

以病為修行 轉煩惱為菩提

文／社工組



佛陀曾為波斯匿王講述人生有五不可得避，即「老、病、死、滅、盡」，病即是其一，既然生、老、病、死，是人生在所難免、無法逃避且必須經歷的痛苦，因此更應該積極面對，正確地治療，勇敢地超越。



清慧法師(化名)前一天剛動完手術，現仍虛弱地躺在病床上，三年前確診為乳癌第三期後，就一直持續接受化療及標靶治療，同時接受僧醫會每月營養食品供養，及關懷追蹤，不料107年五月同部位又再現腫塊，經過穿刺切片結果為惡性，只能接受醫囑建議進行乳房全切手術。

法師平靜地向我們轉述醫師治療計畫「術後良好轉門診追蹤」，也談論這一路以來的心路歷程，言談間字字切入佛法，猶如醍醐灌頂，我們有幸可以在這病榻間聽聞佛法的真義。

自從生病後，法師的友人陸續送來市面上盛行的草藥、保健食品，但是都遭到法師拒絕，法師有著非常正確醫療觀念，那就是只相信珍貴的治療、多運動及飲食控制，其他生活作息一如往常，靜坐、學習佛法。堅信生命寶貴，除治病之外，身心仍繫在法上，心裡就不會一直緣在自身疾病，四處尋思找尋藥物治療，法師堅定地說：路走偏了，心就無所依託。

治療期間也有廠商想藉由免費提供保健食品，以此做為宣傳，法師也嚴峻拒絕：「出家人持守佛陀戒律，不可介入買賣，這是出家人最起碼的僧格。」接受正規治療，雖身痛苦但心可轉念。痛苦可承受，心念可轉變。法師又說：痛苦來時逃避也無用，轉念從哪來？就從佛法的真義來！

即使坦然面對疾病，法師也坦言，當醫生宣布確認乳癌，並且是頑強猛烈型，當時不免徹夜難眠，思及流淚不止，但是隔天早上起床打板做香燈時，馬上轉念，提起正念：

- 第一，我是出家修行人，面對無常苦逼迫時，不應和一般世間人一樣。
- 第二，要以發願代替抱怨。

法師強調，遇到逆境時，聖者發願，世俗人抱怨；發願就是當疾病越困厄時，我們要越堅強！佛法潤澤其心，隨時要提起正念。我告訴自己，雖然罹患癌症，佛法講無常(一期無常、敗壞無常、剎那無常)。無常義：從無到有，從有到無。既然罹癌是從無到有，現在也可以轉換身心，從有到無，唯有轉念，身體才能恢復健康。





疾病的形成，宿因現緣，面對癌症的試煉，清慧法師除了積極面對治療，調身、調心、注意飲食、作息、運動，還發願恭讀大般若經六百卷、持誦10萬遍大悲咒，即使生病、化療，仍每天恭讀大般若經、持誦大悲咒，其餘時間安排靜坐研讀法義，思惟佛法保持正念，面對無常。由於化療傷及自律神經，法師只能暫時離開僧團，待調養好再回去，採訪後隔天已出院靜養。

■ 身心清淨 以病苦為力量

眾生的病，其實就是諸佛菩薩的病。要從病苦中反省、體悟人生，並且要以清淨心、菩提心、信心、悲心和願心來學佛、修行，只要真誠虔切，就能與諸佛菩薩感應道交，一切身心的疾病都得以痊癒。

萬一生病的時候，雖然有佛力及醫藥可以依靠，但是最重要的，還是要靠自己，一旦自己覺得無力的時候，就要提起精神；自己覺得萎靡不振的時候，就要加倍努力；要用感恩、知足、慚愧、反省、樂觀的心來面對疾病，乃至一切困難。

遇到挫折、失敗，不傷感、不怨天尤人，煩惱生起之時，要懂得調適自己的身心狀態。身心清淨，就能真正做到以病苦為良藥，以病苦為修行，以病苦為力量，如此自然能夠轉病為強、轉苦為樂、轉悲為喜、轉迷為悟、轉癡為智、轉煩惱為菩提，懂得轉化，人生的境界就會不一樣，希望這篇藉由法師自身的心路轉換歷程，可以為同在病苦中的眾生有所幫助。🙏

■ 我國乳癌現況

乳癌為我國婦女發生率第1位之癌症，發生高峰約在45-69歲之間，約為每十萬名婦女188-194人。依據衛生福利部死因統計，及國民健康署癌症登記資料顯示，女性乳癌標準化發生率及死亡率分別為69.1及12.0（每十萬人口），每年有逾萬位婦女罹患乳癌，逾2,000名婦女死於乳癌，相當於每天約31位婦女被診斷罹患乳癌、6位婦女因乳癌而失去寶貴性命。

■ 乳癌篩檢有補助嗎？在哪裡做檢查？

政府補助45-69歲及40-44歲有乳癌家族史婦女每2年一次乳房X光攝影檢查，請至各地乳房X光攝影醫療認證機構受檢，認證名單可至國民健康署網站（<http://www.hpa.gov.tw/>）查詢，若您有意受檢，可選擇鄰近院所受檢，或逕洽所在地衛生局（所）。

資料來源：衛生福利部國民健康署

相關團體組織：財團法人乳癌防治基金會、台灣癌症基金會