

# 與癌症共存的佛法人生（四）

文／法謙法師



## 經歷

僧伽醫護基金會董事  
衛生行政機關與公立醫院管理職務

## 學歷

法鼓文理學院佛教學系碩士  
美國約翰霍普金斯大學公共衛生碩士  
台大醫學院公共衛生學系、研究所畢業

## 人生就像四季更迭 春耕夏耘秋收冬藏

106.01.15

在今年的佛七的開示中，住持和尚提到了四季更迭，鼓勵大家把佛七這七天當作冬藏，專注凝鍊自己的心，將向外攀緣的心收回、安住於一境，為了下一個春季的展開而做準備。

這也讓我聯想到，一般的人生也像大自然的四季一樣，假如以平均餘命 80 歲來說，前 20 歲比做是春耕，趁著年輕體力、記憶都力好的時候，努力進行各種學習；20 歲～40 歲比做是夏耘，這時候成家立業，從家庭、工作的付出中，不斷

主動或被動地進行自我的淬礪，也逐漸累積心理上或物質性的資糧；40 歲～60 歲比做是秋收，孩子也大了，工作也晉升到一定的階級，錢多少存了一點，同時對於人生的價值觀也趨於成熟穩定；60 歲～80 歲好比是冬藏了，這時候的生活，在免於生活物資匱乏的條件下，開始回頭轉向思考如何圓滿自己的人生——自己的興趣、這一輩子想做的事，對於有意提升精神層次的人來說，如何充實自己的心靈、解脫這輩子的煩惱，達成這一輩子自我的超越與向上提升，就像孔子所稱的，他自己「七十而從心所欲，不踰矩」。



這是以 80 年的人生歲月來劃分的。假如你的人生只有不到 60 歲呢？那 50 歲以後就該進入冬藏階段，卯足勁為下一次的春天做好準備。這樣的概念可以協助我們進行生活中的取捨。

生活中有太多的東西，以我在學校的學習為例，譬如參與社團活動、班際活動，各種語文課（梵巴藏英日）的學習，電腦資訊工具的學習，研究

方法的學習，佛法法義的學習，各類人文學科的學習，還有各式各樣的演講、座談、研討會等，多到讓人目不暇給。

這個時候，你要是處於春耕夏耘階段，那可真的要好好把握這些豐富的學習資源；可是你要是生命開始急速倒數、進入冬藏的階段，那就必須要有所揀擇與取捨，必須想清楚——什麼是最重要的？

對我來說，癌症不應該是讓我接下來的生命歲月，在病懨懨的顧影自憐中生活著，而是過著如以往一樣、充實的生活。有時候不是身體的生理機能，是我們自己的心理，讓「自己」的人生暫停的。



「沒死以前我都還活著！」這是印度裔的美國神經外科醫生兼作家保羅·卡拉尼提（Dr. Paul Kalanithi）在他所寫的《當呼吸化為空氣：一位天才神經外科醫師最後的生命洞察》中所說的。2014年，36歲的保羅醫師即將完成十年之久的神經外科醫師訓練，科學研究並獲得美國神經外科

學會最高研究獎，即將獲得史丹福醫學院外科教授職位並主持自己的研究室。

他的人生正邁向生命的高峰，卻被診斷出患有第四期肺癌。頭一天他是醫生，還在治療瀕死的病人；第二天他是病人，掙扎求生。他跟妻子原先設想的未來，就此完全蒸發。

他寫道：「我逐漸了解，面對我終將死亡的事實，就某種意義上來說，什麼也沒有改變，也改變了一切。作家貝克特所寫的七個字，開始不斷縈繞於我的腦中：『我沒有辦法繼續下去，我會繼續下去。』（I can't go on, I'll go on.）」

或許生理運作的機制會讓我們在某一天真的沒辦法繼續活下去，但是現在還沒死之前，都要繼續好好活下去。他說：「死亡永遠是贏家。不過你仍然可以繼續奮鬥，你永遠無法觸及完美，但是你可以相信那條漸近線，永不止息地朝它努力。」這真是鼓勵人心的話！

從佛教的角度，我們並非「人死如燈滅」，一切都沒有了。

在《佛說無常經》中有一段經文是這樣的：

「外事莊彩咸歸壞，  
內身衰變亦同然，  
唯有勝法不滅亡，  
諸有智人應善察。」

一個人這一輩子真善美的德性、習慣與思惟，形成善的力量會延續到下一次輪回，驅動下一世的果報。🙏

（本文轉載自法謙法師部落格——與癌症共存的佛法人生）

