佛陀教導：普通人在生病時，就像是身體先中一箭，而後心又被第二支箭射中 —— 身苦，同時心也苦。如果是佛陀真正的弟子，那麼受苦的就只是身體，苦無法抵達心。

泰文版前言

2017 年 3 月 18 日，隆波帕默尊者應邀到曼谷斯利納醫院為患者及其家屬講法，非常多的聽眾從尊者的開示中獲得了巨大的利益，所以隆波帕默尊者基金會決定將尊者的開示印刷出版。

本書包含了隆波帕默尊者的以下兩次開示：2017 年 3 月 18 日在曼谷斯利納醫院的開示，以及 2017 年 3 月 19 日在春武里解脫園寺的開示。

希望這本書能夠利益到所有讀者，無論是患者、患者家屬，還是健康人士，同時也讓我們有更多的信心和動力依據法談的內容去動手實踐。

未來，每個人都會面臨這場生命中至關重要的考試，願大家在進考場前都已準備妥當。

隆波帕默尊者基金會

2017 年 12 月 5 日

當疾病來臨時〔上〕

2017年3月18日泰國斯利納醫院

各位吉祥如意！坐在後面的人能聽到嗎？聲音太輕？那大家就安靜些，自然會聽到的。隆波曾經疑惑：佛陀講法的時候，有時會有500位聽眾聚集，佛陀沒有麥克風，眾人如何能聽到呢？這說明當時的社會氛圍非常安靜。

誰是血癌患者？請舉手。哦，這位是病妹，隆波比你提前一步患上了（淋巴癌是血癌的一種）。

這次講法的時間大概是半小時，不會超時。隆波儘量在最短的時間內結束，不然大家的肚子都餓得咕咕叫了。

肚子餓的時候，容易生氣，感覺到了嗎？疲憊的時候也容易生氣。同樣的，犯困的時候也容易生氣。此刻，已經有人因為肚子餓得咕咕叫而感到不快了，但如果讓大家吃完飯再聽法，又會瞌睡和犯困，而後就會因瞌睡與犯困而生氣。

每當我們接觸到不喜歡的對象時，就會感到煩躁，佛教稱之為「瞋心」。瞋心包括生氣、鬱悶、煩躁不安等等。因此，在我們生病的時候，病的不只是身體，心也會跟著鬱悶或有瞋。比如，我們第一次聽到自己罹患癌症，第一個瞋心就是嚇一跳，有些人感到害怕、受驚、擔憂……它們都屬於瞋心的族群。

試問各位，嚇一跳會讓癌症消失嗎？不會。害怕會讓病痛消失嗎？不會。擔憂能讓病痛消失嗎？也不能。所以，生起這類瞋的感覺是多餘的，並沒有什麼意義，反而會不必要地削弱心力，它們毫無用處。

有人無緣無故地勸病人：「您要看開一點啊。」大部分人都喜歡這樣安慰人：「要看開啊，要放鬆，要放寬心。」病人就會反駁：「換你生病試試看！說得輕巧，看開，你病一下試試！沒準你比我還誇張，還要死要活的呢！」

我們仔細觀察就會發現：在身體生病或感到不舒服時，心同時也會不舒服。所以佛陀教導：普通人在生病時，就像是身體先中一箭，而後心又被第二支箭射中 —— 身苦，同時心也苦。但如果是佛陀真正的弟子，那麼受苦的就只是身體，苦無法抵達心。

有些人不切實際地認為：成為阿羅漢聖者之後，身體也不會病。這是毫無根據的。即使是佛陀也會生病，也要面臨身體的各種不適。「身無疾病」只是臆想出來的，阿羅漢聖者又不是機器，當然還會生病，差別只在於：我們是身病心也病，心也痛苦，然後痛苦的心再將身苦的範圍無限地放大，這樣反過來又對身體造成極大的影響。

隆波對這個過程已經體會了很久。隆波尚未出家時，就已經開始教導身邊的朋友們修行了。那時候，幾位女性道友每逢生理期都會痛經，必須吃藥，否則受不了。隆波就教導她們試著觀察心：在心放大疼痛感時，要及時地知道；在感到不喜歡、鬱悶、煩躁及擔心時，要及時知道。類似生理期時的痛經，有一部分是真痛，但是，不舒服的、

鬱悶而煩躁的心，會放大疼痛感，讓疼痛感更加強烈。隆波讓她們試著觀察生起的瞋心與「不喜歡」，她們訓練與體會之後，就無需再服藥了。

當我們疼痛的時候，比如身患癌症，醫生一直想將身體裡裡外外徹查一遍，就會讓護士反覆地檢查我們，這裡抽血，那裡檢查。隆波曾經想說，有機會請醫生親自來試試看，懷疑這、懷疑那，不斷地下化驗單，正是他們的懷疑讓我們疼痛，對嗎？如果我們不知道如何修行，可就鬱悶死了。

隆波生病躺在醫院 4 個多月沒回過寺廟，每當一個化療的療程結束後，隆波往往會發燒，主治醫生就不讓離開。等到燒退了，再過兩三天又要化療，主治醫生會問：「要回去嗎？」隆波回答：「不回去，懶得來回奔波了，反正很快又要再來。」於是便在醫院住了 4 個多月。

醫生和護士們很喜歡問隆波：「您在醫院待了這麼久，覺得煩嗎？」「厭煩嗎？不厭煩，厭煩是瞋心。」無論是醫生還是護士，聽到這個回答都摸不著頭腦，不懂隆波究竟在講什麼 —— 只有修行以後才會明白，否則是無法聽懂的。難道覺得厭煩就可以出院嗎？不行的，

對吧？無論如何，主治醫生都不會輕易放手的。他好不容易把你捉到手心裡，是不會放開的，一定要好好照顧你，確保你安全了才放手。

我們在生病時，往往會陷入擔心和苦悶之中。在抽血和動手術時，感到的痛比實際的更嚴重。然而如果學會修行，那麼在醫生或護士對我們的身體做什麼的時候，比如這裡抽血、那裡動手術，疼痛感還是有的，但是當代醫療技術非常發達，其實不會特別痛。痛感更多是被患者的擔心與害怕放大的。

醫學技術已為我們帶來了很大的幫助，讓實際的疼痛變得很少，這與祖先們相比，簡直是天壤之別。古人做手術可能真的很痛，到我們這一代，又是止痛藥、又是鎮定劑，各種款式都有，而且還大把大把的。尤其患癌症時，甚至還有鬼開的藥，這個人開的、那個人開的，要吃那個、吃這個，如果通通相信，就被藥死啦。只吃醫生給的藥就夠了，如果還要再吃這吃那，身體是受不了的。

要動手術時，心會擔憂和鬱悶，對嗎？在手術開始前就已經鬱悶了 —— 僅僅聽說要做手術，就已經鬱悶透頂了。手術結束後 —— 天啊！更慘。

有一次，隆波化療以後，肛門長了膿瘡，醫生在手術之後立即開藥，並且吩咐護士說：「今晚他肯定會很痛，要準備嗎啡。」到了傍晚 6 點左右，護士來了：「來，隆波，起來注射嗎啡。」隆波問：「為什麼要注射嗎啡？」護士回答：「等一會兒您會非常痛的。」「嗯，如果痛了，隆波會告訴你的。」

醫生的預想是必須用到嗎啡，並精心做了準備，結果是隆波主動吃了一顆止痛片，只是為了讓護士安心，已經吃過了。

為什麼隆波感覺到的疼痛比較輕呢？一部分原因是醫生醫術高明，另一部分是由於心情放鬆，沒有自己嚇唬自己。

如果不照顧好自己的心，它就會放大疼痛感，讓痛感超過事實。因此，要學會呵護自己的心。怎麼呵護呢？心在哪裡都不曉得。其實最簡單的方法就是：不斷地及時知道自己的感覺。

請大家好好記住這句話：及時地知道自己的感覺。感到厭倦了，知道；擔心了，知道；害怕了，知道。任何感覺在心中生起，都去知道、知道、知道。心裡有苦，知道。心會有快樂嗎？當然也會有。怎麼可

能完全沒有呢？如果醫生某天沒來抽血化驗，我們那一整天就都非常開心，因為曾經每天都要「中標」，今天卻沒有，所以覺得很高興，並不是毫無樂事。

心有快樂，知道；心有痛苦，也知道。不斷地及時知道自己的心。害怕了，知道；生氣了，也知道；擔心了，知道；鬱悶和煩躁了，也知道。無論心是怎樣的，我們都時常去知道它的感覺。

如果清楚地知道了自己的感覺，那種感覺就無法控制我們的心。比如，恐懼生起了，在知道它的瞬間，恐懼就從心中抽離出去了；擔心生起了，在知道它的瞬間，擔心就從心中分離出去了。我們的心將從所有的情緒中解放出來。

各種情緒存在嗎？存在。它們可以存在，無須去禁止，因為我們還不是阿羅漢聖者。異想天開地認為自己沒有煩惱了，那是不可能的，有的只是：每當瞋心、擔心和恐懼生起時，有覺性地及時知道自己的心，那樣就不會在事實之上去放大疼痛與痛苦，它們也就不會再那麼嚴重，我們就可以輕鬆地去承受。這樣在醫院待久了，還會感覺神清

氣爽，有些人甚至不想回家了，覺得護士比家人漂亮，幹嘛要回家？

對病人而言，照顧身體是醫生的職責，別太相信朋友們各式各樣的建議：中醫、泰醫、西醫、巫醫……各種各樣的醫生，形形色色的藥物，只會給病患帶來巨大的壓力。這是最好的，那也是最好的，每個人提供的都是最好的。如果把每一種「最好」都吃下去，死了就不需要注射福爾馬林了，因為細菌根本無法存活，身體能夠千年不腐。

病人要懂得安撫自己：生病也只是臨時的，沒有誰會終生疾病纏身、一直疼痛不已；疾病是臨時存在的，來了很快就會走。只是有些人由於身體虛弱，才導致疾病與痛苦和生命一起結束，但那也不算輸給疾病了，最糟也是平局。

根本不存在疾病打敗我們的情況，最多是旗鼓相當。如果我們因為身患癌症而死去，癌細胞同時也就死了，它們也活不下去。因此，跟它們好好商量一下：親，別太肆無忌憚！向它們發散慈心，一旦發散了慈心，不再討厭它們，心就會覺得舒適。心一舒適，就會生起禪定，心會清涼與快樂，快樂的心是充滿力量的。

如果需要長期治療，我們也無需思慮太多，有些人聽完醫生的治療方案，就不寒而慄 —— 天啊，我需要化療六、七個療程！其實只需要把時間分成一段一段、一天一天的，今天能做什麼就去做。別總計算著還剩下幾天，還要再化療幾次……想得太多並沒有好處。

活在當下，一天天地過日子，時間眨眼就過去了。這就像是有些人結婚很久 —— 在座有結婚很久的嗎？日子一久便沒有感覺了，一年很快就過去了，之後會跟人分享：結婚 30 年了，就像是跟桌椅板凳生活在一起似的，已經沒有感覺了，心如止水。

如果不掙扎，心就不會苦。因此，我們首先要接受「已經病了」的事實。已經病了，卻想讓它不生病，結果就會苦悶。因此，心苦並不是源自於癌症，而是源自於「不想患上癌症」。

既已患上，就去治療，那是醫生的職責。能夠康復，則表明醫生很牛；治療不了，說明醫生也不過如此。因此，我們不必苦悶，該苦悶的人是主治醫生：要怎樣治療才能讓病人跨過鬼門關？因此，治療的負責方是主治醫生，我們的職責是守護好自己的心，醫生照顧不了我們的心。我們要了解：心苦是源於不想得癌症，或者患上了，想趕快康復，最好 3 天就能痊癒回家 —— 這是不現實的，它需要經過相當長時間的治療。如果心願意接受事實，就不會覺得太苦。心苦是源於「想要」，「想要」又是源於執取，執取則是源於不了解身心的實相而導致的誤解 —— 這個內容過於深奧，比較難理解，隆波先不談。

回到患了癌症（這個問題）上。患上癌症卻想讓它不病，那肯定會苦，因為已經病了；患了癌症，想讓它即刻康復，肯定也會痛苦，因為那是不可能的。我們要活在當下，今天既然還活著，那就開開心心、快快樂樂的。至於身體，我們要學會放下。

隆波的一位弟子今天也在場，這位跟隨隆波多年的弟子早前患了癌症，她曾告訴隆波：「我活不了幾天了，醫生說我肯定過不了多久就得死。我現在什麼都修不下去，心裡一團糟。」隆波指導她說：「那就先別修行，別想著打坐、經行了，已經不行了。先冷靜，然後祈願將色身供養給佛陀，將身體當作花來供養佛陀。要這樣想：身體已經不是我們的了，它是我們供養給佛陀的供品。」

一旦不再擔心，結果呢？她活了很久，那位預言她將不久於人世的醫生名譽掃地了。已經過了好多年，她到現在還沒死。看情形，隆波反而會比她先死，好在主治醫生醫術高明，經過治療之後，隆波康復了。

對病人而言，要及時知道自己的心。煩躁了，抗拒了，想要那樣、不想要這樣，要常常去及時地知道。這樣一來，心就會舒坦，苦的只剩下身體，心苦不會存在。

同樣，這些對病人的親屬們來說也很重要。隆波有一位弟子非常年輕，她不到 20 歲就罹患急性淋巴癌。這個孩子從小就開始修行，她告訴隆波：「現在我每一天都感到心力憔悴，因為要不斷地安慰媽媽。」

病人要反過來安慰家屬，因為親屬們痛哭流涕、哭天喊地。病人需要花大量精力來安撫親屬，等到媽媽好不容易平復了，子女已經累得半死。所以，病人需要照顧自己的心，親屬們也需要照顧好自己的心。比如，擔心、害怕等情緒，還有牽掛、依依不捨、愛戀等心境。有些人擔心費用、開銷等問題 —— 治療費高昂，需要考慮的事非常多。同樣的，也要及時知道自己的心。心在擔心，要知道。無論心是怎樣的，都要知道。不斷及時地知道自己的心，心苦就不會被放大，苦就僅限於身體而已。

親屬們也很疲憊，需要跑來跑去、看護我們，需要買藥，需要各種未雨綢繆……有太多需要了。而且還有很多禁止：禁止吃這個或那個，禁止做那個或這個，不可計數。病人難，家屬也難。因此我們的職責是自助，怎樣做可以苦得少一點呢？那就是呵護自己的心。

用於呵護心的工具，稱為「覺性」。覺性是指：有什麼發生在心中，要及時地知道。因此，我們要不斷觀察自己的心。

心中生起的現象大體分為兩類：一類是苦、樂的感覺，另一類是好、壞的感覺。苦與樂、好與壞一直在心裡循環往復：一睜開眼，想起某件事，就快樂了；想起另外某件事，又痛苦了；看見這個人，覺得快樂；看見那個人，覺得難受……如此這般，我們心裡就會生起苦、樂的感覺。

眼睛看見、耳朵聽見、鼻子聞到、舌頭嚐到、身體觸到、心想到的一瞬間，苦、樂的感覺就會生起。

有時候，眼、耳、鼻、舌、身、心接觸到所緣 —— 眼睛看見所緣之後，心中生起了善法，比如看見僧人托缽，生起了善心；或者也可能生起不善心，懷疑這真是出家人嗎？並且感到不快，不想供養食物給他們。眼睛看見所緣之後，心可能是善的，也可能是不善的。總之，我們要訓練去及時知道自己的心。

當下這一刻心有快樂，能夠感覺到嗎？心有快樂，知道心有快樂。試著觀察心裡的快樂。觀察到了吧？它在慢慢平復下來，快樂感在慢慢

降低，對嗎？接下來，心有痛苦的時候也要這樣觀察，如果以中立的心去觀察，痛苦就會減輕。一切都是生起而後滅去、生起而後滅去的。

不斷地訓練自己活在當下，無論是病人，還是病人的親友或兄弟姐妹，都要慢慢訓練去及時知道自己的心。

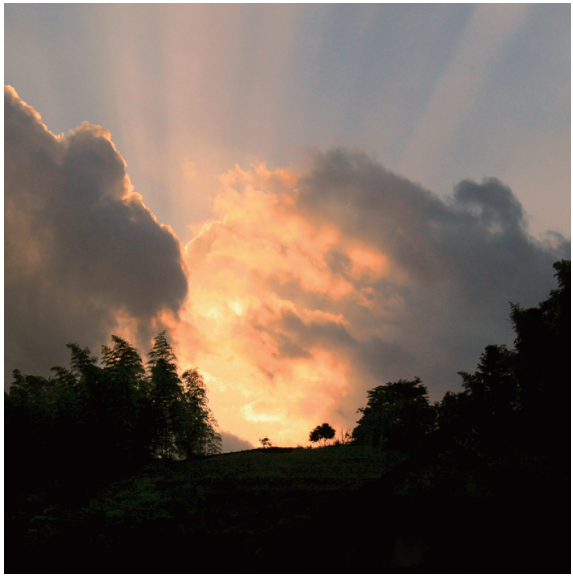
再補充一點：如果真的無法救治，有些人病情會惡化，這是很自然的。有些人會來請教：「臨終時要怎麼做？如何快樂地死去？」這同樣是需要學習的重要課題。身體病了，心會擔憂等等，要及時知道心是怎樣的。不斷這樣去觀察身心，保證未來會更好，會去到善道。

因此，今天的講法已經圓滿了，包括生病、康復，甚至救治無效，要想死得比較好，也是可以選擇的。

我們觀心，痛苦就較少；沒有擔心，康復也會更快 —— 比愁眉苦臉的人康復得更快。「壓力山大」是很難康復的。心情舒暢的人，身體會康復得更快。

我們要不斷地訓練 —— 及時地知道自己的心。

今天就講到這裡，因為主辦方給的時間是半小時。



當疾病來臨時〔下〕

2017年3月19日泰國解脫園寺

昨天隆波到斯利納醫院去講法，那裡的會議室不大，大約可以容納 500 人。幸虧隆波講法的消息沒有外傳，不然醫院的接待工作就會非常繁重。即使這樣，會議室也滿員了，仍有很多人聽到小道消息前來，隆波在去會場的路上就碰到一些新面孔來請教修行問題。許多人都開始對修行感興趣，這非常好。

昨天講法的主辦方是醫生，隆波應邀專為癌症患者及其家屬講法。前來聽法的有血癌患者、白血病患者、淋巴癌患者及其家屬。這些人大部分從未聽過法，因此昨天的開示非常簡單，那是僅屬於隆波式的簡單法談，但對於首次聽法的人來說，也許算是很難了。

隆波告訴那些罹患癌症的人，現今的癌症病人數量非常多，淋巴癌在諸多癌症中排名第五，而在當今社會的人口死因統計中，癌症死亡率排名第一，其數量極其龐大，但卻不知因何所致，連醫生也沒法回答。

初次得知自己的病情時，有些人自然會被嚇到，緊接著就是害怕、壓力徒增、不知如何是好。他們還來不及被病痛折磨，就已經被類似的心理狀況層層裹住了。

治療階段才是疼痛真正的開始，醫生要進行各種檢查、實施各種措施。如果是修行人，此時就要及時知道自己的心。人在感到疼痛時，如果心的品質不夠，它就會放大疼痛感，使其程度大過實際狀況。

比如，痛感本身只有 10 分，有時會被心放大到 100 分。有些女性在生理周期時，肚子痛到必須吃藥（隆波身為居士的時候曾教導過許多朋友修行，出家後就完全不再涉及這些問題了。），那時隆波指導她們去觀心，經由持續不斷的練習，本來要依賴很多止痛片的人後來都不再需要服藥了，疼痛得到了大幅緩減，有些人因而以為是修行令其不疼的。事實上並非如此，修行只是讓我們的心不再放大疼痛感，但不能根除痛感。

人在身體生病時，心也會同時生病，心會比平時更加鬱悶與敏感。比如，我們坐著發呆時，被蚊子叮了也沒感覺，對吧？可是如果

看見了蚊子，就會馬上警戒起來，這時候如果被咬了，就會覺得比平常更癢 —— 這其實就是心在放大感覺。因此，如果我們妥善地訓練心，如其本來面目地去感知，比如疼痛生起時，如其本來面目地感知，那麼痛感就不會很強。

昨天隆波跟癌症患者們分享：在化療的第二階段，隆波的肛門長了膿瘡，必須動手術。主刀醫生的醫術精湛，照顧也周到，手術結束後，醫生提醒說：「今晚您肯定會覺得非常疼。」他已經準備了嗎啡，認為當晚隆波絕對需要注射。傍晚時分，護士來了，問隆波是否要注射嗎啡，隆波回答說還不需要。為什麼？因為還不痛。最後，為了安撫護士，隆波才在臨睡前吃了一粒止痛藥。

當我們做手術或經歷類似的情形時，要善於照顧心，不去放大感受。實際的痛感並不可怕，不覺得特別疼也不是因為自己有多厲害，而是由於當今科技發達，已經不會再讓病患感到太多痛苦了，加上現在還有形形色色的緩痛藥物。可是如果病人心裡害怕，那麼即使一點疼痛也會被無限放大，從而加劇擔憂。

因此，如果我們及時知道自己的心，比如生病時，心害怕，知道，心擔憂，知道，無論心中呈現什麼，我們就只是持續不斷地知道。生病時，心裡呈現的大部分境界都屬於瞋心家族的成員，都是「不喜歡」和抗拒家族的成員。抗拒家族的成員何時生起，心何時就有苦。何時生起瞋心，何時心就有苦受，也就是說，瞋心出現時，永遠都會同步生起心方面的苦受。因此，在身體生病時，心同時也會有苦。

佛陀開示道：一般人生病時，就像身體被一支箭射中，同時心又被第二支箭射中。被第二支箭射中，也就是疼痛進入了心、痛苦進駐了心，導致心苦。佛陀又說：阿羅漢聖者只會中一支箭，他們的身體會被射中，但是心已不再造作，因而心是沒有苦的。如果我們善加訓練，至少也能減輕心苦。

你們去看牙醫時，覺得害怕嗎？有些人會怕，可是這位牙醫不怕，因為他是實施方。需要隆波給大家介紹一位牙醫嗎？那位醫生可是舉世無雙。隆波曾經去看牙，被擺弄了好久，阿姜宋彩尊者站在門口觀望：「天啊！滿嘴是血。隆波，太可怕了……牙醫故意刁難您吧？」

醫生治療了大約一小時，隆波的嘴都變形了。做完之後，隆波去上廁所，回來就看到阿姜宋彩尊者被拔掉了兩顆牙。只是小便的功夫，就拔完了牙，已經在縫線了。

阿姜宋彩尊者一直發出「啊——」的聲音。這位醫生是急性子，注射完麻藥就立刻拔牙。隆啊（阿姜宋彩尊者的小名）便「啊——

啊——啊——」地叫，隆波這才曉得他的名字是這樣來的——「啊——啊——啊——」。越是發出「啊——」，嘴巴張得越大，醫生也越方便，瞬間就拔完了兩顆牙。

隆波本來還準備作弄他，結果回來發現已經在縫線了，進展太快。有些醫生手重，有些醫生則溫柔，但有些醫生儘管手腳輕柔，療效卻不好，他們只顧著迎合病人，僅僅去除淺表的牙垢，對於藏在牙齦下面的部分並不管。另一些醫生特別看重療效，幾乎是直驅牙根。

當我們去整牙時，心若中立，就會只剩下身體的疼痛。如果無法承受身體的疼痛，可以用奢摩他來自助。方法有幾種，比如，將心引導到大腳趾，因為醫生並沒對大腳趾做什麼，明白嗎？那時醫生只在頭部忙，所以我們將心引導到別處。心不感知疼痛時，就不會覺得太疼，除非痛感極為強烈，心才會猛然衝過來「看」一下。

阿姜摩訶布瓦尊者曾分享他吃中藥的故事。那味中藥的味道奇臭，不知道裡面放了什麼，吃藥的時候，他說他把心放到了橫樑上。知道橫樑嗎？現今的房屋已不太能見到橫樑了，只有天花板。

心只要不去感知，「觸」就無從生起，縱然有牙齒，縱然在拔牙，可是有「觸」嗎？沒有，因為心沒有關注它。心若未意識到，「觸」就不會生起，因此就不會感到疼痛。除非我們十分擔心，心才會不斷地衝過來看，心跑來看一次，就感覺疼一次。

慢慢訓練吧，有一天我們也許將直面疼痛。在生病感到不舒服時，訓練自己去觀心，如果可以同時修習奢摩他就更好了。如果修習不了奢摩他，就只是觀照它們工作，也能在一定程度上自助。然而，過多地修習奢摩他也會有問題。有些人修習奢摩他入了定，導致手術刀無法切入身體，因此無法進行手術，於是醫生不得不叫醒他們：「長老、師父，請您退出禪定。」一旦從禪定退出，就會感知到疼痛！是的，但還是必須退出來。

心力太強時，抽血的時候針根本扎不進去，有時針甚至會彎掉。而隆波則是每次被扎，每次都能扎入，沒有任何神通，只不過抽血的時候有點難，隆波要讓心處於自然的狀態，血才容易被抽出來，否則整個身體會處在類似屏蔽的狀態。

พระประจำวันอังคาร พ.ศ.๒๕๔๑ TUESDAY BUDDHA

我們要在患病之前就訓練自己，這樣在生病的時候才能夠自助。尤其是罹患癌症，各種各樣鬱悶之事將會接踵而至，親戚朋友也會給我們增加額外的負擔。那些牽掛我們的人反而為我們平添更多形形色色的壓力，比如，隆波以前有一位罹患淋巴癌的弟子，當時她還非常年輕，也修行了很久，她向隆波作禪修報告說：「現在我的身心非常疲憊，因為安撫媽媽的工作太難做了。」

孩子自身患了癌症，已經覺得極度艱難了，同時還要耗費大量精力去安撫母親或親人，這樣真的很累。親戚朋友有時給我們平添了更多痛苦，所以身為病人的親屬要謹慎，別給患者添亂。

還有一種情形：全民皆醫生。隆波生病期間終於明白：每個泰國人都是醫生，每個人都有各種治療偏方。有些人提供特效藥，說藥效是世界第一，「這是銀杏的萃取物，您一定要服用，請您現在立刻服用。」隆波並不是那種輕易就去吃什麼的人，服用之前都會把它們拿給醫生看，結果醫生說：「這個東西極易導致出血，您在化療期間血小板已經明顯下降，如果再吃這個藥，那是非常危險的。」

每個人都化身為醫生，提供各種偏方、秘方。有些人提供中藥，說要去看陳醫生、李醫生，「請您去找這位醫生、那位大夫」—— 還好沒被邀請去看婦產科醫生。「您去見見這位神醫好嗎？」他們請隆波去看神醫、中醫、泰醫，還有鬼醫。「這個藥是鬼給的秘方」——它大概就是因為吃了這個藥，所以做了鬼。

介紹的偏方和秘方越多，給病人增加的負擔就越重 —— 隆波需要不斷謝絕與解釋。有人告訴隆波：「您最好吃些黑芝麻，我去買來供養您。」在隆波身患癌症以前，有人提醒隆波每天要吃黑芝麻，也不知道患癌症是否就是由於吃了黑芝麻的緣故。

總之，大家都有形形色色的秘方與偏方，而隆波更傾向於相信科學。如果沒有相關研究作為佐證，恕不輕信。即便有了相關研究，也要進一步看看其中是否暗藏利益驅使。會有的，醫學研究也有各方利益藏在背後，比如讓我們談膽固醇色變的膽固醇騙局，它讓我們覺得到了某個程度，每個人都必須吃藥，但這種宣傳只是為了售藥，事實並沒有說的那麼可怕。

過日子要有憑有據，盲從或道聽途說並不是真正的佛教徒的行為，我們應該以覺性來呵護心，透過智慧來判斷什麼應該，什麼不該，凡事都要從因果的角度去審視。

親屬們也是同樣的。照顧病人的親屬，請不要給病人再添負擔。很多人提供的都是麻煩而已，又或者自己比病人還悲傷，導致病人更加苦悶。

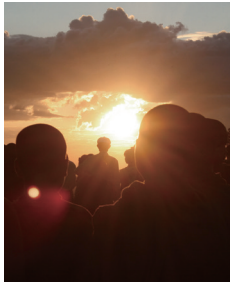
隆波昨天的講法大概就是上述內容，但比這個更簡單。今天的講法要增加難度，這樣才能與在寺廟講法相匹配。

如果我們訓練自己，那麼就只會剩下身苦，心苦將不再產生。但如果訓練得不夠，心苦就還會生起，只不過生起的次數較少、時長縮短了，讓我們大致可以應對。

為什麼非要痛苦不堪呢？我們活著又不是只能聽天由命。身苦是躲不過去的，但是當代科學已經幫了我們大忙，這代病人的疼痛程度比以前的病人減輕了很多。只是現在的人患了同樣的病，痛得更久，但就是不死。

如果已經無法救治，就別救治了，但是要為病人減輕苦受。有些人只是一味地延長父母、爺爺、奶奶的生命，讓他們全身插滿管線、痛苦不堪，呼氣苦，吸氣也苦，旁人體會不到那種滋味。一味地治療只會讓病人平白受苦，還要搭上百萬鈔票，有些人甚至因此身無分文。隆波認識的一位朋友去某家著名醫院就醫，花費了幾千萬。醫生真厲害，就是不讓他死，一直耗著。最終，子女都快活不下去了。

如果真的救治不了，就順其自然，自然規律本身會幫助到我們，不需要痛那麼久。瀕死之時，看似很痛，但如果妥善訓練過，就可以旁觀身體疼痛。



昨天隆波教導：如果真的要死了，就讓心放鬆。這是指導那些不會修行的人，讓他們把心放鬆，只去想正面的事。但是修行人瀕死時，就要看著身體死去，心在一旁作為觀眾，沒有煩躁不安，也沒有驚恐。疼痛的折磨不會太多的，只會比普通人少。

阿姜摩訶布瓦尊者曾經開示：修行至理想狀態，真的瀕臨死亡時，心會抽身而出，不會痛苦不堪，心將從死亡之中離苦。

我們的心還無法抽身而出，只能進進出出。但即便抽身而出，也是心在自行抽離，不是刻意逃離身體。心一旦抽身而出，就會切斷感知，因為心知道身體已無法挽留，還不如徹底扔掉它。心切斷對身體的感知，於是身體便會平靜下來，即使還有掙扎，也只是屬於物質的自然反應，但是心已平復，而後萬籟俱寂。我們不是孤兒，我們是佛陀的弟子，要從即刻起就訓練自己。生病了讓醫生去治療身體，我們去治療自己的心。無法治愈身體，就放下，轉而呵護心。如果達到了終極的體證，心就會放下心，苦的終點就在那裡。即使未抵達終點，臨終的時候也會放下身體。心會先放下身，而後進入到心。等修行至某一點，波羅蜜圓滿時，心就會放下心。

現在有些人已經體驗過「放下心」了，雖然放下了，但又會再次拾起，並沒有在放下的時刻立即死去 —— 基於往昔的舊業，我們會再次抓取心。惟有深知身體已必死無疑時，心才會放下身體。一顆已經訓練妥當的心會在那一刻完全臣服，因為它已經徹見到心本身即是苦。

若無心，就無五蘊，而惟有一堆物質的聚集。一旦有了心，它就會變成眾生、人、我們、他們，所以佛陀描述道：此一長約 2 米、厚 25 釐米、寬 50 釐米的身軀，具有想蘊與心。有了身與心，才會成為人、

眾生、我們、他們，而佛陀還強調：那不是人、眾生、我們、他們，只是物質元素，兼具想蘊與心。我們要洞悉到它全是各種元素的組合，不是人、不是眾生、不是我們、不是他們——這是阿羅漢聖者的境界。

只要還執著於心，就會再次出生。單是有心，就足以再次創建五蘊，因此，單一的一剎那的結生心就能夠重新創建名與色。但是如果放下了心，結生心就將不復存在，那麼一旦死亡就是徹底死去，不會再有出生的種子，那將是最後一次死亡。

請大家逐步訓練與實踐。如果隆波昨天這樣講法，聽眾肯定會暈頭轉向，因為從未聽過。昨天有哪些人去了現場？昨天比今天簡單得

多，對吧？昨天那些重病患者戴著口罩來聽隆波講法，眼睛睜得大大的，聽得非常起勁，到最後摘掉口罩開懷大笑，忘記自己可能會被病毒感染了。哎，摘掉口罩，如果被感染了，很快就會一命嗚呼的。

訓練妥當的心將為我們帶來快樂，因此要努力訓練自己。面對形形色色的苦難，沒有人能夠幫到我們。住院了就知道那裡有的都是形形色色的艱難困苦。隆波對阿姜宋彩尊者說：「我們可能是不用再墮地獄了，但是業報現前，還沒死就到了地獄。」時間一到，便有白衣「閻羅王」舉著針來扎我們 —— 不善業必會結果，赦免是不存在的。欠債必要償還，即使去不成真地獄，也要緊急償還 —— 即使來不及死後墮入，也要活著進去。

不會修行的病人是極度苦悶的，他們狂躁不安、搖床哭喊……起先期待自己可以康復，生氣地搖床：「怎麼還不康復？」待到病症加重，長期的病痛折磨讓他們再次搖床哭喊：「什麼時候才能死呀？」又試圖尋找其他出路。

沒有訓練過的人就是如此孤苦無依，無法從苦痛中自拔，只能完

全隨本能驅使。事實上，這不會讓境況獲得任何改善，反而會平添更多的痛苦，並且讓身邊人的壓力加劇。

那些看護病人的家屬們的壓力也很大，而且睡眠不足。比如阿姜宋彩尊者看護隆波時，看起來比隆波還憔悴。有些陌生面孔的醫生偶爾進到病房，抓著阿姜宋彩尊者就要檢查——這是真事，不是講故事。

由於照顧與看護病人，看護者自身累到面黃肌瘦。隆波生病時，身體不舒服，醒來很快就會睡去，因為異常虛弱。而阿姜宋彩尊者因為要照顧隆波，所以睡眠不足，到第二天早上，他的眼睛就是腫的，導致醫生每次來都拿他下手。一抬頭，只見兩位出家人，肯定就是這位了。發覺張冠李戴後，為了化解尷尬，醫生又會說：「隆波為什麼看起來一點不像生病的人？」隆波回答：「你看看，我身上全是留下的針孔嘛，是你自己沒有留意，只是自顧自地看面相而已。」因此，看護者也必須修行，而且這是可以全力修行的時刻，因為暫時沒有其他工作要做。

生病的時候就是進考場的時刻，還沒生病時只是在課堂而已。一

旦病了，就是進考場。只是有些人學得還不扎實就進了考場，還希望自己是在課堂，就像有人生病後來請教隆波：「我該怎麼辦？」想怎麼辦就怎麼辦吧，什麼也做不了了。苦都撲到了眼前才想起修行，怎能有起色呢？來不及了。

我們應該趁自己還健康時就訓練，在日常生活之中就像是進入正規課堂一樣訓練。我們的教材是名與色，深入地學習它們，頻繁地觀

察自己的身心——能夠觀心，就觀心；觀不了心，還可以觀身；如果既無法觀心也無法觀身，那麼就修習奢摩他。可以念誦「佛陀、佛陀」，無論是否獲得寧靜，只要還能念誦「佛陀」，就已經很完美了。不管是念經還是進行其他練習，都讓心與善的所緣在一起。

等到疾病降臨時，就是上考場的時刻。大家在讀書期間經歷過嗎？老師偶爾會突擊測驗。有過類似經歷吧？肯定都經歷過。許多人在開車時遭遇翻車，這只是測試測試，死期還沒到，脖子還沒折斷。為什麼脖子沒斷？因為覺性很好，原本要頭破血流的，可是居然躲過去了。這是由於有覺性，說明通過了模擬考試。

當我們真的要死的時候，就是真正上考場的時刻，能否通過考試卻不一定，只不過終有一天都要進考場，無人可以幸免。有些人進考場的時間比預料的早，有些人則是早該進考場了卻遲遲沒去。由於學業總不過關，所以總是不能畢業，就像是有些人讀小學時一直不及格，所以只能一直留級復讀一樣。有幾個人本來看起來要死了，結果卻又活了很久。阿姜宋彩尊者說，他自己就是一直在償還不善業的業報，一會兒那樣，一會兒這樣，病痛不斷。

以前隆布特長老有一位弟子，人稱「杜阿姨」，她是個藥罐子，患了五花八門的病：糖尿病、這個病、那個病，各種時髦的病都會找上她。她被不停地截肢，但她非常自豪地分享：來探望她的人驚呼：「哎呀！杜阿姨，又截肢啦？」對著她「哎呀」的人不久就命歸黃泉了。

他們是真的死了，但杜阿姨並沒有詛咒對方。有些藥罐子的命很硬，雖然看起來像玻璃，隨時會碎掉，但卻能活很久，而有些人平常不患病，一旦患病就給報銷了。

看似健康的人往往比藥罐子死得早，這類情形很常見。身強力壯並不能保證長命百歲，真的說不準。惟一能夠確定的事情就是「不確定」，所以我們要充分做好準備。

何時需要面對考試，我們並不知道，而且這種考試沒有補考的機會，通過就通過了，不及格就是不及格。妄圖祈求閻羅王讓自己再活一次的情節只存在於小說裡，事實上根本沒有補考的機會。因此，我們要做好最充分的準備：開始修行。

修行分為兩種：奢摩他與毗缽舍那。

修習奢摩他需要有所為：心不好，令其變好；心不快樂，使其快樂；心不寧靜，讓它變得寧靜。我們要用相反的事物，也就是與煩惱相對立的事物來作為所緣。如果貪心非常重，那麼與貪欲相對的就是不淨觀：去審視不美和不漂亮的事物，因為美麗之物會誘發貪欲。瞋心很重，就要修習慈心觀，因為慈悲與瞋心相對。痴心很重的人容易愚痴和迷信，這樣的人應該訓練自己變得更理性，比如看待一切都要有理有據，否則容易被痴心席捲而去。或者如果心非常散亂，那就引導心去與單一的所緣在一起。心跑了，知道，心就會不再散亂。

使用對立的事物來對治，屬於奢摩他，它會讓心來到與正在呈現的煩惱相對立的狀態。而修習毗缽舍那則是不作為，不需要去做什麼，只需要如其本來面目地知道：如身本來面目地知道身，如心本來面目地知道心。

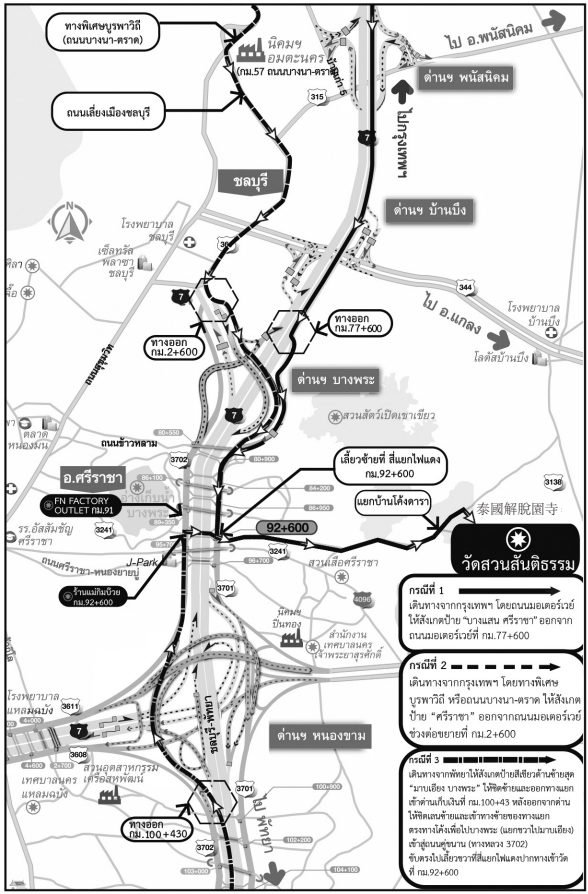
奢摩他是「有所為」的，並且「有所為」之後需要呵護，否則它便會退失；而毗缽舍那則不存在「必須」或「禁止」，它僅僅涉及：如其本來面目地知道。這兩者是完全不同的。

有些人聲稱隆波帕默的教導是什麼都不需要做，這不是事實。隆波的教導是：要學會覺知自己。對嗎？不走神也不聚焦緊盯，達到這一點需要練習和有所為。

一旦心能夠覺知自己，就開始觀色與名的工作，不干預它們——不迷失其中而因滿意或不滿意去干預。但如果滿意或不滿意已經生起了，就要進一步及時去知道它們，這樣才不會繼續干預下去。

大家去吃飯吧。

泰國解脫園寺地址


ทางพิเศษบูรพาวิถี
(ถนนบางนา-ตราด)
นิคมฯ
อมตะนคร
(กม.57 ถนนบางนา-ตราด)
ถนนเลี่ยงเมืองชลบุรี
ไป อ.พนัสนิคม
ด่านฯ พนัสนิคม
ไปกรุงเทพฯ
ชลบุรี
ด่านฯ บ้านบึง
โรงพยาบาล
ชลบุรี
เซ็ลทรัล
พลาซา
ชลบุรี
ทางออก
กม.77+600
ไป อ.แกลง
โรงพยาบาล
บ้านบึง
โลตัสบ้านบึง
ทางออก
กม.2+600
ถนนสุขุมวิท
ด่านฯ บางพระ
สวนสัตว์เปิดเขาเขียว
ตลาด
หนองมน
ถนนข้าวหลาม
เลี้ยวซ้ายที่ สี่แยกไฟแดง
กม.92+600
อ.ศรีราชา
FN FACTORY
OUTLET กม.91
แยกบ้านโค้งคารา
วัดสวนสันติธรรม
92+600
รร.อัสสัมชัญ
ศรีราชา
ถนนศรีราชา-หนองมายยู
J-Park
ร้านแม่ลิบบ๊วย
กม.92+600
สวนเสือศรีราชา
นิคมฯ
ปิ่นทอง
สำนักงาน
เทศบาลนคร
เจ้าพระยาสุรศักดิ์
โรงพยาบาล
แหลมฉบัง
ด่านฯ หนองขาม
สวนอุตสาหกรรม
เทศบาลนคร
เครือสหพัฒน์
แหลมฉบัง
ทางออก
กม. 100+430
ไป พัทยา
กรณีที่ 1
เดินทางจากกรุงเทพฯ โดยถนนมอเตอร์เวย์ ให้สังเกตป้าย "บางแสน ศรีราชา" ออกจากถนนมอเตอร์เวย์ที่ กม.77+600
กรณีที่ 2
เดินทางจากกรุงเทพฯ โดยทางพิเศษบูรพาวิถี หรือถนนบางนา-ตราด ให้สังเกตป้าย "ศรีราชา" ออกจากถนนมอเตอร์เวย์ช่วงต่อขยายที่ กม.2+600
กรณีที่ 3
เดินทางจากพัทยาให้สังเกตป้ายสีเขียวด้านซ้ายสุด "มาบเอียง บางพระ" ให้ชิดซ้ายและออกทางแยกเข้าด่านเก็บเงินที่ กม.100+43 หลังออกจากด่านให้ชิดเลนซ้ายและเข้าทางซ้ายของทางแยก ตรงทางโค้งเพื่อไปบางพระ (แยกขวาไปมาบเอียง) เข้าสู่ถนนสุขุมวิท (ทางหลวง 3702) ขับตรงไปเลี้ยวขวาที่สี่แยกไฟแดงปากทางเข้าวัด ที่ กม.92+600

版權聲明：

1、禁止銷售與任何商業形式的流通。2、禁止擅自節選或改編法談內容並在任何媒體上進行傳播。3、有意印刷本書者，須得到隆波帕默基金會或泰國禪修之窗的書面授權允許。4、本書電子檔，可在 https://www.dhamma.com/zh/ 下載。隆波帕默尊者基金會聯繫方式：www.facabook.com / media@lptf.org

當疾病來臨時

（繁體版）

作　　者　隆波帕默尊者

中　　譯　泰國禪修之窗

中文版權 © 隆波帕默尊者基金會、泰國禪修之窗

馬來西亞中文初版一刷：2019年8月

版權聲明：

1、禁止銷售與任何商業形式的流通。

2、禁止擅自節選或改編法談內容並在任何媒體上進行傳播。

3、有意印刷本書者，須得到隆波帕默基金會或泰國禪修之窗的書面授權允許。

4、本書電子檔，可在 https://www.dhamma.com/zh/ 下載。

隆波帕默尊者基金會聯繫方式：www.facabook.com / media@lptf.org

馬來西亞索書處：

靜慮林 Shi Ne Ling Monastery

Pertubuhan Meditasi Shi Ne Ling, Malaysia

Email: shineling118@gmail.com \ Website: www.shineling.org

非賣品 • 免費流通 For free distribution only, not for sale.