佛陀的教育

這些苦，有人懂

寫給正在生病的您

徐士平（虔十）・寫給您

本頁完整講稿

您好。這份資料是依經論與師長開示整理的，寫給正在生病的您。
只是想陪您坐一會兒。您現在的苦是真的，值得被聽見。一次看一兩頁就好，累了就停下來。

您不用一直加油

不用逼自己堅強，

不用馬上想開，

今天很難，就讓它難一點。

難過、害怕、生氣，都可以。

參考：美國國家癌症研究所 | 癌症患者的情緒與調適

本頁完整講稿

生病以後，有時會聽到別人說，加油、要堅強。對方可能是想關心您。可是在心裡已經很累的時候，聽到這些話，還是可能覺得有壓力。
今天很難，就讓它難一點。難過、害怕、生氣，甚至想問為什麼是我，都可以說出來。

身體的苦，《廣論》也寫到了

> 「身性變壞者，謂身肉銷瘦，皮膚乾枯等。」

白話：身體變了樣：人瘦了，皮膚乾了。

> 「諸非悅飲食藥等，須強飲用。如是火炙及刀割等諸粗苦事，皆須習近。」

白話：古人治病，也可能要承受藥苦、灼治或切割的痛苦。

出處：《廣論》卷六〈思惟苦諦〉P.160

本頁完整講稿

《菩提道次第廣論》寫到生病時，身體可能消瘦，皮膚可能乾枯，也可能要面對難入口的藥和痛苦的處置。
這是古代論典對病苦的描述。今天每個人的治療和感受各不相同。若您正在承受疼痛、疲倦，或者吃不下，這些感受都值得讓照護團隊知道。

心裡的苦，也是真的

> 「身生逼惱，心起憂痛而度晝夜。」

白話：身體不舒服，心裡也憂愁痛苦，就這樣一天一夜地熬。

> 「謂見病難治，便生痛苦。」

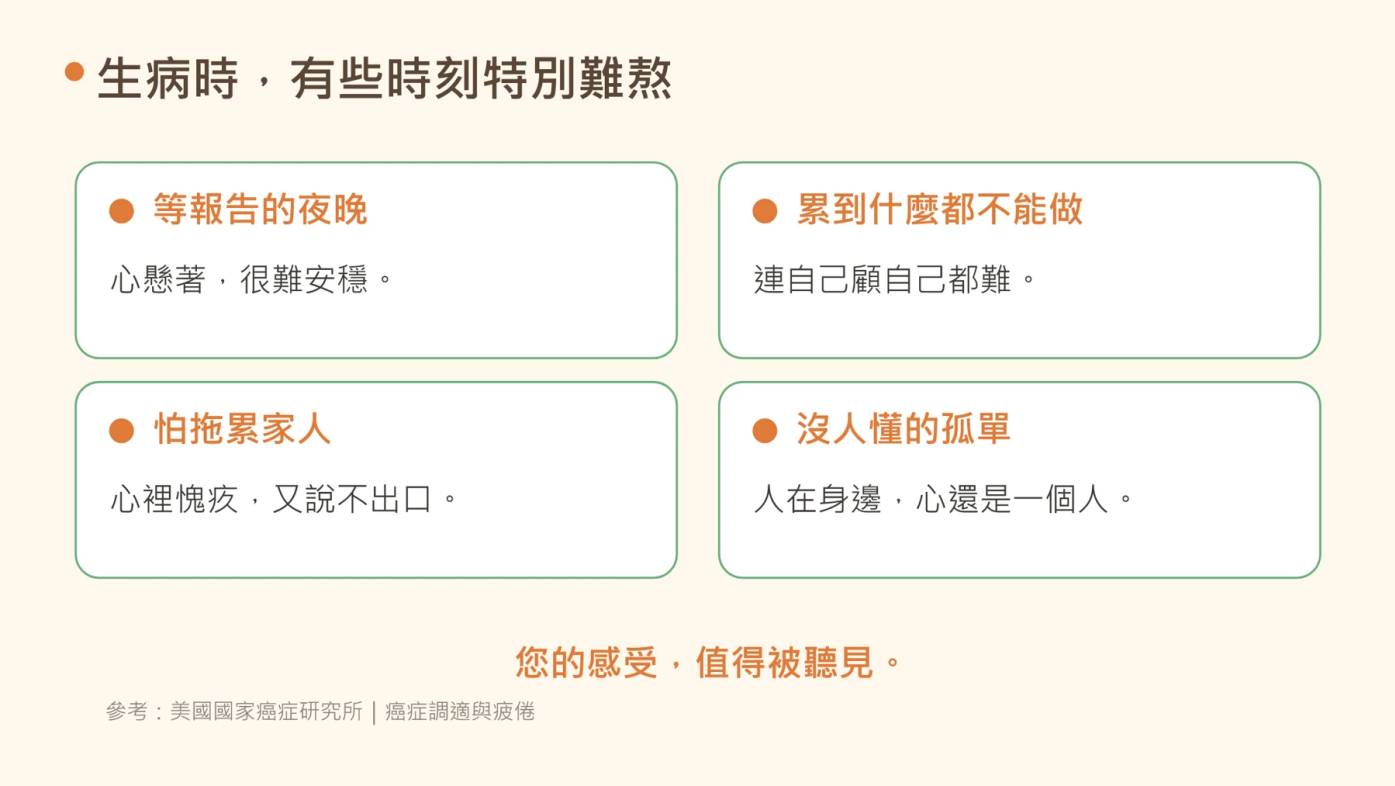
白話：知道病很難治，心就痛。

出處：《廣論》卷六〈思惟苦諦〉P.160

本頁完整講稿

《廣論》說，身體受逼迫，心裡也可能憂愁痛苦，這樣過了一天又一夜。書中還提到，看見病難治，心裡會生起痛苦。

有時候，比起身體的不舒服，更難說出口的是對未來的害怕。您可以慢慢說，或者先請人陪著坐一會兒。



本頁完整講稿

有人在等報告時覺得心懸著，有人累到連照顧自己都需要幫忙。也有人擔心家人太辛苦，或者明明有人在旁邊，心裡還是孤單。
每個人難熬的地方不一樣。您可以先想想，今天最需要的，是休息，有人聽您說話，還是請照護團隊幫忙處理一個症狀。

生病時，可以少一點自責

您可以把一點善意留給自己。

病苦有許多條件。

《廣論》談業果，提醒我們珍惜當下。

遇到難處時，也可以開口求助。

生活陪伴・共學整理

本頁完整講稿

生病後，有人會想，是不是自己以前做錯了什麼。若也有人用業障兩字來解釋您的病，聽了可能更沉重。
我們無法從一個人生病，就判定他的過去業因。《廣論》談業果，提醒我們珍惜當下仍可做的一點善。此刻，也可以把善意留一點給自己。

身上的苦，心裡也需要照顧

> 「若不能忍則反於此原有苦上，由自分別更生心苦極難堪忍。」

白話：原來的苦，有時會因反覆憂慮而加重。

> 「若能安忍雖根本苦未能即退，然不緣此更生內心憂慮等苦。」

白話：原來的苦可能還在，可以慢慢練習減輕憂慮。

出處：《廣論》卷十二〈忍波羅蜜〉安受苦忍

本頁完整講稿

《廣論》談安受苦忍，說即使原有的苦一時沒有退去，也能練習少讓反覆的憂慮加重負擔。這是可以慢慢學習的方向。

如果現在很難做到，也可以先休息。身體痛，請讓照護團隊知道。心裡很難受，也可以找人說說，讓自己有一點陪伴。

需要別人，可以開口

「比如說生病的時候，我們自己躺在床上，沒有人是不行的。」

——真如老師

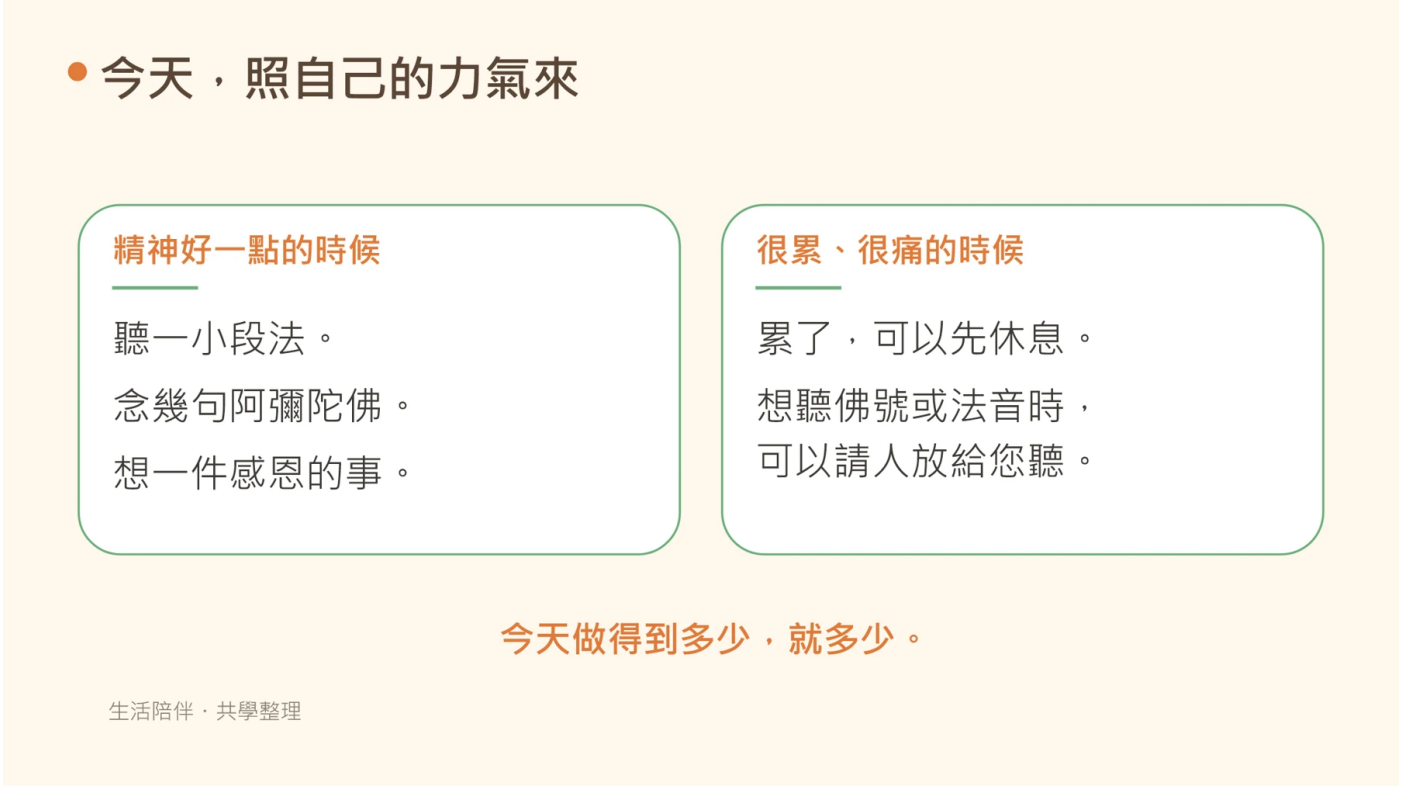
可以說說，您希望有人怎麼陪。

出處：《廣海明月》第 0092 講

本頁完整講稿

真如老師在《廣海明月》第九十二講提到，人生病躺在床上時，也需要別人照顧。需要幫忙，是生活裡會遇到的事。

如果願意，可以把需要說得簡單一點。例如，您能坐在這裡陪我一會兒嗎？或者，今天我想先安靜休息。讓照顧您的人知道，會比較容易配合您的需要。



本頁完整講稿

有精神的時候，可以聽一小段法、念幾句阿彌陀佛，或想起一件讓您覺得溫暖的事。
很累的時候，也可以只休息。想聽佛號，可以請人放給您聽。或者，請熟悉的人在身邊陪一會兒。
今天做得到多少，就多少。

想聽法時，給心一點陪伴

苦受現前時，可以緣念上師三寶。

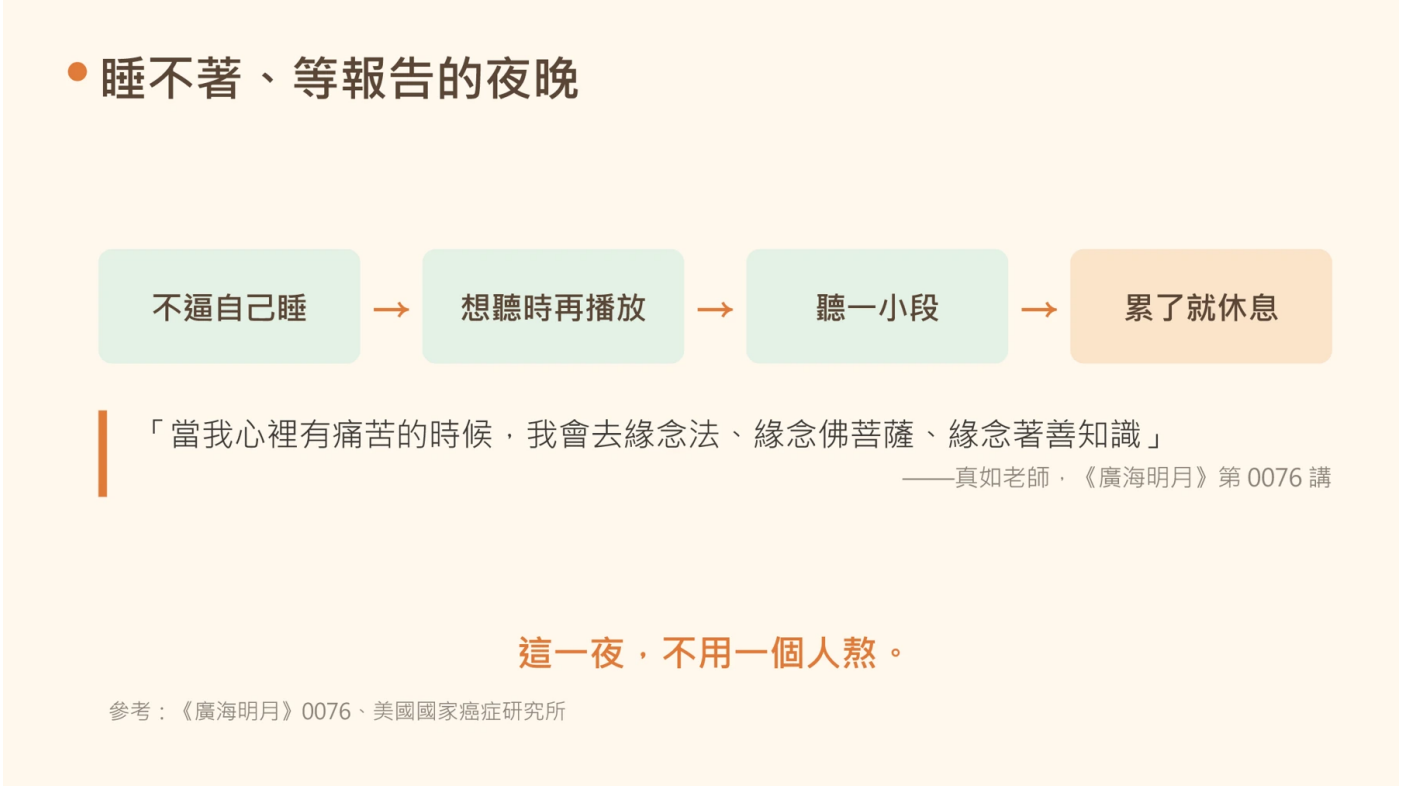
依《廣海明月》0076 整理

> 「這樣他會有勇氣撐住在病床上的時光」
>
> ——真如老師．《廣海明月》第 0025 講

出處：《廣海明月》第 0076、0025 講

本頁完整講稿

真如老師在《廣海明月》第七十六講，談到苦受現前時，可以緣念法、佛菩薩和善知識。第二十五講也分享，有人在病床上藉聽聞師父的錄音提起心力。
如果這樣的聲音讓您安心，今天也可以只聽一小段。累了，就先休息。



本頁完整講稿

等報告的晚上，時間有時過得特別慢。如果願意，可以聽一段熟悉的佛號、法音，或請信任的人陪您說幾句話。聽到累了，就關掉休息。
如果疼痛、焦慮或睡不好持續困擾您，可以告訴照護團隊。您可以讓人知道，這一夜有多難熬。

您這一生，是有意義的

> 「假使經百劫，諸業無失亡，若得緣會時，有情自受果。」

白話：做過的事，經過很久很久也不會消失，因緣到了，就會有結果。

照顧過的人、付出過的心，都不會白費。

出處：《廣論》卷四〈深信業果〉P.120

本頁完整講稿

生病後，能做的事情可能變少了。那些曾經給別人的照顧，依然是您生命的一部分。《廣論》引《毘奈耶阿笈摩》說，已作的業，遇到因緣時會有相應的果。
如果願意，可以想起一件自己做過、到現在還覺得欣慰的事。說給家人聽，或安安靜靜地記在心裡，都可以。

給 您

今天很難的話，就只過今天。

願您少一點痛，多一點安穩。

願佛菩薩慈悲護念您。

本頁完整講稿

今天很難的話，就先過今天。
願您少一點痛，多一點安穩，夜裡能歇一歇。也願您在需要的時候，有人陪在身旁。願佛菩薩慈悲護念您。

感恩．謝謝您一起共學

徐士平（虔十）

依經論與師長開示整理．共學分享

本頁完整講稿

謝謝您讀到這裡。我也是學習佛法的弟子，這份資料依經論與師長開示整理，與大家一起共學。如果您有精神、有興趣，也歡迎一起聽《廣海明月》。願我們一同學習《菩提道次第廣論》、《廣海明月》和佛陀的教育，在生活裡彼此照顧、彼此提醒。祈臻，善業圓滿。感恩您，阿彌陀佛。