

修心養性，常保安樂

上了年紀的人，注重身體保健，強調生活情趣，無非是希望獲得身心的安樂，享受祥和、悠閒、自在的生活。這些安排固然重要，但是內在修心養性的功夫一樣不可少，否則一旦寂寞孤單，思慮掛念的事情太多，或是受到一點病苦時，立刻身心難安，自暴自棄，情緒陷入低潮。其實上了年紀的人最忌情緒起伏太大，因為心理會影響生理，不少年長者的身體不舒服，醫生檢查不出毛病，最後才發現原來是「心病」造成的。

佛法向來就是強調從心地上下工夫，而佛更有「醫王」的尊稱，比喻佛能醫治眾生的心病，一如世間的良醫。在《雜阿含經》卷五〇、《醫喻經》等，都說到大醫王具足「四法成就」：善知病；善知病源；善知病的對治；善治病已，更知將來復發的可能與因緣而斷除之。簡單地說，就是說修學佛法，遵循佛的教法，可以徹底、根本地解決心病，進一步得到解脫。在《大智度論》中也有­一個比喻說：「佛如醫王，法如良藥，僧如瞻病人，戒如服藥禁忌」，更是將佛法僧三寶與戒律的關係生動地描繪出來。

佛法的修持是講次第的，故有八萬四千法門之說，所以不論初學或老參，都能找到適合自己根機與性向的修行方法。而除了個人自修外，更可以參加各種共修法會、演講、活動，或是到寺廟中擔任義工。年長者可以因此拓展人際關係及與社會的接觸面，維持積極而有活力的生活態度。

—法鼓文化《法鼓山的方向》