

平安的身體

有一次我和一位醫生在街上走著，他向二個人打招呼，並跟我介紹他們是他的病人。我很驚訝，因為這二個人看起來沒有病啊！怎會是病人呢？後來我問醫生，他們得了什麼病？他說：「是啊！從醫生立場來看，凡跟我有關係的都是我的病人，雖然你看他是好好的，但他還是有病啊？」從那天之後，我就肯定從醫生的立場來看所有的人都是病人。有的人雖看過醫生，但是病根還沒有完全去除；有的根本沒發覺有病，但已經潛伏著病因。

既然世界上沒有人不害病，那麼有病是正常的；既是正常的，我們就應該接受它。不需要對病產生恐懼、害怕或怨恨。身是如此，心亦如此。我們的心從出生以來，便是不滿足的，這是因為我們對世界有追求和討厭的二種心態。也就是貪、瞋的心態。永遠追求、執著好的事物；永遠逃避、拒絕、反抗不好的事物。

而已經開始修行的人，他們的身心是平常身心。因為他們修行以後，身心會有一種變化，那是平安的身體和平靜的心理。雖然身體可能還是有病，但是他會比較安定，不會因為有病，就像熱鍋上的螞蟻般焦慮、煩躁。有的人生病後，胡亂投醫，什麼醫生都去找，什麼藥都吃。但那就像一條船有許多船長，只會增加不安。也有很多人非常注意身體的保養，但對身體太愛護，反而使其更壞。修行之後，原則是這樣：吃的粗，營養好；吃的少，吸收多；不吃很精緻的東西，但要細嚼慢嚥，只吃七八分飽，不暴飲暴食，這樣身體自然會平安。

— 法鼓文化《禪與悟》