

別讓病痛成主宰

再怎麼注重保健養生之道，也不可能一輩子無病無痛。所以在心態上要接受年紀大了難免會生病的事實，要認知到飲食、生活習慣會因為療病而有所調整。

而且，不要認為生了病就什麼都不能做，如果不是情況特殊，可別成天懶洋洋地躺在床上，或是坐著發呆，應該在必要的休養外，盡可能維持正常的作息和社交活動，只要是自己做得來的事就不要假手他人，否則那會更不利於復健。

在養病的過程中，則應格外注重心理的調適，不要自怨自艾，憂愁不已，也不要亂發脾氣，見到人不要抱怨連連，訴說自己生病有多可憐，罵兒女有多不孝順，更不要誇大病情，想藉此博得別人的同情。應該敞開心胸，一方面接受老病的事實，一方面讓自己的生活有目標、有重心，若有正確的宗教信仰，更可以轉移對病痛的注意力。

人生難免有病痛，雖有醫藥治療，仍然不時感受到痛苦、絕望、恐懼、忿恨，所以最好能有虔誠的宗教信仰。以佛教來說，年長者可以經由念佛禮拜，祈求佛菩薩加被，並在佛法的信念之中，找到安慰，尋得精神的寄託。

— 法鼓文化《法鼓山的方向》