

如何活得快樂自在？

問：生病住院對多數人而言，是相當痛苦的事，如何轉換心境而能活在當下？

答：「活在當下」是面對現實，現在處於什麼階段，就要把這個階段的角色扮演好。所以，對於生病而住院的人，就不要住在醫院裡還想著：「如果不是住院，我現在可以做很多的事，可以賺很多的錢。」如果一直這樣想，不就是自尋煩惱嗎？既然已經住院了，就面對這個事實，活在當下，把病治好為目標，將害病當成一個機緣，平常忙得沒有時間修行，現在躺在病床上就可以多念幾句佛號了。

或許有人覺得躺在病床上很痛苦，那就應該利用這個機會體驗一下生病的滋味，增長慈悲心和同情心。出家人說：「比丘常帶三分病。」這是指受了比丘戒的法師常常帶著三分病痛，能成為助道的因緣，因為自己有病痛而能心存慈悲，看到其他病人時，比較能體會他們的病苦，會想辦法協助，這就是慈悲心。

要逆向思考地將生病視為助道的因緣，不要把它當成倒楣的事，能夠這樣想，那麼就能病得很健康。

一法鼓文化《生死皆自在：聖嚴法師談生命智慧》