

如何「病得很健康」

問：人老了之後容易病痛纏身，體力也會衰退，但法師講過一句話：「要病得很健康。」請問要怎麼樣才能做到？

答：我們身體的機能會隨著年齡增長而退化，身體的組織也會衰老，這是自然現象。不管是動物、植物，任何物質必定會衰老，在衰老的過程中，會變得不靈活甚至疼痛，那是正常的。

生病沒有關係，但是要病得健康。什麼叫作病得健康？生病一定會不自在、不舒服。像我這一生，小病不斷，大病幾年一次，最痛苦的就是渾身疼痛而動彈不得。這個時候任何事都要借助他人，自己吃也不能吃，生理排泄也無法自主，根本不能動。在這種狀況下，真是非常無奈，唯一能運作的只剩頭腦，人好像也變得沒有用了。

但是不是真的沒有用？不一定！譬如我在住院過程中，並沒有做什麼，但所有的醫生都和我成了好朋友，有的醫生、護士變成我的皈依弟子，照顧我的人也都變成了佛教徒。為什麼呢？是我的態度影響了他們。

這些人幫我清潔身體、吃飯、洗臉、漱口，他們在幫助我的過程中受到了感動。當時我根本沒有氣力講話，也無法特別做什麼，但是我的態度是樂觀、正面的，對他們是抱著感恩的心，對自己的病則抱著接受果報的態度。我也感謝因為生病，讓我有時間住在醫院裡，體驗人生有這樣的過程，體驗眾生生病的時候有多麼苦。我體驗之後也覺得很好，這就是我面對衰老的人生態度，而我的人生態度則影響了這些人。

所以，我害病的時候其實也在度眾生，雖然這不是我的本意，但對那些人產生了益處，幫助了他們。因此雖然我是在生病，可是我病得很健康，並以行動感染到他人，心靈也變得健康有活力。

一法鼓文化《生死皆自在：聖嚴法師談生命智慧》