

澹泊精進的頭陀精神

雖然我們不要被身體所困擾，老是想著這裡病、那裡病的，不過如果身體出了狀況，還是要就醫，否則後果不堪設想。譬如你的眼睛痛，你說：「我是不買帳的，痛吧！我還是用它。」到最後，你的眼睛可能會瞎了；所以，如果身體有狀況，一定要注意，真是有問題了，還是要找醫生。例如我的手肘，不知道是因為寫字，還是過度使用，經常會痛，就是俗稱的「網球肘」，只要我一想到它，它就痛，我不管它、不睬它，就忽略了這個痛。但應該帶護肘時，我也會帶，帶的時候好像好一點，但痛還是痛。

我曾經問一位榮總的醫生，這應該怎麼辦？醫生說他也有這毛病，要我多休息。我就問他：「請問大夫，你休不休息呀？」他說他的業障重，沒有辦法多休息，因為他忙得不得了，要門診，而且是總院、分院兩地跑，還要教書，忙得沒辦法休息。「法師您是出家人，可以休息呀！」他以為我們出家人很清閒沒有事，可以多休息，我就跟他講：「我也是業障重，要我多休息，我也沒有辦法。能夠幫我改善的就改善，不能改善的就算了，我就是與我的病共生同死了。」沒辦法改善的病，就跟它在一起吧！

總之，我們對身體的照顧，小病不要太在意它，比較嚴重、實在沒有辦法的時候就要看醫生。不過俗話說：「久病成良醫」，病久了、經驗多了、年紀大了，曉得自己的病是什麼狀況，自己應該會照顧。現在我可能比醫生更曉得自己的身體狀況，知道需不需要打針、貼膏藥、吃藥。有人說我這個人老是病，但我就這麼拖過來了，一直拖到現在，我沒有想死，也不怕死，累的時候就休息一下，七十五歲的老人，身體能夠有多好？就是面對它——生、老、病、死，然後接受它、處理它、放下它，這也可以說是我們出家人的精神。

俗話說：「比丘常帶三分病。」這是說生病也是一個助道的因緣，讓你知道病苦是什麼；但是假如比丘、比丘尼常常害病，老是需要他人照顧，這就有點麻煩了。帶病，並不是就要人家來侍候，帶病還是要自己獨立。有病，自己曉得病是苦事，曉得生命無常，應該更精進，更加打起精神來。