

心理健康了，身體才會健康

當我們觀察周遭的人時，常常可以發現，性情暴躁、容易為小事動怒的人，身體大多也有些毛病，例如肝功能不好、內分泌失調等。而每逢心情頹喪、悲觀厭世時，正好也是精疲力竭的時候，身體所供給的能量不足以應付各種事務，因此，我們很容易把一個人的性情歸諸於身體的影響。

身體的病痛的確有可能影響心理的健康，不過可以確定的是，心是身體的主人，如果心理脆弱、不健全，一定會影響自己的健康狀況。所以，身體上的缺陷或故障可以從調整心理狀態來改善。

首先，我們要接受人的身體本來就有病痛的事實。曾經有人問我，什麼人不生病？我回答他說：「不生病的人已經死了，而沒有病的人還沒出生。」因為死了的人不會生病，出生以前也沒有疾病可言，除了這兩種人以外，沒有人是不生病的。

生老病死是自然的法則，從出生開始，我們就不斷經歷老化的過程，而且在遺傳因子裡，人人都帶著病因，也就是一出生就已經有病，並非等到年老才會生病。

所以，無論是否感覺得到，實際上每個人的身體都有病痛。像我從小就病懨懨的，但因為知道自己的身體羸弱，所以我會照顧自己，不暴飲暴食，也不過度勞累，因此到現在還活得好好的。也正因為生病，讓我覺得自己的福報不夠、業障很重，所以才懂得慚愧。因此，生病對我來說，反而是因禍得福。

反觀有些人雖然從不生病，但一生病就回天乏術，這是因為他從來都不知道自己身上早就潛伏著病灶，不懂得好好愛惜身體，當醫生發現時，已經為時已晚。

由此看來，能夠感覺到自己有病的人是很幸福的！但我們也不需要常常活在疾病的恐懼不安之中。例如，我有一位朋友老是抱怨說，自己這裡有病、那裡有病，要不然就說自己活不到下個月了！這樣的話語不論對他人或自己都是不好的暗示，也會造成不好的影響，並不是正常的心態。

因此，平常我們要抱持「生病乃人生之常態」的觀念來愛惜身體，當真正生病時，則要避免疾病對心理造成的不良影響。有些人發現自己生病後，就像洩了氣的汽球，以為自己沒有希望、就快要死了。其實，既然生了病就要治病，並且要將心情提振起來。能提早發現身體有病，就能夠多加愛護、保養、治療。至少你還不會馬上死，還有時間處理很多事！所以，發現自己生病了，不正是一件值得高興的事嗎？

再以佛教的觀點來看，我們過去世造了很多業，所以當病痛來襲、身體感到不舒服時，要認為這是藉由生病來還報、還債的。能夠還債表示你還有本錢，有本

錢還債才能「無債一身輕」，這是值得安慰的。另外，佛教也有一句名言：「比丘常帶三分病。」這說明了疾病是助道、得道的因緣，因此常常生病的人，就能帶病延年，反而能夠長壽。

以上這些觀念都能幫助我們正視疾病，如果善加運用這種心態來處理自己的問題，雖然身體不舒服，還是能隨時隨地將自己的性情調整過來。如此一來，每天就都能保持開朗、愉快的心情了。

— 法鼓文化 《真正的快樂》