

佛教學系學士班一年級

學生：釋行法

學號：U112109

## 博雅講座的心得

### 主題：做一個智慧的病人

南無阿彌陀佛

感恩常悅法師給我們一堂精彩的講座！我個人很歡喜聽各位法師說法，演講等。因為我收穫很多東西。不是只有知識而修行，想法等個方面。

昨天坐在聽眾裡面我聽法師很溫柔地分享，她的知識廣大，特別是佛法應用的方面。雖然當時我身體有點累，但是聽法師講的時候感覺很舒服。我一邊聽一邊閉上眼睛思惟。沒想到一位僧團的法師為什麼對醫療這麼了解？還有這個主題跟我們的生命與修行是非常重要的。修者最大的目的是解脫生死。實際上，我們必須「面對、處理」這件事情。古德說：「生死大事」。因此我們遇到生命的挑戰如何面對的呢？一般人靠醫療，那有錢的人是否健康呢？還不一定！聽了法師的講座我們就知道生病時怎麼樣才是最好的選擇、才叫做智慧的病人。

大家都知道科學越來越發達，醫療也非常進步。但是生了病、死亡的人是否減少呢？醫學再好也不保證人類的生命長壽、健康而是要看個人的業果運行。我們明白有身就有苦。然而我們現在的生活怎麼樣調整讓身體健康。每個人的別業不一樣，因此生活習慣有差別：睡眠，飲食，運動，心態等都要好好地安排。只有我們才能夠了解自己的健康該怎麼做，可以應用禪修或是某個修行的法門來照顧自己的心及身。有句話說：「清晰的頭腦只有強健的身體」。因此我們的心態非常重要。

另外我們有身就會生病，大小毛病都有。如果您的福報夠的話就比其他人健康得多。但是其實世界上有多少人活一個輩子完全健康的呢？要是身體出了問題真的很糟糕！常悅法師說隨著醫學發達，他們提早檢查與發現我們的病。他們的口號：「早發現早治療」……是真的有效嗎？答案是有的，但是比率並不高，反而許多人很痛苦地面對自己的狀況。就是說心不安因此健康越來越差。雖然我們吃了藥但是有一些人也得同一種病，然而不應該吃藥，他們的身體自己調整比吃藥更好。比方說我們的古人很少人因得癌症而死，為什麼我們現代

人到處都發現有癌症的病人。其實我們的前輩也有癌症的病，他們只是沒有發現而已，一個輩子快快樂樂地跟癌症相處，甚至死亡以後並沒有發現他已經得過癌症。

換一個角度來看，我們總是擔心不相信自己，完全靠醫生，常常去醫院檢查，等到醫生說沒有什麼病才相信我還是健康的。或是萬一發現得到嚴重的病，我們會怎麼做呢？法師問：假設醫生跟您說您已經得病了，幸虧您早發現。那時您要不要吃藥呢？很難回答，看您夠不夠穩定的心態來面對及選擇。我們對自己的生命有責任所以應該當一個有智慧的病人。對修行者來說保持心態比較重要。

想起聖嚴師父說：「道心第一，健康第二，學問第三」。沒有健康的話什麼事也做不了。因此我們應該好好地照顧身體。趁現在還健康要下手功夫。早晚也會有一天我們必須面對生病、死亡的一件事情。那時還是寧靜繼續走下去，優先利用平常的生活調整健康而不是只靠醫療。我們身心健康才能夠照顧周邊生病的人。萬一自己的健康已經出了問題我們能夠調整找回健康或是跟它相處。由於病死是自然的因果規律，因此我們學會當一個智慧的病人、身病而心不病、做出明智的選擇讓人生活的更價值！

結語，我們很感恩舉辦博雅講座的人事與常悅法師給我們很好的知識與看法。這個主題真的非常有趣。不論現代社會發達到什麼程度，但是人類的生死永遠還是很難解決的問題。我們沒辦法逃避，而且必須練習面對實際，為了自己與照顧他人的心願。能夠了解身體的狀況，把我們的身命每個階段過好，不論健康還是生病我們也接受與處理。利用今身來盡量地自利利他！

非常感恩！

南無阿彌陀佛。