

法鼓文理學院學習班二年級

釋女圓玉

博雅講座心得報告

病是什麼呢？什麼樣的人才算病人？是得了某種病，醫生說需要住院，或是中暑、感冒需要吃藥的人，還是患有慢性病、需要長期配藥的人？我個人認為，當你覺得身心的狀況不正常，就是病。然而，不是所有生病都需要立即看醫生或吃藥。今天講座的內容，讓我重新思考對疾病的理解。

在常悅法師講座的開頭，幾個簡單的問題引發了我的深思：「什麼是病人？高血壓是病嗎？高血壓需要治病嗎？如果你有高血壓，你會選擇治療嗎？」這些問題直指我們對健康理解的盲點。我一直認為，感冒、發燒這些小毛病可以不用吃藥或看醫生，只需休息幾天就能康復。對於慢性病則需要醫生的干預和療癒。今天法師提供的一些實際研究讓我大開眼界。研究針對骨質疏鬆患者，結果顯示兩組情況：第一組接受治療和吃藥，治療成功率低，甚至治療後背骨折的比例反而很高；第二組沒有治療，結果無骨折。這表明，即使科學發達，不是所有病都能靠醫學療癒帶來妥當結果。在現代社會，人們越來越依賴吃藥解決健康問題，卻忽略了在生病之前應該好好照顧自己，包括養成良好的生活習慣和充實健康知識。

我深刻體會到，作為病人之前，我們需要對自己的健康負責。健康包括：睡眠、飲食、運動、心態和戒煙等生活習慣。我們需要嚴肅對待這些方面，調整以符合自身需求，從而帶來健康生活，減少發病的機會。我還意識到，健康不僅是個人的問題，也是家庭和社會的問題。我們的健康不僅關係到自己的生活質量，還關係到家人的幸福和社會的穩定。一旦生病，特別是癌症，不僅自己受苦，家人也會承受巨大的經濟壓力，國家也會損失不少資源。因此，我們需要對自己的健康負責，也需要對家人和社會負責。

總的來說，我們需要智慧地面對健康問題。不能單純依賴藥物，忽略生活中的小事。我們需要了解自己的身體，了解自己的病情，才能做出最適合自己的治療選擇。這不僅是對自己的尊重，也是對家人和社會的尊重。