

生病是個很好的機會，只要好好學佛，  
就可以轉煩惱為菩提，成為生病的受益者。

## 徐坤賜院長／主講（徐心臟血管專科診所院長） 廖天任／整理

各位高僧、各位大德、各位發心的菩薩們：

今天來這邊，要跟大家分享身心靈健康的經驗。

我的病人常跟我講：「你不像一般的醫師，只是解除肉體上的痛苦。」事實上肉體的痛苦，是因為我們的頭腦裡面出了一些特殊的狀況所造成的。

### 生病是契機

我們每個人都會認為生病是件痛苦的事情、是個壞消息，絕大部分的人都會覺得自己是生病的受害者，但是，我會讓來我這邊看病的人成為生病的受益者；因為生病是我們內在的心靈，也就是內在的佛性，利用生病來引導我們走上更正確的人生方向。因此生病是我們的好朋友、是我們的老師，而我們今天的主題就是：「生病是契機，是我們學佛的人一個很好的機會。」

我們學佛的目的是明心見性、是成佛，生病就是幫助我們走進正確的生命之道。生病不僅是我們重獲健康的機會，還得到往更高層次健康大跳躍的機會。

比方說，你得到了大腸癌，是不是因為你的飲食習慣不好？你的心理壓力很大、內心有很多衝突？這些是我們要探討的地方。你如果往這些方向探討的話，就有往更高層次健康大跳躍的機會。

我們醫生在治療病人的時候，不但是為了去除症狀，也是為了要成就更高的身心健全狀態。自從我遵行身心靈整體健康的觀念以後，我越來越感覺到：如果病人頭痛，我就用藥把他的頭痛治好；如果病人胃痛，我就用藥把他的胃痛治好——雖然這是絕大多數人的希望——這樣的治療是一種罪過。為什麼呢？因為頭痛、胃痛是給他帶來生命的訊息，告訴他是因為想太多、太緊張、很焦慮、很煩惱，對很多事情很執著、批判心很強、胡思亂想，才會引起頭痛。對於頭痛的病人，雖然我會用藥物幫助他，但是我不會讓他一下子就不痛，使他忘掉進一步探討引起頭痛的原因，而且如果他一下子就不痛了，醫生講的話他也不會聽。所以我會先分析他得到頭痛的因果關係，對頭痛的原因作根本的調整，使他以後不會再頭痛。

如果每次生病的時候，我們都能向內看、檢討自己的身心狀態、檢討自己的頭腦是怎麼樣運作。這樣慢慢的、慢慢的不斷檢討自己，總有一天我們就能明心見性、就能成佛。

「真正的治療是對自我內在徹底的覺醒，和對生命的無限體驗。」我看到這句話心裡非常感動，我們的佛性裡面具足了各種特殊的能力：包括智慧、愛心、創造力……等等，這些都是自我內在的特質，是我們本來就有的能力，只是我們迷失了，沒有覺醒。所以真正的治療是讓我們覺醒到自己擁有很大的智慧和能力，不再覺得自己很差、活得很辛苦。

諸佛菩薩給我們的能力非常具足、非常完美、非常圓滿。

我個人非常羨慕釋迦牟尼佛的智慧，每當有人來請教問題的時候，佛陀回答問題的反應、智慧，讓我非常佩服，慢慢的，就走上學佛這條路。現在我越來越有信心了，因為釋迦牟尼佛的智慧、慈悲心、大能力……我也有！而且大家都有！

怎樣才能讓自己擁有大能力、大智慧呢？由於我們每個人頭腦裡自我的成分太多了、太固執了、太僵化了，所以諸佛菩薩利用生病，來提醒、來教導我們走向正確的生命之道。如果我們能從生病看出它背後真正的訊息的話，我們慢慢發現原來每個人都有很多特質，和對生命的無限體驗，這就是所謂明心見性，也就是說這樣的人已經和整個宇宙大自然合而為一了，他對大自然和全人類已具足平等心了，他會覺得大家都是自己人，不會有「你是你、我是我」的觀念，就自性、法性來講，大家都是平等的、合而為一的，到達這個境界的時候，才是真正的治療。

現在我和大家雖然還沒有合而為一的感覺，但是如果我的智慧、慈悲心、大能力……等等，越來越進步、越來越進步，總有一天，我也會發現「大家都是自己人」，整個宇宙萬物都是「我」，就自性、本性來講，大家都平等、合一了。換句話說，到目前為止，包括我在內，我們和很多人，都還是「病人」，雖然現在的我看起來很健康，也沒什麼毛病，但是我的內在還有很多分別、執著、妄想，只要我不斷地進步、作內在的成長、作內在的修行，我自己也是利用生病，來讓自己進步。

## 自利利他、自助助人

我每天替人看病，比較特殊的地方，是我用身心靈的方式看病，所以每看一個病人都很累、很辛苦。我的診所沒有參加健保，都是自費的病人，如果我的診所參加了健保，病人一大堆，每個病人只能看診一分鐘、兩分鐘，而現在我的初診病人如果有需要的話，每個病人我可以看診三十分鐘、四十分鐘、五十分鐘，甚至我會為病人分析因果關係，引導他們從生活上、工作上、觀念上作調整。這是有點「求好心切」，當我跟病人講解原理、做法的時候，如果病人很多，我心裡就會「一ㄇ了」，有時講到激動處，我的腰就會慢慢疼起來、我的背部也會痛起來。現在我把我的腰痛和背痛，當作一種指標，這種症狀的出現，就是在提醒我不要太過「求好心切」，講話不要那麼激動。

以前，我遇上這種狀況的時候，都去找骨科醫師診治，找按摩師幫我抓一抓，骨頭整理一下。可是很奇怪，他們幫我整理以後，兩、三天內狀況很好，過了四、五天以後，毛病又來了，因為我的舊習氣沒有改。我從生病察覺到自己可以調整自己，每次出現這種狀況的時候，我就提醒自己：應該更輕鬆、安心、自在地看病，如果我能這樣不斷地進步，我的心境會越來越穩定、身體越來越健康。現在我已經好幾個月不去找整脊醫師或治療師了，因為我能夠自己治療自己。

釋迦牟尼佛講的「戒、定、慧」非常奧妙，我的心如果能夠越來越靜，我看病的效果會越來越好，我看病的時候，可以用更少的能量，達成我想要的目標；而且，在靜中，我的智慧越來越成熟，我越來越有能力去發現病人身上的癥結所在，然後用更簡單的方法，切入病症的核心，在很短的時間內，達到治療的效果。現在的我一方面在幫助病人，另一方

面自己也在成長。這就是釋迦牟尼佛教育我們的：自利利他、自助助人。我慢慢地體驗這個道理。

## 修習佛法找回健康

最後，我想談談我在過去健康講座中提到的：如何根治高血壓？一般傳統的醫師都會跟病人講：只要有高血壓，就要吃一輩子的藥。然而在我的診所有不少高血壓的病人，剛開始需要藥物的幫忙，但是經由健康講座的分析，現在已經不用吃藥了。

一般的醫師治療高血壓的時候，都是用對抗的療法，用藥物去降低血壓，雖然有少數醫生會簡單地指導病人，在工作、生活上作改變，但是在重要的觀念上卻沒有強調。而我在治療高血壓病人的時候，一定要向病人分析，讓他知道罹患高血壓的原因。

我通常會問病人的生活狀況、工作狀況和家庭狀況，以便給他一些引導。許多高血壓的病人，遇到重病的時候，都是採取逃避的心態，像我有一個病人，一開始就不吃藥，他說要靠運動、放鬆、自己治療，可是高血壓這種病很特別，十個高血壓病患裡面，只有三個有症狀，七個完全沒有症狀；像這麼「鐵齒」的病人，在三、五年後來給我看的時候，他心臟肌肉已經痛起來了、心臟也衰竭了。

以身心靈的角度來講，這個病人來求醫的時候並不晚，身心靈的療法很奧妙，只要他的心臟還在、他的心態有調整、他的頭腦狀態有調整、他能深刻的了解是因為自己的個性、習性、想法，才得到高血壓，並作深刻的覺察、覺悟、有決心地作調整，加上藥物的幫忙，心臟衰竭的病人——心臟收縮率 30%（正常人是 70% 以上），他的心臟功能會越來越好。如果心臟是擴大的，我用超音波追蹤治療，心臟可以縮小。如果心臟肌肉很厚，也可以變薄。雖然目前還沒有看到心臟完全恢復正常的例子，但是病人在我的幫助之下，有非常明顯的進步。

今天，我要傳達一項很重要的訊息：幾乎所有的病，包括腫瘤、癌症在內，都有機會利用身心靈的調整，真正的、整體的發揮功能，使得癌症、腫瘤也會好。其中比較不容易改變的是病人的習氣、執著，想要轉化病人的習氣、執著，要下很深的工夫，內心要保持一種覺知的狀態，還要訓練一種觀照的工夫。

我在這一、兩年下了很大的工夫、得到很大的進步，今天把經驗分享給大家，希望大家更努力地學習佛法，把佛法的真諦活出來。生病是個很好的機會，只要好好學佛，就可以轉煩惱為菩提，把生病的受害者變成生病的受益者。謝謝大家！

（民國 95 年 12 月 17 日於佛教僧伽醫護基金會「歲末感恩祈福法會暨園遊會」）