

歡喜接受病痛

文／李芬蓮

大成中醫診所主治醫師

想起年前某天半夜醒來，右肩動彈不得的痛苦經驗，至今難忘。平日在診所治療肩挫傷、五十肩的病患不計其數，看著患者肩膀不能上舉、後旋的痛苦表情，並不能體會其痛苦滋味，經此病痛終能了解他們的心情。

記得緊急採取的措施是：熱敷（以為肩膀吹了冷氣、受寒），及按摩器舒解緊繃的肌肉，但效果不彰。第二天仍忍著痛到診所上班，診察把脈動作都緩慢。肩痛期間，多利用診病空檔時間，請推拿助理協助貼消炎止痛藥膏，並吃中藥，一天天捱過去，病情也漸緩解。

喜接病痛尋找因果

有一天，不經意與掛號陳小姐聊起，「看你好像沒什麼病痛。」她笑著說「有病痛也要歡喜接受啊！要不然，怎麼辦？」「自己種的因，就要自己承受後果啊！」好一個禪意的回答。「歡喜接受」這是多麼簡單，但又深奧的道理。歡喜接受你身體所承現出來的病痛，找尋它的因果。針對因化解它，才不會再產生果（惡果），而使因果循環不斷。

由於這個「歡喜接受」的念頭，使我追憶為什麼會有肩痛。記得曾有一次為病人扎針後，要照紅外線，插頭脫掉，蹲下來時手不能及，勉強弄上去，造成肩膀拉傷。開始以為沒什麼就不以為意，繼續看診，做針灸；又因先生生病經常進出醫院；隔周六、日趕上EMBA的企管課程，寫報告到半夜一點半。就這樣，第二天夜晚，肩臂就出問題，這就是前因（稍為拉傷、過份疲勞、又熬夜趕寫報告）後果（肩痛）。

勤於治療充分休息

是自己種因在先，結果在後。自己的疏忽，能怪誰嗎？因此「歡喜接受」的佛理，來的正是時候。我也就馬上調整心態，欣然接受自己的病痛，認真服務病患。上班、上課也沒有缺席。

推拿師的照顧，勤換藥膏、推拿、放鬆肌肉，再配合吃藥，下班回家不看書，不寫字，完全休息，並以歡喜接受的心情面對病痛，心裡也一直默唸九字禪。

不易治好的毛病，居然在四、五天後就恢復，解除病痛，恢復了健康。那份快樂的心情，真非筆墨所能形容。也更加體會「金錢買不了健康」「有健康才有快樂」可貴的道理。

心情平靜身體健康

任何事情都有因果關係，種善因得善果，種惡因得惡果。我們的身體疾病之發生，又何嘗不是因果關係？如能善於規劃生活起居，控制飲食攝取，有效率安排工作作息，不讓自己身體負荷過重。

身心管理得當，疾病自然不會纏身。一旦因生活起居管理不當而生病，只有歡喜接受它。用坦然的心情，心平氣和面對疾病，同時利用病痛，反躬自省，修心養性。

由於歡喜接受，心情反而平靜下來，不怨天，不尤人，氣血循環順暢，自然容易恢復健康。朋友們，您以為然否？

■