

## 安心之道

生病的人，常會抱怨「為什麼是我？」身體病苦，內心更苦，甚至影響病情的發展。因此，如何看待生病，是痊癒的關鍵之一。

當文殊師利請維摩詰開一張「安心」的藥方時，維摩詰回答：「生病的原因，是『執著於有一個實在的我』。如果能體會身體是由『地、水、火、風』四大所組成，各種因素都在影響或改變著身體，『我』不可能完全掌控自己的身體；『我』只能善待色身，接受變化，盡力治療。這就是佛法的『空』，這病才能得到醫治。

「生病讓身體備受煎熬，菩薩應坦然面對病痛，不要想著趕緊離開人間，而應該把病當作道場來修行，以大慈悲心對待自己及他人。明白病的源頭在於對三界的貪欲，唯有放下貪欲與執著，才能真正安心自在。」

維摩詰這一張「安心」藥方，正如同當年，慧可請求達摩禪師幫他「安心」，達摩禪師要他把心拿出來，慧可找了半天，回答：「覓心了不可得。」達摩說：「我與汝安心竟。」維摩詰與達摩禪師，各自運用了不同的方法，導引大家去除對「我」、「法」、「空」的執著，走上「安心之道」。

