

失去健康也是禮物

身心靈，同時都健康，是不容易的。我舉個例子。

有位先生，年紀約五、六十歲，非常負責任，很照顧家庭，該做的，都盡心盡力。但就在人生的巔峰期，他中風了，整隻左手不能動。中風之後，他就不大願意出門，不想見任何人。太太想帶他來禮佛，他提出條件：「禮佛可以，但是我只見佛菩薩，不見任何人。」太太當然表示同意。

於是這位先生跟著太太來到紫竹林精舍，碰巧遇見我。之前我們就見過面，不過遠看彷彿他跟太太手牽手，沒看出他的左手不能動。但是，可感覺他身體不太舒服。

我問這位先生：「好久沒有見到你，你身體還好嗎？」

他馬上露出有點不高興的表情。

我問：「怎麼回事？你左手是不是不太舒服？」

這位先生突然用力捶打自己的左手，說：「我的左手無法動。」我先是理解他的痛苦：「你的左手生病了，讓你很不自由。連手都不能控制的苦，是非常的苦。」男居士本來很生氣，聽到後便流下眼淚。

我邀夫妻倆坐下，說：「其實你的左手非常辛苦。」然後我握著他的左手，說：「你這一生非常勤奮工作。身體發出訊號：身體太累了，要我們更柔軟地對待它。現在，我們一起念觀音菩薩的聖號，讓觀音菩薩的光照著你的左手。雖然左手現在無法活動，觀音菩薩慈悲的光會幫助你的細胞，讓細胞每一分、每一秒，在變化中得到好的、善意的回應，情形會慢慢改變。」

這位先生靜默了十分鐘後說：「師父！我的手好像沒那麼重了。」

我回答：「非常好！你每天這樣做，送慈悲給你的手，你的細胞聽得見。每天跟他說：『你辛苦了！』就像對自己的小孩一樣。每天一定要送慈悲給左手。你看中指還能動一下，表示細胞還很年輕，要相信：細胞每一天都在再生。要積極配合醫院的復健，我們要有耐心慢慢來，慢慢練習。」

半個月後，男居士打電話給我：「師父！告訴您一個好消息，我可以握拳了喔！」

我更鼓勵他：「這是觀音菩薩送給你的禮物。從現在開始，你要每天走出去，公園有很多人跟你相同遭遇，跟他們分享你的經驗。自己現身說法，將禮物送給他們。好嗎？」這位先生爽快答應我。

之後，這位先生常到公園，快樂地跟他人分享自己的體驗，整個復健過程也非常好。雖然有些進步，經過一年，到某種程度瓶頸後，他又開始沮喪：「我還是沒辦法開車，還是不能做……。」

我還是鼓勵他：「是的！受傷了，無法回復到跟以前一模一樣。然而你只要比昨天、或比中風當天，還要好一點，就是進步了。」

很多困難，好像是身體的傷害，有時心靈也會受傷。雖然有醫生、諮商師、家人、朋友的陪伴，最重要的力量，還是送給自己慈悲的力量。這份禮物很珍貴，當你得到之後，還可以将禮物送給別人。

不管是達官貴人或販夫走卒，每個人此生都會遭遇無常變化，不可能永遠都贏。有一天會輸，可能輸掉健康的左手；或職場競爭落敗。在這些無常變化中，我們要送給自己一份生命的禮物，就是「慈悲的光」。

慈悲是有光明、有力量的，而這是自己可以做得到的。