

亲爱的竞丹:

谢谢你的来信。人生就是现实的组合;有令人感到欢愉的美好,也有让人心酸的悲苦。这些现实既然是人生的一部份,我们就必须学习去面对与承受。台湾有个法师曾经说过,遇到困难时要「面对它、接受它、处理它、放下它」。这个原则,用在你的年纪上是很不容易的,更何况生病这残酷的事实并非那么轻易解决。但是,佛陀说人生是苦,我们要知道造成苦的原因,才能解决苦,更要知道如何去做才能达到欢喜的境地。面对你的病痛,我感到很惭愧,我不是医护人员,无法解除你的身苦。但是,我相信佛的慈悲是可以减缓你的心苦的。除了配合医生的指示,好好调养身体,以及增强体力以外,你可以把重点放在心上。第一,身体不舒服时,心中念「观世音菩萨」,菩萨的慈悲会给你力量;再者,只要专心一致,你的注意力就会从病痛转移到「观世音菩萨」的圣号上,自然而然身体就不会那么痛了。第二,告诉自己,要以平静的心和你的病痛相处。如果你一心一意想要打倒疾病,你的心就会一直处在战斗的紧张状态,所耗的能量会很大,那就没力气让好细胞成长,坏细胞消失。所以,你要常常练习去说服你的身体,告诉它要放轻松。第三,找一些你喜欢的事来做,例如画画、唱歌、看书等,做一些不费力气,又能让你的心情愉快的事。就算是几笔简单的涂鸦、哼哼唱唱几句,也会让心情开朗一些的。第四,凡事往正向、光明面去想。我们的心愈积极,心中正面的力量就会愈强大。这股力量会让自己站得更久,也让身边的人感到愉快。当我们周遭的人事物都欢乐起来的时候,我们的心也同时变得更自在、更欢悦。

美国的海伦凯勒两岁时就失明、失聪,但是她很努力,不放弃,所以完成了大学学业。她努力求学,为的就是日后能够为社会贡献一点力量。她曾说,虽然她的身体不自由,但是她的心是自由的。所以,她才能以坚忍不拔的心,努力为身体有缺陷的人争取机会。台湾的作家杏林子(刘侠)12岁时,和你一样罹患类风湿性关节炎。虽然她只有小学毕业,但是她完全不气馁,所以能在文坛上有自己的一片天,并且在她的作品里现身说法,鼓励别人。我小时候就很爱读她的散文,宁静中带有一股前进的力量。从你的信上看来,我知道,你是个很勇敢、坚强的孩子,很令人佩服。希望你继续以平静、柔和、乐观的心努力下去。

虽然你现在暂时无法去上学,在家里,只要你的体力许可的话,你也可以看一些书,提升自我。「旧书不厌百回读」,除了可以复习以前在学校所学的以外,散文、传记、心灵故事等课外书籍也会开拓你的视野,提升你的阅读水平。古人说,「读万卷书,行万里路」是很真切的道理的。而且,历史上很多伟人都是自学成功的,像美国的总统林肯就是一个很好的例子。当然,学习不是为了作大官,而是自我充实,在书中我们可以学到社会、科学、人文的种种知识,更可以学到古圣先贤做人处事的原则与智慧,以及许多人藉由帮助别人而提升自己的气质与扩大自己心量的故事。我们还可以阅读别人的人生经历,效法他们如何迎向阳光,如何走出困境,再如何走向黑暗中,给予痛苦的人一臂之力,协助他们一起走向光明。

我会试看看能否寄几本书给你,让你在家自学,从文字中获得成长的力量。加油!!!

祝你和你的父亲身体愈来愈健康,心里愈来愈平和,天天快乐!

见额法师

2012. 3. 14