



露蕙丝·海

著作：生命的重建

第十四章 身体

“我们要用爱心，来听从我们身体所供给的指示。”

以一般情形来说，我们的疾病都是自己制造出来的。我们的身体很像世界上最奇妙的机器，能反映我们内在的思想和信念，且时常和我们“对话”，告诉我们它的种种情形。我们应该花一些时间，来留心倾听。

即使在平时，我们身体中的每一个细胞，也在对我们的每一句话、每一个思想、每一次行动发出反应。一个永远拉长着脸孔的人，表示他没有快乐，也没有爱心。老年人的脸孔，可以清楚的显示出他们一生的思想习惯，所以我们可以从老年人的脸部表情，看出他以往的为人如何。

在这一节里，我将列出制造疾病的心理状况，也告诉你怎样制造健康。我现在是在探究，究竟我们怎样制造出一些普遍的生理问题？为什么这些问题会产生？尽管它并不是对每一个人都准确，但是它能够给予我们每一个人一些有效的指示。百分之九十到百分之九十五的病人，都受到指示帮助，其中不乏经服药无效的人，情形也由此好转。

我们的“头”，是象征我们自己。我们用我们的头，将自己展现出来；人们认识我们，都是因为认识我们的头。如果我们的头部有什么不安适，这表示我们一定有了很大的问题。

“头发”象征力量。要是我们经常紧张害怕，那便会引致生长头发的毛孔收缩，使头发不能呼吸；头发不能呼吸，就会失去生命而致脱落。这种情形，如果不改善，久而久之，便会使我们秃头。

自从女性开始加入“商业社会”以后，也都因为紧张和颓丧的关系，开始要面对秃头的问题。这和以前“男主外，女主内”的时代大不相同。那时代的女性，因为受压力较轻，所以很少有秃头的威胁；就算男性，也因为旧时的各种竞争，不像现在那么厉害，因此秃头问题也好得多。

一个人经常处在紧张和压力中，并不表示他个人特别尽力地在奋斗，那只代表出这个人相当脆弱。人要能松弛、轻安且专注，才算是真正的强壮和安稳。我们应该多多放松我们的身体，更应该多多放松我们的头皮，以免引致

秃头。

现在，我们就可以尝试让自己放松，而且时常都要做这种放松的练习；当你练习了一个时期以后，你会觉得你显然和以前大大不同。

“耳朵”象征我们听的能力。如果一个人的耳朵有毛病，这通常表示他有些问题不愿听到，更不愿听旁人的说话。

“不痴不聋，做不得阿家翁”，如果装痴作聋装惯了，耳朵就算真聋了。

相反的，一个人的耳朵无病无痛，只要能够训练自己连极微小的声音都留心去听，那便即使活过了一百岁，听觉还可以维持得很好的。

耳痛对小孩子来说，相当普遍。这是因为小孩子时常都被迫听大人的种种说话，而这些，小孩子又都根本不要听。加上家长的管教是不许小孩子表达愤怒，小孩子的愤怒被压抑，就导致了耳痛。

“眼睛”象征我们看的能力。如果我们的视觉有问题，那通常表示我们厌烦了看某一些东西，这些东西可能是书报，也可能是生活中常出现的，不论它已成过去，或现在仍在，或者将来要来。是我们先有逃避心，眼睛受到暗示，所以就把看的能力降低。

小孩子戴眼镜，可能是因为遗传了近视，也可能是家中有某些情形他不想见到。小孩子没有能力改变家庭，他们只会盼望自己见不到这些不想见的事情，于是他们的视力，就在被暗示的情形下减弱，以减少他们心中的烦恼。

很多人因为他们肯清理和改良他们在戴眼镜之前发生的坏事，以致视力也得到改良，他们的近视程度减低，甚至原来戴眼镜的也不需要再戴眼镜。这种现象真可以发人深省。

我们不妨想想：是否有什么事，我们正不想去面对？或害怕面对？怕将来面对？如果你能够清楚对待自己，你便什么事都不会发生。这是个很有用的问题，值得好好思索。

“头痛”来自心绪纷乱和将自己看得没有价值。人应该在头痛的时候，问问自己：究竟有什么事不对？然后，安慰自己、鼓励自己，让所有的问题得到解决，头痛自然会痊愈。

常患偏头痛的人，是因为太希望自己十全十美，替自己制造了太多的压力，同时，又常常压抑自己，从来不敢宣泄自己的不平。而每当他们快要有偏头痛的时候，如果能作适度运动和娱乐，偏头痛就会立刻停止。心情的放松，可以消除紧张和痛楚。尽管人在发生偏头痛的时候，并不想去找寻娱乐，但却真正值得一试，这是绝对有益的。

“颈”和“喉”很奇妙，这个部位是很复杂的。

我们的颈很接近头部，很象一个思想的通道。人的颈部如果发生问题，是身体在暗示人对某个处境、某些观点，都太顽固不开通。

慧珍妮亚琴都，是一位很高明的家庭医生，她曾经做过一个很特别的调查，发现人们竟会以二百五十种不同的方法，洗涤碗碟。这个事实告诉我们：只看一个角度，不看另外的角度，那么，我们便等于把世界上的绝大部分都摒拒了。做人的态度，如果能配合到像他的颈部一样灵活，那他的颈部，就绝对不容易发生问题。

喉咙有替我们说话的能力，但是它与鼻子相通，鼻子吸入了细菌，便影响喉咙。不过，细菌是无出不在的，为什么有些人容易有喉咙的问题，而有些人却不容易有？那就全看本人是不是有心理方面的不妥了，一个觉得没有能力替自己作主的人，他的喉咙必定很弱。

如果喉痛又带伤风，那也是由于他的思想混乱，削弱了他的抵抗力，才会如此。

很多只为他人而生活的人，从来不能做他们自己所希望做的事，只是时常在讨好家中的母亲、父亲、丈夫或妻子、工作地方的上司、同事、顾客……这种人精神不痛快，特别容易伤风喉咙痛。

扁桃腺和甲状腺的问题，也是如此。

我们应该注意自己和他人的咳嗽。咳嗽是在表示一些什么，或对什么有了反应；很多人的咳嗽，都是在表示对环境的不满意，甚至是下意识的希望别人注意他。

咳嗽的最大原因是抗拒——抗拒细菌、抗拒灰尘、抗拒别的一切。在一个很成功的音乐演奏会中，成千上百的人都鸦雀无声，静静地听；原来伤风咳嗽的人，到这时候也不咳嗽了。

反之，在某些低级的剧场里，虽然观众只有数十、一百个，但往往一片杂乱，咳嗽声此起彼落，没有片刻的宁静。

这些正说明了咳嗽并不是单纯生理上的病，而是人随时可以制造、也随时可以停止的。我在授课的时候，如果有学生咳嗽，我便会请他站起身，问他是不是不同意我的说法？还是喉咙真有不妥。而大多数被问的学生，都会就此停止了咳嗽。

“手臂”象征我们对生命的经验。它有拥抱的能力和潜力：手臂的上半部，与我们的潜力有关；手臂的下半部，与我们的能力有关。

我们的“手”时常用来握、用来抓、用来拿。我们让东西在我们的五指间来

去，有时候，我们会强拿着不放。我们“着手”帮助他人办事，办得快叫“快手”。

我们的手可以很柔和，也可以因为过度思想，使手掌很硬、手指粗糙。时常把手紧握的人，是表示有恐惧，他恐惧他会失去什么、恐惧他会有什么不足；恐惧一旦轻忽，便什么都不再存留。

一个人如果常常紧紧抓住他爱的人不放手，这样只会使他爱的人更快失去，因为没有个人会长久欣赏一个过于紧张的人。和人握手时把人家紧紧抓著的人，通常都不够开朗。

人应该知道：人生在世，一切都经注定，如果要争取，只能以行善来争取。思想上有这样的领悟，自然会放宽心胸，不再执着不放；这样，双手自然不会再表现出紧张。要知道所有真正属于自己的东西，并不会被他人夺去，实在大可放心。

“手指”发生问题的人，应该尽快松弛自己，不要再对人对事百般执着。有些人意外割伤了手指，这不纯是意外。他的自我，正在不如意的处境中，精神非常不集中。

“背”是我们身体的支柱，背部良好，也表示得到别人的支持，很有力量。如果我们的背部有问题，就表示自己觉得没有得到应有的支持。其实，我们除了工作、家庭、丈夫或妻子、朋友的支持，事实上我们还受到生命的支持；一个经常行善的人，更受到宇宙间一切吉祥力量的支持。

有些人背部上方不舒服，可能是因为他觉得他的爱人、朋友、雇主等不了解他或不支持他，使他颓丧，才影响背上半部血流的通畅，而发生痛感。

背下半部发生问题，常常是因为忧虑没有足够的金钱。很多人把金钱认为是生命中最重要东西，假使没有了它便不能生存。其实，在正常的情况下，人并不会饿死、冻死、穷死，大可不必担心。人有一双手就可以得到一切，吉祥之光会照耀每一个善良的人。

我们的“肺”，象征我们接受和给予生命的能力。肺部的问题通常表示我们害怕接受生命，或许我们觉得自己没有权利去经验一个充沛的生命。要知道，人之能有生命，是由前世的善因得来，应该信任自己是善男子、善女人，不可以自暴自弃。

传统上，女性的呼吸一直都很浅，她们以为自己较秀气，不应该放任自己用力呼吸；而今天这一切都在改变。女性能够在社会上有自己的地位，成为社会上人格完整的一份子，所以已能开始深深地，充沛地呼吸。我很高兴，能看到女性参与运动比赛。女性一直都在室内工作，直到近代才有女性像男性那样健壮活跃，由于如此，她们的身体都变得强壮了。

肺气肿和过分的吸烟，是由于否决自己的生命。这些人有一种顽固的观念，

觉得自己本难长寿，所以纵情于无益的嗜好。人如果想要戒烟，就先要把这种基本信念改变。

“胸部”象征母爱般的心情和行为，如果我们胸部有问题，这通常表示我们对一个人、一个地方、一样东西、或一个经验，有过分的“母爱”。

作为一个母亲，她的责任之一是要使小孩子“长大”。但她们必须知道，何时应该放开双手，不再管制儿女，让他们自己去发展；不应该过分的保护，不应该老为儿女预备一切，要使他们能打理自己的生命里程。很多时候，过分的母爱反而会减弱滋养力。

胸部生癌，是因为有深刻的怨和恨，影响细胞功能。佛教称“贪、嗔、痴”为三毒，一点不错，这三毒的毒素真不小，是种种灾祸的根源。

“心脏”，象征着爱；血液，象征着愉快。一颗充满爱意的心，能把血液送到我们整个的身体。当我们否决愉快和爱，我们的心脏便会紧缩，变得失去弹性。结果血液不流畅，于是贫血和心脏病就发生了。有心脏病的人，都不是轻松愉快的人，一般来说，他们勇于“拿得起”，却弱于“放得下”。

佛在开示弟子的时候，会连说三声“放下”。能放下的人，他的心脏病就会随之而痊愈，就算一条血管阻塞了，也会另外生出一条新的血管来。

我们的“胃”，除了消化食物，还消化我们的新意见和生命经验；当我们的思想感情有问题的时候，我们的胃会跟着发生问题。胃发生问题，通常表示我们不知道怎样去吸收一个新的经验；我们是在惧怕，因此影响这个消化机能。

难得坐船的人常会晕船，胃部不舒适、呕吐不停、不能进食。在同一艘船上，坐船的客人都如此，但驾船的船员却完全不会。那是因为前者惧怕这种经验，而后者已经习惯、吸收了这种经验，所以胃的反应便不同。坐飞机也是如此，只是现在已经有预防呕吐的药，所以情形才比较没那么明显。

患有胃病的人，吃药很难治好，只有在心情、环境完全改变以后，他的胃病才可以不药而愈。

念佛吃素的人，很少生胃病，主要就是因为他们有着正确的人生观，没有那么多执着，所以他们的消化系统比不信佛的人好。

我们的“腿”，带我们向着生命的目标前进。腿部有问题，通常表示我们害怕前进，或不想向着某个方向前进。腿部青筋暴露，表示他站在憎恨的地方、做憎恨的工作，失去了愉快。如果他们遵照佛陀的指示做人，不怕辛苦、积下很多功德，他们的腿痛，自然不会再发。

“膝”，像我们的颈一样，和我们的适应能力有关；膝痛表示自傲和顽固。我们前进的时候，时常害怕弯曲，太过僵硬，害怕我们的道路，不肯接受新的

指导。如果你的膝部有问题，你可以问问自己：你有没有自傲、拒绝改变生活、拒绝适应新的道路？你要把顽固除去，立志改变。

生命是流畅的、行动的，如果我们要快乐，我们一定要适应生命，和它一起行动。一棵杨柳树跟着风一起摇摆，它随时都是那么优雅、那么自然的和生命融合。

向佛屈膝跪拜，表示你的谦虚、向善、不顽固；不单对膝部有益，更对生命前途有意。

我们的“脚”，表示出我们信心的强弱。很多年老的人走路都有问题，表面上，好象是由于身体机能的衰退；实际上，是丧失了信心，认为自己已经走到了人生旅途的尽头，再没有道路和方向可以踏实前进。他们坐下来，便不想站起；站起来，也只是慢慢移动，不想行走。许多事他们都不想参与，他们瑟缩着，想保留有限的一点精力。这是一种错误的行为。机能不会因年龄的关系衰退，却会因不加动用的关系而衰退，就好像一部机器一样，你愈不去动用它，它愈会生锈变坏。

小孩子没有信心问题，所以他们的双足都很健康，不单能走，还能跑跳。

美国总统艾森豪小时生病，腿发生大问题、高烧不腿，医生一再主张要把他的腿锯去，以保全他的生命，使高烧得以减退。他的父母起初不愿意儿子失去腿，但是后来也同意医生的建议，认为如此总比放弃他的生命为好。

艾森豪自己反对这样做，他请求他的兄弟把他的房门闩起，不让任何人接触到他的身体。他甚至叮嘱说，可能他会烧得更高，高到令他昏迷，但即使如此，也要坚持守卫，千万不能让人进来，使他失去腿。

他的兄弟发誓一定会完成使命，而且，真的做到了。不论家人和医生怎样劝说，他都坚守初衷。

奇迹终于出现！病人在稍后的日子中，腿部肿痛渐消、热度渐退，最后竟然完全康复。

这个后来做到美国总统的孩子，就是因为他有信心，所以他的腿虽然遭受病菌的侵袭，但也由于他的斗志，没有能把他打败。

我们习惯形容庸医为“头痛医头，脚痛医脚”，他们不知道从病人身上找出基本病因，加以彻底的医治。这种想法是正确的，假使再能够多了解到：一切病因都和人的信念有关，那就更对。

信念才是健康与否的主要关键。而所有由头至脚的不健康，人都可以自己医治，比靠医生还更有用。

人的信念，主要又靠信仰。信仰是行为的总指挥，像一个钟的轴心；轴心指

挥所有的零件行走，轴心稳定正常，零件行走方正确。

佛告诉我们，世事有因有果；我们健康、我们生病，也都有因有果。“果”是别人能看到的，“因”只有自己最清楚。

人人都知道吸烟能导致肺癌，但吸烟并不是真正的因。真正的因是：为什么人要吸烟？为什么明知吸烟不好，还要继续吸下去？为什么明知应该戒烟，还不戒烟？

在这里，我们可以更加明白到一个人信仰的重要、信念的重要。信仰佛教的人，一定不会吸烟；即使过去吸烟，也会戒绝。信念歪曲的人，自己不产生力量给自己快乐，却要靠吸几支有害的烟来“产生”快乐，这算什么呢？

喝酒也是一样。喝酒伤肝，能够导致肝硬化、肝癌，但是信念不正确的人还要喝酒，以喝酒为人生唯一乐事，不计后果。

酒不是病的正因，因为酒不会自动跑进人的嘴里。为什么要喝酒？为什么不能停止喝酒？才是真正的因。

信仰佛教的人，一定不会喝酒。

人的生命有长有短，长短自有它长短的“因”。既然在这个世界，有人可以活过一百岁、到一百十岁，一百一十几岁，而且还活得健康、快快乐乐、这就可以证明：人是“地、水、火、风”四大假合；只要四大调和，便可以有病、不夭折、不短寿。

别人能够做到，我们也应该能够做到。

过去的错误信念、错误行为，今天改正过来，还来得及。

依照佛的指示去修：戒、定、慧。

不单活得健康，还能得到涅槃，解脱生死轮回！

我站在无限的生命中

一切都那么完美

从头到脚

都由我自己所控制

它们全听从我的指挥

我前世种下善因

今生才能得到人身

做人有种种能力

可以再种善因

可以超脱轮回

不再死死生生

我要信仰佛陀

我要永保健康

我站在无限的生命中

一切都那么完美

《生命的重建》露薏丝·海