



积极唤醒 自性的医生

满亚法师：

最近，我被医生诊断患上重病，目前，身边的亲友不是回避我，就是怜悯我，或不断询问或暗地里打听我的病情，让我觉得人们经已不再把我当作正常人般看待，他们似乎只看到疾病而已。

我应该如何告诉他们，我很感谢他们关心我的健康，但，有朝一日我要大家忘记我的疾病，及被当着普通人般对待？

黄花合十

黄花仁者：

须知，身与心是环环相扣的，身体状况往往会影响我们的心念：尤其一旦健康欠佳时，我们即很容易变得过度敏感。

勿被一时的医药报告所困扰，毕竟，它只显示我们健康状况在某个时期的变化而已。然而，我们可以透过忌口，或改变饮食习惯、观念和生活作息来加强身体的条件。

医生只能针对您之前的症状下药，然而，每个当下，您的症状都在改变中，因为，每个当下您都有机会建立一个新的生理条件。

因此，与其只依仗偶尔才诊疗您的医生，不如自己当自己的医生，有智慧地改变生活作息，只要您愿意建立正面的观念，和允许身心每天自我净化，总有一天您的病情会有转机。

如果您只关注于其他人如何看待您的话，到头来您会让疾病夺走您的尊严，因此，把焦点都集中在别人怎样臆测自己是件劳心伤神之事，对自己一点帮助都没有，划不来呢！

您要相信自己就是最好的医生，积极地把“自性的医生”唤醒！时时刻刻关注自己的饮食习惯、观照每一个念头、检查所思所想所行。

就让新的生活方式如忌口及调整饮食习惯来帮助您建立正面的观念；相信，经一段时间后，您即不再是之前生病的您。

往往，疾病是在“警告”我们：身体堵塞了，或某一个器官功能欠佳，因此，我们不应该害怕任何的症状；其实，身体所发出的“警告”讯息也是一个痊愈的良机，只要给我们的身体暂且休息一段时间，及允许它作“自疗”工作，必定会见到健康的曙光。

身体犹如我们所居住的房子。而症状则在阻止我们对身体继续做出错误的“动作”；因此，在某个程度上，这也是打扫“房子”的提示。

满亚合十

口述、满亚法师 笔录、何润霞
《南洋商报》06/09/2005