



满亚法师



生理环保 储备能量抗炎

如何解除不安?

在谈非典型肺炎色变的非常时期，大部分人都尽量少出门，尤其禁足于一些高风险的场所，以求自保；然而，医护人员因职责所在，一方面必须任劳任怨地服务大众，一方面却又难免会忧虑本身的健康状况，请问他们应该以什么方式来疏导忐忑不安的心？

其实，人体内多少会隐藏一些毒素，并在适当因缘下被引发出来，就如同一个脾气暴躁的人，往往需借助某一个环境使脾气爆发。

同理，如果一阵风吹来，我们即着凉或打喷嚏，并不表示只有那一阵风造成我们伤风感冒，原因是平时体内阻塞不调，就在一阵风的因缘下把它引发出来；否则，人人都生活在同一个空间、享用同样的空气、环境、水源，同样是当医护人员，但却出现有人受感染，有人无恙的两种情况，原因是每个人的生理条件不一，而造成不同的反应。

此时此刻，医护人员必须为本身的使命，尽责医疗病患而不能退却之际，就要加紧培养健康饮食习惯与充沛休息，同时常常提醒自己保持心情愉快，如此才比较容易克服传染的灾难；反之，越是害怕，越会导致心力不足，而影响体能，让病菌有机可乘。

想避免被传染是人之常情，但有时候，对于一些无法把握的因素，纵使我们再怎么惶恐不安也无济于事，因此，大家应作正面观想，尽心去维护个人卫生及心灵的平安，以减低疾病入侵的机会。

前一阵子，全球人民都关注美伊战争所造成的人命伤亡。当然，老百姓无辜受战火波及而平白葬送性命，确实令人深感遗憾，但，从另一角度来看，他们却得到全球重视。

然而，在世界某些角落如南非，三数天的假期里，就有两百多人死于车祸，这恐怕不一定会唤起大众的关注。可见，我们往往会忽略一些经常发生的事，例如醉酒或不当驾驶所造成的车祸伤亡；我们也未曾关注儿女的浪费，犹如家贼般在夺取家中物资，却只会在意偶尔发生的某一起抢劫或盗劫案，而舍不得财

物的损失。

同理，目前我们可能只会去关注威胁全球人类性命的非典型肺炎疫情，而忽视到底有多少人堕胎或自杀，更不会去留意长期不当的生活方式，而导致患癌症或爱滋病之人数有节节上升的趋势。

截至近日全球因感染非典型肺炎而送命的累积死亡人数已超过 500 人，确实是一件令人感到极度遗憾之事；但问题是，这段期间内并非死于非典型肺炎的死亡人数却未被揭露，可见，有些事情经人为不当渲染后，确实会引起公众恐慌。

正视生理环保

不难发现，在文明时代里，人类已逐渐失去免疫力，它要是因为不当饮食、过多压力造成生理能量不足，于是，面对类似非典型肺炎的传染病而找不到对治药物的案例就可能陆续出现，足见人类身体越来越虚弱。

再者，大众环保意识贫乏，当然也包括对自己的生理环保不负责任，导致我们轻易受到外来细菌感染及摠过性病毒的威胁。因此，与其惶恐不安，不如趁这个机会好好检讨反省，让自己时时刻刻都在储备能量，以面对外来一切感染：我们应该痛定思痛，正视生理环保的重要性。这期间我鼓励大家尽量吃清静饮食，要戒口欲，避免吃惰性食物，同时应常常持有清闲心境，避免过度操劳。

持有全球人类共生的观念

此外，在全球把注目焦点放在非典型肺炎危害性上之际，也让我们同时来关心水源、空气、食物，甚至心灵方面的污染，相信这才能够根本的面对未来更多灾难，而不是单靠发明药物、戴口罩、禁足或不接触病人，那都是不究竟的方法。现前的传染病其实与大众息息相关、环环相扣，难以避免的，人人都有可能不知不觉中受到感染，毕竟宇宙一切皆唇齿相依，因此，我们应持有全球人类同体共生的观念，爱护一切众生及关心环保。我们不应只一味注意治疗、药物或隔离，应该根本去面对人类免疫力降低和能量不足的事实与危机，而不是单靠发明新药物来消灭细菌。须知道，细菌必然与人类同时存在的，只是，在我们健康条件最弱时才会感应到它的威胁，甚至伤害我们的生命。细菌本来就不曾消失过，自古以来它一直存在，并与人类一样拥有悠久历史。

口述、满亚法师 笔录、何润霞
《南洋商报》11/05/2003