

高血压



丹纽（Tanuj）经医生诊断患了高血压，他身体一向来都很健康，并无大碍，所以他对医生的报告颇有微言。有人转告丹纽有位圣人擅长医术，于是他登门去求医。

丹纽对圣人说：“我患了高血压，请你医治我。”

圣人问道：“你病了多久？”

丹纽回答：“已经快两个月了。”

圣人问他：“在这期间，你生活上有什么重要的事情发生？”

丹纽说：“我以前是印度政府公务员，三个月前退休。”

圣人说：“哦！那你认为你的病因是什么吗？”

丹纽显得有点拘束，“我知道是什么原因，但我不愿意说，或许根本不值得提起。请你快给我医病吧。”

圣人神情严肃地说：“如果你不把原因告诉我，我怎么能帮你解决问题？你要我给你医病，你一定要告诉我起因。”

丹纽犹豫了一会，才凑近圣人耳边低声道：“自从我退休后，每天呆在家里。过了几天，我听到儿子和媳妇在吵架，媳妇气愤地说了一些苛刻的话。当时我坐在大厅，她向着我说，‘你看那老家伙，像一只狗躺在那里。’”

丹纽心里难过，“自从那天开始，我很烦恼，坐立不安，经常失眠。我心里没有一日的安宁，慢慢的导致血压升高。”

圣人含笑问丹纽：“那你可以告诉我，当媳妇骂你是只狗时，你的脑海里那只狗的画面是怎么样子的？”

圣人奇怪的问题令丹纽迷惑不解：“你是什么意思？”

圣人说：“我是问你当时观想自己是什么品种的狗，生活在怎样的环境中？”

丹纽说：“圣人，别拿我来开玩笑吧！”

圣人说：“我没有这个意思，我只想帮助你。仔细的想一想，当时你想象自己是什么样的狗？”

丹纽说：“我想象自己是一只杂种的街头流浪狗，全身又脏又臭，生满了虱子，受尽饥饿的磨难。人们见到我都是避得远远的，还向我抛石头。”

圣人呵呵笑道：“哈！我明白了。现在，这是你必须做的，你有没有见过名种的拉布拉多狗？”

丹纽点了点头，表示他知道。

圣人说：“好，从现在起，你必须观想自己是一只名贵的拉布拉多，住在一个有钱人的洋房。你吃最好的食物，用名贵的沐浴露冲凉，有一张舒服温暖的床及红彤彤的被单。你每天享用牛奶和饼干，每个人都宠爱你，所有的狗都羡慕你。你比所有的狗幸福，甚至比这世上千千万万的小孩更受宠，你的生活完美得无以复加。”

丹纽：“这样会帮得到我吗？”

圣人：“不要质疑，照我的话去做。”

数月后，丹纽再来探访圣人。他身穿红色杉衣，蓝色牛仔袜，脚穿运动鞋和戴了一顶高尔夫帽，显得格外神采飞扬。

丹纽满脸笑容地说：“圣人，我已经没有高血压了，谢谢你的药方。”

圣人的医法有别于一般的医生治病，他治疗的重点在于了解真正的病因何在。病人对待事物的看法会影响情绪，所以通过改变负性思维与信念，就可以达到治本的效果，而非仅止于治标而已。

古人有云：“在人的生命中，跌宕起伏难免，心态决定一切，用微笑面对每一天，方能体现出生活中的艺术。”

马来西亚沙迪亚赛理事会

原著：Sunrays for Thursday by Priya & Sanjay Tandon

译/图：中文组