



#056同學會故事

鵝媽媽團聚合月聚-善待自己的身體

文/ 建靜 2012-6-12

“真藥無藥醫，假病用真藥”，看著參天老松老師一邊演講，一邊用一些卡通來進一步說明身心靈之關的關係，是啊，身體的病痛來自心靈場面，當然是藥物治不動。前些年，在生病的當下，第一個念頭就是看醫生，特別是孩子生病，不看醫生心又不踏實，拿藥回家之后，又在擔心藥的副作用，加減吃，其實在內心深處，看醫生不外也是一種安慰劑吧，從而家里就會有一些沒服完的藥，既然不吃這些藥拿回家是一種浪費，但到下一次生病的時候，心里不踏實還是要去看醫生。聽完參天老松老師的講座后，他所講演的內容加上自己的實際感受，加強了我對於身心靈的認知。

“喜傷心、怒傷肝、思傷脾、悲傷肺、恐傷腎”老祖宗多有智慧，早已明了情緒對於身體的傷害，而我們的觀念在生病的時候首先都是以為藥物是治療之本，有病找醫生就對了，卻沒想過為什麼我們的身體會出現這樣或那樣的情況，到底我們做了什麼引起的？把責任推托到病菌外在的環境，一切往外求，沒有深入地去往內看，我做了什麼事讓我的身體受到這樣的傷害。身體盡心盡力為我們服務，沒完沒了的工作，沒有一秒鐘有休息下來，可是我有善待我的身體嗎？想生氣就生氣，憤怒就憤怒，從來沒想過我們的身體是不

是喜歡我們這樣做，在日常生活有一點一點地傷害我們的身體，任意使用身體，但是身體卻毫無怨言全心全意為我們服務，而且我們的身體也很明白我們都會有情緒，全身的穴位就是解藥，只要我們對身體用一點心，按壓相關的穴位，它就會恢復過來為繼續我們服務，無怨無悔的默默付出。

在這三個月來，我對於情緒對身體的影響有了更進一步的體會，在三月初的時候，因為跟老公有分歧，開始冷戰，我不理他，他不理我，見面互不理會，一天還好，兩天三天四天過去了，心里很難受，也明明知道情緒不好會影響到身體，可是那個時候就是狠下心，不管身體的好壞，一個星期過去了，兩個星期過去了，沒有和好，沒有說話，見面就象陌生人一樣，晚上開始失眠，胃開始發痛，上瑜珈課的時候發現沒有力氣，以往是一次上兩小時，當時上一小時就開始累了，沒有力氣，而且肢體也變得僵硬，柔軟度變差，一些動作以前能做也沒辦法做了，心里明白一切是因為自己的情緒引起的。也知道這冷戰是傷害到整個家庭，大人情緒不好，孩子也體會感覺到，那段時間孩子在學校的表現也很不好，意識到這一問題，慢慢地調整自己，好好地跟老公溝通，結束了這一場自結婚以來最久的冷戰，從此以后再也不會做這種傷害到自己與別人的事，知道應該如何去面對自己的情緒：面對它，接受它，處理它，放下它。把這件事放下之后，幾天之后胃病也不藥而愈，剛開始我以為情緒放下了，身體就能恢復過來，卻沒想到事實比我想象的要嚴重一些，因為上瑜珈課就讓我很清楚，整個肢體的柔軟度與精力真的不如從前，現在兩個月過去了，身體的情況才恢復到之前的八成，經過這一事件之后，我一定要好好善待我的身體，而且對孩子與家人我

都能好好去對待他們，孩子不舒服，首先想到的就是是不是我做了什麼事讓他生病，好好地去查這個源頭，如果是情緒引起的話，一邊用藥，一邊針對這情緒去解決這個問題。我想心理健康身體就會健康。想到這麼多年來都沒有好好善待自己的身體，在此深深地對身體說：對不起，請原諒我，我愛你，謝謝你！