

相對於宇宙整體而言，人就是一個小宇宙。當大宇宙病了，小宇宙也很難獨自存活。無論大、小宇宙，都是由精神和物質所構成，精神藉由物質彰顯它的靈性，而物質因著精神來反映它剝剝新生的本質。

和諧的生命共同體

構成人類身體的這個小宇宙，細緻的說，它根本就是現今任何科學儀器所無法製造出來的精密結構，全身六兆個以上的細胞，每天二十四小時不停的工作，各司其職，才能讓這個身體正常運作。

看似最簡單的一個呼吸，也充滿了無限奧妙的神奇在其中，一個眨眼、一個微笑，所牽動的腦細胞、神經叢、肌肉、血液循環……真是複雜而精密，如果我們縮小到成為一個細胞的大小，到我們的身體中去旅行，就好像坐在太空梭去遨遊銀河一般，一路上充滿驚奇與讚嘆。

每個人都是獨一無二的個體，也都是這個世界上的唯一，因此，在思考事情時，往往容易以自我為中心，凡事皆從自我的角度去衡量，當自我逐漸膨脹起來，小宇宙即和大宇宙失去和諧關係，而逐漸產生偏差。

身、心、念、靈的觀照

所有的疾病都有其徵兆、有其緣由，不能只看今生，而應縱觀四十六億年以來的連貫性。DNA 所攜帶歷代祖先為適應環境而做的種種改變記錄，直接顯現在我們身上。我們當下的每個念頭，將會以不同的形態，刻印在子孫的身上。

我們在觀照自己身上的病徵時，應將此病徵放在生命無盡的連貫架構中，才能徹悟其中豐富深刻的意涵，而念佛其實就是在導引我們通觀生命內在的連貫性。

當身體出現病徵，即是啟示我們的心、念、靈出了問題，它可能是共業、個業、當下業、過往業。所以，身體上的病痛，都是開悟我們的師父！不要把病症當成敵人，反而應藉此機會，反躬自省，傾聽內心的聲音。

血液流經我們的全身，帶來足夠的氧氣，供養各個臟腑能正常運作，如果這條熱情的長河出了問題，後果將影響全身至巨，這時，我們可從身、心、念、靈等方面逐一省視，放慢腳步、平心靜氣的觀照、面對。

貧血的生命密碼

內在的聲音透過生理、病理的形態，向我們傳遞亙古以來生命的奧祕。

因此，與其簡單的將貧血視為一種病，不如將其視為一種成因複雜的現象。這個複雜的現象中，包括了造血所需的養分攝取不足、養分攝取後無法完全吸收、吸收後造血機能生產的血液質或量不佳、血液代謝速度大於生產供應需要、遺傳性因素肇致以上結果等。

而在我們身體中的每一個細胞，隨著新陳代謝的作用，不斷受大腦的控制，大腦在先天上又受到遺傳基因的控制，後天則受社會生活、個人體質、觀念的影響，心中勾起種種情念、欲念，都會在自己的身體上留下深深的刻痕。

身體在面臨各種環境的刺激時，會本能的調適、發展，從體內細胞的記憶庫中，找尋因應之道。

眼睛失明的人，往往耳朵聽力特別好，而失明的人生下的子女，可能視力與常人無異，但聽力卻較常人為佳，這就是一種生命適應的表現。在某一個時期，遭遇到環境中突然發生的危機時，身體無法適應，於是造成大量死亡，少數存活下來的人，經過浩劫的篩揀，可能在數萬年之後，原來適應環境的優點，卻成為另一種環境中的病因。

生命發展的道路，真是歧嶇不測而且必須經歷嚴苛的淘汰。可是身體的物質構成，總是不停在往一個更適合環境生態的方向前進。當身體由一個細胞變成綠藻，再由綠藻變成一片葉子，由一株植物變成動物，由動物本能發展出能思考、學習，並製造器具的人，這是一個多麼神奇的變化。每一個變化，都是由無量因緣，經過沉潛而出現，經過量變而質變，趨向完成而為另一個新的開始，一個包含無量因緣的開始。

當身體愈精密，心靈的作用就愈明顯，對自身的認知、感應就愈敏銳，心對身體的影響就愈深遠。如此精密的一個小宇宙，受到強大的心靈作用影響，如果心靈本身執著太深，就會造成身體的種種傷害，破壞原有的平衡，身體找尋新的平衡點時，正是我們感覺變動激烈的時候，或許這就是我們意識到的「病」。

放下心中的偏執，讓心自由的感受身體內在的聲音，讓心靈與身體都在自由的狀態下活潑自在，就是健康。經典說：「應無所住而生其心。」是接納生命、肯定生命，而不離苦、集、滅、道，不離因果，但不昧於因果。然後可以尊重生命、疼惜生命、安於此生、樂於此生。