

四个医生



从前，有一位名叫哈金（Hakim）的智者，他对各种草药及其疗效都了如指掌，村民们有病都向他求医。他使用简易的土方为他们医治，无不药到病除。哈金俨然成了村里的医药顾问，连外村的人也来向他求助。

然而，生老病死是不可抗拒的自然法则，转眼间哈金已是风烛残年，卧病不起。许多村民前来慰问，祝福他早日康复，“你一定要早日康复，不然谁来帮我们看病？”

哈金不由苦笑说，“我老弱多病，恐怕将不久于人世了。”村民们异口同声道，“但是，你离开后，谁来照顾我们呢？”

哈金说：“有四个医生会照顾你们，你们一定要听从他们的劝告。”

他继续说：“第一个医生嘱咐要早睡早起；第二个医生说每日做运动；第三个医生劝告注意卫生，保持身体清洁；第四个医生强调饮食要有所节制，饿了才吃。如果你们遵从这些忠告，你们将充满活力和健康。”说完，哈金就去世了。

简单生活就是健康生活。现代人普遍崇尚奢华的生活，可是，即便是我们喜爱仿效其生活方式的西方社会，许多西方人已开始让生活回归自然和谐。我们是时候醒觉了，简朴生活和高尚思想（simple living and high thinking）才是正确的生活方式。

马来西亚沙迪亚赛理事会

原著：Sunrays for Thursday by Priya & Sanjay Tandon

译：中文组