

養生問題之研究

遠東技術學院餐飲管理系

副教授 李分明

教 授 莊耀輝

【綱 目】

- 一、引言
- 二、養生的意義與涵蓋範圍
- 三、病苦的起因
- 四、優質生命應具的要素
- 五、適切的養生要領
- 六、結論
- 七、附註
- 八、參考資料

【摘要】

本研究藉由個人粗淺的病苦經歷體驗、觀察及學習所得的見解，來探討身心靈的健康保養維護問題。研究者認為健康不僅是身體能吃能睡等事而已，心理情緒與精神心靈的層次，固為西方醫學主流所忽略，但卻也不容忽視。不應輕易把養生問題認為那是醫師的專利，而應是每個人切身活命的根本問題。光從醫師的平均壽命，不是社會各行業人士中最長壽與最健康的簡單實情來看，任何人都不應懶散的寄予任何「外力」過多的期望。再探討容易造成身心病苦的可能因素，與減少病苦的可行方法。養生不必很複雜，甚至很困難，更不必過份迷信醫藥、醫術或醫技，作為強身養生的唯一依靠，但需要有較為高明卓越的探本尋源思考，才不致於治絲愈綦，頭痛醫頭，腳痛醫腳，把注意力、精力、體力、時間與寶貴的資源，用錯了地方，只在研發特效藥上努力，唯恐沒有更多罕見、難治的疾病出現似的，以便驗證藥效與醫技的高明。研究者認為**事前的妥善防範，要比事後的補救簡單容易，而且每個人都可做，也都應做，這是本研究所要研究與探討的。**每個生命本就具有自我修補、療癒的力量，這才是最根本的，也是最省時、省事、可行，又可減少醫療資源浪費，甚至傷身害命的最簡捷、有效辦法。在醫技醫術醫藥掛帥的環境，便容易被人所忽略。若想養生，便要有恆心、毅力，與正確的養生知識見解，「上醫醫未病」、「命好不如習慣好」，只要懂得多淨除內心的邪念、惡念，多培養些慈悲濟物的坦蕩心思，讓身心內外一致和諧，並多去除不良的飲食生活習慣與生活態度，多培養些良好的習慣與態度，把身心體力用在最有意義的事情上，大抵就很接近養生了。

關鑑詞：健康 (Health)、長壽 (Longevity)、生命品質 (Life Quality)、養生 (Health Regimen)、

疾病 (Diseases)、生命尊嚴 (Life Dignity)

一、引言

有位女士在自家附近的社區公園裏，看見一位老頭子正在盪鞦韆，狀至愉悅，便很好奇地走上前去，向他請教是怎麼養生的，還能保有那麼好的興致？「我每天吸煙、喝酒、吃肉、熬夜」。「那怎麼可能？那麼請教你，今年多大年紀？」，「二十六歲」。看到這則故事，不知道到底是該笑，還是該哭？一個人的升沉榮枯與吉凶禍福，到底該怪誰呢？

即使是同一廠牌同年份出廠的車子，使用了相同的年數之後，總會因使用者愛惜程度、維護保養方式，乃至對於車子性能等知識了解淺深的不同，而顯現出很大的差異變化。有的狀況還很好，開起來還很順暢，沒有什麼大故障；有的卻經常故障，不好開，不但車子容易出狀況，甚且整台車看起來都快崩解似的。像這樣的問題，到底要怪誰？一個人的身心體能狀況也是如此，如果身體像一部車子，怎樣讓身心保持良好堪用狀態，似乎也可從一個人對車子的愛惜程度，保養、維護工作做得澈底與否，及相關訊息涉獵的多少上，得到相同的啟示。有一天個人與館內同仁蕭文俊君一起出去用餐時，發覺他的車子完好如新，便問他，你的車子是新買的吗？沒想到，他的回答是：「不是，已經開了五年多了」。因為個人開的，正是同款式的豐田車子，但卻早已破舊不堪，如想脫手，恐怕也換不到幾個錢，這時我才驚覺，原來有好好愛惜保養跟沒有努力保養，長時間下來，畢竟就會有很大的不同。蕭君的車內還放有一個小塑膠筒，不是他髒，反而卻是他怕髒，愛清潔的具體告白，光從這一點小細節上，就可看出其車子還能保持性能良好，嶄新亮麗，內外清新，甚至沒有任何刮傷或凹痕，不是沒有原因的。有句話說，年老人的身心病痛，多半是年輕時不會想所招惹來的，便很有道理。看見左鄰右舍年輕時較不知愛惜精神體力的人，老邁時身體往往羸弱不堪，經常需要吃藥打針，苟延殘喘，生不如死的窘況，真要叫人嘆息早知如此，豈可當初。人難道不能早點有所主張，一定要等到病苦折磨時，才來悔恨嘆息嗎？

「人生不滿百，常懷千歲憂」，在短短數十寒暑中，真是酸甜苦辣備嘗，點滴在心頭，尤其際此生產力衰退、治安惡化、司法鼾睡夜寂寂，經濟不景氣、失業率高、就業不易，「國不泰，民不安；風不調，雨不順」，詐騙橫行的惡劣環境下，每天報章媒體都有想不開因而走上絕路的訊息報導。看來即使想要做到讓每天的生活有品質，讓生命煥發、有意義，活得健康長命，有意義，有尊嚴些，看似簡單，其實也不是像我們想的那麼容易。抗戰前夕因西安事變名噪一時的張學良，晚年的感言是：「白髮催人老，虛名誤本性，主恩天高厚，富貴如浮雲」。世上很多人都活不到他那麼大把年紀（享年一百零三歲），可是每個人一生的歷程，煩憂懊惱卻還是在所難免，身心的病痛更是難數，真是在劫難逃。如何脫苦解厄，活出健康愉悅的快樂自在生命，不是很切要嗎？

在一個重視消費，重視個人官感刺激與物欲滿足的物化社會中，逐欲逐物不止，欲壑難填的世代，性靈的汨沒、沉淪，在所難免。怎樣在勞勞碌碌的生活中，找到安身立命的智慧，不被物欲所淹沒或遮蔽，能看出「這世界足以養活所有生靈，卻難以填滿一個人的欲壑」，找出清新的生命況味，便不是只在物欲世界中追逐打滾，尋覓不已，跟人競爭高下，所能領略或發現到的。

生命無價，人生難得，但怎樣善待此生，善待此身，維持身心靈的和諧與愉悅，保持身心體能的最佳狀態，恐怕不是有工作做、有飯吃、身體沒病痛等事而已，想讓生活有品質，生命有意義，人生有樂趣與希望，需要學習的事情實在很多，研究者認為這些都是養生的重要課題。

目前由於物質生活條件、衛生條件的改善，以及醫療技術的進步，養生經驗與知識的累積，人類的平均壽命普遍延長。可是隨著壽命延長，身體機能減退所帶來的病痛困擾機會，反而有增無減。高齡社會來臨，罹患失智、失聰、失明、行動不便的機會也就越大，這只要從目前各個養護中心人滿為患的狀況，便可看出。2005 年年初辭世的美國前總統雷根（Ronald Reagan）晚年罹患的就是老年癡呆症。此一情況若沒有根本解救之途，也就是探本窮源的養生之道，恐怕只會愈來愈嚴重，而不可能隨著這些人的遲早過去而舒緩。怎樣思患預防，維護一定的生命品質，便成為每個人切身重要的課題。一個人如果染患纏身惡疾，求生不能，求死不得時，彩色人生頓時變成黑白時，那將是毫無生活品質或生命尊嚴可談，那不但是患者的悲哀與不幸，恐怕也會給其家人帶來難以承受的身心壓力與經濟負擔，更是整個社會無比沉重的壓力。怎樣讓活著時少苦惱、少病痛，吃得下、睡得著，能自主地自由活動，有生者的歡欣、生活的格調與生命的尊嚴，而沒有任何病苦的悲戚憂惱與迫蹙窘困，便是養生問題所要探討的。

二、養生的意義與涵蓋範圍

有些人難免會有天真的想法，認為身體無病就是健康，萬一身體有任何狀況了，便緊抱著醫師當做救死活命的唯一依靠與神仙，得救的最好保障，把吃藥、打針當做是吃補似的，不多打幾針，就好像沒有值回票價似的，尤其國人超愛吃藥，「上有好之者，下必甚焉」，媒體廣告便有超多的醫藥、藥品廣告促銷，這是個人留學期間，在英國很少看到的現象。殊不知醫師的專業知識技術再好，畢竟也只是凡夫俗子，並沒有上帝那雙起死回生的萬能雙手，或呂洞賓點石成金的手指頭，他們仍然難免會有誤診，出差錯，草菅人命的憾事發生。否則就不會有那麼多層出不窮的醫病糾紛了。甚且醫師在面對他們自己的生老病死時，也一樣是無助、無奈、無望地束手待斃，醫師的平均壽命是六十三歲，比一般人低很多，願意輕易相信他們真的懂養生，真正在做養生嗎？犬子小時候交由其外婆帶，他每一發燒或身體不適時，其外婆便因知識水準低，加上愛孫情切，立刻把他帶去打針，肝功能不免因而受到很大的斷傷。按中醫的說法，肝發竅於眼，表華於膚髮，因此，雖然今年才剛上大學，卻已現出早衰的滿頭白髮。

目前被奉為醫療正統的西方醫學體系，幾乎把醫師捧上了天，以為他們真正無所不知，掌握有最先進的醫學知識與絕對醫療權威，甚且認為病患只是無辜的疾病受害者，病患對於自己怎樣得病，甚至如愛滋、性病等，都完全不必負任何責任似的。醫藥與醫技在看待病患就宛如是汽車修理廠在看待汽車保養維修問題般，輪胎壞了就換輪胎，電瓶壞了就換電瓶。萬一人的那個器官出現問題或是壞了，那就換掉該器官。甚且對於人體的氣場、磁場、人電等東方醫療體系早就瞭如指掌的東西，完全嗤之以鼻。其實中國早在一千年前的宋代，便有針灸銅人圖，沒有藉助任何現代儀器的情況下，就已經能精確指出人體的經絡圖，這用現代的聲學與電學都能檢驗證實的。英國醫生哈維（William Harvey, 1578-1657）發現血液循環，卻已是十七世紀的事了。因此，中國國家前主席江澤民訪問美國時，在哈佛大學校園演講上，便指出中國醫學在世界醫學體系中獨樹一幟。西方傳統醫學似乎很篤定地認為只要解剖屍體，或電子顯微鏡看不出來的東西，幾乎都歸類為旁門外道，或視為子虛烏有似地。

殊不知人本身就是個小宇宙，本身就有修補痊癒的機能，只要不要濫用它，便能保持身體本身功能的順暢運作。身體各器官間，基本上是整體的一部份，不可分割的整體，不能只是頭痛醫頭，腳痛醫腳。例如視力出了問題，不能只就眼珠子找答案，還有許多探本窮源的問題需要探討。換言之，每

個人良好的身心健康保養維護問題，不應完全拱手交由醫師來安排、決定，病者不能有任何主張，或根本不用負任何責任。每個人才是自己生命的主宰，醫師扮演的只是身體出狀況時的協助者角色，而非生命的主體或賦予者。個人有次到嘉義基督教醫院看眼科時，恰巧遇見一位還沒上學的幼小女生，她的視力檢查結果僅有 0.2，小女孩的母親焦慮地問羅崇源醫師，她的小孩還有沒有救？這應是天下父母心吧！醫師告訴她，應該早點來看他，才有救，目前到了這種地步，根本就沒有任何解救辦法。看著年紀才這麼小的生命，人生馬上就要變為黑白，真是情何以堪。只是不知患者及其親人，是否能及早接受 0.2 的視力，畢竟還是要比 0 視力好很多？

本研究藉由個人的親身體驗、觀察及研究所得，提出對於養生的一些粗淺看法，以就教於賢達先進。個人所探討的，不必就有很深奧的大道理，但只要每個人定心想一想，仔細聽聽身體與心靈的聲音，加上用心觀察自己周圍正負面的各種無窮無盡例子，便不難能有較為貼切的受用、體會與了解，畢竟這些都是我們每個人這一生都會經歷的事。

養生範圍包括那些呢？養身不只是養此色身而已，更重要的還是心理、情緒與心靈層次上的健康。任何個體生命跟其他生命，甚至他所託生的生存環境間，都是息息相關，命運相繫，而絕非孤立、割裂的。如果我們生存的環境充塞太多垃圾、污染、幅射、噪音，水土、食物、空氣都有問題時，養生工作恐怕也不易為。因此，我們不應只是關心此身、現世，還要關心跟我們一樣的有情眾生，與來生後世無窮無盡的生靈。換句話說，不只關心自己，還應多關心他人。不只關心現世的人，還應多關心後代的子子孫孫。甚至不只關心人，還要關心跟我們一樣活在天地間的一切生靈物種。在重物化的消費時代，人很容易迷失自己，誤以為自己才是宇宙人生的重心。個人官感、物質的享受，乃是人生最真實的快樂，或是幸福圓滿的同義詞，便不易體會到「有愛欲便有憂悲苦惱」，無欲最樂，知足常安，無求品高的人生殊勝意境。

養生更不能只是空談理論，而不去探觸現代人養生的困境，現代人生活、工作、生存環境、生活品質惡化、人情疏離、身心靈不和諧、心靈空虛、價值錯亂、人格扭曲等問題。畢竟現在的時空環境、生活方式、人際互動都跟過去截然不同，養生所要面對的挑戰，也不可能完全一樣。世界衛生組織列舉二十一世紀人類面對的最嚴重疾病威脅，乃是愛滋病、憂鬱症與癌症，這些病症，以往是很少聽說的。

還有，人到底要活多久？人的成長發育年齡約可到達二十五歲左右，據估計，人的壽命若善加調養，是可以輕易活到發育成長年齡的七倍，也就是跨越一百七十五歲左右。

人的平均壽命會因時代、因地域、生活方式、性別、職業、經濟收入，甚至婚姻狀況、人際關係，而有明顯的不同，甚至職業別、生活作息、飲食等也都會影響到人的平均壽命長短。漢末三國時代以治世能臣，亂世奸雄著名的曹操，活了六十歲左右，在今天看來似乎有點短命，但若與同時代割據河北的袁紹（只活了四十七歲）比起來，卻是長壽多了。研究報導指出，希臘雅典市民的壽命、健康狀況與生命品質，都比不上居住在山上的居民。琉球居民，由於空氣飲水品質、環境乾淨與飲食作息習慣的緣故，號稱是日本最長壽的。大陸廣西巴瑪的人，則是中國最長壽的。可見人的長壽與短命，並沒有絕對放諸四海而皆準的標準，而只有參照比較的參考看法。

有些人如港星張國榮，雖然不愁吃穿，因他死後還留下一筆好幾億的遺產給他的親密愛人唐先生，卻選擇及早結束他的生命。有些人則因生易失敗、感情受挫、學業受挫，或某種別人無法猜透的因素，一時想不開而尋短，結束寶貴的生命。有些人如日本的乙武洋匡，雖然天生五體不滿足，有所缺陷，卻仍生意盎然；有些甚至罹上絕症，如周大觀，還是沒有任何輕生的念頭。看來人生要怎麼活，

生命要怎麼安排，跟每個人內心安裝的是什麼樣的程式，應該有很密切的關係。

三、病苦的起因

老子說：「吾有大患，以吾有身」，凡是血肉之軀，難免就會有陰陽不調、飲食無度、起居無常、營養不良、縱情聲色、過度勞累、過度憂慮等種種問題困擾引發的病痛或煩惱。加上目前的生活環境、飲食作息方式、工作壓力、人際關係都迥異於往昔，對生態人體有害的工業污染、化學毒品，正每年大量地快速增加，環境污染、農作物農藥殘毒、肉品的抗生素、生長激素殘留等問題，乃至意外災禍、傷害造成的不幸，這些因素都使得養生問題更加複雜，也使人更容易明白生命危脆，人生難得易逝的事實。

每個有情生命都想要快樂，不想要痛苦；想要健康，不想要病痛；想要長壽，不想要短命；想要年輕有活力，不想衰老體弱；想要美麗，不想醜陋。儘管如此，但世上苦惱、不滿意、病苦纏身的人還是不少，各大醫院每天等著看病問診或住院的病患都不在少數。病痛苦惱固不必是老年人的專利，在人生的各個階段，稍一疏忽大意都有可能帶來疾病與痛苦，甚至造成終生的遺憾。年輕人好勇鬥狠、飆車、縱慾、喝酒、吸毒所造成的病苦與傷亡即為其例。很多人都曉得要拼命賺錢養家糊口，但卻很容易換得一身的疲憊與病痛，最後不得不把自己辛苦賺來的錢，心不甘情不願的拿來看病吃藥，難道這是人生的宿命，或是我們真正希求的人生嗎？

既然是血肉之軀，難免就會有四大不調的種種問題與病痛。尤其人過了中年以後，若再不加強保養，看不出人生緩急輕重的拿捏，則身體的衰老，器官的老化，機能的衰退，乃至外表留下的歲月痕跡，都將愈來愈為明顯。

疾病的種類固然很多，但許多疾病都不會是無緣無故發生的，病患更不全然是疾病的無辜受害者，病患也應為自己染患何種疾病負點責任。了解疾病真正的起因，才曉得怎樣對症下藥，解除痛苦，讓身體健康機能恢復正常，身心靈都感舒暢。美國著名營養學學者肯伯教授（Dr. Collin Campbell）長期研究中國偏遠地區物質落後人民的生活飲食習慣，發現他們很少罹患現代文明病，或是所謂標準美式食物容易引發的疾病，甚且指出歐美進化國家的人民，由於攝取肉類脂肪過多，罹患心血管老化、硬化，血管阻塞造成心肌梗塞、心臟病、腦中風、乳癌、子宮頸癌、肥胖症的比率偏高是有很大關係的（註1）。

佛家認為貪、瞋、癡是病是毒，更是苦。心理的不平衡，便會導致身體機能的失調，心靈也難免會蒙上陰影。從成佛者的角度來看，六道眾生都是病者，只是病情輕重淺深的程度稍有差別而已，人只有在貪、瞋、癡三毒淨除後，才有回復真正「健康」的可能。為了對治此三毒的病，便有三皈、四攝、六度、八正道等種種修持法門，可醫治眾生身心的疾病，這就是佛陀以一大事因緣出現於世的原因。

現代人物質生活固然充裕，衛生知識與醫療體系也較往昔大為進步，但大致而言，生活品質與健康狀況，則不見得有很大的改善，反而各種惱人的身心疾病，卻是有增無減，不良的飲食生活作息習慣，如晚睡、晚起、熬夜、過度勞累、壓力過大、人與人的疏離、夜食、垃圾食品、少動、多吃、速食，加上都會地區人口過於集中，生活空間狹小，交通擁擠，空氣污染，廢水污染，噪音污染，遠離自然，遠離心靈等問題都很嚴重，很難說這些因素跟身體狀況百出沒有任何關係。

「上醫醫未病」、「預防勝於治療」、「久病成良醫」、「每個人是自己的最好醫生」，現在就以個人

這些年來切身的病苦經歷、觀察、體會到的一些小心得略敘如下：

性情愉悅與否跟壽命長短：家祖母性情溫和，享壽九十六，一生沒看見她跟左鄰右舍的人過不去，最後無疾而終；家母內心多煩擾，生活壓力重，家事農務又多，放不下，想不開，脾氣又不好，因此，六十三歲便已辭世。

視力問題：眼睛視力是生命的靈魂之窗，視力衰退的問題也是現代人常見的疾病，不少國小兒童，由於成天緊守著電玩、電視，又少接近自然，少運動，小小年紀便已成了四眼田雞的眼鏡族。視力有問題的人口比率，也逐年增加。個人視力一向很好，也不以為意，一向把視力好認為是理所當然的事，沒想到有一段期間工作壓力大時，每天要勞神看很多資料，不久便出現視茫茫眼昏昏，這時才驚覺情況的嚴重。原來健康並沒有任何理所當然的事，稍一疏忽，便有可能變成終生的遺憾。有了這個教訓以後，個人便勤於蒐集視力保養的相關訊息，更努力做好保養工作。目前為止，大抵還好，視力也沒有再惡化的趨勢。

背部舊傷：對於舊疾等久年傷痛，西醫能做的大概僅是止痛與消炎，實際沒有多大幫助。中醫則從針灸、按摩、推拿，疏通經絡等來下手，頗見成效。

假牙：個人年輕時，不知愛惜牙齒，疏於牙齒保養，又偏愛甜食，以致造成目前許多假牙的不便與痛苦。如果早點知道重視牙齒的清潔維護，問題應該不致如此。

體重：個人在工作忙時，便常以忙做藉口，很少運動，久而久之就變成小腹便便的中廣身材。看見身材走樣，便趕緊少吃多動，效果很快就看出來。人生是禍是福，原來是可以掌控的。

夜食之害：東漢王充在論衡一書，便已指出夜食之害。佛家也有過午不食的習慣，個人照著做後，發現飽食、夜食、肉食、炸烤，確實都是身體很大的負累，晚餐不吃，身心體力反而好，體重也不易增加，睡眠也較安穩。

胃痛：個人小時候好吃、貪吃，因此便經常鬧胃痛。年長後，改掉此陋習，此後便很少再有胃痛的苦惱發生。

腿不耐走：有句話說，人老腿先軟。記得個人接行政主管那段期間，每天出門有轎車到家接送，坐辦公室與開會的时间又長，每天回家，倒頭便睡，很少運動，有一天突然驚覺連爬五樓的樓梯都成問題。天呀！年過半百，就如此不堪，還能坐視惡化、沉淪嗎？可見沒有運動，缺少運動，或運動量不足所造成的傷害，真是無以彌補。

只要睜開心眼仔細地看，其實也不難發現左鄰右舍周遭親朋同學好友，乃至同事路人，無窮無盡身心健康或疾病的正負面故事。以下就舉數例：

鹽巴攝取過量造成的腎臟負擔：堂姊以前吃水果時，一定要加點鹽巴。她認為這樣最能襯托出水果的甜味來。沒想到久而久之，竟造成腎臟發炎，引發全身浮腫，從此病癒後，她便改掉此習慣。可見任何聲音都沒有像病痛的聲音，那麼有威力地能打入一個人的心坎。

縱欲過度昏昏沉沉：蘇 X 茂是個人高中同學，小小年紀就已沉入慾河千尺浪，喜歡尋花問柳，無以自拔，來學校時整天就是昏睡，一付疲憊不堪，體力透支過度，要死不活的樣子。在台中車籠埔服役時，也遇見一位新兵劉 X 霖讓我印象深刻，才二十歲的小孩，在做體能測驗時，竟然爬不上竹竿頂，私底下了解，原來也是「寡人有疾」的緣故。

四、優質生命應具的要素

無疑地，在宇宙無窮無盡的曠古時空中，生命真正是無比的神奇奧秘，遠超過手術刀或顯微鏡所能觀察得到的事物，例如人與人心靈的交會，真摯的親情、友情、愛情這些東西，你能僅因手術刀或顯微鏡看不出來，就能全盤否認人世間果真有這種東西存在嗎？「問世間情是何物，直教人生死相許。」生命的性質到底是什麼，我們也許不是很明白，但很確定的是，我們每個人都只是無盡時空的短暫過客、漂泊的旅人，偶然寄宿在此軀體上。雖然我們目前也許還無法真正明白生命到底是怎麼一回事，但古往今來不少聖哲幾乎都對生命發出相同的讚嘆，非洲之父史懷哲（Albert Schweitzer）便領悟出「尊重生命」（"Reverence for Life"），釋迦牟尼佛悟道後，則宣說：「奇哉！奇哉！大地眾生都有如來智慧德相，但以妄想執著不能證得。」這正是我們應多努力的地方，他們這些典型都有助於幫我們照亮生命真正的實相。無論如何，怎樣讓這一生一世活得氣力充盛，有活力，有意義，沒一大堆憂悲苦惱，或種種惡疾纏身，最後終能**安祥捨報**往生，乃是非常值得關切與努力的事。

並不是身體沒有任何病痛，就是健康。健康的涵義與範圍，不僅是眼睛視覺看得到的肉體層次而已，眼睛視覺看不到的精神、心靈層次、心情感受等問題 雖然難以量化數計，甚且也不為西方傳統醫學主流所重視，但其重要性則不容否認。

國人長期觀察體會出來舊的傳統壽徵觀念，認為白毫、耳垂、老瘦的人比較長壽健康。但新的壽徵，個人認為是體溫低、血中因素林低（註 2）、體質呈鹼性（註 3）、膽固醇低、身心和諧、內外一致、慈悲濟物、樂觀善良、愉悅柔和者，會比較具有健康長壽的本錢，這種看法固不必就比舊有的傳統觀念高明，更不是道德說教，但卻是比較有新知識領域與生命體驗加入的見解。

優質、有品味的健康生命，至少要具有活力與行動的自主自由，不要成為自己的痛苦與別人的不便或負擔。此外更該有活著的格調，也就是人生的意義、使命，活著的目標與尊嚴。否則悠悠忽忽，永竄伏於凡庸，迷逐食色，忘卻「吃是為著活，而不是活著是為了吃」，生既無益於時，死又無益於世，豈不成了老而不死是為賊。

五、適切的養生要領

個人認為任何人若想活得好，活得有品質，活得少病痛，沒有任何遺憾，不會只是僥倖糊里糊塗的活就能辦到的，那一定是有些巧妙與管用的辦法，可以師法，可以學習，可以用來修正、改善自己，提升生命品質的好方法，值得隨時關切、留意與實踐。

看到別人受到種種病苦與煩惱纏身的折磨窘況，我們便應仔細觀察病苦煩惱的可能起因，更該留意是不是有些可以減少罹患類似疾病的預防措施與脫苦解厄方法，讓自己身心氣力充盛，而實在不必急著把自己當成白老鼠跳下火坑，因為世界上已經有太多執迷不悟的白老鼠，不斷一再地在上演著曠古以來的重複悲劇，每個人大可不必亦步亦趨地步上他人的錯誤後塵。多看好樣，不看壞樣，生命品質便會更有保障。

從別人或自己過往的病苦經驗，或養生家體悟的養生智慧、長壽者的人生態度、生活作息、飲食方式、運動勞作、休息睡眠等，都能透露出重要的養生訊息，掌握適切的正確養生方法。例如乾隆皇帝的「事煩心不亂，食少病無侵」、陳立夫先生的「養身在動，養心在靜」都是從他們各自身上實行體悟出來，相當受用的養生智慧。任何人只要願意細加體會，有恆地確實遵行，勢必也會收到很大的利益。

至於怎樣養生，個人淺見所及，略抒如下：

養神：，道家重視「精、氣、神」，認為那是一個人生命存活的最主要三寶。多言耗氣，多視傷精，想讓身心體力好，只有多注重保元惜神，氣力自然充盛，容光自然煥發。研究指出，有真正心靈信仰的人容易活得久，活得好。已故的蔣宋美齡女士，晚年連續遭逢喪夫、喪子、喪孫的一連串生離死別之打擊，其內心最好的唯一依靠，便是她始終如一的虔誠信仰。

調心：即使目前身體狀況不佳，也沒有必要一定要跟著賠上心情，身病已經夠苦、夠累了，還要賠上心情，豈不可哀？寶王三昧論第一句話便說「念身不求無病，無病則貪欲易生」。生氣、動氣最耗神傷肝，乾隆皇帝能享高壽跟他懂得「事煩心不亂，食少病無侵」便有很大的關係。

調息：個人看法跟一般坊間大多數談養生的書，稍有不同。坊間養生書大多在暢談吃什麼最補，用那些保養品最能養顏美容，吃什麼東西最能助性持久之類的主題。個人則認為**細長均勻的腹式呼吸最關緊要**，遠超過飲食、喝水、睡眠或運動等，其他事項幾天不做，還捱得過去，呼吸這件事，只要一停止三分鐘，便告掛掉，所謂「一息不來，頓成隔世」，馬上要被宣告死亡，看是要去火化或捐軀體，便都可以儘速進行了。古人對此體驗頗深，所以有所謂：「藥補不如食補，食補不如氣補」、「練功不練氣，到頭一場空」、「呼吸長，壽命長；呼吸短，壽命短」、「掌握呼吸，便能掌握生命」、「呼吸穩定，心情就能穩定」等智慧的言論，值得我們每個人細心體會玩味。

一般養生書多半是在飲食、運動、睡眠，甚至性愛上做文章，被奉為好像是人類醫學最高成就的西方醫學，也大概難脫此窠臼，很少注意到東方聖哲「養身在動，養心在靜」，尤其調心調息，返聞聞自性的工夫，把心安頓下來，就能把世界安頓好的智慧。把呼吸放慢，就能把心情安頓好，而且呼吸緩慢下來，竟然也能讓心跳、脈搏、血壓，新陳代謝等機能跟著緩慢下來，當然也讓老化過程跟著和緩下來，這就是為什麼清修有道之士，飲食、睡眠、欲望等都很少，但看起來卻仙風道骨，心常愉悅，心情穩定，容光煥發，根本就是很少疾病。東方佛教、道教、印度教、耆那教等行之久遠的靜坐吐納養生之術，有益安定心情，修補身心靈的創傷，甚至延年益壽，西方醫學對此一直就是很無知，甚且卻又很自大。但也不是沒有心靈較為開通的有識之士，能敞開胸懷，欣賞體會靜默的利益，美國的湖濱詩人梭羅（Henry David Thoreau），英國的布羅飛（John Blofeld）就是其例。

水若沒有在流動，靜止下來，便很容易發臭，孳生許多蚊蟲。人體也一樣，氣血不通暢便易生病，黃帝素問經所謂：「通則不痛，痛則不通」，一語便道破了氣血流暢對一個人身心健康的重要。藉由靜坐入定，甚至可以調整腦波，激發潛能，使人更有創意，對人生更滿意。一個人的出入息既緩，也可以如有些動物般的進入類似冬眠狀態，新陳代謝與呼吸緩慢下來，甚至停止，都很不可思，不可議。靜坐對養生之益，難以盡情言說，只有各自體會。

飲水：水佔了人體總重量百分之七十以上。水有結凍、溶解、運送、清洗、幫助血液流暢與器官功能運作順暢等作用，乾淨的飲水跟健康自有密不可分的關係，可惜有些人忽略了飲水的重要，甚且長途搭車或工作關係，只因怕多尿，即使渴了也不敢喝水，未免愚癡。要想讓身體功能運作順暢，一個人每天至少應喝八大杯開水，而且不應喝任何人工加味、加料，放有太多芳香劑、防腐劑、糖分、色素、化學物質的罐裝飲料，以及冰品、咖啡，或碳酸飲料等垃圾食品，這些飲料，對於身體都是害多於利。年幼無知的小孩，禁不起甜食美味的口感誘惑，喜歡喝易開的飲料，除了賺飽飲料製造業者的荷包外，對於國民健康，正如煙酒般都是健康的很大傷害。當然人體所需的水份來源，不只是開水而已，蔬菜水果食物等，也都是水份的重要來源。

作息：十八世紀美國開國元勳富蘭克林（Benjamin Franklin）便說過，早睡早起，讓一個人身體健

康，精神好。他說的簡單道理，很多人都懂，可是現在還是有很多人做不到，喜歡熬夜，日夜顛倒不能配合自然生理時鐘作息。熬夜偶一為之，傷害尚不明顯，但若習以為常，整個氣色與身心體力，便會日走下坡。記得大學同寢室的幾位同學，有些人喜歡晚上挑燈夜戰打牌，長久下來他們的臉色都很枯黃，沒有血色，一點也沒有年輕人應有的朝氣與煥發容光。

蔬菜水果：新鮮的蔬菜水果，富含纖維素、酵素等有益於腸胃蠕動的物質，容易被人的腸胃所消化吸收，對人的健康有不可低估的效果，尤其一些富含抗氧化劑的蔬果，如蕃茄所含的茄紅素，對於防止細胞的老化與癌症，有很明顯的作用，應該多攝取。新航路發現後，海權時代來臨，那時便有很多海上船員，容易罹患壞血病。直到十八世紀經英國探險家庫克船長（Captain James Cook）證明（註4），那實在是因長久待在海上，缺少攝取新鮮的蔬菜水果所造成的。目前有些學生經濟情況差，又怕水果價錢昂貴，便很少買各種水果來吃。其實仔細想一想，水果再貴，總是比醫藥便宜又好吃，到底選擇吃藥還是多吃水果，便看每個人怎麼想。

食物：「病從口入，禍從口出」。飲食的事情，雖然我們每天在做，但對飲食知識的探討，卻恐怕不是很足。這裏面還是有很多值得學習改進的空間，基本上「四低二高」，低糖、低鹽、低脂肪、低蛋白、高纖維、高鈣，乃是健康飲食應有的常識。此外，少肉多蔬，飲食清淡，增加生食（當然是蔬果）都可延緩腸道老化。偶而斷食排毒，也很必要，並且儘量減少外食、夜食，甚至飽食等知識，都有待每個人針對自己的身體狀況與需要，用心蒐集，必然會有更多的體會「我們便是我們所吃的食物」（“We are what we eat.”）。有些人對於口腹之欲，幾乎毫無招架的力量，看到美味當前，就只有投降的份，完全忽略了「節食為天醫」的養生智慧。坊間有些餐廳、飲食店有些為了促銷，打出花多少錢就可吃到飽，顧客當然也會拼命地吃，認為很有賺，其實培的正是健康。甚至腦筋不靈光地舉辦「大胃王比賽」之類的蠢活動，哀哉，不讀書的弊病，有至於此。有些人就比較有自制力，同仁楊小雯老師不吃冰品；方素貞老師不吃類似蜜餞之類的醃製食物，真是有智慧。

適切的運動：有句話說「要活就要動」，西洋也有句類似的話說：「如果你沒有時間運動，那就多保留點時間生病」。所謂適切，個人看法是量力而為，要多了解自己的身心狀況與年齡，不必跟人比，運動場上的競技多半是得不償失的耗損；清晨運動公園的練太極、外丹等，則是真正比較有益身心靈的活動。個人認為運動絕不應是為了爭強逞能，拿獎杯的目的，而是要多考慮自己所堪受，以免造成不幸的運動傷害，得不償失，甚至遺憾終身，那便是所謂的適切。記得個人服第二十四期預官役時，同連有位因撐竿跳傷到脊椎的同學，別人在出操，他只能在樹下坐，甚至只能拖著殘破的身子走完這一生，何其可悲！因此，運動前後的暖身，選擇適合自己的運動，量力而為便都很重要。瑜珈、拉筋、太極拳等，都能配合呼吸做些和緩的動作，因此便很適合各個年齡層的人來做。運動更重要的是把它融為生活的一部份，養成每天規律運動的生活習慣，要比一曝十寒好。

工作休閒：家庭與事業必需兼顧，工作與休閒也是如此，都應適度，不能過於操勞，否則大損元氣。有些需要夜間工作的人，陰陽顛倒，違反生理時鐘，久而久之，必成身心負累。

良好的人際關係：尊重敬愛一切生靈，營造良好人際互動，對於生命品質，生活愉悅與生命尊嚴都有加分的良好效果。每天緊繃著臉的人，不但自己不快樂，也使別人不快樂，更不易享上壽。仔細觀察古今中外一些跨世紀的長壽者，基本上都有良好的人際關係，愉悅的笑容，否則怎麼容易撐過一百個以上的年頭呢？

人生意義與使命：一個人是否有清楚明確的積極活著之意義與目標，跟他忍受日常生活失意挫折的容忍力之高低，有一定的關係。已故的加爾各答德蕾莎修女（Mother Teresa），一生為貧窮人中的最

窮苦病痛者服務數十年如一日，靠的便是她深信不疑地相信，她是在為上帝服務。

尊生、護生、愛生與放生：對於一切生命尊重愛護，經常輕鬆愉悅，有愛心、尊重、包容、寬恕的人，生活品質較好，也較容易享有「仁者壽」的健康快樂生命。喜好傷生害命，不知體恤物命的人，則反之。詳如蓮池大師戒殺放生文所說的，不管有沒有任何信仰，還是可以拿來當養生的參考。

善死：固然世人都比較貪生怕死，很諱言「死亡」，世間習俗普遍有在為人慶生，卻沒聽過有在為人「慶死」，但死亡這件事，不管你願不願意碰觸或談論，遲早還是會來臨，既生在世間，便無所遁逃，因此為死亡預作準備，乃是非常務實的做法。西藏大修行者密勒日巴尊者（Milarepa）說：「**我的宗教，乃是生死都了無遺憾**」，這是多麼震耳發聵的一句話，多麼能驚醒芸芸眾生的生死迷夢，每個人每天都有一大堆的人生大夢想要實現，永遠很忙，永遠沒得空閒，只是「死亡」這件旁人一點幫不上忙，使不上力，即使多麼愛你，也無法幫你來代受的切身大事，卻從來沒有計及，何其可悲！何其不幸！

六、結論

較好的養生之道是「上醫醫未病」，「預防勝於治療」，平時就應多傾聽身體與心靈的聲音，多注意隱微處，不必等到疾疾既作之後，才來緊抱醫術醫技，寄予過多的厚望，迷信「特效藥」妙手回春的特效功能，來作為活命的仙丹妙藥。身體功能本身若沒有受到斷傷，本來就有修補療癒的力量。每個人是自己最好的醫師，都具有身心自我療癒的力量，例如，少吃多動，飲食清淡，靜坐深呼吸就能延年益壽，少疾少病，容光煥發。因此，要多傾聽身體的聲音，見微知著，防患於未然。不要帶給身心遠超過它所能承受的壓力或負擔，或等到發病了之後才來搶天呼地，祈求神醫來活命或醫治。

「通物性，便可通人性」，茁壯的生命需要陽光、空氣、水與養份，養生也是如此，養生不難，接近自然，飲食清淡，生活作息規律，心情愉快，心靈平衡，適度運動，節制欲望，尊生護生，將心比心，利益他人等事而已。

不管身處人生的那一階段，一個人身心狀況的「增益」或「耗損」完全在於每個人自己，就好像一個人的銀行存款戶頭裏的存款數字的虛實般，多點厚儲，多留點餘裕，便能多點身心的自在與行動的自由。道家講惜元保神，就是要多愛惜元氣、體力、精神，以免過度耗損，順應自然，不做戕生害命的事，常保身心動轉的自由與輕活。

人難免會有好逸惡勞的惰性，即使一個人知道怎樣養生，也不見得就能做得到。很多人都知道吸煙、喝酒、嗑藥、吸毒、熬夜、夜食、垃圾食品，噪音、污染、憂慮、壓力、縱欲、多吃、少動、好勝、易怒、心口不一、好騙好辯、多言耗氣，對人都不好，都很傷身害命，對身心都會造成很大的傷害，卻依然有不少人沉迷其中，難以自拔；知道縱欲，傷身不好，但在美色當前，往往卻又心猿意馬，不由自主，難以自拔。「色不迷人，人自迷」的情況，所在多有。所以有正確的養生知識固然要緊，但長久的恆心、定力與毅力，除了儘量減少一些不良的飲食生活作息習慣，還要積極多培養些良好的習慣，多接近些自然，多接近清明的高貴心靈，收「預防勝於治療」的效果，才是養生獲益的確切保證。

養生或戕生，機轉在每個人自己，珍視它，可以轉弱為強，轉危為安，易短命為長壽；戕害它，則病苦煩惱日增，甚至衰老短命，都計日可期。

七、附註

1. Campbell, C., “China: From Diseases of Poverty to Diseases of Affluence. Policy Implications of the Epidemiological Transition” 【OnLine】 http://www.mcspotlight.org/media/reports/campbell_china2.html
2. Anderson, K., “How to take personal responsibility for your health,” 【OnLine】 <http://members.fortunecity.com/vitamins1/1.html>
3. “Alkaline Diet” 【OnLine】 <http://www.dontdieearly.com/alkaline-acid/alkaline-diet-diets.htm>
4. “Cracking the mystery of scurvy,” 【OnLine】 <http://www.ottawalife.com/article.asp?articleid=332>

八、參考資料

- ‘Eat Good Live Long,’ 【OnLine】 http://www.rastafarian.net/eat_good_live_long.htm 2004/11/5
- ‘Self-discovery and Contemplation,’ 【OnLine】 <http://www.kientalerhof.ch/prog05.asp> 2004/11/5
- Anderson, W.T., ‘Live Long, Be Wise,’ 【OnLine】 <http://www.alternet.org/story/13546> 2004/11/5
- Baker, A., ‘What You Can Do to Live Long and Well,’ 【OnLine】 <http://www.time.com/time/asia/covers/501030721/tips.html> 2004/11/5
- Buxman, K., ‘Tap Those Creative Juices!’ 【OnLine】 <http://www.humorx.com/creative-juices1.html> 2004/11/5
- Chopra, D., ‘Body, Mind and Soul: Dying to Death,’ 【OnLine】 <http://www.oym.com/chopra.html> 2004/11/5
- Chopra, D., (1993), *The Seven Spiritual Laws of Success*, California: Amber-Allen Publishing.
- Chopra, D., 2000, *Perfect Health: The Complete Mind Body Guide*, New York: Random House Inc.
- Coleman, V., 1996, *How To Stop Your Doctor Killing You*, Bristol: J.W. Arrowsmith Ltd.
- Devi, N.J., 2000, *The Healing Path Of Yoga*, New York: Three Rivers Press.
- Diskin, E., 1977, *Yoga Exercises and Diet*, London: Futura Publications Ltd.
- Dudley, D., “Live Long, Live Well,” 【OnLine】 http://my.webmd.com/content/article/12/1738_50287?src=Inktomi&condition=Healthy%20Seniors 2004/11/5
- Hall, C., “Evidence Shows Church-Going Increases Longevity,” 【OnLine】 <http://www.cnsnews.com/ViewCulture.asp?Page=\Culture\archive\200010\CUL20001017b.html> 2004/11/5
- Honey, S., ‘Rejuvenate Your Vitality,’ 【OnLine】 <http://www.purehealth.com.au/pure/gengShui/4fengShui.html> 2004/11/5
- Lewanski, “Breath: The Key to Health and Longevity,” OnLine】 http://health.consumercide.com/breathe_lewanski.html 2004/11/5
- McIlroy, E., ‘Science Graduates Live Long And Prosper,’ *Journal of the Royal Society of Medicine*, Vol. 96, p. 384.
- Myss, C., 1997, *Why People Don't Heal And How They Can*, New York: Harmony Books.
- Niven, D., 2000, *The 100 Simple Secrets Of Happy People*, New York: HarperCollins Publishers, Inc.
- Smiley, T., “Study Links Church Attendance and Longevity,” 【OnLine】 <http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=3304005> 2004/11/5
- Suresh, S., “Six Basic Steps to Health and Longevity,” OnLine】 http://www.pioneerthinking.com/ss_longevity.html 2004/11/5

- Thondup, T., 1988, *The Healing Power of Mind*, Boston: Shambhala.
- 申全宏，常海燕，牟玲作，1999，*精神養生*，台北市：字河文化。
- 朱衣譯，Cherie Cartar-Scott, Ph.D., 著，2001，*美麗人生十大法則*，台北市：時報文化。
- 洪丕謨，1997，*東方神秘養生術*，台北市：林鬱文化。
- 杜奇榮譯，1991，39 版，*食療與保健*，台南市：中華日報。
- 李曉蘋主編，1992，*健康靠自己*，台北市：自立晚報。
- 李豐，1997，*東方神秘養生術*，台北市：林鬱文化。
- 郝勤，楊光文，2000，*道在養生·道教長壽術*，台北市：大展。
- 梁惠明譯，Henry G. Bieler 著，1991，*食物是最好的醫藥*，台北市：遠流。
- 張合翰，2003，*抗老延年的 120 個養生鐵則*，台北市：快活堂。
- 陳玲瓏譯，Andrew Weil, M.D., 著，2000，*自癒力*，台北市：遠流。
- 姬如君，1999，*健康養生不敗指南*，台北市：快活堂。
- 萬自華，1998，*修行呼吸法*，台北縣新店市：世界佛教出版社。
- 賴志松譯，Vernon Coleman 著，2003，*身體潛能：神奇的自我療法*，台北縣中和市：百善書房。
- 簡哈玲譯，Louise Samways 著，1997，*擁有健康，擁有快樂*，台北縣三重市：新雨。
- 蘇永安，1997，*十二經脈時間養生法*，台北市：遠流。
- 釋慈誠，2001，*佛教醫學*，台北縣汐止市：大千出版社。