

從哲學談健康與養生之道

譚宇權

一、前言

健康是現代人的流行與重要的話題，追求長壽更是現代人在生活中夢寐以求的重要課題。因此市面上，大部分的雜誌、報紙也經常環繞它來發揮。但能夠真正享受長壽，並在健康狀態下長壽的人，可能不多。原因是，大家對於健康與長壽的概念，經常停留在「世俗的層次」，於是得到的健康，也只是平庸的健康概念與方法。至於所謂的長壽，也因此在不健康的狀態下的長壽。本文探究的健康長壽的方法是來到哲學的高度，由中國哲學家對人生與生命的態度來反思：究竟什麼叫健康？又什麼較長壽呢？當然最重要的是，提出哲學高度上的健康與長壽的概念及實行的方法。

二、健康的定義與意義

健康的定義是指：一個人的身心能維持在穩定、安適，以及平衡的狀態。所謂穩定，包括生理上的血壓、血糖、膽固醇…維持在標準值上，更包括心理上維持在輕鬆自如的狀態中。所謂安適，更進一步表示一個人對其週遭環境有充分的適應力，並能充分從其環境獲得快樂與幸福(happy and happiness)，而當人有這種狀態時，才可說，這個人處於身心平衡的狀態。

基於這種認知，則健康的意義是：

- (1) 不只於身體的健康而已，而必須進一步，去考察一個人的日常生活習性，生活態度，乃至到哲學層面上講的人生觀、價值觀。
- (2) 健康不僅是現在性，而且是包括更多的未來性，譬如有人的生活習慣很差；例如經常有菸酒不離身、經常挑燈夜戰等等惡習；這便形成一種健康的嚴重威脅—而且，這都可能在未來發生，但目前是看不到的，也暫時不容易對人形成立即的威脅。
- (3) 健康是一種生活的態度，所謂態度是一種觀念與想法的表現，故生活態度是從一個人對人生看法所表現的生活狀態，例如有的年輕人認為：人生就該好好享受，因此他們可能生活在一個物慾很重的世界中，唯以享受物質為滿足。但有些年輕人則認為，人生需要許多自律，所以許多生活上不良的習慣便不容易上身。同理，許多退休族把退休之後視為人生的第三階段，因此可以放任自己做一些以前不做的事，如菸酒不離身或經常沉迷於牌桌…；這也是來

自於個人的生活態度，但可能會影響到健康。

(4) 健康從哲學來看，是一個人生觀的表現—我強調，健康是身心平衡的原因，乃是人活的世界是一個變化萬千的世界，包括人在漫長的生命過程中，可能遭遇的各種失敗與挫折不知有多少；但真正健康的人，表現出來的態度與行為，究竟是怎樣的呢？如果是有哲學修養的人，他能從哲學高度視人生的成功與失敗都是一時的，而且她們會以最後的蓋棺，來論定一生的成敗—這是我說的一種健康的人生觀。另一種更高的健康人生觀，是對生死的徹底超脫；也就是認為，人在世上畢竟只是一位過客而已，故能將世間人追求的一切名利地位，乃至任何物質視為暫時的使用，而非永遠的擁有者。

故建康的最高境界，是如何好好使用個人的智慧與能力，去幫助周圍需要幫助的人。而不止是拼命去使用目前個人的擁有。

三、一般人的養生之道

世俗的養生，包括謹慎飲食與天天運動。但人有很大的惰性，就是要找哪裡好吃的來吃，因此報章雜誌、電台、電視台天天教你怎樣—吃！吃！吃！然而老年人卻最不適合看這些文章與節目，因為吸收力已不好，可是大餐確實太吸引人，因此許多人也不管這些，經常會約三五好友去吃。然而這些名為聚餐、聊天打發日子卻違反養生之道的；因為一方面說節制飲食，一方面卻經常吃下肥胖食物—於是，一般人的養生之道出現了重大矛盾。

另外是運動，經常是醫生、學者專家的金科玉律；不錯！我的高中同學告訴我：「我經常強迫自己每天去爬山。」我們退休了，有太多的時間去運動，對養生的確有意義與效果，但許多人不懂運動與體能的關係，例如退休了，還去參加「馬拉松」，還做許多超過體能劇烈的運動。在說老年人爬山，有朋友下了班天天上四獸山爬一爬，結果關節出了問題，後來醫生警告他說：「省著用吧！不要爬了！」

但老年人以什麼運動適合呢？例如「快步走」—可以讓心臟能力增強—講到此，一般人的養生之道，如果合乎平衛生常識須得提倡，但我們還可進一步思考古人留下的養生智慧，例如以「安步當車」的生活態度來看，一個健康的人進一步學習到「凡事不動怒，而以平靜的心情、和平的態度」來面對人生的諸多變化，似乎是一般高級的超越世俗的養生之道。

四、從中國哲學家的養生之道，來發掘健康與養生之道

(1).何謂哲學？依希臘文，哲學是一種愛智的學問，此用於中國哲學，就是從宇宙人生的高度，反思人活在這個世上究竟應該怎樣活下去，而不是僅僅活著而已

(或健康活著而已)。

(2).從中國哲學家的表現，看健康的人是怎樣的？他們似乎沒有教我們應該注意現代健康常識與知識，但卻非常注意我前面說的，生活習慣、生活態度以及人生觀的建立。

(3).以孔以為例—他活了七十二歲，這在中國古代社會的說法：「人生七十古來稀」來說，他是已享受高壽的人。而且這人了不得的地方在於，他對生命有一套很值得我們學習的健康方法—這可能是一般人沒有注意到的：其實這與其人生觀大有關聯；以下我從《論語·子罕篇》來談哲學高度的健康與養生之道—

A.健康的人格特質—

a.充滿自信的表現；子貢曰：「有美玉於斯，韞匱而藏諸，求善賈而沽諸？」子曰：「沽之哉！我待賈者也。」(2).子欲居九夷，或曰：「陋如之何。」子曰：「君子居之，何陋之有？」(意謂：我們有道德修養的人，無論到哪裡，都能隨遇而安，過得舒適。)(3).子畏於匡，曰：「文王既沒，文不在斯乎？天將喪斯文也，後死者，不得於外斯文也，天之來喪斯文也，天為喪斯文也，匡人其如予何？」(4).子曰：「吾自衛反魯，然後樂正，雅頌各得其所」—對歷史文化的傳承與在造有建樹、有目標，不至於苟活。

b.人對宇宙人生有一番深入、客觀的解讀；如說孔子在川上曰：「逝者如斯夫，不捨晝夜。」即在時間的變化中，形成生死的知見與覺悟，但我不是分秒的計較，而是覺悟到生命的暫短，所以能對生命的自我要求。此即子曰另一段話說的：「譬如為山，未成一簣，止，吾止也。譬如平地，雖覆一簣，進，吾往也。」反之，許多人過著醉生夢死的生活，故孔子有「後生可畏，焉知來者不如今也。四十五十而無聞焉，斯亦不足畏也已。」

c.健康的人格特質最重要是一生有奮鬥目標，而且成為人生絕不可改變的志向；子曰：「三軍可奪帥也，匹夫不可奪志也。」(孟子也認為「大人」(偉大人格)最重要的方法是「尚志」)

d.道德修養與健康的密切關係—智者不惑(該做不該做，道德作為指導)，仁者不憂(憂心是對健康重大的妨礙)，勇者不懼(包括了解生死知道，並順乎生死自然之道)。

小結：孔子提倡的健康與養生之道，就是哲學家的養生(生命)之道。其重點在重視個人的道德修養；在一個人有真正內修的道德修養後，不但展現了外在道德特質(如不惑、不憂不懼)。而且更使人的一生活在一種有目標、有抱負的生活動能中。

(4).以老子為例—

a.道家在老子的精義是「處無為之事」；無為不是不作為，故他又曾說「為

無為」，在萬事變化中，靜觀其變化，作為理解我們該怎樣處世的方法；故老子第二章說：「是以聖人處無為之事，行不言之教，萬物作焉而不辭生而有為而不恃，功成而弗居，夫唯弗居，是以不去」(聖人覺悟到天下紛擾與人間困苦。可能來自於「有為」與「多言」，故採取「不言」(無掉善惡的執著分別，無掉高下長短的計較，那麼人間的紛擾與痛苦，可以消解—從內心形成一種哲學高度的知見，達到一種豁達自如的人生觀的境界。

b.第八章說：「上善若水，水善利萬物而不爭(然後得到人生哲學是一「處眾人知所惡，故幾(近於道，居善地，心善淵(無為之淵)，與善仁(無為之仁)，言善信(無為之信)，事善治(自然無為之治)，動居時(無為自然之時)——小結：「夫唯不爭故無為」—沒有執著，沒有累贅；人失去健康，往往在於執著於外務太多，太重的關係，故回歸健康，必須能夠從執於外在的狀態之下，回歸於內在的全心放下。

c.第九章說：「持而盈之，不如其已(放手停下來)，揣(揣度)而銳之，不可常保，金玉滿堂，莫之能守，富貴而嬌，自遺其咎(遺：留下。咎：錯誤)，功遂身退，天之道。」天(形而上)之道，在於能「守成」。

反之，當今功利主義者的特質事追求更大的利益與財富，但追求越多，並非是福氣。但許多人到了年老，才覺悟—人生中最重要是有健康的「老身」，老子的提示正好給我們重要的智慧。

d.第十二章「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁田獵(田野狩獵)，令人心發狂，難得之貨，令人行訪妨。是以聖人為腹不為目。」腹：指內在本有的真實；目：於外在流轉的聲色；即第三章說的「虛其心，實其腹，弱其志。強其骨」；由此可見，老子健康的看法與儒家有異，但共同在教人不要重視外在的聲色。

小結：老子哲學的智慧是人生經驗的累積而來，但老子的價值在於比孔孟更有形而上的智慧，而且能用他所體會出來的，以淺近的道理來說明(如說上善若水)。其對養生最重要的貢獻在於教人：在追逐名利地位之中，能適時放下，才能從執著中，適時釋放過度追逐所形成的問題(包括許多疾病都是太重外在之名利所形成的)。

(5).慧能是中國佛教禪宗最偉大的人物；他被稱為禪宗的第六祖，也是很特殊的和尚，一個完全不識字的和尚，竟然在聽聞別人誦唱《金剛經》而覺悟到佛法，因此他認為，學他的要義在於覺悟，然後才去修行。

在他成為六祖之前，有一個精采的故事是大家必須知道的，就是五祖法忍知道自己將死，準備傳衣鉢給下一位大師，於是要下面的信徒，回去就你知道的佛法各寫一偈，結果其中一位大德神秀寫了下面的偈：

**身是菩提樹，心如明鏡台。
時時勤拂拭，莫使有塵埃。**

此偈的重點在於，認為佛法不在言說，而在身體力行。但佛法說什麼呢？就是認為不要執著於世上所有，因為這一切所有都是暫時的；王永慶再富裕，死後也不過一堆白骨。故說「不執著」容易，做起來難，為什麼呢？因為人有慾望，有欲便形成執著，故知道容易，做起來難。就好像人人知道：世上一切都只是使用者，卻不容易練成一種修養。但能修成的人，才能成為真正的智者。

而那位得道更高的和尚看到神秀的偈，不以為然，於是在牆上叫人依其口述留下這樣的偈：

**菩提本無樹，明鏡亦非台。
佛性常清靜，何處有塵埃。**

意謂任何名詞概念如菩提樹、明鏡台，都是因緣合和而成，其聚無常，散也無常，故依佛家說法，這些外物非實體存在，隨時會消滅，何須注意其上的一切灰塵？一於是轉出一種高明的知見，即了解佛法而不是先重修行，而是先在正知正念的修行。

那麼如何由此轉出健康的概念？誠如上述，世人說的健康，只重肉體有限生命的健康，卻忽略人的健康基礎在於形成形而上的知見，這種知見綜觀宇宙人生的變化狀態，如人生於此世間，都是因緣聚散。故有此知見的人，必須了解因緣聚散的道理；此道理，即人的健康，必須隨年紀長大而退化，但最終必將來到死亡，那麼我們在此覺悟中，會領悟出一種道理，即在活著時不必太重視世上的名利地位。能如此的人，便可以抱著輕鬆自如的心態，面對人世間一切毀譽——這也是一種健康的人生基礎。

那麼，又如何轉出長壽之道——許多人以世上長壽者為目標，但以佛家慧能的人生哲學來看，長壽不長壽都不值得我們去執著。反之，重點在於，我們有一種佛家的知見——即無論面對自己身體上的任何變化之時，都以坦然的態度去面對，如今才能在當下，活得健康自在。

*我的看法

經過將中國重要哲學家孔子(儒家)、老子(道家)以及慧能(中國佛學)的智慧用於對健康、養生的看法之後，我試提出一種綜合各家知見的看法。我的基本看法是健康必須建立在深層的人生觀上；所謂深層是指健康的核心部分，就是能夠達到將人生一切煩惱放下的境界，因為人生中的煩惱是健康最大的敵人。但煩惱怎樣來的呢？通常是慾望太多在作祟，例如受金錢過度引誘的人，採取的方式可能是兼多份工作，但其直接形成的問題是傷害了身體的健康，又有人想一夜致富，所以借錢來投資股票，但可能由於運氣不佳，結果虧光光，而形成人生重大的煩惱，故我以為聰明的人，應先想辦法克服自己過多的慾望。

但我並非否定人類的慾望，誠如上述儒家孔子學說的特質，在於肯定人類慾望的

功能，譬如他們教人在年輕時代就要立志，展望奮鬥的計畫—這就是「有執」的人生—即善用人生對成功的慾望去努力，這就是慾望的善用—結果可能創造出美好的人生。試想，在我們得到某些榮譽與成就時，是多麼愉快呀！故善用生命的人，就應該這樣努力，來創造健康的人生。

然而，我同時以為，我們可以有「有執」的人生，同時還必須有「無執」的人生。什麼叫無執？就是老子說的「為無為」—這裡有更高的智慧，因為孔子叫我們奮鬥，但我們在奮鬥過程中，經常會遇到各種困難與失敗，怎辦？許多人選擇逃避，自殺，這即是一種逃避。此不但危及健康，也違反長壽之道。「無執」就是叫我們接受「命運的安排」—這不是懦弱，而且停下來讓自己得到休息的機會，「休息是為了走更長的路」，是智慧。反之，不知節制地一味地向前衝下去，是盲目與愚蠢。

故儒家與道家的哲學智慧，必須在人生中交互運用，年輕時應定志向，抱持有為，有執的人生，但也要學習「無執的智慧」，就是讓自己在失敗中，能夠喘一口氣，那麼人到中老年時，經驗更多，更知道怎樣活得更好。

另外，老子在無執的人生中，發展出「知足」的智慧，所謂「知足之足，常足矣。」就是說人生在世，所求不多，但我們太貪於放縱個人的慾望，彷彿將世物都收歸己有—這是人類相互爭戰之由，也是人們最不健康的想法，反之，老子告訴我們以當下所有並好好利用就夠了—這是化除煩惱最好的方法，故老子無值得人生觀，正好與有執的儒家人生觀，構成恰到好處互補與融合。

但在儒家孔子與道家老子之外，還有更高的哲學智慧，就是佛家。佛陀教我們的是徹徹底底放下的智慧，必須知道：放下什麼包括我們的財物，親人乃至個人的生命。都是因緣和之造成的，換言之，它們會形成，但總有一天會全部消滅殆盡。如果我們能覺悟到這一層，我們還會與計較什麼？爭執什麼？又如再大的煩惱，又何必去擔心呢？

有人或許說，佛家是一種信仰，不是科學，所以不必去相信他的說法，但科學家也不斷提出類似的說法，例如地球上原先是沒人類的，據考古學家研究，最早出現的人類—東非人，距今有一百七十五萬年，那麼地球上有人類到今天，只不過一百七十五萬年。今有一個問題，人類會不會像恐龍般突然消滅呢？有可能；因為地球上已出現五次大滅絕。在大滅絕中，一切生物中，大部分會消滅，恐龍就是這樣消失的。同理，人類將來消失，不是不可能。想到此，還在活著時還與人斤斤計較什麼呢？

再據最近英國經濟學人雜誌指出：太陽將在五十億年後，其熱量消耗殆盡，那麼到時候，在地球上的人類也必會完全消滅，人類在地球上建立的文明也將完全消失。

由此可見，佛家說因緣聚散的變化道理，太好了！現在有了科學的根據，從哲學上說，人從哲學智慧中，領悟到健康的人生，都能因此知道放鬆的智慧，其原動力就來自於宇宙人生的徹底覺悟。

五、結論

從有執到無執，是中國先聖先賢構成的完整人生觀與健康的智慧，其意義在提供一套從年輕立志、奮鬥，但在奮鬥中，也必須知道放鬆放下的智慧。然而，這樣還不夠，就是從佛家處了解到的健康長壽之道是，體悟到宇宙人生的變化，原來一切都是暫時的，故一切外在的事物，都不值得過度去把抓。

問題：

1. 從有執到無執到一切放空的生命智慧，是消極的，還是積極的？
2. 哲學家教人追求的健康、長壽之道與科學家有何相同與不同的地方？

肌肉痠痛經驗分享

呂兆瑞

1. 肌肉痠痛的經驗，相信每個人都有不同程度的感受。尤其是年紀愈大，發生的次數就愈頻繁，且會越來越嚴重。
2. 要解決這個問題，一定要先知道人體是對稱的結構。骨骼如同房屋的鋼筋，支撐整個身體；肌肉、五臟六腑與骨骼相連，猶如水泥附著在鋼筋上，且包覆著鋼筋；肌肉也是附著骨骼並包覆著它。
3. 唯有從調整身體結構著手，及有系統地如剝洋蔥般，逐步解決受傷的肌肉，如此才能解決腰痠背痛的問題。

肌肉痠痛原因

1. **心理因素** 情緒 壓力
2. **生理因素** 受傷 職業傷害

如何消除肌肉痠痛

1. 肌肉結構

肌肉中有許多血管、神經、淋巴分佈。受傷的肌肉，會壓迫血管、淋巴、阻礙血液、淋巴液的流動，造成受傷部份腫脹，因此會壓迫到神經，就會有痠痛或疼痛的感覺。

2. 肌肉受傷的反應

腦部會自動調整身體的姿態，消除受傷引起的痠痛，因而造成身體結構的左、右不對稱。

3. 肌肉受傷持續效應

受傷的肌肉，所引起不同程度的變形，這種非對稱結構性改變，慢慢成麻痺而不自覺，經常會誤認肌肉痠痛情況已改善，但在身體姿態調整到極限，無法再調整時，肌肉痠痛再顯，此時持續性的痠痛就會呈現。

如何消除肌肉痠痛

1. 身體結構 脊椎矯正

2. 肌肉 拍打、敲打、按摩、鬆筋、推拿、芳療、伸展運動。

1. 尋找適合自己的方法。
2. 確實執行百日。
3. 檢討改善痠痛的效果。
4. 效果不彰，找出原因，並檢討是否要選擇其他方法。
5. 痠痛問題解決後，要持續成為每日的保健行為。

結論

人體的骨架係左右對稱，肌肉乃附著於骨骼，當肌肉受傷，造成身體傾斜，初期藉由姿態調整，可消除痠痛，但肌肉受傷的累積效應，隨時間會日漸增加，痠痛隨之而來，會越來越疼，

如能鬆開受傷的肌肉，以及調整脊椎，隨時注意姿態的端正，才能徹底解除痠痛的問題。