

【生活篇】素食養生系列

養生與道

美國全真道院 曾戎威醫師

(接212期)

社會上有兩種人，一種人永遠用樂觀的、積極態度看世界；一種人用悲觀的、消極的態度看世界，只要你樂觀地、積極地看世界，這世界很美好；你如果用悲觀消極態度看世界，這世界很可怕。不管是美國、中國、台灣都一樣，政治的亂象、社會的不安、利益輸送、官商勾結……等等不平的事，家裡有家人不合、兒子不聽話、媳婦不孝，如果這個人悲觀看世界，天天都生氣，值得生氣的事太多了。相反的，要是樂觀看世界，說實在話，現在這個時代，比起我們小時候生活實在是幸福太多了。幸福是沒有一個絕對的標準，我們只要做到心態平衡，就是最大的幸福。幸福是一種自我的感覺，有了幸福的感覺自然就快樂，別人不一定看得到你的幸福，但卻可以感覺到你的快樂。

有四個快樂與大家分享：第一，助人為樂。第二，知足常樂。第三，自得其樂。第四，永遠保持快樂。人生最大的快樂是幫助人，在幫助人的過程，淨化靈魂，提升人格，助人是人生最大的快樂。有人說，我收入有限，沒多餘的錢助人。其實幫助人做善事永遠是量力而為，不一定要用金錢，不要忽視你的力量。永遠不要和別人相比，知足才會常樂「一片江山景色幽，前人留得後人收，後人收得真歡喜，還有收人在後頭」。到頭來都是一場空，有什麼好比？

還有要自得其樂，人在運氣不好的時候，也一定要讓自己心情平靜快樂。你可能會問：倒霉的時候，怎麼快樂得起來？人生是風水輪流轉，本來這個世界上就是月有陰晴圓缺，人有悲歡離合，十年河東十年河西，沒有一個人永遠走運，也沒有一個人會永遠倒霉。現在時運不佳，意味著光明就在前面，所以要自得其樂。禍福永遠是相依存的，一人個要保持永遠快樂的心情。

健康應該是人生最基本的目標，沒有健康也就沒有一切，包括行善、助人、度人、修身、修道。健康絕對不能依靠進步的醫學或高科技、也不能靠藥物，最好的醫生是自己，最好的藥物是時間，最好的心情是寧靜，最好的運動

是步行。

最好的醫生是自己，古希臘名醫希波拉底精闢指出：「病人的本能就是病人的醫生，醫生只是幫助病人的本能而已」，我們手受傷，流血一下就凝固了，一個禮拜傷口就癒合了；吃了不乾淨的東西拉肚子，拉幾次就好了，一定要認識到自己身體有很大的再創能力，不要隨隨便便就吃藥，自己要保持身體最好的狀態。

最好的醫生是自己：自己有強大的癒病能力，所以病人的本能就是病人的醫生。

最好的藥物是時間：為什麼呢？有病越早治療、越早發現越好。我看太多因為高血壓耽誤，而造成尿毒症必須洗腎、腦充血半身不遂。其實這都可以避免的，像高血壓一天一片藥，費用小，血壓控制好，一輩子沒事。花些時間多吸收養生保健的知識，就可保無病活到老。

最好的心情是寧靜：道家養生名言：「清靜為養生之本，鬆定為治病最佳妙藥」，千古流傳至今，尤其我一貫道道親更應明白其中之奧妙。

生病是內因與外因造成，而外因佔了百分之八十以上。外因的四項，健康飲食、適量運動、正常作息、心理平衡。對一個修道人來講，本來就是修行的目標之一，所以我說道即是生活，生活即是道。概括總結有兩個點、四個樂、四句話、四個最好與大家共勉：兩個點：第一點叫糊塗一點。第二點叫瀟灑一點。聰明的人，小事糊塗，大事清楚；小事太認真，整天計較一些雞毛蒜皮的事，這樣的人是跟自己過不去。糊塗一點，瀟灑一點，度量大一些，風格高一些，站得高、望得遠，這樣才是做人處事健康之道。

四個樂：助人為樂、知足常樂、自得其樂、永遠保持快樂。

四句話：健康飲食、適量運動、正常作息、心理平衡。

四個最好：最好的醫生是自己，最好的藥物是時間，最好的心情是清靜，最好的運動是步行。

只要我們按照這樣的生活方式，所有病都很少，大家都能健康活到一百二十歲，健康享受每一天。健康使人幸福，家庭幸福，社會也幸福。祝福所有道親個個都能健康七八九，百歲不是夢。「天天三笑容顏俏，七八分飽人不老，相逢莫問留春術，淡泊寧靜比藥好。」

（轉載自美國全真通訊）

（全文完）