



# 淡中知真味

◎ 任政秋

後學出生於臺灣，並在此寶島成長，36年前移居美國。由於各種因緣聚合，20多年前專業於中國傳統醫學及其教育的工作（註），並在數年後與一貫道結下了不解的道緣。

西元1994年，在謝清德及徐梅蓮兩位大德家中之慶仁中堂，由王正榮點傳師點道，機緣成熟下求得一貫道。自此以後，在基礎忠恕所屬瑞周天惠及先天單位學習。人生的風雨考驗不斷，但幸運地有機緣與張老前人、袁前人、張傳前人及由臺灣來訪的多位前人、眾多的老點傳師、點傳師、講師、壇主、前賢們結緣，並能有機會受到所有前輩們的大德教化。在此複雜多元的基礎忠恕大家庭中，漸漸地悟出了一點點古聖先賢們的智慧涵義。

我們生為中國人，用中文傳揚中華文化是何其有幸，因為中國的文明悠久、博大而精深，記載的史實持續不斷了數千年，在此娑婆世界裡幾乎是無出其右者。古聖先賢藉由各種管道訓示眾生，希望我們在短暫的一生中要淡薄名利、恬淡虛無；可悲的是，多數眾生之如來智慧德相已被無盡的貪欲所掩蓋，被自我及一些偏狹的觀念所局限，而無法接受先聖先賢的資訊，即使接到資訊，也因執著之心所牽制，無意願作改變。

後學自從加入了一貫道這個大家庭後，在各個道場的活動中，都會享受到豐盛的素食。但經過多年的見聞及體會後，發現有些食物在我們享受之餘，自己的身體也要付出許多代價。

內子認識後學數月之後，開始素食。她有牙床發炎的宿疾，曾經多年必服抗生素才能消除發炎的現象；多年茹素，雖有時仍喜奶或蛋之製品，但發炎必服抗生素的情況漸漸好轉。

近年來，眼見眾多道親及自己也會遭受不同程度的病苦後。數年前，後學開始省思我們的飲食方式是否合乎養生之道？我們的道親們包括後學雖然沒有殺生，沒有食眾生之肉，但對健康飲食的道理仍是瞭解不深。數年前內子因腹部常脹氣，自己悟到可能與偶食蛋奶食品有關；在新聞報導中時有所聞，現今人類是如何飼養雞禽及牲畜，尤其是用生長激素及抗生素，使其在極短時間內揠苗助長地生產大量的禽類及牲畜，真讓有一點覺知的人不寒而慄。因而內子與後學一致漸行遠離蛋、奶類等食品。她的腹脹現象也就極少出現了。

最近臺灣、香港等地接連發生地溝油（餿水油，是指從廢棄食物或殘渣中提煉出的油）的不幸事件，讓所有臨近國家都受到相當程度的震撼，甚至遠在美國的人們都受波及。此事其根本之緣由是人心的貪欲、自私、沒有慈悲心。

記得之前，後學每次進到各個超市，見到滿滿的油罐整齊地擺在售貨

架上，心裡就在琢磨著，這麼多的油是從那兒來的？不管是任何植物的種子、果仁，怎麼能提煉如此大量的油呢？而且售價也不是非常貴。經過這一次地溝油的爆料，才恍然大悟，原來有些黑心的食用油就像機油回收使用一樣，經過重新過濾、加工後，再販賣給人吃。商人為了促銷產品，降低成本，並要迎合消費者貪便宜的心理，漸漸地就走上了此泯滅良心的罪惡之路。孔子曾說過：「始作俑者，其無後乎？」《孟子·梁惠王上》他老人家並非詛咒作俑之人，而是要我們知道因果，不造惡因，而且不要貽害自己的子孫後代。想一想泯滅良心的商人，製造這些不自然的油，其果報不知會是什麼呢？

人的健康是悟出來的、修出來的。人常常會受考（天災橫禍），過了關，才能享有古人所說五福中的最後一福：「考終命（善終）」。這可不是想要或是花錢就可得到的。

後學對飲食中所悟到的概念是由《黃帝內經》、《中庸》，以及《菜根譚》上受到啟發的。因為自己的身體一直都有過不同的病苦，但後學相信自己老祖宗的養生思想，經過自己的身體力行，有一點可與知己者分享的經驗。

《黃帝內經》中有極深的道家思想，其中教人養生的概念，非一般眾生能夠領悟。舉其要者如：「恬淡虛無」，這四個字很簡單，受過中學教育的人也大概能解釋其意，但能真正達此境界者，很難找到。因為這是到達「真人」的境界，也就是我們所傳說的修成正道者的境界，故在此暫時不討論。

而《中庸》中有「淡而不厭」的道理，飲食之道也是如此。後學發現這對我們正在修行的人來說，是比較可能做到的。聖人流傳給子孫的經典，絕非僅是理論，而是經過長遠時間考驗的實踐真理，否則早已消亡了。

去年，受藍幼麵點傳師之推薦，及陳義豐點傳師之認可，命後學及內子學習講授《菜根譚》。其中開宗明義的經句就是「淡中知真味」，淡是一切味中最原始的味道，就如同水的味道一樣。水是一切生命最基本的組成元素，人體中有百分之六、七十都是水份；雖有個體之差異，或多或少，但此生命之要素必然是第一重要的物質，離開它，生命必然結束；老子訓示我們說：「上善若水，水善利萬物而不爭。」《道德經·若水章第8》良有以也，所以能在淡的味道中去體會，健康肯定有改善。

現在科技發達，資訊便利，人們要任何的知識、訊息，上網即可得到，但是一些非常明白的道理，人們卻不肯行，即使自身受到極大之病苦及死亡的威脅，也不肯回頭；根本原因是因為不信因果，即便相信因果，也因累世之因緣阻礙，以致無法證果。所以後學認為現今眾生智慧之障礙甚深，應以因果為教化眾生的起點，而當務之急，須告訴大家食淡味之淨素，儘量改變不健康的飲食習慣。

吳仲雄點傳師命後學執筆寫出心得，因此後學不顧學識淺薄，僅以拋磚引玉，願眾生少受病苦之心意，草擬此稿，僅供同修卓參。

註：作者為加州針灸執照中醫師，並擔任寶華醫學會會長。

