

## 上醫治未病——談養生三招

楊麗華

### 壹、前言

無論社會的變遷為何？也無關著社會從農業，到商業的轉型為何？更無關著科技與E化的結構如何的快速發展，人人面臨著生命與生活，最為不容忽視的課題應該是「健康」。

具備「健康是人人最大的財富」那不是口號，那是一種「認知與力行」，成為每一個生命當下不可或缺的動力，也將會是為一期一會的生命，留下立德、立言、立功的智慧。看看過去不朽的養生名言與良方，整合與結集現代生活，提出知識與原始觀念的重點，發揮具體可行又簡易的保健方針，不僅對於減少對生命疾病威脅所產生的恐懼外，更加深從追求提高生活品質，延伸到尋求健康長壽的願望，這是現代忙碌的族群，及生活在競爭工作與壓力環境中的人們，必須建構的健康模式，無論是貧賤貴富，也都必須建立及認同的生命價值。

提供：「養生三招身口意，穴位拿捏要適宜，修身養性德為本，善心善行病自移。」

### 貳、養生是健康的精神堡壘

#### 一、養生

從每個角度了解、研究疾病的發生，進行防範疾病的產生與預防，將傷害減少到最低的標準。在傳統養生學中十分強調人體要“順應自然”“養德”“養正性”的觀念。認為人生於天地之間，其生命思維活動就要與大自然的變化保持一致。順自然，應四時之氣，順從氣候變化，首要調攝精神、保養正氣、陶冶性情及四時養生，缺一不可，況且注重四時之氣變化，也是維持健康不可不知的一門功課。又《素問·上古天真論》中說：“形與神

俱”、“形神合一”；有形才有神，形健則神旺，形衰則神憊，神志也是不能脫離形體而單獨存在的。

## 二、在四時養生中：

“春”回大地，一切生物盎然蓬勃，春暖花開氣候宜人，有利於機體內陽氣的生長，也跟著漸進升發。在飲食適當，情志不擾，足夠運動下，建立身心健康，提昇免疫系統是最佳的時機。

“夏”季炎炎，情緒不易控制，焦躁日長夜短，外出汗流夾背，體力消耗較多，室內冷氣過涼等。不可多飲生冷食物，多飲水保持流失的水份，維護身體清爽與通調，春夏季宜晚睡早起。

“秋”忌燥火，”一場秋雨，一場涼” 早晚溫差極大，植物也漸進凋謝，呼吸系統宜多加注意，若能早睡以利于陰精的收藏，早起以順應陽氣的舒張。注重氣候變化，均衡的飲食、衣物、運動，增強抵抗力。

“冬”季寒冷，萬物不生，氣候循環不良，情緒低落，心血管疾病俱增，冬季宜早睡晚起，則是順應了冬藏的特點，有利于陰精的滋養和貯藏。加強暖身運動，增強氣血順暢，同時切忌過度熱補。傳統養生學認為在大自然中，一年四季具有春暖、夏熱、秋涼、冬寒的特點，所以大地植物就呈現出春生、夏長、秋收、冬藏的現象。人體也應該像植物一樣順應自然規律，所以有“春夏養陽、秋冬養陰”的說法。如《素問·上古天真論》云：「夫上古聖人之教下也皆謂之虛邪賊風避之有時恬澹虛無真氣從之精神內守病安從來？」告知照顧外因六淫之邪，及內因情志所傷之妄動，是預防也是增強體質最佳的預防醫學。防止疾病的發生才是養生長壽最重要的前提，是一種叮嚀，也是一種對健康認知的覺醒。

## 三、四大

人是從基本的四大調合結集而成的，人之所以健康無恙；天地如能風調雨順，人民就能五穀豐收；植物如能乾濕適中，就能開花結果，倘若四大

不調，就會生病，甚至四大分散，就可能死亡，這都是在說明地、水、火、風四大元素，和合而成的道理。

地：是以堅硬性，或稱穩定性，如人身上的毛髮齒爪、皮骨、肌肉等；

水：是以潮濕性，如人體的唾涕濃血、津液、痰淚；

火：是以溫暖性，熟變性，能調熟萬物，就如人的體溫、如陽光等；

風：是以流通性，它能生長萬物使身體活動起來，體內的循環作用、新陳代謝、如人體的一呼一吸。

正所謂：緣聚則成，緣散則滅，若無因緣和合，則萬物不生，絲毫沒有例外。

四、《黃帝內經》：「上醫醫未病，中醫醫欲病，下醫醫已病」。

《素問·四氣調神大論》：「聖人不治已病，治未病；不治已亂，治未亂，此之謂也」。

《千金要方》：「德行兼備，雖不吃藥也可以長壽；德行不足，雖服玉液金丹也不能延壽。」

人體的生長發育與漸進的衰老，過程是自然的盛衰不變的規律，想要防範就要有，「預防觀念不可無，以及發病就醫不可避。」所以，要學習放下、學習認錯、學習廣結善緣，也是養生的主要方藥之一。《華嚴經》中有一首偈語：「菩薩清涼月，常遊畢竟空；眾生心垢淨，菩提月現前。」是也！

## 參、自然養習四弘誓願學妙招

### 一、行住坐臥清淨養神不能少：

怒傷肝：怒則氣上，傷及肝而出現悶悶不樂、煩躁易怒、頭昏目眩等，亦是誘發高血壓、冠心病、胃潰瘍等疾病的重要原因。

喜傷心：喜可使氣血流通、肌肉放鬆，易於恢復身體疲勞。但歡喜太過，則損傷心氣。

思傷脾：中醫認為：「思則氣結。」由於思慮過度，使神經系統功能失調，消化液分泌減少，即可出現食慾不振、訥呆食少、形容憔悴、氣短、神疲力乏、鬱悶不舒等。

憂傷肺：憂是與肺有密切牽連的情志。人在極度憂傷時，可傷及肺，出現乾咳、氣短、咯血、音啞及呼吸頻率改變、呼吸功能受損。

《紅樓夢》中多愁善感、憂鬱傷身的林黛玉，就是一個很好的例子。

恐傷腎：驚恐可干擾神經系統，出現耳鳴、耳聾、頭暈、陽痿，並可致人於死地。有道是「莫道喜怒不傷身，七情過極百病增。」在《素問·宣明五氣篇》：「久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋，是謂五勞所傷。」

人生不如意真有十之八九，但無明起時迅速轉念，轉識成智光明現前。明代憨山德清大師說：「朝看花開滿樹紅，暮看花落樹還空；若將花比人間事，花與人間事一同。」明因了果就更知曉「欲知前世因，今生受者是，欲知來世果，今生做者是。」又云：不結良緣與善緣，苦貪名利日憂煎；豈知住世金銀寶，借汝閒看幾十年。我等豈能不深思！

## 二、經絡穴位隨身攜帶無價寶

經絡學說，是研究人體經絡系統的循行分佈、生理功能、病理變化及其與臟腑相互關係的一種理論學說。經絡內屬於臟腑，外絡於肢節，溝通於臟腑與體表之間，將人體臟腑組織器官聯系成爲一個有機的整體。

所以《靈樞·經別》說：“夫十二經脈者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，學之所始，工之所止也。”說明了經絡對生理、病理、診斷、治療等方面的重要意義，而爲歷代醫家所重視。

十二經脈：手太陰肺經、手陽明大腸經、足陽明胃經、足太陰脾經、手少陰心經、手太陽小腸經、足太陽膀胱經、足少陰腎經、手厥陰心包經、手少陽三焦經、足少陽膽經、足厥陰肝經。穴位具有疏散經絡、調和氣血，濡

養周身，抗御外邪，保衛機體達到治病與保健的作用。最明顯的功能，局部、近、遠、整體的作用。

- 1.如局部功能：眼區睛明治眼病，耳區聽宮治耳病，腹部天樞治腹內臟器病變等；
- 2.近距離功能：手臂及肩頸酸痛取手三里；
- 3.遠距離功能：許多穴位可以就近處理疾病外，還有些可以處理較為遠部的如手腕關節內關穴治胃心胸小腿上知名的足三里可治肚腹等症；
- 4.整體的功能：還有周關全身性的如太沖負責肝疾、大椎治療感冒發熱等。

人體的各個臟腑組織器官均仰賴氣血的溫養濡潤，才能夠發揮其正常作用。氣血是人體生命活動的物質基礎，必須依賴經絡的傳輸才能遍佈周身，讓全身各臟腑組織器官，維持機體的正常運作功能。在《靈樞·本藏》“經脈者，所以行血氣而營陰陽，濡筋骨，利關節者也。”

所以，保健不是口號，是喚起身體力行的預防醫學，更好比說：「念佛容易信心難，心口不一總是閒；口念彌陀心散亂，喊破喉嚨也徒然。」人人都知飯後百步身體好，算算力行之人有多少？

### 三、禍臨莫過不明三毒貪瞋癡

- 1、「消除煩惱有秘方，腳踏實地不心慌。」  
用不淨觀對治貪欲心、用慈悲觀對治瞋恨心、用因緣觀對治愚癡、用數息觀對治散亂、用念佛觀對治業障。
- 2、勤修三學三慧精進三摩地：經云：「攝心一處，便是功德，散意片刻，即名煩惱。」勤修戒學、定學、慧學，「以聞思修而入三摩地」。
- 3、宣揚四弘誓願「正精進」：人能立志有願必成，人能真誠對待處事無礙。

如，眾生無邊誓願度：發大願救度一切眾生；  
 煩惱無盡誓願斷：發願斷除一切煩惱；  
 法門無量誓願學：發願學習一切法門；  
 佛道無上誓願成：發願證得無上佛果。

人有善念，隨緣消舊業，莫再造新殃，讓未生惡法使它不生、已生惡法使它斷除、未生善法，令它生起；已生善法，令它增長，發恆常心，增強我們的信念與力量。

#### 肆、四無量心廣結善緣福慧至

分享慈悲喜捨名家勸說養生法

- 一、《星雲說偈》：「老病死生誰替得，酸甜苦辣自承擔，  
 一劑養神平胃散，兩重和氣瀉肝腸。」
- 二、楊守田醫師：  
 做人醫與德，兼備比良相。更說：世間只有努力才是真的，能給才是真幸福。如能『診後說三句，更勝良帖十方』；只因醫者語言可以致病，也可以治病。
- 三、在《無量壽佛經》說：「麤言自害害彼，彼此俱害；  
 修習善語自利利人，彼我兼利。」
- 四、醫緩，春秋秦國醫師，主張施善則神安，神安則壽延；老子《道德經》  
 「清靜無為」「返樸歸真」；儒家創始人，孔子主張「過則勿憚改」「以德潤身」；司馬遷忍辱養生；鄭板橋以仁慈關懷來養生，一偈「石畔青青竹數竿，旁添瑞草是幽蘭，老夫三十載瓊林客，只畫春風不畫寒。」一段仁慈養生，筆下做見證，值得讓世人萬古留芳。
- 五、要改變身心的氣質，延續生命的真善美，善以《八大人覺經》作為早、晚稱念的主要課誦內容。  
 經云：紅塵白浪兩茫茫，忍辱柔和是妙方；  
 到處隨緣延歲月，終身安分度時光。

## 伍、結 語

安毅勸說養生招：「扁鵲上醫治未病，華陀陰陽養生論，  
仲景理法及方藥，善養心性孫思邈，  
陸羽茶神益養生，蘇軾三戒勸世人，  
經云萬物唯心造，行善少慾最重要，  
積德勸說不可少，若要養生沒煩惱，  
慈悲喜捨誠實好，順乎中道當知曉。」

身口意三招，「意念常清淨、不貪杯中物、身體勤鍛鍊。」也在父母親耳提面命中，以「無求品自高」的教育理念，昇華律己自我人格，又以「慈悲無敵人」的心念長養身心；多福多壽是人生在世普遍的祈求，如何求得大富大貴、長命百歲，謹以「仁者無敵」來供養大眾。