

快乐健康之道

快乐健康自古以来是人类共同追求的目标。快乐的生活带来健康，健康的生活导致快乐，二者可说是唇齿相依。

要怎样才能快乐健康呢？阴阳协调，一动一静——形动心静，形动靠运动，心静靠内守，《黄帝内经》中有说“精神内守，病安从来”。若从修行止禅的观点来阐释，则是精神集中于一个目标如呼吸，久而久之，便能减少私心杂念，当纷飞的妄念平息下来，心灵便能恢复原本澄静的状态。

心静则神藏，神藏则正气旺；正气旺则邪气无法侵害身体，全身的经络、关节也会变得畅通明达，气到病除。

若任意、无节制地让眼、耳、鼻、舌、身与意追求外在的色、声、香、味、触与法所带来的刺激享受，则精神散涣，正气衰微，经络受阻。不但如此，也同时塑造了“贪行者”的性格，样样皆想占有，为自己和他人带来痛苦。

当一个人通过养神——精神内守于止观的目标上——在内无执著于身心为我、我所；在外无追求感官的刺激享受，如此清净，便能中正、快乐与健康。

再扩大心胸，放下私心，处处给予，处处为人。老子言：即以为人，己愈有；即以与人，己愈多，这便成就了完美的人格，丰富了短暂的人生，不亦乐乎！

2013-09-19 檳城靜心舍