

康健

For a better life

夏日小旅行

探訪離島祕境
吃龍蝦泡麵

2019癌症論壇
會後報導

喝蔬菜湯養生
這些人別輕易試



健身網紅 劉雨涵
體脂30%變17%



綜藝頑童 王偉忠
我就是要幼稚！

加入

內建永瘦5力 不復胖聯盟

No.247 2019年06月



本月會員禮 高纖全穀片！
掃描立即索取！詳閱143頁



定價220元 特價198元



楊定一： 痛，是生命的禮物

文·張曉卉 攝影·陳德信



2019年5月17日，台北，清晨大雨。老天像是把一盆盆水嘩啦嘩啦往地上倒，楊定一和長庚生技、風潮音樂與《康健》出版部的團隊，掛念著晚上參加共修的朋友會不會淋濕。

雨水之後，是光。

午後，太陽露臉，照得行人的臉亮燦燦。陸續有朋友手牽手、或者直接由機場拉著行李箱，走進台北國際會議中心，井然排成一條長龍。

傍晚5點20分，楊定一提早上台，帶領入座者觀想靜心；6點不到，大會堂3122席幾乎

已無空位；201會議室800個位子，在6點半坐滿。

「活出心，只有心，徹底活在心—不同、甚至顛倒的生命觀」共修體驗，楊定一請長庚身心靈轉化中心老師吳長泰帶著眾人做結構調整運動。接著，他邀請所有人觀想，每

一個人彷彿置身巴西雨林，全身細胞充滿氧氣，放光。「4千人相聚的能量大到不可思議，」楊定一說。活動過程寧靜、喜樂，是心和心的共融，是生命螺旋場的共振。

楊定一也解答了眾人1年來的殷切詢問：「為什麼好久沒有帶領共修體驗？」

原來，去年6月，病毒感染攻擊他的眼睛和臉部，好幾位醫師專家說可能從此失明。

「我常常提醒朋友，即使生病，是不是可以當一個模範病人？當然，我也只能這麼提醒自己。」

他用《真原醫》的飲食方式調理身體；疼痛發作時，「我像看電影一樣，靜靜注視這個疼痛。」不斷透過「參」，接受、臣服宇宙給他的禮物。雖然痛，心裡卻是大歡喜。在病中，他不光如常處理公務，還透過8場線上讀書會和讀者互動，更完成《無事生非》、《頭腦的東西》、《清醒地

睡》3本書。

楊定一接受《康健》專訪，分享這一段生病自癒的歷程。

親身體會生病痛苦 痛到吐、吃藥也壓不住

我本來睡得就少。2018年6月底出差，為了趕時間連續3天搭紅眼班機。第3天下飛機，眼睛已經開始劇烈疼痛，從額頭到鼻尖皮膚發黑冒出水泡，就像臭鼬臉上的白條紋，只是顏色是黑的。

檢查發現是水痘疱疹病毒感染，造成眼睛葡萄膜炎和視網膜炎。耽誤了幾天才吃抗病毒藥物，接著，眼睛突然看不到了。即使有人站在面前，我也只看得見模糊的影子。2、3位專家都說不樂觀，會失明，不可能恢復。

眼睛痛、頭痛，不分白天晚上，就好像有人在腦袋裡、在眼睛後面拿著榔頭用力「咚、咚！」地敲，痛到嘔吐，吃藥也壓不住。

紅眼班機 | 指深夜及凌晨出發的航班，抵達目的地已是清晨。

我60歲了，從來沒有生過病，都是在幫助其他病人，尤其是嚴重的癌症、慢性病及心靈有重大創傷的朋友。這一次是難得的機會，讓我可以親身體會生病朋友的痛苦。

我在《真原醫》提倡斷食，吃生機蔬食，修復生理機能。

我的斷食並非完全中斷飲食，而是吃得很少，以生機飲食和蔬果汁為主。斷食，其實為身體帶來最激烈的重新整頓，非但讓腸胃休息，也將身心的精力轉向療癒。

新鮮蔬果的活酵素、葉綠素、花青素、硫化物、胡蘿蔔素、葉黃素、茄紅素、辣椒素不只像彩虹一樣豐富，還帶來抗發炎、抗病毒、抗氧化和止痛等功效。

我也會多吃一些蕈菇類，像冬蟲夏草就是天然的抗發炎食物，可以說是上天為人類準備好的藥。

此外，補充微量元素也很重要。微量元素，是人體所需的



礦物質，身體需求量雖少，卻是代謝和健康的必要元素，人體沒辦法自行製造，必須額外補充。

疼痛讓人醒覺 該做的還是都要做

我幾乎沒有生過病，這次生病顯得特別嚴重。一位又一位專家說我視力不可能恢復，我想：「好吧。」眼睛看不到，中文也不好，當個盲人和啞巴，很好。

美國同事問我：「John，如果瞎掉怎麼辦？」

「一切順其自然。樣樣都好。」過去要看很多報表，現在請同事口頭彙報，非但簡單明瞭，也讓我更能體會他們的用心。一直以來，我對同事只有感恩。這次生病，對他們的感謝更是從內心深處一再地浮現出來。

考驗最大的是我二姊，她是相當優秀的眼科專家，雖然知道病毒感染要經歷哪些治療，

要有耐心，她還是每天早上留話關心，不斷叮嚀我該做什麼、不可以做什麼。我知道她是善意，我也自然去拜託我的眼科醫師：「你可不可以出一份報告，轉給我姊姊。」這麼做，希望讓她放心。

每當劇烈頭痛發作，我會跟自己半開玩笑：「John，你跨得過去嗎？」

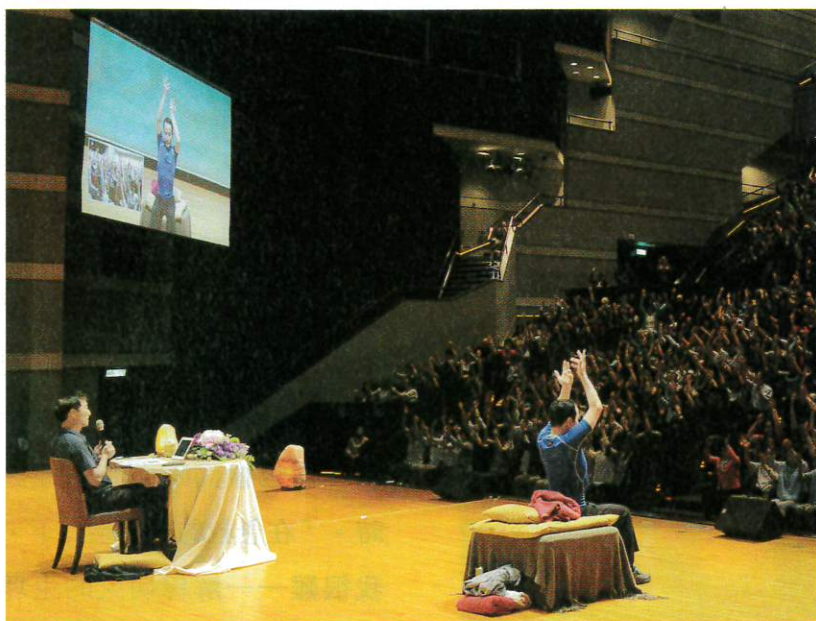
過去，都是我在幫助病人。現在自己生病，我觀照著那個痛，像看電影一樣。自己痛，也去體會其他病人的痛、女性生孩子的痛，甚至其他眾生的痛。我守住這個痛，像是從颶風中心靜靜往外看。

就這樣，只是靜靜地看，不去干涉眼前的念頭、身體的萎縮疼痛，我們反而有機會放過這個世界。我們隨時接受、隨時放過，也自然理解一切都是頭腦的產物。無論遭遇多大的病痛、創傷，一切都好。不要叫周邊的人可憐，不要成為別人的負擔。

在病痛中，一般人難免會抱怨「為什麼這麼倒楣、為什麼是我？」對我，這是個機會。我看著這個痛，不斷地參：「是誰，有疼痛？有這種萎縮？有種種感受？」這麼參，也就馬上提醒自己——其實，沒有東西叫作痛。會痛，是因為人把肉體看得太重要，而這種重要性本身是個大妄想。透過疼痛，我不斷地參，不斷地臣服，不斷去體會疼痛或情緒的來源是念頭，而念頭本身是空的。

當我看著那個痛，不痛了。人，生來就是痛苦。疼痛本身反而是很好的提醒——外在環境不管怎麼亂，我們充滿信心，這一生最大的功課也只是醒覺。宇宙帶著我們走到哪算到哪，不要再動搖。這一生是好、還是壞，都不重要，不要分心。

雖然這麼說，並不是什麼都不做，而是該做什麼，都要做，但中心不動。我該工作時



在台北國際會議中心會場中，楊定一博士（左）和吳長泰老師帶領4千多人做結構調整運動。

一樣工作，該運動就出門，最多是眼睛看不清楚，把跑步改成快走。假日我在院子裡一根根拔草，什麼都不想，是最好的動態靜坐。好幾次痛到嘔吐，但吐完我繼續口述寫書，繼續讀書會，連合作作品的同事都不知道。3本書、8次線上讀書會，都是這樣完成的。

一切都是剛剛好 利用機會練習平等心

有人問我，難道不覺得失去

視力很可怕？

我回答：「一切都是宇宙的安排，一切都是剛剛好，是宇宙給我一個很大的恩典，我雙手接受。」

人生沒有完美，有生一定有死，不可能不生病。我們不需要講「某某人不該生病」。生，就一個肉體；死也是一塊肉體。肉體早晚會走掉，我們走出自我的中心，練習參，練習臣服，一切都可以肯定，一切順著走。

我們自然會發現，在人間可以體會的一切都是相對的，是由局限種種條件組合的，樣樣都是無常。同時，也確實還有一個絕對的層面，不受任何影響，是永恆，是無限大，包含著全部的潛能。在每一個相對的處境，我們都知道絕對存在。也就這樣子，我們最多只能隨時感恩。

其實預防醫學是為了幫助我們「買」時間去意識轉變，而非為了長生不死。我們放過這個肉體，它反而會自己照顧自己。放過，意思是不去重視或貪戀任何現象。但也同時知道，這個肉體有它業力的周轉。它來到這世界有些任務想完成，就讓它完成吧。

我們最多是透過這個機會練習平等心。接下來，不要去分析，也不需要去解釋它的作用。這一來，我們反而隨時平靜，不知不覺和心中最大力量合一，自然活出最大的愛，活出大歡喜，大寧靜。🌱