康健

For a better life

蜂蜜、黑糖比較健康？
關鍵4問帶你找出隱藏糖害

打新冠疫苗先吃退燒藥？
5飲食原則助減緩不適

疫情期間醫院量能滿載
無法住院拿得到保險金嗎

唐澤壽明、山口智子
50後開始討論身後事

糖毒

揭開糖的甜蜜陷阱

神經及9大器官
多吃一口糖，毒害你的血管、
吃糖，不是只有發胖

No.272 2021年7月
4 717211 023570 07
定價220元 特價198元

最完整的健康新知
加入會員搶先享有

暖心回饋 康健雜誌訂1年送半年
限量販售中，詳見封底內頁

長庚生物科技董事長
著有《真原醫》、《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》與《全部的你》
楊定一專欄

走出腦海，活在當下

從2020年COVID-19全球大流行以來，全世界都受到了巨大的衝擊。一夕之間，不只是經濟活動、社會風向隨著疫情而高低起伏，許多朋友的生活也受到影響。即使病毒還沒有來到身邊，但光是關於病毒的種種耳語、消息與傳言，就可左右整個社會與個人的心情、認知與行為。

無論如何抗拒，這種資訊和反應的全球化，已是全人類共同的現實。即使各個角落有時差和空間的區隔，但透過資訊傳遞的零時差，全世界就好像在作同一個夢。在這個夢，我們各自掙扎、想要擺脫，卻怎麼也醒不過來……

我們可以回想，這一切是怎麼開始的？

是的，COVID-19的高傳播力，需要我們做好充分的防護措施，才能減輕甚至杜絕感染的可能。這是醫學的事實。但回到我們自己的心情和反應，其實不妨做這樣的反思：我們這些日子所看到的、聽到的、反應的是病毒本身？是疾病本身嗎？

本來人類對現實環境的認識，離不開五官的運作。但在這場疫情中，對大多數人而言，已經不是如此。我們的體驗絕大多數來自新聞的說法、網路轉傳的消息。在現代社會綿密又快速的訊息傳播過程中，我們所體會到的現實透過文字、聲音、畫面與想像不斷放大，和眼前五官最直接的體會早已經脫節。

在這場劇變，我們根本不會想到自己所體會

的已經脫離了眼前的現實，反而是跟身邊的每一個人一同進入一個充滿消息和資訊的境界。甚至，我們還會為身邊的人對這些資訊的反應和自己不同而煩惱。就這樣，從早到晚，我們隨時同步投入一個虛擬的境界，也自然認為這就是全部的可能。

人類社會的快速發展，就像是一列停不下來的高速列車，讓每一個人快還要更快、隨時都「不在」。比起病毒和疾病，這種步調和「不在」，或許更是我們每一個人都要面對的身心健康的挑戰。

透過靜心練習沉澱，擺脫過量雜訊

從《真原醫》和《靜坐》，我從身心的角度切入，也自然透過飲食、呼吸、運動、靜坐，希望從生活的每一個角落，陪伴大家進入一個非傳統的層面。談種種預防醫學和靜坐的科學，主要還是希望幫助我們自己身心淨化，直接活在眼前的這裡現在，而倒不是活在腦海過量的雜訊裡。

當然，從這些層面切入，也同時是在對我們最基本的認知做一個全面的檢驗與梳理。有些朋友已經可以體會到，這種認知的全面整頓是一項相當龐大的工程。確實如此，從《全部的你》到《轉捩點》20幾本書從認知的不同層面切入，就是希望用現代人最發達的頭腦的運作，帶來全新的理解。

然而，光是觀念上的理解還是不夠的。我們每一個人還是在面對現代生活的挑戰，隨時受到腦海虛擬境界的吸引。對我們來說，能夠反映真實理解的練習，是相當重要的。我也就把握各種機會，帶大家練習清醒的呼吸，做一些心態轉變、視角轉變的練習，來面對人類共同的挑戰，走上一條真正的出路。

這個大環境的動盪，到目前為止，似乎還沒有人能看見盡頭。2020年疫情剛開始沒多久，我和長庚生技的同仁一同在線上舉辦了1個多月的「唯識的每日靜心」，讓世界各地的朋友都能參與、進入直接用心體會的層面。有些海外的朋友告訴我，雖然外面的情況是亂的、周遭的人心情起伏很大，但他在每天的靜心和練習中，反而活出了過去沒有過的輕鬆和快樂，就好像完全沒受到疫情的影響。是這樣，我今年還是請同仁幫助，安排長時間的線上靜心，陪伴更多朋友度過眼前的考驗。

其實，面對大環境的考驗，一個人只要願意坦誠地面對自己、誠懇地投入前面提到的全新的理解、願意透過練習來沉澱、來淨化，那麼自然會發現，即使面對的還是一樣雜亂的世界，但心已經是平安的，不再被隨時浮出來的雜念和煩惱影響。

面對轉變，我們不光自己能夠度過，還能成為一個穩重的中心，讓身邊的人看到光明。

本專欄反映專家意見，不代表本社立場。