



Shutterstock

## 簡化生命，享受生命

簡化生命，將生命簡化到只是一個瞬間，再一個瞬間。當一個人身心輕快起來，回頭面對問題也有了新的靈感或耐心，可以找出好的解決方式。

多

年前，我專注研究免疫細胞的運作，探討人體如何對抗腫瘤，希望理解療癒的奧妙。當時能取得一些成績，其實離不開化約的策略，也就是將複雜的問題一步步簡化到可以理解、可以處理的地步。

這是一種很有效的策略，不光適用於科學研究，就連我們一生的健康、圓滿和幸福，以及對生命本質的理解，都離不開這個簡

化再簡化的策略。

以健康為例，長期發炎導致的不適、痠痛、體能和精力下降……是現代人普遍的狀況。面對慢性的健康問題，華人通常會想要「進補」，也就是補充某個營養來改善問題。但從我的角度來看，這種添加變因的方法往往只會讓情況愈來愈複雜，增加身體的代謝負擔，也阻斷了自我療癒的本能。

我在《真原醫》和《療癒的飲食與斷食》則提出相反的策略，一種「斷食」和「減敏飲食」的概念。這種斷食並不是一味地不吃，而是觀察身心的反應，減去造成不適的飲食項目，再觀察身心反應來調整。這麼做，反而讓身體得到一點空間，可以恢復，可以療癒。

### 「少，反而多」 放下讓身心歸零

簡化的生命態度，對於現代人可能格外重要。現代人飲食吃得多，對資訊也有「暴飲暴食」的傾向。我們每天接收、處理、回應的資訊，可能是農業和狩獵時代的幾十倍甚至千百倍。這種資訊處理的負荷，早就超過身心內建的機制容量，也讓失眠、自律神經失衡、情緒問題成為現代社會普遍的困難。

和一般人期待的「有，還要更多」相較，要恢復健康、享受生命的快樂，我認為正確的方式是「少，反而多」。以常見的睡眠問題為例，我在《好睡》也建議大家夜裡放下手機、好好休息，而不是抱著手機滑到睡著。這不光是避免手機藍光的影響，更重要的是減少資訊帶來的刺激。

今晚就可以試試看，回到家，把手機、電視和電腦關機，把注意力從外界散漫多變的資訊收回，只留給眼前的家人和自己。一開始，也許還會焦躁不安，擔心錯過什麼重要的資訊。但只要堅持，不用幾天，最多一週，自然可以體會到生活品質的提升，晚上的休息變成了真正的享受，而不再虛耗在睡或不睡的困擾。

生活中，我們都有透過簡化而得到平靜和滿足的經驗。許多朋友心煩意亂時會順手整理週邊的環境。也許是清掉包包裡無用的單據、丟掉辦公桌散落的過期文件、整理舊衣物、清理浴廁廚房……也自然會發現在清理的過程，思路開始清晰，內心的平靜慢慢浮出來，原本緊繃的身體也放鬆了。

少，反而多。簡化生命，反而可以休息，可以享受生命。一味地添加，早晚讓我們失去享受生命的能力。如果我們懂得放過，反而可以讓身心歸零，恢復平衡，能夠再次勇敢投入生命。

### 「空的容器」 讓新能量進來

我們有足夠的人生歷練，也會發現眼前的健康問題、人際困

難、才華施展不開、工作開創不了新的局面……往往離不開自己過度的顧慮、多餘的情感、莫名的堅持。有些人以為放下指的是放棄有形的財產和工作，拋棄愛護的家人，但其實不是。真正需要放下的，其實只是內心不再適合自己的規矩和執著。

我常用一個比喻，也就是成為「空的容器」。現代人的狀況是把身心這個容器塞滿了想法、觀點和期待，反而讓這個容器再也裝不了任何東西，更別說讓新的能量進來。

放下心裡的負擔，放下莫名的期待，我們有機會發現念頭和感受只是短暫的現象，倒不是生命的本質。只是我們過去把念頭和感受抓得太緊，以為它們就等於自己，反倒將自己交給無常的念頭和感受來指揮，而在現代生活快速的步調下失去重心，甚至失去了自己。

我們透過親身的觀察和發現，理解生命的本質、身心和生活運作的機制，把自己找回來，明白不需要隨時對現象做出反應，而是可以保持寧靜和開放的心，輕輕鬆鬆面對當下，迎接未來。一個人身心輕快起來，回頭面對問題也有了新的靈感或耐心，可以

找出好的解決方式。

簡化生命，將生命簡化到只是一個瞬間，再一個瞬間。沒有任何觀念阻擋在我們眼前。我們其實什麼都沒有做，沒有拋棄家庭和事業，沒有傷害任何關愛我們的人，但是已經把樣樣都交出來，把樣樣都捨離。

變成空的容器，把這一生的組成看穿，把這一生知道的全部解構，這不只是為了讓自己好過。相對地，隨著過去累積的觀念不再那麼重要，我們和自己、和他人、和這個世界的隔閡感也逐漸銷融。

我們和世界沒有距離，所有的善意、愛心與服務，流向世界的同時，也滋潤了自己。簡化生命，我們終於體驗到生命的豐盛，真正活出每個瞬間的平靜、圓滿和快樂。

本專欄反映專家意見，不代表本社立場。



楊定一 | 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》