

# 《醫方明大論十之一》 EP9\_1

第九章 9.1 健康三大事：養生就是會吃、會睡、會呼吸（十之一・p.301-302）

原檔：游老師第030堂 00:00:02 起

素材：《醫方明大論》十之一；內容為學習整理，非醫療建議。主軸：健康三大事本自具足，卻從來沒人教；真道理極簡，因「沒有經濟性」而被捨棄。

## 亮點・一句話

健康三大事＝會吃、會睡、會呼吸；這些本領人一出生就本自具足，卻從來沒人教，因為它太簡單、離我們太近，近到反而被忽略。（p.301）

病因在心性：人跟著外塵跑，連吃飯上廁所都急急急，一急則無明起、隨塵忘己。（p.301）

## 大道極簡：三大事「沒有經濟性」

「大道說極簡，養生亦如是。但此三大事，沒有經濟性，所以被捨棄。」養生越複雜、越神秘、越科技、用專業術語「迷幻你」，人一旦相信就願花大錢，於是就有了經濟性。（p.301）

「萬法唯心現」——一切本無自性；人心若複雜相應就複雜，心靈若寂靜世界就清淨。心若純淨才會起感應。（p.301）

## 兩種活法：深山老人 vs 都會知青

深山老奶奶、窮鄉老爺爺，住偏鄉、百里無醫護，什麼叫養生從不曾聞，卻都是長壽人。（p.301）

都會知青手握高科技、腦筋裝書本，不到五十歲身體已半殘——血壓心臟病、血糖糖尿病、肺鈣化、腎萎縮、脾胃無力、一吃就脹氣（取名「腸躁症」感覺較有學問）。（p.301）

## 被「科技」整慘的身體

心律不準、瓣膜閉不緊，其實是神經線被脊椎壓扁（心臟神經病）；卻去裝節律器取代，神經線依然壓扁扁。（p.301）

肺積痰瘀、積水不排出，用毒壓下去當沒看見；肝氣不順、膽結石不理順肝氣，卻用毒壓、把膽切除——「命都保不了，談什麼高科技」。（p.301）

## 無科技養生：大自然的教育

深山老翁一字不識、資具拮据，竹藤編容器、瓠瓜當瓢盆、石板當臥具、三餐常不濟；什麼營養學從不聽聞，只信奉「有吃就活命」。（p.301）

因為大自然已經在教育——貓熊一生啃竹子，也是胖嘟嘟。（p.301）

## 怪東怪西，就是不怪自己

都市知青怪環境（空污、水污）、怪飲食（殘留藥物）、怪壓力（老闆、工作、領導）——「怪東又怪西，怪天也怪地，人心的無明，從不怪自己」。（p.302）

## 古典對照：素問—上古天真論

「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年。」養生不在複雜的知識，而在法於陰陽、順其自然。（延伸閱讀：華陀智慧解析 15養身）

## 收束與預告

偈頌：「大道說極簡，養生亦如是；三大事本具，心靜病自離。」（p.301-302）

預告 EP9\_2：吃是大學問——何時吃、吃什麼。（p.302-304）

## 本集腦圖

《醫方明大論十之一》

EP9\_1

第九章 9.1 健康三大事：  
養生就是會吃、會睡、會呼吸

大道極簡：三大事「沒有經濟性」

「大道說極簡，養生亦如是。但此三大事，沒有經濟性，所以被捨棄。」養生越複雜、越神秘、越科技、用專業術語「迷幻你」，人一旦相信就願花大錢，於是就有了經濟性。（p.301）

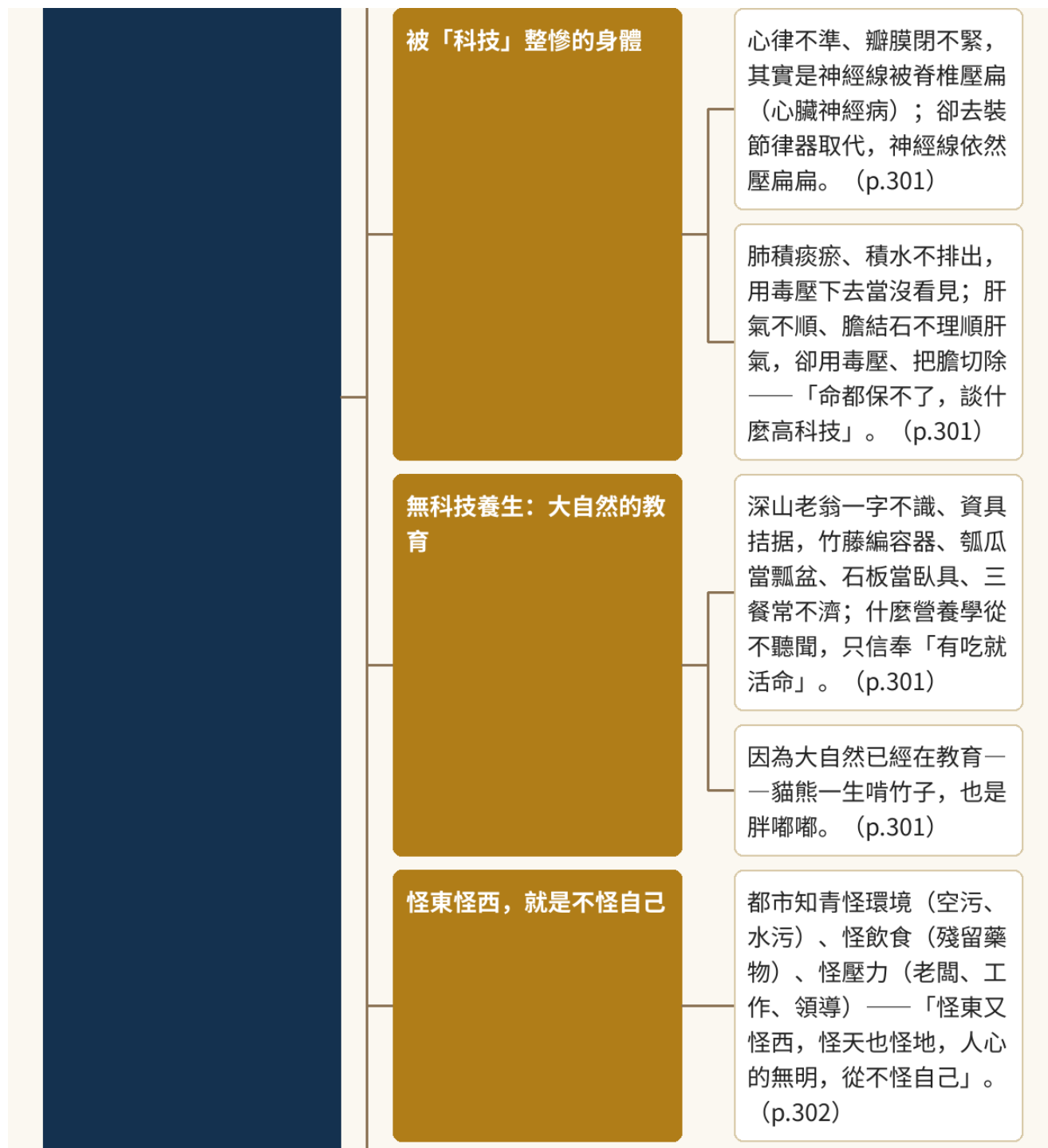
「萬法唯心現」——一切本無自性；人心若複雜相應就複雜，心靈若寂靜世界就清淨。心若純淨才會起感應。（p.301）

兩種活法：深山老人 vs 都會知青

深山老奶奶、窮鄉老爺爺，住偏鄉、百里無醫護，什麼叫養生從不曾聞，卻都是長壽人。（p.301）

都會知青手握高科技、腦筋裝書本，不到五十歲身體已半殘——血壓心臟病、血糖糖尿病、肺鈣化、腎萎縮、脾胃無力、一吃就脹氣（取名「腸躁症」感覺較有學問）。（p.301）

## 本集腦圖（續）



## 本集腦圖（續）

