

100-2 景文科技大學 通識教育中心

【愛。閱讀】教師讀書會照片及說明：引領人李然堯老師



李然堯老師發表讀後心得(一)



李然堯老師發表讀後心得(二)



李然堯老師與同仁交換意見，
分享依該書實際操作的經驗



藉助楊定一的「真原醫」一書的介紹，
進一步衍生探討「整合醫療」的奧妙



賴建成教授分享打坐練氣功的訣竅



同仁間從不同的角度，
探討「整合醫療」對生活保健的影響

100-2 景文科技大學 通識教育中心

【愛。閱讀】教師讀書會引領人：李然堯老師

《關照身體。修復心靈》李然堯老師讀後感 2012/7/3

科技變遷日益快速，社會型態愈趨複雜，個人感受的生活壓力漸行加劇，焦慮、煩躁、心臟病、高血壓……等因為壓力而導致的身心疾病患者急遽增加，而憂鬱症甚至已成為二十一世紀的三大疾病之一。面對此一情勢，正統的西醫常感無力根本治療，相對的正念（專注）、靜坐（打坐）、冥想等源自東方傳統佛教、道教的身心療癒方法則日益受到重視，不只在所謂的「自然醫學」中被廣泛的探討與應用，甚至在心理諮商、教學輔導或醫病關係的改善等方面都引起熱烈的研究及應用。而近年來，由於醫療科技的進步，對於人類腦部的研究日益深入精緻，正念（專注）、靜坐（打坐）、冥想等對腦部乃至全身的影響，逐漸獲得科學證據的支持。因此，正念（專注）、靜坐（打坐）、冥想等不只被用在治療疾病，更被廣泛的用在預防保健方面，特別是因為壓力而造成的心身疾病。

「關照身體。修復心靈」這本書曾榮登紐約時報暢銷書排行榜，國內在 2009 年出版後也相當受到重視。其主要作者 Joan Borysenko 原是研究癌症的醫生，因為自身生活壓力及工作壓力的影響，加上與病患接觸的經驗，讓她轉而投入所謂「整合醫學（integrative medicine）」的研究。這本書即是她根據多年的行醫經驗撰寫而成，強調正念（專注）、靜坐（打坐）、冥想等對身心疾病的預防及治療的助益。

本書沒有深奧的醫學理論，也沒有神祕的宗教玄學，而是一本非常實用的保健醫療用書。個人由於親身體驗的經驗，深信每個人都可以將之於日常生活中加以實踐，而從中對個人的身心保健有所助益，因此樂於利用中心辦理讀書會的經

驗，將此書 推薦給所有同仁分享。

個人於 2005 年夏開始，不知何故，罹患了三叉神經痛。這是一種不常見的疾病，其所形成的顏面劇痛，真可用痛不欲生來形容，也確實曾經發生有患者因無法忍受疼痛而輕生的報導。西醫對其成因，至今不甚了解，也無從根本治療；中醫將之歸因為一種風寒，但是如何治療也眾說紛紜。個人這幾年來，輾轉於各大醫院，被各個科一再檢查治療，都無法治癒，只能用藥加以抑制；也曾嘗試中醫及針灸、推拿、氣功等各種傳統醫療，也都不見療效；此期間，甚至被某大醫院以阻斷三叉神經的治標方法，企圖阻斷疼痛的傳導，以免除疼痛，但是動了兩次手術都沒有成功，卻留下了顏面麻痺的後遺症。2010 年夏，因朋友的介紹，得有機會首次接觸本書；其實首次閱讀並沒有特別的體會。隨後因某位中醫師的介紹，在法鼓山學了禪修入門，在加上當時也閱讀了「秘密」一書，覺得或許心念的作用，真有其功效，心想反正群醫束手，死馬當活馬醫，或有轉機。乃依據本書的方法，參酌法鼓山的教導及秘密一書提倡的原則，綜合應用，開始練習，先從改變心態著手，並配合每天早晨半小時的打坐，居然發現還真的有效，開始練習之後約三個星期就開始嘗試減少藥量，然後每周逐漸降低劑量，約三個月後就完全不必服藥，而迄今已近兩年，都沒有再服藥過，也沒有發生疼痛，但是每天的打坐也不敢間斷。

「關照身體。修復心靈」這本書真的非常的實用，對於如何用整合醫學的理念實際用在日常生活保健方面，有非常務實的說明，尤其是最後在「後記」裡做了「總結：十二個簡單的叮嚀」更是提綱挈領，讓全書的精華一目了然。推薦同仁在研讀全書之後，可以試著依照此十二個叮嚀做做看。其實，根據個人的經驗，本書最重要的是在告訴我們如何在日常生活中調整面對挫折的心態、改變對人生的觀念及強化自己追求健康的信念；至於她所介紹的一些舒壓操，未必一定要照著做，因為國人傳統的一些氣功、武術或禪修的方法可能更為有用。但是最重要的是一定要開始嘗試做看看，剛開始可能會有不能順遂的地方，不過只要持之以恆，每天練習，從練習中用心體會，把這本書所倡導的一些理念反覆多

看幾遍，自然就知道要如何調整改善。甚至有關調整心態的部分，更不是只有每天打坐練習而已，更要將本書所介紹的方法隨時用在日常生活中，例如：將自己抽離，變成一個「目擊證人」，以客觀的心態來看待種種不順，凡事持著正向的思考，寧願追求快樂，而不是一定要追究出是非對錯，這樣可能就可以減少很多壓力，讓身心更健康，生活更快樂。大家不妨開始試著做做看！