

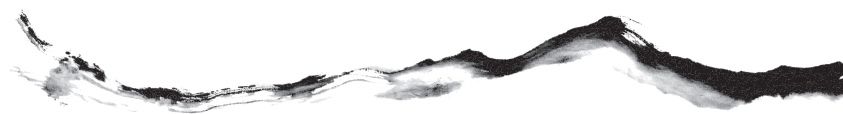


在藏身之處尋道

以老子、道德經為師，
從菸酒不離的糜爛人生，到自在簡單的生活

林保華
—
著

第三部：身心的覺醒



沉溺與身心的枯竭——第十二章：「五色令人目盲。」

《道德經》第十二章：「五色令人目盲。」

原文：

「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽。馳騁（ㄉㄣˊ ㄘㄨˋ）畋（ㄉㄨㄥˊ ㄇㄠˊ）獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。是以聖人為腹不為目，故去彼取此。」

白話文：

過度的顏色會讓人眼花撩亂，過多的聲音會讓人聽覺麻木，過於刺激的味道會讓味蕾失去感知。極端的享樂，如狂熱的打獵和競逐稀有珍寶，會讓人的心智變得瘋狂，甚至行為偏差。因此，有智慧的人重視內在的滿足，而非外在的感官刺激，他們捨棄表面的享樂，選擇真正的平衡與寧靜。

詮釋：

當時的我，正是過度追求感官享受，卻沒有意識到這些刺激正在剝奪我的身心健康。我以為酒精能帶來快樂，熬夜能讓生活更精彩，但實際上，這些過度的刺激，讓我的內在變得空虛、混亂，甚至陷入深深的痛苦之中。

真正的自由，不是無節制地滿足慾望，而是懂得適可而止，回歸內心的平靜。當我開始意識到這點，才明白，快樂不應該建立在身心的消耗上，而應該來自於與內在的和諧、與世

界的平衡。

從酒精中尋找快樂，卻逐漸迷失

人應當順應自然，調和內外的節奏，如此才能維持內心的平靜與身心的健康。然而，我的生活，完全違背了這種「安時而處順」的養生之道。

我十五歲時就開始喝酒，當時的我對酒精上了癮，幾乎每天都要喝一點，甚至還會偷偷帶酒到學校。我以為喝酒能讓人放鬆，帶來輕飄飄的快樂感，但實際上，那只是暫時的麻痺，並未真正帶來解脫。

後來，我成為了調酒師，喝酒的頻率變得更加誇張，甚至到了幾乎無時無刻都泡在酒精裡的地步。我可以連續一個禮拜都待在酒吧裡喝酒，日夜顛倒，從晚上喝到早上，然後回家洗個澡，再回到店裡繼續喝。我以為這樣的生活是一種自由，一種與社會秩序脫節的瀟灑感。

但事實上，這並不是真正的自由，而是對酒精的依賴，是一種不斷讓自己沉淪的放縱。

身心的透支，讓我逐漸崩潰

熬夜成了家常便飯，我經常到早上才睡覺，即便白天還有其他工作要處理。我從不害怕自己的身體狀況，只要喝點咖啡或提神飲料，就能繼續撐下去。久而久之，身體開始出現警訊，但我仍然沒有意識到這樣的生活對我的影響。

長期的酗酒與熬夜，讓我的精神狀態逐漸崩潰。我開始感

受到極大的壓力，明明身體疲憊不堪，卻怎麼樣都無法入睡。我需要更多、更大量的酒精來讓自己進入麻痺狀態，才能稍微感受到短暫的解脫。然而，這種方式根本無法解決問題，我開始變得悲傷、痛苦，對所有事物都失去興趣。

最嚴重的時候，我經常產生自殺的念頭，覺得活著沒有意義。

與自然的節奏背道而馳

這樣的狀態，與《道德經》所描述的「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽」很像。我不僅沒有順應自然，反而違抗身體的節奏，去追求感官的刺激與享受，長時間透支自己的健康，讓自己的精神與身體都陷入了極度的枯竭。

短暫的快樂背後，藏著長久的痛苦。我過去總試圖透過酒精、音樂、夜生活來填補內心的空虛，卻沒有發現，真正的平靜來自於與自然節奏的和諧，而非對刺激的過度追求。

病與心的交戰——第七十一章：「知不知，尚矣。」

《道德經》第七十一章：「知不知，尚矣。不知知，病也。」

原文：

「知不知，尚矣；不知知，病也。聖人不病，以其病病。夫唯病病，是以不病。」

白話文：

知道而不自以為知道，最好；不知道而自以為知道，就是缺點。聖人沒有缺點，因為他把缺點當作缺點。正因為他把缺點當作缺點，所以他沒有缺點。

詮釋：

當時的我，陷入了一種病態，卻不願承認自己已經無法獨自解決問題。我以為可以靠酒精讓自己好過一些，卻沒有發現，這反而讓我越來越深陷於絕望之中。真正的改變，來自於意識到問題，並願意尋找新的方法去調整自己。

《道德經》提醒我們，知道自己的不足，才能真正突破困境。當我意識到自己需要幫助，並決定嘗試不同的治療方式時，我才開始真正走向恢復的道路。

當身心俱疲，開始懷疑生命的意義

順應自然的規律，調和身心，才能真正保養生命、延年益壽。然而，我的生活方式卻與這種理念背道而馳，直到身心俱疲，甚至開始想要放棄自己。

當我開始產生強烈的自殺念頭時，我才意識到自己可能已經得了憂鬱症。我上網搜尋相關資料，發現自己的狀況與許多憂鬱症患者極為相似。於是，我鼓起勇氣向幾位朋友傾訴，但並不是所有人都能理解。

有些人或許對憂鬱症不夠了解，選擇漸漸遠離我，這讓我感到難過，也讓我更加孤立。但同時，也有朋友願意幫助我，他們陪著我去看身心科。

「喝不醉」：當酒精變成生命的一部分

在診間，醫生問了我許多問題，當他詢問我喝酒的量與頻率時，我幾乎是脫口而出：「酒就像是我的生命一樣，要不斷地補充。」

醫生在我的病歷單上，寫下了三個字：「喝不醉」。

那一刻，我才真正意識到，自己的問題已經嚴重到如此地步。

藥物的束縛與痛苦

醫生為我開了一些藥，包括鎮定劑、抗憂鬱藥與安眠藥。他解釋，酒精與鎮定劑的成分相似，都是用來抑制焦慮，所以處方鎮定劑的目的是幫助患者戒除酒精。同時，許多有酒癮的人因為長期睡眠不足，習慣用酒精灌醉自己來入睡，醫生希望

我能戒掉這種惡性循環，因此也開了安眠藥。

然而，這些藥物的副作用極為強烈。服用後，我經常感到昏昏沉沉，精神恍惚，整天都像是在夢遊一般。而最痛苦的是，我仍然需要工作，但這些藥讓我的身體變得極度疲憊，根本無法專心。

每次吃藥，我都感覺像是被封鎖在一個沉重的軀殼裡，行動遲緩，思緒混沌，這種感覺極度折磨人。於是，我開始抗拒吃藥，甚至故意累積藥物，萌生了用它們結束生命的念頭。

中醫的啟發：改變治療的方向

就在最絕望的時候，我無意間閱讀了一些資料，讓我產生了一個新的想法——既然西藥會讓人昏沉嗜睡，那麼或許可以試試中醫？

中醫的治療方式是從根本去調理身體，而身體與心靈是相互影響的。如果能夠從生理上改善，也許精神狀況也會隨之好轉。

於是，我決定嘗試中醫的療法，下一篇會有更詳細的說明。

針灸與身心的調和——第二十二章：「曲則全，枉則直。」

《道德經》第二十二章：「曲則全，枉則直。」

原文：

「曲則全，枉則直，窪則盈，敝則新，少則得，多則惑。是以聖人抱一為天下式。不自見，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故能長。夫唯不爭，故天下莫能與之爭。」

白話文：

彎曲的東西才能保持完整，委屈才可伸張，低洼處能夠聚集水源，東西破舊後將可更新，少反而能獲得，多則容易讓人迷失。因此，有智慧的人順應變化，保持謙遜，不自誇、不自滿、不自負，才能真正長久發展。正因為不與人爭，所以天下沒有人能與他爭。

詮釋：

過去的我，習慣了用強硬的方式對抗壓力，結果反而讓身心越來越疲憊。針灸的體驗讓我明白，真正的健康，不是透過對抗，而是透過順應與調和。

中醫強調氣血流動的重要性，就像《道德經》所說：「曲則全，枉則直」，有時候，彎曲才能保持完整，退讓才能真正獲得成長。

當我開始學會接受自己的狀態，順應身體的調整，而不再一味對抗痛苦，我才發現，原來身心的平衡，是通過適當的調整與順勢而為，才能真正達成的。

針灸的初體驗：久違的寧靜

流水因為持續流動，所以不會腐臭；門軸因為不斷轉動，所以不會被蟲蛀。氣血若能順暢運行，身體與精神便能維持健康，這正是養生的核心。在嘗試了西醫的藥物後，我發現自己的狀況並沒有明顯改善，於是開始尋找其他方法。我決定去試試看中醫。

這位中醫師問我：「你有沒有針灸過？」

我說沒有，他問：「要不要試試？」

我倒是不怕，畢竟我的整個背上都有刺青，何況才10分鐘的針灸，應該不算什麼。

醫生在很短的時間內，先將我的頭、手、腳都扎了一遍，然後換趴著，又扎了我的腰和腿。最後，他讓我翻過來，將針插到我的頭上，甚至是臉上、眼睛旁。我身上瞬間多了20幾根針，醫生要我休息一下。

我閉上眼睛後，突然感覺到一種久違的寧靜。一會兒，我竟然陷入了深沉的睡眠。這一刻，我才意識到自己的身體已經疲累到了極點，直到現在才終於得到片刻的放鬆與休息。

針灸後的奇妙變化

回家後，我沒多想，照常過日子。然而，當晚睡覺時，我清楚地感受到身上的熱氣，穴道彷彿被打開，氣開始流動。這

種感覺持續了幾分鐘，我再次進入深眠。

隔天起床，我的精神非常好，完全沒有疲累感。我不知道這是什麼原理，但感覺真的很神奇。也許針灸真的有用吧？

我的同事甚至注意到了變化，驚訝地問：「你今天氣色怎麼變那麼好？」

這次的經驗讓我決定持續嘗試中醫治療。我開始每一到兩週回診，除了針灸外，也吃中藥來調理身體。

中醫對心理的影響：身心的流動與平衡

後來，我深入研究了一些關於中醫治療憂鬱症的資料，發現這種方法的確被許多專家推薦。書中提到，心理與身體是相互影響的，當身體狀況改善，精神狀態也會跟著變好。

我的憂鬱症也因此漸漸改善了許多，雖然我不確定自己是否完全痊癒，但至少我已經幾乎沒有相關的症狀了。

這次的經驗讓我更深刻地理解了道家的養生哲學——保持身心的流動與平衡，才能真正達到健康。