

運動與戒律

文 / 施文儀醫師 (行政院衛生署疾病管制局副局長、僧醫會常務董事)

保命基因與要命業障

輪迴至今日的人類，雖然每次投胎都換了一個全新的軀體，但是軀體裡的「神識」與「基因」卻還是「本來的」。

在原始環境中，能適應饑荒，將人體攝入的多餘能量儲存起來以活命的「保命基因」，在「物競天擇」的優勢法則下保留到了今天，竟變成導致「代謝症候群」的「要命基因」，誠然不可思議。

代謝症候群是現今社會的生活型態的病前症狀：血壓、三酸甘油酯及血糖偏高，高密度膽固醇偏低及腹部肥胖等五項，雖然還稱不上是生病，但是其所導致的後果卻非常嚴重。「保命基因」引導人體細胞將多餘攝取的能量儲存起來，以備食物不足或三餐不繼的時候，釋出能量以活命；在食物富足的年代，保命基因卻依然持續運作，使身體累積過多的能量而逐漸出現上述症狀。

根據衛生署最新的十大死因報告顯示，臺灣人民十大死因中，腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、腎病、高血壓相關疾病，分別居第二、三、四、八、

十位，均與代謝症候群息息相關，該五項死因死亡總人數每年超過四萬三千人，其醫療費用更比癌症（十大死因第一位）多了一倍以上，足見此「保命基因」在現今社會的業力表現，重大難名。

許多佛教徒都以「業不重不生娑婆」來推論業障重才會罹患癌症，因此師父罹癌往生，弟子多採低調保守的態度來應對。果真如信眾所謂「業不重不生癌」，則以衛生署之統計，代謝症候群遠比癌症對健康的傷害還大，我們說「業不重不高血壓」、「業不重不高血脂」、「業不重不高血糖」或「業不重不肥胖」應更為貼切。何況癌症之病因非常多元，許多致癌機轉至今仍不甚明朗，想預防還不知所措，若論其業障屬性，則甚難歸為今生所造之業；至於代謝症候群相關的疾病，因其大多數之致病機轉都甚明朗，只因今生所做所為與「保命基因」契合產生惡果，「保命基因」竟變成討命的「要命基因」，今生所做所為也成為「奪命惡業」。

今生所做所為為何？這個奪命惡業又是什麼？一言以蔽之，不過是「出不敷入」爾爾。

所謂「出不敷入」係指食入的能量比消耗掉的多。

現代人多吃三餐，僧伽則多持過午不食，僅少數因故有服用藥石。過午不食是滿符合健康法則的戒律之一，不僅不會造成營養不良，反而是保護僧伽避免代謝症候群的戒律。臺灣古早俗語謂：「暗頓減食一口，食到九十九」，意即祖先認為一般人若能奉行晚餐少吃一口的軌則，就能長壽，在生活不富足的年代是真理，在富裕的社會更是救命箴言。

本文的重點不在如何吃，但是仍要強調，素食的僧伽表面上雖然可以避免動物性油脂的攝取，卻仍然是多油脂、高熱量、高醣及高鹽飲食的高風險族群。

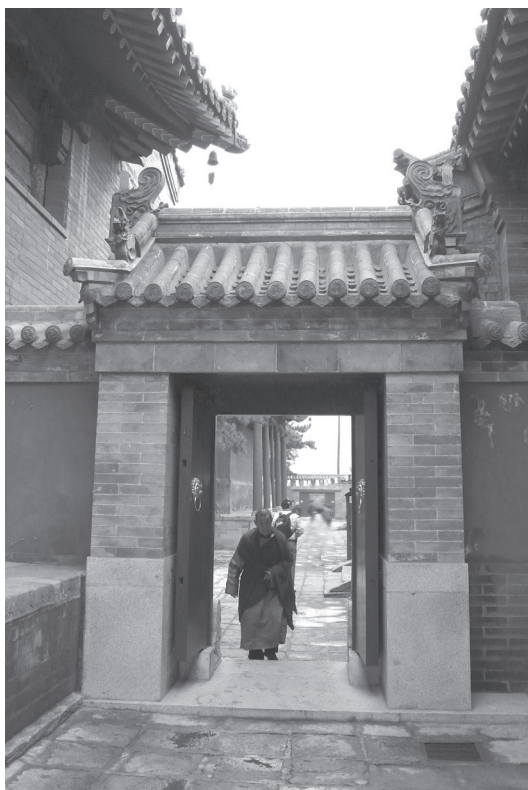
筆者將日後另文論述闡明。本文將加強「出」的論述，也就是「消耗能量」上。

從動物變植物

從現代人的活動性來看，不可諱言地，人類幾乎快從動物變成植物。僧伽的情況比起在家眾恐怕是相對嚴重。

現代人的活動多屬靜態性質，除了勞動工作者外，其職業屬性、嗜好、休閒多偏靜態形式，你不妨回想看看，現代一天的生活，睡覺、上班開車、辦公打電腦、休閒看電影、聽音樂等，都是動腦、動手、動口之類，偏偏就是不動腳。都市生活的人則更為嚴重，能量消耗偏少，若計算其所消耗之能量，絕大





部分是上半身的貢獻。衛生署推動「運動333，健康999」計畫，係針對現代人之靜態生活型態提出改善方案，以每週運動3次、每次運動30分鐘、每分鐘心跳130下為標準，當可達到運動效果。若能有適當規律的飲食，則當可保證健康久久！

出家人更需運動

常常有師父問我「禮佛是不是運動？大禮拜是不是運動？跑香有沒有運動效果？飯後經行又如何？」

顯然許多師父已然意識到運動不足的問題。我對這類問題的答案是：都不是運動，但是可能有部分的運動效果。

出家人的生活型態比一般在家人更偏靜態，講經說法、早晚課誦、佛七拜懺、禪修繞佛、念佛持咒，都屬靜態活動，能量大多耗在腦部。偶爾告假離寺辦事，也多以車代步。

有法師告訴我在南傳的佛教僧侶，多持日中一食，且多以托鉢為之，僧侶托鉢動輒行走5至10公里方能圓滿，顯然南傳佛教僧侶的代謝症候群風險不高。另有藏密仁波切告訴我，西藏喇嘛多膽病、一中風就回天乏術等，我想這也是喇嘛多吃牛肉、乳酪等製品，導致血脂肪、膽固醇高所致。

當今社會生活條件不斷地進步時，僧伽的生活也隨之調整，但是這些調整所帶來的負面影響應該檢討，並提出改進方案。

出家人的威儀運動

有師父告訴我出家人之所以缺乏運動，有一個重要因素是「威儀」的要求。出家人之威儀從受戒時就被教導及規範，要「行如風、立如松、坐如鐘、臥如弓」，不能跑步、騎自行車等等，游泳、有氧舞蹈更不在話下。

在家弟子自不能評論僧伽是非，更無能評斷戒律儀軌。倒是有沒有一個能兼顧威儀與健康的運動方式，讓師父們可以遵循或採用，才是解決僧伽健康之道。

個人以為師父職任何法事，甚至用齋、行走等，其莊嚴的威儀自是攝受眾生的身教，若是在自修時段，能多執持活動量較大的修行功課，如禮佛、跑

香、經行等，仿照「運動333」，每週至少3次，每次至少30分鐘，在兼顧威儀下，盡量讓動作做大一點，以期心跳速度能達到每分鐘130下的功率，則當可將修行納入運動，落實「修行即生活」的真諦。

道場也可考慮找一適當空間，置放滑步機、腳踏車機及跑步機等運動設施，供僧伽於自修時段鍛鍊身體、增強體力之用。該三種運動器材最為安全又省空間，運動效果最好，多數人都適用，個人都可不須邀伴自行運動，且其速度又可自行控制，是體育專家們公認最好的運動器材。末學在健身房運動時，最常用的設備正是滑步機、腳踏車機及跑步機。而且筆者許多佛號及咒語都在這種場合持誦，隨著腳步之韻律，搭配佛號或咒語，既修心又強身。

當然，僧伽運動時不宜有在家弟子在場，除非剛開始練習時，可能需有教練來指導使用，以避免運動傷害。

運動即是消業障

僧伽若能適度運動，必定可以減少代謝症候群在僧團中的普遍，當然，腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、腎病、高血壓相關疾病也將無緣上身，僧伽弘法住世的時間將可延長。顯然，僧伽運動只要符合戒律與威儀，運動即是消業障、積功德的正辦；若是不想運動、懶得運動或不能運動，可能才是業障現前。若已出現代謝症候群者，更須立即改善，千萬別誤以為等生了腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、腎病、高血壓

等相關疾病時再來吃藥就好。

身體健康條件已不能做運動的師父也別氣餒。由於不能靠運動來消耗多餘的能量，故更需要精密計算每天所攝取的營養與熱量，盡量少油、少鹽、少糖，以減少多餘能量的累積而傷身。已出現代謝症候群及不能運動的僧伽，都需要積極預防或改善代謝症候群。除了控制飲食外，可於平常多攝取富含PPAR（peroxisome proliferator activated receptor）活性分子的食物，如苦瓜、紅麴、藻類（引藻、綠藻、螺旋藻、藍綠藻）、黃豆等或其製品，改用富含必需脂肪酸及不飽和脂肪酸的油如：橄欖油、葡萄籽油等來烹調料理，均有幫助。已出現腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、腎病、高血壓相關疾病的僧伽，除了遵照醫囑服藥治療外，也可參照上述方法，輔助減輕病症。

回向「保命基因」

末學行筆至此，忽然自覺「有嘴講別人，沒嘴講自己」，反躬自省最近「惡業」確實做多了一些，包括：最近偷懶不常去健身中心、很久沒去爬山、最近看見甜點忍不住多吃了幾口，而惡果也迅速報應：體重增加2公斤、腰圍增加半吋、體脂肪增加，已達25%的極限，正朝著代謝症候群奔馳而去。

感恩本會執行長慧明法師在一次的長談中，觸動末學提筆撰文。不僅讓末學得以自省；但願能以撰寫本文之功德，回向累生累世的「保命基因」，十方僧伽至今以後，不再與代謝症候群相應。