

文／廖邨德 中華養生研究協會理事長

# 志向·五德與身體病變的相關性

肝正常，具慈悲心；心智好，知書達禮；脾胃好，言而有信，一諾千金；肺好的人，講義氣；腎的狀況好，有智慧，記憶力更好，也不會老人痴呆……

志是指志向，也是思維的範疇。「意之所存謂之志」，指的是當意已定而不變，並決定未來以行動付諸實際者，稱之為「志」。假如或作或輟，或萌生退轉的念頭，便不可以叫做志。因此，「意」和「志」有其相同的地方，都是指的意念所向，是人嚮往達到某種目的而產生的心理狀態，所以我們經常將「意」與「志」合稱，也即是「意志」。其區分在於志比意更有明確的目標。

一個人意念產生之後，堅定不移，並能付諸行動，便是志。變，改變，調整。爲了達到志向，反覆思考具體措施，並依不同情況，隨時進行調整和改變，這一思想過程，便爲「思」。遠慕，也就是深思遠慮，預測將來。智、智慧，明智。經過深思遠慮，則處理事物妥當，故謂智，太素云「所憶之意，有所專存，謂之志也；專存之志，變轉異求，謂之思也；因慮所知，處物是非，謂之智也。」

志方面的病變，方要責之於腎，所以腎保養與治療十分重要，但這個腎不是kidny這麼狹隘而已。

所謂五德指的是仁、禮、信、義、智。仁，其實就是佛家所指的，慈悲心。道家則爲側隱之心。天主、基督的博愛也是養生學高尚的道德情操所必需的要件之一。性命雙修指高尚的道德情操、養生氣功、養生飲食，這些均與肝有很大的關係。也就是說，必須肝很好、很正常，才有

「仁」可言。肝不好，一切都是假的，而且可因之引起很多與肝有關係的病變。

依此類推，要心智好，才能知書達禮。只靠心理輔導、宗教信仰是不夠的，充其量只能當輔助罷了。脾胃（類似消化系統）好，才會言而有信，一諾千金。肺好的人，才講義氣，肺活量大，能夠過五關斬六將。一定要腎的狀況好，才有智慧，記憶力更好，也不會老人痴呆…等等。證之實際臨床是對的，而且有很好的治療與預防。大家不知道，或對之避而不談，實在可惜。 編

## 甜菊盆栽

誠如中華天然飲食協會蘇寄萍理事說的：它的價位不高，卻是一高貴的拌手禮喔。協會10週年慶的摸彩活動中，當會員情緒HIGH到最高潮時，獲得會場主人--宓花園休閒農場劉枝



在這些盆栽中，我選擇了甜菊

汝的同意，再將現場展示近20盆的植物盆栽當抽獎獎品。

我是其中的幸運者。檸檬香茅草、薄荷、甜菊、薰衣草、迷迭香、香蜂草、羅勒、桑椹、百里香、奧勒岡、天竺葵…。選擇哪一盆好呢？在嬌嫩且神氣十足的甜菊映入眼簾時，肯定就是它了。

接觸中醫藥的課程以後，嘗試把中藥材融入飲食生活中，三餐烹調選擇加入，樂趣無窮，它們是最佳的調味與彩色魔法師。以取代砂糖的甜味料為例，除了龍眼、大棗、枸杞等外，甜菊是不錯的替代品。常見乾燥品，初見生鮮植株，興奮又驚喜。



小心捧著它，搭火車回家後，擱置窗台上，與衆多植物相伴，毫不遜色。想起廖邨德醫師曾說：中藥植株盆栽當賀禮送的人，最有智慧；浪漫實用兼具，情意長長久久呀！真是不無道理。（慶貞） 編