

# 自序

中小學時，家庭有經濟困難，入讀大學時全靠大姨丈資助才買齊書本及臨床工具如聽筒及顯微鏡等。大學第二年在明原堂 Old Hall 認識太太，畢業後結婚。

1982 年進入伊利沙伯醫院 X 光診斷科開始接受專科訓練，1987 年正式成為專科醫生。

50 歲時因聽到家人說有一位朋友常說希望 60 歲可以退休及享受人生黃金 20 年，但好不幸，他 59 歲便離世。聽了這個故事，我便開始認真思考死亡及人生的意義。開始喜歡看求得幸福人生及快樂的書。我讀書一向都喜歡做筆記及將資料分門別類。求得幸福人生與快樂，以及如何達到一個有意義的人生，是人人都有興趣知道及要思考的課題。

我贊同亞里士多德所說的人生真諦：

**「快樂是生命的意義和目的，是人類生存的終極目標。」**

獲得了幸福感，個人健康會更加好，人變得有自信；人際關係有改善，事業會更加成功，人生會更加豐盛。

所以我希望將我的筆記、看書心得及個人實踐與大家分享。韓文公（韓愈）說：一時勸人以口，百世勸人以書。較之與人為善，雖有形跡，然對證發藥，時有奇效，不可廢也；失言失人，當反吾智。大意是「以口來勸人，只在一時，事情過了，也就忘了；並且別處的人，無法聽到。以書來勸人，可以流傳到百世，並且能傳遍世界；所以做善書，有立言的大功德」。將心得與見面的朋友分享，最多幾百人受惠，但出書卻可留傳後世，將會有更多人得益，可影響萬世。

我在 2015 年開始，將我所寫的讀書心得、各方面的體驗、感想及旅遊經歷等文章在 wordpress 網站發放，網址：<https://happiness486.com/>



我亦期望這本筆記可幫助讀者培養喜悅平和心境，用正向思想面對人生歷練，好好享受人生每一刻。我自己也可從寫書中，更深入審理總結個人想法及心得，融會貫通後，才能有效地與讀者溝通，達到教學相長的目標。



# 目錄

- 4 推薦序
- 6 自序

## CHAPTER 01

### 何謂幸福人生

- 14 快樂與幸福感
- 15 幸福方程式
- 17 全人健康
- 19 人生
- 23 幸福人生的七大支柱

## CHAPTER 02

### 如何獲得健康身體及長壽

- 28 身體檢查
- 38 我的建議、信念及實踐
- 40 飲食及控制體重
- 42 我的實踐
- 43 呼吸
- 46 運動
- 51 我的實踐
- 52 減肥及脂肪肝
- 56 睡眠
- 60 免疫力
- 62 我的得悟與實踐
- 64 身心症
- 67 痛症（正念療癒力）
- 69 中醫淺談
- 73 總結

## CHAPTER 03

### 如何獲得健康心理

- 76 認知情緒
- 81 安全感
- 89 我的感悟
- 94 應對負面情緒
- 99 我的分享
- 100 壓力
- 108 我的實踐
- 116 我的實踐
- 125 我的實踐
- 142 控制慾念與貪念
- 144 對應情緒病
- 150 認知障礙症  
（老人失智及癡呆）
- 154 退休
- 157 我的分享
- 161 總結

## CHAPTER 04

### 如何獲得靈性健康及成長

- 164 靈性
- 173 宗教
- 186 我的實踐
- 188 培養靈性——智慧與慈悲

## CHAPTER 05

### 如何獲得愛與被愛及滿足感情的需求

- 194 何謂愛
- 195 我對愛的感想與分享
- 200 我的得悟：朋友



## CHAPTER 06

### 如何獲得和諧人際關係

204 美德

## CHAPTER 07

### 如何獲得和諧社會環境

213 我的得悟：幸福人生與政治

217 總結

## CHAPTER 08

### 如何獲得財富

221 財富定義

224 家長如何培養子女良好的性情和品格（性情教育）

228 我的分享

233 理財

## CHAPTER 09

### 遺傳與環境因素使人不快樂

236 不快樂的源頭

## CHAPTER 10

### 總結

245 幸福人生指數圖精要

249 幸福金句

250 獲得幸福人生速成

252 推薦參考書



# 快樂與幸福感

## 快樂

快樂是由外來的訊息引發的一種瞬間愉悅情緒。是短暫的。  
快樂指數大過 70。

## 幸福感

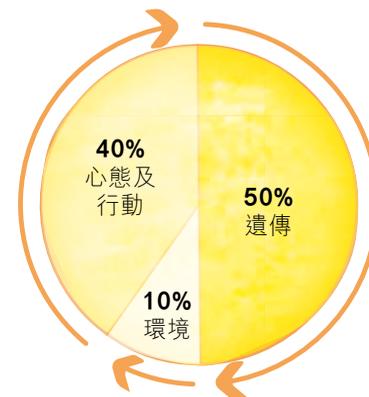
人處於幸福之中，快樂指數持續大過 70（喜悅）。內心會覺得滿足，安全感足夠，心情平靜，心無罣礙（心安），內心感覺良好，覺得自由及有自我操縱權，事情在掌控之中（自在）。如果外在環境是和諧、安全及寧靜，人便感覺像到達佛家的涅槃或基督宗教的天堂。

幸福感是發自內心，不假外求，並可憑藉閱讀及思考獲得智慧及覺悟（得悟），接着改變心態及正向思想而獲得。

可以品嚐到米芝蓮推介的美食，一定覺得十分開心快樂。如果當下覺悟到今次因緣十分難得，又全賴很多人幫忙，因緣和合，才可以享受眼前的美食，心懷感恩才開始慢慢品嚐，幸福感便降臨了。

# 幸福方程式

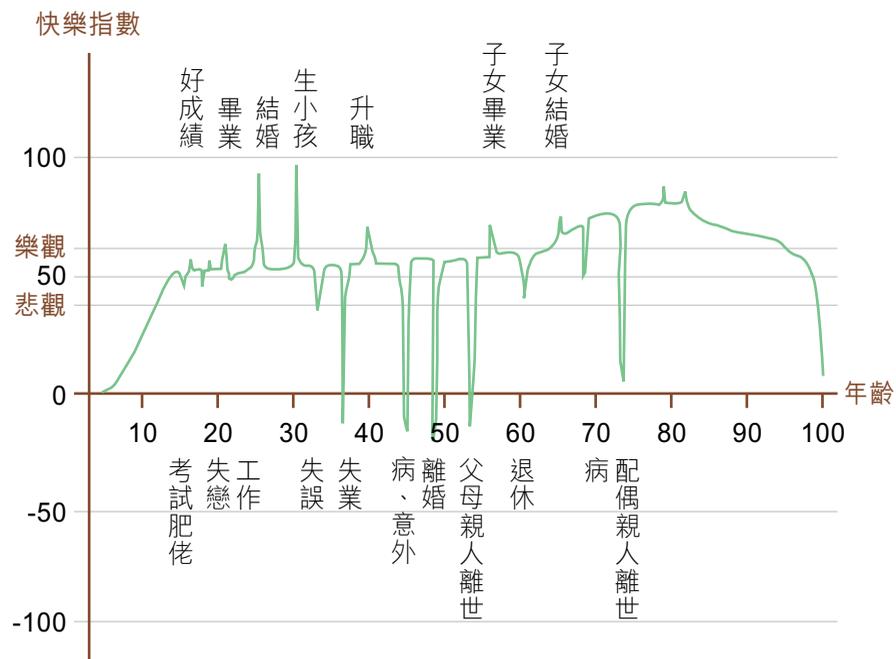
Martin E Seligman (Positive psychology) 提出的幸福方程式指出，每個人當下的快樂指數，50% 受遺傳影響（性格），10% 受現實環境和個人際遇影響，但有 40% 其實是由個人對事件看法，心態 / 思維模式及是否採取行動所決定。



戴卓爾夫人 (Margaret Hilda Thatcher) 有一名言：注意你的思想及心態，因為它將變成言辭；注意你的言辭，因為它將變成行動；注意你的行動，因為它將變成習慣；注意你的習慣，因為它將變成性格；注意你的性格，因為它將決定你的命運。人類透過改變內心的態度，就可以改變生命外在的行為。



## 人生快樂指數圖表

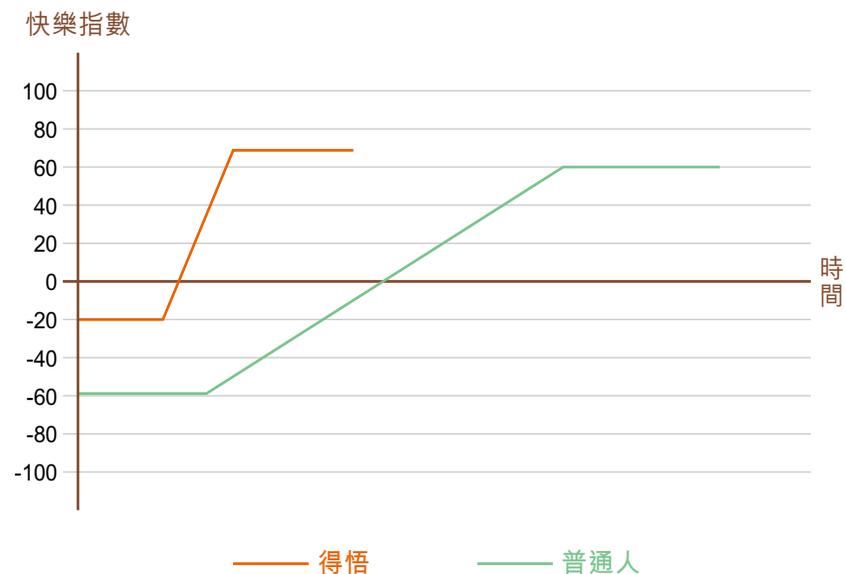


用圖表說明快樂指數，正一百是最快樂，負一百是最痛苦。零是出生與死亡。對大部分人來說，最快樂的時刻是中了六合彩、考試第一名、進入自己心儀的大學等。幸福感是快樂指數處於 70-90 分，是擁有安全感，心安自在，心無罣礙，無煩瑣事纏身，可以偷閒飲咖啡及到海灘欣賞日落。如果患上末期癌病痛楚或被敵人俘虜及被虐待，這是最痛苦的時刻 (-100)。

我認為樂觀者心境常處於 70-90 快樂指數，而悲觀者心境常處於 50-70 快樂指數。人生不如意事十常八九。但當遇到挫折逆境，天生樂觀、有正向思想或悟得幸福人生真諦者的人比悲觀者更快回復正常水平（復原力 resilience），亦比悲觀者容易長期保持自己快樂指數於 70-90 水平，獲得更多幸福感，也能延長由高位回落到正常的快樂指數的時間。當人生大部分時間的快樂指數是處於 70-90，這便是幸福人生。

## 遇到挫折逆境

天生樂觀、有正向思想或悟得幸福人生真諦者比普通人更快回復正常水平。





## 人生八件大事

- 行得
- 食得
- 廁得
- 瞓得
- 開心
- 健康
- 不用為錢煩惱
- 壽終

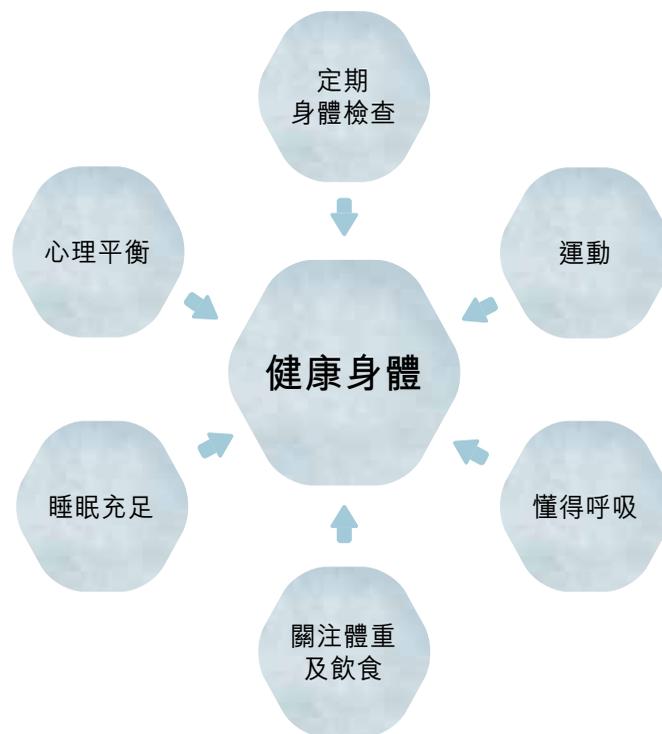
按照世界衛生組織的定義，65 歲前算是中年人，65 歲至 74 歲算是青年老年人，75 歲才是老年人。人的自然壽命應該是 120 歲，因為按生物學原理，哺乳類動物的壽命是其生長期的五至六倍。人的生長期是以最後一顆牙齒長出的年齡為標準，即 20 至 25 歲，因此人的壽命就是 100 至 120 歲之間。人生命有兩個階段，上半生是 0 至 60 歲，是播種耕耘、辛勤勞作的時期。下半生是 61 歲至 120 歲的收穫期，是溫馨、幸福、悠然舒適、享受生活的時期。人們可以從容地品味人生、欣賞人生。

人生六十才開始。生活在下半生收穫期的老人，經驗更豐富，知識更淵博。多數人已經不再為衣食、子女、名利操勞奔波，所以應該比上半生六十年更輝煌、更美滿、更幸福。日本厚生勞動省 2019 年 7 月 30 日公佈最新數據，香港男女平均壽命繼續蟬聯首位，女性為 87.56 歲，男性為 82.17 歲，是所有國家及地區中排名最高。不能活到 120 歲長壽的主要原因是癌症、慢性病（如心腦血管病、糖尿病等）及意外。

想獲得健康身體及長壽要有良好的生活和飲食習慣，要控制好入（食物、水、空氣）及出（大、小便），學識正確的呼吸，多做運動，控制體重，學習冥想以增強靜觀能力來控制和覺察自己情緒，克服失眠及 40 歲開始進行每年例行身體健康檢查。

現今互聯網普及，網上提供的健康資訊已經十分豐富，這一章我主要把行醫 40 年的醫學診斷經驗所得的信念以及如何實踐等與大家分享。

**想有健康身體，需要身體檢查、運動與懂得呼吸、關注重及飲食、睡眠充足及心理平衡。**



# 身心症

由焦慮而產生壓力是常見的心理因素令身體出現病狀。同時，由於心理和身體有互相影響的循環關係，當身體出現問題時，不同的心理反應和處理態度也會令病情複雜，令治療效果產生變數。

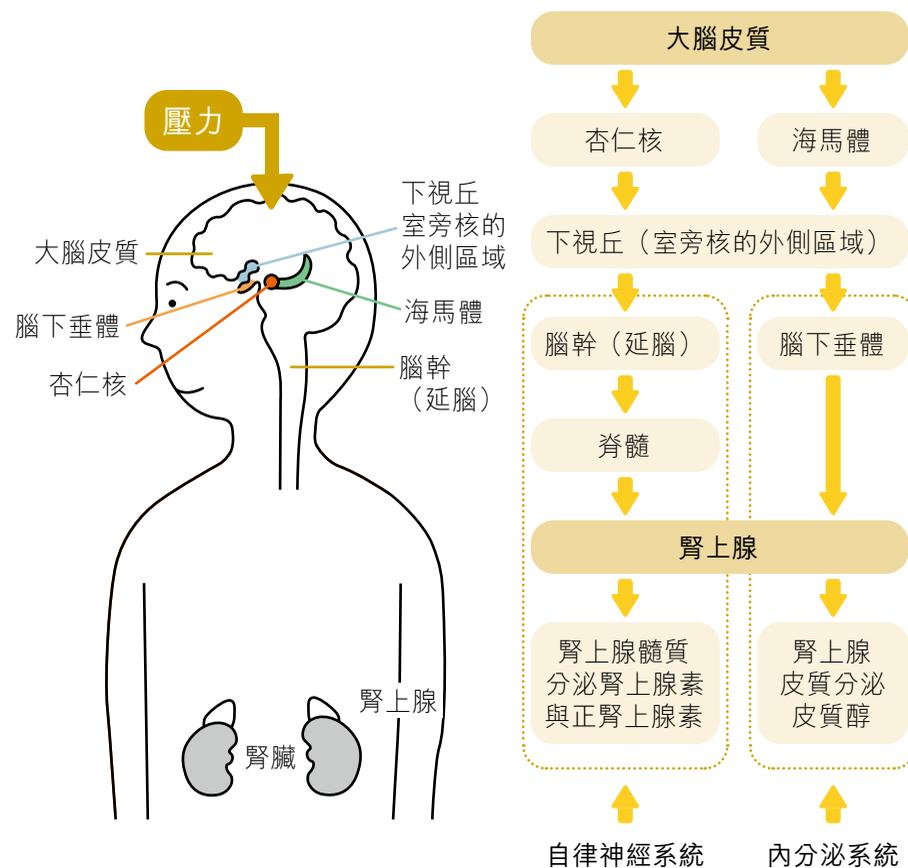
## 身心症可分為兩大類：

1. 身體、生理上有不適徵狀（如胃脹、胸悶、疼痛、心悸、皮膚痕癢、尿頻、緊張性頭痛、腸易激綜合症），但透過X光照射、超聲波或醫學化驗也找不到原因，沒有器官的病理變化。先進國家目前多採取疾病管理制度，要求患者要先看家庭醫科，處理初步可能的心理及情緒問題，嚴重者才轉介「精神科」或「身心科」診治。藉此措施，病患可事先經家庭醫生篩選，限制而避免重複檢查，浪費醫療資源。
2. 器官有病理變化（如高血壓、糖尿病、性功能障礙、胃潰瘍），但徵狀主要受心理（憂鬱症或焦慮症）和外在環境影響。

當我們遇到壓力或意識到處於危險環境之下及生命受到威脅，大腦皮質會發放應對的神經信號，經海馬體、負責控制焦慮恐懼等情緒的杏仁核（amygdala）及下視丘。之後兵分兩路，啟動自律神經系統與內分泌系統，通知腎上腺髓質（medulla）釋放腎上腺素，作出攻擊或逃跑反應，令到心率加快、血壓升高、呼吸加快，把含氧氣和糖分的血液輸送到肌肉和大腦中。肝臟也會增加血醣供給為之後的行動做好準備。下丘腦（hypothalamus）會命令腦下垂體釋放一種物質使腎上腺皮質

（cortex）釋放出另一種激素皮質醇（cortisol），它能保證血醣和血壓維持在高水平，從而幫我們擺脫危險。

但長期處於這些狀況之下，大腦和肌肉得到全部能量，而花在免疫系統上或是消化系統上的能量便會減少，影響消化及我們的免疫系統。短期性的刺激反應是必需的，但長此下去，持續數週或數年的應激反應增多是有害的。隨着高血脂、高血醣、高血壓會增加心肌梗塞或腦中風的風險。皮質醇更會傷害或殺死海馬體內的神經細胞，亦都會將更多的鈣釋放在神經細胞中，令神經細胞更容易發送訊號，最後因過度活躍而死亡，促使大腦衰老得更快。



# 壓力

人們因為害怕失去安全感而引致焦慮的心理壓力。

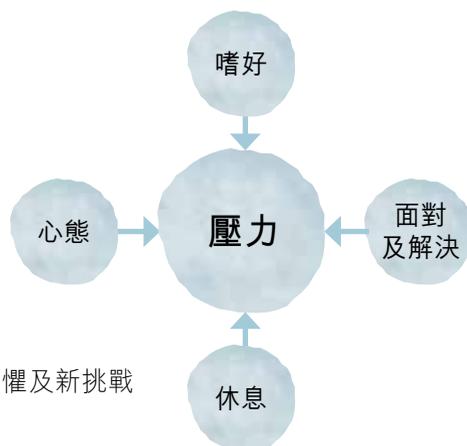
壓力的症狀，情緒方面會容易發怒、憂心忡忡、情緒低落、焦慮、緊張等；思想不能集中，缺乏自信心及充滿負面想法；行為上每事拖延，坐立不安，逃避責任。身體方面短期影響是心跳加速、呼吸加快、血壓上升、口乾反胃及痛症。長期影響是肌肉繃緊、痛症、失眠、高血壓及免疫力降低。

正面來說，適當的壓力可以推動人們積極面對生活和處理困難，令工作更有效率，相反缺乏壓力會使生活缺乏挑戰，反而會令人意志消磨，停滯不前。

## 減壓四大原則

減壓，可以從：

- (一) 改變心態
- (二) 練習冥想讓大腦及身體放鬆
- (三) 平衡工作與休息及運動
- (四) 不逃避積極行動面對恐懼及新挑戰

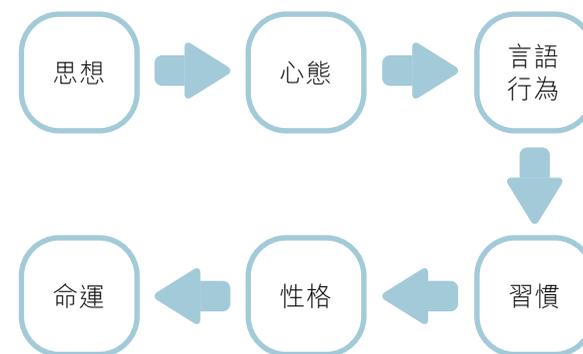


## (一) 改變心態

加強認知能力，正向思想，活在當下，改變負面想法。

心態 (mindset) 是你的思想、信念和期望，是你用來觀看這個世界的鏡頭，它是潛藏心內用來解釋和認知周遭事物的基本假設。你是通過它來感知世界，你用的鏡頭不同，你觀察到的事物角度、體驗和視野都會有所不同。對事物的觀念和想法當然有所分別，結果也當然不同。心態影響想法，想法決定做法 (行為)，不同的做法帶來不同的結果。心態決定你是一個怎麼樣的人，即是你的性格也會改變你的命運。

成長的心態是相信自己的聰明、能力、天賦都只是起點，是會有改變及進步的空間。他們相信成功不一定是由上天注定的。能力和智慧是可以經後天培養，失敗與挫折只是人生路上的經歷而已，失敗並不代表自己愚蠢，就算是天才也得經歷一番努力才可成功，才能是可以經由鍛煉改變，挫折只是挑戰，只有盡一切努力才可望成功。



## 我的實踐

2019年夏天，我們一家三口到班夫國家公園旅遊。我們原本訂了一部細車，但到 Calgary 機場取車時，推銷員建議我們換一部大車，因它有內置衛星導航系統。他說在國家公園範圍內行駛，有些地方用普通 GPS 會收不到訊號，所以建議我們用內置的衛星導航系統。因價錢相差不多，所以我們便答應了。但由於它要我們輸入郵政標記（postal code）、電話號碼或地址才能指示目的地的路線，遠遠不及用手機的 GPS 方便，所以大多數時間我們都不用它。

我們駛車往 Emerald Lake 途中，我覺得前面應該轉右便先問問小女兒正不正確，當她回覆我的時候，車子已經差不多過了轉右的位置，我見對面線沒有車便急急轉彎，結果因時速太快，轉彎時兩個右轆離地，兼且差一點撞埋路邊的停車指示牌，幸好我冷靜地避開那個路牌，但汽車還是失控地衝落一個淺灘上。汽車停定後才慶幸汽車和人都安全。定一定神後便想方法脫離這個困境，因為要克服六尺高的斜路才可以爬回地面。我選擇了一個略為乾爽的斜路及用傾斜 45 度的方向駛上路面，可惜臨上到路面，前轆在濕滑的泥土上空轉，所以功虧一簣。幸好正在徬徨的時候，突然間有四名大漢出現，自動請纓幫我們推車回路面。終於在大家齊心合力之下，嘗試了兩次才安全地將汽車駛回路面上。多謝完四位好心的駕駛者後，我要駕車返回 Chateau Lake Louise 酒店定神。當時已經十分感恩上天給我們逃過一劫。



回港後一個月，我突然想到如果那次意外死亡，我的遺體在柴灣火葬後便會舉行「解穢酒」或「纓紅宴」。「解穢酒」除了有安慰的意思，亦有解除污穢的含意。一般人所說的「英雄宴」其實正名為「纓紅」，有「被紅色纏繞」之意，即是神主牌已經能繫上紅帶。為節省時間，現時上山時帶孝，落山時已屬脫孝，這一餐則稱為「纓紅宴」。之後有時會安排追思會。

這麼我想現在應該是時候舉辦我的追思會，親朋戚友會在追思會中歌頌先人；但我的信念是死亡之後肉體和靈性皆滅亡，所以親戚朋友在追思會上所講的歌頌好話我是聽不到的。所以我即刻安排三次感恩晚宴，邀請我的好朋友、舊同學及親戚。並在晚宴上說出我感激他們的說話，也讓他們講述我們的因緣及發表他們對我的認識理解和對我的批評。為了讓來賓聽到我講的說話，我更去深水埗買了三百多元的大聲公。三次宴會都帶給我和來賓十分令人難忘、喜悅的相聚時光。

# 對應情緒病

## 身心療法

病由心生。心理及身體互相關連，壓力會讓人產生焦躁不安的情緒，導致心臟機能和抵抗力降低，誘發心臟病、肥胖、糖尿病、血壓高、高膽固醇等症狀。由於嚴重負面情緒令到思覺失調產生情緒病，可用身心療法。身心療法包括靜坐、催眠、冥想、瑜伽、太極拳、禱告、音樂療法、芳香療法及認知行為治療等。

## 認知行為療法 (Cognitive behavior therapy)

認知心理學是一門探索人們如何解讀所見、所聞、所感，從而了解人們的行為與想法是怎樣形成的科學。「認」是感官接受到刺激後進行編碼與辨識的能力，「知」是指透過個人過去的經歷進行解釋與反應選擇的能力。大腦在認與知的精巧連結下，產生思考與行動。認知能力包括感官、知覺、注意力、記憶、知識、語言等。

用正面思考把焦點放在希望解決的問題上，思考問題時對於掠過腦中的刻板印象（負面思想）要有所認識。了解自己這個時候的感覺，重新審視那些刻板印像是不是正面的。想像帶着正面思考採取行動時的感覺，建立行動計劃，最後開始行動。即苦集滅道。

一個人如果中了毒箭，不應考慮毒箭是由誰人射出來或射箭的原因而應該盡快將毒箭拔出。

## 音樂療法

聽音樂特別是古典音樂或製造音樂，能讓心跳變慢，血壓下降，增加腦內褪黑激素，令內心變得平靜，思考、學習和記憶能力提升。

## 芳香療法 (Aromatherapy)

香味可以幫助人們記憶並喚起當下的心情與情緒，自古以來人們也常利用芳香療法來達到紓緩壓力與增進健康的功效。

芳香療法起源於古埃及，近代盛行於歐洲，是一種不被主流醫學承認的另類醫學。芳香療法 (Aromatherapy)，簡稱芳療，是指藉由芳香植物提煉出的精油 (essential oil) 做為媒介，並以按摩、泡澡、薰香等方式經由呼吸道或皮膚吸收進入體內，改變人的情緒和認知，達到紓緩精神壓力與增進心理健康效用的一種自然療法。芳香療法來自「香氣」香味和「療法」治療。法國調香師兼化學家 Rene-Maurice Gattefosse 於 1937 年創作了一個名為「aromatherapie」的詞語。Gattefosse 創造這個術語的目的是為了區分精油的藥用和香水應用。

## 從佛法觀點看如何控制負面情緒及貪婪

佛法是釋迦牟尼 29 歲出家苦行 6 年，在菩提樹下（今比哈爾邦內伽耶地方）冥想，禪定生慈，頓悟出苦的由來及滅苦之方法，看透生命和宇宙的真相。用戒、定、慧三學及依八正道進行修煉，轉貪嗔癡為慈悲喜捨，達到涅槃（自由、和平、寧靜、快樂）。

# 何謂愛

何謂愛？愛是尊重、關懷及信任。各種感情關係中，對於父母、配偶、子女及兄弟姐妹（他們陪伴我人生十多年及與我一齊成長）等感情的需求最為重要。

## 如何獲得愛與被愛

首先自愛，然後有愛心愛他人，加上智慧增進美德，他人感受到你的愛自然會開始回饋，令到自己獲得被愛。

愛包括懂得自愛和有愛心，由於靈性及智慧的增長，人開始懂得愛惜自己，然後有慈悲心及博愛。而想獲得被愛，便要培養品行開始修煉。守禮、有道德觀、遵守法律、做人真誠、誠實、守信、有同理心、寬容、感恩有勇氣及有正義感等，以上都是可以獲得被人喜愛的元素。

所以從靈性智慧改變心態及培養出良好品行德性（美德）及有毅力力作出行動與實踐，除了滿足感情需求，更可獲得和諧人際關係及滿足社交健康的需求。下一章再詳談。

## 我對愛的感想與分享

愛本質上是一個抽象概念，可以體驗但卻難以用言語或文字來表達。愛是與生俱來的，是人性的特質。**愛對人有如空氣和水，不能沒有。**

喜愛，是帶有熱情地喜歡一樣東西，人們從中可以得到樂趣及愉悅感。如對食物的愛、對金錢的愛、對學習的愛、對權力的愛、對名譽的愛。

關愛是人際間的愛，是喜歡對方而主動使對方得到快樂而從中自己也得到快樂；所以就算對方不接受你的愛，也不要傷心，因能愛已得快樂。如果第三者可給他（她）更大的快樂幸福，你也會替你的愛人高興而讓他（她）選擇。最極端時，我們可為了愛某些東西（伴侶、至親或國家）而願意作出更大的犧牲（金錢或生命）。**好多人假愛之名而要控制對方，傷害對方的自尊，心靈甚至肉體，這些令人迷惑的所謂愛並不是真愛。**

人際間的關愛最少包含一個至三個主要基本元素，即是尊重（理解）、關懷（責任）及信任。其他元素有慈悲、諒解、包容及保護。尊重他人是找出對方甚麼是值得尊敬或喜愛的地方（優點）。關懷是考慮他人的需要和渴望。

信任是善意確信對方不會傷害自己，且會保護自己的利益，因而願意信任對方。信任他人意味着必須承受易受對方行為傷害的風險；因此，承擔易受傷害之風險的意願亦是人際信任之核心。除非你完全信任別人，否則你無法完全愛他們。

其他元素有慈悲、諒解、保護、不嫉妒、忍耐、諒解、接納和包容。愛有深淺層次。而用以上的元素也可測試你對某人的愛有多深。

關愛可以是自私的愛、溺愛，但亦有無私的大愛。關愛的對象