

## 您的心：利用它,或失去它(预防痴呆症)

译文：Ratna Lim (版权所有)

原文：Piya Tan's Weekly Reflection 每周反思／灵感语,  
*Your mind: use it or lose it (preventing dementia)*, R213, 2011.

阿尔茨海默氏病 (Alzheimer's Disease)，俗称老年痴呆症，不是一般的正常老化，而是一种由于大脑的神经细胞死亡而造成的神经性疾病。其最初症状可能会被认为是年迈或普通的健忘。随着病情的发展，认知能力，包括决策能力和日常活动能力，将逐渐丧失，同时可能出现性情改变以及行为困难的情况。在晚期，它会导致失智并最终导致死亡。

早期最常见的阿尔茨海默氏病症状：

- 很难想起近期的事情和谈话
- 很难记住日期
- 失去财务管理的能力
- 置身于社交环境之外，或对之表示冷漠
- 做饭和购物变得越来越困难
- 判断力差——难于作出明智的决定
- 容易遗失物品
- 在原本熟悉的环境中可能迷失方向

如果我们真的想要预防痴呆症，专家说我们需要在三、四十岁，或甚至更早开始照顾我们的大脑。

根据早期佛教，心是我们的最重的官能。事实上，心是我们拥有的最珍贵东西：觉悟和解脱的车乘。佛教有很多“心”的教义：佛教就是我们的心。佛陀教导我们要好好地照顾我们的心。这是没有科学仪器可以非常准确衡量的。（我们如何真正衡量爱或幸福？）

许多心理专家建议了一些有用和幸福生活的点子。以下是根据佛教教义针对心理健康的提示，教我们如何点燃至最后一滴蜡烛：

- (1) 吃你所需
- (2) 持素
- (3) 共餐
- (4) 加入俱乐部或组织
- (5) 享受户外
- (6) 享受明亮宽敞的大自然

## 您的心：利用它,或失去它(预防痴呆症)

- (7) 步行
- (8) 旅行
- (9) 每日读和写
- (10) 应用双手
- (11) 有一个或几个爱好
- (12) 听古典音乐
- (13) 玩棋盘游戏
- (14) 学习一门新语言
- (15) 终身学习
- (16) 默默祈祷
- (17) 修禅
- (18) 足够的休息

### (1) 吃你所需

如果我们真正的感知我们的身体，它会告诉我们什么种类的食物对我们有好处。早期的佛教圣徒饮食节约，他们在感觉肚子完全饱满之前，就停止吃。若要制止进食更多的食物，他们会喝一些水。换句话说，吃是为了继续活着。一般上，活着为了吃喝的人，它们寿命不长或过不健康的生活。

### (2) 持素

如果条件许可的话，吃素是一件好事。专家告诉我们，水果和蔬菜中的抗氧化剂可清除自由基，一个主要的脑细胞杀手，所造成的损害。重点是尽量少吃肉，多吃蔬菜和水果。单靠饮食不会使我们成为善人或快乐的人。

### (3) 共餐

对早期的佛教徒来说，共餐不但是一个快乐的时刻，也是一项社交活动。它仍然是佛教社区中的一个常见事件。请尝试与家人和朋友，每天至少共进一餐。这有助于我们吃的时候慢下来，及促进交流活动。当我们必须独自一人进餐时，要记得真正的喜欢我们的食物。品尝每吃一口的感觉。这就是注意饮食。

### (4) 加入俱乐部或组织

加入需要志愿者的俱乐部或组织。佛教中心往往需要志愿者在每周礼拜做简单的事，如擦佛像或当招待员。现在就开始参与志愿工作，我们就会有朋友并感觉到有人需要我们，即使在我们退休后。

### (5) 享受户外

享受户外，尤其是宽敞的花园、海滨和山丘。当我们发觉我们喜欢的景点，只要寂静无声坐一会儿，观察和摄取空旷及周围的美景。闭上眼睛，想象一下我们所看到的。重复此步骤，直到这宽敞感可以在大脑中显现。这是虚空遍禅修法。

(6) 享受明亮宽敞的大自然

尤其是在早上，享受明亮宽敞的大自然。你可能想尝试观看太阳上升，与地平线逐渐明亮或周围宽敞的亮光。观察光明，然后闭上眼睛，重复此步骤，直到它在大脑中显现。这是光明遍禅修法。

(7) 步行

佛陀步行一生。他圆满地活到80岁。早期的圣徒也定期行脚，他们每年在印度北部中央，恒河平原上行走数千公里，教导和会见民众，或只是在美丽的自然中修禅。每天步行，可使心脏泵血至大脑，有助于降低痴呆症的风险。没一位佛教圣徒患上老年痴呆症。

(8) 旅行

当我们旅行时，我们使大脑导航新的、杂的环境。实验证明，有经验的士司机，都有更大的大脑。因为他们要存储很多信息，包括许多位置和如何到达目的地。古代森林僧人过云水行脚的生活，根本没有地图，他们必须记住很多路线。他们经常漫游，但永远不会迷路。

(9) 每日读和写

每日或在情况许可时读和写。阅读可刺激许多不同脑区处理和存储信息。同样地，创造性写作，甚至写信，可刺激大脑许多部位。我们所阅读的和写书的，也应该是有益于健康及可培养积极人生观的。

(10) 应用双手

用两只手可以使双边大脑操作。例如针织，要求双手的灵巧。玩某类电脑游戏也可得到同样效果，但这类游戏，不应含暴力或对身心有害。每日或每当你喜欢时，花几分钟练习用另一只手写字。这将会锻炼大脑的另一边，并在那些神经元像无浇水植物在枯死之前，点燃它们。

(11) 有一个或几个爱好

例如赏鸟，能让我们在自然界中轻松地运动，同时清楚地了解鸟类。爱好可帮助头脑灵活，因为我们正在尝试新的、杂的东西。佛陀在树下出生，在树下觉悟真理，在许多不同的树下布教，以及在其中两棵树下进入最后涅槃。他的确是一个自然界的 人。

(12) 听古典音乐

听好的音乐似乎可激发双边大脑，链接两边大脑。用身体和大脑去听。舒舒服服地坐，感受音乐的飘扬。学习演奏乐器是更好的。随着我们的年龄增长，这可能是困难的，但它仍然有助于开发我们一部分在休眠的大脑。听音乐还能帮助我们感知无常。

## 您的心：利用它,或失去它(预防痴呆症)

### (13) 玩棋盘游戏

下国际象棋、玩拼字游戏、玩妙探寻凶 (Cluedo) 和其他类似游戏，不仅使我们的大脑活动，而且还帮助我们社会化。即使缺少玩伴，单独玩游戏，如纸牌游戏或网上游戏也受益不浅。

### (14) 学习一门新语言

无论是学习一门外语或手语，我们的大脑正在两种语言之间反复来回。除了英语之外，其中最容易学习的语言是巴利文——早期的佛教圣典语言。它有固定的词汇和简单的文法。它也是学习一些最早的佛教教义的更直接的方式。

### (15) 终身学习

学习显然有助于我们活得更长命，因为它促使我们大脑中的物理和化学变化。毕竟，生命的真正目的是学习和成长。身体随着年龄而变老，但心永不老，生生世世一直延续，我们需要不断学习，直到心解放为止。

### (16) 默默祈祷

每天以积极的言辞和良好的祝愿祈祷能赋与我们生活的动力。最好的祈祷是慈爱，首先祝愿自己安好、快乐，然后扩展至其他人，直到无边无际的包括每一个人，即使动物，也不例外。当我们真正的无条件的感到喜乐或平静时，我们只是默默地享受。

### (17) 修禅

越来越多的人，不管是笃信宗教的或不信宗教的，都发现修禅可带来许多好处和喜悦。这里指的不是一般的禅修法，而是佛陀的早期修念法 (mindfulness practice)。修禅不但可以帮助我们应付压力，也使头脑打开更大的焦点和增加创造力——达到长期健康、过有用及和平的生活，走向觉醒。佛陀声明定期做呼吸禅的人，将以平静、清晰的头脑走完人生的旅程。

### (18) 得到充足的休息。

首先，为自己从为赚钱或为其他人做事的繁忙日子抽出一些时间。我们需要定期抽空，让自己安安静静地，做一些对自己有益健康的事。第二，经历了日常辛劳的身体，需要休息。如果我们尊重我们的身体，我们将会知道何时需要休息一下。我们的身体会告诉我们它需要多少不间断的睡眠时间。

愿我们的心，随着身躯老化，更加清楚。

原文：Piya Tan, *"Your mind: use it or lose it (preventing dementia)"*, R213, 2011.

<http://dharmafarer.org/wordpress/wp-content/uploads/2009/11/64-Your-mind-use-it-or-lose-it-111109.pdf>