

預防糖尿病及 《了凡四訓》的啟示（下）

美國St. Louis大學及Glennon主教兒童醫院 朱真一

前言

上一篇主要先討論，要瞭解一旦罹患糖尿病會有嚴重的問題，我們須努力預防及減緩受其傷害¹。因為糖尿病可以預防，先瞭解台灣人有容易得糖尿病的命數。有先天身體內，由祖宗遺傳來的生物上的命數，就是上章一再討論的富節儉基因，我們的DNA具有這種基因。最近幾十年台灣較富裕，現代社會的環境，帶來了後天命數，就是由環境及生活方式等引起，易患糖尿病的命數。

接著討論《了凡四訓》的內容，討論命數可以改，如何改？《了凡四訓》提示我們做善事可以改變命數，而且提供不少可以改善的原則。這就很符合我們去做善事來改變糖尿病的命數。下面來繼續討論，如何從瞭解《了凡四訓》的道理原則，學習實踐改變糖尿病命數。

糖尿病的命數可以改變

雲谷禪師勸袁了凡做善事，可以改變命運時，說了這句很有意義的話：「我待汝是豪傑，原來只是凡夫」，同樣地可用來警告現代台灣人，若不去對自己身體做「善事」，改變有糖尿病的命數，我們只是「凡夫」不是「豪傑」，糖尿病會上門。要改變命數，就要像雲谷禪師所言，當「豪傑」行善事，對身體做善事，可以改變會有糖尿病的命數，那又如何來做對身體的善事？

大家若只願意當「凡夫」，仍我行我素，會先有糖尿病前症，若還是不再對身體行善，

每年約5-10%會變成糖尿病，一旦變成糖尿病，更多各種嚴重的問題接踵而來。所以要當「豪傑」做善事來改變糖尿病的命數，如何做善事？預防糖尿病要如何對自己的身體做善事？

為身體做善事來改變命數！

要改變糖尿病的命數，要對自己的身體做善事，上面一再講，祖宗們富節儉基因，變成現代人的糖尿病的先天（生物上）的命數，可是他們沒有糖尿病，還是老祖宗的生存優點，所以想對身體行善事，就要多想想我們的祖宗，應該想向老祖宗學習，祖宗如何不會得到糖尿病。

我們祖先可說極少有糖尿病，要預防或延遲糖尿病，就應向祖先學習。台灣1960年代前，台灣經濟尚未起飛而且生活不西化。大家勤於各式各類的勞動（圖一），靠走路、騎腳踏車或公共汽車及火車，大多數在家內吃傳統式的三餐，幾乎沒有肥胖的人。糖尿病的死亡率在1960年代在台灣是第二十幾名。

祖先的生活方式，跟現代醫學預防糖尿病的研究所推薦的方式可說不謀而合。對自己身體做善事，可預防糖尿病，最重要有三點：第一多勞動/運動，尤其任何時間及場所都可以做的活動，上班時、家中、庭院、公園，而且不管鄉居或都市，都有很多可做的勞動及運動，譬如多走路，不一定要去運動場所。其次是「健康」的飲食法，雖然有不少不同的方法，第三體重不要超重或說BMI（Body Mass



圖一 祖先靠勤勞動，有糖尿病命數，也不會有糖尿病（謝謝陳康宏先生畫作）

Index，身體質量指數）適當，另外當然要戒除抽煙、酗酒、熬夜少睡眠等惡習。

這裡不能詳細寫為身體做善事的方法，有興趣請看拙文。在本刊曾寫過自己跟糖尿病前症奮鬥的經驗，較詳細寫如何為自己的身體做善事的三重點。還為了第二代台美人，用英文改寫了拙文。兩文都可從拙部落格連上^{2,3}。

善則記數

《了凡四訓》還有一點很重要的啟示，禪師告誡袁了凡，要「令所行之事，逐日登記；善則記數，惡則退除」，可以用來幫忙糖尿病的預防。「善則記數」在這裡討論糖尿病的預防很合適，更可說符合現代的研究。最近的大部分研究，發現好好改進生活方式，是對糖尿病的預防及減緩傷害最有實效的方法。

不少人在參加一些生活方式改進的研究計劃時，很遵守研究計劃的生活方式。一旦研究計劃完成後，不能維持研究計劃期間的生活方式，很多人又恢復舊習，不勞動或運動，恢復舊的飲食方式，或使體重增加等等。為什麼在研究計劃期間可行，一旦退出後就恢復惡習？研究計劃就用了「善則記數」的道理，研究期間每隔不久，研究人員經常檢查或種種方法提醒參與者，有沒有多勞動及運動，有沒有少吃些肉及多吃蔬菜，體重有沒有維持好標準。研究計劃有增強性的教導外，最有效的是有人不斷地督促。

因為人大都有惰性，所以要「善則記數」，對身體做善事也要計數。自己十幾年前開始，就用袁了凡的方法，對自己身體做善事後記數，譬如每天靠走路來運動，用數步機（pedometer）記錄到底一天走幾步，在日曆上標明，就是自我提醒或警惕，更可說是自我鼓勵。現在「善則記數」改用電子器具記載下來，用智慧型電話（圖二）、智慧型手錶，都可記錄步數、距離、爬樓梯層數或消費能量等。這些計數，可讓自己知道運動目標達到否？很容易可帶在身上，經常提醒及督促我們，而且可保留記錄很久。

袁了凡決定要做善事三千，他還沒做到三千，文中就說他的命運好轉。對糖尿病的預防而言，一樣地「命由我作，福自己求」，開始對身體做善事，很快地就會健康起來，最少從血糖量或糖化血紅素(A1C)知道，越來越不會得到糖尿病了。



圖二 智慧型電話上的「善則記數」，如走路步數、距離、爬樓梯層數等，資料可保存良久。左圖是一個月內每天走樓梯幾層樓數，右圖是一年每個月平均每天走的步數。

改過之法

《了凡四訓》中特別談到「改過之法」，對預防糖尿病而言，就是改進我們對身體做的「惡」事，譬如為了口福而吃得太多或亂吃、不勞動不運動、身體超重或肥胖、抽煙等，須檢討反省，勇於改過，更要嚴以律己。這些過錯就是增加糖尿病的最大原因。要改過他說要有三心，他文中引經據典來說明如何要「知恥、要敬畏、要有勇氣」的三心來改過行善，所以對身體的過錯，一樣可用此《了凡四訓》的原則來改過。

這改過之法時說，「當一心為善，正念現前，邪念自然污染不上」。一旦有過更要「一心懺悔，晝夜不懈」，如此奮發才能「舍舊圖新，幸勿自誤」。這雖然是老生常談，大家都很熟悉，所有的道德學家都說類似的「改過自

新」的「教條」。大家都不難瞭解，自己犯錯了必須改，不過各種生活方式的「惡習」，舒服又愜意得多，所以就是知道不對，還是不容易改。

在預防或減緩糖尿病上，要如何知道「有過」？雖然知道要一心一意地對自己身體行善，要預防糖尿病上身的最好良法，是改善生活方式。如何下定決心，開始選擇好的生活方式？可以再試「善則記數」原則來多多「記數」，譬如自己曾記錄每天三餐主食吃什麼，再把記錄時常回顧溫習，提醒或警告自己，是否吃了過量的肉類或吃魚的次數。還可買量血糖的小儀器，多量血糖，每約半年量一次醣化血紅素(A1C)。用血糖及A1C的測定，其實也是一種「計數」，提醒自己不可偷懶，須力行多勞動或運動而且飲食不能隨意。有過高的血糖或A1C，就提醒自己一定做錯了什麼。

做萬(大)善；下一代也受惠

袁了凡後來想做善事不夠多，先「許行善事一萬條」，可是人在官衙，沒多善事可做。有天做夢遇到神，「神曰只減糧（田賦/稅）一節，萬行俱完矣」，後來問雲谷禪師，他說「善心真切，即一行可當萬善，況合縣減糧、萬民受福乎！」。對自己身體行善是小善，我們是否一樣可像袁了凡行萬（大）善嗎？！

上期談過台灣成人9.2%有糖尿病，但病患占全住院日數的22.1%，那就是一旦有糖尿病就會用比別人更多的住院日數，因為糖尿病患者多嚴重的併發症，須使用較多的社會資源。其實這22.1%是低估了，統計只依照病歷上，有否記載糖尿病的診斷，非實際上去查問或抽血檢驗有否糖尿病。若所有病人都詳細查問或檢驗，住院病人有糖尿病的會更多。

總之一旦有了糖尿病，用上比別人多幾倍的醫療資源，那就是增用幾倍其他人的社會資源。預防糖尿病有成，就少用社會的資源，不就是《了凡四訓》所說的萬（大）善嗎？！所以心中若有像袁了凡減少農民田賦的心，努力預防而沒有糖尿病或糖尿病前症不變成糖尿病，就是「善心真切，可抵萬善，萬民受惠乎!!」而且連下一代也受惠！

將為母者，懷孕前有糖尿病，或懷孕期間有糖尿病，不只下一代得糖尿病的機會增加，出生時較多先天心臟病，以後尤其成年老年後，患糖尿病、心臟血管及其他新陳代謝等疾病增加。所以知道我們有糖尿病的先天（生物）及後天（環境）的命數，努力去當「豪傑」去改過，預防糖尿病，不但自己醫療問題減少，讓下一代更健康，還可立下好模範，當「豪傑」的父母，避免糖尿病上身，還可減緩及改進下一代的糖尿病命數。

其他有關觀點

《了凡四訓》文中他還寫一章「積善之方」，他寫了不少做善事的實例，及不少行善的細節，以及善行後有好報的典故，很多善

事的好報是，寫的是那時代讀書人的好報，雖本寫給他兒子的，想也是那時代讀書人的期望，好報以考試考得好，當官當好官，主旨是勸人行善，以後或後代有好報。當然那是舊時代讀書人的好報，現代人不必拘泥於舊思潮，有「心」最重要。

一樣很有意義的是，袁了凡認定，做善事的「心」最重要，書中寫了一故事：「昔有某氏女入寺，欲施而無財，止有錢二文，捐而與之，主席者親為懺悔；及後入宮富貴，攜數千金入寺捨之，主僧惟令其徒回向而已。因問曰：吾前施錢二文，師親為懺悔，今施數千金，而師不回向，何也？曰：前者物雖薄，而施心甚真，非老僧親懺，不足報德；今物雖厚，而施心不若前日之切，令人代懺足矣。此千金為半，而二文為滿也。」對這故事印象深刻，一再地各種場合討論這故事！

文中寫不少類似的故事，對做善事在於有真誠心，上面舉的例就是。文中也強調，做善事要益於人而且為公，不要只做益於己及為私之善事。雖然前面一直強調，對自己身體做善事，上面也說符合萬善的道理，預防自己有糖尿病，何止為己或自己的健康而已，減少醫療資源，可說增加了社會資源，更有利於社會大眾，《了凡四訓》文中所說的真善，不是只為己為私而已。

這章內還有「皆當深辨，為善而不窮理」，可能會「豈知造孽，枉費苦心，無益也」，一樣可應用到為預防糖尿病上。對身體有益的善事，不能不先深辨，有些道聽途說的

方法，不一定正確，有時反而是會有害的「造孽」。「深辨窮理」並不簡單，也許就是現代科學的找證據，有證據來「深辨窮理」，最好不要輕易聽信別人沒根據的說法，多多去查詢是否有證據。

此文最後舉了很多實例說須懂「滿招損、謙受益」的道理。袁了凡還是用很多實例來說明，雖然仍是封建時代讀書人考試做官的故事，不過主旨還是提倡做善事。文中舉一例，有一道者勸罵主試官的落榜者：「造命者天，立命者我、力行善事、廣積陰德」，做善事要「皆由心造、長存此心」，「謙虛一節、並不費錢」。這位落榜者，聽後從此實踐謙虛，以後考試順利，上榜成好官。

這章中裡面有一句：「行善也有惟恐不足之念」，更可應用到對身體善行上，要堅持勞動及運動及改善飲食，要有怕為善不足而努力，更會達到改變糖尿病的命數，不管我們有先天（生物、生前、基因、DNA）或後天（環境、生後、生活方式）的糖尿病命數。

結論

總之從《了凡四訓》的故事，可應用其中的一些道理及原則，學習預防或減緩糖尿病。大家更易瞭解對自己的身體要多行善事及改過，可達到改變糖尿病的命運，對健康還有其他不少的益處。《了凡四訓》的主旨是勸人行善，為預防糖尿病也不妨多看看這本書，可堅定去為自己身體做善事，進而幫忙力行糖尿病的預防，增進自己健康的「小善」外，還為社會保存更多的社會資源的「大善」。

糖尿病在目前的台灣人很普遍，請大家小心，糖尿病的後果嚴重，所以要努力預防。瞭解我們有先天基因及後天環境的糖尿病命數，我們可以效法《了凡四訓》的原則：知道我們有糖尿病的命數、多為自己也為整個社會做善事、多多督促自己、改變命數來預防及減緩糖尿病。遵行好的生活方式為身體做善事，最後就以下面的簡表當結語。

了凡四訓與糖尿病

立命之學--命數=富節儉基因及環境險惡=糖尿病風險↑；所以要決心去改變會有糖尿病的命數
改過之法--積善改變命數=對身體行善改變生活方式(↑勞動/運動,↓體重,吃少吃得“對”)
積善之方--善則記數=身體的善事記數；從被動記數(被督促)→主動記數(自我鼓勵);想社會大善
謙德之效--行善惟恐不足=改變生活方式多多益善=預防或減緩糖尿病及有關疾病

參考文獻

1. 朱真一：預防糖尿病及《了凡四訓》的啟示(上)。台北市醫師公會會刊 2021;65(1):86-91。
2. 朱真一：〈醫師是病人時〉：奮鬥糖尿病前「症」十五年。台北市醫師公會會 2015;59(1):79-83。同時在《朱真一部落格》可連上，網址：http://www.tma.org.tw/ftproot/2015/20150120_14_56_35.pdf
3. Chu JY: When doctors are patients ; My Struggle with Prediabetes for 15 years. In jy Albert Chu's Blog: <http://jyalbertchu.blogspot.com/2017/02/when-doctors-are-patients-my-struggle.html> 