

养生之道

心善与健康

读古书，常见先哲论及养生的内容，有不少处讲到心善对于祛病、健身、长寿、美容，乃至减灾、免祸等有重要关系。例如：

孔子说：“智者乐水，仁者乐山；智者乐，仁者寿。”

智者，即有知识有智慧的人。这种人思想活跃，达于事理，周流无滞，故有似于水。仁者，即善人。爱人，爱万物，就是仁，也就是善。善人安于义理、厚重不迁，故有似于山。智者有活跃的思想和丰富的知识，故而通过达快乐。善人的心态和身体舒泰而安重故而有利于长寿。我们在这里重点引用“仁者寿”这句话，即善人长寿。孔子认为，心善的人长寿。

孟子说：“君子所性，仁义礼智根于心，其生色也，晬然见于面、盎于背；施于四体，四体不言而喻。”

意思是说：有修养的人，保有天然的善性。由于长期将爱人（爱物）重义、尊礼、尚智植根于心中（这就是心善）必然在外部、在体质外貌上表现出来，表现在面目上就是华色光润、精神百倍；表现在躯体上，就是丰厚健壮。要是表现在四肢方面，就更不言而喻了。孟子认为，心善可以达致健康美容。

荀子说：“扁善之度，以治气养生，则身后彭祖，以修身自强，则名配尧禹。”

荀子这句话，非常有名非常重要，这里对有关词语稍加解释。

扁——即遍，古代扁与遍通用。度——制度，规则、原则，这里

是规则、原则的意思。气——这里指构成人体的原生物质，是一种“元气”。古人认为：人体是由气这种原质构成的。气是既包含物质、又包含精神的一种原质。彭祖——传说是中国上古时代的一位老寿星，活到八百多岁。

荀子这句话的意思是：一个人如果把把他的一切行为举止都做到符合善的原则，也就是他的善心能够贯穿到一切行为举止之中，以此用来治理和保养身体，就会长寿、活到比彭祖八百多岁还多。以此用来学习、进取，为人民服务，就可以得到像古代圣王尧、舜、禹那样的美名。荀子认为，心善可以长寿。

宋代理学家张载说：“居仁、由义，自然心和而体正……使动作皆中礼，则气质自然全好。……心和则气和，心正则气正。”

居仁，由义（站在善的立场，按客观规律办事），就是心善，心善则必然使心底平和，心底平和则身体正常、邪气不能侵入，也就身体健康。所以有修养的人若使自己的一切行为举止都符合善的原则，符合客观规律，自然就会获得身心健康和美好的气质。心底平和则组成机体的所有物质、细胞都处于平和状态；心正，则组成身体的物质、细胞皆处于正常状态。张载认为，心善可使身体和组成身体的物质都处于正常、良好的状态。不仅可以健康而且可以获得良好的气质。

佛书中说：“人若生起过重的嗔怒、嫉妒、后悔等，扰恼自心，便会致面色不佳、身体枯瘦；若生纯净的善心……得如实知见诸般事理的智慧，则能使心欢意悦，身体轻快、面容和悦。”这也是说善可致健康美容。

清代学者刘念台说：“易经所言趋吉避凶者，盖趋善而避恶也。”

《慈湖先训》说：“心吉则百事吉，古人于为善者为吉人，是此人通体皆吉，世间凶神恶煞，如何干犯得他！”

意思是说：人要向善云恶，就等于是趋吉避凶，心善就百事吉利。因此古人认为，真正的善人就是吉利的人，这样的人，方方面面都吉利，连凶神恶鬼也不能侵害他。这意思是说，心善不仅可以去病健身，而且可以减免天灾、横祸。

综括以上古代先哲所论，认为：心善可以祛病、健身，长寿、美容，减灾、免祸。古人的这些论述，其科学性、正确性如何呢？毫无疑问，古代先哲以上论述是总结千百年的社会实践而发的。而且古代先哲是真诚无妄、言而有信的，基本精神不会错的。

那么，心善可以祛病、健身，长寿、美容，减灾、免祸的根据和道理在什么地方呢？

这里首先需要阐明一个重要前提，这就是心理状态与生理状况密切相关，即心态与身体健康密切相关。

心与体是一对矛盾概念，是人这一整体的两个方面，既矛盾，又统一，既对立，又同一。相反相成，相互影响。

人体的疾病，按其起源，大致可分为两类：

一类是体病引起心病。例如地震、车祸以及其他机械创伤造成的身体外伤，会引起心理上的不安，不适、焦灼、烦恼、忧悲等。外伤属于体病，不安、焦灼、烦恼、忧悲等即属于心病。另外，久病不愈，引起失掉信心、精神崩溃等，也属于体病引起心病。

另外类，则是一类，则是心病引起体病。这一类的实例就更多了。举三个最典型的实例：（1）日本侵华战争中，搞过这样一个实验：抓到一个中国人，日本军官说：“给他把血放了。”命令两个日本兵把他捆绑、蒙上眼睛，推到暗室中，让他平躺在板凳上，然后用铅笔在他手腕上划了一下，同时打开自来水管，让细水流呱啦呱啦往水盆中流水，并说，把他的血全部放净。过了一刻钟，再看这个人，他真的死了。（2）有一个人，肝部疼痛，到医院去检查，医生对患者随员说是肝癌。这人知道后，脸都变黄了。回到家中，饭也不吃，起不来床了。看样子很快就不行了。后来家人把他送到大医院住院，经医生检查化验，说不是癌症。这个人立刻就精神起来了，又喝水，又吃饭，不几天就好了。（3）还有一个人，在县里当局长，因某种原因县委免去了他的局长职务，这位局长免官后，不到半月，得心脏病死了。

这三个实例，都属于心病引起体病。当然，这属于最典型的实例。实际生活中，心病引起体病最大量的事例是由心理紧张，忿怒、烦恼、忧愁、恐惧等等这类心病而引起身体发生各种疾病。这些事实（无需再举）已被越来越多的人所认识，而且人们已经开始注意运用心理卫生、心理修养来防病、健身了。

有的专家学者已经提出：心理现象与生理现象是全息对应的。也就是说，任何生理上的疾病，都对应着相应的心理上的疾病；任何心理上的疾病，也对应着相应的生理上的疾病；任何心理上的疾病，也对应着相应的生理上的疾病。心理健康，有利于生理健康；生理健康，有利于心理健康。

明白了心理与生理之间的密切关系，我们再来研究心善为什么可以祛病、健身，长寿、美容，减灾、免祸的道理。可以从下面几点加以阐明：

第一，心善能获得心通、心平、心安，从而达到祛病、健身。为什么心善能获得心通、心平、心安呢？在回答这个问题之前，我们首先解释一下什么叫善。我们最通俗的理解：舍己为人叫做善。这个理解是正确的，但是还不够。按照《易经》的说法是：“元者，善之长也”。“一阴一阳谓之道，继之者善也，成之者性也。”《易经》认为，天地是产生万物的根元，天地创生万物并让万物各得其生、各得其宜，这是天地的善性，天地这种养育万物的善性是宇宙间最大的善。所以说，“元者，善之长也。”《易经》还认为：天地间由阴阳变化所形成的客观规律，称为道，人遵道而行，按客观规律办事，叫做善。这就是“一阴一阳谓之道，继之者善也”的意思。

由此看来，善的含义是：按客观规律办事，学习天地让万物各得其生、各得其宜的德性，爱别人、爱万物，并舍己为它们服务，就是善。

在了解了善的含义之后，我们再回过头来研究为什么心善能获得心通、心平、心安。主要原因有三：

原因之一：心善就是爱别人、爱万物。这种博爱之心，必然产生忠恕、宽容的胸怀，有了宽恕的胸怀就看就看着别人和万物都“顺眼”。看着一切都“顺眼”，当然就会不生或少生嗔怒、嫉妒、烦恼、忧愁等等。嗔怒、嫉妒、烦恼、忧愁等都是心理上的梗阻，也是心理疾病，

都属心理不通现象。不生这些梗阻和疾病，就达到了心理畅通。这就是心善能获得心通的道理。

原因之二：从人的本性来说，人做了恶事，总是惶惶不安，心神不安；人做了善事，则心安理得，心情平静。不劳而得，损人利己，杀人害命等，都属于恶的范畴。人做了这些恶事，心里不得平静和安宁。这种心理是由人的本性所决定的。先难后获（先劳后得），舍己为人，救人生命等，都属于善的范畴。人做了这些善事，心安理得，心情平静。这也是人的本性。这就是心善能获得心平、心安的原因。

原因之三：心恶的人，做了损人利己、杀人害命的事，必然有遭别人报复的可能。所以心里不安，总有了记人报复之忧。心善的人，经常与人为善，舍己为人，一般会得到别人的善报，起码不会得到别人的恶报。所以心里塌实，无防人之患。这也是心善能获得心平，心安的原因。

既然心善能获得心通、心平、心安，而心通、心平、心安又能减免心理上的梗阻、负担、或疾病。根据心理现象与生理现象全息对应的原理，心理上的梗阻、负担和疾病积久必然引起生理上的疾病。既然心通、心平、心安能减免心理上的梗阻、负担和疾病，当然也就等于减免了生理上的诸多疾病。这就是心通、心平、心安何以能祛病、健身的道理。

另外，心通、心平、心安还是对元神的重大节约和保养，因而有利于健康长寿。这里就不多讲了。

第二，心善能调动身体方方面面的积极因素，使身体处于积极、

健康状态。天地、自然界的基本属性是阴阳；人类的基本属性是善恶。阳与善为同类象；阴与恶为同类象。阴与阳、恶与善，都是同一事物矛盾统一的两个方面。从人类的角度看，阳和善属于积极方面；阴与恶属于消极方面。

所谓基本属性，是指这一属性在诸多同类属性中起着骨干作用或决定作用；基本属性的强弱和地位，决定或影响其他同类属性的强弱和地位。

对于人类社会来说，善的同类属性是和平、治等等；恶的同类属性是战争、乱等等。也就是说，在一个社会中，如果善的思想占主导地位，那么社会就表现为和平、安泰、清明、大治；如果恶的思想占主导地位，那么社会就表现为争战不休、动荡、混乱。因此，在全社会大力提倡善，使善成为全社会的主导思想，是政治和政治家的本务。

对人体来说，善的同类属性是畅通、有自信心、有进取心、有兴趣、安泰、乐观、活泼、轻松、健康等等；恶的同类属性是阻塞、无信心，无上进心、无兴趣、惶惑、沮丧、呆惰、沉重、疾病等等。也就是说，一个人，如果善念在他的思想中占主导地位，那么身体就表现为畅通、有信心、有进取心、有兴趣、乐观、活泼、轻松、健康等等，如果恶念在他的思想中占主导地位，那么身体就表现为阻塞、无信心、无上进心、无兴趣、惶惑、沮丧、呆惰、沉重、疾病等等。

这也是心善有利于健康、长寿的重要原因之一。因此，在个人的生活、修养中，积极培养善心、善根，使善念在自己思想中经常占居主导地位，是养生的本务。

第三，心善能获得和气，使心态、体态达到和的境界。既然心善就是爱别人爱万物，并舍己为它们服务，这就是说，心善才能合和万物，与万物和睦相处。正如张载所说：“民吾同胞，物吾与也。”（所有的人民都是我的同胞，万物都是我的朋友和伙伴），这就是人与外部的和。另外，心善才能对人的七情、六欲实行自觉的节制。正像《中庸》所说：“喜怒哀乐……发而皆中节谓之和”。做到外和内亦和，在内外皆和的氛围中，就使身心获得了和气。不但精神上，而且身体的组织、细胞、气血都处于柔和、平和、太和之中，就达到了和的境界。和的境界，是修养的极高境界。其表现就是“心平气和”，再进一步就是“和颜悦色”。清代学者金缨说：“人常和悦，则心气恬而五脏安，”“每日胸中一团太和元气，病从何生？”宋代理学家朱熹说：“有深爱者，必有和气，有和气者，必有愉色，有愉色者，必有婉容。”有深爱者，即心善的人，必获和气，有了和气，必获愉快、舒泰的气色，再进一步，必然表现出温柔、润泽、美好的容貌。这就是说，心善不仅可以健康长寿，而且可以优化气质，美化容颜。

第四，心善能得天佑，减免天灾、横祸。古人将具有盛德、大智的人称为圣人。圣人就是严格循道而行、按客观规律办事、爱人、爱万物、帮助天地让万物各得其生、各尽其性的人。因此，圣人是最大的善人，也称大人。《易经》论述大人的形象说：“夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。”这段话的意思是：所谓大人，其爱人、爱万物的善心，与天地创生万物、养育万物的善性是完全一致的，具有天地的德性。其智慧，像日、月那

样把天地间的万事万物照耀、明察得清清楚楚，明明白白。其行为、举止，像四季交替的秩序那样完全按客观规律行事。因此，其命运的得失、吉凶、完全与天地、鬼神的“意志”相吻合。这里所说的鬼神，乃是天地造化的功能，不是什么幽灵、魂魄之类。这就是说，将善心发挥到极致，就达到了与天地合德、与天地合序的地步。也就是做到了天人合一。做到了天人合一，还有什么天灾横祸呢？

完全按客观规律办事，就不会受到客观规律的处罚；诚心诚意的爱别人、爱万物，就不会受到他人和万物的惩罚。这就叫天佑。事实上，在日常生活中，心善得天佑的事例，比比皆是：善待土地，可以长好禾苗；善待禾苗，可以多得粮食；善待鸡犬，可以给你生蛋、看家；善待牛马，可以为你耕田、拉车；善待别人，可以得到帮助……其实，土地、庄稼、鸡犬、牛马，都是天地的一部分，善待它们得到它们的帮助，其实就属天佑。当你将善待土地、庄稼、鸡犬、牛马扩大到善待天地和间一切事物时，你所得到的就是天地的佑助，即天佑，有天保当然就吉多、凶少。《易》曰：“自天佑之，吉无不利。”《慈湖先训》说：善人就是吉人，“心吉则万事吉，凶神恶煞也干犯不得他。”孔子曰：“天生德于予，桓推其如预何！”

这就是心善能得天佑、能减免天灾横祸的道理。

另外，古语说：“天不绝善人。”《格言联璧》说：“以身任天下后世者，天不能绝。”现在我们就这两句话进一步从哲学角度论证一下天佑的问题。为什么天不绝善人、天不绝以身任天下后世者？以身任天下后世者，就是全心爱天地万物、关心子孙后代的人。这就是善

人。站在天人合一这个根本原理上讲，可分两层意思：第一层，天地生万物、生人。则人是天地之子，天地是人的父母。从这层意思讲，人爱天地万物即子爱其父母，子爱其父母，就是孝子。那么岂有父母灭绝孝子之理呢？第二层，天地万物以及后世子孙，都是自我的外化、外观，亦即自我本身。从这层意思讲，爱天地、万物、后世子孙，就是自我爱自我。那么岂有自我灭绝自我之理呢？

这就是“天人绝善人”的道理。按照这种道理，在人生旅途中，所谓天灾横祸乃不足虑，所虑者，在于自己能否达到善，能否诚心诚意爱天地万物及后世子孙。

因此，从天人合一的角度讲，所谓天罚、人罚，乃是自罚；所谓天佑、人佑，乃是自佑。受惩、得佑，全在自己，全在自己所为。佛陀曰：“命由心造，可由心转”，此之谓也。

像善恶报应的理论历来有两种不同的看法一样，心善有利于健康长寿的理论，也是有两种不同看法。有不少人认为：“好人不长寿”，“善人有恶报”。这方面的实例也不胜枚举的。像孔子的弟子颜渊，那是善人的典型，被称为亚圣，但是“居陋巷，一簞食，一瓢饮，人不堪其忧”，年仅三十多岁就死了。西汉德才兼备的年青人贾谊，胸怀济民强国之志，三十多岁就英年早逝了。就我们每个人周围的亲戚、朋友，心善者得不治之症或遭车祸的，也不乏其例。那么这是否意味着“心善有利于健康长寿”的理论不成立呢？是否证明“好人不长寿”，“善人有恶报”反而更合乎真理呢？笔者认为，不是这么回事。

不能将心善有利于健康长寿理论为：今天发了善心，明天、后天

就可以好病；或者做几件善事就可以不再生病就可保健康、保长寿；不是那样简单，不是那样一一对应。而且，有时心善反而招灾、招病。有些善念和善行本身就有损于健康和寿命。起码有以下三种情况：

一种情况是傻善、愚善常常有损于健康和寿命，例如农夫和蛇的故事。农夫将冻僵的蛇揣在怀里用体温使蛇苏醒。无疑，这是出自一种善心。但是，蛇醒后反而把农夫咬伤，中毒而死。这就属于傻善、愚善，有损于健康和寿命的例子。农夫不懂一次为善，改变不了毒蛇咬人的本性，所以可称之为傻善、愚善。假如驯蛇者用友善的方法对蛇进行多次训练之后，再把蛇放到怀里，就不会咬他了。古印度在释迦牟尼创立佛教之前，有一种耆那教，为了解除人的老、病、死等苦难，用修苦行（绝食、睡钉床、火烤、日晒、薰鼻等）的方法来修持，结果徒众多有病、死者。释迦牟尼，在修行之初，也曾入“苦行林”修苦行。结果六年无成，还差点把命搭上。这也有似于傻善、愚善。

另一种情况是心善也可招致心理负担从而损害健康。例如：慈善的母亲，对儿子爱心很重，儿子外出打工，母亲日夜惦念，既担心儿子冻饿、生病，又担心遇上坏人和灾祸，多日这样揪心、把肝，所以得了严重的心脏病。这就是心善反而招灾、招病、损害健康的实例。本来心善应当有利于减少心理上的梗阻和负担，但慈母的这种善心反而增加了心理上的梗阻和负担。这就属于有损于健康和长寿的那种善念和善行。当善念不利于心理畅通，不利于心平、心安时，它就反而对健康不利了。

第三种情况是舍己救人的人，当然风险更大。例如：当炸弹落地

时，往往是最心善的人爬到战友身上保护战友，受伤、牺牲者首先是最善的人。这不就是善反而不利于健康长寿吗？又如：煤矿塌方，两位矿工被困井下，饿到第五天，仅剩一个面包，心善者将这个面包让给工友，结果到第七天将人救出矿井时，得面包者没死，让面包的善者死了。这不又是善反而不利于健康长寿吗？于是我们要问：到底是天不绝善人，还是天专绝善人？其实这样问天，并不公正，以上两种情况就是孔子所说的“杀身以成仁。”仁者、善者宁可舍身，也不在生死关头弃善。这种善属于必须用生命做交换的善，必须以生命体现的善，孔子说：“求仁而得仁，又何怨？”二善者求善而得善，无需怨天。这与善人遭横祸根本是两码事，与善有恶报也是两码事。

所谓“好人不长寿”、“善人有恶报”，除了以上三种情况外，还有一种情况应当提一下，那就是：当政治清明、社会风气良好时，善行有善报，心善有利于健康长寿的情况比较显著；当政治腐败、社会风气败坏时，由于善人吃亏、受气过甚，“善人有恶报”、“好人不长寿”的情况就多些。即使这样，对于“大善”、“通善”，也奈何不了他。

通过以上举例、分析，可以说有些人所认为的“好人不长寿”、“善人有恶报”，是片面的，也是不成立的。关于这个问题，曾国藩认为：“迁善改过、修德读书，此八字，能尽一分，必有一分之庆；不尽一分，必有一分之殃。其或休咎相反，必其中有不诚。其所谓迁善修德，不足以质诸鬼神也。”这几句话的意思是说，人心修德向善，多一分善，就多一分吉祥；有一分不善，就有一分灾殃。有时出现善

有恶报，或恶有善报的相反情况，那一定是心有不诚，他的修德向善还没有达到鬼神都深信不疑的程度。在曾国藩看来，真要诚心修德向善，就不会有“好人不长寿”、“善人有恶报”的情形。

要按佛学的因果论观点，也不存在“好人不长寿”、“善人有恶报”的情形。《法句经》偈云：“妖孽见福，其恶未熟，至其恶熟，自受罪酷。禎祥见祸，其善未熟，致其善熟，必受其福。”这里，妖孽见福，就是做恶的事有时得福的意思；禎祥见祸，就是做善事有时遭祸的意思。

应当说，还是心善对应着健康长寿才是常态，才符合客观事物的本性和规律：而心善有损于健康长寿则不是常态，不符合事物的本性和规律。总的来说，心善比心不善更有利于健康，即使把傻善、愚善、慈母之善，舍己救人之善都包括在内，也是心善比心不善更有利于健康长寿。更何况我们的进德修善要达到更高水平、更高境界呢。

所谓心善要达到高水平、高境界，就是前面所讲到的四点，即：使善念在思想上、心理上占居主导地位，并带动身体的一切积极因素处于积极状态；使心善真正促进心通、心平、心安、消除心理梗阻和负担；使心善达到心和、气和、体和，通体皆和，和颜悦色；最终达到与天地合德、与天地合序、与鬼神合吉凶。正如荀子所说的“扁善之度，以治气养生，则身后彭祖，以修身自强，则名配尧禹。”那么，祛病健身，长寿美容，减灾免祸，就当然的、必然的、自然的实现了。

(1999年11月21日)

保水与保生命

水是生命之始，火是生命之终。世界万物（生物和非生物），都是生于水，灭于火。

太阳这颗巨大星体，正在熊熊燃烧，它已不含水了，完全变成了火。当它燃烧殆尽的时候，太阳也就消亡了。不过，由于它的体积太大，就是这样剧烈燃烧也要多少亿年才能熄灭。目前我们的地球，也正在趋于变干变热。如果这个变干变热的过程继续下去，也是全由多水变炽热的火，最终导致消亡。

我们再观察一下生物界，无论是草木、农作物，还是动物和人，它们的生命过程，无不是由多水的幼体变成干枯的老朽，无不是生于水死于火。

人的生命，是由相反相成的阴阳二气所构成的，也由水与火的消长关系体现出来。婴儿，主要表现为水的特征——多水而幼嫩，水灵灵地富有生气。到老年，主要表现为火的特征——瘦老枯干，干巴巴地失去了生气。可见，人的生命过程也是生于水死于火的过程，是失水增火的过程，是由水变火的过程。什么时候把水气消耗殆尽了，什么时候把火气增长得过盛了，人的生命也是就要结束了。

因此，要想延长人的生命，就得在保水防火方面下工夫。如何做到保水防火呢？我们将从生活实践的角度和理论角度来探讨保水防火的做法。

（一）从生活实践经验的角度看保水防火的做法：从日常生活中，

我们知道农作物从水灵灵的幼苗，发展变化到衰老干枯，影响这个进程的主要因素是阳光、温度和水。如果阳光充足，温度较高，再加上缺水，作物就提早成熟、干枯。阳光、热量属于阳性物质，水属于阴性物质。这就是说，给农作物增加阳性物质的供给（即增火）、减少阴性物质的供给（即减水），就会加速农作物的衰老死亡。如果适时灌溉供水，阳光不过强，温度较低，作物就大大延长生长期，延缓成熟和干枯。这就是说，给农作物增加阴性物质的供应（即增水），减少阳性物质的供给（即减火），就会延缓农作物的衰老和死亡。

同理，一个水灵灵的幼儿，发展到一个衰老枯干的老人，加快这个进程的也是增加阳性物质的供给、减少阴性物质的供给（即加火减水），而延缓这个进程的则是增加阴性物质的供给、减少阳性物质供给（即增水减火）。不过对人来说，为延长生命用增加阴性物质供给、减少阳性物质供给的方法，不像农作物那样直接、那样简单，要根据人的情况来选择有效方法。大致有以下几点：

1. 在生活环境和居住环境等方面注意避阳而就阴：（1）居住环境和住房，尽量选低处（多年来建房选高处，房基越垫越高，这种观念已经过时，有违避阳就阴之理），尽量选近水处和地下水位高处，尽量选阴凉处。（2）室外活动，注意避阳就阴，在盛夏注意防暴晒。

2. 在饮食方面要注意增阴减阳：（1）平日注意身体保证足量供水。不是说水喝的越多越好，而是确保体内水的足量供给。要紧的是避免干渴状态的发生。（2）食物方面要讲减浓增淡，减精增粗，少吃肥鲜和精食，多吃清淡和粗食。肥鲜、精食属于阳性食物；清淡、粗

食属于阴性食物。多吃蔬果，少吃糖、脂，蔬果属于阴性食物，糖、脂属于阳性食物。（3）不喝酒、不吸烟。烟和酒均属剧烈阳性物质，糖、脂属于阳性物质。（4）适当增加食盐和蛋白质的摄入。Na 和 N 有较强的保水作用。海水里含有大量的钠盐，能减少海水的蒸发损耗，是地球保水、保阴的重要手段。施用氮肥的玉米高粱，其秸秆不易燃烧。因此，体内增加食盐和蛋白质的含量，对人体的保水防火有重要作用。

（二）从理论的角度看保水防火的做法：

所谓从理论的角度，就是对水火、阴阳有一个本性的认识，在这个认识的基础上来探讨对生命的保水、防火方法。

水是什么？按伏羲八卦说，水是 ☵ 二阴护一阳。火是什么？按伏羲八卦说，火是 ☲ ，二阳内含一阴。按物质的性质说，水属于阴性物质（水在外部表现为阴☵）；火属于阳性物质（火在外部表现为阳☲）。按伏羲八卦的性质说，☵（水）属于阳卦；☲（火）属于阴卦。《易经》说：“阳卦多阴，阴卦多阳”，宋代理学家周敦颐说：“水阴根阳，火阳根阴”。这就是说：阴性物质，它的根、它的实质是阳；而阳性物质，它的根、它的实质是阴。这些见解，都精通辩证法，都非常深刻。古人完全靠诚、靠直觉、靠体悟达到与事物内在机理相契合，实在了不起，以至于现代人都难以想象，为之惊吧！

那么，如何根据这些原理来保水防火呢？既然水这种阴性物质它的根、它的实质是阳，那么保水的根本是保阳，即保水的根。也就是说八卦中的☵（水），要保二阴中间的那个阳。如果不是在中间这个

阳上做文章，而是在外部那二阴上做文章，就是没有抓到根本，而是抓到了皮毛，那就保不了水。

所谓保水防火，就是保住水(☵)中那根阳，使这个阳不变成火。火是怎么来的？火是由水变来的。当水(☵)中这根阳外化时，它就变成了火，即☵变成☲，所以火是水中之阳外化而成的。所谓防止水变成火，就是防止水中那根阳外化。水中这根阳为什么会外化呢？这是由水中这根阳自己的本性所决定的。因为阳的本性是动。周子《太极图说》称：“太极动而生阳，静而生阴”，“阳动，阴静”，“阳主动，阴主静”。因此，阳若不动便不能称为阳，动是阳的本性。动是什么？动就是阳的燃烧，就是阳的损耗，也就是阳的外化，也就是水变火的过程。水中这根阳，既然是必动的，所以水变火是不可抗拒的自然过程。我们所说的保水防火，只不过是延缓由水变火的过程而已。

根据这种理解，我们进一步将幼儿比做水(☵)，将老人比做火(☲)。幼儿那幼嫩而多水的身体，就是外部的那二阴；那生机盎然的精气神（也可说是基因），就是那内部的一阳。老人那衰老干枯的身体，就是由水那根阳因动而损外化成火的那二阳；那失去生机的精神（基因），已变成了一阴。所谓要延缓水变火，幼儿变老朽的过程，就是保护好幼儿内部的那根阳，也就是精气神或基因。

如何保护那根阳呢？具体可以从两个方面去做：

修养性情，以阴保阳：是指人的性情和行为要保持沉静、阴柔状态。主要包括寡欲、主静、温柔、睡眠等。人的身心处于这种状态，

有利于保持人体内部那根阳的稳定、少动、不燃、不炽、少损。因此，通过寡欲、主静、温柔、睡眠等方面的情性修养方法，达到以阴保阳，是延缓水变火、幼变老的主要途径。

多欲、好动、暴躁、不眠等，这些性情本身就是人体内部那根阳的躁动的燃烧和损耗。像急躁、忿怒、烦恼、紧张等情绪，都对阳根有较大损耗这是应当通过性情修养来加以克服的。

2、修心节欲，防止伤阳：对人体那根阳最易造成伤害和伤害严重的有三项：即淫欲、吸毒、过劳。性欲、吸毒因有一种兴奋、舒服、快乐的感觉，所以最容易伤情蓄性。它是阳根最激烈的燃烧和外化，是伤阳、损阳最厉害的东西。过量的吸毒和淫欲，不用很长时间，就把阳根耗掉，使身体变成枯槁。饮酒、吸烟，也属于吸毒，对阳亦有相当伤害，只是程度较小而已。过劳，指劳动量和运动量过大，也是伤阳的，因此亦应防止。

通过修身养性，一方面稳定和保护好阳根，另一方面防止过度的伤害阴根，这就是保水防火、保幼稚、防衰老的基本措施。

(2000年8月)

谈谈癌症的遗传性

每一个人，按照宗族史往上推，最早的祖辈都不是癌症患者。一定是在历代传宗接代的中某一个环节上，出了一个癌症患者。以后曾连续或间断地出现过，到后来逐渐演变为基本连续。人们就是据此得出了癌症具有（或必然具有）遗传性的认识或结论。这个结论害人匪浅。以至于有的人，到了一定年龄，自己心理上主动地就先有了癌症。

现在我们来研究传宗接代中那第一个得癌症的人他是怎样得癌症的。那个人的父辈、祖父辈、曾祖父辈，都没有得过癌症（否则他就不是第一个得癌症的人），显然这个人的癌症不是由遗传而来的。那么他患癌症的原因是什么呢？这就是关于一般癌症发生原因问题的研究。

现代科学研究认为：“所谓癌细胞，就是正常细胞发生了突变。变成了无限增殖的细胞。癌细胞能侵蚀旁边的组织，并转移到别的部位去，继续增殖。癌细胞不死，永远增殖。”（《世界科学》2000年第9期）正常细胞为什么会发生突变而成为癌细胞呢？科学家们认为：细胞基因中存在一种致癌基因。细胞中同时存在着“致癌基因”和“抑制癌化基因”。当“抑制癌化基因”能压住“致癌基因”时，癌细胞就不会形成；反之，当“抑制癌化基因”抑制不了“致癌基因”时，癌细胞就会产生和繁殖，就会发生癌症。

但是，“抑制癌化基因”在什么情况下抑制力强，在什么情况下抑制作用失灵，以及影响“抑制癌化基因”的物质又受什么因素影响

等等，还没有搞清，看来照这条思路深化研究下去，很难达到根本。

从观察国家的治理，可以清楚地看出：国家的某些地方出现故障、发生乱子，与政府的管理和指挥失当、失灵有关。古人云：“人之一身，其犹国乎，以脑为统一之政府——”很自然地联想到人体发生的疾病与以大脑为首的中枢神经的指挥系统有关。《吕氏春秋》“达郁”篇说：国亦有郁，主德不通，民欲不达，此国之郁也。国郁处久，则百恶并起而万灾丛生矣。“国家某个局部发生的故障和乱子就相似于人体的器官和组织发生的疾病（其中包括癌症之类的恶症）。国家中的故障和乱子，是由”主德不通，民欲不达“引起的；人体中的疾病，也是以大脑为首的中枢神经系统（相当于君主或政府）与器官、组织（相当于民众）之间不通不达引起的。正是基于这种同类项的类比，提出了癌症的发生与神经系统相关的观点。

人体及细胞，都是精神与物质的同一体。其实，细胞的基因，与其说是具有某些特性的蛋白体或什么其他分子团，倒不如说它更似精神的微小颗粒，载有神的最小物质颗粒，就是精。当精的颗粒非常小时，精和神就合一了，所以通常把精、神二字合用，称为精神，在人体上又简称神。古人把身体称为形，把精神称为神。细胞为什么会发生突变？支配细胞的精和神出了故障或损伤，精和神的运行状态和方向发生了反常变化，于是细胞的分裂、繁殖失去了控制，变成了“疯狂”。再宏观一点看，在肺部发生了肿瘤，可以看作肺部（或通往肺部）的相关神经出了故障。古人认为：“病之留，恶之生也，精气郁也。”《吕氏春秋·达郁》把一般疾病和恶症的发生，归结为精气的郁

塞。精气就是载有神的物质颗粒，相当于今天的神经脉冲，也就是说癌症的发生与神经是否畅通有关。

我们知道，细胞中的精和神，以及人体各器官、各组织的神经，与人体的中枢神经和整个神经系统是一个系统。这个大系统的统领部、指挥部就是中枢神经、就是大脑，古人称之为心。某些细胞或某个器官、某个组织发生癌变，与这个神经系统有关。有两种情况可能引起癌变：一是外伤引起某器官、某组织的神经损伤，这个损伤如果长时间得不到中枢神经的疏通或损伤局部自身的恢复，就可能发生癌变（这方面的实例很多，此略）。二是中枢神经因心理方面的原因（如愤怒、烦恼、悲伤、恐惧等）发生神经系统紊乱或指挥失当，造成身体某一部分神经梗阻而引起癌变。

这就是癌症发生的两个最直接的原因。

根据这一分析，我们回过头来，看传宗接代中那个第一个得癌症的人，他是属于哪种致癌类型，以及以后是怎样演变为带有遗传性的。我们判定：带有遗传性的癌症是第二种情况引起的，即第一个得癌症的人是由于中枢神经出了毛病而致癌的。因为中枢神经的特性、特征是可以遗传的。所谓遗传，乃是母体或上代生命的延续，也可以说是上代生命特性、特征的延续。中枢神经的特性、特征，是人的基本属性，当然是可遗传的。而由外伤一时造成的神经损伤，是暂时性、一代性的，它不会遗传下去。例如，一个人的双耳被炮声震聋，他这个聋，绝不会遗传给他的后代。因此判定，第一个可遗传性癌症的发生，是由中枢神经系统出毛病引起的。

中枢神经出毛病引起的癌症就一定遗传吗？这也不一定，只是说有可能。也分为两种情况：一种情况是中枢神经偶然的受刺激（例如家庭或官场的重大变故）或受到外伤（如脑震荡）而使神经系统某部分发生故障，长期不能消除造成的癌症。这种癌症，一般不会遗传。另一种情况是，中枢神经带有稳固性、习惯性、脾气禀性的特性（例如脾气暴躁的人），这种特性时常造成某器官、某组织（和肝脏）神经的故障或梗阻，因而引发癌症。这种癌症就有相当程度的遗传症。这种由中枢神经的习惯性、脾气禀性特性而致癌的人，他的后代如果秉承了上代这些中枢神经特征，到了一定年龄，神经和机体老化时，再遇一适合的外部条件，就会引起某器官和组织的神经故障或梗阻，以致发生癌症。这就是遗传性致癌现象。

由此看来，所谓癌症具有遗传性，并不是像人们传说的那样简单、那样容易。有许多种癌症患者（如前所述）根本就没有遗传性。因此，大可不必看到前辈患了癌症，而盲目地怀疑、担心自己。即使是可遗传性癌症，也仅是有遗传的可能，还要看许多具体情况，例如，子代秉承的是父系的特性、还是母系的特性？以及生活中神经故障与外部条件是否耦合等等。这些条件不具备，癌症仍不会遗传。

根据以上分析，我们应对癌症的遗传性有一个正确的态度：第一，不应盲目怀疑，不必担心、害怕；第二，不管家族有无癌症发病史，都应在平常生活中注意预防；第三，即使有家族患癌史，也完全可以通过自己的注意和预防措施把癌症防住。

即然癌症的发生，与中枢神经和整个神经系统有如此重要的关

系，那么预防癌症最重要的做法就是修养和调理中枢神经系统。无论是有家庭癌症遗传史的人，还是没有癌症遗传史的人，都可以通过把心、把脑、把中枢神经系统修养、锻炼得既善又平、既和又通，使全身的神经畅通无梗阻、无故障而彻底防住癌症。“若此，则病无所居，而恶无由生矣”——癌症如何能够发生？

(2001年2月18日)

去染与改过

墨子见人染丝，叹口气说：“染于苍则苍，染于黄则黄啊！”“故染不可不慎也。”墨子感叹的意思是：人也有染，受到良好熏染成为好人，受到不良熏染成为坏人。

今天，社会的不良习染甚多，从小孩到老人，大多不同程度的沾染有不良习惯和不良嗜好。这些不良习惯和嗜好，一部分来自于父母的遗传，一部分来自于后天的习染。老年人的不良习染主要是后天的习染。

少年儿童受不良习染的蔽障，对他的学习和成才影响极大；老年人受不良习染的蔽障，对他的生活质量和健康影响极大。这里对前者略而不谈，着重谈谈老年人的去染与改过。

一、老年人的主要不良习染有哪些

1. 脾气禀性上的不良习染：主要是越老脾气越大、怨气越大。男士多表现为脾气大，女士多表现为怨气大。男怒女怨不仅家庭不和，而且招致疾病，是当今老年群体中的一大问题。脾气大，不光是发怒，还包括性子急和心烦。怒伤肝、急伤心、烦伤肾。故老年男子易得肝病、心脑血管病和肾脏系统病。怨气大，不光是极力怨人，还包括恨和恼。怨伤脾、恨伤心、恼伤肺。故老年女子易得胃肠病、心脑血管病和肺病。妇女到了老年，怨气不仅不减，反而增加，是造成老年夫妇不和的重要原因。如果老年妇女去掉怨气，多数家庭得到和睦。

2. 懒惰习惯：生活没规律、不好活动锻炼、不好动脑学习。身体不锻炼，体弱易病；大脑不常用，知识贫乏，精神倦怠，更招疾病。生活无规律，神经系统紊乱，五脏六腑，筋脉血液均不正常，易致疾病。虽然现在锻炼身体、动脑学习和寻求生活规律的老年人日益增多，但仍未过半。

3. 不良嗜好：主要是烟、酒、赌。嗜色、嗜毒的老年人极少。大量的是嗜烟、嗜酒、嗜赌。烟酒如不过量，对健康的损害还小点。这赌，对老年人健康影响甚大。不仅是情绪波动（赢了兴奋、输了沮丧），而且影响休息、紊乱神经，是健康的大敌。目前有些退休干部亦迷于赌场，是糟糕的选择。

4. 老了还有贪心。有的人贪财贪利，老而不休，为己为儿孙挣钱攒钱。有的人贪名，争名心过强，甚至无实也乐虚名。老了，淡泊名利符合人性规律，再一味追求名利，得到固然高兴，失败造成心理阴影（无实虚名，成功了也是阴影）。老了喜阳而恶阴，一旦造成心

理阴影，极易引起疾病。

孔子曰：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”。老了贪得，既损害声誉，又损害身体。

二、老年人去染改过的意义

去染改过是老年人最重要最实用的修养方法。去染改过最直接的效果是使精神轻松愉快。精神处于愉悦状态，身体也就处于最佳状态，身体处于最佳状态，则无病不会生病，有病可以好病或减轻。

去染改过，为什么能减少疾病、增进健康呢？因为任何疾病，尤其是大病、难症，均与心理故障和缺点相关联。去掉心理上的故障和缺点，身体无病不会生病，有病可以好病和减轻。这个道理，越来越为医界所公认。

去染改过，还能改善人的面貌和气质。曾国藩于此有深刻见解。他在《挺经》中有如下一段话：“诚中形外，根心生色，古来有道之士，其淡雅和润，无不达于面貌。余气象未稍进，岂嗜欲有未淡邪，机心有未消邪？当猛省于寸衷，而取验于颜面。”曾国藩见自己无淡雅和润之象，反省自己还有不良嗜欲和机巧之心，因此他决心去染改过。

笔者近年来亦试做去染改过。经几年努力，觉得效果不错。精神面貌有所改善，疾病减少，健康增加。尤其思维、智能有所提高。如记忆力增强、灵感增多，写作省力，对事理也通达多了。儿童去染，可以助学开智，老年人去染也有开智、助学之效。

我建议中老年，可以尝试尝试。真正将去染改过的工夫做好了，必能获得晚年生活快乐幸福，获得圆满人生，不仅可以健康、去病，而且可以减灾免祸，享尽天年。

三、改过之法

[明]袁了凡说：欲获福而远祸，未论行善，先须改过。改过之法：第一要发耻心。耽染尘情，私行不义，谓人不知，傲然无愧，将日沦于禽兽而不自知。世之可羞可耻者，莫大乎此。第二要发畏心。有过不改，重则降之百殃，轻则损其现福，可不惧哉！己之过，虽掩之甚密，指视昭然，肺肝早露，乌得不懍懍？肉身易殒，一息不属，欲改无由矣，乌得不畏？第三须发勇心。人不改过，多是因循退缩。须奋然振作，不用迟疑。如芒刺在肉，速为抉剔，如毒蛇啮指，速与斩除，雷厉风行。

人之过，有从事上改者，有从理上改者，有从心上改者。最上为从心上改。过有千端，惟心所造，一心为善，正念现前，邪念自然污染不上。

春秋时代贤者蘧伯玉，二十岁时，已觉前日之非而尽改之，至廿一岁，乃知前之所改未尽也；及廿二岁，回视廿一岁，犹在梦中。岁复一岁，递递改之，行年五十，而犹知四十九年之非。古人改过之学如此。

《论语》载：蘧伯玉使人于孔子，孔子与之坐而问曰：“夫子何为？”对曰：“夫子欲寡其过而未能也。”使者出，子曰：“使乎！使乎！”

我读《论语》此篇，深受感动而起心学焉。

清末民初，辽阳善人王凤仪先生发明修身、改过九字经：“认不是”（认自己的不是）、“找好处”（找别人的优点）、“不怨人”（什么不如意的事也不外怨），是修性、健身的真经。凤仪先生长工出身，未上学读书。他总结的这三点经验，虽用朴实的俚语，但其含义极深、实用价值极大。我学他的发明，直觉精神提升。

（《健康壁报》第 84 期 2006 年 1 月 22 日）

学会养病

人应当是通过养生达到不得病，但是真正做到的不多。多数人，由于种种原因还是得了病。尤其是中老年人，或大或小、或轻或重，都有些病。除了积极医疗之外，都有一个养病的任务。养病也是治病，治病与养病本质上同一和同等重要。

任何疾病都是由人体的阴阳失衡酿成的。如果人体保持阴阳平衡，就不会得病了。《内经·调经论》说：“阴阳均平，以充其形，九埃若一，命曰平人，平人者，不病也”。因此，养病（包括治病）的关键是调整和改善人体的阴阳失衡状况，使之趋于平衡。

另外，一切疾病，尤其是大病、难症，均与精神心理因素相关。精神心理上发生阻滞或故障，长时间不能排除，就引起机体器官、组织发生病变。因此，养病必以调整和改善心理状态为主。

调理和改善心理状态，包括一般的、通用的调理，和具体的、针对性的调理。

先讲一般的、通用的心理调理方法。主要有三点。

1. 善化其心，积德作善

善化其心，即把心置于善的状态；积德作善，即多做善事。病之来，源自人体的阴阳失衡，一般都是阳损而阴长。善化其心，积德作善，就是给身体增阳、补阳。因为德、善属阳。

现在国内外医界和百姓，都认可积极的心态、愉悦、乐观的心态对调理疾病有很好的效果。其根本原因也是这些良好心态都属于阳。保持这种心态就是给身体增阳、消阴。

另外，如何保有积极、愉悦、乐观的良好心态呢？最主要的还是要靠善心和善行。良好心态，不是想有就有，也不是强打精神可以做到的，真正的、自然的良好心态，只有充分做了善事，有了美德之后才会获得。

因此，养病之要，首在善化其心，积德作善。

2. 平静其心，平和其心

要通过加强心理修养，达到心情平静，心如止水，做到心平气和、和颜悦色。能做到这两点，养病就算抓到了要点，什么病在这种平静、平和的心态下也能减轻和痊愈。

心情平静、平和，也是使精神心理处于阳态，也是给身体增阳、补阳，如何做呢？这里介绍两点具体作法：

①练习精神持中。《中庸》曰：“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”

什么叫精神持中？就是喜怒哀乐没有发生时，在精神上保持一定

时间不使其发作。具体练习，可在凌晨醒来，平躺静心，不仅喜怒哀乐、七情六欲不生，而且停止一切思虑，处于一种入定的状态。就像把心放在称杆的定盘星上，使秤杆保持平衡。这就是中的状态。这种状态能保持 10 分钟就是好成绩，保持的时间越长越好。习练这种精神持中，对人的心身益处甚大，不仅可以去病、好病，而且可以健康、年轻、改善气质。养病者可以一试。

②练习和气通身：和气就是心平气和的那个气。精神持中做好了，就会出现心平气和。躺在床上有一种舒泰感。在这时，进一步体会，有一种温和、柔和之气（和气）随着平和的呼吸由肺部通向全身、四肢。这种和气在全身的舒发、运行，使人有一种非常舒服的感觉，是一种最具疗效的养病方法。养病者亦可一试。

3、保持充分的信心

信心对于养病来说，它是一种调整和改善病势的力量。信心也属于阳性，它的作用也是增阳补阳和消阴，病之愈，都是增阳去阴过程。

保持信心，也不是一种勉强的、强打精神的信心，而是真信心。真信心，生于根底、生于底气。一个人对自己的身体和生命有没有根底和底气，决定于三个因素：有无正确和豁达的人生观；有无深厚的仁善之德；有无平静、平和的心态。这三个因素具备，那信心自然升起。孔子过宋，与弟子习礼大树下，宋司马桓魋，欲杀孔子，拔其树。孔子对弟子们说：“天生德于予，桓魋其如予何！”这就是孔子积厚德而有根底、有底气，遇险不惊的真正信心。各种疾病，有如桓魋，它向你袭来，想要害你，你深积善德，心有根底，信心百倍，病其如予何！

信心的反面是忧心、悲观和恐惧。悲观、恐惧不仅不能好病，而且会加重病情，甚至走向自趋。自趋就是自己从心理上趋向死亡。举

个例子：在万丈山涧之上架一独木，让千人一一沿独木走过去。由于多数人产生担忧、恐惧、无信心，所以 90% 的人要掉下去。他沿独木战战兢兢，心先掉下去了，于是身体也就掉下去了。这就叫心理自趋。我们将这根独木放在平地上，亦让千人一一沿着走过去，因为没有担忧、恐惧，所以 90% 的人都能走过去。病也是如是，如果你被病吓倒，失去了信心，那么 90% 的可能是凶多吉少；反之你没有忧惧，反而有把它养好、治好的充分信心，那么 90% 的可能是可以养好。

观独木之例可知，我们有太多的病人死于忧惧和失去信心的心理自趋。这与某些医生的错误观念有关（如：癌症不治论，高血压、糖尿病终身服药论，疾病遗传论等），从而亦使百姓产生错误观念。这些错误论调，使人产生心理自趋而亡者甚众，其罪莫大焉！

以上就是一般的通用的精神心理调理方法。这三种方法，都是调理和改善人的整体精神心理状态的，也是调理和改善整个人体的阴阳失衡的。它的作用是提升整体阴阳平衡。由于整体阴阳平衡的改善，一方面可以扩及改善病区组织的不平衡状况，另一方面，可以限制病灶区组织阴性的扩张和发展，做得好，可以使病灶缩小和消解。

但是这种调理和改善整体阴阳失衡的方法，对于病程较久、病情深重的病灶来说，好病的效用和速度还是慢效的。要想较快的调整和愈病，还需要用具体的、有针对性的调理方法。

调理病区阴阳失衡的针对性、速效的方法，就是“找好处”、“认不是”、“忏悔改过”。这个方法是清末民初，朝阳农民哲学家王凤仪先生发明的，并由此发明了心理疗病法。用讲道理、做思想工作的方法给人治好的大病、难症不计其数。

王凤仪先生有几个基本观点：

①一切疾病，尤其是大病、难症，皆与精神心理因素相关。精神心理上因恨、怨、恼、怒、烦等阴性因素而发生阻滞和故障，久而不能排除，就引起身体器官和组织的病变。这种精神心理阻滞和故障，淤滞 in 肺脏就是肺病，淤滞 in 肝脏，就生肝病。这种心理淤滞的规律是：多发生在人体已有的伤痕处或薄弱处；或发生在本人五行属性的相应部位。例如：某人属木性，那么因吵架怒气过盛，一般说来其精神心理淤滞多发生在肝脏。要想尽快把肝病治好，就要把淤滞 in 肝部的精神心理故障排除。

②发生精神心理阻滞、故障的原因，多在人事和伦理关系方面。如兄弟因财产纷争而斗气，婆媳不和，上下级矛盾等。因此，得了某种疾病时，常常要从人事、伦理方面找原因。而要消除阻滞及其疾病，也要从解决人事矛盾入手。

③得病原因，不在外界，不在别人，而在自己。养病、愈病在求诸己。说自己的病是被别人气的，这话不对。别人无理这很可能，但气出病来，在自己。因为你缺乏肚量和容忍，而且缺少对世事人情的理解。自己有病了，首先要弄清致病是哪个心理因素在哪个部位造成的淤滞，然后针对这个心理因素及其造成的淤滞采取措施，把淤滞和故障消解、排出，病就好了。

消解、排出心理阻滞和故障的方法，王凤仪先生发明了“找好处”、“认不是”、“忏悔改过”的方法。凤仪先生认为“病就是过”，就是自己的过错。人不犯过错，不会得病；得了病，通过悔过、改过，把病治好。“找好处”、“认不是”、“忏悔改过”，都是消释、化解心理淤滞的最好方法。

“找好处”是找到和多看别人的优点、长处。与任何人发生矛盾，如果能找到、认识到对方的优点和长处，自己的心情立刻变好。王先

生说：“找好处是收阳光，心理温暖能养心；看人的毛病是存阴气，心里阴沉，就会伤身”。“人人都有好处，正面找不着，从反面上找”。

“能从恶人身上找着好处，怨恨自解，因果自消。”

“认不是”是与别人发生矛盾要检讨和承认自己的缺点错误。若能真心检讨自己、承认错误，那么由生气、烦恼造成的疾病，很快就好。凤仪先生说：“要能把不是认真了，自然神清气爽，心平气和。”还说：“认不是生智慧水，水能调五味、合五色，随方就圆。人的性子要能练的像水一样，就成道了。所以古人说：上善若水。”

王凤仪先生说：“找好处开了天堂路，认不是闭上地狱门。”“认不是胜服清凉散，找好处胜用暖心丸。”

如果自己知道病是由哪个精神心理因素造成的（如，知道自己的肝腹水是由兄弟沤气造成的），那么能从内心找到对方的优点，认识自己的错误，并向对方或全家人承认过错，这就是忏悔改过。病灶处的心理淤滞会马上消释，病会立刻转好。凤仪先生说：“若肯自己悔过，就能把病吐出来。”王凤仪先生用“找好处”、“认不是”、“忏悔改过”的方法给人讲病，治好的难症病例不计其数。我们要吸收这些宝贵经验，并用之于养病的实践，必有良好效果。

（2008年6月13日）

儿童肥胖和近视的原因是阴阳失衡

首先要懂得：空间（或物质）属阴，时间属阳；身体（肉体）属阴，精神属阳；物质属阴，能量属阳；凝聚属阴，发散属阳；静属阴，动属阳。……

现在儿童少年的体质基本上都处于阴过盛、阳不足的失衡状态。肥胖症和近视症，不过是其阴盛，阳不足的表现。

儿童少年体质阴阳失衡或阴盛、阳不足的基本原因，在于食物的阴阳失衡或阴盛、阳不足。食物的阴盛、阳不足，是指食物中蕴含的物质多而时间少。

由于人类过份追求产品的增加，过份追求生产的速度，使生产的食物，物质浓度大而时间含量少，形成了食物的阴盛阳不足。过去北方的单季稻生长期是 180~200 天；今天稻麦两茬，麦茬稻生长期 130~150 天。过去春玉米生长期 150 天，今天麦茬玉米是 85 天。所吃的肉类，过去猪肉 1~2 年，今天 5 个月。鸡肉，过去 8 个月，今天不足两个月。其它牛羊、鱼虾、鸭鹅等也都类此。儿童少年（成人也一样）所吃的都是这些阴阳失衡的食物，其身体的生长发育、组织、细胞的构造怎能阴阳平衡呢，必定受食物的影响而阴盛、阳不足。

人体的阴阳平衡，首先是肉体与精神的平衡，肉体属阴，必须处于阴位，但不能过阴，而是处于弱阴状态。精神属阳，必须居于阳位，但不能过阳，而是处于弱阳状态。肉体处于弱阴状态，精神处于弱阳状态；这就是最理想、最佳的阴阳平衡状态。如图：

现在儿童的体质是什么状态呢：肉体过阴状态，精神弱阳状态。因此肉体发达，精神不足。肉体过阴是肥胖的主要原因，精神不足是近视的主要原因。

除了食物的阴盛、阳不足这个基本因素之外，还有引起肥胖和近视的其它的辅助因素。

关于儿童肥胖的其他因素还有；1. 吃得多，吃得香，加之食物精（营养浓度大）；2. 睡得多，睡得香；3. 运动少，体力运动和脑力运动都少。

吃得多，吃得香，食物浓度大，说明儿童需求和吸收的营养物质多，这就是阴盛。睡得多，睡得香，就是静多，静多也是阴盛。运动少，尤其是动脑少，就是阳不足，所谓阳不足就是能量的发散和消耗少。

阳不足，能量消耗少，而阴盛、阴物积聚多，就表现为肥胖。

关于近视，神、精神、心灵，都属阳。眼睛是心灵的窗户。只有眼睛炯炯有神，视力才强。阳不足，神不足，当然就容易近视，弱视。由于食物原因和父母遗传（父母也因食物原因而阴盛阳不足），儿童先天就阳不足，又加后天的耗阳、伤阳严重，使阳更加不足。

我们所知道的儿童耗阳有：读书早，读书多，读书时间长；晚上睡觉晚，睡眠时间短。总起来是精神消耗多。

我们所知道的儿童伤阳有：看电视、玩电脑、受电磁波直接伤害视神经。还有用西药、用抗生素等过多，伤害整个神经系统，影响到视神经。

这对造成儿童近视无疑是雪上加霜。

要想改善儿童的肥胖和近视状况，必须改变儿童体质和行为的阴盛阳不足状况。多运动，以活跃阳性，改善阳不足状况；吃粗食、吃

清淡，并注意节食，以稀释食物的营养浓度，来改善食物的过阴状况。这样可以减轻肥胖的发展。

少看电视，少玩电脑，以减少电磁波对视神经的伤害；少用抗生素类西药，以减少其对神经系统的伤害；减少儿童读书的数量和时间，增加儿童的睡眠，以减少对阳神的过耗。……这样可以减轻儿童的近视。

但是，解决人体阴盛，阳不足的基本问题——食物的阴盛阳不足——则是一个较大难题。因为追求食物的丰盛、高质，被认为是人性之常，天经地义，而且人的物质生活一旦提高再往下降很难。

要想解决这一难题，必须依靠理性和道德的提高，改变理念，提高认识。现在一些有识之士、专家、学者，已经认识到这个问题，正在寻求和研究解决的办法。如：绿色农业、有机农业，绿色动物饲养，无农药、无污染。栽培的粮、果、蔬菜食品，以及最近提出的“乐活经济”、“乐活生活方式”等，都是接近解决这一问题的办法。但其理念尚未上升到阴阳平衡和将时间融入营养因素的高度。将来根据动植物产品的阴阳平衡，时间积累和物质积累的平衡，将农作物和饲养动物的生长期延长，采用生长期与产量相协调的品种。人皆食用这些阴阳平衡的食物，自然可以逐渐改善体质的阴阳平衡，肥胖儿童，近视儿童也就减少了。

(2008年)

养生健身几点体会

开场白：

刘会军主席要我给离退休的老同志们介绍一些养生经验。我没有什么经验，再加上我不善言谈，就更不敢在保定、涿州著名大医院一一中心二院的老同志面前班门弄斧了。刘主席诚恳热情、盛情难却，不好推辞，我想就借这个机会与诸位大德交流心得，和交朋友吧。

我的身体现状

我名徐建铭，今年 95 岁，军旅出身，离休干部，现住文昌祠小区 6 号楼 5 楼，在我们小区的男子当中，我算年龄最大的。生活不仅能自理，还每天做些家务。按照洪昭光教授不衰老的标准（生活能完全自理；30 分钟能走 1000 米），我是超过了。我试过只用 26~29 分钟走完 1100 米，还要上下五层楼。前三年就是这样子。血压、血脂、血糖、血粘正常，平常不吃药。

我的几点体会

1. 心态

我的体会，心态对于健康长寿第一位重要，良好心态包括以下几点。

① 善心：心与体，精神与肉体是人身的一体两面，而且心起着统帅和主导的作用，故有“心善则体善”、“德全形全”之说。善就是仁，“仁者爱人”，进一扩大为爱天地、爱万物。“己欲立而立人”，“己欲达而达人”，“己所不欲勿施于人”，“老吾老，以及人之老”，“幼吾

幼，以及人之幼”……这都属于仁善。人做了善事心情舒泰、愉快、坦然，内心充实。所以孔子说，“君子无忧无惧”，“君子内省不疚，何忧何惧！”“内省不疚”，“无忧无惧”的心态，病不易生，当然有益于健康长寿。因此，孟子说“德润身，仁者寿”。《中庸》曰：“大德者必得其寿”。唐代孙思邈说：“德行不克，纵服金液玉丹也不能长寿”。明代御医龚廷贤说：“口无妄言，意无妄想，就可延年”。

我平时时时刻刻注意自己的心念（正），经常保持善心。在家，在外，为同志为群众作了许多善事。我的善心（善根）来自于先天因素和后天因素。先天因素就是中华民族善性的遗传，每一个人都是民族祖先的子孙。在其细胞之中，都有民族祖先善性的基因。后天因素，就是教育。我小时读《三字经》、四书五经，多是仁善义德的教育。先天因素与后天因素碰撞激活和加强了我的心念（即善根源远流长，永不枯竭），汇成有源之水，成了我的生命和历程的基础。

② 信心：人无信心就失掉前进的勇气，易半途而废。我这个人年轻时就有信心。在战争年代，生死线上有信心；在困难时期、受辱时期，有信心；老了，信心更足。什么信心呢？对健康长寿充满信心，对享受幸福生活有信心。我体会，信心对健康长寿作用很大，像是生活和生命的底气和力量，是抗疾病、抗衰老的力量。没有信心，精神上一泄气，身体就很容易垮下来，一蹶不起。

③ 上进心：人过九十还有上进心吗？有。“一息尚存，奋斗不止”，上进心就是有一种追求。人生每一阶段追求都不能没有。我追求什么？追求健康长寿。三年前我的目标是向茶寿进军（108），今年又修

要为 120 岁。人的生命轨迹大体是健康→亚健康→生病→死亡。我给自己定的目标是把这种趋势反过来：一旦出现亚健康，我就马上想办法让它往健康上回复；一旦发生疾病，或心疗或食疗、或药疗，尽力把它回复到健康。回复过程就是养生，经常这样去做就能延缓衰亡。

一个人不论活到什么年龄，都要有自己的追求或奔头。这个奔头就是生命前进的火车头，没有奔头，生命就不知怎么活着，就要发生危机。所以上进心不能没有，它是良好心态的动力。

④ 乐观心：就是知足常乐、助人为乐、自得其乐。老来乐最重要。心乐达于面貌，就是和颜悦色，它是良好心态的外在表现。我原本就比较乐观，老了更加乐观，非常满足。感到生活着有劲，当然就有利于健康长寿。

⑤ 童心：童心是最好的心态。人老了要回到童心，要从零作起，保持真诚、天真，回到人之初的天性。有童心才有幼童的生命力，所以老子说要“复归于婴儿”。

⑥ 兴趣：我说的兴趣不是指专门的爱好或嗜好，是指对生活、做事情总有一种兴致勃勃的精神。只要醒着，就要做事，只要做事就有兴趣。兴趣是生命的火花和源泉，从来没有无精打采，皮皮沓沓的情况。例如：对读书看报有兴趣，每读一篇文章，都要把它的内涵体会出来，几年来摘抄笔记百万字以上。对体育锻炼有兴趣，每次步行，精神饱满，腿脚有劲，浑身血脉畅通。对吃饭有兴趣，每顿饭都食欲好，吃得认真吃着香。为了吃出米饭、馒头主食的本有味道，先白口吃主食（不就菜）吃 1/3 后再吃菜。带着兴趣吃饭，不仅吃着香，而

且消化、吸收好。对休息有兴趣，活动一天，晚上洗洗上床休息，躺在床上感到非常舒服，很快入睡，又是一种兴趣、一种享受。对干活、劳动有兴趣，房前种点菜，每天观察管理，充满兴趣。吃点自己种的菜更觉得鲜嫩、纯天然，无污染而且营养丰富。

2. 锻炼

我的锻炼包括身体锻炼和脑力锻炼两个方面。身体锻炼以走步为主，每天早晨 5:40 至 6 点半，晚 7 点至 8 点两次快步走，步子较大，速度较快，达到略微出汗。再加两次散步，上午 9 点半至 10 点，下午 4 点半至 5 点。慢慢散散，悠哉自在，松身逸志。

除快步、漫步外，我还自创了床上按摩，九久健身法，骑马蹲裆拉钻功和拍打全身等辅助锻炼方法。

我体会，对老年人来说，活动的作用，一是促进饮食和睡眠；二是促进血脉流通，使器官、组织不老化、不阻滞、不“生锈”。（买部机器干放三年不用就锈坏了。）

脑力锻炼以读书、看杂志、报纸为主，结合记笔记，写随笔。我订有《中国老年》、《老人春秋》、《健康指南》三份杂志，每天看书 3 个小时。三年内写了百万字的笔记。

我体会，脑力锻炼比身体锻炼更重要。脑力锻炼的目的和作用一是不使大脑思维迟钝（老年人长时间不动脑，容易发生思维迟钝）和反应慢，二是保持头脑清晰。人天天看书思考，语言文辞经常温习运用，所以思维就会灵敏有条理。人若一糊涂，就离垮不远了。人体像国家，大脑象政府。政府不糊涂，不腐败国家就富强安定，因此要通

过脑力锻炼来保持头脑的持久清醒，这非常重要。故我清楚体会到，脑是“越用越灵”和“用进废退”的道理与实效。

3. 作息

作就是运动。即身体锻炼和脑力锻炼，已如前述。息就是休息。运动属阳，休息属阴。要做到阴阳平衡，运动与休息平衡。运动休息同等重要。对老年人来说，甚至休息比运动更重要。所以，老年人要重视休息、学会休息。

我有军旅作息的良好习惯，故我在作息方面，一是有规律，二是重视休息，三是主张早睡（睡不扰动阳气）早起（人体阳气随太阳升起而生）。先是以时间管人，按时作息，以后形成习惯。将人的醒、睡、吃、喝、行止、排纳入定时，行成规律。按照人体生物钟自然规律运行，像天体运行、四季有序，自然能天长地久。

我的休息主要是夜间睡眠。睡眠是养生之首，有“一夜睡不好，百日难回来”之说，一年有几个百日？其次加上白天的午睡和小憩。每天保证7~8小时睡眠。中午睡半至1个小时。每天上午、下午走步锻炼回来后，闭目养神几分钟称为小憩。

4. 饮食

① 饭量中等（不偏食），饭量均匀，多年没大变化。坚持七、八分饱。

② 不挑食。粗细粮搭配，荤素菜搭配，早餐吃点生菜。

③ 早餐吃稀的较多，粥、奶或豆浆交换，顿顿都有。

④ 喜欢吃甜的和肥肉，但控制少吃。

⑤ 不吃补品，不喝饮料，但每天早晚各喝半杯蜂蜜水，已坚持20多年。

现在普通人的饮食，远远超过旧时代贵族、富人，不存在营养不足问题。关键是自觉节制，控制数量，掌握均衡，适可而止。这样就可防止肥胖症的发生，走向健康之道。

5. 家庭

我到老年，享受到健康幸福，还得益于一个和睦的家庭。“家和万事兴”，首先是健康“兴”。我和老伴、儿子媳妇、孙子住在一起，慈孝、爱敬，人人都作得很好，各守本分。做到了“君君、臣臣、父父、子子”，称得上是一个和睦家庭。

对照“家庭五行说”，每个成员都居位很正。孙子居于金位，是全家人的宝贝，相貌喜人、好学知义，是全家的“贵星”。儿子正当中年，居于火位，明理知礼，掌管全家，是全家的“帅星”。儿媳居于水位，性如水，托底就下，孝敬节俭，能托起全家，是全家的“喜星”。我和老伴退居中央土位，老来温和性如灰，家务全部推，谁有缺错兜起来，不说是与非，养性炼身求健康，是全家的“福星”和“寿星”。

我和老伴（88岁）相濡以沫60春，互敬、互爱，恩义情深，气氛和好，有利健康。夫妻关系影响心情好坏，心情好坏是决定健康的重要因素。据我观察，有不少家庭，老年夫妻不合，成为疾病和早逝的元凶。因此，我劝老年朋友一定要处好老年夫妻关系。

把身这块“面”和熟

家常做饭，如果擀面条把面和熟，吃起来筋道有劲；包饺子的面和熟，吃起来柔韧好吃；蒸馒头的面如果不和熟，里面有生面疙瘩，吃起来讨厌，如果有碱疙瘩，就更没法吃；烙饼的面不和熟，吃起来也不好吃。抹墙、抹房顶的白灰不和熟，里边的生灰块一生发，就坏墙、坏房顶，如此等等。

人体好比一块人工和的面，癌症、心血管和脑血管等病，就是没有和熟的生面疙瘩。真要把身体这块“面”揉和得很熟、很柔软，就不会发生癌症和心脑血管等严重疾病。关键是把身体这块“面”和熟。

家常做面食把面和熟，比较简单、容易，只要把水、面比例配合拌匀，用力多揉一揉，就可以做到。其实，真正说来，把面和熟也不仅仅是把水、面和得均匀就行了；更主要的是把人力充分地揉进水、面之中，并形成水、面的一种强有力的结构，这才算是真正把面和熟了。

把人体这块“面”和熟，虽要复杂一些、时间长一些、难度大一些，但基本原理是一致的。家常和面是将力或机械力充分揉和到面中。而人体则是将神或精神充满到机体组织之中并使之自由流通。所谓神或精神，也是一种力，常常是以一种生物电脉冲的形式表现。

如何做到使神或精神充满和畅通于身体之中呢？这要从两方面来修养和锻炼。

第一是做到心通。心通就是心理畅通，也就是中枢神经畅通，就

是在心理上不生梗阻、不留结子。心理上常见的梗阻和结子，就是烦恼、愤怒、恐惧、忧愁，以及其它心理不安现象。心理上的梗阻或结子积久，必然引起身体相应部分的疾病。如果通过心理修养，使心理上不生或及时消除梗阻和结子，就基本上达到了心通。

孔子讲他自己的修养，有一个六十而耳顺。耳顺就是心通，不仅耳顺，还有目顺，就是耳朵听到的事情，眼睛看到的事情，都能理解都能接受。无论是自然界发生的事情，还是社会和日常事物中发生的事情；无论是对自己有利的，还是不利的，是赞扬的，还是批评的，是吉祥福报，还是凶象灾祸，都能理解、都能泰然处之，这就叫心通。

心理修养的要点有三，一是修德，就是道德修养，把心修得向善。向善是心理修养之本。心修得善了，自然就产生了博爱和宽容，就是对人对物有了爱心，有了宽容的胸怀。有了爱和宽容的心态，就有了耳顺、目顺的基础。二是修智，就是学习知识。知识丰富了，对于自然界、人类社会和日常事物中各种事变和现象就容易理解了，就知道它的来龙去脉了，当然有助于心通。三是平和、静心，可以通过每天睡前打坐的方法，把心修平、修静。如果你的德和智还没有达到应有的高度，心理上经常产生烦恼等一类的现象。就要通过打坐来平心、静心，消除心理上的烦恼等现象。这既是有利于心通的做法，同时又获得了有利于身心健康的心平和心静。

第二是做到体通。体通就是全身灵活畅通，就是身体的各系统、各组织都灵活畅通，也就是在机体上不生梗阻、不留结子。身体上常见的梗阻和结子，就是身体的不适和各种各样的疾病，像冠心病、脑

血管、癌症、肺病、肝病、肠胃病等等，都是由机体的某些部分不通造成的。

体通即身体的各系统、各组织的畅通，主要包括血液循环、呼吸系统、消化系统、神经系统、泌尿和生殖系统、骨骼和肌肉系统等等畅通。但最重要的是神经系统的畅通。因为任何疾病都是由神经故障引起的。常见的小儿麻痹症，是由于神经受损、不通而引起肢体的麻痹、萎缩乃至瘫痪。中风病也是由于神经受损、不通而引起偏瘫。实际上，癌症也是神经的局部梗阻和结子引起的。

因此，体通的实质和关键是神经畅通。如果通过身体锻炼，使神经系统及全身各系统不发生或及时排除梗阻和结子，就基本上达到了体通。

所谓运动和体育锻炼，其实质是在中枢神经的支配下，使周围神经、植物神经、末梢神经充分流通和充满到身体的各组织、各角落，使身体的各组织、各角落都得到神经的“关照”和“滋润”。在神经的滋润下才有血脉之通，才有气血、水分、营养的供给和新陈代谢的发生。平常我们说生命在于运动，说体育锻炼能活通血脉，增强代谢，发达肌肉、筋骨，强健身体等，都是活通神经的结果，活通神经是本。

通过体育锻炼来把身体这块“面”和熟，要点有三：一是选取锻炼项目。目前锻炼身体的方法很多，有走步、慢跑、各种体操、各种舞蹈、各种气功、各种球类、各种武术等等。根据炼身之本在通活神经的道理，应选择活动身体各部位、各组织比较全面的项目；应选择有兴趣能引起神经兴奋的项目；应选择柔性而有节奏的项目。二是身

体锻炼要坚持经常。定时、定量、实质。三是锻炼过程中每一个动作都要充满目的性和意念。例如医疗保健操中的“七敲八打”，敲打时就要有把手、腿打活、打通的意念，这样效果才会好。通常有目的、有意念的动作比心不在焉的动作其效果要高出几倍。有意念的动作，就是中枢神经与周围神经合作、共振的动作，其向机体各部贯通神力的力度要大得多。

总括将身体这块“面”和熟的方法是：通过精神修养使中枢神经畅通，消除各种心理负担而达到心通；通过身体锻炼使周围神经充盈、畅通，消除生理上的梗阻和结子而达到体通。这两个方面都做好了，身体这块“面”就算和熟了。

身体“和熟”的标准是：有力、柔软、灵活、轻快，进一步的表现是健康、无病，再进一步的表现是长寿、年轻、健美，最终达到圣人气象：“申申如也，夭夭如也”。（1999年）

活腻了的人才会死

万老师的爱人，重病将死。守候的儿女、亲友，看当时的样子，马上就要咽气了。由于万老师远地出差，没有在家，病人为了等他回来见一面然后再死，整整等了一天一夜。万老师赶到家后，爱人欣慰地看了他一眼，马上咽气了。从这个实例可见，人神如果坚持不想死，

他就有极大的生命力。

一个得癌症的人，每天疼痛难忍，时间一长，病人感到痛苦、疲惫不堪，对活着感到厌倦了，不想再活下去了。思想到了这个地步，病人就快要死亡了。这也是活腻了。

在经济生活困苦中挣扎的人，以及人格尊严受到侮辱的人，他们或者上吊，或者服毒而自尽。这都是活腻了的人。如果这两种人未能自尽，而是在精神折磨下得了重病，他们又会因病活着没劲而放弃同疾病的抗争，最后导致死亡。

吸毒者和穷奢极欲者们，也是活腻了的人。他们为了追求一时的痛快，而不顾一切、不顾伤身伐性，于是较快地走向了死亡。

饮食不节的人，实际上也属于活腻了的人，只不过比吸毒和穷奢极欲者缓和一些而已。他们大吃大喝，不讲节制，结果增加肠胃、血液、神经的负担，导致神经和生命力受损，而提早得病、提早死亡。

冒险、玩“大胆汤”的人，也属于活腻了的人。骑摩托车、速度过高，横冲直闯抢红灯，就容易出车祸。一旦车祸临头，岂能推之为偶然，不遵循、不注意养生故也。

人之所以活着，是由于人这个“存在”，有一种存在欲的缘故；也可以说是人神的自我求生欲的缘故。什么时候人的自我求生欲减弱了（活腻了）、消失了，人也就要病了、要死了。

人神的自我求生欲和自我保护，往往带有本能色彩，主观意识体察不到。但人的生命确实赖它的存在而存在。它的作用太大了！必须发现这个生存欲、认识这个生存欲，并懂得它对于生命的重要性，再

进一步正确保护和运用这个人神生存欲，才算抓住了健康长寿的关键。

人之所以能活着，全靠人神的生存欲。饥食渴饮冷穿衣，都是人神的生存欲所使然。进一步，工作、劳动、生产、经营，可以说都是人为了生存而为之的。再进一步，病了休息，请医生治疗、吃药、打针都是生存欲支配的。

人有了病，好像主要是靠医生和药物治疗。其实大为不然。最主要的是靠人的生存欲支配下的神经同疾病的抗争。古希腊名医希波克拉底所说的“最好的医生是自己”就是这个意思。重病的吃药打针，也不是单纯靠药力同病灶斗争，而是人神在同疾病抗争的同时，又借助于药力的作用，两者合力同疾病抗争。牙疼，吃一片止疼片，三分钟就见效。并不是去疼片的药力在胃里消化吸收后，再由血液将万分之一的药成份输送到牙部而止住疼的。那样要费很长时间，而且药成分分布于全身各组织，到牙部的那一点，也不会有那么大的力量。它是去疼片的药力在胃里刚一溶解就被胃神经所接收。立即变成携带药力的神经脉冲，顺神经线路传导（人神主导下的传导）到病牙处才止住牙疼的。

脑梗塞病人短时间内瞪眼、吐舌、拉尿、尿尿。那是为什么？那是人神为着生命欲同死亡作的激烈抗争，把吃奶、拉尿的劲头都用尽了。如果这种努力将拴塞冲开，生命就缓解了；如果仍未冲开，就只有死亡了。可见人神的生存欲在起着多么重大的作用。

以上是指较重的和重的疾病。至于平日一些轻微疾病和创伤，只

靠人神的心理调节和生理调节就将病驱除了，不必用药。

至于没有活腻的人，他对生活充满乐趣。精神饱满、信心十足，讲究养生、保健，处处遵道而行。心安体泰，心平气和，他就不易得病，必得健康与长寿。

(2003年3月19日)