

宇宙浩瀚，人生有限，
來去匆匆，各有天命。
大道乃自然規律；
知音乃效法自然者。

大道堂養生理論



目 錄

劉逢軍先生簡介·····	一
養生理論·····	六
調理平衡，和諧人生·····	九〇
「大道堂養生理論」節錄（淨空法師節錄）·····	一三四

大道堂養生理論

◎個人經歷簡介：

劉逢軍先生，一九五二年生於中國山東省招遠市，一九七〇年參軍，一九九四年退役，期間做過軍事檢察官、海軍法制處處長、總參謀部解放軍軍事法律顧問辦公室總法律顧問。服役期間進中國政法大學完成了法律學業，函授完成了中醫學業。後被首都聯合大學評為法學副教授，光明中醫學院聘

任為養生系主任、教授。劉逢軍是國家改革開放後少有的棄官自主擇業的副師級幹部。劉先生現任國家衛生行業養生師專家委員會副主任委員，北京大道堂中醫養生研究院院長，香港大道堂養生中醫醫院院長。

他的養生理論源自《黃帝內經》等為基礎的傳統中醫。他每週坐堂一天半，要看六七百位顧客，需要提前一兩周去掛號，成了當今北京城的一道風景。

今天有機會把劉逢軍的《調理平衡，和諧人生》講座的錄音整理出來，只是想方便大家瞭解更多的中國傳統養生知識。

劉先生創建大道堂養生事業的重要理念與思路：

（一）「化繁為簡，以簡制繁。」

（二）大道堂養生是用祖國傳統養生理念和方法，恢復人們身體的平衡與健康。

大道堂養生定位：

一、幫助顧客瞭解春夏秋冬變化的規律，並把握自己在那其中的位置，保持符合自然的飲食起居。

二、傳播中國優秀傳統文化，使顧客保持健康和諧的心態隨遇而安。

三、針對顧客身體失衡的狀況進行養生調理，使之恢復平衡與健康。

養生師不治病，與醫生治病的區別是：幫助顧客瞭解並實踐《黃帝內經》提出的上述養生三原則，使其身體狀態合乎自然運行的節律，具體表現

為：吃得香，排得暢，睡得沉，精神爽。在人與自然和諧的狀態下，實現「借天力還以人力」，解決「人補不如天補」的缺陷。

他對患者坦言：吾已過天命之年，愈加明瞭聖人之心，即悲憫心、感激心、平常心、歡喜心，悟勇猛慈悲之佳境。吾天生愚拙，做養生而不治病，樂在調理平衡；又天生厭繁，故化繁為簡，以簡制繁。斷病也善用望而知之。除此之外，再無醫術。萬望來客見諒。如有他求，另覓高人。

宇宙浩瀚，人生有限，來去匆匆，各有天命。吾只願在世瞬間將大道堂養生獻予知音。何為大道？大道乃自然規律；何為知音？知音乃效法自然者。愚者不才，僅此，僅此。

養生理論

一、打開心鎖，放平和出山。世上本無枷，心鎖困住人。自己不鎖自己，天下沒有困死人的牢籠。想想生活中的事，一些人心中之苦常常是木

匠造枷自作自受：沒有戀人想戀人，結婚之後吵鬧終生；沒有子女想子女，生子不孝則成了掘墓人；沒有官職痛苦，有了職務寵辱皆驚更加痛苦；沒有錢痛苦，有了錢後忘乎所以貽患無窮；等等。這些狀況皆因不悟所致，屬於為自己製造痛苦。我認識一位元老省委書記，他在文化革命中，曾被打成「六十一個叛徒」之一，每當批鬥會時，他便進入了清淨狀態，一場折磨下來，別人精疲力盡，他反倒紅光滿面。所以，文化革命結束後，他精神飽滿

地上任，其身心狀況令人贊美不已。分析此君，給人以啟示：文化革命中的大氣候對多數人來說均如大鎖，但由於此君心中沒鎖，所以始終未被困住。想想現今，再有難處也遠不及文化革命中的一些人受害之苦。所以，打開心鎖，放平和出山，才合乎天地運行的法則。天地平和無憂無慮，因而能長久。不以物喜，不以己悲，一切成敗毀譽，都不影響平和寧靜，做到來去自如，樂天知命，才能談養生。《論語》記載，有一個叫子文的人，是楚國的

上卿，執政者。他三次當令尹，沒有喜悅的顏色；三次被罷免，也沒有表現出憤怒。其心胸寬大的長者度量，與患得患失之人形成了鮮明的對照。

有一個佛學故事說：一位僧人替一家施主做事，事後主人發現家中丟失二十兩白銀，便懷疑和尚所為，氣勢洶洶到廟中索取。和尚明白來意後，取出二十兩銀子說：「施主請把銀兩拿走。」這人接過銀子怒氣沖沖回到家中，其弟才告知，昨天因事情緊急，拿走銀子而未及交待。他聽後恍然大悟。

悟，萬分羞愧，急忙到廟中送還銀兩，向僧人連連道歉。和尚接過銀子只說了一句話：「阿彌陀佛，善哉！善哉！」然後送客關門。和尚所為是對的。一個有口皆碑的大師，被誣偷銀，雙方皆無證據，有口難辯。與其對簿公堂，只能是事出有因，查無實據，引起眾人猜疑。既然錢是身外之物，無須戀之，讓它去吧！順其自然必有其果。

上面兩個人物，一個在名利場，一個在空門，兩人內心的平和是相同的。更令人深思的是，和尚

因心中無鎖，外界的變化，絲毫不影響其心中的平和。相比之下，再看我們身邊的兒女情長之苦，追逐名利之累，應有所悟。

在生活中，尋配偶，乃人之常情，但須志同道合，反之，則如同早進墳墓。所以，沒有合適人選，急有何用？生命誠可貴，愛情價更高，若為自由故，兩者皆可拋。倘若有人晚年才尋到知己，可比沒有愛情卻早早戴上婚姻枷鎖而熬煎一生的人更幸福。

盼子女成才是天下做父母的共同心願，但未必所有的子女都能成才。六祖惠能法師說：「如來，如來，本來如是。」給了冶煉溫度，煉出金子的是因為它本質是金；煉出鐵的是因為它本質是鐵。強要將鐵煉成金是妄想；欲把金煉成鐵也是徒勞。所以，對子女不必操持過細，他們的事業、婚姻也很難被父母所左右，父母除為他們提供正常身體和學習的條件外，主要應讓他們懂得和掌握人生的大道理，足矣。

想做官不是壞事。人民把權力交給你，你以自己的德才「為官一任，造福一方」，功過任人評說，自己做到寵辱不驚，又哪會有苦惱可言。反之，為個人利益患得患失，甚至像歷史上的奸臣那樣口是心非，爭權奪利，欺上壓下，壞事做絕，到頭來只能以苦惱告終，萬劫不復。

賺錢無可非議。商品經濟社會之中，以公平的商品交換獲得利潤實屬正常。「君子愛財，取之有道」。有錢不為錢所奴，用之得當，造福於社會，

定會輕鬆自在。否則，錢財會變成相應的枷鎖。

二、趕走奢欲，給平和讓位。人有實欲和虛欲之分。孟子講：「人生莫過於食色二欲。」食乃維持生命，色乃繁衍生命。此二欲屬實欲，但也應適可而止。其他欲望為虛欲，隨緣而得，不可強求。我曾聽說一人，他是西北某縣政府的一位小車司機，四十餘歲，藥王孫思邈的同鄉。此人閑時便讀中國古代經典，談論人生哲理，學問高深而透徹，可是他並未產生過多虛欲，一直安於本職工作。問

其原由，答曰：「我侍候過許多領導，似看了許多場戲，戲後品味，更加珍惜我的現狀。我工作穩定，家有賢妻，又生兒育女，足矣，知足常樂。」這位司機的處世之道樸實而深邃，他將虛欲看得淡而無味，所以他生活得有滋有味。相反有些人把虛欲看得過重，終被虛欲所害。據朋友介紹，他工作單位有一位元處長，在上報提升副廳局級過程中，發現已患肝炎，夫妻倆商量，為不影響提升而隱瞞病情，我朋友善意提醒：「處長，你近來臉色不

好，是否到醫院檢查一下。」他怒目而視道：「這個時候，請別開這樣的玩笑，我身體非常好，比你們都早來晚走嘛！」當提升命令下來時，他當場昏倒在禮堂，送醫院檢查已肝癌晚期，兩個月之後死去，臨終前對妻子講：「你們今後可以享受廳局級家屬的待遇了。」可見，執著地追求「有」，結果是無。道家講「有即無，無即有」；佛家講「色即空，空即色」。本例中所提之人虛欲過重，其結果可憐、可悲、可歎。

一次，佛祖釋迦牟尼見一善良的男青年躺在草地上看星星和月亮，便問：「你在想什麼？」青年說：「想賺很多錢。」佛祖問：「賺了錢幹什麼？」青年說：「蓋座漂亮的房子。」佛祖問：「蓋了房子以後呢？」青年說：「娶個漂亮的姑娘，再生幾個孩子。」佛祖問：「再以後呢？」青年說：「我就躺在草地上看星星和月亮。」佛祖說：「你現在不就是在看星星和月亮嗎？」

老子講：「夫唯不爭，天下莫能與之爭。」

奢欲往往引起紛爭耗費精力，常常未能如願而身先亡。《菜根譚》也講了這樣一個道理：人生福境禍區，皆由念想造成。釋迦牟尼則講：「利欲熾燃即是火坑，貪念沉溺便為火海，一念清淨烈焰成池，一念驚覺船登彼岸。」人的念想不同，看待自身所處的境遇就有差別。觀身邊之事即可了然，富貴之人常受奉承，便覺得自己可敬可愛，卻不知人家只是奉承其權勢、地位而已；貧困之人常被侮辱，侮辱的也只是貧困和寒酸罷了。既然人被尊崇和輕視

的不是人本身，而是身外之物，那麼應該得之不足為喜，失之不足為憂。何必為此去爭，何必讓它佔據了心中的平和之位呢？

三、靜心去躁，還平和本原。平和即心理平衡，合於自然鬆靜之道。老子講：「靜為躁君，重為輕根，是以聖人終日行不離輜重。」人只有心靜，才能去躁，沉穩才能避開輕浮之舉。水面靜，映出的月亮是完整的。心靜才可接受宇宙的良好資訊和能量。有人常怨：「身邊煩事太多，何以入

靜。」實際上，煩惱生於不悟。西元六七六年正月初八，廣州法性寺印宗法師講經，兩個和尚為風幡之動而爭，一個講是風在動，另一個講是幡在動。寺內居士惠能站起來講：「風未動，幡也未動，而是你們的心在動。」惠能從觀察事物的另一個角度，闡述了一個道理：心靜而專注聽經，不應感覺到風幡在動；心猿意馬，精力未放在聽經上，才會看到風幡的動。在生活之中，一些人由於不懂得自然的鬆靜之道，才會為周圍之事煩躁。人出世赤條

條，謝世赤裸裸，生不帶來，死不帶走，又為何讓虛幻的東西迷住雙眼而為此煩惱呢？心靜則安。禪宗六祖惠能牢記五祖弘忍的告誡，為了避免佛家內訌，持衣鉢遠離寺院南行，在獵人隊隱名十五年，每日幹粗活，在師父規定之日，才公開佛家宗師身份。他的心是何等的靜啊！真是一靜去百愁，靜在苦中樂。

人是大自然的組成部分，人應與大自然同樣鬆靜才是平和的本原。我們常見達摩祖師腳踏一蘆

葦渡江的畫像，他鬚髮飄揚，身心鬆靜，與天地融為一體，此時的蘆葦只是可視的載體，而真正渡祖師過江的，是他的心。心通天地，人即天地，天地間任何事物也奈何我不得。《臨濟錄》裏記載這樣一段故事：有一天晚上，大含和尚一個人在讀書，一強盜持刀闖進屋內。和尚平靜地問：「你來要東西，還是索命？」強盜說：「要錢。」和尚順手從懷中取出錢袋，扔給強盜，說：「全拿去吧。」說完又看書去了。強盜拿錢正欲逃竄，和尚大聲

喊道，「等一等，出去時把門關好。」呆若木雞的強盜，突然嚇得屁滾尿流地逃跑了。事後此強盜對人說：「我打家劫舍，歷盡風險十幾年，從未像這次嚇得魂飛膽破。」有人講，我身處鬧世，何以自靜？我什麼事情都放不下心，就連兒女子孫在外面的安全也經常擔心。其實擔心也罷，不擔心也罷，親人即便在外發生意外，家中人也阻止不了，擔心又有何用。老子講：「言多數窮，不如守中。」沒有意義的事做多了，反而會把自己耗盡，倒不如

靜守心房，順乎自然。每個人都有自己的生物場，此場靜，周圍亂也變靜；此場亂，周圍靜也變亂。所以擔心出門在外的親人，倒不如靜祝其一路平安。在我人生旅途中，曾遇到一位真正平和之人，我稱他為做人的恩師。二千年時他八十三歲，是原海軍政委李耀文上將。他一九五五年被授予少將軍銜，當年被稱為「山東四大才子」之一。文化大革命中，他受周恩來總理的指派到外交部主持工作，保護了一大批幹部。他工作過的地方，人們對他有

口皆碑，無不敬佩。他完整地體現了「禁口，修身，齊家，治國，平天下」這一優秀的中華民族傳統美德。僅舉一例，便可知其全貌。李耀文有條家規，子女們對身邊工作人員要稱「叔叔」。如果子女與戰士因某件事發生爭論，李耀文會召集全家開會，要求子女給二十幾歲的戰士鞠躬致歉。我不知道李耀文的子女是否與戰士發生過矛盾，但僅這條家規，已於無聲處響驚雷，可引起權貴、富豪們的深思。我每當想起此事，常常感慨不已。這只是李

耀文上將平和寫人生，真心修德性諸多故事中的一個。我之所以不敢不律己，其中一重要原因，就是受李耀文上將人格力量強烈的感染。我沒有福分在周恩來總理身邊呆過一刻，但我有幸受到李耀文上將人生的教誨，如此善緣三生受用。

人的浮躁往往因身體不適所致。平日裏常有一些官員和企業家到筆者辦公室述說苦惱，以求解決辦法。筆者告訴他們最好的解決辦法是調養身體。因為天人是合一的，人在一定時空下的身體和處境

是相對應的。例如：某證券公司的總經理托人請筆者到他的辦公室，筆者告訴他肝絡不暢，公司的副職們不服從他領導。他很驚訝。原來籌備這家公司時，他在機關做人事處長，所以參加籌備的副總們對這位開業後調來的一把手不買帳。類似的情況很多。凡聽勸的人，心平氣和，靜心調養身體，他們會奇怪地發現周圍的情況變了，變得令人欣慰。這就是一「場效應」，是一種客觀實在，知曉者受益。這些事說明，人與人之間生物場是相互溝通和影響

的。至於這種場效應是什麼道理，目前還無法做出科學解釋，就像牛頓研究了一輩子力學，但他無法回答，推動地球旋轉的力究竟來自何方一樣。這些疑難的問題留給科學家吧，我們從養生的角度，只要瞭解靜心去躁，還人平和之本原，打牢養生的基礎，這已足夠了。

四、上善若水，養生之本。中國有句古話叫作「善有善報，惡有惡報」。許多人對此只知其然，不知其所以然。在宇宙之中，星球皆為圓形，它們

的運行軌跡也是圓的（包括橢圓），起點即終點，終點又是起點。宇宙的運行規律如此，必然決定了人間事物運行的軌跡是圓的。善與惡的意念是一種力，可稱為念力。念力產生之後，必然回歸到發出這一念力的人。一次，一位著名的歌唱家告訴我，文化革命中，她的腰被一造反派踢傷，落下腰痛病至今。我說：「可以斷定，那個造反派最終應該腦子生病。」歌唱家講：「他死於腦萎縮。」她又問：「你如何知道此結果？」我回答：「終點必是

起點。腎主智通腦，主髓，此人踢壞了你的腎，傷腦也是必然的。陳毅元帥痛斥林彪時曾說過：「善有善報，惡有惡報，不是不報，時辰未到。」結果證明，林彪的下場終有惡報。老子講：「上善若水，居辱得寵。」大海居於最低處，才能使千萬條江河投奔它而去。善的習性雖然柔如水，但力大無窮，可以改變人的內在機制。科學家做過實驗，給幾十個人放映一部能引起同情心的影片，然後進行檢查，結果是：所有人的免疫功能急劇上升。人免

疫力的增強，決定了身體抗病能力，可見善良心態對人養生的重要性。善良心態似柔和的水，養育著人的臟腑，使之平衡暢通。

中國古代智者最理解善的真諦，所以無論身為君主還是百姓，言行不敢離善。《宋世家》記載：宋景公夢見心被熒惑（現代天文學上指火星）包了起來。他叫來星相學專家子韋詢問。子韋說：「此兆預示可能有大禍降在你頭上。不過，可以將大禍轉移到宰相身上。」宋景公說：「宰相是我的左

右臂，怎麼能為了我，而讓他受禍呢？」子韋說：「可以轉移到百姓身上。」宋景公說：「君王應該愛民。」子韋說：「可以轉移到年成上。」宋景公說：「年成不好，民眾挨餓，吾為誰君？既然我天數已盡，就讓它結束吧。」子韋說：「天雖然高，但對下面的事一清二楚。你講了三句話，道出了你善的本性和崇高的君德，天必賞你三次，延長二十一年的壽數。觀看今夜災星移動便可證實。」夜裏，那顆星果然移動了三次。

用天人合一的思想理解這個寓言，大人物的善念一動非同尋常。看來宇宙間的任何事物，都是宇宙整體運動的組成部分。這不禁使筆者聯想起王光美同志曾在《人民日報》上寫的一篇悼念文章，記述了將劉少奇主席骨灰撒入大海的情景：事先，氣象臺預測青島地區天氣晴好。王光美和家人登上軍艦後，天空突然轉陰；當撒骨灰時，天上下起了細雨；撒完骨灰後，雨過天晴。中華人民共和國主席劉少奇的高尚品德感天動地，所以他的骨灰與大自

然融為一體時，天地必有感應，正如文章最後一句話所說，真是天遂人願啊！

大人物的善良和美德可以與天地共振，小人物行善也可得天地照應。《列子》記載：宋國有仗義行善者，三代都不鬆懈。突然，他家黑牛生白犢。有人問孔子，孔子說：「這是吉兆。」之後，這家主人眼瞎了。一年過去，黑牛再次生白犢，主人的兒子眼也瞎了。官府給養這個家庭。後來，楚國攻打宋國，宋國的男子當兵參戰，死去過半，這家父

子因眼瞎不能充軍而免於一死。待楚宋兩國戰爭結束，這家父子倆的眼睛突然復明。

古往今來，善與養生密不可分。只有懷有善良的心地，才會保持鬆靜的心理，身心鬆靜才會接受宇宙間良好的資訊，才能與天地整體運動和諧，得到照應。這就是上面所講事例的道理。

五、善養父母，滋養福根。世上一切事物都有根源，否則，便成了無源之水，無本之木。父母的精血造就了子女，是子女的根源。有人道：父

母與子女各為單體，何根之有？此種觀點，正是受人的感官局限所致，猶如唯視主義，承認可視的，否認不可視的。這種認識在於不懂茫茫宇宙是陰陽各半。一九九四年，我為一個七十九歲的老物理學家看病，隨便談起學術問題，他認為有反物質的存在。他說：「有正電，必有負電。那麼有物質，必有反物質。有時空，也必有反時空的存在。」我認為老專家的話是對的。我們前面講到了太極圖，它是中華民族的祖先畫的宇宙規律圖，它告訴我

們陰陽各半乃宇宙構成的基本形式。既然父母有形的精血構造了子女，兩者之間就必然有一種無形的「場」相聯繫。這種「場」可稱為「生物場」。「生物場」是無形的，就像磁場、引力場等雖然無形，但都是客觀存在一樣。如一位婦女突然心臟病發作，醫院檢查結果，此人過去沒有心臟病史，現在也沒有病變。後來從電話裏才知道，這個婦女心臟發病的同一時間，其女在國外被車撞破了心臟。我們把父母對兒女之間的這種「場」稱之為「場」。

根」。

對父母善則根壯葉茂，否則根斷樹枯。在生
活中，我們可以看到一種現象，凡是對父母孝敬的
人，得道多助，平安常在。即使有險也可過去。虐
待父母之徒，絕無善終。我曾認識一個人，他家中
存有鉅款，成天吃喝嫖賭，卻不贍養母親，並將八
十多歲老母打出門外。不久，他突然癱瘓，臥床兩
年，最後財盡命絕。其子常謾罵祖母，結果也在他
死後因犯罪而被判刑。贍養父母是人之根本，也是

國泰民安的重要因素。中國封建社會歷代統治者都不敢輕視此事。中國傳統文化將不孝敬父母視為大逆不道，歷代政府刑法均將打罵父母定為十惡不赦的大罪。統治階級清楚，一個人如對父母不孝，那麼他對朋友的信義是虛偽的，對國家的效忠也是假的。人不如禽獸，又怎能國泰民安？佛學上講「四恩報」：一報佛法僧三寶之恩，二報國土養育之恩，三報父母生育之恩，四報眾施主施捨之恩。佛家把信仰、愛國、孝敬父母、愛護民眾視為一體，

是一種大善。因此，贍養父母不僅僅滋養自己的福根，也是利國利民的大事。

現代人重視養生，但懂得養生與善養福根之道理的並不很多。古代賢明者無論父母活在世上還是故去，孝敬父母堅定不移。這正是由於他們懂天地間的道理。筆者母親曾講過她村裏的一件事。有一男子虐待老母，一日欲將孩子吃剩的飯倒進狗盆，饑餓的老母說：「給我吃了吧。」他罵道：「給狗吃了，它能搖搖尾巴，你吃了能幹什麼？」說完

把飯倒進狗盆。此逆子第二天突然患怪病，從頭到腳生瘡流膿，腿不能站，走路靠爬行，像狗一樣。他到處求醫無效，一日遇到一雲遊高人指點迷津道：「因大不孝，你已斷了人根，不久將壞爛枯竭而死，百藥難治。玄病只能玄醫。從現在起，你和妻子兒女要誠心孝敬你的高堂，你還要每日跪在街頭，逢人便講你虐待老人而患此病，告世人莫跟你學。百日之後，或許有救。」此逆子遵高人指點，每天認真去做，百日之後，果然大病痊癒。從這個

故事可以看出，反時空和時空是負陰抱陽並存的。人只注意有形的事物是不行的，還要重視不可視的事物。孔子講：人知道鬼神有好處，可以約束自己。

人對在世的父母要孝，對謝世的父母乃至祖先也要有思念之心。建國以後，毛澤東先生回韶山，還親自到父母墳前祭奠先人；抗戰時期，毛澤東先生向人文祖先軒轅黃帝發表了祭文。其道理不言而喻。

六、善待他人，以生福光。光有一定的波長，人具有產生這種波長的功能。人感恩的意念或憎恨的意念，都會形成一種波長射向目標。幾千年來民間流傳的祝福或詛咒，就有這種作用。佛學將意念稱為念力，一個簡單的試驗可以證明此力的存在：先將兩手比照，證明同樣長短之後，將一隻手放鬆（男左女右），加意念讓它變長。一般情況下，五分鐘後，它可比另一隻手長一釐米左右（過幾分鐘後還可恢復原狀）。這個試驗證明，意念可以轉化

為力。有一次，各路の特異功能者雲集一處表演。朋友請一位全國著名的大活佛觀看。活佛未露面，只是在休息室隔窗觀看。當場，所有的特異功能者均無功能了，可見念力能量之大。陽德主榮，陰德主壽。中國民間歷來有積陽德、積陰德之說。積陽德即為他人做了善事並被人知道，贏得他人的讚譽或應有的回報。這種善報已在可視的時空中完成。積陰德卻不同，為他人做了善事不被世人知道，善報沒有在可視的時空中完成。這種善報只能通過不

可視的時空完成。這種善報未使人得到可視的榮華富貴，但使人得到了不可視的壽命延長。史書曾記載這樣一個故事，有位著名的卦師曾斷定一人四十歲時必死，後來此人不但未死，而且六十歲時還當了宰相。占卜極准的卦師心中不服，一種強烈的理念驅使他非要查個究竟不可。他終於查出，這個宰相在二十幾歲時曾拾到一串價值連城的鑽石項鍊，他沒有貪欲，將原物交還失主而不求回報。此事令老卦師深受震動，悟出一個大道理，他對天長歎：

可視的時空完成。這種善報未使人得到可視的榮華富貴，但使人得到了不可視的壽命延長。史書曾記載這樣一個故事，有位著名的卦師曾斷定一人四十歲時必死，後來此人不但未死，而且六十歲時還當了宰相。占卜極准的卦師心中不服，一種強烈的理念驅使他非要查個究竟不可。他終於查出，這個宰相在二十幾歲時曾拾到一串價值連城的鑽石項鍊，他沒有貪欲，將原物交還失主而不求回報。此事令老卦師深受震動，悟出一個大道理，他對天長歎：

「富貴有命，生死在天，天在哪裡？在人心中。陰德充盈，也能沖出五行。」這種積陰德和壽命延長之間的聯繫究竟是一種什麼現象，難以用定性定量的方法解釋，只能用模糊數學的方法思維。那些陰德高的人，身上放射著一種光，被稱為德光，氣功高人晚上練功時，可以看到某一區域有這種德光，見此光便知此地有陰德高超之人。德光強，質量密度必高。這種質量可以用核燃料作比喻，它雖量小但密度卻很高，幾克抵得上成百上千公斤煤產生的

熱量。這種陰德能量對維護生命肯定是有好處的。有科學家曾提出一種假說，認為人有生物時鐘。人出生時內部機制已對生命的時限做了設定，時間一到，體內即分泌出死亡素，導致人死亡；還有一種說法，認為人如一支顯像管，出生時已確定了它使用的期限。按上述假說，我認為通過積陰德而使自己內在質量密度提高，可以突破生命極限的設定。這就是民間講的「陰德充盈，沖出五行」的道理。

人善心靜，養血益氣。人在受到善的撞擊時，

常會感到一股暖流沐浴全身。善是人體積極因素的起動器，讓身體每一個細胞都充滿善，可加快氣血流通。記得剛當兵時，一次押解犯人途中停留吃飯，本來犯人可以自己隨便盛湯，可是一位管教卻一勺勺地往犯人碗裏添。我好生奇怪。待管教離開，我也效法管教給犯人碗裏添湯，忽然有陣陣快感通遍全身。那時我尚不知善待他人與養生的關係。我之所以二十多年以後對此事仍記憶猶新，就是因為那種快感令人難忘。由此可以聯想到一些人

甘願做助人為樂的「傻子」，他們樂在其中，是一種天性的需要，也只有他們才能感受到其中的愉悅和奧妙。這是缺乏善心與悟性的人難以理解的。

善待他人不僅可以延壽、氣血暢通，還可以令面容秀美。中國民間有句古話：「相隨心變。善能使鬼變成人，惡能使人變成鬼」。此話千真萬確。我們生活中之人，有的鼻眼端正，但並不美，仔細想來，因其面部每一細胞裏都缺少善的內涵。有人相貌平平，卻令人感到親切和不凡，這是因其由表

及裏透著善。一個日本心理醫生曾治療過一女性患者。此女兩腮奇大，像扣了兩個乒乓球，無奈只能用口罩掩蓋。經心理醫生追問，此女道出真情。原來她見到比自己好看的女人就恨得咬牙切齒，久而久之，兩腮變形，到處尋醫不見療效。心理醫生告訴她，此病無法用現有的物理和化學手段治療，但只要悟出一個字的道理，即可病癒，這個字是善。其做法是：每見到一個女人，就從心裏祝願她長得更加漂亮，久之必有療效。此女遵醫囑，半年之後

兩腮恢復原狀，臉上的橫肉也消失了，變得溫和而可愛。

有人講，生活中有害我者，如何對其行善？消除此念，須跳出一般的思維。比方說，大水即將來臨，可是螞蟻還在爭鬥你死我活；洪水一過，雙方均亡。對此，我們思維的方式屬三維空間，可以看清；螞蟻的二維空間思維模式則看不清這一點。那麼，在四維空間看我們人與人的爭鬥，不是像我們看螞蟻一樣嗎？人與人之間應以德報怨，不要針尖

對麥芒似地以怨報怨。心積舊怨，何談養生？我們中華民族自古以來屬禮儀之邦，可是近些年來一些風氣不盡人意，一些惡意怨氣在市面上隨處可見。一日，我聽聞窗外一婦人送兒子上幼稚園，囑咐道：「兒子，可要記住了，有小朋友打你，你就打他。人家沒打你，千萬別打人家啊！」可見不懂善的大道理，不僅害自己，也貽害後代。

中國古代賢者把以德報怨作為修身養性的重要方面。保持一個豁達的心態，是有利於養生的。元

代吳亮所著《忍經》裏記載這樣一個故事：有一大臣王德與人為善，上至官員，下至婦女兒童，外至少數民族，無人不知。御史中丞孔道輔等人因一件事向皇帝奏了王德的過錯，王德被罷免樞密院的官職，出京城鎮守外地，後又被貶官去隨州。官員們為其憂慮。而王德卻如同沒事一樣，神色不變，只是不交賓客朋友而已。一段時間以後，孔道輔去世了，有朋友說：「這就是害你的人的下場！」王德傷心地說：「孔道輔在其位謀其事，怎麼能說害我

呢？可惜朝廷損失了一位直言忠誠的大臣。」

這位王德以善待人，以德報怨，其度量之大，決定了他心胸必然豁達，因而他也存不住什麼瘀滯類的病。其實，矛盾是永恆的。如果一有矛盾就忌恨，必傷心肺。人在矛盾中能順其自然，不僅對身體無害，還可磨煉人。玉，是溫潤的物品，如果用兩塊玉相磨不成器，必用粗硬之物才行。這如同君子與小人相處一樣，有時雖被小人所傷害，卻能得以修煉，如能煉得避開小人之攻擊，不斷提高預

測能力，反而會成為聖人君子。「善待他人必生福光」，這是一條定律，悟出此番道理並付諸行動的人，才能受其益，知其妙。願有造化之人沐浴在福光之中。

七、善待動植物，求其靈氣。人類經過對動植物的狂砍亂殺，遭到大自然報復之後，才開始明白生態平衡和人類生存的一致性。聯合國和各成員國先後頒佈了相應的法律，採取了保護自然環境的措施。

人與大自然相互依存的關係，是中國古代「天人合一」思想的組成部分。中國封建社會歷代政府的法律，都規定了「秋斬」制度，即春天定罪，秋天問斬。先輩認為，天人是合一的，春夏之間草木茂盛生機勃勃，人雖非草木，但亦屬自然界組成部分，其生死應合於自然。秋天草枯葉落，斬首罪犯才合天地秋殺之時。

中國的先哲認為，動植物是大自然的組成部分，與人具有相似的靈性。《聊齋志異》裏記載

許多動植物有人性的故事，被稱為神話。實際上，隨著人們認識的提高和發展，有些也未必是神話，而是一些具有超常感官能力的人，感知到了動植物的思維和情感。現代科學證明，植物也是有思維和情感。報載有科學家在一盆盛開的花上安裝上特殊儀器裝置，模仿鬼哭狼嚎的聲音，此花立刻發抖和瑟縮，僅五分鐘左右便死掉了。相反，給它放美妙的音樂，它卻發出陣陣香味。動物更是如此。一九九六年四月，報載海南一位婦女，看到一隻龜往

她家牆上爬時跌落下來，她將龜救回家喂了十幾天後放生。第二年的清明，這只龜又找上門來。幾年來，此龜年年在清明時節到這位婦女家探「親」。類似的事情很多，從不同的側面證明動物有思維和情感。動物與人同屬於生物，只是思維和情感表達的方式不同，而無本質的差異。

動物的靈性與人的身體健康相關聯。中國古代有道行的人懂得這一點，因此視動植物為友，求其靈氣。一些真正的大師深居無人之處，與動植物為

伴，與山水為鄰，其道理之一，也是求動植物和山水的靈氣。修道之人愛惜動植物，養生之人也應如此。民間有一故事，講的是張李兩個赴考書生，路見一條狗，狗因天熱而伸出長舌喘氣垂涎。張書生見狀認為可氣，打了狗幾棍子揚長而去。李書生見狗可憐，打一桶井水讓狗飲。二人先後到了考場，張書生突然腦中一片空白，面對卷子一字答不出來。李書生本是大病初愈，氣血不足，頭昏眼花，可是卷子一到手，立感氣通血暢，心明眼亮，手中

的筆不由自主地在紙上行雲流水，可謂妙筆生花。李書生最終名列榜首，而張書生名落孫山。

元代《忍經》記載了兩件事：後漢時有個楊寶，弘農人。七歲時，在華陰見一隻黃雀被鷗攻擊落地，招至許多螞蟻圍剿。楊寶見其可憐，救起它並以黃花餵養百日，待痊癒後放生。黃雀晨去夕歸。有一夜，夢中黃雀變為一黃衣童男，向楊寶反復施禮，說：「我是西王母使者，去蓬萊，遭鷹攻擊，感謝你救我。現在我接受派遣到南海去，向你

告別。」說著拿出四枚白環說：「保存好這些環，你的子孫可以官至三公。」黃雀飛走，再無音信。此後，楊寶、楊震、楊秉、楊彪四代均為官三公。另一件事是：楚國有一人姓祝，字元暢。在去齊國的路上，見沙中有一蛇，頭上有血污，他用棍子挑起蛇放進水中離去。回來時路經此地，見這條蛇口含一顆珠子奉送，元暢不敢接。晚上，見門外有一片光亮，推門出去，一條蛇吐出一顆珍珠離去，此珠直徑一寸。

鳥雀屬飛禽，蛇屬魚龍，它們被救知恩圖報；如殘害它們，其報復也是自然的。這些史料雖無法考證，但也說明中國古人早就認識到人對待動植物的態度與養生保健有密切的關係。現有的科學手段還無法解釋人與動植物靈性之間的關係，可是在生活中令人深思的事情卻時有發生。

佛道兩家不殺生是有其深刻道理的，除了修煉性善之外，還有一個重要原因：生靈在被殺的瞬間，有可能釋放一種干擾波，破壞人的臟器或意

志，其報復的時間或長或短。這種生靈主要指那些野生動物，因為人們往往不知道它究竟生長了多少年，內在的質量究竟有多高。

上面的事例所包含的道理，用現有的科學手段難以解釋清楚，但用模糊數學的思維方法可以得出一個經驗，不要殘害動植物，要愛護它們，以求靈氣。有道行的人看到樹木和動物受傷，都會力所能及地幫一把，這肯定有益無害。動植物對人的幫助潛移默化，全在無言無形之中。我曾擔任解放軍

軍事法律顧問辦公室的總法律顧問，雖信奉中庸之道，但為顧全國家之大利益，也曾觸怒權貴。當磨難臨頭，好像冥冥之中總有一股力量保護我，這種力量非常強大。其強大的力度只可意會不可言傳。形成這種力量的因素是多方面的，其中與動植物為友是一個重要的因素。平日裏，我見到花草樹木受損，都力所能及地扶植一下；看到鳥受傷，會將其送到林蔭處休養。保持這種平和的心態，可以隨時接受大自然交換來的良好資訊，必有益處，其樂無

窮。

上面講了善與養生的關係，目的是讓人的每個細胞處於平和的狀態。至於裏面引用的一些史料是否準確並不重要，把它作為寓言亦可。它起碼可勸導人向善，在惡念萌生時有所顧忌。總之，「善」是偉大的，是世界上最有力量的，最具生命力的。佛、道之所以經久不衰，重要的一條是弘揚善。善是養生的階梯，沒有善就難以昇華。「悟」是人對宇宙運行規律的感知。這種感知在人心中清淨之

後，才能獲得。如果你不清淨，心中就沒有容真知的地方。而人一旦得到這種真知，養生也會獲得巨大的潛能。「空」，是悟的最高層次。《西遊記》裏唐僧有三個徒弟：豬悟能、沙悟淨、孫悟空。悟能是人著眼於可視之物，而悟於表像；悟淨則不為事物所迷所動，但尚尋不到事物的根源；悟空則悟出事物的本源，所以一眼可看清妖怪。

老子根據悟的不同程度，把人分成三個層次，他說：「上士聞道勤而行之，中士聞道若存若亡，

下士聞道大笑之，不笑不足以爲道。」悟性高的人發現道的蹤跡緊隨不捨，因而他終生無險，病不入身；中層次悟性的人略知道的偉大，但認識不清，所以覺得道似真似幻，若有若無，因而在處事方面患得患失，難有大的作爲；缺少悟性的人，見識淺薄，根本不曉得道爲何物，甚至連聽見合乎道的話都會哈哈大笑，以爲荒誕不經。此種人的嘲笑，正說明道的高深，這些人如果不恥笑道，道就不成爲道了。道是宇宙規律學，只能爲少數覺悟之人所認

識。

健康長壽須多因一果，缺少悟性難有善果。我曾看過一本研究《易經》的書，作者說他為寫此書累得生肝病住院半年，在病中完成著作。用此例談「悟」，或許對人能有所啟發。

《易經》為群經之首，是一部揭示宇宙規律的奇書。古人講「天大地大沒有《易經》大，人得易傑，鬼神得易靈。」現在，研究《易經》的人較多，但多數人把注意力放在算卦上。其實，《易

《易經》的精髓是「位當」。《易經》有六十四卦，每卦有六爻，講的是三八四種變化。天地瞬息萬變，人如何在變化中處於適當的位置，這就是《易經》告訴世人的哲理。懂得這種哲理終生無險，懂得這種哲理病不纏身。在中國這片黃土地上，「位當」者是贏家，「位不當」者必是輸家。

由此可見，沒有悟性，研易而不明其真諦，修性養生而難得正果。中國文化博大精深，懂得養生之道的人不多，即使懂得又未必都向世人傳播。

所以沒有悟性的人，難以找到健康長壽的真諦。人不分貴賤，但悟性卻有上下之分。無論中國人還是外國人，無論古人還是現代人，誰具有悟性，誰才能將自己置於時空中的最佳位置。現代社會，有一些人只相信權力和金錢的作用，彷彿天地間是個大賭場，非要賭個輸贏。自然界的生存競爭，優勝劣汰，大魚吃小魚似乎也成為人類社會生存與發展的唯一法則。一些人最相信自己所看到的物質世界，聲稱眼見為實。實際上這恰恰是那些人的悲

劇所在。因為人的眼睛所能看到的東西非常有限，它局限了人的思維，並最終將人置於無法解脫的境地。智者仁人則用心靈去感知世界，因為這種感知的力量是無限的。正如釋迦牟尼在兩千五百年前感知到宇宙無限大，同時又無限小。十幾年前，我國放映了一部日本電視劇《阿信》，故事的主人公阿信從賣魚起家，最後成為一個大企業家。她的成功靠「信義」二字。而她兒子崇拜的是生存競爭，大魚吃小魚，最終導致瀕臨破產。在這關鍵時刻，阿

信謝絕了老朋友們的幫助，寧願眼看著其子徹底破產。她認為：如果兒子不悟，仍然抱著「人吃人」的觀點僥倖過關，那麼他早晚還是要失敗的。晚敗不如早敗，早敗如有悟性還有機會東山再起，晚敗則沒有時間了。這部電視劇在資本主義社會引起了較大的震動，其原因在於讓人悟出了事物發展的規則，你吃他人，他人必吃你。

悟如此重要，悟在哪裡？悟在腳下，悟在不言中。悟不能贈與，不能繼承，只能用心去體會，

去探尋。有個哲學故事說，天帝對一人講：「在你危難時，我可以救你三次。」事後這個人果然遇到了危難，他被困在洪水之中。突然，一條渡船經過，船上的人說：「上來吧！」他說：「天帝會管我的。」過了一段時間，漂來一段圓木，上面有人喊：「上來吧！」他說：「天帝會管我的。」又過了好長時間，一隻大木盆遠遠漂來，他想去抓，轉念想：「天帝會管我的。」最後，他終於支撐不住落水淹死了。他的靈魂去找天帝，問：「你為什麼」

麼說話不算數？」天帝講：「我講話是算數的，已救你三次，可惜你缺乏悟性，在劫難逃。」「悟」是深不可測的，但又簡單得不能再簡單了。人要做到悟性，必須拋棄狂妄的自以為是。一旦進入空的境界，悟也就在其中了。老子講：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」道即規律，規律又有大小之分。一定時空下的規律不是永恆不變的。例如：在常規下，水加溫到一百度沸騰，可是在喜馬拉雅山上，水溫到七十度即可沸騰。又如：錫在常

溫下是凝固的，所以可以用作焊接金屬，可是在零下五、六十度以下時却呈粉末狀。

道法自然中的「自然」二字，指宇宙的大規律。這種大規律無始無終，大到無窮，小至無形。誰也看不見，但又隨時可以體驗到它。

養生能懂得順其自然，才真正開始接近天地。誰離天地越近，誰就能獲得天地更多的滋養。人生於天地之間，順則生，逆則亡。

老子講：「天地不仁，以萬物為芻狗。」天

地沒有私心，沒有偏見。它不因牡丹花名貴而讓其常開不落，也不因狗尾巴花卑俗而不准其生長；它不為盛夏的百花齊放而歡呼，也不為秋冬的葉落花凋而憂傷。花開必有落，落是開的繼續。天地對事物就像對草編的小狗一樣沒有偏見，沒有親疏，一視同仁。「聖人不仁，以百姓為芻狗。」悟性極高者，也是和天地一樣順其自然，所以使生命經久不衰。而《紅樓夢》裏的林黛玉不懂自然法則，卻為花落而憂傷，終因違背自然規律而早逝。養生順其

自然見諸於生活中的多方面，但又難以言表；只能用心靈體驗的事，語言的表達往往是蒼白的。「道法自然」是一種什麼狀態，難以言表，我們不妨通過一些哲學故事去理解它的含義。

《列子》裏記載了一個「不射而射」的故事。戰國時，有一位叫紀昌的年輕人，跟隨師父衛飛學射箭，學成後被認為天下無雙。他為了真正成為天下無雙，便趁師父不防備時一箭射去，師父聞聲回射一箭，兩箭相碰落在地上。師徒倆人抱頭痛哭。

師父告訴他，要做天下第一箭手可找師爺甘蠅老人。紀昌找到世外高人甘蠅。老人問：「你會射箭嗎？」正逢孤雁從天上飛過，紀昌抬手一箭射中。老人淡淡一笑：「真正的射手不用弓箭。」說著空手做個射箭動作，一隻鳥應聲墜地。老人拿起鳥吹了口氣，小鳥又飛向空中。從此，紀昌跟隨甘蠅在山上學射。十年後下山。人們這時看到的紀昌，再也不是過去那個爭強好勝的粗蠻漢子了，他面目平和鬆靜，沒有喜悅、悲哀，沒有傲慢、謙卑。當人

們請他射箭時，他稱不會射。此後，他在世的四十年沒人見其拿過箭，但人們都發現，他住的房子卻箭氣沖天，連兇猛的鷹也休想從房上飛過。

《莊子》一書記載：紀渻子替齊王訓鬥雞。

十天後，齊王催問。紀渻子回答：「不行，它太驕橫，不夠參戰的資格。」二十天後，齊王又催問。紀渻子回答：「不行，它雖然不驕橫了，但見了雞的影子還衝動。」過了三十天，齊王又催問。紀渻子回答：「還不行，它雖然不衝動了，但眼睛還有

銳氣，氣勢也太強。」四十天後，齊王看已經訓好的雞，其狀態是聽到別的雞叫毫無反應，神似木雞一般。紀渻子說，「它的神已凝聚於心裏，沒有外露以致泄掉。現在已沒有雞敢應戰，即使想應戰，也必定被它內在的力量所震服。」上面兩個故事揭示了一個道理：力量在於心才能和自然交融。當你真正成為自然的組成部分時，自然的力量才真正屬於你。正如真正的拳師是用心在打拳，真正的書法家是用心在寫字。養生也是如此，當悟出天地之大

道理時，才能在天地間長存。

老子講：「道可道，非常道。」天下事物沒有一定之規。養生也是如此。對待他人養生的經驗應悟其妙處，而不要簡單模仿。每人都是一個小宇宙，各有自身獨特之處，對一個人有用的東西，未必適合於所有人。因此，中國傳統養生觀念認為：人要去掉主觀干擾，尊重客觀反映。例如體內缺水，客觀反映是口渴。在這方面，兒童是我們成年人的榜樣。兒童喜歡在土地上滾爬，因為這樣可

以向大地釋放「靜電」。農村的孩子生病少，是接觸大自然多的原故。現代城市大多數家庭住水泥樓房，人容易躁。兒童都喜歡在草地上翻滾，是去躁本能的反映，是回歸自然。但這種行為卻又被家長們主觀上的一個「髒」字給限制了。

回歸自然表現在各方面，靠人們去體驗。例如想吃什麼，往往正是體內需要的物質；特別想睡覺，往往是身體過於疲勞；特別喜歡一個鍛煉場所，往往是這個地方的磁場適合於你，幹些自己

想幹的事情。這就是養生順其自然的一種方法。觀察自然界中的天地、山水、風雨雷電、冰霜電霧的變化，體悟客觀世界對自身的影響，瞭解自然的玄機，修煉之人可以做到，普通人也可以做到，只要用心。

以上講了中國傳統養生文化是龍的傳人養生的基礎。用這樣大的篇幅，是因為養生的要旨是調心，中國古代聖賢講「心靜血清，血清無疾」，就是此理。對於這種被稱為「東方玄學」的理論如何

證實呢？現代科學實驗做了回答。美國生理學家愛爾馬為研究心理狀態對人體健康的影響，不久前做了一個很簡單的實驗，把一支支玻璃試管插入有冰水的容器裏（冰水混合物的溫度正好是零度），然後收集人們在不同情緒下的「氣水」。當心平氣和時，人呼出的氣變成水澄清透明，無雜色；悲痛時水中有白色沉澱；悔恨時有蛋白色沉澱；生氣時有紫色沉澱。愛爾馬把人生氣時呼出的「生氣水」注射在大白鼠身上，幾分鐘後，大白鼠死了。由此分

析：人生氣（十分鐘）會耗費大量人體精力，其程度不亞於參加一次三千米的賽跑。因此動輒生氣的人很難健康、長壽。

有一老者聽了筆者講課之後悟道：「原來養生說到底是個哲學問題。」是的，中國傳統養生文化是中國先哲總結天地人合的中國哲學，它來自黃土地的民族，也必將對這個民族起積極的作用；它調整這個民族的心理，讓適者在這片黃土地上健康生存。許多人認為，人年紀大了眼袋鼓脹或下垂是正

常現象。有的人甚至花錢做手術去眼袋。其實，這是一種誤解。人如果肝腎平衡，即使到了百歲，眼袋也不會鼓脹或下垂。

中醫講，「肝開竅於目」。肝主條達，肝循環系統正常，眼袋不會鬆馳下垂，也不會浮腫鼓脹。當肝瘀氣滯時，肝不能通過眼的淚囊排出部分濁物，漸漸地形成眼袋鼓脹或下垂，此證標誌肝處於非正常狀態。筆者在實踐中，通過調肝，使一些中老年人在半年左右的時間內，眼袋漸漸地自然

消除。與此同時，其他相關的疾病也漸愈。如果用手術或激素的辦法去除眼袋，非但不能治本，還可能帶來副作用。有些人一到秋冬季節就手腳寒涼，個別別人夏季也如此，女性尤為顯著。此證在現代醫學中不算病，很多人也無視這種現象。實際上，這種證狀標誌著人腎功能虛弱。腎虛有陽虛和陰虛之分。陽虛生外寒，故手腳寒涼屬陽虛。此證是腎氣不足，腎水沒有力量與心循環系統交往，猶如汽車的水泵沒有力量為發動機降溫一樣，使得心這個

發動機運轉不正常，即出現心慌、心悸等證狀。與此相對應，心這台發動機也無力量溫熱足夠的水分流到四肢末端，即出現手腳寒涼。這就是中醫講的「心腎不交」之證。

腎為先天之根。腎陽虛可引起一系列的疾病，如：心臟病、肝病、婦科月經失調及肌瘤、女性更年期提前、男性前列腺炎、男性過早無房事能力等等。我在實踐中將一些人的手腳調熱之後，他們身上其他不適證狀逐漸消失，如：婦科肌瘤、囊腫、

乳腺增生等，人也從倦怠轉為精力充沛。常見一些中年人因病將牙齒拔掉。中老年人沒有一口好牙，影響飲食消化。雖然可以戴假牙，但是咀嚼作用遠遠不能與真牙相比。是不是有牙病非得拔牙不可呢？不，大部分牙病患者不需要拔牙。

中醫講：「腎主骨，牙是骨之餘。」腎的強弱決定了牙齒的好壞。當牙生病時，往往是腎虛不固齒的表現。腎陰虛，牙根鬆動、畏冷畏熱、怕甜怕酸，各種炎症復發。此證經滋陰降虛火，七日後牙

齒的各種證狀即可消失，毋需拔牙。上述牙病在我國南方地區尤為嚴重。除此之外，肝火過盛，胃火上行也可引起牙痛。牙痛重在調腎。

調理平衡，和諧人生

劉逢軍於二〇〇五年九月四日（陰曆八月一日）在北京展覽館講課。

今天是星期天，星期天本來是大家休息的時候，來了這麼多人，包括全國各地的，包括一些老

年人，也包括一些有病的人，都到這裏來，一起探討養生。我覺得這是一種緣分。一九九二年，我在北京京西賓館給全國政協委員講一場養生報告，三年了，像這樣大的報告再也沒講過。今天來的基本上都和我有關係，一部分是我平時調養的顧客，另一部分是一些朋友。我覺得給在場的各位講一講養生的一些道理是我的本分。老子講「聖人行無言之教，處無為之事。」

下面我就講今天的課，題目是「調理平衡，

和諧人生」。內容大概分四方面講：一、和諧人生是健康的人生；二、用唯物辯證法指導和諧人生；三、對城市現代病的認識和分析；四、把中醫養生文化還給人民大眾，為建立和諧社會辦實事。

第一部分：和諧人生是健康的人生

和諧是目前大家講得最多的一個詞，和諧是什麼呢？和諧是一種狀態，它也是符合自然規律的一種結果。和諧的人生，也就是人符合自然規律的

生命的旅程。人的一生是由此岸達到彼岸，這一生是漫長的一生，也是非常短暫的一生。有一次，一位東方偉大的哲人釋迦牟尼問他的弟子，生命處於什麼之間，回答的是各式各樣，師父告訴他們，生命就在一呼一吸之間，就是這樣的短暫。但是生命又是很漫長的，人生的旅程，關鍵是和諧還是不和諧。要和諧就應該保持平衡。老子講「聖人是順其自然的。」他永遠保持著平衡，所以就終生無險。那麼如何保持平衡呢？無非就是三大平衡，或者也

叫三種和諧。

- 一、人要與自然保持和諧；
- 二、人的身心要保持和諧；
- 三、人與人之間要保持和諧。

如果人能夠保持這三種和諧，他的一生才是真正快樂的、健康的、長壽的。

（一）首先講與自然保持和諧。人是自然衍化的結果，人帶有了自然給我們的一切特徵，所以當我們符合自然的時候，就是健康的、長壽的，

當我們違反自然的時候，就是衰病的，或者是過早的天亡。自然是一種什麼狀況呢？自然是我們可以看到的，是天高地闊、輕鬆寧靜，如果我們能夠學習天地的這種寬闊和鬆靜，我們能夠少一點私心，少一點欲望，那麼自然地就長壽了。老子講天長地久，天之所以長地之所以久，就是因為它無私無欲。說天地不仁，以萬物為芻狗；聖人不仁以百姓為芻狗。什麼意思呢？芻狗是用草編的狗，古代用它來祭祀神靈，不像現在，特別是南方到清明的時

候，要買乳豬、豬頭來祭祀神靈，不是的，因為那個東西很髒，要用草編的小狗，而且要用線拴上在井水裏面沖乾淨，用它來祭祀神靈。說天地不仁，「仁」當什麼講呢？當沒有偏見，把萬物都像草編的狗那樣去對待，是愛它呢，還是恨它呢？無愛無恨。牡丹花很珍貴，狗尾巴花沒有什麼名氣，但是不能因為牡丹花珍貴，就讓你一年四季地開；也不能因為狗尾巴花不名貴，就不讓它開。沒有遠就沒有近，沒有近就沒有遠，對萬物一視同仁，

聖人也是如此，他也是沒有遠、沒有近的，他用平等的態度、平衡的心態來對待你周圍的人。在我們周圍會經常看到，那些心裏很寬的人，那些深居簡出的人，身心都是健康的。往往斤斤計較的人是多病的。我曾經認識一個家庭，女性就是屬於斤斤計較的，斤斤計較到什麼程度呢？丈夫出差買回來一個暖瓶的瓶塞，她認為買得不合適，就逼著丈夫，在單位把這個瓶塞賣掉。自己的丈夫是個處長，就拿著瓶塞一個一個的問，最後把它賣掉了。這個

女性四十多歲，腦淤血一下走掉了，走掉了沒過兩個月，他的丈夫很快就結婚了。夫妻兩個人在一起時，丈夫是唯唯諾諾的，這個女性好像是在家裏做主的，實際上你又得到了什麼呢？實際上什麼都沒有得到。這種情況在我身邊，我可以舉出一大堆的例子。所以要想身體好，就得學習自然，把心放寬，把心放靜。

（二）與自然和諧。就是跟著太陽走，我們常講，萬物生長靠太陽，但實際上能夠跟著太陽走

的人太少太少了。首先講睡覺，太陽醒了，我們就醒，太陽睡了，我們就睡。只有和太陽保持著和諧，人的陽氣才能夠足。可是我們現在不是這樣的，住的房子裏面有空調，上班的時候一部分人有轎車，一部分人坐公共汽車。好不容易見了太陽，打一把傘把太陽給遮住。這樣人獲得太陽的能量太少、太少。所以非典的時候，我告訴我所熟悉的朋友，最好的預防非典的方法就是曬背，如果外面不冷就背對著太陽，外面要是冷，就在家裏透過玻璃

曬自己的後背。當你把後背給曬暖了，你就不會得非典了。很多人曬完了告訴我，非常舒服。什麼道理呢？因為背為陽，特別男人的背是陽中之陽。如果覺得後背涼的時候，就意味著陰氣已經進來了，這種情況叫陽不居陽，鴉佔雀房。本來是陽氣待的地方，沒有陽氣，那麼烏鴉把喜鵲的房子給佔了。為何要強調跟著太陽走、不要和太陽去對抗呢？因為人的起源是太陽，沒有太陽就沒有人類。我們必須要和太陽保持著相應的節律。一年十二個月，是

地球圍繞著太陽公轉的結果；一天二十四個小時，十二個時辰，是地球自轉的結果，也是跟太陽發生著關係。人有十二條正經，就是有十二條主要的經脈，這個經脈它的興衰，都是和地球在自轉時哪個位置對著太陽有關的。比如現在是九點三十五分，是巳時，九至十一點，是脾經最旺，人的脾主運化，可以把你早上吃的食物，進行充分地消化和吸收。一會兒到十一點，到了午時，十一點至十三點為午時，心經最旺。人只有跟著太陽走才能夠

找到內在的力量。現代人所出現的問題最多的是抑鬱，為何會抑鬱呢？是陽氣不足的結果，因為人們睡覺太晚的結果。有一位做過調查的記者說，全國的青少年患抑鬱症的大概是三千萬人，老年人的抑鬱症還沒有計算進去。為何會出現這種情況呢？這是傷了膽氣，人有三陰三陽。古代一些大醫們講「醫生不懂三陰三陽，張口就是錯」。何為三陰三陽，三陽是：少陽、太陽、陽明；三陰就是少陰、太陰、厥陰。晚上二十一點至二十三點為亥時，亥

時三焦經最旺，三焦通百脈，三焦就是手少陽三焦經。二十三點至一點，膽經最旺，一個是手少陽，一個是足少陽。少陽就是初升的太陽。尤其是晚上二十三點到凌晨一點的子時，是膽經最旺，所以黃帝內經講「十一臟腑取決於膽」。如果膽沒有陽氣，人所有的臟腑都是消極的，如果說膽氣沒有升起來，就相當於體內沒有太陽，如果天天晚上十二點睡覺，一個月，那就是一個月體內沒有太陽；一年，那就是一年體內沒有太陽，沒有太陽是不得了

的。所以世界上的百歲老人，無論各自有什麼絕妙的方法，有一個是一致的，晚上九點鐘睡覺。我和一些人講這個觀點的時候，他們非常地驚訝，啊！好像九點睡覺是不正常一樣。實際上九點睡覺是正常的，再晚別超過十點半，因為十點半躺下，十點半睡著。陽氣怎麼才能升起來呢？叫滋陰潛陽，當你睡著了為陰，在睡覺當中才能夠把膽氣升起來，如果不睡覺，那麼不僅不升膽氣，而且還消耗膽氣。當膽氣被消耗了，人就開始害怕了，我們常

講膽大、膽小，講的就是膽氣。所以《黃帝內經》裏講：「氣已壯膽」，膽無氣就沒有膽量了，會出現惕惕不安，對周圍非常敏感；善太息，就是長出氣。經常有一些家長跟我講，孩子年紀輕輕的，怎麼經常長出氣，就是因為傷了膽氣，多疑，委屈、潔癖，最後就形成了抑鬱症，就是這個道理。有的家長說現在競爭很激烈，孩子要考高中、考重點大學，晚上要寫作業，我就給他們出了一個主意，就是你們顛倒一下，晚上九點睡覺，早上三點起床。

為什麼呢？《黃帝內經》講「雞鳴之時起床」，所以清朝以來的皇太子，都是凌晨三點起床，如果不起床，太監會跪在太子的門口反復喊「雞鳴即起，勤政愛民」，不把太子叫醒，太監們就要受罰，所以太子往往可憐太監，逐漸會形成習慣，但是他們都是晚上八點睡覺。也就是說可以早起不可以晚睡，道理何在呢？因為三點鐘是雞鳴之時，太陽醒了，你就可以醒了。晚上九點鐘是亥時，是少陽之時，太陽已經睡了，它在孕育著力量，所以你

也必須睡，你不睡就沒有第二天的能量。有的人講不要緊，我晚睡，但是第二天我會補睡。這是不一樣的。晚上晚睡半個小時，第二天睡三個小時都補不回來，為什麼呢？太陽的引力，因為人力不及天力，藥力不及天力。所以不能夠保證晚上正常睡覺的人，我一般是不給他調理的，因為沒有用。

我們最近有一批名演員，突然病逝，都是和睡覺有關。因為當膽氣被耗的時候，肝就會受損，因為肝膽相表裏，膽為陽、肝為陰，肝膽相照。

什麼叫表裏，手心手背是表裏。肝膽為心之母，當肝膽氣虛弱到一定程度的時候，心臟會突然停跳，沒有及時地搶救過來，人大概幾分鐘就死掉了，就是這麼簡單。生命就在一呼一吸之間。與自然保持和諧，還要注意四時的變化。一年四季的變化，和人的身體有著非常密切的關係。一年是二十四個節氣，身體好的人，懂得修煉的人，節氣一變就有感應。還有一些身體很弱的人，節氣一變也會非常敏感。我們怎麼和一年四季的變化相吻合呢？就是按

照《黃帝內經》所講的，叫春夏養陽、秋冬養陰。春夏季節萬物生機勃勃，陽氣往上升，人借著天力來養自己的陽氣，秋冬季節天氣開始收斂，開始藏，人也要借著這個大好時機來收斂、來儲藏。叫作春生、夏長、秋收、冬藏，春天是萬物萌生的時候，夏天是萬物成長的時候，到了秋天萬物收斂，冬天是萬物閉藏的時候。人一定要跟上四季變化的節拍。

春夏養陽，我們在吃的時候，應該吃一些偏

陽性的東西，比如說青椒、韭菜、蒜苗、蔥頭、豆芽，最好在春天時吃韭菜、雞蛋、松子攤餅，這個養陽氣，是古代最推崇的方法。韭菜它是割了一茬又一茬，有一種不斷生長的功能，韭菜陽氣很足；松樹在天寒地凍當中還鬱鬱蔥蔥，所以松子裏面煥發著陽氣；雞蛋和其他的鳥蛋實際上是地球的一個縮影，蛋殼就是地殼，蛋青就是地幔，蛋黃就是地核，基本上是可以按照這個來比喻的，也是按照大自然的規律演化出來的，所以它裏面包含了很

多完整的資訊。到秋冬的時候，可多吃一些養陰的食物，比方說柿子，柿子是收斂的，人如果便秘的時候，吃點柿子或柿子餅，很快就不便秘了。秋天是收斂的時候，紅棗、花生、蓮藕、山藥、芋頭，特別是山藥和芋頭，應該是每天或幾天都要吃的食物。因為山藥是補腎健脾，芋頭是潤肺、滑腸、補血。到春天的時候，要多走出室外。所以《黃帝內經》把一年四季分成了春三月、夏三月、秋三月、冬三月。

春三月人的行為和季節特點是萬物推陳出新，天地之間生氣勃勃，此時人應早點起床，寬衣披髮，穿衣寬鬆一點，頭髮不要緊緊的紮起來，到門外去散步，早到什麼程度呢？太陽已經離開地面，隨著陽氣走出去，這樣的結果是可以抒發你壓了一冬天的陽氣，如果說春天陽氣沒有升起來，那麼到夏天人易感冒。到春天人在行為上要多獎勵，少懲罰，所以很多的表彰活動都是在春節以後，這是很道理的，因為是和大自然融合在一起的。

到了夏三月的時候，景象就發生了變化，萬物繁榮，此時人應早早地起床，不要嫌天長，使自己情志保持平和，讓自己的能量像花苞一樣含在裏面。此時人應該在樹下、在湖邊，在寬闊的地方走一走，散散步，這樣可以使自己的陽氣能夠從裏透到外，如果在夏天沒有把陽氣養起來，立秋以後，就會因為裏面虛寒而得瘧疾一類的病。

到秋三月的時候，萬物已經成熟了，這時天高地闊，風也開始急了，此時和春夏不太一樣。春夏

要晚睡早起，我剛才為什麼沒有講晚呢？古時候晚上九點，一般是八點睡覺，所以我就沒有強調晚。到了秋三月的時候，和春夏不一樣，春夏是晚睡早起，秋三月應該是早睡早起，為什麼要早睡呢？因為秋天來了，室外有殺氣，如果睡得太晚易寒邪入體。春夏要把陽氣往外抒發，到秋天就要收回來，如沒有收回來，冬天就沒有什麼可藏的了，因為一般陽氣沒有收回來，人會形成飧泄，吃完晚飯筷子還沒來得及放下就想解大手，把陽氣瀉掉了。

冬三月應該萬物閉藏，冰天雪地，此時和秋天不一樣了。秋天講的是早睡早起，冬天要早睡晚起，必待日光。冬天的老年人，四至五點鐘就去晨運，不懂這個知識，冬天的時候老年人出去鍛煉要見太陽，有太陽就出去鍛煉，沒有太陽就不能出去鍛煉。冬天一定使自己的情志叫若伏若匿，就是半睡半醒。因為萬物都是這個狀態，你就不能醒，你如果醒就會得病，以免陽氣走掉。冬三月的時候一定要去寒就溫，不要著寒的東西。看到有的老年

人，冬天把冰砸碎了冬泳，冬泳是歐洲人的習慣，因為歐洲人幾千年來吃的以脂肪和蛋白為主，所以他們形成的形體結構、脂肪等等情況不一樣。中國人幾千年來是靠碳水化合物，近十至二十年來剛剛吃飽。我今年五十四歲，十八歲當兵的時候，才吃了頓飽飯，所以我們是吃碳水化合物長大的，我們本來就是虛，冬天不能夠避寒就溫，春天就容易得病。冬天不但不能夠著很冷的水，就連按摩都不行，冬天按摩後背，春天必然會得病，而且一得病

就是「一年」，因為人的後背是藏陽的地方，如冬天做按摩、桑拿就會擾動了陽氣，陽氣就過早地走了。所以民間有一句話，叫做「雷打冬，十個牛欄九個空」。在冬天的時候，天響起了雷聲，十個牛欄、九個欄的牛都得瘟疫死掉了，因為陽氣過早地釋放了，所以冬天一定要保存自己的陽氣，儘量地藏。如果冬天傷了腎，春天就會得萎厥，何為萎厥呢？是渾身沒有力氣，腰腿軟。

一年有四季，一天有沒有四季呢？一天也有

四季，凌晨是春天，中午是夏天，黃昏是秋天，深夜是冬天。為什麼一定要強調晚上九至十點鐘要睡覺呢？因為九點鐘已經是初冬了，十一點是寒冬臘月，如果晚上不睡覺就相當於穿了很單薄的衣服，在冰天雪地裏站著一樣。因為我經常會遇到這樣的同志，他說很寒，「我的生活也很悠哉，沒有很辛苦的事，怎麼會很寒呢？」一問才知道，都是晚上十二點或一點睡覺。問他幹什麼，是看電視劇。什麼叫寒，有寒必有虛，當你陽氣被耗的時候，寒就

進來。所以我們應該和天時是對應的，否則，我們就離自然太遠，病就很近了。人自身的和諧首先是臟腑的和諧，人違反了自然，會出現什麼情況呢？就會出現九竅內閉。哪九竅呢？就是兩耳、鼻、舌、口，上面是七竅，下面的是二竅，加起來是九竅，九個窟窿眼。如果違反了自然，叫九竅內閉，什麼意思呢？眼睛不好使了，白內障了，視神經炎了；耳鳴、耳聾；鼻子聞不到味了，鼻敏感了；舌頭不好使了，什麼味都嘗不出來了，不能說話了，

這叫上七竅內閉。下雨竅的內閉，大小便失禁了，或者是便秘了，或者是前列腺，或者是小便不出，這些情況都是人違反了自然的結果。為什麼會出現這種情況？人沒有保護好陽氣，因為九竅的好用或者是不好用，是開或者是關，它是用氣來推動的，當氣機受到破壞，就會發生剛才所說的情況，所以《黃帝內經》講，人的陽氣如同天上的太陽，太陽失常，萬物就難以生存，人的陽氣失常，就會折壽而亡。天是靠太陽的光明狀況而形成的天運，

天的陽氣是調節一年四季的變化，而人的陽氣就是保護身體。人有衛氣，什麼叫衛氣？比如剛才剛進場的時候，禮堂裏開了空調，有些人就感覺到冷，這就是衛氣起的作用。衛氣足的時候，就能夠相應地抗擊寒氣，如果衛氣不足，那麼人就會生病。我在《中國龍文化養生之道》裏面介紹過一種方法，如果你突然進入了冷的空氣，千萬不要鬆心。你馬上要形成一個意識，全身的毛孔馬上關起來，有的時候，我們洗澡，洗熱的時候，一出來，感覺有點

涼，你一鬆心，就感冒了，一定要有一個意識，全身上的毛孔緊閉，呼吸逐漸停止，這就是衛氣給你形成了一個保護層，馬上穿上衣服以後，陽氣就不能外泄，就不會感冒了。突然進到一個禮堂，很冷，這個時候就不要說話，說話是耗陽氣的，應該靜下來，渾身的毛孔緊閉，讓陽氣不外越，寒氣不進來。

所以《黃帝內經》講，人的衛氣就像窗戶一樣，適當的開關，以拒絕寒氣，我們現在呢，經常

會出現一個問題，就是突然早上起來，渾身感覺到很緊，頭如布裹，就好像頭拿布纏起來一樣，特別是在顧客當中。有很多顧客對我說，我一直很好，突然就不行了。那我就問一句話，你晚上睡覺，開窗了沒有？開窗了，有的時候沒開窗；我會問，你開空調了沒有？有的沒開空調，問你開風扇了嗎？開了。道理何在呢？就是傷了衛氣，人在睡著的時候，體溫逐漸地低下來，人為了保護自己，從體內升起了衛氣，把人像繭蛹一樣包裹起來。如果開

窗開空調，或者是吹風，就把衛氣給吹散了，吹散了以後，人體陽氣又升了出來，又吹散了。這樣一夜過去就把人體的陽氣給淘乾了，寒氣就進來了，那麼人早上起來，頭像布裹一樣，渾身僵硬，臉色發黃，重者偏癱，再重一點，腦溢血，所以到夏天的時候，一定要注意。古代養生一個非常重要的要素：晚上睡覺，不管是春夏秋冬，是關門關窗，不能透風。當你這樣做的時候，早上起來，很有勁，很輕鬆，很高興；當你開窗睡覺的時候，渾身緊得

要命，一兩天都緩不過來。太熱的時候怎麼辦呢？應該是先用空調把房間吹涼，然後沖完澡，馬上進入房間睡覺，這個涼的溫度至少可以保持一個小時，那麼一個小時，你已經睡著了，一個小時你的體溫已經下來了，如果遇到非常熱的天，半夜熱醒了，那你應該把衣服穿好，披上毛巾被，把空調打開，降溫，降溫了以後，空調關上，接著再睡。如果我們陽氣很虛的時候，四肢就開始浮腫不休了，我們在座的人回去按一下，說不定你的小腿就是

腫的。有一些朋友，我說你把腿按一下，應該是腫的，他說不對啊，結果一按，小腿都是腫的，不管是男還是女，為什麼能夠看出來呢？人陽氣足的時候，皮貼肉，肉貼骨。如果是不能貼的時候，必然是陽氣不足，四肢交替浮腫。人要工作、要幹事，不能夠太煩累。如果太煩累就會形成虛陽外越。我們都有這樣的經驗，當我們在忙一件事時，忙著忙著頭就暈了，這種暈就是陽氣被瀉掉了。所以人要逐漸養成一種定力，老子講「靜生智，定生慧」。

我們不管做什麼工作，都應該養成靜和定這樣一種生活習慣。有的時候，不是因為你很忙，就能夠處理好事情的。恰恰當你保持一個鬆靜的心態，處理事情的時候才會事半功倍，如果你反過來很忙亂，恰恰是事倍功半。我看過一個資料，《圍城》的作者錢鐘書，他給自己規定，每天只寫五百個字。我們在座的老同志，不要給自己很多的壓力，每天有事幹，起居有節，這才是養生之道。我們中青年人就未必應酬很多，我們很多做企業的，或是做流

通的，每天晚上很疲勞，大部分時間都是耗在飯局上，未必在飯局上就能解決問題。在中國的土地上拼什麼呢？拼中國文化，誰的中國文化含量最高，誰的生命力就最長，誰就做得最好。我給自己做的一個規定——不應酬。我大概一年在外面吃飯，也就是十次、二十次，一個月平均就一次或兩次，不要把自己搞得非常繁忙，那樣會耗掉陽氣。在座的大部分顧客都經過我調理，我四個小時要調理三百人，最多時候四個小時調理四百人，一個人一分

鐘，四個小時我才能調理二百四十人。如果說我每天再去應酬，把自己搞得很繁勞，哪有這樣的精力呢？所以《圍城》的作者錢鐘書，有這樣一件事，有個人是非要見他，不見不行，錢鐘書就講，如果你喜歡一個雞蛋，何必非要見下蛋的母雞呢？你喜歡我的作品，你何必要見寫這個作品的人呢？我覺得這就是中國文化的一種表現。一個真正做事業的人，不管是做哪一行的，都是應該深居簡出，養護陽氣，當你把陽氣養護足的時候，當你的氣色白

裏透紅、顯得非常愉悅的時候，早上起來一推門，滿地是餡餅。當你累得疲憊不堪的時候，可能連飯都吃不上，這就是中國文化告訴的一個大秘密。跟我熟悉的企業家包括其他方面的人，他們這麼做以後，可以不誇張的講百分之百的都成功了。我下面會專門講這個問題。

我們除了保護陽氣，非常重要的一個問題要記住：不能生氣！人如果心裏很煩躁的時候，往往會做出兩種選擇，發火和壓火。當你發火的時

候，會使形與氣相脫離，就好像火車頭和火車已經離開了，可能在座很多人會有這種經驗，當發完脾氣以後會感覺天旋地轉，幾天之內都緩不過來，這就是氣與形相脫離。如果壓火，會形成肝鬱，就會使肝鬱鬱不樂，肝主條達，一定要通，當它鬱的時候，人的狀態及身體不行了。怎麼辦呢？當你覺得心裏煩的時候，什麼也別說，馬上吃二粒四寶，五分鐘左右，你感覺到心裏亮堂了，剛才那事不值得生氣，哈哈大笑，這就說明你的肝已經由亢回歸了。

正常。特別是癌症患者千萬記住，別生氣，癌症即使康復之後，五年、十年、十五年，如果生一場大氣，沒有超過一個月，癌症復發，這樣的人我遇到過。所以真正致人死命的就是氣衰竭。大家看的三國，諸葛亮三氣周瑜，孔明是懂得醫術的，他用了這樣一個解決問題的方法。所以特別是癌症病人，你康復了，已活過來了，已經死了一次的人，是對生命有了認識的人，一切都應該把它放下，沒有值得生氣的事。我認識一個人，得癌症好了，十五年

什麼事都沒有，就是退休了在調工資的時候，為這
個事和單位領導吵了起來，一個月後重新犯病，沒
過兩個月就死了。我們要保住陽氣，不能生氣，這
是我們人生要注意的一個大問題。

「大道堂養生理論」節錄

（淨空法師節錄）

劉先生重要理念與思路：

- 一、化繁為簡，以簡制繁。
- 二、中醫養生不治病，只調陰陽平衡，潛能自愈百病。

三、無為而治，無所不治。

四、聖人之心，即悲憫心、感激心、平常心、歡喜

心，悟勇猛慈悲之佳境。

宇宙浩瀚，人生有限，來去匆匆，各有天命。大道乃自然規律；知音乃效法自然者。

養生理論

一、開心鎖，放平和出山。平和，才合乎天地運行的法則。天地平和無焦無慮，因而能長久。不以物喜，不以己悲，一切成敗毀譽，都不影響平和寧靜，做到來去自如，樂天知命，才能談養生。

身外之物，無須戀之，讓它去吧！順其自然必有其果。為官一任，造福一方，任人評說，寵辱不驚。造福社會，輕鬆自在。

二、趕走奢欲，給平和讓位。人生莫過於食色二欲。食乃維持生命，色乃繁衍生命。此二欲屬實欲，但也應適可而止。其他欲望為虛欲，隨緣而得，不可強求。知足常樂。「有即無，無即有」；「色即空，空即色」。

「與世無爭，天下莫能與其爭。」釋迦牟尼則

講：「利欲熾燃即是火坑，貪念沈溺便為苦海，一念清淨烈焰成池，一念驚覺船登彼岸。」得之不足為喜，失之不足為憂。

三、靜心去躁，還平和本原。平和即心理平衡，合于自然鬆靜之道。心靜，才能去躁，沈穩才能避開輕浮之舉，才可接受宇宙的良好資訊和能量。煩惱生於不悟，才會為周圍之事煩躁。生不帶來，死不帶走，虛幻迷住雙眼而煩惱。心靜則安。一靜去百愁，靜在苦中樂。

人應與大自然同樣鬆靜才是平和的本原。老子講：「言多數窮，不如守中。」靜守心房，順乎自然。場靜，周圍亂也變靜；場亂，周圍靜也變亂。禁口，修身，齊家，治國，平天下。

平和寫人生，真心修德性。不敢不律己。善緣三生受用。

心平氣和，靜心調養身體，周圍的情況變得令人欣慰。這就是「場效應」，知曉者受益。

四、上善若水，養生之本。善有善報，惡有

惡報。起點即終點，終點又是起點。善與惡的意念是一種力。念力產生之後，必然回歸。不是不報，時辰未到。老子講：「上善若水，居辱得寵。」善的習性雖然柔如水，力大無窮。善良心態似柔和的水，養育著人的臟腑，使之平衡暢通。

中國古代智者最理解善的真諦，言行不敢離善。善良和美德可以與天地共振。只有懷有善良的心地，才會保持鬆靜的心理，身心鬆靜才會接受宇宙間良好的資訊，才能與天地整體運動和諧，得到

照應。

五、善養父母，滋養福根。有正電，必有負電。有物質，必有反物質。有時空，也必有反時空的存在。父母有形的精血構造了子女，兩者之間就必然有一種無形的「場」相聯繫，可稱為「生物場」。是無形的，就像磁場、引力場等雖然無形，但都是客觀存在一樣。父母對兒女之間的這種「場」稱之為「場根」。

對父母善則根壯葉茂，否則根斷樹枯。凡是對

父母孝敬的人，得道多助，平安常在。虐待父母之徒，絕無善終。贍養父母是人之根本，也是國泰民安的重要因素。中國歷代統治者都不敢輕視此事。中國傳統文化將不孝敬父母視為大逆不道，歷代政府刑法均將打罵父母定為十惡不赦的大罪。佛講「四恩報」：一報父母生育之恩，二報佛法僧三寶教誨之恩，三報國土養育之恩，四報眾施主施捨之恩。佛家把孝敬父母、信仰、愛國、愛護民眾視為一體，是一種大善。因此，贍養父母不僅僅滋養自

己的福根，也是利國利民的大事。

孔子講：人知道鬼神有好處，可以約束自己。

六、善待他人，以生福光。光是有一定波長的，人具有產生這種波長的功能。人感恩的意念或憎恨的意念，都會形成一種波長射向目標。幾千年來民間流傳的祝福或詛咒，就有這種作用。佛學將意念稱為念力。陽德主榮，陰德主壽。積陰德和壽命延長之間的聯繫究竟是一種什麼現象。陰德高的人，身上放射著一種光，德光。德光強，質量密度

必高。這種陰德能量對維護生命肯定是有好處的。可以突破生命極限的設定。「陰德充盈，沖出五行」。

人善心靜，養血益氣。甘願助人為樂，他們樂在其中，是一種天性的需要，也只有他們才能感受到其中的愉悅和奧妙。

善待他人不僅可以延壽、氣血暢通，還可以令面容秀美。古話：「相隨心變。善能使鬼變成人，惡能使人變成鬼」，此話千真萬確。

人與人之間應以德報怨，不要以怨報怨。心積舊怨，何談養生？近些年來一些風氣不盡人意，一些惡意怨氣在市面上隨處可見。一日，我聞聽窗外一婦人送兒子上幼稚園，囑咐道：「兒子，可要記住了，有小朋友打你，你就打他。人家沒打你，千萬別打人家啊！」可見不懂善的大道理，不僅害自己，也貽害後代。

中國古代賢者把以德報怨作為修身養性的重要方面。保持一個豁達的心態，是有利於養生的。以

善待人，以德報怨，心胸豁達。如果一有矛盾就忌恨，必傷心肺。善待他人必生福光

七、善待動植物，求其靈氣。人類經過對動植物的狂砍亂殺，遭到大自然報復之後，才開始明白生態平衡和人類生存的一致性。

中國的先哲認為，動植物是大自然的組成部分，與人具有相似的靈性。現代科學證明，植物也是有思維和情感感的。動物與人同屬於生物，只是思維和情感表達的方式不同，而無本質的差異。

動物的靈性與人的身體健康相關聯。中國古代有道行的人懂得這一點，因此視動植物為友，求其靈氣。修道之人愛惜動植物，養生之人也應如此。

佛道兩家不殺生是有其深刻道理的。動植物對人的幫助潛移默化，全在無言無形之中。平和的心態，可隨時接受大自然交換來的良好資訊，必有益處，其樂無窮。

「善」是偉大的，是世界上最有力量的，最具生命力的。佛、道之所以經久不衰，重要的一條

是弘揚善。善是養生的階梯，沒有善就難以昇華。「悟」是人對宇宙運行規律感知。這種感知在人心
中清淨之後，才能獲得。如果你不清淨，心中就沒
有容真知的地方。而人一旦得到這種真知，養生也
會獲得巨大的潛能。悟空則悟出事物的本源。

缺少悟性的人，見識淺薄，根本不曉得道為何
物。

健康長壽須多因一果，缺少悟性難有善果。智
者仁人用心靈去感知世界，因為這種感知的力量是

無限的。成功靠「信義」二字。你吃他人，他人必吃你。

老子講：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」道即規律。「自然」指宇宙的大規律。懂得順其自然，才真正開始接近天地。誰離天地越近，誰就能獲得天地更多的滋養。人生於天地之間，順則生，逆則亡。

悟出天地之大道理時，才能在天地間長存。每人都是一個小宇宙，各有自身獨特之處，對

一個人有用的東西，未必適合於所有人。因此，中國傳統養生觀念認為：人要去掉主觀干擾，尊重客觀反映。兒童喜歡在土地上滾爬，因為這樣可以向大地釋放「靜電」。兒童都喜歡在草地上翻滾，是去躁本能的反映，是回歸自然。

回歸自然表現在各方面，靠人們去體驗。例如想吃什麼，往往正是體內需要的物質；特別想睡覺，往往是身體過於疲勞；特別喜歡一個鍛煉場所，往往是這個地方的磁場適合於你，幹些自己想

幹的事情。這就是養生順其自然的一種方法。

心靜血清，血清無疾。

中醫講，「肝開竅於目」。肝主條達，肝循環系統正常，眼袋不會鬆馳下垂，也不會浮腫鼓脹。通過調肝，使一些中老年人在半年左右的時間內，眼袋漸漸地自然消除。與此同時，其他相關的疾病也漸愈。

腎為先天之根。腎陽虛可引起一系列的疾病。「腎主骨，牙是骨之餘。」腎的強弱決定了牙齒的

好壞。當牙生病時，往往是腎虛不固齒的表現。腎陰虛，牙根鬆動、畏冷畏熱、怕甜怕酸，各種炎症復發。此證經滋陰降虛火，七日後牙齒的各種證狀即可消失，毋需拔牙。除此之外，肝火過盛，胃火上行也可引起牙痛。牙痛重在調腎。

調理平衡 和諧人生

老子講「聖人是順其自然的。」

一、人要與自然保持和諧；

二、人的身心要保持和諧；

三、人與人保持和諧。

如果人能夠保持這三種和諧，他的一生才是真正快樂的、健康的、長壽的。

（一）人是自然氧化的結果，所以當我們符合自然的時候，就是健康的、長壽的，當我們違反自然的時候，就是衰病的，或者是過早的天亡。我們能夠學習天地的這種寬闊和鬆靜，少一點私心，少一點欲望，自然的就長壽了。老子講「天長地久、天

之所以長，地之所以久，就是因為它無私無欲。」無愛無恨。對萬物一視同仁，用平等的態度對待周圍的人。心裏很寬，深居簡出的人，身心都是健康的。往往斤斤計較的人是多病的。

（二）與自然和諧。就是跟著太陽走。太陽醒了，我們就醒，太陽睡了，我們就睡了。只有和太陽保持了和諧，人的陽氣才能夠足。最好的預防非典的方法就是曬背，背給曬暖了，非常舒服。因為背為陽，特別男人的背是陽中之陽。如果覺得後背

涼的時候，就意味著陰氣已經進來了。一年十二個月，一天十二個時辰，人有十二條正經，就是有十二條主要的經脈，經脈的開、關、興衰都是和地球在自轉時，位置對著太陽有關的。比如現在是九點三十五分，是巳時，九至十一點，脾經最旺。十一點，到了午時，十一點至十三點為午時，心經最旺。晚上二十一點至二十三點為亥時，三焦經最旺，三焦通百脈，三焦就是手少陽。二十三點至一點，膽經最旺。少陽就是出生的太陽，尤其是晚

上二十三點到凌晨一點的子時，是膽經最旺。膽它沒有陽氣，所有的臟腑都是消極的。世界上的百歲老人，無論各自有什麼絕妙的方法，有一個是一致的，晚上九點鐘睡覺。實際上是正常的，再晚別超過十點半，才能夠把膽氣升起來。晚上九點睡覺，早上三點起床。《黃帝內經》講「雞鳴之時起床」，清朝以來的皇太子，都是凌晨三點起床。太監跪在太子的門口反複喊「雞鳴即起，勤政愛民」他們都是晚上八點睡覺。早起不可以晚睡。三點鐘

是雞鳴之時，太陽醒了，你就可以醒了。九點鐘是亥時，太陽已經睡了，你也必須睡，你不睡就沒有第二天的能量。

膽為陽、肝為陰，肝膽相照。肝膽為心之母，肝膽氣虛弱到一定程度的時候，心臟會突然停跳。生命就在一呼一吸之間。與自然保持和諧，還要注意四時的變化。四季的變化，和人的身體有著非常密切的關係。一年是二十四個節氣，身體好的人，懂得修煉的人，節氣一變就有感應。身體很弱的

人，節氣一變也會非常敏感。《內經》所講，春夏養陽、秋冬養陰。春夏季節萬物生機勃勃，陽氣往上升，人借著天力來養自己的陽氣，秋冬季節天氣開始收斂，開始藏，人也要借著這個大好時機來收斂、來儲藏。叫著春生、夏長、秋收、冬藏。人一定要跟上四季變化的節拍。

春天養陽，應該吃一些偏陽性的東西，比如說青椒、韭菜、蒜苗、蔥頭、豆芽，最好在春天時吃韭菜、雞蛋、松子、攤餅，這個養陽氣，是古代

最推崇方法。秋冬可多吃一些養陰的食物，比方說柿子，柿子是收斂的，紅棗、花生、蓮藕、山藥、芋頭，特別是山藥和芋頭，應該是每天或幾天都要吃的食物。因為山藥是補腎健脾，芋頭是潤肺、滑腸、補血。春天要多走出室外。

春三月應早點起床，寬衣披髮，穿衣寬鬆一點，到門外去散步。如果說春天陽氣沒有升起來，夏天人易感冒。春天人在行為上要多獎勵，少懲罰，因為是和大自然融合在一起的。

夏三月早起床，不要嫌天長，使自己情志保持平和，讓自己的能量像花苞一樣含在裏面。人應該在樹下、在湖邊，在寬闊的地方走一走，散散步，使自己的陽氣能夠從裏透到外，如果在夏天沒有把陽氣養起來，立秋以後，就會因為裏面虛寒而得瘧疾一類的病。

秋三月，萬物成熟，天高地闊，風也開始急了，此時和春夏不太一樣，春夏晚睡早起。秋三月是早睡早起，因為秋天室外有殺氣，睡得太晚易寒

邪入體。春夏要把陽氣往外抒發，到秋天就要收回來，如沒有收回來，冬天就沒有什麼可藏的了。

冬三月萬物閉藏，冰天雪地，要早睡晚起。冬天的時候老年人有太陽就出去鍛煉，沒有太陽就不能出去鍛煉。情志若伏若匿，半睡半醒。萬物都是這個狀態，不能醒，醒就會得病，以免陽氣走掉。一定要去寒就溫。冬天不能夠避寒就溫，春天就容易得病。不能夠著很冷的水，就連按摩都不行，冬天按摩後背，春天必然會得病，而且一得病就是一

年，因為人的後背是藏陽的地方，按摩會擾動了陽氣。所以冬天一定要保證自己的陽氣，儘量的藏。如果冬天傷了腎，春天渾身沒有力氣，腰腿軟。

一年有四季，一天也有四季，凌晨是春天，中午是夏天，黃昏是秋天，深夜是冬天。晚上九至十點鐘要睡覺。因為九點鐘已經是初冬了，十一點是寒冬臘月，晚上不睡覺就相當於穿了很單薄的衣服，在冰天雪地裏站著一樣。有寒必有虛，陽氣被耗，寒就進來。所以我們應該和天時是對應的，否

則，我們就離自然太遠，病就很近了。人自身的和諧首先是臟腑的和諧，人違反了自然，就會出現九竅內閉，眼睛不好使了，耳鳴、耳聾，鼻子聞不到味了，舌頭不好使了，大小便失禁，這些情況都是人違反了自然的結果。為什麼會出現這種情況？人沒有保護好陽氣，因為九竅是用氣來推動的，當氣機受到破壞，就會發生剛才所說的情況，內經講，人的陽氣如同天上的太陽，太陽失常，萬物就難以生存，人的陽氣失常，就會折壽而亡。衛氣？比如

禮堂裏開了空調，有些顧客就感覺到冷，這就是衛氣起的作用。如果說衛氣足的時候，就能夠相應的抗擊寒氣。衛氣不足，人就會生病。你突然進入了冷的空氣，千萬不要鬆心。馬上要形成一個意識，全身的毛孔馬上關起來，有的時候，我們洗澡，洗熱的時候，一出來，感覺有點涼，你一鬆心，就感冒了。一定要有一個意識，全身的毛孔緊閉，呼吸逐漸停止，這就是衛氣給你形成了一個保護層，馬上穿上衣服以後，陽氣就不能外泄，就不會感冒

了。不要說話，說話是耗陽氣的，應該靜下來，渾身的毛孔緊閉，讓陽氣不外越，寒氣不進來。

晚上睡覺，開窗了沒有？開空調了沒有？開風扇了嗎？開了。十有八九，就傷了衛氣。人在睡著的時候，體溫逐漸的低下來，人為了保護自己，從體內升起了衛氣。如果開窗開空調，或者是吹風，就把衛氣給吹散了，吹散了以後，人體陽氣又升了出來，又吹散了。這樣一夜過去就把人體的陽氣給掏乾了，寒氣就進來了，早上起來，渾身僵硬，臉

色發黃，重者偏癱。到夏天的時候，一定要注意。古代養生一個非常重要的要素：晚上睡覺，不管是春夏秋冬，是關門關窗，不能透風。當你這樣做的時候，早上起來，很有勁，很輕鬆，很高興。當你開窗睡覺的時候，渾身緊得要命，一兩天都緩不過來。太熱的時候怎麼辦呢？應該是先用空調把房間吹涼，然後沖完澡，馬上進入房間睡覺，這個涼的溫度至少可以保持一個小時，你已經睡著了，一個小時你的體溫已經下來了。如果遇到非常熱的天，

半夜熱醒了，那你應該把衣服穿好，披上毛巾被，把空調打開。降溫，空調關上，接著再睡。陽氣很虛的時候，四肢就開始浮腫不休了。

人要辦工作、要幹事，不能夠太煩累。太煩累就會形成虛陽外越。老子講「靜生智，定生慧」。不管做什麼工作，都應該養成一種靜和定的生活習慣。保持一個鬆靜的心態，處理事情的時候，才會事半功倍。起居有節，這才是養生之道。在中國的土地上，誰的中國文化含量最高，誰的生命力就最

長，做得最好。不要把自己搞得非常繁忙，那樣會耗掉陽氣。真正做事業的人，不管是做哪一行，都是應該深居簡出，養護陽氣。當你把陽氣養護足的時候，氣色白裏透紅、顯得非常愉悅。

保護陽氣，非常重要的一個問題要記住：不能生氣！特別是癌症患者千萬記住，別生氣。諸葛亮三氣周瑜，孔明是懂得醫術的，他用了這樣一個解決問題的方法。所以特別是癌症病人，你康復了，一切都應該把他放下，沒有值得生氣的事。要保住

陽氣，不能生氣，這是我們人生要注意的一個大問題。

多欲為苦



生歟疲勞從
貪欲起 少欲
無為身心自在

淨空



時年七十有六

心者貌之根審心而善

惡自見

陳希夷心相句

福可知

釋淨室書



行者心之發觀行而禍

放下



我癡我見

隨順佛陀

教誨



公元二〇〇六年十二月 敬印壹萬冊

大道堂養生理論

印贈者：三寶弟子

免費結緣

禁止販售

請勿擅改內容

普為出資及讀誦受持

輾轉流通者迴向偈曰

願以此功德 莊嚴佛淨土

上報四重恩 下濟三途苦

若有見聞者 悉發菩提心

盡此一報身 同生極樂國



中國古代智者最理解善的真諦，言行不敢離善。善良和美德可以與天地共振。

只有懷有善良的心地，才會保持松靜的心理，身心松靜才會接受宇宙間良好的資訊，才能與天地整體運動和諧，得到照應。