



正心：稳住健康的根基 观行：培养健康的习惯 察身：警觉健康的黄灯

投资健康 一生无忧



TOUZIJIANKANG
YISHENGWUYOU

李浩◎著

健康从“心”开始

阳光心态——照亮心中的灰暗

积极心态——挣脱心中的枷锁

合理膳食

规律起居

找出“隐形杀手”



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

投资健康 一生无忧



李浩◎著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

• 北京 •

图书在版编目(CIP)数据

投资健康一生无忧 / 李浩著. — 北京: 科学技术文献出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5023-8305-3

I. ①投… II. ①李… III. ①保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 213417 号

投资健康一生无忧

策划编辑: 于丽洁 责任编辑: 杨 柳 责任校对: 张燕育 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京天宇万达印刷有限公司
版 次 2013 年 9 月第 1 版 2014 年 4 月第 2 次印刷
开 本 710 × 1000 1/16
字 数 380 千
印 张 19.75
书 号 ISBN 978-7-5023-8305-3
定 价 56.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

21世纪，中国跨入了快速发展的时代，科技的日新月异，将人类带入了更加智能的生存环境，人们无需身体力行，便能获取很多以前不敢想象的便捷，可享受到的科技成果与日俱增。正是因为科技带来的诸多便捷，使得人们懒于奔走，以车代步，缺乏锻炼，身体素质普遍低下。为什么我们经济发展了，钱多了，物质生活水平提高了，有些人的身体素质反而低下了？反而死得更快了呢？有人认为，现在心脑血管病多，肿瘤、糖尿病多，都是因为经济发达、生活富裕造成的。错了，完全错了！这些病并不是因为物质文明提高而造成的，而是因为精神文明不足、健康知识缺乏产生的。

都市繁华似景、车水马龙，快节奏的生活给现代人带来了新的充实和奋斗乐趣，然而长期累积无法释放的精神压力正在逐渐侵蚀着高压人群的健康状况，应酬、暴饮暴食、亚健康、抑郁等作为职业人常态的生活方式正在逐渐加重身体机能的负担。不感冒不生病，似乎就不关乎健康，人们在看似“健康”的假象之下，忙忙碌碌地渡过每一个春秋。又是一季春来时，打拼奋斗的人们可曾驻足回望自身健康，“一年之计在于春”，除了设立一年的工作目标，有没有为自身健康拟定科学的养生计划呢？

随着社会的发展和国际前沿医疗技术的引入，中国的医疗行业有了新的转型和升级，然而高昂的医疗费用却将国内中下层民众带入了资费困境，“看病难”一度成为社会热议的焦点，关注民生迫在眉睫。在“生病才去看病”的传统健康理念下，不少疾病患者投入医疗的费用占据了毕生积蓄的大部分，癌症、手术、化疗等病态载体更是无情地肆虐着人类的精神家园，疾病患者在病痛的折磨下苦不堪言。

从经济上看，如果国家投入1块钱预防，能节省医药费8块5毛9分，相应的抢救就会节省100块钱。预防不光是省钱的问题，预防使你得到健康，你健康了，自己少受罪，儿女

少受累，节省医药费，造福全社会，何乐而不为呢？

“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”这句经典出自中国医学瑰宝《黄帝内经》，中国的传统医学中医文化博大精深，在全球范围内皆有着深远的影响。唐代大医家孙思邈比较科学地将疾病分为“未病”、“欲病”、“已病”三个层次，

“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病”，反复告诫人们要“消未起之患，治病之疾，医之于无事之前”。《医学入门》认为：“与其病后善服药，莫若病前善自防。”由此看出，“治未病”比亚健康的概念还要超前；“治未病”就是健康状态下要懂得未雨绸缪，“亚健康”一般指尽管用仪器检查正常，但实际上已处于健康与疾病的临界点。应运用中医养生的方法预防亚健康。

何谓中医养生？古人云：善养生者，上养神智，中养形态，下养筋骨。养生不是简单的体育锻炼、也不是吃一顿营养餐、打一套太极拳。养生是以调阴阳、和气血、保精神为原则，运用调神、导引吐纳、四时调摄、食养、药养、节欲、服气辟谷等多种方法，以期达到保养、调养、颐养生命，实现人类健康、长寿的目的。

中医养生的理论方法，分布于古代儒、释、道、医等诸子百家文库中，不仅与医疗保健有关，还与家庭、伦理、教育等社会学有着广泛的联系。在当代，涉及到了现代科学中预防医学、心理医学、行为科学、天文气象学、地理医学、社会医学等多学科领域，实际上它是多学科知识与手段的有机综合。

国际健康组织正以全新的理念号召世界人，树立新时代的养生观念，贵在调理，劳逸结合，利用防患于未然的科学理念，锁定疾病根源，注重身体机能的绿色、生态还原，致力于博大精深的中医文化的发扬和传承。

所以，最根本的问题就是转变观念，改变不良的生活方式，用科学的生活方式把健康当作一项投资行为来做，真正做到“防患于未然”，做到“上医治未病”将疾病消除遏制在萌芽状态，我们的健康才能真正得到保障。把健康当作一项投资行为来做，来为我们营造健康、幸福的生活。

本书作者李浩先生对中药理论有很深的造诣，多年来致力于中国人民的健康事业。他始终坚守“以人为本，健康为天”的职业操守，被老百姓亲切的称为人民健康的保护神，体现了一个传播健康的仁人志士的一片爱国爱民之心。

本书从个人的“心态”、“习惯”、“警觉”这三种最基础的事情谈起，通过通俗易懂、抽丝剥茧的方法来详细阐述健康的真谛。

希望《投资健康一生无忧》这本书，能使人们在喧嚣的都市静下心来，细细研读，心境犹如“千江有水千江月，万里无云万里天”一样明澈，更对身心健康大有裨益。

新时代的健康新标准

什么才算是健康？

过去的健康观和当今社会的健康观有极大的不同。

过去的健康观：身体健康和人生没什么关系。

你见到的事实：“身体无伤、无病、无残”的人，也有的活得很痛苦。

过去的健康观：身体健康和心理健康没什么关系。

你见到的事实：身体不好的人，心情一般也不太好。

过去的健康观：身体健康和生活质量没什么关系。

你见到的事实：身患疾病，会影响人的生活质量。

过去的健康观：生活习惯和身心健康没什么关系。

你见到的事实：不良的生活习惯，会影响人的身心健康。

过去的健康观：心情好坏和身体健康没什么关系。

你见到的事实：心情不好的时候，身体也会觉得不舒服。

过去的健康观：无所事事不会影响身心健康。

你见到的事实：无所事事的人，一般心情不太好，身体也不太好。

过去的健康观：左右为难的心理状态不会影响身体健康。

你见到的事实：左右为难的人，心情不好，身体也不好。

过去的健康观：紧张的心理状态不会影响身体健康。

你见到的事实：许多人的身体疾病，源于紧张的心情。

过去的健康观：生活质量与身心健康没有关系。

你见到的事实：吃不饱、穿不暖的人，心情不好，身体也不好。

过去的健康观，既不能解释我们见到的事实，也不能指导我们的健康实践。

.....

1989年，世界卫生组织提出了健康的新定义：健康不仅是没有疾病，还包括躯体健康、心理健康、社会适应和道德健康四个方面。同时，世界卫生组织提出了身心健康的七个新标准，不再将“健康”简单地定义为“身体无疾病”，而是侧重对人的心理健康和社会适应能力的评定。

医院和市民以前在定义“健康”时，大多数时候只考虑了生理方面的因素，而心理方面对身体的影响忽视了。随着现代社会生活节奏的越来越快，现代人身体的各个器官都是长时间处在非正常负荷状态，虽然在相当长的时间内都不会发生器质性病变，但实际上功能已经发生了障碍，所以有的时候会出现胸闷气短、失眠健

忘、头晕目眩等症状。这些都是“亚健康”的表现。据各方面统计，“亚健康”人群主要是青春期的学生和中年上班族。青春期学生是因为学习压力大，加上正值生理变化的青春期，自我调节不好，容易出现“亚健康”状况。而中年患者中，女性人群明显多于男性，更加是青春期、更年期前后和产后的女性，更是“亚健康”症状的高发人群。

随着这些人群的增多，医生们开始逐步意识到心理和适应力对身体健康的重要性。所以，在体检和治疗中，除了生理健康以外，还将心理健康和较强的社会适应能力作为健康的一个重要因素考虑进去了。因为“亚健康”人群的不断增多，人们的心理和社会适应力将成为以后参考的重要标准。

可是，目前许多人对新标准还不太了解，不知道心理健康和较强的社会适应能力已经成为“健康”的新标准，所以，提升普通人对“健康”的认知是一件急切的事情。

著名心理学家马斯洛曾说过，健康主要包括三个方面：足够的自我安全感，生活理想符合实际，良好的人际关系。

可见，人的健康受到心理因素的制约，那么调整心态就是十分必要的。



目 录



上篇 “心”好自然健康.....1



第一章 健康从“心”开始.....2

第一节 以善养心.....2

第二节 以静修心.....5

第三节 以德安心.....9



第二章 阳光心态——照亮心中的灰暗.....13

第一节 感恩让生活无亏欠.....13

第二节 宽容让生活无怨恨.....17

第三节 乐观让生活无丑恶.....20

第四节 自信让生活无畏惧.....24

第五节 幽默让生活无苦痛.....31

第六节 平衡让生活无猜疑.....36



第三章 积极心态——挣脱心中的枷锁.....41

第一节 夯实执着，百无禁忌.....41

第二节 锁定挑战，洞穿宇巅.....46

第三节 点燃热情，心火燎原.....50

第四节 一份奉献，三日阳光.....55

第五节 活在当下，就地绽放.....61



中篇 健康来自好“行为”.....67



第一章 合理膳食.....68

第一节 食物要多样.....68

第二节 饮酒要节制.....72

第三节 三餐要合理.....77

第四节 油脂要适量.....81



第五节	粗细要搭配.....	85
第六节	食盐要限量.....	90
第七节	甜食要少吃.....	94
第八节	喝水要注意.....	100
第九节	烹饪要科学.....	104
第十节	饮食要卫生.....	109
 第二章	科学用药.....	114
第一节	服药要谨慎.....	114
第二节	特殊人群的用药.....	118
第三节	掌握急救知识.....	121
 第三章	日常养生.....	128
第一节	规律起居关系大.....	128
第二节	起床后的坏习惯.....	132
第三节	对自己说“晚安”.....	135
第四节	沐浴不是小事情.....	140
第五节	上楼梯后身体出现的小状况.....	143
第六节	惜精养神需重视.....	147
 第七节	居室环境与健康.....	150
第八节	家电使用要得当.....	157
第九节	工作中的杀手.....	171



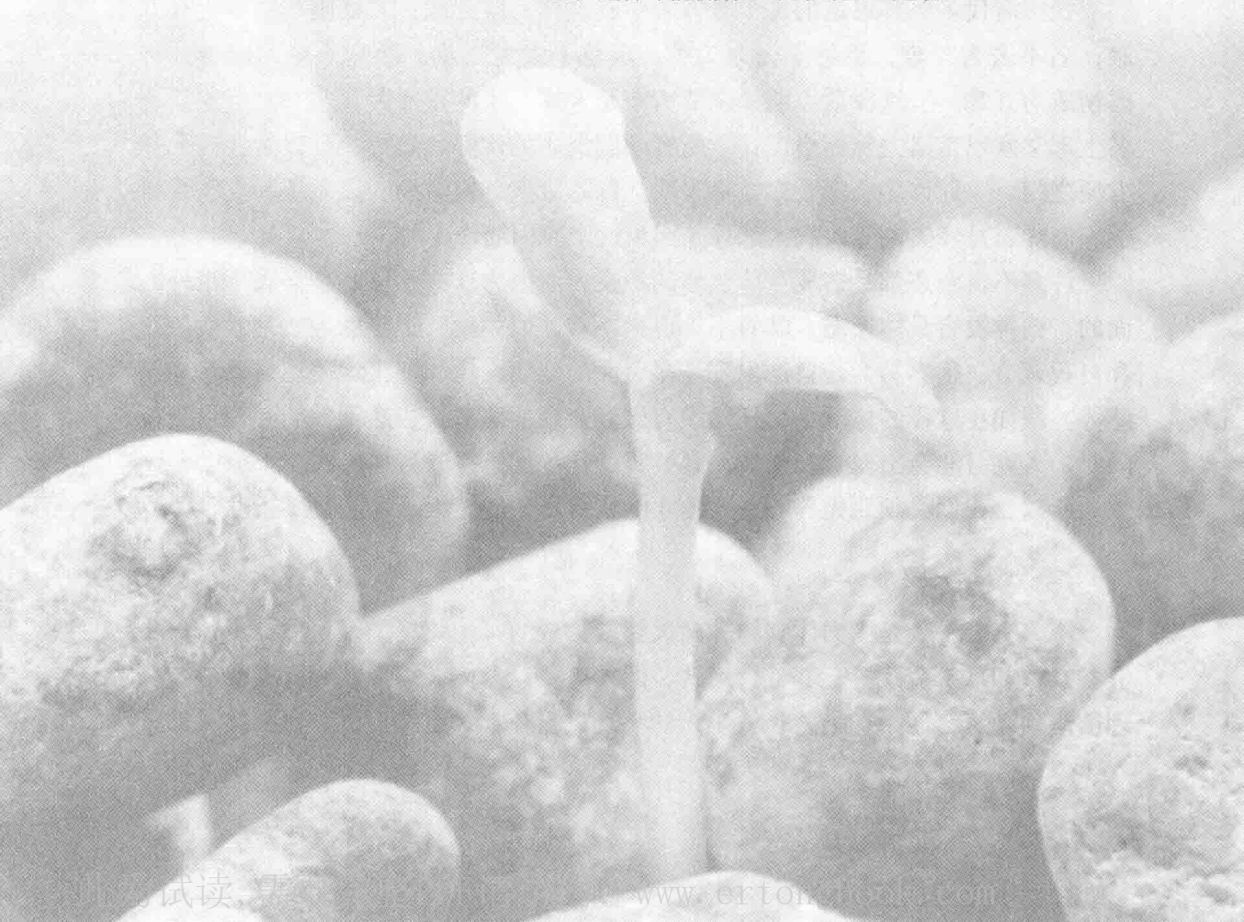
下篇 身体健康的中医论.....185

 第一章	身体小部件的中医论.....	176
第一节	从刷牙看体质.....	176
第二节	镜子里的医生.....	186
第三节	头发是个情报站.....	197
第四节	从指甲辨疾病.....	204
第五节	皮肤可观全身.....	211
 第二章	中医四季健康的养生观.....	222
第一节	春花萌头，舒肝防风.....	222

第二节	夏雨夙夜，避暑清心	227
第三节	秋叶思凉，生津润肺	232
第四节	冬风落晖，保肾固精	238
第三章	中医上的五官论	242
第一节	“五官”就是“五脏”	242
第二节	眼睛映肝脏	246
第三节	舌头探虚实	249
第四节	脸色显气血	258
第五节	鼻子守平衡	261
第六节	嘴巴表积热	262
第七节	耳朵听全身	265
第四章	中医帮您撕下疾病的伪装	269
第一节	心脏有问题时的身体暗号	269
第二节	肝脏有问题时的身体暗号	274
第三节	脾胃有问题时的身体暗号	279
第四节	肺有问题时的身体暗号	284
第五节	肾脏有问题时的身体暗号	292
第六节	15种体味的疾病暗号	300

上篇 “心”好自然健康

健康在大部分的人眼里，主要指的是身体方面的。而在当代社会，健康的评判标准更侧重的是心理和生理双重的健康，想要让身体健康，首先必须拥有健康的心态，这样才能拥有一个好的生理健康。



第一章 健康从“心”开始

现在是一个物欲横流的社会，随之而来的就是人们有许多烦恼的产生，而所有的烦恼都是来自于人的内心。养生就要先从“心”开始，也就是人们所说的养生先养心。对于生活在现代都市的人来说，只有拥有了健康的内心才能拥抱健康和长寿。

第一节 以善养心

在当今越来越注重健康的社会中，健康对生命的重要性正逐渐成为社会共识，健康已成为公众普遍关注的热点和焦点，而这里面主要的就是心理的健康。

一、养心：遏制疾病的根源

我国唐代名医孙思邈的《千金方》中有这样一段记载：“嵇康曰：养生有五难，名不去为一难，喜怒不去为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。”这段话点明了调节情绪是人体养生的重要因素之一。俄罗斯著名生理学家巴甫洛夫曾经指出：“所有顽固沉重的忧郁和焦虑，足以给疾病大开方便之门。”而许多临床观察结果表明，像心脏病、胃溃疡、高血压、支气管哮喘、癌症、月经失调等疾病大部分是因为这个原因而产生的。

许多不良心态都是造成身体疾病的源泉，而因为这些不良心态都属于精神方面的，精神没有具体形态，既看不见也摸不着，假如没有正确的方法去自我疏通和自我调节，很容易会让自己出现许多负面的情绪，比如惆怅、委屈、无奈和伤感等。假如在这样的情况下，还是没有做到合理的调节，当达到人的心理承受极限时，人就可能会出现心理崩溃，紧接着就是各种各样的精神疾病。

所以，我们必须要先养心，这样才能获得真正的健康，才能获得长寿。

二、养心先要守心

佛家有云：人是由肉体和精神两大要素构成的，肉体指的是身体，身体需要五谷杂粮和瓜果蔬菜等营养维持运转，假如想要让身体变得强壮，就需要进行合理的运动训练；而精神指的是就是人的心理，它在某种意义上讲，比身体更加重

要，它和身体一样也需要营养来滋补，才能让精神世界丰富健康。

在每天的生活中，人的心中会翻腾着无数的想法，这个想法刚诞生，另一个想法还没消失，前一秒还想着怎么样，下一秒又推翻了，不断变化，不断幻灭。

我们不能被这些繁杂的念头控制，必须要从被动变成主动，成为自己念头的主人，要做到控制念头，这样才能不让它们泛滥妄为。随着时间推移，它就会成为一种习惯和潜意识，我们就能做到让它们服从自己的调遣，到时候，就成为一个有修养、可以控制内心的人了。我们会感到内心清凉，烦恼消失，清静安详。

那么，具体我们应该怎么做呢？总结起来就是一面镜子、三个“山”。有位哲人说过，“生活像镜子，你笑它也笑，你哭它也哭”，当你能正确看待自己，使人生的定位到位不越位，也不错位；正确对待周围的人，坦诚关爱；正确对待社会，永远怀着一颗感恩的心去对待别人，那么别人也会以同样的态度对待你。

三、多病的恶人

我们在日常交际中，常常吃亏并遭遇误解，当面对这些的时候，我们应该报以宽容，用宽容的心态抚慰自己，这样的做法不但能显示自己的胸襟和气度，更包含着理解和原谅。

假如一味苛刻别人，常常会使内心会处于一种紧张状态，这种状态假如长时间持续下去，会导致血管收缩和血压升高，最后会使得心理和生理陷入恶性循环中。

当人做了一件坏事，心中就会变得忐忑不安。但是人类心中的痛苦是没有药可以医治的，这时候，我们一般会选择自我的心灵救赎。只有获得理解和原谅了，人的内心才会平静，身体才能得到放松。

从人体免疫系统的角度来看，经常做善事的人免疫能力更强，而内心险恶、损人利己的人寿命就相对较短。常常将别人看作敌人的人心脏冠状动脉堵塞的程度会更加大；经常暴跳如雷的人容易血压升高，从而引发高血压。当人们贪污受贿、盗窃违法时，会因为做贼心虚，更加惧怕悬在头上的法律利剑，会让他们长时间坐立不安和失眠，甚至全身系统失调。精神上的巨大压力，会让人的健康

指数比较低，甚至有暴病而亡的可能。

俗话说：“恶有恶报，善有善报，不是不报，时候未到。”在佛学中也有相同的观点：“作恶多端，来世必报！”所以，相对的，善良的人因为乐观向上的心态能拒绝相当一部分心理疾病，使得整个人身心矫健，心态随和。

四、善人能长寿

一个人是否长寿，不仅仅是因为遗传因素、身体健康等，关键还要看心态如何？从古到今都是善良的人长寿，内心羁绊的人短寿，究竟是因为什么呢？

荷兰科学家曾对男性作过一项研究，研究结果表明：心地善良的男性的寿命一般长于心存恶念的男性。美国匹兹堡大学也对女性作了相关的研究，经过8年的跟踪与调查，得出的结果也表明，那些常对别人怀有恶意的男性比善良友好的女性心脏发病率要高9%，因各种原因死亡的几率则高达14%。

因为善良的人会将时间用在运动等快乐的事情上，而不善良的人则将时间都用在揣摩别人的心思上。

所以，心中有善就会让人的身心都处于一种健康幸福的状态。假如一个人常常将他人的快乐当成自己的快乐，那么他内心就会感到极大的满足，人体就会处于健康的状态。

而在与人为善、和平共处的时候，心中就会出现愉悦感。在行为光明磊落和对别人敞开心灵时，我们心中就会出现轻松感。而当人乐于助人时，这种行为能激发别人的感激之情，更容易得到别人的友情和关爱，我们则获得了内心的温暖，能极大的缓解来自生活中的压力。这些都有助于增强人体自身的免疫力。

像这样，保持泰然自若的心态，用善良去养心，能使得我们体内的神经细胞和血液流量互相结合，将兴奋感提升到最好状态，身体的免疫能力就会不断获得提高。

善良的人乐观，喜欢微笑，拥有广阔的胸襟，这更有利于度过生活中的种种磨难。不善良的人因为常对人怀有恶意，凡事斤斤计较，长此以往必定损害身心健康，致使心情长时间处于憋闷状态，更加容易患上心脏病、高血压和各类心脑血管疾病，从而影响身体健康，很多人就会因此而缩短阳寿。



【健康无忧小贴士】

人与人的基因99.9%是相同的，所以人们在初始体质体能方面的差别是 very 有限的，这就类似我们常说的“性相近”，但之后的人生道路与归宿却是天差地别，这类似我们常说的“习相远”，其中的原因就是心态不同。心态是健康、生命和人生的真正主人。所以，善于调节情绪，保持内心的平衡健康，才能让生命更加长久。

第二节 以静修心

静心是修心养生的精髓。

“修心以摄生防病”是中国历代医学大家所极力提倡的。在中医名典《素问·上古天真论》中有这样一段话：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”这句话是说心静才能气顺，气顺才能健身。静心的最佳途径就是炼心，而静心的最高境界就是乐心。

人只要在思想上让内心保持清静安宁，去除渴求妄想，才可以在精神上保持健旺的状态，达到预防疾病的效果。正如宋金时代创立中医流派河间学派的刘完素所说：“心乱则百病生，心静则万病悉去。”

修心贵在静心，情绪常常扮演着一身之主的角色，假如一个人成天欲望翻腾和胡思乱想，那么就难免会疾病缠身，所以将不良情绪说成是所有疾病的催化剂并不为过。

一、静心——平常心

每个人都明白一件事情，最好的心情是宁静，一颗平常心胜过万灵药。我们所说的平和心态并不是心如枯井，更不是麻木不仁，也不是平庸调和。

平和心态指的是让我们用一颗平常心去看待人生，用一种和谐的心境看待世界。它是一种乐观的态度，是一种不消极的心态，是人生智慧、理性、阅历和磨炼的结晶。在这样的心态下，它可以将人体的各个系统、各个层次、各个方面的免疫力、抵抗力充分地调动整合起来，形成极为强大的防御能力，抵抗各种细

菌、病毒、癌细胞，而且全身生理机能稳定，疾病不容易产生，一旦产生也能很快恢复。

《大学》中有这样一段话：“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”当人到达老年时，拥有一个好心态，才能幸福度过每一天，安享晚年。

到底什么是静心？我们常常用“泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬”来形容一个人的面对剧变脸色不变，一如往常，而这个就是我们所说的静心。通俗一点来说静心就是“能沉得住气”。

有些人在面对事情时因为心里没把握，也就是没有掌控大事的本领和能力，所以碰到大事变得惊慌失措。中国著名的智者诸葛亮在他给后代的《诫子书》中这样对他的孩子讲述怎样去修身养心：“夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”静心要靠正气来支撑，只有正气在身，才能淡泊名利，无欲则刚，才能不被社会地位的上升下落干扰，做到宠辱不惊。

二、大事临头须静心

古往今来，所有能做成大事的人必有都能沉得住气。“每临大事有静气”是晚清两代帝师翁同龢教导弟子时说的话，他认为：自古以来能成为贤圣的人，越是遇到惊天动地的险事、大事，就越能做到处变不惊，心静如水。

假如我们回顾一下中国五千年的历史，就会发现许许多多“能沉得住气的”大家。在著名的淝水之战中，这场战役决定了当时南北中国的政治格局，当时危弱的东晋，士兵不超过十万，而当时统一北方的前秦，拥有超过百万的士兵，形势对于东晋来说是相当凶险。可是，作为统帅的谢安却在后方的指挥所里淡定自若地下着围棋。一旦有前线士兵来向他报告军情时，他都只是轻微地抬一抬头只看一眼，然后又继续下手中的围棋。他这种镇静的态度让旁边的大将实在是难以忍受，于是上前询问前方战况。这个时候，谢安用极具平稳的语气轻描淡写地说道：“小儿辈已破敌。”谢安正是凭着强大的内心素质赢得了这以少胜多的战役。

现代社会中也不乏静心的例子。著名的航天英雄杨利伟，他在驾驶着飞船飞行的整个过程中，一直都是戴着航空手套用手持操作棒来进行电脑操作，这种操作难度不言而喻。但他却一直保持着每分钟70次上下的心率，这是个令人难以相信的数据，我们可以毫不夸张地称他心如止水。他做到了在200多次复杂多

样的操作上的零失误，这对于一般人来说是一项基本不可能完成的事情。可是这些，杨利伟不仅做到了，而且完成得就像是在平时练习一样地行云流水。当他成功回来时，面对记者的提问，他说道：“经过十几年如一日不厌其烦的刻苦训练，不断积累经验，普通人也能完成这样的操作。”

三、古人的静心智慧

我们通常所说的静心其实就是静神。作为养生保健的大国，数千年来，我们的祖先积累了许许多多静心养生的方法，这些方法总体上可分成两种：一种是通过形体或心理的操练，还有一种是通过食疗或药物的辨证调和。

下面我们介绍唐代著名的道教养生学家司马承祯的坐忘功法。

1. 断缘

人活在社会中，用有限的精、气、神，去应付人与人之间此往彼来、此去彼续、永无止息、无穷无尽的事情，又怎么会不因为疲于奔命而精疲力竭、气耗神散呢？更不要说是沉浸在浅斟低唱、倚红偎翠的声色淫欲的事情中了。所以，要想修行坐忘，就必须尽可能地从断开与人世间的缘法开始。只有这样，才能慢慢收心省事，忘掉宠辱，增进修习。

2. 收心

坐忘安坐时候，最重要的是收心离境，进入到虚无的境界里面去。所谓的离境，就是说要收摄心神，不要胡思乱想，从而达到“不著一物”、“物我两忘”的理想境界。安坐时的“收心离境”火候，就靠平时的“断缘”功夫。假如平时心中的牵挂太多，整天萦绕，又怎么能在安坐的时候做到心不染尘、入于虚无呢？

3. 简事

一般修道的人，“要须断简事物”。从表面上看，“断缘”和“简事”好像是两回事，其实这两种东西关系密切，它们互为因果。这是因为，只有真正下了断缘的决心，才能处处简事；而处处简事的结果，反过来又促使人能够进一步割断物系人心的尘缘。

4. 真观

我们所说的真观，就是用离境的心来观境，也就是置身于这个花花绿绿、纷纷扰扰的物质世界以外，用冷静洞穿的眼光来分析观察社会中的所有事物。只有