



佛陀

左手

只要乱了心，我们就都是病人。萃取佛家的养心理论，让我们将生命经验化成无限的喜悦与安详。

佛家大智慧揭示养心道理

高级营养保健师 熊苗◎编著

中医大智慧揭示养生要诀

右手

生活中处处都蕴含着养生之道，只要用心去学习，你就可以像华佗一样，帮助自己渡过各种病痛的难关。



华佗

最适合中国人的身心和谐之道

左手佛陀 澄净心灵！
右手华佗 强健身体！

中国华侨出版社

目录

前言/华佗养身，佛陀疗心.....	1
第一章 左手佛陀，自我识别是一辈子的任务.....	1
认识你自己是一辈子的任务.....	1
一个人最糟的事就是没有自我.....	2
努力前先看清自己想要什么.....	4
人生的道路必须是自己走出的.....	5
健康的灵魂不能缺少良心.....	6
第二章 右手华佗，了解自身每个人都是自救的神医.....	7
每个人都是解救自己的神医.....	8
认识自己的体质，就看到了疾病的原因.....	10
气血决定你的生老病死.....	12
自检气血是否充足.....	14
学会读懂身体发给你的信号.....	16
饮食口味反映了你身体状况与需求.....	18
摸清你的专属“驱压通道”.....	19
第三章 左手佛陀，养出一双慧眼和一颗善心.....	22
多长点心眼，少耍点心计.....	22
无论输赢，把自己的心态调到最佳.....	23
助人便等于自助.....	25
小胜凭智，大胜凭德.....	26
人际上适当也要绕个弯子.....	28
去关爱别人，而不要老想着需要别人.....	29
不与人同甘，就不要奢求他与你共苦.....	30
把对手变成自己的朋友.....	31
第四章 右手华佗，读懂身体细部的每一个警示灯.....	34
察颜观色不是神奇技艺，而是生活常识.....	34
皮肤小毛病，内脏大病兆.....	35
除了衰老，白头发可以预示更多.....	37
耳朵说给你的“悄悄话”.....	38
10分钟搞定凭“鼻”问诊.....	39
默读“唇语”了解自身健康状况.....	40
从古到今都灵验的舌苔诊病.....	41
眼镜是身体状况的窗口.....	43
识别手掌内的颜色乾坤.....	44
汗液尿液透视疾病隐患.....	46
男看精液，女看白带.....	48
第五章 左手佛陀，帮自己超脱尘世琐碎烦恼.....	51
90%的烦恼是因为追求错误的东西.....	51
知足之人会常感知足.....	52
走入山中，学习心灵的开放与宁静.....	54
观照“心的天空”，让欲望自生自灭.....	55

维持心境平衡，如屹立山谷间的一棵树	56
把欲望抓得太紧反而会一无所有	58
第六章 右手华佗，情志是身心健康的调度室	60
情志是如何影响你的肉体的	60
七情六欲与五脏六腑	62
健康真谛：勤动脑体不动心	64
更年期女性更要注意心神调养	65
养出好睡眠，远离亚健康体态	67
激发快乐想象，由心及身大松绑	68
暗示潜意识的情志调剂术	70
自言自语也是一种情志培养	71
第七章 左手佛陀，行路时要修正自己的错误观念	73
学会转弯也是人生的智慧	73
山不过来，我就过去	74
看似最快的路并实际不一定是最短的	75
放弃是一种智慧，缺点是一种恩惠	76
用悠闲的态度去做忙碌的事情	78
认真地享受生活中的一切	79
做事情不要着急上火	81
右手华佗，随时随地可做的身体自我“修复”	83
人体自有大药，但你要用心去寻找	83
消除脂肪肝不必先找灵药	85
白领电脑病的自我防治法宝	86
熬夜奋战后的补救术	88
补气养血的十全大补汤	89
酒桌海拼后马上解酒毒	91
常养护，确保“排毒阀”不生锈	93
大动肝火后必要快点“消气穴”	95
你会正确地“喝水”吗？	98
反省自己的食谱，别让饮食侵蚀健康	101
第九章 左手佛陀，在爱与被爱中品味幸福真谛	105
真爱便是佛陀的真谛	105
爱到深处是亲情	108
幸福家庭都有一副坏的记忆力	111
百善孝为先，及时尽孝心	112
爱情是付出一切却依然富有	115
失恋就是离开一个已不相爱的人	117
越不珍惜的东西，往往就是最珍贵的东西	119
完美是幸福的反面	120
一句恶言会将所有的好话一笔购销	122
世上最珍贵的是深夜为你留灯的人	124
右手华佗，一人学会全家不求医的家庭保健法	127
一人学会全家不愁的家庭保健法	127
中医生手如何轻松找准穴位	131

刮痧治病，立竿见影.....	135
15 种常见病的家庭刮痧诊疗法.....	139
拔罐上手，百病自愈.....	144
足部全息法按摩助你全身康健.....	149
10 种常见病的家庭足底诊疗法.....	152
第十一章 左手佛陀，将自己摆渡到幸福彼岸.....	158
找到属于自己的那份幸福便足够.....	158
理想决定你的以后，而不是你现在的位置.....	160
“不能”皆是因为你的心在说“不”.....	162
如果你强烈去想，你的世界就会改变.....	163
快乐不是因为拥有的多而是计较的少.....	166
平淡是幸福最好的伙伴.....	167
如果优秀阻碍了幸福，那么它没有意义.....	170
第十二章 右手华佗，你应该比神医更了解自己的身体.....	172
人体生理衰老时刻表.....	172
左右你生活质量的“脑龄”.....	175
拯救乳房，宜早不宜晚.....	177
从体重看身体健康指标.....	179
“睡病”能告诉你很多.....	180
让“那几天”不再闹心.....	183
疾病会影响你的笑容.....	185
不要为变瘦瞎高兴.....	188
第十三章 左手佛陀，动心忍性逢凶化吉的智慧.....	190
不幸是佛陀赐予你的特别礼物.....	190
走出“灰色地带”，生命就会豁然开朗.....	191
别让各种形式的迷雾迷失前进的方向.....	197
敢于服输的人才是最明智的.....	198
示弱不为弱，笑到最后方为王.....	200
只要你坚持，任何时候开始都不晚.....	201
心中充溢仁爱才是黑夜的终结.....	204
第十四章 右手华佗，生病了也没有什么大不了.....	207
有“心病”的人更易引发疾病.....	207
病由心生：性格决定健康.....	211
疾病是警钟，告诉你应对自己更负责.....	214
生病中的饮食起居定律.....	216
乐观心情，疾病才会被你吓退.....	220
不要让无知耽误了你的康复.....	227

前言/华佗养身，佛陀疗心

在这个纷繁复杂的大千世界中，每个人来到世间都是为了追求人生的幸福与安宁。那么，幸福是什么呢？安宁又到底在哪里呢？这成了无数人都渴望得到答案的人生考题。于是，带着这个问题人们开始到处寻觅着。

人生最可怕的事情是什么？生老病死还是失散离别？都是，也都不是。人生最可怕的事情就是不知道通过什么渠道才能去获取幸福与安宁。

一日，某人去庙中求佛赐福，发现一位跟佛一模一样的人也在求佛，便问他：“你怎么长得跟佛一个模样？”

那人道：“我就是佛。”

“你就是佛，那你为什么还要求你自己呢？”

“求人不如求己。”佛答道。

求人不如求己。为人成事如此，养身疗心也是如此。天地万物生灵此生彼长，周而复始生生不息。人都有生老病死，月亦有阴晴圆缺。人一生的生命过程就是一个不断的损伤—修复—损伤—修复的过程。每个人都是解救自己的神医。欲百病不侵，身强体健，你要行如华佗，心如佛陀。

有谁从没有生过病呢？不论大病小灾，疾病的发生就好像被人触动了某个开关，运行了某段程序；而疾病的愈合好转则像身体内运行的另一套自救的程序。疾病的发生与痊愈，就在于这个程序能否正常启动，像电源开关一样简单，因此古人形象地称之为“病机”。疾病的发生与好转就像有人在玩弄这个开关一样。

华佗是古代医中之圣，他在几千年前发明的华佗养身法，很多现在仍被人沿用着。他熟练地掌握了养生、方药、针灸和手术等治疗手段，精通内、外、妇、儿各科，临证施治，诊断精确，方法简捷，疗效神速，被誉为“神医”。华佗行医并无师传，他主要是精研前代医学典籍，在实践中不断钻研进取。华佗行医的精髓告诉我们，生活中处处都蕴含着养生之道，只要用心去学习，你本人就可以帮助自己渡过各种病痛的难关，像华佗一样无师自通。

人生在世，我们最最付不起的便是“心”。中医有一句话讲得好：病由心生。造成这些病痛的不是别的原因，正是生活中万千琐事对我们心态所形成的那种漫长主宰。我们管这种致病的心态叫做“病机”。正是这种消极颓废的心态，改变甚至毁灭了许多人的生活。只要你的“心”没有疗养好，病痛就会不断袭来。纵

使有华佗在世，也拯救不了你由心生发出来的、源源不断的“病机”。这时候，向佛陀学一点“疗心术”就显得迫在眉睫了。

一位著名的西方哲人说过：要想让自己的灵魂无纷扰，唯一的方法就是用美德去占据它。而佛家主张，一切皆由心生，一切皆由缘起；随缘、入缘、包缘，一切皆由性起而落。多向佛陀学习，你就可以遇事少一些计较，多一些包含。人生漫漫，当快乐的悲伤的事情全都过去时，人们便会发现，我们身在其中的苦，我们所饱尝的种种滋味，我们那些所谓的病痛重疾，正是我们无法克服的心魔所致。

生病的人们总是依赖药罐子和神医的拯救，没生病的人则期待依靠保健品让疾病远离身体。其实，世上最应该依赖的是你自己。你要由内到外认识到自己的“病机”，这也就看到了致病的原因。左手佛陀，澄净心灵；右手华佗，强健身体。把左手右手有机结合在一起，这才是不生病的最大智慧。

编著者

2009 年 11 月于千鹤家园

第一章 左手佛陀，自我识别是一辈子的任务

古人说：智者不惑，勇者不惧。何为智者？遇事不惑者也。庄子在《齐物论》里面说：世界的一切以它自己的角度去观察，永远都有它自己的密码，这个密码是看不破的，所以从这个意义上讲，庄子告诉我们人最难认知的是自己的心。

认识你自己是一辈子的任务

“认识你自己”时时刻刻都在提醒我们，只有真正认识了自己，才会知道自己存在的价值。只有真正认识了自己，才能够有所为有所不为，才能够有的放矢。

在希腊神话里，有一个驰名整个古希腊世界的戴尔波伊神托所。这是一组石造建筑物，它的起源可以追溯到四千多年前。就在这个神托所的入口处，人们可以看到刻在石头上的两个词，用今天的话来说，就是认识你自己。

古希腊哲学家苏格拉底经常引用的一句话就是“认识你自己”。现在，这句话已经成了希腊家喻户晓的一句民间格言，他们时时刻刻都在提醒自己，一定要认识自己，看清自己。只有真正认识了自己，才会知道自己存在的价值。只有真正认识了自己，才能够有所为有所不为，才能够有的放矢。

老子《道德经》上也曾有过类似的说法：“知人者智，自知者明”，我们常说的“自知之明”也出自这里。《孙子兵法》里也谈到“知己知彼，百战不殆”吗？可见自知也是个相当重要的问题。可惜的是，对于“过度”我们很容易觉察，挥霍无度、疲劳过度、烟酒过度，只要稍加留意，就能发觉，然而，且不说如何“知人”，想要“自知”就已经极为困难了。先不要考虑“我是谁”、“我从哪里来”、“人生的意义何在”这样的“大问题”，只是下面这些小问题，你就能回答的清楚吗：我是一个什么样的人？我希望成为一个什么样的人？我的性格中有哪些优点，又有哪些不足？如何才能让我成为一个希望成为的人？我相信，肯定有一部分人，对这些问题是似是而非的，或许，他们对人生的态度也如此，事实上，并不了解自己，因而随波逐流的大有人在，那么，我们如何才能够“自知”呢？

当年白居易任杭州太守时曾请教一位高僧关于“佛的真谛”是什么。高僧说，就8个字：“诸恶莫作，众善奉行。”白居易说：这不太简单了吗？连3岁孩子都知道。高僧说：是的，3岁孩子知道，但80岁老人做不到。“知道，做不到。”

一语道破了古今中外人性的根本弱点：知、行脱节。闻道者百人之众，悟道者仅约五十，行道者只寥寥数人而已。11 次获得乒乓球世界冠军的张怡宁说：最大的对手是自己，只要能战胜自己，真正的对手就不多了。

为什么认识自己最难，就是因为站在不同的角度，看到的事物就会完全不一样，如果我们仅仅站在自己的角度，以己之心，推断所有的事物，就会产生巨大的偏差，这也是使我们难以正确认识自己的第一个障碍。

有很多时候，我们人是以自己的标准去推断其它事物，有很多的规则是我们所不知道的。比如说你要是在潮湿阴冷的地方睡觉，那你醒了以后轻则腰疼，重则是落下半身不遂了，然后问你觉得泥鳅也是这样的吗？泥鳅住在那儿它就正好，你要让它住人的火炕，那没准就烤成鱼干了。在《庄子》庄子甚至说象丽姬、象毛嫱这都是人间的美女，我们形容美女往往有一个词叫沉鱼落雁之容，说看到她那些大雁就飞散了，鱼就由于羞愧就潜到水底去了。庄子说那些个雁也吓跑了，鱼也都惊逃了，他们真的就觉得这个美女就那么美吗？也许是他们认为丑陋而被吓跑的。所以这就是庄子在《齐物论》里面提出的观点，**世界的一切以它自己的角度去观察，永远都有它自己的密码，这个密码是看不破的，所以从这个意义上讲，庄子告诉我们人最难认知的是自己的心。**

一个人最糟的事就是没有自我

成功的辉煌都是一样，而成功的路径却各自不同，坚持自己的本色，做个独立有主见的自己，你会发现那才是真正的你！

卡耐基说：“一个人最糟的事是不能成为自己，并且在身体与心灵中保持自我。”这就是我们所说的保持本色的重要性，无路何时何地，无论事情怎么样，都要勇于保持本色。你拥有了一个完全属于你的生命，但你却不敢把真实的自己完全表现出来，并因此而深深地痛苦着。

做人要独立，要有主见，才能发现自己个性，并坚信自己的独特，从而本色生活。不管事情怎么样，也不管别人说什么，都要勇敢地拿出“本色”来。因为，那才是真正的你，那样的你才能让你内心踏实而愉悦。否则，即使取得成功，即使收获幸福，你还是不能在心底承认那种幸福和快乐就是你应该得到的。你会觉得那是另外一个人的“救助”，你总是不敢“不劳而获”，你总是害怕会突然间失

去所有。快乐和幸福要“理所当然”，要“坦坦荡荡”，要靠自己的“本色”来获取。不能成为自己，是一件最糟糕的事情。

索菲娅·罗兰是意大利著名影星，自1950年从影以来，已拍过60多部影片，她的演技炉火纯青，曾获得1961年度奥斯卡最佳女演员奖。她16岁时来到罗马，要圆演员梦，但是周围充满了各种意见。用她自己的话说，就是她个子太高，臀部太宽，鼻子太长，嘴太大，下巴太小，根本不像一般的电影演员，更不像一个意大利式的演员。

制片人卡洛看中了她，带她去试镜很多次，但摄影师们都抱怨无法把她拍得美艳动人，因为她的鼻子太长、臀部太“发达”。卡洛于是对索菲娅说，如果你真想干这一行，就得把鼻子和臀部“动一动”。索菲娅断然拒绝了卡洛的要求。她说：“我为什么非要长得和别人一样呢？我知道，鼻子是脸庞的中心，它赋予脸庞以性格，我就喜欢我的鼻子和脸保持它的原状。至于我的臀部，那是我的一部分，我只想保持我现在的样子。”

她决心不靠外貌而是靠自己内在的气质和精湛的演技来取胜。她没有因为别人的不利言论而停下奋斗的脚步。她成功了，那些有关她“鼻子长，嘴巴大，臀部宽”议论都自动消失，这些体征反倒成了美女的标准。

索菲娅在20世纪行将结束时，被评为这个世纪的最美丽的女性之一。她在自传中这样写道：“自我开始从影起，我就出于自然的本能，知道什么样的化妆、发型、衣服和保健最适合我。我谁也不模仿。我从不去向奴隶似地跟着时尚走。我只要求看上去就像我自己，非我莫属……衣服的原理亦然。”

你知道漂亮和美丽的区别吗？漂亮的女人千篇一律，但是美丽的女人却是各有特色。鹅蛋脸、柳叶眉、大眼睛、高鼻梁、细腰、白肤，当这些美女的标准大行其道的时候，你是盲目地减肥、美白、整形，还是接受原本的样子，并发掘出自己独特的美丽？我想，索菲娅的例子给了我们很好的答案。

也许，你总是想，只要鼻子再高一点，就能更受欢迎；也许，你总是想，只要多说些好听话，就能取悦周围的人；也许，你总是想，只要稍微隐瞒一下自己这方面的弱点，就能顺利地得到理想的工作；也许，你总是想，只要你成为他或她梦想中的人，你就能得到他或她的爱情；也许，你总是想，只要不是自己，而是谁谁谁，就一定能够幸福和快乐。

这些想法只会让你徘徊在痛苦和自卑中。**真正的幸福没有条件也没有界限，**

只要你愿意把心打开，接受自己愉悦自己，你就能看到世界的笑脸。每个人都有自己独特的魅力，与其抱怨自己不如人的地方，不如发掘出自己的本色，快乐行走。不管有什么样的理由，不能成为自己都是最糟糕的事情。做自己，没有怀疑！

努力前先看清自己想要什么

庸庸碌碌地不去追求，自然没有成功的机会。可是，不了解自己，不会寻找最适合自己前行方向的人，也许你真的很努力，并且付出了艰辛，可是最终却还是到不了梦想的彼岸。

有一则寓言，是说有两只蚂蚁想翻越前面一堵墙，寻找墙那边的食物。墙长有20来米，高有近百米，其中一只蚂蚁来到墙前毫不犹豫地向上爬去，辛劳地努力着向上攀爬。可是每到它爬到大半时，就会由于劳累、倦怠等因素而跌落下来，可是它不气馁，它相信只要有付出就会有回报。它更相信只要坚持不懈，就会距离成功越来越来近。一次跌下来，它迅速地调整一下自己，又开始向上爬去。

而另一只蚂蚁观察了一下，决定绕过这段墙去。很快地，这只蚂蚁绕过墙来到食物面前，开始享用起来，而那只蚂蚁还在不停地跌落下去又重新开始。很多时候，成功除了坚持不懈外，更需要方向。选择一个更适合自己的方向，也许有了一个好的方向，成功来得比想象的更快。

庸庸碌碌地不去追求，自然没有成功的机会。可是，**不了解自己，不会寻找最适合自己前行方向的人，也许他很努力，并且付出了艰辛，可是他最终还是没有成功。**对于蚂蚁来说，前面的食物就是它的理想，怎样最快地获得它，选择明确的方向比盲目地努力重要。坚持、努力与奋斗是成功的基石，而明确的奋斗方向则是成功的桥梁。

怎样才可以做一个有想法的人，怎样才可以做一个知道自己想要什么的人，这是所有人需要考虑的问题。从宏观上来讲，首先要给自己一个明确的定位，想成为什么的人，想达到什么的成就或地位，然后围绕这一目标来做应该做的事情；从微观上来讲，每做一件事情，都要问自己一遍：做这件事情需要达成的目标是什么，为什么要做，怎么做才能达成目标，从而使这件事情的完成显得更有意义。总之，自己要多思考一下，不要以他人的意志始终左右自己，而且对任何一件事

情都应该有自己的判断，即便这种判断可能会错误，但检验错误的过程同样重要，错有错的收获，如果不判断，那将一无所得。

知道自己想要什么，是一种积极主动的人生态度和生存方式。只有清楚地知道自己曾去过何处，今后又要去往何方，生命才有意义，人生才会不留遗憾。

知道自己想要什么的同时，也要知道别人想要什么，这个别人包括领导、同事、以及身边任何人。这需要细微的观察、了解和判断能力，不但需要了解自己，还要了解身边的人，成为一个善于观察的人。只有真正地知道了别人想要什么时，你才能在人与人的关系处理中游刃有余，或服从满足，或配合协作，或指挥驾驭。

人生的道路必须是自己走出的

条条大路通罗马，在面对纵横交错的人生道路的时候，别人的一个指点会让你如萌醍醐灌顶，令人恍然大悟，然而，这条路到底应该怎么走？还得靠你自己去专心分析和努力坚持去取得！

佛陀给弟子们讲了一个故事：一只乌鸦坐在树上，整天无所事事。一只小兔子看见乌鸦，就问：“我能象你一样整天坐在那里，什么事也不干吗？”乌鸦答道：“当然啦，为什么不呢？”于是，兔子便坐在树下，开始休息。突然，一只狐狸出现了，它一下子跳向兔子并把它吃掉了。

这个故事的寓意是……要想坐在那里什么也不干，你必须坐(做)得非常非常高，另一层意思是，指路的是别人，走路的是自己，冷暖如何，如鱼饮水唯有自知。

19 世纪初，美国一座偏远的小镇里住着一位远近闻名的富商，富商有个 19 岁的儿子叫伯杰。

一天晚餐后，伯杰欣赏着深秋美妙的月色。突然，他看见窗外的街灯下站着一个和他年龄相仿的青年，那青年身着一件破旧的外套，清瘦的身材显得很羸弱。

他走下楼去，问那青年为何长时间地站在这里？

青年满怀忧郁地对伯杰说：“我有一个梦想，就是自己能拥有一座宁静的公寓，晚饭后能站在窗前欣赏美妙的月色。可是这些对我来说简直太遥远了。”

伯杰说：“那么请你告诉我，离你最近的梦想是什么？”

“我现在的梦想，就是能够躺在一张宽敞的床上舒服地睡上一觉。”

伯杰拍了拍他的肩膀说：“朋友，今天晚上我可以让你梦想成真。”

于是，伯杰领着他走进了堂皇的公寓。然后把他带到自己的房间，指着那张豪华的软床说：“这是我的卧室，睡在这儿，保证像天堂一样舒适。”

第二天清晨，伯杰早早就起床了。他轻轻推开自己卧室的门，却发现床上的一切都整整齐齐，分明没有人睡过。伯杰疑惑地走到花园里。他发现，那个青年人正躺在花园的一条长椅上甜甜地睡着。

伯杰叫醒了他，不解地问：“你为什么睡在这里？”

青年笑笑说：“你给我这些已经足够了，谢谢……”“说完，青年头也不回地走了。

30年后的一天，伯杰突然收到一封精美的请柬，一位自称是他“30年前的朋友”的男士邀请他参加一个湖边度假村的落成庆典。

在这里，他不仅领略了眼前典雅的建筑，也见到了众多社会名流。接着，他看到了即兴发言的庄园主。

“今天，我首先感谢的就是在我成功的路上，第一个帮助我的人。他就是我30年前的朋友——伯杰……”说着，他在众多人的掌声中，径直走到伯杰面前，并紧紧地拥抱他。

此时，伯杰才恍然大悟。眼前这位名声显赫的大亨特纳，原来就是30年前那位贫困的青年。

酒会上，那位名叫特纳的“青年”对伯杰说：“当你把我带进寝室的时候，我真不敢相信梦想就在眼前。那一瞬间，我突然明白，那张床不属于我，这样得来的梦想是短暂的。我应该远离它，我要把自己的梦想交给自己，去寻找真正属于我的那张床！现在我终于找到了。”

健康的灵魂不能缺少良心

要想让自己的灵魂无纷扰，唯一的方法就是用美德去占据它。

一位哲学家带着一群学生去漫游世界，十年间，他们游历了所有的国家，拜访了所有有学问的人，现在他们回来了，个个满腹经纶。

在进城之前，哲学家在郊外的一片草地上坐了下来，说：“十年游历，你们都已饱学之士，现在学业就要结束了，我们上最后一课吧！”

弟子们围着哲学家坐了下来。哲学家问：“现在我们坐在什么地方？”弟子们答：“现在我们坐在旷野里。”哲学家又问：“旷野里长着什么？”弟子们说：“旷野里长满杂草。”

哲学家说：“对。旷野里长满杂草。现在我想知道的是如何除掉这些杂草。”“弟子们非常惊愕，他们都没有想到，一直在探讨人生奥妙的哲学家，最后一课问的竟是这么简单的问题。

一个弟子首先开口，说：“老师，只要有铲子就够了。”哲学家点点头。

另一个弟子接着说：“用火烧也是很好的一种办法。”哲学家微笑了一下，示意下一位。

第三个弟子说：“撒上石灰就会除掉所有的杂草。”

接着讲的是第四个弟子，他说：“斩草除根，只要把根挖出来就行了。”

等弟子们都讲完了，哲学家站了起来，说，“课就上到这里了，你们回去后，按照各自的方法去除一片杂草。一年后，再来相聚。”

一年后，他们都来了，不过原来相聚的地方已不再是杂草丛生，它变成了一片长满谷子的庄稼地。弟子们围着谷地坐下，等待哲学家的到来，可是哲学家始终没有来。

若干年后，哲学家去世了。弟子们在整理他的言论时，私自在最后补了一章：要想除掉旷野里的杂草，方法只有一种，那就是在上面种上庄稼。同样，**要想让灵魂无纷扰，唯一的方法就是用美德去占据它。**

试想那些学生们的人生如果缺了这最后一课，即使学富五车又有多少意义呢？心中的念头像潮涌一样的人，永远无法达到目的，因一个念头抵消了另一个念头，就像纷繁丛生的杂草，只有用庄稼填满他们，用好的美德和成熟的心智压制下不成熟的感念，才能收获一个完整的秋天啊。

第二章 右手华佗，了解自身每个人都是自救的神医

“余知百病皆生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”。学会听听身体的声音吧，它有自己的处理事情的程序，有些

程序看似凶险，但运行的结果都是为身体好，人们要学会观察身体的意思，帮助它尽早完成任务，而不是去制造障碍。

每个人都是解救自己的神医

因病受到伤害的人体组织细胞的康复，任何高明的医生，高科技含量的药物都无能为力。唯有人体自身的新陈代谢机制，才可以十分圆满地做到。所以说：最好的医生是自己！

有谁从没有生过病呢？不论大病小灾，疾病的发生就好像被人触动了某个开关，运行了某段程序；而疾病的愈合好转则像身体内运行的另一套自救的程序。疾病的发生与痊愈，就在于这个程序能否正常启动，像电源开关一样简单，因此古人形象地称之为“病机”。疾病的发生与好转就像有人在玩弄这个开关一样。

可以把疾病发生的原因比做计算机感染的病毒，平时可能潜伏在体内任一地方，当环境条件成熟而触发这个病毒的发作程序时，于是就体现出来各种症状。而疾病的治疗和康复则是另一套自我诊断和修复的程序。人体修复程序比计算机高明得多、复杂得多。

某人发生意外，大腿骨被撞断，医生把两个断端接起来，消炎灭菌，对上位，打好石膏。医生的任务基本完成。至于伤口的愈合，任何高明的医生，任何高科技含量的药物都是无能为力的。只能依靠人体的自我修复能力才能做到。

人一生的生命过程就是一个不断的损伤—修复—损伤—修复的过程。人体组织细胞的自然衰老，自由基攻击和意外受到的伤害，人体自我修复系统都会随时自动进行修复。无论是那一种疾病，如果出现重、危症状，都必须由医生用药物或其它治疗手段将重危症状克服。好比房子已经着火，最紧急的是及早扑灭明火。但因病受到伤害的人体组织细胞的康复，任何高明的医生，高科技含量的药物都无能为力。唯有人体自身的新陈代谢机制，才可以十分圆满地做到。

一日，某人去庙中求佛赐福，发现一位跟佛一模一样的人也在求佛，便问他：“你怎么长得跟佛一个模样？”那人道：“我就是佛。”“你就是佛，那你为什么还要求你自己呢？”“求人不如求己。”佛答道。

世人遇事总希望能得到别人的帮助，却恰恰忘了自己，久而久之便形成依赖，

甚至成了他人的负担。而反过来，一求己，自己就成了佛。生病也一样，一旦有病，我们都想找最好的医生，用最好的药、最先进的技术，在最短的时间内把病治好。殊不知，**最好的医生就是我们自己。**

有病了去医院，找医生进行诊断，用先进的仪器进行检查，这是对自己负责任的表现。但是医生只能帮我们暂时缓解症状，却不能帮我们长久保持健康。医生的职责是帮助病患找到他的病因，指点他如何才能摆脱疾病的困扰，然后由患者自己来完成治疗过程。医生只是一个外来的治病助力。

人活着谁没生过病，不论大病小灾，疾病的发生就好像被人触动了某个开关，运行了某段程序；而疾病的愈合好转则像身体内运行的另一套自救的程序。疾病的发生与痊愈，就在于这个程序能否正常启动，像电源开关一样简单，因此古人形象地称之为“病机”。疾病的发生与好转就像有人在玩弄这个开关一样。

可以把疾病发生的原因比做计算机感染的病毒，平时可能潜伏在体内任一地方，当环境条件成熟而触发这个病毒的发作程序时，于是就体现出来各种症状。而疾病的治疗和康复则是另一套自我诊断和修复的程序。人体修复程序比计算机高明得多、复杂得多。

学会听听身体的声音吧，它有自己处理事情的程序，有些程序看似凶险，但运行的结果都是为身体好，人们要学会观察身体的意思，帮助它尽早完成任务，而不是去制造障碍。

一位 60 多岁的胃癌患者说，“没有病之前，我每天都不开心，总有说不清的事情萦绕在心头，让人难以开怀，孩子不听话、老伴不体贴，总觉得自己付出太多，得到太少”，“病了之后，他们放下所有的事情，天天陪伴在我身边，我才知道自己有多么幸福”。话没说完，旁边已经有很多人在点头了。看来，他们对此话也是感同身受。可以看出，他们这些正在经历着疾病折磨的患者，已经拥有了超然物外的心境，即使不能康复，相信也能够平和地走完这生命的最后时光。只是在旁人看来，总有几许歉歉的意味。

是啊，如果人一开始便有这样的心境，或许肿瘤就不会找上身来，生活将会是一副其乐融融、阳光灿烂的模样。人，为什么非要到这种绝境的时候才能了悟生命的真谛呢？据报道，81.2%的癌症病人在患病前曾遭受过重大事件的打击。而北京、上海等地的调查也发现，胃癌患者在确诊之前都有喜欢生闷气的习惯。

现代医学也在下大力气研究肿瘤与情绪之间的关系。实际上，中医早就发现了二者之间的联系，《黄帝内经》说：“百病皆生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消……”看似不经意的小情绪，却导致我们身体内最基本的物质——气，随着心情的波动而上下起伏，疲于奔命，打乱了身体的正常运行，如此一来，又怎么能保证机体的健康呢？

许多人在退休后一段时间，开始出现各种疾病的症状。很可能这些症状都是由于退休后的大量休息，使身体的血气能量迅速回升，启动了身体修复五脏六腑的能力和机制，是血气上升的正常现象。但是到了医院，都被当成身体发生了故障，不断地接受各种具有伤害性的检查和治疗手段，久而久之就算本来是健康的身体，也被整出病来了。如果这些人能够理解身体的能力和行为模式，正确地面对和处理每一个症状，很可能会有一个完全不同的生命结局。

认识自己的体质，就看到了疾病的原因

被中医界尊为“医圣”的西汉人张仲景，在其《伤寒杂病论》中，处处都有“异病同治，同病异治”的智慧闪光，异病同治是因为体质相同，同病异治是因为体质不同。

什么是体质？让我们先看看生活中的一些常见现象：

比如从形态上来看，有的人高大威猛，有的人短小精悍，有的人五大三粗，有的人娇小玲珑，女性更是环肥燕瘦，体态各有不同。

从皮肤上来看，有的人皮肤非常好，肤如凝脂，不用花很多的钱去买化妆品，一年四季皮肤都非常有光泽；有的人皮肤干燥，尤其到了秋冬季，天天离不开油腻的、滋润的护肤品；而有一些人是油性皮肤，终年毛孔粗大，油光满面，时不时地脸上还长痤疮，令人烦恼。

从头发上来看，有的人的头发浓黑茂密；有的人的头发则稀疏黄软。

从性格心理方面来看，有的人心胸宽，有的人心眼小；有的人比较敏感，有的人比较迟钝；有的人外向开朗，有的人内秀沉静。

从疾病方面来看，高血压、糖尿病、精神病、癌症，或者支气管哮喘等疾病，通常都有比较明显的家族史，在一个家族里面，可以有多个患者。这些病本身不

遗传，但是因为这个家族的先天禀赋有共性，体质遗传，使得他们对这些疾病具有非常高的易感性。

从治疗效果来看，同样药物治疗同样疾病时会得出迥异的效果：多数病人体现了很好的药物疗效；有些人就会过敏或不适；而个别病人只反映了药物的毒副作用，毫无疗效可言。所以医生会感叹“人之所病病疾多，医之所病病方少”。这也是体质使然。

《黄帝内经》认为，人体体质的形成受到两个方面因素的影响：一是先天因素，一是后天因素。在先天禀赋与体质形成的关系上认为，由于先天因素的影响，人自出生就存在着个体体质和人群体质特征的差异：有刚有柔，有弱有强，有高有矮，甚至寿夭不齐，存在着筋骨强弱、肌肉坚脆、皮肤厚薄、腠理疏密的区别。在后天因素与人体体质形成的关系上认为，自然环境和饮食结构是体质特征形成的重要因素。自然环境包括地理环境和气象因素，“天地之气，四时之法”不可排除地参与了体质的形成，从而形成了东、西、南、北、中等五方不同地域人群的体质特征；饮食习惯、饮食结构对体质的形成也产生影响，例如，肥胖体质与饮食结构过于“甘美”有关，过食酸味与脾胃虚弱体质的发生有联系。

人的体质不是一成不变的，会随着年龄增长而发生变化。人的一生在少、小、壮、老等不同年龄阶段都会有不同的体质特征，并且具有普遍意义。例如，壮者，正值气血盛足时期，脉道通畅；老者，气血开始衰败，脉道自然迟涩；婴儿虽为纯阳之体，但又肉脆、血少、气弱。这些内容客观地记录了年龄因素与体质变化的规律。

体质会因性别的差异呈现出不同的变化规律。就生长、发育、生殖、衰老这个生命过程来说，男性与女性之间就存在着“男八女七”的差异，男性每个过程的周期要比女性的长；并且认为，男性的衰老始于肾，女性的衰老始于阳明；而且根据女性生殖的特殊性，认为妇人常气有余而血不足，这些认识在临床上也得到验证。

社会环境也是影响体质形成的一个重要因素。由于不同社会地位和经济状况而形成的生活环境，对体质的形成和改变具有重要的影响，例如从“优越”到“衰落”，从“富有”到“贫穷”，只要是波动起伏较大，就会影响体质与适应能力。因此，人们在社会环境变动中，需要保持随遇而安的平和心态。