




让阳光自然播洒

刘有生演讲录

刘有生  著

有人问我：“你讲什么道？”

我说：“讲道，讲道，专讲当人之道。”

又问：“那什么是道德呢？”

“道德，道德，倒过来就是德。”

怎么倒过来？倒过来就是专门针对自己，
把自己做真了，把自己讲真了，这才是真道。



世界知识出版社



让阳光自然播洒

刘有生演讲录

刘有生 著



世界知识出版社

图书在版编目（CIP）数据

让阳光自然播洒：刘有生演讲录 / 刘有生著

—北京：世界知识出版社，2011.4

ISBN 978-7-5012-4046-3

I. ①让… II. ①刘… III. ①演讲—中国—当代—选集 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第040779号

让阳光自然播洒：刘有生演讲录

Rang Yangguang Ziran Bosa: Liuyousheng Yanjianglu

- ◎作 者——刘有生
- ◎审 校——刘力红
- ◎策 划——世知东方
- ◎责任编辑——薛 乾
- ◎特邀编辑——本书编辑组
- ◎责任出版——刘 喆
- ◎装帧设计——周周设计局
- ◎内文制作——曹媛媛
- ◎出版发行——世界知识出版社
- ◎地 址——北京市东城区干面胡同51号
- ◎邮 编——100010
- ◎网 址——www.wap1934.com www.ao1934.org
- ◎联系电话——010-65265919 65265956
- ◎经 销——新华书店
- ◎印 刷——北京京海印刷厂
- ◎开本印张——710×1000毫米 1/16 13印张
- ◎字 数——168千字
- ◎版次印次——2011年7月第一版 2011年7月第一次印刷
- ◎标准书号——ISBN 978-7-5012-4046-3
- ◎定 价——20.00元

目 录

大家推荐

序 让阳光自然播洒

第一讲 立志与实行

一、立铁志	024
(一) 得病与好病	024
(二) 立志与实行	026
二、尽伦常	028
(一) 尽悌道: 照顾嫂子一家	028
(二) 尽慈道: 为侄子成家	032
(三) 淡泊名利, 立身行道	035
三、妻子助我行道	036
(一) 助我齐家	036
(二) 助我讲病	037

第二讲 讲病

一、内五行的病	042
---------------	-----

(一) 肝病	042
(二) 心病	047
(三) 肺病	051
(四) 脾胃病	053
(五) 肾病	057
二、外五行的病	059
(一) 头上的病	059
(二) 腿脚上的病	062
(三) 四肢上的病	063
(四) 腰上的病	064

第三讲 病因与好病方法

一、病因	068
(一) 家庭五行相克	068
(二) 病由心生：气与火	069
二、好病方法	072
(一) 翻良心	072
(二) 解疙瘩	073
(三) 不怨人	075
(四) 观自在	081
(五) 认不是	082
(六) 找好处	084
(七) 乐一乐	084
三、倒病步骤	087
(一) 每个人倒病的方式不一样	087
(二) 倒病步骤	087
(三) 别怕倒病	090
(四) 大变活人	091

第四讲 伦理与疾病

一、孝道	096
(一) 报父母恩	096
(二) 孝老人的身、心、性	096
(三) 孝有多种	098
二、悌道	105
三、慈道	107
(一) 领教而非管教	107
(二) 多为儿女培德	108
(三) 别给孩子灌毒	110
四、姑娘道	111
(一) 姑娘是人类的源头	111
(二) 姑娘性如棉	112
五、媳妇道	113
(一) 媳妇性如水	113
(二) 娶媳妇是接神	114
(三) 孝敬公婆	114
(四) 喜爱丈夫	116
(五) 伦常不能颠倒	118
(六) 生一个好孩子	121
六、夫妇道	123
(一) 夫妻和合	123
(二) 男刚女柔	124
(三) 四大界夫妻	125
(四) 互不管辖	127
(五) 相互温暖	128
(六) 不要轻易离婚	130

七、老人道	131
(一) 老人性如灰	131
(二) 不专制儿女婚事	133

第五讲 重立人根

一、家庭六步教育	138
(一) 第一步：根本教	138
(二) 第二步：胎教	143
(三) 第三步：襁褓教	148
(四) 第四步：乳教	148
(五) 第五步：婴儿教	151
(六) 第六步：家庭教	154
二、崇俭结婚	155
(一) 结婚的四个目的	155
(二) 合理订婚	155
(三) 崇俭结婚	156
(四) 择偶不宜求高	157

第六讲 生活与修行

一、性命双修	160
二、当人之道	161
(一) 会当人就是活佛	161
(二) 各尽其责	163
(三) 酒色财气是苦海	166
(四) 知足常乐	171
三、深信因果	173
(一) 了人间的因果	173

(二) 认账,受了	176
四、积德行善	179
(一) 善有善报	179
(二) 不争不贪	179
(三) 无求行善	180
(四) 度世化人	181
(五) 无私助人	186
五、立志	187
(一) 不受磨,不成佛	187
(二) 立绝志	188
六、低矮力行	190
(一) 力行	190
(二) 人往低处走	191
七、感恩国家	194

附 录

生理宝录	197
悔过的泪	198
叫性歌	199

大家推荐

在中华民族实现伟大复兴之际，伴随着全世界范围内学习汉语的热潮，中华文化正得到全世界人民的热爱并造福全世界。伟大的邓小平先生提出要建设具有中国特色的社会主义国家，江泽民先生提出“以德治国”，胡锦涛主席强调“以人为本”，主张建立“和谐社会”。今天有幸读到《让阳光自然播洒：刘有生演讲录》，本人深受震撼，这是国家领导人领导有方、祖国文化发达、经济繁荣的重要象征之一，也很感谢刘有生先生和出版社的同仁。基督教、天主教有几千个流派，我们中华民族伟大的儒释道传统文化也应该有很多种类，百家争鸣，千家和諧，多元一体，各宗各派思想兼容并包，中华文化才能繁荣昌盛，不能包容就必然枯竭。若二十一世纪是中国的世纪，那也首先指的是中国文化的世纪，一个文化上的小国是不可能崛起为经济上的大国和政治上的大国的。要复兴中华文化，就要宽容坦荡，要尊重和支持不同流派的文化发展。刘有生先生治病说病，宣扬孝悌忠信礼义廉耻等中华传统美德，有理论又有实践，对于稳固家庭、构建和谐、端正人心、树立正气，意义十分重大，且自成一家之言，是祖国文化繁荣的重要表现之一，在这里我代表香港孔教学院和世界儒商联合会对刘有生先生表达深深的敬意和祝福。

——汤恩佳

香港孔教学院院长、世界儒商联合会会长、国际儒学联合会
副理事长

该书的作者根据自己的经历和生活经验，结合传统文化，对身体、心灵与精神健康等问题，做了许多有益的探讨和思考，值得大家深入研究！

——李玉玲

现任全国政协委员、中华慈善总会荣誉会长，美国新世纪成功集团董事长

“述祖德，道己过”，启发了自己内心的良知，萌生了感恩心。时时刻刻反省自己的过错，检讨自己与人之间的交往，才知道所有的怨恨恼怒烦都是伤人伤己。

通过一段时间的深入学习和身体力行，改变了自己的心态，改善了自己的人际关系，获得了身心健康，建立了一个和谐的生活和工作氛围，非常感谢这本书！

——贾树军

现任河北省人大代表，河北省鑫华新锅炉制造有限公司总经理

人非圣贤，孰能无过。有过能改，善莫大焉！通过“认不是”，也就是承认自己所犯的错误，真正翻良心，从内心深处感觉到自己错了，表现出来是哭、笑、排气、出汗等。

我通过亲身实践，长期折磨我的皮肤病一夜之间没了，随之多年的胃病没了！我的情绪改善了，生气少了，脾气小了，家庭和乐了，好久不吃药了，同事、朋友们也都乐了。现在刘有生老师的书出版了，我能再细细学习并体会刘有生老师“讲病”的宗旨了：性理扶阳，身

心和谐，家庭和谐。

——侯维真

现任河北省政协委员、秦皇岛市工商联副主席，秦皇岛金维达机械有限公司总经理

末学早在2002年于北京中医药大学读书时，就曾聆听过刘有生老师的医学与道德的系列讲座，当时对此种理论尚持保留意见，但是当亲眼目睹老善人所治疗的患者霍然而愈，凭“讲病”即可起重症、愈沉疴，不禁对此种方法的疗效深为叹服，遂欲一探究竟。

末学自此之后便在学业之余拜读了刘善人的老师——王凤仪（1864—1937）老先生的《化性谈》、《言行录》及《性理疗病全集》等著作。2006年，末学在北京大学一耽学堂义诊时，与几位中医好友一起，对“性理疗病”进行了一番系统学习与实践，深感“讲病”确实能够解决相当一部分患者的疾苦。

现代社会压力大，竞争激烈，人们内心很难安定，事业、学业、婚姻、家庭等各方面难免有不如意处，烦恼、痛苦、忧愁甚至怨恨、恼怒等诸多不良情绪困扰着很多人，这些不良的情绪恰恰是很多疾病（如癌症、心脑血管疾病、糖尿病、高血压……）的诱因。而“讲病”这种方式，恰恰是给人一种心灵的洗刷，通过让患者反省自己的过失，由此产生谦虚、恭敬与感恩的心，从而达到“心平”；通过调整与自己父母、伴侣、儿女、兄弟姐妹、朋友同事之间的关系，构建一种和睦融洽的人际氛围，以此达到“气和”；通过“翻良心”式的忏悔，彻底洗刷多年来沉积于心的内疚、悔恨、苦闷、委屈、疑虑等心灵垃圾，很多人由此感到无比的轻松与快乐。

当一个人心平气和、轻松快乐之后，按中医之理，则气血和顺，

五脏安定，正气存内，邪气自除，很多疾病由此缓解、好转甚至痊愈。如按照现代医学的理论，心态良好、情绪稳定，神经与内分泌系统便容易恢复正常。神经系统恢复常态，交感与副交感神经协调，植物神经功能稳定，很多诸如心脏病、心律不齐、高血压、胃溃疡、失眠、头痛等疾病便容易康复。内分泌系统恢复，则糖尿病、甲亢、乳腺增生、月经不调等疾病也容易康复。与此相关的人体各系统，在神经与内分泌系统的协调下，也会恢复正常。因此，很多疾病在患者改变心态后，虽然没有经过药物的干预治疗，也能恢复健康，就不难理解了。

我们看到，很多晚期癌症患者，虽然被医院“判了死刑”，但是在参加了抗癌俱乐部之后，调整心态，放下包袱，由消极转为积极，由悲观转为乐观，然后奇迹发生了，很多人不但没有被病魔夺去生命，反而症状消除，身体恢复了健康。这样的案例比比皆是，不仅癌症，很多疾病也都存在这样的案例。

以上这些都说明一个问题，那就是心态对于健康是多么的重要！而良好的心态一定与我们的内心修养和人际关系有着密切的联系。刘善人“讲病”的过程，大致总结下来，就是让人们消除“怒恨怨恼烦”五毒，恢复“仁义礼智信”五德；反省自己——“认不是”，从而忏悔改过，修正自己错误的行为习惯；多多地观察、赞美别人的优点，而不是总挑剔和指责别人的缺点——“找好处”，从而改善人际关系；通过尽孝道、丈夫道、媳妇道、姑娘道、老太太道等，让整个家庭融洽和谐……（方法很多，暂不细表）。如此这般，通过一番劝导，使患者心结打开，幡然醒悟，改过迁善，无论是内心修养，还是人际关系，都因此得到了全面的调整，心态自然转换，由此从疾病便转向健康。

末学在临床中也试着遵循刘善人“讲病”的原则，对患者进行合理的劝导、疏解和调理，虽不能与善人相比，但也收到颇多良效。原因何在？现代人的疾病与内心的压力关系太密切了，西方所谓“身心

医学”，中医称之为“七情致病”，在现代社会体现得尤为明显。

值此刘善人新书出版之际，末学愿跟广大读者分享一点儿学习心得，文字粗陋，见地浅薄，不妥之处，还望方家批评指正！

——彭鑫

北京中医药大学博士、执业中医师，现任中国中医科学院中医基础理论研究所助理研究员

刘有生先生，人称刘善人。他讲病的光碟流遍全国，讲病的学习班场场爆满。许多医院治不好的疑难病，经他一讲，病人真心实意地忏悔，大吐一场，完全好了。病治好了，这是事实，谁都否认不了。但是，病是怎样治好的，为什么能治好，有的人弄不清楚。其实，刘善人是真正找到了病因，再对症一讲，病就好了。刘善人通过讲病，治好了人的病，也治好了人的心，他是在认认真真地落实《弟子规》，落实伦理、道德、因果教育，功德无量。

人本来是不会生病的，但是许多人为什么经常生病呢？一位硕学耆宿一语道破了天机，他说：“人法道，道法自然，违背自然，乃失中和，中和既复，疾病全消。”什么是“中和”呢？《中庸》说：“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。”这就是说，病由心生。人的身体处于中和状态，就不会生病。失掉中和，才会生病。因此，治病之道，唯有恢复中和。刘善人讲病，讲的正是这个道理。其中奥妙，只有熟悉和了解中国文化者才能体悟。

中国文化和西方文化同为一体，但由于天时、地利、人和各异，始有不同。中国文化讲的是做人之道，是人理学，是智慧；西方文化讲的是科学技术，是物理学，是知识，二者不能相提并论。智慧是绝对真理，知识则往往有很大的局限性。所以，以西方的知识去否定

中国的智慧，是不合理的。正如有的学者所说：“今有若干西医，对于中医之学理与疗法，一无所知，而竟以‘不科学’三字抹杀一切，不亦狂妄之甚者耶？”

中国文化是人类最先进的文化，中医比西医先进 3000 多年。如果老老实实学习中国文化，老老实实学习中医学理和疗法，就不会说中国文化是封建文化，不会说中医是“不科学”了。同样的，如果老老实实学习《让阳光自然播洒：刘有生演讲录》，至少读它 30 遍，也就对中国文化的瑰宝有一点儿了解了。愿我们共同学习吧！

——任登第

中共中央党校资深教授

本人亲身体会疗病过程，大为震撼，并可证实本书句句属实。《黄帝内经》说“心为君主之官”，刘有生老师几十年来，以朴实、智慧的言语开解了很多人的心结，病人从自省、惭愧、认错到出现各种身体反应，最终病愈，这验证了强大的心志能量，说明伦常大道、德行正气在生命中的巨大作用，德行与健康息息相关，这也为身心疾病的心理治疗拓宽了希望大道。这还进一步说明了中医理论“精气神三宝”中，无形的“神气”对有形的“精”有着正负面的影响，及三者可以相互转化。刘善人所继承的王凤仪先生的哲学思想可谓是当今心理治疗的高峰体现。

——陈松鹤

北京中医药大学博士，现任河北大学中医学院中医临床研究室
副主任、硕士生导师

我看到周围的一些朋友，通过跟随刘善人学习，不仅治好了身体

上的疾病，更获得了心性上的提升：有的从郁郁寡欢变得性情开朗，有的从性情暴烈变得心平气和，有的从懒惰奢侈变得勤劳节俭，有的从傲慢刻薄变得谦虚厚道……刘老师讲的，是人之为人的基本伦常之理，是中国优秀传统文化的重要组成部分。如果人人都能认真学习，人人都走在善人道上，那么人人都能敦伦尽分、防非止过，这不仅有利于身心健康，更有利于家庭和睦、社会和谐、天下太平。

——刘余莉

中共中央党校哲学部教授

之前，我是大家所说的“女强人”，是刘善人的讲课让我归位，去反省，之后我才知道自己很多地方走错了。一个是自己性情不好，一个是社会上的纷争，自己放不下，这样身体机能才出了问题。说句实在话，大凡性格不好，脾气大或性格内向，人际关系容易紧张的人，再有就是爱吃药、患病的人，都应该好好看看这本书，你会惊奇地发现，这本书讲得太好了，人际关系一下帮你改善了，都不用你去教育谁了，你只做好自己就行了。

——上官逸飞

电视剧《阮玲玉》制片人

讲孝道还能治病吗？这在几年前我肯定不信！可当我亲眼目睹了刘有生老师的演讲现场，又仔细阅读了世界知识出版社出版的《让阳光自然播洒：刘有生演讲录》之后，我信了，而且心服口服！

由于我在山东电视台从事《天下父母》栏目的创作，这是全国唯一一个弘扬孝道的电视栏目，所以这些年来比较多地关注了孝道问题。

我们很多人都知道，孝道是中华传统文化的根基，是道德之本，不仅如此，孝道和我们的健康还有关系，这还是在一年前我和刘有生老师一次邂逅时才知道的。

那是在河北高碑店的一个传统文化课堂，刘有生老师面对几百名满怀希望解决自身疾病的男女老少，开始了他的演讲。在开始讲课之前，每个人都拿到一个塑料袋，如果在听讲时有呕吐的反应，就可以吐到塑料袋里。大概讲了一个多小时之后，就有人有了反应，有人呕吐，大概有七八个人的样子。

讲课结束后，刘老师下来检查，根据吐的东西的颜色，大致可判断出是哪里得的病，是心脏，还是肺脏、肝脏等等，并且能够指出是因为孝道、悌道哪里做得不够好，才让自己的身体出了问题。他说了以后，病人立即点头称是，然后有的就到台上去反省自己的错误，忏悔自己的过失。很多病人当时就报告说病情有减轻的感觉，经过几次忏悔，病情就能减轻，非常不可思议！

说句实在话，我当时也不敢相信，我想，会不会谁是“托”啊，现在社会上很多是找“托”的。可当我了解到全国已经举办了那么多场这样的报告会，而且关于这种疗法从民国时期王凤仪老先生那时候就开始了，的确是存在的，又加上我对孝道的理解和认识，对《黄帝内经》的解读和感悟，开始有些明白了。原来，我们人的身体和天地万物都有着密不可分的联系，我们道德状态如何，直接影响到我们身体内部的状态。如果我们把孝道、悌道做好了，我们的外部关系就理顺了、和谐了，内部环境也就相应改善了、和谐了。

我有一个观点：孝道，是我们身体“正气”的总开关，总开关打开了，正气升上来了，邪气就压下去了，邪不压正，人就可以不得病；相反，正气压下去了，邪气升上来了，人就会得病。《黄帝内经》上说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”说的其实就是这个道理。

即使你是健康的，没有病，可你懂得了孝道的重要性，孝道的价值和意义，并且努力去践行和力行，我相信，你的一生都会是顺畅、完美、幸福的。这一点，无数历史和现实的经验可以证明。

人来到这个世界上可以有很多追求和理想，可如果没有健康，你所有的追求和理想都是一纸空谈。所以说，健康对我们每一个人都是最重要的基础。那么，为了实现你的理想和幸福，为了高质量地度过人生的每一天，你就好好地读读这本书，好好地去力行孝道吧！只有先从孝道开始做起，我们每一个人才能找到通向幸福的必由之路！这，就是道德的力量！

真诚地祝愿每一个人都能明白这个道理，都能拥有幸福美满的一生！

——吕明晰

山东电视台《天下父母》栏目总导演、山东省亲情教育系列活动办公室主任、山东省天下父母文化传播中心秘书长