

生命

是一个奇迹



安兴本——著

身修净静竞

食品净静竞

事务净静竞

财道净静竞

心境净静竞

净静竞定盛

创新生活新观念

创新健康新模式

创新锻炼新方法

创新养生新路径

创新生命新境界

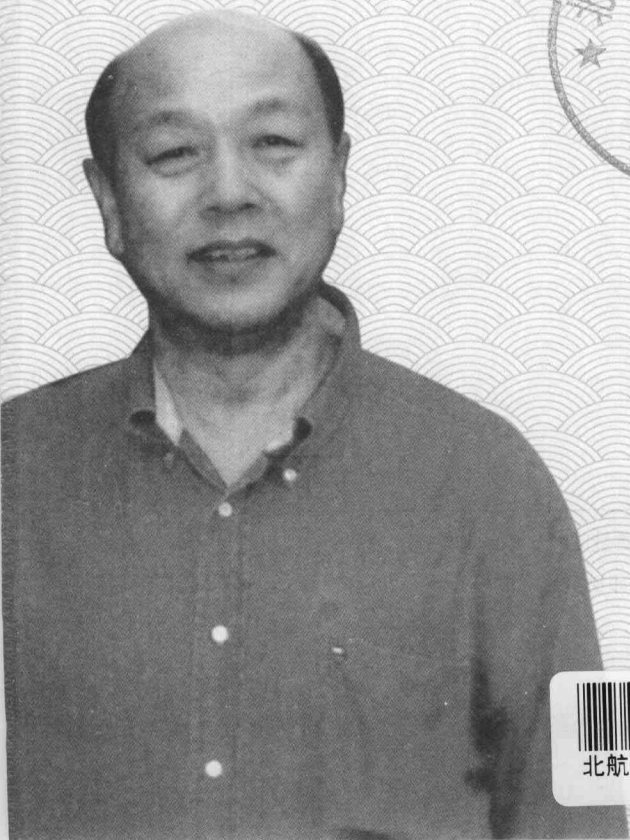
013054620

B033-49
05

生命
是一个奇迹

安兴本——著

生命是一个奇迹
奇迹是你的身体
身体是一个宇宙
宇宙是一个体系
体系是一套密码
密码是解码博弈
博弈是破译程序
程序是一道母题
母题是启迪健康
健康是生命奇迹



B033-49
05



北航

C1662683

西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

013024850

图书在版编目 (CIP) 数据

生命是一个奇迹 / 安兴本著. -- 北京: 西苑出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5151-0292-4

I. ①生. II. ①安. III. ①生命哲学-通俗读物 IV. ①B083-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第217803号

生命是一个奇迹

作 者 安兴本
责任编辑 刘 荔
出版发行 西苑出版社
通讯地址 北京市朝阳区和平街11区37号楼
邮政编码 100013
电 话 010-88637122
传 真 010-88637120
网 址 www.xiyuanpublishinghouse.com
印 刷 北京中印联印务有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 787mm × 1092mm 1/16
字 数 230千字
印 张 23.5
版 次 2013年6月第1版
印 次 2013年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5151-0292-4
定 价 39.80元

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究



序

生命是一个奇迹，这还用说。

生命的质量各不相同，追求健康快乐的活着是每个人的愿望，条条大路通罗马，笔者“三通”与“五净”的个人经验，真切的告诉你健康快乐生活的路径与方法。

三通：便通、血通、络通。人之体，像条河，道不畅，便堵塞；体之脉，动在搏，流不畅，易梗塞；脉之络，经亦活，传不灵，导易错；

人有一张口，吃字摆在首；如今食物多，吃上易犯错，如果食量过，肠胃负担多，如果纤维少，肠胃有烦恼，便秘一来找，心情不会好。除病要及时，通畅是大事，肠胃一路通，轻松不得病。

四高血，原因多，大罪魁，吃惹祸。血黏稠，不易流，侵蚀大，管硬化；血稠症，很要命，血压高，心脑梗。劝读者，要警醒，血液通，人轻松；血流畅，身体壮，知情理，早提倡。

脉络之于通，经络之于行，经是纵，络是横，纵横交错罩人形；人之所以生，病之所以成？经联脏，络通腑，脏腑阻滞病魔出；通之于经络，灵之于体魄，经与络，纵与横，经络纵



横通养生。

人保持三通，一定健康不病。有句广告词：痛则不通，通则不痛。因此俗话说，粗茶淡饭净，勤勉节俭行，气定运神闲，道法出自然。百法通则，必须从之，谁若触犯，报应即至。

五净：身净、食净、事净、财净、心净，这是任何人都不能回避的人之常理。有道是，有净才能生静，能静才能生竞。净是排污垢，静是动平衡，竞是鸣博弈，净静竞康程。

身净体自轻，躯静耳不鸣，体竞健生风，净静竞营生。洗尘宴远客，洗练夸笔墨，洗礼源自洗，百洗净归一。体竞无止境，力道法先行，道法求免疫，健康靠自己。

食以净为甘，民以食为天，天天饮食净，净静竞不病。形而下为器，器物净食必，形而上为道，道法净食理。竞食变食竞，健康视为重，慢食变运动，文化视为重。

事净净在容，容者心在明，明者怀天下，诸事讲双赢。事静静在行，行事看品行；品行欲修正，万事皆于诚。事竞大求强，专精更求尚，欲求百年盛，透绝仁心想。

财净取有道，有道净为高，静是财实动，竞是理财盛。商若财不净，市场道不正，官若财不净，公信敲警钟；财静才如镜，财竞映人性，投机不可取，创业靠本领。

心净水亭开，心静幽香来，心竞悠然逸，净静竞极泰。心净空乃大，诚容纳异卦，善施多良惠，仁爱普天下。心静菩提树，静如明镜台，人心竞如虹，尘埃何再来。

生命是在时间里的一个过程，生老病死。身食事财心，是谁都要面对的侃儿，过得去与过不去，轻松愉快的过去与沉重烦恼的过去不去，孰重孰轻，春江冷暖鸭先知。丑小鸭变天鹅，净则



不臃，静则四通，净静心定，心定力竞

《生命是一个奇迹》一书，还真是有的说！三通五净，享受生命，行远路者，志在目的，登峰巅者，远瞩目极，健康快乐的人生，才是生命的终极目的。



目 录

一、通通通

通是甬在行 道是路正名
全身通通通 三通求养生



1. 出经 / 3

人之体，像条河，道不畅，便堵塞；堰塞湖，积毒火，勤疏通，避病祸。体之脉，动在搏，流不畅，易梗死；泥石流，淤疾多，治标本，除大祸。脉之络，经亦活，传不灵，导易错；电短路，憋闸盒，常检查，不出错。

2. 解经 / 5

“人之体，像条河”，江河无论漫地而汇，还是穿峡而过，通则畅。喻之相应，人体之河的常态必须要畅通。“体之脉，动在搏”，脉搏有强有弱，有快有慢，有滞有动，有律有紊，好脉强而不乱，慢而不断。“脉之络，经亦活”，络是网，经是干，人体经络的干网强力有序的控制着气血的运行，通则灵。

3. 悟经 / 7

便通则血通，血通则络通，三通则融通，融通则轻松。三通是健康之本，健康是生命之本；三通是快乐之本，快乐是生活之本；三通是幸福之本，幸福是天伦之本；三通是思维之本，思维是精神之本。



二、便通

便是人之更 便秘求便通
新陈与代谢 一刻不能停



1. 便秘 / 13

粪便干，硬一团，便不畅，肠道胀，大便黏，肠道黏，便困难，有风险；拉不畅，撒不爽，睡不香，觉不安。

2. 危害 / 17

便秘求便通，自我找途径；科学配饮食，道法是老师；管住你的嘴，迈开你的腿；保持好心情，路路通通通。

3. 塞因 / 22

人有一张口，吃字摆在首，如今食物多，吃上易犯错，如果食量过，肠胃负担多，如果纤维少，肠胃有烦恼，便秘一来找，心情不会好。

4. 通法 / 34

a. 食物法

吃饭七分饱，余地要留好，暴饮暴食坏，肠胃受不了，久而久之，便秘上门找。早饭不潦草，午餐七分饱，晚餐控制好，便秘不来找。吃饭知食量，坚持变时尚，拒绝坏习惯，身体一定棒。

b. 药物法

便秘形成了，用药有必要，一定要切记，医生来指导。

c. 物理法

腹部常按摩，大肠蠕动多，目的为通畅，好事要多磨。腹肌要常练，发达利排便，仰卧起坐好，坚持最重要。中医讲泻火，身上穴位多，针对常按摩，排毒很快乐。

d. 锻炼法

生命是条河，流水浪花多，运动出健康，通畅赢快乐。

e. 通心法

心焦便易塞，通心把门开，心门敞开了，烦恼难不倒。

5. 通感 / 44

通感是轻松，轻松好心情，愉悦是幸福，美丽在心中；人生很短暂，生活求灿烂，跨越沟和坎，美好变通感。

三、血通

血液通不通 两界大不同
脉动搏周身 梗死逼人命



1. 血稠 / 49

四高血，易黏稠，打比喻，泥石流。血黏稠，不易流，侵蚀大，管硬化；血压高，心脑血管，血稠症，很要命。劝读者，要警醒，血液净，讲平衡；血流畅，身体壮，知情理，早提倡。

2. 危害 / 53

血黏稠，危害多，硬血管，是灾祸。冠心病，脑栓塞，重者亡，轻者卧。防在前，要年检，知血脂，措施多：管住嘴，迈开腿，勤锻炼，血改变。血脂衡，流得畅，保健康，心力壮。

3. 稠因 / 56

血黏稠，原因多，大罪魁，吃惹祸；肉蛋糖，美食狂，过了量，祸上床！胆固醇，谁最高？脏髓器，都富饶；洋快餐，也不少，肯德基，麦当劳。

4. 释法 / 59

a. 饮水法

水是一个好界面，各种物质来摆摊，按照游戏来交换，生化反应求齐全。运载工具水最好，营养送至各细胞，新陈代谢毒打包，顺着肾肺排泄掉。

b. 食物法

奉劝全体中老年，饮食一定设海关，卡住油脂胆固醇，血液黏稠攻不难。倡导饮食讲绿色，素淡清香咸味弱，五谷菜蔬天天做，夕阳红里老年乐。



c. 药物法

血液黏稠不必愁，药物治疗是必由，医生指导很重要，千万不可自用药。自用药品有危险，不知病情深和浅，误用食量不达标，心急怎可达目标。

d. 锻炼法

运动是个宝，血脂易消耗，坚持出效果，科学更重要。提醒中老年，要过锻炼关，饮水知多少，效果会更好。

e. 物理法

脖子如车轴，活动通血流，脑部血充足，健康不发愁。经常活动腰，血脉流通好，身体如机器，一定保养好。人老先老腿，提早做准备，天天做保养，寿命才会长。烫脚好处多，温热血管扩，促进血循环，新陈代谢测。

5. 通感 / 70

血通通感是力量，力量让人放眼量，眼量使得心胸阔，有容乃大寿命长。

四、络通

人之所以生 病之所以成
经络之于行 脉络之于通



1. 经络 / 75

经是纵，络是横，纵横交错罩人形；血脉走，经络通，气血脉动促运行。艾蒿灸、银针刺，驱邪追病毒气死；经联脏，络通腑，脏腑状况经络注。自盘古，至如今，经络原形未现身；再探索，求发现，哥德巴赫猜想见。

2. 猜想 / 80

经络论，都有道，有道可惜找不到；早有术，今有经，针灸惠及老百姓；经络道，通则行，不通就是淤塞重；经与络，纵与横，经络纵横通养生。

3. 通用 / 84

系脏腑，通内外，协调全身于一概；行气血、养全身，五脏六腑净如瑾；抵病邪、卫肌体，尽职尽责有自律；经脉行，络脉动，经络行动在制衡。

4. 通感 / 86

通感于经络，灵敏定体格，通畅无大碍，感觉是良多。经络之通感，灵敏是大盘，绩优与蓝筹，变化在上面。神经触反射，体液走运河，能量发传导，灵敏测经络。经络联脏腑，气血敏于途，病邪御关外，阴阳量企图。

五、通则不痛

便通通轻松 血通通心情
络通通灵敏 三通则不痛



1. 通则 / 91

通则涵百法，遵从必须之，若有犯行去，报应已指时。

2. 则一 / 93

粗茶淡饭净，勤勉节俭行，气定运神闲，道法出自然。

3. 则二 / 97

生命在于动，“三动”在于行，健康是根本，品质写人生。

4. 则三 / 101

人生很短暂，健康尤关键，“三息”调整好，益寿又延年。

5. 不痛 / 108

痛是甬生病，通是甬在行，但求通通通，三通解危情。



六、净静竞解

净是排杂念 静是动平衡
竞是鸣博弈 净静竞养生



1. 释净 / 113

净是一张白纸，净是一汪清水，
净是一片蓝天，净是一种给予。

2. 释静 / 115

静是一种无声，静是一种休止，
静是一种安宁，静是一种心境。

3. 释竞 / 119

竞是一种本能，竞是一种拼搏，
竞是一种博弈，竞是一种包容。

七、身jìng

身净体自轻 躯静耳不鸣
体竞健生风 净静竞营生



1. 身净 / 127

身净是权利，洗浴中外比，各有长短处，大同含小异。洗浴是文明，世风写进程，沉淀成文化，举凡来证明：洗尘宴远客，洗练夸笔墨，洗礼源自洗，百洗净归一。

2. 躯静 / 137

躯静不可忽视，噪声不是小事，污染造成疾患，病情非常难治；预防噪声重要，意识一定提高，环境决定健康，生活讲究质量。

3. 体竞 / 144

体竞无止境，力道法先行，道法求免疫，养生靠自己。免疫强有力，百病有防御，病毒御体外，身体竞有力。

八、食jìng

民以食为天 食以净为甘
天天饮食净 净静竞不病



1. 食净 / 161

形而下为器，器物净食必，形而上为道，道法净食理。

2. 食静 / 173

食静先感恩，天粮仁政勤，吃相崇态静，恩政相三重。

3. 食竞 / 177

竞食变食竞，健康视为重，慢食变运动，文化视为重。

九、事jìng

干事先求净 行事静为风
事竞和为贵 净静定竞成



1. 事净 / 187

事净净在容，容者心在明，明者怀天下，诸事讲双赢。

a. 干事

有本事才能有位置，有位置才能真干事，干成事才能干大事，干大事才能有优势。

b. 冲突

生而性本恶，干事冲突多，仁出孔子策，万事贵在和；有容德



乃大，仁心装天下，礼让任天堂，养生有康庄。

c. 规则

要说公民与国家，如同娃娃跟妈妈，尽到扶养殖孝道，把握关系靠规则。

2. 事静 / 215

事静静在行，行事看品行；品行欲修正，万事皆于诚。

a. 事不留名

求事静，在品行，品行正，国道盛；国道盛，民风正，邪道冥，人道宏。

b. 行风求静

行事静风状，低调不张狂，为人求双解，品行是榜样。

c. 禅智大静

小静心自明，中静神自通，大静承天下，禅定定心境。

3. 事竞 / 229

事竞大求强，专精更上档，欲求百年盛，透绝最理想。

十、财jìng

爱财取有道 财经净为高
静是财制动 竞是理财盛



1. 财净 / 241

国若财不净，民本经不行，官若财不净，公信敲警钟；商若财不净，市场道不正，学若财不净，国魂得大病，民若财不净，社会已中风！

2. 财静 / 248

财静才如镜，财镜映人性，守财拒成奴，花钱看收成。生活如此重，压力有几重，量力者而行，入出要平衡。

3. 财竞 / 256



理财营一生，置业需慎重，创业靠本领，财竞三路径。三路通不通，要靠你经营，知才方略大，财竞不自夸。

十一、心jìng

心净水亭开 心静幽香来
心竞悠然逸 心境太极泰



1. 心净 / 265

心净空乃大，诚容纳异卦，善施多良惠，仁爱普天下。

2. 心静 / 279

身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃。

3. 心竞 / 293

有信仰的人心竞如虹，竞心敬意最富有；
有道德的人心竞如同，竞心尽意最快乐。

4. jìng则定生 / 332

净则不臃，静则不臃，净静心定，心定力竞。

附录：人生智慧顺口溜 / 335

1. 人生《十忠告》 / 336

2. 人生智慧99则 / 349

壹

通通通

通是甬在行 道是路正名
全身通通通 三通求轻松

生命
是一步奇迹



高兴就是称心如意，
称心如意就是幸福。
由此派生出一个生活的谚语：
生活好不好，
幸福知多少，
人生幸福知多少，
先看身体好不好。
身体好不好跟三通有直接关系，
所以说三通是幸福之本。