

檔名：18-090-0074

謝謝主持人。尊敬的諸位校長、老師，各位教育界的前輩，諸位傳統文化的同道、學長，大家好！

今天十分榮幸，蒙成德法師的慈悲，給王川一個機會，跟諸位學長、老師報告自己在學習養生這個領域的過程中一些粗淺的心得，我們計畫用兩次課的時間為大家介紹。

其實從一條龍的課程開始自己就跟著學習，跟諸位前輩一起來學習。今天聽到說法師慈命王川要跟大家報告一下養生的內容，覺得有一點惶恐，一直就想說該起一個什麼題目命名我們的學習內容，所謂名不正則言不順，言不順事情容易做得不圓滿。突然就冒出來一個想法，我們是一條龍的學習，大家的發心都是在教學教育領域承擔承傳聖賢文化的重使命，那麼我們在教學的過程中，除了教育教學以外，難道就沒有其他特別重要的項目了嗎？我們發現，做老師的，乃至於做領導、做父母，在家裡可能還是兒女，我們也有自己的父母、長輩，如果我們自己身體照顧不好，如果身邊的親人身體照顧不好，乃至於我們帶的學生如果身體出現一些問題，可能我們的教學都會受到影響，乃至於無法進行。所以我們想到，最近在學習《弟子規》，《弟子規》告訴我們「身有傷，貽親憂」，這句話

從我們小朋友開始扎根。

以前記得聽到這樣的一個事情，有一位傳統文化學堂的孩子，有一天生病了，老師發現他就在角落裡哭。老師知道他生病，看到孩子在哭，還以為他是不是身體不舒服，老師就跑過去關心他，喊著他的名字，「某某某，你怎麼哭了？是不是很難受？要不要休息一下？」結果聽到這個孩子說：「老師，我不是因為身體難受而哭，我是因為我做不到『身有傷，貽親憂』，我生病媽媽很擔心，所以我很難過。」我們聽到這則故事也非常感動，也想起來法師給我們介紹曾子愛惜自己的身體，一直到生命的終點。曾老夫子把門弟子召集到身邊，啟吾足，啟吾手，看看他的身體，父母把身體（這個肉身）完好的賜予我們，一直小心謹慎的照顧身體到生命的最後一刻。

我們落實孝道從哪裡開始？我們教孩子孝道從哪裡入手？就要從照顧好我們身體開始、照顧好我們身體入手。我們說父母雖然年齡大了，但是對兒孫的牽掛可能一刻都不會停止。包括我們諸位前輩、同道，可能我們都已經成年了，甚至於都有自己的兒孫、自己的孩子了，但是我們身體有恙，如果父母知道了，還是會很操心我們、很擔心我們。所以我們不願意讓父母、老師憂慮，我們就不得不了解經典中關於如何養生、關於如何照顧身體的一些教誨，我們把它學清楚、做到了，我們身體逐漸的康健，也能讓父母、老師歡

心，更能讓跟著我們有緣學習的同學們產生信心，至少他可以像老師一樣健康。

自己去過台中蓮社，參訪過李炳老的紀念館，李老的一言一行、一桌一椅，乃至於李老教化的場所，自己走過都非常感動。我們看李師公，老人家九十七歲春秋，身體十分硬朗。我們聽到李老的行誼羨不羨慕？想不想自己也向李炳南老居士看齊？

我們看師長老人家，八十多歲高齡的時候還在全球奔走，到九十多歲以後才在我們極樂寺定居。師長老人家在全球各地，我們看到跟各國政要介紹佛法、介紹傳統文化的時候談笑風生，我們還能想像出來師長老人家爽朗的笑聲。這些政要、這些有緣的大眾看到老人家的面容，聽到老人家的笑聲，看到老人家身體這麼康健，很多人非常羨慕，也不曉得有多少人是因為羨慕師長老人家強健的體魄對於佛法產生了濃厚的興趣。這其中有一位就是我自己的父親，家嚴初接觸佛法的時候，看到老人家七十多歲的高齡了，身體那麼的康健，非常的羨慕，就因為這個原因對佛法產生了興趣，對素食產生了興趣，後來就開始素食了。所以我們身體健康也可以成為表法，教化大眾重要的一種表法。

古聖先賢對這個道理了解得也是十分清楚，在賈誼《新書》這部書中也給我們介紹了周朝時候，我們都知道周公是孔老夫子最崇拜的人，周公教育成王是我們教育界的楷模。他們怎麼培養年幼的周成王？在成王還在襁褓之中，我們說還是一個嬰兒的時候，就命召

公為太保，周公自己做為太傅，太公當成王的太師。太保的職責是什麼？保其身體，就是保護成王的健康，教導成王如何養生，能夠有一個強健的身體承擔治國平天下的重任；周公太傅負責傳其德義，我們今天講叫德行老師，教導成王如何長養德行；太師是導之教訓，把一些重要的教誨來教導給成王，三公之職就從這裡來的。另外還有少保、少傅、少師。我們知道面對老師，尤其老師很有德行、很有威儀的時候，我自己也會感覺，面對老師的時候往往會怎麼樣？可能有一點緊張，有一點不知所措。這個時候還需要跟我們年齡相彷彿的一些同學，就選擇這些年輕子弟中善於養生、德行好、通達這些經教的人跟成王做同學，甚至於跟成王一起起居，我們今天講做住校生，做同寢室的同學。這樣的一種教育設置能夠培養出成王這樣優秀的國君，這樣的制度在我國歷史上一直就這樣延續下去。我們今天大家發心來做一條龍的教育，培養聖賢人才，養生保健也是我們繞不開的一個重要話題。

我們談到養生以後，就想到了歷史上還有一個故事，皇甫謐，晉朝的皇甫謐皇甫士安先生。他的家境比較坎坷，幼年的時候他的親生母親很早就離世，家道也逐漸衰落，沒有辦法，被過繼給了叔父。他小的時候就比較貪玩，到了接近二十歲仍然是遊蕩，沒有認真學習，周圍人都嘲笑他，以為這個孩子有點愚痴。

有一次皇甫謐先生把一些所得的新鮮水果進奉給他的叔母任氏。我們看他很有福報，他過繼過來的叔母深明大義。叔母看到他並沒有認真求學，都是貪玩，看到他還有一點孝心，就抓住這個機會教育點啟發他，說「《孝經》云『三牲之養，猶為不孝』，你沒有認真讀書，心中沒有聖賢的教誨，雖然你這樣孝敬我，用一些新鮮的水果來供養我，可是仍然不能稱之為孝」。而且他的叔母也自己反思，過去孟母三遷成就了孟子，曾子殺豬來教育孩子要守信用。叔母就反思，「是不是我自己沒有選擇好的環境，我的教育有什麼疏漏的，結果讓你這麼頑劣？而且你自己修身，自己改毛病、改習氣，努力積攢學問是你自己所得，與我又何干？」這樣一番切身的教導以後，讓皇甫謐先生痛哭流涕，非常慚愧，從此以後就開始認真的求學，認真的學習了。

他學習非常用功，整個人就發生了比較大的變化。到二十六歲的時候，經過了六年的時間，他已經開始旁徵百家，有著作出世，他的名聲逐漸開始被外人所知。結果他因為讀書很用功，到了中年四十二歲的時候得了風痺症，我們今天講有一點腦中風、有一點輕微的腦梗。這個時候他感悟到，如果不照顧好身體，求學會遇到重大的障礙，所以從此以後開始攻讀醫書，非常勤勉，作了《針灸甲乙經》傳世。皇甫謐先生的這部《甲乙經》從唐代一直到宋代都列為當時的國家必考書目、必讀書目，當時的醫學生一定要讀的典籍中就

有這部《甲乙經》，他的成就也是非常高的。

皇甫謐先生在《甲乙經》的序文中有一段肺腑之言，我們可以看一段。他說「夫受先人之體，有八尺之軀」，我們稟受父母所謂父精母血給我們的這個身體，我們才有了八尺之軀，可是我們不懂得醫學的一些常識，那麼只能稱之為遊魂。為什麼稱之為遊魂？因為突然間遭遇一些變故，尤其是我們這幾年大家剛經歷了疫情，我相信大家的體會都特別深刻。真的有一天有疾病暴發，遇到醫療單位又發生醫療擠兌，我們求醫是很不易的，真的這個時候會有一種求天天不應、告地地不靈的無奈，所以人的生命就顯得非常脆弱、非常無助，稱之為遊魂。皇甫謐先生說「若不精通於醫道」，我們不懂一些醫道，「雖有忠孝之心，仁慈之性」，可能我們德行很卓著，有忠孝的一片慈悲心，有大慈大悲、拯人於難的一顆悲憫之心，但是這時候遇到父母老師、遇到我們的長輩領導身體遭逢疾病，遇到社會上的大眾遭逢困難，「無以濟之」，我們沒辦法幫他，我們這一片慈悲心沒有方法來幫助他。這個時候我們想像一下，我們的心境也是非常痛苦的。

我自己也是有這樣的感觸，雖然自己學習了醫學，但是還在學習的過程中，有的時候遭逢一些重大的疾患，乃至於疫情的時候遇到一些有緣大眾，幫他們治療，有的時候療效沒有那麼卓著，真的是非常著急。很想幫助，但是奈何自己所學尚不精緻、尚不精通，所

以有時候也會遇到困難，這就是為什麼聖賢所以精思極論盡其理的原因。我們看存世的醫經，《黃帝內經》十多萬字，部頭可謂是很巨大的。為什麼這些聖賢人要花那麼多的口舌、費這麼多的周折，為我們留下來寶貴的中醫的醫道、留下來這些精微的教誨？為什麼要費這麼多的心血？就是為了能夠自利利人，在遇到困難的時候能夠幫得上忙。「由此言之，焉可忽乎？」我們怎麼能夠不重視醫學的了解、學習乃至於深入？

我們拉回到近現代的李炳南老居士，李老也是一個中醫裡的高手，叫國醫聖手。我們知道李炳南年輕時候在山東莒縣做過司法人員，在司法系統工作，李老自己回憶，他斷案不確定沒有一個冤案，但是李老說他老人家行醫開方沒有一個藥方開錯。以前自己學醫剛看到這句話非常羨慕，想到我們什麼時候能夠有李炳南老居士這樣的能力、有他老人家這樣的醫術？

李老的醫術這麼高明，他是因為什麼開始學醫的？據李老的弟子們回憶，李老是因為要治療母親的疾病，為了母親，為了一顆孝心學的醫，就發願學醫了。在李老三十一歲在莒縣掌管監獄系統的時候，也用他的醫術幫助監獄裡的那些罪犯調養身體。在民國三十八年李老去台灣以後，就在台中法華寺設了一個施診所，親自義診，據統計李老一年開的處方有一千四百多張。我們曉得，一張處方可能就救了一個家庭。我們想到這一家人有一

位親人生病，一個家都不安，得一張處方拯救一個家庭，所以自己也很是羨慕。

李老曾經講過這樣一段話，說「周孔醫世，歧黃醫境」。這個圖片我們也發到了微信群裡，大家也可以參考。李老曾經寫過一幅墨寶，把這句話寫了下來，「周孔醫世，歧黃醫境，和緩醫身，佛陀醫心，譬諸月魄，體無闕圓，用不其一，惟時所之」。這句話把我們中華文化可謂是串接了起來。我們都跟著成德法師還有諸位老師學習傳統文化，傳統文化是周公、孔子的教誨，這些教誨是幹什麼的？是拯救世道人心，所以是醫世，治療人心的問題。我們中醫學是由黃帝、歧伯這兩位大聖人論述出來流傳到今天的。醫學的治療重點是什麼？是醫境，通過改變環境，這個環境包括我們身體的環境，也包括通過把人跟天地這個大環境如何協調、如何一致，通過環境的調養幫助我們恢復健康。從這一點來說，我們中醫學跟現代醫學著眼點就有非常大的不同。我們現代醫學是通過病因的探究，通過發現病源、致病因素來解決。我們中醫學是通過環境的改變，我們並不需要知道致病的病毒、致病的細菌。譬如說新型冠狀病毒，不管它是多麼新型，我們並不需要去研究它，我們只需要知道它如何干擾了我們的人體，我們改變它干擾的那種環境，把環境治理好，就可以讓人恢復健康。

我們舉一個簡單的例子，譬如說現在天氣逐漸熱起來，如果我們家裡不勤於打掃，有

一些垃圾積攢很久了，我們曉得就很容易招來什麼？招來一些蚊蟲、招來一些小昆蟲。如果我們的著眼點是這些小昆蟲，我們可能怎麼辦？如果大家很有慈悲心，那可能把牠請走；如果一般大眾，可能會選擇一些方法，甚至殺害這些小昆蟲，這是通過原因來解決問題。而我們中醫是觀察到這些昆蟲的到來是因為垃圾的堆積，我們把垃圾從家裡移到外面，把它放到該放的地方，沒有了這樣的環境，牠自己就會散去。所以老法師也告訴我們說，西醫叫殺毒，它要殺滅病毒；我們中醫沒有這個詞，中醫叫做解毒，我們調解、商量，給它一個出路，請它離開，我們叫解毒，這是中醫學的一個特色。

和緩，醫和、醫緩是兩位春秋時期的名醫，他們在春秋時期也是名聲非常大。醫和給晉平公治療，醫緩為晉景公治病，他們的事蹟都記載在《左傳》中。和緩醫身，他們是通過調養身體，我們說他是治病的高手，他是講究能夠把重病給治好的，是用醫術來治病，今天講就是臨床醫師。

佛陀醫心，偉大的世尊，佛法是通過人心回歸到自性，幫助我們直指自性，幫助我們明心見性，通過心境的改變來影響我們。

就好像月亮，我們知道初三、初四的月亮是一個彎彎的小月牙；到了初七八我們叫上弦月，它就是一個半圓形的；到了十五這個月亮就是一個圓形，十五、十六月亮就是圓圓

的掛在夜空中；到了下弦月，又是一個半圓；到了月末，月亮就逐漸逐漸變成整個都黑掉，叫月晦。雖然它的形狀不同，但是都是同一個月亮，只是不同的時間、不同的因緣呈現不同的樣子。

我們知道李老這幅墨寶是告訴我們，這些不管是儒也好，醫也好，臨床的醫術也好，乃至於佛法也好，都是用來幫助眾生的，只是從不同的角度用不同的方式來幫助眾生。我們明白了這個道理以後，我們學起來就不會覺得陌生，我們覺得很親切，跟我們這個師承也有很密切的聯繫。

接下來我們就藉由《黃帝內經》的第一篇「上古天真論」中的一些經句，把養生的總綱和一些重要的教誨跟諸位老師們做一個報告。首先古人非常有信心，我們說信為道元功德母，長養一切諸善根。人沒有信心的時候會怎麼樣？垂頭喪氣，我們講打不起精神，見君子而後赧然，昏沉。我們有了信心就有了動力。所以古人通過對醫道的研究，通過對天地人的觀察，把我們生命的本質告訴了我們。我們看字幕，說「上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰」。一開篇就很有信心的告訴我們，我們人的生命究竟應該是一個什麼狀態？我們應該是能活到一百二十歲，而且不是活到一百二十歲以後身體都虛弱了（我們看海賢老和尚一百一十二歲還可以做農活，甚至可以上樹、爬樹），是應該活到一百二十歲

身體還是非常健康，動作不衰，這是人體本來應該達到的狀態。

為什麼能達到這樣的狀態？「所以能年皆度百歲，而動作不衰者，以其德全不危也。」因為古聖先賢通曉人體之道，曉得養生之法，內在的道德涵養並沒有缺陷，所以就能達到這樣的效果。換言之，我們今天達不到，那是因為我們了解得不清楚，那是因為我們落實得不徹底，只要我們能夠落實徹底，都可以達到。所以古人很有信心，上壽百二十，中壽一百，下壽八十。我們近代的這些祖師大德，李炳老、老法師、海賢老和尚也都給我們表演了，可謂是年皆百歲、動作不衰這樣的一種生命的狀態。

如何做到這樣的一個目標？接下來給我們介紹了一下養生的幾個重要的點，做到三個要點就夠了。「其知道者，法於陰陽，和於術數。」這些德全不危的聖賢人，他們因為通曉天地運行的規律，他們稱之為得道之人。所以我們的醫學稱之為醫道，是通過對於天地宇宙規律、對於人體規律的觀察、觀測領悟到的深刻道理，不是一般人理解的，現在人一般認為的是一種經驗醫學。我們教材上說是中國勞動人民在幾千年與自然環境的一種鬥爭中得到的一種經驗，不僅僅是這樣，那種稱之為經驗醫學。其他的民族、其他的地域也會有經驗醫學，經驗醫學就會有它不完備之處。我們的中醫學是建立在對天地宇宙、對人體規律的認識上，是建立在這些古聖先賢對道的體悟上，這種深度非一般人所能達到，其知

道者。我們今天要落實如何知道，我們知道道法自然，真正的大道都是自然中自然相，自然之有根本，本來就是自然而然。

接下來我們的報告會結合一部書，跟《黃帝內經》做一個呼應。這部書我們簡單介紹一下，這部書叫《老老恆言》，是清朝乾隆年間一位叫曹庭棟先生編寫的。這位曹庭棟先生也是名震一時的大學問家，他的很多著作被收錄在《四庫全書》。我們知道《四庫全書》師長老人家一生也在提倡、倡印，也捐贈了好多套。《四庫全書》的編纂是非常嚴謹的，曹庭棟先生做為當時的人，他的著作能被選進去，可見他的學問是被大家認可的。但是他這樣好的學問，他的身體狀況不是很樂觀，從小身體就比較弱，他三歲的時候就因為肺癆差一點離世，我們今天說就有先天重大疾病，幸虧得到民間的一位醫生治療才保住一條命。我們知道古人得肺癆往往這一生身體都不好，現在人也會受這個影響，現在我也遇到過，有這種得肺結核的人，他的體質也會比一般人弱很多。

曹庭棟先生整個青少年時期，十四歲、十六歲都得了很重的病；五十六歲又得了頭痛，找醫生治也沒有太好的療效；到了晚年七十三歲、七十四歲，又病了一年。所以他因為從小生病，我們說「三折肱為良醫」，《左傳》裡面講的，病久了人就懂一點，所以他病久了就留心於養生之學、養生之道。我們看他從小生病，一般人可能就活不太久，可是

曹庭棟先生活到了接近九十歲，他有八十七歲高齡。他如何做到的？就是因為他善於養生，而且一生都在疾病的困厄中調整自己。所以到他晚年七十三歲、七十四歲以後，他感慨老年人生病不容易的艱難。他自己也沒有子嗣，指望孩子照顧自己也是不能實現，所以因為這樣的因緣，曹庭棟先生就提出來老年人要學會自己照顧自己。

我們看今天的社會，因為交通的便利，我們看到很多老人也是沒有辦法，可能子女也很孝順，但是可能在國外工作、在外地工作，沒有辦法經常照顧自己。記得幾年前去中興新村遇到過一位九十多歲的老奶奶，她很優秀，她的幾個子女在美國都發展得不錯，但是都沒有辦法回來照顧她。老人家老伴又去世，自己一個人居住，都是自己照顧自己。我們今天社會也很容易遇到這種情況。曹庭棟先生在他七十四歲把他一生養生的心得總結寫了這部《老老恆言》，他希望未來後世天下的老年人在學了他這套學問都會自己照顧自己，都能夠得到健康幸福美滿的人生。我們感佩於他這種發心，最近也是在跟很多有緣的大眾一起學習。

我們引用《老老恆言》中的幾段教誨來呼應《內經》的經文。如何道法自然？難道養生之道就很複雜、就很難了解和深入嗎？並不是這樣的，我們看曹庭棟先生說：「養生之道，惟貴自然，不可纖毫著意。」養生之道都是隨順自然之道，可是大家要注意，隨順自

然之道是要我們先了解自然之道，不是隨順我們的性子，不是我很喜歡熬夜，我就喜歡晚上看手機看很晚。我今年過年家裡一位長輩說他每晚都失眠，我一摸脈，兩尺脈很虛，我說：「你的肝腎之氣這麼弱嗎？」他說：「沒辦法，我每天晚上都要看手機，看到欲罷不能，看到要睜不開眼了，再堅持堅持，所以都會到下半夜一點鐘、兩點鐘才睡，結果就把身體搞壞了。」那不叫隨順自然，那叫隨順自己的性子，這樣是不能夠得到健康長壽的。

我們要隨順天地自然之道，我們知道太陽到了入夜，現在天就漆黑了，這時候人的陽氣也會隨著太陽的運行進入潛藏的狀態，這時候我們就應該靜坐、讀書、學習，準備早一點入睡。這時候我們要違逆著天地之道，甚至有的人喜歡夜跑，這個時候有時間了，去鍛鍊鍛鍊，還要讓陽氣再去生發，很可能就會傷害到身體這種自然運行的規律。破壞了這個規律，我們可能得到了一時的健壯、健康，長久來看，我們的臟腑、經絡、氣血會受傷，給我們以後生病埋下了禍根，所以養生之道要隨順天地自然之道。

我們看過去農業社會，人們都懂得，都能夠做到。你說農業社會，我看了一則報導，說美國在電燈沒有普及之前也沒有熬夜的，為什麼？沒辦法熬夜，沒有光源。到電燈普及了以後，人們才開始改變這種隨順天地的一種生活方式。我們現在都知道吃綠色有機的食物。我去台灣，發現台灣的素食也真的是非常美味。我跟一位朋友去，這位朋友是做素食

的，他就告訴我說，為什麼台灣的素食這麼美味？因為食材特別健康。我們現在想得到天然的食材已經非常不容易，可是在工業沒有這麼發達、農藥化肥沒有發明之前，每個人都能得到健康的食材，因為大家隨順著天地自然之道，生長出來的植物都會自然合道。我們如何把人違逆天地的這種思想去掉，如何學習天地的規律，我們才能夠做到這句講的「不可纖毫著意」，不要加自己的意思，不要加自己的想法，完全是隨順天地自然。如果能做到這樣，我們養生「思過半矣」，我們說就及格了，就六十分。

《黃庭經》也說（這是道家的一部經典）：「物有自然事不煩，垂拱無為心自安。」我們道家都講究無為而治，老子說的無為而治。無為不是什麼都不做，無為是順應事物的規律，我們中國古人都懂得。記得以前看到一則報導是介紹四川的都江堰，都江堰是戰國李冰先生主持修造的。在沒有修造之前，整個四川是很容易遭受滯災的，會發大水，會淹農田。一個都江堰讓整個四川變成了天府之國，變成了我們內陸地區（大陸地區）的糧食主產區，都是這個水利工程的功勞。李冰先生在修造都江堰的時候就充分吸取了天地自然，他沒有像我們現在人造水利工程完全是自己一意孤行，他充分觀察潮汐的變化，不同季節水流、泥沙的情況，完全隨順著這種規律造出來的，而且藉由自然的山勢巧妙的運用，這也是我們古人無為而治的一個典範。《道德經》也說要道法自然，也是講的這個道

理。

那麼「其知道者」，他如何做的？「法於陰陽，和於術數。」這些通曉天地之道的聖賢人，他的行為能夠取法陰陽，能夠合乎術數這些規律，我們今天說能夠隨順天地、人體的自然規律。

說到陰陽，大家會不會覺得好古老、好神祕？其實陰陽非常簡單，我們說日為陽、月為陰，我們舉個例子，太陽屬陽，月亮屬陰；火為陽，水為陰，水屬陰，火屬陽；晝為陽，夜為陰，我們現在天黑了屬陰，天亮了屬陽；寒為陰，暖為陽，我們身體感覺到熱，我們說這個人陽氣旺盛，身體很容易發冷，我們說這個人陽氣不足、陰寒內盛。陰陽是我們認識人體最重要的一個渠道和角度，從陰陽再往下分才分出來五行。古聖先賢把宇宙乃至於人體分為五大類的規律，用五種規律來給它概括起來，這五個規律就命名為五行，木、火、土、金、水五行。陰陽五行是我們中醫學重要的基礎，包括音樂也不例外，我們中國音樂講五音，宮商角徵羽，也是不離開陰陽五行。

我們養生後面會介紹很多方法跟大家分享，有沒有簡單扼要的？這裡就報告一個總方法、總法則，總持的一個方法，什麼？我們從陰陽入手。如果平時我們就陽虛，陽氣不足，容易怕冷，很多女生容易是這樣的情況，那怎麼辦？我們怎麼養陽？我們可以通過五

個角度做到了，我們的陽氣就能夠滋養起來。養陽氣有五個角度，有一個徵驗，我們養得足會有一個驗證，看看自己的狀態是不是符合。我們先說什麼徵驗，「神氣清，而陽氣清爽」。我們感覺思考問題的時候頭腦清楚，神清氣爽，覺得身體很安和，這是陽氣足的表現。如果不是這樣的，我們的陽氣可能沒有那麼充足。我們舉一個例子，我們晚上休息得很好，也早睡早起，早上又晒了晒太阳，正常吃早餐，身體也沒有疾病，我們這個時候學習、工作很可能會覺得怎麼樣？思路清晰，有使不完的精力，這就是陽氣得到了滋養。

從哪五個方面？第一個叫「祛煩勞」，內心的一種煩惱。我們看古人的視角特別耐人尋味，他沒有先告訴我們吃點什麼，用什麼方法，先告訴我們怎麼調整我們的心態、怎麼調整我們的精神世界，因為在中醫學的角度身心一如，身能影響心，心也可以作用於身。這個道理跟大乘佛法不謀而合，所以我們很佩服這些古聖先賢，先告訴我們煩惱，很煩或者很勞碌、很勞累，很傷陽氣，所以要去除這種狀態。

第二個，「忌甚怒」。我們說大怒傷陽，經常喜歡發脾氣，情緒經常失控，就傷陽氣。什麼表現？經常脾氣很大的人，你摸一摸小肚子，關元（元氣所在之處）容易冰冰的。可能其他的地方還沒那麼涼，小腹容易涼，可能發脾氣有一點多了，我們就要學會控制自己的情緒。

第三個，「汗勿風」。我們出汗，尤其是現在南方地區，像我們東南亞、台灣，還有國內的南方地區都已經天氣熱了，這個時候會出汗，出了汗以後不要馬上吹冷氣，乃至於像自然的這些風也盡量不要吹到，等汗消了再去吹。至少外面要披一件，如果不小心要進冷氣房，外面要披個厚衣服保護一下，不然會傷陽氣。

第四個，「寒勿傷」。我們隨著天熱了，吃一點冰鎮的食物，吃一點冷飲。自然界中只有我們人類才吃冰鎮的食物，這些都非常傷陽氣。為什麼？我們的體溫是三十七度左右，人體是一個恆溫的，這些冰鎮食物的溫度很低，一吃下去，讓我們的內臟、血管整個都處於一種收縮狀態，把我們身體大量的元氣和陽氣都要用來消耗和抵禦這種冰鎮食物帶來的寒冷，好讓人體維持到同樣的溫度，這種消耗對於我們生命的能量是一種巨大的消耗。小朋友很小的時候我們就要培養他們不要貪涼，盡量不吃，或者實在做不到也少吃，這樣不會把陽氣給傷了。我們看現在社會上很多人叫什麼？叫漸凍症，年齡不大，身體就逐漸逐漸麻木、冰凍，這些都跟陽氣不足有密切的關係。還有現在很多強直性脊柱炎，整個督脈為人體陽氣的匯聚，總匯聚到督脈，跟整個督脈陽氣不足也有非常密切的聯繫，這也是現代社會的一些多發病。

還有「毋思慮」，我們不要一直大量的思考，大量的用腦也會傷陽氣。讀書人用腦

多，李炳老教導我們，讀書人用腦多，頭是怕風，所以我們在靜坐、在思考、在學習，在備課、聽課、講課的過程中，我們要保證環境沒有風，一定要避風。這時候本來陽氣消耗就厲害，風邪一颳過來，我們耐受不住，它就侵入進去。這種風邪積累得久了，就容易導致內風。這些風是從外面颳進來的，但是它會引發人體的內風。內風最可怕的就是今天講的腦血栓、腦溢血、腦中風，它都跟我們遭受外風有關係。包括一些肢體的麻木、肢體失靈，也都跟內風有關。古人特別注意避風，「聖人避風，如避矢石」，這些聖賢人避風，就好像冷兵器時代，不怕兩個人面對面較量，大不了較量不過我可以轉頭逃跑，最怕的是暗器，從不知道哪個角度飛來一個冷箭，扔過來一個暗器，那就很難逃得掉，今天講怕這種冷槍，怕這種狙擊手。我們避免這些邪氣的干擾，最應該謹慎的就是風邪，要像躲避暗器一樣，因為風無處不在，一不小心就被它侵入，後面我們會再講到。

我們做到這五點，陽氣就能夠得到滋養。

接下來與陽相對的是陰，現代人用腦多，陰血也往往不足。陽氣我們可以稱之為氣，陰我們可以稱之為血，氣血是人體兩個重要的組成部分。我們都知道民間有一句話叫「四十三過眼關」，《黃帝內經》說「年四十而陰氣自半」，人到了四十歲以上，我們的陰血就逐漸的衰減。所以老年人很容易出現本來年輕睡眠還好，隨著年齡增大，可能睡眠愈來愈

愈淺、愈來愈短，甚至難以入睡；隨著年齡增大，血壓開始增高，皮膚容易癢，容易皮膚瘙癢，這些都跟陰血不足有密切的聯繫。

陰血，陰怎麼養？也有五個要點，養好了也有一個指徵。指徵是什麼？「心志靜，而血養臟安。」陰血足、肝血足，人特別容易靜下來。有的人很浮躁，他的肝血是不足的，肝氣是處於一種浮躁不能夠潛藏的狀態。陰血滋養得好，我們的五臟都安和。

從哪五個角度？第一個叫「戒憂鬱」，憂鬱最傷血。尤其現在很多人在壓力下出現憂鬱症，這是一個比較嚴重的憂鬱。出現憂鬱症，他的陰血一定是不足，所以往往會伴隨著睡眠的障礙，往往會伴隨著記憶的缺失，慢慢會干擾到人的精神系統。所以我們平時多聽一聽這些聖賢教誨，凡事看得開一些，不要太憂鬱。

再來，急躁的人陰血容易不足，安定的人血容易足，所謂的心廣體胖。「戒急躁」，我們做事不要風風火火，走路有風，好像說話也很快，這些急躁都要調伏。

第三個，「多息眠」，我們要注意休息。譬如說心血不足的人，他午睡就不能缺，一缺了整個人感覺就好像被掏空了精神。我們遇到過很多這樣的人，午睡沒有睡好，整個人都沒有精神，他一定是陰血不足，這個時候睡眠都要保障，不要硬撐，不要經常熬夜，晚上要早一點休息。有的人說了，睡眠只要八小時就好，我保證八小時就好。這種說法只對

了一小部分，為什麼？因為我們睡眠還有一個最佳時間。最佳時間是什麼時候？就是按照太陽的規律，大概在我們所處地區晚上的九十點鐘到次日的三四點。這幾個小時是最佳的睡眠時間，我們只有在這個時間段休息，人的血才能得到滋養。你錯過了這個時間，尤其是晚於十一點睡覺，我們都會透支生命的原動力，透支元氣，會縮減我們的陽壽。

某同學是一個藝術家，他要繪畫，他說他特別喜歡晚上創作，因為晚上特別有靈感。

我說：「那您是不是一過了十一點就感覺特別的有靈感？」他說對，他仔細觀察，他滿細心的，他說：「我大概過了十一點會特別安靜有思路。」我說因為你的代價是你生命的元氣，十一點少陽膽經循行，人體就開始，我們人體很自動，把我們生命的原動力這種元氣分配到每一天。就好像我們每一天去領取工資收入，到了十一點就開始發第二天的工資了，我們今天的錢花完了，我們去透支第二天的錢，當然就有錢了。我們熬夜熬夜睡很晚，就會用到了生命這些元氣，會把元氣給透支出來，會讓生命的閥門開得很大，元氣的消耗速度變得很快，這時候當然就會覺得有精神，但是這種代價是損耗生命。

我就建議他，你這樣雖然能得到藝術的靈感，但是你的代價是要犧牲一些健康，我給你提供另外一個思路，你學學過去的帝王，他們的事情也很多，要操心一個國家也不容易，那他們怎麼辦？我們看清朝的皇帝起居錄，他們七八點就開始要準備就寢，九點左右

就睡下，第二天四點起來早朝，他們是通過早起，早上一起得很早，陽氣能夠生發，早起來提高判斷能力、做事的效率，你可以試試看。後來好像他調整了一下，慢慢適應過來了，也依然能夠有效的完成他的藝術創作。所以我們要正確的時間去休息，不能夠說我晚上熬個通宵，我為了趕論文，我為了趕工作，第二天再補一下，這樣對生命的消耗都很大，對陰血的消耗都很大。

第四個叫「少惑牽」。我們發現很多憂慮牽掛重的人，我們看到很多中年女性牽掛兒孫、牽掛家庭，她的血就會耗得很厲害，往往會呈現血虛的體質，所以這種牽掛憂慮不要太重。

最後一個，「少熱煎」。過於炎熱也會消耗人的陰血，我們不要經常暴露在過於炎熱的環境下，能夠避開這種暑熱。

這五個點。陰陽調和了，人「陰平陽秘，精神乃治」，人就會出現很專注、思惟精神很飽滿的一種狀態，在這種狀態下做事效率都很高。這種狀態下我們教學，教的老師精神飽滿，很容易有教學的靈感；學的同學精神飽滿，很容易吸收，這個時候教學都會事半功倍。

最後和於術數。什麼是術數？術是泛指所有養生之法，包括我們下面要給大家介紹如

何傳統的運動，導引術，還有一些煮粥的方法。第二個數，數字的這個數，是指的我們中醫學的五運六氣系統，這是我們中醫的科學，根據每一年的年干，我們可以知道每一年、每一個季節容易暴發哪一類的疾病，我們提前避免。這是五運六氣。

具體落實我們抓住三個綱領，大家抓住這三個綱領，雖不中，亦不遠矣，基本上就把養生的綱要抓住了。哪三個綱領？第一個，「食飲有節」，就是吃，通過飲食來保證健康；第二個，「起居有常」，我們平常的作息保持健康；第三個，「不妄作勞」，我們人活著都要做事，要麼學習、要麼工作，我們怎麼做事、怎麼運動才能夠不傷到身體、不損害健康。這三個要點抓住了，健康這些要點也都掌握了。

第一個我們介紹一下「食飲有節」，首先我們要節食量，我們現代人容易吃得太多、吃得太飽。古人留了一首詩，告訴我們說養生的祕訣就是「量腹節所受」。我們每一次吃飯、每一次進餐，乃至於喝飲品，我們都要揣測一下自己的胃口，在我們能承受的範圍內，吃到個六七成，不要讓它吃到百分之百，更不要超量，一超量就會損害健康，叫節所受，我們要節制我們飲食的攝取，寧少勿多。而且要自己做個審量，每個人的食量不同，不要管他人，自己要做一個判斷。

還要注意什麼？「勿極飢而食」，不要說餓到很厲害了猛吃。以前我有一位師兄，他

聽到老法師講經，老人家日中一食他很羨慕，他胃口很好，他說我也要日中一食。結果早餐不吃、晚餐不吃，到中午非常的餓，吃超多，餓到不行。結果吃了一段時間，說好像身體並沒有變好，因為極飢而食，吃得又過飽，就把身體傷到，這都不能硬來的。

「勿極渴而飲，飲不過多」，不要說我們已經渴到不行了，這個時候拿來一大瓶的還是冰鎮的飲料，叫做如牛飲狀，一飲而盡，這個時候非常容易傷到我們的肺臟和我們的胃。去年就有好多這樣的報導，去年夏天的時候我在福建地區，看到一個報導，一個福州的男孩子，十九歲的男生，身體很健壯，剛剛高考完，成績非常好，家裡的獨子。結果出去打籃球，打籃球運動以後，他可能是已經很渴了，他就喝了一大瓶的冰鎮飲料，喝完了以後就吐血，不省人事。周圍人趕緊把他送醫院，後來搶救無效，生命就隕落了。當時也滿震撼的，在福州地區。

同年我又看到一則報導，在我們東北地區有一個戶外工作者，好像是送外賣還是送快遞的，有一點記不清了，他也是因為去年夏天非常熱，氣候異常，他很熱然後很渴，突然又喝很冰的飲品，結果喝完了以後他吐了幾百毫升的鮮血，後來緊急搶救檢回一條命，都住到ICU病房、加護病房裡去。所以不要這樣，我們古人都懂得，大熱，夏天很炎熱，運動過量，這個時候喝要小小口飲熱水。

我們看到福建廣東地區人們都喜歡喝茶。我以前在福建地區住，很多朋友一見到我們的面，啣茶、啣茶（喝茶、喝茶），過來喝茶。不知道我這個發音準不準，都喊我們去喝茶。這個茶它小小的碗，一次肯定喝不了太多，而且又很熱，要小口這樣啜著喝。這是最健康的喝水的辦法，它能夠迅速的把水變成水氣，為人體所用，而且又不傷腎臟。這是我們古人的智慧，不可小看。所以我們教導孩子從小養成好習慣，運動不要等到很渴了再去喝水，而且要學著喝熱茶，很容易解暑，那個冰鎮的東西愈喝愈渴。

所以我們吃東西都要以少為有益，為什麼？脾胃容易消化。我們不是吃進去就能為人體所用，還需要我們內臟的參與，還需要我們整個生命的能量去消化這些食物，所以我們要以人體能消化為度，而不是以能吃進去為度。這個時候要少吃，少食以安脾，幫助我們消化，利於吸收。我們看我們的李師公就是這樣的好榜樣，李炳老說，老人家的自述，老人家的生活就非常的規律簡單，老人家的飲食也是特別的定時定量，都是固定的，非常清淡，而且是以米飯、麵食為主，老人家是山東人，愛吃麵。一天只吃一種菜，也不做得很繁複，也不會很多菜品，也不會做得很複雜。老人家也不會吃很多補品、點心，連水果也吃不多，不會貪嘴。

有一位朱斐先生回憶李炳南老居士說，李老師開創道場，事業非常艱辛。我們知道李

老一個人幹五個人的工作，非常忙碌，又要講經，又要教授中醫，還要講傳統文化、教詩，還坐診，還要領導蓮社的工作，非常忙碌，還要給人回書信，還在孔府奉祀官府任職。但是李老的生活非常簡單，每天的食物是早上和中午兩餐，到了晚年才吃一些晚餐。每次是一個饅頭，一菜一湯，固定的。老人家不吃水果，唯一的享受就是喝茶，李老喜歡飲茶。我們去蓮社親近徐醒民老先生，醒公老人家食也是學我們李師公，食有定量。有一次我看到醒公講完經以後，晚上吃一點宵夜，我們醒公用了一個小碗，大概就小小的，很小的一個小碗，一小碗的粥，兩個像拇指那麼大小的點心。我就請教醒公的侍者，我說：「是不是醒公老人家每次都吃這麼多？」侍者就點頭，老人家是定食，固定的量。所以都是節所受，沒有吃得過飽。

當然我們說到吃，素食是非常健康的，素食非常有益。根據最近挪威大學研究人員，挪威有一個叫卑爾根大學，他們的研究結果發表在美國的 PLOS 醫學學術期刊，他統計，如果女性從二十歲開始素食，可以多活十年，男性能夠多活十三年；如果六十歲開始素食，女性可以延長八年的壽命，男性可以延長至少九年；乃至於八十歲我們才開始素食，老年男性、女性都大概能夠延長壽命三點五年，所以素食有益，他的結論。

但是素食也有幾個陷阱我們要小心，第一個油太多。因為素食讓食物很容易消化，不

會在腸道中積攢太久，所以人容易覺得餓。很多人因為餓就產生了一個錯覺，素食吃不飽，就把食物加了很多油，吃一些油炸的、油質含量很重的，這樣都會傷到健康。甚至我也有遇到過素食多年，血脂、膽固醇都很高。應該是怎麼樣？應該是吃一些像糙米、紅米，一些粗糧，一些耐消化的粗纖維的食物。

第二個誤區，現在人注重蛋白質的攝入，尤其大家都學現代營養學，強調氨基酸、蛋白質的攝入。可是蛋白質攝入不足固然有害，如果蛋白質攝入過多呢？根據研究者的結論，一旦我們蛋白質超過身體所需兩倍，就容易導致癌化，所以攝入過多反而容易導致癌症。蛋白質正常的比例應該是多少？應該佔我們飲食攝取的百分之十到百分之十五；我們換句話說，十分之一。而且我們都要攝取一些豆製品類，不要只是吃一些仿葷的豆製品，有一些仿葷的食物是用豆製品製作的，這樣的話是非常不妥當的。

第三個誤區，調味料。很多人喜歡重口味，喜歡口重，忽視了食物的原味，調味料過重。包括烹煮，剛剛講用油炸，經常用熱油炒，其實應該多用水煮的、清蒸的或者燙菜慢燉。

第四個我們素食的誤區，有的人只喝純淨水，尤其現在有種過濾的純水。人還是需要一些礦物質的攝入，我們喝水也不要喝得很急，我們下節課會介紹到。老法師也教過我們

一個方法，喝水要慢慢的喝，要小口喝，這個方法它是一杯水要分三百口才喝下。我們想像一下，要很久的時間，一次喝很慢，這樣能幫助內臟運動，是一種內臟的按摩方法。所以我們喝水不要喝很急。我們不一定要三百口，但是可以慢一點喝，尤其是早上起來，下週我們學到如何用粥來養生，我們早起可以喝一碗淡粥，就用這種慢喝的方法，特別滋養五臟。

第五個誤區，我們素食容易只吃白米、白麵。尤其是我們剛開始素食，有的時候不了解，沒有吃糙米的習慣，吃白米、白麵都會破壞營養，導致營養失衡。

最後不考慮地域、季節，現代人喜歡吃進口水果、進口蔬菜、大棚種植蔬菜。我們說的一方水土養一方人，最好的飲食是攝入當季當地的蔬菜，而不是吃一些進口的，因為我們的身體未必適合。這是吃。說到吃，現在到了夏季，尤其是我們台灣，水果非常豐盛，我去的時候是琳瑯滿目、目不暇接。水果的寒熱溫涼也不同，我們體質寒就不要選擇寒涼的水果，盡量吃平性或者溫性、熱性的；如果體質熱，你可以吃一些涼性的平衡。但是現在的說法，一會說寒，一會說熱，讓人無所適從。去年我結合古人典籍的記載，做了一個水果屬性的纂義，有一篇文章和一個圖。參考資料也發給大家，供大家參考，我們按照這裡邊介紹的，圖會比較簡單，裡邊匯集了我們常見的水果，我們來選擇。

飲食的第二個部分，我們要注重防疾。人難免會有四大不調的時候，有一些小病，這個時候我們就飲食調整是最殊勝的，不要馬上去急於吃藥。而且生病的時候讓腹腸空虛，我們特意的讓自己處於飢餓狀態中，這個時候我們的經絡運轉就會變得通暢，會讓元氣恢復的速度快，會讓疾病恢復的速度變得很快。「叢林二十則」中祖師大德告訴我們「疾病以減食為湯藥」。我們不要看到家人、孩子生病了就給他買很多很補的又不好消化的，一起吃進去，「飲食自倍，腸胃乃傷」。一吃進去，本來生病元氣就不足，這個時候吃得又很飽、又很難消化，會讓疾病變得很遷延難愈。所以在疫情期間，我們看很多人在新冠陽性以後，如果飲食吃一些油膩、油炸的，我觀察，遇到過三四位，他馬上會咳血，都會讓疾病變重，讓肺受傷。所以生病格外要少吃，縱使要吃也要吃特別好消化的。我們看到北方人生病了大家都知道要喝粥，粥好消化，或者吃稀的麵條，南方人吃麵線，都是好消化的，不要大魚大肉。

吃還有很多要注意的，當年李炳老給會性法師的書信中也提醒了，提醒法師說，「你要小心，凡有化學食物味精，還有人造添加劑的，一律不要食，不光傷害眼睛，還傷害內臟。」李炳老對於吃非常小心，從不亂吃含味精、防腐劑的食物，也囑咐大家燒菜不要用這些味素、味精，避免中毒。而且李老說奇奇怪怪的食物不要吃，吃怪食物、吃怪東西人

也容易生怪病，這都是有相當人生閱歷的人講出來的。我們在臨床上也遇到類似的情形，以前看到一則醫學報導，有一個女士因為追求時尚吃這種半生不熟的海產品、貝殼類的水產，結果導致寄生蟲。因為這種寄生蟲很罕見，又被醫生誤診，以為是膿血病，差一點生命都丟掉，最後還好遇到了高明的醫生問清楚了，才知道她是吃這種不熟的海鮮導致的寄生蟲。這種奇怪的烹飪方法、奇怪的食物我們要小心，不要去貪新鮮，貪那種口腹之欲。第一個叫食飲有節，我們管住嘴。

第二個「起居有常」，我們的生活要規律，要有恆常的特點。所謂「朝起早，夜眠遲，老易至，惜此時」，「居有常，業無變」，《弟子規》也提醒我們起居要恆常，不要偶爾早睡，偶爾又熬夜，這樣會打破人體的生物鐘。

睡覺，睡眠對現在人來說也是個巨大的挑戰，很多人罹患失眠。《老老恆言》中也給我們介紹，睡眠的要點是什麼？睡眠的要點、睡覺的要點就是兩個字「清心」。我們如何能讓心靜下來，把心中這些念頭放掉，就能快速的入眠。所以我們從現象來看，現在人失眠因為身體的原因、社會的原因，還有種種的問題；從根本來看，是人的心念被這些妄念干擾得太厲害。

記得以前，大概是十年以前，當時我才三十歲，有幸跟一位九十歲的很有道德修養的

老人家一起，侍奉老人家去外地講學。我去到一個新的環境，我的睡眠還算可以，大概因為環境略有不適應，我也在床上輾轉反側十多分鐘才睡著。結果我就耳朵聽著老人家躺下去一分多，真的只有一分多鐘，還不到兩分鐘，就輕微的發出輕輕的那種呼吸比較粗重，好像要打鼾，我們一聽就知道那是進入睡眠了。第二天起來問老人家，我說：「李老您是不是一下就睡著了？」老人家說是啊。我們當時就很佩服，老人家怎麼入睡這麼快？後來觀察，老人家的念頭很少，念佛功夫深，平時喜歡打坐，道德修養高，老人家心念頭少，他能夠靜得下來，所以入睡就不會有太多的障礙。

曹庭棟先生說，我們入寢的時候要把白天的營為計慮，每天腦袋中這些思慮、這些計畫、這些想法舉念即除，我們在白天就要練，不要讓它時時起作用，要隨時練放下，漸少漸無，最後把它都放空，自然就能夠睡著；如果終日都是這些念頭，再加上心情再不高興，產生了七情，我們說的喜、怒、哀、樂、悲、恐、驚這些情感，輾轉牽懷，讓人就難以入眠，這是睡眠最大的障礙。

今天時間到了，後面還有其他的部分，我們下週為諸位長輩老師再做報告。自己才疏學淺，如有不妥之處，懇請各位前輩、先進予以批評指正，謝謝大家。