

《弟子規》建立和諧校園研習營—自身健康是開展事業、推進教育的前提 王川老師主講 （第四集） 2022/6/6
馬來西亞 檔名：60-018-0004

尊敬的莊校長、林校長，尊敬的諸位校長、諸位老師、各位嘉賓，大家下午好！

今天王川非常有幸跟各位校長和老師報告一些關於中醫養生的內容，和自己學習的一些心得。一看到名單都是校長、董事、行政主管，自己好像一下子就回到了上學的時代，見到老師就會緊張，同時也感覺到老師對於學生、對於自己的家庭真的都是重要的支柱。我們古人有一句話叫「師哉師哉，桐子之命」，一個好的老師真的是能夠拯救學生慧命、拯救學生一生的一個重要的緣分。各位校長、老師，我們自身如果健康得不到保證，那我們開展事業、推進教育就沒有一個立足的根本了。就像《弟子規》講的「身有傷，貽親憂」，我們自身的家人也會擔憂，我們的下屬、同仁也會失去一個依靠。所以古人講要安身立命。

我們怎麼把我們的身體照顧好，能讓它安住，能讓健康一直伴隨著我們？在兩千多年以前，醫聖張仲景先生就在他的著作序言中講了一段話。我們想一下，兩千多年已經很久遠了，醫聖張仲景先生就講了，他說當時的人就不太注意養生，也不留神醫藥，也不去研究學習，忙著去追逐事業、追求名利，結果把根本忽視了，而只是去追求枝末去了。醫聖說：「皮之不存，毛將安附焉？」我們皮都沒有了，那麼皮上長的毛又怎麼能夠得到依靠？所以我們身體是我們開展事業，各位校長也很有使命感，願意在自己的團隊推進《弟子規》、推進傳統文化的教學，我們這麼偉大的弘願也需要健康的身體做一個保障。不然醫聖說了，「卒然遭邪風之氣」，突然遇

到一個疾病的流行，這個時候身體一旦垮下來，「而方震栗」，才覺得很緊張，怎麼會這樣？人一緊張就容易慌亂，就會病急亂投醫，到處找，到處找，結果很有可能就遇到不好的緣分，遇不到高明的醫生。我們知道高明的醫生就像高明的老師一樣不容易遇到，結果最後把這個身體可能愈治愈糟糕，甚至生命都受到威脅。

我們看到自從二〇一九年新冠肆虐全球，我們對這句話逐漸就開始有體會了。在海外的各位老師，每個國家地區政策不同，在國內一旦一個城市爆發幾例，可能這個城市都要全城靜默，大家都要在家裡隔離了，真的感覺到身體健康原來才是最重要的。所以醫聖用了一個感嘆詞，最後說：「哀乎！」感到非常哀痛，這麼多優秀的人才，卻沒有顧及身體這個根本，忘記了這個根本，去透支、去追求事業，可能忙起來忘記吃飯，忙起來熬幾個通宵，忙起來把醫生對我們的囑咐早就拋到九霄雲外去了，心想著忙完這個事再說。這樣日復一日，「危若冰谷」，就好像我們在冰面上走路。我們東南亞都比較炎熱，大家可能沒有這樣的體驗，如果您有機會去有冰的地方，會感覺到在冰上走路生怕一不小心冰面就裂掉，輕則掉進去，重則都會危及生命。所以醫聖非常感慨這件事情。他本來是做官，後來因為家族很多人都生病，感染疾病去世的人特別多，就發心深入醫學的學習。

孟老夫子也給我們做過一個提醒，孟老夫子用了個比喻。我相信各位老師，可能因為大家工作繁忙，一般我們家裡面，我也去過大馬，很多的家庭都有庭院，庭院都有植被，都有栽的花草，甚至樹木，我們辦公室有人也會放一些花草。我們大家養花，是不是我隨便養就好，這個花就會一直長？我們說有的花要多澆水，有的花木不能經常澆水，有的要多施肥，還要什麼時間怎麼樣施肥，遇到病蟲害還要去處理，這裡邊都有很多的學問。所以孟老夫子就說，

人們種一個花草、植一棵樹木，想要讓它活下來都要會去照顧，可是我們的身體，這麼精密、這麼重要的一個部分，結果大家「不知所以養之」，不知道怎麼來照顧，那豈不是我們愛身體還不如愛花草樹木嗎？如果這樣，我們就太不擅長思考了。所以古聖先賢都是苦口婆心提醒我們要愛護身體。

大家就講了，現在一說養生，我在馬來西亞也聽到過好多說法，不同的時間有會流行不同的養生方法，感覺也很複雜，該如何適從？我們說中醫有五千年以上的歷史和經驗，完全值得我們信賴。可能有的校長老師就講，中醫這麼久了，我們現在都講究要實時更新，我們電腦會更新、手機軟件也會更新，我們偶爾看到一些資訊，還要看它的時間，太久了我們就覺得是舊新聞了，那中醫這麼久，為什麼還值得信賴？

我們簡單談一下，因為中醫的理論它是基於對人體生理的研究，通過研究我們的身體——正常狀態的人體，了解到我們有臟腑、經絡，還有氣血、精氣神，給我們做了一個總結。換言之，只要我們人類這個物種沒有巨大的突變，那中醫理論都是行得通的。這是它的一個基礎，所以它是一個穩定的學科，它在距今幾千年就形成穩定的狀態了。

另外一個，中醫治病它是從一個跟我們現代醫學不一樣的角度去處理。這裡做個比喻，就好比，我看各位校長女士居多，那我們大馬的女士、東南亞的女士都很賢惠，一定工作繁忙也會在家裡打掃衛生、收拾家務，照顧長輩、照顧家人。我們家裡如果久久不打掃有了垃圾，記得在大馬的時候不小心把咖啡滴到水龍頭上，可能要不了幾個小時螞蟻就聚過來了，這個時候該怎麼辦？看到有小動物來了，可能現代醫學的觀念，我們要把牠清理掉，可能用一些手段比較殘暴，我們就用殺蟲劑，或者就給牠殺害掉，或者把牠抓走

……種種的方法。可是你只要這樣去做，過不久牠又會來，過不久又會來，為什麼？吸引牠來的原因沒有消除，牠還會來。還有一種方法，我們把這些垃圾、這些污穢清理得乾乾淨淨。譬如說螞蟻牠喜歡甜味的，我們把這個擦得很乾淨，甚至用消毒的液體給它擦乾淨，牠一看沒有食物就不來了。所以我們中醫學治療是通過改變環境作為契入點。我們可能不知道今天或者明天會爆發什麼疾病、會出現什麼病毒細菌，它會有很多新的名字，甚至還會突變，我們看新冠奧密克戎又突變了，它也要適應環境，也在變化中。可是我們只要去改變環境，讓環境變得適合我們人類，而不適合病毒，它也會自然的離開，至少它不會干擾我們的身體，這是中醫學治療的一個理論基礎。

這樣講可能有些枯燥，我們舉一個例子。新冠，醫聖張仲景距今兩千年，他肯定不會知道的，他縱使能掐會算，他恐怕也想不到，他也不知道冠狀病毒。可是我們看到新冠肆虐的時候，國內組織一些專家創立了一個方劑，可能大家也很熟悉，媒體應該經常報導，叫清肺排毒湯。根據中國中醫科學院仝小林院士的研究，清肺排毒湯的臨床有效率高達百分之九十七，我們說已經很明顯的效果。這個方劑竟然是由兩千多年前醫聖張仲景的四首方子組合而成，麻杏石甘湯、射干麻黃湯、小柴胡湯、五苓散這幾首組合起來，是一首古老的方子，可是依然能夠治療新的疾病。它的原因就在於它只是改變環境，把環境變得不適宜這種病毒生存，那麼它自然就不會干擾我們。所以中醫治病叫解毒，調解，我們談判、調解來解決問題。

在查資料的時候，王川看到二〇二一年十二月份，廣東的羊城晚報有一則報導，說根據這些專家的統計，臨床上大多數藥物的治療有效率從百分之二十到百分之八十不等。這是現代藥物的臨床有

效率，包括我們治療新冠的這些西藥，它們的臨床有效率如果超過百分之八十就是有很明顯效果了，跟我們剛剛講的清肺排毒湯百分之九十七的有效率比起來，那真的是不可以小看古人的智慧。

所以中醫它是一個超越時空的醫學。這就像我們剛剛上節課李校長講的《弟子規》，《弟子規》也不過時，古聖先賢的教誨是符合我們人性的。不管我們科技怎麼發展，不管我們人類社會怎麼變化，我們人性的共有性它是不變的，就像孩子見到父母就會自然產生親愛，這就是孝。所以看到自己生病了父母擔心，「身體髮膚，受之父母」，李校長講，「不敢毀傷」，怕讓父母擔心，我們要照顧好身體，不願意讓父母再多操一點心，所謂的不忍心看到母親的頭上又多了幾根白髮。同樣的，我們身為領導者，也是一個團隊的核心，這個團隊也仰賴我們的智慧。

我們看到剛才主持人也講了，現在尤其新冠以來，教師群體生病率也蠻滿高的。我們聽到一些資訊，海內外都會有類似的，現在很多憂鬱症，學生也有、老師也有；躁動症，學生不能夠控制自己，多動症、躁動症。出現種種的身心的狀況，那我們就要了解到，我們的身體不僅僅只是一個身體，我們的身體對我們的精神世界、我們的內心是有影響的。中醫講，我們的五臟能夠影響我們的心，五臟會藏著「神」，所以中醫學從五個角度，也有從七個角度的，來分析我們的內臟對我們的精神領域的影響。所以很多這種憂鬱、躁動症，大家一會兒聽一聽我們古人的智慧，可能就發現，也跟他的身體沒有照顧好有很大的關係，當然也是一個社會和家庭的綜合問題。

在《黃帝內經》這些典籍裡面告訴我們說，「肝藏魂、心藏神、脾藏意、肺藏魄、腎藏志」。我們一個一個的來看一看，「肝藏魂」，我們的肝臟，中醫學講的肝臟，它藏著什麼？它藏著身體的

物質的能量叫血，它藏著我們的一個濃縮的物質的能量，它影響我們的魂，魂用今天的話，就會影響我們的注意力。所以如果肝血充足，我們晚上早睡覺，把身體養好，少看電視屏幕，多保護好眼睛，把血養足，那麼我們就容易安靜，人就很容易靜下來，人就很容易變得很安靜，人一安靜注意力就會集中。反之呢？失其魂，我們沒有把身體照顧好，傷到了肝血，會出現什麼情況？古人說「筋骨無養」，我們的肌肉組織、我們的筋骨就會失去滋養。隨著年齡增加，我們看到老人家的肌肉會有些萎縮，腿腳好像沒有年輕那麼便利了，這是血不足了。如果傷到了我們的肝魂，會出現心憊而嗜睡，我們講的內心有無力感，很想睡覺，而且睡很多還睡不好、還睡不飽，這是傷到了我們的肝魂。

接下來，「心藏神」，這個「神」就是今天講的我們認知和判斷的能力，我們這種思惟力。我們內心中正和平，上午成德老師講的三個和也是中醫的核心，我們內心要中正，太和、中和殿。我們能保和、能中和，更進一步能夠長養一片太和之氣，那麼我們的認知力、判斷力就會不停的積累，我們判斷事物就會愈來愈準確。尤其是中醫講，你做領導崗位的，神愈足，我們做的決策會愈英明，這個團隊就有福了。反之，我們沒有把它照顧好，失去神了，我們就會精氣渙散，我們身體的能量就會耗損，舉手無力，覺得很軟，身體很軟。我們看一些心臟不好的人也會出現類似的情況，他容易沒有力量，尤其在心臟病發作前後或者特別操勞的時候。最簡單的，我們熬個夜就把心神給傷了，然後第二天就覺得好像手比較沒有力量。甚至我們有的時候睡覺沒睡夠，突然被人叫醒，醒了也會手無力，這都是心神暫時能量供不上，它暫時失養的狀態。

接下來，「脾藏意」，「意」，意思的意。我們的漢字很有味道，所以漢字不能廢，經書必須讀。我們很感恩林連玉、沈慕羽兩

位老先生，真是給我們後人栽樹乘涼，讓我們能學到古人的智慧。

「意」就是我們今天講的檢索、分析能力，這個人很會分析、很會思考。脾胃跟我們的消化有關，我們吃東西要很注意，不可以貪涼，要多吃五穀雜糧，而且不可以過飽，後面我們會再提到。我們把脾胃養得很好，常吃七分飽，不要讓它很疲累，不要讓它每天都變得很勞碌。我們一會下課，大家可能要回家跟家人聚個餐，上了一天課也很辛苦，我們不要大吃一頓。我們能夠把腸胃照顧好，我們的意——這種精神世界就會純正，我們的檢索力、分析力就會愈來愈精密。

反之，沒有養好它，人會怎麼樣？「盲目於燥而妄」，人會變得盲目，做事情慌裡慌張。我們看尤其是有的小朋友很明顯，他傷到脾胃了，傷到腸胃以後他會做事逐漸慌裡慌張。以前坐診的時候看到一些孩子喝牛奶喝多了，一伸出舌頭來舌苔很厚，他都很浮躁、很忙亂，做個事情做不到結束就做下一個，人很不安定、很慌張，當然他的檢索分析力就提不上來，所以學習成績也上不去，人也會亂無節、混亂。為什麼？現代醫學也發現了，說我們的胃腸有接近百分之二十的神經細胞，它儲存著我們很多記憶，所以我們把胃腸搞壞掉了，人的思惟就會混亂，腦子就會雜亂，我們的頭腦不會很清楚，裡面很多的信息就會湧出來，信息一多人就混亂了，一會摸摸這，一會摸摸那，就安定不下來。這是脾。

接下來，「肺藏魄」。魄很好理解，我們講的魄力，這個人很有魄力，決斷力，做事情英明、決斷，不會猶豫不定。我們肺還主氣，這個人氣足他就魄宏，我們說有魄力。我們看做事業做很大的人，往往很有魄力，你看他說話都很有底氣的。如果說幾句話就很累了，就覺得好像聲音都沒有了，做事情也容易猶豫，下不了決定，就會這也問問、那也問問，都問一遍，然後更下不了決定了。

以前我有一個朋友，也是一個病患，後來成為朋友。她就是總下不了決定，買一個東西，甚至連醫生都要問，還來問我的意見。我說，我只是醫生，你自己要買什麼東西是你自己的決定。她下不了決定，只要有兩個人給兩個答案，她就不知道怎麼判斷。她的表現就是氣很虛，她說讀一會書就沒氣了。尤其是老師這個職業，講話多，耗氣，我們容易傷氣，言語都要像《弟子規》講的要謹慎，我們言語叫「話說多，不如少。惟其是，勿佞巧」，我們要簡單扼要，養這個氣。「失其魄」，我們肺魄失養了，人就會氣不通了，滯塞不通，身體覺得哪裡都痛。有的病人會告訴醫生，醫生問，你哪裡不舒服？「我哪裡都不舒服，全身不舒服，而且今天肩膀痛，明天腿痛，後天頭痛。」久而久之，家人會覺得你是不是裝病？其實他是真痛，經絡不通，阻住了。而且疲之不堪，氣不足，人覺得沒力氣，就想坐在那裡、躺在那裡，沒有力氣，很多臥床很久的老人也容易是這樣的情況。

最後，「腎藏志」，「志」就是我們說一個人有沒有志向的那個志，這是影響我們的記憶力，影響我們能不能有一個廣大的志向。腎精要充足，腎最怕欲望，現在人欲望太重，打開手機都在誘惑我們。以前還好一點，以前污染少，現在愈來愈嚴重，因為手機太方便，我們耗損腎精太嚴重。欲望太重，色欲過重，人精氣就虧損。如果一個人腎精充盈，他志向就很堅定，我們說的志向堅定，一定能成就事業。反之就會忘，就容易多忘，常常忘了。我們看有一些心理疾病的人，說他有強迫症，其實是腎精不足，他剛出門，我有沒有鎖門？再回去看一看。鎖門，我有沒有關窗？他忘了，腎精不足。「骨無氣」，骨骼就沒有滋養、沒有力量，骨頭沒有力量，容易骨質疏鬆。

我們的身體照顧好，對於我們的內心健康都有巨大的幫助；同

樣，內心也會影響身體。甚至古人也講了，還有的身體沒照顧好，影響精神世界，會讓人舉動無常，甚至會凶暴、殘暴。我們看到很多孩子出現一些極端的情況，暴力，他有的時候是身體衰敗到極處影響了心。當然也有的是心理的問題，不好的資訊對他的染污，這都有可能。我們了解清楚，對我們判斷事情、幫助團隊、帶領團隊、帶領學生都有很大的幫助。

接下來我們簡單的把一些養生的要點跟各位校長、老師們報告一下。我自己在整理這些要點的時候突然發現古人很有智慧。成德老師以前講過，老教授教我們一經通經經通，我們一個《弟子規》如果真的能通達了，像剛剛李校長簡單介紹了一下，我們養生的要點其實也都藏在裡面，接下來王川就結合《弟子規》的經句跟大家報告一下。

養生，我們說了，最重要的從行為上看就是飲食、睡眠，吃得好、睡得香，我們身體當然好了。一說到飲食，我以前跟很多朋友交流過，一說飲食他就會問我：「王大夫，吃什麼補？你告訴我一下，榴蓮補嗎？」榴蓮拌飯很補。飲食，古人教我們「飲食有節」，教我們是控制、節制。為什麼？上節課李校長也說了，人要追求口腹之欲，想吃飽飯，這是人與生俱來的欲望；不光人，動物也一樣，所以我們要控制。《弟子規》也說，「對飲食，勿揀擇，食適可，勿過則」。我們看到不好吃的能想起這句話，容易出現的情況是，今天這個飯不如我的意，對飲食勿揀擇，少吃一點；明天看到下來榴蓮了，太好了，貓山王，多吃幾顆，一下子就多了。我們面對美食的時候要克制自己。

古人說「五味」，酸、苦、甘、辛、鹹五種味道能夠滋養我們的五臟，它滋養足了，我們五臟養好，我們剛剛講的精神世界就會平和。五味一過，就各傷其臟，它會傷到本來應該滋養的臟腑，所

以過猶不及，你過了、補多了反而像沒有補一樣，你反而會傷到它。所以我們都不能說，現在有的人特別愛吃辣；有的人特別愛吃甜；也有的人愛吃鹹的，像我們大陸山東人就愛吃鹹，特別鹹；一般沒有愛吃苦的和酸的，但是我去馬來西亞發現大家愛喝很濃的咖啡，咖啡是不錯，怡保牌咖啡都很香甜，但是很濃、很苦，它會耗傷我們的心神，苦過了就傷心。我們飲食都要注意，而且現在化學的添加劑非常多，如果年輕一點的校長、老師，我們家裡有孩子的都要注意。這裡邊，我們說這個食物好幾年，保質期兩年、一年半，它也不會壞，馬來西亞那麼熱它也不會壞，全是添加劑，化學物品，吃多了對人的傷害都很大，我們都要學會甄別，盡量的減少化學添加劑的攝取。

而且飲食還說「勿過則」，《弟子規》講。「飲食自倍，脾胃乃傷」，什麼意思？古人說，我們超過平常的量了，脾胃就受傷。就好比我們每天回家都提一個包，這個包重十斤，裝一些書，突然今天裝了很多東西，我們就會很疲累。腸胃也一樣，我們每天定量，吃飯要定時定量，我們量是固定的，時間也比較恆定，人的腸胃就是規律的，它可以得到休息。突然哪一天遇到美食，來大吃一頓，結果脾胃的工作量超過負荷，飲食自倍，一超過平常的量，脾胃就受傷，慢慢就會干擾我們的精神世界。而且現在很多人愛吃冷飲、冰的，馬來西亞也熱，一運動出一身汗，喝一口冰的好像感覺很過癮。我們體溫三十七度，冷的一進去，導致氣血一下凝滯住了，然後陽氣也受傷，有點得不償失。所以冰也要少喝，不要太貪涼，這都要注意。不然，年輕還感覺不到什麼，年齡一大，脾胃喝一點冰的就鬧肚子、就不舒服，慢慢脾胃就被破壞得愈來愈弱，我們都要保護好自己和家人。這是飲食，我們簡單介紹到這裡。

接下來就是起居了，我們每天都要休息。起居《弟子規》也給

我們講了，首先「冬則溫，夏則清」，看起來是照顧父母，我們往深層看這句經文，冬天你要溫，夏天你要涼爽，但是要守一個度。古人講，「凡大寒、大熱、大風、大霧，皆宜避之，不可恃其強健而不畏也」。我們說馬來西亞沒有大寒，外面三十四度、三十三度，我開車跑了一天，當然車裡有空調。碰巧車子壞了，在外面跑了一天，突然一進商場，十六度，這對人來說就是大寒了，溫差太大了；大熱呢？當然升溫，天氣的炎熱，我們家裡十六度吹了一天，一出門感覺熱浪就撲過來了；大風，風很大；大霧，有的時候我們晨跑霧氣很重，水邊容易霧氣很重。這個時候我們要避開，我們要想辦法，冷了穿衣服，熱了看用什麼辦法調節，霧天我們就不要出門、減少出門，不能覺得，不可恃其強健而不畏，「我身體很好，沒關係，我也沒有感覺到怎麼樣」，久久就會落下病根，我們的身體健康就在無形中被透支掉了，所以冬溫夏清。

而且古人也說「四時之氣」，四季都有氣能傷人，所以《黃帝內經》也說「風者，百病之始也」。我們空調冷氣不能直吹，當然也不適合開得太低，太低了人整個又會被冷到。風是百病之始，尤其我們都是教育界的領導，我們經常需要思考，人思考的時候是最怕風的，所以思考的時候要避風，我們不能讓空調直吹。平時空調、風都不能吹到後背，尤其是後面的脖子（大椎穴附近），風都會從這侵入，女士可以用像圍巾、紗巾一類，或者是高一點領的衣服，或者是有脖套種種的，我們可以保護一下。我們在思考，開會的時候、讀書、備課，這個時候更要避風，因為人一安靜毛孔也容易打開。或者睡眠的時候也是如此，中午小憩一下，空調一吹吹得半邊頭都痛，所以這個時候都要避風。

接下來《弟子規》也說「居有常，業無變」，「朝起早，夜眠遲」，提醒我們不能隨便熬夜，我們睡眠作息要規律。我們看《黃

《帝內經》講究四氣調神，我們善於調節睡眠，就能夠把精神養足。四氣調神都注重要早睡覺，叫早睡早起身體好。這個小朋友都知道的話，可是我們有可能現在還犯。我昨天整理一些東西，又不小心拖到很晚了，一看：壞了，快十一點了，成德老師提醒我們十一點之前一定要躺下，抓緊，想盡辦法躺下。我們早上起來處理事情也會感覺很安靜，頭腦也會很清靈。所以古代君王早朝，他們太懂養生了，早上頭腦清爽。

我以前認識一個搞藝術的學生，她是畫畫的，她就告訴我說，王大夫，我特別喜歡熬夜，我熬夜不是為了別的，因為我熬夜的時候很有思路，尤其是半夜，往往又安靜，思路很好，創作有靈感。我自己就提醒她，我說你要小心，你那個靈感是透支的生命。子時，我們說的人是要充電的，你這個時候不睡覺，用的是第二天的能量，用的是你未來的能量，你把它給調動出來了，你把它用得很凶，你當然很有思路了，你是以濃縮生命為代價。她說那怎麼辦，我白天沒思路？我說你早睡早起把身體養好，慢慢你調到早晨起來創作。她後來，當然她也沒有給我好好的反饋，現在她是有早睡早起，但是我看她畫的畫愈來愈有精氣神，畫作更靈動了，我猜想她可能有聽話，有開始早起。

古人說，「夜不寐，則肝腎疲」。晚上早一點休息，當然最健康的我們十點就休息了，那是最好。縱使有一些事，我們盡量趕在十一點之前能夠休息，不然就會耗肝腎的能量，耗肝血、耗腎精，所以熬夜也很傷腎精。現在很多不孕不育症，年輕人，你看看吃冰、熬夜、縱欲，都把腎精給掏空了，他怎麼能夠生養出下一代？這是養生的飲食和睡眠、起居部分。

接下來《弟子規》也教導我們，「晨必盥，兼漱口，便溺回，輒淨手」。成德老師也經常講「青年十二守則」——整潔為強身之

本。我們居處整潔、環境乾爽，尤其是像馬來西亞，大馬還有印尼，包括新加坡這些地區，濕氣容易重，濕熱，我們環境可以乾爽一些，不要讓濕氣侵襲到身體。當然也體現在要打掃，衛生要保護好，不然也很容易滋生一些病菌，或者食物也容易腐敗，容易導致我們受傷。這是接下來的一個要點。

養生有一個核心就是去嗜，因為我們的欲望太多、嗜好太多會把我們人體的能量分散開，讓我們不能專注在有意義的事上。《弟子規》也提醒我們，「親所惡，謹為去」。我們從小到大可能有一些嗜好、愛好，讓父母覺得很擔憂，父母也經常提醒，別熬夜，早一點休息，不要貪涼。可能很多父母都提醒過年輕人，我們這些嗜好、愛好要慢慢的去除，把它放淡。《弟子規》也說，「年方少，勿飲酒，飲酒醉，最為醜」，這也是舉一個酒，告訴我們這些嗜好都要慢慢的放下，這樣身體才能夠愈來愈健康。

唐朝有一位大臣叫張臬，他就給當時的皇帝提諫言，講說「神慮清則血氣和，嗜欲多而疾病作」。我們欲望很少，思想很容易集中、清靈，判斷準確，氣血調和。我們嗜欲那麼多，又喜歡玩這個、玩那個，玩遊戲、看手機、刷短視頻不睡覺，還再購購物，還有半夜購物，拼活動怎麼樣等等等等，又逛商場，這些嗜好太多了，把我們的精氣神都散掉了，病就容易多。

當然我們剛才講了，身體能影響心，心也會影響身，所以我們儒家講的七情，喜怒哀樂悲恐驚，就泛指我們一些情緒，都要慢慢把它調和下來，甚至不能再去刺激了，不要再沉迷看一些現在的資訊、媒體，很容易刺激我們的欲望，好像愈刺激它就愈有流量。《弟子規》講說：「鬥鬧場，絕勿近；邪僻事，絕勿問」，用了一個「絕勿」提醒我們。我們看《黃帝內經》也告訴我們，「大怒形氣絕」，脾氣太大了，一拍桌子，拍案而起了，一發怒，我們的身體

氣血就會耗損得很嚴重，我們說電量快速消耗。而且氣血湧在頭上，人容易出現腦血管疾病。我們看到容易發腦血管疾病的人往往容易發怒，或者有的人表面不發怒，內心很急，很容易急，他一急氣血往上湧，我們看臉就紅紅的。我們帶過小朋友的老師會有體驗，小朋友一生氣一急，臉呼就紅了，一發怒的時候特別明顯。

《黃帝內經》也說，「百病主於氣」，這些病跟我們的情緒有很大的關係。我們剛剛講的風那是外在的，內在的就是我們說的七情，喜怒哀樂悲恐驚，這些七情會傷到我們。古人說怒，發怒氣就往上走，容易出血。喜，氣就會變得運行得緩慢，人狂笑，歡喜是好，但是狂歡就過了，氣就容易滯住。年輕人有的人喜歡狂歡，狂歡過後氣血一滯住，第二天就覺得很疲勞，很沒意思，狂歡是有副作用的，「喜則氣緩。悲則氣消」，太悲傷了，老是負面情緒，總是難過，氣就會變得很微弱。「思則氣結」，我們老是很糾結，思考也思考不明白，左也不是、右也不是，很痛苦，氣就結住了。「恐則氣下」，太恐懼了，壓力過大也是一種恐懼，氣就往下走，人容易出現大小便的問題。「恐」也體現在孩子身上，我們教育如果經常讓孩子、讓學生處於驚恐狀態，讓他們壓力很大，也影響到他的腎氣。我們國內有很多這樣的案例，導致後來第二性徵不發育，腎氣整個充盈不起來。有的孩子特別容易尿床，你一問父母脾氣很大，孩子生活在恐懼中，把腎氣都會傷到了。這是內在的情緒要保持平和，都不離成德老師講的一個「和」字。

《弟子規》也說：「邪僻事，絕勿問」，一些刺激我們欲望的，也要慢慢把它放下。剛剛李校長也講了，人們這個食色性也，男女的欲望也要注意節制。孟老夫子說，「養心者莫善於寡欲」，我們欲望能淡一些，我們的內心就會平和，肝心脾肺腎藏的魂神意魄志就能得到滋養。而且「心之神發乎目，謂之視」，我們看的眼睛

、目力用得太過，尤其晚上刷視頻，又不開燈，眼睛很疲勞，就會耗心神。聽，我們每天聽動感音樂，聽得很刺激，把腎精就耗掉了，因為精氣還開竅於我們的五官。講話講太多耗氣，把我們的肺氣也傷了。所以古人提醒我們，「儉視以養神」，能不看的不看，「非聖書，屏勿視，蔽聰明，壞心志」，少看；「儉聽以養虛」，少聽，不要聽太刺激的；「儉言以養氣」，話要少；「儉欲以養精」，欲望要淡，我們的腎精就能夠得到滋養。

最後我們總結一下，剛剛講了這麼多，好像很複雜，怎麼辦？古人講，「慈、儉、和、靜四字可以延年」，慈、儉、和、靜四字就可以延年。我們剛剛李校長講的十四個普世價值，我們道德教育裡面十四個普世價值也有，慈就是我們講的善良、仁愛；節儉，勤勉就很接近節儉；和，合作；安靜。《弟子規》也講到了，「凡是人，皆須愛，天同覆，地同載」。我們為人領導者要注意：「待婢僕，身貴端，雖貴端，慈而寬」，我們要有一顆慈悲心、有一顆愛心。每一個宗教的教旨也是提倡我們要去仁愛世間，我們長養愛心。慈愛的人都長壽，我們看長壽的老奶奶、老爺爺都是笑咪咪的一臉慈祥，沒有見到很凶暴的人他已經九十了，很凶暴，從來沒聽說過。慈。儉，我們剛剛講了，儉視、儉聽、儉欲、儉言，能夠養氣、養精、養神。《弟子規》也說，「話說多，不如少」，「凡道字，重且舒，勿急疾，勿模糊」。我以前遇到有的同學講話特別快，他講得快人家聽不清就重複的遍數多，結果耗氣也耗得厲害。勿急疾，不能太快；勿模糊，我們講得清清楚楚。都是要儉，我們減少耗損，減少生命的耗損。第三就是和，「怡吾色，柔吾聲」，一團和氣，這是對父母；對一些不如意的人事物呢？《弟子規》教我們「恩欲報，怨欲忘」，我們一團和氣，和氣待人。「事諸父，如事父」，我們在跟長輩、年長者相處，我們用這種態度；跟同齡人，

「事諸兄，如事兄」，我們都能夠和睦相處。一團和氣的人他七情不容易起來，當然身體就康健。

最後仁者壽。孔老夫子說仁者壽、仁者靜，人能常安靜、安定也長壽。怎麼做到？《弟子規》教我們：「能親仁，無限好，德日進，過日少」，我們經常來學習學習傳統文化，聆聽聆聽聖賢教誨，甚至每天都能讀誦一下《弟子規》，乃至這些聖賢的經典，讓我們每天能有一個寶貴的時間靜靜心。心一靜，一些問題困難就想到解決方案了，我們的生命也會長壽。所以慈儉和靜四字就可以延年。

最後我們提醒大家，最近我自己親身經歷了一件事，我家裡一位長輩突然查出癌症晚期，她是胃癌，結果一查擴散到肝臟、肺臟、結腸，整個都擴散了。我就想起，我們養生要注意什麼？要防微杜漸、防患於未然。《弟子規》教我們「晨則省，昏則定」，晨昏定省字面上是我們早晚跟父母問候，其實是我們要關注父母乃至身邊親人的身體狀況。就像我們講的這位長輩，我們就問她，你不可能突然得癌症，你難道沒有一點感覺嗎？她仔細回憶才想起來自己已經便血一年了，她也沒當回事，家人也沒有注意細心去關心她，也沒有去問，結果拖拖拖，多器官擴散，一般的醫院都治不了，很麻煩。最近剛經歷這件事，自己感觸很深，我們要防微杜漸。

當然定期體檢也很好，但是體檢也有可能檢查不出來一些情況，我們也要多關心家人的身心狀態，甚至將這個愛心擴展出去，關心我們的下屬、同事、學生、領導，我們大家和和睦睦，就能夠圓滿這一生。

最後，自己也感觸到諸位校長老師非常有使命感，真的是犧牲寶貴的假期，把休息的時間拿來學習，真的是非常好學。我們有這個心，人有善願，天必佑之，一定能蒙古聖先賢的保佑，能蒙諸神

靈的保佑，讓我們身心康泰。縱使我們現在身體有一些狀況，也能慢慢好轉，我們這分好學的心、向善的心就能夠轉變這一切，這也是慈悲心，也是「能親仁，無限好」，一顆仁慈心的展現。

非常感謝主辦方給王川這樣一個寶貴的機會，跟諸位校長老師報告這些淺淺的心得，如有不妥之處，也懇請各位老師批評指正，謝謝大家。