

2009年唐山灤南全國企業家及各界人士分享交流論壇（落實弟子規

做好中國人）—仁義禮智信對內臟的影響 彭鑫中醫博士
主講 2009/07/22 中國河北唐山灤南渤海國際會議中心
檔名：56-019-0001

尊敬的各位領導，各位老師，各位嘉賓，各位長輩，大家下午好。我今天跟大家匯報的題目是，「仁義禮智信與內臟之間的關係」。我們都知道，做為一個醫生，他最大的心願，就是讓人們不生病，健康長壽。實際上一個人，只要是心正了之後，氣就正，氣正了之後，形就正。按照中國古代的中醫理論，人是有一部分組成的，是三者合一的。哪三者？就是形、氣、神。形就是指我們的外形，氣就是指我們身體的經絡、氣血，神就是指我們的精神。對應到現代的科學，它認識到人體就是生命，也是有一部分組成的，是物質、能量和信息。物質，對應的恰恰就是外形、肉體；能量，對應的就是中醫學理論裡邊氣的一個概念；信息，對應的就是我們的神，中西醫在這方面的認識是一致的。

下面我就跟大家匯報一下，我在臨床當中遇到的一些案例，和一些實際的體會。首先我是從二〇〇二年開始行醫，那個時候剛把中醫學的理論和一些基本知識學完，用的方法就是針灸和草藥，來解決人們的疾病問題。我們都知道，人生病有三個原因，有外在的，有內在的，和不內不外的。外在的是風、寒、暑、濕、燥、火，這是外在的原因；內在的原因是七情，也就是喜、怒、憂、思、悲、恐、驚這七情；不內不外的就是飲食和生活起居。我當時用中醫學傳統的辦法，解決了非常多的這些人的疾病，但是我發現有一個問題，就是解決完疾病之後，通常都有一個尾巴沒法去除，很難。

後來我就一直思考這個問題，當時沒有接觸傳統文化，就是因為我自己的知識結構沒有那麼完備。當時沒有接觸到傳統文化《弟子規》這塊教育，後來在一個機緣巧合下，我開始接觸傳統文化。我讀的第一本書就是《了凡四訓》，傳統文化方面的第一本書是《了凡四訓》，學會了一件事，那就是反省。首先從我自己開始反省，因為你給別人治病，你自己還一身病的時候，你是沒法給別人治好的。也就是說，我們只有把自己內身心調整和諧了之後，你才知道怎麼為別人把身心調整和諧。

我一開始習慣外求，比如說這個人病治不好，總是想用什麼方子，用什麼針灸，用什麼手段，把氣血再調整好，把臟腑再調整好，後來發現徒勞無功。我接下來會給大家講，不是你吃多少保健品，找什麼高明的大夫，就能把病治好的；換句話說，你心態不調整好，吃一噸藥都沒用。在這個時候我開始反省自己，我就發現有個很奇怪的現象，就是你把自己想明白了之後，你就特別容易把別人想明白。這實際上就是古人的一句話，叫做「推己及人」，就是我們自己內心當中有障礙，這個障礙著我們跟別人溝通。我們醫生就是障礙著跟病人溝通，病人的痛苦你無法體會到，你也不知道怎麼解決。在這個期間，我讀了很多中醫學的經典，還有很多古代醫家的著作。這些古代醫家，他們在著作裡邊都提到有一點，他說做為一個醫生，首先最重要的根本就不是這些醫術，這醫術都是次要的。他說「德為醫之本」，就是一個醫生最重要的是德行，這個德行今天上午包括昨天，各位老師已經跟大家分享得很清楚了。

德行有很多種體現，中國古人的說法，叫做「進與病謀，退與心謀」，什麼意思？就是進一步跟病人思考，怎麼幫他解決問題，退一步反求諸己，然後靜下心來想疾病的治療，然後反求諸己，自己的內心。清代有個醫家，叫喻嘉言，他的著作《寓意草》裡邊，

講過一句話。因為喻嘉言是當時的一代名醫，皇帝曾經召他入宮，召過好多次他都沒去。他的醫術非常高，很多人跟他學習。他在著作的序裡邊講，很多人說我這些醫術是從紙上得知，就是從書本裡邊學的，很多人認為我博聞強記，治療效果也很好，實際上不是這麼回事。他說真正的醫生是什麼？就是你遇到病人的時候，你能靜下心來，深入體會到病人的痛苦，你真正能達到這個狀態的時候，你就能找到解決問題的方法。我反省了一下我自己。我一開始之所以治不好那麼多病，而且到了後來遇到一個瓶頸，為什麼？我沒有進入對方的內心，對方的內心進不去，打不開這個鎖，你用多少藥都沒用。那是在二〇〇四年的事情，我頓悟到這一點之後，我就開始在我的臨床上開始實踐。下面我就跟大家逐一匯報，我實踐的一些結果。

「仁義禮智信」，第一個就是「仁」。我們都知道，仁義禮智信一共是五個方面，這五個方面古人把它叫做五常，「三綱五常」的五常。「常」是什麼意思？常就是自然狀態，就是正常。昨天蔡老師跟我們講課的時候提到過，他說「知常曰明，不知常，妄作，凶」。就是一個人，他知道正常狀態的時候，他是明智的，反過來，不知道正常，不知道自然規律是怎麼樣子，任意妄為，其結果就是凶災。凶災的一個體現就是疾病，甚至會有一些絕症，我今天在講課裡邊會跟大家分享，實際上很多絕症，是我們的內心自己造出來的。

五常裡面頭一個就是仁，仁對應的五行是對應木，對應的四季是春天。我們都知道春天是草長鶯飛的時候，也就是萬物生機勃勃的時候，它對應我們的心理狀態就是愛人。因為仁這個意思，就是愛人的意思，就是慈悲善良，能夠同情別人，是指的這個意思。上天有好生之德，這個生也是指愛的意思，也是指仁的意思。養生、

養生，養了半天養的是什麼？是生，大家注意是生，不是養死。生就是指的生機，生機就是指的生機勃勃的力量，對應的臟腑是哪個？就是肝臟。請大家注意，這裡的肝，並不是西醫的肝臟，不是liver，不是這個臟器，而是指的包括臟器在內的身體的一種狀態和功能。我們都知道，臟腑、經絡和七竅都是連通的，我們的肝如果出了問題，它外在表現，肝開竅於目，眼睛就會出問題。

我一開始學習傳統文化的時候，我首先反省自己，「仁者愛人」，我自己有沒有做到仁？我發現我自己沒有做到。為什麼？因為我是一個獨生子女，我從小父母比較寄託希望很大。然後自己又非常的要強，實際上要強就是倔強，這就會導致疾病，因為木氣生發太過的話，這個疾病就來了。我自己要強到什麼程度？就是學習必須要考第一名，考第二名我就特別的苦惱，到這種程度，也是那種攀緣心特別重。而且在家裡面，在孝順父母方面，做得也非常的不夠，因為當時是學習是第一位的，其他的都不重要。後來我才慢慢意識到，實際上這種理念非常害人，包括害我自己。我這種性格就導致肝瘀氣滯，肝瘀氣滯大家都知道，肝瘀氣滯這個經，肝經的這個經絡，從腳一直走身體的內側，然後到頭，在眼睛裡邊。在眼睛是外在表現，也就是古人所講的，「肝開竅於目」，所以我從很小的時候這個眼睛就不好。

我反省，就是近視眼，我反省這與我的性格有很大的關係。等我反省到這一點的時候，我進一步就推，實際上推己及人，很多患者也存在同樣的問題，他們的病也表現在經絡上。表現在什麼經絡？就是肝經。我給大家講一個我在臨床中遇到的案例，這個患者姓高，是個小女孩，就是今年夏天的時候找我看病。她的病就是甲狀腺腫瘤，她說我這個地方特別憋得慌，就是這個地方，甲狀腺長在這，她說我這個地方特別憋得慌。然後一試她的脈，兩個脈是特別

弦的，我就跟這個女孩說：「妳這個孩子，有個德行需要修改，就是太倔強。」性格裡邊太倔強，太倔強的人肝經就不通，男性是往外散的，女性是往裡收的。女性就往往收到咽部這個地方，這個地方就是肝經所過，肝經是循喉嚨之後，這個地方一旦瘀阻了，上下不通就會得病。她說：「太對了。」為什麼？因為當時她找我看病的時候，父母就在旁邊。她爸爸就在旁邊說：「這個孩子從小就倔，她現在開車，她自己開車，別人有的車超過她，她非得趕過去，把別人超過去，而且把別人逼到一邊，就是這種性格。」我就跟這個女孩說：「妳這個性格要是不改的話，怎麼吃藥、怎麼治療都沒用，因為這個氣存在。」

大家請注意，這個氣實際上就是一種能量趨勢。為什麼這樣講？因為我們都知道，我們人體是由細胞構成的，細胞是由分子構成的，分子是由原子排列組合而成的，我們之所以原先這沒有腫、沒有瘤，為什麼後來有了瘤？因為細胞的排列方式，分子、原子的排列方式不一樣了。我們人體，實際上就是一堆原子的組合體，我們排列成人的樣子，排列成健康人的樣子和病人的樣子，都是這堆原子，只不過排列方式不一樣而已。原子是聽誰的話？是聽能量的話，就是場，現在物理學叫做場，場能。你的這種氣，就會導致在這塊就會有一種場能。你即使把這個地方手術切掉之後，這個場能還存在，你將來再吃飯，這些分子還是往這邊聚，聚完之後還是長腫瘤，沒用。所以我就跟她講，首先就得從性格上入手，而且這個孩子還有一個特點，就是喜歡頂撞父母。我們都知道，這都是木性裡邊特別傷肝的地方，因為怒則氣上，一個人一生氣，一頂撞人，這個氣一下就上來了。所以我就跟她講，妳要想好病，就必須把性格修改好。從哪兒修改？就是從孝順父母開始修改。為什麼這樣講？因為「百善孝為先」，人一旦孝順父母了，火氣一下就退下去，火

氣退下去之後，經絡就非常容易通暢，經絡通暢了，病自動就好。所以我說：「妳是不是在家裡，一點兒家務活都不幹？」她媽在旁邊趕緊點頭，她說這個女兒就是這樣的，從小就嬌生慣養，一點家務活都不幹。

我就跟她講，妳要想好病的話，從今天開始，回家所有的家務都不要讓妳媽做了。因為她母親當時已經，找我看病的時候，已經五十多歲了。我說妳做為一個年輕人，老母親在家天天掃地，天天做家務、刷碗，所有的活妳都不做，妳在旁邊好吃懶做，讓父母做，還頂撞他們，這個氣就不對，氣不對就會得病。回頭之後，這個女孩就開始修改。就在我臨來前的第二天，她父母又帶她過來看一次，她給我看醫院的化驗結果，腫瘤已經小很多了。我當時也給她用中藥輔助治療，實際上單純用中藥，效果是很慢的，大家都知道，甲狀腺腫瘤不是那麼快的。她當時來看我的時候，她說醫院都非常驚訝，為什麼消得這麼快？實際上這裡邊有一個深刻的道理，就是我們的心態調整好，病就好得快。有人會說，您說的是從中醫角度來講，從現在科學角度來講有沒有根據？我跟大家匯報一下，非常有根據。

因為斯坦福大學的生理學家，美國斯坦福大學生理學家艾爾瑪教授，曾經做過一個很著名的實驗，這個實驗就是氣水實驗。他把人生氣、悲傷、煩惱所呼出來的氣蒐集好，把這個氣再通過一個管道，輸入到一個盛有藥水的瓶子裡面，這個瓶子的水顏色就會發生改變。他發現人憤怒的時候呼出來的氣，到最後讓水變成紫顏色；悲傷的時候，水會變成灰白色，他再把紫顏色的水抽出來打到小白鼠體內，小白鼠在幾分鐘之內抽搐死亡。這個實驗很明確的告訴我們，我們生氣的時候實際上是在分泌毒素。而且這個教授進一步研究，他說人生氣的時候所消耗的能量，跟一個人跑完三千米所消耗

的能量是劃等號的。生氣三分鐘，跟跑步三千米所消耗的能量是相等的，也就是說一個人生氣，五內沸騰，這時候是特別消耗你的生命能量。

這就印證了中醫的一個道理，它叫做「怒則氣上」，而且這個氣一上去，這個火氣就把身體的精華給耗散掉了。我們遠的不說，因為道，天地自然之道，在我們身上就有直接的反映。怎麼講？我們生氣的時候回想一下，手腳是冰涼的，臉色是發青的，為什麼這樣？因為人一生氣，氣血就瘀阻，氣血一瘀阻，最快的表現就是手腳涼。所以在跟別人打交道的時候，我們中醫的診斷方法有很多，望聞問切，其中的切，不僅是指的搭脈，跟別人一交談、一接觸就能大體知道。所以跟別人握手的時候，對方的手如果是特別涼的話，而且你一看他的臉色又是那種發青的，就會判斷出來，這個人肝有問題。這在古代的醫案裡邊，和現代醫案裡邊都有介紹，這是我們身體上可以自動體會到的。

臉色發青，為什麼會發青？就是因為人一生氣，剛才我講，就分泌紫顏色的毒氣特別多；第二個，讓血液裡邊的成分發生了變化；第三點，就是使毛細血管循環不好。所以在座的各位，大家可能都有這種體驗，就是人一生氣之後，緊接著就是疲勞，疲勞過後可能手腳就容易發麻。為什麼這樣？因為疲勞就是消耗了精力，手腳發麻就是末梢循環不好。我為什麼能把這個事情講得這麼清楚？因為我生過氣。而且我也知道，自己的問題往往有的時候跟別人的問題都是相通的，別人的問題反過來，你也可以在自己身上找到答案。所以在這方面，中西醫的理解是一致的，在現代科學上也得到了印證。這是第一個，就是仁，仁慈就會養肝，仁慈的人肝血就通暢，氣脈就好，當然就長壽。所以說養生，養的就是生生不息的肝氣。

我們都知道，老子有一句話，叫做「人之生也柔弱，其死也堅強」。我們在生氣之後，還有個表現就是四肢僵硬，我們觀察嬰兒，觀察自然現象就會發現，人愈健康、愈年輕的時候，筋骨都是非常柔軟的。愈上了歲數，筋骨就變得硬，就是緊張，所以在中醫學有句名言，叫做「筋長一寸，壽延十年」。什麼意思？就是筋骨能夠舒展得特別柔軟，特別伸長有彈性，它叫做長一寸，這個人的壽命就能多活十年，反過來，筋如果是短一寸就少活十年。我們反省一下，一個人經常生氣的話，他的經絡就會瘀阻、就會收縮，時間長了就會折損他的壽命。怎麼折損法？就會導致各種各樣的絕症。所以得絕症的方式有很多，在中醫學裡邊最怕的就是五行生剋。什麼剋木？就是金剋木。後面有一個案例，就是一個女性，她得了肝硬化，實際上就是金氣太盛所導致的。這是第一個，仁慈對應的五臟就是肝，對應的心態就是仁慈博愛。反過來，一個人經常生氣，也會導致這樣的疾病。

第二個方面就是「義」。我們都知道義指的是一個人的義務、責任、道義，它對應的五行是金，對應的五臟是肺。假如一個人肺氣不足，咱們反推，在義方面就會出現問題。我自己就是一個很好的例子，我以前在高中的時候，因為非常的沒有注意孝道方面的提升，所以我的鼻炎一直特別嚴重，以至於每天晚上擤鼻涕，用的紙都會扔得滿地都是。我們都知道肺開竅於鼻，鼻子有問題，說明我們的肺有問題，肺有問題，對應的就是義方面做得不好。為什麼這樣講？因為義務裡邊，第一個義務就是孝養父母，孝養父母做得不好，這方面就不圓滿。我後來反省自己，我這個病是從上大學三年級、四年級的時候好的。為什麼那個時候好？沒有經過治療，當時我還不會開方子。為什麼這樣好？因為我愈學醫愈覺得病人難受、痛苦。在醫院裡邊工作的時候，我就發現很多患者死亡的時候特別

痛苦，渾身插著各種各樣的管子，掙扎的、無奈的、痛苦的離開人世，我看到這一幕的時候是非常難受的。

我很直接的就聯想到我自己的父母，我最初學醫是對中醫感興趣學的，到後來不是這個了。在我大三、大四的時候我就意識到，我絕對不能讓我父母這樣離開人世。進而我不希望我父母進醫院，特別是進行手術這些，我不希望他們這樣。因為中醫有辦法讓老人無疾而終，讓他的身體自然而然的離開人世。因為人要是氣血不和的話，可以通過藥物各方面調整好，就避免他進入醫院，可以讓他得到一個非常好的歸宿。我當時就想，我希望我學醫學成之後，不讓我父母進醫院，我自己在家伺候他們。結果我從二〇〇二年把醫術基本學完一遍之後，一直到今年二〇〇九年，我父母再也沒有去醫院，而且沒有吃過一粒藥。他們所有的身體不舒服，都是我幫他們解決的，要嘛就開中藥調理身體，把這些風寒暑濕給它發出去。再有就是針灸，再有就是按摩，我之前回家，經常給我父母進行推拿按摩，我覺得那是人生的一大享受。到了後來，慢慢的我父母身體一年比一年好。以前我父親因為生活不好，落下了腸胃病，一到夏天就發作，到現在已經不怎麼發作了，這是我自己學醫非常大的一個欣慰。自從我當時大三、大四意識到這一點之後，我的鼻炎就不治而愈了。這說明什麼？就說明人的孝心產生了，義就出來，義出來之後，肺氣就足，肺氣一足，鼻竅它自動就好，這是義。

義的反面是什麼？就是過激。過激的行為，我跟大家分享一下，義對應的就是金，金在中國古代的傳統文化裡邊，金是代表收斂（肅殺），是西方，是秋天。我們都知道秋天是落葉滿天，秋風蕭瑟的時候，這個時候是天地一派肅殺之氣，所以說金氣特別旺盛的人，殺氣也特別重。古人講的叫做殺氣，翻譯成現代的話，就是這個人特別喜歡挑別人的毛病，用現代話講叫做「眼裡揉不下沙子」

。這種性格的人，特別容易得金方面的病，得肺經方面的病。大家都知道，金是剋木的，假如說這個人控制欲、挑剔別人這方面的習氣特別重，往往就會傷肝，而且還會傷得很厲害。我在今年六月份的時候治過一個患者，是河北的一個患者。他找我看病的時候，他說彭醫生，我肝硬化（早期）。肝硬化大家都知道，肝硬化再往下發展那就是腹水，腹水再往下發展可能就是死亡。肝硬化第二條路就是肝癌，存活期都不超過十年。他說：「我覺得我自己人生沒有希望了，也不知道錯誤出在哪裡？」我說：「這個病用中醫是可以治好的，但是最重要的，是你自己先得立起來。」所以醫生很多時候是幫助病人樹立信心。我說：「你這個病可以自己治療好，同時我給你開藥方，幫助你，慢慢的你就好了。」他說：「真的嗎？」我說：「這是完全可以的。」因為用中醫的眼光看來，只要是過分的金氣退去之後，肝脈就會舒暢，他的肝硬化就會好。

我就跟他講，你做為企業的領導，你的臉上從來都沒有笑容。因為我們望聞問切時間長了就有經驗，來什麼樣的病人，大體就能知道，通過五行的望診就知道。從來沒有笑容，而且內心當中特別的受約束，他說：「我就是這樣的，我的員工都跟我講，他們特別害怕我，而且我自己的體會就是，我每天都好像被綁得緊緊的。」我說：「你這不是自討苦吃嗎？這叫造病運動，自己製造疾病。你這種心態時間長了，就會把病製造出來，你看你已經把病製造成功了，製造出肝硬化來了。假如說你繼續往下製造的話，這個病就會發展成絕症，就會奪取你的生命。」這是內外雙失，自己也不好，讓別人也跟著難受。他說：「那有什麼辦法？」實際上很簡單，就是金氣過重的人要練習什麼？就是練習寬容和微笑。我就跟他講，你從今開始就開始練一個內容就行了，就是天天的微笑。因為人只要一笑，全身緊張的氣就放鬆，臟器就得到舒展，臟器一得到舒展

，病就好了。

我跟他講了這番道理之後，又給他開了四逆湯、四逆散，把這個肝氣再舒展一下，他就回去了。大約兩個星期之後，因為這個病人是屬於比較重的病人，我給他打電話，我問他，現在怎麼樣了。我問他吃沒吃藥，他說：「彭醫生，實話告訴你，沒有吃。我現在就聽你的話，我天天練習微笑對待周圍的人。我發現以前我存在感已經沒有了，就是肝區疼痛的存在感沒有了，而且去醫院化驗肝功能，各項指標都在往好的方向發展。」他後來給我發了一條短信，他說：「彭醫生，你當時教我微笑的場景，一直在我眼前晃動，我每當面容緊張，心裡抑鬱的時候就想到這個，天天就練習。」而且我當時還跟他舉了一個案例，這也是受納克公司李總的啟發。實際上人生氣的時候，就是把自己吊在房梁上毒打。他這個人就是天天毒打自己，我跟他講這個案例的時候，他當時那麼緊張的氣氛，一下子就緩和了。為什麼？當人一旦反省自己，那時候智慧就開了，很多問題就迎刃而解。他說：「當時你給我舉這個案例之後，我天天晚上想，想來想去我就笑了，我覺得我每天都在毒打在自己，這何必！而且經常是自己毒打自己，並不是別人毒打你的。」他把這個問題想通了之後，氣血一通，然後身體就好了，這就是第二個案例，這是金氣過盛的人。金氣再往下發展，那就是一派悲涼之氣，所以說中醫七情裡邊，它叫做悲傷肺，一個人非常悲涼的話，會把肺氣給傷了。

我在去年治了一個絕症患者，這個人找我看病的時候是晚期肺癌。她是怎麼得的？用我的話講也是造病成功。這個人在找我看病的半年前，她二十五歲的兒子出車禍撞死了。她從此之後每天以淚洗面，她住在海邊，海邊有山，她每天都去爬山，爬到山頂，站在懸崖旁邊就想往下跳，天天如此，以至於她丈夫每天都在陪著她。

就在這種心態環境下，終於把疾病製造出來了，這就是肺癌。這個患者找我看病的時候，醫生跟她講，只有三個月的存活期。她的家人認為她還有一些事情沒有做完，希望我能用醫術幫她來延緩一下壽命。我當時也是這樣跟她講的，是否能延緩，完全在於妳自己。我把這個道理講清楚，悲是傷肺的，什麼是可以治療悲涼的？一個人往往陷在小我裡面，就是大小的小，自我的我，陷在小我裡面，她就容易悲涼，特別容易悲傷，而且走不出來。當人一旦走入大我的時候，他就不是悲傷，而是慈悲。慈悲是什麼意思？就是無條件的關懷一切人。我就啟發她，我說妳的兒子去世了，妳想想看，妳在妳們家庭，不僅僅是一個身分，妳還有很多身分。第一個，妳是妳父母的，她的父母都還健在，雖然她五十歲，第一個妳是父母的女兒，第二個妳還是丈夫的妻子，第三個妳在社會上，妳還是公司的員工，另外一個妳是母親。現在妳只陷在母親這個小圈子裡邊，妳並沒有從這裡面走出來，當妳想想自己其他義務的時候，很快妳就能從這裡面擺脫出來。她說是啊，她的丈夫也非常支持她，她們家認領了一個孤兒，就是被遺棄的棄嬰，一個小女孩，幫助她把心量給擴開。患者自從認養了這個小女孩之後，心情一天天的在好轉，但是最終只延續了五個月的生命。本來是三個月離開人世，一直延續到八個月之後，一直到上次我去山東，才見到她最後一面，到最後她也離開了人世。

這也是一個很好的啟發，就是通過認養小女孩，把自己的愛心給擴大開，同時意識到自己身上還有其他的責任，就不至於陷入一個小我當中。胸懷一打開，氣就跟著變化，氣一變化，外形、身體的疾病就會得到緩解。最終這個患者，因為兩次放化療，把整個黏膜損傷得特別嚴重，吃飯用她自己的話講，就是味同嚼蠟，就是吃任何東西，都好像吃木頭渣一樣，胃腸道損傷特別厲害。後來我再

看她最後一面的時候，這個人就是大肉瘦削，用中醫的眼光看來，就是脾胃氣非常的弱，這實際上就是傷到脾胃，最終她的壽命只延續了五個月。但是我們也從這個案例裡邊總結一點，就是我們的悲傷，所有的這些情緒，實際上最終的歸根結柢還是小我，就是「我」字走不出來。你一旦走出來之後，你就會發現，這個身體就會緊跟著發生變化。這是第二個方面。

第三個方面就是「禮」，禮對應的是火，對應的五臟就是心臟，對應的四季就是夏天。火在《尚書》裡邊它講，「火曰炎上」，什麼意思？就是積極向上的意思，是明朗的，代表的進步。我們都知道，國際上考量一個國家是否進步的一個很重要的標準，就是看這個國家的國民有沒有禮貌。禮貌對應的什麼？就是秩序，也就是指的五倫關係。《黃帝內經》裡面講，「心者，君主之官；主明則下安，主不明則十二官危」。也就是說這個心在身體裡邊是主導作用的，是主神明的。心本來是一個向上的，一個非常開放的狀態，這是它的自然狀態。假如不自然的狀態，病態是什麼樣子的？病態那就是仇恨。仇恨會傷哪個臟器？就會傷心臟。為什麼這樣講？因為仇恨，一般的恨心都是從心裡邊往外發的，而且它這種氣是往裡聚的，特別容易導致心慌、心跳，冠心病等一系列的疾病。

我在臨床上遇到一個患者，這個人被別人騙了二十萬，被騙二十萬之後，他日思夜想非常仇恨騙他的人，他就給自己製造了一個疾病，那就是心律不齊。他找我看病的時候，他把這個病因講出來，我跟他講，你身體裡邊肯定有很多點都是痛的。我們都知道經絡不通、內臟不通，外在的經絡就會有壓痛。他在他的手厥陰心包經，大家把手伸開來，內側這一根線，這個地方就是手厥陰心包經，這些地方都會有很多痛點。只要是把這些痛點揉開，心律不齊很快就好，而且是即時的。就是當天就會把這個病給治好，所以說中醫

並不慢，當時就可以起效。我給他把經絡揉開之後，他第二天就睡得非常好，也沒有心慌。再來複診的時候，我就跟他說，最根本的問題，並不是經絡通不通，氣血和不和，五臟平不平衡，最重點不是這個，最重點還是你的病因。假如你把這個問題，這二十萬的錢把它釋懷了之後，你自己算一筆賬，你不僅被別人騙了二十萬，而且你自己還被別人騙去了健康，是不是？然後把自己的病都給製造出來了，這是得不償失的。假如你把這個心態調整過來，就不會有這個疾病，而且從根本上剷除。所以我就給他調整，有這方面的建議，他也非常配合，同時教他自己點按這些穴位，吃蔬菜，食療。所以說一提中醫，大家不要一下就聯想到中藥，實際上很多病，不用中藥也可以治好。像心腦血管疾病，經常吃空心菜、芹菜，這一類疏通的蔬菜，就可以把不通的經絡疏通好。他當時就用這個方法，通過吃蔬菜，再就是點按經絡，一個月之後，他的心律不齊就再也沒有犯。而且他也說，我從此之後就釋懷了，也沒有再往這方面想。這是禮。

禮緊跟著就是「樂」，禮樂兩個是合在一起的，就是昨天靳雅佳老師跟大家分享的「移風易俗，莫善於樂」。樂（ㄌㄞˋ）在古代還有一個讀法叫做樂(ㄌㄞˋ)，就是喜樂的樂，就是歡喜。一個人的心要是處於一種歡喜的狀態，他的氣脈就特別容易通暢。所以我們觀察小孩，小孩子他一天到晚都是非常歡喜的。曾經有個統計，醫學家做了一個統計，在三歲之前的兒童，一天平均笑一百七十次，心脈完全通暢，沒有疾病。古人稱之為純陽之氣，他是不會有病的。成人一天平均笑七次。我們中國人在全世界來講，笑的次數是最少的，一天到晚板著臉，笑容很少見。為什麼？因為我們好像在這方面特別的嚴謹。實際上不是，你的內心快樂了之後，身體就通暢，反過來身體好的時候，心態也是好的，所以把心態調整好，

心臟的病就能得到緩解。這是第三個方面，就是禮的方面。

第四個方面就是「智」，仁義禮智信的智。就是講這個人非常有智慧，智慧對應的五行是水，對應的四季是冬，是冬天。智來自於哪裡？一個人要想有智慧，第一個就是謙虛，就是能接受別人的意見。能接受別人的意見，就是「兼聽則明」，就是聽，所以腎開竅於耳，這是有道理的。一個人腎氣足的話，他的耳朵就容易聽進去別人的規勸。腎氣足的人也有智慧，對吧。能聽進去別人規勸的人，耳竅通了，腎氣就足，腎氣足了他自然有智慧。所以中國古人總結的這些道理，完全是跟我們的生活起居聯繫在一起的。

在這裡我跟大家再強調一下，我上次在青島曾經講過一個話題，那就是傷精的這個話題。為什麼要強調一下？因為現在這個問題非常嚴重，就是傷腎。怎麼傷的？就是過度的房事把腎氣給傷了。我們都知道，「腎主骨生髓，腦為髓之海」，腎主骨，骨骼強健是腎氣足的一種表現。第二個腎還主骨髓，我們都知道腎氣足的人，整個骨髓是充滿的，脊柱這個髓跟大腦是連在一起的，這個人就聰明，他就有智慧。相反，假如這個人經常把腎氣洩漏的話，他的骨髓就枯萎，骨髓枯萎大腦裡邊的精華就會倒灌進入骨髓，大腦就會不靈光，導致身體出現衰敗的狀況。所以腎氣不足，這是最根本的問題，就是五臟六腑的精華，多餘的都往腎這邊儲備。腎就像身體能量的總銀行一樣，它把所有的能量都給收納進來儲存好，以備不時之需。有了病之後，把這個能量調動出來用。

假如經常洩腎氣，這個人就會出現這麼幾個表現。第一個是骨髓枯萎，骨髓枯萎最直接的表現就容易骨折。我在青島跟大家分享過，曾經有一個我的同學，一年骨折了四次，實際上就是好色，縱欲過度導致的。第二個就是腦力下降，記憶力衰退，喪失了工作、學習，人際交往的能力，成了一個廢人。這在我上次的演講裡邊也

跟大家分享過。實際上我們再用另外一個眼光來看，精實際上就是骨髓，人的骨髓若是不足的話，腦力、智力、體力、抵抗力就會下降。所以用一個最簡單的比方，精髓，人體的腎精和骨髓就像我們身體防禦系統，防禦大軍後勤的給養。假如把這個給養軍餉全部給抽提沒有之後，這個防禦大軍就會全面崩潰，以至於百病叢生，導致糖尿病、中風、子宮頸糜爛、子宮癌之類的，多種多樣的病都出現了，實際上都與腎氣有很大的關係。這是最直接傷腎的方式。

心態上跟腎氣有什麼關係？我們都知道一個人腎氣真正足了之後，他的外在表現就非常的謙卑，也非常的容易把別人的意見聽進去。相反，腎氣不足？這個人就會煩躁，就會不安，就會自我感覺壓力特別大。我以前治過一個患者，這個患者就是典型的恐傷腎的患者。恐懼就會傷腎氣，恐懼翻譯成現代的話就是沒有安全感。我在二〇〇二年給他看病的時候，他找我看的是失眠，頑固性的失眠，沒法治好。我給他用了酸棗仁湯、交泰丸這些中醫的方子，基本上都試了一遍，沒有任何用處。這個人二〇〇二年我沒有治好他，當時剛出山沒有多久。等到二〇〇八年的時候，我再見他，他跟我講了一件事，他說：「彭大夫，你知道不？我這個病好了。」我問他：「你的病怎麼好的？」他說：「我蹲了三年監獄，入獄之後的第二個星期我就好了。」我說：「怎麼會這樣？」他說：「實際上，我當時跟你所說的，我這個。」因為他是一個局級的領導，我們當地的局級領導。他說：「我當時跟你說，我整天心煩、壓力大這些話，實際上都是搪塞，我最重要的是有經濟問題，特別害怕，提心吊膽。」

我們都知道壓力大有很多種，第一種是工作完不成，工作量特別大完不成，這是一種壓力大。第二種是別人對你的期望值特別高，然後你又深怕完成不了任務。比如現在高考的學生，高考之前這

都是壓力。第三個壓力大是什麼？就是自己做了虧心事之後，怕被別人發現，然後公諸於眾，這是第三個方面的壓力大。他當時跟我所說的壓力大，實際上就是第三方面，貪了好多錢，完事之後整天惴惴不安。當然失眠了，用什麼藥都治不好，結果抓進監獄去之後，第二個星期睡得就特別香。為什麼？因為人只要是心態一好了，身體它是自動恢復的，根本不用調整。我們都知道，小孩子在做了一件錯事之後，他沒有跟家長講，你就會發現這個孩子怎麼彳亍扭扭的。你就會把他叫過來說，今天幹什麼錯事了？他支支吾吾說，我今天打碎了一個玻璃杯，然後沒有跟爸爸講。他等說完這件事之後，你對他進行了一番教育，他出了門之後，就又開始恢復到正常狀態，就是活蹦亂跳的狀態，再也沒有壓力了。小孩子尚且如此，更何況大人！實際上我們的內心，一旦有了一件事過不去，有了一件虧心事，你是非常煎熬的。尤其是像這種犯罪的事情，那更是對身體損傷特別大。

這個患者，實際上就是自己把自己給治療好了。他說我當時被抓進獄之後，我心裡邊一下子完全釋放了，因為也判了三年刑，所有自己以前擔心的事情都發生了，發生之後反而踏實了，這個氣就沉下來了，氣沉下來腎氣一足，自然水火一交濟就睡著了，就這麼簡單。根本不是用交泰丸、水火既濟、酸棗仁湯、補心陰這些，天麻鉤藤飲把肝氣再補起來，不是這個意思。而是你的心正了之後，氣就正，氣正了之後，病就沒有，就這麼簡單。這是第四個方面。

第五個方面就是「信」，信就是誠信的信。信在五行裡邊是屬土的，它在四季裡邊對應的是長夏，也就是夏天跟秋天過渡這麼一段時間，這個時間的狀態就是萬物孕化的時候。我們都知道萬物孕化，所有事情的發展，升起和降落都是靠什麼？都是靠一個人的誠信。我們做事業也好，做人也好，「人無信不立」，人要是沒有信

的話，他是立不起來的。做為身體的狀態也是這樣的，一個人假如他特別誠信，特別篤實，行動力特別強，心裡邊從不計較的人，他的腸胃就特別好。反過來，特別容易計較的人，腸胃就不好。我拿我自己做比方，我以前腸胃就不怎麼好，而且這也是我一個很重要的煩惱習氣，沒有改正過來，以至於學傳統文化，第三年了都沒有改，也就是前年。我當時是讀博士的最後一年，導師給我安排的工作量又特別大，我所有的師兄師姐都沒有跨專業來做課題，我是跨專業還得做微生物的課題。另外一個還要去其他的醫院，去做細胞培養，微生物培養這些事情。此外，還要買各種各樣的培養基，也就是說，我是從民工一直幹到工程師，大活小活全包。當時我就特別有怨氣，我說為什麼我的導師，給其他師弟師妹、師兄師姐都安排得那麼好，為什麼就我工作量這麼大，就是一肚子怨氣。結果我那一年身體就特別的瘦弱，不是我現在這種狀態。就是面黃肌瘦，一點體力都沒有，這就是怨氣傷身。到了後來博士論文答辯之前的四個月，我接觸了一個老師，他就跟我講，他就點我。他說怨恨惱怒煩，這個怨是直接傷脾胃的，你現在這種狀態就是怨氣太重，你回頭好好反省一下。

我後來反省了一下自己，確實是這樣。實際上不能怨導師，導師對你是特別關愛，為什麼？因為有這樣的工作壓力，你才能鍛鍊自己。把這些所有任務完成之後，增長了好多知識，我論文到最後答辯是專家全部通過，而且是優秀。為什麼這樣？因為這都是我的導師對我嚴格要求所帶來的結果。我當時意識到這一點，我就痛下決心，我說我再也不能埋怨老師了，實際上老師對我是很關愛的，我就開始有行動力。一個人只要一埋怨，就沒有行動力、就不想做事。當把這個問題一想清楚之後，你就特別想去做事情，然後把事情做完，同時脾胃就好了。腸胃腹瀉、便溏，還有胃脘脹滿，這些

表現就沒有了，這是我自身的一個體會。

我在治療一個抑鬱症患者，實際上他也是這樣。脾胃不好的人，一個很重要的表現，就是做任何事情都思前想後，計較。這件事情這樣做好不好，那樣做好不好，出了這件事怎麼辦？就是這樣下不定決心，猶豫不決。知識分子容易這樣，我就是知識分子，當時我就想到一句話，叫做「秀才造反，三年不成」。為什麼？整天在那思前想後，不可能做成事，是吧？實際上這就是我們的內心總是起伏不定，拉里拉雜，一大堆事。我治的這個抑鬱症患者就是這種表現，天天埋怨這，埋怨那，股票也虧了，心情也跌落到極點。在今年四月份的時候還自殺未遂過一次，這都是抑鬱症患者的表現。他的第二個表現是失眠，睡覺非常難以睡著。治這種患者怎麼治？實際上很簡單，就讓他煩惱減少，煩惱減少的方式是什麼？就是讓他幹活，讓他有行動力。讓他幹什麼活？什麼活累，讓他幹什麼，幹粗重的、出力的、流汗的這種勞動，他就沒有脾氣了，他就再也不想事了。

對這個患者我就說，你一天能走多少路就走多少路，一直到自己走不動為止。同時，給周圍的鄰居打水，天天就幹這個就行。他就開始幹，一開始他每天是走二里路，從我們家周圍的小區，走到另外一個比較遠的地方，再走回來，他說走二里路就特別累了。我說你什麼時候能走到二十里路的時候，你的病就好了。他就開始堅持，天天走，天天走，以至於走到後來之後，所有的煩惱都沒有了。因為人只要是氣血一流通，四肢一活動，因為脾主四肢，四肢一活動，脾胃就強健。脾胃一強健，胃口就好，吃飯就好，睡眠就香，就是能吃能睡，這個人就沒病了，這個人到最後就完全恢復。這讓我想到一個特點，就是一個結果，仁義禮智信的信，信有某種程度上指的是你的誠信，誠信是什麼？就是說到做到，就是行動力。

我們很多人做事情思前想後，考慮的事情太多，到最後事也沒做，也把自己身體給搞壞了。我就是一個案例，當時論文也沒寫好，實驗也沒做，身體還脾虛了，要不是那個老師點我，我也不會好。這個患者也是這樣的。所以人各種各樣的疾病都與他的內心有關係。我們有的時候在治療疾病，僅僅通過藥物是非常費力的。假如你能把這個人的心結打開，同時配合藥物，配合針灸的話，這就起到事半功倍的效果。這就是我所講的，「仁義禮智信，對內臟的影響」。

仁義禮智信，實際上就是《弟子規》的濃縮，《弟子規》講的就是仁義禮智信。反過來，《弟子規》也是我們的一種生活方式。現在西方有一種提法，叫做生活方式疾病，就是生活方式不對導致的疾病。反過來，我們用古聖先賢的這些教誨，約束我們的生活方式，就會避免很多疾病，甚至把很多已經得的病給治好。這種治病方式不用花錢也不用吃藥，就能達到很好的效果。古人有一句話，叫做「善言天者，必有驗於人」。什麼意思？談天，就是指的天地自然規律的這個道理，道理是應在我們人身上的。《弟子規》給我們帶來什麼樣的好處？首先是讓我們恢復這五種正常的心理狀態，恢復之後，生理狀態也恢復正常，健康也就得到了。所以我今天的分享，就跟大家匯報到這裡。謝謝大家。