

中醫與佛教養生一百條

- 1、記住：睡覺是養生第一要素。睡覺的時間應該是晚 21：00~早 3：00。因為這個時間是一天的冬季，冬季主藏，冬季不藏則春夏不長，即第 2 天沒精神。
- 2 一切藥物對治病來說都是治標,不是治本,不管是中醫還是西醫.因為一切的都是錯誤的因產生錯誤的果.錯誤的因不除,錯誤的果就不會絕根.健康的根本在心.一切法從心生.心淨則身淨.所以得病了,不要向外求,要靠自己自身的修復系統來修復自己的疾病.其實人和動物是一樣的,動物的病都是靠自己,人也能.
- 3 正確的觀念遠比昂貴的藥物和危險的手術更能幫助患者消除疾病。有了正確的觀念，你就會有正確的決定，你就會有正確的行為，你就可以預防許多疾病的發生。
- 4 人所具有的一切智慧，絕對不是從書本裏學來的，而是從自己的真誠心、清淨心（就是佛家所說的菩提心），從定中生出來的。
- 5 人是一切生物中構造最完美的靈體，健康的身體是人生來就具足的；人的健康狀況的調節是靠人體本身所具有的調節修復系統來完成的，而不是靠外部因素，外部因素只能起輔助作用。
- 6 人的大部分生病現象是人體在調節、清理身體垃圾時所表現的現象，是人體自動調節平衡所表現出的狀態，所以應該把它們當成正常的生理現象，而不應該去把它當成病因來消滅。所以當人在生病的時候，一定不能有怨恨嗔恚心，心裏要安定，心定則氣順，氣順則血暢，氣順血暢則百病消。
- 7 人的健康離不開兩大要素：1）足夠的氣血；2）暢通的經絡（包括血管和排泄垃圾的通道）。
- 8 足夠的氣血靠：足夠的食物+膽汁+必要時間內（晚上天黑後~午夜 1 點 40）優質的睡眠（這個時候大腦完全不工作，由植物神經主導）+良好的生活習慣。
- 9 暢通的經絡需要：清淨心。一切七情六欲都會破壞清淨心，從而破壞經絡的正常運行。
- 10 維持健康的身體不僅需要“增收（增加氣血）”，也需要“節支（減少血氣的損耗）”。
- 11 過度地增加食物不僅不會增加血氣，而且會成為身體中的垃圾負擔，反過來還得靠消耗血氣來把他們清理掉。五臟六腑是一個血氣加工廠，食物是原材料，加工能力是有限的，而食物是無限的，所以食物的數量必須得到控制。

12 適當運動可以幫助人的氣血運行，但同時也在消耗人的氣血。人體的微循環主要應該靠松靜來達到的，這也是健康必不可少的。

13 人體中的垃圾越多，就越需要更多的血氣來清除它們，但人的血氣因為垃圾的增多和血脈的阻塞而減少，這就形成了惡性循環，這也正是人衰老的機理。所以，人要想健康不老，就要：1) 減少體內的垃圾；2) 增加血脈經絡的暢通；3) 增加體內的氣血。

14 與其相信藥物，相信檢查的數據，不如相信自己的感覺，相信自己所具足的自我調節能力。但這需要在你得道(智慧開了)的前提之下，才能分辨這一切。

15 健康，從調節心性開始。為了你的健康，你學佛吧。學佛得到的快樂是人生最高的享受。

16 對於一個有宿疾的人來說，只有氣血充足了（一是通過這裏所介紹的補充氣血的方法，二是通過靜坐打通氣機），病情才會顯現出來。所以練功的人在功夫達到一定水平後都會出現一些“有病”的現象。這個時候要沈住氣，定下心來多做些靜功來增加自己的氣血，以盡快速度過這個時期。

17 人違背了養生法則，雖不一定會立即得病，但一旦形成習慣，就會大大增加得病的機會。這就和交通規則一樣，你違背了交通規則，不一定會出事故，但其危險性是顯而易見的。

18 人為什麼必須保持一定的饑渴才是對養生有利呢？其實這就是“虛”的妙用。道家講，虛則靈。這和謙虛使人進步，自滿使人落後一樣，所以人必須經常保持“虛靈”的狀態，才能時時保持清醒，保持健康。

19 人要想健康,就必須使體內有足夠的"氣"來"氣化"所進的食物.只有這樣,你的體內才不會積累垃圾,不會有多余的食物來釋放遊離的"虛火"損害你體內的臟器.這個"虛火"反過來會損耗你的"氣".所以,從這個意義上來講,現代人生病,大多數是飲食不節的緣故.

20、靜養法：安坐（臥）在床上，把身心一齊放下，自己渾身如融化，不許用一毫氣力，好像沒有這個身子相似。呼吸順其自然，心也不許它用一點力，一起念便是用力了。把心安在腳底板下，此是引火向下，引水向上，自然全身氣血順暢。

21 俗語說“靈機一動，計上心來”。這個“機”字如果能真正領悟透了，那麼你的悟性就算是開了。老師教人，醫生治病，其實就是在點撥你的這個“機”，讓你“機”打開。這個“機”，有時也叫“關鍵”。當然，這個“機”起作用是有條件的，就和氫氣只有達到一定濃度，遇火才可以燃燒爆炸一樣。記住，別人的作用都是外因，你自己才是真正的內因。主發謂之機。箭在弦上要發出去，必須撥動這個機。其他任何事情都是這樣，都有一個機，只有觸動這個機，事情才會發生，不觸動這個機，其他的條件再多，也沒辦法引發事件。機就是這麼一個東西，它是事情發生的最關鍵因素。它是點，不是面。可是觸動這個點，就能帶動面。所以，病機就是疾病發生、發展、變化的最關鍵因素，（也可以講，病機一開，人的病狀就會顯現出來，人就進入了“病”的惡性循環當中。和病機相對的就是“生機”。生機一開，人就會進入康復這個良性循環當中。實際上病機和生機是一個東西的兩個方面，是一對陰陽。病機開了，生機就關了，而生機開了，病機也就自然開始關閉了。這個就是辯證法。）

22 其實，許多真正的發現和發明，所需要的不是所謂系統的書本知識；恰恰相反，一個沒有受過任何系統教育，但悟性極高的、具有開放思維的人，他往往真正悟到真相。

23 人生最忌是個亂字，心亂了，對外可以紊事，對內可以打擾血氣，使失正常。凡惱怒恐怖喜憂昏疑，都是亂，為多病短壽的根源，不但養病時不應亂，即平居時亦忌心亂。

24 多嗔傷肝，多淫傷腎，多食又傷脾胃。憂思傷脾，憤怒傷肝，勞慮傷神。

25 身病之起，無不由心虛弱，外邪乘入。而心虛氣弱，每由心魂惱亂，真體不充，發現種種不安。貪食貪勝貪得貪樂逸，皆足以致病。以貪之不得，於是乎嗔。貪嗔可使心蕩氣促，膽驚肝旺，六脈震動，五臟沸騰，外邪同時乘入，此病之起因。

26 凡人欲求長壽，應先除病。欲求除病，當明用氣。欲明用氣，當先養性。養性之法，當先調心。

27 人受五行之氣而治生，故肉身以氣為主。氣虧則病，氣滯則病。欲治其病，先治其氣。

28 氣以行血，血以補氣，二而一也。凡人久視則傷血、久臥傷氣、久坐傷肉、久立傷骨、久行傷筋，七情六欲之過則傷元氣、傷心腎。相火旺，真陽耗，

29 治五臟之病，莫先於補氣。腎猶亟焉。補氣在勿動心，心動則肝旺，各脈震驚，真水耗損。心為扇，主引風。風動則火旺，火旺則水幹，水幹則地損。

30 心定神一，受治者信堅心專，兩心相合，可以統治百病，無不神效。

31 人病可分兩種：一是經絡基本暢通但氣不足。表現是經常這疼那疼，這是因為他氣不足以氣化食物，而產生了相火（也叫虛火），隨著經絡在體內亂穿，哪兒通走哪兒，遇到一個地方堵塞了，這個地方就疼了。這樣的人吃一點藥物就會立即見效。二是經絡不通，氣也就無處存身。表現在外表看不出有什麼毛病，但一旦發現就是大病，而且這種人經常是吃什麼藥都見效慢，或根本不起作用。

32、中醫的最高境界是養生，養生的最高境界是養心。所以，就養生而言，下士養身，中士養氣，上士養心。看一個人也是一樣，觀相不如觀氣，觀氣不如觀心。

33 心神不安，情性燥急，為致病致死之總因。故安心法，為衛生第一要訣。心可以主動一切。心定則氣和，氣和則血順，血順則精足而神旺，精足神旺者，內部抵抗力強，病自除矣。故治病當以攝心為主。

34 風寒陰陽暑濕，在在皆可使人致病。萬一抵抗力薄弱，即可乘虛而入。身弱者多病，即是此理。富人有保衛力，如衣食住等等。貧人有抵抗力，如氣足神旺，毛孔厚密，不易侵入等等。富人多食肥甘，傷胃傷齒。貧人多餓，所食不雜，故無腸病。富人多逸，故多氣惱。貧人多勞，故少疾病。富人不造福而享福，只是消福，消盡則窮。窮人能勤儉，即是造福，果熟即富。凡衣食住之保衛力富，則精氣神之抵抗力弱。保衛力弱，則抵抗力強。

35 大病初愈，切忌理發洗足沐浴

36 故求長壽無病，常強肉身。欲強肉身，當調伏精氣神。欲調精氣神，當拒絕擾亂之賊。欲杜此賊，當先攝心。欲求攝心，當化貪嗔癡三毒。欲化除此三毒，必學心戒。但空口言戒，無益於事，必求開慧，方不為所愚。欲求開慧，必先求定。欲求得定，必學靜坐。

37 能靜則仁，有仁則壽，有壽是真幸福。

38 一切修身修心法門，只有兩字訣：曰放下、曰回頭。放下屠刀，立地成佛；苦海無邊，回頭是岸。只要一放下，一回頭，病者頓愈，迷者頓覺。此真無量壽者。

39 心過勞的人，心疲肝旺，心過勞就是心太滿，不虛。心滿，則不納肝（木）生之火，心不納肝生之火，則肝氣必積而盛。肝木克土，脾胃受病，消化不良，營養不足，夜眠不安。土又克水，於是腎水大虧，水不足則火更旺，心腎相聯，心氣更弱，肺病即成。內部相互關聯，一動全動，一病全病。而擾之者，乃在妄心，所以治病在安其心，安心在息妄，息妄在明心，明心即自覺，而健康的功效在乎靜坐。

40 靜坐是息心法，心息則神安，神安則氣足，氣足則血旺，血氣流暢，則有病可以去病，不足可以補充，已足可以增長。現在病可去，未來病可防，此其小者也。又心息則神明，神明則機靈，靜者心多妙，觀機辨證，格外敏捷，見理既正，料事益遠，遇亂不驚，見境不惑，能一切通達，自無主觀偏執之弊，而大機大用，由此開啟矣。

41 人在生病的時候最忌諱是嗔恚心起。這個時候一定要安然順受，讓心安定。然後慢慢調理，健康很快恢復。心安才能氣順，氣順才能除病。否則心急火上，肝氣受損，加重病情。心神寧一，那渾身的血氣，自可健全發揮。心有兩種，一是真心，一是妄心。真心是水，妄心是波，波因風動，風止波息，而水不動。寂然無念，是無心心也。

42 子時失眠，腎水必虧，心腎相連，水虧則火旺，最易傷神。

43 睡時如有思想，不能安著，切勿在枕上轉側思慮，此最耗神。

44 午時屬心，此時可靜坐一刻鐘，閉目養神，則心氣強。

45 早起如在寅時三點至五點，此時切忌郁怒，不然必損肺傷肝，萬望註意。

46 人生一切事業，皆以精神為根本，而精神之衰旺強弱，全賴心神之靜定不亂，一個亂字，足以妨礙一切工作。

47 人生以血氣流通為主，氣滯可以阻血，血阻可以結毒為癰為瘰，為癌為瘤，皆是血氣不流通之故。氣以順為主，血以通為暢。百病無不先由氣滯，氣郁於內，肝先受傷。挽救之法，在化除得訣。而化除要訣有二：第一尋其根，其根在心，心空則一切自化。第二以藥石、按摩助其化除，幫助血氣之流通。

48 養病治病不可求速。因性急助火，火旺損氣，反而不美。另不可貪多，貪則無恒而性急，況百病由貪而起，不可再貪以重增病苦。

49 心屬火、腎屬水，心腎相連。火宜降下，水宜上升，水火相濟，則蒸氣內發。各部機體運動，可求得健康。此可於舌上察知。舌無水則不活，故活字以三點水加舌字。舌上可以報告內部各種病狀深淺，以斷生死。

50 大病自救法：一、不要怕死，決信我這個病，非但可以養好，並且身體可以格外健康，保證長壽。因為自己機體中本有特具的能力，不是空言的安慰。二、相信不用醫藥或靠何種營養食品，一定有自己的除病延年的妙法。三、從今日起，我決定不許再去打擾我那病體，不許想著我那個病是如何病的，好壞都不許去計較它，只做個無事人。四、在這修理期內，不許想念工作，也不許悔恨喪失了時間和工作，專心一致，否則又遲誤了。

51 靜養法：安坐（臥）在床上，把身心一齊放下，自己渾身如融化，不許用一毫氣力，好像沒有這個身子相似。呼吸順其自然，心也不許它用一點力，一起念便是用力了。把心安在腳底板下，此是引火向下，引水向上，自然全身氣血順暢。

52 修行要訣：寂照照寂 切忌用力 成佛作祖 無他秘密。

具體要求：不許任何部分用一點氣力，包括意念、呼吸、肢體，做到：眼不觀，耳不聞，鼻不嗅，舌不嘗，口不納，心不想。此是唯一條件。若有所思所聞所覺，即是用氣力，甚至乎使臂指即是用氣力。呼吸稍粗亦即是用氣力。不久那呼吸自然而平，似乎不由口鼻內出納，而渾身八萬四千毛孔中有了動作，或張或翕，此時無我無身無氣無心，天然心歸本位。所謂引火歸元，又名水火既濟，為治療百病之總訣。

53 為了養生而死的，占十分之三。到底怎麼回事？是因為太愛惜自己的身體了。為了這副臭皮囊，怕受辱，怕受寵，怕吃虧，怕上當，瞻前顧後，左顧右盼，擔驚受怕，患得患失……這樣，他那顆心整天縮成核桃樣，像是被狗反復啃過，怎麼能不死。越怕死，越死得快。你要是養生，就得不怕死。只有不怕死，才能遠離死。真正不怕死的人，走路不會遇上老虎，就是遇上老虎也不吃他。打仗遇不上刀槍，就是遇上，刀槍也不傷他。為什麼？因為他不把死當回事，不怕死，死也就沒法了。養生，並不是修道的目的，但是修道的人已經看透了生死，所以不再怕死，既然已經不再怕死，那麼死也就不再是問題。生死這一關過去，還有什麼過不去的？因此，修道的人能夠長生。沒想到長生，反倒能長生。一心想著長生，反而死得快。長生不是修道的目的，它只是修道的附帶現象。

54 人有病，人還不以為有病，這就是人的最大的病。知道自己有病的人有多少呢？

55 天天三更半夜還在網上的人，本身就是養生的大忌。包括一些所謂的名醫也是這樣。還有，他們的心量也是斤斤計較，試問這樣的人連自己都保不住，還怎麼醫人呢？

56 別貪那個小便宜，大便宜也別貪。一個貪字就含著禍。貪，患得患失會導致人得心臟病。貪，患得患失是不懂道法自然的表現。

57 不要天天想著吃什麼補陰，吃什麼壯陽。記住了，運動就可以生陽；靜坐就可以生陰。陰為陽之母，陽為陰之用。

58 人在氣不足的時候，不能盲目補氣，否則會影響身體健康。如果是因為血不足，就需要先補血，因為血為氣之母，否則就成了幹燒器皿，把內臟燒壞；如果是因為淤滯不通，就可以增加氣血，血氣同補。這樣才能達到補氣的作用。

59 環境對人養生的重要性是不言而喻的。這就是為什麼人在空氣清新的深山老林裏，會把痼疾養好的道理。因為深山老林中的精微物質（負離子）會通過人在放鬆情況下的深呼吸把它吸收到人體內部，從而滋潤孕養五臟六腑，使人重新煥發活力。還有重要的一點常人並不所知，就是人不僅僅是通過口鼻來呼吸，人身體的每個汗毛孔都是可以呼吸的，而且正是它們吸取著天地的精華。

60 人在松靜的狀態下，慢慢深呼吸就能體會到人和天地精微之氣的交換：在吸氣時，實際除了肺在吸氣，整個身體是在把體內的氣向外排，即把人的氣釋放到天地；而肺在呼氣時，實際人是在通過全身毛孔吸收天地的精微之氣。這大概就是老子所說的“天地之間，其猶橐籥乎”。

61 運動有兩點禁忌：一是不能在氣血不足的時候運動；二是不能在汗濁的環境中運動。

62 運動的作用有二：一是增加氣血的運行速度，促進體內的垃圾排出體外；二是打開皮膚的毛孔，吸收天地精氣。

63 什麼是悟性？什麼是智慧？悟性和智慧就是用最簡單的方法來處理、看待一切事物。但一些庸人自擾的人總是把簡單的事情看複雜了、做複雜了。繁和簡其實是一回事，是一回事的兩個方面。聰明的人看到的是簡單的一面，愚蠢的

人看到的是復雜的一面。

64 人治不了的病，要靠神治；神治不了的病要靠佛治。佛是什麼？佛是心。

65 現代的醫院和法院差不多，動不動就給病人下了死刑判決通知書。而好多情況下，是把不該判死刑的人判了死刑。為什麼這麼說呢？就以“癌癥”為例，癌癥現在在人們的心裏=死刑。其實如果我們不叫它癌癥，那麼對於病人來講，就等於給病人留下了希望，等於留下了生機。所以我講，現在的癌癥病人有大半是被嚇死的，是被精神壓力折磨死的。同時也是被醫院折磨死的。因為你一旦被診斷成了癌癥，那麼他就可以肆無忌憚地處理你，治不死是你命大，治死了，因為你是癌癥。事實上講，沒有治不了的病，只是你的心能不能放下，一切病從心生，一切病從心治。只要你還活著，你就有生機。找到了這個生機，對癥而治，你就會康復。

66 現在是一個競爭，把所有的秩序都打亂了，把人引入了魔道。競爭是什麼？競爭就是把人們引入無限的貪欲世界。

67 根據陰陽互抱的原理來看，清與濁相互吸引。所以人食入清新之物必將與體內汙濁之物相抱，從而把它們排除體外。

68 汙濁之物的產生一是因為食入不乾淨食物，但更主要的是食入了過多的食物，體內不能運化造成食物堆積成垃圾。

69 順應自然是養生的最高境界。一個人生下來，他的命運就基本上是有定數的。他該幹什麼，不該幹什麼，該吃什麼不該吃什麼，如果能順著他的運數去做，就會平安無事。有悟性的人會發現、知道自己的運數，知道他應該幹什麼，不應該幹什麼。所以養生絕對不是簡單模仿，人雲亦雲。不要去羨慕別人，要從自己的心裏找到自己的悟性。那麼人如何才能發現自己是否順其自然了呢？其實這太簡單不過了，你有病了，你不舒服了，你不自在了，那你就是違背自然了。要做到順外面大自然的自來，還要順自己內在命運的自來，這二者是不可或缺的。

70 很多人一聽到醫師宣布自己得了重病時，往往都會顯現出一副無辜的模樣，希望用切、割、毒、殺等外來方式去除疾病，然而，疾病真的會沒來由地產生嗎？世上絕對沒有這種「好好的就突然生病的事情」。以感冒為例，如果真要病人作自我反省的話，通常患者都會表示，自己在感冒之前，曾經一連熬了好幾個通宵；有些人會說，自己最近吹了冷風、淋了雨；有些人則說，工作的壓力很大，常常頭痛又失眠。事實上，諸如此類現象，都是導致感冒的因素，接句

話說，假使病人的敏感度及警覺性夠的話，自然能夠做到「防患未然」的目標。

71 真正的科學是什麼？就是因緣果報。不信因果，就不是真正的科學。

72 沒有怕吃虧的心，沒有占別人便宜的心。換句話說，就是你能吃虧，別人就是要你命你都舍得，你都給他，而自己在任何時候都不去貪便宜，那你的心還能不定嗎？世人誰能做到？但佛就做到了。

73 當人們掌握了健康的方法之後，會真正享受到那種完全不用擔心疾病的自信，這種感覺真好，但願您也能和我們一樣擁有這份自信。

74 學問深時意氣平，心定則氣平。所以對於一個得道的人來說，觀察一個人，並不是一件很困難的事，這也是相隨心轉的結果。

75 名為五欲之最難破者，色次之，財又次之，食與睡更次之。名心不死，無以入道。

76 百病之始，起於風邪乘入。如體氣虛弱，營衛失調，或憂思驚恐，酒色勞力，真氣耗而外邪入矣。

77 治五臟之病，莫先於補氣。腎猶亟焉。補氣在勿動心，心動則肝旺，各脈震驚，真水耗損。心為扇，主引風。風動則火旺，火旺則水幹，水幹則地損。

78 對於醫生而言，心定神一，受治者信堅心專，兩心相合，可以統治百病，無不神效。

79 從當年希特勒繞開盟軍堅固防線攻克馬其諾防線的案例中，我悟到了：對付一些頑固的病癥，不能正面硬攻，要從其他的相關方面突破。

如治療腎病，肝病這些頑固之癥，可通過調肺、脾等來達到效果。

80 中庸，是養生的根本原則。人體中的氣血也是一對陰陽，血為陰為體，氣為陽為用。血為氣之母，氣為血之帥。氣不足，易得淤積之病，

如腫瘤、血栓等；氣太過，易得腦出血之類的病。所以，只有氣血平衡，人才健康。

81 人只有悟到什麼是“自然”了，才算是得道了。知道自然，然後能順其自然，這個人就是神人。懂得陰陽了，懂得順其自然了，你就一定會成為良醫大德了。

82 什麼是自然，自然就是任何事物都有陰陽兩面，任何事物都要經過生、長、收、藏的過程。你順應這個過程，採用五行相生相克的原理去調節病人的平衡，怎麼會治不好病呢。

83 簡單和復雜是一對陰陽，越是復雜的事情，往往用最簡單的辦法就可以解決。同樣，看似最簡單的問題，你往往解決起來並不容易，你付出極大的努力也不一定能解決得了。這就和剛柔一樣，柔極能克剛，剛極柔不防。所以，我們在解決問題的時候就要有這個思路，遇到復雜的問題要去找簡單的方法解決，遇到簡單的問題不要忽視它，要引起足夠的重視。就和毛主席所說的那樣，戰略上藐視，戰術上重視。就是對問題給予藐視，對過程引起重視。

84 我們看看這個世界上是不是這個道理。吃飯睡覺有幾個人能順其自然，有幾個人能遵守自然。你遵守不了，為什麼？因為它太簡單了，正因為太簡單了，所以你就不能遵守。這就是辯證法。

85 什麼是平衡？平衡就是陰陽的互相依存和互相制約，哪一方太過或不及都會失去平衡。怎麼會傷元氣，失去平衡就是在傷元氣。經常處於平衡的狀態，元氣就會保持得好，人就衰老的慢。

86 陰陽之道就是矛盾對立的兩個方面互相依存、互相轉化。任何一對矛盾，如果一方脫離了另一方，不受另一方的制約了。那它離消失、滅亡就不遠了。你看，當今社會，領導們都不喜歡制約，喜歡獨來獨往，我行我素，貪汙受賄，其結果是什麼就可想而知了。陰和陽就是如此。大自然中，一個事物的出現，總有另它產生的因素，但同時總會出現另一因素來制約它。這就是五行相生相克的道理，也是陰陽相互依存、相互制約的道理。所以養生的道理也是如此，你生病了，總有一個使你生病的因素存在，同時也會有一個制約它，令你疾病消失的因素存在。正如自然界中毒蛇存在的地方，必定附近就有解蛇毒的草藥存在一樣。

87 什麼叫人得意忘形？他失去控制了，失去陰的制約了，所以其下場畢竟是……，同樣人也不能一味消沈下去，這就是失去陽對他的制約了

。

88 如何具有大智慧，沒有博大的胸懷，哪來的大智慧。

89 俗語說，活到老，學到老。學習也要應時，到什麼年齡就要學他這個階段應該學的東西，否則就是不應時，不順其自然。但看看我們現在的教育，從幼兒園到大學，有多少是學了應該學的東西。小時候應該學什麼，應該學德，學孝道，接著學識字斷句，再往下學如何做事。到青年學如何優生優育、家庭幸福。到了中年，學習養生之道。到了老年，學放下心態，安享晚年。繼續教育學什麼，就是要學這些。

90 情誌跟疾病的相關性是很密切的，有些疾病就是因情誌而起，你用藥物治療，治來治去都不好，對於這類疾病，解鈴還需系鈴人。五誌能夠致病，五誌亦能解病。

91 養生有一條很重要，就是不能怕死。怕死者陽氣不足，陽氣不足，死神就會找到你。這就是道家所講的，修煉人要有英雄的氣質。仁、智、勇三者缺一不可。

92 當你把什麼學問理解到她是非常簡單樸素的時候，這時候你才是真正得到其中的三昧了。如果你還感到她是那麼博大精深，深不可測，那是你還沒有掌握到她的精髓，是只見到茂密的樹葉，而沒看到她的根本，這時候你還是處於“有”的階段，沒有達到“無”的境界。一切離不開陰陽，萬事萬物離不開陰陽。這個根本就是陰陽。知其一，萬事畢。

93 凝神定氣，物我兩忘。---養生的真諦。

94 主明則下安，以此養生則壽，歿世不殆，以為天下則大昌。主不明則十二官危，使道閉塞而不通，形乃大傷，以此養生則殃，以為天下者，其宗大危，戒之戒之！

95 五行相生相克的應用：凡是因五臟太過引起的疾病，都可以用五行相克的方法對治。同樣，凡是因為五行不足引起的疾病都可以用五行相生的方法解決。這是運用五行的根本原則。

96 現代人往往都在追求提高物質生活方面下工夫，這種追求的後果是很可怕的。要知道，人們對於物質的欲望是無止境的。一旦這種欲望得不到控制，那等待我們的就是無止境的痛苦。其實，物質能帶來的享受，精神也能；藥物能治療疾病，心理療法也能做到。所以，我們用一生來追求財富，不如用一生來培養出一種好的心態，讓我們的精神達到一種超凡的境界。

97 當人們掌握了健康的理念和方法之後，會真正享受到那種完全不用擔心疾病的自信，這種感覺真好，願我們都能擁有這份自信。

98 我們人體是一個充滿智能的機體，我們的身體有好多“哨兵”：牙齒、闌尾、扁條體等。本來一旦我們的身體有異常時（通常是“上火”），這些哨兵會立即做出反應通知大腦。聰明的人這時候就應該調整心態，檢討自己，讓自己平和下來。但現在我們的西醫都做了什麼？你疼不是嗎，我把你們通通切除掉。現在更有甚者，發明了一種儀器，你不是得了過敏性鼻炎打噴嚏嗎？我把你鼻子裏的敏感區神經燒毀，這樣以後你怎麼刺激它都不會打噴嚏了。西醫這樣做的後果就是可能我們再生病後，切掉的就是我們的五臟六腑了。

99 記住，我們偶爾拉肚子、打噴嚏、咳嗽、發燒等都是我們自己的身體修復系統在工作，不要一出現這些癥狀就濫用藥物。

100 很多重病或絕癥，都只有一個理由：恨。當這恨沒了，病也必一起消失。這世間最難解的是綿延不止的恨，固有解不開的恨，才有治不好的病。