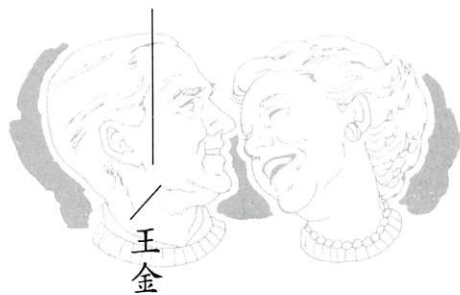


# 喜樂是良藥，

## 愛心長壽劑



／王金

**聖** 經教導說：憂傷的靈使骨枯乾。紅樓夢中的林黛玉，憂鬱而死。這在現實生活中，不乏其人。伍子胥一夜愁白髮，也並非虛誇。

聖經教導說：仇恨的心是毒藥。人如對別人有仇恨之心，反而是殺傷自己的心靈。人的心靈死了，豈有身體不死？

自古以來，死是人生的大事。人生幾何，對酒當歌，不僅是貴為人相曹孟德的心理，每個人都共同有這對人生憂傷的心理。尤其是當今文明生活的人，更是愛生怕死，每天都會感到譬如朝露，去時日多的驚恐和憂傷，驚傷「神」，憂傷「靈」，骨乾枯，氣化清風，肉化泥。

難怪秦始皇，要謀求生生不老之藥，多少煉丹士想成神仙。然而，古今中外，至今也沒有謀求到長生不老之藥，對人壽幾何，還在積極地探索之中。其實生命的奧秘，神已明示：在生命生理之律，更清楚。

根據放禽記載的研究，一只小小的麻雀可

以活四十年。若按麻雀發育成熟的時間，和四十年壽命時間的比例來算，小麻雀一個季度可以發育成熟。活四十年是發育時間的一百六十倍。人若按十八歲發育成熟，也按一百六十歲來計算，人可以活兩千八百八十歲。

天鵝的壽命是五百年，是牠發育時間的五百倍。人的壽命，若按發育時間的五百倍來計算，人可以活九千歲。現在世界上百歲老人已超過古代，但若按九千歲比例，相差太遠了。

美國有種老爺杉，可以活萬年，中國有句俗語：千年的蟲仔，萬年的草根，說明天地間的生物，在時間上並無時間的有限的規定。埋在地底下五百年的蓮子，照樣可以開花。在火山溫泉內的小魚、火山熄滅了，凍死的小魚，當有一定的水溫時，又會復活。

其實，聖經對人壽幾何？早就教導了我們。耶和華神，按照自己的形象，創造了人，而人不服從牠的約，約就是紀律，不尊牠的旨意，死是罪的工價。

耶和華是希伯來的音譯，如意譯：是永恆之義。也就是永恆創造了宇宙，宇宙遵守永恆的律，所以能永恆地運動。日月遵守永恆的律，所以永恆地光照人間。唯有人，以自己的慾望，自己的意志，不遵守永恆的律，違背耶和華神的旨意，偷吃禁果，所以，罪的工價是死亡。

罪是什麼？罪是背律、背道、背德、背約，也即是違背永恆之律，天地之道，天倫之道，神聖之約。這四大罪過，所得之工價死亡也。

天是一大天，人是一小天，人的整個機體有永恆的律，人的自體永恆的律，被人自己無限的貪慾、任性的意志所破壞。任其所好，任其所為，任其所貪。破壞了自體永恆的律。因此，死亡是自己所造成的後果。是人自己違背自己機體運作的永恆的律。是人對自己的生理犯罪。

天鵝為什麼能活五百歲，那是因為天鵝遵守自己的生理運作和生活規律，人會遵守自己機體運作的律嗎？放縱飲食、放縱情慾，或為美的身材而禁食，或為迷戀情人而憂傷，或為私利而暴怒，或為財色而仇殺，或為權勢而忌恨。天鵝會像人這樣幼稚嗎？小麻雀會像人這樣放縱嗎？所以，人雖是萬物之靈，卻是最短壽的。但神沒有給人短壽，是人自戕。

短壽的原因，是人自己違反了自體生理的運作，不遵守機體運作的永恆的律。神把長壽之鑰交給了人自己，也把短壽的因，種在人的慾望裡。人被自己的貪慾，迷了心竅，不知開

啓長壽之論。

聖經不是多次教導說：喜樂是良藥嗎？因爲人的心若常喜樂，會分泌一種激素，使中樞神經興奮，從而滋潤人的機體。但是人會有一天不愁煩和憂傷嗎。七情六慾，時刻在殺害人體，摧毀生理永恆之律。

聖經教導說：要愛人如己，如果我們常常關心別人，熱愛別人，我們的心靈會有極大的安慰和溫暖，心理的運作，會促使中樞神經律動，而產生滋潤的髓，促進腎上腺素的分泌，使我們不會衰老。

須知，人的中樞神經是長壽之源泉，腦下垂體是長壽之根本。西醫治病不治神，忽視了人的中樞神經。中醫治病先治神，扶正氣，可以起死回生。因此，死不是生命的定律，而是生理永恆之律被破壞了。

由此，長生不老，並非人的幻想，也不是虛妄之談。而是永恆已經賜下了，主要是看人如何遵守永恆的律，用長壽之論，如何開啓永恆的生命之門，不要在偷吃禁果而犯罪，遵守耶和華（永恆）的旨意。

欲長壽，必須知道老因。人的衰老原因：腦下垂體運作失靈，因分泌減少，細胞停止分裂，精液枯乾，各機體運作，失去滋潤逐漸衰退。這一切都是中樞神經衰老而引起。耳聾眼花、行動遲緩、肌肉骨骼失去青春的彈性。不是局部機體的變化。而都是腦下垂體失靈的原故。爲什麼腦下垂體失靈，前面已述，七情六欲違背機體運作的永恆之律。其次是呼吸之氣，愈來愈短。我們平時的呼吸，是屬於腑臟之呼吸。人自從出生之後，就失去了經絡的呼吸，

氣功的呼吸就是要改變腑臟的呼吸爲經絡的呼吸，使呼吸之氣，愈來愈長，氣長則命長。

我們若能天天喜樂，愛人如己。不要縱慾，不要亂性。遵守自體生理運作的永恆之律。恢復經絡呼吸，使中樞神經永遠保持青春狀態，促進腦下垂體的不斷運作。我們就已經得到了長生不老的良藥。

聖經上教導說：信就必得著。誰信自己不老，就必得著，可是人們的傳統觀念，非常固執，總是認爲：人一定是要衰老的，也一定要死亡的，許多老年人如進醫院治療疾病，醫生的觀念是：老年人生病總是要死的，老年病人自己的觀念也是認爲這次的病恐怕要死了。醫者被醫者觀念如此，雙方都已失去「生」的信心，豈有不死？

人的心理作用也是很重要的，人到了老年，在心理上總是認爲，必走向死亡，心理已有死的準備，因此在心靈上會產生一種毒素，逐漸催化人的機體，毒害中樞神經，人的中樞神經「了無生意」。豈有機體不崩潰？

因此，誰若是要青春、長壽、長生，不是向外求，而是向內求，首先要消除傳統的「死」的觀念，並要在心理上根除「死」的恐懼。要信人的生命是永恆的創造、只要遵守永恆的律，永恆必定賜與永恆。

有一個長期失眠的患者，服食各種安眠藥都失效，有一位醫師就給他在臨睡前，服用一小杯香甜的粉紅色的藥水，告訴他這是特製的安眠藥劑。第二天這失眠患者又去就診時，要求醫師再給他服用那粉紅色的藥水，醫師問他：你昨晚睡得怎樣？他回答：睡得太香甜了。

這安眠藥水很有效。醫師心理在發笑，其實那藥水根本就沒有安眠藥劑。這就是人的心理作用。

有一個人的面貌，長得不太好看，親朋都講他長得醜，他自己也感到長得醜，心中很難過，連鏡子也不敢照。但是，他母親告訴他，我看你一點也不醜，我看你越看越好看。你自己心裡不要感到自己醜而天天苦惱，你心裡要感到自己長得很好看、很美，要爲你自己的長相而喜樂你會變得好看的。他遵照母親所說，改變自己的心情，每天都感到自己很好看、很端正、很美，幾年以後，他的相貌就改變的很好看了，連親朋見到都感到驚奇。這就是「相隨心變」。你的心理變化了，生理也會變化。你若每天都感到自己很美而快樂，你的相貌一定會變得很好。

長壽的良藥不是人參和靈芝。是喜樂的心靈，是遵守你自己身體生理的規律，不要把偷吃禁果當作是你的幸福，不是吝嗇上帝在你心靈中賜下的愛泉，經常用這愛泉去滋潤在你周圍的親友，在你心靈中會自然生長出長壽的良藥，上帝賜給你的愛泉是取之不盡，用之不竭。

我們若能天天想到自己很美而快樂；天天想到自己很健康而感到幸福；天天想到自己一定會長壽；天天會因爲關心和愛護別人而感到生活多麼甜美。那麼，你一定是一個美麗、健康而長壽的幸福者。你已經得到了上帝賜給你長生不老的奧秘。