继续讲强迫症。回顾一下，咱们上次讲的就是强迫症，西医关于强迫症的定义，就是反复的发作，不由自主的，自己控制不了的，又很难受。然后又罗列了强迫症的症状分类，最后咱们发现大多数人都有强迫症。实际我给大家下一个强迫症的定义，就是我们的强迫行为，让我们自己产生苦恼，就叫强迫症。比如我不停地学习，学的我很苦恼，我在那待着，不停在这待着，明明知道老在屋里待着不好，我就克服不了，还在这待着，那你说这是不是强迫症啊？今天接触一个同学，他就说，原先还挺爱活动，后来就喜欢在家呆着，呆着不动，也知道待着不好，那你们说这个是不是强迫症？凡是反复发生的一个行为，想法，意愿，让你感到很痛苦，你又摆脱不了，这就是强迫症。我老想成名，这就成不了，我非常苦恼，是不是强迫症啊？咱们广义的下一个定义，任何你的行为，思想，意念，意愿，自己反复的在这边打转，自己拔不出来，很痛苦，都是强迫症。我想当明星没当了，在北京北漂了十年了，是不是强迫症啊？反复洗手，自己觉得，哎呀，怎么洗这么多次手啊，感觉这个无力改变，但是又不停的去洗手，这个是强迫症。那刚才我说这个，是不是强迫症？不断的想挣钱，挣了二十年，一是钱没挣够，第二自己很苦恼，欲而不得嘛，都叫强迫症，同时也可以说是抑郁症。强迫症受到挫折就变成了抑郁症了。

（他只要能改变了想法，就不是强迫症了？）  
肯定是啊，你的行为都是靠着大脑去支配的呀。

（比如说他想挣钱，但他没有挣到钱，他就不想着挣钱，他就没有强迫症了，但是他没有钱生活）

他就变成抑郁症了，所以说强迫症一般是伴随着抑郁症，抑郁症也伴随着强迫症，他都是一种心理障碍，或者叫做认知障碍。

（他这个跟追求有关）

其实大多数追求，如果你产生痛苦，这就是强迫症。如果你持续反复长期的追求而导致你很痛苦，他就是强迫症。比如说我喜欢个女孩，我喜欢她了十年了，但是我很痛苦，我也没办法忘掉她，你说是不是强迫症啊？天天想着，意念，思想，意愿，行为，我把强迫症大而化之了，人就是执着的，执着就会产生痛苦，凡是执着产生痛苦的都叫强迫症。再给大家介绍一下，《大千杂谈之中医漫谈》，里面谈到了强迫症，我觉得这个世人，我们承认的强迫症，那么他就不叫强迫症，不承认的就叫。我恋爱长跑十年，反反复复，剪不断理还乱，让我很痛苦，但是我又不得不这样，跟她长期相处，那你说是不是强迫症？我感觉我想问题，还是比较深刻和本质的去想问题，只不过大多数人，只能算长期恋爱产生痛苦的，陷入情网里面，实际是强迫症。那什么不是强迫症？就比较洒脱，很多事情并不钻牛角尖儿。也就钻牛角尖儿的人很多都是强迫症，一定要考公务员，考了五年八年，一定要考大学，考了十年，然后自己很痛苦，还不得不考，而且还上瘾，像赌博一样，今年没考上，第二年又考，第二年没考上，我都废了两年功了，没考上，我第三年必须考上，到第三年，他陷进去了，我一定再来一年，肯定能考上。有些意志薄弱的人，反而他没有强迫症，浑浑噩噩的人也很多没有强迫症，懒散的人也没有。也就是对自己特别苛责，严格要求，有追求，追求完美的人，他更容易得强迫症。实际强迫症是什么呢？就是执念，让你产生痛苦，让世人不能理解，那理解了，他就不是强迫症了。比如婚姻，我强迫自己结婚，因为父母觉得这理所应当，你必须结婚，那我结婚了，强迫婚姻产生痛苦，那你说是不是强迫症啊，进而产生抑郁。

（自律算不算啊）

怎么不算啊？自律也算啊，只要产生痛苦就算。如果自己乐在其中，我自律，哎呀，我太舒服了，不是让我难受，那就不叫强迫症。执着分两种，一种执着给我带来乐趣，那你就不能定义成强迫症。执着带来痛苦，那就是强迫症。很多人有兴趣有爱好，我这天天不钓鱼，我难受，我就喜欢钓鱼，外人看也是强迫症，就执念嘛，但对于他来说，他不是强迫病症，他没有产生不适和心理障碍，我感觉这就不能算强迫症，也无需治疗。你钓鱼，钓十年了，你非得说他是有毛病，是强迫症，你给他进行治疗，戒断他钓鱼，我感觉这没必要了。

（洁癖是不是？）

你产生痛苦就是，你不产生痛苦就不是。脑子想，我怎么老洗手，太痛苦了，但是我又不得不去洗手，因为一个思想一直在自己心里打转，一不洗手就有细菌粘上了，导致他不洗手，就产生惶恐。

（对别人的话总是考虑言外之意）

也是，强迫怀疑。强迫症也包括对人无端的怀疑，说什么话都怀疑啊，也是强迫症，殚精竭虑，老是思考，也是强迫症，不断的联想别人的话，行为，进行无限的联想，也是强迫症。这些上节课咱们讲了，只是大而化之，大家要记住，其实刚才我说的也算强迫症。

（洁癖不洗就难受，这是不是不算强迫症？）

不洗就难受，也是强迫症啊，你不洗它是静态行为，你不洗就难受，当然是强迫症。有时候换衣服，一天得换一身衣服，他不换衣服就难受，你说是不是强迫症？其实最后你发现任何执念导致难受，都是强迫症。西方的这些概念，我觉得都滑稽可笑，用他那概念一推，很多都可以推翻，甚至说有的可以广谱化，什么都是。然后大致我看了一下，咱们的狭义的强迫症，就是上节课说的，不为世人所理解的那些执着，叫做强迫症。那被世人理解了的，所有人都忽略了，就不叫强迫症。比如我考大学，考了七年，好能坚持啊，第七年考上了，这成一个励志的典故，这个就不属于强迫症。我大概看了一下，关于强迫症的西医治疗方式，我简单过一下。其实特别简单，这个问题解决。这个治分三种，一种是吃的，一种是心理，一种是物理。吃的什么呢？一种抑制剂，你们记住，他们就爱整这玩意儿，不断的抑制，阻断，拮抗，杀灭。叫什么呢？叫SSRIS，现在这个首选，比较流行的。当然这个必须长期服药，甚至终身服用。那么他把这个分成三期，急性，巩固和缓解，而且他们认为，特别有意思啊，他们认为绝大多数都是这样，包括强迫症一样，能够好的可能性很小，都是反复不断，甚至波段性。我觉得奇怪，这个怎么好的那么少呢？而且他们是随着年头的增长越来越严重，能够维持的都少数，能够彻底祛除的不到百分之十，剩下百分之九十都是越来越严重。你说有意思吗？而且他们说没有有效办法，无论是进嘴，还是心理，还是物理都没有有效办法，而且这个东西还没有预防办法，你说我怎么预防啊？没有预防办法，没有解决办法，你们网上搜啊，他们给出的就这个，而且是终身往嘴里面送。  
极其严重了，他们的办法就是往嘴里送的加大剂量。还有心理治和物理治。心理治他们怎么治啊？我大概简单说一下，它主要分两种，一种是叫做认知行为，一种森田疗法。认知行为，什么叫认知，认知你的行为，有思维阻断，暴露反映，预防。什么叫思维阻断，就不让你去想这事儿，给你阻断了，给你截住。你有这洗手想法，我直接咔给你卡着，你千万别，阻断，就不让你去做这个事，不让你去想，你觉得这个效果好吗？解铃还是系铃人，你这个扣解不开，它强行给你嘎了，你觉得可能吗？我就喜欢跟他谈恋爱，我就想跟他结婚，那强行的给嘎了，行吗？肯定不行，你们知道大禹治水，在于疏通，不在于堵。思维阻断，你的思维受控吗？它是不受控啊，像河流一样，汩汩地向前流淌，你一下给卡住了，这人可能就疯了，就抑郁了，就自闭了。第二叫做暴露疗，什么叫暴露法呀？你越想回避的，我越让你见。相当于你怕啥，让你做啥。怕狗，我天天让你跟狗在一起，怕猫，让你跟猫在一起。如果轻度还可以，那重度呢，你要吓死了。很多都是这样，怕虫子，给你身上搁满了虫子，整几次，你本身你心理很脆弱了，你就怕这种行为，思想，意念，这个环境，就给投到这个环境里，怕黑，给你关在黑屋里，你们觉得可行吗？这个不行啊，有的轻度的，还可以。怕狗，你跟狗在一块儿玩两天，你就不怕了，你认识他了，了解他了，你没有办法了，那你就接受他，承认他了。但是中度的和重度的肯定不行。然后反应预防，我也不知道他为什么叫反应预防，反应预防就是减少减缓你这个强迫症的行为。比如你原先洗手洗十次，让你减到九次，减到八次，看似可以，但是有一个问题，就像吸毒一样，他有一个心理的瘾，戒除不了。为什么他们整这个东西，好转率只有百分之十，剩下百分之九十都会越来越严重啊？实际上我感觉他们这个思维方式一直在那绕，打格格拉框框，没有想到真正的解决办法在哪儿。包括还有一个森田疗法，他就让你忽略这事儿，你洗一百次手，你很痛苦，他就告诉你，没事，你就洗一百次，然后去干正常的工作生活。他忽略它，他承认这是你的正常行为。目前这个疗法还比较流行的，他也能阶段解决，不影响你工作，不影响你生活，但是你这个问题还存在。这是他们所有的办法。那我们是怎么解决这个问题呢？比如说心理治疗，他们的心理治疗要正视他，要面对他，等等等等等，但仍然摆脱不了，就像一个人他有强迫挣钱的想法，挣不到钱就难受，实际上你们要知道解铃还需系铃人，有时候你一句话就可以点醒他，老祖宗都是这样的，一语惊醒梦中人。他为什么会去干这个事情啊？因为他脑子里有个扣，他觉得正确，他必须去干，那你把这个扣给他解了，是不是这个问题就迎刃而解了？还是要个体问题，个体分析。比如说你喜欢减肥，你减肥强迫，不长肉你都害怕要长肉，一块肥肉不敢吃，我就怕我胖，其实已经很瘦了，你说这是不是强迫症？就是强迫症，已经影响到了工作学习了，甚至让他苦恼，不能吃东西，那就是强迫症。其实解铃还须系铃人，给他投到唐朝，环肥燕瘦，杨玉环就是肥胖，唐朝以胖为美呀，那投到那儿，你说他还会减肥吗？你给他灌输正确的审美观啊。现在好像我看网上又提倡微胖美了。这个东西你从脑子深处，你就把那个东西就解开了啊。赶紧追微胖美，这个问题是不是就解决了？实际就是脑子的一个执念，你把执念给它破了这个问题就解决了，什么这个疗法那个疗法有意义吗？有人挣不到钱难受，你一句话，命里有时终须有，命里无时莫强求，生死有命，富贵在天，是不是这两句话一端出来，他要悟了，他是不是就没有强迫症了。哎，以健康为中心，好好活着，钱呢，命里有的就有，命里没的，你辛苦一辈子也挣不到，富贵在天，再给他排一下紫薇，为什么那么多人喜欢算命呢？一算，你这十年没有财运，是不是叹声气，哎呀，我这十年，我就别谋财，能不破财就可以了。那这一句话，是不是就给他解决问题了？你还什么这个疗法那个疗法呀，就直接应机说法，你就倒，他为什么有强迫症啊？为什么要洗手？洗菌。你就一句话就说清楚了，人就是一个生物群落，人身就是众多的细菌病毒病菌细胞，一个共同的生物群落，我们要接纳一定当量的病毒病菌，在我们的身体里繁殖繁衍生息，让它生机勃勃，对我们有好处。大剂量的病毒细菌，如果沾染了，你抹到嘴里，可能会对我们有一定伤害。这一桌子，一舔，你说能有事吗？没有啊，如果你给他做这样的科普，他认可了，他要接受了，馒头掉地上捡起来能吃，带沙粒，还像芝麻仁儿一样。这个东西如果灌输它了，你觉得他还会去没事洗手吗？适度洗手，一天两次是可以的，饭前洗一次手是可以的，不会一会儿一洗，一会儿一洗。我觉得我们中国传统的老祖宗太厉害了，他直接就解决你这个思想上根子的问题。还说一件事，男性同胞们，很多学了传统文化之后，保精全神，不能泄精，一泄精就觉得自己完蛋了。坚持不粘女人，坚持一百天，二百天，三百天，晚上跑晚了，遗精了，一下子前功尽弃，说完了，兄弟们，我坚持了二百零八天，完了，失身了，又得从头来，又开始数，天天看戒淫邪。问你们这是不是一种执念，是不是强迫症？为什么会有这种强迫症，被灌输了错误的理念。还有我看网上大网红还说了，有一个传统的那女的，正儿八经的，说保精全神，这方面少做，能长寿，不然就会短寿。吓得好多人，都那保精全神，不敢那啥呀。你们想想就一个例子，你就看看动物界，你就把那雌雄关在一个笼子里，或者天地里那个很自由的，你看它寿命是长是短？你再单独放一个的，你看它是啥寿命？这很快就明白了，人也一样啊，这寿命跟什么有关系，那你看和尚活的长，还是尼姑？他们的平均寿命和我们是不是也差不多，甚至还差，能明白吗？大数据举例，一下就说明问题了，如果那个东西那么重要，那鳏寡孤独是不是都应该长命百岁？和尚都应该长命百岁，尼姑都应该长命百岁啊，那为什么不是呢？那如果按那么说，美国NBA都应该短寿，还有那些网红的那些，天天换的，是不是都应该短寿啊？但是你会发现是那样一回事吗？所以你们不要人云亦云，或者是一些文化，他们怎么说，你怎么听。你用现实的例子，你去举例，你看看动物，看看我们的人群。有的人说，不得了啊，古人寿命可短了，才三十多岁平均。那么我问你们，那咱们山区的，云南的西藏的四川片地区的，没有受过现代文化洗礼的地方，他们寿命有多少？三十多？好多都是长寿村的，八九十，一百，他们没有现代医疗，甚至连中医中草药都没有，那他们为什么能活那么长时间呢？他们和古代有什么区别？没有区别呀。那到底古人活得长还是活得短？现代人活得长还是活得短？我就跟你们说这么一句话，人作为这个人种来说，和阿猫阿狗一样，他的生命周期是恒定的，上下差不了多少，只是由于外在的物质环境和食物是否充足，环境是否得当，他的生命会上下浮动。比如战乱，比如饥荒，比如瘟疫，这个东西才会真正的影响人的寿命。如果这些东西都是好好的，人的寿命基本都差不多。现在又加上什么了，影响人的寿命很简单，工作压力，生活压力，环境污染，生活习惯，才会对人的寿命产生严重的影响，他们就会在没有自然衰老的前提下，他们已经病了，病死了。现在很多科研工作者为什么五六十就完，为什么？体力的活，动手动脚太少，用脑太多，工作压力太大，生活习惯不好。你从思想根源上就解决了这个问题，而不要罗列那么多，又表格，又怎么地，没有意义啊，又森田疗法，又那个认知行为呀，又暴露法呀，又阻断，你这有什么用，你阻断他干什么呢？你把这个讲清楚，命里有的终须有，命里无时莫强求。你这一生就是穷命，从你的面相来看，就是穷命，你不要去挣钱，你好好的教书，不香吗？他一下啊，原来我是穷命，为什么那么多人去算命啊？你鼻子又瘦削，不圆润，也不明亮，鼻是财星，你鼻子就没长好，你下辈子托生，长个好鼻子，再去赚钱，这辈子你要承认你是穷命，这问题就解决了，明白吗？你找大千老师，我给你看个相，说你这鼻子就不行，就是穷命。你下巴小，晚年不好，你现在赶紧种福德，这一说，给人一引导，一暗示，强迫症没了。

（我那时候两年多吃素，一口都不沾，就是死活谁说都不吃，后来到这老师他说一句话，一下就想开了）

无论是吃肉还是吃素，我问你，那吃素它不是杀生吗？所有的植物是不是也是生命，他们说不一样，怎么不一样？未受精的蛋不是生命吗？

（它没有那种活物的那种）

对，只不过是他们不是活物这种东西。现在科学也证明了，当你拿屠刀挥向植物的时候，植物也发出惨叫，啊啊好害怕呀，只不过它走不了，它说不出来，通过科技手段看也是颤颤巍巍的。那么既然都是杀生，为什么要执着于吃素还是吃肉呢？就是他们编了一个故事，老虎在寺院门口听佛经，后来也开始吃素，你觉得可能吗？和“水知道答案”的道理是一样的，都是人的一种妄想，把我们的想法强加给世界万物。

（是不是不能算命？）

可以算命啊，对你有帮助的就可以算，对你没帮助的，你就别信不就完了吗？还讲一个重要的，刚刚讲的是思想根源导致的强迫症，那么有很多人，强迫症很多年之后，他就陷入死循环，油盐不进，说什么没用，他已经作茧自缚了，藏在自己的那个茧里面，屏蔽外界的所有的劝导的声音，而且越老越这样，到老谁话都不听，就认自己那个，最后走入病态。那这种人要怎么办？我们怎么从气态的角度去敲开那个茧，而且很多严重性的强迫症啊，他也有这个问题，你确实跟他无法进行沟通了，那么怎么解决？明天七点准时收听，我们接着讲。今天因为前面铺成了那么多，引入一个气态结构学去解决这个问题。老师对于这个有很好的办法，这个就是高维思维，我的目的就是通过高维思维解决一些他们无法解决的问题，他们觉得太复杂了，既无法预防，也无法治疗，还需要终身服药，那怎么办？我们能受到他们的荼毒吗？一定要说no，我们有好办法，就是从高维思维考虑问题，找到简便有效的办法。