

生命，不只是活着 ——从免疫平衡到人生意义的再认识

文 / 郑现

人类对生命的追问，从未停止。

从远古仰观天象，到近代解剖人体；从经典哲学，到现代分子生物学，人们试图用各种方式回答同一个问题：生命，究竟是什么？

现代科学以极大的精确性，将生命拆解为分子与机制：基因的表达、蛋白的折迭、细胞的分裂、信号的传递。从这一视角看，生命似乎是一套高度复杂却可被解析的“系统”。

然而，当人真正面对自身时，却常常产生一种难以言说的困惑：为什么人不仅仅是“活着”，还承载着思想、情感与选择，还会迷失、痛苦、挣扎，甚至追问意义？

这表明，生命并非只是物质层面的运转，而是一个结构、状态与方向交织的整体。

一、身体之理：一套以“平衡”为核心的系统

若从生物学角度观察人体，可以发现一个极为重要的特征：生命依赖的不是极端，而是精细的平衡。

以免疫系统为例，它既是防御体系，也是调节网络。当病毒等外界病原入侵时，浆细胞样树突状细胞（pDC）迅速被启动，释放干扰素，启动NK细胞、T细胞等后续免疫应答，启动全身警报；与此同时，B细胞开始分化，产生抗体，并形成长期记忆。

这是一套高度协同的机制：一者负责“快速感知”，一者负责“长期记忆”，共同维持机体稳定。然而，当这一系统失去节制时，它便不再只是保护者，而可能成为破坏者。

在某些慢性炎症或自身免疫疾病，如硬皮病，原本用于防御的信号被持续放大，免疫系统开始攻击自身组织，形成损伤与纤维化。而当反应过弱时，机体难以抵御外界侵袭，会导致死亡。

这说明，生命系统的关键，不在于“强”，而在于“度”。这也揭示了一个关键规律：生命系统的危险，在于“失衡”。

二、疾病之源：被放大的偏离

人们常将疾病理解为“突发事件”，但在更多情况下，它其实是一种“被积累的结果”。

当某种信号被持续启动，当某种调节逐渐失效，系统便在不知不觉中偏离原有轨道，如前面提到的硬皮病。

这种偏离，起初或许微小，但在不断的自我强化中，最终会演变为难以逆转的状态。例如，在免疫系统中，pDC细胞可以通过启动其他的免疫细胞、促进促炎细胞因子释放来放大

炎症反应，而B细胞的“记忆”则可能固化异常模式，产生抗自身的抗体。

当“放大”与“记忆”形成死循环，系统便陷入一种持续启动的状态。这与人生何其相似——一个执念，一旦被反复强化，便会从一念之差，演变为一生之困。

因此可以说：疾病，是生命偏离自身节律后的显现；困境，是认知偏离本真后的延续。

三、身心一体：看不见的调节层

如果仅从物质层面理解生命，便无法解释许多现象。为何长期焦虑的人，更容易出现炎症反应？为何情绪压抑，会影响免疫功能？为何内心平和，往往伴随身体稳定？

这些问题指向一个更深层的事实：生命不仅是“物质结构”，也是“状态系统”。心理、情绪与认知，并非附属，而是参与调节的重要因素。

从现代科学角度看，神经系统、内分泌系统与免疫系统之间存在复杂的交互；而从传统文化角度看，则有“形神相依”的说法。两种路径，指向同一事实：当心境长期处于波动之中，身体亦难以保持安定；反之，内在趋于平衡，外在亦更趋和谐，身体健康。

四、时代之象：过度启动的社会

将这一规律放大到社会层面，会看到一个颇具启示性的现象。

当代社会，以效率、竞争与增长为核心驱动力。人们不断追求更高的产出、更快的节奏、更大的回报。在这一过程中，个体长期处于一种“高启动状态”：紧张、焦虑、比较、压力。这与免疫系统中的慢性炎症极为相似——系统持续被启动，却难以恢复平衡。

古人曾形容世人逐利之态：取富贵蝇蝇竞血，进功名白蚁争穴。

这种状态，看似繁荣，实则透支。于是我们看到：物质愈丰富，人心却愈不安；选择愈多，方向却愈迷失。

五、西医之限：为何难以“根治”

现代医学在急性疾病领域取得了显著成就，然而在面对慢性、复杂性疾病时，往往只能“调节局部”，难以“复归整体”。

其原因之一在于：大多数治疗手段针对的是“单一节点”。例如，抑制某种炎症因子，或阻断某一条信号通路。这些方法

能够缓解症状，却未必能够恢复系统的整体平衡。如果将生命视为一个网络，那么仅仅调整某一个节点，往往难以改变整个系统的状态。因此，如何将失衡的免疫系统重置到稳定状态，已成为当今医学亟待突破的关键问题。

这提示我们：真正的治疗，不在于控制异常，而在于恢复平衡。

六、回归整体：生命的多层结构

正因现代医学多从“局部干预”入手，我们或许更需要从整体重新审视生命本身。从这一视角出发，可以将生命理解为一个多层结构：形体，为其基础；系统，为其运行；心境，为其调节；行为，为其外显。这四个层面，并非彼此孤立，而是层层相应、相互牵动。

当结构稳定、运行有序、心境平和、行为得当时，生命呈现为一种内外协调的状态；而当其中某一层长期偏离，其影响便会逐步扩展，由局部波动，演变为整体失衡。

由此可见：生命，并非各部分的简单迭加，而是贯通内外、彼此制约的整体。

七、意义之间：人为何而活

当我们从机制走向整体，一个更深层的问题自然浮现：人，究竟为何而活？

如果生命只是生存与延续，那么竞争与获取便成为唯一逻辑；但如果生命本身有更深的规律，那么人生的方向，就不应只停留在外在的得失上。

传统文化中讲“天人合一”，强调人与天地之理相契。这种“合”，不是顺从，而是明理之后的自觉选择。当人逐渐放下过度的执着，回归内在的清明与稳定，不仅认知发生变化，生命的状态也随之调整与升华。这种由内而外的转变，并非抽象之谈，而是在法轮大法的修炼和其他的修行实践中，得到了真实而具体的体现。

结语：从“运转”到“觉知”

生命，不只是活着，也不仅仅是运转。它更是一种逐步觉知的过程：明了结构，方知其运行；明了失衡，方知其调整；明了方向，方知其归处。

在这一过程中，科学帮助我们理解“如何运作”，而以儒、释、道为基石的中国传统文化，则引导我们理解“为何存在”。当两者相互观照、彼此印证时，人或许能够在纷繁复杂的世界中，逐渐看清生命的本质。也正是在这一刻，“活着”不再只是存在，而成为一种有方向、有意义的自觉选择。

七天之间： 我从病痛走入修炼

文 / 中国大陆大法弟子

我是在大学时期，因病走入法轮大法的。记得上高中的时候，我得了一种偏头痛，中午如果不睡半小时的觉，整个下午以及整夜头都是痛的，而且头象炸了一样痛，苦不堪言。

一九九六年冬天，我上大三的时候，又得了重感冒，头痛欲裂；嘴上和眼睛上又得了脓疱疹；这时候痔疮也犯了。加上偏头痛，多种疾病一起上来，每天吃药一大把，伙食费都用到吃药上了，每天只吃两顿饭，饿的双眼冒金星，浑身无力，腿像灌铅一样沉重，走几步歇一歇。二十出头的年纪，却像一个风烛残年的老人。真是痛苦不堪，就象生命随时就要划上句号一样。

那时我心里总是在想，人生为什么这么痛苦？都没有再想活下去的勇气。当时正值气功热，所以让同学找不用花钱就能治好病的气功。当时S同学说他正在炼某某气功，让我跟他一起练。每天晚上我都和他一起靠着墙做出大雁展翅的姿势，只用一只脚着地，一站就是半个小时，累的气喘吁吁，浑身无力。一个月过去了，没有任何效果。后来我就请求另外一个同学H，问他有没有更好的治病的气功。他说听朋友介绍，有一种气功效果特别好，于是就带我一起去二系的同学D那儿。

D同学特别热情，给我介绍了法轮功，又送给我一本厚厚的《转法轮》，先让我看看书。这是一本不同寻常的书，看似浅显易懂，却又特别深奥。我一下子就感觉非常好看。拿回去坐在床上就看了几十页。晚上又去找D同学，问他还有没有其他的。他说还有动作，于是教了我前四套动功。

第二天晚自习，中间有十分钟的广播体操时间，我就在操场上炼第一套功法“佛展千手”，肚子里面就象翻肠子一样，咕噜转了一下。当时那动静很大，我就赶快去找D同学。他说我很有佛缘，师父给我下了法轮。当时懵懵懂懂，但是身体好象特别舒服，我也特别高兴，更增加了我学下去的信心。

晚上我正在看《转法轮》，对面寝室的一个同学Z，问我看的什么书？我说是佛家书。他一把夺过书，依到床帮上，看了两分钟。他说了声这书怎么这样特别呢，太不寻常了，没有看过这样的书，说了声不给了，拿著书就跑了。我夺也夺不过来，只好再找D同学。同学说没事儿，就把他正在看的《转法轮》送给我，而且给他钱，他也不要。于是我如获至宝，看完就藏起来。

第四天晚上做了一个梦，好象有一个高高大大的打着坐的大神仙，熬了一锅开水，用大勺子一勺一勺往我身上浇开

水，从头至脚，热水一下通透全身，热的我受不了了，一下就坐起来了。一下惊醒，是一场梦，但真真切切，身上真的一身水，用手一刮，能甩出水来，被子、褥子全湿了，象浇了水一样（当时不知道是师父灌顶，感恩师尊）；对着月光，看我身上像蒸笼里面的馒头一样冒着蒸汽。

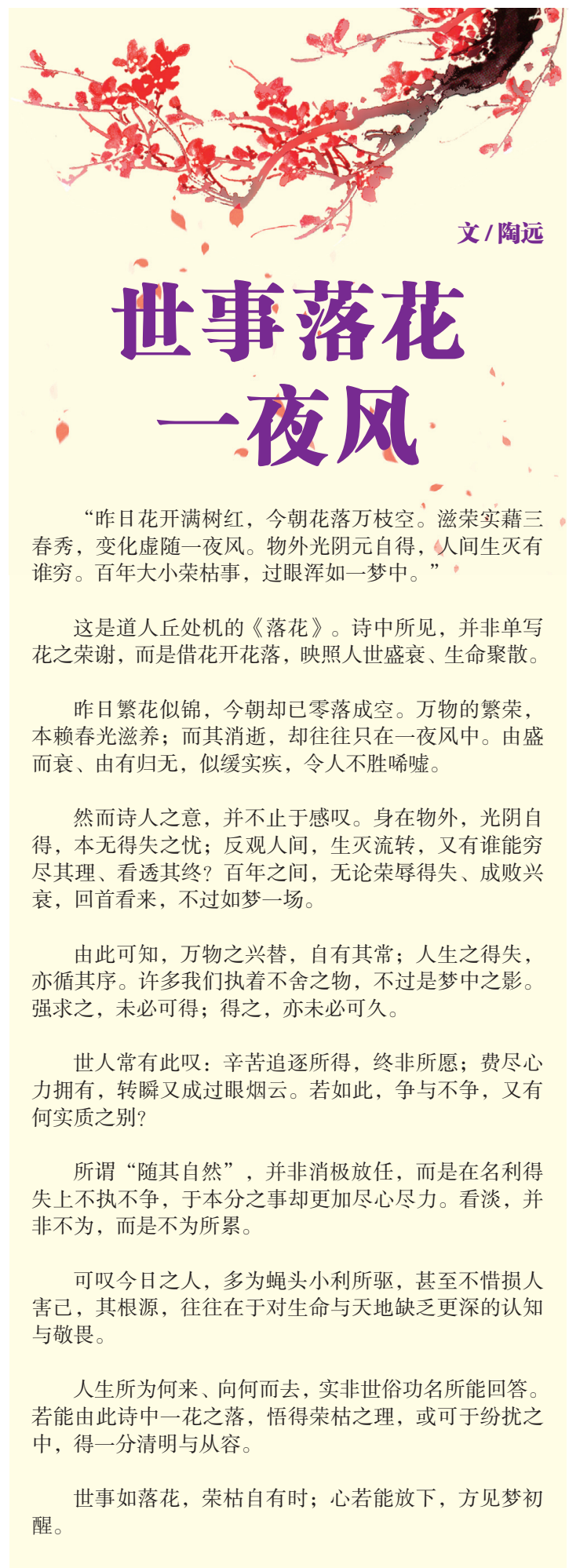
第五天上午，上课是跑着去的，身上有一股使不完的劲，上下楼特别轻松。第五天晚上和D同学去一个老教授（同修）家看师父讲法录像，我是一直瞌睡的抬不起头，耳朵懵懵响，一句话也没听进去。回来的时候问D同学，他说我可能是头以前有病吧，是师父在调理我的身体，头上有病，要调理起来会疼的让人受不了，在昏睡的时候调理，等等。讲了很多，我是昏昏沉沉，回寝室就睡觉了。

第六天是星期天，一觉醒来，头疼欲裂，头里面清清楚楚的能听到有一股坏水一样的东西，哗哗啦啦的淌，头向左边歪，水就向左边流，头向右边歪，水就向右边流。伴随着头痛，难受的想吐。去学校外的药店买止痛片，都没有开门，只能拍打着头回学校，找到D同学。他说你可能以前头上有病吧，这是师父调整你身体呢。我说以前有好几年的偏头痛。他说师父讲了“难忍能忍，难行能行”（《转法轮》）的法，你看你能承受得了吗？我说能，我一定能行。回寝室一边看书，一边炼功。

第七天，一觉醒来，一身轻松。介绍我得法的H同学，一直夸我，六七天时间，像换了一个人，脱胎换骨，以前苍白无力的脸，一个星期，红光满面，精气神十足。我俩比赛从一楼跑到四楼上课，我先跑上来的，我没有事，他上来四楼，已经气喘吁吁了。因为他有体育特长，天天围着操场跑几圈，还拉单杠，压腿，壮的像头牛，所以他说不敢想象，这个功法太好了，好好炼。我说我一定一定。

晚上，回寝室打开抽屉，看到我那没有吃完的药，才想起来我一个星期前还是一身病的人，七天过去，已经健康轻松了，要药有啥用啊？扔了吧。此时，又想起那令人痛苦的痔疮，我下意识地从保温瓶倒了些温水，想洗一洗肛门，用手一摸，先前像花生米一样大的痔皮赘不知啥时间竟没了，干干净净。再用镜子照了照脸，脸上，嘴上的脓疱疹也干净了，而且脸上红光发亮。

我一个从小受中共毒害、受无神论洗脑的大学生，能从中共的阴影走出来，成为一个坚定的大法弟子，多么幸运。愿世人明白真相，不妨看看《转法轮》，看看到底书里讲了什么，走出中共的谎言，诚心敬念“法轮大法好，真善忍好”，一定会受益终身的。



世事落花 一夜风

“昨日花开满树红，今朝花落万枝空。滋荣实藉三春秀，变化虚随一夜风。物外光阴元自得，人间生灭有谁穷。百年大小荣枯事，过眼浑如一梦中。”

这是道人丘处机的《落花》。诗中所见，并非单写花之荣谢，而是借花开花落，映照人世盛衰、生命聚散。

昨日繁花似锦，今朝却已零落成空。万物的繁荣，本赖春光滋养；而其消逝，却往往只在一夜风中。由盛而衰、由有归无，似缓实疾，令人不胜唏嘘。

然而诗人之意，并不止于感叹。身在物外，光阴自得，本无得失之忧；反观人间，生灭流转，又有谁能穷尽其理、看透其终？百年之间，无论荣辱得失、成败兴衰，回首看来，不过如梦一场。

由此可知，万物之兴替，自有其常；人生之得失，亦循其序。许多我们执着不舍之物，不过是梦中之影。强求之，未必可得；得之，亦未必可久。

世人常有此叹：辛苦追逐所得，终非所愿；费尽心力拥有，转瞬又成过眼烟云。若如此，争与不争，又有何实质之别？

所谓“随其自然”，并非消极放任，而是在名利得失上不执不争，于本分之事却更加尽心尽力。看淡，并非不为，而是不为所累。

可叹今日之人，多为蝇头小利所驱，甚至不惜损人害己，其根源，往往在于对生命与天地缺乏更深的认知与敬畏。

人生所为何来、向何而去，实非世俗功名所能回答。若能由此诗中一花之落，悟得荣枯之理，或可于纷扰之中，得一分清明与从容。

世事如落花，荣枯自有时；心若能放下，方见梦初醒。