

# “元神”是对抗疾病最好的法宝

“健康长寿、永保青春”是每个现代人所要追求的梦想；因为健康带来幸福，疾病使人痛苦，只有失去健康的人才真正了解到健康的可贵。台湾有句谚语说：“肝好，人生是彩色的；肝不好，人生是黑白的。”这句话不仅针对肝病，也同样适用于其它的疾病。

现代人都有“预防胜于治疗”的保健观念，所以许多人藉着运动、注重营养均衡、吃些综合维他命等保健食品来提高免疫力，预防疾病的发生。有些人认为西医保健的方法仍然不够，再多服用中药来补养身体。

其实，吃补品的效果是相当有限，如果选用不恰当，还会有反效果；更值得关注，药吃多了会伤害

身体，而且又要花费许多金钱。有没有不花钱、不吃药就能养生保健的方法呢？其实，有一项“法宝”是我们本身都具备，老祖宗也留下来如何使用该法宝的方法，只是我们不知道如何去使用。

**“元神”：护卫生命的能力最强**

人的生命之中本来就有护卫生命的机制，中医与道家说生命有“三宝”：精、气、神，因为“三宝”可形成多层“保护屏障”护卫着生命。此“三宝”不仅代表生命的成份，也显示其层次的高低。“精”是有形的，属分子层次；“气”与“神”是无形的，粒子比分子还要小；其中，“神”的层次最高，组成的粒子最小。

为什么说西医保健的方法不足呢？因为它只能藉助运动与营养来增强“精”的护卫能力；而“气”与“神”因为是无形，所以西医无法研究，也无法保养。其实，中医养生的最高价值就在保养“气”与“神”；“气”在体内不断地循环，在体表与体内形成强大的防护层；尤其是，“元神”的构成粒子最小，能量最大，护卫生命的能力最强。

**重视“道德”，提升“元神”能量**

五千年前，中医圣经《黄帝内经》就提出最高（圣人）的“养生之道”说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守”。也就是说，要能够清心寡欲、看淡名利，不受外物的引诱，达到“虚无”的境界，如此才

能养护生命“三宝”精、气、神。

当然要达到“恬淡虚无”不容易做到，但是《黄帝内经》揭示一项真理：“养生要重德”。重视道德包含：做事要认真、负责，做人要真心、诚实，心态要保持慈善、祥和，要有恒心、毅力、大忍之心。为什么重视“道德”就能够养生呢？

这说到“生命”非常关键的部分。因为人的“元神”来源于“神”的世界（天国），所以人的“元神”跟“神”一样，是神圣、纯真、善良的，这是人的“先天的我”。人同时还存在“后天的我”，是人在后天所形成不好的思想，是自私、不善的。就是这些自私、不善的思想隐避善良的

“元神”，使“元神”无法发挥强大护卫生命的能力。

如果能重视道德，去掉人不好的心（思想），例如自私心，害人之心、争斗心等，就能显现出“元神”强大护卫生命的威力。所以，唐朝大医学家孙思邈在其著作《千金要方》中说：“养生在于德行。德行兼备，虽不吃药也可以长寿；德行不足，虽服玉液金丹（仙丹）也不能延寿。”

**结语**

每个人都具备“元神”，这项护卫生命能力最强的“法宝”。要发挥“法宝”的强大威力，就必须重视道德，这也是《黄帝内经》揭示我们“健康长寿、永保青春”的秘诀。◎（王元甫）

# 牛皮癣消失了

我的母亲今年七十岁。从去年十月份开始，母亲的风湿性关节炎又复发了。

母亲一生多灾多难，这个风湿性关节炎已折磨她好几回了，但以前没多长时间就好了，这次最严重，时间最长，并导致双脚瘫痪。当时母亲浑身到处痛，先是脚痛得不能动后来发展到两个胳膊一直到手都不能动，吃饭要人喂，生活完全不能自理，天天在床上痛得哭爹喊娘；更难受的是母亲的关节炎又并发关节性牛皮癣，在各个关节处都是厚厚的牛皮癣痂壳，严重地阻止血液流通，导致下身肌肉萎缩。

母亲已是七十多岁的人了，这回的病这么严重，我担心母亲过不了这一关。我是大法的受益者，我从小得的顽固牛皮癣是修法轮大法才好的，是伟大慈悲的师父给了我第二次生命，这发生在我身上的奇迹是父母都见证了。我结合自己身上的事例给母亲讲大法的超常及法理，告诉母亲痛苦是在消业是好事，并叫母亲默念：“法轮大法好！真、善、忍好！”父母都知大法好，但对默念大法好会使病好还是似信非信。我知道母亲这个病业并非打针吃药就能好的。我告诉母亲每天坚持念，并放师父的讲法给她听。

几个月过去了，母亲的病依然没好，母亲泄气了，说没用。我告诉母亲：相信大法、相信师父，只要你诚心，一定会好的。但不可能今天念明天就好，得根据个人的业力而定，还要考验你的悟性。

一直到今年七月份，你猜我母亲现在怎样了？那时候全身都不能动的人，只能躺在床上哭叫、等死，现在不但关节痛好了，严重的牛皮癣也都好了，而且能下地自己扶着走路了。全家人都很高兴，真觉得母亲重生了。这不能不说是奇迹。◎（大陆大法弟子）

# 贪色败德 削功名夺寿命

明世宗嘉靖年间（西元1522年 - 1566年），浙江嘉善有位大才子名叫陆柳，字秀卿，号篔簹斋，他于嘉靖五年（西元1526年）考中进士，后官至右仓都御史，曾任巡抚河南，一生著有《陆篔簹斋集》十卷，外集二卷与《篔簹斋杂著》，均被收入《四库总目》之中并流传于世。

陆柳有一个爱子名叫陆仲锡，他大概是得了他父亲聪明的遗传，加上家里环境又好，书香门第，所以也象他父亲那样很有才华，幼年时就能诗能文，天资颖异，凡看过的书很快就朗朗上口，被人们誉为奇才。陆柳虽然学识很高，但因为已是朝廷命官，无暇指导儿子的学业，所以聘请了一位邱姓教师辅导陆仲锡读书。

陆仲锡十七岁那年，与邱姓教师一起住在京城准备科考，恰好对门住了一位容颜娇丽的少女，陆仲锡为美色所动，便借机偷窥人家女孩子；邱姓教师发现后不但没有乘机劝告学生应当端正行为，非礼勿视，专心于学问，反而告诉陆仲锡说：据说宣武门外的都城隍庙很灵验，你可以去祈求城隍神给你们撮合，使你能与她发生不正当的性关系。陆仲锡也真的去城隍庙这样祈求了。

当天晚上陆仲锡回来就做恶梦，并狂哭不止，被人叫醒后问他：究竟为何事哭的这么凄惨？

他回答说：刚才我梦见我和邱姓教师一起被城隍抓捕，城隍神很严厉的斥责我的色欲邪念。然后又让掌管福祿之神去查看我们俩人的功名前途，只见我的名字下写着“甲戌年之状元”，而邱姓教师的名字下，是一片空白，什么功名也没有。城隍神说，将立即向天帝禀奏：这师生二人居心不正，不思本份，尽作非份之想，立即削除我的状元禄位及功名富贵，邱姓教师名下本来即空无所有，所以将抽肠以惩罚他纵淫无德，误人子弟之罪。

陆仲锡说完仍嚎哭不停，此时，书僮急急忙忙的跑到陆仲锡的房内说：邱姓教师忽然绞肠痧（霍乱）发作死掉了！

陆仲锡后来果然屡试不中，真的以贫贱潦倒而终。

陆仲锡家世优秀，又年少有才，命中本该登科及第，高中状元，然而他一生的功名竟然因为动了色欲邪念而被毁掉了，最后只落的个贫贱潦倒，真是可怜可惜呀。邱姓教师也因为不仅不匡正学生的思想，反而还去放纵学生的邪念，结果也落的个暴死的下场。

其实现在人类社会已经非常的败坏，各种邪说大行其道，例如什么“哪个少年不风流，哪个少女不怀春”，“人不风流枉少年”之类的东西，就是人为了给自己纵欲乱性而找出的各种借口。人真的不可在这个败坏的社会上随波逐流。◎（陆员）

## 人生感悟

我要去参加一个聚会，经朋友介绍来到当地很有名的一家连锁发型设计店。刚到门口，只见里面络绎不绝的人们和忙碌不堪的美发师……我心想生意还真不错，美发师手艺一定也好吧。

我排队等了一会终于轮到我了。一个叫蜜儿的小妹妹一边给我洗头一边赞叹：哇，姐姐你的头发真好，又长又黑又亮。我躺在洗发的皮床上和她聊了起来：要想头发好，有几个方面了。首先，头发黑与遗传因素还是有关，在同等情况下，人的身体健康也会反映到身体的各个部位，包括头发的状况。从中医的角度来说，肾脏好头发才会好。当然中医的五行学说很有道理的，五行“木、火、土、金、水”对应人的五脏“肝、心、脾、肺、肾”，世间万物都可以用五行来划分。不同的食物对身体也是有直接影响的。比如很多人喜欢吃白萝卜，它吃了对人很有益处，可是吃多了会让头发白得很快。而黑色的食物如：黑芝麻吃了对黑发是有帮助的……

蜜儿让我稍等，她推荐店长给我设计发型。店长正在处理从别的连锁店赶来的一位顾客的头发(因为其它店弄得不满意，顾客来本店由店长亲自补救一下发型。)我看店长皱着眉头给那位女士弄完，直到顾客满意的离开。店长走到我跟前，我笑着说：“美发师先要保持美好的心态才能做出美丽的头发哟！大哥何苦紧锁眉头啊？心情保持愉快才有益于身体健康。心灵美、身体好，头发才会黑的……”还有，少吃白萝卜。”一番话说得美发师大笑起来。他很认真的告诉我：“对了，我经常会心口痛，怎么回事啊？去医院治疗也不见效。”

我哈哈笑着，把我当医生生了啊。我父亲可是看病

高手，我只是知道点皮毛了。其实不管是你们做美发师的、做生意的还是各行各业的人都要重德，有德才有财嘛。习武之人讲武德，行医之人讲医

德，从事教育工作的要讲师德，重德是人的基本标准，人与人之间只有真诚、真心的付出才会有相应善的回报。善恶有报是天理自然、宇宙规律。人要顺应自然规律才会真正健康幸福。不过下次来

我送你一套精彩光盘，你看了一定受益匪浅。

店长问我：“你头发好黑，染过的吗？”“我这么年轻哪里用的着去染黑！天生那么黑的呢。

我婆婆那么大岁数了也没多少白发，父亲的白发也很少见，因为我们一家都是快乐人。”我又一阵爽朗的笑声。现在很多人为了塑造改变形象，不停的染、烫、漂发，用很多化学物质给头发“装修”。其实，一个好的理发师应该是根据顾客头发的特点，考虑保养顾客头发的前提下建议该怎么造型的。而现在很多美发师心里想的是自己能多提成，不管是谁都推荐你去烫染、漂什么的。店长很赞同我的说法，点头道：“现在的人是应该回归一下

传统了。”

接下来我谈到当今社会的败坏，以及天象的变化及古代预言，谈到贵州平塘县出现的奇石和国外退党大潮的涌现。蜜儿在一旁很积极的退出了团队，还请我帮助把她男朋友也退了(我告诉他得本人内心愿意才算数。)美发师也开心的退出团队，我双手呈上他的名片，欢迎他下次再来设计发型，还想听听我讲的故事……我真心祝福他们明智选择了光明的未来。

走出发廊，不远就有家美容店。我感慨的看着进出美容店的人们，不管美发还是美容，现代人把外表美看得很重要。好多人不惜重金去美发、美容、整容，但是从健康的角度来说，要想真正的内外协调美，得先要心灵美，身体健康、协和，加之外表适当修饰和举止典雅才给人真正长久持续的美感。也就是说不管是美容还是美发首先要美心，时常心灵祥和、平静宽容才会给自己和别人带来安宁和美好，让自己的身体健康和谐的同时，也给他人带去平静淡雅的美意。◎（沁香飘飘）

## 美发与美心



# 幸福的人生

几乎人人都曾经憧憬过幸福、福星高照、福至心灵。可是，幸福哪里来？

福由心生、福自心灵，知足惜福是福，心灵纯净、平和祥善；满足何时足，知足自然足；求闲何日闲，偷闲就是闲。快乐的人生，幸福的人生，来源于打开心内的窗，与人为善，坦然面对喜欢和不喜欢的人、事、地、物、时。苦难，是幸福的源泉。受苦的人没有悲观的权力，“不经一番寒彻骨，哪来梅花扑鼻香”，“不失不得，有得就有失”，吃苦当成乐，吃苦当成补。

“志在必得”原本是自

我激励的好事，只是一般人往往得失之心太重，甚至于贪得无厌或者不择手段而损人利己，那么肯定是大错特错，得不偿失的。我们对未来固然须怀抱希望，但是得脚踏实地，不好高骛远，审时度势，因势利导，而不是投机的为私为利见风转舵。我们必须乐观进取面对现实，逆来顺受，冷静沉着，处之泰然，勇于挑战，韬光养晦也无妨，循序渐近突破困境水到渠成。

人，即使穷其一生的钻营，勾心斗角的追求物欲和名、利、色、财大气粗的满足，怎么说都还是以有涯追求无涯，终究平白浪费了宝

贵的一生，到最后还是一场空。不强求、不怨天、不尤人；不事攀比、不翻旧帐、不计前嫌；少一点执着、埋怨、妒嫉；少一点计较、批评、责难。要珍惜垂手可得的万物，要懂得珍惜所有，心存感恩，要从日积月累的历练中自我充电，稳扎稳打的增进智慧。益者三友，友直、友谅、友多闻，多结交益友，人际和谐，生活就更和乐幸福。改变观念，改变思维，幸福的大门随时随地都敞开着等待我们。

人生到底怎么样才是幸福？自己是不是幸福？人各有所志，也各有所好，一切基于自己的选择，就看自己怎



么去拿捏决定。世上很多很多的事情，都是和时间赛跑的，今天不做，明天就会后悔。人生在世，匆匆几十年，或者罕见的也有上百年的，年岁长短不是问题，我的浅见认为，有没有把握当下，不让自己虚度一生，才是最重要的关注点。2000年十月，我因缘际会看到了

《转法轮》这一本书，如获至宝，茅塞顿开，难以用语言形容的触动，到现在我已经看了六百多遍了。我的体会，有幸闻道而能够真正同化宇宙的特性真、善、忍的修炼人，身、心、灵平衡，是平凡中的不平凡，那才是真正最幸福的人。◎（郭微言）