

偶思录：漫谈“中和”

文 / 存中剑

现代医学越来越认识到人体摄入过多的盐分和糖分都对健康不利，其实中国古老的中医学早就认识到甜酸苦辣咸这五味中任何一种味道摄入过量都会对人体健康造成不利影响。中医学发源于道家的阴阳五行学说，认为健康取决于人体中的阴阳与五行是否达到平衡，所有的疾病都是阴阳与五行失衡所造成的。而嗜好五味中的某几种味道，长此以往就会造成人体中的某些物质摄取过量，破坏五行之间的平衡，从而导致疾病。

和西医不同，中医很早就认识到人的身心是一体的。中医有“七情”之说，即以喜、怒、忧、思、悲、恐、惊为七情。中医经典《黄帝内经》指出：怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。《灵枢》又云：“喜乐不节则伤藏，藏伤则病起于阴”。在中医看来，没有一颗健康的心，就不会有一个健康的身体。

中国传统的儒家经典《中庸》有云：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。”对此，宋代大儒朱熹注释道：“喜怒哀乐，情也。其未发，则性也。无所偏倚，故谓之中。发之中节，情之正也。无所乖戾，故谓之和。”

大家知道化学里有“中和”一说，就是从这里来的。PH值为7时正好是中性，越往上碱性越强，越往下酸性越强。所谓的“中和”，就是让酸性物质和碱性物质“对冲”，从而达到中性，也就是既不呈酸性，又不呈碱性。

《中庸》所讲的也是这个道理，精神的喜怒哀乐就相当于物质的酸甜苦辣，相当于化学中的酸性和碱性。当人的内心淡泊宁静，没有喜怒哀乐的时候，就相当于没有酸甜苦辣的平淡，也相当于没有酸性或碱性的中性。这就叫做“中”。

而当人的内心呈现出喜怒哀乐，却又加以节制的时候，就相当于产生了淡淡的酸甜苦辣的味道，或相当于呈现出弱酸性或弱碱性。这就叫做“和”。

那么儒家为什么要提倡中和呢？《中庸》是这么说的，“中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。”对此朱

熹注释道：“大本者，天命之性，天下之理皆由此出，道之体也。达道者，循性之谓，天下古今之所共由，道之用也。”

先解释一下中国古代哲学中的“体”和“用”这两个概念。以水为例，水本身是“体”，我们用水来浇灌庄稼，那就是“用”。在中国古代哲学中，“体”是第一性的，而“用”是第二性的，是根据“体”所具备的某种特性来加以运用，从而达到特定的目的地。还是那个水的例子，之所以用水来浇灌庄稼，是因为生命起源于水，水具有润泽万物、维系生命之功效。

中国古代哲学所说的“道”，大致相当于古希腊哲学所谓的“真理”，是宇宙万物众生所赖以存在、活动和作用的法则，也就是法学概念中的“永恒法”。

道家以“太极”作为“道”的标志。太极是由阴阳两种物质构成的。道家认为，道成天地、道生万物，因此万事万物中都有阴阳。那么阴阳太极又是从何而来的呢？道家又有“无极生太极”之说。无极，那就是连阴阳都没有了。当然也就没有了喜怒哀乐，没有了酸甜苦辣，也没有了酸性和碱性，那就是《中庸》所谓的“中”。这个“中”虽然看起来什么都没有，可它却是“天下之大本也”。

“本”字从木，《说文》解释为“树下曰本”。原意为树木在地下的树根部分。虽然我们看不到树木在地下的部分，然而没有这部分我们所看不到的“根本”也就没有我们所看到的树木，无论这树有多高大。因此按照《中庸》的观点，如果把整个天下视为一颗大树，那么这个“中”就是这棵大树深埋于地下的，我们所看不见的根部。没有这个“中”，也就没有整个天下。朱熹认为，这个“中”就是天命之性，就是道之体。

然而只有道之体还不行，还要有道之用，那就是“和”。因为“中”这个状态，无喜怒哀乐，无酸甜苦辣，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，仿佛是不发生任何作用的，是一种无极、混沌的状态。于是，要有光，要有红黄蓝白，要有酸甜苦辣，要有地水火风，要有日月星辰，要有山川林谷，要有

飞禽走兽，要有让宇宙有喜怒哀乐，要有让宇宙生机勃勃，让生活得有滋有味的一切。《中庸》将此表述为：“致中和，天地位焉，万物育焉。”

形象地说就是光有清水不行，整天只喝清水谁也受不了。需要加入各种作料、各种调料，再一煲，就是一罐鲜美的靓汤。那为什么儒家要强调“发而皆中节”呢？就是任何一种调料你都不能放得太多，否则这汤味道太重，无论是太甜还是太咸都不好喝了。朱熹所云“发之中节，情之正也。无所乖戾，故谓之和”也是这个意思。喜怒哀乐是人之常情，酸甜苦辣是味之常态，然而都需要有节制，都需要达到平衡，不能过分。越是强酸强碱，腐蚀性就越强，破坏力就越大。

儒家所提倡的“中庸之道”，就是要恰到好处，要限制在公差范围之内，不能过分，所谓“过犹不及”是也。孔子曰：“君子中庸，小人反中庸。”在儒家看来，君子行事，大中正；小人行径，乖戾违常。

那么“和”与“戾”的差异何在呢？举例而言，巴赫、莫扎特的音乐为“和”，猫王、杰克逊的音乐为“戾”；达芬奇、拉斐尔的绘画为“和”，梵高、毕加索的绘画为“戾”；林语堂的文章为“和”，鲁迅的文章为“戾”；蒋经国的治安为“和”，邓小平的治安为“戾”。

因此，以孔子的眼光来看，巴赫、莫扎特为乐界的君子，猫王、杰克逊为乐界的小人；达芬奇、拉斐尔为画界的君子，梵高、毕加索为画界的小人；林语堂为文坛的君子，鲁迅为文坛的小人；蒋经国为政界的君子，邓小平为政界的小人。

之所以这么说，是因为前者“发而皆中节”，在各自的领域臻于完美的平衡。而后者张扬过度，严重破坏了应有的平衡。艺术关乎人心，政治关乎社会。若曰破坏生态平衡者有罪，破坏人心与社会之平衡者又岂能无罪？



《了凡四训》中记载了一则“无林不开榜”的故事：福建莆田县的林家，他们的长辈中有一位老太太喜欢做善事，常做粉团给穷人吃，只要有人要，从不厌倦。

有一位仙人变作道士，每天向她讨六七十个粉团，老太太每天都给他，一连三年都是这样，仙人这才知道她做善事确实出于真诚。道士就向她她说：“我吃了你三年的粉团，要怎么报答你呢？这样吧，你家后面有一块宝地，将来你死后葬在那里，后代子孙当官的人数，就会像一升芝麻那么多。”后来老太太去世，她的儿子依照仙人指定的地点埋葬，葬后第一代就有九人中进士，后来世世代代做大官的人很多。因此，福建竟有“无林不开榜”的传言（意思是每次考试发榜，榜上准有林家人）。

古籍中也记载了这么一则故事：余干县有位陈医生，医术精良，曾经医活一位贫士，贫士很感激他。一天傍晚，陈医生借宿在贫士家，正逢贫士外出。贫士的母亲对媳妇说：“你丈夫是他救活的，你何不陪他一晚，以报答他的恩德呢？”

媳妇只好从命，来到陈医生借宿的房里。陈医生拒绝她说：“你婆婆不会同意你这么做的！”媳妇说：“这正是我婆婆的意思。”媳妇一再劝他，他连说：“不可不可”，坐在桌前，拿笔在桌上连续写下“不可”二字。

到了半夜，陈医生几乎不能把持自己，大声说：“不可不可，实在是太难了啊！”于是走到庭院，一直站到天亮。

陈医生的儿子参加科考，主考官阅过他的考卷，决定不予录取，刚把考卷放下，忽听空中传来“不可”（意为：不可弃置此考卷）的呼声，因此就再看一遍考卷，看后，还是决定不予录取，又听空中“不可不可”的呼声，主考官又看了一遍考卷，还是决定不予录取，忽听空中传来很大的呼声

积多大的德有多大的福报

文 / 心空

说：“不可二字实在是太难了啊！”

主考官终于顺从天意，决定录取了陈医生的儿子。

接济穷人能积德，拒色也能积德，积多大的德就有多大的福报。林家老太太发自内心的做善事，真诚善待仙人三年，积下了大德，后世子孙福报无穷，做官的人数层出不穷，历史上留下“无林不开榜”的美名；陈医生坚决拒色积德，就这一件事，其儿子本来不予录取，但是天赐福报，以不同寻常的方式科考中举。

小的时候，遇到很多走街串巷算卦的，那時候有个疑惑，他会算命，为什么不给自己做算算命运前程呢？会看风水的，为什么不给自己家看个好坟地，家中多出大官，多出有钱人呢？看了一则故事才解开心中的疑惑。

一位风水名师，为人看坟断宅非常准确，经过调理宅墓使许多人都成了富贵。但他自己的儿孙们都不富裕，也没有一个当官的。有一天，他的儿子说：“爹，你是一个风水名师，为什么咱们家没有出一个当官的？你就不能调理一下，让咱家也富裕，也出官员？”

风水师说：“可以，但必须按我说的去办，明天午时是一个吉时良辰，你们哥仨到你爷爷的坟上拜祭一下，然后将我包好的镇物埋在东南西北方向上，不出数年可以出官。但埋下后，不可以说一句丧气话，直走回家。”次日午时，哥仨按照老爹的吩咐，到爷爷的墓地去按法调理后，回家的路上，突然从路上走来一个乞丐，乞丐说：“想讨点吃的，或给点小钱。”老大一脚踢开。并说道：“真倒霉，遇到一个要饭的”。

回家后，老爹说：“一路上，遇到什么人？你们一定说了倒霉话吧？”哥仨只好承认事实。然后老爹说：“你们没有当官的命啊，我虽然精通术数风水，但也违背不了天意，刚才你们遇到那个讨饭的，就是你们的爷爷的灵魂啊！”你们这样对待祖上，哪会有当官的福分呢！”

原来人的言行中都包含着人的未来。言行中处处积德，

不用算卦看风水，福报自来；言行中处处不留德，尽干造业缺德的事，到处求神拜佛，算卦看风水有也没用。人在世间，积多大的德就有多大的福报，造下多大的业就有多大的恶报。

上文中的林家老太太后世子孙为何有那么大的福报？就是因为她真诚善待了仙人，积下了大德。历史上，善待修德人，礼敬神佛，是积无量功德的善举；迫害修德人，迫害神佛，都是造下无穷大业的罪恶，受苦受罪，殃及儿孙都是必然的事。

法轮功是佛家高层次修炼大法，法轮功学员是走在神的路上的修炼者，中共迫害法轮功学员，污蔑法轮功创始人，已经造下了恶贯满穹宇的大罪，天灭中共已成必然，中共邪党在劫难逃。还在追随中共邪党迫害法轮功的就会沦为帮凶，因为造下无边的罪业将会随同中共一块销毁。

大善与大恶并存，对众生也是一次难得的积大德得大福报的机缘。在大法弟子受难中，人能明白真相，抵制迫害，善待法轮功学员，能在明慧网上给法轮功创始人发贺信、贺卡，发自内心的尊敬法轮功创始人，比林家老太太善待仙人积下的德还要大，福分更大。

明慧网每天都有明白真相得福报的各种故事，这仅仅是福报中的一点，更大的福报还在后边呢。同理，那些因为迫害法轮功在人间遭受各种现世报应的，同样仅仅是恶报中的一点，更大的恶报也在后边等着呢。

人在世间，积多大的德就有多大的福报，造下多大的罪业就有多大的恶报，这是善恶有报的天理规律使然，根本不以任何人、任何组织的意志改变。中共鼓吹没有神佛，没有天理，神佛、天理就不存在了吗？中共说法轮功不好法轮功就不好了吗？

明白真相，认清中共的罪恶本质，作出选择，顺应宇宙特性真、善、忍，修心向善，多积德，生命的未来一定美好而又不同寻常！

静坐让 50 岁大脑如 25 岁般年轻

文 / 莫琳

人过了 50 岁，最明显的变化就是记忆力衰退；想起某个人或物品，却说不出名字；还经常忘东忘西，刚刚做过的事，一转身就忘了。面对这样的老化现象，多数人只能感到无奈，慨叹岁月不饶人。但一次意外让神经学家拉扎尔发现了使大脑恢复年轻的办法。

神经学家、哈佛医学院助理教授莎拉·拉扎尔（Sara Lazar）为了参加波士顿马拉松比赛，在一场跑步训练中受了伤，她的物理治疗师告诉她要练习伸展。于是，拉扎尔参加了瑜伽课程。尽管瑜伽老师告诉她练瑜伽可以让她更有同理心、视野开阔，有种种好处，但拉扎尔并不在意，当时她想的只是要练习伸展，以便尽早能再继续跑步。

然而，经过几周的瑜伽课程，拉扎尔发现自己的心变得更加平静，更能够面对生活中各种困难的事情。她感到自己更有同情心，更能以开放的心，站在他人的角度看事情。

于是，她开始查阅有关静坐冥想的科学文献（瑜伽也是其中一项）。她发现，愈来愈多的证据提到静坐冥想可以减轻压力、抑郁和焦虑，减少疼痛和失眠，提高生活质量。于是，她开始进行静坐冥想在神经科学上的研究。

静坐使大脑变年轻

人的行为可以塑造和调整神经链接、改变大脑的结构，这种现象称为“神经可塑性”（neuroplasticity）。同样，静坐也可以对大脑的结构产生影响。拉扎尔藉由大脑扫描发现，静坐可以使人的大脑灰质增多。

大脑里有灰质和白质，白质是负责传递讯息的管线，而灰质是大脑负责思考的部分。拉扎尔指出，脑部哪个区域灰质多，就代表那个区域所对应的功能更强。

拉扎尔在研究中发现，长期静坐冥想的人到了 50 岁，其额叶皮质（frontal cortex，即额叶的灰质）跟 25 岁的年轻人一样多。额叶的灰质掌管人的智力，人在老化过程中，此处灰质体积会逐渐减少，造成智力衰退，认知功能退化。但静坐有助于避免此处的灰质减少，让大脑保持年轻。

拉扎尔还做了两个实验

第一次实验，她比较静坐有 7 ~ 9 年经验跟没有静坐经验的差别。结果显示，有静坐经验的人，脑中几处的灰质都增加，包括和听觉、感觉、感情相关的区域。

为了进一步证明，拉扎尔进行了第二个实验，找来两组完全没有静坐经验的受试者，进行八周的减压静坐课程。结果呢？即使只有八周，静坐仍能让大脑功能变得更年轻，大脑数个区域的灰质变厚，例如左海马回（主掌学习、记忆和情绪调节）、颞顶交界处（涉及同理心和接纳多种观点的能力）以及脑桥（这是产生调节性神经递质的地方）。

此外，还可以看到新冥想者大脑的杏仁核缩小，杏仁核跟恐惧、焦虑和攻击有关。受试者的杏仁核缩小说明其压力水平有降低。

一天应静坐多久时间？

那么，一天应静坐多久？拉扎尔说，她每天静坐的时间是高度弹性的，有时候一天 40 分钟，有时候几分钟，有时候几天都没做。但她表示，如果能每天静坐一点点时间都是很好的事，而其它研究也提到，即使每天静坐 15 分钟，都能给大脑带来正面的改变。

经常静坐的人，当发现你的思考能力变得更清晰、敏捷、灵活，也许表示你的大脑年龄已经比实际更年轻了。