

养神的现代观

文 / 邓正梁

神，就是元神，是道家名词。中医有一句话“有元神则生，无元神则亡”，也提到“心藏神”、“元神涣散”这些名词。

元神的理论

“元神”简称“神”，有些象是俗称的“灵魂”，因为灵魂的定义说的很笼统，也不完全是指元神。《黄帝内经》讲：“心藏神”，孙思邈在《千金要方》说：“头者，人之元首，人之神之所注”，李时珍在《本草纲目》中提出：“脑为元神之府”，道家修炼更进一步讲元神藏在“泥丸宫”。

泥丸宫的位置就是现代医学所说的松果体

泥丸宫，依托人脑百会穴之下，双眉之间，印堂之后深处，西医言松果体，道家言天眼，佛家言识海的这么一处地方。炼气有成者每日以气温养之，久而能视人身之气，人有五脏六腑，各属五行，开窍于五官，气华于面，因此能望其表而知其里，气机交感，因此能望其色而断其病。

松果体就是人体的第三只眼睛。“深居简出”、“与世隔绝”的第三只眼睛，虽然不能直接观察五光十色的大千世界，但能感受光的信号并作出反应。例如人们在阳光明媚的日子里会感到心情舒畅、精力充沛、睡眠减少。反之，遇到细雨连绵的阴霾天气则会情绪低沉、郁郁寡欢、常思睡眠。这一现象正是松果体在“作祟”。

人的生成

人是“天地合气”所生成的，所以人包括“天的成份”（“无形”）与“地的成份”（“有形”）两大部分。《黄帝内经》阐述人与万物是如何经由天与地的作用而产生的：“夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”

人的构成

人既然是“天地合气”的产物，所以人的组成就包括：“天的成份”与“地的成份”：

（1）“地的成份”：就是一般所说“有形”的身体，是后天形成的。

（2）“天的成份”：与天相同，属于“无形”，是先天形成的。元神属于“无形”，是肉眼所看不见的，是道家所说人身三宝“精”、“气”、“神”中的最高位。

元神是人所必须具备的

人除了“有形”的身体，还必须具备“无形”的成份，尤其是元神。在《黄帝内经》中，黄帝曰：“何者为神？”岐伯曰：“血气以和，营卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。”人的生成，是以母血与父精为基础，结合成胞胎，发生成脏腑形体，通调血气营卫后，还必须具备神、魂、魄，才能成为完整的人。

人真正的主宰是元神，所以《黄帝内经》说：“失神者死，得神者生也”，就是这个道理。

七情

中医所说的七情就是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，始

见于《黄帝内经》。大脑只是语言的翻译机，人的真正感受是在元神。

早在2000年前的《礼记》一书里，就记载着：“何谓人情？喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲，七者弗学而能。”说明了这些天生俱来的情感是不用学习而自己就会的。

养神的方法

黄帝内经《上古天真论》：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。”从这段文字可以看出，恬淡虚无反而更健康，合于道，也就是有道德涵养，合于做人的法则，则淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物。

反观现代人，容易纵情声色犬马，食则膏粱厚味、生活务必刺激乐于心，《黄帝内经》对短命的人生活描述记载在《上古天真论》：“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”如此生活不知节制，各方面均以享乐主义为上，就会夭寿短命。

七情致病

明朝有一部《普济方》，把“七情”同病理联系了起来：“七情者，喜怒忧思悲恐惊，若将护得宜，怡然安泰；役冒非理，百病生焉。”说明七情调摄不当会导致疾病。

《黄帝内经》-《阴阳象数大论》：“人有五藏，化五气，以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气，寒暑伤形。暴怒伤阴，暴喜伤阳。”这一段话更进一步说明了七情容易导致疾病的原理。

七情对五脏的伤害，《黄帝内经》-《阴阳象数大论》中进一步说道：怒伤肝，悲胜怒……喜伤心，恐胜喜……思伤脾，怒胜思……忧伤肺，喜胜忧……恐伤肾，思胜恐……

从上述文中大略可以看出，七情太过对身体都是不好的，七情之间还有相生相克的关系。如怒胜思、喜胜忧等等。

七情调摄不周，可导致脏腑功能紊乱，气机失常，七情郁积可以出现：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，……惊则气乱，劳则气耗，思则气结”等一系列病理变化。七情变化可影响人的情绪和健康。

《黄帝内经·举痛论》中进一步提到七情致病的具体情况：“怒则气逆，甚则呕血及衄泄，故气上矣。喜则气和志达，荣卫通利，故气缓矣。悲则心系急，肺布叶举，而上焦不通，荣卫不散，热气在中，故气消矣。恐则精却，却则上焦闭，闭则气还，还则下焦胀，故气不行矣。……惊则心无所倚，神无所归，虑无所定，故气乱矣。劳则喘息汗出，外内皆越，故气耗矣。思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣。”

我在20年前，突然心血来潮，去买了这架钢琴。谁知买琴后没几天因工作需要，我就离开美国到瓜地马拉和南美的一些国家去做考察，一去就是十几年。回国后，因患了全身关节炎，手再也不能弹钢琴了。我几次想把钢琴卖了，又怕这琴落到不合适的人手里。第一天见到你时不知为什么，我就知道这架钢琴当年是为你买的。事实上，这琴从商店买回来直到你今天来，还没有被人弹过，今天她是找到主人了……”

我认识简是几年前一个快到圣诞节的冬天。还有二天诊所就要关门了。她进来了，步履艰难，看得出是腿有问题。她告诉我：“再过二周，我的左腿就要被锯了，因为血脉不通，血流堵塞，医生怕腿要坏死，就建议截肢。”我检查了她的腿之后，发现左腿近乎紫色，而且冰凉。她对我说：“我是单身，独自一人。父母都过世了，没有其它家人。如果我只剩一条腿了，可怎么生活呢？”

我问她是否能天天来诊所，我会尽最大努力给她治疗。她说可以。就这样，我用中药、针灸、推拿同时对她的腿进行治疗。二周后，医生检查她的腿时，大吃一惊：腿的颜色

喜怒哀思本是人之常情，人就是为这情而活着，生气、高兴、喜欢、怨恨都是情，但是七情太过就会生病。强烈的思想情节，大喜大悲，大惊大怒，均能导致气机紊乱。唐代名医孙思邈说过：“多喜则妄错昏乱，多怒则百脉不定，多愁则心摄，多恶则憔悴无欢。”古人还说：“莫道喜怒不伤身，七情过极百病增。”

在实际生活中，我们常常耳闻目睹这样的情况。愤怒时肝区两肋痛，肺病的人易有忧郁倾向，思虑过度则引起脾胃失调。有人肝火较旺，处事急躁欠冷静，气逆上冲，怒火勃发后口吐鲜血等等。这是大怒耗伤血液，阴血亏耗。有人狂喜暴喜后，精神处于十分涣散的状态，大脑控制能力明显降低，缺乏理智。

关于七情与人体健康的密切关系，在文学与史籍上亦不乏记载。《三国演义》中，诸葛亮三气周瑜，使周瑜三次“金疮迸裂”断送了性命。北宋诗人陆游与唐婉的悲剧，更向人们展示了七情导致的结局多变。当病魂常似秋千索的唐婉看了陆游写的“钗头凤”词后，更加忧郁，一病归西。而陆游却经受了巨大的精神和政治上的打击，晚年闲居山阴，生活拮据，但乐观豁达，总是用微笑迎接逆境，活到85岁高龄。《红楼梦》中林黛玉多愁善感，当她听说宝玉和宝钗结婚的消息后，不禁满含悲愤一气而亡，而贾宝玉的痴心迷恋与王熙凤的专横弄权，无不说明七情在生活中的作用。

中医临床上有一种“梅核气”病，梅核气指咽喉中有异常感觉，如梅之核阻于喉部，咯之不出，咽之不下，故名之。此病以妇女为多见，相当于现代医学所说的咽部神经官能症、癔球、咽异感症。此病是由于精神情志刺激，以致气机不利，肝郁脾滞，运化失司，津液不得输布，积聚成痰，痰气互结于咽喉而致。此病患者常有多愁善感，性情抑郁，好生疑心，特别注重自身某些细小变化等性格特点。患者的喉部异物梗阻感，常常在遭受某种精神刺激或心境不良时出现，且每因情绪波动或过度疲劳而明显加重。发病时，患者做空咽动作常觉梗阻明显，然而却不妨碍进食。当患者处于紧张工作状态或专心欣赏文娱节目，或心情舒畅时，可全然不觉梗阻。更年期妇女因体内荷尔蒙的变化，更易罹患此疾。对梅核气的改善，必须注重心理疏导，消除或减缓不良心理状态才能痊愈。

结论

一个人气血充沛，情绪稳定，则神采奕奕，精神饱满，健康长寿，反之则产生疾病。法国大文豪雨果说过：“世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵。”要实现自己心中的理想必须须有宽阔的胸怀和健全的身体，而摆脱七情的影响是关键因素，佛家还鼓励一般人放弃情的执着，用慈悲心来代替。人生的道路坎坷不平，磨难重重，但是，只要面对生活微笑，乐观向上，坦然处之，心境宽阔如海，一切烦恼忧愁执着就会烟消云散。古人很早就懂的这个道理，思想上安定清静，不贪欲妄想，体内的真气就和顺，精神内守而不耗散，疾病无从发生，真正达到养神的目的。

医山夜话

简告诉我她有一架钢琴想卖掉，如果我不去看一下，她不会卖的。我并不需要钢琴，这事就拖下来了。可简一有机会就不厌其烦地提起让我去看钢琴的事。

一次，我正好路过她家，就拉着先生进去了。一进门就看到一架黑色的立式钢琴摆在客厅里。我不由自主地走过去，刚弹一个键，心立即被那悠美的音色打动了，泪水止不住地淌下来……

20年前，当我还是音乐系的学生时，曾梦想要一架钢琴。当时，家里兄弟姐妹多，有三个在大学读书，经济不宽裕。我为了弹几小时的钢琴，要等到很晚，琴房空了才能去弹。第二天很早就起床，再去弹一会儿。那时我最大的梦想就是有一架钢琴。

先生见我对琴的反应，知道这是我想要的，就问简多少钱。简从乐谱中拿出一张夹了20年的收据。先生买下了钢琴。

后来，简告诉了我这架钢琴的故事：

钢琴缘

文 / 笔耕

变红了，温度也上升了，毛细血管、微血管大部份复活了。医生告诉她说：“不管你在用什么方法治疗，赶紧接着做，过二个月再来检查。”过了二个月，她走路自如了，痛也减轻了。医生每三个月检查一次血流量，发现她的腿在好转。她的这条腿至今还保留着。后来，医生知道了这是中医治疗的效果，很感慨地说：“我们西医对中医知道的实在太少了！”

简很感激我救了她这条腿。我也很感激她，她20年前买下的这台钢琴，圆了我20年前的梦。

这“缘”，怎是人能说清的呢！



周文王一言不发平息争讼的启示

文 / 大陆大法弟子

周初，虞国和芮国两个小国因土地的归属问题陷入长期的争执诉讼，可是一直以来都没有得到解决。于是两国的国君决定一起前往周国，让有德行的西伯昌来做出评判。

后来他们一起来到周地的边境，当两国的国君看到那些耕作的农民时都非常惊讶，原来周人耕地时都互相留出土地作为地边，走路时互相让道，民风淳朴其乐融融，这和他们自己国家的百姓完全不一样。

进入周都邑后，两国的国君看到周人男女不同路，斑白不提携，百姓知礼知耻，街上竟是一片祥和的氛围。他们不由心生赞叹，暗自佩服西伯昌的教化之功。

到了周朝廷后，他们又发现周人士让士大夫，大夫让卿，恭敬谦和，有礼有节。这时两国国君才恍然大悟，原来周国上

下无人不崇尚德行，遵守礼仪，这一定是西伯昌以自身崇高的道德王化万民，百姓归于一心的表现啊！他们非常惭愧地说：我们真是小人啊！不要再踏进君子的朝廷了。于是虞国和芮国的国君不再去见西伯昌，并决定把有争议的土地作为间原，两国的争执就以这样一种方式悄然止。

周文王一言不发地化解了两国之间的争端，实在让人感叹道德在其中巨大的作用。而在现代社会，人与人之间关系已经变得异常紧张，在矛盾中，似乎谦和忍让已被许多人视作懦弱和愚蠢的表现。

可令人疑惑的是，“聪明”而“勇敢”的现代人并没有因为科学的发展和法律的完善而使得争端消弭，反而是愈演愈烈。现在，不论是家庭、社会还是国与国之间，到处都充满了“争讼”，似乎斗争和强权成了现代社会解决一切争

的手段。这不得不让人反思，当放弃道德后，未来人类的出路何在？

不知道您是否见过法轮功学员，他们默默地坚守着道德，在打压中仍不断地向人们传播着“真善忍”的福音。有许多人在看到法轮功学员高洁的品格和大善大忍的胸怀以后，认定这个群体是人类最后的一方净土。也有许多人说：法轮功是人类未来的希望。

如果您想要知道是什么力量使得法轮功学员在中共疯狂的迫害中能坚定地走到今天，如果您想了解为何法轮大法有如此巨大的道德感召力，那么请您翻开《转法轮》，或许书中自会给您一个满意的答案。