

攝錄人 / May 03, 2014 02:54PM

◆[彭鑫博士：三大損傷元氣速死的方式---邪淫、熬夜、真動怒！](#)

◆彭鑫博士：三大損傷元氣速死的方式---邪淫、熬夜、真動怒！

傷精的方式：

生活方式中，損傷身體的方式有很多，針對現代人的普遍存在的問題，總結損傷元氣的三大主要方式為：

1.最直接的方式：邪淫（好色、手淫、縱欲、嫖妓……）

2.最快速的方式：熬夜

3.最劇烈的方式：真動怒

上面的三條只要占了一條，而且經常犯的話，元氣就會大幅度降低，或多或少的就會出現一下種種表現，這是身體對你說：“老兄，元氣省著點用，我快撐不住了。”如果你不當回事的話，身體就會一下子跌落下去，百病叢生，到時候悔之晚矣，可別怪身體沒有提醒你哦！

人體的恢復是在安靜中恢復的，修行人進入禪定也可以得到休息，但是一般人比需要依靠睡眠才能進入深度放鬆的程度，已達到休息恢復體力的目的。

地球上的規律是：日出而作、日落而息。萬物在白天的時候活動，夜晚的時候潛藏，這是自然規律，人應該順應自然界的規律，就會比較健康，否則，自然的規律就會反作用於人體。

我們看到，自然界有一些動物是晝伏夜出的，比如貓頭鷹、老鼠、猛獸等，但，都是短命的！

夜生活豐富的地區，人的猝死率都高，比如上海、北京、紐約等地的猝死率比其他地方要高很多。

凡是夜生活豐富的人群，熬夜多的人群，平均壽命降低，如中關村的平均死亡年齡是53.4歲（2007年數據統計），這個人群的特點是：熬夜、三餐沒有規律、壓力大、運動少……熬夜占了很大的比例。

凡是熬夜的病人，從脈象上看，肝氣虛得非常多見，前段時間就有一個99年在北京中關村創業的老板找我看病，眼圈黑的不得了，害怕更別人合影，一合影就兩個熊貓眼，而且白天嗜睡，睡意襲來，即使對面坐著重要客戶也要去睡覺，否則精力實在支撐不住！還有脂肪肝。這個人腎根不虛，心地比較清靜，排除邪淫傷腎，細細問來，原來從1999年到2002年這三年基本上每周熬夜三次，身體就是那個時間消耗的太嚴重了，年輕身體好不覺得，一旦稍微虛弱就表現出來了。我用了健脾養肝的方法去治療，並叮囑十點之前睡覺，兩個星期之後嗜睡消失，一個月之後黑眼圈縮小，慢慢褪去變淺。

我在2007年碰到一個老師，是北京佛教界的一個大居士，領導著一個比較知名傳統文化網站，我給她看病時她跟告訴說：“我的習慣是早睡早起，也就是凌晨兩三點鐘睡覺，早上八九點鐘起床。”她領導了一個公司，整個公司的職員都向領導學習，努力工作，毫不懈怠，堅持到深夜乃至凌晨都不睡覺，我去他們公司，看到端茶倒水，進進出出忙碌的年輕人，一個個面色晦暗，雙眼血絲，疲勞無神，再看這位老師頭發稀疏，面色浮紅（一般人誤認為是紅潤，其實是因為心火不降的原因，臉色好像抹了胭脂一般），筋骨僵硬，為其診脈發現她下焦虛寒，這是長期睡眠不佳導致的。這位老師身居高位，又是以自己的生活習慣為特長，而我地位卑微，因為身份的緣故，不好直接說明，於是我只是為她開好溫暖下焦陽氣藥，並教他鍛煉身體的方法後就告辭了，沒有過多地勸諭。事後回憶起這位老師，真想從醫生的角度提醒一下她，也同時提醒學佛的同修們注意以下的三個誤區：

1“精進不等於熬夜！”

佛陀在世時很懂得養生，要求弟子中夜時分（10點——2點）入定或休息，非常符合人體的自然規律。說得嚴重一點，經常熬夜導致身體不好，百病叢生，疾病纏身，有悖於修行“離苦得樂”的宗旨，生病後會給自己和他人帶來不便；而且長期熬夜導致肝腎不足，這種體質其外在表現就是缺乏耐心，內心煩躁，很容易發脾氣動肝火，很容易“一念嗔心起，火燒功德林”。

2“功夫不到家的人不要輕易模仿已經成就的人！”

我跟很多佛教居士講早睡覺的時候，有人就反對說：“某某法師幾百天不睡覺身體照樣很好，我的師父經常熬夜，身體也非常健康！”但是別忘了，師父健康不見得你就健康，人家師父是成就的大修行者，身體通過修行轉化了，所謂：“跳出三界外，不在五行中”，能量級別很高，一般自然規律約束不到。普通人名、色、財、食、睡一樣沒斷，自私自利、名聞利養、五欲六塵、貪嗔癡慢具足，即使皈依，也是結個緣，佛法根本沒有入門，沒有通過修行離苦得樂，根本談不上定力，沒有定力，身體就轉化不了，說白了，還是個欲界的低等動物，照樣自然遵從大自然的道理！所以奉勸諸位，不要自視甚高，輕易模仿聖者行持。老老實實的修行，累了就休息，休息好了再念佛，像鍋漏匠一樣沒有壓力的修行，反而容易成就，身心自然就轉化了。這裡面有一個道理，越放鬆沒有壓力，修行越快速上路。

3 一般道場的作息時間是科學的

公元前六世紀，佛陀帶領著一千多人的僧團修行，白天講經，夜晚入定，當時一般規定為中夜時分（22點——2點，包括子時）入定或休息，這種制度演變成叢林制度，一直到今天的佛教道場一直沿用這種作息時間。我所知道的大陸的道場，以五台山的寺院為例，一般夜晚九點左右休息，凌晨三點半起床修行，這種作息是非常有規律的。有的人會問了，一天才睡六個半小時，會不會睡眠不足啊？我們要知道，修行人生活簡單，白天也在相對清淨的環境中，遠離塵世的喧囂，內心的波動和緩，所以消耗的陽氣比較少，對他們來講，六個半小時的睡眠足夠了。有的僧眾用功得力，甚至能達到“不倒丹”，也就是夜晚用功打坐，不倒下睡覺，真正進入禪定狀態，身體會感到輕安、舒適，疲勞很快解除，陽氣能夠得到迅速補充，相當於高質量的睡眠。

我經常形容：睡眠好像吃飯一樣，營養最豐富的主餐就是半夜子時這兩個小時，一定要把這段時間“睡了”，其他時間（從凌晨1點到早上起床）就好像是副菜，點綴一下，可以達到營養均衡，但是主餐一定要吃啊。

現代社會尤其是在大城市晝夜顛倒，很多人都是十二點之後睡覺，甚至有一個香港的大老板跟我說他凌晨兩點睡早上九、十點鐘起床，這個人眼睛很大但是無神、毛孔粗大、臉色黑黃、容易疲勞、發脾氣，雖然很有錢，但是身體條件極差，他來找我看頸椎病，我就告訴他：“長期睡眠不均衡會導致傷及腎精，腎精就不充足骨髓就不充滿，頸椎病就容易產生，要想好病，必須早早睡覺！.....睡眠要挑營養豐富的時間，子時睡眠最補養身體，比吃人參、燕窩、大補藥還好！”大老板的飲食營養不可謂不好，可惜身體極差，其中原因就是“睡眠營養”不良。
