

养生的真谛

导致人生病的原因诸多，而治疗疾病的方法甚少，再说现在人的毛病，五花八门，生理的，心理的，或由于环境而引起的，真可谓形形色色。作为医者，无论你的医术有多高，治愈过多少奇难杂症，在临床上，总是会有一些患者令医生如掉进云山雾障之中，任你如何把脉，施针，改方用药，各种手段试过，他的病情却不进有退，还似乎一日不如一日，一周差似一周。

面对这种患者，医生也会茫然的，只恨天下无方可用。此刻，医者会思考，却感到以自己有限的时间与学识经验，去悟那无涯的生命的本质与根源，终将是望尘莫及。

“遇事始知闻道晚，抱肩方悔养生疏”，这是陆游诗中的两句，想到此，不由令人想到中国古人的养生法。据说仅道家的养生法就有三千六百门，每门一万法。既然古人的养生知识如此之渊博浩瀚，而今天的人又是如此补不是补法，调也调不对路，那作为医者，何不从根本上找一个方法，一个可供各种人都能受益的途径，从而真正的达到生命的健康之目的地呢？

当今的人，一听到养生，会立即想到，食补品，服补药，或者是登山滑雪，这一类的健身运动，可那些吃不起人参黄芪，没钱去国外旅行的人怎么办呢？是人不都生病么？还有那些补品如果补的不对，又补不进，不但没有效果，反而使生命加速丧失也有的是啊！

想想人生百年，是生命的最高限度，（一般来说，不是绝对），一千个人中也不会有几个。假如他真的活到百岁，那么他处于孩提时代和衰老的阶段的时间，也几乎占据了剩餘的一半，夜晚睡眠消耗的时间，白天觉醒后被浪费的时间，也几乎占据了剩餘的一半，再加疾病痛苦，天灾人祸，身于忧患，踉跄奔波，又几乎占据了剩下的一半时间，算算那仅剩的日子，毫无牵挂，闲逸舒适的日子，恐怕只有几天。

前面上万年，后面也万年，中间才一百年，这一百年中又才几十天？那么人的一生究竟是为了什么？有什么快乐的呢？

远古时候的人都知生命不过是暂来暂往，因此不违反自然的本性，上顺应天地阴阳之理；中合乎世道人伦之德；下爱惜万物生存之乐，是养生的最基本的道理。

为医者，如果并非仅仅是头痛医头，脚痛医脚，更何况在时下的许多的病例中，心病是真病，是一切疾病的根源，如果不去从本质上把治疗方法——“重德”告诉患者，那么将永远追不上疾病的发展速度，会真的感到黔驴技穷。

古人云：“养德养生同重”，这里说明了一个道理，只有将道德的观念深深地埋在心中的人，才是真正懂得养生之道的人。◎（作者：澄山）



医山夜话

当你见到一只美丽的蝴蝶时……

马克是我的好朋友。在我最困难的时候，他总是慷慨地伸出他的援手给予我帮助。

一天，我突然被告知马克要离开这个世界而去了。医生诊断他得的是晚期脑癌。当我知道这一切时，医生说只剩下不到一个星期的时间了。那时，插在他身体里的管子 and 挂著的瓶子都拿掉了，就等着这盏生命的“灯”自己熄灭了。朋友们赶来看他最后一眼，亲人们望着他流泪告别。一个星期过去了，他还在呼吸着。

他似乎是走了一会儿又回来了，护士也很纳闷，是什么原因竟会使他这个不吃不喝、滴水不进的生命还在维持那最后的时刻？

那段时间我实在忙得抽不出身，只好一天一个电话询问病人的状况，有几次我让他的家人把电话放在他的耳边，我对他说了很久很久……据在一旁看护他的妻子说，他似乎听的很专心，只是一句话也不说罢了。

护士宣布他将在24小时内离开这个世界，很巧的是我手里的活改日子了，于是我立即赶到机场，想去与他道别。

赶到S城，是晚上，我从机场直奔他的家。他们在等我。当我看到他的那一瞬间，我看到的是那张我曾经非常熟悉的脸已经瘦的变了形。但令人吃惊的是，被一致公认的完全失去知觉的他，听到我的声音时，突然说了一句：“哦，你终于来了！”

他的妻子立即捂住她那几乎惊叫出声来的嘴，“啊！我的上帝！他一直是清醒的！他一直在等你。”

我轻轻的摆摆手，示意请她安静下来。

“马克，你准备好了吗？”我问他。

“是的。”

“那么是什么使你坚持到现在呢？”

“……”他沉默了一会儿，接着开始述说了一段令我感动的经历。

“我已经去了那儿。生命结束后每个人的去处不同。我先去了一个地方，那儿没有阳光、黑夜，永远是白昼一样的地方。没有声音，但空气中微微有一些振动时发出的柔和的回音一样的音

乐。没有几个人在那儿，彼此见了面不说话，只是相互看一眼，就不知去那儿了。那儿有美丽的花朵，但与这儿不太一样，没有凋谢的花朵，生命在那儿是永恒的。我心里知道自己是偶然迷了路走进去的，因为我不属于那里。正在踌躇之时，我听到一个声音：你的去处不在这儿。我很想留下，又知道不行，因为我的德行不够，于是我就跪下，在心里祈祷：‘天上的父亲啊，我已跨出人的区域，现在进退维谷，请指引我……’那里没有时间，一切都是静止不动的，但我心里是明白的，一切都在造物主手里，他在听……”

我听到这儿手里冒汗，要不是眼前这挂钟的摇摆左一下右一下在提醒我这个实实在在的物质空间，我会不知身在何处了。

“那后来呢？”我问。

“冥冥之中，我自己的心开始说话了：‘今天，生命到尽头了，人世间的一切都快结束了，这颗沉重的、负着压力的心就要解脱了，所有过去认为天大的事都不重要了，时间也不再约束我了，不用再在真实和谎言的选择中再受良心的责备了，该说句心里话了。我这一生，活得多不自在啊！早上起床，穿上衣服就是另一个人了，张嘴说话自己听著都假，洗脸刮胡子时看到的是张面具，晚上回到家里后活象是一个卸了妆的小丑。我身上缚有许多根被别人抓在手里的绳子，任何人拉一下，我就会被扯得不知去处。苦啊！一个不能掌握自己的人。如今，生命到尽头了，才发现，原来这个生命其实是属于我的，是让我控制、支配的。我不应该浪费一分一秒做违心的事，不应该花任何力气去做对不起自己的事情……’”

今天我把这心里的话告诉你，我知道你多么想让我走上修炼的路，而我虽然尊重你的选择，却又不相信它真的存在。当我去了那儿之后，我才明白你为什么那样去生活。你千万别忘了，有一天当你见到一只美丽的蝴蝶在你头上飞的时候，那是我啊！……”

过了几个小时，他走了。

我久久地注视着他，沉默着……◎（作者：柯罗）

人生感悟

随缘与惜缘

世间万事皆有缘。古时候的修炼人为了广结善缘，可以用一双草鞋，一支禅杖和一钵云游四海。饿了向路人讨口饭吃，累了就借一宿，他们称此为“化缘”。虽然这样的人生有些清贫，却也游哉悠哉。每天可以赏阅不同的美景，无忧无虑，四海为家。迈著悠闲的脚步，伴随著无欲无求的心境，游遍名山大川。

红尘人世中的缘有很多种，在茫茫人海中能够成为相识相知，固然是一种令人珍惜的缘。但是人生中更多的缘是在上、下班的人潮中擦肩而过的行人，在落雨的那一刻在屋檐下同时避雨的路人，还有在昏淡的路灯下等候同一班车的夜归人，他们也同样是有缘人。即使是在大海中游荡的两条鱼，能够在水中偶然相遇，也是因为它们在生命中有缘。

人生当随缘。随不是跟随，而是顺其自然。缘不能以强求而得之，不是每个人都有缘分，也不是每一个寻觅的人都可以抓住缘。常言道：“有缘千里来相会，无缘

对面不相逢。”万里之外，异国他乡，陌生人即使只是相视一笑，这也是缘。在人生旅途中，我们不断的与人相遇，而後大多数会成为生命中的过客，也有一些成为相识、相知，甚至相惜。人生有太多的不可知，一个念头，一次决定，往往就可能拥有或错过一份缘。接受了是因为缘，而舍弃了也是因为缘，一切只是因为有缘注定，生命如此，生活也是如此。

人的缘分是一种因果关系，人生的缘分不论是恶缘、善缘、情缘、官缘等等都是多生多世所结来而所感报的结果。高山流水是一种缘，怦然心动是另一种缘，茫茫人海中，相遇是缘起，相识是缘续，相知是缘定。卓文君为了司马相如，别豪门赴街市，当炉卖酒不言贫富；温莎公爵不惜放弃王位，舍弃江山，终于携得美人归，皆因有缘。而钟子期与俞伯牙，不需任何介绍与表白，只一曲高山流水，弦响天地间，空前绝後，震撼心灵，这是一种心灵与心灵的碰撞，是知音遇知音的相惜，是潇洒物外

无欲无求的缘分。

人心向善时才能结善缘。在与他人相处时，纵然只是瞬间也要把内心的善良传给对方，这就是最好的惜缘。因此，在随缘的人生中时刻不忘记劝善，就能为未来的人生奠定一个良好的基础。

随缘是一种智慧。万事随缘，保持一颗平常心就是人生的最高境界。只要拥有一颗随缘之心，

无论天空中是乌云密布，还是阳光灿烂；生活的道路上无论是坎坷还是畅达，心中就会拥有一份永恒的平静和恬淡。不管一个人的寿命长短，在历史的长河里，都如白驹过隙转瞬即逝，都是匆匆的过客。在有限的人生中，懂得随缘、惜缘就能生活得更豁达，更洒脱。◎（作者：贯明）