

# 恬淡自然最健康

当人沉迷于某些事情的时候，我们会说，他上瘾了。最平常的例子就是抽烟、喝酒、打麻将等等不良嗜好。也有一些生活习惯，比如喝咖啡、喝茶、嗜吃某种食物。这样的情景就是人的一种瘾好。

医学上的研究发现，当人的神经受到某一种讯息的刺激时，会产生一种兴奋感。间隔一段时间后，如果没有受到相同的刺激，神经会产生一种需求感，希望能再度获得同等的刺激。然而当下一次神经细胞受到同等的刺激时，他并不会产生同等的兴奋，而会觉得比较平淡无奇了，这时候，人会觉得需要更大的刺激才能获得同样的感觉，于是人们不断地追求更大的刺激感。然而研究也发现，不断地刺激神经，虽然能获得短暂的快乐，当短暂的愉快过后，反而会让神经处于一种极度疲惫的状态，丧失生命力。

吸毒就是一个例子。吸毒的人往往一开始只是基于好奇心尝试一下，当他尝试了一次两次后，觉得那种如梦似幻的情境与心情非常愉快，就会开始不断地追求同样的享受。然而每

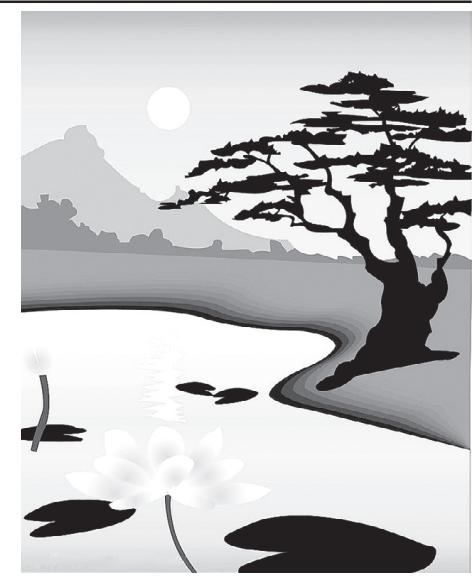
当他多注射一次毒品，他不再如同第一次那么快意了，于是他需要更多的毒品剂量，才能有同样的兴奋效果。吸毒的人往往因为这种原因无法自拔。

无论是古今中外，古老的养生之道都普遍强调“恬淡养生”、“清心寡欲”的重要性。孔子说：“无欲则刚”，告诉我们降低个人的欲望，可以达到心理与生理两方面的刚强。世界上有许多长寿的人瑞，当记者问到他们的养生之道时，他们的共同点都是“过着简单的生活”。简单的生活让人不放纵自己的欲望，凡事适可而止，不以追求精神刺激为乐。人的身体虽然不能享受到短暂的刺激感，却能长期地维持健康状态。

“法轮大法”提供了一条解决的途径。这套佛家的修炼功法，以宇宙的“真、善、忍”的最高特性为原则，已经让世界上一亿人心身受益。在这广大的修炼人群里，有许许多多的老烟枪，放下了他们几十年来的烟管，忘了抽烟的滋味。有曾经迷失的年轻人，从吸毒的深渊中被拯救出来。有曾经为电玩游戏荒废学业的学

生，如今认真学习，工作积极。许多从事医学研究工作的专家学者，都加入了法轮大法的修炼行列，他们钻研最尖端的医疗研究后，发现人们探讨的很难解决的疑难杂症，各种各样的上瘾问题，在法轮大法中竟然轻易地得到解决，他们不得不说，法轮大法不仅超越了现在的科学手段，而且是真正的科学。

不妨走进来，亲身体会法轮大法“真、善、忍”的力量，让这改变上亿人的功法也使你得到人生真正的幸福。◎（作者：学兢）



人生感悟

## 德是万福之源

世人无不在于有限的人生中不停地追求着幸福。然而，什么才是真正幸福？幸福在哪里？世俗中有许多人认为金钱能给人带来幸福，所以穷其一生都在拼命的追求金钱。俗话说：“心比天高，命比纸薄。”有些人虽然贪欲心很强，在生活中使尽了损人利己的手段，却由于命中无德，始终都与金钱无缘，一生都在贫困潦倒中挣扎；也有许多人通过投机取巧、欺诈隐瞒等不正当的手段得到了金钱，但是却无法摆脱生老病死的折磨与因果报应的天理，金钱在给人带来了短暂的快乐之后也给人带来了无尽的是非与烦恼，它并没有给人们带来真正的幸福。由此看来，即使拥有了物质财富，也并不意味着就拥有快乐与幸福。

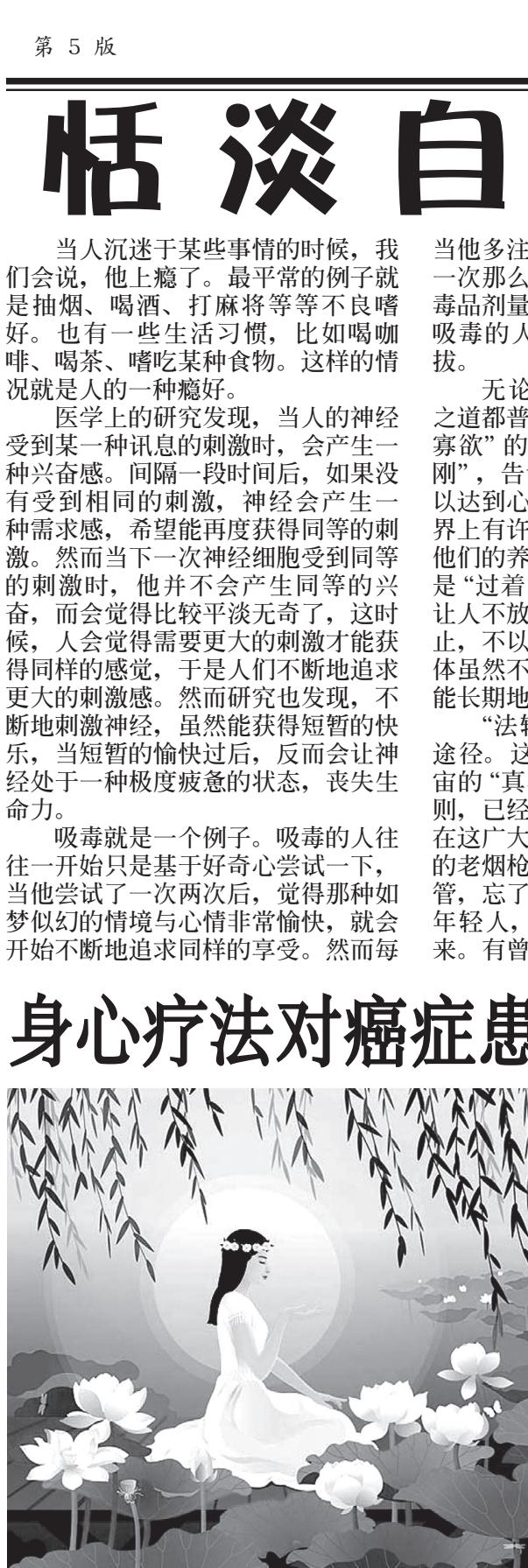
其实，一个人发自内心的幸福与快乐的时候通常不是得到物质财富的时候，而是在精神上超脱一切物质的束缚与烦恼的时候，或能抑制自己的七情六欲，而不被其奴役的时候；这时，即使他在物质上一无所有，也仍然可以得到长久永恒的幸福与快乐。因此，古往今来也有许多有信仰的修炼人不以追求物质财富为人生的目标，而是以庙宇或道观为家，积德行善，以苦为乐，最后功成圆满，修成正果。

人的幸福与物质财富无关，却与人的道德具有不可分割的关系。中国五千年辉煌的传统文化都与道德有关，中华文化就是道德文化，道德修养才是做人的根本。不论是儒家、道家，还是佛家，其各自的文化都是建立在道德之上。“德”是中国传统文化的核心，他和“道”字组成一个整



的精华。

人世间的大善莫过于修德。有德之人，上天必将赐福于他。能保持心性善良的人，不容易生病，也不容易受到天灾人祸的侵害，德是万福之源。而德行不好的人，即使服用灵丹妙药也无法延长其寿命。自古以来，道德一体，修道就是修德，修德就是修道。只有大德之士才能拥有大智慧，大智慧是对宇宙真理的认识和把握，没有大德，永远不可能达到大智，这是人的思想境界所决定的。对于人来讲，最可怕的莫过于心灵成为顽石，一颗只能听懂私欲召唤的心，乃是万恶之源。同化宇宙的真理就是一个得道者，真心修道修德之人就能成为大德之士，而通过修炼成为大德之士就是人生幸福的最高境界。◎（作者：贾明）



提到身体健康，就是一个很大的话题。且不说病有多少种，光是各种药都让人应接不暇；此外还有各种土方与偏方。社会上的投入也很大，仅美国国家卫生研究院（National Institutes of Health, NIH）在2004年的花费就有270多亿美元；而一些大的制药公司每年也各自投资高达数十亿用于新药开发。

与此同时，一个常常容易被人忽视的领域也在悄然而起。这就是精神与身体健康间的关系。主流社会也开始认可和重视这一领域。比如美国《时代》杂志在2003年1月20日出了一期特刊，题为“精神对身体健康的影响作用”；同年的7月27日又出一期，题为“打坐冥想”。《新闻周刊》（Newsweek）在2003年11月10日出版了一期特刊，讨论信仰与身体健康的关系；而2004年9月27日出版的一期专刊中，则着重介绍了关于身心健康的新认识。

比如，癌症是现代医学研究和临床中的一个难题。而9月27日的《新闻周刊》中介绍说，气功对多种癌症

患者都有好处，它能减轻痛苦和忧虑，让病人活得更好。

报导中说，现在有几万癌症患者用太极、气功等来对付病魔。统计表明，80%的癌症患者或多或少的使用辅助疗法，其中包括气功、打坐和其他一些方法。科学家们发现气功、打坐这些方法能使病人得到更充分的休息，并减轻传统癌症疗法的副作用，比如疼痛、紧张和忧虑。

对医学人士来说，对其所持的态度也由疑惑渐渐的转变为支持。

美国纽约斯隆—凯特林中心（Memorial Sloan-Kettering Cancer Center）的Barrie Cassileth介绍说，近年来，癌症专家开始尝试将这些方法和传统的癌症治疗结合起来。事实上，在美国26所主要的癌症中心里，有14所提供辅助疗法。

美国德州安德森癌症中心（MD Anderson Cancer Center）的Lorenzo Cohen预计在不久的将来，这种身心疗法将象化疗或放疗一样，成为传统癌症治疗方法的一部分。

报导中说，尽管这些方法已经存在了几千年，科学家们则近来才开始探索如何运用它们。在1989年，美国斯坦福大学的David Spiegel发表的研究成果中指出，当晚期癌症病人参加一些互相支持的小组试验时，与不参与这种活动的对照组相比，患者不仅生活的更愉快，而且生命延长了18个月。

Mary McGovern是一位国际医疗保健的顾问。在1999年，她被诊断为慢性膀胱癌。在随后的5年中，

癌症又复发了二次，而她不得不做多次化疗。她只能辞去了工作，与许多朋友断绝了来往。同时，她的血压升高，并开始感到头疼、背痛，及抑郁。无可奈何之际，她参加了一些身心辅助疗法。

报导中说，Mary McGovern是一位很认真的女士。在一开始，她也不把它真的当回事。然而，在大约三个月后，她的血压降低了，而且头疼及背痛都有减轻了。研究人员发现

Mary McGovern的好转不只是心理上的，而是实实在在的，从身体上的许多指标中都能看得出来。而且，类似的情况在许多癌症患者身上都观察到了。俄亥俄州立大学综合癌症研究所的研究人员对227名乳腺癌患者持续的10年研究，也证实了这一点。

其实，在中国早就有“天人合一”的说法。古往今来，也从未消失。用心去寻找，也许奇迹就在你身边。◎（作者：周正）