

养生的实质是重德修心

文 / 向上

现代人很注重养生，想通过某种办法获得身体健康，延年益寿，但因为没有正确的方法作指导，想当然的认为锻炼是最好的办法，每天花费很多的时间与金钱，通过各种方式锻炼身体。经过一段时间，很多人都发现锻炼并不能延年益寿，也达不到养生的目的。

上世纪九十年代初，有一个女健身达人很有名，结果没有几年发现得了癌症，很快送命，当时引起了人们的反思与思考。

重德比吃仙丹有效

这都是向外找方法，没有抓住养生的实质。被唐太宗赐为“药王”的孙思邈在其著作《千金方》里有一句话道出了养生的实质：“重德比吃仙丹有效。”孙思邈认为：德行好，虽然没有服用补养药物，也可以长寿；德行不好，纵然服用仙丹妙药，也很难延长寿命。

重德，体现在个人身上就是修心，抑恶念，出善念。人在善念的作用下一定是善行，不求福报，福报自来；不祈求长寿，而自然益寿延年。

有一则传统文化故事“千金良方——德”道出了绝处逢生、延年益寿的秘诀。

一位御厨告老还乡后，富贵在身，名望在上。终日闲来无事，闲情难耐，于是雇了一伙机灵能干的人，开了个酒馆。因为都是乡里乡亲的，酒馆渐渐成了大家消遣叙旧的地方。有事无事到酒馆坐坐，请客会友，热闹非常。

后来小镇隶属的县府一带，闹了很大的瘟疫，距京城也只有百里之遥。朝廷特派医组专员下来医治，但很长时间也找不出病源，用了很多药都不对症。疫情越闹越大，眼看百姓一个个接连死去，人人都心惊胆战，恐慌不已。

老御厨看到这情景，早早关了酒馆，断绝与外界联系，整日躲进豪宅。尽管宅子被他死死地封着，但病魔还是隔着铜墙铁壁伸向了御厨，他开始体力不支，时常抽搐，头晕目眩，便血呕吐。

历史故事

恭敬持身

文 / 弘毅

子张是孔子的学生，是一个积极追求闻达于世的人。一天他问孔子说：“怎样才能做官呢？”孔子说：“做官最难得的就是使自身平安并获得美好的名声了。”

子张接着问：“如何才能做到呢？”孔子说：“君子做官有六条应该遵守的行为。有好处的时候不要自己独占；教育不聪明的人的时候，不要超出他的接受能力而贪图快速；已经出现过的错误不要再犯；话说错了不要强词夺理的为之辩解和顽固坚持；是非曲直不易辨明的官司不要乱判；日常事务不要往后推脱。”

子张问：“仅仅这样就够了吗？”孔子说：“不够，君子做官还有七条应该避免的：愤怒的时候不要责怒他人，否则的话，矛盾就会由此产生；不要拒绝他人的规劝，否则考虑事情就会过于片面；不要对别人不恭敬，否则就会丧失礼貌；不要懈怠懒惰，这样就会错过时机；不要铺张浪费，不要不好好合作，这样事情会因此而做坏；不要做事情没有条理，否则就会乱忙一气，争执也会因此而酿成。”

孔子又说：“为政要把应该遵循的六条和应该避免的七条熟记在心，还要把这些原则体现到自己的为政实践，分辨清楚什么是好的，什么是坏的，然后趋利避害。这样做，你不要求人民报答，人民也会归附你，政事也会处理得当，就能够使自身平安并且获得美好的名声了。”

儒家非常重视人与人之间的关系，认为恭敬和谦虚一样，都是为人处世的重要准则，因为人只有以一种恭敬的心对待别人，对待自己的职责，才能获得别人的尊敬。因此，儒家说：“敬，身之基，德之聚也，能敬必有德。”

刘禹锡叹沉船

文 / 吉光羽

唐朝著名诗人刘禹锡从汴水乘船，打算渡过淮河，到东边去。当船夫松开拴船的缆绳开航时，警告刘禹锡说：“现在水势迅疾，船又不大坚固，应当预先准备好救生工具，防止意外事件的发生。”

刘禹锡听到这话，心情顿时紧张起来，仿佛有一种大难临头的感觉。他命令随从们：用旧布和破棉絮把船上的漏洞堵严，又用泥灰嵌平船上的裂缝，并把渗进舱内的水舀净。仆人们干累了，他就亲自动手。晚上，督促仆人提高警惕，做好防险准备；白天，又一遍一遍地检查。遇到天色阴霾，日光黯淡的时候，就不敢前进；听到风声与平常稍有不同，也立即停船。每天他都是这样谨慎小心地度过。最后终于顺利地驶过凶险的水域，进入平静的河面。

船上的人，都松了一口气。船工们放下船帆，放平船桨，

把船慢慢靠近淮阴岸边，下船登岸，有的逛商店，有的下馆子喝酒，有的闲适地用手击着桥栏哼小曲；差役们都放心睡去了，刘禹锡也觉得再没有什么可以担心的，也安安稳稳地倚在船窗边休息了。

到了半夜，河水在人们不知不觉中，偷偷地顺着船身上原有的裂缝钻进来。水流由细变粗，由缓慢到猛烈，终于冲溃船身，汹涌地灌进舱内。直到水淹没在客舱里的竹席和棉被时，人们才发觉、惊呼，可是已经来不及挽救了。

大家顾不得穿鞋子，都光着脚向外冲，拼命跃上岸边的土丘。没等人们的眼睛眨一眨，只见船楼猛地一歪，船身便迅速下沉，瞬间船尾已经陷入泥沙当中。人虽然都脱离了灾难，可是行李物品，全部沉入水底。

人在世间的一切灾难痛苦都与人心有关。人只有重德修心，真正改变自己，纯净自己，才会有福报临门，不求自得。

法轮功的主要著作《转法轮》〈论语〉中有段话，引人深思：“天体、宇宙、生命、万事万物是宇宙大法开创的，生命背离他就是真正的败坏；世人能够符合他就是真正的好人，同时会带来善报、福寿；作为修炼人，同化他你就是个得道者——神。”什么是好人、坏人，如何做个好人，如何做个修炼人，一语道破。

中共迫害法轮功，诋毁真、善、忍，就是在断送人做好人、做修炼人之路。做坏人，与宇宙特性真、善、忍完全背离，那是真正的坏人，是生命销毁之路。中共直到今天还在迫害法轮功，就是要彻底断送人的福报之路，彻底毁灭人类。

今天的大陆，中共的党媒，各种报刊杂志，电视台也在大谈养生之道，也在谈恢复传统文化，可是他敢大谈善恶报应吗？他敢谈论历史上对神佛的迫害带来的报应吗？很有名的主持人崔永元在海外演讲连个“佛”字都不敢提。在中共的假、恶、斗之下谈养生，谈恢复传统文化，重的是什么德，修的是什么心，你知道吗？看看今天人的所作所为，多少人在贪欲下为了名、利、情无恶不作。有个成语叫“纵欲而亡”，这才是中共“养生”之名下掩盖的真实目的。

法轮功学员传播的真相资料，能起到正本清源的作用，里面有许许多多世人明白真相，有了善念与良知后绝处逢生、延年益寿的故事，也有许多不相信真相，在中共不断变换着的谎言迷惑下，在恶念支配下迫害法轮功带来杀身之祸，甚至连累家人的故事。

人只有明白真相，作出选择，清除中共党文化毒素，顺应宇宙特性真、善、忍做个真正的好人，作恶的放弃恶念，善待法轮功学员，有能力的也讲真相，传播真相救人，那是积下无量功德的大善举，这足以能改变自己已经被中共拖入恶报的命运，不求福报福报自来，生命获得美好未来。这才是今天的中国人真正的养生之道。

文 / 沈思

然后我在朋友的劝说下开始阅读明慧网上的文章了，可是，就如同二维生物无法理解三维空间的存在一样，我的已有认知完全不能接受那些与修炼有关的资讯，无论怎样，心里都拒绝相信。后来试图用网络上的修仙小说思想来代入，更是南辕北辙。朋友倒是很理解，无论我问出多么不经过大脑的愚蠢问题，朋友都耐心为我一一解答，并不时安慰我，给我指点前路。

当时也不是很在意那些的，只想着或许还是缘分不到吧，就这样怀揣着将信将疑的态度，算是勉强同意了“三退”。不过呢，当时并没有多少真心，还是抱着两不得罪的心态，想着反正是化名，也不怕什么。

后来有一天睡不着，夜里爬起来读了一会儿《转法轮》，然后又上了明慧网，不小心看到了李洪志先生的照片。他的眼睛似乎蕴藏了星辰大海，如同坐在对面看着我一样，不知为何心里一惊，竟不敢直视。偷眼瞄了好久，我突然醒悟过来，仅仅是靠朋友给我做所谓的“三退”是没有用的，只有我自己内心深处真正意识到了什么是正确的，什么是错误的，我才能算是真正从中逃离。

想着朋友以前一直跟我强调缘分的重要性，总是跟我交流沟通，费尽心力的想要救我出来，我却总是抱着无所谓的态度，难怪心性总是难以提高了。

我既然有幸得以窥到真相，就一定会珍惜这一切，才不辜负朋友的苦心，也不辜负李洪志先生的暗中关照。纵然人在迷中，也要上下求索，才能悟出宇宙间最朴素的道理。



刘禹锡若有所失地站在岸上，望着沉没的船只，感叹地说：“以前，我时时刻刻警惕着，因此尽管水急浪大，也没有遇难。如今安逸了，顺着平静的河流航行，却出了事。看来，使人畏惧的道路，果真没有固定的地方啊，它不出现在叫人畏惧之处，而出现在被人认为平安的旅程中！”

（原句是：“畏之途，果无常所哉！不生于所畏，而生于所易也。”）

