

## 苦味之哲思

文/新宇

人类这个名词听着就像“人累”，“人累”“人累”，做人就是累，这便是很多人对人生发自肺腑的共鸣。不管你愿不愿意接受，做人确实很苦。人来到世间的第一反应哇哇坠地，是哭。似乎意味着这凡间注定是苦的，困苦而哭。

人生活所处的这个环境，就是我们所说的地球。大家知道表面有70%是被海水覆盖的，而海水的味道咸中带着苦涩，是苦的，所以佛家常讲苦海无边。那余下30%的陆地是人类社会主导的，而这人类社会这世间，大家知道其实也是苦，因为人生悲苦多过甜。这凡间这俗世有个别名谓之“红尘”。红在五行中是火的颜色，对应的是苦的味道。所以说红尘便是苦。就说这个地球的味道是苦的，而苦味是入心的。是的，红尘便是修心炼心的场所，那苦味像是熊熊的烈火在丹炉中熔炼着人。都知道人生有百味，百味之首便是盐了，盐，咸而发苦的味道，就象海水的味道。中国人做菜的时候、吃饭的时候，都知道无盐不香。盐代表着苦，为什么人生的体验中又“无盐不香”呢？

因为苦才是正理，人生活所处的环境是苦，所以吃苦才是正理。过去上了年纪的人知道，生活中吃点苦对人身心有好处的。在民间也常有说“吃得世上苦方为人上人”，也有名言：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能”。

所以就算人不选择修炼，吃苦对人来说也是有好处的，

吃苦也能磨炼人的意志能成就人，往更深一层面看吃苦能消减人的罪业，人的罪业减轻了相对的以后的生活就会幸福好过些。在世界上几大的传统的正教，也都是让人苦行的。只有那些邪教或邪恶的东西才教人无度的放纵享乐、穷奢极欲，明白的人知道那会使生命通往可怕的境地。

那么为什么人生活所处的地球是苦的，为什么吃苦才是正理呢？从法轮大法中得到开示，因为人（世界上大多数人）的生命不来源于地球，不是在人类社会产生的，凡间不是人真正的故乡，人的真正的生命是来源于天上，天上的家园才是人真正的家园。人是因为有罪业才降低境界来到了人间，吃苦才能消减还清罪业而回归天界。人来世上做人不是目的，不是纯粹的为了什么提高生活水平追求人中的生活质量如何好过（当然人在世上可以享受生活、为了改善生活条件做出适当的努力，但人生绝不是单单为了这个而存在，这不是做人的根本目的），返本归真回归天上的家园才是人真正的目的。人间就是个修炼的场所，修心去业，纯净自己才可以回归天上。

红尘既然是修炼的场所，人要修炼就必须有心法指导。心法也就是道家所说的道、佛家讲的法，如何找到心法呢？地球既然是为人修炼才设置了这般苦的环境，也就是说地球上的一切是为人而设置，那么地球又是谁造就的？那么地球上又为什么会有人类呢？能从根本上讲清这个问题的，也只有法轮大法了。

## 快乐的源泉

文/丁一

三毛说：“心若没有栖息的地方，到哪里都是流浪。”我想到同修的一句话：“心里有阳光，脸上才有微笑。”其实，人生的苦乐，都是欲望的结果，欲望是生命中黑暗的沟壑。

如今的中国人，不论哪个阶层，富贵贫贱，能有多少快乐之人呢？有条件的拼命往外移民，困于此的，每天为生计奔波。生养、教育、工作、住房、养老、医疗……压得人喘不过气来，百姓怨声载道，民怨沸腾。

人们疲于为生活奔命，行行内卷，戾气冲天。今年以来，集体自杀，报复杀人的新闻不绝于耳，令人心寒，让人恐怖，这是怎样的社会啊？年青人买不起房，结不起婚，结婚的也生不起娃。尤其农村老人，病不起，死不起。时时处处都有不如意，不开心的事在等着你，都知“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”，但当你对面无处不在的不公，无时不在的恶人刁难，你如何放得下？那需要怎样的胸怀，怎样的修养？试问：常人几人能做到？

梦想的破灭，奋斗的疲惫，失败后的不甘，被凌辱的愤怒……这样的社会，这样的人生，快乐对于大多数人来说，实在是一种稀缺之物。曾经，我也是深陷这样的困顿之中，不得解脱。工作上，兢兢业业，却干不过那些游手好闲溜须拍马的。动过怒，发过火，最后，在好心人的劝解下，只能退一步，心里并不平静。

当我有幸走入法轮大法，心中豁然开朗，明白了人生的意义，灵魂变得轻松，心地坦坦荡荡，快乐紧随左右。即使身处中共的严酷打压中，依然如行春风。可贵的同胞啊，请把真善忍装入你的心里吧，那是人生的快乐之源，是生命真正自由和幸福的钥匙。

## 感受念生气动

文/小云

在修炼中我体悟到，人在做符合法的好事的时候，气就是在小腹，气沉丹田的，人的情绪是正常的，精神是和谐的，大脑是空净的。如果产生不好的念头，那么气就随之上升到胸部，情绪就不对劲了，即使不说话，但内心已经气不和了，眼神露出凶光。如果这种情绪不控制，气就会继续上升到头部，那就会有魔性的表现了。

念与气的这种关系是怎样发现的呢？这得从我家庭关中的一颗执着心说起。我和父母在一起生活，我父母都是近九十岁的人了，为了照顾二老，我搬来和他们一起住，这样时间长了我的人心也就暴露出来了，就是对父亲的生活习惯，卫生习惯很看不惯，我知道这样不对，并努力克制，但是这颗人心时不时的就冒出来干扰我。

一天，我看到父亲习惯的，我不喜欢看的那种做法又出现了，我随即皱起眉头，同时就感到一股气从小腹噌的升到胸部，这种从未有过的感受突然警醒了我，心想：又动气了，我错了。马上停止那种不好的思维，神奇的是，我又感到气刚的下降恢复到原位（小腹部位）。我真实的体会到，头脑中的坏念头、执着心和小腹中的气是相连的。

当人生气的时候，气已经从小腹升到胸部了，只是感受不到它的运动轨迹，这时候如果向内找的话，准能发现那个不好的念头。如果不控制自己，气就会瞬间到头部，随之就会出现发火，发脾气，出言不逊等失态表现，就失控了。

不是有句话叫心平气和吗？真的是，心不平，气就不和了，心带动气，心一起念，气就跟着动了。所以修炼就是修心去执着，心空了，就再也不会动气了。

## 谦卑之美

文/美荷

我敬佩谦卑的人，仰慕他们的品质。

谦卑的人有怎样的品质呢？

谦卑是谦虚、卑微，不自高自大，不骄傲自满，谦厚、宽容，不傲慢、不狂妄。

谦卑是谦让，与世无争，是“仁”的一种表现，卑是处下，甘愿让他人据高位。上善若水，水利万物而不争。

谦卑是一种态度，是从内心里对其信仰的敬畏与降伏。谦卑应该是神传给人对待万物的态度，与天地之相融，洞察秋毫。苏轼说过：“大勇若怯，大智若愚。”

谦卑是一种美德，能以恭敬、宽厚之心待人，不自以为是，不高傲，不显示。登高望远，山外有山。因为站得高，常常感到自己立于天地之间的卑微与微不足道。

谦卑是一种修养，常常心怀感恩，懂得敬畏天地，以恭敬之心对待万物。谦卑的人，有城府、有内涵，能从心底赞叹别人之长处。

谦卑是一种人生的智慧，尊重身边每一个人，最终赢得大家的尊重和爱戴。谦卑得人助，感恩得人缘。

谦卑象大海，博大而深远，处于低位，海纳百川有容乃大。

谦卑象山谷，心有多宽，世界有多大。老子说：“上德若谷”高尚的道德犹如川谷，宽广而绵绵不绝，包容而博大。诸葛亮说：“不做才以骄人，不以宠而作威。”

谦卑象成熟的谷穗，沉甸甸的低头面我。向着大地，默默地把它收获奉献。不张扬，不显示，无私无我。

谦卑象小草，平凡、朴实，低调，不炫耀，默默把春意洒向人间。且有着顽强的生命力，“野火烧不尽，春风吹又生。”

谦卑象春风，带着暖意吹拂着，带来了春天的百花盛开，给人带来舒适、愉悦的心情。

谦卑象兰花，幽静、温和，令人敬仰，高洁、端庄，有高贵的气质。

谦卑象竹子，虚怀若谷，高风亮节，有君子之风度。

谦卑的人，有了成绩不欢喜、不显示，虚怀若谷；不傲慢、不轻视别人，严于律己，保持平常心。放下自我，方可成大事。孟德斯鸠说：“谦虚是不可缺少的品德。”

与谦卑之人在一起，如沐浴春风，清新、舒适、神清气爽。

与谦卑之人在一起，如徜徉百花园，清香、悠远、心旷神怡。

在法轮大法中修炼，越来越理解谦卑所具有的品质和美德。

我敬佩谦卑之人，希望自己也成为那样的人！

## 匠山夜话

文/肖川



## 泡个脚，也会晕厥？

不久前在网上看到一则新闻，泡个脚，竟然会晕厥送医院。以前还看到过一则新闻，长沙一女子热水洗头竟晕厥倒地。为什么洗头和泡脚都会导致人晕厥呢？

中国人天人相应的智慧，认为每天太阳从东方升起，从西方落下。人是自然的产物，所以人和宇宙是同步的。人的气血也是从身体左侧萌发，从身体右侧敛降的。也就是左升右降，一气周流，生生不息。如果气血运行受阻，比如气血聚集在身体，或者下部，或者在某个部位，一气周流就会发生障碍，人就会生病，甚至晕厥，这在内经里叫做不平，现在叫气郁。气血就像汽车的车轮一样，大家知道汽车的轮子只有同样大的时候，汽车才能跑起来，如果有一个或几个轮子比别的小，那么这辆车是没有办法跑起来的。而且汽车倾斜太厉害的话，还会翻车。人体气郁的太厉害，也会使人晕厥的。

当然，一般人为什么泡脚、洗头不会晕厥呢？所有晕厥的人肯定有他的内在原因，就是本来就有气郁。比如说一个人，他的气血本来就都在身体的下部，你再去泡脚，把气血都引到人体的下部，加重了气血的不平衡，人就会晕厥。洗头也是这样。所谓一根稻草压垮一头骆驼，就是这样吧。

不光是泡脚，其它的理疗也是这样。比如按摩、针灸，

它们的作用都是使气血重新分布。当你按摩或针灸某个部位，气血也会随之往那个部位聚集，如果人体那个部位本来就气血郁滞，就会加重气血分布的不平衡，使症状加重。反之，如果你按摩或针灸人体气血能量低的部位，就会事半功倍，使治疗效果出奇的好。

那么我们一般人怎么知道自己的气血分布是不是平衡呢？有个非常简单的办法，脉诊。脉诊是中国古老的诊断术，依据的是全息对应的理论。在双手的桡动脉上选取一段分为寸、关、尺三部分分别代表人体的上焦、中焦、下焦。

左手的寸、关、尺分别代表后背的上、中、下三焦，以肩胛骨下角连线和命门穴为界；右手的寸、关、尺分别代表前身的上、中、下三焦，以两乳连线及肚脐为界。摸脉的时候用一个手指分别触摸左右手寸关尺共六部脉的搏动力量的大小。找到搏动力度最大的和最小的点。最大的点就是气血郁滞的地方，最小的点是我们应该按摩的部位。

比如：摸脉右寸脉特别大，右尺脉最小。这说明气血聚集于前胸部位，小腹部位能量最低，若要调平气血，应该在小腹处按摩，把前胸的气血引导下来，气血一平，症状马上就会缓解或消失。但不可过，脉一平了，就不要再按摩了。