

也说“站如松 - 坐如钟 - 行如风 - 卧如弓”

“站如松，坐如钟，行如风，卧如弓”这四句形容人姿态的话，对今天的人来说，耳熟能详，有人常用却知其然而不知其所以然。这话听起来很有道理啊，表面的意思也挺简单，做起来似乎也很简单，可是能坚持成习惯就难了。而为什么用“松、钟、风、弓”来形容人立坐行卧的这四种姿态？这四句话真正的内涵是什么？对于普通人来说，恐怕就很少有人说清了。

其实，这四句话既是对修炼人姿态的形象写照，也体现了修炼的内涵。普通人要做到这四点，似乎下一番工夫也能形成一个好的习惯，至少在外观感受上是这样。但对真正的修炼人来讲，这却是自然而然就能达到的修炼初步功夫。

站如松，确切的讲，说的是站桩的要求，尤其是在道家的修炼功法中，便于弟子理解，站如松嘛，立地有根基、挺拔、不动摇。

坐如钟，是指在打坐中的状态，象钟一样好象身体中间是空的，坐那还稳如钟，怎么样才能做到这一点呢，身体保持正直，坐坐脊柱好象都感觉不到了，身体内似乎都空了，

而全身还是松而不懈的状态。

行如风，则是修炼者大周天通了时候的一种表现，走路轻飘飘的，走路生风。同时也是说，修炼者要正道直行，目不斜视，不被五色五音所干扰。

睡如弓，我们发现，睡觉的时候象弓一样的侧卧，不仅是肉体容易放松，实际上身体的脉络也容易保持连通的状态，而仰卧则有些经脉是不通的。孔子也不尸卧。他把仰卧（偃卧），叫成尸卧，象尸体一样的躺着当然听起来就不好了。而药王孙思邈也从养生的角度谈到了，“屈膝侧卧，益人气力，胜正偃卧。按孔子不尸卧，故曰睡不仄寢，觉不仄舒。”

“站如松、坐如钟、行如风、卧如弓”，在中国正统文化的传承当中，这四个姿态也是被古人所称道的，表现在日常生活中，好象是善于养生、很有修养的样子；而在修炼中，则体现出威仪肃穆、修炼有素的形象。这本来在修炼界中的术语流传在古代社会生活中，是因为那时的整体社会有非常普遍的修炼文化，人们都很容易理解，各行各业也都讲究静心、调息、打坐的。而今天的人一方面是传承断绝，另一方

面是对物质的无度追求，其中一个表现就是怎么舒服怎么来。以前的人站那一天可能都仪容不改，现在的人多站一会儿就受不了了；以前的人坐的都是硬木的坐具，坐椅子还讲究坐三分之一，身体要保持正直，现在的人哪儿舒服哪儿靠，沙发往那一坐，整个人都窝进去了。不怪有时候我们会听到老人说现在的年轻人，站没站相，坐没坐相，这也是现在整体社会传承断绝的一种普遍表现。

无论从哪个角度来讲，修炼文化都是更值得人去追寻的蕴涵着真正价值的东西，也是中国传统文化中最精华的部分，即便是不能走入修炼，修炼的道理对人生也是大有裨益的，而这在当今的时代，就尤为可贵。那么，什么是修炼？谁在真正的修炼？上哪去寻求修炼的正法门？这些都是人生中真正有价值的问题。“站如松、坐如钟、行如风、卧如弓”作为修炼的初步功夫，已经对人身心的改善起到了很好的作用，可修炼真正的意义当然还远远不仅于此。作为一名法轮功的修炼者，笔者在本文中人行行走坐卧的粗浅论述或许能引起一些人对于这些问题的认识和思考，也希望以此为契机促成有缘者能有机会去探寻真正的修炼大道。

炎黄子孙与马列子孙 文/走正道

今天的中国人说到自己是“炎黄子孙”，是有油然而来的自豪感的，也是底气不足的，因为骨子里有，言行上不是。表现形式上是什么呢？就是马列子孙那一套，概括起来就是假、恶、斗。

炎黄子孙与马列子孙从根本上和表现形式上都不是一回事。

炎黄子孙建立在神传文化基础上，相信人是神造的，基点是信仰神佛，从而相信善恶报应，因果报应；对修炼文化更是推崇，对修炼人也是非常的尊敬。表现在行为上，形成了非常鲜明的道德观，有一个约定俗成的做人标准。要想成为君子，就要按照仁、义、礼、智、信的标准去做，人有廉耻之心，知道怎么做是对的，能行善积德。背离这个道德标准就是错的，是造孽，会造业，对自己以及家人都不好。人在世间的一切是有定数的，富贵、高官厚禄等是自己的德换来的，不是人能求来的，由前世及祖上积累的德所决定的。今世的苦难、一切不公是自己前世以及祖上积累的业力所造成的。人世间的一切安排都是很公平的。所以做人要顺其自然，不要争争斗斗，该是你的就是你的，不是你的不去争也不去斗。珍惜人身，多做好事积德，才是正确的做法。当然如果能走上一条修炼之路，探索人体、生命、宇宙之谜，解脱自己，那是更好的事，这也是当人的真正目的。

马列子孙是建立在党文化基础上，不是来源于中华五千年传统文化，是西来文化，舶来品，基点是无神论与进化论，反对神佛与人性，根植于“根”中，仇恨世间一切正统的东西，主张暴力，宣扬的一切都是建立在谎言的基础上。马列子孙并不是一出生都是，在中国大陆，它是被中共的党文化谎言一步步灌输而成的。不认祖宗，不认神佛，对修炼文化是反对的，视为“封建迷信”。不承认神佛，就不会承认人间有定数之说。

在马列子孙眼里，人的一生是靠奋斗得来的。你不去奋斗，不与他人争争斗斗，从他人手中抢夺，何来财富与高官厚禄？更不会相信什么善恶报应，做了坏事，遇到了什么倒

霉事，会认为是偶然现象；得了绝症，觉得是自然规律，人吃五谷杂粮，哪有不得病的？！做人不是仁、义、礼、智、信，而是没有廉耻的假、恶、斗，张口就是谎话，脑子动的念头都是算计别人；做起事来首先想的是如何走后门，拉关系，如何跑跑送送，升官发财；什么官商勾结，警匪一家，经营有毒食品等等，怎么坏怎么来。这在传统文化中看，都是造业做坏事，业力积累多了，灾难就多，达到十恶不赦程度时，会被销毁生命的。这就是马列子孙的结局，要么今世痛苦，来世灾难也多；要么因为业力太大被神佛销毁，形神全灭。

中共反对修炼文化，破坏正统信仰，挑起世人对宗教、修炼等的仇恨，罪恶目的是彻底断掉人的返本归真之路，彻底断掉人的成神之路。

在今天的中国大陆，不管中共怎么宣传没有神佛与善恶报应，但是天理不会因为谎言而消失，更不会因为中共的强权而改变。善恶报应依然存在，只是被中共用谎言掩盖和歪曲了。人在世间能拥有财富与权力，是因为前世有德，这是人的福分的根源。没有德，来到人间，只会苦难多多，甚至要饭都要不着，因为没有德去交换。在中国大陆，人所得到的名利等，根本不是中共赐予的，它没有这个能力。人先有福分在，从而能用德交换来人中想要的。没有这个福分，你再按照中共的要求做，中共想给都给不了，天理在制约着人间的一切。

有的人按照中共的假、恶、斗去做，真的得到了高官厚禄，觉得自己努力得来的，是自己会来事得到的，根本就没有，是自己有这个德在，从而有的福分，但是是用最坏的方式得到的。这要是古代的社会里，顺其自然就能得到，通过不正当的方式去得到，就会造业，会有报应，如消减自己的福分，遇到这个倒霉事，那个倒霉事等等。而在中国大陆，很多人不明白这个道理，觉得自己有本事，是自己争得来的，努力奋斗得到的。殊不知，自己的努力得到可能已经不是命中安排的更好的，因为得到的方式是用坏的手段，已经遭了被消减福分的报应还不自知。

从巽卦卦象可以看到卦中金、木、水、火、土五行俱全，巽卦上下卦均为巽卦，属木，自身有和睦相处之象，但巽卦动后变为垢卦，垢卦属金，巽卦和垢卦相克，而且垢卦为上乾下巽两卦组成，乾属金，巽属木，垢卦自身金木相克，没了和睦之象，而且垢卦中少了五行中的木，多了五行中的金，五行不全。阴阳五行学认为，木主升，金主降。垢卦中没了木，说明病是由于人体阴阳五行的规律失去平衡而造成的。

中医阴阳五行学认为，阴阳五行维持着自然界的平衡，人与自然界是相通的，一旦阴阳五行失去平衡，病就发生了。五行不是孤立的，它与伦理道德有着不可分离的关系，从下表中可以看到他们之间的联系。

五行、五脏腑、五常对应表					
五行	土	金	木	火	水
五脏	脾	肺	肝	心	肾
六腑	胃	大肠	胆	小肠	膀胱
五常	信	义	仁	智	礼

垢卦中少了木，而木通仁，没有了仁，何来智、信、义、礼？五常之仁、义、礼、智、信由道德而出。中医认为，肝属木，主怒，易怒则少仁，怒伤肝，所以肝病与“仁”不无关系。近来有医学研究人员发现，易怒，容易使病恶化恶变。由此看来，病的表象各种各样，表象背后的原因是违背了自然的规律 - 道，与道德伦理相关。

上医治未病。《黄帝内经》中讲，恬淡虚无，病安从来。上医从道德下手，治人心，让人知“道”守德。人心向道，得道之助，何病之有。读过法轮大法书籍的人，都知道法轮功不治病，只教人修炼心性，同化真善忍宇宙的最高道。在按照真善忍修炼法轮大法中，不知不觉的，各种不治之症不治而愈的例子数不胜数，前所未有的。

今天的中国大陆，你谈到修炼，很多人会嗤之以鼻，有的人会认为是“封建迷信”；有的人会站在利益角度考虑，修炼后会不会成为百万富翁；有的人会认为修炼人不想进取，活着是倒退等。这就是人对传统文化不了解导致的，同时也是中共想要看到的结果。历史上，迫害修炼人，迫害神佛都是很可怕的事，因为这会造下很大的罪业，人间遭报后打入地狱，永无出头之日。在中共要培养的马列子孙眼里，是不在乎的，根本不会去思考对与错，他们的标准就是“听党话，跟党走”。中共说你法轮功不好，肯定不好；中共说真、善、忍如何愚弄民众，可能就是在愚弄民众。至于迫害了法轮功，诋毁了真、善、忍，污蔑了法轮功师父会怎么样，不会去思考，能在迫害法轮功中升了官发了财就行。至于将来如何，谁知道呢？！

人不知道，中共却非常清楚。中共知道天理是绝对存在的，它钻了天理的空子。它用谎言给中国人洗脑，破坏掉中国人的传统观念，破坏掉中国人炎黄子孙的身份，强加了假、恶、斗，把金钱、名利视为生命中不可缺少的，为了欲望为了自己的幸福可以不择手段，一步步蜕变为马列子孙，不好人积德，只做坏事造业。想一想，一个人一旦没有一点德，身体周围都是黑乎乎的业力，这样的生命走向会如何，还能在人中生存吗？因为没有德来交换了，只能被打入地狱的无生之门，永无来生，再也没有转生当人的机会，更不可能有通过修炼提升生命层次与境界的机缘。

生命在宇宙中产生，经历了漫长的历史长河，是有历史意义的，是想要得到一次在修炼中返本归真的机会，最后却被中共在短短几十年带到到销毁的地步，不可可怕！？

炎黄子孙与马列子孙，看上去是身份的简单转变，生命的表现与未来的走向根本不同。

明白真相，回归传统，抛弃马列子孙身份，真正回归炎黄子孙身份，按照真、善、忍做个好人，生命才有真正的美好未来！

医山夜话

由卦说病

文/宋晨光

按“病”字的笔划之数起卦，为巽卦，巽卦属木。见下列两卦。

巽卦	动变	垢卦
— 卯木		— 戌土
— 巳火		— 申金
-- 未土		— 午火
— 酉金		— 酉金
— 亥水		— 亥水
-- 丑土		-- 丑土

人生感悟：得到与得道

文/云中

中华民族的文字，乃是神传。因此里面蕴含无尽智慧。我们通过自己的努力，会得到很多的东西。财富和名誉都可以通过努力得到，唯独得道很难。

“得到”容易，“得道”难。看似一字之差，内涵却是天上地下。这可不是比喻。得到是指人世间的名利情的得到，自然是在地上；而得道却是成为神，是要去天国世界的。

得到与得道，乃是人间与天上之别。古人称旅行为逆旅，人生就像是一场旅行，终究是要回到天上的，因为那里才是我们真正的家园。

得道才是真正的得到，到达真正的目的地一天上的家园。地上的世人来历都不简单。天国遇劫，宇宙的王和主为救天国于危难，才会冒着天胆，来到人间，成为世人，只为有一个修大法救度自己天国众生的机缘。

《西游记》中有“夫人身难得，中土难生，正法难遇；全此三者，幸莫大焉。”的词句。一直以为里面提到的是如来法。今日才明白，原来这是预言。真正的正法是今天的法轮大法，今天生在中土（中国）才是真正的幸运。

机缘已到，是否得道或许只在一念之间。想得到人间富贵，还是得道圆满，每个人都在面临着选择。得到者，俗世富贵；得道者，回天圆满。