善也能养生

2013-5-15

善良的品性好似一块品级很高的玉石，纯度很高。人生因为有了它，而变得光彩。善良绝不是懦弱，善良的人不会有卑微的人生。拥有善良的人，他的人生一定很丰富。

善良是发自心底的纯朴，像从石缝里汩汩流出的山泉，清澈，纯净，不带一点杂质，甚至没有一丝味道。它不存任何企图，自然而然地产生着蔓延着，濡润着身边的一切，并不顾及在它要去的前方是浩瀚的大海还是清幽的深潭。

因为善良，看见春草发芽，会欣喜生命的美丽；闻到花朵芬芳，会感激自然的恩赐；度过风霜严寒，会珍惜岁月的馈赠；经历生死考验，会赞美生活的幸福。那所有摆脱不了的，其实都是自己心上遮掩善良的灰尘。

因为善良，有时会多一些劳碌，但一定会少一点浮躁；有时会多一些奉献，但一定会少一点冷漠；有时会多受一些别人的白眼，但一定会少一点丑陋；有时会让自己多吃点苦，但一定会让自己活得坦然。善良会教给人奉献、理解、宽容、纯洁，在物欲横流的世界里，为自己保存一份充满阳光的纯真之心。

善良无私，在给予善良的时候不会想到回报和好处；善良无价，没有东西可以评估善良当值几许；善良不能彩排，自然流露，没有理由，刻意做出的只能是为满足私欲的表演；善良不分时间地点，该来就来，如果善良能够因时因地发生和停止，那善良已经被理性穿上了伪装的外衣。

有这样一段话：“ 凡是一个人在自己内心感到紧紧握住了最珍贵的东西，凡是一个人情愿为之受苦甚至牺牲生命的东西，就是一个人的信仰。它也许不是宗教，但没有它，别的就更不值得。 ”善良不是宗教，但

是，善良应该比宗教更本源、更自然、更博大。善良的心有时看起来过于柔软，但是，如果哪一天人心不再柔软，不再温暖，不再纯洁，那与河滩里的卵石又有什么分别？

在每个人的心里，一定有一扇门通向最温柔的心灵深处，那里面一定有一个叫做善良的宝贵的东西，一定有的；只要我们鼓起勇气砸掉那用自私和贪欲铸成的锁，就一定会找到心灵深处的善良，一定会的，我相信。

古往今来，善与养生密不可分。只有怀有善良的心地，才会保持松静的心理，身心松静才会接受宇宙间良好的资讯，才能与天地整体运动和谐，得到照应。善的习性虽然柔如水，但力大无穷，可以改变人的内在机制。

善待他人不仅可以延寿、气血畅通，还可以令面容秀美。上善若水，养生之本。紫云心语：“ 人之初，性本善。 ”善良，她藏于我们每个人的心中，唤醒点亮她，她将照亮我们的每一寸心田，给自己以光明，给别人以希望，给世界以明亮。

（文章来源，百度百科）