

慈悲是长寿的渊源

2014-7-7



1、人有了慈悲之心，就会变得宽容。

人一宽容，气就不会郁滞；气不郁滞，血就通畅，所以，心宽一寸，病退一丈。宽恕是一味良药，你在宽恕别人的同时，也就敞开了自己的心灵，此时，愤怒、怨恨和恐惧就会悄悄溜走，你的内心没有了郁滞，气血也就通畅了。

2、人有了慈悲之心，就会变得善良。

人一善良，心就宁静。宁静之心能让我们的身体远离喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。善心犹如春雨，默默地滋润身体，它能让气变得柔顺，让血变得通畅。

3、人有了慈悲之心，内心就会充满爱。

爱就像春风，能吹散七情的乌云。

4、人有了慈悲之心，也就懂得了感恩。

人生如寄，我们的生命是借来的，迟早要还回去。

感恩是人的本性。

我们感谢天，感谢地，感谢父母，感谢食物，是他们给了我们生命，并使生命得以维持。

人一旦懂得感恩，心就会平和下来，因为感恩者知道人只不过是自然的一部分，我们应该谦卑地面对自然。

然而，不懂得感恩的人始终认为自然是人的一部分，所以，他们总是贪婪无度，内心狂妄，心浮气躁。这样的人怎能拥有长期的健康？

（文章来源，百度文库）