善是养生的阶梯

2010-08-07

上善若水，养生之本。

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。

中国有句古话叫作“善有善报，恶有恶报”。许多人对此只知其然，不知其所以然。在宇宙之中，星球皆为圆形，它们的运行轨迹也是圆的（包括椭圆），起点即终点，终点又是起点。宇宙的运行规律如此，必然决定了人间事物运行的轨迹是圆的。

善与恶的意念是一种力，可称为念力。念力产生之后，必然向外发射，而最终却又会回归到发出这一念力的人。

一次，一位著名的歌唱家告诉我，文化革命中她的腰被一造反派踢伤，落下腰痛病至今。我说：“可以断定，那个造反派最终应该脑子生病。”歌唱家讲：“他死于脑萎缩。”她又问：“如何知道此结果？”我回答：“终点必是起点。肾主智通脑，主髓，此人踢坏了你的肾，伤脑也是必然的。”

老子讲：“上善若水，居辱得宠。”大海居于最低处，才能使千万条江河投奔她而去。善的习性虽然柔如水，但力大无穷，可以改变人的内在机制。科学家做过实验，给几十个人放映一部能引起同情心的影片，然后进行检查，结果是：所有人的免疫功能急剧上升。人免疫力的增强，决定了身体抗病能力的增强，可见善良心态对人养生的重要性。善良心态似柔和的水，滋润着人的脏腑，使之平衡畅通。

中国古代智者最理解善的真谛，所以无论身为君主还是百姓，言行不敢离善。《宋世家》记载：宋景公梦见心被荧惑（古代天文学上指火星）包了起来。他叫来星相学专家子韦询问。

子韦说：“此兆预示可能有大祸降在你头上。不过，可以将大祸转移到宰相身上。”

宋景公说：“宰相是我的左右臂，怎么能为了我，而让他受祸呢？”

子韦说：“可以转移到百姓身上。”宋景公说：“君王应该爱民。”

子韦说：“可以转移到年成上。”宋景公说：“年成不好，民众挨饿，吾为谁君？既然我天数已尽，就让它来吧。”

子韦说：“天虽然高，但对下面的事一清二楚。你讲了三句话，道出了你善的本性和崇高的君德，天必赏你三次，延长二十一年的寿数。观看今夜灾星移动便可证实。”夜里，那颗星果然移动了三次。

用天人合一的思想理解这个故事，大人物的善念一动非同寻常，每一动7年，三动增寿21年。看来宇宙间的任何事物，都是宇宙整体运动的组成部分。

《列子》记载：宋国有仗义行善者，三代都不松懈。突然，他家黑牛生白犊。有人问孔子，孔子说：“这

是吉兆。”之后，这家主人眼瞎了。一年过去，黑牛再次生白犊，主人的儿子眼也瞎了。官府给养这个家庭。后来，楚国攻打宋国，宋国的男子当兵参战，死去过半，这家父子因眼瞎，不能服兵役而免于一死。待楚宋两国战争结束，这家父子俩的眼睛突然复明。

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，才会接受宇宙良好的资讯，才能与天地整体运动和谐，得到照应。这就是上面所讲事例的道理。

（文章来源□E书联盟）