

科學家驚人發現:百病不侵的秘密!

有科学家用了 3 年的时间, 对近 7 百名百岁老人跟踪研究。

发现他们不易生病, 健康长寿的秘密是: 拥有一个好的心态。

深以为然,元代医学罗天益也说过:“心乱则百病生,心静则万病息。”

内心混乱,欲望开始丛生,就容易招致病魔。而内心平静,和悦之气升起,就可以百病不侵。

所以最好的养生,其实就是内心慈悲。

01 人有了慈悲之心,就会变得宽和

一个慈悲的人,从不斤斤计较。他们总是站在对方的角度去考虑问题,为对方开脱。

被别人冒犯,情绪也不容易走极端。他们能容人,能谅人,内心常常处于安宁的状态。

晋代著名养生家葛洪云:“常其宽泰自居,恬淡自守,则身安静,灾害不干。”

内心安宁的人,身体更少出现问题,因为情绪稳定, 不会大起大落, 所以气血就不会停

滞。

他们敞开心扉,宽恕了别人,把愤怒、焦虑、恐惧都放出去,气血自然通常无碍。正所谓心宽一寸,病退一丈,宽恕才是最好的药方。

02 人有了慈悲之心,就会懂得感恩

父母养育我们,不是理所应当,我们要懂得感恩。自然万物供我们取用,也不是理所当然,我们是自然的一部分,享受的是自然的赠与。

世界不是围绕着我们转动的,明白了这一点,人才会有谦卑之心,才会懂得感恩别人的赠与。

不懂感恩的人,总是天上地下唯我独尊,他们不懂谦卑,总是狂妄自大,索求无度,贪婪狂妄。周润发、邵逸夫、比尔·盖茨,这些富豪们正是因为懂得感恩,所以才会选择裸捐。所有人都在苛求财富, 他们却选择把财富还给公益、感恩大众。

他们从不认为自己占有了财富,反而谦卑地面对世界;他们内心没有贪婪郁结,反而活得

简单通透。

《黄帝内经》有言:“尽终其天年,度百岁乃去”者,“德全而不危”。索求无度, 不懂感恩的人已经丧失了德行,迟早要遭受祸患。

03 人有了慈悲之心,就会变得善良

唐代名医孙思邈在《千金要方》中说道:“夫养性者,性自为善……性既自善,内外百病皆悉不生,祸乱灾害亦无由作,此养性之大径也。”

保持善良,百病不侵,才是养生的大道。李嘉诚退休之后,醉心公益,出入各个公益组织,为人们带去温暖和快乐。

他有时候要工作到凌晨,甚至比退休之前还要忙。家人看不下去,希望他能爱惜自己的身体,但是他却越忙越精神。

他说: 一个人最要紧的是内心的快乐,物质的富足只是一方面,更多的是内心的快乐和富足。



现代医学也认为:快乐的精神状态可以让人的免疫力大幅提高,增强抗病能力,利于治病防病。

有一个仁慈善良的心,能让人收获快乐,它让人长寿,是健康的源泉。

孙思邈说:“德行不克, 纵服玉液金丹未能延寿。”一个人不讲究品德修养,即便服用灵丹琼浆,也无法延年益寿。

最好的养生,是养心,养一颗慈悲的心。心怀慈悲之人,以爱待人,宽容仁厚,不役于物,也不伤于物,不忧亦不惧,所以才能长寿。

《管子》：欲成大事，牢記九字真言



事者,生於慮,成于務,失于傲。

曾國藩說:“古之成大事者,規模遠大與綜理密微,二者缺一不可。”

想在社會上成就一番事業,就要注重“大處着眼”和“小處着手”二者的把控和調節。

平衡二者關係的關鍵,就像是戰略、戰術與執行的關係,既要看得遠、想得深,又要腳踏實地做好細節。

正如先秦名著《管子》所言:“事者,生於慮,成于務,失于傲。”

說的正是,成大事的九字真言。

01 生於“慮”

《黃帝內經》講:“因思而遠慕謂之慮。”

“慮”,即是為人處世,能思考得深遠。

“凡事豫則立,不豫則廢”,無論干任何事情,都必須深謀遠慮,進行周密的計劃和準備。

唯有運籌帷幄,才能游刃有餘,步步為營。

齊國國相管仲,以足智多謀著稱,輔佐齊桓公成為春秋五霸之首,被後人譽為“華夏第一相”。

當年,為了擊敗“衡山國”,管仲與齊桓公便商討了一項長遠的計謀。

衡山國盛產兵器,若直接武力攻打,代價過大。

管仲就在起兵前一年, 派人到衡山國高價收購兵器。幾個月後,其他各國也效仿着去

衡山國收購兵器,一時天下搶購。

兵器供不應求,衡山國國君便要求把價錢提高二十倍以上。

衡山國百姓看到錢容易賺,紛紛放棄農業種植,轉而打鐵造器。

緊接着,管仲又派人到衡山國高價收購糧食, 衡山國內的積糧日益消滅。

一年後,就在衡山國歡慶富裕之時,齊國突然封關,停止收購糧食和兵器。此時,衡山國兵器賣得所剩無幾,百姓放棄種植,國內基本無糧可供。

於是, 管仲認為時機成熟, 便讓齊桓公出兵,一舉攻下。

這正是名揚千古的“衡山之謀”,被認為是古代“貨幣戰爭”的一種形式,其制勝的關鍵,就在于謀慮得深遠。

物理學有個概念叫“熵增”,說的是:如果沒有外在能量,物體會自然地由“有序狀態”轉向“無序狀態”。

人也是如此,沒有規劃的人生,就會變得越來越無序,甚至逐步走向崩潰。

正如《論語·衛靈公》所言:“人無遠慮,必有近憂。”

做事沒有長遠的計劃和打算,就會像“無頭蒼蠅”,漫無目的,得過且過。

渾渾噩噩的日子,並非順其自然,而是危機重重。

因為這樣的人生,不足以抵擋一絲風雨,稍微遇到變故,就很容易陷入焦慮和迷茫。

若今天的你, 懶于去考慮未來, 那明天的你,也必將要憂愁當下。

02 成于“務”

《墨子》講:“名不可簡而成也,譽不可巧而立也,君子以身戴行者也。”

說的是, 人的名聲不會通過懶惰懈怠而獲得,榮譽不會通過投機取巧而建立,君子是通過務實勤奮、身體力行來達到的。

國畫大師齊白石,就有這麼一段故事。他成名多年,依然給自己定下規矩:每天至少作畫五幅。

一次,齊老過生日,前來祝壽的朋友絡繹不絕,齊老熱情招呼了一整天,等他送走最後的一批客人時已是夜深,於是來不及作畫。

第二天,齊老便早早起身,顧不上吃早飯,就待在畫室作畫。

等他畫滿五幅後,依然沒有停下,家人便問:“今天不是畫滿五幅了嗎?”

齊老回答說:“昨天生日,來不及畫,我得再畫幾幅,補昨日之閒過。”

齊老之所以成為殿堂級大師, 正得益於他“不教一日閒過”的高度自律。

古往今來, 沒有人的成功是一蹴而就的,無不來源于日常的務實積累。

可是,現實中也常發現,許多半途而廢的夢想:

比如朋友圈立誓不再熬夜, 配圖“早睡早起”,過幾天又見凌晨叫外賣,配圖“深夜放毒”;

比如突然辦張健身年卡, 沒刷幾次就又睡在錢包里,啥時過期都想不到;

比如網購一摞書,志曰“讀書達人”,過兩年搬家才默哀,袋封竟完好未拆……

那些所謂的“自律”,一次次如曇花一現,不攻自破。

歸根結底, 就是缺乏齊老先生那般用功的刻苦、堅持的恆心。

古人有雲:“日日行,不怕千萬里;常常做,不怕千萬事。”

萬般造詣,皆是千錘百煉,厚積薄發。

好比竹子, 用了三年時候默默紮根土地,才

能換來第四年的破土而出。

人活此生,路途再遠,一直走就終會抵達,事情再難,堅持熬才終見光明。

03 失于“傲”

《荀子》言:“凡百事之成也,必在敬之;其敗也,必在慢之。”

意思是講,世上事情凡取得成功的,是因為能夠敬業;事情告敗的,是因為傲慢懈怠。

人一旦盈滿自傲,事情也將敗露無疑。

歷史上,關羽大意失荊州、馬謖自恃失街亭、龐涓輕敵死于馬陵等等,無不是因為傲氣太過,方以敗筆告終。

所謂“滿招損”,驕傲自滿會喪失對事物的敬畏之心,逐漸讓人狂妄自大,自視甚高。

干事創業最怕的, 是稍有成就便欣然自喜,虎頭蛇尾,沒法始終如一。

而真正靠譜的人,是懂得謙遜低調,他們從不高談闊論,居功自傲,時刻維持“謙謙君子,卑以自牧”。

曾國藩的一生, 便以謙遜低調而受人津津樂道。

據載,當時朝廷規定,四品以下人員乘坐四人抬的藍轎子, 三品以上人員則乘坐八人抬的綠轎子。

可他即使升任二品大員, 仍然堅持乘坐藍轎子,抬轎人數也維持四人。

他曾說:“天地間,惟謙謹是載福之道。”

如此處世之道,讓他縱橫官場幾十年,一直受人敬重擁戴。

正如老子曰:“夫唯不盈, 故能蔽而新成。”

不自滿的人生,才能吐故納新,源源不斷地收穫新生。

越是想成大事,越要懂得虛懷若谷,明白事物的發展規律是變幻莫測的, 常懷憂患意識,才能做足準備予以應對。

人生中,當時刻提醒自我謙虛謹慎,避免一時自傲而前功盡棄。 **來源:國學文化**

位置不同，少言為貴；認知不同，不必爭辯

不辯,是一種智慧,認知不同,何必強求。

《道德經第十六章》有言:“知常曰明。”

知曉為人處世的常理的人叫做明事理,明事理的人都懂得,人這一生際遇不同,所處的位置與認知便會產生差異。

俗話說“未經他人苦,莫勸他人善”,位置不同,還是少言為貴;認知不同,亦不必爭辯。

01 位置不同,少言為貴

《道德經第二十七章》有言:“善言無暇謫。”

善於說話的人,都懂得推己及人,明白身處位置不同,對同一件事情的感受也不相同,不會因自己的一時感受發表言論。

春秋時期,有一年冬,齊國連續下了三天三夜的大雪。

齊景公披着狐腋皮袍坐在炭火燒的正旺的廳堂里賞雪,覺得景致清奇,期盼這雪能再多下幾天。

此時晏子來了,景公便對他說:“下了三天大雪,卻一點也不冷,春天要來來了!”

晏子看着身旁的景公, 皮袍裹得嚴嚴實實, 且又在室內, 追問道:“大王真的覺得不冷嗎?”

景公點頭道:“我又不是小孩子,連冷暖都不知道。”

晏子明白景公沒有理解自己的意思,便直接說:“古之賢君自己吃飽了要想着還有人挨餓,自己穿暖了要想着還有人挨凍,可您怎么都不想別人呢?”

這一番話說的景公如夢初醒,立即下令拿出衣食去救濟那些挨餓受凍的百姓。

《道德經第十七章》有言:“尤兮其貴言。”

做人應該謹言慎微, 珍惜自己的言語,不要站在自己的位置上去夸夸其談。

生活中,總是有許多人不懂得換位思考的道理,常常站在自己的角度信口開河,殊不知,在不經意間說出的話已成了傷人的箭,被人嫉恨猶不自知。

而高情商的人卻總是在微笑不語,只因他們明白,這世間沒有感同身受,位置不同,少言為貴,才可避免出口傷人,惹人生厭。

02 認知不同,不必爭辯

《道德經第五十六章》有言:“知者不言,言者不知。”

智者是不善於言談的,道理的精妙之處亦不是言語能夠表達的, 對於那些自以為是的人,智者更是不屑與其爭辯,認知層次不同,爭辯亦是無用。

春秋時期, 宋國有個叫高陽應的大夫,他想要蓋一幢房屋,派人砍了一批木材,剛一運過來,他便催促工匠動工。

工匠看着地上堆着的木料,對他說:“現在還不能動工, 剛砍下來的木料含水分太多,質地柔韌,抹上泥巴承重後會變彎。用濕木料蓋的房屋,時間一長就容易倒塌。”

高陽應卻自以為是地說:“你想過沒有,濕木料干了以後會變硬,稀泥巴干了後會變輕,變硬的木料去支撐變輕的泥土,承重不是更容易了嗎?”

便繼續催促工匠動工,工匠只好按照他的吩咐去辦,很快,一幢新房屋就建好了。

高陽應還沾沾自喜,若不是自己用智慧折磨工匠,哪能這麼快住上新房子呢?

過了一段時間,這房子果然如工匠所說倒塌了。

《莊子·秋水》中有言:“夏蟲不可以語冰也。”

每個人出生的家庭,受到的教育不同,認知

層次也自然不同, 認知低的人只能注意到眼前的利益,而認知高的人做的是長久的打算。

所以認知不同,無需爭辯,否則只會傷了和氣,於人于己都無益處。

日子是自己過的,每個人要維護的,也都是自己的利益,認知不同,不必爭辯。

適時地學會閉嘴, 把答案留給時間去驗證,而爭辯,只會白白地浪費時間,亦誰也說服不了誰。



03 人生切忌,以己度人

《道德經第二十九章》有言:“故物,或行或隨,或歛或吹,或強或贏,或載或隤。”

世間之物,形態萬千,猶如芸芸衆生,更是各有各的脾性,各有各的愛好,各有各的厭惡,每個人的喜好並不相同。

與人相處,切忌不要以己度人。

五代十國時期,有個叫李載仁的,因是唐朝皇族的後代,被當時一個小國家的國君人命為觀察推官。

有一天,李載仁應招去衙門,誰知,剛上馬,兩個手下人不和,竟然打了起來。

他心中十分惱怒,就想狠狠地懲治這二人。

他想了半天,終於想到了一個妙招。李載仁平時最討厭吃豬肉,一吃就會反胃,噁心地想吐。

他就想: 你們在我要去辦公的時候打架,這不是故意噁心我嗎?我也要噁心你們一下。

於是就命令人到廚房拿來餅和豬肉,叫打架的兩個人面對面吃餅和豬肉。

打架的兩人開始還有些擔心, 知道是這樣的懲罰後,心中偷笑,表面卻還是皺着眉頭,難以下咽的表情。

李載仁看着他們愁眉苦臉的吃完後,還威嚇說:“下次再犯, 我就在豬肉中加豬油,膩死你們。”

這位大老爺走後, 旁邊的人終於忍不住大笑起來。

俗話說:“彼之蜜糖,吾之砒霜。”

相同的事物在不同的人面前都有着不同的價值,每個人的悲歡並不是相通的,自以為是的善,並非是真善,而自以為是的惡,也並非是真惡。

世間萬物都有着自己的立場, 站在自己的角度看起來似乎是理所應當的事,但放在別人身上,或許就不是那麼順眼了。

以己度人,只會好心辦壞事,甚至會無形中惹人怨恨。

《道德經第七十二章》有言:“是以聖人:自知,不自見。”

做人要有自知之明, 而不要自以為是,位置不同,少言為貴,認知不同,不必爭辯,人生禁忌,以己度人。

少言,是一種修養,未知全貌,不予置評;

不辯,是一種智慧,認知不同,何必強求;

不以己度人,是一種善良,做不到感同身受,起碼做到寬容與慈悲。

願世間你我皆能做個有修養, 有智慧,善良慈悲之人,在這涼薄的世界中,給予世間一絲溫暖與光亮。 **來源:國學文化**