

打开心锁

一个六、七十岁的老太太，谈笑风生的被一群子孙簇拥着走进诊疗室。这一家人的感情看起来不错。当老太太向我诉说她的脚很痛时，儿孙们异口同声要她剁掉换一只新的。老太太也乐呵呵的说：“我也很想换一只新的，可惜没办法换。”

尽管老太太嘻嘻哈哈看似乐观，但她深锁的眉头和两眉间一道深深的直纹告诉我：她的内心中有着万般的苦楚。我善意的告诉她：“心里的结不打开，就是吃仙丹也治不好病。”

传统医学论病讲“兼病”与“夹病”。“兼病”在现在医学来看就是并发症的意思。往往我们把“本病”去掉之后“兼病”自己会好，在临幊上能分清本病或兼病就行了。

“夹病”的概念只有中医有，西医没有。“夹病”就是一个病人

有某种典型症状的病，但是无论怎么用药都治不好。这个“夹病”夹的东西可就多了，有夹痰的、有夹暑的、有夹惊的、有夹怒的……等等，七情六欲都有可能。

很多病人生了医不好的病，苦恼不堪、精神抑郁，结果使病情加重、加深。每每遇到这样的病人，我就故做轻松告诉他：“没有什么大病，一点小问题而已。”先把他烦恼扫去，再慢慢调治。很多病人觉得问题得到解决，一下放心了，病好起来就很快；有一些病人疑心病很重，抱着怀疑的态度不相信。那么他的病就真的非常顽固，治疗效果也很差。

其实这种带有“夹病”的病人在辗转求医都治不好的情况下，如果他不急着去求神问卜，而是静下心来检视自己的内心世界，试着去厘清自己与周遭亲朋好友的相处状况，把各种恩怨是非放下，那么病

情很可能就起了很大的变化，稍一吃药就好了。

后来，我发现老太太中年丧偶，家境贫寒中独自辛苦抚养七个子女长大成人。然而两个儿子都不太负责任，让年过七十的她不但时时操心，还要工作贴补家计。因为长期处在忧心和气愤中，致使她从季胁至胸部、乳下积满了郁结之气，外观上像煮熟了的“猪头皮”，连带背后第三、四胸椎也板硬黏连。在我用强力把椎骨打开后，她的整个胸肋痛得无法卧起，睡觉也不能翻身，连呼吸都觉得胸痛。

不过，焦虑的儿孙们看到老太太两眉之间的深纹确实浅了很多，眉头也不那么皱了，从脸上看起来病情减轻的样子，才放下心来。经过多次阿是穴（压痛点）放血拔罐，疼痛总算缓解下来。

老太太向我说，如果早点知道

心中的怒气和过度的担忧会让人生病，才不敢生气呢！我问她：“你相信命运吗？”她说：“当然相信啊！我们是苦命的人，就差一根尾巴了。”我没有会过意来，问她：“这话什么意思？”她说：“做得像头牛，只欠一条尾巴了，歹命人没法度。”

除了愤怒和担忧外，人发出的任何情绪都会在体内留下记录，诸如思念、爱、怨、恨、悲、恐……它的存在形式是和体内的津液结合变成“痰”或“饮”这种东西，而这种“痰”或“饮”在体内蓄积多了，会阻塞经络气血的流通，那么疾病就来光顾了。中医自古就有“怪病皆属于痰”的说法。

古圣先贤也告诫我们：君子之交淡如水。太浓烈的情感也是疾病的根源呢！◎（华景珍）

境由心造

最近我的好朋友小张心情异常烦恼。事情的起因是：他在两年前把自己积攒了十几年的血汗钱全部买成了中国东方航空公司的股票。原本期待着这些股票在短期内可以飞速的涨价，岂料只不过一年多的时间，他买的股票就全部变成垃圾股了。本来在他决定买这些股票之前也曾征求过我的意见和看法，当时我曾劝告他说：“中共严重践踏人权与信仰自由，经常言而无信，谁买了它掌控的股票都必定没有好结果。”然而，那时的小张财迷心窍，被贪婪和自私的心灵所带动，最终还是决定把全部的储蓄都拿出来买了股票。事已至此，无论怎样后悔都已经于事无补，巨额的亏损给他的生活上造成了很大的困难。其实小张至今也不明白他目前的困境正是由他那颗贪婪的心所造成的。

一个人生活环境的好与坏，与人的心灵境界有很大的关系。如果一个人的内心真诚、善良、宽容，那他的周围就充满了良性信息，其心态和人生也必定是美好的。如果一个人的内心丑恶、贪婪、自私，相反就会招来各种恶性的因素，霉运接二连三，在痛苦不堪的生活环境中挣扎。

中国古代的思想家荀子说过：“心者，形之君也，而神明之主也”，佛家则说：“物随心转，境由心造，烦恼皆心生。”其实一个人的幸福和烦恼，都是由他自己的心态所决定的。人世间一切的痛苦，都源自于心灵的不满足。于是才出现一些富有的人整天愁眉苦脸唉声叹气，而以苦为乐的人却能在贫穷中自享其乐。人们眼中看到的景物的好坏，同样与人的心情的好坏有很大的关系，人所见所感的境况的好坏优劣完全是由他自己的心境所决定的。面对同一种境况，不同的人会有不同的心情和理解。有人失意悲观，发出痛苦或失落的感叹；有人满怀激情，产生振奋向上的感觉。以前听说过这样一个故事：天上有只鸟在飞，一位拄着锄头的农夫叹口气道：“它真苦，四处飞翔为觅一口食。”另一位依窗的少女也正好看到这只鸟，但是她却叹口气说：“它真幸福，有一对美丽的翅膀。”

善良是驱除消沉者心灵的良药，善良能使人们看到生活的美丽，看到希望之光。善良也是消融失意者心灵的阳光，能使人们信心百倍、勇气陡增。一个高尚的人可能很贫穷，但他的精神永远是富有的，因为他的善心让他的生命变得丰满而充盈。因此，人世间一切真正的幸福与快乐都源自于善心，善心常在就能远离忧愁、悲伤和烦恼。心怀宽容慈悲，其心境自然宁静祥和，美好的人生自在而逍遥。◎（贾明）

美妙的定力

记得国小时，暑假经常泡图书馆，在那里一坐就是一整天。静悄悄的，很舒服的感觉。在小小的天地里，可以尽情的享受。大学时，准备论文也常常坐在电脑前，通宵达旦，虽然辛苦，但也乐不思蜀。结婚后，好久没有提笔写字。偶然想起，坐在电脑前，摸着等待已久的键盘，手指却挥舞不起来。心中一阵隐隐的痛，那些曾经奇妙无比，享受万分的定力，什么时候消失了。我看着自己翻涌不定的思想和内心，是呀，忙碌的工作，繁杂的生活，一点点吞噬了自己曾拥有的定力。在失去定力的世界里，真我一点一点的失去。我的纯本内心，也渐渐的模糊变的不清晰。我再也看不到自己！

两个月前的一天，工作结束后，在街上遇到一个多年不见的国中朋友。看她面色红润，非常自信，她不是很漂亮，但是给人的感觉很优雅，恬然。我羡慕的说：“你的气色真好，当妈妈也能保持这么好的心情。完全不象是在家里照顾小孩的样子。而我每天都被工作搞的焦头烂额。一点情绪也没有。我才三十岁，就已经对生活失去了乐趣。每天的奔波，回到家想休息，但都静不下来，睡都睡不好。常常因为一点小事和先生吵架。”

她愉快的告诉我说，她修炼法轮功了。每天工作结束后，就和她的朋友们在公园里打坐。一个小时的静坐，她疲惫的身心完全改观了。“真的吗？你可不可以也教教我，薪水不会少的。”我很惊讶的对朋友说。她笑着回答：“教功是免费的，我们都是义务的在做。你想学，我现在就可以教你。”我当时睁大眼睛看着她，不相信这么现实的社会里，有能够舍弃利益的人。

朋友先教会了我打坐。我在公园的草地上，反复的练习着。好奇妙哟，我的心随着打手印时，渐渐的敞开，真的很舒服的感觉。音乐响起，好透彻，好明亮，我平静下来。身体热热的，也清凉凉的。还不习惯打坐的我，腿痛的有些刺心透骨，我几次想放下，但贪恋那种静静的感觉，所以一直强忍着。打坐结束后，我睁开眼睛，看着熟悉的周围，第一次感觉那么清新，那么明亮。

学炼法轮功后，好久好久之前，消失的定力好象渐渐的回复到我的身上。打坐中，我的心灵在跨越。岁月的年轮，刻在心中的轨迹，好象被渐渐的抹去。我开始忘记很多不必要的东西，那些平日搅的我心烦意乱的念头，读《转法轮》时，看到渐渐超脱的思想，也找到真正的自己，走在返本归真的路上。

每天工作结束后，没有了疲惫的感觉，昔日枯涩乏味空洞的思想，也充盈起来，心情也变的很活跃。读了一章法，坐在电脑前，心里空灵灵的，很愉快的写下了这些文字，在美妙的定力中，我找到了自己。◎（闵卓琳）

炼功六天重见光明

我是接触大法很早的新学员。当年接触大法时因为忙于生意，参加集体炼功没几天，《转法轮》看不到一遍就放下了。后来虽然也断断续续的看过经文，但并没有真正修炼。

直到2007年5月，我的眼病突然加重，眼球疼痛睁不开眼。上下楼看不清台阶，50英寸的电视要在一米之内看，只看20分钟眼睛就疼得不行。我自幼年得眼病，几十年来走遍全国各大医院，看过很多名医、专家、教授。有的说眼底有病、高度近视只能维持，没有别的办法；有的说只能消炎等保守治疗，其它方法有可能导致视网膜脱落而失明。就这样，只好年复一年的维持着。尽管不断地出入医院，仍然是久治不愈。这次加重后，只能呆在家里常常是闭着眼睛消磨时光。

这时修炼法轮功的亲戚又一次对我说，法轮功是性命双修的功效，功效很神奇，炼炼功吧。在没有办法的情况下，我才开始炼起了法轮功。当炼到第六天的时候，我眼睛不疼了。看了三个半小时电视

也没感觉疼。我心里想，如果我的眼睛能看见字，我一定好好看书学法，尤其是师父在解法中的那些问答，一定会让我明白很多法理。没几天，等到我拿起书看时，真的能看清字了（我已很多年因为眼睛的问题没有看书了），曾经用过的放大镜也不需要了。而且看哪里都是亮堂堂的。我第一次看清了窗外蓝蓝的天、绿绿的草，路上行人穿什么颜色的衣服，就连卫生间里瓷砖上的花以前都没看错过。我惊喜、激动得无以言表。于是，打开《转法轮》对着师父法像跪在地板上磕头并且失声痛哭。

我非常后悔自己曾经与大法擦肩而过，又在人中迷了这么多

年。我感激不尽恩师为我消减业力，净化身体，使我重新走入大法中来。通过一年来的学法、修心，按“真、善、忍”的标准要求自己，我的思想观念有了很大改变，以前急躁的脾气禀性现在变得温和了，遇到什么事情首先想到自己是修炼人，对待家里人也是忍让在

先，很少生气，甚至不会生气了。家里人以前不赞成我修炼大法，看到我身心的巨大变化，现在也很支持我，说功好就炼吧。我现在心明眼亮，身体健康，家庭和睦，心情舒畅。家人说我变了一个人似的。◎（心明）



刻画人生

随笔感悟

新年将至，很多商店挂满了圣诞和新年的饰物。我看到一个商店前有不少人在买对联和福字贴……突然我想，今年我也自己做点福字剪纸窗花吧。

剪纸是中国民间流行的一种历史悠久、流传广泛的艺术形式。剪纸，又称剪画、刻纸，历来为人们喜闻乐见。历史上有关剪纸的记载，最早见于汉代司马迁的《史记》。早期的剪纸大约跟道家祀神招魂祭灵有关，例如杜甫诗中就有“暖汤濯我足，剪纸招我魂”的明确记载。汉晋时，民间妇女就有用金银箔和彩帛剪成方形花鸟图案，贴在鬓角作为装饰的风尚。唐诗中也有对剪纸的吟咏，李商隐《人日寄诗》：“缕金作胜传荆俗，剪彩为人起晋风”。到宋代，剪纸更加盛行，产生了专业艺人和剪纸手工业，宫廷中也出现了在立春日向文武百官“赐金银幡胜”的习俗。到了明清，剪纸已在民间广泛应用。

剪纸的制作方法有两种，一种是用剪刀剪，另一种是用刻刀刻。因为要在纸上剪（或刻）出画面，而不是用笔画出来，便必须把纸镂空，而线条又必须相互连接，这样才能使剪好的画面不会散落。剪纸有着浓厚的装饰意味，它虽说不象绘画那样可以很细微的描绘事物，可它在平面所剪出的各种图案，却带有一种朴素而夸张的美，这是剪纸艺术所特有的“刀剪味”，也是剪纸独有的艺术特色。

昨天我买了一些红纸和铜版纸，准备了剪刀刻刀等工具。我先用薄薄的红纸直接剪出对称的窗花：先把纸裁剪成正方形，然后反复对折四次，变成斜三角形后，用铅笔在上面画不

同的曲线和图案，最后用剪刀沿着画线剪好，用手把纸展开就变成漂亮的八角图案了。

刻刀雕刻窗花就麻烦些。首先，我在电脑上用Photoshop参考选择一些图案，反复设计窗花的样式，然后用稍厚的纸打印出来（以前是自己在纸上画，现在用电脑打印



出来更精确些），接着就用刻刀直接在图上把空白部分全部雕空。看似很简单动作其实很需要耐心、细心和恒心。我刻的时候保持平静良好的心态，下刀的力度不轻不重、圆润平滑（用力轻了刻不透纸，太重不好控制）。刻那种很细的线条时，我屏住呼吸，手腕和手指均匀配合，要是稍有不慎就会把它刻断的。以往我刻窗花都是在学校或单位里做，母亲还是第一次看到我在家里刻，她情不自禁的说：“哇，看

你刻的过程很是享受哦。我觉的又难又麻烦，可是看你拿着刀子划那曲线就象是画画一样，抑扬顿挫的，有种精细而流畅的美感。”没想到，我们认真专注的做一件事的时候还会给周围的人带来宁静的享受啊。

当我花了几个小时在台灯下把一幅画刻完时，突然觉的大指、食指发痛，头颈发酸。看着这小小的来之不易的福字窗花，心里既欣慰又感慨啊。一幅好的作品，首先要有好的构思，作者还得具备充足的信心，丰富的知识经验和技巧，还得有不怕苦和沉着认真的精神才能坚持不懈的完成作品。

其实，人生也不过如此。我们每个人从小到大，也在不断的刻画着自己的人生。儿时的梦想与愿望就象在选择画的构思，在学习和丰富各种知识的同时也在失败、痛苦中渐渐成长着，增加了阅历积累了经验。就象刻画需要学习基本技能，初学者会常常刻坏作品。但是不要轻易放弃和认可失败，因为“失败乃成功之母”。无数次失败后努力奋斗，加上必胜的信心就是明天的胜利。在刻画的时候必须保持平和耐心的状态，生活也是如此：你随时保持一个宁静平和、谦虚宽容的心态，遇

任何突发事情你都有个缓冲余地，思考余地，不至于马上和人冲突起来或做出不理智的举动。

所以朋友，只要你有正确光明的目标、坚定充足的信心，吃苦耐劳的精神，处事不惊的沉稳，真挚诚恳、积极乐观、宽容谦卑的态度……你就会逐步刻画出自己丰富而美丽的人生。◎（沁香飘飘）

情很可能就起了很大的变化，稍一吃药就好了。

后来，我发现老太太中年丧偶，家境贫寒中独自辛苦抚养七个子女长大成人。然而两个儿子都不太负责任，让年过七十的她不但时时操心，还要工作贴补家计。因为长期处在忧心和气愤中，致使她从季胁至胸部、乳下积满了郁结之气，外观上像煮熟了的“猪头皮”，连带背后第三、四胸椎也板硬黏连。在我用强力把椎骨打开后，她的整个胸肋痛得无法卧起，睡觉也不能翻身，连呼吸都觉得胸痛。

除了愤怒和担忧外，人发出的任何情绪都会在体内留下记录，诸如思念、爱、怨、恨、悲、恐……它的存在形式是和体内的津液结合变成“痰”或“饮”这种东西，而这种“痰”或“饮”在体内蓄积多了，会阻塞经络气血的流通，那么疾病就来光顾了。中医自古就有“怪病皆属于痰”的说法。

古圣先贤也告诫我们：君子之交淡如水。太浓烈的情感也是疾病的根源呢！◎（华景珍）