

九十五岁老人的感恩



我是一名女性大法弟子，今年九十五岁。一九九六年，我八十一岁，开始修炼法轮大法，现在算来也十四年了。这十四年中有过和平，也经历了邪恶干扰

迫害。和平修炼时期，我坚持学法因而在修炼的路上打下了坚实基础；邪恶迫害中，我在师父慈悲呵护下，坚定的走到了现在。

今天，我要借“世界法轮大

法日”这一神圣的契机，简述一下自己修炼法轮大法以后，身心的变化和修炼中我自部分神奇的经验，与同修们共勉；特别是要告诉亲爱的世人朋友们，快紧紧抓住这与大法师父同在、稍纵即逝的得救的机缘，不要观望，不要再徘徊。这是我发自内心、真心实意的期待与呼唤。

得法前我浑身是病，经常头痛、腰痛、腿疼，每个月的退休金都不够吃药的，下楼要人搀扶，不吃药走不了路。修炼以后，我的身体不药而愈，浑身轻松，下楼不再要人扶，精力充沛。修炼不长时间，我还来了例假。我深知自己身心的重大变化，是大法给的，是恩师赐予的。这是花多少钱都买不来的命啊。我每每想起师尊的慈悲救度之恩，就泪流满面。感恩的同时，心中升起强大的信念，就是要不负师恩，学好法，做好“三件事”，圆满随师回家。

从修炼到现在，十四年中，

我这个年近百岁之人再没有去过一次医院，更没有吃过一片药；学法、炼功一天没有停过；发正念一次没有耽误；讲真相，我虽不能象其他年轻同修那样走街串巷，但我的亲人、朋友、街坊、邻居、同事等，我也要对他们讲真相，讲大法的美好，讲我的修炼体会，讲大法及大法弟子在大陆遭受的迫害、冤屈。我还给他们中的一些人做了“三退”。

之所以说我十四年的修炼，是在师尊慈悲呵护下走过来的，这也是我的亲身经历。

在学法的初期，当我拿起《转法轮》书读到哪行，哪行下方就出现小法轮或“红杠”、“蓝杠”带着我往下看。有时字还会变得很大、凸起；在学法小组和大家一起学法时，我还时常看到另外空间的小宝宝们蹦来跳去，还对着读法的同修双手合十，我看到他们很开心，学法越学越有劲。我深深感到这部大法，不是一般的法，而是我们修

炼人走向圆满的天梯。

炼动功，我浑身轻松，暖洋洋的；炼静功，一坐两、三个小时，真的感受到了没有身体，只有一点点思维的状态。静中有时也会看到鲜花等美妙的场景……

师父法身也在呵护着我的平安。记得有一次去北京，回家时还没进门就看到了师父的法身；再一看，原来是我外出没有锁门，师父法身在提醒我。

人都有业力要还。这些年，我有四次摔倒，可我每次都想到是大法修炼人，照样学法、炼功，结果安然无恙。儿女们都说：您摔跤好几次，这么高龄，硬是没事儿，这明显是修炼大法的好处。

有一次，我打开水洗脚，水盆扣到脚上，马上烫起了好几个大泡，我当即想到大法，不动心，脚烫脱了一层皮，硬是一点儿没疼，过一个星期就完全好了。

最近我下楼去，一位邻居说：这么大岁数，下楼别摔了。我说，“没事。”正说着，不知从哪里来了两个小男孩儿扶我下了楼。楼下呆了一会儿，这两个小男孩儿又把我送回楼上家中，我问他俩在哪住，他们说在楼上，可我楼上没见过这两个小孩儿。

今年九十五岁的我，头脑清醒，心态平静，神清气爽，没有不适。这都是师尊、大法的赐予。

在感恩师尊、感恩大法的同时，我还要再提醒一下我亲爱的世人朋友，我这样一个年近百岁的老人，修炼中的经历本身就是个奇迹。我真诚的希望每位世人朋友，都能够得法修炼；如果您由于各种原因不能修，那就请您从心底记住“法轮大法好”“真、善、忍好”，您也会有一个美好的未来。◎（老年大法弟子口述 同修整理）

学会洒脱

那天傍晚，朋友又打来了电话，向我哭着倾诉与同事相处的种种纷争、摩擦最终导致的情绪低落、沮丧和失眠。我静静的听了一会儿，对她讲：不要再抱怨了！不是我不再同情你，问题是不断的抱怨对自己又有什么好处？先反思一下自己，向内心找自己的不足，想想自己是不是真的有哪些地方做得不够好？如果有，那么今后改过，如果没有的话，走好自己的路，尽管让她（他）去评说吧，自己心里坦然就行了。

其实，如果我们不能改变自己的心态和思维观念，总是一味的看到对方的缺点，就会心头更加耿耿于怀，同时内心累积的不满与怨恨会一点点逐渐侵蚀、伤害自己的身体、心理和灵魂。只有多看对方的优点，以宽容大度与真诚、善意一如既往的和她相处，才能打开彼此的心结，驱散自我内心的阴霾。“日久见人心”，终有一天，对你心怀偏见与误解的人们，会

看清、认同乃至钦佩、欣赏你真实而高尚的品格；即使是在世风日下、人心不古的当今社会，诚挚、善良和宽容的品格仍然是赢得他人喜爱、欢迎的最重要品质。

朋友，不要总是活在抱怨之中，学会洒脱一些，和日常琐事与人际交往时的斤斤计较说声“再见”，忍耐、谅解、宽容我们周围的一切吧！记得你说过真佩服我的“洒脱”，知道吗？其实我和你一样，都是芸芸众生之中的一分子，都是平凡的人。

我也曾在复杂的人际关系中苦苦徘徊、挣扎，感叹过人世的艰难……！只不过幸运的是，今生有缘修炼了佛法——法轮大法，使我明白了真善忍是宇宙的特性和真理，做人符合了真、善、忍，才会带给人幸福的同时，也让自己每天活得潇洒、开心。洒脱，来自长期以来在顺境或逆境的各种境界中不断的自我修炼；来自摆脱了党文化中斗争思想的桎梏。

谁不渴望安宁、祥和的度过每一天？不妨将谅解和宽恕当成给自己的一味最佳“心”药，把“忍”字常放在心头，“忍”的力量很神奇，当你真能做到宽容、忍耐周围看似不公的境遇和矛盾，它会化解你的哀怨与牢骚满腹。而一个人的心量越大，自己的心态越越静、平和，才会感受、体悟到什么是真正的洒脱。

把吃过的“亏”与“苦”看作一种磨练，相信所有的痛苦都会启迪自己今后的人生道路，所有的挫折都有助于我们的成功。拥有一颗慈悲宽恕的心灵，会化干戈为玉帛，让曾经的“敌人”成为朋友，能让我们在漫漫的人生旅途里广结善缘，从此不再忧郁、孤单和无助。

愿你、我、他都能以一颗仁慈、感恩的心代替抱怨，改变心态，去做一个更好的自己，学习轻松、淡然而洒脱的生活。

◎（晓凌）

退步原来是向前

我们也许都听过布袋和尚的传说。

他是南北朝时期宁波奉化的僧人，面容带笑，大腹便便，常常背着一只布袋，因他修的是弥勒佛乘，故而我们看到的弥勒佛形像便是他那种笑口常开袒胸露腹的形像了。

他的一生是修炼的一生，奇事不胜枚举，冬天卧在雪里，不但冻不坏，雪也不沾身；总是能够提前预知天气变化，如果是天晴，他会穿着高齿木屐跑到桥上上急急行走，那就是天要下雨，所以当地人都看他识天气。他行乞的食物自己只吃一点点，余下的装进布袋，招引小朋友来分享，通常是我块空地坐下，把袋子里的东西倒出来，让小孩子抢着吃，他就在一旁呵呵的憨笑，足见他性情之醇厚。

从红尘的种种是非、利欲中解脱出来，才可成就无拘无束，放旷逍遥的豁达，“钵千家饭，孤身万里游，青目睹人少，问路白云头。”是布袋和尚一生的写照，他游化民间时还曾留下一首《插秧诗》：“手把青秧插满田，低头便见水中天，六根清净方为道，退步原来是向前。”

神奇的善

从古到今，关于善的精采篇章，成千上万而不止。即使在人们书写了几千年有关善的一切，无论是由衷的歌颂、赞美，还是秉承他的一切传统，但至今，也没有哪位大文豪能够写出善的一切，以及他的最终涵义。

可见，善的内涵不仅深邃，而且深远。他的神奇与美好，是世界上任何一个民族起源时，最先秉承和尊崇的，也是一个民族能够延续和继续发展下去的重要依据。

单单的一个“善”字，从古至今，从东方到西方，引来了多少圣贤君主，修道修士的终生信奉，并虔诚守护。在漫长的人类历史中，善象一位顶级的易容大师，易如反掌的改变了王国，改变了朝代，改变了芸芸众生的面相，他们不同时期的命运。

以前，曾经思考过，为什么那么多人都无法写尽“善”的内涵，他看上去就是很简单的一个字，却无人能够道明他的真本容颜。几千年来，人们这么形容，

诗的意境超脱纯清，籍着描写农人插秧的景象一语双关，含摄了修炼人对人生的态度，如同张果老骑驴一样，他们都发现往前走其实是向后退，所以就倒过来以退为进。

人的一生何尝不是这样，当你执着地想要得到什么时，往前抢着去解决问题达到什么目标时，你的心态是焦虑、浮躁、急于求得结果的，这时最容易失去理智，智慧也落荒而逃，从而做出错误的决定，甚至会伤害到他人的利益，最终害人不利己。我们说退一步海阔天空，如果你能把心放下来，深谙“是我的不丢，不是我的不得”的道理，以一种淡定无求的姿态来对待，你会发现做事情更有智慧，更具条理，因为智慧的灵感常常来源于清澈的思维。

好一个“退步原来是向前”，我们沉醉在浮世的繁华似锦，越是追逐，离道就越远，忘记来时的方向，也不知人生的归途，不如看淡功名利禄，放淡爱恨情仇，大肚包容了却人间不平事，平静欢欣，化开天下古今愁，智者有云：非淡泊无以明志，非宁静无以致远！◎（静伊）

那么理解，但还是无法确切的知晓他的最终是什么，以及还有那些表现。

修炼大法后，读到《转法轮》上说的：“这个宇宙中最根本的特性真、善、忍，他就是佛法的最高体现，他就是最根本的佛法。”恍然中明白，原来善有着这么庞大的内涵，庞大到使我们得站在宇宙的宏观角度去看待他。

因为善的内涵庞大，所以千百年来有着成千上万的人，从不同的角度去证实他的美好，他的力量，他的具体体现。而这亲身实践的过程，就是一个修炼的过程，逐渐探索生命的过程，自我完善的过程。

这样再来理解刚才的问题，也就不那么的难了。善的内涵太庞大了，所以人类的智慧，人类的语言无法一一去展示他的神采。现存的现有的关于善的一切文章，恰好从另外一面印证了善的内涵，无限无量。◎（王昊天）

聆听山水清音

“非必丝与竹，山水有清音”诗出西晋文学家左思的《招隐诗》，意思是何必耍丝竹管弦奏乐呢，山林中水声潺潺自成清爽之音，这种大自然的天籁能够胜却人间无数。

提起这两句诗，不得不提到梁朝昭明太子萧统，他组织文人学士编集的《昭明文选》是对后世影响深远的古代第一部文学作品选集。据记载，萧统不仅“生而聪睿”且“美姿貌，善举止”、“性宽和容众，喜愠不形于色”。

有一次泛舟后池，一位臣

子建议“此中宜奏女乐”，萧统并不应答，而是咏出一句“非必丝与竹，山水有清音”，臣下只好作罢。

所以有人说萧统性爱山水，不好音乐，其实我看未必如此，这只是昭明太子平和清纯的一种心境的体现，非一般人所能遍及。事实上，萧统笃信佛法，故而性情纯善仁厚，弃奢华，绝浮躁，才能具备了这种读懂山水清音，体会天人合一的境界。

一直为自己生活在这座钢筋水泥的灰

白城市而遗憾，为视线中缺失了青山绿水而慨叹。

前日整理电脑，翻出了朋友学习摄影时录下的一些镜头，闲时观看，才发觉画面中竟也充满了诗情画意，看那微风轻拂，杨柳垂岸，碧波荡漾，鲜花摇曳，孩童嬉戏其间，好一幅灵动的图案。这只不过是本地普通的不能再普通的一个公园，偶尔光顾却从未感动。

我们通常是忙碌的，脚步匆匆，心绪浮躁，心中急着要做一

件什么事，或是揣摸着某个放不下的人，试着，换一个心态，给自己留一份淡泊与平静。

也许，你的窗前只有一颗树，那么清晨里几声啾啾鸟鸣，也会带给你那份久违的感动；也许，你的生活里真的没有明山秀水，但看夜幕下的霓虹闪烁，也能感受到造物主传递的另一种天籁之音。

不是生活中缺失了美的因素，而是我们缺失了一颗能感受到善与美的心境。◎（蓝月）

