

古稀之人 光彩照人的秘诀

“这么大年纪皮肤这么好，这么漂亮

我是一位奔古稀之人。退休后奔忙于城乡之间，帮忙照料孙子和外孙、做家务。不管走到哪里，人们都投来羡慕的眼光。有的人问：“你怎么这么有福相？”年轻人感叹：“这么大年纪皮肤这么好，这么漂亮，一丝皱纹都没有，真是光彩照人哪！那年轻时更不得了！……”大家都夸我精神好，可谓人见人羡。

的确，我现在就是精神矍铄，身轻似燕，脚下生风，上楼年轻人都比不上，双腿不由自主的往前飘，这是我年轻时都没有过的感觉。年轻时，我并不漂亮，毛孔粗，皮肤黑。

有人问我日常是怎么生活的，怎么这么有福？这里我一并给朋友们做个简介。

近几年来，凌晨四点多闹钟叫我起床，晚十一点前睡觉，有时忙到深夜十二点后。日常多半是残羹剩饭打发，蔬菜是最爱，填饱肚子就好，我们这代人是在“饥鸿遍野”饿死几千万人的年代逃过来的啊，何况粮食是血汗所换，天地所赐。

可以说得大法前，年岁大了，我衣食无忧，无工作压力，心情也算舒畅，也注重健康养生。我们住的地方有天然秀美的小河，延绵数十里，如一幅长轴画卷。春有桃花、梨花、油菜花，秋有橙梨、金稻、雪棉。河谷里，不知名的小花绿草给人们编织成巨幅天然画卷，早晚我们在画卷中漫游、行走，仰看白云蓝天，俯观鱼翔浅底，空气多清新，心情多愉悦。除此，音乐、舞蹈也是我的爱好。应该说退休后的生是充实的、浪漫的，按常理，应该身心健康了。

怎么就治不好你的病呢？”

然而，人有旦夕祸福。二零零零年春夏，我陡感胸部憋闷，呼吸困难，心跳心慌，发展到整个胸部象千丝万缕牵连着、拉扯着。触到一个点，就牵扯到整个胸脯，呼吸疼，咳嗽疼，打喷嚏疼，不敢迈步。再后来发展到右腹痛，左胸痛，腰部痛，整个上半身都痛，咽喉也痛。锣音、哮鸣音齐上阵，三伏天穿羊毛衫加外套。看了“解放军总医院”再看“省中医院”，看了“中南”看“协和”，看了西医看中医，不知

看了多少个医院，不知看了多少专家教授，心电图、X光片、胃镜、CT、B超，各种化验做个遍，老伴陪我冒严寒、顶烈日，跑遍整个武汉看病，就是没治好我的病，我人瘦成一张皮。老伴无奈地说：“这么多专家、教授怎么就治不好你的病呢？”

是呀，人生世世欠下的业债能不还吗？到了该偿还业债的时候啦！到医院能治好吗？

自杀、自焚全是真的

二零零四年任某党校干部的老同学得知我病的厉害，让我修炼法轮功，说是只要心诚，真正按“真、善、忍”做人，无执无求，保证能好病。我吃惊的说：“国家不是镇压吗？”他说：“是江泽民嫉妒，害怕，而栽赃陷害。自杀、自焚全是真的，是买通人演戏欺骗老百姓，挑起民众对法轮功的仇恨。我是党的干部，我单位就是党窝，我还不了解中共是咋回事吗？”他还讲了他原来也是疾病缠身，做过三次胃镜，患有颈椎病、风湿病、肩周炎、腰椎盘增生还有肺病……一大堆病，花了好多钱医治无效，一炼法轮功，无病一身轻。眼前的他真是白里透红，精力充沛，返老还童。

出于对老同学的了解和信任，我捧起了《转法轮》，看看到底是不是象中共宣扬的那样，一翻开天书，不觉身心震动：啊！完全不是电视报纸诬蔑的那样，刚好与中共宣扬的反过来！我从中知道了法轮大法是“佛法”。大法师父说：“‘佛法’是最精深的，他是世界上一切学说中最玄奥、超常的科学。”（《转法轮》），懂得了修炼法轮大法就是要同化“真、善、忍”，大法修炼直指人心，要修自己这颗心。从此，我不知把这本书看了多少遍，越看越舒服，身体越强壮，懂得了人为什么会有病，有难“欠债要还”的法理，和当人的目的……在佛法面前，我真是连幼儿园的小孩都不如啊！是中共颠倒黑白，混淆视听，毒害世人，世人也在无知中造业。

七年来，我努力按师父讲的法理去做，身心健康。修炼不到三个月我也是无病一身轻，也就有了此文开篇所述的状态，写出来和大家分享，以答谢朋友们对我的赞赏，愿世人和我一样健康，快乐。

人心一念天地知

文 / 清荷

夜深了，我有些疲乏，却不想睡。寂静中打开计算机，指尖忍不住敲击起键盘。这些天，一件发生已久的往事老浮现在脑海，一想起它，就想起那句“人心一念天地知”。

那是雨过初晴的晌午，一个文静的女生光临我的门市。她离开以后，我整理物品，发现柜台的角落放着一把伞。肯定是个女生的。我冲出店门，女生已走远了。我大声地喊：“你的伞，你的伞……”女生头也不回地匆匆走着，背影消失在人丛里。

我无奈地返回店，目光又落到了那把伞上，一个念头冒了出来。“她忘了拿伞也很好，这把伞就放在店里公用吧。”顿时觉得这个念头不象有信仰的人想的，贪便宜。马上又一个念头冒出来，“要是下雨没带伞，用了后放回原处，不算占便宜。”这次，我没有反驳这个念头。

那把浅灰色的伞一直在柜台的角落等待着它的主人，可是那个女生一直没有来，这样过了很长时日。

一个阴霾密布的下午，我要出门办事，天空下起了雨。正好我没带雨具，情急中拿起柜台上那把伞出了门。

办完事以后，雨越下越大，我躲避在公交站附近的超市屋檐下。公交车来了，我撑开伞迈进雨里，没走两步，手里握着的伞莫名其妙地突然断裂了，象凋谢的花儿落下来，霎时

我像株草被滂沱大雨猛烈的浇灌。我慌忙小跑起来，连蹦带跳的上了公交车，坐下后，看着淋湿的衣服，又看看那把断了的伞，幡然醒悟。当初对伞生出私利的一念反让自己被雨淋了。

伞被主人忘在店里，我动了私心想用它，给自己带来方便。不是自己的东西，怎能随意用呢？“人心一念天地知”，“三尺头上存神灵”。世上每个人的一思一念，神都明察秋毫，安排其因果。窃用别人的伞遮挡风雨，反将自己暴露在倾盆大雨里。真是因果有报，无处不在。由此想到，人生的磨难，不也是这样吗？

中国古老的传统文化讲天人合一。人体和宇宙是对应的，和宇宙是有循环的。宇宙具有真善忍的特性，人顺应宇宙的特性，就是顺天意。古人讲“顺天者昌，逆天者亡”。思想顺应真善忍，人生之路才顺遂，背离真善忍，就会多坎坷、波折。一个人如是，一个民族一个国家乃至人类亦如是。

夜凉如水，窗外的月亮如李白笔下的玉盘，泛着淡淡的清辉。写下这番文字自省，愿吾心，以及世上每个人的心，涤尽污浊，如窗外的月，明净。

沉静与浮躁

文 / 帝子

“沉静”二字让我感触很深，从字面上理解，“沉静”是指一个人的内心或者气质沉稳冷静，平和安宁，很难被外物所动。与其意思相反的词当属“浮躁”了，“浮”是指心浮上来了，任何小小的风吹草动都能让这颗心飘浮不定，“躁”是指心一浮动，身体就有所行动了，喜怒哀乐都形于色了，或哭或笑或吵或闹，世界便没有了宁日。

在中国传统文化中，“静”这个字占有很高的位置，做任何事情都要求“静心调息”，倡导一种宁静祥和，温文而雅的社会氛围。诸葛亮在其《戒子篇》中的“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”更是将身心的安定恬静作为实现远大理想的先决条件，流传千古。可是，自从邪党篡政以后，鼓动着人躁动不安，不得安宁，今天这个运动，明天那个运动，口号喊的震天响，宣传喇叭到处叫，把人圈起来，批斗这个，批斗那个，喊、叫、跳、打、斗、烧，摧毁着中国传统文化，制造出各种各样的噪音。特别是在文化大革命中，全国上下，到处人仰马翻，鸡飞狗跳，哪里还有一块“静”土。许多人都说，中国社会的现状就是浮躁，人们只看到了事物的表面，其实，这个“浮躁”也是中共邪党文化的产物，是邪党妄图毁掉国人的邪恶手段。

有时候想想，现在的中国人真

是被中共邪党的党文化糟蹋的不成样子了，其中受害最深的当属女人。中国传统女性应当沉静、温婉、少言、柔美，可是现在的中国大陆的女性，在党文化影响下，在不自觉中显露出“浮躁、刻薄、一惊一乍、大大咧咧、不拘小节”的习气，在公共场合大声喧哗，高兴起来哈哈大笑，不高兴起来大声喝斥，指桑骂槐，哭天喊地。这些习性都是邪党在文化大革命中所宣传和肯定的，它故意把中国人往丑陋、浮躁和不理性的方向引导。

作为一个在邪党文化中长大的女子，在无意识中被党文化所污染，甚至都意识不到行为的不正确和丑陋，认为不拘小节是豪爽，不能够克制自己的情绪，说话嗓门大且不分场合，没有了性别的意识是不对的。看来只有不断清除党文化的污染，才可能做到“沉静温婉”，去掉“浮躁”。



文 / 大陆大法弟子



文 / 齐正法

母亲河的怒吼

心诚则灵

我的家乡在冀中平原某村，村北有一条小河蜿蜒流过。这里风光秀美，河边长着各种水草，还有野花、地梨……清澈的河水，倒映着蓝天、白云，鱼儿悠闲的嬉戏，水鸭欢快的畅游。古往今来，这里一直是村民心目中的风水宝地，也是孩提们天然的乐园。在老百姓们看来，它就是当之无愧的“母亲河”。

每年临近雨季，村里家家户户都要准备好贡品、香烛，或者到左近神庙里祭祀祈祷，或者就在沿河两岸的堤坝上磕头敬香，祈请天神、水神，保佑一方平安。古语说心诚则灵，据村里老年人回忆，自打他们记事开始，这里一直风调雨顺，安居乐业，从未发生过大的险情，真的是老天有眼，神灵护佑啊。

信神敬神的举动，被污蔑成封建迷信

久违的天灾人祸，渐行渐近..

中共恶党篡政以后，村里的情势江河日下。我小时候就看到过不少拆庙宇、砸佛像的荒唐事，还伴随着经常听到什么破除迷信、战天斗地之类的说教。当时毕竟我年纪小，对深层的道理不太懂，但能够感觉到人们的怨气很大，同时又显得无可奈何。从此，信神敬神的举动被污蔑成封建迷信，积德向善的风尚被讥笑为愚昧落后，“母亲河”被冷落了，风水宝地被荒芜了，久违的天灾却伴随着人祸渐行渐近……

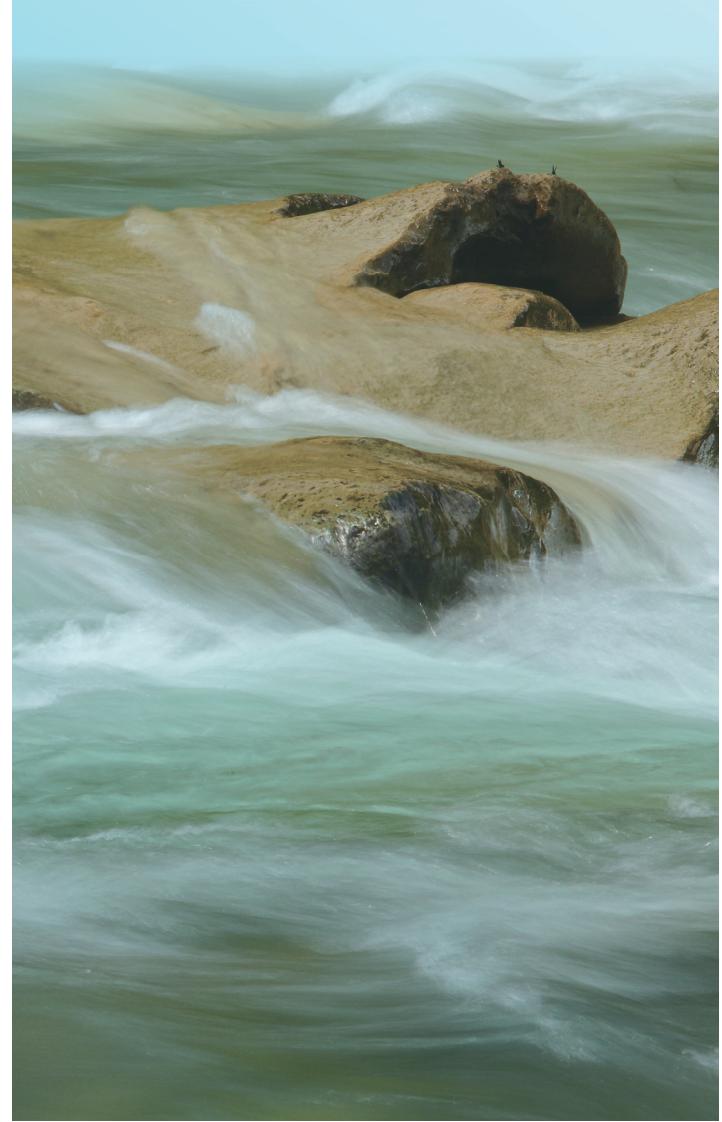
这年夏季的一天，“母亲河”终于怒吼了。天上黑云密布，狂风裹着炸雷，顷刻之间暴雨从天而降，河水猛涨，堤坝危急！乡亲们心急如焚，奔走相告，纷纷向昔日的风水宝地涌去，想求助于心目中的神灵。不料，一帮巡逻民兵突然挡住了去路。他们是奉“上级”的紧急命令，赶来劝阻据称是“聚众闹事”的村民的。民兵队长带头大喊：“什么天神水神，都是迷信，你们简直愚昧到家了！”话音刚落，一声炸雷再起，河水一浪赶超一浪，大有拍岸镇邪之意。谁也没料到，民兵队长此时竟然下达了“开枪”的命令。然而，枪声顿时就被冲出堤坝滚滚而来的巨浪淹没，民兵们也瞬间无影无踪，不知去向……待风平浪静之后，人们才发现只有其中一个民兵被大树挡住，幸免于难。他叫小顺子，据说是当时民兵中唯一一个没向河水放枪的人……

“报应啊！”——这是那年家乡村民流传最广的深刻教训。

故事已经过去几十年了。今天当我静观中共党内江加剧，濒临崩盘之际，首先想到的是唤醒那些沉睡待醒的世人，告诉他们：救世的主佛已经到来，“了解真相能救命，真相才是指路灯。”（《洪吟三·指路灯》）作为当年的一个当事人，作为一名正法时期大法弟子，此时此刻，谨以我的心声相告：

积德行善福寿添，利己失德灾祸连。

天惩邪恶护良善，不信神佛最可怜！



沉静与浮躁

文 / 帝子

“沉静”二字让我感触很深，从字面上理解，“沉静”是指一个人的内心或者气质沉稳冷静，平和安宁，很难被外物所动。与其意思相反的词当属“浮躁”了，“浮”是指心浮上来了，任何小小的风吹草动都能让这颗心飘浮不定，“躁”是指心一浮动，身体就有所行动了，喜怒哀乐都形于色了，或哭或笑或吵或闹，世界便没有了宁日。

在中国传统文化中，“静”这个字占有很高的位置，做任何事情都要求“静心调息”，倡导一种宁静祥和，温文而雅的社会氛围。诸葛亮在其《戒子篇》中的“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”更是将身心的安定恬静作为实现远大理想的先决条件，流传千古。可是，自从邪党篡政以后，鼓动着人躁动不安，不得安宁，今天这个运动，明天那个运动，口号喊的震天响，宣传喇叭到处叫，把人圈起来，批斗这个，批斗那个，喊、叫、跳、打、斗、烧，摧毁着中国传统文化，制造出各种各样的噪音。特别是在文化大革命中，全国上下，到处人仰马翻，鸡飞狗跳，哪里还有一块“静”土。许多人都说，中国社会的现状就是浮躁，人们只看到了事物的表面，其实，这个“浮躁”也是中共邪党文化的产物，是邪党妄图毁掉国人的邪恶手段。

有时候想想，现在的中国人真

是被中共邪党的党文化糟蹋的不成样子了，其中受害最深的当属女人。中国传统女性应当沉静、温婉、少言、柔美，可是现在的中国大陆的女性，在党文化影响下，在不自觉中显露出“浮躁、刻薄、一惊一乍、大大咧咧、不拘小节”的习气，在公共场合大声喧哗，高兴起来哈哈大笑，不高兴起来大声喝斥，指桑骂槐，哭天喊地。这些习性都是邪党在文化大革命中所宣传和肯定的，它故意把中国人往丑陋、浮躁和不理性的方向引导。

