

把我拥有的幸福传遍十方

四川大法学员 李粒

恶梦般的往日

曾几何时，二十九岁的我，已是医院的常客、单位的“老病号”了，几乎每年都要住院。那时我有多少慢性病？我都说不清。腰椎、颈椎骨质增生、剑鞘炎、双肩及脊柱呈十字架形疼痛；慢性胃炎已经折磨我长达十几年，常年胃疼，严重时疼得冒酸水、出冷汗、吃饭犹如吞木渣，严重时每顿饭只能吃三、五口。支气管炎、哮喘、中耳炎、心律不齐、双眼眼睑结石、砂眼，更有严重痛经、慢性盆腔炎（已出现冰冻性盆腔先兆）；四肢常年冰冷、麻木，腰胯骨疼痛，双腿发软、发酸，严重时得每隔一小时就要烫一次脚；严重的神经衰弱、顽固性偏头痛更是时时折磨着我没有一刻停止过，为此还去过精神病院电疗；严重贫血、紫癜、血晕病、疑似溶血性贫血，导致脸色黄里带黑、苍白无光，等等等等，天天做“连续剧”式的恶梦，整天头昏脑胀，走几步路就想休息。人看起来是如此的苍老、憔悴，身体干瘦如柴。

这些疾病虽然不夺命，可长期不能离开针和药，把人折磨的生不如死。

精神上、肉体上的长期痛苦，随着身体越来越差脾气也越来越糟，因此家人最怕招惹我。遇事很小心眼，可以通宵哭泣不睡。三十岁刚出头又被查出患了双肾多发性囊肿（先天性多囊肾），这可是最要命的绝症，经常全身出现浮肿、半边麻木，一劳累、精神一紧张就昏倒。加之长期看病、吃药、住院造成家庭经济负担沉重，最终导致丈夫与我离婚。

这还不算，不久我又被查出患有双侧多囊肾，就在我绝望的时候，父亲因同样的病导致多囊肝致尿毒症痛苦离世，我又与丈夫离了婚。这三个大灾难一起向我袭来，什么是痛不欲生啊？两次准备自杀，都因牵挂母亲、幼子而不得不在万分痛苦中继续煎熬。痛苦无尽期，我已身心俱伤、精疲力竭……

我独自带着五岁儿子又苦苦熬了五年。恐惧中的我已经感到灯残油尽……

可我却奇迹般的没死——我幸遇大法了！

绝处逢生

一九九八年十一月底，我因疑似溶血性贫血、慢性胃炎急性发作住院，未痊愈就回到家。友人送来给我一套法轮大法的宝书（大约十二本）。我看《转法轮》的当晚就安然入睡，尝到了从未体验过的香甜，一觉醒来人感到格外轻松，顽固性偏头痛从此消失了。

接着师父为我净化肠胃。学法的第三天，胃痛消失，从此胃口大开，吃啥啥香。炼功不到三个月，戴了二十一年的眼镜摘掉了，全身疾病、所有痛症一个个不翼而飞，从此告别医药！更不可思议的是，我所患先天性双侧肾囊肿这个世界医学界都根本无法治愈的绝症，在我仅仅炼功三个月时就完全康复，做B超一看：连变形变长了的右肾都恢复如初！双肾布满的水泡全部消失！

我如此之幸运，真应了古人箴言：“大难不死，必有后福”，从此我脱胎换骨般变成了一个崭新的生命，焕发出了勃勃生机！我无限感恩大法和师父的洪大慈悲和救度！

我惊喜自己尝到了“无病一身轻”的美妙滋味：体重增加，脸色白里透红，人变得年轻、精神、漂亮；心情愉悦、精力充沛，做事不累，走路腿轻松。从此上下楼是三步两步的跨，有一次我扛着五岁侄女一口气登上五楼，毫不气喘。甚至走路都不自觉的蹦蹦跳跳的，逢人总是笑脸一张。我以耐心给孩子讲道理再也不为他顽皮而生气、打骂了。

母亲见我从我获新生而满心欢喜，她再也不为我半夜叹息、流泪了。在单位我主动做好日常办公室清洁、打开水，全单位大扫除时主动抢重活、脏活、累活干，令同事们又惊

又喜，我也更加尊重、关心同事，主动承担难事，工作仔细、平和、公正，不收任何钱物，还主动登门清退或补偿了修炼前收下的礼品、钱物。还自愿加班写论文，总结工作经验。

我的喜悦在心里，也挂在脸上，同事们有的甚至猜测我是不是恋爱了？有的当面夸我“变温柔了”，最难应付的办事人员暗地里都佩服我了。沐浴在法光中，我感到的那种幸福、自豪无法形容。

我发自内心的主动同化大法，一点点的修去自心存在的魔性、野性，放下一个个恶念、妄念、贪欲，归正着一切不正的行为，一心一意做个好人，做个道德高尚的更好的人。

愿把我拥有的幸福传遍十方

试想我并未见过师父，也未吃药打针，可是三个月我的病痛全都消失了，那时候我对法的理解极肤浅，但是我深深感受到了神奇的力量，从此我的人生观、世界观都发生了巨大的变化。当我走过了三十六年的艰难历程终于得到了大法赐予我的幸福，我是多么想把我拥有的一切幸福传遍十方，送给每一个想要拥有她的人！

跟随师尊走过了十三年的风雨沧桑，时时感到沐浴在浩荡的佛恩中无上荣耀、无比幸福。我怀着喜悦的心情把我得法得救的故事讲述给您，愿天下人都能知道大法好，都能在大法中受益。

朋友，或许你会质疑我的故事，认为那是偶然或牵强附会。其实在法轮大法学员中人人都有奇迹，人人都可以写出一本不是神话胜似神话的故事！不信就请您登录明慧网亲眼看一看！更欢迎您亲身去实践和体验大法的洪大慈悲与无尽的美妙、殊胜！在这十恶毒世，我真心的希望更多的人知道大法的美好、真心希望更多人走进大法，都能享受到大法的洪福，师父的慈悲呵护！

看人生

【文/吴存】

修身立德 成贤至圣

“三不朽”

春秋时期，鲁国大夫叔孙豹与晋国大夫范宣子有过一段关于立德的对话。范宣子问：“古人有言：‘死而不朽’，何谓也？”叔孙豹曰：“太上有立德，其次有立功，其次有立言，虽久不废，此之谓不朽。”（《左传》）说的是世事流转，万物不居，有什么能成不朽呢？其实，世间很难找到不朽之物，但人有三种行为，即立德、立功、立言所形成的精神却能够世代相传，久而不废，应属不朽。其中立德最为珍贵，当居太上首位。这就是历史上著名的“三不朽”学说。

对人来讲，德是看不见摸不着的，容易被忽视，可它却是人所必备的。从精神上来说，德是为他的真诚善念，是为众的精神特性，是人之为人的根基和标志。孟子说：“人之所以异于禽兽者几希。”这“几希”的差别在于人有德性，只有守住德性，才能成为名副其实的人。同时，德也是人的立世之本。人生在世，责任在肩，只有为他人、为社会尽到自己的责任，才能堂堂正正的立足于世。可是，许多人的责任意识甚微，他们注重名利而忽视德性，致使争名夺利之事随处可见，其实这是本末倒置的为人之道。《礼记》曰：“德者，本也；财者，末也。”财乃身外之物，是过眼烟云；德乃自身之宝，将永世相随；德是未来命运，又是传世之宝。正因为这样，古代圣人把德视为自己真正的生命，“杀身成仁”、“舍生取义”便由此而来。

人人重德向善民富国强

德是内存于己的素质，立德必须修身。宋代欧阳修说：“不修其身，虽君子而为小人，能修其身，虽小人而为君子。”他认为，君子与小人并非天生注定，人格高下取决于自身的修为。人类社会是一个大染缸，只重做事不重做人，只想赚钱当官，不修自身品德，就会道德下滑，人格蜕变；相反，重视做人，注重修养，世俗小人也会成为有德君子。《大学》曰：“修身而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。自天子以至于庶人，一是皆以修身为本。”就是说，上至君王大臣，下至黎民百姓，一律以“修身为本”，人人重德向善，就会出现家庭和谐，民富国强，天下太平的盛世景象。

内省自咎，才能成贤至圣

修身的方法很多，最基本的方法是省察自己的一言一行和起心动念是否符合做人重德的要求，儒家称为自省。孔子和他的弟子都非常重视反省自身，孔子说：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”告诉人们，见到贤德要向人学习，见不道德之事应当以此为镜向内照照自己，看自己是否也有此不良之心。曾子讲：“吾日三省吾身——为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”曾子讲了自己的修身之道，他每天都要多次反思自己：为人做事是否做到了真诚；与朋友交往是否做到了信义；对学习的做人道理是否贯穿于自己的行为实践之中。历史上的贤德之士都是修身自省的典范，诸葛亮就是突出的一位。蜀汉建兴六年（公元228年），诸葛亮首次率兵出祁山北伐中原，任用马谡做先锋，据守军事要塞街亭，但马谡刚愎自用，丢失了街亭。诸葛亮不循私情，挥泪斩马谡，并为此深刻反省自己。在向后主刘禅上书《街亭自贬书》中，他深刻检查自己用人不当导致失败，街

亭一事完全是自己的责任，并自贬三级，以承担此责。刘禅只好贬诸葛亮为右将军，行丞相事，依然统领全军。“终日不见己过，便绝圣贤之路。”经常内省自咎，才能成贤至圣。

自省之后就要改过。“人谁无过，过而能改，善莫大焉。”（《左传》）人非圣贤，孰能无过，关键是勇于和善于改过以免再犯，先贤对此都很重视。孔子曾反复强调有过必改，他主张“过则勿惮改”，“择其善者而从之，其不善而改之”。他本人非常欢迎别人指出自己的过错并认真改正，“丘也幸，苟有过，人必知之。”他看到颜回“不迁怒，不贰过”，非常赞赏这种闻过则喜，知过必改的可贵品质。历史上关于修身改过的事迹很多，廉颇负荆请罪，曹操因马践麦田而割发代首等都是广为流传的佳话。刘备也有一段悔过自疚的故事。一次，刘备酒后与庞统发生争执，他带着怒气对庞统发作：“汝言何不合理，可速退！”简直在驱赶庞统。半夜酒醒后，他记起自己的失言，“大海，次早穿衣升堂，请庞统谢罪曰：‘昨日之言，惟吾有失。’庞统曰：‘君臣俱失，何独主公，’玄德亦大笑，其乐如初。”改过是弃恶从善，完善自己，是每个人都必须重视的修身之道。

圣人是经过一生的修养磨练

克己自律、独善其身也是修身的重要方面。每个人都有善恶两种因素，抑恶扬善就要严以律己，绝不能随波逐流。

元代大学者许衡，一年夏天路过某地，天热口渴，适逢路边有棵梨树，人们都去摘梨止渴，唯独许衡端坐树下。有人劝他也去摘梨吃，他说：不是自己的东西是不能随便拿来享用的。劝他的人说：现在世道混乱，这棵梨树恐怕早就没有主人了。许衡说：梨无主，难道我心中也无主了吗？许衡在乱世能守住自己的良心本性，这是对自己心中之主负责的表现。历史上的贤良大德都是经过严格的律己修身成熟起来的，唐太宗李世民成为历史上的贤德明君，关键在于注重修养，严格律己。他把百姓比做水，君王比做舟，指出：“水可载舟，亦可覆舟”，他以天心民意为准绳，严以律己，谦恭自守，勤于纳谏，从谏如流。皇帝率先修身，带动群臣百姓修德向善，天下人都成为有德之士，社会自然富庶太平，从而开创了富有德德的盛世天下，被称为“贞观之治”，成为后世治国的楷模。

古人修身的理想人格是圣人。在孔子心目中，尧、舜、禹、汤、文、武、周公等都是古代圣人。他们都是经过严格修身而具有高尚品德的人，同时他们的道德践行又建树了“博施于民而济众”的功业。孔子说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”孔子自己承认，他并非天生就是圣人，而是经过一生的修养磨练，最后才达到“从心所欲，不逾矩”的境界。“人皆可以为尧舜”，但必须经过修养磨练过程，道德修养要从细微小事做起。三国时刘备遗诏后主刘禅，告诫他“勿以善小而不为，勿以恶小而为之，惟贤惟德，能服于人。”要注重自身修养的点滴积累，才能修出贤良高尚的品德，从而使人敬服。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。圣贤的高尚品格往往在穷达生死考验中得到升华。孔子说：“岁寒，然后知松柏之后凋也。”（《论语·子罕》）松柏在万物凋零的严冬仍然生机勃勃，傲然挺立，高尚圣贤在艰难考验中坚贞不屈，光辉耀目！

拾贝断想

文/一竹



那一日，阳光很好，我一个人静静的坐在沙滩上，静静的吹着海风，静静的聆听涛声。

我的脚下，是温暖细碎的沙粒，杂糅着小小的贝壳，更多的则是贝壳的碎片。记得当初看到这些碎片时，我深为之叹惜：这弱小的生命曾经历了怎样的痛苦夭折；那不羁的海浪又是怎样的肆虐，让这些贝壳失去了属于它的大海，搁浅在这寂寞的沙滩。

在沙粒之中，我仔细的去寻找那些色彩斑斓的贝壳碎片，以及微小却极完好的海螺壳，那些碎片依然是当初的颜色与纹理，而这种色彩在经历了无数磨砺之后，呈现出一种柔和、淡然、宁静的光华。我忽然间读懂了生命的另一种姿态：生命形态的残弱，并不影响生命的真正价值，如果能够坚守那份生命本色，愈是经受磨练，生命的光华便会愈纯正。而此时，这些贝壳不正以这种纯正的光华安然点缀着沙滩吗？或许这才是生命真正的随遇而安吧。

正如这些贝壳一样，也许某一天，我们当初的梦想，忽然被岁月的浪涛无情的击碎，或忽然被推置到另一个境地，完全改变了当初的模样。那时，我们是不是也要懂得坚守生命的本性，学会在这种坚守中随遇而安，以另一种姿态丰富这个世界，并在磨难中，呈现出生命纯正的光华。

于是，我带回了这些小小的贝壳，把它们“养”在一个阔底透明杯中，放在书桌上，每次伏案都可看着它们，静静的，自有一份从容与淡然……