

# 莫叹桑榆晚

文 / 苏容、孙柏

经过大半辈子的人生拼搏，到了晚年往往病痛缠身，即使曾经人生得意，不少人到了七、八十岁仍不免会有消沉失落，日薄西山，人生无望的伤感。可是也有不少幸运的老人，在此时接触到法轮大法，修炼后身体健康，心态乐观有活力，成为家中一宝。

## 八十入门修炼不嫌迟



尤景山夫妇今年已是八十四岁高龄了，夫妻几乎是同进同出，十分恩爱。他们是四年前，八十岁时开始修炼法轮功的。

修炼前，尤景山一辈子为生活拼搏奋斗，有了财富却损了健康，高血压、心脏病、骨头酸痛等等，不一而足。后来虽很注重养生，每天在家附近的中山公园走路运动，坚持二十多年，也练健康操，做背部按摩，但全身骨头还是到处酸痛，一到冬天就感冒，咳嗽、鼻塞、流鼻水，几个月都好不了。他是医院耳鼻喉科的常客，和医生熟悉得如同好朋友。

尤老太太年轻时就多病，腰酸背痛，不能站立很久。一次她犯鼻窦炎，看医生几次都没好，药量越开越重，吃到自己好象掉进水里被拖出来一样，浑身大汗淋漓，身体越来越瘦，如干柴一般，仿佛有风来就会被吹走，她觉得自己几乎快死掉了。

女婿修炼法轮功十多年来无病一身轻，极力推荐两位老人家也走入修炼。他诚心苦劝说：“您两老每天常跑医院，这功法这么好，为什么不炼法轮功？”尤景山夫妇觉得：“女婿说得对，这些年来从没见过女婿需要去看医生，而我们经常就得去医院报到，为啥不去炼法轮功试试看？”

夫妇俩到家附近的东宁炼功点学法轮功，没几天，尤景山就发现身体的改善，走路很轻快，象要飞起来，很轻松。他以前有心脏病和高血压，是不能跑步的，跑起步来心脏会受不了，可是炼功一段时间后，跑起步来感觉没问题，不再气喘，绕公园跑了一圈，居然也没事，他内心顿觉这功法真是厉害，决定要坚持炼下去。

这四年来自尤景山再也不用到医院去看病了。有一次回医院看望医生，跟医生说他炼了法轮功，这四年都没看过病，医生说，“真好，我知道法轮功很好，我也介绍病人去炼法轮功。”

修炼后，尤老太太的身体也大为改善，更奇妙的是，她的个性也变了。老太太修炼法轮功之前心地很好但脾气很坏，一生拼命奋斗，克勤克俭，但是却留下一身病痛，修炼后知道世间一切事情皆有因缘关系，看开放下，无病一身轻。如今，她身体健康，子女孝顺，邻居都很羡慕，说，“你们真好命。”她知道这是因为修炼法轮功带来的福气。

年轻时，夫妇俩为生活打拼，开马车运货物，后来开卡车，又开砖窑厂、开营造厂，退休后周游世界各国，游山玩水，不少国家都留下他们的足迹。五年前，因为身体状况越来越差，他们不敢再出国去玩，怕在国外血压高起来找不到医生，发生不测回不了国门。可是修炼法轮功后，身体变好

# 入道不嫌迟

了，不用拿拐杖了，他们又可以出国参加修炼心得交流会，参加游行四小时也没有困难，两人都深感法轮功的美好。

尤老先生以前很喜欢结交朋友，钓鱼、唱卡拉OK、打麻将，尤老太太常对他唠叨，夫妻吵架象家常便饭。修炼后尤景山不赌、不钓鱼、不唱卡拉OK、不乱交朋友了，夫妻和乐相处，没有打骂声了。媳妇和儿子看到父母炼法轮功后不再吵架，身体健康，也相继来修炼，全家大小几乎都来修炼法轮功了。

## 老年修大法 脱胎换骨

人称杨妈妈的王玉夏老太太，今年七十八岁，她六十六岁时在媳妇极力推荐下开始修炼法轮功，到现在已有十二年了。看她脸上白白光光的，很难想象她已经是接近八十岁的老人，她说，“要是没有修法轮大法，我现在可能在养老院度过灰暗的余生。”



王玉夏修炼前身体可以说是百病丛生，全身酸痛，特别是骨头刺痛，有时痛到心脏都要揪起来。她晚上睡不着觉，全身无力；有时感觉全身好象有螺丝在钻，非常痛苦；无法坐下来，只可以站着或躺着，一坐下来筋、骨、肉都痛，吃饭也只能站着吃或蹲着吃。她经常咳嗽，往往需要吃药半年才好转，可是好了又咳，有时咳到肺肿大血管破裂。她胃也不好，后来只要吃西药，身体就一直发抖，舌头紧缩，几乎要死掉一样。

那时玉夏还答应帮儿子带两个孙子，但是病一发作起来，无力照顾孙子，勉强洗个米放入电饭锅煮稀饭都倍感吃力，然后就只能躺在客厅沙发上休息。她常常觉得人老了，不中用了，活得很难过，很心酸。

在学校教书的媳妇，参加了法轮大法教师研习营而走入修炼，身心转变很大，也极力推荐婆婆来修炼法轮功，可以改善身体健康。可能是缘分未到，王玉夏一直没想要修炼。孝顺的媳妇没放弃，有一天跟她说：“我娘家妈妈要去上九天学法轮功了，看李洪志老师讲法教功录像带，你要不要也去了解了解？”听到亲家母要去上九天学法炼功班，王玉夏就想：既然有伴，我也去参加看看好了。出乎意外的是，九天班参加完后，她发现骨头的疼痛改善了非常多，于是连续参加了六次九天班。

媳妇送她《转法轮》，王玉夏一看书很厚，就想：这么一大本书，我怎么看得懂？她于是先把这宝书收起来放好。有一天，玉夏突然觉得头痛，躺着痛、坐着也痛，后来想，不如戴上老花眼镜，拿起《转法轮》宝书来读。看了不到五分钟，脑袋觉得轰一下，不痛了！

修炼后，玉夏的身体一日日变好。她坚持天天炼功，不论刮风下雨，都骑自行车到东宁炼功点炼功，从不缺席。在不知不觉中，以前的病痛消失得无影无踪，她象变了一个人，脱胎换骨。玉夏逢人就说：“我是炼法轮功身体变好的。”

王玉夏非常感谢法轮功带给她一个好身体，如今的她不需要子女们挂心，每天很健康、很开心地照顾着孙子，每天忙着学法、炼功，还可常常参加弘扬法轮功的活动，日子过得充实有意义。

# 幸福的秘诀

文 / 云南大法弟子

什么是幸福？这个既简单又深邃的命题，每一个人也许都能说出自己的标准，对于八零后的我，也想与大家分享我所体悟到的幸福。

## 三个字改变我的人生

童年时代，当别的孩子在捉蜻蜓、捕蝴蝶时，我常望着窗外的天空，思考着生命从何而来，向何而去。看到鱼死在刀俎下，蝴蝶挣不过细密的网兜最终留下美丽干硬的翅膀，我总感到死亡的可怕与无法捉摸。

藏着这些想法的童年，我是不快乐的，没有希望也没有动力，不理解周围的人，也不被别人理解，包括自己的爸爸妈妈。在他们眼中，我就是个少言寡语、整日紧锁眉头、不露笑容的怪小孩。在学校里，班主任觉得我性格冷漠，少年老成；同学觉得我孤僻内向，难以相处。童年最大的感受是孤独。

一九九六年夏天一个阳光明媚的日子，我的生命因三个字而发生了改变——法轮功！我一直在追问生命的意義，人生究竟为了什么，没有谁给我一个满意的答案，然而法轮功告诉我：“人的生命，当人不是目地，是叫你返本归真，返回去。”（《转法轮》）一语击中我内心最深处，就像一座密不透风的城堡，终于打开了一扇窗，洒进明月的清辉。

法轮功教我按照“真善忍”做人，真诚待人，与人为善，事事忍让。这是我从小在家里、在学校都没有谁教我的。心中怀着“真善忍”，再看周围的人和事，都仿佛变得美好和生动起来，感觉每个人都那么可爱，哪怕是曾欺负我的，心里也少了怨恨。我决心，也要在自己小小的心灵上种下“真善忍”的种子，开出美丽的花。

于是，看到自行车棚倒了的自行车，不是我撞倒的，我停下来一辆一辆扶起来放好；打扫卫生没有人愿意干的活，我主动承担下来；老师安排最调皮的同学与我坐同桌，我给他讲法轮功，讲“真善忍”，教他盘腿打坐，他听的入神，不再调皮捣蛋。

在家里，我不再一言不发，独自一人待在旁边，而是

与家人一起读《转法轮》，一起交流，如何按照“真善忍”做的更好。

不知何时，我周围的朋友多了起来，虽然我仍有缺点，可是他们觉得我不一样，我很真诚，让人能信赖和依靠，心里的事都愿意与我说，我就告诉他们法轮功改变了我，“真善忍”改变了我。

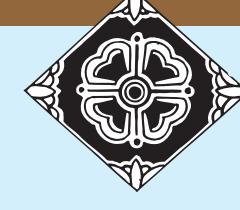
还有我从小就脆弱的肠胃，修炼法轮功不久就健康了，人也不再骨瘦如柴，经常性的感冒发烧也不来找我了。那时的我已经不知道什么是孤独与苦恼了，修炼法轮功让我多么幸福啊！

## 对信仰的坚守 伴我走过风雨

如果说阳光总在风雨后，我想，从一九九九的那个夏天，这场对法轮功学员镇压的腥风血雨就开始了。我的家，原本沐浴在“真善忍”的法光中祥和温馨的氛围，突然就变了，妈妈上访、讲述法轮功的真实情况，被关进看守所，那个我从未想到将与我的人生有联系的地方。前后的反差太大，一夜之间，我从鲜花盛开的山谷跌进黑暗无光的悬崖。

书桌上，蓝色封面的《转法轮》仍好好地摆放着。那一刻，脑海里浮现出大家坐在公园的小亭子里，齐声朗读《转法轮》的情景。细雨纷纷，雨水从屋檐打下来，浇灌着树木花草、洗净着城市的灰尘。不管是年老的，年轻的，读完书，心中的不平没有了，怨恨消解了，颓废的振作精神了，心灵一次又一次在大法中得到洗涤。也想起大家席地而坐，围成一圈盘腿炼功，一天天过去了，那些原先坐轮椅的，能自己走到炼功点了；那些面黄肌瘦、浑身疼痛的，神采奕奕了，那些佝偻弯曲的，挺拔健壮了……这些画面永不会随着时光流逝，却将成为我记忆中最明亮的风景。

再翻开《转法轮》，从第一页到最后一页，没有一个字教人学坏，没有一个字教人行邪做恶。我惶恐不安的内心，在看书的一点一滴中，渐渐平静和坚定了：法轮功没有错！真善忍没有错！顿时内心充满了力量，不但自己坚守，还要告诉周围的人：电视对法轮功全都是造谣诬陷。家



# 健康的财富

文 / 皇甫容

人的富贵和幸福，有他的前提和基础，那就是健康的身体，而支撑生命整体存在的，却是那颗看似拳头大小的心脏。人的荣誉、艺术创作、财富创造也都在健康的前提下，淋漓尽致的展现着。

不管人属于哪一个社会阶层，对健康的身体有着共同的愿望和要求，即使富豪名流也不例外。里奥·罗斯顿曾经是好莱坞最胖的影星。1936年在英国演出时，他因心肌衰竭被送进汤普森急救中心。救护人员用了最好的药，使用了当时最先进的医疗设备，也没能挽回他的生命。

据说，在临终前，罗斯顿绝望地喃喃自语：“你的身体很庞大，但你的生命需要的仅仅是一颗心脏！”罗斯顿的话深深触动了在场的哈默院长。作为胸外科的权威专家，哈默院长面对无常的世事，生命不停地消失在顶级的权威面前，无奈又痛苦地流下了眼泪。为了表达对罗斯顿的敬意，同时也为了提醒人们健康的重要，哈默院长让人把罗斯顿的遗言刻在了医院的大楼上。

美国石油大亨费迪的人生中，经历了两伊战争。这场战争使他的公司陷入危机。为了摆脱公司面临破产的困境，他不停地往来于欧亚美之间。紧张繁忙的工作节奏，导致旧病复发。1983年，费迪也因心肌衰竭住进了汤普森医院。据报，他在汤普森医院包了一层楼，增设了5部电话和两部传真机。当时的《泰晤士报》戏谑的称：汤普森医院——美洲的石油中心。

费迪的心脏手术很成功，他在汤普森医院住了一个月就出院了。出乎意料的是他没有直接回到美国，而是卖掉了庞大的公司，来到苏格兰的乡下别墅，过起了悠闲的乡村生活。1998年，汤普森医院百年庆典时邀请他参加。记者问他，当时出院后为何卖掉了自己的公司，费迪指了指医院大楼的那一行金字。后来在费迪的一本传记中，读者发现了一句话：“富裕和肥胖没什么两样，也不过是获得超过自己需要的东西罢了。”

富贵名流的故事很简单，却引人思考。拥有了健康的身体，人们才能享受真正的富贵、功名、荣耀和幸福。相比之下，健康和财富之间，对于一个想要存在的生命，健康的身体才是他所有财富中，最应该首先守护的。



人、同学、朋友、老师，甚至警察，不敢置信面对如此强权，我一个未成年的孩子，竟有如此胆识。纷纷称颂大法，眼神中没有轻蔑与仇恨，流露的是赞许与理解。

法轮功教我走正道，给了我正念，面对残酷的打压，现代社会各种不良习气的干扰、诱惑，我的同学们，有的随波逐流，吃喝玩乐，挥霍父母的钱，不学习，考试作弊。而我没有，我心中有“真善忍”，不管环境如何，我都要做好。法轮功开启我的智慧，面对沉重的学业、考试压力，社会舆论的影响，我周围的同学们整日埋头苦读，躲藏在书山题海中，为每一次考试的分数而喜而忧。我也没有，只要认真读《转法轮》，坚持炼功打坐，思想就会简单干净，思路清晰，学习起来事半功倍，考试时仿有神助，文思泉涌。高中毕业时我以优异的成绩免试进入大学。

## 幸福的活在每一个当下

我的大学老师曾说过，古人寄情于山水，“行到水穷处，坐看云起时”。而现代人的旅游，嘈杂慌乱，走马观花，来时满心期待，走时疲惫不堪。这道出了现代人的生活状态：急躁、焦虑、身体亚健康，工作、生活的压力常常让人感到力不从心。

此时，幸福，仿佛成为一种最昂贵的奢侈品，一直远在前面，很多人一直奔波在追求幸福的路上，却从来没有真正的幸福过。名利场上的你争我夺，尔虞我诈；情感生活中的不负责任、贪图一时享乐；物质上的无度追求与精神上的空虚匮乏，这一切，都与幸福背道而驰。

而法轮功讲“真善忍”，教我凡事要考虑他人，无私无我，当我做到时，我发现我的努力能使他人快乐；法轮功教我，遇到矛盾要向内找，不要把责任推给别人，当我做到时，我发现心灵在海阔天空的境界，超然轻松；法轮功教我，以宽厚平和的心态对待得失，勿执着世间名利，当我做到时，我发现无求无执的面对生活，真好。

清心自在，洒脱自如，幸福的活在每一个当下，是法轮功让我找到了幸福的秘诀，我愿以亲身的经历告诉您——法轮大法好，真善忍好！