

吃亏是福

文 / 辽宁大法弟子本人口述 同修代笔

一、大法给我好身体

修炼前，我经常腰疼腿疼，农忙时，我走路吃力，连一穗高粱都拿不起来。严重时，我挺不住，在夜深人静时，我去田野爬。我弯曲着腰，脸色蜡黄，六十岁的人，就好像七八十岁的样子。

一九九七年春天，眼看就要死亡的侄媳妇通过炼法轮功，病好了，精神气特别足，我非常惊讶。九七年夏天，我去找她学法轮功，可是，我没有文化，她利用每天晚间给我读一讲李洪志师父的著作《转法轮》，我天天去听，我懂得了大法做好人的道理，我记住了真、善、忍三个字，我按真、善、忍做，师父给我不断净化身体，无论多难受，我都能挺过去，我没吃过一片药。

得法不久，我就无病一身轻。我请了《转法轮》一书，开始看不下来，家人教我识字，我渐渐能读了，一年比一年进步。我现在能流利读法，还能读师父新经文。

我已八十三岁，修炼大法已二十年，我身体很好，什么活都能干。自己种田，同时做家务，还照顾残疾的老伴，减轻了儿女们的许多负担。乡亲们都羡慕我硬实，都夸我像个小伙子，称赞我有力量、能劳动，我说“是法轮功给了我好身体。”

村里村外的乡亲们都知道我修炼法轮大法，我走到哪里，我都告诉有缘人法轮大法给我个好身体，我走路一身轻，干活不费劲。好多乡亲们都知道了法轮大法是正法，是佛法，是宇宙大法。我愿把法轮功的美好撒遍乡亲们的心里，我愿天下有缘人都知道“法轮大法好”、“真善忍好”！

二、在家庭矛盾中修心

老伴和我同一年学的法轮功，她比我没有文化，我们一起学习大法书《转法轮》，我没文化，有很多字都不认识，她教我识字，通过她的帮助，几年后我终于能读《转法轮》了，生活的很好，很幸福。

自江泽民一伙不许炼法轮功后，老伴吓破了胆，不好好炼了，我劝她，她不听。她心里离开了大法，就不按真善忍去做了，我很着急，怎么劝她都不信。我守不住心性时，就对她说脾气，发完后，我觉得身体状态就不好，我马上知道了自己没有听师父的话，我后悔，赶快改，身体很快又恢复正常。

几年后，老伴眼睛失明，生活不能自理，依靠别人照顾。我种田本来就忙，还得挤空侍候她，不管我多忙多累，她还经常挑我毛病，哭闹着和我过不去，搞得我心烦意乱，我很生气，实在忍不住了时，经常和她争吵。

后来我通过学习《转法轮》，师父告诉我们弟子：“在修炼中，在具体对待矛盾的时候，别人对你不好的时候，可能有两种情况存在：一个是你可能生前有过对人家不好，你



自己心里头不平衡，怎么对我这样？那么你以前怎么对人家那样？你说你那个时候不知道，这一辈子不管那辈子事，那可不行。”我明白了自己和老伴的业力因缘关系，是自己前生对她不好，现在是自己在还以前欠下的债。我不闹心了，心里平衡了。

我提高上来以后，善待老伴，处处为她着想，因为她也很苦，很可怜。她眼睛看不到光明，我用大法赐给我的慈悲心去照顾她，让她心里看到光明。

这几年，老伴又从新回到了大法修炼中来，她每天都听师父讲法，炼五套功法，也能够以真善忍严格要求自己，她改变思想，心态很好，不给我出难题了，不但能够与我和睦相处，而且还关心我、体贴我。

孩子们见我们和和气气，都非常高兴。孩子们都知道我们没病没灾是托法轮大法的福，家庭和睦是我们按照宇宙大法真善忍法理做好人，给他们减轻了许许多多的负担，使他们能够平平安安的生活，他们都从心窝里感谢大法，感谢李洪志师父。

三、吃亏是福

生产队解体后，能够长庄稼的荒芜零星地块我一镐一镐都刨了起来，变成良田，我开垦了几块田。其中一个大块田每年都丰收。我种了二十多年，多少条垄我记得是一清二楚。

那年秋天，与我家地垄挨着的邻居先收庄稼，把我家的玉米收去了一条垄，我以为他收错了，我去找他，他说那条垄是他的，我和他辩论，他和我撞头，让我打他。我没有动手，我是修炼人，我不能打人，师父教导我们弟子要“打不还手，骂不还口”（《转法轮》，我要听师父的，我没有打他，也没有骂他，把那条垄送给了他。

转年，我这块田的庄稼大丰收，有一颗玉米秧长了四穗玉米：中间主杆长两穗，两侧分杆各长一穗。邻居家的地一连两年没长穗，和我家田挨着，垄挨着，他很不好意思的跟我解释说，他的种子没买好。

这件事使我深深体会到了师父法中说的“是你的东西不丢”（《转法轮》）的内涵。我也深深感到占便宜是吃亏、吃亏是福的美好。

我在法轮大法中幸福修炼了二十年，大法给我健康，给我智慧，让我善良，我在大法中修炼，真是受益匪浅。

我已经八十多岁，可乡亲们都说我不老，都说我也就是七十岁。这些年来，孩子们从我身上亲眼见到了修炼法轮功的美妙，我的四个女儿、一个女婿、一个外孙女先后都走入法轮大法修炼。我儿子没有修炼，他非常支持我修炼，他几次给大法师敬香。如今，我家是四世同堂，日子红火，生活美满。

情绪管理有益健康

文 / 王元甫

情绪是无形的，摸不着，也看不到，不容易用科学方法研究，但是现代医学已经注意到情绪对健康的影响。负面的情绪，例如争吵会降低身体的自愈能力，愤怒会提高心脏病、中风、癌症的风险；正面的情绪，例如表达爱意可以降低胆固醇，怀着感恩的心会增强免疫力。其实，《黄帝内经》早就告诉我们：“怒伤肝”，“思伤脾”。过度的情绪反应会损害健康，那么我们要如何做好情绪管理呢？

过度的情绪伤害健康

喜、怒、哀、乐是我们正常的情绪反应，也是生活上的小插曲，不然人就会像木头人一样，生活单调，毫无乐趣可言；但是，过度的情绪反应，就属不正常，会伤害内脏，损及健康；反过来说，如果能控制好情绪，对健康是有益的。

《黄帝内经》说，过度的情绪反应（喜、怒、思、悲、恐）会伤害五脏；“怒伤肝”，愤怒会伤害肝脏；“思伤脾”，思虑会伤害脾脏；“喜伤心”，欢喜会伤害心脏；“悲伤肺”，悲伤会伤害肺脏；“恐伤肾”，恐惧会伤害肾脏（《黄帝内经》-素问·阴阳应象大论）

压力、情绪与精神疾病

现代社会人与人之间的互动频繁，人际关系很复杂，难免会产生磨擦与冲突。压力是人与人或环境之间的不协调造成的，压力产生的原因很多，有家庭的、事业的、功课的、金钱的、人际关系的等等。

压力会让人陷入情绪反应的漩涡，愤怒、悲伤、忧虑、恐惧，而不能自拔，进而引发焦虑、失眠等精神疾病。西医对精神疾病的治疗通常使用镇静剂、安眠药、抗抑郁药物等等；不过这些都只能治标，没办法治本，因为疾病的根源是情绪与压力，是无形的，是有形的药物没法触及的。

一念之间会改变一切

工作是我们生活的重要部分，虽然都是例行公事，但时常会遇到不同的压力与挑战。一念之间有时就会改变一切，一个简单的观念就会让事情变得不一样。例如医生的工作，面对形形色色的病人，每个病人有他的个性与情绪，医生也是有喜、怒、哀、乐。病人因为有病痛才来看医生，难免都会发劳骚，吐怨气。如果医生不能自己控制情绪，就可能与病人起争执，甚至吵架。

所以医生的第一要务就是要让诊间的气氛融洽，首先要控制好自己的情绪，不能生气，不要与病人争执；要有耐心倾听病人，不管他讲得多么长，多无聊，都要让他畅所欲言，当然中间要有些互动，就像聊天一样；当病人的话说完，心中的情绪也发泄了，达到他的需求，病也就好一半。

有时破镜难重圆

婚姻问题是现在很严重的社会问题。两个不同背景的人，有不同的思想，有不同的价值观，要共组家庭，天天生活在一起。新婚的浪漫甜蜜，随之而来的是“柴米油盐酱醋茶”现实的生活问题；不同的看法，不同的处事方式，如果不能互相沟通，不能体谅，不能容忍，带来的就是永无止境的吵闹，争执。

再加上可能婆媳关系不和，可能有外遇，甚或是一些很小的事情，一开始小吵，互骂对方，后来变大吵，甚至大打出手，互控伤害，诉诸离婚，往日的亲密爱人转眼间变成不共戴天的仇人，走到破镜难重圆的地步。

修养道德是要领

那么我们要如何管理好情绪呢？许多事情都在一念之间，可能会有完全不同的结果，一念之间决定健康的好坏，一念之间决定婚姻的成败。关键就在于处理问题的态度，是否能互相沟通，体谅容忍；但是一念之间是要做好准备的，就是要修养道德。

唐代大医学家孙思邈告诉世人说：“勿汲汲于所欲，勿怀忿恨，皆损寿命若能不犯者，则得长生也”（“千金要方·道林养性”）不要汲汲营营于追求名利，不要心怀怨恨，这都有损寿命；如果没有名利与怨恨之心，就可以长寿；这也正是说，要控制好自己的情绪，清心寡欲，心平气和，这样才能健康长寿。

孙思邈是修道人，他看透人世间的一切。因为人同时具有自私与善良，人的“情绪”喜、怒、哀、乐是自私的，放纵的，而人“佛性”是善良的，克制的，两者同时表现，相互抗衡。我们修养道德，一方面是要减少情绪的失控，降低自私与放纵；一方面则要提升“佛性”，增加善良与克制。

“诗经”说：“执子之手，与子偕老”，夫妻结婚本就要白头偕老，夫妻之间要做到“真”，彼此真心诚实，不能有贰心；夫妻之间要做到“善”，彼此关怀，表达善意；夫妻之间要做到“忍”，彼此忍让，相互体谅；所以幸福的婚姻需要“真，善，忍”；同样地，做人处事也需要“真，善，忍”。



文 / 清澈

快乐是什么？

快乐是什么？快乐是一种感觉。不同的人对快乐有不同的解释，也有不同的感悟。

有人说，快乐是能出人头地，让其他人环绕尊敬，这是爱名的人说的。他们天天在为此努力拼搏，希望有朝一日自己能鹤立鸡群，扬名立万。

有人说，快乐是有洋房名车，天天进出星级酒店，尽享人间荣华富贵，这是爱利的人说的。他们希望自己能富甲一方，天下财富尽归己有，为此他们在事业上努力进取，积累财富。

有人说，快乐是能拥有娇妻和温馨美满的家庭，到晚年能儿孙满堂，其乐融融，这是情浓之人说的。他们从年青的时候使自己各方面越趋优秀，为的是能娶娇妻嫁俊郎，从而建造自己美满的家庭。

爱名、利、情之人，如此的多，可又有几人真能如意？不如意者往往心灰意冷，感觉人生了无生趣，从此一蹶不振。而如意之人，又有几人真能快乐？世间再多东西也难填人欲望的沟壑。年老之时，一生繁华终将散去，赤条条来到世间也将赤条条归去，也许此生为已造下的罪业，来生还要以生相还。

而修炼是超然解脱，不受名利情所缚所缠，清淡中拥有完全的轻松和快乐。没有名利情的执着，也不会为此所苦；没有为私的贪念，也就不会有失去的痛苦。心中常念及他人，慈悲之意永随，宁静祥和常伴，周围人也将因此获益无穷。

“斗争哲学”的危害

文 / 惜时

老子曾说过：夫唯不争，天下莫能与之相争。这不仅是他讲的“道”，衍生到社会伦理中，也是一种极有智慧的处世哲学。因为智者总是能看到事物的本质和世界的真相，所以他们也深知“斗争”的危害。历史上爆发的特洛伊战争，在造就了英雄的同时更产生了无数枯骨冤魂，据希腊神话中的记载，这场著名的战争真正的起因就是诸神的争斗。

一场大的战争可以荼毒生灵，小的斗争带来的危害也不容忽视。

生活在中国大陆的人，相比之下似乎更乐于争斗，因为“党文化”所灌输给人们的正是“与天斗、与地斗、与人斗”的斗争哲学。而整个社会也利用着繁多的传播手段在宣传着这一观念：例如各种宫斗剧、极具魔性的网络游戏等。

这种“斗争哲学”从中共诞生至今，其毒害已经深入人心了，当下的很多人都被影响得一身“戾气”却不知自知。例如：

言论上的争斗——说话时咄咄逼人，沟通中体现不出善意，常使用反问句来否定他人的观点。思想上的争斗——容易对他人或外物产生瞧不起、歧视、偏见等负面看法。行为上的争斗——打着征服自然、改造自然的口号，与自然争斗，肆意破坏生态导致环境恶化；各种场合都不服输，与人争斗，导致社会矛盾加剧，从而将每个环境都变成战场。情感上的争斗——得理不得理都不饶人，总是想法设法把身边的人“治”得遂自己心意，最终在与家人的争斗中伤了和气、伤了感情。

在这种变异的观念下，人们变得更加自私与不宽容。当人失去了一种正确的道德观之后，同时也失去了感受美好的能力。因为这种斗争思想，使得人们忘记了“顺其自然，天人合一”的科学规律，在与自然的争斗中遭到了自然的报复。同时，与人争斗，在爱情中的争斗，维系一段美好关系不再是因为爱，而是为争那口气。更为可怕的是，人们不仅没有意识到这种“斗争哲学”是对生命的残害，反而在这种不让步的争斗中自得其乐。

争斗的目的只是为了证明自己是对的，可是允许和自己不同的存在，是一种高贵的品德——尊重。因为心胸狭窄和不宽容所以才有争斗。乐于争斗的人，当在争斗中输了时，就会怨恨诅咒他人，希望看到对方的“恶果”。这与传统道德观中倡导的“和为贵”已经是背道而驰了，所以，我们往往会看到：越是强势的人，越是听不见他人意见；越不愿倾听的人，越是自以为是；越是固执己见的，越容易与人争斗；越爱争斗者，离幸福越远。