

克己者胜

文 / 舒醒



孔子说过：“克己复礼，为仁”，提倡人的言行要合乎礼数，曰：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”。后又有宋代朱熹解克己复礼，曰：“克是克去己私。己私既克，天理自复，譬如尘垢既去，则镜自明；瓦砾既扫，则室自清。”又曰：“天理人欲，相为消长，克得人欲，乃能复礼。”又曰：“敬如治田灌溉，克己如去恶草”。

克者胜也，克己就是一个人能够克制自己，战胜自己，不为外物所诱，而不可以任性，为所欲为。克己的功夫，全在一个“勿”字。克己的过程是痛苦的，因为人性中私是与生俱来的，人总是为了自己形形色色的欲望而活着，欲望得到满足便觉得快乐，得不到便觉得痛苦。要使人放弃自己的欲望，克制自己的私欲，一般是很难做到的，甚至产生本能的排斥。例如人的惰性指使人贪睡、好吃懒做、渴望不劳而获等等，要让人学会克己，克制这种懒惰的私欲，主动的变得早起、勤奋，实际上是非常困难的。正如明代理学家王阳明有云：“去山中贼易，去心中贼难”，克己就是要灭此心中之贼。

难事方显能者。虽然克己的过程是痛苦的，但是克己的结果却是快乐的，克己之后能使人明礼知理，活得更清醒、更睿智、更自在、更快活。由此我想起了一位友人，这位朋友二十多岁，正值芳华年轻貌美，但她却不像当下的年轻人一样整天无所事事、好吃喝玩乐虚度光阴。她每天生活的极其有规律，不贪睡——每天都会起早锻炼身体；不贪吃——饮食以清淡为主，一日三餐有规律进行，不多吃也不

暴饮暴食；不贪玩——几乎没有不良嗜好，现代年轻人热衷的一切娱乐方式她都不喜欢，甚至不浪费时间进行不必要的社交，连手机也仅仅是用作通讯工具，几乎把大部分的业余时间都用在读书和写作上。很多同龄的人都不理解她，觉得她的这种生活是没有乐趣的，甚至还有人嘲笑她，认为她把大部分时间都“荒废”在读书上，而不是用在恋爱结婚上，一定是脑子出了问题。但她却不以为然，她反而认为是大众体察不到她的舒适和快乐。比如，她每天早起锻炼使得她精力充沛，以致才有足够的能量去应对每天繁重的工作；她忌口克欲使得她身体健康，现代人因口舌之欲带来的各种肠胃病她通通没有；她潜心读书使得她眼界开阔，在面对生活中的挫折时有着别人没有的安之若素；她用心写作使得她能以文会友，时过境迁之后她能留下别人没有的生命价值。人各有志吧。当那些嘲笑她的人，每天觉得放纵自己的欲望、把生命用于吃喝玩乐的时候，又怎么会体悟到这种克己之后、把生命变得更有价值的快乐。

还有一些人认为，人生苦短，就该及时行乐，觉得克制自己的私欲、戒掉自己的瘾好是傻的表现。这些人认为追求名、追求利、追求情是天经地义的事，觉得生命就该为这些私欲而活，殊不知在私欲中得到的越多，离道越远。其实，克己是高修为、高智慧的表现，诚如当今社会上的很多法轮功修炼者，他们不挣不斗不抢，不执着于大众执着的功名利禄，在矛盾中他们大多也是向内找自己的不是，这种克己去私的行为，看似傻实则智，因为他们收获的是通晓天理的慧悟。

生命的喜悦

文 / 莲韵

那个夏天，我和先生去看望一个亲戚老人，一个被病魔折腾了三年，并做过几次手术的老人。当我们到他家的时候，他正经历一番剧痛，坐在厨房的一张椅子上，儿子正在剖鸡，他在旁边看着，指点儿子该怎么做。当他看到我们的瞬间，那双久已失神的眸子突然有了异样的光彩，嘴角也露出了笑容，用他清晰的声音招呼我们坐。

坐他面前，听他娓娓道来。三年前，他被查出胃部有阴影，做过一次切除手术。术后，他感觉恢复不错，每天接送孙子上学，含饴弄孙也挺悠闲。当他感觉无甚大碍，就回到家乡，耕田种地，养鸡养猪等，想以辛勤的劳动来弥补曾对老伴的歉疚，也想给儿孙多创造些财富。然而，事情并非如他所愿。一年后，他的病情再次恶化，又一次做了切除手术。术后，他经常做化疗，头发开始脱落，抵抗力明显下降，胃部虽有好转，而肝、胆功能却日益衰退。面对高昂的医疗费，他绝望了，治疗也只是徒耗财力。他不想给儿子留下债务，因此，他断然停止治疗，只在疼痛难忍时才服用镇痛药。为了维持残喘的生命，他仅靠三天输一次营养液。

我惊异于他面对死亡的态度，那么的坦然，那么的淡定。他说面对死亡，已没有任何恐惧，没有任何担忧，该去必得去，留也留不住，人生也就那么回事。回顾自己一生，做了那么多坏事，也许就是报应吧。三个儿女都已长大成人，都有了自己的小家，也都很孝顺，他们也尽到了自己的责任。他唯一的希望就是能再活两三个月，不在炎夏逝去，因很多事不好操办。他说今天我们在此聊天，或许下次你们看到的就是一堆了。

听着他的言语，我觉得很辛酸，很悲凉。人生真的苦短啊！

临走前，在他的小屋，他斜靠于床，我站在他的床榻，轻声告诉他：生命是可贵的，人来这个世上也不容易，只要能明白生命的意义就白白走一遭。我让他随时默念九字真言“法轮大法好”、“真善忍好”，生命会有好的去处。他随我念了一遍，却又担心自己忘记。于是，他找出一个精致的小硬皮抄，让我写在他上面。从他枯瘦的手中，我接过来，把九个字恭敬的写在他上面。他仔细的看了看，并小声的念了一遍，嘴边露出微微的笑意，不断地说谢谢、谢谢！我说：都是一家人，不必如此，只希望你能够好起来，过年能再见到你。

那天晚上，回到家，家中熟悉他的亲人说：通过这场病，他的性格、脾气改变了好多，变的善良多了。他以前可是脾气火爆，做了很多伤天害理的事，伤害了很多生命，口碑也很糟糕。听了他的话，我沉默了。多年来，我虔信佛法，相信他的病一定与他多年来造下的无数罪孽息息相关。“善有善报，恶有恶报；因果循环，天公地道”一定如此。但我也相信神佛是慈悲的，只要在他生命的最后时刻，他能及时醒悟，他就是有一个有救的生命，或许来生成为有福之人。

后来，真如他所愿，中秋之后，天气转凉，他安详的离去。在生命的最后时刻，儿孙们都回家了，承欢膝下，为他送终，他也安然而去，没甚遗憾。



生活就像花儿一样

文 / 净莲

今天是初五，婆婆用火龙果和菠菜包了五彩斑斓的饺子，特别好看，寓意百彩百财，福气多多，吃起来也分外开心、幸福。

儿子说：他还是习惯吃白色的饺子。

我忽然感悟：这五彩缤纷的饺子，如同花儿一样，多么像我们每天的生活啊！

我们人也有不同颜色：黑、白、黄、棕……世界就是这样五颜六色，异彩纷呈……每天面对各种各样的人、事、物，带来各种各样的感受，如果我们以看待花儿一样的视角去对待，心情是不是就会不同？

不同的人，不同的事，不同的心情都是不同的花儿……本来世界就是这样色彩缤纷，我们以包容的心态，快乐的心情面对眼前的一切不同，我们的生活是不是就打开了一扇快乐的心门……

祝福大家每天都有好心情，对所有自己不喜欢的的人与事，都像看待花儿一样，那都是不同颜色的花儿，愿我们都拥有一颗包容的心，拥有一颗感恩的心，世界会分外美丽……

医山夜话



导致人生病的原因诸多，而治疗疾病的方法甚少，再说现在人的毛病，五花八门，生理的、心理的，或由于环境而引起的，真可谓形形色色。作为医者，无论你的医术有多高，治愈过多少奇难杂症，在临床上，总是会有一些患者令医生如掉进云山雾罩之中，任你如何把脉、施针、改方用药，各种手段试过，他的病情却不进有退，还似乎一日不如一日，一周差似一周。面对这种患者，医生也会茫然的，只恨天下无方可用。此刻，医者会思考，却感到以自己有限的时间与学识经验，去悟那无涯的生命的本质与根源，终将是望尘莫及。

“遇事始知闻道晚，抱病方悔养生疏”，这是陆游诗中的两句，想到此，不由令人想到中国古人的养生法。据说说道家的养生法就有三千六百门，每门一万法。既然古人的养生知识如此之渊博浩瀚，而今天的人又是如此补不是补法，调也调不对路。那作为医者，何不从根本上找一个方法，一个可供各种人都能受益的途径，从而真正的达到生命的健康之目的地呢？

当今的人，一听到养生，会立即想到，食补品，服补药，或者是登山滑雪，这一类的健身运动，可那些吃不起人参黄芪，没钱去国外旅行的人怎么办呢？是人都不生病么？还有那些补品如果补的不对，又不补进，不但没有效果，反而使生命加速丧失也有的是啊！

养生感悟

文 / 澄山

想想人生百年，是生命的最高限度，（一般来说，不是绝对），一千个人中也不会有几个。假如他真的活到百岁，那么他处于孩提时代和衰老的阶段的时间，也几乎占据了剩余的一半，夜晚睡眠消耗的时间，白天觉醒后被浪费的时间，也几乎占据了剩余的一半，再加疾病痛苦，天灾人祸，身于忧患，踉跄奔波，又几乎占据了剩下的一半时间，算算那仅剩的日子，毫无牵挂，闲逸舒适的日子，恐怕只有几天。

前面上万年，后面也万年，中间才一百年，这一百年中又才几十天？那么人的一生究竟是为了什么？有什么快乐的呢？

远古时候的人都知道生命不过是暂来暂往，因此不违反自然的本性，上顺应天地阴阳之理；中合乎世道人伦之德；下爱惜万物生存之乐，是养生的最基本的道理。

为医者，如果并非仅仅是头痛医头，脚痛医脚，更何况在时下的许多的病例中，心病是真病，是一切疾病的根源，如果不去从本质上把治疗方法——“重德”告诉患者，那么将永远追不上疾病的发展速度，会真的感到黔驴技穷。

古人云：“养德养生同重”，这里说明了一个道理，只有将道德的观念深深地埋在心中的人，才是真正懂得养生之道的人。

儿子的癫痫好了

文 / 大陆大法弟子

法轮大法神奇殊胜，法力遍布洪微。本文所讲的事例，仅仅是大法威力在世俗层面的一个小体现。大法能给人带来世间的福祉，而大法的神奇和殊胜更是为了让人返本归真。

我的儿子在三、四岁的时候得了一种俗称羊角风，医学上叫癫痫的毛病。他一犯起病来就口吐白沫，四肢抽搐，眼睛上翻，意识丧失，憋得嘴唇青紫，特别吓人。我家离医院特别近，孩子一犯病就赶紧抱医院去抢救。他犯过病后，几天都浑身没劲。而且他犯病没有规律，不一定是白天或是夜间，有时一个月犯一次，有时一个月犯两次。

看着孩子遭这么大的罪，我心如针扎，白天还好一点，一到晚上我都睡不好觉，总摸着他的头，怕他犯病，他一翻身都能把我吓醒。我天天提心吊胆，晚上睡不好觉，白天迷迷糊糊，精神快要崩溃了。

有病乱投医，我们就带着孩子跑医院，跑了几家医院都不行，后来看了个广告，说是专治这种病的专科医院，我这个高兴啊，心想儿子有救了。我们马上就带孩子去那个医院看了，去一次拿一个月的药，每天二、三十块钱。这在一九九九年，二三十块可不是小数。钱花了，药也没少吃，不管用，还是照样犯病。这可怎么好啊，真是叫天天不应，叫地地不灵，快没活路了。

在这样的煎熬中大概过了四年。

一九九九年我得法走入大法修炼，修炼不到半年，我的冠心病、乳腺增生，在不知不觉中都好了，而且走路一身轻，骑自行车好像有人推你一样。我觉的这个功太好了，就想让我的两个孩子（一个女孩，一个男孩）和我一起学。

一天晚上吃完饭，我叫两个孩子拿个垫子坐地上，盘上腿，我给他们读《转法轮》。大概读了十几分钟，我儿子就

说腿疼，跑了，也就学了这十几分钟的法。九点多，孩子去睡觉，刚睡一会儿，好像就又犯病了，可这次和以前不一样，犯的比较轻，而且还有意识，一会儿就好了。过后我问他是怎么回事，他用手比划说肚子里转。我当时就想：是不是师父给他下法轮了？我只是这样想，还不敢肯定，因为我修炼时间也短。

尽管在半年里，他又犯过两次，但我知道那是在消业。半年后，他就完全的好了。大法师父把病灶都摘掉了，把我儿子的癫痫病彻底治好了。我的心终于可以放下来了。

现在我儿子都三十岁了，身体一切正常，每天开车上班，娶了一个懂事的儿媳，我还有一个可爱的孙子，全家和和美。这一切的一切都要感恩师尊，谢谢慈悲伟大的师尊，是师尊救了我的孩子，也救了我，更救了我们全家。

