

无私为他 走出灰暗的世界

我曾经是个厌世的人，整日沉浸在自我灰暗的世界中，旁人说，在我紧锁的眉头中找不到一丝快乐，整张脸写着一个大大的苦字。修炼大法之后，我的世界从暗黑变成了明亮的彩色，我成为了一个快乐的人，一个和蔼可亲、给人感觉很温暖的人。是大法引导我走过了内心的寒冬，带给了我光明、美好的一切，我对师父、对大法有着无尽的感恩。

十年前，我从没想到过自己有朝一日会面临这样的处境：亲爱的弟弟变成陌路；携手走过人生十年的丈夫将自己视为仇人；亲生骨肉儿子，会把心门向自己紧紧的关闭。当这一切猝不及防降临时，我唯一能做的，就是向师父、向大法求救，因为多年的修炼经历告诉我，除了师父和大法，没有任何人能把自己从痛苦和不幸中拯救出来。

二零零二年，我从中共的洗脑班出来，单位、小区人员开始不停的上门骚扰，我被迫流离失所，于是他们转而找我丈夫的麻烦甚至跟踪他，给他造成了严重的心灵压力。加上我不能上班，没有生活来源，丈夫倍感恼怒，他将这一切压力怪罪与我，常常对我大发雷霆，最后我们不得不选择离婚。我将房子让给了丈夫和孩子，一个人净身离家。

一瞬间，我变得一无所有，走投无路之际，我回到了娘家，本以为血肉亲情是最后的依托，可以给自己提供一个遮风挡雨的栖息地，可是谁曾想到，娘家从此也不再安宁。

我和母亲一起住在父母的旧房子里，那时母亲已经七十多岁，正需要人照顾，我便承担了照顾母亲的责任。母亲虽然不修炼，但我常常把大法的数据读给她听，她受益于大法，她的身体比年轻时还健康。我和姐姐（同修）负担了母亲所有的生活，母亲每月五百元的生活费都自己保留了下来。健康的身体、被女儿悉心照料、良好的生活保障，我的母亲成了我们那个家属院最幸福的老人，大家都羡慕她。

然而，我的两个弟弟因为害怕我占有了住房，对我产生了很大的怨气。好些年，大弟弟根本不理我，后来虽然理我了，但对我态度很不好，说话总不客气。小弟弟全家在外地，每年回来两次，表面客客气气，实际却也心中含怨。我也忍

不住在心里抱怨，你们不应该这样对待我，我把母亲照顾的这么好，没让你们操心，没找过你们麻烦，没要过你们的钱，你们却不仅不感谢我，还这样对我，何况你们每人都有住房，并不缺这一套房，为此心里总是感到委屈、不平衡。

二零一四年大年初一，吃午饭的时候，为了一句不相干的话，小弟弟突然暴跳如雷，对着我砰的一声把碗摔了，把母亲的手机也摔碎了。大年初二他就气呼呼的走了。我被他突如其来的愤怒惊呆了，心里面的委屈更是象野草一样疯长，想我从小就对他们很好，处处关心他们。在我内心深处，他们是我在这个世界上的血缘至亲，我心甘情愿为他们付出所有。没想到在自己最困难的时候，两个弟弟却毫不念及亲情，如此冷酷的对待自己，想到这些，我忍不住眼泪水直流。

不过我很快清醒过来，他们对我这样，根源还是担心我会占着房子不走，虽然我从来没有想过独占房子，只是想在最困难的时候暂住。但我想，我是个修炼人，发生矛盾应该找自己的不是，用大法的法理来善解这一切。我默默告诉自己，从现在开始，我要抛开自我，处处为他人着想，更不应该计较他们对我的态度。我用大法的要求对照自己，发现我以前对他们的好，是想得到回报的好，是为私的，只有放下为私的心，无条件的对对方好，才是真的好。我渐渐把心放下了，怨气也消了。我做好了第二次净身离家的准备。

小弟弟说小孩要回来读书，我决定马上离开，让他们放心，不要因为担心房子而不愉快。我告诉他们，我准备找一个偏僻点的地方，买个小点的便宜点的房子，把房子让出来。没想到，当我把想法一说出来，事情马上发生了翻天覆地的变化。大弟弟说他新买的房子我现在可以去住。小弟弟对我的态度也发生了一百八十度的转变，几年来那块横在我们之间的冰山一下子融化了。从此我们一家人的关系和睦如初，我的住房条件也越来越好。

再说我那个前夫。离婚时，他对我把话说绝，把事做绝，离婚后，他很快再婚，我都没恨过他。我把房子让给他，自己净身离家。我时时记着师父的教导，要做个好人，做个无

晓霞口述 同修整理

私无我、为别人着想的人。只有自己无条件的向内找、同化大法的份，不能够去指责别人。我一直抱着善念对待他，他终于被我的善心所感动。几年后他对我忏悔，说不知道那个时候怎么会对我那样，他想给我买东西来弥补自己的过失，减轻内心的愧疚。就这样，我从他的亲人变成仇人，最后变成了他的朋友。这几年，他有什么事都愿意和我讲，我用在大法中学到的法理去宽慰他，讲道理给他听，教他学会宽容忍让，他因此发生了很大的变化，脾气变好了，开始体谅、宽容别人。他说以前不懂这些，现在都懂了。周围的朋友都为他的变化感到高兴。去年，他把房子过户给了儿子，儿子今后的生活有了着落，我和儿子都倍感欣慰。

再来说说我的儿子。儿子因为我们的离婚，产生了心理阴影，他的心远远的离开了我，对我很冷漠。儿子其实从小很粘我，学过大法，我和他爸爸离婚时他才十岁，他要跟我一起过，现实却是不得不跟他爸爸和妈妈过。他爸爸想让他和妈妈培养感情，总在他面前挑唆，导致他很恨我。他不跟我说话，开口就是吼。我的处境也让他感到不舒服，没有住房、没有着落，一无所有。我用修炼人的心态对待这一切，处处理解他、关心他，用我理解的大法的法理教育他，用善念默默的感化他，培养他的豁达和乐观，渐渐的，他的心回到了我的身边，有什么想法都乐意和我沟通，精神头也好了，我每天在家开开心心的哼唱着歌曲，他也乐呵呵的，以前因为心情不好导致的脾胃不好也好了，他终于有了个健康的心态和身体。

现在我们一家人在一起其乐融融，再也没有隔阂。我想如果不修炼大法，决不会有今天幸福的一切。如果不修炼，对于弟弟们和我前夫，我肯定做不到这样忍让，你让我不好，我也不会让你好过，但大法改变了我，也改变了我周围的人和事，所有的人都受益了。我也深深体会到了师父讲过的“相由心生”的法理，我的心转变了，一切也就随之变化。回想我和儿子相处的经历，更是如此，我觉得苦，他也觉得苦；我轻松，他也轻松；我快乐，他也快乐。大法修炼能给修炼者个人、家庭、乃至整个社会带来祥和与美好，我身边发生的这一切就是见证。

积德与福分

文 / 陆文

人的福分来自于德

清朝的李斌如，多才博学，又精通武艺，参加童子考试二十多年每次都是失利而归。知府张化鹏喜欢他的才学，特拔举他文试第一，他又去应武试，也考得第一，大家都认为他入京城学校不成问题。

会试来临，李斌如领试卷入考场对号就座，那天正好逢大雨，他穿着带钉子的鞋，把卷子放在案子上，就低头穿袜子，谁知抬起头却不见了卷子，原来试卷掉落在地上，他不晓得就在急转身寻找时不小心把卷子踩到脚下，卷子被钉鞋踩成碎纸。他哭着禀告主考官，因没有换卷子的先例，所以被赶出了考场。后来又去参加武艺考试，又因为马蹶落地伤了腰，不能入院考试。先前在府中考得的两个文武第一都没了用处，从此贫苦潦倒。

亲朋好友见状，为他找了个教学的差事，他背著书去那个村庄教学。夜里山洪下来，村庄被山洪冲毁，他的行李书籍也被冲没，只身逃脱性命，回到贫穷的家中。这时张化鹏已升任广东运司，李斌如便跋山涉水来到广州求见他，不巧张家有丧事，已返故乡数日。他追至中途见到张化鹏，张化鹏很同情他的遭遇，说道：“你怎么贫寒到这种程度，我现在守孝期内，不能举荐你，我长子现在杭州作官，幕府缺少人手。我写封信你带上去找他，以你的才学，是可以暂时在杭州安身的。”李斌如持信赶到杭州，张化鹏之子正病危，已不能看他父亲的信，数日后就病故了。

我遇上这么多的厄运呢

李斌如举目无亲，贫困交加，想到怎么这么多倒霉事都落到自己头上，正走投无路之际，忽然见到来了一位长胡子白眉毛的长者，于是向他哭诉自己的生平：“……为什么我无大过，而屡遭大难，偏偏就让我遇上这么多的厄运呢？”

长者说：“上天仁爱，哪有偏袒，现今福禄寿全者都是前世或以前行善积德而来的，而饥寒落魄者也是前世或以前所造的业障所致。你今天虽然没有罪过，但是你前生曾有恶行，自恃能言善辩，四处钻营，从不顾及他人的困苦感受，一味坑蒙拐骗，自以为得计，想不到有今日的悲伤，这就是人们说的‘报应’啊！若你今生的诸多厄运还不足以偿还前生的孽债，那么来世还要继续受罪，只有当下醒悟，从现在起存善心，行善事，读好书，做好人，忏悔改过才能趋吉避凶。”

李斌如听完此番劝诫，幡然大悟，从此以后遵循劝告，积德行善，助人济人，后来果然中了进士，诸事顺遂。

人的福分来自于德，有德才能在人中享大福，做成大事；无德诸事难遂心，甚至要饭都要不来，这是天理决定的，天理在衡定着人中的一切。

鼓吹无神论，不让人敬天信神

中共邪党侵我中华，篡夺政权以来，大行杀戮，通

过各种形式的政治运动，强制给人们灌输邪恶的党文化，鼓吹无神论，不让人敬天信神，不让人相信善恶有报，目的是破坏人们心中的善念，割断人与天、与神佛的联系，把人一步步引向拜金主义的漩涡，为了自己的幸福去奋斗，与命运抗争等，实则是把人一步步引向了邪恶和自我毁灭。

特别在迫害法轮功中，那些把江泽民密令当作保护伞的政法官员自认为升官发财的机会到了，忘记了三尺头上有神灵，把酷刑迫害法轮功学员，甚至活摘法轮功学员器官当作发大财的机会。殊不知善恶有报是天理。今日的结局则是，家产抄没，沦为阶下囚。不做好事，能守得住自己的高官与厚禄吗？

真的应该清醒了，法轮功真相才是这末劫乱世人生路上的指路明灯。了解真相，退出中共的党、团、队组织，才是顺应天意的明智之举；相信“法轮大法好”、“真、善、忍好”，善待大法弟子，真诚悔过，广传真相救人，就是为自己积大德的好机会，为自己的生命开创一个美好未来的难得机缘。

圣人的养生之道

文 / 王元甫

“永保青春健康”是我们每个人追求的梦想，五千年前《黄帝内经》教导我们如何养生（《黄帝内经·素问·上古天真论》）。养生不需要吃药，而是从我们的“内心”做起，让我们回到时光隧道，探索古人的大智慧。

黄帝请问天师岐伯（黄帝的老师），上古的人年过百岁，动作不衰减；而现在的人年到半百，动作就已衰弱，是时代不一样呢？还是人自己的过失？

岐伯回答说，上古的人通晓养生之道，饮食有节制，起居有规律，生活不过度劳累，所以形体与心神都健全，能够活到应有的岁数（天年）。但是现在的人不是这样，他们把酒当水喝，行为放纵，房事过度，耗损精气，不知道驾驭心神（控制情绪），只追求心中的快乐，甚至把会伤害生命的行为当作是一种快乐，所以年到半百，就已经衰老。

恬惔虚无，真气从之，精神内守

岐伯比较古今之人生活态度的不同，然后讲出养生的大智慧，“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”上古圣人教导人民，要避免外来致病的邪气（风、寒、暑、湿、燥、火），要清心寡欲、看淡名利，达到“虚无”的境界，如此才能使真气调合顺畅，精与神守护于内，外邪不能入侵，疾病也就不会产生。

《上古天真论》是《黄帝内经·素问》的第一篇，可见非常重要。“天真”是指人的先天之真，是与生俱来的，包括先天之精、先天之气（真气）、元神，所以道家称精、气、神为“生命三宝”，生命中的三个宝贝，能够保护生命。养生就是要养护精、气、神三宝，如此外邪就不能入侵。

但是要如何养护精、气、神三宝呢？“恬惔虚无”就是岐伯提出养护三宝的方法，从我们的“内心”做起，要能清

心寡欲、看淡名利，不要受外来事物的诱惑，如此内心才能够真正清静，达到“真气从之，精神内守”，真气调合顺畅，护卫于外，精与神不外泄，守护于内，也就是养护精、气、神三宝。

道家修炼成真人

养生更进一步就是修炼，道家修炼是要成为“真人”，就是我们所说的“神仙”。黄帝说：“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”修炼成为真人，就可以“寿敝天地，无有终时”，寿命超过天地，无穷无尽，也就是已经得道成仙了。

黄帝在崆峒山拜见广成子，广成子已一千二百岁，广成子授予黄帝修道之法（《庄子·在宥》）。黄帝潜心修道，在一百二十岁得道，乘龙白日飞升。

