

修炼人看世界



让座

文/一纯

【明慧网 5 月 27 日讯】公共汽车在县城最繁华的路段上行驶，车上乘客满座，谈论声声，讲国家大事、讲当前危机、讲“非典”（萨斯），好不热闹。

到一小站，车上忽然上来一位七十多岁的农村老大爷，还拎两个包。女售票员大声对乘客们说：“谁发扬发扬风格给这位老大爷让个座？”乘客们的谈论声嘎然而止，热闹的场面一下子凝固了。

就在这几秒钟的凝固里，忽然一个稚嫩的童音打破了这沉寂的氛围，清脆纯真地说了一声：“老大爷，坐我这儿吧！”循声望去，是一个面带微笑的小男孩，约莫十二、三岁的样子。

大家都惊异了：给老人让座的竟然是个孩子？！这可羞煞了那些年轻人，人们心里开始隐隐有一种不自在。还是女售票员看出点什么，对小男孩说：“小朋友，你真懂事！该不是你们学校最近开展学雷锋活动？”

小男孩依然纯真地微笑着说：“阿姨，你说错了，因为‘非典’（萨斯）难以控制，我们学校早就放假了，没有开展什么活动。我让座是因为我信‘真善忍’，是我们师父教我们时时处处为别人着想，要‘无私无我、先他后我’。”

短短几句话让许多人都感到惊叹，他们似乎从来没有把“真善忍”和“无私无我、先他后我”联系起来过，他们受媒体邪恶宣传所能联系起来的是“自焚”、“杀人狂”等。车上又你一言、我一语热闹起来，谈论的话题不再是时事危机、也不是“非典”，显然是“法轮功”了。

等大家稍微平静下来，小男孩开始讲真相：从法轮功是被诬陷的，讲到自焚伪案，从大法洪传全世界六十多个国家，讲到在全国蔓延的“非典”……人们都静静地听着。小男孩一脸的纯真、一脸的镇定、一脸的慈悲，他站在那里就像一个可爱的天使，给全车人带来福分和光辉。

一位年轻人表情激动地说：“就冲大法小弟子给老人让座这点儿，我信了：法轮功是好的、是正的……”车上响起一片热烈的掌声，这掌声里包含着多少善念和正举啊！小男孩笑了。

再没有什么语言能描述人们知道真相后的喜悦。车依旧向前行驶，不同的是，人们心里多了一份踏实、多了一份平安、多了一份福祉……

心静不惊
心，是一面平展的镜，宁静，平坦，无棱。没有大海的奔腾，没有巨浪的汹涌。无论狂风怎样咆哮，心，依旧宁静，波澜不惊。

心，是一种洪大的慈悲，宽容，无争。没有获荣的狂欢，没有受辱的巨痛。无论承受多少磨难，心，依旧从容，宠辱不惊。

心，是一种无为的定，沉着，清醒，无恐。没有生死的惧怕，没有情感的冲动。无论处境多么险恶，心，依旧镇定，天塌不惊。

忍的内涵

有位朋友曾对我说，你们法轮功讲的“真、善”都好，就是“忍”没什么好的。对于忍的内涵，我想谈谈我个人的粗浅理解。佛教里讲忍辱；老人们讲“退一步，海阔天空”，这都是在不同层次对“忍”的认识。《转法轮》里讲“打不还手，骂不还口”，这是修炼人首先应该做到的。我就从一个小故事说起吧。

柏林围墙还在的时候，一群东柏林人决定送他们西边的邻居一些“礼物”。他们找了一堆臭垃圾、碎砖块、废建材等，装满了一卡车，慢慢开到了东西德边界，然后把他们的礼物倒到围墙的另一边。

西柏林人当然非常生气，认为要以牙还牙才能“扯平”。大家很快提出各式各样可以胜过敌人恶行的报复办法。一个有智慧的男子打断众人愤慨的提议，想出了一个完全不同的出气法，而令人惊讶的是，众人竟然都同意他的点子。他们开始搜集东柏林缺乏的物资，装满了卡车。大家慷慨捐出衣服、食物和医疗用品，把车开到柏林围墙边，小心翼翼卸下货品，堆放整齐，并立了一个牌子，上面写着：“每个人都根据自己的能力而付出。”

想象一下，当东柏林人看到这些“回报”和那牌子上震撼人心的话语时，会做何反应？

我们带给别人的事情，必然传达了强而有力的讯息，说明我们是什么样的人。在面对别人苛刻、粗野、忘恩负义时所做的反应，会彻彻底底揭露一个人的真性。

那位说“忍”没什么好的朋友，他不知道“真善忍”是圆容的，“真”中有“真善忍”，“善”中有“真善忍”，“忍”中还有“真善忍”。对他人的宽容和忍让本身不是就包含了真诚和善良吗？

其实真善忍的内涵不是一两句能说得清的。打个比方，就说这个忍，佛教里讲忍辱；基督教里讲，“人家打你左脸，那么你把右脸也伸给他”；在中国老人们讲“退一步，海阔天空”，这都是在不同层次对“忍”的认识。《转法轮》里讲“打不还手，骂不还口”，这是修炼人首先应该做到的。

刚才说的是人与人之间的忍。其实，“真善忍”是宇宙的根本特性。一切生命里也都有这个特性。文/定平

2002年5月30日 星期四

今天不经意中，翻开了一个多月前没写完的一篇日记，发现那一天发生的一件小事还是很有意思，并且以后的事情又有了很多发展，于是接着把它写完：

下午，我正在写文章，忽听咕咚一声，转头一看，我那不到四岁的小儿子正坐在地毯上，身上身下都是因打翻了一盘米饭而洒下来的米粒和米团，手里拿着一个梨。我立刻明白了，当他踩着椅子从桌子上放水果的盘里拿了一个梨，要从椅子上下来时，手扶桌子没扶好，打翻了我刚放在那里的半盘米饭，人也摔了下来，一个屁股堆坐在了地上，我的第一个反应是要冷静。儿子显然安然无恙，只是一副觉得自己闯了祸的样子。我赶紧拽着他的小手把他拉了起来，然后是一地的米饭，当我拿起盘子，把成团的、没弄脏的米饭捡回盘子的时候，我发现，自己不仅没生气，还突然意识到这是我的错，因为我吃完饭，没有立即把桌子收拾好。

以前，孩子打翻了什么东西，好象本能地认为是孩子的错，总要数落他几句，后来觉得这样很不善，就注意改，一次比一次好一些，总是没改得太好，这一次，终于改掉了脾气，并发现了自己的错。我跟儿子说：“这是我的错。”感觉儿子有点如释重负，说：“哦！为什么呢？”“因为我吃完饭，没有立即把盘子收拾好！你以后也要小心看着点。”我诚恳地说。“好！”儿子点着头。这时，我感到一种祥和的气氛飘荡在空气中。又一次感到经过不断修自己，渐渐改掉不好的观念，最后能做到以发自内心的善良，宽和地对待别人，是一种多么好的感觉，同时也对以

修炼日记： 这是我的错

文/梦醒

前做得不好感到一丝歉疚。又一次在心中庆幸自己有缘得遇真理，并在师父无尽的慈悲下修炼，渐渐认识到自己不好的地方，并修去它们，在修去不好的东西的同时，就尝到了境界提升后的幸福、幸运、充实、平和的感觉。

后来又有一天，儿子吃饭时，弄洒了半碗汤，我就连一秒钟都没迟疑，赶快说：“没事儿，没事儿，你还好吧？”接着就拿纸把洒的汤吸干净了，最后关切地说：“下次要小心。”当时，全家人的感觉都很温馨。自那以后，儿子真的很少再打翻什么东西了，也许也有他即使有时不小心打翻了东西，也触动不了我的心了。

一天，先生要剪指甲时，找不到指甲刀，知道是我不知又乱放到哪里去了，发了点小脾气，告诉我在他带孩子出去玩回来之前，一定要找到。家里的气氛紧张起来。这时儿子对他爸爸说：“如果我们回来的时候，妈妈没找到，你就说：‘没事儿！’”儿子学会了宽容！宽容是一种高尚的品质，可以溶化掉很多狭隘的情绪，可以感染别人，于是，就真的“没事儿”了！

不禁心中感叹，我的收获岂仅在于修了自己！同时还影响、善化了孩子，正应了师父所说的“佛光普照，礼义圆明”，和“无求而自得”。

在经过了一个认识到和不断磨砺、反复的过程后，我也终于渐渐改掉了乱放东西的积习，虽然有一个小孩子，但家里经常保持的整洁程度已足以让人感觉到我是个能干的家庭主妇了。这些都是修心的自然结果。

这一切有多好。能够有缘修炼的生命是幸福的。

告别26年的抽烟史

【明思网】我是一名退休干部，60多岁了。在单位里，曾经是首屈一指的烟鬼，白酒一次能喝上三四两，俗话说“烟酒不分家”嘛。

我从1969年底开始抽烟，截止1995年底，已有26年历史。我是搞翻译工作的，几十年来坐办公室，翻译资料，审查稿子，因此烟瘾越来越大。平均每天抽两包烟，遇到加班时，要抽三包还多。因为抽烟太厉害，我的办公室和家里客厅的墙壁上都熏成黄色的；同事们都不愿意跟我在一个办公室内办公，出差时，也不愿意和我住一个房间；我自己也早已患上了严重的气管炎，无法医治。我深知吸烟害处很大，曾几次下决心戒烟，但都以失败而告终，也就失去了戒烟的信心。

1995年5、6月份，我的老伴和其他法轮功学员曾多次向我介绍法轮功。当时我还未退休，心想等退休后再说吧。后来，在许多朋友感召下，我先是利用节假日通读了一遍《转法

轮》，感到这本书写得很好。10月，我正式开始修炼法轮功。

在开始炼功时，我只是抱着试试看的态度参加炼功，因为在此之前，我曾练过其他气功，最终都未见成效。在我炼法轮功近一个半月后的一天，我上班后依照惯例，打扫完办公室，接着点上一支烟，边抽烟边看稿子。但今天与往日不同，突然间感到香烟的那股清香味没有了，自己的舌头在发麻发紧，再抽一口后很不是滋味，就立即将烟掐掉，心里暗暗想：这是我炼法轮功起作用了，可能开始戒烟了。整整一天及随后的两天里，我没有抽一支烟。

此后的第三天，单位里离退休和转业干部举行晚宴，我心想这是对我开始戒烟的一次考验。宴席上，有好烟好酒，递烟递酒的不少，我经受住了考验，未抽一支烟，未喝一口酒。由于我刚刚戒烟没几天，许多同事还都不知道我戒烟了，因此，当场议论纷纷。有的说：“这老烟鬼谁能相信

他戒烟，一个星期后见分晓！”还有人说：“他那是假的，光天化日下摆样子，谁知道他背地里干什么！”当时，连我自己也没有把握，是否能坚持下去，永久戒烟。

可是，一个星期过去了，一个月过去了，半年过去了，直到现在，我再也未抽过一支烟，未喝过一口酒。不仅白酒不喝，连色酒和啤酒都没喝过。在这期间，我参加过老战友，老同学举行的聚会很多次，在聚会上，我对各种名烟名酒无动于衷。我已经彻底地戒掉了烟酒。

我的健康状况大有好转。我曾患有多种老年疾病，如冠心病、高血压、脂肪肝、气管炎、脚气病等，连续吃药已有5年多。自从1995年修炼法轮大法后，我告别了医院和药物，获得了真正的健康。

