

赠给向往心身健康、青春常在的女士们

生命

因为善良而美丽



美丽容颜自心来



赠给向往心身健康、青春常在的女士们

生命

因为善良而美丽



美丽容颜自心来



目 录

- 生命的化妆 (2)
年轻的秘密 (5)
科学新发现：行善者长寿 (11)
「爱的真谛」与「真善忍」 (12)
德国卡姆日报：来自远东的功法——身与心的和谐(14)
“纯真”好 (16)
台湾教师修炼心得：福从天降 (20)
诗歌：我与青春 (22)



生命的化妆

林清玄

【明心网】我认识一位化妆师。她是真正懂得化妆，而又以化妆闻名的。对于这

生活在与我完全不同领域的人，我增添了几分好奇，因为在我的印象里，化妆再有学问，也只是在皮相上用功，实在不是有智慧的人所应追求的。

因此，我忍不住问她：“你研究化妆这么多年，到底什么样的人才算会化妆？化妆的最高境界到底是什

2

人人都需要真诚、善良和忍让。

人类需要“真善忍”！世界需要“真善忍”！

我愿世界上所有身在青春年代的每一个人，
都能以真诚、善良、忍让的心，去造就自己美好的青春！

我愿世界上所有不在青春年代的每一个人，
也能以真诚、善良、忍让的心，去造就自己生命永恒的青春！

我愿圣洁的“真善忍”之花，永开在每一个生灵的心中，
因为，那才是最美好青春永恒的源泉！

突破网络封锁，了解事实真相： 请用国外邮箱发电子邮件给 eo@att.net，标题为空白，内容为 `get int.zip` 然后发送，可获得无界浏览、动态网、自由之门、代理看世界等破除封锁的小软件，看到外面真实的世界！



23

目 录

- 生命的化妆 (2)
年轻的秘密 (5)
科学新发现：行善者长寿 (11)
「爱的真谛」与「真善忍」 (12)
德国卡姆日报：来自远东的功法——身与心的和谐(14)
“纯真”好 (16)
台湾教师修炼心得：福从天降 (20)
诗歌：我与青春 (22)



生命的化妆

林清玄

【明心网】我认识一位化妆师。她是真正懂得化妆，而又以化妆闻名的。对于这

生活在与我完全不同领域的人，我增添了几分好奇，因为在我的印象里，化妆再有学问，也只是在皮相上用功，实在不是有智慧的人所应追求的。

因此，我忍不住问她：“你研究化妆这么多年，到底什么样的人才算会化妆？化妆的最高境界到底是什

2

人人都需要真诚、善良和忍让。

人类需要“真善忍”！世界需要“真善忍”！

我愿世界上所有身在青春年代的每一个人，
都能以真诚、善良、忍让的心，去造就自己美好的青春！

我愿世界上所有不在青春年代的每一个人，
也能以真诚、善良、忍让的心，去造就自己生命永恒的青春！

我愿圣洁的“真善忍”之花，永开在每一个生灵的心中，
因为，那才是最美好青春永恒的源泉！

突破网络封锁，了解事实真相： 请用国外邮箱发电子邮件给 eo@att.net，标题为空白，内容为 `get int.zip` 然后发送，可获得无界浏览、动态网、自由之门、代理看世界等破除封锁的小软件，看到外面真实的世界！



23

找回了健康。所以我一看「天安门自焚案」就知道是假的是污蔑的，是法轮大法使我去掉了自杀的念头，怎会叫人去自焚呢？

得法后不久，来到住家附近的小学教书，有一位老师说气色很好，问我是如何保养，我笑着回答：“炼法轮功。”这位老师就请我利用午休时间去她的班教她和学生炼功。一年后，那位老师说有家长向她夸赞法轮功很神奇，她的小孩改变很多，很懂事了。

* * *

诗歌：我与青春

文/欢元

青春，一个美丽的字眼。

青春里有着生机，有着希望，有着美好，有着力量……我愿在青春的年代，用我真诚、善良、忍让的心，去造就我美好的青春。

我们需要真诚，有了真诚，生活就会踏实；

我们需要善良，有了善良，生活就会祥和；

我们需要忍让，有了忍让，生活就会友爱。

22

找回了健康。所以我一看「天安门自焚案」就知道是假的是污蔑的，是法轮大法使我去掉了自杀的念头，怎会叫人去自焚呢？

得法后不久，来到住家附近的小学教书，有一位老师说气色很好，问我是如何保养，我笑着回答：“炼法轮功。”这位老师就请我利用午休时间去她的班教她和学生炼功。一年后，那位老师说有家长向她夸赞法轮功很神奇，她的小孩改变很多，很懂事了。

* * *

诗歌：我与青春

文/欢元

青春，一个美丽的字眼。

青春里有着生机，有着希望，有着美好，有着力量……我愿在青春的年代，用我真诚、善良、忍让的心，去造就我美好的青春。

我们需要真诚，有了真诚，生活就会踏实；

我们需要善良，有了善良，生活就会祥和；

我们需要忍让，有了忍让，生活就会友爱。

22

么？”对于这样的问题，这位年华已逐渐老去的化妆师露出一个深深的微笑。她说：“化妆的最高境界可以用两个字形容，就是‘自然’。最高明的化妆术，是经过非常考究的化妆，让人家看起来好像没有化过妆一样，并且这化出来的妆与主人的身份匹配，能自然表现那个人的个性与气质。次级的化妆是把人突显出来，让她醒目，引起众人的注意。拙劣的化妆是一站出来别人就发现她化了很浓的妆，而这层妆是为了掩盖自己的缺点或年龄的。最坏的一种化妆，是化过妆以后扭曲了自己的个性，又失去了五官的协调，例如小眼睛的人竟化了浓眉，大脸蛋的人竟化了白脸，阔嘴的人竟化了红唇……”没想到，化妆的最高境界竟是无妆，竟是自然，这可使我刮目相看了。

化妆师看我听得出神，继续说：“这不就像你们写文章一样？拙劣的文章常常是词句的堆砌，扭曲了作者的个性。好一点的文章是光芒四射，吸引人的视线，但别人知道你是在写文章。最好的文章，是作家自然的流露，他不堆砌，读的时候不觉得是在读文章，而是在读一个生命。”

多么有智慧的人呀！可是，“到底做化妆的人只是在表皮上做功夫！”我感叹地说。

3

么？”对于这样的问题，这位年华已逐渐老去的化妆师露出一个深深的微笑。她说：“化妆的最高境界可以用两个字形容，就是‘自然’。最高明的化妆术，是经过非常考究的化妆，让人家看起来好像没有化过妆一样，并且这化出来的妆与主人的身份匹配，能自然表现那个人的个性与气质。次级的化妆是把人突显出来，让她醒目，引起众人的注意。拙劣的化妆是一站出来别人就发现她化了很浓的妆，而这层妆是为了掩盖自己的缺点或年龄的。最坏的一种化妆，是化过妆以后扭曲了自己的个性，又失去了五官的协调，例如小眼睛的人竟化了浓眉，大脸蛋的人竟化了白脸，阔嘴的人竟化了红唇……”没想到，化妆的最高境界竟是无妆，竟是自然，这可使我刮目相看了。

化妆师看我听得出神，继续说：“这不就像你们写文章一样？拙劣的文章常常是词句的堆砌，扭曲了作者的个性。好一点的文章是光芒四射，吸引人的视线，但别人知道你是在写文章。最好的文章，是作家自然的流露，他不堆砌，读的时候不觉得是在读文章，而是在读一个生命。”

多么有智慧的人呀！可是，“到底做化妆的人只是在表皮上做功夫！”我感叹地说。

3

“不对的，”化妆师说，“化妆只是最末的一个枝节，它能改变的事实很少。深一层的化妆是改变体质，让一个人改变生活方式。睡眠充足、注意运动与营养，这样她的皮肤改善、精神充足、比化妆有效得多。再深一层的化妆是改变气质，多读书、多欣赏艺术、多思考、对生活乐观、对生命有信心、心地善良、关怀别人、自爱而有尊严，这样的人就是不化妆也丑不到哪里去，脸上的化妆只是化妆最后的一件小事。我用三句简单的话来说明，三流的化妆是脸上的化妆，二流的化妆是精神的化妆，一流的化妆是生命的化妆。”

化妆师接着做了这样的结论：“你们写文章的人不也是化妆师吗？三流的文章是文字的化妆，二流的文章是精神的化妆，一流的文章是生命的化妆。这样，你懂化妆了吗？”我为了这位女性化妆师的智慧而起立向她致敬，深为我最初对化妆师的观点感到惭愧。

告别了化妆师，回家的路上我走在夜黑的地方，有了这样深刻的体悟：在这个世界一切的表相都不是独立自存的，一定有它深刻的内在意义，那么，改变表相最好的方法，不是在表相下功夫，一定要从内在里改革。



“不对的，”化妆师说，“化妆只是最末的一个枝节，它能改变的事实很少。深一层的化妆是改变体质，让一个人改变生活方式。睡眠充足、注意运动与营养，这样她的皮肤改善、精神充足、比化妆有效得多。再深一层的化妆是改变气质，多读书、多欣赏艺术、多思考、对生活乐观、对生命有信心、心地善良、关怀别人、自爱而有尊严，这样的人就是不化妆也丑不到哪里去，脸上的化妆只是化妆最后的一件小事。我用三句简单的话来说明，三流的化妆是脸上的化妆，二流的化妆是精神的化妆，一流的化妆是生命的化妆。”

化妆师接着做了这样的结论：“你们写文章的人不也是化妆师吗？三流的文章是文字的化妆，二流的文章是精神的化妆，一流的文章是生命的化妆。这样，你懂化妆了吗？”我为了这位女性化妆师的智慧而起立向她致敬，深为我最初对化妆师的观点感到惭愧。

告别了化妆师，回家的路上我走在夜黑的地方，有了这样深刻的体悟：在这个世界一切的表相都不是独立自存的，一定有它深刻的内在意义，那么，改变表相最好的方法，不是在表相下功夫，一定要从内在里改革。



我怀疑灰色的思想是因不健康的身体而引发的。

我原来是基督徒，两年半前我为自己也为一个不幸的家庭祈祷，祈祷了多日后，有一天我脑海闪过了「法轮功」三个字，心想这是什么？是一种气功吗？就上网查寻，查到明慧网和正见网，大约看了两个月网站里的文章，才看《转法轮》，并找到了炼功点，那天是2002年1月5日。接着，

我参加了寒假教师研习九天班，第一天，还误会主持人和管音控的老师为该校的高中生，事后才知道，



那两位老师已经炼功4年了，炼法轮功会使人变年轻是真的，我亲眼见到了法轮功的奇迹。

炼功学法使我身心都获益良多，最重要的是心情变好了，不再有轻生的念头了。修炼5个月后的一次户外教学的照片洗出来了，我拿给老母亲看，她看完后说：“很福相，脸好圆而且很光亮。”“很光亮？”再仔细看，照片中的我，气色真的不错，才修炼五个月我就

我怀疑灰色的思想是因不健康的身体而引发的。

我原来是基督徒，两年半前我为自己也为一个不幸的家庭祈祷，祈祷了多日后，有一天我脑海闪过了「法轮功」三个字，心想这是什么？是一种气功吗？就上网查寻，查到明慧网和正见网，大约看了两个月网站里的文章，才看《转法轮》，并找到了炼功点，那天是2002年1月5日。接着，

我参加了寒假教师研习九天班，第一天，还误会主持人和管音控的老师为该校的高中生，事后才知道，



那两位老师已经炼功4年了，炼法轮功会使人变年轻是真的，我亲眼见到了法轮功的奇迹。

炼功学法使我身心都获益良多，最重要的是心情变好了，不再有轻生的念头了。修炼5个月后的一次户外教学的照片洗出来了，我拿给老母亲看，她看完后说：“很福相，脸好圆而且很光亮。”“很光亮？”再仔细看，照片中的我，气色真的不错，才修炼五个月我就

以真诚待人的那种天真，在低待遇下努力工作的
那种天真，为了助人不怕吃亏的那种天真，耐心想去感化
恶人的那种天真，对待不听话的孩子慈爱的那种天真，
喜欢跟小孩子接近的那种天真，热心而被人拒绝却不气
恼的那种天真，人生以服务为目的的那种天真，为了尽
责任而吃苦的那种天真，都是应该受鼓励的；因为这些
“天真”保持住一个人内心的纯真，能使个人的容貌永
远那么可爱亲切。

我怜悯一个有了成就却失去了纯真的人，因为我觉
得他所得到的跟他所失去的相比，实在少得可怜。失去
纯真，也就失去了幸福人生的一切。（《海天·岁月·人
生》，略有删节）

福从天降

——一位台湾教师的人生经历

文/ 秋华

【明慧网】我是台湾台北县的一名教
师。修炼法轮功前，每当回想年纪半百的
我，人生路步步艰辛、苦苦经营到头来一场空，不免心
情难平。生命暗淡无光，身心俱疲，常有轻生的念头，



20

以真诚待人的那种天真，在低待遇下努力工作的
那种天真，为了助人不怕吃亏的那种天真，耐心想去感化
恶人的那种天真，对待不听话的孩子慈爱的那种天真，
喜欢跟小孩子接近的那种天真，热心而被人拒绝却不气
恼的那种天真，人生以服务为目的的那种天真，为了尽
责任而吃苦的那种天真，都是应该受鼓励的；因为这些
“天真”保持住一个人内心的纯真，能使个人的容貌永
远那么可爱亲切。

我怜悯一个有了成就却失去了纯真的人，因为我觉
得他所得到的跟他所失去的相比，实在少得可怜。失去
纯真，也就失去了幸福人生的一切。（《海天·岁月·人
生》，略有删节）

福从天降

——一位台湾教师的人生经历

文/ 秋华

【明慧网】我是台湾台北县的一名教
师。修炼法轮功前，每当回想年纪半百的
我，人生路步步艰辛、苦苦经营到头来一场空，不免心
情难平。生命暗淡无光，身心俱疲，常有轻生的念头，



20



年轻的秘密

文/ 道静

人与人之间的缘分就这么妙。如果我不来这个公司工作，如果不是那天在楼道里和一个女孩相遇，我的朋友名单里不会有张小晴这个名字。然而，她竟这样自然的走进了我的视野，引起了我的注意，而且我们一见如故。

小晴的办公室与我在一层楼。她是个小巧玲珑的机灵人，干事麻利，说话利落，可以说兼南北方女性的优点于一身。我们的性格倒是相似，简单直爽，所以从第一次打招呼到成为好朋友，只是在很短的时间之内。

第一次交谈，她摆出一付大姐姐的姿态：“你还小着呢，我敢打赌你肯定比我小。”

“不一定吧。说不定我比你大呢。”我稳操胜券。随后我们互报了生辰八字。

她睁大眼睛不相信：“真的吗？你怎么一点点都不像？你和我姐姐同年，怎么会差别这么大？”

“我有养生之道啊！”

“什么养生之道，快告诉我。”

“今天先免了罢。”我不想过早泄密。

从那天起，小晴和我经常到一起聊天，我们象快乐的孩子一样无所不谈。有一次她竟然告诉我她在上小学

5



年轻的秘密

文/ 道静

人与人之间的缘分就这么妙。如果我不来这个公司工作，如果不是那天在楼道里和一个女孩相遇，我的朋友名单里不会有张小晴这个名字。然而，她竟这样自然的走进了我的视野，引起了我的注意，而且我们一见如故。

小晴的办公室与我在一层楼。她是个小巧玲珑的机灵人，干事麻利，说话利落，可以说兼南北方女性的优点于一身。我们的性格倒是相似，简单直爽，所以从第一次打招呼到成为好朋友，只是在很短的时间之内。

第一次交谈，她摆出一付大姐姐的姿态：“你还小着呢，我敢打赌你肯定比我小。”

“不一定吧。说不定我比你大呢。”我稳操胜券。随后我们互报了生辰八字。

她睁大眼睛不相信：“真的吗？你怎么一点点都不像？你和我姐姐同年，怎么会差别这么大？”

“我有养生之道啊！”

“什么养生之道，快告诉我。”

“今天先免了罢。”我不想过早泄密。

从那天起，小晴和我经常到一起聊天，我们象快乐的孩子一样无所不谈。有一次她竟然告诉我她在上小学

5

时就喜欢上了一个男孩子，可惜人家学习好，从来没有正眼看过她，说完自嘲的哈哈大笑。当然我们更多话题还是谈论老公和孩子。

说实话，小晴对老公并不十分满意。虽然他毕业于名牌大学，但爱美的小晴嫌他外表长相不够标准，再加上山里人的倔强，常常令她叹息自己嫁错了人，小吵小闹已是家常便饭。做为朋友，我当然尽力劝解。

有一天，我问她：“你想没想过，从小到大，你遇到过多少男生？为什么偏偏嫁给了他？”

“是啊，奇怪！怎么当时就决定嫁给他了呢？那时看上他人好，有学问。”

“那是因为你们在前生发愿要今世做夫妻，所以见到他时你很快就决定了下来。再说，你看中的那些优点确实很难得呀。比如他人品好，这一点足以令你放心。若不是他刻苦读书，你怎么能出国？还有洋房汽车？我们又怎么相遇呢？上苍对每个人都是公平的，不可能将一个十全十美的结果给你，不然一下子将福分全用光了，以后怎么办？况且，我们自己也不是完美的人哪。”我就这样东劝西劝的。

“说的也是，我学历不高，长得也不是多漂亮。可是现在一见面就吵怎么办呢？”小晴是个听人劝的人。

“吵是两个人的事，不信你试一试，你今天回家后，不管他说什么你都不要反驳一句，看还能不能吵起

6

时就喜欢上了一个男孩子，可惜人家学习好，从来没有正眼看过她，说完自嘲的哈哈大笑。当然我们更多话题还是谈论老公和孩子。

说实话，小晴对老公并不十分满意。虽然他毕业于名牌大学，但爱美的小晴嫌他外表长相不够标准，再加上山里人的倔强，常常令她叹息自己嫁错了人，小吵小闹已是家常便饭。做为朋友，我当然尽力劝解。

有一天，我问她：“你想没想过，从小到大，你遇到过多少男生？为什么偏偏嫁给了他？”

“是啊，奇怪！怎么当时就决定嫁给他了呢？那时看上他人好，有学问。”

“那是因为你们在前生发愿要今世做夫妻，所以见到他时你很快就决定了下来。再说，你看中的那些优点确实很难得呀。比如他人品好，这一点足以令你放心。若不是他刻苦读书，你怎么能出国？还有洋房汽车？我们又怎么相遇呢？上苍对每个人都是公平的，不可能将一个十全十美的结果给你，不然一下子将福分全用光了，以后怎么办？况且，我们自己也不是完美的人哪。”我就这样东劝西劝的。

“说的也是，我学历不高，长得也不是多漂亮。可是现在一见面就吵怎么办呢？”小晴是个听人劝的人。

“吵是两个人的事，不信你试一试，你今天回家后，不管他说什么你都不要反驳一句，看还能不能吵起

6

生什么事最使我难过呢？穷吗？不是。累吗？不是。我说人生最使我难过的，是看到美丽的母亲当了几年母亲以后，有一张恶狠狠的脸；美丽的主妇当了几年主妇以后，脸上有严冷的表情。”

我有一个当主管的朋友，天天在发威，说是可以镇慑部下，结果眼中布满凶光，毁掉自己美好的容貌，也失去了内心的纯真。其实一个好主管，应该对部下亲切。因为替部下解决困难，鼓励部下发挥创造精神，才是他应负的责任。也许“凶光”真能帮他击败自己的部下，但是一头怒狮率领着一群绵羊，又能创造出什么事业？生活的艰难有时候也能毁掉自己的纯真。我对天天上菜市场买菜的先生或太太，心中怀着敬意。但是我常常祈祷：菜市场里讲价杀价的活动，不要毁坏他的面容，使他脸上凝聚锱铢必较、淡漠无情的冷霜。

不该去责备一个朋友说：“你太天真了，你太缺乏社会经验了，你太不知道现实社会的可怕了。”

我觉得只有一种“天真”是应该受责备的。天真得认为自己可以不尊重别人，天真得认为别人应该毫无条件地接受自己的意见，天真得认为自己永远比别人高明，天真得只想享受权利、不尽义务，天真得把团体的成就认为是自己一个人的成绩……这些“天真”，是应该受责备的。

19

生什么事最使我难过呢？穷吗？不是。累吗？不是。我说人生最使我难过的，是看到美丽的母亲当了几年母亲以后，有一张恶狠狠的脸；美丽的主妇当了几年主妇以后，脸上有严冷的表情。”

我有一个当主管的朋友，天天在发威，说是可以镇慑部下，结果眼中布满凶光，毁掉自己美好的容貌，也失去了内心的纯真。其实一个好主管，应该对部下亲切。因为替部下解决困难，鼓励部下发挥创造精神，才是他应负的责任。也许“凶光”真能帮他击败自己的部下，但是一头怒狮率领着一群绵羊，又能创造出什么事业？生活的艰难有时候也能毁掉自己的纯真。我对天天上菜市场买菜的先生或太太，心中怀着敬意。但是我常常祈祷：菜市场里讲价杀价的活动，不要毁坏他的面容，使他脸上凝聚锱铢必较、淡漠无情的冷霜。

不该去责备一个朋友说：“你太天真了，你太缺乏社会经验了，你太不知道现实社会的可怕了。”

我觉得只有一种“天真”是应该受责备的。天真得认为自己可以不尊重别人，天真得认为别人应该毫无条件地接受自己的意见，天真得认为自己永远比别人高明，天真得只想享受权利、不尽义务，天真得把团体的成就认为是自己一个人的成绩……这些“天真”，是应该受责备的。

19

也不会觉得她有什么不对。

可是我看到的跟前面的描写完全相反。她并不发怒。她十分镇静。

“两个孩子刚刚比过力气，我也都分别安慰过了。”她说，“现在屋里有点乱。最好先把饭桌收拾收拾，改变改变屋里的气氛。到厨房来谈谈吧！”她一边跟我谈话，一边收拾饭桌，把碗拿到厨房去洗，洗过碗又把厨房收拾干净，然后替我沏好一杯茶，请我到客厅去坐。

“有时四个孩子捉对儿打，可以算是一部‘三国演义’。我总是耐心地一个一个去安慰，避免发脾气，再写出一部‘五国演义’来。孩子打架，最基本的原因是迷信暴力。其实孩子要让兄弟姐妹对自己好，还有更好的办法。”

我很好奇地等着听下文。

“请兄弟姊妹吃糖。”她说，“不过这只是个比喻。”她笑了。

她用无法形容的耐性来治家，来对付现实生活。她所得到的报酬是很大很大的，那就是获得了丰富的人生智慧而且保持了自己的纯真。

如果用梁启超那篇《最苦与最乐》文章里的自问自答的笔法，来写出我的感想，那么我就要这么写：“人

18

也不会觉得她有什么不对。

可是我看到的跟前面的描写完全相反。她并不发怒。她十分镇静。

“两个孩子刚刚比过力气，我也都分别安慰过了。”她说，“现在屋里有点乱。最好先把饭桌收拾收拾，改变改变屋里的气氛。到厨房来谈谈吧！”她一边跟我谈话，一边收拾饭桌，把碗拿到厨房去洗，洗过碗又把厨房收拾干净，然后替我沏好一杯茶，请我到客厅去坐。

“有时四个孩子捉对儿打，可以算是一部‘三国演义’。我总是耐心地一个一个去安慰，避免发脾气，再写出一部‘五国演义’来。孩子打架，最基本的原因是迷信暴力。其实孩子要让兄弟姐妹对自己好，还有更好的办法。”

我很好奇地等着听下文。

“请兄弟姊妹吃糖。”她说，“不过这只是个比喻。”她笑了。

她用无法形容的耐性来治家，来对付现实生活。她所得到的报酬是很大很大的，那就是获得了丰富的人生智慧而且保持了自己的纯真。

如果用梁启超那篇《最苦与最乐》文章里的自问自答的笔法，来写出我的感想，那么我就要这么写：“人

18

来。”

第二天，小晴告诉我：“按你的办法做了，虽然没有吵起来，但心里实在是难受，气没有出来。你说我要老这样忍，他不会得寸进尺吧？”

“不会的，什么时候你忍得没有气了，一切就会来个柳暗花明又一村。”

没过几天，小晴红着眼睛找我来：“午饭时我有话要对你说。”我以为什么大事。午饭的时候，她难过的说：“昨晚又和他闹别扭。明明是他的错，开始我还让着他，可他一步也不让我。而且还提出离婚的事，这话在过去只有我说的份儿。现在他真是气焰嚣张了，你说我该怎么办？”

我笑了：“现在到了我告诉你那个青春秘方的时候了。过去我一直对你说，我们改变不了别人，只能改变自己。其实呀，如果没有一个心法的指导，人也是很难改变自己的。去读读《转法轮》吧，里面有让人改变的一切。”

“这与年轻有什么关系？”

“你想啊，你这样天天生气能愉快吗？不可能吧。常言道：笑一笑，十年少，愁一愁，白了头。如果一个人天天快乐舒畅，能变老吗？这本书能让你遇事从另一个角度去思考，不去钻死牛角尖儿，退一步海阔天空嘛。每天读上几篇，你会变得开朗乐观，直到你遇到什么烦

7

来。”

第二天，小晴告诉我：“按你的办法做了，虽然没有吵起来，但心里实在是难受，气没有出来。你说我要老这样忍，他不会得寸进尺吧？”

“不会的，什么时候你忍得没有气了，一切就会来个柳暗花明又一村。”

没过几天，小晴红着眼睛找我来：“午饭时我有话要对你说。”我以为什么大事。午饭的时候，她难过的说：“昨晚又和他闹别扭。明明是他的错，开始我还让着他，可他一步也不让我。而且还提出离婚的事，这话在过去只有我说的份儿。现在他真是气焰嚣张了，你说我该怎么办？”

我笑了：“现在到了我告诉你那个青春秘方的时候了。过去我一直对你说，我们改变不了别人，只能改变自己。其实呀，如果没有一个心法的指导，人也是很难改变自己的。去读读《转法轮》吧，里面有让人改变的一切。”

“这与年轻有什么关系？”

“你想啊，你这样天天生气能愉快吗？不可能吧。常言道：笑一笑，十年少，愁一愁，白了头。如果一个人天天快乐舒畅，能变老吗？这本书能让你遇事从另一个角度去思考，不去钻死牛角尖儿，退一步海阔天空嘛。每天读上几篇，你会变得开朗乐观，直到你遇到什么烦

7

事都不动心，依然乐呵呵的，你说，你不年轻谁年轻？”

“说得有道理。这不是你经常读的法轮功的那本书吗？真会有这么好么？”

“好与不好，自己去看吧。”我不想多说，人更相信自己的亲身体会。

正好我有一套法轮功九讲录音带，第二天给小晴带来，这样她可以在上下班的路上听一听。

从那天起，她每天将在车里听音乐的习惯改成听李洪志先生的讲法录音。高速上堵车厉害，正好她可以多听一些。

第一讲听完，小晴对我说：“这法轮功根本没有要搞政治啊？也没说给人治病啊？就是让人做好人，当你按着书上去做的时候，师父就为你净化身体，也就是没有病了，这多好啊。”

“不好我能炼吗？这也是为什么国内让人烧书。这回你知道真象了吧？接着听听。”看得出，她是认真听了。

第二讲听完，开始过心性关：“昨天晚上大儿子又打小弟弟，我的火一下就上来了，抡起巴掌就要打，手举在半空，突然想起了什么，又落了下来。回头特难过，我难过不是生儿子的气，是恨自己没有忍住又发火。”

“已经入门了。”我断定小晴已经真正按书上的要求做了，原来我又遇上了一个有缘人。

8

她是我学生时代的国文老师。我最后一次跟她见面是为了拿一首我看不懂的诗去请教她。

“我看不懂的诗比你还多。”她说，“这个诗人一定是有了某一种非常独特的经验，不过他却在‘语言’方面发生了点儿困难。这种情况有时候也是很美的，对不对？”说完这句话，她就笑了。

在她的笑容里，我看不到有“我的师丈因为肺病去世”的那一层阴影，也看不到有“饱受折磨把四个淘气的孩子教养成人”所凝聚起来的一层积劳怨恨的冷霜。

现实生活的艰苦，像一捆粗糙的绳子，紧紧地捆住她像捆住天使。天使却从绳索中飞出来，轻轻落在绳索上，唱她应该唱、想唱的歌。

在“请教一首诗”以前，我还拜访过她一次。那一次，我看到了现实生活的真面目。她有两个淘气的孩子刚打过架，饭桌也没收拾，屋里是那两个可以说是完完全全不懂事理的孩子的哭声，一起一落，连我听了也心烦。

不过，我并没看见她满脸怒容，也没听到她摔饭碗拍桌子怒骂：“你父亲丢下这一副担子，自己先走了，让我一个人在这活受罪。你们还有心打架？打吧，打死好了，也让我少受点儿罪！”我想，这应该是一幅令人同情的“人间地狱”图，如果我所看到的真是这样，我

17

事都不动心，依然乐呵呵的，你说，你不年轻谁年轻？”

“说得有道理。这不是你经常读的法轮功的那本书吗？真会有这么好么？”

“好与不好，自己去看吧。”我不想多说，人更相信自己的亲身体会。

正好我有一套法轮功九讲录音带，第二天给小晴带来，这样她可以在上下班的路上听一听。

从那天起，她每天将在车里听音乐的习惯改成听李洪志先生的讲法录音。高速上堵车厉害，正好她可以多听一些。

第一讲听完，小晴对我说：“这法轮功根本没有要搞政治啊？也没说给人治病啊？就是让人做好人，当你按着书上去做的时候，师父就为你净化身体，也就是没有病了，这多好啊。”

“不好我能炼吗？这也是为什么国内让人烧书。这回你知道真象了吧？接着听听。”看得出，她是认真听了。

第二讲听完，开始过心性关：“昨天晚上大儿子又打小弟弟，我的火一下就上来了，抡起巴掌就要打，手举在半空，突然想起了什么，又落了下来。回头特难过，我难过不是生儿子的气，是恨自己没有忍住又发火。”

“已经入门了。”我断定小晴已经真正按书上的要求做了，原来我又遇上了一个有缘人。

8

她是我学生时代的国文老师。我最后一次跟她见面是为了拿一首我看不懂的诗去请教她。

“我看不懂的诗比你还多。”她说，“这个诗人一定是有了某一种非常独特的经验，不过他却在‘语言’方面发生了点儿困难。这种情况有时候也是很美的，对不对？”说完这句话，她就笑了。

在她的笑容里，我看不到有“我的师丈因为肺病去世”的那一层阴影，也看不到有“饱受折磨把四个淘气的孩子教养成人”所凝聚起来的一层积劳怨恨的冷霜。

现实生活的艰苦，像一捆粗糙的绳子，紧紧地捆住她像捆住天使。天使却从绳索中飞出来，轻轻落在绳索上，唱她应该唱、想唱的歌。

在“请教一首诗”以前，我还拜访过她一次。那一次，我看到了现实生活的真面目。她有两个淘气的孩子刚打过架，饭桌也没收拾，屋里是那两个可以说是完完全全不懂事理的孩子的哭声，一起一落，连我听了也心烦。

不过，我并没看见她满脸怒容，也没听到她摔饭碗拍桌子怒骂：“你父亲丢下这一副担子，自己先走了，让我一个人在这活受罪。你们还有心打架？打吧，打死好了，也让我少受点儿罪！”我想，这应该是一幅令人同情的“人间地狱”图，如果我所看到的真是这样，我

17

“纯真”好

文/子敏

【明心网】智慧高的人，从生活中吸收种种的养分，保持自己的纯真。智慧低的人，从生活中吸收种种的毒素，使自己的内心跟面貌越变越丑。

“成熟”的含义，是常常被误解的。

最常见的误解，就是把“待人越来越刻薄”，“对人越来越怀疑”，“心胸越来越狭窄”，“行为越来越自私”，“态度越来越虚假”，“脾气越来越暴躁”，“热情越来越冷却”，全部当作“成熟”来看待。我认为这种成熟是很“丑”的。

“成熟”应该是青草更青、绿叶更绿、苹果更红、蓝天更蓝、白云更白。

我们可以找出种种理由来同情一个“从此脸上不再有笑容”的人；但我并不认为这个人智慧很高的人。

我的心中藏着一幅秘密的画像。这是一位老太太的画像。她脸上都是“岁月的车轮印子”，但是她的微笑像纯真的少女，眼中有晶莹的光彩。我在她的笑容中找到了“成熟”的真正含义：智慧培植起来的纯真。

16



第三讲听完，一脸的笑意：“嗨，道静，昨晚做了一个美梦，如身临其境，梦见我们家新房子旁边有一个小山坡，上面碧草青青。我老公象过年一样高兴，正忙着栽树呢。门前是个小花园，各种鲜花竞相开放，把我美得不行。从来没有做过这么美的梦，怎么会那么清楚？”

“谁知是梦还是真？或许是一个好兆头呢。”我明知这是一个新的人生的起点。

小晴的脸色一天天在变，她说，现在见到人总想笑一笑。

两周后，小晴的先生出差回到家，也象是变了个人一样，没有气了，竟为小晴做她爱吃的饺子。先生家是南方人，从来不喜欢面食，这次是特意为她做的。看着她将一大盘饺子吞下肚，先生在一边乐滋滋的。没过多久，小晴得意的对我说：“昨天是我的生日，他非要为我买蛋糕，上面还要写上：‘祝小晴生日快乐！’我说不过生日，不过生日！他非要乱花钱。”我望望她，嘴上在责怪，脸上却明明写着幸福。

这种变化让小晴既感动又惊喜，她告诉我说，她终于懂得了什么叫“柳暗花明又一村”，也感受到了“退一步海阔天空”的滋味儿。

我告诉她说：“其实夫妻间有什么大事儿？不过就是你心里有个结儿，使你周围的场变得不好了，也影响

9

“纯真”好

文/子敏

【明心网】智慧高的人，从生活中吸收种种的养分，保持自己的纯真。智慧低的人，从生活中吸收种种的毒素，使自己的内心跟面貌越变越丑。

“成熟”的含义，是常常被误解的。

最常见的误解，就是把“待人越来越刻薄”，“对人越来越怀疑”，“心胸越来越狭窄”，“行为越来越自私”，“态度越来越虚假”，“脾气越来越暴躁”，“热情越来越冷却”，全部当作“成熟”来看待。我认为这种成熟是很“丑”的。

“成熟”应该是青草更青、绿叶更绿、苹果更红、蓝天更蓝、白云更白。

我们可以找出种种理由来同情一个“从此脸上不再有笑容”的人；但我并不认为这个人智慧很高的人。

我的心中藏着一幅秘密的画像。这是一位老太太的画像。她脸上都是“岁月的车轮印子”，但是她的微笑像纯真的少女，眼中有晶莹的光彩。我在她的笑容中找到了“成熟”的真正含义：智慧培植起来的纯真。

16



第三讲听完，一脸的笑意：“嗨，道静，昨晚做了一个美梦，如身临其境，梦见我们家新房子旁边有一个小山坡，上面碧草青青。我老公象过年一样高兴，正忙着栽树呢。门前是个小花园，各种鲜花竞相开放，把我美得不行。从来没有做过这么美的梦，怎么会那么清楚？”

“谁知是梦还是真？或许是一个好兆头呢。”我明知这是一个新的人生的起点。

小晴的脸色一天天在变，她说，现在见到人总想笑一笑。

两周后，小晴的先生出差回到家，也象是变了个人一样，没有气了，竟为小晴做她爱吃的饺子。先生家是南方人，从来不喜欢面食，这次是特意为她做的。看着她将一大盘饺子吞下肚，先生在一边乐滋滋的。没过多久，小晴得意的对我说：“昨天是我的生日，他非要为我买蛋糕，上面还要写上：‘祝小晴生日快乐！’我说不过生日，不过生日！他非要乱花钱。”我望望她，嘴上在责怪，脸上却明明写着幸福。

这种变化让小晴既感动又惊喜，她告诉我说，她终于懂得了什么叫“柳暗花明又一村”，也感受到了“退一步海阔天空”的滋味儿。

我告诉她说：“其实夫妻间有什么大事儿？不过就是你心里有个结儿，使你周围的场变得不好了，也影响

9

了别人，当然人一见面气就不打一处来了。你把那个结儿打开就好了。”

小晴会意的点点头：“是啊，好象也不难，象一下子就打通了一个什么东西似的，那些生气的事象是从从来没有发生过一样。”

我忽然想起了一个问题：“小晴，你认为法轮功是江X X说的X教吗？”

“听他瞎扯，我看它才邪呢！给老百姓干过什么好事儿？不过，说实话，我要不是遇到你，还真被他骗了。对了，我要把这青春秘方告诉我姐姐。”我从心里为小晴高兴。

不久前，我收到小晴先生的一个电子邮件，信中感谢我对小晴的帮助。其实我们大家真正应该感谢的是我的师父，是他无私的将这个大法传给人们，分文不取，让一个个即将破裂的家庭又充满温馨，让一个个濒临死亡的生命起死回生，让人们互相原谅，互相爱护，让人们活得愉快健康又年轻，只有真正修炼的人才懂得这个大法的珍贵呀。



了别人，当然人一见面气就不打一处来了。你把那个结儿打开就好了。”

小晴会意的点点头：“是啊，好象也不难，象一下子就打通了一个什么东西似的，那些生气的事象是从从来没有发生过一样。”

我忽然想起了一个问题：“小晴，你认为法轮功是江X X说的X教吗？”

“听他瞎扯，我看它才邪呢！给老百姓干过什么好事儿？不过，说实话，我要不是遇到你，还真被他骗了。对了，我要把这青春秘方告诉我姐姐。”我从心里为小晴高兴。

不久前，我收到小晴先生的一个电子邮件，信中感谢我对小晴的帮助。其实我们大家真正应该感谢的是我的师父，是他无私的将这个大法传给人们，分文不取，让一个个即将破裂的家庭又充满温馨，让一个个濒临死亡的生命起死回生，让人们互相原谅，互相爱护，让人们活得愉快健康又年轻，只有真正修炼的人才懂得这个大法的珍贵呀。



相处，处处多考虑别人，再有炼气功法。法轮大法包括五套健体练习。他们有让人听起来很舒服的名字，比如佛展千手法、贯通两极法。柔和、缓慢、流畅的功法适合各个年龄层次的人修炼，简单易学。可以一个人炼功也可以集体炼功。许多修炼者谈了他们身心状态升华的真实经历。起初几年里，法轮功在其发源地甚至受到国家的推广。而今中国却投入了四分之一的国家财力反对曾经被高度评价及认可的这项运动。

在这个晚会上还有一个要澄清的要点是：据说法轮大法修炼者自焚。这些在国家电视播放的图片资料让西方专家质疑，并认为其是刻意策划的误导信息。中国人得到的信息被过滤，受到压制，对“外面的世界”的宣传导向断章取义之严重，不仅在此，还有其他方面，包括网络。

对一个普通的团体来说，举着旗杆和平地抵御暴力与迫害一定不是一件容易的事。如在市府大厅讲明真相这样的活动是迫切而必要的，同时得到援助。虽然被镇压，但是法轮大法依然向大家展示出她的魅力，还有形式多样的舞蹈，合唱和朗诵，向各位来宾以歌舞和文字的形式穿梭展示，只有一个目的：达到自身与周围的和谐。

相处，处处多考虑别人，再有炼气功法。法轮大法包括五套健体练习。他们有让人听起来很舒服的名字，比如佛展千手法、贯通两极法。柔和、缓慢、流畅的功法适合各个年龄层次的人修炼，简单易学。可以一个人炼功也可以集体炼功。许多修炼者谈了他们身心状态升华的真实经历。起初几年里，法轮功在其发源地甚至受到国家的推广。而今中国却投入了四分之一的国家财力反对曾经被高度评价及认可的这项运动。

在这个晚会上还有一个要澄清的要点是：据说法轮大法修炼者自焚。这些在国家电视播放的图片资料让西方专家质疑，并认为其是刻意策划的误导信息。中国人得到的信息被过滤，受到压制，对“外面的世界”的宣传导向断章取义之严重，不仅在此，还有其他方面，包括网络。

对一个普通的团体来说，举着旗杆和平地抵御暴力与迫害一定不是一件容易的事。如在市府大厅讲明真相这样的活动是迫切而必要的，同时得到援助。虽然被镇压，但是法轮大法依然向大家展示出她的魅力，还有形式多样的舞蹈，合唱和朗诵，向各位来宾以歌舞和文字的形式穿梭展示，只有一个目的：达到自身与周围的和谐。

德国卡姆日报：

来自远东的功法——身与心的和谐

据 2003 年德国卡姆日报 11 月 10 日报道：上周六，一波来自亚洲的气息拂过市府大厅。在这一次宣传活动当中，法轮大法修炼者要化解存有（对法轮功）的成见并纠正意识中被误导的消息。演出和当事人的经历陈述使晚会成功。

法轮大法——这种传统的静功修炼于 1992 年出现在中国。她既没有和 x 教有什么关系，也没有任何政治或者宗教上的目的。最大限度地遵循真、善、忍使当时全世界几千万人紧密地走到了一起来“修炼自己的心”。然而，1999 年 7 月该运动却被当时的中国国家主席江泽民禁止。送进监牢、施以迫害和酷刑，以及侵犯个人（修炼）自由，自此开始成为一种令人伤心的现实。尽管得到了来自政界以及许许多多的人权组织的出面干涉，数千例违反最基本的人权条例的事实已被纪录在案，这场国家恐怖直到今天还没有走到尽头。现在这场迫害的元凶、领头人，前任国家主席，越来越多的在各国被控告。那么，这些修炼人到底做了什么致使他们遭受这等的镇压？他们努力与周围的人坦诚、友好地

14

德国卡姆日报：

来自远东的功法——身与心的和谐

据 2003 年德国卡姆日报 11 月 10 日报道：上周六，一波来自亚洲的气息拂过市府大厅。在这一次宣传活动当中，法轮大法修炼者要化解存有（对法轮功）的成见并纠正意识中被误导的消息。演出和当事人的经历陈述使晚会成功。

法轮大法——这种传统的静功修炼于 1992 年出现在中国。她既没有和 x 教有什么关系，也没有任何政治或者宗教上的目的。最大限度地遵循真、善、忍使当时全世界几千万人紧密地走到了一起来“修炼自己的心”。然而，1999 年 7 月该运动却被当时的中国国家主席江泽民禁止。送进监牢、施以迫害和酷刑，以及侵犯个人（修炼）自由，自此开始成为一种令人伤心的现实。尽管得到了来自政界以及许许多多的人权组织的出面干涉，数千例违反最基本的人权条例的事实已被纪录在案，这场国家恐怖直到今天还没有走到尽头。现在这场迫害的元凶、领头人，前任国家主席，越来越多的在各国被控告。那么，这些修炼人到底做了什么致使他们遭受这等的镇压？他们努力与周围的人坦诚、友好地

14

科学新发现：行善者长寿

【正见网】俗话说：“善有善报，恶有恶报”。这句话在最近的科学发现中已被证实。

据美国《科学》杂志 03 年 7 月 25 日报道，人们很早就认识到社会交往有助于身体健康。现在密歇根大学（The University of Michigan）的心理学家发现了其中的奥秘：这就是给予。这项研究成果发表在 7 月号的《心理科学》这一学术期刊上。

在长达五年的研究中，科学家们调查了 423 对上年纪的夫妇。在一开头，对每一位测试对象都会进行两项调查。一项是“物质上”的帮助，比如亲戚朋友间的搭车、捎带东西、或者是帮着照看孩子。另一项是配偶间精神上的支持。

在这项持续几年的研究过程中，有 134 名测试对象过世。研究人员发现，从别人那儿获得帮助对本人的过世率所产生的改变微乎其微。而令人吃惊的是，给予别人帮助则对自己实则大有益处。在扣除年龄、性别、身体状况、精神状况、及社会经济条件外，研究人员发现，给予别人“物质上”的帮助能使致死率降低 42%，而给予他人精神上的支持也能使致死率降低 30%。

11

科学新发现：行善者长寿

【正见网】俗话说：“善有善报，恶有恶报”。这句话在最近的科学发现中已被证实。

据美国《科学》杂志 03 年 7 月 25 日报道，人们很早就认识到社会交往有助于身体健康。现在密歇根大学（The University of Michigan）的心理学家发现了其中的奥秘：这就是给予。这项研究成果发表在 7 月号的《心理科学》这一学术期刊上。

在长达五年的研究中，科学家们调查了 423 对上年纪的夫妇。在一开头，对每一位测试对象都会进行两项调查。一项是“物质上”的帮助，比如亲戚朋友间的搭车、捎带东西、或者是帮着照看孩子。另一项是配偶间精神上的支持。

在这项持续几年的研究过程中，有 134 名测试对象过世。研究人员发现，从别人那儿获得帮助对本人的过世率所产生的改变微乎其微。而令人吃惊的是，给予别人帮助则对自己实则大有益处。在扣除年龄、性别、身体状况、精神状况、及社会经济条件外，研究人员发现，给予别人“物质上”的帮助能使致死率降低 42%，而给予他人精神上的支持也能使致死率降低 30%。

11

密歇根大学的心理学家 Toni Antonucci 对这一发现评论说，显然我们过去忽视了行善的重要性。研究人员之一 Stephanie L. Brown 则表示说，看来我们要想增进寿命的话，不妨去试一下关心和帮助他人。



「爱的真谛」 与「真善忍」

文/ 张雅芳

【明心网】我高中读的是教会学校，常常唱一些圣歌，有一首人人耳熟能详的歌叫做「爱的真谛」，她的歌词是这样的：

爱是恒久忍耐又有恩慈 爱是不嫉妒
爱是不自夸 不张狂 不做害羞的事
不求自己的益处 不轻易发怒
不计算人家的恶 不喜欢不义 只喜欢真理
凡事包容 凡事相信 凡事盼望
凡事忍耐 凡事要忍耐 爱是永不止息

12

密歇根大学的心理学家 Toni Antonucci 对这一发现评论说，显然我们过去忽视了行善的重要性。研究人员之一 Stephanie L. Brown 则表示说，看来我们要想增进寿命的话，不妨去试一下关心和帮助他人。



「爱的真谛」 与「真善忍」

文/ 张雅芳

【明心网】我高中读的是教会学校，常常唱一些圣歌，有一首人人耳熟能详的歌叫做「爱的真谛」，她的歌词是这样的：

爱是恒久忍耐又有恩慈 爱是不嫉妒
爱是不自夸 不张狂 不做害羞的事
不求自己的益处 不轻易发怒
不计算人家的恶 不喜欢不义 只喜欢真理
凡事包容 凡事相信 凡事盼望
凡事忍耐 凡事要忍耐 爱是永不止息

12

以前在唱这首歌的时候并没有特别的感觉，只是觉得她的旋律很美很柔和，但是现在再唱这首歌时却完全能体会这首歌的意境了，原来真正的爱应该是那样圣洁、无私而且包容的，这和我读的「转法轮」一书中讲的「真」、「善」、「忍」的道理是完全相通的。

歌词中的不自夸、不张狂、不做害羞的事及喜欢真理，这样的爱是圣洁的也就是真。恩慈、不嫉妒、不求自己的益处、不计算人家的恶、不发怒，这样的爱是无私的也就是善。包容、忍耐，这样的爱是包容的也就是忍了。

从高中毕业至今又过了十几年了，这期间经历了许多人生历练，从读书、工作到谈恋爱，从学佛、学气功到修炼法轮大法，直到最近再重新哼唱这首「爱的真谛」，才发现其实歌词中的意境是很高的，但是简单的说也就是「真」「善」「忍」三个字，如果能在自己的信仰中真正实践这份真理，那离古人所说的圣贤之人已不远了。

常常有基督徒会问：「为什么是真善忍而不是真善美呢？」

我的回答是：「如果能做到真善忍那自然就会美了！」

13

以前在唱这首歌的时候并没有特别的感觉，只是觉得她的旋律很美很柔和，但是现在再唱这首歌时却完全能体会这首歌的意境了，原来真正的爱应该是那样圣洁、无私而且包容的，这和我读的「转法轮」一书中讲的「真」、「善」、「忍」的道理是完全相通的。

歌词中的不自夸、不张狂、不做害羞的事及喜欢真理，这样的爱是圣洁的也就是真。恩慈、不嫉妒、不求自己的益处、不计算人家的恶、不发怒，这样的爱是无私的也就是善。包容、忍耐，这样的爱是包容的也就是忍了。

从高中毕业至今又过了十几年了，这期间经历了许多人生历练，从读书、工作到谈恋爱，从学佛、学气功到修炼法轮大法，直到最近再重新哼唱这首「爱的真谛」，才发现其实歌词中的意境是很高的，但是简单的说也就是「真」「善」「忍」三个字，如果能在自己的信仰中真正实践这份真理，那离古人所说的圣贤之人已不远了。

常常有基督徒会问：「为什么是真善忍而不是真善美呢？」

我的回答是：「如果能做到真善忍那自然就会美了！」

13