

寂寞的真谛

在火车上看到一个啼哭的小女孩，大概七八岁的样子。从我坐在位置的那一刻起，就看到她的父母左哄右哄，拿来好多的玩具逗她开心，但是她还是无法止住自己的泪水。即使短暂停下来，不一会儿，又开始默默的流泪。乘客都纷纷看着小女孩，都莫名其妙，谁也不知道她为什么哭？她的父母好象已经习以为常，便没有再过多的说什么，只是在一旁默默的陪着她。

一会儿，她的父母又买来很多水果、甜点和糖果让她吃。但是买来的东西，在她的泪眼中，好象又都是多余的。她总是默默的哭，她的父母说：“孩子好几年都是这样了。她总是说她很孤独，在这个世界上很寂寞，什么也没有。我们买来很多的衣服玩具、卡通书、动画影碟，但孩子只看一会儿，说那不是她要找的。我们问她找什么，她也不说，只是这样默默的流泪，看了真是让人心疼。我们看了好多医生，可医生也解释不清楚。”

我从袋子里拿出一朵精致的莲花挂坠，坐到她身边，在她眼前一面摇着莲花，一面象讲故事一样的说：“人在这个世界上为什么总是寂寞？为什么总是哭呀？因为我们为了要更多的人幸福，才勇敢的离开天上的家。在降生之前，我们都曾经说过要在世间做一朵出淤泥而不染的莲花。慢慢的变的善良，又象天使一样纯净，然后，飞呀飞呀，飞到美丽的天国，飞到我们曾经呆过的世界。我们为了寻找大法而降生在这个世界上。

但是爱哭的天使，她飞不起来呀。要想飞的越来越高，天使就要勇敢的学习‘真善忍’，才会自由的飞，才会和彩虹玩，和白云一起奔跑，和小鸟一样歌唱，和太阳一样温暖明亮，只有努力学习‘真善忍’，人就不会孤独哟！”

听着我的话，小女孩停止了婆婆的泪水，很开心的“咯咯”笑起来，很灿烂的笑。她的父母有点惊讶，又带着欢喜的神态看着我。小女孩拿着莲花挂坠，象个大人似的，用很郑重的口吻，对我说：“我答应你，努力学习‘真善忍’，以后不会再哭了，以后也不会再寂寞了。”随后，我把自己的联系方式留给了她的父母。

想想这件事情，现实中，只有小孩子会因孤独寂寞难过的哭吗？在人生中，看看我们每一个成年的人，多少次，在寂静的深夜，会看到内心深处的那个自己在悄悄的落泪哭泣；多少次，面对突袭的困难和人生磨难，而在无人的地方，悲凉的痛哭，那种孤独的滋味，想必很多人都会经历过。

在宁静下来时，很多人都会感受到：人生在世真的很孤独，所以人人都怕寂寞，用各种各样的方式，用繁忙的工作，用不停的奔走应酬，来掩盖内心的孤寂，来转移内心深处说不出的苦。但是天下没有不散的宴席，曲终人散之时，寂寞的感觉顿时侵袭。

人生在世真的很孤独，虽然味道很冰冷又很枯燥，但起码可以让超负荷运转的大脑，有机会冷静一下，看



看自己的人生究竟需要的是什么？寂寞也许是警钟，时刻敲打着人的心不要迷失；也许是迷雾中的光，为寻找真谛的人，照出前方的路。人生寂寞，是因为生命在不明中看不到真理的辉光，所以千百年来，一直这么消极的承受着这种苦。

回想走过的路，看看自己修炼的历程，从我用清晰的神智，纯净的声音，发自内心的讲出“法轮大法

好”时，我的生命便摆脱了消极承受寂寞的那种苦。我知道了：生命是为了修炼而来，是为了同化“真善忍”而降生。就连寂寞的感觉，在修炼中也脱胎换骨似的转变成内心的安宁，改变成透彻的清晰。实实在在的生命的充实，因为他的人生充满了美好，修炼的美好！◎（王昊天）

善的深度

法国作家雨果说“善良既是历史中稀有的珍珠，善良的人几乎优于伟大的人。”同样，在我国五千年儒、释、道交相辉映的传统文化中，“善”始终是一个重要概念，儒家认为的善包含了仁义礼智、孝悌忠信；道家始祖老子说：“上善若水。水善利万物而不争。”意思是最善的人好像水一样，水滋润万物尽其所能地贡献自己，却不会与万物争名夺利。

可见善良也有不同的深度，小善可以表现为在不损害自身利益的前提下，举手之劳做一些有益于社会，有益于他人的事，刘备在临终前不忘劝戒他的儿子“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。那么大善通常和大忍是一对孪生兄妹，这种大善不为自身的处境而有所变化，亦不因对方的是非而有所动摇，是无惧损伤自

身的利益也要为别人好，为他人的生命负责的珍贵品质，一种永恒存在的能量，善有多深，便有多大的能力，以至灭尽邪恶，唤起对方迷失的良知。

藏传佛教流传着密勒日巴的修炼故事，在密勒日巴八十多岁的时候，遇见一位操普博士，这位操普博士非常妒嫉密勒日巴的修炼成果及威望，便叫他的情妇拿了放毒的奶酪去供养尊者，准备毒死他，并答应情妇事情办成后送她一块大碧玉。密勒日巴有神通，知道这个奶里有毒，也知道如果这个女人在供养毒奶以前拿不到玉石，那以后就永远不可能拿到了，所以对这个女人说：“现在我不吃，请你以

后再拿来，也许那时我就要吃了。”这个女人十分不安，告诉操普



博士说尊者一定有神通不肯吃，操普为了让这个女人再去，就把玉石给

了她。当这个女人再次把有毒的奶酪送给密勒日巴时，密勒日巴笑着问她：“你做这件事情的代价——那块玉石拿到手没有？”这个女人惊骇万分，顿时惭愧至极，吓的浑身发抖，一边礼拜一边哭道：“玉石到手了，但是请您不要吃这奶酪，把它拿给我吧，让造物主原谅我吃了去算了！”密勒日巴没有丝毫责备之心，反而告诉她：“我不忍心叫你吃下去，因为

你太可怜，如果我前次吃了你的奶酪，你就不会拿到这块玉石了。现在我可以安心的吃了，同时，他（操普）也满足了他的愿望。”密勒日巴就是以这般大善大忍的胸怀对待加害他的人，最终使操普认识到自己的种种罪过，生出了猛利的忏悔之心，把自己的一切家产都奉献出来作为供养之用，成为一个很好的修行人。

这种大善又称为“慈悲”，只有修炼之人经过剜心透骨的割舍之后才能达到的无欲无求、无私无我的自然状态，就象当今的法轮功修炼者，无论世人如何听信了谎言带着歧视、仇恨的心理对待他们，无论他们是被关进监狱，被酷刑折磨，都不会丝毫动摇他们讲清真相，救度世人的坚毅决心，那是一种为了众生的未来可以放弃自我的大善、大忍。◎（静伊）

走出修补的人生

一次，和朋友去拜访一位快九十岁的日本老人。朋友介绍说，老人也是医生，是西医。老人和蔼的笑说，比不上你们中医，中医讲究治本，而西医只是在表面上修修补补，哪里长东西了，手术切掉，实质上没有真正解决问题，有的治疗还会损害身体。当时看到老人腰痛，在征得老人的同意后，在他的耳朵上点了几个穴，老人活动了几下腰后，诧异的说，腰痛消失了。第二天，老人又特意打来电话说，一夜都没腰痛，真是感谢。

老人行医几十年，说出那样的话，绝非偶感而发。当时真觉得搞中医有高出西医一筹的感慨。以后，随着

对各种病人的接触，也逐渐发现，中医对许多西医搞不清的疑难疾病，经过正确的辩证施治会取得令西医不解的疗效，其实也没超出修修补补的范畴。

其实，人的生命规律就是生老病死，人因为有衰老有疾病，才会有医，医只不过可以祛病延年，却不能阻止生命的死亡。从这个意义

上讲，中医也是在修修补补并不为过。

但中医毕竟不同于西医，因为它源于道，能给人祛病延年，也给人留下了通向道的一个门槛，许多人就是通过中医的道理开始懂得养生之道，从而入道修道，寻找更高的大道。因为，只有修炼才能走出修修补补的人生。

在上亿的法轮功修炼者中，许多人都是因为有病，去看西医看中医，而后走入大法修炼的，通过大法的修炼，使他们的各种疾病不治而愈，大法使他们明白了人生的真正意义就是返本归真，从而走出修修补补的人生，走上通向神的路。◎（宋晨光）

幸福的比值

今天偶然看到朋友博客里的文章，写的她结婚一年后某天晚上的心情。我从字里行间感受得到，她内心似乎有点忧郁和闲愁。哀叹这婚后毫无生机、平淡灰暗般寂寥的日子。其实，很多人会在某些时候拥有相似的心情，内心渴望着色彩斑斓而又丰富多变的明天，可是现实中的每一天又是那么的无奈和一层不变。会让很多年轻和充满幻想的心变得沉寂和忧伤。

人生有很多条路，每条路走起来都不轻松。但是每个人都有憧憬的梦想，期望的那头充满着阳光。只是当你实践并踏过那些足迹后发现……平淡中有辉煌，灿烂中有凄凉。无论是什么人，遇到什么样的际遇，其实，最关键是你自己——如何用良好的心态去面对过去、现在和未来。

还记得多年前，一个教西方经济学的老师让同学们讨论“什么是幸福？”并让每人交份答卷。我当时的文章得了5+，尽管内容我已经记不清了，可是当时充满自信心的我和目前的我应该是没有改变。这些年无论遇到什么事，我都希望自己幸福的同时能给别人带去幸福。无论我们经历了什么，要学会去调节自我，学会换个角度去思考问题，学会先去想别人再考虑自己，学会宽容理解代替埋怨忧愁。其实幸福就在你身旁，不仅仅是一种实物，而是一种心态。

我告诉大家一个关于幸福的公式。“幸福=所得/贪欲”。幸福的含量高低在于你的贪欲和奢望有多高，因为你得到的是相对固定的，所以——贪欲越高，幸福的比值越低。朋友们，愿大家都拥有乐观、娴静的心态，做什么事都对得起自己也对得起别人，用豁达的眼光去看事物，用谦和的心情去对待他人，用理解的桥梁与朋友沟通，无愧的面对镜子中平淡的你，那么在你身旁的幸福你一定能够体会到。◎（慕容飘雪）

列子谈射艺

列子在伯昏无人面前表演他的射箭技艺，只见列子将弓拉满，让人把一杯水搁在引弦的臂肘上，然后快速连射而杯水不溢，令旁观者目不暇接、叹为观止。这时，伯昏无人徐徐说道：“你这是‘为射而射’的技术，还没有达到‘不射之射’的境界。我来和你一起到那边的高山危岩之上、百仞深渊之前，看看你的射箭本领到底如何？”于是俩人就一起登上了那座高山，伯昏无人攀上了顶峰的那块危岩，下面就是那深不见底的百仞深渊，他背对着深谷自如的走动，脚跟已有一半悬踏在岩石外的虚空而面不改色。伯昏无人对着列子拱手，请他过来表演射箭。

列子见此情状魂飞魄荡，跪伏在地，满身是汗，惭愧不已。这时伯昏无人说：“那有修为的真人，可以上窥青天，下潜黄泉，挥斥八极，而神气不变。而你现在心惊胆战、目眩神摇，要在这种情形下做到百发百中恐怕是很难了。”

在这个故事里，谈到了伯昏无人对列子射艺的指点，伯昏无人没有教他具体的技艺和有形的东西，而重在心法上的点拨。伯昏无人看到了列子在技术上已有一定造诣，但在心性和意志上还没有经过磨炼达到更高的层次和境界，就采用了考验其心性极限的方法，启发他必须要去掉后天的怕心和对于有为技艺的执著，从而达到一个更高的技艺境地。古人云“功夫在诗外”，伯昏无人是直指心性，启悟列子应在无为中悟道和提高，心性提高上来了，智慧、技艺都会出现一个飞跃。

这篇古老的寓言故事正揭示了中华文明自古以来一直与“内求法”的修炼文化息息相关，各行各业都有技艺传承，而技艺水平与人们的内在修为、智慧层次是紧密联系在一起，人们不注重外在的机巧而关注内在与自然特性的契合与升华，整个社会的状态及进步都在修炼文化中与自然、天地和谐共存。◎（明光）

