

微笑

文/晨思

面对每一天

教师节那天，我和身边的每位同事一样，收到了学生亲手制作的贺卡，那一张张写着童稚、纯真字迹的卡片，被我小心翼翼地收进了办公桌的抽屉里。隔了一天，当我再次翻阅时，发现了一张素白的、没有署名的贺卡，上面只写着这样一句祝福的话：“微笑面对每一天”

这是一句朴素但充满了哲理的话，我们每个人都经常会对自己或身边的朋友这样说。而我当时看了之后，内心却有一种特别的感动。“微笑面对每一天”。我微笑着看着这张洁白的贺卡，默默对自己期许，希望今后总能以开朗、灿烂的笑脸面对学生和每一天的教学工作。

可是，小学教师的工作每天紧张又忙碌。备课，上课，还有课外活动训练等等，时间长了，工作压力与繁忙却让人难以持续保持良好的情绪和愉悦的心境。

那日上午，因一位教师与我把课临时调了一下，在连续上了4节课之后，我的嗓子已累得沙哑，忍不住向一位同事诉苦、抱怨了几句。大概当时觉得自己有些委屈，要发泄出去痛快一些吧。之后，吃午饭时，又向与我平日里关系不错的一位同事“抱怨”了一次，可这次，我没有获得预期想要的同情，她只是诚恳而理性的向自己提了一点建议而已。回到办公室，我反思了一下：为什么要向同事抱怨这些呢？这滔滔不绝的“抱怨”究竟会起到什么作用？

想起自己常常向学生讲述著名日本博士江本胜的水结晶实验，万物皆有灵。对水说“爱与感激”的时候，水结晶呈现漂亮的图案；对水恶言恶语时，水结晶混乱无章。水结晶的实验告诉我们，身体健康与精神状态是紧密相联系的。人们如常心怀善念，并能出言以善，保持心态平和，人体机能就会保证健康、良好的运行状态。因为我们人的身体百分之七十都是由水构成的，而善念能使人的人的心灵保持纯净状态，能自己的生命带来良性的影响；相反，如常心存怨气或不满，牢骚满腹的话，那么你的消极想法和言行也让身体内的水处于被污染的状态，逐渐变浑浊，产生越来越多的毒素，久而久之，自然会影响到自己的身体与心理健康。

还有，中国古人注重修身养性，**其中就有“修口”**，即修口德。静坐常思己过，闲谈莫论人非。而身为入师的人，就更应注重谨言慎行啊！同时，还应学习修正自我的思维方式，养成凡事正向思考的习惯。负向思维易导致情绪消沉抑郁，而正向思维会让你的性格变得乐观而豁达。

相由心生。朋友，让我们都来把持善念，以微笑面对生活中的每一天吧！



吃苦的妙处

文/昊天

不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。

精神上的苦，有时苦的刺心，有时苦的刺骨。人们常说：不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。人只有在付出，在承受艰辛之后，才会品尝到甘甜的滋味。

看看由颗颗莲子组成的莲盘，总会让人自然而然的想到，端坐在莲台上的觉者。果位的成就，莲心要吃掉几生几世的苦，要饱浸尘世千辛万苦的感触，所以莲子的莲心才奇苦无比。因为苦，莲盘才得以充实和饱满；也因为苦，莲花才有了出淤泥而不染的圣洁与庄严。

因为人人都有自己的苦，所以从中能学会体谅和宽容，学会沉稳和自省。因为苦，生命常得以想念天外的高洁，常记忆佛国的美好，也常信心满满的跨过人生的沟沟坎坎，在奇遇和趣味的行程中，不断看到先天的真我一面。

苦是真福的先知，苦是甘甜的源头。

因为吃尽了世间千百年的苦，所以大自然拥有了辽阔非凡的气度，拥有了包容万物的沉稳和雅量。因为吃尽了无数星辰演变的苦，所以苍穹拥有了神圣和高远，拥有了远离世俗恩怨是非的豁达和自在。

明白了这些，我便不再把生活中的苦，当作对自己的不公。也许，这就是吃苦的妙处。



人生三境界 谁人尽领略

文/无思

王国维，字静安，号观堂，是现代跨越古今、贯通中外的一代国学大师。所学涉及文、史、哲、甲骨学、经学、文字学、美学等，可谓全才，惜乎最后自沉而逝，令人无限感慨。王国维为一代大师，开创性建树自不在少，然而一般人所能得知的仅只是他的《人间词话》而已。

王国维在《人间词话》里有一段话，大大有名，明白不明白，恭维解读者甚重。该段话如下：“古今之成大事业、大学问者，必经过三种之境界：“昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路。”此第一境也。“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”此第二境也。“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。”此第三境也。”王国维以晏殊、柳永、辛弃疾三首词中表达男女之情的佳句，来喻指三种人生境界，别开生面。然而仔细思量，确实准确、深邃，发人深省。你在那一境界呢？绝大部分人都以为自己在第二境界，“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”，也就是苦苦追求。其实，在笔者看来，绝大部分人就在第一境界的开头“昨夜西风凋碧树”就停住了，换句话说，根本谈不上什么境界了。

“昨夜西风凋碧树”之前，那就是灯红酒绿、熙熙攘攘，人们都在追名逐利的欲望中，享受着那一份酸甜苦辣咸的所谓幸福、痛苦、成功、失败。当繁华落尽、挫辱失败之时，几人想得“独上高楼，望尽天涯路”，去寻找生命的真谛，去思索生命为何而来的答案？象释迦牟尼身处繁华丛中而能感悟生老病死之苦，抛尽一切，苦修证道者，悠悠万古，寥寥无几啊。苦中不知苦，人们生世世就在重复着对名利情仇的执着。

能够“独上高楼，望尽天涯路”者，就已经开始感悟人生之苦，开始追寻人生的真谛，开始觉悟。天涯的尽头是什么？他或许已经看到，已经悟到自己生命的意义，他需要做的就是去证实，去实现。

“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”这是说追求的痛苦、执着和坚定。一旦明了生命的真谛、自己的使命，必然要去追寻，去实现。可这条路并不好走，甚至根本就看不见路，那一定要披荆斩棘、无怨无悔、忍难忍之事、行难行之行，在各种诱惑与退缩、动摇面前坚如磐石，才有可能进入第三境界。

很多人觉的自己也是终生孜孜以求，为了所谓个人的幸福，甚至不惜损害、伤害别人，不择手段。这不就是第二境界吗？差之远矣。你所追求的，无非就是权倾天下、腰缠万贯、美女垂青、名声高大，滚滚红尘之中，几人不是如此？何曾有碧树尽凋的触痛、独上高楼的思索、望尽天涯路的觉悟？第一境尚未走出，哪来的更上层楼啊？

其实，最难的还是第三境界：“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处”。难，不在于“众里寻他千百度”，这已经是第二境界的事，上下求索，矢志不移，“虽九死其犹未悔”。真正的难，在于那“蓦然回首”的舍尽一切的勇气和圆容无漏的大智慧，毕生追求历尽万难的生命之路，骤然间要你“回首”、放下，真是至苦至难之事啊。不过，那实际的过程也许只是不经意间的一回首，就象陶渊明“悠然见南山”那样自然。因为那是水到渠成春暖花开的结果，是你明彻通达圆容无漏的智慧结晶。需要注意的是，稍有阻难，浅尝辄止者，第二境界就退回去了，与“蓦然回首”无涉，决然不会有“那人却在，灯火阑珊处”的收获和觉悟。

当然，如果天幸有绝高智慧无量慈悲掌握宇宙真理的明师开示，那这一切的难，弹指间就会消解于无形。可是，他真的来时，你会认他吗？

缘分不浅啊！

文/宋晨光

一天，同事丹告诉我，她的儿子吉穆耳朵疼，已两个多星期了，西药不管用，而且听力受到影响，已听不清楚说话声了。这已是第二次听丹说她儿子耳朵疼的事情了。第一次是一年前的夏天，吉穆游泳，后来感到耳朵里边疼痛，看西医，诊断为中耳炎，好像是吃西药好了，今年又是游泳后，引起耳朵疼的。约好下班后去她家给吉穆看看。

回家后，上小学三年级的儿子真真得知要去给吉穆看耳朵，也要和我一起去。在驱车的路上，我对真真说，吉穆的耳朵疼了很长时间了，我用中医的办法也只能缓解一下，不能真正去除他的病，我们应该告诉他记住法轮大法好。真真说我可以帮你翻译。

到了吉穆家，给吉穆看过后，才感到实际情况比听到的要严重，吉穆的左耳已很难听到声音，右耳能听到，但必须大声说话，而且耳朵正疼呢，不能触摸。心想，疼痛可以缓解，但听力何时能得以恢复，实在不知。还是先缓解疼痛吧，其它以后看情况再说吧。于是先从

他的胳膊和腿点了几个穴位，确认他的耳朵疼痛得以缓解后，才在他的耳朵上贴了几个耳穴，嘱咐他疼痛时按压耳上的穴位。

接着，真真告诉吉穆说，我教你念法轮大法好，你要记住，当你有困难时，要真心的从心里念法轮大法好。吉穆点点头，而且学着说了好几遍法轮大法好。

第三天早上，同事丹高兴的说，她儿子吉穆的耳朵不疼了，而且第二天就看到吉穆那肿得快堵死的耳朵眼消肿了，以前听不到手机里的讲话声音，现在完全可以听到了，而且很清楚，真是谢谢你了。

听着丹高兴的讲话，心想这哪是我的本事，你儿子缘分不浅啊，希望他永远记住“法轮大法好！”

