

从忧郁少年到幸福青年



文 / 台湾大法弟子

我在2003年得法，那年刚好是大学四年级刚要毕业，得法后身心受益极大，可说是彻底重生成一个乐观善良的好人。

迷茫

我是一个心灵比较敏感的人，得法前，对人生的意义非常困惑，百思不得其解，加上课业压力繁重、学校人际关系不好，感觉人生真的很苦，心灵贫乏的没有出路。在痛苦之中，在高二那年我放弃了努力上进，不好好念书，开始抽烟喝酒，试图麻醉自己，整天精神萎靡，沉醉在忧郁、阴暗的文学作品中，心中愤世嫉俗、抑郁痛苦，之后想起来，这应该就是得了“忧郁症”。

在这种灰暗的心态下，大三那年，接触了文学批评理论，都是一些现代派变异混乱的东西，也接触了马克思主义，突然觉得原来自己的痛苦都来自于“资本主义的异化”，变成了一个马克思主义信徒，也考上相关研究所继续研读这些现代派理论，希望能在这些理论与西方文学作品中找到一些人生洞见与答案。但其实越钻研越没有答案，一切都像没有尽头似的，内心反而充满更多不满与愤怒，更觉得获得人生中的答案不可能，身心很累、很苦。

解惑

大四那年，父亲在附近学校早晨运动时遇到了法轮功学员，请了一本《转法轮》回来，我一口气就读完，顿时觉得：原来一切答案就在这里啊！可是怎么跟我看的那些理论都是相反的？原来世界上真的有善与恶的存在，以往看那些圣经、佛经、各宗教经文中那些晦涩难懂的东西，一切豁然开朗，原来修炼是有路径的，升华自己是可能的，这是何其有幸的事！于是我下定决心走上修炼道路。

得法后，在大法的力量下我马上戒掉烟酒，以前运动中曾经造成腰部受伤，小小年纪时就会像老人一样腰部卡住，几天痛得直不起身来，连走路腰都得弯成45度角，别人看着很好笑，自己又觉得丢脸，更是痛苦。学功后这毛病竟然彻底消失了，而且以往有冬天鼻子过敏的毛病，天一冷鼻水就流不停，得法后也都好了。

修炼一年多以后，一次和以前大学同学见面，他惊讶地说：“你脸色怎么变这么好？”以前抽烟喝酒熬夜，满脸痘痘，修炼后脸色都红润起来，改变很大。

不只是身体健康，对我来说法轮大法带给我心灵上根本的转变，是最重要的。在师父带领下，我祛除了忧郁与阴暗的心态，得法后第一次感受到心灵健康的快乐，也第一次找到人生意义，踏实乐观快乐地在修炼路上升华自己。

得法前我心灵很敏感，对别人的看法都很在意，时常非常痛苦。得法后知道这都是心性考验，心里踏实地按照法理要求自己，不去过度在意别人的看法，内在力量变得强大。

再者，得法前钻研那些批判理论与文学，心理越发忧郁阴沉；得法后心胸宽大起来，感觉这才真正睁开了眼睛看这个世界，发觉原来世界这么广大，有更高的追求等待我去完成，以往心中的愤怒与疑惑都消失了，一身轻松。

走出误区

2004年，大纪元系列社论《九评共产党》出来之后，一开始由于以往头脑中左派理论的观点残留，一时无法完全接受。后来仔细阅读多次后，才了解到共产主义确实从根子上是邪恶的，这个魔鬼在毁灭人类。这令我茅塞顿开。

另外，在世风日下的世间潮流中，得法前跟周围的男生一样，染上看黄色影片的恶习，满脑子都是情色想法，隐约知道这东西不好，但根本没力量去与之对抗，只觉得被这种低下的欲望控制着十分痛苦。学法轮功后，感觉身心都被清理干净，不再被这些低下的欲望操控，那种活出自我的美好，恐怕是很多男生不懂的。

最近看到美国保守派作家夏皮罗（Ben Shapiro）的一本书，书名为“色情时代：社会自由主义如何腐蚀我们的未来”（Porn Generation: How Social Liberalism Is Corrupting Our Future），顿时想到，是啊，我们这一代真的是货真价实的“色情时代”。从上个世纪九零年代初有线电视开放以来，色情频

道随之开放，当时是国小生的我们就开始接触这些色情的东西，在学校大家讨论的都是这些。国高中以来，VCD、DVD的普及，让色情片更加普及，高中同学间最常讨论的就是这些色情VCD。到大学以后，网络世代的来临，这些东西更是无所不在。

现在各个影视作品与流行文化中，情色的东西太多，好像变成一种正常的品味，一般人根本察觉不到。学炼法轮功后，才发觉这其实是很不好的现象，最重要的是，法轮大法给我力量摆脱这些东西，那种身心健康的感觉，是一种轻松的大自在，非常美好。

由于从阴暗心态中走出来，对我之后的工作发展很有帮助。我很幸运地在一家杂志社找到记者的工作，成为上司最器重的主力，多次撰写杂志封面故事。记者必须接触社会上各种型态的人事物，要对事事都抱着好奇心，要抱持乐观开朗的心态才能做好这份工作；若非学炼法轮功转变了自己的心态，不然以我之前的状态，确实无法找到、更无法做好这个工作。现在我在一家国际性的华人媒体公司工作，对社会的正面影响更大，工作中就在报导真实正向的新闻，感到工作充满了意义。

也因为从钻牛角的心态中走了出来，更能打理自己的生活，学法轮功前，只沉浸在那些怪异的思想理论与愤怒的心态中，看事事都不顺眼，更不会打理自己的生活，人际关系当然不会好，也交不到女朋友。学法轮功后，乐观、正向的心态让我更能照顾好自己，也比较能够关怀别人，人际关系也正常了，很快找到了现在美丽聪慧能力又好的妻子，她也是法轮大法弟子，两个人一起在修炼上努力，也在生活上互相扶持，过着幸福人生。

回首以往，内心感到无比庆幸，自己能从那种晦暗的心理与有毒的邪说残害下走出来，这一切都是法轮大法给我带来的巨大改变。我好似重生，获得再次新生的机会，真是非常感谢李洪志大师把法轮功传给世界，给我们指出一条生命中的康庄大道。



否因为自己的原因才导致了当前的困难。这类人不是个例，而是比比皆是，他们习惯了舒适、习惯了不劳而获，所以就会对他人的付出视而不见，也把自己的获得当作理所应当。他们不太有同理心、不太会为别人着想、不太懂得换位思考。

这一切的根源都是因为这类人过于以自我为中心，不管是针对育儿矛盾、家庭琐事，还是工作压力、社会关系，他们都在强调自己是对的，都想让万事万物按着自己的想法去发展。这种认为自己不可侵犯的潜意识导致他们有着过强的自尊心，表现为别人不能说自己的缺点（但是自己可以说别人），一说就生气。由于不会反思自己的问题所以也不会看到自己错误，遇到事情的第一反应就是推责与抱怨。有趣的是，他们对事对人还有着明显的“双标”特征。

我认识的一位女性，她要求自己的老公对自己的父母毕恭毕敬、孝顺有加，但她却对老公的父母毫不尊重，十分冷漠。以前有一位同事，做事懒散拖延，当大家都在忙的时候，他就在玩手机、混事；别人忙得不可开交时，他也不会主动帮忙。后来当自己的事全部积累到一起时，别人也没有去帮忙的，他就开始抱怨不停。还有一位家长，一边说着幼儿园里的某个小孩多么讨厌，多么没有家教，一边又教着自己的孩子要变凶一点、要会打架。由此看来，他们为人处世的标准可以瞬息万变，前后矛盾，但却有不变的一条宗旨：一切以维护自己的自我与利益为主。

圣人言：老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。每个人都会老去，善待老人就是善待自己。当前的老人们或许不再需要子女们像以前一样躬亲孝顺，但是心怀感恩，对老人多一些理解，少一些苛责却是必要的。虽然现在的小孩都是父母的宝贝，但是爱护孩子不等于对小孩一味的保护，不让小孩遭受挫折教育、不让他吃亏只会形成孩子更强的自我，当大家都过于强调自我时，集体的矛盾就会增多，人与人之间也会成为近敌。而当下很多人因为忘记了这些传统的文化礼仪，丢失了感恩之心，忽视他人的付出与痛苦，过于自私、自我，一味索取、不知回报，才会在家中、在社会上矛盾重重，觉得诸事不顺，其实是自己的心态出了问题。

科技在发展，物质在丰富，但是很多传统美德似乎却被人们渐渐遗忘。以前的人们总会记得知恩图报，但现在的人们似乎越来越缺乏感恩之心。

都说百善孝为先，孝敬老人是中华民族传统美德，但现在的老人莫说享受子女的孝顺，反而是要面对着太多的苛责。在现在的家庭中，很多父母帮着带孩子，做免费的保姆还费力不讨好，追求自己的爱好自由反而成了错误。好多人忙碌了一辈子，好不容易退了休，却比上班更辛苦，工资要补贴进去一半，时间也不自由，完全没有机会做自己想做的事。上班的时候就盼着退休了能追求自己的爱好，谁知退休了自己的爱好却只有等到伺候好孙辈后才能挤出点时间去完成。现在两孩家庭居多，父母朝九晚五，小孩就丢给老人，一天的时间都被带娃和家务填满，有时连生病了也无法“请假”休息，更不容易的是在如此不计回报的辛苦付出中，得不到感恩与尊重，连获得感也很少。女儿、儿子都缺乏感恩之心，更别说女婿、儿媳了，只会责怪老人做得这不好那不行，完全记不得老人艰辛的付出。

很多家庭的婆媳矛盾大多源于带孩子，老人带也不是，不带也不是，带的过程难免会融入自己的经验，就会被嫌弃与责怪，不带的更要被怨恨说心肠硬不帮忙。有的老人要是没出钱也不出力就要受到子女的冷眼，甚至威胁不给养老。父母的责任不是抚养子女成人就可以了吗？什么时候变得抚养孙辈也成为责任了？那些苛责大于感恩的子女都忘记了，在老人帮带小孩这件事上，能帮、愿帮是情分，不能、不愿是本分，这可不是他们的责任与义务。如果请个保姆来带小孩做家务，不光要花钱，恐怕还不能经常挑剔，为什么面对父母时连基本的感恩都忘记了呢？无非是仗着老人对子女无私的爱罢了。

人们感恩之心的缺乏不光体现在家庭中，还表现在社会中。例如当一个人得到别人的帮助后，第一反应不再是记得去感恩那个帮助他的人，而是自以为是的沾沾自喜，认为自己的人缘好、人格魅力强、特别优秀，所以别人才会帮助自己。相反，当自己遇到一点不顺心的事或遭受一点挫折时，就开始怨天尤人，抱怨社会与命运的不公，也不会去反思是

中华传统美德故事

曾参养志

文 / 单缘

曾子名参，字子舆，是春秋时期鲁国人。他与父亲曾点都是孔子的优秀学生。曾子非常孝敬他的父母，尤其是他顺承亲意、养父母之志的孝行，成为后世普遍赞美和效仿的典范。

在日常生活中，每到吃饭的时候，曾子一定会细心观察和体会父母的饮食口味与习惯，并将父母最喜欢吃的食物牢牢记在心里。因此，一日三餐，曾子总能准备出父母最爱吃而又很丰盛的菜肴。

在曾子的心中，时刻想到的都是父母的需要，父母所喜爱的一切事物，他也都会放在自己心里，以便随时满足他们的心愿。

父亲曾点深受圣贤教化的熏陶，平常乐善好施，经常接济贫困的邻里乡亲。对于父亲的这个习惯，曾子也同样铭记在心。所以，每次父母用过饭后，他都会毕恭毕敬的向父亲请示，这一次余下的饭菜该送给谁。

父亲平时很喜欢吃羊枣，曾子就在外出时尽量给父亲多带回一些。待父亲过世之后，曾子睹物思情，看到羊枣，他就想到父亲在世的情景，心中勾起无限的伤痛。从那以后，他就再也不忍吃羊枣了。

有一次，曾子到山里头去砍柴，只有母亲在家。不巧家里突然来了客人，母亲一时不知所措，惟恐因待客不周而失礼，情急之下，她就用力咬了自己的指头，希望曾子心中能有所感应，赶快回家。果然，母子连心，曾子正在山中砍柴，忽然感觉一阵心痛，他马上就想到了母亲，于是，赶紧背着木柴赶回家中。

曾子不但对于奉养父母的身体非常重视，即使在日常生活、言语行为当中，也非常谨慎，惟恐有辱父母的养育之恩，担心自己表现不好而使父母蒙羞。

孔子知道曾子是个孝子，所以将“孝道”的学问传授给他。在《孝经》中，孔子与曾子以一问一答的形式，把孝道表露开解无遗。他嘱托曾子一定要把孝道发扬光大。可见，曾子的为人和孝心孝行非同一般常人。

曾子一生秉承孔子的教诲，依教奉行，专心致力于孝道，他用自己的行持来告诉我们，如何顺承亲意，如何将孝道落实在日常生活的当中。他不但做到了“入则孝，出则弟”，还做到了“谨而信”，并且把夫子所教的这些德行流传于后世，培育他的学生。由他所传述的《孝经》，也流传千古，直至今日，期间不知造福和成就了多少家族与朝代。

纵观天下父母之心，都是希望自己的孩子能够成龙成凤，希望他们能有所成就。然而，成就“功名利禄”并不算真有成就，而象曾子这样成就“道德学问”才算真有成就。