

我现在选择的人生

文/大陆大法弟子

我是一个三十多岁的青年人，有着一份国企的工作，在外人的眼中也有着一个令人羡慕的家庭，但是生活并不感到快乐。

和很多的年轻人一样，我喜欢玩游戏，曾连续三十六个小时不眠不休的玩，玩完之后浑身难受，象得了一场大病。有时候不想玩了，可是却管不住自己。回到现实后，又开始自责，因为游戏耽误了许多的时光、许多的事情，许多本该完成的工作，最终只能草草了事。

和很多人一样，在工作中我想要得到认可，想要向上爬，所以我便学会了投其所好。我不喜欢喝酒，酒量也很小，但是因为知道某些领导很喜欢能喝的人，就故意的在酒桌上来者不拒，一口一杯，表现的很豪爽，每喝一口都想着最好让领导看到，不断的扭捏作态。可是，回到旅店、回到家里就狂吐不止。有一次，在陪同一位领导吃饭的时候，喝的很多，晚上回到宾馆竟然吐出了一口鲜血。

和很多人一样，我喜欢好的名声。我想要所有人都说我好，所以我装出一副什么都知道的样子，和任何人说话都高高在上，老是想表现出来一种清高，如果有某个人超过了我，或者离我很近了，不自觉的就会和同事、朋友说他的坏话，落井下石，还觉得自己很聪明。

和很多人一样，我自认为有知识、有文化，却没有教养，常常拿老婆、孩子出气，每次发完火之后，我都会陷入一种难过之中，有一种想哭的感觉。

这是我要的人生么？这样的生活对么？那生活应该是什么样的呢？

在一个机缘之中，我看了《转法轮》，看到了师父的各地讲法，看过之后，我终于长出一口气，我终于知道了人生到底是什么样子的，应该是什么样子的。我明白了真、善、忍是宇宙的理，而我们都是宇宙的一部分，包括我们的生活，那么一切只要符合了这三个字，他就是最好的，反之你就会有麻烦，你就会难过。可能也是因为我明白了一些，师父开始管我了，于是，在我的身上奇迹出现了。

网瘾，这是当下社会都头疼的问题，可是在我得法的第二天，突然间我不想玩了，为什么不想玩了呢，并不是强

制自己，是真的从心里觉得，那个东西太无聊了，从心里不想玩了。

我做事情开始学会用心了，领导布置下来的工作，不再是为做而做了，不再应付了事，在领导和同事的眼里，反而真实了，自己也不再担心因为工作没做胡写而惴惴不安了。

明白了人生的道路其实都是早已安排好的后，自己也就不会再再去追求名利，看淡了这些，自然也就不再想要在领导面前显示，也就不会去在人后说坏话了。这样一来，奇迹再一次出现了，并没有出现被别人攻击的情况发生，反而在工作中，各种荣誉开始慢慢向自己靠拢，在人前人后反而能够开始听到不同方面对自己的赞扬之声。和领导出去吃饭，我也不再喝酒了，开始以为会被领导说，或者别人会用异样的眼神看自己，还在想怎么说辞，没想到，其实根本不用想，我一说不喝酒，大家都表现出了理解，并且有一次出去吃饭，领导还为我挡酒，当着客户，满桌就我一个不喝的，这在以前也是不可能的。领导都喝了，你怎么可能不喝，而且还在酒文化相当厉害的山东。清醒的自己，看着满桌的他们，想想以前我也是其中的一员啊，这就更让我体会到大法的伟大。

在家庭中，当我真正知道了为他人好的道理后，我想吵架的时候就会想到，这样做，老婆是不是也很生气，她一天也很辛苦啊，于是吵不起来了。在因为一点点小事想打孩子的时候，突然觉得，打她她不疼么，我打她的手都很疼，那她呢，于是就会克制住自己。再后来，我明白了在家里说话做事也要做到真善忍，就是和家人也要认真的说话，并不是藏着掖着，有什么事情都和她们沟通好，在倾听她们的时候也会善意告诉她们，你这样做那对方怎么想啊，对方要是受到伤害怎么办呢，等等，对于她们发的脾气也从开始的忍，到后来的笑，是真的从心里笑，觉得那一点点事情还发脾气，慢慢的自己倒成了家里的一种调节剂，再后来家里也充满了笑声。

这就是我现在选择的人生，充满幸福的人生！朋友们，你们还在为选择什么样的人生而发愁么？还在因为生活在谎言中而无法自拔么？还在为找不到真实的自己而难过么？**请你看一看《转法轮》吧，你看看是不是也会得到一个幸福的人生！**

孔子并没有叫人远离神

文/归去来兮

有个成语叫敬而远之，意思是表面上表示尊敬，实际上不愿接近。也用作不愿接近某人的讽刺话。一般认为它出自《论语·雍也》：子曰：“务民之义，敬鬼神而远之，可谓智矣。”现代人大概是受此成语的影响吧，把“敬鬼神而远之”的解释为“尊敬鬼神而远离（疏远）它。”远字的意思主要有距离长，时间长，关系疏远，深奥等。但是我认为在此用远离（疏远）来解释不合适。尊敬就不可能远离（疏远），厌恶才这样做那。《论语·学而》记载，曾子曰：“慎终追远，民德归厚矣。”这里的慎终是谨慎对待父母的死亡；追远，意思是祭祀远代的祖先（古人视祖先为鬼神）。我想，“敬鬼神而远之”的远，与“慎终追远的远”语境相近，作时间长，远古的解释更为贴切。

《论语》里有很多关于孔子对鬼神的态度的记载，如：《论语·八佾》：“祭如在，祭神如神在。子曰：吾不与祭，如不祭。”意思是祭祀祖先或神时，好像他们真在一起。不亲自参加就好像没有祭祀一样。又如：《论语·乡党》：“乡人傩，朝服而立于阼阶。”意思是：乡里人举行迎送鬼神的礼俗，孔子穿着朝服站在东边的台阶上。还有孔子在《论语·子罕》里称赞大禹，吃的很坏却很丰厚的孝敬鬼神，穿的很坏却把祭服做得很华美。这些多说明孔子是很诚心诚意敬鬼神，愿意近鬼神，而不是远离鬼神。当然，敬本身是有一定距离的，不是近的可以狎玩的。男女还授受不亲，何况鬼神。

孔子的书《礼》，就有专门的祭祀之礼，说的就是怎么敬鬼神的。敬鬼神的根本目的是教人仁爱与孝道，上面提到的“民德归厚”也就是人们的德行归于仁厚的意思。而不是因怕而祭拜。现在的人把“敬而远之”加上《论语》里的：孔子不语怪、力、乱、神，及孔子的积极入世思想，简直把孔子当成无神论者了，这是对孔子的大误会。孔子的不语“神”，也并不是不信，而是不与不理解的人谈论而已。



学会控制自己后的快乐

文/舒醒

孔子说过：“克己复礼，为仁”，提倡人的言行要合乎礼数，曰：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”。后又有宋代朱熹解克己复礼，曰：“克是克去己私。己私既克，天理自复，譬如尘垢既去，则镜自明；瓦砾既扫，则室自清。”又曰：“天理人欲，相为消长，克得人欲，乃能复礼。”又曰：“敬如治田灌溉，克己如去恶草”。

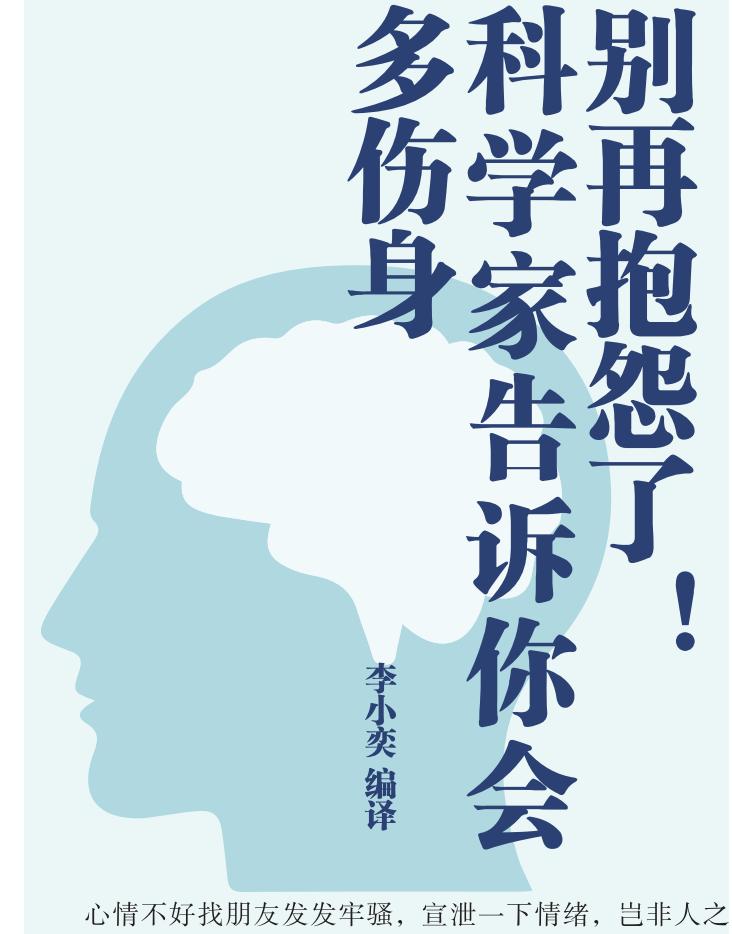
克者胜也，克己就是一个人能够克制自己，战胜自己，不为外物所诱，而不可以任性，为所欲为。克己的功夫，全在一个“勿”字。克己的过程是痛苦的，因为人性中私是与生俱来的，人总是为了自己形形色色的欲望而活着，欲望得到满足便觉得快乐，得不到便觉得痛苦。要使人放弃自己的欲望，克制自己的私欲，一般人是很难做到的，甚至产生本能的排斥。例如人的惰性指使人贪睡、好吃懒做、渴望不劳而获等等，要让人学会克己，克制这种懒惰的私欲，主动的变得早起、勤奋，实际上是非常困难的。正如明代理学家王阳明有云：“去山中贼易，去心中贼难”，克己就是要灭此心中之贼。

难事方显能者。虽然克己的过程是痛苦的，但是克己的结果却是快乐的，克己之后能使人明礼知理，活得更清醒、更睿智、更自在、更快活。由此我想起了我的一位友人，这位朋友二十多岁，正值芳华年轻貌美，但她却不像当下的年轻人一样整天无所事事、只好吃喝玩乐虚度光阴。她每天生活的极其有规律，不贪睡——每天都会起早锻炼身体；不贪吃——饮食以清淡为主，一日三餐有规律进行，不多吃也不

暴饮暴食；不贪玩——几乎没有不良嗜好，现代年轻人热衷的一切娱乐方式她都不喜欢，甚至不浪费时间进行不必要的社交，连手机也仅仅是用作通讯工具，几乎把大部分的业余时间都用在读书和写作上。很多同龄的人都不理解她，觉得她的这种生活是没有乐趣的，甚至还有人嘲笑她，认为她把大部分时间都“荒废”在读书上，而不是用在恋爱结婚上，一定是脑子出了问题。但她却不以为然，她反而认为是大众体察不到她的舒适和快乐。比如，她每天早起锻炼使得她精力充沛，以致才有足够的能量去应对每天繁重的工作；她忌口克欲使得她身体健康，现代人因口舌之欲带来的各种肠胃病她通通没有；她潜心读书使得她眼界开阔，在面对生活中的挫折时有着别人没有的安之若素；她用心写作使得她能以文会友，时过境迁之后她能留下别人没有的生命价值。人各有志吧。当那些嘲笑她的人，每天觉得放纵自己的欲望、把生命用于吃喝玩乐的时候，又怎么会体悟到这种克己之后、把生命变得更有价值的快乐。

还有一些人认为，人生苦短，就该及时行乐，觉得克制自己的私欲、戒掉自己的瘾好是傻的表现。这些人认为追求名、追求利、追求情是天经地义的事，觉得生命就该为这些私欲而活，殊不知在私欲中得到的越多，离道越远。其实，克己是高修为、高智慧的表现，诚如当今社会上的很多法轮功修炼者，他们不争不斗不抢，不执着于大众执着的功名利禄，在矛盾中他们大多也是向内找自己的不足，这种克己去私的行为，看似傻实则智，因为他们收获的是通晓天理的慧悟。

别再抱怨了！
科学家告诉你
多科学
多伤身
李小奕编译



心情不好找朋友发牢骚，宣泄一下情绪，岂非人之常情？如果目的是听听朋友的建设性意见，当然是好事；可是如果单纯把抱怨当成发泄，这种坏习惯会促使大脑神经元（神经细胞）形成更易于产生同样负面想法的结构，导致恶性循环。如果跳脱不出来，甚至有可能罹患抑郁症和各种慢性疾病。

每个人可能都有过经验，当负面的话说出口时，自己通常会觉得不舒服，听的人也不太愉快。其实这只是表面感觉，负面思维还会使大脑产生微妙变化，让人将来更容易出现同样的负面想法而难以自拔。

思维如何影响大脑？

为什么负面想法会一再重复出现、最后变成惯性？据美国生活网站“Lifehack”报导，这种现象在科学上是有根据的，以下就简单的介绍思维在大脑神经元的运作方式。

在他的理论中认为，消极和抱怨确实会完全地改变心智与身体的结构与功能性。

当大脑产生思想时，信息会从神经元的突触（synapse，神经元的信息输出接头）以化学信号传递给另一个神经元的突触，此时两个突触之间会建立一座思想信息的“桥”。每次有信号被思想“触发”（trigger）时，相关的突触就会靠得更加紧密，信号传递的路程也就缩得更短。

本质上，大脑内部是在重整神经元的通信路线，目的是建立有利这组突触快速传递信息的模式，使你将来更容易、更快出现同样那个想法。

负面思维对身心的危害

从上述解释即可了解，如果你现在有消极负面的念头，这些想法将来就会经常出现，然后逐渐培养出负面思考的大脑。换句话说，消极负面的想法很容易形成相当消极负面的个性。

此外，如果你经常情绪低落、负面思考问题，体内皮质醇（压力荷尔蒙）会过度分泌而衍生各种疾病，如忧郁症、内分泌失调、免疫系统失调、糖尿病、高血压，甚至癌症。

切忌消极负面思考

如科学所述，一个思维出现后大脑会建立有利于此思维再次形成的模式，所以，负面思考会“恶性”循环；同理，正向思考则会“良性”循环。如果我们经常正向思考，就能造就有益身心健康的积极乐观性格。

有很多方法可以激励我们正向思考，例如阅读励志文章或书籍、聆听专家演讲。生活上尽量放轻松，别给自己过多压力。另外就是要慎选朋友，如果你经常和消极悲观的人混日子，那你很快就会变成那种人；多跟思想正面、积极开朗的人交朋友，这样你才会越来越健康，越来越快乐！

