

告别自卑孤寂 从此阳光开朗

文 / 中国东北大法弟子 莲子



我是一九九八年幸运的走入法轮大法修炼的，今年四十三岁。回首二十年的修炼历程，是大法塑造了今天这个全新的我。

生活境遇养成自卑性格

母亲是小学教师，工作很忙，父亲是自学成才的医生，到处游走，给别人看病，家中常留下母亲带着我和哥哥。我三岁，哥哥六岁，母亲照看不过来，就把三岁的我送到乡下姥姥家。

姥姥一大家子十来口人，也许是环境所致，我从小有什么委屈，从来不敢出声，怕给姥姥带来麻烦。小小年纪的我能注意到的方面，尽量注意自己的存在不要给身边的人带来不舒服。做事、说话小心翼翼、察言观色。人们津津乐道的很多事情，我首先看到或想到它的负面情结，典型的缺少自信。

又因为父亲的职业与性格，对我们母子三人很少关心与问津，回家时，常常是看母亲不顺眼，挑三拣四的，打骂母亲一顿后，一走又是半月、二十天，见不到人影。记得从那时起，胆小自卑的我，又增加了几分渴望得到父爱与得不到的失落！

等两年后我五岁，能与母亲团聚并生活在一起时，是父亲与母亲彻底离婚时。那时母亲离开了结婚所在地，回到了姥姥住的乡下，继续当小学教师，也是从那时起，我才有了与母亲自己的“小家”。虽然很清贫、简单，但我和母亲依然记得，我们带着简单的不能再简单的生活必需品，搬进了那个只有十平米的家时，我认真又似乎很安慰的对母亲说：“妈，我们有家了。”我又很正经的告诉姥姥：“这回我也有家了。”

与母亲生活在一起的日子，深知母亲带着我，一边工作、一边照顾我不容易，从那时起，对父爱的渴望与对哥哥的思念，我从未向母亲吐露过，生怕我的不当言语，给本就不易的母亲带来任何伤痛。虽然母亲对我爱护有佳，但发自内心的自我感觉是：整个童年记忆中多是孤寂。记不清自己是否拥有过本该那年龄应具备的天真与开怀的笑。

学大法 明白了情迷的因由

光阴似箭，一晃十九年过去了，渐渐我和母亲已生活的不再艰难，姥姥与姥爷相继离世，母亲也退休了，我们也搬到了市里生活。我因病痛，多家大医院与名医束手无策，求医无门下，我走入了法轮大法修炼。

在我开始学炼五套功法动作的当天，就出现了《转法轮》中师父讲的关于给真修弟子清理身体的状态：一会儿要拉，一会儿要吐，忙得母亲围着我转，可我没拉也没吐，我当时就明白：是师父在给我清理身体了。我喜极而泣的告诉母亲：妈，我好啦！妈，我好啦！师父开始管我了！师父在给我净化身体了！相依为命的母亲也开心的不得了。

从那一刻起，“法轮大法一修到底”的念头便扎根于我生命的深处，只要我一息尚存，我便一修到底！也许是当初得法那一念的坚定不移，使得我在近二十年的修炼历程中，虽经历风雨与坎坷，也有过跌倒爬起，但随师父的正法修炼一修到底的坚定意志一直未变。

当我读到一九九九年师父在《澳大利亚法会讲法》中给弟子答疑中那段讲法：

“弟子：从小有自卑感，自卑也是该去的执着心吗？
师：对啊。去掉它，你今天是最幸福的宇宙生命了，你是大法学员了，天上的神都羡慕你呢，你还自卑什么。”

我学到这段法时，一遍即刻刻入心底，不再忘记，从小伴随我并难以克服的自卑感瞬间即逝。是啊，我是宇宙中前所未有的幸运又幸福的生命，怎么还能被这一生一世的得失而带动的情迷其中呢！

你高兴与不高兴、你愿意与不愿意，都是人自己的情感得失而发生的心理变化，常人社会的人们，正因为这种情绪的带动，才被爱恨情仇带动着，做出各种不理性的事情，给别人带来痛苦的同时，也伤害着自己，却不自知。

给周遭带去光明

当我把自己修炼大法的幸福感，分享给我身边的同事、同

学与相识的人时，他们无不升起对大法能善化生命的感佩，都发自内心的说：法轮大法真是好啊！有的说：你们师父真了不起！只通过讲法的教化，就能使上亿的大法弟子在这样严酷的迫害中，依然对修“真、善、忍”不变不动！

我深知，是修大法使原本自卑、寡言的我，变的开朗乐观，同事、同学们有什么生活中不如意或解不开的心结时，就打电话或找到我，和我聊一聊，他们常说：有什么想不开的事儿，和你说会儿话，就都想开了；有什么解不开的结儿，和你一谈心，就不再是结儿了，你真好。我每每会告诉他们：是修法轮大法使我变成现在的我，我原来的性格与阳光开朗的心态是不沾边儿的。

单位里，同事们比我大的、比我小的，都愿意与我接触，愿意与我多说两句话，有的说我幽默，有的说我是开心果，有的说，一样的话，在我嘴说出来，他们就高兴听。

我们单位两处办公地点，我常在一处，偶尔单位通知有事，会到另一处办点事，每次去那里时，几个办公室里的人都让我去她们的屋里多坐一会儿，每次离开时，都说希望我平时能多去几趟，每次和我在一起聊的正兴起时，就会嘻笑着“抱怨”——都怪我一来就逗的她们笑个不停，说眼角的面膜白做了，又出皱纹了……边说边笑得停不下来。

单位几个与我年龄相仿的姐妹，一见到我，就会不由自主的说：你咋总这么年轻呢？这二十来年就没见过你脸上的皱纹，快说说，你是怎样做到的？我会笑着说：我修大法啊，你忘了吗？她们就会说：哦！对了，对了，我怎么忘了是修大法修的哪？哎！修大法多好啊！没有能难住你的烦心事儿，没有能动了你心的气人事儿，光说你不老，你这么好的心态，你说，你能老吗？

这么多年，中共对法轮功的迫害中，认识我的人不用再讲什么，他们自然就用心分辨真伪了，他们常说的一句话就是：从你身上我就知道法轮大法就是好！邪党的宣传哪一句能是真的？哪一句是为老百姓好的？不都是为维护它那点权势搞的各种造假宣传吗？！

中医对“生命”的看法

文 / 王元甫

我们或许使用过成语“神魂颠倒”、“魂飞魄散”，但是西方医学从来没有讲过神、魂、魄，到底古人为什么会用它，又是根据什么呢？我们都是在母亲子宫，怀胎十月，生下来的；中医《黄帝内经》说，人是“天地合气”所产生的，人是如何在天与地的作用下产生的呢？

人是“天地合气”所产生的

《黄帝内经》说：“夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”（《黄帝内经·素问·宝命全角论》）人虽然出生于“地”（地球），但是人的生命来源于“天”（天国），而且人是经由“天地合气”所产生的；也就是说，人是“天”与“地”共同作用下所形成的生命。

人是“天地合气”所产生的，所以人的组成就包含了“天的成分”与“地的成分”；“地”属于有形，而“天”属于无形；“有形”与“无形”是以人的眼睛作为判断标准，“有形”是眼睛看得到的，而“无形”则是眼睛看不到的。

“地的成分”是人在“地”所产生“有形”的身体，这部分与西医所讲的类似，包括人的五脏、六腑、四肢、百骸等等，眼睛看得到的部分；而“天的成分”是人在“天”所产生“无形”的成分，这部分是西医无法研究的，包括神、魂、魄等等，眼睛看不到的部分（注：神来自天国，而魂、魄不是）。

神、魂、魄是人所必备的

人除了“有形”的身体，还必须具备“无形”的成份，才能成为一个完整的人。《黄帝内经》对人的形成有具体的说明，“黄帝问于岐伯曰：愿闻人之始生，何气筑为基，

何立而为楮，何失而死，何得而生？岐伯曰：以母为基，以父为楮；失神者死，得神者生也。黄帝曰：何者为神？岐伯曰：血气以和，营卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。”（《黄帝内经·灵枢·天年》）人的生成，是以母血为基础，以父精为护卫，结合成胞胎，血气和顺，营卫通畅，生成五脏，还必须“有神”藏于心，“魂”与“魄”都要齐全，才能成为完整的人。

“元神”是人真正的主宰

《黄帝内经》讲的“神”，就是道家讲的“元神”。《黄帝内经》说：“失神者死，得神者生也。”这说明“元神”对人来讲是至关重要的。人出生要有“元神”、才能成为人；人一旦失去“元神”，就是死亡。《黄帝内经》说：“心藏神”，心脏藏有“元神”，有形的“心”藏有无形的“元神”。《黄帝内经》又说：“心者，君主之官也，神明出焉。”五脏六腑是以“心”为主宰，就是因为心脏藏有“元神”的缘故，而“元神”才是人真正的主宰。

中医是“神传”医学

为什么中医《黄帝内经》会讲到眼睛看不到“无形”的部分，而西医却无法研究呢？因为这牵涉到两种医学本质的不同，西医属于“实证”医学，大部分是用眼睛研究人体“有形”的部分，虽然有些仪器已可探测“无形”，但还是很有限；然而中医属于“神传”医学，是神“上帝”（玉皇上帝）所传，如黄帝、岐伯、扁鹊、华佗等“医道”的传人都具有“天目”功能，具备透视人体的能力，所以才能看到一般人所不能看到人体“无形”的部分，例如神、魂、魄、气、命门等等，这些都是中医精华的部分，非常的有价值。

在中国的历史文化中，有一股悠远且又深厚的清韵，所以古典的诗词绘画曲艺，以及一些建筑风格中，都可以看到清韵的典雅身影。而清韵对于现代人，多被当作古典文化中的现象，或者只是人文的修饰。

面对包罗万象的花花世界，每天忙碌的奔波，人际的交往中有时会产生一些莫名的痛楚，难过的关卡，在无知中深深的抑制着人的身心，心焦力悴的疲惫，真是让人苦不堪言。这段时间就是这样的感受。一天，当我能够完全放下个人的得失，静下心来，灵魂出窍般的空灵，把人带入美妙的境界。美丽的天际，海阔天空的辽远，使我从六神无主的状态中清醒过来。心中展现出一座无比雄伟的宝殿，宝殿的上方挂着一幅牌匾，却只写着一个遒劲隽永的“清”字，方才晓得原来这就是心中的清宫。宫殿的外面站立着身着黄金铠甲的金刚侍卫，真是威武。

看到他们时，心中自然的明白了传统文化中奠定的清韵，不仅是古代清雅高洁之士精神中内在的涵养，而且也是实实在在神奇力韵的展现。当一个生命能恪守清静之心，他的神志便不会胆怯散退，神智也不会匮乏消减，面对世俗的种种诱惑，自然有能力抵挡。即使因果报应的缘故，暂时使人陷入困境，但恪守这颗清静的心，千变万化的离奇景象，种种交织的情感思绪，也会在清澈的神思洞彻之下化为乌有。

当人的思绪能够打开时，仿佛象大鹏鸟展开那双威力的翅膀，自由的驰骋。清韵的美妙像是一把充满灵性的钥匙，为追求

人可以修炼成“神”

老子《道德经》讲到人是“宇宙四大”之一，老子说：“故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。”为什么老子要将“人”与道、天、地并列为“四大”呢？

这显示人的地位崇高，远远超过动物，是万物之灵；因为人是从圣洁美好“神”的世界来到人世间的（“天地合气，命之曰人”）。修炼就是要“返本归真”，去除后天不好的思想，返回到纯真、善良“元神”的本性，回归“元神”来源的天国，这才是人生命最大的意义。

李洪志大师在《转法轮》说：“人要返本归真，这才是做人的真正目地，所以这个人一想修炼，就被认为是佛性出来了。这一念就最珍贵，因为他想返本归真，想从常人这个层次中跳出去。”



生命真谛的人，灵巧的打开心中的层层铜锁；也像锋利的宝剑，不断的斩断世俗污浊的诱惑；也像金刚铸成的厚盾，牢固的防守着心中的世界，不被恶毒攻破。

清清雅韵，看似柔弱，却涵蕴无限，有道有力有智有节。更奇美的是，清韵是玲珑百变的，可为玉石，可为兰草，可为凝霜，又可为净莲，世间的万物，风霜雪雨，琵琶琴瑟，梅兰竹菊等等，清韵的海量皆可包容。除此之外，正统的佛道两家也都很推崇清韵。道家有太清上清的说法，而佛家则讲修炼要六根清静，遵守清规；而在传统文化中，则注重“清心生心，心生规，规生矩”（《管子》），以此来进行教化民心。

历史上众多帝王的诗作中，唐太宗李世民的诗作带给人豁达高远的气魄。唐王在《执契静三边》这首诗中写到：“无为宇宙清，有美璇玑正。”在《咏司马彪续汉志》中则写到：“清浊必能澄，洪纤幸无弃”。唐王知晓“人道恶高危”，谆谆教诲子民要“虚心戒盈荡。”一代帝王满腔的衷诉辛苦用心，都化成颗颗精美白玉镶嵌在诗作中，启迪后世子民。

一段美妙的心灵之旅，当我睁开眼睛时，由里到外的清澈与清爽通透了全身，多日的焦虑与疲惫消失了踪影，清心的美妙支撑着自己的身躯顶天独尊的巍巍站立，无懈可击的坚毅充满了心。

看看现实与心中的距离，只是一念之间。而这清静的一念在心中留下了一幅永远美丽的画面。



人生感悟：玲珑清韵

文 / 皇甫容