

慧声

明慧
期刊

季刊

HUI SHENG

2020年 总第64期

大脑，真是不可思议！



目录

CONTENTS

编者的话

孩子，
那些被大人们弄丢的东西在你们手中

神奇的大自然

植物界也有美猴王？

慧思考

大脑，真是不可思议！

慧知天下

我们正在孩子心中种下好东西

成长故事

她由一个丑小鸭变成了白天鹅

你若心里难受 就请看《转法轮》

慧探索

神奇测试：人体肌肉可分辨事物的好坏
真相是什么？

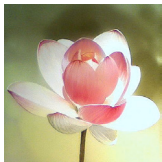
慧心语

拒绝

我啥事没有，好神奇！

慧学经典

“非礼勿言”与“子不语”



孩子，那些被大人们弄丢的东西在你们手中

文 / 李慧声

小朋友们，你们看到了吗：大人们常常用羡慕的眼神看着你？

为什么？是因为他们丢失的东西，你们正在拥有——那就是“童真”。

成长，看似在不断获得，其实也在不断失去。当童真去尽，一切都回不去了，大人才会在儿童天真的眼里，看见童年的自己，怎能不心生羡慕！歌颂童真，往往寄托了大人对于那永逝的童年的缅怀和感慨。

“除了缅怀和感慨，曾经沧海的人，还可以永怀童心地活着吗？”有人曾经发出这样的疑问，如果让我回答，当然是“可以的”。因为那是造物主赏赐给每一个人的“出生礼物”，只要守护好“它”，就不会丢失。

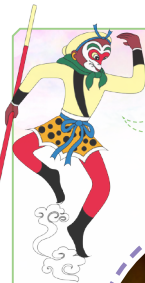
也许你会问：大人既已长大，怎么可能还有童心？就算有，童心真的那么重要吗？



当然重要！造物主给人这份礼物，是让人永远保持一颗纯洁善良的心。拥有纯真善良的心，才会做一个真正的好人，才会得到上天的眷顾；拥有纯真善良的心，才能拥有慧眼，才能识辨善恶美丑，才能在纷繁复杂的世事中不被迷惑。

也许，此刻，你还没有意识到童真的可贵。那请看看大人们羡慕的眼神吧！

小朋友们，我祝福你们的成长，愿你们的智慧与岁俱增，而童真永不丢失！愿你们的人生有童心相伴，快乐，幸福！



俺观下界，发现一张
与俺老孙一样的脸，
着实吃了一惊。快随
俺去探个究竟。

这不是一只猴子吗？

是工艺品吗？

不是哎！
这是花！



植物界也有**美猴王**？

看到这张像极了猴子的脸，是不是让人忍不住惊呼，这不就是《西游记》里，孙悟空的模样嘛！

今天，我们就带你认识一种特别的兰花。

这种兰花叫作“猴面小龙兰”，产地在南美洲的哥伦比亚、厄瓜多等高海拔、高湿度的山区。

猴面小龙兰由花瓣和花蕊组成让人会心一笑的猴子脸，还有眼睛、鼻子、嘴巴，甚至还有微笑等各种丰富表情，看了真是逗趣。开花时，还会散发出一股成熟柑橘的宜人香味呢。

猴面小龙兰是兰科多拉奎拉兰属，正式学名是“*Dracula simian*”。它们没有固定的开花季节，可以在任何时间开花，目前发现的品种已经超过 120 种。

这种兰花是在 1978 年由植物学家卡莱尔（Carlyle A.Lueren）发现和命名的。科学家推断，花蕊长成“猴样”，方便吸引昆虫来传播花粉。

在自然界中，常常出现像猴面小龙兰这样难以解释的“神来之笔”。世界万物，无奇不有，生命的生存方式纷繁多姿，还有更多的神奇为我们所不知。生命的奥秘有待我们去探索、认识……

大脑，真是不可思议！

假如大脑像一座大房子

这座大房子拥有数不清的房间，且无时无刻不在改变：随着环境不停改变连结彼此的道路、房间大小。

而且，每一间房间都有特定的功能：把声音变成语言、把形状和颜色组合成物体、表达各式各样的情感、辨认方向和建筑物、指挥全身的肌肉、储存大大小小的记忆……



前额叶：大脑最核心的区域。能力：规划未来、思考推理、抑制冲动。



颞叶：负责处理听觉。将声音转换成语言，也将所思所想转换成语言说出口。

顶叶：负责整合全身的知觉，并建立空间感和方位。我们能去该去的地方，正因为有顶叶。



枕叶：掌管视觉。如果枕叶失去功能，我们将无法辨识物体。

由于不停地组合、变化，大脑可以完成许多不可思议的任务。科学家评估过，我们的大脑可以同时做一百万件不同的事！

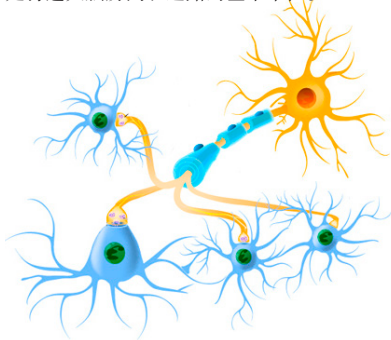
由于这间房子太过复杂，连它也不清楚自己的全貌！

“神经元”打造的神秘世界

大脑为什么能做到这么多厉害的功能？难道它有超能力？

科学家发现，大脑各个区域，之所以能发挥功能，全是仰赖“神经元”这种大脑细胞。我们所有思考、知觉、记忆，都来自神经元。

神经元组成大脑的各个房间，连接每个区域，是打造大脑房间和道路的基本单位。

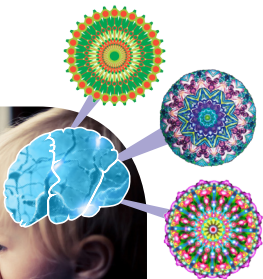


团体行动，发挥超能力

但是，并不是一个神经元就能让你眨眼，或是感到紧张，神经元得要集体行动。当一个神经元受到刺激活跃了，它会传递讯息给其它邻居神经元，而邻居神经元又会去刺激更多邻居。等整区的神经元都活跃到某个程度，就好像把各个地点串联起来，变成一条道路，我们才能产生念头和感觉。

你知道吗？要产生一个最小的念头，必须有几百万个神经元同时活跃才行。即使是发呆放空，大脑里面也像万花筒一样，不停在变化、活动。当我们进行非常复杂的思考，整个大脑的神经元都会一起活跃起来！

即使是发呆放空，大脑里面也像万花筒一样，不停在变化、活动。



怎样记忆与遗忘

神经元产生感觉之后，并不会就此休息，而是会在脑中不停重复刚刚和邻居一起建立的“道路”。只是，大部分的兴奋状态，在几分钟后就停止了。由于外界不停涌入新的资讯，这条道路很快就会被新讯息给淹没。

不过，少数几条道路并没有消失，而是在脑中持续活跃。久而久之，它就变成一条“长期通道”。以后，当我们传讯息给通道上任一个神经元，整条通道都会一起兴奋。这条通道就



记忆通道并不会永远固定下来，如果我们太久没有使用这条通道，它的连结会慢慢变弱，最终消失。这就是我们“遗忘”的时刻。

成为我们的“记忆”。

记忆通道并不会永远固定下来，换句话说，记忆是会改变的。随着我们每次回想的情境不同，大脑都会些微改变这条道路的连结方式，在其中加入新的资讯。如果我们太久没有使用这条通道，它的连结会慢慢变弱，最终消失。这就是我们“遗忘”的时刻。

想有一个好的记忆力，那就要多练习，熟能生巧，你练习得越多，大脑思考得就越快！

想得快与想得对，哪个更重要？

思维敏捷，并不等于思考的内容一定正确，而要想思考得对，那可不是练习就能达到的，那需要往头脑中装进好的东西，还要有观察力、判断力，要提高自己的道德修养，才能分辨出是与非、好与坏、善与恶……

大脑是人体最神秘的器官了，尽管科学家一直在努力探索大脑的奥秘，但还是有很多奥秘没有被发现，你是否也有兴趣去探索呢？

考考你的判断力，请看 30 页《真相是什么？》



位于墨西哥西锡那罗亚州(Sinaloa)的瓜萨维蒙特梭利学校(Guasave Montessori)，是一所将幼儿园和小学综合在一起的私办学院。校长米里安(Miriam Nava Cervantes)一直在寻找最适合的方法教育孩子们和平理念。

我们正在孩子心中 种下好东西

——墨西哥小学和平教育课让孩子学会自律

米里安是一名虔诚的天主教徒，她对现代教育方式不甚满意，对于许多冥想、提升心灵的方法缺乏足够的了解和信任，迟迟不能填补缺口。



2018年8月19日，小朋友在瓜萨维市的锡那罗亚校园内跟随着悠扬的炼功音乐，正在认真地学炼法轮功。

一个偶然的机遇，米里安参观了由法轮功学员举办的“真善忍美展”，由此认识了这个来自东方的古老修炼方法。法轮功教人从坚守“真、善、忍”的做人理念开始，修炼身心，维持平和的好状态，并且不断地提升道德标准以达到更高境界。

“法轮大法来了！”

她因此得到启发，决定以法轮大法修炼作为学校的“和平教育”课程。两位当地法轮功学员应邀担任义务讲师，在校园里以“真、善、忍”理念教育孩子们。

三年来，3到11岁（从幼儿园到小学）的学生每周都上一次“和平教育”课，学习如何修炼法轮大法，这种纯净心灵和身体的学习课程对孩子们有很好的影响。

每逢星期五，孩子们都迫不及待地等候上课，两位义务讲师来到学校的“和平班”时，孩子们就兴奋地喊道，“法轮大法来了！法轮大法来了！”米里安说：“孩子们很喜欢这门课！”

理解得与失的内涵

为了让孩子们更好理解“真、善、忍”法理，两位义务讲师常常准备一些示范教材。有一次，她们准备了一些白纸和黑纸——分别代表人身上的“德”和“业力”两种物质，在课堂上示范讲解得与失的内涵。

当一个人做了好事，比如帮助别人时，就会在自身空间场中积累“德”，这将会给自己带来福报；除了先天带来的“业力”外，当一个人做坏事，例如骂别人时，他会失去“德”，积累“业力”，因而减损了福分、增加了磨难。

有趣的是，当学生们分成小组进行角色扮演时，他们都不敢假装骂人，因为害怕失去他们自身的“德”。

浅显易懂的瓶子实验

还有一次，为了给学生们讲解修炼人应该要去掉各种不好的心才可以升华上去的道理，义务讲师准备了一些小石头做一个实验。每颗小石头都写上不好的人心，例如妒嫉心、炫耀心、争斗心等等。



然后，他们把这些石头全放进一个空的透明瓶子里，拧上盖子。将瓶子放到水桶里后，只见那瓶子一下子就沉到水底了。这演示了一个道理：当我们心中累积许多不好的念头时，层次将会往下掉。

如果打开瓶盖将石头一颗颗从瓶中拿出来，这时孩子们观察到：每拿出一颗石头，瓶子就会浮上来一点，一直到瓶子空了才会完全浮上水面来。

通过这个小小的实验，学生们了解了保持思想纯净的重要性。负面的思想和情绪如果没有排除，将会抑制我们精神升华，只有将坏物质全部丢弃，才能像空瓶子那般透明干净，提升上来。

好种子终将成熟、绽放

实验课程为学生带来好的影响。校长米里安说，“孩子们更加意识到他人的需要，并且经常试着以和平的方式解决问题。”

米里安认为蒙特梭利教育法的始创人玛丽亚（Maria Tecla Artemisia Montessori）说得很对：

“在孩子们心里种植好种子，即使他们不一定能完全理解，相信多年后，他们一定能有所领会，内心的种子终将成熟、绽放。”

“我们正在孩子心中种下好东西，而法轮大法就是其中之一。”米里安说，“我注意到，

▼ 小朋友们学打坐时也很专注、认真。



自从我们修炼法轮大法后，学生的行为有所改善。”

她说，这是一门很有价值的课。“在我们的学校中，我们每天都用心教导孩子们，如何在日常生活中保持心态平和。”学校老师还将和平课的美好经历设计成海报，放在学校的脸书上与公众分享。

米里安常对法轮功学员说：“大法课是孩子们最喜爱的课，非常感谢你们，法轮大法对社会很有益处！”

这两位小朋友一上来就双盘。看，左边的小女孩看上去非常享受，而右边的男孩子则很开心。





法轮大法，又称法轮功，有五套舒缓轻柔的功法动作，修炼者以“真、善、忍”特性溶炼身心，随着心性的提升，身体的状态也发生改变。

法轮大法于1992年在中国公开传出；从1995年开始，创始人李洪志先生将“真、善、忍”的美好带到海外。据不完全统计，法轮大法获得各国褒奖等3600多项，广传全球100多个国家和地区。法轮大法主要著作《转法轮》一书，至今已被翻译成40多种语言公开发行。

从6岁开始，她得了一种皮肤怪病，全身、满脸长满了成片的红疹，后来越来越严重，流血流水，换下的内衣服，经常血迹斑斑。98%的日常食物，她都不能吃，一旦吃了，皮肤病就更加严重。同学们都避之不及。

她成了一只丑小鸭。

然而，她是幸运的，折磨她多年的皮肤顽疾，几个月的时间彻底消失了，她由一个丑小鸭变成了白天鹅。

这究竟是怎样一个奇迹呢？



她由一个丑小鸭 变成了白天鹅

多年寻医无果

女孩的名字叫林依力，是在美国长大的中国女孩。依力6岁时得了一种皮肤怪病，全身、满脸长满了成片的红疹，后来越来越严重，流

血流水,换下的内衣服,经常血迹斑斑。98%的日常食物,她都不能吃,一旦吃了,皮肤病就更加严重。她只能重复吃着米饭、青菜、猪肉、苹果等十几种食品,连麦片、面包、豆腐都不能吃。



依力全身、满脸长满了成片的红疹,后来越来越严重,流血流水,换下的内衣服,经常血迹斑斑。

这么多年来,找了很多中西医,西医给她打退过敏针,却越打越糟糕;中医药方中连蝎子、白花蛇等都用上了,依然时好时坏,反反复复。有位医生告诉林依力妈妈:“你女儿的病恐怕会伴随她的一生。”

“我宁愿死掉!”

依力的病,像刀子一样,日日夜夜割着妈妈的心,妈妈下决心:哪怕倾家荡产,也要治好女儿的病。无论多昂贵的药,只要听说有效,妈妈都会去买;无论多苦多难喝的药,幼小的依力也都毫不犹豫地咽下去。几年过去了,可

怜的依力，脸色变得青黄，手脚无力，发抖。她的身体越来越弱，全身皮肉疼痛难忍，痛不欲生。看到她满身流着血和脓，同学们都避之不及。

依力痛苦得冲进厨房拿起菜刀，觉得自己无法再活下去了：“为什么我这么惨呀？我宁愿死掉！”听到女儿凄惨、绝望的喊叫声，妈妈心如刀割，紧紧地抱着她，相拥痛哭……爸爸的心里也痛苦万分。

幸遇法轮功 一念得转机

在妈妈想尽一切办法寻找名医的时候，在美国，依力和妈妈有幸遇到了法轮功。一天，妈妈在客厅看朋友送来的法轮功的教功录像带，让依力产生了兴趣，她对妈妈说：“妈妈，这功的动作很好看。”妈妈问她：“你想炼吗？”“想！”万万没想到，依力的一声回答“想”，竟然是苦尽甘来，获得健康的神奇转机！

依力开始跟妈妈一起读《转法轮》（法轮大法主要著作），炼法轮功五套功法，以书中“真、善、忍”的准则去改变自己。不知不觉间，她发现自己的世界观很快发生了改变。曾经折磨她，想要让她自杀的疼痛、孤独，好像变得不是很



妈妈问依力：“你想炼功吗？”“想！”
万万没想到，依力的一声回答“想”，
竟然是苦尽甘来的转机！

重要了。依力的眼中不再是自己的病、自己的不幸，而是开始关注别人的需求，在她自己痛苦的情况下，依然心怀善意与宽容，善待周围的人。

“你一定比我更需要这钱”

有一次，依力在学校排队买午餐，一个同学突然跑来向她借一美元，当时，依力手头上总共只有 1.25 美元。依力想也没想，就把一美

元递给了同学。借钱的同学走后，依力看着自己手中的 25 美分硬币：“能买什么呢？就买一块糖吧。”后来有几个同学知道了，纷纷拿出食物与依力分享，借钱的同学更是感动，她拥抱着依力，问：“你自己的钱不够用，为什么还要借给我？”依力很自然地回答：“我没想到自己，只是想，你一定比我更需要这钱。”

不吃药打针，不花钱， 皮炎不翼而飞！

不知不觉间，依力发现自己的心胸慢慢地开阔起来，她的皮肤也在不经意间变化着。有一天在学校考试，大家都低着头在写字，依力一碰额头，那个死皮竟然像雪花一样落下来。她才发现，原来化脓的地方已经干了，像蛇皮那样脱掉了。

修炼法轮大法仅仅几个星期，依力的病就奇迹般好了，原来溃烂不堪的皮肤，变得光滑细嫩。修炼 9 个月之后，林依力的皮炎彻底消失了，不但全身的皮肤正常了，而且什么食物都能吃，什么牛肉、榴莲、烧鸭等中医认为皮肤病者一定要忌口的，林依力也可以吃了。曾经是溃烂不堪的皮肤，只能在过去的照片中见证

修炼法轮大法仅仅几个星期，依力的病就奇迹般好了，原来溃烂不堪的皮肤，变得光滑细嫩。

立照为证



2-21-99. L.A



6-2

左图：照片摄于1999年2月，长达四年的皮炎还相当严重。

右图：照片摄于1999年6月，皮肤奇迹般正常了。

过去的历史了。

如今的依力已经长大成人，气质高雅，漂亮自信，是美国TABA珠宝店的经理。她感激李洪志师父的救命之恩。她跟妈妈说：“妈妈，如果我们不修炼法轮功，我能不能活到今天都难说呀！”



正在炼功的林依力



你若心里难受
就请看《转法轮》

读《转法轮》会使人内心越来越强大



尤那唐（Yonaton Tsuprun）是一名以色列少年。

很多人在青少年时期都有过躁动不安的情绪。尤那唐说，修炼法轮功前，“我一秒钟内就会变得生气”，“几乎每天都和妹妹争吵，妹妹很好，她从小就修炼，是我挑起争吵的。”

尤那唐的妈妈和外婆都修炼法轮功，她们也教尤那唐和他的妹妹修炼。

“以前好几次，我拿起《转法轮》只看了五页就放弃了。大约一年半以前，我改变了想法，开始阅读《转法轮》，我意识到很多以前我没有意识到的东西，非常有趣，非常好，我用两周时间读完了《转法轮》。”

尤那唐说,《转法轮》这本书引导他按“真、善、忍”去做人,不喝酒、不吸烟等等。他知道严格遵循这些原则对他是最好的,也是最大的挑战。

“坚持每天阅读《转法轮》,会使人内心越来越强大,我每天学法都意识到新的东西。我开始变得平和,我的行为完全改变了。现在我可以控制自己,善心地对待他人。”

尤那唐不再向妹妹发起“战争”,“修炼后,我知道争吵不对,应该‘善’和‘忍’,应该控制自己的情绪。现在,我和妹妹关系很好,我们一起学法、一起修炼。”

当你心里难受时 你就看看《转法轮》



16岁的葛一扬目前在天国乐团里吹小号。谈到她学法轮功的体会,她说,最明显的就是心里不高兴的时候,大法的力量会显现出来。

“比如,有时候我的成绩和同学的差不多,但是老师却只表扬同学,刚开始我心里会很不舒服,这时候我就想《转法轮》里面的一句话。”她背诵《转法轮》第七讲中的一段话:“有的时

候你看那东西是你的，人家还告诉你，说这东西是你的，其实它不是你的。”

“想到师父的法，我的心里就平静了，也不生气了，因为有些事情可能不是我的。”一扬说，“所以我碰到让我难受的事情时，我心里知道有一个解决办法。”

那个“办法”就是去看宝书《转法轮》。一扬想对和她同龄的朋友说：“如果你难受的话，就请看看《转法轮》吧！”



2019年5月18日，葛一扬在纽约总督岛上炼功。

神奇测试：

人体肌肉可分辨事物的好坏

早在几十年前，世界各国就有不少专家在研究“肌肉抗力学”。他们相信人体的肌肉，尤其是手臂与肩膀间的三角肌可以分辨事物的好坏。通过实际测试，人们可以当场看到效果。

肌肉识别画作、音乐、食物的能量

早年，台湾中山大学企业管理学系副教授杨硕英就进行过多次“肌肉抗力学”测试，发现人体肌肉真的可以分辨事物的好坏。

在进行测试时，受测者平举右臂或左臂，再由施测者按压。若受测者接收到正能量的好东西，手臂被用力按压也会坚挺平举；若接收到负能量的坏东西，手臂就会马上松软。

杨硕英的研究团队表示，让受测者看德蕾莎修女、爱因斯坦肖像画，或云门舞集表演时，

受测者的手臂都会坚硬有力，这说明了这些东西带有正能量。相反的，当看到希特勒肖像画、孟克名画《呐喊》或听重金属音乐时，受测者的手臂就会瞬间无力，说明了这些东西带有负能量。

1964 年，美国脊骨神经医师乔治·古德哈特（George Goodheart）进行过类似的试验：只要将“代糖”放在胸口（胸腺位置），受测者的肩关节就会忽然锁不紧，肩肌抗不住压力。古德哈特测试了非常多的食品，归纳出研究结果：只要对身体健康有负面影响的，都会让肩肌抗力减弱。



杨硕英 2009 年 2 月在美国洛杉矶举办
“立即辨别人事物好坏的科学”讲座

医师戴门：你的身体不会说谎

1970 年代，国际预防医学学会会长约翰·戴门（John Diamond）医师更进一步发现，人体的肌肉，尤其是手臂与肩膀间的三角肌，可测出姿势、声音、情绪、穿着、环境、灯光、图像、表情等，对人体的免疫力有益或有害。只要看着想测的东西、或置身某环境中、或说出事物就可以测试。这项肌肉测试应用更广，不需要像古德哈特的实验一样，一定要放在胸前。

戴门的研究成果，发表于其著作《你的身体不会说谎》（Your Body Doesn't Lie）中。他发现通过测试，有许多一般的蔬果都测出了负能量（肩肌抗力软弱）；而在生机饮食店购买的蔬果，大多测出正能量（肩肌抗力强而有力）。白吐司会使抗力减弱；全麦吐司则使抗力增强。另外，他也发现在运动后喝冰水会使肩肌抵抗力减弱，会降低人体免疫力。

另外，戴门医师在测试中发现，有许多著名的画作其实带有负能量，会使人体肌肉抗力减弱，而这类画多为印象派、抽象派、现代派的画作。反之，许多文艺复兴时代的画作，正能量就很强。多接触这些正能量的作品，对提升人体免疫力、促进身体健康有所帮助。

霍金斯博士：人的心念会直接影响人体的健康

承续戴门医师的这项研究成果，大卫·霍金斯（David R.Hawkins）博士经过 20 多年的研究，将“肌肉抗力学”的应用范围扩大了。

霍金斯的研究有两大突破，第一：将道德、精神层面的领域开始进行实验；第二：可以明确区分精神层面内涵的好坏，并给予数值比较。

霍金斯的实验证实了，人的心念会直接影响人体的健康。他发现这些意识都能用 1~1000 之间的指数值来代表，比如：200 以上的指数值代表正能量；200 以下的指数值则代表负能量。

霍金斯在其著作《Power Vs.Force》一书中指出，人的身体会随着精神状况的好坏而有所改变。诚实、同情、乐观、自信等正能量，会加强身体中粒子的振动频率，进而改善身心健康。反之，害怕、焦虑、愤怒、自卑等负能量会降低人体的振动频率，进而影响人体的健康。

因此，霍金斯指出：“提高生命能量最好的方式，是保持一颗真诚、仁慈、友善、宽容的心。”

真相是什么？

想想看，

你发现这里有什么不对的地方了吗？



1

据称，这个人刚刚被烧过，棉衣裤被烧烂了。你发现照片上有什么问题了吗？

咦，
这好像是个
塑料瓶儿
哎？



2

据称，这是一个被烧伤很严重的小女孩，记者正在采访她。你发现其中的问题了吗？



我来回答

图 1 不对之处：从图片上看，这个男子浑身烧黑，两腿间装汽油的雪碧瓶在火中却没有变形，翠绿如新；头发最易着火，但也还完整；警察在旁边拎着灭火毯呈现一种静态，没有灭火的急迫感。

图 2 不对之处：记者没有穿隔离衣、没有戴口罩、帽子；记者的话筒带有细菌，不应该与患者距离那么近。

答对了！
赞一个！



你知道吗？

这两张图片，摄制于2001年1月23日。从常识性的角度来看，我们很容易就会发现其中的“假”。但就是这样的“造假”欺骗了千千万万的中国人，甚至被写进了教科书，从而煽动了中国人对法轮功的仇恨——这就是所谓的“天安门自焚”事件。

科普 小常识

火烧雪碧瓶：有人做过实验，雪碧瓶在汽油大火中，10秒钟就变成了小疙瘩。

重症烧伤病人的治疗：重症烧伤病人要隔离治疗，即使是医护人员也要少进少出，减少感染机会。



文 / 纪心慈（台湾）

生活中处处都是诱惑，像是令人口水直流，却会带来高热量的甜点；带你进入刺激的打怪世界，却会使你变成四眼田鸡的手游；或是可使你拥有一夜好眠，却会慢性伤身的安眠药。这些，该如何拒绝呢？

我常常追剧太入迷而熬夜看手机，不知不觉就到了凌晨，尽管心里告诉自己：“再看一集就不看了！”手和眼睛还是停不下来，看完一集还想接着看下去，根本没完没了。日积月累之下，近视度数也就越来越重，连带的精神耗弱，上课还会出神发呆，顿时才惊觉，不能再这样下去了！

熬夜追剧造成我的精神欠佳、成绩下滑以及近视度数加深的负面效果，因为一时的快乐，却有可能失去一辈子的健康，实在不值得。因此，为了找回以前那活力满满的我，痛定思痛之后，我订下了“追剧法则”。

第一，不可熬夜超过晚上 11 点；第二，一个礼拜的时数不得超过 3 小时；第三，不可以光线不足的地方使用手机、电脑等 3C 产品；第四，若感到疲倦就不可以继续看了；第五，每看一小时必须休息 5 分钟；第六，假使违反以上的规则，一个礼拜不能再有任何接触。

刚开始，我还是时常忍不住手机的诱惑，但我还是告诉自己必须“拒绝”。虽然过程中常常忍不住，也撑得十分痛苦，但必要的坚持是必须的，过了一段时间之后，我真的克服了熬夜追剧的坏习惯，并且打败了手机小恶魔，找回了神采奕奕的我。

“拒绝”并非难事，只是需要有克服的勇气和坚定的意志力。“有志者，事竟成”，相信只要努力不懈、勇往直前，“拒绝”就会是轻而易举的小事。因为诱惑有时只会带给你一时的快乐，却会换来一辈子的损失和歉疚。所以，不要因一时糊涂而毁了自己的前途喔！



我啥事没有， 好神奇！

我是一名中学生，2019年10月8日那天，我放学后一如既往地骑着自行车往家赶，心想快点骑，好回家吃饭。快进小区门口要拐弯时，突然一辆白色轿车开来，正好把我别住，我立刻刹车，心想幸好刹车了，不然就撞上了……

正当这时，我后面紧跟着一个骑电瓶车的女人，由于跟得太近，我又突然刹车，她没有反应过来，直直地就撞到我的车上了！我俩瞬间就都倒在地上。当时我有些懵，反应过来后赶紧起来，摸摸身上哪里也没觉得痛，我赶紧问那个女人：“您没事吧？”

她没回话，她的孩子问：“你怎么样？”

我说：“没事。”她的孩子就让我走了，她

也走了。

我再骑车时才发现车子坏了，脚蹬子都摔弯了，后车圈也都扁了。

我当时就觉得不可思议：车子撞成这样，我啥事没有，好神奇！立刻想到早上念“法轮大法好，真善忍好”后我才骑车上学去的，一定是法轮大法师父保护了我！

推车到家和家人说：“我得到福报了！”家人都称奇，当然也很高兴！

叩谢伟大的大法师父！

为什么念“法轮大法好，真善忍好”会得福报？

为什么诚念“法轮大法好、真善忍好”这九个字会得到大福报呢？因为法轮大法是佛法，真、善、忍是宇宙的特性，具有无比强大的正能量。

同时，因为“人心生一念，天地尽皆知”，在法轮大法遭到迫害时，您还能明白是非、支持善良，这是最珍贵的一念，就会得到上天的佑护。这不是迷信，这是“善有善报”天理的体现。全国各地因为相信“法轮大法好”，危难时刻化险为夷的例子比比皆是。



孔子（约前 551 年—前 479 年），是春秋时期鲁国陬 [zōu] 邑（今山东曲阜）人。他是著名思想家、教育家，是儒家学派创始人。他被后世尊为至圣先师、万世师表，被列为“世界十大文化名人”之首。他的思想对中国和世界都有深远的影响。

孔子的弟子记录了他的言行并编成语录集，这就是《论语》，是儒家经典之一。

孔子说：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”

孔子说：“不合乎礼节的不要看，不合乎礼节的不要听，不合乎礼节的不要说，不合乎礼

节的不要做。”

“非礼”，为何连看和听都不行？这就是许多人容易忽视和想不通的。人对于外在讯息如果没有识别能力、不懂得过滤，就容易被外来讯息污染，大脑就会装满不符合“礼”的思想，这样的思想还会带动“非礼”的言行。

说白了，仁者就是要能本着善心，思想必须是善的，眼睛看的、耳朵听的当然也要善的。只有能分明善恶，能区分好坏，才能做到不随波逐流，不受污染；从外在来看，就是能表现善的言行，也就是合乎礼的规范。要多为别人设想才能称得上“仁”德。

想想看，当我们面对“喜欢做”和“应该做”的时候，你是不是知道应该如何选择了呢？

孔子不信神鬼吗？

很多人认为孔子不信神鬼，是因为《论语》中有：“子不语怪、力、乱、神。”

然而，不说与孔子直接相关的古代典籍，即使是弟子们回忆记录的《论语》之中，也有多处文字证明孔子是相信天地间有神鬼存在的。那么为何会“子不语怪、力、乱、神”呢？

孔子是圣人，自然知道宇宙间有无数的秘

密是人类所无法了解和掌握的，那么既然如此，人类应该如何对待那些自己不明白的事物呢？

孔子说“知之为知之，不知为不知，是知也”。然而对于“怪、力、乱、神”等超自然的或者宗教性的事物，孔子特别提出“敬鬼神而远之”，以至于“子不语”。那么，为什么孔子要“远之”并且不谈论这些事情呢？

“子不语”的智慧

世人常说，做人要守“口德”。佛教中认为



孔子周游列国 14 年后再次回到鲁国，但鲁国始终不重用孔子，孔子也不要求去做官，每天在杏坛弹弹琴，与弟子们整理古代文献，序《书》、传《礼》、删《诗》、正《乐》、赞《易》，所以杏坛成为孔子万世立教的第一圣地。

如果人用不好的言语对待佛、佛法以及僧侣会得到极大的恶报。而修炼人则懂得在修炼中要“修口”，不说不好的话，例如骂人、说诳语、说假话等等，如果说了，那么就会得到业力。“修口”当然也不能用不好的语言谈论神佛以及佛法等等。

说到这里，大家可能明白了。对于人类知之甚少的神佛、佛法或者其他的超自然的事物，人们谈论起来如何才知道自己说得对不对呢？孔子是圣人，他要是说未必就说得不正确，但是孔子的门生或者是普通人就做不到了，平常人如果说了，不但可能说得不对，甚至会犯下轻慢的罪过从而得到恶报，所以，孔子索性以身作则“子不语”了。

因此，子不语怪、力、乱、神，本意不是孔子不相信这些，而是不要随意地谈论这些，也就是对于未知的事物要“修口”。

想想看，我们是否有过把“不知”当作“知”，从而说过错话、做过错事呢？

朋友们，你读过《论语》吗？你有什么感悟呢？欢迎与我们分享喔！

翻墙软件：一键畅游网络世界

开启网络自由之门，翻墙软件带你突破网络封锁。

- **安卓版翻墙软件下载：**

<https://git.io/fgma>

<https://s3.amazonaws.com/693/um.apk>

- **电脑版翻墙软件下载：**

<https://git.io/fgp> <https://git.io/umexe>

- **温馨提示：**用国产浏览器可能打不开这些网址，建议使用 IE、Edge、Chrome 或火狐等浏览器。

