

新生

文摘

XinSheng.net | 2025年4月第64期

三尺头上有神灵。人的一言一行，上天都在注视着，对每个人的所作所为都有一本账册，一笔笔都清清楚楚地记录着，即使你认为谁都不知道的事情！果报会在不知不觉中降临，不在今生，就在来生；不在自身，就在子孙！善待别人，就是在善待自己。子曰：“获罪于天，无所祷也。”

新生文摘

2025年4月 第64期

目录

- 中国的第五大发明：二十四节气·····3
- 《二十四史》劝善名句数则·····6
- 不妄杀无辜 北宋武将转好运·····7
- 孔子论乐·····8
- 明智的石匠·····9
- 托尔斯泰在文学中追求的真理是什么·····10
- 成汤与嘉庆皇帝祈雨的故事·····11
- 老海归一辈子最后悔的事就是回国·····12
- 大姨的故事·····14
- 我最恨的人竟是那个救我的人·····15
- 神佛救你你可知·····16
- 包拯家中的一位杰出女性·····17
- 一句真话 山东妇女被枉判迫害致死·····18
- 唐诗漫谈：白云无尽送归人·····20
- 《三字经》里的窦燕山·····21
- 都柏林圣派翠克大教堂：爱尔兰传统的见证·····22
- 土耳其人的无价之宝·····23
- 非洲多汞部落的现代天文知识·····25
- 记得前世的西晋名臣羊祜·····25
- 天文学家发现一颗20光年外“超级地球”·····26
- 达尔文荒诞的一生·····27
- 别人的云淡风轻·····28
- 怨恨：人类心中的不健康客人·····29
- 又见新绿烂漫·····31

中国的第五大发明：二十四节气

文／容乃加

二十四节气的文化内涵被赞为“人类无形文化遗产”，是中华文化的智慧，独步全球，在国际气象界被誉为“中国的第五大发明”。

有关二十四节气的内涵与起源、成因背景，请一起来了解。

一、二十四节气起源于何时？

二十四节气的起源在中华文化中是非常早的，可溯源上古。杨泉《物理论》说在神农氏时代，提高农事收成的要务就是调正节气的时点：“畴昔神农始治农功，正节气，审寒温。”在周朝时，春官的职掌之一就是“正岁年以序事”（《周礼·春官》）。这里所说的“岁年”，正是节气。《周礼注疏》说“中数曰岁，朔数（节气）曰年”，又说“节气一名朔气。中气匝（匝，一圈）则为岁，朔气匝则为年”。可见在周代是以节气、四季作为官府行事、教导人民务农、一年作息的依循。而在战国时代的《逸周书·时训解》中已经有完整的二十四节气七十二物候（节气中的代表物象）的记载。

西汉刘安著的《淮南子》中指出，二十四节气的演替规律生于太阳的运行，并指出一年有二十四节气的变化：“日行一度，十五日（十五度）为一节，以生二十四时之变。”

二、二十四节气是哪些？

古人取二十四节气中每个节气的一、二个字编成二十四节气的念诵口诀，让人在趣味中记诵：“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”

上述歌诀分别对应二十四节气：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨，立夏、小满、芒种、夏至、

小暑、大暑，立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降，立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

三、二十四节气是怎么形成的？

节气的产生起于地球围绕太阳公转的位置变化。而从我们在地球上所见，则是太阳围绕着地球运动（称为视行、视运动）带来的变化。

太阳主宰着地球上春夏秋冬的更替及各地气候。由于地球公转轨道不是正圆而是椭圆形，太阳位于椭圆轨道内部的一个焦点上，因此地球在一年中距离太阳的远近也逐日有所不同；又因地轴对应于南北连线倾斜了23.5度，所以随着地球自转与公转，地球上各地受太阳光照射时，直射或斜射的角度、照射时间的长短在一年中也随之发生了变化，综合这种种因素，酝酿出不同的节气。综合来说，地球围绕太阳公转一圈，节气也发生着渐进的变化。

从地球看太阳，太阳在天球上一年中视行的环形轨迹，我们称之为黄道。如果在黄道上来一趟旅行，那么二十四节气就像是黄道这条路上的里程标志，反映气候特征、寒暑情况或是农作物的生长状态。古人以太阳在黄道上视行每15度定一节气，以冬至为起点（下方有详细说明，现代西方则以春分点为黄道的零度），由此划定了二十四节气的日期区间。

由节气的制定反映了中国古代天文学的早发与发达情况，发达的天文学使得中国的历书文明领先西方。研究中国科技史的专家、英国王家学会（Royal Society）院士李约瑟教授在所作的《中国的科学与文明》中说到：“中国人在阿拉伯人以前，是全世界最坚毅、最精确的天文观测者。有很长一段时间（约自公元前5世纪至10世纪，一千五百年的时间）几乎只有中国的纪录可供利用，现代天文学家在许多场合

都曾求助于中国的天象纪录，并得到良好的结果。”

元代史官郭守敬的《授时历》，则是根据全国性晷影实测得到大量的冬至时间的资料，进行演算而建立的历书，《授时历》“上推春秋以来冬至，往往皆合”（《元史》）；清人孙承泽说《授时历》“上考往古，自春秋献公以来二千一百六十余年，类皆吻合，不可谓不密矣”（《天府广记·卷二十九·钦天监》），由此我们也见到了历朝历代长久保留了天文资料，这些都是一年又一年考校节气的基础。

四、二十四节气七十二候是怎么来的？

中华文化发源于黄河流域，故而最初的二十四节气的订立是以黄河流域的节气景象及农作物生长情况为根据的。每个节气中都有最显著、最特别的物候现象，以五日为一候，一节气中有三候，一年二十四节气共七十二候。

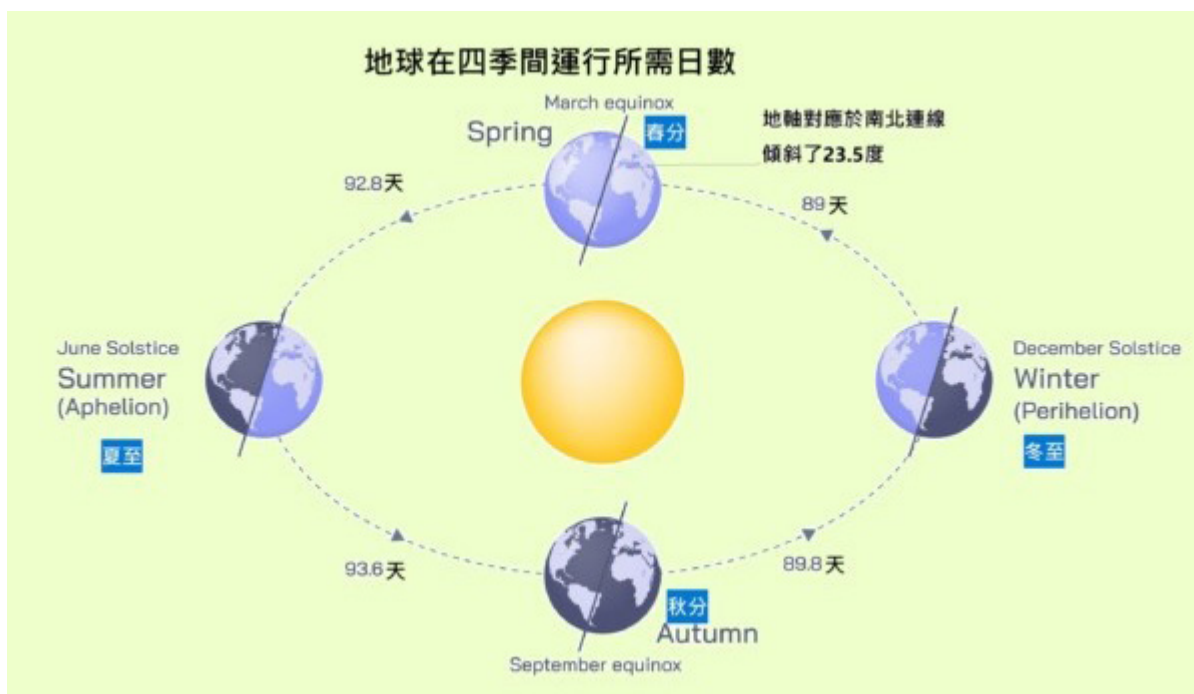
不同的纬度地区，节气现象自然也有差别，例如，亚热带的台湾和黄河流域的气候现象差别就很大。元代吴澄考订南北物候的差异，广取诸家和《说文》《埤雅》等书的解释，又询问了农牧之家，作

《月令七十二候集解》，解释了二十四节气中的物候现象。以立春来说，立春的三候是：东风解冻、蛰虫始振，鱼陟负冰。（陟，音同至，升也。鱼负冰即升到冰面下，意谓解蛰、醒了。）

五、历书中一年的节气为何以冬至为首？

造历者以“冬至”为首，源于“造历者以上古十一月甲子朔夜半冬至为历元”（《孟子集注·离娄章句下》），冬至即是历法周期的起点。《正字通》说“先求日至（冬至日南至）以定历元”。在地上竖立一根竹竿，即可利用日影测量时间、季节，这是最简便的日晷仪。利用日晷仪来测量季节，最容易测得的就是冬至日。据全年观测所得的结果，夏天日影最短（因太阳位置较高），冬天日影最长。在一年里中午竿影最长的那一天就是冬至。

黄历配合节气序岁，黄帝历以“冬至”所在的月称为“子月”，是为新年正月，冬至日就是元旦，标志着一元复始。周代也是以冬至为元旦。人们说冬至是“岁首”，过了冬至长一岁的俗语就是这样来的。



地球在四季间运行所需日数（从春分→夏至→秋分→冬至→春分）（Shutterstock／大纪元后制）

六、二十四节气的日期是固定的吗？

因为二十四节气的日期是对应阳历的，所以日期基本上是固定的，但是太阳的回归年（tropical year，连续两次经过同一节气点的间隔时间，例如从冬至点回到冬至点的时间）不是整数，在365天之外还有余数，所以经过闰年的调整，节气所在之日的落点会有一、二天的差别，但是每月两个节气基本上是固定的，前一个是“节气”，后一个是“中气”（没有“中气”之月，就为置闰之月）。概括来说，“节气”与“中气”，上半年在每月六、廿一日；下半年在每月八、廿三日，区间跨度为三天，所以俗语说“有差不过一两天”。

《二十四节气口诀》这么说：

春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。

秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。

每月两节不变更，最多相差一两天。

上半年来六廿一，下半年是八廿三。

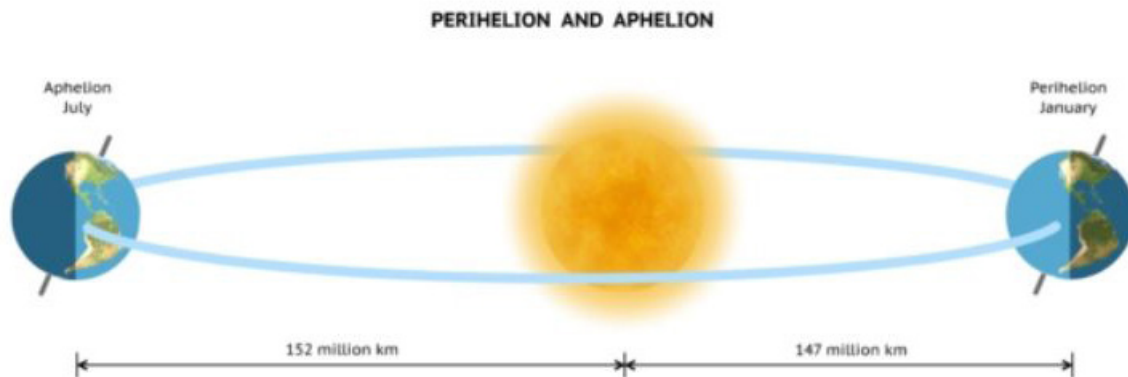
七、从节气中体现了什么人生智慧？

冬至日一元复始的意义，对应到它的一个节气特征——冬至“一阳生”。冬至前的节气是大雪，

其卦为“坤”卦（坤为地），爻象为全阴（䷁），大地一片冰冷，万物冬眠寂寂然，对人来说克服严寒也是个辛苦的挑战。冬至之卦是“复”卦（地雷复），爻象为五阴一阳（䷗），冬至一到，雷藏于地下，雷象征的是动，微微的阳气已经从地底萌生，虽然万物仍在冬眠之中，然而春天的生机已经在地底下萌生，显示“一阳生”的迹象。

“一阳生”在隆冬中振奋人心，对人来说，传递着“春天已经不远了”的讯息，人心也受到鼓舞！半年后到了盛暑的夏至日，却是“一阴生”的时刻，让人心生警惕！生活在节气的循环往复中，在阴阳递的变化下，使用黄历的人们受到天人合一哲学的启蒙。再如，《黄帝内经》这本中华民族现存最早的医学典籍，强调天人合一、阴阳平衡、顺应四时等理念作为中医学的理论基础，也是以节气的阴阳变化为经纬，指导人怎样保养生命，从古至今受人推崇。可见节气不仅仅是指示天候、物候现象那么简单，在融于节气的生活中，培固了中华民族的哲学智慧！

“节气”文化展现人与天地相应共生的智慧，中华民族的先人用它来指导春耕、夏耘、秋收、冬藏，使得人们的生活、生产活动与气候与季节变化取得了自然的平衡。二十四节气的效用不仅止于此，透过人与土地相生与天候相应的体验下，它给人孕育了天人合一的智慧，提升人的精神生活层次。◇



黄帝历以冬至为岁首。图：黄帝像，出明仇英绘《帝王道统万年图》册页。（公有领域）

《二十四史》劝善名句数则

文/宇祥

《二十四史》是中国古代各朝撰写的二十四部史书的总称，从《史记》到《明史》，是被历来的朝代纳为正统的史书，故又称“正史”。它上起传说中的黄帝，止于明朝崇祯十七年（1644年），包含了4000多年的历史，用本纪、列传、表、志等统一的体裁编写。有关德行教化、治国安民、修齐治平、选贤任能、为人处世之道等各方面，都有所涉猎。《二十四史》是中华优秀传统文化的重要载体之一，其中有许多名句警言宣扬传统文化的道德理念，警示人们要顺从天理，择善而从，以下摘录数则：

1、为善者，天报之以福；为非者，天报之以殃。（《史记》）

【译文】做好事的人，上天会回报其以福祉；做坏事的人，上天会报应其以祸殃。

2、天知、地知、我知、子知，何谓不知？（《后汉书》）

【译文】天知道，地知道，我知道，你知道，怎么能说不知道呢？

3、恃德者昌，恃力者亡。（《史记》）

【译文】依靠美德的一定昌盛，凭借暴力的必将灭亡。

4、正其本，万事理。（《后汉书》）

【译文】凡事只要正本清源，问题就可以迎刃而解。

5、勿以恶小而为之，勿以善小而不为。（《三国志》）

【译文】不要认为坏事很小就去做，不要认为好事很小就不去做。

6、祸福无门，逆顺有数，天道微于影响，人事

鉴于前图，未有蹈义而福不延，从恶而祸不至也。（《宋书》）

【译文】祸福虽然无门，但逆顺自有天数，天道隐于迅速发生的感应中，人事在未来都将得到验证。没有实行仁义而福分不能延续、作恶而祸害不降临的。

7、夫乐，上通神明，下和人理，隆治致化，万邦咸乂（读yì）。移风易俗，莫善于乐。（《三国志》）

【译文】音乐上通神明，下可中和人世的道理，使天下治平，达到大化，万邦安定。移风易俗，没有比音乐更好的了。

8、应之以德，则休祥臻；酬之以怠，则咎征作。（《晋书》）

【译文】以德行回应上天，则美善吉祥会降临；以轻慢回应上天，则灾祸的征兆就会出现。

9、天网恢恢，疏而不失。（《后汉书》）

【译文】法网广大无边，即使再宽松稀疏也绝不会放过一个坏人。指天法公平，做恶者都要受到惩罚，警示人们不可以身试法，自取灭亡。

10、清其流者，必洁其源；正其末者，须端其本。（《隋书》）

【译文】若想让水流清澈就必须保持水源的清澈，如果想要端正其行为（或者是末端）就必须端正其思想（或者是根本）。

11、安贫乐道，恬于进趣。（《后汉书》）

【译文】处于贫困境地，仍乐于坚持守道；尽心于理想追求，乐在道中。

12、其言必信，其行必果，已诺必诚（《史记》）

【译文】说话一定守信用，做事一定果敢决断，已经承诺过的必定要兑现，以示诚信。

13、志士不饮盗泉之水，廉者不食嗟来之食。（《后汉书》）

【译文】志士再渴也不饮盗泉的水，廉者再饿也不吃嗟来之食。

14、不患位之不尊，而患德之不崇；不耻禄之不多，而忧智之不博。（《后汉书》）

【译文】不要担心职位不够高，而应该想想自己的道德是不是完善；不要以俸禄不够多而感到耻辱，而应该想想自己的学识够不够渊博。认为不要在官位俸禄上患得患失，而应去追求道德和学识的进步。

15、仁义岂有常，蹈之则君子，背之则小人。（《三国志》）

【译文】仁义哪里是专属于特定人们的，奉行它，就是君子；违背它，就是小人。

16、迷而知返，得道不远。（《魏书》）

【译文】迷途知返，能够醒悟过来往正道上走，

离得道的日子就不远了。

17、能思其所以危，则安矣；能思其所以乱，则治矣；能思其所以亡，则存矣。（《新唐书》）

【译文】能思考发生危难的原因，才能够保持平安；能思考发生祸乱的原因，才能够保持太平；能思考导致灭亡的原因，才能够保持长存。

18、不汲汲于富贵，不戚戚于贫贱。（《汉书》）

【译文】不执着追求富贵，不为贫贱而忧虑悲伤。指不慕荣利，安于淡泊。

19、国之兴也，视民如赤子；其亡也，视民为草芥。（《三国志》）

【译文】要使国家兴盛，就要关爱百姓，爱民如子；国家败亡，是因为百姓被当成泥土草芥。

20、克俭节用，实弘道之源；崇侈恣情，乃败德之本。（《旧唐书》）

【译文】坚持俭朴，厉行节约，是弘扬正道的本源；崇尚奢侈，放纵情欲，是败坏德行的根本。◇

不妄杀无辜 北宋武将转好运

文/清明

北宋初期有一员大将曹彬。其早年，相学大家陈抟告诉他，他虽早年富贵，但没有晚福，所以出兵作战宜少杀戮。因此，曹彬帅兵征讨，从不妄杀无辜。

建隆二年（961），曹彬带兵攻打后蜀攻破遂州时，他的部下都主张屠城，但是曹彬却严令禁止，并对掳获的敌方女子，下令关在一个特定地方妥善保护。蜀乱平定后，宋军诸将大多满载美女玉帛而归，而曹彬回来时还是只带着自己的书和衣物而已。宋太祖见他立了大功，于是升他为宣徽南院使、义成节度使。

后来，曹彬在出师南唐，围攻金陵时，他怕将士残害百姓，便自己佯装生病，使得将士们对天焚香为誓，攻克江南之日决不妄杀一人。攻城后，宋军受到城内老百姓的欢迎，而曹彬回朝后称自己只是履行职责而已，并且完全是仰仗天威，自己谈不上有什么功劳。

曹彬后来又与陈抟相遇，陈抟说他的面相已经改变，增禄延寿，后福无量。曹彬果然晚景甚佳，享69岁而卒，并被追封为济阳郡王。儿子共有9人，其中3个儿子都是一代名将，幼儿也被追封王爵，子孙昌盛。◇

孔子论乐

文/静远

孔子集华夏上古文化之大成，一生以文化传承、弘扬为己任，在当时就被誉为“天之木铎”、“天纵之圣”。他对音乐有很深的造诣，能弹奏多种乐器：弹琴、鼓瑟、吹笙、击磬等，并作词谱曲，一生重视礼乐教化并躬身力行，强调音乐从道德上感化人心，于乱世中依然自强不息的弘道，他曾说：“移风易俗莫善于乐，安上治民莫善于礼。”

传说孔子所编选、整理的《诗经》三百零五篇，他皆能“弦歌之，以求合韶武雅颂之音”。在礼崩乐坏之世，他复兴礼乐，弘扬道义，虽屡遭困顿，也要难行能行。如在宋国匡地遭到围困时，他对学生们说：“哪有修行仁义之人，改变不了世俗的凶暴呢？不讲授诗书，不学习礼乐，那是我的过错。如果以阐述先王之道，喜欢古代典章制度作为过失，那就不是我的过错了。”他在树下继续演习诗书礼乐，匡人一看知是圣人，于是离开了。孔子被困于陈、蔡之时，在断粮七日的情况下，仍“七日讲诵弦歌不衰”，他作《倚兰操》并演奏，鼓励学生们说：“芝兰生于深林，不以无人而不芳；君子修道立德，不因穷困而改节！”

孔子认为音乐是“美”与“善”的完美结合，评价艺术作品的标准——“尽善尽美”，凡合乎仁德者为善，表现平和中庸者为美，成为中国音乐美学史上影响深远的美学原则。道德范畴所包括的“仁义礼智信”等伦理，音乐以艺术的形式帮助其实施教化作用，使道德同时渗透进音乐，“美”与“善”在这里已经以一种更高的层次合一了。“善”的内核与“美”的形式已经无须区分了，圣贤之道及其圣人境界、伦理道德，蕴含在美的旋律中。例如：孔子评论《诗经》：“《诗》三百，一言以蔽之，曰‘思无邪’”。无邪，就是纯正，无过无不及，达到适度中和的审美境界。他在齐国听到《韶乐》时，受到很大震撼，称赞其“尽善尽美”，以至于三月不知肉味，“不图为乐之至于斯也”。

孔子认为乐之所以能为教，是因为乐的形式最为人们喜闻乐见，有着强烈的感染力，能触动人的心灵深处，闻声而心从，润物细无声，具备修身养性、教化天下、通神明之德、合天地之和等意义。孔子推崇夏商周三代的典章制度和礼乐，说：“故先王之制礼乐，人为之节。礼节民心，乐和民性。”乐教一贯是孔子教育弟子的基本课程，提出君子“文之以礼乐”，把“志于道，据于德，依于仁，游于艺”及“兴于诗，立于礼，成于乐”作为教育完成的全过程，涵养人的内在品质，乐顺天道，成就以“诚”为本、“温柔敦厚”的君子人格，以达天人合一的境界。礼乐文明成为儒家文化的核心，因此君子礼乐一刻不离自身，即所谓“士无故不撤琴瑟”。除了音乐教学之外，孔子还从事正乐的工作，他说“吾自卫返鲁，然后乐正，《雅》、《颂》各得其所。”

孔子评价“雅乐与郑声”。孔子推崇黄帝、尧舜以来圣贤相传的雅乐，认为先王顺天而治，将雅正的诗篇和颂扬之声谱入管弦，这就是德音，德音才叫作乐。《诗经》中就有：“肃静宁定的德音啊，其德行能光照四方，能慈和服众能择善而从”，认为雅乐可以导人正而不邪，有助于养成以仁义等品德，而不会去作悖礼违义的事情。郑声是当时在郑国流行的一种靡靡之音，其特点是轻飘淫靡，无节制，表现出满足种种物欲的狂热，使人听后意志颓废或骄横，完全悖逆了德治的精神，孔子称之为溺音。针对春秋时多国皆好郑声，追求奢侈享乐，孔子极力反对郑声。他把雅乐比作正人君子，把郑声看作谗佞小人，在答颜回“为邦”之问时，说道：“恶郑声之乱雅乐也”，要“放郑声，远佞人。郑声淫，佞人殆”，提倡人要听雅乐，禁止听郑声，远离奸诈的小人。如果不再去听淫邪的郑声，那么奸诈的小人就会消失殆尽。

孔子曾说：“礼云礼云，玉帛云乎哉？乐云乐云，钟鼓云乎哉？”（《论语·阳货》）针对当时

的君主唯知崇尚玉帛、钟鼓，而不看重礼乐内涵，故孔子加重其辞的感叹说：礼啊礼啊，难道指的仅仅是玉帛等礼物吗？乐啊乐啊，难道指的仅仅是钟鼓等乐器吗？意思是礼乐所云不在表面形式，其本义在敬在和，在于教化人心啊。孔子的学生们受其教诲，到处传播、普及礼乐，使很多人都能背诵古琴伴唱的“弦歌”，以达教化百姓的目的。如子游出任武城县令，以乐化民，孔子到武城时，到处闻弹琴唱歌之声，非常高兴。宓子贱出任单父县令，普及礼乐到家家户户，使民风淳厚，单父得到大治，人们称其“鸣琴而

治”。后来，“武城弦歌”、“鸣琴而治”被称为历史上仁政教化的典范。

以孔子为代表的儒家音乐思想，还相当完整的表现在《乐记》一书中，该书成书于汉代，为儒家重要经典之一，论述了音乐艺术相关的许多问题。《乐记》反映了古代乐教的主要特点：认为音乐是体现天理的，亦即天赋善性；“唯君子为能知乐”，只有合于道的音，才能称为乐，而高层次的乐音是天道的体现。乐“可以善民心，其感人深”，“足以感动人之善心而已矣”，能使民众明辨善恶，归于正道。◇

明智的石匠

文/甘露

崇宁元年（1102年）蔡京被宋徽宗任命为宰相。蔡京当政不久，就做了一件震惊朝野的大事——颁刻“党籍碑”。他别有用心的把以司马光、文彦博为首的109位“奸党”的名单及“罪状”呈报给宋徽宗，由宋徽宗下诏，把奸党姓名刻碑立于文德殿端礼门之东壁。

此后“奸党”名单又增加了一批，崇宁四年（1105年），蔡京将其合为一籍，共计309人，里面既有司马光、苏轼、苏辙、黄庭坚等元祐年间执政的旧党人物，也有与蔡京有私怨的章惇、陆佃、李清臣等新党人士。蔡京亲自书写碑文，并下令全国各州县官府复刻此碑，使之通告天下。这就是历史上有名的《元祐党籍碑》。

蔡京为何这么做？一是报复，他当年不得志与旧党有关；一是妒忌司马光、苏轼等人名扬天下；一是打击异己树立威权。人们不解的是：宋朝造纸术印刷术非常发达，蔡京为什么选择刻碑的方式呢？要让“敌人”万世受辱吗？他做的可真够狠够绝的！

宋徽宗和蔡京的做法，引起了当时许多有良知人士的反对。

在九江，一位叫李仲宁的石匠被九江太守请去刻碑。当听说碑文所刻的“奸党”名单后，他马上拒绝了。他说：“我小时候家里很穷，学点石刻手艺养家糊口。平时接的大活儿，都是刻苏轼黄庭坚等人的诗文。我虽然没有见过他们，但也算受了他们恩惠。这上面有他们的名字，我刻了不忘恩负义吗？”

太守听了很感动，称赞李仲宁说：“很多朝中大员都不如你啊！”

历史是公正的。谁忠谁奸，天地良心自有一杆秤，不是由当权者说了算！宋徽宗是历史上有名的昏君；蔡京被后世公认是与秦桧齐名的巨奸，而他所打击的司马光、苏轼、苏辙、黄庭坚等人却被后世敬仰。李仲宁虽是一个石匠，但他在压力面前能保持做人最朴素的是非观，确实难能可贵啊！◇

托尔斯泰在文学中追求的真理是什么

文/ RAYMOND BEEGLE (翻译 陈遇)

一种享受、慰藉或娱乐；艺术不是一件简单的事。唯有透过艺术的影响力，才能促使人们谐和互助，暴力才会终止。”

有些读者或许会惊讶地发现，作为文学大师的托尔斯泰，最受感动的艺术形式竟是音乐。他的作曲家儿子谢尔盖曾说，他未曾见过任何人像他父亲一样如此深受音乐感动。许多知名人士也目睹了他对音乐的反应。俄罗斯著名男低音费多尔·夏里亚宾（Feodor Chaliapin）回忆他曾为托尔斯泰演唱，索菲亚·别尔斯（Sofia Tolstoya，托尔斯泰妻子）把他拉到一旁说：“我先生在您演唱的时候有可能会落泪。请您不要太惊讶，不然他会感到非常尴尬。”

柴可夫斯基也曾在他的日记里写道：“当托尔斯泰泪流满面地坐在旁边，聆听我的弦乐四重奏曲第一号（First String Quartet）的行板（andante）时，也许我的一生中从未如此满足，我创作的雄心壮志从未如此倍受触发。”

托尔斯泰在自己的文学作品中克求真理：真理的存在是必要的，必然是简明且了无虚荣。他也以此说服了许多人。柴可夫斯基在写给一位友人的信中写道：“托尔斯泰说服我说，任何艺术家的作品若不是发自内心迫切的向往，而是汲于效果[柴可夫斯基在此用斜体字标注]，将他的才华用于取悦大众并顺应潮流，则他称不上一位艺术家。”

托尔斯泰曾指点过年轻的安特莱夫（Leonid Andreyev，译注：俄国小说家兼剧作家），告诉他“简单是美的必要条件”。托尔斯泰不赞同伟大而骄傲的萧伯纳（Bernard Shaw，译注：英国剧作家），并曾向安特莱夫说：“我在你的书中看到了，你想要用你超人的天赋才智来使读者惊喜和惊奇的渴望。但这却会分散读者对主题的注意力，转而聚焦在你自己的才华上。”

对于托尔斯泰来说，艺术更是一个道德的问题。

他认为纯粹为了享受和营收而做的戏剧、小说、绘画和歌剧等，是虚假而不道德的，甚至可说是情色业的一种伪装。“这样说起来很难听，但我们这个时代多数的艺术作品都是卖淫：只要有市场需求，它们就会存在。像妓女一样，它也需善加修饰。它只在乎营收。它会腐化、分散、分解和弱化人的意志力”，他在《艺术论》（What Is Art）中如此写道。

那么让托尔斯泰如此深爱又崇尚的真理到底是什么呢？追根究底来说是个谜，看起来“犹在镜中”。不过，我们还是可以看到很多让我们惊喜的东西。在托尔斯泰的小说、文章、日记和书信等方方面面都可以看到。

例如，在《战争与和平》（War and Peace）一书中，战地英雄皮埃尔（Pierre）曾有这么一段对话：“我知道的其中一件事，就是人类是无知的：这就是人类知识的高度。”在这里，我们看到人类的智慧是有局限的。我们也看到了爱情是多面向的：在小说《安娜·卡列尼娜》（Anna Karenina）中，在安娜和伏伦斯基（Vronsky）发生悲剧恋情之前，曾有一位对生活感到厌倦的社交圈友人问她：“安娜，你对爱情有什么看法？”，她回答说：“爱情有很多种形式，就如人心一样。”此外，我们也看到了一个人会残忍对待自己手足的原因：由于自己的忽视和各种胁迫，使我们看不到每个人的生命和心灵都是无价的——那是无以言比的神圣——而我们却因轻视和压迫而彼此交恶。

像这样的想法在托尔斯泰后续的诸多作品中重复出现，直到他五十岁。那时候他遇到了危机，一个精神上的危机。在小说《忏悔》（Confession）中，托尔斯泰描述了自己的一项苦楚：“我全心地渴望想要变得更好。每当我表达心中对于道德提升的渴望时，我都会受到鄙视和嘲讽，但当我屈服于低级的感情冲动时，却受到赞扬和鼓励。野心、对权力的向往、获得、好色和骄傲备受崇尚，而我曾为其而活，直到我

的生活突然停摆了，生命似乎毫无意义，我甚至想自我了断。”

然后，他意识到所有他相信并在作品中真诚描述下来的真理，不再仅是理论或抽象的概念。他必须身体力行。他自己或其他人的生命都是有限的，终究会被遗忘，但这些真理却更为真实且恒久。

随着托尔斯泰开始实践自己的理念，他的精神生活和世界观也不断地扩大。他不再接受佣金写作，也较少撰写小说，转向哲学和宗教的题材。然而，这却不受到学界的认同。他们不认可他的像是《怎么办》（What Is to Be Done）或《天国在你心中》（The Kingdom of God Is Within You）等作品。屠格涅夫（Turgenev）甚至从巴黎写信给他说，“我的友人，回到文学世界吧！”在这期间，他还是写了几部小说，像是《复活》（Resurrection）和其它几个短篇故事。尽管这些作品都相当清晰简洁，却受到强烈地批评。

尽管如此，故事中的英雄始终是不变的真理。在托尔斯泰转入人生的新阶段后，他出版了一本短篇故事集《人依靠什么而活》（What Men Live By），以

传统寓言故事的形式写成。

故事中写道，上帝派一位天使到俄罗斯的一个小村庄去学习三项人类的真理。这些就是托尔斯泰一生长期追求的真理：

“在人心中华扎的是什么”——“爱”。

“人无法拥有什么”——“人无法知道明天会如何”。

“人依靠什么而活”——“我们心中的上帝”。

作者简介：雷蒙德·毕格（Raymond Beegle）是一名钢琴伴奏家，曾在美国、欧洲和南美洲等地演出。他的文章常见于《歌剧季刊》（The Opera Quarterly）、《古典音乐之声》（Classical Voice）、《经典唱片珍藏》（Classic Record Collector (UK)）等报章杂志，曾于纽约州立大学石溪分校、西方音乐学院、奥地利格拉兹美国AIMS等学院任职。毕格在曼哈顿音乐学院的室内音乐系任教已有28年。◇

原文Truth Tellers: Leo Tolstoy, in Love With Truth刊登于英文《大纪元时报》。

成汤与嘉庆皇帝祈雨的故事

文／清明

据《商史》记载，商朝的开国君主成汤即位后，天不下雨闹大旱七年之久，成汤于是来到桑林之野诚恳地向上天祈祷，他以六件事自责道：

“是因为我的政令无度；或是我使得臣民有违职责；或是我的宫廷生活奢侈腐化；或是我任由后官弄权乱政；或是我吏治不严使贿赂盛行；或是我听信谗言以使小人得势？”话还没有说完，方圆数千里便下起了大雨，这就是历史上的“汤祷桑林”。商汤祷雨，开启了历代明君修身和善于纳谏、勇于自责的先河。在皇帝即是法律的时代，皇天无亲，惟德是辅，更显天威。

据《清史稿》记载，清朝嘉庆帝即位后，下诏求言献策。洪亮吉任职上书房，写下千言的奏折，直言朝政之弊端，言辞激切，触怒嘉庆。下

狱并定死罪，随后嘉庆后悔，又下旨改为流放伊犁。洪亮吉被流放伊犁后，这年四月，北方大旱，地方官们祈雨，不下；嘉庆祈雨，不下；设粥场赈济饥民，不下；下令赦免人犯，还是不下。嘉庆忧心忡忡，自己想到可能是冤枉洪亮吉，激怒了上天。他把平反的诏书亲自抄写，当他写完“钦此”最后一笔的时候，一道闪电划破长空，紧接着雷声大作，大雨从天而降！嘉庆感叹道：“天鉴捷于呼吸，实可感畏。”

中国传统文化敬天信神，相信人的善恶行为存在着因果报应的法则，因此历代许多君王善于纳谏、勇于自责，从而化解危机，解决了困难。人的善恶行为能够被天所感应到，即“天之照人，与镜无异”。◇

老海归一辈子最后悔的事就是回国

文／林辉

1949年中共窃取政权后，其对外传递的要建立民主国家的信息，吸引了大批在海外求学或已经毕业的中国留学生。有着报国情怀的他们，遂放弃了国外的优越待遇，毅然回国，希望参加国家的建设，为祖国献一份力量。

而中共能在建政后短时间内掌握“两弹一星”技术，除了有苏联的帮助外，还主要依靠大多是从海外归来的23名科学家，当局将他们视为“两弹一星元勋”，这其中就有早期毕业于清华的钱学森、邓稼先、赵九章、王淦昌、钱三强、郭永怀、彭桓武等。为中共做出重大贡献的他们，在文革来临时，除了钱学森受到特别保护但不得不违心说假话外，其他人和他们家人的命运都相当不堪。有些人还被迫害致死。

如果回国的理工科“海归们”因为中共的需要，还在相当程度上受到中共的重视，个别人受到保护，那么那些学文科的“海归们”的遭遇则令人扼腕。徐方撰写的《干校札记》中就讲述了这样几位错信了中共而后悔不已的“老海归”。

哈佛经济学博士事业终结 文革被抄家

汪友泉是15岁的徐方和母亲1970左右在河南信阳“五七干校”时的室友，彼时五十出头。据徐方描述，汪阿姨每天干完繁重的体力劳动，两只手都肿了，常常倒在床上唉声叹气。不过，她是个直性子，晚上躺在床上经常跟徐方聊天，徐方也因此了解了她的过往经历。

汪友泉和丈夫杨雪章都是从美国回来的。杨雪章是哈佛大学经济学博士，毕业后在斯坦福大学任教，可以说事业有成。可他有化解不开的乡愁，曾说过“就冲在美国吃不到豆腐，无论如何也得回国！”50年代初，他们带着三个儿子回国。这下倒是能吃上豆腐了，可他的事业也就此终结。在中共治下，杨雪章只在1962年出版了一本薄薄的小册子《凯恩斯主

义》，里面充满了对“美帝国主义”的批判之词，谈不上什么学术价值。1964年，他患肾病去世。

与丈夫一样，汪友泉在美国留学时学的也是经济学，回国后到中科院经济所经济思想史组工作。虽然她的文笔很好，但却很难写出合乎当时要求的学术论文，只在1962年8月写过一篇《新自由主义的反动本质》，批判资产阶级经济思想，发表在《人民日报》上。汪友泉的学术生涯同样也戛然而止。

文革爆发后，汪友泉家被抄家，三个儿子经常被欺负。也因为文革，他们都没有上大学。1969年底，汪友泉随中科院下放到“五七干校”接受再教育。

有一次，徐方和汪友泉在水塘边洗衣服，汪友泉提到了洗衣机，并告诉了生平第一次听说洗衣机的徐方，洗衣机大体的模样。谁知两人的闲聊被人汇报给了军宣队，军宣队指导员其后在大会上不点名批判：“有人到了干校还宣扬资产阶级生活方式，说什么可以用机器洗衣裳。”汪友泉听了气的要死。她私下和徐方说：“这辈子做的最后悔的事就是回国。”

文革结束后中共落实政策，汪友泉家被抄的东西可以被归还。汪友泉说别的都不要了，只要三个儿子的美国出生证。改革开放后不久，汪友泉就带着三个儿子一起去了美国，后来她定居在加拿大。如果现在还健在的话，应该有98岁了。

联合国回来的哈佛女博士之痛

2012年11月，中国社科院发布了一则讣告，称其经济研究所退休人员、原中国经济思想史研究室研究员关淑庄因病医治无效，于当年11月6日在美国逝世，享年93岁。

与汪友泉的丈夫杨雪章一样，关淑庄也获得了哈佛大学经济学博士，因为成绩优秀，还获得了哈佛经济学的“金钥匙奖”。她也得以毕业后在纽约

联合国秘书处工作。因为当时联合国中台湾的中华民国还代表着中国，因此，关淑庄实际上是为中华民国工作，而这成为了她后来的“罪状”。

关淑庄原本并不想回国的，因为她曾说过，自己所受的经济学方面的教育与大陆的是完全不同的。然而，1956年，在她的丈夫、先行回国的著名语言学家，也是《现代汉语词典》主编的丁声树的劝说下，关淑庄带着女儿回到了中国。

据《干校札记》记述，关淑庄回国时，联合国秘书处专门打制了两个巨型木头包装箱，将她所有的箱子、家具、钢琴都装了进去。托运的大木箱运到北京后，她的第一个工作单位——国家统计局，找来十轮大卡车和吊车将其运往三里河宿舍，结果把那一带的交通都阻塞了。后来统计局还征得他们同意，将大木箱拆掉，用那些上好的木材，打造了多套办公桌椅。

回国后的关淑庄的专业自然逐渐荒废了，也没有取得任何的成就。20世纪八十年代，哈佛大学教授、世界银行第一副行长Hollis Chenery到经济所访问，见到了关淑庄。翻译过来帮忙时，Chenery笑着说：“我跟她之间哪里还需要翻译？”原来他曾经和关淑庄是在哈佛的同班同学，但几十年后再相见，两人的境遇已是天壤之别。

那么，回国后的关淑庄又遭遇了哪些磨难呢？文革爆发后，丁声树被打成了“资产阶级反动学术权威”，惨遭批斗、游街。关淑庄亦受到牵连，1969年底，跟随经济所下放到“五七干校”。第二年，丁声树也来到干校。因为住在不同的集体宿舍，两人休息日见面时宿舍里的人都在，因此只能说一些台面上的话，比如“你要好好改造思想啊”等等。

文革后期，丁声树又受到中共重用，生活条件、社会地位都有了提高。或许应该是被中共吓怕了，他们在给二十几岁的女儿丁炎找配偶时，开出了非常苛刻的十大条件，其中前两条是“共产党员”和“红五类出身”。结果真有一个清华的工农兵大学生符合条件，关淑庄夫妇非常满意。听从父母之命的丁炎很快与他结了婚，并生育了一个女儿。但没过几年，丁家的女婿露出了真面目，要求丁炎交出保有贵重物品的柜子钥匙。丁炎不从，就被暴打了一顿。最终两人离婚。

中共改革开放后，丁炎赴美国读书和深造，并留在了美国。其后，关淑庄也带着外孙女去了美国，直至去世。关淑庄的选择其实也是在无言地控诉：中共误了她的一生，也误了女儿的前半生。

其他海归们的遭遇

汪友泉和关淑庄的遭遇在“老海归”中是颇有代表性的，这样的例子还有不少。比如与杨振宁为同学、并为室友的芝加哥大学海归孙世铮，于1949年满怀热情回国，并在中科院经济所工作。当时的领导说他学的经济计量学是资产阶级的一套，让他彻底忘掉，从头学习马克思主义经济学。从此后他一蹶不振，业务多年处于荒废状态，1984年出版过一本《经济计量学》，其成就与杨振宁相比是天差地别。

比如1955年回国的美国华盛顿大学化学博士蒋锡夔，文革落下了颈椎顽疾，到后来只能坐轮椅上班。喜爱古典音乐的他与匹兹堡都堪大学化学硕士赵绵等，带回的唱片或者被红卫兵抄走，或者自行销毁。

比如1951年回国的美国俄亥俄大学物理博士虞福春，在文革中惨遭毒打，耳朵被打得整天耳鸣。

比如毕业于美国大学的江西安福“三才子”罗隆基、彭文应、王造时1957年都被打成“右派”，其后都在文革中凄惨离世。

再比如国民党降共将领傅作义的弟弟、美国哥伦比亚大学水利工程学博士傅作恭。在傅作义的劝说下，傅作恭从美国回到大陆从事水利建设，后到甘肃省任职水利工作。1957年，受“反右”冲击，傅作恭被打成“资产阶级知识分子、反动学术权威、极右分子”，开除公职，并被送到酒泉夹边沟农场“劳动教养”。1960年冬天，傅作恭在场部的猪圈边找猪食吃时，一头倒下，再也没能起来。傅作义知道后，泪流满面，却又无可奈何。

错信了中共的“老海归们”，在经历了中共的暴风骤雨后，才明白自己上了怎样的大当，才明白自己这辈子做了怎样错误的选择。1957年“反右”运动后，几乎再也没有在西方国家留学的人回国。不是他们不爱国，而是残暴的中共让他们看清了中共的谎言。而中共的谎言迄今未休，只不过改头换面而已。◇

大姨的故事

文/陆君

笔者偶遇一位大姨，听大姨讲了她家的故事。以下是大姨的叙述：

我父亲是个乡绅，家族在天津等城市有生意，在农村的家乡也有很多土地。父亲除了留一些土地满足自家的需要外，把多余的土地都无偿的给村里人种，收成全归乡邻。父亲还办了义学，村里的孩子都可来免费读书，并给上学的孩子免费提供午餐，每年还给学生每人送单、棉两套新衣。

父亲的家乡在山东，中共在一九四九年以前就在那里搞土改运动了。一天夜里，父亲在睡眠中被敲窗声叫醒，敲窗人对我父亲说：“你先别吱声，也别问我是谁，我不会告诉你。明天村里要开斗地主大会，要批斗你。因为我知道你全家都是善良人，实在不愿你们遭罪。你现在就带全家人到别处去吧，别回来了。”

开始父亲还挺坦然：“我一生行善，没欺负过人，和乡邻的关系也很好，我不怕。”那人说：“你不明白，当你受到那种冲击时，你自己就不想活了。你们别点灯，别带东西。从后门出去，走某某道出村。今晚我把这一路的岗哨全撤了。”当晚，父亲带着全家老小共三十七口人逃离了家乡，躲过了一劫。父亲后来说：“回忆那人的声音，好象是义学的校工。看来这校工是个地下党，还是头目。”

那时我和弟弟还小，父母根本不告诉我们家中的事，怕小孩说漏嘴招来祸。很多年后我们长大了才知道了一点。我知道在中共的“运动”中为了安全，母亲把家里值钱的东西，象首饰、人参、灵芝等等都悄悄扔了。仅首饰，就装了一痰盂，在夜里倒进河里了。因为有钱人才有这些东西，而有钱人是要挨整的。

我们家在城里安顿下来，父亲有了一份工作。我父亲还是很善良，大饥荒时，族里一个亲戚是个寡妇，带着两个小孩来求助，父亲马上把家中仅有的一点钱和粮票全都给了她。后来我母亲问父亲：“都给了我们这个月吃什么？”父亲说：“再想办法。她一个妇道人家，太难了，不能不管啊！”

父亲的善良让我也受益了。我中学毕业后要“上山下乡”（中共强迫城里的中学生都要到乡下接受“贫下中农”的再教育），我去的正是父亲的家乡。本来父亲对此有顾虑，但父亲的同事兼同村同乡的人说：“没事。”没多久，村里的老人知道了我是某某的闺女。我发现那些老人碰到我，都两手下垂，很恭敬的站一边，等我过去才继续走路。后来村里有人领我到一院房子，告诉我：“这是你过去的家，房屋很气派，但现在是村委办公处。”村里的老队长对我很好，分派我的都是很轻松的活，工分却很高。我从未干过挖地等体力活，都是掐个苗、挎个篮子送个苗等轻快活。

我年轻时身材很好，很秀气。村里的中共书记很恶，他扬言说：“一定要把她弄到手。”听到这传言后，我就随身带一把剪刀，睡觉时，枕头下、脚底褥子下都放一把剪刀，若坏人行恶，我就跟他拼命，决不能让坏人得逞。若在路上遇到他，我手都在衣袋里紧握剪刀，表情严肃愤怒，心里紧张，不敢放松。所幸，那坏人终没机会欺负我。

父亲曾有一个管家，过去哪块地种什么、种多少、到时候该买什么苗，全都是管家安排。我插队期间，管家的妻子每隔一段时间都会在我熄灯不久，轻轻敲窗，然后说：“闺女，我在窗台上放了点吃的。你现在别开窗，过一会儿等我走了，你收好。”有时是几张饼，有时是馒头、菜盒子等。有时赶上我回城里，还带给我家人吃。每当这时，我感到很温暖。

我插队时，父亲曾来村里一次。那天，他和管家两人久久握住手，两个老人都眼里含着泪。管家说：“东家，你这么多年到哪去了？也不捎个信。”父亲说：“我不敢啊！”管家告诉我父亲：“那时让我控诉你。我说：公社冬天让人挖渠，我发烧也得出工，病了也没人管。过去给东家干活，我病了躺在床上，东家把熬好的药端到我床头。让我说什么，控诉什么？共产邪党宣传的地主与雇工之间的关系纯粹是歪曲造谣。”◇

我最恨的人竟是那个救我的人

文/佚名



二战时，一个名叫罗迪克英国战俘，被押送到了一座德国集中营，这里关押着近千名英国士兵。他们被迫忍受着非人的折磨，天天像牲口似的，从事着沉重的劳动。一天，纳粹发布通告，在战俘中招募汽车司机。相比起来，这是个轻松、方便的差事，可几乎没有一个英国汽车兵愿意承担这项工作，原因很简单，开车的任务是，专门运送死去战友的遗体。

出人意料的是，罗迪克站了出来。被俘前，罗迪克是英军一名汽车兵，他开过四年贝德福德卡车，他对纳粹说，他很乐意干好这件事。

罗迪克在集中营里做了一名司机，像那些他的那些敌人一样，他开始变得粗暴残忍。不仅对战俘们吆五喝六，拳打脚踢。甚至，有的战俘明明还没死，他也会把他们扔上车。

渐渐地，战友们从不解变成了厌恶，再从厌恶变成了憎恨，他们私下里以各种方式警告罗迪克。罗迪克却依然我行我素。在战友们的心目中，罗迪克成为不折不扣的卖国贼。

纳粹却越来越喜欢罗迪克，他在集中营里获得了高度的信任。一开始，罗迪克驾车出集中营的时候，纳粹兵一定会押车，监视他的举动。后来纳粹索性由他一个人出入了。罗迪克的战友也在暗地里袭击他，好几次他险些被昔日战友打死。

在一次被疯狂地殴打之后，罗迪克永远失去了一只手，同时也失去了利用价值。再也无法继续开车的他，没有了纳粹的保护，陷入了战俘们无情的报复之中。一个雨天，他在孤独凄惨的境况下，死在了集中营一个阴湿的墙角里。

六十年过去了。忽然一天，英国一家发行量不小的报纸，报纸显著的位置上，登载了一篇题为《救我的人，是我最恨的人》的文章，作者写道：

“集中营里有一个叫罗迪克的叛徒，甘愿为纳粹卖命。那天，生病的我并没有死，他却强行把我扔上卡车，对纳粹说准备把我埋掉。可是，令我震惊的是，车到半路，罗迪克停了车，扛起奄奄一息的我，放到一棵大树的隐蔽处，并留下了几块黑面包和一壶水，急促地对我说，如果你能活着，请来看这棵树。然后，他就急匆匆开车走了……”

登载这则篇幅很短的故事不久，报社陆续接到十二通电话。十二个打来电话的，无一例外，都是曾经成为战俘的二战老兵，他们来自同一座集中营，就是罗迪克所在的那座集中营。十二个老兵叙述的故事，几乎和报上登载的那个故事一模一样：他们都因为被罗迪克放在一棵大树下，从而死里逃生。

老兵们都回忆说，每当罗迪克驾车离开时，对每一个战友说的都是，如果你活着，请来看这棵树。

编撰并推荐登载这篇稿子的，是一位从战争中走过来的老编辑。凭职业嗅觉，敏感的他判定，这棵被罗迪克反复提到的树，一定大有内容。老编辑立即组织了十三位老兵，沿着当年死里逃生的路线，去寻找那棵无法判定是否还存在的大树。

当一行人来到目的地，山谷依旧，大树依旧。一个老兵率先扑进大树的怀抱，啜泣中，他在树洞里找到只早已锈蚀了的铁盒子。人们七手八脚取出并打开了盒子，一本破损的日记本和很多张泛黄、发霉的

照片赫然呈现在大家眼前。他们小心翼翼地翻开了日记本：

今天我又救出了一位战友，这已经是第28个了……但愿他能活下去……今天又有20位战友死去……昨天深夜，战友们又一次狠狠地打了我……可我一定要坚持下去，无论如何也不说出真相，那样，我还能救出更多的人……亲爱的战友们，我只有一个唯一的希望：如果你活着，请来看看这棵树。

老编辑的声音早已哽噎，老兵们的泪流早已满

面。站在树下的每一个头发花白的人，直到此时才完全清楚，罗迪克一共救了三十六名英国战俘。

与老兵们分手不久，老编辑所在的那家报纸，很快登载了他采写的罗迪克感人事迹。那处沉寂的山谷和那棵不倒的大树周围，因为报导而热闹了起来。许多人纷纷自发地来到这里，祭奠罗迪克，表达对他的敬仰。

这个世界上，最令人敬佩一种人：就是那些在恶劣的环境中宁可负重前行、也不愿苟且偷生的人！◇

神佛救你你可知

文／皓月

我曾听父亲讲过一个发生在家乡的神救人的真实故事，这故事流传至今。

上世纪五十年代末，父亲才17、8岁，住在四川一个小乡镇里。那年月，镇上做生意的人都是用木板搭个板凳，在街边摆摊，有卖凉粉凉面的，有卖包子油条的。

有一年初夏，正好是吃嫩玉米的季节。一天，一个50岁左右的男子出现在小镇上。他穿着一条过膝的中裤，身上长着很多黄水疮，手里拿着一个嫩玉米，挨个请求摆摊的人帮他烧玉米。但没有一个人愿意给他烧，很多人嫌弃他、骂他，怕他耽误了自己做生意。第二天还是这样，他又挨个请求别人给他烧玉米，还是没有人愿意给他烧。

第三天，这个男子来到一个摊位前，对摊主说着同样的话：“请你帮我烧一下玉米吧，我好饿，求求你帮我一下吧。”摊主不肯给他烧，并要赶他走。就在这时，旁边摊位的一个老太太说：“拿来吧，我帮你烧。”可这男子却对老太太说：“你呀，想烧不得烧。”说完就走了。

大家都觉得奇怪，不知道是啥意思。

过后两天，再没看到这个男子出现了。第三天，一场火灾把整个小镇烧了个遍，唯有老太太的房子完好无损。其实老太太的房子在最中间，街头街尾都烧了，可大火到她家就绕道了。

当时镇上的人们看着大火，哭喊着：“天啊，神啊，菩萨啊，救救我们吧。”

老太太这才想起那个男子说的那句话：“你呀，想烧不得烧。”她明白了，那个求人烧玉米的男子是个神仙！她庆幸自己的善良救了自己的家，她逢人便说这一亲身经历。

神佛救人的故事很多很多，比如几千年前的诺亚方舟和红眼石狮子的故事。都是神佛看到人有劫难时，点悟人们如何自救。但是，神佛救人的时候，从来不是以神佛的形象出现的，都知道他是神仙了，就看不出人心的好坏了。再看看现在天灾人祸频发、瘟疫不散，老天也在点悟人，就看人自己悟不悟。◇

包拯家中的一位杰出女性

文/淑萍

包拯（999年—1062年）是历史上家喻户晓的清官，但大家可能不知道他的家里还有一位杰出的女性，她就是包拯的长媳崔氏。

话说包拯与妻子董氏生下一子，名叫包拯（1033年—1053年）。宋朝时，科举与荫袭并行，到宋仁宗时，甚至规定长子得荫不受年龄限制，因此，包拯的位居高官，使得长子包拯自幼就受到“荫补”礼遇，小小年纪就获得宋仁宗钦封为“太常寺太祝”。

包拯十九岁娶崔氏为妻，崔氏是当代有名的三朝宰相吕蒙正的外孙女，崔氏知书达礼，不但夫妻相敬如宾，而且悉心侍奉公婆，没有半点骄贵之气。可惜，包拯婚后第二年就因病亡故，留下年幼儿子包文辅。数年之后，刚满五岁的包文辅也因故夭折，崔氏接连失去丈夫与幼子，心情之悲痛非外人所能想像。

但她仍勉力坚强下去，因为她知道公婆也正因失去唯一的儿子和长孙而伤心欲绝，崔氏决定要好好地照顾这两位老人，抚慰他们的丧子之痛。

崔氏虽想陪在公婆身边，但包拯夫妇看她年纪轻轻便要守节一生，于心不忍，所以多次劝她改嫁。但崔氏执意不从，她说：“公公和婆婆失去独子、长孙已经够痛苦了，如果我再离开，岂不是给两位老人更添心酸。再说，公公是全天下所景仰的伟大人物，我可以代替夫君来奉养公婆，其实是感到很心满意足的。”

包拯六十四岁去世，膝下只存年仅五岁的女儿名叫包拯。崔氏一路陪着婆婆，将灵柩送回庐州安葬。丧事刚结束，崔氏的母亲即要她回荆州改嫁，崔氏坚决不肯，她对母亲说：“我已守节十年，如果想改嫁就不会等到今天了。以前我没有离开包家，是为了照顾膝下无子的公婆。现在公公虽然不在，但留下了年幼小叔无人照料，我岂可弃之不顾呢？”

这件事传到庐州知府张田深耳里，张田深很受感动，特别写了一篇《节妇传》上禀朝廷，皇上传旨封崔氏为“寿安县君”，以示嘉许。

董氏去世后，崔氏把她与包拯合葬在一起。此

后，崔氏继续在包家恪守她为人媳妇的职责，她一人独力扶养包拯，待其长成，安排包拯的婚姻。先娶庐州知府张田的女儿为妻，张氏不幸早逝，只好再让包拯娶文彦博宰相的女儿为妻，总算把包拯的成家大事稳定下来。后来，又派人到开封将包拯生母孙氏接来一家团聚。崔氏对待包拯就如同自己的儿子，而包拯也把崔氏当作自己的亲生母亲一样看待，崔氏的美德在当时社会上享有极高的评价，“长嫂如母”的说法便是由此传开来。

崔氏不仅侍奉公婆至孝、认真照顾包家的后代，甚至她还注意到家族中无依无靠的人，例如：她把无父无母的侄子包永年收养下来，视如己出，直到他长大成人。

宋哲宗绍圣元年，崔氏过世，享年六十二岁。宋哲宗曾下旨加封崔氏为永嘉郡君，并在包家的门口为崔氏建“节妇台”，以突显崔氏享有皇上表彰的殊荣。嘉奖诏书还是由当时大文学家苏轼所撰，收录在《东坡全集·故枢密副使包男太常寺太祝义之妻寿安县君崔氏可特封永嘉郡君仍封表门间》。崔氏的荣耀似乎到此已经到顶了。

还没完呢，崔氏还有一件足以跟公公媲美、流传千古的事，那就是《宋史》为崔氏立了传。公公和儿媳，同时被写进正史的，在中国历史上真的是少之又少，崔氏有这么一位廉洁刚正的公公——包拯给她当了一个最佳的品德榜样，而 she 以亲身实践，尽心尽力在家族的经营与照顾上，终于赢得了《宋史》里给她的一席之地，也使包拯和崔氏这对翁媳同入正史成为美谈。

附：《东坡全集·故枢密副使包男太常寺太祝义之妻寿安县君崔氏可特封永嘉郡君仍封表门间》

敕崔氏。汝甲族之遗孤，大臣之冢妇。夫亡子夭，悍然无归，而能誓死不嫁，抚养孤弱，使我嘉祐名臣之后，有立于世，惟汝之功。昔卫世子早死，共姜自誓，诗人歌之；韩愈幼孤，养于嫂郑，愈丧之期。若崔氏者，可谓兼之矣。其改赐汤沐，表异其所居，以风晓郡国，使薄于孝悌者有所愧焉。可。◇

一句真话 山东妇女被枉判迫害致死

文／杨平

山东省烟台市栖霞市63岁的法轮功学员林建平女士，只因说一句真话，2023年3月又被栖霞市人民法院非法判刑三年，因体检不合格，得以回家。2024年10月中旬，林建平被当地警察绑架到济南监狱，2025年2月13日被迫害致死。

在济南女子监狱，林建平被迫害的神志不清，监狱怕承担责任，2025年1月30日，也就是大年初二，叫家属接回。家属把林建平直接拉到了烟台毓璜顶医院抢救，2月13日晚二点含冤离世。

在任何情况下都做一个好人

林建平女士，原山东栖霞粮油食品总厂职工，1993年冬生孩子后，身体落下了腰、腿、肘关节疼痛、怕风怕凉，加上小时候留下的慢性支气管炎、角质层增厚等病，经多方医治，都没能治好；1998年11月修炼法轮大法后，不到一个月，身上多种病都不治而愈，身轻体健。她修炼大法后，一直按照真、善、忍的原则严格要求自己，待人真诚，乐于助人，做生意不再与同行争斗，还经常把利益主动让给当年的仇人，给他们介绍顾客，消除了间隔。

林建平修炼法轮大法后，在任何情况下都做一个好人。林建平的公婆有两个儿子，大儿子和公婆关系不和谐，不养老，她从来都不计较，还和大大哥、妯娌关系和睦相处。婆婆生前住医院期间吃喝拉撒，她照顾得无微不至，邻床羡慕地说：“你闺女真孝顺。”

她公公生前大脑堵塞、小脑萎缩、痴呆症、心脏病，瘫痪在床，在医院治疗无效，被大姑姐的儿子背到了林建平家。她给公公理发、刮胡子、洗手洗脚、喂饭喂水，倒便盆、洗刷，照顾细致周到，自己从来都没有舍得买过海参吃，她买贵重的海参切的一片片地再拌上糖，喂给公公吃，极尽孝道。后来公公听大法录音身体康复，见人就说：“我儿媳妇孝顺，天底下

难找；我担不起这么孝顺的儿媳妇。”

一位在城里上小学的小女孩是农村的，学校休星期天。傍晚放学后，最后一班车回家没坐上。眼看着天要黑了，小女孩无助地站在路边抹眼泪。林建平发现后，往返几十里路把小女孩送到了她心急如焚的父母身边，小女孩的父母感动得非要请她吃饭，她说：“我还要回家做饭呢。”

一次，在车站门口坐着一位衣衫褴褛的老爷爷，旁边放着一个编织袋，里面装着一些简单日用品。林建平同情地问老爷爷在这里干什么？老爷爷说：年轻时给人家当上门女婿，老了被人家赶出来了，想去招远投亲靠友，没有钱坐车。她帮老爷爷提着编织袋，搀扶他坐上去招远的客车后，帮老人付了车费；老爷爷说还没吃早饭。她又给了老人一些钱到招远下车后吃顿饭。老人感动得当着一客车人的面给她跪下了，她急忙把老爷爷搀扶起来，说自己是学法轮功的，这点小事微不足道。老爷爷说：“我从乡下到栖霞城里的车票也是学法轮功的人给我付的。”

一句真话又被枉判三年

2022年2月6日，林建平在栖霞市公安局门口给一个警察讲真相（后来得知这个警察是国保警察林寿光，林寿光电话18660075236），林女士问他：法轮功被迫害冤枉了，“天安门自焚”是假的，您知道吗？

就因为一句真话，林建平被林寿光构陷，先被绑架到栖霞市庄公安局，后被劫往栖霞市庄公安局庄园派出所，当天被所谓“监视居住”六个月，被放回家。六个月后，林建平被构陷到栖霞市检察院，2022年10月21日被栖霞市检察院构陷到栖霞市法院。

2022年12月19日，林建平被栖霞市法院非法庭审。法庭上，林建平坦荡、直言，她请求检察官李红军回避。林建平对法官说：“他办案不公，本来这个

案子到他们那里就应该打住了，可是他无视公安的违法犯罪，故意制造冤假错案，硬是把这个迫害好人的案子送到法院来。”

林建平还要求公诉人李红军：“把抢走的所有合法书籍、优盘等东西都拿出来质证一下，看看哪些内容破坏了法律实施？”公诉人说：“你不是承认那些东西都是你的吗？”林建平说：“东西是我的，可你说我杀人了，是因为我家里有一台电视机，它对吗？”公诉人不语。林建平要求把自己所有的合法物品全部归还自己。

2023年3月29日，林建平接到栖霞市法院非法判决书，被非法判三年，被勒索罚款五千元。

2024年9月份，栖霞市庄园派出所（城北派出所）警察闯到林建平家，非法开锁，入室绑架林建平，将她拉到牟平医院做体检，企图将她所谓“收监”。因为体检结果不合格，林建平被放回家。大约二十天后，林建平又被警察绑架，劫持入冤狱。

曾遭受洗脑班、劳教所、监狱的迫害

林建平因坚持真善忍信仰，多次被中共非法关押在拘留所、看守所、洗脑班、劳教所、监狱迫害，二零零四年她被非法劳教三年，2005年又被非法判刑三年，共计六年。在王村劳教所和山东省女子监狱，她遭到令人发指的酷刑折磨。

1、在小庄洗脑班：被铐在窗棂上、整夜不让睡觉

2004年9月26日，警察王军领着国保大队的头子唐功明和四、五个不明身份的人，从栖霞供销商场把林建平绑架到了小庄洗脑班。恶人强迫林建平等法轮功学员看污蔑法轮功的录像。晚上，恶人常恩奎、牟××、衣××骚扰她不让睡觉。后来这些恶人又把她双手铐在窗棂上，不让闭眼。几天后，林建平双手麻痛、脑子昏昏沉沉，之后又被劫往栖霞看守所关押迫害了37天，后被非法劳教三年。

2、在王村劳教所：被吊铐七天七夜、野蛮灌食、长时间被罚站

2005年冬，在山东省王村劳教所四大队的警察值班室里，恶警大队长王慧英以林建平不戴胸牌为

名，唆使恶警李英等人，把她左手用绳子吊在墙角通往楼上的暖气管道上，右手用铐子吊在铁窗棂上。因为窗外是食堂，他们怕恶行暴露，窗玻璃都用报纸糊上了。恶警李英看到林建平的手被勒得不够发紫，再把绳子使劲紧一紧，铐子固一固，直到林建平整个手呈黑紫色，才肯罢休，并说：这样效果才好。林建平被吊铐七天七夜后，被松下来时，两手大拇指甲青黑，两脚肿的象个大面包穿不进鞋，两腿肿的与裤腿一样粗。林建平以绝食的方式抵制迫害，被插管子野蛮灌食，长期把管子插在鼻子里不拔出来。恶警们还长时间不让林建平睡觉，长时间在警察值班室被罚站。

3、在栖霞看守所：被毒打、戴镣铐、绑死人床

2005年底，栖霞“610”、国保大队把林建平从王村女子劳教所弄回栖霞看守所，再次罗织罪状、编造罪名，企图对她构陷、判刑。看守所恶人多天把林建平手脚绑在床上，由男犯看着；副所长牟少伟领着恶警对她拳打脚踢，强迫戴上脚铐，固定在死人床上。四个多月后，栖霞“610”、国保大队又以莫须有的罪名在原来三年的基础上，又给林建平加刑三年，共六年，把她劫入山东省女子监狱继续迫害。

4、在山东省女子监狱：勒脖子窒息、打毒针、鼻饲管子插气管、扒光衣服侮辱……

在山东女子监狱，林建平不放弃信仰，拒绝“转化”，遭到多种酷刑折磨：被勒脖子几乎窒息、野蛮灌食险些送命、关小号、打毒针、抓头发撞墙角、扒光衣服侮辱等等。

林建平曾诉说自己山东女子监狱的遭遇：“在集训队有段时间，我刚刚入睡，狱警薛彦琴就指使四、五个帮凶按住我的身体，强制给我注射一种不明药物，致使我全身难受，烦躁不安，反应迟钝，不自觉地流眼泪，嘴角淌口水，头痛得象裂开似的，四肢不灵，步履蹒跚。之前，我虽年近五十，但学大法后，身轻体健，走路生风。”

林建平遭中共迫害详情请见明慧网报道《屡遭酷刑 山东栖霞林建平女士控告江泽民》、《曾遭六年关押迫害 山东栖霞市林建平又被绑架》、《只因一句真话山东栖霞市林建平又被枉判三年》。◇

唐诗漫谈：白云无尽送归人

文／薛驰

赋得还山吟送沈四山人（高适）

还山吟，天高日暮寒山深，送君还山识君心。

人生老大须恣意，看君解作一生事。

山间偃仰无不至，石泉淙淙若风雨，桂花松子常满地。

卖药囊中应有钱，还山服药又长年。

白云劝尽杯中物，明月相随何处眠？

眠时忆问醒时事，梦魂可以相周旋。

高士隐逸是中国历史上的一个独特现象，于政治、文化都有影响。什么是隐士呢？就是一些有道德、有才干的人，由于某些原因没有进入官场，或者做了官后又离去归隐。《论语》中多处记载孔子与隐士的直接或间接的关系。隐士中有士人，也有修行者。自《后汉书》起，一些正史有隐士列传。唐朝隐逸者多有，《旧唐书·隐逸》云：“所高者独行”，“所重者逃名”；隐终南山者尤多，所谓“八百祖师镇终南，十万罗汉吼秦岭”。不过，也有人故意隐居终南山求高名以待朝廷征召，从而有“终南捷径”一词流行于世。

有了上述背景，我们就容易理解王维的这首《送别》：

下马饮君酒，问君何所之？

君言不得意，归卧南山陲。

但去莫复问，白云无尽时。

朋友“不得意”要归隐，王维说你只管去吧我何须再问，你看呀那白云悠悠无穷无尽。“白云无尽时”一句，化用陶弘景《诏问山中何所有赋诗以答》诗意，该诗曰：“山中何所有，岭上多白云。只可

自怡悦，不堪持赠君。”陶弘景（456—536）是道教高人，10岁读《神仙传》有养生之志，后辞官隐居茅山长达45年，名重于世，皇帝尊崇。这首陶诗历代传诵，王维化用，勉励朋友。

王维本人亦官亦隐，修持佛法，不屑于假隐士。崔兴宗（崔九）早年与裴迪、王维等隐居唱和，后出仕为官，但不久又感厌恶，去官归隐。崔九归隐之际，王维写下《崔九弟欲往南山马上口号与别》，诗曰：

城隅一分手，几日还相见。

山中有桂花，莫待花如霰。

此诗含劝勉之意，却不明说，意味悠长。当时一同为崔九送行的裴迪，其《送崔九》宗旨虽同、意趣却大异，诗曰：

归山深浅去，须尽丘壑美。

莫学武陵人，暂游桃源里。

裴诗直接明了，倒是个痛快人。这与刘长卿的《送上人》诗异曲同工，刘诗曰：

孤云将野鹤，岂向人间住？

莫买沃洲山，时人已知处。

上人是对僧人的敬称。沃洲山在浙江省新昌县东，相传为晋代高僧支遁放鹤养马处，又被道家列为第十二洞天福地。此诗妙趣横生，颇多调侃。不过，对于领悟真隐之意者，刘长卿是极为敬重的，如《送灵澈》，诗曰：

苍苍竹林寺，杳杳钟声晚。

荷笠带斜阳，青山独归远。

苍翠的丛林掩映着竹林寺，远远地传来黄昏的钟

鸣声；灵澈戴着斗笠在夕阳的映照下，正独自沿着青山走向远方；而诗人呢，久久伫立，目送友人远去。此诗情景交融，诗中有画，也是唐山水诗的名篇。

诗人尊重真隐者，那么隐居之乐何在呢？从本文篇首所列高适的《赋得还山吟送沈山人》，可窥一二，该诗大意：

吟首诗送朋友还山，天色高朗傍晚寒山幽深，送你还山对你的内心洞彻了然。

人生老大而归隐须是任心适意，我看你懂得人生一世怎样安排。

山中俯仰自如无所不到，石间泉水淙淙恰如风吹雨落，桂花松子常常落满地。

卖药后衣袋里应有很多钱，回到山中服药又可以延年。

白云悠悠相劝饮尽杯中酒，明月相伴哪里还不能成眠？

睡时回忆追问醒来时的事，自己和自己的灵魂反复交谈相互往来。

此诗“落落酣歌，快意无比”，一笔带过送别事，着力于描写沈之清贫适志，寄予乐在隐逸之情怀。这种隐逸之乐，中国上古既有，如《诗经》中的《考槃》，此诗被认为是隐逸诗之宗，诗曰：

考槃在涧，硕人之宽。独寐寤言，永矢弗谖。考槃在阿，硕人之藹。独寐寤歌，永矢弗过。考槃在陆，硕人之轴。独寐寤宿，永矢弗告。

（架成木屋溪谷旁，高士觉得很宽敞。独眠独醒又独语，誓言不忘此欢喜。架成木屋在山坳，高士当它安乐窝。独眠独醒独自歌，绝不拉人来结伙。架成木屋在高原，在此盘桓真悠闲。独眠独醒独自宿，从此不须与人言。）

从《诗经》，中经陶渊明，到唐诗，隐逸之乐一直流淌着，这也是中国文化遗产的一种表现。送人归隐，在唐人被视为高洁之事。◇

《三字经》里的窦燕山

“窦燕山，有益方，教五子，名俱扬”，这是出自于《三字经》、大家都能朗朗上口的名句。

窦燕山是范阳人，五代时期的人物，到了三十多岁时还无子嗣。一天，窦燕山梦到爷爷与父亲对他说：“你要早修正行为啊，你没有儿子，寿命也不会久。”

此后，窦燕山广行善事，还省吃俭用办书院，凡贫而志于学者，一概义务收留栽培。学子中因窦燕山而显达者甚多，许多贫困朋友，各方贤士皆赖他维持生活。

更难能可贵的是窦燕山能以德报怨。窦家有个仆人盗取金钱，担心被发现，就写了张契约：“永卖此女，偿还所欠之钱。”系在女儿手臂上，从此远逃外地。窦燕山看到契约，甚感哀怜，立刻将契约烧

了，并收留女孩；在女孩长大后，还替她选择好人家嫁出去。后来仆人听闻此事回来了，哭着诉说以前的罪状，窦燕山也不追究。因此仆人父子画了窦燕山的像，早起祝寿，傍晚供奉。

十年后，窦燕山又梦见爷爷和父亲。两位长辈说道：“你三十岁前实为无子且短寿之命，近几年，你的名字高挂天曹地府，因你有阴德，延寿36年，赐荣达显耀的五贵子，最后福寿而终，留在洞天福地，成一道家真人。”

八十二岁时，窦燕山沐浴更衣，道别亲戚，于谈笑中过世。五儿八孙皆“贵显于朝廷”。

他的五个儿子皆考中进士，当时号为“窦氏五龙”。窦仪是皇帝眼中最为杰出的，官至工部尚书。窦偁也不简单，官至参知政事，相当于宰相的副职。◇

都柏林圣派翠克大教堂：

爱尔兰传统的见证

文/Ariane Triebswetter (唐薇 译)

都柏林圣派翠克大教堂 (Dublin's St. Patrick's Cathedral) 是为了纪念爱尔兰的守护神而建造的，它是爱尔兰800年文化和宗教历史的见证。这座宏伟的哥特式大教堂位于首都都柏林历史悠久的自由区，是这座中世纪城市仅存的少数建筑之一。

这座教堂原本是一所木制学院教堂，所建之处据说是爱尔兰的守护圣者圣派翠克为几名新皈依的教徒施洗祝福的地方。它于1212年成为大教堂，1220年至1259年间在原有基础上进行了新的修建。这座建筑突显中世纪的精湛工艺，高耸的尖塔、错综复杂的装饰石雕、飞扶壁和尖拱门都是当时流行的哥特式风格的典型特征。

在建成后的700年间，圣派翠克大教堂经历了严重的破损和整修，但仍然保留了原来的风格。教堂尖顶在1316年的一场暴风雨中被毁，1362年的一场大火又摧毁了中殿（内部的中央过道）。虽然1370年进行了修复工作，但是大教堂的西端在1394年再次倒塌。后来以原有的哥特式风格重建。

1537年，在英国宗教改革期间，教堂成为英国圣公会大教堂，其大部分内部装饰（例如唱诗坛壁龛中的圣人塑像）都被拆除。在爱德华六世时期，它被降级为一般的牧区教堂 (parish church)，不过玛丽女王于1555年恢复了大教堂的地位。

在1860年代，酿酒商本杰明·吉尼斯爵士 (Benjamin Guinness, 译注：曾担任都柏林市长，也是慈善家) 主导并出资对这座大教堂进行了有史以来最大规模的修复，使其免于损毁。今天，圣帕特里克大教堂作为爱尔兰民族骄傲的象征，屹立在市中心，迎接四方来客。

圣派翠克大教堂有一座高140英尺的钟塔，以复

杂的石雕和优雅的细节装饰。最初的尖顶和塔楼于14世纪被毁，但都柏林大主教汤玛斯·迈诺特 (Thomas Minot) 委托专家进行修复，如今，这座建筑称为迈诺特塔 (Minot's Tower)。十九世纪在塔内添加了钟。

典型哥特式建筑风格的飞扶壁从大教堂的外墙延伸出来，起着至关重要的结构力学作用，支撑着大教堂高耸的墙壁和拱形天花板。多个拱门和尖塔营造出和谐与平衡之感。

圣派翠克大教堂的内部设有中殿、侧廊和唱诗班，十九世纪重建时建筑师保留了大教堂原来的哥特式风格。拱形天花板由一排排高耸的柱子支撑，柱子上有复杂的雕刻和华丽的装饰。中殿的尽头是高高的祭坛，顶部有彩绘玻璃花窗。

左侧的讲坛具有复杂的木雕和细节，是大教堂内的焦点。在讲坛旁边，唱诗坛由对称的尖拱和拱形天花板构成。唱诗坛的中心是圣所，以高祭坛和彩绘玻璃花窗为特色，中间有基督的图像，周围环绕着四位福音传教士：马太、马可、路加和约翰。

圣母教堂 (Lady Chapel) 供奉圣母玛利亚，其历史可追溯至1270年，19世纪进行了修复。这座特殊的教堂设有祭坛，祭坛顶部有彩绘玻璃花窗，周围有尖拱，拱形天花板由优雅的柱子支撑。

大教堂内墙周围矗立着二百多座纪念碑，雕像和牌匾由抛光黄铜或美丽的大理石制成，上面有复杂的雕刻、浮雕和装饰。这些纪念碑是为了纪念那些造就了大教堂丰富历史的名人，例如大教堂的前院长、作家乔纳森·斯威夫特 (Jonathan Swift, 1667—1745年) ◇

原文：“Dublin's St. Patrick's Cathedral: A Testament to Irish Heritage” 刊登于英文《大纪元时报》。

土耳其人的无价之宝

文／明慧



土耳其法轮功学员参加阿达纳橙花节（Adana Orange Blossom Festival）游行。

哈蒂斯（Hatice）女士二零一二年第一次听到法轮功学员提到《转法轮》时，非常兴奋，她回忆道：“好象我一直在等待他，于是我买了这本书开始阅读，第一次读时，我感觉非常好，然后我开始读第二遍，我看的更明白了，这对我来说非常不同寻常。读了三遍之后，我对自己说：这就是我要找的。我怀着激动的心情一遍接一遍地读。”

当时，哈蒂斯正在经历精神和身体上的双重挣扎，手臂经常疼痛，呼吸困难，医生建议她做手术以避免并发症。随着她修炼法轮大法，这些症状开始好转，手臂好了，她也可以正常呼吸了，哈蒂斯认为这是一个奇迹。她表示，《转法轮》让她走出人生中的迷茫，“当时我正处于精神的低谷，看不到任何光明。读完这本书后，我知道这就是我的光。”

自法轮大法的主要书籍《转法轮》于一九九五年正式出版，三十年来，这本书已传播到全球一百多个国家和地区，指导上亿修炼者以真、善、忍为标准提高心性层次。土耳其是一个地跨亚欧两大洲，拥有

多个族群的国家，《转法轮》的深邃道理让不同背景的土耳其人深受触动。

“我明白了人存在的真正意义”

阿蒂费特（Atifet）曾是一名护士，修炼法轮大法已有十年。她第一次接触法轮大法是在一个家庭俱乐部举办的打坐介绍会上，正在寻找生命意义的阿蒂费特参加了这次介绍会，并对炼功的感觉感到惊奇。“我立刻拿到了《转法轮》这本书。”她说，“（但）我不知道必须从头到尾、一气呵成的读完。”

对很多新入门的人来说，《转法轮》中有很多陌生的名词，老学员经常会告诉他们要尽量第一次就完整的读完。但阿蒂费特发现继续读下去非常困难，她说：“这本书在我床头放了三年，但我都没有读完第二讲，因为我一直（试图）从头开始理解他。”

在此期间，阿蒂费特的个人生活遇到了麻烦，这促使她想重新开始理解《转法轮》。“我休了年假，去另一个城市陪女儿，我在那里读了很多书，终于有

一天，我拿起《转法轮》，怀着激动的心情在三天内读完。”阿蒂费特表示，此时距离她第一次读《转法轮》已经过去了三年。

“读完后，我的心就象一个真正的修炼者那样，我无法形容内心的喜悦和快乐，我真的觉得自己找到了一直在追寻的东西。我明白了人存在的真正意义。这是真正的教诲，我所有的问题都得到了回答，内心的缺失得到了弥补。我很惊讶当年为什么自己没有立即读下来。”阿蒂费特说。

和许多法轮功学员一样，阿蒂费特从小也在寻找生命的意义。“但我找不到，我的生活中缺少了一些东西，这让我不开心。”她说，“阅读《转法轮》给了我内心的平静和真正的快乐。”

“我现在是一个不同的人了，我每天都读《转法轮》，按照真、善、忍去做，各种疾病，如过敏性鼻炎、慢性咽炎、静脉曲张和高血压等不翼而飞，我现在身体健康，生活质量也提高了。无论做什么，都不会感到疲倦。”

阿蒂费特还发现，自己的承受力增强了，能够轻松应对压力，“我意识到是执著心让我感到害怕和焦虑。曾经我以为自己的性格就是如此，其实都是执著，”她说。

钢琴教师：《转法轮》让我理解了艺术的深奥和珍贵

桑达格（Sendag）是一位钢琴老师，她喜欢古典音乐，希望用艺术的方式寻找更高的真理。她觉得，这个世界让人感到困惑，难以分清什么是对什么是错。当阅读《转法轮》并开始修炼大法后，她感觉新世界的大门向她打开了。

“获得法轮大法的那一刻，生活中的所有幻象都消失了。我意识到很多东西都是迷惑世人的，”桑达格说，“我对众生产生了深深的慈悲。”

桑达格从《转法轮》中找到了对神的理解，这帮助她用崭新的视角看待艺术。“通过大法，我更好地理解艺术的深奥和珍贵。听钢琴家演奏古典音乐时，钢琴家消失了，一切都不见了，只有纯净，我还听到天使和神的声音。”她说。



哈蒂斯和孙女一起读《转法轮》

她表示，法轮功学员在神韵艺术团的演出也是纯善纯美的，因为他们修炼法轮功，能够向观众传递振奋人心的信息。“艺术就如神的语言显现在人间，神韵是艺术的巅峰，那些了解传统文化的成熟艺术家，即使没有看到神韵，他们也会支持和理解神韵的。”

对她来说，《转法轮》是乱世中的净土，“拿起《转法轮》我就感到安全，纯净的能量从我的脸上流过；他让我勇敢，也在净化着我，让我远离败坏的环境，”桑达格说，“大法唤醒了我，给我力量、平静与平和。”

“《转法轮》是我人生的指南”

德琳（Derrin）从小也在寻找人生中更高的答案，她说：“我总是梦想着有人来敲我的门。我以为我会遇到一位开悟的长者。”

但随着年龄的增长，德琳结婚生子，生活变得忙碌，逐渐失去了对高层精神的追求，“法轮大法在正确的时间找到了我，当我第一次去炼功点时，我意识到自己从小等待的敲门人就是法轮大法，大法是我的真正道路。”德琳认为，《转法轮》对精神的作用非常关键，她理解了生活中好事和坏事背后的原因。

“《转法轮》是我人生的指南，他与我读过的所有书都不同，他教导我们无论经历了什么，都应该找自己，修心性，先人后己，不要随波逐流。”她说，“我对师父的感激无以言表，他给了我新的生命。”德琳说，“《转法轮》是无价之宝。”◇

非洲多贡部落的现代天文知识

文／李鸣

在非洲有一个叫“多贡”(Dogon)的部落，在他们的思想概念中，从很遥远以前便对天狼星具有十分详细的了解。

而天狼星是如此的难以观察，以至于现代人直到1970年才获得它的第一张照片。

以下是多贡人对天狼星的描述及现代天文学的证实：在多贡人的传说中天狼星是双星系，而现在天文学家用最先进的天文望远镜观测发现，天狼星果然有两颗伴星。

多贡人知道其中一个伴星(天狼星B)的运行轨道是椭圆形的，每大约50年就环绕天狼星公转一周，而据天文学家研究，目前确认其周期为49.98年，与多贡人的数据非常接近。

多贡人认为天狼星B是白色的，是天上最重的星，是由一种比铁还重的所构成。现代研究证实，天狼星B的确是白色矮星中最具代表性的星球，会发出

白光，其直径与地球类似，但质地却与太阳接近，所以其密度是水的13万倍，是铁的1万6千倍。

此种高密度物质，地球上根本不可能存在，其单位重量(比重)是已知星球中最大的。多贡人还早就知道土星有环，木星有4个主要的卫星。

古代人类有非常丰富的天文学知识，如已发现的埃及金字塔和狮身人面像所隐含的天文知识，玛雅历，南美洲蒂亚瓦纳科遗址的天文历法，人造月球等等。从已解读的古代历法可知，它们所掌握的天文知识是相当准确的。

古代玛雅人知道太阳年的长度为365.2420，比准确数字只少0.0002天；同样玛雅人概念中月亮绕地球一周的时间为29.530588，而现代的测量值为29.528395。玛雅人对金星的会合周期的计算能精确到每6000年只差一天。在一个玛雅人称为“族尔金”(Tzolkin)的历法里赫然记录着银河系的季候变化(Galactic Seasons)!◇

记得前世的西晋名臣羊祜

文／黎明

羊祜(221年—278年12月27日)，字叔子，曹魏晚期与西晋早期大臣、作家，一代名将。羊祜出身泰山名门望族羊氏家族，家族人才辈出，东汉名臣蔡邕为其外祖父，他的祖父羊续曾任南阳太守，父亲羊衡曾任上党太守；其胞姊羊徽瑜为晋景帝司马师的皇后。

南朝梁王琰撰的《冥祥记》中说：

晋羊太傅祜，字叔子，泰山人也。西晋名臣，声冠区夏。年五岁时，尝令乳母取先所弄指环。乳母曰：“汝本无此，于何取耶？”祜曰：“昔于东垣边弄之，落桑树中。”乳母曰：“汝可自觅。”祜曰：

“此非先宅，儿不知处。”后因出门游望，迳而东行。乳母随之。至李氏家，乃入至东垣树下，探得小环。李氏惊愕曰：“吾子昔有此环，常爱弄之。七岁暴亡。亡后不知环处。此亡儿之物也，云何持去？”祜持环走。李氏遂问之。乳母既说祜言。李氏悲喜；遂欲求祜，还为其儿。里中解喻，然后得止。祜年长，常患头风。医欲攻治。祜曰：“吾生三日时，头首背户，觉风吹顶，意其患之，但不能语耳。病源既久，不可治也。”祜后为荆州都督，镇襄阳，经给武当寺殊馀精舍。或问其故，祜默然。后因忏悔，叙说因果。乃曰：“前身承有诸罪，赖造此寺，故获申济，所以使供养之情偏殷勤重也。◇

天文学家发现一颗 20光年外“超级地球”

文/陈俊村

天文学家发现一颗距离地球约20光年、在其母恒星的宜居带内进出的“超级地球”（super-Earth）。这颗系外行星的表面可能存在液态水，适合生命生存。

据太空网（space.com）报导，这颗被命名为HD 20794 d的系外行星距离地球仅19.7光年。该行星绕行其母恒星的椭圆形轨道在宜居带内进出。宜居带是液态水可能存在的区域，而液态水是已知生命的关键成分。

HD 20794 d的质量是地球的6.6倍。天文学家使用欧洲南方天文台（European Southern Observatory）位于智利的望远镜上的稳定光谱观测阶梯光栅摄谱仪（ESPRESSO）和高精度径向速度行星搜索器（HARPS）发现了它。

HD 20794 d的母恒星HD 20794是一颗黄色的G6型恒星，比太阳稍微暗一些，质量也小一些。它的亮度为4.3等，在我们的夜空中相对明亮，用肉眼就可以在波江座（Eridanus）中看到它。相较之下，许多拥有系外行星的恒星都太暗，无法用肉眼看到，这使得HD 20794显得很特别。

由于HD 20794距离地球相对较近，所以天文学家详细观测它已有20年的时间。天文学家在2011年发现了绕行它的另外两颗行星HD 20794 b和HD 20794 c，其轨道周期分别为18.3和89.6天。

但HD 20794 d比较难以发现，因为它发出的信号隐藏在背景的噪音中。天文学家经过多年的数据分析，终于发现了HD 20794 d的存在，而且证实它的轨道周期为647天。

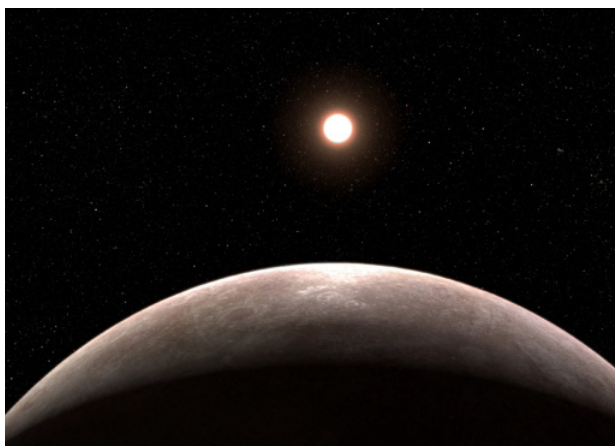
发现HD 20794 d的研究团队成员之一、英国牛津大学（Oxford University）博士后研究员克雷提尼尔（Michael Cretignier）说：“我们分析了多年的数据，仔细消除了污染源。”

HD 20794 d最特殊之处在于它的轨道。它的轨道比太阳系中的任何行星都长，其与HD 20794的距离可远至2个天文单位（3亿公里）。相较之下，火星位于太阳系宜居带外缘，其轨道与太阳的平均距离为1.5个天文单位（2.28亿公里）。

在HD 20794 d这样的行星上，气候一定会非常奇怪。冬天会是漫长而艰难的，该行星可能在大部分的时间里都处于冰冻状态。生命能否在这样极端的世界中生存还是个未知数。

另一名研究团队成员、瑞士日内瓦大学（University of Geneva）助理教授杜穆斯克（Xavier Dumusque）表示，HD 20794 d的亮度和邻近性使其成为未来望远镜的理想观测对象，天文学家可借此直接观察该系外行星的大气层，并研究其宜居性和生命的迹象。

上述研究成果于2025年1月28日发表在《天文与天体物理学报》（Astronomy and Astrophysics）期刊上。◇



天文学家发现一颗名为HD 20794 d的系外行星，距离地球仅20光年。此为系外行星（下方）与其所绕行的恒星（上方）示意图，与本文无关。（NASA）

达尔文荒诞的一生

1809年，达尔文出生于英国什罗普郡什鲁斯伯里镇，父亲是名医，祖父是医学界权威。外祖父是英国老牌瓷器韦奇伍德（Wedgwood）的创始人。达尔文1岁接受基督洗礼，并经常随母亲做礼拜。但教堂的教诲并没改变达尔文与生俱来的不良品性。

1. 天性撒谎，爱慕虚荣

达尔文从小就爱慕虚荣，为博得他人关注，从小撒谎成性。达尔文在《达尔文回忆录——我的思想和性格的发展回忆录》里写道：“在童年的时候，我精心捏造过很多谎言，其目的常常是为了使人激动。例如，有一次我从父亲的树上摘集了很多贵重的果实，把它们藏在灌木丛里，然后拼命地跑去散布消息说，我发现了一堆被偷窃的果实。”

达尔文在回忆录中说，“我还可以在此承认，我在童年时代编造了很多周密的谎话；推究其起因，总是为了要耸人听闻”。

2. 智力平平、懒惰激进的“富二代”

青少年时代，达尔文先后在古典文化名校、爱丁堡大学医学院、剑桥大学基督学院学习过。但达尔文上学，几乎就是在课堂上呼呼大睡，课下打猎和搞爆炸，绰号「瓦斯」。人又懒又坏，在学校寄宿期间，1个月洗1回澡，脚臭熏天，他对室友撒谎说是附近的1个马场的骚味传过来的。达尔文智力平平，却喜欢发表激进的言论和学术观点，尽管他只是对研究对象做了初步的观察与分析。

他厌弃医学，最终没有拿到学位。在剑桥学神学期间，他加入了一个「吃货俱乐部」，和一群热衷于将老鹰、鹭鸶、猫头鹰等列入菜谱的年轻人厮混。

有一回父亲忍不住对他大发雷霆：“除了打猎、养狗、捉老鼠以外，你甚么都不操心，以后别说你能光宗耀祖了，你能不让自己丢脸，不让全家丢脸就算不错了。”

3. 炮制进化论，诽谤上帝

人类大脑的发达、人体的奥秘以及宇宙运行的精密早在几千年前就引起了哲学家和神学家们的广泛讨论。人们认为精妙复杂的人体和宇宙背后一定有一个智慧的设计者。1802年威廉·佩利出版《自然神学》一书，认为宇宙的设计说明一定有一位智慧的创造者，就像精密的手表一定出自一位聪明的设计师之手。

达尔文在炮制进化论之前，对威廉·佩利的“智能设计”的思想颇为信服。但当达尔文提出进化论假说之后，他认为“上帝创世说”不可相信。达尔文对人类自身的痛苦感到不理解，认为数百万的低级动物在近乎无穷的时间里受苦，上帝的慈悲确实有限，因此而不可信，他认为一切都是自然选择的结果。

达尔文的《物种起源》、《人类的由来》遭到了英国宗教界、社会各界乃至政界的反对。达尔文从此在很多人的眼里名声极坏。1871年3月，英国《大黄蜂》杂志刊出了一幅达尔文人脸猿身的讽刺画，题目是《令人尊敬的大猩猩》，此画至今仍风靡世界，成为大众抵制达尔文进化论的标志性漫画。

在《物种起源》的杜撰过程中，达尔文怪病缠身，著作发表后遭到社会的唾弃，甚至连好友生物学家华莱士都不赞同人的大脑是进化来的这一说法。

进化论不仅误导了整个生物学，而且误导了心理学、伦理学和哲学等许多领域，误导了人类文明的发展。新西兰遗传学家但顿（Michael Denton）在《出现危机的理论：进化论》一书中坦白地说：“达尔文的进化论是二十世纪最大的谎言。”

4. 怪病缠身子女夭折，报应不爽

1839年1月达尔文与表姐埃玛结婚，婚后他们共有6子4女共10个儿女。可悲的是，这些儿女的状况都非常不好。

长子威廉无生育能力；次子乔治有神经质，爱谈论他人病痛；3子费朗西斯患精神忧郁症；4子伦纳德无生育能力；5子雷勒斯多病，一直处在母亲照料之下；6子小查理2岁时死亡；长女安妮10岁时患猩红热

而死；次女玛丽出生后即死；3女亨利埃塔无生育能力；4女伊莉沙白终身未嫁。

达尔文晚年发现近亲结婚有先天的缺陷，痛心疾首，但妻子埃玛认为这是丈夫亵渎上帝而遭到的报应。因为当时近亲结婚在欧洲是很普遍的现象，并没有像达尔文那样子女个个出问题。

达尔文在撰写《物种起源》的第三年就患了一种莫名的怪病，“从来没有过上一天普通人的健康生活”，经常恶心、呕吐、心悸、皮肤发炎、失眠头痛，伴有胃痛、口腔溃疡等，每天通常只能工作两三个小时。

诡异的是，当医生来时，所有症状都没了，查不

出甚么病和甚么原因。达尔文的父亲就是当地名医，对儿子的病束手无策，达尔文怪病缠身40多年，请了20多个名医也无济于事。

达尔文为了缓解他犯病时内心的恐惧，经常把自己泡在冷水里或躲在又冷又湿的被子里半天，有时会采取自虐的方式：把浸过醋的铜丝或锌丝缠在自己身上，企图用肉体痛苦来替代和转移精神苦痛，但是一切手段都毫无效果。

达尔文就这样在病痛中熬到生命尽头。一个被后来的进化论支持者们奉为科学界泰斗级的人物，其一生其实是在卑劣的撒谎、无耻地造假，众叛亲离和卑琐无奈地病痛中度过的。◇

别人的云淡风轻

文/青松

生活中的许多烦恼，大概都源于人与人之间的对比。将自己与别人比，有时候会发现，同一件事在自己身上可谓艰难困苦，在别人身上却是举重若轻。

前段时间，同事向我咨询一件工作上的事，我碰巧处理过。当时吃了很多苦，踩过很多坑，积累很多教训，耗时好几个月才最终做成。所以，我耐心细细地跟同事讲，将会遇到什么困难，会付出什么代价，需要怎样应对等等。

结果，同事人脉资源丰富，没怎么折腾，只用一个月就做好了。我当时面对的困难，他几乎没遇到，所以不需要付出太多，轻轻松松就实现目标。收到同事的消息，我一时不敢相信，那么难的事怎么会那么容易做好呢。

这样完全不同的际遇，的确让心里翻腾好一阵。我忍不住质疑自己当初是否决断有误？那些困扰我许久的困难到底是客观存在，还是有人在背后计谋搅局？那些曾经吃过的苦、付出的心血与代价是否都可

以避免的？

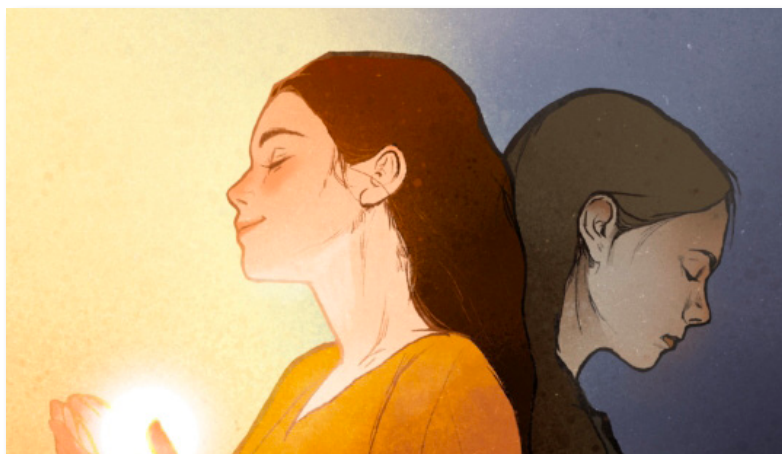
纠结了好久，我忽然觉得自己可笑。世界一直在变，方方面面的条件也在变。在不同时间做同样的事，所经历的过程与最终结局可能都会有差异。对于已经发生的事情，再过多搅扰实在没必要。

生活中多吃些苦，看似吃亏。但换个角度来看，每个人的一生无论怎样复杂纷乱，其实都有因缘牵扯。所吃的苦并非无缘无故，或许是我们还在还债，或许是上天对我们的磨炼与考验。吃过那些苦，我们的心智与从前比会有所不同。所以，看似失去，其实是一种收获。

总之，每个人的路不同，别人身上的云淡风轻，定也有背后的因果。唾手可得的東西，可能原本就属于他们。因此，踏实走好自己的路就够了，好的坏的，只要发生了，便是我们该面对的。当我们坦然走过，或许在别人看来，我们同样是云淡风轻吧……◇

怨恨：人类心中的不健康客人

文/Makai Allbert（编译 朱莉）



心怀怨恨会降低生活品质。了解如何挣脱束缚。(Epoch Times)

一个著名的寓言讲述了一个脾气暴躁的小男孩的故事。父亲给了小男孩一袋钉子，并告诉他，每当他感到愤怒或怨恨时，就在后院的篱笆上钉一颗钉子。小男孩迫不及待地敲了起来，很快，篱笆上就布满了钉子。最后，父亲让他把钉子一个个拔掉。当男孩拔出钉子时，他注意到了钉子留下的洞。父亲说：“这些洞就像你的怨恨留下的伤疤。愤怒和伤害可能会离去，但伤疤依然存在。”

怨恨不仅在情感上，而且在身体上都会留下烙印。幸运的是，既有治疗的方法，也有预防的方法。

怨恨对我们心灵的伤害

在威斯康星大学麦迪逊分校（University of Wisconsin-Madison）教育心理学教授、宽恕研究先驱罗伯特·恩莱特（Robert Enright）领导的一项研究中，对17名男性心脏病患者进行了观察，以测量怨恨和宽恕对他们心脏的影响。恩莱特要求他们回忆过去未曾原谅的不公正行为。当他们分享自己的故事时，医疗监视器显示，输送血液到他们心脏的动脉开始收缩，减少了血流量。这种生理反应反映了当我们心存怨恨时所发生的隐喻性“关闭”。

恩莱特告诉《大纪元时报》，这些研究结果表

明，减少怨恨可以保护心脏，有可能减少心脏病患者的胸痛甚至猝死。

根据《美国心脏病学院杂志》（Journal of the American College of Cardiology）上的一项荟萃分析，即使是容易发怒和怀有敌意——怨恨的主要特征——的健康人，患冠心病的风险也要高出19%。对于已有心脏病的人来说，这一风险上升到24%。2024年的一项最新研究也证实了这一点，该研究表明，长期愤怒会导致血管功能失调。

恩莱特回忆了他在临终关怀中遇到的一位80多岁妇女的故事。由于一场未解决的不公正事件，她对一位家庭成员的怨恨已经持续了40多年。恩莱特说：“想想看，这对不公正的始作俑者不会产生太大影响。相反，挥之不去的怨恨耗尽了她的希望，减少了她晚年的欢乐。”

挥之不去的影响

怨恨与愤怒不同，愤怒会迅速褪去，而怨恨则像一剂慢性毒药。

当受到不公平的对待时，我们会本能地举起愤怒的盾牌，相信它能保护我们免受进一步的伤害。在短期内，这可能会让人感到充满力量。恩莱特说：“我

们好像在告诉自己，‘你不能这样对待我’。”

但怨恨停留的时间太长，成为他所说的“人类心中不健康的客人”。

怨恨一词的来源是古法语“resignir”，意思是“再次感受”或重新体验强烈的感觉，这表明了怨恨的一个显着特征：反刍。

有怨恨的人往往会反复思考不公平的事件。哲学家阿梅莉·罗蒂将怨恨描述为：“以过去为食，反复咀嚼屈辱、侮辱和伤害的痛苦记忆，反刍它们，直到它们的苦涩变成可口的味道。”

胡思乱想会渗透我们的身体，引发长期的高度紧张状态。这种压力会导致皮质醇和肾上腺素水平升高，从而损害免疫系统，使我们更容易生病。

胡思乱想还会导致抑郁、愤怒加剧、攻击性行为和自杀倾向。

凯瑞·豪厄尔斯(Kerry Howells)在她的《解开你的纠结：当我感到如此怨恨时，我如何能心存感激？》(Untangling You: How Can I Be Grateful When I Feel So Resentful?)中写道：“因为怨恨是一种被困住的情绪，当它滋生和发酵时，它会吸引其它怨恨。晚上躺在床上回想当前的怨恨，常常会让人想起其它不相关的怨恨。”

安·科森(Ann Corson)博士是一位将身体治疗和情感治疗融为一体的综合医学医生，她解释说，怨恨根深蒂固的人经常会对生活的各个方面感到不满——他们的工作、人际关系，甚至他们自己的身体，形成一个影响他们健康的负反馈循环。

随着时间的推移，怨恨会转化为一种世界观。它让我们相信，人与人之间是敌对的，世界从根本上是不公正的。有时，我们的怨恨并不是针对某个人，而是针对我们所处的环境。我们会质疑自己为何会遭遇某些苦难，并对自己的人生命运产生深深的不公感。恩莱特说，它成为我们的一部分，很难辨别——即使是我们自己。

怨恨不只是个人的问题，它还会波及家庭和社区。恩莱特说：“怨恨往往会被遗传，如果父母表达

了怨恨并为子女树立了榜样，怨恨就会代代相传。”

摆脱怨恨

那么，我们该如何驱逐这种怨恨呢？

专门从事成瘾治疗的教授兼临床心理学家瑞安·布莱克斯托克(Ryan Blackstock)认为，要消除怨恨，首先必须了解它。他告诉《大纪元时报》：“怨恨从何而来？当时是什么情况？也许最重要的是，它现在的目的是什么？所有的怨恨都有其目的。”

恩莱特提出了管理怨恨的四阶段宽恕过程：揭露阶段、决定阶段、工作阶段和发现阶段。

在揭露阶段，我们的目标是理解自己的感受，承认伤害，并意识到怨恨是如何渗透到我们的生活中的。

恩莱特分享了一个女人的故事，她承受了来自父亲的深深伤害。她意识到，长期以来的怨恨影响了她生活的方方面面——使人际关系紧张，自尊心受到侵蚀，给她的未来蒙上阴影。通过直面这些情绪，她开始看清怨恨是如何束缚她的。

在决定阶段，她有意识地选择了原谅——不是为父亲的行为开脱，而是将自己从怨恨的枷锁中解脱出来。她认识到，执著于愤怒只会延长自己的痛苦。

恩莱特认为，宽恕是治疗怨恨疾病的“良药”。作为怨恨的反面，宽恕与降低胆固醇比率有关，而胆固醇比率是冠状动脉疾病的主要预测指标。此外，宽恕的人血压较低，心脏对压力的反应更好。

除了决定宽恕之外，工作阶段还需要改变自己的观点。这位女士开始探索父亲的过去，发现他的苦难和创伤。了解他的挣扎并不是为他的行为开脱，但是软化了她的怨恨。恩莱特表示，这种新发现的同理心让她的内心滋生出同情，从而“消除了怨恨”。

最后，在发现阶段，她开始在痛苦中寻找意义。出于仁慈，她选择照顾垂死的父亲，甚至在他最后的日子喂他吃饭。

父亲去世后，她说：“我很感激我这样做了，因为他毕竟是我的父亲；如果我没有原谅他，我心里就会充满悲伤和仇恨。现在只是悲伤而已。”◇

又见新绿烂漫

文/方静

一朝春雨过，万物皆清明。迥异于冬日寂然萧索，尽是冷冷清清、暮气沉沉的景象；如今春天生趣盎然，满园绿意葱茏、莺飞草长的风光。

特别是墙角的玉兰花和围篱旁的缅栀树，它们的枝桠上新绿簇簇、生机勃勃，像是在郑重宣告着安然无恙的讯息。

去年夏天台风肆虐过后，玉兰花叶片上千疮百孔、伤痕累累，有一阵子似乎无精打采、奄奄一息。母亲原拟动手处理，让尘归尘、土归土；我说服她观望，再给予机会试试，才有现今的郁郁苍苍、朝气蓬勃。看那枝头新绿摇曳、花苞密布，可以期待一番盛况空前的美丽绽放！

先前，缅栀树染上病虫害，枝干凋萎、叶子枯黄，迟迟不见开花。母亲本打算砍掉重练，任其灰飞湮灭、化为虚无；但是在我极力劝阻后，它幸存下来了。历经严冬，仿佛要急着澄清过往不开花的缘由似的，细枝嫩芽间朵朵乳白、鹅黄色的小花怒放，远远胜于昔日的风采！

花木有荣枯，人生有兴衰，这是宇宙的法则、自

然的规律，谁都无法幸免，我们可以学习在其间从容淡定、随遇而安。

关键是如何面对的态度，处顺境时不自满，因为凡事都并非绝对不变的；也就是说，必须时时提醒自己，切莫因过分得意而狂妄自大。况且，人生如果事事顺利，就无法从中获取智慧与成长，这样不仅无趣也令人遗憾。

处逆境时不要沮丧，因为其中可能潜藏契机。“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，危难中往往蕴涵着无限的希望——不论路途多么艰险，只要坚定信念、勇于开创，就能绝处逢生，出现一个充满光明与希望的新局面。其实，世事无常，且行且珍惜，如果我们能够了解到这一点；那么，陷落低谷时，就不致于灰心丧志、一蹶不振，登上高峰时，也不会飞扬跋扈、盛气凌人。因为起伏、成败都只是过程而已。

新绿烂漫的季节，举目皆是姹紫嫣红、繁花似锦，一派欣欣向荣的气象！尽管“花开花落终有时，缘起缘灭无穷尽”，不必嗟叹也无须伤怀，就顺其自然地享受这芳菲四月的绮丽春光吧！◇

突破网络封锁

1. 破网IP索取信箱：freeget.ip@gmail.com 发一个电子邮件（标题不可空白），十分钟内收到回信，拿到几个IP。最好用海外邮箱。邮件可能会被当作垃圾邮件，请检查垃圾文件夹确定是否已收到邮件。

2. 破网软件索取信箱

使用海外信箱寄一封信（标题不可空白）到以下邮址约十分钟就可以收到下载点。索取自由门freeget.one@gmail.com

3. 下载“自由门”软件

<http://www.dongtaiwang.com/>

4. 下载“无界浏览”软件

<http://www.wujieliulan.com/>

