

新生文摘

XinSheng.net

2016年12月 第14期



得之淡然，失之泰然。平和地面对生活中的每一天，在忍耐与宽容之中，或许另一番天地就在前面。学会舍弃，广结善缘，用心去倾听，就能使自己的生命走向美好的彼岸。

新生文摘

2016年12月 第14期

目录

- 最美初心.....3
- 古代文人笔下的月.....4
- 女画家的“父亲”.....5
- 川普“意外”当选 美国传统价值成最大赢家6
- 西人生物学者：找到身心愈合之道.....8
- 文艺复兴四大经典绘画风格与技法9
- 偏见的距离12
- 二十亿年前的核反应堆13
- “中国人造卫星之父”赵九章缘何自杀？14
- 文天祥诗《过零丁洋》赏析15
- 给予是一种快乐15
- 无声胜有声的休止符16
- 害怕过年的日子17
- 叶天士精益求精敬拜医僧19
- 前耶鲁大学教授是如何转向灵性研究的21
- 数九不寒话冬至22

最美初心

文/皇甫容



宋朝陆游在《清都行》中记载了奇异的一梦，其中写道：“颇闻天阁有疑事，通明殿下方金议。约君切勿负初心，天上人间均一是。”以此规劝君士不要怠慢道德初心。宋朝诗人陈着在其诗句：“镇之以静重，行之以平易。艰难见初心，苦淡得真味。”中留下初心的味道。宋朝的另一位诗人陈杰以“风叶静千林，归根深复深。江山皆本色，天地见初心。”写下初心的厚重与宏伟。

在中国古代有大量的诗词，留下了文士对“初心”的诚意和青睐。在现代日语、韩语的语境中，也常会看到初心。这一来自中国古文化的“初心”，从最开始留下的浓浓禅味中，逐渐演变成今天世俗大众认可的一种态度。保持初心，不仅是纵横职场、经营婚姻；也是守家守业最美的人生态度。

记得一位神韵演员说，无论他们到哪儿，演出了多少场，但每次都会像第一次一样，把最美的资讯传递给观众。因为和观众的缘，也许只有一次。一旦错过了，就真得错过了。

当你的心没有太多自我时，眼中的世界会是透彻多彩的散发着辉光；当你的心能自始至终坚守时，你就会拥有这个世界的美。北宋邵雍在《秋怀

三十六首》中反思人生际遇时，留下“道德负初心”的自省。

有时会想，古时庙里的小和尚，每天早晨醒来都要撞钟、打扫寺院，长年累月重复着单调乏味的工作。这些工作没有多少人欣赏，也没有多少访客量，但最终他们之中有人成就了一代高僧和大哲。这些枯燥的工作中，每天撞钟能撞击累赘不堪的心，使之警醒；每天清扫能扫除内心的污垢，使之光洁。

真实的初心平淡无奇，不泛涟漪，但却能超越一切习性和语言，也能在心中化成千杆青竹，立向苍穹。真实的初心，又是坦坦广阔，看似空空如也，却能注满人的感恩和热忱；又如初生牛犊带着无畏和勇猛。

有时当漫天大雾弥漫，前进的步伐似乎不再轻盈；被雾水逐渐浸湿的衣衫，也愈发显得沉重。那颗跳动的初心提醒着，你要考虑的不是沉重，而是看看那颗初心，是否依然留在诚挚和真忱之中？

回首望望最美的初心，当时光繁华最终浓缩成永恒时，暮然回首，那一点如莲的初心已在世界中庄严升腾。◇

古代文人笔下的月

文/莲芬

天上的一轮明月，不知被古代多少诗人吟咏过，“照之有余辉，揽之不盈手”（晋·陆机《拟明月何皎皎》），古代咏月诗文可谓浩若星汉。早在《诗经·陈风》中就有“月出”篇，屈原在《离骚》中更是“前望舒使先驱兮，后飞廉使奔属”，以风月为马，潇洒至极。至“古诗十九首”之“明月何皎皎”，特别是唐宋赏月风气盛行起来后的中秋之夜，明月千里，月光如银，洒在田间、山野，山川、湖泊都笼罩在一片洁白的月光之中，文人墨客成群相邀，赏月咏月，诗兴大发，留下了许多千古佳句。

古代吟月最著名的诗人当首推唐代的诗仙李白了。在李白留给后人的一千多首诗歌中，直接或间接写月的竟有三百二十多首。其笔下之“月”，变化莫测，千姿百态，令人遐思不已。如“明月出天山，苍茫云海间”、“月下飞天镜，云生结海楼”等句，把月夜描写得如此多姿多彩。他可悠闲地与月对话：“青天有月来几时，我今停杯一问之。”他抒发自己的感怀：“俱怀逸兴壮思飞，欲上青天揽明月。”当他得知好友王昌龄遭谗受贬时，便把一片赤诚与明月并举，赠给友人：“我寄愁心与明月，随君直到夜郎西。”他可随意向天空借来月光：“且就洞庭赊月色，将船买酒白云边”，“且就东山赊月色，酣歌一夜送泉明。”

李白不事权贵，品性高洁。他写月之美，也是诗人纯洁无瑕的心灵写照，如“月出峨眉照沧海，与人万里长相随”、“山明月露白，夜静松风歇”。李白把月亮当作亲密无间的朋友，他的一句句月光吟，胜似一幅幅秀丽的图画，有秋月：“白云映水摇空城，白露垂珠滴秋月”；有海月：“江行几千里，海月十五圆”；有江月：“海风吹不断，江月照还空”；有湖月：“湖月照我影，送我至剡溪”；有溪月：“醉起步溪月，鸟还人亦稀”；有边月：“边月随弓影，故霜拂剑花”；有山月：“秋山绿萝中，今夕为谁明”；有邀月：“琴弹松风里，杯劝天上月”……诸如此类，气象万千。最能表现他和明月亲密无间的佳作，应算《月下独酌》：“花间一壶酒，独酌无相亲。举杯

邀明月，对影成三人……”这里，他邀月共饮，把月亮与自己的身影凑合起来，绘成“三人”，更是罕见。

唐朝另一著名诗人王维，他不仅山水诗写得空灵优美，他笔下的月亮，亦表达出一种“物我两忘，天人合一”的意境。如：“明月松间照，清泉石上流”（《山居秋暝》），松间浮动着纤纤月波，清泉在山涧流淌歌唱，真乃秋天里的春天！这是何等的幽静，没有诗人心灵的旷达、超然，怎能写出如此恬静的诗句？再看《竹里馆》：“独坐幽篁里，弹琴复长啸。深林人不知，明月来相照。”人独坐竹林，已为超世，琴音悠扬，永恒的生命息息相通，于是一轮皓月姗姗而来，把为知音，人与月共悠远。“我”之生命完全融入宇宙大生命的流动中。

苏轼是宋代写月的著名诗人，他的千古佳句“明月几时有？把酒问青天，不知天上宫阙，今夕是何年？”、“但愿人长久，千里共婵娟”（《水调歌头》）皆蕴含了深刻的人生哲理，“但愿人长久”的企盼是诗人旷达的美好愿望，也表达了人们的共同心声。他在《中秋月》云：“暮云收尽溢清寒，银汉无声转玉盘”，这里的月亮是诗人美好心灵的投影，而那美好的明月又净化了诗人的心灵。苏轼多次在月明之夜，邀约友人泛舟赤壁怀古，“诵明月之诗，歌窈窕之章”，发出“人生如梦，一尊还酹江月”的慨叹。他在《前赤壁赋》中写道：“惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色，取之无禁，用之不竭，是造物者之无尽藏也，而吾与子之所共适。”是将我之心灵的高洁与冰清玉壶般的明月之高洁，结在了一起，将我和你和明月和美景，交融在了一起。

纵观古代文人笔下的月亮，陶渊明《归田园居》的“晨兴理荒秽，带月荷锄归”，则是通过月夜荷锄归来，表达诗人归隐生活的怡然自得；谢灵运《初去郡》的“野旷沙岸净，天高秋月明”，表达诗人去官还家，获得解脱的愉快心情；黄庭坚《登快阁》的“落木千山天远大，澄江一道月分明”，描写出天之远大，月之分明，气象阔远；杨

万里《好事近》的“月未到诚斋，先到万花川谷。不是诚斋无月，隔一庭修竹。如今才是十三夜，月色已如玉。未是秋光奇艳，看十五十六。”此词中的“诚斋”、“万花川谷”是词人的书斋、花园名，月光朗照下的斋、竹、园不正是词人超凡脱俗的意境和精神世界的窗口吗？词人那种高贵、雅洁的品格不正呈现在读者面前吗？辛弃疾《西江月》的“明月别枝惊鹊，清风半夜鸣蝉”，描绘出月下鸟儿嬉戏、追逐打闹，美景不胜言。这些用“明月”意象写就的诗词佳句，读来真是满口余香、脍炙人口。

望月怀远，对月抒怀，思接千载，视通万里，明月还具有怀远思人的意象。它将人们引上了苍穹中的明月，又从明月牵引到天涯，在这皎皎的月夜人们又何尝不在思念亲友及家乡的一切？千里相共，“愿逐月华流照君”。如王建在《十五夜望月寄杜郎中》写的“今夜月明人尽望，不知秋思落谁家”，诗句以委婉的疑问点出了这月圆之夜人间普遍的怀人心绪，含蓄地表现了诗人对故乡朋友的深切思念。张九龄在《望月怀远》中写的“海上生明月，天涯共此时”，气势何等豪迈，抒发了人们彼此之间的相互祝福和关

怀。

明月跨越时空，阅尽人间变幻，引发人们对宇宙人生的哲理思考。如“秦时明月汉时关”，这里的“秦月”“汉关”，表达了诗人对历史的浩叹和追思。诗人探究人和宇宙的关系，月亮是永恒的，人生能永恒吗？于是就有了“江畔何人初见月，江月何年初照人？”（张若虚《春江花月夜》），于是就有了“天地迢迢自久长，白兔赤乌相趁走”（白居易《对酒》）。在诗人心目中，明月是一种理想的美的化身，如寒山禅师写道：“吾心似秋月，碧潭清皎洁；无物堪比伦，更与何人说。”诗人纯净的心灵与明月浑然一体，万物相溶合一，表达出一种宁静淡远的境界。

“独上江楼思渺然，月光如水水如天”，古人笔下的这些诗都体现出诗人们追求清莹透明之境及天人合一的境界，明月中蕴涵了传统文化博大精深的思想和无尽的韵味，承载了人们彼此之间的真诚祝福和怀念，启示人们感悟宇宙、人生的意义和价值。◇

女画家的“父亲”

朋友风尘仆仆地从山野归来，收获了一秋厚重的美术作品。在那间狭窄的画室里，她兴奋地唤我来让我鉴赏。我的脑海中没有任何专业的鉴赏概念，只是对画中的各色人物产生了兴趣，似乎早已忘记了主人让我看画是为了证明她画技的高超。

我的安静与专注令朋友感到安慰，她把一杯香茶递给我，说：“我正在为一个重要画展作准备作品，你以一个参观者的身份，从中为我挑出一张好吗？”

我随口应着，眼睛却盯住了一幅命名为“父亲”的画。那是一位面目苍凉的老人，孤寂地坐在老树下，双眸黯然，似乎透出了一种沉重与无奈。

“这是……”朋友扫了一眼，说：“是我爸，三年前来省城看我时随便画的，不好意思。唉，你还是多看看我的新作吧。”话音刚落，她便顺手抽走了“父亲”，扔入了被她否定的一堆画纸中。

我心中悸动一下，为了那位画的父亲。因为朋友曾向我讲述过自己的身世。她幼年丧母，父亲含辛茹苦地供她读书上大学，决心帮她实现当一名画

家的人生梦想。可如今小有成就的她，就这样把“父亲”随意地遗忘了。

在我告辞之际，朋友执意要我拿出意见，她说她相信我的感觉。我从那堆画中挑出了“父亲”，真诚坦白地告诉她：“我选这张，因为他是父亲，你是以一个女儿最纯朴的心来作画的，而不是以一个画家的身份。”

三个月后，我接到了朋友的赠票。在那个宽敞而静穆的展厅中，我看到了“父亲”。不远处，朋友搀扶着她的父亲向我走来。她说：“我把我爸从老家接来一起住了，趁机再多给老人画几幅像。”她的父亲慈爱地望着出息的女儿，眼中闪现出了希望的亮色。

我一直记着朋友走出展厅后说的一番话。她说自己这些年太投入事业，变得过于急功近利了，为了在激烈的竞争中立于不败之地，竟然淡忘了许多美好的东西。“我的灵魂一度隐藏在了冬季，是你帮我找回了灵魂的春天，谢谢你。”

我说：不要感谢我，我们都应感谢“父亲”。◇

川普“意外”当选 美国传统价值成最大赢家



川普“意外”当选，令世界震惊。一场轰轰烈烈的大选之后，终归人算不如天算，美国传统价值成为最大赢家，其背后更深刻的文化、道德和宗教原因引人深思。

美国共和党总统候选人川普（Trump）“意外”当选，仿佛今年6月英国脱离欧盟公投的翻版，打破除《洛杉矶时报》之外的几乎所有民调推理，几乎让所有关注的人都惊呆了！英国脱欧和美国大选表面上风马牛不相及，川普和脱欧派出乎意料的强劲表现，成为今年西方世界最令人震惊的现象。

据悉，一位叫Sean的专业人士10月7日接受采访，谈及他三年前的神奇经历——濒死体验，揭示川普是被选中的总统。2013年Sean因为患病，经历了一次大手术。在长时间的全麻手术中，Sean的灵魂（正确应该称为“主元神”）离开了他的肉身，在时光倒流中看到了人类几千年的文明史，在未来的时间隧道中展示给他的是还没有发生的景象，其中有2016年的美国总统选举，“宇宙选择了一个不是政治家的人，一个商人。”Sean回忆说。

川普的竞选风格无法用一般的政治现象归类，他的筹款不及希拉里的零头，广告开支也少得多，竞选团队一换再换。他拒绝按常规扫街拜票，而不断举行大型集会。他不用征召好莱坞名人站台，就吸引成千上万选民来听演说。川普自称“人民的声音”，要替“无声的大多数”发言。

川普一路走过大选，他的信口开河被主流媒体

当作笑料的事例比比皆是。川普不但要应付民主党人，还要对抗共和党内部的强大反对势力，结果笑到最后。川普坚信自己的直觉，坚持以自己的方式出牌，彻底推翻美国政坛游戏规则。而正是这些不信专家、我行我素的抉择，最终让他获得胜选走进白宫。他不顾专家建议，坚持在威斯康星和密歇根这些中西部传统民主党票仓州大举造势，最终被证实是正确选择。

而这些都只是一种表象，其背后更深刻的文化、道德和宗教原因则更加引人深思。在过去的几年中，美国深刻的经济和政治问题，是所谓“自由派”以“自由”为名而逐步抛弃传统价值的过程中，特别是在对神的信仰和对神的诫命的遵守上，将美国引入道德深渊的结果。这些经济、政治、文化、道德和宗教原因，如果讨论起来则涉及到所谓“政治正确”的问题。但从这次大选看到，美国的主流民众在抛弃“政治正确”，而回到基本的常识和伦理。这次大选反映出的，则是真正维护美国传统价值（也是美国立国之本）的努力。

从票源上看，川普出奇制胜的落差在于白人蓝领阶层投票率高，这些乡郊人，被称之为“沉默的川普票源”、“无声的大多数”，这些人代表传统美国价值，把领取政府福利看成万不得已的情况下

向人伸手的难为情，拥护保障个人自由的美国《宪法》，相信是与非之间不该有灰色地段。

据Sean说，他恳求天上的生命把他留在那里，但是他得到的回答是：“因为某种原因你必须回去，你必须回去唤醒人们在精神层面的提升，告诉他们不能把物质或金钱看成一切。这是身心都追求信仰、与创世主沟通并帮助其他人的任务。你需要找到符合条件的一群人合作——这群人正在地球上救人。”

一场轰轰烈烈的大选，在人算不如天算的冥冥天意中，让传统的美国价值抢占上风。

美国人如何选总统

每隔四年，美国人就要投票选举总统。从开始竞选到宣誓就职，要花上一年多的时间。那么谁有资格成为总统，如何竞选总统呢？美国宪法规定，合格的候选人必须是自然出生的美国公民，年龄至少35岁，而且在美国居住至少14年。如果你符合以上要求，必须在联邦竞选委员会登记你的候选身份和竞选委员会信息。接下来，你要确保自己的名字能上每个州的选票。在大部分州，这意味着你要在请愿书上征集到足够的签名。

从1852年开始，所有美国总统都隶属于两大政党：民主党和共和党。一般说来，民主党人支持多收税，来资助更多政府项目；共和党人支持低税收和小政府。两党倾向于反映相对温和的政治观点。但同时也有一些处于边缘的小党，包括自由意志党、宪法党、社会党和绿党。你也可以独立参选，不隶属于任何政党。第三党规模都不大。但他们可能对总统选举产生重大影响，因为他们会分走两大政党的选票。有的时候，这也许是谁能入主白宫的一个决定因素。

宣布参选之后，你必须开始为竞选募款。联邦法律规定，总统候选人可以接受个人、政党、政治行动委员会的捐款，或者联邦政府的拨款。另一个受到监管较少的募款途径是通过超级政治行动委员会。为了募款，你必须举办大型集会，主办豪华宴会，与无数人握手，还要亲吻无数选民的小宝贝。你也可以借助网站来接受捐款，销售竞选相关商品。

如何评估自己目前的表现呢？一种方法是通过民意调查，了解公众的意见。民调机构通过电话、网络和社交媒体等渠道采集数据。候选人必须奔走于全美各地的关键州，造势拉票。成功的竞选活动会拉高候选人的支持率，媒体也会做出正面报道。当然也可能适得其反，那么竞选之路可能会就此终结。

初选标志着选举总统的过程正式开始，各党将选出本党提名的候选人。在这期间，各州分别投票，这些选举被称为初选或党团会议选举。按传统，第一个举行党团会议选举的是爱奥华州。在党团会议上，选民聚集在一起进行辩论，分享观点，随后他们会选出一名候选人。计算各分区的选票后，将得出一个代表该州的最终结果。第一个举行初选的是新罕布什尔州。初选就像一般的选举一样，选民前往投票站投票。这个过程中有一个重要的日子，那就是“超级星期二”，很多州都在这一天投票。初选和党团会议选举还会持续下去，直到6月。通常在提名战结束前，赢家就已经产生了。

各党举行全国代表大会，正式宣布本党总统候选人。他们如何决定推举哪位候选人呢？这要经过一套程序，由每个州分配“代表”。参选人必须赢得过半数的代表，才能获得党内提名。这些代表是各州地方领袖，在本党全国代表大会上代表自己的州投票。在大多数的初选中，在党代会开始前，赢家就已经脱颖而出。这种情况下，党代会更像走形式，主要目的是营造党内团结气氛并正式确立已经胜出的候选人。如果党代会之前没有人的代表数过半怎么办？那就要召开罕见的“竞争式党代会”了。在“竞争式党代会”上，只要有需要，代表们会一轮又一轮地投票，直到有一名候选人获得多数票为止。这个人将成为该党提名的总统候选人。

在民主政治中，由选民选出总统候选人，这似乎是想当然的。但美国的总统初选却不尽然。严格说来，主要政党的候选人是由党代表，而非选民提名的。党代表选出候选人，那么谁来选出党代表呢？这是个复杂的问题，每个州的规定各有不同。在马里兰等一些州，选民直接选举党代表，同时也选举候选人。在加利福尼亚等州，由选民挑选他们中意的党代表。在堪萨斯等其它州，党代表通过党代表大会上选出，或由政党领袖推举。之后党代表将参加本党的全国代表大会，并选出本党的总统候选人。

各党的总统候选人确定之后，要选择一名竞选搭档。之后，竞选团队就要火力全开，为11月初的总统大选做准备了。在大选当天，注册选民到当地的投票中心，选择他们中意的候选人做总统。虽然每一张选票都至关重要，但从理论上说，谁做总统是由选举人团制度决定的。选举人团由选民的代表，也就是“选举人”组成。每个州的投票结果决定该州“选举人”的归属。人口多的州“选举人”也多，反之亦然。

候选人需要获得过半票数，也就是至少270张“选举人”票，才能当选总统。大约一个月后，“选举人”投下选票。当选人将在来年1月底宣誓就职，正式成为美国新一任总统。◇

西人生物学者： 找到身心愈合之道

《大西洋月刊》网站 (<http://www.theatlantic.com>) 设立了一个专栏《什么是你最大的宗教选择》，邀请读者分享他们的个人故事和思考，以及生命中最重要的决定。一名加拿大生物学家讲述了自己罹患罕见疾病、邂逅法轮大法、心灵得到救赎的经历。

以下是这篇文章的摘录：

我以一种最没有想到的方式走上了我的精神之路。我自幼就是天主教徒，但是仅仅是字面意义上的。我在教堂里看到许多伪善，于是在我青少年的时候，我骄傲的宣称我是一名不可知论者。我开始视宗教为权势者征服大众的工具。我认定，科学将足以作为我的世界观。我涉猎了一点点道家太极，但是纯粹是为了放松。我选择生物学作为我的专业，我对生态学、进化和自然保护特别有兴趣。我希望自己成为一名教授。一切进展顺利。我获得了慷慨的研究奖学金。

我在我的兴趣领域建立了良好的关系和合作，找到了理想的野外研究场地。我真正感兴趣的是非达尔文进化模式。为了我的博士课题，我在马达加斯加进行实地调研，研究不同狐猴之间的显性杂交。从野外回来之后，我开始感到虚弱、抑郁，过了一段时间，我做简单事情的能力逐步退化。我使用微型实验室工具变得越来越困难。我想我是过度劳累，但是睡觉也没有多少帮助。

有一天我跑步的时候，我的双腿突然不好使了。我去了大学医院。我被诊断为格林-巴利综合症。我的免疫系统攻击我的周围神经系统，我慢慢地失去控制。这是一个罕见的神经系统疾病。我没有好转，也没有恶化，这个病没有已知的治疗方法。在入院的当天，我也被发现感染了寄生虫，后来又得了传染性单核白血球增多症。总之，我的身体糟透了。

艰难的六个月过去了。我眼看着我的职业生涯瓦解。我发展起来的学术合作泡汤了。我无法再好好地教课。我的坎坷不平的爱情也进一步受损。我回到我的家乡。在那里，我的母亲鼓励我尝试“替代疗



2016年11月4日，来自欧洲不同国家的部份法轮功学员在德国慕尼黑玛丽亚广场（Marienplatz）集体炼功。

法”。我照做了，但是没有效果。于是我回到我的大学城。在那里，在一个咖啡店，我见到一个老熟人。他曾经探索过很多东方法门。他给了我一张DVD，说那上面的东西帮助他治愈了慢性疲劳综合症。

我永远不会忘记第一次观看那个视频的经历：那个视频介绍一种名叫法轮功，也称法轮大法的功法，一种根植于佛家的中国气功。在尝试模仿这个动作缓慢的功法半个小时之后，我第一次感觉身体好转。这真的是一种说不出的感觉——我的心灵、身体和思想都在唱歌。

我读了法轮大法的书籍，尽管最初我很难理解许多中国气功名词和民间传统。我所知道的是，在我一天天学会这些功法之后，我一天天感觉好起来。就在这个时候，我意识到我的反射恢复了（反射消失是格林-巴利综合症的常见症状）。

几个月之后，我回到神经科医生那里检查。我永远忘不了他的话：“祝贺你。你已经完全康复。我无法解释。但是请继续做你在做的事情。”

学炼法轮功后，我体验到了《转法轮》中所描

述的一些令我好奇的“现象”：在开始修炼一周之后，我开始厌恶香烟的味道；过了一段时间，我又开始厌恶酒精。

直到有一天晚上当我打坐的时候，我经历了一件事情让我真正走上法轮大法修炼道路。我的整个人生像放电影一样在我眼前一幕幕闪过。我看到我人生当中的一幕幕细节，从很年幼的时候开始。我就象看了一场电影，但是画面移动非常快。我在几分钟时间内就看到了我人生当中的许多事情。但是很奇怪的是：虽然它显然是我的人生，但是却不是我所记得的版本，不完全是。过了一会，我恍然大悟：这是通过我母亲的眼睛看到的我的人生。我很惊讶。我哭了几个小时。我的母亲和我有一种复杂的关系。我们爱彼此，但是我们不能心平气和地待在同一间屋子里超过十五分钟。通过这一次经历，我真的第一次了解了她，懂得了她的磨难和考验，懂得了她的痛苦和初衷。我也知道了如何修复我们的关系。下一次我回家的时候，我在二十四小时之内就启动了修复过程。当然不完美，但是我们的关

系变得完全不一样了：充满爱和尊重。

然后我知道，我发现了一些深刻的东西。我从法轮功的教导当中懂得了，修炼是一个不断去掉执着心的过程。在这个过程中，我获得更博大、更宽容、更善良的世界观。最初，我的身体获得痊愈。现在，我能够改变行为模式，我过去不认为自己有力量改变它。因此，我决定真正修炼这个法门。很棒的是，我在那些有组织的宗教当中碰到的问题在法轮功当中都不存在：收钱：被禁止；等级：没有。你只能对照“真、善、忍”的教导来衡量自己的进步，而不是对照他人。

通过学习法轮大法，我看到自己一天天变得更加真诚、善良和宽容。我走进法轮大法是因为身体康复的神奇功效，但是沿着这条道路，我发现了远远更深刻的东西——精神愈合。并且我敢说，从某种意义上，是救赎。◇

文艺复兴 四大经典绘画风格与技法

文/Arnaud Hu

文艺复兴绘画中出现的Cangiante（换色法）、Chiaroscuro（明暗对照法）、Sfumato（晕涂法）和Unione（统合法）这四种风格迥异的绘画技法被后世广为流传，许多艺术巨匠都曾经出神入化地运用它们创造出辉煌而美丽的艺术珍品。比如意大利文艺复兴盛期三杰在世时，米开朗基罗的绘画作品中常常采用Cangiante；达芬奇喜欢使用Sfumato；而拉斐尔则能完美地运用Unione。

Cangiante：换色法

文艺复兴前期意大利绘画虽然也有胶绘（Détrempe）、蜡彩（Encaustique）等诸多画种类别，但还是以湿壁画（Fresque）和坦培拉（Tempéra）为主。当时受到技术及材料的时代局限，色料种类很少，艺术家们只能用很有限的少数几种颜色作画。尤其是在湿壁画的绘制中，由于石灰上不能使用对碱性物质敏感以致产生不良化学



米开朗基罗
《先知丹尼尔》（Prophet Daniel）。注意先知袍子在膝盖上的黄色和旁边的绿色。

反应的颜料，所能使用的颜色就更少。因此当时的画家采取了相对简单的办法来表达色彩和明暗，比如简单地在物像固有色中调入黑色来表示暗部等方式，以用颜料画素描的办法来表达彩色的对象，而对色彩变化却无法深入表现。这时Cangiante——换色法就应运而生了。这种方法旨在使用近似的颜色代替简单加白的亮部或简单加黑的暗部，只要这两种颜色的明度和色相差异不太大就可以。早在乔托（Giotto）的作品中就能看到他偶尔用到这种方式，而安吉利科（Fra Angelico）则开始较多地运用这种以近似色代替的办法了。

其实这种方法虽然被称为是一种技法，但还是源于色料种类不健全时代的权宜之计。随着进入文艺复兴盛期时，颜料的种类也丰富了一些，然而这种传统却被承传了下来。米开朗基罗就是将这种技法发扬光大的人。米开朗基罗喜欢色彩本身对艺术家意境的表达，因此从艺术的角度他反对在色彩中简单地掺入黑色来画暗部，而喜欢用较纯的颜色。例如他画的西斯汀天顶画，为了体现天堂的光辉和神的光明，他采用很纯很明亮的颜色换掉了许多原本应画得灰暗的色彩，通过改变色相的方法提升了色度，调亮了色调。这就使得天顶画呈现出非常响亮、光芒四射的色彩效果。由于米开朗基罗的名声和影响力巨大，也使得Cangiante对后世的影响很大，以致后期此技法一直被沿用下来，并形成了一种艺术风格，在色彩上给予一定程度的夸张表达。其后的绘画，如风格主义（Maniérisme）和枫丹白露画派的作品中也时常看到这一技法留下的痕迹。

Chiaroscuro：明暗对照法



乔瓦尼·贝利尼《圣约伯教堂装饰屏》（Retable de San Giobbe）。画家合理地以明暗组织画面，使用明暗对照法在二维的平面上形成了三维景深的空间感和人物立体的美感。

Chiaroscuro从广义上讲是指用明暗来表达形体和空间的起伏变化，这种技法早已被当今几乎所有的学院派所传授，而文艺复兴时期很多画家就已经使用它了。虽然后来巴洛克前期的卡拉瓦乔（Caravaggio）在暗背景下将强烈的光线布置于主要人物身上，通过加强了的对置明暗关系使画面达到戏剧性的舞台剧效果，因此常常被称为明暗对照法的代表人物，但实际上在他之前许多画家就把这种技法掌握得炉火纯青了。比如乔瓦尼·贝利尼（Giovanni Bellini）的很多作品就已经体现出画家合理地运用明暗组织画面，从而在二维的平面上形成了三维景深的空间效果和人物立体的美感。Chiaroscuro之所以被称为是一种技法，是因为它其实是一种与客观事实不一定相符的处理手法。举例来说：比如画一个站在露天的人，通过实际观察我们会发现，自然的天光一般都是四面来光，不会像单一光源那样造成非常明显的明暗状态。然而很多作品中的人物虽然身处大自然中，但为了便于艺术家塑造出立体感，总是像在单一光源之下，这与客观现实是完全不同的。

由于不同地区画家之间的来往，使各种技法在各国相互影响，逐渐让各类艺术风格走向成熟。比如以凡·艾克（Van Eyck）等人为代表的早期弗拉芒（Primitifs flamands）绘画技法流传到意大利地区后，在威尼斯和佛罗伦萨等地就逐渐演变出了一些与其本土技法融合后稍有不同的变体技法。当时的画家在完善明暗对照法的过程中也逐步地发展出越来越丰富的绘画语言。

Sfumato：晕涂法

Chiaroscuro（明暗对照法）、Sfumato（晕涂法）和Unione（统合法）其实都不是孤立存在的，它们都是在同一种研究背景下逐步演化而来的。达芬奇闻名于世的Sfumato（晕涂法，直译为“烟雾法”）也同样是基于对光影的研究。几个世纪以来，人们不断地思考、探究达芬奇那神秘的朦胧美感到底是通过怎么样的技法做到的。对于人所共知的Sfumato，大多数人的对其了解也仅仅停留在它那“烟雾般”的名字上。

这套技法从2004年起经过6年时间被European synchrotron radiation facility（欧洲同步辐射设施组织）和卢浮宫的研究团队使用X射线荧光光谱测定法（Spectrométrie de fluorescence des rayons X）得以解密。他们在2010年的总结报告中指出，达芬奇虽然在不同的作品中运用了并不完全相同的画法及大量的色层，但每一个色层都画得相当薄。从开始的薄底色、中间的塑造层，直到高层的数十层



达·芬奇
《蒙娜丽莎》局部

透明色罩染，每一层的厚度在色层干燥后都薄到只能用微米来计算，这就要求颜料的颗粒必须研磨得非常细腻。

众所周知，达芬奇本人同时还是科学家和发明家。有研究指出，达芬奇的颜料是用自己发明的机器研磨出来的，所以比同时代画家用手工研磨出来的颜料要更加细腻。达芬奇对于高质量绘画的追求使他作画时要花费大量时间和精力，小心仔细地反复刻画和渲染，这让他的很多作品完全看不见下笔的痕迹。

Sfumato的精妙之处在于画家在画面有意处理得较浅的中间塑造层上使用了非常细腻透明的色料和流平性好、易于薄涂的罩染媒介，一层一层极为谨慎地运用此前在弗拉芒地区高度发展的叠置罩染法（Superposition de glacis）。每一层的颜色都微妙轻薄到几乎看不出来，而每一层都必须耐心等待那一层油色干燥后再以不同的透明色罩染下一层，并根据对象结构的不同和光影的长调渐变来调整罩染色层的分布区域。就这样孜孜不倦地进行几十层罩染，非常缓慢地逐渐丰富色调，以花费数年时间的辛勤工作换来了异常柔和的视觉美感。由于层层透明色的处理方法，导致人们看到的颜色不是在调色板上调出的颜料本色，而是光线射进层层不同的透明色，在此光学作用下呈现出来的自然综合的整体色彩感受。

同时，这种由多层罩染技法处理过的某些轮廓的模糊状态有效地克服了绘画中焦点透视法（Perspective conique）里单视点的弊端。因为人有左右两只眼睛，所以在现实中人看到的东西不会完全和单镜头相机照出来的东西一致。照片往往给人一种平面感，是因为传统相机无法模拟具备天然视角差的双眼把看到的物像通过视神经综合反映到大脑后所产生的图像和空间感。所以对轮廓线某些部分的虚化，使画中人物切实地融入他们所在的空间，让画面更具有真实感——就像我们用两只眼睛看到的那样。

值得一提的是，虽然画家把大量的时间花在了处理微妙细腻的色彩关系和明暗过渡上，但却始终保持着古典美所倡导的提炼取舍的原则，画面上并没有面面俱到的繁琐细节。这种大气而又精细的风格也体现了画家的气度和对古典精神的把握。

Unione：统合法

没有像米开朗基罗那样在雕塑上的成就，也没有类似达芬奇涉足各类领域的好奇，拉斐尔把自己的时间、精力和天赋统统放在了绘画上。也正因为他在这一领域的专注与成就，后世的许多艺术大师都推崇拉斐尔为绘画史上的集大成者。

尽管在美术上有着非凡的天赋，拉斐尔一刻也没有放松过向前人和同时代的其他大师学习。他的虚心好学和与人为善的性格，让他年轻时就与许多当时的艺术家们建立了深厚的友谊，时常一起研究探讨绘画技法。因此拉斐尔很早就掌握了各大流派的技艺，在本已异乎寻常的天赋下又经过不断地苦心钻研与反复实践，终能达到融汇贯通于一身。

在掌握了Chiaroscuro和Sfumato等技法后，拉斐尔发现这些技法虽然能带来真实的空间感与柔和的渐变，但技法本身基于对明暗塑造过多的依赖，导致画面的深色部分和中间灰调在逐级的过渡下拉长，让画面整体偏暗。拉斐尔在他的艺术生涯中主要绘制的都是表现神和圣徒的作品，而只有明亮的、散发光彩的绘画才更适合于表现神圣题材，这让他想到了类似米开朗基罗一样用较亮的颜色换掉阴暗色彩的办法。但拉斐尔所采用并非早期的Cangiante那种简单置换



拉斐尔《椅中圣母》（La Vierge à la chaise）

而导致色彩支离破碎的方式，而是根据环境光和反光的色彩倾向，再按不同色相本身的明度差异通过他精简后的晕涂法作出莹润的色彩过渡。这样画出来的作品，既保证了色彩的明度又具备了造型上微妙的明暗过渡，光彩照人。这种既避免了晕涂法色彩饱和度不足的问题，而又能将形与色有效统一到一起的办法，就是Unione（统合法）的由来。

拉斐尔的老师佩鲁吉诺（Pietro Perugino）是翁布利亚画派（École ombrienne）的代表画家，以能出色地运用透明罩染技法而闻名。在老师的真传下，拉斐尔20岁以前就完全掌握了这门技法。当他学会了达芬奇的Sfumato后，就把这两种技术综合了起来，在减少叠色罩染次数的同时略微增加了每层透明色的厚度，这也是为了配合他那远厚于达芬奇的中间色层的厚度——为了体现神圣正义的力量，拉斐尔习惯于用较厚的中层色彩和肯定的笔触作画。不同于印刷品的图片，从原作的侧面对着光看去时，透过起伏不平的深厚笔法可以清晰地体会到画家作画时的力度

与信心。然而从正面欣赏作品时，由于罩染层的光学作用，那些下层的笔痕又奇迹般地消失了，只有一个生动的形象散发着高雅的古典气息。

人们总能看到拉斐尔画面上那些红黄蓝绿等纯而透明的色彩，却又被从浅色底层那里“来自内部的光”和谐地统一着。人物的皮肤，即使是阴影部分也有足够的明度和微妙渐变的颜色，在古典静谧平衡的构图中尽显优美。从拉斐尔的作品中我们可以看到很多其他大师技法的影子，有些技法风格甚至都是相互对立的，然而集大成者的拉斐尔却能完美地把它们统一在同一幅画中，以散发光芒的色彩表现神圣，美妙柔和的过渡展现纯善，雄厚有力的笔触表达正义，协调统一的色调体现理性，这就是拉斐尔的Unione——统合法。

这些技法的演进，也见证了文艺复兴绘画从早期的不成熟发展至成熟的过程，并为后来数百年的西方正统绘画奠定了基础。◇（摘自明慧网）

偏见的距离

文/青松

有一次到欧洲出差。当地语言我一点不懂，但是很多人讲英文，所以不懂也无所谓。不过，看到大街上满眼都是陌生的文字，我顷刻感觉自己是“文盲”。

入住酒店后，问了前台工作人员，附近可有超市，他们告诉我有，步行两个街区左转就能看到。我想当然地以为，超市这么大众化的地方，肯定会标有英文。毕竟外国人也多，超市可是人人都要去的地方。

只是，我根据酒店工作人员指给我的方向，来回走了两遍也没看到“supermarket”的标识。我并没太着急，想着可能是自己不细心，没注意到。路上看到有名牌折扣店，又分心去逛了一会儿。逛完后出来继续找超市，仔细找，还是没有。

逛了几圈，莫说“super”，就连“market”也没有。中间问了几个行人，附近可有超市，他们都回答说没有。我在怀疑，难道是酒店的工作人员搞错了吗，还是没听清楚我的问题？为什么大街上的人都说附近没有超市呢？

当然，虽然没看到“supermarket”，但是有看到“bazaar”一词。这个词我认识，是市场的意思，不过给人感觉总是那种乱糟糟、叫卖声连连的地方。我不想去那种推推搡搡的市场，只想在相对安静、有秩序的超市购物。

折腾到最后，生活用品总是要买的，所以我决定硬着头皮进“bazaar”。结果，推过两层门进去，发现：这不就是超市吗？规整的货架，水果、蔬菜，各种食物，各种生活用品，全都有。

我绕了几圈，才发现自己要找的超市就在眼前，只是没标“supermarket”，而是标着“bazaar”。整个过程，自己就像文盲，说起来比文盲还可悲，因为我明明认识那个词却不肯“屈尊”去看一眼。

反思自己，如果一开始没有偏见，也没那么多讲究，早点进去看看，岂不省很多麻烦。生活中很多事都是如此吧，一个偏见就能挡住我们的眼睛，哪怕目标近在眼前，我们却怎么都没法迈过那一步。所以，偏见的距离比我们想象的要远，而摒弃偏见便意味着能跨越遥远的距离吧。◇

二十亿年前的核反应堆



美国航天局（NASA）2005年2月20日公布了在非洲加蓬共和国（Gabon）发现的20亿年前运转的核反应堆图片。从图片上可以明显的看到黄色的岩石是铀氧化物的残余。报道说，在反应堆上面的浅颜色的条纹是石英，它是反应堆运转时（或之后）地下的循环热水造成的结晶。还有一些穿过岩石的小的裂痕和纹理。

二十亿年前，在今天的非洲加蓬共和国，曾存在着一个大型的链式核反应堆，运转了很多万年。奥克洛（Oklo）是非洲加蓬共和国一个铀矿的名字。从这个矿区，法国取得其核计划所需的铀。

1972年，当这个矿区的铀矿石被运到一家法国的气体扩散工厂时，人们发现这些铀矿是被利用过的，其铀含量只有不到0.3%，低于0.71%的自然含量。似乎这些铀矿石早已被一个核反应堆使用过。

法国政府宣布了这一发现，震惊了全世界。科学家们对这个铀矿进行了研究，并将研究成果于1975年在国际原子能委员会（International Atomic Energy Agency）的一个会议上公布。

那么，这个铀矿到底是怎么回事呢？的确，这些铀矿石是被利用过。法国科学家在整个矿区的不同地方都发现了核裂变的产物和TRU废物。开始时，这些发现让人很迷惑，因为用天然的铀是不可能使核反应堆越过临界点（而发生核反应的），除非在特别的情况下，有石墨和重水。

但在Oklo周围地区，这些条件是从来都不大可能具备的。U235的半衰期为七亿（ 7.13×10^8 ）年，少于U238的半衰期四十五亿（ 4.51×10^9 ）年。从地球形成至今，相比U238，更多的U235衰变了。这就说明在久

远年代以前，天然铀矿的浓度比今天要高的多。

实际上，简单的计算就可以证明，30亿年前此浓度为3%左右。而此浓度已足以在一般的水中进行核反应。而当时在Oklo附近是有水源的。让人吃惊的是，这座核反应堆的构成非常合理。

比如，目前的研究结果表明，这个核反应堆有几公里，由六个区域约500吨铀矿石构成，如此巨大的一个核反应堆，对周围环境的热干扰却局限在反应区周围40米之内。更让人吃惊的是，核反应所产生的废物，并没有扩散，而是局限在矿区周围，该核反应堆运转了长达50万年之久。

也就是说，二十亿年前，在今天我们叫做奥克洛的地方，可能存在着高度发达的文明，远远超过今天人类的文明。其实现在，很多人都知道这是史前文明所留下的遗迹。面对这一切，科学家们承认这是一个古老的核反应堆，将它写进了教科书，并研究它在核废料处理方面的价值。

但是敢于再向前探索一步的，就没有多少人了。与这个大型核反应堆相比，今天人类所能建造的最大的核反应堆，也显得黯然失色。这么发达的文明，怎么会衰落以致消失呢？这是耐人深思的。◇

“中国人造卫星之父”

赵九章缘何自杀？

文/林辉

中共在1949年建政后，能在不长的时间内发展“两弹一星”，除了依靠苏联的帮助外，还在于有那些从国外归来的科学家们的奉献。令人哀叹的是，这些为中共献出了毕生才华的科学家们却大多命运多舛，有些甚至在文革期间自杀或者被迫害致死。

据张建伟、邓琮琮在《中国院士》一书中的统计：“中国科学院在10年中，被抄家的达1,909户，被迫害致死的229人。”作者还开列了一份被迫害致死或自杀的高级科技人员、多数是学部委员的名单，他们是：熊庆来、邓叔群、赵九章、叶渚沛、张宗燧、刘崇乐、曹日昌、丁瓚、周仁、黄汉武、姚桐斌、李璞、司幼东、萧光琰、余柏年、陈绍澧、雷宏叔、伍钦荣、叶企孙、饶毓泰、许宝騄。

本文所要讲述的赵九章也在其列，他被誉为“中国人造卫星之父”，也是中国地球物理和空间物理的开拓者。中国航天科技曾评出过一些做出突出贡献的科学家，排在前五名的依次是：赵九章、钱骥、钱学森、王大珩、陈芳允。赵九章位列第一足以说明其贡献之大。其最为突出的一个贡献是：他是世界上最早把数学物理的一种方法、一种概念、手段引到气象科学来，使气象学从描述性的定性进入到量化。

1907年10月出生的赵九章，1929年考入清华大学物理系，由于学习成绩突出，他与另外两位同学被称为物理系第五级的“三杰”，广受师生的赞赏。受物理学大师叶企孙先生的影响，赵九章认识到了气象学的重要性，在1935年赴德国柏林大学深造。在导师的指导下，赵九章刻苦攻读动力气象学和高空气象学，并于1938年获得博士学位。

获得博士学位的赵九章迫不及待地返回了中国，并在西南联合大学担任教授，先后开设了理论气象学、大气物理学、太空气象学等课程，还编写了中国第一部《动力气象学》讲义。1944年经竺可桢推荐，主持中央研究院气象研究所工作。

中共建政后，赵九章担任了新成立的中国科学院地球物理研究所所长。怀着满腔的热情，赵九章全身心地投入工作中，并写信给国外留学的朋友、学生，动员他

们回国。1958年，他还参与创建了中国科学技术大学，出任地球物理系主任。

1964年导弹发射与原子弹爆炸成功后，赵九章向国务院提交了开展卫星研制工作的正式建议。其后，负责实施人造卫星发展计划的651设计院成立，赵九章担任院长，负责科学、工程技术方面的工作。他与钱骥对中国卫星系列的发展规划和具体探测方案的制订，对中国第一颗人造地球卫星、返回式卫星等总体方案的确定和关键技术的研制，发挥了重要作用。

1966年文革爆发后，中国上上下下都陷入了疯狂状态。在中科院中，赵九章是首当其冲。原来，他是国民党元老戴季陶的外甥，年轻时做过戴季陶的机要秘书，因与戴时常发生矛盾，后来便离开了国民党机关，走上攻读学问之路。而这成为了他的历史罪状。

就是这样一位一心做学问、为中共做出了重大贡献的科学家，在文革开始后，每天都被押到街上，像牲口一样被赶着往前走。脖子上挂一块墨迹森然的牌子，上面不是“反动学术权威赵九章”，就是“历史反革命赵九章”。牌子重达十几公斤，很快脖子被铁丝勒出道道血槽。游街完毕，再带回科学院批斗，每次批斗，他都必须低头弯腰，甚至坐“喷气式”。有时因为腰有病，实在无法弯下去，“革命群众”就用烟头烫他的腿，烫他的腰，直到烟头熄灭，他的腰还是没有弯下去……

尽管遭受如此残酷对待，赵九章在心里仍没有放下人造卫星。然而，1968年6月，已在北京郊区的红卫大队劳动改造小半年的赵九章，听说了火箭金属材料研究专家姚桐斌被打死的死讯，受到了沉重的打击。而这一年的“十一”，他没有像往年一样收到前往天安门观礼的请柬……

1968年10月25日晚，赵九章将平时一粒一粒攒下的几十粒安眠药全部倒进嘴里，躺在了床上……赵九章死后，他的遗体不知在哪里火化，骨灰也不知流落到哪里。1970年，中共第一颗人造卫星上天。1978年，赵九章被中共所谓“平反”，恢复名誉，还被授予了“两弹一星”功勋奖章。◇

文天祥诗《过零丁洋》赏析

文/慧淳

文天祥（1236—1283年），字宋瑞，一字履善，自号文山，吉水（今江西）人。宝祐四年（1256年）进士。历知瑞、赣等州，官至右丞相兼枢密使。德祐元年（1276年）出使元军被扣，后逃脱，又于祥兴元年（1278年）战败被擒，囚大都（今北京）三年，被害于柴市。后期多抗元复宋之作。有《文山先生全集》。

过零丁洋

辛苦遭逢起一经，干戈寥落四周星。
山河破碎风抛絮，身世浮沉雨打萍；
惶恐滩头说惶恐，零丁洋里叹零丁；
人生自古谁无死，留取丹心照汗青。

起一经：指靠精通儒家经典出仕为官。文天祥于宝祐四年应试礼部，对策集英殿，以《御试策》被理宗擢为状元。四周星：四年，指1275年起兵，至1278年被俘，为时四年。惶恐滩：在今江西万安县，赣江十八滩之一，文天祥曾兵败于此。汗青：此指史册。

古代书写用竹简，书写前，须用火炙烤竹板，使之表面出水，以便书写和防蛀，故称“汗青”。

此诗约作于文天祥被元军俘获第二年正月过零丁洋（又称伶仃洋，在今广东珠江口外）时。作者在诗中，以极其精炼的笔墨，概述了自己困苦多厄的一生：由苦读明经而入仕，因“勤王”而四年孤军奋战。结果是独木难支，南宋的江山，被元军打得支离破碎，宛如风中的飘絮，自己辗转各地，妻儿被俘，身世凄凉，恰似雨打的浮萍。他年曾兵败惶恐滩头，如今又被执于零丁洋里。尽管惶恐不安，孤苦伶仃，诗人却决心以身殉国，义无反顾。后来元军曾多次威逼诱降他，但他宁死不屈。就以此诗自明心志。

前三联，诗人极力渲染国破、家亡、兵败、被俘的主要经历，倍见沉痛哀苦。尤其是颈联巧，以地名抒写感情，更是妙寓深挚，令人感叹、叫绝。尾联“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”石破天惊，掷地铮然有声，全篇精神，为之陡然振起。◇

给予是一种快乐

在以色列农村，每当庄稼成熟收割的时候，靠近路边的庄稼地四个角都要留出一部份不收割。四角的庄稼，只要需要，任何人都可以享用。

他们认为，是神给了曾经多灾多难的犹太民族今天的幸福生活。他们为了感恩，就用留下田地四角的庄稼这种方式报答今天的拥有。既报答了神，又为那些路过此地且没有饭吃的贫困路人给予方便。庄稼是自己种的，留一点给别人收割，他们认为，分享是一种感恩，分享是一种美德。

无独有偶，韩国北部的乡村公路边有很多柿子园。金秋时节，这里随处可见农民采摘柿子的忙碌身影，但是，采摘结束后，有些熟透的柿子也不会被摘下来。当地的果农说，不管柿子长得多么诱人，也不会摘下来，因为这是留给喜鹊的食物。

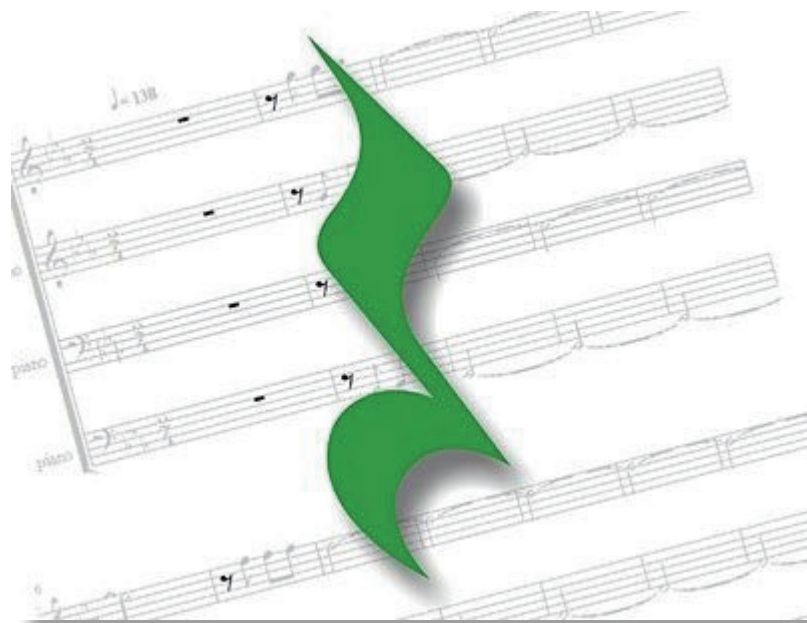
原来，这里是喜鹊的栖息地，每到冬天，喜鹊都在果树上筑巢过冬。有一年冬天，天特别冷，下了很大的雪，几百只找不到食物的喜鹊一夜之间都被冻死了。第二年春天，柿子树重新吐绿发芽，开花结果了。但就在这时，一种不知名的毛虫突然泛滥成灾。那年柿子几乎绝产。

从那以后，每年秋天收获柿子时，人们都会留下一些柿子，作为喜鹊过冬的食物。留在树上的柿子吸引了许多喜鹊到这里度过冬天。喜鹊仿佛也会感恩，春天也不飞走，整天忙着捕捉树上的虫子，从而保证了这一年柿子的丰收。

自然界里的一切，都是相互依存的，在收获的季节里，别忘了留一些柿子在树上。给别人留有余地，往往就是给自己留下了生机与希望。

给予，是一种快乐，是一种幸福，给予能使你的心灵提升并美好。◇

无声胜有声的休止符



休止符也是音符，它不出声，但表情万千，让人体会“无声胜有声”的情境。常会遇到学生搞不清楚休止符这个符号真正的用意在哪儿，大家都知道休止符是“休息”，但却极少数人会将它视为“音符”。当学生对于休止符可有可无的对待时，我会问他们一句话：“你们认为无法开口说话而需用手语的人是不是也和我们一样都是人呢？如果答案是肯定的，那么休止符也是和其它音符一样的。”

当音乐演奏至休止符出现时就会呈现停止，但音乐却没有因休止符的关系而停止下来，在这静止安静的状态中，往往是乐曲中最精采和最令人回味的时刻，就因为有这样的静止之美，乐曲才得以进行下去。

可惜许多学生看到了休止符，就完全将音乐松懈或停止下来，等看到下个音符的出现才再继续演奏下去，其实这当中音乐还是仍旧继续进行，只不过是“无声”的方式进行，演奏者必须善加对待此时的休

止符，只要能彻底了解作曲家在此时所表达之意，那休止符的意义便不再只是停止休息而已，其意义也会跟着诠释而有不同的表达意境，可能是惊讶之感、或有兴奋之意、有感叹之情，抑或有自省、果断、疑问之感等等。

音乐中休止符的意义何其多，很多时候并不意味着终止，它通常是一种意境的延伸或是留白。

“休息是为了走更远的路”，有时以为自己的人生一帆风顺，当挫折一来时，硬生生的被迫停止，以为这些休止符是我们人生的尽头与末路，但停顿的时间中，沉淀与自省使得原本看似障碍的道路，渐渐有了生机，于是，在休息之后，生命的乐章又重新响起，前尘过往的障碍，如烟消散。

休止符在音乐进行中有着特殊的意境，可以有千变万化的表情，无声胜有声。◇

害怕过年的日子

文/冯光宇



油画：《无家可归》。作者：沈大慈

我十二岁那年，妈妈被抓走了，那是2000年的大年夜。一直到现在，每当听到新年钟声，我心里就有异样的感觉……

我从小身体不好，一岁多就得了气管炎，每个月犯病一次。由于我对打针过敏，只能吃中药。一直到八岁，我和妈妈修炼法轮功后，才扔掉了药罐子，身体渐渐健壮。

大法也给我开智开慧，我的各门功课都是优秀，小学六年级时参加全国小学生数学奥林匹克竞赛获得一等奖，可以免费择校，我进入本市最好的学校读初中。

大年夜妈妈被抓走

就在我读初中的第一个学期，江泽民开始迫害法轮功，2000年大年夜抓走我妈妈。从1999年7月到2012年5月，我妈妈不是被关在派出所、看守所、劳教所或监狱，就是在流离失所中艰难度日。

十几年来，我不能跟妈妈一起过年。人都说每逢佳节倍思亲，每到过年千家万户阖家欢乐团圆的时候，我心里就更难受，我多想一起牵着爸爸妈妈的手，象别的孩子一样高高兴兴地过年，可我的妈妈不能回家。

2001年的冬天，我接到妈妈辗转从劳教所写给我的一封信。

妈妈在信中说，十三岁的女孩陶宇飞的爸爸已经在劳教所被迫害致死，宇飞的妈妈于阿姨和我妈妈同时被关押在劳教所，寒冷的冬天，家里只剩宇飞一人，但宇飞很坚强。我身边有爸爸，还有舅舅和小姨，他们都会关心爱护我。

妈妈在信中鼓励我说，妈妈相信你心里记住了“真、善、忍”，一定会坚强地走过这段艰难的日子。泪水打湿了信纸，我心里一遍一遍地呼喊着妈妈。

2003年4月，我妈妈终于回来了。爸爸和我去姥姥家看妈妈，妈妈做了我爱吃的酱牛肉和很多好吃的，可我心里很难过，我多想和爸爸妈妈一起回到我们以前的家。可爸爸已经跟阿姨结婚了，妈妈嘱咐我好好听阿姨的话，还说要去看阿姨，感谢她照顾我。妈妈还对爸爸说，要好好跟阿姨过日子，不要做对不起阿姨的事情。

思念妈妈的日子

我多想和妈妈生活在一起，可妈妈遭受了很多酷刑，人很憔悴，已经被开除公职，没有能力照顾我的生活。我想妈妈，虽然不能和妈妈在一起，但我还可以经常去看妈妈。

可是半年后的一天，我去看妈妈时，妈妈不在，我的心提到了嗓子眼，我哭喊着问，我妈妈在哪？

姥姥流着泪说，你妈妈又被抓走了。我的心好象一下被人揪走了，我失声痛哭。

我妈妈被抓到派出所后走脱，被迫流离失所。我每天都在思念妈妈，担心着妈妈，想见到妈妈，半年后妈妈回姥姥家看望我们，我们还没有相见，她就被守在楼门口的警察绑架，第二次被非法劳教两年。

我考上了大学，去外地上学的前一天到劳教所去看妈妈，劳教所不让见，让我到派出所开介绍信。

我顶着烈日骑了二十多里的自行车，开来了介绍信，劳教所警察还是不让见妈妈。炎热的夏日，我在大门口等到十二点多，才隔着门房的窗口看见妈妈。

2008年2月，妈妈被绑架到河北省女子监狱，接见日只能隔着大玻璃在狱警的监听下拿着电话与家人交谈。有一年过年的前几天，我放假回来，匆匆跑到监狱看妈妈，当我们被告知十分钟接见结束时，我哽咽着向妈妈挥挥手。后来妈妈告诉我，那一次，她一路抹着眼泪回到牢房。

那时候我真的不想过年，害怕过年，一直到现在，每当听到新年钟声我心里就有异样的感觉，总是想起那些黑色的日子，想起我度过的那些思念妈妈的大年夜。

老人和孩子的承受

江泽民发动的这场迫害不仅拆散了我的家，我的姥姥和姥爷也因为承受不了女儿多次被抓的打击而含冤离世。

我有三个“弟弟”：萧萧，阳阳和旭旭。萧萧是大姨的孩子。2002年初，大姨因修炼法轮功第一次被劳教时，他爸爸就离家出走了，十一岁的萧萧无家可归，只好暂住在小姨家里。

阳阳是舅舅的孩子，当时正面临着高考，舅妈却陪舅舅住在医院里。我姥姥去世后才几天，我舅舅也病倒了。十年来，舅舅一直为我妈妈操心，为姥姥、姥爷担惊受怕，还要接济照顾我和萧萧，心理承受超过了极限。

旭旭是小姨的孩子，有一段时间，小姨要照顾萧萧、阳阳、我以及旭旭，还带我们去劳教所看望妈妈和大姨，是小姨拉着我和萧萧的手走过那段艰难的生命旅程。

期盼结束浩劫

我大姨从劳教所出来，第一个去的地方是殡仪馆，我妈妈从监狱回来第一个去的地方也是殡仪馆，去告慰我姥姥和姥爷的在天之灵，他们日日夜夜牵挂的女儿回来了。

江泽民使多少个幸福家庭被迫害得支离破碎、家破人亡，有多少个象我、象萧萧、象宇飞一样的少年失去了温馨的家，又有多少个象姥姥姥爷一样的老人因思念被迫害的儿女而望眼欲穿，甚至含恨以终？一幕幕的人间悲剧让苍天落泪，让大地呜咽！

我们都是华夏儿女，炎黄子孙，让我们为早日结束这场民族浩劫尽一份责任，都来控告江泽民。◇

叶天士精益求精敬拜医僧



清代中叶最杰出的医学家叶天士，名桂，号香岩，居住在苏州阊门外下塘上津桥畔，从小继承家传医学，后来医术渐高，声名远播，每天前来求医问药的人络绎不绝。

清代乾隆二年（1737年），浙江举人洪鹏，到京城参加会试。船刚到苏州，洪鹏就病了，而且很严重。同伴们急忙雇了一顶轿子，把他送到当地名医叶天士家中。叶天士给洪鹏把脉诊断了一会儿，问道：“不知先生准备到哪里去呢？”洪鹏说：“我忙着赶往京城参加会试，如果在半路上病几天，误了会试可麻烦了。”

叶天士沉吟了片刻说：“你这病不单单是风寒，过几天由水路改为陆路，还必定会生出消渴症来，到了那时就无药可医了。现在脉象已经显露，决计活不过一个月……”

洪鹏大惊失色，问道：“先生，真的那么严重？”叶天士说：“脉象已经显现出来了，我先让你吃副药，暂把风寒解决了，好回家乡。你赶快回家，去见见爹娘妻小，还来得及料理后事。”说着开了药方，又让徒弟把洪鹏的病情登记在医案上。

洪鹏心事重重地回到船上，不禁长吁短叹，一个同伴安慰他说：“我看是叶天士故弄玄虚，况且他不过是个医生罢了，绝非神仙，你又何必介意呢？”又一个同伴说：“对，一个活蹦乱跳的人哪能一个月就死了呢？纯粹是骗人。”

第二天，洪鹏吃了药，病情看起来好了些。同伴们见他身体好转，就鼓励他说：“没事了，还是一块儿进京吧。”洪鹏自己思忖一番，觉得大考在即，如果就此打退堂鼓，数十年寒窗苦读不就白白付之东流了吗？人固有一死，与其死在枕席之上，不如死在科场之中。他打定主意，就与同伴们一起启程北上。

船行到浦口遇上强风，不能渡江，同伴们便与洪鹏一块儿上岸，到附近的金山寺游览。金山寺层层迭迭的院落、雄伟恢宏的殿宇吸引许许多多的香客和游人。山门前赫然挂着一块用隶书写着的“医僧”大牌子，洪鹏心想何不去请教一下，心里也好有个着落，便举步进了寺院去求医。

一位老僧约有八十多岁，须发皆白，精神矍铄，给洪鹏诊视了一会儿，不露声色地问：“居士打算到哪儿去？”洪鹏说：“我到京城参加会试。”医僧皱起眉头说：“恐怕来不及了！你从这里上岸，消渴症就会发作，这样继续下去，活不过一个月，怎么可能千里迢迢去京城呢？”

洪鹏不禁悲从中来，涕泣连连道：“长老说的同叶天士一样，我怕再也没命了啊！”医僧忙问：“叶天士怎么说的？”洪鹏说：“叶先生说，我无药可救，一个月后必死无疑。”医僧摇摇头说：“荒谬啊！药如果不能治病，先人为何留下医药呢？”洪鹏听他话中有话，连忙跪下叩头说：“长老，请救我的性命！”

医僧急忙搀扶他起来说：“救人性命是出家人应做的善事……”洪鹏眼睛一亮，满怀希望地说：“长老，你有何灵丹妙药？”医僧微微一笑说：“你可以买百八十斤梨装在车里，渴了就用梨代茶，饿了就用梨代饭，大约到京城，你能吃上一百多斤梨就可安然无恙了。”洪鹏欢喜异

常，再三叩拜医僧说：“长老，以后我一定来拜谢。”

第二天，洪鹏过江，离船上岸，消渴症果然发作。他遵照医僧的话，渴了和饿了都吃梨。这一路上，他也不知吃了多少，消渴症竟消失得无影无踪。

到了京城，他精神振奋，进了考场，潇潇洒洒地答好考卷。不久红榜公布，他高中进士。洪鹏离开京城，专程赶到金山寺，拿出20两银子酬谢医僧说：“感谢长老的救命之恩！”医僧笑着推辞道：“救命之恩，居士言重了，我只是给你开了个偏方，不算什么。居士路过苏州时，再去登门见见叶天士，他如果问谁给你治好病，你就告诉他是老僧，这样做比你给我银子酬谢强多了。”

洪鹏依照医僧的话，到了姑苏，再去找叶天士诊视。叶天士没有认出他来，诊脉后说：“你没有啥病，来治什么？”洪鹏用先前的话质问他：“先生不是断言我只能活一个月吗？”叶天士让徒弟检查医案记录，果然白底黑字，确实是这个人。

叶天士不禁大惑不解地问：“这就奇怪了，难道你碰上了神仙，吃了灵丹妙药不成？”洪鹏笑着说：“我遇上一位老僧，不是神仙，也没吃灵丹妙药，只吃了一百多斤秋梨……”于是把医僧治病的事，一五一十告诉叶天士。叶天士听后沉思片刻，脸色严肃地对洪鹏说：“先生请回，我这里将摘牌停业，要去拜老僧为师，继续深造！”

几天以后，叶天士摘掉医牌，遣散徒弟，改名换姓来到金山寺拜见医僧，请求学习医术，积德行善。医僧爽快地答应了他。

叶天士每天侍立在医僧身旁，见医僧治过一百多个病人，医术和自己不相上下，心想，这老僧的医技好像和我也差不了多少，就壮着胆子试探着说：“几天抄方下来，弟子好像也有点开窍了，长老，请让我代替你开方子，行吗？”

医僧说：“我也希望你能早日独当一面，试试看吧。”叶天士诊过病人，随即开了方子，恭恭敬敬地递给医僧看。医僧说：“你的医道已经和苏州的叶天士差不多了，为啥不挂牌行医，而来跟随我呢？”叶天士忙说：“弟子医术浅薄，怕像叶天士那样误人性命，所以才来。医道要精益求精，万无一失，才能挂牌行医治病救人。”医僧听了，非常满意地点了点头。

又过了几天，寺里抬进一个中年男人，肚皮胀得和大肚子的孕妇一样，看样子已快断气了，病人的妻子说：“我丈夫的肚子痛了好几年，到处求医也没有治好，现在肿胀得这么大，又痛得厉害，长老救救他，我们一家老小，还指望他养活呢！”

医僧诊视完毕，又让叶天士诊断。叶天士诊断后，开方，其中有白砒霜三分。医僧看了处方笑着说：“你天性谨慎，下药太轻。这个病人得用砒霜一钱，才能将病人起死回生，永远去掉病根。”

叶天士吃惊地说：“长老，病人肚里的虫子，用白砒霜三分把虫子毒死就行了。毒药下多了，病人如何受得了？”

老僧见叶天士惶惑不解，解释道：“你既然知道病人肚子里有虫子，就不知虫子的大小吗？这虫子已有二尺多长，如果用白砒霜三分，不过暂时麻痹牠一下，牠以后一定还会发作，等疾病复发后，如果再用砒霜，那虫子会避而不受，病人只有死路一条。现在我用白砒霜一钱，把虫子药死，随大便排出，斩草除根，不是更好吗？”

医僧拿出白药丸，放入病人口中，用水送下，对病人的妻子说：“你们快把病人抬回家，晚上他一定会排出虫子来，到时，你拿虫子来，让我徒弟（指叶天士）看看。”

病人的妻子将信将疑，也只好抬着丈夫回家去。到了晚上，病人的妻子送来一条红虫子，足有二尺多长，并对医僧说：“我丈夫苏醒过来，觉得肚子空了，也饿了，嚷着要吃饭。”医僧让她把“参菩”（医僧的一种药）熬成粥给他喝，十天后，病就好了。

叶天士亲眼看到这一切，对老僧的医术更加心悦诚服，暗叹：“真神医也！”他十分虔诚地对医僧说：“长老，实不相瞒，我就是叶天士，请长老见谅！”医僧一点不怪他说：“你能汲取教训，向别人学习，实在是令老衲敬佩啊！”说完就把一册医方秘笈送给了他，勉励他好好学习。

叶天士感叹道：“上苍慈悲悯人，导我得遇圣僧。我当秉承天意多多救治百姓。”回家之后，叶天士依着医僧赠送给他的医疗秘笈日夜研读，终于医技大胜往昔，并创立温热论。◇（来源：《清史稿》）

前耶鲁大学教授 是如何转向灵性研究的

文/Tara MacIsaac



美国加里·施瓦茨（Gary Schwartz）教授的成长背景中并没有人信仰宗教，他从小相信实证科学，成年后也一直在从事着科学研究。但如今，施瓦茨的研究兴趣却从“实证”转向了灵性层面的研究，探索生命中精神层面的重要作用。

他说：“我从小在不可知论的所谓正统环境中成长”。对于“正统的不可知论者”，他是这样描述的：就是“不管问题是‘有没有重力？’或者是‘有没有上帝？’我的回答是，我不知道。可能有，可能没有。给我看数据。”

施瓦茨说，这一理念曾使他成为一个具有创新思维的专家和学者。他以前不曾偏执于任何一种学说或理论，和他的很多同事相比，他更容易接受全新

的观点和认识，探索思路也因此更加开放。然而他也发现，这种理念在某些方面也会给人带来很多沮丧。

“问题是，何时才能有足够的数据作出一种决定？”施瓦茨解释说，他自己以前完全被数据淹没了，渐渐地，他认定生命还有精神层面的因素。

施瓦茨教授于1971年在哈佛大学获得心理学博士学位，曾在哈佛大学任助理教授五年。后来他成为耶鲁大学的心理学和精神病学教授，并且任职耶鲁大学心理生理学中心主任和耶鲁大学行为医学门诊主任。1988年他搬到亚利桑那州，在亚利桑那大学教授健康和精神心理学课程，现在他是该大学从事意识和健康研究的实验室主任。

他研究通灵，与美国知名灵媒约翰·爱德华（John Edward）和詹姆斯·范·帕拉格（James Van Praagh）等人合作。他研究了人体辉光，即“生物光子发放”，他研究与死后生命相关的各种主题，他还研究了共时性（Synchronicity），而共时性一直对他个人的精神之旅占有非常重要地位。共时性（Synchronicity又译同时性），是瑞士心理学家荣格1920年代提出的理论，指“有意义的巧合”，如梦境成真，想到某人某人便出现等。

施瓦茨教授写了一本研究共时性的著作，《共时性和一个意识》（Synchronicity and the One Mind），这本书在今年由Param Media出版公司出版发行。

共时性通常被定义为两起或多起看似毫无因果关系的事件，却以一种有意义的方式同步发生。施瓦茨在书中提出了12种对共时性的可能解释，而这12种解释也为共时性的神秘性提供了某种度量，一种按可能性大小从低至高的度量。

在这个度量的低端，对应的是那些可能性相对低

的解释，它们依次是：欺骗、选择性的留意、或机会。而这些解释都基本否认了共时性是源自单纯的偶然或错误感知。在高端，是可能性高的解释，表明共时性是由“意识或灵”（the One Mind）在介导，而这正是施瓦茨最为感兴趣的。

“这个‘意识’是共时性现象背后最可能的起源，这也是我对此研究如此感兴趣的原因所在”，施瓦茨说，“爱因斯坦曾经说过，他所关注的头号问题是明白神的意愿（the Mind of God）。我认为，我们可以通过理解共时性来理解神的意愿。如果你想了解一个艺术家或发明家的思想，你不妨先研究或了解他的艺术或发明。”

共时性现象是神的造化，神的意愿（the Mind of God）——Larry Dossey博士称之为“一个意识”（the One Mind）。在施瓦茨看来，“一个意识”这个叫法很好，很中性，但这绝非一个纯粹的假设，对共时性的研究具有切实可行的指导作用。

施瓦茨在他的新著中探讨了一系列共时性事件，其中有许多是他评估为高度不可能的，然而却在他的生活中多次出现，而且对他都是富有意义的，但并非偶然。比如，有一次，在纽约市一家餐厅用餐

时，施瓦茨头脑里出现一个想法，他应该设法营救一只狗，这是一只非常罕见的品种，卡迪根-威尔士-柯基犬（Cardigan Welsh Corgi）。令人惊奇的是，“仅仅几分钟之后，我就遇到一条需要被救的这个品种的狗”，他在书中写道，而这只他后来取名为威利（Willie）的狗，成了他生活中忠实的好伙伴。

对于施瓦茨来说，“一个意识”（the One Mind），或神意，会以各种方式向我们展示祂对我们的关爱、幽默、指点或是点化，而共时性事件或许只是在这里为我们提供了一种经验性的证据。在我们的生活中，祂其实是无处不在的。

施瓦茨的新书《共时性和一个意识》是施瓦茨自己从过去的唯物论转向有神论精神之旅的又一见证。有记者问施瓦茨，对于即将出版的新书，他过去唯物主义意识很强的自我会有如何的反应。施瓦茨思索了片刻，慢慢地回答说：“假如我是从前的那个‘我’，我读了前哈佛大学、前耶鲁大学教授写的这本书，以及书中的论断... 鉴于作者本人的学术资历以及他曾受过严格的科学训练，是个细心而严谨的观察者和研究者，而且会认真地评估每一个可能的科学解释... 我想我会愿意相信他，而且我还会说，我需要对此书作更为深入的了解和审视。”◇

数九不寒话冬至

文/舒言

冬至是二十四节气之一，冬至日通常在阳历12月21日至23日之内。冬至这一天，北半球黑夜最长而白天最短。在传统的阴阳五行理论中，日照多而白昼长为阳，因此冬至是阴消阳长的关键节气，是阳气开始逐渐旺盛之始。

冬至日还是数九寒天的第一天，俗谚“冬至交九”。古时冬至是计算二十四节气的起点，也是岁之计算起点，因此冬至节以往是仅次于新年的重要节日。

为什么进入数九就会天寒呢？冬至日，太阳几乎直射南回归线，北极圈呈永夜状态，南极圈呈极昼状

态，其后阳光直射位置向北移动，北半球正午太阳高度也日渐升高，日影逐渐缩短。由于太阳辐射到地面的能量仍比地面向空中发散的少，所以在短时间内气温持续降低。

关于农历节气的很多谚语以往在民间都是常识来承传的。比如除了二十四节气歌之外，老人还会告诉孩子，关于中秋和正月的关系，谚语说有“八月十五云遮月，正月十五雪打灯”的规律。关于冬至和正月，浙江也有农谚说：“晴冬至烂年边，邋遢冬至晴过年。”意思是，冬至这天如果不下雨雪，过大年时就要下雨雪而道路泥泞；冬至这天下雨邋遢，过大年的时候就会晴天。事实也常常如此。

从史料上看，冬至还是体现天人合一、敬天顺天的重要节日：《周礼春官·神仕》：“以冬至，致天神人鬼。以夏日至，致地祇物魅。”就是说，冬至祭天，夏至祭地。《史记·孝武本纪》：“天子亲至泰山，以十一月甲子朔旦冬至日祠上帝明堂，每修封禅。”《后汉书·礼仪》：“冬至前后，君子安身静体，百官绝事，不听政，择吉辰而后省事。”这些典籍都说到了冬至日要有祭祀活动。祭天、拜神明、祭祀先祖、向父母长辈拜节、安身静心、反省自己——在冬至这个节日中，安身静体是身心健康的需要，祭祀是为了感恩神明赐予幸福生活，省事是反思自己的不足能让今后的人生少留遗憾多积福德。

民以食为天，在古时也是顺应天地节气和阴阳转的。比如在北方，据最早在《荆楚岁时记》记载之风俗，陕西一些地方在冬至会食用红豆粥。又有谚语“冬至饺子夏至麵”，认为冬天寒冷而人体耗热量多故应该多吃有营养的食品补充热量，因此有冬至日有吃饺子和馄饨的习俗。吃馄饨寓意破阴释阳，吃饺子俗称“安耳朵”，也有人说是为了纪念神医张仲景。

相传，汉朝的医圣张仲景体念家乡乡民在寒冬中工作的辛苦，在冬至那天利用羊肉等祛寒的药材包在麵皮中，作成耳朵的样子给乡民们治病补身。南方的冬至饮食习俗，某些地方吃汤团、粉糍粑等甜食，取圆形象征天与阳，寓意年终团聚。

尊敬天地运行规律、敬天守德、承习传统，古人的思想和做法中多也许含着更深的道理。不妨一提的是，在今天的大陆，大部分人忽视了冬至的含义，特别是这一天应该是感恩神明和自省的节日。对待一个节日的心态的变化，折射出不同时期社会道德底线的差异。当人忽视天地运行规律、不再知道感恩、不再敬畏神明、不再愿意反省自己的时候，人性中暴露出来的往往是自私、暴虐等阴性的东西。毒酒、毒奶粉并非一夜之间出现的，而是社会道德底线崩溃过程中逐渐酿成的。人心如果向恶而不向善，最终最受害的还是大家。

天地之间阳气、正气开始逐渐旺盛之际，我们能静下心来想一想真正的希望在哪里，这种静思本身就是一种福份。◇

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/>

