

新生

文摘

XinSheng.net | 2019年4月第28期

孟子讲：“无恻隐之心，非人也；无羞恶之心，非人也；无辞让之心，非人也；无是非之心，非人也。恻隐之心，仁之端也；羞恶之心，义之端也；辞让之心，礼之端也；是非之心，智之端也。”苏格拉底说：人啊，认识你自己。

新生文摘

2019年4月 第28期

目录

- 天地有正气 一砚伴三雄3
- 读《古文观止》悟道德内涵5
- 忍让的力量.....7
- 貌随心变.....8
- 找到心灵归宿.....9
- 研究:说真话使人健康11
- 张三丰多次拒见皇帝12
- 比埃及金字塔早五千年的水下金字塔13
- “正体字”与“简化字”之比较14
- 古琴大师的悲剧15
- 光风霁月 人品如莲16
- 不以物喜 不以己悲.....17
- 中国传统的祭祀18
- 中医揭秘最好的睡眠时间19
- 冬日阳光20
- 来自松花江畔的怀念21
- 苦难成就千古英名24
- 祖上做孽 遗祸子孙.....24
- 世界不同民族的三个共同记忆v.....25
- 贫穷与富有26
- 清淡之妙27

天地有正气 一砚伴三雄

文/唐风

《清人笔记》有这样一段记载：一个清代文人买到一方岳飞使用过的砚台，上面写有岳飞的砚铭：持坚守白，不磷不缁。这八个字义出自《论语·阳货》，孔子曰：“有是言也。不曰坚乎，磨而不磷；不曰白乎，涅而不缁”。“不是说坚硬吗，再磨砺也不会变薄；不是说洁白吗，再污染也



不会变黑。”意思是一个意志坚定的人，不会因环境而改变自己的节操。这句砚铭是岳飞的志向，更是他一生的写照。

岳飞自少时就勤奋好学，熟读《春秋》、《孙子兵法》，立报国之志。十九岁投军，开始了他抗击金军的戎马生涯。传说岳飞临时时，其母在他背上刺了“精忠报国”四字。

1127年，金军攻破开封，俘获了徽、钦二帝，北宋王朝灭亡，赵构建立南宋王朝，一心收复失地以雪靖康之耻的岳飞上书高宗，却因主战而被革职。1130年，岳飞在牛头山设伏，大败金将兀术，收复建康，金军被迫北撤。之后，岳飞升任通州镇抚使，建立起一支纪律严明、骁勇善战的抗金劲旅“岳家军”。

绍兴九年，高宗、秦桧与金议和，岳飞上表坚决反对。次年，兀术进兵河南。岳飞奉命出兵反击。相继收复郑州、洛阳等地，在郾城大破金军精锐铁骑兵“铁浮图”和“拐子马”，乘胜进占朱仙镇。金士气沮丧，发出“撼山易，撼岳家难”的哀叹。

正当岳飞行将渡河时，高宗、秦桧诏令各路宋军回师。岳家军孤军难支被迫撤退，恢复中原的计划功败垂成。1141年岳飞被解除兵权，12月29日，被高宗、秦桧以“莫须有”的罪名杀害。其子岳云和部将张宪也一同遇难。宋孝宗继位后为岳飞平反昭雪。淳熙五年（1178年），谥武穆。宋宁宗嘉泰四年（1204年）追封鄂王。宋理宗宝庆元年（1225年），改谥忠武。

岳飞在出师北伐、壮志未酬的悲愤心情下写下了千古绝唱《满江红》，慷慨激昂，一片浩气忠魂沛然其间：“怒发冲冠，凭阑处、潇潇雨歇。抬望眼，仰天长啸，壮怀激烈。三十功名尘与土，八千里路云和月。莫等闲、白了少年头，空悲切。”

岳飞死后，这方砚台辗转到了谢枋得的手里。谢枋得是江西信州弋阳人。公元1256年，三十岁的谢枋得与文天祥同科考取进士。

公元1258年，蒙古军大举攻宋，谢枋得被朝廷任为礼兵部架阁，负责招募民兵，筹集军饷，保

卫饶、信、抚三州。谢枋得变卖家产，八方奔走，共招募民兵一万多人。当时的丞相兼枢密使叫贾似道，他奉行投降政策，谢枋得极为愤慨，以贾似道政事为题，言“兵必至，国必亡”。指出贾似道“窃政柄，害忠良，误国毒民”，为此而被贬官，谪居兴国军。

公元1271年，蒙古改国号为元。1275年，元将伯颜率元兵大举攻宋。在此国家存亡关头，谢枋得又挺身而出组织抗战。朝廷先后任他为江东提刑、江西招谕使等职，防守信州。谢枋得亲自率兵与元军展开血战，终因孤军无援而失败。

元朝统一中国后，开始拉拢汉族士大夫，由于谢枋得的文名和威望，元朝曾先后五次派人来诱降，都被他严词拒绝，并写《却聘书》：“人莫不有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛，若逼我降元，我必慷慨赴死，决不矢志。”

公元1288年冬天，福建行省参政魏天佑奉元帝之命，强迫谢枋得北上大都。谢枋得用绝食表示抗拒，5天后，谢枋得终于以死殉国，时年64岁。在《别二子及良友》一诗中，谢枋得以雪中松柏比喻自己独立不移的气节，“雪中松柏愈青青，扶植纲常在此行。天下久无龚胜洁，人间何独伯夷清。”在《武夷山中》写道：“十年无梦得还家，独立青峰野水涯。天地寂寥山雨歇，几生修得到梅花。”述其转徙山中的十年岁月，颇含隐痛。

谢枋得生前，把那方珍贵的砚台，送给好友文天祥，文天祥得到这块砚台后，又在上边刻下了自己的



文天祥在朱熹《蓬户手卷》中的题记

砚铭：砚虽非铁磨难穿，心虽非石如其坚，守之弗失道自全。

文天祥，初名云孙，字天祥。自幼仰慕先贤，以忠臣良将为榜样。二十一岁即考中状元。在殿试中，他提出改革方案，表述政治抱负，被宋理宗亲拔为第一。

1275年正月，元军大举进攻，宋军的长江防线全线崩溃，文天祥立即捐献家资充当军费，招募当地豪杰，起兵勤王，组织义军三万，开赴临安。由于元军攻势猛烈，江西义军虽英勇作战，终因孤立无援，抗争失败，到最后仅余六人。

次年正月，元军兵临临安，文武官员纷纷出逃。谢太后任命文天祥为左丞相兼枢密使，派他出城与伯颜谈判。文天祥据理力争，不幸被捕。伯颜企图诱降文天祥，但文天祥宁死不屈，伯颜只好将他押解北方，在得到当地义士相救脱险后，他派人赴各地募兵筹饷以继续抗元战争。

1278冬，文天祥兵败后被俘。元世祖忽必烈爱其才，首先派降元的原南宋左丞相留梦炎对文天祥进行劝降，被文天祥怒骂而去。元世祖又让降元的宋恭帝赵显来劝降。文天祥北跪于地，痛哭流涕，对赵显说：“圣驾请回！”元朝丞相孛罗开堂审问文天祥，文天祥昂然不跪，毫不畏惧。元世祖忽必烈召见文天祥，亲自劝降。但文天祥对元世祖仍然是长揖不跪，回答说：“但愿一死足矣！”元世祖无奈下令处死文天祥，乃从容就义，年47岁。

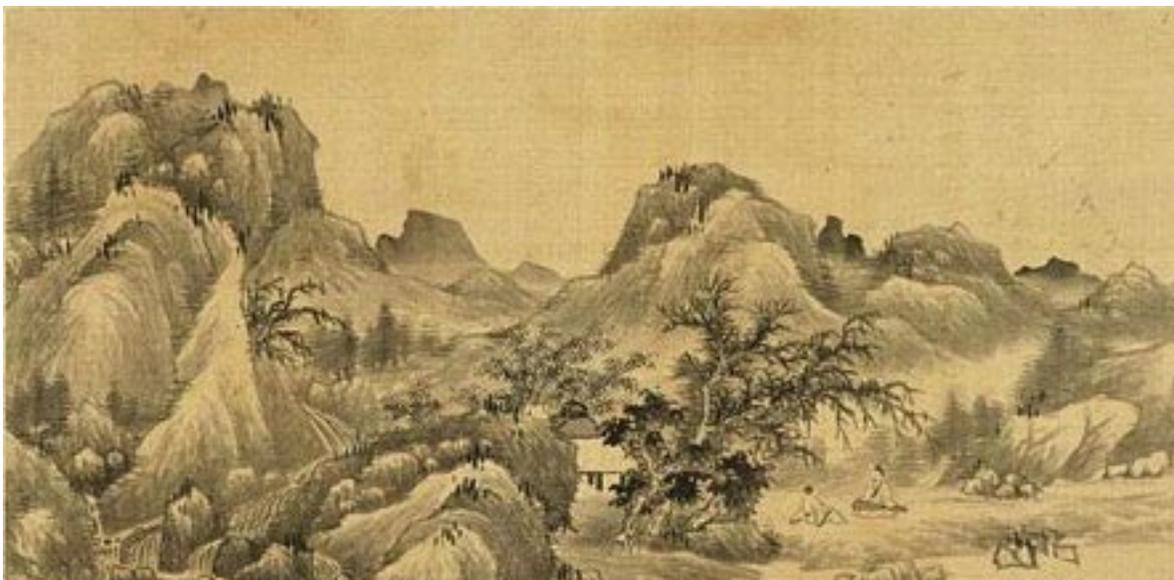
元军张弘范曾经派人请文天祥写信招降张世杰，文天祥写下一首七言律诗表明自己的心迹。这就是流芳千古的《过零丁洋》：

辛苦遭逢起一经，
干戈寥落四周星。
山河破碎风飘絮，
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！

一方砚台见证了三位气壮山河的英雄。“磨而不磷，涅而不缁”，真正坚强的意志、高洁的情操，决不会被强暴改变、被污浊染黑。◇

读《古文观止》 悟道德内涵

文/智真



《山水画册·对语人间》（国立故宫博物院）

部古文读本。“观止”一词出自《左传》：吴国公子季札在鲁国观赏周乐，至《韶》舞，说：“德至矣哉！大矣”，认为已达到尽善尽美，无以复加，赞叹道：“观止矣。若有他乐，吾不敢请已！”《古文观止》书名中“观止”二字即由此而来，意即尽将古文之精华选编其中之意。

《古文观止》从中国古代散文中遴选了自先秦至明末的散文二百二十二篇，兼顾不同风格、不同流派、不同题材的作品，并以时代为经，以历代作家作品为纬编排，有论、赞、传、记、书、表、序、赋、诏、疏、碑志等多种体裁。例如它精选了《左传》、《国语》、《战国策》、《礼记》、《史记》中的精髓，还有汉、六朝、唐、宋、明代的名人名作、至理名言等，从多个角度展现出传统文化的博大精深，蕴涵着丰富的历史知识，既有文学美意，又有哲理教化。

文章读起来琅琅上口，便于记诵。每篇文章的寓意之深厚，令人读后回味无穷，它不但教人如何做事，更重要的是如何做人，可以说篇篇都是做人做事的警示录，不愧堪称为“观止”。

《古文观止》选文以传统文化的正统思想和伦理道德为衡量标准，体现了“文以载道”这一文学的社会功能和传统，尊礼、崇德、敬神、重民，“修身齐家治国平天下”等儒家思想可谓此书的突出特点。

《左传》是《古文观止》选得最多的一部书，所选《左传》十九篇，皆贯穿崇礼尊德思想，以史事说明合礼则兴，失礼则亡。所谓“礼，履也，所以事神致福也”，“上事天，下事地，酋先祖而隆君”（《史记》）。先人制礼，目的在于昭德、在于正人，用礼这一神圣的制度以“经国家、定社

稷、序人民、利后嗣”。

如《左传·臧哀伯谏纳郟鼎》一文讲述道：鲁桓公欲将贿赂得来的大鼎放在太庙，大夫臧哀伯认为这是严重违礼的行为，说：“作为国君，应该宣扬美德，杜绝邪恶，以此来为百官做出表率，即使这样，还担心有什么过失，于是通过宣扬美好的德行来示范给子孙后代。……可是现在，摒弃美德而标榜奸邪，竟然将别人行贿的器物安置在太庙里，显现在百官面前，如果百官照着做，那么你又凭什么去惩罚他们呢？国家的衰败是由官吏奸邪引起的，官吏们丧失德行是由贿赂盛行昭著开始的。现在行贿的大鼎竟安放在太庙里，还有比这个更昭著的贿赂行为吗？”臧哀伯在国君违礼时能够以道德去规谏，可谓恪尽职守。

《左传·王孙满对楚子》讲述道：楚庄王讨伐陆浑的戎族，到达雒水，在周朝境内陈兵示威。周定王于是派王孙满慰问楚庄王。

楚庄王问起九鼎的大小轻重，王孙满回答说：“鼎的大小轻重在于德而不在于鼎本身。从前夏朝正是有德的时候，远方的国家把物产画成各种图像进献，九州的首领进贡青铜，铸造九鼎并且把图像铸在鼎上，各种东西上面都齐备，使百姓懂得哪些是神，哪些是邪恶的事物。因此能够使上下和协，而承受上天赐福。德行如果美好光明，九鼎虽小，也是重的；如果奸邪昏乱，九鼎再大，也是轻的。……九鼎的轻重，是不可以询问的。”

儒家一开始就把道德价值提高到至高无上的地位，《大学》提出，“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本”。《古文观止》中政论类文章是占篇幅最大，影响力也最大的一类，这些文章皆体现了以道德为衡量一切的价值尺度。

如《左传·宫之奇谏假道》中宫之奇说：“鬼神非人实亲，惟德是依。故《周书》曰：‘皇天无亲，惟德是辅。’又曰：‘黍稷非馨，明德惟馨。’又曰：‘民不易物，惟德繄物。’如是，则非德民不和，神不享矣。神所冯依，将在德矣。”魏征在《谏太宗十思疏》中写道：“臣闻求木之长者，必固其根本；欲流之远者，必浚其泉源；思国之安者，必积其德义。”

德政爱民是儒家思想的一项重要内容，要求保民、爱民、养民、教民。因此以天下为己任的担当精神，成为历代有为的知识分子具有的一种高尚意识，是历史使命感和社会责任感的集中体现。《古文观止》这方面选文为人们展现出古人的博大胸襟。

如范仲淹在《岳阳楼记》中写的“不以物喜，不以己悲”、“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”；欧阳修在《醉翁亭记》中写道：“人知从太守游而

乐，而不知太守之乐其乐也”，勾勒出一幅太守仁政安民，以能使百姓快乐而快乐、与民同乐的图画；王守仁在《象祠记》中描述了古时舜以德化人，以致其“一年而所居成聚，二年成邑，三年成都”。他感化了他的弟弟象，使人们知道：人的不善良，即使跟象一样，还能够改正；君子修养自己的品德，达到了完美，即使是跟象一样品行不端的人，也还能够感化的。

《古文观止》中也选了借景说理，对宇宙人生感悟的文章。如苏轼在《前赤壁赋》中写的“月出于东山之上，徘徊于斗牛之间。白露横江，水光接天。纵一苇之所如，凌万顷之茫然……哀吾生之须臾，羡长江之无穷”、“且夫天地之间，物各有主，苟非吾之所有，虽一毫而莫取。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”，从景物的变化说到人生的哲理，由江水无穷想到人生须臾，渴望能与飞天的神仙一起遨游在永恒美妙的境界中。

苏轼的散文，境界开旷，像行云流水，正如他在评说自己的散文《文说》中写的“吾文如万斛泉源，不择地而出，在平地滔滔汨汨，虽一日千里无难。及其与山石曲折，随物赋形而不可知也。所可知者，常行于所当行，常止于不可不止。如是而已矣。”

读《古文观止》可以领悟很多为人处世的道理，有臣子对君王的谏言，有长辈对后代的谆谆教诲，有朋友赠序，有考试的论文，还有自荐的求职书等等，皆表达了知识分子的理想和忠孝仁义的道德追求。

如诸葛亮的感人至深的《出师表》，陶渊明描绘的世外仙源《桃花源记》，王羲之的流传千古的《兰亭集序》，王守仁倡导尊经重道的《尊经阁记》，刘基针砭时弊的奇文《卖柑者言》……

《古文观止》中还有许多名言、警句。如：《战国策·唐雎说信陵君》中写的“人之有德于我也，不可忘也；吾有德于人也，不可不忘也”；《东汉文·光武帝临淄劳耿弇》中写的“有志者事竟成”；王勃写的“君子安贫，达人知命。老当益壮，宁移白首之心；穷且益坚，不坠青云之志”（《滕王阁序》）；韩愈写的“古之君子，其责己也重以周，其待人也轻以约。重以周，故不怠；轻以约，故人乐为善”（《原毁》）；苏洵写的“事有必至，理有固然。惟天下之静者，乃能见微而知著”（《辨奸论》）。

《古文观止》选入的作品注重“仁义礼智信”的传统理念，注重道德品行修养，而且辞章优美，千百年来脍炙人口。◇

忍让的力量

文/布里奇斯（澳大利亚）



每天黄昏的时候，我都会带着小提琴去尤莉金斯湖畔的公园散步，然后在夕阳中拉一曲《圣母颂》，或者在迷蒙的暮靄里奏响《麦绮斯冥想曲》，我喜欢在那悠扬婉转的旋律中编织自己美丽的梦想。小提琴让我忘掉世俗的烦恼，把我带入一种田园诗般纯净恬淡的生活中去。

那天中午，我驾车回到离尤莉金斯湖不远的花园别墅。刚刚进客厅门，我就听见楼上的卧室里有轻微的响声，那种响声我太熟悉了，是那把阿马提小提琴发出的声音。“有小偷！”我一个箭步冲上楼，果然不出我所料，一个大约12岁的少年正在那里抚摸我的小提琴。那个少年头发蓬乱，脸庞瘦削，不合身的外套鼓鼓囊囊，里面好像塞了某些东西。我一眼瞥见自己放在床头的一双新皮鞋失踪了，看来他是个小偷无疑。

我用结实的身躯堵住了他逃跑的路，这时，我看见他的眼里充满了惶恐和绝望。就在刹那间我突然想起了记忆中那块青色的墓碑，我愤怒的表情顿时被微笑所代替，我问道：“你是拉姆斯敦先生的外甥鲁本吗？我是他的管家，前两天我听拉姆斯敦先生说有一个住在乡下的外甥要来，一定你了，你和他长得真像啊！”

听见我的话，少年先是一愣，但很快就接腔说：“我舅舅出门了吗？我想我还是先出去转转，待会儿再来看他吧。”我点点头，然后问那位正准备将小提

琴放下的少年：“你很喜欢拉小提琴吗？”“是的，但我很穷，买不起。”少年回答。“那我将这把小提琴送给你吧。”我语气平缓地说。

少年似乎不相信小提琴是一位管家的，他疑惑地看了我一眼，但还是拿起了小提琴。临出客厅时，他突然看见墙上挂着一张我在悉尼大剧院演出的巨幅彩照，于是浑身不由自主地颤栗了一下，然后头也不回地跑远了。我确信那位少年已明白是怎么回事，因为没有哪位主人会用管家的照片来装饰客厅。

那天黄昏，我破例没有去尤莉金斯湖畔的公园散步，妻子下班回来后发现了我这一反常现象，忍不住问道：“你心爱的小提琴坏了吗？”“哦，没有，我把它送人了。”“送人？怎么可能！你把它当成了你生命中不可缺少的一部分。”“亲爱的，你说的没错。但如果它能够拯救一个迷途的灵魂，我情愿这样做。”

看见妻子并不明白我说的话，我就将当天中午的遭遇告诉了她，然后问道：“你愿意再听我讲述一个故事吗？”妻子迷惑不解地点了点头。

“当我还是一个少年的时候，我整天和一帮坏小子混在一起。有天下午，我从一棵大树上翻身爬进一幢公寓的某户人家，因为我亲眼看见这户人家的主人驾车出去了，这对我来说，正是偷盗的好时机。然而，当我潜入卧室时，我突然发现有一个和我年纪相当的女孩半躺在床上，我一下子怔在那里。那位女孩看见我，起先非常惊恐，但她很快就镇定下来，微笑着问我：你是找五楼的麦克劳德先生吗？我一时不知说什么好，只好机械地点头。“这是四楼，你走错了。”女孩的笑容甜甜的。

我正要趁机溜出门，那位女孩又说：你能陪我坐一会儿吗？我病了，每天躺在床上非常寂寞，我很想有个人跟我聊聊天。我鬼使神差地坐了下来。那天下午，我和那位女孩聊得非常开心。最后，在我准备告辞时，她给我拉了一首小提琴曲《希芭女王的舞蹈》。看见我非常喜欢听，她又索性将那把阿马提小提琴送给了我。

就在我怀着复杂的心情走出公寓、无意中回头查看时，我发现那幢公寓楼竟然只有四层，根本就不存在所谓的居住在五楼的麦克劳德先生！也就是说，那位女孩其实早知道我是一个小偷，她之所

以善待我，是因为想体面地维护我的自尊！后来我再去找那位女孩，她的父亲却悲伤地告诉我，患骨癌的她已经病逝了。我在墓园里见到了她青色的石碑，上面镌刻着一首小诗，其中有一句是这样的：把爱奉献给这个世界，所以我快乐！”

三年后，在墨尔本市高中生的一次音乐竞技中，我应邀担任决赛评委。最后，一名叫梅里特的小提琴选手凭借雄厚的实力夺得了第一名！评判时，我一直觉得梅里特似曾相识，但又想不起在哪里见过。

颁奖大会结束后，梅里特拿着一只小提琴匣子跑到我的面前，脸色绯红地问：“布里奇斯先生，您还认识我吗？”我摇摇头。“您曾经送过我一把小提琴，我一直珍藏着，直到有

了今天！”

梅里特热泪盈眶地说，“那时候，几乎每一个人都把我当成垃圾，我也以为我彻底完蛋了，但是您让我在贫穷和苦难中重新拾起了自尊，心中再次燃起了改变逆境的熊熊烈火！今天，我可以无愧地将这把小提琴还给您了……”

梅里特含泪打开琴匣，我一眼瞥见自己的那把阿马提小提琴正静静地躺在里面。梅里特走上前紧紧地搂住了我，三年前的那一幕顿时重现在我的眼前，原来他就是“拉姆斯敦先生的外甥鲁本”！我的眼睛湿润了，仿佛又听见那位女孩凄美的小提琴曲，但她永远都不会意识到，她的纯真和善良曾经是怎样震颤了两位迷途少年的心弦，让他们重树生命的信念！◇

貌随心变

文/宋宝蓝

以前，有一为英俊的手艺人很会雕塑，凡是雕塑的东西都是活灵活现的，神态很逼真。但是后来，他渐渐喜欢雕塑妖魔鬼怪的东西，时日一久，他发现镜子中的自己，形象变得很丑恶。他为此拜访了很多名医，但因为身上没有病变，没有任何的损伤，大夫也束手无策。

一天，手艺人路过一座寺院。他想，遍访名医都没有找到容貌变丑的原因，我还是问问方丈，看看是否有办法。方丈听完他的来意，就说：“我可以帮你，但你必须先雕塑几尊神态各异的观音像给我。”

为了找回昔日英俊的容貌，年轻的手艺人答应了方丈的要求。回家后，他就开始琢磨怎么雕塑观音神像，他翻阅很多绘本，参考历代名家描绘的观音像。渐渐地，他沉浸在塑造神像的工作中，完全忘记了自我，心灵也在造像的过程中，不断地体会感受神佛的慈悲和殊胜。

半年以后，手艺人完成了方丈的要求，并将神态各异的观音像送到佛院中。僧众看着观音像，那栩栩如生的神态令人心生敬仰和敬畏。

当年轻人恳求方丈治愈他的容貌时，方丈拿出一面镜子，这时年轻人看到自己英俊的相貌，气宇轩昂中透着端庄和稳重。原本丑陋的容颜就在造像

的过程中自然消失了。

清朝纪晓岚记载了一个故事，说的是泉州有个人，一天忽然发现灯下的影子，觉得不像自己。他再仔细观察，当自己的身体左右转动时，影子也跟着一起动，身影一一相合。只是那影子的头巨大地像是一个斗。头发蓬乱，像是羽毛车盖；影子的手脚都是钩曲着，像是鸟爪。他看着自己的影子真像个奇鬼，吓得失声尖叫，他赶紧唤妻子来看。妻子看到的影子和他看到的完全一样。以后每天晚上，他看着灯下的影子都是这种形象，又想不出是什么原因，自己也被吓得惶惶不可终日，不知道该怎么办。

此人的邻居是位教书的先生。私塾先生得知此事，对他说：“妖怪不会无缘无故地出现，一定是因为人招来的。是不是因为你心里藏着哪些恶念，以致罗刹鬼趁机附在你身上，使你正好看到它现形？”听了先生的话，他显现出恐惧的表情，说：“因为我和某某人有仇。我心里总想着，有朝一日把他全家斩尽杀绝，叫他断子绝孙，才能解我心头之恨。然后我再逃到台湾去投靠朱一贵（康熙末年，台湾的一名逆贼）。如今，我的影子出现这么怪异的景象，这是神明对我的警告吧！从今以后，我再也不动杀人的恶念了。”

就在这天晚上，这人的身影又恢复了正常。◇

找到心灵归宿

文/明慧澳洲记者



玛丽 (Marie) 与孩子

玛丽 (Marie)，是一位落户澳大利亚维州的加拿大媳妇，她来自加拿大魁北克省一个民风淳朴、宁静如画的乡村小镇，专职医疗 (Allied health) 硕士毕业后曾在澳洲一所特殊学校任教三年。玛丽谈话时，随和的笑容总是挂在脸上，举手投足间展现着优雅和自信。

但九年前，经常出现的过敏性皮疹和全身疼痛折磨着玛丽，当时要强的个性迫使她努力以笑脸示人，但年纪轻轻已经深刻感受到生活艰难、如履薄冰。

“二零一零年底，当我开始阅读《转法轮》之后，也就是几周时间，一切都变了，如果不是家人提醒，我都忘记了还有皮疹这回事。”玛丽说，“苛求完美的个性大变，轻易就摆脱了紧张和焦虑的情绪。现在我有两个儿子，就是做全职妈妈，内心也是祥和平静的。最重要的是，我有了自己的信仰，找到了心灵的归宿，我深深感受到师父就在我

我身边指导我。”

二零一九年新年之际，玛丽说：“大法彻底改变了我的生命，我感到很幸运，对师父的感恩难以言尽。”

摆脱不了的突发皮疹

从青少年时期开始，玛丽成为医院的常客，她说：“完全没有预警的，突然全身皮肤出疹子，我会觉得肠胃非常非常痛，然后这种痛发展到全身。我的手指头、耳朵、嘴甚至眼睛都会觉得刺痒红肿。因为身体的病痛，我会处于一种什么都做不了或恐慌的状态。”

第一次发病是玛丽十六岁的时候，在一次大考的前一天，从此，这种毛病就摆脱不了了。而在生日派对或者音乐会上突然发病，让玛丽感到特别难堪、窘迫和沮丧，也不断加重了病情。

令她难忘的一次发生在澳洲，那是二零零八年，她说：“当时我在澳大利亚留学，为期一年，住在大学校园里，当时正在去交一份很重要的论文的路上，突然全身开始感觉痛了。但我必须要把论文交上，否则就晚了。当我走到教学大楼前台的时候，身体的剧痛让我不得不请前台工作人员叫门卫开车把我送回我的寝室，那天，我在床上整整躺了一天一夜，感到实在是身心俱疲。”

玛丽在澳洲读完大三后又回到加拿大继续学业，最后获得专职医疗硕士学位。

“在我毕业后就职的第一年，我真的感到每天都很疲劳，常常是下班回家后直接上床休息。我必须在下午五点吃东西，否则我的胃就非常痛或者很难受。我也不能起太早，否则就很恶心，然后开始胃痛。我也不能在清晨吃早点。”

阅读《转法轮》 身心巨变

玛丽在澳洲读书时，认识了男友、现在的丈夫，二零零九年来澳和男友团聚，有缘听闻法轮功。

“我记得，最开始是经澳洲的同事介绍接触到法轮功的，还大致学了一下五套功法，但并没有真正明白法轮功是什么。回到家乡魁北克之后，我有一种强烈的欲望，希望能找到自己的师父，然后有一个念头在脑中浮现，也许法轮功就有师父吧。之后的一天，我在魁北克的一个社区中心散步，看到有一群学员在炼功，当时一个小女孩递给我一张介绍法轮功的传单，我立刻感到这张传单太珍贵了，真是高兴极了，立刻脱口而出‘我正在找你们呢！’。这个社区中心和我住的公寓很近，于是我开始加入他们，从此我的一生就改变了。”玛丽说。

“我在炼功时能感觉到能量场，能感觉到法轮的旋转。炼完功之后，仍能感觉到小腹部位法轮在运转，而且手上也感觉到明显的能量流，即使是在不炼功的时候。这是我从来没有感受过的。平时工作时，也是不时感到体内能量流转。前额的感觉也很明显。”

她回忆说：“参加集体炼功之初，我在网上看到了中共对法轮功的污蔑宣传。这时，家人也在不断地问我，‘你真的想学吗？真的相信这是好的吗？’我回答说，是的，我决定不去相信那些网上看到的内容，而是专心炼功和读师尊的书。”

“我过去常常想，如何才能让我的生活更舒适：我的丈夫应该自己清理自己的东西；我的老板应该给我提工资；我出差应该得到补贴，等等。还是一个追求出人头地的完美主义者，还曾要求丈夫也处处做到完美。但修炼之后，想法完全变了，我想到的都是：我如何能帮助别人。所以，修炼法轮功从思想上改变了我，如果发现自己有紧张忧虑的情绪，也能很容易就摆脱了；求名求利的私心也越来越淡了。”

玛丽从此不再只想着自己，身心越来越轻松祥和，不知不觉，无论工作生活再紧张，那些让她全身突然疼痛、出疹子刺痒的病状很快消失了。

她说：“还是我丈夫一次向我提起，‘你好像不再犯病了？’我才意识到自己身体的巨变。这一切，都是我在二零一零年年末开始认真阅读《转法轮》之后不久很快发生的。”

“再后来，甚至当我的丈夫得了重感冒，然后传染给我们的孩子，我是家里唯一没有被传染的人。我不再需要很长时间的睡眠，感觉浑身充满能量。我早晨起来打坐，晚上在孩子们都睡着了之后，能完成所有的家务。我也不再需要每天在特定的时间进食。”

“过去，当一想到在如此有限的时间必须要做

的所有事情，我常常感到不知所措，但现在我只是提醒自己不要担心结果，该做什么就做什么；提醒自己要多考虑过程，时刻保持内心的平静，不去在意结果如何。我觉得我正在向我的儿子们展示如何以平静和笑容处理日常生活。这对我可以说是一种彻底的改变。一开始并不容易，经历了一个过程，有时候仍然感到有压力，但我有一个非常有效的方法来识别这些念头并摆脱它们——就是向内找。”

“我是在天主教家庭长大的，曾经每周都去教堂。但随着年龄的增长，到十八岁的时候，因为学校的教育，我内心感到越来越迷茫，开始寻找答案。而现在，我感到非常开心，自己生命的轨迹和真善忍普世价值连接上了，我的生活有了精神上的指引，找到了心灵的归宿。”

大法开启了智慧和创造力

玛丽的家在维州一个安静的小镇。青少年时经历过在考试的压力下导致的病痛，她把自己修炼的体会、身心的巨变分享给当地中学毕业班的孩子们，祥和、优美的五套功法和真善忍的理念让学生们感到很适合他们，对缓解繁重的作业和课程压力很有效。玛丽在毕业班教功的内容还上了当地的报纸，文章介绍说“法轮大法是性命双修的功法”（Falun Dafa practice is the cultivation of one's mind and thoughts）。

二零一三至二零一五年，玛丽在澳洲的一所特殊学校担任专职治疗师。她说：“感谢师尊给我智慧，大法让我内心保持祥和宁静，开启了我的创造力。在工作压力很大的情况下，从容不迫地、高效地完成工作，给整个学校带来积极正面的影响。”

她介绍说，这所学校的学生都有不同程度的智力障碍，不少学生有自闭症。刚入校，有人就告诉她，前任专职治疗师因为不堪承受学校老师和家长的压力辞职了。作为全校唯一的一位专职治疗师，工作繁重，要处理学前班到十二年级学生的所有病例，而且她所在部门的人员还得随叫随到。玛丽的第一个念头就是要有积极的心态，无论结果怎样，要帮助每一位学生。

“我提醒自己不要过分在乎批评，要微笑以对，也不要想的太多。每天在家学一讲《转法轮》，去上班的路上听师父的讲法录音，有时在睡觉前背《洪吟》，上班之前还去海边炼几套功法，脑中时时装着真善忍。”

因为玛丽的母语是法语，讲英语有点口音，有些老师对她的第一印象不太好，有时还故意为难

她，但意识到自己是法轮功修炼者，应该忍，玛丽没有把这些事情放在心上。几个月以后，她和老师们的关系都非常融洽了。

她说：“当校长给我们排早班接孩子，我没有象其他同事那样抱怨，一般早上我们要花很多时间准备一天的工作，这样一来我们就只有很少时间准备了，我尽量把坏事变成好事，利用这个机会多了解孩子。”结果，随后的治疗效果反而更好了。

一位职业理疗师曾经对玛丽说：“你的专业程度和职业道德很让我敬佩。”这位理疗师后来学了法轮功的五套功法。

还有一次，在学校游泳周期间，因为老师短缺，

校长希望玛丽所在部门的员工去泳池帮忙。她说：“当时我们部门没有一个人下水，都是在岸上帮其他老师做笔录。我主动要求下水帮助学生。整个星期我都呆在水里。帮助患严重自闭症的学生麦克斯，让他和其他学生在一起游泳可是一件非常有挑战性的工作，但我没有一句抱怨，尽我所能帮助他。麦克斯的游泳老师和妈妈非常感动。在游泳周的几个星期里，我的皮肤变得很干燥，打坐时很痛，我告诉自己要忍要坚持，不要抱怨。打坐几分钟后，疼痛就消失了。”

“当我要离开学校休产假时，很多老师表达了他们的感激之情。有一天我刚进入员工办公室，平时和我一起共事的一位行为学家说：‘有一个很纯洁的人刚刚进来了。’”玛丽感慨道：“法轮大法真是太强有力，能从根本上改变人，净化人的心灵。”◇

研究：说真话使人健康

文/新生网

说真话可以使人健康？美国圣母大学（University of Notre Dame）心理学教授阿尼达·凯利（Anita E. Kelly）主持的一项名为“诚实科学”的研究，证明了这一点。

在这项研究中，研究人员把72个成年人随机分为两组——诚实组与对照组，并且记录下来目前他们身体所有的病症和不舒服感觉。对照组的36人，研究人员不给任何指令，只告诉他们接下去的五个星期他们正参与一项不知名的研究。

对诚实组的人员，研究人员给予特别的规定：“往后五个星期，每天都必须老实、真实、真诚地说话——不仅大事如此，连为何迟到这种小事也不例外。除了开玩笑或者有意夸张之外，凡是在认真的场合中都必须说实话。虽然你也可以选择不回答，但只要话一出口，就得是真话。”

在这期间，两组都要定期回到实验室来做测谎以及身体检验，研究人员详细记录下他们身体出现的病状。

到了最后一星期，凯利教授表示实验结果真令人难以相信：“诚实组的36人，没试验前和试验后的健康情况差别很大，很多初期检测出的病症，状况均减少。而对对照组的身体状况没有改变，有的人的病情症状还增加了。”

两组的对比更是不可忽视的，五周后诚实组比对照组的改变大很多很多，诚实组检测出的病症比对照组的少很多，尤其是喉痛、头痛和恶心等症状差别更大；还有，像抱怨、紧张等心理状态也相对减少。

于是，阿尼达·凯利教授对自己进行同样的实验，实验结果是完全一样的。她在博客里公开了对自己的实验结果：“从今年秋天，我一直遵循着说实话的原则。以往，我通常每天要睡8小时，一个冬天下来会感冒5至7次；而现在只要睡3小时，并且没生过病。”

凯利教授以自己的亲身经历与网友们分享这个不花一分钱的灵丹妙药。◇

张三丰多次拒见皇帝

文/柳笛

明朝开国皇帝朱元璋，坚信自己是在神明的保佑下平定天下的，对道教神明非常尊崇。他久闻张三丰大名，在洪武十七年（1384年）下诏求访，开历代明帝寻隐访圣之先河。次年，他命张三丰弟子上武当山恭请；洪武二十四年（1391年），他遣使继续寻访，并直言“有张玄玄（张三丰别名）可请来”。但张三丰一再“抗命”，不肯现身。

明成祖朱棣继承父志，终其一生寻找张三丰，是寻访时间最长、礼遇规格最高的明帝。在登基的第三年，他便下旨遍访天下名山；之后又派遣张三丰的旧相识、官员胡濙在民间四处查访，只为一睹张三丰尊容。张三丰行踪不定，多年来没有回音。

求见真仙的愿望与日俱增，成祖认为张三丰的修为和道德是古往今来第一人，又派其弟子孙碧云到武当山静候仙驾，并带去一封辞真意切的书信。张三丰仍未露面，却让弟子送来一封珍贵的回信，阐述修身养德的道理。他说，成祖是福德无疆的皇帝，希望他能用心治理国家，为民造福，而清心寡欲、重视德行，正是长生之道。

张三丰以布衣之身，为何多次拒绝皇帝的好意？《三丰先生本传》有句话：“盖帝王自有道，不可以金丹、金液，分人主励精图治之思。”天地、人神有各自的法则，皇帝的职责是治国有道、为民造福，不应为追求小能小术分散处理政务的精力。张三丰迟迟不肯现身，不图虚名，更不是倨傲不群，而是出于慈悲，为人间万民出发而做出的选择。不过，成祖最终成为第一个见到张三丰的明帝。

永乐九年（1411年），成祖在京城兴建宫殿的同时，做了一件大事，史称“北修故宫，南修武当”。在改朝换代之际被战火毁坏的武当山，很快变成一座恢宏壮观的仙山琼阁。成祖也将对张三丰的景仰投注到这场规模宏大的工程中。在张三丰曾经修道的旧址，成祖建起了玉虚宫和遇真宫。这一举措，可说是武当历史上第一例，也几乎是帝王供奉道人的最高礼遇。

而另一边，胡濙奉旨在外十年，无缘见到张三丰，永乐十四年（1416年）胡广又奉命继续寻访。诚惶诚恐的胡广一接到圣旨，就日夜兼程赶到武当山，流着泪焚香祷告，祈求张三丰了却两代明帝的夙愿。

明代君臣的诚挚感天动地，张三丰终于出现。他



武当山玉虚宫景观（大纪元资料室）

让胡广回京覆命，随即神秘隐去。就在胡广返回的途中，张三丰日行千里，顷刻间出现在北京金銮殿上。成祖知道此人正是张三丰，欣喜地请教道法。张三丰为他吟唱一曲名为“访道求玄走尽天涯”的道教仙歌，便从容走下台阶，飞身离去，留下七彩祥云，经久不散。成祖君臣啧啧称奇，他们坚信世间真的有神仙存在。

金殿飞升的神迹，大大激励后代明帝寻访仙人的信心，他们或者加赐封号，或者建宫祭祀，延续了明朝尊崇道教、礼遇真人的传统。而张三丰感念帝王赤诚，偶尔显圣相见，教化、规劝皇帝，让他们专注国事、勤政爱民。比如，明中期的英宗有缘见到容颜未改的张三丰，告诫自己修己安人，驱邪归正，随后即隐去；天启初年，熹宗因政事不顺，在宫中设祭坛求仙，幸见张三丰真容。熹宗叩拜说：“真仙教我，真仙护我。”得到张三丰的一番指点迷津的密语。

关于张三丰的封号，英宗加封“通微显化大真人”，宪宗封“韬光尚志真仙”，世宗封“清虚元妙真君”，熹宗又封“飞龙显化宏仁济世真君”。这一连串名字，对于张三丰来说如同浮云一般虚幻，然而却反映了明人对仙家高道真挚的崇敬之心。

张三丰与历代明帝的互动，也从侧面印证了张三丰异于常人的长寿。《明史》又说：“终莫测其存亡也。”竟没有人知道张三丰是生是死。这位得道高人究竟去了哪里，是否还在人间关注今天发生的这一切呢？◇

比埃及金字塔 早五千年的水下金字塔

文/新生

自1985年，日本潜水员（Kihachiro Aratake）在冲绳附近直至Yonaguni岛的海域发现了八处分散的遗址，第一处遗址是一个有趣的方形结构，并不很清晰且被珊瑚覆盖以至其人造部分无法确认。之后，潜水运动员在1996年夏天意外地在欧可纳哇南部海面以下40英尺发现了一个巨大的带棱角的平台，无可质疑地为人工产物。经过进一步搜寻，不同的潜水小组又发现了另一个纪念碑及更多人工建筑。他们看到了又长又宽的街道，高大宏伟的楼梯和拱门，切割完美的巨石；所有这些被以前所未见的直线型建筑风格和谐地统一在一起。

在随后的数月中，日本的考古学界参与了这一激动人心的发掘工作。训练有素的专业人士同首先发现这一遗址的业余爱好者们在互相尊重的基础上结成联盟，其间体现出的协作精神堪称典范。他们的共同努力很快有了丰硕成果。9月，在离西那谷尼岛不远处即冲绳以南300英里的水下100英尺，他们发现了一个庞大的金字塔形结构。这一庞然大物长240英尺，坐落于一个看似用于举行仪式的宽阔地带，两侧有巨大的塔门。

由于一般可见度为水下100英尺，这一遗迹的清晰度足以对其进行摄影和摄像记录，冲绳岛琉球大学（University of Ryukyus）的Masaki Kimura教授1996年开始了这项工作。1998年《远古美国人》杂志进行了报道“Divers Find World's Oldest Building”，以下是中文部分翻译：

潜水员们发现了世界上最古老的建筑

作者/杜鲁沙 巴拉特(Trushar Barot)

人们发现了一个被认为是世界上最古老的建筑，其年龄约为埃及大金字塔的两倍。这个由长方形巨石构成的金字塔式建筑位于日本附近海底，考古学家认为可能是一个尚不为人知的石器时代文明的初步证据。

这一建筑物宽600英尺，高90英尺，其历史可追溯到至少公元前8000年。埃及最古老的金字塔，位于萨喀拉的阶梯式金字塔的建成时间比之晚5000年。

位于冲绳西南的小岛，Yonaguni岛附近的这一

建筑物处在水下75英尺，在10年前被一群潜水员所发现。当地人相信它只是个自然现象。

冲绳岛琉球大学的地质学家Masaki Kimura教授，率先对此进行了研究并推断这个有著五层结构的建筑物是人造的。他说：“此建筑并非自然产物。否则应有经腐蚀而成的碎片聚集其上，但没有找到这样的石块碎片。”

他并补充道：“这个建筑物周围有象道路一样的东西，这更说明它是人造的。”

波士顿大学的地质学教授罗伯特 丝科奇(Robert Schoch)于上月潜水考察了该建筑。他说：“它看上去象是一系列巨大的台阶，每个约一米高。它的断面本质上类似于阶梯式金字塔。这是个很有趣的结构。水的自然腐蚀加上石块的破裂过程有可能产生此结构，但我还没发现什么过程能产生如此锋利的阶梯断面。”

能证明该建筑为人造的进一步证据是在附近发现的一些小的石堆。类似于主建筑，这些袖珍金字塔由拼成阶梯状的石板构成，宽10米，高2米。

Kimura教授认为要想知道是谁建造了这个纪念碑或其目的还为时过早。他说：“这个建筑可能是一个远古宗教的神殿，用来赞美某个远古的神，就象冲绳岛的居民相信Nirai-Kanai神会从海上给他们带来幸福一样。由于据记载在10000年前没有人类能建造这样的纪念碑，所以这可能是一个不为人知的人类文明的证据。”

“只有具有高度科技水平的人类才能完成次工程，而且很可能来自孕育了最古老人类文明的亚洲大陆。如此巨大的建筑必需运用某种机械才能完成。”

东京大学的地质学教授Teruaki Ishii说，这个建筑至少可追溯到公元前8000年，那时它所在的陆地最后一个冰川期结束时淹没在海里。

日本最早的文明始于约公元前9000年的新石器时代。那时的人们以打猎和采集食物为生。没有考古学记录显示曾经存在过先进的人类文明足以建造这个大金字塔式建筑。◇

“正体字”与“简化字”之比较

文/原真

说到汉字，历史上有一个关于仓颉造字的传说，说仓颉是黄帝的史官，黄帝统一华夏之后，感到用结绳的方法记事，远远满足不了要求，就命他的史官仓颉想办法造字。

于是，仓颉就在当时的涇水河南岸的一个高台上造屋住下来，专心致志地造起字来。可是，他苦思冥想，想了很长时间也没造出字来。说来凑巧，有一天，仓颉正在思索之时，只见天上飞来一只凤凰，嘴里叼着的一件东西掉了下来，正好掉在仓颉面前，仓颉拾起来，看到上面有一个蹄印，可仓颉辨认不出是什么野兽的蹄印，就问正巧走来的一个猎人。猎人看了看说：“这是貔貅的蹄印，与别的兽类的蹄印不一样，别的野兽的蹄印，我一看也知道。”仓颉听了猎人的话很受启发。他想，万事万物都有自己的特征，如能抓住事物的特征，画出图形，连猎人都能认识，这不就是字吗？

从此，仓颉便注意仔细观察各种事物的特征，譬如日、月、星、云、山、河、湖、海，以及各种飞禽走兽、应用器物，并按其特征，画出图形，造出许多象形字来。后来又有了会意字。仓颉造出汉字来，“天雨粟，鬼夜哭”，是何等的大事！

正统汉字的内涵所反应的是古人敬天敬神的理念和对传统伦理道德的遵守。例如“道”字，是在告诉人们如何在天人合一的状态中，彻悟真理，使生命获得升华，步入大道的境界之中。

“德”字，是表示遵从天道，在心为德，施之为行。正体字的“禮”字，由“示”字边和豐收的“豐”字组成，“豐”是古代祭祀用的器具，用于事神就叫禮，表达对神明的祭祀、敬意和尊重。“示”字可以完整的表示出阴阳之二生三而成万物，万物应当秉承此规律，不离此法则。《说文解字》中说：“禮，履也。所以事神致福也”。“示”作为一个汉字部首，一般都与诚敬大道并恪守这种规律相关。例如：“福”字的“示”字旁，是表示尊道贵德，天道祐护才有福；“祝”字的“示”字旁，则是指主祭宣讲尊道贵德的赞词。

还有其它的字，如人言为信；老在上，子在下为孝；千人一口为和；“華”字，似乎散发着百花以及世间万物的芬芳……等等。可见我们从小就熟悉的方块汉字绝非简单的符号，其内里乾坤，蕴含的文化元素与我们神传文化是一脉相承的，这也是我们华夏儿女的骄傲。

中国古代汉语与中国古代文化一脉相承，博大精深。正统汉字的每一个字，贯穿着中国传统的道德、天地人等内涵，乃至修炼的道理。因为古人其实是把观察体悟宇宙万物的内涵溶入到了造字的过程中了。其实，在修炼界的人看来，中国的传统正统的文化，包括汉字都是神传文化。

而信奉无神论的中共推行的简化字，使得汉字的含意发生了变化，失去了他本身的内涵。逐渐的也就失去了我们文化的根了。我们来看几个例子：

看“愛”：“愛”是一种心理活动，要用“心”去爱的，所以传统汉字的爱中间有个心。而简化字把中间的“心”抽掉了，无心的爱，那不是假爱吗？

再看“東”字：传统汉字的“東”字由“日”和“木”字组成。中国在世界的东方，古代称中国为东土，神当初造字时，很形象的描述了美好的东方：在日头（太阳）升起的地方有繁茂的草木。有阳光、有草木，当然就有空气和水，也就有人类生息、繁衍，那就是“東”。中共简化的“东”，“木”变了形，更重要的是把其中的“日”字抽掉了，东方没有了日，那不是“暗无天日”了吗？

再看義字，传统汉字的“義”是会意字，上面是个羊字。下面是“我”和兵戈的戈。戈是兵器。象形字羊表祭牲。这个金属的戈使得義字充满了铿锵的阳刚气氛，因为要承担风险和责任；而献祭的羊又表明了義是富含自我牺牲敬神的。古人讲：义不杀生，义不杀少。义的本意是，合于道德的行为或道理。舍生取义是因为古人笃信义不容辞。

而简化字“义”已失去原意。一个大叉叉，加上一个斜点。

说到这里，大家也看到了。汉字不同于其它文字的最大特点就是它的符号性和全息性，每个字的本身都包含着丰富的信息量。汉字一般分为三类：象形字，意形字和声形字，许多人陶醉在汉字精美的内部结构中，认为每个汉字就象一首动人的诗，一幅美丽的画。

其实啊，中共提到的所谓繁体字简体字也很有迷惑性，好象是原来的不好，很繁琐。现在是简化。其实中共的简化汉字是异化汉字。所谓的繁体其实乃是正体。真正的中国文化的汉字，包含着无比的智慧，和神传文化的内涵。◇（摘自明慧网）

古琴大师的悲剧

文/高天韵

1950年6月4日，古琴大师裴铁侠与夫人沈氏，将其毕生所钟爱、堪称国宝的唐代大小雷琴化为灰烬，然后双双服毒自尽。琴师在书案砚台下，留下一纸遗嘱：“本来空寂，何有于物，去物从心，立地成佛。大小雷琴同登仙界，金徽留作葬费，余物焚毁，铁叟笔。”

琴，在中国乐器中占有最尊贵的地位。千百年来，琴道顺应天道，中国历代琴师演绎出高山流水、琴人合一的旷古佳话。然而，1949年，红祸西来，淹没了优雅音韵、窒息了绝世才情。对古琴或中国音乐史稍有了解的读者，都知道雷琴犹如小提琴里的意大利斯特拉迪里琴，代表着历史文化、制琴技艺不可逾越的巅峰，是传世品中的绝对极品，世代为藏家所珍宝。历代琴家都以能亲聆其音为幸事！

裴铁侠，成都人，泛川派琴家，生于1884年。其师承张瑞山的弟子程馥，主要著作有《沙堰琴编》和《琴余》等。裴生爱琴成痴，倾尽所有收藏名琴，因其拥有唐代雷氏所制一大一小两张雷琴，故裴家亦称“双雷斋”。

裴铁侠自幼接受良好的儒家教育，20岁时考取官费东渡日本，就读东京政法大学、获得法学学士学位，回国后出任四川司法司司长、下川南道观察使、四川内务司司长等要职。1915年，裴铁侠赴北京任内务部顾问，分辖浙江事务，后退出政界，深居简出，潜心习琴。

裴铁侠返乡后，居住在成都下同仁路2号——一处三进式的大庭院。在那里，他抚琴、会友、栽种花竹，日子过得恬淡清幽。他的门外挂了个木牌，上书“本馆教授七弦雅乐”。

1937年春，裴铁侠、喻绍泽邀集成都琴人组成“律和琴社”，自任社长，与当时成都文化界名流交往颇深。抗战爆发后，裴铁侠迁到西郊茶店子沙堰山庄，将多年研习古琴和打谱的心得整理、编印成《沙堰琴编》《琴余》两部著作。1947年，他又与喻绍泽发起“秀明琴社”，汇聚琴友，接待过查阜西、胡莹堂、徐元白等各地著名琴家。

裴铁侠虽然不问世事，但是他的名声已随着精湛的琴艺而远至海外。1945年，英国剑桥大学教授劳伦

斯·毕铿博士作为中英文化专员，在四川省教育厅厅长陪同下专程到“沙堰山庄”拜会。当时，裴铁侠使用所藏大小雷琴为来宾弹奏了《高山流水》，毕铿博士听后非常感动。他还邀请裴大师携琴赴英伦讲学，被对方谦拒。

1949年12月，中共占领了成都。裴铁侠被划定为大地主大官僚，受到镇压。据古琴家王华德先生回忆，这一期间，裴铁侠本人屡次被拉到公众场合，接受“教育”，天天被打耳光，吐口水，一生孤傲的裴铁侠，受到了前所未有的羞辱。

1950年初，中共的所谓“镇反”运动开始，性格孤傲的裴铁侠感到了空前的压力，他隐隐地意识到，自己再也不能像以前那样平静地弄琴雅集了，于是做出了一个决定：砸琴自尽。据说裴铁侠生前曾对夫人沈氏云：“吾与卿倚双雷为性命，今若此，何生为！”

1951年，裴铁侠的三子裴元俊，1949年12月投共的原国民党少将师长，在“镇反”中被处决，得年37岁。

裴铁侠离世后，曾与他有诗词酬答之交的四川大学文学院教授曾斌，撰写了长诗《双雷引》，以隐喻法描写了裴氏夫妇的悲剧。可叹曾斌曾圣言，在文化大革命中被迫害致死，据说“罪证”就是他的某些诗文。

1966年8月30日，北京著名古琴家溥雪斋（爱新觉罗·溥忻，清道光皇帝之曾孙），带着他的一个女儿，离开了众人的视野，从此消声匿迹。他曾忍受了批斗、侮辱和抄家，但是，当红卫兵剃掉了他蓄了几十年的白色胡须后，他的最后一道防线崩溃了。

据裴铁侠的孙女裴小玲回忆，“他（裴铁侠）抚琴之前必先净手焚香、正襟危坐，心不二意，力求心、手、声合一，以传递出美妙的曲中含意。”

裴铁侠、溥雪斋两位自始至终坚守着艺术的清淡、典雅，并且努力维系着与琴道相符的琴人内境。当文化遭遇劫难，尊严受到凌辱，他们选择了以生命为代价的抗争。消逝风中的，除了绝代名琴、泠泠清音，还有弥足珍贵、失而不得的民族遗产。◇

光风霁月 人品如莲

文/宇祥

周敦颐，字茂叔，号濂溪，宋朝道州营道（今湖南道县）人，世称“濂溪先生”。他自幼喜好读书，“以名节自砥砺”，视轩冕之贵、金玉之富，犹如铢尘一样的轻微，认为“君子以道充为贵，身安为富”。为官清正，以廉判明断著名，数洗冤狱，敢于为民请命；注重教化，“以道学倡士，士皆从化”，史称其“志趣高远，博学力行，有古人之风”。

周敦颐24岁的时候，被朝廷任命为洪州分宁县主簿。当时该县监狱拘押了很多犯人，案件长久拖延不决，他上任之后立即讯问审理，依法处置，对于那些无辜被关押的百姓，一一释放回家，受到百姓交口称赞。

有一陈年旧案，因为案情复杂、久拖不决，周敦颐接手后，“一讯立辨”，只审讯一次就立即弄清楚了，有了决断。对此，县里的人无不叹服说：“就算是老吏都做不到啊。”

周敦颐因政绩突出很快被推荐担任南安军司理参军，依然负责办案。当时有个犯人，根据法律不应当判处死刑，然而南安军转运使（即南安的行政长官）王逵却想重办，执意将他处死。

王逵是当时有名的酷吏悍吏，众官虽然都认为这个案件是错判，但慑于王逵的权势，谁也不敢出面讲话，唯独周敦颐挺身而出，对照法律条文的规定，据理力争，但王逵根本不听，周敦颐当即打算辞官而去，说：“象这样还能做官吗，用草菅人命的方法来取悦上司，这种事我绝不做了。”这句话使王逵醒悟过来，放弃了原来的意图，囚犯得以幸免。事后，王逵不仅向同事们夸赞周敦颐的贤能，还不遗余力地向朝廷举荐他。

不久，周敦颐调任南昌知县，南昌人高兴地说：“这是当年在分宁时一讯立辨的那个人啊，我们有机会申诉了。”那些狡黠的衙门小吏和恶少都惶恐不安，不单是担心得罪了县令，而且也以一旦玷污了善政而感到羞耻。周敦颐担任合州通判时，事情不经他的手，下面的人不敢做决定，即使交下去办，老百姓也不愿意。

他任广东转运判官，提点刑狱，以昭雪平冤为己任，不辞辛苦地巡视自己管辖的地区，即使是有瘴气和险峻遥远之地，也一一巡察。他行至端州

时，当地百姓将知州杜咨垄断端砚一事向周敦颐告状，要求彻查，还百姓公道与生路。

原来端州盛产优质砚石，端砚号称中国四大名砚之首。知州杜咨，人称“杜万石”，利用职权，垄断了整个砚石的开采、砚台的制作与销售，不允许民间开采。

周敦颐调查清楚后，于是详陈了历任知州包括现任知州杜咨在内，无不索取和强占端砚的开采，逼得砚民叫苦连天。为杜绝这项弊端，请朝廷下令：地方官不仅不能参与端砚石的开采，而且自取不得超过二枚。奏疏得到朝廷批准。将端砚的开采权归还于民。

他重视教化，每到一地为官，都倡议建学校、兴教育，并利用公务之余亲自登堂授课。他的人品与学识，曾感动过许多人来追随他学习。

他三十岁时，大理寺臣程珦久闻其为人刚正、善于断案的美名，“视其气貌非常人，与语，知其为学知道，因与为友”，并让自己的两个儿子程颢、程颐拜他为师，程颢、程颐后来皆成为著名的思想家、教育家，人称“二程”。“二程”后来说，年少时就是因为听周先生讲道，“慨然有求道之志”。

周敦颐任赣州通判时与上司赣州知府赵抃建立了深厚的友谊。赵抃钦佩周敦颐“胸怀洒落，如光风霁月”之风范，周敦颐则敬重赵抃“刚直不阿，铁面无私”之秉性。赵抃也是非常注重教化之人，两人分析要将虔州治理好，还须通过讲学帮助读书人加强自身修养，在社会上兴起学习风气，从而提高百姓素质。

他们一起创立了“清溪书院”，并在书院里讲学，赵抃讲了“慎独乃入德之门也”，周敦颐讲了“君子不贰过”的内容，其意都是严格要求自己的为人之道，深受人们的欢迎。每当他们来讲学时，“士之从学者甚众”，整个学校座无虚席。在他们二人的倡导下，各级都大兴讲学之风，虔州呈现出政治清明、百业兴旺、民风纯朴、文风鼎盛的繁荣世景。

周敦颐淡泊名利，从不以权谋私，写了《任所寄乡关故旧》给家乡族人，诗中一句“官清赢得梦魂安”道出了他为官的宗旨。他是这样说的，也是

这样做的，曾自述：“芋蔬可卒岁，绢布是衣食。饱暖大富贵，康宁无价金。吾乐盖易足，廉名朝暮箴。”从中可见其操守和旨趣。

他虽在各地作官，但俸禄甚微，即使这样，还将大部分资助了他人，自己虽然清贫却从不以为苦，反而处之泰然。有一次他患病，友人潘兴嗣前去看望他，感叹道：“视其家，服御之服，止一敝篋，钱不满百，人莫不叹服。此予之亲见也。”身为州官，这样简朴的生活，怎不令人肃然起敬！

赵抃在《寄周茂叔》诗中有“诗笔不闲真吏隐，讼庭无事洽民欢”的句子，赞扬他在郴州知州任上讼事几无，民情欢洽。苏轼也曾感慨地说：“先生本全德，廉退乃一隅。”黄庭坚《濂溪诗》序称赞他：“人品甚高，胸怀洒落，如光风霁月。”“光风霁月”亦成为成语流传下来，原意形容雨过天晴时万物明净的景象，亦常用于比喻人开阔的胸襟和心地。人们钦佩其为人、为官、为学，他每到一处都受到百姓的拥戴。

他任南康军知军时，曾建书堂于庐山之麓，因堂前有一溪，乃以濂溪命名，以志清白，并在此创办了濂溪书院，晚年即归隐于此。他或参经悟道，与高僧、道人交游；或讲学教徒育人。

一生酷爱莲花，在书堂前凿有一池，名“莲池”，种植莲花，以莲之高洁，寄托自己毕生的心志。

他在其名篇《爱莲说》中写道：“予独爱莲之出淤泥而不染，濯清涟而不妖，中通外直，不蔓不枝，香远益清……莲，花之君子者也。”可谓莲如其人，其人如莲。莲之清逸高洁的君子风范，不正是他在任何环境下都能做到矢志不渝，保持节操的真实写照吗？

读《爱莲说》使人产生激浊扬清、荡涤尘垢的精神力量。勉励世人无论在任何环境中坚持真理和道义，不与社会黑暗势力同流合污，始终保持自己的真我本色，美德如莲之芬芳，香远益清。◇

（参考《宋史》《周濂溪集》等）

不以物喜 不以己悲

文/寻真

北宋名臣范仲淹，从小苦读，学习《诗经》、《尚书》、《礼记》、《春秋》等儒家经典，后来又受到佛家思想的影响，敬信神佛。他为官数十年，生活非常俭朴，即使身居宰相时也没建造一座像样的宅第，有人主张为他建新宅，他说：“人追求的是道义。一个人如果心中有了道义，无论身在何处心里都是高兴的。”

范仲淹没有为子孙置办田地房产，却用自己的积蓄兴学、置办义田、周济他人。他一生因正义敢言而数次被贬，但他不因个人的际遇而悲伤，曾三度当京官又三次被贬到京外做官。

天圣七年，刚进京任秘阁校理的范仲淹，因上疏反对皇太后铺张浪费被贬出京城。此为一进一出也。明道二年，任右司谏的他，因坚持为他人讨回公道被皇帝贬往睦州。此为二进二出也。景祐二年，范仲淹升任礼部员外郎，时任宰相的吕夷简为防范范仲淹直谏，便奏请皇上委任范仲淹做开封知府，并传话范仲淹“不为言官，不要多费口舌去议论国事”。此为三

进三出也。这要搁许多人身上哪还受的了？可是范仲淹的心却不为所动。

不患得患失，以平常心对待人生中的起落，是一种并不容易达到的境界。老子在《道德经》中，指出了人世间的真实状况：“熙熙攘攘皆为利往”，就是说人世间，大多数人都是为了自己的利益而忙忙碌碌，道德仁义可以做为一种理想，但是关键时刻，有多少人能放下自己的利益，为他人着想呢？

古人所说的君子是一种高尚而难以达到的境界，得到了自己很期望的东西，也不会过分高兴，失去了心仪的东西，也不会痛断肝肠。范仲淹在《岳阳楼记》中写到“不以物喜，不以己悲”，就是这样一种境界。

当我们看到《岳阳楼记》中的另一句千古名句：“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，就可以体会到范仲淹的胸怀了。◇

中国传统的祭祀

文/明慧网

祭祀，中国神传文化的重要组成部分。文献《周礼·天官·大府》记载：“邦都之赋，以待祭祀”，《左传·文公二年》中也提出：“祀，国之大事也。”也就是说，国家所征的税赋，就是用于祭祀的，因为这是一个国家的大事。祭祀是敬天地，不忘先祖的重要表现。

中国传统的祭祀大致分为三类，即祭天神、祭地祇、祭人鬼。对祭祀活动，历来就有严格的等级制度和规范的各项礼仪。从本质上讲，是人们尊敬神灵，祈求福报的行为。

祭天

在中国，祭祀的对象有三种：天神、地祇、人鬼。其中，天神和地祇只能由天子祭祀，高层的诸侯大夫可以祭祀山川，一般士绅和平民百姓只能祭祀自己的祖先和灶神。

祭天，是国家的头等大事。历代帝王都不敢懈怠祭祀上天。每年都要在特定的日子里，率领群臣虔诚焚香，祷告国泰民安。据记载，中国早在周朝时就形成了完善的祭天仪式。每年冬至这一天，周天子都要在国都南郊的圜丘，举行盛大的祭天仪式，后人称之为“郊祀”。唐宋时期，祭天成为一种只能由皇室进行的仪式。后来这种庄严的礼仪也被其它民族的君王所接受，他们纷纷仿效汉俗，也在特定的日子对天地进行隆重的祭拜。清朝时，满清皇族扩大了祭天的范围，除去传统的在重大节日进行祭祀外，大的政治事件也要去天坛祭天，如皇帝登基、册立太子、册立皇后、皇帝出征等。

祭天仪式里，最隆重的莫过于封禅。封禅是君主在太平年间或是有祥瑞现身的特别之年才举行盛大典礼，一般只有作出大的政绩的君主才有资格举行，如唐太宗、清圣祖等。封禅一般都是在泰山举行，历代皇帝们认为五岳之中泰山最高，在此祭天，才称得上是真正的受命于天。所以，从这点看，封禅就是历代帝王强调“君权神授”的最庄严的礼仪。

祭地

在古代，祭天与祭地是同时举行的。早在远古时期，人们就有了对土地的崇拜，认为是大地养育着万物，就像慈爱的母亲一样，即“父天而母地”。祭地一般说来包括两种：一是祭祀“大地”，规格与祭天基本相当；二是祭祀“地祇”，包括社神、山神、水神、火神等所有地界上的神灵，规格比祭天稍微低点，不再是皇家的专权。其中香火最旺的是“社神”。

“社”即土地，与百姓的生产和生活直接相连，

自然各家各户都不敢懈怠。现在南方一带常见的城隍庙就是古人祭祀社神的地方。

祭祖

在古老的氏族部落时期就有了对祖先的崇拜。祭祖仪式也是于周朝时形成定制的。周朝确立了用人陶、面点取代活人祭祀的方式，同时还制定了一系列的祭祀礼节，如上香、读祝文、奉献饭羹、奉茶、献帛、献酒等。仪式十分隆重、庄严。此时，人们对祖先的感觉是骄傲和敬畏。春秋时期，随着儒家伦理观念的深入人心，祭祖又增加了缅怀和追忆的意味。等到秦汉，祭祖不再局限于大的氏族，普通家庭也可以将自家的长辈放在供桌上进行礼拜，且不限时间，可以随时祭祀。

祭祀礼仪

中国古代祭祀十分讲求礼仪，有完整细致的流程。一场盛大的祭祀活动举行前要做大量的准备工作。首先是确定祭祀场所。在古代，最早的祭祀场所就是一块平整的土地，称之为“墀”。《礼记·礼器》曾记载，最早先祖们向神灵表达敬意时，不会设坛，只是扫出一块平整干净的地即可。“封土设坛”是后来才形成的礼节。根据神灵的不同，坛的规格和样式也不同。如祭天时，坛依照天的形状修成圆形，称为“圜丘”；祭地时，坛修成方状，称为“方丘”。后来，在坛的基础上建起房屋，称之为“宫庙”。宫庙最初只是为祭祀祖先而建造的，后来很多神灵也有了庙，如土地庙、龙王庙、城隍庙等。

其次是确定参加祭祀的人。一场大的祭祀活动常常有几千人参加，包括主祭、祭司、观礼者、乐舞表演者和服务人员，等等。其中，主祭作为与神沟通向神灵祷告的人，必须在祭祀日的前几天就开始斋戒，祭祀当天还要沐浴更衣。祭司负责主持整个祭祀仪式，同时一面代表人向神献祭，一面代表神向人传谕。

最后是准备祭品。等这一切工作准备就绪后，祭祀仪式就正式开始了。以清朝祭祀地坛为例，整个仪式共分九个仪程，即迎神、奠玉帛、进俎、初献、亚献、终献、撒饌、送神、望瘞等。每进行一项仪程要奏不同的乐章，还要跳“八佾”舞（由六十四人组成的古代天子专用的舞蹈）。

祭祀对人类来说，是相信神的存在，是对神的信仰和真诚的崇拜。也正因为人类有了这些善念和善行，神才降慈悲与我们，我们才有安定的休养生息的环境。否则，人类就会走向反面，种种让人不寒而栗的灾难便会接踵而至。◇

中医揭秘最好的睡眠时间

文/张瑞丽

睡眠是养生第一补。名医文挚曾说：“人一个晚上不睡觉造成的损失，一百天也难以恢复。”而如今，电的发现和电灯的发明，虽使得人类对每日作息时间的掌握变得主动，也造成了部分人的作息昼夜颠倒、晚睡晚起。

现代人大多脱离了农业生产，不再日出而作，日落而息。但平日里最好尽量早睡早起，而在周末或其它休假日，最好能遵循黄帝内经所述的四时养生法。

什么时间睡觉最好？

晚上9点到早晨5点，是最好的睡眠时间。白天活动产生能量；晚上（晚9点~早5点）则开始进行细胞分裂，把能量转化为新生的细胞，此时是人体细胞休养生息、推陈出新的时间。阴主静，是人睡眠的良辰，此时休息，才会有良好的身体和精神状态。

如果不能9点入睡，就尽量在11点前入睡。这段时间保持入眠，于脏腑的调养有着重要的影响：

晚上11点~凌晨1点（子时）：晚上11点胆经开了，如若不睡，大伤胆气，由于十一脏腑皆取决于胆，胆气一虚，全身脏腑功能下降，代谢力、免疫力纷纷下降，人体机能大大降低；而胆气支持中枢神经，胆气受伤易患各种精神疾病。

肝胆相表里，互为一家。肝主疏泄，过子时不睡，可引起肝疏泄不利，肝气郁结，可见易怒、头痛头晕、眼红眼痛、耳鸣耳聋、胸肋胀痛、女性月经不调、便秘；也可引起肝气升发不足，人会目倦神疲、腰膝酸软、晕眩、失眠。

凌晨1点~凌晨3点（丑时）：丑时肝经最

旺。肝脏有一特点：卧则回血，坐立则向外供血。丑时不眠，肝无法解除掉有毒之物、产生新鲜血液，藏血不利，面呈青色，久之易患各类肝病。

凌晨3点~早上5点（寅时）：人体的各个部门开始由静转动，对气、血的需求量也跟着增加。此时肺经最旺，肺经肩负起同时“宣发”与“肃降”的功能。肺的“宣发”（向上发散），也就是把身体的能量带往皮肤，产生对外的抗病力；肺的“肃降”（向下收敛），也就是把能量储藏到“肾”中，以备不时之需。一旦肺的功能失调，心脏的负担也将跟着加重，很容易引发心脏病。

凌晨3~5点应该是一般人睡得最沉的时候。依照中医理论，人体从静到动的转化，一定要透过深度睡眠才能完成。

四季作息时间表不同

一年四季对于睡眠和起床时间的要求不同。比如冬天应晚起、春夏应晚睡。但是这并不是一般人认为的晚睡晚起的概念。“晚睡”不宜晚于11点，“晚起”也不宜晚于7点。

具体原则如下：

春天晚睡早起 / 广步于庭 / 睡觉不晚于11点 / 起床不早于4、5点

夏天晚睡早起 / 无厌于日 / 睡觉不晚于11点 / 起床不早于4、5点

秋天早睡早起 / 与鸡俱兴 / 睡觉不早于8、9点 / 起床不早于4、5点

冬天早睡晚起 / 必待日光 / 睡觉不早于8、9点 / 起床不晚于7点◇

冬日阳光

文/清芷



午后，一个人在街上走着，接连几天的阴郁天气，今天终于晴朗起来。阳光倾洒在冻得发硬的街道上，街道也跟着一起闪亮，街道两旁的草地上，有喜鹊在跳跃，身影落在阳光里，泛著光辉。

这久违的阳光，为寒冷的冬日带来了温暖和光明。站在阳光里，心情也跟着晴朗起来。我已经心情黯淡了有一段时间了。仔细想来，不过是担心自己的身、名、利益受到损失，老是担惊受怕，别人的一个眼神、一个动作，都会被我设想出一堆将要伤害我的情节，所以小心翼翼地防备着别人，心里疲惫极了。

在中国大陆，很多人都有这种“被害妄想症”，心里总是担心“有刁民要害朕”。两个人一见面，还没等说几句话，这种负面思维方式就会自动出现保护自己。这样的思维方式是文化大革命之后的产物，那场血雨腥风除了破坏了中国的传统文化之外，带给中国人的还有怪异的思维方式，可是

身在其中的中国人却很少有人能感觉的到。

我发现这种“被害妄想症”对人对己都及其不善，首先就把对方当成敌人，产生的负面想法又不断的伤害著自己，让自己不快乐，无法与人坦诚相处。

当我试着去改变自己，放下那些戒备心，善意的对待别人的时候，我发现那种心里发堵的感觉渐渐消失了，心里不再阴暗，而是渐渐的充满了阳光，世界变得祥和而友善。

生命向善是一种本能，因为生命都向往美好，当有些思维方式阻碍了生命向善的时候，应该果断的将其改变，而善念一出，就会带给生命另一种崭新的状态，让自己从那种阴暗的心理中解脱出来。

“善”就像冬日里的阳光一样，能驱散阴霾，带给生命温暖和光明，让生命更加富有活力、从容安康。◇

来自松花江畔的怀念

文/智诚

他，七年冤狱仅剩二十四天就要出狱回家；就在这出狱前的第二十四天，省六一零的人到狱里和他谈了一次话；谈话后，他身带刑伤“突发脑出血”，开颅术后，痊愈良好，仅需十七个小时就可以出院了；就在可以出院的前一天，医院的院长拒绝他出院。随后，他在十个小时持续摄氏42度的高烧中，全身脏器全部衰竭……



李洪奎

妻儿眼睁睁的看着他死在了黑龙江省大庆市第四医院的病床上，已瘫痪的腿还被铐在铁床上。这一天是：二零一二年八月二十八日凌晨，他是哈尔滨法轮功学员李洪奎，他曾连续十四年被评为哈尔滨市邮政局优秀工作者。

李洪奎努力按照“真善忍”修自己做一个好人，留下了许许多多耐人回味的往事，在不经意间，展现在人们的脑海中。

他是一个勤奋上进的人

勤奋是一个人成功的基本元素，也是人的美德。李洪奎的勤奋，伴随着他的善良一同递进的。他多年兢兢业业的工作，成为企业技术的骨干和研发创新的核心。

一九九五年五月修炼法轮功后，李洪奎按大法的要求，更加勤勤恳恳的对待自己所从事的工作。只要是企业的需要，他不论时间、地点，随叫随到。不管遇到什么难题，李洪奎到了，问题基本就迎刃而解了。因此，他工作业绩就更为突出，受到局里上上下下干部职工的普遍认可，连续数年荣获黑龙江省及邮电部的各种表彰和褒奖。

他早年就读于黑龙江省邮电学校，要对社会有所贡献，就必须超越自己，增强和提高自己的技能。他就采取了一边工作，一边学习，即要顾家庭，又要充实自己，前后持续了十来年，其中的辛苦，可想而知。

李洪奎在哈尔滨道外区邮政局和技术处的同仁们经过近两年的研制创新，使第一条自动取包机流水线，成功投入使用，切切实实提高了工作效率，降低了生产成本。有了这次自动取包机的制作安装经验，随后，又在哈尔滨动力邮政局制作安装了第二台自动取包机。从此以后，他从提高企业的收益和管理水平入手，又先后参与研制安装了磁翻转广告牌；邮件转运电视监控系统；无线对讲；包裹分拣机等工程。

一系列的研发、创新，使企业在全国同行业中成为众家学习效仿的楷模，企业也成为了部级优秀企业单位。

他是一个无私的人

李洪奎是一个无私的人。他的同事们坚信他是

清正廉洁的。有时，在正常的工作联系中，有些人就十分感谢李洪奎，认为李洪奎帮了自己，就想想方设法向李洪奎表达谢意。有送钱的，有送物的。这可为难了李洪奎。这钱往回返还不太费劲，而这物往回送，就让人为难了。

一九九七年冬天，有人送给他一件皮毛一体的皮外衣，既时兴又时髦，价格不菲。说真心话，李洪奎真没有闲钱买这样的衣服，而送给他的这一件，他穿着还不合身。衣服送来了，确实就送不回去了。怎么办？李洪奎到商店去打听好了价钱，一分不少的把钱退给了人家。气得那人直“发誓”：“这辈子不再和他办事！”而背地里则暗竖大拇指：炼法轮功的人是真行啊！口服心服，外加佩服！

他的选择

李洪奎早年就十分喜爱修炼文化，坚信神佛的存在。一九九四年夏，李洪奎因公事到北京。一位当地的朋友知道他喜欢气功，就介绍他在北京已经蓬勃发展的法轮功。他立马就到书店去请了一本《法轮功》。连夜拜读完了这本书，李洪奎心中的愉悦、兴奋溢于言表。他一眼认定这是个好功法。尤其是“做好人”及“法炼人”等等功法特征让他喜从天降。

李洪奎确立了他的人生中一个最重要的抉择：“修炼法轮功！”

然而，由于中共恶首江泽民对法轮功的无端记恨，对法轮功的监视、调查和罗织罪名早在一九九四年就开始了。

一九九八年十月二十日国家体育总局气功研究会，以邱秘书长为首的调查组来到哈尔滨，面对面的调查法轮大法修炼者的真实修炼情况。当时作为哈尔滨法轮功辅导总站主要负责人的李洪奎，召集了哈尔滨市大法弟子中各行各业的代表，实事求是、坦诚的谈出了自己的修炼体会：有为国家把关，公正廉洁，不盲目投资建设，为国家节省三亿七千万的老局长；有做生意讲道德，不做假不欺骗不挣昧心钱的个体户；有多年行窃的惯偷，一朝变为自食其力的新人；有某厅厅长转变观念，心路升华历程；有多年疾病缠身，一朝得法，成为健康快乐的人。

真实感人的故事，令人惊叹的治病健身效果，尤其是修炼大法后在思想精神层面的巨大变化，让调查组官员的心灵受到极大震撼。邱秘书长在哈尔滨调查会的总结发言时说：“我们认为法轮功的功法功效都不错，对于社会的稳定，对于精神文明建设，效果是很显著的，这个要充份肯定的。”对法轮功给予了全面的肯定和赞扬。

他反复强调的一句话是：“法轮功祛病健身有奇

效，是无可非议的！”

当时国内国外、上上下下凡对法轮大法有所了解的人都对法轮大法给予了充分的正面肯定与赞扬。法轮大法是高德大法，对民族和国家有百利而无一害，这一点也是经亿万人的亲身实践证实的无可争议的事实。

他遭受的惨烈迫害

就在法轮大法为中华民族的再次辉煌，作出无与伦比的从精神到物质的巨大贡献和付出的历史关键时刻，一九九九年“七二零”中共江泽民集团对手无寸铁，慈悲善良的法轮功学员开始了恣意妄为的残酷迫害与血腥杀戮。

李洪奎是哈尔滨市法轮功义务辅导总站几位主要义务负责人之一，中共对他的迫害，比其他法轮功学员，来的更早、更快，也更加惨烈。李洪奎于一九九九年七月十九日，被哈尔滨市公安局绑架、非法关押了三十五天。同年十月，李洪奎再一次被绑架，并被诬判三年半，非法刑期是二零零零年六月十九日至二零零三年十二月十八日，在哈尔滨第三监狱遭迫害。

二零零五年九月二十三日，哈尔滨市六一零、公安局大面积绑架法轮功学员。李洪奎第三次被绑架，随后被哈尔滨市道里区法院第二次迫害，竟然诬判李洪奎七年徒刑。在二零零七年二月十五日，送往大庆监狱四监区迫害。

二零零九年二月十七日起，大庆监狱三狱警：副监区长褚忠信、教导员刘国强、李金浩手持警棍在五天中毒打李洪奎九次，致李洪奎卧床不起。李洪奎妻子白群，一个极高危职业病患者，拖着病弱之体，艰难的和儿子多次去大庆监狱、大庆司法局，要求会见李洪奎，并要求处理打人事件。而大庆监狱的程大队长竟然说：“打了活该！没死他命大！打死了你还得着了，给你个十万二十万你还挣着了！”

监狱以种种无赖借口拒绝家属探视李洪奎。无奈之下，白群和儿子只好上访黑龙江省监狱管理局、省司法厅、司法部，最后大庆司法局郑志新局长才承诺不会再打李洪奎，并且给予三千元补助费，算是告一段落。

同年九月十八日四监区八队刘国强，因李洪奎没穿囚服，把李洪奎自己的衣服给扒了，再次把李洪奎又毒打了一顿。

在李洪奎被非法关押期间，哈尔滨市邮区中心局趁火打劫，落井下石。竟派人到监狱，要解除和李洪奎的劳动合同。李洪奎断然拒绝在相关合同上签字，他绝不承认这种迫害。但是哈尔滨邮区中心局单方面解除了劳动合同，并形成文件下发到各单位。

他最后的日子

李洪奎第二次被非法判刑期满的时间是二零一二年九月二十一日。然而，就在这行将出狱的前夕，让人万难接受的残酷场面，一件件接踵而至。

二零一二年八月初，省六一零的人到狱里和他谈了一次话，谈了什么，对李洪奎又做了什么，人们不得而知。八月十三日晚九点左右，妻子白群突然接到大庆监狱四监区长朱任山的电话：“李洪奎脑出血，现在大庆第四医院做了开颅手术。”

第二天上午，家属赶到大庆第四医院抢救室，得知李洪奎被送医院时血压为二百六十、脑出血量为五十毫升。李洪奎妻子怎么也想不到在这种极其特殊的情况下见到七年日夜思念的丈夫。

此时的李洪奎，右侧颅顶缠绕厚厚的纱布，昏迷在床。白群气愤地质问：“好好的人怎么就变成了这个样子？”监区长朱任山说：“生老病死是正常现象。”白群发现，李洪奎的左小腿处巴掌大小不等的两块明显的青紫淤斑，白群问朱任山：“这是怎么回事？”朱任山说：“那是长的记（胎记）。”白群说：“我丈夫腿上有没有记我会不知道吗？！那不是记，是伤！”

白群还发现，李洪奎的右侧耳部有一长三厘米左右的纵向豁裂伤口。人的耳朵竟然被撕豁裂！病房内的狱警没有想到家属会看到耳朵的伤，显得很紧张，不知所措。

白群索性掀开李洪奎身上的被子，更加令人震惊的一幕映入眼帘，家属们顿时惊呆了！在李洪奎右侧已瘫痪的腿上还铐着与铁床锁在一起的镣铐！白群极度的愤怒，质问朱任山：“李洪奎现在昏迷不醒，刚刚做过开颅手术，你让我们家属抬走，我们还怕出现意外呢，你们对这样的一个人还要用铐子铐着腿，你们也太灭绝人性了吧？！赶快打开铐子！”

朱任山说：“有规定铐子不能打开！”白群问：“是哪部法律规定的？”朱任山没有回答。白群气愤地用相机拍下李洪奎腿上的镣铐及身体上的伤痕。朱任山歇斯底里的叫喊：“马上删掉！马上删掉！”白群拒删。朱任山等将白群强行推撵出了抢救室。

八月十四日下午，白群向大庆四院颅外科主任仲玉民咨询李洪奎开颅手术的基本情况。仲玉民严肃认真地说：“开颅手术是非常成功的。术后怕发生再次出血，如果出血，创口周围就会突起，现在看没有再出血的迹象。这样要过一周脑水肿期，两周肺感染期，三周后基本就可以出院了……”

按常规来说，手术后清醒过来需三到五天，李洪奎一天半就醒过来了。以后的十五、十六、十七日的每一天除了不会说话，右侧身体不会动外，都是以惊人的速度恢复健康，一天一个样。八月十八日李洪奎离开抢救室，转到普通病房；八月二十日撤去心脏、血压、血氧等所有的监护设施，已脱离了危险期；李洪奎开始自己用勺子吃饭，就是找不准嘴的位置。白群为丈夫的安危紧紧悬着的心，渐渐地放了下来，她在展望着李洪奎出院及出狱后的生活之路。

李洪奎的康复状态也真是令人高兴：八月二十五日李洪奎可以被人扶着坐十分钟；二十六日可以扶坐二十分钟；八月二十五日主治医仲玉民对家属说：“可以准备出院了”；家属表示同意，只等周一（八月二十七日）确定脑CT没有问题，即刻出院。八月二十七日主治医仲玉民查房时对白群说：“脑CT结果出来了，脑水肿不严重，用脱水药处理一下就没问题了。可以出院了。”

但大庆四院的院长不同意李洪奎出院！当日上午十点，李洪奎的体温突然升高至三十八度五，晚六时出现呕吐、口吐白沫，人也开始出现昏迷。过一段时间后，体温降到三十六度，李洪奎又打冷战、抽搐。李焯马上跟护士站招呼，护士让加棉被，说是降温过快导致的；晚八时左右，体温诡异的骤升到四十二度，体温计到顶了！李洪奎仍然不停的抽搐、急速的出汗，棉被都湿透了。八月二十八日凌晨五点十四分李洪奎呼吸衰竭，心脏停止了跳动。

对于李洪奎的离奇死亡，白群询问主治医仲玉民。仲连呼：“搞不清楚！搞不清楚……！”“自我行医以来第一次遇到……”“我也画魂儿啊……”在李洪奎的心脏停止跳动之前一直在不停地进行输液，不知道都用的什么药；那时李洪奎没有任何死亡迹象，医院也没有下过一次病危通知。

中共奉行“假、恶、斗”，自篡权以来，血雨腥风，运动不断，杀地主、杀资本家、杀中共自己队伍中还有良知的人、杀知识分子、杀学生，杀的都是精英，使中国有三分之二以上的家庭遭受迫害，传统的儒释道文化、珍贵的历史文物都被毁掉，空气、水等自然环境被毁坏，现在迫害信仰真、善、忍的好人，把人们心中的道德、是非彻底破坏、颠倒。所有中国人都是这场无理迫害的受害者。

许多人觉得中共迫害法轮功和自己无关，这是错误的认识。在这场善与恶、正与邪的较量中，沉默其实就是怂恿邪恶，沉默就是邪恶的帮凶，因此保持沉默，保持所谓的中立是没有选择，其实质是帮助了邪恶，助长了邪恶的气焰。现在天灾人祸不断，就是一种警示。◇

苦难成就千古英名

文/德馨

司马迁的《太史公自序》中说：“夫《诗》、《书》隐约者，欲遂其志之思也。昔西伯拘羑里，演《周易》；孔子厄陈、蔡，作《春秋》；屈原放逐，着《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，而论兵法；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》、《孤愤》；《诗》三百篇，大抵贤圣发愤之所为作也。此人皆意有所郁结，不得通其道也，故述往事，思来者。”

司马迁因替李陵败降之事辩解而获罪，他背负着父亲穷尽一生也未能完成的理想，毅然选择了以腐刑赎身死，在坚忍与屈辱中，“究天人之际，通古今之变，成一家之言”，完成了《史记》，记载了从上古黄帝时期，到汉武帝元狩元年，长达3000多年的历史。

历史上的大多数名作也都是那些历经苦难、人品纯洁之士发奋之后所写。宋朝名臣、文学家范仲淹两岁时丧父，随母远嫁，“昼夜不息。冬日惫甚，以水沃面，食不给，至以糜粥继之。人不能堪，仲淹不苦也”。宋朝的著名史学家司马光也出生于寒门，累经苦难，最终写出了巨著《资治通鉴》。千古大文豪苏东坡的人生充满了传奇色彩，他的魅力也在于他对苦难人生的超越，才写出了《赤壁赋》那样流传千古的

名作。

汉朝名士朱买臣出身贫寒，靠卖柴为生，酷爱读书。妻子不堪其穷而改嫁他人，他仍自强不息，熟读《春秋》、《楚辞》。汉武帝时，由同乡严助推荐，当了汉武帝的中大夫、文学侍臣。他与司马相如、枚皋等人常在一起研讨辞赋，将汉赋文学推到了顶峰。

“时穷节乃见，一一垂丹青”一语出自文天祥的《正气歌》，意思是说，在危急的时候，一个人的气节才会凸现出来，这样的人才会在史册上一一留下他们的英名。一个人越是处于贫困苦难之中，越容易清楚地看到他的品质与气节。这些伟人所创造的辉煌成果的背后，都忍受过巨大的精神压力。因为他们承受了上天所赐予的一切苦难，最终这些苦难都变成了极其珍贵的精神财富。

古之圣贤者，皆是累经磨难、饱受痛苦、在逆境中经受了千锤百炼之人。也只有在艰苦的磨练中，人的内在品质才能放射出光芒。人生中的贫困疾苦，从另外的角度去思考，就是上天给人的一种提升心灵的机会。人在贫困苦难之中，如果能坚守心灵深处的高贵，磨难就必能成为灵魂升华的阶梯。◇

祖上做孽 遗祸子孙

文/莫求

大清乾隆年间，在江南乡试的科举考场中发生一件奇事。当时有一位俞姓江阴考生才考完第一场，就打点行李准备回去。大家觉得奇怪，向他询问原因，他支吾其辞，表情悲伤。

大家一再追问，俞姓考生无计搪塞，这才说出真相：

我先父在外当官半辈子，卸职回家后就得了恐惧症，多年治不好。临终前，他把我们兄弟四人叫到床前，哭着嘱咐我们说：“我在担任某地县令时，曾受贿二千两金，错杀了俩人，这是大罪过，神灵的惩罚是要斩尽后嗣的。只是因为祖先曾有救人的功德，所以才能保留一个儿子传宗接代，而且五代子孙都要受穷。我现在没有泰山般的品德，却有海一般深的罪孽，地狱的苦难是无计逃脱了。子孙中若有不知命，还想去求功名的，只会加重我的罪过，这绝不是尽孝之道。你们兄弟几个要多做善事，好自为之。”先父说完就去世了。

后来我的几个兄弟果真都相继去世，只剩下我一个人。我曾两次参加乡试，都因墨水损污了考卷而作罢。昨天在考场中，文思喷涌，到三更时已完稿。突然感觉有人掀帘进来，站在灯前，我吃惊的抬头观看，一看才发觉竟是已去世的先父。他脸色愁苦，生气地责骂我说：“为何忘记了我的遗嘱，老是存非分之想？使我疲于奔命，吃尽苦头。如再不改过，大祸就要临头了！”他一边说着，一边打灭了蜡烛，掀翻了砚台，转眼就不见了。

我惊跑出去大哭，等到监考官来察问，看见我的考卷上全是油墨污痕，便都叹息着散去。我今年二十五岁，三次科举落第，这都没有什么可遗憾的，我所痛心的是先父在阴间受苦。我的忏悔之情还望诸位鉴察。

众人听说后，无不吃惊，为善积德之心油然而生。◇

（事据《夜谭随录》）

世界不同民族的三个共同记忆

文/陈安



大禹治水，出自明 仇英绘《帝王道统万年图》册页。（公有领域）

史学家章天亮博士曾在演讲中讲到，全世界有许多民族，他们的文化、语言不一样，甚至中间隔着高山、大漠、海洋。不过，他们几乎都有三个共同记忆。

章天亮提到的第一个记忆是泥土造人的传说，中国人有女娲用泥土造人的故事，西方则是上帝用泥土造人。非洲、南美、澳洲等地区的少数民族中，也都有泥土造人的传说，这是不同民族的一个共同特点。

第二个共同记忆是一场古老的大洪水，在中国有大禹治水的记载。《圣经》中则有诺亚方舟的故事，按希伯来日历推算，诺亚方舟出现在发大洪水时，也就是中国尧帝时期，那次大洪水波及全球。有学者曾在世界各地找不同民族对那场大洪水的记忆，一共找到270个。在那场大洪水中，所有民族的文明几乎全都毁灭了，只有中国的文明留了下来。

不同民族都拥有的第三个共同记忆，是人要等待神的归来。《圣经》提到，有一天神会回来审判人，以色列复国是末日审判的前夜。佛教经典则谈到弥勒佛下世，还谈到优昙婆罗花开时，会有转轮

圣王下世传法度人。

除此之外，许多民族都留下了神会回来的传说，如玛雅人留下13颗水晶头骨。他们说，这些头骨聚齐时，就是神归来的时候。

章天亮博士把不同民族的这三个共同特点概括为六个字“来源、教训、希望”。来源，代表着人是神造的；教训，代表着人类道德败坏会有报应，当不同地区人类的道德都败坏了，人类就处于灾难的边缘；希望，代表着神会归来。

章天亮说：“不同的民族，文明毁灭、文化失传，却还记着这三件事。这说明不同民族都知道，对他们民族来说，最重要的东西就是这三样。哪怕别的东西全忘了也没关系，只要记得这三点就行了。”

“在《圣经》启示录里边讲，最后审判前会有正邪较量。在最后这正邪较量中，选择神这一面的人，能去天国。而那些选择魔、向魔发过誓的人，不忠贞、淫乱、说假话、杀人等等道德败坏的人，最后将永远受苦。关键问题是，人在面对这事情时，是怎么选择的。”◇

贫穷与富有

文/小米

小时候，我就害怕贫穷。看着那些乞丐脏兮兮的，一无所有，我的心就惴惴不安。

父母说：“好好读书能够出人头地”，于是我很认真的读书。我比较愚钝，学什么都很慢，同学们能口算的时候，我还得数指头。“勤能补拙”，于是我早上天还没亮就起床，念书、背诵，上课从不迟到，生病了仍坚持去上课。尽管如此，我的学习成绩不是一般的差，能及格就算万幸了。

“丑小鸭最后变成美丽的天鹅”，于是我幻想着自己就象那只丑小鸭，期待着有一天奇迹的出现。

初中，我只考进市里最差的一所学校，那一年我十二岁，开始随父母一起炼法轮功。我只当是一门锻炼身体的功法，星期六、日或者放假，就随父母去操场炼功。无需交学费，彼此也都不认识，就有辅导员热心的过来教动作。

我学得不太认真，身体就明显的改变很大。原先的我身体比较单薄，没什么抵抗力，周围的人有个发烧咳嗽的，我很容易就感染上。父亲是个老传统，生病了就给熬中药，那味儿是又苦又臭的。炼法轮功以后，偶尔出现一两次鼻塞流涕的情况，不用吃那些难以下咽的药，很快就好了。很神奇的，我的学业不知不觉中也在进步，被编进了重点班，在班里是尖子生。更妙的是：父母炼功以后，脾气都变好了，特别是父亲，有时看着他要发火，转瞬间又平息了，嘿！肯定是想起“真、善、忍”了！

然而，九九年中共开始迫害法轮功，谎言铺天盖地，并且大肆抓人，整个中国笼罩在一片恐怖之中。我的家开始无宁日，公安局、派出所的人员常常来骚扰，有时半夜三更就来家里搜查，乱翻一通，家里多次被无理由的罚款，父亲甚至被安了个莫须有的罪名劳教，家里的经济陷入困境。

贫穷，来得如此突然，我却不觉得可怕。我们按着真、善、忍在做好人，与亲朋好友、邻居之间的关系都很融洽，没有做过任何亏心事，活得坦荡、磊落，仅仅因为坚持信仰，便遭受无辜迫害导致如此困



顿。然而自古邪不胜正，一时的潦倒不可怕，人若不能守住自己的正信，不能明辨是非善恶，左右摇摆，心无所依，那才是可怕的。

无辜的迫害致使我无法顺利完成我的学业，二十岁就开始打工，没有大学学历，找工作却挺顺利的。我换了几处工作，所到之处，都得到老板的信任，钱柜不用上锁，只留我一个人在店里是经常的事。就是只试用一两天的，老板也以提高待遇竭力挽留。

有人说我真富有，身体健康，净赚，文文静静的，不会吃喝玩乐的消费，该存了个小金库了。事实上，我只有几百块钱傍身。我的钱，化成那一份份法轮功的真相资料，送给了我善良的中国同胞们，因为只有了解真相，摒弃邪恶，才能在天灭中共之际得到神佛的庇护。当更多的人能够平安、拥有美好未来的时候，我可以欣慰：这其中有我的一份微薄之力。

生命无价！是的，我是富有的。◇

清淡之妙

文/贯明

最近，很想吃清淡的食物，只想喝清淡的饮料，虽然生活在繁忙的大都市，每天也总会挤出一些时间在清风明月中散散步。自从心中有了自己的信仰，在平常、平凡、平淡的人生中，我再也没有清苦的感觉，每时每刻都充满了幸福与喜悦。

五千年中华文化博大精深。汉字本身就是神传文化的一部分，每一个汉字都包含了很深奥的涵义。在数以万计的汉字之中，我特别喜欢“淡”字。因为细看淡字，是在一缕火焰上注入了一股水，使人不至于被心中的欲火烧焦。它一半是水，一半是火，水火本不容，但是却被造字者巧妙的融合贯通在一起，不禁感叹神奇，而且意蕴深邃。每当与家人或朋友过分亲密之时，我的脑中就会浮现出“淡”字，它让我警醒，凡事都不能过度。其实人之相处，保持清淡就能长久不衰，彼此心淡如水，缘分才能地久天长。

生活在热带国家的人们，由于大量的出汗，就需要不停的补充水分。如今的饮料为了满足人们的各种口味，其种类可以说五花八门，咖啡、可乐、牛奶、啤酒等应有尽有，然而仔细比较一下还是清水最为好喝，同时也有益于人类的身体健康。经常看到有些朋友为了选择饮料还要考虑一些时间，而我却是不加思索的只喝矿泉水。我总觉得咸水、苦水及酸水等固然不好喝，然而即使是很多人喜欢的蜂蜜水，也比不上

无色无味的清纯泉水让人倍感清爽。

在夜深人静之时，我喜欢聆听清淡的音乐。那美妙动听之音，令人心旷神怡。思绪徜徉在音乐的海洋中，心灵犹如长上了翅膀，飞舞在那片音空灵的境界中。轻柔的乐声如清风，如流泉，如白云，如初春的寒梅，如仲夏的碧荷，如秋空的明净，如瑞雪的漫舞，更好似梅子时节的绵绵细雨。在清淡的乐曲声中，闭目静思，心无尘埃，让我感到淡定而从容的心态无限美妙，超然物外。

豁然明白了古代的修炼人的饮食生活为什么那么清淡！粗茶淡饭却是人间最好的食物！修炼人身处庙宇里或道观之中，与日月清风为伴，在诵经或静修中悠闲的度过一生。人世间的所谓大富大贵并不值得人去羡慕，人从物质享受中所得到的快乐是不可能长久的。人要想在精神上得到长久的喜悦和永恒的幸福，就必须返本归真。

平平静静的生活，平平淡淡的做事，潇潇洒洒的做人，不妄求流芳溢彩，不奢望艳冶夺人，在有限的人生中只要甘于平淡，快乐就很容易。当然严于律己，却不要忘记给他人一份宽容和感激。淡淡的应对人生中的风风雨雨，就能轻松度日，悠然而自得。◇

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/>

