

希望

第21期
明慧期刊



心灵	1
浅谈“美”	
百年守候 一季芳华	
这不只是魔术的真谛	
发现	7
美感——和谐的共振	
艺术	12
汉服大赛演出“千年之美”	
小议舞蹈的内涵	
专访画家陈肖平	
评论	22
互联网自由之梦	
谈古论今说“妒嫉”	
人物	30
勇者的力量	
莲心	34
“看脸的世界”	
破镜重圆	
思考	38
中国版《指环王》传奇	



浅谈“美”

乾禾

柏拉图在《大希庇阿斯篇》中引用苏格拉底的话说“美是难的”。两千多年过去了，“什么是美”、“什么是美的本质”在现代西方哲学体系中仍然是个难题。

在中华祖先的眼里，宇宙是生命的宇宙，“道”是万物之源、生命之源，也是美之源。天地极其广大，覆载万物，给予万物，博大无私，这种“道”是客观存在的绝对的美。

所以古人认为美与道德紧密相关，美与善是统一的，美等同于善。《说文解字》中说：善，吉也。从言，从羊。与义、美同意。

在古代传统文化中，艺术家们追求着尽善尽美、至善至美的境界，首先强调的是修身，要使自己全部身心与天道自然相统一，以天人合一的生命观去体悟美的真正内涵和展现形式。



百年守候 一季芳华

静心

1867年，旅行家安东尼奥·雷蒙达在南美徒步探险，他历尽艰辛登上了海拔4000多米的安第斯高原。在这片荒凉的草地上，什么东西一下吸引住了他的目光，他奔了过去……

她绽放玉蕊，淡雅绝尘，清香四溢，绝美非凡。她是一种巨大的草本植物。巨大的花穗高达10米，像一座高塔般耸立着。每个花穗之上约有上万朵花，空气中流动着浓郁的香气。

雷蒙达走遍世界各地，从未见过这样的奇花异草，他满怀惊叹地细细观赏——她到底是什么植物？

就在雷蒙达满心疑惑之时，地下枯枝败草里一只封闭的铁罐硌了他的脚。撬开铁罐，里面竟然是一张羊皮卷。他小心地展开

羊皮卷，上面写着的字已经有些模糊。原来这是一篇70年前的旅行日记。笔者写道：“我被这种植物吸引了，研究许久，不知它们是否会开花。经我的判断，它们已经生长了30年了……”雷蒙达极为震惊，难道这种植物要生长一百年才开花？雷蒙达还发现，有的花正在凋谢，花落后植物便枯萎。难道短短的花期过了，它们就将死去？

当雷蒙达返回家乡，得知消息的植物学家们亲临高原考察，最后得出结论：这是一个新物种，它们的确是一百年才开花一次！但花期仅两个月，花落植物即亡。他们称这植物为普雅，为纪念雷蒙达的发现，便把它叫做普雅·雷蒙达。

纯洁的普雅花，静静地伫立在高原上，无论是阳光灿烂，还是暴风骤雨，都坚韧地用根须汲取大地的甘醴，一天天，一月月，一年年，营造着自己的美梦。漫漫的孤寂，默默地坚守，等待着完成上天赋予的使命——一季绚烂，留下永恒的印记。

一百年的等待换来一次绝美的绽放，一百年的静默换来人们发现时的惊叹与感悟。

就如同普雅花，我们每个人体内都有美的基因，只要坚持，只要付出，那份隐藏在体内的美就会绽放。坚持得越久，那份绽放就会越美丽越灿烂。

付出一定会有回报，那个结果是必然的。但只要你我心中还有美好的信念与理想，完美的结果已不重要，因为等待与坚持的本身就是生命的历程，等待与坚持的本身就会变成一种美丽。

在这其中，不知不觉我们已经历练身心，破茧而出，把生命的意义无限延伸……



这不只是魔术的真谛

慧心

在网上读到一则发人深思的故事，它讲述的不只是魔术的真谛……

爱斯基摩人眼中的魔术

道格·汉宁在30年前的美国，可以说是无人不知无人不晓，他是20世纪最成功的魔术师之一。在1999年，道格·汉宁接受美国《MAGIC》杂志专访时，当问到你为什么从医学院毕业之后，放弃专业，而成为了一位魔术师时，他述说了以下这个故事。

在大学时代，一次我受到加拿大电视台邀请，录制一个圣诞节特别节目，电视台要求我为北方小镇上的一群爱斯基摩人表演。

我在一间小屋中准备好表演的道具之后，那群爱斯基摩人就随后进来观看表演。他们穿着毛皮大衣，席地而坐，观看着我表演一些自认为的拿手节目。

结果，在整个表演过程当中，爱斯基摩人就只坐在那儿，不笑，也不出声，每个人都睁大眼睛好奇地盯着我看，一直到表演结束。

在场，只有一个人会说英文，于是我问他：“你们喜欢我的表演吗？”“是的，我们喜欢你的表演。”他说。

于是，我又问道：“你们每个人都喜欢魔术吗？”他说：“魔

术？？？”我解释刚才我试着要娱乐大家。

他说：“娱乐大家是很好，但是你为什么非要变魔术呢？这个世界已经是如此神奇了啊……”

这位爱斯基摩人说道：“窗外下的雪不就是魔术吗？这些微小的水晶，每一片看起来完全不一样，多美，多神奇，这就是魔术啊！”

我说道：“但我能凭空变出兔子跟鸽子来……”

“你为什么要做那种事情呢？”他说，“到了春天，北极到处都会出现海豹喔，也不知道它们是从哪里来的，真是神奇，这不就是魔术吗？”

我开始有点着急，急切地想跟他解释到底什么是魔术，我拿出我的道具，这是我觉得我最拿手的表演，然后秀了一段给他看，并说道：“懂了吧！我让这个银色的球飞来飞去耶，这才是魔术！”

不料，爱斯基摩人说：“每天，都会有一颗大火球浮在空中，不但给我们温暖，也照亮了世界，那才是魔术啊！”

接着，这群爱斯基摩人凑在一起，交头接耳了老半天，然后，刚才那位先生走了过来，脸上挂着一抹微笑。

他说：“现在，我们终于搞清楚你为什么要做那些事情了。因为看你表演的人们，已经忘记了魔术是什么。而你做的事情，是在提醒他们，唤醒他们对魔术的回忆，小伙子，你做得不错！”

我发现自己不自觉地掉下了眼泪。

当下，我告诉爱斯基摩人说：“谢谢你帮我上了一课，我现在才知道什么是真正的魔术。”

这是我人生当中，真正第一次体验到神奇。这也是我一生当中最难忘的事情。这也是我会成为一个魔术师的理由。

大自然的魔术

“因为看你表演的人们，已经忘记了魔术是什么。”是啊，在终日的奔波与打拼中，我们不只忘记了什么是魔术，我们麻木得看不到世界的的神奇和美妙之处，甚至忘记了思考，思考什么是生活、什么是生命、什么是美好，我们究竟应该为什么而活在人世间。

而小孩子和保有童心的人为何活得那么开心快乐？因为在他们眼睛

美感——和谐的共振

欣元

看到的事物，首先想到的不是“有用”和“功利”而是“有趣”和“好奇”。即使是在风中摇曳的野草和野花，在他们眼中都是美丽灵动的存在，都是大自然的魔术。

魔术这门艺术的特别意义，大概就在于把人们瞬间拉回到童年的时光，重新找回好奇心和对未知神秘感的体验。

其实，我们活着的每一天都在见证着奇迹——我们能够生存在这个地球上，这个宇宙中，我们自己本身，就是奇迹，就是大自然的“魔术”。如果宇宙中的物理常数，比如原子的能量级与弱核力的力量稍微改变一点点，我们的银河系可能会变成一个完全不同的星系；地球磁场或太阳风暴的强度稍微改变一点点，可能就不会有地球这样的家园存在，更不会有我们人类。

自然所创造的一切，特别是生命的形成，是最神奇的“魔术”。我们曾经以为了解到了DNA图谱就掌握了生命的奥秘，然而DNA信息是如何产生的，却依然是科学谜题。

在已知的宇宙中，没有一样东西能比DNA储存的信息更多，传递的信息更有效，人体中完整的一套DNA，含有30亿个碱基。构成一个最简单的单细胞生物需要的基因序列，如果打印出来，至少需要几百张纸。请想象一下，只要把字母随意丢在桌上，就能凭机遇拼出一部《哈姆雷特》，这难度有多大？DNA蕴含的大量信息有可能是随机组合而来吗？

如果是自然创造了DNA的序列，那么“自然”的本身又是什么呢？

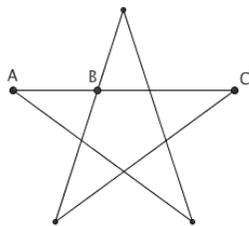
“有一个无限高级的智慧，通过我们脆弱无力的思维可以感受到的细节，来显示他自己，对此谦卑的赞美，构成了我的宗教信仰。”爱因斯坦的话，也许可以理解为是他对于什么是“自然”的理解。

和爱因斯坦一样，牛顿和很多伟大的科学家也都对“高级智慧”表现出无限的虔诚和谦卑，他们都认为，宇宙万物能够按照特定的规律有机地运行，那是因为“高级智慧”创造了这一切，安排了这一切。

而我们人类所做的科学探索和其它正统的领域，只不过是在试图理解、展示“高级智慧”的一小部分智慧而已。

也许我们生活的真正意义就在于，如何使自己保持一颗充满好奇的童心、一颗谦卑恭敬的真心，找寻欣赏自然与生活之美，更加接近“自然”的智慧与美德。回

当我们在欣赏一个艺术作品时，是什么让我们心中产生了美的感受？科学家发现这种愉悦感和一个神秘的数字有关——0.618。



$$AB / BC = BC / AC = (\sqrt{5}-1) / 2 \approx 0.618$$

$$BC / AB = AC / BC = (\sqrt{5}+1) / 2 \approx 1.618$$

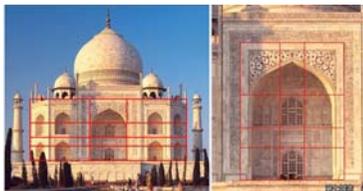
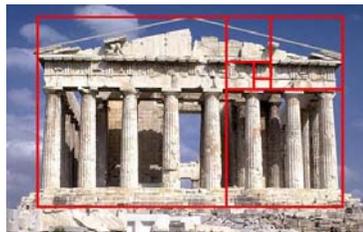
B被称为AC的黄金分割点

最具审美意义的数字

0.618，是黄金分割比率的近似值，被誉为“最具审美意义的数字”。古往今来在艺术史上，几乎所有的杰出绘画、雕塑、建筑、音乐作品，尽管其风格各异，但在构图、布局设计方面，都不谋而合、有意无意地使用了黄金分割率，给人以整体上的和谐与愉悦之美。

无论是埃及金字塔、古希腊帕特农神庙，还是巴黎圣母院、埃菲尔铁塔，它们的结构比例都符合1比0.618的比例。许多传世的绘画作品中也都能发现这一比例。特别是达芬奇的绘画中有意使用了黄金分割，比如他的作品《贤者来朝》。画作本身就是黄金矩形形状，而婴儿基督的眼睛正处于上下左右长度的黄金分割点上。

美妙的音乐也与黄金分割有着不解之缘。制定音准高度的主要定律法，有五度相生律、纯律和十二平均律，其比例关系和黄金分割不谋而合。大多乐曲的高潮也设计在乐句、乐段或乐章的黄金分割点。甚至很多乐器的构造本身就含有黄金分割。比如，弦乐器的琴马放在琴弦的0.618处，能使琴声更加柔和甜美；笛子的笛膜位置正好在笛塞与后出



音孔的黄金分割位置，所以才发出清脆明亮的声音。

“人是万物的尺度”

为什么黄金分割比率会使人感受到美？这是很难一下说清的问题。有学者认为，因为人欣赏美时，会把自身作为参照系，而人体本身就含有众多的黄金分割比例。古希腊人认为，健康的人体是最完美的。古希腊哲学家普罗泰格拉曾说“人是万物的尺度”。

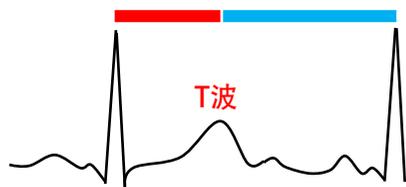
在人体的结构上，肚脐是人体身高的黄金分割点，咽喉是头顶和肚脐间的黄金分割点，膝关节、肘关节位于四肢的黄金分割点……

甚至人体的穴位都处在黄金分割点上。头顶至后脑的0.618处是百会穴；下颌到头顶的0.618处是天目穴；手指到手腕的0.618处是劳宫穴；脚后跟到脚趾的0.618处是涌泉穴；从脚底到头顶的0.618处是丹田穴……

神秘的巧合是人体中的DNA，它的每个双螺旋结构中都包含有黄金分割，因为每个螺旋结构都是由长34埃与宽21埃之比组成，而它们的比率非常接近0.618。

更神奇的是，科研发现，当人接受到美的信息、心灵感到愉悦时产生的脑波及心电图，就包含着黄金分割。

产生美感、感到快乐的大脑会产生 α 脑波， α 脑波最低频（8赫兹）和最高频率（12.9赫兹）之比恰好是黄金分割比；在人心情平静舒适时测得的心电图中，T波出现的位置恰好大约是一次心跳节拍的黄金分割点。



■ 心电图示意图

为什么人体中会存在那么多的黄金分割呢？甚至人精神层面的感受、美感本身都含有黄金分割的表现形式呢？其实不仅仅是人体，黄金分割广泛存在于宇宙万物中，与一切生长变化的物体都密不可分，不仅是美的体现，也代表着最好最有效的体现美的方式。

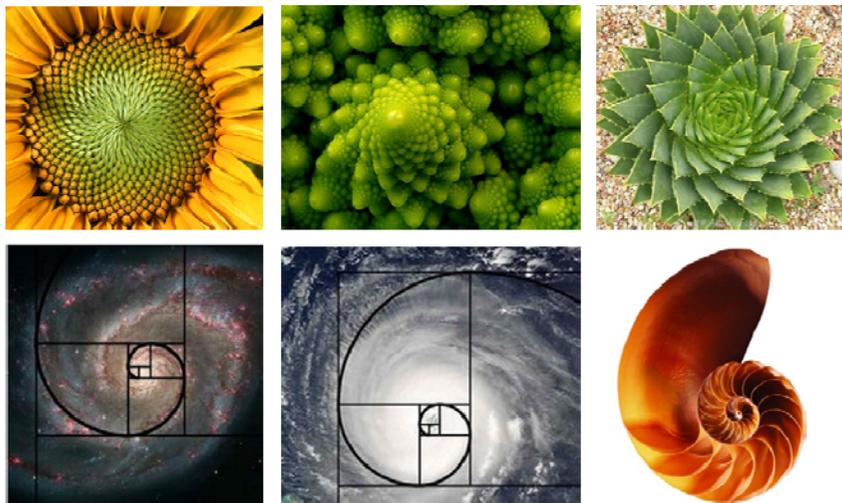
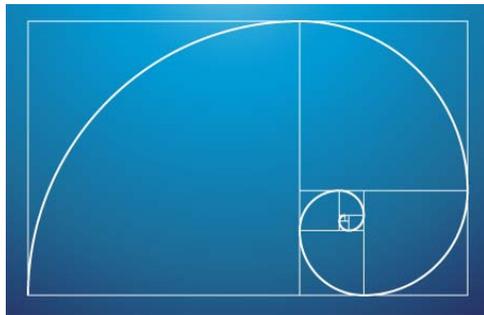
无所不在的“黄金比”

把圆周角 360° 分成 137.5° 和 222.5° ，两个角度的比例正好符合黄金分

割，所以被称为黄金角。自然界中大多数植物相邻叶片、枝头沿着这两个角度伸展。这样尽管它们不断地轮生，却互相不重叠，采光效果最佳。数学家已经证明，发散角等于黄金角，就是最紧密、最有效的排列方式。对这个角度有一点点的偏离，重叠就会出现，就达不到对阳光的最佳利用率。换句话说，大自然总是采用最好的、最简单有效的方式。

在黄金分割众多的变形之中，最有趣的当属黄金螺旋，它在自然界中广泛的存在。

■ 如图，在一个黄金比例的长方形中切出一个正方形，并在其中画一个四分之一圆弧，不断这样切割，画弧，这些圆弧连接起来就成为一个黄金螺旋。图中的螺旋线可以无限进行下去，无限接近那个神秘的点——数学家们称之为上帝之眼，被奉为无处不在的神圣比例的终极归宿。



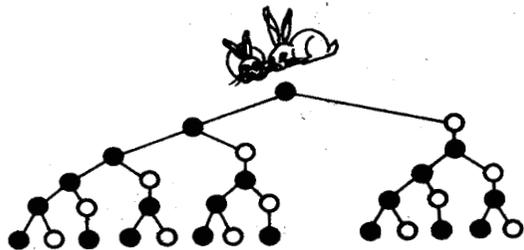
向日葵葵盘上的种子形成向左21条和向右13条的黄金螺旋；鹦鹉螺的贝壳像黄金螺旋；花椰菜、芦荟等排列成黄金螺旋；螺旋星系的旋臂类似黄金螺旋；低气压（热带气旋、温带气旋等）的外观像黄金螺旋；甚

至动物的飞行中也包含黄金螺旋：鹰以黄金螺旋的方式接近它们的猎物；昆虫以黄金螺线的方式接近光源……

黄金螺旋总是和动态的、生长的事物联系在一起，所以，它也叫“生长螺旋”。这种螺旋排列可在一定的面积上获得最大的数量。

中世纪的意大利数学家斐波纳契发现了一个与黄金分割关系密切的神奇数列，被称为斐波纳契数列。

他假定一对刚出生的小兔一个月后就能长成小兔，再过一个月便能生下一对小兔，并且此后每个月都生一对小兔。一年内没有发生死亡。问一对刚出生的兔子，一年内能繁殖成多少对兔子？逐月推算，我们可以得



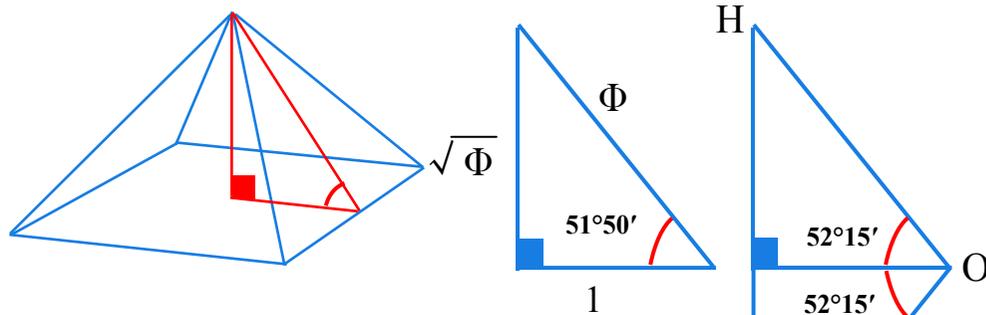
到数列：1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, 233……趋向于无穷大时，后一项与前一项的比值越来越逼近黄金比率。这个数列的数字也与很多树木每段时期新增的树枝数目相同。而且绝大多数的植物花瓣的数目都在这个数列中：

- | | |
|--------------|-----------------|
| 3.....百合和蝴蝶花 | 5.....苹果花、梅花、桃花 |
| 8.....翠雀花 | 13.....金盏和玫瑰 |
| 21.....紫宛 | 34、55、89.....雏菊 |

宇宙万物和谐的共振

可以毫不夸张地说，黄金分割比例是秩序与变化的统一，是和谐的化身。用我们眼睛观察到的自然万物，星空、动物、植物，千姿万态，形状各异，但只要是宇宙中有形的东西，似乎都包含着黄金分割的规律。最近有科学家推测，无所不在的“黄金比例”，可能决定了宇宙中具体事物形状的构成，是宇宙时空结构的一个特性。

似乎宇宙的设计蓝图中早已制定了这个黄金规则，它展现出美丽的形式，也同时是最好最有效的排列。科学家发现太阳系恰好位于银河系从中心到边缘的黄金分割点位置。水被认为是地球上的生命之



▲金字塔比例图

▲黄金分割直角三角形

■金字塔斜面的倾斜角为 $51^{\circ} 50'$ 。假如把从金字塔的中心到外周的距离作为1的话，则其斜边的长度就是 Φ (1.618, 0.618的倒数)，高度为根号 Φ (1.272)，形成含有黄金分割比的直角三角形。把这样的三角形对称翻转之后，形成的大三角形，与水分子的角度、结构非常类似。在水分子中，两个氢键间角是 $104^{\circ} 30'$ ，这个数值非常接近 $51^{\circ} 50'$ 的两倍 $103^{\circ} 40'$ 。

▲水分子结构包含着黄金直角三角形

源，而水分子结构中也包含着黄金分割。其实又何止是水分子？原子和分子的排列构成几何形状中很多都含有黄金分割。

宇宙由简单的规则衍生出极其复杂的各种存在形式，却都包含着“美”。从毕达哥拉斯学派开始，很多科学家，包括一千多年后的伟大物理学家牛顿，对大自然的研究越多，就越相信这完美与和谐的自然法则，不可能是随机形成的，应该产生于高级的智慧。而现在一些大胆的物理学家也把宇宙当作一个具有精神特性的生命体来研究，认为宇宙中任何物体都会产生能量的波动，而含有善良美好信息的波动与人脑会产生和谐的共振，这也许是令心灵愉悦之美感的真正的来源吧。

如果我们愿意掸去心灵上的尘土，调整自己心灵的频率，便会感受到和谐的共振，体会到宇宙中的永恒之美。正如英国诗人威廉·布莱克在《天真预言》中留下的不朽箴言：一沙一世界，一花一天堂。掌中握无限，刹那含永恒。☐



汉服大赛演出 “千年之美”

唐仁

“我从未见过一套服装可以集宁静与激动为一身，更不用说60套了。”奥斯卡服装设计奖得主安·儒丝（Ann Roth），在2013年北美新唐人电视台举办的第四届“全球汉服回归设计大奖赛”颁奖典礼上发出了惊叹。

2013年9月8日下午2点，曼哈顿中城纽约人大酒店古乐悠扬，裙袂飘逸，唐、宋、明、大汉服饰姗姗走来，让挤满在T型台周围的纽约与世界各地前来参加纽约时尚周的业内人士发自内心地赞赏。

纽约Berkeley College的时尚教授苏珊·沃特斯（Susan Watters）赞赏参赛的汉服：“美丽卓绝、前所未见，看看我身边这些时尚界人士合不上嘴的样子就知道他们如何惊叹了。”“我相信西方时尚界对汉服的接受度会很高，我期待在奥斯卡的红地毯上看到它。”

珍妮·巴里女士（Janet Bari）是具有50年历史的法国化妆品品牌Clinica Ivo Pitanguy的商业经理。她用一连串的形容词感叹不已：美丽、精致、优雅、色彩绚丽！珍妮·巴里说：“和通常所见的西方时装不同，汉服彰显女性的妙曼丰姿和妩媚，韵味十足！”“非常精致，非常优雅，我真的好想穿上这些服装！”

敬天敬神 汉服为世界带来中华传统

第四届全球汉服回归设计大奖赛吸引了70多位设计师的160多件作品。金奖获得者为来自台湾的张淑智，她的作品为《春之颂》，服装朝代为宋朝。

张淑智表示，两套汉服是《春之颂》的主题，“体现如少男、少女般生命的春天气息，为了要贴近自然，花了很多时间选择天然蚕丝面料，体现柔美的质感。”

她说：“汉服对应的是天地五行，剪裁线拉正，也代表做人的道理，中国人讲究内敛，制作上要注意这一点，分许多层次。”

大赛评委樊弘说，金奖作品将颜色与面料应用得恰到好处，色彩搭配非常协调，图案嫩红与果绿的点缀，巧妙利用面料的正反面。其多层次的剪裁、直缀、腰带等结构都做得很标准，保持了宋代上衣下裳的款式，充分体现了那个时代崇尚儒家思想的文人气质。

以明代皇后服《乾坤》获得铜奖的唐林丽美同样来自台湾。她介绍，一般皇后有五套礼服，这套汉服是非常正式



《春之颂》



《乾坤》



■ 《微观》

场合才会用到，如祭拜天地或册封的大典。这时的皇后头戴九龙四凤冠，衣上绣满大小飞禽走兽图腾，玄色为天，黄色为地，包含五行，有着“天人合一”的内涵。

汉服是一种修行

来自台湾的设计师林晓薇以作品明朝服饰《微观》获得特别工艺配套奖。

“汉服设计实际也是一种修行，心静时，设计的灵感就会流畅。”林晓薇说，为了基于弘扬传统文化而设计汉服，她重新去

了解古代的文学和文化。“苏东坡的诗词给了我很多灵感”，这也让她意识到小时候在台湾学习的诗词歌赋的作用。

“穿上汉服让人有穿越时空的感觉，回到古代的宫廷或民间，感受到古代女性的优雅之美，”从事模特行业十几年的袁宇婷说。袁宇婷认为汉服代表了古人的道德风范，因此，作为一位汉服的模特，最注重的并非长相与身高，而是修养与内涵，要去了解古人的道德观及其为人处世。她还发现穿上汉服感觉自己像是变了个人似的，“我觉得服饰可以归正人的思想跟行为，服饰对人的影响太大了。我穿上汉服的时候，自己举手投足规范了很多。”“在汉服模特的团队里，大家都是互相尊重，互相帮助，如古人的君子风范。”

袁宇婷说：“大赛对我们的要求是非常高的，就是你所表演出来的一切东西都要展现一种回归传统的美。所以我们在舞台上走路的时候，真的觉得自己像一个天人，像一个从天上走下来的仙人，把中国最好的传统文化展现给大家。”

什么是“汉服”

中国自古就被称为“衣冠上国、礼仪之邦”。《左传·定公十年》有云：“中国有礼仪之大，故称夏；有服章之美，谓之华。”这就是“华夏”二字的由来。汉服代表着中华民族优雅博大的气质，古朴自然的审美情趣，及天人合一的文化内涵。衣冠也就成为了中国文明的代名词，并演变成为华人自我认同的文化象征。

汉服不是指“汉朝服饰”，而是指中国汉族的传统服饰，它是世界上最悠久的民族服饰之一。汉服最主要的特色是袖宽且长，交领右衽，以绳带扎结取代扣子。《史记》记载，华夏衣裳为黄帝所制，至夏、商及周，中国的衣冠制度基本上已经发展成熟，衣服渐渐成了礼仪的表现形式。

《易经·系辞》云：“黄帝尧舜垂衣裳而天下治，盖取诸乾坤。”“上衣下裳”是华夏民族最早的服制。上衣代表天，下裳代表地，象征着天人合一。为了表示尊重传统，后世的最高级别礼服一直是上衣下裳制的。

春秋战国时出现了衣裳连成一体的“深衣”。深衣宽大的衣袖呈圆弧状，象征着“天道圆融”；交领成矩，象征着“地地方正”；腰间的衣带象征着做人要平衡中正；上衣由四片剪裁而成，代表一年四季；下摆有十二片，取意一年十二个月。因此人穿上了深衣，不但应了天时地利人和，在进退行走之间还要想到为人的权衡中正，顺应四时的起居习惯，这样人就同大自然融合起来了。

自古以来，一朝文化一朝服饰。古朴庄重的秦汉服饰，华贵富丽的大唐服饰，娟秀精巧的宋朝服饰，高雅堂皇的明朝服饰，丰富而多彩。汉服文化也是一部记载中国各朝代历史变迁的神奇史诗。





■北美新唐人电视台“中国古典舞大赛”精彩瞬间

小议舞蹈的内涵

❧ 荣欣 ❧

在人类还没有发明文字之前，就已经有了最初的舞蹈形式。古时，甲骨文的“巫、武、舞”是同一个字，巫是“格于天人”的人，也就是上天在人间的代言人，必然要求品德高尚，同时也是内功和技

艺高超的舞蹈家。原始舞蹈多在祭祀和重大的活动中盛装举行，通过舞者虔心舞蹈来敬天敬神，来歌颂神的伟大，从而祈求得到神的庇佑。

舞蹈是有形的歌，流动的画，无怪乎许多舞蹈理论家认为舞蹈是多种艺术形成的母体艺术。《世界舞蹈史》中对原始舞这样描写：在舞蹈中，人们跨过现实世界与另一世界的鸿沟，走向精灵和上帝的世界。

舞蹈和内功在某些方面有异曲同工之妙，通过人体动作、姿态、意念和呼吸在身心之间达到和谐，从而激发人体的潜能。太极图中，阴阳黑白两分，如二鱼首尾相逐，划分黑白的界线恰好是一条回旋宛转的S线，阴阳二鱼依附着S线对立呼应，冲和转化。敦煌壁画中飞天和华夏古代伎乐舞蹈之“曲线”的韵律模式正是太极表现的精义所在。

中国古典舞和传统舞蹈中戏曲身段都符合这种精神，体现出丹田是运动的意念中心，引领躯干之根，髋部在纵、横、深三个维度上循“8”字形线顺序回旋运动，根一动，梢紧随，手、眼、身、法、步全身谐调，都始终有若干个“8”字形运动在中间联络，“8”字形也是两个相反的S组合而成。即“欲前先后”、“欲左先右”的对立呼应，含蓄稳定，规整统一，神形兼备，神气相随，能作能唱。因此大凡从事中国古典舞和戏曲艺术而功底深厚的艺术家舞台寿命较长，无疑是顺应了生命规律，在从艺的同时起到了修养健身的作用。

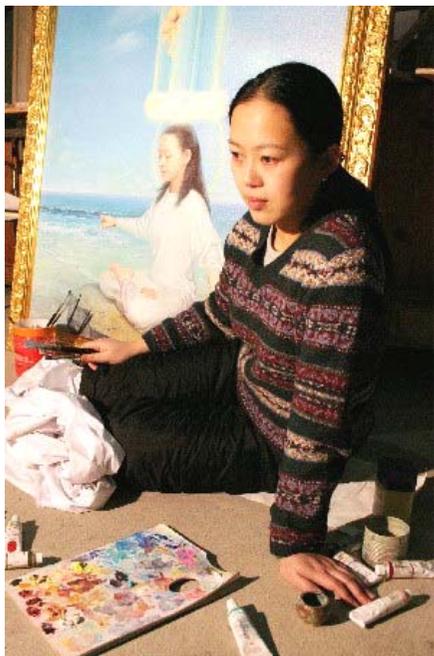
中国传统的舞蹈体系建立于博大精深的儒、释、道神传文化，以道德的提升带动技艺的提高。中华艺术家强调“内养”，而内养的最高境界就是“悟道”，也就是用心灵去感知宇宙规律，顺应宇宙特性。

柔软度和动作是否到位，仅仅是衡量舞者是否掌握了跳舞的基本要求，而舞者的气韵、内涵体现着内心的修为，才能给观舞者带来美好的感受和启迪。北美新唐人电视台承办的“中国古典舞大赛”正是给人们带来这样纯真、纯善的舞蹈。

“中国古典舞大赛”取材于中华传统文化，如孝亲爱国的木兰、英勇无畏的岳飞、慈悲智慧的修炼者……选手们用翻腾、跳跃、旋转等高难度技巧和纯正完美的身法身韵表现了敬神敬天、忠孝仁勇等道德内涵。男子阳刚的舞姿舞出了浓厚的古代男子气概，女子柔美的姿态跳出了古代女子的飘逸俊秀、娇柔端庄。已经举办八届的大赛是纯正的中国古典舞蹈的复兴，也是中华传统文化的复兴。□

专访画家陈肖平

孙桐英



■陈肖平，原福建省青年书画家协会会员。现定居加拿大，是加拿大列治文市艺术协会的艺术指导。

一位画家——陈肖平的艺术空间，探寻其中的答案。

画画也是一种修炼

“画画也是一种修炼，修掉自己不好的东西，自己越来越纯净，绘画技法也会越来越高超，画的内涵也会越来越纯净越升华，画才会有生命有价值……”

皮肤白皙的陈肖平，就像她自己画中的人物一样，给人纯净祥和

2004年起，世界上出现了一个独特的巡回艺术展：“真善忍美展”。10多年来，这些绘画翻山越海，来到了全球五大洲40多个国家，数百个城市。

“我在欣赏这些画作时，有一瞬似乎停止了呼吸，被震撼得整个人定格在那里。”

“这是我至今见过最让人叹为观止的展览，深深地触动了我的心。”

“每幅画作都是一流的作品，炉火纯青的艺术心血结晶，让心灵净化，创作升华。”

这是美展留言簿上各族裔观众的共同感受。是什么样的作品，什么样的画家给予了人们这样深刻的心灵共鸣呢？让我们一起走进“真善忍美展”其中的一



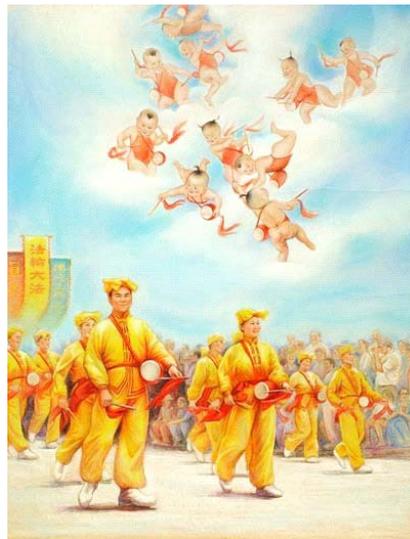
油画《静夜》

的感觉。从小就喜欢画画的她，很早就展露绘画天份，10岁开始跟随名师学习书法，15岁学习传统山水画，并在大学教授的指导下学习人物素描，打下了扎实的基本功。她曾获第七届福建省青少年书画比赛绘画和书法两项一等奖；1997年在马利亚纳大学进修水彩、陶艺；多次举办个人画展；1998年获CNMI总督颁发的“杰出艺术家”奖。

陈肖平修炼法轮大法后，开始通过画作来展现自己修炼中的感悟。2003年，她用彩色铅笔创造了作品《腰鼓队》，后来潜心创作了一系列的油画作品，有《誓约》、《天人合一》、《莲心》、《纯真的呼唤》等。

《静夜》

《静夜》画的是夜深人静时，一位年轻美丽的母亲怀里抱着熟睡



■《腰鼓队》

的婴儿，在温暖的灯光下专注地阅读法轮功著作。母亲精致端正的五官与祥和专注的神情；婴儿熟睡的姿态与健康柔嫩的肌肤，让人感觉那么真实、美丽、善良、纯净。

修炼“真善忍”的陈肖平表示，要表现“真善忍”这个主题，人物的表情要纯善。因此，她特别注意修饰眉毛、眼睛、眼神、眼角、脸部轮廓，以及衣服的褶皱线条及色彩，使得整体感受更祥和、流畅、内敛。

陈肖平说：“符合了真、善才会更美。凌乱、狂放、夸张的造型线条、肮脏晦暗的色调不但不美，对人反而有害。”

她认为，每样东西都会散发出它的能量，或正或负，我们眼睛看不见但身体可以感受到。中国画讲究，人品如画品，画得好不好跟作者本人的人品有关。

“作为一个修炼人，我要呈现给观众的是最善最美好的画面。所以我在画的时候，不仅是线条结构处理上要表现出善的手法，心态上也是存着善念。整个主色调表现上，尽量采用美好、光明、温馨、祥和的色调。”陈肖平说。

陈肖平认为自己绘画技能的提升来自修炼。她说：“修炼以后，我感觉心态越来越纯净。过去的目的是想做个好的画家，出名啊，到老的时候名利双收。修炼以后，我知道了人活着不是为了这些东西，还有更美好的值得追求的东西。我以前画中国山水，山水本来就很追求意境，有一种境界的追求，不单单是技法的追求。”

她说，法轮功认为精神和物质是一性的，自己的心态一改变，名利心放下以后，画作的意境也随之变得纯净了。

纯真的呼唤

油画《纯真的呼唤》创作于2005年，画中的小女孩纯真坚毅、呼唤善良的眼神，曾经打动了许多观众的心灵。风雨中，小女孩静静地站在那里，透明雨衣上的雨滴粒粒可数，额头和鼻尖上的雨滴晶莹剔透。她的双眉微蹙，带着一丝的悲悯，但不凄苦。她的双眸清澈得能照见人影，透出坚毅，饱含希望。她双手紧握的展板上写着：他们因为信仰被杀害。



■ 油画《纯真的呼唤》

谈起创作这幅画的动机和历程，陈肖平表示，为了呼吁世人对中国大陆法轮功学员残酷迫害的关注，法轮功学员在纽约曼哈顿长期以酷刑展、发传单和举展板的方式讲述迫害真相。2004至2005年期间，她几次亲自参与了纽约曼哈顿的讲真相活动，对法轮功学员长期在严冬酷暑下的坚持很感动，身为画家，她想纪录历史镜头，为历史做见证。

有一次，她在明慧网看到一张法

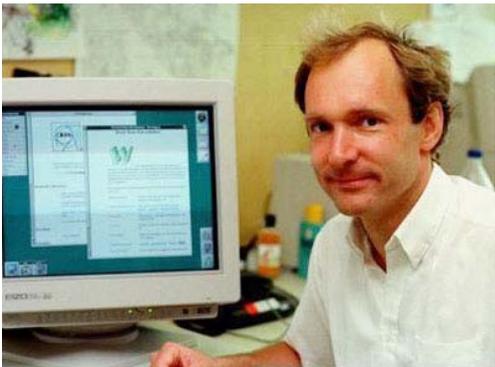
轮功学员讲真相活动的图片，其中有个小女孩，她

的眼神似乎在诉说什么，陈肖平顿时受到莫名的感动，获得了灵感，想以此为素材创作一幅作品。有一位法轮功学员的小孩，她的眼神正好符合陈肖平的感觉，于是请她当模特儿。陈肖平指出，背景是曼哈顿的街景，是她平时拍照搜集来的资料。

陈肖平回忆说：“由于亲自参与这样的活动，所以有一份真实的感动和触动。当时很用心地在画，连自己都深受感动，画得都要流泪了。”回

互联网自由之梦

梁致



1989年仲夏之夜，蒂姆·伯纳斯·李（Tim Berners Lee）端着一杯咖啡，走在欧洲核子研究中心实验室的走廊上。他经过怒放的紫丁香花丛，幽雅的花香与咖啡的醇香混合在一起。霎那间，蒂姆脑中灵光一闪：人脑可以透过互相联系的神经传递信息（咖啡香和花香），电脑为什么不可以把文字、图片、声音等不同格式的文件互

相连接形成“超文本”呢？

在这个夜晚，获得灵感的蒂姆成功开发出世界上第一个Web服务器和第一个Web客户机。蒂姆为发明正式定名为World Wide Web（WWW万维网）。1991年5月，万维网在Internet上首次露面，立即引起轰动，获得了极大的成功，并被广泛应用。

蒂姆本可以在名声与金钱上与比尔盖茨一比高低，但他最终选择将发明无偿赠送给世界使用。他既没有申请专利，也没有要求版税，坚持不设任何壁垒。如果不是这样，今天的网络世界可能会是另一番光景，因特网上可能会有十几个不同的、互不兼容的网络，而我们也不可能如此方便快捷地享用全球互联网上的信息。

Lotus公司主席兼CEO，Jeff Papows对他评价到：“伯纳斯·李是这个星球上最有资格写入互联网编年史的人物。他用自身的智慧和像父母一样的无私为这个产业创造出了另一个神话。”

WWW万维网在美好的梦想和无私的奉献中诞生，它的目的是给更多人提供自由交流的平台和真实的资讯，这无疑是创始人最看重的。

而现实情况如何呢？“互联网正面临着一个重大威胁。”2013年6月24日，蒂姆接受采访时表示。他提醒大众应该警惕政府想要接管互联网的行为。“一些狡猾的人正想要控制它。”“如果你能控制互联网，你就可以开始屏蔽或更改真实资讯，截取通讯信息。”

蒂姆所担心的却正在中国发生着，互联网自由之梦对于中国人来说，实现得格外艰辛。

封锁与反封锁

多年来，中国连续被国际组织评为“互联网公敌”。中国网络信息审查体系防火长城（Great Firewall，简称GFW）臭名昭著，其主要作用是分析、过滤境内外网络资讯的互访；监测中共防范的网站信息，定位、跟踪、封堵IP地址。

GFW于1998年启动，1999年法轮功被迫害后，这种对网络的封锁达到顶峰。在财力上，中共砸下了堪打一场战争的巨资。GFW初期投资约为5亿元。而由江泽民之子江绵恒主导的、被主要用于国内信息网络封锁和监控的“金盾工程”耗资超过GFW10倍。截至2002年底，金盾初期工程就已花费64亿元。

在人力投入上，据外界估计，中共投入研制和运作这个世界最为庞大、严密的网监系统的各类人员逾30万。

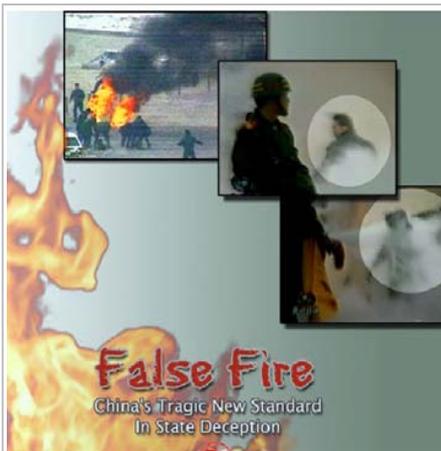
那么它极力封锁的是什么呢？据2005年美国哈佛大学约翰·帕弗雷（John Palfrey）教授的研究报告，中共封锁色情网站的机率是10%；封锁“六四”信息的机率约50%，含反共政治主张的信息为60%，而《九评共产党》达90%，正面报道法轮功的信息封锁率则为100%。

GFW创造了虚拟世界的最大“奇观”：它把世界最多的网民关在墙内，把世界最优秀的网站挡在墙外，像黑客一样用各种欺骗手段窃听、干扰或阻断用户正常通信。硬生生地将中国人与互联网自由世界隔绝。然而，有封锁就一定有反封锁。

让光线穿越封闭的黑屋

“暴力往往始于仇恨，而仇恨往往始于被歪曲的信息。中共对法轮功的灭绝迫害莫不如此。魔高一尺，道高一丈，我们努力研发反封锁技术维持网络畅通，让世人有机会了解法轮功及被迫害的真实情况。”全球互联网自由联盟技术总监李渊博士在回顾走过的历程时如是说。

在10多年的封锁与反封锁的较量中，海外反封锁技术专家建立了“全球互联网自由联盟”，他们开发的自由门、无界浏览等破网软件已风靡中国，每天数十万网民翻越墙访问海外自由网站，获取真相。



■在动态网的首要位置一直有一个固定的链接——纪录片《伪火》。该片由新唐人电视台制作，通过对“天安门自焚”案的多个疑点分析，证实了这是中共集团为栽赃法轮功而炮制的一起伪案。例如，在“焦点访谈”播出的“天安门自焚”镜头中可以清晰看到：“自焚者”王进东的衣服都被烧坏，而夹在两腿中间装有汽油的雪碧瓶却完好无变形、翠绿如新（下图）。



2002年3月动态网（翻墙软件自由门的主页）成立以来，参与其中的法轮功学员承受着巨大的压力，甚至冒着海外中共特务威胁、攻击的危险，只为了给中国网民提供一个自由上网的途径，让光线穿越封闭的黑房。

W女士是动态网早期的全职工作人员。她回忆在动态网工作的经历说：“我们差不多是每周7天，每天20小时工作，每天只有1个小时吃饭，3个小时睡觉，压力极大。”W女士是电脑博士，她辞掉了年薪十多万美元的电脑技术主管工作，几乎是毫无薪水地在动态网工作了两年多时间。

而更大的困难则是技术上的挑战。动态网总裁夏比尔说：“技术上的困难很多时候是比较大的，但是我们坚持走下去，还是找到了办法。信息的自由流动是网络的基本特性，我们是顺应了这种基本特性。说大一点，这是一种天意。所以我们是顺天意而行，就容易。虽然中共有很多资金，很多人在做，但是我们顺天意而行，用很少的人，很少的资金，最后还是能够开发出新的技术，突破封锁。”

翻墙软件开发团队的所有工程师，他们抛弃名利，牺牲自己，为了他人的自由，为实现中国互联网自由之梦艰苦前行着。

国内网民纷纷向这些无名英雄致敬：“谁代表正义、谁代表邪恶，在自由的网络世界里让大家自己分辨。”

“黄金有价，真相无价！”

“启迪人类良心的伟大事业，功德无量！”

“无名英雄们，所有有正义和良知的中国人为你们喝彩！”

美智库哈德逊研究院资深学者迈克尔·霍洛维茨（Michael Horowitz）表示：“法轮功学员不顾自身安危，用卓越才智击垮了中共花费数10亿美元建立的互联网封锁墙，把和平自由的信息带给全世界，令我们所有人因之受益。当历史记载下这一页，法轮功学员将会出现在第一篇章。”^②

谈古论今说“妒嫉”

敬明

美好的情绪会使人增强免疫力，给人带来身心健康，而负面的情绪则恰恰相反。在诸多负面情绪中，妒嫉是最具杀伤力的情感之一。

专家表示，妒嫉是不平衡、害怕、压力和愤怒的结合体，妒嫉者会血压升高、心跳加快和肾上腺素水平上升，免疫力则会下降。人在妒嫉的心情下，向一个冰杯中吐气，经化学检验，冰中含有毒素。另一个科学研究表明，由强烈妒嫉所产生的凝聚物，往往可在数分钟内毒毙一头豚鼠。

可见妒嫉是一种非常有害的情绪，念头一发出，第一个受害者就是自己。但妒嫉也是最难控制的一种心。原因何在呢？从历史与现实留下的许许多多典故与故事中，也许可以探寻到答案。

强烈的独自占有欲

《圣经》故事中，亚当的儿子该隐，因为妒嫉上帝看中了弟弟亚伯的献祭而大怒，最后在愤怒中打死了弟弟。该隐最终得到应有的惩

罚——种地再也得不到任何收获，只能去流浪。该隐，因为是亚当的长子，被称为“世界上第三个人”，而“该隐”这个名字的含义是“得到”。这也许提示我们，妒嫉是人类最初的罪恶之一，它源自私念，一种强烈的独自占有欲。

看到别人的境遇、才能比自己强就心里不平衡，总想超过别人，对权力金钱等有强烈的占有欲，这也是妒嫉产生的根源。

周朝时，庞涓和孙臆同拜鬼谷子为师一起学习兵法。后来，庞涓成为魏国将军，因为妒嫉魏王对孙臆才华的敬重，于是设计以“私通敌国”的罪名，剝下孙臆的两个膝盖骨。尽管如此，最终庞涓以害人始，害己终，死在孙臆的计下。

唐朝的宦官鱼朝恩、程元振，妒嫉郭子仪的功高官大，多次想诽谤加害郭子仪，而他们妒嫉的恶行，为自己速速招来了杀身之祸。

宋朝的奸臣韩侂胄，妒嫉朱熹升任焕章阁待制，于是结党营私诬蔑朱熹为伪学，禁止道学，儒学六经和《论语》、《孟子》、《大学》、《中庸》，都成为“世之大禁”；一时之间，君子都被排斥，无所容身。而韩侂胄最终被政治对手杨后、史弥远联合暗杀。

因妒嫉他人而害人害己，这样的例子在历史上太多了。在当今现实中也有一个典型例子——江泽民因为妒嫉发动了对法轮功的迫害。

一个小丑的妒嫉与一场国家的灾难

被迫害之前，法轮功因为净化身心的神奇效果，传遍中国大江南北。北京紫竹院曾有一个相当大的炼功点。参加修炼的有许多国务院或中央机关的离退休高干和退役将军。当时从副总理到人大委员长、政协主席等等，中共高层几乎人人都看过《转法轮》。中共7个政治局常委的家属中都有人炼过法轮功。

据海外出版的《江泽民其人》一书披露，在1996年以前，紫竹院有一位法轮功学员亲自到江泽民的家教王治坪炼功。有一天晚上，王治坪炼功的时候，江泽民恼羞成怒，命令老婆以后不许再练。他的说法是：“连我老婆都信李洪志了，谁还来信我这个总书记！”

1995年，江泽民开始“三讲”，无论中共中央怎么卖力去推广，全国从上到下也都是“认认真真走过场”，没有几个当作什么著作去

学，但是江泽民却到处都能看到《转法轮》这本书，也知道全国炼法轮功的人增长极快。那些修炼法轮功后身心受益者对李大师的尊敬和感恩无法用语言来形容。这些都让江泽民受不了。

1998年，中国经历了一场洪灾。江泽民当时在视察一处大堤时，看到一群人在埋头苦干。江很得意，对手下说：这些人一定是共产党员。叫过来一问，结果回答说是法轮功学员。江当时就妒火中烧，阴着脸掉头走开了。

权力欲极强的江泽民，用小人的思维模式认为修炼法轮功的人太多，是在和党“争夺群众”。法轮功学员看淡名利、无私无我，在道德上的高标准使走向腐败的中共很难堪，法轮功这面道德的镜子照出了中共的一切不正，这更是江不能容忍的。当全国人大关于“法轮功于国于民有百利而无一害”的报告提交江泽民时，江却大为不悦，当即批示（大意）：写得玄玄乎乎，我看不懂。

1999年4月，遭遇不公对待的法轮功学员到中南海附近的国家信访局上访，其和平理性、秩序井然的表现得到了国外媒体的高度赞扬。但在江泽民看来，表现得和平理性是因为组织严密，来到中南海就是公开和他江泽民叫板。更令他受不了的是，他居然看到上访人群中几十位肩上有军衔的军人，这些军人竟然会追随法轮功而不去追随他这个军委主席。

江泽民看到法轮功是个打不还手，骂不还口的和平团体，认为找到了一个没有任何威胁的对手。他想利用打击法轮功来强迫全党表态，用“指鹿为马”的方式给自己树立淫威。于是，他不顾其他6个政治局常委的反对，发动了这场祸国殃民的迫害，不但大肆抓捕善良民众，为逼



■ 1993年北京健康博览会上，李洪志先生获“边缘科学进步奖”和“受群众欢迎气功师”称号。

法轮功，又称法轮大法，源自古老的佛家上乘修炼功法，以“真、善、忍”为根本指导，包含五套缓慢优美的功法动作。法轮功至今已弘传100多个国家和地区，获得各国政府各类褒奖、支持决议案和信函超过3000项。

勇者的力量

史剑

在漫漫黑暗中，怀揣着坚定和光明前行的人，是真正的勇者。这种勇敢是黑暗时代中最珍贵的美德。

2014年8月7日，一位中国维权律师出狱的消息，牵动着海内外无数善良人的心。这些人中有得到过这位律师无偿帮助的，更多的是被他的故事所深深感动的。

当人们提到他的名字——高智晟，并称颂他的精神时，“勇敢”一词被多次提及。前加拿大亚太司司长大卫·乔高称他为“地球上最勇敢的律师之一”，美国出庭律师委员会授予他“勇气提倡者奖”。

高智晟在《神与我并肩作战》一书中写道：“一些朋友告诉我，在当今中国社会，麻木即是一种超然，超然至麻木是一种境界，否则你只能独享痛苦。而麻木本身并不单单是可以减少痛苦，最主要的是，麻木者基本能保障安全。”

但他拒绝为了苟活而麻木。2005年，高智晟给胡锦涛和温家宝写了两封公开信，提到了大陆最敏感的问题——要求停止迫害法轮

功。为此，他经受了各种酷刑折磨和8年冤狱，出狱后仍受到监视。

是什么力量赐予了他内心非凡的“勇敢”？又是什么力量给予他在黑暗中坚持到底的精神？

美好愿望成噩梦

1964年，高智晟出生在陕北农村，父亲的病逝让家里负债累累、倾家荡产。为了吃饱饭，他挖煤干苦力、当了3年兵，之后四处打工、推着小车走街串巷卖菜。这些生活体验让他特别能对别人的苦难感同身受。他自学成为律师后，每年三分之一的精力是给穷人免费打官司。

高智晟的办公室经常坐满一排冤民，掏心挖肺地说：“高律师您说咋办就咋办，您要没办法，咱们还有一条道——自杀、自焚！”高律师说：“他们流泪的过程也是我自己流泪的过程。”“不管是谁，

迫法轮功学员放弃信仰使用了各种酷刑，还干出了这星球上最邪恶的事情——活体摘取法轮功学员器官牟取暴利。

一个小丑的妒嫉掀起的这场迫害，与“真善忍”普世价值为敌，使得中国道德、法治全面沦丧，把社会推向了危险的边缘。然而恶毒的妒嫉者从来都没有好下场。如今，江泽民在海外被起诉；为维持迫害而形成的江氏利益集团成员，也在天意的惩罚中一个个被清算。江泽民也一定会被钉在历史的耻辱柱上，受到正义公理的审判。

历史的教训已经足够深刻，强烈的妒嫉可以使人发疯、发狂、失去理智，可以造成个人与民族的灾难，是一种毁灭性的可怕念头。

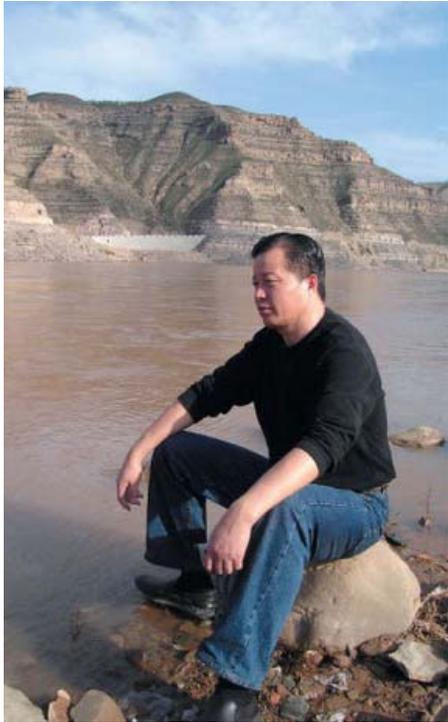
有人说，每个人的心中都住着一位天使，但同时也住着一个魔鬼。妒嫉出自人的私念，所以如何克制自私，听从内心天使的召唤，是一种人生的修行。看到别人的境遇优于自己，能真心地送上祝福，就能走出妒嫉的沼泽与痛苦烦恼的漩涡，从而清清静静、明明白白地做人。□



1999年4月，时任中共政法委书记罗干的连襟何祚庥在《青少年科技博览》上发表诬陷法轮功的文章。4月24日，天津法轮功学员去杂志社澄清事实却遭殴打，40多人被非法抓捕。天津公安不放人，却说：“你们去北京吧，去北京才能解决问题。”

出于对政府的信任，法轮功学员4月25日自发来到北京的国务院信访办（当时在中南海附近）和平上访，他们没有口号和标语，没有影响交通，只是静静地站在路旁（见上图）。当日，在时任总理的直接关注下，答应释放无辜的天津学员。得知消息后，学员们在晚上散去，地上没留下一片纸屑。法轮功学员和平理性地维护公民权利，得到了国际社会的高度评价，这次上访被称作“中国上访史上规模最大、最理性平和、最圆满的上访”。

然而，4月25日当晚，江泽民出于妒忌，强行推翻政府总理的开门决定，把和平上访歪曲成“围攻中南海”，并于同年7月开始全面迫害法轮功。



■高智晟律师

只要走到我这儿，我都要帮他指出一条路，给他一点希望，不能让他们到我这儿就成死胡同了。”善良的本性使他无法拒绝帮助那些孤立无助的弱势群体。

一些医疗事故维权案件的胜诉使他成为了中国著名的维权律师。然而，残酷的现实却使他的内心越来越痛苦，他看到的是党性代替人性，是官商勾结不顾百姓死活——“民房强拆官司我是打多少起输多少起，百分之百的输”。

“当年自己步入律师领域时可以说连血都是沸腾的，以为维护社会的公平、正义，国家肯定是支持的，但在相当一个时间阶段以来，

我对此目标已经彻底的悲观，改变社会价值的愿望可以说成了一种噩梦。”之后的一段时间，高律师放弃了改善社会的理想，把自己的目标定义为尽量帮助或者说安慰那些身边能接触到的人。

震惊中重获希望

转变发生在2005年。他接触到了一个特殊的人群，高智晟称他们是“从老虎凳上走下来的人们”。

48岁的长春市民、法轮功学员孙淑香，在6年的时间里总共被非法关押过9次。2002年7月，她被长春市公安局一处用老虎凳和电击折磨。“他们就用电棍集中电我的眼睛，眼睛有要蹦出来的感觉，眼前一片漆黑。我还是不说，他们又开始电我的肋骨，我疼痛难忍。警察又把电棍放在我嘴里电，嘴被电糊了，肿起来外面全是泡……一天一夜的折磨，我已是奄奄一息！”

王玉环，又一个在6年里被长春警方非法关押、劳教过9次的法轮功学员，“几个警察狠狠地把我按在老虎凳上；手上戴着手铐反绑在背后。胸前和腹部被老虎凳两边的铁棍紧紧地固定住，脚腕套上两个大铁环固定住之后，警察开始每隔五分钟给我上一次大刑。每次把我反绑的胳膊往前摇再往后摇，只听到骨头“咔嚓”脱臼的响声，撕

心裂肺的疼痛使我几乎昏厥，顿时汗水、泪水涌出。”

大连的常学霞是位非常文静的姑娘，她低着头讲述了在大连教养院被迫害经历：“后来我还不转化（放弃信仰），就把衣服脱光，一丝不挂，刑事犯几个人开始用手掐我的乳头，揪阴毛，嘴里不断地说下流的话，后来看我还不转化，就拿那用来刷水槽的刷子，然后，往我阴道里捅，下面放一盆水，捅一会看看刷子上有没有血滴在盆里，看没出血又换成大的鞋刷子疯狂捅我的阴道……一个叫王丽君的女法轮功学员，刑事犯在大队长的指使下，用拖把折断后带刺的一头往阴道里捅，导致大出血，后整个小腹和阴部都肿起来，像放了一个球一样。”

……

高智晟听着这些讲述者的故事，他震惊了，也被震撼了。对于公检法部门的黑暗深有了解的他也是



■法轮功学员遭受酷刑的示意图

想不到，中共的警察竟然干出了如此下流没有人性的罪行，而且针对的是一群最善良的民众——只为坚持“真善忍”信仰的法轮功学员。

他也被法轮功学员超越苦难的善良所感动。“那一个个微笑着，用平和的语气讲述令人惊魂动魄的被迫害过程者，常常感动得我热泪汨汨。”

他从法轮功学员身上看到了中国的希望。

“十几天的，与法轮功信仰者的再次近距离经历，是十几天的灵魂的震撼经历……我们是在和一些圣贤打交道，她们的不屈的精神，高贵的人格及对施暴者的宽恕襟怀是我们今天中国的希望所依，也是我们坚强下去的理由所在！”

高律师说：“是他们的精神帮助了我摆脱精神枷锁。我们感觉到我们民族处于一种极度危险的状态，我个人为了保住我的律师事务所而不和人民站在一起的时候，这是我的羞辱。”

他在这群“真善忍”的信仰者身上重新看到了正义战胜邪恶的希望，重新点燃了内心的勇气之火。他给胡温写了两封公开信，要求停止对法轮功学员的残酷迫害，并在海外媒体发表自己的退党声明。

他在给胡温的公开信写道：“中国的警察完全彻底地流氓



■ 纪录片《超越恐惧》剧照

化”，“完全地丧失了人性”。
“在政府针对自己的人民毫无人性的残暴记录中，其最持久地震荡着我的灵魂的不道德行为记录，即是“610”（中共专职迫害法轮功的非法组织）人员及警察的、完全程式化的几无例外地针对我们女同胞女性生殖器攻击的下流行径……任何语言、文字的功能都无法复述清或者再现我们的政府在这方面的下流和不道德！我们还尚存一丝体热的民族成员谁还有条件在这样的真实面前沉默下去！？”

他在退党声明中写道：“我对中国共产党的彻底绝望开始啦，它，中国共产党！它把以最野蛮、最为不道德非法手段折磨我们的母亲、折磨我们的妻儿、折磨我们的兄弟姐妹，当成了它党员的工作任务，提高到它的政治高度，它在一

刻不停地逼迫煎熬着我们人民的良心、人格及善良！高智晟，一个已多年不交党费，不过‘组织生活’的党员，从即日起宣布：退出这个无仁、无义、无人性的邪党。这是我人生最自豪的一天。”

超越恐惧

第一封公开信发表后的第3天，高律师就遭到了多名便衣的跟踪与恐吓，他的律师事务所也被取消了执照。虽然高律师早把生死置之度外，但是，接下来他将面对更恶劣的状况——生不如死的折磨。

2007年9月21日，高律师遭到第二次野蛮绑架。他被警察打手扒得一丝不挂，被打得趴在地上，4根电棍电击全身。

“王姓头目四次电击我的生殖器，一边电击，一边狂叫不止。我感到在电击时我的身体抖动得非常剧烈，清楚地感到抖动的四肢溅起的水花。这是我在几小时里流出的汗水。”

警察甚至用牙签捅生殖器的酷刑逼迫高律师承认自己曾经和其他女人有染，并要挟他写出经过，用这种方式抹黑他的人格。

警察威胁他说：“你不是说共产党用酷刑吗，对法轮功酷刑折磨，不错，一点都不假，我们对付你的这12套就从法轮功那儿练过来

的。也不怕你再写，你能活着出去的可能性没有啦！把你弄死，让你尸体都找不着。”

2006年12月22日，高智晟被中共以所谓“煽动颠覆国家政权罪”判刑3年 缓刑5年；2011年12月16日，中共当局以其违反缓刑规定为名，把他送进新疆沙雅县监狱囚禁3年。在美国、欧盟以及联合国的强烈呼吁下，2014年8月7日，中共释放了高智晟。

结束苦难

高智晟刚刚出狱的时候，脸色煞白，几乎失去了说话能力，走路深一脚浅一脚，像得了小儿麻痹症。在长达5年的被非法关押期间，高智晟被一人单独关在黑房子里，没有任何阳光，晚上腿抽筋疼得无法入睡。即使这样，出狱也一直遭到监视，没有真正的自由。

在高律师身陷囹圄的时间里，越来越多的大陆正义律师挺身而出，为法轮功学员提供法律援助，做无罪辩护。他们其中也有人因此遭到抓捕和殴打，但依然没有停止他们支持正义的脚步……

正如高律师所说：“我们不幸生活在这个时代的中国，我们已经经历和见证了世间任何民族都不堪经历和见证的苦难！我们有幸生活在这个时代的中国，我们将经历和见

证世间最伟大民族的结束苦难历史的过程！”

一退一近

高智晟律师之所以遭到残酷的折磨，因为他是中国打破中共禁忌，公开为法轮功维权的标志性人物，他站在道德层面彻底否定中共，公开退出中共，被誉为“中国的良心”。

2005年12月21日，北京寒风刺骨，高律师办公室的外面布满了中共便衣，在这种情况下依然有近20名各地上访者的代表不期而至，说要在当局严酷打压之际来看望高律师。他们希望高律师说几句话，高律师就大声地讲给大家和那些门外的便衣听。

他慷慨激昂地说道：“‘法轮功’信仰者已成功地寻找到了可不流一滴血的转型出路——即持续力促人们尽快脱离这个做尽做绝人间坏事的恶党。我的建议是，一退一近，即退党近神！不仅我们的转型会是美好的，更会使我们转型后的制度是永远美好的！”

“看脸的世界”

寻梅

穿梭在大街小巷，迎面而来的各种美容、整容广告似乎在验证着一句流行语：“这是一个看脸的世界。”还有一个新词被发明出来——“颜值”，长相也被拉入了数据化的时代。

有人感叹，这是一个忽略内在只看重外在的时代；这是一个用美化外表掩盖内心荒芜的时代。也许这样的观点太过犀利有些伤人，毕竟爱美之心人皆有之。但是看过了很多案例——付出了巨大代价换来的却是不自然甚至变型的脸，不禁去想，什么才是容貌美的秘诀呢？

网上曾经有一组娱乐明星出道前后的对比照片，看后我竟然感到莫名的心酸，不仅潸然泪下。也许是对原来那一双双清澈眼眸的珍惜，也许是感叹我们被生活改变得太多……

网友们还曾把自己父母年轻时的照片晒出来，引来了大家的惊叹和议论：那时候的人看起来如此单纯善良，没有华丽的衣着却显得如此美好……

比起刻意修饰出的美，自然纯真干净的美更能打动人心。

记得有一个有趣的社会调查。在欧洲一个城市，小偷盛行。而不少小偷偷了钱包后，会良心发现把钱包还回来。调查发现，被还回来的钱包里多放着小孩子的照片。看来，即使一心为钱的小偷，也会被小孩子的纯真模样所打动。

美容化妆需要付出的只是时间和金钱，整容付出的是更大的身体痛苦，但只要你愿意去承受，这些都不是难事。最难的却是，如何守护住你我原有的那份最初最真之美。

有一位台湾化妆师说，表面的化妆只是最浅层、令人改变最少的化妆；更深一层的化妆是精神的化妆：改善生活方式、注意饮食营养和运动，保持乐观精神；最深一层的化妆是生命的化妆：提升自己的学识，修养自己的心灵，在艺术上陶冶自己。这样的人，即使不化妆也无所谓，因为内在气质会自然地外显出来。

这位化妆师讲的，不正是传统文化中“相由心生”的道理吗？

我有一个朋友是卖化妆品的，她人长得非常年轻，和实际年龄非常不符，皮肤好，精气神也让人羡慕。很多人因此选择上她的柜台买化妆品，以为她一定选对了保养皮肤的品牌。结果来了一问才知道，这位朋友根本不怎么用化妆品，她的外貌是自己修出来的。

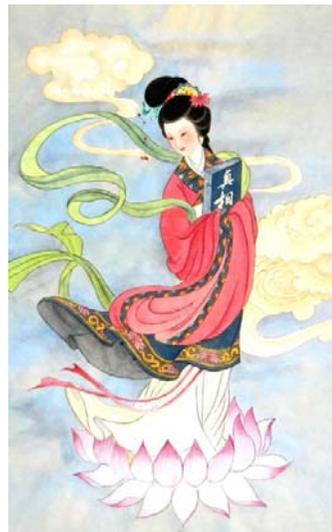
她向人家介绍说：我是修炼法轮大法的，法轮功是性命双修的上乘佛家修炼功法，讲究返本归真，按照“真善忍”净化心灵，同时通过五套功法就能改善自己的身体，变得年轻有活力。她身边的人因为这个原因，对法轮功的功效十分认同。

五官的比例固然也是美丽形式的体现，但同样的人、同样的长相，在不同的心态下，给人的外在感受却全然不同。因为真正的美由心而生，由纯而生，由善而生。

说到底，美是一种心灵的感受，因为每个人的心灵深处都保留着那份纯真，才会和纯真产生强烈的共鸣。

如何守护住你我心中的那份最初的纯真纯善之美，这才是追求美丽的必修课啊。☐

编者注：东汉著名文学家蔡邕在《女训》这样写道（译文）：心就像头和脸一样，需要认真修饰。脸一天不修饰，就会让尘垢弄脏；心一天不修善，就会窜入邪恶的念头。人们都知道修饰自己的面孔，却不知道修养自己的善心。脸面不修饰，愚人说他丑，心性不修炼，贤人说他恶。愚人说他丑，还可以接受；贤人说他恶，他哪里还有容身之地呢？所以你照镜子的时候，就要想到心是否圣洁；搽粉时，就要考虑你的心是否鲜洁干净；润泽头发时，就要考虑你的心是否安顺；挽髻时，就要想到心是否与髻一样端正；束鬓时，就要考虑你的心是否与鬓发一样整齐。



破镜重圆

阿莲

我出生在干部之家。家庭条件的优越、父母的放任、加上自身的条件，使我从小就养成了高傲自负、桀骜不驯的性格。虽然丈夫是我自己选的，结婚这么多年，却从内心里看不上他。

从开始的吵吵闹闹，到后来的不讲话，也不给他做饭，最后谈离婚，双方也都同意了，奇怪的是怎么也找不到结婚证，明明记得放在那儿，可就是没有，没离成，但这个家已名存实亡了。

一年后，我遇到了法轮功。不是为了治病，而是我这个高傲的性格，看到人道德的下滑，不愿与他们为伍。听说法轮功是高德大法，就走了进来。进来后，一听是佛家大法，误以为更得和丈夫离婚了，可是结婚证还是找不到。

一次，与一位法轮功学员说到我的家庭情况时，她说：“你可不像修炼人，一点都不善。而且我认为修炼人不能主动和人家离婚。”我一听，感到自己是不善，一定要改。

先从从不吵架开始，修的就是“真、善、忍”，得忍。

可是哪儿那么容易，看着他不顺眼，就想发火，每次发完了火又后悔：怎么这么差劲，又没忍住！后来看法轮功书中的法理明白了，还得善。要想人家的优点，要替别人着想，要善待别人。慢慢地他也变好了，毛病不那么多了。我又开始学做饭，结婚十多年，根本不会做饭。我就买了各种各样的菜谱，学着做菜，自己要求每顿必须四菜一汤。哪怕是要上夜班，也要把四菜一汤给他做好了才走，这样坚持



了七八年。他说：太麻烦了，不用四菜一汤，两三个菜就行，这才减了下来。

看到师父在1999年3月的《美国东部法会讲法》中说：“现在人说这个女性越来越解放，个性越来越强，其实你们并不是被善那一面带动的。我觉的强不体现在人的外表这一方面，你平时就象一个温柔的真正的女人一样，你的能力会使你同样得到你应该得到的一切”。师父还讲到“个人的利益、个人的自由高于一切，那你们还到哪里去找家庭的温暖。互相争强斗胜，谁也不服谁，我告诉你们这不是人的状态啊！夫妻之间都不敢互相相信，你们没有任何一个地方能使你们有安全感，有温暖、温馨的地方，你们活的不苦吗？可是你们心里头这样想：不应该这样，应该有一个温暖的地方，有一个温馨的地方。可是你们的表面却破坏着这一切，强调自私的个性，却不让它有这样的地方。大家都在这样做的时候，那美好的人的关系就失去了。”

是啊，自己那么不为别人着想，再好的人都无法和你过下去。后来离婚的事不提了，一天打开柜子，发现结婚证好端端地放在那儿！小姑子对我说：“我哥夸你是贤妻良母，说我们都不如你呢！”感谢师父帮我保留了这个家，要我变成一个更好的人。我要继续努力。☐

编者注：传统文化认为，美好的家庭源自刚柔相济、讲究恩义的夫妻之道。儒家认为夫妇为人伦之始，夫妇之道比孝道更可谓人道之本。“君子之道，造端乎夫妇。”“夫妇正而父子亲，父子亲则君臣敬。”婚姻、家庭是国家和社会的基石。这个基石摆得正，国家与社会才会稳定、繁荣、昌盛。

华夏传统的婚姻观认为，婚姻不只是情感生活，更是一种守信的责任，恩义比爱重，道义比情长。而夫妻相处讲究的是“刚柔相济”、“阴阳和谐”。

认为男女相处，要像天地一样和谐，必须各安其位，阴阳互补。男为强，女为弱；男为刚，女为柔。男人合乎“道”，要像天一样高亢公正，自强不息；女人合乎“道”，要像大地一样谦卑、包容，厚德载物，无私无怨。

夫妻刚柔相济，互相扶持，互述衷肠，这样的家庭没有不和谐的道理。

中国版《指环王》传奇

振明



2003年，我见到了一位多年不见的老友。我和他讲了自己了解到的事情——中国正在经历却被刻意隐瞒的一切，他感叹道：“你说的故事不就是当代的《指环王》传奇吗？”

那时候《指环王3》上演不久，苍茫壮丽的自然风光，恢弘大气的场面，奇妙独特的人物设计，给观众带来了一次魔幻之旅。但这史诗般的神话故事，会与当今中国正在发生的事情扯上什么关系呢？

关乎正义必胜 关乎内心选择

《指环王》系列电影共有三部，故事奇幻瑰丽，情节跌宕起伏，但真正的主题只有一个——千古不变的主旋律——正义战胜邪恶。影片中善良巫师甘道夫是正义力量的代表，而魔王索伦则是邪恶力量的轴心。

最初，正邪力量对比悬殊。在正义力量看起来势微的情况下，每个人物的良心都经受着考验。曾经正义的巫师萨鲁曼为了自保，屈服于魔王的淫威；一些人类也主动投降成了魔王的走卒；精灵族打算逃往“永生之地”；树人也觉得事不关己……但之后，随着剧中人物正义感的觉醒，正义力量也不断地汇聚，精灵族国王心中保护中土的责任感被唤醒；树人看到自己的同类被巫师萨鲁曼所杀而最终醒悟；死去的武士亡灵也宣布要为正义与荣誉而战……

影片中千军万马正邪对战的场面震撼人心，但真正摧毁魔王的却是看似不起眼的霍比特人。霍比特人佛罗多和山姆在末日火山口彻底销毁魔戒的瞬间，魔王索伦和它的军队一刹那灰飞烟灭。

这其中揭示了一个深刻的道理：魔王看似强大，其实不堪一击。因为它的真正能量、“至尊魔戒”的力量来源，是人们内心极度的自私和贪婪。每个人心里都有一个“魔戒”，每个人的内心才是正邪之战的真正战场。如果放弃良知，一心只考虑自己而不顾别人的死活，就会像影片中的“咕噜”一样丧失人性，成为“魔戒”的奴隶。当佛罗多在关键时刻被“魔戒”的力量所诱惑时，外部的恶魔军队也突然随之变得强大起来，使得本来已经取得优势的正义大军一下子无法抵挡。而一旦坚守住善念，销毁“魔戒”，邪恶瞬间就会被解体。

善恶抉择中的选择，也注定了各自的未来。迷失心智跟随魔王的人们，选择了毁灭；甘道夫、佛罗多和精灵们，完成了使命驶向了永恒之地；战胜邪恶的人类、霍比特人等，重新过上了幸福的生活。

故事与现实惊人地相似

无论从主题本质、情节特征、隐含道理来看，中华大地上正上演着的一个大事件都与之惊人地相似。

1999年7月，中共开始了对“真、善、忍”信仰的迫害。一时间很多人都感受到另一场文革的到来，电视、报纸、广播上，充斥着造假抹黑的宣传。几乎所有的单位、企业都搞人人过关，要求每个人对法轮功问题表态；法轮功学员被逼迫在信仰和工作、学业、自由之间做选择；而从街道、派出所到各单位，都实行株连政策，如果出现法轮功学员上访事件，领导就要受到处理。在“打死算自杀”的灭绝指令下，众多法轮功学员遭到非法劳教、判刑、酷刑折磨，甚至被迫害致死。

一方面是掌握整个暴力机器的政权，一方面是“打不还手、骂不还口”、手无寸铁的百姓，虽然看到人权迫害如此邪恶，但面对双方悬殊的力量对比，许多国外有能力发声的政府、媒体起初都选择了沉默，而大陆众多公检法人员在谎言欺骗下、在利益诱惑下，积极参与迫害。

面对着失去一切的危险，法轮功学员没有退却，他们不断向民众讲清真相，揭露迫害。慢慢地，人们看清了中共的谎言与暴行，也看清了这场迫害给中国人带来的后果：司法黑暗、人权丧失、道德沦落……最终的受害者将是每一个人。而代表正义力量的“真善忍”信仰才是道德回升的希望。

渐渐地，人心在觉醒。

原中共驻悉尼领馆外交官陈用林，负责监控海外法轮功学员，当了解到法轮功真相后，毅然公开站出来，拒绝继续为中共迫害法轮功卖力，并发表退党声明，在澳大利亚及整个国际社会引起强烈震动。

原天津市国保局、专职迫害法轮功的“610”办公室官员、一级警司郝凤军，2005年6月8日在接受澳洲各大传媒采访时，公开声明退党，并揭露中共对法轮功的残酷迫害和污蔑谎言。

以访问学者身份被派到美国从事宗教心理学研究，为中共迫害民间宗教团体提供心理学依据的孙延军先生，于2009年2月14日在大纪元网站以真名公开退党，声明辞去一切官方职务，拒绝继续为中共服务。

关乎善恶选择的故事，在这些年里几乎每天都在发生着。这些勇士的选择令人敬佩，但谁能看到在他们内心深处善与恶的交锋呢？

至今，中共迫害法轮功已经快16年了，法轮功学员以生命的代价使“真、善、忍”在神州大地屹立不倒，也唤醒了世界的良知。很多国外政府、议员、民众公开反对迫害，不少海外媒体开始揭露中共活体摘取法轮功学员器官的罪行，越来越多的大陆律师站出来为法轮功学员做无罪辩护，一些公检法人员放弃了迫害并在暗中保护法轮功学员。

中共为何容不下“真、善、忍”人类普世价值？因为它就是人间邪恶势力的代表。谎言与暴力不是中共发明的，却被中共发挥到了极致。中共自认为掌握了控制人心智的魔戒，并在历次迫害运动中屡试不爽。它认定，人人都会在利益面前折腰，在暴力面前屈服。它理解不了，每一个人心中都有“真、善、忍”的种子，每个人的内心都渴望真诚、善良与宽容，这些是难以被磨灭的，只是等待着被唤醒。

正邪善恶的巅峰对决

简单看，中共迫害法轮功，是民间信仰团体被打压的事件；但深入想想，这是一场“真、善、忍”与“假、恶、斗”的较量，一场正义与邪恶的对决。而真正的战场，在每个人的心里。所以法轮功学员和平反迫害的方式才那样独特——针对每一个人，哪怕是中共体制内的人，哪怕是参与迫害者，给每一个人讲清真相，让每一个人自己来选择未来。

试想如果每个人都选择了麻木、冷漠、懦弱、屈服，使得人权迫害步步升级，结果会是怎样？那些心狠手辣的恶徒掌握大权后，也许会对普通

民众也大开杀戒。正如后来媒体资料所披露的，靠着卖力迫害而爬上来的薄熙来，如果一旦掌握政权，会使中国退回到文革年代。一个群魔乱舞的邪恶



时代和一个人人向善的光明时代，如果可以选择，我们会选择哪一个？

乌云只能一时遮住太阳，但太阳却没有远去，它一直在那里。但在腥风血雨的黑暗中坚守正义确实不易。《指环王》原著作者托尔金所说：“在我看来《指环王》更像是整个人类的寓言。我一直坚信，人类之所以能存活到今天，是因为那些看似微不足道的人在不屈不挠地对抗着看似无法战胜的事物……他们近乎在全然黑暗中摸索前行，但一直在坚持。”

如今，法轮功学员巨大的付出唤醒了良知。到2015年3月，已经有超过1.9亿人加入了“三退大潮”（退出中共党、团、队），这些看似平凡的中国人正在改变着历史的走向。而参与迫害的江泽民集团成员一个个被清算，正是民意与天理力量在彰显。

美好的未来总是由巨大的付出与艰辛铺就。当走过历史的这一页，我们会发现，中共对法轮功的疯狂迫害，是人类历史上最黑暗、最邪恶、最丑恶的一幕。而法轮功学员与善良民众的和平反迫害之路，是前所未有的壮丽史诗——坚贞的信仰、大忍的胸怀、大善的感召力，都在十多年的历史中淋漓尽致地演绎了出来。所有那些在艰难时刻守护住了自己内心良知的，那些在巨大压力面前敢于为正义发声的，这些无畏的勇士守护住了人类最后的希望。

每个人内心都有一枚魔戒，但我们的内心也拥有销毁魔戒的力量。“愿夜空中的闪烁的星光指引你前程，愿黑暗就此倒下，邪恶之物远离你圣洁的内心。（《指环王》主题曲）”

参天大树



他耸立在时空隧道里
以坚毅的身姿守望着世界
看穿了千年红尘的悲喜
历经了万年天地的变幻
但，他不曾改变颜色

当狂风暴雨降临
他静静地扎根在那里
岿然不动
用自己巨大的身躯
默默撑起一片希望的天空
呵护着每一颗善良的心灵

突破网络封锁（翻墙）的方法

使用海外电子邮箱向freeget.one@gmail.com发送一封邮件，内容任意，主题任意（不能空白），大约10分钟后会收到一个网页地址，打开网页后，请点击下方绿色 **Download** 按钮下载翻墙软件，双击下载的软件即可突破网络封锁，安全、自由地浏览更多的真实资讯。

欢迎翻墙访问明慧网：www.minghui.org