

巴黎13区 整栋楼出售 Avenue d'Ivry

整栋楼已经出租，地平+楼上5层，总面积360m²，没有电梯

- 地平是亚洲餐厅，带有大地窖和一楼的办公室（2个房间），面积为144m²（餐厅89m²，地窖24m²，办公室31m²）。

餐厅 年租金：33 376€ HT HC

- 楼上是9间状态良好的公寓，已全部出租。

公寓总面积为216m²，

9套公寓年租金：

83 476€ HC

餐厅+公寓 年租金：

116 852€

DPE : D

整栋售价（包括餐厅+办公室）：2 200 000€



电话：06 03 02 43 49 法语
06 62 69 96 23 中文



晓东信贷

Courtier en crédit

商业地产贷款

- ▲ 持ORIAS专业认证
- ▲ 25年贷款经验
- ▲ 3000多家店铺贷款实例
- ▲ 争取最优惠贷款条件
- ▲ 购房可申请零利率贷款

电话：01 44 78 80 68 手机：06 75 01 79 48

地址：109 Rue de Paris 94220 Charenton-le-Pont

地铁8号线：Charenton-Écoles

GJW+ Streaming *Feel at Home*

免費電影 無限觀看

高級訂閱 最低費用

\$6.99
美金/月

享85折

輸入優惠碼
Happy15



GanJingWorld.com



经典家常菜料理3款

文/小芳 图/Adobe stock

人们常说，只有好的食材才能做出美味的食物，因此，一些比较昂贵的食材都是很多大厨的首选。其实，只要运用得当，一些廉价的家常菜中也不乏经典菜品。

这些菜肴通常使用最普通的食材，如：尖椒、鸡蛋、面粉等。这些食材虽然便宜，但经过巧妙的烹饪，都能够做出让人垂涎欲滴的美食。

家常豆腐

·食材

老豆腐1块、鸡蛋2个、淀粉适量、木耳适量、胡萝卜1个；葱、姜、蒜、青尖椒、小米椒适量；豆瓣酱1匙、蚝油1匙、生抽1匙、老抽半匙、白糖半匙、食盐适量。

·做法

①将豆腐切块，大小尽量切得均匀一些。盘中倒入适量淀粉，切好的豆腐均匀地沾上一层淀粉。

②碗中打入2个鸡蛋，搅拌均匀。把蛋液淋在豆腐上，这样在煎的时候能使豆腐表面酥脆可口。端起盘子晃动几下，让豆腐均匀地裹上蛋液。

③小碗里放入蚝油1匙、生抽1匙、老抽半匙、白糖半匙，以及食盐适量，再倒入少许水，搅拌均匀。

④胡萝卜切丝，木耳切丝。

⑤锅中倒油，油温4成热时放入豆腐块，炸至两面金黄就可以捞出来了。

⑥锅中留底油，放入葱、姜、蒜、豆瓣酱爆香，炒出红油。

⑦放入胡萝卜丝、木耳丝，翻炒均匀。再放入豆腐，翻炒几下后，倒入配好的料汁。

⑧最后放入青椒、红椒，翻炒几下就可以出锅了。

温馨提示：

①选用的是老豆腐，裹上淀粉煎，能使豆腐外皮酥脆。

②鸡蛋液拌成蛋液淋在豆腐上，让豆腐更加滑嫩。



老豆腐



家常豆腐



茄子

蒜蓉蒸茄子

·食材

茄子250克、蒜蓉3汤匙、葱1棵、小红辣椒4条；蚝油1汤匙、生抽2汤匙、麻油1茶匙、白糖1茶匙、白醋40毫升。

·做法

①将茄子切半，在茄子面上划上坑纹，放入白醋水中浸3分钟以防变黑。

②混合蒜蓉、葱、辣椒、蚝油、生抽、麻油、糖和白醋。

③茄子用中火蒸约10分钟，淋上混合好的蒜蓉酱汁后，再蒸3分钟。

温馨提示：

水中加白醋，将茄子浸入白醋水，可以防止茄子氧化变黑。



蒜蓉蒸茄子



尖椒炒面粉



面粉



尖椒

无蛋轻食&点心2道

文/山平 图/Adobe stock

鸡蛋不仅是优质蛋白质的来源，也是烘焙中不可或缺的食材。在营养摄取与料理应用上，也有替代方案可供选择。



豆腐煎饼沙拉

豆腐煎饼沙拉

这道豆腐煎饼结合了豆腐的细腻口感与蔬菜的鲜甜，可将豆腐煎至金黄酥香，搭配生菜享用，是一道健康又美味的轻食。

食材

板豆腐200克、胡萝卜碎30克、洋葱末30克、玉米粒30克、面包粉30克、鹰嘴豆粉1汤匙、新鲜生菜适量。

调料：酱油1茶匙、食盐、黑胡椒粉少许。

做法

①在碗中将豆腐压碎，加入胡萝卜、洋葱、玉米粒、面包粉、鹰嘴豆粉和调料，搅拌均匀。

②将混合物分成5等份，压成小

圆饼状。

③平底锅加热后放入适量油，以中小火煎豆腐饼，每面约煎4分钟，至表面金黄酥脆。

④搭配生菜食用，淋上喜欢的沙拉酱，风味更佳。

巧克力花生饼干

自己动手做简易饼干，即使没有鸡蛋，以花生的香气和巧克力的甜苦交织，也能保有松脆的口感。

食材

无盐奶油60克、细砂糖60克、花生酱80克、牛奶30毫升、巧克力碎50克。

粉类：中筋面粉120克、可可粉10克、小苏打1/4小匙、食盐约1/4小匙。

做法

①预热烤箱至175℃。

②奶油软化后，加入细砂糖，搅拌均匀。加花生酱与牛奶，搅拌至顺滑。

③将粉类过筛，加入做法②，搅拌均匀至无粉状；加巧克力碎，拌匀。

④取适量面团压扁，排在烤盘上；烤15分钟至边缘变硬。

⑤出炉放凉即可盛盘上桌，也可以放入容器后至阴凉处储存。



巧克力花生饼干

父母要懂得如何对孩子说话

文/C妈学堂

什么是“洗脑”呢？“洗脑”在家庭教育方面的体现之一，就是家长们对于孩子的语言影响。

家长在日常生活中的教育孩子时的习惯性用语，很可能会对孩子的大脑产生较大的影响，从而导致孩子向不同的方向发展。

简单地说，就是家长“话说对了”，孩子就可能更加优秀，但是“话说错了”，孩子就可能受到负面的影响。家长要懂得什么话能说，什么话不能说。

让孩子的大脑变得“呆滞”的话

如果你在生活中经常会对孩子说这些话，就需要注意了，很可能会对孩子造成负面影响：

1、“你真笨！”

有些家长在孩子犯错时，或是做不好事情的时候，总会对孩子说“啥都做不到”、“真笨”、“你能干啥”等消极的话。

在成人看来，这些话可能是想要激起孩子自强的心理，但事实上，这些带有负面评价的话，将会让孩子潜意识地“模仿”。

比如孩子一做错事，家长就习惯性地对孩子说很笨，孩子就会认为自己很笨，基于大脑镜像神经元的模仿与共情功能，从而让孩子表现出与“很笨”相符合的特征，最后真的变得很笨。

2、“再不听话，警察就把你抓走了！”

孩子在小的时候，难免会有一些不听话、哭闹的事，而面对这样的情况，有些家长就喜欢采用“威胁”的方式来阻止孩子哭闹、不听话。比如“再不听话，警察就把你抓走了”、“再哭，狼就会来把你吃掉了”等等。

不少的家长会发现，这种方式对于“教育”孩子是很有效的，孩子马上就变得听话了。

而事实上，当孩子经常受到“威胁”的话，孩子大脑中的情绪中枢杏仁核区域将会处于敏感状态，从而让孩子经常性地变得焦虑、恐惧。



(123RF)

不仅很容易变得情绪低落，而且还可能会导致孩子形成“讨好型人格”，因为孩子不希望自己再被威胁，希望得到他人的肯定和善待。

还有一部分孩子，在过度的焦虑和恐惧下，还可能会产生较强的逆反心理，变得“言不听，计不从”，只要是家长说的，无论对错，总是要先反驳一番。

孩子之所以这么做，其实是一种源自潜意识意识的“自我保护”，似乎是在告诉自己，也是在告诉家长，自己“不怕威胁”。

当然，无论是哪一种情况，都是不健康的，都会严重影响孩子的成长，让孩子一辈子都处在自卑中。

3、“啰嗦什么，快去做！”

孩子在有了独立思维之后，可能会对很多事情拥有自己的看法，而由于经验、知识的缺失，孩子的看法可能很幼稚。

所以，很多家长在孩子对某件事提出质疑或表达自己的意见时，总会直接打断孩子，让孩子“快去做”、“别啰嗦”等。

要知道，这些语言属于一种命令式的语言，孩子在经常听这些话之后，前额叶皮层功能就会受到抑制。

而前额叶正是负责思考和情绪调节的区域，这部分功能降低之后，孩子就可能变得没有主见，变得依赖性很强。

让孩子越来越出色的话

如果你在生活中经常对孩子说

下面这些话，那么恭喜你，你的孩子很可能会变得越来越优秀。

如果你没有对孩子说过这些话，那建议从此以后多对孩子说这几句话，孩子可能会变得让你惊喜。

1、“这件事你说了算。”

很多比较尊重孩子的家长，往往在与孩子有关的事情上，会主动地将决定权交给孩子。比如，周末的时候，孩子想要什么时候写作业，就由孩子决定。

当然，让孩子决定并不代表孩子的决定是错的也要继续，而是让孩子拥有决定的权力。

如果孩子的决定是对的，那么就按孩子说的来做。如果孩子的决定是错的，家长就需要对孩子进行正确地引导，让孩子自己思考后，再找出正确的方法。

当孩子在自己的事情上拥有“决定权”之后，孩子大脑的前额叶决策能力和纹状体运动系统就会变得很活跃。也就是说，孩子将会具备更强的独立思考能力，拥有更强的解决问题能力。

2、“我们一起来想想怎么做。”

孩子在成长的过程中，难免会遇到很多自己无法解决的事情，或是遇到很多的挫折，这时候，孩子很可能会表现出哭泣、沮丧等行为。

家长在这个时候，如果对孩子说“我们一起来想想怎么做”，将会对孩子的负面情绪产生很大的缓解，并且会让孩子将注意力侧重于问题的解决上，而不是单纯地发泄情绪。

其实，这正是因为在对孩子说这句话的时候，孩子大脑中的边缘系统与前额叶实现了协同工作，而让孩子能够更好地管理自己的情绪。

这样的孩子长大之后会拥有更高的情商，对未来的发展也有好处。

3、“你一直在努力，真的很好。”

我们都知道，正确地夸奖孩子，将会让孩子变得幸福、快乐，变得更有积极性。孩子在听到夸奖的时候，大脑内部将会释放多巴胺，而多巴胺正是让人感到快乐的因素之一。

所以，孩子就会将自己的快乐和努力挂钩，变得更加自信、坚韧、不怕困难，勇于克服难题。

简单地说，就是孩子在处理危机时的能力会得到提升，在以后面对失败时，想到的不是逃避，而是如何克服困难，走向成功。

家长对孩子所说的话，其实每一句都会刺激到孩子大脑的相应区域，负面的刺激将会让孩子变得抑郁偏激。而正确地刺激将会让孩子的“三商”得到提高，拥有更强的内驱力，变得更加优秀。

所以，家长们一定要“谨言慎行”，别因为自己的一个坏习惯而害了孩子，要养成一个好的语言习惯，让孩子可以成就更加优秀的自己。

中华第一望族的“6字家规”

一条神秘的“6字家规”使得山东琅琊王氏家族度过了许多劫难，经受住了各种考验，从东汉至明清1700多年间，培养出了36个皇后、36个驸马、35个宰相（《二十四史》中有明确记载的），成为中国历史上最为显赫的家族，被称为“中华第一望族”。这条家规就是：言宜慢，心宜善。

言宜慢

“言宜慢”，是公元77年王吉从七品知县调任昌邑王府中担任五品中尉时，从一个老人那里得到的秘笈。

昌邑王刘贺虽然是汉武帝的嫡孙，却荒淫无度，喜怒无常，身边聚集的全是一些溜须拍马的小人。

在这样险恶的官场中，忧虑的王吉却幸运地遇到了一个给他指点迷津老人，送给了他“言宜慢”3个字。凭借着这3个字，他居然度过了一次次惊险，在官场上获得了很好的声誉，被汉宣帝刘询任命为谏议大夫，成了朝廷重臣。

说话，体现着一个人的智慧。特别是年轻人，由于人生经验不足，经常在说话上吃亏。历史上因为说错话而得罪人、甚至付出惨痛代价的人不胜枚举。

说话有分寸，就是用恰当的措辞，让对方听着舒服，并能达到你的沟通目的。

反之，没分寸，就是你想表达的



(绘图：志清/看中国)

和有所分寸是同一个意思，但言辞激烈，或没考虑到对方的心理感受，而让对方产生了抵触情绪，因此导致人际关系紧张。

言宜慢，就是告诉我们，说话要经过认真思考再出口，这样可以让我们变得更加谨慎、稳重和冷静，练就我们成熟大气的人格；其次就是说话语调要舒缓，这样听的人才会感到受到尊重、亲切，而更加舒服顺耳。

心宜善

“心宜善”，是王吉在公元前67年再度经过昌邑时，老人送给他的3

个字。

原来，随着官位的升高，王吉出现了利用职权打击报复政敌的心理，将政敌整得很惨，害得很苦。比如，长史赵路就是因为与王吉政见不和，被王吉恶意弹劾，最后赵路被罢官归乡，不久后郁郁而终。

在老人的劝诫下，王吉痛改前非，不再打击报复，而是客观公正地对待每个人，受到了越来越多人的欢迎，在险恶的官场上一生顺利平安。

而这个送给王吉6字秘诀的老人，据称就是汉武帝时的著名宰相

公孙弘。

心宜善，与人为善，必有福报。心善的人，乐于助人，救人危难。周围的人都愿意与这样的人交往，更愿意帮助这样的人。

人这一辈子最大的财富不是有多少钱和有多大的权力，更加不是你的手段，而是肚量和善良之心，要懂得宽容，心善才是一辈子的财富。

《道德经》上说，天道无亲，常与善人。假使你真正无条件绝对地行善，帮助别人，有利于他人，做了一件好事，心境自然非常快乐。那个快乐，不是道理上讲得出来的。

结语

为何“言宜慢，心宜善”这条家规仅仅6个字却有这么大的神奇力量呢？

年轻时就该“言宜慢”，这样才能深思熟虑少犯错误。人到壮年，心智成熟、实力雄厚，这时就该“心宜善”，才能少树敌手，有泱泱长者风范，受人尊崇。

孟子说：“惻隐之心，仁之端也。”对他人的遭遇，能够心生同情怜悯，这是仁善的开端。

“言宜慢，心宜善”这6个字看似简单平淡，却包含了古人做人、做事的道理，从中我们能看到仁爱之心，进退之道。能做到这6个字，就拥有了成熟大气的人格。

寓言故事

啄木鸟的取舍

森林里，啄木鸟每天为树木治病，起早贪黑，不辞辛苦。

《森林日报》的猕猴记者对啄木鸟进行采访后，发表了题为《劳苦功高的森林卫士》的报道。读过报纸后，大家都非常钦佩啄木鸟，说它是森林里的大明星。

第二天，百灵鸟、猫头鹰和孔雀前来拜访啄木鸟。百灵鸟抢先说：“森林歌唱大赛今天举行，你去了，一定能得金奖！”啄木鸟还没说话，猫头鹰又急忙说：“你去参加百鸟飞翔大赛，肯定能夺冠！”啄木鸟刚要说话，又被孔雀打断了：“森林之春时装大赛的主办方请你去当评委！你是大明星，最有发言权！”

等大家都说完了，啄木鸟才说：“我不会去参加任何比赛的，更不会去当评委。你们的好意我心领了。谢谢！”

啄木鸟又说：“我知道自己唱歌和飞翔的本领都没法和高手比。另外，我对时装一窍不通，所以不敢当评委。我最该做的，就是踏踏实实地为树木治病。如果没有自知之明，见到好事就想插一手，只能白白浪费时间，甚至自寻烦恼。世界充满诱惑，一定要懂得取舍。”

啄木鸟说完就飞走了。不一会儿，远处就传来了“笃笃笃”的啄木声。

喜马拉雅山 (123RF)

密勒日巴佛修炼故事(24)

密勒日巴是西藏修行者中最富传奇色彩的一位家喻户晓的人物，也是一位深受藏人爱戴的佛教修行者、哲人及诗人。密勒日巴生于大约公元1040年，七岁时父亲过世，家产由他的伯父和姑母托管，直到密勒日巴成年。但他的伯父和姑母都极其贪婪狠毒，他们侵吞了他的家产，还将密勒日巴一家做奴役般驱使。年轻的密勒日巴修习邪法用以报复他的仇家，后来他受到良心的谴责，认识到他做的恶业将会为他带来苦果时，便决定修行佛法。

他曾跟随多位导师学习，直到38岁时遇上马尔巴上师做他的门徒。前六年马尔巴上师不教佛法，只给他很繁重的苦役工作，来清除他习邪术所种的恶业之后，才圆满地传授整套密法给他。离开马尔巴上师之后，密勒日巴在深山洞穴中独居静修。在严酷的环境中，他凭借着对佛法的坚定刻苦修行，最后得大解脱、大自在，成就无上觉悟。密勒日巴的一生就像一首撼动心灵、可歌可泣的史诗，其精彩绝伦的修行故事，令人感动至深，催人泪下。

(续上期)

尊者说：“我不一定真是在害病，我死也不是真的死，只是示现病相死相而已！用不着什么轿子。年青的徒弟们，你们先到曲巴去吧！”等到年青的弟子们走到了曲巴的时候，尊者早已在炽结崖洞等候他们了。

许多年长的徒弟们说：“是我们伴随着尊者一起来的。”另一个人说：“尊者在毒龙顶窟上害病休息。”曲巴村后到的施主们却说：“我们看见尊者在着卡顶窟说法。”又有些施主则说：“是我们和尊者一同来的。”还有许多人都说：“我们各人在自己的家中都有一个尊者前来承受供养。”那些最先从曲巴来的人就说：“尊者先到曲巴去的！是我们侍候尊者一起来的！”于是后来的，看见尊者说法的，和承事供养尊者的，大家各执一词，争辩起来，不知谁是谁非。尊者听了笑道：“你们都是对的，我之所以如此，不过是同你们开一开玩笑罢了！”

尊者在炽结窟示现病态。那时天空中出现了像说法时一样的虹彩、花雨等瑞征。于是大家就知道尊者真的要到他方世界去了。寂光惹巴、雁总巴、色问惹巴等弟子就请问尊者说：“尊者涅槃以后，到哪一个净土中去？我们徒众们应该向何处祈祷？”

尊者说：“你们随便在什么地方祈祷都是一样。只要有信心，虔诚祈祷，我一定会在你们的面前的。你们祈求的事，我一定赐给。这一次，我要到东方现乐净土去朝礼不动如来。我从前曾提起过还有话对你们说，那就是我的遗嘱。我密勒日巴死后，除去极少的几件用品外，什么财产也没有。你们可将我的棉衣和手杖交给惹琼巴，他很快就会回来的，告诉他这两样东西与修气功的缘起有关。在惹琼巴没有到之前，千万莫要触动我的尸体。”

“这个主梅纪巴的帽子和沉香木杖，具有以善见善观而弘扬佛法的缘起，交给卫巴顿巴。这个木碗，寂光你拿去吧！这个灵盖，雁总顿巴，给你吧。打火石给色问惹巴。这只有骨头匙子给执贡惹巴。把这块布垫子分成碎片，分给其他的弟子们，一人可以拿一片去。我这些东西并没有什么金钱的价值，送给你们的意义，主要是显示缘起而已！我最重要的遗嘱与我密勒日巴多生来聚敛的金子，都藏在这个灶头底下。我死了以后，许多无识的弟子也许会因为我的后事而争吵，那时你们可以把那遗嘱打开来看。那里面还有指示你们修行的办法。”

“又有某些只有少量福德的学佛人，为了今生的名闻恭敬，表面上东做佛事，西做功德；实际呢，他供施一百心，心里却想收回一千。这些贪求果报而行佛事的世俗人，就等于把毒药混在美味里进食一样。所以你们不应该为了今生的名闻恭敬而饮下这个‘好名’的毒药。那些表面

上是佛法，而实质上是世法的事，你们都要彻底舍弃，一心精进，修行纯净的佛法才好。”诸弟子又请问尊者说：“如果对于众生有利益，我们是否可以行一点点世法？”

尊者说：“行世法的动机，如果丝毫也不是为了利己，那是可以行的。可是照这样行，实在是太困难了。如果为了自己己的贪欲而行利他，则自利尚不成，更谈不上利他了。就像不会游水的人去游水，不但游水不成，反而为水所淹毙一样。所以在没有证得实相空性以前，最好不要谈利生的事业！已无修证，就要利生，等于瞎子引盲人，最后终究要堕入自私的深渊中去。本来虚空无尽，众生亦无尽，自己修行成就了以后，度生的机会实在太多了。任何时间、任何地点，都可以度化众生。在未成就以前，你们应该以‘清静心’发‘大悲心’，为利益一切众生的缘故而勤求佛果。放弃衣食名利的思想，身耐劳苦，心负重荷，如是修行才是。这就是度众生，也就是修行入道完成自他一切的究竟利益。”

密勒日巴尊者又继续说道：“现在我不能再次住了，你们应该记住我的话，继续我的宗风！”说毕就入大定，示现圆寂。享寿八十四岁，于木鼠年（一一三五年）冬季末月十四日黎明，星光欲没，朝阳正升之时，尊者之色身入法界体性，显示涅槃之相。

这个时候，天人空行集会的胜相，较前更为广大殊胜。空中出现广大鲜明的虹彩，这虹彩清楚得好像手都可以摸得着一般。各种颜色交织在空中，虹彩的中间有八瓣莲花形象，莲花的上部，有极美丽的坛城。世界上最好的画家也画不出这样美丽的坛城来。尖端的五色彩云，变成胜幢、缨络、宝幡等无尽的形状，各色各样的花朵自天而降，纷落如雨。彩云缭绕在四周的山顶。宝塔状的云朵向曲巴的中心围拥着。大家都听见悦耳的天乐和赞语，异香流溢大地。世间的俗人也都看见天人神像满驻虚空，行广大的供养。人们看见天神们赤身裸体亦不以为怪；天神们却个个

口中发出尊者的声音。

施主和徒众们如同又见到尊者一样，说不出的欢喜和高兴。大家都不再争吵了，就一心一意地祈祷。终于在不可思议的幻化中，除诸大弟子和曲巴施主们保有原有的遗体以外，鸭龙地方的人们却也得到了另一具尊者的遗体。他们就抬着这个遗体，到那其雪山的大鹏蛋窟的顶上举行火葬。空中又出现了与前次涅槃时一样的五色虹光、彩云、天乐、香云和其他种种的奇征。

在曲巴这一边，诸大弟子和施主们连续的至心祈祷了六天，尊者的面孔忽然容光焕发，年轻得好像八岁小童一般的模样。这时几个大弟子就议论道：“惹琼巴恐怕不会来了。如果我们再延迟的话，可能什么

都留不下来了，甚至一点供养的骨灰都拿不着了。我们还是赶快举行火葬吧！”大家商量以后，就依次作最后一次的尊者的圣容瞻仰。同时把圣体移到炽结窟前面的法座崖上，并架起火葬的台子，然后把圣体安放在台上，划好坛城。虽然比不上天人的供养，却把人间最好的供品陈列起来。在黎明之际，举行了各种祈祷与仪式，大家就想举行火葬。但是无论如何，火息点不起来。在这时候，天空中忽然出现一道虹彩，带来了五个空行母。于是雁总巴就说：“尊者的遭际和几位空行，都教我们在惹琼巴没有到以前，不要触动尊者的遗体。但是惹琼巴到现在还不来，恐怕不久遗体要腐烂了，怎么办呢？”

寂光惹巴说：“从尊者和空行者的训示，以及火烧不着遗体的种种因缘看来，惹琼巴一定很快就回来的。我们还是恳切祈祷吧！”大家把圣体移回洞中，都一致恳切的祈祷。却说，惹琼巴那时正在罗若多寺修法。一天晚上后半夜，在光明与睡眠混然一体的觉受中，他看见在曲巴地方，有一座水晶塔放出了周遍虚空的光明，无数空行拥着这个宝塔，迎请着向他方世界去了，地上到处都是自己的金刚兄弟和尊者的施主们。天神与空行的歌声响遍了天空，到处都是不可思议

的大供养云。

惹琼巴就向宝塔顶礼，忽然间尊者的面庞从宝塔中现了出来，对惹琼巴说道：“儿啊！虽然你没有照我的话及时赶回来，但是如果我父子能够再见一面，我是非常快乐的。你我父子今后恐怕不能常常见面了，不要再失去这样难得的机会，让我们父子好好地谈一次话吧！”说完了，尊者就把手放在惹琼巴的头上，满面含笑地看着他。惹琼巴心中又悲又喜，生起前所未有的信心和稀有难得的感觉。

惹琼巴醒了以后，想起了尊者从前对他说过，要他在某时回去的话，心中大为惊惶道：“难道尊者涅槃了吗？”顿时生起难以忍受的悲哀和猛利的信心。乃一心向尊者祈祷道：“上师啊！我没有及时赶到，真是后悔啊！但是我马上就要回来了！”正想间，空中出现了两个少女，对他说：“惹琼巴！尊者要到净土去了！你要不赶快走，恐怕今生再也看不见尊者的了！快点走吧！”惹琼巴这时心中专念着上师，归心似箭，立刻就起身回去。罗若多寺的鸟雀，这时正在吱吱的报晓。

惹琼巴一心祈祷上师，一面运起气功，如箭驰一样的飞来。驴马须走两月的路程，半个早上就飞过了。到了亭日和布林交界的钵赛山顶时，天才大亮，太阳刚刚出来。他就坐下来，稍微休息了一下。抬头一望，到处都是祥云异彩；特别是尊者入寂的山顶上，有一个广无边际的大云伞盖，放出万丈光芒。无数天神、空行，正在以五欲供云大兴供养。有的天人在祈祷，有的在发愿，有的在礼拜，有的在唱着赞美歌。惹琼巴见了，心中又悲又喜，怀疑地向一个天神问道：“你们这样供养礼拜，是为的什么呀？”

天神答道：“你这个人难道耳聋了么？眼睛瞎了么？这样人天兴供的非常缘会，你都不知道吗？这是密勒喜笑金刚大士到空行刹土中去，天人大众对他都在供养祈祷，难道你不知道吗？”惹琼巴听了这个话以后，心如刀割，向尊者入寂的山窟处飞跑而来。跑到曲巴一处像宝塔形状的平地时，像做梦一样，看见尊者满面含笑地向自己说道：“是不是我的儿子惹琼巴来了啊！”惹琼巴一见，心中说不出的欢喜，以为尊者并没有涅槃，连忙上前顶礼尊足，祈祷问安。惹琼巴又向尊者问了许多的问题，尊者都回答了。最后尊者对惹琼巴说：“儿啊！我先走了，你随后来吧！将来我会来接你的！不要忘记我的话！”说完，忽然一刹那，尊者就不见了。

惹琼巴心中七上八下地向曲巴赶来，到了尊者入灭的山窟前，看见徒众施主们正在尊者的遗体旁边悲哀地祈祷环绕。有许多新来的徒弟们，他们从来没有见过惹琼巴，就阻挡住不要他进洞走近尊者的遗体。惹琼巴心中说不出的哀痛，痛哭流涕。

(待续)



密勒日巴佛

改变自己就在现在

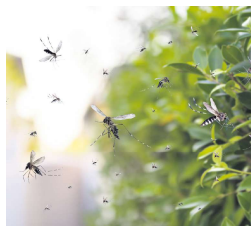
7种顶级思维让你受用一生

【本报综合报导】普通的人改变结果，优秀的人改变原因，顶尖高手改变思维。斯坦福大学心理学教授卡罗尔·德韦克在《终身成长》中提到：决定人与人之间差异的，不是天赋，不是勤奋程度，而是思维模式。一个人的思维层次，就是他的人生上限。以下这7种顶级思维方式，养成之后，你离成事就很近了。

01 蚊子思维：顺应变化

一滴雨的重量大约是一只蚊子的50倍。再加上下落时的加速度，它对于蚊子的冲击力，不亚于一辆重型大巴车全速撞到人身上。那为什么下雨天，大多数蚊子能够安然无恙呢？

美国一位教授用高速摄像机拍下了蚊子在雨中逃生的场景：当雨滴打在蚊子的翅膀和腿部时，蚊子会向被击中那侧倾斜，然后侧身翻滚让雨滴从身侧滑落。蚊子身上布满了疏水的材料，就像荷叶一样，所以只要伸胳膊腿儿，就能优雅地脱身。而当雨滴直接击中蚊子时，蚊子会先顺应雨滴强大的推力，与之一同下落。随后迅速侧向微调，与雨滴分离，并恢复飞行。雨滴再重，蚊子都能逃出生天，就是因为它能随着环境和形势的变化，不断调整自己的应对策略。



雨中正在飞行的蚊子 (123RF)

英特尔创始人安迪·格鲁夫曾提出过“十倍速变化理论”：外界变化永远要比我们预料到的，快10倍。不信你看，有多少看似稳定的铁饭碗，已经被变化摔了个粉碎；多少曾经风光无限的工作，正在被AI所取代。时代的潮水奔涌向前，想要立身安稳，不妨学学雨中的蚊子，主动拥抱变化。

人只有主动改变自己，才能在不确定中拥有确定性。

02 弹孔思维：概率分析



二战中正在作战的飞机 (123RF)

二战时期，哥伦比亚大学有个统计研究小组，为战时的美国分析数据，制定最优战略。美国为加固飞机，免得被敌军击落，要给飞机外层加盔甲。但是，盔甲覆盖不全，防御则无意义，盔甲过多又会影响飞机的灵活性，导致飞机躲避不利。

如何找到一个最优解呢？在整理各项数据后，军方发现飞机不同部位留有的弹孔的数量不一样。他们认为，如果不能全部加盔甲，那盔甲就应该加在飞机受攻击概率最高的地方。乍听上去，好像完全正确。但数学天才瓦尔德却提出了反对意见：盔甲应该加在弹孔最少的地方，也就是飞机的引擎。



方，也就是飞机的引擎。

瓦尔德解释说，从概率上看飞机各个部位受到攻击的可能性是均等的。但为什么在引擎上留有的弹孔数量远远少于其他的部位呢？

他猜测那些“消失的弹孔”都在未能返航的飞机上。许多飞机在机身被打得千疮百孔时仍然能够返航，可一旦引擎受损，飞机就可回不来了。就像是军队医院病房里，腿部中弹的病人比胸部中弹的病人要多得多。这显然不是因为腿部更容易中弹，而是因为胸部中弹的人都死了。普通人只能看见受伤的飞机，但顶级的牛人看见的是“消失的弹孔”，其差距就在“概率思维”。拥有概率思维的人，往往能做出更正确的决策。

查理·芒格曾将自己投资的智慧比喻为钓鱼。钓鱼的第一条规则是，在有鱼的地方钓鱼。钓鱼的第二条规则是，请记住第一条规则。我们这一生所面临的问题，无非三个：要做什么？不要做什么？要重做什么？概率思维让我们明白：哪些事可以，哪些事不能做，哪些事情需要长期做。

03 还书思维：打破常规

20世纪90年代，大英图书馆要从伦敦的旧馆搬迁到圣潘克拉斯的新馆去。旧馆藏书有1300多万册，据估算搬家费高达350万英镑。如果你是馆长，能想到什么办法，降低工程预算？雇佣更便宜的工人？降低运输成本？但在巨大的工程量面前，种种方案似乎都是杯水车薪。拥有顶级思维的人是怎么做的呢？

一位年轻的图书管理员找到馆长，对他说：“我有办法，而且只要给我150万英镑就可以了。”

第二天，年轻人在报纸上刊登出了这样一条消息：自即日起，大英图书馆免费、无限量向广大市民开放借阅，但因图书馆迁址，请借阅者把书还到指定新馆。

年轻人将“搬书”的固有思维，转化为“还书”的思维模式。花了很少成本，就完成了90%的搬迁工作。思维的杠杆就是如此之强大。

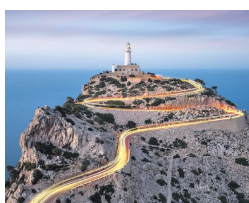
《天才在左，疯子在右》中有这样一句话：如果思维是一堵墙，世界就在墙的另一边。这个世界从来没有绝境，能挡住你的只有你的固化思维。遇到问题走进死胡同的时候，不妨掉个头，说不定就能走到柳暗花明处。



搬书 (123RF)

04 灯塔思维：树立目标

美国畅销书作家迈克尔·西蒙斯曾花了5年时间，研究白手起家的亿万富翁企业家。他发现这些出类拔萃的创业者在看待问题上，有着惊人的相似性：他们基于四维视角来看待世界，而大部分人都停留在一维视角。一维视角的人目光局限于特定的专业领域，四维视角的人能从过去到未来跨越几百年去思考问题。一维视角的人追求短期利益，四维视角的人更看重长期的收益。



灯塔 (123RF)

比如亚马逊的创始人贝索斯为了一些可能失败或者需要7年以上时间才有回报的实验，愿意持续进行数十亿美元的投资。

又如伯克希尔·哈撒韦公司董事长巴菲特只投资于他认为自己可以投资几十年的公司。

软银集团创始人孙正义曾经问过下属一个问题：为什么大部分人难以取得巨大的成功？

下属茫然，孙正义在纸上画了一座山，在山脚下画了一个圆，又在山顶上画一个圆，并在山顶上标上“理想”二字。理想就是一座灯塔，寻着目标向前，你的耐心就会更好，你会更从容更坚定。一时的成功不会让你迷失，短暂的失败也不会让你感到恐惧。所以，不要高估一年的积累，也不要低估十年的改变。永远做正确的事情，剩下的时间会给你答案。

05 上游思维：追问“人的需求”

如果你问顶级的程序员：这个职业的核心挑战是什么？多数人认为程序员的挑战无非是如何写出更好的代码，掌握更多的编程语言等。但几位技术大牛的答案跟这完全不搭边，他们不约而同地把答案锁定到四个字——追问需求。

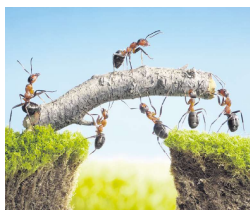
腾讯公司副总裁陈小虎分享了这样一个故事。他原来在谷歌的时候，负责提升从搜索到广告转化的成功率。一次公司的业务团队发现，中国用户的转化率偏低，就对他所在的技术部门提出需求：把广告字体变大一些，背景色调得更醒目一些。

他们没有直接调整，而是询问这么做想解决的核心问题是什么？沟通之后才知道业务部门是想提升转化率。经过调查他们发现：当年国内的门户网站顶端常常放一堆密密麻麻的banner。中国用户打开网页，上面的根本不看，直接看下面。而谷歌广告的展示位，刚好在最顶部。后来他们把广告调到最下面，转化率就提起来了。顶级的工程师解决问题，不只关注代码，更能看到代码背后的人的需求，这就是典型的“上游思维”。

《麦肯锡图表思考法》中也提到一个工作原则——不要打地鼠。解决问题不能像打地鼠一样，哪里冒出来就把它打下去。这样问题永远也解决不完，也永远无法真正地把问题解决掉。遇到问题，普通人改变结果，优秀的人改变原因，顶尖高手改变思维。追本溯源，着眼全局，找到问题的关键节点，方能一击制胜。

06 懒蚂蚁思维：思考和总结

日本北海道大学的进化生物研究小组曾做过一个实验。



蚂蚁 (123RF)

他们对三个分别由30只蚂蚁组成的黑蚁群进行追踪，以观察它们的

分工情况，他们发现：在族群里大多数蚂蚁都很勤快，忙着清理蚁穴、搬运食物、照顾幼蚁……

但是，一些蚂蚁却格外懒惰，在其它蚂蚁忙碌的时候，它们经常探头探脑，东张西望。生物学家把这部分蚂蚁叫做“懒蚂蚁”，并在它们身上做了标记。

令人惊讶的是，当研究小组断绝蚁群的食物来源之后，那些勤快的蚂蚁仿佛顿时乱作一团。反倒是那些被打上标记的懒蚂蚁，从容不迫地带着蚁群寻找新的食物来源。原来懒蚂蚁们不是真的懒，它们只是把勤奋的时间都花在了侦查上。这就是著名的“懒蚂蚁效应”。

你是否也陷入过“勤奋的蚂蚁”的误区呢？心理学家Jordan Peterson教授列过一个自测表。

1、花大量时间做事情中最容易的环节，还自满于“没有功劳也有苦劳”。

2、以“准备”的名义拖延，看上去很忙但事情没有任何进展。

3、从来不验证工作成果。

4、读了很多书，但从不总结规律；即使总结了规律，也没有用到实践中。

如果你有以上的迹象，是时候做出改变了。在埋头赶路时，记得时不时抬头看看远方。

07 场域思维：环境提升

19世纪中叶心理学家库尔特·考夫卡曾提出过一个场域理论。

外在的环境分为两类，一类是地理环境，另一类是行为环境，地理环境即现实的环境，行为环境是想象中的环境。人的每一个行动均被行动所发生的场域所影响。

卡夫卡讲了这样一个故事。一个冬日的夜晚，一男子在风雨交加中，骑马来到一家客栈门前。铺天盖地的大雪覆盖了一切道路和路标，他很高兴在黑夜里找到这样一个安身之所。

店主诧异地问到门口迎接这位陌生人，并问客从何来。男子直指客栈外面的方向。

店主听闻，用一种惊恐的语调说：“你是否知道你已骑马穿过了康斯坦斯湖？”闻及此事，男子当即倒毙在店主脚下。

该男子在骑马过湖时，湖泊是地理环境，而他的想象中的环境则是冰天雪地的平原。倘若那个男子事先知道他途经一个大湖，他绝不会有勇气在上面策马奔腾。也正因为他想象中的环境是坚硬的平地，才在闻及他骑马穿过湖泊时大惊失色。

人是环境的产物，改变自己最好的方式，就是永远把自己置于能滋养自己的环境中。想要提高专注力，就尽量给自己营造无人打扰的环境，学会屏蔽纷扰。想要提升认知力，就请卸载低密度低质量的短视频app，咀嚼经典读物。想要心态积极，就要远离让你消极的东西，少和人纠缠，多看大自然。

如果你对自己的现状不满，那就从换个环境开始。改变自己，就在现在。

《认知红利》中说：你这辈子的成就，最终能达到多高，是靠你的思维模式支撑起来的。思路决定出路，思维到不了的高度，脚步也无法抵达。而你看过的书，走过的路，历过的事，遇到的人，都是你思维升级的垫脚石。

持续不断地在事上磨，在心上炼，在尘中悟，终有一天，你将跳出禁锢自己的圈子，看到更大的世界。

故国神游·两宋风华(51)

英宗卧病多风雨
女主升殿再垂帘故国神游
两宋风华(续上期)
文/元鼎

时间回到嘉祐八年,也就是公元1063年的三月,宋仁宗驾崩,皇子赵曙即位,是为宋英宗。提起宋英宗,在北宋诸帝中,可以说是存在感非常低的一个皇帝。

为什么会这样呢?当然,主观上讲,是因为他本人在政治上没有什么大的建树,没有什么大的作为。此外,也有一些客观原因。一个是他任内时间很短,只有4年时间,从嘉祐八年(1063年)到治平四年(1067年)。二来,他一直身体不好,刚即位就生病,中间好了一段时间,没多久,又生病,直至驾崩,一直是这种带病上岗的状态。所以,这种情况下,他很难有什么大的作为。

此外,宋英宗还有一点比较特殊,就是他并不是宋仁宗的亲生子,而是仁宗堂兄赵允让之子,过继给仁宗为子嗣。因为宋仁宗自己没有子嗣,虽然曾经有过三个儿子,但都夭折了。当时宗室子弟还是很多的,而英宗即使是在他自己家里,也不是什么长子、长孙之类,他是庶出,而且是排行十三,后头还跟着一串呢。就是说,在众多的宗室子弟中,他被选中成为皇子,在外人看来,包括他自己看来,都不能说是一个大概率事件。

而且仁宗虽然一直没有儿子,但他一直不想放弃,总希望能再生出儿子来,所以在继承人的问题上,是否要过继宗室子弟,一直犹豫不决,直到驾崩前几个月,他才正式做出决定,过继英宗为皇子,作为继承人。所以,英宗在心理上,完全没有做好准备,以至于仁宗驾崩后,朝臣们请英宗去即位,他吓得掉头就跑。几位辅政大臣也顾不得那么多,只得抓住英宗,换上衣服,生拉硬拽把他拽去入继大统。所以英宗的即位,是很戏剧化的一个场面。

当然说到宋英宗,很多人把他称为备胎,意思是仁宗没儿子,他就成为皇子,仁宗有了儿子,他就要卷铺盖回家。这样讲倒也没大问题,但是有时候人们就把这个事情给感情化了,就觉得英宗命苦,皇家无情,甚至把他后来患病都与此联系。究其原因,可能是受到一些学者观点或影视作品的影响。

总之,由于以上种种原因,宋英宗给人并非是一代雄主的印象,特别是他前有仁宗,后有神宗,我们知



曹太后(公有领域)

道仁宗是盛世之君,神宗虽然不是盛世之君,但绝对是一个强势之君,就更显得中间这个英宗就像一个过渡人物。但他有一个优点,就是能够任用贤人,虽然这些人仍是仁宗留下的班底,但英宗能够继续重用他们,这就有力的保障了北宋能够非常稳健地走过这段过渡期。说起英宗一朝堪称国之柱石的辅臣们,如:韩琦、富弼、欧阳修等人,基本是仁宗朝庆朝人才之精华。特别是韩琦,历任三帝,顾命两朝,可以说,在英宗朝这个过渡期起到最为关键的作用。

我们知道,英宗刚即位,就暴病,病得很突然,也很重,只得召皇太后同听政,也就是把仁宗的曹皇后,这个时候已升级为曹太后,请出来,垂帘听政。这个是继刘娥之后,就是仁宗朝章献太后之后,北宋第二次女主临朝。这位曹太后也没有让大失所望,她既有能力又有德行,史书上说她颇涉经史,处理政务都是引经据典,有时参照,每天需要处理的事情很多,有时一天有数十份奏章呈上,她一件一件都能记个大概,可谓博闻

强记。有一些比较有争议,比较棘手的奏章,她就请大臣们反复讨论决定,从不独断专行。

就是说呢,本来一切都进行得很顺利,皇帝、太后、辅臣,大家各司其职,配合得很不错。但是没想到的是,随着宋英宗病情的加剧,却发生了意外,他经常举动反常,对下人刻薄少恩,更要命的是对皇太后也不够尊敬。左右的人都很不开心,于是就到太后那里说坏话,最后两宫隔阂越来越大。到了什么程度呢,两人都跟辅政大臣们诉苦,他说她不好,她说他不好。这个事情就严重了。如果是普通人家发生这样的事,那只是一个家事,但是天子家发生这样的事,就可能牵动朝政大局。

刚才我们说,英宗并不是仁宗唯一的选择,宗室子弟还有一大把,如果曹太后一狠心,真的把英宗废了,另立新主,也不是没有可能。但是,英宗又的确是仁宗亲选的,他的合法性就在于,他的即位是仁宗之遗命,这样的话,就势必造成朝廷的分裂,一派是拥护新君的太后派,一派是拥护英宗的保皇派,也保不住还会

冒出来一些趁火打劫另有所图的某某派。如果这样,就会天下大乱了。所以韩琦等一众辅臣们,就决不能让这样的事情发生。

那么怎么办呢,就得调和两宫矛盾。有一次韩琦和欧阳修一起向太后奏事,说着说着,太后就开始跟他们哭诉,说英宗如何不孝。韩琦开导太后说,这是因为皇帝病了,病好了就不会这样了,哪有儿子生了病,母亲竟不能包容的道理呢。太后听完之后,还是觉得委屈,欧阳修说:太后侍奉先帝数十年,仁德着于天下,如今母子之间,难道就不能相容吗。说到这里,曹太后的情绪稍稍平静了一点。可能是听到欧阳修肯定她的仁德,所以听到这个话,就平息了一点。

但是我们知道,在当时那种情形下,大臣们最担心的就是太后行废立之事,这个事情是不能有一点含糊的。所以韩琦做为百官之首的宰相,他单刀直入,说:“臣等在外,皇帝若有调护不周,太后难辞其责。”曹太后完全没想到韩琦说话这么大胆,直接,马上回答说:“这叫什么话,我比你们更盼望皇帝快点病愈啊。”两个人可以说是针锋相对,好在,气氛虽然很紧张,但双方都亮明了态度,达成了共识。当时,同列大臣听了韩琦的话,都替他捏了一把汗。这是在太后这边。

在皇帝这边,也很麻烦。过了几天,韩琦有事去见皇帝,皇帝也一肚子苦水,开口就是“太后待我少恩”。韩琦很有智慧,马上说,自古明君主并不算少,为什么只有舜帝被称为大孝,难道其他的人君都不孝吗,肯定不是这样的。这是因为父母慈爱而子女孝顺,这叫人之常情,不足为奇。父母不慈爱,但儿子仍然能够做到不失孝道,才是值得称赞的。所以我认为陛下恐怕还是做得不够,如果您真的各方面都做到了,父母怎么还会不慈爱呢?英宗听了,觉得很有道理,就平静了下来。可见多亏了有韩琦几位大臣的调解,才没有把矛盾进一步激化,以至酿成大乱。可以说,英宗即位以来生的一场大病,导致了一系列的问题,最直接就是他本身健康状况堪忧,间接的就是他的性情也发生了变化,导致两宫不和,好在有曹太后及时救场与一众大臣的协力辅佐,正如我们这一集标题所云:“英宗卧病多风雨 女主升殿再垂帘”。

(未完待续)

成语故事

一箭双雕

【解释】:雕:一种凶猛的鸟。一箭双雕:用一枝箭射下两只雕。比喻做一件事,同时达到两个目的,一举两得。

【成语典故】:出自《北史·长孙道生列传》:“尝有二雕飞而争肉,因以箭两只与晟,请射取之。晟驰往,遇雕相搏,遂一发双贯焉。”

长孙晟,字季晟,是南北朝时北周洛阳人。他生性聪敏,博览群书,尤其擅长射箭。他十八岁时任司卫士士一职。

当时,北方的突厥有个叫摄图的首领,向北周请求和亲,北周皇帝答应将千金公主嫁给摄图。于是,就遣长孙晟率一批将士护送公主前往突厥和亲。突厥王摄图大摆酒宴,宴请长孙晟。酒过三巡,按照突厥人的习惯要比武助兴。

突厥王命人拿来一张硬弓,要长孙晟射百米以外的铜钱。只听得“格勒”一声,硬弓被拉成弯月,一枝利箭“嗖”地一声射进了铜钱的小方孔。长孙晟赢得众人齐声喝彩。

从此,摄图对长孙晟非常敬重,留他在突厥住了一年,并经常让他陪着自己去打猎。有一次,他们正在打猎时,摄图突然看见空中有一只雕正在疾飞争食另一只雕嘴里的肉,他就拿了支箭给长孙晟,请他将两只雕射下来。长孙晟策马往前追逐,正当两雕相争互啄时,他拉满弓,瞄准其中一只雕的翅膀射去,箭矢穿透雕的翅膀,又击中了另一只雕的要害,两只雕同时坠落。只用一支箭,就把两只雕都射落了。后来,人们就把这个故事演化为成语“一箭双雕”。

一毛不拔

【解释】:意思是连一根毫毛也不肯拔。比喻为人极端自私吝啬。

【成语典故】:出自《孟子·尽心上》,孟子曰:“杨子取为我,拔一毛而利天下,不为也。墨子兼爱,摩顶放踵利天下,为之。”

春秋战国时代,出现了许多不同的思想流派,是百家争鸣的时代,他们相互论战,希望能对治理国家有帮助。而墨子的“兼爱”学说与杨朱的“为我”学说正好形成强烈对比。

墨子,名翟,是战国时期的大思想家,是墨家学派的创始人。他主张“兼爱”,反对战争。

与墨子同一时期,有一位叫杨朱的哲学家,反对墨子的“兼爱”,主张“贵生”、“重己”,强调个人的利益和权利应当被尊重,不能随意牺牲个体去成就所谓的“天下大义”。

据《列子·杨朱》记载,有一次,墨子的学生禽子问杨朱道:“如果拔掉先生一根汗毛就能拯救天下,先生愿意吗?”杨朱反问:“难道天下真的能靠拔一根汗毛拯救吗?”禽子坚持问:“如果能,先生愿意吗?”杨朱不再理会他。

禽子不理解,杨朱的学生孟孙阳解释说:“如果有人给你一万钱,让他打一顿,你愿意吗?”禽子说:“愿意。”“那如果给你一个金人,砍你一条腿,你愿意吗?”禽子沉默了。

孟孙阳继续说:“毫毛虽小,但它是身体的一部分。今天让你拔一根汗毛,明天可能让你割下一块肉,后天就要你的命。哪怕只是一个微不足道的个体权利,也不应该轻易让渡,否则,整体利益也会崩塌。”

这才是杨朱真正的思想,他并非主张自私,而是强调个体权利不可侵犯。他的观点是:如果人人都能守护自己的权利,不去侵犯他人,那么天下自然能达到和谐。

后来人们断章取义,原文的“拔一毛而利天下,不为也”,就逐渐演变成“一毛不拔”这句成语。

为什么用“红得发紫”来比喻官运亨通的人?

在中国历史上,传统服饰不仅是御寒的衣物,更是身份地位的表征。从服装的样式、色彩、图案便能辨别着装者身份的高低,其中又以服装色彩的辨识度最高。

“红得发紫”便是一则与传统服装色彩有关的成语,用来形容人的名声或事业正处于巅峰状态。那么为什么不用别的颜色来形容,而要用红色和紫色呢?这与中国古代对颜色的定义以及官服制度有关。

官服颜色取决于官职品级

中国古代把颜色分为正色和间色两种,正色是指青、赤、黄、白、黑这五种“纯正”的颜色;间色则是指绀(红青色)、红(浅红色)、缥(淡青色)、紫、流黄(褐黄色)这五种由正

色混合而成的颜色。

在古代,官职品级不同,衣服的颜色也会有所不同。就唐代而言,官分九品,三品以上穿紫衣,四品穿深红,五品穿浅红,所以,着紫穿红者便是身居高位者,因为这些达官贵人经常出入朝廷,因而人们便以红色作为发达的标志,而达到紫色,则是位居三品以上的高官了,也因此,人们常以“红得发紫”来比喻那些官运亨通、仕途通达的人。

紫色:高贵之色

在遥远的先秦时代,紫色是一种不怎么高级的颜色,然而在近代人的观念中,紫色却如麻雀变凤凰般,跃升为代表高贵、典雅和神秘的色彩,这是怎么回事呢?



身着红色官服的元代官员(公有领域)

话说正色和间色是明贵贱、辨等级的工具,丝毫不得混用,比如孔子曾说“红紫不以为裳服”,意思是说,传统上,我们不能用红色或紫色的布做家居时的便服。

世界上最美丽的10个湖泊



1. 贝加尔湖

贝加尔湖位于俄罗斯的东西伯利亚南部，狭长弯曲，好像一轮弯月镶嵌在东西伯利亚南缘，是全世界最深、蓄水量最大的湖。贝加尔湖一年四季都美得不可方物。

2. 中国长白山天池

长白山天池位于长白山风景区主峰火山锥体的顶部，是中国最大的火山口湖，荣获海拔最高的火山湖吉尼斯世界之最。天池的四周奇峰林立，池水碧绿清澈，是松花江、图们江、鸭绿江的三江之源。



3. 克罗地亚普利迪维斯湖

这里有世界上难得保存完好，不加雕饰的风景。巍峨的山脉，壮阔的瀑布，一动一静，将湖水映衬得更加柔美了。大量的野生动物在这快活地奔跑，在这里，可以远离喧嚣城市的浮夸，得到短暂的内心宁静。

4. 美国加州莫诺湖

莫诺湖是加州的第二大湖，也是北美最古老的湖泊之一。湖水没有出口，全靠蒸发，因此湖内留下了大量盐矿等矿物质，形成各种形状的钙华塔。因各种异景相映成趣，使得这里有着别样的静寂美。

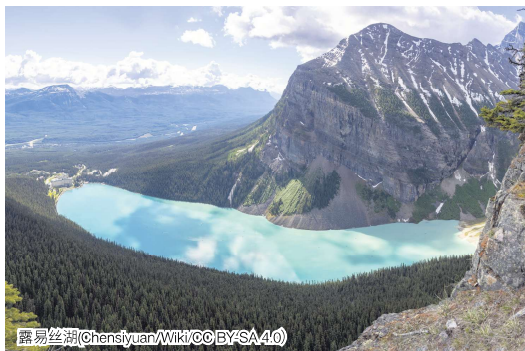


5. 日内瓦湖

日内瓦湖地处法国和瑞士的交界处，横跨欧洲土地上两个最美的城市，在阿尔卑斯山脚下静静流淌。日内瓦湖呈月牙形，从童话广场上俯瞰，被风吹皱了的湖水闪着繁星般的光。

6. 冰岛蓝色礁湖

冰岛蓝色礁湖(Blue Lagoon)拥有全球最大火山区，频繁的火山和地壳活动，形成了无数的湖泊、温泉及瀑布，地热和水力在这里成为唾手可得的能源。



7. 加拿大露易丝湖

露易丝湖是加拿大艾伯塔省班夫国家公园内的一个著名旅游胜地。在茂密森林的包围下，露易丝湖澄净得就像一颗明珠，冰肌玉骨、超尘脱俗。它以风姿卓约的维多利亚山为屏障，山水相依，形成了一幅完美的风景照。

8. 斯洛文尼亚布莱德湖

布莱德湖是斯洛文尼亚最著名的湖泊，大约在14000年前由阿尔卑斯山脉的冰川地质移动而形成，故有“冰湖”之称，其景色如同仙境一般，湖中岛上的教堂建筑有海市蜃楼之感。



9. 美国鲍威尔湖

鲍威尔湖(lake powell)是为纪念美国第一个在此湖漂流并建议开发水利的先驱而命名的。鲍威尔湖长299公里，湖岸线3058公里，有各种红色砂岩、石拱、峡谷和万面碧波，已成为美国西南部的主要国家度假区。

10. 美国太浩湖

太浩湖(英文: Lake Tahoe)又译作塔霍湖，是一个位于美国加利福尼亚州和内华达州边界上的湖泊，在内华达州首府卡森城以西约10英里的地方。它是北美最大的高山湖泊，深501米，是美国第二深的湖泊。



徐孝锡讲座 第一讲

合成药物时代的逝去 药用食物时代的到来

现代医学连原因都不清楚就乱开处方、化学药品，造成大量的副作用。为了不让悲剧延续下去，恢复造物主赋予人类的免疫力和自愈能力，不需要任何药，以自身的力量尽享天年，开启一条真正的治疗之路，我把毕生精力

投入去寻找神秘的药用食材上，以期通过提高肺功能，让扁桃体恢复健康。我们的人体如同宇宙一样神奇。其实为了生存，我们的身体设计得比宇宙飞船和超级电脑还要精密。

——徐孝锡

“能和您见面，是神的祝福。在数十亿年、数百亿年的宇宙时间中，在现在，在无限广阔的宇宙中的同一银河系、同一太阳系、同一行星、同一国度、同一场所，能够与您相遇，是一兆再乘以一兆然后再乘以十亿，比这样的概率还要小的偶然相遇。”

这句话是著名天文学家卡尔·萨根的名著《COSMOS/宇宙》中的一句话，用来形容这个宇宙是如此广阔。在东方医学中把人体比喻成一个宇宙，所以说，人体的神秘也如宇宙般无穷无尽。

现代医学的局限性

如今，研究治疗人体疾病的现代医学在多大程度上了解人体的秘密和疾病的根源呢？

虽然，现代医学在相当的部分对人类疾病的治疗做出了很大的贡献，但我认为其实还相差甚远。

如果您不理解这是什么意思，那么就请打开现代医学书。在所有疾病病因篇中都有这样一句话，‘is not known, is not certain, is not defined exactly...’，全都是不知道。

如果异位性皮肤炎患者去医院问医生“能彻底治好吗？”十有八九他的回答是“治不好，确切病因还不清楚，异位性皮肤炎是一种一直要带到坟墓里的病。”

“那么哮喘呢？”“哮喘也一样。”

“鼻炎呢？”“鼻炎也一样。”“那么，COPD、关节炎、糖尿病、心脏病、高血压、癌症呢？”“都一样。”

但医院会给你开药，说能治病，这些药就是含有多种成分的合成药。不知道确切病因，又怎么能用这种药呢？这就是对症治疗所使用的药，不是为了彻底根治，而只是为了能缓解症状，减少痛苦。

但是不知道确切病因，而开出的合成药，真称得上是“给药又给药”。因为不能彻底根治，同时在服用各种合成药的过程中复发和恶化不断反复，患者沦为药品的奴隶。

在那么大的建筑里，有着庞大的组织，众多的医学博士为医学的发展做出了很大的贡献。但同时因为不能根治疾病，应用只能缓解症状的对症疗法和攻击性治疗，导致正常细胞被破坏，免疫力崩溃，患者会在化学药物毒性作用下慢慢死去。这就是我们无法回避的现代医学的另一面。

合成药物的“反作用”

现代人信赖的合成药物，其不良影响其实是很大的。现代医学称，吃合成药物而造成人体出现的不良反应为“副作用”。但准确地来说，那不是“副作用”而是“反作用”。

在这个宇宙中，力作用于任何物体都会产生“反作用”。“副作用”和“反作用”有什么差异呢？“副作用”是某件事情中附带发生的、不好的作用。“反作用”是与

某种运动相反的运动作用。更具体一点说，“副作用”是患者的身体在接受药物的同时，不得已而出现的附带现象，所以要认命接受；但“反作用”则意味着人体本身就不接受这种药物。

举个非常简单的例子：抓住某人的头，按入水中，没过几分钟，那个人就开始手脚乱动，拚命抵抗，想抬起头来，为什么呢？为了要活命，为了要呼吸，而使尽所有的力气，对按住头部的力量施以“反作用”。吃了合成药物而出现的负效应，其实就相当于人体为了生存而做垂死的挣扎，这就是“反作用”。这么想来，人体是不是很可怜呢？仅仅是听了“副作用”的词，病人应该就乖乖地接受吗？

人体与天然药物是融洽的

如果外部气温下降，人体就会自动起鸡皮疙瘩，皮肤通过收紧的方式来维持体温。外部气温上升，相反汗毛孔就会张开，放出热量，维持体温。36.5度，24小时，我们没有意识到的每一瞬间，我们的身体一直在对外部条件进行反应，以趋向达到生存的最佳状态。所以，如果有什么不合适的东西进入体内，我们的身体就会立刻紧张起来，下次再见到同样的药物就会出现激烈的抗拒反应。

但是我们的身体在出现疾病之初，就可以利用自然界存在的众多天然物质来维持其健康。所以当我们的身体遇到了能使自身达到最适状态的天然药物时，那真是如同老友相见一般欢呼起来。这正是从自然中诞生的身体喜欢出自泥土的药性食材的缘故。

不知病因 不宜实行对症治疗法

现代医学对于难以治愈的顽疾，更偏重于缓解症状，而非根治。这是因为不知道病因，而不得不如此。如果医生不知道病因所在而去治病的话，那是非常危险的。说严重一点，就像圣经上所说的，盲人领盲人一样。说不好两个人都会掉到坑里去。

不知道真正的病因，就使用类固醇、抗组胺剂、抗生素、消炎剂、抗癌剂等药物的现象是非常普遍的。医生通过各种化工药品的毒性实施对症治疗法，从而使体内积累了大量的毒素和代谢废物，不断反复的治疗让患者正常免疫系统受损，会使顽疾越来越恶化。

其实如果不知道真正的病因，不着手治疗才是负责任的做法。也就是说，只进行一下应急治疗，就不再继续进行进一步治疗的方式反而更好。

药用食物—— 开启真正的治疗之路

人活着，得了病就会去找药吃。这个时候患者一般会有两个愿望：一个是，药要有效而且要显著；另一个是见效要快。

其实这两个愿望都是不对的。如果不信就请看一下为满足这两个愿望而诞生的

药物吧。

降血压药、糖尿病药和哮喘药，这些都是人们吃的最多的药。吃了降血压药，血压很快就能降下来；用上糖尿病药，血糖即刻就能降下来，效果明显而又可靠；如果用上哮喘药，咳嗽马上就能停下来，神奇得就像魔术一样。然而这些却是要用一辈子的药，病人就一辈子成了魔术师的奴隶。过了十年，就发展到要吃一大把的药。久而久之，身体非常疲劳，腿脚酸麻疼痛。这个过程会不断地反复，病人最终会丧失生活的欲望。这就是“因药而吃药，因病而得病。”

那该怎么办？应当通过药用食物，激发我们的身体来治我们的病。用我们的身体治我们的病会是什么样的结果呢？那就是平生不用吃药，非常健康。

如果想用自己的身体来治病，就应该通过药用食物来把肺清理干净。肺清理干净了，肺活量就会增加，肺功能就会恢复，这时扁桃体的功能很自然地就会进入最佳状态，很多病就会被治愈。两个月后，不会易得感冒；三个月，鼻炎会消失；四个月，连哮喘也会被根治。这时已恢复健康的肺能改善皮肤呼吸，最终治愈异位性皮肤炎。

不需要每出现一种病毒，就去找相应的抗生素。病毒有数百、数千种，但是不管是什么病毒来了，只要能强化肺功能，让守护在喉部的扁桃体恢复健康，那么MRS、萨斯、禽流感、流行性感冒……不管来了什么，身体都能把它击退。

五十年来，我在根治16万痛苦的过敏性疾病及死亡之病——重症肺病患者的同时，而领悟的治疗秘诀都将一一公诸于世。以此为基础，将通过十二个讲座与读者们见面，带领诸位读者走上充满活力、健康百岁的正道。在新的免疫革新之路上，请诸位读者多多关注和鼓励。

徐孝锡院长简介：

徐孝锡院长是著名韩医学代表和扁康丸创始人，一生致力于传统医学和呼吸系统疾病的研究。根据传统韩医学理论，肺为五脏六腑之首。“肺部积热”导致了鼻炎、支气管炎和皮肤病等疾病。扁康丸能彻底清理肺部积热，从根源上解决哮喘、鼻炎、皮肤病、重症肺病等呼吸系统问题。已经使全世界十六万鼻炎、哮喘、皮肤病和重症肺病患者恢复健康。徐院长是新唐人电视台S2集大型电视系列专题节目《走进韩医》和《神医再现》的主讲人，著作包括《扁鹊了愿在扁康》、《世界人的健康宝鉴》、《扁康传统医学奇迹》等，在全世界华人中有巨大的影响力。

扁康丸全球服务中心
(扁康丸是强化肺功能的保健食品)
● 全球24小时免费咨询电话：
+44-20-3923-2740
● WhatsApp: +18002105501
● 网址: www.pyunkang.us



【扁康丸服用分享】

红痒痛的皮肤 终于好了

我是新加坡的张女士，今年49岁。

在2015年之前，我脸部偶尔也出现过一颗颗大的痤疮，但很容易就好。2015年我已经是四个孩子的妈妈，这一年我们搬了新家，儿子们又很顽皮，使我压力很大，导致整个脸红、肿、痒、刺痛，煮饭的热气会让脸刺痛到无法忍受，若晒到太阳整个脸就马上泛红、灼热。我变得容易发脾气，心跳不规律，脸色偏黄，皮肤特别干燥。每个月都会出现2~3次伤风感冒咳嗽的情况。

从2017年开始每到凌晨1、2点就睡不着，严重时连续七天六夜不能睡。这段时间健康到了低谷。2020年6月连续三个月经血不停，经血的颜色是淡色的，血色素很低，严重贫血，身体需要输血，走多一点路都会喘，体力不支，人很虚弱，心里很害怕，感觉像要死掉了。大约每个月都会喉咙痛、伤风感冒、发烧（39度以上），导致咳嗽。我是素食者，花生又过敏，很多东西都不能吃。

2021年3月姐姐皮肤过敏、甲亢，我在网上查找资料时看到了扁康丸。看到那些皮肤病康复的案例，心里有了希望。后来再去网上查怎么治疗皮肤病，跳出来的还是扁康丸。2021年3月底我开始服用扁康丸。服用后感冒就少了一些，咳嗽也少了。熟悉的中医朋友和亲戚都说，网上看到的東西你也敢相信？可是我自从服用扁康丸后基本没有生病，睡眠正常，手脚也不冰冷，体力精神都好，可以深呼吸了，身体强壮，几乎没有感冒，咳嗽也好了。脸上、鼻子上起的疙瘩也开始好转，先是没有那么红，接下来也能看到好的皮肤了。

过程当中时好时坏，通过和徐孝锡院长视频得到肯定的答复，让我也坚信扁康丸一定会使自己康复。我之前看过很多中医，他们都说我的病他们医不了。现在每个月我再也不会喉咙痛、伤风感冒、发烧。服用了一年左右，我发现全身的皮肤都细嫩了，脸上、鼻子的皮肤由原来很红肿变成正常，不会那么恐怖了。真的是非常感谢扁康丸！



▲ 患者服用前后对比图

两桩乱世奇婚

整理/黎启明

清代康熙年间，总兵王辅臣叛乱，叛军所经之处，大肆掳掠。抢到的妇女，不管老的、少的、丑的、俊的，全装进布袋里，四两银子一个，任人购买。

三原县人米罗老，二十岁还没成婚，听说有卖女人的，便拿着五两银子，到兵营去了。他用一两银子，贿赂管卖妇女的军官，希望能买到一个年轻漂亮的女人。卖妇女的军官，把他领进兵营，叫他自己挑一个。米罗老挨个地隔着口袋摸索，摸着一个里面装的是细腰、小脚的女人的口袋，就背走了。

到了店里，打开口袋一看，却是一个老太婆！那老太婆满脸的老人斑，年纪快七十了。米罗老后悔不迭，瘫坐在床上，脸色像死灰一般。

不一会儿，一个花白头发的老头，牵着一头黑毛驴，上面骑着一个年轻漂亮的女人，他们也进店住宿。那个老头，扶着年轻的女人下了驴，把驴拴在槽子上，就到米罗老的西屋，把行李放下了。

老头与米罗老，互相行了礼，各自报了姓名、籍贯。老头说自己姓刘，六十七岁了。昨天花了七两银子，从兵营里买了一个口袋装的女人，没想到是一位年轻貌美的女子，这下回家糊棚屋棚，收拾收拾房子，也可以安度晚年了。

米罗老听对方这样一席话，心急火燎的，更加后悔。刘老头很得意，拽着米罗老，到酒店去喝酒，米罗老只得跟着他去了。

老太婆等他两个人走远了，就来到西屋，掀起帘子走进来。

此刻，年轻女人正捂着脸哭，见老太婆进来，忙起身，行了个礼，大眼睛里满是泪水，就像雨打过的桃花一般。

老太婆问她：“你从什么地方来的？”女子说：“小奴家是平凉人，姓葛，今年十七岁了。贼人杀了我的父母兄弟，逼着要糟蹋我。我又哭又骂，贼人们生气了，所以把我卖给了老头。细想起来，不如死了干净，所以才哭啊。”

老太婆叹息道：“这真是小伙子



老太婆对老头说：“我们放过那一对青年人，让他们称心如意，我们这辈子积德，下辈子幸福。”（绘画：志清/看中国）

（指米罗老）的造化啊！老婆子我，老而不死，遭此大难，还无缘无故地坑了一个小伙子，我在心里正发愁。刚才看见你们家老头，正好和我相当，何况老夫少妻，并不是什么好事。他俩一个高兴，一个愁闷，不喝醉是不会回来的。我俩何不来个‘李代桃僵’，换地方睡觉，等明天天一亮，你同我们家那个小伙子，早早起来，一起走吧。我拼了这把老骨头，与老头一起进棺材！”

女子犹豫不决，没有立刻答应。

老太婆板着脸说：“这可是买卖完了就走，各得其所，一举两得的法子啊。快点去吧，晚了事情就不成了。”

于是，把衣服脱下来，两个人就换着衣服穿上了。女子行礼道谢。

老太婆领着年轻的女子，到米罗老的房间，用被子把她蒙上，嘱咐她：不要说话。自己回到西屋，蒙上脑袋躺下了。

二更天的时候，老头和米罗老都喝得酩酊大醉回来了。走了一天路，都很累，二人也就各回各屋睡下了。

半夜时，米罗老在梦中被敲门声惊醒，披衣服起来一看，原来是老太婆。米罗老惊讶地说：“你到哪里去了？”老太婆不让他出声，立刻进了屋，把门关上，将实情告诉了他。

米罗老听了又惊又喜，说：“虽然承你费心美意，可是，我感到：这未免有些损人利己了。”

老太婆笑着说：“俗话说：不听老人言，吃亏在眼前！现在，如果不听我的话，你就会丢掉一个姑娘，害死一个老头子！如此，会对别人有什么好处么？对自己能无损失吗？”米罗老想了想，点头应允了。

老太婆掀起被子，催女子起来，嘱咐了再三再四。米罗老与年轻女子，流着泪，向老太婆拜谢了一遭。

老太婆连忙阻止住他们，并叫他们快点走。说罢，立刻出屋去了。

米罗老急忙收拾行李，年轻女子用青巾把脸蒙上。米罗老扶着她出了店。店主人说：“走得早了些吧？”米罗老随口答应了一声，说：“早点起身走，以便躲过天热的时候。”于是逃跑了。

第二天，老头醒来一见老太婆，大吃一惊，问清了缘故，气坏了，抡起拳头就打。

老太婆也不示弱，和他对打起来，使他得不到一点占上风的份儿。

酒店的人，都来看热闹，围得像一堵墙。老头气呼呼地诉说冤屈，要骑驴去追回那女子。人们听他这样说，哄堂大笑。

店主人说：“那人得了年轻媳妇，怎能从大道上走？怎能让你追得上他们呢？何况他们四更天动身，现在已经走出好几十里地喽！你是苦于不自知啊！你若是有自知之明，又能安分守己，干脆带着这位老太太回家吧，老夫老妻正好过日子，别生妄想了。”

这时，老太婆对老头说：“我们放过那一对青年人，让他们称心如意，我们这辈子积德，下辈子就能幸福了。再者，我也会好生照顾你的！”

老头呆呆站了半天，气渐渐消了，琢磨店主人和老太婆的话，都很有道理。

于是，老头就用自己的毛驴，驮着老太婆走了。

《坐花志果》 因果故事 受污不辩

文/清·汪道鼎

邀食好安贫者脉
偿银藉慰病人心
气宽量大储阴德
如此良翁哪里寻

常州魏廉访的父亲，乐善好施，精通医术。上门求医的人，不论贫富，都会尽心治疗，不图回谢。对那些十分贫困的病人，反而赠钱送药。遇到远乡来城求医的人，一定先让喝点粥或吃些饼，吃完才开始诊脉。

他说：“这是因为走了远路，加上饥饿，血脉多有紊乱。我让他们先吃点东西，稍稍休息，脉才能安定下来。我哪里是想要行善积德，只是要用这种办法来显示我医术的神妙！”他行善所借口的托辞，大多如此。

有一次，先生被请往一病人家中治病。病人枕头旁丢了十两银子，他的儿子听了谗言，疑是先生拿了，但又不敢当面问。有人就教他拿一柱香跪在先生门前。先生见了奇怪地问：“这是为什么呀？”答说：“有桩疑难事，想问先生。怕老先生见怪，不敢说。”

先生说：“你说吧，不责怪你！”病家子才以实相告。先生把他请进密室说：“确有此事，我是想暂时拿去以应急需，原打算明天复诊时，如数偷偷还回去。今天既然你问起了，可以马上拿回去。请你千万不要向外人说！”马上如数给了他。



清·柳遇《宋致静听松风图》（局部）

因见病人儿子来先生门前跪香，大家都说先生一向谨慎高尚，不应该诬陷有道德的人会有这么肮脏的行为。等他们见到病人的儿子拿着银子出来，都异口同声感叹说：“人心之不一可知，竟到如此地步！”于是七嘴八舌诽谤议论之声四起。先生听到之后，神态自若，毫不在意。

不久，病人痊愈，清理打扫床帐时，在褥垫下找到了银子，大惊喜地说：“东西没有丢失，我们竟然陷害了一位德高的长者，这该怎么办！应该马上去先生家，当着众人面把钱还给他，不能再让他抱不白之冤！”于是父子来到先生寓所，手捧燃香跪在门前。先生见了笑着说：“今天又是什么啊？”父子羞愧地说：“以前丢失的银子没有丢，我们错怪长者，真是该死。今天来交还先生所给的银子，小子无知，任凭先生打骂！”先生笑着把他们扶起说：“这有什么关系？不要放在心上！”病人的儿子问先生：“那一天我谗言污罪长者，为什么先生甘受污名而不说明，使我今天羞惭无比！今天既蒙先生宽怀，饶恕我们，是否能告诉我们，先生这样做的原因？”

先生笑说：“你父亲与我同是乡亲邻里，我知道他勤俭惜财。病中听说丢了十两银子，病情一定会加重，甚至一病不起。我宁愿受点委屈背上污名，使你父亲知道失物找到，痛惜之心得以转喜，病自然会好起来！”听到这里，父子双膝跪地，叩头不止说：“感谢先生厚德，不顾自己名声被污而救活我的性命。愿来世作犬马以报大恩！”先生把父子请进家去，设酒款待，尽欢而散。这一天，围观者都说长者的作为，确是众人所猜不透的。从此，魏善人之名声就传开了。

古人拆字趣闻

文/欣惠

“拆字”，又称“测字”，是中国古代的一种推测吉凶的方式，作用和占卜一样，藉着拆解文字的方法来预测占问事件的吉凶成败，准确与否取决于用什么方法来解读文字中隐藏的涵义，其义奥妙无穷。

外应拆字

浙西的陈钟年擅长拆字，名噪一时。有个姓吴的大商人，是江苏人，常年在浙江经商。有一天，他突然接到一封家信，上面说他妻子病危，催他赶快回家。他很忧虑，就去拜访陈钟年，想让他给测断一下吉凶。他到陈钟年家门口时，天已黑，钟年已经关上睡觉了。吴某因为心里急躁，就使劲地敲门，陈钟年推开窗户，询问清楚他的来意，这时正有一犬在旁边汪汪地狂叫，钟年就告诉他说：“已经死了。”吴某一听，心中大怒，厉声质问道：“我还没有拈字，你怎么能知道生死？”钟年说：“刚才我的口和你的口交颈，这就是两口，下面再加一‘犬’字，就成了‘哭’字了。”吴某非常懊丧，悻悻而归，但心中并不相信。

第二天早晨，他又到钟年那里拈字，拈出个“荣”字。钟年询问他要测



汉字是世界上最古老的文字（123RF）

算什么，他就把妻病的情况说了出来。钟年说：“已经死了”。他忙询问缘由，钟年说：“这个‘荣’字，上面为两个‘火’字，这是蜡烛，中间像一个台子，是灵台的形状，下面是个‘木’字，是棺材啊。”吴某一听，大惊失色，立即乘船，匆匆赶回家，其妻子果然已经死了。

“因”字三拆

乾隆丁卯年（1747），福建的乡试考过后，考生谢廷光听说洪山桥有一个善于拆字算卦的人，就邀了几个朋友同去拜访，到了那里，谢廷光拈了一个“因”字，询问乡试能否考中。拆字先生说：“国内一人，你是今科的第一名啊！”同去的一个朋友也跃跃欲试，

说：“我也用这个‘因’字请您推算一下。”拆字先生说：“这次考试恐怕没你的份了，但以后会遇到恩科，很有希望飞黄腾达。他的‘因’，是出于无心，而你的‘因’是出于有心啊！”

这时旁边还站着一个人，手中正握着一把木折扇，那个人就用扇子指着“因”字说：“我也用这个字请您给测一下。”拆字先生皱起眉头，说：“你的扇子刚才指到了‘因’字中间，是‘因’象啊！恐怕你要做一辈子穷书生。”果然三人的命运都让拆字先生说准了。

随机测字

乾隆时期，上海有一个叫沈衡章的人，擅长拆字，找他测算吉凶的人络绎不绝。

一天，有一个罪犯夜间越狱逃跑了，捕役就去求他占测，拈到一个“鸚”字。沈衡章说：“鸚鹉是会说话的鸟，舌头虽然灵巧但不懂自我保护，最终还会被人逮住放在笼中。并且‘鸟’旁加一‘鸚’，羽毛还没丰满，怎么能够逃远呢？犯人现在跑得还近，赶快追捕还能够抓到。”

捕役问现在犯人跑到哪里去了？沈衡章随意抬头看了一眼，瞥见一只麻

雀蹲在屋檐下，就说：“你可以到后面厕所中去找。”

捕役遵照他的话，果然在屋后的厕所中抓到了逃犯。县令听说这件事后，对沈衡章很是佩服，赠给他一块横匾，上面写着“机测如神”四个字。这块匾一直挂在豫园清芬堂的西墙上，人们称为董事厅的那个地方，也就是沈衡章设摊测字之处。

崇祯帝测字

明末崇祯在位时，慕鬼谷子大名前去测字。帝说了个“有”字，要他测国家大事。鬼谷子略一思索，突然惊道：“啊！大明江山已去一半了！”（“大明”二字各去一半，合之为“有”字）。

帝很不高兴，解释说：“我说的乃是朋友的‘友’字”。“反”贼已出了，鬼谷子一面说一面整理包袱。帝极其懊丧，又改口说：“你听错了，是子午卯酉的‘酉’字”。鬼谷子长叹一声：“恐怕至‘酉’将无首无足矣！”说完就头也不回地走了。

后来不久，闯王李自成果然攻克京师，而崇祯则在昆明湖边的一棵树上自缢而死，大明灭亡。中国方块字之神奇由此可见一斑。

看甘肃(9)



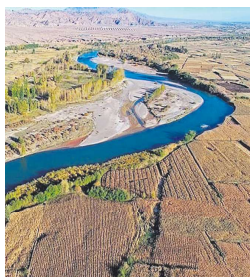
黑河之畔坐落着肩水金关军事文化旅游景区，在这里出土了大量汉简。(上小图：出土的汉简)

文/琳真 图/123RF

甘肃位于中国的西北地区，是一个充满神秘和活力的旅游胜地。从自然风光到文化遗产，甘肃的旅游资源无比丰富。

这里有敦煌莫高窟的千年瑰宝，张掖丹霞的七彩壮美，黄河的奔腾咆哮，祁连山的巍峨雄姿，还有一碗让人念念不忘的兰州牛肉面。文化深厚、风光绝美的甘肃，曾被《孤独星球》杂志评为亚洲最佳旅行地第一名。还等什么？跟我一起出发，去感受这片土地的美景与历史吧！

黑河环流



黑河环抱平沙旷野，形成了罕见的自然奇景。

在甘肃西北的祁连山脉深处，黑河如一条沉默的巨龙，从八宝山麓悄然流出。它是第二大陆内河，全长800多公里，汇集山丹河、梨园河、摆浪河、讨赖河的水流，穿越戈壁、平原、峡谷、高台，跨过镇夷峡，进入金塔县境内的营盘，最终注入额济纳旗的居延海。这条河滋养了张掖、临泽、金塔和额济纳旗的土地，被称为“弱水”，是沿岸人民的生命之源。《尚书·禹贡》中记载：“导弱水至于合黎，余波入于流沙”，相传大禹曾在此治水，留下千古传说。



肩水金关军事文化旅游景区

在金塔县境内，黑河展现出它最独特的一面——黑河环流。从高处眺望，这条河在150公里的流域内蜿蜒如巨蟒，环抱平沙旷野，形成了罕见的自然奇景。它之所以得名“黑河”，源于上游泥沙浑浊，水色深暗，而“环流”之名，则因其在金塔境内呈现环状流势，宛如大地的一道弧线。向东望去，沙石山连绵起伏，山谷隐现，道路和桥梁若隐若现，仿佛一幅战争沙盘的缩影；向西远眺，黄沙与蓝天交接，构成“沙天一线”的壮美，与“天水一线”异曲同工。沙漠时而波涛汹涌，时而沉静如镜，令人不禁想起“大漠孤烟直，长河落日圆”的诗意。

清代蜀人李士璋曾游历至此，留下了诗句：“西渡流沙任所之，黑河应不到三危。谁言水道经梁域，曾过山丹拜禹碑。讨赖各川劳考证，通天别派更之离。题余八景增惆怅，始信重来为补诗。”他用细腻的笔触，描绘了黑河的辽阔与金塔八景的韵味，抒发了重游此地的感慨。

站在黑河环流的高点向西看，一座汉代烽燧的遗址映入眼帘。它建在方圆五里的制高点上，砖石斑驳，岁月侵蚀却难掩其雄姿。这是汉武帝为抵御匈奴而设的军事设施，士卒在此点燃烽火，传递敌情，组织防御。烽燧孤立于西山之巅，俯瞰黑河奔流，远望戈壁茫茫，仿佛仍在诉说那段

金戈铁马的岁月。如今，它静静伫立，与黑河环流相伴，成为历史的见证。



抵御匈奴的军事设施烽燧遗址

肩水金关军事文化旅游景区

在甘肃酒泉金塔县的黑河之畔，坐落着肩水金关军事文化旅游景区。这里由“一关三城”——肩水金关、东大湾城、西大湾城和地湾城组成，与沿河散布的烽燧城堡共同构成汉



肩水金关遗址



航拍地湾城遗址

代以黑河为天堑的居延防御体系。作为河西走廊的北部屏障和出入居延的门户，这片遗址见证了历代王朝的军事布局与文化交融，是人们探寻汉代边疆历史的珍贵窗口。

大湾城是汉代肩水都尉的驻地。大湾城遗址分为东、西两城，相隔2公里，隔黑河相望，建于汉武帝元狩二年至太初三年（公元前121年至前100年）。这是汉王朝为抵御匈奴入侵，在河西设四郡、修筑关城烽燧的产物。两城依山傍水，互为犄角，是汉代肩水都尉的驻地，也是兵家必争之地。

地湾城遗址占地100×100米，同样始建于汉武帝时期，是肩水侯官的驻地。现仅存一座8.4米高的夯土墩，简朴而坚实。

肩水金关距东大湾城7公里，建于公元前121年，是汉代烽燧关城，扼守河西南北交通要道。“金关”之名寓意“固若金汤”，象征其坚不可摧的战略地位。关城由两座夯土门楼、烽火台、坞堡组成，如今仅剩一座8×8米的烽火台孤独矗立。

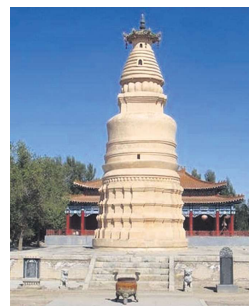
考古学者在这里发现了汉简，以及铜器、铁器、陶器和木器。其中，历



大湾城遗址

简是中国最古老的日历之一，医简记录了居延地区的中医与中药应用，酿酒汉简则透露出西汉时期此地已有酿酒传统。这些文物不仅展现了汉代边疆的生活图景，也体现了当时的文化与技术水平。值得一提的是，经仪器测量显示，大湾城与地湾城的朝向均为正南正北，与黑河的自然流向不同，足见汉代将士已熟练掌握了指南针定位技术。

塔院寺景区



塔院寺

在甘肃酒泉金塔县城东南2.5公里的田野间，塔院寺静静矗立，它不仅是金塔县的标志性建筑，更是县名的由来——因寺内一座喇嘛塔而得名“金塔”。这座古寺承载着明清时期的“金塔凌虚”的美誉，曾位列肃州八景，如今依然是河西地区的佛教重地，吸引着无数游客前来探寻历史与信仰的交汇。相传喇嘛塔初建时，一位高僧为祈福边疆安宁，在此埋下经卷，塔基因此格外坚实，历经战乱与风沙而不倒。

塔院寺的核心是一座喇嘛塔，其始建年代虽无定论，推测可追溯至元明时期，甚至更早。现有塔身重建于清康熙四十二年（1703年），1986年再度修葺，塔身挺拔，砖石斑驳，静静地诉说着数百年的风雨。塔身设计简朴却不失庄严，层层叠叠，直指云霄，在夕阳下金光洒落，宛如凌空虚立，故有“金塔凌虚”之称。

寺内的核心建筑是大雄宝殿，总面积695.56平方米，殿身495.8平方米，四周围绕回廊，古朴而肃穆。步入殿内，香火袅袅，幔帘高悬，正中端坐的是佛教创始人释迦牟尼像，金身安详，目光深邃，透着超脱尘世的宁静。左右侍立的是弟子阿难与迦叶，一个温润谦和，一个沉稳刚毅，倚靠观音菩萨，手持净瓶，慈眉善目，似在普度众生。殿角的文殊与普贤菩萨，法相庄严，气度不凡，守护着这片佛国净土。

最引人注目的，是殿内两侧的十八罗汉塑像。十四尊坐像与真人等高，形态各异，左边依在讲经说法，右边仿佛在辩论禅机，气氛生动而热烈。有的罗汉虔诚低眉，有的自信昂首，高矮胖瘦各不相同，细腻的雕工将他们的神态刻画得栩栩如生，仿佛融入了真实人物的性格。

正对大殿的山门高大雄伟，飞檐挑角，气势不凡，门外远眺祁连山，白雪皑皑的雪峰与寺内的庄严肃穆交相辉映。塔北的塔院寺别院为游客提供了休憩之所，木屋简朴，篱笆清淡，窗外田野连绵，秋日里果实累累，别有一番乡野情趣。



五千文明再現 神韻晚會 2025 SHEN YUN



全球頂級劇院爆滿

神韻每年約在150個城市巡迴演出。從東京到巴黎，從悉尼到紐約，神韻的現場演出贏得全球無數觀眾的交口稱讚，所到之處場場爆滿，一票難求。

有的觀眾從其它國家乘飛機專程來看演出，有的情願驅車幾百公里而來，還有的觀眾連續反覆購票看同一演出達五、六次之多。為什麼神韻演出如此受歡迎？觀眾們說的最多的是：無法用語言形容！您還是親身來體驗一下吧！



2025全新鉅作
現場樂團伴奏

來自紐約的世界頂級演出

普羅旺斯地區艾克斯
1月2日-7日
Grand Théâtre de Provence
380 Avenue Max Juvénal,
Aix-En-Provence, 13100

图卢兹
1月10日-13日
Zénith Toulouse Métropole
11 Av. Raymond Badiou,
Toulouse, 31300

埃克博尔赛姆
1月20日-22日
Zénith de Strasbourg
1 Allée du Zénith, Eckbolsheim, 67201

波爾多
1月25日-29日
Arkea Arena
48-50 avenue Jean Alfonséa,
Floirac, 33270

第戎
2月3日-5日
Zénith de Dijon
Parc de la Toison d'Or, Rue de Colchide,
Dijon, 21000

图尔
2月8日-12日
Palais des Congrès de Tours
26 Boulevard Heurteloup, 37000 Tours

南特
2月18日-23日
Cité des Congrès de Nantes
5, rue de Valmy, 44000 Nantes

蒙彼利埃
3月4日-30日
Le Corum, Opéra Berlioz
Esplanade Ch. de Gaulle,
Montpellier, 34000

土伦
4月2日-6日
Zénith de Toulon
244 Bd Commandant Nicolas,
Toulon, 83000

阿姆内维尔
4月9日-13日
Galaxie Amnéville
Rue des Artistes,
Amnéville 57360

巴黎
4月16日-5月11日
Palais des Congrès de Paris
2 Place de la Porte Maillot, 75017 Paris

里昂
4月22日-27日
L'Amphithéâtre 3000
50, quai Charles de Gaulle,
Lyon, 69000

Magasins Fnac - Carrefour - U - Géant - Intermarché
Autres points de vente : Cultura - E.Leclerc - Auchan



ShenYun.com/FR
01 40 68 29 91, palaisdescongresdeparis.com

