

伦敦鸽子广场传真相 大陆留学生三退

清流

正见周报

头版要闻
时事新闻
修炼世界
生命探索
健康人生
家庭教育
文化畅游
文学艺术

二零二零年九月五日，一年前来英国读书的中国大陆留学生许女士，在伦敦特拉法加广场（Trafalgar Square 又称鸽子广场）遇到正在开展讲真相活动的法轮功学员，经常帮助中国人“三退”的退党义工爱德华（Edward）用“英有缘”的名字帮助她现场退出中共共青团和少先队组织、脱离邪恶。法轮功学员祝愿在英国与法轮功相遇的有缘人能够了解真相“三退”保平安、顺应天意选择美好未来。

主动签名支持法轮功学员反迫害

当天活动快结束时，在英国读研究生的大陆留学生许女士，主动走到摆放法轮功真相资料的信息台前签名，并与站在桌前的法轮功学员拉锡塔（Lasitha）交谈。拉锡塔与她分享了修炼法轮功让他和妻子身心受益的体会，结合英国法轮功学员铭慧在大陆的父母遭受中共长期非法监禁迫害的实例揭露二十一年来中共对法轮功“真善忍”信仰者的残酷迫害。他还告诉许女士，他认为中国人本来很好，是中共在迫害中国人、毁坏中华传统并威胁世界。听到这些话许女士很受触动，她告诉法轮功学员举办这样的活动很好，“谢谢你们。”

恰逢一个公众游行队伍从法轮功学员身边经过，游行队伍中有些人停下脚步观看呼吁制止中共迫害法轮功、制止中共活摘法轮功学员器官的海报展板并签名，看到西方民众踊跃支持法轮功反迫害的场面，许女士再次对法轮功学员表示感谢：“请坚持做这个事情，做正确的事情，谢谢你们。”

明白真相 选择三退

拉锡塔让站在一旁的华人法轮功学员爱德华向许女士传递“天灭中共”、三退保平安的信息。法轮功学员告诉她：“既然知道中共邪党不好，那你跟它在一起干嘛，退了就跟你没关系了，它干的坏事跟你就

没关系了嘛，不就好了嘛。她回答说说自己本来就不喜欢共产党，退了正好。”许女士很痛快地表示愿意用爱德华建议的“英有缘”的名字退出曾加入过的中共共青团和少先队。

爱德华学员说：“在英国碰到了嘛，在英国碰到的缘份。”

为误解法轮功感到歉疚

“三退”后，许女士继续与两位法轮功学员交谈了解真相。许女士表示，她出国后看到中共迫害法轮功真相，认识到中共对法轮功的栽赃陷害，逐步意识到中共在法轮功问题上对中国人的洗脑毒害是非常严重的，她对自己因为接受中共谎言而误解法轮功感到歉疚。

“作为一个普通的中国人，内心还是比较歉疚的吧。因为我出来以后就看推特呀，还有网路上有法轮功学员给我发信想告诉我法轮功的真相，然后在唐人街也有，然后就慢慢了解这些，也看到那些图片。因为是很多学员，一些血淋淋的事情就发生在他们身上了，非常惨无人道的（迫害），但我们一无所知。”内心觉得很抱歉，许女士表示她不愿意看到中国人继续集体默许中共掩盖罪行的谎言欺骗，她希望能做些什么。

中共活摘法轮功学员器官罪行让许女士感到震惊：“现在我也知道，刚开始听到这个事情我也有些怀疑，觉得太可怕了。（可是）按数

据来推算真实的，就是说有外国人专门到中国来搞器官配型，在美国很难找到，为什么在中国能很快找到配型啊，就是很奇怪，说明有一个很大的器官库。来源包括法轮功学员。”

许女士表示，她已经认清中国和中共是两回事。“我知道因为你爱国，才会这么关心中国人。如果你真爱国，就会发现这个（共产）党有多坏，（中共）一直在迫害中国人。”

看清中共是“恶魔” 期待天灭中共

许女士表示，来到国外后接触到大量真实信息，她认识到中共一直在用谎言欺骗愚弄中国人民，是魔鬼。她说：“刚开始接触的时候，你都不敢相信，因为在国内，觉得还蛮好的，听到的是什么都没有共产党就没有新中国，然后你出来发现一切都是截然相反的。这个认知相差太大了，甚至它（中共）很多匪夷所思的恶行，你刚接触到，你都觉得是不是大家在说谎啊，怎么会有人这么坏。”接受法轮功学员的建议，许女士准备去看《九评共产党》、《共产主义的终极目的》和《魔鬼在统治着我们的世界》等揭露中共邪恶本质的重要著作。

许女士坦诚地告诉法轮功学员，在国外了解真相帮助她觉醒，也让她感到痛苦，因为她的良心在中共邪党谎言统治之下的社会里会难以安放，法轮功学员提醒已经三退了的她善恶有报，迫害佛法的中共恶魔即将受到上天的惩罚。

她说：“谢谢，我也希望善恶有报，所以就真的希望有上帝，有神来救。天灭中共，我知道。”

近期新闻提要

【爱尔兰法轮功学员声援 3.6 亿华人退出中共】2020 年 9 月 4 日（周六），爱尔兰法轮功学员再次来到华人店铺集中的都柏林的帕奈尔街（Parnell Street）集会，向华人和西方人讲述中共对法轮功长达二十一年的残酷迫害，揭露中共一直以来的和谎言，以及中共此次掩盖武汉肺炎病毒真相造成世纪瘟疫的事实，希望更多华人认清中共的魔鬼本性，选择退出中共，并声援 3.6 亿华人退出中共；同时鼓励西方民众从遭受中共病毒疫情的切肤之痛中，能更清醒地了解中共的邪恶本质，拒绝中共。

爱尔兰退党服务中心的刘女士每天都会在华人群集街劝三退，她在发言中向华人介绍了法轮功是什么，中共又是什么；为什么三退不是搞政治，而是真正的退出中共的邪恶政治；中共代表不了中国的十大理由；希望华人分清中共和中国，早日选择退出中共。

法轮功学员向华人发放《疫情真相》，《为什么三退》等中文小册子，很多华人都接过来阅读；有的华人从店中出来，认真地听着学员们近两个小时的讲真相发言。有的中国人在集会现场做了三退。



【拉脱维亚旅游胜地 民众赞扬真善忍】拉脱维亚中部沿海城市尤尔马拉（Jūrmala），位于首都里加（Rīga）以西三十公里，是著名的度假旅游胜地。二零二零年九月五日至六日，拉脱维亚法轮功学员分别在尤尔马拉的 Kauguri 和 Dubulti 地区举办活动，向当地民众介绍法轮功。



在优美的环境中，法轮功学员展示五套功法，将法轮功的益处介绍给感兴趣的人。有人当场就开始学功。有位男士还对指导法轮功学员修炼的书籍《转法轮》很感兴趣，这本书揭示了人体、宇宙、时空和万事万物之谜，教导人们如何自我完善。另外一位女士提到“真、善、忍”时说，“这是非常好的原则。如果每个人都遵循这一原则，世界会变得比现在好得多。”

三退声明精选

目前三退人数：3 亿 6393 万

当年我们夫妻两人加入中共时还都是学生，后来走向社会，才知道他们的无耻，用歪曲事实的教材，给孩子们洗脑，使一代又一代人完全失去独立思考，尤其是这次疫情让我们彻底看清中共的邪恶面目，他们丧尽天良，毫无人性，祸害全世界人民，天理不容。我们郑重宣布退出中国共产党。（香山剑客 等 2 人）

我早就讨厌共产党的虚伪邪恶残暴，一直以为只要不惹它就是了，现在明白了真相，只有声明退出它，才能使自己真正远离它，才能获得真正的自由，才能活得更清白。我郑重声明，彻底三退！（徐振）

如何声明退党（团、队）

透过页尾的动态网可连至退党网站，或拨美国热线 0018888928757 “听到空号，不要挂机，很快接通”，美国传真 0013019162364，电邮 tuidang@epochtimes.com

迫害真相专栏 8 月份 至少 41 名法轮功学员遭冤判

8 月份，遭中共非法判刑的法轮功学员至少有 41 名，非法庭审 76 场，被构陷到法院、检察院 87 人。

明慧网报导，8 月份，有 7 名 65 岁以上的老年法轮功学员被冤判，7 名被非法庭审，9 名被构陷到检察院、法院。中共法院、警察敲诈勒索法轮功学员 80,000 元人民币，其中，法庭非法罚金 70,000 元，警察非法罚款 10,000 元。今年 1 月至 8 月，中共操控公检法非法判刑 247 名法轮功学员，中共非法庭审法轮功学员 261 场，非法判刑最严重地区依次为：黑龙江 8 人，河南省 6 人，吉林省 5 人。

部分迫害案例：牡丹江市曹淑芳等 5 名法轮功学员面临非法判刑 7 年

牡丹江市穆棱八面通镇 5 名法轮功学员：曹淑芳、石颖、高永丽、高朋光、孙士伟将被海林法院非法判刑 7 年。2020 年 4 月 24 日，石颖和曹淑芳被牡丹江穆棱市国保警察、第一派出所绑架；孙士伟、高朋光、高永丽被第二派出所警察绑架，他们的大量私人物品被抢劫。曹淑芳因出现高血压症状于次日凌晨 2 点被放回。8 月 15 日左右，八面通第一派出所通知曹淑芳到海林法院，拿出检察院建议量刑书，告知这 5 人将被非法判刑 7 年，曹淑芳还将被处以 2 万罚金。

人生不再迷茫

我曾经是一名教师，今年四十五岁，一九九八年十月开始修炼法轮大法。修炼法轮大法，是我今生最正确的选择，师父所给予我的，是我永远都无法报答的。

修炼之前，我脾气急躁、经常对人出言不逊；自私自利，从不吃亏；上大学时，曾经因为邻居为难道母亲，我把她骂了个狗血喷头，邻居见我让三分；因为二姐夫的家人对父亲不尊敬，我大闹他家的宴席，闹得不欢而散；父亲曾经做过对不起我们的事情，对年幼的我造成巨大伤害，我对父亲的怨恨至深，甚至跑到厕所里诅咒他，等等恶行说不完。那时的我真的不知为啥活着，整日争争斗斗，浑浑噩噩。

直到我有幸得遇法轮大法，师父教会了我怎样做人，我的人生才不再迷茫。我牢记师尊的教诲：“其实你们以前的本性是建立在为我为私的基础上的，你们今后做事就是要先想到别人，修成无私无我，先他后我的正觉，所以你们今后做什么说什么也得为别人，以至为后人着想啊！”[1]

大法教我遇事要“忍”

在教学中，我对学生一视同仁，善意理解他们。面对个别调皮学生的无理，我按照师父的教导不为难他们。

二零零零年，我教高三。临近高考的时候，有一个复读生在下面看小说，被我没收了。下课后，他到办公室要他的小说，非常没礼貌。我善意的说：“你就这样对待老师呀？”他挑衅的回答：“谁是老师？你吗？我可从来没认为你是老师。”那时我二十多岁，修大法后显的比实际年龄更年轻，很多人都以为我是高一年级的学生。我想到师父教我们要有大忍之心，我就笑了笑，温和的说：“快高考了，别看小说了，会

影响考试的。”

他非常吃惊的看着我，半天才反应过来，低着头，红着脸走了。

遇到这种情况，其他老师肯定不会善罢。那个时候，老师打骂学生是常有的事。这时，同办公室的老师早已气的不行，以为我肯定会上报学校，重罚他。目睹了我处理问题的平和理性，这位老师由衷的感叹：“你真能忍啊！这是法轮功的力量吧？”

大法教我处处为别人着想 与人为善

工作中我兢兢业业，放淡名利心，用法轮大法的标准严格要求自己，不吃回扣。二零零零年左右，有一次，同组的老教师统一给整个年级的学生订了学习资料，从中给了我几百元的提成。那时的工资非常低，几百元是不小的数目了。我当时一个月的工资才八百元。我把钱给了两个班的课代表，让她们作为班费返还给同学们。另一位老师知道后，非常感动的说：“这年头，像你这么纯洁善良的女孩很难找了。”我说：“是法轮功改变了我。大法师父教我们做好人、做更好的人，完全为了别人的人。”

我给学生们讲法轮大法的美好，讲法轮功遭受迫害的真相。明白了法轮功真相的同学们哭了，连平日最调皮的学生都不停的抹眼泪。我真为这些孩子们能如此明是非而高兴。

世人看到了“法轮大法好”

自从修炼法轮功以后，我像变了一个人一样：生活中处处为别人着想，关心体贴父母，尽管那时我的工资每月才五、六百元，后来长到八百元，但每个月我都会给父母两百元钱；我尊敬两位姐姐、姐夫，爱护两位小外甥，经常给他们买衣服、零食等。不再对大姐、二姐家

的事挑拨是非。

体弱多病的母亲看到我的变化，也走入大法中来，多种疾病不治而愈。母亲和我们姐仨都修炼法轮功，曾经的吵吵闹闹不见了，别人看到的是和睦的一家人。大家经常看到我们一大家人在一起团聚，农忙季节，大姐的田地里有一家人的身影；二姐家生意繁忙的时候，我们也经常出现在他们家。

结婚后，丈夫也走进大法修炼了。儿子聪慧异常，五岁左右就能流利的诵读师父的经文。他学习起来非常轻松。

是法轮大法的师父教会了我做人，是法轮大法给了我一个幸福美满的大家庭，如果不修炼法轮大法，我那极端的性格可能使我很难走到今天。

注：[1] 李洪志师父著作：《精进要旨》（佛性无漏）

（文：中国山东大法弟子）



法轮功简介

法轮功是 1992 年由李洪志先生在长春所传出的佛家修炼大法，不是佛教。法轮功是完整的一套性命双修的法门，以宇宙最高特性真、善、忍为修炼原则。强调心性修炼，修炼人从好人做起，努力按照真、善、忍标准要求个人心性的提高，还包含五套缓慢、优美的功法动作。法轮功不收分文，义务教功，一切活动都是公开且免费。所有法轮大法书籍和影像资料，都可以免费从互联网下载、复制。法轮功修炼不重形式，学炼者想学就学，不想学就走，没有名册、会员，自由来去。目前法轮功已传遍世界一百多个国家和地区，上亿人学炼。

安慰剂效应最新研究：“精神高于物质”

人们对精神疗法已略有所闻，就是如果医生告诉患者为其提供一种特效药物，即使药物中根本没有任何有效成分，这也能对患者起到治疗的作用。科学家将这种现象称为“安慰剂效应”。

近期一份由密歇根州立大学、密歇根大学和达特茅斯学院（Dartmouth College）联合完成的研究，在这样的基础上第一次进一步证明，即使医生告诉患者药物中没有任何特别的成分，药物对患者仍然有效。

也就是说，即使明确告诉患者吃的只是糖分，是在进行安慰治疗，只要患者相信这有作用，这对患者依然有效。研究人员将这称为“非欺骗性安慰剂”。

这份近期发表在《自然-通信》（Nature Communications）期刊上的研究，通过观察患者脑部的变化，证实了非欺骗性安慰剂强大的精神作用。

研究者之一密歇根州立大学心理学教授摩泽

（Jason Moser）说：“安慰剂就是通过‘精神高于物质’的机理起作用，只要患者相信这有用，这真的就能起作用。”

研究人员设计了一项实验：先让实验参与者阅读讲解安慰剂效应的信息，之后告诉他们，将在给他们展示一系列情绪化图片的同时，提供一种鼻吸式喷雾剂，里面只含盐分，希望他们相信这能降低他们的负面情绪。

结果发现，不仅实验参与者表示，吸入喷雾的确有助于缓解紧张情绪，对他们脑电波的监测也显示，大脑应激情绪压力的活动的确有所减少。

合作研究者密歇根大学心理学教授罗斯（Ethan Kross）说：“这项实验结果提供证据显示，非欺骗性安慰剂的确具有心理生物学效应。”

（文：李少维编译）

参与迫害法轮功 大陆多地警察遭恶报实例

在中共迫害法轮功的二十一年中，很多中共官员、警察不知自保，听命于中共，残害本地法轮功修炼者，造下天大的罪业，致使他们厄运连连，或暴病身亡、或撤职开除、或落马入狱，或殃及家人……

广东省高州市治安特警钟旭海遭恶报

二零二零年七月二十日，广东省高州市宝光街道下汉管区沙角村村霸钟旭海，是管区干部，治安特警。二零二零年七月，霸钟旭因涉黑被抓捕了，这也应了善恶到头终有报，他参与迫害法轮功学员而带来的厄运也开始了。

事例：二零二零年二月二日下午四点钟左右，钟旭海带着十多个人到法轮功学员家，当时来人有六一零、居委会、公安派出所警察，男女都有，车也有几辆，法轮功学员家门前停不下，有的车停到村里的广场。这伙人无凭无据的非法抄走了陈姓法轮功学员的宝贵的大法书、师父法像、光盘、视频播放机、护身符等一大批私人财物。陈姓法轮功学员被绑架到派出所，被非法拍照、按手印、签字、验 DNA，当晚一点多钟，才放回家。

江苏苏州市太仓市浏河镇警察位洪民丧命

江苏苏州市太仓市浏河镇，曾参与迫害法轮功学员的警察位洪民，二零二零年二月二十日下午三点三十分，突然倒地死亡。

据中国大陆公开报导：二月十二日，位洪明接手

一起口罩诈骗案，二月二十日下午，他去向副所长雷清源汇报，正当雷清源低头看笔记本上的文字时，突然听到“砰”的一声，位洪明倒在了地上，紧握着拳头，脸色苍白。后经抢救无效，死亡。

在位洪民死亡以后，中共对其高调宣传。中共驱使人犯下了迫害大法的无边罪业，在其遭到恶报后，它常常会进行高调作秀，这是中共的惯用手法。五十年前的一批年轻人，听信中共去拆庙、毁佛像，他们后来大多陆陆续续因此丧命，他们和他们的家属得好吗？到现在还有被在背后指点的。中共是毁人的真正祸源。

原河北省兴隆县安子岭派出所所长遭恶报殃及家人

二零一八年，安子岭派出所所长祁建华，清明节与妻子和妻子的姐姐三人一同去上坟烧纸，在路上，遭遇重大车祸，妻子的姐姐当场死亡，祁建华大腿骨折，他妻子下肢瘫痪，至今不能站立，全靠保姆照顾。

祁建华在安子岭任所长期间，受中共邪党指使，疯狂迫害当地法轮功学员，无数次闯进安子岭乡天桥子村法轮功学员家骚扰抄家。有一次，祁建华和几个警察与乡政府人员到法轮功学员张淑英的住宅，没有任何证件，跟土匪一样翻箱倒柜，抢走一百元真相币、一部手机，将张淑英强行绑架到承德洗脑班迫害七天，钱和手机至今未还。（文：明慧网通讯员大陆报导）

学法炼功仅一周 结肠溃疡痊愈

我今年五十六岁，是二零一九年喜得大法的新学员，现将我得法后身体上的神奇变化写出来，展现大法的超常和神奇。

二零一八年八月，我因溃疡性结肠炎住院治疗。这个病的症状是大便秘，次数多且带有脓血，反复发作，不易根除，需终生服药，属医学上的顽症。入院初期，饮食是流食，只能喝点不带米粒的小米汤，随着症状的缓解，逐渐可以吃点蛋羹类的烂软食物。治疗方法除了吃药，打点滴，就是灌肠，每天如此。现在一想起来那灌肠的滋味，就不寒而栗。

自二零一八年八月到二零一九年五月，九个月的时间里我先后五次入院治疗。二零一九年五月份第五次入院时，病情严重程度已非一般：溃疡部位由初诊时的十五厘米发展到整个结肠全部溃疡，每日排便次数达十五、六次，排出的都是血，且处失禁状态，整个人瘦的严重脱相，身体极度虚弱，看物重影，走路艰难，住院治疗期间，医生将我列为重症监护对象。治疗措施是：输血、输氧、加大药剂量，并告诉家人要有手术切除的思想准备。

家人不同意动手术，要求回家继续服药保守治疗。回家药物治疗一个阶段后，病情不但没有好转，反而加重。这时的我对治病已完全失去了信心，不抱任何希望了。

就在几近绝望时，一天妻子对我说：“跟我一起炼法轮功吧，现在只有大法师父能救你。”妻子是一九九八年得法的老学员了，深知大法的超常和神奇，以前就多次劝说让我加入修炼，但那时我受邪党谎言毒害，不相信大法的神奇超常，以为那是神话故事。

求生的欲望促使我抱着试试看想法，跟随妻子一起学起了炼功动作。第二天，神奇的事情出现了：排便次数减少且便中血量也明显减少。这种现象是我未曾料到的，惊的目瞪口呆。炼功动作还没全学会，《转法轮》只看了几页，就出现了这样的变化，真是太神奇了！激动的心，狂跳不止。

以后的变化是一天一个样，渐渐的排便接近正常，便血量一次比一次少。此时的我信心满满，坚持多学法，勤炼功，一周下来，大便正常了，便中也不带血了。当时我和妻子激动的泪流满面。我自责这么神奇的功法这么多年咋就视而不见呢？

现在我完全康复了，是一个健健康康的正常人。我每天都坚持学法炼功，从未间断，参加定期的小组学法，随同修讲真相发资料。

经过这场巨难，我喜得了大法，今天我把这段经历写出来，让世人对大法有个正确清醒的认识，别被邪党的造谣诬陷误导。

（文：山东省大法新学员）

吉林市原 610 人员修炼法轮功后癌症痊愈

据明慧网报导，吉林市一名曾经在迫害法轮功的“610”办公室工作的人，在悔过自己迫害法轮功的错误后，开始修炼法轮功，从而从严重的癌症病患恢复成健康人。

文章说，现年不到 60 岁的他，去年得了癌症。他的一位亲属是修炼法轮大法的学员，之前也多次和他讲过法轮功真相，并且告诉他法轮功是佛家上乘修炼大法，迫害大法的可怕后果。可他受中共邪党蒙骗太深，多年受无神论的教育，不太相信会遭报应。

这次他得癌症，他的亲属又来劝他，和他讲法轮功真相，让他看大法书，并告诉他真心相信大法、真心悔过自己曾经参与迫害大法弟子所做的错事，写郑重声明，并退出加入过的中共组织。

在病魔的恐惧中，他看了几天法轮功书籍，但心里还是有些放不下，也不太相信看大法书病就能好，就去了北京做化疗。结果化疗结束后，病情加重了，头年回来时走路都困难，上楼都得拽楼梯把手，并且身体不敢运动，一动四肢就裂口，往出淌脓水。

在绝望中，他又选择了大法，这次他真正真心实意看大法书和炼法轮功的五套功法。炼了两天，他就出现吐（脏）血的现象，他知道是大法师父在给他净化身体，心里没有害怕，四天以后，他就能走路了，和正常人一样了。

大法的神奇与超常就这样展现在一个曾经迫害过大法弟子的人身上。他的亲戚朋友看到他得了这么重的病，炼法轮大法把病都炼好了，也都相信了大法的神奇，还有几人也走入了大法修炼。（文：吉林市大法弟子）

避免错误，还是从错误中学习？

亚历山大·波普（Alexander Pope）说“人类会犯错，宽恕是圣贤。”，应用到学习上最合适了。在学习中犯错误是不可避免的。让我们原谅自己，并从错误中学习。妮娜·基思（Nina Keith）和其他人的研究表明，在学习的领域中，对错误的思考方式可能对您有帮助，但也可能对您不利。思考错误有下面两种方法：

避免错误

许多人会掉入一个陷阱，认为错误是有害的。这种心态的自然趋向是避免错误。如果不可避免地犯了错误，通常会带来负面的情绪，比如挫败感，失望和沮丧，甚至会感到愤怒，有了这些情绪，您就不会从错误中汲取教训。许多老师和学生为了避免犯错误而对学习环境进行设置。这往往会引入更多的被动学习方法。例如，教师可能对如何防止错误进行逐步说明，免除了提供有效反馈的必要性。同样，您可能只去尝试那些确信知道答案的学习任务。这样做都是为了避免犯错误。

以这种方式对待错误需要考虑的是，短期内您可能感觉良好，因为每次都能得到正确的答案。但是考试时就要求把所学到的知识用不一样的方式去运用，当成绩对您很重要时，可能会导致失误，您可能会受到类似的负面情绪影响。

接纳错误

处理错误的另一种方法是接纳错误。认识错误是学习过程的一部分，将犯错误视为学习的机会。这种心态被证明可以支持我们学习，让我们进入这种思维模式，并从错误中学习。

具备这种思维方式的老师，给学生布置的任务就不会是逐步说明，而是让学生有章可循。拥有了这种思维方式的老师，将更倾向于使用积极的学习方法和学习技能，可以主动的探索学习主题和任务，如果犯

了错误，会提醒自己错误是学习过程中自然组成部分，这样思考有助于防止负面情绪的蔓延。您可以转向了解已有的知识以及需要进一步学习的知识上。

接纳错误除了有助于控制负面情绪外，还有其他好处。错误需要有解决方案。这促使我们从不同方面对任务或主题进行调研，以找到解决方案。这样一来，您可能会学到一些仅靠严格遵循说明而不可能学到的东西。最后，您将从整体上对任务或主题有更好的理解。如果在测试中被问到一个相关但又不太相同的问题时，您将更有可能将知识进行整合并做出正确的回答。

错误如何导致更好的学习？

改变思维方式去接纳错误，这会在两个方面对学习产生影响。首先，它控制了情绪，控制与犯错误有关的愤怒和挫败感，可以释放精神资源来专注于学习。

其次，它使您在学习中更积极主动。当您遇到错误时，它会引导您用新的方式思考问题。您可能会发现自己在重新思考，到底过去的哪些决策导致犯错。您可以调查当初的策略为何不起作用。这可能会引发进一步的思考和对不同策略的尝试，从而产生正确的结果。这个过程可以帮助您更深入地了解任务或主题。

同按照分步说明学到的东西相比，如果接纳错误，您将会准备的更充分。在我们的学习技巧课程中，强调要以这种方式掌控自己的学习。从错误中确实可以学到很多东西。这是因为基于前面错误的操作，您将任务或主题有更好的理解。此外，您还将以不同的方式对情绪控制和思考问题的过程进行学习。在遇到所学知识不能完全匹配的情况时，这个过程将帮助您对已有知识进行整合。

下次遇到错误时，请深吸一口气，原谅自己，并提醒自己，这不是一件坏事。然后，开始行动。

（文：李路明编译）

康熙教子庭训格言：凡事诚敬 不务虚名

【原文】训曰：吾人凡事惟当以诚，而无务虚名。朕自幼登极，凡祀坛庙神佛，必以诚敬存心。即理事务，对诸大臣，总以实心相待，不务虚名。故朕所行事，一出于真诚，无纤毫虚饰。

【语译】庭训道：我们做任何事情都该“诚”字当头，而不要去追求什么虚名。我从幼年即位之日起，只要是祭祀坛庙里的祖宗神佛，都必定心存诚敬。即便处理朝中大小事务，对待各位大臣，也总以诚心相待，不求什么虚名。所以，我为人处事，完全出于一片真诚，绝没有一丝虚伪和夸饰的成分。

书生神游天宫 原来世人多从天上来

明朝时期，江南有一书生到山西做幕僚，一天忽然接到家书，得知他的妻子去世了。

这位书生本是翩翩才俊，品行高洁，学识渊博，他的妻子则以端庄秀丽闻名于乡里。书生结婚那天，人们看到他的妻子如此漂亮，都惊呼：“天人！天人！”

然而，不知从何处来了一位女尼，对书生说：“你的妻子是兜率天宫仙女下凡。八年之后，她就会返回天宫，恢复她的真身。”

当书生接到家书，得知妻子去世的消息，正应了女尼之言。书生丧妻，伤悼不已，又感念神尼之言，感到人世无常，于是萌生求仙访道之意。

书生往游王屋山，搜奇探胜，希望能遇到世外高人。在一处岩穴幽静之处，他独自到一座神祠休憩，忽然看见一位高大的男子，气宇轩昂，径直走进神祠，祠堂中的泥塑神像，全都走下神坛，迎接他，并称呼“大仙”。书生见状，急忙跪着前行，紧紧握着他的手臂，大呼：“大仙度我！”

大仙一开始坚持拒绝，继而仔细端详书生，说到：“你还有一段夙缘，我应当带你游览天宫，你且稍安毋躁。”

那位大仙对书生说：“我是钟离祖师。你因为丧妻之故，意在求仙。你的妻子本是天宫仙女，而你也是天宫之人。偶遭谪降于此地，为了了结尘缘。如今你的妻子已经回天，几天之前我游览天宫，看见她与诸仙女散步玩月呢。”

钟离为书生讲到一些宇宙结构，不过都只是他所了解的范围，超过他的理解，他也不知道宇宙到底有多大。据他所言，广袤的宇宙中，他的视野所能触及的范围，每一层天都有太阳，仅九重天之内，就有八百多个。

他讲到地上出现的神圣仙佛，一大半都是从天国降生于世，也有一些潜心苦修，功德圆满后飞升到天上去的。

钟离说，第一重天之外，还有万万重天，由于时空极其浩瀚辽阔，即使神仙，圣者，仙佛，也不能从这一地到达那一地。穿越时空，是凭道力。道行越高，穿越的重天层数越多。

书生想游览天宫，钟离给他一枕，让他先清洗尘俗之气，然后再带领他的元神游览天宫。书生就枕而卧，所经历的境况，与古时传说的黄粱梦很相似，醒来后顿觉神清气爽，解脱了尘虑俗气，心中悠然有凌云之意。

待日出之时，钟离让书生闭上眼睛，在他脑后轻轻地拂了一下，书生遂即感到进入了钟离的袖子中。

过了良久，钟离引导书生从袖子里出来，说：“到了。”

书生惊讶于自己竟然能乘风飞行。钟离说：“你的肉身怎能到这儿呢？是我摄取了你的元神啊。”

第一天宫有一座巨大的园林，弥漫着奇异的芬芳。里面的树木都很粗壮，都超过十围。素心兰高达八九尺，芳香扑鼻，沁人心脾。

园林中千株桂树，黄英烂漫，金粟飘堕。奇异的是，每一粒粟米，都巨大如碗。天宫盛开的黄牡丹、紫荷花，都大如车轮。就连灵芝直径也都是数丈。白鹤、孔雀、锦鸡、鸳鸯之族，都在巨树上筑巢栖息。每当五色璀璨的凤凰，飞鸣而过，那嘹亮的凤鸣声，令人神气清爽。

天上的众生皆怡然自得，或在木樨旃檀树下乘凉，或垂钓幽溪曲涧以之为乐。天宫以黄金、白玉铺地，就连众生的屋室都以白玉、翠玉砌成。

据钟离介绍，普通的凡人坚持修心向善，也能修到第一天宫。凡是修到这层天的人，“都已六根清净，没有饮食男女之欲，所以永无争端，永无劫数”。

经钟离介绍，在这层天的天人，已经没有了男女之欲。诸仙在这层天已有千万年，有的因其性情相近，所以相伴为友。但也有的或相视一笑，动了凡心，遂即下降为人间的夫妇。在尘世为夫妇，不过几年或几个月，以了结尘缘。

上帝无暇一一视察，也没有特意贬谪某位神仙。而是当某仙尘心一动，和这层天的“至轻至清”的物质已经不同，自然无法居住，只得下凡磨练，去掉那层物质后，才能升上来。从钟离的介绍中可知，凡心一动，就会产生一种沉沉的物质，这种沉沉的物质，把仙人从至清至轻的天国，拉到了人间。

此次游历天宫，正逢上帝召见乐正（职官名）后夔（相传为舜掌乐之官）演奏韶乐，诸路仙圣神佛，会应邀前往欣赏。于是，钟离带着书生来到一处宫阙，巍然高耸。在天宫，书生看到了中国史上记载的圣皇、帝王，原来都是神仙下凡。在世间完成使命后，就返回天宫，比如虞帝舜、夏王禹、商王成汤、周文王、周武王、汉光武帝、北魏孝文帝、宋太祖、宋仁宗、金世宗、元世祖、明孝宗等等。

除了圣皇、帝王，历朝历代功臣贤臣，也都是天神下凡人间，协助这些帝王开创文化。

（文：事据《庸庵笔记》 杜若整理）

创作或赏析 就在神奇的“细节”中

19 世纪画家劳伦斯·阿尔玛-塔德玛 (Lawrence Alma-Tadema) 的名画《春》(Spring) 描绘了五朔节 (Mayday, 译注: 庆祝春天的传统节日) 的游行庆典, 画中漂亮的小女孩、姑娘们捧着色彩缤纷的花束、头上带着花圈, 从典雅的大理石建筑阶梯缓缓走下。画家取材古老庆典主题, 重新诠释了英国维多利亚时期五月一日早晨儿童们到乡间采花的习俗, 并将这个热闹场景设在古罗马时代。这样的安排暗示了这场庆典的悠久历史, 画中的建筑物、服饰、雕塑, 甚至乐器等细节都忠于古罗马的样式。

这幅巨型画作的前景站着一个小女孩, 身穿淡蓝绣球花颜色的洋装, 吹奏着横笛。仔细一瞧, 会发现这支银色横笛的吹嘴看起来像某种小动物的形状。这样微小的细节实在太惊人了! 阿尔玛-塔德玛为何要在这样小细节中投入这么多心血呢? 他是怎么办到的?

如果我们将“专心致志”这样的珍贵天赋投注在细节上, 或许就能找到生命的答案。事实上, 专注具有疗愈、镇定和启发的良效。排除外界干扰可以帮助我们见证 (如果我们是艺术家, 则能记录下) 这个被称为生活的伟大景象。

细节注入生命力

当我们投入时间欣赏伟大的作品时, 自身也会受益。只要细细品味, 作品细节中的宝藏就会慢慢显露出来, 回馈给观赏者。

得奖作家贾桂琳·伍德森 (Jacqueline Woodson) 曾写过这样一段话: “我们越具体, 事物就会变得越加完整。生活就是在细节之中。若将其简约化, 就不会形成共鸣了。恰恰具体才能产生共鸣。”

越忠实地呈现出看似微小的细节, 画作则越真实, 也更能增加我们的认同和信任。就好比《春》里面一个小女孩脚正好离开地面的姿势, 或者画中许多人物的姿态和脸上神情。

在描绘一个我们不熟悉的事物时, 比如想象的场景或过去的场景等, 细节则尤为重要。

为什么《春》描绘的是古老的五朔节庆典, 却能够让我们感到如此生动呢? 因为画家阿尔玛-塔德玛自己投入了很多时间, 极尽所能地研究了古希腊、罗马的各种细节。

阿尔玛-塔德玛对于古代世界的好奇和求知欲是永无止境的。他研究了超过 300 幅古典时期的建筑设计和考古图画。他对于正确描绘历史的诚心投入, 提供给观画者非常精彩的资讯, 像是在《春》这幅作品



劳伦斯·阿尔玛-塔德玛 (Lawrence Alma-Tadema) 的作品《春》(Spring) 细部, 吹奏横笛的女孩, 1894 年。盖蒂博物馆, 洛杉矶。(维基百科/公有领域)

中, 我们可以在服饰、乐器、建筑等细节中读到这些资讯。这些总加起来, 更让我们具体地感受到了古代世界可能的景象。

来自造物者之手

在一段网路视频中, 新大师学院 (New Masters Academy) 的讲师格伦·菲尔普 (Glenn Vilppu) 解释说: “只有在开始画后, 你才会真的看到一些东西; 你觉得你看到了什么, 你其实不是真的看到了。”

菲尔普谈的是深入了解事物以及如何让技艺和对主题的热情融为一体; 这是一项功课, 全心投入在忠实地谈论某一主题上, 并在过程中揭示出它更深层的原貌——一种美或精随。

同样的, 我们可以训练我们的眼睛去观察大自然中的细节, 发现事物的美丽之处。反过来说, 这也会促使我们培养对生命和对自然世界更深刻的感动。

在全神贯注研究时, 会感到我们的意识似乎能够转移到最微小的空间中。身心投入就好似某种形式的祷告, 或一种将创作和造物者圣洁化的行动。

根据东正教传统, 艺术的目的就是赞美创世主和创世。在这个概念之上, 即使在最小的细节上都能全神贯注地描绘, 便是一项神圣的举动。米开朗基罗曾说: “真正的艺术作品不过是天赐之作的影子。” 看到并欣赏自然界的细节是对造物者的崇敬, 同时也是对我们自己的尊重。因此, 我们得以回想起创世的辉煌和美好。(文章有删节。文: 文/玛莎·萨维茨 (MASHA SAVITZ) 翻译/陈遇)