

明慧  
期刊

# 慧声

总第 95 期  
2026 年 10 月

宇宙之光从天降 明心慧智沐瑞祥



# 目录

## 3 卷首语

### 4 神奇的大自然

数不清的秘密

### 6 慧思考

火光背后的真相

## 9 成长故事

从不想留下到舍不得离开  
七天后的变化

### 17 慧知天下

小弟子们的中秋祝福

### 20 慧探索

微善如细雨 滴滴润心田

### 22 慧心语

中秋节别名的故事

### 25 慧学经典

玉真公主的清虚仙途

中秋节刚刚过去，大家都是怎么过的呀？有没有跟家人一起吃月饼、赏月，或者听长辈讲讲中秋节的老故事？放假的这几天，又都做了些什么好玩的事呢？欢迎写信告诉《慧声》编辑部，跟我们分享一下你的中秋假期！

说到团圆和美好，本期的封面，也藏着这样一份宁静祥和的心意：青山环绕，湖水清澈，莲花盛开，

天上飘着朵朵祥云，一位大法弟子站在莲台上静静炼功，身后佛光环绕——画面美得让人一看就静下心来。希望它也能给同学们，带来一点内心的平静和美好。

# 数不清的秘密

晴朗的夜晚，抬头看星空，满天的星星密密麻麻地闪着光。可你知道吗？这些星星之间的距离，远到超乎想象。

离地球最近的星星是太阳，只要1.5亿公里；可太阳之外，离我们最近的一颗恒星——半人马座的“比邻星”，却远在4.22光年之外。这有多远呢？就算坐上人类现在最快的火箭，一路飞上11万3千年，都不会撞见任何一颗星星！茫茫宇宙，孤单得让人想象不到。

原来，我们看到的漫天繁星，其实一点都不“繁密”，反而稀疏得很——只是眼睛骗了我们，让它们看起来像街边挤挤挨挨的万家灯火。

如果天上的星星这么稀疏，那什么才是真的“数不清”呢？低头看看脚下的沙滩——一捧沙子，数都数不完！

可是，科学家告诉我们，一粒小小的沙子，如果换算成碳原子排起来，宽度也要5万到180万个原子那么长。这么一看，对一个碳原子来说，一粒沙子内部，可能也像宇宙一样浩瀚无边！难怪英国诗人布莱克会写：“一沙一世界，一花一天堂。”

那么宇宙里的星星多，还是地球上的沙子多？

科学家算过：地球上所有的沙子加起来，大约有7.36亿亿亿颗；而人类目前能观测到的宇宙中，估计有0.8亿亿



科学家发现，银河系不仅以每秒600公里的速度在宇宙狂奔，还像蝴蝶一样摆动悬臂

亿颗恒星。地球上的沙子大约是恒星数量的9倍！

不过，别急着下结论。这只是人类目前“看得到”的那部分宇宙。宇宙真正有多大，科学家还无法确定；它可能比可观测宇宙大得多，藏在更深处的星星，也许多到根本无法计算。

有意思的是，科学家还试着把一粒沙子放大：放大300倍，能看到像海洋生物一样的花纹；放大1000倍，沙子看起来像一颗闪闪发光的星球；如果能放大一亿倍，说不定，

它看起来就像一片深邃的星河了。小小一粒沙子里，藏着的，比我们想象的，要辽阔得多。

古时候，佛陀释迦牟尼也讲过关于宇宙的说法：一千个“小世界”（大约相当于一个太阳系）组成一个“中世界”，一千个“中世界”组成一个“大世界”，一千个“大世界”，才组成了一个“佛世界”。佛陀还说，宇宙“其大无外，其小无内”——意思是，往大了看，宇宙没有边界；往小了看，也没有极限。

法轮功创始人李洪志先生，也在他的经文《为什么会有人类》里讲到过宇宙的构造，比如“天、地、人、神都是创世主造的”，人类目前所在的，只是宇宙中一个很小的角落。

同学们，下次抬头看星星、低头看沙子的时候，也许可以想一想：这个世界，真的只有我们眼睛看到的这么大吗？

## 火光背后的真相

公元64年7月，罗马城的夜空突然被火光撕开。大火越烧越猛，整整持续了七天。14个城区中，3个被烧得荡然无存，7个满目疮痍；昔日拥挤、繁华的罗马，转眼只剩断壁残垣和滚烫的焦土。当时统治罗马帝国的皇帝，是尼禄。这个年轻的皇帝以奢靡、任性和喜怒无常闻名。火灾发生时，他并不在罗马城内。等他赶回罗马后，便指挥救火，开放私人花园收留难民。

可就在浓烟尚未散尽时，一个令人不寒而栗的传闻已在街巷间传开——这场火，是尼禄指使人放的。古罗马历史学家塔西佗当时年仅九岁，正身在罗马城中，亲历了这场震动

历史的大灾难。他后来写道：“当大火吞噬城市时，没有人敢去救火，因为有一些人不断发出威胁，不许人们去救火；还有一些人公然到处投火把，他们说自己是奉命这样做的。”

大火刚刚熄灭，罗马城里仍飘着灰烬。有人在寻找亲人，有人在废墟前哭泣，还有人不知道今后该住在哪里。可就在这时，尼禄已经开始修建一座属于自己的新宫殿——“金宫”。与此同时，他很快宣布全国进入严加管控的状态。也就是说，整个国家都被严密控制起来，人们不能随便行动，也不敢随便说话。罗马人的愤怒越来越强烈。

尼禄说要趁“戒严”查清

大火的责任，却借这个机会，把元老院里敢说真话、敢提出不同意见的人一个个除掉。他要让正直的声音消失，让再也没有人敢站出来质问他。许多议员和知名人士接连被判处死刑，就连尼禄的老师兼顾问森尼卡，也没能逃过这场灾祸，也被逼自尽。

历史有时像一个轮回的剧本，相仿的情节与谋划居然反复上演。事隔两千年之后，在中土大地上，另一场“大火”燃烧了起来。

2001年1月23日，“天安门自焚”事件发生。事发仅一小时后，新华社就向海外发布消息，说有法轮功学员在天安门广场自焚。后来，电视画面被反复播放，有很多疑点引起了人们的注意：

（1）天安门广场很大，也很空旷，平时并没有摆着很多灭火器。可是，画面中火刚

燃起不久，现场就出现了多具灭火器，并很快开始“救火”。这些灭火器是从哪里来的？为什么能这么快到位？

（2）汽油一旦烧起来，火势会很猛，留给拍摄的时间通常很短。可是，央视播出的画面有远景、近景，还有清晰的特写镜头。天安门广场并不是每天都有许多摄影机对着同一个地方，这些画面为什么能被这样完整地拍下来？

（3）电视慢镜头中，一名身穿军大衣的男子，突然手持一根长条状的钝物，从后部朝刘春玲的头部猛力砸去，随后刘春玲倒地。这个穿军大衣的男子是什么人？

（4）报道说，12岁的刘思影因烧伤做了气管切开手术。但在央视画面里，她却能清楚说话，甚至唱歌。一般来说，做完这种手术后，需要特别保护伤口，说话也会受到影

响。这与常见的医学知识不太一致。

(5) 画面中，王进东身上已经有火焰，而他双腿之间的塑料雪碧瓶却还比较完整，里面的液体似乎也没有被点燃。如果那是用来装汽油的瓶子，为什么在近距离的火焰中没有明显烧坏、变形或爆开？

这场事件后来并没有得到充分解释，却被全国两千多家报纸、一千多家杂志及数百家电台、电视台反复报道。相同的画面和说法不断出现，许多人逐渐接受了官方的结论，而“天安门自焚”也被用作迫害法轮功的借口。此后，不计其数的法轮功学员被从家中、单位或街头带走，被关押、洗脑、监视，遭到非法判刑；那些不愿放弃真、善、忍信仰的法轮功学员，遭到殴打、体罚和酷刑折磨，被迫害得妻离子散，家破人亡，甚至被活摘器官。

同学们可知道，人间惨剧至今27年了，没有一天停止过。

看到这里，你们有没有发现，这两场“大火”之间有着惊人的相似之处？当一场灾难发生后，谁从中得到好处，谁又被迅速推出来成为“敌人”？我们从报纸、电视和课堂中看到、听到、学到的，是否就是事情的真相？面对一个个疑点，真正值得信任的做法，是把事实和证据摆出来，还是让所有提出问题的人闭嘴？学会追问、独立思考，或许正是我们读历史最重要的意义。📺



中央电视台的录像显示，烧伤的刘思影在医院全身被裹得紧紧的。气管切开后，刘思影还能口齿清晰地回答记者的提问。



## 从不想留下到不舍离开

14岁的斯洛伐克女孩米娅（Mia）第一次参加德国明慧夏令营，第二天就想离开。乐团课程进度太快，她一个孩子都不认识，也觉得有人用异样的眼光看她。没想到九天后，她却和新朋友依依不舍地告别，觉得夏令营的时间过得太快。

2026年8月1日至9日，

明慧夏令营在德国梅舍德-埃弗斯贝格市（Meschede-Eversberg）举行。来自德国、瑞士、奥地利、法国、斯洛伐克、罗马尼亚、立陶宛、荷兰、瑞典、捷克、比利时、澳大利亚和台湾等十三个国家的一百三十多名儿童、教师和家长参加，年龄从一岁到六十多岁。

每天的活动从集体学《转法轮》和炼法轮大法五套功法开始。孩子和青少年还自愿不使用手机、电脑,在学习、炼功、舞蹈、音乐和传统文化活动中度过九天。

### 从想离开到交到好朋友

米娅在乐团课遇到挫折后,通过学法认识到自己需要改变心态。她没有继续纠结,而是在舞蹈课上尽力做好自己。慢慢地,其他女孩主动接近她,两人也成了朋友。

米娅的母亲说:“到了第四天,米娅甚至把自己的床垫搬到新朋友的房间,想和她们住在一起。夏令营结束时,她结交了几个非常要好的朋友,已经舍不得离开了。”

对三岁的阿列克谢(Alexey)来说,第一次跟大家一起炼功并不容易。年纪这么小,他却一直跟着大家炼了

整整一个小时,五套功法完整炼了一遍。

父母看到孩子能坚持下来很高兴。母亲卡捷琳娜(Kateryna)说:“炼功后,阿列克谢心情特别好,也充满了活力。我自己也有完全相同的感受。”

法轮功学员扎赫拉(Zahra)负责陪伴年幼的孩子学法。她说,自己每天早晨都会尽量先学法、炼功,再带第一组孩子开始活动。

“这使我得到更多的能量与智慧,能更好地应对带年幼孩子学法时出现的各种小状况和意想不到的考验。”

她认为,和孩子们在学法前后的交流也很重要。“孩子们使我看到自己的执著,也鼓励我放下它们。”

### 学传统文化,也学着面对考验

除了学法、炼功和交流,

夏令营还安排了中国古典舞、合唱、乐团、武术、中国传统水墨画、手工制作和针线手工等活动。

来自柏林的九岁女孩莉莲(Lilien)报名学习中国古典舞。第二天,她和朋友发现自己都从进阶组调到了初学组。莉莲难过地打电话给母亲,哭着说:“我不明白,为什么偏偏是我要换组。”

母亲用《转法轮》中的话鼓励她,把这件事看作一次考验。莉莲后来想通了:“我不能只是应付着参加,也不能放弃,我要继续认真上课。”

她逐渐不再想着“为什么偏偏是我”,而是把注意力放在每一堂舞蹈课上,认真练习。

### 脚趾骨折 男孩仍想来夏令营

来自奥地利的10岁男孩约纳斯(Jonas)差一点无法参加夏令营。出发前不久,他

踢足球时把大脚趾踢骨折了。

父亲带他去医院时,约纳斯请大法师父帮助他。不过,他最在意的并不是赶快恢复、重新踢足球,而是希望自己能够参加夏令营。“我无论如何都想参加,因为我知道这是一次难得的机会。”

最后,约纳斯如愿来到夏令营。他报名学习中国古典舞,跳舞时竟然没有觉得疼痛,还能够双盘打坐。刚开始双盘时虽然有些疼,但过了一会儿,他感到一股能量流过双腿。



奥地利十岁男孩约纳斯在双盘打坐。(明慧网)



左图：克拉拉穿着高祖母留下的传统服装。右图：迈在汉服主题拍摄现场。（明慧网）

### 一套老服装 串起三代人记忆

多元文化节是夏令营的另一项活动。参加者带来自己国家和民族的传统物品，布置成一个小“博物馆”，让孩子们认识不同文化和传统。

来自罗马尼亚的十六岁女孩克拉拉（Clara）带来了一套约有一百三十年历史的传统服装。这套服装由传统织物制成，以手工缝制，在家族中代代相传。

克拉拉在传统服装展示中穿上这套衣服。她介绍说：“这是我的高祖母十四岁时亲手制

作的。后来，我的祖母十二岁时，高祖母为了感谢她帮忙做家务，把这套衣服送给了她。等我通过八年级考试，如愿进入自己想去的文理中学时，祖母又把它送给了我。”

有一天，她也会把这套珍贵的服装传给下一代。

一位母亲说，让孩子了解其他参加者的文化很重要，因为这样的机会并不多。孩子们也能从不同角度认识自己的文化和传统价值。

今年夏令营首次安排汉服主题拍摄。对中国传统服饰感

兴趣的孩子和青少年提前参加线上课程，学习传统色彩的内涵以及中国古代不同朝代的服饰特点。

拍摄当天虽然天气炎热，13名小模特仍耐心等候数小时，直到完成全部拍摄。

来自亚琛市的12岁女孩迈（Mai）平时也喜欢在合适的场合穿传统服装。她说：“穿上这种衣服，我会产生一种完全不同的感受。人的动作自然会变得不一样，举止也会更加有意识。”

她认为，穿着传统服饰，可以从不同角度体会其中的端庄与美好。

### 从参加者到辅导员

夏令营结束时，共同组织者之一宝贞（Bao Trinh）特别提到，越来越多年轻法轮功学员开始参与组织工作。其中一些人小时候参加过明慧夏令

营，如今已经成为辅导员，开始照顾和帮助更小的孩子。

她认为，这说明夏令营不只是一次短期活动，也为年轻学员提供了持续成长的环境。“他们有机会从参加者成长为共同承担者，学会负起责任，并在彼此配合中使自己的修炼更加扎实。”

文化节期间，参加者还学习用不同国家的语言说“法轮大法好，真善忍好”，现场共使用了十五种语言。

从一个刚到第二天就想离开的女孩，到舍不得朋友；从三岁孩子坚持炼功，到十岁男孩脚趾骨折仍坚持参加；孩子们在一次次看似平常的选择中，也在面对自己、尊重他人和坚持做好事情。

或许，这正是明慧夏令营吸引人的地方：在共同学习和生活中，让真、善、忍成为孩子们可以亲身体验的价值。

# 七天后的变化

从伦敦返回法国的飞机上，鲁比（Ruby）的孩子忽然认真地对妈妈说，自己以后“想要认真修炼”，也十分想念夏令营中和大家一起学法的环境。听到孩子这样说，鲁比心中满是欣慰。短短七天，她看到孩子变得更加自信、专注，也更加珍惜与同龄大法小弟子一起学法炼功的时光。她感慨：“对我这样的家长来说，这真是一件无比幸福的事情。”

2026年7月31日，英国德音学校（De Yin School）为期七天的暑期夏令营落下帷幕。今年共有53名孩子参加，学生、教师和志愿者来自英国以及西班牙、意大利、挪威、中国、沙特阿拉伯、葡萄牙、

比利时和美国等多个国家。

七天里，孩子们远离了手机和电子屏幕，在学法炼功、学习中华优秀传统文化以及共同生活中，体验真、善、忍的美好，也在一点一滴中学着约束自己、关心他人。

## 在学法炼功中成长

夏令营的一天，从早晨八点的炼功开始。清晨，大法小弟子们来到户外，伴随着悠扬的炼功音乐学炼法轮大法五套功法。一些平时没有炼功的孩子看到后，也主动加入其中。晚上，孩子们还一起阅读《转法轮》。

德音学校黄校长介绍，举办夏令营不只是为了让孩子

们学习中文和艺术，更希望为他们提供一个纯净、祥和的成长环境。孩子们在这里一起学习、生活；平时学法炼功的孩子有了与同龄人共同修炼的环境，其他孩子也可以通过亲身体验了解法轮大法，并在日常相处中学会反思自己、体谅他人，感受真、善、忍的美好。

除了每天学法炼功，孩子们还学习中文、古典诗词、中国古典舞、戏剧、美术和手工等课程。在诗词和中文课上，孩子们接触传统文化中关于做人、学习和修身的理念；戏剧课上，他们演绎孙悟空修炼途中坚忍不拔以及华佗等传统故事；古典舞和美术课程，则让孩子们在艺术训练中学习专注、自律和配合。

七岁的安吉拉（Angela）很喜欢古典舞。她说：“虽然动作很复杂，但正因为需要我们拼尽全力去练习，所以特别有

趣。”小男孩莱利（Riley）则给出了一个简单而可爱的答案：“我最喜欢的课是‘所有的课’，因为我一直在认真听讲！”

一位多年参加夏令营的营员说，今年最喜欢中文课，尤其是古典诗词和吟诵。“那种像唱歌一样的吟诵真的非常治愈人心。传统文化在现代社会的生活里并不常见，也许只能在博物馆里看到，但在这里，我们能够亲身体会到。”

## 孩子的变化，家长看在眼里

七天中，更让老师和家长欣慰的，是孩子们在性格、态度和行为上的变化。

来自法国的家长鲁比在最后一天观看汇报演出时十分感动。她说，看到老师、筹备团队和孩子们共同呈现出的成果，几位家长都流下了眼泪。“看到自己的孩子在夏令营中学到了这么多有益的东西，变

得更加自信、专注，在台上有那么好的表现，作为家长无比欣慰。”

黄校长也表示，这次夏令营中最令他高兴的，就是看到孩子们身上的变化。“许多家长都反馈，孩子在品格、态度和行为上有明显改善。”他举例说，一位父亲发现女儿参加夏令营后，变得“更善于深入思考了”。

一位医生家长也感受到营地人与人之间的不同。这位家长说：“在这里能够深切感受到大家的包容、体贴与爱。虽然大家付出了很多努力，但这一切都是值得的。希望明年还能带着孩子再来。”

### “真、善、忍就像阳光一样”

这种变化不仅体现在课堂上，也发生在孩子们每天共同生活的细节之中。

一位营员说，自己最深

的感受是这里人与人之间的善意。“真、善、忍的品质就像阳光一样照耀着这里的每一个人。每天在室友的欢声笑语中醒来，感觉非常温暖。这里的人无论什么时候都会互相帮助。”更让他印象深刻的是，即使偶尔有孩子调皮、影响纪律，大家也没有排斥或冷落他们，而是给予包容和帮助。

营员来自不同国家，有的说英语，有的说葡萄牙语、西班牙语或法语。起初，一些孩子之间交流并不容易，但在同伴、家长和志愿者的耐心帮助下，很快便熟悉起来。

结营时，孩子们也把热烈的掌声送给每天为大家准备饭菜的后勤人员。

这就是德音学校举办的第十一届暑期夏令营。而对不少孩子来说，七天之后留在心里的，不只是一段记忆，还有关于善良、自律与感恩的体会。☺

## 小弟子们的中秋祝福

中秋节刚刚过去，在中国大陆，有很多大法弟子，也用自己的方式，向师父送上了节日的问候。其中有几条，特别可爱、特别暖心，我们挑出来，跟同学们分享一下。



山东有一位才六岁的小妹妹，每次看到大法书，都会先翻开书，双手合十，望着师父的照片，认真地说一声：“谢谢师父。”她还能背好多首师父写的《洪吟》呢！





黑龙江一位小朋友，说得很郑重：“我今年六岁了，我要认真学法，做一个合格的大法小弟子。”小小年纪，语气却像个小大人。



北京的一位小弟子，则把心里话写得简单又诚挚：“小弟子想念师父！我要努力做好该做的事，跟师父回家。”



山东一对姐妹，一个上五年级，一个上三年级。她们说，平时都用真、善、忍来要求自己，遇到矛盾的时候，先想想是不是自己哪里做得不对，还常常告诉同学：“法轮大法好！”

这样的祝福，在大陆的媒体上是见不到的，可公道自在人心。这些大陆的小弟子，从小跟着父母、家人一起修炼真善忍，身处迫害之中，他们的真实心意常常没法公开表达，可依然感谢师父教他们怎么做好人，做一个更好的人，返本归真。❶



## 微善如细雨 滴滴润心田

美真是一位小学老师，教的是学校里有名的“关系班”——意思是，班上不少学生的家长都想走“关系”，隔三差五就有人提着礼物、请客吃饭，想让老师对自己的孩子多照顾一点。

可是，美真老师每次都婉言谢绝。她对家长们说：“班上的每一个孩子，我都会像对待自己的孩子一样，尽心尽力去教。”这句话，她不是说说而已，而是真的这样做的——不管家长送不送礼，她对每个学生都一样用心。

其实，美真老师以前并不是这样的。年轻的时候，她也争强好胜，一心只想让自己班上的成绩超过别的班。直到

1996年，她开始学习法轮大法，修炼真、善、忍，她的想法，才渐渐发生了变化。她开始觉得，教书这件事，最重要的不是分数，而是教孩子们怎么做人。她把很多传统文化里讲道德、讲品行的道理，融进了课堂里，教孩子们诚实、善良、懂得替别人着想。

美真老师还改变了大家对考试的看法。以前，班上的孩子一提到考试，就紧张得不行，生怕考不好挨骂，甚至有人偷偷作弊。美真老师却告诉大家：“考试不是为了争一个好看的分数，而是帮我们找出自己哪里还没学会、哪里需要补一补。”渐渐地，班上再也没人作弊了——因为大家不再



把考试当成一场“你死我活”的比赛，而是当成一次帮自己查漏补缺的机会。有意思的是，这样一来，成绩反而更好了。这个曾经压力很大、总怕考不好的班级，后来居然拿下了全区第一名的好成绩。

更让人感动的，是孩子们悄悄发生的变化。吃完午饭，他们会主动帮食堂的工作人员，把碗盘一趟趟端下楼；班上一个才10岁出头、还是家里独生子女的小班长，在新老师第一次来上课的时候，主动站出来跟大家说：“我们要多给

新老师一点信心和勇气。”还有孩子会特意在吃饭的时候，把最好吃的一份虾留给美真老师；暑假结束开学后，也有学生特意跑来找她，说说自己心里的话。

老师用真诚和善良对待学生，学生也用真诚和善良回应老师——这难道不是一种“善”的循环吗？一份善意换来另一份善意，又悄悄传给了更多人。

同学们，你们身边有没有这样的老师，真心希望你成为一个善良、正直的人？如果有，别忘了，也跟他说一声谢谢。🍎



## 中秋节 别名的故事

黄历八月十五的夜晚，月亮又圆又亮，像一盏挂在天空的大灯笼。古人认为，这是全年月色最美的一夜。2026年的中秋节就在9月25日。这个充满团圆味道的节日，古人曾给它起过许多好听的名字，而每一个名字背后，都藏着一段有趣的故事。

### 第一个名字：月夕

“花朝月夕”这个成语，

现在用来形容美好的时光和景色。可是在古代，“月夕”专门指的是秋分这一天。为什么呢？因为古书《礼记》里说，“天子春分朝日，秋分夕月”——意思是春分这天，天子要穿戴整齐，率领大臣祭拜太阳；秋分这天，则要在月光下，虔诚祭拜月亮。

古时候，种地是天大的事，收成好不好，很大程度要看天气是否合适。因此，皇帝也要

带头顺应天时，对象征日月的神明格外敬重，不敢有半点怠慢。

到了唐朝，人们才把黄历八月十五——月亮最圆的这一天，专门定为“中秋”，跟秋分区分开来。古书上说，这一天“三秋恰半”，正好是秋天三个月的中间点，而且这一夜的月亮，比平常更加明亮、更加皎洁，所以也被叫做“月夕”。从这时候起，“月夕”就不只是祭拜月神，也慢慢变成了大家一起赏月、庆祝的日子。

### 第二个名字：拜月节

古人把月亮也叫做“太阴”，而太阴之神，被认为是专门守护女子的神明。所以在古代，中秋节最特别的一道风景，就是年轻的姑娘们，趁着皎洁的月光，摆上各种糕点、水果，点起香，跪下来诚心祈求月神的保佑。

这里面还有一个流传了两千多年的故事。话说，战国时期，齐国有一位姑娘，本名钟离春，长得非常不好看，人们都叫她“无盐女”。虽然容貌不出众，她却从小就特别虔诚地拜月，而且才华横溢、见识过人。到了四十岁的年纪，她还是没能嫁作人妇，有一天，她鼓起勇气，跑去向齐国国君当面进言，把国家治理的道理，讲得头头是道，国君听得又惊讶又佩服。

有一年中秋夜，无盐女又在月光下拜月祝祷，恰好被齐国国君看到。也许是月光太温柔，也许是国君终于看懂了她的美好，他当场就决定，立她为王后！从这以后，“中秋拜月”的习俗，也跟着这个故事，一代一代流传了下来。因为拜月是女孩子们的专属仪式，有些地方甚至把中秋节，直接叫做“女儿节”。

### 第三个名字：玩月节

中秋节真正变成一个热闹的、可以彻夜游玩的节日，是从宋朝开始的。北宋孟元老在《东京梦华录》里记载，中秋这一夜，官府特意取消了平时的宵禁，让大家可以通宵游玩、嬉戏，一整晚都不用回家睡觉！街上挂满了各式各样的花灯，把整条街都照得像白天一样亮堂；酒楼里摆满了肥美的秋蟹和香甜的桂花酒，飘出阵阵香气；小朋友们围着卖东西的货郎，眼睛都不肯眨一下，争着看那些稀奇古怪的小玩意儿；河面上还漂着成千上万盏水灯，一盏接一盏顺流而下，远远看去，就像天上洒落了满河的星星。

“月饼”这个词，最早也是在宋朝的书里出现的。诗人苏轼写过一句诗：“小饼如嚼月，中有酥和饴。”意思是这种小饼咬起来，就像在嚼一口

月亮，里面裹着香甜的酥油和糖浆。人们喜欢天上又圆又亮的月亮，却没办法真的摘下来把玩，于是就把点心做成圆月的形状，捧在手心里，咬上一口，心里也跟着甜起来。

### 第四个名字：团圆节

“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合”——这句话，说出了所有人心里共同的感受，也是中秋节最重要的一个名字：“团圆节”的由来。从唐宋开始，无数诗人在中秋这天写下思念家乡的诗句，盼望着能月圆人也团圆。天上的月亮从缺到圆，好像也在提醒着大家：把忙碌先放一放，早点回家，和最想念的家人团圆吧。

同学们，这个中秋节，有没有跟家人一起赏月、吃月饼？又或者，家里的长辈，有没有跟你讲过什么关于中秋节的老故事？📖

## 玉真公主的清虚仙途

唐朝是中国历史上非常繁荣的一个朝代，皇宫里金碧辉煌，热闹非凡。可就在这样的时代里，有一位公主，却走上了一条完全不一样的路——她叫玉真公主，是唐睿宗的第九个女儿，也是后来那位有名的皇帝唐玄宗的亲妹妹。

玉真公主小时候，日子并不像人们想象的那样甜蜜。她的妈妈窦德妃，在她还很小的时候，就被自己的祖母武则天害死了。宫廷里一次又一次的权力斗争，让年幼的玉真公主，亲眼看清了权力和富贵是多么脆弱、多么残酷。从那时候起，她心里就悄悄种下了一个念头：想要远离这一切。

唐睿宗在位期间，玉真公

主和姐姐金仙公主一起，向父亲提出请求：她们想放下宫廷里的繁华生活，出家修道。唐睿宗虽然舍不得，但最终还是同意了，特意为她们建造了道观。玉真公主从此有了一个道号，叫“无上真”。几十年后，到了唐玄宗在位的时候，玄宗又赐给她一个新的道号“持盈”，意思是提醒她：保持满足，不要贪求过多。

出家以后，玉真公主的生活并不枯燥。唐朝的女道士，社会地位很高，也非常自由，她可以到处游山玩水，在终南山、王屋山，都留下过她修行的足迹。据王屋山当地的碑文记载，每次她修炼设坛的时候，山间会出现仙官列队、箫管齐

鸣的景象，甚至夜里还会降下甘露，滋润满树的花朵。

玉真公主也很爱惜人才，常常向朝廷举荐当时有才华的读书人。其中一个故事，主角是后来的大诗人王维。传说那时候的王维还只是个初出茅庐的年轻人，一心想在科举考试里崭露头角，却苦于没有人引荐。他抱着一把琵琶，鼓起勇气，在玉真公主面前弹奏了一曲叫《郁轮袍》的曲子。琴声悠扬动人，公主听得入了神，当场就认定：这个年轻人，绝非等闲之辈！她立刻向朝廷举荐了王维，没过多久，王维便以京城考试第一名的身份，一举成名。

另一个故事的主角，是后人尊称为“诗仙”的李白。据记载，李白当年怀着满腔才华四处游历，却始终没能得到皇帝的重用，十分郁闷。后来，他借住在玉真公主的别馆里，

公主见识过他的才华，十分惊叹，便向朝廷极力举荐。终于，李白得到了机会，进入皇宫担任翰林，专门陪伴皇帝吟诗作对，从一个漂泊四方的游子，变成了皇帝身边的座上宾。

天宝三年（公元744年），玉真公主做了人生中又一个让人惊讶的决定。她看到当时的朝廷越来越奢侈浮华，便主动上书给哥哥唐玄宗，说：自己既然已经出家修道，就不应该再占有从前的公主府邸，也不该继续享受百姓缴纳的赋税。她诚恳地对玄宗说：自己身为高宗的孙女、睿宗的女儿、皇帝的妹妹，这个身份本身已经不算卑微，何必还要靠公主的名号和封地，来显得自己尊贵？她愿意归还全部家产，只求能借此换来更长久、更清净的余生。

唐玄宗一开始不同意，但在妹妹的坚持请求下，最终答



清 金廷标画《人物事迹十二帧》册〈弹郁轮袍〉，台北故宫博物院藏。

应削去了她的公主封号，收回了她的家产。从这一刻起，玉真公主终于彻底摆脱了皇族身份带来的一切利益牵绊，成为了一个真正纯粹、自由的道家修行者。

天宝末年，安史之乱爆发，整个唐朝陷入战乱。后来唐肃宗即位，因为排挤唐玄宗身边的旧臣，玉真公主的境遇也跟着变冷，搬去玉真观居住。晚年，她长期住在济源王屋山的

灵都观，专心修炼。公元762年（宝应元年），这位传奇的女道士安然离世，安葬在长安万年县宁安里的凤栖原，享年七十多岁。

玉真公主用自己的一生，走出了皇室女子的另一种可能：她没有成为政治斗争的牺牲品，也没有沉迷世俗的繁华，而是放下青丝，换来一把拂尘，在盛唐的明月下，修得了一个最真实、最澄澈的自己。❶

# 你知道吗？

百度和谷歌的最大差别是，百度只允许你看到中共所允许的信息。谷歌允许你看到你在中国大陆使用“翻墙软件”之后才能看到的信息。

## “翻墙软件” 为你打开一片新天新地

电脑版: <https://j.mp/fgp88>

安卓VPN: <https://j.mp/fgv88>



自由门电脑版



自由门安卓版

