

 **突破网络封锁 看到真实世界**

下载翻墙软件的方法

电脑版: <https://git.io/fgp>                      <https://git.io/umexe>

安卓版: <https://git.io/fgma>                      <https://s3.amazonaws.com/693/um.apk>

温馨提示: 用国产浏览器可能打不开这些网址, 建议使用 IE、Edge、Chrome 或火狐等浏览器。或者用海外邮箱发邮件给 [freeget.one@gmail.com](mailto:freeget.one@gmail.com) 内容任意, 主题任意, 不能空白, 10 分钟内即可收到几个翻墙软件下载地址, 下载后解压缩即可使用。

# 希望

WWW.MINGHUI.ORG

明慧期刊 总第 35 期

- “商圣”传奇
- 不争利的销售员业绩**第一**
- **珠宝经理** 丑小鸭变成**白天鹅**
- 谷歌工程师: “无病一身轻”的三重境界

- “商圣”传奇 01
- 不争利的销售员业绩第一 05
- 科学研究:打坐可提高注意力,减压,减肥 10
- 珠宝经理:丑小鸭变成白天鹅 12
- 谷歌工程师:“无病一身轻”的三重境界 15
- 让地三尺又何妨 18
- 月亮之国——印度 21
- 两位奇女子的奇遇 26
- 富国兴礼的“元圣”周公 30
- 中国的钱去哪儿了? 33



## 4



▲ 2018年3月23日大纪元网站上“三退”人数突破3亿。4月7日,北加州退党服务中心在旧金山举办盛大庆祝活动。

## 5



▲ 2018年5月9日,数百名来自渥太华、多伦多、蒙特利尔等城市的法轮功学员用炼功、天国乐团、歌舞等形式庆祝世界法轮大法日。

## 6



▲ 2018年6月20日,万名法轮功学员汇聚美国首都华盛顿,要求解体中共,停止迫害。28位美国联邦参众议员致信声援。

## 10



▲ 2018年10月19日,法轮功真相短片《心愿》入围美国佛罗里达墨尔本独立电影节,并在电影节上公演。

## 11



▲ 2018年11月24日,约5400名法轮功学员在台北自由广场排出英译本《转法轮》,场面相当壮观,吸引各国游客拍照留念。

## 12



▲ 2018年12月1日明慧网报道了俄罗斯叶先图基市举办的真善忍美展。很多观众看后留言,表达他们对法轮功学员的敬佩。

# 2018年大事记回顾 >>>

1



▲ 2018年1月26日，法轮功学员应邀参加澳大利亚国庆日活动，以莲花和修炼为主题的花车受到政府和民众的欢迎。

2



▲ 2018年农历新年，海外法轮功学员在各地以各种形式表达对法轮功创始人李洪志师父的感激之情，并恭祝师尊新年好。

3



▲ 2018年3月17日，法轮功学员组成的天国乐团参加了旧金山第167届圣派翠克大游行，队伍所到之处受到热烈欢迎。

7



▲ 2018年7月22日，香港法轮功学员举行反迫害19周年集会，有大陆游客惊见“法办江泽民”表示支持，并手机留影传回大陆。

8



▲ 2018年8月4日，英国伦敦大英博物馆前，一群大陆游学的学生们站在“天安门自焚”真相展板前认真观看。

9



▲ 2018年9月29日，欧洲法会于布拉格召开，20位法轮功学员分享了他们的修炼体会，法会提供了13种语言的同声翻译。

## “商圣”传奇



范蠡，字少伯，春秋时期楚国人。他辅助勾践复兴了越国，打败了吴国，功劳至巨，被封为上将军，地位在勾践一人之下，百官之上。范蠡在巨大的功劳与荣誉面前没有被冲昏头脑，他发现勾践是一个可共患难，不可同富贵的人，他知道勾践一定会做出“飞鸟尽，良弓藏，狡兔死，走狗烹”的事情。于是，范蠡在政治生涯达到顶峰时急流勇退，向勾践辞官，携妻儿与弟子、门客悄悄来到齐国，化名鸱夷子皮，从此开始了他辉煌多彩的经商生涯。

### 隐名居齐国，仁商成巨富

范蠡经商，不但诚信，更讲仁义。比如年初，范蠡和一些农民、商人签订商品收购合约，到年底如果商品价格上涨，他就按照市场价收购，如果价格下跌，他就严格履行合约价格，因此，各国商人都

愿意和范蠡做生意，工匠与农民也愿意为范蠡做工，虽然表面看来这样做吃些亏，但是他却拥有了大量优质稳定的合作伙伴，使总成本降低很多。

有一次，范蠡资金周转不灵，向一个富户借了10万钱，一年后，这个富户带着各家的借据出门讨债，不慎包裹掉到江中，借据和路费都没了。他投奔范蠡，在没有借据的情况下，范蠡不仅连本带息还了钱，还额外赠送一笔路费给这名富户，由此，范蠡的仁信之名广播天下。之后范蠡为了扩大生意，三次短缺资金，各富户均主动送钱上门，帮助范蠡度过了危机。

于是，短短几年时间，范蠡就成为齐国首富，家资巨万。范蠡没有精苛细算、盘剥敛财，相反，他对待雇工十分慷慨，遇到灾年减产，就减免地租，同时，开粥场赈济灾民。据说在齐国闹灾时，灾民听闻范蠡乐善好施，千里之外都来投奔，领取施舍，并称颂范蠡为“富行其德者”。

## 辞相再经商，尊号“陶朱公”

范蠡的事迹传到齐国国君的耳中，齐王请范蠡进宫，拜其为相国。为相期间，范蠡大力发展经济，促进齐国与其他诸侯国之间的贸易往来，冲抵灾年对齐国物资短缺的困扰，也奠定了齐国经济与文化繁荣的基础。三年之后，齐国国富民强，百姓奉范蠡为神明，然而范蠡却挂印封金，尽散家财，分赠给好友与贫苦的百姓，随后带着妻儿飘然离开齐国。

范蠡举家迁至齐国西北的陶地，再次改姓更名——朱公。范蠡又以一介布衣之身，空空双手之本，再次经商创业。

范蠡经商的智慧，在以下这个例子中可见一斑：他发现漕湖一带需要好马，他知道在北方收购马匹不难，而在漕湖卖掉马匹也不难，肯定能从中牟利，问题是将马匹运到吴越一带却很困难——千里迢迢

## 良知教授披露的惊人数据

贵州大学经济学院教授杨绍政曾发文透露，中共每年供养所有政党专职党务人员和一些非政党社团工作人员总数约2000万，给社会带来的耗损估值每年约20万亿元人民币。杨绍政此文引发外界震撼，后来他被中共校方开除，理由是他发表“政治性错误言论”。

杨绍政说：“全体国民的税款和国资收益每年供养所有政党专职党务人员和一些非政党社团工作人员，分布在政府、军队、社团、国有企业、事业单位、专职党务机关的每一个细胞，总数约2000万，给社会带来的耗损估值约20万亿元人民币。”他质问说：“这么庞大的资源，真的可以忽略不计？”

“中国大陆全民公款养党和社团一年给全社会造成的财富耗损为20万亿人民币，人均负担1.5万元，而世界上很多国家几乎不养这群人，人均负担为零。”

假如有两个经济体，同样的人口规模和同等的初始人均收

入，一个社会全民公款供养的政权人员比另一个社会多2000万，即使两个社会生产效率相同，供养更多政权人员的社会将会越来越穷。只要不变革，供养更多政权人员的社会终会崩溃。

曾有中共邪党官员在大会上公开说过：中共用来打压法轮功的费用超过了一场战争的费用！

无需多言，数字已说明了一切。只要有中共在，中国人难富。只有当中共退出历史舞台，中国人才可能有真正的富强。我们，不需要与中共去“斗”，只要我们每个人退出中共“党、团、队”，中共自然就会解体。

2004年11月，《九评共产党》横空出世。书中以无可辩驳的事实，揭露了“暴力起家、欺骗成性”的中共的累累罪恶。由此而引发的“三退”（退出中共“党、团、队”）大潮，使得超过3亿的中华同胞选择了“三退保平安”。因此，您的选择，关系到您个人的未来，也关系到整个民族和整个国家的未来。请所有的中华民族的同胞们做出慎重的选择吧。◇

中，第一名谷俊山涉案 200 多亿元！在查处谷俊山时，纪检人员仅从他位于河南濮阳的老家别墅地下室里就搜出茅台酒 1000 多箱，还有不计其数的名表、首饰、字画等。此外还查获了大笔现金和若干黄金。

第二名，刘志军的铁杆兄弟、号称“中国高铁第一人”的铁道部运输局局长、铁道部副总工程师张曙光，涉案 186 亿。张曙光发妻在美国洛杉矶有三处豪宅，价值人民币 2 亿元，在美国和瑞士有存款 28 亿美元。价值人民币 184.3716 亿，总计财富 184.3716+2=186.3716 亿。

第三名，原天津市公安局长武长顺涉案 74 亿；第四名，原铁道部长刘志军涉案 40 多亿；第五名，余振东涉案 40 亿。第六名，许宗衡涉案 28 亿；第七名，李启红涉案 26 亿；第八名，刘铁男涉案 24 亿；第九名，张宗海涉案 2 亿多；第十名，魏鹏远涉案金额 2 亿多。

检察机关在魏鹏远的一处房子里当场搜出 2 亿多元的现金。

与此同时，办案人员在房间的壁柜和储物间里找到了多个拉杆箱和手提袋，里面装的也全都是现金，其中除了人民币外，还有大量欧元、美元、港币和英镑。五台点钞机分两批次赶赴现场参与清点，经过 14 个小时的连续工作，共清点出现金人民币 1.348 亿元、欧元 819.55 万元、美元 382.49 万元、港币 189 万元、英镑 1.6 万元，按当天的汇率中间价，缴获的现金折合人民币 2 亿多。由于长时间不间断工作，其中一台点钞机被当场烧坏！

而且，未查处的中共贪官、未公布的中共高官贪腐涉案金额不知还有多少，不知还有多大。据有些媒体披露，江泽民家族、曾庆红家族等光是转移到海外的财产估计就超过千亿元以上！

全中国一年里被中共各级官员贪腐的钱财总计有多少？无法统计。

几十年来，被中共各级官员贪腐的钱财总计有多少？也无法统计。中国百姓的钱，就这样不见了！

人马住宿、伙食费且不谈，最大的难题是时值兵荒马乱，沿途的强盗劫匪众多，怎么办呢？通过了解，范蠡得知北方有一个势力很大、经常贩运麻布至漕湖的巨商姜子盾。姜子盾因为常常贩运麻布到南部，用金银钱财买通了沿途的强人。

于是，范蠡派人写了一张榜文，张贴于姜子盾居住的城门口，大意是：商人朱公新组建了一支马队，在开业期间酬宾，可以免费帮人向漕湖一带运送大宗货物。不出所料，姜子盾果然主动找到范蠡，请求运送麻布。范蠡自然满口答应，如此一来，他与姜子盾一路同行，货物连同范蠡的马匹都安全到达了漕湖，近百匹良马在漕湖很快销售一空，自然获利良多。

范蠡根据五行更替总结出了丰年与灾年出现的大概规律，定下“人弃我取、人取我与，顺其自然、待机而动”的经营策略，不出数年，他又成豪富，积资巨万，被人们称为“陶朱公”。

## 观星发明“秤”，蕴含“福禄寿”



范蠡经商讲求诚信，他在经商中发现，人们买卖东西都是用眼睛估计，很难做到公平交易，便想创造一种测定货物重量的工具。

一天夜里，范蠡偶然外出，一抬头看见了天上的星宿，突发奇想，使用南斗六星和北斗七星作标记，一颗星一两重，十三颗星是一斤。从此，市场上便有了统一计量的工具——秤。

但时间一长，范蠡发现有些心术不正、为利忘义的商人，卖东西时总是缺斤少两，克扣百姓。那么如何杜绝奸商们的这种恶行呢？

范蠡苦思冥想，终于想出了改白木刻黑星，为红木嵌金星，在南斗六星和北斗七星之外，再加福、禄、寿三星，十六两为一斤。范蠡告诫商人，缺一两折福，缺二两折禄，缺三两折寿。这种十六两秤，一用就是两千多年。

## 商圣传商道，百世永流芳

范蠡一生为避名利而三次迁徙，但名利反倒一直跟随他，这其中的哲理值得我们深思。

司马迁在《史记》中曾经盛赞范蠡：“范蠡三徙，成名于天下”。范蠡一生中两次官至极品，三次富过千金，每次富达千金又都施济天下，但不久后又迅速再至千金。这是因为范蠡从政时，他奉行了一个臣子的忠义；经商时，他又尽了一个商人的良心。

仁者寿，范蠡到了古稀之年，家资富可敌国，儿孙满堂，88岁时无疾而终。他是中国商人的鼻祖，被后人尊为“商圣”。

在中国历史上，范蠡真正做到了“君子生财，取之有道”，他的商道精神百世流芳。现在，仍有不少的商号，把“陶朱事业”的字匾，挂在店内，以示他们从事的职业，要像陶朱公那样遵从商道，“富而好行其德”。◇

## 中国的钱去哪儿了？

有人说，在中国，普通百姓要想富裕，简直是在做“中国梦”……

中国人很勤劳，中国人工作很拼命，可是中国的人均收入为什么那么低？中国为什么还有那么多穷人？中国的钱都到哪里去了？



## 触目惊心的贪官涉案金额

中共邪党的贪腐，早已不是秘密。中共贪官的涉案金额，上世纪70年代几万元，80年代几十万元，90年代几百万元，2000年代几千万元，2010年代一两个亿……到近20多年来，

不仅出现了很多的“大老虎”，还出现了很多“特大老虎”，甚至还出现了“虎王”，贪腐和涉案金额屡破记录！

据中共邪党中纪委自己公布的资料，在贪官涉案金额排行榜

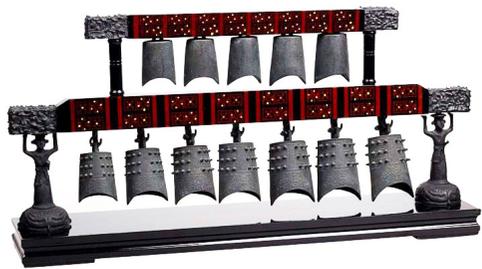
只不过是跟弟弟开玩笑罢了。周公正色说道：“诚信乃立身之本。人主无过举，不当有戏言，言之必行之。”成王于是把叔虞封于唐地为应侯。这就是“桐叶封弟”典故的由来。

在周公的教育下，周成王明白了许多为君之道，他与儿子周康王在位的几十年时间，百姓安居乐业，民风醇厚，国家富强，出现了“成康之治”的盛世局面。

## 制礼作乐

《尚书·大传》中记载了周公的事迹：“一年救乱，二年克殷，三年践奄，四年建侯卫，五年营成周，六年制礼乐，七年致政成王。”

周公制礼作乐，用以引导和规范人的道德和行为。《礼记·乐记》中说：“乐者，天地之和也；礼者，天地之序也。和故百物皆化，序故群物皆别。”《周礼》的内容包括：邦国建制，礼乐文教，赋税度支，膳食衣饰，寝庙车马，农商医卜，工艺制作等等。这就使伦理道德的规范，得以贯



穿到社会的各个领域。

周公又是一个文学家，在《诗经》中，周公留下了多篇作品。同时周公还是一位多才多艺的艺术家。周公作乐，不仅仅包括乐曲，而且还包括了诗歌、舞蹈等项内容。以乐舞为例，周公整理了前朝乐舞《云门》、《大章》、《大韶》、《大夏》和《大濩》，又新创编了《大武》，合称《六代舞》，这些德音雅乐及舞蹈，可使人获得道德修养的升华。生于东周时代的孔子，对礼乐兴盛的西周早期（周公教化普及的时代）非常神往。他在齐国欣赏了乐舞《大韶》后，由衷地发出“尽善尽美”的赞叹，他继而废寝忘食地潜心钻研，以致“三月不知肉味”。对于西周的礼仪制度，孔子赞叹道：“周监于（夏、商）二代，郁郁乎文哉。吾从周！”◇

## 不争利的销售员业绩第一

我的老板开了两个店，卖高档家具，我是其中一个店的店长。我给大家讲讲我经历的几件有趣的事。

有一次，一个顾客要买一套家具，问我是什么木的，哪个国家产的木材？我就如实告诉了他，又给他算好了价钱。他说好吧，我再去转转。没过几天他又来了，说：“你告诉我，这个木头到底是哪个国家的？”因为这种家具，有非洲产的，有东南亚产的，非洲产的木材比东南亚产的木材要便宜。

我说：“不是已经告诉你了吗？是非洲的。目前这种木材只有两个来源，一种是非洲的，一种是东南亚的。它们的区别是花纹粗细不同。我给你算的价钱是买不了东南亚那种的。”他听完后说：“啊，是这样啊。”

第二天他又来了，进门就说：“你给我开票吧，我就买你的家具，你不说谎话！我到别的商场



看和你这款一样的家具，花纹也一样，可服务员硬说是东南亚木的，尽说谎话，买回去也不放心。”他从我这里订了十几万元的家具。顾客走后，我非常感慨：我要不是修炼法轮大法，我肯定也是他所说的那些“尽说谎”中的一个。人们为了挣钱，不择手段，大家都活得太累了！

## 畅销家具店

这几年，我在个人利益上都是尽量让着别人，宁可自己吃亏。同事们也常常为我打抱不平，所以给我起了一个外号，叫“大傻”，见面总这么叫。

有一年我看好深圳一个厂家的产品，用材、加工质量都非常好，规模大，供货足。我跟商场老板推荐这个厂家的产品，老板说，这个产品确实挺好，就是太贵了。另外一个店长也说，太贵了，不好卖。我说：“拿回来试试吧。”老板看我坚持，就同意了。果然，产品拿回来往展位上一摆，反应特别好，连本商场的服务员都说好，产品畅销，业绩超过了其它店。

结果，另外一个店的店长多次去找老板，让我把这款产品让她卖。我心想：只要我不同意，老板没有任何理由让我转给她卖。可我是一个修炼人，师父让我们做一个看淡名利，遇事先为别人着想的人。我应该给她机会。

我跟老板说，我可以让给她，可是这个摊位不是我一个人的，我还有两个员工，我们抓阄吧。这样别人看着也公平。老板说，行，那就抓阄。把产品分为A和B，A是我的产品，B是她原来卖的产品，谁抓着哪个就卖哪个。她说，你先抓吧，我随便抓了一个，打开一看是A，剩下的当然



是B了，她一看就急了。第二次，我说，你先抓吧，她紧张地看了半天，忐忑不安地拿起一个打开一看，还是B。

本来抓了两次已成定局，我跟老板说，再抓一次吧，这次如果她抓到A就给她了。她一抓，又是B。她特别生气，找到老板说：不干了，不愿意卖B产品了，挣钱太少，就走了。

第二天我找到老板说把我的产品让给她，老板听了非常高兴，说：“你们炼法轮功的人太好了，从你身上看到一个字，就是‘正’！”我说：“法轮大法是正法！”老板听后笑了。

我接手B的产品后，用心把展位进行一番调整，把以前不好卖的产品重新调整一下位置，擦得干干净净。结果没多长时间就

周公辅佐成王7年，而后又还政于成王。他忠心耿耿，勤于政事，在历史上留下了一段佳话，“周公吐哺，天下归心”，也成为后世广为人知的成语。

## 至诚之心感动成王

管叔和蔡叔叛乱之时，他们四处散布流言，说周公有可能谋害成王，篡夺王位。等到成王亲政之后，又有人说周公的坏话，成王就对周公产生了怀疑。周公没有办法，只好逃亡到了东部。

这一年的秋天，庄稼尚未收获，突然雷电交加，刮起了大风。大树被连根拔起，庄稼也被吹倒了，全国上下一片恐慌。为了找到对策，成王打开收藏文书的金匱，却在金匱之中，意外发现了周公的一个祈祷册文。

先前，周武王在患重病时，周公曾经筑坛祷告，愿意以身代替周武王死，然后将祝文封入金滕箱内。随后武王病愈，周公也未死。周成王看到的就是这篇祝文。儒家经典《尚书》的《周书·金

滕篇》中详细记载了这篇祝文的内容。

周成王深感自责，于是决定前往东部迎回周公。周成王此举马上得到上天的“赞赏”：他的御驾刚出到城门外，天就下起了雨，风向反转了过来，已经被刮倒了的庄稼又重新立了起来。这一年仍然是个大丰收年。

## 教育成王，开创“成康之治”

周公很重视对周成王的教育，他撰写了《多士》、《毋逸》，劝诫成王要勤勉从政，谨言慎行。他用商朝明君中宗、高宗和周朝先王周文王等人的事迹来引导周成王，又用商纣王因荒淫无度而导致国破身亡的惨痛教训来劝诫周成王。

周公教育成王有这样一个故事：有一次，成王与弟弟叔虞在一起玩耍。成王随手采了一片梧桐叶，送给叔虞，随口说：“我封你。”叔虞接过树叶之后非常开心，就把这件事情告诉了周公。周公前去询问成王，成王说，他

## 富国兴礼的“元圣”周公

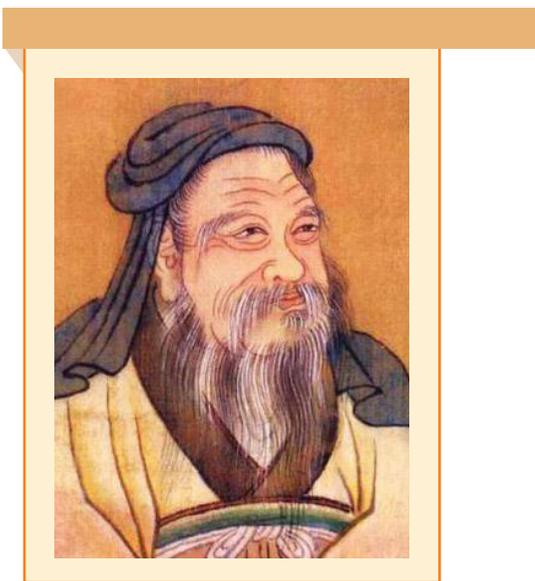
周公，姓姬名旦，是周文王姬昌的第四个儿子，周武王姬发的弟弟。周武王两次东伐纣王，周公是股肱之臣，功勋卓著。周武王去世后，周成王姬诵继位，因为他才13岁，所以由周公和召公共同辅政。周公被后世称颂为“元圣”，那么他有哪些传奇故事呢？

### 平定“管蔡之乱”

当初，周武王伐纣胜利后，在如何处置殷人的问题上，征求大臣的意见。周公说，让殷人在他们原来的地方居住，耕种原来的土地。周武王采纳了这个意见，于是把纣王的儿子武庚封于豳，命自己的弟弟管叔、蔡叔监管他。

武王临终前，想传位给弟弟周公，周公流着眼泪不肯接受。

武王去世后，周朝面临内忧外患的局面，而成王又年幼，于是周公就代成王管理政务。管叔和蔡叔心中不服，他们四处散布流言，说周公有可能谋害成王，篡夺王位。周公听到了，便对太公望（姜尚）和召公奭说：“我之所以不避嫌疑代理国政，是怕天下人背叛周室，没法向我们的



先王太王、王季、文王交代。”

不久，管叔、蔡叔联合纣王的儿子武庚发动叛乱。周公亲率大军东征，诛杀武庚，流放蔡叔，管叔愧疚自缢。周公仍封纣王的哥哥微子于宋，并让他奉行殷之祭祀。

定了一个大单，而且一个月比一个月卖得好。而那个店长接手A产品后，经营得并不太好，没过多久还是辞职了。通过这件事，老板对我、对法轮功特别认同。有一次老板和一个客户办事，客户问，你们商场有炼法轮功的吗？老板说：“有啊，我巴不得让我的员工都炼法轮功，炼法轮功的人太好了！”

### 日进48万元

2008年的一天，正好是节假日，有两个服务员对我说：“我们都定出两份货了。”意思是你还一件没卖呢，我说：“是啊，我还没有呢，放心吧，一会儿就有了。”其实我也就是随口说说而已，哪能那么快啊！没想到一会儿来了一个我的老顾客，进门就说：“店长，我又买房子了，这次我要卧室、客厅、厨房，全套的，你给我算算多少钱。”

最后算下来，一共20多万。我这儿给他开单，他就去另一个厅转。那个厅的服务员说：“你不是都订好了吗，还看什么呢？”（他订货时他们都看见了）他

说：“我还有一套房子呢。”那个服务员一听，高兴了，说：“那你看吧，如果还要买那个产品（指我卖的那款），你下个月再来，我们就换过去了，到时候给你便宜点。”

那个顾客一听，赶快回来问我：“你是不是下个月就去前边那个厅了？”我说，是啊！他说：“你怎么不早说呢，我还有一套房子呢，再买一套家具。你用同样的价钱一块开了吧，今天我就把全款交了。我就愿意在你这儿买，在你这买东西踏实。”就这样我又给他开了一张48万元的票，当天他就把现金全交了。这一下震惊了全商场，一个摊位一单就成交现金将近50万元！有个同事悄悄地问我：“你们师父是不是在帮你啊？”

每次开工资，管财务的人都说：“看你的工资袋是最沉的。”每次业绩奖我都是第一。其实在这十几年的工作中，在利益上我根本不与人争抢，我心里最清楚，这都是因为李洪志师父教我们要做好人才会大福份，所以这一切也就自然得到了。◇

## 法轮大法简介



法轮功也称法轮大法，是佛家上乘修炼功法，以宇宙特性“真、善、忍”为修炼原则，同时包含五套动作缓慢优美的功法。法轮功教人向善，要求修炼者从好人做起，按照“真、善、忍”原则不断提升道德水准，从而获得心灵的净化和身体的健康。修炼者通过修炼，可以逐渐开智开慧，达到洞悉人生和宇宙奥秘的自在境界。法轮功具有祛病健身的奇效，受到了各国民众的喜爱。

法轮功自 1992 年 5 月 13 日由李洪志先生从中国长春传出，以简明的法理和祛病健身的奇效吸引了无数有识之士，至今已弘传世界 100 多个国家，有上亿人修炼。法轮功主要著作《转法轮》已经被翻译成 39 种语言。法轮大法的各种书籍，可以在法轮大法网站 FalunDafa.org 免费下载（突破网络封锁的方法见封底）。◇



加拿大



荷兰



澳大利亚

她强烈抗议下，警察不得不把她送到医院，而她的家人为她办理了所外就医手续，从医院把她直接接走了。

焦健，虽然经历了这么多的磨难，可从没有怀疑过，或者动摇过对修炼的信念。外表纤弱的陈华，从小在赞美和掌声中长大，从来没有想到过自己会遭受这样的迫害。然而，在磨难中，陈华也从未放弃过内心的信念。

### 纽约，戏剧般重逢

自从劳教所一别，陈华和焦健从此失去了彼此的音信。一晃好几年过去了，陈华冒着生命危险逃离了中国，于 2009 年辗转来到美国。一年之后，两人在美国戏剧般相逢了。那是在 2010 年的时候，在美国纽约时代广场，陈华远远地看见有一个人，身影非常的熟悉。陈华说：“我当时马上就想到，哟，这不是焦健吗？但是我当时我不敢相信哪！十年了！”

那是焦健刚到美国的第二天。她说：“到了这里人山人海的呀。我也没有反应过来，能在

这碰到了熟人啊——这时候有人过来问我，眼睛水汪汪的，‘你是姓焦吗？’我说，‘哟！’太吃惊了！我觉得恍如隔世。当时脑子里马上闪出十年前的镜头，再定睛看着眼前的陈华，简直就是恍如隔世一般。”

异国他乡的重逢，焦健和陈华充满了喜悦。陈华说：“简直就像电影一样！我们两个激动得不顾一切地紧紧抱在了一起！10 年了！竟然这样戏剧般地重逢了，不可思议。”

### 携手，开创新的传奇

来到美国之后，焦健凭着自己的经验和能力被任命为新唐人电视台的中国市场首席策略官，而陈华成为了她最默契的助手。这对生死与共的好朋友，共同走过了那些磨难和曲折，现在正充分发挥着自己的才华，为中国人能够获得自由的资讯而努力着。

善与恶的较量是人类永恒的话题。正如陈华所说的：“当这一切痛苦的经历都成为历史，回头来看，会发现善良是一种永恒力量，而邪恶只能逞凶一时。”◇

扎得像个粽子一样。他们把我捆绑以后，轮番地在我身上坐呀、踩呀、打呀。他们就是想尽了办法来折磨你。这种连续性的车轮式的酷刑折磨，一直持续了14个小时。他们把我的腿放下来的时候，我已经根本没有任何知觉了。接下来他们就用另一种方式，他们叫作“站十字架”，就是把手用手铐铐在铁架床上，然后拚命地往两边拉，就像五马分尸一样。那个手铐啊，它像是会嵌到你的肉里一样。然后警察让我这样站立，同时他们就打我的腿。他们还问我：“感觉到痛吗？感觉到痛吗？你要是感觉到痛的话就对了！”这样大概过了三天两夜吧，给我的感觉，已经是很漫长的时间。他们的目的就是要我们写放弃信仰的所谓“转化书”，他们甚至是把笔塞到你手里，说只要在上面涂一涂也都算是“转化”了，但他们什么也没有得到。

焦健也遭受过同样的酷刑折磨，她回忆说：警察施用酷刑折磨的时候，还在旁边念着时间，一个小时，两个小时……到两个

小时的时候，我感觉到全身都在抗拒那种疼痛，浑身出汗啊。我原来听说过疼得流汗，但从来没有经历过。那时候是冬天嘛，浑身的衣服都湿透了。等到后半夜，一直还是不放，我就感觉好像无尽的黑暗啊，好像怎么样挣扎，都不能够挣脱出来，无尽的黑暗，四周都是黑暗。警察把我放在中央，旁边人在不断地、恶毒地威胁着。等他们念到十几个小时的时候，我觉得我的意志已经快涣散了。

陈华在酷刑过后被带回监仓，她看见焦健又从她的窗口路过了。“似乎她的脚好像一拐一拐的，还由‘包夹’搀扶着。”陈华回忆说，“我就很担心，她肯定也是在受着同样的酷刑了。”

### 分别，担心对方安危

突然间有一天，陈华发现，焦健出去了以后就再也没有回来。她担心啊：“你要知道在那种情况下，我真不知道她会发生什么事情……”

万幸的是，焦健没有遭遇不测。因为她腿伤越来越恶化，在



台湾



德国



美国



法国



日本



印度



新加坡



瑞士



瑞典



芬兰

## 科学研究：打坐可提高

# 注意力，减压，减肥



▲ 科学研究证明：炼功能打通、加宽经络，将能量向高层次转化。这是现代医学做不到的。

一项最新的研究发现，打坐可显著提高人的注意力，并且这种益处可持续长达7年的时间。在一项由加州大学戴维斯分校“心与脑中心”主导的

研究中，60位有打坐经验的志愿者参与了一个为期3个月的高强度打坐课程，该课程除了一天两次的集体打坐外，还有每天6小时的个人练习。

的都是吸毒、卖淫、偷盗这样的人，其中有一个偷盗的人，被警察安排来24小时监控我，即所谓的“包夹”。有一天，“包夹”告诉我说，其实在这里除了我之外，还有一个法轮功（学员），她已经被关押了好久了，她的名字叫陈华。

陈华也是法轮功修炼者，也遭受过中共的非法劳教迫害，她说：2002年的时候我已经在搓头女子劳教所被关押了两年多了。有一天，一个“包夹”神秘地对我说，今天很可能要来一个新的法轮功学员，而且这个人还是个人物，据说是一个企业的高管。那天早些时候我就看到了一个高大的女孩，被两个犯人押送着从我的窗前走过，我相信这个人就是今天早上“包夹”所描述的那位人物了。我跟她有机会能够目光交流。其实在这里面，我已经被单独关押了这么长的时间，完全失去了与外界的联系。哪怕是非常简单的一个眼神的交流，对我来说，当时都是莫大的一种鼓励，那时真是有一种惺惺

相惜的感觉。

焦健第一次见到陈华时又是什么感觉呢？她说：曾经有一天跟着我的那个“包夹”对我说，“看！那就是陈华。”我当时真的很惊讶。我想，那么坚强的人，不说像我这么壮吧，我也没有想到她是那么的娇小玲珑，那么的柔美。所以我真的是很惊讶。我在那里是不允许家人接见的。你想，在那里面能看到一个和你一样坚守着信念的人，你会觉得比亲人还亲。

就这样，这两个女子用无声的眼神温暖并鼓励着对方。

## 风雨中，她们心灵相通

2002年的下半年，各地的劳教所警察到北京学习针对法轮功学员的酷刑手段。回来后，一场血腥迫害开始了。一天，陈华被强行拖入了一个漆黑的房间。

陈华回忆说：这个黑屋是用报纸把门窗都糊上的。警察用布条把我的双腿像盘腿的姿势捆绑起来，而且把我的手也背在后面，

## 两位奇女子的奇遇

两个奇女子共同见证了这个时代最坎坷的一幕。一个是婉约灵秀的南方女子，出生于音乐世家，从小在赞美声中长大；一个是豪爽洒脱的北方女子，驰骋商海，是中国最大门户网站之一的“搜狐”，从起家到壮大的元老之一。

今天我们要讲述的就是这两位奇女子的故事。第一位叫陈华，她出生在广州的一个音乐世家，南方女子特有的婉约和灵秀，让她还在读小学的时候，就在多部电影和电视剧中，担纲重要的角色；另一位是出生在皇城根下的焦健。北方女子豪爽洒脱的冲劲，让她成为见证并且推动了中国最大的门户网“搜狐”从起家到壮大的元老之一，并且曾经出任搜狐公司的华南总经理。

这两个人生轨迹和背景完全不同的女子，却因缘际会成为生死之交，共同见证了这个时代最坎坷、最曲折的一幕，而她们



▲ 从左至右：陈华、焦健、新唐人电视台主持人

第一次相见竟是在广州市槎头女子劳教所，一个和她们身份完全不匹配的地方。

### 相遇的方式，竟只有目光交流

焦健是法轮功修炼者，曾遭受过中共的非法劳教迫害，她回忆说：那是2002年1月份，我从广州市看守所被送到广州市槎头女子劳教所。那劳教所在一个荒岛上，我是坐着摆渡船过去的。那个小岛上一片荒凉，无人烟，当时我感觉就像古时候被流放、被发配的情形一样。走到小岛很深处的地方，有一栋二层小楼，中间有一个小操场，那里被关押

研究员发现，打坐的效果在这些参与者身上立竿见影。所有参与者都感到他们更加专注，并且身体的整体状况和应对压力的能力也都有所增加。

在密集的打坐课程结束后，研究员在半年、一年半和七年时间对参与者进行跟踪，研究打坐对其身心是否有持续的改变。

在最近的一次（距离当初实验已经7年后）的跟进中，研究者发现，还留在该项目中的40位参与者在过去的7年中保持每天打坐约一小时的练习，他们的注意力仍在持续增加。这些影响在年纪稍大的参与者身上尤为显著。和同龄人相比，他们没有表现出由于身体衰老而导致的注意力下降。

这项研究发表于《认知强化期刊》(Journal of Cognitive Enhancement)上。近年来，越来越多的研究证实：

打坐可以对人的身体和心灵健康产生积极的影响。就连“美国心脏协会”也在其年度报告中说，打坐可以减轻压力、焦虑和抑郁，提高睡眠质量和整体健康状况。

同时，也有研究表明打坐还可能降低患心脏病的概率。在2016年的另一项研究中，35位压力很大的参与者发现，打坐比许多其他放松办法都有效。甚至每天10分钟的打坐就可以显著地减少由压力、紧张引起的焦虑和烦躁。

同时，打坐对减肥也有帮助。在另一项2016年的研究中，参与研究的青少年在练习打坐几个月后，他们的饮食和运动情况都有了显著的改善。

此外，在一项由342位患有慢性腰疼的志愿者共同参与的实验中，打坐对缓解慢性疼痛的疗效也远远超越了传统的止疼药的效果。◇

她曾得过一种皮肤怪病，全身、满脸长满了成片的红疹，流着血和脓水。妈妈带她访遍中、西医，终不得治愈；同学们都对她避之不及。她孤独、无奈地喊着：“为什么我这么惨呀？我宁愿死掉。”妈妈听了心如刀割，紧紧地抱着她，相拥痛哭……

## ■ 珠宝经理：丑小鸭变成白天鹅

林依力是美国 TABA 珠宝公司的经理，她自信而貌美，举手投足间尽显优雅。看到她那平滑细腻、充满光泽与活力的脸庞，有谁会相信她曾经经历过一段刻骨铭心的伤痛？



▲ 左上照片，摄于1999年2月；右上照片，摄于1999年6月，依力的皮肤病奇迹般地好了。

### 得皮肤怪病 痛不欲生

在美国长大的林依力，6岁时得了一种皮肤怪病，全身、满脸长满了成片的红疹，流着血和脓水；换下的内衣，经常血迹斑斑；98%的日常食物，她都不能吃，连麦片、面包、豆腐都不能吃。一旦吃了，皮肤病就更加严重。妈妈带她访遍中、西医，连蝎子、白花蛇等都用了。医生告诉依力妈妈说：“你女儿的病恐怕会伴随她的一生了。”

依力的病，像刀子一样，日日夜夜割着妈妈的心，妈妈下决心：哪怕倾家荡产，也要治好我女儿的病。无论多昂贵的药，只要听说有



▲ 在印度教育界法轮功也广受欢迎，很多学校的校长修炼法轮功后，在体育课上教学生们炼功。伴随着炼功音乐，师生齐聚在操场炼功，场面宁静祥和。

## 印度年轻人正在学炼法轮大法以纾解压力

当今的人们，生活节奏快，学业、生活、工作压力大，都在寻找纾解压力的好方法。现在越来越多的印度人学炼法轮大法，通过五套缓慢优美的功法，放松身心纾解压力。

印度巴斯卡尔印地文报 (Bhaskar Hindi News) 2018年8月9日刊登题为“年轻人正在学炼法轮大法以纾解压力” (Youth are adopting Falun Dafa to be tension free) 的文章，介绍印度人修炼法轮大法，放松身心、纾解压力。

文章说，所有的人都在诉说着同样的困扰，人们生活中充满压力。不论是任何团体中的人，或是任何年龄层的人，都是一样，面临着各种压力。问问孩子，他也会告诉你：“我面临压力”。有的人是因为学业，有的人是因为事业，有些人的压力来自家庭。有的人为了养家，所有的人都面临着压力。修炼法轮大法可缓解压力。

法轮大法也叫法轮功，是高层次上的身心修炼。法轮大法于2005年传入印度。印度的许多城市都有人炼法轮大法，例如新德里、孟买、班加罗尔 (Bengaluru)、海得拉巴 (Hyderabad)、那格浦尔 (Nagpur) 和普纳 (Pune)，仅那格浦尔一地就有二十几个炼功点，印度有许多学校都在教授法轮大法。

学生们学炼法轮大法后，效果非常好，他们的学习成绩在上升，甚至他们的行为举止也显示出进步。而且修炼大法不收费。

学炼法轮大法非常方便，在任何时间，任何地点都可以炼。法轮大法简单易学，人们可以上网下载资料来学。法轮大法的消息，包括法轮功书籍、功法和炼功点，都可在网上查到，法轮大法网址是：[www.falundafa.org](http://www.falundafa.org) (在全世界都可自由访问，在中国大陆则需借助网络翻墙软件浏览，方法见封底)，法轮大法在印度的网址是 [www.falundafaindia.org](http://www.falundafaindia.org)。◇

效，妈妈都会去买；无论多苦多难喝的药，6岁的依力也都毫不犹豫地咽下去。几年过去了，可怜的依力，脸色变得可怕的青黄，手脚无力，发抖。她的身体越来越弱，全身皮肉疼痛难忍。看到她满身流着血和脓，同学们都唯恐避之不及。依力痛苦得冲进厨房拿起菜刀，觉得自己无法再活下去了：“为什么我这么惨呀？我宁愿死掉！”听到女儿凄惨、失望的喊叫声，妈妈心如刀割，紧紧地抱着她，相拥痛哭……

就在妈妈想尽一切办法寻找名医的时候，在美国，她们有幸遇到了法轮功。

## 修法轮大法 苦尽甘来

一天，妈妈在客厅看朋友送来的法轮功的教功录像带，让依力产生了兴趣，她对妈妈说：“妈妈，这功的动作很好看。”妈妈问道：“你想炼吗？”“想！”万万没想到，依力的一声回答“想”，竟然是苦尽甘来，获得健康的神奇转机！

依力开始跟妈妈一起读《转法轮》，炼法轮功五套功法，以书中“真、善、忍”的准则去改变自己。不知不觉间，她发现自己的世界观很快发生了改变。曾经折磨她，想要让她自杀的疼痛、孤独，好像变得不是很重要了。依力的眼中不再是自己的病、自己的不幸，而是开始关注别人的需求，在她自己痛苦的情况下，依然心怀善意与宽容，善待周围的人。

有一次，学校第二天要去郊游，依力请爸爸带她出去买一份便当，爸爸正在打麻将，不肯去。等妈妈回来后，依力泪水汪汪地告诉了妈妈，妈妈说：“我带你去买。”就在出门时，刚刚还在生爸爸气的依力，突然很友善地跟爸爸说再见。在路上，妈妈问依力：“你开始还在生爸爸的气，然后突然转变了，是为什么呢？”依力说：“我想起师父告诉我们，对人要善，别人对我们不好，我们也要对别人好。”妈妈听了真高兴。

还有一次，依力在学校排队买午餐，一个同学突然跑来向她借 1 美元，当时，依力手头上总共只有 1.25 美元。依力想也没想，就把 1 美元递给了同学。

借钱的同学走后，依力看着自己手中的 25 美分硬币：“能买什么呢？就买一块糖吧。”后来有几个同学知道了，纷纷拿出食物与依力分享，借钱的同学更是感动，她拥抱着依力，问：“你自己的钱不够用，为什么还要借给我？”依力很自然地回答：“我没想到自己，只是想，你一定比我更需要这钱。”

妈妈听了这些事情后，高兴地笑了。修炼法轮大法，从为私为我到先他后我，是生命善良本性的回归。

不知不觉间，依力发现自己的世界观慢慢地开阔起来。随着心境愈发疏阔，她的皮肤竟在不经意间变化着。有一天在学校考试，大家都低着头在写字，依力一碰额头，那个死皮竟然像雪花一样落下来。她才发现，原来化脓的地方已经干了，像蛇皮那样脱掉了。修炼法轮大法仅仅几个星期，依力的病就奇迹般好了，原来溃烂不堪的皮肤，变得光滑细嫩。

如今，依力已经长大成人，是一家珠宝店的经理。她感怀李洪志师父的救命之恩。她跟妈妈这样说：“妈妈，如果我们不修炼法轮功，我能不能活到今天都难说呀！”◇



▲ 成年后的依力气质高雅，漂亮自信。



可见宗教的影子，印度的舞蹈就很像佛的手印。在建筑上，也形成了带有浓厚宗教色彩的独特风格，很多建筑给人一种超越时光和远在尘世外的感觉。

印度人相信万物皆有灵，买冰箱、电视、洗衣机、摩托车这些家电回家，都要举行仪式，像欢迎一个人一样，因为他们认为机器不仅仅有实体，还有灵魂。

宗教痕迹也留在了印度人的性格特点中，印度人相信因果报应、业报轮回，每个人都能在自己的环境内找到自己的位置，不管是什么阶层什么地位，而且他们都是很乐于接受这样的身份，随遇而安，知足平和，乐听天命。

因此，尽管贫富差距大，但印度的贫富阶层相安无事，贫民没有仇富情结。

些对外界来说都是印度的标志性“符号”。

## “如果有来世，还做印度人”

2011年，一家权威机构公布了一项调查结果：如果有来世，你还愿不愿意成为你所在这个国家的公民？

结果，有超过90%的印度人表示，如果有来世还愿意继续做印度人。而中国人却只有不到一半的人愿意再做中国人。

同年，世界权威调查机构索普集团公布了一项长达4年的全球民意调查的结果，印度高居世界各国民众幸福指数排行榜的榜首，远远高于美国、加拿大、英国等等老牌发达强国。

贫富差距大、脏乱、GDP低，这些外界对印度的印象都难掩印度人居高不下的幸福指数。在印度随处可见衣衫褴褛却满脸笑容的贫民。简直是谜之笑容。

## 没有空调的国防部

印度的夏天从4月持续到7月，平均温度在40℃以上，经

常会达到50℃。即便如此，印度的政府部门都没有空调，就算是国防部大厦里的三军总司令办公室也没有空调。

印度没有面子工程，很多政府机关都是三四层的小破楼，印度最好的房子之一是学校，而不是政府办公楼。印度政府绝不会去投资几十亿、上百亿去修什么大剧院、世纪坛、奥运村。因为印度的公共开支完全透明，议会不会批准这方面的开支。

印度官员没有奢侈风，自政府总理以下，官员乘坐的都是同一牌子、同一款式、同一颜色的国产车。官员也没有终身制，在任时是官员，下来后就是平民。

对比中国而言，因为印度没有庞大的政府开支，因此虽GDP不高，但印度的百姓实实在在地分享了经济增长的成果。

## 从印度风的建筑到乐天知命的心态

印度悠久的宗教背景给这个民族留下了无处不在的宗教痕迹。印度人的举手投足、一颦一笑都

## 谷歌工程师：

# “无病一身轻”的三重境界

多年前，在事业一帆风顺之际，张增俊得了一种奇怪的头疾病，他被折磨得痛苦不堪……

张增俊，上世纪80年代曾在西安电子科技大学留校任教，并被评为“优秀青年教师”，他于1989年来到美国科罗拉多大学博德分校（University of Colorado at Boulder）做访问学者，并攻读第二个硕士学位。他曾到美国国家航空航天局（NASA）做过两年的研究，后加入谷歌公司做产品项目管理。

## 中西医都摸不准的“头疼”

“那时候，我一到周末就头疼，一上班就好。我特别喜欢睡觉，可是一睡觉就头疼，不能闭眼，看书动脑的时候能稍微好一点。”张增俊首先去看了西医，他是科罗拉多大学综合电讯管理硕士毕业，认为头疼对现代医学来说实在是小菜一碟。



▲ 谷歌网络管理工程师张增俊今年57岁了，他看上去温和儒雅、强健有力。

可是西医检查的结果很令他失望，“说我血液太黏稠，如果大脑思维不活动，血液就不流动，头就会疼。他们说没什么治疗方法，只好多工作一会儿吧，大脑多活动。”张增俊很纳闷：这种

病怎么就偏偏让自己摊上了呢？他准备再去中医试试运气，可是中医的回答更干脆，“都没有见过的病，治不了。”

## 轻松解除“头疼”病

看起来毫无办法，可是张增俊还是在四处打听治病良方，因为他头疼得实在没办法。1998年的夏天，当他打算试试气功的时候，听说了法轮功。法轮功是以“真、善、忍”为准则的佛家修炼方法，1992年从中国吉林省传出，在全世界100多个国家和地区有大约1亿修炼者。

“当我看了《转法轮》，听了九讲（法轮功创始人李洪志师父的讲法）以后，好多问题不知不觉就得到了解答。我终于找到了做人的标准，怎么样去做一个好人，我可以用这个做好人的标准去坦坦荡荡地做人。”张增俊这样说。

修炼后，张增俊的头疼病奇迹般好了，“炼功不到两个月就好了，到现在17年了都没有再犯过，都快想不起来头疼是什么滋味了。”

更重要的是，他发现修炼不仅对自己道德提升有好处，对同事和家人都有好处。他和几位修炼法轮功的同事，一起在硅谷的谷歌公司成立了俱乐部，免费教功。

张增俊说：“我的部下和我的同事他们知道我修炼法轮功，有时候他们要说一些脏话或者要骂人的时候，我要在场的话，他们就说，哎呀，我就不敢骂人了，增俊是修炼人。”

## 分享无病一身轻的“三重境界”

下班以后，张增俊喜欢在谷歌公司宽敞舒适的健身室里，和同样修炼法轮功的同事一起炼功。五套简洁优美的功法让他们身心愉悦。他经常和朋友谈论无病一身轻的诀窍，曰“三个境界”。

“多运动、做体操也能让身体健康。”张增俊认为，这个大家都能认识到的初级境界肯定对身体有好处，但是效果常常比较表面，也不够彻底，并不解决根本问题，因为运动员得病也是很常见的问题。



## 月亮之国——印度

古印度人自称“婆罗多”，梵文的意思是“月亮”。唐代著名高僧玄奘在将其翻译为中文时，斟酌选择了“印度”二字，他说“印度”二字在汉语中含有轮回不息、如月照临的意思。印度因此被称为“月亮之国”。

印度是世界第二人口大国，拥有100多个民族。国土面积328万平方公里，位列世界第7。

印度2/3人口仍然直接或间接依靠农业为生，但近年来服务业增长迅速，已成为全球软件、金融等服务业最重要出口国。

除了民族文化与北方地形的丰富使印度旅游业颇受欢迎之外，由于时差，大批能说英语的人才也投入外包行业（即是外国企业

把客户咨询，电话答录等等服务转移到印度）。印度的IT也发展迅猛，已经成了世界第二大IT大国。

印度还是很多专利过期药物的生产地，是全球最大的非专利药出口国。印度宝莱坞电影的文化输出在英语圈乃至全球的影响力不亚于世界主流。

歌舞、沙丽、咖喱、飞饼、泰戈尔的诗、泰姬陵、恒河，这

# “天安门自焚案”疑点重重

中共自 1999 年 7 月 20 日开始迫害法轮功之后，不断栽赃陷害，为迫害制造借口。但法轮功太正了，中共使尽浑身解数编造谎言也无法掀起“斗争”高潮，于是，中共铤而走险，在 2001 年 1 月 23 日炮制了“天安门自焚”伪案，制造弥天大谎，煽动人们对法轮功的仇恨。然而，央视播放的这场“天安门五人自焚”的录像却露出许多破绽，中共精心策划的“自焚”事件，成了震惊世界的伪案。

## 刘春玲是被烧死还是被打死？



图 1 凶手猛击刘的头部



图 2 一条状物弹起



图 3 用手摸头，突然倒地



图 4 凶手打过人的姿势

中共称：刘春玲是在自焚中被火烧死的。但央视录像表明：刘春玲是在自焚现场被人用物体重击头部致死。

录像显示，一条状物猛击刘春玲的头部后飞出，行凶的“便衣”随后离开现场。

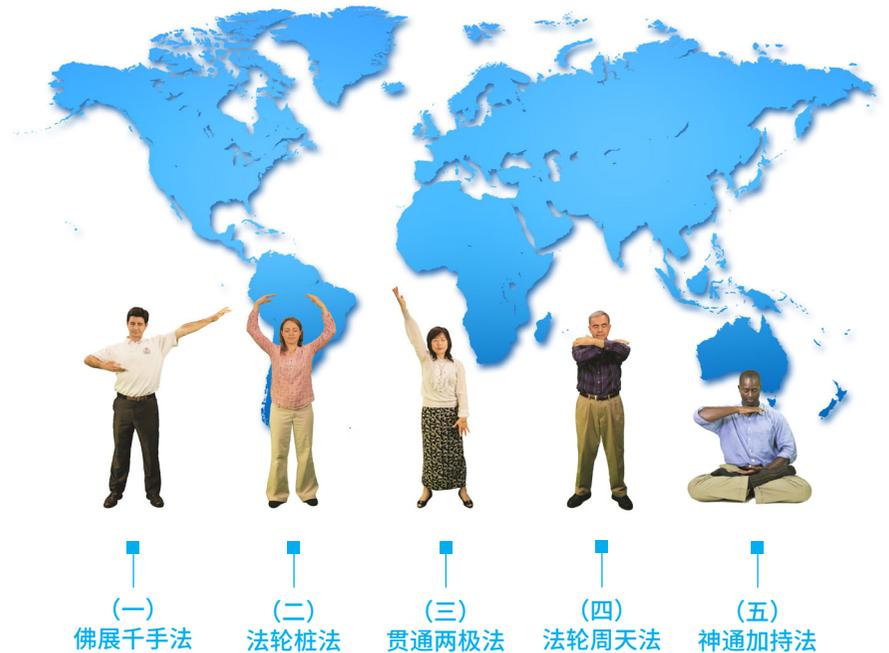
——中共当局现场杀人的设计充分地显现出来。

▲ CCTV “自焚”录像截图分析

## 国际教育发展组织：“天安门自焚事件”是中共一手导演的骗局

国际教育发展组织 (IED) 2001 年 8 月 14 日在联合国会议上表示：从录像分析表明，整个事件是“政府一手导演的”。

可通过翻墙软件浏览明慧网 (www.minghui.org)，了解更多关于“天安门自焚”伪案的事实真相 (网络翻墙方法见封底)。



“第二个境界，做好人。”张增俊说，做好人是达到身体健康的决定因素，这不是牵强的联想，而是他炼功以来的深刻体会。他解释说，做好人就是多考虑别人，看淡名利，心里踏实了，内在压力也缓解了，人变得平和、平静，这种心态使他在与上司和同事的交往中游刃有余，心境开阔身体自然会好。

不过，张增俊也看到现代社会做好人很难，面对各种欲望的诱惑，人很难把握自己，“只有修炼，才能把做好人坚持下去。”张增俊说：“修炼，是件美好的

事情，就是按照‘真、善、忍’的宇宙原理主动提升自己，让自己变好。只有达到修炼的境界，才会真正无病一身轻。”这是第三个境界。

## 美好生活源自心灵提升

身心的巨大受益，坚定了张增俊的修炼之路。张增俊说：“师父给了我们这么多，给了我们一个健康的身体，给了我们一个平和、喜乐的心态。在这个世界上没有第二个人能够给我们这么多，我们也无法用语言来表达对师父的感激。”◇

## 让地三尺又何妨

一场争地风波就这样平息了。回家后，我推开窗，深吸一口气，眺望着万家灯火，猛然发现那一幢幢楼房竟好象一个个戳了许多小孔的火柴盒子。此时，我的思绪悠然：天上的神佛看人间也一如我们看蚂蚁一样吧，那么弱小的生命，争争斗斗，忙忙碌碌一生，结果什么也带不走啊。但是，如果人人都能提升自己的精神道德，都能为别人付出，那么，中华大地上的温馨与平和便会处处可见，世代绵延……

我家选了一个带花园的底层房，但是开发商没有把每家花园的具体尺寸标好，那按常理是应该以两家之间的柱子为中线的。

因为左边邻居先装修，他不但占用了两家之间的过道，还占用了一些我家花园的面积；而两家之间的铁花栏杆他也没做，等着我们来做，他又不愿意出钱。我们跟右边的邻居都是商量着一家一半出钱做的。刚看到这个情况时，我们都惊呆了。怎么会有这么贪心的人啊？他一点也不顾邻居之间的关系吗？现在的房价可是寸土寸金呢。于是我们立刻找来了物管评理，可物管不愿得罪哪一家，而是叫我们两家自己好好协商。

邻居的男主人态度非常跋扈，冲我们一阵嚷嚷。有这么不讲理的人吗？于是，我大声地跟他讲理；一个人不要太贪心，不失不得是天理，不是自己的东西强得到了，是要还的……

嚷着嚷着，我渐渐没声了，身边纷扰的嘈杂声都悄然隐去，只有法轮功创始人李洪志师父的教导在耳边回响……我是法轮功修炼者，我修的是“真、善、忍”，我跟别人争斗什么呢？

于是我赶快招呼家里的人（我们一家都是法轮功修炼者）：不要再争了，我们是法轮大法修炼者啊！同时我对邻居说：“算了，这事就这么着吧，大家都是邻居，今后还要相处的。我们一家是佛家弟子，

我们就不争了。”

一场争地风波就这样平息了。回家后，我推开窗，深吸一口气，眺望着万家灯火，猛然发现那一幢幢楼房竟好象一个个戳了许多小孔的火柴盒子。此时，我的思绪悠然：天上的神佛看人间也

一如我们看蚂蚁一样吧，那么弱小的生命，争争斗斗，忙忙碌碌一生，结果什么也带不走啊。

我又想起在新唐人电视台的传统文化节目中曾听过的一段故事：在清朝康熙年间，有个大学士名叫张英，一天张英收到家书，说家人为了争三尺宽的宅基地，与邻居发生纠纷，要他利用职权疏通关系，打赢这场官司。张英阅信后，坦然一笑，挥笔写了一封信，并附诗一首：“千里家书只为墙，让他三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”家人见信后明白过来，主动先退让三尺，另一家人也退让三尺，结果让出一条六尺宽的巷子来，这就是安徽桐城“六尺巷”的故事。

今天，这条小巷已成为知名的旅游景点。张英家族重德、礼让，因而人才辈出，张英、张廷玉、张若蔼祖孙三代，先后在朝廷为相，在康熙、雍正、乾隆年间，盛极一时，尤其是张廷玉，更是一代贤相，广受称颂。古人尚能如此，何况我们是修炼人呢？李洪志师父要我们修炼成一个“无私无我，先他后我”的觉者呢。

后来，我们把铁栏杆做好了，对于他占去的地也根本不再计较。心中坦然，比什么都幸福。◇

