

不让扔的报纸

■文/俄罗斯教师 优莉亚

【明慧网】每年的5月13日是“世界法轮大法日”。今年是我做为法轮功学员第一次庆祝这个节日。一年前，在一家食品店的报栏里，我拿到了一份特殊的报纸。拿回家后就报给忘了。过了一个礼拜后，那份报纸从堆满东西的桌子上掉了下来。我本想把它扔掉了，可站起来就象给定住了一样，在原地移动不了。我心里想，把报纸留下来。那天已经很晚的时候，我决定看看到底是什么报纸，不让我扔。

我读了报纸，但无法相信我的眼睛，我觉得迫害这样的事情在以前是可能出现的，但绝不是现在的时代。想着从报纸上读到的那些信息，渐渐的，我由不相信转为同情，内心感受到了痛苦。中国所发生的迫害法轮大法的事情让我感到不安。因为当时已经很晚了，所以我决定第二天马上按照报纸上注明的联系方式打电话。

我知道基督徒被迫害的历史，所以我想：如果传出的法伴随着被迫害、被诬蔑攻击还能长久，就说明这个法一定是真法。如果邪恶找修炼人的麻烦，恰恰说明这个功法有着光明的力量，这也是我盼望已久并寻找的。

我找到莫斯科的炼功点。第一次炼功，我就感受到能量流充满了全身，感到很热。炼功后身体特别轻松。从那一刻起我就明白我非常需要这个法，我想学法轮大法。

1997年11月来自大陆的法轮大法学员一行大约16人，从远东赤塔自费坐火车长途跋涉，最后到达俄罗斯的圣彼得堡市。他们之中有大学教授、新闻工作者。一路上，他们向人们介绍法轮大法，受到人们的感谢。在圣彼得堡，他们组织了一个免费学习班。

从现有的资料看，当时参加学习班的人，除来自彼得堡的以外，还有来自俄罗斯的克拉斯诺亚尔斯克、一日夫斯克、以尔库斯克，乌克兰的克拉马托尔斯克、基辅、敖德萨和拉脱维亚的里加市等地。现在这些人都成了当地的“老学员”。

从那时起，特别是1998年，俄语国家的许多地方（包括莫斯科）都组织了炼功点和义务辅导站。否则我现在想学功还要旅行去欧洲或者美国，那可就难多了。◇

明慧週報

●晨光照语●

第15期 2005年5月13日

憎恨



影响健康

您听说过重德修心能治好不治之症吗？

有一种因为大脑中枢神经出了状况而引发的多发性硬化症，症状之一就是脊髓会有刺痛感，这种病要是严重的话，必须终身坐在轮椅上，而且眼睛也可能失明。虽然一直都有新的药物出现，但是现代的医学仍然不能治好多发性硬化症，也不清楚真正导致发病的原因是什么。而被公认为20世纪最著名的美国预言家爱德格-凯西，却曾经治好过一位多发性硬化症的病人，他开出的处方是：重德修心。

这位病人是一位34岁的电工，被多发性硬化症折磨已经有3年了，无法工作，而且眼睛失明，使得他无法读书写字，一走路就摔跤，被多家医院诊断为危重病人。在对生命的绝望中，他请能够看到人前世的凯西为他作生命的解读。凯西告诉这位病人，因为他前世做坏事造下的业力导致了今生的疾病。凯西告诫他，要从思想意识中消除所有憎恨的情绪，还写下了重德修心的医嘱。

当这位电工看管好自己的行为，注重精神方面的修养，拥有一份仁慈、谦和、无私的心时，他的病情就好转，而且持续了4个月；当他只注重物质方面的治疗，忽视精神方面的修养时，病情就得不到改善。这桩对生命解读的案例，似乎在告诫我们，中国的古训“要重德、积德”，并不是无稽之谈；修心重德在你我生活和健康中的份量不可低估。◇



明义勇为的小孩

毛毛读六年级，在班上成绩总是第一、二名。他三岁起就随爷爷一起学大法了。99年7月大法开始遭迫害后，毛毛以一颗纯真的心也常跟同学和小朋友讲真象，贴“法轮大法好”的标语，趁人不注意，往电杆上“啪”又是一张。

有一回在课堂上，老师出了一道辩论题：“宇宙之外还有没有生命存在？”有的同学说有，有的说没有，各持己见。毛毛说宇宙之外绝对有生命存在，蛮多的。就背诵《转法轮》前言“论语”中的第三段：“目前人类的科学再发达，也只是宇宙奥秘的局

部……”连任课教师都惊奇的说：“你怎么知道这些？辩的很好！”

有个学期学校发了一本书《思想品德》，主要由学生自己读。毛毛一翻书，发现里面有很多所谓“天安门自焚”等诽谤大法的内容。他看过录像慢镜头分析，知道刘春玲不是被火烧死的，而是在被一军警击中后脑打死的。于是毛毛就和同学们说：你们别看，影响健康！平时对毛毛就很服气的同学们“刷刷”的把那几页坏文章全撕了。还有个学期发了一本《社会》，这个课本也中有把法轮功修炼诬蔑成

“迷信”的内容，毛毛和好朋友把那部份坏文章也给撕了。

心性好、年龄小的大法弟子，很多都是天目一直开着的。毛毛就是其中的一个。他在天目中能看到另外空间里五光十色的天国世界，等等。◇





打坐 更有效的 有氧运动

“打坐”可以增强大脑的活动能力，明显地影响脑部负责调节情绪和快乐相关的区域，让你有更灵敏的反应，是一种从身心两方面都能调节人体状态的好方法。

统计数字表明，在中国，从小学到高考，学生功课一直都很重，生活单调、睡眠不足已成为中国青少年普遍面对的问题。目前，跑步、爬山、打球等“有氧运动”的健身效果，在中国社会已经广为人知，但中国的中小学生、特别是高中生，往往难得有时间享受这些运动。这里告诉你一个好消息：西方医学界发现，被很多人排除在“有氧运动”之外的打坐，其实是效果更好的有氧运动！

在2004年11月16日出版的《美国科学院院刊》中，科学家发表研究结论：“打

坐”的原因在哪里呢？我们知道，红细胞是血液中最通常的一种血细胞，同时也是脊椎动物体内通过血液运送氧气的最主要的媒介。人类的红血球是扁平的卵状，中间凹陷。这种形状可以最大限度的从周围摄取氧气；同时它还具有柔韧性，这使得它可以通过毛细血管，并释放氧分子。美国贝勒医学院医学系教授封莉莉，曾就法轮大法弟子打坐入定前后做抽血检查，结果显示，炼功一小时后，其红细胞的柔韧性明显增加！难怪西方科学家认为“打坐”是调节人体状态的好方法。

老祖宗早知打坐的美妙！

《哈佛法季刊》2002年春季号曾经讨论西点军校开设了打坐的课程，湖人队教练杰克逊(Phil Jackson)在更衣室里和队员们讨论的话题也不离打坐。包括电影明星李察-吉尔(Richard Gere)和美国前副总统高尔(Al Gore)，都是喜爱打坐的名人。

其实，中国人的老祖宗早就发现了打坐的美妙。比如宋、明时代，儒家很注重打坐。古代医学典籍《黄帝内经》中谈到：“恬淡虚无，其气从之；精神内存，病安从来？”《转法轮》中告诉人们：“中国古代的科学是针对着人、生命、宇宙，直接奔这个东西去研究了，所以走的是另外

一条道路。那个时候上

学的人，都要讲究打坐，坐着要讲姿势的，拿起笔要讲运气呼吸的，各行各业都讲净心、调息，整个社会都处在这么一种状态。”

西方医学界开始着手研究东方精神文化对于人体的影响，时间并不算长。在过去的廿五年中，著名医学杂志上发表的两千多篇身心医学(Mind/Body Medicine)相关研究成果，为西方医学界打开了另外一条研究方向。◇

我相信“万物有灵”这句话是对的，但没想到万物竟真的有灵。

那是十多年前我上中学时的一天，是个星期天。我住校，每周回家一次。这天又走路去学校。学校离我家大概10公里左右。那是春天4月的样子，那一天阳光明媚，万物生机勃勃，而我心轻柔。平时很难有这样无忧无虑的心情。

走到中途快到一个小水库旁，公路向左转

开花的桐子树



了一个弯，又下坡，就在这个转弯处，立着一棵树。那是一棵美丽的桐子树，正在开花。不知何缘故，我非常喜欢开花的桐子树。开花的桐子树让我心里有一种很特别很特别的感受。每次看到开花的桐子树，我都忍不住驻足观看，内心有一种清甜的慰藉。

这天我走到这里时，便想停下来。四周很远的地方空无一人。我忍不住站在树下，抬头看了一眼。啊！从来没有见过这么美丽的景象！漫天桃花般的桐花层层叠叠怒放在蓝天！而蓝天无限高远，无限广大。眼前的景象有一种动人心魄的生机与美，我继续看下去，一切都不存在了，只有桐花、蓝天、美、高远、圣洁、光明、永恒……就在我仰望着、感到一切都不存在的时候，突然听到满树的桐花发出一阵热烈的喧哗的笑声！又瞬间消逝，那声音，象一群鸽子疾飞而过，又象一片云从头顶掠过。我还感到那笑声中完全没有恶意，是善意的笑声，就象一群大姐姐看到她们的小妹妹被什么东西迷住了正在发傻发呆的表情时她们的笑声。

听到笑声我很震惊！因为它不是我以前所听过的任何一种声音的出现方式和消逝方式，它使我感到它来自另一个世界。这时几乎满树桐花都罩在一层圣洁的白光中，无限美丽。而周围的其它景物则没有这层白光……◇

婴儿银河系



频频诞生

科学家们一直在观察新星系的演变过程，2004年底，美国太空总署(NASA)的太空望远镜，观察到银河系附近年事已高的天体范围中，数十个“婴儿”银河系正在形成。这些距地球大约10亿光年的星系，比以往发现的星系近了大约90亿光年。研究人员们对此惊喜不已，因为那似乎应当发生在遥远的过去。但这一次无论在时间，还是在距离上，都发生的那么近。

2004年是天文学上新星发现的大丰收，8月25日到8月31日短短一周内，欧洲和美国的的天文学家相继报告发现了5颗新的太阳系外行星，其中包括迄今发现的最小的太阳系外行星，被称作“超级地球”。

2004年2月NASA发布惊人消息，一种看不见的强大能量“暗能量”，正使宇宙中的星系以一种加速度远离我们而去。按照这样的模式，银河系将越来越孤独，宛若宇宙中的“孤魂野鬼”。

科学家还推测，如果这种情形继续下去，最终星系本身也无法承担超光速漂离之累，从而分崩离析。接下来是星球、甚至原子都将解体，时间也将停止。◇