

明慧週報

●晨光照语●

第43期 2005年11月25日

【明慧网】我是台湾的一名高中教师，在任课的班级碰上一位女学生，成绩优秀但颇自以为是，常常一意孤行。该班的导师对她也莫可奈何。她在我的课堂上常常私下看其它科目的书籍或做别的事，我说暗指似乎无法改变她的自我、叛逆的想法。有时配合教材内容提到“法轮功”真象或分享按“真善忍”修炼的体会时，这位酷酷的女孩还给我“不屑一顾”的脸色看。

我一向以道德高尚与否作为“好学生”的评断标准，若是没修炼法轮功前，我这嫉恶如仇的个性，肯定跟这孩子当场激辩或唇枪舌战起来，在这样争斗及理直气壮的心态下，师生关系往往是“雪上加霜”。但是我的师父李洪志老师教导我们：要无私无我、先他后我。因此，我上课的心情与对孩子的关怀并不受影响，我也不会对这位孩子“另眼相看”。私底下、作业本上，常

常不忘给她温暖的鼓励与关怀，而这些付出的背后没有一点为我的目地，有的是包容、是鼓励、是慈悲、是真心为对方好。

一年过去，今年他们升入忙碌的高三，就在今年的教师节，我讶异这位女孩的转变，她在给我的卡片中写道：亲爱的老师，炼法轮功的就是不一样，像我这么奇怪个性的孩子，我妈都已经想把我塞回肚子了，老师一次还得应付我们班这么多奇怪的人，真的真的超辛苦的，我只是想说“法轮功万岁！教师节快乐！”

上星期，学校举办一年一度的校庆运动会，校内教师法轮功社团发起“大手牵小手”，拯救大陆受迫害法轮功儿童的征签活动，这位女孩热心的签名，还主动送来几杯水给我们喝。当得知邮寄每个签名的明信片需要一百多台币的邮资，她表示自己可以帮忙。隔天，她真的拿了一包邮票及一封信给我，内容是这样写的：（转下页）



和这句有意义的话合影



【明慧网】2005年11月11日至13日，瑞士法轮功学员第四次参加了在弗里堡举办的一年一度的健康博览会，自2002年法轮功学员应邀参加这一活动以来，每年法轮功都受到了很多参观者的欢迎，今年也不例外。法轮功学员还进行了赠送书法作品、功法表演、义务教功和真相讲座，吸引了很多观众。

络绎不绝的人们不断的来到摊位前询问什么是法轮功，三个中文字“真善忍”的意义，以及为什么法轮功学员会被迫害。学员们耐心的一遍又一遍的告诉一个又一个询问者，法轮功是一种中国传统的修炼方法。修炼者在炼5套功法的同时以真善忍为原则来生活，做个好人，身心获益。在中国和世界70多个国家有1亿多人修炼法轮功。而中共及其前任党魁江××容不得人们做个好人，容不得人们有自己的评判是非的标准，容不得无法从思想上控制人们，所以下令对法轮功学员开始了血腥的迫害。还有很多人了解了真象后争相请学员书写“生命需要真善忍”“世界需要真善忍”的条幅，恭敬的捧在手里，请回家去。还有很多人当场学功，表示回去要开始炼功。◇

打坐增进身心健康

一提起打坐，人们往往想起放松或内心的平静。而最近的科研发现打坐还能真的促进身体健康并改善大脑结构。

一晚不睡打坐40分钟即充电

据《新科学家》杂志2005年11月5日报导，一些打坐的人说自己由此精力充沛，或所需睡眠减少。美国肯塔基大学的科学家对此进行了研究，通过“心理动作警觉作业”肯定了以上的问题。研究人员让受试者盯着计算机屏幕，只要看到一个影像出现就马上按钮。一般情况下，人们会在200-300毫秒内反应，但是一个睡眠缺乏的人则会花很长的时间，甚至有时根本就没有意识到影像的出现。10名较为疲惫的自愿者分别在40分钟的睡觉、打坐、阅读、或与人交谈前后进行了测

试。

令科学家们吃惊的是，在这些众多方法中，打坐是唯一能够立竿见影看到好效果的。而且这些测试对象以前从来没有尝试过打坐。研究人员表示，“每一个测试对象都从打坐中受益。”他们还不清楚打坐为什么会有这么好的效果。

打坐充实脑皮层结构

麻省总医院的拉若医师及其同事发现，冥想打坐真的增加了前额叶脑皮层和右前脑岛等脑皮层区域的厚度，而这些区域是控制人的注意力和感知能力的地方。



信仰使打坐效果更佳

在《新科学家》杂志2005年9月2日的一篇文章报导中说，研究人员将大学生们分成三组进行了测试。第一组打坐时想着宗教中的“慈爱”；第二组打坐时想着“我高兴”；第三组打坐时只是想着放松。结果发现，第一组比其它两组的打坐效果好：能够让人减轻心理上的压力、甚至身体上的疼痛。

在繁忙的学习中，不知不觉中我们已经身心疲惫。如果能开辟一片心灵的净土，或许能发现一个新天地。

古老的打坐修炼真有这么神奇的作用吗？古人云：与其临渊羡鱼，不如退而结网。请君不妨一试。◇





这究竟是为了什么?

【明慧网】不管是天安门，还是中领馆，还是在大街上，无论烈日当头还是风雪交加，都能看到他们的身影——讲真相的法轮功学员。一些人受国内媒体不实报导的影响，猜测他们是否有什么政治目的，是否有人资助、反华等等。也许听听那些为法轮功呼吁的学员们的故事，我们就会明白他们究竟为了什么。

好，经美国健康总署免费治疗一年，病状消失。杰夫内心非常感动，决定留美国工作，用所得纳税来报答这份帮助。但很不幸，一段时间后他太太的病又返回来了，医学中心的大夫说这种病一辈子都不会有治好的希望。但是在太太炼了法轮功之后，她的病不可置信的康复了，从此再没有复发过。杰夫夫妇对法轮功的感激之情可想而知，从此杰夫成了当地法轮功学员讲真象的志愿协调人之一。

类似的感人故事太多太多。在法轮功洪传的近80个国家和地区，从中受益的人不计其数。有的摆脱了长期的病痛，有的挽回了破碎的家庭，有的受过救命之恩，有的明白了生命的意义。古人说，滴水之恩当涌泉相报。在生活中，对有过救命之恩的人，我们会感激一辈子。在恩人遭受不白之冤时，在好人遭受无名苦难时，我们会站出来说句公道话。这是做人的基本准则，人之常情。法轮功学员修炼“真善忍”，他们因此受益那么多，而法轮功却蒙此奇冤，国内那么多无辜善良的法轮功学员被残酷迫害，他们能不站出来说句公道话吗？

将心比心，谁不愿意在家清闲自在呢？给你多少钱，你会愿意冒着中共暴力威胁在严寒酷暑下六年如一日的去讲真象呢？法轮功学员和平请愿反对迫害，用巨大的付出卫护的是中国人的信仰自由与基本人权，他们是真正的热爱中国与中国人民。不管哪个国家，什么机构，什么人，当他们为善良、正义呐喊的时候，我们都应该感到高兴，因为人性的光辉超越一切界限，这是人类共同的希望。◇

中国的文人墨客、隐者雅士之所以喜欢种竹、赏竹、咏竹、画竹，甚者视竹为友，以竹为伴，是因为竹子的形意神韵之中，能够寄托君子正心、修身、齐家、治国、平天下所应有的可贵品质和情操。人们以物寓人，借以陶情励志，勉人励己。

竹子夏不畏酷暑，冬不屈严寒，伐后可复生，象征坚强不屈；竹子生于贫壤山石之间，四季长青，象征淡泊名利；竹子枝叶潇洒飘逸，象征清逸脱俗、翩翩君子风度；竹子高而直，象征正直；竹子的中

（接上页）“嘿！亲爱的老师，看您运动会努力的向那些受中共迫害的儿童争取他们应有的受教权，一定比我们辛苦，身为您的学生，除了帮忙签个名外，真的不知道能做什么！刚好听到可以提供那些明信片的邮资。呵！我的邮票可是比我的财产还要多呢！我这里总共有900元左右的邮票，一想到可以帮忙把80多封同学的善念传达出去，我就很高兴，老师，如果邮资不够的话，欢迎

随时和我
说！祝老
师永远有
活力喔！
敬爱您
的……”



如今，她上课的专注程度与常常虚心发问的求知精神，和以往迥然不同，这位女孩的转变，让我内心充满感动与感谢！感动她让我对人性光辉善良本性的肯定！感谢师父的法在修炼路上的指导，师父说过：“真正的提高是放弃，而不是得到。”当我愿意放下先入为主的观念及执著时，其实我获得更多；我内心善的、慈悲的容量更大。

我1997年得法，我想说：能够于乱世中修炼、净化、升华人心是件幸福的事，我会更加好好的珍惜！（文/瑞芬）◇

间空心，象征虚心；竹子有节，象征要有节操；竹子柔而不折，象征柔中有刚、宁折不弯；竹子顶风冒雪，竹节显露，竹梢挺拔，象征高风亮节。

从古至今，咏竹、赞竹的诗文数不胜数，足可见人们对坚强不屈、重节气、正直、谦虚等这些品质美德的推崇和向往。

朱淑真的《直竹》：“劲直忠臣节，孤高烈女心。四时同一色，霜雪不能侵。”苏东坡的《墨君堂记》：“风雪凌厉，以观其操，崖石犖确，以致其节。

群居不倚，独立不惧。”唐伯虎的《竹画诗》“未出土时先有节，及凌云处尚虚心。”

清代著名画家郑板桥以画竹闻名于世，他有诗云：“咬定青山不放松，立根原在破岩中，千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”这称赞的还是竹。◇

泽农在天安门喊出心声



泽农是一位白人青年。2001年11月，他和另外30多名西人法轮功学员一起到天安门广场为法轮功请愿。去中国之前，他在一封信中写下了他此行的目的。他写道：“因为修炼法轮功，我得以戒掉酗酒、抽烟、吸毒以及其它许多使我身心受污染的恶习……法轮大法来自于你们的家乡——中国，来自你们那博大精深而又美好的文化。没有大法，就没有今天的我。就是带着这份深深的敬意，我踏上了你们的国土，为你们而来，向你们讲清真象。我希望通过我这张西方的面孔和纯净的心，能够唤醒你们心中的善念。”

杰夫来自台湾，是位高科技工程师。他太太患有一种罕见的免疫系统失调疾病，美国最好的医生也治不

大法弟子美术作品
《金刚不动》

