



左图：墨尔本最大的希腊裔媒体《新世界》报道了当地法轮功学员的修炼故事，图为报道网站截图
右图：比尔·托多里与妻子和两个女儿都修炼法轮功。

为什么人们喜欢这种特殊的打坐方式 墨尔本媒体刊登法轮功学员修炼故事

【明慧网】前不久，澳洲墨尔本希腊社区最大的媒体《新世界》（Neos Kosmos），以“为什么这些希腊裔澳洲人都喜欢这种特殊的打坐方式”为题，在其报纸和网站的健康栏目报道了希腊裔法轮功学员比尔·托多里的故事。

该文讲述：2002 年，比尔·托多里从希腊移民到澳大利亚后不久，发现自己的健康突然崩溃了，当时他才 20 多岁。

连续几个月不间断的晕眩，最终他决定去看医生。随后他被推荐给很多专家并进行一系列检查，结果却是身体一切正常。但是严重的晕眩发作迫使比尔放弃了工作。

他想起了在悉尼认识的一位希腊同胞——法轮功学员安东尼。安东尼在电话中分享了自己修炼法轮大法（法轮功）的体会，鼓励比尔尝试。炼法轮功不久，神奇的功效让比尔折服，他欣喜地说：“不到一个月，我的所有症状都消失了。”至今比尔修炼法轮大法已经超过 17 年，健康快乐，妻子和相继诞生的两个女儿都走入了法轮功修炼，一家四口幸福美满。

文章中还说：法轮大法，又称法轮功，是一种古老的气功修炼方法，主要是通过五套功法（包括打坐）改善身心。法轮大法是由李洪志先生在中国创立的，于 1992 年才开始广泛地介绍给民众，然而，已经在世界各地迅速传播，在包括澳洲和希腊在内的 100 多个国家里广受欢迎。

虽然不是宗教，但法轮功确有精神修炼原则和信仰。不仅对身体健康有益，正如比尔等人所分享的那样：改善了健康状况、使头脑清晰、解除精神压力；而且通过修炼提升道德品质，还能使人获得智慧和启发。法轮大法的三个主要原则是“真、善、忍”，鼓励修炼者在日常生活中按照这些原则去做。

文章介绍，（法轮大法）两部主要书籍是《法轮功》和《转法轮》，后者已被翻译成 39 种语言，包括英语和希腊语。学炼法轮大法是完全免费的，甚至不需要捐赠。比尔是周末费茨罗伊公园炼功点的常客，这样的炼功点遍布全澳各地。如果天气等原因导致户外炼功不方便，人们可在家中炼功，网

上也有大量免费的书籍等资料可指导修炼。

由于法轮功不是一个组织，因此您无需注册自己的名字；在炼功点学或参加一个教功班，如果觉得好，可随时回来学炼。

文章还提到，尽管这种修炼方法来自中国，但各种文化背景的人们都对此产生了兴趣——比尔是墨尔本众多希腊裔法轮功学员之一。他说：“就像古希腊人所说的那样，‘拥有健康的心灵，就拥有健康的身体’。我相信思想能起很大的主导作用。心存真善忍，不断炼功、打坐，能使人保持内心平静，一切都变得更祥和快乐。”

比尔说，除了身体恢复健康，他还见证了自己生活中各个方面的积极变化，从与家人和朋友的关系到工作环境，甚至让他戒除了驾车时经常超速、易怒的毛病。“修炼后，驾车时内心变得非常平静，（不超速）虽然花了更长的时间，但感觉时间过得很快。”

比尔还说：“老实说，有时候看社会新闻真让人恐惧。但法轮大法（教人向善）带给人希望。”◇



▲图 1：法轮功学员做功法演示；
图 2：学生和老师在学习功；图 3：
大学院士向法轮功学员赠送牌匾。

土耳其大学法轮功讲座受欢迎

【明慧网】土耳其法轮功学员于 2019 年 10 月 31 日在伊斯坦布尔耶尼尤济尔大学（Yeni Yüzyil University）举办法轮功讲座，150 多人参加。

过程中，法轮功学员播放了介绍法轮功的录像片，并示范了五套功法。

学生们兴致勃勃地跟着学功。大学生乌尔·杜穆斯学功后表示，炼功时他感到放松，并有一种安全感。他希望法轮功学员能够再来教功。杜穆斯还了解到中共对法轮功的迫害，他表示，对中共的迫害感到愤慨，他希望迫害能够停止。

许多学生和老师参加了法轮功讲座。院士佩里汉·埃仁·巴那还向法轮功学员赠送了牌匾。她表示，中共对法轮功的迫害令人感到悲哀。

简介：法轮大法在土耳其

土耳其是一个横跨欧亚两洲的国家，现有人口约 8 千万，东西方文化在这里交汇融合。

法轮大法于 2003 年传到土耳其，2005 年成立了土耳其法轮大法协会。现在 10 多个城市有人修炼法轮大法，包括最大的城市伊斯坦布尔、首都安卡拉、伊兹密尔、安塔利亚、梅尔辛、萨姆松以及科尼亚等。土耳其法轮功学员举办了很多活动，向民众介绍法轮功，并呼吁制止中共对大陆法轮功学员的迫害。比如在城市大学开办法轮功讲座；在 20 多个城市举办了“真善忍”画展；还在很多城市举办了“法轮大法之路”的图片展。2019 年 11 月明慧网土耳其语网站（tr.minghui.org）正式开通。◇

小便利店生意兴隆的“窍门”

【明慧网】由于不放弃修炼法轮大法，不放弃对“真、善、忍”的信仰，我被工作单位开除。为了生活，在家人的帮助下，我接手了一家小便利店。面对商界为追求利益弄虚作假、互相倾轧的竞争环境，我该怎么办？

货真价实

刚接手便利店时，我首先做到货真价实。我先清理转让过来的货，把过期的货、假货都扔了。虽然损失了钱，但是心里很踏实，坚决不为自己的一点利益以次充好、以假乱真，欺骗顾客。进货时我严格把关，只进有质量保证和售后服务的商品。

为顾客着想

在卖货的过程中，我站在顾客的角度帮助顾客挑选满意的商品，为顾客着想。有时天冷了或是天很晚了，有小朋友来买冰糕，我就会

善意地规劝他们：“先不要买了，现在吃了冰糕会肚子疼的。”

有时顾客付钱时发现钱不够，我就说：“先拿回去用吧，等有时间再送钱来。”这样顾客会很快就把钱送来了。也有的顾客粗心，付钱时付多了，我就赶快退给他们。这样逐渐形成了人与人之间互相信任的环境。

我的这种经营原则在顾客中口传口，很快使小店的顾客多了起来，都说我人好，心善，货真价实，不骗人。

我的小便利店有外卖业务，我接手后，每天的订单直线上升，一天比一天多，从最初的一天几个订单到最多达到 40 个，营业额随之大幅上升。窍门还是真诚地为顾客着想。要外卖的顾客一般都是很着急的顾客，急着吃饭或急着要使用商品，所以我都是第一时接单，以最快的速度配好货，缩短顾客的等待时间。



由于我按“真善忍”的原则经营小店，忙忙活活生意很好，有一位老顾客跟我说：“你不象谣言（中共谎言）讲的，说炼法轮功的人都不干活，只知道整天炼功。”我告诉他：法轮功师父要求法轮功学员在各行各业都要做好自己的工作。我建议他看看《转法轮》（法轮功指导修炼的主要书籍）。他认真看了，告诉我，他把书上对他有启发的段落都记录下来了。

其实，修炼法轮大法之前，我也是个只图自己利益的人，认为老实、善良会被人欺。是法轮功师父的慈悲教诲和在法轮大法中修炼，我的思想境界、道德水平提升了。我还发现，人们内心中都渴望“真、善、忍”。

而正是对“真、善、忍”的坚守，让我的生意兴隆。◇

累遭迫害 湖南沅陵县68岁宣荷花又遭绑架

【明慧网】湖南怀化市沅陵县68岁的法轮功学员宣荷花，曾被迫流离失所五年，2019年11月23日晚约十天前，在衡阳市租住处遭沅陵县公安局等机构绑架，现被非法关押在怀化市四看守所。

沅陵县农机公司退休职工宣荷花，家住县水利局宿舍。她1997年修炼法轮功后身心受益。1999年7月，中共恶党疯狂迫害法轮功后，宣荷花坚持信仰真善忍，不放弃修炼法轮功，曾七次遭绑架、非法拘留，三次枉判，刑期累计达十年半。前两次，她被劫持到湖南省女子监狱遭受残酷迫害。2013年宣荷花第三次被非法判三年，保外就医一年后，长期被迫流离失所。

2001年2月，宣荷花因写“法轮大法好”真相标语被绑架，被沅陵县法院非法判刑四年，在湖南省女子监狱遭受残酷迫害。2005年2月，宣荷花从监狱被放回家时，原来一百多斤的身体只剩几十斤，双手无法抬起。

2006年3月，宣荷花给农机公司干部送《九评》等真相资料，被恶意举报，县国安大队向正明、县城西派出所赖松求、姓邓的副所长等警察于5月16日，强行将宣荷花绑架，非法逮捕。四个多月后，她被检察院强加罪名非法起诉。宣荷花被迫离家。当时家中八十多岁的老母亲病瘫在床。

2008年5月14日，宣荷花在新疆乌鲁木齐儿子家中被沅陵县公安局城西派出所警察刘序亿等绑架，被非法关押在沅陵县看守所。宣荷花被迫于6月2日绝食抗议无理的迫害。

同年8月8日，沅陵县法院不顾宣荷花身体虚弱，在看守所内强行非法宣判。当时，宣荷花由犯人扶持，躺在两条凳子上，没有旁听人，也不许家属辩护，宣荷花被非法判刑四年。上诉后，怀化市中院枉法维持一审非法判决。2008年11月4日，宣荷花被再次关入湖南省女子监狱。◇

迫害法轮功 广州监狱副监狱长叶运洪遭恶报死亡

【明慧网】据广东《羊城晚报》消息；2019年10月30日，广东省广州监狱副监狱长叶运洪在清远出差期间，因突发疾病抢救无效死亡，终年51岁。据中共党媒报道，叶运洪上任广州监狱副监狱长仅仅3个月。

公开简历显示：叶运洪2000年任广东省未成年犯管教所政治教导员、监区长，2013年任广东省河源监狱政治处主任，2015年任广东省清远监狱中共党委委员、政治处主任，2017年，任广东省四会监狱副监狱长，2019年任广东省广州监狱副监狱长。

叶运洪在各监狱任职期间积极

追随江泽民对法轮功的“名誉上搞臭、经济上搞垮、肉体上消灭”灭绝政策，为了所谓的政绩不惜出卖良知、残害善良。尤其在任职四会监狱副监狱长期间，叶运洪授意指使刑事犯人迫害法轮功学员，对法轮功学员设严管队、狱中狱，将学员隔离关押，授意犯人肆意打骂，赤裸裸地实施暴力“转化”。

叶运洪任职四会监狱副监狱长期间推出“转化”一个法轮功学员就可以得到几万元的奖金的邪恶政策，对未转化的学员加剧迫害。

善恶有报是天理，叶运洪背弃良知，充当迫害修炼人的急先锋，最终换来的是暴毙的可悲下场。◇



中共酷刑示意图：吊铐



中共酷刑：吊铐

湖南临澧县广播电视局退休职工金新春，2000年为法轮功进京上访，被非法判刑三年。在湖南省女子监狱遭受多种酷刑，以下是六十多岁的金女士自述的部分遭遇：

在湖南女监，洗脑班对法轮功学员用电棒威逼每天灌输诬陷攻击法轮功的录像书刊，施以各种体罚，长时间不准如厕、喝水、整夜罚抄书。我每天都被折磨得精疲力尽，死去活来。夹控犯人又推又拉地强制我绕操场跑八十大圈，鞋底跑断了，双脚打起血泡水泡烂成一片，疼痛钻心，双腿双脚肿大，膝关节僵硬，抬腿迈步相当艰难。

因控告女监残酷整人，我被严管加重迫害，强迫坐丁字凳七天七夜、戴铐批斗，双手前铐后铐、背铐、日夜上铐、铁门铁窗铐、脚尖点地背剑吊铐等折磨一个多月。

吊铐时，体重全在手腕上，铁铐嵌入肿大的皮肉中，痛得如刀割斧砍，我撕心裂肺地喊叫。几小时后，夹控犯人洪亚媛见我脸色苍白，大汗淋漓，怕出人命，她几次找队长解铐。这时几名队长轮番开铐却打不开了，最后一名犯人把我向上抱起，好不容易才打开了铁铐。当时双手乌黑肿大，血肉模糊，可见白骨。半个月双臂疼痛不能翻身。至今伤痕仍清晰可见。◇



截至2019年11月底在海外退党网站声明“三退”（退党、退团、退队）的人数已超过3.46亿。

感恩节到来了，在所有人间的节日里，能唤起人心中最本性、崇高与圣洁的莫过于感恩节。

当一个生命来到人间的时候，首先最应该感恩的是父母的孕育、生育和养育之恩。因为是父母给予了我们生命得以延续的躯壳和遗传给我们生命鲜活特征，说白了没有父母哪有我们自己。

在生命的成长过程中，我们经历了师长的传授解惑，朋友的真诚帮助，夫妻的相亲相爱，儿女的孝敬有加，社会的关注友爱。这一切一切都值得我们去感恩。

当我们真正知道了生命的内涵，知道了我们真正是从哪里来，来这里干什么，又要到哪里去的时候，才真正的知道了我们最应该感恩的是神佛的佑护。

在世纪交替的时候，人们发现

感恩节时 话感恩



佛经中记载的仙界神花——优昙婆罗花在人间开放了，佛祖释迦牟尼在两千多年前讲到的婆罗花开，转轮圣王将在人间传法度人的预言来临。1992年5月，法轮功创始人李洪志师父在中国长春市将被称为高德大法的法轮大法弘传于世。20多年过去了，法轮大法已弘传到世界的一百多个国家和地区，有幸走入法轮大法修炼的各族裔学员，最能体悟“感恩”二字的涵义，他们

中，有的在弥留之际被挽回了生命；有的破碎了的家庭重归于好；有浪子回头……

当人们真正明白了法轮大法真相，人们会发现，人类最应该感恩的是法轮大法给人类带来的无量洪福！

感恩节时想到了以上的话，愿与朋友们分享。感恩节年年有，感恩的心情日日有，让感恩的话题永存心头。◇ 作者：觅真

孔子



君子求诸己

| 传统文化 |

小人求诸人

过而能改 君子之道

孔子说君子能“内省不疚”、“过则勿惮改”，君子能不断反省自己，通过修身完善自我修养，砥砺自己的品格。小人有错总要推诸他人或文过饰非，掩饰自己的过失。

孔子称赞其弟子颜回“不迁怒，不贰过”，意思是不迁怒于别人，不重犯同样的错误。

宋国遇到水灾，鲁国派使者前往慰问，宋国国君回应说：“寡人不仁，因为斋戒不够诚实，徭役扰乱了百姓的生活，所以上天降下此灾，又给贵国国君增加了忧虑，以致劳烦先生前来。”孔子知道后说：“看来，宋国大概会很有希望。”学生们问为什么，孔子说：“当初桀、纣有过错却不承认，很快就灭亡了。商汤、周文王知道承认自己的过错，很快就兴盛起来了。过而能改，君子之道，善莫大焉。”宋国后来果然成为国富民强的国家。◇

在中国传统文化中，“君子”是孔子论述的中心和重点。为了辨清“君子”的形像，孔子常把“君子”与“小人”比较而论，从道德修养、人格理想、义利观和行为观等方面区分了君子和小人，指出两者根本的区别。

君子要求自己，小人要求别人，遇到矛盾时君子从自己身上找原因，而小人只从别人身上找原因。

孔子强调君子有君子之德，“仁”、“义”是君子所必须具有的品德。

颜回问怎样才能做到“仁”，孔子说：“如果你能够战胜自己的私欲而复归于天理，那么天下人都会称赞你是个仁人。”仁与义作为君子之德，小人是无法企及的，君子日日精进向上于进德修业，小人日日向下沉沦于私欲。

▲ 法轮功书籍中明确指出杀生和自杀都是有罪的，真正的修炼人绝不会杀生或自杀、自焚的。所有的法轮功书籍和音像资料都可以从互联网上免费下载。海外也有很多关于法轮功的正面报道。然而中共在迫害伊始就大量销毁法轮功的书籍，并在互联网上封锁一切关于法轮功的正面信息，把和法轮功有关的词汇都设成敏感词，就是害怕人们了解事实真相。

▲ 2001年8月14日在联合国会议上，国际教育发展组织就“天安门自焚”事件强烈谴责中共当局的“国家恐怖主义行为”。声明说：从录像分析表明，整个事件是政府一手导演的。面对铁证如山的事实，会议上的中共代表一句话也说不出。

▲ 2003年11月8日，由新唐人电视台制作的揭露“天安门自焚”真相的纪录片《伪火》获第51届哥伦布国际电影节荣誉奖。”◇



你知道吗？

