



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。◇

# 吉林省女子监狱迫害法轮功学员

吉林省女子监狱位于长春市兰家镇，多年来一直充当中共邪党迫害法轮功学员的工具，手段残忍。从二零零二年至今，至少有二十一位法轮功学员在吉林省女子监狱内被迫害致死；至少有三位因在监狱迫害严重，回家后离世；至少有三人遭迫害致残；至少有五人被迫害致精神失常。

吉林省女子监狱八监区，也称为“教育监区”，非法关押着约一百三十名法轮功学员，她们中年龄最大的78岁，入监时75岁。大队长是倪笑虹，狱警有屠蔷、高扬、张莹、张树玲等。

法轮功学员遭迫害部分案例：

◎刘淑艳，每日长时间被迫害行坐小板凳，不让购买生活用品。刘淑艳绝食反迫害，遭受强行灌食十二天，关小号十天，被迫害得奄奄一息，处于昏迷状态，二零一七年四月二十日在吉林省医院被家属接回，第二天就含冤离世。

◎德惠市刘建英，因坚持信仰，绝食抗议迫害，遭野蛮灌食。现人瘦得不成样子，身体虚弱得不能出来接见家属，生活已经不能自理。家属多次要求保外就医，多次遭拒。家属在吉林大学第二医院见到了刘建英，已奄奄一息。医院已经下了病危通知书，家属在准备后



▲中共酷刑演示图：野蛮灌食、铐地环、殴打

事，但吉林省女子监狱仍不放人。

◎车平平，硕士，吉林体育学院教师，曾遭关禁闭。就是单独关进一个小黑屋，没有窗户，地面上固定着铁环，双手要被锁在铁环上，不能站，不能躺，不能蹲，累得受不了就只能跪着。

◎长春市李桂华，近70岁，二零一七年七月被绿园区法院非法判刑五年。在吉林省女子监狱，李桂华受到残酷迫害，遭狱警纵容的犯人殴打致伤，令她血压直接升

高，心脏出现问题。二零一九年三月份左右每天被强迫写思想报告，每月只被允许洗一次衣服。

◎桦甸市夹皮沟金矿于文彦，曾在女子监狱受迫害七年。二零一七年三月十一日又被绑架，非法判刑两年半。因坚定信仰，被关在小号一个多月，不让洗漱，喝水只能用手接蹲便里的水，不给菜吃，只给窝头，吃不饱。从小号出来后，在监舍强制坐板，从早上四点钟一直到晚上十点钟，不让洗漱。◇

## 遭受中共迫害的老人们

“老吾老以及人之老”尊老，是我们中华文明数千年流传的一种美德，但是现在的大陆，却有众多的老人，被非法抓捕、拘留，甚至经受牢狱之灾、酷刑折磨。原因就是老人们坚持修炼“真、善、忍”的法轮功。现仅举吉林省近期的迫害案例。

**抚松县张春香被非法判刑**

十一月十四日，靖宇县法院对抚松县近七十岁的法轮功学员张春香非法开庭，对张春香非法判刑三年半。

张春香是戴着手铐、脚镣被搀扶上法庭的。而张春香老人也只是因为说了几句话，给一个少年孩子讲了讲善恶有报，退党团队保平安

的事情，结果就遭到了迫害。

**敦化三位老人面临非法庭审**

近日，延边地区敦化市大石头镇法轮功学员朱秀霞（1955年出生）、李凤云（1950年出生）、魏玉梅（1947年出生）三位老太太，被敦化市公安局不法警察构陷，面临非法庭审。

**八旬老人被非法判刑**

北京市的八十一岁高龄老法轮功学员侯爽（女）来长春弟弟家，被长春市宽城区法院和长春市中级人民法院非法判处四年有期徒刑。目前，老人家中还有一位无人照看的精神病女儿。

**长春市王虹失联**

王虹，女，六十五岁左右，八

月中旬，乘高铁去看望老人、亲属，火车上被铁路警察搜包，查出随身带的数字点播机等，被扣留、抄家，随后被取保候审。九月二十日左右，通知王虹去铁路检察院。王虹去后，再无消息。望知情者提供详情。

**长春市空港余淑清被绑架**

余淑清，女，六十七岁，九月二十一日，在长春火车站候车室候车时，被铁路警察绑架。◇

退党保平安



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？

