



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。◇

# 四川凉山州维稳办主任宋光明被举报

【明慧网二零一九年十一月二十五日】（明慧网通讯员四川报道）二零一九年五月三十一日明慧网发表《通告》，美国政府将严格审核赴美签证，对人权及宗教迫害者、迫害法轮功者，拒发签证，拒绝入境。国际社会已从对中共停止迫害法轮功的呼吁，走向实质性的具体拒签行动。现在，四川凉山州维稳办主任宋光明被举报。

宋光明(Song Guangming)，男，汉族，一九六三年八月生，四川冕宁县人，大学学历。现在工作单位：凉山州州委（西昌市三岔口南路六十六号），曾经任会东县法院院长；二零零六年十二月至二零一二年十月三十日任西昌市法院院长、中共党组书记；二零一二年十月三十日任凉山州政府副秘书长；二零一三年六月任凉山州委副秘书长兼州委防邪办、州“六一零”办（维稳办主任）至今。

**一、宋光明任西昌市法院院长期间，对市法院参与的众多法轮功学员被迫害案例负有不可推卸的责任。**

宋光明二零零六年十二月至二零一二年十月三十日任西昌市法院院长期间，西昌市发生了自一九九九年迫害法轮功以来最惨烈的非法判刑迫害：十六名法轮功学员被非法判刑，其中胡云怀被非法庭审后冤死在看守所，何先珍在四川省女子监狱在高压转化下致死；为保所谓的“奥运平安”市国安疯狂绑架多名法轮功学员，两名老太太被法院下传票后在惊吓中含冤离世。

西昌市法院无视律师的无罪辩护，对公诉人刻意罗织所谓的证据视而不见，听命于“六一零”办的指令，执法犯法，对法轮功学员枉法诬判，给法轮功学员和家人带来深重的苦难。法轮功的案子，在西昌市法院大多都

是经过审委会开会研究决定的，作为院长的宋光明负有不可推卸的责任。

以下仅举一例：

**善良女裁缝胡芸怀被迫害致死**

胡芸怀，女，个体裁缝。二零一零年五月七日被西昌国安警察以“莫须有”的罪名绑架进拓荒看守所，八月中旬，市国安将漏洞百出的黑材料报给市检察院，检察官江寿，肖慧等荒唐地将胡芸怀和另一法轮功学员同时起诉。（见西检刑诉（二零一零）第一九六号）

二零一零年九月二十日，西昌市法院非法庭审了法轮功学员胡芸怀和伍淑君。期间胡芸怀的家人向法院申请保外就医，法院不同意。十月二十一日，大概是市法院知道了胡芸云怀已病危，打电话叫家属这时去办保外就医的手续，家属欲哭无泪，申请了多次的取保手续现在才同意，但是现在的胡芸怀连氧气管都不敢拔，怎么回家？这时“取保”有什么意义？明摆着是有关部门想推脱责任嘛！

经过五个多月的非法关押折磨，在极度的精神压力和看守所非人的生活条件下，原本身体健康神采奕奕的胡芸怀身体迅速消瘦，体重从一百多斤下降到七十多斤。受尽西昌“六一零”、公、检、法折磨的胡芸怀，于二零一零年十月二十三日，含冤去世。年仅五十四岁。十二月十三日，胡芸怀遗体被市国安强行火化。

胡芸怀仅短短几个月的时间就在看守所被活活“关死”。胡芸怀的死，西昌市法院、西昌市国安大队、市检察院、市拓荒看守所、及相关的政府部门和相关领导都有不可推卸的责任！

**二、宋光明作为凉山州迫害法轮功的“六一零”办（兼维稳办、防邪办）的主要负责人，对辖区内的迫害负有不可推卸的责任。**

宋光明在二零一三年六月任凉山州委副秘书长兼州委防邪办、州“六一零”办（维稳办主任）至今，凉山州法轮功学员被绑架六十六人；非法拘留五十人次；非法判刑十六人次；

迫害致死两人。

被绑架六十六人：樊银枝、蔡惠君、黄玉芬、唐德琼、刘助琼、宁国琼、杨培秀、杨世慧、雷凤英、罗洪敏、张家成、陶绍玉、丁访莲、唐忠秀、葛莎莉、林顺华、庞素芬、张家成、付爱国、杨裕群、周春霞、付世琼等。

非法关押五十人次：解德美、艾崇慧、庞素芬、张家成、付爱国、杨裕群、付世琼、谭芳、罗龙飞、许世开、许明清、周万琴、庄洪蓉、付雅会、蒋德媛夫妇等。

非法判刑十六人次：西昌市樊银枝被非法判刑（七年缓刑）、张翼被非法判刑三年并处罚金一万，廖安才被非法判刑三年并处罚金一万、郭兵被非法判刑三年并处罚金一万、罗明春被非法判刑一年。

会理县吴从美被非法判刑三年、吴敦琼（缓刑）、花晚霞被非法判刑三年三个月、崔德利被非法判刑三年、张惠琼被非法判刑三年三个月，马凌仙被非法判刑一年零四个月；沈佳凤被非法判刑一年，缓期一年执行；罗继平被非法判刑一年、董秀琼被非法判刑一年、郑琼被非法判刑一年。

越西县吴世莲被非法判刑四年。

迫害致死两人：沈佳凤和张绍慧在遭受非法关押后含冤离世。

宋光明作为州委副秘书长和凉山州迫害法轮功的“六一零”办（兼维稳办、防邪办）的主要负责人，对辖区内的迫害负有不可推卸的责任。宋光明作为多年的法院院长、法律人，却犯下利用法律迫害信仰的罪行，执法犯法、知法犯法，是中共法律人的悲哀，也是中共官员的悲哀。◇



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？

