



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。”◇

## 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。

许多学生和老教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人活动，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。◇



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

## 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，所以我都是第一时间接单，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。

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。◇

# 原佳木斯公安局长赵春波遭恶报跳楼身亡

【明慧网】据媒体报道，二零一九年十一月二十二日上午八时四十分许，原佳木斯市公安局长、七台河市委副书记、公安局长赵春波从家中坠楼身亡，初步确定系自杀。几天后，中共党媒解释说，赵春波身患癌症，不堪忍受而选择自杀。这些解释都掩盖不了赵春波积极迫害法轮功而遭恶报毙命的事实。

赵春波五八年生，汉族，富锦人，一九九七年四月任佳木斯市公安局副局长兼刑警支队支队长；二零零二年一月后，任佳市公安局党委副书记、副局长、局长；二零零四年后历任双鸭山市公安局党委书记、七台河市委政法委副书记、省公安厅副厅长、巡视员。二零一八年十一月，因退休被免去省公安厅巡视员职务。

赵春波自一九九九年七月二十日江泽民迫害法轮功开始时，就已经是佳市公安局副局长，从那时起，就一直在迫害的一线亲自指挥、操纵迫害法轮功，三年后，晋升佳木斯市公安局局长，赵积极追随江氏流氓集团，推动迫害政策、下达迫害指标、对当地法轮功学员大肆绑架、关押、酷刑、致死、致残，背着迫害法轮功的政绩。以下仅是赵春波任佳市公安局局长时，迫害致死法轮功学员的部份案例。

## 张富在佳市沿江派出所死亡

佳市郊区沿江乡法轮功学员张富为法轮功前往北京上访，被抓捕并遭酷刑毒打，随后他被要求每天到派出所报到，并逼他写保证书。二零零零年十一月二十三日张富被绑架到佳市公安局下辖的郊区沿江派出所后就没再出来，第二天公安就火化张富的尸体，并封锁消息。派出所通知张富的家人说他喝药致死，但无法解释药从何处来。

## 被酷刑致死的毕加新

佳市法轮功学员毕加新，男，58岁。二零零二年四月十九日，因张贴大法真相资料，被佳木斯公安局下辖的莲江口派出所绑架，并

被非法劳教，关押在佳木斯劳教所，被强行用药、灌肠等，导致毕加新拉肚子三个多月，日渐消瘦，无法进食，于二零零二年十月保外就医。两月后，在佳木斯公安局授意下，毕加新所住房屋被恶警查抄，他再次被酷刑折磨并被关押到看守所。由于毕加新身体已被折磨得极度虚弱，于二零零三年一月十六日被送回家。十日后，毕加新在家中含冤离世。

## 佳市李凤华被迫害致死

佳木斯市法轮功学员李凤华，二零零二年九月中旬被佳木斯市公安局郊区公安分局恶警绑架到看守所做人质，用来诱捕其被迫流离失所的丈夫和女儿。关押两个月期间她被迫害得骨瘦如柴，昏迷不醒。二零零二年十一月八日，李凤华含冤离世。亲属到法院申诉，法院对案件拒不受理。

## 佳市王淑君被恶警迫害致死

王淑君，女，48岁，佳市农垦大厦工人。她三次进京上访，为法轮功说句公道话，后被非法劳教，被非法关押在西格木劳教所。在劳教所恶劣的环境和迫害下，二零零一年过年前王淑君双目失明、尿毒症复发被送回家。多次受到佳市公安局下辖的永安派出所和单位610（专门迫害法轮功的非法机构）人员骚扰，四月永安派出所恶警及单位610到家中强行抄家，并将其丈夫绑架，非法劳教两年。当时王淑君全身浮肿、生活无法自理。六月中旬其家属去派出所要王淑君的丈夫，恶警叫嚣，就是王淑君死了也不放她丈夫。六月二十九日王淑君在家中含冤离世。

## 佳市法轮功学员赵福兰被虐杀

二零零二年四月十一日，赵福兰被佳木斯市公安局下辖的前进区永安派出所绑架到看守所，后转至劳教所，五月二十三日，被警察送至精神病院，后被家人接出转至佳木斯二院抢救，当时人已不能说话。症状是消化道较多出血。赵福

兰昏迷八天后于二零零二年五月三十一日离世。

赵春波当时任佳木斯市公安局局长，下令全城大搜捕、酷刑折磨法轮功学员。

## 马学俊被迫害脊椎骨折、瘫痪

佳市法轮功学员马学俊，原系佳木斯市铁路分局的副处级干部。二零零二年十二月十二日，马学俊再次被佳木斯公安局伙同佳木斯东风公安分局、佳铁公安分处非法劫持。受佳木斯公安局局长、国保大队大队长唆使，遭受电刑、用凳子腿踩脚趾甲、用塑料袋套头窒息等多种酷刑折磨达三天之久，造成腰椎病变，导致下肢瘫痪、脚趾甲变紫脱落，右手无名指残废，生活不能自理。在这种情况下，恶警仍不放过马学俊，竟非法移送检察院，并采取构陷方式、协助法院对他非法判刑十二年。

## 佳市公安局下令全城大搜捕

二零零二年九月二十六日晚，佳木斯市公安局下令全城大搜捕，各派出所恶警全部出动，非法抓捕法轮功学员。这次恶警大多有备而来，不给开门就撬门压锁，强行进屋抓人。约有十几位法轮功学员被绑架。

纵观历史，迫害正信者没有一个可以善终的。赵春波也不例外，其恶行令人发指，赵春波徇私枉法、滥用职权，犯有反人类罪、酷刑罪、群体灭绝罪，以上案例只是冰山一角，赵春波以为可以一死了之，那只是他的一厢情愿，地狱里更大的惩罚还在后面，并且，他的恶行还会殃及他的子孙。◇



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？

