



哪个危险？

自由的资讯是新鲜的空气；
信息封锁，把你我变成袋中的鱼。
为何要花巨资筑起高高的围墙？
为何想极力遮挡别人的视线？
因为“封锁”是“谎言”的保镖，
因为那墙外有息息相关的真相！

突破网络封锁（翻墙）的方法

使用海外电子邮箱向 freeget.one@gmail.com 发送一封邮件，内容任意，主题任意（不能空白），大约十分钟后会收到一个网页地址，打开网页后，请点击下方绿色 **Download** 按钮下载翻墙软件，双击下载的软件即可突破网络封锁，安全、自由地浏览更多的真实资讯。

欢迎突破封锁访问明慧网：www.minghui.org

明慧
期刊

希望

第18期

2013年冬季刊

封面报道：

打坐为何风行美国？

幸福密码

胡乃文医师的养生秘诀

美国女预言家珍妮·狄克逊





卷首一文	1
说“累”	
心灵故事	2
“二十三号女生”	
幸福密码	
封面报道	7
打坐为何风行美国？	
人 物	13
胡乃文医师的养生秘诀	
焦点话题	16
“Nero Burning Rom”背后的故事	
CNN：来自中国劳教所的万圣节“SOS”	
声 音	26
谈爱国	
思 考	27
“五星红旗”能代表中国吗？	
尘海莲心	30
升华	
他再也没挥舞过皮鞭	
传 奇	33
美国女预言家珍妮·狄克逊	

编者注

1999年7月，正是中共发动对“真善忍”信仰迫害的时间。源自东方古老修炼的“真善忍”理念，是人类社会的普世价值和最美好的道德准则。如果坚守“真善忍”就会遭到随意杀戮，如果为了利益就可以出卖良知去迫害好人，那么这个世界将会怎样？然而这一切却发生了，而且至今持续了十四年。法轮功学员一直和平理性地反迫害，揭露中共的罪行，为的是挽救人们的良知。规劝人们三退（退出中共党、团、队组织），是因为修炼者看到了“天灭中共”的天象变化，作恶多端的中共最终将受到上天的惩罚。正如很多古代预言中提到的，人们加入中共组织时发下把一生献给其党的毒誓，如果不能废除毒誓，就会被当作中共的一分子被清除，在天灭中共时被淘汰。大的天象变化是无法改变的，但是个人命运却掌握在自己的手中。法轮功学员苦口婆心劝说人们“三退才能保平安”，就是希望善良人废除毒誓、选择得救。

在现实利益面前，人们是否还能相信古老的预言？在预言真正兑现的那一天，人们是否能庆幸自己当初做出了正确的选择呢？◇

声明退党团队（三退）方法 可用真名、小名、化名



“三退”总人数：1.5亿（2013年11月）

- * 用海外邮箱发表声明 tuidang@epochtimes.com
- * 用翻墙软件登录 <http://tuidang.epochtimes.com>
- * 退党电话：001-416-361-9895 或 001-888-892-8757
- * 退党传真：001-510-372-0176 或 001-702-248-0599

提示：打通退党热线后可能听到录音：这是空号，请不要打这个电话。这时，请不要挂电话，很快就能接通。

的提醒和一片好意。

预言肯尼迪兄弟被刺

1963年11月初，美国总统肯尼迪的好友凯·哈利女士家来了一位不速女客，神情焦虑、开门见山地说：“总统刚做出决定，要去南方某个地方。我知道你和肯尼迪总统一家来往甚密，请你传个话叫他别去这次旅行。”凯感到丈二和尚摸不着头脑。女访客继续说道：“很久以来，便有一团乌云罩在白宫上空。那团乌云越聚越大，现在正开始朝下压。这意味着大祸即将临头，他离开白宫会遭暗算的。”

凯觉得这位不速之客未免太唐突，她没有下逐客令，而是淡淡敷衍：“假如这些事情是命中注定的，那么我们再怎么努力都于事无补，对吧？”女访客不肯罢休：“有时，哪怕是再小的契机，只要来得及时就可能扭转局面，化险为夷，你必须警告他！”凯不以为然，但对方一再坚持，她才答应尽力而为。但是客人一走，她便把这件事丢到脑后。

1963年11月22日中午，在华盛顿的一家餐厅里，正兴高采烈同朋友交谈的凯被侍者叫到电话机旁，一个沉重的声音告诉她：“总统遭到枪击。”凯面色骤变！

那位女访客当然就是珍妮。

就在约翰·肯尼迪被刺杀后第二年，1964年他的弟弟罗伯特·肯尼迪当选为纽约州参议员。1968年6月5日早晨，罗伯特在洛杉矶一家旅馆内遭到枪击而死亡。珍妮·迪克逊女士曾多次请朋友和肯尼迪亲属帮忙与罗伯特联系，希望能够阻止这一惨案的发生。但多次努力多次失败，不是罗伯特本人默默拒绝，就是他的亲属朋友们忘记嘱托。为何人们总是不愿接受预言的警告和善意的提醒呢？

希望在东方

珍妮还曾预言说：“人类无需对诺查丹玛斯的预言感到恐怖。1999年人类不会灭亡，拯救人类的希望在东方，西方只代表事物的终端。”法国预言家诺查丹玛斯曾经在《诸世纪》中预言：“1999年7月，恐怖大王将从天而降。”如果这不是指地球灾难，那么又是指什么呢？珍妮为何说“拯救人类的希望在东方”呢？

说“累”

从2002年开始，德国摄影师贝尔恩德·哈格曼在上海，用镜头记录下600多个随时随地睡着的中国人。他还建立了一个网站 www.sleepingchinese.com，收录了其中的一些照片。有靠墙睡着了的男青年，也有骑着电动摩托入睡的中年妇女。最“壮观”的一张照片，是在一架白天飞行的飞机上，镜头中有八位中国旅客一起进入了梦乡。



一项网络调查显示，超过百分之九十的中国人都觉得“累”。朋友们见面也会抱怨几句，“活得累”几乎成了这个时代的“口头禅”。人们为何不能活得更轻松一些？要怎么做，才能摆脱这种“累”的感觉呢？

记得有这样一个故事，说有个人去询问一位高僧，如何才能摆脱生活的压力和烦恼。高僧拿来一杯盛满泥沙的水，并用木棍搅动，问道：“你看到了什么？”此人回答：“一杯浑水。”高僧把水杯静置在桌子上，又说：“你过了一会儿再来看看，便能找到答案了。”这个人会看到什么？没错，是一杯清水。高僧想告诉我们什么道理呢？

也许来自家庭、工作、生活等各方面的压力与烦恼，是无法逃避与摆脱的，就像那水中的泥沙。但生活的状态和品质却是可以选择的。是积极、轻松、有条不紊，如一杯清澈的水；还是烦躁、疲惫、迷失方向，像一杯浑浊的水？选择的力量来自我们的心态。

宁静的心态，如同静止的水杯，可以把烦恼与压力统统沉淀下来；而烦躁的心态，就像晃动的杯子，猛烈地震荡自己，摇起满瓶的浑浊。

生命需要沉淀，宁静来自淡泊。“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒”，古人追求的心境也许有些高不可攀。但只要对人、对己不过于强求，顺其自然一些，对名利情仇看淡一点儿，就能给心灵增加一份宁静，让疲劳的心舒缓一下。哪怕只是一首古乐曲，一杯淡淡的茶，也能找到生活本真的乐趣。（文/静雯）◇

“二十三号女生”

□ 刘继荣



女儿的同学都管她叫“二十三号女生”。她的班上总共有五十个人，几乎每次考试，女儿都排名第二十三，久而久之，便有了这个雅号。

我们觉得这外号刺耳，女儿却欣然接受。老公发愁地说，一碰到同事、同学聚会，别人都对自家的“小超人”

赞不绝口，什么成绩出类拔萃了，才艺兼备了，而他却只能扮深沉。我们家的“二十三号女生”，没有一样值得炫耀的地方。因此，往往他一看娱乐节目里那些才艺非凡的孩子，就羡慕得两眼放光，恨不能变成亲友团，坐在前排呐喊。

一次，看到一则九岁孩子上大学的报道，他很受伤地问女儿：“孩子，你怎么就不是个神童呢？”女儿的回答更妙：“老爸，因为你不是神父啊！”老公无言以对，我不禁笑出声来。

中秋节，亲友相聚，坐满了一个宽大的包厢。众人的话题，也渐渐转向各家的小儿女。乘着酒兴，要孩子们说说将来要做什么。

钢琴家、明星、政界要人，孩子们毫不怯场，连那个四岁半的女孩，也说将来要做电视主持人，赢得一阵赞叹。大人们愈发春风入心，眉目含笑，家宴的气氛格外热烈。

十二岁的女儿，正为身边的小弟妹剥蟹剥虾，盛汤擦嘴，忙得不亦乐乎。人们忽然想起，只剩她没说了，大家都认为，她是孩子中间的老大，抱负更应该不同凡响，才能做弟妹们的榜样。

出两手做成圆形，以表示那个未来的人造卫星的形状。

这时，前驻苏大使戴维斯完全不能再控制住自己了。他抓住珍妮的胳膊，粗声说：“不对，不对，那种事情永远不会发生。我一直在那里当大使，我知道，事情在俄国不是那样进行的。”

直到电视节目结束时，戴维斯还在继续取笑珍妮。然而他总算活着看到了珍妮预言成真的那一天。不到两年之后，有着灰头发、山羊胡子的布尔加宁以和平的方式取代了马林科夫而成为苏联总理。矮胖子、光头的赫鲁晓夫很快接管了实权而成为共产党的老板。1957年，苏联人把世界上第一颗人造卫星送入了轨道。

天使一般的心肠

珍妮和著名专栏作家露丝·蒙哥马利女士合作的预言专栏，每年的年底都要预言一些今后将要发生的重大事件。1963年，珍妮在她的预言文章里写道：“我预言：中国人正在积极研制核武器，扩充军备并在越战上和我们暗中较量。不过，他们很快就会出现上层领导之争，从而使全国陷入一种空前未有的混乱，个人独裁、不可思议的崇拜异常高涨。一大批领导人物被驱逐出权力机构，十几亿中国人几近疯狂。这种状况将持续十年之久，直到一场大地震发生，北方一座城市毁灭，上百万人丧生，那个神秘人物随之死去，这场混乱才能逐渐平息。”

这个专栏被美国的三百多家报纸转载，每当一个预言在报纸上登出后，电话、电报和信件便潮水般地涌入她的办公室和家中。单是信件的数量就是每周三千封左右。珍妮也经常被电视台、电台采访。但她极少运用特异功能为自己谋利。在她同丈夫吉米结婚时，吉米已是个大富翁，拥有几家大公司的股票和一家颇具规模的地产行。婚后，她没有使用预言能力为丈夫赚钱，而是一门心思行善，为人解除了许多潜在的危难。

1966年下半年的一个傍晚，珍妮给她的朋友路易斯（路易斯的丈夫威尔莫特·路易斯是伦敦泰晤士报驻华盛顿的记者）打了个电话，提醒路易斯的二女儿在以后的几周内，最好远离车辆。路易斯的女儿接受了警告。当男朋友邀她一起去参加聚会时，她最后一分钟决定不去了，结果，那个男朋友在去聚会的路上卷入了一场几乎是致命的车祸。

人们都说珍妮有天使一般的心肠，但是并不是每个人都能接受珍妮

要人纷纷上门求教。但不少人对她的预言仍然不信或将信将疑。

1944年11月的一个清晨，珍妮接到白宫打来的电话：“总统要见你。”上午11时，珍妮走进白宫。罗斯福叹了口气说道：“人生苦短，您能否告诉我，我还有多长的时间完成我应尽的职责？”珍妮极不情愿地答道：“六个月，也许更短。”罗斯福将信将疑，避开了这个话题，请珍妮帮助预测国际政局变化。当珍妮提到中国将变成红色政权时，总统吃了一惊：“红色中国？这不可能！”珍妮聚精会神地看着水晶球中正在形成的画面说道：“我看见共产党将夺取中国政权，中国现政权将去一片树叶状的小岛。”

1945年4月12日，在和珍妮见面不到6个月，积劳成疾的罗斯福总统因脑溢血在佐治亚州与世长辞，他没有看到中共建政的那一天。

珍妮曾在丈夫吉米的办公室里对印度驻华盛顿代表团新成员来蒂·巴吉帕先生说：“两年之内，印度将分裂。时间是1947年2月20日。您将脱离印度，加入到另一边，此后便平步青云。”这位印度官员不信，激动地高叫：“我将在统一的印度渡过我的一生。”

1947年2月20日上午，这位官员给珍妮挂了个电话，嘲笑她预言失灵。珍妮信心十足地反驳：“今天还没过去。”第二天清晨，各报纷纷报道了印度的分裂。隔天，印度官员设宴招待了珍妮。

1953年5月14日，美国NBC电视台邀请珍妮参加一个现场直播节目。节目中，美国前驻苏大使约瑟夫·戴维斯问珍妮：“马林科夫还能做多久的俄国总理？”她凝视了她的水晶球后，回答说：“他将会在两年少一点点的时间内辞职，让位于一个脑袋呈椭圆形、灰头发呈波浪形、有点山羊胡子、眼睛微带绿色的男人。”前驻苏大使发出一阵沉闷的笑声。依据自己多年的从政经验，他反驳道，俄国的总理们不是以和平方式被取代的：他们要么逝世，要么被杀。而且，俄国人的外貌根本不像珍妮描述的那种样子。

珍妮平静地回答说，这是她“看”到的，而不是她心里“想”的。她接着说：那个山羊胡子的人只能统治一个短时期，然后被一个矮矮的、秃头的人取代。以后不久一个银色的球状物将进入外层太空。它将围绕地球飞行并回到俄国。她解释说，这意味着，在俄国发射了世界上第一个绕地球飞行的物体后，苏联人将会具有巨大的政治影响力。珍妮还伸

在众人的催促下，她认真地回答：“长大了，我的第一志愿是当幼稚园老师，带着孩子们唱歌跳舞，做游戏。”

众人礼貌地表示赞许，但不放过紧接着追问她的第二志愿。她大大方方地说：“我想做一位妈妈，穿着卡通图案的围裙，在厨房里做晚餐，然后为我的孩子讲故事，带他在阳台上看星星。”

亲友愕然，面面相觑，不知道该说些什么。老公的神情极为尴尬，端着酒杯，一句话也说不出来。回家后，他叹着气说：“你还真打算让女儿将来当个幼稚园老师？我们难道真的眼睁睁地看着她当中等生？”

其实，我们也动过很多脑筋。从小到大，为提高她的学习成绩，请家教，报课辅班，买各式各样的习题本。孩子也懂事，漫画书不看了锁在抽屉里；剪纸班退出了；周末的懒觉放弃了。像一只疲惫的小鸟，从一个班辛辛苦苦地赶到另一个班。试卷、练习册，一本本摊在书桌上，头也不抬地猛做。

她到底是个孩子，身体首先撑不住了，天气转凉就得了重感冒。在病床上打着点滴，她还坚持写作业，最后引发了肺炎，住院半个多月。出院后，孩子的脸小了一圈，声音嘶哑，仿佛刚从战场上厮杀回来。付出了这样惨重的代价，期末考试的成绩一出来，仍然是让我们哭笑不得的第二十三名。

后来，我们再度绞尽脑汁，尝试增加营养、奖品、礼物作为激励……三番两次折腾下来，女儿的小脸越来越苍白，而且开始惧怕考试。

我和老公举手投降了，完全放弃轰轰烈烈的揠苗助长活动。恢复了她的作息，还给她画画、课外阅读的权利。我们对女儿是心疼的，但面对她的成绩，又有说不出的困惑。

周末，一群同事结伴郊游，大家各自做了拿手的菜，带着老公和孩子野餐去。一路上笑语盈盈，这家孩子唱歌，那家孩子表演小品，女儿没什么看家本领，只是开心地不停鼓掌，同时，她亦不时跑到后面照看那些食物——把倾斜的饭盒摆好，松了的瓶盖转紧，流出的菜汁抹净，四处照应，像个细心的小管家。

老公看看我，我知道他心里是有期待的，他一定希望女儿能接受别人的掌声，而不是只为别人鼓掌。

野餐时发生了一件意外，两个小男孩，一个数学顶尖，一个是英语

高手，同时夹住盘子里的一块糯米饼，谁也不肯放手，更不愿平分。大人们连劝带哄，怎么都不管用。最后，还是女儿用掷硬币的方法，轻松地打破了这个僵局。我与老公对看了一眼，心头有个微微的声音：“没想到，这个不吭气的孩子，竟是个处理冲突的高手！”

回程的路上堵车，一些孩子焦躁起来，大人也开始不耐烦，车里没有了早晨快乐融融的气氛，这时，女儿大大方方地开口了，新鲜的笑话一个接一个，她自己很平静，但把全车人都逗乐了。

嘴里说着，她手底下也没闲着，那一堆盛装食物的彩色纸盒，被剪成了许多栩栩如生的小动物，引得其他孩子赞叹不已。到了下车的时候，每个人都拿到了自己的生肖剪纸。看到孩子们围着女儿连连道谢，并要求女儿在剪纸上签名时，老公终于露出了自豪的微笑。

期中考后，我接到了女儿班导师的电话，首先得知，女儿的成绩仍是中等，对于这个消息，我跟老公并不感到意外。不过，他说，有一件奇怪的事想告诉我，他从事教职三十年，第一次遇见这种事。

语文试卷上有一道附加题：“你最欣赏班上哪位同学，请说出理由。”除女儿之外，全班同学竟然都写上了女儿的名字。理由大致上有——热心助人、守信用、不爱生气、好相处等等，写得最多的评语是——乐观幽默、善良聪明。而且很多同学建议，由她来担任班长。班导师感叹道：“你这个女儿，虽然说成绩一般，但做人处事实是在很优秀。”

我开玩笑地对女儿说：“孩子，你快要成为英雄了！”正在织围巾的女儿，侧着头想了想，认真地告诉我，英语老师在上课时曾讲过一句格言：“当英雄路过的时候，总要有人坐在路边鼓掌。”她轻轻地说：“妈妈，我不想成为英雄，我想成为坐在路边鼓掌的人。”

在柔和的灯光下，她安静地织着手中的绒线，淡粉的线在竹针上缠绕绕绕，仿佛一寸一寸的光阴，在她手里吐出了星星点点的花蕾，我心里，竟是蓦地一暖。那一刻，我忽然被这个不想成为英雄的女孩打动了。

在茫茫的人群中有多少人可以成为英雄呢？如果健康、如果快乐，我们的孩子，又何妨做一个善良的普通人。虽然她不会是最耀眼的那一个，她也许会成为——一个贤淑的妻子、温柔的母亲，或者是热心的同事、和善的邻居。在那些漫长的岁月里，她都能安然地过着自己想要的生活。作为父母，还想为孩子祈求怎样更好的未来呢？◇

美国女预言家珍妮·狄克逊

编辑/慧心

她是二十世纪一位极具传奇色彩的人物；她因为对国际事件的预言百发百中，享有国际声誉；她的预言一改古代预言那样隐晦难懂，而是以详尽的形式直接出现在报纸、电视直播节目上……

小珍妮和水晶球

珍妮·狄克逊，出生在加利福尼亚，与其他五个兄弟姐妹不同的是，还在牙牙学语时，珍妮就能准确说出家中将要发生的事情。珍妮八岁时，一位会算命的吉普赛女人送给了她一个水晶球，并对珍妮的母亲说：“她将能够预见世界范围内的变化，因为上帝赋予了她预言的能力。”从此，珍妮可以在水晶球内看到别人看不到的景象。

珍妮能卜知未来的故事传开了，陌生人也慕名前来。珍妮九岁那年，一位女演员找到她，说自己正考虑转行，因为感到当演员没有出头之日，请珍妮为她卜一卜。珍妮往水晶球一瞧，出现了节日的焰火，光芒四射，射出了数不清的大面额支票。珍妮仰起头对那位默默无闻的演员说：“你将成为大明星，有很多很多的钱。”这位演员就是玛丽·德雷斯勒，后来成为了风靡全国的明星，曾与卓别林一起演过电影，并于1931年获奥斯卡奖。玛丽常跟人讲，当初多亏了小珍妮，否则她早已离开了舞台。

珍妮的哥哥厄尼·平克特厄长大后成为了全美橄榄球最佳选手，妹妹伊林·平克特会成为了女飞行员，是唯一受美国军队之聘向部队飞行员教授特技飞行的女性。这些都应验了珍妮小时候的预言。

与政界要人的会面

长大后的珍妮预言能力越来越强，她可以像看电影一样看到未来。她成功预言了很多国际大事，成为公认的政治预言伟人。于是，政界



珍妮·狄克逊(1918-1997)

护住了该学员的头。皮带雨点般地打在了我的手臂上、头上。警察一边抽打着，一边喊叫着：走开！他是你的什么人？

这时，通道的尽头，那个很亮的地方，一个小小的人影走了过来。他一边喊着“爸爸”，一边从裤兜里摸着什么食品塞到了嘴里，心满意足地咀嚼着。抡着皮带的人停下了手，看见儿子，原本狰狞的脸上露出了些许笑意。他应了儿子一声，又摆着架式要抡起手中的皮带。

我松开了护着学员的手臂，慢慢地站立起了身子。我看着这个六七岁模样的男孩，他依然在专心致志地掏摸着口袋，嘴里也依然心满意足地品味着……我惊讶于这么小小的年纪，竟然能如此“泰然自若”地漠视眼前的残酷。

我用不容置疑的语气对他的父亲——那个又要抡起皮带的年轻警察说：“你把孩子带走！”他一愣，随即得意地说：“放心，我孩子久经沙场考验，这种场面吓不着他。”

那一刻，我从内心为他感到悲哀。我仍然用不容置疑的语气对他说：“你把孩子带走！有一天，他知道你今天凶狠地、毫无人性地抡起皮带毒打的是这个世界上最善良的人们时，你知道吗？他会唾弃你的，在他面前，你将失去做父亲的尊严！”他怔怔地愣在那里，这时地下通道里一片寂静，他的同伙们也傻傻地呆看着他。

过了片刻，他双手慢慢地展开皮带，把它系在了腰上。然后，低着头，拎起了那只小小的手，向外走了几步，又停下来对儿子说：“跟阿姨再见，说谢谢阿姨。”孩子回转过身来稚气地喊着：“谢谢阿姨，阿姨再见。”

通道里，所有人都静静地目送着他们。尽头处，那位刚刚放下皮带的年轻人挥舞着他的右手向着我们致意，然后，领着他的儿子走进了地下通道口那个亮亮的地方……

后来，知情人告诉我，那是一位“有名”的打手，但从那以后，同单位的人没再见他挥舞过皮鞭。（文/大陆法轮功学员）◇



“霍华德·金森破译了幸福的密码！”无数读者惊呼。霍华德发表的文章，引起了广泛关注。《华盛顿邮报》一天之内6次加印！

接受媒体采访时，霍华德却一脸愧疚：20多年前，我太过

年轻，误解了“幸福”的真正内涵。而且，我还把这种不正确的幸福观传达给了我的许多学生。在此，我真诚地向我的这些学生致歉，向“幸福”致歉！

1988年4月，霍华德·金森24岁，是美国哥伦比亚大学的哲学系博士。他毕业论文的课题是“人的幸福感取决于什么”。为了完成这一课题，他向市民随机派发出了一万份问卷。问卷中，有详细的个人资料登记，还有五个选项：

A 非常幸福；B 幸福；C 一般；D 痛苦；E 非常痛苦。

历时两个多月，他最终收回了5200多张有效问卷。经过统计，只有121人认为自己非常幸福。

接下来，霍华德·金森对这121人做了详细的调查分析。他发现，这121人当中有50人，是这座城市的成功人士，他们的幸福感主要来源于事业的成功。

而另外的71人，有的是普通的家庭主妇，有的是卖菜的农民，有的是公司里的小职员，还有的甚至是领取救济金的流浪汉。这些职业平凡生涯黯淡的人，为什么也会拥有如此高的幸福感呢？

通过与这些人的多次接触交流，霍华德·金森发现，这些人虽然职业多样、性格迥然，但是有一点他们是相同的，那就是他们都对物质没有

太多的要求。他们平淡自守，安贫乐道，很能享受柴米油盐的寻常生活。

这样的调查结果让霍华德·金森很受启发。于是，他得出了这样的论文总结：这个世界上有两种人最幸福。一种是淡泊宁静的平凡人，一种是功成名就的杰出者。

如果你是平凡人，你可以通过修炼内心、减少欲望来获得幸福。如果你是杰出者，你可以通过进取拼搏，获得事业的成功，进而，获得更高层次的幸福。

他的导师看了论文后，十分欣赏，批了一个大大的“优”！

毕业后，霍华德·金森留校任教。一晃，二十多年过去了。如今，霍华德·金森也由当年的意气青年成长为美国一位知名终身教授。2009年6月，一个偶然的机会，他又翻出了当年的那篇毕业论文。

他很好奇，当年那121名认为自己“非常幸福”的人现在怎么样呢？他们的幸福感还像当年那么强烈吗？

他把那121人的联系方式又找了出来，花费了三个月的时间，对他们又进行了一次问卷调查。

调查结果回馈回来了。当年那71名平凡者，除了两人去世以外，共收回69份调查表。这些年来，这69人的生活虽然发生了许多变化（他们有的已经跻身于成功人士的行列；有的一直过着平凡的日子；也有的人由于疾病和意外，生活十分拮据。）但是他们的选项都没变，仍然觉得自己“非常幸福”。

而那50名成功者的选项却发生了巨大的变化。仅有9人事业一帆风顺，仍然坚持当年的选择——非常幸福。23人选择了“一般”。有16人因为事业受挫，或破产或降职，选择了“痛苦”。另有2人选择了“非常痛苦”。

看着这样的调查结果，霍华德·金森陷入了深思，一连数日，他都沉浸在自己的思绪当中。

两周后，霍华德·金森以“幸福的密码”为题在《华盛顿邮报》上发表了一篇论文。在论文中，他详细叙述了这两次问卷调查的过程与结果。

论文结尾，他总结说：所有靠物质支撑的幸福感，都不能持久，都会随着物质的离去而离去。只有心灵的淡定宁静，继而产生的身心愉悦，才是幸福的真正源泉。◇

挂了电话，想到了误删我素材的同事C现在肯定心里也焦虑不安，于是我赶回机房。时值隆冬，天气寒冷。远远地就看见寒风中C在机房门前踱步。我快步走到她面前，对她说：“没关系，我知道你不是故意的。不就是重新做一遍吗？就当多练习一下吧！”她一下就哭了，嘴里连声说：“对不起！”最令人惊奇的是，刚走进机房，网络管理员就跑来告诉我说，素材居然给找回来了！一帧都没少。我的电脑屏幕上，剪辑过的时码块儿，整整齐齐排列在那里！

我内心无比激动，冲出机房，在内心一遍又一遍地感谢师父。我第一次感受到提升自己的殊胜与美好，感受到为别人着想，能谅解别人的快乐，我强烈地感受到了一个全新的境界，一种升华。

记得1996年母亲修炼法轮功，治愈了多年的顽疾。那时我还是一个高等艺术学院的学生，拍摄了一些家喻户晓的影视剧，一心想着功成名就，感觉修炼要求的淡泊名利对我来说太难了。但后来，我在常人的名利情中越来越感到身心疲惫。我时常问自己，这就是我想要的生活吗？在外人看来，我有令人羡慕的家庭，经济条件优越，又从事着多少人向往的职业——演员，可是我自己却感觉不到快乐，总是有一种在虚度光阴的感觉，在常人中得到的一切没有带给我丝毫满足感。而对人生前途的惶惑，对感情的执着，时时让我深感疲惫。此时，当母亲流着泪劝我修炼时，我哭了，那晚我郑重发誓，要走上大法修炼的路，返本归真。

在之后的修炼中，我时时都能感受到那种境界升华后的美好与殊胜。2002年之后，认识我的人都觉得我乐观豁达，乐于助人，宽宏平和，以前高傲、跋扈的形象早已荡然无存。（文/北京法轮功学员）◇

他再也没挥舞过皮鞭

【明慧网】2002年4月，我与其他几位法轮功学员被绑架，被临时关在了公安局的地下通道里。

通道里灯光暗暗的，警察们一个个地讯问我们的姓名，学员们不约而同地抵制绑架，不报姓名。一名警察就从腰中抽出他宽宽的皮带，向一个坐在墙边的年轻男学员狠命地抡去。我没加思索地扑了过去，双手

升华

2001 年，我脱离了影视圈，进了电视台，改做幕后工作。

2002 年的一天，我正在台里做片子的后期剪辑。因为技术不熟练，干了一整天直到晚上八点多，才将近完成。这时，同事 C 过来加班，她就站在我身后，准备把自己的素材上载到公共空间。她给负责后期技术的同事打电话说存储空间满了，要删除一些过期素材。刚说完，我眼前的电脑屏幕就一片雪白，我做过的内容全没有了。我心中一阵焦急，一问，原来被同事 C

误操作删除了。同事 C 也很着急，赶忙找到值班的网络管理员帮忙恢复素材，可根本就找不回来了。

我对同事 C 气恨交加。心想，你在我身后，你问我一下，也不至于干出这么糊涂的事情。一天的工作白做了不说，因为赶着交片子，意味着连夜还得重新做。我一口气跑回了办公室，心里别提有多么怨恨。

因为跟 C 平时关系好，所以没当面责备她。一想，我得打电话说说管理后期技术的同事，谁让她瞎指挥的。结果第一次打没打通，我心里嘀咕了一下，“我是个修炼人，是不是不应该打这个电话呀？”但是放下电话，心里还是气不过，又拿起电话拨通了号码，这回是通了，但没人接。我心里的气平息了不少，给妈妈打去了电话，告诉了她发生的事。妈妈说：“人家又不是故意的，法轮功学员在哪儿都应该是个好人，遇到事情都应该替别人着想……”

那时我刚刚开始修炼法轮功不久。因为出名早，我在人中养成了比较跋扈、高傲的性格，一时很难改变。和母亲通过话后，我的心平静了下来。我想这件事情是对我的考验，我应该放下自我，为别人考虑。这时，技术同事给我回了电话，说因为加了一天一宿班，刚睡着。这时我已经完全平静了，没有一点责备她的想法，相反对打扰了她休息感到抱歉，根本没和她提发生的事情。

打坐为何风行美国？



源自东方修炼的打坐，近年来在美国渐成主流文化。2013 年 8 月 4 日美国《时代杂志》封面故事报道，美国各地越来越多的学校、医院、政府机构、律师事务所、公司和监狱开设打坐学习班。根据 2007 年美国一份调查发现，美国打坐人口超过 2000 万，每十一人中就有一人体验过打坐。打坐的流行，并不只是因为东方文化的新鲜感，更重要的原因来自精密科学仪器的测验结果——打坐确实改善了大脑结构和身心健康。

1 打坐开启智慧之门

据《纽约时报》报道，不少美国商业和科技公司向公司管理层及员工推荐打坐，来提升个人表现、领导力和生产率。因为越来越多的科学证据显示，打坐可以改造大脑皮层的结构，对于提升创造力、记忆力和智力确有帮助。

打坐充实脑皮层结构

美国麻萨诸塞州总医院（简称麻省总院）的一项研究表明，打坐八周后，人的大脑结构就发生了有益的变化。这项研究已经发表在 2011 年 1 月 30 日《精神病学研究：神经影像》期刊上。

实验方法

研究人员邀请 16 位志愿者参加打坐体验，除了每周一次集体练习打坐冥想，参加者还被要求每天个人练习。打坐八周后，研究人员对他们的大脑结构进行扫描，然后与他们没有打坐之前的扫描结果作对比分析，同时扫描对比一组没有参加打坐的人。

研究结果

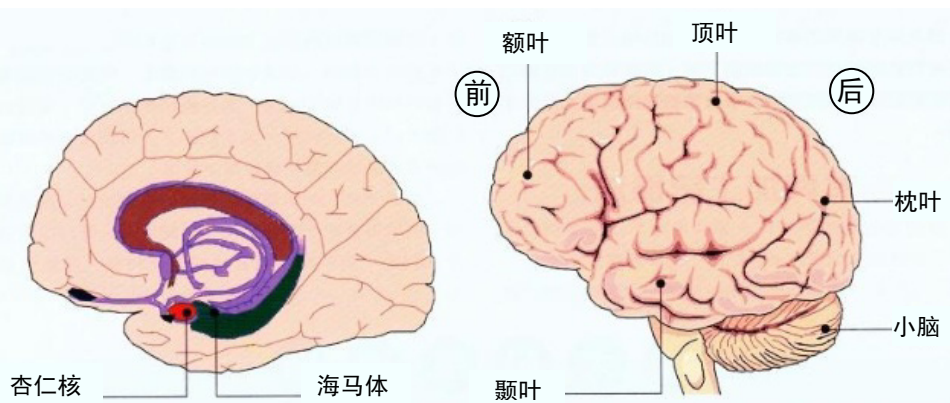
打坐者大脑中海马的灰质密度增加了。（海马是主管学习和记忆的重要大脑组织，也与人的自我意识、同情心和反省意识相关；灰质是一种含有神经细胞的大脑组织。）同时发现他们杏仁核的灰质减少了。（杏仁核是一种产生焦虑和压力的大脑组织。）而在对没有打坐的人脑扫描对比中，这一系列的变化都没有发现。

麻省总院精神科神经影像学医师莎拉·拉扎（Sara Lazar）领导了这项研究。她说：“我们的这项研究表明，人们花时间放松打坐，不只是心里感觉更好，而且大脑结构都有了实质性的变化。”

其它研究

拉扎医师及其同事，还对有 1—30 年打坐经验和没有打坐经验的各 15 位志愿者进行研究，比较他们的大脑核磁共振图（MRI）。结果发现，冥想打坐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。以前的研究显示，一些著名的音乐家、运动员和语言学家的这些脑皮层区域都较厚。

拉扎医师说：“打坐者负责管理功能的大脑物质较厚，也就是说，



■ 大脑结构示意图



①②橙色部分为中共江泽民集团出卖的国土。

1950 年 1 月毛泽东签署《中苏联合公报》，出卖外蒙古、新疆、东北等 588 万平方公里国土，相当于 160 多个台湾的面积。

1996 年 11 月，江泽民签署《中印边境实控线地区军事领域建立信任措施的协议》，放弃喜马拉雅山南麓 9 万平方公里领土。

1999 年，江泽民和俄罗斯签订边界条约，承认中俄之间历史上一系列不平等条约，放弃领土面积达 100 多万平方公里。包括外兴安岭以南、黑龙江以北 60 多万平方公里的“外兴地区”、乌苏里江以东 40 万平方公里，还有 17 万平方公里的唐努乌梁海地区。

2008 年 7 月 21 日，中俄签署《中俄国界东段的补充叙述议定书》同意对分“黑瞎子岛”，中方仅获地 174 平方公里，另加一个银龙岛。

当国人都在为钓鱼岛义愤填膺时，却很少有人了解以上的事实。

中共建政以来，在历次政治运动中杀害四千万人，加上大跃进运动引发的三年饥荒中饿死的四千万，共害死了八千万中国人（不包括六四屠杀的学生和十四年中无法统计的迫害致死的法轮功学员人数），中国百姓毫无人权可言；中共建政以来，用杀鸡取卵式的增长模式，把中国变成了世界污染最严重的国家之一；用无神论、唯物论否定传统信仰，使人们不再相信“善恶有报”，彻底摧毁了中国人的道德体系，使得贪腐盛行，诚信危机，有毒食品遍地……

回归常识 重振中华

中共代表不了中国，它是中国一切灾难的根源。中华民族是一个伟大勤劳的民族。如果大陆不是共产党统治，中国今天人均收入应该与台湾类似，也会保留着传统的道德体系，生活会更加富足和健康。

真正爱国，应该真正为这个民族的将来着想。只有清除党文化思维，回归“仁、义、礼、智、信”等中华传统道德，才能成为真正的炎黄子孙，重新找回作为中国人的尊严。◇

海深，渔民的光景，一年更比一年强。”中华大地的山川秀丽、物产丰饶跟共产党并没有什么关系，如果有，也是被破坏的关系。可是这么一唱，毫无逻辑关系的两件事物之间被强行扯上了关系，人们因为热爱祖国的自然风物，好像也对共产党充满了好感和感恩的情绪。

其实，中共一直在极力混淆政党和国家、民族的概念，宣传中把中共建政说是“建国”，利用“国庆节”等形式不断把人们本能的对国家民族的情感转移为“爱党”。

从小学到大学，必修的政治课、语文课还有历史课，一再给我们灌输这样的概念：中共领导了抗日战争，建立了“新中国”，让人民过上了幸福生活，中共当之无愧可以代表中国人民，代表中华民族。但事实真的如此吗？

假抗日 真卖国

在 1937 年到 1945 年间，国民党军队在正面战场共与日军进行了近 4 万次小型战斗、1000 余次重大战役、22 场大会战。牺牲将领 200 位以上，伤亡高达 330 余万人，海军舰艇全部打光。而中共参与的大型会战只有“平型关战役”和“百团大战”，指挥官几乎毫无损失。“百团大战”还曾经成为彭德怀的“罪状”之一。在 1959 年的庐山会议上，毛泽东再次用此事打击彭德怀，“一些同志认为日本占地越少越好，后来才统一认识：让日本多占地，才爱国。否则变成爱蒋介石的国了。”“我们就是要让国民党和日本人斗个你死我活，而我们从中发展壮大。”

1972 年，毛泽东还对到访的日本首相田中角荣表示：“你们不用道歉，如果没有你们的到来（侵略），就没有我们共产党政权。”

在国难当头的时刻，中共“一分抗日，二分应付，七分发展（毛泽东语）”，利用“敌后根据地”不断壮大，军队从抗日前的 2 万人扩充到抗日后的 90 余万人。中共总是自诩为抗日的中流砥柱，然而，墨写的谎言，涂改不了血写的史实。

出卖国土 迫害死八千万中国人

众所周知，在中共掌权初期，中国的版图还是一个丰美的大枫叶，但在 60 余年后的今天，中国的版图已缩小成一个“瘦公鸡”。那些原有的国土为何消失了呢？下面仅仅来看几个例子：

他们的计划能力、抽象思维能力、理解能力以及反应能力较强。”

思维更敏捷 迅速补充脑力

美国威斯康新大学的神经学科学家理查·戴维森（Richard Davidson）与同事发现，打坐可以增强注意力及感官灵敏度。

实验方法 在脑力资源有限的情况下，人在看东西时常会遗漏某些细节。例如，当两张图片相隔半秒钟在荧幕上显示时，人往往看不到第二张图。研究中，17 名志愿者每天进行 10 至 12 个小时打坐。3 个月 after，研究员让他们注意电脑荧幕上显示的数字，这些数字夹在英文字母之间偶尔会出现。同时，用电极记载下他们的脑部活动。

研究结果 经过打坐后的志愿者视觉更敏锐，能注意到别人看不到的数字。戴维森表示：“在过去，科学家认为人类的某些脑部能力是固定的，但我们发现打坐可以使这些能力发生改变。打坐能够改善智力。”

其它研究 很多习练过打坐的人都说，他们精力充沛，有的表示只需要短暂的睡眠即可。美国肯塔基大学的研究印证了这种说法。研究人员让 10 个较为疲惫的志愿者，分别在经过 40 分钟的睡觉、打坐、阅读或者聊天后做以下测试：看到荧屏上出现一个影像就马上按钮。结果发现，在 40 分钟小睡后，至少再过 1 小时，人才能从朦胧中清醒过来；阅读、聊天对恢复精力没有任何帮助；但 40 分钟打坐后，人们马上就有卓越的表现。特别在志愿者一晚没睡的情况下，打坐带来的效果尤其惊人。

2

打坐开启健康之门

在美国，越来越多的医学中心开始教导患者通过打坐来减轻疼痛和压力，古老而神秘的打坐正渐渐成为主流疗法。

现代医学认为，健康的概念不只是指身体无病，心理的健康更为重要。为了让学生们获得心理健康，美国的很多学校都在开展打坐课程。哈佛大学最受欢迎的“幸福课”教授泰勒·本·沙哈尔，常常带领数千学生一起打坐，他认为这种传统方法可以为学生减轻压力，找回快乐。

80 分钟打坐可止痛

2011 年 4 月 6 日《神经系统科学》杂志报道，一项研究表明，初学者经过 80 分钟的集中注意力的打坐训练，可以给脑部带来强有效的止痛作用。

实验方法 研究人员请 15 位没有打坐经验的志愿者，进行了 80 分钟的打坐放松训练。同时，将一个电热器放置在志愿者的右腿上，使一小部分皮肤加热到 48.8℃ 长达 5 分钟，这会让人感到疼痛。每次练习的前后，志愿者的脑部活动由一种特殊的核磁共振仪成像仪（ASL MRI）监控扫描。

研究结果 打坐后所有志愿者的疼痛指数都有不同程度降低。“我们发现了一个非常显著的止痛效果——疼痛强度减少了 40%，疼痛不适感减少了 57%，而止痛药的镇痛效果只能达到 25%。打坐的止痛效果远远强过吗啡和其它止痛药。”美国北卡罗来纳州浸信会医疗中心的博士后研究员 Fadel Zeidan 说。

减少寂寞感和发炎基因

2012 年 9 月《大脑、行为及免疫》期刊发表文章，美国卡内基美隆大学的研究首度实验证明，接受 8 周静坐训练后的老人，寂寞感减低，体内免疫细胞中促使发炎的基因也减少。美国洛杉矶加州大学的学者史蒂文克尔说：“发炎相关基因的减少别具意义，因为发炎会



有人认为打坐的神奇功效与金字塔效应有关。金字塔有着不寻常的几何构造，很多数据与圆周率、地球与月亮及太阳的距离等有着神奇的吻合。这种特殊的几何构造能带来特殊的功能。人们发现在金字塔模型中，牧草幼苗长得快，病人疼痛感减轻，伤口愈合迅速，食品、鲜花保存更长久……有观点认为金字塔形状可以很好地接受宇宙能量，并在内部达到和谐共振。而人在打坐时，形成了一个人体金字塔，能采集到宇宙能量，加强自身经络运行，达到天人合一的状态。

“五星红旗”能代表中国吗？

□ 唤醒

中国人接受的“爱国主义教育”，大概是从参加升旗仪式开始的。几乎所有的大陆中小学每周都要举行升旗仪式，能成为升旗手的学生会感到很自豪。但估计很少人会思考这样一个问题——五星红旗能代表中国吗？

世界上多数国家在国旗上的设计理念是，或者能代表国家领土的完整，或者能表达出人民的美好愿望，或者表现了民族的精神和性格，都和整个国家紧密相关。

比如荷兰国旗有三种颜色。蓝色代表人民的幸福，白色代表自由，红色代表胜利。美国国旗通称“星条旗”，它是由 13 道红白相间的条纹和 50 颗白色的五角星组成的。条纹代表了当时争取独立的 13 个殖民地，白色的五角星代表 50 个州。

再来看看五星红旗的含义。按照中共的说法，旗上的四颗小五角星分别象征工人、农民、城市小资产阶级、民族资产阶级，而那个颗大五角星代表中共。四颗小五角星各有一尖对着大星的中心点，表示团结在中共的领导下。整个旗帜都在于突出一个党，单一的红色也是一种象征：一个思想，一种意识形态，同一样的声音。

很显然这个五星红旗，在内涵上代表的是中共，更像是一面党旗。而中共建政后把这样一面旗充当了国旗，从小教育中国人要尊敬、爱护这面旗。长年累月的外表庄严的升旗仪式，似乎让人们五星红旗产生了一种神圣的感觉。特别是当中国运动员获得奖牌升旗时，人们的爱国之情和民族自豪感仿佛顺其自然地被转移到了这面旗上。当人们爱上这面旗时，自然对于党可以代表国家，中共可以代表中国就有了认同感。这其实是一种转移感情的灌输手段，简单地讲，就是爱屋及乌。而中共利用移情作用的例子不胜枚举。

“洪湖水，浪打浪，洪湖岸边是家乡。清早船儿去撒网，晚上回来鱼满舱。四季野鸭和菱藕，秋收满舫稻谷香。人人都说天堂美，怎比我洪湖鱼米乡！洪湖水，长又长，太阳一出闪金光。共产党的恩情比那东

谈爱国

“努力批评政府的一切错误，以让这个国家中的人民生活得更好，享有更多的权利和自由。批评得越重，爱得越深。放纵政府滥用权力的，恰恰是最不爱国的行为。”

——**任志强**（央视要求采访大陆知名地产商任志强。任说：“采访你们也不播。”记者说：“会播。”央视问：“什么是爱国？”任回答如上。结果此番话没有播出。）

“我们爱的是人民拿出爱国心抵抗被人压迫的国家，不是政府利用人民爱国心压迫别人的国家”；“我们爱的是国家为人谋幸福的国家，不是人民为国家做牺牲的国家。”

——**陈独秀**（作为创始人而最终选择抛弃中共的陈独秀，在回答是否应当爱国的问题时指出。）

国家和朝廷不分的不良后果，就是爱国变成爱朝廷，甚至变成爱领袖——君主。

——**梁启超**

“不要问国家能为你做什么，而要问你能为国家做什么？这句

话的前提是：国家是你的，你可以做一切能使它更美好的事情。如果国家不是你的，你做任何事情都要经过它批准，或只能做它允许你做的事情。那么这句话应该改成：“不要问国家能为你做什么，而要问你如何能让国家为你做什么？”

——**肯尼迪总统**

“二战期间，上万名日裔美国人在遭受歧视的压力下，成了反法西斯战士。他们有的担任情报员，破译日本秘密情报，为太平洋战争的胜利做出了巨大贡献。有的直接开赴欧洲作战，成了美军中获勋章最多的部队。他们帮祖国的敌人作战，向自己的祖国开火。他们是日奸吗？人应该更忠于真理还是国家？信仰还是肤色？国家主义和爱国主义有区别。国家主义认为：我爱我的国家，就像儿子爱自己母亲，子不嫌母丑，不管对与错，我都要效忠她。爱国主义认为：我爱我的国家，当他正确时，我让它保持正确，当它错误时，我促使它正确——即使被流放、受惩罚、遭监禁，甚至付出生命的代价。”

——**海外媒体评论家夏小强**

造成多种不同疾病的发生，包括癌症、心血管疾病及神经退化性疾病。”而早期的西医研究表明，当静坐达到入静状态时，身体各系统会出现许多良好的生理效应，使免疫能力增强。

控制情绪 带来快乐幸福

2013年，美国俄勒冈大学与中国大连理工大学的研究人员发现，打坐者的大脑前扣带皮质连结比较多，这有助脑部控制行为与情绪，同时打坐者的焦虑、忧郁、愤怒的程度明显降低。

美国《国家地理杂志》、《时代周刊》报道，美国威斯康新大学脑部造影与行为科学实验室，于2002年开展了一项“快乐与打坐”的研究，其监测数据表明，与快乐相关的大脑神经元活动，修行人比一般人活跃。志愿者在禅定中，大脑快乐区域的神经元活动指数，超过平常人七倍，打坐者因此被誉为“世界上最快乐的人”。威斯康新大学的弗拉那根教授介绍说，“很显然，佛教徒通过打坐冥想能变得更加祥和幸福，而这也正是我们大家都在寻求的。”

3 精神信仰增强打坐效果

《新科学家》杂志报道了一项研究，美国俄亥俄保凌格林州立大学发现，精神因素可以大大提升打坐效果。

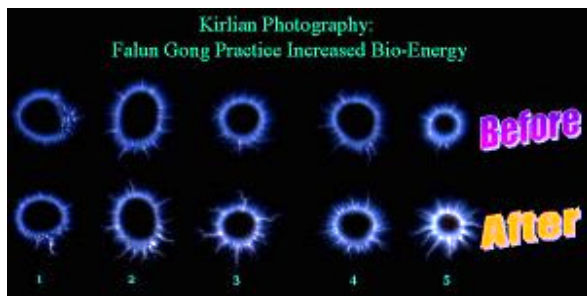
实验方法

研究人员把志愿者（学生）分成三组，要求第一组在打坐时，思想集中在“神是博爱”这样的精神概念上；第二组集中在“我很幸福”、“我很高兴”这样的世俗概念上；第三组则仅是普通的放松。志愿者们每天习练20分钟，持续两周。在每星期的开始和结束时，研究人员对他们进行情绪心理测试以及疼痛耐受力测试——让志愿者将手放在2℃的冷水中，如果觉得太冷时便拿出来。

研究结果

在打坐时带有精神因素的第一组志愿者，在焦虑程度上明显低于其他两组，而对冷水的耐受时间则是其他两组的两倍。

主持这项研究的俄亥俄保凌格林州立大学博士生沃其赫尔茨(Amy Wachholtz)认为，带有信神内涵的打坐，比纯世俗的打坐放松有更明显



■ 用克里安摄影拍摄的法轮功学员打坐炼功一小时前后的手指能量场。



■ 法轮功学员在白宫前集体炼功

法轮功，1992年从中国长春传出，是源自中国古老的佛家气功，有包括打坐在内的五套缓慢圆的功法。1998年，国家体育总局曾对近三万五千名法轮功学员进行了健康调查，结果显示法轮功祛病健身有效率高达97.9%，被调查者的心理状况和精神状况也得到极大改善。

法轮功修炼者认为，法轮功之所以有祛病健身的奇效，根本原因是法轮功教导人按照“真善忍”的理念来修炼，精神道德的升华带来了身体上的巨大改变。

虽然法轮功在其发源地遭到禁止和打压，但却在世界一百多个国家，还有港澳台等地区受到欢迎。在美国许多公园，都能看到法轮功学员的炼功点。他们在柔美的音乐中打坐，而且免费教功，经常有各族裔的美国人受到吸引，前来体验传统修炼的乐趣。◇

的效果。“精神打坐中可能有某种独特的内在因素，而这是纯世俗的打坐放松所做不到的。”

其它研究 在第65届国际心理学协会年会上，美国科学家发表了《法轮大法身心健康功效的细胞生理学、心理学和能量医学的科学研究》。他们的研究表明，法轮功学员炼功打坐一小时后，手指间生物能量显著增强，气血能量循环改善。而因为十指连通周身经络，所以这证明炼功具有通畅全身经络、恢复和增强生命元气的神奇功效。该报告在年会上引起强烈反响。

备废除有争议的劳教系统。目前，中国周边省份包括辽宁，似乎准备着这个必然结果。国家媒体引述官员的话说，劳教系统停止接受新囚犯，改名为戒毒中心，并减少工作人员。

浦律师认为舆论压力将迫使政府脱手劳教系统。

仍笼罩在噩梦中

张先生从马三家被释放，但仍笼罩在噩梦中，他悄然地生活在北京。去年，他已经遗忘的信被基斯女士发现，成为新闻后，他与其他人一样惊讶。他通过朋友向基斯发出一封新的信，感谢她的正义行动，同时提醒她，在共产党的统治下，中国就像一个大的劳改营。

基斯女士回应说：“非常具有讽刺意味的是，我购买的饰品来自一个血腥的墓地，制作这些包装的人是绝望的和流血的。现在我检查标签，并尽量不买我不一定需要的东西，尤其如果它是在中国制造的。”◇

背景资料

已知被迫害致死的法轮功学员有3733名。苏菊珍，在马三家劳教所遭到酷刑和注射破坏神经中枢药物的迫害，致精神失常，2006年4月8日被迫害离世。在马三家，大连市法轮功学员王云洁一个乳房被电击完全溃烂，2003年11月回家后身体恶化，于2006年7月去世。仅仅是发生在马三家的罪恶就罄竹难书。

虽然目前中共宣布停止了劳教制度，但是在劳教所发生过的罪恶没有得到清算，那些打人凶手和杀人犯仍然逍遥法外，对法轮功学员的酷刑迫害至今仍然在监狱和洗脑班发生着，并延续到普通民众身上。如果对法轮功的迫害不停止，正义不能得到伸张，一切表面的改革都不会给中国带来真正的司法公正。



■ 2013年7月台北法轮功学员悼念被迫害致死的大陆法轮功学员

容了 5000 多名犯人作为免费劳动力，通过制作包括那些出口产品在内的制品，创造的年收入近 1 亿元。

虽然官员承认恶劣的生活和劳动条件，但是，他们否认使用酷刑。他们承认，在对付不听话的囚犯时，有些人员可能过度使用武力。

该文章的发表使许多观察家感到惊讶，因为中国国内的媒体都是国营的，长期以来回避敏感的话题。

在媒体曝光不到两周，中国官方通讯社新华社，引述地方当局回应，称文章“严重失实”。辽宁省的省级官员说，他们深入调查了马三家，没有证据表明遭受过任何酷刑或被虐待过。

这些官员还否认了劳教所中可怕的生活和工作条件，并指责记者相信海外法轮功学员的“抹黑”。在他们的反驳中，他们没有提到万圣节饰品的藏信。尽管 CNN 反复努力，辽宁省的警察部门和新闻办公室的官员拒绝对此事发表评论。

数以百计的劳教所

马三家只是中国数以百计的劳教所之一。

劳教系统成立于 1957 年，该系统允许警方扣留轻微犯罪如小偷、妓女和吸毒者，未经审判在劳教所关押长达四年。中国的司法过程本身由执政的共产党一党控制。一个联合国人权论坛在 2009 年的报告中说，中共政府承认有 320 个这样的设施，全国范围内关押了十九万人。而实际劳教囚犯人数可能要高得多。

长期以来，当局被指责滥用劳教让所谓的麻烦制造者闭嘴，其中包括持不同政见者、人权活动家和法轮功学员。

浦志强律师说，劳教系统的继续存在表示，中国仍然是一个警察国家。浦志强是一名杰出的北京律师，他批评劳教系统，并在法庭上为批评政府者辩护。他说：“劳教系统违反中国自己的宪法和法律，以及它已经签署的国际公约。”“真正危险的是无约束的警察权力。”

浦志强律师代理的两个案件，去年对反对劳教系统产生强烈影响，迫使政府重新审视这个棘手问题。在一起案件中，一位 11 岁女儿遭到强奸的母亲，因多次上访，结果被以“扰乱社会秩序”判处 1 年半劳教。另一起案件中，一名年轻村官因转发被视为煽动性的帖子而被劳教两年。

一年前，由于最高领导层的变化，发出两种信号，政府可能最终准



胡乃文医师的养生秘诀

□ 铭欣

台湾中医师胡乃文，一头华发，皮肤却光滑细嫩，脸色白里透红，声音洪亮，精神奕奕。鹤发童颜的第一印象，往往就给前来求医的患者不少信任感。胡乃文医师在北美的华人圈知名度很高。他不但医术高明，而且在新唐人电视台开了一个“认识中医”的节目，收视率很不错。

治愈罕见黑色素癌患者

胡乃文是台湾台北“上海同德堂国药号”的名医，行医济世二十余载，治愈过很多疑难顽疾、绝症。多年前，有位病人求诊，他是面颊黑色素癌症全世界第 5 个病例。结果胡医师用中医诊治，没多久就治好了。

对此胡医师谦逊地说，全世界都有黑色素癌症的病例，只是恰巧这位患者是长在脸颊上，才成为了世界罕见病例。

胡医师说，中医注重病象的表现，当时这个患者年纪很大，嘴巴里面破破烂烂的，按中医看就是嘴巴溃疡，是胃火，治法就是“泻胃火”。年纪大，不能直折火源，不可釜底抽薪，只好使用“扬汤止沸”法，于是用了“甘露饮”补水，把胃火给治了，几天后，黑色素癌竟然就好了！

胡医师分析了中医和西医看病的基点和原因。他说，西医看病，离不开细菌、霉菌、病毒、营养和矿物质的缺乏与过剩等原因，是建立在比较浅层次物质基础上；而中医看病，是站在更高的深层物质基础上，如：风、火、热、湿、燥、寒，木、火、土、金、水。而且要联系人的情绪：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等，来看产生病的根本原因，所以看病的方向是完全不同的。

西医说的“黑色素癌”，在中医中却没有这样的病理概念。胡医师

说：“我只是用根据中医深层物质的医理，来进行诊断，找出真正的病因，对症下药，所以很快地就得到了医治。”

从西医到中医

胡医师大学时学的是生物学，主修神经科学及内分泌。毕业后投入药理学研究，还被单位派去美国著名的史丹佛研究院（SRI）从事生命科学领域的研究。他曾十多年醉心于西方医学研究，并取得了很多成就，怎么会走向古老的中医领域呢？

原来胡医师在研究神经学过程中，看到当时最先进的科学文献中提到，西方神经学与中国针灸有相当密切的关联性，就跑去听针灸课程，结果开启了他走进传统中国医学的大门。

说也奇怪，他一开始接触针灸，几乎没有什么障碍，进步很快，还从中悟出许多内涵。就这样，一般人需要学针灸几年才能出道，他仅接触一年就被请去教学了。胡医师还发现，如果采用针灸疗法，完全可以避免西药的副作用而达到很好的疗效，这促使他进一步深入钻研中医。各种中医古籍为胡医师打开了更广阔的视野，他熟读《黄帝内经》，最后完全背了下来，而且对中医理论的认识也越发深入。

胡医师没有想到自己能通过针灸与中医结缘，更没想到由此找到了人生的真谛。

找到更高的科学

中医和针灸讲究“气”，为了解“气”，胡乃文开始了解各门各派的气功，学习佛家和道家的修炼方法，最后有缘接触到法轮功。

“以前我所接触到的，无论修炼佛家、道家的或各门各派的修炼方法，多数只偏重于‘修’或‘炼’的一个方面，我发现法轮大法是真正的‘性’、‘命’双修的上乘修炼方法。对于‘修命’，法轮功有五套易学易炼的高效功法，能把身和心结合起来，将人体的百脉打通，增慧生力，促进与天地之间的物质与能量交换，使人整个机体处于最佳状态。对于‘修性’的部分，西方宗教讲博爱；在东方古老的修炼中，佛家讲慈悲，道家讲修真，而法轮大法是‘真’、‘善’、‘忍’同修。在我的理解，这不仅是我们个人应遵循的修为标准，更是宇宙的法则，是最高智慧。于是，我开始全心全意地修炼法轮功了。”胡医师回忆说。

显然这里的设施将被关闭。

刘华因地方官员非法征地上访，曾两次被关进马三家。她总共在劳教所度过了两年半的时间。她第一次被关押时，张先生也关在这里，但释放后两人才见面。当想起制作销往意大利的羽绒服和销往韩国的衬衫，她仍不寒而栗，繁重的劳工几乎毁了她的健康。

她说：“我做一切工作，匹配面料、分拣材料、剪掉松脱线头。每天，我都重复着七个工作步骤，总共约 2400 步。”

刘华患有高血压和营养不良，有一次她干活时晕倒了，但劳教所拒绝给她医疗。警卫还下令囚犯殴打她两次，来教训她不听话的态度，囚犯用塑料凳子和盆打她，打得如此狠以致她失去了知觉。“但我恢复了意识后仍必须干活，这个地方是人间地狱。”

恶行被曝光

今年 4 月，马三家的恶名被再次曝光。一本中国杂志《视觉》发表了基于对包括刘华在内的十几名前女囚犯采访的长篇文章《走出马三家》，披露了围墙里面的惨状——坐老虎凳、缚死人床等酷刑，详细叙述了劳教所里骇人听闻的工作和生活环境。

中国记者也采访了两名马三家前官员，他们说马三家在其高峰期收

■ 法轮功学员遭受过的各种酷刑演示图



张先生展示了他在床上的尴尬境地，他说：“我侧着身，脸向墙壁，他只能看见我的背，我把纸放在我的枕头上，慢慢写。”

通过这种危险而艰苦的过程，他花了两三天完成一封信。他说：“每张纸上我尽量利用所有可能使用的空白。每封信略有不同，都是临时而作，我记得有的信里写了 SOS，有的没有。”

“用英语写信对我很辛苦，我学过英语，但英语写作和口语从来没有练习很多，这就是我为什么夹杂了一些中文，以确保不会因为我的英语错误，导致别人误解信的内容。”

他在 2008 年的万圣节装饰品包装中藏进去 20 封信，至少有这一封排除万难，四年后面世并成为了报纸头条。

马三家劳教所

10 月下旬，马三家一带，秋色迅速消失，景象是贫瘠的农地和挂着租金低廉广告的工厂厂房。马三家所在的镇位于沈阳附近，如果不是因为劳教所的恶名，它只不过是东北工业地带的一处偏僻角落。

国徽和两个牌子装饰着中心的一个入口处。一个牌子写着“辽宁省马三家劳教所”，“所”字缺少，另一个牌子写着“辽宁省思想教育学校”。

里面有三组低层建筑。管理办公室被漆成白色，女囚犯的监室大多是红色，男囚犯监室大多是米色。高耸的蓝色混凝土墙壁或绿色的倒钩铁丝围栏围绕着犯人区域，每个角落有岗楼。

来自附近村庄 50 岁的农民刘华（Liu Hua）指着一个无人盯防的大门惊叹：“哇，他们已经拿掉了男子监区前的牌子。你看，那边仓库式建筑就是张先生这些人做劳工的地方。”

载着刘华女士和 CNN 员工的面包车在监区附近停了下来，她开始了回忆。刘华站在围栏外说道：“我被关在楼里 209 室，早晨 4 时 15 分起床，从早上 6 点开始干活到中午，有 30 分钟的午饭和上厕所时间，然后继续干活直到下午 5 时 30 分，如果活儿太多，我们不得不干活到午夜。如果你不能完成你的定额，你会受到惩罚。”

最后一批囚犯

刘华听到当局在 9 月中旬释放了最后一批犯人后，才敢回到这里，

修炼法轮功以前，为了使自己的体质、精力更好，胡医师按照科学营养方法摄取大量的富含钙、磷等矿物质和蛋白质，但效果并不理想，还是经常感冒，失眠。修炼以后，他明显感到原来身体各种不适症状都不药而愈，连感冒也很少有了。自然而然地，睡眠好了，记忆力增强了，思维能力比以往任何时候都好，好像智慧都被打开了似的，对一些艰深医学古籍著作也有更深的理解了。

更重要的是，他对生命真相有了真正的领悟。法轮功修炼给他打开了一扇认知和体悟生命奥秘的视窗。他认识到人的健康与道德有直接的关系，而这种关系体现在微观空间。

胡医师解释说：比如穴位与经络，虽然肉眼看不到其存在，西医解剖也看不到，可我们祖先却通过修炼，发现和记录了准确的经络图，现代科技也印证了其真实性。祖先通过修行领悟到，修炼身心可使人达到贤人、圣人以至真人，而真人则能与天地同寿。现代科学也发现善念可帮助身体处于健康状态；动恶念时，身体会产生毒素伤害自己。所以，身体好坏完全取决于自己。而当代的亿万法轮功学员的修炼实践——通过修心做好人而达到了身体的健康，则是最近、最广泛的实例与佐证。科学的精神应该是“用已知去探索未知”，而不是“用已知否定未知”。如果人被实证科学所限，被“眼见为实”所障，不相信因果报应和另外空间的存在，错失身心健康和自我升华的机会，实在是可惜！

人怎么能活得久、活得好？这是医学的永恒命题，也是胡医师孜孜以求的研究方向。他常说的一句话就是：但愿人无病，何妨我独穷。他曾不辞辛苦地在北美、澳洲、亚洲等地举行义务健康巡回讲座及学术交流，讲述中医和传统养生的内涵，为病人排忧解难，向同行传授技艺，他的医德、医术令很多人慕名远道而来。每次他都会与听众分享自己获得身心健康的法宝，也帮助很多有缘人走上了返本归真的修炼之路。◇

胡医师说：“一个人的心情紧张，烦恼，免疫系统就会出问题，而如果保持平和的赤子之心，免疫能力就会很好，西学也是这么看。”胡医师通过修炼法轮功，心态乐观祥和。他笑称，台湾的健康保险实行多年来，自己从未使用过健保卡，这一定与这一养生秘诀有相当程度的关系。

“Nero Burning Rom”背后的故事

□ 龙泉墨客



【明慧网】用过刻录机的朋友，可能都知道大名鼎鼎的刻录软件“Nero Burning Rom”。其实这个软件名字来自于一个历史典故——尼禄焚城。Nero 是古罗马暴君尼禄，“Rom”本来应作“Rome”（罗马），为了符合CDRom而拼作“Rom”。

那么，尼禄为何要在罗马城纵火呢？是为了毁掉旧宫殿而建造全新的宫殿。当事情败露后，尼禄把纵火的罪行嫁祸于基督徒，并以此为借口开始了对基督教的第一次大规模迫害。尼禄指使理论家编造针对基督徒的谣言。造谣说他们是邪教徒，拜神时要杀死并吃掉婴儿，还说他们狂饮、乱伦、诅咒罗马人民等等。基督徒只要不放弃信仰就将失去财产，沦为奴隶，甚至失去生命。尼禄甚至把基督徒们和干草绑在一起点着，或把他们扔到竞技场喂狮子，而罗马民众却以此为乐。

而后来，盖勒流也采取同样手段，十五天内在尼科米底亚皇宫制造了两起火灾并诬蔑为基督徒所为，迫使当时的罗马皇帝戴克里安下狠心于公元303年开始迫害基督徒。从公元64年尼禄焚城到公元四世纪初，大迫害共进行了十次之多。

奥热流皇帝对基督信徒的迫害也非常残暴。根据史学家沙夫的描述：“殉道者的尸首，满布街头；那些尸首被肢解后焚烧，余下的骨灰则散入河中，以免他们所谓的‘神的仇敌’玷污大地。”在皮雅斯统治时期约公元156年，主教坡旅甲 (Polycarp) 被解赴竞技场。巡抚说，只要他在众人面前否认基督，就可得到释放。坡旅甲说：“86年来我一直事奉我的主，他从未亏待我，我怎可羞辱那位拯救我的君主？”巡抚打算烧死坡旅甲。坡旅甲平静地说：“你

来，她把这封信贴在了 Facebook 上，引起当地报纸《俄勒冈人报》的注意，并在头版报道了此事。

基斯不寻常的万圣节发现不胫而走，她的故事成为了国际新闻，并将聚光灯投向一家中国最臭名昭著的劳教所和其背后有争议的系统。

不寻常的发现

最近的一天早上，距离俄勒冈州达马斯科斯大约 6000 英里远，一个戴眼镜的中年男子走进了 CNN 驻北京办事处。

经过几个月的寻找，依靠一个可信的来源和部分好运气，美国有线电视新闻网 (CNN) 找到了这位写信人。一名男子说，基斯在她的万圣节装饰品中发现的那封信是他写的。他虽然从劳教所被释放，但可能被再次关押，CNN 必须隐瞒他的身份，他才可以进行他的第一次电视采访。

他讲述了半个世界之遥的这个不寻常的发现。他的声音很柔和平静，但不时会流露出一丝痛苦和力量。

“我看到了包装说明，想到这些产品将被销往一些以英语为母语的国家，我知道西方有圣诞节，但我们制作骷髅这种饰品，关于万圣节我所知不多。我想告诉外面的世界，这里发生了什么。”

被称为“张先生”的男子是一名法轮功学员，法轮功自 1999 年遭中共政府迫害。张先生说，2008 年夏季奥运会几个月前，他在北京被警察拘留，被处以在中国东北的马三家劳教所两年半的劳教。

他说：“对于从来没有去过那里的人，那里无法想象。他们做的第一件事就是剥夺你作为人的尊严并羞辱你。”

张先生讲述劳教所里系统地采用殴打、剥夺睡眠和酷刑，特别是对像他这样拒绝认罪的人进行折磨。一些令人毛骨悚然的细节他甚至无法用言语表达。

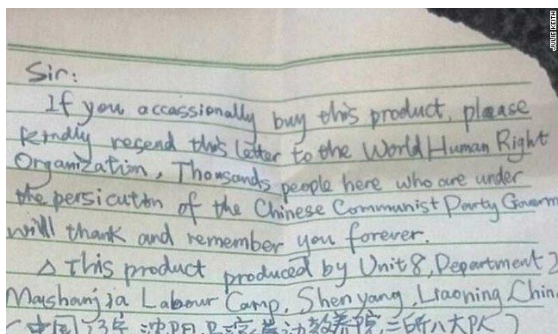
密信艰难面世

张先生计划曝光劳教所的恐怖。但囚犯被禁止使用纸，他偷偷从“思想改造”用的练习簿撕下了几页纸。大学毕业的他和监控他的一名轻罪犯成为朋友，那位轻罪犯帮他找到另一个禁品——一只圆珠笔笔芯。

他回忆说：“我把它藏在床架里，只能等到夜深所有人都睡着的时候写，劳教所所有的灯始终都亮着，每个监室有一个犯人值班看守。”

CNN: 来自中国劳教所的万圣节“SOS”

□ 编辑/高静



2012年12月，一封来自中国、藏在奴工产品中的求救信漂洋过海，抵达俄勒冈州一个美国家庭，引发全球关注。2013年11月7日，美国有线电视新闻网 CNN 发表记者 Steven Jiang 的长篇报道，讲述了这封信背后的故事。

10月下旬，美国俄勒冈州达马斯科斯的树叶开始变成黄色和红色。和秋天树叶同样引人注目的，还有万圣节的饰品。

基斯（Julie Keith）女士住宅的门廊台阶上，摆着几个南瓜和三个假墓碑，同去年一样。43岁的基斯女士是一家旧货店和捐赠中心连锁店的项目经理。她说：“现在我觉得有义务每年使用这些（假墓碑）饰品，它们需要展示它们的意义。我很伤心，有人必须忍受酷刑，来制作这些无聊的装饰品。”

这个售价29美元的万圣节玩具，是2011年基斯女士在当地的凯马特商店购买的。2012年万圣节前，她打开了玩具包装，这时一封信掉了出来。写信人用不连贯的英语在呼救：“如果你碰巧购买了此产品，请将这封信转给世界人权组织。这里的数千人将感谢并永远记得你。”

超时劳工和虐待

这封信叙述了制作产品的囚犯遭受到言语和肉体虐待以及酷刑，他们被关在中国一个叫马三家劳教所的地方。

基斯回忆说：“看到这封信我非常吃惊，我不知道这是否是真的。但我读完信后，又在互联网上搜索信息时，我意识到，这可能就是真的。”“这封信能够一路从中国来到美国真是不可思议。”

基斯按照发信人的请求联系了人权团体，但没有收到任何回应。后

想以火吓我，那火充其量不过燃烧一小时罢了，你却忘记了那永不熄灭的地狱之火。”随后，一群暴民一拥而上，将他活活烧死。

许多年以后，当历史翻过这一页，人们才意识到，“Nero Burning Rome”（尼禄火烧罗马城）的那一刻，正是罗马帝国的盛衰之交；那一刻起，凯撒的罗马便灭亡了，成了殉道者的罗马。

历史的车轮驶进了21世纪，类似“尼禄焚城”这样的故事却还没有结束，场景同样惨烈，效果也几乎一样。只不过故事的中心不是“焚城”嫁祸，而是“焚人”栽赃——中共用“天安门自焚伪案”煽动国人对法轮功的仇恨。

而当我们感叹罗马贵族们轻信那可笑的谣言“纵火焚烧都城和其中珍宝，饮孩童之血，投毒于水中并诅咒人类（套用一句今天的时髦术语讲就是‘反人类、反社会’吧）”，也许正有不少人对强加给法轮功的“不许吃药、走火入魔、自焚、自杀升天等等”深信不疑。

所不同的是，中国的百姓们比古罗马人更幸运些：他们中有人能够不被当权者的谎言迷惑，有机会拿到法轮功学员冒死自费刻录和散发的“天安门



纪录片《伪火》揭露了“天安门自焚”多个造假疑点。2001年8月14日，国际教育发展组织在联合国会议上，强烈谴责中共当局一手导演了自焚伪案抹黑法轮功，中共代表团面对确凿证据，没有辩辞。



在央视的“天安门自焚”镜头中，王进东全身衣服烧破、皮肤烧黑，但两腿间装汽油的塑料雪碧瓶却翠绿无变形；在严重烧伤的巨痛中，王进东却稳坐不动，可能吗？如果真是突发事件，能拍摄到如此到位的特写镜头吗？警察是如何在几分钟内拿到数个灭火器和专业灭火毯的？

自焚案真相”等光盘。也许是历史的安排，这些光盘的刻录软件，就叫做“Nero Burning Rom”。

在今天许多人的心目中，“善恶有报”已成了安慰人的一句空话了。不过，“Nero Burning Rome”（尼禄焚烧罗马）四年后，尼禄·凯撒在政变中逃出罗马城，自杀身亡。伴随着对基督徒的迫害，罗马帝国不断遭到天灾和瘟疫的打击，经济状况也不断恶化，罗马帝国走向没落。而最终，300年后，原来的所谓“邪教”被人们认识，成了为亿万人尊敬和信仰的“正教”。

幕起幕落，一出出陆离多姿的大戏在人类历史大舞台上不断地重复上演。俗话说“外行看热闹，内行看门道”，然而，是看热闹还是看门道，就需要我们的智慧了。◇

背景资料

■ 法轮功禁止杀生和自杀

中共为了给迫害法轮功找借口，把诸多罪名都栽赃给法轮功——“自焚”、“自杀”、“杀人”等等，但如果阅读一下法轮功的书籍就会发现一个明显的事实：法轮功禁止杀生或自杀。

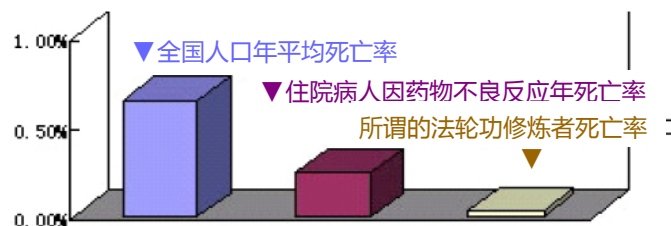
法轮功的核心著作《转法轮》中讲：“杀生这个问题很敏感，对炼功人来说，我们要求也比较严格，炼功人不能杀生。”“杀生不只是会产生重大业力，还涉及到一个慈悲心的问题。我们修炼的人不得有个慈悲心吗？”《法轮佛法 悉尼法会讲法》问答部分：“弟子：那第三个问题就是书里边说到杀生问题。杀生是一种很大的罪业，一个人他自杀算不算罪呢？师：算罪。”

■ 法轮功没有不让人吃药

看遍法轮功的书籍和录像，没有一句“不准学员吃药”的话。法轮功创始人李洪志先生只是讲了吃药与修炼的关系。李洪志先生在讲法录像中提到，法轮功学员不可以用气功去给别人治病。（可参见《转法轮》249页“法轮大法的真修弟子谁也不能给人治病”）然而此段讲法录像经央视剪辑后，竟曲解为有病了不准去看。

■ 1400 例反证法轮功的超常

迫害之初中共媒体宣称炼法轮功自杀、不吃药等等死了 1400 人，后来



又升级为 1700 人。且不说这些案例禁不住任何第三方的独立调查，就算真有这 1700 例，就算炼法轮功的人数真的只有 1999

年 7 月官方媒体宣称的 200 多万，那么法轮功修炼者的年平均死亡率也不到万分之三，远远低于中国人口万分之六十五的年死亡率。中共的这种宣传恰恰反映了法轮功祛病健身的奇异功效。

■ “4·25”万人和平上访真相

1999 年 4 月，中共政法委书记罗干的连襟何祚庥在《青少年科技博览》上发表诬陷法轮功的文章。4 月 24 日，天津法轮功学员去杂志社澄清事实，却遭殴打和非法抓捕。天津公安不放人，却说：“你们去北京吧，去北京才能解决问题。”

出于对政府的信任，法轮功学员 4 月 25 日自来来到国务院信访办（当时信访办在中南海附近）和平上访，没有口号和标语，没有影响交通，只是静静地站在路旁。当日，在时任总理的直接关注下，合理解决了天津暴力抓人事件。晚上学员们散去时，地上一片纸屑都没有，连警察扔的烟头都给捡了起来。



法轮功学员所表现出的和平理性和对正信与公义的坚守，得到了国际社会的高度评价，“四·二五”上访被称作“中国上访史上规模最大、最理性平和、最圆满的上访”。

然而，4 月 25 日当晚，江泽民出于妒忌，强行推翻政府总理的开明决定，把和平上访歪曲成“围攻中南海”，并于同年 7 月开始全面迫害法轮功。◇