

從秦始皇到聖誕老公公

沈錕進，一位有口皆碑的牙科醫師，也是台北市立和平高中的校醫。在診所裡，只要來一次的病人，之後都會指定沈醫師繼續為他們看牙；在學校裡，除了看診之外，許多老師、行政人員，甚至是學生，也都喜歡到診療室找沈醫師一起聊天泡咖啡。

他的健談與幽默，他的親切與智慧，常讓許多人留下深刻的印象！但是，最讓人訝異萬分的莫過於知道他「陳年往事」的人了！當許多人听到了他的過去，都紛紛搖頭不敢相信地說：「怎麼會呢？他以前真的是這樣嗎？我真的無法想像啊！」咦？到底是什麼「過往煙雲」，讓現在認識他的人都驚訝不已，覺得判若兩人呢？

暴力獨裁 儿女怕怕

打個比方好了，若說現在的他是個散播慈祥的聖誕老公公，那過去的他便是獨裁暴力的秦始皇再世！因為在過去，只要聽到他轉動門把回家的聲音，原本高高興興看電視的小孩，便一下跳了起來，飛也似地沖回自己的房間，比學校考百米跑得還要快呢！另外，只要讓他看到孩子的成績不好，口無遮攔的他便會破口大罵；只要老婆頂上几句，可憐的家具也會被摔得慘爛兮兮。

那麼，究竟是什麼力量能讓他從秦始皇轉變成聖誕老公公呢？原來，在五年前，沈醫師的妻子因為修煉了法輪功，原本藥罐子的身體變得健健康康，但個性自負的沈醫師，即便親眼見到妻子的身心已獲得巨大的改善，他也依然半信半疑！沒想到在這個時候，一位連續三年獲得師生評鑑第一名的經濟系教授，也是沈醫師最尊敬與信任的一位朋友，竟也學了法輪功！法輪功讓長年體弱多病的教

授，也開始奇跡似的好轉。

體悟真理 心慈面善

於是，沈醫師開始對法輪功有了好奇之心，想要一探究竟，當他真正投入修煉的行列之後，原本剛愎自負的沈醫師竟然表示，他原先以為自己讀的書很多，掌握了很多高科技知識，但是，當他放下自我、放下成見，真心誠意地修煉之後，他才真的了解什麼叫真理與正信，他也才真的體悟到，法輪功真是一門非常純正的修煉法門，不但教人做好人、做更好的人，也要進一步成為返本歸真、先他後我的修煉人！

修煉後的沈醫師，每天一大早便准時到公園煉功，幾年下來，不但面容年輕許多，年過五十的身體竟也日益健朗；同時，改變了原先急躁凶暴的個性之後，沈醫師慈祥親切的態度，更讓熟知他的親朋好友，再也難以想像他過去的模樣。

沈醫師誠懇地說：「面對過去的自己，雖然是如此不堪回首，但是，我不怕被抖露出來，因為，講出來是為了讓更多的人能知道法輪功的好，讓更多的人都能像我一樣，身心真的永永遠遠地受益！」

◎沁謐

你真是個好人！

我經常接到電信公司推銷員的電話，希望能用他們公司的服務。以前，我總是在比較了誰更優惠之後，將自己的長途電話公司轉來轉去。雖然知道推銷員在給公司介紹進顧客之後可以拿佣金，但總是先考慮對我自己是否有利。

自從修煉大法以後，經常提醒自己要多為別人想一想。一次，一位A公司的徐小姐向我介紹她們的電信公司，希望我轉到她們的公司去。雖然條件優惠，但因為目前我使用的長途電話公司合同期限還沒有結束，我告訴她一個月後再打來試一試。

匆匆一個多月過去了。一天，又接到一位女推銷員的電話，希望我能轉線，條件則比徐小姐介紹的更好。當時也動了一下心，但我想做到做她們這行的也挺辛苦，也許徐

小姐還在等著我轉線。

於是我告訴她，我已經答應A公司的一位姓徐的小姐將會轉到她們的公司去，感謝她給我介紹她們的公司。誰知，該女士在電話那頭突然聲音哽咽地說：“哎呀，你，你可真是個好人，真是個好人。我，我就是那位徐小姐！”

原來，她已在數天前跳槽到這家公司了。聽她這麼激動，我也被感動了。想不到，一個小小的善念居然這樣打動別人。我真慚愧，以前先為自己打算的時候真是太多了。比如，借或給別人東西，總是先把自己的留夠了再給別人，很自然，也很理所當然似的。師父教我們要先人後己，很自然的第一念出來，就是為別人的。我真的還差的好遠。

◎北美/一羽

以前學《轉法輪》，當讀到嫉妒心這部分時，心裡常冒出一念：我不在其中，因為我從不嫉妒別人。別人比我強，我就努力迎頭趕上，干嗎要嫉妒呢？嫉妒是無能的表現。當讀到“這有一個規定：人在修煉當中，嫉妒心要不去是不得正果的，絕對不得正果的。”時，也沒往心裡去。

直到有一天才恍然大悟：爭斗心不是嫉妒心的另一種表現嗎？氣弱者嫉妒，氣盛者則爭斗。嫉妒心和爭斗心其實都源於同一種私心：不能讓別人比自己強，不能讓自己為私為我的那顆心受到沖擊。顯示心、攀比心、歡喜心、好勝心、虛榮心，人許多不好的心都是來源於嫉妒心，難怪師父把嫉妒心拿出來單講。明白這點後再反省自己的爭斗心，才真

淺悟爭斗心

正認識到問題的嚴重性。

生長在中國，特別是文革時期成長起來的人，我們在不知不覺中就被那大染缸染上了嫉妒、爭斗的色彩，修煉中若沒認識到，還會表現出來。

在《轉法輪》“自心生魔”這節裡有個例子，一個人認為自己“我能學了李老師的法輪大法，我能學得這麼好，我比別人都強，我可能也不是一般的人。這個思想已經就不對頭了”以前不理解為什麼這個思想就不對了，現在才明白，所有的比較心理，無論你認為自己比別人強或比別人弱，只要動了比較這一念就不對了。師父要求我們“心不在焉，與世無爭”，無論干什么，哪怕是件好事，如果我們動了爭斗心，怕自己落後了才去做，那樣就不純了。

◎文華

免疫學教授淺談氣功與健康

分的來源，一部分是從外部來的，如放射性物質、各種各樣的有毒生物質和各種各樣的疾病產生來源；還有一種是內源性的，就是精神上的這種東西，例如對一件事情非常的固執和非常的不可控制（如發脾氣），這種東西就會通過內分泌系統產生各種各樣的垃圾，對年齡老化都有影響。

通過氣功鍛煉清除垃圾

最好的方法是通過氣功鍛煉，為什麼呢？因為現在的醫藥，無非是增加一點維生素E，它能吸收多少、作用多少？都要打一個大大的問號！最好的辦法是減少垃圾的產生，而非像現代醫療方法，用藥物減少垃圾。唯一的辦法是使自己平靜下來，不要發那麼大的火。在煉氣功時，要多想一想自己精神這方面的因素，因為內源性的垃圾，來源於精神，不要把它當作一個簡單的氣功來煉。這樣收到的效果會好得多！

其實，人在心平氣和時，血管的弛性就會增加；一旦發脾氣時，血管緊張激素水平增加，慢慢的造成血管硬化，高血壓、心臟病、糖尿病都與這因素有關。通過改變心性，及改變飲食，對糖尿病、高血壓的預防率，可以高

達80-95%，這說明了基因因素並不重要。

有趣的試驗結果

封女士的一些試驗結果證明：煉氣功的人，特別是一些注意精神和物質兩方面修煉的人，在他們身上垃圾特別少，曾經查過一個修煉法輪功7、8年的人，他的垃圾箱低到幾乎沒有。由此證明，人的健康與人的精神是緊密相關的。

另一試驗結果是：在研究煉法輪功學員的嗜中性白細胞的基因表達狀況時發現了一些超常改變，諸如細胞免疫功能增強，細胞代謝水平降低，蛋白質降解系統表達下降等等。也就是說修煉人的白細胞存活率是一般人的5-10倍，可達到壽命延長。最有意思的是，某些超常改變表現為即利人又利己的雙向調控。而現在的藥物是好的坏的藥物一起殺。

所以，封教授總結，一個人要想通過調控自己的精神，達到天人和一的最佳效果，是想辦法控制自己，減少內心太多的波動，對外界的事物不要太執著，做到能取能舍的這種情況，你的內心就能達到精神平衡。

當聽眾感興趣地問封教授是否也煉氣功時，封教授回答到她在煉法輪功。

◎藝元



圖：和媽媽一起讀《轉法輪》，從小按照“真，善，忍”要求自己