

# 打坐 更有效的 有氧运动



统计数字表明，在中国，从小学到高考，学生功课一直都很重，生活单调、睡眠不足已成为中国青少年普遍面对的问题。目前，跑步、爬山、打球等“有氧运动”的健身效果，在中国社会已经广为人知，但中国的中小學生、特别是高中生，

往往难得有时间享受这些运动。这里告诉你一个好消息：西方医学界发现，被很多人排除在“有氧运动”之外的打坐，其实是效果更好的有氧运动！

在2004年11月16日出版的《美国科学院院刊》中，科学家发表研究结论：“打坐”可以增强大脑的活动能力，明显地影响脑部负责调节情绪和快乐相关的区域，让你有更灵敏的反应，是一种从身心两方面都能调节人体状态的好方法。

原因在哪里呢？我们知道，红细胞是血液中最通常的一种血细胞，同时也是脊椎动物体内通过血液运送氧气的最主要的媒介。人类的红血球是扁平的卵状，中间凹陷。这种形状可以最大限度的从周围摄取氧气；同时它还具有柔韧性，这使得它可以通过毛细血管，并释放氧分子。美国贝勒医学院医学系教授封莉莉，曾就法轮大法弟子打坐入定前后做抽血检查，结果显示，炼功一小时后，其红细胞的柔韧性明显增加！难怪西方科学家认为“打坐”是调节人体状态的好方法。

# 明慧週報

●云南版●

第5期 2005年6月8日

憎

恨



## 影响健康

您听说过重德修心能治好不治之症吗？

有一种因为大脑中枢神经出了状况而引发的多发性硬化症，症状之一就是脊髓会有刺痛感，这种病要是严重的话，必须终身坐在轮椅上，而且眼睛也可能失明。虽然一直都有新的药物出现，但是现代的医学仍然不能治好多发性硬化症，也不清楚真正导致发病的原因是什么。而被公认为20世纪最著名的美国预言家爱德格-凯西，却曾经治好过一位多发性硬化症的病人，他开出的处方是：重德修心。

这位病人是一位34岁的电工，被多发性硬化症折磨已经有3年了，无法工作，而且眼睛失明，使得他无法读书写字，一走路就摔跤，被多家医院诊断为危重病人。在对生命的绝望中，他请能够看到人前世的凯西为他作生命的解读。凯西告诉这位病人，因为他前世做坏事造下的业力导致了今生的疾病。凯西告诫他，要从思想意识中消除所有憎恨的情绪，还写下了重德修心的医嘱。当这位电工看管好自己的行为，注重精神方面的修养，拥有一份仁慈、谦和、无私的心时，他的病情就好转，而且持续了4个月；当他只注重物质方面的治疗，忽视精神方面的修养时，病情就得不到改善。这桩对生命解读的案例，似乎在告诫我们，中国的古训“要重德、积德”，并不是无稽之谈；修心重德在你我生活和健康中的份量不可低估。◇

## 我为信仰“真、善、忍”的好妈妈申诉

【明慧网2004年8月19日】

我叫严华，今年14岁，在云南省嵩明县白邑中学上初二。我妈妈顾秀芬，今年38岁，是一名法轮功修炼者，2004年7月25日，只因为她炼法轮功就被嵩明县公安局绑架，现关押在嵩明县看守所。目前家中只剩我孤身一人，由于妈妈被抓，断了经济来源，靠妈妈的朋友接济生活。我妈妈很善良，乐于助人，工作认真、任劳任怨，她经常告诉我要讲真话，对人要诚恳、忍让、不要和人争斗，按照真、善、忍标准去做一个好孩子、一个好学生。妈妈年轻时从乡下来到昆明做零时工，一家人生活清贫，常常心情不好，脸上很少有笑容。

自98年妈妈炼起了法轮功后，只见她脸上挂满了笑容，妈妈对工作的态度也彻底改变了，过去她整

天想着如何赚别人的钱，现在变成了如何让顾客们满意，不再计较个人的得失了，店旁的公厕，妈妈总是利用休息时间去把它打扫得干干净净。妈妈原来身体不好，常往医院跑，经常吃药、打针，自从炼了法轮功就再也不到医院了，身体变得特别健康。

99年9月14日下午2时左右，我爸爸开车时被坏人拦截杀死后，至今凶手都没有抓到，爸爸死后我与妈妈相依为命，99年7-20以后，江××利用手中的权力开始迫害法轮功。妈妈为了向政府讲明法轮功使人强身健体，教人向善，并不反对政府，妈妈和一位阿姨去北京上访，在中途就被抓回昆明，说她“扰乱社会秩序”，把她关了起来，并且强迫她“转化”。我虽然对大人的事知道的不多，但我知道

我妈做好人没有错，她是一个中国公民，依法上访怎么会是“扰乱社会秩序”呢？她只是告诉别人法轮功被迫害是冤枉的。妈妈被关进了看守所，还不准探视，现在也不知我妈妈情况怎么样。还有善心的警察叔叔：你们知道母挂儿和儿盼妈妈归来的心情吗？我是个学生，不会讲什么大道理，但我知道我妈妈是世上最好的人，警察不应该抓好人，应该去抓那些坏人，我爸爸在光天化日之下被坏人杀死，你们不去抓坏人，却把当好人的妈妈抓了起来，这到底为什么呀？！

我希望还有善心的警察叔叔帮助还回我妈妈！我需要妈妈我要得到母爱，我要学法轮功！



# 人的一念善恶带来的福与祸



## 王老太太为何摔坏了？

【明慧网】吉林市的某村有一位60多岁的王老太太，是个无神论者，从来不信神、也不信佛，对法轮功更是不理解，常说一些不好听的话，讥笑炼法轮功的人是吃饱了闲的。

在2004年初，冬天路滑，老太太摔倒了，一条大腿摔坏了，住医院打牵引治疗三个月，出院后也不能下地。一个月的时间整日躺在床上，腿脚红肿，不能动弹，连坐都需要别人扶起才行。

每逢见到看望她的人，老太太总是泪流满面的抱怨老天不长眼，“我平时对谁都好心眼，没做什么坏事，为什么叫我这么痛苦！”当地几个炼功人去看望她，并告诉她：你可能是讥笑炼功人而得到警示，以后你就念“法轮大法好，真善忍好”，你就能好。

老太太激动的一拍大腿，只要能让我下地、走路，让我干啥都行，就是让我磕头也行。大法弟子说不用，只要你好了以后能够告诉别人你的腿是怎么好的就行了。结果没过一个星期，她就能下地走路了。

当大法弟子第二次去看望她时，她非常感激地说：大法真灵，真后悔以前说了那么多不好的话。

《西游记》有句话：“人心生一念，天地尽皆知，善恶若不报，乾坤必有私。”善良的人们，让我们共同制止这场针对法轮功的迫害！

## 善恶有报



### 云南新平恶警绑架法轮功学员后遇车祸死亡

2004年8月初，610在玉溪市红塔区办洗脑班的同时，新平县大法弟子李绍芳在街上复印真象材料后，被4个恶警非法抓捕，同时要办洗脑班；第二天，其中两个恶警在外面开车执行任务时因交通事故死亡。于是，洗脑班破产，李绍芳也被其他法轮功学员接回。

### 云南红河州石屏县610头目遇一死一重伤

2003年6月22日，云南省红河州石屏县610办公室主任龙清福和副主任一起到州610参加部署迫害法轮功的会议返回途中遇车祸，龙清福当场死亡，副主任受重伤。两个610头目同时遭报在石屏县引起了极大反响，民众都说：这是他们迫害法轮功，非法抓人、抄家、关押、办洗脑班，干坏事的报应。



### ——真言无价 益从中来——

“希望之声”是一家面向全球华语听众、独立、非营利性的国际华语广播电台。传递最新的国际讯息、丰富多元的文化、未来希望的新思维。对华广播覆盖东北、华北、华东、华中和华南的大部分地区。广播频率和时间为：北京时间早上6~7点，短波9.635兆赫；晚0~1点，11.765兆赫。

## 焦点 用良知 拯救自己、造福他人

中共外交官、国安警察与中共决裂

【明慧网2005年6月8日】在中共江氏集团利用谎言和暴力疯狂迫害法轮功将近6年之后，中共驻澳大利亚悉尼政治领事陈用林，因为不愿继续参与邪恶团伙对法轮功的迫害，在悉尼于5月底寻求政治庇护，并与6月4日面对媒体和公众，说明自己脱离中共的原因，同时宣布与妻子一起退出中共。时隔三日，原天津国安局警察、610办公室官员郝凤军，受陈用林勇敢脱离邪恶行动的鼓励，也在澳大利亚公开宣布脱离邪恶，因为他不愿执行中共迫害法轮功的邪恶政策。陈用林和郝凤军是出于良知的勇敢选择。虽然他们突然之间从中共官员变成了面对中共邪恶迫害的人，但是正义和良知使他们战胜了心中对邪恶的恐惧。正如陈用林说的：“当我2001年来到这里，我不了解法轮功，我严格执行中国对法轮功镇压的政策，现在我为对

拯救自己、造福他人

法轮功学员作出的不好行为感到内疚。”郝凤军则说：“（有一次）我不得不到拘留一位法轮功人士的地点去……当我们到达那里时，她的背部已经出现两大块黑淤伤处和两个20公分长的破裂伤口。一个警察用一条半米长的铁棒打她。当我看到这一幕时，我知道我自己没法做这份工作。”就像郝凤军受到陈用林的鼓励一样，在中国大陆、港澳及海外各地参与迫害法轮功的各级各类人员，都应该互相鼓励，努力以各种方式摆脱邪恶的控制，拒绝继续参与对修炼“真善忍”的这些好人的迫害，并勇敢的揭露邪恶的罪行。没有人会因为拒绝迫害好人而真的走投无路！所有愿意投向光明的人必然得到光明。愿更多的迫害参与者像陈用林、郝凤军一样，用良知拯救自己、造福他人。

有一种态度能打动人心，那就是“真”  
有一种品质能温暖人心，那就是“善”  
有一种境界令人佩服在心，那就是“忍”  
真善忍”——生命存在的根本。  
当我发现原来生命可以如此美丽  
原来生活可以如此美好，  
我愿以切身经历告诉您：  
如果您也认同真善忍，  
有一天您也会像我一样  
由衷地感叹：  
法轮大法好！

