

事，经过一段时间，小象逐渐平静下来，恢复以前温顺的性格。

所谓“近朱者赤，近墨者黑”，在古代有孟母择邻而居的故事，因为我们年少时的观念与个性很容易受到周遭环境影响。近些年大陆有很多关于青少年犯罪的报道，甚至有很多暴力恶性事件。有分析家认为这种现象完全是“假恶暴”的环境导致的！充满色情、暴力镜头的影视作品、小说、电脑游戏……如何能抵御这些“病毒”呢？惟有慎择良朋、吸收正知、摒弃邪见，将行为调整好，如此才能使自己有抵抗力，不会随波逐流。

人之初，性本善，我们的心灵原本都是纯洁美好的，希望年轻的朋友们都能沐浴在“真善忍”那光明和谐的世界中，幸福健康的成长！◇



20



1

事，经过一段时间，小象逐渐平静下来，恢复以前温顺的性格。

所谓“近朱者赤，近墨者黑”，在古代有孟母择邻而居的故事，因为我们年少时的观念与个性很容易受到周遭环境影响。近些年大陆有很多关于青少年犯罪的报道，甚至有很多暴力恶性事件。有分析家认为这种现象完全是“假恶暴”的环境导致的！充满色情、暴力镜头的影视作品、小说、电脑游戏……如何能抵御这些“病毒”呢？惟有慎择良朋、吸收正知、摒弃邪见，将行为调整好，如此才能使自己有抵抗力，不会随波逐流。

人之初，性本善，我们的心灵原本都是纯洁美好的，希望年轻的朋友们都能沐浴在“真善忍”那光明和谐的世界中，幸福健康的成长！◇



20



1

目 录

外面的世界.....	3
英国小学生的一天	
传统文化.....	4
《三字经》故事	
心灵阳光.....	8
不想得第一的学生	
名人轶事.....	9
牛顿的信仰	
科学新知.....	11
健康杀手——人体垃圾	
童心稚语.....	12
健康成长的乐园	
身边故事.....	14
失而复得的健康	
我的邻居赵辉哥哥	
寓言故事.....	18
驯象	



2

目 录

外面的世界.....	3
英国小学生的一天	
传统文化.....	4
《三字经》故事	
心灵阳光.....	8
不想得第一的学生	
名人轶事.....	9
牛顿的信仰	
科学新知.....	11
健康杀手——人体垃圾	
童心稚语.....	12
健康成长的乐园	
身边故事.....	14
失而复得的健康	
我的邻居赵辉哥哥	
寓言故事.....	18
驯象	



2

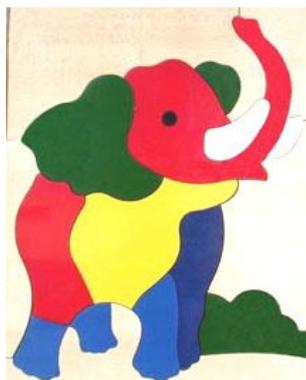
容残暴的言语，性情逐渐变得很暴躁，看到人就用鼻子卷起来摔下去，看到小动物就用脚去踩，好像发狂一样。

照顾小象的人跑去报告国王，国王听了很担心，原本相当温驯的小象为什么变得这么暴戾？一位很有智慧的大臣自愿去调查这件事。

大臣来到象舍，发现小象的皮肤及毛色都很正常，并没有生病，为何性情突然改变那么多？他仔细想了一想，问照顾小象的人：“最近象舍周围有没有什么异常？是不是常有人在附近徘徊？”“有！有！最近有一群人经常在象舍附近说话，我不知道他们说些什么，不过看来都不是什么好人。”大臣听了，点点头说：“原来如此！”

大臣向国王报告：“这只小象身体很健康，但是心理被一群恶人的言语影响了，导致性情大变，必须请一些有品德的人来为它说法，才能使它恢复善良的个性。”

国王于是邀请一些品格良好的人，聚集在象舍周围说好话、谈好



19

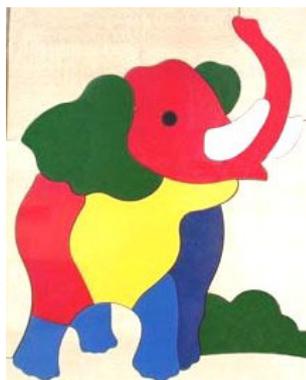
容残暴的言语，性情逐渐变得很暴躁，看到人就用鼻子卷起来摔下去，看到小动物就用脚去踩，好像发狂一样。

照顾小象的人跑去报告国王，国王听了很担心，原本相当温驯的小象为什么变得这么暴戾？一位很有智慧的大臣自愿去调查这件事。

大臣来到象舍，发现小象的皮肤及毛色都很正常，并没有生病，为何性情突然改变那么多？他仔细想了一想，问照顾小象的人：“最近象舍周围有没有什么异常？是不是常有人在附近徘徊？”“有！有！最近有一群人经常在象舍附近说话，我不知道他们说些什么，不过看来都不是什么好人。”大臣听了，点点头说：“原来如此！”

大臣向国王报告：“这只小象身体很健康，但是心理被一群恶人的言语影响了，导致性情大变，必须请一些有品德的人来为它说法，才能使它恢复善良的个性。”

国王于是邀请一些品格良好的人，聚集在象舍周围说好话、谈好



19

这良心使他们坚强有力，使他们有清醒的判断，使他们坚决地站在正义一边，使他们的心因为善良而变得伟大。”

大哥的话触动了我的心，我感到内心也涌动着一股热流，我为自己感到惭愧。我曾经对法轮功的事漠不关心，一心为将来自己的前程而埋头学习做功课，正义呀真理的，于我何干？这大概就是爱因斯坦说的“猪栏理想”吧。人怎么能混同于动物呢？与赵辉哥哥相比，我真是太狭隘了。

世人都在觉醒，我也不会这么麻木了，我也要站在正义一边。



驯象

【明慧学校】有一头小象，体型强健、性格温顺，国王非常喜爱它，特地为它建造了一间舒适的象舍。

一群强盗看中象舍周围静僻隐密，接连好几个晚上悄悄聚集在象舍旁，商量抢劫的计划，比如如何破坏门户、如何行抢、如何逃走，以及遇到有人抵抗时，怎样杀人灭口！小象听了这些内

这良心使他们坚强有力，使他们有清醒的判断，使他们坚决地站在正义一边，使他们的心因为善良而变得伟大。”

大哥的话触动了我的心，我感到内心也涌动着一股热流，我为自己感到惭愧。我曾经对法轮功的事漠不关心，一心为将来自己的前程而埋头学习做功课，正义呀真理的，于我何干？这大概就是爱因斯坦说的“猪栏理想”吧。人怎么能混同于动物呢？与赵辉哥哥相比，我真是太狭隘了。

世人都在觉醒，我也不会这么麻木了，我也要站在正义一边。



驯象

【明慧学校】有一头小象，体型强健、性格温顺，国王非常喜爱它，特地为它建造了一间舒适的象舍。

一群强盗看中象舍周围静僻隐密，接连好几个晚上悄悄聚集在象舍旁，商量抢劫的计划，比如如何破坏门户、如何行抢、如何逃走，以及遇到有人抵抗时，怎样杀人灭口！小象听了这些内

英国小学生的一天

【明慧网】2006年2月16日，在英国里兹市堤岸小学举行健康周焦点活动，法轮功学员应邀给十到十一岁的三个班级教授功法。孩子们观看了“法轮功简介”的录像带，他们被全球各地学员炼功的画面深深吸引，他们安静地聆听法轮功真、善、忍法理以及学员努力成为好人的简介。然后孩子们开始学功（见下图），他们非常天真与好奇，问了许多问题。最后法轮功学员把许多法轮功简介送给教师和孩子们，让他们携回家与家人分享，以使更多人了解法轮功以及这场正在中国发生的中共对法轮功学员的恐怖迫害。



英国小学生的一天

【明慧网】2006年2月16日，在英国里兹市堤岸小学举行健康周焦点活动，法轮功学员应邀给十到十一岁的三个班级教授功法。孩子们观看了“法轮功简介”的录像带，他们被全球各地学员炼功的画面深深吸引，他们安静地聆听法轮功真、善、忍法理以及学员努力成为好人的简介。然后孩子们开始学功（见下图），他们非常天真与好奇，问了许多问题。最后法轮功学员把许多法轮功简介送给教师和孩子们，让他们携回家与家人分享，以使更多人了解法轮功以及这场正在中国发生的中共对法轮功学员的恐怖迫害。



《三字经》故事



文/立平（明慧学校）

前言

传统文化

《三字经》出自宋元之际宁波大学者王应麟之手，是中国古老的儿童启蒙用书。它流传了数千年，已达到了家喻户晓的程度。这本书凝集了数千年的文明历史和传统的伦理文化。近几年，《三字经》已被联合国文教组列入了《儿童道德丛书》。《三字经》采用了叙述和伦理双管齐下的方法，讲述了大量的历史典故、故事，体现了中华民族的文化精华，深受广大读者的喜爱。为了激发少年儿童的学习兴趣，在每四句后面，根据句子里的历史典故、故事，编者用通俗易懂的文字，编写了这些故事。

其目的是通过学习，可以开阔儿童的视野，陶冶情操，增广文学，历



知道了这么多道理，我这趟监狱没白蹲。’ ”

“单位领导亲自跑到局里要人。他们都知道我工作十多年，表现突出，讲话也硬气。其实这些领导我基本没什么来往，有的面都没见过。敢于在这种情况下出面为我说话，可见他们的正义感和善良本性。”

“我天南海北的同学，远隔重洋的朋友，不断打来电话询问，为营救我出谋划策。一个同学说：‘我真佩服你！你有信仰，有骨气，活得有意义。不像我们，庸庸碌碌，无所作为。我支持你，同时为你担心，不愿看到你受苦。你千万注意保护好自己。’ ”

“妈妈告诉我：一个月来，记不清多少人到家里来，谁都给送了什么东西，留了多少钱。开始还能记得住，后来记不过来了。”

真没想到大哥的事牵动了那么多人的心。他一无权，二无钱，人们为什么无条件地帮他？大哥说：就是因为我信仰真善忍被抓，人们明白了法轮功真相，大法弟子几年来在被迫害的情况下，一直在给受蒙蔽的人讲真象，唤起了埋藏在人们内心深处的良知善念、他们不灭于心的正义感，



《三字经》故事



文/立平（明慧学校）

前言

传统文化

《三字经》出自宋元之际宁波大学者王应麟之手，是中国古老的儿童启蒙用书。它流传了数千年，已达到了家喻户晓的程度。这本书凝集了数千年的文明历史和传统的伦理文化。近几年，《三字经》已被联合国文教组列入了《儿童道德丛书》。《三字经》采用了叙述和伦理双管齐下的方法，讲述了大量的历史典故、故事，体现了中华民族的文化精华，深受广大读者的喜爱。为了激发少年儿童的学习兴趣，在每四句后面，根据句子里的历史典故、故事，编者用通俗易懂的文字，编写了这些故事。

其目的是通过学习，可以开阔儿童的视野，陶冶情操，增广文学，历



知道了这么多道理，我这趟监狱没白蹲。’ ”

“单位领导亲自跑到局里要人。他们都知道我工作十多年，表现突出，讲话也硬气。其实这些领导我基本没什么来往，有的面都没见过。敢于在这种情况下出面为我说话，可见他们的正义感和善良本性。”

“我天南海北的同学，远隔重洋的朋友，不断打来电话询问，为营救我出谋划策。一个同学说：‘我真佩服你！你有信仰，有骨气，活得有意义。不像我们，庸庸碌碌，无所作为。我支持你，同时为你担心，不愿看到你受苦。你千万注意保护好自己。’ ”

“妈妈告诉我：一个月来，记不清多少人到家里来，谁都给送了什么东西，留了多少钱。开始还能记得住，后来记不过来了。”

真没想到大哥的事牵动了那么多人的心。他一无权，二无钱，人们为什么无条件地帮他？大哥说：就是因为我信仰真善忍被抓，人们明白了法轮功真相，大法弟子几年来在被迫害的情况下，一直在给受蒙蔽的人讲真象，唤起了埋藏在人们内心深处的良知善念、他们不灭于心的正义感，





我的邻居 赵辉哥哥

邻居赵辉是我的一位大哥哥，善良真诚，他因为炼法轮功被抓，送进看守所一个月，经单位保释出来后，给我讲了他的这段经历和感受……

他说：“有一个民警悄悄对我说：‘你们法轮功伟大，坚持真理，不怕死。要都学法轮功，绝不会腐败，社会也不会这么黑暗。人心都在法轮功这边，你别灰心，坚持到底，天快亮了。’”

“一个犯人看我整日心平气和，不怨不悔，很愿意和我接近。他说：‘你们老师写的诗真好。’
‘古人诚而善，心静福寿齐。’真好。认识了您，



我的邻居 赵辉哥哥

邻居赵辉是我的一位大哥哥，善良真诚，他因为炼法轮功被抓，送进看守所一个月，经单位保释出来后，给我讲了他的这段经历和感受……

他说：“有一个民警悄悄对我说：‘你们法轮功伟大，坚持真理，不怕死。要都学法轮功，绝不会腐败，社会也不会这么黑暗。人心都在法轮功这边，你别灰心，坚持到底，天快亮了。’”

“一个犯人看我整日心平气和，不怨不悔，很愿意和我接近。他说：‘你们老师写的诗真好。’
‘古人诚而善，心静福寿齐。’真好。认识了您，

史，地理等方面的知识。即讲述了道德伦理，弘扬了正气，又可提高阅读及作文水平，我们相信，《三字经》将会成为少年儿童的良师益友。



【课文】第一单元（1）

人之初，性本善。

rén zhī chū xìng běn shàn

性相近，习相远。

xìng xiāng jìn xí xiāng yuǎn

【译文】人刚出生的时候，每个人的本性都是善良的；这种善良的本性并没有很大的差别，但长大过程中，每个人因为生活环境以及受教育情况的差异，各人的习性向着不同的方向发展，生活习惯及个性的差距就越来越大了。

【注释】 1. 人：你，我，他，她（们）。

2. 之：助词。

3. 初：开始的时候。

4. 性：性情，本性，性质。

5. 本：草木的根，与「末」相对。

6. 善：善良，好。

7. 相：相当，等于。

史，地理等方面的知识。即讲述了道德伦理，弘扬了正气，又可提高阅读及作文水平，我们相信，《三字经》将会成为少年儿童的良师益友。



【课文】第一单元（1）

人之初，性本善。

rén zhī chū xìng běn shàn

性相近，习相远。

xìng xiāng jìn xí xiāng yuǎn

【译文】人刚出生的时候，每个人的本性都是善良的；这种善良的本性并没有很大的差别，但长大过程中，每个人因为生活环境以及受教育情况的差异，各人的习性向着不同的方向发展，生活习惯及个性的差距就越来越大了。

【注释】 1. 人：你，我，他，她（们）。

2. 之：助词。

3. 初：开始的时候。

4. 性：性情，本性，性质。

5. 本：草木的根，与「末」相对。

6. 善：善良，好。

7. 相：相当，等于。

8. 近：接近，近与远相对。

9. 习：后天的习惯；习性。

10. 远：差别大。

【故事】浪子回头金不换

古时候，有一个叫周处的人，从小爹娘都死了，因此无人管教，他凭着一身蛮力到处行凶打人，无恶不作，村里人见了他都躲得远远的。这一天，他正在街上闲逛，看到一群人正在谈论着什么，他连忙走过去看热闹，大伙都不做声的走开了。周处觉得很奇怪，便抓住一个老人问道：

「你们在说什么？」老人很害怕，只好如实地说：「我们这里出了三害，其一是南山的山里有一只吃人的老虎；其二是长桥下的河里有一条蛟龙；它们害死了很多人……」老人的话还没有说完，周处便大声说道：「老虎，蛟龙有什么可怕的，让我来消灭它们。」说完，就转身跑了……

话说周处跑到南山上，寻找那只吃人的老虎。这一天，他终于找到了那只老虎，当那只老虎向他扑来时，他就势一闪，骑到老虎的背上，挥起拳头，狠狠的击打老虎的头，把老虎打死了。接着他又跑到长桥下，跳进河里去杀蛟龙。

6

8. 近：接近，近与远相对。

9. 习：后天的习惯；习性。

10. 远：差别大。

【故事】浪子回头金不换

古时候，有一个叫周处的人，从小爹娘都死了，因此无人管教，他凭着一身蛮力到处行凶打人，无恶不作，村里人见了他都躲得远远的。这一天，他正在街上闲逛，看到一群人正在谈论着什么，他连忙走过去看热闹，大伙都不做声的走开了。周处觉得很奇怪，便抓住一个老人问道：

「你们在说什么？」老人很害怕，只好如实地说：「我们这里出了三害，其一是南山的山里有一只吃人的老虎；其二是长桥下的河里有一条蛟龙；它们害死了很多人……」老人的话还没有说完，周处便大声说道：「老虎，蛟龙有什么可怕的，让我来消灭它们。」说完，就转身跑了……

话说周处跑到南山上，寻找那只吃人的老虎。这一天，他终于找到了那只老虎，当那只老虎向他扑来时，他就势一闪，骑到老虎的背上，挥起拳头，狠狠的击打老虎的头，把老虎打死了。接着他又跑到长桥下，跳进河里去杀蛟龙。

6

身体的一种古老修炼方法。爸爸炼了几个月后，腰部及脚踝的长期运动伤害，居然不药而愈，令人喜出望外。于是爸爸开始教家人炼功和学法，从这天开始我就与医院绝缘了，身体一天比一天强壮起来。现在的我每天和弟弟妹妹一起炼功学法，在学校与同学相处也时刻以“真善忍”标准要求自己；上学期被同学选为班模范生代表。

无病一身轻的感觉真好！六年了，法轮大法带给我们全家健康的身心以及祥和的家庭气氛。就我个人而言，失而复得的健康更是千金难买的。我想把发生在自己身上的这个真实的故事讲给每一个有缘的朋友，希望大家都能来分享“真、善、忍”带给世界的幸福与美好。◇



小作者与弟弟妹妹一起炼功

15

身体的一种古老修炼方法。爸爸炼了几个月后，腰部及脚踝的长期运动伤害，居然不药而愈，令人喜出望外。于是爸爸开始教家人炼功和学法，从这天开始我就与医院绝缘了，身体一天比一天强壮起来。现在的我每天和弟弟妹妹一起炼功学法，在学校与同学相处也时刻以“真善忍”标准要求自己；上学期被同学选为班模范生代表。

无病一身轻的感觉真好！六年了，法轮大法带给我们全家健康的身心以及祥和的家庭气氛。就我个人而言，失而复得的健康更是千金难买的。我想把发生在自己身上的这个真实的故事讲给每一个有缘的朋友，希望大家都能来分享“真、善、忍”带给世界的幸福与美好。◇



小作者与弟弟妹妹一起炼功

15

象和大自然结合了。”

音里：“从我第一次上明慧组到现在，眼看就要三学期了，我学到了真善忍。明慧组老师告诉我，做人要常做好事，要有善心，我都牢牢的记在心中。”◇



失而复得的健康

文/陈圣儒（台湾）

我叫陈圣儒，今年十二岁，从小就是个体弱多病的小麻烦。出生第三十八天就突然发高烧送去医院，检查出是泌尿道闭锁不全，导致尿液回流，送进加护病房住了七天，医生要我长期服用西药并追踪治疗，前后长达一年多时间。妈妈说，在西药的副作用下，我的身体就注定不健康。听说我曾经一年内使用健保卡多达六十次。流行性感冒，我没有一次幸免。因为我是家中的长孙、爸妈的第一个宝贝儿子，全家人经常因为我的病情，急得六神无主，到处求神问卜。

大约六年前，爸爸在偶然的机会上接触了法轮大法。这是以“真善忍”指导提高心性、净化

14

象和大自然结合了。”

音里：“从我第一次上明慧组到现在，眼看就要三学期了，我学到了真善忍。明慧组老师告诉我，做人要常做好事，要有善心，我都牢牢的记在心中。”◇



失而复得的健康

文/陈圣儒（台湾）

我叫陈圣儒，今年十二岁，从小就是个体弱多病的小麻烦。出生第三十八天就突然发高烧送去医院，检查出是泌尿道闭锁不全，导致尿液回流，送进加护病房住了七天，医生要我长期服用西药并追踪治疗，前后长达一年多时间。妈妈说，在西药的副作用下，我的身体就注定不健康。听说我曾经一年内使用健保卡多达六十次。流行性感冒，我没有一次幸免。因为我是家中的长孙、爸妈的第一个宝贝儿子，全家人经常因为我的病情，急得六神无主，到处求神问卜。

大约六年前，爸爸在偶然的机会上接触了法轮大法。这是以“真善忍”指导提高心性、净化

14

周处在水里与蛟龙打杀了三天三夜，终于杀死了蛟龙。

村里的人们见周处还没有回来，以为他被老虎或蛟龙吃掉了，高兴的敲锣打鼓，庆祝了起来。没想到周处兴高采烈的回来了，听到百姓们说除掉了三害，正高兴的庆祝，才明白自己也是三害之一。周处感到很惭愧，很内疚。由于自己平时胡作非为，使得百姓们把自己也当成了一害。他下决心改过，从新做人。

后来，他做了官，为百姓做了很多善事。这个「浪子回头金不换」的故事一直流传至今。

由此，我们看到环境对一个

人的成长固然很重要，但是目前的选择更为重要，如果能发现自己的错误、反省自己，有一个正的信念，改过自新、重德行善，才是最关键的，也是对自己最负责任的人生选择。



7

周处在水里与蛟龙打杀了三天三夜，终于杀死了蛟龙。

村里的人们见周处还没有回来，以为他被老虎或蛟龙吃掉了，高兴的敲锣打鼓，庆祝了起来。没想到周处兴高采烈的回来了，听到百姓们说除掉了三害，正高兴的庆祝，才明白自己也是三害之一。周处感到很惭愧，很内疚。由于自己平时胡作非为，使得百姓们把自己也当成了一害。他下决心改过，从新做人。

后来，他做了官，为百姓做了很多善事。这个「浪子回头金不换」的故事一直流传至今。

由此，我们看到环境对一个

人的成长固然很重要，但是目前的选择更为重要，如果能发现自己的错误、反省自己，有一个正的信念，改过自新、重德行善，才是最关键的，也是对自己最负责任的人生选择。



7



不想得第一的学生

心灵阳光

瑞典有一个人名叫诺贝尔。他在读小学的时候，成绩一直名列班上的第二名，第一名总是由一个名为柏济的同学所获得。有一次，柏济意外地生了一场大病，无法上学而请了长假。有人私下为诺贝尔感到高兴说：“柏济生病了，以后的第一名就非你莫属了！”

诺贝尔并不因此而沾沾自喜，反而将其在校所学，做成完整的笔记，寄给因病无法上学的柏济。到了学期末了，柏济的成绩还是维持第一名，诺贝尔则依旧名列第二名。

诺贝尔长大之后，成为一个卓越的化学家，最后更发明了炸药而成为巨富。他立下遗嘱，将所有的财产全部捐出，设立了知名的诺贝尔奖。每年用这个基金的利息，奖励在国际上对于物理、化学、生理、医学、文学、经济及致力于人类和平有所贡献的人。诺贝尔不但创造了伟大的事业，也使后人对他永远怀念与追思。



不想得第一的学生

心灵阳光

瑞典有一个人名叫诺贝尔。他在读小学的时候，成绩一直名列班上的第二名，第一名总是由一个名为柏济的同学所获得。有一次，柏济意外地生了一场大病，无法上学而请了长假。有人私下为诺贝尔感到高兴说：“柏济生病了，以后的第一名就非你莫属了！”

诺贝尔并不因此而沾沾自喜，反而将其在校所学，做成完整的笔记，寄给因病无法上学的柏济。到了学期末了，柏济的成绩还是维持第一名，诺贝尔则依旧名列第二名。

诺贝尔长大之后，成为一个卓越的化学家，最后更发明了炸药而成为巨富。他立下遗嘱，将所有的财产全部捐出，设立了知名的诺贝尔奖。每年用这个基金的利息，奖励在国际上对于物理、化学、生理、医学、文学、经济及致力于人类和平有所贡献的人。诺贝尔不但创造了伟大的事业，也使后人对他永远怀念与追思。



王鹏：“我最喜欢看影片了，因为影片有很多好看又精彩的故事，我也喜欢摺纸鹤，因为那些（大陆受迫害法轮功学员的）孤儿很可怜，所以要为他们祝福。上课时，老师都会问我们有没有做到“真、善、忍”，我们都会努力的反省。我炼完功后，身体会热热的，很舒服，感觉好象会飞起来。下次我还要再来。”

湘瀚：“老师说的故事主要是希望我们都能够改进及检讨自己，比现在更努力、善良和认真，希望大家可以和家人、朋友分享，这样一来，大家就会慢慢改善，世界也不会进入黑暗，大家都是小天使，都充满光明。以前的我很容易喉咙痛，现在都不会了，所以要降低生病的机率很简单，只要常炼法轮功就可以了。”

立伟：“原本没有加入明慧组的时候，我很偷懒又不能忍耐，但是我现在变得很诚实，很爱帮别人做事，不偷懒，更不会乱打妹妹，也变得很能忍耐。我炼功的时候，感觉自己好象飞起来一样，自己好



孩子们在练习第五套功法

王鹏：“我最喜欢看影片了，因为影片有很多好看又精彩的故事，我也喜欢摺纸鹤，因为那些（大陆受迫害法轮功学员的）孤儿很可怜，所以要为他们祝福。上课时，老师都会问我们有没有做到“真、善、忍”，我们都会努力的反省。我炼完功后，身体会热热的，很舒服，感觉好象会飞起来。下次我还要再来。”

湘瀚：“老师说的故事主要是希望我们都能够改进及检讨自己，比现在更努力、善良和认真，希望大家可以和家人、朋友分享，这样一来，大家就会慢慢改善，世界也不会进入黑暗，大家都是小天使，都充满光明。以前的我很容易喉咙痛，现在都不会了，所以要降低生病的机率很简单，只要常炼法轮功就可以了。”

立伟：“原本没有加入明慧组的时候，我很偷懒又不能忍耐，但是我现在变得很诚实，很爱帮别人做事，不偷懒，更不会乱打妹妹，也变得很能忍耐。我炼功的时候，感觉自己好象飞起来一样，自己好



孩子们在练习第五套功法

才能获得真正的健康。◇



健康成长的乐园

童心雅语

台湾花莲一所小学里,有一个名为明慧组的社团深受孩子们的喜爱,因为这里有丰富多样的活动:看影片、唱歌、摺纸鹤、讲故事等等;因为这里有最好的指导老师,他循循善诱,教导孩子们如何真诚善良为人;因为这里有最好的功法——法轮功,使孩子们身体轻松,心灵升华。每天孩子们都欢天喜地来学炼法轮功。下面是孩子们的心里话:

丽心:“我的社团是明慧组,明慧老师每次都会讲一个好听的故事。故事里常常会提到要做好事,老师一次一次的提醒,渐渐的我们会自发的帮老师,动作变得很细心。而且每个人的功课都变好,也比较不容易生病了。我们还有炼功,炼功时虽然有点累,但炼完功后,感觉压力通通不见了,精神也变得很好哦!法轮功是一种很好的气功,但是有些人却要反对,那些人真的好奇怪,我告诉你,不管你是商人,还是学生,只要你炼法轮功的话,一定对你有好处的。”

12

才能获得真正的健康。◇



健康成长的乐园

童心雅语

台湾花莲一所小学里,有一个名为明慧组的社团深受孩子们的喜爱,因为这里有丰富多样的活动:看影片、唱歌、摺纸鹤、讲故事等等;因为这里有最好的指导老师,他循循善诱,教导孩子们如何真诚善良为人;因为这里有最好的功法——法轮功,使孩子们身体轻松,心灵升华。每天孩子们都欢天喜地来学炼法轮功。下面是孩子们的心里话:

丽心:“我的社团是明慧组,明慧老师每次都会讲一个好听的故事。故事里常常会提到要做好事,老师一次一次的提醒,渐渐的我们会自发的帮老师,动作变得很细心。而且每个人的功课都变好,也比较不容易生病了。我们还有炼功,炼功时虽然有点累,但炼完功后,感觉压力通通不见了,精神也变得很好哦!法轮功是一种很好的气功,但是有些人却要反对,那些人真的好奇怪,我告诉你,不管你是商人,还是学生,只要你炼法轮功的话,一定对你有好处的。”

12

有时候分数与名次并不能说明一个学生的全部,有很多更珍贵的东西恰恰是它反映不出来的。我们的学习也绝不是仅仅学习各门学科的知识。

诺贝尔的成功,绝非只靠他的聪明才智而已,更重要的是他开阔的胸怀与高尚的情操。真所谓:“道德修养乃成功的基石”,是也!

名人轶事

牛顿的信仰

我们都知道牛顿是有史以来最伟大的科学家,却很少有人知道牛顿还是一位虔诚的宗教信徒。在牛顿的一生中,其80%以上的著作都是神学著作,总字数超过140万!以下是关于牛顿信仰的故事:

英国著名天文学家哈雷(哈雷彗星轨道的推算者)是牛顿的朋友,他不相信宇宙中一切的天体是神创造的。一天,哈雷对牛顿讲了一番不信神的话,牛顿不留情面地说:“哈雷博士,我对你关于天文数理的高见,一向乐于接受,因为你是研究有素的,但你对宗教,最好不要随便发言,因为我知道你对此毫无研究,并且我敢断言,你根本是个门外汉。”

9

有时候分数与名次并不能说明一个学生的全部,有很多更珍贵的东西恰恰是它反映不出来的。我们的学习也绝不是仅仅学习各门学科的知识。

诺贝尔的成功,绝非只靠他的聪明才智而已,更重要的是他开阔的胸怀与高尚的情操。真所谓:“道德修养乃成功的基石”,是也!

名人轶事

牛顿的信仰

我们都知道牛顿是有史以来最伟大的科学家,却很少有人知道牛顿还是一位虔诚的宗教信徒。在牛顿的一生中,其80%以上的著作都是神学著作,总字数超过140万!以下是关于牛顿信仰的故事:

英国著名天文学家哈雷(哈雷彗星轨道的推算者)是牛顿的朋友,他不相信宇宙中一切的天体是神创造的。一天,哈雷对牛顿讲了一番不信神的话,牛顿不留情面地说:“哈雷博士,我对你关于天文数理的高见,一向乐于接受,因为你是研究有素的,但你对宗教,最好不要随便发言,因为我知道你对此毫无研究,并且我敢断言,你根本是个门外汉。”

9

一次哈雷来访见到了牛顿造的一个太阳系模型：

中央是一个镀金的太阳，四围各大行星按位置排列整齐，一拉曲柄，各星体立即照自己的轨道和谐转动，非常形象和精巧。哈雷惊叹叫好，立刻问这是谁造的。牛顿回答说，这个模型没有人设计和制造，只不过是偶然有各种材料凑巧碰在一起而形成的。哈雷说，无论如何必定有一人造它，并且是位天才。这时，牛顿拍着哈雷的肩头说：“这个模型虽然精巧，但比起真正太阳系，实在算不得什么，你尚且相信一定有人制成它，难道比这个模型精巧亿万倍的太阳系，岂不是应该有全能的神，用我们不可想象的智慧创造出来的？”哈雷恍然大悟，严谨的研究宗教后也相信了有神存在。



其实很多有成就的科学家包括爱因斯坦都相信有神的存。因为实证科学只是认识世界的一种方法，而只有在科学方面一知半解的人才会对

一次哈雷来访见到了牛顿造的一个太阳系模型：

中央是一个镀金的太阳，四围各大行星按位置排列整齐，一拉曲柄，各星体立即照自己的轨道和谐转动，非常形象和精巧。哈雷惊叹叫好，立刻问这是谁造的。牛顿回答说，这个模型没有人设计和制造，只不过是偶然有各种材料凑巧碰在一起而形成的。哈雷说，无论如何必定有一人造它，并且是位天才。这时，牛顿拍着哈雷的肩头说：“这个模型虽然精巧，但比起真正太阳系，实在算不得什么，你尚且相信一定有人制成它，难道比这个模型精巧亿万倍的太阳系，岂不是应该有全能的神，用我们不可想象的智慧创造出来的？”哈雷恍然大悟，严谨的研究宗教后也相信了有神存在。



其实很多有成就的科学家包括爱因斯坦都相信有神的存。因为实证科学只是认识世界的一种方法，而只有在科学方面一知半解的人才会对

信仰神佛嗤之以鼻。◇



健康杀手——人体垃圾

医学有一种“垃圾箱理论”：每个人的细胞里面都有垃圾，它有**科学新知** 两部分的来源，一部分是从外部来的，如放射性物质、有毒生化物质等；还有一种是内部精神上的东西，激烈的情绪如发脾气会增加人体垃圾的产生，从而导致很多疾病。现代人在各种各样的紧张因素增加下，蛋白质一产生就有1/3是不正常的。保持健康的最好的办法是减少垃圾的产生，而非像现代医疗方法，用药物去除垃圾。

封莉莉女士是美国休士顿贝勒医学研究院分子免疫学教授，她的科研试验结果证明：炼气功的人，特别是注意精神调节达到内心祥和的修炼人，在他们身上垃圾特别少，细胞免疫功能增强，甚至达到双向调控。白细胞存活率是一般人的5至10倍，可达到寿命延长。

由此看来，人的健康与精神是紧密相关的。我们要通过调控精神，修身养性，淡泊名利，减少情绪的波动，达到内心的宁静，



信仰神佛嗤之以鼻。◇



健康杀手——人体垃圾

医学有一种“垃圾箱理论”：每个人的细胞里面都有垃圾，它有**科学新知** 两部分的来源，一部分是从外部来的，如放射性物质、有毒生化物质等；还有一种是内部精神上的东西，激烈的情绪如发脾气会增加人体垃圾的产生，从而导致很多疾病。现代人在各种各样的紧张因素增加下，蛋白质一产生就有1/3是不正常的。保持健康的最好的办法是减少垃圾的产生，而非像现代医疗方法，用药物去除垃圾。

封莉莉女士是美国休士顿贝勒医学研究院分子免疫学教授，她的科研试验结果证明：炼气功的人，特别是注意精神调节达到内心祥和的修炼人，在他们身上垃圾特别少，细胞免疫功能增强，甚至达到双向调控。白细胞存活率是一般人的5至10倍，可达到寿命延长。

由此看来，人的健康与精神是紧密相关的。我们要通过调控精神，修身养性，淡泊名利，减少情绪的波动，达到内心的宁静，

