

绝处逢生系列故事

天赐洪福

第四期 明慧期刊



- 医学博士谈养生之道
- 加拿大生物学家：无止境的神奇之路
- 肝癌患者的今昔人生



目录

健康之道

- 心理医生：超越自我的秘诀 1
- 医学博士谈养生之道 4

科学见证

- 加拿大生物学家：无止境的神奇之路 11
- 善念 增进身心健康 14

净化身心

- 命悬一线 奇迹显现 16
- 喧嚣中的宁静 18
- 美大学研究发现：打坐使人变得更聪明 20

福星高照

- 绝处逢生纪实 21

明心美文

- 宽容，是一种境界 24

人间神迹

- 肝癌患者的今昔人生 25

缤纷世界

- 网路奇缘 29

还原真相

- “天安门自焚”是骗局 31

卷首一文

生命的三宝

中国，也称“神州大地”，几千年的辉煌历史中，上天赋予的各种文化丰富着人的智慧，启迪着人的心灵。中国传统养生文化中，有一句著名的谚语，这就是：“天有三宝日月星，人有三宝精气神”。

中国传统养生学是根据中医生命理论发展而来，它认为：人的生命有“精、气、神”三宝，这三宝形成多层保护屏障，护卫着生命。

“精”是人体精微的、维持生命活力的一种基本物质，不仅是血液与“肾精”，还包括人体吃进去的粮食、水等——“水谷精微”近似于精的物质。

“气”也叫“元气”，是生命的本原，是人身的能量之源。精与气又互相依存，精能化气，气能生精。

“神”，包括人的精神意识、知觉行动等外在生命活动表现，主要通过眼神、面色、表情、动作、语言等等表现出来。中医古籍《黄帝内经》中说“得神者昌，失神者亡”，得神就是精神饱满，神采奕奕；失神，或无神，是病情深重，精气不足，或血脉虚弱，正气不足等。

神的表现与心理状态也有关，心胸宽广、精神愉快、无忧无虑，容易有得神的特征，而贪婪妒忌、忧虑猜疑、争名夺利、生气发怒的人，容易有失神的表现。

“精”、“气”、“神”三宝中，“养神”尤其重要。养神的要旨是“恬淡虚无，真气从之，精神内守”；也就是说，要清心寡欲、看淡名利，不受外物诱惑。这样才能养护先天真“气”，使“精”与“神”紧密结合，达到真正保养“精”、“气”、“神”的养生最高目标。

那么，如何做到对精、气、神的维护和培养，让其发挥守护生命的作用呢？请静心阅读《天赐洪福》，您会从中得到生命的启悟。

心理医生：超越自我的秘诀

美国费城的杰西卡·罗素（Jessica Russo），现在是一位成功的心理医生，但是，10年前，她却无法克服自身经常出现的焦虑和愤怒，无法从自身心魔带来的恐惧与折磨中解脱……



从童年至成年，灾病常伴无解

杰西卡的家人都具有令人羡慕的职业，父母和哥哥是律师，姐姐毕业于哈佛大学医学院。杰西卡是三个孩子中最小的一个，父母也期望她能成为一名律师，但是，杰西卡在很小的时候，就发愿要成为一名心理医生，能够去帮助他人。

杰西卡出生时，就有两个囊肿在她的大脑中，庆幸的是当时并未影响到她的生长。3岁时，杰西卡背部受伤，曾出现呼吸困难，后来并无大碍。上学后，她还是可以轻松拿到全A的好成绩。

10岁那年，杰西卡经历了一场车祸，导致暂时性失明，从此她的身体出现了严重问题：经常感到虚弱，阵发性头疼。从一个全A生变成考试只得B或C的学生。杰西卡常常感到无助，焦虑，不被人理解，莫名地愤怒；她渴望得到鼓励和指导，但父母、家人都无法真正帮到她，杰西卡陷入深深的孤独……她得了令人恐惧的抑郁症。

也就是从那时起，杰西卡下决心将来要成为一个心理医生，去帮助那些需要帮助的人们。

可是，对自身都无法解脱的杰西卡来说，成为一个能够帮助他人的心理医生——这个美好的愿望，似乎与现实有着遥远的距离。

21岁时，杰西卡头疼症状更加严重，并持续发作。经神经科专

家检查，发现她大脑中有两个非常大的囊肿。当时，杰西卡的姐姐正在哈佛大学医学院读书，姐姐和医生讨论后，决定立刻给杰西卡做手术。

姐姐为杰西卡找到最好的神经外科医生进行了手术，出院的那天，刚好是杰西卡25岁的生日。手术是成功的，杰西卡原以为自此之后身体康复。但随后的日子里，所有的症状不但没有消失，反而更加严重，让原本已经消瘦的身体体重大幅减轻。杰西卡陷入身心备受折磨的绝境中。

人到中年，迎来曙光与希望

2005年的一天，让杰西卡无法忘怀。

那天，杰西卡走过费城一个公园，遇到一位多年不见的朋友，朋友看到虚弱的杰西卡非常担忧，向她介绍法轮功。

杰西卡回想当时的情景，感慨地说：“这是一位修炼法轮功的朋友，在我和她几句短暂的对话后，我突然意识到，我应该修炼法轮功！我现在是在干什么？我这不是在浪费时间吗？我应该真正地珍惜自己的生命。”

杰西卡开始认真地修炼法轮功。除了炼功之外，她静心阅读法轮大法的书籍，法轮功主要著作《转法轮》，解开了她人生中许多解不开的疑惑。短短数周，杰西卡就明显感到了自己强壮了很多。

有一天，杰西卡见到了常年给自己看病的主治医生，医生立刻就注意到杰西卡的巨大变化，他既激动又惊讶：你身体健康的快速改善，简直让人难以置信。杰西卡告诉医生说：“我修炼了法轮大法！”

修炼法轮大法，不仅让杰西卡找回了身体的健康，更驱散了给她带来身心恐怖和折磨的心魔，帮助她从抑郁症的深渊中解脱。

超越自我 福泽病患

一路走来，杰西卡不能用语言表达对法轮大法的感恩之情。她说：“从儿时到成年，除了身体的病痛外，更无法摆脱的是病痛带给我

的无形的心理创伤。即使完成临床心理学博士的研修，还是无法超越自己心理上的焦虑，是法轮大法帮我超越了这一切。修炼法轮大法使我明白：健康的身体及平和的心态来自净化自己的内心。我过去是那么容易愤怒和焦虑，我怎么能有良好的身心健康呢？我体会到修炼法轮大法可使人升华，超越一切不好的思维、情绪，使身体的病态和失神的精神得到调节，找回失去的真正的自我。”

修炼法轮大法，不仅让杰西卡身心获益，也让她真正实现了自己的良好愿望，她说：“法轮大法是基于‘真，善，忍’原理的修炼，在我的工作中，修炼法轮大法让我开智，让我敞开心扉，让我以纯净而慈悲的心去面对我的病患。

我不再被束缚在固有的框框中，面对患者我能够完全去除思维中自身情绪的成分，达到客观地去分析病情，从而打开患者的心结，帮助患者超越痛苦；修炼法轮大法还让我领悟到善的疗愈能量，现今实证科学也证明了这一点。我将这个领悟运用到我对患者的治疗中。我知道这会稳定治疗效果，进而治愈患者。”

在修炼法轮功之前，对于这位来自美国都市的女医生来说，中国与中华传统文化，是那么的陌生和遥远。是法轮大法这个来自中国的古老修炼功法，让她认识了中华民族文化的美好；是法轮大法让她明白人生真机，获得身心健康，并超越自我，关怀他人，成为有造就的心理医生，福泽她的病患。◇



▲ 美国部分法轮功学员在美国首都华盛顿国会山西草坪集体炼功，场面壮观，祥和。

医学博士谈养生之道

台湾医师王元甫，中山医学大学医学系毕业〈M.D.〉，南京中医药大学医学博士〈M.D.〉学位，是台湾名医。

王元甫经常受邀为社会各界名流做“养生之道”的专题演讲。他特别强调“身心灵”健康，王元甫

医师精辟的演讲，引发现场听众强烈反响。每当这时，王元甫医师则现身说法，教授民众一套能够提升“身心灵”能量的功法，让民众体验到神奇功法带来的感受。



▲ 王元甫医师演讲的“健康之道”结束之后，在场听众纷纷学炼法轮功五套功法。

学医过程中，偶遇中国古老气功

王元甫至今行医已 30 多年了。

在中山大学学医阶段，王元甫完全相信西医学的理论，他潜心研究，希望将来能够用自己所学知识，治愈那些被病痛折磨的患者。但是，行医之后，王元甫发现西方医学有许多瓶颈，例如高血压病人要吃一辈子的药，失眠的病人要一直吃安眠药，不吃就睡不着等等。为什么这些疾病不能根治呢？一定有更深层的原因要去探求。

于是，王元甫想去加拿大深造西医博士学位；但是，在此期间，因缘际会，他接触了中国古老的传统气功，并产生了浓厚的兴趣，炼功过程中产生的许多“气功现象”令他极为震惊，王元甫终于相信古老的气功是真实的；由此，也引发了他想研究中医的愿望，于是，

他到南京中医药大学攻读博士学位。王元甫深入研究中医后才发现，中医属于“神传医学”。

王元甫既深入研究中医，又切身实践气功修炼，所以，对古老的中华民族文化中“身心灵健康”的理论与方法，有了完整而深入的了解。

身心灵健康的奥秘

王元甫医师经常以“身心灵健康”为题，做养生讲座。为什么要讲“身心灵”健康，而不是只讲“身体”健康呢？

王元甫发现，当医生越久，越明白“万病由心生”的道理。心里先生病，才会反应到生理。

因为人除了有形的“身体”，还有无形的“心灵”。现代西方医学主要是针对我们有形的“身体”做疾病的预防与治疗；而古老的中医与气功，非常重视对“心灵”的护养与修炼。

所以，要想有一个健康的身体，要达到这个目的，首先要重视对“心灵”的护卫。

中国传统中医养生学认为，人的生命有“三宝”：精、气、神。这生命三宝，是生命中的三样宝贝（法宝），能形成多层保护屏障，护卫生命，抵抗疾病。

生命三宝不仅代表生命的成分，也显示其层次的高低；“精”是有形的，“气”与“神”是无形的（眼睛看不到的）；其中，“神”的层次最高，组成粒子最小，能量最大，是人真正的主宰，也叫做“元神”，就是人们常说的“灵魂”。

“元神”是一个人的本性，他是神圣、纯真、善良的；人有道德感、有善



▲ 王元甫医师向台湾各界精英介绍“身心灵”健康秘诀，并在现场教来宾们学炼法轮功的五套功法。

良的心就是因为人有“元神”的存在。

现代人的健康危机

当代人面对三大“健康危机”：（1）恶性肿瘤（癌症）、（2）心脑血管疾病（心肌梗塞、中风）、（3）流感（瘟疫）。



▲ 王元甫医师在英国伦敦各界精英组成的例会上，现场教西方名流学炼法轮功的五套功法。

在医生的眼里，这些病都非常的严重。现在癌症病人非常多，而且一发现可能就属于晚期，晚期癌症是很难治愈的，而且治疗过程非常痛苦，身心备受煎熬，全家人也受累。心血管疾病也非常可怕，可能出外爬山，心脏病发作，就天人永隔，回不来了。现在自然环境遭受严重破坏，超级细菌、超级病毒还会相继出现，人类将面对很大的健康危机。

当一个人没有病痛，会以为健康是必然的，不会感受到健康的重要；只有失去健康的人，才真正懂得健康的可贵；许多有钱人想要用金钱换取健康，但是万无可能。

健康不只是个人的事情，一个人的“健康”关系到全家的“幸福”，“健康”是财富买不到的。但是，要想求得一个不用花钱，不用吃药，就可以获得健康的妙法，那就需要运用“大智慧”了。

“大智慧”的养生妙法

“大智慧”的养生妙法，就是维护好生命的“精、气、神”。那么，如何养护“精、气、神”呢？

“养精”，首重节欲，“色”字头上一把刀。纵欲过度很伤身体。《黄帝内经》中提出“积精全神”，追求长寿就要把肾精保住，作为生命基石，如水库般有水源源流出，不会枯竭。肾还主骨生髓，主管大脑与骨骼，肾精丧失，骨骼与大脑也受到损伤，因此房事无节，就是在戕害自己的身体。

另外，全面均衡的饮食，也是保精的重要手段。

“养神”，则需要重视道德，以“德”养“神”，因为“元神”是对抗疾病最好的法宝，重视道德是不用花钱、也不需吃药的，是中国传统养生文化中保留下来的“大智慧”。

“神”又称“元神”，也属于无形，类似西方基督教所讲的“灵魂”，是人真正的主宰，大脑只是受其指挥的器官。“元神”构成的粒子最小，能量最大，护卫生命的能力最强，对抗疾病的力量也最强。重视道德，这才能真正养护生命三宝“精、气、神”。

“养气”，最好的方法是炼真正的气功功法。效果是吃药（中药、西药）所达不到的。其实，“先天之气”的衰减，就是衰老与疾病的原因，这就是养生的关键所在，也是气功的“独特”之处。要根本解决“健康危机”，最好的办法之一就是炼气功。

“气”属于无形，是一种能量，是人体活动力的来源。正传气功与中医一样，都是“神传”的，所以才有“神”效。气功最“独特”之处就是能够补养“先天之气”（元气、丹田之气），能够抗衰老，自动调整疾病，这是吃药绝对达不到的。

高境界的佛家修炼大法

在每次“养生之道”讲座中，王元甫都会推荐法轮功。

王元甫医师说：“我为什么要推荐法轮功呢？多年前，我在一次各界精英联谊活动中，听了台湾中正大学艾昌瑞教授在演讲中介绍法轮大法，艾教授当时赠送我一本李洪志大师所著的《转法轮》（法轮功的主要著作）。我看完之后，发现是非常珍贵的‘道德’修炼宝典，能得到《转法轮》，找到人间至宝，这真是我很大的福分与机缘。从此之后，我就开始修



▲ 王元甫医师（左三）向听众介绍李洪志大师专著《转法轮》。

炼法轮功了，修炼自己的道德，按照‘真、善、忍’去做。看到我身心巨大的变化，我的家人，也都开始修炼法轮功。”

王元甫医师认为：“古代流行的真正气功有华佗的五禽戏、张三丰的太极拳，但是，以上几个功法的精华理论，已经遗失，并没有承传下来。现代在世界上流传最为广泛的气功，就是‘法轮功’。”

法轮功（也称法轮大法）的修炼，是真正的“性命双修”，既要修命——炼法轮功五套功法；也要修心性，提高道德水平，达到“真、善、忍”的境界。

法轮功祛病健身、提升道德的效果非常显著，大家一传十、十传百，几年间中国大陆就有1亿人学炼，现已弘传世界100多个国家。目前，法轮功炼功点遍及台湾300多个城镇，几十万人都在修炼法轮功，大量的事实证明，法轮功修炼会给修炼人带来真正的身心健康。◇



▲ 6000多名法轮功学员在台北自由广场集体炼功，场面壮观，气势宏大。

法轮大法弘传世界

国外法轮功学员集体炼功的场景到处可见



走近法轮功

法轮功，又称法轮大法，由李洪志先生 1992 年 5 月传出，是佛家上乘修炼大法，以“真善忍”为根本指导，包含五套动作缓慢优美的功法。

● **教人向善：**法轮功教人向善，要求修炼者从做好人做起，努力按照“真善忍”标准提升道德水平。修炼法轮功不但能祛病健身，还能使人变得诚实，善良，宽容，平和。

● **使人健康：**1998 年，北京、武汉、大连及广东省的医学界专家，作了 5 次医学调查，调

查结果显示法轮功祛病健身总有效率 98%。

● **福益社会：**1998 年，乔石等部分人大离退休老干部对法轮功进行了数月调查，得出“法轮功于国于民有百利而无一害”的结论，年底向政治局提交了调查报告。

● **弘传世界：**法轮功已弘传世界 100 多个国家，受到世界人民的爱戴和尊敬。李洪志先生和法轮大法因对人类身心健康做出的杰出贡献，获各国政府褒奖、支持议案和支持信函 3500 多项。

加拿大生物学家： 无止境的神奇之路

作者 / 乔恩·波特

我在青少年时，就摒弃了一切宗教，将科学作为我的世界观。在大学时，我发现自己对生态学、进化和自然保护特别有兴趣，于是选择了生物学作为专业。我获得了丰厚的研究奖学金；在自己的专业领域建立了良好的关系和合作；找到了理想的野外研究场地；并且开始为博士课题在马达加斯加进行实地调研……一切都在朝我希望的方向发展——我的愿望是成为教授。

罹患重病

可是，命运女神并没有继续青睐于我——从马达加斯加回来之后，我开始感到虚弱、抑郁，一段时间后，我做简单事情的能力逐步退化，连使用微型实验室工具也变得越来越困难。我以为是过度劳累，但是睡觉也没有多少帮助。

情况继续恶化，有一天，我过马路时突然发现双腿不能正常地动了，差一点都不能过马路了。我知道这不是过度劳累的问题了，于是去学校的医院做了检查。

我被诊断出患有格林－巴利综合症（GBS）。它是一种因免疫系统损害周围神经系统，而导致的急性肌肉瘫痪疾病。从维基百科上我查到，患病的初期会感到下肢无力、麻木，之后上肢和脸部肌肉也会出现症状，最后吞咽和呼吸困难，直至危及生命。

艰难地过了6个月之后，我对医院的治疗已经不抱希望了，我知道，我曾经相信的科学已经救不了我了。同时压向我的还有职业生涯的瓦解，已经开发的学术合作关系的蒸发，教书变得越来越不可能，感情问题也受到波及……

我回到家乡，在那里母亲鼓励我去尝试“另类疗法”。我照做了，

但没有见效。于是我又回到大学城。在那里，我碰到了一位老熟人，他曾经探索过很多东方修炼功法及法门。他给了我一张DVD盘，告诉我说，那里面的内容帮助他治愈了慢性疲劳综合症。

命运转折

我永远不会忘记第一次观看那个录像的情形。那是一个教授法轮功打坐炼功的录像，我试着缓慢地模仿录像中的炼功动作，半小时后，我头一次感觉身体开始好了一些。这是一种说不出的喜悦，我的心脏、身体和心灵都在唱歌。

我读了一本法轮大法的著作，看到里面有很多中国传统文化的东西，起初虽然有点难以理解，但我每天坚持看，并坚持炼功，我感觉越来越好。终于有一天，我意识到我的反射恢复了（反射丧失被现代医学认为是格林－巴利综合症的常见症状）。反射恢复意味着我曾患上的格林－巴利综合症（GBS）在炼功后神奇地消失了。

这样坚持了几个月后，我回到神经科医生那里做体检。我永远不会忘记医生的话：“恭喜你！你完全缓解了。我解释不了，但不论你在做什么，请继续做。”

还有，开始炼功大约一星期，我开始讨厌香烟的味道；一段时间后，酒精的味道我也受不了了。事实上，《转法轮》（法轮大法的主要著作）里描述了这两种状况，只是我之前没有预料到真会发生这样的事。就这样，我戒了烟酒。



心灵愈合

一天晚上，我在打坐炼功时，眼前展现的似乎是一部电影，内容是我整个的一生。我看到了我人生的描述，一步接一步，从早年开始。而且，所有情节都是从我母亲的视角展现出来的。我曾经读到过这样的事，以为那是一种特异功能，但这种功能发生在自己身上时，那种震惊和对心灵的触动无法言表，我哭了好几个小时。

我和我母亲有种复杂的关系。我们彼此爱对方，但是不能在同一房间里呆 15 分钟以上而相安无事。有了这次经历，我平生第一次能真正理解她，明白了她的良苦用心和内心深处的痛。

我也知道了如何去修补。再次回家时，开始了对我们之间关系的修补，虽然还不够完美，但是我们的关系变得完全不一样了——充满爱与尊重。

神奇之路

随着修炼的深入，我明白了，修炼就是不断地去除执著，更加宽广、更加包容和善良地看待这个世界。就我而言，我首先获得了身体的康复，而现在，我发现自己越来越有能力去克服自己性格上的弱点，修正自己以前的行为模式。

我在法轮功里看到了信仰的纯粹：收钱？禁止；等级？全无。我看到自己一天天变得更加真实，富有同情心和宽容。我知道，这不仅是一条身心愈合之道，更是一条让自己不断升华，使自己变得更好的无止境的神奇之路。◇



突破网络封锁 畅游网络世界

请使用海外的电子邮箱向 freeget.one@gmail.com 发一封邮件，内容任意，主题任意（不能空白），10 分钟内即可收到几个翻墙软件下载地址，点击任一地址下载后，解压缩即可使用。



善念 增进身心健康

美国著名的精神科医师大卫·霍金斯博士的研究表明：人的身体频率会随着精神的状况而出现高低的起伏。诚实、同情、理解和宽容能增强一个人的意志力，提高身体中粒子的振动频率，进而改善身心健康，而邪念会导致最低频率，则会有害健康。

物理学家已经证明，世界上所有的固体都是由旋转的粒子组成的。这些粒子有着不同的振动频率，粒子的振动使世界表现成目前的状况（比如光和声音实质就是粒子震动的波）。而我们的身体也是如此。

大卫·霍金斯博士运用人体运动学的基本原理，历经 20 年临床实验，对几千个测试对象进行研究后，发现人类各种不同的精神状态会产生不同的人体频率，这些频率分布在 1-1000(100,000Hz) 的范围。身体的振动频率如果低于 200(20,000Hz)，会削弱身体健康，而从 200 到 1000 的频率则使身体健康增强。

大卫·霍金斯博士发现，当一个人想着下流的邪念时，就在削弱自己。恶念、冷漠、痛悔、害怕与焦虑、欲望、发火、怨恨、傲慢（振动频率依次是 20-175），这些全都对人有害。而信任在 250，是中性的，对人有益。再往上的频率依次是温和、乐观、宽容、理智和理解、关爱和尊敬、高兴和安详，平静和喜悦在 600。

霍金斯博士遇到过的最高最快频率是 700，出现在他研究特瑞莎修女（获 1997 年诺贝尔和平奖）的时候。当特瑞莎修女走进屋子里的一瞬间，在场所有人的心中都充满了幸福，她的出现使人们几乎想不起任何杂念和怨恨。

1000，被霍金斯博士称为是神的精神，这是绝对力量的频率。

每年 5 月，在美国纽约举行的“法轮大法修炼心得交流会上”，法轮功创始人李洪志先生给来自世界各地的万名法轮功学员讲法，

整个会场被巨大祥和的能量场所包容，使得在场的每一个人都处在极为祥和的氛围中。◇



▲ 2017年5月14日，来自58个国家和地区的逾万名法轮功学员齐聚美国纽约巴克莱中心（Barclays Center），举行法轮大法修炼心得交流会。



科学的本质在于 认识真理

● 牛顿：“宇宙万物，必定有一位全能的神在掌管与统治；在望远镜的末端，我看到了神的踪迹。”

● 爱因斯坦：“宇宙拥有多少星球，而每一星球均按一定轨道运行无间，这种安排运行力量的即是神。”

● 美国航天计划的开拓者罗伯特·贾斯特罗（Robert Jastrow）：“当科学家登上一座高山后，却发现神学家早就坐在那里了！”

命悬一线 奇迹显现

热尼娅是一位出生在俄罗斯的亚裔女孩，从7岁起身患癌症，13年内复发5次，最后命悬一线。但是，在修炼法轮大法后，她奇迹般地康复了！

罹患绝症 命悬一线

小的时候，热尼娅是一个活泼可爱的女孩，被父母视为掌上明珠，家人期望她日后能够成为健康善良的人。

7岁那年，热尼娅的右手上长出了一个肿瘤，经诊断确定为恶性腹壁硬纤维瘤，也就是癌症。

医生给热尼娅切除了肿瘤，当时术后恢复还不错。没想到，短短8个月后，癌症再次复发。

这一年，医生为热尼娅做了4次手术，之后还接受了数个疗程的化疗和放疗。痛苦的疗程过后，病症得到了控制，医生宣布热尼娅体内已经没有癌细胞了。全家人都以为，从此后热尼娅终于可以像正常的孩子一样上学了。

没想到癌症似乎是热尼娅摆不脱的梦魇，2012年，癌细胞再次凶猛来袭，20岁的少女热尼娅命悬一线。

热尼娅再一次住进医院，医生选择用化疗控制她体内疯狂发展的癌细胞。看着躺在病床上的女儿，热尼娅的父母陷入了绝望。



▲ 热尼娅重病期间（左图），久卧病床，奄奄一息；病愈后（右图），精神焕发，判若两人。

修法轮功 奇迹显现

热尼娅亲友中，有 4 位修炼法轮功的。妈妈从亲友的身心变化中，了解到法轮功对祛病健身有着奇效。

妈妈看到虚弱的女儿再也无力承受化疗的痛苦，她深知，如果按照现在的治疗方案，最终，化疗会杀死女儿。于是，妈妈跟女儿说：“我们一起炼法轮功吧。”

就这样，热尼娅和妈妈一起，跟随姨妈学习法轮功。每天的大部分时间里，她们就是炼功和学习法轮功的著作《转法轮》。

修炼法轮功后，热尼娅很快恢复了体力。因为化疗药物引起的副作用——贫血、恶心、食欲不振、肠胃等问题，也消失了。几个月后，热尼娅在肿瘤中心做了超声波检查，结果显示，她的肿瘤明显缩小了。

无癌一身轻 开启幸福人生

修炼法轮功，热尼娅感觉自己的身体越来越好。如今 6 年过去了，她从大学毕业，又如愿地结婚。现在她和先生定居在美国洛杉矶，从事图案设计工作，并努力地学习英语。昔日的噩梦已经彻底地远离了她。

13 年中癌症复发 5 次的热尼娅，修炼法轮大法后，终于恢复了真正的健康。她希望大家都知道自己的经历，希望其他人也可以通过真心地修炼法轮功，获得身心的幸福与愉悦。◇



▲ 热尼娅在炼法轮功第五套功法



▲ 热尼娅病愈后，与丈夫结婚，定居在美国洛杉矶，过着幸福愉悦的生活。

喧嚣中的宁静

加拿大安大略湖畔的清晨，浩瀚湛蓝的湖水在地平线上与浮云相连，温煦的风吹卷湖水，轻拍着礁石，丹·斯戈班茨的心灵在打坐中趋于宁静，栖息在澄明、静美的世界……



▲ 丹·斯戈班茨在炼法轮功静功

丹·斯戈班茨是加拿大人，在一家国际媒体负责杂志创意设计。他从大学一年级开始修炼法轮大法，至今已逾 10 年了。

丹说：修炼让我找到真正的自己，在纷繁世事中主宰自己，活得清醒自在。我感谢法轮大法，让我在这个东方古老的修炼功法中找到了生命的升华之路。

丹·斯戈班茨在修炼法轮大法之前，最让他痛苦的是夜里辗转难眠，大脑好像不属于自己，各种想法奔流不息，总处于不停歇状态。修炼法轮功带给丹的第一个大惊喜就是，学炼功的当晚，他上床后很快就入睡，睡了一个像婴孩般香甜的好觉！

法轮大法修炼不是简单的锻炼身体，更重要的是，修炼者须在

日常生活中提高心性。通过系统阅读法轮大法著作，丹明白了人生的意义在于升华生命，返本归真，知道了“真、善、忍是衡量好坏人的唯一标准”（出自《转法轮》）。

“每当激动、担忧或生气时，我就对自己说：丹，你需要冷静下来。随着修炼的进步，我发现自己遇到矛盾冲突，冷静下来的速度越来越快。”对父亲，以前丹有很强的逆反心理，父子间有道难以逾越的代沟；修炼后，丹努力站在父亲角度思考问题，消除了间隔。他跟家人以及同学、朋友的关系，也越来越融洽，受其影响，妹妹也走入了法轮大法修炼。

丹深有感悟：法轮大法修炼就是一部向上的阶梯，引领人一步步攀登提高，这是一条让生命可以无限升华、返本归真的路。无论在哪里，都会让我们的内心祥和而宁静。当我们席地打坐时，川流不息的车辆行人、嘈杂的声响，一切仿佛都安静下来，不复存在。超越尘世的喧嚣，人的内心变得强大而安宁。◇



▲ 加拿大多伦多市政厅的内森菲利普斯广场上，悠扬的音乐声中，法轮功学员正在专注地炼静功。

在海外，法轮功学员们举行的近万人的大型集体炼功，或是数十人的晨炼场面，对海外人士来说并不陌生。



◀ 1994 年，法轮大法传入加拿大后，广受欢迎。前总理哈珀（Stephen Harper）与部长等政要连续十多年发贺电，盛赞法轮功对社会作出的贡献。哈珀总理说：“法轮大法已使世界各地数以百万计的人从中受益。”

美大学研究发现： 打坐使人变得更聪明

美国《新科学家》杂志 2005 年 11 月 15 日报导，打坐能改善大脑结构，让人变得更聪明。

这是美国肯塔基大学研究人员通过试验得出的结论。研究人员让 10 个自愿受试者参加“心理动作警觉”试验。受试者被要求盯着电脑屏幕，只要看到一个影像出现就马上按按钮，来测试人思维的敏锐度。

试验开始前，让这 10 位受试者各自选择一种休息或放松的方式，比如：打坐，小睡，读书，与人闲聊等，时间均为 40 分钟，

研究结果显示，只有选择打坐的人，可以使人思维敏锐，立刻进入最佳状态；40 分钟的小睡，通常被认为可以提高人的思维能力，但要等人醒后至少 1 小时才能达到这一点。

负责这项研究的奥哈拉（Bruce O'Hara）说，“每项测验都显示出受试者有良好的表现，特别是在受试者一个晚上没有睡觉的情况下，打坐带来的效果就更加明显。”◇



▲ 韩国法轮功学员在集体炼法轮功第五套功法——神通加持法

绝处逢生纪实

作者 / 李智华

我毕业于医学院，刚刚开始我的医生生涯，就得了脑瘤，就在我十分绝望时，一位亲属给我送来了一本宝书——《转法轮》。

我是读了几十年书的人，看的也都是如何治病的书，但是，可从来不知道看书能好病。可是，这却是真实存在的现实。《转法轮》一书还没有读完，我的身体就开始变化了……

得知噩耗 五雷轰顶

我出生在中国农村，为了摆脱落后的农村环境，跳出祖祖辈辈务农的命运，我从小就知道拼命读书，因为只有这样，才能实现我的理想。最后，我终于如愿以偿，考上了自己梦寐以求的大学。因为我体质差，便选择了医学院就读。

在大学读书期间，我经常感觉头昏，总是晕晕乎乎的，因为家庭经济条件差，自幼就营养不良，我自以为是贫血所致，也就没有放在心上。临近毕业时，我开始在医院进行临床实习。在这期间，我的头昏症状日渐加重，视力也随之下降了。

毕业后与许多同龄人一样，带着自己美好的理想步入社会，开始每天为生计而忙碌。随着工作负担加重，我的身体也逐渐消瘦，头也越来越昏，连走路都是摇摇晃晃的，这时才引起我的重视。我决定上医院作个全面的身体检查，结果被告之：我得的是脑瘤。对我而言，这简直是五雷轰顶，当时，我整个人都傻呆了。

家里人得知此消息后，更是痛不欲生，以泪洗面。他们带着我到处求医，但所有看过的医院都是一个建议：手术治疗，开颅取瘤。

我是学医的，我很清楚地知道，在现阶段还没有哪个医院能有把握开颅取瘤后，不让病人留下后遗症的，何况这还是一个鹅蛋大小的瘤子。即使能开刀，如果手术过程中稍有失误，碰上一根神经就完了，不是瞎，就是四肢残废。更有甚者，手术后还可能一直醒

不了，就成了植物人。此外，留下的手术后并发症也是非常可怕的；还要花费一大笔医疗费，是我这样的家庭和我个人负担不起的。

我开始犹豫和彷徨，不知道该如何是好。我还这么年轻，不想用自己年轻的生命作赌注，与其过着不是正常人的生活，还不如就这样清醒地活一天算一天。有时头痛得很厉害，我知道这意味着什么。我开始有些绝望了，一天天地茶饭不思，精神萎靡不振，整个人就像已病入膏肓，我对生活已经彻底失去了信心。

喜获宝书 天赐洪福

就在我走投无路的时候，有一天，家乡来了一个亲戚，他原是一个胃癌患者，修炼法轮大法后，癌症竟奇迹般地好了。他就是向我来介绍法轮功的，希望我也能通过修炼法轮功，从病痛中走出来。

说实话，我当时对生活、对人生已经心灰意冷，加上我一直接受的是实证科学教育，我还是很相信所谓的现代科学的，对他说的话我将信将疑，没有完全接受。但是在无路可走的情况下，我还是捧着他送来的《转法轮》（法轮功主要著作）看了起来。说来也奇怪，书的“第一讲”还未看完，就感觉肚子饿得难受，想吃东西，于是叫侄儿买来一碗面，一连几天食欲不振的我，竟狼吞虎咽地将一碗面吃下去了。这不寻常的现象，一下子燃起了我心中的希望，就这样，厚厚的一本《转法轮》居然让我一口气看完了。

我是读了几十年书的人，看的也是如何治病的书，但是，可从



来不知道看书能好病。可是，这却是真实存在的现实。《转法轮》一书还没有读完，我的身体就开始变化了。

随着不断地阅读法轮功书籍和炼功，我的精神一天比一天好了起来。两个月后，我的头昏、头痛的症状就明显减轻了。以前两三天就会感冒一次，炼功以后就再也没有出现过，整个人就像脱胎换骨了一样。以前蜡黄的脸和发紫发青的嘴唇，也在不知不觉中变得红润了，同事看见我都露出了疑惑的眼神，不相信我能恢复得这么好。父母及亲朋好友得知我痊愈的消息后，都喜出望外，为我重获新生而高兴。

修“真善忍” 心善纳百川

修炼法轮功后，我不仅身体健康，过上了正常人的生活，而且我的心灵也发生了很大变化。以前我总爱争强好胜，即使明知道自己做错了，也要为自己辩解，经常为一些小事和别人搞得不和。修炼法轮功以后，我严格按照“真、善、忍”的法理要求自己，有了很大的变化。

有一次，我先生的哥哥半夜里喝得醉熏熏地冲到我家，一边敲打着房门，一边说要打死我，嘴里还不干不净地骂道：“乡里仔，凭什么平日里对我那态度？”因为当时我睡得正香，他把我吵醒后，我还以为是骂他儿子的，就准备出门劝劝他。谁知还没等出门，他隔着窗户玻璃一拳头就朝我打过来。玻璃打碎了一地，我的两手背被玻璃碎片划破了长长的两个口子，隐隐约约地感到疼痛。但是面对这一切，我忍住了，因为师父要求我们炼功人首先要做到的就是“打不还手，骂不还口”。若是在修炼法轮功之前，面对这样的辱骂，我恐怕会拼了命也要和他大干一场。但是这一次，我抱着冷静的心态，任凭他骂够。我悟到，这是法轮大法的威力，师父在《转法轮》中说：“在人与人之间的矛盾当中，能不能把这些问题看淡看轻，这是关键问题。”是法轮功改变了我，使我变好了，我以后还要做得更好。

作为一个真正的受益者，我通过我的亲身经历，将这部无比珍贵的《转法轮》宝书介绍给您，让大家都能从中受益。千万不要相信中共的谎言，法轮大法创造了无数的奇迹，这是千真万确的。◇

宽容，是一种境界

相传古代有位老禅师，一日晚在禅院里散步，突见墙角边有一把椅子，他一看便知有位出家人违犯寺规越墙出去溜达了。老禅师默默走到墙边，移开椅子，就地而蹲。少顷，果真有一小和尚翻墙而入，黑暗中踩着老禅师的背脊跳下。当他着地时，才发觉刚才踏的不是椅子，而是自己的师父。小和尚顿时惊慌失措，张口结舌。但是师父并没有厉声责备他，只是以平静的语调说：“夜深天凉，快去多穿一件衣服。”

我们可以想见，听到老禅师的话后，弟子会有怎样的心情？弟子没有因为犯错而受到惩罚，却在这宽容的关怀中得到了难忘的教育。

历代圣贤都把宽恕



▲ 2010年11月27日，5000多位法轮功学员在台北自由广场排出莲花图形和“真善忍”三个大字。

容人作为一种高境界的品格而赞誉，李洪志大师在《境界》一文中说：“恶者妒嫉心所致，为私、为气、自谓不公。善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。”

宽容，并不是软弱和怯懦，是一个人卓识、心胸和人格力量的体现，即“海纳百川，有容乃大”。

法轮功学员所表现出的博大的包容，是同化“真善忍”标准使然，是高境界行为的自然展现。◇

肝癌患者的今昔人生

“当年丈夫为了救一个哑巴，被火车碾断了腿；我刚把他送走，就发现自己也患了绝症，肝上的大瘤疼得我死去活来；14岁的女儿抱着我大哭说：“妈妈！妈妈！你不能走啊！”

前半生痛不欲生 面临绝境

我叫李殿琴，今年68岁，原沈阳轧钢总厂助理会计师。

1977年，我和当军人的丈夫结婚了。丈夫憨厚老实。1980年，我丈夫为救一位残疾人，被快速奔驰的火车碾断一条腿。手术后，命是保下来了，可是腿没有保住，做了高位截肢。那真是活受罪啊，来回手术就做过20多次，在治疗中留下了后遗症。最终，得了白血病。

我照顾丈夫15年。一手拉扯孩子，一手护理丈夫。再苦再累，也忍着，只要有个完整的家，我就心满意足了。

但是，1995年丈夫还是离开了人世。人入中年，失去至亲的痛苦，让我常常以泪洗面。

然而，祸不单行，我刚刚处理好丈夫的后事，仅仅两个月，医院诊断出我患上了肝癌，发出了病危通知。

肝上长了一个比蛋黄还大的瘤子，肠子又慢性坏死，当时肝和肠子疼得我死去活来，不多日子，我的体重就从120多斤掉下50多斤，头发都被我拽光了。这一连串的灾难，让我的精神几乎完全崩溃。

我奔走于中国各大医院求救，但是，每个医院的最终结论都是：“无药可救”。

就在我昏迷中，家族的亲人把我送往中国医科大学，抢救7天，医院下了病危通知单。面对无法抗拒的死神，我也知道自己时日不

多了，我决定离开医院回家等死。

回家后，我吃也不能吃，睡也不得睡，整天得靠倒立来缓解疼痛，脸都是青的。所有来看望我的亲朋好友，都是哭着离开，因为疼痛已经把我折磨得不成人样。

但是，突然有一天，我发现自己可以挪动身体了，也感觉不那么难受了，我预感到这就是老人说的“回光返照”吧。

我赶紧喊女儿：“快过来，快过来啊！”我让女儿尽快把家族的亲人都召集来。

看着女儿，我真是舍不得啊，她将一个人孤零零地活下去。我对女儿说：“家里的冰箱、电视，值钱的东西都可以卖掉，如果你叔叔能供你上学，你就学，如果没有钱，就自己去打工吧，一定要好好活下去。”我强忍着泪水，但是，泪珠还是大颗大颗地往下落。

女儿扑到我怀里，哭着喊着说：“妈妈！妈妈！你不能走，爸爸已经走了，如果你也走了，我还活在世上干什么，咱们一起走吧！”

当年那场景，令我至今难以忘怀：我和女儿抱头痛哭，病痛

的折磨，骨肉的生死别离，我真正体会到了什么叫“心如刀绞”啊！

安排好了后事，就在同一天，女儿趁我可以走动，就搀扶着我，让我最后一次下楼去走走，因为已经多日没下床了，孝顺的女儿，也看出我可能是回光返照，让我再看一眼外面的景色。

谁曾想，这偶然间的一走一过，却给我带来了生命的转机。

后半生喜闻大法 绝处逢生

女儿搀扶着我，来到沈阳铁西滑翔公园内，看到有很多人正在



那里炼功，一问，是法轮功。当时，我就感觉，站在那里很舒服，就不由自主地跟着他们学，比划起动作来一起炼功。

这时，一位女孩从人群中走过来，向我介绍法轮功。我说，我想看法轮功的书。正好女孩的包里有一本《转法轮》（法轮功主要书籍）。我说我想买。她对我说，“阿姨，你先拿回去看吧，如果想学再自己去请一本。如果不想学，你就把书送回来，我们不收钱。”

女儿搀扶着我，我们将《转法轮》带回家中。回家后我就一直念，一直看，读完《转法轮》后，我感觉身体明显变得很舒服。心里也敞亮起来。

接下来的几天，我每天都阅读《转法轮》，慢慢地，我可以自己下床走动，自己出门散步，到了第5天，我可以正常生活。我感觉自己已经没有病了！我惊讶又兴奋。从那个时候起我可以吃饭，可以喝水，那真是吃什么都香。

我从开始修法轮功没几天，就大病走，小病无，走路一身轻。法轮功真的是太神奇了！

这么好的功法，我不该让大家都知道吗？法轮功不仅救了我的命，也救了我的家人！我要为法轮大法说句公道话！◇



▲ 1998年，辽宁省沈阳市万名法轮功学员在集体炼功。

小贴士

四季养生启示

中医养生学中，自古就有：四季对应五脏之道，所以一丰中应该根据不同的季节来养护我们的主要器官：春天养肝，夏天养心，长夏养脾，秋天养肺，冬天养肾。

春季，对应于人体则为肝，所以春季是人体肝气最畅旺的时候，古老养生学认为，春季是调养肝脏的好时机。保持肝脏健康，最重要的就是要控制好自己的情绪，所以在生气时，气不要压抑而是要调达；凡事想开点，让自己心态保持祥和，平静。

夏季，是养心的季节。此时心阳旺盛，随着夏日气温升高后，人易烦躁不安，因此，要顺应节气的这种变化，保养心脏，做好“精神养生”。

夏季宜多做安静的事情，如绘画、书法、听音乐、下棋等，保持精神安静、心情舒畅，怡养心神，切勿发怒，否则，损伤心脏，到秋天容易发生疟疾，冬天再次发生疾病。

秋季，是养肺的季节。肺气在秋季最旺盛。这时，肺的制约和收敛功效强盛。如果您秋天还一天到晚想事情，那您的肺就不够调和了，身体就会变得不好，所以，提醒您，要开始收敛思绪，控制心情，遇事不急不躁，平静自然，使肺气保持通利调畅。

冬季，是养肾的季节。冬天万物敛藏，人体应顺应自然界收藏之势，收藏阴精，使精气内聚，以润五脏。

会养心者，则会长生。明代《养生四要》中说：一个人如果有仁德之心，胸怀宽广大度，能容天下难容之事，能忍世间难忍之事，善心待人，即是仁者，“仁者寿”。

网路奇缘

作者 / 陈东

卡里姆遥望着东方，他说他最大的愿望就是：有一天，到中国，亲眼目睹这个弘传世界的神奇功法——法轮大法的发源地。



我和卡里姆是在网络上相识的，远隔千山万水，不会说彼此的语言。我们偶遇，借助英语倾谈，分享美好，见证了一个奇迹。

我在美国留学。一天，在网上遇到一名叙利亚大学生，网名叫卡里姆。卡里姆特别喜欢找中国人聊。

聊天间，我向卡里姆提起法轮功，告诉他：在中国大陆，人们不能自由地修炼法轮功，甚至因为信仰被迫害。卡里姆说：你们认为好，就炼吧。他还告诉我说：他们国家正在内战，生活很不稳定。

没过多久，我们又相遇了。这一次，卡里姆着急地在网上求救，原来，他的妹妹在放学路上遇到枪战，被一颗流弹击中了心脏部位，医生说快没救了。我说：你赶快念“法轮大法好，真善忍好”给你妹妹听，这是九字吉言，可以帮到你妹妹。

可是，卡里姆好像没听懂，也许不太相信，没有回应。我想，救人如救火，怎么办呢？我赶快找到了阿拉伯语版的《转法轮》（法轮功主要著作）电子书，传送给卡里姆，强调说：这是一本能救命的书，你给你妹妹读，读出声来，要快，救人要紧。

一眨眼，卡里姆下线了。

接下来的几天里，我一直惦记着那个受枪伤的异国女孩，常想：她怎么样了？她的哥哥有没有读《转法轮》给她听？

不多久，卡里姆上网了，他找到我，激动地说：“你给我的这本书太神奇了。我在妹妹的床边给她读，书还没有念完，妹妹就活过来了，医生都说这是个奇迹。我要向朋友，向遇到的所有人介绍《转法轮》这本书。我要大声地把这事讲出来。这么好的书，要让我们这里更多的人知道。”



▲ 哥哥在给妹妹读书示意图

妹妹听哥哥读《转法轮》后迅速好转的神迹，让卡里姆对法轮大法感恩不尽。他特意申请了一个QQ账号，专门找中国人聊天，搭上话就开始讲这神奇的故事——哥哥为垂危的妹妹读《转法轮》，妹妹起死回生了。

卡里姆说：“你们真幸运，生长在中国，能接触这么好的功法。我现在很想炼法轮功”。

他还叮嘱我：你也要给你的同胞讲这个故事啊，讲法轮大法的神奇。我微笑着说：我一直在讲啊，你不就是我讲真相的对象吗？◇

小资料

法轮大法的主要著作《转法轮》，已被翻译成英文、德文、俄文、日本、韩文、意大利文、希腊文、法文等39种语言，是被译成外文最多的中文书。

“天安门自焚”是骗局



《伪火》获国际大奖

2003年11月8日，由北美新唐人电视台制作的揭露“天安门自焚”的纪录片《伪火》（《False Fire》）获第51届哥伦布国际电影节荣誉奖。该片揭示了2001年初发生的“天安门自焚”案的诸多疑点，从而证实了该案是中共为栽赃法轮功而炮制的一起伪案。



“自焚”是导演的

国际教育发展组织（IED）于2001年8月14日在联合国会议上，就“天安门自焚”事件，发表声明，强烈谴责中共当局的“国家恐怖主义行为”。声明中说：从录像分析表明，整个事件是（中共）政府一手导演的。中国代表团面对确凿的证据，没有辩辞。该声明已被联合国备案。

是自杀还是他杀？

中共称：刘春玲是在自焚中被火烧死的。但央视《焦点访谈》节目的截图证实，“自焚者”刘春玲不是被火烧死，而是被警察用重物击打头部倒下死亡的（下图）。



塑料瓶子烧不破？

在《焦点访谈》播出的“天安门自焚”镜头中可以清晰看到：“自焚者”王进东，腿上的棉裤烧烂，但他两腿间盛汽油的塑料雪碧瓶却翠绿如新；而警察站在王进东身后，一只手拎着灭火毯，摆造型，难道是在准备拍艺术照？



近距离特写镜头是怎么拍的？

中共称：自焚录像是由安装在天安门广场的监视摄像机拍摄的。但央视录像却有大量近景及特写镜头，还有洪钟般的口号声，这是监视摄像机拍不到的。面对国际社会的质疑，中共谎称这些镜头是CNN拍摄的，但CNN发言人驳斥说，他们根本没拍到任何自焚镜头，因为他们的记者在“自焚”案发前就被中共控制，摄像机被没收。

警察背灭火器巡逻？

在天安门广场自焚，史无前例。全身浇满汽油点燃，人会短时间内毙命。那么在这样突发事件中，天安门广场的警察如何能在极短时间内拿出数十个灭火器和专业灭火毯？难道警察背着灭火器巡逻？摄像记者又如何拍到远近结合的镜头，还能抓拍到最及时的特写镜头并录下声音，难道早有准备？◇



寰宇清

江城子·双调

严寒消散物苏醒，絮花茸，柳芽萌。

百卉展姿，花绽丽盈盈。

雨燕归来翔长空，花有意，舞娉婷。

污浊除尽昊天明，雾霾蒸，大穹清。

法正乾坤，苍宇复欣荣。

福禄寿恒何处有？明真相，善心生。