

印尼中学五百名师生集体学炼法轮功

【明慧网】二零一九年二月十六日，印尼巴丹岛第三十八国立中学校长邀请法轮功学员来到该校，向学生与老师们介绍法轮功。校长通过社群网站看到学生在学炼法轮功法而感到好奇，想深入了解法轮功，因此决定邀请巴丹岛法轮功学员来到该校。

炼完功后，校长表示：“音乐与动作能帮人集中注意力，身体部分特别是腰、关节、后背感到舒服。”艺术老师说：“当专注于音乐时，闭着眼感受到光。我的小臂受过伤，通常很难把它抬高，但在炼第四套功法时我能抬小臂过头，很奇妙！”◇



▲印尼巴丹岛第三十八国立中学大约五百名师生、工友集体学炼法轮功

过年期间，主妇们准备丰盛的饭菜，给远道归来的亲人补一补。但养生进补是有讲究的，要顺应四季变化的自然规律，还要针对不同的体质对症调理。过食油腻厚味难以消化，药膳并非人人适宜，补药过量会产生副作用。

毒疫苗、毒奶粉、地沟油、环境污染，食品安全堪忧，假药也多，频被曝光的所谓营养补品，不但不保健，反而更伤身，害惨大陆百姓。其实，药补不如食补，食补不如固本培元、呵护好精气神。

中医认为元气乃生命之本，元气足则体健。元气是由人体的先天之精所化生的，依靠五脏六腑后天水谷中的营养不断滋生壮大。脐下小腹部位的丹田是元气汇聚和

静坐养生 迎春纳福



肾精储藏之所，固本培元就是通过护肾健脾来补充和恢复元气。

古神州先贤非常重视保养丹田元气，常以静坐来涵养道德、养生健体。静坐又称打坐，更是儒释道所有修行者的必备功课。早在五千年前，有位叫广成子的仙人曾向黄帝讲“必静必清”的长生之道。太极宗师张三丰精辟论述：“神仙者，炼元气而化元神，已有神

通之妙，水火无害……”

静坐冥想颐养身心，近年来也风靡欧美，逐渐成为人们热衷的健身方式。在美国，静坐班已开到学校、医院、律师事务所、政府机构、公司、机场甚至监狱里。最明显的是静坐缓解了因压力引起的紧张焦虑。美国哈佛大学医学院的医生除了给病人用药外，还经常会教他们如何盘腿打坐。

静坐不但能够降低

血压、强化免疫系统，而且对肺结核、神经官能症、神经衰弱、心脏病、头痛失眠等疾病均有好处。日本精神医学把坐禅列为治疗神经官能症、神经衰弱的方法之一。“一日坤道”是日本年轻女性风靡的时尚潮流，即到寺庙修行一天，斋戒清心，安禅打坐，调整休息后再心平气和地开始工作。

法轮功的第五套功法是在打坐中进行。很多从前患有心脏或焦虑等疾病的人通过修炼法轮功都获得健康。但是法轮功并不是一般的静坐或气功锻炼，其效果更非一般的静坐可以相比。

不分贫富贵贱，男女老少皆宜。静坐养生是迎春纳福的最好方式，静坐吧，在新的一年里，成为新的更好的自己。◇

首尔新年首届法轮功九天班 参加者颇受裨益

韩国首尔天梯书店2019年首届法轮功九天学习班于1月31日结束，参加者交流了学炼法轮功、修炼“真、善、忍”的心得体会，颇受裨益。

炼功的神奇

金正基曾尝试过信仰佛教、基督教，也练过其它气功，但是这些都没有打动他的心。

一天早晨，他在富平公园里运动，看到一名女法轮功学员独自在炼功。“从那里我感受到了很强烈的能量，同时，感到她的炼功动作比跳舞还



▲韩国天梯书店里，新学员在学炼法轮功第五套功法

优美。”他说。抱着“我也能像她那样吗？”的想法，他拿走了一张介绍法轮功的传单。从此，他开

始修炼法轮功。

金正基表示，修炼以后，他的身体变得非常健康，以前很消瘦，如今体

重恢复了正常，脸色也变得健康了，别人都说他面部发出光泽。

在修炼过程中，他还体会到很多神奇的感受。

“炼第五套功法入定的那一瞬间，我感到自己成了神仙。”

在金正基的影响下，他的妻子也对修炼法轮功产生了兴趣。本来只想参加一天试试，可是却坚持了九天。他妻子说，经过九天的修炼，感到自己变漂亮了，以前腰部不适，可能是由于体形不正造成的，如今，体形似乎得到了矫正。◇

常言道：家有老，是个宝。下面要说的这位老人，是山东人，已经105岁，不只是家中宝，更是全村的宝：大年初一，几乎全村的人都来给她拜年，大家都喜欢她；老人也喜欢把自己的健康长寿秘诀说给大家听。

别看老人现在红光满面，皮肤细嫩，身体健康，生活能自理，可20年前却不是这样。那时老人已经85岁了，有严重的肺气肿、冠心病、痛风等病，病一发作，连续11天不吃不喝，村里的医生给打吊针，从胳膊打不上了，就打头、脚，最后哪儿也打不进去了。医生宣告无能为力，大医院也不收了。

这时，老人59岁的儿子突然得了严重的颈椎病，脖子不能转动，头和手抬不起来，什么活也干不了，多方治疗也不见

五世同堂福泽厚 百岁老人喜还童

效果。刚炼法轮功的孙女，想叫父亲炼法轮功。

老人虽然快不行了，但头脑还挺清醒，一听孙女要叫儿子学法轮功就不让了，她觉得自己学净土法门多年，明白的道理挺多的，就不让儿子再学其它的东西。孙女看到奶奶生气，就用商量的口气跟她说：奶奶，先不叫我父亲学，光叫他和我的母亲一起看看录像（法轮功师父的讲课录像）吧。老人勉强地答应了。

录像带刚开始播放，躺在炕上的老人突然感到心里一震：这是谁在说话啊？句句都说到心里去了，活了这么大岁数了，还从来没有听到这样的话呢！听着听着老人竟然坐了起来。家里人见此都感到无比惊奇。

老人听了一下午的录音，不但没有累着，反而觉得全身轻松。当天晚上和第二天早晨，连续吐了很多的脏东西，又硬又粘。谁也没想到，只一夜的功夫，折磨老人要送命的多种重病都好了。从此，老人再没吃一粒药没打一支针。所有的亲朋好友也都从老人身上看到了法轮大法的神奇。

还有更神奇的。俗话说：江山易改，秉性难移。老人是说一不二的强势性格，遇到不顺心意的事情，说打就打，说骂就骂。老人在净土法门修了七八十年，这暴躁的脾气可是一点儿没改。

学炼法轮功后，老人努力改变自己不好的性格，用善心对所有的人，不挑别人的毛病，光看人

家的长处。

老人还有个心愿：这么好的功法不能光自己家受益，应该叫更多的人得到。她就叫家人把左邻右舍的人都叫来，看法轮功师父的讲课录像。不少人学前身体都有病，学了不长时间都好了。

老人的儿子今年79岁了，看起来像四五十岁的人，红光满面，身体健康，满身是劲。他种着六七十亩地，忙不过来才雇了几个帮工。

现在老人全家祖孙三代都修炼法轮功，全家人身体健康，生活美满。老人有时去城里子女家住，从一楼走上四楼，老人不用孩子们搀扶，自己也不觉得累。小辈们夸她越活越年轻了，返老还童。◇

东宁法轮功学员苗福遭七年冤狱迫害

【明慧网】牡丹江东宁市五十二岁法轮功学员苗福，二零一九年二月二日结束七年冤狱迫害，他在狱中备受折磨，多次被迫害致心脏严重衰竭、并出现高血压症状，多次被送进监狱医院。

陪人去公安局被绑架、逼供

二零一二年二月二日，法轮功学员家属去找东宁县公安局副局长赵占东，要求释放自己的亲人，赵占东恼羞成怒，竟劫持了陪同家属前去的法轮功学员苗福（东宁市闹枝沟人），并非法抄家，惊吓了苗福七十多岁的老母亲。

二月二日至九日，苗福被非法关押在东宁市公安局审讯室，当时国保大队队长是林晓伟（现已遭恶报，患胃癌并作了切除手术）。苗福被他们扇耳光，把牙齿打坏。还有一个 110 警察姓曹的队长用腰带打他的头。恶警轮番折磨苗福，七天六夜不让他睡觉，把他折磨的至今还经常出现精神恍惚状态。

到看守所后，有个姓李的大队长指使劳动号犯人迫害苗福，其中有个叫柴寿连的用塑料管（也叫小白龙）打他的后腰部位，塑料管里不知装的什么，打上非常痛。当时将苗福的左肾打伤，很长时间不敢直腰，站立不稳，几年后才慢慢恢复。有一次苗福的手脚都被锁着，有个叫李明的杀人犯叫喊着威胁姓曹的（三岔口人）等三人打苗福，致使苗福后背痛的很长时间不能躺下，只能趴着睡。

在二零一二年四月份，他们用脚镣把苗福在床上定位，不让上厕所，就这样抻床式定位四天五夜，后来又扒掉他的衣服开窗冻他。有个叫周建权的犯人用干毛巾包着



酷刑演示：毒打

拳头打苗福左肋（这样打没有外伤），把他左侧肋条打断；有个犯人还用湿毛巾蘸盐面用劲搓苗福的后背，钻心的痛苦令他痛到极点。犯人还用“放飞机”形式折磨苗福，把他弄厕所里拳打脚踢，打坏了他左侧虎牙和右侧软肋。

被构陷、非法判刑七年

因东宁县公安局构陷，东宁县法院六月二十七日对苗福等八位法轮功学员非法开庭，五位北京律师依法为法轮功学员做了有理有据的无罪辩护，指出：“对一人的不公，就是对所有人的威胁。请各位法官尊重公民的宪法权利，敢于直面真相和自己的良知，做出本案被告无罪的公正判决。”

当时四十多岁的苗福被迫害得象个小老头，瘦成皮包骨。在法庭上还发现苗福已神志不清，胳膊上、脸上都有伤，走路站立都很困难，说话声音低弱，很多事都已记不得了，只记得是原国保大队长林晓伟用拳头打的，打的头部。一个原本非常健康的人被迫害得几乎呆傻，在庭审时竟然睡过去（详细原因待查）。

东宁法院在律师与家属毫不知情的情况下，秘密对八位法轮功学员非法判刑，苗福被冤判七年。

在监狱遭惨无人道的折磨

到了牡丹江监狱集训队，苗福被管事犯人张永珍扇耳光，被有个姓周的用床板打。

二零一二年十二月份，苗福被关押在十七监区，因为不“转化”，

不写“四书”，被一中队队长王卫江用电棍电，并安排包夹犯人秦喜龙、程贵涛、袁长福轮番看着，不让上床休息、不让睡觉、不让合眼。有天夜里，他们几个把苗福弄到洗漱间毒打、泼冷水。有一个叫郭振江的值班员也参与打苗福，把他门牙打坏。因苗福不写所谓思想汇报，队长赵春强多次打他。

二零一五年至二零一七年，苗福不写“思想汇报”，第三任队长付占军用电棍把他的头部打坏，鲜血直流。还有一次，付占军与赵春强安排犯人把苗福扒光衣服用凉水浇，后弄到办公室，按倒在地，往他鼻孔里灌芥末油。他们还在苗福的左腿内侧扎入了好几根针，有的针尖折在里面没有取出。给苗福施加扎针迫害的是队长付占军。

苗福后被转入十三监区，中队长是朱宝江。因苗福在监舍炼功，拒绝奴役，三月二十三日被车间狱警张晓东拖入监区长办公室，狱警朱智军、郭起鹏拿电棍同时电他，下午又把他送禁闭室关押。

二零一八年十月，在监狱严管区，苗福因炼功，多次被罚坐老虎凳，狱警杨志勇、冯松岩多次往苗福脸上喷辣椒水。冯松岩还用一种长杆，弯头能放电的刑具，插卡在苗福的腿上电他。还把苗福关在没床的小屋不给行李，在光板地上过夜，一直到十一月二十八日，才被调到有床的屋子。二零一八年苗福曾两次被送严管区迫害。为了不让他喊“法轮大法好”，狱警等人还往他嘴里塞满袜子，用透明胶带把嘴封住。

苗福在狱中多次被迫害，导致心脏严重衰竭、并出现高血压症状，多次被送进监狱医院。

二零一九年二月二日，苗福结束了七年的冤狱迫害，回来后，神志一直不很清醒，时好时坏，经常出现幻觉。一个好端端的人被中共恶党摧残成这样。◇

退党保平安



截至 2019 年 3 月初，在海外退党网站声明三退（退党、退团、退队）的人数已超过 3.27 亿。

【明慧网】罗隐是唐末五代时浙江新城人，他秉性聪敏，诗文超群，有“江东才子”之称。不过他恃才傲物，看不起人，说话刻薄，人们很忌惮他那张嘴。他在生计无着向亲友借贷时，一连去了几十家，都闭户不予理睬。罗隐回家告诉母亲，母子二人非常气恨。这时，一位相士对罗隐说：“子天庭高耸，地阁丰隆，鼻直口方，目若明星，有王侯之相，切须保重！”罗隐母子听了这话，便发愿道：“可恨那些亲友轻视于我，日后果有王侯之份，定要报仇，不让这些人活，方雪我今日之忿。”一连说了几天。

有道是“人间私语，天闻若雷”。一天晚上，罗隐恍惚中见四个黄巾力士将他簇拥而去，来到紫府真人面前，真人说：“罗隐，汝本当有王侯之份，却生不良之念，要不借贷给你之人不活，以雪胸中之忿？明日汝做了一方之王，残虐刻薄，伤天地之和气，损下界之生灵，为害不浅。上帝闻汝之恶心大怒，天符牒下，将汝所有王侯福份尽数削籍。”紫府真人说完后，



仍让力士送罗隐回去。罗隐一梦醒来，急忙起来对镜一看，相貌竟改变了一个人：天庭偏，地阁削，口歪斜，鼻子塌。他将梦中的经历告诉母亲，母子二人懊恨不已，真是一言折尽平生之福。

一个月后，罗隐又遇相士，相士见了，吃惊道：“汝怎相貌一朝改变至此？”罗隐把前事说了一遍，道：“一念之差，折福至此，怎生是好？”相士道：“举心动念，天地皆知。汝若举不善之心，便毒雾妖氛弥漫，上天怎么能不知道？相由心生，心既不好，相亦随变，此是必然之理。自今以后一心忏悔，改行从善，步步学好，也可能还有挽救的机会。”

罗隐自此之后，一味学做好人，再不敢存一毫

不肖之心，平日以教书授人为业，尽自己能力帮助他人。对于生活窘困之人，更是尽量周济，钱镠就是其中的一个。后来钱镠因剿贼有功，被封为镇海军节度使。钱镠见罗隐才华出众，就重用他。罗隐辅佐钱王二十二年，敢于进谏，为百姓说话，也为自己增加了福份。

可见相由心生，生了恶念，不仅福份尽削，连面相也会变得丑陋。如真心悔过，从善如流，命运也会转好。因为人的福份是由德所决定的，做坏事失德，自然没有福份。如果诽谤佛法、迫害修炼人，造业就更大，只有敬天信神，才能改变命运。

法轮功教人修炼真善忍，是佛家上乘大法，一九九二年五月弘传后，修炼者上亿。中共江泽民

集团却要迫害这些好人，一些不明真相的公检法人员随波逐流，参与迫害法轮功，在遭到恶报后，有些人从内心忏悔，降临到他本人或亲属身上的疾病也神奇般消失了。

北方某城市的“610”（中共专门迫害法轮功的非法组织）骨干，因参与迫害法轮功学员，升官发财。前两年，他的妻子突然头部剧烈疼痛，痛不欲生，每天固定四个时间准痛，医院又查不出原因，万般无奈中，他请一个开天目的佛教中的人给他妻子看是怎么回事。这人说，看到每天固定四个时间，就有很多利剑射向其妻的头部，并说：“你多做点好事吧。”该“610”人员明白了，这就是法轮功学员说的，迫害佛法修炼人遭了恶报。他立即下决心停止作恶，改邪归正，他妻子马上好了。后来每当警察要去抓当地法轮功学员时，他都提前通知学员转移了。

真心希望那些迫害法轮功的人不要等到恶报上身才醒悟，人身难得，请你珍惜自己宝贵的生命，从善如流，敬天信神，才能真正有福报。◇

街头巷尾：“不退的不就成了江泽民的棺材板啦”

【明慧网】最近我地法轮功学员发现一个现象，就是询问别人是否退出中共组织时，很多人说已经退了。有的世人看到法轮功学员给别人资料时，就上前说：“怎么不给我呢？我就爱看你们的书（真相资料）。”

几天前的一个晚上，

我去公园往树上挂真相卡片，在体育器材处遇到一位五十多岁的大姐。我问她知道“三退”（退党、退团、退队）保平安不？她说知道，亲属就有炼法轮功的。我问大姐：“为什么要退出党、团、队？”大姐说：“江泽民指使中共迫害法轮功，要死也是

中共先死，不退的不就成了江泽民的棺材板啦。”

大姐的回答把我逗乐了。大姐说她学过逻辑学，这些年看到天灾人祸中遭殃的都是拿党（中共）当娘的。照此下去，不退的结果也就可想而知了。

是啊，江泽民利用中



共迫害法轮功，使许多无辜者因听信了中共的谎言而在灾难中遭遇不幸，太不值了。愿善良人都来了解真相，不做江泽民的垫背。◇