

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。◇

鲜为人知的中共“饿刑”

【明慧网】在历史上，基督教经历了三百多年的镇压与打击，为了证实信仰，坚定护法的基督徒接受了种种残酷的刑罚与磨难。尼禄（Nero）曾命令将不少基督徒投进竞技场中，罗马权贵们看着这些人被猛兽活生生地撕裂咬死。他甚至吩咐人把很多基督徒与干草捆在一起，制成火把并排列在花园中，然后在入夜时点燃，照亮皇帝的园游会。根据史学家沙夫（Schaff）的描述，“殉道者的尸首，满布街头”。

历史又一次重演。一九九九年七月二十日，以恶首江泽民为主的中共统治集团，掀起了对于法轮功的残酷镇压，至今将近二十年快过去了。集古今邪恶于一体的中共，为了让法轮功学员放弃信仰，几乎用尽了历史上所有的邪恶手段。

从初期公开的抓捕、残酷的打压，到后来，由于全世界法轮功学员的讲真相，揭露中共迫害法轮功学员的恶行，中共对于法轮功的迫害由公开转入地下，世人只知道法轮功学员被镇压、拘捕，但不知道，表面上声称“春风化雨”的中共公检法系统相关人员，对于法轮功学员采用了历史上从未有过的暴行，狡猾、阴暗、毫无人性，其邪恶程度远远超过了历史上任何一次对于正信的打压。

对于基督教的迫害，一直是公开、不加掩饰的，而中共对法轮功却采取了公开与秘密相结合的迫害手段，闻所未闻，残忍至极。然而这些手段，在监狱高墙之外的人，却无以得见，加上中共加以掩盖，因此世人更是难以得知。

中共邪党对于法轮功学员采用的其中一种酷刑，是各种各样的

“饥饿”。

二十秒吃一碗饭

限制吃饭时间、吃“秒饭”是中共摧残法轮功学员的常用手段之一。

四川省成都市天府新区程怀根，从患绝症，到修炼法轮功后，绝处逢生，象换了一个人。二零一五年五月十三日在小区悬挂条幅“世界需要真善忍”，后被绑架、非法判刑四年，被劫持到乐山嘉州监狱。程怀根多次被九监区管理的大组长犯人张衡要求写所谓“四书”，程不写。二零一七年一月下旬，程怀根被严管，吃“秒饭”。“秒饭”是嘉州监狱特有的一种惩罚方式。

所谓“秒饭”是早上“一级严管”只有两口米汤，而这个米汤不是家里做饭的那种糊状的米汤，而是昨天剩下的饭，放到开水里煮一下，没有开水那么透明而已，喝完米汤后，看不到碗底一粒米。中午和下午的两餐，警察规定的是二十秒钟吃完一碗饭，但实际上张衡只给吃十五秒钟左右。据吃过“秒饭”的人说，吃得快的，饭到嘴里不嚼，只管往下咽，能咽下四口饭，吃得慢只能咽下二、三口饭。

一般关押者吃“秒饭”的时间为三天、五天、十天、十五天不等。但是程怀根从二零一七年一月下旬直到二零一七年五月中旬，吃了三个多月的“秒饭”。在二零一七年五月二十九日被迫害致死，年仅五十四岁。

绑架相依为命者，让另一个人活活饿死

居住在大巴山深处的四川省巴中市恩阳区九镇乡二村三组的李月英老大娘和赵刚先大爷，两个女儿早已出嫁，老两口节俭度日，相依为命。浑身是病的赵刚先，在修炼法轮大法后，按真善忍做好人，身体告别了病痛，获得新生。

二零一三年九月的一天，老大娘李月英在回家途中被毒蛇咬伤后

全身肿痛，照顾自己非常困难。二零一三年十月八日，巴中市公安局恩阳分局局长兼“610”办主任蒲江荣、区国保大队长徐文、副队长辛蓉、区政法委书记戴远荣等恶人，在明知李月英老大娘无人护理就会被饿死的情况下，仍将她老伴赵刚先绑架到看守所，李月英老人整整在床上饿了十八天，到十月二十六日早上含冤离世。

虚假记录 颗粒全无



▲高蓉蓉被警察电击前后对比照片

辽宁省沈阳市鲁迅美术学院财务处职工高蓉蓉，在二零零四年五月七日下午三点，受到连续七个小时的电击，被严重毁容。她的情况被报道到海外后引起极大的轰动。法轮功学员将她从医院中营救出来后，又遭绑架。二零零五年六月六日，她被送到中国医科大学。

据知情人讲：高蓉蓉被马三家恶警送到沈阳医大急诊室时，当时神智清醒，瘦得只剩皮包骨，能够坐起。有七、八个便衣轮流看守，不许她讲话。看守不给她饭吃，却在记录时都记上吃了这个、那个。其实什么也不给她吃！便衣说是：“领导让这么干的，回去好交差。”高蓉蓉被劫持到医大十天后，被饿死，年仅三十七岁。

中共曾把中国人的人权状况歪解成解决温饱，而把人的信仰权利、思想自由、人格独立、政治权利等等的保障排除在外。人的最基本权利被剥夺后，吃饭问题就很自然的成了中共要挟中国人民的手段，所以才出现在监狱中利用饥饿来摧残法轮功学员的现象。◇

退党保平安



截至 2019 年 3 月初，在海外退党网站声明“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，汝本应有王侯之份，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。◇