

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。◇

吴志萍在江西女子监狱遭受的酷刑折磨

【明慧网】江西省南昌市今年五十九岁的吴志萍女士修炼法轮功做好人，在家照顾瘫痪的公公和腿伤的丈夫，多次遭中共人员绑架迫害，并被非法判刑三年。二零一五年六月再次被绑架、构陷，后被非法判三年半，在江西省女子监狱遭受长期的精神折磨与肉体折磨，至今身体非常消瘦，经常头昏头疼，不能见太阳。

下面是吴志萍女士诉述她这次遭受的惨无人道的迫害：

买菜回家被绑架、非法判刑三年半

二零一五年我在南昌洪城大市场发神韵光盘和真相资料时，被一个不明真相的警察把我绑架到派出所审讯，并把我非法拘留了十五天。释放后，他们对我秘密监视，盯梢，我不知道。

二零一五年六月五日，我去菜市场买菜刚回到家，就被南昌市洪城派出所的所长辜国华、警察陈伟等三人强行把我劫持到派出所关了一天一夜。后被送到看守所，非法关押了一年零三个月。二零一五年九月二日，我被西湖区法院非法判刑三年半，被送到江西省女子监狱进行迫害。

在江西省女子监狱遭残忍折磨

（一）束缚带吊挂

在江西省女子监狱，我每天被恶警操控的包夹（犯人）要求背监规，写作业。吸毒犯包夹杨丽红，李正红，吴婷在恶警的怂恿下，肆无忌惮地残忍的迫害法轮功学员。

一天恶警吴记名派包夹犯迫害我。她们用帆布束缚带把我吊在厕所的旁边，要让来来去去的所有刑事犯都来观看，以此来羞辱我们。她们轮番对我辱骂，二十四小时不间断，晚上把我关到一间小房间。这种小房间是专门用来迫害法轮功学员的，叫“攻

坚班”。房间的墙上，地上都贴满了辱骂法轮功的标语，为了不叫外界知道，房间里的窗帘、门帘都被拉起来关闭住，只要我一给她们讲真相，就会把我吊在铁窗栏杆上迫害。

她们强迫我的脚站在凳子上，在凳子上写上师父的名字，要我踩在上面，然后把凳子抽掉，让我悬空吊着，我的手瞬间痛的直穿心。把我放下来之后，她们用手捂住我的嘴和鼻子，说要让让我窒息。还不解恨，就又打我耳光，来回扇耳光。

（二）来回撞、不准上厕所、铐锁在床架上睡觉

一计不成又施一计，她们把纸上写上我的名字与师父的名字，一边辱骂一边贴在我身上，然后又把我的脚抬起来说是开飞机，就这样轮番来回撞来撞去，我被撞的晕头转向，就闭着眼，杨丽红就把我的眼睛扒开，说要把你整的生不如死，还说我是反华势力，是反党分子，捏死你就象捏死一只蚂蚁。中共的残酷暴力在这些人身上表现的淋漓尽致。

白天在劳动车间里，她们整天放着诽谤法轮功的谎言录像带，从精神上摧残你，而且用眼睛盯着你看，还要你复述里面的内容。整个迫害过程都在恶警吴记名的掌控之下，她在录像里监控着，观看着，操控着，指挥着。她们助长犯人们的恶行，扭曲着犯人的心灵与人生观。当我说出真相：天安门自焚是假的，说它漏洞百出时，他们又叫我罚站了两个星期，只准每天上一次厕所。看我不动心，又罚我白天下蹲，晚上就关到迫害法轮功的小房子里去，重复着以前的迫害过程：坐在凳子上，双手反铐在凳子后面，两脚绑上。每天整到晚上两点多钟。不准洗漱，一天就限用一杯水。晚上把我的手用帆布带反铐锁在床架上，脚也要捆起来，说怕我炼功。晚上手铐得太紧，痛得我直叫，犯人吴婷用手捏我全身，说是给我“按摩”。更痛的我在床上打滚，当时我就象要发疯一样。就这样她们酷刑折磨了我二十天。

（三）吊在铁窗栏杆上、打头、体罚

第二次“攻坚班”又叫我写作业，我因写了大法的美好和身心受益，写真善忍好。结果又把我关进小房



酷刑演示：吊铐

间迫害，白天罚站，晚上被吊在铁窗栏杆上。说不写作业就不准上厕所。罚站还要站军字桩，站不好就打骂我。强制我走队列，背监规，做的不好就用手使劲打我，把我左侧胸前和腿打的青一块紫一块。

晚上她们用束缚带把我绑起来，还把我拉到四楼楼下小房间里逼我骂法轮功，不骂抓住我的头发，用拳头使劲打我的头。现在我的头经常痛，一出太阳或是在喧闹的地方，头就发昏，头疼的很厉害，这种头疼整整折磨了我一个月。

第三次我又被关进攻坚班的小房间迫害。白天罚站、晚上罚下蹲。吸毒犯杨丽红对我们法轮功学员的迫害是最恶毒的，监狱只要攻不下来的就叫她去包夹攻坚，犯下了不可饶恕的大罪。没过多久，杨丽红遭了报应，痔疮疼痛难忍，只要她骂法轮功，她的痔疮就出血痛的坐不住，后了到医院开刀，住院一个月还不知悔改。

二零一八年十月份，杨丽红骂我劳动时间少，多拿了政府的钱。我说我不要这个钱，并且拒绝签考核表。杨丽红告诉恶警丁险，又对我进行体罚迫害，从早上七点罚站到晚上十二点，我想上厕所，都要被逼骂大法，否则不行。对我的罚站的迫害一直延续到十一月二十六日最后一天，我被刑满释放。

因为江西省女子监狱对我长期的精神折磨与肉体折磨，我的身体状况很差。经常头昏头疼，记忆力很差，我不能见太阳，不能被吵闹，一听就头疼，落下了后遗症，这是监狱对我的迫害，我要控诉！◇



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。◇