

晨熙



2008-6



《真善忍国际美展》自二零零四年以来巡回在欧、亚、美、非、澳各大洲，四十余国展出上百场次，二零零八年六月一日起将在台湾台中县展出。

美展作品都出自于法轮功艺术家之手，画作所展现出的法轮功的美好，特别是在迫害中坚忍不屈的精神令无数观众流下了感动的泪水。

上图《流离失所》表现了法轮功学员为了避免迫害和连累家人，不得不放弃舒适的生活，他们经常居无定所、饥寒交迫，甚至一无所有，唯一不能放弃的是对“真善忍”的信仰。◇

自费印制，敬请传阅，功德无量

晨熙



2008-6



《真善忍国际美展》自二零零四年以来巡回在欧、亚、美、非、澳各大洲，四十余国展出上百场次，二零零八年六月一日起将在台湾台中县展出。

美展作品都出自于法轮功艺术家之手，画作所展现出的法轮功的美好，特别是在迫害中坚忍不屈的精神令无数观众流下了感动的泪水。

上图《流离失所》表现了法轮功学员为了避免迫害和连累家人，不得不放弃舒适的生活，他们经常居无定所、饥寒交迫，甚至一无所有，唯一不能放弃的是对“真善忍”的信仰。◇

自费印制，敬请传阅，功德无量

目 录

【卷首一文】	3
公道在我心	
【文苑】	5
辗转的回报	
那埋在心底的缘	
【新知】	12
打坐改变脑结构增智慧	
康熙大帝对地震成因的认识	
【心情日记】	17
我真的把您惦记	
【真善忍美展感动全世界】	20



目 录

【卷首一文】	3
公道在我心	
【文苑】	5
辗转的回报	
那埋在心底的缘	
【新知】	12
打坐改变脑结构增智慧	
康熙大帝对地震成因的认识	
【心情日记】	17
我真的把您惦记	
【真善忍美展感动全世界】	20



动。我相信越来越多善良的人，会因为法轮功学员慈善的讲真相而不再被中共的谎言所蒙骗。昨天在明慧网就刊登了一个正义的女警察。当她遇到学员发放真相资料时，并没有抓捕学员，反而跟其要了一份真相传单，她说：“给我一份看看可以吗？”

这位女警察进行了仔细阅读，读完竟然流下泪来。还说：“看到这个，我才看到了地震灾区的真相，才知道百姓的抱怨不是上面所定性的无理取闹和破坏稳定，原来真有其事！”接着，她说：“奥运之前你发放资料是相当危险的，但不发放又不行，这样吧，你把资料给我一部分，我替你发放。我的身分特殊，任何人都不会有怀疑的。这样，以后你把电子稿传给我，我给你复印，顺便还能帮你发放一部分。”

散发真相资料的学员当时感动得落泪，嘱咐女警察一定要注意安全。她说：“为正义工作什么也不怕！中共的暴力机器行恶太多，我只想做一个好人。”

法轮大法的书我全都看过，也深深地为书上洪大的内涵所震撼。见到越来越多善良的好人他们明白真相后的正义之举，仿佛看到明白真相后心灵震撼的泪光，和空气中已飘荡着新生的曙光！◇

动态网近期网址： <https://hv.0dt.net/> 或 <https://na.programalajungla.com.ar> 供您安全访问被封网站，了解外界真实信息！https 是加密网址，浏览时弹出的两个对话框，请点“是”和“确认”，即可加密访问。

动。我相信越来越多善良的人，会因为法轮功学员慈善的讲真相而不再被中共的谎言所蒙骗。昨天在明慧网就刊登了一个正义的女警察。当她遇到学员发放真相资料时，并没有抓捕学员，反而跟其要了一份真相传单，她说：“给我一份看看可以吗？”

这位女警察进行了仔细阅读，读完竟然流下泪来。还说：“看到这个，我才看到了地震灾区的真相，才知道百姓的抱怨不是上面所定性的无理取闹和破坏稳定，原来真有其事！”接着，她说：“奥运之前你发放资料是相当危险的，但不发放又不行，这样吧，你把资料给我一部分，我替你发放。我的身分特殊，任何人都不会有怀疑的。这样，以后你把电子稿传给我，我给你复印，顺便还能帮你发放一部分。”

散发真相资料的学员当时感动得落泪，嘱咐女警察一定要注意安全。她说：“为正义工作什么也不怕！中共的暴力机器行恶太多，我只想做一个好人。”

法轮大法的书我全都看过，也深深地为书上洪大的内涵所震撼。见到越来越多善良的好人他们明白真相后的正义之举，仿佛看到明白真相后心灵震撼的泪光，和空气中已飘荡着新生的曙光！◇

动态网近期网址： <https://hv.0dt.net/> 或 <https://na.programalajungla.com.ar> 供您安全访问被封网站，了解外界真实信息！https 是加密网址，浏览时弹出的两个对话框，请点“是”和“确认”，即可加密访问。

冻伤，为了讲真相。

我们曾忍受世人的嘲讽，为了讲真相；我们曾被恶人打得遍体鳞伤，为了对您讲真相啊！

三千多名无辜生命被邪恶迫害致死，有人问我，你们为何苦苦告诉我真相？可知道法轮大法修炼的是“真善忍”的原则，千千万万的修炼者，得到的是身体的健康、道德的升华。

邪恶的独裁者怀着小人的妒嫉，不能容忍任何赢得人心的高尚，他倚仗权力和谎言，用谎言妄图掩盖真理。

被谣言蒙蔽的人们啊！大法弟子所做的一切啊！都是为了告诉您真相！我是法轮大法弟子！我和您虽然不认识，但我真的把您惦记。

也许您还不知道，江氏的谎言 将把您引向哪里，我把真相告诉您，我把美好讲给您，将真善忍记在心里吧！您会平安幸福！

我虽然和您不认识，但我真的把您惦记，因为我清楚地看到：

谎言的肆虐，道德和良知在被摧残。一份传单一份福啊！我放一份大法的真相在您的门前，当鸡叫天明时，您的善良会读懂。我送给您的是一份：可以永远享用的祝福！

当我读完这首诗，想到很多大陆学员为了让人明白真相，省吃俭用的把钱省下来印制真相资料，内心非常的感



冻伤，为了讲真相。

我们曾忍受世人的嘲讽，为了讲真相；我们曾被恶人打得遍体鳞伤，为了对您讲真相啊！

三千多名无辜生命被邪恶迫害致死，有人问我，你们为何苦苦告诉我真相？可知道法轮大法修炼的是“真善忍”的原则，千千万万的修炼者，得到的是身体的健康、道德的升华。

邪恶的独裁者怀着小人的妒嫉，不能容忍任何赢得人心的高尚，他倚仗权力和谎言，用谎言妄图掩盖真理。

被谣言蒙蔽的人们啊！大法弟子所做的一切啊！都是为了告诉您真相！我是法轮大法弟子！我和您虽然不认识，但我真的把您惦记。

也许您还不知道，江氏的谎言 将把您引向哪里，我把真相告诉您，我把美好讲给您，将真善忍记在心里吧！您会平安幸福！

我虽然和您不认识，但我真的把您惦记，因为我清楚地看到：

谎言的肆虐，道德和良知在被摧残。一份传单一份福啊！我放一份大法的真相在您的门前，当鸡叫天明时，您的善良会读懂。我送给您的是一份：可以永远享用的祝福！

当我读完这首诗，想到很多大陆学员为了让人明白真相，省吃俭用的把钱省下来印制真相资料，内心非常的感



【卷首一文】

公道在我心

当今中国，觉醒的一部分人是很苦的，但他们都是可敬可佩的人。

在一个封闭的黑屋子里，大家都在昏睡，只有你一个人醒着，你就要自己面对黑暗。对于一部分睡着却以为醒着的人来说，他们不敢面对大家是在一个黑屋子里的事实，对于指出这个事实并为打破这个黑屋子而努力的人，他们会认为这样做是危险的，还是睡着好。

醒着的人试图打破这黑屋子，他这样做了，但这声响、这姿态也把睡着的人惊醒了，一部分人会谩骂，因为惊醒了他们的好梦。一部分人会探究，到底发生了什么事。他们可能会加入到醒着的人中间，成为他们的一分子，一起为着光明而努力。

笔者的一位同事，很有善心，对人也很真诚，他自己也说自己是好人。但只要一告诉他关于法轮功真相，他就不听。用他的话说，这个世上没有对错，因为世上一切都是相对的，而选择是没有标准的，因而没有对错。按照他这个逻辑推论下去，这世上正在发生的恶，我们是无能为力的，只能看着它发生。

我对他说，世上是有对错的，你比



【卷首一文】

公道在我心

当今中国，觉醒的一部分人是很苦的，但他们都是可敬可佩的人。

在一个封闭的黑屋子里，大家都在昏睡，只有你一个人醒着，你就要自己面对黑暗。对于一部分睡着却以为醒着的人来说，他们不敢面对大家是在一个黑屋子里的事实，对于指出这个事实并为打破这个黑屋子而努力的人，他们会认为这样做是危险的，还是睡着好。

醒着的人试图打破这黑屋子，他这样做了，但这声响、这姿态也把睡着的人惊醒了，一部分人会谩骂，因为惊醒了他们的好梦。一部分人会探究，到底发生了什么事。他们可能会加入到醒着的人中间，成为他们的一分子，一起为着光明而努力。

笔者的一位同事，很有善心，对人也很真诚，他自己也说自己是好人。但只要一告诉他关于法轮功真相，他就不听。用他的话说，这个世上没有对错，因为世上一切都是相对的，而选择是没有标准的，因而没有对错。按照他这个逻辑推论下去，这世上正在发生的恶，我们是无能为力的，只能看着它发生。

我对他说，世上是有对错的，你比



如这张桌子，它有正反两面吧？那么假如正面代表对，那么反面就代表着错。这个逻辑也成立吧？他点点头。我又说，既然如此，你为什么说世上没有对错呢？

他沉吟良久说，但是我们没有一个标准来选择对与错，所以还是没有对错。我说你错了，你说的是选择的问题，不是对错的问题，你无法选择，这是你自己的问题，但你不能否认对与错的存在。他想了半天说，对呀！

但他又说，你以前对我说的法轮功学员是被迫害的，自焚案是假的，中共还活摘法轮功学员的器官出售，这些我都相信，但是我们只是一个平头百姓，政治的事离我们太远了，我们还是无能为力。

我说你又错了，不要以为你无能为力，每个人都是终止邪恶的力量。你能做的就是了解真相，了解真相本身就是在做一个道德评判，你知道那些恶是不对的，是不应该存在的，这就足够了，你就已经成为结束恶的伟大的力量。

经我这么一说，他也表示了赞同。

其实对正常人来讲，善与恶，没有那么复杂，善就是善，恶就是恶，哪来那么多奇怪的逻辑。但在中共的全方位的谎言宣传中，一些人分不清善恶这个基本道德问题，剩下的只有利益和力量对比下的服从。而一个个似乎很有哲思头脑的人服从于恐惧，变得不敢思考，不敢接受外来不一样的信息，这是我们民族

如这张桌子，它有正反两面吧？那么假如正面代表对，那么反面就代表着错。这个逻辑也成立吧？他点点头。我又说，既然如此，你为什么说世上没有对错呢？

他沉吟良久说，但是我们没有一个标准来选择对与错，所以还是没有对错。我说你错了，你说的是选择的问题，不是对错的问题，你无法选择，这是你自己的问题，但你不能否认对与错的存在。他想了半天说，对呀！

但他又说，你以前对我说的法轮功学员是被迫害的，自焚案是假的，中共还活摘法轮功学员的器官出售，这些我都相信，但是我们只是一个平头百姓，政治的事离我们太远了，我们还是无能为力。

我说你又错了，不要以为你无能为力，每个人都是终止邪恶的力量。你能做的就是了解真相，了解真相本身就是在做一个道德评判，你知道那些恶是不对的，是不应该存在的，这就足够了，你就已经成为结束恶的伟大的力量。

经我这么一说，他也表示了赞同。

其实对正常人来讲，善与恶，没有那么复杂，善就是善，恶就是恶，哪来那么多奇怪的逻辑。但在中共的全方位的谎言宣传中，一些人分不清善恶这个基本道德问题，剩下的只有利益和力量对比下的服从。而一个个似乎很有哲思头脑的人服从于恐惧，变得不敢思考，不敢接受外来不一样的信息，这是我们民族

【小筱心情日记】



我真的把您惦记

今天，在网上遇到一个网友对我说了一些话，让我的心情好沉重，整个心揪在一块儿。

晚上 11 点，他被警察局通知去见他的室友。他说：

“我和兴子（化名）在一起有一年了。他真的很好。在中国不知道还有多少这种人了。他生活很俭朴，去年夏天的时候，一天只吃一包面条。我看他很辛苦，而且还要学习，就搬去和他一起住。我自己烧菜。有时候我生气，但他总是乐乐呵呵的。几年前因为炼法轮功，就这样无端的一个好人被抓入狱。昨天晚上他因为同人说大法好和给人真相资料就被抓到派出所，我看见他双手被铐，随后不知道被转到哪里去了……我还是希望能见到我的兄弟。哪怕是一面也好。这是什么世界。好人也要遭罪。”

这位网友走了，我看看时间，已经是凌晨 2 点。想必他因为悲伤无法入眠，巧遇了我跟我说了这些话。他走了，却留给我满怀的惆怅。我的感触好深，不禁想到我曾在网上见过一个大陆法轮功学员写的一首诗：“为何我们要告诉您真相”，内容如下：

我们曾忍受饥肠，为了讲真相；我们的手脚曾经

【小筱心情日记】



我真的把您惦记

今天，在网上遇到一个网友对我说了一些话，让我的心情好沉重，整个心揪在一块儿。

晚上 11 点，他被警察局通知去见他的室友。他说：

“我和兴子（化名）在一起有一年了。他真的很好。在中国不知道还有多少这种人了。他生活很俭朴，去年夏天的时候，一天只吃一包面条。我看他很辛苦，而且还要学习，就搬去和他一起住。我自己烧菜。有时候我生气，但他总是乐乐呵呵的。几年前因为炼法轮功，就这样无端的一个好人被抓入狱。昨天晚上他因为同人说大法好和给人真相资料就被抓到派出所，我看见他双手被铐，随后不知道被转到哪里去了……我还是希望能见到我的兄弟。哪怕是一面也好。这是什么世界。好人也要遭罪。”

这位网友走了，我看看时间，已经是凌晨 2 点。想必他因为悲伤无法入眠，巧遇了我跟我说了这些话。他走了，却留给我满怀的惆怅。我的感触好深，不禁想到我曾在网上见过一个大陆法轮功学员写的一首诗：“为何我们要告诉您真相”，内容如下：

我们曾忍受饥肠，为了讲真相；我们的手脚曾经

自然法则。君王受命于天，如果君王不能顺天意而行，有错误和过失，那么上天就会以异常天灾，给予警示和谴责。所以历史上的明君面对天灾都会反省自身，下诏“罪己”。而今天“天人合一”被党文化“战天斗地”所替代。每当发生灾祸，中共便要与天灾对抗，说最后取得了“抗灾斗争的胜利”。在天灾中，众多的生命死去了，无法复生，如何能够“胜利”呢？所谓胜利，只不过为了达到利用天灾宣扬中共“伟光正”的目的罢了。

一个面对天地自然能够保持谦卑的心态并时刻反省自己的人定能成为一个圣者；而一个妄自尊大时时宣扬自己“伟大”的会是怎么样的一个人呢？一个人如此，一个政权不也是一样吗？◇

今年是非常不顺的一年。1、2月江南雪灾；3月西藏事件；3、4月火炬传递出事；4月山东列车相撞；5月四川地震；6月南方多省大水灾。这些仅仅用天灾就可以解释的了吗？共产党不但是世界上最善于制造人祸的政党，也是最能够把天灾变成人祸的邪党，《九评共产党》深刻揭露了中共的邪恶本质，并引发了全球近3900万人声明退出邪党的党、团、队组织。只有让祸国殃民的共产邪党解体，才能避免更多的不幸降临中国！为了您和家人的幸福、平安，赶快看《九评》，声明三退吧！

全球退党中心电话：001-800-608-3158

16

自然法则。君王受命于天，如果君王不能顺天意而行，有错误和过失，那么上天就会以异常天灾，给予警示和谴责。所以历史上的明君面对天灾都会反省自身，下诏“罪己”。而今天“天人合一”被党文化“战天斗地”所替代。每当发生灾祸，中共便要与天灾对抗，说最后取得了“抗灾斗争的胜利”。在天灾中，众多的生命死去了，无法复生，如何能够“胜利”呢？所谓胜利，只不过为了达到利用天灾宣扬中共“伟光正”的目的罢了。

一个面对天地自然能够保持谦卑的心态并时刻反省自己的人定能成为一个圣者；而一个妄自尊大时时宣扬自己“伟大”的会是怎么样的一个人呢？一个人如此，一个政权不也是一样吗？◇

今年是非常不顺的一年。1、2月江南雪灾；3月西藏事件；3、4月火炬传递出事；4月山东列车相撞；5月四川地震；6月南方多省大水灾。这些仅仅用天灾就可以解释的了吗？共产党不但是世界上最善于制造人祸的政党，也是最能够把天灾变成人祸的邪党，《九评共产党》深刻揭露了中共的邪恶本质，并引发了全球近3900万人声明退出邪党的党、团、队组织。只有让祸国殃民的共产邪党解体，才能避免更多的不幸降临中国！为了您和家人的幸福、平安，赶快看《九评》，声明三退吧！

全球退党中心电话：001-800-608-3158

16

的悲哀。

公道自在我心，每个中国人都该记住并践行这句话。◇

【文苑】

辗转的回报

一天傍晚，他在单行道的乡村公路上孤独地驾着车回家。在这美国中西部小镇上谋生，他的生活节奏就象他开的老爷车一样非常迟缓。自从他原来的工厂倒闭后，他就没有找到过固定工作，但他还是没有放弃希望。外面空气冰冷，冬天开始笼罩四野，路上旷无人迹。在这种地方，除了外迁的人们，谁会在这路上驾驶？

他熟悉的朋友大多数已经离开了这个小镇。朋友们有朋友们的梦想要实现，有他们的家庭要抚养。但是他自己还是选择留在了故乡。这是他出生的地方，这里有着他的童年和梦想，还有他那已经入了土的父母。周围的一切他是那么的熟悉，他可以闭着眼睛告诉你什么是什么，哪里是哪里。他的老爷车的车灯坏了，但是他不用担心，他能认路。天开始变黑，雪花越落越厚。他告诉他自己得加快回家的脚步了。

5



的悲哀。

公道自在我心，每个中国人都该记住并践行这句话。◇

【文苑】

辗转的回报

一天傍晚，他在单行道的乡村公路上孤独地驾着车回家。在这美国中西部小镇上谋生，他的生活节奏就象他开的老爷车一样非常迟缓。自从他原来的工厂倒闭后，他就没有找到过固定工作，但他还是没有放弃希望。外面空气冰冷，冬天开始笼罩四野，路上旷无人迹。在这种地方，除了外迁的人们，谁会在这路上驾驶？

他熟悉的朋友大多数已经离开了这个小镇。朋友们有朋友们的梦想要实现，有他们的家庭要抚养。但是他自己还是选择留在了故乡。这是他出生的地方，这里有着他的童年和梦想，还有他那已经入了土的父母。周围的一切他是那么的熟悉，他可以闭着眼睛告诉你什么是什么，哪里是哪里。他的老爷车的车灯坏了，但是他不用担心，他能认路。天开始变黑，雪花越落越厚。他告诉他自己得加快回家的脚步了。

5



他差一点没有注意到这位困在路边的老太太。外面已经很黑了，这么偏远的地方，老太太要求援是很难的。我来帮她吧，他一边想着，一边把老爷车开到老太太的奔驰轿车前停了下来。尽管他朝老太太报以微笑，可是他看得出老太太非常紧张。她在想：会不会遇上强盗了？这人看上去穷困潦倒，饿狼一样。

他能读懂这位站在寒风中瑟瑟发抖的老太太的心思。他说：“我是来帮你的，老妈妈。你先坐到车子里去，里面暖和一点。别担心，我叫拜伦。”

老太太的轮胎爆了，换上备用胎就可以。但这对老太太来说，并不是件容易的事情。拜伦钻到车底下，察看底盘哪个部位可以撑千斤顶把车顶起来，他爬进爬出的时候，不小心将自己的膝盖擦破了。等将轮胎换好，他的衣服脏了，手也酸了。就在他将最后几颗螺丝按上的时候，老太太将车窗摇下，开始和他讲话。她告诉她她是从圣路易斯大城市来的，从这里经过，非常感谢他能停下来帮她的忙。

拜伦一边听着，一边将坏轮胎以及修车工具放回老太太的后车厢，然后关上箱盖，脸上挂着微笑。老太太问欠他多少钱，还说他要多少钱都不在乎。因为她能想象得出如果拜伦没有停下来帮她的话，在这种地方和这个时候，什么事情都可能发生在她身上。

帮这老太太忙是要向她要钱？拜伦没有想过。他从来没有把帮助人当作一份工作来做。别人有难应该去帮忙，这是天地良心，在过去有多少人给他帮过忙。

6

他差一点没有注意到这位困在路边的老太太。外面已经很黑了，这么偏远的地方，老太太要求援是很难的。我来帮她吧，他一边想着，一边把老爷车开到老太太的奔驰轿车前停了下来。尽管他朝老太太报以微笑，可是他看得出老太太非常紧张。她在想：会不会遇上强盗了？这人看上去穷困潦倒，饿狼一样。

他能读懂这位站在寒风中瑟瑟发抖的老太太的心思。他说：“我是来帮你的，老妈妈。你先坐到车子里去，里面暖和一点。别担心，我叫拜伦。”

老太太的轮胎爆了，换上备用胎就可以。但这对老太太来说，并不是件容易的事情。拜伦钻到车底下，察看底盘哪个部位可以撑千斤顶把车顶起来，他爬进爬出的时候，不小心将自己的膝盖擦破了。等将轮胎换好，他的衣服脏了，手也酸了。就在他将最后几颗螺丝按上的时候，老太太将车窗摇下，开始和他讲话。她告诉她她是从圣路易斯大城市来的，从这里经过，非常感谢他能停下来帮她的忙。

拜伦一边听着，一边将坏轮胎以及修车工具放回老太太的后车厢，然后关上箱盖，脸上挂着微笑。老太太问欠他多少钱，还说他要多少钱都不在乎。因为她能想象得出如果拜伦没有停下来帮她的话，在这种地方和这个时候，什么事情都可能发生在她身上。

帮这老太太忙是要向她要钱？拜伦没有想过。他从来没有把帮助人当作一份工作来做。别人有难应该去帮忙，这是天地良心，在过去有多少人给他帮过忙。

6

康熙大帝对地震成因的认识

清康熙十八年七月二十八日中午，京师地区发生了一场强烈地震。波及河北、山西、陕西、辽宁、山东、河南六省，伤亡惨重。面对突如其来的灾难，康熙皇帝迅速作出了反应。他一方面“发内帑银十万两”，赈恤灾民；一方面号召“官绅富民”捐资助赈。但他最着力进行的，则是亲自带领大小臣工，对朝政得失认真的作一次全面的检讨和反思。



康熙对大臣说：朕自己缺失德行，政事方面有缺失，以至于上天地震示警。我惶恐不安，急切寻找导致灾害的原因。是不是治民之官苛虐榨取百姓的钱财用来献媚呢？大臣有没有结党营私任用私人呢？是不是免除租税和徭役没有落到实处呢？问刑官处理诉讼有没有冤枉百姓呢？有一种这类事，都足以导致灾祸发生。我会重视朝廷根本法令而且在小事上廉洁，政治清平而没有冤案，希望能够感通苍天，止息消除灾祸。因此，朕昭告公布自己内心所想，愿与中外大小臣工共勉之。

“天人合一”是中华优秀传统文化中的一个重要特征。这里“天”即我们所认为的宇宙社会发展规律、

15

康熙大帝对地震成因的认识

清康熙十八年七月二十八日中午，京师地区发生了一场强烈地震。波及河北、山西、陕西、辽宁、山东、河南六省，伤亡惨重。面对突如其来的灾难，康熙皇帝迅速作出了反应。他一方面“发内帑银十万两”，赈恤灾民；一方面号召“官绅富民”捐资助赈。但他最着力进行的，则是亲自带领大小臣工，对朝政得失认真的作一次全面的检讨和反思。



康熙对大臣说：朕自己缺失德行，政事方面有缺失，以至于上天地震示警。我惶恐不安，急切寻找导致灾害的原因。是不是治民之官苛虐榨取百姓的钱财用来献媚呢？大臣有没有结党营私任用私人呢？是不是免除租税和徭役没有落到实处呢？问刑官处理诉讼有没有冤枉百姓呢？有一种这类事，都足以导致灾祸发生。我会重视朝廷根本法令而且在小事上廉洁，政治清平而没有冤案，希望能够感通苍天，止息消除灾祸。因此，朕昭告公布自己内心所想，愿与中外大小臣工共勉之。

“天人合一”是中华优秀传统文化中的一个重要特征。这里“天”即我们所认为的宇宙社会发展规律、

15

他们正在研究每天花几个小时冥想打坐的人，希望找到答案。

打坐充实脑皮层结构？冥想打坐对大脑的结构到底有何影响？这仍然是个受争议话题。麻省总医院的拉若（Sara Lazar）医师及其同事，比较了有 1-30 年冥想打坐经验和没有打过坐的各 15 位志愿者的的大脑核磁共振图（MRI）。

他们发现，冥想打坐真的增加了前额叶脑皮层（prefrontal cortex）和右前脑岛（right anterior insula）等脑皮层区域的厚度，而这些区域是控制人的注意力和感知能力的地方。以前的研究曾显示，一些著名的音乐家、运动员和语言学家的这些脑皮层区域都有增厚。



法轮功的第五套功法，就是在舒缓优美的音乐中打坐，几乎所有的法轮功修炼者都有这样的经历：打坐时“感觉自己好象坐在鸡蛋壳里一样美妙，非常舒服的感觉”，打坐后，全身的关节象是被舒展开一样，非常轻松，有兴趣的朋友不妨试一试！◇

他们正在研究每天花几个小时冥想打坐的人，希望找到答案。

打坐充实脑皮层结构？冥想打坐对大脑的结构到底有何影响？这仍然是个受争议话题。麻省总医院的拉若（Sara Lazar）医师及其同事，比较了有 1-30 年冥想打坐经验和没有打过坐的各 15 位志愿者的的大脑核磁共振图（MRI）。

他们发现，冥想打坐真的增加了前额叶脑皮层（prefrontal cortex）和右前脑岛（right anterior insula）等脑皮层区域的厚度，而这些区域是控制人的注意力和感知能力的地方。以前的研究曾显示，一些著名的音乐家、运动员和语言学家的这些脑皮层区域都有增厚。



法轮功的第五套功法，就是在舒缓优美的音乐中打坐，几乎所有的法轮功修炼者都有这样的经历：打坐时“感觉自己好象坐在鸡蛋壳里一样美妙，非常舒服的感觉”，打坐后，全身的关节象是被舒展开一样，非常轻松，有兴趣的朋友不妨试一试！◇

过去他是这样做的，现在他也不想改变这种做人的方式。他告诉老太太，如果她真的想报答他的话，那么下次她看见别人需要帮忙的时候就去帮忙别人。他补充说：那时候你要记得我。

他看着她的车子走远。他的这一天并不如意，现在他帮助了一个人，他一路开车回家的心情变得很好。

再说那老太太。她在车子开出了将近一英里的地方，看到路边有一家小咖啡馆，就停车进去了。她想，还得开一段路才能到家，不如先吃一点东西，暖暖身子，压压惊。

这是一家很旧的咖啡馆，门外有两台加油机；室内很暗，收银机就象老掉牙的电话机一样没有什么用场。女招待走过来给她送来了菜单，老太太觉得这位招待的笑容让她感到很舒服。这招待挺着大肚子，看来最起码有八个月的身孕了，可是看来一天的劳累并没有让她失去待客的热情。老太太心想，这么穷的地方，是什么让这位怀孕的女人必须工作，而又是什么让她仍如此热情地招待客人呢？她想起了拜伦。



女招待将老太太的一百元现钞拿去结帐，老太太却悄悄地离开了咖啡馆。当女招待将找头送还给老太太时，发现位置已经空着，正想着老太太跑到哪里去

过去他是这样做的，现在他也不想改变这种做人的方式。他告诉老太太，如果她真的想报答他的话，那么下次她看见别人需要帮忙的时候就去帮忙别人。他补充说：那时候你要记得我。

他看着她的车子走远。他的这一天并不如意，现在他帮助了一个人，他一路开车回家的心情变得很好。

再说那老太太。她在车子开出了将近一英里的地方，看到路边有一家小咖啡馆，就停车进去了。她想，还得开一段路才能到家，不如先吃一点东西，暖暖身子，压压惊。

这是一家很旧的咖啡馆，门外有两台加油机；室内很暗，收银机就象老掉牙的电话机一样没有什么用场。女招待走过来给她送来了菜单，老太太觉得这位招待的笑容让她感到很舒服。这招待挺着大肚子，看来最起码有八个月的身孕了，可是看来一天的劳累并没有让她失去待客的热情。老太太心想，这么穷的地方，是什么让这位怀孕的女人必须工作，而又是什么让她仍如此热情地招待客人呢？她想起了拜伦。



女招待将老太太的一百元现钞拿去结帐，老太太却悄悄地离开了咖啡馆。当女招待将找头送还给老太太时，发现位置已经空着，正想着老太太跑到哪里去

的时候，她注意到老太太的餐巾纸上有写东西，在餐巾纸下，她发现另外还压着三百块钱。

餐巾纸上是这样写着的：“这钱是我的礼物。你不欠我什么。我经历过你现在的处境。有人曾经象现在我帮助你一样帮助过我。如果你想报答我，就不要让你的爱心失去。”

女招待读着餐巾纸，眼泪夺眶而出。餐馆有很多事情要做，招待客人，打扫桌椅，将糖罐加满等。女招待尽心地做完了。

那天晚上，她回到家里，躺在床上翻来覆去地睡不着，她想着那老太太和她留下的纸条和钱。那老太太怎么知道她和她先生正在为钱犯愁呢？下个月孩子就要生了，费用却还没有完全有着落，她和她先生一直都在为这担心。现在这下可好了，老太太真是雪里送炭。

看着身边熟睡的丈夫，她知道白天他也在为赚钱犯愁。她侧过身去给他轻轻的一吻，柔和地自言自语：“一切都会好的，拜伦，我爱你。”◇

那埋在心底的缘

文/笑梅

修炼之后，越来越少去回忆修炼之前的恩恩怨怨，那些过去生活中的片段偶尔在记忆中掠过，也只是象一片淡淡的云瞬间飘散。但有一种曾令我费解的

的时候，她注意到老太太的餐巾纸上有写东西，在餐巾纸下，她发现另外还压着三百块钱。

餐巾纸上是这样写着的：“这钱是我的礼物。你不欠我什么。我经历过你现在的处境。有人曾经象现在我帮助你一样帮助过我。如果你想报答我，就不要让你的爱心失去。”

女招待读着餐巾纸，眼泪夺眶而出。餐馆有很多事情要做，招待客人，打扫桌椅，将糖罐加满等。女招待尽心地做完了。

那天晚上，她回到家里，躺在床上翻来覆去地睡不着，她想着那老太太和她留下的纸条和钱。那老太太怎么知道她和她先生正在为钱犯愁呢？下个月孩子就要生了，费用却还没有完全有着落，她和她先生一直都在为这担心。现在这下可好了，老太太真是雪里送炭。

看着身边熟睡的丈夫，她知道白天他也在为赚钱犯愁。她侧过身去给他轻轻的一吻，柔和地自言自语：“一切都会好的，拜伦，我爱你。”◇

那埋在心底的缘

文/笑梅

修炼之后，越来越少去回忆修炼之前的恩恩怨怨，那些过去生活中的片段偶尔在记忆中掠过，也只是象一片淡淡的云瞬间飘散。但有一种曾令我费解的

坐的人都说，炼功使他们精力充沛，有些人表示他们只需要短暂的睡眠即可。虽然许多研究显示，打坐时脑部活动的脑波形式改变了，且神经元自发电节率会协调一致，但打坐是否真的会起到像睡眠一样使人恢复精力的作用？

据新科学家网站 15 日报导，美国肯塔基大学的欧哈尔（Bruce O' Hara）与同事，通过“心理动作警觉作业（psychomotor vigilance task）”肯定了以上的问题。这是一种公认的测试睡眠缺乏对人思考敏锐度的影响的研究方法，研究人员让受试者盯着计算机屏幕，只要看到一个影像出现就马上按钮。一般情况下，人们会在 200-300 毫秒内反应，但是一个睡眠缺乏的人则会花很长的时间，甚至有时根本就没意识到影像的出现。

欧哈尔等让 10 个较为疲惫的受试者分别在经过 40 分钟的睡觉、打坐、阅读或者聊天后做以上的测试。令研究人员震惊的是，尽管所有的受试者都从来没有习练过冥想打坐，但经过 40 分钟打坐，他们马上就有卓越的表演；而 40 分钟的小睡后，受试者则需至少 1 小时候才能从朦胧中清醒过来，做出较好的表现；阅读或者聊天对恢复精力没有任何帮助。

欧哈尔说，在冥想打坐 40 分钟后受试者每个部份的测验表现都得到了改善。在受试者一个晚上没有睡觉的情况下，冥想打坐带来的效果尤其惊人。科学家们目前还不知道，为何冥想打坐会使人精力充沛，

坐的人都说，炼功使他们精力充沛，有些人表示他们只需要短暂的睡眠即可。虽然许多研究显示，打坐时脑部活动的脑波形式改变了，且神经元自发电节率会协调一致，但打坐是否真的会起到像睡眠一样使人恢复精力的作用？

据新科学家网站 15 日报导，美国肯塔基大学的欧哈尔（Bruce O' Hara）与同事，通过“心理动作警觉作业（psychomotor vigilance task）”肯定了以上的问题。这是一种公认的测试睡眠缺乏对人思考敏锐度的影响的研究方法，研究人员让受试者盯着计算机屏幕，只要看到一个影像出现就马上按钮。一般情况下，人们会在 200-300 毫秒内反应，但是一个睡眠缺乏的人则会花很长的时间，甚至有时根本就没意识到影像的出现。

欧哈尔等让 10 个较为疲惫的受试者分别在经过 40 分钟的睡觉、打坐、阅读或者聊天后做以上的测试。令研究人员震惊的是，尽管所有的受试者都从来没有习练过冥想打坐，但经过 40 分钟打坐，他们马上就有卓越的表演；而 40 分钟的小睡后，受试者则需至少 1 小时候才能从朦胧中清醒过来，做出较好的表现；阅读或者聊天对恢复精力没有任何帮助。

欧哈尔说，在冥想打坐 40 分钟后受试者每个部份的测验表现都得到了改善。在受试者一个晚上没有睡觉的情况下，冥想打坐带来的效果尤其惊人。科学家们目前还不知道，为何冥想打坐会使人精力充沛，

后说：“事实上我看基本上这个缘分这根线牵得很牢，都没有落下，都在得法。”每次读，都能从心底里感受到师尊的无限慈悲，感受到同修之间那种生生世世、源远流长的缘分。

我想起了幼儿园的老师用带着小环扣儿的绳子牵着一串天真的孩子。师父手里拉着的这根绳儿啊，牵着上亿的孩子，穿越千万年的时空，一步步，一步步走到今天。经历的时间太长了，孩子们的记忆模糊了，慈悲的师父啊，费尽苦心，让一些孩子们先想起来，“这不是师父吗？”然后，醒来的孩子就分头去告诉他们各自还能联系上的小伙伴儿——“师父来了”。松便是那个负责告诉我“师父来了”的人。

我曾给身边的同修讲过这段故事，今天写出来，了却一个心愿。此时，我的眼里含着泪，心中唱起了“感恩”：弟子一亿，满怀感激，感谢师尊，赐我天梯。回首往昔，身陷污泥，生生世世，造业执迷。慈悲师尊，从未嫌弃，敞开大门，唤我回归……◇

【新知】

打坐改变脑结构增智慧

（大纪元记者悠游编译报导）美国科学家的一些最新研究发现，冥想打坐不但可以放松你的精神和安稳你的心灵，还改变你大脑的结构并增进你的智慧。

一晚不睡，打坐 40 分钟即充电习练过冥想打

12

后说：“事实上我看基本上这个缘分这根线牵得很牢，都没有落下，都在得法。”每次读，都能从心底里感受到师尊的无限慈悲，感受到同修之间那种生生世世、源远流长的缘分。

我想起了幼儿园的老师用带着小环扣儿的绳子牵着一串天真的孩子。师父手里拉着的这根绳儿啊，牵着上亿的孩子，穿越千万年的时空，一步步，一步步走到今天。经历的时间太长了，孩子们的记忆模糊了，慈悲的师父啊，费尽苦心，让一些孩子们先想起来，“这不是师父吗？”然后，醒来的孩子就分头去告诉他们各自还能联系上的小伙伴儿——“师父来了”。松便是那个负责告诉我“师父来了”的人。

我曾给身边的同修讲过这段故事，今天写出来，了却一个心愿。此时，我的眼里含着泪，心中唱起了“感恩”：弟子一亿，满怀感激，感谢师尊，赐我天梯。回首往昔，身陷污泥，生生世世，造业执迷。慈悲师尊，从未嫌弃，敞开大门，唤我回归……◇

【新知】

打坐改变脑结构增智慧

（大纪元记者悠游编译报导）美国科学家的一些最新研究发现，冥想打坐不但可以放松你的精神和安稳你的心灵，还改变你大脑的结构并增进你的智慧。

一晚不睡，打坐 40 分钟即充电习练过冥想打

12

缘，一直想写出来，因为那是我修炼之前无法解释的。在我开始修炼的时候，它是我要去掉的一个对情的执著；当我在师父的呵护下，去掉了它之后，我可以用理智的思维去看待它了，我想试着去解释它，一种超出常人境界的人与人之间的关系，那种只能感悟，不可触摸的东西——修炼的缘。

40 年前，我和松同年出生在中原的一个小城里，同一条街上，两家相距大约 50 米远。在我 4、5 岁的时候，随祖父到他住的四合院里去串门儿，祖父的朋友住南房，他们家住北房，夏天的时候，人们都在院子里纳凉，聊天儿，我知道对面那家有一个男孩子，只是有这么一点儿印象，我甚至不知道那个男孩子长得什么样儿。到八岁上小学的时候，这个男孩子便让我看清了他的样子，而且每天都要看，因为我们就在同一个班，他还是我们班的班长。

他长着一双浓眉大眼，表情严肃，不爱讲话，但很自信，甚至有些自负。我们两个是班上学习最好的学生，但我很少能超过他，不知为什么，我总想超过他，但每次总是差上一点点。也许从那时起，我就有了争斗心。

不知不觉，我们长大了，我从心里对他的不服气到不得不服气，然后是佩服。因为他不仅仅学习好，还是一个很懂事的孩子。大人们也常常夸奖他，慢慢

9

缘，一直想写出来，因为那是我修炼之前无法解释的。在我开始修炼的时候，它是我要去掉的一个对情的执著；当我在师父的呵护下，去掉了它之后，我可以用理智的思维去看待它了，我想试着去解释它，一种超出常人境界的人与人之间的关系，那种只能感悟，不可触摸的东西——修炼的缘。

40 年前，我和松同年出生在中原的一个小城里，同一条街上，两家相距大约 50 米远。在我 4、5 岁的时候，随祖父到他住的四合院里去串门儿，祖父的朋友住南房，他们家住北房，夏天的时候，人们都在院子里纳凉，聊天儿，我知道对面那家有一个男孩子，只是有这么一点儿印象，我甚至不知道那个男孩子长得什么样儿。到八岁上小学的时候，这个男孩子便让我看清了他的样子，而且每天都要看，因为我们就在同一个班，他还是我们班的班长。

他长着一双浓眉大眼，表情严肃，不爱讲话，但很自信，甚至有些自负。我们两个是班上学习最好的学生，但我很少能超过他，不知为什么，我总想超过他，但每次总是差上一点点。也许从那时起，我就有了争斗心。

不知不觉，我们长大了，我从心里对他的不服气到不得不服气，然后是佩服。因为他不仅仅学习好，还是一个很懂事的孩子。大人们也常常夸奖他，慢慢



9

地，他成了我生活中的榜样。这一切的变化都悄悄地发生在我幼小的心里。到了初中，我们不在一个班了，但仍在一个学校，我们两个都是年级的团干部，所以不得不接触，但我们之间却很少说话。

直到考大学时，我们终于各奔东西，我第一次感到异常地失落，而就在那一年的夏天，我家门前一棵茂盛的冬青树变得枯黄了，我站在冬青树前默默地流了泪。

我好象一下子失去了前面的路标，茫然不知所措。上大学的时候，我总想找到一个能够代替他的人，不管是男生还是女生，然而总觉得他们缺少点什么。他在我心目中的位置是别人难以替代的，那种感情是神圣的，而绝不是一般的男女之情。我们甚至没有通过一封信，但我却如此相信他的正直，他人品的优秀。冥冥之中，仿佛有一种预感：他将走一条不同寻常的路，而那也将是我要走的路。显然，我们之间没有夫妻缘分。

踏入生活，工作恋爱结婚，有所谓的幸福，也有苦恼。渐渐地，人世间的世态炎凉经历了一些，发现人是那么自私、虚伪，而且越来越赤裸裸。我身边的一位同事就直截了当地对我说：她的座右铭就是人不为己，天诛地灭。面对周围的一切，我心里凉凉的，因为这不是我想要的，于是我开始想找修炼的路。

在那几年里，几乎每年都能在圣诞节前后收到松在海外的一封来信，那是对我心灵最大的安慰，因为

10

地，他成了我生活中的榜样。这一切的变化都悄悄地发生在我幼小的心里。到了初中，我们不在一个班了，但仍在一个学校，我们两个都是年级的团干部，所以不得不接触，但我们之间却很少说话。

直到考大学时，我们终于各奔东西，我第一次感到异常地失落，而就在那一年的夏天，我家门前一棵茂盛的冬青树变得枯黄了，我站在冬青树前默默地流了泪。

我好象一下子失去了前面的路标，茫然不知所措。上大学的时候，我总想找到一个能够代替他的人，不管是男生还是女生，然而总觉得他们缺少点什么。他在我心目中的位置是别人难以替代的，那种感情是神圣的，而绝不是一般的男女之情。我们甚至没有通过一封信，但我却如此相信他的正直，他人品的优秀。冥冥之中，仿佛有一种预感：他将走一条不同寻常的路，而那也将是我要走的路。显然，我们之间没有夫妻缘分。

踏入生活，工作恋爱结婚，有所谓的幸福，也有苦恼。渐渐地，人世间的世态炎凉经历了一些，发现人是那么自私、虚伪，而且越来越赤裸裸。我身边的一位同事就直截了当地对我说：她的座右铭就是人不为己，天诛地灭。面对周围的一切，我心里凉凉的，因为这不是我想要的，于是我开始想找修炼的路。

在那几年里，几乎每年都能在圣诞节前后收到松在海外的一封来信，那是对我心灵最大的安慰，因为

10

他的信里讲的正是我想听的，关于对人生的探讨以及寻找修炼之路的想法。记得有一次他在信中写道：“……很想修炼，佛教中讲，人人皆有真种子，可以立地成佛，但世间哪里有修炼的殿堂？……”我回信写道：“那修炼的殿堂便是你的心房。”后来他告诉我，他在跟道家师父学习什么。

1995年，他从北美回国探亲，竟然到了我的小家，那时他完全变了样儿，留着大胡子，致使我与他走了个对面，竟没有认出来。象是做梦一样，因为他一直都在我的心里，却难以想象我们会到一起交谈。他讲国内的人多么开放，开放得让他吃惊；当然还讲了不少道家修炼的事。

次年的秋天，即1996年，我便收到了他的一封“额外”来信，这封信的唯一目的就是告诉我，他刚得到了法轮大法，让我赶快去找。然而，当时的我已很难相信什么，如果换另外一个人告诉我，我都不会相信。但由于这份源于儿时的缘，和那种一直埋在心底的感觉，我知道这或许就是我今生要走的路了。



在1999年美东法会上，我第一次聆听师尊讲法。在会场里，我遇见了松，我们已同是师父的弟子了。那时我已经明白了我们之间是怎样一种缘了。我整个身心都被师父的慈悲笼罩着，眼里不停地流着泪，心里唯有感恩。师父在《在美国讲法》中为弟子们讲过关于缘的法，师父最

11

他的信里讲的正是我想听的，关于对人生的探讨以及寻找修炼之路的想法。记得有一次他在信中写道：“……很想修炼，佛教中讲，人人皆有真种子，可以立地成佛，但世间哪里有修炼的殿堂？……”我回信写道：“那修炼的殿堂便是你的心房。”后来他告诉我，他在跟道家师父学习什么。

1995年，他从北美回国探亲，竟然到了我的小家，那时他完全变了样儿，留着大胡子，致使我与他走了个对面，竟没有认出来。象是做梦一样，因为他一直都在我的心里，却难以想象我们会到一起交谈。他讲国内的人多么开放，开放得让他吃惊；当然还讲了不少道家修炼的事。

次年的秋天，即1996年，我便收到了他的一封“额外”来信，这封信的唯一目的就是告诉我，他刚得到了法轮大法，让我赶快去找。然而，当时的我已很难相信什么，如果换另外一个人告诉我，我都不会相信。但由于这份源于儿时的缘，和那种一直埋在心底的感觉，我知道这或许就是我今生要走的路了。



在1999年美东法会上，我第一次聆听师尊讲法。在会场里，我遇见了松，我们已同是师父的弟子了。那时我已经明白了我们之间是怎样一种缘了。我整个身心都被师父的慈悲笼罩着，眼里不停地流着泪，心里唯有感恩。师父在《在美国讲法》中为弟子们讲过关于缘的法，师父最

11