

新唐人弘扬中国菜 厨技大赛为华人争光

清流

正见周报

头版要闻
时事新闻
修炼世界
生命探索
健康人生
家庭教育
文化畅游
文学艺术

灯火辉煌，美味飘香，新唐人电视台第三届“全世界中国菜厨技大赛”决赛 10 月 1 日在纽约时代广场成功落幕。来自全球各地的 35 位决赛选手在世界中心各展所长，献上地道可口的传统中国菜。决赛结

果揭晓，中国菜五大菜系共 23 位选手获奖，获奖选手名单如下：

川菜组：吴崇荣，厉正扬，蒋永毅，廖晓峰，陈依春。**鲁菜组：**吕秋玉，王宏益，戴德和，沈佑谕，毕科江，徐文强。**粤菜组：**刘邦传，李文辉，

刘顺泰，方伟章，郑泽。**淮阳菜组：**许桦仁，许健锋，章君安。**东北菜组：**陈立真，田振宇，阎德贵，刘立云。

此次大赛不仅给厨技高手们提供施展才华和切磋技艺的平台，而

且对于弘扬中华传统饮食文化意义非凡。纽约英文饮食杂志《品味与财富》创始人汤富翔感慨道：“我向西方主流社会推广中国饮食文化努力了十八年，也抵不上这一次大赛的影响力。”

比赛紧张激烈 富有挑战

在决赛中，选手们需要在 60 分钟内独立完成两道指定热菜和一道自选热菜的制作。来自英国的选手李汉文指着比赛中的其它选手说，“很紧张，从选手们的表情看得出，必须像他们那样集中精力，全力以赴才行。”

来自密执安州的淮扬菜选手许健峰说，竞争很激烈。选手们来自世界各地，有着不同的背景与经验，而且大家都很有用心，那最后就看谁的功底、信心和心理承受能力更强。要有一定把这件事情做好的信心和决心，才能发挥正常。他说，“中国菜是有层次的，能让食客尝出层层的味道而且回味无穷，那就是一道好菜。”

台湾川菜选手柯荣贵表示，在户外比赛，富有挑战性。厨师们的功力从刀功、火候、菜品、色泽等都一览无遗。作为台湾真理大学餐旅管理学系助理教授，他表示回去后会跟他的学生们分享此次比赛的心得与经验。

选手：大赛弘扬传统文化 提升华人地位

参赛选手们表示，此次大赛不仅令他们受益匪浅，给他们提供一



▲ 参赛选手们端出的传统中国菜，令中西方民众惊叹连连。

个施展才华的机会，而且对弘扬中国菜和中华传统文化有着举足轻重的作用，他们对此心怀感激、倍感荣幸。

许健峰表示，对于厨师们来讲，这是一件非常有意义的事情。他透露，选手们都认为，通过大赛这个平台，可以让更多的人知道传统的中国菜是怎么一回事。“我们站在世界中心的焦点这儿，告诉世界的人们我们在做什么，表达我们的心声。”“不管是否拿到名次，将来我们都可以自豪地告诉我们的子孙：在这个世界中心，至少我来过、做过，为推动和弘扬中华传统文化、提升华人地位贡献过自己的力量。”

来自美国波士顿的鲁菜选手徐文强表示，“鲁菜现在失传这么严重，应该说非常令人痛心，我参加这次大赛就是觉得应该把我师傅教给我的技术和我学到的技术原封的制作出来，呈现给广大的顾客，让

全世界的人民都能享受我们中华真正的美食。”

大赛影响力大 未来可成“世界杯”

纽约英文饮食杂志《品味与财富》(Flavor & Fortune)创始人、董事汤富翔在品尝大赛选手的美味佳肴后感慨道，“我向西方主流社会推广中国饮食文化努力了十八年，也抵不上这一次大赛的影响力。”

粤菜选手黄永权说，连续两年的参赛经验令他感动：“就这样发展下去，以后新唐人的厨技大赛就像世界杯足球赛一样，越来越多高手参与，谁做的最好吃大家都知道。”

“通过比赛，真正推广中华传统饮食文化最重要。”许健峰说，“以后一定会有更多的厨师走出来，参与到这项事业之中。因为这么做对民族、对国家、对己都有利。”

汤先生说，21 世纪是中国人的世纪，弘扬中国传统文化，让世界来认识中国的传统精髓与理念。

近期新闻提要

【温哥华庆八千万三退 中国城人心觉醒】十月二日，温哥华民众在中国城集会，庆贺八千万中国人公开声明退出中共党、团和少先队组织。中国城退党服务点的蒋女士，讲述了在三退大潮的带动下，华人的变化，越来越多的中国人很容易就劝退了，他们不再惧怕中共。来自北京的宋女士在集会现场高兴的说：八千万三退是很大的数字，我相信国内很多民众已经觉察到共产党的专政给社会带来的悲剧，有多少人受到了邪党的迫害，大家都期盼着中共快点解体，期盼着在中国能像西方的民主国家一样，人们过上真正有人权的生活。

【海外华人聚《围剿》试映 见人性熠熠生辉】纪实电影《围剿》10.1在台湾“威秀影城”五大城市同步上映，28日台北试映会上，多位流亡、旅居海外的华人及多位关心中国现况的人士，认为本片深刻反映了中国共产党特务统治的残酷本质，以及人性最终超越党性的动人之处。

【法轮功学员爱尔兰控告中共政治局常委李长春】2010年9月27日，来自澳洲的法轮功学员戴志珍和几名法轮大法学员，在中共政治局常委李长春访问爱尔兰的第二天，向都柏林地区刑事法院提出刑事控告，指控被告李长春在担任广东省委书记和政治局常委期间对法轮功修炼者指挥实施酷刑、杀害、非人道的虐待和群体灭绝等罪行。该法院于当天下午4点正式受理本案。李长春之前曾在法国遭法轮功学员控告违犯酷刑罪，是严重参与迫害法轮功学员的主要元凶之一。

【欧洲器官移植大会 首次拒绝中国大陆医生出席】9月24日至26日，欧洲器官移植协调组织（ETCO）在英国威尔士首府卡迪夫市举行欧洲最大的欧洲器官捐赠大会。卡迪夫电台也同时邀请了三位法轮功学员讲述中共活体摘取法轮功学员器官牟利的暴行，电台主持人希望欧洲器官捐赠大会关注中国发生的不道德器官移植。欧洲器官移植协调组织称，二十年来器官移植面临最大的问题是器官缺乏。本次大会是为了加强欧洲各国间的合作，减短器官的等待期。

龙拉宝女士：“（病人）通常需要等待好几年。然而等待期对他们来说是很大的问题，我从未听说有国家的器官等待期只需一周的，对我来说这很可疑。”但是，根据大卫·乔高和大卫·麦塔斯基基于大量事实调查的报告，《血腥器官摘取》一书披露，中共进行器官移植的医院在回答询问时表示，一周内就可以得到器官。

斯科特是卡迪夫电台的主持人，他因为采访三位法轮功学员而看了大量独立报告，了解了中共迫害法轮功学员的事实：“虽然我知道如今人类世风日下，但是（活摘器官）是种族灭绝罪。”他希望正在召开的欧洲器官捐赠大会能关注这一暴行。

欧洲器官捐赠大会每年举办一次，之前曾邀请中国大陆的医生，但因中共活摘器官的暴行在国际上被广泛揭露，今年的大会已经拒绝大陆医生出席。

迫害真相专栏

济南李晓萍被中共迫害致精神失常

李晓萍今年三十多岁，1999年7.20迫害发生之前在山东省电视台上班，复员转业军人，在部队是通信兵。李晓萍因为坚持修炼法轮功，2000年左右，济南610办公室把她送到浆水泉劳教所进行非法劳教。在劳教所中恶警丑态百出，采取殴打、罚站、坐窄板凳、关禁闭等酷刑折磨，阻止李晓萍修炼。达不到目的的恶警，用不准吃饭，不准睡觉，不准说话，不准会见亲属，围攻、谩骂、人格侮辱、灌食等手段对李晓萍进行了长期的精神折磨致使其精神失常，即使这样劳教所仍然毫无人性地继续迫害，为掩盖其罪恶长时间不让亲属会见。

李晓萍出所后被送进了精神病院，一个半月后，她得知丈夫因承受不了单位（部队）给予的巨大压力向法院起诉离婚，李晓萍受不了这种刺激，病情加重，难以控制，跑出了精神病院在大街上大哭狂奔结果被汽车撞成重伤，差点儿失去性命，在齐鲁医院住了很长时间方才恢复。

现在李晓萍由她七、八十岁的父母照顾她的生活，数年来其父母整日以泪洗面，每当她的病情发作时她父母更是心力交瘁，她父母天天忧虑自己百年之后孩子怎么办，她的两个姐姐全家也被拖入了痛苦的深渊。

三退声明精选

目前三退人数：8167万

共产党当年把地主杀了，将其土地据为己有，现在又通过卖地吸干了老百姓的钱；共产党当年通过所谓公私合营将民族资本家的财产据为己有，现在又通过“改制”将国有财产据为党官私有；共产党当年称工人老大哥，农民二哥，利用完了一脚踢开；共产党当年为控制人的思想把知识分子打成“臭老九”，89年发现知识分子是个威胁，于是又开始拉拢腐蚀知识分子。我们声明退出这个流氓党。（费平、徐平、荣明等56人）

纵观中共的61年历史，共产党一直是以人民为敌的，他的一党专政的性质决定它一定是为少数人服务的，受苦受难的一定是广大老百姓，中共一日不除，百姓一日得不到幸福安宁！（陶子）

如何声明退党（团、队）

透过页尾的动态网可连至退党网站，或拨美国热线 0018888928757，美国传真 0013019162364，电邮 tuidang@epochtimes.com



神奇经历

几个修炼中的故事

我是一九九四年开始修炼法轮大法的，十几年的修炼经历，深感在大法中的升华，深感大法的美好与神奇，深感大法的纯正，谢谢李洪志老师给予了我们这无比美好、神圣的一切。下面就说几个修炼中的故事。

一九九四年五月，我开始走入法轮大法中修炼，大法要求修炼人要做一个“完全为着别人的人”。这深深的印入了我的脑海中。并且在以后的修炼过程中深深地激励着我，从本质上改变着我。

刚学大法一个月不到，单位里开始职称评定。以我的资历及业务能力，加上人缘关系，评上高级职称是很有希望的。但由于名额有限，可谓僧多粥少，每个人都希望自己能够评上，因此大家互相之间你争我夺，互不相让。然而此时的我非常平静。很多领导都找我谈话，要我把握好机会，并暗示我被评上的希望很大，但我一直心如止水。这在以往，我是做不到的。虽然因为那次没评上高级职称，我的工资比他

们少了一千多元，但我觉得自己的生活多了一份坦然，我从内心为自己的改变感到高兴。

由于心性的转变，我的身体也相应的发生了巨大的转变，修炼大法前，我患有高血压，颈椎炎，心脏早搏，关节炎等多种疾病，自修炼后，这些疾病从未发过。人也年轻了，脸上光光的，红扑扑的，总有使不完的劲，有人说我只有四十多岁，其实我都六十多岁了。而且我的血压与我十八岁时的不相上下，我记得十八岁高中毕业时血压是10/70hg，现在是130/80hg。有一次在公园里小孙子要坐过山车，女儿，儿子都不敢上去陪，当时我也没多想，就陪小孙子去了，而且玩得很开心。也没觉身体有什么不适。要知道这些娱乐器械把人玩得天旋地转的！

修炼大法不久，就来了例假，当时我近五十的年龄，绝经多年。这些在医学上都是奇迹。根本不是中共所诬蔑的：法轮功不让人吃药。其实不然，而是病好了，没病了吃

药干啥！

在一九九九年以前，我们炼功点来了一位八十多岁的老人，他曾是某党校的主要领导，因腿伤，打上了钢筋。大家知道，法轮功的第五套功法是盘腿打坐，他就这样的身体，居然盘上了双盘，真够神了。

记得有一天，炼功点来了一位三十多岁的年轻人，他烟瘾很大，每天都是二、三包烟，怎么戒都戒不了。脸上又黄又瘦。可是修炼大法不到一周的时间，他居然把烟给戒了，脸色红润。目前，他因坚持修炼大法，被非法判刑，关押，但他却始终坚定着对大法的信念。这些真实的故事还有很多很多，正因为大法让我们感受到人活着的真实目的，返本归真，让自己的身心得以净化，所以才有这么多人如此坚定的走在这条路上。希望世人早日明白真相，不要受中共邪党的一言堂影响，听一听来自我们这些亲身修炼大法人的心声，给自己选择一个美好的未来。

（作者：湖北武汉大法弟子）

法轮功给了我再生的希望

我家住内蒙古海拉尔的一个小镇，今年五十岁。零三年母亲对我说：你炼法轮功吧，什么病都能好。

当时的我一身是病，失眠、例假不正常、天天头疼、两眼血红（红眼病）、胃疼、胃胀、腰疼，还得一种怪病叫“攻心翻”，犯病时疼的是死去活来，医生还说不能打针，否则就有生命危险，只能用针在前、后心挑紫泡，再拔火罐子等，这样就能上吐下泻了，但只能缓解一时；我还有皮肤病，身上有几块如大象脚的黑硬块，特别是针挑、拔火罐处更严重，奇痒，全身都被挠破了。我实在走投无路，就请了一本宝书《转法轮》。等我看完第一遍《转法轮》时，我就真的放不下这本天书了，也恨自己得法太晚。

从那时起，李洪志师父就给我祛病了。中共邪党诬陷说法轮功不让吃药，以前我也半信半疑。修炼后我才真正明白，真正修炼要讲心性，根本没病。自从修炼法轮功后，我一片药没吃病就好了。

仅举一例，我炼法轮功后，我身上黑硬的皮肤，就开始一层一层脱落，床上、穿的衣服都是脱落的黑皮，身上往外冒腥味，天天嘴吐黄痰、有时还带血水，但脱落的皮肤，一层比一层细嫩，也不那么痒了，而肚子上黑硬块完全好了，好像师父给我从新组合了细胞一样。

我的心情非常激动，我真是世界上最幸运的人。



法轮功简介

法轮功是1992年由李洪志先生在长春所传出的佛家修炼大法。法轮功是完整的一套性命双修的法门，以宇宙最高特性真、善、忍为修炼原则。强调心性修炼，修炼人从好人做起，努力按照真、善、忍标准要求个人心性的提高，还包含五套缓慢、优美的功法动作。法轮功不收分文，义务教功，一切活动都是公开且免费。所有法轮大法书籍和影像资料，都可以免费从互联网下载、复制。法轮功修炼不重形式，学炼者想学就学，不想学就走，没有名册、会员，自由来去。



苏州公安局长 遭报死亡

江苏省苏州市公安局常务副局长姜苏威，现年五十八岁，主管全市各区县公安局、派出所、国保大队，是苏州市公安局全面执行中共迫害法轮功政策的二号人物。这个追随江泽民、紧跟共产邪党迫害法轮功、迫害法轮功学员而造下大业的愚忠恶人于二零一零年七月六日傍晚，突发心肌梗塞死亡，走进了地狱之门。

一九九九年七月二十日，姜苏威积极跟随江泽民迫害法轮功，积极安排布置公安局的“六一零”（中共为迫害法轮功专门成立的非法组织）、国保大队安全局、迫害法轮功的恶行迅速在全市及苏州地区汹涌而起，非法截访，非法关押，非法劳教，非法判刑等恶事比比皆是。把一批批讲“真善忍好，法轮大法好”的法轮功修炼者当作“敌人”，肆意抓捕迫害。多少人家破人亡，多少人妻离子散，多少人生活艰难。

特别是零八年的“奥运”和二零一零年的“世博”，姜苏威更是带领着邪恶“六一零”、国保大队公安分局、派出所、街道、社区、单位开会布置层层监控“盯人防守”。其间至少有十名法轮功修炼者被非法判刑，被流氓绑架、非法劳教、非法关押的人则更多，在江南苏州制造了一起起的冤假错案、造成了一家又一家的人间悲剧。

由于积极跟随中共的迫害法轮功学员，多次得到中共邪党的所谓“表彰”，如2006年12月，被国务院“防范和处理邪教问题办公室”（实为迫害法轮功的非法机构）评为“全国防范和处理邪教工作先进个人”，同时记所谓的个人“一等功”，一步步坠入为中共陪葬的深渊。

“善有善报，恶有恶报，不是不报，时辰未到，时辰一到，顷刻遭报。”天网恢恢，疏而不漏，善恶必报是天理。姜苏威，这个追随江泽民、紧跟共产邪党迫害法轮功、迫害法轮功学员而造下大业的愚忠恶人于二零一零年七月六日傍晚，突发心肌梗塞死亡，走进了地狱之门。更可悲的是，至死都不知谁是害他的真正凶手。在给家人带来无限悲哀的同时，更给子孙留下了世代偿还的业债。

法轮功教人信仰“真善忍”，做一位道德高尚的好人。于国于民有百利而无一害。而邪恶的江泽民为了一己私利，在阴暗丑陋的妒忌心理作用下，搞了这场对亿万“真善忍”信仰民众的残酷迫害。这不只是对法轮功修炼人的迫害，更是对全中国人民和全世界民众的迫害，它是一场空前绝后的妄图毁灭人类道德与良知的邪恶至极的犯罪。所有在这场惊心动魄善恶大戏的演绎中扮演善恶不同的角色、表现着各自善恶行为的人都正在迅速走向自己选择的归宿，所有在这场善恶大戏中明白真相的人都将走向美好的未来。



明真相得福报

两个真实的小故事

“不可能”

二零零六年的新年刚过，我去亲家串门。在他家大门口遇到亲家的大儿子，他一把抓住我的手很激动的说：“大叔，你给我说怎么样感谢法轮功师父，我要给他老人家多磕头，多上贡品，花多少钱都行。”

他把我领到屋里详细的说了他们前几天出车时刚刚发生的一件事。他们从关内运了一批百货，往黑龙江送货。快到目的地的时候，因疲劳不由自主的一闭眼，就撞到了前面的车上。前面那车上的钢管喇的就插进了他们的驾驶室里，而且直向他们两个驾驶员插来。可就在这千钧一发之际，车却神奇的嘎然而止。他们的车破坏的不像样子了，整个前脸都没有了，只有拉到修车部修理了；但他们两个司机却

是毫发无损。

交警看到这车坏到程度就问：“司机呢？”他二人说：“就是我们俩。”交警说：“不可能！我交警已干了三十多年，都快要退休了，还没见过车毁到这样子司机还能活的！更别说没受伤了。”修车的师傅也说：“我修车也三十年了，也从没见过你俩这种情况。”

我亲家的儿子告诉我：“就是您给我的这个大法护身符救了我俩的命！我一定要谢谢法轮功师父啊！”

“真好使”

二零一零年四月初的一个星期日，我到镇上去办事，又遇到老于大哥。他是我前些年摆地摊时结识的一位老大哥，就住在这镇上。

前些年他摆摊修自行车，我的摊就挨着他。我们成了不错的老哥

们。这几年因年纪大，都不干了，见面就少了。年前，我到镇上办年货，偶遇这位老于哥。只见他一手拄拐，步履艰难，一歪一歪的往前挪行着。我紧走几步到他跟前问：“老于大哥，这是怎么了？”“我去年得了脑血栓，后来就落下这么个毛病。”老于大哥无奈的对我说。

于是，我立刻告诉他：“你要天天诚心诚意的念‘法轮大法好，真善忍好’。”他说记不住，让我给他写下来。我借了笔，要了一张纸，给他写下了这几个大大的字。

今天事隔已两月有余，又见到了老于大哥。他上前拉住我的手高兴的说：“还真好使！还真好使！你看我把拄的棍都扔了。”他接着说：“你上次给我写的‘法轮大法好、真善忍好’我天天念。”



生命的地平线

每当清晨太阳从地平线跃起的瞬间，大地顿时被太阳的霞光笼罩着。在万物还在沉睡时，地平线已经第一个见证，并迎接了太阳的绚丽和壮美。华夏祖先因此造下了汉字“旦”，意味着新的开始。

生命在轮回中是无止境的，又几乎是大同小异。每生每世都在为衣食住行劳苦奔波。无论生命贫穷、富贵，都无法摆脱老病死的宿命。而地平线，在生生世世中，从万般同样的人生中，早早领悟了生命的实质：迎接太阳的升起，见证太阳的辉煌，便是自己与生俱来的使命。因此，地平线便在芸芸大众不停的轮回中，脱颖而出，保持了生命的不变和恒久，并坚持为万物众生，打开新的每一天。因为新的一天，意味着新的希望，新的机会，新的时间和思考。

地平线在千百岁月中，看到了太多的生命，为了蝇头小利而互相伤害；看到太多的生命，为了眼前的利益，在无明的迷中，渐渐滑落的不仁不义。生命在轮回中，被名利色气诱骗到危险的悬崖，变的摇摇欲坠，极度恐慌，找不到安全的归宿时，地平线总是诚恳的期待着，这些生命能够和自己站在一起，也能给自己一份意想不到的安心和惊喜。

无常的世间，有时会有狂风暴雨，乌云密布，但地平线都会在黑暗中耐心的等待，期望太阳的来临。地平线是一切开始的起点，也是容下世间一切美丽的驿站。他的乐趣和生命，在重复的每一天，都在为不一样的生命打开改善的机会，迎取升华的时间。让疲惫不堪的心神有机会在地平线上迎接生命的曙光，迎接内心深处久违的诚挚和感动。（作者：王昊天）



坚实的脚步

前几日，一位朋友让我帮忙给她找房子，我一想，平房只有我住的方圆十里左右才有，为了避免骑自行车走走停停的麻烦，我决定徒步去找。

我这个人从小比较擅长走路，一般十里之内的路程，如果不着急，我喜欢徒步走。因为我总觉得，与大地直接的接触，有一种十分踏实的感觉。这是骑自行车和打车的感觉所没有的。

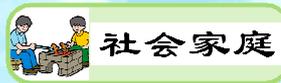
这次我边走边打听着哪里有出租房屋的，慢慢的我的本子上密密麻麻的写满了位置和房主的联系方式。不知不觉间我走遍了这方圆十里的各个大街和小巷。这就远远超过十里的路程了。当我最后走出这个范围，走到大马路上，准备回去找朋友“汇报”的时候，我好似明白了一个道理：

无论是一个国家还是一个人，要想做成一件事，都得经过一番艰苦的努力和付出最后才能有所收获。然而，不同的人对于不同的细节有着不同的看法和处理方式。这样就使得很多处于一起跑在线的人们结局却不同。为什么？除了每个人所遇到的机遇和环境还有个人的能力、人生福分这些外在的因素之外，还有着关键性的一条：就是是否珍惜对待了自己所遇到的所有的事情？说得更确切一些就是：在做某件事情上，是否是一步一个脚印的坚实的在走！有句俗话说：万丈高楼平地起。谁也不能一口吃一个胖子。所以在要做好一件事情，或要达到某个理想目标就必须掌握好这个“坚实”二字。就如同盖大楼一样，只有每个环节都达到设计要求，才

能达到美观、实用和坚固，才能真正的达到造福民生的目地。如果在其中一个环节偷工减料或者造假，那对于工程质量都得大大折扣。

我们无论做什么其实也是同一个道理。无论什么事情都有很多的环节组成，也不外乎是人（包括人情和道德等）、财、物权之间的各种组合。如果每一个环节都扎实的做好，那最后在这件事情上，退一万步说，我们即使是失败了，也没有什么值得后悔的。因为我们不但努力过而且我们在这件事情的每一个环节中都是曾经一步一个脚印的坚实的走过！最起码，我们没有那种：后悔当初为什么没有尽力和扎实的做那件事情的遗憾。一步一个脚印的走，每一个环节都尽力做好，无怨无悔，笑在红尘，笑迎一切！（作者：碧宇）





和谐相处的良方

在这个道德普遍式微，欠缺心法约束、人心纷繁多变的世局里，身为女性的一员，要想工作和家务共容、事业与家庭兼顾，诚非易事！再加上物质利益上的冲突、错综复杂的人际关系，经年累月搞得你心力交瘁、疲惫不堪，更不知从何下手改善局面，只能年年难过年年过，日日发愁日日烦！其实要解决一切困扰并不难，就看你的观念能否改变、你的心态能否接受罢了！

“人非圣贤、孰能无过？”世界上没有完人，没有十全十美的人。只要当人，就会犯错！而一个人能改过迁善，别人会佩服你的，绝不会笑话你，因为他很明白，自己没那份勇气与魄力去反躬自省、去承认错误。

在社会上浮沉久了，你会发现一个很有趣的现象：人人都自以为是，个个全不愿改变，包括你自己在内。要想改变别人简直难于上青天！所以和上司、同事、邻居或家中成员关系紧张，整日里处于备战状态。其实每个人都不想造成这种状态，所有的心都不愿出现这种危机。可是，无计可施、无可奈何！

今天咱们来服一帖化解的良方，打一管纾缓的针剂！既然改变别人太难了，咱们来个反其道而行：“改变自己！”您别苦笑，也别认为笔者在瞎扯。行的！请试一试！因为您的心态、您的意志、您的观念全由您掌控，只要您肯，只要您愿意，只要您放得下那些攸关面子、丢脸……的顾虑，那就一定成！

今日一时的委曲与不平，换来的却是对方满心的钦佩与感动。而您得到的却是内心的平和、宁静与轻松！境由心转，您观念与作法的改变，就能带动对方也朝向良性的一方前行，因为人天生都具备着善

良的本性。不信？瞧瞧下面的故事：

江苏兴化县有个叫马文安的商人，识书习礼。他的妻子吴氏，聪敏貌美，擅于打理家务，只不过有些傲慢，怨心较重，因此，婆媳之间经常发生龃龉。每次马文安回家，婆媳二人都在他面前，互相诉说对方的不是。婆婆说媳妇不孝，媳妇说婆婆不仁，双方各执一词，这让马文安真是左右为难。马文安知道妻子不愿遵从母亲，于是想了一个办法，让妻子感悟自己的过失。

有一天，吴氏又开始向马文安诉说婆婆的不好，马文安便安慰道：“老母亲啰唆，我也知道，我已经想好了，我要带你到外面去住。只是亲友外人不知道母亲难侍奉，我们如果突然背亲离家，难免要受人家指责，所以我劝你暂时忍耐一两个月。在这期间，你一定要任劳任怨，尽心侍奉，让亲友们都知道你很孝顺，说母亲不好，然后咱们再搬出去。这样就可以避免旁人说道四了。”

吴氏听后，还是面露为难的样子。马文安又说：“很快咱们就要到外面居住了，在这短暂的几十天工夫，你就权当她是咱们的宾客，对她进行殷勤的款待，又有什么为难呢？”

吴氏于是答应了丈夫。从此对待婆婆就和颜悦色，曲意承欢。作婆婆的见媳妇脾气已改了，凡事都能顺从自己，心中快慰之余，也就对其倍加体谅。结果以前的日常摩擦没有了，变得和睦了。

过了些天，马文安见吴氏并不像从前那样对他诉说婆婆的不是，故意问她：“近来母亲对你怎样啊？”吴氏说：“比以前好点了。”马文安又对她道：“她既然略微好点了，你应该更加谨慎侍奉，务必要

使她的不仁、你的孝道，让众人都知道，那样我才可带你到外面住呀。”吴氏听了，唯唯答应。

这样，又过了些时日，马文安再问吴氏：“老母对你怎样？”吴氏回说：“现在婆婆待我很好，我不再想离家别居了。我情愿常在她老人家的身边，替你尽人子应尽的孝道。”

文安道：“我的本意就是要你肯尽孝道呀，并不是真的要你离家别居。现在我将我的本意，同你说穿了，你便知我的苦衷。你从前对我诉说老母的啰唆难侍奉，我早就明白，这是你没有照顾好老人的关系。但当时你在气头上，心中只知别人的不是，根本不可能想到自己的错处，我若明说，你一定不肯承认。要你曲意奉承老母，更是你所办不到的。所以我只好以善巧方便的办法，使你暂时忍耐，曲意谨事，来改变你心中的傲慢，我并不是喜欢用手段来欺骗你啊。”

还告诉她：古人说的：“会做媳妇没恶婆”，实在是经验之谈啊！从今以后，我希望你待人接物，务必要反省自己，从自己身上找原因，切不可总是责怪他人。古人云：“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之。”处世是这样，何况是侍奉父母尊亲呢？并藉机给她讲了父母恩德的重大，以及自古以来孝子贤妇历尽艰苦，勤修孝道的事迹。

从此以后，婆媳之间关系非常融洽，人们都称赞他家为孝慈双美。

由此故事看来，人与人之间的相处，并不难呀。只要愿意改变自己先入为主的观念，然后时时尊重对方，以“人非圣贤、孰能无过？”的胸怀包容别人，放弃自己自以为是的想法，何愁搞不好人际关系，摆不平家庭摩擦和婆媳龃龉，是吧？（作者：默想）



拒千里马

西汉史书上记载：文帝时，有人进一匹马，一日能行千里。文帝说道：“天子行幸，仪仗隆重，前有鸾旗引导开路，后有车马随行护卫。天子巡守，一天不过走五十里而已。遇有军事行动率师征讨，一天只走三十里。我骑着这千里马，独自跑得那么快，往哪里去呢？”于是下诏拒而不受，让那进马的人牵回去了。

夫千里马，是良马也。文帝以为非天子所宜用，尚且不受，况其它珠玉宝贝、珍禽奇兽、不切于人生日用者，又岂足以动其心？《书》曰：“不作无益害有益，功乃成；不贵异物贱用物，民乃足。”正文帝之谓也。

（选自明代张居正编撰之《帝鉴图说》）（作者：李剑）



传统美德——“孝”的内涵

“孝”是中华民族的传统美德。现在的人讲“孝顺”，一般人的心中，“孝”是针对父母的，“孝”就是“顺”，顺从父母就是“孝”。可是您知道吗？真正的“孝”其实有着更深层的含义，是更广义的做人的品德。它不仅针对父母的，对父母的“孝”只是其内涵中的一部分，更不是简单的顺从父母就是“孝”。

儒家经典中有一部书叫《孝经》，非常详细的记载了孔子对“孝”的内涵的解释。

孔子说，孝，始于事亲，中于事君，终于立身。大意是说，孝，在小处体现在同亲人的关系上，中体现在同君主的关系上，在大处体现在一个人的为人处世和道德修养上。换句话说，对父母的孝，是孝在小处的体现，孝是一个更广义的人的品德。

因为一个人所处的地位的不同，所要承担的责任也不同，“孝”的具体表现也不完全一样。对于天子来说，爱自己的亲人，就不敢对别人不好，尊敬自己的亲人，就不会怠慢他人。将对自己亲人的爱敬应用于天下人身上，百姓就会深受其惠，这是天子的“孝”。对于士大夫来说，用对自己父母的爱敬来对待君主和年长于自己的人，不失忠顺，是士大夫的“孝”。而对于寻常百姓来说，遵从天地之道，勤俭节约，供养父母，就是寻常百姓的“孝”。也就是说，真正的“孝”

是指一个人能够象对待自己的亲人一样对待身边的一切人，“孝”是一种超越了血缘关系的更广义上的博爱。“教以孝，所以敬天下之为人父者也。”无私博爱的胸怀是对父母亲人爱的基础，而对父母亲人的爱是这种更宽广的博爱在亲人身上的具体体现。所以孔子说，先教导百姓懂得博爱，就不会有人遗弃自己的亲人。

现在很多人一提起“孝”，就想起“光宗耀祖”。我想这大概来源于孔子在《孝经》中也说的：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。立身行道，扬名于后世，以显父母，孝之终也。”珍惜自己的身体生命，是孝的开始；修身遵从道义，名扬后世，使父母荣耀，是孝的终极。可是大家看到了“扬名于后世”，却忽视了“立身行道”。要知道，“立身行道”在前，“扬名于后世”在后。在人类普遍道德水平比较高的时候，扬名后世的都是有德之士，“扬名于后世”是“立身行道”的必然结果，却不是做人的目地。“孝”是通过“立身行道”达到的。当人类道德开始下滑的时候，“扬名于后世”变成了目地，于是就有了不择手段向上爬的人。其实真正的“孝”是通过修身养德实现的。

那么，到了具体的行为上，“孝”体现在哪里呢？是不是给父母提供优越的物质生活条件就是孝呢？不是的。当然作为子女，赡养父母是应该的，但是还有比这更重要的。

一个修身养德的人，会给父母带来长久的幸福和安宁。而一个骄傲嫉妒的人，哪怕他得到了一时的利益，时间久了也往往会因为自己的行为给自己和家人带来灾难。所以孔子在《孝经》中认为，如果一个人做不到荣辱不惊（居上不骄，为下不乱，在丑不争），哪怕他每天用丰厚的饮食供养父母，也说不上“孝”。一个人内在的道德修养，远比表面上的行为表现重要。

很多人都有这样一种观念，那就是顺从父母的要求就是孝。其实这是将“孝”片面理解的结果。做臣子的“孝”是不要陷君王于不义，做子女的“孝”是不要陷父母于不义。所以如果君主或者父母做的不对，做臣子或者子女的一定要争。也就是说，对父母的孝顺不能以牺牲是非为代价。如果以孝顺父母为名做了不对的事情，其实也是陷父母于不义，那就更谈不上“孝”了。

中华文化有着很深的内涵，但是归根结底，道德是中华文化的核心，“孝”也是一样。一个道德高尚的人一定会无私地关爱自己的亲人；而一个自私的人即使在没有矛盾的时候能够对父母很好，到了关键时刻想到的很可能还是自己。随着社会的发展，人类的道德也在下滑，“孝”的涵义逐渐被歪曲了，变得狭隘和表面化。其实当社会上的人可以为了对亲人的“爱”无所不为的时候，这个社会已经就很危险了。（作者：洪茗）

神韵阐述自由精神 和平改变世界

2010年9月12日晚，神韵纽约艺术团在美国纽约州立大学帕切斯学院表演艺术中心(The Performing Arts Center of Purchase College)上演了一台精彩的歌舞晚会。神韵艺术团以高超、独特、完美的艺术，演绎最正统、纯正的神韵文化，在2个半小时内跨越时空展现悠久的历史 and 深邃的内涵，打动了各族裔观众的心。

海洋生物学家：神韵平和地改变世界

居住纽约的约翰·克利斯朵夫·法恩(John Christopher Fine)携同

家人观看了演出。他称赞神韵艺术家们平和有效地改变了世界。

法恩是第一次观看神韵演出，深受触动。他说：“他们(神韵艺术家们)平和地、有效地改变了世界，以至于人们再也不愿听到想粉碎自由和异见者的独裁者的声音。我们知道，言论自由、歌曲、音乐、舞蹈和所有艺术，最终都会表达人类的善良，这就是这个秀所表达的。”法恩表示，明年在林肯中心的神韵表演，他一定还会来观看。

金融企业老板：看到真正中国传统舞

金融服务公司老板霍华德·斯坦(Howard Stein)和太太及一些朋友一起观看了当晚的神韵演出。他表示，神韵晚会是一场非凡的表演，所有完美的因素结合在一起，让人无法抵抗神韵的非凡魅力。

斯坦表示，节目非常完美，精彩程度超出人们的想象。他说，神韵的演出与自己以往在中国大陆看到的表演不同。他解释：“我曾经去过中国大陆，以前在那里看过许多舞蹈演出。但从未看过像神韵这样纯粹的中国传统舞蹈。这是真正的中国传统舞蹈！”

小小说：不幸中的万幸

今天，给国内的亲人打电话祝贺新年时，老爸说起一件事，让自己感动良久。

昨天，一个孕妇生下一对龙凤胎，因为大出血出现休克，生命陷入危险，需要急速的输入血浆和蛋白。这个孕妇是农村的，来时只带了两千块钱，孩子生下来后，继续住院输血的钱已经没有了。医生说没有钱，医院拒绝输血治疗，而且治疗的费用上万。这个产妇的亲属根本再无力承担昂贵的疗费，实在没办法，她的家人忍着巨痛作出放弃治疗的决定，只等听天由命。

休克状态的产妇，被她的家人背着下楼时，碰巧被来医院办事的一位大法弟子的父亲看到了。这位同修的父亲虽然还未走入修炼，但是很支持自己的孩子修炼大法，从这家医院退休后，自己开了药房。同修的父亲看着不省人事的妇人，和在一旁悲痛哭泣的亲属，心想着：马上要过年了，别人都是欢天喜地的，医院里的景象却很让人伤感。看着心里非常的不忍心，就上前关心的问：“这姑娘怎么了？”产妇的亲属几乎泣不成声的一一 回诉。

同修的父亲听到后，心就急了：都到这地步，还不输血，命都难保了。赶快对他们说：“你们赶快上楼，妇产科的主任我认识，现在马上进手术室！”对方一听，赶快折回去。因为过年，医护人员都早离开了，医院的八个电梯中，只有一个是工作的，但遗憾的是，偷懒的值班人，在电梯门口挂了个牌子：暂时休息，谢谢合作。大家都匆忙的跑着上楼，同修的父亲见到妇产科主任，再三请求他：“马上就过年了，都想喜庆点儿，都想吉利点儿。看着人命关天的事儿，咱不能就这么撒

手不管了。看着能救的人不救，来年我们能图什么吉利？哪怕你晚回去一会儿，也得把这产妇救了。不能让刚生下来的孩子没有娘呀！救救她吧！”

主任感动了，答应了立刻进手术室。就在这时，发现血库没有产妇的那一型备血。同修的父亲快六十岁了，眼下特殊情况，没有电梯只能跑了。从十三楼急跑下去到别的医院取血，转了大半圈，终于找到了两袋血。又急急忙忙的跑上楼送血，亲眼看着产妇进入手术室后，才稍稍的歇了口气。整个手术过程四个小时，同修的父亲却一直担心着产妇的安危，吃不下，也喝不下，一直等到四个小时后，得知产妇转危为安的消息后，才终于彻底的松了口气。非亲非故的产妇的家属，欣喜的痛哭流涕：真是祖上积德了，遇上好人了！

同修得知后，就笑着问他父亲：“您当时是怎么想的？”他父亲说：“就想着人家平平安安的，不能见死不救。让我遇上了，也不是偶然的。”同修一听，又笑着说：“老爸，您是不是不修道已在道中了。只有我们修炼的人才讲，没有偶然的。看来我平常读的法，你都听到了。”“不只是听到了，我还做到了。看着人救下来了，我就舒心多了，要不一直惦记着。”同修的父亲高兴的说着。

想想这件事情，真是不幸之中的万幸。新年的来临，人人都在祈祷着：希望灾祸远离，期望如意平安。人在一世难以避免的遭遇老，病，死的各种不幸。但不幸之中的万幸，就是遇上好人，就像文中的那位大法弟子的父亲一样，遇到相信“真善忍”，相信“法轮大法好”的好人。