



轮回纪实

我是谁？

特殊机缘下，我知晓了自己和妻子，还有身边特别熟悉的同修之间某一世的轮回经历，这段经历非常特殊，因为它属于群体转生，我觉得对大家能够正确认识人生和生命非常有帮助，所以把这段轮回经历整理出来，希望对大家有所帮助。

十七世纪初，日本四国岛南端的一处小渔村，村里有一家特殊的家庭，一家三口，女主人因为早年丧偶带着女儿又嫁给了这家男主人。说这个家庭特殊，不是因为他们特殊的组合，特殊在这家的女儿身上，因为这位少女的美丽和贤德远近闻名。故事就从这位美丽的少女的一段神奇的经历开始，我姑且在这里给她娶个美丽的名字就叫做丽娜吧。

这一天，丽娜一个人独自来到海边，偶然间发现了一个美丽的有一尺大小的珍珠贝，这样大小的珍珠贝绝对是罕见的，可以算得上是撼世奇珍了，可是善良的丽娜却没有伤害它，而是没有丝毫犹豫的把它放归了大海。

第二日，丽娜又来到海边，结果又发现了这个珍珠贝，丽娜还是非常爱惜的把它放归了大海。

第三日，丽娜再次来到海边，结果又发现了这个珍珠贝，善良的姑娘还是选择把它放归大海。就这样丽娜和这个神奇的珍珠贝神迹般的结识，丽娜总是能在海边见到它，丽娜也经常抚摸着它，向它倾诉着自己的一切。这个珍珠贝可不是简单的生物，其实它是一个通灵的神物，显现在当时的日本是有它神秘的使命的。丽娜从此和珍珠贝开始了神奇的交往，珍珠贝也经常向丽娜展现别人见不到的美丽的珍珠，并和丽娜沟通思想，他们也因此成为了无话不说的好朋友。

这一段时间，丽娜非常苦恼，因为美丽的少女到了出嫁的年龄，而她又是那么善良和美丽，因此追求者络绎不绝，上门提亲的人都快踏破了门槛，丽娜也不堪骚扰，经常到海边向珍珠贝倾诉。这一天珍珠贝告诉她，那些人都是凡夫俗子，你不要答应他们。有一天，有一位贵人会来接你，你一定要跟他走。

话说当时的日本天皇比较贤良，励精图治，而且经常到各地微服私访，体察民情。这一日天皇穿着便装，带领着一些侍卫和几个比较聪明的近臣又出去微服私访，近臣中就有为天皇物色皇妃的大臣。他们一行人来到了丽娜所在的渔村，找到村里有头有脸的人物，村里人一见到天皇就被他华贵的气质和王者之风震慑。当时的日本老百姓都知道天皇的大致相貌，而且对天皇的许多方面全民模仿，也知道天皇经常微服私访，因此村里人也疑惑来者的身份，看这气势绝不是一般人，索性就按照接待高阶层的礼仪接待这位贵人。因为丽娜家做鱼宴的手艺超常，所以天皇就被安排在丽娜家，由他们家负责接待，告知他们来了一位贵人，来历非凡，要好好招待，绝不可怠慢。

一家三口开始为天皇忙碌，他们做的每一道菜都非常讲究，而且各有特色，从处理到腌制再到烹饪都非常独到超常，因此做出来的鱼鲜美无比。丽娜也在后厨忙碌，三口人各有分工。客人面前由老两口忙碌招待，丽娜并没有露面。席间近臣向天皇献媚，说据闻这家的女儿非常漂亮贤德，远近闻名，值得一见。天皇在他们的怂恿下，也动了心思，对老两口说你们年纪这么大了，为我们忙碌，辛苦劳累，叫家里其他人也出来招待一下。

老两口就把丽娜叫了出来，因为要见陌生人，丽娜蒙上了透明的面纱，款款出来面见天皇。天皇当时如见天人，在面纱的映罩下，看面前的美人如同雾里看花，更增加了朦胧的美感，心里甚是欢悦喜爱，因此当时就对丽娜和老两口说要把他们一起带到东京享福。一家人也惊喜连连，对他们来说这简直就是天上掉下来的美事，老两口自然满口答应。丽娜也早就在珍珠贝那儿得到了启示，同时也被天皇的气质深深吸引，自然也顺势答应。三口人就这样一路跟着天皇来到东京。等到了日本的皇宫，一家人才知道这位贵人就是他们敬仰的天皇，丽娜也如愿以偿的成为了天皇的皇妃，三口人的生活从此一步登天。

起死回生不是神话

我叫张国玉，今年四十四岁，是山东省德州市陵城区（原陵县）一个普通农民，我能活到今天，是法轮大法在我身上展现的奇迹，感谢大法师父给了我第二次生命。

我第一次发病是在二零一二年，那年我四十岁。原先我身体强壮，干很多的话也不觉得累。但好景不长，当年九月份因为双腿水肿、皮肤发亮。我在乡镇医院输液治疗七天，发现没有效果，然后又到陵县中医院治疗，被诊断为“肝炎”。又开始输液治疗，七天后还是没有效果。

后来肚子大的好似怀孕七、八个月的孕妇，但身体别处却是骨瘦如柴，于是又转到德州市人民医院检查，诊断为“肝硬化腹水”，又开始住院治疗。每天从早晨八点半开始输液到晚上十二点，还有昂贵的白蛋白，不但病情没有好转，却发现腹水更多了，大夫说是病情使然。于是我又坚持了几天，最后觉得肚子好像要炸开一样，于是第十天我就决定离开医院不再治疗。

家人也心急如焚，四处打听有没有治疗这病的疗效显著的大医院。于是我又在家人的劝说下转到了济南市传染病医院肝病科，治疗方案同家里的医院几乎如出一辙，只是不经常性的腹腔穿刺“放水”。期间，医生给推荐了一个比较前沿的治疗方案，好像是在肝上置管，不但费用天价，大概需要十多万、二十几万，疗效也不确定，而且身体的虚弱程度也不一定承受，所以我没有接受。按常规治疗措施，十多天后病情虽有好转，也起色不大，所以我只能出院回家休养了。

故事讲到这里我就要揭示故事中的人物了，当时的日本天皇就是现在的我，老两口中的夫人就是我现在妻子，而丽娜和男主人这里要特殊交代一下。我和妻子修炼后，我们结识了一对年轻人，我们年龄相仿，因为修炼大法我们又志同道合，而且互相之间都有一种莫名的亲近，因此很快成为非常要好的朋友，两个男人成为了哥们，两个女人也成为非常要好的姐妹，两家人经常在一起交流，并一起去北京证实法，一起面对邪恶的迫害。虽然两家人常年因为两个男人的经常被迫害而要面对妻离子散、朋友分离的艰难生活，但无论谁被迫害，剩下的几个人都互相扶持帮助，现在我们又团聚在一起。这里要交代的就是他们在上述故事中的角色，朋友的妻子就是丽娜，而我的朋友就是故事中渔家的男主人。我在知道这个真相的时候也非常震撼，可是下面还有令我吃惊的人物在故事中出现。

一家三口进入皇宫后的生活并不平静，当时的皇太后是个刁钻厉害的人物，因为看不惯他们低微的出身，经常给他们找麻烦，而一家三口平民的生活习惯也使他们和上流社会的生活格格不入，为了不给皇家丢脸，皇宫派了位女官来教导他们皇家礼仪。这位女官30多岁，非常漂亮，但是也很严谨，对他们要求非常严格，因为看不惯年轻女官的指手划脚，老妇人经常和女官闹矛盾。老两口中的男人非常爱下棋，因为他是国公，因此下面许多人想方设法陪他下棋玩乐，因为下棋误事闹出了许多啼笑皆非的故事。

天皇和丽娜婚后生了一对儿女，这对儿女现在也转生在我们身边，而且两个人之间的关系特殊，因为他们现在是父子关系，父亲和我们非常要好，也是大法弟子，我们一起进宫为法轮功上访，并在北京相识相熟，现在我和我的朋友同修在一起工作。而那位皇太后这世转生为我朋友同修的姐姐，性格和那世很像，现在也是大法弟子。而那位女官现在却是我们楼上楼下的邻居，而且也是大法弟子，我们经常在一起交流。而当时在日本朝廷中掌管官员的，类似中国的礼部尚书的大臣，现在转生在我们身边，也和我朋友一起工作，也是大法弟子，我们时常在一起交流，非常熟识。而故事中特殊使命的珍珠贝现在也是每天和我们生活工作在一起，也是大法弟子。而故事中早亡的女夫人的第一任丈夫，这世也转生在我们身边，也是大法弟子，我和妻子和他都有一面之缘，熟识但交往不多。

这个真实的轮回故事给我的震撼是我身边非常要好而且经常见面的同修几乎都在那一世有很深的交集，这一世我们又重聚在一起，虽然彼此的关系大混乱，但是也是亲朋好友，而且都得法了，并且关系非常亲近。我知道自己经历了无数次的轮回转世，为了今天能够得法，缘分这根线牵的非常牢，和师父，和一些大法弟子，和亲朋好友，在人世间的历史长河中多次以各种方式轮回转生、结缘，因此真的应该珍惜彼此间的缘分，互相帮助。

知道这些历史真相后，再看看自己的身边人，恍如隔世，一切如在梦中、戏中，在这种心态下，我的主意识非常清醒，不再用人心、人情看待周围的一切。走在街上看着川流不息的人流，我的眼睛看穿了人壳，看透了人世，自己是谁？亲人是谁？这人流中的每个人都是谁？我的心中无限感慨，大法修炼使我知道了生命的来源和生命存在的真正意义，再看看这些还在迷途中的可怜生命，一种慈悲油然而生。

**众生皆由天上来
迷于情中不知归
得救大法已在传
一线之机不可抛**

世人啊，清醒吧，主佛的慈悲已经照亮了世间，慈悲的大法已经恩赐给了我们上天的阶梯，返本归真才是我们生命的本愿。中共邪党的诬陷迫害在毁灭人的良知和得救的机缘，珍惜大法就是珍惜自己的生命，追随邪党会使你走向毁灭，明真相，走正路，一定能使你走入未来。

一个月后我开始嗜睡、昏迷，生命危在旦夕，再次被家人送往陵县中医院，当晚家人都准备好寿衣、灵床了。

我家中大嫂修炼法轮功，急忙让我家人在我耳边念“法轮大法好，真善忍好，求李老师救命”。结果第二天清晨我奇迹般的清醒了，有意识了，连大夫都觉得不可思议。渐渐蛋白的指标长上来了，家人第一次见证了法轮大法的神奇。

就在办完出院手续的那天，我突然觉得腹部疼痛难忍，全身大汗不止，经外科诊断为：脐疝嵌顿，生命出现危险，只得转入外科做急诊手术。老主任说因为严重腹水，身体状况很差，也许连手术过程都坚持不下来。家人怀着一线希望还是让我做了手术，但术后好久还是腹水不减。

因为昂贵的住院费用和我的身体也快支撑不住了，所以我再也不想治疗了，就回家等待天命。

回家后我真正开始相信法轮大法，按照真、善、忍要求自己，从修心性开始。两个月后，我的身体出现奇迹，慢慢的能炼功了，身体感觉出现神奇，腹水消下去很多。我的状况一天比一天好，逐渐能行动自如，能下地种菜、自己做饭了，我决心不再停下来，天天炼法轮功的五套功法。

感谢法轮大法师父给了我第二次生命。

打坐八周 大脑结构获改善

张素开 编译报导

打坐有益于身心健康，因此日益受到人们的重视。哈佛大学心理学教授萨拉·拉萨尔（Sara Lazar）表示，结合亲身实践及医学实验观察，打坐的益处不是安慰剂效应，而是真正可以改善人脑结构的一种健身方法。

拉萨尔不仅通过自身实践而且使用医学大脑扫描方法，研究打坐对大脑的影响。让她感到惊奇的是，大脑的结构因打坐而发生良性变化。

拉萨尔在美国米尔肯研究所（Milken Institute）近期举办的一次打坐医学研究讨论会上解释，打坐的好处不是安慰剂效应，而是具有改变大脑结构的实实在在的作用。所谓安慰剂效应，是指人，尤其是患病的人期望健康的心理而带来的良好感觉，实质上并未真正实现健康或疾病好转。

打坐8周即可改变大脑

拉萨尔说：“我们发现，人大脑在打坐八个星期后，5个部位的体积变大。”其中与思索和自我相关（self-relevance）有关的扣带回后部变化最大，其余的变化部位包括有助于学习、认知、记忆和情绪调节的左海马；与态度、同情和慈善有关的颞顶交界处（TPJ）；产生大量调控神经功能物质的脑桥；以及杏仁核（amygdala）变小，而这个大脑部位被认为与焦虑、恐惧及心理压力有重要关系。

拉萨尔的实验结果认为，每人每天27分钟，也就是大约半小时，连续八周即可改变大脑的结构。

她说：“实际情况是，不同人之间，打坐时间差异很大。有的每天40分钟，有的少于40分钟，有的甚至一周仅打坐几次。”

拉萨尔叙述，教练会告诉打坐试验者的具体打坐次数和时间，当然其依据不是科学方法。而且打坐试验者报告，每天打坐10分钟即可收到良性效果。拉萨尔对此表示这方面需要进一步验证。

拉萨尔强调，其它关于打坐的研究主要围绕生理功能的变化，而没有进行具体形态方面的观察。拉萨尔在试验中增加了神经成像技术，来查看打坐对身体结构的影响。

拉萨尔：人的思维也需锻炼

拉萨尔认为，人的心理活动和身体锻炼相似。也就是说，打坐是一种精神思维方面的锻炼运动，其效果是更好的对待压力及促进健康长寿。当然，打坐也不是适合所有人，有些人打坐不会收到效果。

拉萨尔介绍自己的打坐经验有20年之久，体会到打坐对她的生活带来非常深的影响，如减轻心理压力、思维更清晰以及促进与人的相处，增加同情心和慈善等等。

她叙述，开始接触打坐缘于运动外伤，在接受理疗师的瑜伽理疗练习后，逐渐感受到打坐的显著疗效，因此对打坐越来越感兴趣，并坚持亲身实践。

拉萨尔说：“我每天打坐时间不定、次数不定。有时40分钟，有时5分钟，有时连续几天根本不打坐。”

拉萨尔表示，虽然看不到自己大脑发生的那些改变，但是“我敢肯定的是，我打坐越多，受益越多。”

