

洛杉矶闹市现真相车队 华人觉醒支持法轮功

11 月 29 日（周日），几十辆载着“天灭中共、与神同行”、“远离中共、远离瘟疫”等不同广告牌的“真相车队”，穿梭在洛杉矶华人高聚集区的蒙特利公园市。部分洛杉矶法轮功学员也在城市的繁忙街道打出横幅，祝贺 3.6 亿中国人退出中共党、团、队组织。有不少华人当场声明做了三退，并表示要支持正义、支持法轮功学员和平反迫害。

移民美国四年多的清杨说，他不信共产党，也从未加入中共成为党员。“只是以前小的时候不懂事，少先队是加入过。”所以当天看到法轮功学员在公园打坐、讲真相，他就决定要退出少先队，彻底与中共切割。

他说，自己过去在大陆几十年的生活中，一直都是被中共一言堂的谎言洗脑。由于无法接触到真实的资讯，也一直被中共蒙骗，并失去了自由和民主。

“来到美国后，我通过（海外）一些媒体彻底了解到了，很多是在国内根本得不到的（真实）资讯”，他说，“原来我们是受骗的一方，被骗了几十年，现在就领悟到，我的人生要重新来。以前国内的这些东西，要把它摒弃掉。在美国，美国人都非常友善。”

对于法轮功学员被迫害一事，清杨说他在大陆就听说过，“就是江泽民（迫害法轮功元凶），是主要的罪魁祸首。我实在搞不懂，法轮功到底是对这个国家、这个民族有什么破坏？到底带来什么灾难？没有，没有！为什么要这样做？还有（对法轮功学员）很多的抓捕。我还听说了，有人体摘除，活的人体（摘除法轮功学员器官），这都是很残酷的，剥夺人家生命，这绝对是惨无人道，太没有人性了。”

老移民：支持法轮功

移民美国三十多年的黄太太，当



天本是带着小孙女、孙子到公园散步，当看到法轮功学员在举行“贺 3.6 亿中国人退出中共”的反迫害集会时，她带着孙女孙子站在法轮功学员身旁。

“我们要支持法轮功的朋友们”，她表示，法轮功学员都很善良，所以她一定要支持正义。“中共迫害法轮功，太残酷了，法轮功也没有做什么不好的事情，为什么迫害法轮功？我心里也是很气愤。特别是江泽民这个东西是最坏的，以前我们知道他是怎么上位的，他完全是靠拍马屁、镇压民主人士上位的。”

她介绍，她们一家人也都是中共执政下的受害者，曾经历过饿死几几千万人的三年大饥荒。“我们是

50 年代出生的人，在 60 年代时，在中国大陆差一点全家都被饿死，后来在 70 年左右，我们就逃到了香港，到 91 年、92 年时，就全部一起来这边了。因为共产党要收回香港，我们都很担心共产党再来，我们在共产党那里吃过苦，吃苦很大，因为我父亲也是以前留学的知识分子，受迫害很严重。”

正邪大战 分秒必争

洛杉矶退党服务中心负责人李海伦女士表示，16 年前《九评共产党》问世，中共的邪恶本质被彻底曝光，由此引发三退大潮。“到今天为止，已经有三亿六千八百多万中国人声明退出中共党、团、队了。”

她表示，自从中共入侵中国后，中华民族、中华大地就陷入了巨大灾难之中。中共在中国大陆发起了各项整治、奴化、杀害中国人民的运动，“中共邪党的历史是充满血腥和罪恶的历史，中共邪党的最终目的是毁灭中国人，乃至毁灭全世界。此次中共病毒（武汉病毒、新冠病毒）也让全世界看清了中共的真面目。由于中共邪党的刻意隐瞒，欺骗，导致中共病毒蔓延全球，疫情失控，约 146 万人失去生命。”

而此次美国大选，又被爆出选举舞弊背后有中共的影子。李海伦说：“自古邪不胜正。共产邪灵、中共红魔必将受到天罚。天灭中共很快就会到来，一切加入过中共邪党团队组织，还没有声明退出的，赶快声明退出，不做天灭它时的陪葬。跟中共靠近的、站台的、勾结的、赶快脱离，才能平安。”

（文：姜琳达）

近期新闻提要

【5400 法轮功学员排字 真言图像壮观殊胜】台湾法轮功学员从 2000 年起举行大型排字活动迄今 21 年。台湾法轮大法学会副理事长黄春梅说，今年由约 5,400 位来自台湾各地的部分法轮功学员共同完成，排出真言“法轮大法好、真善忍好”，图像壮观殊胜，“我们相信世人真心念九字真言，对他们是有福份的”。



中正纪念堂是国内外旅客到台北旅游的热门景点，法轮功学员近年都选择在中正纪念堂自由广场举行排字，每年游客看到会说：“好盛大、好壮观、好殊胜！”黄春梅受访表示，台湾是仅次于大陆法轮功学员最多的地方，往年都有全球各国法轮功学员报名，今年因为中共病毒疫情，国外学员碍于来台需隔离三周无法参加，所以都由台湾的学员来排字。

黄春梅表示，1995 年 1 月 4 日法轮功主要著作《转法轮》中文版首发式在北京举行，至今全世界五大洲有 114 个国家及地区，超过一亿人修炼法轮功身心受益。今年排字图形中莲花座上方书籍，就是 25 年前出版的简体版《转法轮》，而正体版《转法轮》、英文《转法轮》也曾排过字。

她回忆，首次拿到《转法轮》这本宝书，“心情就是很感恩、很感谢，很激动有这部大法可以学”，自己觉得整个世界观、人生观都有很大的改变，按真善忍要求做好人，修心炼功在身心上获益良多，会为别人着想不断做更好的人，“一人修炼全家受益，与我们接触的人也说法轮功学员善良，就是和一般人不一样，不会去跟人家斤斤计较什么东西”。

【慕尼黑民众签名制止中共迫害法轮功】二零二零年十一月二十一日和二十八日，法轮功学员在德国慕尼黑举办了信息日活动。向德国民众介绍什么是法轮功，中共为什么迫害法轮功，同时揭露中共活体摘取法轮功学员器官的罪恶。人们跟法轮功学员交谈，倾听法轮功的真相。很多人接过资料，明白了真相的人们，纷纷在制止中共活摘法轮功学员器官和解体中共请愿书上签名，有时还得排队等待签名。

迫害真相专栏 马秀芹被劫入内蒙古呼和浩特市监狱迫害

二零二零年六月十一日，内蒙古兴安盟阿尔山市法轮功学员马秀芹女士被兴安盟阿尔山市法院枉判四年，十月二十二日被秘密劫入内蒙古呼和浩特市监狱迫害。

马秀芹，内蒙古兴安盟阿尔山市伊尔施镇法轮功学员。多次被中共邪党绑架，三次被非法劳教，非法关押累计长达六年之久，遭受酷刑的迫害。二零零一年十一月十七日，马秀芹坚持信仰，坚决抵制攻击师父和大法的文章。内蒙古劳教局科长张玉喜、图牧吉劳教所李姓科长和三个恶警，把她弄到老公安局的空房子里施以酷刑。二零零二年五月十八日，图牧吉劳教所对法轮功学员实施“转化”迫害，马秀芹被强制不许睡觉，用手铐吊起来；抓住手硬按手印、一指甲被掀开；被加期一年多。二零二零年三月四日，马秀芹在自己经营的服装店被阿尔山市公安局绑架，店铺和家被抄。因疫情原因，当夜被“取保候审”放回。三月十一日，马秀芹再被阿尔山市公安局绑架，非法关押在兴安盟乌兰浩特市看守所迫害；五月二十一日，兴安盟阿尔山市法院借用兴安盟中级法院办公室，对马秀芹远程网络非法庭审。六月十一日，马秀芹被枉判四年。二零二零年十月二十二日，马秀芹被秘密劫入内蒙古呼和浩特市监狱继续迫害。

三退声明精选

目前三退人数：3 亿 6903 万

我们明白了真相，人应该按照是非对错的这种传统文化观行事，怎么能按中共的标准行事呢？在入党团队时发誓要把生命献给中共，命是属于自己，献出去了那自己还存在了吗？共产党干了很多违背天理、违背人性的事，与它为伍是一种耻辱，我在此郑重声明退出共产党的党团队一切组织，做一个良心清白、堂堂正正的中国人！（王小会等 13 人）

活到古来稀的年龄，见识了 60 年的大饥荒，今年的武汉瘟疫，中共撒谎害死太多人。我声明退队。（福康）

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 “听到空号，不要挂机，很快接通”，美国传真 0013019162364，电邮 tuidang@epochtimes.com

回首来时路 修炼登归途

人生的际遇常取决于自己的念头和抉择，你以什么样的态度面对顺境，又以什么样的心境面对苦难？这一辈子你将成为一个什么样的人，其实就取决于你的一念之中。

徐文海出生于桃园农家，底下共有九个弟妹，身为长子、长孙的他，身兼着承担农事、照顾弟妹的责任。“那时生活非常忙碌，除草、插秧、割稻等很多农事都要做，每天放学回来牵牛吃草时，往往看着天空就会想，在人间好苦啊，天上的神仙一定都很快乐吧？”也许是文海的这一念，促成了他在之后的人生旅途中能够走上返本归真之路。

当兵退伍后，文海顺利通过国家特考，分派到财政部所属机关上班。在职期间参加英文写作班时，严谨对待每一份作业，坚持打字、仔细检查，一旦有错便从头再来，由于作业工整漂亮，态度认真自律，他以成绩第一名的荣衔，被延揽到该机关总署担任英文秘书。

然而，工作严谨的他，多年来深受失眠所苦。每到夜深人静，脑海中苦恼的大事小事就像压在心头的座座大山，让他辗转不能成眠。往往破晓之前，才筋疲力竭地消失意识。偏偏睡不到多久，又必须力撑爬起，从基隆搭乘一个小时的客运到台北上班。

“我躺在床上都要躺很久，常常到天亮才想要睡，那时什么事情都会想，国家大事、鸡毛蒜皮，即便跟自己无关的都会在脑袋里一直打转，可是越想就越睡不着，吃了安眠药也不见效。太阳穴一压就痛，打呵欠泪眼惺忪，脑袋神经紧绷，心脏感觉有人压迫般沉重，虽然身体很疲累，但清晨搭乘公车我睡不着，午休时趴在桌上也睡不着，整个人在恶性循环下非常痛苦。”

这种每天都觉的撑不下去的日子，文海苦熬好几年，长期的身心疲惫、精神不济，让他急于在各种气功门派中寻求解脱之法。“为了身体健康，我学过多种门派，初级班、中级班、高级班，每一种班都要花上好几万元。虽然身体没有见效，但还是会利用午休时间在大楼会议室和同事一起齐聚练功。不过一段时间后，每天带头练功的同事不再来了，直到一九九八年的最后一天，她才告诉我，已经找到更好的了！”

多年以来，文海像是个千里奔波的旅人，在日夜兼程中颠簸跋涉、不胜负荷，他的苦不只是身心的疲惫与沉重，而是一种看不到方向与希望的无可奈何。但这一次，当他感受到对方心明眼亮的喜悦，文海立即放弃需要缴交上万元学费又不见效的气功，和同事学起了不花一分钱的法轮功。

学炼过程中，文海渐渐感受到了没有疾病的轻松和内心踏实的感受，他终于亲身体悟到，生命的存在如此美好！

“我刚开始学炼不久，就发现自己可以很快睡着了，等天亮之后才惊觉原来我也可以睡得这么好。而那些吃了没有帮助的安眠药、西药也就渐渐地忘记吃了，这种种的改变让我觉得很神奇。”吃的饱，睡的香，面色红润，精气神十足，文海亲身见证了法轮功的殊圣与超常。

“尤其当我翻阅《转法轮》时，才发现原来以前认为是对的道理，很多都是错的。例如以前觉的自己获得的好处越多越好，但宇宙中有不失不得的法理，当你得的越多，你就越伤害别人，失去的德也就越多。”师父的法博大精深，他感慨于《转法轮》书上的每一句话，打从心底觉的做人就是应该这样。文海发现自己心境、修为提高之后，不

仅心律不齐、失眠、胃溃疡、鼻窦炎等问题改善了，整个人也乐观平和起来，生活品质都有了天翻地覆的变化。

文海分享了自己在大法“真、善、忍”原则的指导下，不仅火爆脾气改了，而且学会了替他人着想。他说：“我住的公寓是七家人共同使用一部电梯，几乎每一户都把鞋子、鞋箱、杂物，甚至高至天花板的鞋柜放在自家门外或电梯门旁。修炼前，我也是这样，但修炼后发自内心的不该将自己物品摆放在公共空间里。因此，不管大家怎么做，我还是选择将自家门口净空，一双鞋子、一把雨伞都不放。”

修炼至今二十二年，走在修炼路上，文海深刻感受到放下不好的人心后的健康和纯净，心性升华后的充实与自在。

（文：沈容）



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，不是佛教。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。目前法轮功已传遍世界一百多个国家和地区，上亿人学炼。

同事都说丈夫“命真大”

我是一九九七年五月喜得大法的，当时二十五岁。修炼前的我全身都是病，骨瘦如柴，从来体会不到生活的乐趣，更无信心改变自己，整天唉声叹气。学法后，我的人生全变了，短短一个多月的时间，整个人脱胎换骨，变的身体健康，朝气蓬勃。

我丈夫未修炼法轮大法，但目睹我的身心变化，也从心底里认同法轮大法好。我时常给他的同事讲大法的美好，讲我亲身受益的实例证实大法，讲自己修炼后心性的提高，在矛盾面前找自己，为他人着想等。

丈夫在网通公司工作，具体任务是户外作业——上高空处理电线杆上的网线。

二零一五年冬的一天，他和几个同事在一个山村里拉网线。当他正在电线杆上操作时，忽然网线和安全带断了，瞬间从六米高的电线杆上摔了下来，把正在地上操作的同事吓得发抖，以为他必死无疑！没想到，一会儿他就醒过来，会动了。这时同事们才回过神来，过去把他扶起来。他试试能走路，能说话，哪都没受伤！领导听说后就送他去医院检查。检查结果没有任何问题。

我藉此给他的领导讲：“我是修法轮大法的，丈夫身体没受伤，不用住院了。”这为公司省了好大一笔开销。当时几位领导都很感动，让丈夫在家休息几天。

二零二零年七月九日下午，丈夫在一处深山里的电线杆上操作。头天晚上下了整整一夜的雨，地都湿透了。那批电线杆是一批少数民族的民工栽的，栽电线杆的坑挖的深度不够（出事后根据现场调查确定的）。那天恰巧轮到丈夫上这根电线杆。就在他在操作时，整根电线杆忽然连人一起倒了下来，电线杆有七

米高，他被安全带捆在电杆上，倒下时他无法跳脱。同事们正在远处操作，突然听到一声巨大的响声，知道丈夫出事了，赶紧都跑了过来。看到丈夫是爬在电杆上面，没被压在电杆下面，真险啊！大家都啧啧称奇，都对他说：“你的命真大！”

同事把他的安全带解开，扶他起来。当时他被剧烈的振动振得头晕，说不出话来，随即同事就把他送到医院。傍晚七点过，我赶到医院时看到他被同事扶着正在走动。丈夫见到我说：“今天差一点就没命了！”

我心里无限感谢师父再次救了丈夫的命！他单位的领导也来了。见到这领导我说：“我是修炼法轮大法的。有师父保护，丈夫才能又一次躲过死劫，活下来了。”领导也这样说。

带班工人拍了现场，地湿透了，电线杆栽的深度不符合要求，不论谁上去这场事故都是无法避免的，都会夺走人命。今天是让丈夫遇到了，真是不幸中的万幸啊！

检查结果出来后，医生跟领导和我说明了检查细节，说没必要住院，没有大问题，开了一点药，说回家休息几天就没事了。公司用车把我们送回家。丈夫在家休息时就听师父讲法，药也没吃，几天后又上班去了。

这件事一下就传遍了全村，大家都说法轮大法确实神奇！

今天怀着无比感恩的心情写出我丈夫的故事，叩谢师尊的救命之恩！希望人们通过他的真实经历，对大法有更深入的了解，明白大法是来救人的，谁相信“法轮大法好”就会改变谁的命运。（大陆大法弟子）

迫害法轮功学员 广州公安局政治部主任李世全遭报

二零二零年十月二十四日晚上八点多，广州市公安局政治部主任李世全，在广州白云山重阳节登高活动现场，突发心脏疾病倒地，救护车紧急送医院后不治，于二十五日下午六时左右身亡，死亡时五十二岁。

李世全遭报身亡并不意外，是他积极参与迫害法轮功种下的恶果。二零零八年至二零一六年，李世全任广州市公安局指挥中心指挥处副处长。二零一六年九月至二零一八年十一月，任广州市公安局越秀区分局局长。二零一八年底开始任广州市公安局政治部主任。从以上时间点可以看出，李世全是广州 F1807 专案的主要执行者。F1807 专案绑架迫害的主要为老年法轮功学员。至少十六人被绑架或抄家，其中十三人年龄在 75 岁以上。至少三位年近八旬的老人已经被非法关押一年多，一位已被迫害致无法站立，一位出现严重高血压。李世全具有不可推卸的责任。

**大法千古不易，正法亘古一回；法正人间在即，辞旧迎新更替；
要知真善忍好，退出恶党团队；如今天垂慈意，快醒莫失良机。**

真修大法 七旬老翁顽疾消 白发生黑发

我父亲今年七十多了，经过一年多的学法、炼功，身体状况明显好转，令人惊奇的是以前花白的头发已经生了很多黑发。

父亲是因病痛的折磨走入大法修炼的。他患有长期的便秘，试用了各种医疗方法，中医、西医、偏方，社会上新出的各种茶啊、药啊、保健品啊，能用的办法、能想到的办法都试过了，但每次都没有根治。

随之，父亲身体状况也越来越差，面部干黄，身上的肌肉越来越萎缩，行动越来越迟缓，手也开始颤抖，走路也不会转直角弯了。

开始时家人都以为是上了年纪，得了什么老年痴呆之类的病，也按照这个方向去求医，结果治疗一段时间，也没有什么改观。

二零一四年，到市人民医院，找了一个专家问诊。专家通过核磁等诊疗方法，最后确诊为帕金森病。之后，专家想给开一种进口药，我早就听说此药，非常贵不说，副作用极大。专家说超过六十五岁就可以给开这药。我知道这药吃上五年，人就完了，所以我没有同意。

回家后，我劝父亲修炼法轮大法，之后为父亲请了大法书、炼功带。由于父亲身体状况那时实在是太差，手和胳膊僵硬的都举不到头顶，动作很不标准。但我知道，只要心里真修真信，师父一定会管他。

之后听母亲说，自从学法炼功后，父亲变的每天都有食欲了，除了三餐增加食量之外，也开始吃些饼

干、牛奶等零食了，以前给也不吃。

之后，师父为父亲净化了身体。父亲身体上出了不少小包，很刺痒。我知道这是师父把父亲体内的业力在往外推，告诉他这是好事，师父已经开始管他了。

几个月后，父亲的胳膊、大腿、屁股都开始长肉了，之后脸也开始长肉。

最令人惊奇的是，有一天，我姑妈和姑父到我家来，母亲喜出望外的对他们说：快看你兄弟，头发变黑了！由于我长期不在老家住，以前也没注意这事。我姑妈和姑父，还有我，都围着父亲，仔细看看他的头发，真的变黑了。

他才修炼一年多啊，身体就已经开始向年轻人方向退。这是吃什么补药都无法达到的返老还童的效果啊！

母亲还高兴的说：现在他不用吃药了，自己也可以正常排大便了！这使我姑妈和姑父都很高兴，因为他们早就知道我父亲是长期的便秘，什么药物都无法治愈。真没想到，在大法中修炼却得到了根治，这大法真是太神奇了！

姑妈也喜不自胜的说：看我兄弟这脸色，红润、细嫩，年轻人都没这个脸色的！

姑父虽然是领导干部，受邪党毒害多年，将神佛之事都视为迷信，可这次，在现实面前，对大法也是钦佩不已。

（文：大陆大法弟子）

大姨变得满面红光

一九九六年三月的一天，中午下班去母亲家吃饭。我和母亲在院里小厨房一边包饺子一边聊起了她乡下的一个表妹——我的大姨。那时，母亲家的平房离县里汽车站很近，大姨常年有病，三天两头来县城看病，每次都住在母亲家，至少要歇歇脚才能去医院。可一转眼二年没见她来了，我问母亲：“大姨现在怎么样了？”母亲说：“谁知道啊，也没个信儿，没准儿不在了。”话音刚落，院里的大铁门响了，我下意识地去开门。门打开了，我愣住了。“大姨？”这时，只见大姨满面红光，神采奕奕的走了进来。

我赶紧问“大姨您好了？”她说：“好了！彻底好了！”我和母亲都惊呆了！大姨看我们不解的样子说：“走，进屋我跟你们好好说。”大姨从她的病怎么遭罪说到到医院说她的病治不好；又说到怎样开始炼的法轮功，说到在炼功点上看到像雪花一样的法轮，以及炼功后无病一身轻的感觉，她越说越兴奋，我们越听越来劲，全都忘了吃饭的事。当天下午，我到大姨说的地方请了一本《转法轮》书，回单位一口气读完了。我感觉这本书很特殊，话很实在，很喜欢。可就是这本书，怎么就让多年病痛的大姨像换了一个人？第二天又看了一遍，原来这不是一本普通的书，人生方方面面的道理都在里面，简直像迷雾中的一盏明灯！我被书中的道理深深吸引。

修炼之前，我不知道健康啥滋味。修炼后我很快走路一身轻，上楼像有人推着一样，恨不得蹦着上。遇上个感冒发烧自然就过去了，再后来也遇不到了。过去的所有毛病都没了，最顽固的乙型肝炎也好了。

关掉网络 珍惜身边的幸福

有时候孩子的真实感受，也会给我们一个角度，重新思考问题。

下课时间是我批改作业的时间，当大部分的孩子们都到户外游戏时，寂静的教室就是我能专心批改作业的时刻。唰——唰——唰——我用红笔批改着学生的功课。小庭默默的站在桌前，“怎么了么？”我抬头问。她严肃的对我说：“老师，我觉得网路太发达，也不一定是一件好事。”我心想：“五年级的孩子，竟然会思考这么严肃的问题。”于是，我问她：“为什么呢？”

她回答，自从家里装了 WiFi 以后，我们全家就很少去逛星期一夜市了。以前每到星期一，爸爸就会带着我们全家散步去逛夜市。这是我感觉到最快乐的时候，在散步的时候，爸爸会拉着妈妈的手，姐姐会扶着奶奶，哥哥会跑来跑去，做鬼脸搞笑。

大家说说笑笑，先去吃炒面和关东煮，然后再逛附近各式各样的摊位。有时候，爸爸一高兴还会给我们零钱去夹娃娃（玩偶），夹娃娃时哥哥、姐姐和我们都抢着夹，想比比看谁的技术好。那真是快乐的时光！可是现在，即使是星期一，他们也喜欢在家玩电脑、上网路、滑手机没有人要去逛夜市了。

“你不喜欢玩网路游戏吗？”我问。她用力的摇了摇头。然后说：“那都是假的！”

“假的？”

“老师，电脑一关机，游戏就没有了，那不是假的

吗？”我接着问：“那，你觉得什么才是真的？”

“老师，我觉得读书，和家人一起生活才是真的。”

小庭接着说，因为读书可以增加自己的知识，对以后有帮助，那是真的。和家人一起生活可以彼此照顾，大家都幸福，那也是真的。像我姐姐还没有读护专的时候，我只要遇到不懂的地方，她都会教我，无论是懂的字，或是不会的数学题，她都可以帮我解决。那时候，我就觉得自己很幸福，可是现在她到南部读护专，我们都很不适应。刚开始，我们到南部去看她，她都低着头闷闷不乐。

现在想要和姐姐一起读书，就只有等她假日回家的机会了。前几个星期，她回家，我们才有机会一起读书。我问她数学问题；她要我听她背手部的肌肉，从骨头上的肌肉背到皮肤下的，她真的很厉害！我姐姐说她上课很认真，可是她们许多同学喜欢上课玩手机。她说：“玩手机，又不能学会解剖学，真是浪费时间！”

听了她的叙述，我心想：“人常常为了感官，着迷于一些假的东西，但对身边真实的生活，却不知道珍惜与经营。以前，我常常以神经科学的研究为例，告诉孩子沉迷网路的害处。听了她的话后，我想，告诉孩子明辨真假，关掉网路，珍惜身边的幸福，应该也是避免他们沉迷网路游戏的一种思考方式。”

（文：阿德）

如何达到修身正心？

“修身正心”来源于《礼记·大学》。中国古代很注重人的道德修养，要求革除人欲污弊，达到至善的境界。“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”人要达到至善的境界，则必须修身，也就是修正自己的行为。商汤王为了时时端正自己的行为，在浴盆上刻着：“苟日新，日日新，又日新。”

要修身，则首先必须正心。心不正，人的行为必然不会正，也就达不到修身的目地。小人在人看不见时，常做不善之事，见了人又极力掩其不善，宣耀自己的伪善，但在别人看来一眼便能将其看穿，那又有什么用呢？“人之视己，如见其肝肺然，则何益矣。”只有君子才能严格要求自己，即使只有一个人也十分谨慎，“故君子心慎独也”。

如何是心正呢？“身有所忿懣，则不得其正；有所恐惧，则不得其正；有所好乐，则不得其正；有所忧患，则不得其正。”这里的身是指心，意思就是心有所怨恨愤怒，有所害怕恐惧，有所爱好喜乐，有所忧愁疑难，则就是心不正。

如何又能做到心正呢？首先要断除自己的各种非份妄念，做到“视而不见，听而不闻”。其次要对自己、对亲人、对朋友、甚至对“敌人”都能不偏不倚，公正客观。懂得“故好而知其恶，恶而知其美者”，就能达到心正。

妯娌和连襟的含意 亦亲亦友知多少？

有些亲属的称呼很有趣，例如以“泰山”称岳父、以“东床”称女婿，都是从历史上名人故事来的，“泰山”之喻源于唐代的宰相张说，东床的典故人物则是王羲之，“东床快婿”的呢称就指他。那么，妯娌[zhōu lì, 虫又 ˊ 为 丨]和连襟这两种亲属称呼又是怎么来的呢？妯娌和连襟这两种关系普遍存在亲戚中，是由婚姻的结缘而来的，属于姻亲关系。“连襟”的两方是男性，“妯娌”的双方是女性。这两种亲属称呼借用自生活用物。

妯娌

“妯娌”是古人借用田中早种植的禾谷来比喻人际关系的先后，也是一种语言的生活智慧。一家中的兄弟们长大后成亲了，他们的妻子之间就形成妯娌的关系。妯娌在方言中也称“植(zhì)娌”，“植”是早种的禾谷，代表“先”来的意思。《广韵·陟》：“植：早种禾。”《释名·释亲属》：“青徐人谓长妇曰植长，禾苗先生者曰植，取名于此也。”

妯娌又称“先后”，含有先来后到的意思，晋代就已有这样的称呼：“今相呼先后，或云妯娌。”（郭璞注《尔雅》）。

在方言中，植娌、妯娌和筑娌都有同样的意思。晋朝郭璞说关西兄弟之妻相呼“筑娌”，明代方以智的古汉语词语典《通雅·称谓》说：“筑娌即妯娌，或谓长妇曰植(zhì)、曰熟，皆妯之转也。”

筑娌可说是一家之内共同分担家事的朋友。筑娌具有同匹、并耕的意思，西汉扬雄《方言》解释：“筑娌，匹也。娌，耦也。”因为筑娌（妯娌）有共同的舅姑，是大家庭里同一房的儿媳妇，她们像是一对朋友（同匹），分担同样家事，又像是耕田的农具“耦”一般，合力起来可以增广耕种的面积，增加做事的效益。“耦”是古代的一种农具，也用来指“两人并耕”。《说文解字》：“耦，耕广五寸为伐，二伐为耦。”

在秦汉时代，妯娌间则称“姒娣”、“娣姒”。最早的字典《尔雅·释亲》解说：“长妇谓稚妇为娣妇；娣妇谓长妇为姒妇。”南北朝的词典《广雅》云：“娣姒，妯娌。娣姒，先后也。”

具体用例，如：元代杨奂的《孙烈妇歌》描写孙烈妇“屈己接妯娌，尽心奉舅姑”；明代宋濂《楼母娄氏墓版文》写楼母“处先后唯以柔胜”；唐代李翱《杨烈妇传》写“妇人女子之德；奉父母舅姑尽恭顺，和于娣姒”。在各朝代中，妯娌、先后、姒娣等兄弟之妻的称呼都能互用。

连襟

“连襟”这个词又是怎么得来的呢？连襟是姊妹的丈夫的互称或合称，又作“连衿”、连夹[jiē、ㄐㄧㄝˊ]。襟、衿、夹本是交领衣襟，用来比喻姊妹的丈夫们的关系。

清代顾张思《土风录》卷十六记载“姊妹之夫曰连襟”。连襟还有僚婿、友婿和亚[ya, ㄧㄚˋ]（通“娅”）的叫法。《尔雅》说：“两婿相谓为亚”，宋代《懒真子》：“今江东人呼同门为僚婿，严助传呼友婿。”具体用例，如《娱目醒心编》卷十二第一回：“两人又晓得妻子结拜过姊妹的，将来是结义连衿，愈加亲热。”

古人以连襟比喻彼此知心，因为衣襟下是胸怀、心之所在，两心相连，当然是知心。唐代骆宾王《秋日与群公宴序》：“既而誓敦交道，俱忘白首之情；款尔连襟，共挹青田之酒。”诗中款待的“连襟”就是指知心之朋友。有缘围绕在一家姊妹之旁的男子“连襟”们，平日不似妯娌关系日日相傍左右，却有悠淡的君子之交的空间。中国古人以“连襟”形容姊妹之夫，隐喻透过妻子的姊妹之情，结成知心的朋友们。

中华文化重视人伦关系，妯娌和连襟的词汇也代表亦亲亦友、同心合力的姻亲关系内涵。（文 / 容乃加）

没有贪财的神仙

修炼人就是要放下名利的，在修炼人看来，越是放下，越会得到。有一位神仙马自然曾说过这样一句话，叫“从来没有贪财的神仙”。只要贪财就永远成不了神仙。

马自然善于医病，凡有疾病之人求他医治，但以竹拄杖打其痛处，其病即愈。凡病好之人赏钱帛来送，马自然坚执不受。那人哀求不过，只得略受些须，就分散与贫穷孤苦之人。

马自然道：“我神仙家要钱财何用！从来没有贪财的神仙。修行之人专以济人利物为第一功德，就是物命尚且要救，何况人乎！若遇网罟人捕鱼鳖、飞禽、走兽之属，但至心诵‘南无多宝如来’，捕者终日无所获，则功德大矣。人能于缓急生死之间、争斗之际，三言两语与人解纷息讼，使人能保全其性命，功德最大。若是至亲骨肉，尤当为之调停，不可因而离间，伤其天性。”

《真善忍美展》赏析 共诛邪恶

邪恶的中共知道法轮功修炼者身心纯净美好，竟然利用政法、司法、军队系统大规模秘密活摘法轮功学员器官牟取暴利，犯下了“这个世界上从未有过的罪恶”。中共对本国民众、对国际社会隐瞒欺骗，拒绝外国组织独立调查。当罪证逐步揭示出来，在面对各国人权人士的指控下，中共和它的官员无处可逃。此事正引发许多国家立法院、议会、人权委员会通过决议谴责中共这一罪行。

王晶、陈肖平 画，张昆仑 构图，
78.6" x 49.5"，2015



橙县举办“真善忍”美展 主办方吁抵制中共渗透

11月22日，南加州橙县举办了一场“真、善、忍”美术展览，现场展出的12幅画作主题是展现法轮功修炼者的平和坚韧，与面对迫害对信仰的坚定正信。一幅幅制作精美的画作在展厅中展出，画面中法轮功学员面对中共邪恶迫害的不卑不亢和坚定正信，令不少现场民众动容。

威廉·基德斯頓(William Kidston)已担任专业摄影师逾40年，他曾三度获得艾美奖。基德斯頓说：“所有画作和照片都很美。你可以看到故事，在实际的绘画本身背后有动人的故事。”

最让基德斯頓印象深刻的画作是《苏家屯的罪恶》。这幅画的创作源于一位活摘法轮功学员器官医生太太的证词：良知尚存的医生看到一张纸片从挣扎的法轮功学员口袋掉落，上面写着“祝妈妈生日快乐”。这时医生猛然意识到自己在犯罪，良心的强烈谴责使他无法继续下去。

基德斯頓表示，自己之前并没有接触过法轮功，但这些画作让他深受感动。他说：“显然有一个纸条在这里给他的母亲。”这微小的细节感动了基德斯頓，他可以感受到医生的愧疚，还有中共严重迫害法轮功学员的问题。

他说：“我可以感受到这幅画展示的痛苦，还有艺术家的痛苦。”艺术家用非常象征性的手法完成了这幅画，那个遭摘除器官的人并没有做错什么。

基德斯頓表示在西方社会，尤其在美国，活摘人体器官有时就像“谣言”一样，因为人们不相信有这样邪恶的事情存在。基德斯頓有很多中国朋友，他也与中国客户合作过，他说：“人们都不愿意讨论这些事，就算是私底下，也避之唯恐不及，总是说不、不、不。”所以基德斯頓认为“真善忍美展”的这些作品是伟大的。他说：“这些画可以让观众意识到中共是反人性的，我不想介入政治，但我们必须意识到问题的严重性。”

活动主办方丘吉尔(Dana Churchill)希望通过画展，让更多的美国人看到中国政府对信仰民众的残酷迫害，并向他们伸出援手：“我认为美国人在很大程度上拥有自由，幸运的事，到目前为止，我们国家的统治者也一直在保持着这种状态。所以现在我认为他们并没有过多的考虑中国的(人权问题)。这很可惜。所以我想向公众传递这个意识，让他们可以在感恩节一周前看到今天的展览，这就是我今天做的事。”

丘吉尔指出身在自由社会的美国人也同样受到了共产主义的毒害：“我了解到在美国，没有人能理解到这些(共产主义的渗透)，都会反驳我。这都是中共渗透的结果，日积月累，点点滴滴的侵蚀。俄罗斯也是这样做的。所以美国人四处奔走，彼此争斗，这太疯狂了。我们应该一起于邪恶势力斗争。不关我们是共和党人还是民主党人，但有一件事是对的，我们不能失去传统的价值观，不能让这些价值观溜走。”