

# 纽约超模莫尔：修炼让我在喧哗世界中沉静

定居纽约的印度超模普贾·莫尔 (Pooja Mor)，是近年来欧美时尚界炙手可热的东方面孔之一。在骄人的职业生涯之外，莫尔拥有十分独特的人生故事，贯穿其间的是信仰、坚忍，以及听从内心直觉的召唤。

普贾·莫尔的面孔近年来风靡国际时尚界，作为T台和平面模特，曾代言诸多知名品牌，包括 Calvin Klein、Alexander McQueen、Tory Burch、Stella McCartney、Givenchy、Roberto Cavalli 等等。近期，她还入评国际知名时尚杂志《Grazia》“时尚界百名最有影响力人物”。而这位 25 岁的印度女孩可不仅仅是身披华服的佳丽。

谦逊冷静，柔声细语，素面朝天的莫尔向大纪元记者回溯人生的奇妙转折。

## 意外成为“艾哈迈达巴德小姐”

像其他印度女孩一样，莫尔在大学期间专心攻读计算机工程硕士学位，当模特从来不在她的生涯规划之内。2012年，她参与艾哈迈达巴德市一个模特选秀大赛的组织工作，没想到友人开玩笑地替她报了名。

当观众狂热地为选手们欢呼时，莫尔走上台维持秩序，没想到观众们开始喊她的名字。于是评委们让她表演才艺。她决定只是简单走到台前。她转过身，摆了几个“奇怪”的姿势，就这样成



了这场“可伶可俐 (Clean & Clear) 新面孔”选秀的优胜者。

毕业后，莫尔决定搬去新德里“试水”做时装模特。她在新德里和孟买时装周上几次亮相后，时尚界为她敞开了大门。纽约《时尚精英》(Elite) 杂志报导过的业内友人在 Instagram 上传了莫尔的照片，随后，登台国际时尚盛事的机会接踵而至。

2015 年莫尔成为《时尚精英》(Elite) 杂志的签约模特，很快开始在加州棕榈泉为路易威登度假 (Louis Vuitton Resort) 系列走秀，并由此成为鲍伯·霍普 (Bob Hope) 未来家居的代言人。2016 年，为寻求更多的发展机会，她迁居纽约。

## 努力适应新环境与新挑战

在外人看来，模特的生活十分迷人

光鲜。不过，深入他们的生活你会发现，模特的生活不只是游艇加香槟。

莫尔透露，新的国家、新的环境，让她脱离了习以为常的一切。适应不同的社会、文化和饮食不是件简单事；而做模特这一行，也面临很多身心方面的挑战。

她不时从潮流的喧嚣中退隐，回到印度家乡修整，然后再回到热力四射的纽约。在内心，莫尔寻找着一种可以让她踏实沉静、处变不惊的东西。

## 邂逅修炼 回归自我

三年前，一位友人向这位超模新秀介绍了法轮大法——以“真、善、忍”原则为根本指导的佛家修炼法，在强身健体功效显著的五套功法之外，以心性修炼为核心，要求修炼者以慈悲与正念为主导心灵。

如今，身处压力巨大的时尚业，莫尔能够处之泰然、与之“无缝对接”，她将其归功于总是保持积极正面的态度。“其余的会随之而来”，包括“T 台表情”，她说，“在这么多人面前你需要很强的信心，他们正从头到脚地盯着你。即使只有 30 秒，你也真的能感觉到。”

此外，莫尔从小就学习了一种历史悠久的印度古典舞——卡塔克舞 (Kathak)，曾盛装登台表演神话舞剧。

“人们注意到我的舞姿和别人不一样。我觉得舞蹈对我也有很大的帮助。”她说。

莫尔说，每次她炼功时，都有一种回归本真自我的感觉。

“我总是会为自己留些 (早间) 时间，炼功。”莫尔说，“那是我和本真的自己连通的时间——我会向内看自己的心。生为印度人，我此前一直做瑜伽、做冥想，从小就会做。我的家人都很重视精神信仰，这让我以不同的视角看待生活。”

莫尔说，修炼法轮大法使她成了一个更好的人，是她的灵感源泉。以前，面对困境，她总会挑他人的毛病，如果出状况就归咎于他人。而现在，她会先看到自己的不对，并反思如何改善与提升自己，以让局面得到真正的改观。

炼法轮功，这就是莫尔踏实沉着、处变不惊的心法秘密。

受访时她说：“我在这里看到的是，人们总会对未来将要发生的事情倍感压力。我想，如果你可以放下这种执著，只走你的路，那就很简单了。如果你真的能珍惜分秒，活在每个当下，你会从更深的层次上感受到生活的美丽。”

“顺从命运的安排，沉下心来做自己。”她补充说。◎ (Kati Vereshaka 采访报导，张小清编译)

# 大学教师：喜得正法 修心向善脱俗尘

李清，北京某高校教师，1995 年有幸走入法轮功修炼。在修炼中她深切体会到了法轮大法的超常和美好，亲身体会到了大法是如何在短时间里将普通人改变成心地纯善，道德高尚的好人。特别是在大法在中国大陆无端遭受诬蔑、诽谤、打压、迫害时，她感受到了让大法弟子坚信师父、坚信大法，并表示要一修到底的决心的那股力量源泉——那就是大法师父的纯正慈悲，大法“真、善、忍”法理的透彻，沁人心脾。这是任何外在力量和别有用心的人永远也无法改变的正信。

下面是她讲述的修炼心得和亲身见证的大法的神奇故事。

## 一、得法

1995 年上半年，学校有位同事给了李清一本《中国法轮功》，她一看是气功书，就想自己没病，看这干嘛？但同事那么热心推荐又不好拒绝，就将书带回家放在了书架上，两星期后又将书还给了那位同事。不久，这位同事又很热心地告诉她，有法轮功的免费九天学习班，她就随口答应参加。到开班这天，李清看到这位老师站在太阳底下好像有什么事，一问才知是在等自己，说怕她不知道学习班在什么地方，这样好带她去。这时李清内心很受感动，没想到同事那么认真，那么诚实，那么善良，而自己还没把学习班的事放在心上。

参加九天班学习后不久，《转法轮》公开出版发行。李清拿到书后连夜就看完了。她说，看别的书一会儿就累了，但看《转法轮》没有疲劳感，感觉有股能量吸引眼睛一行一行地看。看完《转法轮》后，李清有两点感悟：

一是自己毕竟是高校教师，也曾博览群书，喜欢探讨生命、宇宙奥秘，人类从何而来，最后到哪里去，过去没有一本书能解答，把人类的事讲清楚，分析透彻。

二是任何人要把某种理论讲清楚，必须完全掌握、领会其理论，不掌握就不会讲清楚讲透彻。而《转法轮》不光讲了做好人的道理，连天上的佛道神都讲清楚了，那么大法师父肯定不是一般的气功师，而是真正的伟大者。

自此，李清下定决心开始修炼法轮大法。此前她只是看书而没有炼功，这时就有

了想炼功的念头，在北京日坛公园找到了有 100 多人的炼功点。她看到在这里炼功的学员都非常祥和、安静、专心，就跟着炼第二套功法——法轮桩法，马上感到身上能量涌动，感到法轮在手臂上旋转。

## 二、在比学比修中提高心性

在学法小组学法交流时，有个 73 岁的李阿姨讲，她每晚在家收拾完家务就盘腿打坐，一坐就是两个小时，在打坐前要背一遍《论语》。可是最近她总丢三落四，背不下来，一叠腿腿就痛，盘也盘不上。她想是不是自己做错了什么事？就将最近所经历的事一件一件地在脑海里像放电影一样的过，最后定格在“五一”这天。

这天老伴单位领导来看望他们，并送了些礼物，其中有 5 斤五花肉，因他们不喜欢肥肉，就将肥肉送给了隔壁老太太。隔壁老太太又做成红烧肉给他们送来一碗，他们说他们不吃这种肉就又送回去了。

当她想到这里时突然明白，把自己喜欢的，好的留下，把不好的给别人，这是很不好自私自利。作为炼功人不应该有这样的私心，而应该多为别人着想，把好处、方便让给别人。当她悟到这里时，突然感觉身体轻松，再盘腿一下盘上去，也不痛了，背《论语》头脑也清晰，又能全部背下来了。

李阿姨的发言让李清感到震撼，也深深印在了的脑海里。她明白了原来这就是正法修炼。法轮功的修炼就是无条件地向内找，找出自己各种为私为我的执著心，去掉它，这样才能逐渐提高上来，最后修成无私无我，先他后我的正觉。

有个同修是北京税务局的。自从修炼法轮功后，就拒绝任何不义之财和各种非法所得。往常一到年底，各单位和个人给他们税务局送很多过年物资，其中挂历不少，所以亲朋好友每年都找她要挂历。后来，因她没再收别人送的礼品，也就没有挂历送人。有一次，为了不扫朋友的兴，她就花 300 元人民币买来挂历送人。

听了这些交流，李清感到很震撼，这些同修真是修炼的扎实，修到了微观，从上到下，一思一念，每件事都在对着法修自己。在比学比修中，自己也能这样修炼了，心性也提高得很快。以至于 1999 年 7.20 邪恶迫害法轮功，警察到她单位调查时发出感叹：

“我们阅人无数，从未遇到过像李清口碑这样高，这样好的人。”

## 三、法轮功学员在引领社会道德回升

在与同修一起学法交流中，李清发现按“真、善、忍”原则修炼，确实对于道德水平的提高和社会风气的好转有着不可估量的作用。

随着学法的深入和交流的增多，李清发现学法的人各行各业都有，有大学教授也有普通工人，有耄耋之年的老人，也有呀呀学语的幼童，有高级干部、有军人、警察，也有农民工……1996 年底，李清在北京参加一个大法修炼心得交流会，来参会的学员都是司局级以上的领导，还有带着 3 位警卫人员的军队司令员。

著名医学专家、前 301 医院院长李其华，老伴重病几十年，自己身为院长给予了方便的医学治疗也无济于事，学法轮功不久沉疴即消，因此使他也走上了修炼之路；不但身体受益，更重要的是法轮大法的超常法理破除了他几十年来形成的僵化观念，开启了生命的智慧。

李清说，大法指明了人生的真正意义是什么，就是不断地修炼，提高心性，最后返本归真，从人们的心底改变了人。大法的洪传就像人们在黑暗中找到了光明，就像在大海中漫无目的的飘荡的小舟找到了航行的方向。师父是真正的人类灵魂工程师，让所有学员变得善良、纯净、高尚。

“当今善良的人不少，但真正高尚的人不多了，而大法启悟人的善念，让每个真修的人都变得高尚。”李清说，“许多人的善良是与生俱来的本性，大法修炼者则是从感性上升到了理性，真正的知道了人为什么要善良，应该怎样才善良、智慧和慈悲。”

1998 年李清自费到美国参加法会。在去机场的路上，出租车司机听说她花上万元的路费去美国听气功师讲座，感到不可思议，就想了解这气功究竟是什么。这一了解就被法轮功博大精深的法理所吸引，从此开始修炼法轮功，一直坚持到现在。

## 四、镇压法轮功百分之百是错的

李清认为，当今的美国无非是以道德为根基，维护人权才得以强大的。具有五千年文化底蕴的中华民族，大法洪传短短几年就

有上亿人修炼，带动了社会风气的根本好转。如果江泽民不迫害法轮功，会有更多人得法修炼，那样中国社会就会真正出现道不拾遗，夜不闭户的太平盛世，甚至超过历史上的“贞观之治”，“康乾盛世”。

李清透露，“425”万人人大上访发生后，包括中共高层许多人都是反对迫害法轮功的。有位海军高级将领给当时的七位政治局常委写了一封信，直言镇压法轮功百分之百是错的，是不明智的。法轮功祛病健身是铁证如山的事实，不能不顾这个事实。

然而，江泽民以一己之私挟持政府迫害法轮功，把自己和一干紧随其后的人放到了“真、善、忍”的对立面，那就是“假、恶、斗”，逆天而行，必招天怒人怨。李清说，当今中国大陆黄赌毒遍地，许多湖泊干涸，江河断流，水污染和空气污染，还有食品安全都令人担忧，这一切的源头都是江泽民及其领导的政府迫害法轮功留下的祸根。

有次在纽约曼哈顿 42 街，李清碰到一位从中国大陆来的男子，他走过亚洲、欧洲、美洲、澳洲，每到一地都能碰到法轮功学员在讲真相。他说，十几年来法轮功学员都是这样坚持，他为这种精神震撼，很钦佩！

李清说，迫害之初，许多大法学员顶着压力，站出来抵制迫害，甚至到天安门广场喊“法轮大法好”，“还大法师父清白”，不仅是为了大法，更多的是为了维护道德良知，为了维护中华民族免遭浩劫。大法学员了不起，在整个社会道德一日千里地向下滑时，维护“真、善、忍”，站到了维护道德的最前沿。

“世界需要‘真、善、忍’，人类不能失去‘真、善、忍’。”“这是人类道德的基石，不分民族、国家。”“而且还要返回到人类道德本性上去，只有按‘真、善、忍’修炼，别无选择，别无替代。”李清说，每个人应该明白这些学员在做什么，为什么要这样做，值得每个人深思。

李清表示，悠悠万事，中国历史上多少仁人志士在探讨、追寻人生的意义究竟是什么？屈原“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，到死也没有求到最终的答案是什么。而大法师父用最浅白的语言告诉了我们，大法书值得每个人去认真阅读去思考。◎ (高欣)



## 法轮功简介

# 什么是法轮功？

法轮功是 1992 年由李洪志先生在长春所传出的佛家上乘修炼大法。法轮功是一套完整的性命双修功法，以宇宙最高特性真、善、忍为修炼原则。强调心性修炼，修练人从好人做起，按照真、善、忍标准要求个人心性的提高，另外包含五套缓慢、优美、简单易学的功法动作。修炼法轮大法在短时期内就能达到意想不到的效果，返本归真。

正法度人不取费用。法轮大法是修善的、和平的，一切活动都是公开且免费。法轮大法修炼不重形式，没有名册、会员，自由来往。

法轮大法为人们带来美好，对个人来说，修炼法轮功不但能祛病健身，使人变得诚实、善良、宽容、和平，而且能开启智慧，逐渐达到洞悉人生和宇宙奥秘的自在境界；对社会来说，修炼法轮功能增加社会的稳定、包容与祥和，提高人们的整体精神生活质量。

## 如何学炼法轮大法

如果您想开始学炼法轮大法，可以采取以下方式：一气呵成诵读《转法轮》一遍。这能让您对“法轮大法”有个基本的认识与了解。《转法轮》等大法书籍，在书店 (<http://www.tiantibooks.com> 香港大道书店，地址：登打士街 32 号欧美广场 1901 室，近油麻地站 A1 出口，与砵兰街交界，电话：2730 0108) 有售，也可从网上免费下载：<http://falundafa.org/book/chigh.htm> 可先连结网页的动态网址，突破网络封锁，了解更多信息。

## 一、邮件接收动态网址

申请国外免费电邮信箱发邮件给 [freeget.ip@gmail.com](mailto:freeget.ip@gmail.com)，10 分钟内会收到回信，拿到几个当前有效的动态网 IP，复制任一 IP 至网址列即可 (连结请通过安全凭证)

## 二、雅虎通

如果您使用雅虎通的话，可以给 [dweb\\_ip@yahoo.com](mailto:dweb_ip@yahoo.com)，发一个实时短信，一分钟内会收到几个 IP (由于 IP 有时效性，可以多试几个)。动态网可透过国外信箱发邮件给 [d\\_ip@dongtaiwang.com](mailto:d_ip@dongtaiwang.com) 来取得。请用动态网突破封锁：<http://dongtaiwang.com/loc/download.php>

## 三、翻墙直连动态网

<http://dongtaiwang.com/loc/phome.php?v=0>、<http://dongtaiwang.com/loc/mobile/>、<http://dongtaiwang.com/loc/yp.php?pm=y>、

## 四、手机翻墙可下载：

<https://goo.gl/iWcIXK>、<https://git.io/fgma>、<https://git.io/fgma> ◎

