

從秦始皇到聖誕老公公

沈錕进，一位有口皆碑的牙科医师，也是台北市立和平高中的校医。在诊所里，只要来一次的病人，之後都会指定沈医师继续为他们看牙；在学校里，除了看诊之外，许多老师、行政人员，甚至是学生，也都喜欢到诊疗室找沈医师一起聊天泡咖啡。

他的健谈与幽默，他的亲切与智慧，常让许多人留下深刻的印象！但是，最让人讶异万分的莫过于知道他「陈年往事」的人了！当许多人听到了他的过去，都纷纷摇头不敢相信地说：「怎么会呢？他以前真的是这样吗？我真的无法想像啊！」咦？到底是什么「过往烟云」，让现在认识他的人都惊讶不已，觉得判若两人呢？

暴力独裁 儿女怕怕

打个比方好了，若说现在的他是个散播慈祥的圣诞老公公，那过去的他便是独裁暴力的秦始皇再世！因为在过去，只要听到他转动门把回家的声音，原本高高兴兴看电视的小孩，便一下跳了起来，飞也似地冲回自己的房间，比学校考百米跑得还要快呢！另外，只要让他看到孩子的成绩不好，口无遮拦的他会破口大骂；只要老婆顶上几句，可怜的家私也会被摔得惨兮兮。

那么，究竟是什么力量能让他从秦始皇转变成圣诞老公公呢？原来，在五年前，沈医师的妻子因为修炼了法轮功，原本药罐子的身体变得健健康康，但个性自负的沈医师，即便亲眼见到妻子的身心已获得巨大的改善，他也依然半信半疑！没想到在这个时候，一位连续三年获得师生评鉴第一名的经济系教授，也是沈医师最尊敬与信任的一位朋友，竟也学了法轮功！法轮功让长年体弱多病的教

授，也开始奇迹似的好转。

体悟真理 心慈面善

於是，沈医师开始对法轮功有了好奇之心，想要一探究竟，当他真正投入修炼的行列之後，原本刚愎自负的沈医师竟然表示，他原先以为自己读的书很多，掌握了很多高科技知识，但是，当他放下自我、放下成见，真心诚意地修炼之後，他才真的了解什么叫真理与正信，他也才真的体悟到，法轮功真是一门非常纯正的修炼法门，不但教人做好人、做更好的人，也要进一步成为返本归真、先他後我的修炼人！

修炼後的沈医师，每天一大早便准时到公园炼功，几年下来，不但面容年轻许多，年过五十的身体竟也日益健朗；同时，改变了原先急躁凶暴的个性之後，沈医师慈祥亲切的态度，更让熟知他的亲朋好友，再也难以想像他过去的模样。

沈医师诚恳地说：「面对过去的自己，虽然是如此不堪回首，但是，我不怕被抖露出来，因为，讲出来是为了让更多的人能知道法轮功的好，让更多的人都能像我一样，身心真的永永远远地受益！」

◎沁謐

你真是个好人的！

我经常接到电信公司推销员的电话，希望能用他们公司的服务。以前，我总是在比较了谁更优惠之後，将自己的长途电话公司转来转去。虽然知道推销员在给公司介绍进顾客之後可以拿佣金，但总是先考虑对我自己是否有利。

自从修炼大法以後，经常提醒自己要多为别人想一想。一次，一位A公司的徐小姐向我介绍她们的电信公司，希望我转到她们的公司去。虽然条件优惠，但因为目前我使用的长途电话公司合同期限还没有结束，我告诉她一个月後再打来试一试。

匆匆一个多月过去了。一天，又接到一位女推销员的电话，希望我能转线，条件则比徐小姐介绍的更好。当时也动了一下心，但我想做到做她们这行的也挺辛苦，也许徐

小姐还在等著我转线。於是，我告诉她，我已经答应A公司的一位姓徐的小姐将会转到她们的公司去，感谢她给我介绍她们的公司。谁知，该女士在电话那头突然声音哽咽地说：“哎呀，你，你可真是个好人的，真是个好人的。我，我就是那位徐小姐！”

原来，她已在数天前跳槽到这家公司了。听她这么激动，我也被感动了。想不到，一个小小的善念居然这样打动别人。我真惭愧，以前先为自己打算的时候真是太多了。比如，借或给别人东西，总是先把自己的留够了再给别人，很自然，也很理所当然似的。师父教我们要先人後己，很自然的第一念出来，就是为别人的。我真的还差的好远。

◎北美/一羽

以前学《转法轮》，当读到嫉妒心这部分时，心里常冒出一念：我不在其中，因为我从不嫉妒别人。别人比我强，我就努力迎头赶上，干吗要嫉妒呢？嫉妒是无能的表现。当读到“这有一个规定：人在修炼当中，嫉妒心要不去是不得正果的，绝对不得正果的。”时，也没往心里去。

直到有一天才恍然大悟：争斗心不是嫉妒心的另一种表现吗？气弱者嫉妒，气盛者则争斗。嫉妒心和争斗心其实都源於同一种私心：不能让别人比自己强，不能让自己为私为我的那颗心受到冲击。显示心、攀比心、欢喜心、好胜心、虚荣心，人许多不好的心都是来源於嫉妒心，难怪师父把嫉妒心拿出来单讲。明白这点後再反省自己的争斗心，才真

浅悟争斗心

正认识到问题的严重性。

生长在中国，特别是文革时期成长起来的人，我们在不知不觉中就被那大染缸染上了嫉妒、争斗的色彩，修炼中若没认识到，还会表现出来。

在《转法轮》“自心生魔”这节里有个例子，一个人认为自己“我能学了李老师的法轮大法，我能学得这么好，我比别人都强，我可能也不是一般的人。这个思想已经就不对头了”以前不理解为什么这个思想就不对了，现在才明白，所有的比较心理，无论你认为自己比别人强或比别人弱，只要动了比较这一念就不对了。师父要求我们“心不在焉，与世无争”，无论干什么，哪怕是件好事，如果我们动了争斗心，怕自己落後了才去做，那样就不纯了。

◎文华

免疫學教授淺談氣功與健康

分的来源，一部分是从外部来的，如放射性物质、各种各样的有毒生化物质和各种各样的疾病产生来源；还有一种是内源性的，就是精神上的这种东西，例如对一件事情非常的固执和非常的不可控制(如发脾气)，这种东西就会通过内分泌系统产生各种各样的垃圾，对年龄老化都有影响。

通过气功锻炼清除垃圾

最好的方法是通过气功锻炼，为什么呢？因为现在的医药，无非是增加一点维生素E，它能吸收多少、作用多少？都要打一个大大的问号！最好的办法是减少垃圾的产生，而非像现代医疗方法，用药物减少垃圾。唯一的办法是使自己平静下来，不要发那么大的火。在炼气功时，要多想一想自己精神这方面的因素，因为内源性的垃圾，来源於精神，不要把它当作一个简单的功来炼。这样收到的效果会好多！

其实，人在心平气和时，血管的松弛性就会增加；一旦发脾气时，血管紧张激素水平增加，慢慢的造成血管硬化，高血压、心脏病、糖尿病都与这因素有关。通过改变心性 & 改变饮食，对糖尿病、高血压的预防率，可以高

达80-95%，这说明了基因因素并不重要。

有趣的试验结果

封女士的一些试验结果证明：炼气功的人，特别是一些注意精神和物质两方面修炼的人，在他们身上垃圾特别少，曾经查过一个修炼法轮功7、8年的人，他的垃圾箱低到几乎没有。由此证明，人的健康与人的精神是紧密相关的。

另一试验结果是：在研究炼法轮功学员的嗜中性白细胞的基因表达状况时发现了一些超常改变，诸如细胞免疫功能增强，细胞代谢水平降低，蛋白质降解系统表达下降等等。也就是说修炼人的白细胞存活率是一般人的5-10倍，可达到寿命延长。最有意思的是，某些超常改变表现为即利人又利己的双向调控。而现在的药物是好的坏的药物一起杀。

所以，封教授总结，一个人要想通过调控自己的精神，达到天人和一的最佳效果，是想办法控制自己，减少内心太多的波动，对外界的事物不要太执著，做到能取能舍的这种情况，你的内心就能达到精神平衡。

当听众感兴趣地问封教授是否也炼气功时，封教授回答到她在炼法轮功。

◎艺元



图：和妈妈一起读《转法论》，从小按照“真，善，忍”要求自己