

香港：我们全家的一些心得体会

我们一家四口修炼法轮大法已经有一年多了。以下是我们的一些心得体会：

我叫曾梓朗，今年七岁，是一位就读二年级的小学生。自从学习了法轮大法之后，令我有很大转变。师父教我要按照真、善、忍的标准去对照自己的行为，这才是师父的小学员。所以，我要说真话，不要说假话，答应别人的事情，一定要做到。师父也教我要“打不还手，骂不还口”。所以，在学校里，同学对我打骂时，我没有生气，也没有与他计较，只有默默忍受过去。因为我知道他在给我一些好东西，就是“德”，所以，我全都要。或者是我以前欠他的，现在要偿还给他。我有一个习惯，就是每天晚上睡觉前，我总是嚷着要妈妈念《转法轮》给我听，因为妈妈念得很好听，而且我还觉得心里非常非常的平静和舒畅。以后，我会继续跟随爸妈学法轮大法，做一个道德高尚的好人。

我叫曾梓洋，今年十二岁，是一位刚刚升上中一的学生。在学法轮大法的一年多里，我受益不少。以前的我，争斗心很强，常常跟弟弟争吵，弄得妈妈很生气。但是，现在我



再没有像从前一样，处处与人为善，做事先考虑别人，与弟弟的感情也变得很融洽。自从学大法，我便没有说谎了，因为我知道这是不对的。每当我看见别人需要帮忙的时候，我都乐于助他。记得有一次我感到十分难受，当我想起师父曾说：“难忍能忍，难行能行”。我便下定决心承受过去。结果，便甚么事都没有了。

我叫曾东南，是一名电梯维修技工。在一次机缘巧合情况下，从一位亲戚那里得到了一本《转法轮》。我在第一次看这本书的时候，看不明白书中所说的层次是甚么意思，所以，心里觉得十分疑惑。后来，到了农历新年时，我便去了那位亲戚家里拜年。在大家交谈中，令我增加了对这本书的认识。这样，我便把这本四百多页的《转法轮》由头到

尾看了一遍。在读书的期间，真想不到原本有十年抽烟习惯的我就这样把烟戒掉了。看完整本书之后，令我知道了做一个好人的标准是甚么，而且我十分希望有更多的人能够认识到这本《转法轮》。所以，在我和同事或者亲朋好友的闲谈中，我便找机会向他们介绍法轮功，就这样踏上了修炼大法的路上。

在我得法后数个月，就发生了中国大陆镇压法轮功事件。为了声援那群无辜被迫害的法轮功学员，我曾多次参与向有关当局反映情况、递交请愿信和洪法的活动。学员们都是自发性去参与这些活动，并且都是抱着一颗善心去向广大市民讲清真相和弘扬法轮大法，从而让更多善良的人了解法轮功的真象。在此，我呼吁中国政府制止江泽民一夥镇压法轮功，释放所有无辜被捕的学员和给予他们一个合法的修炼环境。

我叫麦惠英，是一位家庭主妇。在一九九九年三月得法后一个月就发生了中南海事件，当时我并没有因为这件事情而动摇我修炼大法的决定，反而使我深受感动。从那万余名大法弟子的表现和行为中充分体现宇宙的最高特性真、善、忍，只有大法弟子才能做得到的。接着就在七月二十日起，中国大陆展开对法轮功各地负责人、辅导员的全面逮捕和

镇压行动，震惊全球。七月二十二日，中国民政部正式宣布法轮功为“非法组织”，将予全面取缔。当我听到这个消息的时候，我感到非常痛心和难过。

一亿多名善良的修炼者，全都是一群道德高尚的好人，对社会对国家是百利而无一害的，怎么竟会遭到如此残酷的对待？那批别有用心的人，滥用手中的权力一再以各种非人道的手段去迫害千千万万的法轮功学员，有些被迫害致死；有些被强行关进精神病院，进行精神和肉体迫害；有些被各种刑具、刑罚折磨，有些被毒打致残。面对各种各样的磨难，他们仍然无怨无悔地用大善大忍的行为去告诉世人法轮大法的真象和伟大。向全世界的人民讲清真相、证实法轮大法、揭露邪恶、还师父清白，这都是每一个法轮功学员的重任。

这一年多来，在向人民洪法和讲清真相的过程中，我曾遇到很多问题和矛盾，但都本着善意去向他们解释疑惑，让他们对法轮大法有一个正确的认识。初期的时候，有很多人都带着误解的想法和不屑的眼光去看待我们。但是，随着我们以各种方式做了大量的工作去洪法和讲清真相，使他们对我们的了解有了更深刻的了解。现在他们大都能明白过来。同时还给予我们认同和支持，更有一部份人因此而开始修炼法轮大法。

一个法轮大法受益者的心里话

当我打开影集，欣赏着自己那容光焕发、朝气蓬勃的身影时；当我走在公园与街头，熟人和朋友向我道一声：“你现在身体真好”时；当我和亲人们和睦相处、感受着温馨和美的生活时，一股暖流便会涌上心头，使我的双眼湿润……影集扉页上的话便是我的心声：来到人世已有四十多年，却才刚品尝到健康的幸福与甘甜。感谢至高无上的法轮大法，带着我走进了生命的春天。

治愈疾病 走上修炼路

我是个苦命之人，出生不久便被送到乡下祖母处，因缺乏营养而得了奶痲症，病得奄奄一息时，幸得遇上一位土郎中，才保住了我的小命。虽说活了下来，可体弱多病的我，总比别人少一口气。记得小学时曾有同学骂我：“你这个老太婆！”使我知道自己从小就是个黄脸婆。长到十八岁时，我能有力气在一天中拆、洗、缝一条被子就谢天谢地了（当时是手洗），而人家姑娘一天能轻松地完成三条被子的拆洗缝。我从未体验过青春的欢乐。

本指望步入中年后，我会健壮起来。十年前我突发高烧两周不退，小便呈酱油色，经诊断系自身免疫功能异化而破坏白细胞，是一种要人命的病。在抢救过程中，医院连发三张病危通知。以后的几年中，每当我感到支撑不住只得到医院时，医生看到化验单就吓得要我立即住院，说晚一步连抢救都来不及的。尽管我活了下来，可这真是一种苟活呀。而不幸的是，七年前我又得了更年期综合症，每次例假都要滴漏两周，对我这贫血之人，虚弱之体来说，无疑是雪上加霜了。

1994年有一天，这是个让我终身难忘的日子。这天上午我去看妇科门诊。医生见我脸色不好，要我化验。报告出来，白细胞1,200，血色素3.5克，血小板5万，吓得医生原本准备做的取环小手术也不敢为我做了。到了下午，一位朋友来看我，郑重其事地把《中国法轮功（修订本）》一书递到我手中，嘱咐我一定要认真地读一读。于是我捧着法轮功的书坐在电扇底下看了起来。奇怪的是，我一边看一边眼泪鼻涕流个不停，把毛巾手帕全打湿了。半

夜里我梦见自己病全好了。醒来后想，也许炼法轮功病真会好的。我实在是走投无路了，死马当成活马医，抱着试试看的心情，我决定学炼法轮功。到9月份例假又来了，意外的是三天立刻乾净，而且量也适中，完全正常。我欣喜若狂，要知道为了这月经滴漏我去了多家医院，都是更年期综合症，很难治，现在却一下子好了。更大的喜讯还在后头。有过了半个月，我原有的尿路感染复发了，症状完全同以前一样。我去医院做了小便和血常规两项化验。结果一出来，再次令我欣喜若狂：小便里不见一个白细胞，根本不是尿路感染。更令人惊奇的是白血球上升到3,600，血色素上升到10克，血小板上升到10万，非常好！要知道我刚化验过，所有的指标都是很吓人的哪。我这才明白，这是炼了法轮功后净化身体的反应。法轮功的神奇法力在我身上得到了证明。我就这样走上了修炼法轮功的道路。

净化心灵 婆媳变睦

随着炼功的坚持和时间的推移，神奇的法轮大法不断净化着我的身体，同时也在净化着我的心灵，提高我的境界。不知不觉中我变得那么好，变得那么宽容和善良。

过去我同婆婆关系极端不和，因为她太封建，说话行事处处都要占先。我上下班路上三、四个小时，她却不肯帮我接送小孩，尽管托儿所近在咫尺。甚至有一次孩子在托儿所因痢疾泻个不停，阿姨上门三次，她都推说小孩母亲不在家而置之不理。气得阿姨事后见到我说：“以后这个老太婆生了病，你不要去管她，太不像话了！”由于此类事太多了，所以我对她充满了怨气，连丈夫春节要多给她10元钱，我也坚决不同意。

现在我变了，不但宽容了这一切，还处处能替老人着想。有一次丈夫从婆婆处回来不高兴，说是婆婆怪我们上个月的生活费没给她，其实已给过了。我对丈夫说：“生气对自己身体不利，婆婆年纪大

了犯糊涂，她说没给就没给，重新给她不就得了”。接着我又冒出了一句：“现在物价上涨厉害，150元少了点，以后再给50元，给她200元吧。”丈夫诧异地看着我，不相信这话是我说的。以后我又主动对丈夫提出，婆婆这么大了年纪，一人生活得很难，我们只要拿得出，尽量多给她点。于是逐渐加到每月400元。后来，得知婆婆有病，我马上把她接来同住（我们只有一间房）。我每天为她擦身换衣，半夜起来喂水喂饭。她老泪纵横地对我说：“连女儿都没做过的事都让你给做了”。又双手合十地对我说：“你是个真正的修佛之人哪。”

就在婆婆病倒的同时，我母亲又骨折躺倒了，而且是为了带她那宝贝孙子。要在过去，我准会说你心中只有儿子和孙子，那就让他们去管你吧。可我现在是法轮功修炼者，不能这样处事。尽管我儿子从出生到长大，母亲从未为我缝过一针一线，甚至当我为儿子断奶，乳房胀痛要上医院而求她为我看半天孩子，她也狠心拒绝。这些我统统一笔勾销了。因为法轮大法告诉我们，遇事要想内找，如果别人对自己不好，一定是自己还有什么地方做得不够好。我想这就是体现了“善”和“忍”吧。因为要照顾婆婆而无法脱身，于是我马上为母亲请来保姆照顾她。虽然我每月只有几百元的收入，可保姆工资我全包了，且一直付到母亲病好为止。连一直重男轻女、对我有成见的母亲也由衷地说：“谢谢法轮功，谢谢李老师，把我女儿调教得那么好。”

纯净祥和 乐意助人

法轮大法使我的身体越来越好，心灵变得纯净祥和，我希望更多的人能了解法轮大法，自己也变得更愿意帮助别人。我曾结识一位打工妹。当她看完我给她的法轮功的书后，立即给我来电，说是决心要跟男友断绝关系。我好纳闷，法轮大法可没叫你交男朋友啊。事后才知道，那个男友是个有妇之夫。她读了法轮大法的书

后，正念出来了，就立即与其断绝关系。她又无反顾地从男友为她租用的煤、卫、电话俱全的房子搬到了廉价的陋屋，自觉自愿地过起了苦日子。法正人心，太伟大了！由于一下子失去了生活的依赖，又没找到合意的工作，她吃了上顿没有下顿。当我得知以后，心想，她要做个堂堂正正的人，我就是借钱也要帮她（当时正逢月底，自己钱包也所剩无几）。我七拼八凑，先后借给她三次钱，第一次500元，第二次100元，第三次150元，并对她说不要放在心上，还得出就还，还不出就不要还了。而当我看到她用借来的钱一次次地买新挎包时，心里就不悦了。这不悦表面上是嫌姑娘图虚荣，实质上自己还是放不下对钱的执著。悟到了这一点，我又提高了层次。于是我仍真心诚意地帮助她，使她明白修炼人找工作不能挑肥拣瘦，哪怕是洗碗、扫大街，只要凭劳动吃饭就是最光荣的道理，接受了一份月薪400元的工作，做到了自食其力。

法轮大法给了我新生

我的修炼实践使我深切体会到：修炼过程就是不断纯正、净化自己灵魂的过程。每当我去掉一个肮脏思想，我的身体就能得到一个明显的改善。所以我越修越自觉，越修越积极。丈夫告诉我，甚至连做梦我都在说：谁做得好，我就向谁学习。我是修法轮大法的，你们能做到吗？多年来我就是这样扎扎实实地在修自己，我因此成了有目共睹、众所周知的法轮大法受益者。现在我每天神清气爽，精神饱满，步履轻松。家人说我“从里到外彻头彻尾换了一个人”。

实践是检验真理的标准。法轮大法给了我新生，对我可真是恩重如山，恩深似海。我却迟迟没有勇气站出来面对世人说一句公道话，真话和心里话。可见修“真”一点不比修“善”和修“忍”容易。因为现在讲真话可能会给自己招来麻烦。我为此感到不安。随着时间的推移，这不安越来越甚，终于酿成了挡不住的羞愧，心灵深处萌动着的良知使我食不甘味，夜不能寐。今天，我必须说出我的心里话，哪怕为此而舍尽一切。