

## 越南移民：我的并不特殊的故事

我是罗达通 (Lo Th. Ton)，现居北卡州都汉 (Durham) 市，是杜克 (Duke) 大学的一名程序分析员。在我1975年从越南移民到美国之前，我在南越从事外交工作。

### 寻找新的道路

全家刚定居美国的时候，我们为生存而努力奋斗，当时我感到失去祖国后的政治避难生活是一种不折不扣的监狱生活。为了走出迷津，我试图坚定地用佛教作为指导。但是不管我怎么努力地学习和修炼，都没能找到我对人生基本问题的答案。

当我知道释迦牟尼佛已经给了有关末法时期的警告时，我就更悲观和怀疑了。按照佛经的说法，在末法时期，和尚连自己都度不了，更不用说度人了。许多门派之间按照自己的错误理解而相互争斗，不顾佛的基本教导。随后，我又学了许多其它的修炼方法，包括高台教、瑜伽等等，但毫无用处，因为人们只是从外部寻求帮助，或祈祷奇迹，或治病。

我似乎毫无止境地寻找着新的道路，而宇宙的真理仍然是个迷。我在各种各样的苦难中受着折磨。

### 走出精神迷茫

然而，我没有放弃。我对自己说：“我还没有寻到头呢”。幸运的是，在我非常迷茫的时候，我得到了《转法轮》。那是我的儿子给我的礼物，那本书为我打开新的视野。书一开始说，“如果开辟这一领域，就必须从根本上改变常人的观念”。我悟到了我必须放弃常人的一切执著，所有顽固的思想，它们曾经在我走向觉悟的道路上给我带来各种困难和障碍。如果不放弃常人的执著和想法，我将永远在自己愚见所划的框框里爬行。所以，我决定从本质上改变：放弃所有旧的修炼方法，包括我的佛教

信仰，西方哲学知识，对现代科学技术的崇拜和喜爱，对常人社会物质生活的欲望等等。有了这些心灵的改变，我第一次全心投入地通读了一遍《转法轮》，开始修炼法轮功。

### 身心变化 全家修炼

我发现身体上和心理上的状态都有了改善。在晚间炼功中，双盘打坐时，我能感到能量在我的肩膀里流动，消除我的疼痛。过去非常沉重的腿也觉得越来越轻…。多年来模糊的视力也变得越来越好。过去疼痛出血的上下牙齿、牙龈也变得越来越牢固和健康。炼法轮功以前，我每年冬天都患严重的流感，即使事先注射预防针也没有用。所以，对我来说，冬天是一个悲惨的季节。但是修炼以后，我再也没有得过流感，一年四季，我都感到精力更加旺盛。因为身体健康的改善，我不再看医生了，取消了等待中的肩膀手术和眼科检查。我也停止了吃药，并中止了牙科医疗保险。

精神的改善也很显著。家里环境轻松了。家庭成员之间的交流也改善了。我的妻子和女儿也欣然修炼了，再加上儿子和炼功点的同修，这使我家变得更象一个修炼环境。

我的工作环境有了很大的改善：多年来，我一直在为平等的机会和免受歧视而斗争着。我总是抱怨人们欺负我，抱怨他们想方设法掩盖自己的错误。我感到每次冲突都是以我为受害者而告终。诸如此类的不愉快事情年复一年地继续着，直到我读了《转法轮》，明白了“不失不得”的原理如何起作用。我知道必须改变自己并停止抱怨别人。向内去找冲突的原因，并接受损失。随着态度的更新，我非常耐心和宽容。令我吃惊的是同事们的态度也变了。现在我对工作更有信心了。能在矛盾中平静下来，连最爱挑衅的同事也成了我的朋友。

我今年47岁，这几十年生涯中，最大的“苦难”就是体弱多病。失眠、关节炎、颈椎增生、肩周炎、妇科病、脚底骨刺、肌肉萎缩。尤其81年生第一个孩子时落下了慢性腹泻，光喝苦药汤就近4年，一天舒服日子没过去。

96年，突然大出血，经查是子宫积瘤，必须立即动手术，这对于本来身体就虚弱的我，真是雪上加霜。术后伤口不愈合剧烈疼痛，完全失眠，吃不下饭，一天比一天更加衰弱，西医查不出原因，中医说是太虚叫“虚不受补”。我再也支持不住倒了下去。那时，我4月份穿着棉衣，盖着棉被却仍是浑身冰凉。瘦得皮包骨，一米六的个头体重连70磅都不到。

95年为了生活，先生只身返回北京另寻机会，留下我和两个女儿，那时大女儿刚上高中，小女儿只有4岁，我瘫在床上只能临时抓人做顿饭，为了照顾我大女儿甚至得向学校长期请假。两个孩子天天哭，看着年幼可怜的孩子，我欲哭无泪。

一天楼下邻居说有本书《转法轮》很好，向我推荐，我看了一遍，觉得确实好，讲得很有道理。当时没有理解书中的涵义。对邻居讲：“书是好书，但不是用来治病的，可我得治病啊，我不能沾人家这本书。”

每次到医院看病检查最少抽5管血，我已经没什么血了，我再也不想去医院了。我想不能死在这儿，我决心回北京，当医生的朋友坚决不同意我回去说：旅途怎么办，说句话都上不来气，脉都摸不到了，上飞机就得死，不可能回去。我坚信我能到北京。朋友用轮椅推着我上飞机，可机



我努力地圆融大法真善忍的精神时，似乎已让我的先生有所感动；当然，这些日子来，我自己身体精神心性的变化，也同时发挥了亲身实证的说服力量。于是一场风暴就此平息，反而更增进了我们之间的了解。

这期间，身体确实进步很多，炼功后的表面变化，是有目共睹的，气色变好了、黑斑消褪了、皱纹变少了、皮肤看来更细致年轻而有光泽，不再那么瘦削黑暗，而且八个月来没有生病吃药、心情也很好。常年纠缠的鼻子过敏，在症状复起一阵子过后，奇迹似地消失了。亲身经历的这些过程，身体一阵阵奇妙的变化，心理不断觉悟的感受，就已经十分神奇了。这个圆融法的过程比任何学校的学习要求都来得更高、更彻底呢。

同时，我也发觉自己的精力旺盛，写报告看书效率大大提高，该交的论文报告都奇迹似地顺利完成；心境越来越平和，对于数年来令我气愤不已的人事纷扰，已可以很淡然，不再愤怒，也不再自怜，并进一步告诉自己要坦然接受任何逆境，这样不断修心之后，心里竟自然升起了平静和

## 体弱多病几十年 大法使我获新生

加拿大多伦多 刘咏舞

场管理人员怕我出生命危险，不让我上飞机，最后写了保证，出危险自己负责。那趟班机因为我延误了很长时间。那位陪着我的医生随身带着扎针灸的针，飞机上为我准备了氧气。到了北京我就不行了，被送进了医院，实际上就是每天靠安眠药维持着生命，长期输液手背上布满了密密麻麻的针眼，都溃烂了。回北京治病2年受尽了罪。

98年，因小女儿到了入学年龄，我不顾家人阻拦，拖着虚弱的身体回到了加拿大。临行前大夫再三叮嘱我，安眠药和荷尔蒙一天不能断，否则心肌梗会随时威胁我的生命。到家后，突然脑子里天天一个念头：我还得看《转法轮》，还得看！当我重新捧起《转法轮》一遍遍用心去看的时候，我明白了人为什么得病，怎样才能好病，怎样才能不得病。我知道了人不作坏事、重德有多么的重要……。我知道我得到了无价之宝！自此，再也没有放下《转法轮》！

出乎我意料的是，学法、炼功还不到一个月，我全身多种病痛神奇般的不翼而飞，我在香港上班时，公司光为治疗我的腿部肌肉萎缩，就花了无数的钱，也没有减轻我的病痛，谁能相信这医学解决不了的难题，而我一分没花炼法轮功不到一个月就好了呢？！可这是千真万确的事实啊！真正救我出苦海的就是法轮大法！

现在我能吃、能睡，不生病，再也不受疾病的折磨了！我容光焕发、精力充沛、行走如飞，越活越年轻。丈夫能在大陆安心工作，孩子可以重新享受到母爱和良好的教育，在学校是出类拔萃的好学生。是法轮大法使我一家人得到了真正的幸福，是法轮大法使我获得了真正的新生。我们全家人的肺腑之言是：法轮大法好！

欢迎大家上门咨询，我的电话是：(416) 693-5066

## 修炼法轮功八个月的身心震撼

台湾大安区 张锦华博士

自从父亲于八年前病重，我在父亲病床旁试图劝慰却为之语塞时，就觉悟到我虽然拿了博士学位，在著名的大学新闻研究所任教，但是，我并不知道如何面对生命的结束，我所专精的人世的学问在此时都失去意义。

吃素（生机素食）之后，身体虽有好转反应，但仍然清瘦，气色也很差，亲友们都有点不以为然，也常告诉我有些人吃素和学佛也一样病痛不断的例子。而我自己的身体也似乎随着年龄增长，越来越走下坡，即使我极为注意养生保健，但仍然警讯不断，自己开始有点担心会不会什么时候也会倒下，常感到茫茫宇宙中孤独无依的凄然。

炼功后，我还记得第一次参加师大的台湾地区弘法大会，耳中听着每个学员坦诚细腻的自我反省与改变提升的心路历程，心中再次无比的震撼。于是，我开始更努力地与自己以及亲人的各种观念、习性、执著沟通，不断地深入反省，要求自己实践真善忍的修持。师父说，遇到任何逆境要「向内找」，于是开始放下自以为是的辩习性，努力地读法，让自

己法理透彻、慈悲柔和，观念逐渐改变，心性也开始改变。

首先明显的转变就是家人的关系。其实在大学教哲学的先生和我一向都十分淡泊名利、无欲则刚，而我自认是一个懂得反省，谦和而正直的人。但是，心里却仍有许多执著，面对脾性刚烈的先生，仍不免觉得一肚子委曲，于是仍常为琐事争执不休。

有一次，先生忽然发脾气，认为我不关心孩子和家。面对先生莫名的火气，还来不及像往常一样辩解，心里就马上意识到要如何达到一个「炼功人」的要求，如何超越常人之间的争辩冲突；于是在反省自己的过程中，感受到出奇的清凉平静，并决定以写信的方式，恳切柔和地告诉先生，法轮大法也主张把自己该做的工作要作好，照顾家人是理所当然的。

我不会为了炼功，牺牲家庭；但是，我也把我为什么很想去的理由坦白说清楚，我告诉他，我炼功法以来，获得其他学员那么多帮助，以及亲身感受了法轮大法那么多好处，当然应该同样尽力地帮助别人，解脱身心痛苦，做个更好的人。我发现，当

喜悦之感。并且不断读法后，越能转生慈悲之心。

家人是越来越好，女儿越来越懂事上进，心性端正善良；小儿子向来不耐烦我的管教，时有冲突；我也用炼功人的标准要求自己，把丈夫孩子的各种情绪变化当成过关考试，任何当下的情境，都马上警觉自己在过关，不要被师父考倒了。同时，我也尽量利用机会，把法轮大法的做人处事之理讲给孩子听，大家的共识比较接近。觉得有一种正面积极的力量在引导着全家往上提升。

此外，我很高兴七十岁的母亲也开始接受法轮大法，上九天班后，她深切地感受到法轮大法修炼者的分文不取、先他后我、慈悲善良、道德高超、健康无病的见证，比她以前学过的任何气功班，根本不可同日而语。

中国大陆政权迫害法轮功，并诬蔑师父和扭曲修炼的事实，许多亲朋好友问我如何看待。其实，这个法好不好，只要看看修炼的学员表现就胜过一切言语辩论了。我们都亲身证明了大陆政权的抹黑是违背事实的。

我感悟折服于法轮大法。