

今天，有这样一群普普通通的人，他们中有白种人，有黑种人，他们遍布世界 60 个国家，他们在内心深处有一种渴望，渴望了解生命的真义，渴望变得更加善良，更加纯洁，能为周围的人们带来更多的和谐与温暖。他们发现了法轮大法，发现了基于“真、善、忍”的修炼。他们找到了人生的返本归真之路。（节选）



突破网络封锁，看外面真实的世界

请用国外邮箱发空电邮 article@goodarticle.org 就会得到帮助；或给 d_ip@earthlink.net 发空电邮，用收到的 IP（加 <https://>）去您想去的地方。

今天，有这样一群普普通通的人，他们中有白种人，有黑种人，他们遍布世界 60 个国家，他们在内心深处有一种渴望，渴望了解生命的真义，渴望变得更加善良，更加纯洁，能为周围的人们带来更多的和谐与温暖。他们发现了法轮大法，发现了基于“真、善、忍”的修炼。他们找到了人生的返本归真之路。（节选）



突破网络封锁，看外面真实的世界

请用国外邮箱发空电邮 article@goodarticle.org 就会得到帮助；或给 d_ip@earthlink.net 发空电邮，用收到的 IP（加 <https://>）去您想去的地方。

原来生命可以这么美好

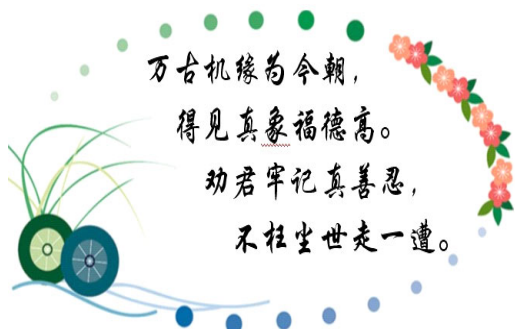


原来生命可以这么美好



目 录

我的见证.....	3
原来生命可以这么美好.....	7
幸福人生之宝.....	10
无悔的选择.....	15
“啊，吴姐，原来你这么高呀？！”	22
法轮大法给我带来生命的奇迹.....	25
寻找生命的归航.....	28



恼。可是等到你下了山，等到你回到社会中，到你的公司、你的家里，你内心的这种宁静祥和还能保持多久？而修炼法轮大法带给我的是长久的内心祥和，不需要去名山大川却能在喧嚣的尘世中时时拥有那种超然的宁静。

人生活在社会中，不免与人打交道。和他人发生利益上的冲突是不可避免的，当你和别人发生矛盾时，当你的个人利益受到伤害时，你之所以内心不平，是因为你那颗心萦绕于自己受到伤害的利益或情感。怎么办呢？你可以指责别人，发泄发泄，或者希望别人有所改善——可是这很难，因为这个世界上人人都觉得自己挺好的，都不想改变自己而希望别人有所改进。然而法轮大法大教给我的是向内找，找到自己的不足而加以改进，把这个不平之心放淡。

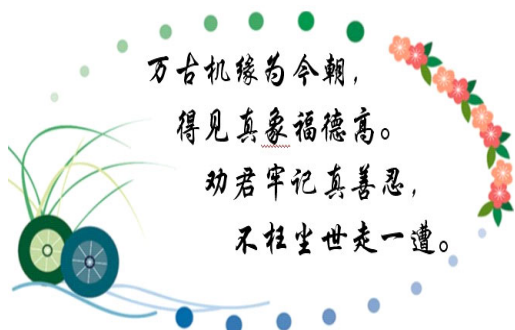
当你不再耿耿于自己的得失，却去付出和关爱他人的时候，你会体会到真正的快乐。其实幸福就在你的身边，就在你自己的内心之中。当你放弃追名逐利的种种欲望的时候，你会领略到来自心灵深处的阳光——真诚、善良、和宽容。

其实“真、善、忍”就是生命的本性。

走入修炼以后再回首人生，种种爱恨情仇仿佛过眼烟云，不禁让人感慨万千……

目 录

我的见证.....	3
原来生命可以这么美好.....	7
幸福人生之宝.....	10
无悔的选择.....	15
“啊，吴姐，原来你这么高呀？！”	22
法轮大法给我带来生命的奇迹.....	25
寻找生命的归航.....	28



恼。可是等到你下了山，等到你回到社会中，到你的公司、你的家里，你内心的这种宁静祥和还能保持多久？而修炼法轮大法带给我的是长久的内心祥和，不需要去名山大川却能在喧嚣的尘世中时时拥有那种超然的宁静。

人生活在社会中，不免与人打交道。和他人发生利益上的冲突是不可避免的，当你和别人发生矛盾时，当你的个人利益受到伤害时，你之所以内心不平，是因为你那颗心萦绕于自己受到伤害的利益或情感。怎么办呢？你可以指责别人，发泄发泄，或者希望别人有所改善——可是这很难，因为这个世界上人人都觉得自己挺好的，都不想改变自己而希望别人有所改进。然而法轮大法大教给我的是向内找，找到自己的不足而加以改进，把这个不平之心放淡。

当你不再耿耿于自己的得失，却去付出和关爱他人的时候，你会体会到真正的快乐。其实幸福就在你的身边，就在你自己的内心之中。当你放弃追名逐利的种种欲望的时候，你会领略到来自心灵深处的阳光——真诚、善良、和宽容。

其实“真、善、忍”就是生命的本性。

走入修炼以后再回首人生，种种爱恨情仇仿佛过眼烟云，不禁让人感慨万千……

名利的，却寥寥无几。

为什么呢？因为要做到这一点，真正让人心从物欲中解脱出来，让人自己成为自己真正的主人，使心灵得到真正的解放，那就要有一个超常的理去指导怎么去实践，否则这个名利的诱惑就摆在眼前，嘴里说放下、超脱，谈何容易！

经常有人问修炼法轮大法有什么好处。法轮大法就是一条真正能使人身心健康，修心向善的返本归真之路。很多人修炼后一身的种种疾病一扫而光，多少老病号、药罐子第一次知道了人活着没有病是什么滋味。我身边就有好几位功友就是这样的。有位阿姨说得很逗，她修炼前全身没有一个零件是完好的，修炼大法后完全成了健康的人。



西人朋友来学大法，他们问我修炼以后是什么感觉。我说你去过洛矶山国家公园吧？你清晨起来到山上的贝尔湖边，见到在那高原特有的湛蓝天空下，一池碧波倒映着白皑皑的雪山，晨曦从四周密扎扎的树林里洒落下来，偶尔听到几声清脆的鸟鸣，你是什么感觉？你会感到一种远离一切尘嚣的分外宁静对不对？不只是外边环境很静，内心也受到影响而变得祥和了。你真的希望这种宁静能永远保持下去，忘掉尘世的一切烦

30



我的见证

【明思网】这是一名刚修炼大法几个月的吉林新学员的日记，她说：“每一个字都是我自己的感受，没有一句假话，都是真的。”她把这篇日记取名为“我的见证”。

★ 2004年4月21日

2004年2月16日我上医院检查出“肝硬化腹水”让我住院治疗，98年末我曾因此病在延边医院住院治疗一个多月，花了两万多元，于是我问大夫“我这个病有没有希望？”大夫说：“你在思想上有个准备，准备3万块钱上延边医院住院吧。”我只开了一个月的药，回家后找修法轮功的邻居说道：“我要学法轮功，你教吧。”就这样我从2004年3月17日开始边吃药边炼法轮功。我感觉我的身体一天比一天好些，每天往外排好几次肚子里的坏东西，就这样排了一个月后真是非常舒服的感觉。我从4月份开始什么药也不吃了，每天坚持炼功，炼第五套功法时腿真疼，疼的我直咬牙，可是李老师说要坚持，“难忍能忍，难行能行”，所以每天打坐时想起了李老师的话，痛也要坚持到底，我想好好炼功，一定要按李老师的话去做，按“真善忍”的标准去做，严格要求自己。

3

名利的，却寥寥无几。

为什么呢？因为要做到这一点，真正让人心从物欲中解脱出来，让人自己成为自己真正的主人，使心灵得到真正的解放，那就要有一个超常的理去指导怎么去实践，否则这个名利的诱惑就摆在眼前，嘴里说放下、超脱，谈何容易！

经常有人问修炼法轮大法有什么好处。法轮大法就是一条真正能使人身心健康，修心向善的返本归真之路。很多人修炼后一身的种种疾病一扫而光，多少老病号、药罐子第一次知道了人活着没有病是什么滋味。我身边就有好几位功友就是这样的。有位阿姨说得很逗，她修炼前全身没有一个零件是完好的，修炼大法后完全成了健康的人。



西人朋友来学大法，他们问我修炼以后是什么感觉。我说你去过洛矶山国家公园吧？你清晨起来到山上的贝尔湖边，见到在那高原特有的湛蓝天空下，一池碧波倒映着白皑皑的雪山，晨曦从四周密扎扎的树林里洒落下来，偶尔听到几声清脆的鸟鸣，你是什么感觉？你会感到一种远离一切尘嚣的分外宁静对不对？不只是外边环境很静，内心也受到影响而变得祥和了。你真的希望这种宁静能永远保持下去，忘掉尘世的一切烦

30



我的见证

【明思网】这是一名刚修炼大法几个月的吉林新学员的日记，她说：“每一个字都是我自己的感受，没有一句假话，都是真的。”她把这篇日记取名为“我的见证”。

★ 2004年4月21日

2004年2月16日我上医院检查出“肝硬化腹水”让我住院治疗，98年末我曾因此病在延边医院住院治疗一个多月，花了两万多元，于是我问大夫“我这个病有没有希望？”大夫说：“你在思想上有个准备，准备3万块钱上延边医院住院吧。”我只开了一个月的药，回家后找修法轮功的邻居说道：“我要学法轮功，你教吧。”就这样我从2004年3月17日开始边吃药边炼法轮功。我感觉我的身体一天比一天好些，每天往外排好几次肚子里的坏东西，就这样排了一个月后真是非常舒服的感觉。我从4月份开始什么药也不吃了，每天坚持炼功，炼第五套功法时腿真疼，疼的我直咬牙，可是李老师说要坚持，“难忍能忍，难行能行”，所以每天打坐时想起了李老师的话，痛也要坚持到底，我想好好炼功，一定要按李老师的话去做，按“真善忍”的标准去做，严格要求自己。

3

★ 2004 年 4 月 27 日

我从 4 月 25 日开始打坐一个小时，打坐时腿真疼，比生孩子时还疼，但是炼完了功，我好舒服啊，身体非常轻松。

法轮大法真好，治了我多年的病，也救了我的命，我“肝硬化腹水”炼功前体重 140 斤，仅炼一个半月法轮功就减了 3 斤，吃饭肚子也不胀了。以前吃一点都胀得要命、全身难受、大便也不正常。现在好了，一天一次，肚子里的水也没了，非常的好受，所以我再难也要炼下去，修下去，这么好的功法为什么不修啊？以前因有病痛苦都想过自杀，我除了肝病还有肾结石、脚气等，活得很艰难，要没有儿子的话我可能早就不在人世了。

我学了大法不仅身体好了我还不骂人、不做坏事、处处为别人着想、做什么事首先想：“我是一个炼功人，不能做不该做的事。”李老师讲了“真善忍是衡量好坏人的唯一标准”，我要按老师的话去做，好好修炼，真正修炼下去，抓紧时间实修。

★ 2004 年 5 月 8 日

修炼已经一个多月了，真是“劳其筋骨，苦其心志”啊，我的腿一天比一天好起来，不太麻了，现在睡觉好了，以前就不愿意过晚间，因为

★ 2004 年 4 月 27 日

我从 4 月 25 日开始打坐一个小时，打坐时腿真疼，比生孩子时还疼，但是炼完了功，我好舒服啊，身体非常轻松。

法轮大法真好，治了我多年的病，也救了我的命，我“肝硬化腹水”炼功前体重 140 斤，仅炼一个半月法轮功就减了 3 斤，吃饭肚子也不胀了。以前吃一点都胀得要命、全身难受、大便也不正常。现在好了，一天一次，肚子里的水也没了，非常的好受，所以我再难也要炼下去，修下去，这么好的功法为什么不修啊？以前因有病痛苦都想过自杀，我除了肝病还有肾结石、脚气等，活得很艰难，要没有儿子的话我可能早就不在人世了。

我学了大法不仅身体好了我还不骂人、不做坏事、处处为别人着想、做什么事首先想：“我是一个炼功人，不能做不该做的事。”李老师讲了“真善忍是衡量好坏人的唯一标准”，我要按老师的话去做，好好修炼，真正修炼下去，抓紧时间实修。

★ 2004 年 5 月 8 日

修炼已经一个多月了，真是“劳其筋骨，苦其心志”啊，我的腿一天比一天好起来，不太麻了，现在睡觉好了，以前就不愿意过晚间，因为

种各样的包袱，有背的、有拎的、有提的，还是尽可能要把细软带回日本去。

美军军舰缓缓的驶入了码头，大家看到军舰来了，一阵欢呼。可是不久这种欢呼就逐渐的静下来了。军舰逐渐的靠近，此时才发现军舰的甲板，有二层楼高，不像客轮，有方便的登轮扶梯。如何登舰呢？是个难题，等了半小时后，从舰侧甲板上抛下了水手用的网梯，就是很大的一面网状梯子，延著船舷，不靠船体的垂直悬挂了下来。

大家就争先恐后的抢先去攀登，要攀登这种垂直柔软的网状梯子，必须要用双手双脚才容易攀，否则很容易掉下去。可是手上的行李、背上的包袱都是攀登的障碍，而最终会掉下去。

许多人舍不得包袱，用单手攀而掉下去了；

许多人包袱太重攀不上去，掉下来了；许多人由于包袱倾斜了，死死的抱著包袱不放，掉入海里，包袱的重量使他沉下海里死了。

只有那些看到别人掉下去的原因，就赶快丢掉包袱，空手轻快的攀爬上去，最后这批空手的日本人回家了。

当然这不是说人该拥有钱财和名誉，而是人心怎么摆放。这个道理，自古至今，一些先贤大哲已经看到了，可是能真正做到坦然不执着于

种各样的包袱，有背的、有拎的、有提的，还是尽可能要把细软带回日本去。

美军军舰缓缓的驶入了码头，大家看到军舰来了，一阵欢呼。可是不久这种欢呼就逐渐的静下来了。军舰逐渐的靠近，此时才发现军舰的甲板，有二层楼高，不像客轮，有方便的登轮扶梯。如何登舰呢？是个难题，等了半小时后，从舰侧甲板上抛下了水手用的网梯，就是很大的一面网状梯子，延著船舷，不靠船体的垂直悬挂了下来。

大家就争先恐后的抢先去攀登，要攀登这种垂直柔软的网状梯子，必须要用双手双脚才容易攀，否则很容易掉下去。可是手上的行李、背上的包袱都是攀登的障碍，而最终会掉下去。

许多人舍不得包袱，用单手攀而掉下去了；

许多人包袱太重攀不上去，掉下来了；许多人由于包袱倾斜了，死死的抱著包袱不放，掉入海里，包袱的重量使他沉下海里死了。

只有那些看到别人掉下去的原因，就赶快丢掉包袱，空手轻快的攀爬上去，最后这批空手的日本人回家了。

当然这不是说人该拥有钱财和名誉，而是人心怎么摆放。这个道理，自古至今，一些先贤大哲已经看到了，可是能真正做到坦然不执着于

塔形的。到了极高层次上用三个字就可以概括，那就是**真、善、忍……**”。

我由衷地感激法轮大法，尽管这是无以言表的！



寻找生命的归航

◎龙泉墨客

【明心网】「金钱买不到快乐。」

甲壳虫合唱团这么说过，古巴歌手席维欧罗德里格斯也说过。

这话真说到了点子上。人们争名逐利，本以为因此会得到快乐人生。可是当人把那身外之物越来越看重时，甚至把它当成唯一的追求，人心不免成了物欲的奴隶，心灵充满了包袱，再也快乐不起来了。

我听过这样一个故事。二次世界大战，日本战败，必须放弃台湾，日本军民皆被遣返回日本。盟军规定日人除了一身衣物外，不准携带任何东西。

一群等待遣返的日本人，聚集在基隆港码头，等待遣返的船只。每人都还不死心，帶著各

28

塔形的。到了极高层次上用三个字就可以概括，那就是**真、善、忍……**”。

我由衷地感激法轮大法，尽管这是无以言表的！



寻找生命的归航

◎龙泉墨客

【明心网】「金钱买不到快乐。」

甲壳虫合唱团这么说过，古巴歌手席维欧罗德里格斯也说过。

这话真说到了点子上。人们争名逐利，本以为因此会得到快乐人生。可是当人把那身外之物越来越看重时，甚至把它当成唯一的追求，人心不免成了物欲的奴隶，心灵充满了包袱，再也快乐不起来了。

我听过这样一个故事。二次世界大战，日本战败，必须放弃台湾，日本军民皆被遣返回日本。盟军规定日人除了一身衣物外，不准携带任何东西。

一群等待遣返的日本人，聚集在基隆港码头，等待遣返的船只。每人都还不死心，帶著各

28

一到晚间全身没有不疼的地方。我儿子“五一”回家一看到我都吓一跳，说我变化太大了，儿子看我病好了高兴得不得了，就对我说：大法这么好儿子不反对，您要好好炼功。（我曾在电话里跟儿子说我炼法轮功的事，当时儿子不让，还说我一通。）5月2日，儿子来了我也得炼功，儿子看我腿疼得满脸都是泪就心疼得边给我擦眼泪边叫我把腿拿下来，我告诉儿子说：“不能拿下来的，老师说了‘难忍能忍’，再苦再痛也得坚持下来，要不白炼了。”一直以来儿子担心妈妈的病，每天都打电话询问，现在好了，再也不为妈妈担心了。看我病好了一粒药也不吃了，我妹妹也高兴了，他们觉得真是个奇迹啊！

我知道炼功可不是闹着玩的，非常严肃，不是人人都能炼的，你没有一个真正修炼的心就炼不成的，苦是真苦，但我的身体好了啊，我真的高兴，全家人都高兴。

★ 2004年5月17日

我修大法整整两个月了，我把家里的乱七八糟的气功书烧的烧，卖的卖，全部都清理了。不知为什么今天炼功疼得直哆嗦，比哪一天都疼，同修告诉我不能再哭了，您该找一找自己的原因在哪？同修说的对。

我一千遍一万遍的想说：谢谢



一到晚间全身没有不疼的地方。我儿子“五一”回家一看到我都吓一跳，说我变化太大了，儿子看我病好了高兴得不得了，就对我说：大法这么好儿子不反对，您要好好炼功。（我曾在电话里跟儿子说我炼法轮功的事，当时儿子不让，还说我一通。）5月2日，儿子来了我也得炼功，儿子看我腿疼得满脸都是泪就心疼得边给我擦眼泪边叫我把腿拿下来，我告诉儿子说：“不能拿下来的，老师说了‘难忍能忍’，再苦再痛也得坚持下来，要不白炼了。”一直以来儿子担心妈妈的病，每天都打电话询问，现在好了，再也不为妈妈担心了。看我病好了一粒药也不吃了，我妹妹也高兴了，他们觉得真是个奇迹啊！

我知道炼功可不是闹着玩的，非常严肃，不是人人都能炼的，你没有一个真正修炼的心就炼不成的，苦是真苦，但我的身体好了啊，我真的高兴，全家人都高兴。

★ 2004年5月17日

我修大法整整两个月了，我把家里的乱七八糟的气功书烧的烧，卖的卖，全部都清理了。不知为什么今天炼功疼得直哆嗦，比哪一天都疼，同修告诉我不能再哭了，您该找一找自己的原因在哪？同修说的对。

我一千遍一万遍的想说：谢谢



老师！大法救了我的生命，大法让我的生命有了活力，以前我是自私的，现在我学大法了每做一件事首先要为别人想一想，做什么都想我是一个炼功人，一定按照老师说的去做，一言一行高标准要求自己，天天炼功，天天学法，《转法轮》我已看四遍了越看越爱看，总是看不够，眼睛也不疼，看一、两个小时也没事，以前看别的书一看书就头痛。大法真好！我要珍惜，踏踏实实的，好好的修炼下去。

大法学员真好，他们做好人好事没有代价。比如教我功的大法弟子每天上班很忙，但那几天每天下班后来我家教我炼功，一遍又一遍的，还给我炼功带，书什么的，满腔热忱的待我，我不知道怎么感谢他就想请他吃饭，他却说道：老师讲了只要想学就教，没有代价。好好学法，好好炼功比什么都好，按照老师的话去做就行，没有什么谢的，只是做了应该做的，是自愿做的，没有报酬。

有几次腿疼得打坐不到一个小时就拿下来了，师父说：“一盘腿疼了，赶快活动活动完了再盘，我们看这就不起作用。”看书后明白了，我想：疼也打不掉我修炼的心，越疼越炼。大法给了我生命，我一定按老师的话去做。（节选）

老师！大法救了我的生命，大法让我的生命有了活力，以前我是自私的，现在我学大法了每做一件事首先要为别人想一想，做什么都想我是一个炼功人，一定按照老师说的去做，一言一行高标准要求自己，天天炼功，天天学法，《转法轮》我已看四遍了越看越爱看，总是看不够，眼睛也不疼，看一、两个小时也没事，以前看别的书一看书就头痛。大法真好！我要珍惜，踏踏实实的，好好的修炼下去。

大法学员真好，他们做好人好事没有代价。比如教我功的大法弟子每天上班很忙，但那几天每天下班后来我家教我炼功，一遍又一遍的，还给我炼功带，书什么的，满腔热忱的待我，我不知道怎么感谢他就想请他吃饭，他却说道：老师讲了只要想学就教，没有代价。好好学法，好好炼功比什么都好，按照老师的话去做就行，没有什么谢的，只是做了应该做的，是自愿做的，没有报酬。

有几次腿疼得打坐不到一个小时就拿下来了，师父说：“一盘腿疼了，赶快活动活动完了再盘，我们看这就不起作用。”看书后明白了，我想：疼也打不掉我修炼的心，越疼越炼。大法给了我生命，我一定按老师的话去做。（节选）

我的这位芝加哥的朋友给我寄来了法轮功的录像和录音带，并介绍了两个大法弟子到我家教我炼功。我碰巧读过其中一位修炼者发表在《通向圆满之路》中的修炼体会，并为之激励。他们花了两个多小时为我演示功法，并建议我去位于圣保罗的炼功点。我请了一位司机驾车带我去炼功点，现在司机也开始修炼了。

我知道我还有很长的路要走，我对大法才只有很肤浅的了解，我每天都会发现自己身上的缺点，我还不能使自己的思想保持清净，我还不能双盘，我每次只能看进去一两页《转法轮》。但是我也看到了奇迹般的变化：我手术后留下的伤疤不那么疼了，我的脚感觉好多了，我的关节不再折磨我了。我不用再吃药了，包括维他命。我的心脏不会出现挤压般的刺痛，我的左臂不痛了，我的震颤停止了，我每天起床后也不会出现眩晕和呼吸困难了。我不再因为病痛而被隔离在生活之外。

在我的花园，我设计了一个高八尺宽五尺的铜金字塔，我那位芝加哥的朋友告诉我说：“李洪志老师在《转法轮》中提到过金字塔。‘……法就象金字



我的这位芝加哥的朋友给我寄来了法轮功的录像和录音带，并介绍了两个大法弟子到我家教我炼功。我碰巧读过其中一位修炼者发表在《通向圆满之路》中的修炼体会，并为之激励。他们花了两个多小时为我演示功法，并建议我去位于圣保罗的炼功点。我请了一位司机驾车带我去炼功点，现在司机也开始修炼了。

我知道我还有很长的路要走，我对大法才只有很肤浅的了解，我每天都会发现自己身上的缺点，我还不能使自己的思想保持清净，我还不能双盘，我每次只能看进去一两页《转法轮》。但是我也看到了奇迹般的变化：我手术后留下的伤疤不那么疼了，我的脚感觉好多了，我的关节不再折磨我了。我不用再吃药了，包括维他命。我的心脏不会出现挤压般的刺痛，我的左臂不痛了，我的震颤停止了，我每天起床后也不会出现眩晕和呼吸困难了。我不再因为病痛而被隔离在生活之外。

在我的花园，我设计了一个高八尺宽五尺的铜金字塔，我那位芝加哥的朋友告诉我说：“李洪志老师在《转法轮》中提到过金字塔。‘……法就象金字



夫在9年前意外的突然去世。他一生著有25本书，广泛受人尊敬。我在芝加哥大学获得了博士学位。我也写过几本书，我每周工作六天，管理一所培养专业人员的写作学校。

自从1976年以来我的健康每况愈下。由于手术及药物反应，我的生活变得痛苦不堪。由于我对大量药物都有致命反应，我不得不求助于传统医学，并为此花费了大量金钱。但都无法治愈。

三年前我们搬到了明州的一个城市。就在大约去年的时候，我变得非常虚弱，血压常常测不到，我几乎不能行走。我常常说：“上年纪的人是需要许多勇气的。”我的女儿对我能否再一次挺过来没有信心。

就在这时，我的一位在芝加哥大学的朋友对我接触到法轮功起到了关键的作用。在修炼体会交流——

《通向圆满之路》一书中，他写的通过修炼法轮功得到康复的亲身经历，让我对法轮功产生了兴趣。但是，由于读书很困难，我花了三个星期才读完这些书。当我领会了其中的一些道理之后，我就开始靠着桌子试图练习法轮功动作，就在当天，我就可以自己爬起床，走下楼梯。这真是奇迹！



原来生命可以这么美好

——牙科医师的真心告白

文/李素幸（台湾宜兰）



【明思网】我与父亲很少见面，他在母亲怀我的时候离弃了我们与哥哥，远走美国。于是，我在母亲的故乡台南出生后，便注定了开始随母亲四处漂泊的流浪岁月，记忆中很少待在一个地方超过两年。家境是艰难的，而孩童时期的天真纯净倒也不觉得生活有什么苦，但心中对父爱的渴望与被抛弃的失落，时隐时现，痛苦就这么如影随形，懂事以来似乎没有真正快乐过。

学生时代经常四处打工赚钱，幸好头脑不差还可以领一些奖学金补贴家用。也许是「为赋新诗强说愁」的年龄吧，看了不少书。高中时自由的学习环境加上生活阅历，思想中渐渐萌生对探寻真理的渴望，我时常阅读西洋哲人的著作想一窥生命的究竟。

上下求索：人为什么活着？

然而，我却越来越忧郁了。那么多海内外哲人的著作讲的都是那么模糊，谁也说不清生命从何而来？人为什么活着？就这样，我带着心中巨大的疑惑在人世的悲欢岁月中载浮载沉着、赖活

夫在9年前意外的突然去世。他一生著有25本书，广泛受人尊敬。我在芝加哥大学获得了博士学位。我也写过几本书，我每周工作六天，管理一所培养专业人员的写作学校。

自从1976年以来我的健康每况愈下。由于手术及药物反应，我的生活变得痛苦不堪。由于我对大量药物都有致命反应，我不得不求助于传统医学，并为此花费了大量金钱。但都无法治愈。

三年前我们搬到了明州的一个城市。就在大约去年的时候，我变得非常虚弱，血压常常测不到，我几乎不能行走。我常常说：“上年纪的人是需要许多勇气的。”我的女儿对我能否再一次挺过来没有信心。

就在这时，我的一位在芝加哥大学的朋友对我接触到法轮功起到了关键的作用。在修炼体会交流——

《通向圆满之路》一书中，他写的通过修炼法轮功得到康复的亲身经历，让我对法轮功产生了兴趣。但是，由于读书很困难，我花了三个星期才读完这些书。当我领会了其中的一些道理之后，我就开始靠着桌子试图练习法轮功动作，就在当天，我就可以自己爬起床，走下楼梯。这真是奇迹！



原来生命可以这么美好

——牙科医师的真心告白

文/李素幸（台湾宜兰）



【明思网】我与父亲很少见面，他在母亲怀我的时候离弃了我们与哥哥，远走美国。于是，我在母亲的故乡台南出生后，便注定了开始随母亲四处漂泊的流浪岁月，记忆中很少待在一个地方超过两年。家境是艰难的，而孩童时期的天真纯净倒也不觉得生活有什么苦，但心中对父爱的渴望与被抛弃的失落，时隐时现，痛苦就这么如影随形，懂事以来似乎没有真正快乐过。

学生时代经常四处打工赚钱，幸好头脑不差还可以领一些奖学金补贴家用。也许是「为赋新诗强说愁」的年龄吧，看了不少书。高中时自由的学习环境加上生活阅历，思想中渐渐萌生对探寻真理的渴望，我时常阅读西洋哲人的著作想一窥生命的究竟。

上下求索：人为什么活着？

然而，我却越来越忧郁了。那么多海内外哲人的著作讲的都是那么模糊，谁也说不清生命从何而来？人为什么活着？就这样，我带着心中巨大的疑惑在人世的悲欢岁月中载浮载沉着、赖活

着、苦闷着！

好不容易考上了医学院，同样是准备不完的功课、复杂难清的人际关系，每天都闷闷不乐。在亲戚的介绍下练了一种假气功，不能吃、不能睡，身体在短短一个多月消瘦十几公斤，只得休学在家养病。

很多有宗教信仰的同学一直想带领我加入他们的行列，去了几次总觉得都不是我想要的。我也不知道自己到底是怎么了，日子是过一天算一天，从中学到大学毕业，常常在思索生命这个玄而难解的问题。

遍访名师的漫漫长路

结婚后在宜兰安定下来，开始了牙医师的执业生涯。工作之余看修行的书一直是我休闲生活中的最爱，没事也打坐、想净心。人世中的一切总感觉没那么太重要，仍然是那种对未知领域的苦苦探究，仍然是那种对生命的深深期盼，从来没有放弃过对真理的追寻，四处拜访明师。明师没有找到，钱倒是花了不少。内心一直在渴望着一种正的力量，终于在这漫长的煎熬中盼到了法轮大法！

一九九九年有一天在报纸上偶然看到了法轮功的介绍，我到书局找到了《转法轮》这本书后，

8

着、苦闷着！

好不容易考上了医学院，同样是准备不完的功课、复杂难清的人际关系，每天都闷闷不乐。在亲戚的介绍下练了一种假气功，不能吃、不能睡，身体在短短一个多月消瘦十几公斤，只得休学在家养病。

很多有宗教信仰的同学一直想带领我加入他们的行列，去了几次总觉得都不是我想要的。我也不知道自己到底是怎么了，日子是过一天算一天，从中学到大学毕业，常常在思索生命这个玄而难解的问题。

遍访名师的漫漫长路

结婚后在宜兰安定下来，开始了牙医师的执业生涯。工作之余看修行的书一直是我休闲生活中的最爱，没事也打坐、想净心。人世中的一切总感觉没那么太重要，仍然是那种对未知领域的苦苦探究，仍然是那种对生命的深深期盼，从来没有放弃过对真理的追寻，四处拜访明师。明师没有找到，钱倒是花了不少。内心一直在渴望着一种正的力量，终于在这漫长的煎熬中盼到了法轮大法！

一九九九年有一天在报纸上偶然看到了法轮功的介绍，我到书局找到了《转法轮》这本书后，

8

药，身体越来越好。我不会放弃修炼，永远不放弃。

法轮大法 给我带来生命的奇迹

文/莫黎·丹尼尔斯 (Molly Daniels)



2002 年 3 月 16 日，当我靠着桌子试着练习法轮功时，奇迹发生了！就在这一天，我居然能够自己从床上爬起来，走下楼梯，并与一些来家中作客的朋友交谈。我一直坐到晚上 11 点。而我的客人们原本以为我病得快不行了，不想竟见到我如此健康。好像我过去的那些高血压，震颤，眩晕，左臂疼痛，呼吸困难，过敏性皮疹，关节炎以及水肿等症状都是假装的。以前我的血压一般也在 279/135 左右。我常常被救护车送到医院抢救，医生说我的心脏机能从根本上受到了影响。而在 3 月 16 日那天，我的血压开始下降，并且在几天内回到了 120。我于是彻底断绝了所有的药物，不再因为健康原因而整日闭门不出。

我于 1932 年出生于印度。41 年前我作为富布莱特奖获得者来到了美国，并与另一位来自印度的富布莱特奖得主结婚，定居于芝加哥。我丈

25

药，身体越来越好。我不会放弃修炼，永远不放弃。

法轮大法 给我带来生命的奇迹

文/莫黎·丹尼尔斯 (Molly Daniels)



2002 年 3 月 16 日，当我靠着桌子试着练习法轮功时，奇迹发生了！就在这一天，我居然能够自己从床上爬起来，走下楼梯，并与一些来家中作客的朋友交谈。我一直坐到晚上 11 点。而我的客人们原本以为我病得快不行了，不想竟见到我如此健康。好像我过去的那些高血压，震颤，眩晕，左臂疼痛，呼吸困难，过敏性皮疹，关节炎以及水肿等症状都是假装的。以前我的血压一般也在 279/135 左右。我常常被救护车送到医院抢救，医生说我的心脏机能从根本上受到了影响。而在 3 月 16 日那天，我的血压开始下降，并且在几天内回到了 120。我于是彻底断绝了所有的药物，不再因为健康原因而整日闭门不出。

我于 1932 年出生于印度。41 年前我作为富布莱特奖获得者来到了美国，并与另一位来自印度的富布莱特奖得主结婚，定居于芝加哥。我丈

25

目瞪口呆：“啊，吴姐，原来你这么高呀？！”真是惊天动地，所有在场的人都激动得热泪盈眶，不约而同双手合十，感谢师父的慈悲救度。

* * * *

修炼后大约半年多的时间，99 年的 7 月 20 日，邪恶江泽民对法轮功的迫害开始了。柳州市委、市政府、公安局、各城区、单位、街道办事处，对大法弟子进行轮番的抓捕、抄家、威胁、逼迫。警察拿来笔和纸，让我们写保证，我就写：“我的师父是天底下最大的好人，对我恩重如山，我保证跟着师父走，今生今世，生生世世，永远永远。”

99 年 7 月 28 日，柳州市公安局《警视风云》栏目的两名记者和辖区的两名警察来到我家，扛来了摄像机，逼着我按他们事先拟好的稿子念，说我的病是吃药治好的。一个警察威胁说不配合就送去劳教，我不理他。我对着镜头说：“十几年的驼背，让我活得人模狗样，××党哪天关心过？如今我的师父无条件地把我的病给治好了，你们却让我背叛师父，做那些对不起天地良心的事，我不干。”结果录像没派上用场，此事不了了之。

五年来，我一直坚持学法、炼功，没吃一颗

目瞪口呆：“啊，吴姐，原来你这么高呀？！”真是惊天动地，所有在场的人都激动得热泪盈眶，不约而同双手合十，感谢师父的慈悲救度。

* * * *

修炼后大约半年多的时间，99 年的 7 月 20 日，邪恶江泽民对法轮功的迫害开始了。柳州市委、市政府、公安局、各城区、单位、街道办事处，对大法弟子进行轮番的抓捕、抄家、威胁、逼迫。警察拿来笔和纸，让我们写保证，我就写：“我的师父是天底下最大的好人，对我恩重如山，我保证跟着师父走，今生今世，生生世世，永远永远。”

99 年 7 月 28 日，柳州市公安局《警视风云》栏目的两名记者和辖区的两名警察来到我家，扛来了摄像机，逼着我按他们事先拟好的稿子念，说我的病是吃药治好的。一个警察威胁说不配合就送去劳教，我不理他。我对着镜头说：“十几年的驼背，让我活得人模狗样，××党哪天关心过？如今我的师父无条件地把我的病给治好了，你们却让我背叛师父，做那些对不起天地良心的事，我不干。”结果录像没派上用场，此事不了了之。

五年来，我一直坚持学法、炼功，没吃一颗

看着李老师的照片，我急切的说：您就是我要找的师父！就是您！连夜把书读完，顾不上彻夜未眠和窗外的雨声，急忙去找炼功点。

真实感受内心的平静

我的牙科诊所有时候较忙碌，身为医师，看诊时向来认为自己是比较专业的，大部分的病人对医师也是敬畏的，都愿意配合医师。修炼之后曾经有一位太太在正式镶牙之前的两三天，不断抱怨我为她做的临时假牙不舒服。我忍着不动怒，并静下心来为她设想，我为自己没有尽全心为她做妥贴的临时假牙而道歉，她的态度一下子变得十分和善。从这个大转变，我深深感受到，当真心为他人设想的时候，那个「善」的力量有多大！

在近五年的法轮大法修炼中，我就是这样渐渐了解「善」与「慈悲」的深层涵义，在工作、在生活中实践「真、善、忍」，在遇到冲突时不去争辩，找找自己的原因，问题症结总在用心面对的时候得到化解；在他人的诘问中尽量善意理解。对于从小失去父爱而潜藏内心的痛苦，也比较能正面去接受和承担。我真实的感受到内心更加平静，不为世事所扰，真正了解到原来生命可



看着李老师的照片，我急切的说：您就是我要找的师父！就是您！连夜把书读完，顾不上彻夜未眠和窗外的雨声，急忙去找炼功点。

真实感受内心的平静

我的牙科诊所有时候较忙碌，身为医师，看诊时向来认为自己是比较专业的，大部分的病人对医师也是敬畏的，都愿意配合医师。修炼之后曾经有一位太太在正式镶牙之前的两三天，不断抱怨我为她做的临时假牙不舒服。我忍着不动怒，并静下心来为她设想，我为自己没有尽全心为她做妥贴的临时假牙而道歉，她的态度一下子变得十分和善。从这个大转变，我深深感受到，当真心为他人设想的时候，那个「善」的力量有多大！

在近五年的法轮大法修炼中，我就是这样渐渐了解「善」与「慈悲」的深层涵义，在工作、在生活中实践「真、善、忍」，在遇到冲突时不去争辩，找找自己的原因，问题症结总在用心面对的时候得到化解；在他人的诘问中尽量善意理解。对于从小失去父爱而潜藏内心的痛苦，也比较能正面去接受和承担。我真实的感受到内心更加平静，不为世事所扰，真正了解到原来生命可



以活得这么美好、无私、正气。



幸福人生之宝

◎心纯

【明思网】自从法轮大法洪传于世，有无数的人因为修炼法轮大法而得到了一个健康的身体、和美的家庭以及升华的道德品质，这里的故事只是万千动人修炼故事之点滴，希望你能从这些真实的故事中了解到真正的法轮功。

*** **

我是一位在日商从事采购工作十多年的上班族，平常接触的人除了家人、同事之外，就是面对不同行业的供应商，其中包括外国人。

在公司，紧绷繁忙的工作常常拖得我下班时已是夜幕低垂，回到家后又得面对另一波琐碎的家务事，紧张的作息步调加上空洞的精神生活使我得了现代职业妇女病——忧郁症和烦躁症。随着年岁的增长我的健康也渐渐亮起了红灯，虽然大病没有却小病不断。每当身体不适的时候心中总有不祥的念头升起，我害怕无法将孩子们养育成人，我担心对不起他们。

1996年10月末，在我的生命正处于灰晦的冬

信，你教我吧，花钱我愿意。”李大姐说，我们是义务教功，不要钱。说完给了我一份大法弟子修炼心得的资料。接着给了我一本《转法轮》，还开始教我炼功。

读完《转法轮》，我懂得了许多道理。过去那些想也想不通的事，突然一下子都明白了，原来我什么病都没有，我所有的痛苦和磨难，都是我生生世世的业力造成的，我要修炼，我现在就开始还业。

1998年12月25日，我开始炼功的第三天，那是我终身难忘的日子，那天起得很早，虽然只学会了两套功法，也盘不上腿，但我四点半就起来上公园。走在路上我感觉与以往不同，一身轻松，肚皮也不紧了。当时的炼功点有十几个人，大家围在一起听音乐炼功，当做到第二套功法的头前抱轮时，我背后的骨头突然“叭叭叭”地响，我感觉自己的身体在慢慢地直立，一会儿，我就可以平视前面那位同修的后脑勺了，而过去只能看别人的小腿。我无法形容当时的心情，千言万语也表达不了我对师尊的感激！

炼完功后，大家睁开眼睛，问刚才是什么东西响，当他们看到我直挺挺地站在那里时，个个



以活得这么美好、无私、正气。



幸福人生之宝

◎心纯

【明思网】自从法轮大法洪传于世，有无数的人因为修炼法轮大法而得到了一个健康的身体、和美的家庭以及升华的道德品质，这里的故事只是万千动人修炼故事之点滴，希望你能从这些真实的故事中了解到真正的法轮功。

*** **

我是一位在日商从事采购工作十多年的上班族，平常接触的人除了家人、同事之外，就是面对不同行业的供应商，其中包括外国人。

在公司，紧绷繁忙的工作常常拖得我下班时已是夜幕低垂，回到家后又得面对另一波琐碎的家务事，紧张的作息步调加上空洞的精神生活使我得了现代职业妇女病——忧郁症和烦躁症。随着年岁的增长我的健康也渐渐亮起了红灯，虽然大病没有却小病不断。每当身体不适的时候心中总有不祥的念头升起，我害怕无法将孩子们养育成人，我担心对不起他们。

1996年10月末，在我的生命正处于灰晦的冬

信，你教我吧，花钱我愿意。”李大姐说，我们是义务教功，不要钱。说完给了我一份大法弟子修炼心得的资料。接着给了我一本《转法轮》，还开始教我炼功。

读完《转法轮》，我懂得了许多道理。过去那些想也想不通的事，突然一下子都明白了，原来我什么病都没有，我所有的痛苦和磨难，都是我生生世世的业力造成的，我要修炼，我现在就开始还业。

1998年12月25日，我开始炼功的第三天，那是我终身难忘的日子，那天起得很早，虽然只学会了两套功法，也盘不上腿，但我四点半就起来上公园。走在路上我感觉与以往不同，一身轻松，肚皮也不紧了。当时的炼功点有十几个人，大家围在一起听音乐炼功，当做到第二套功法的头前抱轮时，我背后的骨头突然“叭叭叭”地响，我感觉自己的身体在慢慢地直立，一会儿，我就可以平视前面那位同修的后脑勺了，而过去只能看别人的小腿。我无法形容当时的心情，千言万语也表达不了我对师尊的感激！

炼完功后，大家睁开眼睛，问刚才是什么东西响，当他们看到我直挺挺地站在那里时，个个



的宣传，终有一天他们会明白，他们骂的是世界上一群最无辜、最善良的人。

为什么法轮功越压越强大？理由很简单，因为越来越多的人了解了法轮功是什么、了解了法轮功被迫害。一旦知道了事情的真相，他们也不会愿意错过这难得的修炼法轮功的机缘。



**“啊，吴姐，
原来你这么高呀？！”**

我叫吴维玉，家住广西柳州市依山村。我炼功三天，病就好了，真的只有三天，我二十年的驼背就伸直了。法轮大法就这么神奇！

五十岁开始，我的腰就直不起，二十年来没有一天不痛，身体几乎呈九十度弯曲。我四处求医，吃了多少药，花了多少钱，儿子也孝顺，一听说哪有好中医，就领着我去看，他还说，只要能治好我妈的病，花几万元我都愿意。那时的几万元可不是小数目呀。

一天，邻居一位叫李风云的大姐，告诉我说外地有个炼法轮功的人，炼不到一年，几十年的驼背就好了，她问我信不信？我赶忙说：“信，

的宣传，终有一天他们会明白，他们骂的是世界上一群最无辜、最善良的人。

为什么法轮功越压越强大？理由很简单，因为越来越多的人了解了法轮功是什么、了解了法轮功被迫害。一旦知道了事情的真相，他们也不会愿意错过这难得的修炼法轮功的机缘。



**“啊，吴姐，
原来你这么高呀？！”**

我叫吴维玉，家住广西柳州市依山村。我炼功三天，病就好了，真的只有三天，我二十年的驼背就伸直了。法轮大法就这么神奇！

五十岁开始，我的腰就直不起，二十年来没有一天不痛，身体几乎呈九十度弯曲。我四处求医，吃了多少药，花了多少钱，儿子也孝顺，一听说哪有好中医，就领着我去看，他还说，只要能治好我妈的病，花几万元我都愿意。那时的几万元可不是小数目呀。

一天，邻居一位叫李风云的大姐，告诉我说外地有个炼法轮功的人，炼不到一年，几十年的驼背就好了，她问我信不信？我赶忙说：“信，

天，先生从友人那儿将法轮大法（法轮功）经书《转法轮》捧到我面前来了。先生如获至宝的对我说：“这是一本非常难得非常好的书，你一定要读。”他表示自己已经看完了一遍。

打开《转法轮》，当我第一眼看到李洪志老师的照片时，突然被震慑住了！李老师看起来气宇非凡，在他高贵的笑容里蕴含着慈祥的目光，我隐约看到了内心深处遥远的曙光！

书中第一页“真正往高层次上带人”像磁铁般深深的吸引了我，也触动了我。目前在职场中我所接触的人与社会上所看到的一切，到处都充斥着浮华声色。年轻人飙车、打电玩，心灵精神苍白无依。“真正往高层次上带人”那不是要让我们跳出这些无奈吗？啊！太好了！

李老师在《转法轮》中说：“因为人在以前做过坏事而产生的业力才造成有病或者磨难。”李老师又说：“我把所有的学员都当作弟子来带，包括自学能真正修炼的人。……只要你修下去，我们就把你当作弟子带。”书中，每一句话对我都是那么震撼，每一个道理都深深的打动我的心。我慢慢的细嚼，真舍不得一下子把他看完，因此读完整本书已是三天后了。

这三天中，我数度被李老师的洪大慈悲和他

天，先生从友人那儿将法轮大法（法轮功）经书《转法轮》捧到我面前来了。先生如获至宝的对我说：“这是一本非常难得非常好的书，你一定要读。”他表示自己已经看完了一遍。

打开《转法轮》，当我第一眼看到李洪志老师的照片时，突然被震慑住了！李老师看起来气宇非凡，在他高贵的笑容里蕴含着慈祥的目光，我隐约看到了内心深处遥远的曙光！

书中第一页“真正往高层次上带人”像磁铁般深深的吸引了我，也触动了我。目前在职场中我所接触的人与社会上所看到的一切，到处都充斥着浮华声色。年轻人飙车、打电玩，心灵精神苍白无依。“真正往高层次上带人”那不是要让我们跳出这些无奈吗？啊！太好了！

李老师在《转法轮》中说：“因为人在以前做过坏事而产生的业力才造成有病或者磨难。”李老师又说：“我把所有的学员都当作弟子来带，包括自学能真正修炼的人。……只要你修下去，我们就把你当作弟子带。”书中，每一句话对我都是那么震撼，每一个道理都深深的打动我的心。我慢慢的细嚼，真舍不得一下子把他看完，因此读完整本书已是三天后了。

这三天中，我数度被李老师的洪大慈悲和他

对心灵世界的洞彻细微感动得泪流不已，我难以置信在这个滚滚红尘中还会有这么正派这么高尚的人，他是那么与众不同啊！我不由自己的跪在李老师法像前祈求老师：“李老师啊！只有您能知道我内心的苦，只有您能够真正帮助我，请您一定要收我作弟子啊！”

自从明白了书中的道理也知晓德与业力的关系后，我的精神从沉闷中振作起来了，我感到全身的细胞一下子都复活了！周遭的一切事物突然变得美好了！我知道我已经找到了人生的光明大道，我看到生命希望的源泉。

我把自己当作李老师的弟子，师父怎么说我就要怎么做。我在书桌上贴上大大的三个字“真、善、忍”，我要将这三个字烙在心中。

在与亲朋同事相处时，我时时刻刻用“真、善、忍”的准则来要求自己。渐渐的，我清楚的发觉以前凡事容易计较的心放淡了，爱生气的脾气慢慢的可以忍耐了，对于工作也不断的在检讨要求作得更好，否则对不起公司支付的薪资。

在一般人的眼中，采购工作是一块肥区，是人人想要争取的职位。修炼前自己也把厂商送来的礼物视为理所当然的接受，自从学法后才明白炼功人凡事都要用更高标准来要求自己，才知道

对心灵世界的洞彻细微感动得泪流不已，我难以置信在这个滚滚红尘中还会有这么正派这么高尚的人，他是那么与众不同啊！我不由自己的跪在李老师法像前祈求老师：“李老师啊！只有您能知道我内心的苦，只有您能够真正帮助我，请您一定要收我作弟子啊！”

自从明白了书中的道理也知晓德与业力的关系后，我的精神从沉闷中振作起来了，我感到全身的细胞一下子都复活了！周遭的一切事物突然变得美好了！我知道我已经找到了人生的光明大道，我看到生命希望的源泉。

我把自己当作李老师的弟子，师父怎么说我就要怎么做。我在书桌上贴上大大的三个字“真、善、忍”，我要将这三个字烙在心中。

在与亲朋同事相处时，我时时刻刻用“真、善、忍”的准则来要求自己。渐渐的，我清楚的发觉以前凡事容易计较的心放淡了，爱生气的脾气慢慢的可以忍耐了，对于工作也不断的在检讨要求作得更好，否则对不起公司支付的薪资。

在一般人的眼中，采购工作是一块肥区，是人人想要争取的职位。修炼前自己也把厂商送来的礼物视为理所当然的接受，自从学法后才明白炼功人凡事都要用更高标准来要求自己，才知道

性，师父要求我们：首先要做到“打不还手，骂不还口”，吃多大亏，也要乐呵呵的，不能和别人计较。

凡事要为别人着想；“别人可以对你不好，你不能对别人不好”；在个人利益上不能和别人争夺……。一开始要做到这些还真不容易，修炼过程中就要严格要求自己，就会做得越来越好。

说不难，是因为人本来就应该做好人，修炼就是要返本归真。

* * * *

后记：我是在国内镇压法轮功一年后来加拿大的，那时我在家已经失去了人身自由。敏感日期通知我不能外出，我上街购物、上菜场买菜常常有人跟踪，家里电话被监听……，我的昔日功友被抓进拘留所、劳教所以及精神病院的都有。这一切，仅仅因为我们炼了一个使自己身体好、思想也好的功法。

朋友说：胳膊扭不过大腿，不让炼就别炼了。还有一些同胞说我们是“搞政治”，“是美国的走狗”，还有人造谣说我们在外面发传单是有人给钱的等等。

修炼人心里没有仇恨，我不会在意这些谩骂和诽谤。因为我相信，骂的人不过是听信了谎言

性，师父要求我们：首先要做到“打不还手，骂不还口”，吃多大亏，也要乐呵呵的，不能和别人计较。

凡事要为别人着想；“别人可以对你不好，你不能对别人不好”；在个人利益上不能和别人争夺……。一开始要做到这些还真不容易，修炼过程中就要严格要求自己，就会做得越来越好。

说不难，是因为人本来就应该做好人，修炼就是要返本归真。

* * * *

后记：我是在国内镇压法轮功一年后来加拿大的，那时我在家已经失去了人身自由。敏感日期通知我不能外出，我上街购物、上菜场买菜常常有人跟踪，家里电话被监听……，我的昔日功友被抓进拘留所、劳教所以及精神病院的都有。这一切，仅仅因为我们炼了一个使自己身体好、思想也好的功法。

朋友说：胳膊扭不过大腿，不让炼就别炼了。还有一些同胞说我们是“搞政治”，“是美国的走狗”，还有人造谣说我们在外面发传单是有人给钱的等等。

修炼人心里没有仇恨，我不会在意这些谩骂和诽谤。因为我相信，骂的人不过是听信了谎言

空间的东西，看不见，摸不着，谁知道是不是真的呢？

学习班结束大约半个月后的一天夜里，我睡得迷迷糊糊，突然感觉到一盆火从头顶下来烧遍全身，我一下惊醒了，醒来全身还是火辣辣的。隔一会又睡着了，又是这样。平时在看书时，或者头脑里出来一个不好的念头，自己马上意识到这个想法不对时，也常常会感到身体一阵发热。这时，我真正相信了师父说的灌顶。

身体的变化就更明显了，在炼功中身体好了，血压不高了，嘴唇不紫了，走路一身轻，以前走几步就累，现在走多远也不累，这样的日子我已经有十年了，十年来，我没有看过一次病，没有吃过一颗药，我都忘记生病的滋味了。

从不信——部分信——全信——到最后坚信，这条路我走了2—3年。所以，我经常对朋友说：修炼这条路上是师父一路呵护着走过来的。

修炼追求的是高境界

有人问：炼法轮功难不难？我的体会是：也难，也不难。

修炼法轮功，不光是炼功，要修心性。光炼功，不修心性，功也长不了，病也去不了。这是最难的。修心



空间的东西，看不见，摸不着，谁知道是不是真的呢？

学习班结束大约半个月后的一天夜里，我睡得迷迷糊糊，突然感觉到一盆火从头顶下来烧遍全身，我一下惊醒了，醒来全身还是火辣辣的。隔一会又睡着了，又是这样。平时在看书时，或者头脑里出来一个不好的念头，自己马上意识到这个想法不对时，也常常会感到身体一阵发热。这时，我真正相信了师父说的灌顶。

身体的变化就更明显了，在炼功中身体好了，血压不高了，嘴唇不紫了，走路一身轻，以前走几步就累，现在走多远也不累，这样的日子我已经有十年了，十年来，我没有看过一次病，没有吃过一颗药，我都忘记生病的滋味了。

从不信——部分信——全信——到最后坚信，这条路我走了2—3年。所以，我经常对朋友说：修炼这条路上是师父一路呵护着走过来的。

修炼追求的是高境界

有人问：炼法轮功难不难？我的体会是：也难，也不难。

修炼法轮功，不光是炼功，要修心性。光炼功，不修心性，功也长不了，病也去不了。这是最难的。修心



拿了不该得的东西是会损德的。

有一次中秋节前，北部一位厂商邮寄给我一个细致的包裹，等我拆开霍然看到是一条精美的丝巾内附红包袋。我内心一揪，告诉自己：我是个炼功人，这些都不是我应该得的东西，一定要原封不动退回给厂商。当我打电话告诉对方我没有接受他礼物的原因后，对方赞叹的说：“法轮功那么好，应该被纳入学校的教科书。”数年前公司的大老板曾当面夸奖我：“你的心地很善良，你作得很正。”

学炼法轮功前，为了找寻心灵的寄托，我曾经在别的法门学了几年气功，可是每当遇到矛盾时还是会与人争执不下，家庭气氛不但没有改善还花了不少冤枉钱。我觉得那不是我内心真正想要的，所以就放弃了。

自从与先生一起学法轮功后，我们要求自己凡事向内找自己哪做得不好然后再改进。渐渐的，夫妻之间与亲子之间关系变得和睦温馨，孩子们在各方面的表现也都很优秀，是亲朋邻里称赞的模范家庭。长期以来身体不适的情况也不不知不觉消失了，健保卡已经好几年没有使用了。由于目睹法轮功的神奇，孩子们以及娘家的亲戚也开始陆续学炼。有时假日回去，一家大小十几人就围

拿了不该得的东西是会损德的。

有一次中秋节前，北部一位厂商邮寄给我一个细致的包裹，等我拆开霍然看到是一条精美的丝巾内附红包袋。我内心一揪，告诉自己：我是个炼功人，这些都不是我应该得的东西，一定要原封不动退回给厂商。当我打电话告诉对方我没有接受他礼物的原因后，对方赞叹的说：“法轮功那么好，应该被纳入学校的教科书。”数年前公司的大老板曾当面夸奖我：“你的心地很善良，你作得很正。”

学炼法轮功前，为了找寻心灵的寄托，我曾经在别的法门学了几年气功，可是每当遇到矛盾时还是会与人争执不下，家庭气氛不但没有改善还花了不少冤枉钱。我觉得那不是我内心真正想要的，所以就放弃了。

自从与先生一起学法轮功后，我们要求自己凡事向内找自己哪做得不好然后再改进。渐渐的，夫妻之间与亲子之间关系变得和睦温馨，孩子们在各方面的表现也都很优秀，是亲朋邻里称赞的模范家庭。长期以来身体不适的情况也不不知不觉消失了，健保卡已经好几年没有使用了。由于目睹法轮功的神奇，孩子们以及娘家的亲戚也开始陆续学炼。有时假日回去，一家大小十几人就围

成一圈炼起功来，那种祥和的气氛真是万金难买。

得到这么好的功法是自己连作梦都想不到的，真希望让更多的人也一起来学。除了周围的人之外，我们将法轮功介绍给政府单位和机关团体，逐渐的，在台湾学炼的人越来越多。

然而晴天霹雳！1999年7月20日，在对岸中国大陆突然一夜间风云剧变！江泽民集团竟然动用全国军警全面疯狂的抓捕镇压法轮功学员，当山东张星镇赵家村法轮功学员赵金华因被酷刑导致内脏破碎而死的消息传来时，我惊呆了！我流着泪激动的想去大陆问问为什么要打死这样一位修炼“真善忍”的好人？紧接着又传来山东陈子秀在严寒的雪地上被凌虐致死的惨状，紧接着一件件大陆的法轮功学员被迫害而死的恶讯传来……我的心在淌血，我哭泣着！我在思考要如何赶快去拯救身在危难中的大陆学员。

丧心病狂的江泽民为了镇压法轮功，在全国各地成立了凌驾于国家法律的610办公室，对数以千万的学员实行“打死算自杀”的政策，对学员施以电击、坐老虎凳、关水牢、扎钢钉、绑在死人床、长时间吊起来、用铁链铐起来……等等酷刑。于是我们到大街小巷去发传单讲真象，我们寻求善良的人一起来协助制止在中国发生的危机。

14

成一圈炼起功来，那种祥和的气氛真是万金难买。

得到这么好的功法是自己连作梦都想不到的，真希望让更多的人也一起来学。除了周围的人之外，我们将法轮功介绍给政府单位和机关团体，逐渐的，在台湾学炼的人越来越多。

然而晴天霹雳！1999年7月20日，在对岸中国大陆突然一夜间风云剧变！江泽民集团竟然动用全国军警全面疯狂的抓捕镇压法轮功学员，当山东张星镇赵家村法轮功学员赵金华因被酷刑导致内脏破碎而死的消息传来时，我惊呆了！我流着泪激动的想去大陆问问为什么要打死这样一位修炼“真善忍”的好人？紧接着又传来山东陈子秀在严寒的雪地上被凌虐致死的惨状，紧接着一件件大陆的法轮功学员被迫害而死的恶讯传来……我的心在淌血，我哭泣着！我在思考要如何赶快去拯救身在危难中的大陆学员。

丧心病狂的江泽民为了镇压法轮功，在全国各地成立了凌驾于国家法律的610办公室，对数以千万的学员实行“打死算自杀”的政策，对学员施以电击、坐老虎凳、关水牢、扎钢钉、绑在死人床、长时间吊起来、用铁链铐起来……等等酷刑。于是我们到大街小巷去发传单讲真象，我们寻求善良的人一起来协助制止在中国发生的危机。

14

他使我震撼的地方。首先，要参加的人特别多，开头几天，尤其第一天，门口有好多人在等票。一问，有东北来的，新疆来的，香港的，全国各地的都有，最后分了好几个会场，分会场的就看现场录影。有票人的喜悦、无票人的那种渴求都写在脸上，令我好感动。后来才知道，这个班是师父在国内办的最后一个班，都想参加，有些人没有钱，一路上几天几夜坐火车、吃着速食面来的。共有5千多人听课。

还有课堂的秩序特别好，几千人的会场鸦雀无声，只有老师讲课的声音，这是在任何场合都不会有的。这种状态不是维持一小时，两小时，而是九堂课。进入那场合，你才体会到“神圣”的涵意。

讲课结束的那天，有许多老学员给师父献花，对师父的那种崇敬、感激之情溢于言表，给了我深刻的印象。

● 一步步体会法轮功的神奇

参加李老师的九天班，当时就感觉到身体的明显好转，对这一点我坚定了。然而一个人的思想、观念的转变不是一朝一夕的。我是在无神论的教育下长大的，而且深信不疑。所以，对老师讲的修炼的理念还是很难接受，觉得太玄，另外

19

他使我震撼的地方。首先，要参加的人特别多，开头几天，尤其第一天，门口有好多人在等票。一问，有东北来的，新疆来的，香港的，全国各地的都有，最后分了好几个会场，分会场的就看现场录影。有票人的喜悦、无票人的那种渴求都写在脸上，令我好感动。后来才知道，这个班是师父在国内办的最后一个班，都想参加，有些人没有钱，一路上几天几夜坐火车、吃着速食面来的。共有5千多人听课。

还有课堂的秩序特别好，几千人的会场鸦雀无声，只有老师讲课的声音，这是在任何场合都不会有的。这种状态不是维持一小时，两小时，而是九堂课。进入那场合，你才体会到“神圣”的涵意。

讲课结束的那天，有许多老学员给师父献花，对师父的那种崇敬、感激之情溢于言表，给了我深刻的印象。

● 一步步体会法轮功的神奇

参加李老师的九天班，当时就感觉到身体的明显好转，对这一点我坚定了。然而一个人的思想、观念的转变不是一朝一夕的。我是在无神论的教育下长大的，而且深信不疑。所以，对老师讲的修炼的理念还是很难接受，觉得太玄，另外

19

病健身效果特别好，这个功讲“真、善、忍”，炼了会提高人的思想境界，使人心态平和，会使人道德升华。法轮功的师父12月下旬要来广州办班，你去学吧。

说实在的，对能不能祛病健身，我当时并不十分相信，而打动我心、使我决定要去学的是那句炼功可以心态平和的话。我自来脾气不好，做事特别急，炼法轮功能改一改脾气，这好。就报了名。

● 那一天 改变了我一生的命运

1994年12月21日，成为我生命中最重要的日子。

这一天是李洪志先生在广州举办的第五期教功班开始的日子，地点在当时的越秀南路的广州体育馆，时间从12月21日到29日，8个晚上，一个星期天白天。我单位大约有50—60人参加了这个班。

我头两天去时，上车、进出会场都是同事扶着我的，因为我走路不稳，怕我摔倒。可是，第三天，我就不用别人扶了，完全没有了摇摇晃晃的感觉，身体感到很轻松。我感到了这个功法的不一般。法轮功能祛病健身，这个我不怀疑了。

参加这个班除了身体的变化外，还有许多其

18

病健身效果特别好，这个功讲“真、善、忍”，炼了会提高人的思想境界，使人心态平和，会使人道德升华。法轮功的师父12月下旬要来广州办班，你去学吧。

说实在的，对能不能祛病健身，我当时并不十分相信，而打动我心、使我决定要去学的是那句炼功可以心态平和的话。我自来脾气不好，做事特别急，炼法轮功能改一改脾气，这好。就报了名。

● 那一天 改变了我一生的命运

1994年12月21日，成为我生命中最重要的日子。

这一天是李洪志先生在广州举办的第五期教功班开始的日子，地点在当时的越秀南路的广州体育馆，时间从12月21日到29日，8个晚上，一个星期天白天。我单位大约有50—60人参加了这个班。

我头两天去时，上车、进出会场都是同事扶着我的，因为我走路不稳，怕我摔倒。可是，第三天，我就不用别人扶了，完全没有了摇摇晃晃的感觉，身体感到很轻松。我感到了这个功法的不一般。法轮功能祛病健身，这个我不怀疑了。

参加这个班除了身体的变化外，还有许多其

18

为了呼吁国际人士共同来关心中国江氏集团迫害法轮功事件，几年来，我的足迹遍及世界各地。在国外，有那么多西方人在学法轮功，每个国家的人都有，各种肤色的人种都有。我目睹了不同种族的人心向法轮大法的庄严壮观场面，我更感受到了李老师浩瀚的慈悲和伟大。

法轮功让我走出生命的阴霾，使我重获新生，他让我明白什么才是真正的幸福。



无悔的选择

文/黄雪娟（加拿大 温哥华）

【明思网】在战火纷飞的岁月，我出生在长江边上的一个小村庄里。我是妈妈生的第6个孩子，从小体弱多病，我前面有两个姐姐、一个哥哥生下不久就夭折了，而我却在风雨飘摇中活了下来。

● 病痛使我的童年没有欢乐

人家说，童年是一生最快乐的时光，一朵鲜花含苞待放，无忧无虑。可是我的童年充满病痛。

15

为了呼吁国际人士共同来关心中国江氏集团迫害法轮功事件，几年来，我的足迹遍及世界各地。在国外，有那么多西方人在学法轮功，每个国家的人都有，各种肤色的人种都有。我目睹了不同种族的人心向法轮大法的庄严壮观场面，我更感受到了李老师浩瀚的慈悲和伟大。

法轮功让我走出生命的阴霾，使我重获新生，他让我明白什么才是真正的幸福。



无悔的选择

文/黄雪娟（加拿大 温哥华）

【明思网】在战火纷飞的岁月，我出生在长江边上的一个小村庄里。我是妈妈生的第6个孩子，从小体弱多病，我前面有两个姐姐、一个哥哥生下不久就夭折了，而我却在风雨飘摇中活了下来。

● 病痛使我的童年没有欢乐

人家说，童年是一生最快乐的时光，一朵鲜花含苞待放，无忧无虑。可是我的童年充满病痛。

15

我记得从我记事起，可能3—4岁的时候，就常扁桃腺发炎，发高烧，喉咙被肿胀的扁桃体堵得满满的，脸也是一边高，一边低。家里穷，没钱看医生，每次都叫村子里的一个土郎中，拿一把尖头的小刀，也不消毒，朝那个发炎的扁桃体上戳一刀，流出好多血脓，饿两天，慢慢的收口了，好了。隔不了多久，又来一次，都无法记清有多少次。一直到我中学毕业，离开农村去城里读书，才告别了这个土法治疗，现在想起来，还不寒而栗。

渐渐长大到青年时期，还是没有摆脱疾病的折磨，感冒咳嗽是我的常见病，多发病，18—19岁的年纪，却被班上同学称为感冒源，因为每次流行感冒，都是我领头。平时又怕冷又怕热，每年夏天，班上我第一个穿短袖，冬天又第一个穿棉衣。有几次上课，被老师请出教室，叫我回宿舍休息，因为我不断咳嗽，咳得声音又大，又连续不断，影响同学听课；扁桃腺仍然不时发作，只是吃药打针，不戳一刀了。

● 多事之秋 苦不堪言

到了老年身体就更差了。记得42岁那年单位体检，发现原发性高血压，动脉硬化。我不相信，到医院再检查，躺在医院做超声心电图的床上，

16

我记得从我记事起，可能3—4岁的时候，就常扁桃腺发炎，发高烧，喉咙被肿胀的扁桃体堵得满满的，脸也是一边高，一边低。家里穷，没钱看医生，每次都叫村子里的一个土郎中，拿一把尖头的小刀，也不消毒，朝那个发炎的扁桃体上戳一刀，流出好多血脓，饿两天，慢慢的收口了，好了。隔不了多久，又来一次，都无法记清有多少次。一直到我中学毕业，离开农村去城里读书，才告别了这个土法治疗，现在想起来，还不寒而栗。

渐渐长大到青年时期，还是没有摆脱疾病的折磨，感冒咳嗽是我的常见病，多发病，18—19岁的年纪，却被班上同学称为感冒源，因为每次流行感冒，都是我领头。平时又怕冷又怕热，每年夏天，班上我第一个穿短袖，冬天又第一个穿棉衣。有几次上课，被老师请出教室，叫我回宿舍休息，因为我不断咳嗽，咳得声音又大，又连续不断，影响同学听课；扁桃腺仍然不时发作，只是吃药打针，不戳一刀了。

● 多事之秋 苦不堪言

到了老年身体就更差了。记得42岁那年单位体检，发现原发性高血压，动脉硬化。我不相信，到医院再检查，躺在医院做超声心电图的床上，

16

医生问我：你今年多大？我回答后，医生不吭声了。我问她检查结果怎么样？医生说：你只有主动脉还有一点弹性，其他动脉都硬化了，你怎么会搞成这样子？

后来毛病越来越多，高血压心脏病二期，冠心病，继而心绞痛，腰部骨质增生，椎间盘突出，椎管狭窄，隐性糖尿病，美尼尔士症，痔疮……，还有经常的发高烧。全身没有力气，上个二楼都觉得辛苦。为了保命，从此吃药成了我每天必做的功课，一天三次，不吃血压就上去。每天吃的药一大堆，出个3—5天的差，带的药也有2—3斤。

1994年10月的一天，突然大便大出血，随即被单位送进广州中山三院急诊室。当时血色素只有5.5，人象死人一样，手掌没有一点红色，只有青筋和一片白。经胃镜检查诊断为十二指肠溃疡，住了近一个月医院。几个月后朋友告诉我：你一出院，同事看到都吓一跳，你象一个70—80岁的老人（当时我才50多岁）。我自己也觉得活在这个世上似乎没有什么乐趣和意义了。

● 绝处逢生 喜闻大法

然而，我是幸运的，命运没有唾弃我。出院不久，有同事告诉我，有一种气功叫法轮功，祛

17

医生问我：你今年多大？我回答后，医生不吭声了。我问她检查结果怎么样？医生说：你只有主动脉还有一点弹性，其他动脉都硬化了，你怎么会搞成这样子？

后来毛病越来越多，高血压心脏病二期，冠心病，继而心绞痛，腰部骨质增生，椎间盘突出，椎管狭窄，隐性糖尿病，美尼尔士症，痔疮……，还有经常的发高烧。全身没有力气，上个二楼都觉得辛苦。为了保命，从此吃药成了我每天必做的功课，一天三次，不吃血压就上去。每天吃的药一大堆，出个3—5天的差，带的药也有2—3斤。

1994年10月的一天，突然大便大出血，随即被单位送进广州中山三院急诊室。当时血色素只有5.5，人象死人一样，手掌没有一点红色，只有青筋和一片白。经胃镜检查诊断为十二指肠溃疡，住了近一个月医院。几个月后朋友告诉我：你一出院，同事看到都吓一跳，你象一个70—80岁的老人（当时我才50多岁）。我自己也觉得活在这个世上似乎没有什么乐趣和意义了。

● 绝处逢生 喜闻大法

然而，我是幸运的，命运没有唾弃我。出院不久，有同事告诉我，有一种气功叫法轮功，祛

17