

品 味 快 乐

（明慧记者章韵多伦多报道）
“世界没有烦你，是你的心在烦你。”这是乔伊几个月来的人生感触。修炼法轮大法以来，人生观悄悄发生着变化，如今她学会了跳出来看世界，“人就象活在自己心灵的牢房里——以前我也是常常生活在这种状态当中。修炼以后，心灵获得了平静。”

她给自己取了一个英文名字叫 Joy，就是快乐的意思。但是从前的乔伊快乐的时候不多，因为患有抑郁症，影响休息，也影响了身体健康，直到她开始修炼法轮功。

摆脱抑郁人生

已经是加拿大公民的乔伊，年纪轻轻便长期被抑郁所困，经常胡思乱想的，晚上睡觉会做很多梦，休息不好，身体糟糕到有时只能在家里休息。

二零零九年，乔伊经朋友介绍，开始浏览法轮功网站，九月份她开始读《转法轮》。

以前经常胡思乱想的乔伊，心里开始变安静了。她说：“觉得是很多



图：乔伊常到自家附近的美丽径公园（Milliken Park）参加集体炼功

不好的东西被消掉了，自我控制的能力也强起来了。”

修炼需要逐渐把人的各种执著看淡，不去争斗，顺其自然地生活。开始乔伊觉得自己还很难放下人的这些执著，她说：“就觉得身在红尘，我怎么能放下这些人心呢？”但一旦她决定修炼下去时，乔伊说，“这个坚定的念头一出，当晚读大法书的过程中，身体就开始觉得轻快起来。”

乔伊的世界观也在发生变化，对人间的名利看得没那么重了。她开始觉得，人象活在自己心灵的牢房里，“世界没有烦你，是你的心在烦你。”“以前我也是常常生活在这种

状态当中。修炼以后，心灵获得了平静。”她说，“读书过程中，心里的那些忧虑，就感觉到在减少。”

待人接物的转变

乔伊在多伦多租房住，修炼前她很计较，室内的公共场地通常不会去打扫。现在她会主动去搞卫生，也不会常去抱怨这、抱怨那的了。她说：“房东及邻居都说我变得越来越好，人际关系也变得和缓多了。”

在工作中，乔伊也表现出比较任劳任怨，一些以前会引起她生气的事，变得不太在意了。她说：“能任劳任怨这点比以前好多了，以前觉得，凭什么我要多做，（接下页）

大陆游客香港见证一亿三退潮

【明慧网】自从大纪元社论《九评共产党》于二零零四年十一月横空出世以来，引发了浩荡的退党、退团、退队（三退）大潮，至今已经七个年头过去了，在大纪元网站上公开声明三退的人数于二零一一年八月七日晚间跨越一亿，大陆民众十三人中就有一个告别中共，获得新生。

香港自零四年开放大陆自由行后，二零一零年大陆访客达到二千二百四十七万人次，创下新高。这些络绎不绝的旅港人士，除了消费购物之外，也感受到大陆以外的自由，包括公开退出中共党、团、队的活动。据不完全统计，香港共有十多个退党服务点，大陆游客在此见证了风起云涌刚刚突破一亿人的三退大潮。

位于旺角的退党点，是大陆游客必经之地。义工们每天来到这里向游客散发《九评共产党》等书籍，揭露中共十二年来迫害法轮功、残害中国民众的暴行。义工阿媚非常珍惜和游客共处的时间，她真诚地向他们解释：香港是言论自由的地方，这里所展示的资料全球都能看到，希望你们突破怕心了解到被中共封锁的真相，“今天我为了你的平安，我站在这里。你不用怕，只要你停下来，你就能



图：二零一一年七月十五日，声援三退的游行队伍在美国华盛顿 DC 的大道上行进。

够看到真相。”

作为一亿退党潮的见证人，义工们最大的欣慰就是大陆民心的变化：“他们一般都能够接受（退党），他们也确实对共产党很了解了，走出来的时候，在大陆压抑不敢讲，来到这里，有人帮他们退，他们就发自内心想退。”◇



拒收红包的医生

【明慧网】法轮功教人向善，修炼者都按照“真善忍”要求自己，做好人，在工作中、日常生活里，遇到的任何事，都自觉地用法轮大法教导的法理衡量自己的言行。

【河北来稿】前几日，同事一见到我就发了一声感慨：“现在好人不多了，可法轮功学员都是好人。”接着他讲了这么个故事：

朋友的父亲得了重病，经检查为胃穿孔、肠粘连、直肠癌，都是要命的病。为了能保住病人的生命，家属拿出了一千元钱，塞到主刀医生的手里，医生说什么也不要。推来让去，最后医生把钱收下默默地走了。手术非常成功。

病人出院那天，医生拿来了一张一千元病人住院押金收据，告诉病人家属说：“你们送我一千元钱，我给你们交了住院押金，这是一千元的收据。我是法轮功学员，不能收病人的红包。”家属这个感动啊，现在上哪去找送钱不要的人啊！

同事说：“现在医生要红包是明目张胆。法轮功学员重医德，不收不义之财，真是难能可贵。”◇

（接首页）我只拿这么一点钱。现在觉得无所谓，多做些能积德。”

修炼一年多来，乔伊的身心变化很大。她幽默地说，令自己印象最深的变化是，“我变得忘性很好——选择性的遗忘。”一个人对你不好，有人可能会记仇，反过来对对方也不好。“以前我是个很计较的人，很倔的那种人。你对我不好，我一辈子都不理你；我要是小看你，就一辈子都小看你了。”

“现在有谁对我不好，过后很快就忘了。”她说，“并不是我刻意地这样去做的，修炼后自然而然就变成这样了。”

面对矛盾时

修炼并非是一件很容易的事，有时候很难。乔伊提到修炼五个多月后有一次与房东闹纠纷，表面看起来都是房东造成的，当时她没能忍住，对房东发了脾气。“之后脑袋里翻江倒海的，很混乱，感到身体发沉。”她说，“那是修炼后第一次反面的教训，感

觉很深刻。”

修炼使乔伊摆脱了抑郁的人生，以前为了名利去争去斗的人心在逐渐消减，对人生有了全新的理解。她说：“宁可别人负我，我不会去负人。”

乔伊说，作为修炼人，遇到矛盾的时候需要向内找，找出自己有什么问题。工作中遇到的矛盾，带来的心性冲击也很难受。“这时我也会找同修交流，常常就能找到自己的执著及人心。这时，经常是一天过后，情况就改善了。”“法的威力大，能使人心性提升。第二天去工作时，整个人的状态就完全不同了。”她说，“很明显的，自己的心性如何，从周围的环境就能看出来。”

法轮功学员感谢李洪志师父把大法的美好带到人间，修炼者以“真、善、忍”的原则要求自己，在社会及家庭中都体现出这一理念。◇

师父救我出高温砖窑

【明慧网】我现已六十有余，在法轮大法修炼中沐浴师父洪恩已十一年了。二零一零年八月十五日下午三点，一场飞来的横祸，如果没有师父的慈悲呵护，很可能我已化为灰烬。

我是一位砖瓦场的场主，二零一零年八月十五日下午三点多，我走在砖窑上观察砖窑的火势，在窑上走了不远，发现窑面沉下去一点，知道火已经烧到了此处，刚走了几步，哪知脚下的窑面只盖着一张石棉瓦，下面是空的，咔嚓一声，整个人往窑洞里落。这时双手在洞口边上，塌陷的洞口约有五、六十公分宽，约一米半深，下半身已经掉下去了。窑内的温度约有上千度。

这时我脑子闪电般出现旋出去的念头，念一到，整个人立刻腾空而起，被摔出窑洞，前后不过两秒钟。我爬起来高喊：“法轮大法好，真善忍好！”再看看自己，下半身短裤和衬衣都烧掉了一截，双腿已烧得半生不熟，皮肤已经脱落，双腿裸露着肌肉，只剩下双脚穿鞋的地方还有皮。

我急忙走到鱼塘边，把双脚溃烂还粘着的砖渣洗掉。儿子送我回家后，见我烧成这样非常害怕，请来医生强行给我打了两天针。我趁机给这位医生讲法轮功真相、劝三退（退出中共党、团、队），结果医生退了，我真为他的得救感到高兴。

在治疗的一个多星期里，我坚信师父坚信大法，我是大法弟子，一定会平安无事的。凡是来探视我的亲戚、朋友，我都向他们讲清真相，并将他们逐个劝三退。在师尊的慈悲呵护下，现在被烧伤的双腿都已经痊愈，没有留下伤痕；身边所有的亲人、朋友都见证了法轮大法的神奇。（文/逢春 湖南省法轮功学员）◇



夏日传真相

夏日炎炎烈火烹，
蝉声嘶鸣热气蒸。
大汗淋漓树梢静，
心急如焚救众生。
一村一庄送真相，
一山一水踏归程。
行色匆匆夜幕临，
小径无声月牙升。

石家庄女子劳教所迫害周书红

二零一零年六月十二日，河北涿州市法轮功学员周书红被涿州市杨玉刚一伙，五六个警察从家中强行抬上警车。当时周书红正在染发，弄的到处都是黑。警察把她绑架到百尺竿乡派出所后铐在一间小屋里的铁椅子上上一天一夜，还把屋门锁上，上厕所他们跟在厕所里看着，让出去不出去，说什么我们和你儿子岁数差不多，就当是你儿子在这儿吧，上完厕所还铐上，把小臂铐出血。

第二天，周书红被直接绑架到石家庄女子劳教所继续迫害。周书红绝食绝水八天抵制迫害，被劳教所队长吕亚勤和一个姓马的医生带着四五个专门给大法弟子灌食的医生一起强行灌食。她们把周书红用手铐铐在专门制造的灌食床上几个人按着。被插管时，周书红把管子弄出来几次，她们就使劲插管，还扬言：你要不配合灌死白灌，算正常死亡。

一个星期内，恶警杨玉刚又带着警察到劳教所迫害，强行给正在绝食中身体虚弱得，不能行走、坐立、睁眼睛的周书红抬到他们特制的标语板上，照相按手纹（把整个手的手指一个不落的在纸上滚着按）。已经被洗脑转化的张淑清在一旁与杨玉刚握手表演。

周书红不配合邪恶劳教所的一切要求、命令和指使，被邪悟的人和普教打骂、不许睡觉、不许上厕所、不许洗澡，不许到劳教所里的商店买东西，不上操罚站、挨打等等迫害。

劳教所为了转化率，欺骗周书红天真的家人与孩子，说叫你妈写四书，写完四书明天就叫你妈回家，孩子信以为

真代替不识字的妈妈写了四书，结果第二天去接人，孩子才知道她们是在骗人。孩子受到很大打击，在劳教所里跟她们嚷起来：你们怎么说话不算数，我妈就是炼法轮功才活到今天的，如果我妈从你们这回去，要不是这样儿了我跟你们没完。第三个月，周书红全盘否定四书作废，劳教所队长说：你在我这说不起作用，然后加期，周书红拒绝签字，每月被加期六天。

劳教所里的高强度奴役迫害：周书红被强迫奴役劳动身体出现血压高、心脏病复发头晕眼花，干不了活队长就说装的、抗拒劳动，被加期。每天强行加班加点干活累的腰、腿、臂、身体没有一处不疼痛。每天工作时间：冬天每天上午七点上班，十二点下班，下午一点半上班，最早晚上九点下班，最晚晚上两点下班。夏天每天上午七点上班，十二点下班，下午两点上班，最早晚上九点下班，最晚晚上两点下班。下班后到宿舍还要被强迫背监规，不背罚站、不让睡觉，睡也要两点以后再睡。

石家庄女子劳教所三大队大队长王炘、副队长吕亚勤、其他队长：牛丽、王海艳、李卫哲、丁佳佳、张晶晶、张宁、梁嵌、李辛、刘紫薇、书记姓徐、所长姓冯。吕亚勤、王炘、梁嵌在三大队禁闭室（由泡沫隔音板组装，外面听不见声音，里面没有监控）迫害大法弟子赵丽梅，把嘴糊六层胶布，用一种凶器打，罚站、不让吃不让睡。◇

石家庄女子劳教所仍非法劫持迫害百名法轮功学员

【明慧网二零一一年八月十二日】石家庄女子劳教所 2010 年 10 月份曾非法关押约 300 名法轮功学员。2011 年 5 月封闭式迫害法轮功学员的一大队解体了，现有二、三、四共三个大队。7 月 5 日从唐山劳教所劫持入石家庄女子劳教所 29 人，4 至 7 月份部份人被释放后，现剩下约 100 名法轮功学员仍被劫持迫害。

现在石家庄女子劳教所仍然强制所有被关押的人做奴工，石家庄法轮功学员刘素然、冯瑞雪等都被强制做奴工。狱警在强迫保定易县法轮功学员周金荣等出操时，让普教、包夹对她们拖拉、打骂。石家庄女子劳教所还强迫法轮功学员每月填写蔑大法的表，不填的加期迫害，时间长短不等。

保定阜平县法轮功学员郑宝珍由于被非法关押迫害，身体已经出现半身不遂症状，生活不能自理。一次她有一顿没吃饭，队长丁佳佳（女，30 多岁）谎称她三天不吃飯了，就将她强行拉去灌食迫害，灌食时倒背着手将她绑上，四个狱医和三个普教将她打晕后灌食。

队长张宁（女，30 多岁从唐山劳教所调来）强迫老年、体弱的法轮功学员干活时，一个普教将郑宝珍推倒，头撞在墙上，郑宝珍当时就晕了过去，事后还遭队长吕亚琴（女，30 多岁，从保定高阳劳教所调来，此恶警很邪恶）唆使精神病人刘艳霞（女，48 岁，保定定兴县人）

对她侮辱、谩骂。现在郑宝珍仍被非法关押。

石家庄法轮功学员卢狄（女，32 岁），她的母亲出了车祸在住院期间，她被绑架并被非法劳教，卢狄的母亲去世后，她的父亲向劳教所提出要求让卢狄回家安葬母亲，劳教所一直没允许。在这期间，吕亚琴派刘艳霞对她从精神上施加压力，让一个精神有问题的刘艳霞看管她，致使卢狄精神受到很大伤害，一个管生产的普教都看不下去了，打了刘艳霞一顿，刘艳霞跟队长告状，恶警吕亚琴说：“她要再打你你就打卢狄。”

石家庄女子劳教所地址电话及迫害责任人：

河北省石家庄市石铜路女子劳教所（位于石家庄市西北方向）

电话 0311-83939129 办公室 311-83939600

所长：冯克庄、手机：13933840195 电话：0311-83839125

管理科恶警：魏彩辉

一大队的恶人：刘子维、王伟伟、师江霞、揣玮、谷红叶、柳玉芬、赵雅丽

三大队的恶人：王欣、张晶晶、吕亚琴、牛丽、丁佳佳、李卫哲

四大队的恶人：刘亚敏、刘芳、赵媛、丛淑娟、张佳、高欣雷、张燕燕 ◇

童年的乡村，至今还鲜活在记忆里。

村子前边的小溪，蜿蜒流过，溪水清澈见底，在鹅卵石的映衬下，游鱼清晰可数；小溪两边蒲草碧绿茂盛，时见各色野花灿烂在草丛中。渴了，掬一捧溪水就喝；脏了，蹲在水边就洗；热了，跳下水就能享受那一份清凉。冬天，溪水结一层薄冰，在太阳的照射下，晶莹剔透。

早上还没有起床，树上的各色鸟儿就叫开了，一部斑斓的鼓吹，一曲不重样的天籁，天天演奏在枝头。叫上名的有麻雀、斑鸠、布谷、喜鹊、黄鹂等，叫不上名的就不知有多少了。田间地头，时见鹰隼划过，大雕盘旋。深秋初冬，南归的雁阵，成人字形，在湛蓝湛蓝的天幕下诉说着归思。夏日的蝉唱，高亢；秋夜的蛐蛐，悠长。

童年的瓜果，依旧香甜在记忆深处。随便一样，桃、杏、梨、苹果、栗、枣、甜瓜、西瓜，味道都是纯粹自然，啃一口香气四溢，回甘悠长。那是天赐的味道啊，

童年的乡村



天然香醇，最适合人们品尝。

闲暇时，人们喜欢集中在大树下，听老年人讲古。谁家有事，那就是全村人的事，家家都有人来帮忙。

短短几十年过去，小溪都不见了，现在连深井之水都没有了昔日的清醇。黄河断流，长江被腰斩成无数段。“白色垃圾”几乎飘洒在每一个角落。鸟儿凋零，唯有麻雀依然昌盛，却总是对人

充满惊恐。南归的雁阵，寥落而凄惶。无论多么鲜亮的水果，啃开一口，首先感受到的是那股农药味儿。假货遍地，毒物遍地。我怀念的乡村啊，平日里只剩下妇孺弱老，而他们早已忘记了传统的生活方式，淡漠了乡情，只认得钱和麻将。

“知我者，谓我心忧；不知我者，谓我何求。”五千年辉煌文明，九百六十万锦绣山河，在中共的暴政与谎言下，将伊于胡底？大法度劫难，真相是归舟。明白能得救，机缘不常有。（文/无思）◇

谦让与争斗

清“四王”在中国绘画史上占有重要的地位，其中王石谷（王翬）曾被称为“画圣”，在清代画坛声望很高，但是在他成名前，发生过这样一件感人的事，此事还要从恽南田说起。

恽南田从小跟伯父画家恽向学画，并很快得到当时文人的认可。他三十岁那年，在常州与王石谷相遇。两人谈话投机，从此结成莫逆。交往中，恽南田发现王石谷画中的笔意与自己极相似，水平也难分轩輊。可是当时无名的王石谷，无论诗文修养，尤其是书法，远不如恽南田。恽南田设想：王石谷的山水画十分出众，将来定能闻名天下。我的山水画与他笔意相近，为了他的前程，从现在起我就改画花卉，不再画山水，决不能与他争短长。开始，王石谷不明白恽南田为何改画花卉，后来得知，非常感动，并再三劝恽南田不要放弃他原本擅长的山水画。

后来，人们看到王石谷的画上，常有恽南田的题跋。他们合作的作品，当时就是画坛的珍品，享



有“恽王合璧”之美誉。而恽南田的花卉尤其牡丹，世称“恽牡丹”，其画法一洗时习，别开生面，成为写生正宗，是历史上有名的“恽派花卉”。其实，即使恽南田最终不能成为花卉画大家，可他那无私无我，做事替别人着想的谦让精神，照样千古流芳。

时下，在长期中共党文化的灌输和洗脑下，中华传统美德“谦让”已不值分文，人们争斗心越来越强，特别是在利益面前，简直是互不相让，争得你死我活。能争，即是能力的体现，强者；反之，是傻子、窝囊废。一个社会倡导什么，必定形成气候，其影响是巨大而深远的。正的，带来的是良性循环；负的，必然是恶性循环，人人都成为受害者。◇

有感于不敢过问政治

2011年7月23日，雷雨交加的夏夜，中国高铁“和谐号”两班电车在温州发生追尾事故，其中六节车厢严重压毁，伤亡情况不言而喻。号称世界第一的中国高铁竟禁不住雷击，设有层层防止追尾技术，却最终撞车了。事故发生五小时后，当人们还沉浸在惊愕与悲痛中，中国铁道部一早就宣布停止救援，出动挖土机急于清场、毁尸灭迹；并且，对事故原因官方一再说谎。官方对惨案的处理方式，激怒了广大民众。一位有良知的艺人在微博上发表多条言论，直指事故的核心问题，其中有一句“我不懂政治也不敢过问政治”令人感慨。

从她的言论可以看出，她要的只是平安出门、快乐回家的权利。这是一个在正常社会中，人们应当积极参与、过问的最平常的社会政治活动。但在共产党社会里，“政治”一词变了味儿。党撒谎时你去揭露，党诽谤时你去澄清，党迫害人时你呼吁停止——这些行为被中共称为“搞政治”，是其整人的一项大帽子，令人不寒而栗。中共要的就是这不寒而栗，因为当人们都恐惧于中共整人手段而都保持沉默时，它就可以为所欲为地迫害中华百姓了。