



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
人世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。” ◇

请关注：发生在您身边的迫害

►二零一一年七月十五日下午，辽宁省盘锦市双台子区法轮功学员齐作权被建设派出所恶警绑架、非法抄家。

►二零一一年八月二日，辽宁盘锦市法轮功学员丁艳清被人恶告，被盘锦市辽河派出所警察绑架，现被非法关押在盘锦市第三拘留所。

辽河派出所电话：0427-2683610

►盘锦监狱一监区剥夺法轮功学员张崇跃家属探视权：7月29日，张崇跃家属到盘锦监狱去看望张崇跃，遭狱方拒绝，理由是没有所谓“不炼功”的证明，家属让他们出示不让见的依据，他们却拿不出来，非法剥夺家属探视权。

►沈阳市法轮功学员董怡然在盘锦监狱被迫害情况：董怡然被判3年，现非法关押在盘锦监狱，在七一前至今已有一个多月，监狱恶警多次阻拦家属会见。

►大连法轮功学员张伟在盘锦监狱遭迫害：二零零五年，大连法轮功学员张伟被大连国保非法抓捕后，被非法判刑十年，送往本溪。目前，张伟被非法关押在盘锦监狱七监区，身体极度虚弱，家人十分焦急。

不久前，张伟被迫害得双臂不能抬起，身体极度虚弱。最近，张伟被盘锦监狱送往盘锦监狱医院住院部，企图用药物迫害，遭到拒绝。据警察说，张伟还染上了肺结核，警察扬言不配合用药，后果自负。

几年前，张伟曾在吉林遭受迫害，导致中肌无力，是一种不治之症。张伟回家后，在大法修炼中，身体恢复健康，获得了第二次生命。法轮功学员通过修炼身体健康已经是一个普遍的事实，在中共的监狱，身体出现任何症状都是中共恶党人员迫害导致的结果。



法轮功学员遭受的部分酷刑

这次，张伟家人要求放人，警察说这里得肺结核的多了，放人根本不可能。家人很焦急。

►辽宁省朝阳县法轮功学员张琦现在盘锦监狱五监区遭受迫害：张琦在盘锦监狱绝食抗议迫害已三个多月了，身体非常虚弱，监狱拒不放人，还对张琦实施迫害，给他带上沉重的脚镣与手铐。

盘锦监狱五监区责任人名单：

狱政处长胡美发 0427-5637369 宅 0427-5637400

于晓东 13704273388 宅电：0427-5637351

五监区病监 张明院长 宅电 0427-5638088

张德福 0427-5638217 高大夫 0427-5638214

穆铁军 0427-5638258 周建新宅电：0427-5637960

教育处：杨友山 刑罚执行处：吕学周

监察处：0427-5637356

行政执行处 狱警宅电：0427-5637444

刑法执行处 0427-5639444 五监区人秘科 0427-5638139

五监区管教科 0427-5638134

（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。”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。◇



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。