

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。得了法后，心灵获得了平静。”

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：“觉得是很多不好的东西被消掉了，自我控制的能力也强起来了。”

乔伊的世界观也在发生变化，对



乔伊常到自己家附近的多伦多美丽径公园（Milliken Park）参加集体炼功

人世间的名、利、情看的没那么重了。她开始觉得，人就象活在自己心灵的牢房里，“世界没有烦你，是你的心在烦你。”

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。”

修炼一年多来，乔伊的身心变化很大。她说，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。乔伊说：

“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。乔伊说：“这时我也会找同修交流，常常就能找到自己的执着及人心。这时，经常是一天过后，情况就改善了。”

法轮功一九九二年五月由李洪志先生在长春传出，短短七年内在中国吸引上亿人修炼。一九九九年七月二十日，中共在大陆发动了对法轮功的全面迫害，官方媒体长期对法轮功进行造谣、魔化和仇恨宣传。为了不让世人在中共的谎言宣传中上当、受污染、随波逐流，为了制止迫害，法轮功学员已经持续十二年以和平的方式向世人讲真相。随着传播真相的不断深入，越来越多的人了解了法轮功并走上了修炼道路。

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。◇

牛津市议员：“真、善、忍”非常好

【明慧网】二零一一年七月三日星期天，英国牛津市的嘉年华会——考利路嘉年华在牛津市的南方公园举行。当地法轮功学员应邀参加，设置了展位，向民众演示功法，讲述法轮功真相及中共残酷迫害法轮功学员的事实。

法轮功学员在展位上摆出图文并茂的中英文展板，介绍法轮大法功法；法轮大法在世界一百多个国家广泛传播，让来自不同行业的修炼者们身心受益的情况；及英国炼功点义务教功班的讯息等内容。此外，还摆放了揭露“天安门自焚”构陷案真相以及中共残酷迫害法轮功的真相展板。

民众对中共迫害法轮功表示无法理解，不少人在征签表上签名支持法轮功学员反迫害。牛津市议员努娜·杨女士就是其中一位（下图）。

努娜·杨议员表示她知道法轮功在中国遭受迫害的事，她认为这场迫害是可耻的。“人们应该有言论的自由，这非常重要。”她说，“‘真、善、忍’非常好，这是所有国家、所有人民都应该拥有的。我希望法轮功在其他国家也繁荣茁壮，包括在中国。”





云南一位法轮功学员写给单位领导的信



尊敬的各位领导：你们好！

我叫蒋长德，是本厂职工，2001年退养在家。本想安享晚年了，却不料想，2003年不幸查出我患了脑瘤和子宫肌瘤等多种疾病，我们一家人就象遭遇了晴天霹雳，全家都为我担忧。紧接着我于2003年和2005年先后做了两次手术，手术后脑部留下了许多后遗症：头上有一个大凹坑、时常伴有癫痫症状发生，同时导致右腿走路极不灵活，因此常年不敢断药，并经常住院治疗，花了不少钱，也受了不少罪，走在路上随时都有可能突然疾病发作，真是生不如死。

就在这万念俱灰的时候我从同事那里听到了炼法轮功有治病的奇效，但开始我并没有接受，我认为现在科学、医学这么发达都不能除掉病根，使人解除痛苦，法轮功真有这么神奇，政府为什么还要取缔呢？

后来在和炼功人的接触中，我通过长期观察他们的言行，觉得这些人就是与众不同。比如我认识的一个，她因坚持修炼，说法轮大法好，真善忍好，就被劳教。劳教回来又得知丈夫到省外旅游被抓了，接着又被迫害致死在省外监狱里。单位以其“不放弃信仰”而不给遗属费。我当时觉的这些人太傻了，说声“不炼了”就可以拿到几百元钱的遗属补助费了，人活着不都是为自己过得舒服、吃好、穿好吗？正是这些与众不同的炼功人的行为让我产生了好奇心，就想去试一试，反正在家炼也没有人知道，身体炼好了不更好吗？省得花那些个冤枉钱，强烈的求生欲望使我走进了这个善良的炼功群体。

当我正式踏入这个炼功行列后，才知道原来炼功不是一件容易的事。法轮功对修炼者有严格的心性要求，如果不能按照“真善忍”的标准严格在社会中身体力行，不断修正自己的错误、不断追求高尚的品德，是不能真正祛病健身的。

我以前和公婆的关系不好，自从修炼法轮功后，我努力按照大法的要求，去掉自己那些不好的言行，多站在别人的角度为别人着想。主动和邻居讲话，承认自己当年说话伤了对方，请他原谅。现在我也能站在公婆的角度理解他们了，我知道了做父母的把子女养大都不容易，我为什么就不能把公婆当自己的父母一样对待呢！如今逢年过节的，我都提醒丈夫买些好菜去和老人一起过节，平时也经常去看他们是否安好。现在两位老人都说我变好了，他们现在“敢”数落我以前这不是、那不好，还说他们担心我和他们的儿子是否能过到老。我听了心里很难过，真想哭，但也很高兴。难过的是：都是自己不好，给老人造成了那么多的心理压力，自己还不知道，还把自己看得很完美，错的都是别人；高兴的是：老人敢和我讲心里话了，说明在他们心目中我真的变了，不是以前那个说不得、碰不得的儿媳了。母亲也为我高兴，说我变了，发生矛盾会认识自己的不足了。在以前发生矛盾我总是向母亲诉苦，她说是我的错我也不接受。

正当我们一家在和睦幸福中真正享受天伦之乐的时候，

单位突然通知我丈夫不用上班（算事假不发工资），叫他做我的所谓“转化”，否则就解除我的劳动合同。这一消息给我两边的家庭带来了极大的痛苦。

写到这里，我内心实在无法平静……

各位领导，请你们说说难道信仰“真善忍”不好吗？做好人不对吗？为何非要改变他人的信仰？信仰“真善忍”修炼法轮功提升了人的思想境界：给社会带来了良好的风气、给家庭带来祥瑞和平安、给个人带来健康心境的美，从而使平凡的人生因为有了高尚的信仰而变得更加充实、有意义。这样的好人身心健康，有利于国家、有利于社会、有利于家庭，为何要强迫洗脑转化？往哪里转化？难道非要把好人转化成假恶斗的人吗？

近3个月来我无法专心炼功，进而身体呈现出原来的不良状态，精神压力过大，导致右腿明显比左腿细小。从这些情况来看，如果我选择放弃炼功，那就意味着我以后就将要长期住院或者长期吃药，这不又回到从前的生活了吗？说不定我哪天就得和你们永远的告别了，这种后果相信不是关心我的领导们所愿意看到的；如果选择圆滑的应付你们，也许我可以仍然拿着工资，悄悄地在家里炼功，可是，这样做我的行为不就不符合“真、善、忍”的要求了吗？那么这样炼功又能起什么作用呢？各位领导，这两种选择不都是把我往绝路上逼吗？我想这不是你们做领导的真心想要看到的结果吧？！

尊敬的领导，我们人来到这个世界上不容易呵！人生苦短，功名利禄如镜花水月，百年光阴眨眼即过。也许我们人生的境遇是不同的，但匡扶正义、呵护善良是我们共同的心愿！对待法轮功问题选择正义的立场才是真正的无悔抉择，也是大势所趋，没有人能够违背历史潮流！

但愿你们的善念给你们和你们的家人带来美好的未来！

职工：蒋长德

世界需要真善忍

The world needs Truthfulness
Compassion Forbearance

大法神奇语难诉

心生一念大法好

心中牢记真善忍

真修大法得救度

福涌万千平安到

洪福常伴善良人