

以色列青年：我找到了回家的路

就在我看到法轮功学员炼功的场景，我感受到身体内一阵热流。我已经多年没有这种温暖的感觉了。我立即明白，我终于找到了，我找到了回家的路。”这是来自以色列小伙子欧哈德（Ohad）在三年前的二零零六年，第一次来到法轮功炼功点的感受。

对欧哈德而言，这种温暖的感受是一份意外的收获。那时二十八岁的他，是一位网络搜索引擎的技术顾问。他想知道法轮功，并走入炼功点的初衷，是希望能够改善他的睡眠障碍症。

当时，他已经被一种莫名的疲倦困扰了五年了。虽然看上去身体健康，生活习惯也很正常，可是无论他睡多长的时间，还是觉的劳累。医生告诉他，这是一种睡眠障碍症，目前没有真正的治疗方法，建议他动手术，在脸上装一个催眠装置，依靠这个装置来控制睡眠。

欧哈德不想动这样的手术，由于自己从事网络搜索引擎的技术支持工作，他就在互联网上搜寻有关自己症状的信息。在英文版的明慧网上，他读到了一位美国人修炼法轮功的体会。这位美国人和欧哈德一样经常会感到疲劳，而且他还有诸多其他的病症。在多年求医的过程中，他试过各种治疗方法，从东方的到西方的，从传统的到现代的，他唯一能达到的效果仅仅是让自己的病情不再恶化。但是在修炼法轮功后的很短时间内，

这些疑難病症就全部消失了，他一下子痊愈了。

读完那份体会文章，欧哈德非常惊讶，他想自己也得试试。他在网上查到了自己住所附近就有炼功点，于是，他给炼功点的联络人打了电话，并前往炼功点。

无名的疲倦不治而愈

从炼功点回来后，欧哈德购买并阅读了《中国法轮功》，在同一天，他从网上下载、并开始阅读《转法轮》一书。他说：“读书、炼功一周后，我的生活从此改变了。”

炼功两周后，欧哈德按照以前就预约好的时间，去睡眠实验室进行了一次健康检查。他说：“那时，我感到精力非常非常充沛，因为我已经修炼两周了，每天我都炼功，学《转法轮》。”

检查结束后，医生惊讶表示：“一切都很好。我无法理解。”

欧哈德给她看了五年前的身体检查报告。医生看着新旧两份检查报告的结果，难以相信和理解这一切是如何发生的。不过，检查报告的确显示，以前欧哈德患有睡眠障碍，但是现在一切和正常人一样了。

困惑多年的找寻终有解

欧哈德不仅没了身体疲惫的感觉，而且开始从新看待自己和周围的人、事、物。他

说：“以前我常常和父亲争吵，虽然他对我很好。在修炼法轮功以后我明白，他在尽自己最大的努力做一位好父亲，我应该尊重他，应该好好的待他。现在我们的关系改善了很多，我尊重他，也在各种事情上征求他的建议。”

其实一直以来，欧哈德就希望能够让自己在各方面都得到改善，让自己能够完美，能够更轻松，能够更有效率，更舒适，更成功。可是没能找到很好的方法：“在我开始修炼法轮功差不多十五年前，我试过不同的方法从内心提高自己。我读了很多书，试图找到提高自己的方法。但是没有能让我坚持的，我看了一本又一本书，看完一遍，最多两遍就放到了一边。我觉得那不能真正改变我。”

在修炼法轮功后，他开始用“真、善、忍”衡量自己的所作所为，为别人着想，遇到矛盾、冲突，会先找自己的问题。他发现，虽然自己还是在不断的努力改善自己，可是出发点却发生了很大的改变：“（修炼法轮功前）虽然看上去我是个好人，但实际上我是个自私的人，而且冒犯过别人。在修炼法轮大法后，我发现，我以前追求的那些并不是我真正想要的，因为实际上，我想成为一个更好的人，并不仅仅是为了自己，但是以前我没有意识到这一点。”

身为犹太人，他一直生活在宗教气氛浓



郁的环境中，但在修炼法轮功前他一直都觉得自己没有真正的信仰，也不注重自己的道德规范。“修炼法轮大法后，我真的相信了神的存在，相信善恶有报。我开始友善的对待别人。而且在法轮功修炼中，我可以在世俗中，不用改变我的生活方式，只需每天努力按照“真、善、忍”做一个好人，就可以遵循最正的价值观，成为真诚的信仰者。”◎

当代孝媳

言谈中总带着笑容的台中县复兴国小教师张慈喜，是朋友圈里公认的当代媳妇楷模。结婚至今二十多年，与公婆、小姑、小叔同住，除了担任教职工作外，还要料理一家九口人的家务，在当今以双薪小家庭为主流的台湾社会，实属少数。而她尽心尽责侍奉年迈公婆、操持家务，更赢得亲友的敬佩与称道。面对繁重的家务、遭受病痛折磨的公公，又要兼顾教学工作，张慈喜能游刃有余、无怨无悔，却是在学炼了法轮功后做到的。

修炼前弱不禁风

由于先生是长子，张慈喜婚后即承担了料理三餐、整理家务的工作。虽然需要上班，但因娘家对孝道的教养，故仍尽力负起人媳的责任。工作、家庭、教养孩子，沉重的体力负荷，加上原本就不怎么好的体质，让她的身体状况变得不好，身形瘦弱，而脸色更是长期蜡黄。夏日密闭闷热的厨房是她的最怕，每每煮完饭就中暑，全身不舒服，肚子绞痛、呕吐。坐在马桶上，却拉不出来、也吐不出来，弄得全身虚脱，几乎要昏过去了。而这惨状两、三天就得上演一回。

周遭较年长的同事看着她惨淡的脸色、弱不禁风的身体总替她担忧，她自知身体状况很糟，总也想要有所改变，惧怕等上了年纪，如家中翁姑般长期与药为伍，更不想将来老了时让病痛来折磨，躺在床上拖累家人。

有一天，在学校桌上不知谁放了一张“教师法轮功九天班研习”的传单，上面写着关于身心灵健康的讯息，张慈喜一看，正是她所需要的，而且还不只要达到身体健康，连心灵都照顾到了，这点很吸引她。于是按传单上面的讯息打了电话去报名，当时跟接电话的人询问研习内容，对方讲起炼法轮功给他太太身体带来的改变，这一聊竟聊了半个小时，

事后想想觉得真不好意思，占用对方那么多时间。而对方和善、热心的言谈，是张慈喜对法轮功的第一印象。

修炼后全家和諧

在研习班的第二天开始，张慈喜便到炼功点去炼功了。这一炼六、七年过去了，眼前，她微微透着红润的脸庞，已看不到她所述说的蜡黄迹象。她充满感激的描述身心的改变：学炼法轮功以后，身体变好了，精力充沛，好象有用不完的精力。令她惧怕的中暑，再也没过，一次也没有！她腼腆的笑说，以前身体不舒服时，总要向先生、家人致歉，告假一天不能工作。炼功以后身体太好了，没有理由偷懒不做家事。而照法轮功的法理要求，该做的事不但要去做，还要做得更好，现在她的体力可以全年无休呢！

这转变不仅只是身体的转变，心境的变化才是张慈喜把事情做得更好的根本原因；这在照顾卧病在床的公公这件事上就明显体现出来。张慈喜的公公罹患糖尿病、胆囊癌，并移转为肺癌，胆囊已切除，在照顾上要节制饮食，不能吃过油的食物，不能吃肥肉（公公爱吃肥肉），但又不能没有营养。肉类就以瘦肉为主，而瘦肉较硬，总要煮得很软才能给公公吃。买菜时，总想方设法变换菜色，让老人家更有食欲。一次，她准备好饭菜，给公公夹上瘦肉，并告诉公公这肉很软很好吃，公公却一筷子将瘦肉丢回盘中，赌气的说：“我再也不要吃瘦肉，瘦肉这么硬怎么吃得下？”

这突如其来的动作，猛的冲击了她的心。这样的委屈，若在未学炼法轮功前，会让张慈喜哭三天也不会停，她还会回娘家诉苦，抒发怨气。而当时，她想到的是公公的可怜，人的生老病死，这个身体不能作主，看着他因身体的病痛而发脾气，想帮他可不知该如何帮。她深切的理解和体谅公公的苦。所以就不再感到委屈了。“凡事能站在对方的立场着想，对人要善。”张慈喜说，她是遵照法轮功师父的教导在做。

媳妇难为，这是很多曾为人媳的心声。结婚后，在面对不同于原生家庭（娘家）的价值观、生活习惯、对事物的好

恶……等，矛盾冲突势必不能免。公公掌管家中经济大权，因与小姑有金钱的误解，看在眼里的张慈喜多次为小姑作解释，从中更希望公公放下心，不要再为儿孙烦心，专心调养身体。然而此举却引发公公的误解。公公向所有家人抱怨她不听话、有意顶撞，进而生气不理睬她。当她照例请公公用餐时，公公不予回应。一天、两天、三天，公公气头未消仍不理睬她。张慈喜也曾有放弃的念头，然而她想到老人家身体已在受着煎熬，如果再不嘘寒问暖，那不等于雪上加霜，就这样她坚持着于做完饭后，依旧软言细语的请公公用餐。第四天公公有了回应，她知道公公气消了，她开心的笑了。在传统孝道观念不断式微的今天，要做到尽心尽力、无怨无悔，那真是少数中的少数。张慈喜说，这是法轮功的法理给她的力量。

公公的转变：从担忧到支持

公公在电视上看过中共打压法轮功的新闻，看到张慈喜仍然认真的学炼法轮功，他心存担忧，要婆婆告诉她：大陆打压法轮功很厉害，别炼了，以免被抓走。然而家人在看着张慈喜修炼法轮功后身心的变化，纷纷表示赞扬和给予支持。

张慈喜承揽了大部分的家事，但从不计较，因而平息妯娌之间的纷争，妯娌由衷的赞扬她：“大嫂，你做得实在太好了！”小姑更是给予大力的支持，在她要出门参加法轮功学法或集体活动时，主动分摊家事，甚或协调家人接手家事，让她无后顾之忧。而在她的带领下，担任校长职位的先生也走入大法修炼。

在公公病痛时，张慈喜邀约公公一起盘腿打坐，公公说自己老了，腿盘不起来了，你们去修吧！张慈喜发现公公在不知不觉中转变了，他不再担忧，转而鼓励他们夫妻一起学炼。

在矛盾中，用一颗善心化解冲突；在处事中，时时为对方着想。无形中，赢得的是更多的支持和敬佩。这是张慈喜修炼法轮功后的写照。◎（夏昀）

法轮大法改变了我的人生观

师父说：“难忍能忍，难行能行。”（《转法轮》）如果不修炼法轮大法，要想做到这一点，那是很难的，我就是个真实的例子。下面就粗略地谈一谈我自己的情况和修炼中过关的几件小事。

一．得法前有打麻将的瘾

我是开副食店的，只要每天把门开着，生意还是不错的。可是我以前有个麻将瘾的毛病，每天非得过把瘾才行，否则心里就不舒服。手痒痒的，反正不打是不行的，就连去买菜，也要偷空去过把瘾。丈夫在家还好，要不在家，店门就得关闭，收入自然没了，而房租，税款每月共计三百多元是要交的。想起真划不来，尤其输钱时，更觉得不值。为了打麻将曾多次跟家里人闹翻。可总也改不掉。

有一次，为了打麻将，把我心疼的儿子都给弄病了，那是几年前的事。当时儿子才四、五岁，丈夫到公司办事，当天不能回来，于是我就可以安心打一夜麻将了。将儿子早早的哄睡了，就心安理得的去打麻将，直打到深夜四点多钟。瘾过完后，回到家时，我惊呆了。儿子怎么哆哆嗦嗦的在门口缩成一团，我赶紧抱回家，问是怎样一回事？孩子说“我到外面撒尿，门带上了，就锁了，我进不

去。”天哪，当时还处在严冬时节，儿子居然穿着单薄秋衣，不知在外面呆了多久，不病才怪呢。要是真打到天亮，后果就更不堪设想了，而且那时偷小孩的人也多。我当时真是悔恨的大哭了一场，我罪该万死，发誓再也不去打麻将了，戒掉这该死的麻将，可是不到一星期，老毛病又犯了，还是戒不掉。

二．修炼大法戒打麻将陋习

自从一九九六年四月二十日有缘接触法轮大法后，我就经常看师父的讲法录像带和听讲法录音，这样，我就自然而然的把麻将瘾戒掉了。说来也怪，我多次暗自发誓都戒不掉的麻将，学大法后，就一改到底，彻底丢掉了这陋习，再没有去玩麻将的念头，随之代替的是学法炼功，我对大法有一种相识恨晚之感。

三．去掉利益之心

从此，我决心坚修大法返回到自己真正的家园，就这样考验我心性的事接踵而来。其中有几件事对我心性提高最为明显。

一次是九六年六月中旬，有一天，没等到丈夫回家，我就炼功学法去了。等炼完回来，丈夫才到家。他就对我说：“明天叫个车，一起到工地捡材料。”我说：“后天再去把，明天我

答应一位功友去买布。”他同意了。

第二天过早时，我脑子“嗡”一下想起，我们都是炼功人，怎么能捡这不义之财，如果我们要了，那要失多少德啊？这些材料最起码也要几千元才能买回来，而我们正巧要买材料，装修新房，我丈夫是装修公司的一位工长。一套新房的装修材料可以说，随随便便就可拿回来，然而我最终没要。

再一次是公司装修一栋大楼，把木窗全部换成铝合金的。换下的木窗全是很好的材料，公司经理叫我丈夫自己处理，一切收入归你自己。价值至少也要两、三千元，丈夫说不要，你们自己处理，我是个炼功人，我不能占便宜。

说实话，如果不是修炼法轮大法，本是个生意人，不是说要有“经济头脑”吗？哪能就这样轻易的放弃这些吗？况且对于这些材料我们确实很需要，不要说几千元，就说几百，几十都是有用的。但是我用大法来对照，哪些该做、不该做就心中有数了。

是法轮大法改变了我的人生观，世界观，改变了我生活中一切不良习惯，让我找到了新的人生目标，明白了许多道理，悟到了做人的真谛。◎（武汉大法弟子）



法轮功简介

什么是法轮功？

法轮功是1992年由李洪志先生在长春所传出的佛家上乘修炼大法。法轮功是一套完整的性命双修功法，以宇宙最高特性真、善、忍为修炼原则。强调心性修炼，修炼人从好人做起，按照真、善、忍标准要求个人心性的提高，另外包含五套缓慢、优美，简单易学的功法动作。修炼法轮大法在短时期内就能达到意想不到的高层次，返本归真。

正法度人不取费用。法轮大法是修善的、和平的，一切活动都是公开且免费。法轮大法修炼不重形式，没有名册、会员，自由来往。法轮大法为人们带来美好，对个人来说，修炼法轮功不但能祛病健身，使人变得诚实、善良、宽容、和平，而且能开启智慧，逐渐达到洞悉人生和宇宙奥秘的自在境界；对社会来说，修炼法轮功能增加社会的稳定、包容与祥和，提高人们的整体精神生活品质。

如何学炼法轮大法



如果您想开始学炼法轮大法，可以采取以下方式：一气呵成通读《转法轮》一遍。这能让您对“法轮大法”有个基本的认识与了解。《转法轮》等大法书籍，在书店(<http://www.tiantibooks.com>)有售，也可从网上免费下载：<http://falundafa.org/book/chigh.htm>可先连结页尾的动态网网址，突破网路封锁，以了解更多资讯。<http://www.dongtaiwang.com/loc/howto.php> ◎