

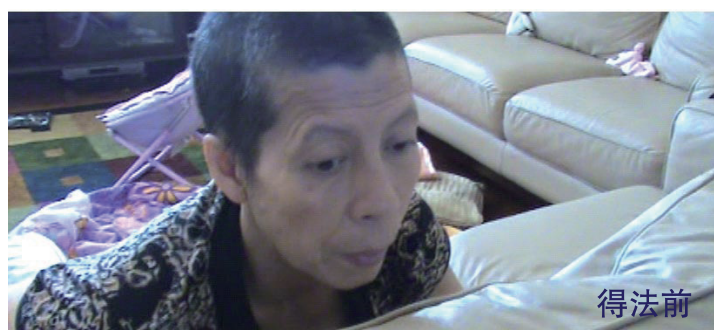
# 一个忧郁症患者 获得新生

文 / 法轮功学员

恩爱的家庭 健康的身体 正常的工作

自法轮大法在美国佛罗里达州洪传以来，因为其在身心方面的益处吸引了各民族的人们走入修炼的行列。在佛罗里达的奥兰多就有一个近二十人的越裔法轮功学员小组。下面是一位名叫曹安妮的美籍越裔学员，从严重的忧郁症患者，到今天成为一名神采奕奕的法轮功修炼者的经历。

一九九九年之前，曹安妮的生活还蛮顺利的：有一个恩爱的家庭，健康的身体，和一个正常的工作。但是突然有一天，一连串的不尽人意的的事情，搞得她健康每况愈下。她回忆说：“我每日担惊受怕，疑虑，对生活失去了希望。我只想死去，每天我是在焦躁中度过的，我的脾气总是很坏。之后的数年里，我不断的看医生，服了各种各样的药，但是都没有任何效果，我感到我的情况越来越糟。”



得法前

## 我的生命一点点地熄灭了

“我在痛苦中度过了七年的时光。到二零零七年，我仍然服用各种各样的药，但是我的忧郁症并没有改善，我还患有严重的失眠症，如果我在安眠药的帮助下勉强迷糊过去几个小时，也是噩梦绵绵。我在惊悸中醒来，脑子里是一团胡涂。我还患上了厌食症，我的体重掉了许多，看上去骨瘦如柴。我很怕光和噪音。我担惊受怕，总是怀疑有看不见的恶势力要来害我。我把自已禁锢起来，脱离了我的朋友，熟人，甚至家人。救护车或警车的声音也会吓倒我。”

“我剃光了我的头发。在我的脑海里不断反复想这我要离开这个人世，我要做个尼姑。从那以后，我的家人不分昼夜的看着我。除了吃药、吃饭外，我把自已关在一个黑暗之中，失去了和外界的所有联系。我的生命的光一点点地熄灭了。”

## 那位学员给我寄来了《转法轮》

曹安妮的丈夫和孩子们带着她去各地寻访名医。只要有一线希望，从东方医学，到西医，到精神疗法，她都尝试过。直到二零零九年的一天，曹安妮和她母亲的一位朋友——一名法轮功学员通了一次电话。电话里，那位法轮功学员同她分享了法轮大法的神奇。曹安妮说：“我同她谈了好几个小时，她所讲的东西是太令人振奋了。从那一刻起，我想成为一名法轮功学员。她介绍给我佛州的越南法轮功

学员，我立刻就同他联系。那位学员给我寄来了《转法轮》，和炼功的DVD。我就开始了学法炼功。”

她后来回忆道：“从那天起，我的生活之路发生了天翻地覆的变化。从我开始读书开始，我就知道这就是我一直在寻找的修炼的路。在我整个生病期间，我都不是我自己，我总讲些莫名其妙的话，不能够理智地做任何决定。直到我的主意识强了一些，我能知道周围发生的事时，有人才介绍大法给我。我知道这都是师父的安排，我需要吃苦还业，在我主意识清醒的时候我能得法，而没有求治病的心。”



得法后

## 奇迹就发生在几个月以后

当曹安妮非常努力的开始读法时，有很多东西她开始并不懂，她的丈夫就开始给她读书，不懂的字解释给她听，然后他自己先研究炼功动作，再教给曹安妮，两人就这样一起开始修炼法轮功，就这样过了一年，现在，曹安妮的丈夫也成为了一名法轮功学员。

奇迹就发生在几个月以后，她说：“得法一个月后，我的健康状况得到了很大的改观。我信师信法，按照‘真善忍’的要求去做。短短的几个月之后，我停止了所有的药，但我感觉比以前什么时候都好。我的视力恢复到正常，我的风湿病消失了，我的胃口也回来了。我现在睡得特别香，噩梦再也不来打搅我了。”

“每天都心存对李洪志师父的感恩。我越同化于法，去除各种执着心，我变得越善良，对周围的人更有包容心。”

曹安妮也恢复了正常的工作，除了工作时间外，她都安排时间学法，炼功。曹安妮的身体已经完全恢复了健康，她的家人也非常感恩，因为一个健康的生命又回到家里来了。每天简单而充实的生活让她每碰到有缘人就分享自己得法后的美好。最后她说：“师父为我安排了一切，他把我从绝境中救起，给了我一个新的生命。更重要的是，师父给我指出了一条修炼的路。我亲身见证了法轮大法的奇迹，法轮大法的法理浩瀚如海，我只是其中一条幸运的小鱼，如此幸运的浸润在新鲜的、充满活力的水之中。我从心底感谢师尊。”



【文 / 无思】

# 知足常乐

知足常乐，这真是句老话了，老得现在人提都不愿提。时尚讲的是勇猛拼搏、不断进取、顽强斗争，谁还要你知足呢？似乎一知足，就会失去前进的动力，就会停滞下来，就没有了生活的乐趣。可细想想，老话不老，理在其中。

其实，知足很难。有人把知足看得很容易，那只是嘴上说的，并没有真正去实践，做起来才知道容不容易。古往今来，芸芸众生，无量无计，整天乐呵呵的有几？人常说，**人生不如意者，十之七八**。那些所谓的如意者，也只是外人看来成功富贵顺遂而已，其内心如不如意，或者说如意的时候有多少，注定也是经不起考虑的。原因何在？人心固不知足也。所谓欲壑难填、贪得无厌、得寸进尺，说来难听，倒是合乎普通人的情状的，只不过程度有所不同，没有如是之甚罢了。

就拿一般人来说，有饭吃、有衣穿、有地方住、有活干、有健康的身体、有天伦之乐可享，可以知足了吧？可是大家看看自己的周围，几个人会因此而知足？饭菜合不合口、衣服时不时髦、房子宽不宽敞、工作称不称心、长得漂不潇洒、漂不漂亮、家人关系处的如何，哪一点不牵人的心？哪一点不让人心上来下去不得安宁？有饭吃转眼就变成了要吃可口的饭，有衣穿瞬间就提高到要穿的得体时髦。人习惯的是进一步想，往往不做退一步想。而光想进一步永远都不会知足，只有退一步的时候，才会知足，才有可能常乐。有句俗话说，人比人气死人。为什么人一比就要气死呢？因为不知足，因为嫉妒，因为见不得他人的好。

知足也容易。只要自己的心放宽了，名利看淡了，情欲看开了，世间事值得死死执着的也稀有。庄子曾云：鸪鹑栖于林，不过一枝；鼯鼠饮河，不过满腹；任凭弱水三千，我只取其一瓢饮。这是知足达观的智者心态。一个先天残疾人，最少可以幸运自己终究是一个人体，尽管不完美；一个乞丐，最起码可以满足自己只要吃顿饭就万事大吉；一个重病之人，也可以安慰自己还活着就有机会。这些都是社会的畸态，尚有知足而乐的余地，何况普通世人呢？走路的，不羨坐车之轻松，而知足于行停在我、悠游自在；单身的，不慕夫妻双双形影不离，而乐于无拘无束、天马行空独来独往。**知足的关键就在于凡事能够退一步想。退一步海阔天空，诚哉斯言！**

知足常乐，实乃日常生活心态的修为，是生命境界的体现，断然不是犬儒怯懦的借口、流氓骗人的遁词。如果有人有道义面前当为而不为，该进而不进，那叫自欺欺人，与知足无涉；如果有人辩解自己只是强奸没有杀人，或者只杀了一部分人还留下了几个活口，你们应该知足，那是典型的强盗流氓逻辑，恰如中共天天为自己鼓吹宣传辩解的那样。

# 生命中重要的是什么？

【文 / 陈静】

## 如果一个生命能够向内找自己

(1) 小时候听过一个故事，说的是一位年老的妇女，走进了一道门，等她再从那道门中走出来的时候，竟然由一个老妪变成了年轻漂亮的女子。

小时候，听到这样的故事就是觉得好玩罢了。等长大之后，再想起这个故事的时候，却会另有一番思考。那是源于自己生命中的一种领悟。这些日子因为一些意想不到的事情和压力，让自己的心有些凌乱，还好尽管如此，我的心还是比较沉静的，恰恰因为那些个压力我做了很多深层的思考。

因为有了那些思考，等今天早上一醒来，忽然发现了一个全新的自己，那是完全不同于昨天的自己，那种感觉就象开头讲给你的故事一样：一道门关上了，昨天那个丑陋的自己消失了；另一道门打开了，那里面走出来一个全新的美丽的自己。那一刻觉得自己的心轻松又愉快，就像是一个人丢掉了很多的负重和污浊之后的清新感受一样。而且这样的感受一定不仅仅只会有一次，而是无数次的。也许这就是生命的玄妙，人虽然不好，可是如果一个生命能够向内找自己，能够时时的向内找自己的不足，能把自己的魔性的一面去掉，那种结局也许是我们自己都无法想象的，无法想象的美好。

生命中有一项最重要的事情，那是什么呢？我觉得应该是这样的吧，那就是你要不停来反思自己。人本来就是善恶同存的，所以在做事的时候，就会有不善的一面冒出来，那么时时的反思自己的所为就尤为重要了。那样会使自己少做错事，从而在不断的修正自己的过程中来成就自己，给自己一个美好的将来。

关上一道门之后，和昨天的自己挥泪告别；关上一道

门的同时，另一道门又会为自己敞开，再打开一道门，每日里自省过后，舍弃自己的魔性，充实自己的佛性。

## 修养和精神境界的提升

对于我们的生命来说：“什么才是最重要的呢？”也许你会说出很多，比如金钱、美女、权力……，这样的说法也没有什么错的，但是这些都是属于身外之物的，你可以拥有也可以失去。可是对于我们自己的修养和精神境界的提升，那是永远属于自己的。

就是在刚才，我给一位朋友看我文章的时候，对于我重复用了“反省”一词，他提出了异议，他觉得“反省”这个词有些党文化的意味，“反省”这个词有时候是被动的甚至是被强迫性的；而自省就不同，自省是自己主动地去向内找自己的缺点和不足，朋友这样一说：我有些恍然大悟的感觉，记得从前在邪党的黑监狱中，那些邪恶把人关进小号甚至是一边对其用刑一边让人“反省”，当然那不叫真正的反省，那是强制的让人服从邪恶的一切，从而在精神和肉体上心甘情愿的被其奴隶。在邪党的“伟、光、正”里，有的是谎言、强权、奴役、罪恶……，所以它们注定是要覆灭的。

## 善恶同存

(2) 当我们照镜子的时候，我们一定喜欢看见美丽或者是潇洒的自己，可是矛盾的事情也经常会发生，那就是我们也会喜欢保留一些让自己不美丽的因素，这就是人矛盾的地方，不过也不矛盾，那是因为自己还不清楚这些道理而导致的。

其实人本来就是善恶同存的，我们正视自己的时候，就可以面对自己的不足，我们是不完美的，但是我们要一点一点地来完美自己，这是一个修身的过程。我们的心可以生出一些气恨、仇怨、痛苦和烦恼等很多消极的情愫，那么我们

的心也可以生出一些慈悲善念来，而时时的自省，向内去找自己的不足，就是在抑制那些消极因素的生长，如果消极的因素积累多了，就有可能铸成一件坏事的发生。

## 对自己负责

从因果的角度来说就是这样的，当一个生命能够向内找的时候，那才真的是在对自己负责，因为我们种下了什么就会收获什么，生命中本来会有很多的难题。在写这篇文章的时候，忽然想起了昨夜的梦境，梦见一些美丽的花朵，却在盛夏里被冻僵了，早上醒来，想起那个奇怪的梦境，我会有些担心，想起我们心灵世界的那些美丽的花朵，她们还在盛开吗？她们是否被一些冰冷的人和事冻伤？

而此刻我能够为你做些什么呢？我的读者朋友，昨天还在怠慢着没有及时的把文章写出来，而此刻我想我能够做的就是把自己一些内心的体悟及时的写出来与您分享。在这个寒冷的人世间，我们能够做的，不是抱怨，而是觉醒。就像是一个能够自省的生命，那是最了不起的生命，永远阳光灿烂辉煌恒久。

