

幸遇大法消痼疾 几年牢狱磨难不改初心

在蒙特利尔唐人街中山公园，有一个法轮功学员的炼功和真相点。今年62岁的陈四桂每天准时来到这里，面对着街头各种肤色的游客或路人，静静地炼功打坐，这已经成为她在加拿大日常生活的一部分。

如果把时间推回到20年前，那时的陈四桂从未曾想到，自己有一天会远离故土来到海外。如果没有1999年开始的中共迫害法轮功（法轮大法）的旷世冤案，她应该还在中国广东的一个小镇上过着简单宁静的生活。

幸遇法轮功

1996年秋天，广东肇庆，陈四桂的邻居介绍她炼法轮功，借给她一本《中国法轮功》，她看了很喜欢书里的话，跟着一起去炼功，几个月后，困扰她半辈子的气管扩张的老毛病竟然好了。

“我从小时就得了这个病（气管扩张），严重时会大口大口地吐血，吐很多血。到处去治，广州、中山大医院都去了，看不好。有人就介绍我炼法轮功，结果炼几个月就好了！”

陈四桂觉得很神奇，“法轮功太好了，我很珍惜”，她让儿子、女儿都来炼。女儿阿华一口气看完《中国法轮功》，连续发了三天的烧，之前眼睛看东西有重影的毛病也消失了。

陈四桂又把书给自己的老母亲看，老人家觉得看书费事，不愿看。隔了几年后，老人家自己拿起《转法轮》一书，一看就放不下了，她告诉四桂：“不得了，书里都是金光闪闪的，而且还在转。”从此，老人家每天早上起来学两讲《转法轮》。

就这样，陈四桂是家里第一个得法的，之后陆陆续续地女儿、小儿子、老母亲、外孙、孙女也先后走进了修炼。

得法后不久，陈四桂举家搬迁到广



陈四桂（前左）每天到蒙特利尔唐人街炼功，这已成为她日常生活的一部分。

东中山的一个镇上，每天清晨，她骑着自行车来回十几公里赶去炼功点炼功，回想起那段时光，她觉得非常幸福。

横遭八年冤狱

法国预言家诺查丹玛斯在《诸世纪》里说：“1999年7月，恐怖大王从天而降”。

1999年7月，中共宣布教人修“真、善、忍”的法轮功“非法”，开始对法轮功残酷镇压。恐怖的阴云笼罩在每个法轮功修炼人的头上，生活在中山小镇上的陈四桂也未能幸免。

陈四桂没有受过多少教育，但她懂得“滴水之恩，当涌泉相报”的道理，懂得人不能说违心话，“我觉得法轮功那么好，我想让多一点人知道。”

然而，中共竟容不得一句“法轮功好”。为了说句公道话，陈四桂多次身陷囹圄，在2013年逃往泰国之前，陈四桂4次被中共非法抓捕，前前后后在牢狱中被关押了8年。

1999年12月，因去北京上访，她被当地派出所关押15天；4个月后，她再度进京上访，被判2年劳教，关押在佛山三水劳教所；2004年，因为张贴“法轮大法好”的标语，她又被关进同一个劳教所，又是3年；2009年，她在街上和人

讲法轮功的真相，被判3年刑，关押在广东女子监狱。

陈四桂说，那时街上有很多监控摄像头，她不懂这些，是警察把她贴真相的录像放给她看后才知道，不过她还是要出去讲真相。她说：“修炼前，我胆子小，很怕。修了大法了，就不怕了，大法那么好，我（告诉别人法轮大法好）又不是做坏事，我不是做坏事。”

在她的印象中，三水劳教所里有干不完的活，“每天做16个小时，电子产品、插花、毛衣，很多种活，都是出口的产品，天天干不完的。那些人（管教）恨不得我们不睡觉地做，就是那样也做不完。”

而在广东女子监狱时，对法轮功学员的精神折磨，超出了她的想像，从没见过这么“邪恶”的地方，地狱小鬼的黑窝一般。

“要你做诽谤大法的作业，不这么做，不给睡觉，不给上厕所。”曾经有3天3夜，陈四桂不被允许上厕所和睡觉，大小便只能在地上，同房普通犯人受不了脏臭，就上来打骂她。

录制造假录像也是常用的伎俩，“（中共）逼迫法轮功学员读编好的稿子，说自己的病不是炼功炼好了，而是看医生看好的。而且读的时候，还必须面带微笑，心甘情愿的样子才可以过关。”陈四桂回忆说。

有人精神承受不住，崩溃了，有人被送进精神病院，也有的人在狱中失去了生命。“那个时候，他们逼人写（放弃修炼法轮功）‘三书’，我就想宁愿撞墙死，也不能抹黑大法。可是又一想，这样（自杀）又给大法抹黑了。该怎么办呢，很难很难……”

“但不管这样，这么好的大法我都得了，我坚持学法的心是不会变的，也不会动的，我就一直在心里背法。”

陈四桂被关押的那些年里，家里也发生了很多变故。

八旬老母承受了很大打击，2007年在陈四桂从劳教所回家之前几个月，带着遗憾去世了。女儿阿华也被中共警察抄家，被公司辞退，为了安全，阿华不得不带着刚满2个月的儿子避走外地。陈四桂十二三岁的小儿子在学校读书，警察隔三差五就到学校去骚扰他……

2012年，陈四桂从广东女子监狱被释放。这一年9月，中共国保警察再一次找到阿华，威逼她写放弃修炼的保证书。最终，阿华和刚出狱的母亲商量，决定一家人离开中国，前往泰国避难。

辗转海外 炼功如初

历经辗转颠簸，陈四桂和女儿阿华分批逃到了泰国，之后阿华的儿子也来到这里和他们会合。祖孙三人向联合国难民署递交了难民申请保护。经过5年的等待后，陈四桂终于获得加拿大的难民保护身份，2018年2月来到蒙特利尔。

刚来的时候，蒙特利尔还是寒冬，从小在炎热地区长大的陈四桂没有见识过这么冷的天气，在唐人街上炼功时，手指头“冻得疼”，她非常想念泰国和广东。但想到中国大陆还有那么多修炼人在受迫害，她对自己说，“没有什么不能承受的”。

8年的牢狱折磨，似乎没有在陈四桂身上留下过多的烙印。她说自己是个乐观的人，凡事不会看太重，“过去的事，怎么艰难，我不都去想它，不值得想，过去没做好的，现在就做好。我每天都在想怎么向更多的人讲法轮功的真相。”

到了夏季，在蒙特利尔户外讲真相活动多了起来，陈四桂说很喜欢参加讲真相的游行，举着“法轮大法好”横幅，觉得很幸福，仿佛重新回到了1999年以来快乐地洪法的日子。◎（谭雅）

意外的妙方 让10岁女孩和慢性失眠症说再见

“我睡不着，我怎么也睡不着啊。”10岁的梅尔娃（Malva）夜夜失眠，这让妈妈伊娃·萨格弗斯（Eva Sagerfors）犯了愁。

萨格弗斯一家人住在瑞典，他们的生活平凡、幸福，很有规律。可是，一个难题带来了阴影——不知从何时起，女儿梅尔娃出现了失眠症状。

恼人的失眠症

晚上，几个孩子同时上床就寝，梅尔娃的弟弟们很快就入睡了，但是她却睡不着。梅尔娃总要折腾好几个小时，有时她干脆坐起来，夜夜如此。越晚入睡，小女孩就越焦虑。她担心第二天会起不来床，不能从容地收拾书包去上学。

梅尔娃是个乖孩子，早上很守时，总是喜欢开开心心地去上学。然而，恼人的失眠症把一切都打乱了。这种情况持续了很长时间，真有点令人绝望。梅尔娃的父母尝试了很多办法，但都不管用。

作为母亲，伊娃当然要想办法解决这个问题，让女儿睡个好觉。她回忆说，“我知道，如果白天的活动太多，也会刺激大脑，导致入睡困难。因此我们让梅尔娃减少了一些活动，比如在放学后，她不得不放弃和朋友们玩耍。我们也试着安排她早点上床。我和丈夫耐心地和她谈话，想知道有什么事让她心烦。”

然而，这些努力收效十分有限。梅尔娃一夜无眠的状况不见好转，父母束手无策。伊娃只好尽力不去担忧，因为她自己也有一大堆的家事要处理。

意想不到的妙方

远在北欧，伊娃和东方有缘。她告诉英文新唐人记者，她和丈夫修炼法轮大法很多年了。法轮大法是从中国传出的、古老的身心修炼法门，既有缓慢的炼功动作，也有教人提升道德、以“真、善、忍”为指导的法理。

伊娃说：“修炼大法使我们夫妻受益良多。我们的关系更加和睦，彼此更加尊重。”同时，作为母亲，伊娃十分注重培养孩子们的道德品质。她按照《转法轮》书中的教导去做，更加真诚地对待孩子。

“我不会掩盖自己的错误，也不让矛盾激化。有了问题，我会看看自己哪里做错了。往往，问题的原因就在于我的自私、恐惧或是懒惰。我遵照大法的法理，就会去掉这些不好的思想和执著。”伊娃说，她和丈夫经常跟孩子们谈心，讨论如何按照大法的要求做一个好人。几个孩子也学炼功法，不过他们没有固定炼功，有时只炼一两套而已。

伊娃说，去年夏季，“有一天，我和先生在公园里和大家一起炼功，梅尔娃也过来和我们一起炼。一共有五套功法，四套运动功，一套打坐的静功。我们把时间缩短了一点，这样梅尔娃就都坚持下来了。”

当天炼功后，他们回到家，已经到了睡觉的时间。这时，奇迹发生了：梅尔娃一下子就睡着了。伊娃意识到，很显然，这是因为她刚刚练习了法轮功。

第二天，伊娃问女儿，为什么她昨晚那么快就睡着

了。梅尔娃回答，“一切都很好。”伊娃问，“为什么？”女儿说，“嗯，我知道为什么。”梅尔娃说着大笑起来，没再多做解释。

晚间静坐

于是，伊娃决定，在睡觉前，她要和女儿一起炼一会儿静坐。伊娃讲述了炼功的安排：“时间不用太长，打坐十几分钟就好。我们播放轻柔的音乐，两腿盘坐，打起手印，再静坐入定。炼功后，梅尔娃感觉很平静。”

伊娃介绍说，“我们在晚上一起静坐，到现在已经5个月了。在这期间，梅尔娃一直睡得很安稳，失眠的情况极少出现。”

不仅如此，梅尔娃一早起来，心情也比以前要好。炼功后，她的脾气有点急，很容易生气——这很可能与睡眠不足有关。现在，梅尔娃能够充分休息，情绪也转好了，全家人都非常开心。

梅尔娃告诉妈妈，以前在睡觉的时候，她的脑子里有许多念头转来转去，让她无法入睡。她开始固定打坐以后，这些乱七八糟的想法都跑走了，她也不再担心第二天会爬不起来。

看到女儿终于可以呼呼大睡，伊娃很开心。她说，“现在，我们的家庭炼功小组又多了一个成员——梅尔娃8岁的弟弟也加入了。法轮大法给我们全家带来了快乐和安宁。我永远都感激大法。”◎（田云编译）

什么是法轮功？

法轮功简介

法轮功是1992年由李洪志先生在长春所传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效果，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，自由往来。

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质量。

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，在网络书店（<http://www.tiantibooks.com> 或香港大道书店，（地址：登打士街32号欧美广场1901室——‘油麻地站A1出口，与砵兰街交界’，电话：2730 0108）有售，也可从网上免费下载：<http://falundafa.org/> 可先连结页尾的动态网址，突破网络封锁，了解更多信息。

一、邮件接收动态网址

申请国外免费电邮信箱发邮件给freeget.ip@gmail.com，10分钟内会收到回信，拿到几个当前有效的动态网IP，复制任一IP至网址列即可（连结请通过安全凭证）

二、雅虎通

如果您使用雅虎通的话，可以给dweb_ip@yahoo.com，发一个实时短信，一分钟内会收到几个IP（由于IP有时效性，可以多试几个）。动态网可透过国外信箱发邮件给d_ip@dongtaiwang.com来取得。请用动态网突破封锁：<http://dongtaiwang.com/loc/download.php>

三、翻墙直连动态网

<http://dongtaiwang.com/loc/phome.php?v=0>、
<http://dongtaiwang.com/loc/mobile/>、
<http://dongtaiwang.com/loc/yp.php?pm=y>、

四、手机翻墙可下载：

<https://goo.gl/iWCiXK>、<https://git.io/fgma>、<https://git.io/fgma> ◎

