

修炼大法是至宝

我从小很幸福，家境小康，父母在小城镇中也有点社会地位，我自己和弟弟妹妹个个拿博士、硕士。年轻时，我在亲友们眼中就属秀外慧中、贤妻良母型，我从小的理想也是毕业嫁人，和先生一起组织美满家庭、共同努力开创人生。但是，我把人生看得太简单，以为一切照书做就没错，可以考一百分。

我先生与我交往时经商，家教很好、有礼貌、口才不错，工作起来很勤奋，也乐于主持活动为亲友服务，给大家带来欢乐。结婚七年后，于一九九九年，我放下人人称羡的事业单位工程师工作，和他一起带着三个幼小孩子移民到了美国。

移民美国

我先生想创业，但是好像没有找到方向。除了开头一年出去工作过，他一直待在家里悠闲地尝试创意、申请专利、发包工作。我们同意孩子的教育最重要，因为带了些积蓄，我一直待在家里辅导孩子学中文做功课，一家人就这样“坐吃山空”的过了很多年。

眼看着先生筑梦不踏实，好像在画饼充饥，我还是努力地压抑着自己的忐忑不安，努力地相信他，在生活的点点滴滴中尽量尊重他。但是迷茫的前途加上没出外工作、感觉没社会地位，使我自己尊心低落、难以真心交往新朋友，不但如此，我的身体也因甲状腺问题变得很虚弱，老花度数迅速攀升。我们的孩子渐渐地要进入青春期，但我却一点看不出乖巧的他们有着其它的心灵需求。

移民美国前，我曾加入一种气功团体，我还读过不少佛经，到了美国我参加过基督教的读经班，并且乐于在美国小学做义工、在中文学校教学。但这些到最后都帮不了我，我的精神越来越焦躁不安。

得法了身体受益

二零零四年，一对年轻的中国夫妇成了我们邻居，活泼的太太很快的让我学上了法轮功。因为我向来有服务人生的意思，真、善、忍的道理一下子就打入我心，当我看到《让我们告诉未来》九集中的第一集，介绍法轮功在中国传出的光碟片时，我感受到大法师弘大的慈悲覆盖了整个中国（现在知道不止于此），那时我落泪了。而且，我还很震撼——感觉遇到大佛了，以前不敢相信的现在的真的碰到了！

我才炼功一个星期吧，身体各方面的反应就出现了，脚底、耳朵经久不愈的小伤口、肉刺很快地痊愈了，手指筋骨也正常了。加上与我一块儿学习的孩子跟我报告：感受到有圈圈（法轮）在手臂上转、看到《转法轮》书中描绘的天目“大眼睛”——而其实那时他们根本没听说过法轮、天目等名词，这样我就一路修炼大法直到如今，一晃已经十二年。

那一年，我刚从家乡带了一大包的甲状腺药片回美，很无奈地准备开启人生长期吃药的历程。没想到炼功后，原本身体发热、手抖、虚弱等症状不但消失了，体能还有了一个大提升，家事做起来感觉很轻巧，管教孩子的声音也

恢复响亮，于是我丢了药包直到如今。这些年来受益于法轮功，我原本已泛黄长斑的皮肤逐渐回复白皙、保持紧实而有弹性，头发也从斑白恢复乌黑，人们都羡慕我不用染发。去年回到家乡，看到小我一轮的表弟妹们已跨入中年，舅舅、舅妈、阿姨们都显老了，而他们都异口同声讶异于我怎么跟以前一样没变。

神奇的经验

我先生曾经反对我学炼法轮大法，在最激烈的三天里，有一次对我做出了一些肢体行为，当时我心里对他很慈善、充满悲悯与容忍，因为我知道他是个很好的人，只是人在困境中，一时被邪恶控制了。我在心里请求师父保护我，结果出现了大转折——一天之间，我先生相信大法了，他说：“看到师父的法像，就想哭。”师父让他看见了他不良行为的后果：不知我是生是死，孩子怎么办？家都毁了。

从此以后，我先生认定自己是大法弟子，他在中国做生意谨守真、善、忍原则，甚至做到“明明白白的在常人利益当中吃亏”（《转法轮》），很多亲戚朋友曾替我担心：先生到中国会不会外遇啊？七年了，我听到的都是亲友们的赞美：我先生真的是不可多得的正人君子。

教导孩子时，我在传统文化与美国文化的平衡间感觉很吃力，有时固守传统得太极端，让孩子不堪其扰；有时过度信任，没能及时帮助孤立无援的孩子。得法后，有过一些神奇的经验——师父居然帮忙照顾我的孩子。有一次，

师父在梦中点化我，让我看见自己动作表情夸张激烈地责骂孩子，醒来后我领悟到这种行为的可怕，此后我尽量控制情绪，不要这样对待孩子。

还有一次，孩子参加学校乐队活动，在将打击乐器从教室运载到操场的过程，她与几个同学护着乐器站在拖车上，颠簸间，她从拖车上摔下来，有一腿从上到下被沉重的拖车辗压而过。同学们都惊呆了，没想到，她接着爬起来，追着上操场就开始表演。当她穿着印着胎痕的长裤上阵时，老师还广播了这一段插曲，让大家鼓掌鼓励她。

女儿后来告诉我：当时没有其它想法，虽然被辗得很痛，但心境在参加活动，就奋力爬起追上同学。师父说：“咱们就讲，好坏出自人的一念，这一念之差也会带来不同的后果。”（《转法轮》）可能女儿当时的一念很正当，师父就使神力给护持了，要不然她不知还要遭多大罪、要耽误多少学习。

其实，这么多年来经历的神奇经验太多了，在公园晨炼，我碰到约四岁的孩子隔着我高领毛衣看见我戴的法轮图章项链；坏了的印表机，在我急需使用时，居然就印出彩色传单了；挖洞剪过的纸张，神奇地平整复原……我的妈妈、婆婆都相继得法，她们也都经历了各自的神迹，因此坚定修炼法轮功。八十多岁、八十二岁的两位老人不但自己精神奕奕，生活幸福；还发挥着真、善、忍的精神，给身边的人带来幸福。（有删节）◎（美国大法弟子）

在部队幸遇大法 终于从“鬼”变成了人

一九九七年，二十多岁的我在部队幸遇大法，并开始修炼大法，改变了我阴暗的人生。

邪党教人作恶

小时候，我是一个很纯洁的小男孩，天真无邪，勇敢可爱，但是随着长大，特别是在中共邪党控制的大陆，其有意的放纵人性中恶的东西，电视上、报纸上、人们谈论的都是耳熏目染的色情、暴力，追逐名利等，因此在中学时代就开始谈恋爱，走向社会后更是五毒俱全，吃、喝、玩、乐，追求物质享受，是我那几年的生活方式。

也许是本性还没有彻底埋没，就想改变一下环境，想去部队锻炼。在我的印象中，认为部队是一个管教人的地方，我到部队一看，和地方一样，甚至有的方面比地方还滥。我们在一块经常喝酒、打牌，经常和战士们一块去迪厅跳舞，吃酒店，经常深夜才归，利用公家的物资处理自己的私人关系等等，天天鬼混，酒色财气样样俱全，条令不让干的事几乎全干了。我们也明白，这样的部队根本没有战斗力，不用外国侵略，自己就腐败倒台了。

大家都在混日子，我也是其中一个，整天不知道为什么活着，工作上以不出事为标准，敷衍了事，部队政治课上什么X观，我认为他们就是在吹牛，因为我太了解他们了，满嘴所谓的理想、道德，背地里都在托关系、走后门、谋位置，甚至男盗女娼、乱七八糟。我也很为自己担忧，这样鬼混的日子什么时候是个头，表面潇洒，内心异常苦闷，感觉活着没有着落。

大法提升道德

当我看完《转法轮》第一遍的时候，给我的感觉他是教人做好人的书，挺好！但是有许多高深的道理看不懂，有很多疑问，就把书放下

了。几天后朋友催促让我抽时间再看第二遍，看完第二遍的时候，我觉得他不仅是让人做好人，更让人重德向善，似懂非懂的明白了一些问题，但还是有许多事情不明白，我又把书放下了。一段时间后，朋友又催促我再看一遍，说你看完后我们交流交流。

看第三遍《转法轮》时，我特意找一个固定时间，晚饭后没有人打扰我，利用一周晚上的时间，我仔仔细细的从头到尾读了一遍，过程中我不断的兴奋。这一遍看过后，我震惊了，此书非同小可！！虽然是浅白的现代汉语，但内涵却无比的高深，感叹之余，我不再敢小看《转法轮》这本书，他不仅仅局限在做好人，还有更深刻的我当时说不清的内涵。

我的人生从此发生了巨变，命运从此改变，因为我从《转法轮》中看到了生命的来源；看到了人活在世上的目的是返本归真；看到了什么是修炼，人为什么要修炼，如何修炼；什么是好人，什么是坏人，如何做一个不同境界的好人……震惊之余，兴奋、喜悦的心情无以言表！

接下来，我如饥似渴的看书学法、炼功，并利用业余时间外出弘扬大法。随着实修，大法的师父让我在很短的时间里神奇的戒掉了烟酒，看淡了名利，多年的神经衰弱和风湿性关节炎都不治而愈。从此，十多年来再没有踏进歌舞厅半步，不是工作需要从不下饭店，即使有应酬也是以茶代酒，主动断绝了与地方青年女性的不正当交往，酒色财气已远离我而去。常人一辈子都断不了的东西，在修炼中，我几乎在一个月左右全部放下了，我终于从“鬼”变成了人。

后来，我才明白是师父把我从地狱般的生活里捞起来，又把我的思想、我的心、我的身体从新洗净，给了我从新做人的机会。◎（大陆大法弟子）

明辨是非救自己

我修炼法轮大法四年，虽然时间不长，但身心已极大受益。

炼功前我很任性，爱挑别人的毛病，爱嫉妒别人，还爱生闷气。长期的不良性格终于导致身体出现毛病。二零一一年左右，腹部的子宫肌瘤用手都能触摸到。子宫内膜异位导致腹部疼痛难忍。于是到医院采用一种激光疗法，可是治疗了很长时间病没好，积蓄却马上要花光了。正在我犯愁的时候，一位老专家试探着问我：“听说炼法轮功祛病健身效果很好，你有什么看法？”

我当时对法轮功并不了解，但对我共产党却没什么好印象，觉得它说的和做的完全不一样，所以共产党对法轮功的打压并没有让我对法轮功抱有什么不好的想法。我便对老专家说：“虽然不让炼，但还有那么多人坚持，肯定有他的好处吧，那么一大群人，不可能都是傻子吧。”

老专家便告诉我，她也在炼，原来的高血糖还是高血压，我记不清了，炼了两个半月现在已经不需要吃药都控制住了，而且气色很好。我一听便追着她要学法轮功。

请回《转法轮》和炼功带后，我一连几天看完了书和学会了五套功法，明白了许多人生当中经常思考却不得其解的问题，如：为什么有的人拼搏一生却困顿一生？有的人顺风顺水富贵一生？人为什么有病？为什么炼功提高

道德便可祛病？善恶有报是怎么回事？等等。在现代科学里得不到的答案，在大法书里都能得到。

从此我按着“真、善、忍”的标准要求自己，渐渐的性格平和了，能以一颗真诚善良的心对待他人，宽容别人，心胸越来越开阔，神奇的是在自己越来越善的情况下，发现他人对自己越来越友善，做事情也顺利起来了。

大概在炼功两个月后的一天，我的腹部突然疼痛起来，因为已经明白病与业力的关系，我就没管它，就是看书学法，疼痛中感觉到一种黑色的不好的物质在往下走，一个半小时后腹部明显暖和通畅起来，那是一种从来没有过的舒适。后来还经过数次这样的消业经历。两年后，我已经是一个身心完全健康的新生命了。

现在的我心胸开阔，身体轻盈矫健，尤其是皮肤白皙细腻，红润有光泽，二十多岁的小姑娘都羡慕我的皮肤呢，碰到我的人都不相信我今年已经三十九岁了。

如果当时我没用自己的头脑思考分析，听信中共的漫天诽谤，对法轮大法抱有抵触的心理，我还能是现在这个健康开朗的我吗？感谢师父！感谢大法！

希望那些还在对大法有误解的世人，赶快请一本《转法轮》回家看一看吧，看完你就什么都明白了：法轮大法好！真善忍好！◎（山东法轮功学员）

什么是法轮功？

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/chigb.htm>可先连结尾页的动态网址，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（连结时请通过安全凭证）。

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://em.prisock.net/>

三、翻墙直连动态网

<http://xj.fourie.co.uk/>、<http://jf.agenciaid.com.br/>、
<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>、<http://x.co/4mgfw>
<http://jf.agenciaid.com.br/loc/mobile/>、
<http://dongtaiwang.com/loc/mobile/> ◎

