

武术教练走正道 精进力行

一双拳，一身胆，纵横江湖，行侠仗义，曾是刘大雁年轻时的梦想。

“记得国二时，学校学长和学弟有了嫌隙，两帮人马就约在外头谈判，学长问我要不要去，我说好啊，当然去。我们没有带任何武器，赤手空拳就跟着几个学长蹊蹊走了。当时相约地点是某捷运站，刚走出去就看到对方满满都是人，从捷运出口一直延伸到大马路。那时候也没有想到怕，心想，不过是人多，要打就来吧！后来因为对方人太多，警察很快就来了。”

胆子大、讲义气、不轻易妥协，正是当时年轻气盛的刘大雁。“刚上国中时，有个老师说，你不好好读书，将来怎么会有出息？听了那句话后，我就笃定不再读书了，心里就一个想法，我要证明给那个老师看，就算不读书，我以后也会有出息。”此后国中三年，他和师长眼中的“问题学生”玩在一起，友情成了刘大雁逃避课业、释放压力的宣泄口。

尽管学长们抽烟喝酒样样都来，但刘大雁心中却有一把尺，清楚什么该做、什么不该做。“其实我在幼儿园的时候，爸爸就带着我学法轮功了，小学也有一阵子，会在清晨四、五点，跟着爸爸一起去公园练功。所以从很小的时候就知道法轮大法很好，知道人生是要返本归真返回天上去，我也知道做坏事会有黑色物质业力，做好事会有白色物质德。”

《转法轮》书中一句“真、善、忍是衡量好坏人的唯一标准”，无形中影响着刘大雁，成为迷途时的指路灯。“那时我听不进去父母、老师的话，不肯好好念书，也不把自己当作一个法轮功修炼人，但我始终知道法轮大法好。现在回想起来，师父似乎一直在身边保护我，让我无法跨出那条界线、做出难以弥补的错事来。”

用心学大法 晨光破雾

考上文化大学国术系后，刘大雁接

下了法轮大法社团社长一职，“在筹备各种活动、举办青年学子大专营的过程中，为了要让更多人了解法轮大法是什么，我们写出让他们理解的介绍台词，当我用心去准备的时候，才发现过去以为的大法好，只是很浅显的体悟，事实上，大法的每句话不只是表面的好，那是天机与真理，大道至简至易，表面看似简单，却有太多内涵，非常深刻，没有止境。”

“我还记得我们在大专营播放师父录像时，师父说：‘我觉的能够直接听到我传功讲法的人，我说真是……将来你会知道，你会觉的这段时间是非常可喜的。当然我们讲缘份，大家坐在这里都是缘份。’（《转法轮》）当我听到这里的时候，胸口震动着，眼泪流了下来，那时候感觉师父就在眼前跟我们讲这些话，我觉得自己怎么这么幸运，能够修炼大法，甚至为那些能听闻师父讲法的人们感到高兴，希望他们能够珍惜这段机缘，能够明白师父的语重心长、用心良苦。”

此后，不管多忙多累，刘大雁坚持每天读法轮大法书籍。“当我静下心来读大法时，能感受到大法不断向身体里灌输能量，法学的越多身体的能量越强，而且思想中充满正念，对我的思考行为都有很大的影响。但假如我很久没学法，身体那些好东西就会渐渐地没有，做任何事情就象一般人在做，身体跟精神也容易疲惫。有时因为忙，回到家已经一两点，但我还是会捧起《转法轮》学法。”

身体力行 实践“真善忍”

这么好的功法要怎么和同学介绍呢？“我知道最好的方法就是按照师父的话去做，不管是课业也好、人品也好，都要从一个好人做起，用真善忍来衡量自己的言行，身边的人感受到你的好，跟他们介绍大法时就会很容易接受，大家也会知道我就是因为修炼法轮功才能变得那么好。”

大学生蹊蹊、迟到是常态，很多同学也会拜托刘大雁帮忙，刘大雁表示：“我会果断拒绝，并告诉他们这样的行为是说谎的、不真的，不能帮他们点名，结果同学反而因为了解我的为人，知道我不会去做不该做的事情，更放心将事情托付予我。我也会邀请他们来参加法轮大法社的活动，进一步解法轮大法，了解真、善、忍。”

厚道正直、善良乐观、遇到事情总要求自己先向内找，刘大雁一改过去的年少轻狂，认真对待每件事情，不仅学业成绩名列前茅，也自发带着班上同学晨间练习、参加比赛，凝聚大家的向心力。

“上大学后，我发现同学大多死气沉沉，好象只是来混张文凭，我觉得大家应该一起做点什么，改变这种气氛，日后毕业回想起大学生活，才不会觉得虚度光阴。于是我在班上组了一个舞龙队，邀集大家每天早上六点半到学校练习，一起去参加比赛，取得不错的名次。在这过程中，我尽量去关心每个人的状况，帮助他们解决生活中遇到的问题和矛盾。其实很多事情做起来不象想象中容易，但我会能力范围内去关心他们。系上的大型活动也会主动帮忙组织，让大家的感情变得更加融洽。”

重德修心 弘扬武德

势如飞雁，迅若游龙，二十六岁的刘大雁，在二零一六年荣获全世界华人武术大赛铜奖，要起拳法来扎实稳健、虎虎生风。

从国中时期接触武术，高中正式习武，到就读文化大学国术系，兴趣、天分加上吃苦耐劳，他对自己在心性上的要求从未放松。“中国传统武术讲究实用性，一招一式都有章法，要有恒心及毅力才能练出真功夫，而且习武除了武艺外很重视道德与个人的修养。我是法轮大法修炼人，知道真正的习武者不会只单纯追求技术的提升，还要不断修自

己，向更高境界攀登。”

刘大雁说，遇到问题的时候他会虚心求教，不能急，因为他知道技艺的提升需要时间，更是在磨炼自己的心性，“所以要有耐心，静得下来、沉得住气，比如一个动作可能要练上百甚至上千遍才能掌握，那就是扎扎实实的去练，练拳时要一丝不苟，不能有偷懒或随便的心态。”

但也有遇到瓶颈的时候，“有一次我参加武术大赛，每天反复练习却练不好，后来在心性上过了一个关，在我经过门口警卫时，听到他说了一句话，我马上知道是在点自己的问题，悟到后顿时豁然开朗，动作也能练好了。”

“类似这样的点悟经常都有，不胜枚举，曾经我把这样的修炼体会写在笔记本上，后来发现在法轮大法中修炼提高得太快了，只要你向内找，层次就上去了，前几天我的领悟是这样，但过几天又提升了，或者才刚写完心得体悟就提升了，最后因为自己写的速度还没有境界提升的速度快，索性就不写了，就专注修炼心性，时刻向内找自己。”

目前刘大雁担任弘观禅武中心的教练，在教导学生习武的过程中，透过拳法的道理、大自然的运作，言行身教告诉他们做人的道理，教导他们传统武术重在武德，武德是武术的灵魂，因为有德能吃得苦，得名师传授，有德能生出智慧，明辨善恶，止恶扬善。他常提醒学生们，习武要正直，要有骨气，一定要守住正念、守住心中的善！

刘大雁感叹末法乱世自己还能有这样美好的修炼机缘，修炼如此纯正高深又实实在的高德正法，真的太幸运了！“不管我过去做得多不好，只要我有向善向上的心，师父一直都在身边给予我最好的，时刻点悟看护着我！对师父的感恩实在没有办法用文字及语言来表达，我唯一能回报师父的就是把自己修好，告诉更多人法轮大法好！”◎（沈容）

在红尘中迷失 在大法中找到幸福

我身边人经常问我：为什么你总是乐呵呵的呢？我都会很乐意的告诉他们，因为我是大法弟子，因为我有师父，我的师父比我父母还要保护我。师父就在我的身边，不管我遇到什么事情，都能感受到我师父的保护。我自幼出生在一个看似美满幸福的家庭，可是因为父母感情不好，母亲患病，十岁之前基本就生活在唉声叹气以及满屋子的药味儿中，让年幼的我活的特别痛苦。那时候我经常仰望苍天，总问：“人为什么会这么痛苦？”当然了没人回答我。

我十岁那年母亲学了法轮功，从那以后家里由满屋子药味儿和唉声叹气变成了一片祥和，母亲身体健康了，心理也健康了，以前总抱怨别人的她，变成了处处事事都让着别人，面目表情也从痛苦变成了乐呵呵的。对我来说，这就是很简单的幸福，虽然家庭条件一般，但是内心很充盈，过的很快乐。

我也跟着母亲学法轮功，从一个整天打架斗殴的孩子变成了老师、家长、同学眼中的好孩子，学习成绩直线上升，处事按照真、善、忍做一个好人。

在红尘中迷失

可是一九九九年七月邪教集团疯狂迫害法轮功，由于爸爸的阻拦，我中断了修炼，从此开始随波逐流，心

里只记得真善忍，其它的慢慢的都忘了，上了高中之后开始享受生活，学习成绩一落千丈，开始顶撞老师，骗家长。其实基本道理还是懂的，但随波逐流的活着，跟着一帮坏孩子一起玩，甚至跟班主任吵架。那时候觉的自己牛的了不起。

就这样我没能考上一个好的大学，上了一个专科还是三流的学校。就这样混到了毕业，毕业之后，赚了钱到处吃喝玩，我曾经因能吃一个汉堡都觉的很幸福，到后来发展到出去旅游去小吃街，看到什么，买来吃两口扔下就走，只图新鲜，依然不满足。

我逛遍了中国的大江南北，仍然没有找到所谓的“幸福”，那么“幸福”是不是美满的婚姻呢？就这样我开始交男朋友，当然人家也是真心待我，可是谈了三回都没成。我追求来追求去，我想可能我该提高一下学历从事业上发展一下，于是我就报了本科学历，慢慢的我的职位也提高了，工资也高了，我忙的七荤八素的，夜深人静的时候我依然很孤单很痛苦。我问自己到底什么才是人生真正的幸福？

二零一二年我的家庭遭受变故，父亲银铛入狱，即将结婚的男朋友离我而去，自己没经历过真不相信人是那么的绝情；我为之付出青春的公司因为我家里的事儿将我开除，并找各种原因不给违约金。为了救助父亲，我把我所有积蓄拿出来给了母亲用于

打官司。对于此时二十六岁的我来说可以用“一无所有”来形容，对我来说天都塌了，还谈什么幸福？除了痛苦就是痛苦，我不知道我如何面对我未来的人生，我找不到方向。

在大法中找到生命的意义

但是修炼的母亲却能用极其冷静的一面，面对突如其来的一切，每天脸上依旧还有笑容，这就象寒冬里的一丝暖意，触动着我的心灵：修炼，对，唯有修炼才能让我找到人生的路，甚至才能找到我活下去的勇气。

就这样二零一二年年底我从新走回大法修炼，我每天不再和同事朋友出去胡吃海喝，西逛东逛，我下班之后就开始了看大法书，背大法，我慢慢的越来越明白人生什么叫幸福，师父说：“不求名悠悠自得 不重利仁义之士 不动情清心寡欲 善修身积德一世”（《洪吟》〈做人〉）。我把对爸爸的恨放下了，不再责怪因他出轨而导致家庭变故，想着或许就是我因祸得福吧。没有了仇恨就能看到对方的优点，想起我爸爸种种的好，感恩于父母把我养育成人，从此变的一身轻松。

当我放下名利的时候，我在工作中考虑的都是别人，发现我的路越走越宽。我是做销售的，销售这里面“利”很多，不管谁跟我撞单，不管单笔大小都可以分单。当把利放下的时候，真是心里无私天地宽。我的客

户越来越多，得到了同事、领导、客户的认可，同事们不管去哪家公司都愿意带着我走，而且我离开的公司领导也不担心我会带走客户，因为那不是我的为人。当把名利情都放下时候，心里满满的幸福和感恩，看到的都是同事朋友的优点。当别人问我谁谁谁咋样的时候，在我眼中几乎都是完美的，看到的都是别人的优点的时候，别人都用他们的优点对待我。

自从修炼了大法，内心里时刻都充满了幸福。不管贫富贵贱，我都不再孤零零，我知道我有师父有大法。夜深人静的时候，我因为自己是大法弟子而笑醒，再也没有了往日的孤独和痛苦。真正的幸福是什么呢，幸福就是身心的健康，知道人来到这个世界的意义，有了人生的目标而为之奋斗，不再盲目茫然的活着，不再在人的泥潭里痛苦的挣扎。

我今天也同样乐意把我的幸福分享给大家，也希望每个人能看看我们每天放不下的那本天书《转法轮》，也同样找寻一下你的幸福，也希望你像我一样永远的内心平静祥和幸福。

新年伊始，祝福大家能和我一样在二零一九年平安喜乐，健康幸福，祝愿每个人能够有大机缘得大法修炼，这才是每个人来世真正的意义和幸福！◎（青年大法弟子）



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，修德人从好人做起，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，与林兰街交界”，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://git.io/fgma>、<https://git.io/fgma>、<http://wujieliulan.com/download/um.apk> ©

