

在乱世中找寻大道

我生长在墨西哥的一个有四个兄弟姐妹的家庭。我们生活贫困，只有最基本的生活必需品，我的父亲是一名工人，工作流动性很大，经常前往美国做季节性的工作。我的母亲一直教导我要上学，取得好成绩，这样我就可以有一个光明的未来。我全身心投入学习，非常努力，经常在各个科目中取得好成绩。

二零零一年，我们永久性地移民到美国生活和工作。我遇到了文化冲击和语言障碍。我连基本的找路或进行初级对话都不会。经过长时间的学习和练习，我成功地克服了这些障碍，并在短时间内学会了英语，经常在购物时帮助父母翻译，帮助他们填写各种文件等。

高中毕业后，我被一所大学录取，并获得了奖学金，成为家里第一个获得大学学位的人。我完成了学业，并结识了一位年轻女性，后来我们结婚了。我们搬到了另外一个城市，开始了新的工作。表面上一切似乎都很顺利，但尽管生活看似美好，我总觉得缺失某些东西，内心有一种空虚感，有时让人难以承受。虽然感觉身心都很压抑和沉重，但却不知道这是怎么

回事。

由于缺乏指导和支持，我患上了抑郁，与妻子经常发生争吵，有时在深夜也会吵起来。我们的婚姻最终破裂了，这对我俩来说都是一个沉重的打击。我寻求通过电视、暴饮暴食、沉溺于社交媒体和玩视频游戏等世俗活动以逃避现实。我当时认为尽管婚姻失败了，但成功是建立在赚大钱和有能力购买物质东西基础上的。我向许多专家学习有关个人发展、财务和竞争理念，希望能出人头地，但我错了！

二零一九年秋天，我前往中国度假。一回到美国后，我就知道有一种新的病毒在流行，并很快在全世界传播开来。在这段时间里，我担任了一份重要的工作，尽管日常生活中有困难，但幸运的是我能够保持良好的生活水平。也正是在这段时间，一位同事向我介绍了法轮大法。作为一名修炼者，他建议我每天诵读“法轮大法好”，以保护自己免受任何伤害。起初，我没有太在意，但在第一次观看神韵演出后，我了解了更多有关法轮大法的知识，并开始每天早上、去上班的时候以及晚上回家后诵读这句话。

虽然我对中共病毒了解不多，但我看到许多人生病，有朋友还有家人。我感到震惊，也为可能的结局感到害怕。二零二零年，我的祖母因疾病并发症去世。随后，二零二二年，患有一种退化性疾病的哥哥突然生病，也因中共病毒去世。这对我的家庭来说是一个非常困难的时期，我们为失去的亲人哀悼并做好了所有必要的安排。我陷入了抑郁，并且脾气暴躁。不知道往哪里寻求帮助，我回到了以前的旧习惯和无所谓的状态。

一天晚上，我和朋友们一起吃完晚餐后开车回家，我记得我们因为餐厅较差的服务质量而发生了争吵。我对那次餐厅的遭遇抱有负面的想法，感到非常焦虑。开车一段时间后，我转错了一个弯，撞上了另一辆车。我从那个糟糕的幻觉中清醒过来，开始由消极和负面情绪转变为正念，并记起我要有善意和忍耐心。另一辆车的司机走过来叫我打开车窗。当我放下车窗时，我看起来明显是一副受到惊吓的样子，他问我是否没事。我开始哭了起来，他安慰我，并说一切都会没事的。警官来处理车祸时，他告诉我他不会给我罚款。

他还帮助我把车拖到修理中心，并把我送回家。事故中没有人受伤。我现在相信师父一直在看护着我，并在这些困难的时刻指引着我。

一天下午，我暂时得空，开始思考“法轮大法好”这几个词。我没有感染病毒，许多次都得到了拯救。突然间，我来了兴趣，我开始在法轮大法的官方网站falundafa.org上阅读《转法轮》。我了解到创世主对所有生命的爱，于是购买了一本《转法轮》。我还在明慧网上阅读有关文章，了解了正在发生的事件，并获得了更多的指导和启发。

我不再感到空虚，并从其他修炼者那里得到了很多鼓励，慢慢地继续学习和修炼。随着我的修炼不断深入，我对师父为我生命的安排的感恩之情日益增加，并愿意帮助救度其他人。我不再感到沮丧或焦虑，对金钱、物质和社交媒体的兴趣彻底消失。我希望有一天回到我成长的社区，通过讲述真、善、忍的故事，让其他人了解法轮大法并得到救度。◎（文/密歇根州大法弟子）

2000年，我在看守所喜得大法

在2000年，我由于个人原因误入看守所。这时也正是全国法轮大法弟子们涌向天安门护法时期，他们很多人被非法关押在看守所，我正好跟大法弟子同吃同住。

初次接触大法弟子，狱警让我给他们做“思想工作”，“转化”他们，不让他们修大法。我跟他们一聊天，他们向我讲了大法的真相，使我惊呆了，原来法轮大法这么好啊！法轮功是让人向善，让人做好人。当时不但没有说服大法弟子，大法弟子反倒感化了我。

大法弟子一句一句教我背诵《洪吟》，朗诵《转法轮》，我感到如获至宝，大法才

是我一生渴望追求的，我终于得到了宇宙的真谛。从此，我得到了法轮大法，坚定走上了修炼大法的路。我决定终身修炼大法，跟定师父您，您传播的“真、善、忍”真理，我永远铭记在心。

在看守所的日子里，我亲眼看到邪恶之徒对大法弟子用尽了刑罚。在那大雪纷飞的夜晚，大法弟子只穿一条秋裤，站在雪地中十几个小时，狱警把雪往他们身上堆，电击全身。此外，他们对绝食的大法弟子暴力灌食，有插入气管灌食的。我亲眼见到了警察用电棍电击一个老太太的脸，把脸烫得都是血痂。

虽然这样，大法弟子仍然坚强不屈，视死如归，捍卫着大法。无论恶徒用怎样的酷刑，他们依然用自己的行动证明大法的正确。大法的威力是无穷的，他们戴的手铐脚镣，不知不觉的解开了，太神奇了，大法真是威力无边。

大法弟子无畏的精神和善良的言行深刻打动了我，我用尽自己微薄之力帮助大法弟子。在他们中间有很多天没吃饭的，看守所这饭又无法下咽，我怕他们的胃受不了，就把自己仅有的奶粉和方便面用热水冲泡给他们吃；那年的冬天比任何一年都冷，我把自己的被褥盖在他们身上。我

深深的领悟到，是师父安排我在这里为大法弟子服务的。

我们和大法弟子在一起谈心学法，让我懂得了法轮大法“真善忍”就是宇宙永恒的真理，使我们看到了曙光，黎明就在不远处。法轮大法的光辉充满着整个宇宙，善良人同化大法，大法的法船就要起航，大法将传遍世界的每一个角落。

我得到了大法，是大法改变了我的生命，我会更加坚定修大法的决心，终身跟定师父您修炼大法。◎（文/北京大法弟子百合）

叛逆小子变阳光青年

25岁的艾伦（Allen）是西澳一家建筑公司的专业人士。曾经的他是家人眼中的叛逆少年，他是经历了怎样的蜕变，才成长为如今成熟、善良的阳光青年？

“性格的转变是法轮功带给我的奇迹，我才拥有了更好的生活方式。”艾伦说。

艾伦还是孩子时，就和妈妈一起阅读法轮功主要书籍《转法轮》。

“法轮功（遵循的）‘真、善、忍’，深深打动了我。”法轮功学员带给艾伦的第一印象是“很平和”。

不过当时的艾伦年纪小，对书中的道理，有些似懂非懂。读十年级时，课业繁忙，艾伦便把《转法轮》搁置一旁，“即使我知道是好的，我还是放下了这本书。我没有听从我的理智，而是顺从欲望，更随心所欲、更叛逆一点。显然在事后看来，这可能是我做过的最糟糕的决定。”

此后的三年，艾伦对自己非常不满意，“我总感到压力大，很容易冲动，容易被激怒。”他说，“为了摆脱麻烦，我经常撒谎。”

艾伦感叹道，“当时的我就是个有些叛逆的少年，喜欢玩，喜欢乱来，经常胡闹，头脑混乱，不听别人的嘱咐。我虽然没有过度饮酒，但我确实走上了叛逆的路，真的是很痛苦！”

艾伦的妈妈一直鼓励艾伦不要错过修炼法轮大法的时机。

当艾伦准备考大学时，面对自己混乱的心态，他决定改变自己，“这么多年，我看到我母亲修炼法轮功以来的变化，她的行为

变得更加成熟、宽容、善良，家庭关系变得更加牢固，这还只是我看到的。”

艾伦许下修炼法轮大法的心愿，“我也想试一试。”

法轮功带来的奇迹

2016年艾伦考完大学后，在妈妈的鼓励下，他再次捧起《转法轮》认真阅读，“虽然我记得这本书的某些方面，但当我真心学习《转法轮》时，我明白了更多涵义，书中的内容变得非常清晰，阐述了如何成为一个更高尚、更好的人的道理，我觉得特别好。”

他说：“随着我读得越来越多，我可以感觉到自己变得越来越有智慧，每读一段都是如此。我决定再读一遍……每次读《转法轮》时，我总能体会到一些新的涵义。我从那时开始学大法，一直到现在。”

从一开始的尝试到决定坚定修炼下去，艾伦信心十足，“因为我可以看到法轮功是如何改变我的。”

在修炼中，艾伦找到了处理矛盾冲突的智慧，遇到问题时，他变得冷静平和，“修炼法轮功，使我能有这种心态。我不会再以那种不受控制的愤怒来回应或发泄，我已经完全停止了这种做法，我采取了更加理性的方法。这真的帮助了我和其他人。当我用宽容和慈悲来对待时，冲突就消失了。”

修炼前艾伦总是有很多担心，“我担心人们对我的看法，我非常重视自我的名誉，我有我的骄傲。有些人会让我感到紧张，我要么被他们吓到，要么被激怒，再由

愤怒发展成头脑混乱。但当我修炼法轮功后，这些问题就容易处理了。我的担心少了，我现在的心态更平和了。”

他说：“当我做了不对或不合适的事时，我会诚实说是我做的，我发现人们被我的诚实所感动。我现在所处的工作地位，比我撒谎所能得到的要好得多。作为一名顾问，我必须诚实地表达。我过去不关心别人，以自我为中心。随着我对大法的深入了解，这种情况已经有了很大的改善。我希望自己拥有一种无私的心态，至少我在努力。”

他感到内在有一种强大而平和的力量让他充满活力。

帮助中国人了解真相

在修炼法轮功前，艾伦已经知道法轮功是被迫害的，“我感到这场迫害实在是太离谱了！尽管我当时不是修炼者，但我知道法轮功学员是什么样的人，他们想提升自己的道德、拥有健康的身体，他们对社会对人群没有任何伤害。他们在努力成为一个为他无私的生命，其实在为整个社会造福。”

“中共令人发指地迫害法轮功学员，在各种各样的媒介上恶毒造谣和攻击，并利用各种手段把这些迫害延伸到海外来。”他说。

为了让更多的人了解真相，艾伦利用自己的业余时间，走上街头呼吁民众签署停止迫害请愿书，或到中领馆附近打坐炼功，抗议中共对法轮功的迫害。

他说：“我只是想告诉人们在中国发生了什么，事实就在那里。当我告诉人们真相

时，他们非常支持我们的努力。还有一些人，最初对我们有疑惑，当我告诉他们事实和数据以及细节时，他们就明白了我们在做什么，并签署请愿书。”

他表示，很多中国大陆人见到他，一开始，有点被吓到了，或者有点被激怒了，“因为他们被党媒骗了，害怕接近我。但是也有一些勇敢的人，当我和他们交谈时，他们意识到自己被中共灌输的谎言。”“因为我显然不是罪犯，他们看到我的行为、我说话的方式，他们知道我不是那种人。”

“一旦我告诉他们大法是什么、我们在做什么、中共政府对我们做了什么，他们头脑中那些被灌输的谎言就会被打破，至少他们对中共的宣传会产生怀疑。”

随着时间的推移，很多中国人对法轮功从最初的误解疑惑感到后来明白真相，艾伦表示，“他们非常支持法轮功。这些年来，我看到越来越多的中国人乐意与我这样的人交谈，或签署我们的请愿书。”

中秋之际表达感恩

艾伦深深感恩李洪志师父给予他的一切，“如果没有遇到法轮功，在这个道德低下的现实社会中，我会随波逐流，可以想像那样的处境会多么可怕。”

“是师父把我从一个混乱抑郁的状态中拯救出来。师父在书中的教导，使我明白了生命的真正意义！”

“对师父，我只有无尽的感恩！”（文/夏墨竹）



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（<https://TiantiBooks.org>或香港大道书店，（地址：香港九龙尖沙咀梳士巴利道3号星光行14楼1428A室，电话：（852）3102-0178）有售，（852）9557-2600（WhatsApp）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

申请国外免费电子邮箱发邮件给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://j.mp/fgp88>、<https://j.mp/fgv88>、<https://dongtaiwang.com/loc/mobile/?pm=y>◎

