

走出阴霾 重获新生

我出生于1982年。父母于1996年先后得法，不久后我也跟随他们一起开始了我的修炼旅程，那时我还在上初中。如今三十多年过去，我却并不敢以老弟子自居。

一切都始于1999年的7月。在度过了三年无忧无虑的修炼时光后，突然间一觉醒来乾坤逆转，倒反天罡。初听到电视新闻里的报道，我根本不敢相信自己的耳朵，这说的是我知道的那个法轮功吗？接着就是愤怒，那时老百姓心中最具权威的官方媒体在公然撒谎，中共在我心中的形象顷刻崩塌。听到身边不明真相的朋友附和官媒言论，我也曾据理力争，换来的却是同情和怜悯的眼神。

我后来才明白，中共的谎言并不是给我们听的，这样的谎言骗不了任何一个真修的大法弟子，它们是要在常人社会中营造一个对法轮大法排斥、歧视乃至敌视的舆论环境来孤立我们，进而顺理成章地打压迫害。噩梦由此开始。

迫害开始后，我妈妈先后三次被非法拘留，一次被关“洗脑班”。爸爸因为妈妈的事日夜焦虑，终于有一次因咳血被送进ICU。当年介绍我们一家人得法的姨妈，在审讯中中风倒地，瘫痪在床十年后离世。我的大表姐，多次被非法拘留后被非法判刑三年，直到去年才得见天日。用常人的话说，发生在我们家族里的这些事可以叫“累累血债”了。最可怕的是邪党营造的舆论环境，让我们家的人际交往经受了巨大的考验，有的反目成仇，有的形同陌路，有的痛心疾首苦口婆心，有的沉默以对，但也有一如既往的朋友。

因为父母在迫害开始前担任辅导员的身份，整个社区都知道他们是大法弟子。经过中共造谣污蔑后，周围充斥着厌恶、恐惧、同情、怜悯、不解、好奇的目光，除了几个非常了解父母为人的亲密朋友外，整个社区的人都躲避、排斥着我们一家。这样的情形短期还好，时间一长，累积的压力逐渐摧毁我们的意志，最终父母决定离开这个已经被中共彻底污染破坏的环境，我们一家于2003年秘密迁至2000公里外的江苏省生活。

随着考入大学，我第一次离开家生活。身边亲人同修的这些遭遇和巨大的环境压力，让当时年少且修炼不深的我感到惶恐，



只好将自己大法弟子的身份深埋心间，以融入新的社交圈子。然而事情并没有我预期的那样美好，在我大三的时候，父母的悄然离开，让当地负责监控他们的部门炸开了锅，在遍寻我父母无果后，他们把主意打在我身上，他们来学校找我，想通过恐吓我得知我父母的去向，我并未如他们的意，因此出于泄愤，他们把我们一家修炼法轮功的事情通报给了我的学校。

我读大学的专业在当年很是热门，几乎没有待业的情况，然而我差点成为一个例外。我的成绩并不差，整个求职季，来学校招聘的几十家单位竟无一对我感兴趣，后来在我一再追问下，有人告诉我，来校招聘的用人单位可以在学校调取学生成绩档案作为参考，而我的名字竟然做了特殊标注！万般无奈的我只好拿着简历到800公里外的邻省四川，找用人单位一家一家上门求职，才好歹没有落得毕业即失业的窘境。

在学校里住8人一间的公共宿舍，毫无隐私可言，这时的我几乎没有机会学法炼功。然而在常人圈子里摸爬滚打，无法精进就意味着倒退，因为要隐藏自己的身份，时常会言不由衷或者做一些违心的事情。开始几年我还为此焦虑，时间一长也就习惯了，随波逐流了。

毕业后离开陕西到四川谋生，在这里一待就是十九年，成了家，也成了爹。我不想让孩子也经历我经历过的种种，在这十九年

里，我几乎没对任何人说过我修炼法轮大法，说好听点是处于“独修”的状态。

不论是在大学校园里还是在四川的小家里，虽然精进无从谈起，但我的心却深深印刻着“真、善、忍”三个字。眼见着职场倾轧、社会乱象、天灾人祸，无力反抗的我虽然早已习惯随波逐流，但心底总有个声音提醒着我什么是对的，什么是错的。

每天说着言不由衷的话，做着自己并不认同的事，看着、听着常人社会中各种丑陋和邪恶上演。持续近二十年情感和行为的割裂，内心和外在外在的冲突让我深陷长期的自我否定中，这种感觉其实是接近精神崩溃的。父母和妹妹早些年移居海外，时常会打电话安慰我，动员我也脱离邪党治下的环境，但面对海外的未知（家人出于对我的保护并未向我透露海外的细节内容），我本能的退缩了，陷于亲情责任的我在能忍受的时候还是选择尽量忍受，直到2025年华人新年。

随着儿子一天天长大，我又面临另一个新的问题，我该如何教育他。按照我心中正确的方向来，无疑他将来会在这个“逆淘汰”的社会中举步维艰，面临我现在一样的矛盾与处境。若是放任他融入那个已经被邪恶扭曲的社会环境，将来需要面对什么，光是想一想我都会心痛的无法呼吸。

为了我自己能够不再担惊受怕，不再拧巴的活着，也为了给孩子创造一个将来不用担惊受怕，不用拧巴的成长环境，我在经过

了一年多的思想斗争和前期筹备后，终于登上了飞往地球另一端——加拿大的飞机。出于对彼此的保护，我在出行前并不知道新世纪影视的详细情况，只知道是投奔妹妹及其所服务的大法公益组织。在这里我见到了十多年没见过的妹妹，见到了导演，见到了一群亲切善良、能歌善舞的同修。

同修这个词在我这里尘封了近20年啊，我甚至忘了怎么合十行礼。在这里我可以跟同修们在商业广场上集体炼功，可以在市政厅前表演节目，赞颂大法和师尊，可以在闹市区街道上参与盛大的游行活动，没有歧视，没有压迫，我终于可以自由地践行心中的“真、善、忍”。

我在中国大陆那个被邪党统治的环境中工作生活，听闻的和接触的都是扭曲和堕落的价值观，我那时偶尔也会因为自己拥有信仰而沾沾自喜，会以一种俯视的心态观察周边的人和事。见到新世纪的同修们善良、亲切、乐观以及一切为他人着想的修炼和生活、工作状态，我对我的过往简直无法直视，差距太大了。

师父说：“特别是现在人类社会的道德观念往下滑的很厉害。大家都在这个洪流之中往下滑，社会在整体往下滑。那么谁也就不知道自己在往下滑了。有的人觉的自己比别人好一点就觉的我是好人。其实你是用滑下来的这个标准来衡量自己，都是在不好之中比别人强一点。”（《悉尼法会讲法》）我意识到一个修炼者仅仅做到常人标准的一个好人是远远不够的，自己在修炼中还有很长的路要走，很大差距要弥补。

我初中以后的成长充斥着排斥、歧视、恐惧、矛盾和谨小慎微，造就了我内向、社恐的性格。这样的性格与影视公司需要表达、展现自己的要求格格不入。但是当看到新世纪影视办公室的录像中漫天飞舞的法轮，我落泪了。这是多么纯净和强大的能量场啊。在一群友善热情的同修之间，在这强大能量场的洗礼下，中共的邪恶价值观在我身上施加了几十年的影响正在被迅速的涤荡，我愿意在这里出一份自己的力量。

感恩师尊！感恩大法！让我能脱离迷茫，再续法缘。◎（文/加拿大大法弟子）

一位西人女士得法修炼的经历

早晨天刚蒙蒙亮，夏洛蒂就起床了。她的母亲和女儿还在熟睡。早餐是三明治和燕麦粥。夏洛蒂把果酱和花生酱涂抹在面包上，再加几片牛油果，炉子上煮的是热气腾腾的燕麦粥，一顿美味的早餐做好了。

夏洛蒂轻轻唤醒熟睡的女儿，母亲也起床正在梳洗。吃过早餐后，夏洛蒂开车送女儿去上学，然后自己匆忙地赶去上班。夏洛蒂是一家医院的护士，工作繁忙，每天要服务病人，回到家还需要照顾重病在身的母亲。她的母亲做过很多手术，需要康复，重病时刻都在折磨着她。

女儿刚满九岁，很需要夏洛蒂的照顾。在女儿刚满1岁时，夏洛蒂的先生有了外遇，导致了离婚。她不但要照顾疾病缠身的母亲，还要独自抚养幼小的女儿。生活对夏洛蒂来说很艰辛。

人生到底是什么？夏洛蒂经常问自己这个问题。人生不应该只是这样，一定有更大意义。她去过教堂，参加教会活动，询问牧师各种问题。基督教和天主教都没有给夏洛蒂所期望的答案，她觉得那些宗教根本就不是她要找的“家”。她试过冥想和瑜伽，但

都不是她所真正需要的。夏洛蒂感到身心疲惫，生活是如此艰难。

5月的一天，夏洛蒂感到精神清爽了一些，她为母亲洗澡、更衣。母亲因为身体不舒服，已经好几天没有出门了。夏洛蒂细心地照顾母亲，因为对母亲的爱，心情也舒畅了些，尽管她每天都感到很崩溃。

她们一起去了公园。那天天气明媚，阳光灿烂，温暖的风吹拂着脸颊。她们散步不久，就有一位华人女士拿着传单问她们能否签名帮助法轮功反迫害。这位女士身穿一件黄色长袖T恤衫，白色的裤子和运动鞋。她面带微笑，举止得体优雅，用温和的语气讲述着在中国大陆正在发生的对法轮功修炼团体的迫害。

夏洛蒂用心听着，被中共邪党迫害法轮功的罪恶暴行震惊了。她毫不犹豫地说：“我当然愿意签名。”这时母亲也想签名，于是她也签了。

那位女士说：“你知道吗？我们每个星期六都会在这里炼功，是免费的。共有五套功法，第五套是打坐冥想。”不知为什么夏洛蒂一听她这么讲，就非常感兴趣，觉得这就是

她要找的！女士给了她一张传单。夏洛蒂接过传单，隐约中觉得传单在发出金色的光，“真是充满了灵性！”夏洛蒂默默地说，心中大喜。

她和母亲坐在海边的长椅上，那张传单她反复读了许多遍。心想，这就是我要找的！我一定要试试！身边的母亲也微笑着看着她，说：“这很棒！你应该试试！”

到了周六，夏洛蒂早早起床，开车飞奔到炼功点，哦，她是第一个到达的。在炼功点上，她感受到了一种无法用语言形容的能量。其他学员还没到，她就已经感觉到一些东西，很特别。

炼功开始后，夏洛蒂跟着完成了所有的功法。第二套功法（法轮桩法）对初学者不容易，但是她轻松地完成了。夏洛蒂感觉自己早就就会了。

那时夏洛蒂的烟瘾很大，曾经多次尝试戒烟都失败了，这令她很苦恼。但是那天早上炼完功回家，她感觉飘在云端，从此她彻底戒掉了抽烟。

向她讲述真相的那位华人女士看到她连续参加炼功两次，每次都很有认真，就对她

说：“我们有一本《转法轮》经书。看这本书很重要。”她告诉夏洛蒂这本书非常特别，要从头到尾读三遍，真正明白什么是修炼，而且要参加她们的集体学法。

夏洛蒂一听还有集体学法，就异常兴奋，“这真是我梦寐以求的！”因为夏洛蒂一直都在寻找可以结合身、心、灵的修行方式，但是以往一切尝试都让她很失望，没有她要找的。但是她听说这本书要经常读，她就意识到这本书一定很超常，内容一定非常深奥！当天她就买了《转法轮》，从此她开始修炼了。

在那位华人女士的鼓励下，夏洛蒂很用心地修炼，身边的同修也很友善，一切都进展的很顺利！她以前常常边打坐边哭，因为脚太疼了。开始她问自己：“我为什么要忍受这些？这么痛苦！”她原以为修炼是轻松的，学法、交朋友之类的，但她慢慢理解了修炼的内涵。其实修炼就是吃苦！

为了照顾母亲和女儿，夏洛蒂的物质身体和心灵一直备受煎熬，但是即使如此艰难，修炼后就有一股内在的力量一直支撑着她，使她从末放弃信念！◎（文/法粒子）



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，修炼人从好人做起，按照真、善、忍标准要求个人心性的提高，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，在香港法源书店有售。香港地址：九龙长沙湾青山道422-428号秋创商业大厦8楼A4室。电话：（852）2558 8933；WhatsApp/Signal：（852）9253 4133；营业时间：星期二至星期六，14:00～18:00（星期一、日及公众假期休息）

也可从网上免费下载：<http://falundafa.org/> 可先连结网页的动态网址，突破网络封锁，了解更多信息。

免费网上教功网址：
<https://www.learnfalungong.com>

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（连结请通过安全验证）

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/fgv88>、
<https://j.mp/fgp88>、

