

西方人

MINGHUIGTEKAN

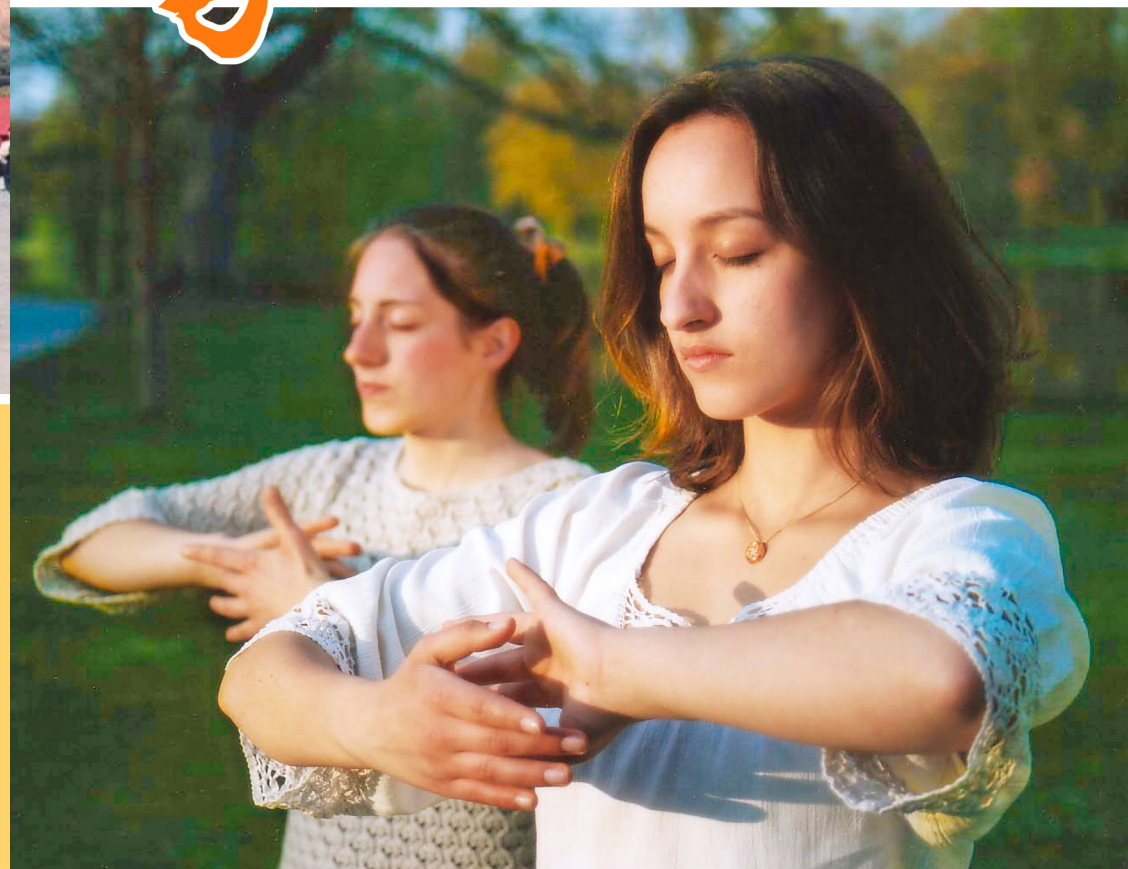
明慧特刊

的修炼故事



2001年11月20日，36名西方法轮功学员在天安门广场前展示一面写着“真善忍”的巨大横幅(如图)，为法轮功进行和平请愿。来自加拿大的泽农，是其中的一位。为什么要去天安门？泽农回答说：

“法轮大法来自你们的家乡——中国，来自你们那博大精深而又美好的文化。没有大法，就没有今天的我。就是带着这份深深的敬意，我踏上了你们的国土，为你们而来，向你们讲清真相。我希望通过我这张西方人的面孔和纯净的心，能够唤醒你们心中的善念。”

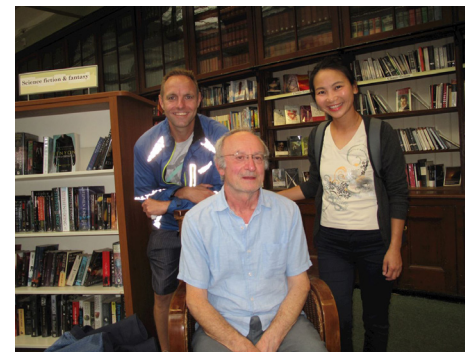


世界需要真善忍

法轮功，弘传世界100多个国家和地区，获得世界各国各界褒奖数千项，使上亿人身心受益。

• “真善忍”是我一直在寻找的道路	1
• 投资经纪人缘结大法	7
• 如果时间可以重来 你会改变什么？	11
• 找寻法轮大法	17
• 澳洲西人新学员：师尊给予我生命的巨大恩赐	19
• 修炼法轮功 找到内心平和	24
• 一位西人母亲的感恩	28
• 硅谷创业家纪泽的选择之路	30
• 英国温布尔登社区里的“生命之源”	36

每月来两次。谈起最初炼功感受，斯科特说炼法轮功加强了他与能量和善意的联系：“非常容易学，让人放松，很好的能量，很平静的联通的能量，如果坚持下去会很好。”“炼功时我能感受到能量的流动，做有些炼功动作时感到身体里有东西开始转，明显感受到能量的运动。”“我能感受到善意，与某种本源的联系。”



温迪（右）、斯科特（左）
和阿尔贝托（中）

说到法轮功教人按“真善忍”做好人，斯科特觉得自己好像一直是按照这些原则在生活，“做好人当然是该做的事。”

● “炼功过程就像一个旅程”

在伦敦温布尔登从事餐饮业的意大利裔先生阿尔贝托(Alberto)，四年前注意到图书馆里的法轮功义务教功班。今年 69 岁的阿尔贝托称自己一辈子都在尝试各种练习，二十岁就开始练瑜伽，四年前找到法轮功后只炼法轮功，之后他真正身心受益：“法轮功更好，更强大，特别是确实能净化人的思想。”“我喜欢五套功法一起炼，第五套功法打坐放在后面炼更容易（入定）些。整个炼功过程就像一个旅程，实际上第二套功法本身对我来说也是一个旅程，来自宇宙的能量进入我的身体行进。”“每天早晨炼功，对我的身体健康非常好。”“炼功对我思想上也很有帮助，直接加强忍耐力，我觉得自己意志力加强了，做起事来比原来容易了，有事半功倍的效果，思想更稳定，更有耐心。”

阿尔贝托感恩法轮大法带给他生命境界的提升：“修炼法轮大法让我更积极地看待生活，更快乐，更轻松，无论生活发生什么，都能坦然接受。”他还说，周围的人感受到了他在修炼“真善忍”。 ◆

华人法轮功学员温迪（Wendy）女士在英国伦敦一家跨国公司做财务工作，她从二零零五年开始修炼法轮功。温迪每个周六早晨十点前从家里赶到位于伦敦西南部的温布尔登图书馆是她过去八年周末生活的常态。温迪说支持她坚持下来的信念很简单，就是希望让更多人有机会看到法轮功，了解法轮功，学炼法轮功。

● 法轮功是“是生命之源”

伊莱恩（Elaine）是住在温布尔登图书馆附近的一位中年英国女士，她在商业领域工作，工作压力很大，练习过瑜伽。大概三年前，她来图书馆找一个木匠，结果走进了法轮大法炼功班，从那以后基本上每个周六她都来这里炼功。说到感受，她说炼法轮功是美好的个人旅程，法轮功“属于每一个人”，“是生命之源”。

“（法轮功）让我和我生命的主要来源联系起来，感受到爱，感受到自由，所以的确是一个很好、很美好的旅程。”“带给我平静，但更是我生活本真的一个来源，带给我巨大能量，这和你安睡整个夜晚获得的那种能量不一样”，“炼功让我平静，对我来说是能量、空间以及和生命之源的联系。”

● “做好人当然是该做的事”

中年英国男士斯科特（Scott）是个项目经理，在伦敦金融城工作，半年前来图书馆找书看的他看到了法轮功教功班，出于好奇心拿起放在一旁的一个打坐垫就加入了学功队伍，其后他坚持周六来图书馆炼功，最少

“真善忍”

是我一直在寻找的道路

文：里卡多·由里（阿根廷）

我第一次接触法轮大法是在 2012 年 31 岁时。在一个栩栩如生的梦中，我见到了师尊，这个经历让我感到有些不知所措。

在梦中，有一群弟子围着一位亚洲人形像的师父聆听他的教诲。我在旁边看着他们，因为不知道我能不能成为他们中的一员。然而，师尊转过身来，慈悲地看着我，我便明白我也可以聆听教诲。直到多年后，我阅读了《转法轮》时，才明白了梦中所看到的一切是什么。

得法之前的人生：从大城市搬到山上

在我 19 岁时，决定从家乡科尔多瓦搬到首都布宜诺斯艾利斯。我想讲故事，所以选择学习电影制作，生活中也充斥着各种刺激（酒精和各种夜生活的活动）。在作为电影制片人的生涯中，2003 年我编导了一部 35 毫米的短片，并被邀请参加在美国好莱坞举办的一个重要电影节，这个电影节被称为奥斯卡奖的前奏。当时有很强烈的迹象显示我会是电影节的赢家，但在最后一刻发生了一些事情，得奖者是其他人。

那时，我非常地嫉妒。但现在想来，根据法轮大法的教诲，我明白生活中的一切都是有原因的，而看起来糟糕的事情最终可能是好事。没有人可以拿走属于你的东西，所以我能够忘记我所遭遇的不公正及心中的怨恨和嫉妒。

独自一人住在山上，渐渐地我开始意识到自己已经开始了一条精神探索的道路，我除去对城市肤浅生活的渴望，并试图在孤独中找到



正在阅读《转法轮》的里卡多·由里 (Ricardo Juri)

自己。

然而，找到正确的道路并不容易。我不断地寻找，尝试不同的宗教和信仰。然后，我认识了我现在的妻子。事实上，她的朋友借给我一本《转法轮》，当我读《转法轮》时，立刻明白了梦中所看到的一切。

我立刻停止练习其它形式的气功，其中包括佛教、萨满教以

及想成为天主教修士的想法。从那一刻起，我的生活永远改变了，就像是达到精神探索过程的最高点。

这条道路刚刚开始，回顾过去，我明白完全溶入大法需要一个漫长的过程，但这条道路将带来巨大的快乐和幸福。

我觉得自己的生活一直都是和电影和讲故事相关。我觉得以前在生活中所经历的一切，都为我更容易接受大法铺平了道路。当我发现“真、善、忍”的教诲时，觉得生活不再空虚，我不再孤独。我感受到一种温暖。生活的愿景似乎更加纯洁和清晰。

法会后的改善和提高心性

2016年参加布宜诺斯艾利斯的法会后，我在修炼上取得了很大的进步。这次法会之旅，我的同修指出，法轮大法教导我们回归传统和真实自我的重要性。在常人社会中修炼时，我们需要适应它，这是放下自我和无私的一部分。

当我从布宜诺斯艾利斯的法会回来时，受到其他学员的交流启发，决定增加学法时间，加强正念，并花更多的时间向别人介绍法轮大法。我还在我家毗邻的小镇建了一个炼功点，那里有更多人来学习炼功和打坐。

然而从那以后，我明白我的外表看起来并不好：头发又长又浓密，

修大法 家庭关系变和睦 过敏症不治而愈

修炼之后，纪泽的生活发生了很大的改变，原本几乎已经要和妻子离婚的他，夫妻关系变得和睦，因为修炼后的他了解到，没有什么事情是值得争吵，“该是你得的，不用吵也会是你的。”因此，他和妻子之间的紧张气氛获得了缓解。同时，原本有严重过敏症的他，因为从不吃药，所以吃了不少苦头，但修炼后过敏症也不药而愈。另外，他原本是个美酒的收藏家，酒窖内藏有上万瓶名酒。修炼后，他了解到喝酒是一种执著，就从此不再喝了。

纪泽的太太和两个女儿因为看到纪泽修炼大法后的变化，也看到其他法轮功学员的风貌和品行，现在，她们也相继走入大法，开始了修炼。

纪泽说：“因为修炼人只想给人们最好的，希望大家立刻就能明白真相，但是有几个人可以立刻就明白呢？所以讲真相必须敞开大门，真诚实在，让人们愿意相信你，慢慢他们才能明白真相。” ◆



2017年5月13日，上千名纽约法轮功学员在总督岛排字炼功，组成“法轮大法”四个大字，庆祝世界法轮大法日，同时表达对法轮大法师父的感恩。

盘在转，以为自己的眼睛出了问题，于是去了眼科做检查。那次的检查可能是他最痛苦的经验之一。医生让他坐在椅子上，在眼睛点了散瞳剂，然后拿了一个一端有圆球的金属棒，把它插入纪泽的眼眶，从后方把他的眼球向外推，同时又用强光直射他的眼珠。医生说，可能会有点压力的感觉。纪泽说：“其实他应该说的是，‘你可能会难受得不行’。检查了半天，医生最后告诉我没问题，眼睛很好。这次的经验让我了解到，有很多事情，是西方医学也无法解释的。”

回想自己的经历，纪泽表示，阅读《转法轮》解开了自己心中多年的不解之谜。他并说：“我的经验印证了《转法轮》〈第二讲〉是真的，天目的确存在。”

这让他体会到《转法轮》真的威力无比，直指人心及宇宙的核心，直接针对事物的本质讨论，不像现在的科学，都是对事情迂回间接的探讨。他说：“用迂回的方式，永远隔着一层，这样永远也得不到真相。只有直接面对问题核心，亲身经历，才是最有力找寻答案的方式。”

神奇体验加强炼功动力

读完《转法轮》后，纪泽便联络当地学员一起炼功。一开始炼第五套“神通加持法”时，他不太能盘腿，大概过了10分钟就受不了。炼功6周后，他到旧金山中国城花园角参加集体炼功，想体验一下集体炼功的感觉。这次炼第五套功法竟可以撑过35分钟。慢慢地他打坐的时间越来越长，炼到接近一个钟头的时候，他的天目打开了，突然间他看到一只大眼睛就在他面前看着他，这让他吃了一惊。虽然他的天目不是时时开着，但是这次的经验，却也加强了他持续不断炼功的动力。

他说，当他炼功的时候，觉得非常美好，仿佛一切不好的东西都从身上清理出去了，感到心如明镜。如果几天不炼功，就觉得一身沉重。很多同修和他交流过，修炼像是在逆水行舟，不进则退。“所以你必须经常炼功，不能偷懒。”

留着大胡子。我以前不认为外表很重要，也非常不愿意理发。很自然的，我带着一头乱发和大胡子去了当地的法会。在布宜诺斯艾利斯，没有人对我说什么，也许同修想体谅新学员。但我后来意识到他们没有发布任何包括我的照片，即使是与所有学员的大合照。



修炼法轮功前的里卡多·由里

法会后，我的修炼状况有所提升，并决定改变形象。我刮了胡子，剪了头发，开始穿正常一点的衣服。内在变化在外部反映出来的现象着实令人惊讶。今天认识我的人，都无法相信我的变化。

“哦！你像换了个人似的。”我妻子的堂兄说。

“嘿，里卡多洗了个澡！”我的一个朋友的小孩说。

每个人都认为我看起来更好，有些人说更年轻。他们甚至更愿意听我说话。有人对我说：“你说话的样子都变了，听起来更好听。”人们对我的印象起了变化，因为大法净化了我的自我、思想、性格，这些外在的变化才可能展现，当我变得更加开朗，与人交谈时，真实的自我浮现出来。

从山上与世界联系

11年来，我一直试图将家里连上互联网，但没有成功。以前作为一个常人的时候，我一直想看电影、影片等。但是住在山里，没有电话，我不断被告知连上网路是不可能的。几个月前，一个当地的同修邀请我参加一个媒体项目，而这个项目需要互联网连接。起初我犹豫是否接受，因为我没办法上网。然后我想，这次不是因为我想看电影获得乐趣。我接受了这份工作。

令人难以置信的是，解决方案出现了：在几个月内，我已经上线，

并为世界各地的西班牙语人士制作了一个媒体项目的视频和电影，这一点非常成功。讲清真相并揭露自 1999 年以来法轮大法修炼者在中国遭受的可怕迫害，这需付出巨大的努力才能做到。这表明我们越是同化“真、善、忍”，只要有救人的意愿，我们就会得到越多的帮助和机会。

如今，在阿根廷中心，科尔多瓦省风景如画的小镇 Valle Hermoso 上，我和妻子幸福地生活在一起。通过互联网连接，我可以与其他同修建立更紧密的联系。为了与 80 公里外的科尔多瓦市的学员一起学法，我经常来回奔波。这并不容易，但每次去学法都会对我的修炼产生正面影响。我很高兴分享我的经历，倾听同修的经历，以及他们如何在大法的指导下，克服他们的困难。

我不断地在社会、家庭生活和修炼中努力取得平衡。在这过程中我经历了许多积极的变化。今天，我每时每刻都要讲清真相。虽然我一直非常不愿意使用社交媒体，但由于法轮大法受到的迫害，我决定放弃这种不情愿。妻子目睹了我身心的所有变化，她支持我修炼，有时，甚至和我一起学法炼功。我认为，将来她也会认真修炼。

直到法轮大法进入生活，我才找到稳定性和那些改善自己的具体方法。我总是试图找到合适的时间、正确的话语与人交谈；我修炼得越好，就越少挣扎，与人交流的情况就会自然出现。

在道德标准中引导人

在天然喷泉和清澈河流的环绕下，我在山上的房子里开了一间小旅馆。和妻子一起，我们在营火旁热情地欢迎客人，并在科尔多瓦山区愉快地散步。自从开始修炼法轮大法以来，我注意到自己与客人的关系发生了深刻的变化。例如，在过去的 5 年里，我们与“La Casita de la Nona”（祖母之家）建立了密切的关系。祖母之家收容了来自艰困家庭的孩子。在过去的 5 年里，到了 10 月份，来自布宜诺斯艾利斯的孩子们就会来我们的小屋享受他们的夏天。

好的东西。

纪泽先生也知道共产党的邪恶。因为他小时候曾经到东、西德旅游。在西德，他看到家家户户的食物柜里，都放着满满的食物，人们都自由自在地过生活。而在东德，他走在街上，路人竟然向他乞讨糖包。他感到很震撼，一样的文化、一样的民族，只隔一道高墙，不同的制度，竟让人民过着截然不同的生活，他因此知道共产党多么地邪恶。

两年后，他想起了打坐这件事，刚好有个朋友在加州密尔谷开禅修班。因为离家不远，所以他就每周去一次，大概持续了 1 年。后来他觉得这个禅修对他没什么帮助，于是他想起了法轮大法。

于是他上网找到了当地炼功点的信息，一共寄了三封电子邮件才联络上学员。第一次见面时，学员并未教他功法，而是花了两小时向他介绍法轮功。学员告诉他，先从读《转法轮》开始。他花了快两周的时间把《转法轮》看完，然后开始炼功。

阅读《转法轮》 开解人生经历中不解之谜

第一次读《转法轮》<第二讲>的时候，他几乎从椅子上掉下来，因为这一讲中谈到“天目的问题”，让纪泽想起自己念大学时的一段难以解释的经历。

有一年的春天，他到犹他州的沙漠去健行。通常那个时节气温不会太高，但是他去的那次，温度高达华氏 95 到 100 度。那次的行程约 20 英里，走不到一半，他带的水就喝光了。

“这其实是很危险的事情，在沙漠中脱水而死的事情时有所闻。因为被太阳直晒得很昏。”他以为自己产生了幻觉，“我看到耶稣被钉在十字架上的情况，整个天空被耶稣的血染成红色。突然我感到口干舌燥全身发痛，仿佛可以感受到当时耶稣在十字架上的万般痛楚。当时我不知道自己看到的是真是假，但如今回想起来，我相信那是真的。”

还有一次，在修炼前，有一阵子，纪泽总觉得看到眼前有一个圆

在放学后开班教授速读。纪泽觉得很有兴趣，便加入了学习班。其中的一本训练教材，是德国作家赫塞所写的《流浪者之歌》，书中讲述的是释迦牟尼时代一个婆罗门祭司之子追寻人生意义的故事，他十五分钟就把书读完了。读完后，他觉得非常地有感觉，仿佛曾经身历其境。他从小上教堂都没有这种感觉。

博德市有一所佛教办的那洛巴大学，因为打工的关系，纪泽认识了不少该校的学生，对佛教、轮回的概念有了认识。后来到日本旅游时，也常到禅寺与和尚对话，对佛教非常感兴趣。上大学时，纪泽修过一门中国哲学思想的课程，授课老师的父母是曾经在中国长住的基督教传教士。这个老师在大陆沦陷之前便住在中国，对于尚未被共产党破坏的中国传统文化知之甚详。他在课堂上教授的，就是那些美好的传统文化。纪泽当年也把老子的《道德经》从头到尾读过一遍。

后来，纪泽还看一个西藏活佛转世的纪录片，片名是《转世小活佛》（Unmistaken Child）。片中讲述喇嘛的师父圆寂，于是喇嘛出外找寻转世的师父。他们在师父火化的骨灰中看到很多舍利子。在找寻灵童的过程中，喇嘛到了台湾，找了星象师占卜灵童的所在。最后，喇嘛在尼泊尔找到了转世灵童，并做了很严格的验证，灵童都能正确地认出师父生前的法器。在征得灵童家人的同意后，喇嘛将灵童带回西藏修炼。所以在20岁时，他曾一度想过去日本禅修，但后来因故未能成行。不过，这些经历都让纪泽对东方的传统文化和信仰充满憧憬。后来，纪泽由于一直忙于事业，无暇对这些进行深入的思考和探索。

“只要是共产党反对的东西，就是好的东西”

直到2006年，纪泽经营的事业暂告一个段落，在考虑是否要就此退休或另起事业之际，决定暂时休息一阵子，并带着年幼的女儿去纽约度假。在时代广场拍照时，他看到法轮功学员在那里集体炼功、讲真相，他感到非常祥和美好。他之前就知道法轮功在中国受到迫害的情况，他也知道，共产党是邪党，只要是共产党反对的东西，就是



里卡多·由里在科尔多瓦山区教“祖母之家”的孩子们炼功

两年半前，我决定教孩子们学习法轮大法的功法，而他们都非常热衷！诺娜（Nona，意大利语中的祖母）是祖母之家的监护人，她鼓励我继续教孩子学习法轮大法的教诲及养成炼功的习惯。

在营火旁，我讲述了傻子和尖滑人的故事。每个孩子都认为尖滑人是胜利者，但我说其实完全相反。我向他们解释，傻子正在获得能量，尖滑的人正在失去它。我发现这是启发他们认识“业力”和“德”对人生将来影响的重要的方式，这样他们就可以在日常生活中遵循正义的原则。

我们为何而来？

今天我不打算制作电影成名并得到认可，现在我帮助别人找到自己的道路并救人。修炼者的任何道路，无论大小，都始终由师尊照顾和指导。我们只需要相信师父，并尽所能地做我们所该做的。即使快乐被重新定义，我们也开始从不同的角度享受生活。一旦溶入大法之中，生活中的一切都是为了“真、善、忍”，我们就能找到今天成为一个人的正确目的。

投资经纪人缘结大法

文：乔·契布卡

我站在法庭内等待着判决结果。之前，我起诉了中共政府。我从来没想到我会与世界上最强大的侵犯人权者博弈，但那一刻我站在那里。

财富与空虚

我生长在一个富有的家庭。我的父亲是一个白手起家、实力雄厚的地产大亨。我的两个哥哥和我从小就懂得金钱的价值。妈妈每个星期天都带我们去教堂，但那只是因为当地人都去而已。我们从来没有宗教信仰或精神方面的追求。我在高中时人气很高，是摔跤冠军，跟谁都是朋友。

大学毕业后，我开始参与家族的投资业务。但我很快意识到，与家人一起工作总是有压力，因为那不是单纯的业务关系，总是牵扯到人际关系。我与父亲之间关系变得很紧张，经常争吵。他是那种从不放弃控制权的人，他与我之间的冲突越来越频繁。

在接下来的10年里，我努力工作并赚了很多钱。我无限度地追求昂贵的服装和汽车，我记得自己在不同时期曾拥有过18辆汽车，也拥有同样多的女朋友，还有更多其它的奢侈。

在我30岁出头的时候，我开始对自己的生活和财富感到不满足。我无法摆脱这种空虚，就好像我在努力填补一个我自己都感到茫然的洞。金钱、美女、派对，所有这些都无法解除我那种缺失的感觉。

由于我的不满情绪，我与家人的关系越发紧张。我动不动就跟兄弟们争吵；跟我父亲的争吵，更是一触即发。我不顾家人的反对，决定休假一年，去外地旅行，同时找到我真正的“自己”。

人活着就必须做选择

纪泽先生认为，人活着就必须做选择，“人每天都要做选择，吃这个、不吃那个，买这个、不用那个，这都是选择。每一个选择都会造成一些后果，如果做了不好的选择，例如决定超车结果却酿成车祸，这就是不好的选择可能造成的结果，而做出这个选择的人，就必须承担起后果。”所以他认为，让人了解真相，对人能作出正确的选择很重要。

不过，纪泽也说，有时候，选择不是那么的容易。他举例：“如果你知道一项产品是由血汗工厂生产出来，你是去买它，还是会站出来抗议血汗工厂的存在呢？当你知道中国有活摘器官的事情发生时，你会选择站出来揭露它吗？你的选择除了影响自己外，也可能会对其他众多的人造成影响，因此，明白你要做的选择，慎选你的选择，这是很重要的。”

纪泽不但经营公司传真相，他并常常到旧金山的中国城讲真相，为什么呢？

纪泽先生说，在旧金山的中国城还是有很多人对法轮功存在误解，这是因为他们真的不了解真相。他表示，媒体的力量非常惊人，他们可以连续宣传一个星期，就让你相信天空不是蓝色的。而中国城里有很多人就是误信了中国大陆的造谣宣传，因此不明白真相。”

纪泽先生表示自己修炼法轮功，“这时我们能做的，就是去那里炼功、发真相传单、交朋友、讲真相。中国城里还是有很多的好人，他们需要机会明白真相，这也是我们应该做的。”

这位出生于基督教家庭的白人，又是如何与来自东方的法轮功结缘的呢？

出生在西方却对东方传统文化和信仰充满憧憬

纪泽生于1960年代，小时候住在美国科罗拉多州的博德市，家里是基督教的信徒。念高中时，学校的一位清洁工正在攻读博士学位，



硅谷创业家纪泽

硅谷创业家纪泽的 选择之路

采访报道：明慧记者景如玉、骆祎

「人活着就必须做选择。他指出，人也必须为自己的选择承担后果。」这是网络专家克里斯·纪

纪泽是一位创业家，从大学开始，便从事高科技相关的创业，领域涵盖软件、网路、多媒体等，在过去的近 20 年里，他几乎都专注在网路事业，是多家高科技媒体公司的创办人。目前，纪泽忙碌于经营两家公司。

这两家公司都与“选择”有关。其中一家是一个另类的网路新闻平台，用户将新闻事件上传至平台后供读者观看，新闻的真实性由读者自行判断。该平台常收到许多外星人、幽浮或个人经验等有趣的新闻。另一家公司提供免费、安全、私密的通讯方式，让真相能够透过安全的方式，传达给其他尚未得知真相的人。真相包括了法轮大法的真相、人类存在的意义、人类必须做出的抉择，以及个人或企业安全交换讯息等，免于被监控。

那么，为什么纪泽要致力于向人们传播真相呢？

环游与找寻

我去了埃及、以色列，最后到了印度。在印度，我骑着摩托车从南到北行走了八个月，寻找“精神”的真正意义。其实，我也不知道自己在找什么。沿途我见到了数百种不同的精神方面的门派及其追随者，会见了一个又一个门派领袖，参观了一座又一座寺庙。最后，我觉得好像只要我有钱，每个人似乎都会给我答案。

八个月后，我意识到，就像童话电影“绿野仙踪”中演的那样，如果我想寻找到答案，答案其实就在我自己的后院，而不是离家数千英里的他乡，所以我回家了。

回到家后，我对自己拥有的东西有了新的认识，并心存感激。我爱我的房子、我的汽车、我的自由，以及那些我以前不当回事的丰富的奢侈品。这种心态持续了大约三个月，然后一切又恢复到以前的老样子。我继续工作，我的不满心理又开始冒头，而且越来越强烈。

真正纯正的教导一定是免费的

差不多一年以后，我妈妈接触到了法轮功。多年来，我总爱跟妈妈开玩笑，说她每月研究一个不同的精神流派，法轮功也是其中一个。然而，随着时间的推移，我开始看到她在生活中的巨大变化，她似乎变得更快乐，更满足。

我开始关注法轮功，首先触动我的就是法轮功不收费。在印度寻求精神解脱的经历使我对一点感受颇深，那就是：真正纯正的教导一定是免费的。法轮功的这一原则使我对法轮功产生了敬意和关注。随后，我开始跟我妈妈一起炼功。



法轮功学员集体炼功，穿白衣者为乔·契布卡的母亲康妮·契布卡

法轮功的功法很简单，但能量却非常强大。我意识到我的生活完全陷在压力和紧张中，我无法关闭自己的思维，它什么都想；我时刻都在着急，今天该做什么，明天得做什么……

炼完功后，我惊喜地发现我终于能控制我的大脑了，而不是被自己的想法和情绪所控制。那天晚上我睡得像婴儿一样安宁。

反思与修炼

在接下来的几个月中，我体会到什么是真正的慈悲和怜悯。我开始反思：自己从小怎么种下了自恋的种子，凡事总是“我”字当头，想的总是我能得到什么。我把他人视为自己欲望的对象，根本不懂什么是首先为他人着想。

一天，我什么也没想，但却感到我不再紧张了，我感到了平静和满足。我不再追求什么东西，职业道德也有了改善，我甚至能在父亲去世之前愈合我与他之间的裂痕。我还在法轮功炼功点遇到了我未来的妻子。

法轮功帮助我看到了什么是做好人的真正意义，并解答了我所有关于生命和宇宙意味着什么的问题。法轮功给了我很多很多，却从来没有向我要过任何回报。

胜诉与前行

1999年，中共开始迫害法轮功。当时我感到很困惑。这么好的功法怎么在中国受到打压？那天下午，我遇到了一名波兰法轮功学员，她说：“你不是在共产主义国家长大的，但我是。这就是共产主义独裁者的所作所为。”

了解得越多，我越明白她说的是对的。共产党政权宣扬无神论，在中国，所有的精神信仰都被中共政权控制或被打压。法轮功就是他们打击的目标。

死亡和可怕的酷刑案例日复一日地发生着。数万人被残害，器官

看到了“法轮大法”的字样和信息。她说：“我想找到一种方法让我有更多的精力来教育、抚养孩子们，同时也减轻我的压力，让我成为一个孩子们安宁平和的母亲。在搜索时我注意到，学法轮大法是免费的，每个周末早上在自由钟广场就有！以我的经济情况来说免费是一个重要的因素，但更重要的是，我感到可信，不是有人试图从中赚钱获利，而只是分享修炼的一群人。”

于是，在1月一个清冷的早晨，珍妮来到了自由钟广场，见到了在那里炼功弘法的法轮功学员。她回忆道：“这些友善的人开始教我学习法轮大法的功法。刚刚才学两个月，曾经让我难受到不想活的慢性疾病就消失无影，并且再也没有复发。这对我来说是一个真实不虚的、让我走上修炼道路的大惊喜。修炼法轮大法让我感到压力骤减，使我的日常生活发生了深刻变化。”

在接下来的修炼过程中，珍妮表示：“我们努力使自己的心灵、思想和行动更接近‘真、善、忍’的原则。这个简单的理念已成为我生活中方方面面的支撑力量。在家里或者是在工作中，每当生活出现挑战时，我可以暂停一下，向内找，并问自己：在这种情况下，我应该如何做到真？在这种情况下，我怎样才能体恤他人，并首先为他人着想？在这个时候我怎么能做到忍？如何保持一颗平静的心而不被各种情绪干扰？”

珍妮的身体和心灵上的种种变化让家人也欣喜万分。珍妮的丈夫感觉到“在矛盾面前，我的不知所措和被困难压倒的情况已经大大减少。取而代之的是我的意识清晰稳定，好像我站在坚实的岩石上一样。”而珍妮的母亲觉得珍妮现在对她更好，更有耐心。珍妮说：“在前行的路上，我从错误中学会走向正确。” ◆

她先生以前常常嘲笑她胆子小，精神总是紧绷着。渐渐地他看到了玛丽塔修炼法轮大法后的变化，也非常惊讶。以前家里所有的事情都得按照计划进行，大到旅行计划，小到书桌上的用品摆设，所有的细节得安稳妥帖她才放心。“这种变化其实来自于我不断地同化大法，在许多事情上能后退一步，给他空间，放弃控制欲。”

玛丽塔说道：“就好比翻修花园这件事，他说干就干，我整个夏天没有休息的地方了，每分钟担心植物被弄坏，我心里非常紧张。可是他为翻修后的成果很骄傲。我努力从他的角度看这件事：他花费了整个夏天，做了件很有意义的事情，他为这个成果骄傲。如果我坚持自己的角度看待这件事，看到的是凌乱、不安、心里的空落。我失去了一些，但是我有快乐骄傲的丈夫和他的成功，我不该为此高兴吗？而且我发现自己对花园有很强烈的执著，这棵树得是这样的，那个植物该如何侍弄，每一草一树对我非常重要，它们是我的，我每天心里很紧张，很痛。我是修炼人，那就要放下执著。”

玛丽塔从小渴望的安全感和内心的平和，在她 38 岁那年找到了。坐在陌生而熟悉的花园中，她微仰起头，徐徐清风拂面而过。 ◆

一位西人母亲的感恩



来自费城的珍妮·希克斯（左）参加 2014 年纽约举办的世界法轮大法日游行

六年前 1 月的一个清冷早上，一位有着三个幼小孩子的母亲，来到自由钟广场的法轮功炼功点。是什么原因让她来到了这里？那以后她的身上又发生了什么变化呢？

生长在费城的珍妮·希克斯（Jennie Sheeks），六年前三个小孩分别是 5 岁、4 岁和 2 岁，在谷歌搜索费城地区有关气功时，

被活摘，这些罪行被一个个独立调查报告所证实；中共还动用了巨额资金在全球进行诬蔑抹黑法轮功的宣传。

我是在大都市郊区长大的白人男性。我从来不知道歧视是什么，迫害是什么，宣传是什么。然而，现在我成了一名人权倡导者。

一天早上，我接到父亲的电话，说中国副总领事在当地报纸上诽谤我，因为我写了一篇文章，呼吁人们关注中共对法轮功的迫害。一个月后，我对他的诽谤提出起诉。这是一个困难的案例，没人认为我会胜诉，因为它牵扯到外交豁免权。

第二年，我坐在法庭上等待判决结果。法官宣读了调查结果，然后裁定我胜诉了。我当时禁不住抽泣起来，那是我一生中感觉最强大的时刻之一。这场诉讼为世界各地开创了先例。

19 年了，我们仍在街头散发传单，仍在提醒人们对中共暴行的关注，



2004 年 2 月 5 日，乔·契布卡在加拿大国会召开新闻发布会，说明他状告中共官员获得胜诉。

我们的人力和物力也仍然有限。然而 19 年后的今天，世界上最强大的侵犯人权者也仍然无法使数百万心中拥有良善和普世正义的人们沉默。

我今年 50 岁了，我明白了真正的答案来自于内心。法轮功帮助我获得了我想象中最深奥的内在的祥和。

当然，我仍然喜欢开名车、穿好衣服及洽谈生意，但我生活中最优先的事项已经明显改变了。我的安宁不再取决于外部事物，而是取决于我能以多少“真、善、忍”来对待他人，对待自己。我仍在努力提高自己，但我现在终于能够愉快地享受这个过程。◆

延伸阅读

法轮功是性命双修的功法。“修性”是指按照宇宙特性“真、善、忍”的标准，在日常生活中提升道德水平，实现个人心性境界的升华；“修命”是修炼法轮功五套功法，祛病健身，延年益寿。修炼法轮功，效果最好的入门方法是，静下心来通读一遍《转法轮》，或者按顺序静心观看一遍李洪志老师的讲法录像（或听一遍讲法录音）。全套讲法都看过一遍，五套功法一步学到位，就可以开始修炼了，效果非常好。

第一套功法
佛展千手法

第二套功法
法轮桩法

第三套功法
贯通两极法

第四套功法
法轮周天法

第五套功法
神通加持法



完了？’第九讲中提到传法传功快结束了。我大吃一惊，‘什么，现在就结束了？’我对自己说，‘你知道如何解决这个问题，那就是再从头开始读’。从此再也没有停下过。”

读第三遍的时候，她明白了这是个性命双修的功法，除了读书外还得炼功。她找到了法兰克福附近的中国学员，和她们一起学法炼功。

身体的新机制

玛丽塔从青春期开始，一直到 38 岁，尽管结了婚，也生了个女儿，经期却从来不规律，得通过长期服药调整。不吃药就很久来一次。也许是因为生理期不规律，婚后也是过了两年才有孩子。生了孩子后也还是不正常，和过去一样。青春期过后一直有青春痘。

大约开始读书后的第三个月，她来了例假，两个星期后又来了一次经期，她纳闷怎么回事。从此以后例假正常起来了，荷尔蒙变规律了，而且没有例外，无论生活多紧张，压力多大，例假都非常规律，好像是身体上设立了新的机制。

“这在医学上是无法解释的。”玛丽塔说，“我后来理解，是身体更新了一个机制，精准无比。第一次经期后的那两个星期内，身体换了个工作模式，两星期后按照新模式运作了。更奇妙的是，皮肤上的青春痘也忽然不见了。”那时因为皮肤问题前来找她的病人不少，一来看见她自己的脸上都那么多痘，让她非常不好意思。现在脸上皮肤光滑，除了些微细纹没有一点痘疹。

放开手 生活变轻松

她的同事都注意到她皮肤变好了。还有一个同事惊讶地说：“共事那么多年，你最近开始会说说你自己的事了。”“我自己都没有意识到这个变化。”玛丽塔回忆到，“很多年来我都不会说有关我自己的话题。我不再感到在人群中陌生。在各种状况中，我的抗压能力也增强了。”

“我常常工作 10 小时，加上通勤时间，几乎每天 12 小时在外。上下班的路上除了读书还是读书，主要是修行和类似生活顾问方面的书籍，有积极意义的，我需要在工作之余找到精神营养和内在的平衡。”

读书对玛丽塔是一大慰藉。她大量阅读灵修方面的书籍，也尝试不同的修行方法。特别是在感情生活不如意的时候，重新思考自己的生活目标。“经历了一些魔难后回过头来只能对自己说，自己应该知道感恩，因为又可以想想生命的意义，为什么活着这样的问题了。也就是说，实际上所谓‘最美好的时光’，简直可以直接从我的生命中删除，因为它们没有给我带来任何好处。真正让我对生命有深刻领会的恰恰是低谷期。魔难越大，思考和对灵性的追求越深刻。”

唯一可以永远读下去的书

玛丽塔工作出色，努力生活，却还是感到自己和这个世界格格不入。她深深地感到缺乏安全感，一心想的是脱离这个世界。“我渐渐明白，要解决我的问题，我需要的是真正的好的法门。我不需要那种温吞水的舒服，在我人生中遭受很大挫折的时候，温吞水的舒服没有帮到我。我只想离开这样的生活。所以我继续追寻。”

1999 年 2 月份的一天，她在书店里想找一份礼物给朋友。看到《法轮大法——返本归真之路》，书后还附有当地联络人的地址。她翻看了一下，觉得这本书不适合那位朋友，好像更适合自己。不过，那天她口袋里钱很少，五天后账号上才会有钱进来，“或者五天后再来买？”可是又一想，“不，我要这本书”。买书回家后，她马上读起来。当看到书中“免费传法，免费教功”几个字时，她心里非常感动：“这必定是一个非常深厚，极其纯正的功法，我当时想，时至今日世上还有这样纯粹的东西，我的眼中充满泪水，心里非常感动。”

书中提到还有一本书是主要著作，于是她又找来《转法轮》。“我从一本书读两遍，从不。我有时会想，有时间某一本书再读一遍，但实际上从未这样做过。我读完第一遍《转法轮》的时候，‘咦？读

如果时间可以重来

你会改变什么？

文：德扬（塞尔维亚）

我今年 55 岁，男，欧洲白人。我的父亲是一名工程师，母亲是一位药剂师。我们是一个典型的中产阶级家庭。尽管如此，我的生活并不典型。

一件伟大的事

我小时候感觉自己是一个真正的探险家。我的第一个发现是科学：小时候在学校，我订阅了科学杂志，并进行科学实验和组装电子设备。我可以一个人花好几个小时学习和计划如何解决问题，完全集中在我的事上。我非常热爱科学，我的家人相信我会像我父亲一样成为一名科学家，但我没有。我在科学里没有找到我要的东西。

之后我很想用写作表达自己。我给和我亲近的人写特别的信或诗。作为青少年，我觉得我可以唱我的诗，于是我组成了一支乐团。我成为一个摇滚乐团队的领头——我主唱和弹低音吉他。在我二十出头的时候，我是一个聪明、不轻易妥协、英俊的小伙子，拥有独特的世界观。这一切都反映在我的音乐中，那些有机会听的人都会爱上它。我极有潜力成为摇滚明星，但我没有。

在军队服义务兵役期间，我没有花太多时间与其他人在一起，他们觉得我很奇怪。每周一个下午，军人允许放假出军营，其他的人都



塞尔维亚企业家德扬
(dejan markovic)

会利用这段时间去找乐子——喝酒，找女孩子。我用我的假去公共图书馆。每个星期我都会带一大堆书回宿舍。只要不值班，我会拼了命似的读书。一段时间后我开始写自己的书。在我服完兵役之前，我写了我的第一部小说，那年我 19 岁。

回家后，我继续写作并同时玩音乐。别人觉得好玩的事我都觉得很无聊，当我的朋友在享受生活时，我努力地实现我的梦想。我觉得我必须做一些非常重要的事情，一些伟大的事情，震惊世界的事。我也知道我必须专注于那件事才能有伟大的成就。因此我放弃了我的音乐生涯，解散了乐队而专注于写作。也许我有成为名作家的条件，但我从未成名。

我 24 岁时坠入了爱河。我之前没有多少恋爱经验，但我马上知道她就是我的另一半。我们结婚了并生了两个小孩。

之后我不得不放弃我的梦想。我无私地为了她放弃一切：这些年的写作、作曲及明星梦。我成了一个普通人，做普通的工作，生活在爱与恨、恐惧与兴奋之间，活在了生活的当下，而不是永恒。

当你为了现实生活而活时，时间过得飞快。孩子们长大，我们变老。我从年轻时几乎是一个僧侣的人变成一个世俗的人。世界上的一切都会影响着我，难道不是吗？不公不义与不自由的事让我伤心透了，而我却无力改变任何事，我必须日复一日痛苦忍受。我变得尖锐、不平衡、愤怒，我永远只看到每个人每件事的错误和不好的一面。那样的生活并不好过。

然后我突然开始想：我怎么会放弃梦想的，我在哪里丢失了它们？到底我很特别吗？还是这一切只是我的想象？我决定再尝试一次实现我的梦想！

在我 40 岁的时候，我完成了我的第二部小说。它被一个大出版商出版，而且终于为我带来了我所一直渴望的认同感。我认为这是我能改变世界最后的机会，所以我继续疯狂写作。

在 43 岁时我的第三部小说出版了。我开始写剧本，一个，两个。



修炼法轮大法后，玛丽塔（Marita）找到了内心的平和。

不属于这个世界

玛丽塔很小的时候，就有一种强烈的不安全感和对人们的恐惧。大约 11 岁时，她发现人类的许多行为是负面的和极具破坏性的，她开始更多地注意和思考周围发生的事情。她的功课一直都很好。高考以优秀的成绩毕业后，选修艺术史、欧洲民俗学和世界民族学，但两年后她发现自己对人和自然如何平衡他们的关系更感兴趣。于是转为攻读人体药物研究，毕业后在法兰克福的一个诊所做医生。

她不喜欢和人群相处，认为人的许多行为是不理性甚至相互伤害的。她说：“整个社会在你争我夺，人与人相互伤害，破坏自然。我发现跟人相处让我非常疲惫。我心中的愿望是维护自然的平衡，人却在破坏它们。作为医生我至少能够和病人共同努力，找回他们身体和精神上的平衡与和谐。在这一点上我和人能够有共同的兴趣点和目标。”

经过了一个碎砖乱石、尘土翻扬的夏天，家住德国法兰克福的玛丽塔（Marita）终于又坐上那把熟悉的木椅，在“面目皆非”的自家花园中体会自在和宁静。玛丽塔非常喜欢原先的花园，一石一木错落有致，周围自然风光旖旎，从花园隔着山坡就能看到山下的村落。下班后坐在花园远眺，是她一天中的最大放松。

而她的作家丈夫一个夏天几乎把整个花园翻了个个儿，说是“给花园换个面貌”。玛丽塔说：“如果是以前的话，我会坚持，会和他抗争。以前我先生常说我偏执，他总是得让着我。”不过，修炼法轮大法后，她跟以前不同了：“我能意识到，这是对花园和植物的执著，我得去掉这些心，所以我放手让他做。最后甚至还能赞扬他做得好。中间他问我这个木雕放这儿还是那儿，我甚至还能说，随你吧。虽然我是有想法，木雕放在那里比较好看，但是我可以做到‘退一步海阔天空’。”

“我先生非常随性，以前常常为这些事争执。让我发怒。让我不安，心里会紧张、怕混乱。修炼后我学会顺其自然。我发现我能放松那个尺度，那件事情就简单易行得多，如果我想把每件事牢牢掌握在手中，没有一个人能在我的周围环境生存下去。我控制的越少，身边的人越轻松，最后我自己也变得轻松。我丈夫现在比以前快乐多了，至少我会倾听，以前他说什么，没几句就被我挡回去，现在我们的对话讨论比较有建设性了。”

如果在过去就是很大的家庭矛盾，就这样轻松过去了；一个希望每天家里“整齐有致，一纸一笔的位置都每天一样”的妻子，是怎样放下紧张、沮丧和控制的执著，找回顺其自然和内心平和的呢？

我非常忙碌，但是当我的视线离开键盘时，看到的世界并没有变好。人为了小利而发动战争；兄弟变成敌人；警察被视为最大的罪犯，而堕落者被像圣人般崇拜着；到处都充满着憎恨、谎言和欺骗。人生的目的是什么？到底为什么我在这里？

我现在 55 岁，我现在的人生一帆风顺。我的人生目的和意义完全不同了。我怎么改变的哪？让我慢慢道来。

何谓修炼？

在中国古代，人们称修身养性为“修炼”。那么，什么是修身养性呢？西方文化知道提高心性，这一般是在宗教中：一个人试图按照宗教的原则行事，试着悔改并不要再犯同样的错误，并祈祷希望因此上帝接你到更好的地方。许多宗教是在基督前后引入西方的。同时也有很多不属于宗教修炼方式，但都不是修炼——没有同时修养身心。

在东方，有各种各样的修炼方式。例如印度的各种瑜伽，或中国的气功、武术。人们往往认为武术是为了与敌人作战或为了自卫。如果那是真的，为什么要在修道院里练习呢？你需要在山顶的修道院守护谁？其实，这是因为它是修炼的方式，过去的修炼者会远离世俗孤独地修炼。

这就带来了一个问题。大部分的修炼方式在历史上的口传心授中失去了最重要的一部分：它的真实内涵。太极就是一个典型的例子：众所周知，明朝时期的张三丰传出了太极的动作，但太极的真实内涵没有留下一个字。所以，今天很多人练的太极是真正的修炼吗？我不认为。现代人将其作为一种健身的方法，而无法达到修养身心的目标。他们甚至不知道太极是用来做什么的。

至少这是我从过去 13 年的修炼中学到的，这个修炼方法是所有方法中唯一保有他原始、纯净的动作形式和内涵的。在中国，他相当有名，但在国外不是。那么我是怎么得知这个特殊的修炼方法，怎么偶然发现他的呢？

最大的发现

有一天我在欧洲的一个旅游之都做生意，这是一个寒冷的冬天，那里举行了一个重要的政治会议，城市被严密封锁。直升机在上空飞行，游客沿着狭窄的街道行走。在这些骚动中，一件特别的事引起我的注意。一个30多岁的男人坐在旅游景点旁边，仿佛远离喧嚣，双腿盘坐，闭着眼睛。他脸上的表情平静祥和，他似乎并不介意摄氏零下20度的气温和街上的纷扰。他像坐在蛋壳里一样。我的目光被他紧紧抓住。

他的朋友走近我，从他口中我得知有一大群人在中国遭受迫害——数千万人——因为做了同样的打坐方式。这些人炼的是法轮功，又叫法轮大法。你听说过吗？他非常古老，历史上一直是走师徒单传的方式，直到上个世纪90年代初，他被公开传出并在中国迅速传播开来。1999年，中国共产党害怕他的人气大于自己，所以中共打压他。此后许多人在中国被迫害身亡，许多人遭到严重迫害。出于这个原因，国外的法轮功修炼者以和平的方式把这件事公布于世，包括功法演示。

我第一次听到这些资讯。作为一个无神论者，我从不对任何精神层面的事物感兴趣，但作为世俗的人，我确实关心人权问题。我感谢他们提供的资讯并高兴地接受了传单。

但在接下来的两年里，我没有看那张传单。人们说人总是在生活中奔忙，我的时间花在我家人的紧急情况：我的妻子怀疑她得了重病，她去做体检，结果令人震惊：她被告知是末期肺癌。她的父亲死于同一种疾病，我们知道西医无法治愈。那时我想起了修炼这件事，他们不是提到在中国有很多人的重病通过修炼而痊愈了？这种修炼方法叫什么名字来着？

我很幸运在抽屉里找到了我收藏的法轮大法的传单。我和太太一起学习炼功动作并开始修炼。

同时我开始阅读法轮大法书籍。我完全震惊了。他并不是那种故作玄虚，刻意把真正意思隐藏在模糊的文字背后，以便造成作者很有

心的孩子，我们没有给她吃治疗失读症的任何药物。但她和12个月前判若两人。”

感恩慈悲的师尊

如今的贝克，在丈夫和孩子们眼里，开朗精干、活力四射，她说：“通过修炼，我觉得浑身很有劲，内心也觉得很充实和开朗，我感到内心充实，也很平静，能够坦然面对各种疑难问题，甚至可以自己解决这些难题了，这是我之前从来没有体验过的。”

她说：“我花了不短的时间，才学会向内找，才开始真正明白什么是修炼。我现在不再将生活中的小磨难看作普通的事情，或者通过暴饮暴食来逃避生活，因为我明白，这些磨难都是能让我找到自己的不同执著的珍贵时机。”

“我体悟到，李洪志师父慈悲地一步一步地指导我的修炼，以及在日常生活中处理与周围人的关系时，不断展现和启悟我对‘真善忍’原则的从浅到深的理解。”

作为新学员，贝克内心充满感恩，她说：“师尊给予我生命的巨大恩赐，我的生活好像才刚刚开始。而这就是我梦寐以求的生活，人生有目的、也有方向，更重要的是，我还有一个师父在随时支持着我。”



了。”

“因为他明显感觉到自己的变化，更是看到我的巨变，所以鼓励也很支持我修炼。” 贝克说。

判若两人的女儿

“我有四个孩子，两男两女。其中大女儿在学校学习很吃力，造成她极度不自信，对自己的评价也非常负面，因为如此，脾气也很暴躁，不合群，没有朋友。” “后来，我们意识到这是不正常的状态，带她看了医生，确诊为读写困难（也称失读症）。 ”

贝克说：“在我开始阅读《转法轮》之前，每天晚上让她按时睡觉非常困难，而且，她总是不想去上学，我感到束手无策。”

但这一切在一年多前也彻底改变了。

“当时，她感到很焦虑的时候，看到我在阅读《转法轮》，就坐下来和我一起读，仅仅 4～5 分钟后，她发现焦虑消失了。此后，她就不定期地和我一起读，每次时间都不长，足以彻底改变她的精神状态。” 贝克接着说：“她对自己的评价开始正面起来，内心感到快乐，她的朋友圈和自信心都戏剧性地增加着。她不害怕向别人求助，她也不再感到沮丧。现在，她在中学里有很多要好的朋友了，成了一个开

澳洲悉尼的法轮功学员在集体炼功，庆祝世界法轮大法日



知识的形象。他是直接而简单的，用现代语言直言，并有科学事物佐证。我非常兴奋，这就像在阅读一部推理小说，一气读到最后想找出凶手是谁。我一夜之间读完了整本书。

我对世界的看法立即开阔了。我对当时的感受记忆犹新：世界并不局限在这个叫做地球的小尘埃上；围绕它的空间不是冰冷、黑暗、不友善的空间——它是高级生命的家。他们的本性是“真、善、忍”。他们层次越高，就会更加慈悲。

浩瀚的宇宙体，包括无数的行星、恒星、星系和真空，以及相关的现象，如黑洞和白矮星，都处于完美协调的状态。我该如何调整自己形成像宇宙一样的协调状态呢？通过这个伟大的修炼方法，就是这样！

我们开始修炼一个月后，我的妻子发现医院测试结果是错误的。她很健康，不需要修炼。她停止了，我则一直炼到现在。

再也不需逃避什么

修炼后，现在我是世界上最富有的人！通过修炼，我获得了：（一）无比的健康；（二）即使在青少年时期也没有过的充沛精力；（三）在任何危机下都可以放松心情地解决问题；加上（四）对科学家都无法解释的宇宙现象的理解；以及（五）通晓从古至今的哲学家们所渴望解决的问题的答案。你认识的人中有人声称拥有这些吗？我想除非他在说疯话。但是法轮大法的修炼者非常理性而且很踏实。我曾经是一个梦想家，但我不再只是做梦了。

我的生活很简单。我每天早上炼功 90～120 分钟：这样可以净化我的头脑和身体，这比晚上睡觉更让我放松。因为当你睡觉的时候，你的脑细胞仍然活跃，但是当你打坐时，你的杂念会消失。

我也花几小时学法，这帮助我从修炼角度看我在日常生活中遇到的事情。其余时间，我就像其他人一样——工作和与家人共度时光。

真正让我的生活变得简单的是没有需求的欲望。例如，以前的生

活里，当夏天到来时，我就会突然有想逃离城市的欲望，并定各种旅行计划要去海边或山区：我想要自由。但是大多数计划由于缺乏时间、金钱或其它因素而无法实现。这让我变得更加紧张、失望和沮丧。

现在我不需要逃避任何事，无论我在哪里，我都很好。无论如何我都感到自由。真正的自由是买不到也赢不来，只能通过修炼得到。自由是没有执着，这就是所有真正修炼方法的真谛。无论是耶稣、佛陀、孔子的门徒，无论是东方的武术家，还是西方的炼金术士和僧侣、骑士，他们都有着相同的目标：摆脱欲望、恐惧、主观意见、野心，也就是说，摆脱执着，也可以理解成摆脱自我，自我是一个人最大的负担。

马上做

日复一日，我越觉得我在街上看见那个在打坐的大法学员的那一瞬间有多珍贵。我再也没有见过那个学员，我不知道他是谁，但我觉得我认识他，因为现在我只要有时间也会那么做。原因是，它是减轻你负担的方式。当你拥有如此宝贵的东西时，你怎么能不与其他人分享这个好消息？

道家的老子说：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之；不笑不足以为道。”

现在我对过去的自己有了更好的理解，对我过去对科学、文学、音乐的探索也是。尽管我从未成为科学家、音乐家或著名作家，但这些都是我的道路上的一块块垫脚石，没有它们，我无法成为现在的我。

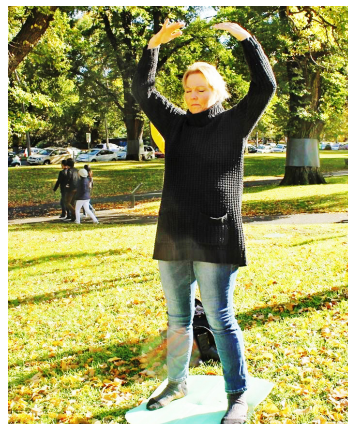
如果时间能倒流，如果我有能力改变事情，我会让它们保持原样，除了一件事，那就是法轮大法的传单藏在我的抽屉里放了两年的事，现在我知道了时间有多么珍贵，我对失去的两年感到遗憾。如果时间能倒流，我会毫不犹豫地当时就加入那个打坐人的行列。

对于修炼的探索，你不需要离开自己的书房。这并不意味它不像探索世界那么冒险，有时候修炼更艰难。试图在这条路上探索的人，最终可能会找到比他当初所希冀的更伟大的东西。◆

“两个月后，在我开始参加集体炼功后，奇迹般地终于彻底摆脱紧张和焦虑的情绪，能轻松独自驾车了。而且，在接下来的五个月，我的体重也自然而然地减轻了36公斤，不是刻意减肥，只是三餐注重营养均衡而已，食量比以前还大一些，但体重就这样恢复了正常。父亲看到我的变化非常高兴，因为我之前的健康状况是他的一大心病。”

“我也能轻松做家务了，以前做一点事情都需要很费劲才能完成，而现在，我有足够的力气把家务事做得很好，再也不觉得累，这一点感受太深了。我过去每晚要睡9～10个小时，现在只需要5个小时。”

“孩子们对我的变化也是非常非常开心，他们现在有了一个活力四射的妈妈，更健康的三餐和干净整洁的家。”贝克难掩欣喜地说。



贝克女士炼法轮功第二套功法——法轮桩法

● 丈夫摆脱睡眠危险

奇迹般的变化也发生在贝克尚未修炼的丈夫和不定期阅读《转法轮》的女儿身上。

“我丈夫有I型糖尿病，每天要注射三次胰岛素。过去，他每天睡觉的时候，总是面临失去意识的危险，我需要叫他起来，如果血糖太低，就给他注射。”但还是会发生危险，她说：“每年平均有4次，我不得不叫救护车，因为他失去意识了。过多的药物对他的肾脏损害很大。”

“在我开始阅读《转法轮》之后，他的身体状况也改善了，我不再需要给他额外注射，而且，过去的一年多，他在家，再也没有发生一次失去意识的危险情况，所以一年多了，我不再担心他出状况

这期间，她尝试过许多次严格的减肥食谱，但总是难以维持很长时间，最后就放弃了，减肥和增重的过程不断重复，导致抑郁症卷土重来，她觉得当时自己整个人都精疲力尽。

“如果我的周围有其他入，我总是会忧虑和紧张，觉得难以控制自己的意识，即使身边是父亲和兄弟。因为害怕在工作中出现错误，我会非常非常紧张，以至于脑子一片空白。”

她说：“我的体重在过去很多年都处在过重的状态，每次严格的节制饮食几个月后，坚持不下去，放弃，体重又回来了；不仅如此，还再增加 10 公斤。就这样不断重复着这个周期，直到 2016 年底，体重达到 110 公斤左右。”

“我的自信心快降没了，感到自己恐怕已经没救了。”她说。

● 严重车祸后的奇迹

2015 年 8 月，贝克遭遇了严重的车祸，车子被撞毁了。“我没有受伤，但极度紧张，以至于事后对大概前后 7 个小时内的经历、当时都发生了什么，我没有任何记忆。”

车祸后，驾照被吊销 12 个月，“这个车祸对我接下来一年的生活影响巨大，将近 12 个月，我都感到心情沉重，整个人的状态很不正常。”她回忆说。

驾照恢复，贝克也无法独自驾车。“我几乎不能开车上路。因为如果是独自开车，我无法控制自己的紧张情绪，非常危险。”她说。

一个多年要好的朋友，在修炼了一段时间法轮功之后，得知贝克的情况，推荐她上网观看法轮功创始人李洪志先生的九天班讲法录像，她立即照办了。

“我每天看一讲，连续看了九天。”她说，“看完九讲，我顿时感到轻松愉悦，真的很美妙。”她接着回忆道：“之后我开始学炼五套功法，并且每天阅读《转法轮》，渐渐能控制自己的情绪，原先失衡的状态消失了，生活恢复了正常。”

找寻法轮大法

文：美国法轮功学员

我是一名美国的法轮大法修炼者，我想分享我是如何找到并开始修炼大法的。

2014 年末，当时的我正在寻找一种可以帮助我重新连接到“更高的自我”的一种修炼方式。我在日本生长多年，尽管我的族裔背景不同，我知道修炼在东方意味着什么。我在深奥的佛教和道教的教义中开始我的寻找。我得到的启示是我必须寻找一种非常古老的修炼方式，才能从中找到真义。我在许多书店搜寻一种古老和传统的修炼方式，充满了困惑。最后，我只是在网上查询“传统的中国道教”，这时，法轮大法网站出现了。

我立即钻进去，开始阅读 2013 年大法师父的最新讲法。经文的语调严肃而庄重，我意识到我已经错过了很多发生过的事情，所以我返回头去阅读最基础的书籍——《转法轮》。两天之内我读完整本书，非常惊奇和兴奋。这本书完美地回答了我关于人生的许多问题。

我是在一种西方的教派中出生和成长。像所有的新生教派一样，它的信念和实践非常地共产主义化。我 13 岁时就在思想中背叛它；未及 20 岁时，我离开了它。我成了一个非常痛苦和没有信仰的人，对宗教和人都没有信仰。之后的 20 年，我避免接触一切精神的、宗教的或者任何有设置的团体。

然而，我知道人生不只是流于表面发现的那些，还有更深的意义，所以我开始寻找那“深层的意义”。我最终注意到东方的修炼，因为它关注个人，更多的是关于改变你自己和觉悟。这个说法有道理，因为我知道没有外部团体或事物可以真正改变一个人的内心。

我不是那种拿起什么就相信而经过仔细调查的人，但是当我读到《转法轮》，我不能否认他是真理，因为他直接说到了我的心里。

我立即开始修炼，经历了许多师父在书中讲到的事情，比如感觉身体被净化，法轮的旋转，开天目，还有许多美妙的事情都发生了。我母亲看到我的改变，开始和我一起修炼。

对她和我来说，这是一个美妙的学习时间。修炼大约四个月时，我知道了在中国的对法轮功的迫害，还有中国共产党是如何污蔑法轮功的。我立即知道这是假的，因为我就在西方一个名声最坏的教派中长大。我很清楚邪教是如何运作和迫害人的。大法只是教我善待他人；当矛盾发生了，总是看自己。大法教我不要试图改变他人，而是改变自己，并且做到更好。

邪教想要控制你的思想、你的日常行为、你的钱和你的自尊等，它想要绝对控制人。它想控制你的思想和行动，当它做不到时，它会击垮你，并且摧毁你作为一个独特的人而具备的自尊。邪教还会败坏你的道德进而控制你。

相反的，大法要求我们过正常的生活，没有对人的控制。我学会了在自己家中遵循“真、善、忍”的宇宙原则来管理自己。每天的炼功给了我很好的能量，有益于我的日常工作和生活。

但是遵循这些原则并不总是容易的。当我遇到矛盾时，我停下来，平静我的思想，不再与人斗，这时我能看到解决问题的办法，这来自于遵循这些原则。

我发现我对待周围的人越来越慈悲，由此我的家人惊呼我是一个完全改变了的人。我曾经是一个在任何团体都是一个主要的“负面人物”，总是对一切都吹毛求疵。但现在我平静而正面。

我的兄弟姐妹们对我的迅速变化感到惊讶；我母亲也改变了很多，她努力修复她与我的兄弟姐妹的关系，这也令我的家人惊奇。我母亲因背部受伤而造成部分伤残，通过仅仅几个月的修炼，她能够帮助我搬家。她一个 60 多岁的人，搬动家具没有问题。

法轮大法的美好继续改变着我和我的家庭。现在我的整个家庭都对我母亲和我为什么修炼有了更好的理解。他们总是说法轮大法好。◆

澳洲法轮功学员：

师尊给予我生命的巨大恩赐

采访报道：明慧记者 夏纯清

一位四个孩子的澳洲母亲，在日常食量增加的情况下，110 公斤的超重体重在五个月内减少了超过 30 公斤；原本严重车祸后因极度紧张几乎无法独自驾车，仅两个月后摆脱这一心理障碍，同时，困扰了大半生的、在与人共事时无法控制的焦虑紧张感消失了；罹患失读症的女儿，从易怒、自我隔离、学习困难，变得开朗自信，朋友众多；平均一年四次需要叫救护车急救的丈夫，不再需要从睡眠中被叫醒注射毒副作用很大的、控制 I 型糖尿病的药物……

这一切奇迹般的变化，都发生在这位墨尔本的 50 岁西人女士贝克（Geraldine Beck）从一年半前开始每天阅读《转法轮》之后。

这些脱胎换骨般的身心巨变，令她和家人倍感震撼和欣喜，她说：“通过修炼，我明白了，生活中的这些磨难都是能让我找到自己的不同执著的珍贵时机。我也深深体悟到，师尊给予我生命的巨大恩赐（the immense gift of life），我的生活好像才刚刚开始。”

● 焦虑中开始思考生命的意义

从中学时代起，贝克经常陷入抑郁和消沉的困境。“那时候开始，我经常琢磨活着到底为了什么。”她说，“中学毕业，在和丈夫组建家庭、建造了我们自己的房子之后，生活的舒适让我觉得空虚，变得牢骚满腹，我把所有的业余时间都花在读言情小说上。有了孩子们之后，我的身体亮了红灯，于是我又开始寻找人生的意义和目的。”

贝克的情绪变得时好时坏，短暂的满足之后仍然感觉自己很肤浅。