

明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



WWW.MINGHUI.ORG



二零一八年加拿大多伦多明慧学校夏令营从七月三日至八月十日，共六周时间，小弟子们参加每天的炼功和学法。九岁的艾玛（Emma）说，“我学会了忍让别人”；准备上六年级的戈登（Gordon）表示在每天的学法中，他的中文有了很大的进步。师生们在这纯净的修炼环境里都受益匪浅。

第 866 期

2018年8月16日



重要新闻 (上图)

八月二日至四日波兰的科斯琴市 (Kostrzyn) 迎来了一年一度的欧洲最大的露天伍德斯托克 (Woodstock) 音乐节，许多民众纷纷驻足，了解和学炼法轮大法。

修炼交流

浅悟“真正的本质”

大陆综合

刘福斌被泰来监狱关押逾八年命危 妻子呼吁关注

六七十岁老人读书 太原警察称“大案要案”

本周三退统计

截止到本周退出中共党、团、队的
总人数：312,360,591



明慧周刊

第 866 期
2018年8月16日

WWW.MINGHUI.ORG

内容提要

目 录

2 时事新闻

- 2 第十五届明慧网大陆法会征稿通知
- 3 清除迫害 唤醒良知
- 5 中国大陆学员近期遭迫害案例
- 6 海外学员证实大法、讲真相摘要

9 大陆综合

- 9 大陆综合消息
- 12 严正声明
- 12 世人觉醒
- 16 人心与因果

19 修炼园地

- 19 浅悟“真正的本质”
- 23 学法和背法的一点修炼体会
- 31 不是简单的“开药方”而是共同向内找
- 32 没有这颗心就没有这个难
- 38 青年弟子：他真的很在帮助我修炼
- 41 修去妒嫉心等执著
- 44 警察：在生活中向内找
- 46 修炼交流文摘

第十五届明慧网大陆法会征稿通知

明慧编辑部主办的第十五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会，从今天开始征稿。

师尊在《二零一八年华盛顿 DC 讲法》明示弟子：“最艰苦的路你们都走过来了，最难的时候你们都做过来了。走好自己的这条路，说起来确实很容易，做起来确实很难。但是哪，无论怎么难，你为这件事来的。无论怎么难，你的生命就是为这件事情而成就的。”

作为修炼人我们都知道，大法弟子在师父的保护下已经走过了十九年的正法修炼的历程，这十九年的付出和收获都弥足珍贵。十九年在人的一生中是一段不短的岁月，但是在我们漫长的生命过程中仅仅是短暂的一瞬。我们历经生生世世的承受，就是为了今生得法修炼、助师正法的短暂机缘，我们不能因为时间的流逝而放松自己的修炼，更不能因为常人社会名利情的诱惑和种种乱象的干扰，而忘记了自己的誓言和初衷。我们如何继续走好修炼的路，继续做好师父教导的三件事，在道德下滑的常人社会中逆流而上，值得我们定期交流，互相促进提高。

希望各位大陆同修珍惜明慧法会的修炼机缘，写出自己正法修炼的实例、提高心性的过程和对法理的正悟，争取在准备和参加二零一八年度明慧法会的过程中更好的收获和播种，修的更好。

为方便读者阅读，请避免在稿件中面面俱到，避免没有实际内容的套话和开场白，避免利用明慧文章证实自己。稿件长度请尽量把握在两千五百字到五千字之间；题目拟定请尽量具体并直接反映文章的主旨。较长的稿件请考虑加小标题。明慧法会稿件虽然是与大法同修之间的交流，但常人读者也在阅读，请在写交流稿时考虑面向社会讲真相的效果。

希望更多同修热诚参与，但请不要为参与而参与，从而敷衍几段文字应付了事。请用心写稿，注重质量，珍惜打字、投稿、审稿等同修的时间。质量好的稿件，即便不一定都能在法会期间发表，也会在法会后陆续发表，起到正面的作用。

期待此次法会在大陆同修的共同的努力下圆满成功。
投稿方式和注意事项：

- (1) 征稿时间：二零一八年八月八日开始，九月十五日截止。
- (2) 征稿只针对身在中国大陆环境中的大法弟子。
- (3) 请同修在写稿、整理和传送稿件时，理智对待安全问题。
- (4) 请用站内信箱投稿，并注明所在地区。
- (5) 请在投稿标题中注明“法会投稿”字样，以便编辑部在大量收信时快速、正确分检。
- (6) 投稿请寄大陆法会专用信箱：fahui@minghui.org

明慧编辑部
二零一八年八月八日

—— 清除迫害 唤醒良知 ——

◇ 澳洲的八月正值冬末，“冬日节”（Pacific Pine Winterfest）是澳洲黄金海岸内地最大的社区年度活动之一，今年有六千多人参加，当地法轮功学员为民众带来法轮功的真相和美好。当地居民特丽萨（Teresa）来到摊位询问附近炼功点的地址，并在要求中共停止迫害法轮功的征签簿上签了名。她对中共犯下的反人类罪行表示极大的愤慨。

现任昆省议员米根·斯坎伦（Meaghan Scanlon）曾在多个场合支持法轮功学员，来到法轮大法摊位，她说回去后一定认真看揭露活摘器官的小册子《医疗大屠杀——掩藏在中国器官移植业的群体灭绝》。她还与学员合影留念，表达对法轮功学员持之以恒的支持。

有几位来自中国大陆的居民也来到法轮大法的摊位，他们边看资料边跟学员聊天，了解真相后深知法轮大法好，并高兴地接受了学员送给他们的纸莲花。

◇ 八月十二日，加拿大温哥华部份法轮功学员参加了在温哥华市中心海滨大道举行的游行，法轮功学员制作精美的装饰有莲花的“法轮大法好”书签成为最受沿途民众喜爱的礼物。负责协调的警察理查德森（Richardson）先生对法轮功团体十分熟悉，在得知法轮功学员的游行队伍是游行的第一个团队时，他很高兴，他几乎一路与法轮功团队同行走到终点。

一位来自中国大陆的华人男士，高兴地在路边与法轮功学员一起喊：法轮大法！并表示他知道法轮功学员在全球起诉迫害元凶江泽民，并呼吁全球审判江泽民，他表示在中国大陆江泽民很快就会被抛出来，起诉江泽民会从中国大陆开始。

◇ 纪录片《求救信》于上周末在温哥华市中心 Vancity Theatre 电影院放映，几名从中国来旅游的大学生表示受到强烈冲击。陈同学说，“看了影片后，进一步认识到了劳教所的情况，在中国社会中是掩盖着的、不跟你讲。”对主人翁孙毅在劳教所被迫害，陈同学表示，这部份给她留下的印象最深，她相信孙毅是个好人，信仰向善，她将去查看更多资料，会再去思考。

观众巴斯頓（Chiyo Buston）表示，自己曾在上海试图登陆谷歌（Google）却无法成功，亲身感受到了中共政权对信息的封锁过滤。她因此对拍摄者讲述真相的勇气很钦佩，“这部电影相当具有揭露性，很震撼。我非常佩服制作这部电影、佩服他们把这件事告诉给全世界的勇气。”

◇ 八月四日、五日，美国西雅图法轮功学员们应玉兰区夏日庆典活动主办方主席的一再盛情邀请参加，当地民众见证了法轮功的美好。一位老年白人女士了解到法轮功学员在中国大陆被迫害的真相后，毅然在反活摘的征签簿上写下了签

名。她说：我一般不参与征签，但是今天这个名我一定得签！正在参加竞选华州第三十六区州议员的律师麦特（Matt），在展位前仔细了解法轮功的真相。他说：如果我竞选成功，我一定会聆听你们的要求，为你们做我能做的。他随即在征签簿上签名。

◇ 八月十二日，法国巴黎法轮功学员都会来到艾菲尔铁塔附近的人权广场，向来自世界各地的游人展示法轮功功法、讲述发生在中国的迫害真相并征集签名反对迫害。阿斯玛（Asmaa）是摩洛哥阿加地（Agadir）地区旅游局局长，她带儿子第一次来巴黎旅行。她认为：法轮功学员“在这里征签，是高贵的行为，我自然和他们站在一起。我为他们的高尚行为加油，我希望早日停止迫害，让和平充满整个世界。”安德尔尼（Anderni）表示：“有那么多人在承受痛苦，共产主义体制下，未经任何人的许可，摘取人的器官，这太恐怖了。在中国有人因为修炼而这样被迫害，从人道角度来看，这太可怕了。我不知道还能说什么，没有语言来形容这样的残忍。针对这样的血腥残杀，人们应该联合起来（反对）。”

◇ 布尔诺是捷克的第二大城市，拥有许多珍贵的文化遗迹。市长皮特·沃克沙尔（Petr Vokál）先生近日回复邮件给捷克法轮功学员，对她提供的关于法轮功遭受中共迫害的情况表示关切。

◇ 八月十一日是周六，从中午到晚上七点，英国伦敦唐人街上人流不断，和往常一样，参加活动的法轮功学员以展板、炼功、发传单、征签反迫害等多种形式展现和传递真相信息。祥和的炼功音乐、清晰的真相信息和法轮功学员坚持不懈的善意努力，给牵系中华古老历史的唐人街注入一股载着温暖能量的清流。

—— 中国大陆学员近期遭迫害案例 ——

◇ 辽宁大连市现年六十四岁的法轮功学员仲淑娟老太太，

二零一六年六月二十八日早晨在家门口再次被警察绑架，二零一七年四月十日遭非法庭审，她的律师及本人都做了无罪辩护。二零一八年三月七日下午，仲淑娟的丈夫李宽被甘井子法院的法官金华用电话叫去，得知妻子仲淑娟被非法判刑七年半和自己被冤判三年半缓刑。李宽当时拒绝签字，被非法关押在拘留所十五天。

◇ 辽宁省鞍山市 58 岁的法轮功学员于影，被铁东区法院法官高泰非法判刑三年，上诉后，中院非法维持冤判，2018 年 7 月 17 日被劫持到辽宁省女子监狱，现被非法关押在专门迫害法轮功学员的十二监区。7 月 23 日，家属接到队长胡杨电话，告知病情，于颖出现高血压症状，高压 200 多，低压近 120，同时发现子宫肌瘤，有可能发生脑血管意外，危及生命。会见时家属发现于颖眼圈发黑，疑似遭到不让睡觉的迫害。

◇ 黑龙江大庆市七十岁的退休女教师牟永霞二零一八年三月十六日去探亲，在车站被国保警察绑架。警察并捏造罪名将她构陷到让胡路区检察院、法院，被迫害致五脏衰竭、奄奄一息，七月十日下午，法院以所谓的“监视居住”放人，还没等家人接时，看守所用轮椅把牟永霞推出看守所大门。此前，法官李晨勇被指使欲勒索家人两万元钱做担保，并说得向“上面”交差，遭拒绝。

◇ 吉林省白城市法轮功学员刘猛二零一七年在 大安北火车站被铁警非法盘查、劫持，被非法判刑，由于消息封锁，一直无法得知详情，近日得知已被非法判四年、勒索罚金一万元。刘猛先后被非法关押在白城市看守所、大安市看守所，非法判刑后送至何处不知。

—— 海外学员证实大法讲真相摘要 ——

◇ 八月二日至四日，波兰的科斯琴市（Kostrzyn）又迎来

了一年一度的欧洲最大的露天伍德斯托克（Woodstock）音乐节，近二十万年轻人从欧洲甚至世界各地纷纷涌向这个波德边境小城。波兰法轮功学员连续三年受邀与来自德国、捷克和斯洛伐克的法轮功一起在音乐节上举办介绍法轮大法、教学法轮功及叠莲花，学写中国汉字等活动，受到广泛的欢迎。

一位年轻的小伙子热情拥抱法轮功学员，大声说：“法轮大法太好了，是这个音乐节上最好的声音，也是我们波兰最好的声音，我要告诉所有人：法轮大法好！你们应该在帐篷上竖一面法轮大法旗帜，让大家都能容易找到你们，我可是找了好久才找到你们的。”

帕库斯卡（Pakulska）女士告诉法轮功学员她对波兰在共产党统治时期的情景还印象深刻，“最难受的就是没有自由，你不敢想说什么就说什么，自己喜欢的歌曲都不敢大声唱出来，现在知道了那就是独裁，那就是共产党——所在之处老百姓没有好日子过，看到中共对法轮功的迫害，我知道都是事实，太残忍了，我很为中国有这样的政府难过。我签名支持控告迫害法轮功的那个江泽民，我也签名给议员的那封公开信，我支持你们。”

◇ 二零一八年加拿大多伦多明慧学校夏令营从七月三日至八月十日，共六周时间，小弟子们每天炼功和学法。开设了教授中国古典舞的课程；中华传统文化课，主要讲解《西游记》和《三国演义》；少年乐团练习班。师生们在这纯净的修炼环境里受益匪浅，结束时都是带着依依不舍的心情，期待着明年夏令营的到来。

◇ 加拿大多伦多首届菲律宾美食节于八月的第一个周末（八月四日、五日）在士嘉堡地区的埃尔伯特堪布广场（Albert Campbell Square）举办。当地的法轮大法学会应邀参加了首届菲律宾美食节，为热闹的美食广场带来了一份特有的宁静与祥和，不少民众纷纷驻足，了解和学炼法轮大法（又称法轮功）。

◇ 澳洲昆士兰图文巴市八月十二日迎来了第十三届“语言文化节”，法轮功学员应邀参加了该活动，向民众介绍功法，受到欢迎。

◇ 八月三日到五日，法国部份法轮功学员聚集在卢瓦河畔的一座古老庄园，举办了集体学法、交流和炼功等活动。学员们敞开心扉，交流自己的修炼中如何提高心性、正念闯关的过程。利用周末，学员们聚在一起，比学比修，大家都认为这是一次珍贵的修炼机缘。

大陆综合消息

◇刘福斌被泰来监狱关押逾八年命危 妻子呼吁关注

黑龙江省杜尔伯特蒙古族自治县刘福斌因为信仰“真善忍”被非法判刑十年，已在泰来监狱遭受迫害八年多，身体与精神都受到了极大的摧残，从2017年6月到2018年8月一直进食后呕吐，各项器官都呈恶病质状态，生活不能自理。家人多次与狱方交涉，要求保外就医，狱方仍不放人。

刘福斌妻子李淑春呼吁说：“这长达19年的非正常生活，给我和家人带来无数的痛苦与艰辛，我和丈夫受了无数次磨难和铁窗之苦，至今丈夫生死未卜，……我是一个手无寸铁的弱女人，丈夫是个善良的老实人，我们至今都不明白自己要求自己按照‘真善忍’做好人错在哪里？罪在哪里？我们违反了哪部法律和哪条法规呢？”

李淑春对杜尔伯特蒙古族自治县的公检法人员呼吁说：“我知道这冤假错案都是假错案都是江泽民违法违宪一手造成的结果，给我家造成了灾难，给你们留下了麻烦。公检法的官员们，你们是国家法律的代言人，你们是最知法懂法的，也是最该有理性有良知的人，咱们不能昧着良心犯罪。在你们权力的工作范围内，请您多一些善良，……真心希望你们能维护匡扶正义……我期盼我的丈夫早日回家。谢谢！”

◇六七十岁老人读书 太原警察称“大案要案”

山西省太原市王英（女、七十六岁）、胡姓老太太（七十多岁）和罗保俊（男、六十多岁）等七名法轮功学员二零一八年六月二十五日被太原市迎泽公安分局跨区绑架、非法关押，据悉已被构陷到检察院，有警察说“此案”被定为大案、要案。

六月二十五日下午四点多，太原市迎泽公安分局迎泽

派出所警察突然闯到太原市杏花岭区解放北路机车厂宿舍院，把法轮功学员孙志芬家租住的家门踹开，实施绑架。当时有四名法轮功学员正在她家读书学法，都被绑架，他们是王英、胡姓老太太和罗保俊。

当晚，太原市迎泽公安分局警察守在太原市小店区北营的法轮功学员张清香、张润英家门口，绑架了她们，并非法抄了家。同一时间，太原市迎泽分局还出动便衣，到太原市杏花岭区铁路宿舍法轮功学员王素萍家，将其绑架。

太原市迎泽分局此次跨区绑架、抄家，拿着搜查证、传唤证。他们绑架抄家的多数人都不是自己辖区内的法轮功学员，绑架时都没有该辖区的公安国保参与，似乎怕走漏风声。

当家属询问自己亲属为何遭此绑架？据警察说，他们动用便衣对几位法轮功学员家蹲坑、跟踪了一段时间然后才下手的。警察并说此案被定为大案、要案，是中央督查组、山西省公安厅、太原市公安局联合办案。据悉，其他一些法轮功学员也遭到了不同程度的跟踪监视。那么几位老人在一起只是学习一下法轮功的书籍，怎么就犯了法？成了大案、要案了呢？

回看近期太原市对法轮功学员的迫害非常邪恶。法轮功学员薛福贵（七十岁）、连素兰（八十一岁）、田云飞因向世人讲真相被龙潭派出所绑架。二零一八年四月，太原市杏花岭区法院冤判法轮功学员田云飞七年，薛福贵三年，连素兰二年。太原市法轮功学员李润芳去杏花岭区涧河派出所办理身份证，警察不但拒绝办理，并将李润芳绑架，二零一八年一月李润芳再遭冤判三年半。

巧合的是，在这期间，太原市司法系统的一些大老虎纷纷落马或遭整肃。二零一八年五月十一日，太原市检察院前检察长周茂玉被查。六月十三日山西监狱管理局局长王伟被审查，五月三十一日山西监狱管理局副局长省监狱管理局副巡视员高奇、曲沃监狱看守大队大队长裴军亮、汾阳监

狱副调研员武建东落马，还有早前落马的山西司法厅副厅长苏浩。在这场对法轮功学员的迫害中，他们无视法律，昧着良心，扮演着可耻的角色，等待他们的也将是可悲的下场。

◇辽宁抚顺市东洲区 12 名法轮功学员被非法关押逾二年

抚顺市东洲区十二名法轮功学员吕庆、李艳荣、李刚、徐桂荣、张桂萍、胡风秋、刘凤娟、李多云、秦增云、潘福德、东维荣、姜顺爱，二零一六年七月二十一、二十二日先后在家里被绑架、抄家抢劫，被非法关押在抚顺南沟看守所已有两年多。

期间，相关人员不断的变换方式迫害，构陷这些法轮功学员的案卷，已经由所谓的“团伙案”，分割成几个个案，分别留在东洲区法院、抚顺市望花区法院、抚顺县法院和抚顺市清原县法院等；家属聘请的做无罪辩护的律师目前遭到打压，有余文生、程海、文东海、吴莉、李明、张科科等，已不能继续来抚顺为法轮功学员做辩护；熊冬梅和蔺其磊律师的律师证仍然被当地司法局扣押，没有给到本人手里。

抚顺市东洲区这起绑架迫害法轮功学员的所谓“案卷”，因证据不足，先后两次被抚顺市东洲区检察院退回东洲区公安分局，最后还是被起诉到抚顺市东洲区法院。

二零一七年四月二十五日，应东洲区法院办案法官田浩的要求，在东洲区法院召开了一次“庭前会议”，法官田浩、公诉人、法轮功学员家属聘请的几位律师到会。律师要求法院立即解除强制措施，放人。二零一七年十二月十二日，两位律师一起再一次到抚顺东洲区法院见田浩法官，两位律师在办公区门外用内线电话和田浩联系，询问案件为什么超期不审，并再次提出超期关押问题，田浩不耐烦的说：“现在就是‘押扣（音）’”，就粗暴地挂断电话。两位律师琢磨了好一会也没有想明白“押扣”是一个什么法律术语。

按《刑事诉讼法》第九十七条的规定，法院应立即放人。家属无奈于二零一八年依法举报法官田浩的违法行为。

◇请大陆学员停止使用 gmail 中的即时聊天功能

无论使用国外的谷歌 Gmail 信箱，还是微软的 MSN 即时聊天工具，使用时都能发现经常有被非法侵入的痕迹。鉴于最近知道一些同修经常使用 Gmail 中的即时聊天功能直接进行一些项目与技术交流的沟通，虽然他们认为敏感的东西不会去谈，但是实际结果是沟通的内容基本也是直来直去。即使文字表达稍带隐晦，也很容易被邪恶明白用意。这样很明显存在严重的安全隐患，所以请大家对此事引起足够的重视，不要使用 Gmail 中的即时聊天功能。

项目沟通与技术交流就是通过长期经过验证安全稳妥的明慧站内信箱或按照天地行论坛的安全要求在论坛进行项目与技术交流的沟通最好。（文 / 大陆大法弟子）

严正声明

本周一百八十四名大法学员严正声明一切不符合大法的言行全部作废，表示要加倍弥补给大法造成的损失，坚修大法到底。

世人觉醒

本周一百一十四名觉醒世人郑重声明，以前所写、所说、所做对大法、对师父不利的言行全部作废。相信法轮大法好，支持法轮大法，弥补过错。

◇副县级领导主动找我退党

〔大陆来稿〕我过去的一位老同事（教师），从政后当上了领导（副县级），每次见面后只是简短的说几句话就走了，也不敢听法轮功真相，更不敢接真相资料。有一次他看见我，主动要请我座谈，他很高兴的对我说，前不久到国外旅游了一次，看见法轮功游行队伍，声势浩大，非常壮观，民主社会就和我们不一样，很自由。

他还说在国外看了《九评共产党》书，说原来在职时是不敢看的，现在退下来了（退休），看了《九评》后，真的得考虑退党的事了，请你帮我用化名退了吧，现在的共产

党真是太腐败了，相当危险，说不定哪天真的灭亡了呢。

我夸他有远见，能把握好就有未来，在天灭中共时就能平安度过，请你以后要多多看看法轮功真相资料，退党的事就包在我身上了，你姓王，我就叫你王顺天，顺天意者昌，好吧？“好！就叫王顺天。”

◇徐大哥的新发现

〔中国东北来稿〕自从徐大哥家的电视能看到新唐人电视台的节目，他可爱看了。那天他看见法轮功学员尧，说：“我一看共产党做的那些坏事就生气。”尧说：“对，好人看了都会生气。”

徐大哥又说：“我发现新唐人播出的新闻，过几天中共才播，啥意思？”尧乐了：“法轮功把真相说出来了，中共想瞒也瞒不住了，就说一点呗。可要是有关生死的事，别说差几天了，即使是差一天，那就是今天知道的能活，明天知道的就晚了……”

“新唐人能救命”，这是徐大哥得出的结论。

邻居徐大哥是个爱思考的人，当得知新唐人电视台的内容正是他所寻觅的时候，非常高兴。于是新唐人（卫星接收器）来到了他家。

看着公正、真实的报道中共历史的节目后，徐大哥说：“法轮功只是把共产党这些年干的一切告诉了我们，就象直播体育赛事的播音员一样，把现场呈现给了听众。共产党说法轮功反党，不跟癞蛤蟆说自己的照片丑化了自己一样吗？”

◇由要钱到要真相资料

〔山东来稿〕去年八月末的一天，天气闷热，太阳烤的人直冒汗，我和两位同修一起，走在救人的路上。不远处看到一位男士站在那儿张望。刚到跟前，一同修就热情的打着招呼：大兄弟，乘凉啊，这天可真热啊，这地方有风？你城里人吗？那人答道：唔，城里某某村的，没什么事，就想在这儿转转。

我就对他说：你城里人消息灵通，知道法轮大法是佛法，天要灭中共，三退能保命吗？这时此人脸上突然露出讥笑、狡猾的面孔，一字一板的说：我这人这一辈子什么都不信，谁的也不听，我就喜欢一样东西——钱。他手里做着点钱的动作，又接着说：你今天把你包里的钱全给我，我就听你的。

看着这个可怜但又可贵的生命，我当时整个空间场充满了慈悲的能量，并没有看不起他的念头，就象在看着我那天真烂漫的小孙子和我说着调皮的童话，逗我开心一样。

我平静、祥和的看着他说：“你这话说的真对，钱这个东西，不但你喜欢，我也喜欢，大概没人讨厌它吧。可是啊，咱们的孔圣人孔老夫子曾说：君子爱财，取之有道。咱们素不相识，今天有缘相见，为的是让你闻听福音，得到救度，在天灭中共的大劫中保命，你开口就要钱，这是取之有道吗？我真给你能要吗？”我知道师父在加持我，同修在发正念，又接着从做好人 and 不失不得的道理讲。

只见那人已经慢慢低下了头，小声说：“是啊，今天要了你的钱我不得还吗？”我接着转入正题，讲了法轮功是什么，天为什么要灭中共。他听得很认真，告诉我他只戴过红领巾同意退出，我给取了化名。

同修给了他一份真相资料，这时他突然对同修说，你能多给我几份，我回去分给邻居看看，让他们也了解真相。同修给了他并叮嘱他，这是救人用的，不可乱丢，做到会得福报的。他表示一定做到。

◇对修炼大法的妻子深信不疑

〔山东来稿〕法轮功学员明宇的丈夫老刘，是一个不善言辞的老实人，他没有修炼法轮功，但从妻子身上他看到了法轮功的美好。他的妻子修大法前，年纪轻轻多病缠身，被病痛折磨的性格极端，脾气暴躁，搞得家庭不和睦，一家人生活的都不愉快。妻子修大法后，身心发生了很大的变化，在单位工作积极肯干，多次被评为公司和局里的先进生产者。

在家庭中，尊老爱幼，任劳任怨，赢得了邻里和亲朋的称赞。

老刘亲眼目睹了妻子修大法后的巨大变化，认定了法轮功是一个祛病健身有奇效，能让人道德升华的好功法。所以，从妻子修炼开始到现在，他一直都默默地支持妻子，不离不弃相伴至今。特别从九九年大法被江氏集团残酷打压以来，老刘的正义和坚强更是让人刮目相看，不愧为一个顶天立地的堂堂男子汉。

中共迫害法轮功初期，明宇要去北京上访，走时怕丈夫担心没打招呼。她进京后打了一个电话告知丈夫，丈夫听后没有一句埋怨的话，只是关切的问她：身上带的钱够用吗？你自己要多注意安全，早点回家。

明宇第二次进京上访被当地警察劫持回本地看守所非法关押了两个多月。期间，老刘每星期都要去看看守所送东西打听情况，那个负责传送东西的狱警一次很感慨地对明宇说：我在这里干了二十多年，从来也没有见过象你丈夫这么好的家属，你回家后一定要好好待他啊。两个月后，明宇又被拉到了派出所。半个多月，老刘每天晚上（白天上班）都要去派出所看望，在铁栏门外，望着妻子关切的问：他们打你没有？吃饱饭了？自己好好保重。给了难中妻子很大的鼓舞。

后来，明宇又被非法劳教。在劳教所不到三个月的时间里，老刘开车拉着妻弟和妻妹四次去五百多里外的劳教所探望。每次见面，都是嘱咐明宇要注意自己的身体，好好活着，全家人都盼望能早日回家。所里的警察也曾说过：这样的家属很少见。

这些年，明宇多次被抓捕，每次老刘知道后，都是第一时间和家人去找人要人，减轻了妻子受迫害的程度。

二零一五年，明宇依法以实名向最高检察院和最高法院举报江泽民，后诉状被退回本地，警察指派明宇的原单位人员到明宇家询问此事。老刘表情严肃，口气坚定地对来说：是我叫她写的！你去告诉警察，有什么事找我，不要再找她。来人听后，一脸的尴尬，什么话也没有再说，悄悄地

走了，回去后告诉领导说：以后再也不去某某某（明字）家去讨无趣了，她丈夫太护她了。从那以后，单位真的再也没有找过明字。

一次，单位电话通知老刘去交党费，他去单位后却写了退党申请书，在场的两名同事也一同写了退党申请书。他在大家庭中还带头签名举报江泽民。

法轮功被迫害这些年中，老刘承受了身心的巨大痛苦，但他从没有一句怨言和不满的话，曾有不怀好意的人几次劝他和妻子离婚，他都以沉默回敬了对方。

几年来，无论形势多么险恶严酷，无论世人怎样难听的语言刺激，老刘对修大法的妻子一直深信不疑，以他的忠诚和正义关心、呵护着妻子。

人心与因果

◇山东潍坊市 610 人员姚玉龙遭恶报

潍坊市峡山区太保庄街道办事处政法委书记610头子，姚玉龙，五十多岁，近二十年来，死心塌地跟随江泽民集团迫害法轮功学员，到处张贴污蔑大法的标语、漫画，并直接参与将法轮功学员初立文非法关押到洗脑班及“上绳”等迫害。二零一八年七月份，姚玉龙遭恶报，脑袋要害部位长了肿瘤，不能手术，现瘫痪在家。

二零零八年八月十七日，姚玉龙把潍坊市峡山区太堡庄法轮功学员初立文从淮北监狱直接绑架到潍坊市洗脑班，铐在暖气管子上，拳打脚踢了一顿。晚上，将初立文拉回了太堡庄派出所，铐在铁椅子上。后初立文又被转关在七戈庄村委办公室内，在这里，姚玉龙对初立文实施“上绳”等迫害。

因坚信法轮大法、被加期迫害的法轮功学员王世友，二零一零年八月三日冤狱期满回家时，被峡山区太保庄街道办事处政法委书记姚玉龙勒索现金二千元钱。姚玉龙扬

言，不交钱，再劳教。王世友的弟弟（未修炼法轮功）为了不让哥哥再被迫害，把自己省吃俭用的钱替哥哥交给了姚玉龙。

二零一三年新年过后，潍坊 610 人员和姚玉龙，三次到被迫流离失所的法轮功学员孙学明年近八旬的老母亲家中，诱骗多年卧病在床的老人说出孙学明夫妇的下落。

法轮功学员多次对姚玉龙讲清真相，告诉他不要再迫害法轮功学员。法轮功学员真心不想看到他这样的结局。

◇诚念“法轮大法好”亲人街坊得福报

〔大陆来稿〕我的三姑姐（孩子的三姑）是偏瘫，有点痴呆，患病两、三年了，不能走动，生活不能自理。有同修让她诚念“法轮大法好，真善忍好”，会得福报。一次我去看她时，她激动的流着眼泪说：“诚念‘法轮大法好，真、善、忍好’得福报，我现在都能自己上厕所了。”看她身体有了明显好转，我从心里替她高兴。

她又跟我说：“前几天，女儿来看我，女儿告诉我，她身体不舒服，吃完饭就往上返，胃里难受的不行，不能睡觉。你赶紧去告诉她诚念‘法轮大法好，真善忍好’，再把我身体的变化也告诉她。”

离开三姑姐家，我去了外甥女（三姑姐的女儿）家，我把她妈妈想跟她说的话与身体的变化告诉了外甥女，外甥女高兴的说：“真是这样，我也要念。”我又告诉她要诚念，声音越大越好。她对我说：“我经常去地里干活，那我就在地里大声念。”

过了一段时间，我碰到外甥女，她高兴的跟我说“婶子，我念‘法轮大法好，真、善、忍好’了，现在吃完东西后，胃不疼了，身体也好了。”她的邻居在一旁听到后，知道了事情的原委，表示也要念“法轮大法好，真、善、忍好”。这是大法的威力，感谢师父的慈悲。

还有一次，我外甥见到我高兴的说：“二姨，你让我念‘法

轮大法好，真、善、忍好’，我念了后，我的腰神奇般的好了，不疼了。”他在煤球厂干体力活，拉煤、卖煤，因为他有腰椎病，装煤时，没装几下，就腰疼，他发愁了，这么一大堆煤，怎么装上车呢？这时想起了我让他念“法轮大法好，真、善、忍好”，他就一边扔煤一边念，不知什么时候，车也装满了，腰不知怎么的也好了，他高兴的说：“这法轮功太神奇了。”

修炼园地

浅悟“真正的本质”

文：河北大法弟子

【明慧网二零一八年八月十日】利用孩子放暑假的时间，我们几个同修决定系统的学一下师父在国外的讲法。

一天，我学到师父讲：“你只要得大法，你的病能好，但是却不是为了治病。他不想按照我们大法的要求去修炼，不想做一个修炼的人，他只想要祛病，可是这么严肃的大法传给他，能是为了治病的吗？不是。那么他也明白了：噢，我只要不说治病，不找老师治病，到时候老师一定能给我治好。你看看，他嘴里不说了他甚至跟谁也不说病了，可是过了很长时间他心里还在想着，我只要炼功，到时候老师一定给我治好！他还在想着。就差那么一点点，就是根本上的不同；就差那么一点点，那就是他真正的本质，他还在想着治好他的病呢。”[1]

我才发现，这个问题在当时的大法弟子修炼中普遍存在。那么我们今天在这个问题上修好了吗？我开始审视自己的修炼，我惊讶的发现，我在很多问题上都是这样的想法，根本不是自己的本质。

因为中共的迫害，单位无理解除了我的公职，失去了工作。我就与妻子（同修）开了一个小卖部，目的是解决自己的生活。可是当时，我们经常开车到农村去救人，小卖部的开设好象影响了救人。同修当时交流，救人是非常急的，只要我们把大法摆在第一位，救人摆在第一位，师父会给我们安排好的，小卖部一定会盈利的。在这种认识的驱使下，我们每天都利用半天时间去农村救人，半天开店。常人看到我们这样做买卖，都不理解。那时我心里总在想：“我们都把大法摆在第一位了，师父一定会让我们用最短时间，挣更多的钱，腾出来时间去多救人。”

可是，一段时间后，我们的小卖店无法再营业下去了，我们在无奈的情况下，只好兑出去了。我当时对此事很困惑，但是我知道自己一定在哪里不合法了。今天学了师父的这段法，我明白了。我开小卖店的目的地是解决自己的生活，可是我还要做大法弟子应该做的，但是整个过程中，我一直放不下的是自己的生活问题，表面上好象是把大法摆在第一位了，但是心里头根本没有放下自己的生活问题，以为我只要把大法摆在第一位，我的生活师父就会管。我不还在想我的生活吗？我与那个师父讲的有病的学员的想法有什么区别呢？我表面光滑了，心里并没有改变。就差那么一点点就是我的本质。我做不到根本不想自己，一切交给师父。当然我这里还存在符合常人状态方面的问题，走了极端。

在很多问题上，都能体现出这样的问题来。比如说学法，有的同修看到别的同修学法能悟到法理，非常着急。同修就跟他交流，你学法是不能抱着想悟到法理的有求之心去学才能看到法理，因为师父讲了：“记住，要无所求而自得”[2]，他明白了，我不能求，我不求了，我就什么也不想了，该我看到的时候，师父一定会让我看到法理的。可是很长时间了，他什么也没看到。有的同修就困惑了，甚至有的开始怀疑了。我们看看，他那个求看到法理的有求之心根本就没去，而且隐藏的更深了，怎么能看到法理呢？就差那么一点点就是本质了。可他没有走过去。

在病业问题上，也体现出这个问题。作为病业同修本人人都知道向内找自己，因为师父讲过：“了却人心恶自败”[3]。他就想：“我必须向内找，我找到自己的人心，师父就会把这一切归正。”他找了很多心，他可能想：“我已经向内找了，找到这些心了，师父一定会管我的。”可是过一段时间，发现并没有好转，那时他就开始动摇了，甚至怀疑大法了，这时病的表现就越来越重。不管他怎么说，他叫师父给他治病的心去没去呢？根本没去，说到底，他还没有放下他的病业问题。他的向内找，“修”自己的目的地是要师父给他解决

病业问题，他不是真正修炼，师父怎么能管呢？那么带着这种心理的“向内找”能是大法修炼中的向内找吗？能触及执着心吗？根本不能。真正的向内找是法的展现。

还有，在帮助病业中的同修时，我们多数都有改变别人的心与解决病业同修的病业问题的想法来帮助他们。我经常看到，那些同修在病业同修面前经常说：你要向内找，与同修在法理上交流，目地是什么？是让病业同修尽快摆脱病业魔难。说到根本是要解决同修的病业问题。都想改变病业同修，不想改变自己。都是带着一颗改变别人的心。

但是，随着同修对病业问题的交流体会越来越多，越来越深刻。似乎明白了，病业同修的表现是给我们修的，我们都找自己，病业同修才能好，我们不能改变病业同修，只要我们都找自己，都修好了，同修的病业也就好了。我们看看，我们找自己，修自己的目地是什么，不还是让同修的病业好吗？不还是想改变同修吗？想想，我们那时的向内找，修自己不都是假修吗？没有真正做到纯纯净净改变自己的修炼吗？我们不是还差那么一点点就是我们的本质吗！

我认为，我们帮助病业同修的基点不应该放在解决病业问题上，应该放在同修整体提高上，整体在大法中升华，当然包括病业同修在内。我们是来修炼的，来同化大法来的，不是来解决什么修炼中的问题来的，如果我们都抱着这样纯净的心态修自己，整体在法上提高，根本不去考虑病业不病业的，它存在也好，不存在也好，我们根本就不去考虑它，你想那不正的状态还会有吗？

正法修炼已经接近尾声了，都修炼这么长时间了，执着圆满的心也应该修去了。但是我在实际中发现，还有一些同修在执着圆满。但是这种执着并不是很明显。我们同修每天都非常忙，都在努力的做好三件事。因为我们从师父的法中知道，只有做好三件事，我们才能圆满，做不好，就无法圆满。有的同修就想了，我就做好三件事，我什么都不想，到时候我一定圆满。他就全力以赴的做三件事，每天时间安

排的很紧。当他听到别到同修谈到圆满的问题时，他就说：还担心这些有什么用，你三件事都做到了，师父能不叫你圆满吗？他执着圆满的心去没去呢？根本没去，他做三件事的目的地不还是为了自己的圆满吗？换句话说，不就是执着圆满的心在支配他做三件事吗？这不是修炼，更不是师父要的三件事。师父讲：“那么执著圆满是不是执著哪？不也是人心在执著吗？佛会执著圆满吗？其实真正接近圆满的修炼者是没有此心的。”[4]

那么什么是我们的本质呢？就我目前的修炼境界谈一下自己的认识。我们都知道师父说：“所以法轮他会内旋度己，外旋度人。”[5]体现在我们大法弟子的正法修炼中，我认为就是向内修好自己，同化大法；向外善意帮助别人，救度众生。我们的本质就是这样的生命。我们做一切都本着这个本质去做，不管病业也好，绑架迫害也好，同修之间的矛盾分歧也好，我们就把住这个内在的主线不被带动，不管你外部发生各种各样的变化，我们都不离开这个主线，什么不正的一切都会归正，那时我们就在正一切不正的，那才是大法的展现，是一个大法粒子的展现，才是我们真正的自己。真正的本质。

可能有些语言有些过激，因为我看到有些同修，包括我本人严重存在这样的修炼问题，这也是我们能否真正同化大法，完成好使命的一个很大的障碍。因为心里有些急，可能语言有些不当之处，请同修谅解。我这只是写出一点，抛砖引玉，希望同修能拿出更好认识，整体提高，完成好师父赋予我们正法时期大法弟子的伟大使命。

个人现阶段的一点认识，不符合法的地方请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《欧洲法会讲法》

[2] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈学法〉

[3] 李洪志师父诗词：《洪吟二》〈别哀〉

[4] 李洪志师父著作：《精進要旨二》〈去掉最后的执著〉

[5] 李洪志师父著作：《转法轮》

学法和背法的一点修炼体会

文：海外大法弟子

【明慧网二零一八年八月十四日】作为大法弟子，我们都知道学法是非常重要的。对于学法的意义、怎样能更好的学好法，每个人的认识也不完全一样。我整理了一下自己对于学法的理解，与同修们切磋。

一、对学法的意义的理解

学法让我理解到不同层次的法的标准、要求，和如何去修，比如说，把嫉妒心理解为看到别人比自己好就不高兴，那是常人这个层次的嫉妒心的一种表现而已。嫉妒心的其它表现形式自己都意识不到，在修炼过程中，要去它，就难的多了。当然不是意识不到它就修不掉它，法中会让我更清楚的知道不同层次的执著或观念的表现，那样修去它会更快。师父讲：“我们是有针对性的，真正的指出那颗心，去那颗心，那么修的就非常快。”[1]

真正的在学法中认识到更高层次的法的标准和要求，用他来指导我修炼。学法也能让我明白不同层次去执著心的法，例如“舍”、“悟”等等。

师父说：“经修其心”[2]，师父还说：“我一直在班上给大家讲法，大家的心性也在一直发生着变化。”[1]

我理解：学法过程的本身就能提高修炼人的心性，改变头脑中的不合法思想和观念。修炼初期，我认识到学法可以指导修炼，后来认识到，其实就是这个“指导”也不仅仅是一个修炼的方法或标准的指导，在学法的过程中，我有时候会感受到自己的不好的心结慢慢被法化解掉，有时候正念升起来，有时候，突然一句法的内涵一下子完全解开或

部份解开我心中的执著，或打开和扩展我的心等，就是学法本身也能提高心性。

还有学法过程也是修心的过程，学法时各种心、杂念冒出来，抵制它，集中注意力在学法上，就在修去这些冒出来的心和杂念。另外，学法中装进大脑的是法，当法在大脑中比重越来越多的时候，我不就越来越同化于这个法了吗？！

师父说：“我经常讲一句话，我说我把所有能够使你们修炼提高，在修炼中能得到的东西都压进这部法里面去了。你们虽然在不同境界中，但是都不能够真正理解我说的话有多大的份量。你只要去修，你什么都会得到。但是你们知道吗？你们所得到的那里溶入了我多少东西在里边？”[3]师父说：“以至带动学员本体与功的演化与提高这种实质的变化。”[1]学法的过程中，也在解决我修炼过程中的各种问题，还有本体与功的演化的过程。

师父说：“法能坚定正念”[4]。法中展现的法理和法的洪大也在不断的提高我的悟性和坚定正念。初期学大法时，我完全把大法当作一般的气功在学，学法也很少，而且对师父讲法出现很多疑惑，也有一些不认同的地方，但是我喜欢炼静功，所以虽然学法不精进，但一直没放弃。回想那时候我的悟性真的是太低了，甚至静功中看到手上捧着的神奇物质还认为是幻觉，直到一次学法时师父反复点化，我才松动了那个顽固的无神论。

学法的心态变了，不再用自己在人世间学到的知识、观念、眼光去学法，原来学法中遇到的困惑、疑问一个个在学法中被解开，又不断出现新的问题，不断在学法中或其它时间，突然就豁然开朗，那时候一个星期平均悟到两次，心性的提高，自己都能明确的感受到，师父也让我感受到一点点那个层次提高的相应的状态，我只能说那个层次提高的速度是我不敢想象的，甚至这个修炼速度有多快都不敢跟同修交流，说出来会惊世骇俗。还记的曾经有人说我们炼功点有

人三花聚顶了，好象三花聚顶修的很好了，我听了心里轻轻的一笑，大法大到我们不可想象的地步。

之后悟的没有那么频繁了，但是奠定了我喜欢学法的基础。认识到法的伟大，法中悟到的理让我的悟性不断提高。在我以后的修炼过程中，遇到对法不坚定甚至怀疑思想出现的时候，我就回想自己一步步走过来的路，和悟到的法理，那些不坚定或怀疑就烟消云散了。能让我坚定的，不是那些曾经的体验，不管那个体验有多强烈，或看到了什么，也不管看到的東西有多清晰，这些都不是我能坚定修大法的基础，能让我对大法坚定的和充满信心的是大法的法理和大法的伟大。

学法改变我看事物的眼光和心态，我不再那么投入的站在常人角度去看人、事和物，例如，天体的洪大让我能更好的看待人与人之间的关系，生命历史的久远让我能用历史、轮回的眼光和心态看待身边的人和事。师父讲的法我学了之后，知道了是一回事，明白了、接受了，又完全是另外一个境界。法能让我有不同的看待万事万物的眼光和心态。

在正法修炼中，学法还启迪我讲真相的方法、思路 and 心态。我简要的交流一下。

学法中，师父的法解开了我的心结，打开了我的思维，增强了我的善念等。师父是怎样解开我的心结的，我就用在法中悟到的理去解开常人的心结，引导常人生命中对善和美好的向往，在正与邪中选择站在正的一面；用自己在法中悟到的例如“真正的善与恶”[5]、“万事万物”，顺着常人的执著等的理解对待那些迷在乱世和谎言中的曾经的“主和王”，不计较、甚至根本就不去体会他们的那些脏，只体察他们的心结和帮助他们打开这些心结；在法中锤炼的坚强的意志让我能坚持下去，在坚持讲真相的过程中同时也在进一步加强修炼人的意志力；在讲真相中，在遇到各种人、各种心的冲击和考验中锤炼自己，熔炼自己，心性和心态都在实践中不知不觉提高上来，用这样提高了的心性和心态再来学

法，法中就不断的展现更高的法理。在救度众生中修自己，这是我理解的正法修炼。我现在理解到，《转法轮》同样也包含了怎样去讲真相的法。

二、对于怎样学好法的几点体会

我理解到，学法时那个心很重要，注意力要集中，排除杂念。在学法的时候头脑中反映出杂念是难免的，关键是杂念出来的时候，我们怎么对待，自己的主意识不能够随着杂念胡思乱想，精神集中在学法上。我把这个排除杂念的过程本身也当作是一种修心的过程。

师父说：“要想学好大法，只有不抱有任何目地去学才对”[6]。我理解到，学法的时候是要放下一切有为的思想，不要带有任何有求之心。我学法不用人的大脑去“思考”大法更深的内涵，只要知道读的文字表面意思就行了。那个更高的法理是师父点给我的，信师信法，自己只管去学，去修，去做，该得的时候就会得，不带目地心去学。这也是信师信法的一种表现。

师父说：“人类固有的旧观念形成一套工作、思维方法后，很难接受新的认识。真理出现了也不敢去接受它，本能的产生一种排斥。”[1]我理解到，学法的时候，尽量放下自己思想中所有的各种观念，空出自己的头脑，来接受大法。不用自己的观念或经验来理解大法。

还有，不是自己想怎样做，然后在学法时到法中找依据，而是放下心，在学法中悟到该怎样做就怎样做。这个顺序不能倒过来，否则我感觉是对法不敬，严重的甚至会导致邪悟。

其实学法的时候，我个人体会是，读的快或慢，声音大还是小，是否双盘，是否双手捧着书，甚至有人说什么字字入心，我都不看重，因为我没有看到法中有这样的说法。我应该怎么做，只有唯一的一个标准，那就是师父的法。在法中自己理解到或者悟到什么，那都是用来要求自己的，如果和同修交流，那也仅是交流而已，我不能要求别人按自己

的理解去做。

我从师父的法中理解到：学法要静心，注意力集中，不带有目的地，放下观念，要通读，要多学。

当然，我体会到，如果能把《转法轮》背下来，用背法来学法，那样会更好。

三、背法的意义的心得体会

师父说：“一个人就象一个容器，装进去什么就是什么，你装进的法，就同化了法；你装进了土，那就是土。”[7]

我认识到，背法的记忆是一种实实在在的物质，在另外空间中，他是真实存在的物质。在《转法轮》“开光”中我理解到，人的意念发出来的思想是一种大脑形态的东西，甚至那个东西还有思想，还能做一些事情。有一次，我在定中看到，在我面前落下来一大堆字，那个字一个个象中国古代的那个钥匙形状，心里不知道为什么，就知道那些都是我背下来的《转法轮》里面的字。一个人思想中法的记忆的物质越来越多，到最后密度也越来越大，那这个人在思想的深处往往也能把自己当作一个大法修炼人。

我自己有个体会，背法状态好的时候，往往梦中大多能知道自己是修炼人，做的事情都不错，梦中考验就容易过，或者在梦中讲真相，或者接触一些美好的事物。

背法状态特别好的时候，我只要大脑一闲下来，不需要用脑的时候，头脑中自动就开始背起法来。那时候心态也很好，感受到溶于法中的快乐！

我养成了遇到什么事情，或者听到别人说什么，自然而然就与师父的法对照的习惯。不管任何人，任何事，只有师父的法才是衡量的唯一标准，修炼人的思想是清醒的，看待任何事情都与法对照，然后与自己思想中的想法对照，找出自己思想中不合法的地方，而不在于当时那个事情该怎么做或那个想法在人的道理上本身的对与错；时时与法对照也避免出现别的学员说什么自己就跟着说、别人怎么做就照

着做这样盲目跟风的情况。

背法加强了 my 意志力。修炼人的意志力是很重要的，在背法过程中，那么大的背诵量，还有那么多师父重复讲的文字在书中不同的地方，还有会不断的遗忘，还要背的准确、不断减少背诵记忆中的错误，这个过程在不断挑战一个人的意志力，不断的坚持就在不断的加强意志力。

背法能增加学法的时间，减少了思想处于常人状态的时间，我平时处于常人状态的时间是多于“溶于法中”[8]状态的时间，修炼状态差的时候，那处于常人状态的时间就更多了。背法让我在做事，比如洗碗，坐地铁，走路，或者一觉醒来但是还没有起床就开始背法，这些零碎的时间好象不多，但是如果会背法，那就完全不一样了，你会觉的学法时间大大增加，同时也让自己更多时间处于学法的状态，减少处于常人的状态的时间。

典型的一次是，我有一次走路，正背着法，对面走过来一个中国人，我不想中断背法，就随手递给她一份大法真相传单，没想到她主动要跟我说话，我就给她讲真相，她说的一句话我一直记的，她说：“看你这么慈眉善目的，你说什么我都信。”其实我倒没觉的我是慈眉善目的，那一定是我那时处于溶于法中的状态带给她的感受吧。现在我打电话讲真相，遇到状态不好，除了查找导致状态不好的心性原因，我就学一会儿法，然后就又恢复了。背法让我一天学三讲，感觉很容易做到，同时更多时间处于好的状态。

背法也能帮助我抑制和排除坏思想、杂念，当头脑中冒出杂念的时候，我用我自己的主意识去排除它、抑制它，有时候能行，有时候也压不下去或者很费劲才能压住一部份，有时候会导致感觉精神疲累。会背法之后，排除杂念就不那么难了，当杂念出来的时候，不用去抑制，直接就背法，那个杂念一下子就烟消云散了。

28 背法更能注意到师父多次重复讲的法，因为每次重复的文字有所不同，所以要准确背诵需要比其他部份下更大的

功夫。我也从中悟到这些重复的部份往往就是有不同的法的内涵。比如第一讲的“真正往高层次上带人”[1]中，师父谈到对社会负责，对学员负责，在《转法轮》中出现了三次，每次都是二个负责，而且都是在整个过程。对这部份法我悟到了二次。还有人的生命来源也是讲了三遍，我也悟了二次。对于“负责”的悟决定了我做事的心态，那个理解“负责”一部份法的内涵之后，体现出来的负责是自然而然的，是自觉的状态，没有一点点的勉强，我理解可能是在一定层次范围内这一部份被法同化了的状态吧；对于生命来源的悟让我理解了为什么人间是反的理，用什么样的心态去看待人类的苦难，怎样对待社会关系，人的那么多执著与什么相联系着。对这段法悟懂了一点点，就让我一下子看淡很多执著，而不是一个一个的去掉执著心。再说，对于看淡了之后的执著，再舍就相对不那么难了。

四、怎样把《转法轮》背下来的几点体会

平时学法的基础很重要，如果平时通读学法的时候，我们能做到静心学法，经过多年学法，《转法轮》很多人已经通读几百遍了，在迫害之前学法的同修学法可能超过一千遍甚至二千遍了。所以通读《转法轮》已经朗朗上口，读的很顺、很流利了，往往别人读上一句，自己经常就能够接下一句了。这样背法就是很有基础了，如果通读还不流畅，那还是找找为什么通读那么多遍还不能流畅通读，这样会提高学法的效果。

决心很重要，下了决心，定好每天背法的时间，每天背多少不要给自己限定就那么一段或二段，你会越背越快，我和我孩子都是三个月左右背下来整本《转法轮》，开始一天一段，后来一页，后来几页，正常是五、六页左右，大概一个中等长度的标题。

背法毕竟是修炼中的事，真的发自内心的决心可能就会有法的力量体现出来。不要太强调我记性不好，岁数大了

等，那个记性不好的“我”不是真正的我，我的岁数大不大要站在修炼人角度上看。当然肉身记忆力会有影响，所以多长时间能完成背法，我们只管尽力去背，背的过程就在提高。

坚持也很重要。特别是背法完成一大半时，每天要背新的内容，又要复习，懈怠几天又会出现会背的又不那么清楚了；以前还会出现突然一大片背的不错的整体淡忘了一些，有时我的修炼本身状态也有波动，或出现什么事情忙一忙等等，这些时候往往会出现一种强烈的无力感，不断有思想出现：算了，看着书通读也一样，很好啊。好在当初第一遍背法我是一气呵成的，在以后减少记忆错误过程中，我背法也确实停了好多次，但是我等状态一好，马上又开始背法。终于等整本《转法轮》记忆错误少到一定量的时候，一下子就轻松了，而且越来越轻松。回头看看真的很欣慰。

还要不断的复习，每天背一些，同时每天复习一些，不断的循环。我看到很多同修背法每天背一到二个自然段，不复习，等背到最后一页，前面背的已经过去很长时间了，忘了很多了。

我把背《转法轮》中的记忆错误专门记在一个本子上，哪一页，第几行，什么记忆错误，写在本子上，每天专门抽时间复习记忆错误点。再有一个本子，专门记书中重复讲的法，放在一起对照记忆，比如六处讲到“不失者不得”[1]，三处讲到“人的元神是不灭的”[1]等，专门针对的记，这样就慢慢可以做到记忆的误差越来越少。

等固定位置的记忆误差差不多完成的时候，不同位置随机出现的记忆错误就会凸现出来，就象我们看着书读有时也会读错，背法随机出现的错误更多。好在随机出现的错误纠正比固定错误容易多了，纠正随机出现的错误难在这个地方解决了，那个地方又出来了，实质上还是记忆不够准确，记忆不够牢。在纠正随机出现的错误过程中，对于整部法记忆的会更牢，我相信，就是记忆的物质密度越来越大。

就是到目前为止，我的记忆固定错误极少了，但加上

随机出现的错误还有约一百个，我也不气馁，而且我还相信，“倒背如流”不是形容的说法，我不知道我能不能达到。从法中我理解到：神认准的路一定会走下去，我就认定了目标，那么好、那么伟大的法我一定要背下来，更准确的背下来，让我的更多的各个不同层次的我都背下来，我会很幸福的、坚持背下去的。

以上为个人学法背法体会，也只是我目前状态修炼过程中的认识，而且很多自己悟到的，我自己并不能完全做到，甚至有我学法初期悟到的法，到现在那么多年过去，在绝大部份时间，我还是做不到能处于悟到的那个法要求的状态。

开始准备写体会的时候，没想到写这么长，一整理没想到有那么多。算是一份学法的作业，写出体会，与同修们交流，希望能得到同修们的指正。

注：

- [1] 李洪志师父著作：《转法轮》
- [2] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈同化〉
- [3] 李洪志师父著作：《瑞士法会讲法》
- [4] 李洪志师父著作：《精進要旨二》〈排除干扰〉
- [5] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈论语〉
- [6] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈学法〉
- [7] 李洪志师父著作：《新加坡法会讲法》
- [8] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈溶于法中〉

不是简单的“开药方”而是共同向内找

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一八年八月十二日】师父说：“大法弟子是一个整体”[1]。所以，大法弟子受到迫害，同修的无私帮助是极珍贵的。但怎样帮助，的确是我们应该注意的。

我们常常看到提供帮助的同修像医生似的，“望闻问切”一番之后，甲乙丙丁便开起“药方”来；被迫害的同修觉得这个见解也对、那个说法也有道理，感到谁说的都不错，无

所适从，最后“病症”依然在，甚至加重。

问题在哪呢？个人认为，主要问题之一就是想提供帮助的同修忘了修自己，忘记了一切本质的事都是师父在做，“修在自己，功在师父”[2]。如果我们能够把被迫害的同修看成是整体中的一员，看到别人有问题反过来修自己，大家一起各自向内找，同时善意的相互提醒，师父会帮我们各自寻到该提高的地方，“病根”就解除了，整体就提高了。一点认识，不当之处请同修指正，合十！

注：

[1] 李洪志师父著作：《美国中部法会讲法》

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

没有这颗心就没有这个难

【明慧网二零一八年八月十二日】我是一九九七年得到宝书《转法轮》的，觉的书里的内容很好，也很珍惜，但是不懂得这是佛法修炼，直到二零一一年，我才真正的溶入到大法中。

在八年的实修中，我象个懵懂的孩子，在师父温暖的大手牵引下，一步一个脚印的走到今天，每每想起，感恩的泪水就止不住的流。我和所有的同修一样，对恩师的感谢无以言表，下面我把刚刚经历的一次过心性关的过程写出来，向师父汇报，与同修分享。

我在机关工作，因为在单位遇到聊得来的同事，我经常讲大法真相，单位里很多同事都知道我修炼法轮功，明白真相的基本上都做了“三退”。

年前发现一件让我很震惊的事——单位同事监视我，这让我无法接受。我想，他们既然知道大法是好的，是正的，怎么还会跟邪恶站在一边，参与迫害呢？而且平日里我用法中修出来的慈悲善待他们，也得到了同事们普遍的认可，大家一致认为我为人善良友好，对我的评价也很好，他们怎么能接受邪恶的指使，迫害好人呢？我很想不通，怨恨心、争

斗心全上来了，压也压不住。

事情起于今年二月，单位组织邪党党员观看污蔑法轮功的录像，我不是党员，无意中听说是播放污蔑大法的内容后，立即发正念解体另外空间旧势力的邪恶安排，解体干扰众生得救的邪恶因素。身边的同事看完录像后，都不敢和我说话了，看都不敢看我一眼。我坐在办公室里，感觉到另外空间的邪恶蜂拥而至，平日里轻松快乐的办公室变的鸦雀无声，大家都显得很忙碌。我却觉的很压抑，好象呼吸都不顺畅了。自那天开始，我就加大密度对单位另外空间发正念解体邪恶。

几天后，我发现一同事行为很特别：我上厕所，他上厕所；我不去食堂吃饭，他也不去；午休时我在办公室，他也在办公室；下班时，我走后他才走；有朋友来找我，这个同事就问我：她是谁呀？我心想你为什么要知道她是谁？但出于礼貌每次都回答他了；工作中与来访的客人交谈，他就在我们周围一边打电话一边走来走去，还经常问这问那的，表现出很关心我的样子。总之，我到哪儿都能看到他，如影随形。我静下心来细想想，他好象是在监视我，只有这种解释才能符合他种种怪异的行为。

找到答案后，我的心就不平静了：怨恨心、争斗心、尤其是恐惧心、害怕心很严重，不时的冒出来搅乱我的心。紧接着我又发现最要好的同事也在盯着我，再后来又发现一个，再后来全办公室的人看我的眼神都不对了，经理瞅我也不对了，虽然很尊重我，却显出极不耐烦的样子。好象自从播放污蔑大法的录像后，我的工作环境全变了，大部份同事对我的态度都不一样了：平日很尊重我的人对我说话尖刻，其他人都平静的看着我的反映，好象他们是一伙的，他对我尖刻的表现是他们设计好了似的。而平日里相处一般的同事，却对我出奇的友好，这友好、关切的眼神背后总有一种让人不舒服的感觉。一瞬间，好象自己被邪恶设计的圈套包围了，身边处处都是眼睛，我的一举一动、一言一行都不自由了。

我心中明白这是不对的，可就是绕不过弯来，也不不断的学法、发正念解体迫害，情况依然没有多大变化，心里很不稳，被带动着心神不宁的，很苦恼、焦虑、害怕，还有怨恨。怨恨的同时也可怜他们：你们参与迫害佛法是要遭恶报的，也许还会牵连到家人。

我想，他们接近我为邪恶提供任何信息都是在害他们自己。我开始有意疏远他们，而他们却变着法的接近我、跟着我。他们越这样，我越发的生出怨恨心：邪恶给了你们什么好处？你们这么不遗余力的监视我，提供一条信息能得多少利呀？还是邪恶承诺给你升职呢？

我不断向内找：怕心、恐惧心、虚荣心、面子心、怨恨心、争斗心，尤其是怕心和怨恨心比较大，还有一颗怕死的心。怎么去也去也不掉，心中求师父开示：弟子到底哪里不对了，让旧势力操纵众生参与迫害？师父的法打入脑海中：“身卧牢笼别伤哀 正念正行有法在 静思几多执著事 了却人心恶自败”[1]。这不是给身陷牢狱的同修们看的吗？我想了一下，明白了，我这天天被监视着，不也跟在牢狱中一样吗？被邪恶监视着身心都不自由了。我开始反复背这段法，怕心少了许多。

我又找出许多师父讲的关于怕心的法：

师父讲：“可是有没有怕心，却是修炼者人神之分的见证，是修炼者与常人的区别，是修炼者一定要面对的，也是修炼者要去掉的最大的人心。”[2]

师父讲：“我过去讲过，我说实际上常人社会发生的一切，在今天，都是大法弟子的心促成的。虽然有旧势力的存在，可是你们没有那个心，它就没有招。你正念很足，旧势力是没有办法的。”[3]

师父讲：“你没有那个心哪，象风吹过一样，你根本就没感觉。有人说你要杀人放火，你听了之后太有意思了，（师笑）这怎么可能？一笑了之。根本就不当回事，因为你没有那心，这话动不了你。没有那心，碰不着你。你的心动

了，就说明你有！你的心里确实很不平，就说明这个东西还不小。（鼓掌）那不该修吗？”[4]

师父讲：“如果你没这个心，坏人就不会出现，旧势力就不安排这个事，这明摆着嘛，你没有这个心，它安排这个事干啥？它不等于多此一举，还被我抓住把柄收拾它了。”[5]

通过学法背法，我悟到是自己的执著心招来了魔难，守住法去掉这些执著心，魔难也就消失了。向内找：怕心、虚荣心、面子心、怨恨心、争斗心、报复心、对同事的情，其中怕死的心最重：怕被不明真相的同事构陷，怕被非法抓捕、判刑、活摘器官、最后被迫害死。

找到这些执著心我就开始清除，全盘否定旧势力的安排，彻底清除这些执著心，结果是时好时坏的，反反复复的这颗心备受煎熬，有一次竟然半夜被恐惧惊醒。过完年不愿意上班，不想面对这邪恶的工作环境，不想面对这些曾经亲切如今却暗藏邪恶的面孔。我和几个同修切磋了此事，大家指出这一切都是假相，不承认它，同修们都不约而同的帮我发正念。家人同修告诉我：“你是有能力的，你觉的是真的就是真的，你觉的是假的就是假的，就看你怎么想。”同修还说：“师父每时每刻都在身边，你还怕啥呀？”

通过学法，我明白这是假相，可同事的各种表现和用眼角偷窥的表情，都是真实存在的呀，怎么就是假的了？联想到同修过病业关时，那是真的痛，真的难受，医院拍片时，那显出的病状是真实存在的，神奇的是只要念一正，多严重的“病”立即消失的无影无踪。悟到这儿，内心已坚定的认识到被监视是旧势力制造的假相。

师父说：“我们是有针对性的，真正的指出那颗心，去那颗心，那么修的就非常快。”[6]

我最大的执著心是怕死心，到明慧网上搜索“去怕死的心”，找到《破除洗脑班的心得》的文章。文章中详细的讲述了同修在邪恶的洗脑班中如何理智智慧的去怕心，正环

境、证实法、救度众生的全过程，同修在洗脑班中不停的背法，不让邪恶表演的任何语言现象干扰自己的心，就是背法、背法……心中装满大法，邪恶无缝可钻，同时不断向内找，真正的直指人心去人心，文章中讲：“例如堂堂正正炼功，整个过程就非常理智，一开始只能公开摆个打坐姿势，那就只摆个姿势，当心开始紧张时，就把腿放下来去怕心，针对怕心，念：怕心死，怕心灭。反复念，反复灭，坦然后，下一次就能摆到五分钟，心又慌了，那就再拿下来，再灭心，灭一段时间后，下一次能摆到十分钟，心慌后那就再停下来，再继续灭。就这样一点点去心，一点点延长，从五分钟，十分钟到二十分钟到半个小时，再到一个小时，从睁眼炼一会儿闭眼炼一会儿，再到闭眼炼，最后到完全坦然美妙的打坐，从只炼静功到动静全套，从一天炼一遍到一天炼两遍，即使对着全省监狱系统摄像头也象在家炼功一样的坦然心不动，等等，都是这样一点点去心，一点点延长，一点点扩展的，只要心性还不到位，就先不做，等心性到位了，再正式破人这一层，所以整个过程既理智、又稳健、又没难，就象水库涨水一样，整体（整个外在身体动作与内在心里平稳）提高，整体升华，一切水到渠成，风平浪静。”

借鉴同修的修炼方法，我开始不断的背师父的法，怕死心冒出来就在心里念：怕死心灭！怕被监视时在心里念：怕被同事监视的心灭！一直念到心坦然平稳了为止，再背法，心平静了许多。

我不断向内找：还发现自己有看不上同事的心，原来我是用悟到的法理来衡量他们的言行了，那哪能行？这是不对的，悟到的法理是修自己的。表面上很善内心却瞧不起别人，他们明白的一面能认可我吗？还有怀疑心，把别人往坏处想的心，悟到这些我就不断的念：瞧不起别人的心灭！把别人往坏处想的心灭！直到内心坦然没有这颗心为止。

师父说：“佛是善的，这一点是肯定的。但是那种慈悲是一种伟大的佛法的力量体现。不管你再不好、再坏的

东西，象钢铁一样的东西在佛法的慈悲威力面前都得熔化掉。所以魔一见就害怕，它真的胆怯，它会化掉、会消失掉，绝不象人想象的。”[7]

我悟到：我是在承认迫害的同时反迫害，怎么能行呢？而且同事都是被邪恶利用参与迫害的可怜的生命，我怨恨他们不等于跟邪恶是一伙的了？邪恶制造的假相就是想引起我的怨恨，让我以恶制恶，以此达到毁了我的同时又毁众生的目地，真是邪恶至极！我要全盘否定旧势力的安排，用法中修出的慈悲善念解体众生背后的一切邪恶生命与因素，就是在全盘否定旧势力及其安排。我是修善的生命，“怨恨”和我没关系，我只会善，我身边的众生都是师父的亲人，也是我的有缘人，我必须对众生好，必须无私无我的用善心感化他们，让他们从我的一言一行中感受到大法弟子的纯真善良。此时，慈悲心让我泪流不止。

当我真心善待身边每一个可贵的生命，珍惜与同事们在一起的机缘时，一切全变了，同事、经理对我比以前还好。真是没有这颗心就没有这个难！

师父让弟子升起正念，并全盘否定了旧势力的迫害，过程中不但心性得到了极大的提高与升华，还解体了邪恶对我、对众生的迫害，同时利用此事让我证实法、救度众生。弟子感谢恩师的慈悲呵护！

今后弟子要完全彻底的修去人心、修去自我，一思一念、一言一行、一举一动只为证实师父的伟大，大法的伟大，让一切与我有缘的众生都能感受到大法的无限美好，抛弃邪党，拥有美好的未来。

感恩师父给予弟子的一切！

感谢同修们无私的帮助！

合十

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟二》〈别哀〉

[2] 李洪志师父著作：《精進要旨三》〈学好法 去人心并不难〉

[3] 李洪志师父著作：《各地讲法二》〈二零零二年美国费城法会 37

讲法》

[4] 李洪志师父经文：《二零一四年旧金山法会讲法》

[5] 李洪志师父经文：《二零一六年纽约法会讲法》

[6] 李洪志师父著作：《转法轮》

[7] 李洪志师父著作：《美国西部法会讲法》

青年弟子：他真的在帮助我修炼

文：大陆青年大法弟子

【明慧网二零一八年八月十二日】我是二零一六年结婚的青年大法弟子，丈夫未修炼大法。师尊曾在梦中点化，我与他的过去世曾是一对夫妻，那世我对他和他的家族有大恩。我想他或许是来报恩的。同时他一定是知道我这一世能够得法，期盼着我对他仍然能够像那世一样，无论他迷得多深，都会用法唤醒他、把法带给他。

从相识以来，丈夫就对我很好，在人世间的理当中，表现出对我感情很深厚，我们能吃到一块、说到一块、认识到一块。但是结婚以后，我们之间大变样，开始争吵不断，在人中表现就是两个生活习惯不同的人组建了新家庭有个磨合期、需要相互适应。那段时间我总是在与丈夫的心性摩擦中磕磕绊绊，吃饭、上厕所都可能吵架，有时候一句话说不对就会争吵，都是些鸡毛蒜皮的小事。

丈夫比我大了好几岁，我总觉的男人结了婚后，该有个变化，尤其已经过了而立之年，应该更有责任感，更有担当啊。可是他一点儿没变，还是照常上班工作、下班打球、喝酒、玩手机，合伙的买卖由于投资人有私心藏私钱，他也是一筹莫展。

男人撑起一个家庭，不管日子过得松紧，婚后最起码应该比以前更知道心疼父母，时常回家帮父母干干活尽孝，可他从不。我公婆也照样宠着他，啥活也不让他干，恨不得天天给他们儿子做大鱼大肉让他回去吃。我出差，他回父母家住。公婆早上照样舍不得叫儿子起床上班，他依旧吃不上

早饭，着急忙慌赶到单位。我真是样样看不惯，一想就来气。他一在家犯懒、摆出一副不思进取的样子，我就气不打一处来，憋不住想训斥他。

他家庭条件一般，可他父母总想和我优越的家庭去比，处处表现出一副家底儿很厚的样子，其实是怕我们瞧不起而又死要面子。我婆婆明明去年花六千元买个貂皮大衣，我和丈夫回去吃饭时，还特意拿出来给我显示有多合适多好看，让我认可，或许由于我心里真没拿她那东西当好玩意儿，因而态度或者表情眼神不经意有所流露了，她从来没在我面前穿过那件衣服，回头私底下跟我母亲说，她花一万二买的。我听了以后，真的开始打心眼儿里瞧不起她，觉的婆婆太虚伪，显示心、妒嫉心、对名对钱看重的心太污秽。而且我修炼这么多年，从牙还没换完，就做了师父的小弟子，对如此与“真”相悖的事，从内心里十分厌恶。

几个月以来的心性摩擦中，我发现自己的邪党文化很重，总是要求对方要按照我的想法去做事，完全一副邪党“管天、管地、管人、还要管人的思想”的变异思想和变异行为。而且公婆表现出的种种我看不惯的东西，也恰恰反映出了我还有争斗心、显示心、高高在上、瞧不起人、也重名等等许多方面的心没有去。我知道是我自己的表现才导致了公婆处处强要面子，他们越这样，我就越看不顺眼，恶性循环，不在法上修自己，已经偏离了法的要求太远太远，知道自己是修炼人得向内找，可一颗心仍然是愤愤不平，层次提高的很慢。

结婚后，我与先生虽然分开休息，但是心性关过的并不顺利，早上晨炼也起不来，我决定回母亲（同修）家住几天，希望在大法弟子集体的环境中促使自己精进起来，多学法、多交流、多向内找，真正在法上提高。师尊看我有想精进的心，再一次慈悲点化给我一个梦。

梦境中我爬山，已马上到了山顶，（刚修炼的时候我梦见过和母亲还有另一位同修，我们三人一起爬山，谁先上³⁹

去，就回过手拉一把下面的人，一起往上爬），可是这最后的山路已经不比从前，山上结了一层晶莹的薄冰，根本没有站手立脚的地方，而且山体都是九十度垂直的，直上直下，用人的眼睛看根本不可能有人爬得上去。山体的两侧还有象格尺一样的刻度，我知道那是衡量我们修炼人心性的尺度。我仰头看着这山体无计可施。这时我发现我的先生也在这，他弯着腰弓着身子伏在下面，让我踩着他的身体往上攀，我踩着他的后背，再踩上他的肩膀，他趑趄趑趄万分艰难的站起身子，双手使出浑身力气，咬紧牙关，将我向上托，让我能够往山上爬，可这时候，我的主观思想却没有反应，手脚不往上抓，也不蹬，自己根本没有往上爬的意愿，而他也在一次次的托举中，快要耗尽所有的力气。意念中，我能读到他的思想，那是无比坚定的一念：就算用尽我最后的一丝力气也要将她（指我）送到山顶，就算以付出我生命为代价、牺牲掉我的一切，也要帮她爬上去，帮她达成所愿！我被这无私的、为他的一念震撼了，猛然清醒了，踩着他，三步并作两步冲到了山顶！这时晨炼的闹钟响了。

无法用人的语言来形容我当时的感受，梦中的那一幕仍在脑海里盘旋，至今依然清晰。梦里先生为了帮我修炼上去，甘愿牺牲掉自己，而我却因为人中的夫妻矛盾埋怨他、气恨他、想通过对他不好来报复他，甚至想过等我修好飞走了以后，永远不再理他，什么恩不恩的，我统统不记了，只要他再也气不着我，够不着我。这些真的太不符合一个修炼人的标准了。我还拿师父曾经的点化当作他即是来报恩的，就一定会对我好，会在婚姻生活中呵护我、保护我，这些完全都是人的想法，而当他开始帮我暴露出自己各种各样隐藏很深的执着心之后，我就开始以人的情来衡量这一切，将一个修炼人的正念抛在了脑后。非要到师尊看到我不悟，再一次慈悲点化我这个不争气的弟子时，才能悟道。

在人中对我好，那并不是真正的好；他帮助我修炼，让我能够在法上提高、修去最后这人中的情与执着，才是真

正的对我好，这才是真正的报恩呐！师父啊，弟子愚钝，弟子愧对师尊的慈悲苦度。

修去妒嫉心等执著

文：德国法轮大法修炼者

【明慧网二零一八年八月九日】我是人们通常说的“三文治小孩”，我有一个姐姐和一个弟弟。因此，从孩童时代起我就觉的自己时常处于劣势。特别的，那时我就嫉妒我的弟弟，而这种妒嫉心又因为我的祖母的行为而被加强，她总是偏袒男孩，而忽视女孩。

在我修炼之前我没有意识到我的这种妒嫉，并且认为作为一个成年人我不再有妒嫉。所以，这种妒嫉心被隐藏起来，甚至不自觉中成为了我的一种性格，我甚至根本就没有意识到自己存在妒嫉心。

《转法轮》里有一段讲妒嫉心的问题。这一章节我阅读过无数遍了，我一直认为这并不是一个我需要担心的问题，并且确信自己没有妒嫉。只有当我有一次在读《转法轮》时把 jealousy（嫉妒）读成 envy（羡慕）时，我才开始发觉自己和妒嫉心之间的一些联系，我才想起了我的孩童时代。然而，我还固执的认为我已经没有妒嫉了，因为我已经修炼法轮大法了。

在相当一段时间内，我都没有意识到我的妒嫉心，直到我遇到了一场很大的心性考验。在我的办公室里面只有很少的几个人，包括我的上司，一位同事和我。当和我相处的很好的同事搬去了另一个城市后，我的上司雇了一个新的职员，突然之间似乎我做的一切事情都出了问题，我的上司将一切问题都归咎于我。不论我怎么解释并且告诉他那个出问题的任务我并没有参与，他仍旧对我刻薄。他贬低我而不是听我解释，然而当我的同事出现时，他却表现出开心。我并没有在法上衡量这件事情，而是认为我遭遇了不公平的待遇。41

在这件事发生的过程中，我没有意识到我那颗隐藏很深的嫉妒心又开始出现了。在修炼的过程中，许多执着心都会浮现出来，这样我们就可以去掉它们。可是，我当时并没有想到这一点。我陷在了自己的感受之中，直到当我去工作时我的心开始不规律的跳动，我的胃也感到疼痛。在那一刻我突然意识到我不能再这样下去了，我想要摆脱这个局面——逃离。事实上我明白一个修炼人面对心性考验时是不会去逃避的。但是，我太执迷于我自己的感受，在那一刻我忘记了向内找，并且表现的不像修炼人了。

因此，我开始寻找另一份工作，在那之前，我只接受短期的工作合约。可是，不久之后，管理层给了我永久的职位，尽管那时我只想离开。

我终于明白修炼的机会是事先就安排好的，这样我可以意识到我是在嫉妒然后去掉它。除此之外，我发现我还有求名的心。现在我已经可以应对那个局面了，但是我还没有去除掉我的嫉妒心。不过我的执着心不再是隐藏起来的，我可以意识到它们了。这确实就是修炼的过程，感觉上就像从迷局终于出现了光亮。

师父说，“所以在今后炼功中，你会遇到各种各样的魔难。没有这些魔难你怎么修啊？大家都是你好我也好，没有利益上的冲突，没有人心的干扰，你坐在那儿心性就提高上来了？那是不行的。人得在实践中真正的去魔炼自己才能够提高上来。”[1]

因为要想不再动气，一个人需要经历一些困难考验。同时，这样的考验总是不长时间就会出现。有另一个人在我的背后说我的坏话，并且说了许多不真的传言。因此，我不认识的人开始讨厌并排斥我。这让我很困扰。我感到在这种情况下很痛苦，我对那个人产生了许多愤怒之情，并且我的心感到沉重。我无法释怀我的怒气，越来越生气。又一次，我忘记了向内找。我没有意识到这个情况是安排好的，让我

师父说，“你不但不要和他一样去争去斗，你心里头还不能恨他，真的不能恨他。你一恨他，你不就动了气吗？你就没做到忍。我们讲真、善、忍，你的善就更无从有了。所以你不能跟他一样的，你真的不能生他的气，别看他把你搞的上下很臭，抬不起头来。你不但不能生他的气，你心里头还得谢谢他，真得谢谢他。”[1]

最近，当这个人又写了一个很刻薄的，有很多扭曲了事实的内容的邮件给我时，我不再像以前一样为自己辩解。相反的，当查看邮件时我的内心仍旧平静，而她写了什么已经不再能使我困扰了。我已经可以放下困扰了我很久，让我感到心很沉重的愤怒之情了。我感到轻松，就好像飘在云上一样，没有什么可以再让我感到沮丧的。突然之间我感到内心生出了对她的善意，并且从内心深处感谢她。

尽管我以前读过很多次《转法轮》中的章节“失与得”以及“业力的转化”，我花了非常久的时间才明白师父说的，不仅是在思想中，而且是在内心的深处。

其他的修炼人也曾告诉我我应该放弃这个心或那个心。并不是我不明白这些，而是要想象关掉收音机一样关掉一个人的感受和想法是不可能的，需要有困难的考验去让一个人意识到她/他的执着从而去掉它们。我并不相信我已经放下了一切执着心，但是现在，我知道怎样去找执着心了。我的心一动，我就会马上向内找我需要去掉的执着心。

师父说，“证实法也是修炼，修炼的过程就是不断的认识自己的不足从而去掉不足的过程，只是许多最根本的执著认识的越早越好。认识到了本身就是提高。能够去掉它，或者克服它、削弱它，最后完全去掉，这个过程就是在不断的提高，也是生命的根本转变。”[2]

我的道路不平坦，并且是痛苦的。但是，任何我遇到或会遇到的事都是为了在修炼的路上帮助我的。

谢谢师父。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父著作：《各地讲法四》〈二零零三年亚特兰大法会讲法〉

警察：在生活中向内找

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一八年八月十二日】我是千千万万法轮大法弟子中普通的一员，职业是警察。我每日在闲暇之余阅读法轮大法书籍，这是让我保持一颗宁静的心的秘诀。平时在生活中，我都尽量按照真、善、忍的标准指导自己的言行，不断规范自己不好的思想和行为，我就是这样在不断的做一个好人、做一个更好的人。

我觉得在大陆生活的人，很多人不了解法轮功到底是什么，不懂为什么法轮功的修炼人要坚持他们的信仰，在此我写出我生活中的几个故事与大家分享，分享下我是如何在法法的指导下，在工作和生活的一点一滴中提高自己的内心的，希望人们能更多的了解和理解我们。

故事一：单位同事基本都是岁数大的，有电脑问题会经常求助于我。有一天，单位同事老周在隔壁办公室喊我，希望我帮他找找电脑资料，我当时很忙，不耐烦的大声喊了几句该怎么找。这时，跟着我到单位来玩的孩子跑到我身边大声说：“妈妈，你是一个大官么？这么大声音？”

孩子这一句话，一下子提醒了我，我才感到自己做的确实不对，对照法轮大法真、善、忍的要求，师父要我们处处为别人着想。可我呢？仔细想想自己平时对岁数大的同事经常表现出不耐烦，还觉得他们怎么连电脑的基本知识都不会，嫌他们笨。想到这里，我想想大法要求我做好人，我怎么连这点事都不向内找找自己的不足呢，我觉得自己在这方面的确应该提高自己的心性了。想到这里，我当着办公室里别的同事的面对孩子说：“妈妈错了，妈妈不应该对同事大

呼小叫。”随后，我去隔壁办公室热心的帮助同事把他的电脑资料找到了。

故事二：我家小区有个我高中时的同学，看到她大手大脚的花钱，有点钱了不还房子贷款却买了轿车，我有点看不上，觉得她挣钱少不说，还不会过日子。有一天我在她单位和她聊天，问起她为何买车，她说她丈夫一直羡慕别人有车，当她得知她丈夫身体里长了个小瘤，她就同意给丈夫买车了，她觉得人比起金钱，人才是最值得珍惜的。和她聊天后，在我回家的路上，我回忆她的话，按照大法的法理对照自己，大法要求我们要做一个为他的人，不能以自我为中心。我突然觉得自己在在这方面没有她那样豁达，在金钱方面，我不考虑家人的感受，其实丈夫的收入还可以，但每次丈夫把工资拿回来，我什么也不让他买，马上把钱全部存起来。平日里，他每次合理的提出要买点什么我都不高兴，甚至他领孩子去小饭馆吃顿饭我也不高兴，埋怨他花钱，还经常唠叨丈夫不会过日子。

想到这里，我觉得汗颜啊，觉得自己在这方面的确没做好，以自己的感受为第一位的，一点没有考虑过他的感受。我以后在金钱上要首先考虑家人的感受。想到这里，我非常开心，同时也看到了同学的优点原来这么多，觉得以前看不上她是我不对，我一路笑着走在回家的路上。

故事三：孩子有一天晚上放学回家进门看到我，不安的说：“妈妈你可别说我，我把笔袋弄丢了。”听了这话，我心里第一反映还是：孩子怎么这么不知道照顾自己东西呢？本来我下班后就忙这忙那的，她还把笔袋弄丢了。我让自己冷静，然后想想师父在法中要求我们做好人，对孩子不能一点小事就吵翻了天。我对孩子说：“没关系，妈再给你拿个笔袋，再重新整理好要用的东西给你带上。”孩子看到我没发火，她乐颠颠的跑到厨房去吃晚饭。我发现原来冷静下来做事，不埋怨孩子，真能给孩子带来阳光，这阳光每次哪怕是一点点，可是我希望自己在大法的指导下能日积月累

的给孩子内心深处多放些阳光。

就这样，法轮大法法理事事、处处都在指导着我。相信您也能感受到我内心深处的幸福吧。

修炼交流摘录

我越来越体悟到，“修在自己，功在师父。”（《转法轮》）这也不只是挂在嘴上的，而是要溶入自己的内心，时时事事要看透表面，深入到这个根本点上，那对自己的修炼提高，真的是飞快。那一道道门，就会为你打开；那一条条路，就会为你延伸。因为说白了，就是找自己、修自己，其它的都是师父在做，那不就是听师父的话，信师信法嘛！前两年，我在身体过关的时候，也体悟到了这一点。往往人在难中的时候，不自觉的就有求快点过关的心，其实那是对过关时间的执著；再一个是对苦难的对抗，那是对身体感受的执著。在法理上，还会表现在从师父的法中找对自己有利的话来证明自己所悟是对的。当然这不是自己有意去做的，因为这是自身没有修好的部份——旧宇宙生命属性的必然。其实，问题就在这儿，如果主意识不强，还会动摇自己修炼的根本，动摇自己修炼的信心，造成过关失败。关过去了，回过头来一看，明白了，那个想快点好的心，那个对于苦难对抗的心，恰恰是阻挡自己提高的原因之一，也给了旧势力钻空子的机会，就好象是我们自己把那个“病”按住不让师父给“治”一样，而人的表面还在那求师父呢！如果能够看到真相，也许自己都会觉的好笑。其实，就守住修自己的一念，遇到什么事都当成好事，该好的时候自然就会好，该我承受我就承受，不去想其它的，其它的都交给师父，很可能那个难一步就跨过去了。站在法上说，那就是“修在自己，功在师父。”

——《关于“修在自己，功在师父”的体悟》

传统文化中对家庭伦理秩序有着十分规范的描述，把人伦秩序放在十分重要的地位，认为家庭中每个人的角色都有着各自的位置和应承担的责任，孝敬父母是儿女做人的基本操守。如果一个人对自己的父母都没有体谅与关怀，对自己的孩子都没有爱护与赡养的担当，就不是个好人。当下有多少儿女结婚要父母资助、生了孩子要父母带，一个不够还要再生二胎。自己被欲望控制着一味的挣钱，追求时髦、现代的生活，理所当然的享受所谓年轻人的快乐生活，很多父母被亲情和潮流裹挟着只能忍受。作为大法弟子，首先要摆正自己生命的位置，我们是大法弟子，我们不仅不能随波逐流，我们还要有“截窒世下流”（《洪吟二》〈普照〉）的担当。很多同修身体有病才走入修炼，师父给延续的生命只能在大法修炼中精進实修。一旦被亲情所累，放松修炼，就会被邪魔拖走。大法弟子只有把自己溶于法中，在法中归正自己做人的正道，才是对家庭对孩子最大的慈悲。做父母的看着自己的孩子被邪恶的欲望控制着堕落下去，才是做父母的最大的悲哀。把大法放在自己生命里最重要的位置，把修炼、救人、讲真相作为自己的首要任务，对儿女的事有所为，有所不为，用大法的智慧归正人心才是家庭和睦的最关键的事，一定要做好（量力而行的资助没有错），对儿女满足自己欲望的要求婉言拒绝。只有归正我们自己，才能归正一个家庭应有的秩序，才能让我们亲人在大法中获得永久的幸福。

——《在家庭中摆放好自己的位置》

师尊讲过：“因为不被承认而强加的迫害是犯法的，宇宙的旧理也是不允许的，无理的迫害是绝对不行的，那样旧势力也不敢干。就是大家尽量的走正。”（《二零零三年元宵节讲法》）所以旧势力为了能找到借口实施迫害，会想尽办法操控利用公检法人员、看守所管教、犯人，强加给我们“这个事，要给你判几年刑”的概念，只要我们在思想中

承认了这个概念，或自己顺着他们的思维想：我这些资料、光盘等，按“邪党的法律”得判几年，当我们分不清那些思想不是自己、顺着邪恶的迫害思维想问题时，那么旧势力就得逞了，就等于是我们承认和接受了旧势力通过公检法、管教、犯人强加给我们的迫害，这时旧势力就堂而皇之的操纵恶人判你了。以刑事拘留为例，当我们被旧势力操控的警察绑架、关押到看守所的那一天开始，旧势力就是要对我们实施“步步为牢”的迫害。怎么个“步步为牢”？旧势力会操控办案警察、看守所管教和身边犯人、检察院、法院，给你灌输他们对你目前处境和以后判刑结果的认识，办案警察说你这些东西少说也得判你几年，态度好能少判几年；看守所犯人说：你们法轮功判刑都是三年打底，等等。听到犯人嘴里说出的这些话的时候，我在心里不承认，随时发正念：否定对我判长刑（三年以上刑期）的迫害。因为当时的我认为判一年半载的还能承受的住。过不久，刑事犯人就对我说：你这个事不算啥，也就判你一年半、二年的。这时，我知道旧势力对我判长刑的迫害解体了，我在心里依然不承认并发正念彻底否定：解体对我判短刑的迫害，长刑短刑都不承认。法官来看守所见我时，我对法官说：掐期判吧（按照现在关押的几个月时间判）。开庭时，在我不写“三书”的情况下，对我掐期判了几个月，就放回家了，这在该看守所的历史上都是从来没有的事。我认识的一位同修H，邪党法院已开庭一段时间，律师到看守所会见同修H，告诉她：你们开庭结果出来了，你和其他两同修都被判了三、四年，同修H说：不可能，绝对不可能！律师说：我都到法院看到你们的判决书了，还有啥不可能的！同修H回到看守所，犯人问她，她就说：判她三、四年她不接受，根本不可能的事！犯人就问她：那判你三、四年你接受不了，那判你多长时间你能接受得了啊？同修H想了想说：判我一年半吧，我还能接受。结果审判结果下来时，同修H真的被判了一年半。（有删减）

——《被绑架后如何否定旧势力的安排》

二零一四年，本地报纸出现过一次诽谤大法的文章，我看到报纸后，记住编辑的名字叫某某，装着各种真相资料就去了报社，没费劲就找到了这名编辑。我认真的讲了真相，他很接受，把团队都退了，并且连连说道：“谢谢大姨告诉了我这么多天机，以后不会再出现这种文章了。”二零一六年，本市晚报出现诽谤大法内容，同修把报纸给我后，我马上找到这篇文章的编辑。一上班我就带上写好的真相信、真相小册子、《九评共产党》书就去了报社，门卫问我找谁，我说：“找某某编辑，我是他的读者。”门卫打电话到他办公室，同事说他不在。我等了一个多小时他也没回来，下午我又去报社，还是没见到他。回家后我向内找自己，用了人心对待这次面对面讲真相。第二天，我又去了报社，门卫说：“你今天来的巧，他刚上班，我帮你叫他。”我在大厅等着，一会儿下来一个年轻人，笑着问我：“大姨，你找我？”我请他坐下，说：“你是某编辑吧，我很爱看你的栏目。但是，这次你刊登的诽谤大法的文章，对你很不好。法轮功是佛家修炼大法……”我说了很多，他也静心听着，还提出几个问题，最后他不但三退了，还说要把那一袋资料好好看一下，也带回家让父母看看，并问我什么学历，说的句句在理，并表示以后一定会注意，不再发表这类文章。

——《愿有缘人都能获得大法恩泽》

整个社会都是修炼场所，我走到哪里师父法身都会点化我去找那些不精進的同修，帮助她们要精進起来。一次听说当地有一对夫妻因怕心不炼了，开麻将馆了，我得知不是偶然，我就找他们去了，他们只顾玩，没人理我，我也不走，等他们玩好了，再搭话。第二天接着去，见面就好多了，等人走了，我就跟这夫妻俩沟通，了解情况，得知他俩书还保留着，那就是希望，我就问：你们得大法的好处没有？他们说：得到了，男的是肝硬化都炼好了，因怕打压不炼了。我说：多可惜，你们得好处了，怎么能说放弃就放弃了呢？ 49

中共不让你炼了，你就不炼了，你得了病，中共会管你们吗？你们是给中共炼的吗？怕啥？没过几天，那男的真犯老毛病了，不能动了，快死了，女的没招，来找我，我说学法，多学法，我没去他家，就是想看看他是否真心回转。那男的怕死，让女人连背带扶来我家了，动真格要学了，我让他躺在床上，他不好意思就靠床边坐在地上（相当难过了），从学法重要性交流，我反复嘱咐他俩回去多看书学法，他们做到了，是真心走回来了，不久男同修病就好了。一路走来，到现在我还在找那些昔日同修，为他们着急。师父默默付出承受着，不断的延长时间，就是不能落下一个弟子。

——《风雨天地行 师父看护我》