

# 明慧週刊



來洪志 甲申年十二月二十七日



WWW.MINGHUI.ORG



美国旧金山湾区法轮功学员二零一九年大年初五在旧金山市中心和中国城举行游行，欢庆中国新年，给旧金山民众拜年、送福音。修炼法轮功六年的常群女士曾经做生物研究，拜读法轮功的著作后，毫不犹豫地走进了大法修炼。她认为，法轮功触及人的心灵，唤醒人的本性最善最好的那一面，“这是千载难逢的好东西”

第 893 期

2019年2月21日



## 重要新闻（上图）

二月十六日傍晚，澳洲悉尼法轮功学员应邀参加在北岸繁华富有区车士活（Chatswood）市中心维多利亚主街上举行的中国新年游行。

## 修炼交流

在法上理顺自己

## 大陆综合

四川政法委胁迫法院冤判毫毫老人  
律师无罪辩护令审判长佩服

## 本周三退统计

截止到本周退出中共党、团、队的总人数：326,643,212

## 明慧週刊

第 893 期  
2019年2月21日



美国旧金山湾区法轮功学员二零一九年大年初五在旧金山市中心和中国城举行游行，欢庆中国新年，给旧金山民众拜年，送福音。修炼法轮功六年的常群女士曾经做生物研究，拜读法轮功的著作后，毫不犹豫地走进了大法修炼。她认为，法轮功触及人的心灵，唤醒人的本性最前最好的那一面，“这是千载难逢的好东西”

第 893 期  
2019年2月21日

## 明慧周刊

第 893 期  
2019年2月21日  
WWW.MINGHUI.ORG

内容提要

## 目 录

## 2 时事新闻

- 2 清除迫害 唤醒良知
- 4 中国大陆学员近期遭迫害案例
- 4 海外学员证实大法、讲真相摘要

## 6 大陆综合

- 6 大陆综合消息
- 8 严正声明
- 8 世人觉醒
- 11 人心与因果

## 14 时事评论

- 14 审判长为何晕倒了

## 17 修炼园地

- 17 在法上理顺自己
- 21 谈“说”、“不说”与“被说”
- 24 妒嫉与怨恨
- 28 体会从一思一念中否定旧势力
- 30 从生活中小事中看修炼的严肃
- 32 是助师正法 不是证实自己
- 34 和小同修一起过关
- 37 静与净
- 39 修炼交流文摘

## 清除迫害 唤醒良知

◇二月十七日，台湾花莲法轮功学员来到火车站广场前弘法、炼功，并以欢庆喜乐的唐鼓表演祝愿国泰民安。当祥和优美的炼功音乐响起，同修们开始演示五套功法时，更有外国游客及观光客驻停拍照、录像。法轮功学员在和民众交谈时，也讲述了中共迫害法轮功的真相，同时向明白真相的民众征集诉江征签。从广州来游玩的一位大陆游客说：“不论到哪个国家游玩或出差，都会看到炼法轮功的人。”同时表示很钦佩法轮功学员们的精神。他还说：希望快点平反法轮功，因为这样对中国所有的人才最好的。

◇建于一七五三年的大英博物馆（British Museum）是伦敦的重要历史文化景点，近年来法轮功学员坚持在博物馆大门前发真相资料讲真相，来自世界各地的游客和街上行人都会看到那把明黄色的伞和伞上的“真善忍”“法轮大法好”的醒目信息，为闻名遐迩的大英博物馆增添一道独特景观。二零一九年二月十三日又有很多中外游客在这里听闻法轮功、了解中共迫害法轮功真相。

两位刚从大英博物馆出来的美国游客驻足观看揭露中共活摘罪行以及呼吁反迫害展板后，径直走到桌前签名要求停止迫害。其中一位女士表示：“不该让（中共活摘法轮功学员器官）这样的事情在人类发生，必须制止。”爱尔兰小伙子杰什（Jash）是一位正在学生物学的大学生，他对历史非常感兴趣，喜欢佛教文化，杰什认为中共迫害法轮功是在毁坏古老文化和智慧，必须制止：“中国是个古老的国家，有美丽的文化，可是现在却被邪恶打压掠夺。”

◇二月九日是中国新年大年初四，南澳法轮功学员在阿德莱德市的唐人街开展问候新年活动，并应邀参加九日和十日越南社区新年嘉年华活动，向民众介绍法轮大法，传播“真、

善、忍”的福音，受到各族裔市民的欢迎。现居澳洲、年逾七旬的刘女士请法轮功学员代她和儿子向法轮功师父李洪志先生表达敬意并拜年。刘女士曾经是上海市政协委员，为人正直善良，因看不惯中共的黑暗，不愿与邪恶的中共同流合污，决意全家移民。在与《大纪元时报》送报的义工接触中了解了法轮功，明白了真相。移民澳洲后每次经过法轮功讲真相的摊位，都会跟学员打招呼，经常赞道：“你们辛苦了，功德无量啊！”

现居澳洲的徐先生的家庭在运动中被中共划入“百分之五”的打压对象，遭到不公平待遇。虽已在海外生活多年，也要与中共决裂。徐先生郑重写下自己的真实姓名，声明退出未成年时加入的少先队，抛弃中共，做堂堂正正的炎黄子孙。

◇二月八日至十日，悉尼法轮功学员们应邀参与澳大利亚新南威尔士州越南社团在悉尼费尔菲尔德市展览广场

（Fairfield Showgrounds）庆祝中国传统新年的活动。了解了法轮大法美好的越南社区民众感谢法轮大法及其创始人李洪志大师！六十岁的越南女士娜郭（Ngoc Ngo）在游览节庆活动中路过法轮功展位时停了下来，她希望从法轮功学员那儿得到一些中文、英语和越南语版本的法轮大法真相传单。她说：“我知道中国政府（中共）迫害法轮功修炼者。但是我有一些中国朋友，他们不知道他们的政府正在迫害那些法轮功修炼者。在中国，共产党完全不让人们知道真相。即使他们（中国朋友）住在澳大利亚，他们仍然受到中国政府（中共）的控制和监视，并没有了解真相的机会。……很多中国人因为受中共欺骗太多和迫害太深重而如此害怕它。”

娜郭女士说：“中共掩盖真相，所以我们更需告诉人们被掩盖的真相。我们必须把邪恶曝光，邪恶的东西总是害怕光明，如果我们把正的信息弘扬出来，他会象光一样传播得很快。”

◇二月四日大年除夕，日本熊本地区法轮功学员与往年一样，来到在福冈中领馆前和平抗议中共对法轮功长达十九年的残

酷迫害，并悼念无辜被迫害致死的中国大陆法轮功学员。法轮功学员来到驻福冈中领馆前，打出“法轮大法好！”、“解体中共，停止迫害”、“立即停止对法轮功的迫害”、“立即停止对法轮功学员活摘器官”等横幅和标语牌，呼吁各界关注在中国发生的残酷的人权迫害。一位男士鼓励学员们说：“你们很辛苦，坚持，一定要坚持住。”

## —— 中国大陆学员近期遭迫害案例 ——

◇湖北武汉法轮功学员冯蕴青二零一八年九月被武汉市汉阳区法院非法判刑七年半，冯蕴青不服判决，上诉到武汉市法院，二零一八年十一月武汉中级法院二审非法维持原判。现在冯蕴青被非法关押在武汉女子监狱（位于武汉市宝丰路）。武汉女子监狱剥夺冯蕴青与家属见面的权利。

◇贵阳市优秀企业家周小朝与石登灵，二零一七年七月开车到贵定县考查项目，搞网络测试，遭绑架、构陷，二零一八年四月二十五日被非法开庭。周小朝被非法判五年半，石登灵五年。周小朝上诉，要求二审开庭。二零一八年九月三十日，法院二审没有开庭，直接维持一审冤判，十月十一日将周小朝，石登灵送往贵州省都匀监狱。

◇山东临沂市兰山区法轮功学员李家芳女士，被撬门入室绑架、构陷，关押迫害身体状况很差，二零一九年一月十五日被抬入所谓“法庭”庭审，被非法判刑四年。公检法构陷她的整个过程完全违法违宪。她家人要上诉。

## —— 海外学员证实大法讲真相摘要 ——

◇韩国首尔天梯书店二零一九年首个法轮功九天班于一月三十一日结束，参加的新学员交流了参加的体会。姜仁顺去年七月攀登冠岳山时，看到法轮功学员在那里炼功的场面，两个月后参加了九天班。由于感到仅参加一次九天班不够充分，她又参加了两次，本次是第三次。她说，“修炼以后，

感到身体变得非常轻松，尤其今天炼功以后，感到身体非常美妙，非常好。”“我感到付出多大努力，就会获得多少。”

◇二月十六日傍晚，澳洲悉尼法轮功学员应邀参加在北岸繁华富有区车士活（Chatswood）市中心维多利亚主街上举行的庆祝中国传统新年的游行，由花车队、仙女队、腰鼓队和天国乐团组成，被当地民众赞誉为最壮观、最引人注目游行队伍。香港老移民邓先生眼含着泪花表示：“法轮功队伍经过时我感觉很共鸣，说不出的感受，他们那么与众不同，一身正气！发出的能量很祥和，把中国真正古老传统文化的美好带给大家，很好！法轮功是今天游行队伍中最庞大的、最神气的一个团体！”“我知道法轮功很久了，很敬佩他们能这么长久地坚持用大善大忍的精神在讲真相。”

◇二月八日至十日，位于罗马尼亚首都布加勒斯特市中心的帕勒蒂卢依（Palatului）展览大厅内，举行了为期三天的关于医疗精神健康方面的博览会，法轮功学员们在博览会大厅的一楼租了一个摊位用来介绍法轮大法，每天下午四点在舞台上展示法轮功五套功法。部份学员在大厅门口、楼梯口和展位上为来往民众发资料讲真相。

◇二月十六日到十七日在丹麦第三大城市奥登赛举办健康博览会，当地法轮功学员再次参加了这里的博览会。有不少民众了解到法轮功是一种来自中国的古老修炼，教人向善，是祛病健身的好功法。有的人被纯净的能量场所吸引当场学功。

# 大陆综合

## 大陆综合消息

### ◇四川政法委胁迫法院冤判耄耋老人

四川省巴中市九位法轮功学员二零一九年一月七日被巴州区法院枉法判刑，其中七位老年人：82岁老人张明朗，男，五年；89岁老人张新伟，男，三年；70岁老太太岳映聪，四年；71岁老人康尊六，男，三年六个月；70岁老人代万义，男，三年；71岁老人祝天贵，男，二年六个月；62岁老太太周丽华，四年；54岁的妇女陈国琼，二年六个月；40岁妇女孙容，一年六个月。所有法轮功学员都被勒索罚款二千元至一万元。

据法院人员透露，这个案子是（四川）省政法委直接督办的，所以拖了一年多才结案。巴州区检察院几次以证据不足把案子退回公安，但是省政法委一再施加压力，要求巴中公安局千方百计搜集所谓证据，非要把这个案子做成铁案不可，甚至威胁要对不听话的检察官和法官采取组织纪律措施。巴州区法院本想关押多少时间判多少时间，开庭后就下判放人。可是省政法委直接指示巴中市政法委必须判三年以上，年龄再大也要判，而且要罚款，重罚。巴州区法院的“法官”，为了保住饭碗，昧着良心做出枉法冤判。这份判决书就是四川省政法委、公检法公然破坏宪法、践踏良知与法律的确凿罪证。

十名法轮功学员二零一八年十一月七日在巴中市巴州区法院第十审判庭被非法庭审。律师与家属辩护人依法一一驳倒公诉人的所谓“指控”，要求无罪释放。89岁高龄的法轮功学员张新伟白发苍苍，双手扶着拐杖，走上法庭，用自己的亲身经历，讲述了法轮功教人向善、祛病健身有奇效的故事，令很多旁听人感动。82岁的法轮功学员张明朗是检察院退休职工，谈了自己修法轮功后的变化：过去一身病，

修炼后身体变好了，主动做好事，多次捐款扶贫，修炼法轮功既净化了身体、又净化了心灵的事实。有的旁听者说：

“除了手握国家权力的高官有本事可以废止或者破坏国家的法律，这些平民老人，七、八十岁了，手无缚鸡之力，走路都要人搀扶，怎么可能破坏国家法律实施啊！”

### ◇律师无罪辩护令审判长佩服

二零一九年一月十八日，山东潍坊坊子区法院对法轮功学员齐乃华非法庭审。家属聘请律师，为齐乃华做无罪辩护，从上午九点至十二点休庭，整个过程基本是律师在为齐乃华无罪辩护，审判长没说几句话。最后，审判长问齐乃华有什么要说的，齐乃华讲信仰自由，修炼法轮功是合法的。

二零一九年二月一日，高密法院对法轮功学员杨小花开庭，家属聘请北京律师为杨小花做无罪辩护。法庭上，公诉人以在杨小花家里抄走的法轮功资料为证，指控杨小花。律师要求现场核实证据，审判长同意。律师一一拿起资料，并念给审判长和在场人听、看，说：“大家看看，这里面写的都是教人做事先为别人着想，做人以真、善、忍为标准要求自己。”律师还念了有关法律条文，法轮功是合法的。

从上午九点开通到十二点多休庭，整个过程，都是律师在做无罪辩护，审判长没说几句话，并连连点头，在静静地听。

走下审判台后，审判长问杨小花的儿子：“谁请的律师？这律师真棒。”并和律师握手说：“我送你去车站吧。”

### ◇吉林残疾妇女新年讲真相 遭国保警察关押

家住吉林省珲春市今年六十岁的妇女张俊玲，三级残疾（左小腿截肢），在二零一九年中国传统新年期间，感恩法轮大法使她获得了身心的健康和道德的升华，走上街头告诉人们修炼法轮大法的殊胜和美好，愿天下有缘人得福受益，被珲春市公安局、珲春市国保大队人员绑架、入室抢劫，现

被非法关押在拘留所。

张俊玲女士，早在一九八一年五月十五日被火车碰伤，左小腿截肢（三级残废），多年来身体患有多种疾病，失眠症，腰椎间盘突出、颈椎病、后背痛、冠心病、坐骨神经痛等等。二零零七年又得了乳腺癌，右侧乳房全部切除。出院后开始修炼法轮功，不到一个月的时间，折磨她的二十多年的疾病不翼而飞，无病一身轻的她一家人生活的快乐、幸福。这十一年里，张俊玲女士没花一分钱吃药打针，给国家节省了大量的医药费。

张俊玲修炼法轮功获得身心健康，却多次遭到当地警察、“610”人员的绑架、骚扰。

---

## 严正声明

---

本周一百零九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

---

本周一百五十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。

### ◇街头巷尾：“不退的不就成了江泽民的棺材板啦”

〔中国大陆来稿〕最近我地法轮功学员发现一个现象，就是询问世人是否退出中共组织时，很多人说已经退了。有的世人看到法轮功学员给别人资料时，就上前说：“咋不给我呢？我就爱看你们的书（真相）。”

几天前的一个晚上，我去公园往树上挂真相卡片，在体育器材处遇到一位五十多岁的大姐。我问她知道三退保平安不？她说知道，亲属就有炼法轮功的。我问大姐：“为什么要退出党、团、队？”大姐说：“江泽民指使中共迫害法轮功，要死也是中共先死，不退的不就成了江泽民的棺材板啦。”

大姐的回答把我逗乐了，我问：“说的真形象，咋想出来的？”大姐说她学过逻辑学，这些年看到天灾人祸中遭殃的都是拿党（中共）当娘的。照此下去，不退的结果也就可想而知了。

是啊，江泽民利用中共迫害法轮功，使许多无辜者因听信了中共的谎言而在灾难中遭遇不幸，太不值了。愿善良人都来了解真相，不做江泽民的垫背。

## ◇朋友的授权

〔安徽来稿〕小美是我的好朋友，我们俩性情相投，成长经历也相似，无论岁月顺逆，我们都会彼此分享，相互鼓励。我生性要强，在修炼法轮大法前多病又多愁善感，成长路上吃了不少苦。自从修炼大法后，我努力按真、善、忍要求自己做好人，遇事为他人着想，不仅无病一身轻，精神面貌也发生彻底的改变，成天乐呵呵的。看到我的变化，小美为我高兴，对“法轮大法好”也深信不疑，鼓励我一定要好好修炼。

一天，有事与小美联系，电话中的她声音低沉，情绪低落，问及缘由，小美只简短说了几句。赶过去后知道了详情：小美将一笔资金委托另一位好友理财，遭遇骗局，损失巨大。小美说，因孩子在国外读书，费用较高，恰好这位朋友经营理财产品，没想到遭此变故。小美没有责怪朋友，但看得出来，这对小美打击很大，不仅经济损失，这份友情也许再难以维系。

很长时间内小美的情绪难以扭转，我有时间就给她打个电话，有时也去陪陪她。

几个月后的一天，我接到小美电话，说她要与丈夫一起去国外看儿子，计划将有关钱财的资料交给我保管，包括各类密码。小美说，这次出行，如果中途出事，婆婆和儿子就没人管了，所以将各类财产资料交给我。

我想，也许是上次的事对她的打击太大，所以遇事会出现负面想法，我建议她把各类资料存放好，不需要写密码，

只写一份授权书给我就可以了，让她放心去看儿子。为了让小美安心，随后我打电话给律师，咨询了相关情况。

按约定的时间，我去了小美办公室。见面后，小美将授权书递给我。打开一看，授权书的内容，不仅仅是财产资料保管，而是全权委托我管理所有资产及婆婆和儿子的安置，也就是将家中所有事情委托我全权负责。看完授权书，我转告了与律师咨询的内容，并再次告诉小美，常念“法轮大法好，真善忍好”，平安吉祥有福报，放心出发，不会发生什么事。小美表示明白，只是有些担心。聊完这些，我俩又如往常一样，静静的相对而坐。

这时，小美微微一笑，轻声问我：“可知道为什么交给你？”没等我开口，小美接着说：“因为你是个有信仰的人。”这话让我很意外，原以为她会说是因为我们之间有二十多年不离不弃的友情才让她如此信任我。

看到我的神情，小美说：“所有的身家、老小安置，这么重要的事，我不会随便交给一个人的。朋友也好，亲人也好，凡是人，都会有私心，也不会在所有时间、所有场合都公正处理。只有你们，你们有信仰的人是不会要别人东西的，因为你们有准则，绝不会违反准则的。”

是啊，我修炼以来，由满身是病，到无病一身轻，是小美亲眼见证的；手握实权，不卡、不要、不拿，默默帮助别人，是小美亲眼见证了；我曾争强好胜，修炼后越来越平和，越来越智慧，也是小美亲眼见证的。历经世间沧桑的她，静心思考，明白什么样的人才最可靠。小美神态庄重，我的内心受到震撼，再一次感受到大法修炼人修出的真诚与慈悲给人带来的美好和大法弟子们实修的重要性。

我们每一个实修的大法弟子，自身就是最好的真相。法轮大法象种子一样，溶入我们的生命，“真善忍”的法理，引领我们不断修好自己。脱胎换骨后的我们，又如种子般行于世间，法中修出的一思一念、一言一行，一步一步，催生种子的生根发芽，直至遍地开花，师父看得见，众生也看得见。

### ◇同事姐姐听真相得福报

〔黑龙江来稿〕我们科室护理员小风的姐姐人生非常坎坷，她本人不但患有心脏病、颈椎病、失眠、神经性头痛等多种疾病，还在一次干农活时左手被机器绞成残疾，中指无名指和小拇指筋被绞断，二拇指绞断一节。头痛病发作起来很严重，恶心呕吐，疼的恨不得撞墙，整天药不离口，为此供过保家仙，信过基督教，都没能改变她的命运。

小风的姐姐不但身体越来越差，家里还事事不顺。她丈夫一次和邻居发生口角，打了起来，失手将对方打成重伤，当时不但她丈夫进了监狱，她家还赔偿对方很多医药费，对本不富裕的家庭来说真是雪上加霜。失子之痛，疾病的折磨，和事事不如意使她整天愁眉苦脸，哭哭啼啼，总有轻生的念头。

小风很为姐姐担心。有一次小风姐姐来找小风时，我有机会给她讲了大法真相，她听的很认真，明白了法轮大法是佛法，是教人修心向善的高德大法，天安门自焚完全是江泽民一伙导演的，是对法轮功的栽赃陷害，她也明白了人命运好坏的因果关系，对我说，你讲的我真爱听，心里象敞开了一扇大门似的非常敞亮舒服。她表示回去诚心念“法轮大法好，真善忍好”。

以后她没事就喜欢来听我给她讲真相，还经常带亲朋好友来听我讲，我送给她的真相资料看完了就传给亲朋好友看，有时还放到邻居的门上。

她每次来听完真相变化都很大，不知不觉中，不但身上的病都好了，性格也开朗了，家里事事也顺利了。本来在家没事做的丈夫找到了一份不错的工作，经济条件也得到了很大的改善。

更神奇的是，她小孙女刚出生一个月后在当地诊断为先天性心脏病（室间隔房间隔两处缺损），三个月、七个月、九个月分别到哈医大和哈尔滨儿童医院复查，都和第一次诊

断相同，医院让孩子在一周岁后做手术治疗，等到孙女一周岁准备做手术时，医院检查结果全部正常。医生还责怪她们说孩子没病做什么手术啊，当拿出前几次的诊断结果时医生也觉的很奇怪。

小风姐姐心里明白，是大法师父保佑了小孙女，因为她看孙女时经常抱着孩子念“法轮大法好、真善忍好”，求师父保佑孙女，是师父救了她的孙女啊。

### ◇丑儿换新颜

〔大陆来稿〕我大儿子家有两个孩子，老大是个女孩儿，今年十三岁，老二是个男孩儿，十岁。两个孩子都活泼可爱，长得五官端正、眉清目秀。可有谁会想到，我的孙子出生时，曾是个奇丑儿呢？

十年前在农村，对生男孩还比较看重。在孙子出生前，经B超检测就已经知道是个男孩了。丈夫的朋友听说了这个好消息，就撺掇着要喝喜酒。

二零零八年十月二十三日，儿媳进产房，我和儿子、孙女及孩子的姨在门外等着。医生从产房把孩子抱出来时，端详了孙女一眼说：“你的孙女长的怪好的，你的孙子脑袋上长了一个包。”我们都凑到孩子跟前看，天哪！那孩子整个脑袋短短的，头顶平平的，象是用打土坯的轴子轴过的一样，脸上没有额头，上嘴唇往里抿，下嘴唇往外兜着。那个包长在后脑勺上，长长的足有一个大人拳头那么大。

儿子看到孩子后哭了，碍于孩子他姨在跟前，把我扯到外面说：“妈呀，把这孩子扔了吧。长得这么难看，就是长大了，连个媳妇儿也娶不上，要他干嘛？”作为修炼人对生命的珍惜，我对儿子说：“你说扔，我也不扔。不管怎么样，你不要他，我养着他。”

那时，我修炼法轮大法已有十年，无论在家庭和社会，我时刻按大法真善忍的原则要求自己做一个好人，我从以前的疾病满身，到现在拥有健康的身体，儿子看在眼里，深知

大法是好的，是正的，他曾经面对政府人员的多次骚扰，挺身喝退他们。

看着当初满怀希望到现在如此沮丧的儿子，再看看那奇丑的孙子，我也一筹莫展，便对儿子说：“咱们还是求师父帮忙吧。师父有的是办法，哪里少长哪儿，哪里多哪儿不长。要相信师父。”儿子疑惑又带有期望的说：“生就了那样，能管用吗？要真能长好，我也信大法。”

当晚过了十二点，儿子替换我说：“妈，你睡会儿去吧。”朦胧中，我好象看到孩子躺在床上，师父一直在床边守着。这种感觉一直到天亮才消失。

怕儿媳看到孩子后上火，孩子的头我一直用小被子遮掩着，不让她知道。孩子的爷爷听说孩子的情况后闷闷不乐，酒席也不办了。

奇迹在不知不觉间发生了。孩子脑后那个包眼看着一天比一天小，头顶渐渐鼓起来了，额头也显出来了，上下嘴唇也在慢慢合拢。看到这些，儿子脸上的愁容也在慢慢的消失。

一切都在归正着，一天一个样。一个星期后，我们回到家里，满嘴长了火泡的爷爷赶紧掀开小被子，看看孙子到底长啥样儿：“咦，这不是不怎么寒碜嘛？”爷爷那颗悬着的心落下了。等到满月时，孩子已经长得五官端正、圆头虎脑的，跟正常的孩子一样了！

孩子懂事后常问我：“奶奶奶奶，要不是师父，我爸爸就把我扔了，是吗？”

孩子们对师父都很感恩，每每家里要做什么好吃的，或从外面买来新鲜的瓜果等，孙子、孙女都争着放到师父的法像前，让师父先吃。有一次吃素饺，我想这又不怎么好吃，就别给师父上供了。孙子说：“奶奶，我尝了一个，好吃！还是给师父供上吧。”

我们家经历的神奇事还有很多，我们全家都感恩师父的慈悲救度。这些年来，丈夫、儿子、媳妇都支持我弘扬大法、讲清法轮功真相，救度被谎言迷惑的世人。

## ◇迫害法轮功学员 绥中法院庭长关树森遭恶报

〔辽宁来稿〕辽宁省葫芦岛市绥中县法院刑庭庭长关树森，被相关部门调查，又因患上胃癌做了手术。过去的十年中，关树森多次参与非法判刑法轮功学员，现在报应开始了。关树森，男，五十五岁，自二零零八年起，开始参与对法轮功学员的非法判刑，据不完全统计，经关树森手被非法判刑的法轮功学员有四十人左右，刑期长短不等，最长的达十年，累计非法刑期一百二十多年。仅二零零八年一个月之内，关树森就非法判了十名法轮功学员。一次次的枉法判决导致绥中很多法轮功学员被投入监狱，受酷刑折磨，很多家庭支离破碎，孩子无人照管，也有的家中老人因此着急上火而过世。对法轮功学员的每次非法判决，关树森从不依照法律在开庭前向社会公示，更不公开审理、公开开庭。关树森总是剥夺辩护律师和当事人的合法陈述权利，袒护公诉人。关树森甚至不允许律师在法庭上说“法轮功合法”。

二零一六年，在对丁青艳的非法开庭中，关树森将已经进入法庭的家属赶出法庭，禁止家属旁听，并亲自通知国保大队（法庭秩序应由法警维护，本与公安局国保无关）。关树森勾结国保，为的是威胁恐吓当事人及家属和律师。开庭时，关树森不允许为法轮功做无罪辩护的律师在法庭上说话。

二零一六年，对董桂霞的非法庭审中，律师坚持无罪辩护，说：“从中国法律角度讲，信仰自由、修炼法轮功合法……”。关树森指使法警将律师赶出法庭。

二零一六年，在梁国兴案开庭之前，关树森为了达到不让律师出庭给梁国兴辩护的目的，骗梁说“你的家人没交律师费，律师不给你辩护了”，又骗律师说“梁国兴想辞退你”。两头行骗。

## 时事评论

文：正言

据《太平广记》记载，汉代有位道士叫刘根，面貌就像十四五岁的人。有时他和人对面坐着，忽然就变成穿黑袍戴高帽的装束，也不见他换过衣服。有位张太守认为刘根是妖道，派人召见刘根，打算杀掉他。

刘根到了太守府，张太守厉声问道，你有道术能把鬼招来吗？刘根借了笔砚和批阅公文的桌子，只听得大厅中响起了铮铮的铜铁撞击声，一直传到外面。刘根又大声呼啸，声音非常清亮，听的人都十分惊恐，宾客们都听得不敢出声。顷刻间只见大厅的南墙突然裂开了好几丈，涌进来四五百名穿甲戴盔的士兵。刘根又传呼来四五十个穿红衣的兵，带着刀剑，推着一辆车，从坏了的墙进了大厅，然后那面墙又恢复了原状。

刘根命令车上的鬼下车，哪想到招来的鬼竟是张太守死去的父母！这时张太守又惊又怕，痛哭流涕，赶快向刘根磕头认罪，只求赦免他的父母。于是刘根命令那五百名兵士把两个老人带出去放回阴间，自己也不见了。张太守这时仍是精神恍惚，几乎要发疯，他的老婆当时就昏死了，过了很久才又活了过来。她说：“我刚刚看见刘根捉来的两位老人，他们非常生气，责怪我们冒犯了神界仙官，使他们被抓。他们要杀掉我们。”过了一个月，张太守夫妇和他们的儿子都死了。

触犯神仙与迫害修佛修道的人都是造很大的罪业，必然要偿还，因此会得到不同形式的恶报，可能是现世现报，也可能是过后才报，也可能发生在造业者身上，也可能发生在其亲友身上，其实这一切都没有偶然的，都是神佛用灾祸来点醒世人，不要再诽谤佛法。

法轮功从一九九二年传出，教人信仰“真善忍”，使人身心受益，道德回升，福益社会，至今洪传一百多个国家和地区。且不说美国、欧洲，就是在香港、台湾，法轮功学员也可以自由地在户外炼功，随意发放法轮功报纸、期刊，为什么就在中国不行呢？据明慧网披露，二零一八年有 15

九百三十三名法轮功学员被非法判刑。善恶有报是天理，法官迫害法轮功遭到恶报的也不在少数。

甘肃省天水市秦安县法院原定于二零零七年五月十二日，非法密判法轮功学员尹亚峰，邪党法院庭长洪亚军曾扬言要判十几年。五月九日洪亚军的母亲突然发病，洪亚军送其母到天水市第一医院抢救，结果抢救无效死亡，洪亚军随之倒地当场暴死，年仅四十八岁，此事轰动整个秦安县城及周边。

而明白真相的人就会巧妙地解决这一问题。最近，一位法轮功学员在明慧网上谈到这样一件事。一位法轮功学员第二天将面临非法庭审，她陪家属去法院，审判长之前已经看过两高司法解释违法等不同内容的十来封真相信，从其它渠道了解到他也明白很多真相。

这位法轮功学员先是理解地说：“我觉得你也不容易，上指下派的，在其位不干也不行。”然后开始劝善：“我只是想告诉你，你要保护好你自己。我只是希望你能从这个案子中解脱出去，现在看来也不太可能了，因为明天就要开庭了，你看现在的办案终身责任制，你永远都得对这个案子负责。迫害法轮功是一场政治运动，你知道只要是政治运动就有它结束的那一天。当年纳粹法官站在被告席上的时候，法官有一段独白大概是：我们不是纳粹，可是我们比纳粹更不可饶恕，因为我们知道他们是谁，正在干什么，可是在良知与利益面前，我们还是选择了为虎作伥。我真的希望你能运用你的智慧保护好你自己。”

傍晚，家属接到电话，庭审开不了了，审判长晕倒住院了。这位听劝的审判长智慧地保护了自己，没有参与迫害法轮功。据明慧网统计，随着公检法人员逐渐明白真相，自二零一七年至今，已经有至少八十七名法轮功学员被无罪释放，其中二零一七年七十六人，二零一八年十一人。希望越来越多的法官能保护好自己，为自己和家人选择美好的未来。

# 修炼园地

## 在法上理顺自己

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年二月十九日】前些日子，我做了一个梦。梦中，我对着镜中的自己，用梳子不断的梳头发。头发很干净整洁，有时候梳理的一丝丝都非常清晰。女儿不断的说：“妈妈，还要再梳。”我又梳……梦中，自己起初是很卖力的在梳，到后来心里就有点不想梳了，但是女儿依然提醒我还要梳。

我女儿年龄很小，我带着她学法。师父法中一句话的表达变了，她就不理解是什么意思了，她就一句句的问我，开始我感觉有点烦。后来当我一句句给她在表面意思上解释的时候，经常心中一震，因为我发现这句法原来是这个意思，而我却做成那样了？！自己以前从来没有象现在这样认真学过师父的讲法，往往是学完后，知道一个整体的大概意思。这段时间，正是因为这样学法，我从法理上不断的理顺了自己，使自己的修炼状态发生了很大的变化。在这里举几个例子。

### 一、在否定旧势力实修自己上，在法上梳理自己的一思一念

在法上梳理自己，首先认清了旧势力，并懂得了如何否定旧势力。我在《否定旧势力 实修自己》一文中写了，这里不再详述。

举个例子，在出去讲真相的时候，心底有微微的怕，我不会放任它，我会找自己，我怕什么？怕被抓被迫害，被抓被迫害是旧势力的安排，坚决否定，并清理解体打给我被抓被迫害念头背后的旧势力。怕本身是一颗执著心，我坚定的排斥它：怕的不是我，是怕心，我不要这颗怕的执著心。那我为什么担心自己被抓？还是不信师不信法，不相信师父就在我身边保护我，我就加强自己信师信法的正念。

## 二、认识到自己带着有求之心学法

在学法时，我又梳理到了自己长期没有意识到的问题，也是作为修炼人来说最严重的问题：带着有求之心学法。

我仔细想了我学法的心态，并回溯我这些年随着时间推移学法的心态是如何发生了变化。一开始学法我是抱着纯净心态在学，但是在学法的过程中，发现很多不好的东西都在解体，思想业和执著心甚至在学法的同时就在消，也就形成了一种观念，只要学法就能消去这些不好的东西，以后就带着这样一个目地在学法，时间久了，这种有求而学法的心态变的顽固。

师父讲：“为此，在有了这些经验的同时，也就形成了人生的观念，经验又在实践中使观念变的顽固。”[1]我把人中形成的这种经验带到了学法中，“学法就能消去不好的东西”这个观念也是这样形成的，并在以后的实践中变的顽固。从认识到这一点开始，我就有意识排斥这种不正的观念。但是这种心态已经有十几年了，所以只要一想起要学法了，就会对法动这种不敬不纯的念，所以，每次都需要排斥，或者放弃这种心。

经过一段时间后，现在学法的心态纯净了很多。当我放下这有求之心，以一种纯净的心态，一个个字去读、一句句看明法中意思再去背的时候，我发现每一句话对于我来说好象都很陌生，会突然觉的，原来这句法是这个意思，哦，那我自己这里有问题呀。第一讲刚背了十几页，修炼状态却发生了巨大的变化。

我认识到当我抱着某种目地在学法的时候，实际上那颗目地心就堵到了真我的面前，使真正的自我学法不能真正得法。当我把这颗心放弃时，我把自己当成宇宙大法所造就的一个微不足道的一个生命时，我知道我这个生命是必须无条件的同化法，照着法去做。我认识到师父说旧宇宙变坏了，其实就是我们变坏了，因为我们就是旧宇宙的生命。所以，

18 我必须无条件的把自己及自己所代表的宇宙体系在师父正法

中更新同化，而不是带着可耻的个人目的地去学这么伟大的一部宇宙大法。

自从我认识到这些，纯纯净净的学法后，我能够真正将自己直接溶于法中在学了。这时，我通过不断的学法，我不断的认识到从前修来修去也认识不到的那些各种执著的根子。

以前，我是通过自己遇到事情认识到自己有执著，比如妒嫉心、顾虑心等，但是在向内找的过程中，只能找到某颗心所表现出来的执著部分，却无论如何都挖不到它的根子，以至于下一次同样的事情出现时，我又一次被执著带动，犯同样的错误，很苦恼。现在真我学法后，发生的最大的一个改变，就是当我能分清哪个是真我时，我就能认识到某个执著从它的根子到它的外在整体的表现，所以修起来，变的容易，我能够从执著的根子清除它，从而那些执著在从本质上自内而外在修去，而不是从前那样好象只能从表现上去控制，从外向内找，却怎么都无法改变自己生命的本质。

当我从内心明白，如何才是真正的真我在学法时，怎样才是分清真我修自己时，我发现旧势力突然变的什么也不是了，我不再需要把那么多心思用在否定旧势力上了，我变成了助师正法的一员，我在按着师父的要求走，以法来指导自己，破除旧势力，救度着众生。我心中不再有那么多被迫害的概念和怎么解体迫害了，而是我跟在师父身后，站在了宇宙的高处，解体旧宇宙的一切，带着众生回归新宇了。

之前当被人说自己是炼法轮功时，我会不由自己主的哆嗦，内心仿佛有一种不敢抬头的感觉，现在我突然感觉到，宇宙中最荣耀最辉煌的一切充满了我的整个身心。

### 三、在讲真相的心态上，梳理自己的一思一念

讲真相本来是慈悲救度众生的，但是我却是站在为私的基点上在做救人的事情。

回来后，听到有同修说，自己最近状态不好，又有人说，某某最近修炼状态非常好，很精進。我对照自己，开始梳理

自己的思想。与带着有求之心学法一样，我跟同修一样，也是带着有求之心在讲真相。回溯自己这些年来讲真相的心态，开始一两年讲真相的心态非常纯净慈悲，但是当讲完真相发现自己提高很大后，我就动了心，并形成了观念，只有讲好真相，自己才能提高，因此以后再讲真相都是为了个人提高这样一个目地在做。

理清自己思想中的不正因素后，当私念冒出时，我就告诉自己，我是大法中修出的无私的生命，我是为了救度众生在讲真相。师父讲了：“因为度人是不讲条件、不讲代价、不计报酬、也不计名的”[2]。这就是觉者为我们做出的榜样。

自从自己不正的念头被梳理归正后，我发现自己再讲真相真的是发自内心的为了救度众生了，也对众生生出了慈悲之心。

#### 四、在法上梳理自己的一思一念，走出家庭魔难

我处于十年的家庭暴力的魔难中，丈夫经常因为一点小事，对我暴力殴打。十年来，对于他的打骂，我虽然表面上忍了，但是心里不知不觉的产生了一种怨恨和对抗的情绪，而且时不时的就担心。结果他越打，我就越担心，越怨恨对抗，他就越来越打的越厉害，以至于后来走入了一种无法解决的极端境地。

当我能够从法上梳理自己的时候，我发现了自己这种担心，是因为他打人的行为导致我产生的怕心。所以我就不断的排斥这颗心，同时不再怨他，而是包容理解和慈悲的待他。结果，十年的家暴就这样不知不觉间解体了。

由此，我想到很多同修在黑窝中能否解体迫害，或者被加重迫害也许都是跟我一样的原因造成的，对行恶者动的念不符合真善忍，而是恶念，并且越来越严重，导致被加重迫害。

#### 五、从修炼上梳理自己，认清根本的修炼状态

自从我能这样认真的一句句学法后，我开始能从根子上

认识到自己很多执著，认识到哪些执著心还很深，很顽固。看到自己被执著控制着，导致自己表面的行为是什么样的，旧势力又如何钻的这个执著的空子，使自己处于魔难中。我变的清醒和理性，能够清楚的从本质看到表象。

我现在觉的修炼人很关键的一点是，能看清楚自己的真实修炼状态，无论自己哪方面修的多差，都能够平静的认识。我以前是担心，怕自己修不好却又找借口回避自己的不足。现在能在自己最顽固的执著心上，下功夫去修，踏实的一步一步的提高上来。

## 六、每天都是不同的，都要在法上不断的理顺自己

以前，每天都是按部就班的学法、讲真相、发正念。还觉的自己挺精進，但是提高缓慢。

当从法上认真梳理自己，真正的清醒过来后，我发现对于修炼人来说，每天都是完全不同的。每天心动的不同，当意识到后，立刻向内找当时是怎么动的心，动心的根源是什么，所以修心方面自然每天不同。讲真相方面，面对的众生不同，站在众生的接受能力上，讲出来的真相也不再是千篇一律了；所处的环境不同，讲真相的方式也不同。

个人的一点修炼体悟，有不足之处请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《精進要旨三》〈越最后越精進〉

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

## 谈“说”、“不说”与“被说”

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零一九年二月十七日】不久前，我经历了一场严重的病业魔难，期间很多同修想帮助我，可是他们的帮忙反而带给我额外的关难。

最让我耿耿于怀的是一个另一片的协调人，她当着我的面就说：“某姐，我告诉你，我们都商量了，你的就是你自 21

己的问题。”说话时那种高高在上，居高临下的样子，至今在脑中挥之不去。

我的怨恨心一会儿压下去，一会儿又上来，因为找不到根本，从此以后我拒绝与她来往。

最近我们学法交流时，得知一个老年同修出现病业，这时他们的说法完全变了，告诉本片同修：“都得向内找一找，是不是有什么执著影响了大姐？”

当时我的心就起来了。同修说我不对，我还是愤愤不平。

回家和女儿一起学法，我提起这件事，女儿说：“妈妈，你别在这件事中纠结谁对谁错，你看到她对你说话的态度，你再看看自己是不是也那样？也是瞧不起人，认为别人不如你？”我一下明白了，是呀，确实是这样。女儿说：“你不能用你看到的衡量别人，你怎么知道人家没修呢？人家修好的一面都过去了，也不在表面。师父不讲过了吗？”

这时我才从牛角尖中退出来，想起向内找。找到了很多，心也能静下来了。

过一会儿，我打开信箱，把刚刚看到的一篇常人关于修口的文章发到信箱里。结果让我很惊喜：一位同修的答复对我非常有启发，就是下面这篇文章《谈说与被说》，我就把它发到明慧，希望有机会和大家交流。下面是这位同修的文字。

## 谈“说”、“不说”与“被说”

师父教导我们：“向内找这是一个法宝。”[1]看到此文（指关于修口的常人文章）向内找自己——

如果我是“说”者，就要按照师父要求的去做，师父讲：“我经常讲一个人要是完全为了别人好，而没有一丝自己的目地和认识，讲出的话会使对方落泪的。我不只教了你们大法，我的作风也是给你们留下来的，工作中的语气、善心，加上道理能改变人心，而命令永远都不能！别人心里不服而只是表面的服从，那么看不见时还会按着自己的意愿行事。”[2]

如果对方不接受，也别怨对方，还得向内找，是不是自己的语气、善心、道理没达到大法的标准，或带有自己的目的地和认识等。点到为止，不要执着别人的执着。劝善、劝善，别人不听，也不要有什么想法，不要指责埋怨，也不要强加别人。

如果我是“不说”者，向内找，原因有四：一是妒嫉，看到别人优点不说是妒嫉，看到缺点不说也是妒嫉，瞧不起，觉的不值得自己说；二是不负责任，觉的事不关己，不管别人好歹，没自己的事；三是自私，怕得罪人，怕自己受到伤害，保护自己；四是有看笑话、幸灾乐祸的心。只有自己受到伤害或冤枉时“不说”，这可能才算是一种智慧，但大法弟子遭受迫害时，是要揭露邪恶的。

如果我是“被说”者，就要无条件的向内找，别人为什么说自己呢？为什么没说别人呢？是不是自己真存在问题，有就改，无就注意，不要看说者态度如何，有问题不要怕说，认识到了，改了就好。

即使是受冤枉了，也别怕说，师父说：“修炼人嘛，总讲那么一句话：你有那个心哪，你的心才会动；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？”[3]

更不要掩盖、反驳、开脱；掩盖是假修，反驳是向外找，走魔道，开脱会邪悟。

一点点浅显认识，不在法上之处，请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法九》〈二零零九年华盛顿 DC 国际法会讲法〉

[2] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈清醒〉

[3] 李洪志师父经文：《二零一四年旧金山法会讲法》

## 妒嫉与怨恨

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零一九年二月二十日】有同修讲：妒嫉心是怨恨心的基础。我很认同，因为我就是先修去妒嫉心，然后自然而然的挖掉了怨恨心的根。我谈一下这段修炼过程，希望对同修们能有所借鉴。

### 修去对前夫的怨恨

我离婚十几年了，对前夫的怨恨很大，认为他伤我太深。在大法法理的指导下，我明白了人与人之间都是有因缘关系的，所以表面不再怨恨，但这颗心还是时不时的冒出来，有时表现还很强烈。

去年我从看守所被非法关押后回来，就住在父母家，在父母家，我努力静心背法、炼功、向内找，不断有新的法理展现出来。当学到关于“妒嫉心”这一节时，我想：我怎么没意识到自己有妒嫉心啊，妒嫉心在中国表现的这么强烈，我肯定也有，可是，表现在哪里呢？我好象并没有妒嫉过谁呀。

第二天中午吃饭时，儿子说他爸爸昨天带他理发了，理发师是他爸爸的朋友，他爸爸的朋友可多了。我不由自主的“哼”了一声，说：“消费多了就成了朋友，不掏钱谁跟你交朋友？！”又摸着儿子的头说：“理发师真行啊，留这么长头发，很快再去理，再挣钱。”看到儿子有些不悦，我一下子意识到，这不就是妒嫉心吗？我立刻说：“我错了，我有看不上别人的心。”儿子点头说：“这就对了。”

当时我没有说出“妒嫉心”这三个字，因为我一直认为这是一颗最不好的心，所以不愿在儿子面前说出来，但我知道这确实实是妒嫉心。昨天师父看我不悟，今天特意给我点化出来了。

我不再想说话了，一边低头吃饭，一边惭愧的想：我妒嫉他爸爸朋友多，还妒嫉理发师挣钱多。我怎么会这样呢？

人家朋友多、挣钱多，应该为他们高兴才对，我作为修炼人，对此还耿耿于怀，那不是还有执著名、利的心吗？此外，他爸爸好了，我为什么不高兴呢？是因为他以前伤我太深，我对他有一颗很深的怨恨心，怪不得他跟我通电话时总是气呼呼的，我都不愿意接他的电话，现在想来这是怨气，是我有怨气，一切的表现不都出自我这儿吗？

转天跟同修交流，同修也这么说，我随即在清理自身时，加强了对妒嫉心和怨恨心的清理。几天后，他爸爸打来电话，我接了（很多时候我都不接），在接起电话的一刹那，我告诉自己：去掉怨恨心。这次他的语气很平和，十几年来，从来没有过的平和，这真是出乎我的意料。其后的几次通话，他始终很平和，我知道自己做对了，师父把怨恨心给拿掉了。

后来在一次炼功中，这个怨恨心又冒出来，我脑袋里出现了他以前伤害我的那些事，我想：在高层次上看，受伤害，这不是好事吗？我应该感谢他才对呀。这一想，怨恨顿消，从那以后，再也没出现过。

## 去掉对父母的怨恨

我母亲脾气不好，稍不顺心，就乱发脾气。父亲不爱说话，当我被母亲无理责骂时，他从来没有安慰过我，我感受不到母爱、父爱和家庭的温暖。记得我小时候，曾对母亲说：“你老了，我都不理你。”她并不在意，以为我在说小孩话，其实我是发自内心的。我本是个内向敏感的孩子，而母亲那种挖苦嘲讽鄙夷的语气，令我剜心透骨的心痛，真想一死了之，我恨他们生下了我。后来，我还恨他们在我的工作和婚姻上没起到好作用，导致我现在在常人中不好的生活状况。

得法后，我明白了这一切都是有因缘关系的，于是开始放淡这个情，对他们表面上很好，在家务上叫我干什么就干什么，从无怨言。但始终感到心中有一块坚冰隔着我们，那是积怨，积怨难去啊！

在学法中，我认识到：看不上别人是一颗很强的妒嫉心。 25

通过向内找，我意识到自己内心深处有看不上父母的妒嫉心，总认为他们只知道过日子，安于现状，大法书都看了，也不想修炼。找自己，想让他们修炼是“情”，师父明示：“求给亲人消灾消病都是对亲情的执著。想左右别人的命运，人各有命啊！”[1]

其实，他们都是有一定文化层次和社会地位的人，对家庭都很有责任感，如果不是他们这样踏踏实实的过日子，我能有这么稳定的生活吗？他们这么大年纪了，顿顿饭都想怎么给我和我的孩子吃好，而且我从看守所回来，他们几乎没有说过责备的话，我怎么还怨恨他们，我是一个修炼人吗？我连常人中的好人都不如啊！我哭了，哭了很长时间，这颗对父母的怨恨心在我自责的泪水中土崩瓦解了。从此，心中的坚冰消融了，我和父母生活的很融洽，母亲也很少发脾气了。

以上两个例子说明了怨恨和妒嫉两颗心之间有关联，其实很多心之间都是有关联的，这是因为它们都是以“名、利、情”为基础的，其根源都来自“私”。复杂的人心搅在一起，有的形成了自然，很难觉察，只有遵照法向内找，时时查找自己的一思一念，才能一点点把人心去除。

## 再向内找

我通常在遇到以下情况时，向内找：1. 发生矛盾时；2. 看到别人的执著心；3. 自己情绪波动时（如生气、高兴、烦恼、开心等）；4. 学法炼功发正念当中有杂念时；5. 干一件事时想别的事时；6. 梦中出现点化时，通常这时可以找到一颗主要的执著心和附带的很多心，我都把它们随时记在手机上，发正念前五分钟重点清除这些心，平时这些心一出现，就抑制它们，一般一、二天它们就淡去了。

但有些强烈的执著心去的时间长一些，而且还会反复出现。在去心的过程中，要主意识清醒、正念坚定，不管它怎么在脑海中翻腾、怎么变幻招术，就是抑制，相信一定会去

掉它，因为你是大法弟子，你有师父在管。这就要求学好法，不然很难做到。

比如，有一次我和一位阿姨同修交流，她说中午发正念时，她老伴又来干扰她。我说：“你生气了？”她说：“我肯定生气。”我说：你生气了，师父说：“你就没做到忍。我们讲真、善、忍，你的善就更无从有了。”[1]你得找自己，要修心性！我们认识这么长时间了，我发现你怎么不会向内找修心性，天天学法，周刊也看了不少，你还不会找自己，我给你说，就我发现的，你有欢喜心、显示心、妒嫉心，还有仇恨心……我一股脑的说了很多，而且语速很快，真想让她一下子明白过来、提高上来。她没说什么。可是，我们临分手时，她又说她老伴如何不对，我看她还是老样子，知道我那番话是白说了。

回家后，我想了想，认识到自己有一颗强烈的想改变别人的心，她才会这样的表现给我看，越想改变别人就越改变不了，是我这颗心阻碍了同修提高啊。其实大法弟子都有师父在管，都在不同境界中修炼，我执著什么呢？难道我会比师父管的更好？哎呀，真是不知天高地厚啊。大法的内涵这么大，难道就我认识到的是对的？太自以为是了。附带的，我又找到了看不上她的妒嫉心、显示心、执著自我的心等，我都记下来，重点清理。

有的心要仔细去找才能认识到，比如我有时会琢磨家务活怎么做合理，出去办事如何言谈举止得体，手机项目如何才能做好，讲真相如何去讲才能使人明白，交流文章如何去写等等。在学法炼功发正念时，被这些念头干扰，无法静心，这到底是什么人心呢？很长时间，我都找不到它的根源，最近我明白了，这是一颗执著于把事情做好的心，附带着干事心、显示心、求名的心、执著自我的心。其实，“修在自己，功在师父。”[1]“你人为的想达到某一目地，也是达到不了的。”[1]找到了这个心，去掉它，打坐就清静了许多。

师父在讲法中说：“同时你自己在承受的时候，你可能

心放的很淡，没有把它放在心上。”[1] 我理解，只有平时扎实的学法修心基础，才能做到这一点。在一思一念上修好自己，矛盾就会少，因为矛盾就是冲着人心来的，即使有矛盾也会坦然而过。

以上只是个人在修心方面的一点体会和做法，层次有限，不足之处，请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

## 体会从一思一念中否定旧势力

文：吉林大法弟子

【明慧网二零一九年二月十六日】一天早晨同修 A 给我打电话让我过去。到同修家她说：同修 B 听到一个声音告诉她说：老板（指我）和他身边的几个人要出事。听到这个消息，我的第一反应就是：这消息是假的。根本就不存在。

第二天，正好去同修 B 家学法。她就简单的说了一下近一段时间她遇到的事：她以前就能听到另外空间的东西，后来她觉的是干扰就求师父，帮忙关掉了。可是近一两个月又能听到一些声音了，并且预见了三个同修出事的情形，她不知真假，就没有说出去。可是前两个同修分别在十几天后和一个月后出了事，和她预见的一样。当预见我和身边的几个同修要出事时，她就想：告诉他们吗？觉的不告诉是不负责任，就给同修 A 打了电话，让她告诉我。

我想起师尊的一句法，“别人要看了之后，都能给你说出来你哪一步有难的话，你还咋修啊？所以根本就不让看的。其它法门谁也不让看，同门中的弟子都不让看的，谁也说不对的。”[1] 那么同修 B 预见我的这一难能存在吗？根本就不说不对的，师尊是连同门中弟子都不让看的。那么同修 b 的预见就不是师尊让知道的，那它一定是旧势力干出来的，是

这里要说的是，当同修B把这事告诉同修A的时候，她的潜意识中已经认可了这件事可能会发生，否则她是不会担心同修安危的。同修认为那一难会发生，和认为它是病是一个道理，她就是求了，那一难可能就会压进去。

那么当遇到这种事时，首先能够认清这不是师尊的点化，否定它的这种干扰，不要这种事情的出现，那么师尊就能够顺理成章的为我们做主，这种旧势力的干扰就不会存在。如果往更深一层想，是谁让她预知的这件事呢？这个生命它对大法弟子的所谓考验，不在师尊正法安排之内，它们的参与就是对师尊正法的干扰。它的这种干扰是不被师尊所承认的，它应该存在吗？所以我们不但要否定它的所谓考验，还要清除它这个生命的本身。甚至要清除包括安排它的高层生命。就是对另外空间参与安排考验大法弟子的旧宇宙生命从上到下全部的清除。交流完，我们一起发正念。

没过几天，同修B就来我家学法了。她一定是认为那个预见不存在了，我家是安全的了。

很类似的又遇见一件事，在二零一八年春天，开两会期间，我们当地有六个资料点的同修遭到绑架。一位给我送小册子的同修对我说：现在是两会期间，环境挺紧的，小册子做的少，这一段时间你也就少发一些吧，过后再补上。又一个同修来我家说：现在开两会了，你发小册子要理智一些啊，不要出一个楼道门就接着进下一个楼道门，也不要一家一家的挨着发呀！

听了这些忠告开始是有些不知怎么办好了：要不这几天先不发？过了两会之后再发？再去救人。这肯定是不对的呀，救人不能停啊。那么理智一些，改变一下发放方式？怎么改变方式呢？什么样的方法算是理智呢？越想越觉的不对，越觉的这里边有东西。发现越想理智时，就越觉的怎么做都不安全。这里边有个“怕”。所谓的理智是那个“怕”的借口。那么怕从哪来？渐渐的我看到了这些忠告后面的认可！认可两会期间的形势紧张，认可这期间发真相可能会遭

到迫害！已经认可了迫害的存在，再去谈所谓的理智，不就是在迫害中反迫害吗！还是没有跳出它们的圈子，怎么能不怕呢？这种理智是小聪明，不是在大法中修出来的智慧。这种想法和认为有病那病就能压进去还是一个理。这种认可很可能造成那魔难的存在。

那么我首先否定这期间形势紧张的说法，发自内心的不允许它的存在，并且正念清除制造这种紧张局势的旧宇宙中从上到下的一切邪恶生命。依据对法的理解否定旧势力，我堂堂正正的和以往一样，正常的发真相救众生，而且没有任何干扰，众生都在为救人让路，效果很好。

这些经历使我更加清醒的认识到，真能从思想深层不认可旧势力，它的安排就不会反映到表面物质空间中来，这才是最安全的，依据大法指导做事才是真正的理智。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

## 从生活中小事中看修炼的严肃

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年二月二十日】中午，为家人准备午饭。我一边揉面，一边听着耳边传来家人播放的大陆年终青年歌手决赛曲。通常我是不看常人电视的，这时家人播放的这首歌，听到音调挺好听，再细听歌词不是歌颂邪党内容的，就想家人愿听就听吧。歌声也断断续续的传入我耳，我也没排斥，一边做着家务，一边听着歌曲。

不到半小时，我出现心慌、胸闷、气短，全身无力。这时引起我的警觉，因今年下半年来，由于不修口和干事心，忽视了修心性，执着心所致，每当干重体力活就会出现这一病业假相。可今天干的不是重体力呀，怎会出现这反应？

我悟到不该听这些常人的抒情歌呀，便立即打开我的

30 MP3 播放我在明慧网下载的同修交流突破病业假相的交流音

频，听了不到半小时，全身无力的状态不翼而飞，身体又充满了能量，非常舒服。

太神奇了！看啥、听啥、差别竟这么大啊。要不是身体特殊时期的敏感有反应，我还悟不到呢。修炼严肃啊！师父说：“什么东西灌进人的思想里就存在那了。人是有记忆的。说是记忆，这讲起来好象都是观念而已，其实它是实实在在的物质。”[1]

午饭后洗水果，当时气温零下六度，自来水冒出的水，刺骨的凉。我想起，昨晚到家庭小组学法，路上吸入凉气，就刺激的心脏不舒服，这么凉的水，也会刺激到心脏吧。我咬牙坚持把水果清洗干净，洗完上床打坐，这是我多年养成的习惯，每天发完中午十二点正念，便利用午休的时间做第五套功法打坐一至两小时，一年四季不间断。

可今天刚做下，就心跳加速，胸闷、气短、很痛苦，大脑冒出一念，是洗水果时凉水刺激影响到心脏造成，便按压左手内关穴位。外甥女多次告知：这个穴位和心脏相连，平时心脏不舒服可按压此穴，因她是学医的。

手刚按上，我立刻想起今上午播放的同修交流“能做到百分之百的信师信法，一切病业假相都能突破！百分之九十九点九都不行！”我按压穴位，是常人手法，是对信师信法的打折扣。

想到此，立即停下按压穴位的手，坚定一念：我一定做到百分之百的信师信法，丝毫不打折扣，疼、难受、是假相、不理它！立刻双盘，打坐。此时，心慌、胸闷、气短症状不翼而飞！我震惊了，以往出现这状态，每次按压此穴位都需近十分钟才能恢复啊，可今天只是一念，心脏就立刻恢复！真是师父说的：“弟子正念足 师有回天力”[2]。

炼完静功，到洗手间洗衣服，水同样是刺骨的凉，我发出一念，我是大法弟子，有师父看护，肉身是高能量物质构成的，水凉对我肉身不起作用。这次洗完再也没出心脏不舒服的感觉。同样的凉水刺激，动的念不一样，就出现了两种

不同的效果。师父说：“你们自己做正的时候师父什么都能为你们做。”[3]

这一天中的几件小事，引起身体出现的各种状态，都与我动的念有关。我悟到：动人念；就受常人理的制约，就出现疼、难受等病业假相。动神念；就能超越常人理，师父就会帮我们纠正一切不正的。

修大法，有师父护佑，真幸福！为少让师父操心，还限在病业假相中的同修，重视修好自己的一思一念吧，修炼真是严肃啊！

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法十一》〈二零一零年纽约法会讲法〉

[2] 李洪志师父诗词：《洪吟二》〈师徒恩〉

[3] 李洪志师父著作：《北美巡回讲法》

## 是助师正法 不是证实自己

文：辽宁大法弟子 慧真

【明慧网二零一九年二月十六日】前几天，在和两位技术同修接触中，发现同修身上的一些执着，我本人也有，回忆自己曾经接触过的技术同修，或多或少都有类似的情况，于是提笔写了这篇短文，给大家做个提醒，共同提高。

首先，技术同修走到哪里都是给不懂技术或者懂的不多的同修解决问题去的。同修会像常人一样带着感恩戴德的心热情款待、赞扬技术同修，这里并不是说不应该感谢，而是说在认识上应该清醒，我们都是助师正法，为救众生而成立的资料点，不是为了常人的什么，技术高是大法给的智慧，不要过分赞扬同修，吹捧同修，那会滋养技术同修的执着自我膨胀，其实是在害他们。

技术同修每天都泡在赞扬声中，甚至有些麻木，也或多或少不自觉的认为自己挺了不起，比别人强，在别人之上，其实这很危险，等于贪天之功。我接触的这两位技术同修说

话口气很大，给人的感觉就是他们很厉害，遇到的问题是小菜一碟，手到病除。用常人的话讲叫骄傲，在修炼人看来是显示。甚至当机器修好，同修要打本小册子测试一下，他们表现出的却是不屑一顾，这里我想说的是不管同修技术再高，对自己再自信，都应该抱着一种谦虚的态度或平常心才正常，可同修恰恰相反，表现出来的是不容置疑，在强烈的证实自己。带有这种强大的执着，危险啊。

我当时看到了，但是没有勇气说出来。我想也会有同修和我一样，即使看到了，也没有勇气说出来。为什么？因为我们觉的我们有求于人，把技术同修从百忙之中请过来帮我们解决问题，不好意思说人家，至少我当时是这么想的。其实就是把助师正法这么神圣的事情常人化，把自己混同于常人。

修炼是神圣的，怎么搞的象常人做事一样，同修都是在建立自己的威德，怎么搞的象是在帮人做常人的事一样了。我很后悔，接触同修一次不容易，尤其听说其中一位技术同修年前过病业关差点没过去，所以很想借明慧一角表达出来，对同修负责，对自己负责。

另外，我想提醒技术同修，可能你们技术同修当中，多少人中才有一位技术真正过硬的同修，你们身上的责任和压力都很大，不管有多少同修带着常人心在无意当中吹捧你们、赞扬你们或者崇拜你们，请一定警觉，排除干扰，千万不要自我膨胀，高高在上，保持慈悲祥和的心态。当你说话声音很大的时候，当你埋怨同修的时候，当你沾沾自喜的时候，当你说话口气很大的时候，请冷静下来想想自己现在是什么执着，要理智，要清醒，不要无意当中证实自己有多了不起。

也请其他同修摆正心态，把技术同修当成普通同修来对待，看到不足指出来，不要象我一样留遗憾，不要崇拜。

提醒技术同修把自己摆在同修之中，看到有人崇拜、吹捧，及时提醒对方，互相提高。智慧和技术都是师父给的，每个人有自己的使命，做好了功德无量，做不好都是损失，总之

一句话，我们是助师正法，不是证实自己。

## 和小同修一起过关

文：黑龙江大法弟子

【明慧网二零一九年二月十四日】我家的小同修是一九九九年七月出生的，当时正是邪恶迫害大法疯狂的时候，我和妻子同修一起走过了那段艰苦的岁月。

历经苦难，但我们没有自卑，一样堂堂正正的做人，做一个修炼人该做的，小同修也渐渐长大。从小我们就教他学大法、背《洪吟》，每天睡前都听一段师父的讲法，一直阳光的长大，到了该上学的年龄恰恰差几天，我们也没有找人早上学，就按照当时的规定晚上了一年学。

孩子从小体质比较弱，经常有病，并且每年大年三十晚上必会发烧。我们开始因为孩子小怕老人不理解也用过药，但是他很难灌进去药，同时又是过敏体质点滴也很困难，后来他老是有病，我们就悟道：他是大法小弟子，应该按照法去做。有一次高烧三十九度多，他妈妈问他：“你能把自己当作大法小弟子，把这当成病业关正念闯过去吗？”他毫不犹豫的说：“能。”于是他妈妈就发了一夜正念，孩子自己也有正念，结果第二天就好了。后来又有几次病业关，都在孩子和我们的正念下闯过去了，现在孩子已经很少再有病业关了。

我们一直没有让他入少先队，从来也不戴红领巾，我们和老师说明家里信佛不加入政治组织，老师也没有强迫。但是孩子有时上学遇到值周生不让进学校，他就发正念，结果值班的孩子就不管他了。虽然家里老人怕孩子面临学校的压力，也怕孩子有心理阴影，但我们就这样坚持到了小学毕业，这一关也就过去了。

转眼到了初中，别的家长都找人分班，我们就按照大法的心性要求也没有去找人，结果分的班就比较差，但是班主任老师人挺好。我们也没有让孩子入团，老师一样也没有强

迫，到了初中快毕业的时候，孩子临近中考突然厌学，也可能是心理压力太大吧，说什么也不愿上学，无论怎么从法理上切磋，家里人怎么劝导都不行，结果有一个多月没有上学，就说身体不舒服在家里呆着，我们心里很着急但又无奈，马上就要考体育了，如果没有成绩中考会受很大的影响，班主任老师也问孩子是不是打算复读了，可孩子自己却说要考试。当时他因为腿疼不能走路躺在床上好多天了，时间也来不及训练了，怎么办呢？

就在这时，新版《论语》下来了，我们就教他背新《论语》，奇迹般的他有精神了，状态也好了，只有一天时间了，我们还是担心他能否通过考试，短暂的适应性训练后，我开着车去送他考体育，包括跳绳、一千米跑，他竟然都达标了。记得看到他单薄的背影跑一千米转弯过来的时候迈着小碎步，双腿快速奔跑，我激动的掉下了眼泪，心里感激师父为小弟子的成长操尽了心。

快到中考的日子了，他已经缺课一个多月，成绩下滑严重，我们找了一个补课班，每天晚上坚持学法，大约补了一个月课就中考了，考试那几天我每天开着车送他，我们俩一路背着《论语》，他心态也挺好，一扫过去的阴霾，每天考试回来我的车开的比较快，感觉就像飞回来一样，就这样顺利的考完了，成绩出来了，超乎我们意料的好。我们报了一所新建的学校，没有报以往的名牌老学校，结果最后很多学生都报了我们那所学校，导致那所学校分数急速上升，而他的分数刚好多一点被录取了，而那个名牌学校却从那一届开始没落了。很多朋友都羡慕我们报对学校，而我们知道，这一切都是师父的安排，孩子也对大法更加坚定。后来我找机会用电话给初中班主任老师讲了真相并做了三退，初中顺利的结束了。

高中的三年确实是很辛苦的，尤其孩子数学不好，很拖后腿。但他一样是坚持着学法炼功，不管功课多紧，学的多晚，他都坚持听一段《广州讲法》录音，炼一套动功，虽然

时间短一些但是孩子都坚持下来了。因为数学差一些就一直在补课，借着补数学把补课老师夫妻俩都讲了真相并做了三退。

孩子学校的班主任老师教政治，非常积极有干劲，但是脾气不好，一数落起学生就没完没了，说的话很难听，搞的孩子们很烦。当时我们也是托了一个朋友想分个好一点的班，也知道炼功人应该顺其自然，但还是放不下，也没有送礼，就是熟人一起吃饭的时候打个招呼（还是心没放下，想钻个空子），结果分下来是最差的班，我当时就意识到是我错了，不应该动这一念，人各有命，什么好班坏班，师父安排的才是最好的，师父能把最不好的变成最好的。

一次老师的孩子有病了，我和妻子都是医生，她咨询我们，我抓住这个良机和她讲了真相并做了三退，并嘱咐她不要在课堂上讲污蔑大法的内容，她都听进去了，一个看起来被邪党灌输的满满的 political 老师居然也得救了。讲的过程中孩子和妻子同修都发正念，结果一个意想不到的奇迹发生了，从此以后老师的脾气变好了，对同学们也温柔了，不再大喊大叫没完没了了，孩子们的学习也都进步了。高考时全班居然超常发挥，取得了史无前例的好成绩，老师也被调到了新高一的重点班当班主任，孩子们最后录取的学校都挺好，三退为她和全班孩子带来了好运气，我们全家给班主任老师和补课班老师各送了一面锦旗表示感谢。

小同修的高考分数也达到了他的正常水平，录取的学校就是我一直打真相语音电话的南方某省的省会学校，也是他心仪的学校，录取的分数总分和单科分数和小同修的高考成绩一分不差，也就是踩线录取，一分也没有浪费。

大学的生活开始了，孩子第一次独立生活，对一切都充满了新鲜感，大学就是个小社会，我们嘱咐孩子不要忘记了自己的角色，不要忘记了大法这个主线，社会是个大染缸，要把握自己很不容易，好在孩子从小学大法和我们有共同语言，没有现代学生那种逆反，也不执着电脑手机，遇到事情

知道用大法来衡量对与错。

我们希望在以后的日子里，能够和小同修多沟通，多在法上交流，希望他能够出淤泥而不染，继续修好自己，师父在看着他，也在看着我们，我们全家一定都做好各自该做的，向师父交一份合格的答卷。

## 静与净

文：湖北大法弟子

【明慧网二零一九年二月十八日】修炼很多年了，昨天发生的一件事情，一个同修病了，住进医院了。同修们在谈论中，这个同修一直都有很强的争斗心，同修问我这是什么心造成的，我脱口而出，说是心不净，是心里不干净。同修说我们有的同修修炼这多年，还是有争斗心、妒嫉心没去，才造成很多魔难。

在回家路上，我对“心不净”有更多的看法了，原来的我只停留在执着、欲望这个表面上，现在发现心不净其实不只是这些，我们人所拥有的常人的那颗心都是不净的，因为常人所拥有的就是想怎么过得好，过得舒服，我们是修炼人，只要是现在还在想自己要怎么过得好，过的舒服，那么就把自己当作常人了，那这个心就是不干净的了。常人想要的就是怎样过得好，过得舒服，那么就可能做了损害别人的利益了，在常人中想这样做、那样做，都是为了自己，而作为修炼人正好相反，不求常人中的这些。

而我的心也有很多不净的地方，比如：情太重，时时想着儿子，看着儿子工作很辛苦，总是放不下要照顾他的那个心，怕他这没做好，那没做好，看着儿子吃苦受累也心疼，看见先生不好好学大法，也很着急，看见他遇到魔难也要着急，明明知道师尊在法中讲过：“你干涉不了别人的生活，左右不了别人的命运，包括妻子儿女、父母兄弟他们的命运，那是你说了算的吗？”[1]

心不净，不只是体现在以上这些方面，往下追查下去，是自己没有真正做到信师信法，这是最关键的东西。刚开始学师父讲法的时候，我没分清静与净，以为是自己的心没安静下来，那时自己确实有很多杂念，炼功和学法的时候，思想开小差，这也想，那也想，一直没注重两个字的差别，还以为是同一个字，就认为是自己的心安静不下来。

后来有一天发现这是两个字的时候，吓了一跳，学了好长时间，自己把字都搞错了，原来这是两个字，没做到净根本就做不到静，发现净的含义太深了，自己做的太差了，到此时，才能明白师尊讲法的这一层涵义，当然还有更高的涵义。

查查自己的心——争斗心、欢喜心、好奇心、怕心、嫉妒心、贪心、欲望之心，懒惰之心、显示心、利益之心、贪玩的心、怕吃苦的心，对家人的情没有放下。我理解有些干扰来自同修之间，有些干扰来自亲朋好友，如果你不修炼，你就会被拉回常人之中。

我还发现，心不净与争斗心、显示心、嫉妒心紧密相关的。在常人生活工作中，显示心、嫉妒心、争斗心时常会冒出来，当我学法认真，三件事做的好的时候，没有这个现象，当我放松修炼的时候，这个就会冒出来，例如聚会什么的，就会刻意打扮自己，总是想在同学面前显示显示，看见同学做的比自己好，比自己过的好，就开始嫉妒起来了，看见朋友比自己差就暗暗得意，看见父母偏袒姐姐、妹妹就想去争，这是一颗多么不好的心，你说有了这个心，能静得下来吗？

追查下去是一个很不好的心——利益之心，表面上，我好象放下了很多对名利的追求，其实自己骨子里还是有对利益的追求，那么这个时候肯定静不下来，脑子里什么念头都有。这么多年修炼虽然修去了很多，放下了很多，自认为有的已经没有了，但是今天发现自己好象还有很多没去一样，把这个心隐藏的很深很深。其实就是自己的利益心从根本上去没有去掉，影响着自己的层次往上长。

师父说：“定力多深是层次的体现。”[1] 我现在想起来，

只有赶快去掉这些执着，只有去掉了一些执着的时候，我发现自己的心干净多了，心真的能静下来了。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

## 修炼交流摘录

从邪恶的黑窝出来，我对学法的重要性高度重视起来。我开始抄写《转法轮》，并背法。抄法又慢又累的，就会起急躁心。背法，对我来讲，那就更不容易了，每天要做豆腐挣个零钱来维持生活，时间紧，心不静，背了这句忘那句。听同修说一天背几页，而我一段法要反反复复的背，一天也记不住一小段，就想是不是自己岁数大了，快五十的人了，记忆力不行了，就想放弃。然而，一想到在黑窝时，自己脑海一片空白、没有法的痛苦，就没有理由不背。我不再想每天背多少，而是每天都在坚持。时至今日，我已手抄《转法轮》五遍，背法是一段一段的背，背完这遍背那遍，背起来也容易了。现在我在一讲一讲的背，背到第三讲了。不管怎么背，各种人心也会出现，出来就要克服它，归正它，我就是要背法。因为师父说了：“这样好的东西我们为什么不把他背下来呢？”（《法轮大法义解》〈在北京法轮大法辅导员会议上的建议〉）

——《喜得大法接圣缘》

近期在学法中发现自己以往忽略的一句话，就是《转法轮》第一讲中“我们法轮会保护你。我的根都扎在宇宙上，

谁能动了你，就能动了我，说白了，他就能动了这个宇宙。”而我竟然忽略了前面的那句“你真正作为一个修炼的人”。回顾自己以往走过的路，每每感到压力重重的时候，就会反复的诵读这段法，心中充满了对伟大师父的感恩，增加了冲破难关的信心。但是却忽略了内省自己当时那一思一念、一言一行是否都在法上，是否达到了“你真正作为一个修炼的人”的标准。只有达到了，才能有后面的结果啊！

### ——《忽略了前一句话》

有一次，婆婆用我们给她的生活费买了一件T恤衫，回家后，她说是别人送的。婆婆本身受党文化影响比较深，焦虑症症状表现得很严重，总是担心别人会害她，担心下一刻就可能死于非命。所以我知道这件事后当时也没和她说，直到一年后在一次闲聊中我才和她提起这件事。婆婆的第一反应是：她得去找给她泄密的那位阿姨，为什么要给她挑事。我看着婆婆平静的对她说：“你应该感谢那位阿姨才对。你想啊，一开始我就知道这件事，但是一年多了我也没对你怎么样，是不是？其实我觉的，你年龄大了，有钱你能自己买来东西这说明你老人家胳膊腿都还好使，身体硬朗，这也是我们晚辈的福份！以后你想要什么东西直接说，不要再这样了，因为你一旦没说实话，接下来你肯定做什么事都会小心翼翼，唯恐说漏了嘴，这样不必要的造成精神紧张，而精神紧张会加重你的焦虑，对你身体没有好处。就拿这件事来说吧，现在我和你挑明了，你心里就放下了，精神上也就轻松了，是不是？”婆婆听我这么一说，刚才的火气一下子就没了，低着头只是沉默。

我的同事中有一位退休的高中政治老师，他爸爸曾是华东军区的司令员，他也向来只认为“枪杆子才能解决问题”，而且“文革”中他妈妈被迫害死了，他一直生活在仇恨之中。

当我告诉他法轮功教我这样平和处世后，他张着嘴巴愣了半天说：“以前收到法轮功小册子，我都毫不犹豫的扔掉，现在我觉的我错过了那些好东西，我要好好了解法轮功。”我身边的一位老阿姨听说我这样处理婆媳关系，感慨的说：“啊呀，还是法轮功教人懂大理呀，现在这个世道让共产党都给糟蹋完了，这样懂大理的人难找啊！哪里有教法轮功的呀？哪里有教法轮功的呀？我想学。”

### ——《生活小事中见证大法的威德》

有个同修问我：“新版炼功音乐下来了，你要卡不？”我说：“要。”同修说：“越抱轮越轻。”我心想，先试试看，不行还炼原来半小时的。可是，当我第一次抱轮一小时，累的满脸是汗，两臂发酸，一点也不轻松，倒是炼完后感觉身子发轻，心里有亮堂感，身子象刚洗过澡似的，轻快兴奋。又过了几天，一个同修说：“咱们每天这么忙，时间过得又快，一星期炼两次就行，其余抱半小时的。”这话正对我心思，我也是不想坚持一小时，太累。可是，当我去一个学法小组时，发现同修每天都抱轮一小时，又遇到几个同修，他们说也是坚持一小时。尽管我知道，有的同修炼功不是那么太着调，别说一小时了，有的几天都不炼功，什么状态的都有，我也清楚，要是被这样的人带动，那就是下滑的开始。我还发现，新版炼功音乐下来后，多数同修都不想落下。我一下子看到跟同修的差距，境界上的差距，我忽然想起师父讲的：“得能吃苦中之苦，同时还得有大忍之心。”（《转法轮》）一小时抱轮也是吃苦修心的一部份。于是，我决定按新版炼功音乐时间炼功，抱轮一小时，我想，师父怎么加快给我演化身体我看不到，有多深的内涵我也悟不到，我就是信师父的，跟上，一定要跟上。几天过去了，感觉还好，打坐和抱轮杂念不那么多了，也不那么累了。现在想来，修炼人会遇到许多关坎，

每个关坎都是成就自己的丰碑，一使劲上去后，回头看看也没啥，那种感受和境界上的领悟是没上去的人想象不到的。

——《那一步迈上去是不一样的》