



俄罗斯法轮功学员晨炼第二套功法

如何学炼法轮功

用海外邮箱发邮件给 freeget.ip@gmail.com，内容任意，主题任意（不能空白），10 分钟内会收到几个 IP 地址可用来突破网络封锁。访问法轮大法网站 falundafa.org，免费下载李洪志先生原著和功法演示录像。

法轮大法，也称法轮功，1992 年 5 月由李洪志先生传出的佛家上乘修炼大法，以宇宙最高特性“真善忍”为根本指导，按照宇宙的演化原理而修炼。无数人通过修炼法轮大法而获得身心健康，并走上返本归真之路。



俄罗斯法轮功学员晨炼第二套功法

如何学炼法轮功

用海外邮箱发邮件给 freeget.ip@gmail.com，内容任意，主题任意（不能空白），10 分钟内会收到几个 IP 地址可用来突破网络封锁。访问法轮大法网站 falundafa.org，免费下载李洪志先生原著和功法演示录像。

法轮大法，也称法轮功，1992 年 5 月由李洪志先生传出的佛家上乘修炼大法，以宇宙最高特性“真善忍”为根本指导，按照宇宙的演化原理而修炼。无数人通过修炼法轮大法而获得身心健康，并走上返本归真之路。

明白

明
慧
期
刊

纷纭乱世中
做个明白人

第 69 期



婆媳成了母女
宽容别人有益健康
西人学者：找到身心愈合之道

廖秀贞（右）与双胞胎妹妹廖秀吟

明白

明
慧
期
刊

纷纭乱世中
做个明白人

第 69 期



婆媳成了母女
宽容别人有益健康
西人学者：找到身心愈合之道

廖秀贞（右）与双胞胎妹妹廖秀吟



目录

- | 卷首一文 | 01 “六尺巷”的故事
- | 身边故事 | 02 “六尺巷”现代版：三“忍”两相安
07 那一刻我想起了“胯下之辱”
- | 文史漫谈 | 12 “忍”之光芒
- | 人物春秋 | 15 我体验到了家的温馨
19 婆媳成了母女
- | 科学探索 | 25 宽容别人有益健康
- | 生命奇迹 | 27 西人学者：找到身心愈合之道
32 糖尿病患者神奇痊愈
- | 人心渐明 | 35 “法办江泽民？支持！支持！”
- | 人心与因果 | 37 姐夫的福报
- | 海外采风 | 39 “这就是我正找的真理”

反省了自己，觉得上次妻子向我发难，我没做到真正的忍。这样经过一番思想斗争我放弃了好好教训妻子一顿的想法。

过了几天妻子胆怯地进了家门。深知我脾气的妻子想：再怎么炼法轮功这次可能都不会饶过我了。她未曾想我心平气和地与她谈心，还主动检讨了自己的问题。

妻子大为感动。自那以后我们夫妻和睦，妻子在“真善忍”的感召下，也走进了法轮大法修炼。◇



韩国法轮功学员在集体炼功



目录

- | 卷首一文 | 01 “六尺巷”的故事
- | 身边故事 | 02 “六尺巷”现代版：三“忍”两相安
07 那一刻我想起了“胯下之辱”
- | 文史漫谈 | 12 “忍”之光芒
- | 人物春秋 | 15 我体验到了家的温馨
19 婆媳成了母女
- | 科学探索 | 25 宽容别人有益健康
- | 生命奇迹 | 27 西人学者：找到身心愈合之道
32 糖尿病患者神奇痊愈
- | 人心渐明 | 35 “法办江泽民？支持！支持！”
- | 人心与因果 | 37 姐夫的福报
- | 海外采风 | 39 “这就是我正找的真理”

反省了自己，觉得上次妻子向我发难，我没做到真正的忍。这样经过一番思想斗争我放弃了好好教训妻子一顿的想法。

过了几天妻子胆怯地进了家门。深知我脾气的妻子想：再怎么炼法轮功这次可能都不会饶过我了。她未曾想我心平气和地与她谈心，还主动检讨了自己的问题。

妻子大为感动。自那以后我们夫妻和睦，妻子在“真善忍”的感召下，也走进了法轮大法修炼。◇



韩国法轮功学员在集体炼功

我都不忘自己是一个炼功人，用“真善忍”的标准要求自己，明明看着人家拿走我的利益也不与对方争斗；自觉遵法守法，主动向国家缴纳所有税金。修炼后的第3年，在“全国纳税者日”里，我被政府推选为全国模范纳税者，国家税务厅长亲自给我颁发了奖状。

刚刚修炼时，有时突然遇到磨难不知所措，经过一段摔摔打打才能做好。最使我难以忍受的是有一次妻子当着我的职员的面奚落我。我一直说不二生活了几十年，她竟敢在我的职员面前让我丢脸，这还了得！当时我怒发冲冠，可想到师父的教导“忍”，就没有发火，但强压着心中怒火，心里真不是个滋味儿。这也是我有生以来第一次在众人面前如此丢丑。职员们一个个吓得神色紧张，当他们看到我并没有发作，就说：老板如果不炼法轮功，今天的事可闹大了。

在公司利益分配问题上，我站在炼功人的角度，让利于大家。对此妻子坚决反对，她不理解为什么非要实行没有明文规定的让利。从那天晚上起妻子离家出走，扬言要离婚。这简直是晴天霹雳！但我想到了师父的教导，冷静地查找自己的不足，

40

我都不忘自己是一个炼功人，用“真善忍”的标准要求自己，明明看着人家拿走我的利益也不与对方争斗；自觉遵法守法，主动向国家缴纳所有税金。修炼后的第3年，在“全国纳税者日”里，我被政府推选为全国模范纳税者，国家税务厅长亲自给我颁发了奖状。

刚刚修炼时，有时突然遇到磨难不知所措，经过一段摔摔打打才能做好。最使我难以忍受的是有一次妻子当着我的职员的面奚落我。我一直说不二生活了几十年，她竟敢在我的职员面前让我丢脸，这还了得！当时我怒发冲冠，可想到师父的教导“忍”，就没有发火，但强压着心中怒火，心里真不是个滋味儿。这也是我有生以来第一次在众人面前如此丢丑。职员们一个个吓得神色紧张，当他们看到我并没有发作，就说：老板如果不炼法轮功，今天的事可闹大了。

在公司利益分配问题上，我站在炼功人的角度，让利于大家。对此妻子坚决反对，她不理解为什么非要实行没有明文规定的让利。从那天晚上起妻子离家出走，扬言要离婚。这简直是晴天霹雳！但我想到了师父的教导，冷静地查找自己的不足，

40

“六尺巷”的故事

文/云浩

【明慧网】明朝的杨翥，江苏吴县人，官做到礼部尚书。他为官清正，体恤民意；为人笃实，宽容忍让，为当时所推举，后世所称道。

有一次，杨翥家祖先的墓碑被一个农民的孩子推倒了，在当时人们认为这是破坏风水的大事，守墓人急忙报告给杨翥，杨翥听了，首先想到的是孩子，他问道：“那个孩子有没有受伤？”守墓人说：“没有。”杨翥说：“那就好，真是万幸！”他让守墓人告诉这家农民：“好好照顾这孩子，不要让他害怕。”

杨翥任礼部尚书时居住在京城。一天，家人找人捎来一封信。原来他家宅院的地基被一邻居占去三尺，家人希望杨翥出面干预。杨翥则一笑了之，并提笔写诗道：“余地无多莫较量，一条

1



杨翥

“六尺巷”的故事

文/云浩

【明慧网】明朝的杨翥，江苏吴县人，官做到礼部尚书。他为官清正，体恤民意；为人笃实，宽容忍让，为当时所推举，后世所称道。

有一次，杨翥家祖先的墓碑被一个农民的孩子推倒了，在当时人们认为这是破坏风水的大事，守墓人急忙报告给杨翥，杨翥听了，首先想到的是孩子，他问道：“那个孩子有没有受伤？”守墓人说：“没有。”杨翥说：“那就好，真是万幸！”他让守墓人告诉这家农民：“好好照顾这孩子，不要让他害怕。”

杨翥任礼部尚书时居住在京城。一天，家人找人捎来一封信。原来他家宅院的地基被一邻居占去三尺，家人希望杨翥出面干预。杨翥则一笑了之，并提笔写诗道：“余地无多莫较量，一条

1



杨翥

分成两家墙，普天之下皆王土，再让三尺又何妨。”杨翥礼让、谦和的气度，感化了邻居，邻居非但不再占地，反而主动多让三尺，结果形成一条六尺宽的胡同，后人称为“六尺巷”。

邻居们被杨翥的忍让所感动。有一年，一伙贼人密谋抢劫杨家的财物，邻居们主动帮杨家守夜，使杨家免去了这场灾祸。

宽容忍让，是中华民族的传统道德，也是修炼“真善忍”的法輪功学员对自己的基本要求。修炼法輪大法不但使修炼者个人身心健康，也福益着社会和家庭。◇

2

“六尺巷”

【明慧网】邻居家挨着我家的滴水沟边做围墙，把我家窗户遮了大半截；又在这面墙内搭了长棚子，里面养了鸡和狗，一到热天，臭味、臊气冲天；他们家冲洗狗窝的脏水也会时不时流到我家大门口。我的儿孙每次回家，都吵着快点关上门窗。这样的状况持续了多年。然而，由于自己做到了“忍”，忍得心平气和，结果三“忍”两相安，带来的是两家相安无事近20年。

严重的一次是干活的电锯把衣服都刮破了，差点把他的肚子豁开。那要是真豁开，肠子都得流出来。

我姐姐是开旅店的，原本生意一般，自从姐夫保护了法輪功学员以后，姐姐的生意就越来越红火了；他们儿子的买卖也越做越大。全家人都知道这一切都是因为认同法輪大法、善待法輪功学员，从而得到的福报。尤其是姐夫，危急时刻不顾个人安危，挺身而出帮助法輪功学员脱险。现在姐姐全家越发敬重法輪功师父和法輪功学员了。◇

“这就是我正找的真理”

文/韩国法輪功学员
权洪大

我出生在天主教家庭，苦苦寻觅真理，各种宗教、气功，是凡知名的都去碰一碰，但都不是我所追求的真理。直到1997年我接触法輪大法时，我从内心发出了惊叹：“这就是我正找的真理！”

我以前迷于烟酒、享乐中，修炼法輪功使我摒弃了恶习。我是小企业老板，以前有利必争。修炼后每当遇到这样的事时，

39

分成两家墙，普天之下皆王土，再让三尺又何妨。”杨翥礼让、谦和的气度，感化了邻居，邻居非但不再占地，反而主动多让三尺，结果形成一条六尺宽的胡同，后人称为“六尺巷”。

邻居们被杨翥的忍让所感动。有一年，一伙贼人密谋抢劫杨家的财物，邻居们主动帮杨家守夜，使杨家免去了这场灾祸。

宽容忍让，是中华民族的传统道德，也是修炼“真善忍”的法輪功学员对自己的基本要求。修炼法輪大法不但使修炼者个人身心健康，也福益着社会和家庭。◇

2

“六尺巷”

【明慧网】邻居家挨着我家的滴水沟边做围墙，把我家窗户遮了大半截；又在这面墙内搭了长棚子，里面养了鸡和狗，一到热天，臭味、臊气冲天；他们家冲洗狗窝的脏水也会时不时流到我家大门口。我的儿孙每次回家，都吵着快点关上门窗。这样的状况持续了多年。然而，由于自己做到了“忍”，忍得心平气和，结果三“忍”两相安，带来的是两家相安无事近20年。

严重的一次是干活的电锯把衣服都刮破了，差点把他的肚子豁开。那要是真豁开，肠子都得流出来。

我姐姐是开旅店的，原本生意一般，自从姐夫保护了法輪功学员以后，姐姐的生意就越来越红火了；他们儿子的买卖也越做越大。全家人都知道这一切都是因为认同法輪大法、善待法輪功学员，从而得到的福报。尤其是姐夫，危急时刻不顾个人安危，挺身而出帮助法輪功学员脱险。现在姐姐全家越发敬重法輪功师父和法輪功学员了。◇

“这就是我正找的真理”

文/韩国法輪功学员
权洪大

我出生在天主教家庭，苦苦寻觅真理，各种宗教、气功，是凡知名的都去碰一碰，但都不是我所追求的真理。直到1997年我接触法輪大法时，我从内心发出了惊叹：“这就是我正找的真理！”

我以前迷于烟酒、享乐中，修炼法輪功使我摒弃了恶习。我是小企业老板，以前有利必争。修炼后每当遇到这样的事时，

39

保安，这位法轮功学员既不还手，也不还口。

看到保安这样对待善良的法轮功学员，原本就爱打抱不平的姐夫，猛地冲到保安面前，命令道：“人家不还手，你还打，你把人给我放了！把抢走的（真相）资料还给人家！欺人太甚！”保安见姐夫满脸灰尘，手里又拎着锤子，觉得不好惹，只得乖乖照办。然后姐夫对那位法轮功学员说：“快点离开此地，以后要注意。”

事后，保安报警了。第二天，数名警察开着警车来到小区抓人。警察问姐夫：“你是炼法轮功的？”姐夫回答：“不是，但我知道炼法轮功的都是好人。”警察又问：“那你为什么要管这事？”姐夫说：“我看保安欺人太甚，那个法轮功（学员）不就是在小区发点资料吗？又没杀人、放火、偷东西，他们凭什么往死里打人？我实在看不下去了，才打抱不平的。”警察虽然无言以对，但却迟迟不肯放姐夫。后经朋友出面找关系，姐夫才得以回家。

自从姐夫保护了法轮功学员，姐夫及家人就开始事事顺心，即使遇到危险也能化险为夷。在工作中，姐夫遇到了多次危险，但都有惊无险。最

38

保安，这位法轮功学员既不还手，也不还口。

看到保安这样对待善良的法轮功学员，原本就爱打抱不平的姐夫，猛地冲到保安面前，命令道：“人家不还手，你还打，你把人给我放了！把抢走的（真相）资料还给人家！欺人太甚！”保安见姐夫满脸灰尘，手里又拎着锤子，觉得不好惹，只得乖乖照办。然后姐夫对那位法轮功学员说：“快点离开此地，以后要注意。”

事后，保安报警了。第二天，数名警察开着警车来到小区抓人。警察问姐夫：“你是炼法轮功的？”姐夫回答：“不是，但我知道炼法轮功的都是好人。”警察又问：“那你为什么要管这事？”姐夫说：“我看保安欺人太甚，那个法轮功（学员）不就是在小区发点资料吗？又没杀人、放火、偷东西，他们凭什么往死里打人？我实在看不下去了，才打抱不平的。”警察虽然无言以对，但却迟迟不肯放姐夫。后经朋友出面找关系，姐夫才得以回家。

自从姐夫保护了法轮功学员，姐夫及家人就开始事事顺心，即使遇到危险也能化险为夷。在工作中，姐夫遇到了多次危险，但都有惊无险。最

38

现代版：三“忍”两相安

文/湖北法轮功学员 梁子



以前跟邻居家男主人打招呼，人家装着没听见，现在送他法轮大法真相台历，他也收了，两家相安无事近20年。

一“忍”

我今年64岁，1997年开始修炼法轮大法时，就面对与邻里的纠纷，而且很棘手。

我买私宅地皮时，私宅地西边是单位同事的宅地，已下完墙角。所有权方要我从同事基础处为界购买，我说我们将来是邻居，要留出4米以上间隔作为出入与维修房屋的空间。对方赞同，同意留出4米空挡作为公共通道。

房子盖起后，我在房子西面靠墙2米处栽了

3

现代版：三“忍”两相安

文/湖北法轮功学员 梁子



以前跟邻居家男主人打招呼，人家装着没听见，现在送他法轮大法真相台历，他也收了，两家相安无事近20年。

一“忍”

我今年64岁，1997年开始修炼法轮大法时，就面对与邻里的纠纷，而且很棘手。

我买私宅地皮时，私宅地西边是单位同事的宅地，已下完墙角。所有权方要我从同事基础处为界购买，我说我们将来是邻居，要留出4米以上间隔作为出入与维修房屋的空间。对方赞同，同意留出4米空挡作为公共通道。

房子盖起后，我在房子西面靠墙2米处栽了

3

一排树遮荫。一天来了一位妇女骂骂咧咧地说是谁把树栽到她家地盘上了。我不认识她，经打听知道同事的房基已经卖给她了。

两年后她家开始动工盖房。一天我下班回家发现她家连招呼都不打就在我家自来水管上开口将水引入她家。

按当时单位规定，是不准单位以外的人家私自从自来水管开口取水的。想到初次看到她骂人时的凶狠劲头，我叹了口气，忍了！我想既然已经是邻居，我是修炼人，应该忍让，心里也就不和她家计较了。她家进砂石时把我家的墙边水沟都堵了，我担心下雨不好排水，跟她说了声，谁知她说从我家西边滴水线起都是她家的地基，我心里一惊！为防地界纠纷，我请村组负责人及她家的男主人到酒店吃饭并签了明确地界的协议，暂时相安无事。

二 “忍”

不久她家房子砌起来了。一天傍晚她家来了一大伙人，七嘴八舌地说我家滴水线外是她家的地皮。我想已经签了协议，就没解释。没想到第二天中午她家弄来一伙人把我家的树连根拔起并搬到她家去了，还挨着我家的滴水沟边挖地基做围墙，

4

姐夫的福报

文 / 大陆法轮功学员



【明慧网】姐夫没有修炼法轮功，但他知道法轮功不但祛病健身有奇效，而且修炼“真善忍”的法轮功学员都是无私的大善大忍之人，法轮功学员的善良、平和、宽容、忍让令姐夫非常佩服。姐夫如此了解法轮功是因为他的周围有很多这样的人，家里有很多亲戚都在修炼法轮功。

姐夫是一个加工大理石的工人。几年前的一天，他在一小区内给用户安装大理石，无意中发现楼下聚集了很多，好像小区保安在打人。姐夫好奇心很强，拎着干活的锤子就跑到了楼下。一打听，原来是小区保安殴打小区发真相资料的法轮功学员。只见一保安边打边骂，旁边还有好几个保安在助威，围观的人没有一个敢出来制止的。面对如此嚣张的

37

一排树遮荫。一天来了一位妇女骂骂咧咧地说是谁把树栽到她家地盘上了。我不认识她，经打听知道同事的房基已经卖给她了。

两年后她家开始动工盖房。一天我下班回家发现她家连招呼都不打就在我家自来水管上开口将水引入她家。

按当时单位规定，是不准单位以外的人家私自从自来水管开口取水的。想到初次看到她骂人时的凶狠劲头，我叹了口气，忍了！我想既然已经是邻居，我是修炼人，应该忍让，心里也就不和她家计较了。她家进砂石时把我家的墙边水沟都堵了，我担心下雨不好排水，跟她说了声，谁知她说从我家西边滴水线起都是她家的地基，我心里一惊！为防地界纠纷，我请村组负责人及她家的男主人到酒店吃饭并签了明确地界的协议，暂时相安无事。

二 “忍”

不久她家房子砌起来了。一天傍晚她家来了一大伙人，七嘴八舌地说我家滴水线外是她家的地皮。我想已经签了协议，就没解释。没想到第二天中午她家弄来一伙人把我家的树连根拔起并搬到她家去了，还挨着我家的滴水沟边挖地基做围墙，

4

姐夫的福报

文 / 大陆法轮功学员



【明慧网】姐夫没有修炼法轮功，但他知道法轮功不但祛病健身有奇效，而且修炼“真善忍”的法轮功学员都是无私的大善大忍之人，法轮功学员的善良、平和、宽容、忍让令姐夫非常佩服。姐夫如此了解法轮功是因为他的周围有很多这样的人，家里有很多亲戚都在修炼法轮功。

姐夫是一个加工大理石的工人。几年前的一天，他在一小区内给用户安装大理石，无意中发现楼下聚集了很多，好像小区保安在打人。姐夫好奇心很强，拎着干活的锤子就跑到了楼下。一打听，原来是小区保安殴打小区发真相资料的法轮功学员。只见一保安边打边骂，旁边还有好几个保安在助威，围观的人没有一个敢出来制止的。面对如此嚣张的

37

任年级组长的有3人，还有一个教研组长。

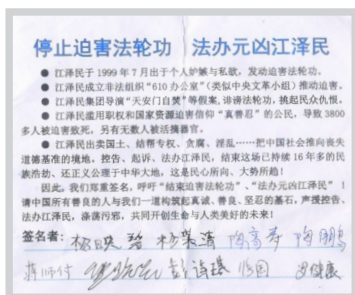
在“三退”（退出中共党、团、队）大潮中，他们都退出了曾经加入过的中共及其附属组织。

在当前控告江泽民的大潮中，我参与了向当地民众征签的活动。一天，我拿着举报江泽民的征签表，对一位年级组长说：“抓捕江泽民，你愿不愿意？”他马上回答：“愿意！帮我把名字写上。”我说：“就把你的小名写上好不好？”他说：“真名或者小名都行。”

又有一天，我拿出征签表给另一个年级组长看。看完后他马上在举报信上签了一个化名。

快下班时，我看教研组长还没回家，就问他：

“现在中国民众都在举报江泽民，如果法办江泽民，您支持不支持？”我看他正在用耳机听音乐，以为他没听到我的话，可他却大声对我说：“法办江泽民？支持！支持！”◇



大陆民众签名支持“诉江”

36

任年级组长的有3人，还有一个教研组长。

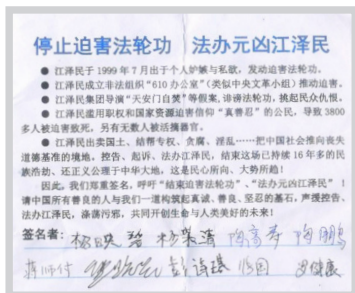
在“三退”（退出中共党、团、队）大潮中，他们都退出了曾经加入过的中共及其附属组织。

在当前控告江泽民的大潮中，我参与了向当地民众征签的活动。一天，我拿着举报江泽民的征签表，对一位年级组长说：“抓捕江泽民，你愿不愿意？”他马上回答：“愿意！帮我把名字写上。”我说：“就把你的小名写上好不好？”他说：“真名或者小名都行。”

又有一天，我拿出征签表给另一个年级组长看。看完后他马上在举报信上签了一个化名。

快下班时，我看教研组长还没回家，就问他：

“现在中国民众都在举报江泽民，如果法办江泽民，您支持不支持？”我看他正在用耳机听音乐，以为他没听到我的话，可他却大声对我说：“法办江泽民？支持！支持！”◇



大陆民众签名支持“诉江”

36

把我家窗户遮了大半截。我看她家是不会讲理了，就劝我家人不要和她家争吵，以防酿成大祸！

之后我找村组干部协调，但村干部说她哥哥是中共的村书记，谁敢得罪他！周边阿谀奉承的人说连三尺宽的空都不能留，不能让小偷搭梯子！我提醒自己要按照师父的法——“真善忍”去做，一定要忍住，不能去争去斗，否则说不定闹出人命案来！很快我心里平静下来了。

三“忍”

虽然平静下来了，有时还会烦心，认为此事显得我软弱无能，就连单位领导都在会上说：“这是哪门子忍？”还有领导说我“变木讷了，炼功炼傻了。”

她家围墙离我家墙太近了，成天湿乎乎的，连我家房子的内墙都脱层了。这还不算，她家又在围墙内搭了长棚子，一下雨就会有水溅到我家窗户上。棚子里面还养了鸡和狗，一到热天，鸡窝鸡粪发出恶臭，狗尿臊气冲天。我家不得不时常关上门窗。她家冲洗狗窝的脏水也会时不时流到我家大门口。我的儿孙每次回家，都吵着要快点关上门窗。我常劝诫家人不要计较，全家人也就都忍了。

5

把我家窗户遮了大半截。我看她家是不会讲理了，就劝我家人不要和她家争吵，以防酿成大祸！

之后我找村组干部协调，但村干部说她哥哥是中共的村书记，谁敢得罪他！周边阿谀奉承的人说连三尺宽的空都不能留，不能让小偷搭梯子！我提醒自己要按照师父的法——“真善忍”去做，一定要忍住，不能去争去斗，否则说不定闹出人命案来！很快我心里平静下来了。

三“忍”

虽然平静下来了，有时还会烦心，认为此事显得我软弱无能，就连单位领导都在会上说：“这是哪门子忍？”还有领导说我“变木讷了，炼功炼傻了。”

她家围墙离我家墙太近了，成天湿乎乎的，连我家房子的内墙都脱层了。这还不算，她家又在围墙内搭了长棚子，一下雨就会有水溅到我家窗户上。棚子里面还养了鸡和狗，一到热天，鸡窝鸡粪发出恶臭，狗尿臊气冲天。我家不得不时常关上门窗。她家冲洗狗窝的脏水也会时不时流到我家大门口。我的儿孙每次回家，都吵着要快点关上门窗。我常劝诫家人不要计较，全家人也就都忍了。

5

法轮功创始人李洪志先生在《转法轮》（法轮功主要著作）中说：“‘难忍能忍，难行能行’。其实就是这样，不妨大家回去试一试。在真正的劫难当中或过关当中，你试一试，难忍，你忍一忍；看着不行，说难行，那么你就试一试看到底行不行。如果你真能做到的话，你发现真是柳暗花明又一村！”反复阅读《转法轮》，慢慢地我忍得心平气和了。

道德提升了，情况发生了微妙的变化：她家把狗杀了，连鸡窝也搬家了；以前跟她家男主人打招呼，人家装着没听见，现在送他法轮大法真相台历，他也收了，两家相安无事近 20 年。◇

如何阅读法轮大法原著

法轮大法书籍正式发表的有《转法轮》等 45 本，并被译成 30 多种文字在全世界发行和传播。中共于 1999 年 7 月开始残酷迫害法轮大法，焚烧、查禁所有法轮功书籍，并封锁所有法轮功的真实信息。欢迎您突破网路封锁，访问法轮大法网站 www.falundafa.org，免费下载阅读《转法轮》，作出自己的判断。

6

知道人还有这么舒服的感觉啊！”

当年曾经给母亲治过病的主治医生见到我，问起我母亲，我告诉他母亲现在的状况，他表示不可思议。他认为就我妈当时的病情，别说好转，生命也绝不会拖多长时间的。

带着无限的感恩，我妈逢人便说：“是法轮大法给了我又一次生命，我要好好活着修炼。”妈妈身体的康复，简直就是活标本，邻居看到妈妈这样神奇的变化，也有许多人走进了法轮大法修炼。就连最固执的父亲也修炼法轮功了，很快他就戒掉了烟酒。◇

“法办江泽民？支持！支持！”

【明慧网】自 2015 年 5 月以来，超过 20 万法轮功学员及家属实名控告迫害法轮功的元凶江泽民，要求最高检察院向最高法院对江泽民提起公诉（简称“诉江”）。法轮功学员的这一壮举也使越来越多明白真相的世人声援“诉江”，纷纷签名参与举报江泽民对法轮功的迫害。

我们学校年级办公组组长不多，但担

35

法轮功创始人李洪志先生在《转法轮》（法轮功主要著作）中说：“‘难忍能忍，难行能行’。其实就是这样，不妨大家回去试一试。在真正的劫难当中或过关当中，你试一试，难忍，你忍一忍；看着不行，说难行，那么你就试一试看到底行不行。如果你真能做到的话，你发现真是柳暗花明又一村！”反复阅读《转法轮》，慢慢地我忍得心平气和了。

道德提升了，情况发生了微妙的变化：她家把狗杀了，连鸡窝也搬家了；以前跟她家男主人打招呼，人家装着没听见，现在送他法轮大法真相台历，他也收了，两家相安无事近 20 年。◇

如何阅读法轮大法原著

法轮大法书籍正式发表的有《转法轮》等 45 本，并被译成 30 多种文字在全世界发行和传播。中共于 1999 年 7 月开始残酷迫害法轮大法，焚烧、查禁所有法轮功书籍，并封锁所有法轮功的真实信息。欢迎您突破网路封锁，访问法轮大法网站 www.falundafa.org，免费下载阅读《转法轮》，作出自己的判断。

6

知道人还有这么舒服的感觉啊！”

当年曾经给母亲治过病的主治医生见到我，问起我母亲，我告诉他母亲现在的状况，他表示不可思议。他认为就我妈当时的病情，别说好转，生命也绝不会拖多长时间的。

带着无限的感恩，我妈逢人便说：“是法轮大法给了我又一次生命，我要好好活着修炼。”妈妈身体的康复，简直就是活标本，邻居看到妈妈这样神奇的变化，也有许多人走进了法轮大法修炼。就连最固执的父亲也修炼法轮功了，很快他就戒掉了烟酒。◇

“法办江泽民？支持！支持！”

【明慧网】自 2015 年 5 月以来，超过 20 万法轮功学员及家属实名控告迫害法轮功的元凶江泽民，要求最高检察院向最高法院对江泽民提起公诉（简称“诉江”）。法轮功学员的这一壮举也使越来越多明白真相的世人声援“诉江”，纷纷签名参与举报江泽民对法轮功的迫害。

我们学校年级办公组组长不多，但担

35

两天她又说拉肚子了，拉得非常严重。我说：我去看看你吧。她坚定地说：“你别过来，我现在是越拉感觉越轻松。”

一天，母亲严肃地宣布：从今天开始我不再打胰岛素了！母亲说：“我修炼（法轮功）了，我病好了，没病了打什么针。”

就这样一天3针的胰岛素停了。3天后我爸胆胆突突地问我妈说：“老伴你行吗？”我妈当时轻飘飘地从地板上蹦起来老高，说：“行不行？简直是妙不可言啊！”从那以后，她十几年痛苦的呻吟声消失了，甜食也敢吃了。这些年我们回家都是从进门一直得忙到走，不停手地干活。如今母亲洗衣服，做饭，登高擦玻璃，上街买菜，什么都能干了。她说：我现在身体好了，没病了，我解脱你们了，你们再回来我可以给你们做饭吃了。

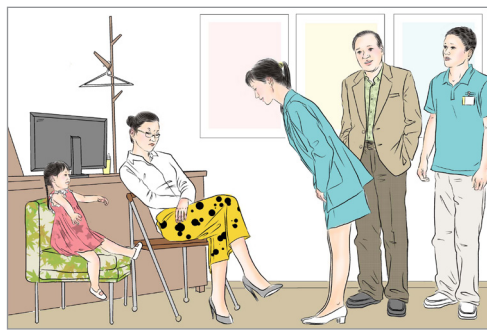
我们已经十几年没吃过妈妈为我们做的饭菜了，如今我们又可以品尝妈妈亲手做的美味佳肴了。妈妈十几年不见的笑容又重新展现在我们的面前，她这迅猛的变化使我们全家人欣喜若狂，我们的家庭充满了幸福和温馨。妈妈说：“我现在是无病一身轻，二十几年的病痛折磨着我，我现在才

两天她又说拉肚子了，拉得非常严重。我说：我去看看你吧。她坚定地说：“你别过来，我现在是越拉感觉越轻松。”

一天，母亲严肃地宣布：从今天开始我不再打胰岛素了！母亲说：“我修炼（法轮功）了，我病好了，没病了打什么针。”

就这样一天3针的胰岛素停了。3天后我爸胆胆突突地问我妈说：“老伴你行吗？”我妈当时轻飘飘地从地板上蹦起来老高，说：“行不行？简直是妙不可言啊！”从那以后，她十几年痛苦的呻吟声消失了，甜食也敢吃了。这些年我们回家都是从进门一直得忙到走，不停手地干活。如今母亲洗衣服，做饭，登高擦玻璃，上街买菜，什么都能干了。她说：我现在身体好了，没病了，我解脱你们了，你们再回来我可以给你们做饭吃了。

我们已经十几年没吃过妈妈为我们做的饭菜了，如今我们又可以品尝妈妈亲手做的美味佳肴了。妈妈十几年不见的笑容又重新展现在我们的面前，她这迅猛的变化使我们全家人欣喜若狂，我们的家庭充满了幸福和温馨。妈妈说：“我现在是无病一身轻，二十几年的病痛折磨着我，我现在才



我就按照大学教授的要求，站直站好，鞠躬道歉，并请孩子原谅。女教授终于消了气。

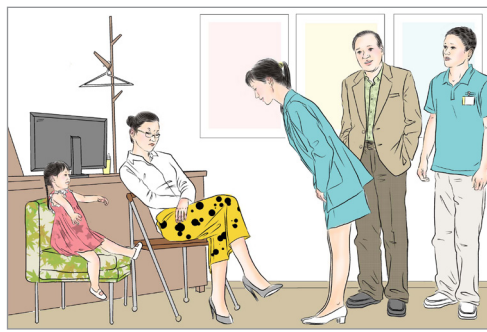
那一刻我想起了“胯下之辱”

文/山东法轮功学员 缘音

【明慧网】走入社会多年来，我的工作几经更换。工作中时常会遇到关难，有时甚至很棘手。以前每逢这时，我往往是忿忿不平，或予以反击。修炼法轮功后，我学会了宽容、平和地处理矛盾，不乱方寸地化解关难。所以无论我在哪里，都会为那里的职场开创宽容、忍让的和谐氛围。

宽容员工 赢得业绩

我在一家大酒店做主管那年，还很年轻。老总说培养我成为主管只因为我人品好，有学识。



我就按照大学教授的要求，站直站好，鞠躬道歉，并请孩子原谅。女教授终于消了气。

那一刻我想起了“胯下之辱”

文/山东法轮功学员 缘音

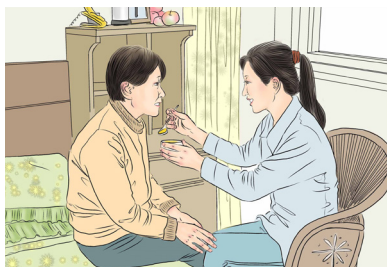
【明慧网】走入社会多年来，我的工作几经更换。工作中时常会遇到关难，有时甚至很棘手。以前每逢这时，我往往是忿忿不平，或予以反击。修炼法轮功后，我学会了宽容、平和地处理矛盾，不乱方寸地化解关难。所以无论我在哪里，都会为那里的职场开创宽容、忍让的和谐氛围。

宽容员工 赢得业绩

我在一家大酒店做主管那年，还很年轻。老总说培养我成为主管只因为我人品好，有学识。

但有一位老员工对此特别不服气，跟我对着干，甚至公开顶撞我，拉帮结伙。我提醒自己是个法轮大法修炼者，要拿出最大的宽容和善心来对待他们。每次遇到员工搅局或捣乱，我都忍一忍就过去了，回头找找自己哪里有做的不好的地方，改一改。

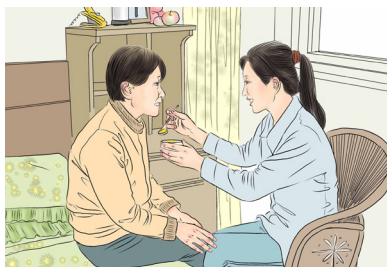
有一天那位老员工生病了，我到后厨订了饭菜送到她宿舍，又把我的一盒罐头拿去喂她吃。她当时特别感动，之后诚恳地向我道歉。后来她成了我工作上最得力的助手。



每次培训开会，我都着重告诉员工怎样做个好人，讲法轮大法教导人修心向善的道理。慢慢地我们部门勾心斗角的现象少了，互相协调配合得更好了。员工有什么事情都愿意向我倾诉，把我当成他们的“大姐”，其实我比他们差不多小10岁。在业务评比中我们部门经常会拿到好成绩，这一切也让酒店领导更加器重我，在工作中经常

但有一位老员工对此特别不服气，跟我对着干，甚至公开顶撞我，拉帮结伙。我提醒自己是个法轮大法修炼者，要拿出最大的宽容和善心来对待他们。每次遇到员工搅局或捣乱，我都忍一忍就过去了，回头找找自己哪里有做的不好的地方，改一改。

有一天那位老员工生病了，我到后厨订了饭菜送到她宿舍，又把我的一盒罐头拿去喂她吃。她当时特别感动，之后诚恳地向我道歉。后来她成了我工作上最得力的助手。



每次培训开会，我都着重告诉员工怎样做个好人，讲法轮大法教导人修心向善的道理。慢慢地我们部门勾心斗角的现象少了，互相协调配合得更好了。员工有什么事情都愿意向我倾诉，把我当成他们的“大姐”，其实我比他们差不多小10岁。在业务评比中我们部门经常会拿到好成绩，这一切也让酒店领导更加器重我，在工作中经常

再这么痛苦地活着了。但想到儿女都这样好，这么孝顺，又怕招人误解引来骂名，所以就这样在疾病与精神的折磨下为着儿女而痛苦地维持着生命。（这是她后来对我们讲的）

那时的我，刚刚修炼法轮大法，修炼很短的时间，我身体上各种疾病全部消失，无病一身轻的感觉真好。得到这样的高德大法，我首先想到的就是告诉我的母亲。

我带着李洪志师父的讲课录音带和法轮功学员们的修炼心得材料回到母亲家。我给她讲我修炼后的真实感受，读学员们的修炼心得。起初母亲心烦不愿听，但听着听着，那些神奇的经历让她的心态发生了改变，她说为了儿女的这份孝心，她愿意学。她说：“我不求别的，只要能不打胰岛素就行。”

这样，母亲在两天之内坚持着听了一遍李洪志师父在大连的讲课录音，感觉师父讲得非常好，明白了做人要按“真善忍”去做，她的身体也感觉很舒服。紧接着我教了她第五套功法，她第一次双盘就超过半小时。离开娘家后，我每天用电话与母亲交流，了解她的情况，鼓励她。一次她告诉我说她感冒了，鼻涕眼泪稀里哗啦的。没过

再这么痛苦地活着了。但想到儿女都这样好，这么孝顺，又怕招人误解引来骂名，所以就这样在疾病与精神的折磨下为着儿女而痛苦地维持着生命。（这是她后来对我们讲的）

那时的我，刚刚修炼法轮大法，修炼很短的时间，我身体上各种疾病全部消失，无病一身轻的感觉真好。得到这样的高德大法，我首先想到的就是告诉我的母亲。

我带着李洪志师父的讲课录音带和法轮功学员们的修炼心得材料回到母亲家。我给她讲我修炼后的真实感受，读学员们的修炼心得。起初母亲心烦不愿听，但听着听着，那些神奇的经历让她的心态发生了改变，她说为了儿女的这份孝心，她愿意学。她说：“我不求别的，只要能不打胰岛素就行。”

这样，母亲在两天之内坚持着听了一遍李洪志师父在大连的讲课录音，感觉师父讲得非常好，明白了做人要按“真善忍”去做，她的身体也感觉很舒服。紧接着我教了她第五套功法，她第一次双盘就超过半小时。离开娘家后，我每天用电话与母亲交流，了解她的情况，鼓励她。一次她告诉我说她感冒了，鼻涕眼泪稀里哗啦的。没过

糖尿病患者神奇痊愈

文/大陆法轮功学员

我们已经十几年没吃过妈妈为我们做的饭菜了，如今我们又可以品尝妈妈亲手做的美味佳肴了。



【明慧网】曾患有糖尿病综合症的母亲常常感慨地说：“我现在是无病一身轻，现在才知道，人还有这么舒服的感觉啊！”

母亲 72 岁那年，患严重的糖尿病，已变成了综合症，达到了非常严重的程度。尿糖 4 个加号，血糖一直保持在二十几，胰岛素用到最大剂量也根本不起作用。眼底大面积出血，视物不清；腿脚变色溃烂，根本不敢碰，心脏、肾脏等各种综合症也都表现得非常严重。医院不收了，意思是达到这种程度已没有办法治疗，只能回家等着吧。

母亲每天躺在床上，只想自杀了断生命，不想

32

征求我的意见。

那一刻我想起了韩信的“胯下之辱”

后来我在某品牌汽车公司做销售工作。一天一位大学女教授带着女儿来到我们单位，在教授跟领导谈业务的时候，我陪着小女孩玩，这时电话响了，我刚拿起话筒还没有说话，小女孩就用手按了话机上的开关挂断了电话。那个电话上没有来电显示，有可能是重要客户打过来的。我就笑着对小女孩说：下次再别这样了，这样的做法不礼貌哦。

小女孩的妈妈在另一个房间听到我说的话，马上跑过来冲我就嚷了起来，经理听到后过来安慰了孩子的妈妈。下班后我刚到家，办公室打来电话让我马上回单位，说那女孩的妈妈已经闹到了老总那里，扬言让老总把我开除。当时我心里有点委屈，但是我马上想到了李洪志师父在《转法轮》里讲的刘邦的大将军韩信受辱于胯下的故事，我想自己是修炼法轮大法的，一定要妥善地处理好此事。到了单位之后，听到孩子妈妈还在老总办公室大吵大闹，部门经理在外面对我表示歉意说

9

糖尿病患者神奇痊愈

文/大陆法轮功学员

我们已经十几年没吃过妈妈为我们做的饭菜了，如今我们又可以品尝妈妈亲手做的美味佳肴了。



【明慧网】曾患有糖尿病综合症的母亲常常感慨地说：“我现在是无病一身轻，现在才知道，人还有这么舒服的感觉啊！”

母亲 72 岁那年，患严重的糖尿病，已变成了综合症，达到了非常严重的程度。尿糖 4 个加号，血糖一直保持在二十几，胰岛素用到最大剂量也根本不起作用。眼底大面积出血，视物不清；腿脚变色溃烂，根本不敢碰，心脏、肾脏等各种综合症也都表现得非常严重。医院不收了，意思是达到这种程度已没有办法治疗，只能回家等着吧。

母亲每天躺在床上，只想自杀了断生命，不想

32

征求我的意见。

那一刻我想起了韩信的“胯下之辱”

后来我在某品牌汽车公司做销售工作。一天一位大学女教授带着女儿来到我们单位，在教授跟领导谈业务的时候，我陪着小女孩玩，这时电话响了，我刚拿起话筒还没有说话，小女孩就用手按了话机上的开关挂断了电话。那个电话上没有来电显示，有可能是重要客户打过来的。我就笑着对小女孩说：下次再别这样了，这样的做法不礼貌哦。

小女孩的妈妈在另一个房间听到我说的话，马上跑过来冲我就嚷了起来，经理听到后过来安慰了孩子的妈妈。下班后我刚到家，办公室打来电话让我马上回单位，说那女孩的妈妈已经闹到了老总那里，扬言让老总把我开除。当时我心里有点委屈，但是我马上想到了李洪志师父在《转法轮》里讲的刘邦的大将军韩信受辱于胯下的故事，我想自己是修炼法轮大法的，一定要妥善地处理好此事。到了单位之后，听到孩子妈妈还在老总办公室大吵大闹，部门经理在外面对我表示歉意说

9

那人还是教授呢，怎么一点儿素质都没有。

随后老总把我叫进办公室，说客户要求道歉。我那时心里特别平静，我说：行，我道歉。大学教授说：“这样道歉不行！”她搬来两把椅子，她坐一把，让三四岁的女儿坐一把，再让我在她俩面前站着，并且让我像站军姿一样站好，然后给她俩鞠躬，向她俩挨个道歉。道完歉还要征询一下孩子是否原谅我。教授说只有孩子说原谅我才算数。当时有十多个人在场，老总、经理、同事等等，虽然感到有些羞辱，但我告诫自己，一定按“真、善、忍”去做，要坦坦荡荡地面对。我就按照大学教授的要求，站直站好，鞠躬道歉，并请孩子原谅。女教授终于消了气。孩子懵懂地看着我，不知道发生了什么事，说：“我还要和阿姨玩。”

第二天老总调出监控调查这件事情，知道了事情的经过之后，感慨地对我说：“你让我很佩服，你不是一般的人，这么大的事情你能心平气和地忍下来，太了不起了！换成别人受到了这么大的委屈，宁可工作不干了也要跟那人大干一场……”

我的宽容忍让，轻松地化解了这场突如其来的

也知道了如何修复我和母亲的关系。

当我再一次回家后，我怀着感恩和尊敬的心，修复了与母亲的紧张关系，从此我和母亲之间充满爱和尊重。

随着阅读法轮大法的书籍和炼功法动作，我感受到了自己的身心巨变。几个月之后，我回到大学医院神经科进行检查。我永远忘不了曾经给我做过检查的那位医生说的话“祝贺你。你已经完全康复。我无法解释。但是请继续做你在做的事情。”

起初，我修炼法轮大法，是因为其有获得身体康复的神奇功效，但是沿着这条道路，我发现了更深远、更深刻的东西——精神愈合。我懂得了李洪志师父在《转法轮》中讲到的“整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程”的涵义。在修炼过程中，我获得了更博大、更宽容、更善良的世界观，改变了过去以自我为中心的处事方式，凡事多考虑别人。因为一个人的身体健康，是来自于人心的真正改变和境界的提高。

在法轮大法这个东方古老的功法中，我找到了真正的身心愈合之道。◇

那人还是教授呢，怎么一点儿素质都没有。

随后老总把我叫进办公室，说客户要求道歉。我那时心里特别平静，我说：行，我道歉。大学教授说：“这样道歉不行！”她搬来两把椅子，她坐一把，让三四岁的女儿坐一把，再让我在她俩面前站着，并且让我像站军姿一样站好，然后给她俩鞠躬，向她俩挨个道歉。道完歉还要征询一下孩子是否原谅我。教授说只有孩子说原谅我才算数。当时有十多个人在场，老总、经理、同事等等，虽然感到有些羞辱，但我告诫自己，一定按“真、善、忍”去做，要坦坦荡荡地面对。我就按照大学教授的要求，站直站好，鞠躬道歉，并请孩子原谅。女教授终于消了气。孩子懵懂地看着我，不知道发生了什么事，说：“我还要和阿姨玩。”

第二天老总调出监控调查这件事情，知道了事情的经过之后，感慨地对我说：“你让我很佩服，你不是一般的人，这么大的事情你能心平气和地忍下来，太了不起了！换成别人受到了这么大的委屈，宁可工作不干了也要跟那人大干一场……”

我的宽容忍让，轻松地化解了这场突如其来的

也知道了如何修复我和母亲的关系。

当我再一次回家后，我怀着感恩和尊敬的心，修复了与母亲的紧张关系，从此我和母亲之间充满爱和尊重。

随着阅读法轮大法的书籍和炼功法动作，我感受到了自己的身心巨变。几个月之后，我回到大学医院神经科进行检查。我永远忘不了曾经给我做过检查的那位医生说的话“祝贺你。你已经完全康复。我无法解释。但是请继续做你在做的事情。”

起初，我修炼法轮大法，是因为其有获得身体康复的神奇功效，但是沿着这条道路，我发现了更深远、更深刻的东西——精神愈合。我懂得了李洪志师父在《转法轮》中讲到的“整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程”的涵义。在修炼过程中，我获得了更博大、更宽容、更善良的世界观，改变了过去以自我为中心的处事方式，凡事多考虑别人。因为一个人的身体健康，是来自于人心的真正改变和境界的提高。

在法轮大法这个东方古老的功法中，我找到了真正的身心愈合之道。◇

的嗜好；后来，我又开始厌恶酒精的味道，戒掉了饮酒的习惯。

有一天晚上，我在炼法轮功第五套功法——神通加持法（打坐）时，经历的一件事情，让我更加体会到了修炼法轮大法的神奇。当时的我像在看一场电影，我的人生经历在眼前快速闪过，很快就看遍了所有事情，看到了母亲养育我时的辛苦，连婴儿时期的经历都历历在目。

惊讶、困惑之际，我一下明白了：那是让我通过一种特异功能，了解我经历过的人生。这突如其来的醒悟，触动了我的心。那一天，我哭了很久。



我和我母亲有一种复杂的因缘，我们爱彼此，但总是互相挑剔，不能心平气和地在同一房间呆上15分钟。通过这一次经历，我第一次理解了母亲，懂得了她做许多事情的初衷，体验到了她经历的种种痛苦，

冲突。老总被深深地震撼了，她拿起我送给她的《转法轮》，回去看了。◇

典故：韩信受辱于胯下

韩信是汉朝的大将军，年轻时长得高大威武，而且武功高强，身上总是佩带着一把宝剑。有一天走在街上，一个壮汉叉着腰拦住了他，眼睛瞪着宝剑，手指着韩信大吼：“你佩个宝剑干什么啊？难道你敢杀人吗？有胆的话你就来杀我啊！”韩信心想：杀了他倒容易，可杀人是要偿命的，何况也犯不着和一个地痞无赖斗。这时壮汉又大笑着说：“哈哈哈哈！不敢杀吧，哼！那你就从我的胯下钻过去吧，否则休想通过。”于是身材高大的韩信就在众人的嘲笑声中，弯下腰低着头，从无赖的胯下爬了过去。

正因为韩信从小就有这样了不起的大忍之心，所以，他长大后，才能够担当大事，成为了国家栋梁。◇

的嗜好；后来，我又开始厌恶酒精的味道，戒掉了饮酒的习惯。

有一天晚上，我在炼法轮功第五套功法——神通加持法（打坐）时，经历的一件事情，让我更加体会到了修炼法轮大法的神奇。当时的我像在看一场电影，我的人生经历在眼前快速闪过，很快就看遍了所有事情，看到了母亲养育我时的辛苦，连婴儿时期的经历都历历在目。

惊讶、困惑之际，我一下明白了：那是让我通过一种特异功能，了解我经历过的人生。这突如其来的醒悟，触动了我的心。那一天，我哭了很久。



我和我母亲有一种复杂的因缘，我们爱彼此，但总是互相挑剔，不能心平气和地在同一房间呆上15分钟。通过这一次经历，我第一次理解了母亲，懂得了她做许多事情的初衷，体验到了她经历的种种痛苦，

冲突。老总被深深地震撼了，她拿起我送给她的《转法轮》，回去看了。◇

典故：韩信受辱于胯下

韩信是汉朝的大将军，年轻时长得高大威武，而且武功高强，身上总是佩带着一把宝剑。有一天走在街上，一个壮汉叉着腰拦住了他，眼睛瞪着宝剑，手指着韩信大吼：“你佩个宝剑干什么啊？难道你敢杀人吗？有胆的话你就来杀我啊！”韩信心想：杀了他倒容易，可杀人是要偿命的，何况也犯不着和一个地痞无赖斗。这时壮汉又大笑着说：“哈哈哈哈！不敢杀吧，哼！那你就从我的胯下钻过去吧，否则休想通过。”于是身材高大的韩信就在众人的嘲笑声中，弯下腰低着头，从无赖的胯下爬了过去。

正因为韩信从小就有这样了不起的大忍之心，所以，他长大后，才能够担当大事，成为了国家栋梁。◇

「忍」之光芒

忍，并非懦弱，而是一种高尚的品格，是心胸博大，目光长远，是有内涵和修养的体现。俗话说“让人非我弱，弱者不让人”，在古人看来，忍是修身和成就大业的必备素质。

因不能一时容忍而发怒，会使人失去理智，可能铸成大错。所以宋朝理学家尹和靖说道：“莫大之祸，皆起于须臾之不能忍，不可不谨。”有诗说得好：“忍字上面一把刀，为人不忍祸自招，能忍能耐片时刀，过后方知忍为高。”

从古到今，凡存大忍之心者，必有非凡的意志，最终也会成就一番功业。在中国的传统文化中，“忍”字一直闪烁着耀眼的光芒，它能抑制人的魔性，升华人的境界，规范人的伦理。

西汉的张释之，位居三公九卿中的廷尉要职，掌管全国的司法。有一天，当满朝官员齐聚大殿时，一位年迈的处士王生回头对张释之说：“我的袜子带开了。替我把袜子系好。”张释之于是跪下来，仔细地为王生把袜子带系好了。

12

了大学城。

在大学城的一个咖啡店，我碰到了我的一位老朋友，他曾经探索过很多东方修炼功法及法门。老朋友给了我一张DVD盘，告诉我说那里面的内容帮助他治愈了慢性疲劳综合症。

修炼法轮大法 获得身心健康

我永远不会忘记第一次观看那个视频的经历：那个视频介绍了一种来自中国的佛家修炼法门，名叫法轮功，也称为法轮大法。我看着视频，尝试着模仿法轮功的功法动作。我清楚地记得，半个小时之后，我感受到一种非常奇妙的感觉——我的心灵、身体和思想都在欢快地歌唱。

最初，尽管我很难理解许多中国气功名词和传统文化，我还是坚持读完了部分法轮大法的书籍。法轮功不收钱，也没有其它宗教的清规戒律，只是要求以“真、善、忍”为标准，提升自己的道德境界。

学炼法轮功后不久，我就体验到了《转法轮》（法轮功主要著作）中所描述的一些神奇现象：修炼一周后，我开始厌恶香烟的气味，戒除了抽烟

29

「忍」之光芒

忍，并非懦弱，而是一种高尚的品格，是心胸博大，目光长远，是有内涵和修养的体现。俗话说“让人非我弱，弱者不让人”，在古人看来，忍是修身和成就大业的必备素质。

因不能一时容忍而发怒，会使人失去理智，可能铸成大错。所以宋朝理学家尹和靖说道：“莫大之祸，皆起于须臾之不能忍，不可不谨。”有诗说得好：“忍字上面一把刀，为人不忍祸自招，能忍能耐片时刀，过后方知忍为高。”

从古到今，凡存大忍之心者，必有非凡的意志，最终也会成就一番功业。在中国的传统文化中，“忍”字一直闪烁着耀眼的光芒，它能抑制人的魔性，升华人的境界，规范人的伦理。

西汉的张释之，位居三公九卿中的廷尉要职，掌管全国的司法。有一天，当满朝官员齐聚大殿时，一位年迈的处士王生回头对张释之说：“我的袜子带开了。替我把袜子系好。”张释之于是跪下来，仔细地为王生把袜子带系好了。

12

了大学城。

在大学城的一个咖啡店，我碰到了我的一位老朋友，他曾经探索过很多东方修炼功法及法门。老朋友给了我一张DVD盘，告诉我说那里面的内容帮助他治愈了慢性疲劳综合症。

修炼法轮大法 获得身心健康

我永远不会忘记第一次观看那个视频的经历：那个视频介绍了一种来自中国的佛家修炼法门，名叫法轮功，也称为法轮大法。我看着视频，尝试着模仿法轮功的功法动作。我清楚地记得，半个小时之后，我感受到一种非常奇妙的感觉——我的心灵、身体和思想都在欢快地歌唱。

最初，尽管我很难理解许多中国气功名词和传统文化，我还是坚持读完了部分法轮大法的书籍。法轮功不收钱，也没有其它宗教的清规戒律，只是要求以“真、善、忍”为标准，提升自己的道德境界。

学炼法轮功后不久，我就体验到了《转法轮》（法轮功主要著作）中所描述的一些神奇现象：修炼一周后，我开始厌恶香烟的气味，戒除了抽烟

29

想的野外研究场地。为了我的博士课题，我经常在野外工作，研究不同狐猴之间的显性杂交。

从马达加斯加回来之后，我开始感到虚弱、抑郁，过了一段时间，我做简单事情的能力逐步退化，慢慢地连使用微型实验工具也越来越吃力。我想我也许是劳累过度，但是睡觉和休息对我没有多少帮助。

更糟糕的是，有一天我跑步的时候，我的双腿突然不好使了。我去了大学医院，被诊断患有格林-巴利综合症。这是一种罕见的神经系统疾病，没有已知的治疗方法。我的免疫系统会不断地攻击我周围的神经系统，使我慢慢失去对身体的控制。

在住院期间，医生还发现我感染了寄生虫，后来我又得了传染性单核白血球增多症。总之，我的身体糟透了。

艰难的6个月过去了，医院的治疗没有多少效果。我眼看着我的职业生涯在瓦解，我的学术合作在泡汤，我也无法教课了，只能回到家乡休养。在家里，我的母亲鼓励我尝试“替代疗法”。我照着做了，但是没有效果。无奈之下，我又回到

想的野外研究场地。为了我的博士课题，我经常在野外工作，研究不同狐猴之间的显性杂交。

从马达加斯加回来之后，我开始感到虚弱、抑郁，过了一段时间，我做简单事情的能力逐步退化，慢慢地连使用微型实验工具也越来越吃力。我想我也许是劳累过度，但是睡觉和休息对我没有多少帮助。

更糟糕的是，有一天我跑步的时候，我的双腿突然不好使了。我去了大学医院，被诊断患有格林-巴利综合症。这是一种罕见的神经系统疾病，没有已知的治疗方法。我的免疫系统会不断地攻击我周围的神经系统，使我慢慢失去对身体的控制。

在住院期间，医生还发现我感染了寄生虫，后来我又得了传染性单核白血球增多症。总之，我的身体糟透了。

艰难的6个月过去了，医院的治疗没有多少效果。我眼看着我的职业生涯在瓦解，我的学术合作在泡汤，我也无法教课了，只能回到家乡休养。在家里，我的母亲鼓励我尝试“替代疗法”。我照着做了，但是没有效果。无奈之下，我又回到

后来，有人问王生：“你为什么单单要在朝堂之上当众羞辱张廷尉，让他跪下来给你系袜子呢？”王生说：“我又老又卑贱了，没有什么东西好赠送给张廷尉。张廷尉现在是天下名臣，我之所以羞辱他，让他跪下来为我系袜子，是想再增加他的声望啊！”

人们听后，都称颂王生贤能，而对大度忍辱的张释之就更加敬重了。张释之器量宽宏，大公无私，直言敢谏，后来成为西汉重臣，名留青史。

这样简单的一则故事体现出古人的价值观，他们所尊敬的往往不是一个人的才能、地位，而是一个人宽容、谦卑的德行。

可在今天，很多人却一点儿都不能容忍，一听到别人说自己的不是，马上就火，就与别人干起来；一听到别人有与自己相反的意见，就嫉恨在心，处处找碴，伺机报复，甚至夺取他人性命，恶毒至极。



张释之

后来，有人问王生：“你为什么单单要在朝堂之上当众羞辱张廷尉，让他跪下来给你系袜子呢？”王生说：“我又老又卑贱了，没有什么东西好赠送给张廷尉。张廷尉现在是天下名臣，我之所以羞辱他，让他跪下来为我系袜子，是想再增加他的声望啊！”

人们听后，都称颂王生贤能，而对大度忍辱的张释之就更加敬重了。张释之器量宽宏，大公无私，直言敢谏，后来成为西汉重臣，名留青史。

这样简单的一则故事体现出古人的价值观，他们所尊敬的往往不是一个人的才能、地位，而是一个人宽容、谦卑的德行。

可在今天，很多人却一点儿都不能容忍，一听到别人说自己的不是，马上就火，就与别人干起来；一听到别人有与自己相反的意见，就嫉恨在心，处处找碴，伺机报复，甚至夺取他人性命，恶毒至极。



张释之

忍耐，是个人的涵养，是心性的体现。忍耐体现在家庭，是对家人的宽容和友爱；体现在职场，是以大局为重，不徇私舞弊；体现在待人，即是宽厚、仁爱，能包容他人的缺点和过失。不能忍耐其实是人魔性的爆发，是自私的，也缺乏善念。俗语道：“退一步海阔天空。”在遇到利益冲突的时候，遇到矛盾的时候，稍稍冷静思索，让对方一步，或许会收到意想不到的效果。

1992年从中国长春传出的法轮功（又称法轮大法），教导人修炼要按照“真、善、忍”去做，做事讲“忍”。“忍”中包含的宽容，能化解人与人之间的渊怨，能忍难忍之事，且不觉气恨，不觉委屈，心平气和。

法轮功创始人李洪志先生在《何为忍》一文中说：“忍是提高心性的

关键。气恨、委屈、含泪而忍是常人执著于顾虑心之忍，根本就不产生气恨，不觉委屈才是修炼者之忍。”◇



西人学者：找到身心愈合之道

文/Maike（加拿大）



我永远忘不了神经科医生的话：“祝贺你。你已经完全康复。我无法解释。但是请继续做你在做的事情。”

【明慧网】我是加拿大的一名生物学家。在大学时，我选择了自己喜欢的生物学，希望将来能成为一名大学教授。在这期间，我以一种意想不到的方式，走上了修炼法轮大法的修炼之路。

人生巅峰罹患重病

在罹患重病之前，我的人生一直非常顺利。在读博士期间我获得了充足的研究奖学金，开始研究我感兴趣的非达尔文进化模式。我在我的兴趣领域建立了良好的关系和合作，在马达加斯加找到了理

忍耐，是个人的涵养，是心性的体现。忍耐体现在家庭，是对家人的宽容和友爱；体现在职场，是以大局为重，不徇私舞弊；体现在待人，即是宽厚、仁爱，能包容他人的缺点和过失。不能忍耐其实是人魔性的爆发，是自私的，也缺乏善念。俗语道：“退一步海阔天空。”在遇到利益冲突的时候，遇到矛盾的时候，稍稍冷静思索，让对方一步，或许会收到意想不到的效果。

1992年从中国长春传出的法轮功（又称法轮大法），教导人修炼要按照“真、善、忍”去做，做事讲“忍”。“忍”中包含的宽容，能化解人与人之间的渊怨，能忍难忍之事，且不觉气恨，不觉委屈，心平气和。

法轮功创始人李洪志先生在《何为忍》一文中说：“忍是提高心性的

关键。气恨、委屈、含泪而忍是常人执著于顾虑心之忍，根本就不产生气恨，不觉委屈才是修炼者之忍。”◇



西人学者：找到身心愈合之道

文/Maike（加拿大）



我永远忘不了神经科医生的话：“祝贺你。你已经完全康复。我无法解释。但是请继续做你在做的事情。”

【明慧网】我是加拿大的一名生物学家。在大学时，我选择了自己喜欢的生物学，希望将来能成为一名大学教授。在这期间，我以一种意想不到的方式，走上了修炼法轮大法的修炼之路。

人生巅峰罹患重病

在罹患重病之前，我的人生一直非常顺利。在读博士期间我获得了充足的研究奖学金，开始研究我感兴趣的非达尔文进化模式。我在我的兴趣领域建立了良好的关系和合作，在马达加斯加找到了理

素的含量持续升高，进而导致一系列疾病，其中包括糖尿病，高血压和癌症等等。”此外，斯坦福大学的研究，也证实了忍让或原谅别人有利于身体健康。美国密歇根的研究员 Charlotte Witvliet 认为，对别人的宽容应该成为人的品性的一部分。

然而，能够宽容别人，在矛盾中原谅别人，并不是说到就能做到的，需要一个人道德升华，并在现实生活中身体力行。

真正的法轮大法修炼者，在践行“真、善、忍”法理的过程中，做到了心怀大忍之心，善意地理解他人，宽容他人，不仅给自己带来了身心健康，也成为社会道德和家庭稳定的基石。◇

法轮大法，又称法轮功，是由李洪志先生于 1992 年 5 月传出的佛家上乘修炼大法，以“真善忍”为根本指导，包含五套缓慢优美的功法动作，要求修炼人重德行善。因祛病健身功效卓著，几年内就传遍神州大地，1 亿人修炼。迄今，法轮大法已弘传世界 100 多个国家和地区，法轮大法的主要著作《转法轮》被翻译成 30 多种文字，在世界各地发行，深受各族裔读者的喜爱。◇

素的含量持续升高，进而导致一系列疾病，其中包括糖尿病，高血压和癌症等等。”此外，斯坦福大学的研究，也证实了忍让或原谅别人有利于身体健康。美国密歇根的研究员 Charlotte Witvliet 认为，对别人的宽容应该成为人的品性的一部分。

然而，能够宽容别人，在矛盾中原谅别人，并不是说到就能做到的，需要一个人道德升华，并在现实生活中身体力行。

真正的法轮大法修炼者，在践行“真、善、忍”法理的过程中，做到了心怀大忍之心，善意地理解他人，宽容他人，不仅给自己带来了身心健康，也成为社会道德和家庭稳定的基石。◇

法轮大法，又称法轮功，是由李洪志先生于 1992 年 5 月传出的佛家上乘修炼大法，以“真善忍”为根本指导，包含五套缓慢优美的功法动作，要求修炼人重德行善。因祛病健身功效卓著，几年内就传遍神州大地，1 亿人修炼。迄今，法轮大法已弘传世界 100 多个国家和地区，法轮大法的主要著作《转法轮》被翻译成 30 多种文字，在世界各地发行，深受各族裔读者的喜爱。◇

我体验到了家的温馨

文/辽宁 登宇

【明慧网】结婚后，妻子想改变我的脾气，就经常对我破口大骂。开始我不和她一般见识，一走了之。酒后我胆量就大起来了，我俩经常厮打，家庭矛盾重重，伤痕累累。后来妻子百病缠身，脾气也更加暴躁。

可自打妻子修炼了法轮功，对我宽容忍让，体贴入微，让我体验到了家的温馨和生活的幸福。

昏天暗日的家

我从儿时脾气就不好，发起脾气来如同晴天霹雳，说来就来。因为父母兄弟姐妹都了解我，所以全家人都让着我。

婚后我特别顾家，吃的用的我都安排得井井有条，家务活我也都干。家里家外大事小事我都办得明明白白。可是只要我一发脾气，妻子对我就不依不饶，非得把我骂得不敢出声为止。有时我憋不住摔东西，她抓起什么东西都敢砸我。开始我还较理智，告诫自己“好男不和女斗”，一走了之。

我体验到了家的温馨

文/辽宁 登宇

【明慧网】结婚后，妻子想改变我的脾气，就经常对我破口大骂。开始我不和她一般见识，一走了之。酒后我胆量就大起来了，我俩经常厮打，家庭矛盾重重，伤痕累累。后来妻子百病缠身，脾气也更加暴躁。

可自打妻子修炼了法轮功，对我宽容忍让，体贴入微，让我体验到了家的温馨和生活的幸福。

昏天暗日的家

我从儿时脾气就不好，发起脾气来如同晴天霹雳，说来就来。因为父母兄弟姐妹都了解我，所以全家人都让着我。

婚后我特别顾家，吃的用的我都安排得井井有条，家务活我也都干。家里家外大事小事我都办得明明白白。可是只要我一发脾气，妻子对我就不依不饶，非得把我骂得不敢出声为止。有时我憋不住摔东西，她抓起什么东西都敢砸我。开始我还较理智，告诫自己“好男不和女斗”，一走了之。

后来，社会上吃喝风日盛，我也常在外面吃喝。酒后我的胆量就大起来了，回家就要酒疯发泄自己内心的不快。可妻子对我寸步不让，有时对我大打出手，我俩经常厮打在一起。我在外面吃饭只要8点半不回家，她就找到饭店当众谩骂、羞辱我，甚至对我拳打脚踢，弄得我在同事和朋友面前很没有面子。俗话说：“男儿有泪不轻弹。”有时我被她气得泪水哗哗直流。

妻子的情况更糟，慢慢开始百病缠身。严重的有结肠炎、脊柱骨膜炎等，整天佝偻着身子，脸黑得像烤鸡皮。药一把一把地吃也无济于事。看到她那个样子，我心里就堵得慌，因此我发脾气的频率就更高，可是只要我一发脾气，她就疯了般地要和我拼命。哪怕只说她一个“不”字，她都会喋喋不休骂个不停。家里昏天暗日。我从内心深处渴望有一个温馨的家，我真想她和我都能改一改自己的脾气，把这个矛盾重重的家庭局势扭转一下，可是一发起火来我就什么都忘了。

温馨踏实的家

1996年妻子开始修炼法轮大法，变得宽容大度，

后来，社会上吃喝风日盛，我也常在外面吃喝。酒后我的胆量就大起来了，回家就要酒疯发泄自己内心的不快。可妻子对我寸步不让，有时对我大打出手，我俩经常厮打在一起。我在外面吃饭只要8点半不回家，她就找到饭店当众谩骂、羞辱我，甚至对我拳打脚踢，弄得我在同事和朋友面前很没有面子。俗话说：“男儿有泪不轻弹。”有时我被她气得泪水哗哗直流。

妻子的情况更糟，慢慢开始百病缠身。严重的有结肠炎、脊柱骨膜炎等，整天佝偻着身子，脸黑得像烤鸡皮。药一把一把地吃也无济于事。看到她那个样子，我心里就堵得慌，因此我发脾气的频率就更高，可是只要我一发脾气，她就疯了般地要和我拼命。哪怕只说她一个“不”字，她都会喋喋不休骂个不停。家里昏天暗日。我从内心深处渴望有一个温馨的家，我真想她和我都能改一改自己的脾气，把这个矛盾重重的家庭局势扭转一下，可是一发起火来我就什么都忘了。

温馨踏实的家

1996年妻子开始修炼法轮大法，变得宽容大度，

近年来，科学家做了很多研究，发现并揭示了精神与身体健康之间的密切关系，很多国家的主流社会也开始重视这一领域的探讨，如何保持身心健康成为当今医学研究的热点之一。比如：美国《时代》、《新闻周刊》等杂志，都曾开设专刊探讨，与读者共同寻求身心健康之路。医学专家 Dean Ornish 说，相对于愤怒和报复，宽容别人对你的身心非常有好处。

美国斯坦福大学的专家曾做过试验，人们生气时，呼出的气体融入冰水中，水中出现紫色沉淀，将这种“气水”注入小白鼠机体，只需几分钟小鼠就死了。当这些毒素都集结在人身体的某个部位就会罹患某种疾病，甚至生出肿瘤。研究员 Samuel Standard 介绍说：“当人们就一事情长期地耿耿于怀时，往往心理就会形成负面情绪，比如忧虑、敌意、与别人关系紧张等等。”这在身体上也能反应出来。“会导致一些类固醇等激

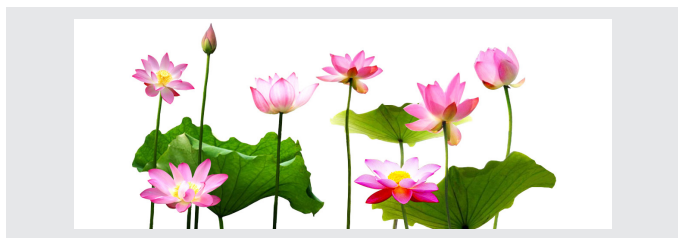
近年来，科学家做了很多研究，发现并揭示了精神与身体健康之间的密切关系，很多国家的主流社会也开始重视这一领域的探讨，如何保持身心健康成为当今医学研究的热点之一。比如：美国《时代》、《新闻周刊》等杂志，都曾开设专刊探讨，与读者共同寻求身心健康之路。医学专家 Dean Ornish 说，相对于愤怒和报复，宽容别人对你的身心非常有好处。

美国斯坦福大学的专家曾做过试验，人们生气时，呼出的气体融入冰水中，水中出现紫色沉淀，将这种“气水”注入小白鼠机体，只需几分钟小鼠就死了。当这些毒素都集结在人身体的某个部位就会罹患某种疾病，甚至生出肿瘤。研究员 Samuel Standard 介绍说：“当人们就一事情长期地耿耿于怀时，往往心理就会形成负面情绪，比如忧虑、敌意、与别人关系紧张等等。”这在身体上也能反应出来。“会导致一些类固醇等激

关心她的生活起居和身体健康，体谅她的心情。

近两年来，婆婆的忧郁症虽未痊愈，但已轻微许多，情绪稳定，用药减少很多；而且，慢慢地也开始为秀贞他们着想。现在，婆婆总是说：“你们出去哪里玩都没关系，只要跟我讲一声，让我知道你们在哪里，这样就好。”秀贞拿钱给她，婆婆说：“你们赚钱很少，又要养小孩，你们真的不用拿钱给我，没关系。”秀贞说：“妈，请不用担心，我们身上还有钱，很够用，这钱您还是拿着好。”婆婆既欣慰又高兴。有次聊着聊着，婆婆含泪紧握秀贞的双手说：“你知道吗？都没有人真心对我，就只有你这个大媳妇是真心诚意地在对我好！”

婆媳俩的关系有如倒吃甘蔗，渐入佳境。当秀贞以修炼人的善良真诚去体贴婆婆后，俩人从内心变成了真正的母女，令邻居亲戚羡慕不已。◇



做事总是替对方着想，对我能善意地包容。我们从那以后就没吵过架。她说她学法轮大法了，李洪志师父在讲法中要求修炼人处处考虑别人，做一个好人。刚开始修炼时，妻子说她会改变自己，多体贴我。但妻子说的话我根本就不相信：“结婚这么多年你何时考虑、体贴过我？你那一点儿都不让人说的生性要改了，江山都能移了！”

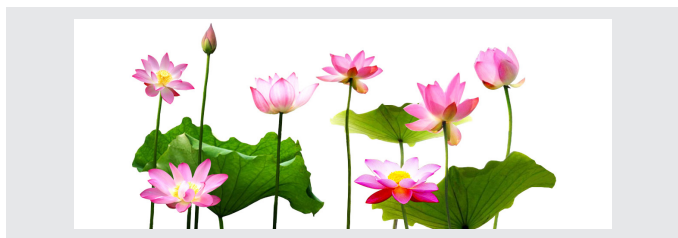
没想到妻子说到真的就做到了。一次我在外面喝醉了，回家呕吐，脏物吐得床上、地上都是，她竟然毫无怨言地给我清理，又拿着毛巾给我洗脸，给我端水喝。我要酒疯，她说：“喝醉了对身体就是个伤害，再要酒疯不更伤身体吗？快上床躺着休息吧。”我上床她给我盖被子。

一次，酒后回家找不到电视机的遥控器，我把电视机砸了。妻子一句话也没说，笑着进了另一间卧室。我又跟着去砸门，她一声也没吭。第二天早晨起来，我胆胆突突的，因为这个电视机价钱太高了，怕妻子对我大打出手。我见了她就像老鼠见了猫，靠着墙边走。我偷偷瞟了她一眼，她却像什么事也没发生一样坦然自若。她像看出我的心思，笑着说：“你昨晚把电视砸了，快去

关心她的生活起居和身体健康，体谅她的心情。

近两年来，婆婆的忧郁症虽未痊愈，但已轻微许多，情绪稳定，用药减少很多；而且，慢慢地也开始为秀贞他们着想。现在，婆婆总是说：“你们出去哪里玩都没关系，只要跟我讲一声，让我知道你们在哪里，这样就好。”秀贞拿钱给她，婆婆说：“你们赚钱很少，又要养小孩，你们真的不用拿钱给我，没关系。”秀贞说：“妈，请不用担心，我们身上还有钱，很够用，这钱您还是拿着好。”婆婆既欣慰又高兴。有次聊着聊着，婆婆含泪紧握秀贞的双手说：“你知道吗？都没有人真心对我，就只有你这个大媳妇是真心诚意地在对我好！”

婆媳俩的关系有如倒吃甘蔗，渐入佳境。当秀贞以修炼人的善良真诚去体贴婆婆后，俩人从内心变成了真正的母女，令邻居亲戚羡慕不已。◇



做事总是替对方着想，对我能善意地包容。我们从那以后就没吵过架。她说她学法轮大法了，李洪志师父在讲法中要求修炼人处处考虑别人，做一个好人。刚开始修炼时，妻子说她会改变自己，多体贴我。但妻子说的话我根本就不相信：“结婚这么多年你何时考虑、体贴过我？你那一点儿都不让人说的生性要改了，江山都能移了！”

没想到妻子说到真的就做到了。一次我在外面喝醉了，回家呕吐，脏物吐得床上、地上都是，她竟然毫无怨言地给我清理，又拿着毛巾给我洗脸，给我端水喝。我要酒疯，她说：“喝醉了对身体就是个伤害，再要酒疯不更伤身体吗？快上床躺着休息吧。”我上床她给我盖被子。

一次，酒后回家找不到电视机的遥控器，我把电视机砸了。妻子一句话也没说，笑着进了另一间卧室。我又跟着去砸门，她一声也没吭。第二天早晨起来，我胆胆突突的，因为这个电视机价钱太高了，怕妻子对我大打出手。我见了她就像老鼠见了猫，靠着墙边走。我偷偷瞟了她一眼，她却像什么事也没发生一样坦然自若。她像看出我的心思，笑着说：“你昨晚把电视砸了，快去

买一台新的吧！不然你晚上看什么呢？”

她的言行让我大吃一惊：站在面前的妻子和以往判若两人啊！我对她刮目相看了。她不但性格变了，外貌也发生了巨大的变化：佝偻的身体变得苗条挺拔；烤鸡皮的脸色变得白里透着红；厉眼刁眉变得慈眉善目。在她面前我没有了往日的恐慌和不安，我从内心体会到了一种从没有过的踏实和幸福感。



在以后的生活中妻子处处体贴关心我，做饭菜时按照我的口味做，还把没收我的工资卡和家里的存款都交给了我，让我保管。在家里我真的有了

男人的地位，我真切地体验到了家的温馨和生活的幸福。

在她的影响下，我的脾气也改了许多。和煦温暖的春光终于驱散了我家的昏天暗日，从此我公开支持她修炼法轮功。◇

学习法轮功著作，她渐渐懂得了应该只看别人的好处，应该设身处地为别人着想。“最起码她是我丈夫的母亲，她生养了我丈夫啊！”秀贞心想，“丈夫的母亲不就是我的母亲吗？单冲着这一点，我怎能有分别心呢，婆婆不是个名词，而是个有血有肉的妈妈啊！跟生育我的亲生母亲没有什么两样。”

婆媳亲密 如同母女

一次，婆婆与邻居亲戚外出旅游一周，秀贞在楼下接婆婆。只见二位亲戚搀扶着婆婆，亲戚说：“游览车走山线，你妈妈很不舒服，沿路一直在吐，现在已经没什么体力了。”秀贞想都没想就接过来：“没关系，我扶她上楼。”“你一个人可以吗？”“可以，可以，我真的可以！”不知哪来的力气，秀贞一个人半搀半抱地把婆婆扶上四楼。安顿好后，秀贞体悟到：“这才是真正的我，没有一点点怨和恨，心里只想尽快让婆婆好好休息。”

敞开心胸后海阔天空，秀贞陪婆婆聊天，放李洪志师父的讲法录音给婆婆听，跟婆婆分享自己在修炼上的一些体悟，把婆婆当成自己亲妈妈一样，

买一台新的吧！不然你晚上看什么呢？”

她的言行让我大吃一惊：站在面前的妻子和以往判若两人啊！我对她刮目相看了。她不但性格变了，外貌也发生了巨大的变化：佝偻的身体变得苗条挺拔；烤鸡皮的脸色变得白里透着红；厉眼刁眉变得慈眉善目。在她面前我没有了往日的恐慌和不安，我从内心体会到了一种从没有过的踏实和幸福感。



在以后的生活中妻子处处体贴关心我，做饭菜时按照我的口味做，还把没收我的工资卡和家里的存款都交给了我，让我保管。在家里我真的有了

男人的地位，我真切地体验到了家的温馨和生活的幸福。

在她的影响下，我的脾气也改了许多。和煦温暖的春光终于驱散了我家的昏天暗日，从此我公开支持她修炼法轮功。◇

学习法轮功著作，她渐渐懂得了应该只看别人的好处，应该设身处地为别人着想。“最起码她是我丈夫的母亲，她生养了我丈夫啊！”秀贞心想，“丈夫的母亲不就是我的母亲吗？单冲着这一点，我怎能有分别心呢，婆婆不是个名词，而是个有血有肉的妈妈啊！跟生育我的亲生母亲没有什么两样。”

婆媳亲密 如同母女

一次，婆婆与邻居亲戚外出旅游一周，秀贞在楼下接婆婆。只见二位亲戚搀扶着婆婆，亲戚说：“游览车走山线，你妈妈很不舒服，沿路一直在吐，现在已经没什么体力了。”秀贞想都没想就接过来：“没关系，我扶她上楼。”“你一个人可以吗？”“可以，可以，我真的可以！”不知哪来的力气，秀贞一个人半搀半抱地把婆婆扶上四楼。安顿好后，秀贞体悟到：“这才是真正的我，没有一点点怨和恨，心里只想尽快让婆婆好好休息。”

敞开心胸后海阔天空，秀贞陪婆婆聊天，放李洪志师父的讲法录音给婆婆听，跟婆婆分享自己在修炼上的一些体悟，把婆婆当成自己亲妈妈一样，

该按照“真善忍”的法理做事，要与人为善，不能怨恨别人，所以她极力排斥对婆婆不满的想法。而且她明白修炼者遇到矛盾应该先找自己哪里做得不好。她找到了自己有“妒嫉心”在作祟，心境渐渐地平静了下来。

一天，不知因为什么，婆婆突然站在阳台上狂骂秀贞的不是，秀贞与丈夫赶紧赶来，她还是骂个不停。住在对面的舅婆被惊动了，站在自家的阳台上对婆婆说：“你媳妇那么好，你还在那边大声地骂她不停，你到底在骂个什么意思？”秀贞与丈夫好言好语地把婆婆劝进屋里坐下后，问道：“妈，您不要生气，有什么事情惹您不高兴吗？”婆婆一把推开秀贞，指着她的鼻子厉声骂道：“其实你最希望我死掉！”“妈，我没有这个想法。”话还没讲完，婆婆就说：“你就是这样的想法！”秀贞丈夫想要帮忙解释，婆婆却骂得更凶：“你娶了媳妇忘了娘！”

秀贞静下心来向内查找自己的心思，虽然从未有过希望婆婆死掉的恶念，但是确实有想远离婆婆的想法，并且发现自己只是表面上的和善，还不够宽容，没有真心诚意地对婆婆好。通过继续

该按照“真善忍”的法理做事，要与人为善，不能怨恨别人，所以她极力排斥对婆婆不满的想法。而且她明白修炼者遇到矛盾应该先找自己哪里做得不好。她找到了自己有“妒嫉心”在作祟，心境渐渐地平静了下来。

一天，不知因为什么，婆婆突然站在阳台上狂骂秀贞的不是，秀贞与丈夫赶紧赶来，她还是骂个不停。住在对面的舅婆被惊动了，站在自家的阳台上对婆婆说：“你媳妇那么好，你还在那边大声地骂她不停，你到底在骂个什么意思？”秀贞与丈夫好言好语地把婆婆劝进屋里坐下后，问道：“妈，您不要生气，有什么事情惹您不高兴吗？”婆婆一把推开秀贞，指着她的鼻子厉声骂道：“其实你最希望我死掉！”“妈，我没有这个想法。”话还没讲完，婆婆就说：“你就是这样的想法！”秀贞丈夫想要帮忙解释，婆婆却骂得更凶：“你娶了媳妇忘了娘！”

秀贞静下心来向内查找自己的心思，虽然从未有过希望婆婆死掉的恶念，但是确实有想远离婆婆的想法，并且发现自己只是表面上的和善，还不够宽容，没有真心诚意地对婆婆好。通过继续

婆媳成了母女

文/郑语嫣

【明慧网】婆媳问题，一直是千古无解的难题。台湾媳妇廖秀贞，过去也一直为此烦恼。她的婆婆患有忧郁症，脾气火爆，行事霸道，凡事必须以自己的意见为主。如今，秀贞找到了化解矛盾的妙方，和婆婆相处得像一对真正的母女……

渴望幸福 遭遇刻薄

秀贞 1970 年出生在台湾台东县关山镇。她有一个双胞胎的妹妹，还有几个哥哥姐姐。秀贞只有三四个月大时，父亲就不幸遇事身亡，母亲又被奶奶赶出了家门。秀贞从小过着贫困、寄人篱下的生活，半工半读完成高中学业。一路走来，身心劳累的她渴望有个家。25 岁那年，秀贞认识了现在的丈夫。秀贞第一次感受到有个温暖的臂膀是那么幸福，交往两个月不到，她答应了先生的求婚而出嫁了，夫妻感情深笃。婚后，秀贞与婆婆一起住在新北市永和区大陈新村一栋公寓楼里。

婆媳成了母女

文/郑语嫣

【明慧网】婆媳问题，一直是千古无解的难题。台湾媳妇廖秀贞，过去也一直为此烦恼。她的婆婆患有忧郁症，脾气火爆，行事霸道，凡事必须以自己的意见为主。如今，秀贞找到了化解矛盾的妙方，和婆婆相处得像一对真正的母女……

渴望幸福 遭遇刻薄

秀贞 1970 年出生在台湾台东县关山镇。她有一个双胞胎的妹妹，还有几个哥哥姐姐。秀贞只有三四个月大时，父亲就不幸遇事身亡，母亲又被奶奶赶出了家门。秀贞从小过着贫困、寄人篱下的生活，半工半读完成高中学业。一路走来，身心劳累的她渴望有个家。25 岁那年，秀贞认识了现在的丈夫。秀贞第一次感受到有个温暖的臂膀是那么幸福，交往两个月不到，她答应了先生的求婚而出嫁了，夫妻感情深笃。婚后，秀贞与婆婆一起住在新北市永和区大陈新村一栋公寓楼里。

秀贞的公公年轻时出海工作，每次至少半年，照顾教养3个儿子的重担，都由婆婆承担。长年操劳与孤独使婆婆患上忧郁症，脾气暴躁，固执任性，凡事都得以她的意见为主，没有任何回旋余地。

秀贞夫妻俩都上班，每月孝敬婆婆的钱再多，她都嫌不够。偶尔夫妻俩外出游玩或回娘家探望，婆婆就很不高兴，认为他们浪费钱。婆婆总爱唠叨抱怨：“我为你们付出这么多，你们都没有人关心我。”

表面上，婆媳没有激烈的矛盾，但生活上点点滴滴的摩擦却没少过，尤其婆婆忧郁症较重时，动不动就说要跳楼自杀，弄得秀贞心惊胆战，内心的压力也越来越大，结婚6年都没怀孕。

后来，因为丈夫要到台东新港去发展，秀贞终于离开了这个压力重重的地方。7个月后，秀贞怀上孩子了，大女儿一岁半时又怀上了二女儿。

2003年，秀贞的双胞胎妹妹秀吟开始修炼法轮功。之后，她将这个好功法介绍给了姐姐。与秀吟一样，秀贞觉得“真善忍”的法理非常好，正是自己要追求的，于是她也走入了法轮功修炼。秀贞说：“最幸运的是在这段时间，我遇到法轮

20

秀贞的公公年轻时出海工作，每次至少半年，照顾教养3个儿子的重担，都由婆婆承担。长年操劳与孤独使婆婆患上忧郁症，脾气暴躁，固执任性，凡事都得以她的意见为主，没有任何回旋余地。

秀贞夫妻俩都上班，每月孝敬婆婆的钱再多，她都嫌不够。偶尔夫妻俩外出游玩或回娘家探望，婆婆就很不高兴，认为他们浪费钱。婆婆总爱唠叨抱怨：“我为你们付出这么多，你们都没有人关心我。”

表面上，婆媳没有激烈的矛盾，但生活上点点滴滴的摩擦却没少过，尤其婆婆忧郁症较重时，动不动就说要跳楼自杀，弄得秀贞心惊胆战，内心的压力也越来越大，结婚6年都没怀孕。

后来，因为丈夫要到台东新港去发展，秀贞终于离开了这个压力重重的地方。7个月后，秀贞怀上孩子了，大女儿一岁半时又怀上了二女儿。

2003年，秀贞的双胞胎妹妹秀吟开始修炼法轮功。之后，她将这个好功法介绍给了姐姐。与秀吟一样，秀贞觉得“真善忍”的法理非常好，正是自己要追求的，于是她也走入了法轮功修炼。秀贞说：“最幸运的是在这段时间，我遇到法轮

20



廖秀贞（右）与双胞胎妹妹廖秀吟

大法，成为这世上最有福气的人。”

在台东的工作没有想象的顺利，加上婆婆的忧郁症加重，2004年1月，怀着二女儿的秀贞与先生带着大女儿，搬回了新北市原住处。可这次来自婆婆的冲击与压力一点儿也没减少，有时还更加严重。

宽容忍耐 善待婆婆

小叔婚后在外居住，他的女儿和秀贞的女儿年龄差不多，婆婆非常疼爱小叔的女儿，却一点儿都不喜欢秀贞的两个女儿。有次家里来了很多亲戚，婆婆只抱着小叔的女儿亲热，秀贞的女儿在一旁仰着小脸蛋，婆婆却像没看见一样。连亲戚们都看不过去，说：“你这个做奶奶的怎么这么偏心啊。”看着眼泪汪汪的女儿，秀贞难过极了，一个声音在心里对她说：“绝对不能原谅婆婆！”但此刻，秀贞想到自己是一个法轮功修炼者，应

21



廖秀贞（右）与双胞胎妹妹廖秀吟

大法，成为这世上最有福气的人。”

在台东的工作没有想象的顺利，加上婆婆的忧郁症加重，2004年1月，怀着二女儿的秀贞与先生带着大女儿，搬回了新北市原住处。可这次来自婆婆的冲击与压力一点儿也没减少，有时还更加严重。

宽容忍耐 善待婆婆

小叔婚后在外居住，他的女儿和秀贞的女儿年龄差不多，婆婆非常疼爱小叔的女儿，却一点儿都不喜欢秀贞的两个女儿。有次家里来了很多亲戚，婆婆只抱着小叔的女儿亲热，秀贞的女儿在一旁仰着小脸蛋，婆婆却像没看见一样。连亲戚们都看不过去，说：“你这个做奶奶的怎么这么偏心啊。”看着眼泪汪汪的女儿，秀贞难过极了，一个声音在心里对她说：“绝对不能原谅婆婆！”但此刻，秀贞想到自己是一个法轮功修炼者，应

21