

# 明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



WWW.MINGHUI.ORG



二零一八年三月十七日，由法轮功学员组成的美西天国乐团参加了旧金山第一百六十七届圣派翠克日大游行（St Patrick's Day Parade）。在一百二十五个游行队伍中，法轮功学员的队伍是最壮观、整齐的。他们头戴新款古装帽，身着蓝白相间的唐装，为观众演奏了《法轮大法好》和《神圣的歌》等乐曲。

第 846 期

2018年3月29日



## 重要新闻（上图）

英国法轮功学员二零一八年三月二十四日在伦敦特拉法加广场（鸽子广场）展示功法、讲真相和征签反迫害，庆祝三亿中国人退出中共团队。

## 修炼交流

去除党文化 在法中归正自己

## 大陆综合

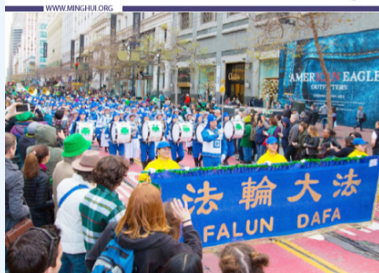
昔日救火勇士 今遭构陷关押  
孙茜代理律师控告北京执法者错用法律侵害信仰自由

## 本周三退统计

截止到本周退出中共党、团、队的  
总人数：300,524,933

## 明慧週刊

第 846 期



二零一八年三月十七日，由法轮功学员组成的美国乐团参加了旧金山第一百六十七届圣派翠克日大游行（St Patrick's Day Parade）。在一百二十五个游行队伍中，法轮功学员的队伍是最壮观、整齐的。他们头戴新款古铜帽，身穿蓝白相间的唐装，为观众演奏了演奏了《法轮大法好》、《神圣的颂》和《皇家旗永不落》等乐曲。

第 846 期  
2018年3月29日

## 明慧周刊

第 846 期

2018年3月29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
- 5 海外学员证实大法、讲真相摘要

## 7 大陆综合

- 7 大陆综合消息
- 10 严正声明
- 11 世人觉醒
- 13 人心与因果

## 15 修炼园地

- 15 去除党文化 在法中归正自己
- 22 配合好 神威显
- 24 在家庭中向内找、去人心
- 28 在背法中升华
- 32 修无怨
- 35 正念对待磨难中的同修
- 38 修炼中难以察觉的执着心
- 40 青年弟子 我学会了向内找
- 44 修炼交流文摘

## —— 清除迫害 唤醒良知 ——

◇ 三月二十一日到二十三日，美国新泽西州法轮大法学会在州府所在地春顿市（Trenton）的议会大厦中，举办了当地首次“真善忍国际美展”。在州议会大楼工作的州参众两院议员、议会工作人员以及访客们都参观了画展。他们除了赞叹画展作品的精美之外，还感谢画展的主办方通过画展的形式让他们更多地了解了法轮功真相，表示应该站出来反对发生在中国的这场迫害。

代表春顿市和普林斯顿地区的第 15 选区州众议员古索拉（Gusciora）说：“这个美展传达了强大的信息，展现了中共当局对法轮功等不同意见人士的所作所为。人们应该有修炼的自由、信仰的自由以及表达的自由，不应受任何政府的限制。我对为让中国敞开大门，让人们真正拥有自由和人权的努力表示强大的支持。”

女众议员杰克森（Jackson）在认真看完每一幅作品，她感谢法轮功学员们把真善忍画展带入议会大厦，让人看到中共当局对妇女儿童的迫害以及法轮功学员为坚持信仰所牺牲的一切。她说。“这些画作是美好的，但同时让人不安，让人心痛。”

“我们会让这种唤醒人良知的活动继续下去，为此我非常感谢主办方，让我了解这件事情。”

◇ 美国乔治亚州众议院于二零一八年三月十九日一致通过第 944 号决议案（House Resolution 944），谴责中共活摘法轮功学员和其他良心犯器官的罪行，并要求中共立即停止这种暴行。决议案发起人之一，德韦恩·希尔（Dewayne Hill）议员指出：“本决议案会使更多的人来关注中共活摘法轮功学员和其他良心犯器官的罪行，同时也会帮助提醒乔州的公民：如果要去中国做器官移植的话，他们就有可能成为屠杀的帮凶。”



在此之前的二月十二日，州议会州际政府合作委员会单独为此议案举行了听证会，当地六名法轮功学员应邀发言，其中五名学员作为中共暴力迫害下的幸存者，分别讲述了自己曾在大陆遭受酷刑迫害、被强制验血的亲身经历。与会的所有委员会成员被学员提供的中共活摘器官的多方面证据及他们的迫害经历深深触动。多位委员会成员在了解真相后，明确表示完全支持944号决议案。

◇ 三月二十四日，英国法轮功学员在伦敦特拉法加广场（鸽子广场）开展讲真相活动，庆祝三亿中国人退出中共党、团、队组织的精神觉醒，向来自世界各地的游客传播法轮大法的美好，揭露中共的邪恶本质，呼吁国际社会携手解体中共制止迫害，希望更多中国人明白真相。人们通过观看法轮功学员功法展示、阅读真相传单和真相展板、与法轮功学员交谈等方式了解法轮功真相后，用多种方式表达对法轮功的支持以及制止中共迫害的呼声。一对来自英格兰南部的夫妇第一次看到法轮功、听法轮功学员讲真相后，鼓励法轮功学员坚持下去，早日结束中共迫害。

一些西人学员也参加了本次讲真相活动。住在伦敦的蒂丽（Tili）女士，近年来经常在伦敦唐人街讲真相。蒂丽希望更多的世人，包括中国人和西方民众，赶快敞开心门了解真相，并在明白真相的基础上作出正确选择。

◇ 三月二十五日，澳洲墨尔本退党服务中心在市中心州立图书馆（State Library）前举办集会，声援三亿中国勇士退出中共党、团、队组织（简称“三退”）。澳洲联邦议员、非政府组织负责人、华人社区的代表等到场发言，声援并庆祝三亿中国人摆脱共产邪灵的枷锁和烙印，重获新生。联邦参议员珍妮特·莱斯（Janet Rice）表示，“我们不说话就等于默许中共的迫害和折磨。声援三亿人‘三退’是对人权、社会正义和公平的声援。‘三退’取得的成绩是令人瞩目的。”她说，“我会继续发声，为支持人权而呐喊，无论是为中国人还是澳洲人，

归根结底这些都是关于社会的正义和公平。”

澳洲前公民委员会主席韦斯特摩（Peter Westmore）也对三退勇士表示敬意，他说，数以亿计的中共党、团、队成员正以抛弃中共的实际行动，来抗议中共的迫害政策。“我今天来这里是要传达一个清楚的信息：我们不是来抗议中国这个国家，而是中共政权。我们要和那些受到迫害的中国人站在一起，共同反对迫害，支持你们应该享有的人权。”

墨尔本《天安门时报》主编阮杰在集会上说，中国共产党“它的灵魂来自于德国的马克思主义和苏俄的列宁主义。这个邪恶的文化势力和外来的政治势力，是让我们中华大地进入黑暗统治到今天的根本原因，实质与我们中华民族的文化没有关系。”

“中共的存在不仅是对中国人民的巨大威胁，也是对世界各国民主自由的巨大威胁和破坏。”

◇ 二月二十三日至三月十六日的四个周五下午，澳洲悉尼法轮功学员在中央火车站对面的贝尔莫公园（Belmore Park）的主通道边展示五套功法，并揭露中共持续迫害法轮功十八年的残酷事实。越来越多的人们在了解真相后表示支持法轮功学员反迫害，并将互相传播真相，帮助制止迫害。从西澳来悉尼旅游的桑迪（Sandy）女士看到法轮功学员后就径直走过来签名支持反迫害，她首先赞美道：“我看到法轮功学员打坐时感觉他们很祥和、真美好！”她还表示：“我是在五年前开始知道法轮功的，我从此开始了解他们在中国被中共迫害和活摘器官的残酷行径。……我知道我们应该在全世界范围内以不懈的努力去传播这个真相和制止迫害，我知道现在中共在全世界的渗透很厉害，但是我相信我们的共同努力会使一切真相大曝光。”她最后鼓励法轮功学员说：“我坚信你们能走过这场魔难并战胜邪恶。”

## —— 中国大陆学员近期遭迫害案例 ——

◇辽宁省鞍山市六十岁的法轮功学员高峻遭受三次非法庭审，于二零一八年一月二十一日被非法判九年、勒索罚金五万元；三十六岁的法轮功学员张永宝被非法判六年、勒索罚金三万元。高峻、张永宝二零一七年七月初被辽阳县公安局警察汪福强等人非法抓捕，二零一七年十一月被非法庭审。

◇山东省昌乐县法轮功学员于书芬二零一八年三月十三日在家中  
被昌乐国保绑架，次日收到法院判决书，被诬判七年并勒索罚金八千元。二零一六年一月十八日，潍坊昌乐县国保大队单既成和赵世胜带领几个人到于书芬家将她绑架，后送往潍坊看守所，因血糖高，被拒收。二零一六年七月二十日于书芬被昌乐法院非法开庭。

◇黑龙江哈尔滨市法轮功学员王艳秋二零一八年二月七日被劫持到黑龙江女子监狱，她坚持信仰，现正遭受强制“转化”迫害，王艳秋每天被强迫坐小凳，从早四点一直坐到晚十点，至今已经一个多月了，臀部都坐坏了，但是她还被强迫继续坐小凳。佳木斯法轮功学员陈静、建三江法轮功学员蒋欣波也在黑龙江女子监狱遭严重迫害。

◇陕西西安市现年五十八岁的法轮功学员陈敏敢，在家门口被绑架构陷，被非法判刑三年，在渭南监狱被狱警关在所谓“转化室”上刑折磨。二零一八年三月二十三日家属去探视时，发现其消瘦的很厉害，说话虚弱，旁边有“包夹”监控。陈敏敢说，现在监狱里对他进行又一轮的暴力转化，上刑，身上有大面积的伤，只是脸上没有。

## —— 海外学员证实大法讲真相摘要 ——

三月二十三日，在莫斯科“Moskvich”文化中心为患有唐氏综合症的儿童举办了一系列活动。当地的法轮功学员应邀参加，希望可以把真、善、忍的美好带给人们，让这些孩子和他们的家人在面对困难时，看到更多的光明与希望。活动后组织者向法轮功学员颁发了感谢信致谢。

三月十七日，在俄罗斯圣彼得堡文化商业中心 PITERLAND 举行

了“年轻家庭节”活动。活动当中，当地法轮功学员把用真、善、忍指导自己行为、教育小孩等理念分享给了很多家长游客，希望他们也能从中受益。同时讲述了在中国发生的对法轮功学员的迫害使很多家庭破碎，幼小的孩子成为了孤儿，而这一切的原因只是中共不能容忍这些善良的法轮功学员想按照真、善、忍做好人。人们对这场迫害感到不可思议的同时，很多人询问在哪可以更加详细地了解和学习功法，一部分人当场报名想要参加。作为活动的名誉嘉宾，作家兼剧作家的奥列格·厄内夫与他的妻子跟学员们攀谈了很长时间。他们对法轮功学员在中国遭受的迫害表示难过，并且衷心祝愿法轮功学员成功。

三月二十五日周末，新西兰正值秋高气爽的时节，基督城法轮功学员参加了 Rudolf Steiner School 的校园丰收庆祝节，学员们教做纸莲花和讲真相的活动受到了众多学生和家长的欢迎。家长说，“你们的这个主意真是太棒了，集市上到处都是孩子们提着你们的小莲花，简直漂亮极了！而且，这里面的故事也真的是太美好了，我非常能理解和欣赏你们的努力！”

三月十八日星期天下午，在日本大阪府次木市当地的“老年文化发表会”上，法轮功学员摆出图文并茂的展板，并在舞台上做了功法演示。北村先生担任自己居住地区的会长，为本地区居民能有健康的身体，听了法轮功学员的介绍后，他跟着学员一起体验功法动作。北村先生说：“这个功法很好，适合我们老年人，动作缓慢，却能有效促进血液循环。我回去要与大家商量，争取把学习法轮功作为本地区的一项活动内容。”

美国加州马里斯维尔（Marysville）的北溪庙会（Bok Kai Festival）三月十七日至十八日举行。当地法轮大法学员应邀参加了游行和街会活动，受到当地民众的欢迎。帕特里·克奥斯本（Patrick Osborne）是一位土木工程师，他认为，人们实践自己的信仰没有错，尤其是实践“真、善、忍”，他本人非常认同“真、善、忍”。他说：人们不应因此而受到迫害，甚至被杀戮。他特别跟学员说“你们做得很好！要坚持下去！”



# 大陆综合

## 大陆综合消息

### ◇昔日救火勇士 今遭构陷关押

“要挺起胸膛，理直气壮的做人。修炼法轮功做好人，没有错，不丢人。注意安全，保重身体。让我姐对我的事所花的钱记账，我回来还。感谢所有关心我的亲友，请大家多保重，感谢我大姐为我作辩护人。”——日前高亨柏委托律师转告妻子、孩子及其他家人。

高亨柏，四十六岁，住山东平度市南村镇小阵村。二零一七年十二月，高亨柏在集市上向父老乡亲赠送真相台历，被不明真相的人恶告。现被非法关押于平度市看守所。二月二十三日，检察员张正夏向平度法院提交起诉书。

二零一八年三月十二日、十三日，律师两次到看守所会见高亨柏。高亨柏让亲友放心，说自己一定会按李洪志师父的要求去做，并表示“我对起诉书有异议。我散发的法轮功资料不是犯罪证据，是教人保平安得福报的。我的行为没有破坏国家法律、行政法规的实施。”

二零一六年夏季的一天，高亨柏对面邻居家液化气管老化，着火了。邻居一家都慌了，怕液化气罐爆炸，吓得全都跑到街上，望着刚刚盖好装修好的新房，绝望的不知如何是好。正在家睡觉的高亨柏听到邻居的哭喊，忙跑出来，一看情况危急，马上回家顺手拿起女儿的被子，蘸满水，冲进邻居家的厨房，迅即用被子扑灭熊熊火焰，避免了一场大损失。邻居女主人感激的叮嘱自己的儿子：“要紧（方言：千万）别忘了你叔（高亨柏），如果不是他，这个房子就毁了。”

高亨柏的被绑架使亲人受到很大伤害，家人、朋友从未停止对高亨柏的营救：

高亨柏八十岁的父母几次去派出所要求立即无条件释放儿子。警察哄骗老人让他们到上边（平度 610 办公室）去要人。

二零一七年十二月二十八日，两位老人从乡下带着水和干粮，辗转到平度市 610 办公室找国玉成，遭到国玉成的哄骗与驱赶。

二零一八年三月四日下午一点半，高亨柏的家人打电话给张正夏，希望他在法轮功问题上做出自己正确的选择。家人善意的提醒他：“我们咨询律师了。律师说法律没有规定炼法轮功违法。”

二零一八年三月十二日上午，律师赶到平度市看守所会见高亨柏。高亨柏当场书写一份委托书，委托大姐作他的亲友辩护人。三月十四日，高亨柏的大姐将委托书递交到平度市法院。

众多百姓签名要求立即无罪释放高亨柏。

### ◇武汉 83 岁彭婆婆要求释放女儿而遭绑架后续情况

湖北省武汉市 83 岁的彭婆婆于 3 月 22 日上午到武汉市第一看守所给被非法关押的女儿黄玉凤打生活费，结果被七个警察、五个武警劫持上车，拉到东西湖区长青街派出所审问。原来彭婆婆 3 月初曾到第一看守所要求见所长，要其无条件释放女儿黄玉凤，但守门的武警不让进门。彭婆婆就让其转交一封真相信给所长。警察这次抓彭婆婆是想要找到写真相信的人。

在长青街派出所，警察多人次逼问彭婆婆：信是哪来的？交人出来就放你回家。住哪？叫你儿女来接你。武汉市国保大队也来人逼问。彭婆彭始终不配合，就是发正念，讲真相，告诉警察：我信仰法轮功合法。我要回家。审问从 3 月 22 日上午十点到下午三点持续了整整五个小时，最后彭婆婆堂堂正正的走出派出所。

### ◇孙茜代理律师控告北京执法者错用法律侵害信仰自由

二零一八年二月八日，加拿大籍法轮功学员孙茜及家人的几位代理律师通过邮政快递的形式向北京朝阳检察院、北京市检察

院、北京市一中院、北京市纪委等正式递送了针对孙茜案相关执法官员、公安分局长与检察官的刑事控告状。

这是加籍公民孙茜遭北京执法机构错误适用法律陷害后，发起的第四轮控告，由负责孙茜案的几位辩护律师与控告代理律师共同签署。

自 2017 年 2 月 19 日加籍公民孙茜被非法拘禁后，代理律师与家属就针对信仰权利遭侵害（包括酷刑），持续的申诉控告。在此次第四轮控告中，较全面完整的论述指证了中共公检法在适用刑法第 300 条打压法轮功过程中，所犯下的罪行，及存在不同层面的非法性问题。

孙茜案律师也一直遭受严重的打压，先后有多位律师迫于来自高层的压力而退出或不能做出控告。近期又传出消息，孙茜案的两位辩护律师熊冬梅、黄汉中，分别被北京市、山东济南国保和司法局勒令，必须退出孙茜案，致使孙茜案面临开庭前突然没有律师的情况。家属极力寻访。有的律师表示，在当前打压维权律师形势下，压力很大，很难承担孙茜案的控告与辩护。

### ◇延吉市六位法轮功学员遭非法拘留五天 after 释放

二零一七年十月十八日至二十一日，吉林省延吉市国保大队绑架了六名起诉江泽民的女性法轮功学员。

六名学员是：刘玉洁，丙淑荣（十月十八日早上被绑架）；徐艳红，梁凤春（十月十九日被绑架）；邓姓阿姨（七十岁左右二十日被绑架）；朝鲜族女学员、四十多岁（二十一日被绑架）。

她们都被带到延吉市公安局四楼，公安局诬陷她们诬告滥诉。然后被带到地下一层强制照相、采唾液、验 DNA、采十指指纹及两掌掌纹，量身高、体重等。然后又被带到一个摆着铁椅子的屋里非法问话。

六名女法轮功学员被非法拘留三天，后又加期两天后被放回家。

## ◇利用安卓手机上明慧网

〔文 / 大陆大法弟子〕很多同修没有电脑，其实用手机上明慧网也非常简单，成本低，不需要掌握复杂的技术，几乎人人都能学会，也很安全。

现在用安卓智能手机，不仅能上明慧网，还能用手机建立资料点。明慧网已经刊登了《用安卓手机或安卓平板电脑组建资料点探讨（第一部分）（含图文、视频教程）》，建立一个不用电脑的小资料点，用两个低价的安卓手机就能做到，一个手机用于上网，一个手机用于阅读和打印，不仅能及时下载阅读新经文、心得交流文章，还能自己发送三退名单。

很多同修可能觉的手机不安全，会被监控。其实只要按照教程中说的安全事项操作，就可以保障安全：上网手机和用于阅读打印的手机是分开的，上网手机并不在家中开机，而用于阅读打印的手机则是和自己身份没有联系的、不需要插卡、打开飞行模式、永远不连接互联网。这样在安全上并不比用电脑上网差。

目前还有很多同修不能自己上明慧网，只能靠其他同修传递纸质打印的《明慧周刊》。有的地区由于同修之间互相联系时没有注意安全问题，甚至同修被绑架，给救度众生造成了损失；有的同修由于不能及时看到明慧网上刊登的新经文，被乱法的假经文干扰；有的地区还出现了传销和非法集资等问题。如果人人都能自己上明慧网，就能更好的紧跟正法进程，避免这些问题的发生，救度更多的世人。

## —— 严正声明 ——

本周二百一十七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。



本周一百四十三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。

### ◇香港街头华人“三退” 民心觉醒

〔香港来稿〕我是香港的退党义工，大纪元从二零零四年十一月发表了系列社论《九评共产党》，揭露中共的真实历史，全面曝光假、恶、斗之后，我见证了三退大潮风起云涌，广大的中国民众和移居海外的华人精神觉醒了。

近日想起，我自己现在一天的三退人数就多过当初一年的三退总人数，这说明了正法进程的向前推进和全世界大法弟子经过了十三年的努力讲真相，越来越多的民众认清了共产党的邪恶本质，同时也知道了“天要灭中共，退党保平安”、顺天者昌的理。因此，现在面对面讲真相，劝三退相对容易了。

有一天，我在一个社区一边派真相报纸，一边说：“大家好！新年好！法轮大法好！退党保平安！请看《共产主义的终极目的》”。两人礼貌的接过报纸，并异口同声的说：啊！我们最喜欢看你们的报纸，我们最支持你们的！我说：你们真是明白人，祝你们平安更有福份！他们说：我们都是土改受害人，我们的父母被斗死。另一个先生又说：您说是不是要清算共产党，因为共产党不好，我们才跑到香港来的。一下子，三个人都乐意退出了邪党的组织。

在香港繁华的闹市街头也是救人的好环境，一边派真相报纸，一边劝三退。常有人说：法轮功努力！你们辛苦了，你们是我们的希望！你们的报纸是我的精神粮食！

同时很多人三言两语就高兴的办“三退”了，还常常有人双手合掌，拱腰说：谢谢！谢谢！

三月十五日这天，在真相点上的一位退党人士是大陆社会高阶 11

层的人物，见大家都退完了，他把化名照下来，又拿过我手上劝三退的真相展板，慢慢的一字一句的认真看，接着前后照下来，带回去，是真相活传媒。他们的人都在看着他，大家都完全没有一点过去的那种设防和顾虑的心态。

我就鼓励的说：“先生！把真相带回去，告诉您能告诉的人，法轮大法好！退党保平安！让我们可贵的中国人都退出邪党，前途光明！天赐洪福新年好！您功德无量！”大家都笑了！

## ◇女警恍然大悟：把我们俩当傻子

〔大陆来稿〕前段时间，一位同修所在地的警察又上门骚扰大法弟子的正常生活了。其中有这么一件事情。

那天，一男一女俩警察到同修吴姐家，一到家门，那个女的就拿出手机给吴姐拍照。吴姐见状马上把她们推出门外，迅速把门关上，正念制止她们，不让她们犯罪。她们俩就在门外敲门，说只说几句话就走。吴姐听到那个男警察对女警察说：“不能乱拍照，你刚才拍照不对。”

吴姐听他这么说，就把门打开了，把他们请进房里，给他们讲共产党是什么，法轮功是什么，为什么共产党要迫害法轮功，讲法轮功洪传世界一百多个国家和地区，在中国也合理合法，一切迫害法轮功的行为都是犯法……两个警察听明白后走了。

吴姐听到他们走出楼道时，听到那个女警对男警说：“难怪他们都不肯来，就把我们俩当傻子，要我们俩来。”

## ◇一个普通百姓对法轮功问题的看法

〔文：广东百姓〕我是广东省的一名中年女性，今年四十三岁。当年取缔法轮功的时候我并没有太多的印象，因为身边练这种功的人不多，自己也没过多地去关注，只想：“政府不让练就

不练吧。”

二零一六年，我家隔壁搬来了一对老年夫妇，陈叔叔和林阿姨。

没过多久就感觉老俩口人非常好，热心助人，出门见面与我们夫妇都会打招呼。

去年八月的一天，突然来了一帮警察大声敲打隔壁的门，老人开门后警察就把俩老人都带走了，接着就把他们家包围起来，还听到很大的嘈杂声、搬东西的声音。

后来得知，老俩口是修炼法轮功的，因为这个，就“违法”了。

我当时就想，这么好的一对夫妇，平时与人为善，在自己家里练练功怎么就违法了呢？尤其想起警察将他们带走时的凶神恶煞般像抓小鸡一样把俩老人抓走的情景，直觉得不可思议……

于是我开始去了解“什么是法轮功？”想起夫妇俩曾给过我一张小卡片，就按照上面的方法登上了法轮功的网站。有好几个网站上都讲到了哪里哪里的练功者谁谁又被抓走了，然后共产党、政府、公安人员、警察是如何对这些善良的人进行迫害的。这我才终于看到了我以前不曾知道的一面，了解到这个世界的丑恶。

虽然我不是练习法轮功的，但是我想在现在这个追求自由、民主、法治的时代，保障一个人的信仰自由、活动自由是最基本的原则，我们怎么能够这样肆意去压制他们、迫害他们！

## ——人心与因果——

### ◇畸胎瘤不见了

〔黑龙江来稿〕一九九九年六月三十日，通过爸爸，妈妈我知道了法轮大法。那时只是感性上认识，知道大法好，看到父母通过学法炼功对祛病健身有奇效，不吃药不打针身上的许多病都好了，自己就跟着也学法炼功了。

一九九九年七月二十日中共开始打压法轮功后，我和家人就在家里偷着炼。再后来到二零零五年成家了，成家之后自己发现

丈夫不是自己想要找的老实人，而是抽烟耍钱，不爱干活，没事找茬，谁来跟谁干的人。自己感到心寒，没啥奔头，再加上邪党的疯狂打压，怕心就和懈怠心交织在一起，脱离了大法。之后，我脾气也越来越坏，三天两头的吵闹要离婚，家里搞得一团糟，总是让双方老人跟我们操心。

在二零一二年的冬天里，因丈夫出国干活，只有我和孩子在家，身体不舒服，就让我姨来帮我带孩子，我一人上县里中医院作B超检查。给我做检查的人说，你再交四十元钱，我给你用彩超好好看看，我同意就去交钱了。回来一看屋里不是一个人了，而是三个人在那里说着什么。我躺下让我看显示屏，说我肚子里有个小碗那么大的瘤，经确诊说是畸胎瘤，不马上手术等到瘤在体内转个就危险了，我就得被抬进医院。大夫说你回去跟家人商量商量，过两天来做手术吧。

坐在车上我想了许多，我还这么年轻，怎么能得这个病呢！因我从小就怕打针吃药，在危难时我想到了大法的超常，还是回到修炼中吧，只有大法师父能救我的命啊。

回家跟我姨说了，医院发生的情况，她说你能这样想是对的，有人诚心诚意念“法轮大法好”、“真善忍好”，都能百病消，更何况我们修炼人呢！没事，也许是好事，该走回来了。从那以后我就正式的走进大法中修炼。

开始还对病处有些在意，后来就把心放下了，也就忘了病的事了，每天就是学法炼功看孩子。大法使我明白了一切矛盾都是由因果报应而来，人不是一生一世，说不定哪世欠人家的，欠人家的就得还啊！不久，畸胎瘤不见了。

我按师父的要求做，每遇到矛盾和不公时，我就找自己哪里错了，把它改正过来，也不向外看别人的毛病了，也能为家人着想了，家庭也和睦了，孩子也能幸福快乐的成长了，双方老人也不跟我们操心了。



## 去除党文化 在法中归正自己

文：山东大法弟子

【明慧网二零一八年三月二十二日】半个多世纪以来，中国人被邪党文化毒害的很深，尤其被灌输的那套斗争哲学，和宇宙特性“真善忍”完全背离，把人都推向了危险的边缘，这也是旧势力当初为毁灭人类有意安排的。我在六十多年的人生过程中，也深受邪党文化的毒害。修炼大法后，我认识到了自己身上存在的许多邪党文化不正的东西，不断的去除，在法中不断的归正自己，心变的越来越纯净。我认识到：去除自身的党文化，也是我修炼的一个内容。

### 一、分清邪党文化，认清其危害性

退休前，我在邪党机关部门工作多年，每天所想、所说、所做的都是邪党文化的一套理论和机制，长期的耳熏目染，也就很自然的形成了一套固有的思维模式。泡在其中，无法辨别和认识其对错。修炼大法后，我用大法对照，觉察到了自身存在着一些和法很不相符合的变异东西，严重的影响我精進实修同化大法。但我没能及时找到问题的根源。

二零零四年十一月，《九评共产党》奇书横空出世，好似重锤敲醒了我，我的心受到了很大的震撼，完全颠覆了自己几十年来习以为常的“常识”。第一次看《九评》时，看的我真是心惊肉跳，甚至有不敢看、不认同的感觉。但理智告诉我《九评》是对的，里面讲的都是事实和真理。后来我认识到了，并不是真我不敢看，而是附在我身上的共产邪灵害怕解体不敢看，是自己不正的观念在阻挡着，是邪党几十年灌输的毒素在起作用，这些东西在严重的阻挡着修炼人精進。是必须要清除的。只有把那些变异的观念彻底转变过来，才能彻底去掉这些不正

的因素，从而归正自己，达到法的要求。

开始我不清楚党文化在我身上的具体表现，于是，我在学法的同时，抽时间反复看《九评》。随着不断的看，我对《九评》的认识也越来越深刻。我认识到：《九评》是铲除邪党文化的利剑，我非常的感慨：不看《九评》，糊涂一生！希望世人都来看《九评》。

通过看《九评》，我逐步的能分清邪党文化在日常生活的一些具体表现，也认清了邪党文化对世人的危害：它严重的破坏了人类的普世价值，把人变成了没有道德规范、没有正常思维的变异人类；破坏了正常的人际关系，把人人平等的互利关系，变成了你争我夺、尔虞我诈的弱肉强食的非人类的关系，使人人活在世上没有安全感，没有正常生活的价值观。邪党文化把中华民族的优良传统和美德破坏殆尽。清除邪党文化，是规范人类道德、复兴中华民族的基本保证，也是修炼人能否圆满的一个很重要的方面。争斗心、仇恨心等不去是绝对不能回天的。

在认清邪党文化的表现及其危害性的同时，我对自身存在的一些党文化因素也有了一些认识。后来《解体党文化》一书也随之出版了，通过多次的用心通读，使我更加看清了党文化在我身上的种种表现。我长期以来一直认为在我身上是优点的表现，如：对事情的爱憎分明、嫉恶如仇、心直口快、争强好胜、高傲不俗、对人爱说教、自以为是、否定他人，肯定自己等等，都是党文化的具体表现。认清这些后，在以后的修炼中，我很注重对这些物质的清除，只要发现这些苗头出现，我就及时抓住，发正念清除，随之感觉这些物质越来越弱了，其实也都是师尊帮我拿掉的。

## 二、在家庭中去掉党文化

我的家庭较一般的家庭党文化的因素氛围更浓一些，几个晚辈都在邪党政府部门工作。丈夫退休前多年在几个邪党

什么事情都是以自我为中心，从不考虑别人的感受。他把这些党文化的恶习也带回了家中，如：说话语气强硬，不能心平气和的谈，压制别人；对人多疑，戒备心强；每当遇到不顺心的事时，总是一下爆发出来为快。这些都是典型的邪党文化表现。因我以前也存在这些物质，所以我们之间发生矛盾后，没有缓冲余地，各不相让。

我开始想用强硬的手段改变丈夫，但无济于事，发现丈夫的表现依然如故，我感到有些无可奈何，最后发展成了冷战，我从心里也产生了对丈夫的怨恨，夫妻关系不融洽。修大法后，由于没有重视修去自身存在的党文化，争斗的物质在我身上一直存在，影响着我和丈夫之间的关系，从我身上他没能看出大法的美好，对他得救产生了一定的负面作用。

几年前，和我熟悉的一个同修曾直言不讳的对我讲：你身上党文化的东西不少，给人感觉是缺少女人的味儿。我听后内心一震：我修大法了，怎么还能给人这样的看法呢？我这不是给大法抹黑吗？我暗暗的要求自己，赶快改变自己不正确的状态，提高上去。师父说：“法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。”[1]听师尊的教诲，我就静心学法。通过学法，我认识到了人的正常表现应该是：女人温柔善良，在家庭中关心体贴自己的丈夫，而我的言行举止哪像个女人呢？难怪同修说我呢。我也清楚是邪党文化把我毒害的。

我认识到这些后，除了重视发正念清除外，在日常生活中，我严格要求自己，和人谈话时，说话口气尽量和善、谦虚。让人们能看到大法弟子的美好，因我不单单代表我一个小小的个体，而是代表着大法弟子的形像。在家中，体贴关心丈夫的饮食起居，问寒问暖。有时他说话刺激我时，我也能抑制自己的情绪，不和他争斗了。慢慢的我们的关系改善了，由以前遇事互不相让，各自争自己的对错，都感觉很不舒服的状态，到现在都能顺应对方了，有事能好好的心平气和商量，心里也都顺畅了。我知道，是我心性提高了，师父给我去掉

了我身上的一些党文化因素。

从法中我也认识到了，今天能来到世上的人都不是简单的，来源都是很高的，代表着各自庞大的宇宙体系来盼大法得救的。今生能和大法弟子结为亲缘的人，当然也都是层次很高的人。不管他们在人世间的表现如何，也都是为法而来的。师父正法是救度所有众生的，我是大法弟子，要圆容师父所要。我们出去讲真相是救人，而我们在日常生活中的一举一动表现也同样是个真相，世人看到我们的表现也会对大法产生不同的看法，直接影响到他们的得救问题，所以我们做不好是不行的。

法理上升华了，我整个人也有了很大的变化了，变的宽容大度，为人处事，处处表现出一个修炼人的风范，给世人展现出大法弟子的良好形像。在家中，有时遇到丈夫发脾气，我心里感到不顺畅时，我就在心里反复的背师父的法：“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。”[2]法很快让我心情平复了。他做事极端时，我不计较。家中的事随他怎么处理，我都是以尊重他的态度对待，不埋怨，不指责，不挑毛病。大法不仅给了我一个健康的身体，还不断的开阔我的胸怀，使我学会了能理解包容别人的不足，多看别人的长处。

其实我的丈夫也有不少的长处。他孝敬老人在本地出名，我也和他一块去做。这也是做子女应该做的，是我们的传统美德。可是在当今道德急速下滑的年代，很多人把孝敬老人看成是过份的行为了。

在我们家庭中，丈夫、老人、晚辈都是不修炼的常人，他们都有他们的一套常人做事的标准和方式。我是修炼人，要用法的标准来衡量要求自己做好，不能要求家中的常人怎么样，用一颗慈悲善良的心去对待他们。今天他们是在为我们提供修炼的环境，为成就我这个大法弟子而遭受屈辱和痛苦的。我没有理由不好好对待他们。大法弟子不慈悲善良是达不到标准的。

我修炼多年了，可是在两年前我好像才看懂了师父的这段法：“作为一个修炼人，就得在常人的环境中修炼自己，魔炼



自己，逐渐的把执著心、各种欲望去掉。”[3] 这个大法开在常人社会里，整个的人类社会给大法弟子提供了一个大的炼功场，在这个场中，在这个复杂的环境中，我们才能去除各种不好的观念和种种执著心，才能修的扎实。常人都在帮我们哪！我们每个大法弟子除了在社会的环境中修炼外，在家庭中的修炼也是必不可少的，我们不可忽视。

过去，看丈夫不顺眼，嫌他专制，嫌他党文化比较重，心里怨恨他，和他对着干，我也是在用党文化对待他，是在以恶治恶。现在，丈夫党文化的言行只要一表现出来，我能马上抓住向内找自己：我是否也是这样？尤其表现在说话方式和说话语气上。以前，我越是觉的为别人好或指点别人时，语气越是硬梆梆，缺乏善意，虽然出发点是为别人好，但让人听了也会感觉不舒服的。丈夫象一面镜子似的，照出了我身上的许多问题：说话声音高，愿意起腔，语速快，语气不善，经常反问句多等。我找出这些问题后就注意修去。感觉自己变化很大。不少的人也和我讲：你和以前真不一样了。以前几个和我比较熟悉的人，曾几次开玩笑似的跟我说：和你不熟悉的时候，听你说话老象训人的样子，接触以后，你人还挺好的，没有架子，好接触，你就这么个说话法，让人听了容易误解你。也有人说：你的性格象个男子，缺乏女人味，缺乏温柔。过去我确实是这样的，别人说的一点都不错。是邪党把我变的不象女人的女人。

现在，我们家庭中，无论对婆婆，还是子女和丈夫，我都是抱着“真诚、善良、忍耐”的原则慈悲对待他们，不挑他们的任何毛病，不只是把他们当作人世的亲人，而是把他们当作盼大法得救的可贵生命，感谢他们为我修炼上的承担和付出。因为我的宽容大度，符合法的表现所散发的正念之场，使原本复杂的家庭关系顺合了，大家也能融洽的相处了。真是：“佛光普照，礼义圆明”[3]。

### 三、在写文章中归正自己

我地区从二零零四年开始，大量揭露本地恶人恶警迫害大 19

法弟子的犯罪事实。文章在明慧网上发表后，再编辑成本地真相传单大面积散发，对本地邪恶起到了极大的震慑作用。这些年，我基本上是一直参与写揭露文章这个项目。我深刻的体会到，写文章这个过程，也是我修炼的一个过程。我身上多年存在的党文化的争斗心，愤怒仇恨的心等几种顽固的人心在这个过程中也都去掉了不少。

一九九九年以前，我地修大法的人数多。九九年七二零，江氏集团对我地大法弟子迫害惨重。当师父向本地民众揭露本地邪恶的有关讲法发表后，我们悟到是正法进程已到这一步，应该拿起笔来揭露本地的邪恶了，跟上正法的进程。写这类文章是以事实为依据的，收集材料需要调查被迫害同修的事实真相，还有施暴者的信息，不熟悉的同修还要通过各种渠道找人去调查，都是很费时费力的。为了一个共同的目地，同修们都是无条件的配合协调，共同搜集材料，使大家形成了一个整体。每一篇文章都是大家共同完成的，我只是执笔而已。以前文章写好后，还要由同修打字上网，这类文章往往干扰都很大。有时打字同修费了一定的时间把文章打好了，会突然的一个字都不见了。有时一切都准备有序了，可是往上发送文章时，文件竟莫名其妙的丢失了，初稿也没有了，只得从新再写。这其中有邪恶的干扰因素在里面，但是也给我磨去了急躁、不耐烦、埋怨等几种执著心。我体会到了，大法的任何工作都是我们修炼提高的最佳良机。

下面，我把在写稿件过程中，自己去执著心的体会讲一下。

因为在前半生中，我受邪党文化毒害比较重，争斗心在我身上表现的尤为突出。刚开始写揭露迫害文章时，当写到恶警对法轮功学员的血腥迫害时，对行恶者真是恨之入骨，经常写的自己满腔怒火，无法继续写下去，需要停下来缓和一下情绪。每当写完迫害事实后，不忘对行恶者评论一番，用词尖刻，充满敌意。那时就是仇恨他们，恨不得让他们立即恶报毙命，认为对这些迫害大法弟子的恶人不能讲慈悲。发正念时也有叫他们立即恶报的内容。我还多次在学法小组和其他一些同修面前

说：外地恶人遭报的不少，咱这里几个那么坏的恶警怎么一个也不报？这其实是对法的不尊重与怀疑，更表现出了自己的仇恨心、争斗心和一种心理暴力。忘了正法进程是师父在主导，一切都是师父有序的安排。只想自己满足自己的出气解恨的报复心理。

本地洗脑班的一个女头目遭车祸，做了开颅手术。我知道后，心中窃喜，心想这个坏人终于遭报了。后来听说她又治愈了，我心里感到有些不舒服。之后听同修在这事上交流说：叫她好了吧，她也是条命啊！她也是个受害者啊！当时我听到后，还嫌这个同修迂腐，认为这样的坏人就得让她遭更大的报应。和同修相比，真是两种不同的境界啊！我的仇恨心可见一斑。

带着这么重的争斗心、仇恨心是写不出纯净文章的。有一次，写一篇揭露本地犹大在洗脑班迫害学员的揭露文章。负责上网的同修看到后说：怎么有的地方象骂人？我不好意思的承认说：我知道，我太恨他们了。后经过多次的反复修改，才使文章显的平和一些了。每次写揭露邪恶的文章，有同修看后会说：看这文章真解恨。听到这话我感到顺耳，我爱听，还以为自己文笔犀利，其实在字里行间明显的暴露出了争斗与仇恨，缺乏的是修炼人应有的善良和慈悲，也是很关键的一方面。

从二零一零年开始。随着不断的学法，用心学师父经常发表的近期讲法，我渐渐认识到了写揭露文章不是泄私愤，不是为了把参与者搞臭，更不是光为报仇而揭露。是为了让众生认清中共的残暴与邪恶，远离它。让参与迫害者认识自己的罪恶，明白迫害大法将给自己带来的厄运，棒喝他们，让他们醒悟，停止作恶，能珍惜自己的生命，目地还是救他们，因为他们也是为法来的，只不过是旧势力安排成了对正法起负面作用的生命，这不是这些生命的真愿，他们才是这场迫害的真正受害者。大法弟子的责任是助师正法救度众生的，救他们也是我们责任范围的，我们应该用一颗宽大的慈悲心对待所有的众生，这也是法要求我们的。

现在写揭露文章和写其它题材文章一样，不用再刻意的选 21

择词句，去掉了那些党文化变异的物质后，我的心是平和的，文字也平和了，文章也干净了。同修们也说：你现在的文风与过去不一样了。我知道是大法归正了我，是慈悲的师父一步步扶着我走到了今天，我对师父无比的感恩。

我以后会更加用心写好证实法的文章，把法赋予我的这个救人项目做好，让师父放心。

注：

- [1] 李洪志师父著作：《精進要旨二》〈排除干扰〉
- [2] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈何为忍〉
- [3] 李洪志师父著作：《转法轮》

## 配合好 神威显

文：东北省大法弟子

【明慧网二零一八年三月二十二日】

### 形成整体 灭黑监

那时在铺天盖地的疯狂迫害中，我怕心较重，法理又不够清，在那次大型的电视插播真相中，我市站出来搞协调的、与准备做本地电视插播的同修们，接连被绑架。邪恶疯狂了，接连办洗脑班。同修们有的在工作单位、在行路中、在菜市场上、在家中等处纷纷被强行绑架到洗脑班，酷刑逼迫“转化”。同时被关本地监狱的同修，百日内被酷刑致死三位。同修们欲哭无泪，怎么办？

一日，在师尊巧妙安排下，我们几位同修碰到一起切磋交流，我们当前只是躲迫害，没有制止迫害、反迫害。我们应该按师父的要求互相配合起来，反迫害，制止迫害。讲真相，救度众生。按照师父要求做，邪恶最怕曝光，我们全力大量做当地真相，都从自我做起，走出几位算几位。同时鼓励同修，走出来，力所能及。能发一张传单就发一张，能贴一张粘贴就贴一个。一带一往出走。这样同修走出来的越来越多。

发、贴、挂、口讲真相一起上，围着监狱、洗脑班、政府相关部门，挂大横幅（几十米长，黄底，六十公分见方的红字）：“解体洗脑班，法办恶徒，停止迫害，立即放回被强行迫害的大法弟子某某某”，同时贴出几千上万张的A3纸大公告，当地真相。

有的同修状态很好，两天贴了五百张，小粘贴更是无处不在，一层层的，今天被撕掉，明天又是一层。邪恶洗脑班很快解体了，十年没有生息。狱方也相对的平静了，不再强迫同修“转化”了，同修们也深受鼓舞，心性提高的都很快，更加主动配合整体了。

### 具七项死亡指标的同修获新生

二零零三年，狱中不断传出，一位被冤判十二年的年轻同修被迫害致生命垂危。我与同修配合开始营救。有的同修不断的上明慧网，揭露迫害，呼吁放人。众多同修，全力的发正念、发传单、贴粘贴、挂条幅、能讲的到街头巷尾讲，这样坚持了近一年时间，在师父的加持下，此同修终于走出了监狱。

当时他的肉身具七项死亡指标，长期卧床，经常昏迷，原一百四、五十斤的体重，只剩几十斤，眼皮萎缩、眼球凸出、眼睛闭不上，睡觉的能力都没有。牙龈萎缩、牙根露出，感觉一碰就掉。心肺全部萎缩，觉的心脏象块石头压在那，上不来气，一宿，褥子被虚汗湿透。全身体表无知觉，肌肉全部萎缩，身上的每块骨头都凸显出来，好像伸手都能拿下每一块，狱中的犯人看见他说：“狼见到你，都得哭。扔在道旁，就是一堆枯骨。”出监时，看护他的刑事犯都落泪了，肯定他得死了。

出监后，他一直被警察看着，我看到同修的状态很危险。就决定把同修抢出来，找一打工中年男子，与他讲明情况，他说不能见死不救，决定帮我们抢人。来到这位同修家，其父说，警察有急事刚走。在师父的巧妙安排下，把他接到我家。

到我家后，我一周基本没睡觉，每天晚上都观察他的情况，有特殊反应，就找同修帮忙发正念，每天有一同修陪他学法，



我陪他炼功。三个来月，大法使他很快恢复生机，告别了死神，知情的人们也无比感佩师父，敬重大法锤炼出的弟子的无私无畏。多年来，家人还念念不忘。

感谢师父！叩谢师恩！

## 在家庭中向内找、去人心

文：吉林大法弟子

【明慧网二零一八年三月二十五日】由于我和丈夫都修炼，孩子们在外地，家里清静。前几年，我学会装电脑，他学了修打印机，因此时常有技术同修来我家，他都热情接待，与他没关的，他就去做饭菜，我们配合的很好。有不少同修羡慕我们。

可是不记得从什么时候开始，他不做了，不管你怎么忙，他也不伸手，而且还挑三拣四的，我这不好那不好，没有满意的时候。丈夫爱唠叨，别人家都是女人爱唠叨，我们俩正好相反。我要是生气了，就拣有劲的话说他几句，他气得够呛。从此我们有了摩擦，遇到生活中的一点小事，他也唠叨个没完……我向内找，也找不到，觉得自己没做错什么，那就忍着吧，有时能忍住，有时忍不住，有时含泪而忍。

有一次和同修交流，同修乐了，说：“怎么和我家一样呢？多学法，对照法，找找自己吧！”她说她听明慧广播——《去除党文化》，当听到“自持、宽容、不计他人之过”时，就如醍醐灌顶，她当时都震惊了，她就感觉自己和以前不一样了，她一下就明白了，是慈悲的师父安排同修帮她提高的，给她去掉很多不好的东西，她感恩师父，感谢同修。

听了同修的一番话，我很惭愧，悟性太差，遇事老动人念，那不就是人吗？于是我多学法，向内找，回想自己的修炼，什么时候与丈夫有了摩擦。师父说：“它可以产生人的妒嫉心，别人要好了呢，不是替别人高兴，而是心里不平衡。”[1]觉

得丈夫很清闲，不爱干活（不包括做资料），吃现成的，周刊、小册子打印出来，他就过来取，有时做饭晚了，他还不高兴，叨叨咕咕的，时间长了，我很反感，从心里看不上他。因他很强势，我一般不吱声，强忍着，但心里不平衡，这不是妒嫉心吗？师父说：“恶者妒嫉心所致，为私、为气、自谓不公。善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。”[2]我想：我是大法弟子，我不做恶者，我要做善者。于是就跟师父说：“师父：是弟子错了，弟子一定做善者，善待他人，一定要修出慈悲心来，妒嫉心不是我，我不要它。”

平时生活中遇一点小事，丈夫也唠叨个没完，总之我这不好那不好，我总觉得他那眼神、语气都不善，他很强势，开始我还忍着，但有时忍不住，就急了，狠狠的呛他几句，他不出声了，气得够呛。我眼泪直流，争斗心、委屈心，怨恨心等等人心都出来了，觉得很委屈，心想：本来家里的事都是你说了算，你还不知足。

师父说：“因为业力落到谁那儿谁难受，保证是这样的。”[1]我明白了，是同修在帮我提高呢。我不但不知感恩，反而还怨他，委屈的不行。于是，继续向内找。

有一天下午，我有事去同修家，临走时，丈夫告诉我：回来晚了，就坐几路车，再倒几路车。我说：“行。”就出发了。因特殊情况，事没办完就回来了，结果还是晚了，到家已九点多了。一开门，里面锁上了，敲了很长时间门开了，丈夫鼻子不是鼻子脸不是脸的，“你还知道回家？没想想人家怎么活呀？”我赶忙道歉，他不依不饶，我把面条做好了，端上来，他也不吃。

第二天早上，我做好饭，他还不吃。我急了，狠狠的说了他几句，怨恨心又出来了，心想：是你告诉我晚了坐哪趟车的，再说我也没干坏事，你还没完了呢！师父说：“可是往往矛盾来的时候，不刺激到人的心灵，不算数，不好使，得不到提高。”[1]现在想想，这不又是给我提高呢吗？而我却动人心，争人的理：是我太自私，没有为他着想，如果站在他的角度想

想，他得法晚，文革时被邪党迫害过，深知邪党的邪恶，大陆不时有同修被绑架，他是为我担心哪！怕我出事。

想到这，心里很惭愧，是我没做好，让他担心，我反而还怨他；还有总觉得他不精進，参加小组学法还可以，自己学就懈怠了，不知着急；有时学一讲法，就放下书了。做资料，谁谁要什么、要多少，他知道做，如果没谁说要，他就被动了，就象完成任务似的，我为他着急，时常督促他。他有时不高兴，就给我几句不好听的，他生气，我也不舒服，师父说：“现在存在的最大的问题，也就是刚才我讲的这个问题，就是不能够修自己，不向内找。”[3]“所以修炼中一定要走自己的路，一定要修自己。”[4]

通过学法向内找，发现是不修自己，干事心强，总想改变别人，总觉得自己比他强，有高高在上的心，自以为是的心，老想督促他，怕他落下，这是情在作怪，修就是修自己，眼睛怎么老盯着别人呢？他也是大法弟子，有师父管着呢！我又能做什么呢！其实都是我没学好法，没修好自己，平时对自己要求不严。

前几天晨炼，突然脑子里闪出“去年丢了一把蓝色的伞，不久前又丢了一把蓝色的伞，”我震惊了，这不是师父在点我吗？懒散懒散，是我懒懒散散，是不精進啊！我还不自知；出门还不爱带钥匙，很多时候一出门，还没走几步，就觉得落东西了，又敲门取，由于经常这样，有时丈夫不耐烦，叨咕几句，有时则大声斥责几句，我还不高兴，这都是做事不细心，糊弄事，都养成习惯了。

再深挖下去，我不但有妒嫉心、怨恨心、争斗心，还有怕委屈心、面子心、求名的心、利益心、不让人说的心；听了明慧广播——《去除党文化》，发现我身上的党文化还不少，争斗、发脾气、埋怨、指责、懒惰、怕心、向外看，戒备心、自高自大、自以为是、强迫改变别人、做事糊弄事、心胸狭隘，缺少智慧。我汗颜了，无地自容，带着这么多的人心，带着邪党文化的思维怎么修？难怪我学法犯困，发正念走神，这些年

事没少做，却没修好自己，惭愧至极；一次次错过慈悲的师父给我安排提高的机会。

写到这里，我落泪了。回想丈夫有很多优点，做事认真，不糊弄事，什么事说到做到，坦荡无私，我为什么就看不到，是我自私嫉妒，把“我”看得太重，我不能被人说，我不能受到伤害，我不能如何如何，全是我。从今日起就放下这个私，放下自我；我要学会宽容、忍让，善待他人，师父说：“任何事情都去想别人，首先考虑考虑别人，然后再想自己。我就是要你们修成先他后我的正法正觉的圆满。这就是在去私，就能去掉“我”。”[5]“所以在你们这边来看，你们遇到问题时能够找自己的原因，多为别人想想，修自己，向内去找，少看别人的不好，事事能按照我说的去做，其实你们就在精进之中了。”[5]师父说：“在正法的最后时刻，踏踏实实的修好自己，完成好救人的使命”[6]

我在心里跟师父说：“师父，从现在起，弟子一定要精进起来，抓住这稍纵即逝的时间，多学法，在法中归正自己，修好自己，和同修配合好，共同精进，兑现誓约，跟师父回家！”同时，我发出强大的正念：全盘否定旧势力的邪恶安排，只走我师父安排的路，消除我与同修间的间隔；彻底解体、清除残存在我思想中、空间场中的党文化的毒素。

就在我写这篇交流稿时，丈夫悄悄的把饭做好了，乐呵呵的招呼我吃饭。我体会到了师父的法：“修炼人嘛，向内找这是一个法宝。”[7]而且吃完早饭就坐下学法了，并且一直学到十二点，接着发正念，有时还说说自己的收获。真的是我在法中归正了，他也变了。感恩师尊慈悲救度，感谢同修的帮助。

丈夫除了做资料（刻盘、打印大册子、光盘挂等）、邮寄真相信，还维修打印机。他做事很细心，认真。有一次，一老年同修的打印机不出色，清洗打印头，觉得头没毛病，他去了，一检查，发现是墨水管堵了，他回家取钓鱼线通管，结果正常了。经过和老同修交流、分析原因：是老同修每次用针管给墨盒上水后，针管不清洗，下次接着用造成的。后来又堵了一次，27

他都给清理好了，并且耐心的提醒老同修应注意什么。现在他也溶入到讲真相洪流中，我们打电话，他发正念，有时也参加对打电话讲真相救众生。每天乐呵呵的。

注：

- [1] 李洪志师父著作：《转法轮》
- [2] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈境界〉
- [3] 李洪志师父著作：《各地讲法八》〈二零零八年纽约法会讲法〉
- [4] 李洪志师父著作：《各地讲法十一》〈二零一零年纽约法会讲法〉
- [5] 李洪志师父著作：《澳大利亚法会讲法》
- [6] 李洪志师父经文：《致法国法会》
- [7] 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〉

## 在背法中升华

文：大陆山西省大法弟子 思缘

【明慧网二零一八年三月二十三日】我修炼已经十八年了，对丈夫的怨恨心一直没修掉，加上丈夫由于受邪党的毒害很深，根本听不进去真相，从中又增加一些恨。

我今天与大家交流一下我自二零一七年下半年以来在背法中修炼状态的变化。

### 学法由通读改为背

我们学法小组每天晨炼后背法，已坚持七、八年的时间了，可《转法轮》只不过才背了几遍，说起来与其它地区的同修相比有些汗颜。二零一七年以来，我们在网上看到同修们交流有关背法的心得体会越来越多。大家在钦佩的同时，也流露出了一些畏难情绪。师父早就讲过，长春大法弟子早在得法初期就已经开始背法了，而且还能倒着背，相比之下，大家都觉得自己悟性太差了。交流后，大家克服了种种畏难情绪，下决心背法。

从二零一七年三月份开始，我们学法小组决定由原来的每天下午通读《转法轮》改为背《转法轮》，每天下午发完三点的正念开始背《转法轮》，背到五点，发完正念学各地讲法或



者背《洪吟》等经文。

通过一段时间的背法，大家很快尝到了背法的甜头，感到以前学法经常走神溜号，浪费了很多宝贵时间。自从开始背法，谁也不迟到了，生怕自己落下，每天都有新的感受与心性升华后的喜悦。我们几个同修还经常到农村，把我们背法后的提高与感悟与那里的同修分享，建议他们也赶快背法。现在村里的同修大多也开始背法了。

### 背法后的改变

在修炼后的很长一段时间里，我炼静功和发正念迷糊的状态一直没有从根本上改变过来，困惑了好几年都没什么大的突破。背法以来的这段时间，我自身修炼状态变化非常明显：发正念不那么迷糊了，也很少倒掌了，炼功打坐腿也不那么疼了，感觉状态非常好；我的脚踝摔伤（按医院医生的说法就是“粉碎性骨折”）已经三、四年了，肿痛始终存在。前几天一次发正念时，突然感觉从脚心处发出一股凉气，发完正念下地走路，一下轻松多了，不怎么疼了，肿也非常明显消下去。之后几天一天一个样，感觉完全好了。

同时我也学会了关心别人，如：洗碗、收拾厨房，这些事以前多半由我丈夫主动承担着。我就在想：他一定也有烦的时候。我就经常主动去做。二零一七年的夏天特别热，我就说：“我来洗吧！你休息休息，看看电视或出去凉快凉快。”他很高兴，以至于有时还与我抢着洗。

原来我对丈夫有很大的怨恨心。一天上午，丈夫要出门，因突然天气变凉，要穿厚一点的衣服，我给他找了几件，却都是被压的皱皱巴巴的没法穿出去，最后只好拿了一件薄羊毛衫，也不行，凑合着穿上后，我就顺着他后背拍打着，看上去好多了。这些在正常夫妻之间来看是最普通不过的事了，可是在我俩之间却是超常的了，因为我从来都没有叫过他的名字，只有在激烈争辩喝斥时才叫过。丈夫看到我的举动，我看得出他非常感动。

我对丈夫的怨恨一直解不开的一个主要原因就是怕耽误自己学法、怕影响做大法的事，怕修炼掉层次，怎么能想办法给自己多争取点时间，总之就是以“我”为中心。因此很少去考虑他的感受，如：在家都是各做各的，相互很少说话沟通，好象隔着一堵墙似的。只为自己如何多做、做好证实法的事考虑，忽略了家庭的平衡。

背法中，我能静下心来，用法对照自己，查找自己，发现不足马上归正，特别是对丈夫的怨恨心，发现了就清除、解体它，现在不但能真正的放下怨恨心，而且能慈悲的对待他，能真正的发自内心的为他好了。对待丈夫的亲戚朋友能完全象对待自己娘家人一样，有困难无条件的帮助，修去了分别心。

师父说：“你一味的强调你自身功的变化而不强调你心性的转变，它可是等着你心性的提高，才会发生整体的变化呢。”[1] 背法后我对师父的这段法有了更深的体悟。

### 我变了，丈夫也变了

过去由于我和丈夫的积怨太深，造成我总是看不上他，他除了酗酒，再没一文，脾气还很大，一说就炸。对我的家人很不好，把我母亲都气病了。我怨老天对我太不公平了，要不是学了大法我早得癌症死了，我曾到法院去办过几次离婚，也是因学了大法才打消了离婚的念头。

一九九九年学法后，我也努力用真、善、忍的标准要求自己，做一个善待别人的人，做什么事先考虑别人的人，可是对丈夫的怨恨心总是修不去，即便好一点也是强为的，有交换条件的，是怕他说大法不好，怕他影响我做证实大法的事。所以感觉很苦很累。因此旧的怨恨没去新的又来。

特别是他对大法、对师父不敬，毁书，讲真相不听，就更恨他了。

日常生活上还有一些令人非常厌恶的毛病，简直搅的你剜心透骨，每天都在魔你。我嘴上不说，心里憋着一肚子火，斜眼瞅着他，以此来发泄。

可是最近我发现他变了。

前几天发生的一件事情，我忽然悟到：丈夫一直不听真相，是因为我的怨恨心没去，是自己有看不上人家的心、嫌弃人家的心，一切都是我自己的心促成的。

那天上午，外边下着雨，他跟我说：我到活动室看书去呀！我问他：看什么书呢？家里也能看吗！他随手拿起手里的书让我看说：就这个《江泽民其人》。当时我就奇怪，平时想尽一切办法让他听、看，他都一味的排斥，说多了还适得其反，怪话连篇，甚至说一些对师对法不敬的话，每次都一阵激烈的争辩后，尴尬收场。这本《江泽民其人》我放在书架上，准备送人的。

他突如其来的举动，引起了我的反思。我仔细的回忆着：最近一段时间，家庭气氛确实实改变了，真的和谐了，以往那种尴尬的气氛完全被幽默与说笑代替了，几个月的时间说了我们大半辈子都没有说的那么多话。这如此大的变化，主要来自我近几个月的背法，最主要是在背法的过程中，能对照自己，有了宽容的心。餐桌上那种令人窒息的现象没有了，好象从没发生过一样。真是我没那个心了，也就没那个事了。

有一天，我妹妹、妹夫要从北京回来，早上八点到。于是我对丈夫说：他们正好到家吃早饭，家里没馒头啦，我发点面蒸馒头吧！他笑着说：在外面吃点油条老豆腐也行吧？我说：咱是有家的嘛！（我家住县城）吃好吃赖应该回咱家吃才对，假如你姐、你哥也从外地老远回来，你也让人家到外面去吃饭，不合适吧？他笑了笑没吭声。

这要在以往又是一场僵局，又会搞的一月半载不说话，这回却很坦然的过去了。今年丈夫主动提出要把我父母接到我家的平房去住，并且愿意照顾老人和全部负担两位老人的生活费用，以减轻弟妹们的负担。这要在以前是绝对做不到的。

还有，前几天派出所的人来我家照相、骚扰，我拒绝他们照相。那些人走后，我对丈夫说：“你知道吗，他们这是私闯民宅，是违法行为。”丈夫紧接着说：“他们这是侵犯公民的

肖像权。”丈夫有正义感了，这在以前，他不但不可能说这种话，还非得数落我一顿不可。

现在我和丈夫之间都能互相关心、体贴对方了，自然话题也多起来，不象以前“话不投机半句多”，现在是大事化小，小事化了。有时我回家晚了，他一句埋怨话也没有，我做证大天法的事，他也不说三道四了。

我体会到了师父讲的：“佛光普照，礼义圆明”[1]。其实只要我们听师父的话，心到位了，不用我们努力的付出什么，我们的家人也就会变了。

当然，这只是我现阶段修炼的一点变化，对丈夫的怨，有时还会往出返。我做的离法的要求相比还差之千里。我要加紧继续努力，背好法，按照法的标准修去各种人心，让自己有个更大的飞跃。正法进程突飞猛进，师父让我们多救人、抢人，可是修好我们自己也是至关重要的。我们只有学好法，达到法的要求，才能把人救了。

感谢师父对我的慈悲呵护，我只做了微不足道的一点点，师父就给予了我许许多多。

现在发正念时的效果出奇的好，有一种被密度很大的能量包裹似的感觉。念力强大且集中，这是我从来没有感受过的。

如有不妥之处，敬请同修慈悲指正

感谢师父！

感谢同修！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

## 修无怨

文：海外大法弟子

【明慧网二零一八年三月二十七日】近日，遇到一件触动心性的事，事情虽然小，问题却很大。

去年，我们一家人负责本地区中国学员学法场地的管理，后期，临时帮忙协调印刷供应景点的真相资料。年底前，我们因故辞去了这一义务的工作。在交接前后，因担心景点资料供应不上，我们决定一次性印了《明慧周报》（海外版）四万份，而以前都是一次性最多印两万。这次印量过大，需要长一点的时间才能发完，但一个多月基本发完。这件事埋下了后来心性冲突的伏笔。

尽管我们解释了没有造成浪费，但最近佛学会负责人仍公开在中国学员的会上，不点名批评有人印太多资料，会造成过期，是浪费，所印资料未经审核，甚至说故意钻负责交付印刷的本地学员听不懂中文的空子等等。

我和妻子同修听闻此事后，开始心里也愤愤不平，认为并没有浪费资源，明慧网上的资料不需要佛学会再审，通知印刷其实经过同修翻译而转达的，并已经向佛学会负责人解释过此事，等等。由此内心对其极为不满。

我曾经想过找机会公开澄清，或找佛学会负责人本人解释、讲道理。但是自己心里明白不必向外去做什么，没有偶然的事。我和妻子同修交流说，我们不要再跟别人解释了，当作提高的机会吧，这机会太难得了！

这次过关，让我体会到实修心性的滋味，那是一种有苦、有放下，更有升华的过程。

我想起《洪吟三》中师父的教诲，一首是《少辩》和另一首《谁是谁非》。我还记起那个著名的故事：大和尚好心收养孤儿遭人加以淫僧污名，但他忍辱负重多年，最终真相大白，修炼人也因此得道圆满。人家承受的是巨大的侮辱，我遇到的不过是件小事。

但是，这次心性的冲突，难道仅仅让我知道忍辱负重、不和人家一般见识吗？向内找，发现自己由此对佛学会负责人产生负面想法，那是一种叫“怨”的物质。不但会无形中伤害别人，也会阻碍自己。

还不止这样简单，就在这期间，有一次，我和妻子同修交



流时，提到一九九九年“七二零”迫害发生时，当时我们在中国大陆，那时刚大学毕业两年的我，在政治和亲情的压力下，曾短暂放弃修炼一个月，并在政府监控之下。当时还没在中共的“黑名单”上，与我还只是普通同修关系的她曾来看望我。妻子回忆说，当时我说过这样一句话：“我这些年付出这么多，最终不就这样，得到了什么？”（注：我是当地辅导员，几年来积极洪法，的确做了很多事。）

这句话居然曾经从我的嘴里说出，而我后来完全忘记了，妻子此时一提起，这让我震惊。因为前几年还在中国时，我认识的本地学员中，就有两个在劳教所被所谓的“转化”后，出来都先后对我讲过类似的话。他们离开大法后，至今也没有走回来。我总结，这些学员是因为“怨”而离开大法。

是的，从一九九九年七月中共邪恶打压以来，有多少学员因为不理解自己一直“修炼”，一直做事，付出很多，但却总是受迫害，以致损失了名利情和人世间的种种，而滋生“怨”的物质，从而对大法和师父产生“信”的动摇？

又有多少学员因为病业等过关中，不理解为何自己一直坚持做三件事，但仍然遭受魔难，或者认为修大法应是有福份的，但是生活上还是遇到诸多困难、不顺，因而同样容易产生“怨”这物质，由此分隔开了对大法的“信”？

还有，在最近这后十年，又有多少学员，因为师父讲过正法结束的时间，仍未盼到，而内心有“怨”？

这里边，“怨”的对象，可能是对自己不好的常人、家人，有可能是同修，有可能是未能给予自己帮助的常人机构，如联合国难民署、中国不明真相的部门，有时可能是无具体对象，如怨天怨地、甚至是怨自己，最危险的是怨师、怨大法。

密勒日巴的修炼故事，很多同修都听过了，从法中，我们也应该知道，修炼没有榜样，万事皆有因由，这是从大的方面看。而我们不容易觉察的是，日常的修炼中，那些不小心放过的提高机会，会让我们日积月累各种形式的“怨”，包括抱怨、怨恨、不满、气恨、不公、不平，看不起，妒嫉，向外说别人，

看谁不顺眼，对某事看不惯，发牢骚等等，都是一类东西。当这些物质日益积累，就象火山一样，随时会爆发，不但会给自己带来很多麻烦和干扰，还会真的影响修炼，谁能带着“怨”上到天上？那真是星球大战了。

遇到问题时，如何对待这些事？是当作提高的机会向内找，升华自己，去掉“怨”的物质，走向圆满；还是继续维持在那个境界，放弃提高？个人体悟，修无怨，其实就是同化真、善、忍无边法理中，其中的一点。

最后，录下以下大法经文，与同修共勉。

“境界

恶者妒嫉心所致，为私、为气、自谓不公。善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。觉者执著心无存，静观世人，为幻所迷。”[1]

注：

[1] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈境界〉

## 正念对待魔难中的同修

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一八年三月二十六日】前不久，本地一同修在下班途中讲真相，被警察绑架并拘留了十五天。这次市国保大队长带队，到同修家里，搜走了大法书籍和私人钱财，并劫持同修到看守所。十几天后，同修被放回。

该同修是本地面对面讲真相非常突出的一位，但也因为种种原因吧，这几年来在面对面讲真相过程中，遭受的魔难也挺大，好几次被绑架。

面对她的境况，同修之间有不同的想法，但有一点共同认识，她的家庭关很大，平时对同修的抱怨强烈，特别是对家人同修的抱怨，她总是说：是妈妈和妹妹造成了不好的修炼环境，使她难以静心学法，也表示要离开家里环境，到外地去才能静

心修炼。这些看起来都很表面的心，不在法上的行为，使得同修认为，她遭受的迫害与她自己的心性有很大关系，这其中包括我也这样认识的。

前几天，她来我们学法点学法，我与同修关切的询问她这次事情的过程，也想提醒她是不是哪些方面有漏，不在法上。和以往一样，她牢骚满腹，强烈的指责她妈妈和妹妹，家人所做的一切没有哪一样符合她的心境与要求；她认为是要离开家人才能静心学法。面对这种状态，同修不言语了，我也无奈的沉默了。

在随后的几天里，我一直在想，这件事情的表面上，同修不在理了，可同修离开时的表情，显示出没有在我们这个场中感受到、接受到正面信息。师父告诫我们：“不管这件事情怨你还是不怨你，你都找自己，你会发现问题。”[1]从同修的表现，我对应找自己的心，可还是觉的没挖到根，于是站在正法修炼的角度上思考，看看是哪些观念没破除，被障碍着。

对于个体来讲，哪个修炼人在心性上出现偏差，是应该向内找，在法中归正自己。但对于看到同修心性出现问题的修炼人而言，只能用正念加持同修，加持同修不被旧的势力钻空子，同时，发正念清理同修空间场，清除旧势力邪恶因素强加对她的干扰。因为师父是不承认一切旧势力的安排的，正法的原则也不准许不符合标准的强加因素。

宇宙中的生命在正法中是自己选择心性标准，而绝不是外来强加的。因为我们在正理上，师父也给了我们清除外来干扰因素的本领，所以我们就能解体了旧势力的阴谋，没有了外来因素干扰或减轻了外来因素的干扰，同修会理智清醒起来，会在法中归正自己，从而破除旧势力的干扰迫害，从迫害中走出来，不走旧势力安排的路，而是走师父安排的路。

我悟到，个人遭受的魔难与整体大法弟子的状态有关，因为我们是一个整体。旧势力对个体的干扰迫害，也是因为我们把个体分割出去了，而不能用正念加持。这样整体就被旧势力分割、削减，返回到保守的修炼状态之中，个体得不到真正的

提高，整体形成不了力量，这个时候的整体状态是，证实法的环境遭到干扰。

救度众生的使命，使得大法弟子成为紧密联系、不可分割的整体，对今天的大法弟子而言，大法弟子的正法修炼形式，前无古人，后无来者。历史上的个人修炼，只追求个人解脱，个人圆满，而正法修炼是要整体大法弟子相互配合“整体提高，整体升华”[2]。

当我认识到这一点时，正念坚定起来，一张张熟悉的同修的脸在眼前闪过，他或许在病业假相中遭受魔难，她或许在家庭关中经受痛苦，他或许由于怕心不能真正走出来溶入整体，她或许忙于救人忽视了心性的升华，他或许在邪恶的黑窝里遭受迫害，她或许经常性的学法犯困，发正念倒掌，他或许被安逸心带动迷失在人中，等等。

我盘上双腿，立掌发正念，清除旧势力邪恶因素对同修（也包括自己）的安排的一切干扰。大法弟子慈悲的正念是邪恶最害怕的，我想，今后无论在任何时候，无论何种情况，我都正念加持同修，正念解体邪恶，因为我们都是师父的弟子。我们从遥远不同宇宙天体中来在这里，聚在一起共同做一件事情，可谓志同道合。我们是一体的，没有袖手旁观与冷漠的。

正念中，那种有过的对同修产生过的嫉妒、埋怨、计较等等离我越来越远，直到感受不到。心中真诚的加持同修，能正念帮到同修。这时我感受身体在另外空间不断的扩大，整个宇宙中充满了慈悲的能量，无私的、为他的、一切都是美好的，祥和善意的，体会到师父说的“宇宙空间本来就是善良的”[2]。

这是我修炼至今从未出现过的修炼状态，是师父向我展示了生命应有的美好和庄严。

对于魔难中的同修，不管是出于何种情形，不看同修如何，正念清除同修空间场的旧势力邪恶因素的干扰，不仅是体现大法弟子的善，也是正法修炼过程中要坚守的心性标准，是在这一个问题上对心性的检验，也是正法修炼中要过的关。

注：

[1] 李洪志师父著作：《欧洲法会讲法》

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

## 修炼中难以察觉的执着心

文：大陆河南大法弟子

【明慧网二零一八年三月二十七日】双膝晨僵半年多了，近期感到双下肢越来越硬，无论怎么向内找，也没能使之发生实质性的变化，甚至出现双足麻木的症状。

在我百思不得其解之时看到《转法轮法解》中有弟子问师父：“炼法轮大法后经过一个阶段感到腿越来越硬什么原因？”师父回答说：“有两种情况，一个是我们的学员在炼功的时候做了错事了；一个是长期只炼功没有按照炼功人的标准做，心性上不去，都会出现这个情况。凡是炼功中发现自己退步了，什么地方不对劲了，你都从心性上找保证你会发生变化。”

看到师父回答的如此肯定清楚，我只好回过头来检查到底在炼功时做错什么事了？首先想到的是自己炼功的动作上是否有问题。我们是夫妻同修，在刚刚修炼之初，除了在炼功点上有老同修不断帮教指点外，我们夫妻之间更是经常相互找毛病，相互纠正。每逢“五·一三”我们学法小组集体庆祝师父生日时，有一个重要内容就是参加活动的同修都要自己炼一遍功给大家看，然后共同给他纠正动作。所以我很自信，在炼功动作方面不会有大的闪失。

师父说的第二种情况：我俩共同还得从心性上多次找原因，虽然多次找都没有达到目地，但我们坚信只有我们做不对的，没有师父讲不到的。

于是我炼功时就特别留意每一个动作和内心的感触，尽量在静的思想状态下做每一个动作。很快就发觉了一种自己察觉不到的执着心，即“求”心。炼功时求什么？求舒服、求早



点结束、早点完成任务。要不是现在刻意寻找在炼功中做错的事和从心性上找上不去的原因，还真是难以发现，即便发现了也许习以为常从而不以为然，因为天天炼功，五套动作，这个动作还没有做完，就知道下一个动作怎么做，从开始到结束就象反复走一个程序，天天在完成任务一样。虽然求的想法只是一闪念，但却是经常有，以致连自己都很难觉察。

这个求心虽然很不明显，但是还是把它找到了，对照《转法轮》中“有所求的问题”这个学了上百遍的章节，就象第一次看到一样：“过去宗教修炼，佛家讲空，什么也不想，入空门；道家讲无，什么也没有，也不要，也不追求。炼功人讲：有心炼功，无心得功。抱着一种无为的状态修炼，只管修炼你的心性，你的层次就在突破，你该有的东西当然就有。你放不下，不就是执著心吗？”

师父在《转法轮》第一章第一节就告诉我们：“告诉你一个真理：整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”问题找到了，对照师父讲的法无论是在炼功的时候做错事了还是长期只炼功没有按照炼功人的标准做，心性上不去，这两种情况我全存在。

于是，紧接着在证实法的过程中，尽量达到在空、静、无为的状态下不断接近“吃苦当成乐”[1]的境界，就逐步做到了“无求而自得”[2]。

通过这件事我还悟到一个理，就是有求之心和怕心都是最常见、最顽固的执着心，而求心的另一面是怕心，也可以说这两个执着心正好是正反两面。如当你求结束、求舒服、求顺利、求得到、求满足等等的时候，另一面就是怕超时、怕痛苦、怕困难、怕失去、怕缺欠等等。我们按照大法的原理必须经常不断从洪观、微观，正、反两面去探查它，抓准它并及时有效的修去，才能使我们在修炼的路上不断精進。

不当之处，望同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈苦其心志〉

[2] 李洪志师父著作：《悉尼法会讲法》

## 青年弟子：我学会了向内找

文：四川大法弟子

【明慧网二零一八年三月二十六日】不知不觉我在大法中修炼已经十二年了，今天我讲讲自己在正法修炼中的一些体会。

最近，听同修甲交流这样一件事：她们学法组中，同修乙咳嗽很长时间了，同修丙就很不乐意，认为同修乙咳成那样，那个场一点都不好，不愿到学法小组去学法，也不愿理会同修乙。后来同修丙就真的不去学法组了。不久之后（大概一个月时间）同修丙在没有其他同修知道的情况下，被旧势力以病业的形式拖走了。但奇怪的是，自从同修丙走了之后，同修乙至今再也没咳嗽过。

听到这样的事，我们既为同修丙的离世感到痛心，同时也认识到，看到别人的问题，真要向内找找自己，也许同修表现出来的问题就是冲着自己的人心来的，自己越执着于同修的不正确状态，同修越那样表现。这让我想起前段时间，我也有类似的经历。

我们学法组有位同修丁嗓门很大，说起话来象打雷，高兴时楼上楼下楼对面都能听到他的声音。因为我们是晚上学法，我就经常提醒他小声一点，从不影响居民休息方面、从安全方面、从高声喧哗是党文化方面都跟他交流，虽然他每次都点头说要注意，但实际他依然控制不了自己的音量。时间长了，我心里就对同修丁有了不好的看法，认为他怎么这样啊，也太自我了，根本不顾周围的影响。我和他说话的态度也随之变的不好，心里很反感他。

有一天师父的法打到我头脑里：“那个说话态度都不一样。自己到底是怎么回事，就是在佛教中也很忌讳这个东西。”[1]

我意识到自己的态度是不对的，应该找找自己了。其实就是自己想改变别人，达不到自己的目的地后又看不起别人的嫉妒心在作怪，是自己太自我了。我怎么能按自己的标准去要求别人、修别人而不修自己呢，我想同修丁的大嗓门也许就是冲着这个嫉妒心来的吧，想到这一点，我的思想也变的平静了，我提醒自己下次去学法组不看同修丁的表现，就守好自己的心性，修自己吧。到了学法组，神奇的是同修丁高声说话我也不感到心烦刺耳了，而且他自己也能尽量注意控制自己的音量，还提醒其他同修小声点。真是自己这里顺了，同修也变了，我又一次真实的体会到大法修炼的神奇与美妙。

在实际的修炼中，这种遇到问题向内找，环境马上发生变化的事其实还有很多，我这里只是举了一个例子。而且我发现当自己不去看表面谁对谁错，就抓住自己当时反映出来的人心修自己时，就是在不断的放下自我，自己也能更多的站在别人的角度去考虑问题，去理解别人，会更多的看到别人的闪光点，越来越珍惜别人，我想这应该是慈悲的一种表现吧。

除了参加学法组，修炼中，我和母亲同修随着不断学法修心，从开始的矛盾摩擦不断，渐渐的成为能随机相互圆容补充的小整体。

一天母亲同修外出讲真相，回来后，告诉我说，看到一个人把她刚刚给的真相资料和护身符丢在地上，后来，她把被丢掉的真相资料又捡了回来。那是第一次亲眼看到世人丢资料，母亲同修心里很不好受，因为她给资料前，都是讲了真相，世人三退，并同意要，资料才给的。母亲同修说如果下次再遇到那人，一定再给他讲真相，不能让他犯罪。

那些资料虽然是母亲同修发出去的，但却是我做的，作为一个整体，遇到这样的事，我也得向内找，看是不是自己这里出了问题。

那段时间，我打印出来的资料有好几次，有时还有错印的。首先这是修炼放松了，做资料不够专心，马虎大意造成的。但是这些资料做出来了又不想浪费，怎么办呢？我想母亲同修都 41

是给世人讲明真相后才给资料的，不影响世人接受真相。而邮寄的资料就要保证给收信人良好的第一印象，赏心悦目的资料世人才愿意看，不能在还没看资料前就使人不想看。于是自己就选打印的好的真相资料用，把有点瑕疵或错印后补救过来的给母亲同修。我找到了这些肮脏的私心和分别心，决定去掉它。同时我悟到我们用的每张纸都是生命，都不能随意浪费，只有端正自己的心态才能做好。制作真相资料看似简单，但绝不仅仅是人的技术，其实也是证实法的修炼过程，也得修炼人用正念对待才行。

有时我也和母亲同修一起出门面对面讲真相。因为我是年轻人，听我讲真相后，有的人会说，还以为都是老头老太太在炼，你这么小也信（法轮功）？我说是呀，许多大学生、博士、教授都炼，还有许多更小的小孩也炼法轮功。有一次，一位中年男子听母亲同修讲了真相后问我：你信不信？我说信呀。他立刻说，你信我就信，你那么年轻，是有思想的，你都信，那一定是真的。我和母亲同修听了之后很感慨，体会到年轻人的形像就在破除人们头脑中对大法不好的观念，就是在证实大法，我应该经常出来面对面讲真相。但是随着面对面讲真相多了，我又遇到了一个问题。

我是八零后，但因为修炼大法会使人显得很年轻，别人一般看不出我的实际年龄，大多以为我二十来岁或更小，所以有时会遇到常人问我多大了。在同修的交流文章中，常看到同修以自己的实际年龄证实大法的事例，堂堂正正，而我自己却很长时间没突破，心里有一种障碍，不希望别人问我的年龄。

刚开始是出于安全考虑，不想暴露自己的真实信息，后来又有了新的顾虑。记得有一次给一位同事阿姨讲真相，她问到我的年龄，我想是同事，虽然有一闪念不愿意，还是告诉了她，之后她说，完全看不出来，可是紧接着她又问到我的个人问题，当知道我还没谈朋友时，她就疑惑的问又没啥问题咋还单身呀？当时我有点后悔不该告诉她自己的年龄，只好说“缘分不到”之类的话敷衍过去。有了这样的“经验教训”，当再

有人问时，我就笑而不答或说：“你看是多少岁就是多少岁吧。”认为这样回答很智慧。现在认识到那是反面吸取教训，使自己变的狡猾了。我也意识到其中的怕心、掩饰心、面子心，但很长一个时期觉的除了回避或敷衍外，暂时也想不到其他更好的方式了。而且我知道有些人这样问是出于好奇，但也有因色魔干扰遇到个别别有用心。所以思想中“保护个人隐私”的观念逐渐变的顽固，我从不希望别人问变成了怕别人问，在讲真相中也带着防备心、揣测别人的心，想不起如何用正念对待这个问题。

最近一段时间，通过学法、看同修交流文章，我突然意识到自己完全陷入了变异的思维中，因为“怕”而时时防备、揣测别人，过份的保护自己，没有了人与人之间的信任与坦诚，这不是党文化中的变异心理吗？我问自己为什么要“怕”别人问我的年龄啊？修大法给我年轻的外表，我为什么没因此升起对大法的正念，反而顾虑重重？就算有色魔干扰，我应正念解体，一正压百邪，那为什么把人不正的想法看的那么重？为什么跟着常人的思维走？应该是大法弟子来主导啊？我这不是没摆正自己与大法与众生的关系吗？意识到自己的问题，我决定改变自己的状态，不再回避自己的年龄问题。前几天给一位出租车司机讲真相，他同样问我多大了？我习惯性的说这是我的秘密，但我马上意识到不对，立即改口说，其实也没什么，我是八零后。这位司机听了后也跟着说，是没什么嘛，不过实在看不出来呀。我接着给他举了八仙过海的例子，并说法轮功也是性命双修的功法，会使人看起来很年轻，你知道历史上很多修道人鹤发童颜，人很老了，头发都白了，看起来却很年轻。他很认同也理解了。

在后来的讲真相中，我摆正了自己的心态，有几位世人在听完我们讲真相后分别表示说，自己一下豁然开朗了，好象真看到了曙光一样。我能感受到人那一瞬间身心如释重负的喜悦与轻松，这是我在以前讲真相中从来没遇到过的。我和母亲同修都为这些生命真正明白真相感到高兴。



以前我曾听一位同修讲，有一次她给人讲真相，人说很相信她的话，因为在她讲真相时，人感到很庄严神圣。我以前一直体会不到那种庄严与神圣，现在我明白了，那是因为我自己没有真正从内心升起对大法的正信与崇敬。当我自己真正从内心升起对大法的正念而不是只停留在嘴上和形式上时，讲真相中自然就会把大法的美好和希望带给众生。我体会到这也是“真”的一层内涵吧。

个人层次有限，如以上认识有不在法上的，敬请同修慈悲指正。

## 修炼交流摘录

于是我炼功时就特别留意每一个动作和内心的感触，尽量在静的思想状态下做每一个动作。很快就发觉了一种自己察觉不到的执着心，即“求”心。炼功时求什么？求舒服、求早点结束、早点完成任务。要不是现在刻意寻找在炼功中做错的事和从心性上找上不去的原因，还真是难以发现，即便发现了也许习以为常从而不以为然，因为天天炼功，五套动作，这个动作还没有做完，就知道下一个动作怎么做，从开始到结束就象反复走一个程序，天天在完成任务一样。虽然求的想法只是一闪念，但却是经常有，以致连自己都很难觉察。这个求心虽然很不明显，但是还是把它找到了，师父在《转法轮》第一章第一节就告诉我们：“告诉你一个真理：整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”问题找到了，对照师父讲的法无论是在炼功的时候做错事了还是长期只炼功没有按照炼功人的标准做，心性上不去，这两种情况我全存在。于是，紧接着在证实法的过程中，尽量达到在空、静、无为的状态下不断接近“吃苦当成乐”（《洪吟》〈苦其心志〉）的境界，就逐步做到了“无求而自得”（《悉尼法会讲法》）。

——《修炼中难以察觉的执着心》

由于邪党迫害大法，我坚持修炼，也算是县里划定的敏感人物，但我从不避讳大法弟子的身份。师父讲过：“而这么伟大的一部宇宙大法，你们却不好意思给他一个正确的位置，这才是人的真正耻辱。”（《精進要旨》〈环境〉）我们学校因办公条件所限，学校只有两、三个宿舍，课间老师们经常凑在我们宿舍。于是，我把大法的书堂堂正正的放在办公桌及床头上，桌前摆上真相台历，墙上贴上真相的年历，床上摆满真相小册子及真相单页。此外，我还把自己修炼的所得所悟，如：“做一个完全为了别人的人”、“无私无我，先他后我”、“慈悲、善良、光明”、“佛光普照，礼义圆明”等用大字写在墙上，每过一段时间都更换新的、不同的内容，一为勉励自己，一为向世人昭示大法的正面形象。同时，我还装了新唐人电视，让同事们收看不同于邪党新闻联播的真实新闻，从各方面、多角度破除邪党对世人的思想禁锢，一点点化解众生对大法的迷惘、误解。只要进入我的办公室，墙上、办公桌上、床上、枕头下面，到处都是大法真相。一次，校长到我办公室，看到满眼的大法真相，在办公桌上伸手抽出一本《精進要旨》，他翻了几页放下后，往床上一坐，随手又摸到一本《天赐洪福》真相小册子。我跟校长说：“我修大法十几年，以真、善、忍要求自己做一个更好的人。是江泽民妒嫉，违法迫害修大法的人。我修大法几经魔难，矢志不渝。”校长当即表示这是个人信仰，不会干涉。学校师生们基本不明真相，还躲避真相，我就一方面堂堂正正的坚修大法，一方面从各方面严格要求自己无私无我、先他后我，从正面证实大法，决不给大法抹黑，很快赢得了全校师生的爱戴。一次，新唐人电视播放历史系列演讲，一个新来的老师说：“怎么这个电视老放反动台？”另一老师随口幽默的回答：“不是反动，是反共。”在三退方面，我们也是几经磨合、多次论辩，终于使所有老师、包括校长退出了中共的邪党组织。校长说：“以前，校长们开会被问及时，我不好意思说我们学校有个炼法轮功的，现在再见到他们，我都很自豪的跟他们讲我们学校有个炼法轮功的，工作出色，协

作、善良。”

——《农村教师证实大法》