

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

在完成使命中提高心性 在正法修炼中修成新宇宙正觉

第 1173 期（二零二四年五月三日）

www.minghui.org



图：法国巴黎法轮功学员四月二十五日在埃菲尔铁塔下的人权广场集体炼功。

本期内容提要

【修炼】是“三字真言”还是“九字真言”？

【修炼】对“家人的作用”的一点体悟

【修炼】聊聊东北同修的争

【庆祝 5. 13】向内找的一个小故事（译文）

【庆祝 5. 13】从祛病健身到慈悲众生（译文）

目 录

◆海外综合

海外学员正法修炼活动简报 3

◆大陆综合

四·二五 背着半袋子烧饼上访 8
 中国大陆学员近期遭迫害案例选登 10

◆修炼园地

是“三字真言”还是“九字真言”？ 13
 对“家人的作用”的一点体悟 14
 聊聊东北同修的争 18
 考验面前为何一错再错？ 20
 改变观念 无私为他 22
 念不正走弯路的教训 27
 【庆祝 5. 13】得法与同化法（译文） 30
 【庆祝 5. 13】从祛病健身到慈悲众生（译文） 33
 【庆祝 5. 13】向内找的一个小故事（译文） 35
 【庆祝 5. 13】保持善良不再感到软弱无力 37
 长期看手机是导致同修病业的原因之一 42

【编者注：因篇幅限制，《明慧周刊》所收内容仅为明慧网每周内容的小小一部份，且多数文章为缩写版。交流文章代表作者在当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋。请大家共同“以法为师”，“比学比修”。】

海外学员正法修炼活动简报

二零二四年四月二十五日，**美国**国会行政当局中国委员会（CECC）发表声明，纪念“四·二五”法轮功学员和平上访二十五周年，并要求中共停止对法轮功长达二十五年的迫害。美国国会及行政当局中国委员会（CECC）主席、新泽西州联邦众议员克里斯·史密斯（Chris Smith）和联合主席、俄勒冈州联邦参议员杰夫·默克利（Jeff Merkley）在声明中说：“二十五年前的今天，法轮功修炼者和平的聚集在北京，要求自由实践他们的信仰。然而中共却对他们发动了一场拘留、酷刑和骚扰运动，中共必须停止对法轮功长达四分之一世纪的迫害。”

美国首都华盛顿DC法轮功学员四月二十三日在国会众议院瑞本办公楼放映电影，帮助国会工作人员和华府主流民众了解中共迫害法轮功的真相。美国国会及行政当局中国委员会（CECC）人事部主任皮耶罗·托齐（Piero Tozzi）说：“影片总体上准确的描述了法轮功最初遭受中共迫害的情况，令人信服。”

美国旧金山湾区部份法轮功学员四月二十三日在旧金山市政厅前举办真相图片展，纪念“四·二五”法轮功和平上访二十五周年。他们通过展示真相图片、横幅和发放传单等方式传递真相，呼吁民众共同制止中共的迫害。四月二十一日晚，洛杉矶法轮功学员在中共领馆前举行烛光夜悼，纪念二十五年来被中共迫害致死的同门同修。

加拿大渥太华各族裔法轮功学员四月二十三日一起在中领馆前纪念“四·二五”，并呼吁中共停止对法轮功的迫害。渥太华画家凯西·吉利斯（Kathy Gillis）女士说：“二十五年前的四·二五，法轮功学员们的行动是荣耀的、合情合理的、且是完全正当的。相反，从那时到现在所发生的迫

害则是不光彩的。只要迫害持续存在，我们就会一直在这里和平抗议。这对每个人都至关重要，因为人们必须有自主权，必须有自己的生活，不能被操控。任何试图操控他人的人都会自食其果。”

加拿大温哥华法轮功学员四月二十一日在艺术馆门前炼功，场面安静、祥和，吸引了不少民众驻足观看，赞赏炼功队伍祥和宁静，对法轮功学员表示钦佩和支持。四月二十四日晚，在温哥华中领馆前，法轮功学员手持“世界需要真善忍”、“停止活摘法轮功学员器官”、“停止迫害法轮功”等中英横幅，抗议中共的反人类恶行，呼吁立即停止迫害。

台湾中部约千名法轮功学员四月二十七日下午，在台中市惠来公园举办“纪念四·二五中国法轮功学员万人和平上访二十五周年”记者会，以及真相图片展和反迫害游行。多位政要发声支持法轮功，赞扬法轮功锲而不舍的讲述真相，让人们认清中共的邪恶本质，呼吁人们共同来制止迫害。台中市立委何欣纯到集会现场表达声援和支持法轮功。她说：“人权、自由是普世价值，信仰、炼功都是人民的权利。我们希望人们都能在友善、安全、自由的环境下炼功。”“台湾有好多好多法轮功学员，大家在自由民主的这块土地上，欢喜的来学炼。”她希望，“大家一起来呼吁中共当局停止对法轮功学员各种形式的迫害”。

日本法轮功学员四月二十五日分别在东京（Tokyo）、大阪（Osaka）、名古屋（Nagoya）、福冈（Fukuoka）、札幌（Sapporo）的中使馆和中领馆前，举行和平请愿活动，呼吁制止中共对法轮功学员的迫害。

马来西亚部份法轮功学员四月二十一日来到中领馆对面举行和平集会，呼吁中共停止对中国法轮功修炼者的残酷迫害，引起当地许多市民的关注。学员在集会上分别以

中文及马来文宣读文稿指出，“透过这次活动，我们希望马来西亚政府、警察和善良的马来西亚人民能够明白，残酷迫害法轮功这样的事件，仍然每天在中国发生着。”“我们希望联合国（UN）、全世界、马来西亚政府、所有当局、非政府组织以及马来西亚社会各界的善良人士，共同抗议和谴责中国共产党的非人道行径。”

德国法轮功学员四月二十日在黑森州首府法兰克福市中心证券交易所广场上（Börsenplatz auf Hauptwache）举办纪念“四·二五”二十五周年活动。法兰克福黑森州议会三位绿党议员玛丽安·达尔科（Miriam Dahlke）、卡琳·米勒（Karin Müller）、玛缇娜·费德麦亚（Martina Feldmayer）来到法轮功学员活动场地，并举牌表示支持。

丹麦和部份瑞典法轮功学员四月二十日，聚集在丹麦哥本哈根市政厅广场举行纪念“四·二五”活动；二十五日到中使馆前抗议中共迫害法轮功。

四月二十五日，**芬兰**法轮功学员在赫尔辛基中共驻芬兰使馆前举行了集会。

四月二十四日至二十七日，**意大利**全国各地法轮功学员从南到北分别在米兰、都灵、帕多瓦、罗马、撒丁岛、那坡理等城市举办和平请愿活动，呼吁制止中共迫害法轮功。

法国巴黎部份法轮功学员四月二十五日下午，在埃菲尔铁塔下的人权广场，举行了集体炼功和讲真相的活动。学员向过往的市民和游客讲述了二十五前中国大陆法轮功学员在北京国务院信访办和平上访的经历，以及一九九九年七月以来中共对中国法轮功学员的迫害。人们被法轮功学员大善大忍的胸怀和行为所感动，也被中共的迫害所震惊，他们纷纷在征签表上签字，支持法轮功学员反迫害。

西班牙法轮功学员四月二十六日，在马德里中使馆前举行和平请愿活动，呼吁中共停止对法轮功的迫害。人权

律师卡洛斯（Carlos）先生呼吁：“迫害已经持续了二十五年了，已经是四分之一世纪，在中国大陆的法轮功学员至今还被关押迫害，还有被活摘器官的情况下，每个人都应该站出来，呼吁善良世人共同制止中共对法轮功学员的残酷迫害。”

荷兰法轮功学员四月二十五日来到海牙中国驻荷兰使馆对面举行集会，在现场竖起巨大的横幅：“停止迫害法轮功”、“停止活摘器官虐杀法轮功学员！”、并以同样方式告诉人们：“法轮大法弘传世界一百多个国家和地区，上亿人身心受益。”以及法轮大法的基本特性“真、善、忍”，传递法轮大法的美好信息。

波兰、乌克兰部份法轮功学员四月二十五日分别在首都华沙中使馆，以及北部港口城市格但斯克（Gdansk）中领馆前举办和平请愿活动，呼吁制止中共迫害法轮功。

四月二十三日，**匈牙利**部份法轮功学员在中共驻布达佩斯大使馆前举行集会，纪念法轮功学员在北京和平上访二十五周年。

澳洲首都堪培拉法轮功学员四月二十四日在中领馆前举行了集会，谴责和呼吁制止中共二十五年来迫害法轮功的反人类罪行，烛光悼念被中共迫害致死的法轮功学员。在堪培拉市中心步行街，法轮功学员向市民和游客讲真相，并征集反迫害签名。悉尼法轮功学员四月二十四和二十五日分别在市政厅（Town Hall）和中领馆前集会，呼吁社会各界携手制止中共迫害。四月二十日和二十四日，西澳中西方法轮功学员在珀斯市中心、中领馆前等地举办系列活动，纪念“四·二五”和平上访二十五周年，呼吁更多人认清中共，共同制止这场迫害。

澳洲昆士兰部份法轮功学员四月二十日，参加了库苏玛印度尼西亚社区（Kusuma Indonesia Community

Australia) 在布罗德沃特公园 (Broadwater Parklands) 主办的黄金海岸祥和日活动 (Harmony Day Festival), 并将真、善、忍的美好带给社区民众, 受到欢迎。昆士兰卫生、环境和农业委员会委员、洲自由党议员萨姆·奥康纳 (Mr Samuel (Sam) O' Connor MP) 也参加了祥和日活动, 当他看到法轮功展位时, 前来问候大家, 并与法轮功学员交谈、合影留念, 他对法轮功学员长期坚持不懈的讲真相, 表示赞赏。

在世界法轮大法日到来之前, **美国**俄亥俄州议员麦克·凯里褒奖法轮大法, 宣布二零二四年五月十三日为“法轮大法日”。俄亥俄州伊格尔伍德市、皮克林顿市、代顿市、梅森市市长褒奖法轮大法, 宣布二零二四年五月十三日为该市的“法轮大法日”。▲

四·二五 背着半袋子烧饼上访

文：北京大法弟子 金莲

【明慧网】一九九九年四月二十四日晚上，我们小组正在学法，有同修来说：“天津的大法弟子被公安警察抓了，不做人，咱们去上访、要人，谁能去谁去。”我们小组同修都说去。

那时，我每天都在街上摆摊，卖早点，做糕点。听到同修被无理抓捕，就着急了，心想：“干脆明天这早点先不做了，钱也先不挣了，必须得去要人。”因为炼功前，我身体有各种疾病，修炼大法后全都好了。这几年，我做糕点、早点，也富裕起来点儿，没有好身体怎么生活呀，如果没有修炼法轮大法，就没有我今天的好日子！我觉的大法弟子是一家人，必须去为天津同修讨个公道。

晚上我没好好睡觉，难道做好人不对吗？怎么也想不通，怎么也睡不着，我想：“干脆我起来做点烧饼背上，等同修们饿了时救个急。”我连夜起来，和面烙烧饼，忙了半宿，半面袋子的烧饼做好了。忙到天快亮了，我换件新衣服，带上烧饼就出发了。

到了约定的地点，村里的同修都到了。有位同修是采购员，她说：“厂里大面包车正好今天去北京送货，咱们一块搭车去吧。”大家都说太好了。我们七、八个同修坐上大面包车，一路上背着《洪吟》，一直来到北京，太壮丽了，太难忘了！司机师傅说：“你们真行，能背那么多诗，句句说的都在理！”司机非常善良，特意绕道把我们送到信访办附近。

四月二十五日早六点多，我们到了府右街，那里已经站满了大法弟子，人太多了，一眼望不到头，静静的没有喧哗。我们到那儿一问，大法弟子来自不同的地方，有天津的，还有张家口的、辽宁的和黑龙江的。我们有点汗颜，外地同修那么远都先到了，我们家在北京这么近才刚到。

我们看见同修们都靠马路西边人行道站着，我们也一块儿跟他们站着，把盲道让了出来。

马路中间，警察一丈多远一个，想起那个场面有点陌生，但一生难忘。由于大家是临时紧急而来，没有什么准备，中午就在附近买点吃的。因为去的人太多，所以很快附近的商店、小卖部所有的方便面、点心、瓜果梨桃、手纸都卖光了。到下午两点多钟，我把我背来的烧饼分给身边的同修们，挨我们附近的外地同修每个人都有。大家都很高兴，一边吃着烧饼一边交流。有个天津女同修说：“我患胃癌，通过炼功好了。三个医院都判了死刑，现在彻底好了，身体一身轻。”她们是夜里两点多就到了。

下午四点左右，我们那片马路边有颗大槐树，树上有两只鸽子，“啪啦”一声飞了起来，声音很大。人们都抬头往上看，有人就看见金色的大法轮在大槐树顶端旋转，越飞越高，下面有许多小法轮，五颜六色，非常美妙，警察也仰头观望。我家后院的三妹同修说：“你看这小法轮都在人身上。”我说：“我什么都看不见。”

一会儿，人群也稳定下来了。在这一瞬间，我看见有的同修合十，我也跟着合十。这时我的眼睛忽然看见天空、地上全是金黄的，有二十多分钟。当时我不知是在云里，还是在雾里，忘了我是谁，来干什么，那美妙的场景无法用人间语言表达！现在回忆起来，我还是非常感慨，实在难忘！

最后，问题得到了妥善解决。晚上九点多，大法弟子静静的散去，地上无一片纸屑、果皮，连警察扔的烟头也捡的干干净净。出租车可难打了，等我回到家时已是夜里十一点多了。

这就是一九九九年“四·二五”的一天，那是我一生中最美好的回忆！值得我们永远回忆的一个伟大的日子！

谢谢师尊的救度！

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

河北沧州市四位法轮功学员刘在云、侯树元、苏春风和胡秀梅，二零二四年四月十七日遭运河区法院非法判刑：刘在云、侯树元遭冤判三年、勒索罚金一万元；苏春风、胡秀梅遭冤判两年六个月、勒索罚金五千元。法轮功学员本人或代理律师已经向沧州市中级法院上诉。二零二二年一月十一日晚，刘在云、苏春风、侯树元、胡秀梅在新华区邓家屯村西口，被跟踪而至的新华区公安分局国保大队教导员高福松等人绑架。侯树元、刘在云、胡秀梅被劫入沧州市看守所。苏春风因身体原因，十四日被“取保候审”回家。同年四月上旬，侯树元、刘在云、胡秀梅、苏春风被构陷到新华区检察院，五月十四日被构陷到沧州市运河区检察院。

黑龙江牡丹江市老年法轮功学员赵军先生，被新安派出所骚扰、构陷两年多，二零二四年四月十二日被牡丹江市爱民区法院非法庭审。二十六日下午，警察带姜冰冰（审判长）和吴潇，到赵军家，告知他被判刑四年、罚款一万元。赵军二零二一年二月十四日给一年轻男子讲真相（做三退），被两名警察劫持、非法抄家，当晚值班所长王鑫非法拘留赵军十五天。因疫情期间看守所不收。二零二三年底，赵军得到通知，他已经被检察院非法起诉。赵军二零零一年二月二十四日被牡丹江南山派出所所长谢春生、副所长苗强到家绑架、被折磨致残后非法秘判七年，不许上诉。

辽宁锦州市义县法轮功学员秦书海、刘玉兰因送真相台历，于二零二四年一月十八日被义县公安局国保、巡特警绑架。据悉，二零二四年四月十二日，秦书海被锦州市下辖凌海市法院非法判刑三年、刘玉兰（今年七十六岁）被凌海市法院非法判刑两年。秦书海今年五十八岁，于二零零二年开始修炼法轮大法，按真、善、忍法理做好人，

身心受益。秦书海十年如一日照料瘫痪在床的妻子。秦书海被绑架后，他妻子受惊吓病情加重，二十四天后离世。

辽宁锦州市八十岁法轮功学员王桂霞老太太因传播避疫良方，于二零二二年九月二十五日被锦州市公安局凌河分局石桥子派出所警察绑架，后被所谓“取保候审”。二零二四年四月初获悉，王桂霞老人被锦州市下辖凌海市法院非法判刑一年三个月。

云南昆明市法轮功学员刘志明二零二四年四月十九日被西山区法院开庭非法庭审，三天后法官程艺珺非法判刘志明三年六个月，勒索罚金一万。刘志明今年五十一岁，家住昆明市西山区。二零二三年十一月十六日，昆明市金碧派出所几个警察闯进刘志明的家非法抄家，抄走了刘志明的许多私人物品，包括刘志明和妻子、九岁儿子的手机。警察将刘志明绑架走，非法关押在昆明市西山区看守所构陷。

吉林吉林市法轮功学员赵国坤女士，被非法关押近五个月，二零二四年四月十五日被秘密开庭，遭非法判刑三年六个月，已经被秘密劫持到吉林省长春女子监狱。

北京朝阳区金盏乡西村七十多岁的法轮功学员寇茹敏女士，二零二四年四月二十二日被朝阳区法院非法判刑一年半。二零二二年七月二十八日早上六点钟，北京市国保一局数个警察闯入寇茹敏家中非法抄家，把寇茹敏拉到朝阳区急救站强制体检。由于寇茹敏的心脏和血压指标均不合格关押，国保警察第二天晚对她实施“取保候审”一年。二零二三年八月十六日，朝阳区检察院打电话通知寇茹敏，称已经将构陷她的案件移交朝阳区法院审理；八月十九日，朝阳区检察院将寇茹敏非法起诉到朝阳区法院。

北京延庆区法轮功学员范纪荣因十一年前挂条幅传播法轮大法好，被刑讯逼供，身体出现异常，二零二一年三月十日，被北京中级法院非法判刑四年，因身体原因在家

里被“监视居住”。二零二四年二月十五日，屡遭骚扰迫害的范纪荣含冤离世，终年六十三岁。就在范纪荣离世后的第八天，二月二十三日，延庆区法院人员仍然到她家，再次送达对她的非法刑事裁定书。

山东青岛市下辖平度市法轮功学员姜彩凤女士，于二零二三年十一月四日被平度市公安局麻兰派出所警察绑架，非法关押在青岛第二看守所。二零二四年四月下旬获悉：姜彩凤被平度市法院非法判刑一年半，勒索罚金五千元。

湖北随州市法轮功学员周洪亮，被非法关押在随州市看守所一年一个月，被构陷、判刑（刑期不明），他于四月十九日被劫持湖北沙洋监狱。二零二三年三月十日下午四时许，周洪亮在打工的商场，被四个便衣和一个穿制服的警察绑架。

湖北武汉武昌区法轮功学员夏玉兰，过年期间在自家大门上贴了“法轮大法好”对联，被武昌区公检法构陷、非法判刑一年六个月，并以她以前讲真相的事情判处三个月，合并执行冤狱刑期一年九个月。二零二零年，夏玉兰在街头向人讲真相，被武昌区梅苑派出所恶警劫持到市女子拘留所非法拘留十五天后再绑架到“洗脑班”非法拘禁，强制转化迫害数月。这回再因此事，她被武昌区邪党法院刑事庭庭长周宏钧非法冤判刑、处罚三个月。

湖北武汉市法轮功学员欧阳海文，曾因为到北京说句公道话，被天安门警察打致颅内出血；曾因为向世人讲了法轮功真相，被非法劳教两年、非法判刑四年；曾因为抵制中共洗脑迫害，被野蛮灌食数月之久；曾因为绝食抗议非法关押，几度生命垂危。近年来，中共邪党停发了他的养老金，断绝了他的生活来源，迫使他拖着瘦弱的身体，靠四处打零工维持生计。由于长年的精神与经济的迫害，欧阳海文于二零二四年四月十九日含冤离世，终年七十岁。▲

是“三字真言”还是“九字真言”？

文：一言

【明慧网】有些现象大家习以为常，而习以为常并不等于一定在法上。比如同修间的一些做法和说法，比如“九字真言”这个词。

相信这么多年，不但大法弟子对“九字真言”这个说法已经习以为常，很多常人也听熟了这个说法。这里要说的是，“九字真言”这个词很好用，师父也没有公开否定，然而，师父在讲法中只讲了“三字真言”（“三字真言 理白言明”，出自《洪吟二》〈大法行 宋词〉）。这样继续下去，世人就会只知“九字真言”而不闻“三字真言”。

修炼中的学员讲的话不是法，也不具备法的力量，但为什么我们总是很热衷自己创造的词，而对师父讲的，比如“三字真言”，却几乎只字不提呢？是否应该理性的思考一下？如果心底深处觉的自己想做的比师父让我们做的“更好”，那这个想法就要警惕了，是不是摆错了师徒关系？是不是常人观念和不好的思想在主导？是否没有相信法的力量？等等。遇到问题，第一念要敢于正视自己的内心，而不是维护和坚持自我，才能称的起“理性”。再说，很多时候，那个“自我”不一定是“真我”。

回到具体做法。当我们介绍“三字真言”时，常人记住的是“真善忍”这三个字，记住的是法。当我们想放低门槛时，我们完全可以直接说，请记住“法轮大法好、真善忍好”这九个字。这样常人直接记住的是只有九个字的两句话，而不是我们自创的哪些词。

善意切磋，供同修参考。

对“家人的作用”的一点体悟

文：海外大法弟子

【明慧网】家人是和自己接触最多的人。从常人层面看，对自己最了解，因为在外，也许会用各种方法来包裹自己，掩盖缺点、展示优点，但在家就比较随意，真实的一面展露无遗。从修炼层面看，从法中，我理解到，师父会用别人的嘴来点化自己，我还理解到，借用家人的嘴是最方便的形式。因此从哪个层面看，家人的话都不可忽视。

我体会到，家人对我修炼方面的帮助很多，作用包括提醒（背后很多是师父的点化）、示范、镜子等等，我的一些体会如下，与同修们分享。

“提醒”及“示范”作用

我先生是常人，他指出的我的缺点，都是非常“精准”的，只是当时自己常常不服气，和他钱钱，过后，有时甚至延迟几年后才认识到。我觉的，“精准”的原因，一方面是他比较了解我，另一方面就是师父借他的嘴来点化我。

除了提醒，家人还有“示范”作用。我体会到，每个生命都各自有优缺点，修炼人也有人心和观念需要认识到并且修掉，与此同时，常人也有很好的方面值得借鉴。有些人心观念很顽固，自己很难认识到，而且在那方面也许长期都在用错误的思维想问题，都不知道正确的、好的方式是怎样的。

我渐渐体会到了，家人在给我“示范”很多正确的思维和行事方式，其背后当然都是师父的苦心安排。事情都是很小的事情，但我恰恰发现，很多观念的转变，就是从最微小的事情中去学习，这是最便捷的方式，而且也是最扎实的。古人讲“三岁看老”，有的小孩子成长在传统的家

庭中，三、五岁的年龄，性格及道德、行为方面就打下了良好的基础，可不都是从最基本的小事中习得的吗？

举个例子，我过去做家务爱糊弄，觉的时间紧张，差不多就得。我先生唠叨我，我还不服气。他觉的我做快了，就说我不用心；我慢慢的仔细做，他又说我效率低、方法不对；咋都不行似的。

后来我发现，他说的是对的，我快速做时，的确忽视掉了太多细节，导致“产品质量”不合格，有时洗完的菜还带着泥；而我自以为在认真做时，又忽视了效率，虽然“产品质量”合格了，但太磨叽，时间浪费了，其实还差了“动脑子想办法”这一环节。

后来我观察到我先生做事，和我比，的确是质量好而且效率高，这就是我需要学习的。他曾指出，我做事不观察和学习别人，也不擅于思考和总结，这的确是我的问题，现在不断改进后，比起过去已经好了很多。

“万事相通”的理

表面看，家务做的好坏也不影响啥，修炼方面的事更重要。但我发现，万事都是相通的，不论是大事还是小事、人中的事还是修炼中的事，因为有同样的观念在后面。当我在家庭琐事上变的更仔细认真后，我就发现，在学法时，也更加入心了，而过去读法都经常是走形式了。并且我在使用电脑时，也越来越多的发现了更简捷高效的方式，而过去由于“心不在焉”的习性，经常会用比较笨的方法，多年不变。

“洗完菜后菜还带着泥”其实不是一件小事，这背后的敷衍习气不去掉，会体现在修炼的方方面面。其实说起来，对自认为的“小事”敷衍的背后，还有好大喜功、好高骛远等来自党文化的人心，这些都会影响到修炼。

发脾气所指向的观念

我先生是有些脾气的人，我曾多年为此心里过不去，觉的我对他态度很好，但他对我说话态度时不时不好，不尊重我，感觉不公平、很委屈。后来发现，我不能用狭隘的观念想问题，就盯在了“态度好不好”这一点上，要把思维扩宽以及扩深。

比如，前一阵，他有一次因为我坚持一个想法，就大发雷霆、大吼大叫，要是过去，我肯定无法忍受，觉的我也没做错什么，只是彼此观点不一致，他怎能这么无礼？我有权有自己的想法啊，在过去，肯定会爆发激烈争吵，而且心情会几天都无法平复。这次事情突然发生时，我虽然也感觉不平，但还好，没被带动的太厉害，气气了一阵，很快就平静了。之后也很快就认识到了自己的问题。

我后来认识到，我先生大发雷霆的原因，其实是我的一个顽固观念体现在这件事情上了，那个观念时常体现出来，但凭自己是意识不到的，如果不是被人大吼大叫，我根本无法发现问题。那个观念就是，对自己感觉有点麻烦的事会提前去担心，背后是负面思维；对所谓的“麻烦事”，不是正面而有信心的，而是负面而焦虑的，会一直担心。从法中我理解到，好坏在一念之间，对出现的事情，正确的思维应该是往好的方向想而不是负面想。我这个不正确的观念，其实从修炼角度看是个大问题。

这次事情过后，我遇到感觉麻烦及畏难的事儿时，就尝试转变观念，心里想：“没事儿，一定能行”，而不是“糟糕，麻烦了，肯定不行”，当然也是从特别细小的事儿开始。我发现，果然，一件件过去会担心的事最后都被证实了没问题，这就大大增加了我的信心，我感觉其实就是观念已经初步扭转过来了，遇事初步以“淡定从容”代替了“紧张焦虑”，当然还需要在实践中不断巩固正确的思维模式。

所以我也特别感谢那天我先生冲我嚷嚷，不然我还改变不了这个观念呢。想想，要是被人嚷嚷一次，就能扭转一个观念的话，那真是太划算了，求之不得呢。

我先生对我的各种问题经常碎碎念，但同时，他不喜欢被人唠叨，他可以说我，而我基本说不了他。过去我对此也是不平衡，觉的凭什么？现在我也完全想通了，其实他说我，我因此认识到了很多问题，然后提升了，这是自己实实在在的收获；至于他不愿意听别人说，那是他的选择，每个人的选择是不一样的，我无需强求别人。其实，谁能听别人指出问题，谁自己就会更受益，不是吃亏了，而是占便宜了。

同时我也发现，我先生表现出的一些问题，也是一面镜子，让我照到自己的问题。他不爱让人说，我骨子里也有这个问题，虽然现在改了很多，但还不能就此掉以轻心。

经过很多事情之后，我现在对于我先生的碎碎念，基本是一种“喜闻乐见”的态度，我感觉他真是从各方面在帮助我修炼。

简单易行

师父说：“大道至简至易”（《大圆满法》〈一、功法特点〉）。我也亲身体会到了“至简至易”的道理。有些既成的观念，看似顽固，不知道从什么地方着手去改。其实没那么难，改起来不复杂，就从家人提醒的小事中去改，不会就留心观察一下家人的“示范”，渐渐就学会了，就这么简单。

我感觉，其实不仅家人，朋友、同事、同修也都在帮自己，起到了不同的示范、镜子、点化等作用。我还悟到，师父是想尽办法来帮我们，希望我们修炼成功的，为此有着种种的苦心安排，而且师父的法身真的时时在身边看护，会尽量用简单易行的方式帮我们，而不是令人生畏的复杂

高难度方式。只是，人们常常“得之易，失之易”，容易对简单易得的东西不以为然、不知珍惜。

最近，自己尝到了从很小的事情中转变观念的“甜头”，一点点的纠正思维和行为模式，感觉简单易行，有时甚至一天一个样。

聊聊东北同修的争

文：辽宁大法弟子

【明慧网】一个正义律师对我说，警察侵犯他的当事人权益的时候，他都会跟警察说，你如果不改我就去告你，但是，东北警察怎么跟南方警察不一样？在南方，警察会马上改变态度，缓和局面，然后当事人的权益就能得以维护。但是在东北，差不多每个警察都会说：“你告去吧！你爱去哪告就去哪告！你赶快去！”都是类似这样的话。他就只能真的去检察院投诉他们或者去信访办了。

律师问：“这是不是就是党文化？”我想了一下。党文化是全国范围的，我估计这是东北这个地方的匪气吧，不象南方，文明开化的早，人容易比较温和。东北原来是蛮夷地带，也出过土匪，老祖宗都是天不怕地不怕的，子孙后代多少也会继承一些。南北方警察的表现，最终的区别就是，南方警察不怕示弱，尽量避免冲突，而北方警察绝不甘于把自己放在弱者的位置，不怕把事情闹大。

从修炼人的角度看，那就是争斗心。东北人不怕横的。有个笑话说，东北人在去办事的路上看到两个南方人在辩理争吵，他办完事回来那俩人还在吵，他简直受不了了，就说：“你们可真是的，在我们东北，能动手（指武力解决）的一般都不吵吵（动嘴吵）。”

律师说，可能跟喝的水也有关系，一方水土养一方人。这个聊天就在说笑中过去了。

我联想到黑龙江有的地方，国保违法剥夺律师会见权。完全没有道理的事，在一些地方却能经常发生，是不是跟当地大法弟子的心态有关呢？

我们地区多年前向当地民众揭露当地邪恶的时候，一开始也只是机械的做，有时还带着情绪，后来开始走营救的路了，慢慢就明白了，不能跟警察对立，得有救他们的心。那几年同修们互相间就此问题交流的很多，以至于我们这里随便一个同修说到这个问题都能明白：要救警察，不是光把我们的同修救出来。不太会写字的老太太同修写给警察的信都是这样的：大姨告诉你，迫害大法对你不好，大姨惦记你，才告诉你的，要善待佛法，才能有好未来。那几年这种信差不多我们地区每个同修都写过。

后来辗转听到公安局警察对别人说：“炼法轮功的都善良。”可能就是他们接收到了我们的善意。那之后就感觉我们之间越来越不对立了，再加上参与迫害的公检法人员屡屡遭报。后来，连当初表现最不好、最邪恶的国保队长都变了，有两三次大法弟子发资料被举报，他都把人给放了。去被绑架的大法弟子家抄家，也不乱翻了，甚至看到了打印机之后，同修家人说了一句“那是坏的”，也就没拿。这要是在以前，他们一心想给被绑架的大法弟子拼凑材料，甚至往案卷里面塞假证（被律师查出来过三次），看到打印机的话，管它好坏肯定拿来拼凑所谓证据构陷。

前几天一个同修被绑架，做笔录的警察问，真相材料哪里来的？同修说自己打印的，就是用车上的打印机打印的，警察制止他说：这个就别说了。也没给写在案卷上。

所以我想，如果当地警察很积极主动参与迫害，那么当地大法弟子也许可以从心态上找一找，是不是有争斗心？

有没有把警察当作应该救度的众生？有没有体谅他们在自己职位上的无奈？对警察有没有慈悲心？

一孔之见，说的不对的话请同修海涵。不当之处请同修慈悲指正。

考验面前为何一错再错？ ——与遂宁同修交流

文：四川法轮功学员

【明慧网】近两年，遂宁地区公检法司各部门骚扰和迫害法轮功学员的气焰很嚣张，其背后都是受政法委和附着在内的“六一零”人员的指使和操控。

几个月来，基层单位的人员（派出所、社区、村委会）不断给法轮功学员打电话和登门造访，强行给学员录视频，还叫学员放弃大法修炼，并诬蔑法轮功是×教（中共才是邪教）。但在正念正行的大法弟子面前，邪恶的花招一点不管用，被利用的人转身就走；也有的学员却在人心的驱使下，配合邪党人员录了视频，说了最不应该说的话，事后痛悔不已，赶紧写份声明，就以为这样轻松解脱了。

其实，绝大多数同修，在二十多年来风风雨雨的磨砺中，锤炼的很成熟了，对邪恶的毁人伎俩应该有一个清醒的认识了，我们怎么还能再上邪恶的当呢？！你可知道，那句诬蔑的话，一旦说出来了，将意味着什么？你想过它的后果没有？天上无数的神都在目不转睛的看着大法弟子的一思一念；慈悲苦度的师尊不痛心吗？虎视眈眈的旧势力的余孽烂鬼会轻易放过你吗？你天国的圣亲不伤心绝望吗？你不是处在危险的边缘上了吗？

还有的同修，自己虽然没说，但家人却代她说了，让

家人对大法也犯了罪。其实，我们平时就应该注重对家人讲清真相，家人才能升起正念，面对邪党人员的骚扰，他们才能挺身而出，为大法说公道话，与我们共同抵制邪恶的干扰。

关键是我们平时要多学法，心中有法，才有正念。如果法理不清，面对突发事件，自己这边都方寸大乱了，用人的狡猾心理是过不了关的，到最后都要考验我们每个学员对大法 and 师父是否坚定。

另外再顺便说一下手机，这也是不容忽视的问题。关于手机的安全问题，网上交流的很多了。据我所知，还有很多老年大法弟子，认为这么多年都没出事，就大大咧咧的。经常玩微信聊八卦、刷视频，对中外预言、养生、厨艺和国内外新闻特感兴趣。五十多岁至八十岁的老年同修都有。一位同修告诉我，她知道玩手机、看视频的至少有十多个老年学员。

修炼是严肃而又殊胜的，世间的任何修炼法门都不能与大法修炼等量齐观。现在正法修炼的时间很紧迫。如有那个空闲的时间，就利用来多学法、多背法，多领悟法的内涵，多做救人的事。正法说结束就结束，我们要把遗憾和损失减少到最低最低，理性、智慧的做好三件事。遇事以法为师，站在师父一边和正法的角度去思考 and 做事。正一切不正的，维护大法的纯洁和金刚不变，是我们每个真修弟子义不容辞的责任和义务。千万不要掺杂人心、人念和人情，千万不要做出违背师父和大法的事，那都是极其危险的，也是你永远都偿还不了的罪业。

遂宁地区的所有同修，坚定的维护大法，努力做好三件事，在大法中修出自己的金刚不动的正念，共同走好修炼中的每一步，精進不怠，这才是师父所要的。

现阶段的一点认识，如有不在法上的地方，请同修指正。

改变观念 无私为他

文：大陆大法弟子

【明慧网】我是六十年代出生的人，在我人生迷茫时，幸遇大法把我从人生的苦海中解脱出来。我把我的真实故事写出来，让不了解大法真相的人，走出中共的谎言宣传，共沐师尊的浩荡佛恩！

我从小娇生惯养，被父亲视为掌上明珠，各方面也比较优越，所以一直在顺境中成长，是别人羡慕的宠儿。婚后，我好象跌入了深渊，丈夫不仅吃喝玩乐，还经常夜不归宿，二十多岁时，我已疾病缠身，既要工作又要带着孩子，在孤独痛苦中维持着破碎的婚姻，想离婚又怕人笑话，活的苦不堪言。

在三十一岁那年，我有幸拜读了《转法轮》，这是教人向善的高德大法，按照真、善、忍的理念修身养性。从此我的人生翻开了新的一页，与过去痛苦迷茫的我彻底再见了，我成了世界上最快乐的人，身体的各种疾病也在不知不觉中不翼而飞了，是法轮大法让我找回了幸福的人生。

一、修去对丈夫的怨

我想都是因果报应，上辈子是我欠他的，这辈子就还吧。所以他无论怎么对我，我也不生气，但有时还是觉的有点委屈，眼泪忍不住的往下掉。我就不断的修这颗委屈的心，与人为善，慢慢的就不动心了。

以前我们发生矛盾时，我都认为他不对，表面的确是他不对。修大法后，师父让我们向内找。我就向内找，我们为什么发生矛盾呢？人中讲一个巴掌拍不响，我要都是那么好，那怎么会发生矛盾呢，后来我发现，是我有一颗瞧不起他的心，人的感情就是很复杂的，爱恨交织，爱有

多深，恨有多切。由于他在外面的工作性质，人家有求于他，都叫他尊称，回到家，我就对他不客气，他心里有落差，所以不愿回家，也没有好脸色。人都是有感觉的，我瞧不起他，他能感受到，所以我就从内心改变，尊敬他。这也是传统的礼仪，夫妻之间也要举案齐眉、相敬如宾。

还有一点，我们在党文化的宣传中，做女强人，不甘示弱，争强好胜，没有女子应有的善良温柔。传统文化讲女子以谦卑柔顺为美德，党文化就是斗争哲学。我以前很善良，我姐姐怕我受气，我刚结婚时就对我说，不是东风压倒西风，就是西风压倒东风。我就硬着头皮跟他干，结果两败俱伤。

修炼大法后，我按照真、善、忍去修自己，师父让我们回归传统，我就归正自己，去除党文化，真心为他好，所有的家务活我都包了，他过着衣来伸手、饭来张口的生活。他和婆婆都说大法好，让我好好炼。

二、放淡利益心

中共江泽民集团迫害大法后，我被迫害，失去了正式工作，只能靠打工维持生活。最初在超市做一名促销员，卖小家电，有三个商家同时促销。俗语讲商场如战场，在利益面前，那真是翻脸无情，另外两个商家的促销员彼此之间都不说话，只有我跟她们分别正常交往。

有一次，顾客到我的摊位看商品，我正在介绍产品，另一个促销员挡在我前面把我拱一边，给顾客介绍她的产品，然后引顾客到她的摊位。对此我也没吱声，换作别人就干起来了，她们两家就是这么闹掰的。类似的事情常有发生，我从不与她们计较，保持平和的心态，只当什么事也没有发生。

还有一次，一个顾客非要买样品，打折的样品概不退换，当时就告诉她了。第二天顾客就来退货，说家里电路不能

用。我看顾客年龄大了，不能为了自己得点提成就让老人家花几百元钱买个不高兴，我二话没说就给她退了。换做任何一个人都不会给她退的，这是规定，她没想到我能退货，非常高兴，不停的感谢。

在工作中，我用真、善、忍的标准要求自己，看淡利益，不与促销员争利，结果我的业绩比她们都好，与我争的那个促销员因为业绩不好被公司撤走了。我在本公司二十多个卖场促销员中，销量第二，老板让我介绍经验，培训促销员。其实我根本不懂得什么销售，更没有经验，我只是按照真、善、忍的标准做好人，好人自然有好报。后来父亲病重，为照顾父亲，我辞职了，老板非常不舍，还多给了一些工资。

再后来，我在另一家公司打工，卖一品牌卫浴，刚一去业绩就比较好，干到十几天的时候，来了一个客户买座便，挑了好多家，最后决定买我们的货。他说：“我看你这个人与众不同。”因为别的销售员都诋毁别人的货，甚至跟顾客拉拉扯扯的，我就是落落大方，只介绍自己的产品。还没等入户安装，他又来了，他说：“我就看你这个人好、可靠，我就相信你，我让你发点财，我们公司的两栋楼都定你们的货，外加洗手池和水龙头。”后来知道他是某名牌企业的老总。这可是个大单，一套价格就在两千元左右，何况两栋楼。以前的销售员不仅销量不好，也没接过什么大单。

老板看我卖的好，提成也不少，就不想把大单的提成给我，过了很长时间也不提此事。后来那个老总又来了，跟我说：“我们已经签订合同了，老板跟你说了吗？”那意思是给你提成了吗？我们销售是百分之几的提成，那可是一笔不小的收入。我不想让老总对老板印象不好，就说：“我还没看见老板呢，谢谢您啊！”老总笑呵呵的走了。我连成交价格都没问。

我跟老板含蓄的说看见老总了，别的没提。老板就找借口说没发货等等理由。我看老板不想给，就没再说什么，直到我离职，老板也没提此事。其实我也没放在心上，老板也觉的理亏，那年中秋节我买了一件两百元的衣服，老板非要给我报销。

修大法让我看淡了名利，体会了古人“不以物喜，不以己悲”的情怀。

三、在家庭环境中修自己

我只有一个女儿，我被迫害时孩子只有十岁，在孩子的成长阶段我没在身边，但是孩子一直都很顺利，大学毕业后在北京找到如意的工作，和一个大学同学相恋七年，结婚八年，两人一直非常和睦相处，到现在女儿洗完头，女婿还要给她吹干头发。

每次孩子回家，我都做好几个菜，吃完后，女婿抢着要洗碗收拾，我不让女婿干，让女儿帮助收拾，女儿说他愿意干，在他们家也这样。我说：“在你家我看不见，也管不着，但是在咱们家不行，女婿是客人，你不愿意干也不能让女婿干，这样不合适。”后来每次孩子回来，不管多累，我也不让他们干。

去年他们有了自己的孩子，月子里我有时过去帮忙。晚上带孩子休息不好，白天既要做饭还要照看孩子，很累。有时做完晚饭就没收拾厨房，女婿下班吃完饭洗碗时就连带厨房一起收拾了。没几天就听女儿说，女婿说我做个饭把厨房弄的太乱了。我想也是，因为太累了没收拾厨房，没替女婿着想，女婿上了一天班，也很累，不能再让他收拾厨房了。后来我就做好饭，让他们先吃，把厨房收拾完，再出来吃饭，剩下就吃点，不剩就吃点别的，顺便把碗筷也一起洗了。

后来，女儿也上班了，中午女儿回来吃饭，我就做两个菜，有时女婿回来就做四个菜，对女婿比对自己女儿要好。女儿说：“你老这么做，女婿都不敢回来了，怕给你添麻烦。”我说这都是应该的，不要客气。我心里想，表面是女婿高攀女儿，女儿各方面条件都很优越，实际上是女婿帮了我大忙，他把女儿照顾的这么好，女儿很幸福，我什么都不操心，这不比什么都好吗？自己付出这一点点都是应该的，女儿女婿是晚辈，长辈就应该照顾晚辈，自己的孩子是孩子，别人家的孩子也是孩子呀，所以就应该一视同仁。学大法让我放下了私情，有了慈悲，对谁都一样的好。

在教育孩子方面，有时和女儿的理念不同，我就尊重女儿的选择，有时被女儿说两句，我就承认自己不对。家里忙不过来，雇了个小时工做饭，有时她给孩子辅食做少了，孩子没吃饱，女儿就说我：“不是告诉你放多少面吗，怎么还做那么少？”我就承认自己不对，不能让小时工干活还让人家不高兴，自己委屈就委屈点吧，小时工很高兴我替她承担了过错。

女儿女婿也很尊敬我，有什么好吃的都给我，女婿知道我爱吃冰糕，有时他下班回来，专门到超市给我买完冰糕再回来吃饭，一家人其乐融融。这一切都是师父的恩赐，如果不学大法，我不可能有这样的胸怀，矛盾也会由小变大，最终都不会幸福，所以善待别人就是善待自己。

学大法让我改变了常人的观念，做一个无私为他的生命，遇到矛盾找自己、修自己，很快矛盾就消除了，生命只有在大法中修炼才会快乐，这也就是幸福的秘诀吧。

念不正走弯路的教训

文：河北大法弟子

【明慧网】我是一九九六年得法的大法弟子，今年七十一岁，在风风雨雨中磕磕绊绊走过了二十多年。在这些年里一次次被迫害、被抓关进洗脑班、拘留所、监狱。我都没有动摇信师父信大法的决心，一如既往的做好三件事。

可是在去年十月份的一天我觉的身体不舒服，好象从身体里往外钻什么东西，过一会儿就开始痒，我就用手抓，越抓越痒。我当时想可能是出功能呢，师父说：“炼功人将来修炼也不会舒服的，身体出现许多的功，都是很强烈的东西在你身体里动来动去的，搞的你这么不舒服，那么不舒服。”（《转法轮》）我说是好事，不用管它。可是，说是这样说了，慢慢的浑身上下起满了疙瘩。我就求师父，我说，师父啊，别让我脸上长就行，不然我怎么去证实法，去讲真相救人。结果脸上一个也没长。我说，谢谢师父。

在这些天里，我上午出去讲真相，下午学法。上午出去能忍住痒，到了下午刚拿起书来就奇痒无比，最可怕的是晚上，简直无法睡觉。我就用热水烫，烫了以后能缓解一会儿，那时睡觉也不敢脱衣服，都不敢看自己，一看就肉麻，没有一点好地方，除了肚子上没有。孩子们说叫我抹点药。我说不用，这是师父把身体里边的不好的东西给我推出来了，我不能往回推呀。

有一天，我在师父法像前磕着头求师父说：“师父啊，弟子实在承受不住了，求求师父点化弟子一下，是不是弟子哪里做错了，请师父点化弟子一下吧，弟子悟性太差了。”一位开着修的同修在六点发正念时看见我身上爬的都是大大小小的蚂蚁（因为我们俩在一起学法），同修来我家跟我说。当时我想是不是我没修炼之前杀的那些蚂蚁来要债来

了。同修说咱们修炼了不允许它们没完没了的干扰，于是我俩就发正念。

我就背师父讲的善解的法：“宇宙在正法中，不干扰我证实法的，我也都可以给你们一个合理的安排，成为未来的生命；想善解的就离开我，到我的周围的环境中去等着；如果你真的无能力离开我的，也不要发挥任何作用干扰我，将来我能够圆满，我会善解你们；那些个完全不好的，还在干扰我的，按照标准不能留下的只能清除，我不清除你宇宙的法也不能留你。”（《二零零四年纽约国际法会讲法》）从那时候起，一发正念前就先清理自己。

一天，我儿子说：“妈，我晚上做梦有一个人穿着一身修行的衣服长的还挺好的。他说给你妈熬点葛根汤就好了。这是不是师父让人点化你呢，喝了那个就好了？”当天我儿子就从手机上上网买了三包葛根。过了两天货就到了，拿来就熬好了让我喝。当时我还以为真是师父点化呢。可是喝了几天也没有什么感觉，还是一直痒。我儿子说，可能这药不对症。他又从中医书中查了查，说是一种什么病，就跟我说：“妈，你得的是一种什么什么病，我再给你拿几副中药吃了就好了。”我一听说：“别拿了，我不喝了，我这不是病，我师父说修炼人没病。这可能是我生生世世做了不好的事，是在还业债。”

儿子看着我太难受了，就背着我又买了六副药。买来后儿子说：“妈，你把这几副药再喝了就好了。”我说：“不让你买了，我这不是病，我不喝了。”他说这么多钱买的，我说花了多少钱，他说不到一千块。我想要不就喝吧。他就把药煎上了。那时我就忘了自己是个修炼人了，觉的花那么多钱不浪费了吗？

吃完饭后，我就跟丈夫一起学法，那时我正在背法，背到《转法轮》“第六讲”，师父说：“炼功人将来修炼也不会

舒服的，身体出现许多的功，都是很强烈的东西在你身体里动来动去的，搞的你这么不舒服，那么不舒服。你不舒服的原因主要是你老是害怕自己身体得什么病，其实在身体里头都出了那么强烈的东西，出的都是功，都是功能，还有许多生命体。要动的话，你会感觉到身体发痒、痛、难受等等，末梢神经感觉也很灵敏，各种状态都会出现。只要你的身体没被高能量物质转变之前，都有这种感觉的，本来是好事。作为一个修炼人，你老认为自己是个常人，老认为是有病，那怎么炼？我们炼功中来了劫难的时候，你还把自己当作常人，我说你的心性那个时候就掉到常人那儿去了。就在这一问题上，最起码你掉到常人那个层次上去了。”（《转法轮》）

在那一刻真是象挨了当头一棒啊！就好象师父在我跟前告诉我一样。天哪，我学法二十多年了，光抄《转法轮》就抄了六遍，背了七遍，读了多少遍记不清了。怎么我还把自己当作常人。我跟丈夫说：“这么多年我白修了，我对不起师父，对不起大法呀。到了关键时刻，怎么就把自己当作常人了。这回这药我一定是不喝了。它爱多少钱多少钱，都把它倒了。”丈夫说：“你不喝了，就拿自己当炼功人要求自己，听师父的话，按照师父的大法做就行了。”

后来我想，虽然学法这么多年，根本没有入心，学法走形式，学法没有得法，有时学法还犯困，发正念有时倒掌，不注重小节，虽然天天学法、炼功、发正念，出去面对面讲真相发资料，花真相币，自己就觉的是修炼了。其实离师父的要求还差的太远。师父要求我们做好三件事。做好，学法得入心不能走形式。做到学法得法，遇到问题才不会走偏。

自从学了师父那段法以后，我的心好象打开一扇门一样，是师父看弟子不悟，才让弟子再次看到这段法从中悟道。真是“修在自己，功在师父”（《转法轮》），用尽千言万语我也无法感谢师父的救度之恩，太谢谢师父了。

从那天起，我身上就不再起疙瘩了，就开始钻心的痒。我就想：师父说都是好事，这回我知道了这是出功呢，是把我这层人皮脱下去，这是脱胎换骨，把不好的东西都脱掉。从开始起到脱完皮，将近两个月的时间，悟性上来了，身体也跟着变化。现在基本上没什么了，现在我的皮肤开始变了，变的比以前还好，没有一个疤痕，特别细嫩，跟年轻时一样。

感谢慈悲伟大的师尊把我从地狱中捞起，指导我修炼，指引我返本归真的路。我要精進实修做一个名副其实的大法弟子，以报师父的苦度之恩。跟师父回家！

【庆祝5.13】得法与同化法（译文）

文：海外法轮功学员

【明慧网】

修炼初期 学法不得法

开始修炼的最初几年，我对学法并没有真正的认识。我明白要坚持多读法，就象师父在各种法会上多次讲过的那样。直到多次读《转法轮》到一定成度，我才意识到我只是在表面上学法，而不是通过记忆和背诵的方式来得法。我没有能够坚持静心学法。似乎我读《转法轮》时，放下书的那一刻，只悟到了低层法理，仅是一种表面上约束心性的方法，我并没有得到真正的提高。所以，尽管我每天连续几个小时的读法，但我仍然没有真正的修炼。

师尊慈悲启悟我背法

由于我悟性低，师父慈悲安排我读了很多明慧修炼交流文章，都谈到背法的体会。

我开始背法，让自己尽量同化于法中，我在深夜读了很多文章，吸取各种想法，最终形成自己的背法方式。我敬佩那些修炼者，虽然他们来自不同民族，但都能熟练的将法熟记于心。我知道自己也能做到。

第一次尝试背《论语》是在很多年前，后来虽然背下来了，我却再次迷失在常人的“大染缸”中不能自拔。我在工作中追求利益，追求舒适的生活，就这样断断续续的修炼，过了很多年。一想到迷失在日常社会中，而不是把自己当作大法修炼者，我就感到害怕。我内心深处知道，自己没有全力以赴的修炼是不对的，但我也没有完全放弃修炼，我的本质尚存，只是被各种执著所掩盖。

决定真正修炼

多年后，我终于决定全身心投入到修炼中，真正修心。我知道，如果始终如一的投入时间和精力，我的努力不会白费，我的付出会取得丰硕的成果。

关于得法与同化法的过程，以下是我的领悟：

1. 背法就是得法的过程。

“得到(ACQUISITION)”一词就是“获取某样事物的行为”之意。

这种行为与法的关系是什么？

这涉及到实际的记忆过程，多次主动尝试背法，直到头脑什么也不想，处于平静的状态，句子、段落或章节等内容在思想中扎下根。

那么“同化”是什么？

是彻底吸收和理解的过程。是先得到，然后同化。背诵时多次重复，（在提高心性和悟性的过程中，）法给你显现出来，你才能得法。

同化法是持续的过程，没有限制或结束。得法是生命

真正能够获得法、成为法的一份子。得法并同化法，使我们对法有深入的了解，增强对法的理解和记忆能力，从而指导我们修炼，让生命真正获得法、溶于法中。

遇到任何矛盾和问题时，一个人能够条件反射般自然的想起法中的教导，不断提高心性，并通过修炼中师父安排的考验，就能够提高修炼的层次。

2. 溶于法中的修炼经历

在学法的过程中我经历过一种溶于法中的状态。

我的思想处于一种喜悦的状态，是纯净的，没有掺杂任何人的逻辑因素。

每当我盘腿、身体端正的背法时，我都会体验到身体被光和能量包围着，主要是在脊柱的中部。我不确定是功柱长功还是身体处于净化状态，这并不重要，但这证实我走在正确的路上，并鼓舞我继续前行。

虽然仍在背法初期，刚刚背完《论语》，很快就要开始背第一讲了，但我期待着能把《转法轮》的全部内容都背下来。我计划每天都能背诵《转法轮》的一部份。

感谢您的阅读。这篇文章是我发自内心写就的。如有不当之处，敬请指出。合十。

（明慧网“5.13”世界法轮大法日来稿选登）

【庆祝5.13】从祛病健身到慈悲众生

文：西人法轮功学员

【明慧网】我于二零零二年，即五十三岁时开始修炼法轮大法。

我在一个无神论、唯科学是理的家庭中长大，从未想过寻求任何更高的智慧或真理。那时一切都合我意——一切都符合我当时的观念，但是冥冥之中有不为我所知的缘牵。幸亏了这个缘份，还有那时身体出现的病痛，让我得法了。

什么吸引了我？是想要摆脱病痛。那时，我已经知晓所有的疾病都是因为体内累积的业力所致。于是我开始修炼大法。

也许因为我是因病得法，所以开始修炼后，我历经的考验也都与病业有关。

从学生时代我就患有偏头痛。修炼之前，每次发作都伴随着剧烈的疼痛和呕吐。一旦发作，我就无法工作，只能用强效止痛药来缓解。除了偏头痛外，在我开始修炼的几年前，一位医生给了我开一张治疗高血压的处方，让我终身每天服用一粒。开始修炼后，逐渐的停了药，我完全不再想偏头痛和高血压了。

修炼半年后一天，我突然高烧不退，浑身颤抖。家人坚持要叫救护车，我坚决拒绝，因为我知道这是什么、常人医院治不好。这种情况持续了三天。第四天，当所有人还在睡觉时，我早上醒来感觉轻飘飘的：我在房间里踱来踱去，轻轻触地，感觉好健康，身轻如燕。今天我明白了，那是经历了一次彻底的净化。如今我七十五岁了，已经二十二年没有服用任何药物或接受任何治疗了。

我第一次读《转法轮》时，读的很慢，还常常停顿。

第一次读并没有太多感觉。同修建议说：“继续读，你会理解的。”当时同修的话我并不相信，但我相信命运天定，一切早有安排。《转法轮》这本书让我摆脱了对过去喜欢的其他文学作品的执著。我相信《转法轮》中的每个字、每个词，其实当时并不是什么都不明白。我相信这确实是一部来自天上的法，是通往救赎的天梯。

就个人修炼而言，我觉的最重要的是按照大法“真、善、忍”原则生活，放下执著。

随着时间的推移，不断的阅读《转法轮》和师父其他经文，对法有了更深的理解，也意识到身体和思想的净化，让我的道德水准也提高上来了。

苏联这个国家深深灌输给了我共产主义意识形态。在我修炼的成熟过程中，《九评共产党》一书首次出版了。通读一遍这本书并不容易，我出现了身体疼痛和其它一些负面感受。同修说，其他同修也有类似的经历，是因为处在清理共产主义意识形态的过程中。

随着时间的推移，我意识到应该告诉我认识的每个人的不仅仅是炼功受益，还要有关于中国大陆学员遭受迫害的真相，让人们有机会选择一个光明的未来。这让我的生活有了意义。于是我把整个生活调整到以此为唯一目的地——尽一切可能救度众生。

在参与一个大法的国际项目时，我写了几篇文章以纪念某些特别的日子和场合。虽然每篇文章只讲述了某一历史事件，但同时也讲清了真相，谈到了中国学员遭受的迫害及被活摘器官。

我还非常重视在单位里讲真相。我是一名接待员，有机会给每个来到我桌前的人讲真相，请他们在呼吁停止迫害法轮功的请愿书上签名。我还在单位里组织了一次揭露迫害的电影放映会。

我居住在我们国家的中心地带，所以经常有机会参加许多讲真相活动。我们国家的边境正处在战争中。最近我去了中央医院看望受伤的士兵。我进入每一个房间，给伤病和访客分发莲花，并告诉他们：要了解法轮大法，法轮大法以真、善、忍为原则，这对他们非常重要。我告诉他们，可以通过莲花附带的书签上的链接了解中国正在发生的事情。

感谢慈悲的师父给了我救度众生的机会。

（明慧网“5.13”世界法轮大法日来稿选登）

【庆祝5.13】向内找的一个小故事

文：美国西人法轮功学员

【明慧网】看到明慧网刊登的世界法轮大法日征稿通知，我想我没什么说的，可能是我修的不够好，讲不出令人鼓舞的修炼故事。后来我认识到，这种犹豫迟疑是对名誉的执著，希望自己写的文章能得到别人的钦佩。

我们当地小组来了一位新学员，他给大家发信息，提醒我们征文的截稿时间快到了。他让我想起师父说的：“修炼如初，必成。”（《各地讲法十二》〈世界法轮大法日讲法〉）这位新学员问我：“你做过讲真相的事吗？”他的眼神中透出一股真诚。我为同修这颗纯净的心而生起对他敬意——他问我这个问题，是因为他想做好这件事。当我看到他渴望做好三件事时，我想无论我有没有什么重要的（或令人印象深刻的）东西要说，我都应该写一篇稿件。

下面我就交流一下我修炼心性的一个小故事。

我们家里需要买一台新的洗碗机和冰箱。我研究了一番，把最受好评的几个链接发给了我先生。结果他却对我大吼大叫。我告诉他不要喊叫，他说我是一片雪花^[1]。我

说我不是雪花，而是娇嫩的异国兰花^[2]。你看，我并没有非常生气，还保留着幽默感，但是我的心却有点被他带动了。

我们的交谈刚一结束，我的脑海里立刻浮现出《洪吟三》中〈少辩〉这首诗：

“如遇强辩勿争言
向内找因是修炼
越想解释心越重
坦荡无执出明见”

我一直在背诵《洪吟》，因为我觉的相对于《转法轮》中较长的段落，这些短诗我更可以背的下来。背法经常能帮助我站在修炼人的角度思考问题。

向内找，我看到了自己的执著。我想成为厨房用具女王。我想选择我想要的，而不是与先生商量。我发给他的信息表明了这一点。我也想到了他可能会不同意我的选择，或阻碍我做我想做的事。但我考虑不周，也缺少谦逊这一基本美德。我的这个想法不正，难怪他感到恼怒。同时，这也是不尊重别人，以己度人，如果他以同样负面的态度对待我，我也不会喜欢。所以我想到试着从他的角度来看这件事。

长话短说，当我看到这一点时，我决心去掉它。在家里我也是个修炼人，我有责任要象个修炼人一样去想问题和做事。我的能量场也在影响着他。

师父说：“大法弟子的心要不稳，会使你周围的环境也发生变化。你害怕的时候，你发现众生都不对劲了。你变的神情清朗的时候，心胸宽广、乐观的时候，你发现周围环境也不一样了。在讲真相中、在证实法中、在你们做的事情中发生难度的时候，调整调整自己，用正念来思考问题，可能会相当管用。”（《各地讲法九》〈二零零九年华盛顿DC国际法会讲法〉）

有时我想，去执著一定是个艰难的过程，需要强迫自

己改变。其实并不总是这样。有时，你只是意识到自己的问题并想：“我不想那样”，然后考验就通过了。

有趣的是，我向内找了，几分钟后，当我在研究这些电器时，先生对我说：“如果你挑好了你想要的冰箱和洗碗机，那就买吧。”（明慧网“5.13”世界法轮大法日来稿选登）

注：

[1] “雪花”（Snowflake）是一个贬义、贬损的俚语，暗示当事人有一种膨胀的独特感，一种毫无根据的权利感，或者过于情绪化，容易被冒犯，无法处理反对意见。

[2] “异国兰花”（Exotic orchids）的历史背景是，在维多利亚时代，兰花曾经非常罕见，只有在亚热带地区才能找到。这导致当时的人开始收集异国情调的兰花，将它们作为优雅、奢华和精致品味的标志。

【庆祝5.13】保持善良不再感到软弱无力 ——一名青年大法弟子修炼法轮大法的故事

文：美国大法弟子

【明慧网】

尊敬的师父好！

同修们好！

我是一名年轻的法轮功学员，目前正在一所理工大学读三年级。我和妈妈从二零一八年开始修炼法轮大法。在明慧网举办二零二四年世界法轮大法日征文之际，我想和大家分享一些我从修炼大法中获得的美好经历。

心灵与身体的升华

从小我就一直热爱阅读书籍，并阅读了很多关于善良和高尚道德的故事。我从这些故事中学到的东西总是鼓励我成为一个道德高尚、受人尊敬的人。然而，当我长大后，我意识到在当今社会的激烈环境下，要保持高尚的道德水

准是如此之难。这个社会的人们总是为了个人利益争斗并彼此欺骗。我发现要做一个好人太难了。有些人说，过于善良只会给我带来不利，我应该更明智的保护我的个人利益。我不想失去我的善良本性，但我不知道如何做。我发现自己软弱无力。

二零一八年，我和妈妈幸遇法轮大法，开始了修炼。在大法的强大力量下，我们的心灵和身体发生了巨大变化。师父的法帮助我理解了为什么我们应该做好人，什么才是真正的好人。我感觉就象找到了照亮我生活道路的灯塔。当我遵循真、善、忍法理并提升自己的心性时，我真的感到内心平静而快乐。随着我心性的提高，我的健康状况也得到了改善。呼吸道感染和其它曾经让我痛苦并花费大量金钱医治的疾病都不药而愈了。随着我道德标准的提高，大法师父开启了我的智慧，使我能够以清晰的视角和平和的心态来看待和处理生活中发生的事情。

师父和大法逐步引导我成为一个真正的好人

在学法和修心的过程中，大法的法理帮助我理解了什么是真正的好人。从小，别人都赞扬我是一个行为端正、勤奋好学的孩子；我知道如何努力做一个好孩子来取悦大人。长大后，我总是希望通过善待和帮助他人给他们带来快乐。我曾自认为是一个足够好的好人，并为此感到自豪。即使修炼了几年后，我仍然持有这种想法。

师父说：“我还要告诉你们，其实你们以前的本性是建立在为我为私的基础上的，你们今后做事就是要先想到别人，修成无私无我，先他后我的正觉”（《精進要旨》〈佛性无漏〉）。

师父要求我们在做任何事情时都要先为他人着想，并且必须达到“无私无我”的境界。这让我意识到：我在做事情时仍然持有非常强烈的自私心理，几乎从不考虑别人

的利益。之后，我更加注意要求自己在做任何事情时先为他人着想。当我这样做时，我看到了自己心态的变好，所做事情的效果也更好。

然而，我感觉这些变化似乎只是表面上的，而在内心深处仍然有一些我触及不到的东西。这些深藏的东西的外在表现是冷漠和害怕困难的心态：我不会主动考虑他人，只有在遇到需要解决的事情时才会考虑到他们。例如：尽管我知道朋友和亲戚是与我有着重要缘份的人，而且每个生命都需要了解大法的真相，但我通常并不太在意联络他们，我很少与他们联系或去拜访，因此许多关系渐渐疏远了。我也曾多次感到遗憾，并努力向内找这背后的执著。我看到它们是安逸心、害怕魔难和拖延的心态。尽管我长期以来一直看到这些执著，并发正念清除它们，但我仍然感觉自己的状态上下波动，似乎没有出现根本性的改变。

在二零二三年的年中，我有幸参加了当地的学法小组，大家一起学法，并帮助彼此在法上看待遇到的问题。在学法和与同修交流的过程中，有一天我突然意识到自己仍然有一个根深蒂固的执著，并习惯于被它控制而不自知：即追求常人的幸福和害怕痛苦。对我来说，被孤立、被人恨和不被他人认可是极度痛苦的折磨。因此，我极尽所能的在他人眼中留下好印象。所以，我所做的一切善待他人的事情并不是出自于真诚和真正的关心他人，而是出自于达到被人喜欢、避免被拒绝的痛苦这一自私的目标。这就是为什么我一直处于被动考虑他人状态的原因。

尽管终于看到了这个执著，但去掉它并不是一件容易的事。我努力更主动的观察和考虑他人，但有时我仍然做的很不情愿；当我所做的事情真正给他人带来好处但可能会惹怒他们时，我仍然不太敢面对。

一天，小组学法的一位同修分享说：“有时，我们以为

做某件事情完全是为别人好，但实际上并不是。比如，当有人处于困境，你全心全意的帮助他们而不指望任何回报时，他们却忘恩负义的背叛了你，你会动心吗？如果你动心了，那显然你并不是完全为了他们做的。因为如果你真的只是单纯的为了他们好，那么只要你所做的事情真的带来了这个结果，无论他们如何对待你，你都会感到快乐和满足，对吧？所以如果不完全是为了他们，那肯定存在着自私的目地。这些都是坏的执著，就会伤害到别人。”

我们扪心自问：“当我做事时，我是完全为了他人吗？”答案是“不是”，因为我仍然希望别人对我好。这是自我，保护自己的心态，追求被别人善待的愉悦和舒适感。认识到这种自私的、坏的执著，我仍然无法去掉它们。同修说，这是因为我还没有真正的“合理理由”来去掉它们，这意味着我还没有看到那些执著是如何控制我来利用和伤害他人的，所以我没有足够的动力去切断那些执著给我带来的好处。我想：“我不期待从他人那里获的物质财富，也不需要他们给我任何回报。我只希望他们会对我微笑。毕竟，我并没有从他们那里得到任何东西，那么我哪里利用了他们呢？”

师父说：“为了挽救天宇，创世主叫众神、众主下世在此环境中当人，吃苦、提高、消罪，重新塑造自己，从而再回天堂。（因为创世主救人的同时也在重新造宇宙）新天宇是绝对纯净美好的，在艰苦环境中人能保持善念，面对现代观念的冲击，人能坚持传统观念，在无神论、进化论的冲击中，还能信神，这样的人就达到得救回天国的目地。”（《为什么会有人类》）

通过学法，我意识到这个世界上的大多数人都是来自天界的高级生命，他们来到这里等待大法救度。只有保持道德标准，保持善良，才有可能被救度。我突然意识到，我总是希望别人喜欢我，实际上就是在严重伤害别人。为

什么这么说呢？因为我想得到别人的好感，我总是尽力做他们想要的事情、说他们喜欢听的话，避免触及他们拒绝的事情，即使那些事情是能够帮助他们提升道德的好事（例如，谈论神和佛、善恶有报、因果等）。因此，我助长了他们的执著和不正的观念，未能唤醒他们内心的善良和佛性，导致他们的道德水平离宇宙的标准越来越远，甚至逐渐接近毁灭的边缘。这是因为我关心的只是自己的安全和幸福，对于其他人道德下滑时所处的危险境地，我完全无动于衷。我没有帮助他们再次提升道德，让他们有机会在这末法时期得救。我没有做到师父期望的，也没有做到世人的真我所等待的。

我震惊的意识到，我曾经认为无害的东西竟然会如此严重的伤害人。现在我有动力去掉那些执著了，不再让它们控制我、伤害别人。尽管每次遭到别人的反对或诋毁都让我深感受伤，但我仍然需要去掉这种怕吃苦的心，才能真正真心实意的为别人着想，才能逐渐做到笑着面对别人的反对和诋毁，慈悲为他人，不动心。

有了现阶段修炼中的这些认识，师父增强了我的正念，我体会到以前面对他人时的怕心有所减轻。现在，当面对这种情况时，我不再象以前那样被强烈的怕心所控制，可以逐渐控制自己的行为。

结语

真、善、忍的光辉照亮了我的心灵。师父和大法把我一步步从一个自私自利、只考虑自己的孩子变成了一个真正关心他人、为他人着想的人。以上是我在目前层次的理解。如有不在法上的地方，敬请指正。

法轮大法真正使全世界数以亿计的人身心受益，帮助他们身体健康，道德升华，成为对家庭和社会负责任的好人。

在此，我要向李洪志大师表示深深的谢意，感谢他的宏大慈悲，将伟大的法轮大法传给了全世界！我希望会有越来越多的人了解法轮大法的美好，拥有美好的未来。

（明慧网“5.13”世界法轮大法日来稿选登）

长期看手机是导致同修病业的原因之一

文：黑龙江大法弟子 小敏

【明慧网】近来，本地区多位同修出现病业状态，有的走路歪斜，心脏剧痛；有的高血压达到200，头脑经常迷迷糊糊；有的已经严重到双腿浮肿，上不来气；有的表现为象“得了糖尿病”；听说邻市区已有几位同修因病业相继离世，其中有两位还是年轻同修。

综合本地导致同修病业的主要原因之一是：长期看手机网络，包括抖音、快手、微信（仍有学员有微信）等上的短视频等邪党新闻娱乐节目。

对于走路歪斜、心脏剧痛病业的那位同修，大法也没少学，每天学一、两讲，再看大概半本到一本的各地讲法。除了炼功、发四个整点正念，剩下的时间，基本都在看常人手机，大半年里，很少做“第三件事”救人的事情。

对于双腿浮肿、上不来气病业的同修，除了怨恨心较重，也是长期看手机微信（的娱乐节目），导致晚上她一个人的时候，看到可怕的大色魔来干扰她。其他发生病业的同修也是长期看手机网络、放不下手机。

现在的常人手机网络内容几乎都是娱乐、色情、人与人之间勾心斗角等，这些内容的背后都是魔鬼搞出来的，用以加强、放大人的各种执著、欲望，以达到操控人，毁灭人类的目地。

而海外大纪元、新唐人、明慧网等网站都是为了帮助人们了解真相，传递善的信息，帮助人们找回传统、回归传统，刊登出来的内容对人都是有益的。修炼人最好看明慧网。

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。”（《各地讲法十一》〈二零一零年纽约法会讲法〉）

“大家知道过去我给你们讲过一个道理，这个人呢无论他看到什么了，他都是在往脑子里灌。好东西灌多了他就是好人，不好的东西灌多了他就是坏人。”（《各地讲法七》〈美西国际法会讲法〉）

试想，一个修炼人每天看手机，常人网络内容五花八门，什么思想境界的人都有，有的是带附体的人搞出来的；有的是邪门歪道的人整出来的；有的是色魔操控利用人搞出来的；有的可能是更奇形怪状的变异生命搞出来的……根据师父的讲法，一个修炼人在看的本身，就是在向脑子里“灌”，如果修炼人再随着所看的低下败坏内容浮想联翩，会直接导致修炼人的思想严重偏离或背离大法，甚至心性快速下滑。修炼人这些不合法的表现，都是被旧势力抓住迫害的借口，也会给师父正法增加难度。

希望更多的同修都能重视看手机（网络、应用）的问题，互相提醒，防微杜渐。只有彻底放下对手机的执著，才能做好三件事！▲



图：二零二四年四月二十七日午后，台湾中部以及桃园、新竹、苗栗等县市约千名法轮功学员，在惠来森林公园举行纪念“中国大陆法轮功‘四·二五’万人和平上访二十五周年”集会和游行，并声援近四亿三千万中国人退出中共党团队。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5060名

•三退人数：

自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：429,704,089

•翻墙找到明慧网

自由门电脑版：<https://j.mp/fgp88>

自由门安卓VPN：<https://j.mp/fgv88>

无界一点通（安卓）：<https://s3.amazonaws.com/693/um.apk>

无界浏览电脑版：<https://s3.amazonaws.com/693/u.exe>

明慧网成立于一九九九年六月，致力于收集、整理和发表关于法轮功真相的第一手信息，维护和弥补迫害环境下中国大陆大法弟子的修炼环境。