

明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



WWW.MINGHUI.ORG

恭祝师尊新年好

感恩



黑龙江省五常市拉林镇一大法弟子敬上

二零二零年新年之际，中国大陆和海外各地各民族的大法弟子和有缘的民众，纷纷通过明慧网以发自心底的祝愿、自制的贺卡向法轮功创始人李洪志师父表达新年问候和感恩。

第 938 期

2020年1月2日



恭賀師尊新年好！

德國全體大法弟子

二零一九年十二月二十九日敬上



明慧周刊

第 938 期

2020年1月2日

WWW.MINGHUI.ORG

内容提要

重要新闻（上图）

德国和瑞士德语区的大法弟子二零一九年十二月二十九日聚集在柏林，恭贺慈悲伟大的师尊新年好！

修炼交流

也谈“都是好事”

大陆综合

黑龙江鹤岗市公安局原副局长马宝太遭恶报被抓
举报者遭围观者耻笑

本周三退统计

截止到本周退出中共党、团、队的
总人数：349,075,131

目 录

2	时事新闻
2	全世界大法弟子和有缘民众恭祝师尊新年好
5	中国大陆学员近期遭迫害案例
6	海外学员证实大法、讲真相摘要
8	大陆综合
8	大陆综合消息
10	严正声明
10	世人觉醒
12	人心与因果
16	修炼园地
16	也谈“都是好事”
24	松动的牙齿
27	悟到与做到
32	清洗党文化毒素
36	逆流而上登高峰
41	在家庭环境中修炼
47	大法改变了我
51	修炼交流摘录

■ 时事新闻

全世界大法弟子和有缘民众恭祝师尊新年好

二零二零年新年之际，中国大陆和海外各地各民族的大法弟子和有缘的民众，纷纷通过明慧网以发自心底的祝愿、自制的贺卡向法轮功创始人李洪志师父表达新年问候和感恩。

云南大法弟子说：在宇宙坏灭的危险时刻，师父以洪大的慈悲拯救着苍穹，为大法弟子、为众生承受着巨难。弟子在修炼中遇到的各种魔难、过关、消业等等，都是在师父的承受和慈悲保护下走了过来。无论修炼的路还有多远，修炼的路上还有多少艰险，我们都要坚定的信师信法，修好自己，完成大法弟子的历史使命，不愧“大法弟子”的称号。

一位中东大法弟子说：创世主来了，带着洪大的慈悲，他要救度苍穹。他以无边的宽容承担所有众生的罪过业。

重庆大法弟子说：在末劫时刻，师父为救宇宙苍生承受的太多太多，师父辛苦了！弟子们用尽人间的语言也表达不了对师父的感恩，唯有好好修炼，走好最后师父给安排的修炼路，来回报师父的浩荡佛恩！

辽宁一位大法弟子说：感谢师尊从地狱中把满身业力的我捞起、洗净、使我了悟人生真谛。我要勇猛精进，学好法，修好自己，救度众生，完成史前大愿，圆满随师还！

广东一位大法弟子说：我得法十八年了，在这十八年来，无病一身轻，师父给了我什么有什么。每时每刻都是在师父的保护下才活到今天。千言万语，说不尽师尊对弟子的爱，但弟子做得不好。在最后这段时间里，我会放下一切人心，多做三件事。谢谢师父！

河北大法弟子说：感谢师尊慈悲苦度。有多少以前的药罐子通过修大法变成了身体健康、精力充沛的人，有多少以前因中共的教育道德败坏、自私自利的人，通过修大法变成了一个道德高尚、无私无我先他后我的人，感谢师尊传给我们这万古不遇的宇宙高德大法，使我们的生命有了更深远的

意义。

山西大法弟子说：在人类道德处于崩溃之时，是师父将宇宙大法传于世间。弟子能有机缘修炼，实属三生有幸。为使弟子修炼圆满，师尊以超出我们想象的承受和付出延续着正法结束的时间。在这值千金、值万金的时刻，我们谨遵师尊的教诲，兑现使命，救度众生；要多学法、学好法，努力实修，助师唤醒迷中世人。

吉林大法弟子说：走过风风雨雨的二十多年，在伟大师尊的慈悲保护下，大法弟子靠信师信法稳定的走到了今天。弟子倍感师尊伟大、师尊慈悲！更清楚知道大法弟子有着神圣的使命，要让更多的生命记住法轮大法好！知道法轮大法会给生命带来幸福与美好！

黑龙江大法弟子说：转眼又一年，师尊您辛苦啦！为弟子的修炼，您延长着时间，替弟子与众生承受着难以想象的一切。在我迷茫时，是您给我打开了心锁，让我走上回归之路，得法修炼；在我遇到困境时，是您用真、善、忍的法理开示我做人的道理，在矛盾面前退一步海阔天空，宽容善待所有人与事，做一名先他后我的更好的人；在我几次遇到生死攸关的时刻，是伟大的师尊救了我的命，替我承担、还了我生生世世的业债……一切一切，用人的语言难以言表，唯有在仅剩的时间里，做好三件事，不辜负师尊与众生的期盼，圆满随师还！

上海大法弟子说：感谢师尊的慈悲救度！感谢师尊传大法福祉人类！二十多年师尊您为救度众生，把“真、善、忍”的甘露撒向世界各国，大法恩泽苍宇，教人向善，使上亿人道德回升，身心受益。您为众生操尽了心，为众生历尽巨大的魔难与承受。在此我们深深的向师尊道一声：师尊您辛苦了！

北京大法弟子说：用尽人类的语言也无法表达对师父的感恩之情，只有听师父的话多学法、学好法、时时用法的标准来要求自己修去所有的人心与执着、做好三件事，利用各

种方式多救人，真正做到师父要什么弟子就做什么，不愧于正法时期大法弟子的伟大称号。

山东大法弟子说：感谢慈悲伟大师尊的救度。请师尊放心，在这最后无比珍贵的时间里，我们一定珍惜这万古机缘，多学法，严格按大法弟子的标准要求自己，扎扎实实地修好自己，做一个真修弟子。让师尊少操劳多一份欣慰！

内蒙古大法弟子说：二十多年来，师尊为弟子承受了太多，为众生承受了太多！弟子们唯有协调好，认真做好三件事，才是对师尊的最好报答！

新年到来之际，在中国各地政府机关、行政事业单位、政法、司法系统、军队、学校等行业工作的大法弟子们，向慈悲伟大的李洪志师父致以节日的问候，感恩师父慈悲苦度！一位公务员大法弟子写道：“感谢师父教我向善，做道德高尚的好人，真、善、忍真的会让人做到清正廉洁，利国利民啊。”一位退休警察写道：“是您把失去方向的我找回来了，又传给我这宇宙大法，使我明白了人生的意义，使我脱胎换骨，无病一身轻。”

明慧网也收到众多中国民众敬致李洪志师父的新年贺信。他们通过中国和世界各国大法弟子以各种方式讲真相，知道了法轮大法好，知道大法及大法弟子遭受中共无端的残酷迫害，并支持大法弟子的修炼与反迫害。一名河北人在贺词中说，“法轮大法福泽众生，我们已经亲身见证。真、善、忍的光辉照耀中华大地”。

新年到来之际，美国、加拿大、墨西哥、巴西、英国、德国、法国、意大利、西班牙、瑞典、俄罗斯、乌克兰、奥地利、瑞士、芬兰、挪威、丹麦、保加利亚、波兰、捷克、荷兰、土耳其、澳洲、新西兰、日本、韩国、印度、泰国、印度尼西亚、马来西亚、新加坡、台湾、香港、越南、菲律宾、阿富汗、伊朗、以色列、加蓬、厄瓜多尔、蒙特尼格罗等六十个国家和地区的大法弟子向明慧网寄来精美的贺卡、贺词，恭祝慈悲伟大的师父新年快乐！俄罗斯大法弟子写道：“法

轮大法的法光普照着全世界，全世界都赞颂法轮大法好！”

—— 中国大陆学员近期遭迫害案例 ——

◇山东临沂市罗庄区法轮功学员胡金慧女士，于二零一九年六月份被临沂兰山区法院枉判九年，八月份被偷偷投进了山东省女子监狱。胡金慧女士今年约五十四岁，二零零八年开始修炼法轮功获得新生，二零一八年九月二十九日被绑架构陷。

◇黑龙江省宾县法轮功学员陈会江二零一八年十一月九日被绑架、构陷，二零一九年七月三十日在依兰法院遭非法庭审，辩护律师依据法律逐条驳斥公诉人的指控，要求无罪释放，当时公诉人建议量刑三年以下。然而，检察院和法院合谋“变更起诉”，罗织莫须有的罪名，并于十月二十五日再次非法庭审，非法判刑九年，勒索罚款六万元。陈会江上诉。

◇辽宁大连沙河口区法轮功学员宋学存，二零一八年十一月十二日在大连市 610 策划的绑架中，晚上在家被绑架、非法抄家，日前被沙河口区法院非法判刑八年。老人正在上诉。辽宁省沈阳市大东区法轮功学员赵吉元先生二零一九年七月十日被绑架，十二月十日被非法庭审，近日被沈阳市和平区人民法院非法判刑七年半。在中共邪党对法轮功二十年的迫害中，这是赵吉元第二次被和平区人民法院非法判刑。赵吉元已上诉到中级法院。

◇山东东营市四位法轮功学员，于十二月二十四日被东营区人民法院非法宣判，王子明被非法判七年半，高宏伟被非法判刑四年，商兆香三年，张爱丽两年十个月。四位法轮功学员二零一八年十一月二十四日被绑架，已被非法关押一年多。

◇吉林省吉林市今年 85 岁的郭余年因为修炼法轮功，二零一九年七月十九日在家中被绑架、抄家抢劫、构陷。近日接到吉林市船营区法院的所谓“判决书”，非法判郭余年老人六年，并称二零二零年一月份检查身体。郭余年老人与家属

不服判决，上诉吉林市中级法院。

◇云南昆明法轮功学员高惠仙，二零一八年十二月三日因为免费送给安宁区太平街道办事处龙箐村支部书记何顺贵一本精美的明慧年历，被何顺贵恶意举报，遭国保警察绑架、构陷，二零一九年十月二十二日被非法庭审，现得知，高惠仙被冤判七年。

—— 海外学员证实大法讲真相摘要 ——

◇二零一九年十二月二十九日，德国法会在德国首都柏林成功举办，来自德国、瑞士德语区等地的五百多名法轮功学员出席了法会。十七位学员上台发言，用亲身经历见证大法的美好，正法修炼的殊胜、神奇，感恩师尊慈悲保护，坚定正法修炼和救度众生的信心。发言的学员中包括中西方人士，有从小有缘接触大法，长大后继续在大法中修炼的年轻大法弟子；有修炼二十多年的老大法弟子，也有刚刚入门几个月的新学员。有的学员介绍自己如何在证实法项目中放下自我和各种不好的执着心，与同修配合，形成整体，兑现使命。

有的学员交流自己如何在常人的工作中，以修炼人的标准要求自己，不断向内修，找出不足，去掉为私为我之心，在公司职位不断提升，也有了更多接触众生的机会，在工作场所向同事讲述法轮功学员反迫害的真相，并在公司开设炼功点。

◇韩国首尔天梯书店二零一九年最后一次的法轮功九天学习班十二月四日圆满落幕。参加学习班的韩国新学员们各自畅谈了得法的契机，以及修炼后身心出现的种种美好变化。他们感慨，象法轮功这样的真法难遇，应倍加珍惜，精進实修。

◇二零二零年新年来临之际，加拿大多伦多法轮功学员聚集在市政厅前，向李洪志师父致以最崇高的敬意，恭祝师父新年好！弟子们表示听师父的话：珍惜生生世世亲缘，用无悔的修炼过程走向未来！一线讲真相的学员表示要坚定信念，

6 用善的力量救人，完成使命；青年组的学员表示要做到真修

实修，来年更精進。明白真相做了“三退”（退出中共党团队，简称三退）的世人，感谢李大师的恩赐！

◇法国部份大法弟子来到巴黎著名景点凯旋门，表达对师父的无限感恩，向法轮功创始人李洪志师父拜年，恭祝师尊新年快乐！多位西人学员交流了自己得法修炼的经历，感恩大法和师父：修大法，让自己身心更加健康，做一个真正的好人。

◇澳洲悉尼部分法轮功学员十二月十四日身着节日盛装，欢聚在海德公园（Hyde Park），向远在美国的法轮大法创始人李洪志大师恭贺新年！

◇泰国法轮功学员十二月二十二日齐聚首都曼谷仑皮尼（Lumphini）公园（是乐园）举行辞旧迎新活动，集体炼功后，给师尊拜年，恭祝师尊新年快乐！

◇台湾高雄部份法轮功学员于十二月岁末两天，齐聚于高雄仁武区中华电信学院集体学法交流，并向法轮功创始人李洪志先生祝贺二零二零年新年好，表达对师父最崇高的敬意和感恩。

大陆综合

大陆综合消息

◇太原迎泽区法院秘密开庭 田惠玲讲述炼法轮功受益

二零一九年十二月二十四日晚上十一点，太原法轮功学员田惠玲的女儿接到电话，说是明天上午她妈妈在太原迎泽区法院开庭，他是法庭指定的律师。田惠玲的女儿问为什么不提前通知，我们自己请了律师的呀，不需要法院指定。对方挂断了电话。田的女儿（小李）说，自从妈妈被绑架抄家后未收到太原市迎泽区检察院的起诉书，现在直接就通知开庭。三个多月没能见到妈妈。

十二月二十五日，田惠玲的女儿早早就赶到迎泽区法院门口，却被通知由于是“证人”，不能进入法庭旁听。

田惠玲女士作为社区一名法学工作者，有多年法律经验，在法庭上从法律角度为自己进行了辩护，也讲述了自己修炼法轮功后的身心变化，却被法官多次打断发言。当田惠玲女士讲到自己修炼法轮功后带来的身心变化，法官、检察官一阵狂笑。所谓的“庭审”最后草草收场。田惠玲在太原市迎泽区委工作多年，自己编辑传统文化书籍，用仁义礼智信的理念教育孩子。检察官、法官在法庭上的狂笑，更加凸显部分人被中共毒害后的悲哀与麻木。

二零一八年到现在，陆续有三十多名法轮功学员在这里被非法庭审判刑。善良的法轮功学员被戴着脚镣手铐带入“法庭”，更有法轮功学员被迫害致无法站立、被推着轮椅进入法庭。法庭外更是警察便衣警车到处都是，不让人旁听。近一年多以来，太原市已有共32位六、七十岁的法轮功学员被绑架关押，八位被非法判刑，刑期最长至十年。

◇为构陷退休编辑 河北邢台警察胁迫其亲友

河北省邢台市人民广播电台退休主任编辑、法轮功学员陈星伯十一月二十四日早七点，在自家的楼下遭邢台市桥西

公安分局国保大队长宋嘉熙带领数十警察绑架、抄家抢劫。国保大队辅导员宋希江为了构陷陈星伯，哄骗陈妻孙兰平辞退了维权律师，还到离邢台千里以外的南方某城市胁迫陈星伯的姐姐与家人，企图搜罗所谓“证据”。

宋嘉熙扬言不能放过陈星伯。在两个月前就监控了陈，而且给市领导作了汇报，领导很感兴趣，宋嘉熙组织班子，不遗余力的要将此案办成“大案要案”，从而满足他们个人的私欲。

陈星伯家人请维权律师递交了对陈星伯撤销案件的法律意见及取保候审申请书，办案人员看了心慌，对维权律师的申请置之不理。国保大队辅导员宋希江利用卑鄙手段，请陈星伯的妻子孙兰平等吃饭，在餐桌上哄骗她们要将维权律师退掉，说请维权律师会把事情搞的更糟，只能请当地律师。孙兰平因此辞退了维权律师，又重新请了地方律师。宋希江就又开始在陈星伯家抄走的东西上进行构陷。在搜查和扣押物品时宋嘉熙故意不让陈星伯在场，他妻子孙兰平虽然搜查时在家，但并没有让她当场参与清点扣押物品的品种和数量。

宋希江等警察，还到离邢台千里以外的南方某城市，通过当地公安找到陈星伯姐姐的儿子，欺骗说：我们来的主要目的是要你妈妈写一个证明材料，就是要证明她是不是给你舅舅寄过法轮功资料，有和没有寄过都没关系，只要讲清楚就行。姐姐的儿子说：这个材料不能写，你们明明是要害我舅舅，否则就是害我妈妈。

桥西公安分局的办案人员不择手段的在拼凑冤案，明知没法律依据，就宣称“会判”。办案人员已构成徇私枉法罪、诬陷罪，是真正破坏法律实施的人。

◇陕西省岐山县 610 副主任、国保大队长左仓勋的恶行

陕西省岐山县公安局调动三十多个警察，七月十日绑架了在一起学习法轮大法著作的十多位老人，非法抄家抢劫私人财物。其中徐明侠、焦炳兰、亚兰一直被非法关押、构陷，曹录侠、会会、王瑞琴、李会琴、邵启虎五位老人被取保候

审放回，目前也被构陷到检察院。

这一系列的非法抓捕、抄家、关押、审讯的幕后黑手就是岐山县政法委、和 610、国保大队。而作为 610 副主任、国保大队的大队长左仓勋是主要参与的推手之一。当天绑架十位老人时左仓勋在现场亲自指挥。

自从左仓勋上位以来，这些年岐山县发生的一桩桩，一件件迫害大法弟子的案例，都有左仓勋的参与，他始终逃脱不了个人罪责。已被明慧网登上了恶人榜。

严正声明

本周二百零一十三名大法学员严正声明一切不符合大法的言行全部作废，表示要加倍弥补给大法造成的损失，坚修大法到底。

世人觉醒

本周二百六十九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。

◇举报者遭围观者耻笑

〔大陆来稿〕一天，我在公交车上给一位老年人让座，他感谢说，你也不是年轻人啦，唉，现在年轻人很少给人让座，这社会完了。我问他多大岁数啦？“七十六啦。你呢？”我说，还有将近二十天我就七十啦。他说你太年轻啦，也太不象啊。我说我是炼法轮功的，原来身体不好一身病，炼好啦。我小声和他说：你听说过法轮功吧？

他大声说：法轮功啊，听过。我前些日子在公园有一个人也是你们法轮功的吧，讲你们法轮功，又给讲共产党罪行，让人们退出，一帮人在这听。后来有一个人不服气，和你们的人顶起来，说共产党给你开支，还报警啦。你们人还没走，来了两个警察，问怎么回事？报警的人赶紧过去指着说，他骂共产党！围着的那些人说：“没听到其他人骂呀，好象就

是你吧！”警察说：“骂共产党我们不管！”扭头就走了。那人很尴尬，大家哈哈大笑。

今年十一月中旬，派出所警察绑架了法轮功的人。在派出所里，其他人都有事要离开，就让一个警察看着。那个警察岁数不大，他看看周围没有其他人，就对法轮功学员说：

“阿姨，我知道你们都是好人，我可没迫害过你们啊。你如果回去可千万别给我上‘恶人榜’啊，将来我还要出国呢。”

◇大法蒙难时，我也要尽微薄之力

——湖北省武汉市黄陂区大法弟子的家属恭贺慈悲伟大的师尊元旦快乐！

我虽然没有走进大法修炼，但我还是由衷的叫您一声师父：师父您好！元旦快乐！

我老伴修炼法轮大法，从她修炼大法前后的变化，从听了明慧广播大法弟子的交流故事，从我几次遇到磨难诚心敬念“师父好！法轮大法好！真善忍好！”师父为我短时间化解了磨难，连医生都感到不可思议。在医学上根本无法解释的事情却发生在我身上，让我真切地感受到法轮大法是真正的正法，是按“真善忍”来严格约束自己的心法，是救度世人的高德大法。

一直以来，老伴做大法的任何事情，我都会全力支持、协助她。虽然迫害残酷，各种谎言都骗不了我，谁好谁坏、谁正谁邪，我心如明镜。迫害不停，我支持她做正事也不会停。人要有良心，不能光从大法中索取，大法蒙难时，也要尽一点微薄之力。老伴的同修都说我，不修道已在道中，我听了很高兴，这说明我也在慢慢的同化“真善忍”。

再次给师父叩头！感谢师父的慈悲救度！祝师父元旦愉快！

黄陂区大法弟子的家属敬贺！

◇被非法关押在湖北荆州某县看守所大法弟子的亲人恭祝师父新年快乐！

〔湖北来稿〕恭祝师父新年快乐！

我们的亲人遭迫害时，法轮功弟子们比亲人还亲，多方展开营救，给予我们很大鼓励与支持，让我们看到希望。深深感恩大法师父无量慈悲，祝愿大法师父早日回东土故乡。我们永远念诵：法轮大法好！真善忍好！

◇“我就喜欢看法轮功的小册子”

〔大陆来稿〕今天，我们几个同修象往常一样出去讲真相救人，赠送二零二零年新年挂历。我们来到公园周围，想起上周有一位年纪大约六十岁的老先生，因为没有拿到年历画，很不高兴，我们就告诉他今天我们一定会再来，给他送他要的年画，并约定时间和地点。

这位老先生如约提前到达这里，看到我们已经在等他了，很高兴。我们把一份非常漂亮的挂历展现给他，他非常激动说：太好了，我就喜欢你们法轮功（学员）的东西，我就喜欢看你们法轮功的（真相）小册子。并且他请求我们今年一定要给他留一份大法真相对联，我们答应了他。

我们象老朋友一样聊了起来，他说他叫万某某，看过很多大法真相小册子，明白了法轮大法好，真、善、忍好，并天天念“法轮大法好，真、善、忍好”，已经退出了中共组织。他说自己心情越来越好，身体也越来越好。他还说：前一阵子，他眼睛开了刀，恢复的很快。他说他相信这都是他相信大法好，念法轮大法好得的福报。他交代我们一定要帮他转达对大法师父的感激之情，嘴里一直在说：“谢谢大法师父！谢谢大法师父！”

听了 he 这一番肺腑之言，我们很感动，真相在深入人心，世人在日益觉醒。

人心与因果

◇北京市西城区杨先生全家恭祝李大师新年快乐！

〔北京来稿〕俗话说：“远亲不如近邻、近邻不如对门。”

我家对门是法轮大法弟子。记的那是二十年前的夏天，中共警察撒谎说是查水表的，闯进了大法弟子的家，比土匪还疯狂，连偷带拿，邻居都出来了，看着这帮土匪，都出来主持正义。我就趁机顺门边溜进对门，把大法弟子家的大法书、李洪志大师的法像和法轮大法经书装进兜子，趁乱全拿我家去了，以最快的速度藏了起来。

警察没搜着东西就走了，把大法弟子头朝下四人拎着往楼下拖拽，夏天穿的少，差点把衣服全扯下，邻居拦截才把人正过来。

虽然过去这么多年了，那个场景历历在目，太深刻了。从那时起，我们全楼都知道中共迫害法轮功，因为对门是全楼公认的好人。

对门被非法劳教回来后，我把当年转移到我家的大法经书和李大师的法像还给了他。他很感动，给我讲了大法真相，我们全家也都退出了中共的党团队邪教组织，从此我家喜事连连。就说最高兴的吧，我那结婚数年的女儿，一直没有怀孕，我们全家决定求求李大师恩赐给我们孩子，这样我们来到对门大法弟子家，女儿跪在李大师的法像前三叩首，虔诚的求李大师恩赐我们家一个孩子，要《吉祥宝宝》挂历上的娃娃，并上了香。

我们相信法轮大法好、相信真善忍好、相信李洪志大师是真佛下世普度众生，带着这颗敬仰的心我们回家了。结果数月后女儿真的怀孕了，第二年真的生了一个大孙子，而且长的和挂历上的宝宝一样。全家欢天喜地的感谢李大师，给孩子取了小名就叫天赐。每天看着孩子茁壮成长，我们对大法师父的感恩无以言表。在此新年来临之际，向慈悲伟大的李洪志大师恭祝新年快乐！盼着您早日回归中土华夏，恩泽百姓，法轮大法好啊！

北京西城杨先生全家三叩首

◇全家支持、帮助我讲真相

湖北省荆州市公安县一老年大法弟子全家四代二十九人恭祝师尊新年快乐！

我们全家人都相信大法好，不但支持我修炼，有的还帮助我讲真相。

小儿子开公司，在他设宴招待宾客时，我高兴地当着大家的面给一个大官退了党，儿子把我当功臣。

孙女的北京男友第一次进我家的门，就和孙女一起虔诚的给师父敬香磕头，又请了《转法轮》宝书，要了十多本各样明慧真相期刊带回北京看。

儿子公司一个职员开轿车载着几个同事从乡镇回公司。走了一段路车就没油了，这时离厂还有三十多公里，就近没有加油站，怎么办？这时儿子就开始大声念：“法轮大法好！真善忍好！”车马上就启动了。他一路不停地念：“法轮大法好！”这辆车载着同事们平安的回到公司。刚进到公司的院子里，车就再也启动不了了。他们都感到不可思议，说：“法轮功太神了！”

大孙儿在深圳开公司。我在那住了一段时间。那时公司每来了新人，孙子就拉我去给这人讲真相，劝“三退”（退出中共的党、团、队组织），人家没听明白时，孙子就帮着我讲。凡他公司的人都退了各自加入过的中共组织。今年他接到外企一笔大订单，这家外企老板很相信孙子的人品和能力。

前几日我与另一老年同修在马路边一家牌铺里讲真相，女主人和四个牌友都乐呵呵地用真名退了党、团、队。期间又来了俩人，也高兴地退出了他们加入过的中共组织。这时车来了，我们上了车往回返。没想到女主人跟着我们也上了车，一定要给我们付车钱。我们当然不能要。同修见推脱不过，就说：“我们不坐车了，下去走吧。”女主人见状连忙说：“好，好，好，我不给车钱了，您们还是坐车走吧，这么远不坐车怎么行呢。”

目睹这场面，车上的乘客都被感动了。

◇黑龙江鹤岗市公安局原副局长马宝太遭恶报被抓

哈尔滨公安局二零一九年十月九日发布通告说：马宝太、马宝全等人现已被公安机关依法采取强制措施，为全面彻查其违法犯罪事实，公安机关现面向全社会公开征集马宝太、马宝全等人的违法犯罪线索。鹤岗市的很多公共场所也都张贴了这样的公告。

马宝太，男，刚刚六十出头，已退休，在鹤岗市赫赫有名，这不仅因为他曾是公安局副局长，还有一个原因，就是他有一个弟弟叫马宝全，是鹤岗市出了名的黑社会老大，二、三十年来，在鹤岗市横行霸道，胡作非为，无人敢管，因为他有一个在公安部门有权有势的哥哥马宝太。

马氏家族真可谓是警匪一家。这也就不难理解马宝太在迫害善良的法轮功学员时为什么那样心狠手辣。他积极奉行中共迫害法轮功的邪恶政策，跟随着江泽民流氓集团卖命迫害法轮功学员，最终害了他自己。

二零零五年九月七日，鹤岗市公安局副局长马宝太现场指挥绑架了在鹤岗市向阳一居民楼里开法会的数十名法轮功学员。警察采用二十四小时车轮战术昼夜非法提审、刑讯逼供，不断扩大迫害范围，几天里相继又绑架多名法轮功学员。在这次绑架中，徐志成、李玉章被迫害致死，大部份法轮功学员被劳教迫害一～三年不等。

马宝太时而跳到台前，时而躲在幕后，不知他参与迫害了多少法轮功学员，给多少个善良的家庭和法轮功学员的家人带来了难以承受的苦难。但老百姓有句话：要想人不知，除非己莫为。头上三尺有神灵。他自以为退休了就可以逍遥法外，可恶报如期临头。

原鹤岗市公安局局长李彦文没等到退休，就得癌症，在痛苦的煎熬中自食苦果，于二零一三年七月下旬死亡。

原鹤岗市公安局副局长张胜群涉嫌严重违纪违法，目前被查。

修炼园地

也谈“都是好事”

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年十二月二十六日】师父说：“修炼中无论你们遇到好事与不好的事，都是好事，因为那是你们修炼了才出现的。”[1]

我们大法弟子目前要做的事情就是证实法、救度世人。在做证实法的事情当中，要保持从正面慈悲看问题，才能证实了法。就是说，你不要只从眼前发生的这一件事情是坏事，就把它确定为坏事；而是真心把它当成好事和好机会，做出自己提高了心性、同时让世人明白了“法轮大法好”这样的正面结果。我个人理解，这就是师父说“都是好事”的原因的一部份。

比如说，警察上门把同修绑架了，大法东西被抄走了，人被绑架到派出所了，从眼前来看这就是一件坏事。但是你用正念看问题，就按照师父说的“将计就计”[2]，你不是把我抓到派出所来了吗？那我就在派出所里证实法救度众生，发正念清除这里的邪恶，讲真相救度这里的警察。当你把警察救下来之后，他明白了真相，就会释放你，并且还会把抄走的东西还给你，这样一个来回下来，你就把警察救了，他们以后也不会再绑架大法弟子了，最终成为了一件好事。在实际修炼中，有些做的好的同修，就是这样走过来的。

有时一次没有做到位，派出所的全体人员没有完全彻底明白真相，下次还可能绑架同修，那就继续用慈悲善念，跟上一次一样做，直到把派出所里的人都救下来了，以后就好了，当地的证实法环境就开拓出来了，以后就随便证实法了，就可以堂堂正正做证实法的事情了。

下面举个例子，明慧网上有位大陆大法弟子在文章《一心一意救人急 师尊呵护神路行》中写到：

“九九年七二零后，刚开始打压的时候，大队干部在邪党的指使下非法关押了我两次，我都是堂堂正正的证实大法。从

此之后，我逢人就揭露江泽民一伙的恶行，走到哪就讲到哪，半点怕心也没有。”

“我除了种地，逢集还去卖糖葫芦，不骗人，不掺假，宁愿少挣钱也不害人。我在大集上顾客都愿买我的，并愿意听我讲真相，我从制作糖葫芦到卖糖葫芦的过程就是证实大法证实真善忍的过程，在这个过程中救了很多。在集市上堂堂正正的救人。有的同修可能出于安全的考虑，来劝我，不让我这样式的讲真相，我总觉的无私才能无畏，放下私心放下怕心，只要我们的心在法上、在救度众生上，就是安全的。”

“实际警察很尊敬我，总觉的我是为他们好。我和他们说：‘作为一个国家主席，他就得爱百姓！大家小家都一样啊！我作为一个母亲我就得爱孩子爱丈夫！当老师的就要爱学生啊！当厂长的就要爱工人啊！警察就要爱人民啊！道理是一样的。’警察说：‘你要注意安全啊！’我说：‘不要紧啊，我是为你们好啊！’”

“零九年，我们当地二十多个大法弟子被抓，在家的同修怕心重，怕被跟踪。我还是照样堂堂正正讲真相，有的同修就怀疑我，我也不动心。我认为：被抓就讲真相就是了，师父就在眼前，谁怕谁啊！同修叫我去要被抓的同修，并提醒我有跟踪我的。我说：‘不用怕啊！这是师父安排叫我救他们。’”

“在和同修的配合上我不封闭自己，我的家就是同修的家，我的大门向每一位同修敞开着。邻村的一个同修，她丈夫受邪党谎言毒害，不让她炼功，把她打得死去活来，她就离家出走，跑到同修家，别人不敢留，我就把她留下来，和她共同学法，帮她解决生活上以及方方面面的问题。

我到派出所给警察讲真相就象在自己家里讲一样，但对很多同修来说，可能都有顾虑，怕遭到恶警的迫害。对这些同修而言，能够去派出所讲真相就是一个很大的突破。有一次，我正准备到一个派出所讲真相，刚好一个同修到了我家，我说了我的打算，她一下来了正念，说：我也去。我暗暗的为同修的提高而高兴。

我们买了些水果，到了派出所，我就照着一个警察去了，给他办了三退。一个老警察就问跟我同去的同修：‘你也学？’同修就说：‘我也学啊，这法轮功可好啦，这法轮功对谁都好，对你们也好，对国家也好，你千万别受江泽民一伙的欺骗，千万别反对啊。’这老警察连忙点头称是。一个警察问我：‘大姨，你不怕我们吗？’我说：‘要怕你们，谁救你们啊！’警察被我们的慈悲所感动，一个办公室的人全部三退。从此以后，这个同修和警察讲真相就很自如了。”

“派出所只要一来新所长，我就去给他讲真相劝三退。知道了大法的美好和邪党的邪恶，很自然的就退出邪党组织。有一次，我给一个新来的所长讲了真相并给他做了三退后，他亲自开车把我送回家。并告诉我说，他身体不好。我说，你就念真善忍好吧，我原来十多种病，都念好了。经过这些年一次又一次的讲真相劝三退，大多数警察一见到我就说活菩萨来了，然后举着手喊：法轮大法好！法轮大法好！”

这位同修说，“每一次升华的机会都不会再有，修炼是严肃的，要想修好就必须冲破人的这个壳，把封闭的心敞开，当你真心为他人好的时候，你已经超越常人了，你慈悲了他就退，邪恶是怕善的，共产党就怕真善忍，我就是善，你只要守住心性在法上，它见了你就躲、就跑。”

上面这位同修，她始终信师信法，相信师父主掌一切，用她的话讲：“被抓就讲真相就是了，师父就在眼前，谁怕谁啊！”“我到派出所给警察讲真相就象在自己家里讲一样，”这样她就把环境开拓出来了，无论是派出所，还是国保、六一零都明白真相得救了。

所以说，大法弟子不要怕有事，只要有事，就是证实法的好机会来了，就象有位同修在文章中写的：“初期，讨厌他们轮番找我，现在希望他们找我，好能单独进一步讲清真相。”如果大陆同修都能够做到这样，把本地区的证实法环境开拓出来，都能够堂堂正正的证实法，那救度众生的力度就大了，能把绝大部份的中国人救下来。

昨天我看了明慧网上发表的另一位同修的文章《因为修大法 生命的路越走越宽》，下面摘录一部份：

“随着不断的学法、救人，我心的容量在扩大，慈悲心越来越大，更加珍惜那些被蒙蔽很深的公、检、法众生，在这过程中，不断的暴露自己的私心，去除肮脏的保护自我的人心。一次，我给坐在车里的两个人讲真相，那两个人都三退了，正讲着，突然回来一个着装的胖警察，他问：干啥的？那两个人说：法轮功。那个警察一听说法轮功，就说：站住，我就是抓法轮功（学员）的，说着就来抓我。我当时很敏捷，飞速的跑开了。

第二次，我给一个人讲真相，那人进了一家饭店，我跟着他进了饭店，给他真相材料，进屋，就看见那个要抓我的胖警察，他一下也认出来我了，马上说：给我，我上次没抓到你，他边说边来抓我，我又迅速走开了。

第三次，一个同修在街上给坐在车里的警察送真相光盘，那个警察就要抓她。我一看还是那个胖警察，我心里想：这次我不能再跑了，我要坦然面对，我要救了他。我走上前和他打招呼：你还认识我吗？他说：炼法轮功的，我好几次都没抓到你，让你跑了。我把心全放下了，我说：我今天豁出去了，你想抓我，你让我把话说完，你再做决定。

我打开他的副驾驶车门坐了上去，我说：我真心为你好。你看看这光碟，弘扬的都是咱中华优秀传统文化，共产党与江泽民迫害法轮功，现在全世界都在揭穿它们的恶行，法轮功叫人重德修心，是佛家高德大法，洪传全世界。你们都被共产党的谎言蒙蔽，你们这样是在害自己，将来都要与其一起陪葬。大法师父是来救人的。

我忘却了自己、忘却了害怕，完全是为了救度这个可贵的生命。大法的慈悲使他背后的邪恶因素解体了，他接了材料，做了三退，说：大姐，以后有什么事来找我，我不会再抓你们的。

一次，一个同修讲真相，被一个警察追赶。警察没追上。 19

她告诉我这个警察的特征，正是我三次遇到的那个胖警察。我就去找他，问他为什么还在抓法轮功（学员）。他说：没有啊，我没抓啊，我说：在哪哪，一个什么样的大法弟子。他一下想起来了，说：大姐：你误会了，上边给任务让出警，我不得比划比划吗？我要真抓她，能让她跑了吗？原来是这样，我感谢他善待大法弟子、保护大法弟子。以后我们就成了朋友，见面有时打招呼，他还说：法轮大法好。一次，我给街面上的商家送真相，我进一个房间，看见屋子里有好多警察，我就退了出来，这时他也在里面，他跟了出来，向我要了一份真相。

有一次过年了，我又碰上他，我高兴的打招呼：朋友，过年好！没想到，他见到我特别高兴，大声喊：“法轮大法好！法轮大法好！”我感动的眼里都是泪水。

有一次，我给一个男子真相材料，他顿时变了脸，说：“你知道我是干什么的吗？我是政法委的，我就专管（迫害）法轮功的。”我当时没有任何保护自己的人心，平和的说：你们更是要救度的生命，因为你们被蒙骗的最深了，你拿材料看看吧。他接过材料，我的正念抑制了他背后的邪恶因素。他用手掂着真相材料说：胆子太大了，都送到我头上了！

还有一次，我正在讲真相，发现一个便衣警察在后面跟着我，我就穿过商场，把他甩开了。过后想：我不应该躲，我必须面对。于是我就去原来的地方主动找他，我走到他跟前，你还认识我吗？他说：那天抓你，你跑的还很快，我就给他讲真相。他不再那么恶了。对我非常客气。

在救人的过程中，我再也不逃避，我主动找那些高级小车间里的众生讲真相，给我能遇到的警察讲了真相。我感谢师父给我机会与智慧救度这些被蒙蔽的生命，我因为珍惜他们的生命，所以我救人的路越来越宽。”

上面这位同修也能够做到信师信法，放下自我，慈悲对待公检法众生，不逃避，主动救人，救人的路越走越宽。

作为一个正法时期大法弟子来讲，身负救度众生的重大使命，一定得担当起自己的责任，始终摆正自己的位置，无论何

时何地，我们始终都是主角，都是救度者，当我们把旧势力的安排当成迫害去看待时，就是把自己当成了被迫害者，这不就是在否定自己的主角位置，否定自己的救度者角色吗？换句话说，这不就是在承认旧势力的安排，否定自己师父的安排吗？这肯定是不对劲了吧，所以说，要始终摆正自己的位置和角色，我们就是师父安排的救度众生大戏中的主角，我们扮演的角色就是救度者，从此以后，我们的角色不会随着环境的改变而改变。

从另外一个角度上说，如果全体大法弟子都能够做到根本不承认旧势力的安排，不把旧势力的安排当成迫害去看待，大家都能够这样想，并且都能够做到这样去对待，那旧势力还有实施安排的机会吗？旧势力还有存在的理由吗？该进无生之门了吧，正法不就结束了吗？等待我们的不就是法正人间的到来吗？！

在实际运作中，如果旧势力安排的事情发生了，你不用去管它是谁安排的，你向内修自己、同时继续做好你的三件事就行。你比如说，病业现象实质上是个生死问题，绑架现象实质上是个去留问题，你就相信师父，把生死和去留都交给师父来安排，你就只管继续做好三件事就行了。其实这就是你是相信师父、还是相信你自己的问题——你不敢把一切交给师父来安排，不就是想自己来安排自己吗？换句话说，你不就是相信自己不相信师父吗？

你理性的想一想，究竟你自己能力大，还是师父能力大？你真有能力安排了自己吗？

造成我们做不到把一切都交给师父来安排的，就是那个后天形成的自我在起阻挡作用，自我是个自私自利的东西。它认为要想使自己不受到伤害，就得靠自己来维护自己，所以它相信的是自己，是不会把自己的一切完全交给别人来安排的，因为它根本就不放心。那怎么办呢？坚决放下自我、或者是清除自我都行，思想中没有了这个自我，就剩下真正的自己主元神了，你会毫不犹豫的把自己的一切都交给师父来安排。

所以在遇事时你就首先想：放下自己，不考虑自己，这样就放下了自我，完全由主元神来主宰自己了，就能够做到把自己的一切都交给师父来安排，你就会有足够的正念和精力去做证实法的事情。

如果你真能够做到这样，你就真正做到了“我是李洪志的弟子，其它的安排都不要、都不承认”[2]，“师父一定为你做主”[2]，为你摆平一切，安排一切，证实法的路就会畅通无阻。

师父说：“发生多大的事就当作什么也没有，照常的做着大法弟子该做的，这就是你们今天走的路，这就是你们留下的威德。”[3]

下面再谈一下对安全问题的个人认识，供同修们参考。

“安全”这两个字，就看你站在什么角度上去理解，如果站在常人的角度上来看，那被绑架就是不安全了；如果站在大法弟子证实法的角度上看，那就是给我们提供了一个新的证实法好机会，我们就按照师父说的：“将计就计”，利用眼前的环境证实法救度众生，最终一样成为好事。

事实上，那些在证实法中做的好的同修，心中并不考虑安全不安全的问题，就一心想着听师父的话，多救人。特别是一些老年女同修，讲真相时心态非常纯净，就一心想着救人，慈悲的力量就展现出来了，往往几句话就把人劝退了。有些同修证实法做的好，把本地区的证实法环境已经开拓出来了，可以堂堂正正证实法了，也不存在常人式的安全问题了。

对于修炼状态不太好，有时不能做到信师信法，不能事事用正理看问题，或者是周围证实法的环境没有开拓出来，可能会有旧势力安排的事情发生在自己身上的同修。这样的同修，如果站在证实法的角度上，站在为法负责、为众生负责的基点上，考虑一下安全问题也是完全应该的，就是说，考虑安全的出发点是责任心，而不是怕被迫害的心，从表面上说是安全问题，实质上是责任问题。

不过呢，大法是圆容的，如果旧势力安排的事情已经发生了，

比如说警察抄家把大法资源抄走了，那正好“将计就计”，你警察不是把我的东西抄走了吗？那我就找你要东西，以此为契机讲真相救度警察，警察一旦得救了，还得把东西还给你，这样一来，不但东西没损失，还把警察救下来了，一举两得，使事情得到了一个更好的结局。就是说，无论眼前出现的这件事情暂时是好事还是坏事，你都按照大法弟子证实法的需要去圆容，最终都会成为好事。

中国有句古话：失败是成功之母。就是说失败中孕育着成功，坏事中也一样孕育着好事。在证实法当中，不管碰到了好事坏事，只要我们把住师父安排的三件事，把它们都做好了，最终一定会使这件事情成为好事，就是说，师父的安排是圆容无漏的。换句话说，无论在任何情况下，你只管走好师父安排的修炼道路，其它的不用理会，以不变应万变，谁也挡不住你，这就是一条光明的通天大路。

大法弟子证实法的全部内容就是全面做好三件事，能够放下自我，以一个完全为他的善良心态去做三件事，才能真正做好三件事。学法时没有任何有求之心，就是以谦卑、崇敬、至诚的心态去学，学法得法后，用法指导自己的修炼和证实法；向内找修去人心，不是为了补漏不被迫害，而是为了同化大法，为证实法救度众生奠定一个良好的心性基础；发正念不是为了保护自己不被迫害，是在尽一个大法弟子的责任，清除邪恶的目的地是为了维护大法，为救度众生扫清障碍；讲真相不是为了自己的圆满积攒威德，是为了世人的得救。

修炼从外表所做的事情上来看，真的很难很复杂，从实质上来看，就是一念之间的事情。从古到今为了修炼所做的一切准备，都是为了改变修炼人的这颗心做铺垫，修炼的整个过程也是改变修炼人这颗心的过程——从自私的人转变为无私的神——一念之间的转变——圆满境界。

弄清楚这些关系以后，就会明白修炼中所出现的一切事情都是为了考验你这颗心，是针对你的心的，如果你就事论事，从事情上着手去解决，你就解决不了，它等着你的心，你心变

了，它就跟着变，相由心生，境随心转，心去相灭。

造成修炼中做不好的原因，就是没有修好自己，造成修不好的原因，就是思维方式还没有彻底转变过来。常人的思维方式，就是遇事向外看，总是看别人的不足，这就没法修自己。从向外看转变成向内找，是从常人的思维方式向修炼人的思维方式的彻底转变，如果不能够实现这种转变，就不能成为一个真正的修炼人。用好师父给的向内找这个法宝，才能够修好自己。

一个修炼的人能否做到善良，就看你能否做到放下自我。一个能够放下自我的人，才能够做到舍尽自己的一切，完全为了别人，才会有慈悲宽大的胸怀，与人相处时，就会珍惜别人，尊重别人，爱护别人，始终用正面思维看待事情，多看别人的长处，遇事不往坏处猜想别人，尊重别人的选择，不强加别人，不背后议论别人，不诋毁别人，不伤害别人；原谅别人对自己的不好，不记恨别人，不报复别人；包容别人的不足，不反感别人，不歧视别人，不排斥别人；体谅别人的难处，理解别人，同情别人，设身处地为别人着想。在证实法配合当中，就会真心实意去配合别人，成全别人，成全整体，圆容师父所要的。

同修们，守住心中的善，证实法的路就会畅通，就能够把世人救下来，完成好大法弟子的历史使命。

以上为个人现阶段修炼浅悟，不当之处请慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《精進要旨三》〈芝加哥法会〉

[2] 李洪志师父著作：《二零零三年元宵节讲法》

[3] 李洪志师父著作：《各地讲法六》〈二零零四年华盛顿 DC 法会讲法〉

松动的牙齿

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年十二月二十六日】我有两颗活动的牙，使我吃了不少苦头。说话不修口时疼；酸冷热辣刺激也疼。时好时坏。好的时候呢，不疼，但有时长出一截，吃东西碍事；

有时候又缩回去，和正常牙一样，就是有点东倒西歪不吃劲。

我采取的办法：一是先向内找，看有没有修口问题、心性
问题，找到赶紧去掉；二是发正念清除另外空间迫害我的一切
邪恶生命与因素，有时还加一句：把我牙疼加倍给另外空间让
我牙疼的邪恶打回去。

一次牙又疼了，疼的很厉害，待疼痛稍稍缓解后，我试着
和疼牙沟通。我对疼牙说：牙呀，你是我身体的一部份，你得
听我的，听主元神的，我没做好，我会用法来归正自己，修好
自己。但你不能听邪恶的，任它摆布、控制、利用，助纣为虐
来迫害大法弟子，这也是犯罪；我在大法中修炼二十多年了，
你也受益很多，当我修炼圆满跟师父回归时，是不是你也随我
回去了，那多美好啊；如果你听从邪恶不让我吃喝睡，让我痛
苦不堪，影响到做三件事，使我不得不忍痛割爱淘汰你，我真
的不想，也不忍心这样做啊，何去何从你自己选择吧。我这样
和牙沟通后，立刻由剧痛变成隐隐作痛，第二天早晨起来完全
好了，牙归到正常位置，和正常牙一样了。自此，我和疼牙之
间多年的拉锯战就这样神奇的结束了。大法的威力太大了！

事情到这儿并未完。因为在此之前我牙疼时，曾让老伴买
了雪糕，先买的小布丁，太小冰度不够，疼牙没掉下来。后来
又让老伴买了冰工厂的大冰糕，放在冰箱里备用。因为和疼牙
沟通好了，就没再用。为什么要买雪糕？说来话长。十年前，
我一边看电视一边吃老伴刚从外面买来的白面豆包，被豆馅里
一颗带棱角的大石子差点崩掉两颗上牙，也是疼的不得了。家
里人（未修炼法轮功）非要带我和证据（石子）去找那家馒头
店索赔。我说我是炼功人我不去，不能找别人麻烦，是我自己
不小心，我要不看电视专心吃饭就不会有这事了。那两颗崩坏
的牙东倒西歪了一年多，在一次吃雪糕时，一根雪糕没吃完，
两颗牙先后都无痛的掉下来了。在一次小外孙女来家吃饭时。
一颗要掉的门牙（换牙）碍事，我让外孙女吃雪糕，也是刚吃
几口牙就掉下来了。所以我如法炮制准备要用雪糕来对付这两
颗疼牙。结果牙好了，雪糕就一直在冰箱里放着没吃。一天老

伴（未修炼法轮功）收拾冰箱发现了雪糕，问我还吃么，我说牙好了，不用吃了。他说：买回你又不吃了，好了伤疤忘了疼，一会儿疼一会儿不疼的，又遭罪又不顶用，留着干啥，有什么舍不得的。我听他唠叨个没完，也没多想，就说：好好，我吃。只咬了两口，那两颗早已不疼的牙，立刻疼的我眼泪都出来了。很快疼又蔓延到右边脸，右耳朵眼、右脖子根、右边脑神经都跟着疼起来。那滋味真的是没法用语言来形容。疼痛中我猛然想起我对牙说过的话，我知道我错了，赶紧向疼牙道歉，诉说自己的不对，违背了真善忍宇宙法理，并保证说话算数，一定做到。牙疼才渐渐平息，继而一切痛状都消失了。由此我悟到：

一、牙疼绝不是孤立现象：一定要向内找，有错马上改，及时归正自己。不让邪恶钻空子。

二、师父说：“因为宇宙中正负生命是同在的，这是阴阳与相生之理。”[1]从法中我们知道人自身也是善恶同在。我想，人身体各部份组织器官也是善恶同在，是一个整体，又相对独立存在。出现问题尽量与他们沟通，用法理启悟他们善的一面，会收到好的效果。因为他们也会在善恶的较量中摆放自己。就跟我们讲真相救人一样，启悟人善的一面，不要触动人恶的一面，这个人才有可能被救。更何况大法弟子都在修炼中同化大法。

三、不被观念左右。人活在世上，随年龄增长会形成很多观念，这些观念会左右人，甚至人的一生都会被左右。大法弟子还在人中修炼，虽有大法指导，不小心也会有不合法的观念形成，就象我用雪糕掉牙就是个例子。所以一定用法对照，改变去掉后天观念，清醒理智，才不被观念左右。

四、无求与有求。大法弟子从法中知道高层法理是无求而自得，越求越没有。求是最不好的人心执着。我第一次吃雪糕掉牙是无求自得；第二次是有求就不好使了。当然，这里还有个时机成熟、该不该掉的问题。修炼讲随其自然。

五、不要轻易放弃。人中有句话：牙疼不算病，疼起来要命。有的同修牙一疼，就到医院去拔掉。然后再镶个假牙就完

事了，一劳永逸了。想法、做法和常人一样，从不站在修炼人的角度，向内找一找自己。要知道，牙也是生命，是你身体一部份，人身体就是个小宇宙，你把它拔掉了，扔掉了，可能有许多微观生命都会随之被淘汰了。修炼人善待别人，也要善待自己，包括自己身体的各个器官。活动牙会疼，会让我们吃苦，吃苦对修炼人来说不是坏事；还会影响我们的口福，这不正是去执着心的时候吗？修炼人填饱肚子就行。“口断执著”[2]，我想也是我们修炼人应该达到的标准吧。

在生活中发生的每一件事，都看我们的心怎样摆放。因为我也是一位老年同修（再过几个月就七十周岁了），想和我一样的老年同修切磋一下：因为我们修的是性命双修的宇宙大法，在我们老年同修中有相当一部份同修是延长来的生命（包括我在内）。我们的生命随着我们的修炼都延长了。本体生命延长，组成本体生命的各个器官也会随之延长，当然有某些原因，有没有演化好的部位是另外一回事，我这是指正常情况而言的。所以我们的观念也要随之改变。不要总认为年龄大了，牙就应该活动，就应该掉了，以为这是正常生理现象。这是人的观念，人的认识。从法中我们知道，性命双修功法，会使身体向年轻方向转变，既然向年轻方向转变，就应该包括组成我们身体的各个部件器官也向年轻方向转变，那么我们轻易的放弃、丢掉是不是很可惜呀？对炼功人来讲，一念之差，会有不同后果。落入人念，就是人的状态；正念，神念，就是神的状态，就会有超常状态反应。

个人所在层次的认识，有不在法上之处，请同修慈悲指出。

注：

[1] 李洪志师父著作：《精進要旨三》〈向世间转轮〉

[2] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈道中〉

悟到与做到

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年十二月二十九日】岁月匆匆。一眨眼

的时间，一年又过去了。作为一名修炼人，我的这一年感觉充实而又平凡。三件事贯穿在生活中，有的做的好，有的做的不足。在师父的督促与大法的洗涤中，我每天反思自己，查找不足，并不断的在法中归正自己。

一、悟到与做到

我是一名中医大夫。这些年中，周围同修遇到不好过的病业关时，经常会来找我。从中我看到许多同修因为心性上出现了问题，而自己又发现不了或者被一些固有的观念包围着长期意识不到，当身体上出现问题时，向内找往往是一抓一大把，却触及不到实质问题。这样致使问题堆积，关难长期过不去，肉身和精神上形成难以承受的魔难。这些找我的同修往往是表面上把“向内找”、“发正念”的方法都用过了，但感觉在自己身上不好使，就想在医学上找个方法减轻一些痛苦。

今年春天，有位七十多岁的同修出现了胸闷憋气、晚上睡不着觉的情况，该同修一直感觉自己心脏不好，我多次提醒同修不要给自己下病名，多从心性上找原因，是不是有什么常人的观念该改变了？多次交流后，同修意识不到自己的问题，她的身体也按照她说的心脏病症状在一天天加重。有一天，同修感觉身体症状很严重，和女儿一起来找我，说是晚上不能躺不能睡，小便失禁，稍微活动就胸闷憋气，让我给做个检查，用点药缓解一下。

我深知这也是对我的一次考验，是按照常规给同修看病？还是坚持把同修当修炼人看待，从修炼的角度去帮助同修？这些年经常遇到这种情况，我始终从修炼的角度和每位来的同修进行交流、切磋。这次我也绝不承认发生在同修身上的这些假相。

因同修是和女儿一起来的，考虑到她女儿得法晚，对法理解不深，我就给同修做了个心电图，结果显示“心衰”，我立即否定这个假相，心想谁说了也不算，也休想给我的同修加任何不好的东西，我不承认你！我识破了旧势力想利用同修对病业假相认识不清的漏洞，企图一步步加重迫害她的邪恶目地，

严肃认真的跟同修深入交流了我看到的这些问题，同修虽然没有从根本上改变“生病就要吃药”的观念，但表示一定要多学法，转变观念，正念清除干扰。

晚上我做了一个梦：我从窗户飞了出去，看到外面春暖花开，所到之处开满从来没见过的鲜花，到处充满了美好和喜悦，我就这样往前飞，一直飞过一座山顶。

第二天中午，我正上班，吃完午饭后，突然感觉胸闷憋气，我以为屋里太闷，马上打开门窗通气，但憋气丝毫没减轻且持续加重。我立即静下心来发正念，时间一点点过去，窒息感越来越强，在一起上班的同修也过来帮忙发正念，十几分钟过去了，越来越重的憋气让我有了一种濒死感。我从心里对师父说：

“师父，不管因为什么原因，弟子绝不给大法抹黑，请师父加持弟子的正念，彻底清除另外空间邪恶因素的干扰！”我和同修就这样稳稳的、持续发着正念。二十多分钟后，邪恶因素终于解体，一场正邪大战结束，我和同修都长出了一口气，感谢师尊的保护与加持！

下班回家后，我前思后想也没理出头绪，不知道哪里没做好被旧势力钻了空子。后来想：“不想了，学法吧！”拿起《转法轮》学了大概几分钟的时间，心里豁然开朗，整件事情很清晰的反映在我大脑中。

我从中理解的是：在同修过病业关时，我用所在层次悟到的法理与同修进行了交流，通过中午发生在我身体上的不正确状态，我等于实实在在的自己经历了一回类似同修的状态，并且在法理的指导下，走过来了。至此，我深深的体会到了师父的良苦用心，只觉一阵暖流通透全身，眼泪不自觉的流了下来。禁不住双手合十感恩师尊：“师父啊！弟子让您费心了，您无时无刻的不在看护着弟子，利用一切机会让弟子升华、提高！谢谢师父！”

这时，大法的法理进一步展现给我，我悟到当我实践了这层法理时，也就相应的达到了这个层次，完全有能力解体制约我所在层次以下的所有不正确状态。我想起同修喃喃问我：我 29

身上的这个水肿，不吃药怎么能消呢？我当时愣愣的看着同修，心想：同修，你学的法哪儿去了？一时之间竟无言以对。现在我感觉完全有能力解体同修这个不正确的观念，我合十对师父说：“师父，我现在悟到还起作用吗？同修在难中好苦啊！我现在就跟她说，不吃药能好，佛法是万能的，你的身体没有任何问题！”第二天，听说这位同修本来要去医院的，又改变主意不去了。

二、一念之差

有一段时间，和我住在一起的婆婆老是对我不满意，经常背着我跟丈夫说我对她如何如何不好，家中丢这丢那了。丈夫知道我的为人，觉的婆婆做的很过分，母子二人经常为此发生争执。晚上回家，丈夫就跟我说婆婆又说我怎么怎么不好，每次我都先查找自己是不是有什么执著心，即使找不到哪儿没做好，也会尽量不被这些事带动，置身事外，以第三者的身份劝慰丈夫不要和老人计较。这种情况持续了一段时间。

有一天下班回家的路上，离家还有大约五分钟的路程，我不由自主的叹了口气，想起婆婆近段时间的表现，丈夫给我转述的场景，都一幕幕出现在眼前，心想这老人真不知足啊，我从来不和她计较，她成天一个人自编自演的折腾，真坏啊！我要是不修炼，我会如何如何对她！

马上到小区门口了，我猛然意识到自己这些想法怎么这么不好，竟然对婆婆产生了这么大的怨恨心，还没到家，就被这些不好的物质包围着，我要天天这样想，那我们家里得充满多大的怨气？形成的这个场对婆婆、对家人多不好啊！意识到之后，我就发正念清除怨恨心，但稍不留意，思想就被钻空子。怎么办呢？我想那我就念“法轮大法好，真善忍好”吧，不给这些邪恶因素一点空子可钻，我一刻不停地念着“法轮大法好”回到家。感觉思想还是不清净，我又盘腿结印，继续诚心敬念“法轮大法好，真善忍好”。十几分钟后，感觉身心愉悦、浑身轻松。

人头发灰白，满脸沧桑，好象已经被锁了很久的样子。当我经过他身边时，看他可怜，试图和他说话，问一下为什么被锁在这里？可是他抬起头来的时候，我看到的是满脸怨恨，我发现根本无法和他沟通，他仿佛就是一个由恨构成的生命。当我离开的时候，他居然捡石头扔我，我心生厌恶，想把石头扔回去。可转念一想：“这个生命真可怜啊！我怎样才能帮助他呢？无法接近他，也无法沟通，要不我给他念念经文吧！念什么呢？”于是我就给他念“法轮大法好”吧！“法-轮-大-法-好”我念出这几个字的时候，突然听到这几个字带着回音，响彻天地，紧接着西边天空中显现出一尊巨大的佛像，金光四射，照亮了整个天地！仿佛一切都静止了，我、还有那个满身怨恨的生命都被佛光包围着，庄严神圣、震撼无比！

梦中醒来，我悟到是因为下班路上的那一念，解体了对婆婆的怨恨心，师父才展现出这庄严神圣的一幕给我看，原来念动“法轮大法好”有这么大的威力，真是：“真善忍三字圣言法力无限 法轮大法好真念万劫即变”[1]、“俗圣一溪间进退两重天”[2]。修炼人和常人的区别就在一念之间，遇到问题的时候，能不能用大法衡量，能不能按照法去做，进退取舍之间，只有真正的作为一名修炼人，才能体会到其中的玄妙。

三、在讲真相中体会到实修的力量

在向世人讲真相的过程中，有时候会遇到一些世人不认可、或者表现出怀疑戒备的心态。我的体会是，出现这种情况的时候不要硬讲，一定要及时查找自身原因，看看是不是自己有什么执着心影响了世人。当我向内找，纠正了自身不正确的状态时，世人的态度也会发生很大的转变。

有一次，我给一位来就诊的女孩讲真相，为拉近距离，就先跟她聊了几句家常话，比如你今年多大了？做什么工作呀等等，哪知这位女孩一副很戒备的样子，回答时表现得非常谨慎，并且时不时反问我。我们的谈话气氛很不融洽。这样的氛围显然很不适合切入讲真相的话题。我暂时中断了谈话，退出来，找了找自己的原因，我发现我有一颗保护自己的私心，一方面

很想救她，一方面却强烈的想保护自己，不想让对方知道我是修炼人。保护自己的同时不就是在戒备别人吗？带着这么不纯净的心怎么能救得了人呢？我发正念清除了它，然后重新返回了诊室，我不再对她问东问西，微笑着真诚的看着她的眼睛直奔主题（做三退及讲大法真相）。这位女孩的表现跟之前判若两人，也是很真诚的看着我，并且把耳机取下，手机放到一边，认真的听完了大法真相，并退出了入过的团队。临走时一再表示感谢！这样的事例很多，当我按照师父要求的去做的时候，总会收获良多。

这一年走过的路，经过写作过程中的回顾思考、去粗存精，渐渐的，由模糊到清晰，接上往年的脚印，一起延续了下去，形成了一条我走过的路。我会谨记师父的话：“大家把剩下的事做好，用你无悔的修炼过程走向未来。”[3] 做好三件事，走好走正我的修炼路！

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟四》〈对联〉

[2] 李洪志师父诗词：《洪吟三》〈一念〉

[3] 李洪志师父经文：《致加拿大法会》

清洗党文化毒素

文：四川大法弟子

【明慧网二零一九年十二月三十日】能够活着走出邪党的黑监狱，我很为自己自豪，觉的是个斗智斗勇的奇迹。那时我并不知道自已已被邪党文化毒害的离邪悟不远了。同修找到我时，我正躺在“成绩簿”上沾沾自喜。

同修庄严肃穆。我一下子看到了差距，我不该是常人中的英雄，我是大法修炼者。我开始大量学法，不断的学，不断的学。在这过程中，我才发现自己中毒多深，同时我也在法中不断的被洗净，洗净。

我在一家服装厂找了一份工作，当车工，生产线上是流水作业。他们的惯例是车工在上一个工序那里自己去把货领过来，

车好后放在旁边的流转筐内，下工序的人自己来拿。有一段时间，我总是把车好的货给下工序的人送过去。那天我时间紧，为赶上十二点发正念，我没有给送去就走了。下午刚一进车间，那人劈头就问：“你怎么不把货给我送过来？”看起来还很生气，我愣住了：我帮了她这么久，她不知感谢，反倒依赖上了，还怨上了。

我没吱声，默默坐到自己机器那儿干活。师父的法出现在我的脑海里：“你没吱声，你心里很坦然”[1]。。我警觉起来，我意识到自己并不是坦然，而是一种愤愤不平，还夹杂着失落感。我再向那个感觉的深处看去，我发现自己很希望别人说我好，我并不是发自内心的为了别人好去做的这件事，我在潜意识中有求回报的心。我那个心里不平不就是妒嫉心吗？“你没吱声，你心里很坦然”[1]这句法持续浮现在意识里，师父要点醒我什么呢？那一刻我突然看到了自己当时的面目表情：不屑一顾。紧接着脑中出现一念：冷战。那不是争斗心吗？隐藏很深的争斗心，表面上不跟你干，心里却较上劲儿了，我不理你，看你咋样！

我开始追溯这颗心的源头。在黑监狱的情景跳出记忆，狱警与包夹采用各种办法对我展开攻势，几个回合下来，蔫气了。于是突然变换花招，把我单独关在顶楼，不让与任何人接触，只让俩人守着，也不允许那俩人与我说话，我突然觉的象置身旷野，同时感到一下子失去了着力点。那时我没及时向内找，修去争斗心，反倒与他们较劲，你不理我，我也不理你，就这样僵持着，还觉的自己忍耐力强，几年时间就这样耗掉了，那可是师父给我们讲真相救度众生的宝贵时间啊！我不但没修掉这颗肮脏的心，还把它强化，并因为掩藏的很深而被保护了下来。

这时，我也隐隐感觉到我对前夫的怨恨也是如此。在我被迫害很严重、身陷黑窝时，他离开了我，并与别人组织了新的家庭。当时我有点接受不了，但很快他就淡出我的记忆。我觉的自己把这个情早放下了。此刻才明白其实有情、无情都是在

情中。真正跳出情，那是慈悲的状态。我们今生结为夫妻，并且他也曾学过大法，我们之间结的是圣缘，他如今陷在人中心智迷失，我当千方百计救他，怎么能不理他呢？我突然明白了，为什么我从黑监狱出来后，讲真相效果很不好，每一次出现的情形基本上差不多，就是我刚一讲，对方就默默走开，什么话也不说，不说好也不说坏，就走开。原来是我内心隐藏的争斗心和怨恨心在间隔着众生得救！

有一天我走在街上，遇到一位退了休的老教师，他与我父亲很熟悉，知道我的一些情况。寒暄两句后，他很认真的说你得感谢某某党，我一听就觉的特别不入耳，但我还是稳住自己的心，很平和的语气问：您说说看为什么？他说某某党把你放了啊，它要不放你你不还在受苦吗！我说它制造冤假错案，把好人关进监狱，是不是该清算它呀。他的脸色马上有些不自然：你可别那么说，它都把你放出来了，你就该谢谢它的……我心里特别难受，可怜的人，这不就是典型的斯德哥尔摩综合症状吗？我那高高在上的怜悯才冒出点尖儿，我立刻警觉起来，“因为师父讲了，在你人生中碰到的任何一件事情，你只要是走入这个修炼的集体，都不是偶然的，都是为了你提高的。”[2]为什么让我听到这样的话，那肯定有我必须修去的东西，那是什么呢？

一直以来我对监狱里那个唱“红脸”的颇有好感，因为她不象别人那样明目张胆的迫害，她总是笑眯眯的，还不时给我点小恩小惠，甚至有时还给我经文看。久而久之，我对她生出感激和依赖之情。有时竟然不由自主的配合她的要求。此刻，我一下子清醒过来，原来患斯德哥尔摩综合症的人是我。我心里很不是滋味，说实在的，当时我并不是那么糊涂，一眼就识破她的伪善。可她允许包夹给我看师父的经文，我就心智迷失了。有时她们会拿出半天的时间来讨论一段经文，我明知道她们在胡说八道，我也不吱声，当时有个狡猾的念头，先忽悠她们一下，自己能学法就行，管它呢！回家后我看《转法轮》，看到“附体”问题时，有一行字特别凸显，“我也不想修炼，

我就想发财，有钱就行，管它呢！”[1] 以前读到这儿，就觉的那人好糊涂，此刻我无地自容，我比那人还糊涂啊……作为一个修炼的人，这是对法最大的不敬啊。“就是要在关键时刻看人心怎么样，有些心不去连佛都敢出卖的，这是小问题吗？”[3]

是什么心促使我这样表现呢？这时脑中出现一念：修炼路上最大的障碍就是“我”。做什么事都是从“我”出发，转一圈又回到“我”。只为自己能学到法，也不管当时的境况是否在亵渎法，也置众生的安危不顾。抱着这么肮脏的心能学到法吗？有好几回我甚至还暗暗洋洋自得：别看邪党逞强，还是被我耍了。现在通过学法才明白：共产邪党的终极目的就是毁人，它不光毁人肉体，更是毁人灵魂。“它目地非常清楚，就是要把中国人思想行为搞成象垃圾一样。”[2] 一个修炼的人变的很狡猾，那不是与真、善、忍背道而驰吗？那不是很危险吗？

师父说：“在师父的眼里，你们的一思一念哪，你们的一个举动啊，我都能看出你是一个什么样的心。我是最不喜欢那个只会说、不去做的，我也不喜欢那些狡猾的。我喜欢那些纯朴的、脚踏实地的。也希望大家在这么多年的修炼中，从正的方面增长智慧，不要在处世上、为人上收获太多。”[4] “特别是在中国大陆那个环境下，很多大法弟子啊，在那个被扭曲了的人性关系、被扭曲了的人的行为和扭曲了的思想方式，在那样一个社会中，谁都很难免受它的影响。虽然大法弟子得按照大法去做，可是你出门遇到的就是常人社会的这样的人际关系；整个社会都是扭曲的，那你也得那样去做，久而久之也就混同在这个社会的人与人之间的行为当中了；甚至于思考问题的方式，习惯了人这种生存的方式，也就觉的就是这样了。”[2]

邪党扭曲人性，把我们的生存环境变的复杂。但我们作为修炼的人，在法中修，就能及时修正自己。有时我那个自我保护的习惯会自动起作用，比如讲真相的时候，会用人的办法去讨好别人，说话言不由衷，使得自己做的事显得不那么神圣，达不到救人的效果。

我一定要多学法，学好法，修好自己的同时多讲真相多救人。个人体悟，有不在法上的地方，请同修慈悲指正。

注：

- [1] 李洪志师父著作：《转法轮》
- [2] 李洪志师父经文：《二零一九年纽约法会讲法》
- [3] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈大曝光〉
- [4] 李洪志师父经文：《二零一零年纽约法会讲法》

逆流而上登高峰

文：山东省大法弟子

【明慧网二零一九年十二月三十日】我走入大法修炼已有二十一年了。一九九八年底，在身体、工作、家庭经济状况都很糟糕时，我开始修炼法轮功。从此，大法的高深法理吸引、洗涤着我。常常捧读大法我会泪流满面，我明白了此生的真正目地与意义。同修们自发的学法炼功，神圣又祥和的学法氛围，同修们的高尚思想行为，使我熔炼在乱世这片净土里，真的是脱胎换骨、峰回路转。

一、誓言在心中

可是修炼半年，邪党就开始了对外法的迫害。

那时，虽然我是学法小组里得法最晚的一个，但同修们都愿到我家切磋交流，常来常往。一是我夫妻都修炼，二是我住平房很方便。我们开始向世人讲大法的真相，不具备做真相资料条件，同修就从外地成编织袋的运来真相传单与不干胶、横幅等，在我家折叠整理好后，我们就分头不分白天黑夜的发放张贴。

我坚定一个信念：邪恶你打也好、关也好，将我撵出住房、开除公职也好，我就是要还大法师父清白！就是要把对大法的歪曲诽谤正过来！

二、找回自我真机现

十多年过去，我不知不觉把做事摆在首位当作了修炼，形成了很强的好表现自己轰轰烈烈的干事心，因此学法不入心，

修炼浮于表面，不能理性的认识法，与同修发生矛盾更不能切实的向内找、修自己，以致产生很大的间隔，妒嫉心、怨恨心、爱面子虚荣心、利益心、听不得负面意见，爱挑毛病、瞧不起别人、背后议论同修等等不好的人心，导致邪恶钻空迫害，跟头一个接一个也不悟，碰的头破血流，惨痛教训不堪回首。

直到二零一一年又一次遭劳教迫害，我才猛然警醒：“我是主佛的弟子，邪恶对我一次次的非法关押迫害是不被师父承认的，助师正法是宇宙中最伟大而神圣的事，邪恶怎敢迫害我呢？”

回家后我静下心来大量学法，用心以法来对照自己，师父看我有了真修的愿望，把法理展现给我，如有一次学法，每读到“作为一个真正修炼的人”[1]、“真修弟子”等字时都很显眼，学完后头脑里这些字句印象也很深。我想：是不是自己长期没真修实修，根本不符合真修弟子标准，师父在点悟我？

师父说：“不敢去面对自己的修炼状态，不敢去看自己的不足，那修的是什么呢？”[2]我开始面对、剖析自己，认识到是上文提到的很多长期以来没修的人心执着，根深蒂固，怕碰怕触及，招来的麻烦魔难。我下决心以法为师，稳下心来就修自己，遇到矛盾就迫使找自己的不足。

可喜的是从那时起，我就象突然开了窍一样：能看到法理，会修自己了！真修师父就真管！原来一切困惑、痛苦问题的答案都在法中！我顿时心中敞亮愉悦，越学心越静，每拿起大法书就感觉无比亲切，从二零一四年到现在，除了背法，我能每天双盘静心学《转法轮》至少两讲，雷打不动，渐渐的在一思一念修自己上下功夫。在回归路上闯过了家庭、利益，色欲、邪恶迫害等一个个难关。

修炼人的一切来自于大法，我深深领悟到：把法学透才有智慧，才能不陷在人中患得患失，不受低层的理限制。一思一念用法指导，遇事才不被错综复杂的幻象羁绊左右，才能在很高层次上看问题，才能明白和做了师父所要的，才是真正的助师正法。

三、摆正基点轻舟起

三个多月前，当地同修A遭绑架，她身边的一位同修听在看守所上班的亲戚说，A在里面“咬”出了几个同修，警察正在抓捕。一时人心惶惶，有的同修受干扰很大，真相资料都不敢做了。同修之间一见面都在说这件事情，同时也在议论着A的不足，且义愤填膺。先后有三拨同修特意找到我，让我注意安全，说因为我与A走的近。

我离A的住处比较远并不经常联系，年初，她找到我，要与我配合救人。A是做保姆工作的，离异，有一儿子，生活挺不容易。每次我准备好资料后，她需坐公交车一小时到我家，再一起去张贴散发真相资料，我俩配合默契，效率也很高，接触中我们都在法上交流从不聊常人的事，她救众生的紧迫感也带动了我。同修A被迫害，虽然有她要修去的因素，但在当地的助师救人上是一大损失。

师父讲：“我们作为一个真正的炼功人，应该在很高层次上看问题，不能用常人的观点去看问题。”[3]开始有同修告诉我这事时，我只想：我俩在一起时都是站在法上，正念很足，迫害与我没关系。除了发正念加持同修外，我该干什么还干什么。当第三次三位同修大老远开着车来我家重复那些话时，我心里特别难受：我是经过多次迫害过的，邪恶恐怖的环境，人心的割舍折磨，外面同修的正念加持、全力否定迫害多重要啊！我有深刻体会啊。我当时表情很严肃，感觉口气也很硬，与同修们说：“咱都为同修发正念多好，就是常人遇难都会伸手相助，何况我们的同修，大法弟子是一体，同修是助师正法遭受迫害，我们这样互传是非，尽给同修加负面因素魔难，我们在干什么？是师父所要的吗？再者，说“咬”谁就能“咬”了谁吗？邪恶就能迫害得了谁吗？咱把师父、把大法摆到哪儿去了？”同修们也有所悟。此后就此类问题我多次与协调及其他同修交流，旨在共同在法上提高。

在以前发生的这类事情上，我也有过人云亦云。而我今天深深认识到：师父要求弟子“逆流而上”[4]，不能被变异的

现代观念束缚，在十恶毒世的浊浪中随波逐流。同修再有不足也是同修，是师父选定的。不能帮邪恶雪上加霜推同修，甚至“怕”字当头，不管不顾而求“人”的自保。把魔难看大，就在削弱整体的力量。站在什么基点上，也是我们修炼中能不能升华的关键。

四、三送展报涤垢尘

今年新年刚过，一同修给我送来五十张真相展报（九张 A3 或 A4 纸拼成一个的基本真相）。前几年我与同修城里乡镇大量做过。现在几乎村村有监控，邪恶又在多地上门骚扰，先后有三位同修被警察绑架、判刑。这样我有了压力，心想：“做完这些就不再贴展报了，到农村讲真相劝三退也一样。”

刚做完，协调同修又送来近一百张真相展报，这时思想压力更大了，有些不情愿了：“你怎么不给其他同修呢？你经常提醒同修不要积压真相资料，为何都给我？”越想越愤愤不平，这会儿看协调人也不顺眼了。而就在这期间，与我配合的同修突然说话对我也不客气了，嫌我这也不稳，那也着急慌张，有时我与他说话也不搭理我。我想是我哪里不对劲了，没弄明白。

没想到这些真相展报还没贴完，协调同修又送来七十多张展报，这时我才意识到这都不是偶然的了，我应该重视面对了。同修们三番两次大量送展报，是对着我什么心来的？

师父讲：“在修炼过程中自己遇到的魔难，能不能悟到自己是修炼人，能不能理解，能不能接受，在修炼过程中能不能遵照这个法去做。”[3]从这件事情上我意识到，多年来心中隐藏着：逃避、不敢正视自己的怕心、把神圣的救度众生的大法真相资料看成怕邪恶迫害的“危险品”、急于完成任务的侥幸心、不平衡的心等。带着这些肮脏的心做大法的事怎么能庄严神圣？助师正法？我这才悟到，是师父利用此事去我隐蔽很深的顽固人心啊。

协调同修也很不容易，为整体的大小事情忙里忙外的，我能分担一些不挺好吗？再说我也有贴展报的经验基础。我问自己：如果这展报就是师父给你的，就要叫你这样做下去，宇宙 39

正法中就需要你去做这一块，你的世界就需要你这样做去充实，你也不平衡吗？修炼中哪有小事啊！天上的神都会不服气的。我为自己先前不正的念头脸红，法理明白了，不正的念头去掉了，心也坦然了。

但有时晚上要去贴真相展报时，这一天心态就出现不稳，会冒出负面思维：“今晚出去会出事。”每逢这样我都是发正念彻底否定。

有一次我头脑中翻腾的很厉害，好象当晚到乡下贴展报肯定要出事似的，有了想要把家中物品收拾一下的念头。这时师父的法打进我脑中：“将来还会给你出现这种情况，给你造成这种错觉，让你感觉到他好象不存在，都是假的，就看你能不能坚定下来。你说你必须坚定不移，这样的心，到那时候你真能坚定不移，你自然能做好，因为你的心性已经提高上去了。”[3]

我顿时悟到这是师父让弟子往高层次上突破的天机啊！我立即发出坚定的一念：“我的生命是师父给的，我就修大法，我就听师父的话。宇宙众生都在正法中摆放自己，大法徒走正路，助师救人，怎能被邪恶与坏人左右呢？谁都不配！”当即感到力可劈山，以后再没出现负面思维，来自于法的强大正念将不正的因素彻底解体了！我更加体悟到了实修过程中信师信法的奥妙。

在接下来的贴展报中，正念很强，底气十足，心态稳定，大法指引超常发挥，现在贴展报既快又端正神圣。与同修的不愉快就像没发生一样，配合更默契。

请师父放心，弟子无论将来的路有多短、有多长，我们都会一如既往的走下去。绝不辜负师父的苦度与期盼！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮法解》

[2] 李洪志师父著作：《各地讲法九》〈二零零九年大纽约国际法会讲法〉

[3] 李洪志师父著作：《转法轮》

[4] 李洪志师父经文：《二零一八年华盛顿 DC 讲法》

在家庭环境中修炼

文：河北大法弟子 惜缘

【明慧网二零一九年十二月三十一日】我们夫妻都是大法弟子，丈夫是早期得法的老大法弟子，我在他的影响下，十一年前也走入大法修炼。

丈夫是属于那种做事谨慎、较真的人，而且口才很好，逻辑思维缜密，遇事不说清楚不罢休，他有问题，也要在道理上真正的给他解释清楚了，他才会接受。而我性格相对随和，做事马虎、不求甚解，感性强理性差，因此做什么事都让他不放心，我做事时，他经常在旁边指手画脚，让我不耐烦。在我的记忆中，以前我们每次吵架，最后我总是被他说的哑口无言，但是我心里并不是真的服他，而是感觉自己说不过他。结婚这么多年，形成了很多根深蒂固的观念。

初期得法的时候，我非常激动，一下子明白了生命的意义，每天心情喜悦，那时我们之间矛盾也比较少，对他做的证实法的事很佩服，自己许多事不知道怎么做时，也能认真听取他的建议。虽然他经常挑我的毛病，但是有许多证实法的事我们还是能够互相配合着做。就在我刚刚得法半年时，因为营救同修，丈夫被邪党绑架，我们两人形成整体，相互配合，解体了这场迫害，二十四小时他就回家了。

因为身边有丈夫这个老学员，得法后，我就迅速的投入到证实法中，而且因为在日常工作中掌握了一定的技能，在证实法中也发挥了一定的作用。那时每天除了正常的工作、生活，大量时间忙于证实法、救度众生的事。

得益于师父的慈悲安排，我在单位工作很清闲，每天在单位有很多时间学法，下班就忙于做证实法的事，每天感觉很充实。那时思想非常纯净，事事以法为大，感觉自己是最幸福的，感觉很多人心都能放下。

现在想想，可能是自己根基比较好吧，其实那时并没有真正的按照大法的要求实修自己。当时本地的邪恶势力对大法弟子的迫害比较严重，身边同修在一起也是经常交流如何证实法、

营救同修、救度众生的事，对于个人在其中如何提高，这方面交流的比较少，我也把做事当成了修炼，虽然自己学法很多，但并不懂得实修自己。

在我得法几年后，本地发生一场邪恶预谋的迫害，期间丈夫因营救同修被绑架，我也受到牵连。因为修炼不扎实，面对迫害不知如何应对，以前营救同修时，大家交流的一些反迫害的法理和做法都想不起来了，这或许就是我当时真实的修炼状态的反映吧。因为家人找了关系，一个月后，心里带着遗憾我回到家中，丈夫则被非法批捕。

回来后，在同修们的交流帮助下，我迅速调整自己，大量学法，发正念，加强主意识，坚定正念。在同修们的无私配合下，为丈夫请了律师，在营救同修的过程中，渐渐去除怕心、否定迫害，给相关的公检法人员写信、面对面讲真相，法理也越来越明白，正念也越来越强。在修炼上感觉自己慢慢成熟起来了，并且得到周围同修的认可和夸奖。

和同修的配合中，也有触动人心的事，但是身边同修修炼的都很扎实，而且知道我是新学员，在魔难中同修们鼓励我，无条件的配合我破除邪恶迫害。每当我有小小的进步会得到鼓励和认可，较少出现心性上的摩擦。我修炼上的不足都被同修的包容和谅解掩盖着。

营救同修的过程中，虽然反迫害证实法做的还可以，但是在实修自己方面仍然没有大的进步，而且不知不觉中，还生出了对自我的执着，显示心、欢喜心也出来了，只是当时自己并没有意识到。不过当丈夫回来后，面对他，我的这种自我和嫉妒心、显示心强烈的反映了出来。

丈夫回来后，我急于想把自己这两年中的感悟和收获倒给他，强势的指出我所看到他修炼上的不足及被迫害的原因，要帮他改正，还觉的是对他好，对他负责。对丈夫表现出来的一些我认为的怕心、承认迫害等不断指责，主观下结论，甚至表现出瞧不起他，觉的自己比他法理清、做得好。

其实丈夫在邪恶的黑窝里做的很好，一直没有妥协，正念

正行、不被邪恶谎言和假理蒙蔽，思维清晰，说话有理有据，每次都让那些想“转化”他的恶人无言以对。回来后，他本以为我会更加敬佩他，没想到恰恰相反，原来对他几乎言听计从的我却处处挑他的毛病、咄咄逼人、不断对他指手画脚。这种巨大的反差让他难以接受，所以每次我指出他的不足时，他都要求我从法理上讲清楚，而我只是强势的下结论，让他无法接受，所以每次交流或配合都会由于各自带着的强烈的情和观念及自我而出现相互抵触和争吵。

我有时觉的奇怪，明明是他的不足，给他指出来他为何就不接受呢？他也一样，看到我的不足给我指出时，我也不舒服。有时俩人交流感觉状态还挺好，不知怎么说着说着就吵了起来，怨恨、不平，甚至失去理性，几乎每次都会不欢而散，我们双方都很委屈。

那时我真的很苦恼，有时都不愿和他说话，争吵激烈的时候甚至想分开。看得出来，他也很苦恼。彼此越来越难沟通，更别说在证实法上互相配合了，以致使周围的同修都感受到了。我俩也知道修炼上出问题了，也很着急，在每次冲突后也都会向内找，有些许的改善，但一直没有根本的解决。

邪恶一直虎视眈眈，钻我们人心的空子。就在丈夫回来不足一年时，一次我和同修在集市发真相资料时，被不明真相的人举报。我和同修遭警察绑架，又被关进看守所。

关在看守所期间，丈夫每周都写信鼓励我，安抚双方老人，并且为我们请律师，为营救我们操劳奔波，为此还不得不辞去了在外地的工作。

在黑窝里，我刻骨铭心的向内找，反思自己的修炼路，看到自己从得法开始就忙于做证实法的事，学法时间虽然也不少，心很静，但日常生活中并没有按照法的要求时刻向内找、去执着，因此，证实法的事虽然做了不少，人心和执着却被掩盖着，尤其自己的显示心、爱听好话的心、妒嫉心、色欲心、安逸心等等干扰着自己，让自己的心态不够纯净；党文化的因素也很重，争斗心、不服气的心、自以为是、缺少女人的贤惠温柔； 43

对同修、家人和众生更没有做到真正的善。我告诉自己，我回去一定要做好。

在师父慈悲保护和同修们的整体配合营救下，一年后我走出看守所，回到家。

经过这场魔难，我们都努力的想要做好，发生矛盾后各自知道向内找了，慢慢的我们的关系也在改善。但是我总感觉我们的关系没有从根本上改变，有许多时候是强忍住了，不是坦然过关，似乎有什么东西在挡着我，自己也非常苦恼。

一次我开车去学法小组。我开车是新手，丈夫在旁边不断指导我，让我这样那样，我没有按他的要求做就抱怨：“为啥不听我的？自己做不好还不听取别人意见，怎么就不想改变自己？”我也没有控制住情绪：“为啥你总想让我听你的，你是领导吗？领导还不能强迫别人按自己说的做呢！我又不是机器人，我有自己的思想，为什么要听你的？”

我们争吵起来，期间差点碰到别的车，可是却闯了红灯。丈夫让我把车停到路边，我们都冷静下来，丈夫说：“是我错了，我不应该一直要求你按我说的做。”我没有吱声，他又说：“但是你也想想，怎么就那么不想改变自己呢？”

他的这句话触动了我，我想起师父的讲法：

“弟子：认识到自己的执著，象骄傲、妒嫉等，为什么总也去不掉？”

师：如果你们真的把这些东西看的那么重，就能够克制它，那你就能够削弱它，渐渐的彻底的去除掉。如果你觉的我知道，也挺着急，但是实践中你并没有真正去克制它、抑制它，其实你只是停留在只是看到、感到这种思想的活动，你没有抑制它的行为。也就是说，你只是想到了并没有实践去修。”[1]

我一下子找到了我们这个矛盾没有解决的根本：为什么我们对这个情况也着急，每次矛盾出现也都会向内找，但是迟迟没有从根本上改变，就是我们出现矛盾时，虽然也在向内找，但只是表面做到不再坚持自己了，没有从根本上改变自己，或者说我们都只想改变别人，没想改变自己。

这就是我的症结：我认识到了自己的不足，也想做好，甚至很着急，但是在实践中我没有做到，我不懂得真正实修。师父说：“所以在今后炼功中，你会遇到各种各样的魔难。没有这些魔难你怎么修啊？大家都是你好我也好，没有利益上的冲突，没有人心的干扰，你坐在那儿心性就提高上来了？那是不行的。人得在实践中真正的去魔炼自己才能够提高上来。”[2]

回想起来，家庭是我们多好的修炼环境啊，可是我却错过了那么多提高心性、实修自己的机会，还用人心看待，抱怨命运的不公。我暗暗告诉自己：我一定要改变自己，真正做到，哪怕从最微小的地方开始！当我下定这个决心时，我感觉非常轻松，我跟师父说，弟子太愚钝了，浪费了很多修炼提高的机会，这么不悟，还抱怨，真是汗颜。我应该感谢丈夫啊。师父说：“你好我也好，怎么去修炼？”[2]我和丈夫之间的摩擦、矛盾在修炼中不是让我提高的最好的安排吗？

真是“观念转 败物灭 光明显”[3]。我的观念改变过来了，感觉以前争来争去的矛盾其实都很简单，比如以前我有事出去很晚回来，看到丈夫依然等着我做饭就生气：“你就不能做一次饭，什么都等着我做，一点不知道为人着想。”丈夫也有理由：“不知道你什么时候回来，早做了不凉了吗？”为这点小事也吵架。现在我没有生气的感觉，心中还窃喜，一边做一边感谢师父再次给我提供了这个提高的机会。丈夫也改变了，对我也宽容了，有些事我做不好也很少指责我了，我们之间的矛盾少多了，出现小的摩擦很快就意识到，能相互平和的交流了，而且也能相互配合了，关系越来越和谐。

就在我们关系不断改善的时候，也许是考验我修的扎实不扎实吧，就在一个多月前，一位后走回来的同修跟丈夫说，他买了一本什么书，有同修建议她不要在家里放这种书，她又舍不得扔，想把它送给丈夫，丈夫说你拿来吧，我处理。当时我不知道他们这个事，直到那天晚上，同修把书拿过来交给丈夫时，我才知道，当时因顾虑同修的感受，所以我没有说什么。但是我感觉这个事很严肃，想和丈夫交流一下。我上午趁丈夫

不在家，查看了师父的相关讲法及明慧网上同修的交流，并且提醒自己一定不着急，不生气，和风细雨的和丈夫交流这个问题。

中午丈夫回来了，然后收拾东西，下午要去单位（工作单位远，他每周回来一次），他把那本书拿出来准备往包里装，我问他，你准备怎么处理这本书，他说带到单位去，我说这本书不能带，他问我为什么，我说这本书不应该保留。他说你凭什么这么说？我感觉他话中带有抵触情绪，说话也不是很平和。我想：“他怎么总不接受我的意见，总这么固执，还不改。”我说话有点急了，也不那么平和了。我说我看了师父关于这方面的讲法，然后我就给他念我找到的师父在这方面的讲法的内容。他坐到了我旁边的床上，我已经忘了他当时说了什么，就是感觉他好象说这本书怎么对待不是主要的，重要的是我为什么不听他的解释，遇到什么事就给他下结论，他已经改变了很多，我却总用这个根深蒂固的观念对待他等等。

在他说的过程中，我感觉自己的情绪似乎也难以控制，就想反驳他，但我知道那不是我，是那个根深蒂固的观念，我得排斥它，可是我觉的自己好象压不住它，我心情难过的说：“是我修的很不好，我也很想好好和你交流，可是还是做不好，我都不知道自己还能不能做好。”说完我走出了房间。

在厨房里，我的眼泪流出来了，我很难过自己这一关又没有过好，我心里和师父说：“师父，弟子怎么这么不争气，怎么这一关还没真正过去，又被观念带动，遇到自己认为对的强加于人，不修自己修别人，我还能不能修好自己啊！”哭着哭着我想，不对，我不应该这样想，我一定能做好，刚才的表现是这么多年积累的物质和观念，是它们在垂死挣扎，我已经认清它了，我也一定能消除它。

因为我下午还有事要去同修那儿，所以擦干眼泪，走出家门。坐在公交车上，我一遍一遍的告诉自己：我和丈夫的关系，无论背后是什么原因，我都要走过去，我一定从根本上改变自己。

见到同修，我和她交流了刚才发生的事，她也鼓励我，她

说师父在讲法中说：“在大法中修炼是一层一层的去人的思想。大家知道就象那个洋葱一样，一层一层的剥掉它，最后都剥没了，就是本质。在大法中修炼不能把它一下子什么都去掉，那样你就没有办法在常人中修了，因为你表面上也已经不属于常人中的一员了。”[4] 所以没有完全去掉不要着急，你已经认识到了，慢慢经过一次次魔炼，就会一次比一次做的好。你要有信心。

晚上回来，我给丈夫发信息道歉，说我错了，丈夫回信说，他已经把书扔了。事情过去了，我发现自己不知不觉改掉了一个很大的毛病，也是他一直耿耿于怀的：他说我从来不认错、不道歉，即使自己知道做错了也不道歉。我也知道这是我的虚荣心、好面子心，“对不起，我错了”几个字几乎说不出口，可是这次，我没有感觉很难就突破了，我深深体会到实修自己，一切都是最好的安排。

感恩师尊，在正法的最后阶段让我惊醒，认识到什么是修炼。我知道自己还有许多人心、执着没有去掉，自己做的距离法的要求还差很远，但我一定努力修好自己，用纯净的心态做好自己该做的，不辜负师尊的慈悲救度！

谢谢师尊！合十

谢谢给予我无私帮助的同修们！

注：

[1] 李洪志师父著作：《二零零五年旧金山法会讲法》

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

[3] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈新生〉

[4] 李洪志师父著作：《新西兰法会讲法》

大法改变了我

文：黑龙江大法弟子

【明慧网二零一九年十二月三十一日】常言说：“江山易改，秉性难移。”可见要改掉人多年来形成的性格是多么一件不容易的事啊！可是师父的法却把我彻底改变了。

中共邪党统治的这几十年里，强制中华儿女接受无神论，把信仰神佛说成是愚昧无知，把孔孟之道说成是封建思想，历次运动打压、整人，使原本善良的中国人在血腥恐怖的现实面前不得不说着假话，不得不在斗垮别人才能保全自己的现实夹缝中生存着，在无神论的洗脑、灌输下，善恶有报被抛在脑后，人伦礼数不复存在。

丈夫是农村人，家里条件不好，一九九五年结婚时，公公给我们六百元钱，当时我家条件也不好，我也没多想，因为我们想靠自己的努力来改变生活。我们是干个体的，几乎没有休息时间，在我们儿子八个月时，丈夫把公公接来，帮我们照顾家，看孩子。公公性格很好，饭也做得好，也帮我们精打细算。由于每个人生活习惯不同，有时看不惯他的做法时，我还没好气的说公公，公公也不和我计较，我就觉的公公脾气好，我也不知道收敛自己。有时我自己的母亲都看不下去，背后偷偷的说我。可我满不在乎，我也真的没觉的这样做不好，“这有什么啊，公公吃喝我从来不计较，逢年过节，生日买衣服，都是我买，我和现在有的人比，就算是孝顺的了。”我也真的认为我这么做就是孝顺的了。

二零一二年，我们从新走入大法修炼中。当我又从新捧起大法的书从新审视着自己时，师父讲的法理深深震撼了我，师父让我们按真、善、忍做好人，我按师父的话去做了吗？师父让我们遇到矛盾找自己，我找了吗？公公为我们这个家做了那么多，一日三餐，还要看孩子，我却视而不见，一点感恩的心都没有，不如自己意了，还说人家，表面看似我们在养老人，其实是公公在帮我们，我发现自己是用现在变异的观念、邪党的理念在衡量事情的对错。

现在的中国人绝大多数都认为，父母是孩子的提款机，不花钱的保姆，招之即来，挥之即去，已经没有了传统的人伦之理。我也是这样想的，我们结婚时，公公没帮上忙，现在他身体好，给我们干点是应该的，所以就没有一点感恩之心。看着师父的法，看看当下的自己，真是羞愧难当。我决心按师父的

法要求做，改变自己。

那一年公公在下台阶时，不小心把腿摔坏了，行动不方便，我想我改变自己就从倒洗脚水开始吧！晚上，我把倒好的洗脚水端到他面前，他当时吃了一惊，我说：“爸，洗脚。”（他耳朵有点背，我说话声音大点）公公不敢相信，说：“这是给某某（指我丈夫的名字）倒的水吗？”我说：“不是，是给你，在哪洗？是坐床边，还是坐凳子上洗？”公公说：“那就坐床边洗吧。”我把脚盆往地上一放，擦脚的毛巾往地上一撒，就进屋了。

进屋后，我美滋滋的想向丈夫表表功，没想到，还没等我开口，丈夫说：“你倒个洗脚水，怎么还横叨叨的？”我一惊：“是吗？我横吗？我怎么没感觉呢！”一个正常的说话都带有不善的语气，而我还不自知，真可怕啊！我立刻醒悟了，真的该好好修修自己了，邪党把现在的女人变成女汉子，抹杀掉了女人所特有的温柔娴淑。

又一次给公公倒洗脚水，我看公公洗脚有点费劲，就顺口说：“爸，用不用我给你洗？”没想到公公竟然说：“行。”我只好俯下身给公公洗，就在我手伸进水盆的那一刻，我的心一下子感动起来，一下子想到公公的种种不容易，丈夫九岁时母亲去世，当时他还有俩个姐姐和一个只有七岁的妹妹，是公公把四个孩子拉扯大。我和丈夫结婚后，又来这儿帮我们照看家，照看孩子，而我又不懂事，时常还给公公不好的脸色。几十年公公的辛苦一下子涌入我心里，我强止住眼泪，默默的给公公擦着脚，为我过去的行为忏悔。这时，公公说：“咳，我哪来的这么好福气啊！有你这样的好儿媳妇，我姑娘都没这样对我。”“爸，是师父改变了我，咱们得谢谢师父。”

以前我认为我还挺好的，现在才知道那是和下滑了的现在人的道德比，用师父的法对照，全显露出来了，自私、妒嫉、心胸狭窄、表面不想占便宜，可占了便宜心里偷着乐，别人好了表面祝贺心里不服气，别人遇到麻烦事了，嘴上替他们着急，心里幸灾乐祸。在人海沉浮中其实自己过得并不真的快乐。

师父让我们做事为别人考虑，放下自己的观念。刚开始真的是放不下，特别是明明是别人做不对时，还得为别人着想，找自己的不对。我是师父的弟子，就得按师父说的做，而且师父把法理都给我们讲明白了，还有什么放不下呢！放、放，逐渐的我会向内找了，当遇到不公时，有时也能坦然面对了，感觉我的心胸宽阔了，愁事越来越少了，也不爱生气了，每天都美滋滋的，好象有乐不完的高兴事。

我还有一个毛病就是邋里邋遢的，做事不认真，糊弄事。对此，我也很苦恼，真的想改掉这个坏毛病，可是记住两天，过后又管不住自己了，就象把自己放在夹板里，强行约束自己，这个难受，过几天，夹板一放松，又变回老样子。由于这些事情，丈夫没少说我，衣柜的衣服乱成一团，刚拖完地，我踩过去，就是一串黑脚印。丈夫告诉我把鞋底擦干净，我狡辩说是鞋底的问题。让我收拾衣柜，我表面不吱声，心里想：“差不多就行了，收拾那么干净，多浪费时间，我还不如多看会书呢！”他说：“看到屋里乱糟糟的，心里就不舒服，打扫完了，才能静下心来看书。”我想：你那是有心、执著。看我，多乱我也能看的进去，不把它放在心上，我多好，没有这样的心。

直到有一天，我才真正认识到了它的危害。由于做真相资料的同修有事，我接替他做了几次资料，我才发现事情的严重性。做资料时，由于纸的质量不同，或者潮湿度不同，会有不同情况的带纸现象，也就是说，正常打出的纸张都是双面的，出现带纸时就会有一面打不上，或中间夹一张或多张空白纸。我发现了这个问题，刚开始还每张纸都翻翻看看有没有空白的地方，再后来嫌麻烦的心上来了，一摞纸，顺手一翻，大概看一眼就过去了，总想投机取巧。一次，同修说发现资料有单面空白的现象，都装订好了，粘贴好了，不知道怎么办才好。还有的同修不好意思和我说。我这才认识到事情的严肃、严重性。我不能再这样下去了，这种看似生活中的问题都带到修炼中来了，多害人呢！

一个规范的人，在修炼中怎么能修好自己呢！表面上看，屋子收拾的还可以，可仔细瞅时，边边角角，都是灰尘。我们平日里打扫生活中的灰尘，修炼不就是打扫思想中的败物吗？想到这，我震惊了，我要改变自己，谢谢师父通过同修点化我。

当我真的想改变自己时，感到一切都变了，脱下的衣服我竟很顺手叠好放到柜子里，被子也叠的整齐了，自己的办公桌也利索了，我自己都感到，我怎么变化的这么快，要知道这在以前是不可能的事情，即使收拾也是满心的不愿意，或胡乱弄一下表面。而且我的变化就感到是前后一秒的时间，马上就变了，而且是发自内心的改变。

我和丈夫说起我的变化时，他说：“你以前是做给别人看到，现在是自己从内心的改变。”是啊，我们修炼人修的不就是这颗心吗？心变，才是真正的改变。我真的感到大法的无穷力量，只要你想改，大法就能改变你。

改变后，自己心情也好多了，看到哪都是整齐的。而且顺手就能收拾好，而不用特意拿出时间来收拾，这样反倒有更多的时间了。谢谢师父！谢谢师父！

修炼交流摘录

阅读经书《法轮大法义解》，其中有一段讲法：“所以念我的书就能够消它，念书的时候打出来的都是功，打出来的都是法，就可以起到消业的作用。”我心中豁然开朗，一下子悟到去除色欲心及所有一切执着心要背法，背法！通过学习师尊讲法，再有色欲心返出来时，我就背《转法轮》〈第六讲〉中的讲法：“欲和色这些东西都是属于人的执著心，这些东西都应该去。”连续背八十一遍，如果思想中还有色欲执着杂念时，再背八十一遍，直到心如止水。这让我看到了希望，就这一句背八十一次，没想到效果竟然这么好。就这样这一句我背的很熟。之后我就又想着，能多背一句，那

再加上一句吧。就这样两句也背熟了。那么再加上一句吧，三句背熟了。慢慢的一段法我可以用中文背的很熟了。从一段法，我也是用同一个方法，从一段法再加上一段。慢慢的，一段一段的加上，《转法轮》第六讲〈炼功招魔〉我都能背下来了。对我来说，这是一个很关键的转折点，修炼路上的里程碑。我不只是在去除色欲心上有了很大的突破，而且还见证了用中文背法其实是可以做到的。背下来一些段落之后，我感觉好像去哪里都有法在身边，感觉变的自信了很多。因为我们学大法的人都知道，《转法轮》的每个字背后都是无数佛道神，最高的是师父的法身，所以威力无边，无所不能。背下来好几页，脑子装着不知道多少字，这有多大的力量加持啊，如果用心好好去背，任何时候那些佛道神都可以把我的错误或不足点给我。我觉的好像整个生命都溶在大法中了，觉的自己的力量增加很多，人变的很自信。（注：这个越南同修现在已经背到第九讲了）

——《越南学员背诵中文〈转法轮〉的修炼历程》

一天，办公室的一位同事和我要一瓶墨水给孩子用。单位库房里有很多墨水，但我没有从单位拿，而是去商店给她买了一瓶送给她。她说：“啊，我明白了，你是学大法的，不占公家的便宜。我再不管你要了，怎么好意思让你花钱买？”我说没什么。还有一名同事，求我给孩子复印几份卷子，我考虑到同事忙，就立刻答应了。接过卷子后，我去复印社给她复印好，送给她。后来她知道了是我花钱给她复印的，非常感动。同事们都知道我修炼法轮大法不占公家的便宜，也就没人管我要东西了。我不但没有得罪同事，反而得到同事们的认可和赞扬。

有一年我家刷房子，需要用报纸铺地面。我办公室有很多废报纸，我和领导说了，拿了一些回家刷房子用。事后我就根据所拿的报纸数量，估计能卖大约两元钱，我就拿出两元钱，在没人看见的情况下，放进单位的钱里——单位这笔

钱由我管理。前些年，单位领导办公室的电话有“长权”（拨打国际长途的权限），有时老家有事我就和领导说打个电话，领导同意，而且还告诉我有事就来打。但我想到我不应该占这个便宜，后来我就不打了，即使打也把打长途的钱交给单位。拿一点废报纸，而且还和领导说了，打个长途电话领导也是让用的，说起来也算很正常的事。但我想作为法轮大法修炼人，心里有法的约束，应该自觉的自律。

——《在小事上也不占便宜》

在二零零五年冬天，那时自己不会修，遇事不会向内找，执着心不去，重重的摔了一跤。我特执著唯一的儿子，怕他去网吧和游艺厅，怕他学坏，整天看着他。每当看不到他时，我的第一念就是：“他一定是在游戏厅或是网吧。”去找，一找一个准，自己还气的够呛。为了看着他方便，在我做生意的市场里也给他租了个摊位，让他做小买卖。只要一看他不在摊位上，我就去网吧找，几乎很少找不到他，气的我两眼发花。

那年冬天刚下完雪没几天，雪堆不大，也就一尺多高。我边走边四处张望找寻他，一不小心滑了一跤，后背着地，摔的我头晕目眩，感到天旋地转，站立困难。我艰难的爬起来，忍着眩晕，右手在前胸一拍，高喊：“大法弟子，五脏六腑全归位！”同时立刻念师尊的正法口诀：“法正乾坤，邪恶全灭。法正天地，现世现报”（《精進要旨二》〈发正念两种手印〉）。大约念了二十多分钟，我就一切恢复正常。回到摊位，把刚才发生的一切和我的姐姐说了。我的姐姐也修炼大法。她说：“是你的执着心不去造成的。”我当时不置可否。过了一段时间，我静下来向内找。我想我是大法弟子，我是有一定的能力的，我对儿子的那不正的念头在起着不好的作用，我得改变观念和做法。此后，每当我一想到：“儿子去网吧了！”“儿子肯定去游戏厅了！”我就排斥自己的想法。当我的这颗心去掉了以后，孩子再也不去那些地

方了，还变的懂事了，守着摊位专注的做生意。

——《修炼路神迹显》

我感到每天能上我们的大法网站真的太好了，特别是能够增强精進的信心，跟上正法進程。当然每天要保证多学法背法，炼好五套功法，多发正念都很重要，修好自己，一切都顺，做好三件事是相辅相成的。就这样按部就班的九年如一日的平稳上网，邪恶的封网从没阻挡住我上网。然而也有上网不顺畅时，我都能正念突破，比如我会发正念：让自由门小神鸽在另外空间自由飞翔勇猛精進！为其加油！这时往往就会神奇的顺利上网，有时在窗口显示断网时却能快速下载。今年以来我多数是启动无界和火狐上网效果很好，偶尔不畅，我就念“法轮大法好”或发出正念：无界顾名思义就是无边界，已不受三界制约，所以邪恶的封网根本就啥也不是，无界是大法赋予的生命，威力无比什么也挡不住，必须快速上网，并念正法口诀，并请师尊加持，至此马上神奇见效。对此我会激动的说：谢谢师父！谢谢师父！总之，我个人认为上网自己的正念很关键，要用神念不要人念，要坚定的信师信法，师父与大法早已给予大法弟子神通法力，只要我们坚信就会运用自如，立见奇效，就一定能顺利上网。而且师尊法中也开示过我们，邪恶是绝对封不住我们大法的网站的。

——《信师信法 正念上网》