

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 在正法修煉中修成新宇宙正觉

第 1034 期（二零二一年十一月四日）

www.minghui.org



图：比利时法轮功学员十月二十七在布鲁塞尔五十年宫大公园展示功法。

本期内容提要

海外

修煉

- 观赏神韵 让人找回与神的联系
- 尼亚加拉瀑布游客学炼功法 感动落泪

- 八零后：感恩师父给我修炼的机缘
- 修出“为他”的一念 顽固的“自我”瓦解了

目 录

【海外综合】

观赏神韵 让人找回与神的联系	5
海外学员正法修炼活动简报	6
尼亚加拉瀑布游客学炼功法 感动落泪	8
海外一周灾情简讯	9

【大陆综合】

上海七旬孙卓英第三次被非法判刑	11
中国大陆学员近期遭迫害案例选登	12
河北平山县政法委书记尹惠强上任两个月被免职	14
吉林通化市原公安局长纪凯平遭报被查	14
沈阳公检法制造冤案 刘刚利家属控告相关责任人	15

【修炼园地】

修出“为他”的一念 顽固的“自我”瓦解了	16
对向内找的一点体悟	19
八零后：感恩师父给我修炼的机缘	23
师父的点化：“救人急迫！”	27
能成为一名大法弟子是多么的幸福	28
就老年同修养老金被扣问题的交流	32
在英国高中讲真相的经历	33
真心的学法	37
大法弟子不要执著常人中的事	39
参与网络讲真相 修在其中	40

观赏神韵 让人找回与神的联系

【明慧网】二零二一年十月十九日至二十四日，神韵艺术团在美国加州莫德斯托（Modesto）和艾斯康迪市（Escondido）及爱德华州的锡达拉皮兹市（Cedar Rapids）巡回演出。神韵重返舞台，众多当地观众慕名前来观赏这台“世界第一秀”，有的为此驱车四个小时，有的已经开始筹划再次观看。

观众们纷纷赞美神韵绚丽的色彩、神奇的天幕……感动于艺术家们的投入。演出中场休息和演出结束后，许多观众兴致勃勃的谈论从神韵演出中领悟到的讯息：“创世主是存在的，神仙是真的，我们是有希望的。”他们感谢神韵艺术团带来如此美妙的演出。

神韵艺术团莅临加州莫德斯托演出前，当地县议会——斯坦尼斯劳斯县（Stanislaus County）议会给演出主办方发贺信，为能成为神韵二零二一年巡回演出的加州首站而感到荣幸，并赞赏神韵艺术团通过中国古典舞及音乐展现了中华五千年的传统及文化。

“看着舞台上的演员，突然出现在天幕上，天哪，我如何也能做到这样！而这不是两张图，是同一个人出现在屏幕上！進出的时间点掌握得如此精准，恰到好处，不可思议！”拥有四十多年魔术表演经验的特瑞·鲁尼恩（Terry Runyon）在观看了在艾斯康迪的演出后，不住地感叹着神韵的神奇。

鲁尼恩也非常喜欢富有中国色彩的神韵音乐，并特意购买了《神韵交响乐团》DVD。当神韵来年一月再次到艾斯康迪演出时，他要带着妻子一起观看。

神韵独特的天幕特效也让加州州立大学教授哈雷·贝克（Harley Baker）和太太赞叹不已：“太出色了！是如此的契合，扩展了舞台的深度和维度。让我觉得舞台上呈现的是整个宇宙。”

海外学员正法修炼活动简报

【法国】 巴黎法轮功学员十月十六日和二十三日连续两个周六在夏特蕾（Chatelet Les Halles）地铁站举办了法轮大法信息日活动。其间，法轮功学员演示法轮功五套功法，向民众讲述法轮功真相，揭露中共对法轮功学员活摘器官的罪行，并征集签名反对中共迫害。雅柯比（Yacobi）是摄影师，他说：“中共要让人害怕来保持它的权力。他们使人害怕，是因为他们自己害怕，因为人民是强大的，他们只是少数。”他接着说，“中国人民也应该觉醒，为了下一代不再承受同样的困难。”最后他表示：“唯一要做的，就是继续抗争，把信息传递出去，让所有的人都知道。”

【瑞士】 瑞士法轮功学员二零二一年十月份的每周五和周六都在斯德哥尔摩市中心老城区的诺贝尔博物馆前举办活动，让当地民众及来自世界各地的游客有机会了解法轮功真相。许多人饶有兴趣地观看功法，有的当场学功，有的仔细阅读展板上的信息或与学员交谈。有民众对学员说，“很高兴在这里得到了真实的资讯，你们这个时间、地点选得真好。”两位大陆女留学生很是震惊，不由自主走上前来了解，学员向她们讲述法轮功真相，揭露中共迫害法轮功一系列的谎言和欺骗，两人认真的听、不住的点着头表示认同。

【比利时】 布鲁塞尔欧洲媒体俱乐部十月二十七日召开主题为：“中国——强摘器官与中国共产党”研讨会，作为会议议程的一部份，法轮功学员受邀在会议开始前，在附近公园展示功法。研讨会发起人之一，“国际捍卫自由与权利联盟”成员安迪·维莫，与学员一起炼功一个半小时，他深感法轮功带给炼功者平静的心态，和真、善、忍指导下能够使道德回升的社会效应。《今日欧盟》编辑、驻布鲁塞尔记者加利·卡

特莱特 (Gary Cartwright) 说, “当听到活摘器官的时候, 我不愿意相信。当我开始就此做调研的时候, 不夸张地说, 有时候我得合上电脑, 站起来深吸几口气。这是我所见过的最不人道的政策。老实说有时候我甚至觉得愧疚, 因为这种事情就在我们的眼皮底下发生。”

【欧洲议会】 欧洲议会议员、人权律师和专家以到场或连线的形式参加了研讨会, 并聚焦中共对法轮功学员的迫害。欧洲议会前副主席爱德华·麦克米兰-斯考特 (Edward McMillan-Scott) 通过视讯在研讨会发言说: “越来越多的证据表明这 (活摘器官) 构成了群体灭绝。” 由杰弗里·尼斯爵士 (Sir Geoffrey Nice, QC) 主导的“中国法庭”以及萨米提供的证据, 也说明中共对法轮功学员和维吾尔族囚犯活摘器官确实构成反人类罪。

【日本】 日本中部地区法轮功学员十月二十四日, 在名古屋市 (Nagoya-City) 最繁华地段——荣 (Sakae) 的喷水附近集体炼功、向过往行人发送法轮功的真相资料, 向世人讲清法轮功真相、揭露中共活摘法轮功学员器官的罪行, 并征集声援全球诉江的签名。一位看起来六、七十岁的老先生签名后, 对法轮功学员连声说: “我支持你们! 加油! 我支持你们! 加油!”

【台湾】 云林法轮功学员在二零二一年十月二十四日在西螺川田府邸举办一日学法, 学员们针对实修及大法弟子的责任与使命的认识与理解, 在法上进行学法交流。上午分成六个小组学法交流, 学员发言踊跃, 纷纷在向内找、心性提高及得法的喜悦等交流心得, 比学比修互相促进, 携手助师正法。下午全体学员聚集在活动中心大组学法交流, 几位同修上台交流他们在参与各个项目中, 去执著、证实法、讲真相的修炼体会, 激励在场的学员更坚定实修。

尼亚加拉瀑布游客学炼功法 感动落泪

【明慧网】由加拿大多伦多法轮功学员坚守的尼亚加拉瀑布炼功点，每天都吸引很多游客到此学炼功法和了解真相，他们都非常庆幸在如今人心惶惶的世界中，能找到这么祥和平静的地方学炼这么神奇的功法，有的游客学完功法后感动的流泪；有的赞叹法轮大法太棒了；有的表示一定继续认真炼下去；还有不少游客纷纷签名支持法轮功学员反迫害。

当学员在炼功点上炼功时，一位年轻的女士径直走到炼功场主动要求学功，学员便开始从第一套功法教起来。这位年轻游客学得很认真，很投入。虽然是第一次炼，动作却做得非常标准。第二套抱轮动作要求时间比较长，可是这位游客基本上都跟着学员一起完整地炼了下来。

炼完第二套功法后，学员发现这位女士正双手掩面蹲在那里哭泣，学员很惊奇，连忙跑过去询问。这位女士满面泪水却洋溢着幸福的微笑，抬头看着学员说：“不知道为什么，心里就是一种莫名的感动，仿佛自己找到了丢失很久很久的东西（指大法），突然就控制不住自己的情绪大哭起来，觉得自己太幸运了，太幸运了……”

西人女士阿曼达（Amanda）居住在尼亚加拉瀑布市，在瀑布旁的赌场工作。学员十月十四日在真相点做功法演示打坐时，她静静地在学员身边的一个坐垫上坐了下来，学员于是就给她介绍法轮大法。她说：“一直看见你们在这里炼功，非常平和、美好，总想过来尝试，今天终于有机会了。”她说自己一只胳膊摔伤过，现在还经常疼痛。

学员建议她一起打坐，看她很快入静，并炼了半个小时左右。结束后，阿曼达告诉学员：打坐效果非常好，浑身舒服，

胳膊也不疼了，她很想认真地坚持炼大法。于是学员告诉她法轮大法还有书：《转法轮》，这书是指导人往高层次修炼的。学员建议她先看书，并告诉她上网可以看免费的电子书和师父的教功录像。阿曼达说自己喜欢看书，并请学员帮她请一本英文《转法轮》。

十月三十日，当学员刚刚到炼功点，阿曼达就来找学员一起炼功，并请学员示范标准的炼功动作。她很认真地跟学员一个动作一个动作的学炼、纠正，直到完整的炼完五套功法。她表示一定会认真炼下去。

海外一周灾情简讯

美国西岸遭遇强风暴袭击 加州降雨量破纪录

【明慧网】二零二一年十月二十四日，太平洋上空的“大气河流”（Atmospheric River）和“炸弹气旋”（Bomb Cyclone）引发了一场猛烈的风暴，袭击北加州，并在西海岸的大片地区带来大雨、破坏性的大风、洪水和泥石流，加州降雨量破纪录，其中沙加缅度（Sacramento）降雨量达5.44英寸（138.2毫米），打破了自一八八零年以来的单日降雨纪录。

太平洋瓦电（PG&E）报告称，六十四万六千户家庭和企业断电，但大多数在周一之前恢复了供电。当地野火的威胁受到了遏制。据《旧金山纪事报》（San Francisco Chronicle）报道，这场席卷旧金山湾区的风暴，是一九五零年以来第三强，也是二十六年来最强。

小知识：炸弹气旋（bomb cyclone）

当中纬度气旋迅速增强，大气压在二十四小时内下降至

少24毫巴（压力量度）时，就会发生炸弹气旋。气压越低，风暴越强。

日本海底火山喷发大量浮石 冲绳海滩成灰色

日本放送协会（NHK）表示，日本小笠原群岛的海底火山“福德冈之场”，在二零二一年八月十三日大规模喷发，喷出约三亿至十亿吨岩浆，岩浆不但形成两座岛屿，还有大量浮石随海流向西漂流，从十月中旬起陆续漂流到冲绳本岛，目前已对渔业及观光业带来影响。截至十月二十五日，已有约七百五十艘渔船担心浮石造成引擎故障等，未能出海作业。冲绳及附近多处海岸均因大量浮石冲上岸而变成灰色，专家表示，恐要一到两年才有办法恢复原貌。

强风致澳大利亚维州五十万户居民断电

二零二一年十月二十八日夜晚，澳大利亚维州遭强风袭击，导致大面积停电，许多大树被刮倒，一些住宅被倒下的大树砸毁，还有一些建筑物的屋顶和阳台被强风吹掉。维州首府墨尔本港口一摞摞原本整齐叠放的集装箱也被强风吹倒。十月二十九日早晨，墨尔本录得时速高达一百公里的强风，南峡岛的风速也一度高达每小时一百四十三公里。

据《时代报》报道，维州大约有五十万户家庭断电，电力公司表示，一些断电用户可能整个周末都无法恢复电力供应。维州紧急救援服务局（SES）十月二十九日表示，他们在过去二十四小时内收到了近一千二百通求助电话，其中近九百通电话与大树被风刮倒有关。▲

上海七旬孙卓英第三次被非法判刑

【明慧网】上海市浦东新区七十岁的法轮功学员孙卓英，二零二零年十二月九日被上海市公安局浦东分局国保入室绑架、构陷到奉贤区法院，于二零二一年十月二十六日被非法开庭，被非法判一年半。这是她第三次被非法判刑。

孙卓英修炼法轮功后，按真、善、忍原则做好人，身心健康。在中共邪党对法轮功的迫害中，孙卓英曾一次被非法劳教、两次被非法判刑，累计被非法关押十一年半，在上海市女子监狱遭受种种折磨，二零一六年五月出狱时，浑身疼痛难忍，连走路都走不动，睡不能睡，坐不能坐，吃不能吃，一只耳朵已经被迫害几乎听不到声音，身体极其衰弱，家人不得不把她送到医院救治。

二零二零年十二月九日，孙卓英被上海市公安局浦东分局国保、航头派出所警察入室绑架、构陷。

孙卓英被非法关押在上海市浦东新区看守所，二零二一年一月十六日被非法批捕，后被构陷到上海市奉贤区法院，主办法官是朱秦。二零二一年十月二十六日，孙卓英老太太被奉贤区法院非法开庭，被非法判一年半。

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

【辽宁】大连市法轮功学员任海飞、孙中丽，被非法关押构陷一年多，二零二一年九月八日、九月二十三日两次被大连甘井子区法院非法庭审，十月十四日，任海飞被非法判十年并勒索罚款十万元。孙中丽被非法判七年、勒索罚款七万元。目前他们正在提起上诉。

辽宁沈阳市康平县法轮功学员艾艳静，二零二一年六月二日被沈阳市辽中区法院非法开庭。现在得知她已被非法冤判五年，被勒索罚金一万元。现她已上诉。艾艳静二零二零年十月二十九日晚在家中被镇南派出所警察绑架。

【河南】南阳市法轮功学员王伟，二零一九年八月三十日被绑架、非法关押在南阳看守所，二零二零年十二月三十日被宛城区法院非法判刑九年，上诉被非法驳回，于二零二一年十月十一日被劫持到郑州监狱。与王伟同时被绑架、枉判的南阳市法轮功学员有二十七人。

河南许昌市建安区法轮功学员潘玉环、杨新红，被非法判刑三年后上诉，二审维持枉判，二零二一年十月十二日被劫持到河南省新乡女子监狱迫害。两位女士二零二零年八月二十二日发放真相资料时，被桂村乡派出所警察非法抓捕、抄家。

【山东】淄博市法轮功学员王丽、崔红卫，二零二零年十一月十一日被绑架，非法关押在淄博市看守所，二零二一年五月份在淄博市淄川区法院被非法庭审；七月份均被非法判刑七年。

【天津市】北辰区大张庄乡法轮功学员刘连坤，被绑架、非法关押在北辰区看守所两年多，近日据悉已于二零二一年十月被非法判刑五年，现被非法关押在天津市滨海监狱。家属至今没有接到任何通知。

【四川】遂宁市蓬溪县群利镇法轮功学员唐素琼，女，四十七岁左右，群利镇小学教师，被秘密关押近一年。目前，家人得知，唐素琼被非法判刑三年，已被劫入成都龙泉女子监狱迫害。

【黑龙江】大庆采油五厂法轮功学员王景翠，七十九岁，二零一九年十一月在赶集讲真相，被大庆市红岗分局五个警察绑架、非法抄家，取保候审回家，二零二一年五月八日被红岗分局六个警察从住处绑架，非法关入大庆市第二看守所。十月十五日家人打电话询问老人情况，才得知她已被大庆高新技术产业开发区法院诬判四年，被勒索一万元，从银行卡中强行提走。

【上海市】浦东新区七十岁的法轮功学员孙卓英，二零二零年十二月九日被上海市公安局浦东分局国保入室绑架、构陷到奉贤区法院，于二零二一年十月二十六日被非法开庭，被非法判一年半。这是她第三次被非法判刑。

【山西】太原西铭乡法轮功学员冀德莲二零一四年五月被万柏林区警察绑架，被冤判三年，被迫流离失所，二零一七年六月二十二日被警察绑架，后被劫入榆次女子监狱，二零二零年出狱时，瘦得皮包骨头，肚皮上凹进去一大块，呈黑色，于二零二一年十月中旬含冤离世，终年七十九岁。

【云南】昆明法轮功学员王汇真女士，曾经多次被邪党绑架、抄家、关押，劳教、判刑三次，遭冤狱达十五年。王汇真第三次被关押在云南省第二女子监狱期间，受尽各种折磨，出现严重腹水；二零一七年出狱回家后又不断遭到西山区国保警察和西山区东陆派出所警察骚扰、绑架，情况越来越严重，于二零二一年五月含冤离世，终年六十四岁。

河北平山县政法委书记 尹惠强上任两个月被免职

【明慧网】河北省石家庄市平山县中共常委、政法委书记尹惠强，自二零二一年七月上任后，继续执行江泽民迫害法轮功的政策，对辖区内法轮功学员绑架、抄家、骚扰，遭现世报应，上任刚刚两个月即被免职。据悉，尹惠强用“滚”字回复群众短信，引起广泛关注，九月十四日被停职检查，随后被免职。

中共政法委是凌驾于公检法司之上、破坏法律实施的邪恶组织，自一九九九年中共发动对法轮功的迫害，二十多年来，政法委操控公检法司疯狂迫害修心向善的法轮功学员。尹惠强自七月任职平山县政法委书记后，短短两个月内，平山县发生了多起迫害当地法轮功学员的事件，尹惠强负有主要责任。

吉林通化市原公安局长 纪凯平遭报被查

【明慧网】据大陆消息，吉林通化市政协主席、市公安局原局长纪凯平涉嫌严重违纪违法，目前已经被查。自二零一一年八月任通化市主管政法工作的副市长以来，纪凯平是当地直接指挥迫害法轮功的推手、操纵者。他任职通化市公安局局长长达八年，任副市长长达四年，对通化市法轮功学员犯下累累罪行。

纪凯平，男，一九六三年生，吉林汪清人，曾任吉林省公安厅办公室主任，指挥中心指挥长。二零零七年八月，任吉林省通化市公安局党委书记、公安局长。二零零八年二月，任通化市长助理、市公安局局长。二零一一年八月，任通化市副市长、市公安局局长；二零一五年八月任通化市政协书记、市公安局局长。

沈阳公检法制造冤案 刘刚利家属控告相关责任人

【明慧网】沈阳市法轮功学员刘刚利于二零二零年十二月八日遭绑架、构陷，二零二一年八月十日被沈阳经济技术开发区法院枉法判刑四年六个月，并被勒索人民币一万元。刘刚利依法上诉，二零二一年十月二十一日，沈阳市中级法院作出“维持原判”的终审枉法裁定。刘刚利本人及家属将继续申诉。

刘刚利今年五十六岁，曾受病痛折磨卧床两年，二零零八年修炼法轮功后，疾病不翼而飞，获得健康。她按照真、善、忍的标准要求自己，人变得善良温柔，家庭温馨和睦。因为与人分享法轮大法的美好，二零一四年刘刚利被沈河区法院非法判刑三年。

二零二一年疫情期间，刘刚利将《面对瘟疫，逃生有秘诀》的资料无偿赠予世人，希望人们平安躲过瘟疫，却被恶意构陷、再遭冤判，身陷囹圄。

从刘刚利被绑架到批捕、起诉、一审判决及终审裁定，她的家属亲历和目睹了公检法办案人员在构陷此案过程中，公然违法违宪、刻意隐瞒真相、罔顾事实和法律、蓄意陷害、枉法强加罪名、故意制造冤假错案。参与此案的公检法人员严重失职、渎职，肆意践踏法律和人权，已经涉嫌构成滥用职权罪、徇私枉法罪、非法剥夺公民宗教信仰自由罪等。

刘刚利的家属已将制造刘刚利冤案的相关责任人控告、举报至最高检察院、纪检监察委员会、国家信访局等部门，并将持续控告和举报，追究参与者的刑事责任，为刘刚利讨回公道。▲

修出“为他”的一念 顽固的“自我”瓦解了

文：大陆大法弟子

【明慧网】同修A，年近八十岁，是当地一九九九年前的义务辅导站站长，九九年后一直参与协调工作。A三件事一直做的非常好，可就是“自我”很强，她认准的事一般人说不通她，只有被她说通的份。同修都知道她这样后，所以有些事情就不和她交流了。有时，明知道她一件事说的不在法上，也没有人敢去和她交流。

几年前，A从车子上摔倒后，腿没有完全恢复，后来渐渐的由于形像问题就不过多出去了，但是同修们有什么问题都会去找她商量。

本地一名同修被迫害的流离失所，有同修提议做揭露当地迫害的传单，内容整理好后，给A看哪里需要改，A看后说整篇文章得需要从新写。但是给其他的同修看，有的同修只是提出了某个地方应该换个说法。后来把一些同修叫到一起参与了修改的建议，达成一致的观点修改好后，又拿给同修A看。A还是说她的观点，这个地方表现的情重，那个地方不应该这么说，这个地方不合适，那个地方也不合适，不应该把事情的经过写的这么详细，整件事情用几句话一笔带过就行了。同修B向她解释个人的理解：这里为什么这么写，那里为什么那么写。同修A立刻就不高兴的说：我说的不行，那你们就看着办去吧！

B把A的情况告诉了负责此事的同修C，C说既然她这样的说法，那就没办法沟通，别人不是都没意见吗？那我们就做吧，不要管她的意见了，因为观念和思路差的太多，没办

法融合在一起。简单几句话哪能把警察的各种违法情节和事情的来龙去脉说明白？她没文化，可能对写作的形式不理解，她又一向认为自己的观念对，也确实不好沟通。我们就不管她的意见了。不能为了她自己，改变了别人都认可的事情。

于是就开始做了，后来A亲自给C写了一封信，说不应该那么写，就应该写几句话概括一下就行了和她自己的种种认识。C收到信后，不仅没觉的A提的意见不对，反而觉的是自己错了，没有对A负责。A心里对此事还不满呢，自己却是没事了一样的该干啥干啥了，没有考虑A的感受。所以，C立即就给A回复了一封信简单的说明了自己对此事的认识，写了一页多。

后来她又想：为什么A给她写信过来？是因为在A的问题上，她没有修自己，遇见困难就绕开走了。于是她向内找自己，通过此事对A是什么看法？答案是：觉的她不可理喻，她提出的问题都是可笑的，她小学文化怎么能懂得写文章的方式及思路？自己不懂还得让别人都听她的，真是太自我了。想到这里，她突然发现这不是向外找吗？同修虽然在这方面认识欠缺，但是她二十七年如一日的晨炼，我做到了多少呢？同修吃苦的精神、对法的坚定成度、对三件事的态度、我差的是多远哪？为什么看到同修的这点自我就感觉不屑呢？她觉的她应该对同修A负责，不应该让A产生不满的情绪，或是负面想法，要为同修负责，为整体负责。

于是她就又从新写了一封五页的信。把针对整理当地传单的详细经过及心里想法完整的说了出来，加上引用师父关于配合协调方面的讲法。她的目地是要同修A理解她们的做法，懂得她们的用意，不要对此事产生不满的想法，同时真心希望她能不执著自我，提高上来，配合整体，因为都是为了救度众生。

C在信的语气、用词上反复修改，尽量达到纯善无私的表达。直到凌晨一点觉的满意了，给同修A在信箱转发了过去。同时也发正念清除同修间的间隔及阻碍当地传单广泛流传的一切邪恶因素。没想到，A看到信后说：C说我自我，我就向内找自己，让自己放下自我，配合整体。我再看整理的当地传单，觉的同修整理出来多不容易啊，而且整理的这么好，上下这么连贯，这传单太好了，一定能起到救人的作用。先给我拿五百份来吧，我出去发。后来同修给她送去后，她说她还要，她要大量的发。她现在不仅自己出去大量发，还带动别的同修去发。

C听到A的一百八十度大转弯后，觉的太不可思议了，让她半天都回不过神来。C不仅吃惊于她对传单态度的转变，更震惊于她能放下长期的自我的改变，这种改变只有在大法中才能出现。这种激动的心情也只有大法弟子才能理解。

同一份传单，开始同修A还写信来说哪哪都不行，需要从新写。而同修C向内找后，转变了对她的看法，真心的希望她能放下自我，参与到整体中来；只是为他的一念，就让同一份传单、同一个人有相反的态度：从意见最大的一个转到最支持的一个。况且她的自我是很多同修都公认的，都觉的象花岗岩一样不可碰触的，对她无可奈何的。原来这么多年是我们这里的同修都错了，都没有在这个问题上向内找，其实这是表演给我们看的假相，或者就是为给我们当地学员看到后修自己的，可我们都被这种假相迷住了，向外找，而不去找自己。师父看我们对此事长期不悟，借此事件又给了我们一个提高的机会，一个认识修炼内涵的机会。

向内找，修出“为他”的一念，顽固的“自我”假相瓦解了，这就是佛法的力量！

希望同修间出现的间隔，或看到对方的不足，一定不要

给同修下定义，因为那是让我们修自己的。因为找自己的错误难，看对方的缺点容易。我们改变了，同修也会改变。

让我们珍惜法缘！实修自己！真正的起到救度众生的作用。不对的地方，请同修慈悲指正。

对向内找的一点体悟

文：大陆大法弟子

【明慧网】每次上明慧网都能从同修的交流文章中得到启发，所以也想把自己向内找的一点体悟写出来跟大家交流。有悟的不对的地方，请同修指正。

我于一九九七年得到《转法轮》，也许是机缘没到吧，直到二零一二年才正式走入大法修炼。

师父讲：“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。”^[1]刚刚走入修炼，当学到这段法时觉的很重要，就背了下来。悟到修炼的重点是去人的执著心。所以，每次发正念时就把执著心都清除一遍，如：彻底清除显示心、欢喜心、妒嫉心、争斗心、怨恨心、着急心。心里想：不管有没有这些心我都把它们清除一遍。

一、修炼日记

走入修炼后，为了每天都能做好三件事，我就制定了一个作息时间表，记录哪一项做到了，哪一项没做到，没做到的找时间补上。因此，养成了记修炼日记的习惯。

每天晚上回忆这一天工作生活中遇到的人、事、物，哪件事让自己心里不舒服了，就把造成不舒服的事写下来，然后参照学法时师父是怎么讲的查找哪里不合法了，对照查找都有什么执著心，写上“去掉某某心”，最后再写上怎么

做才是符合法的。以后再遇到类似的事情就知道怎么做才是对的。

比如别人夸我时，找自己有没有显示心、欢喜心、证实自我的心；别人说我不好时，找自己有没有怨恨心、争斗心、妒嫉心；有异性对我示好时，找自己有没有情、色、欲等等。找到了就清除掉它们。

二、师父恩赐我一把打开心锁的金钥匙

师父讲：“修炼人嘛，向内找这是一个法宝。”^[2]

凡事向内找已经成为一种习惯，随着不断的向内找，对法的领悟也在不断的提高。二零一七年末，在参照法理向内找，找对执著心后，师父恩赐我一把打开心锁的金钥匙。

师父讲：“修炼就得在这磨难中修炼，看你七情六欲能不能割舍，能不能看淡。你就执著于那些东西，你就修不出来。任何事情都是有因缘关系的，人为什么能够当人呢？就是人中有情，人就是为这个情活着，亲情、男女之情、父母之情、感情、友情，做事讲情份，处处离不了这个情，想干不想干，高兴不高兴，爱和恨，整个人类社会的一切，全是出自于这个情。”^[1]

记的修去夫妻情时，比较难。在剜心剔骨的痛苦中，不断的背这段法，有时边流泪边背，渐渐的心中不那么痛苦了。随着法理渐渐的清晰，向内找中我问自己：我是谁？他是谁？他是我的吗？归我管吗？答案是否定的：他不是我的，我也不是他的，我们都是师父的弟子，我们的一切都由师父说了算！放下自我，放下一切七情六欲。悟到这儿，心里不那么痛苦了。

第二天早上，在炼第五套功法时，我看到一把金钥匙横在左胸前，若隐若现的、一动一动的，看到它就知道这是打

开我心锁的钥匙，只一想，钥匙就对着心的部位一转，随着心门的打开，一下子喷涌出无数的人心：名、利、情、色欲、恐惧、自卑、消极、抵触、自私、妒嫉、怨恨、假、恶、斗等等，这些人心在涌出来的一瞬间就解体了。此时，整个身心轻松无比，感觉身体变小了，当时有一念：人中的一切执著心都解体了，都没了。再看对面双盘坐着的丈夫（同修），觉的他离我很遥远、很遥远，再环视周围的一切，都离我很遥远、很遥远……仿佛整个世界都已经和我没有任何关系了。

三、自己修好了，身边的一切就好了

师父讲：“常人不知道“相由心生”的这一层意思，其实就是自己的因素改变了自己的环境。修自己、向内找，这些话我说的都特别明白、特别清楚了，（笑）可是没有多少人能够重视这件事。就包括大法弟子做的事都是这个情况。”^[3]

在不断向内找中，我发现身边许多情况都是自己的心招来的。比如，在单位，有的同事莫名其妙的就对我态度不好。我不去想是什么原因造成的，也不看谁对谁错，就是向内找自己，一定能找到对她的执著心。比如有妒嫉心、看不上别人的心、怨恨心、争斗心、攀比心等等。找到后，清除掉执著心后，再见到她时态度就会好转。真的很神奇的，我也不用跟她交流解释，只是把对她不好的想法（执著心）修掉就好了。

有一同事A（以前做过“三退”），真的是干啥啥不行，一个月前，却当了我的上司。因为没有工作经验，所以老是挨领导批评，这时我就越发的看不上他。他对我的态度也不好，我就更讨厌他，话都不想跟他讲。我知道这是不对的，就深刻向内找：有妒嫉心、怨恨心、争斗心、瞧不起他的心。

师父讲：“你要不能爱你的敌人，你就圆满不了。”^[4]我

就在心里告诉自己：要善待A，不要怨恨他，师父让我慈悲众生，我就要慈悲众生，我不是怨恨众生来了，我是救度众生来了，所以我必须善待他。这样不断的在心里念着。感觉到心里不那么讨厌他了，不那么看不上他了。我又接着在心里念“善待A”，直到内心平静，再想他时也不讨厌他了。

第二天，看到他被领导批评，我就把自己多年的工作经验详细的告诉他，并说：以后再遇到难事，就跟我说一声，看看姐有没有更好的办法帮到你。他很感激的说：姐，听了你的一番话，如醍醐灌顶一样，明白了许多工作上弄不懂的事，谢谢姐。其实他的好多表现都是我曾经有过的，我的心就象一个剧本，他把我心中的这些执著心演绎出来给我看，让我发现我的执著、去掉执著。所以，我真的要好好谢谢他的！

就这样，在我修去妒嫉他的心后，我真心的愿意帮助他了。再跟他讲大法真相时，他也能耐心的听了。

当然，我这样做是明白了师父讲的法理，讨厌他、烦他、看不上他都是错的，是因为有人心才会有那样的看法。作为修炼人，就要按照法中的要求做，更重要的是我要为他是否能真正得救着想啊，虽然他以前同意三退了，可我讨厌他的言行也许会让他对大法产生不好的想法，那样的话，我不能救了他反而是害了他。

作为大法弟子要站在高层次上看问题，要明白不管是男是女，是老是少，地位高低贵贱，他们的外表是满身执著的普普通通的一个人，可实质上，他们是为得法得救而来的高层次的生命。所以，不看众生的表象，就是想办法让他能明白真相得救，甚至有缘得法修炼，这才是我们要做的。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 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〉

[3] 李洪志师父著作：《各地讲法十》〈在大纪元会议上讲法〉

[4] 李洪志师父著作：《澳大利亚法会讲法》

八零后：感恩师父给我修炼的机缘

文：河北大法弟子

【明慧网】我是八零后，父母是一九九八年就开始修炼大法的老弟子，而我是二零一八年六月才开始修炼的新学员。

一、修大法后，病症消失，记忆恢复，身心重获健康

我在得法之前的十多年间，从患轻微的颈椎病，到后来一年年的加重，再后来不得不找医生看病，可是只缓解不除根，我生活在头晕、头沉、记忆力衰退的病痛折磨中。再加上脾气不好，争名夺利，总觉的过的不尽如人意，和丈夫经常吵架，生活的很不幸福。

最刻骨铭心的是二零一七年三月的一天，我和朋友作伴去商场买东西，一进商场门，看到里面来回走动的人群，突然一下子头晕起来，伴随着四肢无力，记忆也没有了，朋友帮我找个地方休息了片刻，强撑着打车回到了家。竟然发现连饭都不会做了。丈夫不得不从外地回来陪我开始了寻医问药之路。中医、西医都看过了，吃药、打点滴、按摩，看风水的都找了，钱都花去快两万了，却不见好转。

经过一年的折磨，我感觉大脑被一层薄膜包裹着，不能思维、不能想象，看外面都是黑的，有时也听不懂别人说话的意思，脑袋简直就象被禁锢在黑暗的牢房中一样。那种滋味是用语言形容不了的。我觉的自己得的是世界上都治不了的病，感觉好象生命走到了尽头，随时都有轻生的念头。

治疗期间，妈妈也劝我学大法，可我觉的自己忙于挣钱养家，没有时间学法，其实还是寄希望于医生能治好我的病。可是现在走投无路，妈妈说只有大法能救你了。在别无选择的情况下我选择了学大法。

经过半年多的努力学法、炼功，我的病居然慢慢的好了，虽然这中间也经历了难以承受的消业过程，但有师父的加持，我熬过来了。半年下来，身体、脑子里不舒服的症状全消失了，记忆也恢复了，整个人满面红光，精神焕发。关键是我觉的自己好象脱胎换骨了一样，人变了，观念、性格全都变了，真是身心愉悦呀，原来大法这么神奇呀！只要无所求的去读师父的法，病不但能好，而且已经走上了师父安排的修炼之路。

二、十六年从未说话的二婶子明白了真相

之后的日子里，我每天除了学法、炼功，也贴不干胶，送传单。我也想和老同修一块出去面对面讲真相，把大法的神奇与美好告诉世人，让他们生命得到救度。去年我开始和老同修出去学讲真相，时间长了逐渐的我一人出门也能给人讲真相、让他们三退保平安了。

弟子有愿望，想救人，师父就加持我的正念，给我打开智慧，我陆续也劝退不少人。特别是去年年底“武汉肺炎”的发生，更增加我救人的正念。我想众生命在悬崖边，生死关头，我必须去救他们，我们大法弟子才是他们的希望，这是历史的责任，众生的期盼，如不珍惜，机缘一过，后悔晚矣。

修炼两年多来，在我身上发生了很多师父慈悲点悟与修心后的美妙的展现，最令我难忘的是二零二零年疫情封村解封后，给我爸的弟媳妇、二婶子讲真相的事。

十六年前，我家和二叔家因为矛盾结下了深深的仇恨，断了来往，两家大大小小的人见面都象仇人似的，从不说话。修炼以后学师父的各地讲法，从法中明白如果不能爱你的敌人，就不能圆满。得法初期我梦中梦到二叔，悟到是师父点悟我要修去对二叔二婶的仇恨心。话虽这么说，毕竟也生疏

了，见面也少，不知怎样做才能真的修去这颗心。弟子有了这个愿望，一切都在师父的巧妙安排与慈悲加持下才能实现完成，才能使心性升华。

我得法晚，总觉的自己学法少，修的慢，就萌生了想参加县里同修开的心得交流会的想法，想看看那些修的好的老同修，听听他们的修炼心得，肯定对我的提高有帮助。一天我终于到了县里，见到素未谋面的同修，他们大部份是我的长辈，我们盘腿坐下开始轮流读《转法轮》第六讲。由于我平时有个不好的心，人多的时候好紧张，快轮到我了，我不由的紧张起来，这可怎么办？就在这时忽觉的慈悲的能量场把我包围，紧张的状态没有了。我的心里平静极了，心态祥和。我第一次体会到了融进大法能量场的美好。

第二天我的状态还是那么好，我打算去娘家串亲戚，带上真相小册子和卡片。回娘家得路过镇上，我拐到了一个朋友那里给她讲真相，并拿出真相资料让她多了解了解（可惜她到现在也没有三退），离开朋友住处，我往娘家走，身心愉悦，看谁都那么的可亲，看周围的一切好象有点立体感，走在路上我救人的正念很强。见到的每个人都觉的他们生命多么可贵，都应该讲真相给他们听，我走到那条通往舅舅家的南北大马路上，远远的看见我的妗子。妗子以前不太理解大法，我拦住了妗子告诉她：你看武汉肺炎来势凶猛，也是在警示我们这个地方的众生，末劫大淘汰时，只有常念“法轮大法好，真善忍好”，明真相三退才能保命。我劝她回家一定要全家人都念这九字真言。妗子高兴的答应了。

我望着妗子走的方向，远远的看见对面来了两个人。走近一点才知道其中那女的是我那十六年从未说话的二婶子。那时我看着二婶子也是那么的可亲，生命可贵，也是陷在迷中的众生。我的心里只有一个念头：我要给她讲真相。

由于我那时戴口罩，二婶子没看到我，从我身边走过。她腿疼走起路来一拐一拐的，可是她骑上电动车走的很快，我落在她后面很远，我加速追赶她，快到娘家村口时我追上了她，我和她并排骑车，毫不顾忌的和她打招呼。那时我心里啥感觉也没有，觉的和她一点隔阂也没有了，只是觉的和她成为一家人就是来给她讲大法真相救她来了。我果断的拦住二婶子，说让她靠边停一下，给她说几句话，她好象认出了我，但好象不敢相信是在跟她说话，就说：我认不出是谁，你摘下口罩吧。我把口罩往下一拉，二婶子说：原来是二侄女啊！咱们这么多年不说话，你今天怎么变白了？也漂亮了。我说我是学法轮大法学的，一年前也有病。我说：听说你腿也疼，回家常念“法轮大法好，真善忍好”也会好转的，后来我又给她讲真相，做了三退。

这件事过后回到家，那时发生的事好象做梦一样，我怎么有勇气跟一直视为敌人的二婶子讲真相呢？我都不敢相信，要是在平时救人正念不足的情况下根本做不到。第二天我悟到：只要弟子救人心急，正念足，全都是在师父的巧妙安排与慈悲加持下才能完成。后来过了几个月，我奶奶去世了。在奶奶安葬的那几天，由于我妈妈按照师父的话做，放下怨恨，与二婶二叔说话了，我们这个大家庭也和好了。妈妈的做法也给我们村街坊邻居留下了好的口碑，说我妈以前性格那么刚烈，从不低头的人不是学法轮功绝不会这么做的。

跟随师父走到现在，我象一个学走路的孩子，从开始的跌跌撞撞，无时无刻不在师父的点悟与扶持下，到现在能自己走在神圣庄严的修炼道路上，千言万语也表达不了我对师尊的感恩。

师父的点化：“救人急迫！”

文：中国河北大法弟子

【明慧网】前段时间，我一直开的一辆车的驾驶座边的车门打不开了，连续好几天打不开。开不开门的事很少见，无奈只能从副驾驶座那边进出。

找到修车处，维修人检查后说可能是里面的线路问题，得拆开大修，今天没空，改天你再来，或者到别处问问。我没到别处问，想起师父讲的“向内找”的法理，就从法理上找原因：因自己开车方便自由，之前我经常驾车载着同修到各村镇发放真相资料。九月份后因忙于各种事物和打印真相资料，有近一个月没与同修一同出去讲真相救人了。可这是每天必须做的三件事之一，我没做好啊！

悟到就要做到，当晚我就与同修约好第二天一起出去讲真相。

第二天上午去讲真相的路上就车门打不开一事与甲同修做了交流。同修说：“我也觉的是你悟到的这个原因。昨天我的播放师父讲法的小音响突然不响了，充电后也没反应。你不说这件事，我也会跟你提出这个事来。咱不能光自己在家学法，只顾自己提高，也得想着众生在等着得救呢，得出去啊！这不，昨天你和我说今天一起出去讲真相，今天早上我的那个小音响就恢复正常了！”

同修还说：你这是悟对了。按理你那车门现在应该能打开了。

会这么立竿见影吗？我有点犹豫，但在法上看就应该没问题。我说：“嗯，按法理来说，我悟到了，车门是应该可以打开了，等我回去试试。”

就这样，讲完真相回家后，我就试着去开车门。开了一

下没打开，我又有点犹豫，但脑中立即出现：“灭掉让我不信师不信法的坏念头！”就从副驾驶座位那边进到车里，坚定了自己的一念：“车门能打开！”一按解锁键，车门打开了！车门好了！激动的心情无以言表，直在心里说：“谢谢师父！谢谢师父！”

说是一件小事，本来看上去是一件麻烦事，因普通情况下车门坏了，就得找修车行维修，而我和同修从法上悟和做，车门自己就正常了。从修炼上来说，是因为自己做的太差，不重视讲真相，连为我讲真相用的宝驹都在抗议了。

师父如此明显的点化，可见讲真相救人的急迫！

师父说：“大法弟子活在世上就是修炼好自己、做好助师救人的历史使命；当今的人类社会还存在，就是留给大法救人的，还不清醒吗？！”^[1]

与同修共勉，请同修指正。

注：

[1] 李洪志师父经文：《猛喝》

能成为一名大法弟子是多么的幸运

文：黑龙江省大法弟子

【明慧网】我在二零一二年有幸得法，那一年我三十二岁，修炼不到一个月，疾病全无，一身轻松。之前最困扰我的是慢性胆囊炎，我打过针，吃过中西药，还忌口两年没吃鸡蛋（因为吃鸡蛋黄会痛的厉害）；还有习惯性流产，医生说得想办法保胎。修炼后没用任何治疗，有了孩子，没有保胎，坐月子时一个月吃了二百多个鸡蛋，胆囊炎也没犯。家人看到我修炼后的变化都觉得很神奇。我真切体会到大法可以让人身体健康，道德升华。

面瘫十四天痊愈

二零一八年大年初一早上起来，我就觉的脸不一样，好象一边大一边小，左眼闭不上，一笑嘴就朝右上方歪，我吓一跳，吃早饭，不会嚼，得用手按着脸推里面的食物才行，当时孩子不到两周岁，拿个带吸管的牛奶让我吸，我不会吸，除了说话，都不好使了。啊，我要崩溃了。当时什么想法都有，想着自己才三十多岁，孩子这么小，以后怎么见人啊等等。我哭了半天，想起自己是个修炼人，开始向内找，我平时最注重这张脸了，不化妆不出门，爱美的心很重。就这样我每天坚持学法炼功等，因为在一起生活的家人都是同修，所以有担心，也有鼓励。

过了几天，稍好了一些，奇怪的是这大过年的，每年都特别忙，人来人往，大小聚会等，今年却没有这些聚会，让我能专心的修炼而不用面对亲戚朋友的担忧和疑问。对于我出现的这种“面瘫”，我相信有师在，有法在，我一定能过去。我不笑的话，基本看不出来脸是歪的，但读法很费劲，我需要很用力去咬每个字才能读准确，表面上别人看不出来。

到了第十四天的时候，同学请吃饭，怎么办？去还是不去？我就对师父说：师父啊，弟子这条命是师父从地狱捞起来的（修炼初期，我梦见自己掉到地狱要转生，是师父救了我），我不要爱美了，只要一张正常的脸，能出去讲真相救人就行。就是因我有救人的心，当时就觉的好多了。等从饭店回来，一切都好了，十四天没有任何治疗就好了。

事后和亲人说起，他们都觉的大法真的很神奇！后来我听说姑姑家弟妹同样得了面瘫，常人叫中风吧，她到处去治病，针灸了几个月才好转。

现在我不象以前那样爱美，浪费了许多时间和金钱，不擦任何化妆品，脸上是自然干净的妆容，很舒服。

还钱

在二零零四年时，公司派我去南方开发市场，因为我工作认真，公司老总也放心，把南方一个省的市场交给我。后来我和先生结婚后，在道德下滑的社会，也随着玩起了网路游戏，工作也不好好干了。当时我可以申请开发客户的资金，其中有两万元，我没有用上自己留下了，公司也不知道。后来因为修炼了，一直想着要不要还回去，又觉的时间太久了，而且是过去的事了，就又忘记了。今年过年回家，父母换床，在床底下整理出了一些我十几年前的东西，我一看是过去的照片和上班时的名片，看着名片我知道该还钱了。

因为我家买房子后，这几年手头一直不太宽裕。我查看了自己的银行卡和支付宝里一共不足两万三千元钱。我和先生说了还钱这件事，他开始不同意，但毕竟是修炼人，后来他不太高兴的说：“反正你要留五千元，平时生活还得用钱啊！”我思考了两天，自己是大法弟子，欠债还钱是应该的，我还有一张卡，前段时间看过，里面好象有几千块钱，如果还不够五千的话，我就把首饰卖了。我下决心就按大法的要求做。我在网上查了电话，联系到了原来公司老总，表明我要还钱，他都不知道这回事，而且现在公司扩大成大厂家了，不用还了，但他非常惊讶，并欢迎我有时间回公司看看，我再三坚持把钱还给了他，他说，怎么这么多，我说其余算利息，欠您这么多年，真的很抱歉！

我想：如果我有机会去，一定要回公司去讲真相的。就这样，两万元钱在十五年后连本带利还给公司了。

神奇的是，还钱后过了一天，我去查另一张卡还有多少余钱，心里还想着准备卖首饰的事。结果一查，卡里多了两万元，我不敢相信自己的眼睛，仔细看了看，是的，比我记得的多了两万元。跟先生说，他也非常惊讶！

我家也有朵小花

两、三年前，我家安装了打印机，女儿叫它“打印机宝宝”，从此我们一家修炼人，可以打印真相期刊、台历等。我和女儿去楼里发，面对面给，有时也给同修做。开始时打印机经常出问题，后来知道要修心性，慢慢的就好了很多。一路走来，都是师尊慈悲的看护着我们。

我女儿也象一朵小花，从小就听师父讲法，现在四周岁，会背很多首《洪吟》，《转法轮》书上字大部份都认识，从出生到现在从来没有因为生病打过针吃过药，每次有不舒服，就念九字真言，“法轮大法好，真善忍好”，听师父讲法，很快就好了。从一周岁多，我和另一位同修就带她出去讲真相，同修经常鼓励我。不管是严冬还是酷暑，直到疫情最严重的时候，我们都坚持出去面对面讲真相。因为有了基础和一些经验，我就可以自己带小孩出去了。

师父说，“你们在偶然中碰到的人，在生活中碰到的人，工作中碰到的人，大家都要去讲真相。”^[1]

所以我没有太多太多的想法，就是顺其自然，状态好时走哪讲哪，办事时生活中也一样。当然也有有怕心的时候，也有张不开嘴的时候，过后都很后悔。女儿也开始学着向内找，并帮我找执著心。

在写这篇稿件的过程中，更加体会到如果没有修炼大法，我现在说不上是什么样子。而现在能成为一名正法时期的大法弟子，是多么的幸运。我只有精進实修，多救人，以报师恩。

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法四》〈二零零三年亚特兰大法会讲法〉

就老年同修养老金被扣问题的交流

文：大陆大法弟子

【明慧网】老有所养是一个正常社会之所以正常的起码标准。近年来，邪党人社和社保部门以不同形式和名义“追缴”法轮功学员冤狱期间的养老金，有的地方甚至对十几年前法轮功学员冤狱期间领取的养老金予以“追缴”，却没有任何说的过去的法律依据。遭遇“追缴”的老年同修，有的几个月甚至更长时间可能一分钱的收入都没有。这种无人性的掠夺行为无疑至少构成联合国大会在一九四八年通过的《防止及惩治群体灭绝罪公约》中描述的犯罪表现。

在这里我们建议，如遇养老金当月被全部扣掉的法轮功学员，在与社保、人社部门交涉（投诉、控告、复议、诉讼等）的同时，应立即向当地的社会保障监察部门投诉举报，电话号码可以上网上搜或打114查号台查询。根据邪党冠冕堂皇的规定，社会保障监察部门起码有义务保障公民的月收入不低于当地最低生活保障标准。每个城市都有一个最低生活保障标准，比如某某市每月最低生活标准为两千元，如果同修每月退休金不足两千元，那就一分也不能扣。

当然，在任何情况下，我们都不应该主动配合人社、社保部门签署任何形式的“协议书”、“自愿退还声明”等，即使它们以“每月留出足够的生活费”为诱饵，我们也不应该接受这种强加的劫夺罪恶。

联合国大会在一九四八年十二月九日通过的《防止及惩治群体灭绝罪公约》（一九五一年一月十二日正式生效）第二条描述了该犯罪的几种表现形式，包括“致使该团体成员在身体上或精神上遭受严重伤害”和“故意使该团体处于某种生活状况下，以毁灭其全部或局部之生命”。

自从邪党党魁江泽民提出“三个月内消灭法轮功”那一刻起，江和他的党羽爪牙就已经犯下国际法的重罪“群体灭绝罪”，二十多年来邪党针对法轮功任何一种迫害手段和迫害形式都是围绕这一犯罪而实施的，包括威逼利诱的“转化”、软硬兼施的“清零”、披着学习班外衣的“洗脑”，当然更直接的是活摘、判刑、劳教，以及看似仅仅是经济形式的剥夺（所谓“追缴”）冤狱期间养老金。（详细讨论请见明慧网原文。）

在英国高中讲真相的经历

文：英国大法弟子

【明慧网】我从小和妈妈修炼法轮大法，今年十八岁，刚刚高中毕业。借此机会，我想交流在学校讲真相的经历，与同修共勉。

二零一九年，我来到了新的高中。刚来学校时，一次和我的英语文学老师在一个活动上碰到了。在聊天中，我给她讲了我家修炼大法受到中共迫害的经历。她非常触动，并邀请我给全班讲迫害真相。

她专门安排了一节课的时间给我，我特地准备了一个详细的演示文稿并打印好内容提要，给同学们讲了这些年中共是如何污蔑大法及迫害大法修炼者的。因为我们当时的文学课恰好是关于独裁政府题材的，所以同学们都很触动。对他们来说，仿佛是小说变成了现实。之后我感觉做得不足的是没有把征签的网址放上，但是总体效果还不错，其中一位同学之后告诉我，她决定写一篇关于中共迫害人权的论文作为她的EPQ。

EPQ是一个历时一年的独立项目，学生可选择的范围非

常广，例如写论文，做研究，甚至是制作影片。我灵机一动，决定做一个讲真相的记录片。这或许对专业人员来说比较容易，但对我来说，说起来难，做起来更难。我这辈子最接近纪录片还是之前《传奇时代》团队要采访房东阿姨一家。

在这个影片里，我打算描述我和另外三个小同修的亲身经历。我找到了两位同修愿意帮助我，可怎么也找不到最后一个了。眼看时间一天天的过去，我非常的焦急。

感谢师父的帮助，一次活动结束后，在回去的路上我告诉了一位同修姐姐我目前的困境。她一听，就告诉我，和我们一起走的同修哥哥就是我要找的人。同修哥哥非常热情配合，第二天他就把小时候的经历发给了我。

做完纪录片后，我发给了EPQ老师。她告诉我，她非常感动，看完第一遍后就被深深打动，又从新看了三遍。最后我的EPQ（纪录片加上演讲和论文）差两分满分，考到了A⁺。

之后，我又发给了我的西院院长，她负责管理整个学校四分之一从小学部到高中部的学生。我告诉她这个纪录片讲述了我自己的经历，这样她就可以深刻认识和了解中共迫害大法的真相，她欣然同意。

第一次，我用优盘拷贝给她，她告诉我看不到画面，不过听了一小部份。我感觉一定是邪恶在干扰。在正念加持下，我又从新拷贝给她，让她成功的看了我的完整纪录片。她和她的同事看完后非常感动。她立即找到我，希望可以把这个纪录片给她所负责的学生观看。在我毕业前夕，她在我的学生报告上写道：“作为一个中国难民，她的记录片非常有说服力，有时让人觉的她是在为中国受迫害的人发声，她应该为自己的作品感到自豪。”

随后，我开始给朋友看我的纪录片，有的无动于衷，有的感动流泪。值得一提的是，一个不太熟悉的同学突然主动

要看我的纪录片，尽管那时环境嘈杂到只能看字幕，可她却看的全神贯注。

在制作纪录片的过程中，我时常显示出人心。有人说做EPQ是为了对所报考大学投其所好，你报考经济，应该做一个和经济有关的EPQ，做这个，我还以为你将来要学法律或者是政治方面呢。我有时候就动摇了，因为我不希望让别的报考经济系的人超过我。后来，慈悲的师父点化我，我梦到我报考的学校都把我拒绝了，而另一个我很看不惯的人都被录取了。

我梦见，我那个妒嫉啊，仿佛有一条毒蛇在我心里蹿。这个人在现实中也存在，也报考经济系，做了一个跟经济有关的EPQ。我表面上没什么，其实内心看不惯也看不起她，觉的她和我天生合不来。

做完这个梦，我想起了师父在《转法轮》中所说的：“真正修道的人当中也有这个反映，互相之间不服气，争斗心不去，也容易产生妒嫉心。”^[1]

我猛然意识到我的争斗心非常强，每天想着考个好大学好专业，将来找个赚钱多的工作，出人头地。我意识到我的各种人心蠢蠢欲动，可它们都不是我；一想到这儿，我感到无比恶心和难受，要赶快清除它们。

我今年九月上大学，很快就要接触职场了。为此我专门有一个本子做计划，如何在这三年做准备获得我想要的工作。久而久之，我记录的特别勤快，利益心也大幅膨胀。我深知自己的根本执著：利益心，可竟然有点不舍得去掉。直到学师父《二零零四年纽约国际法会讲法》，师父说：“别看大家在世间中所做的这些事情好象和常人平时做的事情很相似，实际上大法弟子的基点、做事的目地和常人是完全不同的。”^[2]我猛然意识到做“投行”这份工作不是非要象常人一样争名夺利，而是要走好自己的路。

我想，以前想大法小弟子要学习好，正好在未来找工作。我意识到，我把工作做好和找一个名利双收的工作混淆成一个概念了。

当天下午，姥姥姥爷奖励给我考大学的钱，我正好没什么要买的，而父母家里在装修房子，我就把钱分两半，一人给一半给了父母。

晚上妈妈夸我没有利益心。可我不是利益心很重吗？这可是我的根本执著啊，咋说没就没了？我这才猛然意识到，天呐，我执著的哪是小利益啊，我执著的是大利益！准确来讲，我执著的是利益带给我的虚荣、显示、报复、刺激感、过常人的好日子、求名的心、不愿意屈居人下、满足贪婪欲望、想当常人中的成功人士、执著美好生活品质，等等等等。这可真是太可怕了，本来以为只有一个执著，结果就象是打开了一个垃圾袋，里面有非常多的垃圾。没想到这些执著都压缩成了表面上看到的利益心，一直没有被我找见，而不是开始以为的混淆不清。

我做过一个梦，也是我少数记的如此清晰的。象很多同修一样，我梦到高考时，我突然没了意识迷糊过去，醒来时，别人做到数学了，我还没写完经济。我试着告诉监考老师我的状况，他告诉我去外面讲。这时我突然发现手机没关，被发现可是作弊啊！我试着趁他不注意偷偷关掉，可是怎么也关不掉。后来索性手机也塞不回口袋里了。可是他却什么也没说。之后，他说一般是不可以的，但是特殊时期，允许我一会儿重考。我马上醒来了，意识到师父慈悲点化我不要执著以前做的很不好的事和被常人心带动，要赶紧勇猛精進。那天早上我一睁开眼，内心只有四个大字：佛恩浩荡。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父著作：《二零零四年纽约国际法会讲法》

真心的学法

文：黑龙江大法弟子

【明慧网】我是一九九六年得法的老弟子，深知学法的重要性。长期以来在学法中，书在天天看，法在天天学，慢慢的不自觉的形成了一种机械式的，完成任务式的，走形式的学法，达不到学法的最佳状态，也就看不到法的内涵。

为了学好法，我也采取过多种方法，如默读、朗读、快速通读、抄法、背法、大量学法，总是觉的法不入心，效果不佳。作为一名真修的大法弟子，最大的关、难莫过于学法而不得法！

几天前的一个早晨，学法前，我调整好心态，抱着一颗真诚的、恭敬的、感恩的心，捧起《转法轮》。不求速度，不求数量，放下人心，我集中精神、平心静气，一字一句的慢慢的细心的看，或默读或出声，全身心的溶入法中。有干扰溜号时，就重读。

就这样，主元神（真我）起了主导作用，一字一句，学法入心了，大法的法理就象涓涓细流流入心田。有时看到一段法又有新的意思、新的展现，又有一点小小的领悟。

一讲学完了，我身心愉悦、爱不释手。一看表，三个半小时过去了。这要是以往，这个时间内，我能学两讲、三讲的。

有了这次学法状态的突破，我内心受到很大的震撼。这么多年，我怎么没有好好珍惜大法啊！真是愧对师父的慈悲苦度啊！没有一颗真诚的心、谦卑的心态，真心的学法，怎么能看到法、怎么能学懂法呢？

举几个学法时我能体悟到法的内涵的例子。

学《转法轮》第一讲的过程中，大法深入浅出启悟我的神性——人生的目的地是返本归真；宇宙天体、一切物种、生

命的来源，破除无神论、进化论，把我的佛性与神（大法）相连，唤醒先天的记忆，修炼大法的内涵等。

师父说：“人类固有的旧观念形成一套工作、思维方法后，很难接受新的认识。真理出现了也不敢去接受它，本能的产生一种排斥。”^[1]

我悟到为什么学法入心这么难哪？在人这的表现是各种思想、杂念的干扰，静不下心，精神不集中、溜号等。这背后的深层是由于我们是来自于旧宇宙的生命，在宇宙成住坏灭的过程中，随着生命的偏离法，产生的变异、败坏的因素，不愿被大法归正，本能的产生排斥，抵触、对抗真理。因此要想学好法，还要分清、排除旧因素的干扰，放弃旧宇宙中形成的自大、自我膨胀等败坏了的观念等。

师父讲法的语气、方式，教我悟到很多：神是怎么讲话、怎么表达，没有强加、没有说教、没有强调什么和非要改变什么，体现的是神的平和、宽容、慈悲、威严与谆谆善导等。我想，我也要学师父那样讲话。

学法中，师父让我心胸开阔。师父说：“你真正作为一个修炼的人，我们法轮会保护你。我的根都扎在宇宙上，谁能动了你，就能动了我，说白了，他就能动了这个宇宙。”^[1]

以前，我的意识中，感觉根扎在地球上，没有细想，地球与宇宙的概念是模糊的。这次明白了，师父告诉我“扎在宇宙上”^[1]，哇！宇宙多大啊！法太大，师父的法力大无边际啊，我从心里感到震撼！

大大小小的理悟开启，现在每天学法，都能对照自己，找到不足，越学越爱学。

我体会到了静心学法、真心学法的美妙与殊胜。这段时间，象小孩似的天真、雀跃；少了安逸，没了解怠，找回了修炼如初的状态。

生命得到法的喜悦难以言表，更知生命的珍贵，更珍惜师尊的教诲，做好三件事，救度更多众生。

最后，敬录师父的法与同修共勉，师父说：“而他博大精深的内涵只有修炼的人在不同的真修层次中才能体悟和展现出来，才能真正看到法是什么。”^[2]

以上是我所在层次的初浅认识，不足之处，请指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈博大〉

大法弟子不要执著常人中的事

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】近两年，国际国内发生的各种事跌宕起伏，有时我们的心也跟着起起落落。我悟到，此时世间发生的这些事虽然与天灭中共有关，但我们无需太执著。

因为我们往往是根据一般世间的理对世上发生的事去推演、分析并下结论。比如看到一件事情好象对灭共有利，就很高兴，看到一件事情似乎对灭共不利，就心情低落，实际并不一定象我们想象的那样，因为你不知道神是怎么考虑的，为什么这么安排这件事，最终的目的地是什么。

师父说：“我们常人社会是按照历史规律在发展，你想怎么发展，达到什么目标，可是那个高级生命可不是这样考虑的。”^[1]

用常人的思想和理很难事先完全想透和理解神的真正安排。很多事情是不能用人的理去想象神的心态和所为的，如果神不告诉人，有些事情可能人永远都想不明白。

所以我们无须执著中共邪党什么时候倒，也不要依赖哪

个常人或什么势力，一切是天定、天做，天灭中共，不需要我们过多操心。我们揭露它的目地是为了救人。我们需要做的就是很有限的时间内如何把三件事继续做的更好，多救人。【编注：本文代表作者当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋，“比学比修”。】

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

参与网络讲真相 修在其中

文：山东大法弟子

【明慧网】我是二零零九年开始修炼的大法弟子。一天路过同修家，与同修简短的交流了几句，同修鼓励我要走出去：我们是大法弟子，在大瘟疫的时候，不能象常人一样躲在家里，要出去救人。

在网上浏览时，我看到了“整机隔离”与“网络讲真相”项目。看完介绍后，觉的这个项目很适合自己。尤其是当时疫情严重，限制外出，大家都躲在家里，很多人每天都在网上，这样用网络传播真相就成了一条很重要的渠道。

于是，我根据自己的情况，就选定了其中的一个小项目——发邮件。起初，以为网络讲真相难度不大，可是真做的时候，常常遇到意想不到的问题：就说申请海外邮箱吧，看同修说的不难，但是因为会遇到各国不同的语言，虽然有谷歌翻译，但毕竟自己过去没有接触过，所以开始的时候，那真是一头雾水，稀里糊涂的，进行的很不顺利。

每当这时候，我就想：疫情期间让自己看到这个项目，一定不是偶然的，是师父慈悲，看到弟子还有一颗救人的心，不想放弃我这个不争气的弟子，所以给了弟子这样的机会。

就这样，不断的鼓励着自己，磕磕绊绊的继续走着，慢慢的由糊涂到逐渐明白，做起来不是那么稀里糊涂了，申请邮箱这一关算是走过来了。由此我悟到，其实做什么项目都会遇到困难，都不会一帆风顺，因为这就是修炼过程，就看自己能不能坚持下去，只要按照师父说的去做，就一定能走过去。

无论做哪个项目，目地都是要让常人明白真相，而网络讲真相的特殊性在于要避开网络过滤，才能将真相资料传递到常人手中。这样一来，亲和力的语言、大众化的主题，就成了能否成功的关键。而这恰恰是我自己的弱项，我平时说话就比较严肃古板，加上缺少慈悲心，所以说出来的话难以打动人心，直接影响到讲真相的效果。

期间，多次与同修交流，同修告诉我：就是抱着一颗慈悲的心，用平和的语言，就象面对着自己的亲人那样跟他们说，这样他们就容易接受，根本不可能去举报。同修举了很多例子，说的非常详细：怎么切入话题，用什么样的语气，什么样的资料，什么样的主题，怎么样把这一切形成一个整体，把它发给众生。

同修将那种慈悲救人的心都浸透到了她那亲和力的语言中，实在是太好了，觉的同修太应该做这个项目了。同修多次耐心的示范，让我有了新的思路，因为这是这个项目关键的一步，于是我决定改变。

说起来容易，做起来真难，难也要做，因为这就是我要走的修炼路：放下自我，一切从救人出发。从那以后，那真是走着坐着都在想着这个问题，一旦有了好的想法，赶紧记下来。慢慢的我说话的语气变的亲切、自然，思路也越来越开阔。这一改变，效果马上就不一样，拒绝的人少了，接受的人多了起来，项目做的越来越顺利了。

项目一顺利，我跟同修交流时，话就多了起来，欢喜心

不自觉的流露出来。有一天，师父的法一下子出现在我的脑海中：“你觉的治好了病，别人叫你一声气功师，你高兴的沾沾自喜，美坏了。这不是执著心吗？治不好病时垂头丧气，这不是名利心在起作用吗？”^[1]

过去我总觉的这段法与自己无关，这时一下子惊醒了：这不是在说自己吗？自己做的这一切不都是师父的慈悲吗？如果过程中没有师父的点悟，没有天地行论坛上很多同修的付出，没有明慧网提供的资料，以及身边同修的鼓励与帮助，自己怎么能做下来！此后我时时提醒自己：不顺利时不灰心，顺利时不产生欢喜心。

前边说的同修看到了项目救人的力度，所以也加入了进来。同修的优势正好弥补了自己的不足，对自己的帮助特别大，我们一起交流切磋，扬长避短，互相配合，形成了一个小小的整体，项目做起来效果更好了。

有一天，我和同修交流时，同修说起来自己的状态：前一段疫情严重时，天天出去挂防疫秘诀，不能坐公交车时，在家周边做，能坐公交车时，去远处做。当人们走出来时，就到一些旅游景点做，天天往外跑。而现在在网上讲真相，必须静下来，除了必须下去倒垃圾外，那真是静静的在家不出门了。

在回家的路上，师父的法“动静如意”^[2]出现在脑海中，同修的前后状态不就是这样吗？通过这件事对师父的法有了更深的理解，那一天晚上炼第二套功法时，身体感觉非常美妙。

几个月下来，深深的体会到了法炼人。通过网络讲真相，自己的急躁心就表现的特别明显，网络的时断时续，正是针对自己的这个心，尤其是在申请邮箱的时候，总是提着心，很紧张，就怕网络突然断了，前功尽弃，也确实是碰到过这样的事情，眼看就要申请成功时，网络突然断了，急躁没有用，只能从新再来，那心去的很痛苦。网好时，干事心又会跑出来，

而每当自己要陷入做事中时，网就断了。后来明白了，一定是师父的点悟：要三件事都做好，不是只做一件事。从中体会到师父对弟子确实看的很紧。

自己的急躁心也给同修造成了压力，同修做事比较沉稳、细心，加上对这一块不熟悉，所以开始做的时候比较慢，自己在一旁看着就着急，常常会忍不住拿过鼠标帮同修做，这就不仅仅是急躁，也有显示心，显示自己动作快，以至于让同修在自己面前紧张，怕做错。自己的急躁、不宽容、不为同修着想，方方面面的不足都表现出来了，与同修对自己的耐心、宽容相比，差距太大了，与大法的要求差的更大。

过程中对家人的情也淡了，确切的说，是忙得想不起来了，由此也悟到了庙里修炼是不让接触，久之也就淡了，放下了。因为自己根本没有时间去想别的，只有让众生赶快了解真相能够得救才是最重要的，其它都不重要，也就不放在心上，所以对自我的执著、对家人的情放淡了很多。

同时也因为每天要做的事情很多，做的节奏也很快，不知不觉中，对吃的执著以及安逸心都去了很多，从中不仅体会到了大法修炼的美妙，更深深的体会到只有在做三件事过程中，才能放淡各种执著心，才能提高上来。随着各种执著心的放淡，最明显的改变是学法入心了，对师父讲的法有了更深的理解，身体也变的轻了很多。

路越走越顺，越走越宽……感觉自己终于溶入到了整体中，跟上了正法的进程。（有删减）

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父著作：《大圆满法》〈二、动作图解〉▲

【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，且多数文章均为缩写版。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”。】



图：二零二一年十月份的每周五和周六，瑞典法轮功学员在斯德哥尔摩市中心老城区的诺贝尔博物馆前举办活动，当地民众及游客驻足观看真相展板，与学员交谈，人们纷纷签名支持反迫害。

• **被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：** 4706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：**386,042,128**

• **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1999年6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。