

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 1056 期（二零二二年四月七日）

www.minghui.org



图：二零二二年三月二十二日至二十七日，斯里兰卡法轮功学员参加了在加勒市中心举办的为期六天的图书展，向斯里兰卡民众介绍法轮功，并告诉他们中共迫害法轮功学员的真相。许多人购买了《转法轮》书籍。

本期内容提要

【海外】澳洲官员：将定期邀请学员介绍法轮功

【海外】美主流精英观神韵找真相 大法书热卖

【大陆】三月获知 74 名法轮功学员遭非法判刑

【修炼】三次拒绝之后

【修炼】改变思维方式 提高心性

目 录

【海外综合】

美主流精英观神韵找真相 大法书热卖	5
澳洲官员: 将定期邀请学员介绍法轮功	7
美国会人权报告: 中共继续迫害法轮功	8
海外学员正法修炼活动简报	10

【大陆综合】

三月获知 74 名法轮功学员遭非法判刑	12
中国大陆学员近期遭迫害案例选登	14
讲真相中遇到三位朴实的大叔	15

【修炼园地】

改变思维方式 提高心性	17
老来学电脑 修炼路上勇猛直追	18
上门的警察: 别给我曝光, 我再也不来了	21
我学会了珍惜自己的修炼环境	25
好人品	28
三次拒绝之后	32
为什么要写修炼体会交流	35
只是表面的改变达不到更高的境界	37
再谈修口	40
不平衡的心终于放下了	42

美主流精英观神韵找真相 大法书热卖

【明慧网】美国神韵艺术团在美国各大城市剧院的舞台上，以纯善纯美的艺术形式，展现深邃久远的中华传统文化，带给观众愉悦、震撼与感动。神韵的歌曲和节目中都提到“大法”。“大法”的信息引发了观众的渴望和好奇，他们开始寻找大法真相。法轮大法的主要著作《转法轮》从今年三月开始在纽约的林肯中心大卫寇克剧院和内华达州的雷诺市先锋艺术中心开始出售。“二天内有三十一位观众购买了大法书《转法轮》。”在雷诺剧院礼品柜台工作的罗女士说。

雷诺先锋艺术中心礼品柜台的工作人员表示，许多观众观看了神韵演出后，被演出中展现的神性内涵所感动，他们想更多的了解大法的信息，提升自己的精神层面。

神性演出直击心灵 舞蹈公司老板买大法书

三月十九日下午，舞蹈公司老板泰瑞·麦金尼（Teri McKinney）观看神韵演出后，被演出中展现的神性内涵深深的打动。她骄傲的指着手中的书说，“我刚买了《转法轮》，我要回去阅读。我喜欢真、善、忍原则。”

麦金尼表示，神韵演出太美了，真是不可思议，她恨不得把所有学舞蹈的学生都叫来观看。

麦金尼还表示，她意识到共产主义带来的危害，以及如何企图破坏传统文化。她认为神韵做的非常好，“请坚持这种文化的承传，使她不被破坏掉。”

大学教授：想更多的了解法轮大法

三月二十日，内华达大学雷诺分校教授肯·科尔（Ken Coll）博士观看神韵演出后表示，他很欣赏神韵展示的神传

文化中精神信仰方面的内容，他说：“我特别喜欢演出开场的节目，那个关于人类起源的故事，我认为这个节目非常精彩。”

“事实上我想更多的了解演出中提到的修炼方法——法轮大法，之前听说过，但现在希望了解更多详情。”科尔说，“我认为真、善、忍原则是非常了不起的。”

科尔想对神韵艺术总监和神韵艺术家们说：“神韵是卓越非凡的演出，是给世界的一个伟大的礼物。”

观众购买《转法轮》 希望改善身心健康

据在礼品柜台工作的罗女士介绍，有很多观众来询问这是什么书？罗女士告诉他们：“这是本修炼的书，法轮功的原则是真、善、忍。修炼法轮功可以让身心受益，尤其是现在中共病毒（武汉肺炎）大流行期间，可以帮助人们增强免疫力，抵御病毒的侵蚀。”他们听了很高兴、很认同，并购买了《转法轮》。

从事医疗理赔的巴利·斯塔克波尔（Balli Stackpole）女士也购买了法轮功书籍《转法轮》。她表示，“我想更多的了解法轮功，了解法轮功的历史。我刚学了打坐。我希望阅读《转法轮》，希望我能平静下来，在忙碌的工作和生活中平衡好。同时改善我的身心健康。”

从事运输行业的道格·哈姆里克（Doug Hamrick）表示，“神韵演出引人入胜，不仅因为那绚丽的色彩和美丽的舞蹈，那些故事也非常迷人，启迪人的心灵。神韵是给每个人的礼物。这是非常值得研究的，也是可以作为生活准则的。”

哈姆里克购买了法轮大法书籍《转法轮》。“我想更多的了解法轮功，我想让我的生活更加充实。”

“有一个九岁的小女孩，她的母亲带她来买东西。”罗女士说，“但小女孩什么都不想要，她只要《转法轮》这本书。她的母亲问女儿几次：‘真的要看这本书吗？’她女儿回答：

‘是的，我要看这本书。’”“还有一位西方人，要买《转法轮》送给他的中国朋友，”罗女士说。

观众：这就是我要的

在礼品柜台工作的陈女士说，演出开始前，就已经有四、五个观众购买了《转法轮》。陈女士表示，她拿着法轮功真相小册子向一位女士介绍，法轮功的原则是真、善、忍。法轮功修炼可以帮助人们减轻压力和焦虑，改善身心健康。这位女士说，“这就是我要的。”

三位来看神韵演出的印第安人也购买了《转法轮》。他们表示，他们对法轮功很感兴趣，想学。他们说，很喜欢法轮功的真、善、忍原则，他们准备回去阅读《转法轮》。

澳洲官员：将定期邀请学员介绍法轮功

【明慧网】二零二二年三月份，南半球的金秋时节，澳洲墨尔本法轮功学员先后参加了两个社区活动，通过祥和的五套功法展示、派发资料以及分享修炼体会，向来自不同国家的移民介绍法轮大法的美好，受到主办方、议员、政府官员和民众的赞誉和欢迎。

其中，三月二十六日，维州政府住房部管理团队在“和睦日”（Harmony Day）活动中，观看了学员们的功法展示和聆听学员介绍后，对法轮大法很感兴趣，计划通过社区健康机构，邀请法轮功学员和当地居民定期会面，了解法轮大法和五套功法的详情。

法轮功展位的负责人范梅（Mai Pham）女士说：“维州政府住房部管理团队对大法很感兴趣，负责人召集成员们来和我们合影留念。他们希望我们联系并发送更多信息给

Cohealth社区办公室，以便他们安排当地居民和法轮功学员定期会面，观看法轮功学员的功法展示。” Cohealth是维州大型非营利性健康机构，负责为社区提供关键健康服务。

在当天的活动中，不同机构负责人都来到法轮功展位，想要了解法轮功，包括北墨尔本语言与学习中心的总经理朗德尔（Cliff Rundle）先生。朗德尔很高兴的了解到，法轮功修炼者是以真、善、忍为原则，修心向善，获得身心健康、道德升华。他对中共迫害法轮功表示震惊。

三月十九日，在墨尔本西区举办的“盆景兰花展”（Bonsai & Orchid Exhibition）上，维州多位政要表达了对法轮大法的感谢。他们敬佩学员们坚守信仰、反迫害的勇气，并感谢法轮大法使澳洲社会变的更好。

澳洲联邦议员穆里诺博士（Daniel Mulino）表示，很开心能在展会上看到法轮大法学员的参与。他还表示，中共对法轮大法的迫害令他非常不安，他会和同僚讨论这个重大事件。维州上议院议员兼联盟党上议院党鞭菲恩（Bernie Finn）在展览开幕典礼致辞中，表达了对法轮功学员的感谢。布里姆班克（Brimbank）市议会副市长邓（Thuy Dang）表示，她钦佩所有的法轮大法学员。她认为这些修炼者为社会做出了很大贡献，使社会变的更好。她说：“我很久以前就认识法轮大法学员了，他们一直在为我们的社区提供着巨大支持。”

美国会人权报告： 中共继续迫害法轮功

【明慧网】二零二二年三月三十一日，美国国会及行政当局中国委员会（CECC）发布二零二一年年度人权报告。报告表示，中共继续迫害法轮功。委员会观察到：联合国人权

专家对中共活摘法轮功学员器官的可信报道感到“极度震惊”和“深感关切”。委员会主席默克利 (Jeff Merkley) 表示，中共政权严重践踏人权和践踏人的尊严，这使得国会及行政当局中国委员会记录中共侵犯人权和法治的行为比以往任何时候都更加重要。

报告说，与往年一样，中共当局继续关押法轮功学员，并对他们进行酷刑折磨。二零二零年，至少有622名法轮功学员被非法判刑。这些迫害大部份发生在辽宁、山东、四川、河北和吉林省。

报告说，据明慧网报道，中共当局继续酷刑折磨和虐待法轮功学员。这种折磨有时持续很长时间，导致二零二零和二零二一年有几十名法轮功学员被迫害致死。

报告列举了法轮功学员孙茜在中国遭遇的迫害案例。加拿大公民孙茜是健康科技公司的高管。二零一七年二月十九日，孙茜在北京朝阳区的家中被警察绑架。二零二零年六月三十日，她因修炼法轮功被非法判处八年有期徒刑。

报告说，近年来，中国各省有关部门把法轮功学员非法关押在秘密移动的转化设施，用洗脑、禁闭在黑暗不透风的房间、殴打、辱骂和精神折磨等方式，迫使他们放弃信仰。

美国国务院注意到，法轮功学员在就业、住房和商业机会中受到严重歧视。报告引述美国联邦参议员詹姆斯·兰克福德 (James Lankford) 的话说：“我们必须关注最严重和最令人震惊的侵犯人权行为。优先记录中共对维吾尔人、西藏人、法轮功修炼者、基督徒、记者、辩护律师所犯下的不可言喻的罪行。”

委员会的报告建议美国国会和行政官员，敦促中共保障所有公民的信仰自由；向中共强调，法轮功学员有权在中国自由的修炼。

海外学员正法修炼活动简报

【澳洲】澳洲墨尔本市中心省立图书馆门前广场，三月二十六日，一场庆祝并声援3.9亿中国勇士退出中共党、团、队组织（三退）的集会，吸引了部份政要、社区领袖及各族裔民众共襄盛举。维州自由党党鞭、上议院资深议员菲恩（Bernie Finn）在发言中表示，中共的一切都是邪恶的。

澳洲越南社区协会主席阮本（Bon Nguyen）在集会上向人们解释了中国人民和中共的区别，他说：“中国人是友善的好人，而中共是所有中国人的敌人。”许多中国人因持与政府相反的意见而被逮捕，并被剥夺人权。这种暴行甚至蔓延到国外，香港也深受其害。作为曾经的越南难民，阮本呼吁人们珍惜在澳洲的自由，并提议：“我们应该关心身在大陆、香港和台湾的人，他们是我们的同胞，而他们一直在遭受着中共的威胁。”

嘉宾在发言中表示，如果越来越多的人遵循真、善、忍原则，世界将更美好。

【美国】美国弗吉尼亚州众议院，于二零二二年二月十一日以82:0全票通过H. R. 9号决议，谴责中共迫害法轮功，要求中共当局立即停止迫害。美国医生、法轮功学员塔蒂亚娜·丹宁（Tatiana Denning）当天被邀请作证。丹宁身旁的王女士现是维州居民、中共迫害的幸存者，曾被劳教，每天被强迫劳动十八小时，她有二十多位法轮功朋友都被迫害致死。H. R. 9号决议是由美国弗吉尼亚（Virginia）州众议会共和党议员约翰·阿沃利（John Avoli）及民主党议员凯·科里（Kaye Kory）共同提出，三十一名州议员联署的。决议谴责中共活摘法轮功学员器官、酷刑折磨、强制奴工等，要求制止中共迫害，同时对中共罪行将加强曝光宣传，防止民众无意间成为中共帮凶。

【美国】美国联邦参议员里克·斯科特 (Rick Scott) 三月二十九日在其参议院的官方网站上就中国内蒙古自治区巴林左旗法轮功学员季云芝三月二十一日被中共迫害致死，发表声明谴责中共迫害法轮功的暴行。

【斯里兰卡】斯里兰卡 (Sri Lanka) 法轮功学员三月二十二日至二十七日参加了在加勒 (Galle) 市中心萨马纳拉 (Samanala) 广场举办的为期六天的图书展。法轮功学员在书展上设立法轮功展位，向斯里兰卡南部地区民众介绍法轮功，并告诉他们中共迫害法轮功学员的真相。许多人购买了《转法轮》书籍。人们不仅自己了解了法轮功，也希望将法轮功介绍给更多的人。

【印度】印度法轮功学员二月二十八日至三月十三日应邀参加了加尔各答 (Kolkata) 书展，传播法轮功真相，免费教功，受到了民众的喜爱，有的当场学功，也有不少人购买大法书，还表示要炼功。今年书展的特色是，有不少警察和保安人员对法轮功很感兴趣。他们都是一群一群的来，并购买了大法书。他们表示，身穿制服不便当场学功。但他们希望学员能到警局教他们炼功。

【瑞典】瑞典法轮功学员三月六日受邀参加了埃斯洛夫 (Eslöv) 的健康与整体展览 (Health- and Holistic Exhibition)，向络绎不绝的参观者介绍了法轮大法的真、善、忍原则，并示范了五套功法。宁静的音乐和舒缓的动作，吸引了许多想了解法轮功的人们。

【美国】美国新泽西州海滨小城肯斯堡 (Keansburgh) 三月二十六日举行年度圣派翠克节 (St. Patrick's Day) 游行，由数十名法轮功学员组成的腰鼓队、炼功队和莲花队受市长的亲自邀请参加了游行，受到当地民众的热烈欢迎。市长霍夫介绍说，他以前在纽约市的一个游行中见到法轮功腰鼓队，就特别喜欢。▲

三月获知74名法轮功学员遭非法判刑

【明慧网】据明慧网报道的数据统计，二零二二年三月获知，又有74名法轮功学员被中共公安局、检察院、法院合谋非法判刑。中共还在迫害修炼真、善、忍做好人的法轮功学员，不断的制造冤假错案迫害好人。

中国大陆为法轮功学员辩护的律师指出：针对所有法轮功修炼者的指控案件，都是假借法律的名义，行政治迫害之实。这是一场由个别人发起的、由中共统一部署的、由公检法司协作的，一场针对法轮功的声势浩大的政治斗争，远远的超越了法律的范畴。而值得注意的是：在经受了二十二年的迫害、打压之后，法轮功学员更加坚忍，世界各地的修炼人群雨后春笋般涌现。善的，一定会得到弘扬；恶的，一定会遭到唾弃。我们每一个人都面临着决定未来人生的选择。今天的选择会铸就未来人生的价值。

二零二二年一至三月份获知，239名法轮功学员被非法判刑。其中，一月份132人，二月份33人，三月份74人。非法判刑分布于二十个省、自治区、直辖市。三月份有24名六十岁以上老年法轮功学员遭非法判刑。法院、公安敲诈勒索法轮功学员现金三十三万六千元。其中法庭非法罚金三十三万两千元，警察抢劫勒索四千元。信息采集时间：二零二二年三月一日至二零二二年三月三十一日，其中包括以前月份没有发表的判刑数据。

三月份74名法轮功学员被非法判刑

据明慧网报道统计，三月份74名法轮功学员被非法判刑。判刑最严重的地区是：山东省11人，北京市、辽宁省各8人，河北省7人，广东省、陕西省各6人，山西省、云南省各5人。

案例：父亲被迫害致死 女儿被枉判七年

明慧网二零二二年三月十一日通讯员山东报道，山东省临沂市蒙阴县“610”和国保二零二一年以所谓“清零”借口，拉网式骚扰、迫害当地的法轮功学员。孙玉娇六月十日左右在家中被暴力绑架，她父亲孙丕进六月十八日下午六点还在上班时被绑架，第二天被迫害致死。孙玉娇被劫持到临沂看守所，近日得知被非法判刑七年。

孙玉娇的母亲于在花，因坚持自己对真、善、忍的信仰，遭到当地中共警匪暴徒的多次迫害，曾被恶警王伟用脚踹折了锁骨，曾多次被关押在洗脑班、拘留所、看守所，被非法劳教，遭到多种酷刑摧残。历经生死磨难，被迫流离失所十多年，于二零一五年八月十九日含冤离世，年仅四十七岁。

常言道：“宁搅千江水，不扰道人心。”迫害修炼者的罪行不仅仅难逃在人间法律的制裁，更有天理报应的严惩。古今中外，所有残害良善的元凶、爪牙没有一个善终的。自二零零一年以来，因执行江泽民迫害法轮功的灭绝令，指挥、参与迫害法轮功的辽宁省公安厅四任厅长：李峰、李文喜、薛恒、王大伟全部遭恶报落马。辽宁省是中共迫害法轮功最严重地区之一，据明慧网报道统计，截至二零二二年三月，辽宁省迫害法轮功学员致死599人，排名全国第二。

在江泽民发动的这场惨绝人寰的迫害中，那些曾经参与和正在参与迫害的人，从省、市到基层，明知法轮功学员都是善良的好人，为了职务、为了饭碗、为了自保，昧着良心犯罪，都将面临正义的审判，善恶必报。现在没有遭报，是老天爷想给其中还有可能改过的人留下希望与机会，其实他们才是这场迫害的受害者、牺牲品。而且人间的报应只是为了警醒世人，地狱的报应那才是偿还恶业的过程，还会殃及子子孙孙。

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

【辽宁】锦州市七十五岁的音乐教师、法轮功学员许清芳女士于二零二一年十二月中旬在早市发明慧台历时，被便衣警察绑架、非法抄家，并把她未修炼的女儿和侄子带走，非法关押构陷。二零二二年三月四日，许清芳与女儿孟涛和侄子许驰遭锦州市凌海法院非法庭审。之后，许清芳被诬判五年，孟涛和许驰被诬判六个月。

【河南】信阳市法轮功学员靳玉玲今年六十岁，白玉珍老太太今年八十岁，二零二一年六月二十二日被信阳市公安局浉河分局国保大队伙同工区路派出所警察绑架，后被构陷到潢川县法院，二零二一年十二月十四日被非法庭审，随后靳玉玲被非法判刑三年半，白玉珍被非法判刑三年。

【山东】海阳市梁耀敏、于海勇等四位法轮功学员被非法判刑：梁耀敏被枉判三年半，于海勇和王雪梅夫妇分别被枉判两年和一年半，孙明霞被判一年半。梁耀敏、孙明霞已提起上诉。

【山西】太原市法轮功学员王志燕，女，五十五岁，二零二一年五月十三日遭鼓楼派出所警察绑架，二零二一年十一月二十二日被太原市万柏林区法院非法判刑三年。王志燕上诉，二零二二年二月被太原市中级法院非法维持冤判。

【湖北】襄阳市法轮功学员陈锡南，二零一九年九月三日被“强制失踪”，秘密非法判刑四年半，劫入沙洋范家台监狱迫害。两年半过去了，家人一直不准接见、上账。目前得知，老人高血压、不能说话。

【甘肃】临夏县法轮功学员贾春臻近期被迫害致死，情况待查。家属接到兰州监狱的电话通知，称贾春臻已经在二零二二年三月十八日在兰州监狱“去世”。此前近一年，兰州监狱以疫情防控为名，拒绝贾春臻家属探视贾春臻。贾春

臻七十六岁，二零二零年四月份被临夏县国保大队及新集镇派出所绑架，十二月底被秘密枉判四年。

【江苏】苏州市七十五岁的法轮功学员季桂珍女士，二零二零年十二月中旬被苏州市吴江区法院非法判刑三年三个月。这是季桂珍第三次被非法判刑。季桂珍老人被非法关押在苏州市看守所，于二零二二年一月三日叫家人取保回家，一个月后二月三日含冤离世。

【黑龙江】桦川县老年法轮功学员左秀文，二零二一年九月二十九日被警察绑架、非法拘留，因被检查出乳腺癌，拘留所拒收。二零二二年二月十七日早五点十七分，左秀文含冤离世，终年七十一岁。左秀文生前曾三次遭警察绑架迫害，曾被非法判刑三年半。

【内蒙古】赤峰市红山区杨秀荣，女，七十七岁，因不放弃按“真、善、忍”做好人被多次绑架、酷刑、敲诈金钱、劳教，被非法判刑。二零二零年八月，她又被扣发养老金，受到“断粮”迫害，不得不为生活奔波，身心遭受摧残，二零二二年二月二十五日含冤离世。

【贵州】贵阳市法轮功学员兰军女士，多次遭受中共人员迫害，曾被非法劳教三年，非法劳改五年。在长期迫害中，她的身体备受摧残，于二零二二年一月十一日含冤离世，终年五十三岁。

讲真相中遇到三位朴实的大叔

文：山东大法弟子

【明慧网】年前，天寒地冻，我和同事去赶集讲真相，走到一条南北胡同，同修大姐骑车带着我由北向南走，我看到前面有一位大叔A正好从路西边的门口出来，我忙喊大姐

停下，给他讲真相。我们走到A大叔面前，他倒完水拿着盆子正要返回家中，看我们在他面前停下了，他也就停住了脚步。我们赶紧上前打招呼，讲真相。

大叔听明白了，顺利的做了三退，高兴的不得了，象亲人一样，一直喊我们去他家坐坐，还说：“这么冷的天，快来我家暖和暖和再走吧。”他一直盛情的劝我们到他家歇歇脚，暖和暖和，我们谢绝了他的好意。

刚转过身往前走，看到前面不远处有个大叔B，我正要向前讲真相，大姐说她以前给他讲过了。看到我们往前走，只见B大叔快步迎了上来，原来我们在讲真相时，他听到了，一直在等着我们。他说：“大冷的天，你们又出来了，前面就是我家，快到我家歇歇，暖和暖和身子，可别冻坏了。”我们急忙感谢，但他却一直盛情相邀，我们告诉他我们还要救人呢，他才依依不舍的与我们告别，回家去了。

告别了B大叔，还没等走呢，从北边又过来一位大叔C，手里提着在集市刚买的一包东西，从我们身边走过。我们不错过一个有缘人，又连忙给他讲真相，这位C大叔听明白了我们讲的真相，也做了三退，高兴的他象个孩子似的，把手中提的刚买的花生硬往我们的手里塞。边塞边说：“你们这么好，告诉我这些，我也没有什么东西感谢你们，就给你们这些花生吧。”

一个老农民，也没买什么东西，情急之中就把他买的这点东西都给了我们，我们当然不会要，但感动的我和大姐不知说什么好。

回来的路上，想起刚才的一幕幕，我和大姐感慨万千，众生真的是都在等着救度，明真相后得救的生命，真的是发自内心的喜悦，感激之情溢于言表。▲

改变思维方式 提高心性

文：大陆大法弟子

【明慧网】一次我去同修家，她正包饺子，我便给她帮忙擀面皮。擀了一会儿，她说：“看你擀的面皮没一个圆的，而且薄厚不均匀，我包起来既费劲儿又费时间，你还不如不帮我忙。”我听了辩解道：“饺子是让人吃的，又不是让人好看难看的，你干嘛那么认真？你可真事多。”说完我又擀了起来。

又擀了一会儿，她生气的说：“我从来没见过你擀的这么差劲的面皮，我越包心里越堵的慌。”然后她停顿了一下又说道：“这可能是有我要去的心。”同修开始找自己了，这时我才意识到自己不对劲了，我也有要去的心，但没深挖。

晚上我做了个梦，梦见自己包豆包，煮的豆子有很多没煮熟还很生硬。我这才意识到自己人心很重，应该好好找找自己了。

我开始查找自己的一思一念，这是让我去什么心呢？同修给我指出错误时，我为什么不听，反而辩解还和同修呛呛呢？原来我遇到问题时的思维方式是常人式的，而不是修炼人向内找的这种方式。一遇到问题就用向外找的常人思维方式，首先找外人的原因，形成了为自己辩解、推卸责任这种思想结构，产生的结果是一错再错。

为什么辩解呢？我开始改变常人的思维方式，开始向内找自己。因为有爱面子心，注重外表美，而不注重实修自己的心性，才会辩解，越辩解人心越重越多。辩解的过程中露出了自己的争斗心，妒嫉心，又产生出怨恨心，从而导致自己又觉的委屈的心。

为什么我擀的面皮没有一个圆的呢？因为我三件事一

件也没做好。学法少，不静心，炼功三天打鱼两天晒网，而且静功至今仍是单盘，发正念有时发有时不发，尤其是晚上十二点的那次，经常睡懒觉，讲真相带着人心，虽然三件事都在做，但没有一件达到师尊要求的标准，这是在糊弄事。

修了二十多年，还这么差劲，根本原因是一遇到问题，总是用向外找这种思维方式，找别人的不足，光想别人不对，怎么会发现自己的人心凡重呢？自己怎么能提高呢？自己不好大法弟子的事，修不好自己，讲真相时带着这么多人心怎么能打动众生的心呢？发正念时怎么能解体邪恶呢？人心不去怎么能圆满呢？

今后好好听师尊的话，遇到问题向内找，用反省自己这种思维方式，形成找自己这种思想结构，产生出修自己归正自己的思想和行为这种结果，希望修去所有执著，圆满随师还。

老来学电脑 修炼路上勇猛直追

文：山东大法弟子 净莲

【明慧网】我是一九九七年喜得法轮大法的。自从修炼了大法，从内心感恩师尊的慈悲救度与保护，决心时时处处都要听师尊的话，脚踏实地的做好师父要我们做的三件事。平时出去讲真相救人，伸着手向同修要真相资料，做资料的同修都很忙，资料总是供不应求。于是，我消除了自己年龄大的畏惧心理，去掉人的观念，决心自己也开一朵小花，解决救人所需要的真相资料问题。

正念一出，慈悲的师父就派技术同修来帮我了。技术同修（其实技术同修比我还大十多岁）领着我买来了复印纸、电脑和打印机、切割机等等一切做真相资料的必需品。从零

开始，一步一步的学习打印真相资料。我以前看见电脑就头晕，可现在得自己用电脑了。

刚开始，那个小小的鼠标就是不听话，光练习鼠标就练习了几天，还是不能熟练的掌握运用，真的太难了。我听师父的话，讲真相，救众生，是我的本份，再难也不能退却，我是大法弟子。越难才能炼就真本领。助师正法是我们来世的大愿！一定要兑现！

在技术同修的帮助下，我一遍又一遍的操作练习，夜晚有时练习到一点多，慢慢的我那个好急躁的心能稳下来了。在学习做真相资料的过程中，一遇到困难，我就静下心来多学法。

师父讲：“法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。”^[1]

我领悟到了这段法的一些内涵，消去了我很多平时好急躁的心、干事心、显示心、爱听好话的心、不能让人说的心、做事急于求成的心，等等一些个平时想去都去不掉的人心。比如刚学会了怎么下载，第二天就全忘了。还得从头再学。我马上准备个笔记本，把一步一步的操作都记在笔记本上，反复练习。刚学会了一种操作，就又出现了新的问题。刚把面对的问题解决了，新的问题又出现了。打印机、电脑就好像是专门来帮我提高心性似的。

有一次，打印机不出红色与蓝色了，我就向内找，然后发出强大的正念：解体所有红魔烂鬼的干扰，在师父的加持下，打印机又欢快的干活了。

有时墨水用完了，在装墨水时，一不小心，就会弄的手上、衣服上、身上、脸上、地上等，到处都是黑糊糊的墨水。看看自己，真是哭笑不得。这不就是在帮我去掉急躁之心吗？技术同修那百问不烦的平和心态，时时在激励着我一定要尽快学会应学会的技术。

有时机器出了毛病，技术同修忙不过来时，我就用电动车带上机器，去三十里外的科技市场修理。有时在去修机器的路上，天阴沉沉的，眼看就要下大雨，心中一想到大法，一遍接一遍的背着《论语》，求师父保护。在师父的保护下，从没淋过一次雨。

在学习做真相资料的过程中，虽然又苦又累，心里总是甜甜的！只因我做了师父要我们做的事——开了一朵家庭小花。我是关着天目修的，虽然我没见过师父，但是我相信慈悲的师父时时刻刻都在我身边保护着我，指点着我。慢慢的，我学会了：下载、打印、刻录光盘、打印盘面、还能尽快的帮助被迫害的同修曝光邪恶、和同修一起在过年过节时给慈悲的师尊发送贺卡、做新年台历、做书，在诉江大潮时能尽快的帮助同修写诉江状，发给明慧网，等等一些以前从来没有接触过的事情。感恩师尊的慈悲救度与看护！

有一次，我用两个轮子的拉车，拉着41包X16克的A4的喷墨铜版纸上公交车时，因车上的人很多，别说拉着一车东西了，就是挤上车，一个人都很难。当我要上车时，一个小伙突然大声说：“请大伙帮帮忙，让这位大姨上车吧。”车上的人都在你挤我我挤你，就挤出一点空间，我马上扛起我拉的纸车往公交车上上。可人太多呀，我把小车扛进了车门里边时，我人却怎么也挤不进了车里了，公交车马上就要起动了，我的手紧紧的抓着我的小车车把手，心想：请师父帮帮我吧。用力往车门里边一挤，跳上了车，可我的身体不由自主的往车门外晃了两下，差点被晃下车去！真的好险呢！这时车开动了，车门慢慢往里关着。可我的一只脚却被挤在了车门与车身的中间，没感到一点痛，整个身体悬在了人群里，动弹不得。总算上了车！谢谢师父的慈悲保护啊！

在换公交车时，刚才喊话的那个小伙来到我跟前，对我说：“大姨，我帮您一下吧？”我笑着说：“太谢谢了！”小伙

帮我把小车扛下了公交车。他看看我，又看看我拉纸的小车，激动的说：“这么重，您是怎么拿上公交车的？”我说：“我是修炼法轮功的，有的是力气。我以前全身是病，修炼大法后，百病不翼而飞。法轮功是按照真、善、忍做好人的，江泽民出于小人妒嫉，利用各种卑鄙手段迫害法轮功。”

我给他讲真相，他接受的很好，我送他一本新年台历，他恭恭敬敬的双手接过，一再说谢谢。我给他起了个化名，帮他做了三退。我给他讲：“你好好看看这本台历，上边都是真实的故事，上边有网址，你可上明慧网，看世界真实新闻了。”他笑着说：“我是个包工头，我回去让我的伙计们都看看，明白了真相真好！”我给他讲：“您可帮您的伙计们上网做三退，功德无量啊！”那小伙看看手表，对我说：“大姨，我上班的时间快到了，再见！”挥着手，一溜烟似的跑了。

看着他的背影，我开心的笑了！心想：不管什么时间，什么地点，都有我们要救度的众生在等着我们去救度。

注：

[1] 李洪志师父经文：《精进要旨二》〈排除干扰〉

上门的警察： 别给我曝光，我再也不来了

文：大陆大法弟子

【明慧网】二零二一过完年不久，一天晚上六点多了，隐隐约约听见有人敲门。我刚刚搬进这个小区不久，这里的人几乎一个也不认识，而且从进大门到上楼、下楼都得刷卡。就是熟人来，也得提前打电话通知。很少有人敲门，而且都这个点了，谁会来呢？

我开门一看，是两个穿着警服的警察，一个年纪大一点

(下称大警察),一个年轻的(下称小警察)。他们说他们是某某派出所的警察,也就是我原来那个小区的片警。我知道这是邪党的所谓“清零”行动。但他们找到这里来,我还是有点生气了,大声质问他们:谁告诉你们我在这里的?谁让你们找到这里来的?大警察说:进屋说,进屋说,让邻居听见不好。我说:都这个点了,我一个人在家,你们进来不合适吧?大警察嘴里嘟囔着“管不了那么多了”,说着就硬闯进来了。

大警察掏出工作证,却用手捂住相片和名字。我想拿过来看清楚,他马上装起来了。他说:我说三句话就走。这时我发现小警察开着执法仪,我让他马上关掉,他不关,大警察让他关他才关。小警察一句话不说,只听大警察指示。

他们不请自坐。大警察说:我们知道你炼法轮功,你在家好好炼,别反党。我问他:什么叫反党?他说,哎呀,我也不知道,反正就是别说共产党坏话。我说:“为什么共产党做了坏事不让人家说?法轮功于国于民有百利而无一害,全国人民都应该反对它迫害法轮功。”

他没接我的话,而是问我:你丈夫和孩子支持你吗?我说:哪个人什么态度都是他自己的事,与我无关。他问:那影响他们了吗?我说:影响了。他带着可惜的语气说:你看看(他理解的意思是“因为我炼法轮功一定影响了我和孩子的仕途”)。我说:我师父讲了:“一人炼功全家受益”^[1]。他俩都升官发财了,身体健康。我说完,他俩的表情都大为惊奇,他们没有想到我说的“影响了”是正面的意思。最起码他们看到我住的这个近两百平方米的大房子里,高档的中式装修和品牌的家具,应该相信我说的真的是真的。刚一进来的时候,我就听见大警察自言自语的说:这房子真不错。

我刚说完,他们突然站起来准备走,很客气的让我赶快做点饭吃吧。我说要我帮你们刷一下卡吗(下电梯)?他说

他们自己想办法。他们刚走，我想起那个大警察说他姓杨，是派出所的副所长。

我追到门口问他：你姓杨，是派出所的副所长，对吧？我要给你曝光一下。“哎呀，你别给我曝光。”他显的有点害怕，“你是不是把我的警号记下来了？”因为谈话时我是盯着他的警号看了一会儿。我没接他的话，又问他：有个恶人榜，你知道吗？他有点着急了：姐，你别给我上恶人榜，我又不是恶人。我说：我也相信你不是恶人，但是你们这样无缘无故的来骚扰我，我总得给你曝光一下。

他站在楼道里大声说：别给我曝光，我再也不来了。说完马上走了。我真的没有吓他的意思，就是这样一说，没想到把他吓成这样。其实在正法期间，真正害怕的就应该是邪恶。虽然他们没有对我行恶，但是对大法弟子骚扰，执行所谓的“清零行动”，背后的因素也是黑手烂鬼、恶党邪灵。当然，真正做恶的、敢于迫害大法弟子的，我们一定会给他在国际上曝光的。

警察一共来过我家三次，第一次就是所谓的“敲门行动”。来了三个人，一个女人两个男人，都着便衣。那两个男警察看起来有点害怕，说话语无伦次的。但那个女人的态度非常恶劣，对大法弟子象审犯人似的。我说就你这种态度，你没有资格问我，我也没有义务回答你。他们本来拿着几张纸来的，放在我家茶几上。她可能看我态度不好，不可能配合她，没说几句话就气哼哼的抓起那几张纸走了。

第二次是因工作、工资问题，我到局里去上访，可能公司里的人告诉派出所了。上次来的那个女警察和另外一个男警察又来我家了，问我有什么困难吗？这次说话很客气。进了屋我就给他们讲真相。那个女警察问我：你现在还炼（法轮功）吗？我说这个问题你连问都不用问，我都炼了二十多年了，怎么会不炼呢？他们东瞅瞅西看看，看见了师父的法

像。问我：你还有您师父的像呢？我说：对，师父的法像。她说：那你也一定有《转法轮》了？我说：“有啊，那是我每天必学的，我就是炼法轮功的，所有大法弟子该有的我都有。”他们说，看看您师父的法像可以吗？我说可以。我就从最高处拿下来让他们看。她问我为什么放那么高？我说胡锦涛当年看到《转法轮》的时候，都知道这是一本修佛的书，应该放在最高处。那女警察问我：谁都得这样对待（法轮功）吗？我说：对。最后，那个男警察要我的电话号码，我说我不会告诉你的。他说：留个电话，以后有什么事打电话就不用来了。我说你也不用给我打电话。他说：那我们要是想学这个（法轮功）呢？我说那好说，你把你的名字和电话留下，离的这么近，我可以到派出所去找你。他写了一个纸条，上面是名字是盛××，电话是110；但那天进门的时候，他说他姓刘，女的姓周，所以我说：“你不是姓刘吗？怎么又叫盛××了？110这个电话也不用你留啊，谁都知道。”他说：反正你到所里去找，有这个人。又叮嘱我说：你可别把我们俩卖了……我说谁来我都是讲这个的，因为真相只有一个，你不用害怕。他俩笑着走了。

这次警察来我家是第三次了。虽然人不同了，他们都知道我是炼法轮功的，所以这次来他们直接就说：我们知道你炼法轮功，你在家好好炼。我想说的是，不管什么原因，警察到了我们大法弟子家里，有机会当然要给他们讲真相；但对于那些中毒深、态度恶劣、又不听真相的人，更要让他们知道他们所做的一切都是违法的，日后会被追责的，还可能在国际上被曝光的。让他们一想到骚扰、迫害大法弟子，就感到害怕、困难，这样邪恶的迫害政策就执行不下去了，那些警察也就容易得救了。

注：

[1] 李洪志师父著作：《澳大利亚法会讲法》

我学会了珍惜自己的修炼环境

文：美国大法弟子

【明慧网】我是一名九零后，一九九五年随父母得法，一路在师尊的保护下走到今天，现将过去一年的修炼体会整理出来与同修交流。

去年换了新工作，一天我在办公室处理一些文书事务时，其中一位上司A气冲冲的来到我的办公桌前，细数了我的很多不是，表示说经过调查，得知我和一位外地中年男性有不正当的关系，而且是得到对方太太确认的。当时我的脑袋有点懵，我一边发正念清理A不正的因素，一边听着A的指责。

上司A情绪激动的说了四十多分钟。我看出A没有给我解释的空间，就淡淡回应了一句，我相信神佛看人心吧。

送走A后，我到洗手间对着镜子，笑了又哭了。这突如其来的提高心性的矛盾，是要去我什么心呢？回家路上我反复思量着A的话，A说：你别以为现在把你招聘来了就行了，我有权利开除你，我们公司不缺你这个职位的人，你最好给我小心点，别让我抓到。嗯，这些话应该是冲着自己那颗“怕丢工作”的心来的。因为这个工作机会对我而言来之不易。

至于A所提到的不正当关系，我仔细回想，自己的确在男女交往的分寸把握上不够严谨，才被人误会或者传谣。也是因为我有不愿被说的面子心和名利心。单身女孩子最重视的不就是名声么，当上司A说出那位中年男士的名字时，我第一个反应是：我怎么会跟他有关系？这里暴露出了自己有看不上别人的心。既然对方太太也认为我的行为不当，那么作为修炼人，一定是在这方面做的不符合大法的标准，才会

引起对方的不悦。我也找到了自己存在着在新工作环境中求好心切的心，渴望得到同事间的认可，管理层的重视。

风波并没有随着我向内找而过去。渐渐的，我发觉同事们看我的眼神也不友善了，言语上也带有讽刺。

有一次，我想使用办公室的打印机，同事B说：打印机不能随便搬动。我说：我把电脑搬到打印机那边使用可以吗？B又说电脑也不能随便搬动。我说：可是打印机的接线不够长啊？同事B气呼呼的回应道：哦，你以为这个办公室现在是你说了算吗？于是我没有再说什么，只是马上在网上买了一根十米长的连接线，心想只要不影响工作就好。

同事B每天几乎会用至少半小时的时间来“规劝”我，说我的衣着不好看啊，应该穿着得体啊，至少外表要象白领阶层等等。渐渐的，我觉的B有些占用我的工作时间了，我就对B说：可否等我不忙了咱们再聊？可对方又会说：你觉的你现在很厉害了，听不进别人的话了是不是？唉……我在心里长长叹了一口气，默默在心中问师父，我真的有那么差劲吗？一边想着，一边随手拿起桌上的小橘子剥开皮准备吃，却发现橘子心已经变质了。我突然悟到，居（橘）心不良，喔，师父是在提醒我对方居心不良，是吗？

那段时间，时不时有人会提醒我说，让我行事小心些，少跟其他人来往，否则跟我有交集的人也会受到上司A言语上的挖苦和工作量的加大等等。也有男同事被上司A提醒道，要少与我接触，否则他太太会跟他离婚等等。

这一波波的风浪，让我顿时有点不知所措。心中的委屈好象涌到了嗓子眼，心口也总有一团物质压在那里，上不去下不来。这些流言蜚语让我觉的在公司里有点抬不起头，吃饭的时候趁没人看到我就偷偷抹眼泪。那时候就感到有一种莫大的精神压力，似乎大家都在盯着我，急于给我安上一个“罪名”。又仿佛是回到小时候，迫害刚开始时，身边的同学

一个个的跟我说“因为你炼法轮功，我妈妈不让我跟你玩了”的那种感受。我悟到这其中有旧势力插手，在起干扰作用，想形成一个恐怖环境的假相，阻碍我在这个环境中修炼、救人。虽然我要去掉自己的名利心，但是也不能一味承受旧势力对我名誉上的迫害。

想到此，那么我要去向A解释吗？解释什么呢？说自己工作多么勤恳？获得了多少成就？说自己没有做那些流言中的事？想了又想，还是低头修自己吧。这时候我想到师尊讲的“物极必反”^[1]的法理。

除了发正念否定干扰外，我继续向内找，找到了自己爱漂亮、爱打扮、习惯了听好话的人心。我从小在赞扬声中长大，大学期间留学海外，工作能力得到了管理层认可；从小外形上也总被夸赞。一次在一个主流活动上，一位明白真相的国际级选美主办方主动递上名片，邀请我参加选美，承诺我一定摘得桂冠。我知道这一切都是师尊赋予的，没什么值得自满的。然而这种生活上的顺风顺水，让我把做事当作了修炼。如今这一提高心性的“棒喝”，把我从虚幻飘渺的“自以为是”中敲醒，给了我一个从新审视自我的机会。

通过这件事我也看到了自己习惯用自己的衡量标准来评判事物，从而产生了“我比你强”的人心，这种清高的物质，使得自己空间场中充斥着排他的负面因素，没有圆容好整体。

有时我经常笑称自己是“宅女”，其实深层原因是觉的人际交往是个麻烦事，这个观念阻碍着自己，让自己没有完全接受师尊安排的修炼路。想人为的选择自己的修炼环境，有意避开人际交往，在不同成度上扮演了逃兵的角色。

那段期间，当我看到有同事对我表现不善或言语轻蔑时，又会生出疑心，心想是不是他听到别人跟他说什么了……这一找，还真的挖出许许多多执著心，怕心夹杂着有求心、干事心和证实自我的行为习惯，这些常人的经验及套路，驱使

着自己生活在观念影响的思维模式下还不自知，而埋没了真我——忽视了大法弟子的本质。

后来再遇到上司A，我真的从心里感谢她，感谢她帮我暴露出了这么多的人心。后来我虽然没有与她解释什么，但是诚心的给她道了歉，我说：“以前有做的不合适的地方，一直想跟你说声对不起。”我想，让对方这么生气，就肯定是我的问题。至于事情的对错，也无需去追究了，因为修炼才是第一位的。

关虽然过去了，但有时候一些委屈的物质偶尔还是会往上返。这时，我又意识到不能再把自己放在受委屈的位置上，否则魔难就会不断，因为是我潜意识中求来的。

通过不断的学法向内找，以及基本上每天坚持抱轮一小时，我更加体会到了修炼的神圣与严肃。也希望更多年轻大法弟子勿忘初衷，共同精进，修炼如初。

以上是我过去一年的修炼经历。感谢师尊用巨大承受所延续来的时间，感谢师尊为弟子在修炼路上所安排的一切，感谢师尊通过这个机会让我看到自己这么多的人心和需要摒弃的常人观念。弟子会走好今后的修炼路，无论身处哪个阶层，都会珍惜自己的修炼环境，扎扎实实的继续实修，请师父放心。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

好人品

文：辽宁大法弟子

【明慧网】我谨记师父的教导，在工作和生活中为人行事尽量的按照大法的要求去做，由此，我被认为是有“好人品”的人。

老板说：不是工作能力强，是人品太好了

厂子扩大经营，需要换一个大厂房。老板和我说：静姐，我不是挑好听的说，我之所以决定还是在这个区选新厂房，80%的原因是因为你，新区那边给的条件比这边好，但是我和家姐说了，新区距静姐家太远了，我怕静姐离职不干了。静姐，从你到这工作后，我可省心了，如果没有疫情，有你在单位，我出去旅游一个月都放心。不是说你的工作能力有多强，而是人品太好了，我怕你若是离职不干了，我就再也找不到这么好的人了。静姐啊你和我说实话，你五十岁办退休后能不能跟着我一直干到五十五岁？你看啊，以后我和家姐还要开老年公寓呢！还指望你帮我呢！

我有些泪眼模糊了，平心而说，我并没有刻意的去做什么，只是普通的在工作着，没有讨好，更不懂得世故。只是骨子里按真、善、忍的法理做人，在日常的言行中作为一个大法修炼者自然的表现了出来，才得到了这样的评价与信任。

老板人精明细腻，但办事时有些急躁，言辞凌厉，可能是因为厂子原来发生过一些事情的原因，她疑心很重，用她自己的话说就是，她谁都不相信。

我来到厂之后发现造成她疑心重的原因是，老板每天在厂里待的时间短，产品从原材料进厂到加工再到出厂，账目不清。而造成不清的原因是：文职人员（内勤）留不住。留不住的原因是，文职人员还要兼做监督员工生产中是否产生了废产品和执行对员工的相应罚款，从而造成现场员工和文职人员之间时有矛盾冲突。据悉，在我之前的文员就是因为和多个员工吵架以至于动手而被迫离职的。再有就是老板对本行业是外行，小厂长人实诚但是话少，从来都是老板问什么，他才说什么。老板觉的里外协调起来费劲。所以造成她心急、心疑。

我来厂之后，把相关账目捋顺清楚，把厂里每天的生产

情况汇报给老板，认真完成工作任务，并谦虚的向小厂长和员工请教技术上的问题。我每次和他们说话都面带微笑，语气平和，把他们当孩子一样，不和他们说闲话，尊重他们每个人的想法，站在公平公正的角度上处理废活的问题。把他们的困难与合理的要求反映给老板，也把因废活给厂子（老板）造成的损失如实的告诉他们。告诉他们尽量避免产生废活，如果产生了也坦然面对，然后协调将罚款降到最低。

没有了隐瞒，老板也是能不罚尽量不罚或者少罚。现在废活少了，而且出现废活他们也会主动报给我。其它事情也是一样。再后来我的工作范围被逐渐的扩大，他们也都很配合。

以前厂子里卖旧废料时，必需有文员、员工和厂长三人，还有老板自己也在现场盯着，因为厂子每次卖旧废料都能卖几万元，收废料的和卖废料的员工很容易合伙贪钱。现在厂子卖废旧料仅我自己和卖废料的。每次老板都说：不用等我就你和收废料的称吧！但我都会找一名员工在场。收废料的也几次和老板说：静姐人真好！

婆婆说：几个儿媳里你的人品第一

丈夫有了外遇，继女儿和儿子私下里一起谴责他们的爸爸，儿子还说想让我与他们的爸爸离婚。继女儿告诉了八十多岁的婆婆，婆婆气的边哭边大骂我丈夫说：全家人谁都说她好，你怎么不好好过日子，就办那恶心人的事，挺大个数你不学好。

我知道这个事后告诉两个孩子：你们的爸爸是这个世界上最爱你们的人，谁都可以指责怨恨他，但是你们不可以，他年龄渐渐大了，你们只能无条件的爱他。我又对婆婆说：谢谢你帮我教育他。婆婆说：我得谢谢你，不和他离婚。

婆婆曾私下里说，几个儿媳里你的人品第一。所以几年

中社区人员和派出所警察多次到家中骚扰，婆婆都以自己的方式抵制。

朋友说：谁能有她那人品

和几个要好的常人朋友在一起吃饭时，大家都天南海北的聊，其中聊的最多的就是，现在的中国父母呀，公婆呀给多少钱，还有房子等财产，兄嫂、姐姐间如何争等等。有一个房产局的朋友说，静姐还同意把两套房子只写她老公的名字，当时我帮她办时，我再三的告诉她把自己名字也写上，她就是不听，再说了还有个继女。一个朋友附和说：你怎么那么傻啊！我咧嘴笑了笑！另一个朋友说：静客（我的化名）就那样！朋友接着说：谁能有她那人品。

朋友之所以这么说是因为，我在刚得法不久时，婆婆当时允诺给我们的一百四十多平方米的门市房要动迁，其中有两间面积五十平方米左右的房间没有房票，二姐姐就以盖房时她拿钱了为由找人办了房票，把两间面积五十平方米左右的房子占为己有。看我和丈夫都无动于衷，尤其是我象什么事情也没发生一样，婆婆很生气。想起来就数落我们一通，说我最傻。

后来真动迁时，婆婆哭着和我说：你三哥（大哥哥）做买卖赔了，房子卖了，还欠人三十多万，还得供孩子上大学，我和你商量，门市房就不给你们了……你同意不？我说：不用和我商量，给他吧！还有继女结婚的时候，我都是倾家里所有，和老公一起把继女的婚礼办的圆圆满满的。

我讲我是学了法轮大法，不然不会这样对待的。我有好的人品完全是师父教的，感恩慈悲伟大的师父把我教导成为道德高尚的人，让我在这浊世中，如莲花一般亭亭净植。

三次拒绝之后

文：大陆大法弟子

【明慧网】一天，我在公园里遇到一位外地来的退休老工人，我俩坐在长凳上聊起家常，谈的挺投缘。她将自己的身世和眼下遇到的难题一股脑的向我吐露。我一面倾听和宽慰，一面自然而然的以第三者的身份向她讲起了真相，包括天安门自焚骗局、大法洪传世界、九字真言等。当说到三退（退出中共党、团、队）时，她说在家的时候也有人跟她说过，被她一句话给顶回去了。我问是怎么回事，她原原本本的叙述了一遍：

有一天我和老伴走在路上，一个妇女走过来叫我退党。我说：“你拿着共产党的钱，还干这事，你心不亏吗？”那妇女什么也没说转身走了。第二次，在沃尔玛超市，又是那个妇女，还是让我退党。我说：“又是你呀？你拿着共产党的钱……”她脸一红走开了。第三次，我在江边遛弯，还是那个妇女走过来，她刚开口，我就说：“你不认识我吗？我可认识你，你拿着共产党的钱……”她走开了。

听这位退休老工人说完，我明白了：第一，她确实是个有缘人，但三次拒绝劝退，三次失去被救度的机会，很是可惜；第二，外地那位同修一定是天天出去面对面讲真相，逢人就讲，令人敬佩。但是，一碰壁就放弃，没有做到锲而不舍，没有看到对方的症结，对症下药。也许当时条件有限无法细讲，也许一时想不起来如何应对。但是，一而再、再而三的遇到同样的情况，是不是就应该思考一下、总结一下，毕竟不是所有人都能一两句话就成功劝退的。讲真相会遇到各类不同的人，各种各样的问题，要想应对自如，就应当不断的充实自己，平时多看看真相资料，掌握必要的知识和常见的

应答；第三，其实障碍就在她脱口而出的那一句话里，再明显不过了。问题并不刁钻，也不复杂，只要多讲几句就可能解开她的心结。

针对退休工人所说的，我说：“老百姓辛辛苦苦的工作，创造社会财富，付出了劳动理所当然就有回报。不论到哪个国家，只要工作都会有报酬，与这个党、那个党的没有任何关系。劳动报酬是劳动所得，不是哪个党赏赐的。就象你在工厂干了一辈子，到年龄退休了，是不是该拿退休金呀？哪个党在台上，你都应该拿退休金，是不是？你拿到的钱，不是共产党的钱，是你自己劳动的成果，是你本来就该得的。咱们那个年代是低工资制……”

她插话说：“我那时一个月才三十几块，到退休前工资也不高，现在退休了才拿两千多块钱。”

我接着说：是啊，你拿到的工资抵不上你劳动所创造的价值，你现在的退休金，实际上是把原本属于你的返还给你。共产党没在工厂里生产，没在地里种田，没创造任何财富，它哪儿来的钱？钱都是老百姓挣的，不是共产党挣的。共产党掌握着国家权力，侵吞、强占了绝大部份社会财富，把本来属于老百姓的钱装进自己的腰包，那些大大小小的贪官贪的不都是老百姓的纳税钱、血汗钱吗？没有了这个贪污腐败的共产党，咱们会拿到比现在多的多的钱。在没有共产党当政的国家里，国民工资占GDP的比例高，人民生活水平就高。美国的国民工资占GDP的58%，中国才占8%，美国是中国的七倍多。没有共产党贪污和欺诈的话，退休金五千块钱的中国人，一年本应拿三万五千块钱；你现在退休金两千多，你其实该拿到一万多、将近两万。你想想，那你会过什么样的生活呀！

她点着头，明白了。接着，我和她一起回忆起三年大饥荒，她说那时没饭吃，上山挖野菜，几次饿的昏死过去。全

国各地有很多人活活饿死了。聊到文化大革命对经济、道德、文化的毁坏，对当时那一代人命运的摧残，她都亲身经历过，深有同感。我借此来启发和引导她认识到罪恶的源头在中共：“杀人偿命是天理，杀一个人都得偿命，共产党杀害死咱们八千多万同胞，老天能饶过它吗？它到该垮的时候自然会垮掉，用不着谁去推翻它。人家劝你退党是为你好，让你与它撇清关系，免得老天找共产党算账时你受牵连。你应该感谢人家才对，怎么还顶人家呢？”她点头认可我的话，并同意退出邪党组织。

在邪党长年累月的洗脑灌输中，很多中国人至今党国不分，主仆颠倒，持上述糊涂观念的人不在少数，不光普通百姓，就连知识份子中也不乏其人。

我以前的一位同事，高级学术职称，工作成果丰厚，被公认为是很有头脑的人。我们曾一起出差去外地讲课，关系不错。我给过他真相资料，他也不认可邪党对大法的迫害，可是当我劝他退党时，他却说：“你不赞同的话，你可以出国嘛。有本事就在国外发展，挺好的。你在这儿拿着人家的俸禄，又这么做，不合适吧。”唉，多糊涂呀，头脑哪儿去了？他也把工资当成是共产党给的了。不赞同共产党就别在中国干了，典型的“党、国不分”。当时因为疫情，我们是在电话中交谈，不便多说。我打算再找机会与他面谈，可惜不久后他癌症复发离世了，带着邪党的印记走了。没救下他，我很难过。

师尊说：“我觉的呢，你们的景点呀，不是以退党、退队，以“三退”本身作为目地的，你们记住了，是以讲真相救人为目地的！（热烈鼓掌）你觉的那个人有救了，那才行。”^[1]

我理解，师尊是让我们在讲清真相上下功夫，让人真正明白真相得到救度。我有时做的还不到位，三退名单报上去了，心里却不是很踏实。因为，如果只是草草的点头答应三退，

而没有认清邪党的本质，没有从思想上与邪党切割，带着各种糊涂观念，还不算真正的被救度。期待更多的看到同修们这方面的经验交流。合十！

注：

[1] 李洪志师父著作：《二零一六年纽约法会讲法》

为什么要写修炼体会交流

文：海外大法弟子

【明慧网】这一年来世间的形势发生了很大的变化，我深切的感受到众生的无奈及焦虑，也看到了大量的众生在急迫的找寻真相，此刻正是媒体在正法中发挥作用的时候。作为媒体的一员，我深知修好自己才能更好的救度众生，兑现史前神圣的誓约。下面我交流一些写法会交流稿的心路历程，和同修们共勉。

对待写稿的心态

我看到由于时间的加快，媒体中的大法弟子大部份都承担着忙碌的工作，有时想挤出额外的时间真的非常难。对于写法会交流稿我是这样考虑的，无论我是从事什么工作的，也许还有人中的角色，家庭的关系等等，但是我始终认为我在世间的第一角色首先我是一个大法弟子。摆正了这一点之后，那么，我考虑到写法会交流稿谈心得体会，和我的修炼是紧密相关的，也是至关重要的。因此我会把这件事，放在了我生活中的第一优先紧急的事来看待。有了这个心态后，在我看到征稿通知的那一刻，我就在构思如何能写出我的法会交流稿，我在走路、吃饭、工作的间隙，无时无刻的都在想着这件事，心中升起无限的渴望想要做好这件事。

在写稿过程中再去人心

师父说：“你自己能做的来吗？做不来的。这些事情是由师父安排的，师父在做，所以叫修在自己，功在师父。你自己只是有这种愿望，这样去想了，真正那件事情是师父给做的。”^[1]

很多时候当我们觉的自己的能力不够去完成一件事情时，其实最简单的方法是守住这一念，其它的都交给师父。这一次师尊看到了弟子的愿望，加持我的正念给我打开了智慧。于是之前工作中、生活中的一件件事都能浮现在眼前，发现要写的实在太多了。

在写的过程中发现，之前在矛盾中过关，找出的人心还不是最后的根本执著。把自己过关的经历象放电影一样再展现一遍，把向内找的过程再延伸下去，发现还有埋在表面人心下面的难以察觉的人心，在这次写稿的过程中还能找到执著背后的根本执著。这种在同一件事中不断的去人心的过程，实实在在的震撼了我，这在我过往的写法会交流稿中是从未感受过的。

感受师尊无量慈悲

当我写完交流稿发给了同修后，我从公司走到停车场，短短的几分钟的路程，我突然心情激动，因为行走在路上，我想努力控制自己，但是这种感觉太强烈了，我感受到来自遥远天体我世界中的众生在欢呼，对应到我这个空间肉身的每一个细胞，都在欢呼呐喊，我整个人被感动的喜极而泣。一直以来我都是闭着修的状态，但这一切来的太突然，我马上意识到是我写完的法会交流稿，在另外空间引起的震动。我也被这种强烈的感觉震撼到了。我感受到了师尊的洪大慈悲和对弟子的鼓励。

留给历史的见证

我们所处的时代，注定我们被造就成不平凡的生命。作为宇宙中独一无二的生命——大法弟子，只有我们能有这样的殊荣写出法会交流稿。无论我们的稿件或长或短，无论悟到的内涵或深或浅，都是宇宙大法无边法力的体现。有的稿件中包含从过去至将来时间空间的展现，包含一个卑微的满身业力的生命被师尊捞起赋予大法弟子称号的过程，包含大法弟子救度众生的过程中背后无量无计生命的圆满。更多的是我们从带着人心到修炼中走向成熟的经过，期间有多少师尊为弟子的承受。

让我们珍惜机缘，抱着虔诚的心写出我们的交流稿，让这篇稿件成为我们修炼路上成熟的果实，在整个正法洪势中散发出应有的光芒，也是留给未来的伟大见证。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

只是表面的改变达不到更高的境界

文：辽宁大法弟子

【明慧网】近两年，遇到了一个难题，察觉到老伴和女儿们与我的相处模式有了变化。往日的家庭氛围温馨融洽，丈夫善解人意，孩子们也乖巧听话。家里的大事小情都是我操作，父女们无条件配合支持，齐心协力，日子过的很红火。周围的亲朋好友们都很羡慕，我也知足。走到今天，我们都修到了各自不同的境界。老伴却一反常态，处处看不上我，不是嫌这件事处理的不好，就是嫌那个意见压根儿就不对。且情绪激烈，一副理直气壮的样子，失去了往日的温和谦让。看到他这样不可理喻，我暗暗觉的他人人心太多，该提

高了，反正认为是他的不对。在正法修炼的二十六年中，全家四位同修又共同经历了许多洗礼、磨难和升华走到了现在。修炼中，我们形成了一个整体，坚持集体学法、炼功、发正念，互相配合做资料、刻光盘、做台历挂历、粘贴，面对面讲真相等项目，学法中找自己，实修中修自己，平稳的走到了今天。

多年来，我以为自己在大法的修炼中脱胎换骨，修去了许多执著心与后天观念，特别是找出了最难去的强势、说一不二、不让人说的执著。我悟到它来源于私念，也是党文化的一种表现，其中派生出清高啊、看不上人啊、恨铁不成钢啊、抱怨哪、争夺呀、嫉恶如仇哇、较真儿啊等等。就象剥洋葱一样，层层剥层层去，洗掉了许多的污垢，净化了心灵，收获还是蛮大的。

走到今天，我们都修到了各自不同的境界。可为什么老伴却一反常态？

我在和女儿的交流中，也充满了委屈，在对错的问题上较起了真儿。我问孩子：你说是妈的错吗？妈向内找了那么久，也没找着哇！如果你看到了，给妈指出来。女儿笑着说：“谁敢哪？”我当时一愣。联想到前些日子有位同修说我：“都这么多年了，怎么还那样强势啊？！”话虽然有点刺耳，但我当时也没多想，一笑就过去了。心说这些年反反复复不知修了多少个来回，这些物质早就没有了。

想到这儿，我疑惑了：我真的把这些执著心去干净了？

师尊说：“所以你们修炼，不但你要达到不同境界的那个层次，返出你的本性，同时还要去掉你不同时间不同层次在历史漫长岁月中，在不同境界中被污染的东西，都得去掉。我要给予你们的就是叫你们达到开天辟地最纯净的境界。”^[1]

我明白了，正法时期的大法弟子随着层次的提高，法对我的要求也在不断提高。达不到境界的标准，当然会出现矛盾和阻碍，它是提醒我找到自身的执著、不足，从而面对、

归正自己，而不是满足现状，不思进取，眼睛向外看。看来我离返出本性，达到最纯净状态差距太大了！

向内找之后，我发现这些年修去的仅仅是表面上显露出来的一些瑕疵，如心直口快、得理不让人、愿听好话、强制他人、固执、急躁等等。虽然今天的空间场中包含着谦和善意，充满了正能量，可一触及到被包裹的严严实实的私念时，就象弹簧一般，反弹出去，迅雷不及掩耳。

它是我人生艰难经历中形成的观念总结出的免受外界侵害的唯一手段，其中，包括着被污染的人心，还充斥着邪恶的党文化。它没有善念包容，只有私欲恶斗。找到这样一颗与真、善、忍大法背道而驰的人心，我恍然大悟，是短浅的眼界挡住了我继续精进的脚步。

我看到了自己在修炼中的一知半解和浅薄自负，其实什么都不是，只修了表面，还沾沾自喜，每当遇到触及心灵的人或事时，就原形毕露，死死的守护着那个根。骨子里的东西没动，别人都能看的见，只有自身在迷中。

困惑了很久的问题今天终于释然了。我放下私念，不再水面上浮漂，处处在对方之上，而是化成一粒小水滴，溶在水中，理解对方之所想，包容对方之所为，终于走出狭隘，扩大了心的容量。

观念改变了，环境也有了改变。家人同修们的关系也发生了微妙的变化。大家都把对方当作镜子，对照自己，改变自己。大法的法理如温泉一般流淌在弟子们的心田，每个人都感受到了久违的包容与祥和。大家意识到只有认真学好法，在做好三件事的同时，无条件向内找，严肃对待修炼，透过表象改变实质，才能继续不断的突破自己，达到更高更纯净的境界。

注：

[1] 李洪志师父著作：《美国东部法会讲法》

再谈修口

文：河北大法弟子 净如莲

【明慧网】明慧网上对“修口”的交流文章很多，但我们有的同修在“修口”上就是不重视，看了这类文章也只当说的是别人，自己还是不该说的照样说，在好奇心、显示心的支配下，根本不注重修口。由于不“修口”在同修中造成间隔，影响了证实法的项目，被旧势力利用而不自知。有一些大法弟子，特别是老年大法弟子，年轻的也有，见面之后，很亲切，在情的驱使下，什么都说，听后，还去传给其他同修。

下面是当地几个不修口的现象：

一、说一些言不由衷的话，自己都不知道从哪儿听来的。如，某某同修去某某邪悟同修家后，她开始看书了。有同修听后，就去互相传播。有的同修听到此消息时，首先反映出的就是：啊！是啊，我忒高兴，因此而生出欢喜心。有同修问起此消息是从哪儿传来的？同修说，我听谁说的。同修又问：不是你说的？她说：不是。她就说那我是听谁说的。事实是，该同修从监狱回来，某同修对她有负面思维，一直未去她家。

二、当听到哪个同修遭受什么迫害时，马上找同修的执著和不足，并在同修中传播。而不是给同修加正念，当面交流，善意的找出执著和不足；有同修怕接触魔难中的同修，自己被什么因素干扰，带着看不起魔难中同修的心而远离同修，使同修之间形不成整体。

三、带着埋怨心和自己比同修强的心，指出魔难中同修的执著和不足，在自己的境界，要求同修应该怎么、怎么做，才符合法，造成魔难中的同修接受不了，因此形成间隔。

四、有时在同修中传播的事情都是魔难中同修早期的不

足，而后来魔难中的同修已改变，因此给营救、帮助同修造成干扰。

五、有的同修脾气大，发火时，高声发泄自己的情绪，甚至口出脏话。

六、带着怨恨心对参与帮助或营救的同修宣泄自己的情绪，而不是在此事情中先修自己，忽略了自己的修炼。本来参与的同修就有压力和难度，给参与的同修造成阻力。

七、有的同修说话比较随便，在一起的时候，什么都讲，见到同修后，特别亲热，将哪个同修谁谁谁给她的多少真相册子，谁谁给她了什么东西、数量，都讲的一清二楚，甚至什么时间、在哪里见了面，谁谁在做资料，给谁谁多少钱做资料，就是什么都讲。

我们大多同修往往把修口当作修为的一个表现，没有重视不修口也会失德，也是要造口业的，是需要偿还和承受的。当地有爱传播小道消息的同修，也受到不同成度身体上的迫害。

种种“不修口”的现象，也使我看到了自己的人心，爱看同修的不足，有埋怨指责的人心，自己做的事想让同修认可和配合。同时也反映出了当地的修炼状态，我们要按师尊的要求，多学法，学好法，多看同修的长处。

毕竟我们都是从一九九九年七月二十日邪党迫害中走过来的，能走到今天是很不容易的，没有对大法的坚信是走不到今天的，要互相帮助，形成整体，扭成一股劲，发挥我们的整体作用，解体邪恶，救度世人。

对“修口”的问题，我们每个同修是不是都要想一下自己，把自己当作一个修炼人，放到其中悟一悟，找一找自己，出了问题，我们都找自己，找自己哪里做的不好，下次做好。

今天把这件事说出来，不是要找谁的责任，而是为了更好的把我们地区的三件事做好，走好修炼的路。

不平衡的心终于放下了

文：辽宁大法弟子 小洁

【明慧网】我是一名老弟子，在这二十多年的大法修炼当中，经历了许多过关的考验。下面和同修交流一下自己过心性关的一件事。这件事在我心里憋了一年多了，以前觉的自己没有什么错。在法上提高上来后，发现自己确实错了。其实迈上这个台阶很简单，就是遇事向内找，可我憋了好长时间才悟到。

丈夫是同修，二零二零年十月他出现了严重病业假相，象常人说的脑血栓的症状。我俩每天晚上针对此事在一起学法、发正念。但是我心里清楚，他是因为吸烟，被邪恶钻了空子了，招来了旧势力的迫害；如果他不从心里向师父认错，发正念否定铲除邪恶干扰，病业状态不会好转的。可是丈夫对我的交流不认可，我感觉他好象被什么物质障碍着，听不进去我的话，我感到无奈，也很生气，心想：修我自己吧，修炼谁也不能代替谁，都得靠自己。

有一次，我们学法小组学完法，一个同修又问起我丈夫的事。我说着说着心里就愤愤不平了，又把老账翻了出来，这时一个同修打断我的话，说：“我看根子在你身上，你没找自己哪有问题的吗？”我一惊：“我错了？错在哪呢？”她说：“错在你看重他的错。你心里越是不平衡，他背后不好的因素越支撑着他，让他越听不进去你的话，你得放下，马上放下，平和对待这事，不较真，不看重他的缺点，这时支撑他背后那个邪恶就垮了，不好的因素马上就解体。”

我觉的很在理，马上把心放下，就在我放下后几分钟里，顿感心里有个东西“唰”的一下没了，身体很轻松。我想：是什么东西没了呢？是那个不平衡引起的怨恨心和执著自我的心，是这个东西支撑我瞧不上他，一想到他，就是他

的缺点，心里就不平衡、就怨恨他。当我放下后，没过几天，丈夫的状态彻底改变了。醒悟了的丈夫，交流时也能听进我的话了，支撑他的背后的不好的物质被师父拿掉了，他认识之后身体变化也很大。

我自愧，为什么这么个简单的问题，我拖的这么久呢？是我的“愤愤不平的心”挡住了丈夫往前走，心里不平和怨恨背后是自我，眼睛看别人，嘴说别人，把别人说的一文不值，多少次该提高的机会都错过了，真是没有修自己。由此我想到，同修中这种现象也不少，比如：有个男同修经常跟我叫苦：“我就是过不好家庭关，妻子脾气暴，是北方爷们那种，伸手就打，张嘴就骂，一到这时，我就不知咋办。只能憋着，憋不住时就干起来了，事后又后悔，我不能老是徘徊在这种状态上呀？”我跟他说：“你妻子是绵羊还是老虎都在成就你，如果你有不平衡的心，对方是镜子；如果你怕她三分，她会折腾你没完。如果站在法的基点上看待她，正一切不正的，同时要为她着想，为她好、珍惜这个生命，善待她是你的境界，她不会油盐不进吧？”后来这个男同修告诉我说：“你悟的对，真灵。我不跟她较劲时，她也不和我暴跳如雷了。”

我终于悟到了一个理：无论对方是常人还是同修，表现的不管咋不好，你只要退后一步，不去争、不去斗，找自己的错，看对方的优点、长处，就象看一块玉，不看斑点、看整体的美，这种境界本身就是高尚的，如果你能做到，对方能不改变吗？有师父在管，大法在制约着一切。

正法修炼已经到了最后的最后了，我在有限的的时间里，一定勇猛精进，在修好自己的基础上，做好三件事，跟师父回家。▲

【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”。】



图：来自南台湾七县市的部份法轮大法学员于三月二十六、二十七日，在高雄市中华电信学院高雄所举办了两天一夜的学法交流，第二天清晨在活动中心集体炼功。

• **被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：** 4767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：**393,977,457**

• **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。