

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 1136 期（二零二三年八月十八日）

www.minghui.org



图：印度尼西亚巴丹岛法轮功学员受市政府正式邀请，八月十三日参加了为第七十八周年国庆日举行的文化大游行。

本期内容提要

【海外】通告

【修炼】在剜心透骨中 修去名利情

【修炼】参与大陆法会 做莲花池中一朵莲

【修炼】学习《精進要旨》〈警言〉所悟

目 录

◆海外综合

通告	3
海外学员正法修炼活动简报	3

◆大陆综合

中国大陆学员近期遭迫害案例选登	7
-----------------------	---

◆修炼园地

和公义论坛律师同修配合营救的体会	10
在剜心透骨中 修去名利情	20
参与大陆法会 做莲花池中一朵莲	28
学习《精進要旨》〈警言〉所悟	30
区分恭维和鼓励	33
我体验真正“不动心”的感受	34
新学员：得法不易 珍惜圣缘	37
大法真修弟子一定要在用钱、用物上走正	41

【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”。】

通告

【明慧网】有些早年混入大法学员中、打着法轮功学员名义的，一直公然混淆视听、自我标榜，甚至公开攻击师父、诋毁明慧网。现住美国的清华大学毕业生虞超就是这样的不好的生命。

真修的大法弟子都不要再听、再看、再给中共特务和它们一直利用着的坏东西以任何市场。

明慧编辑部

二零二三年八月十七日

海外学员正法修炼活动简报

印度尼西亚巴丹岛市政府为庆祝第七十八周年国庆日，八月十三日在该市的恩咕·哈美达平地（Dataran Engku Hamidah）举行文化大游行，当地法轮大法学员受市政府正式邀请参加，腰鼓队展现整齐的击鼓动作和欢快的舞姿，后面迎来飞天的队伍，接着是穿着黄白制服，手持印度尼西亚红白国旗和气球的学员们，吸引了观众的目光，也纷纷鼓掌欢迎。巴丹岛青年和运动局局长奇德菴·玮蒂亚（Chitra Widya）说：“我们希望法轮大法学员每年都能够热心参与此活动。”

欧洲部份法轮功学员八月四日至五日在**奥地利**首都维也纳（Vienna）举办集会游行，向人们展示了法轮大法的美好，并揭露了中共的迫害。学员们的活动吸引了大批民众的注意，不断有来自不同国家的人向学员们表示感谢。很多人说：“你们做的非常好！”不少人表示，真、善、忍的原则不应该受到迫害，而应弘传到全世界。法轮功学员游行队伍经过的古城区被指定为联合国世界遗产，每年吸

引近七百万游客。一位女士说：“仅仅因为打坐而受到迫害，这简直令人难以置信！”一对住在伦敦的印度夫妇听说中共的暴行后表示：“在中共统治下，人们因为信仰真、善、忍这样的普世价值而受到迫害，这实在让人无法理解。真、善、忍这些原则并没有错！每个人都应该遵守这些原则。”

斯洛伐克、捷克、匈牙利、奥地利、波兰、德国、瑞士等多个欧洲国家的部份法轮功学员，八月五日聚集在**斯洛伐克**首都布拉迪斯拉发（Bratislava），在赫维兹多斯拉夫广场（Hviezdoslav Square）举行集会和游行，呼吁制止中共对法轮功长达二十四年的残酷迫害。前斯洛伐克国家委员会主席米克洛什科（František Mikloško）和国会议员奥苏斯基（Peter Osusky）到场支持并发表演讲。米克洛什科表达了对中国法轮功学员及其支持者的声援，表示继续与法轮功站在一起，让斯洛伐克人认识到法轮功所遭受的迫害，他也呼吁斯洛伐克的同胞们也做同样的事情。他说：“我们必须声援那些因修炼法轮功而遭受苦难的人，信仰自由是不可剥夺的。法轮功带来和平与和谐，中共迫害这些正直无辜的人是令人无法接受的。”奥苏斯基在当天的演讲中告诉斯洛伐克人民：“要关心那些看似遥远的事情，这是我们人类的责任。”他对现场的法轮功学员说：“你们风衣背后印着的价值观（真善忍）就是全人类的价值观，即使不是修炼者也能明白，（真善忍）是一个更美好的世界。人们有责任去关心那些被邪恶包围的好人。”

波兰和**德国**的部份法轮功学员七月二十九日至三十日在波兰格但斯克市（Gdańsk）主要景点长街（Long Market）举办讲真相活动，借此机会让民众了解法轮大法的美好及中共对法轮功的残酷迫害。了解真相的人们签名支持制止迫害。

乌克兰部份法轮功学员八月五日参加了在第聂伯罗市（Dnipro）举办的中国体操健康节，该活动展示了许多亚洲

的养生和健身方法。法轮功学员向民众展示了法轮大法的五套功法，发送介绍法轮大法的传单，开办了折纸莲花的手工课，并表演了中国传统的舞龙。

拉脱维亚 (Latvia) 最大的城市之一文茨皮尔斯市 (Ventspils) 八月四日至六日举行城市庆祝活动，法轮功学员受邀参加。一位来自德国的女士表示，她在生活中一直努力重德。经过与学员一番交谈后，这位女士购买了一本李洪志师父的著作《转法轮》，表示要修炼，感谢学员让她们能学到这么好的修身方法。

西班牙 法轮功学员七月二十九日在卡塔赫纳 (Cartagena) 市中心的圣塞巴斯蒂安广场 (Plaza San Sebastián) 向当地民众和游客介绍法轮大法——以真、善、忍为基本原则的修炼功法，并揭露中共对法轮功的迫害。埃洛伊莎 (Eloisa) 女士签署了要求停止迫害的请愿书，她赞佩法轮功学员无惧迫害，勇敢的站在这里揭露迫害，并感谢学员带来了法轮大法的美好，并为捍卫正在逐渐消失的传统价值观（真、善、忍），而做出的不懈努力。

俄罗斯 皮亚季戈尔斯克市 (Pyatigorsk) 的部份法轮功学员七月二十日举办了系列讲真相、反迫害活动，呼吁结束中共对法轮大法修炼者长达二十四年的迫害。亚科娃 (Yarkova) 右臂残疾，她用尽所有的治疗方法均无效果，一个多月前，在朋友的推荐下找到了法轮功炼功点，仅仅修炼法轮功一个月，她就神奇般的康复了。亚科娃说：“这太神奇了！这是一个奇迹！我不知道该怎么形容。（法轮功）很有帮助，我的手臂好了！”

二零二三年七月底，**土耳其**的部份法轮功学员举办了系列讲真相活动。他们在伊斯坦布尔中领馆前的海滩上，向民众演示功法传递法轮大法的美好，并征集签名呼吁制止迫害。学员们还受邀上土耳其国家电视台 (BeyazTV) 的“厄

兹莱姆-阿卡尔的生活节奏”节目，介绍法轮功和中共迫害法轮功修炼者的真相。

七月底至八月初，**罗马尼亚**的部份法轮功学员在布加勒斯特连续举办弘法活动。七月二十九日，学员在布加勒斯特最受欢迎的公园之一“儿童城”的入口处设立了法轮大法真相展位。八月五日，学员们在布加勒斯特老城中心的罗马尼亚国家银行（BNR）前举办另一次弘法活动，向人们介绍法轮功及法轮功修炼人遭迫害的真相。罗马尼亚也曾是共产主义国家，许多罗马尼亚人了解中共的本质，他们对中国的法轮功学员表示同情，并鼓励法轮功学员坚持自己的信仰。

加拿大魁北克法轮功学员八月三日至六日受主办方的邀请参加了在博斯市（Beauce）举行的健康节。许多民众当场学炼法轮功，他们表示炼功时感觉效果非常好，并赞赏法轮大法真、善、忍的修炼原则。还有民众当场购买大法书籍，表示回去后要继续自学。

美国纽约法轮功学员八月十二日参加在雷哥公园（Rego Park）的街市集会，不少人来了解法轮功，并表示他们对中共迫害法轮功的关注，有人对法轮功功法很感兴趣，并留下联系方式，希望有学员能教他们炼功，还有的人当场学炼法轮功。

美国旧金山法轮大法修炼心得交流会八月十二日在密尔布瑞市（Millbrae）表演艺术中心举行。十七位学员在法会上交流了他们得大法的神奇经历，以及如何用心学法保持修炼如初的精進状态，也交流了如何在大法修炼中开智开慧，工作和讲真相双丰收，珍惜时间多救人等修炼体会。来自越南的华裔移民黄十妹交流说，“大法对我身心的改变太大，我无比感恩师尊。”她从一位久病几乎不能自理的病患，短短的时间内变成“脸上常有笑容，经常开心的笑起来”，也不需要什么“救心丹”了。▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

吉林 吉林市六十三岁的法轮功学员岳乃亮在二零二二年二月十四日在丰满区建华村的母亲家被华山路派出所警察绑架，先被非法拘留十五天，之后被关押在口前看守所，又转到吉林市看守所一年半，二零二三年七月末被非法判刑七年，目前已被劫持到四平监狱。

甘肃 兰州市五十九岁的法轮功学员李文明，二十年前因插播电视传播法轮大法真相，被中共法院非法判刑二十年。他出狱仅一年又被绑架，并被非法判刑五年，非法罚金三万元。目前李文明已经上诉。二零二二年八月二十三日，李文明在租住处被闯入的七里河区国保大队、西站派出所十几个警察绑架，二零二三年二月底被兰州市城关区检察院非法起诉到城关区法院。

甘肃 兰州市六十八岁的法轮功学员贾建怀，二零二一年七月因发送真相资料被警察绑架，今年七月被兰州市城关区法院非法判刑三年两个月。这是贾建怀第二次被非法判刑。目前他已提起上诉。

河北 迁安市法轮功学员闻庆芳因为坚持信仰真、善、忍，二零二三年七月，被迁安市法院非法判刑三年。她不服此判决，目前已向唐山中级法院上诉。二零二二年八月一日，闻庆芳在外出办事途中，被迁安市公安局警察绑架，被非法关押在唐山市第一看守所构陷。

河北 保定市易县卓家庄法轮功学员卓贵宾，原保定易县工业局局长，多次遭非法抄家、绑架、两次非法劳教三年；一次非法判刑（判三年缓四年），多次被逼流离失所，在持续的被骚扰、恐吓中，身心遭受严重摧残，于二零二二年四月二十五日含冤离世，终年七十五岁。

江西 南昌市青山湖区罗家镇法轮功学员罗文斌又被非

法判刑，现被非法关押在南昌监狱第八大队迫害，具体刑期不详。罗文斌，男，现年四十五岁，原南昌市青山湖区罗家镇一中优秀教师。他曾三次被非法判刑，累计刑期十二年半，在监狱被迫害致九死一生、精神失常。

黑龙江鸡西市密山市法轮功学员杨晓光，男，回族，七十岁，二零二三年六月又被密山市法院诬判三年半、勒索罚金一万元。此前，杨晓光因信仰法轮大法，曾被非法劳教两年和被非法判刑十四年。二零二三年三月三日，杨晓光在密山市逸夫小学给小学生讲真相、劝“三退”时，被学生恶意举报，遭到警察绑架。

黑龙江佳木斯法轮功学员李相莲女士，因不放弃修炼法轮大法，遭到中共“610”、警察多次骚扰、绑架、抄家抢劫、非法关押，两次被劳教迫害，身心受到极大的伤害，于二零二一年九月二日含冤离世，终年六十八岁。在李相莲生命垂危之际，当地安庆派出所还是不断的监控、骚扰她和她的家人，要求她“配合”拍照等。

上海法轮功学员李红女士因申诉自己的冤案，于二零二二年九月九日被上海普陀区曹杨派出所警察绑架，二零二三年七月二十八日被静安区法院当庭非法判刑一年。据悉，这是普陀区公安局、普陀区检察院、静安区法院合谋对李红实施打击报复，此前她申诉，要求撤销以前对她的枉判。

湖北黄梅县八十二岁法轮功学员沈金叶老太，被武穴市人民法院非法判刑一年六个月、勒索罚金五千元。二零二二年四月九日，沈金叶在孔垄镇步行街给民众讲真相时，被孔垄镇派出所警察绑架、审讯，傍晚回家；二零二三年四月十八日被武穴市检察院非法监视居住、“取保候审”。

辽宁抚顺市七十四岁的法轮功女学员鄂玉芝，二零二二年四月份在抚顺市望花区五老屯地区发法轮功真相资料时遭人恶告，被古城子派出所警察绑架，当晚以取保候审

一年的形式回家。今年八月，鄂玉芝被望花区法院非法判刑一年两个月。

天津法轮功学员吕厚芬女士，二零一七年十二月二十八日在自家门口被南开区国保、广开派出所警察绑架构陷，被南开区法院非法判刑五年半，在天津女子监狱里被迫害出现肺结核，二零二三年六月二十八日出狱时骨瘦如柴，不到两个月，于八月九日含冤离世，终年六十六岁。

山东寿光市七十六岁的法轮功学员魏兰英老人，被非法判两年，二零一七年十二月五日被警察非法带走，被绑架到济南女子监狱迫害。出狱回家后，遭派出所、镇政府人员骚扰，长期处于紧张状态，于二零二三年六月五日离世。▲

和公义论坛律师同修配合营救的体会

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】去年我地几位同修被绑架、非法开庭。同修一审开庭前，去一个小组学法时，见到一位参与营救的同修C去小组和大家交流，说有一个D同修没请律师，还有两天就开庭了，辩护词还没准备呢。C同修也显的很疲惫和无奈。当时小组里有写文章比较好的同修，问他们能不能写，他们也是说没写过，一下写不了，另外也是没什么时间。当时我感到很遗憾，但是也无能为力。

过了些天，年前一段时间，协调同修把同修的老伴F同修领到了我们学法小组，D同修已经被一审非法判刑好几年，希望这个学法小组的同修能够帮助F同修做营救。同修F专门找到这个学法小组，好象别的参与营救的同修也顾不上，我们这个小组的同修就有点责无旁贷了。我还是不想参加营救，但是也没办法，看到没有同修出来揽下这个事，同修们最后商量小组的同修就一起分工合作吧。我给自己安排的活就是传个信，保证F同修能通过G同修与我们小组联系上，因为F同修不会电脑。我还是想临时这么做一下，过段时间就退出。

参与营救责无旁贷

很快就过年了，大家也不能天天见面，商量好了平时在小组专用的明慧站内信箱中沟通相关信息，先在公义论坛学习相关知识。

分工后，我开始浏览公义论坛，把论坛下载中心的资料，以及其他资料下载下来看。下载后，为了方便其他同修看，我又把资料上传小组专用邮箱，前后大概写了四十多封信，后来我又不断登录到邮箱中去看，可是总是不见有人打开看、

不见回复。年后，疫情爆发，小区封闭，不能在一起学法，也不能串门了。我在得到要封闭小区的消息后，迅速去了一趟G同修家，给了她一个联系用的营救专用邮箱，以保持联系，并让她马上趁小区刚要封闭，管的还不是太严时，想办法去一趟F同修家，约F同修在小区外马路边上每周固定时间、地点见面。G同修很快找到了F同修，这样我们保持了联系。很快小区封闭的越来越严，我与许多同修失去了联系。不久F同修接到了D同修的一审判决书。因为我们是一周见一次面。等我们得知消息时已经基本过去一周了。而且F同修说，家人通过一定渠道得知，D同修对法院不抱希望，决定不上诉了。马上面临上诉的问题，从公义论坛上查到上诉期只有十天，而且还必须得当事人本人D同修同意才能上诉。而要让D同修上诉，又涉及到请律师和D同修见面的问题。我们当时和C同修已经联系不上了，能联系到的一位协调同修也无法联系到C同修了。按原来的分工，有其他同修负责写文书，可是联系也未见回复、行动。

事情很急的堆在了面前，又依靠不了其他同修，面对同修被非法判刑迫害，作为同修肯定不能放任邪恶对同修迫害而不管。真是“除了自己一身之外，责无旁贷者再无一人”，就这样我被推着投入到营救当中了。

许多事都是非得到了不得不做的时候才做。正念不强，有问题，这是需要我好好思考与提高的。

和另一位能见到面的H同修交流，同修对我说，那就去做吧，但要做就做好，努力投入精力去做好。

在公义论坛帮助下，信心倍增

能联系到的愿意参与营救的G同修和I同修都拿不准怎么做，年纪也大一些了，也没写过法律文书。时间紧急，我也是一头雾水，以前都没接触过，想到只能立即向公义论坛

求助了，就立即设法把判决书扫描了，然后通过公义论坛的站内私信发给了一位论坛的法律专家J，并将面临的情况描述了一下。之所以没有在论坛直接发帖，一是因为安全问题，再有就是如果想得到专家的指导，必须让懂法律的法律专家同修全面、准确的了解情况，才能以最快的速度得到同修最好的帮助。

令我有些意外的是，信发出一天后，就迅速收到了专家同修J的回信，而且是三千多字的长信。回信中，专家同修对判决书进行了专业分析，指出了它的不同寻常之处，我们可以讲真相的点，怎么处理当前情况的意见等做了较为详细的论述。并就关键证据给写一段文字，告诉说可以直接用到上诉状等法律文书中。

公义论坛专家同修的回复让我信心倍增，也让参与营救的同修很感动，感觉一下有了底气。同时，我们按专家同修的建议，准备法律文书。我放下一切其它事情专心准备，以专家同修那段文字为基础，查阅论坛上的资料，用一天时间完成了《刑事上诉状》、《排除非法证据申请书》，并在当晚发给了专家同修，次日收到回信专家同修给出了他的意见。那几天真是很紧张，最终家人让人帮忙传信给了D同修完成了上诉。向二审法院递交了亲友辩护人《委托书》及《排除非法证据申请书》，正式开始了二审用亲友辩护人角色营救同修。

尔后法律文书、控告信等一般都是我写好后，发给专家同修看一下，我再根据专家的建议进行修改，这半年时间和专家同修往来二百多封信。经常是一天之内就收到专家同修的回复了，还经常是三位专家同修同时给回复。

之后参照公义论坛提供的《善用法律反迫害亲友参考资料》，遇到问题就及时请教，在论坛发帖或私信给法律专家同修，陆续申请递交了《羁押必要性审查申请书》、《阅卷申

请书》、《公开开庭申请书》、《排除非法证据申请书》、《会见、通信申请书》、《解除扣押物品申请书》、《调取无罪证据申请书》、《变更强制措施申请书》、《回避申请书》等法律文书。

用心写文书

头一次虽然一天就完成了两个文书，那相当于在时间相当紧急的情况下拼凑出来的。法律文书按格式套出来容易，因为我以前没写过，也不经常写文章，要写好也需投入很大精力用心去做才行。好多次，为了写好文书，经常是一连两三天，把别的事情能推就推，全身心投入进去写。

一般写文书前，都要向F同修详细了解情况，然后在公义论坛搜索（明慧网上相关文章同修都会转帖到论坛中），把相关文章尽量找出来看看，反复比较，用哪段话会比较好。然后把准备用的都安排到文章相应位置，然后根据上下文反复去修改，使前后逻辑清楚，通顺。

我经常把几段文字或几个大问题放在一起，用WORD的朗读功能听一下，感觉一下在别人听来、看来是什么感受，语句通不通顺，有没有丢字落字的情况，一听就听出来了。为了安全，防止被通过手机等窃听，我就把耳机插到电脑上听。

我也知道，就是相同的文字，以不同的顺序呈现给读者，也会带来不同的感受，这方面也是反复揣摩，反复听。

写的过程，也是不断提高的过程，也是师父不断给开启智慧的过程。写起来也越来越顺手。后来写申诉状的时候，因为要把以前的内容综合在一起，又要从法律角度分析清楚，也要穿插着讲真相，也想把看到的同修写的精彩段落揉进去，所以写作压力也很大，但是心里坚信只要努力去写，终究会写好的。

申诉状写了大约二万字。完成初稿后，通过私信发给了专家同修，一位专家同修很快回信说，写的很全面，但全面

会带来一个问题，就是冗长，而且有些地方重复，重复的地方可以删去，或用一两句话概括一下。然后具体的指出一大堆问题。总的来说就是要合并、简练。刚一看到也是有点懵，这也是我写作的一个大症结所在，感觉我得缓缓神、缓缓劲，然后再花很大力气去改写。

过了两天，我拿一大段时间来改写。我认识到我主要在细节的地方字斟句酌了，缺少大局的视角。我首先就用WORD软件将申诉状从头到尾听了一遍，听的过程揣摩同修提出的改进意见。这就用了大概快一个小时。然后针对问题较多、有大问题部份的前后文字连起来听，听的前后范围尽量大一些。这样视角更大一些，更好拿捏。

针对同修提出的重复、冗长、啰嗦的问题，我想这次改一定要重点去去我这方面的问题，哪怕象割肉一样难受也要割舍。对于同修提出要简练的地方，大刀阔斧的删，不姑息。对于同修在大法中受益及被迫害的经历，是从同修一个较长的自述迫害的文章中整理而来，其实我已经精减、压缩过很多遍了，既然同修提出来了，我就再大力的删改一下。对于重复的地方坚决去掉，确需要再引用的，就在一个地方详述一下，另一个地方带过，用词要改变，语境表达要不同。

就这样按着这个思路往下改写进行的时候，大约有四、五个小时以后，我感觉思路变的很清楚了，好象开了窍一样。能很明显的感到哪句话该讲，哪句话多余，哪句话应该怎么变换个说法去说，怎样说可以既契合论述主题，又能自然的去引申讲真相……

我的修改进度也快起来了，删掉了很多内容，但是又新加入了不少内容，对内容前后进行了大幅度的调整。这样用了大概十二个小时的时间修改完。

修改完后，又传给了专家同修们看。专家们回复也让我很意外，同修说，各种法律文书根据具体情况穿插引用，在

这方面其实已经把握的挺好了，从整体看是没有任何问题的，这个申诉书可以发到明慧网给大家参考。其实修改后的申诉状比原来字数并没少，还要多出一点点。这都是师父看弟子用心在做而给智慧。

不断去怕心控告

在此也感谢专家同修的辛苦付出，使我们这些完全不懂的人，也能够专业的、自如的善用法律反迫害。

F同修正念很强，无论是去找派出所警察，去检察院、去法院，还是去找“610”理论，F同修都毫不含糊的去做，过程中多次被威胁要将她抓起来，她都毫不畏惧的正念对待、化解。问她，匿名举报、实名举报、控告，都可以用，控告的作用更大，只是从常人角度看，可能邪恶意图对她迫害的危险更大一些，她直接就说，不怕，就控告吧。

对防范办“610”负责人的控告，跟F同修一商量，她直接就同意了。但是我心里却是有些不安，直到两三周才控告他们。我知道他们就是本市幕后协调指挥公检法等对大法弟子迫害的邪党机构，控告他们是不是会招来邪恶的迫害？如果对F同修直接进行跟踪、迫害，我们如何和F同修保持联系，营救如何继续进行下去，会不会对我们参与营救的其他同修造成直接的迫害？心里想着得提前做一下应对准备才行。一连串的问题中有注意安全的一面也有怕心夹杂其中。在论坛和同修交流，同修也谈了他们的认识，那个担心害怕是我们的正念吗？我们的心态要摆正，我们递交材料不是想惩治谁，我们有理有据的论述是在告诉所有人真正犯罪的是迫害者，是在救度众生等。同修的交流对我们的促进也很大。

控告的作用

所以我们主要采用控告的方式。我们在一审过后，控告了二审法官、防范办“610”、一审检察院公诉人、二审检察

院不作为的工作人员、一审法官等。虽然F同修的控告事项，即使相关违法人员被法律制裁没有直接达成，但是也起到了一定使邪恶收敛的作用。二审法官一开始态度蛮横，通话中不断打断F同修说话，不让她说，让听他说。对他控告并发出回避申请书后，说话态度大变，也不大声说话了，也不打断人说话了，也讲起法律规定的官话来了。到后来也不敢接F同修的电话了，后来打通电话了，他也说二审裁定正商量着呢，等消息吧（其实早已下二审裁定，这也成为二次控告二审法官的事由之一）。几年了，都是防范办“610”跳到前台，违法出具所谓“X教宣传品认定意见”作为迫害同修的“关键证据”，控告后，再有同修被非法审判，防范办“610”不再直接出具“认定意见”了。那个非常邪恶嚣张的，当庭骂为同修做无罪辩护律师的一审公诉人，控告后也不再当构陷同修的公诉人了。

站内信箱发挥大作用

明慧网有许多文章交流过了，手机非常不安全，而且当地匿名卡很难买，即使买到了也经常很快就用不了了。当时疫情期间小区都封着，去家中找同修也异常困难。我们采用站内信箱沟通的方式来联系，约定参与营救的同修能上网的每天看信。信箱传递电子文件非常方便，实际上同修们经常是一天看几次信，这样有什么要交流沟通一天内甚至更短时间内就会有回信，信箱里说不清的，就在信箱中约同修在外面见面，不会耽误事，而且非常安全，不会被监听定位。

我们使用的信箱，严格限制使用范围，不能随便告诉其他同修，定期更改密码。并开始使用如意加密信件沟通。这半年来的参与营救，粗略估计我写了大约有上千封信。就是和公义论坛的法律专家同修沟通，来往私信也有二百多封。

如果着急想快些沟通，也可以从界面1登录，从界面1

登录允许多人同时在线。和同修约定好在某个时间同时登录入邮箱，然后过两三分钟就刷新一下页面，看来信立即回信，这样就可以迅速沟通了。也见过天地行论坛上同修提供过更好的使用方法。

更大范围讲真相

在一开始介入营救，和专家同修沟通时候，同修就谈他的看法说，从明慧的报道情况看，真正出现好的结果，不是家属“申请”出来的，很多情况都是真相讲到位后相关司法人员自己选择的结果。后来我看论坛的《善用法律反迫害亲友参考资料》，那里有详细的在各个阶段在法律上怎么做，以及用到的各种文书的模板。我注意到这些文书模板中大多都有提示“加上其它劝善、警告内容，以及某某某如何走上修炼道路的、修炼带来的福益、迫害后的遭遇等讲真相和证实法的部份”，原来这些控告举报等文书也可以有力的变成真相资料去讲真相。

同修一开始去邮寄法律文书的时候，回来后她也颇感意外，去了以后工作人员非常热情，大姨长大姨短的叫着，给她让座，说要寄哪儿，你指挥，你不用写，我们填就行了。平时我们寄真相信，信封里只能放三张纸几张纸的，而这多少都随便寄，还不用担心贴错邮票寄不到的问题；平时寄真相信的时候，还得去悄悄的塞到邮筒，一次还不能多，而这个可以堂堂正正的一下寄给几十个单位。

在寄法律文书，控告信、辩护词等时候，根据同修的建议，我们不是只向主送单位和一两个抄送单位寄，而是加了许多政府部门单位，利用法律文书尽量广讲真相。下面这些单位，都可以视情况抄送（我们递交的许多法律文书都有加入）：最高法院及省、市、县区可能相关的各级法院及院长们、主管的相关部门（厅、科处室）；最高人民检察院及省、市、

县区可能相关的各级检察院及院长们、主管的相关部门（科处室等）；全国人大常委会法制工作委员会及各级人大法制工作委员会；全国政协及各级政协法制工作委员会；各级国家监察委、纪委；各级政法委；各级“防范办”、“610”；各级政府机构的信访局、信访办；有管辖权的巡视组；相关的市、县公安局、派出所和案件、居住地有关的或因各种原因能沾上边的派出所、办事处、居委会等。总之，凡是因为各种原因可以直接沾边的都可以寄。

法律分析直接就是真相，但是其它讲真相的书写围绕文书的主题内容来写，这和我们平时的真相资料也要有所不同。

师父的鼓励

将文书等寄出后，由于不能直接接触相关人员，有时也不免想，这样做有用吗？

从陆续开始寄后，过了一个月，F同修接到一位省里工作人员的电话，说话很和气，告诉她，寄去的资料他都看了，但是这不属于他们管，并给建议去找哪个部门，F同修也借机将案件的情况、我们的冤情等和他说，他都耐心的听，通话有几十分钟。

过了一段时间，也没见到直接好的反馈，好象又感到我们做的好象不起作用似的。一次，本地同修去外面集体发正念。一位同修H急忙把F同修叫到一边，跟她说了一件事。前几天，H去发资料、讲真相，被人构陷到派出所，同修正念跟一位派出所所长讲真相，讲着讲着感觉他明白真相似的，就问他，是不是听其他大法弟子讲过真相？他说是，问他是谁，他说出了D同修的名字，当时D同修已经被非法关押半年多了，F同修给这个派出所送过辩护词，这位所长当晚就让同修回家了，走之前还嘱咐她，以后尽量别到那个地方了，那有摄像头。这让我们参与营救的同修很受鼓舞。

我写文书的时候，因为是零开始嘛，经常是连续两三天的写。记的有一次我写完两个法律文书，刚发给法律专家同修，那时已经是周日晚上十点了，就有一个老板给我打电话邀请我跟他合作业务。还有一次，第二天是星期一，一位公司老板给我打电话，让我把一个业务做完，同意给我一个比较不错的报酬，做完后给我结账。其实之前那个业务他还欠着我的钱呢，几次通话搞的很不愉快，我心里已经放弃了。那个业务我已经完成大部份了，剩下部份很容易做了。还有两次也是，第二天业务不请自来。这都是师父的保护与鼓励。

利用营救讲真相总有许多方式可以做

随着介入营救和论坛同修的交流以及亲身实践，发现营救同修总是有许多点可以做，如只要他们对我们做了违规违法的事，我们可以去做举报、控告等，从另一方面讲，哪里遇到问题了就向哪里去讲清真相，我们可以不断的当作机会，不断的作为借口去讲真相。我看论坛同修提供的方式方法很多，感觉我们精力都不够，要么没时间做，要么就不得不舍弃次要的做主要的。亲友辩护这块可以发挥很大的作用。

看明慧网交流文章及论坛交流，许多同修用了许多方法并取得了很好的效果。这段时间从了解到使用，我看到了善用法律、亲友辩护这块大有可为，还远未被同修重视、充分使用。从我们这段时间做的体会，想到了修炼人的那个葫芦，不了解的人看就一个小葫芦，深入其中，发现却是一个非常广阔的空间。如果做的熟练了，也有精力，能把这些方法结合起来做，效果会更好甚至增加。那可能就是项目组怎么配合的更好、项目组与项目组怎样配合的更好的问题了。

公义论坛的平台已经搭好，在等着同修配合运用

障碍同修参与营救被迫害同修的几个难题是：不懂法律；不懂法律流程；出现问题不知如何应对，想找经验非常

丰富、非常懂的同修商量找不到；不会写法律文书；请律师不知怎么请、怎么做等。但是在公义论坛帮助下，这些问题很容易就解决了。

有一次同修去法院递交行政诉讼状，工作人员看完后，又拿去找他的上级，他们领导出来后和同修谈话中说，你找哪的律师给你写的？写的水平挺高！其实那就是论坛专家同修帮着改写的。

不光是面临非法判刑才需要去公义论坛请同修帮助。其实遇到骚扰和其它形式的迫害都可以善用法律去做。

在剜心透骨中 修去名利情

文：旧金山湾区大法弟子

【明慧网】师尊好！各位同修好！

距离上次写修炼心得交流已有九年了。在这九年的风风雨雨中，我经历了放下各种执著心的坎坷，有剜心透骨的痛，也有开创出一片新天地的那种喜悦，更多的是对修炼，对法在认识上的成熟和坚定。下面具体谈谈一些体会。

一、用法中生出的智慧助师正法

二零一七年起，我开始接触当地的一些社团，目的是继续推广神韵。为了能和对方拉近距离，我分享自己是如何在观看了神韵之后，开始对中共的洗脑产生疑问，从而激发了要了解真相的渴望，然后从一个中共党员蜕变成一个崇尚自由、民主的美国爱国者的经历。没想到每每听到这，对方都会反问我，为什么不自己充当演讲人，和大家分享我个人的故事。有一名女士甚至当场拉我到她俱乐部的负责人那里，约定演讲的日期。

回到家，我开始沉思。讲自己的故事不难，可是如何运用这机会把真相由浅入深的讲述清楚，并最大限度的推广神韵是一个难题。记的那时纪录片《蚕食美国》刚刚传开，我一连观看了四遍之多。随后在每晚的炼功学法之后，我开始整理思路，把以往积累的对中共在美国渗透的知识内容，结合当时大纪元编辑部发表的特稿《共产主义不是出路而是绝路》，再加上《蚕食美国》纪录片里讲述的共产思潮对美国在意识形态领域构成的威胁，在短短一周的时间，我就完成了演讲的大纲。

几个星期后，我尝试在一家俱乐部做首次演讲。

开始我讲述自己曾经是怎样一个铁杆小粉红，与来自台湾的朋友在台湾问题上针锋相对。由于在观看神韵后内心产生了极大的震撼，从而激发起对真相的渴望。在经历了一番艰难的探索之后，我总结出共产主义的两大特征：凶残与欺诈。并列举了自己的一些个人经历来佐证。随后我话锋一转，讲到中共对美国在经济、文化、教育和政治等领域的渗透。然后引申到斯考森在一九五八年出版的《赤裸裸的共产党人》中，四十五条共产主义如何颠覆美国的规则。

最后我郑重的告诉大家，在这场正义与邪恶的生死对决中，不要失去希望，因为神韵正在用她纯善纯美的传统文化和价值观在洗涤着人们被共产红魔控制的思想。如果说多年前一场神韵促成了我人生中最大的转折，那么我们今天齐心协力，就能共同缔造更多的奇迹，唤醒更多的民众。话音落下，人们热情的起立鼓掌，纷纷走上前来与我握手。许多人告诉我这是他们听过的最好的演讲之一。当晚，我便接到了来自北加州一家最大社团的邀请。

随着演讲风格的日趋成熟，我加进了英文大纪元中一些揭露中共的内容。这样一来，我便可在结束时同时派发英文大纪元报和神韵的宣传册。时至今日，每当我参加一些保守

派团体的活动，都会有似曾相识的人们迎上来，告诉我他们是如何喜欢神韵和英文《大纪元时报》。

回想起当时的整个创作过程，自己都觉的不可思议。我深知是因为自己的修炼状态符合了法在那一层次的标准要求，大法开启了我的智慧，从而在短短一周的时间里完成了看似不可能完成的任务。

一直以来，我有一种感觉，就是我在常人社会工作中积累的经验、知识和技能可以运用到证实法的项目中去，而在修炼中开启的智慧，升起的正念，和在大法项目中产生的自信，又可以充分运用到常人社会工作中去，在工作环境中去救度有缘之人。

疫情期间，我整天在家远程工作，用视频电话与美国各地，还有欧洲、亚洲的同事开会。于是我有了利用视频电话来推广神韵的想法。

有一次，一个在市场部的同事缺席了我组织的每周例会。事后他单独打电话来询问项目进展。其实我们并不熟悉，但在交代完工作后他即将挂断电话的那一刻，我拿起神韵的宣传手册，举到摄像头前，说：“我刚好收到这宣传小册子，你知道神韵吗？”他说不知。我旋即向他介绍起神韵，讲的眉飞色舞，仿佛他是一名我在商场卖票的顾客。他静静的听着，脸上渐渐露出喜悦的笑容。之后，他带了家人去观看神韵，还接受了采访。

另一次，我因为工作关系结识了一名颇有名气的教练。他曾执教过世界冠军、澳大利亚冠军和世界各地许多领先企业的高管和专业体育团体，还出版了两本畅销书。我的部门安排我一对一接受他的远程培训。期间，我按照修炼人的标准回答他提出的一些问题，让他感觉到我与大多数人不一样。随后我找机会向他介绍了当时正在澳洲巡回演出的神韵。他带着家人和朋友去观看了演出，并大加赞赏。

在培训结束时，我又向他讲了大法的真相，他欣然接受，并许诺会拜读《转法轮》。

我团队中有一名员工，来自南美国家哥伦比亚。我尽量按照真、善、忍的标准来管理团队，渐渐的取得了她的认可。后来她告诉我，因为我住在深蓝色的加州，又来自共产中国，她原以为我准是一名左倾主义者；后来我成了她最信任的人。她在去欧洲旅游时给我发来一张照片，那是在一街角的墙上赫然醒目的挂着一幅“法轮大法好”的黄色横幅。看着照片，我欣慰的笑了。

二、放下自我，宠辱不惊

在几年的时间里，由于个人演讲的关系，我在北加州的保守派团体中积累了一定的人脉和影响力。二零二零年初，武汉封城伊始，因为有亲人在武汉，我洋洋洒洒写了一篇几千字的文章，谴责中共对真相的压制掩盖，并寄给了所有我认识的人。不到一天，我收到了几十个回件，其中一人说：“你写的太精彩了，可是文章也太短了，我还想继续读下去。”后来因为这篇文章的关系，平时一贯只邀请全国重量级人物的“自由论坛”向我发出了演讲邀请函。

随着我的演讲越来越受欢迎，有人建议我去白宫做总统的顾问，有的专门把我作为筹集资金活动的明星人物，不少人怂恿我去参加州和县一级的竞选。渐渐的，我开始有点飘飘然了，那个隐藏的自我开始不自觉的慢慢膨胀。

记的在一次几百人出席的大会上，我是最后一个发言的。当我讲完后，在雷鸣般的掌声中缓缓走下台时，主持人伸出手绅士般的上前扶住我。在经过一名男士时，他抓住我的手，把一枚大会的徽章放在我手心。回到座位上，我美滋滋的等着更多的恭维和赞扬。可是因为大会紧接着要进入下一个议程，人们都忙着做准备。对名的追求和渴

望让我心里掠过一丝失望。有一些电台邀请我做访谈。当听众反馈说这是一期他听过的最好的节目时，我萌生了想把节目链接保留下来的想法。目的是什么呢？还是想作为日后显示的资本吧。

在早期推广神韵的时候，作为推广神韵演讲报告团队的协调人，我曾经和本地一位主要做演讲的学员联手参加了许多俱乐部的午餐会，结识了不少人脉。在自己开始做演讲后，有时遇到以前结识的人，被他们当面夸奖时，我心里会暗想：她是不是暗示我比那学员讲的还好啊？其实那位学员的文化底蕴相当深厚，对时事分析又有自己独到的见解，可谓是一位久经沙场的猛将。而我只不过是在一个主题上做的稍微突出一些，在其它很多方面都还欠缺。有一次，一位刚听了那位学员演讲的女士给我来电话，兴奋的告诉我她今天见到我老板了。其实她与我从未见过面，但因为和我都是同一家俱乐部的成员，她特地打电话来向我夸奖那位学员。可我一下就受不了了，争斗心、嫉妒心马上就起来了。我冷冷的回答道，我们过去是一起合作过，但他不是我老板，我们都是义工。我有一份自己的全职工作。她明显感到了我的负面情绪，马上就客气的结束了谈话。放下电话，我还是愤愤不平。甚至在以后相当长的一段时间里，每每想到这件事，我都还会耿耿于怀。

注意到这些肮脏的心之后，我努力在平时修炼中把对名、利和自我的执著看淡看轻。由于工作职务的关系，我与一些在公司金字塔最上层的高管联系密切，在一些关键问题上有着举足轻重的影响力。也正因为这样，我时常感到自己距离常人权力和欲望的大染缸很近，心性关时时有，稍不注意就会被拽下去。

一次，一名老总跟前的红人觉的我提出的工作方案侵犯了她的利益，她一改平时的温和，生硬的打断我的论述，

甚至捎带训斥的反问我，言下之意我不懂业务。我当时并没有理会她咄咄逼人的眼神，继续平静的陈述自己的观点。渐渐她的语气放缓了，开始微微点头，最后她轻声提醒我，下周她会飞来总部开会，不要忘记我们单独见面的时间。几个小时后，当我回想起刚才通话的场景，我猛然意识到参加会议的还有其他几名同事，其中包括我自己团队刚刚招聘进来的一名新手。这一下我有点挂不住了，觉的即丢了面子又受了委屈：这人怎么这样？！这不是当众羞辱我吗？这么感情冲动，还想有朝一日当一把手啊？！并想着要在老总面前吹吹风，让老总知道这人并非她想象中的那么优秀。一时间，各种负面思想翻江倒海的涌上心头，真如师父在大法书中提到的那人的翻版：“他有人，我也有，咱们干吧。”^[1]可是想到自己是修炼人，我努力克制着，强忍住怒火。

一天、两天，我内心的怒火渐渐平息了，再到没有任何想法。几天后，我能坦然认识到师父说的：“对的是他 错的是我”^[2]。并真心的把她看作是等待救度的有缘之人。

几天后，当我们一起出席会议时，我特地挑了一个边缘的座位，不去抢她的风头。看着她坐在会场的中心侃侃而谈，我由衷的向她投去欣赏的目光。第二天，我再驱车几十英里路从家中赶去和她一对一的讨论工作。当我们分手时，已经成了亲密无间的朋友，为日后讲真相打下了很好的基础。

三、消除怨恨心，走出磨难

在我有幸得法后的第二年，父亲看着我身心的变化，也加入了修炼的行列。几年后，在我的劝说下，为了能有一个宽松的修炼环境，父母正式把家从大陆搬到了离我家开车仅几分钟路程的一处舒适的住宅。在旁人眼中，我是个不折不扣的孝女，不仅劝说两位老人留在我身边，而且

在经济上、在生活上全方位照料他们。表面上我谦虚的说是我只是做了修炼人应该做的，可实际上我自己心里却觉的越来越苦。

父母由于语言的障碍，再加上不会开车，我责无旁贷的成了他们的司机、家庭财务管理员、采购员、维修工、翻译和私人助理。父母一遇到什么事，第一时间想到的是给我打电话，不论我是在开会，还是在出差。有人通知他们停电，听不懂，马上打电话找我；身体不舒服，打电话问我是否可以吃药；想给别人做月下老，找我；记不起什么时候看医生，找我；电脑坏了，找我；别人告诉哪里有促销折扣，找我；不满意人家的上门服务，不好意思当面说，还是找我。有一阵子，我带父母看了七名不同的医生。另一次，他们要拔牙和装假牙，觉的就近的牙医诊所设施太差，挑选了远在旧金山的一家牙科学学校。这一看就是半年，每次我都要提前下班，深更半夜才回到家。一次母亲最小的妹妹从澳洲来看望他们，目睹我肩上的担子，第一天晚上她竟然彻夜未眠。

日积月累，我的怨恨心开始不断的滋生，终于在去年达到了巅峰。父亲由于长期照顾患帕金森病的母亲，在疫情期间开始不断消瘦，体力也大不如前；终于他抵不住医生的劝说，同意去斯坦福医院做消化系统检查。第一次去了，花了半天的时间，没有检查出任何问题。回来后的第二天，他却突然腹痛如绞，马上去了急诊，但也没有检查出什么，就不了了之了。一年多后，经不住医生的再三劝说，父亲竟然又同意去同样的医院做更全面的检查。这回我气炸了，当面数落他不吸取教训，不用修炼人的观点去看问题，没有正念。父亲听了，默不作声。

记的那天我开车接他去医院。父亲上车时，我装着全神贯注的聆听工作会议，没有搭理他。我们一路无语。一周后，父亲突然小腹剧痛，不能进食，开始了与死亡的挣扎。

我奔波于急诊、母亲、工作和家庭之间，心力交瘁，越来越用常人的态度去看待眼前的魔难。

有同修了解到我的处境，想帮助我发正念清除邪恶对父亲的干扰，却越发越觉的不对劲。最后同修与我交流，我才幡然醒悟。原来这一切都是我要修的，是我的怨恨心促成了这一切。我恨父亲不精進，用人心去对待身体的病痛。其实背后的真正目地是什么呢？是嫌麻烦。父亲的医生很强势，每次父亲都拗不过她，同意这、同意那。我与父亲交流后，他总是要我去和医生解释，取消先前同意的事项，把难题留给我。每次带父亲去斯坦福医院都要来回花上六、七个小时的时间。带他去看急诊更是漫漫无期的等待。我抱怨他，为什么他不能把自己当成炼功人，正念正行呢？这样他病业关闯过来了，带给我的麻烦不也就小的多了吗？说白了，我是想用大法做父亲的保护伞，减轻我的压力。

在父亲动手术的前一天，我终于鼓足勇气，握着他的手，请求他原谅我的自私。我们彼此凝望着对方，都流下了眼泪。我请求师父再给我一次机会，让我能和父亲继续同修之缘，共同精進。我亲吻了父亲的额头，叮嘱他默念九字真言，一定要挺过来，再去救度他应该救度的众生。

回到家，我长时间的发正念，清除自己空间场内一切不正的因素。午夜时分，主治医师来电，兴奋又惊讶的告诉我，手术一切顺利，三周不吃不喝、骨瘦如柴的父亲奇迹般的闯过了生死关。

结束语

曾经，我把修炼和生活分割开来看，机械的在两者之间切换。现在，我由衷的感到在生活的每一分每一秒中，我都走在修炼的路上，都有提高心性、魔炼意志的机会。这是何等的荣幸。

每天当我在背法、默写法后合上书本时，都会禁不住想：不知明天会有怎样的考验在等着我？但是不论如何，我定会坚定不移！

谢谢师父！

谢谢大家！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父诗词：《洪吟三》〈谁是谁非〉

参与大陆法会 做莲花池中的一朵莲

文：江苏大法弟子

【明慧网】二零零一年春天，当时我地迫害形势很严峻，环境恶劣，一天协调人（迫害之前的辅导站站长）通知我们本地同修，在某天某日上午到一个商场卖快餐的地方相聚，大家买点快餐或带点东西坐在那餐桌上吃，当时为了安全采取的措施，又不引起商家反感，吃过要把垃圾清理干净或带出商场，不给人家店铺带来麻烦。到时一边吃东西一边切磋交流，相当于开一个小型法会，并讨论以后怎么做，随便大家，愿意的就主动去，不去也不勉强。

我决定参加，因为从一九九九年七月大法遭迫害后，大家还一直没有在一起切磋的机会。

就在参加交流的头一天晚上，我做了一个梦，梦中我们很多同修接到通知，要到天上去参加法会，在我们结伴而行的时候，我们很多从不同地方来参加法会的人，突然都直向上飘了起来，还看到大河、高山、瀑布，当我们经过瀑布时（我们衣服上都没有水），每个人都变成了佛、道、神的形像，有的脚踏莲花、有的脚踩祥云、有的还坐在坐骑上飞上天空。到了天上以后，在一个宫殿里开法会，就

象一个教室一样，里面坐了很多，还有桌子；还有龙、凤凰、兔子、羊、鸟。宫殿里所有的东西都是金子构成的，包括宫殿本身、还有里面的大柱子、桌子、动物、鸟都是金子构成的，看上去真是金光闪闪、金碧辉煌，天上的动物也是神，有思维感应，都能沟通。宫殿外面有个莲花池，里面长满了各种莲花，有大有小，我们每个人都有一朵莲花，代表着每个大法弟子，我也是其中的一朵。我进到莲花里面，坐在莲台上，晚上莲花合起来，象帐篷一样，还能在里面睡觉。早上莲花都绽放开来，发出各种颜色的光，五颜六色、美妙无比。

师父说：“万朵净莲我栽 严寒傲雪齐开 天晴满园春来 仙枝百态 香风沁飘天外”^[1]。我们都是其中的一朵。

最近明慧编辑部发出“第二十届明慧网大陆法会征稿通知”以后，我又做了一个梦，在一个大的体育场，看台上坐满了人，我也是其中的一个，我想怎么这么多人呢？后来我想到是开法会。醒来后我悟到，是师父点化我写稿，参加法会。从二零零七年开始，我每年都投稿，无论登不登我都写，我不但自己写，还帮周围同修整理稿件、打字发送。每年的“五·一三”或者“大陆法会”投稿，有的比较适合的稿件即使当时不登，也会在以后日常交流中陆续发表。重在参与，写稿的过程也是自己修炼一段时间，回头总结提高的过程。希望我们大陆同修都积极参与投稿。

感恩师父的一路看护和鼓励！感谢同修的整体配合。

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟二》〈莲元曲〉

学习《精進要旨》〈警言〉所悟

文：东北大法弟子 慧通

【明慧网】我是二零零二年得法的女大法弟子。近两年来，一直想把自己学习《精進要旨》〈警言〉的感悟写出来，与同修交流，但由于受种种观念的障碍，一拖再拖。可是，最近看到或听到有同修还没有走出个人修炼，还在承受消业呀、病痛呀、甚至被拖走肉身，这让我难过和痛心，决定赶快写出此文。希望对那些还站在个人修炼中、还在个人修炼的磨难中煎熬的同修能有所借鉴。

那天，学到：“不能总是我给你们消业，而你们不真正在法上提高，跳出人的认识、人的观念。你们在对待我与大法的思考、认识、感激方式上都是常人的思维表现。然而我正是教你们跳出常人啊！从理性上真正认识大法。

在修炼中你们不是由于自己真正的实实在在的提高，从而使内在发生着巨大的本质上的变化，而是依靠着我的力量，借助外在的强大因素，这永远改变不了你人的本质转变成佛性。如果你们人人都能从内心认识到法，那才是威力无边的法的体现——强大的佛法在人间的再现！”^[1]

当我读完这两段法时，身体顿感一震，细细的回头再读、再悟，特别是师父讲“不能总是我给你们消业，而你们不真正在法上提高，跳出人的认识、人的观念”^[1]一直在我脑中回荡。如果自己哪痛了，哪难受了，哪不舒服了，你就认为是消业，那就是站在个人修炼的角度想问题了。

作为正法时期的大法弟子，我们就是要圆容师父所要的：跳出人的认识、人的观念，自己真正实实在在的在法上提高上来，才能闯过去。这就需要我们真正的理解法、理解正法、理解师父对正法时期大法弟子的要求，做到了，才能跳出人的认识，跳出个人修炼的局限，也就是真正在

正法修炼中了。我们无论遇到什么魔难，一定会得到师父的加持，升华上来，那魔难就消解了。

师父说：“除了新学员外，师父从九九年“七·二零”以后，就没有给你们制造过任何个人修炼的关，因为你们的个人修炼全面转向到救度众生、证实大法上来了。”^[2]

“其实迫害之前的老学员我都给你们推到位了，包括后来的新学员，只要正念正行，完全可以保护自己了。”^[3]

从以上法中，我悟到，师父给我们推到了位，包括只要能正念正行的新学员，也就是我们已经被师父推到生命来源的最高位置上了，生命境界与神通是符合那一层法的了，是纯净的。每个细胞都是高能量物质构成的，是神的状态了，还有病吗？我们的个人修炼已经全面转向到救度众生、证实大法上来了。所有出现的病业症状、各种干扰、各种魔难全是假相，都是警示我们走正正法修炼的路的。

有些人心真是根深蒂固：我有胆囊炎，不敢吃鸡蛋了；我胃不好，不能吃辣的，不能喝凉的；我腿痛了，按按呀，有坑了！诚惶诚恐；身体哪不舒服了，我还是去医院吧，走一把人道吧等等。师父要我们成就的是神，怎么去走人道呢？一次次应该提高的大好机会被错过了，很是可惜。其实就是没有看透那个假相，还是把自己摆在人的位置上了，没有真正的在法上去认识法。如果我们能够跳出人的认识，转变人的观念，不顺着它，那可能就是柳暗花明又一村了。

有一同修晕车假相很严重，每次坐车出门，感觉黄水都快吐出来了。又要坐车出门了，只吃了几口饭就不吃了。我问她咋吃这么少？她说，怕晕车，怕油腻。我说，你不承认它，那个怕不是你，那不是你说的。就正常吃，甚至多吃，在行为上一定要否定它。你不晕车，你的每个细胞都是高能量物质构成的了，怎么会晕车呢？那是假相。同

修恍然大悟，吃的饱饱的上路了，结果一路正常，从此再也不晕车了。

记的去年秋天，一同修因秋收忙，三件事都跟不上。我刚好放了两天假，决定和另一同修去帮忙。可早起时，软肋下火烧火燎的痛，上衣不敢放下，裤子也提不到位。一看是五、六个小红泡，就是疱疹，俗称“蛇盘疮”，怎么办？同修现在需要帮助，我们是整体，谁也不能被落下，这个忙必须去帮！于是，我发出强大的正念，一切干扰我们整体助师正法的生命全部归正，否则就清除你。然后，我把衣服一放，裤子一提，一步到位，啥扎呀、痛啊，我才不去感受呢。和同修说着笑着就下地了，掰玉米，装车，割玉米秆，啥都干，早把它忘了。回家才想起来，一看它早已干瘪了。

如果我们真正认识到师父给我们推到了最高神位，都能在法上认识法，走出个人修炼，站在助师正法的基点上想问题：我们是师尊选择的生命，是来助师救人的，是神的使者，是大法造就的生命，能正一切不正，什么关、难、麻烦、病业，与我无关。这里没有你邪恶干扰与安排的份儿，只有我归正、清除你的份儿。我想，再遇到魔难，你看它还敢动你吗？

注：

[1] 李洪志师父经文：《精進要旨》〈警言〉

[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：《二零零五年旧金山法会讲法》

区分恭维和鼓励

文：大陆大法弟子

【明慧网】修炼人之间的恭维、吹捧，修炼人自己的炫耀显摆、自我膨胀，在大法弟子中起着严重的负面作用，这方面的教训太多了。这些天同修的交流文章谈的比较多，我想从另一方面谈一谈我的认识。

有的同修看到明慧网发表了这么多篇文章谈到恭维对修炼的破坏干扰，可能觉的是不是同修之间一点不能说对方好的话了？对于同修指出的问题，我们要充分重视，但也不能矫枉过正，不能把同修之间所有称赞的话视为恭维。

尽管都是说别人好，但恭维、吹捧和正常的称赞、鼓励是不同的。恭维、吹捧是为我私的，是在名、情等魔性驱使下的败坏行为。如果完全是为了别人好，希望其做的更好，适当的说一点称赞的话，会起到鼓励同修精进、加持同修正念的正面作用，但要把握好分寸、适可而止。

比如：有的同修一直不敢面对面讲真相，如果他突破怕心，开始走出来讲了，即使讲的不好，退的人不多。我们也要赞扬他、鼓励他、肯定他，对他说：“不错，这是一个好的开始，以后会讲的越来越好的。”他会受到鼓舞，更加有做好的愿望，以后也会做的越来越好。假如对他说：“你讲的不行，没有讲到位。你看谁谁谁一天退了多少人，发了多少本资料。”那么他可能感到受到打击而退缩。

同修之间真诚的称赞，是有益的，是能互相促进的。记的当年在监狱被迫害时，承受住了邪恶的毒打后，同修竖起的大拇指和一句：“了不起！”真的是非常让我感动，也让我更加的坚定。

有的同修在修炼中磕磕绊绊的，关过的不太好，对修成缺乏信心，如果同修能对他做的好的方面给予一定的肯

定，同修会修的更好，会更有信心。作为被称赞的同修，一定不能起任何欢喜心，更不能认为自己如何如何。

另外，我们在面向世人讲真相时，为了拉近距离，利于对方接受真相，适当的夸一夸对方，也是可以的。

我体验真正“不动心”的感受

文：大陆大法弟子

【明慧网】我一九九八年底跟随父母一起走入法轮大法的修炼中，那时我七岁左右。修炼法轮大法后，我父母一身的病都好了，无病一身轻，真正的体验到了法轮大法的美好与幸福！

但是一九九九年七月二十日当时的中共邪党党魁江泽民因为小人的嫉妒发动了对法轮大法的迫害。我父母因为不放弃信仰真、善、忍，一次次遭中共人员的骚扰、迫害，于是我们一家人在二零零四年被迫背井离乡，开始了流离失所的生活。当时我连初中一年级上半学期都没有上完。

一次，我在做事的时候突然想到了一个问题，师父一直告诉我们修炼人在任何矛盾和情况下都要做到向内找、修好自己、不动心。我一边看着师父的法像，一边在心里问：师父啊，什么样子才是不动心呢？那是个怎么样的状态呢？想到这后我就没再想，继续做事了。

没想到在当天晚上，慈悲的师父就在我的梦中让我体验了真正发自内心的“不动心”是怎样的感受。记的梦中的“父母”（应该是演化出来的）因为一些事情指责我，表情凶狠，这要是在平常我肯定无法接受，得反驳他们一番。但是在梦中的“我”，出乎意料的没有动心，没有任何委屈、生气等等情绪，而是超乎寻常的、真正发自内心的平静、

祥和，就象那些指责辱骂跟我无关一样，而我又非常清楚平时的自己在这种情况下根本做不到“不动心”。

醒来后我还记的那种感受，那种平静、祥和与不动心的感受真的是很美妙，我从来都没有体验过的那种滋味，特别舒畅，无法用语言来形容表述。这件事情给了我很大的触动。感谢慈悲伟大的师父对弟子的点悟。

两则关于“忍”的小记

修炼初期，我一直告诉自己一定要做到忍，如果实在是做不到，也要先学会忍住、憋着不说话，哪怕是心里还是很气愤，愤愤不平。到后来，我就慢慢习惯了忍，也在心里放下并且发自内心的做到真正的忍——不动心。

我常告诫自己一定要记住师父的话：“如遇强辩勿争言 向内找因是修炼 越想解释心越重 坦荡无执出明见”^[1]。

第一则小记：一次因为一点小事情，我一开始没有把握好自己，跟父亲（同修）吵了起来。但是随后我想着要修自己不应该这样，就忍住了。然后我向内找自己，渐渐的平静了下来。但是我的父亲还在生气，不想搭理我。我瞬间就通过他的这个样子对照自己向内找：原来跟自己以前出现矛盾不向内找修自己的时候一模一样，原来自己在不向内找、还争辩的时候是这么难看。瞬间惊醒了我，我告诉自己：看看这个样子的自己，真的很不对啊！还觉的自己很憋屈、自以为很正确呢，真的是太不应该了。当时及时向内找、修自己、心性提高后的那种感受是真的很美好舒畅呢。

第二则小记：这是又一次做到了忍，随之心性提高后的身心升华了。我们在流离失所中租房子住，为了安全考虑，做什么事情都不得不小心谨慎一些，父亲一直很在意天黑或光线暗的情况下电脑屏幕的亮度问题，就怕对面楼的住户看见。

这一天是阴天，我们在操作使用电脑，他就把他的电脑屏幕调暗了些，当他看到我的屏幕还是正常亮度时就很不高兴，要求我将电脑屏幕调暗点。要是在之前我肯定要与他争辩不休，但当时我忍住了，并且问自己：为什么还做不到忍？还做不到修自己呢？随后告诫自己：这次一定要修自己，忍住，不动心。于是这次是一开始就真的没有动心，是平静祥和的心态。心性提高后的感受是心胸真的变很宽广、美好、舒畅，我无法用语言来形容的那种美好呢！原来忍不住、过不去，不是跟别人过不去，而是自己跟自己过不去、对着干啊！

事后我跟父亲同修交流了这种提高心性后的美妙感受，但是他说：“遇到类似情况我也忍了，但是并没有你说的这种感受啊！”我说：“你应该不是发自内心的那种忍，而是表面忍，内心还是没有忍过去的那种吧？所以就自然无法体会感受到了。”他听后点点头。

师父说：“忍是提高心性的关键。气恨、委屈、含泪而忍是常人执著于顾虑心之忍，根本就不产生气恨，不觉委屈才是修炼者之忍。”^[2]

再次感谢师父的慈悲救度！

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟三》〈少辩〉

[2] 李洪志师父经文：《精進要旨》〈何为忍〉

新学员：得法不易 珍惜圣缘

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我是二零二三年二月得法的，修炼已将近半年。这段时间，经历了得法初期不能自己的兴奋，心性提高后的境界提升，以及炼功状态的各种变化。这半年我的身心改变太大了，趁着记忆犹新，赶紧记录一下这段珍贵经历，提醒自己始终保持修炼如初，不断精進实修，走好师父安排的修炼道路。

一、得法不易

我今年四十一岁了，不管在当前正法的進程中我得法算不算晚，能够得法对我实属不易。我初中时期在同学家里第一次见到《转法轮》这本书，当时我是个气功爱好者，被封面吸引，想拿起来看看，被同学制止，说这是他奶奶的书，不让别人碰。我更好奇了，答应就看一眼目录，他这才同意。后来，在书店，我又看到这本书，翻看了几页，觉的这本书都是在讲道理，没有我要找的功法。就这样，与大法擦肩而过了。

二零一二年，也就是十一年前，我了解了法轮功真相，用真名做了“三退”，下载了所有大法学习资料。师父的讲法也看了，动作也炼了，但是没能走入大法修炼。

这之后，我一度以为我与大法无缘，把学习资料都封存在电脑里一个不起眼的文件夹里，十一年间，居然从来没点开过，学过的内容也从来没想起过，只记的“真相”和“三退”的事。

二零一九年十月，也就是疫情开始前，我辞职创业，全心全意投入了三年多，了结了一直以来的心愿。在常人中，我算是名利心很淡的那种人，只是一直有一个实现自

我价值的心愿，这个心愿一了，得法的机缘终于到了。那天，我跟妻子提到法轮功，突然心里一动，为什么不炼一炼？因为常年作息不规律，到这个年纪，我已经感觉身体在走下坡路了，练了多年气功，也不得法。

这个心思一动，我就开始上网阅读《转法轮》和师父的讲法。这次一看，就没停下来，尤其对我这个求知欲很强的人，读到大法宏大历史背景、宇宙结构、现代科技的局限等内容时，越看越爱看。那些天感觉脑壳都快要被这巨量的知识冲开了，没有别人可以倾诉，整天跟妻子讲，搞的她都要崩溃了。

师父经文中讲“欢喜心”的那段话，就是我当时激动心情的真实写照：“很多人经过长时间的练功，也有的人没有练过功，但是在他的一生中有对真理、人生真谛的追求，在琢磨。他一旦学习了我们法轮大法以后，他一下子就明白了他在人生当中许许多多想要明白、而又不得其解的问题。可能伴随着他的思想会来个升华，他的心情会非常激动，这一点是肯定的。”^[1]

沉浸在学法的那些天里，师父给我清理了身体。有一天睡觉时，百会好象被点了一下。接下来的一些天，接连做了几个噩梦，也不是梦，是师父在另外空间里给了我结业债。还有两次睡梦中，看到身体里面电石火光的。后来，过色魔关的时候，经师父梦中点化，在清理电脑时，发现了十一年前创建的大法资料文件夹。想起往事，深感得法不易。

二、第一个考验

我得法后，迎来的第一个考验就是被妻子抽嘴巴子。

那天，我和妻子去吃早餐，无意中惹她生气。事情不大，但是她当众数落我，越说越气，气的不行了，还戳我的头。当时，饭馆里坐了很多人都能听的见，有的还往这边瞅。

我心里也不生气，知道这是师父考验我呢，我还想：太简单了，增加点难度。

吃完了饭，回家的路上，妻子始终不消气，一路骂。到家了，把门一关，上来就连续抽了我几嘴巴子。我把眼镜一摘，把另一边脸给她，她也不客气，又赏了我几个。我可不是没脾气，我心里清楚，这是帮我消业，还送我德呢，我可得接住。

妻子又骂了一阵，回卧室，给她妈打电话报冤去了。

我就在沙发上看明慧网的修炼交流文章。看到一篇老年大法弟子的文章，讲她前半生受尽磨难——童年不幸，丈夫好赌，一身恶疾，几度轻生。得法后，蒙师恩浩荡，身心巨变，福报齐至。这篇文章我是从头到尾哭着看完的，哭的稀里哗啦的，强忍着不出声，生怕被妻子听见。

我是一个大男人，平常受多大委屈，想哭，一滴眼泪也挤不出来，现在哭成这样！我知道，这关我是过来了，心性上来了，真我出来了。

打这之后，我每天都要读明慧网修炼交流文章，经常眼睛里含着泪花。

三、学会了悟

师父会时不时点化我，让我慢慢懂得如何修。修炼后，我开始主动做家务。家里有口蒸锅，很久没清洁了，表面一层油污，那天我心血来潮，就想把它擦洗出来。结果越擦越亮，越亮越想擦，最后擦完了，就象新锅一样。妻子在旁边捂着嘴笑：“这回好了，都不用打，自己就知道干活儿了，还不糊弄。”我悟到，这就是修炼。

过去经历的磨难也对我的修炼大有益处。我年轻时，做过一个手术，整个过程让我痛不欲生。就在我最无助的时候，我的手被一只温暖厚实的手握住，我一下子有了力量，

撑到了最后。师父讲过“七分精神三分病”^[1]的道理，精神足，毅力强，就能战胜磨难。练习双盘那几个月，我全靠新得法的精神头儿和毅力。

四、珍惜圣缘

妻子还没有得法，但是她的机缘也不浅。近半年来，她已经有三次梦见师父了。之前，她总说梦里有个声音跟她说了什么什么，分辨不出男女，直到最近一次，那个声音给她解答修炼的疑问，并且最后当妻子说，我现在还不能修炼，我怕盘腿，我还要干什么什么。那个声音说：“不要紧，你想做什么就去做啊。最后，你总会修炼的。”我感慨的对妻子说：“不是谁都能得法的，真是层层障碍。”

很久之前，单是听到“法轮功”这三个字，就会让我心生警惕。明白真相后，我才慢慢觉醒。各种偏执的观念也阻碍了我没能在早期得法：以为气功就是意念和手法，不知道修心；不相信法轮，执著于经络和穴位；偏爱道家，对修佛有抵触；对佛道神还没有那么虔诚；不信命，还想在常人中奋斗一番……其实，这些问题在法里都有，只要我那时认真读法，这些障碍都能破除。

细想起来，真羡慕我那位初中同学，因为他有位修大法的奶奶。我也羡慕妻子，她能得到师父思维传感的点化。我也羡慕大法弟子，我时常被你们救人的威德感动的流泪，因为师父让我通过大法弟子网站得救、得法。

最后，作为炼功人，我是新人中的新人，层次有限，如有不在法上之处，敬请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

大法真修弟子一定要在用钱、用物上走正

文：大陆大法弟子

【明慧网】说说本地同修一直以来在用钱和物上没有注意归正，招致的严重迫害，教训深刻，希望同修们引以为戒。

一、本地同修甲，曾跟一位老年同修借了两万元钱解决生活所需，后来老年同修病业去世了，去世前对甲同修说：“借我的钱不用还给我了，你把它捐给资料点救人用吧。”甲同修生活一直不宽裕，时间长了，就把还钱给资料点的事忘记了。

随后几年，她的家庭就遭遇很大的变故。一直都本份的丈夫突然有了外遇，坚决要离婚，让甲净身出户。一向听话的女儿跟她闹别扭，看不上她，去了外地不跟她联系。离婚后不两年，甲的前夫就得绝症去世了，甲人财两空。

经过这一系列的家庭变故，甲忽然想到是自己没有归还欠大法资料点的那两万元钱，才招致旧势力的迫害。

甲悟到后就决心打工还钱，做早点卖油条等，很辛苦。身边有的同修想借钱给她，让她先还资料点的钱，慢慢再还这一笔。甲同修拒绝了，坚持打工还钱，做了一年，把钱还上了。还上这笔钱后，女儿也回家了，和她和好了。

甲深有感触的和身边的同修说：“大法的钱是绝对不能亏欠的，欠一点都是犯罪，旧势力会抓住最大的迫害借口，疯狂迫害，甚至让你家破人亡，你不警醒归正，神都保不了你。”

二、同修乙是做资料的同修，迫害以后她跟同修说过，从来没为做真相资料交过一分钱，一直都是同修拿钱给她做资料。她做挂历等，用钱很多，也很浪费，大手大脚，经常扔掉可以用的耗材。和她一起做资料的同修经常帮助节省、挽回她轻易丢掉还能用的耗材，同修跟她交流，她也不听，

真是不是自己拿钱就不知道心疼节俭。后来招致邪恶抄家，通缉抓她，乙同修漂流在外，至今快十年了，现在每到过年、过节恶警还去乙同修家骚扰她的家人，打听她在哪里。

三、同修丙是协调人老同修，有周边农村，同修给她两万元钱，让她交给需要的资料点。同修丙没有将钱交给需要花大笔钱的资料点，如做挂历的资料点，而是将钱交给了她信任的一位女同修保管。

丙同修不知道，这位女同修的丈夫喜欢赌博，家庭矛盾不断。后来这位女同修出了车祸，被一辆大货车撞了当场去世了。女同修的母亲也修炼，后来当地几位同修去她的做资料的房间寻找过这笔钱，没有找到就算了。

这件事后，丙同修多次被车撞，她说就看到对面的小三轮车过界追着她轧，将她膝盖部位撞骨折，同修也没让对方赔钱，过后炼功恢复了。后来丙同修发资料时被绑架，非法判了两年刑期，出狱后不长时间发资料时，再次被绑架，因为疫情，办了取保候审。疫情过后检察院下通知要同修去接受审理，同修就离家出走了，出走后又被邪恶跟踪绑架，送看守所时演化出病业假相，暂时将同修放回家。

通过这接连不断的迫害，丙同修身边的同修悟到是那笔丢失的两万块钱，丙同修没有负起大法弟子的责任来，就想不了了之。但旧势力不认为跟你没有关系，丙同修对这笔同修托付的钱处理不当，托人保管不当，使用于做真相资料的钱受了损失，没有发挥作用，也没有补偿。这种不负责任的态度是旧势力迫害的借口。

身边的同修问过丙同修，以前捐给资料点的钱有两万吗？同修认为如果丙同修曾捐过两万元钱，用这笔钱的功德折扣，旧势力也没有迫害的借口。丙同修说以前捐过钱，但总共不到一万元。同修和丙同修交流长期以来接连不断的迫害和这笔丢失的钱有关系，应该填补这个漏洞。丙同

修不认同，认为是那个去世的同修的责任，她把钱弄丢了。现在也联系不上丙同修。

四、丁的妻子修炼，是外地人，因为当地骚扰，来到外地打工。丁原本没学大法，开摩托车拉脚，摩托车没有执照，东躲西藏的。后来丁参加了学法小组学法，用车帮助同修运送耗材。摩托车多次被交警扣押，丁就叫帮她送货的老年同修赔偿他的车，老同修拿钱给他，劝他买电动车，不需要执照，不会被扣车。丁不干，说电动车跑起来没劲。车又被扣，丁又逼迫老同修拿钱，不拿就不走。老同修独居，说怕他打人，就给他拿钱，多次被逼迫拿了一万多元钱。这位老同修不但不揭露他的骗钱行为，还糊涂的把他当同修介绍给别的同修，让他继续运货。同修因为不知情，就将货款几千元交给丁，让他交给提供货物的同修，丁都将钱扣留不转交，同修知道后向他要钱，他也不给。后来丁多次出车祸，最严重的一次全身多处骨折，不知道他悟没悟到是骗大法弟子的钱的报应。即使这样，还有男协调同修支持丁，说丁一直参加学法小组，是同修，在同修中为他筹集钱做手术。

那个被骗了一万多元钱的老年同修不揭露他，还糊涂的介绍给别的同修说丁是同修，使别的同修被骗钱。这个老年同修常年病业，漏尿。现在几乎不能走路，生活不能自理，雇人伺候做饭，和她同龄的老同修都经常去帮她。

写出这些，一是当地同修为此事都背后议论纷纷，却不能当面说，因为爱面子的心，怕对方脸上过意不去，不好意思当面说；二是，不是指责同修，而是汲取血的教训，千万不能在大法的用钱、用物上走偏，旧势力会抓住迫害的最大把柄，往死里害人。从古至今，挪用、贪占救人、救灾的善款，历朝历代都是死罪，罪不可赦。这还是在常人社会都如此。那么对高于常人的修炼人，神在这方面的审核应该更严格吧。

希望有相似情况的同修警醒吧！▲



图：欧洲部份法轮功学员八月四日至五日在奥地利首都维也纳（Vienna）举办集会游行，向人们展示了法轮大法的美好，并揭露了中共的迫害。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：4981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：417,470,010

•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。