

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 1148 期（二零二三年十一月十日）

www.minghui.org



图：美国加利福尼亚州旧金山法轮功学员十一月五日再次应邀参加老兵节游行，为观众带来法轮大法的美好。

本期内容提要

- 【海外】第二十届明慧网大陆修炼心得交流会开幕
- 【海外】《再次成为神》全球直播预告
- 【修炼】突破自我 一心救人
- 【修炼】青年大法弟子别迷路
- 【修炼】我真的信师信法了吗？

目 录

◆海外综合

- 第二十届明慧网大陆修炼心得交流会开幕 3
海外学员正法修炼活动简报 4
《再次成为神》全球直播预告 7

◆大陆综合

- 中国大陆学员近期遭迫害案例选 8

◆修炼园地

- 突破自我 一心救人 9
青年大法弟子别迷路 12
我真的信师信法了吗? 17
大法小弟子：发正念的奇观景象 19
体悟“选择” 21
《警察是来得救的》听后感 22
轮回辗转为得法 24
谈一谈我家如何使用手机 29
负面思维带来的危害 31
相信大法 九十六岁的父亲弥留之际复回生 33
看抖音带来的惨痛教训 38

【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”。】

第二十届明慧网大陆修炼心得交流会开幕

【明慧网】第二十届明慧网大陆修炼心得交流会已于二零二三年十一月五日开幕。据法会筹备会介绍，在此次法会收到的数千份交流稿中，有一批感人的深层交流。

据介绍，这组稿件如涓涓清流，纯正而易读，平和又充满故事。作者们不是在记述自己做了哪些事情、或者大法让自己得到了人间的哪些幸福，而是更多的为大家讲述了自己努力在法中过好一个又一个心性关、去掉了哪些执著、进入了一个又一个新境界的经历。这些文章反映了作者同修们事事处处心在救人，坚持不懈、不计个人得失的为世人讲清真相的真实状态。

第一届明慧网大陆修炼心得交流会于二零零四年召开。从巨难压顶、时刻承受巨大压力状态中的坚定正念、坚持做好三件事，到今天的容于如意真理、救人不殆，明慧网大陆法会反映的是大法弟子在兑现誓约的路上、在神的路上努力攀登的真实历程。

预计此次法会将持续十一天，于十一月十五日结束。大陆资料点和能翻墙上网的同修正在相互帮助，让更多同修们有机会阅读、转发、反馈。和每年一样，明慧编辑部将继续出版《明慧周刊·大陆法会特刊》，与目前仍不能上网的大陆同修共襄盛举。

海外学员正法修炼活动简报

韩国法轮大法修炼心得交流会十月二十九日在大田KT人才开发院召开。十名来自韩国各地的学员在会上发言，讲述了自己修炼后身心获益，以及各自在日常生活中、证实大法的项目中，如何按照真、善、忍的原则，向内找提高心性、放下自我、修去人心的心路历程。他们对师父的慈悲和保护表示无限的感恩。与会的学员们以虔诚的心认真倾听学员的发言，有的学员在发言时因感恩大法和师父的伟大不禁落泪，台下的学员们都报以热烈的掌声。

日本法轮功学员十一月四日在福冈县的福冈市举办游行活动，声援四亿两千万中国人三退，同时呼吁制止中共长达二十四年对法轮功的残酷迫害。正值三连休的周末，游行队伍所到之处都是人潮摩肩接踵。游行队伍由天国乐团领队，紧接着是炼功队，然后是高举各种横幅的方阵，在人们的惊叹声中穿行于各闹市区。许多民众表示，不只是中国人要远离中共，世界人们都应该唾弃中共，并希望早日停止这场对法轮功学员的迫害。民石桥先生表示：“如果世上的人都知道迫害，那就是制止这场迫害的最好办法。希望你们把法轮功被迫害的事实传遍世界。加油。”

由日本移植旅游考量会（TTRA）主办、大阪市教育委员会支持的“生命、人权、器官掠夺”海报展，十月二十五日至二十七日在大阪市阿倍野区的阿倍野市民学习中心举办。本次共展出四十幅作品，内容为二零二零年起在日本、韩国、台湾的三个NGO团体共同举办的国际反活摘器官海报比赛获奖作品，旨在揭露中共迫害法轮功和活摘法轮功学员器官的真相。到场者观展后纷纷表示震惊，对于现在中国仍在发生中共活摘法轮功学员器官感到痛心。有的人表示震惊到无法接受，有的表示应该立即制止，有

的表示会告诉朋友，还有的说回去后会好好研究。并告诉主办方希望今后继续在大阪举办该活动。

台湾高雄冈山地区十一月四日在寿天宫举办“2023冈山妈祖国际文化丰游季”，法轮大法天国乐团阵容盛大，精神抖擞。美丽的仙女队手捧莲花，还带来法轮大法美好简介，很是吸睛。此外，还有祥和的五套功法展示，以及活泼喜气的腰鼓队。很多民众目睹法轮功学员风采，或跟着队伍走，或拿起手机拍照留念，民众赞叹“法轮大法好”！连续十五年当选寿天宫主委戴清福表示：“众所周知法轮功团体相当优秀，是我们每年必邀约的贵宾。尤其他们的精神，诚恳的态度和秉持真善忍原则、为人着想的作为，很受赞赏。”

印度孟买的法轮大法学员十月二十八日和二十九日参加了在孟买举办的一个地球节（the YVCare Earth Festival）。在两天的活动中，印度各阶层人士，包括环保人士、警察、影视名人、游客等，都对法轮大法修炼表示出浓厚的兴趣，并对法轮大法学员在中国遭受的长达二十四年的迫害表示担忧和愤慨。一家地区新闻频道（Superfast 24）记者来到了展位，对学员进行了采访，并报道了他们的功法演示。孟买市警察局副局长达卡莱（Dhakale）非常有兴趣了解法轮大法的修炼，并与学员取得联系，计划在他的部门介绍法轮大法。

美国加利福尼亚州旧金山法轮功学员十一月五日再次应邀参加老兵节游行，为观众带来法轮大法的美好。有的观众听到法轮功学员演奏的乐曲，感动落泪。带着女儿来观看游行的东湾观众辛西娅（Cythia）说，天国乐团演奏的乐曲让她感动，“他们的演奏让我落泪。”“我喜欢真、善、忍原则。”她表示，她还看到了法轮功学员的炼功队，“我认为我们的世界需要真、善、忍原则。”

墨西哥法轮功学员十月二十六日参加了特拉斯卡拉市

(Tlaxcala) 举办的年度城市博览会开幕式游行，他们向数千名现场观众演示功法传递法轮大法的美好，同时揭露中共迫害法轮功的真相。学员们依次展开“法轮大法在墨西哥”以及法轮功真相和中共迫害法轮功的横幅。观众们挤满沿线街道，他们对法轮功非常感兴趣，不仅主动向学员拿取真相资料，还迫切的想知道如何开始修炼法轮功。

墨西哥法轮功学员十月七日来西部城市莫雷利亚 (Morelia) 向当地体育俱乐部的成员们分享法轮大法的美好。许多人在学功过程中感受到美好的能量，体会到内心的宁静和喜悦。维勒加斯 (Villegas) 女士表示，伴随着五套功法的音乐，把身心都放松下来炼功，她喜欢这种感觉：“我感觉非常好，我真的很喜欢（炼功）音乐，很放松。”帕雷德斯 (Paredes) 女士也表示，炼功时她感到很平静，变的更加坚强，这可以帮助她更好的应对日常生活的压力。

芬兰一年一度的赫尔辛基书展 (Helsinki Book Fair) 十月二十六日至二十九日在首都赫尔辛基展览中心举办。法轮功学员在展位上展示了法轮大法著作《转法轮》、《法轮功》等书籍，并在现场演示法轮功的功法和揭露中共迫害法轮功的罪行。索伊凯利 (Soikkeli) 是一位有三十年教龄的老师，他说：“我经常在九年级（的课堂上）讲伦理和人权之类的内容，比如，当我们谈到宗教自由时，我会以法轮大法为例，说在中国等国家，宗教自由受到很大限制，有很多控制，甚至会遭受迫害。”

法国法轮功学员十月十四日应邀在旺斯 (Vence) 市举办的自由节上向人们介绍法轮功。当地居民和游客了解真相后，在请愿书上签名，支持制止中共迫害法轮功。一位女士说：“你们在做一件伟大的事情，再次感谢你们所做的一切。很高兴认识象你们这样的人，致力于传递这些重要信息。”

土耳其部份法轮功学员十月十四日和二十一日在第一大城市伊斯坦布尔举行了两场弘法和讲真相活动，吸引了许多居民驻足了解，不少人在现场跟随学员学炼五套功法。有学功者表示，法轮功具有强大的能量，感觉非常好。

新西兰奥克兰法轮功学员十一月五日参加了帕奈尔(Parnell) 玫瑰花活动，有的居民当场学炼起来，祥和的功法让他们感到平静和放松。由法轮功学员组成的舞龙队和腰鼓队的表演让人眼前一亮，节目主持人还介绍了法轮大法和他们秉持的真、善、忍信仰，现场人们的叫好声、鼓掌声此起彼伏。

《再次成为神》全球直播预告

【明慧网】由加拿大新境界影视公司制作的《为你而来》第三部《再次成为神》预告片在明慧网发表。该片将于美东时间十一月十八日周六晚八点，在干净世界独家全球直播。大陆观众观看，需要翻墙。

《再次成为神》女主角Cecilia Xiong说：“我们在人生当中会遇到很多重大的抉择，善与恶，怎么去选择，这其中有很多个人的利益，但是在这个过程当中，我们如何能够有一个更大的格局，而为此能够付出自己觉的珍贵的去成就一个更大的美好。”导演Kevin Yang说：“我们是想从更宏大的视角来探究生命的来源和意义，解释人间的一些乱象和它后面的原因，以及展示生命所面临的选择和出路。

影片《为你而来》的第二部是故事片《永恒的五十分钟》，根据当年震惊中外的天安门“自焚”伪案和长春电视插播两大真实事件编写。▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

河南省郑州市十位法轮功学员，二零二一年底、二零二二年初被郑州市金水区公安分局绑架、非法抄家构陷，二零二三年七月十九日被新郑法院秘密非法开庭、并在九月二十七日被非法判刑，开庭时不许家属旁听。赵舒妞（女，五十七岁）被非法判八年、勒索罚款八万元；苏锦玲（女，七十四岁）被非法判八年、罚款八万元；李红卫（女，六十三岁）被非法判五年六个月、罚款五万元；李一星（男，四十二岁）被非法判五年六个月、罚款五万元；郭玉兰（女，七十六岁）被非法判五年、罚款五万元；高润鸿（男，八十五岁）被非法判四年、罚款四万元；胡爱敏（女，五十五岁）被非法判三年六个月、罚款三万元；增永昭（女，七十岁）被非法判三年、罚款三万元；景翠花（女，五十八岁）被非法判两年、罚款两万元；刘新志（女，六十五岁）被非法判一年、罚款一万元。

陕西安康市法轮功学员曹萍、陈军、杜凤英，二零二二年九月外出时被安康市岚皋县公安警察绑架、构陷，二零二三年四月二十三日被非法开庭。二零二三年十月二十五日，七十多岁的曹萍被非法判刑八年、勒索罚金五万；陈军被非法判五年、勒索罚金三万；杜凤英（陈军岳母）在难以承受的高压下于二零二三年九月二十五日突发脑溢血含冤离世。安康法轮功学员罗长云，二零二二年五月三十日被跟踪、绑架，二零二三年十月二十七日被非法枉判六年，并勒索罚金三万。

山东省寿光市法轮功学员王春晓、陈秀玲、李金忠二零二三年二、三月份被非法抓捕，二零二三年九~十月间被非法判刑，现在得知王春晓被非法判刑五年，陈秀玲四年、李金忠四年。▲

突破自我 一心救人

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我是一九九七年走入大法修炼的，今年六十九岁。正法修炼二十四年间，我坚持出门面对面讲真相，以前多时，每天二十多人，现在每天至少也有四、五人，听闻大法真相，选择三退保平安。具体多少人从我这里三退过，没有统计过。现把自己修炼中的一点心得体会写出来，与大家交流。

突破观念 在小区内讲真相

搬到现在住的这个小区二十多年了，由于自己观念影响，怕人举报，保护自己的私心很重，从来没在自己小区及附近讲过真相，都是出门很远，去集市、商场等人流密集的地方去讲真相、发台历等。

但是，二零二二年初，我地突然爆发疫情，封城、封小区，除了做核酸，甚至连单元门都出不了。这次我想，疫情真来了，我不去救他们，他们就会失去得救的机缘，面临被淘汰的危险。不能留下遗憾，必须开口讲了，不能让期盼我的众生失望。于是，我决定突破观念、怕心、保护自己的私心，在小区里面讲真相。

第一位是我认识的人，但她不知道我是修炼人。出去做核酸时，我凑近她，告诉她躲避瘟疫，保平安的九字真言，和三退保平安的大事。她开始感到很诧异，问我你怎么是炼法轮功的？我就开始给她讲起来了。开始她不同意三退，我不放弃，后来，她把入过的党员退出了。

有了这个开始，在疫情期间，我就利用排队做核酸的时候，给小区里的人讲起了真相。在讲真相的过程中，也出现过奇迹。

有一天，我想给一个人讲真相。第二天，我开门，看到这个人就坐在我家门口的箱子上。我给她讲完真相，她做了三退，很高兴的走了。

我又想给另一个人讲真相。有一天，我要晾衣服，因为家门口的晾衣绳很高，我原本想要给她讲真相的那个人就来到了我的跟前，跟我说：“姐，你够不着晾衣绳，我来帮你吧。”晾完衣服后，我顺利的给她讲了真相，她也做了三退。

只要有我们救人的心，师父就会安排有缘人来到身边，给我们创造救人的机会，就看我们能不能突破自我，完成好救人的使命。

在小区里讲真相也会遇到要举报的。我刚给一个人讲，没说几句，这个人就说：“你还敢在这里讲法轮功，你再说，我举报你，你吃着共产党的，喝着共产党的，还反对它。”我没被他带动，心态平和的说：“我可没吃共产党的，农民种地，工人做工，知识分子搞科研，共产党不劳作，是纳税人养活了它。”他又说：“你说炼法轮功好，共产党不让炼，就别炼了呗。”我说：“法轮功是正法，是佛法，我受益了，能不炼吗？！”我再往下讲，他不听，就走了。

在疫情期间，不管听的还是不听的，我仍然保持着一个平和的心态，坚持讲。在师父的加持下，封城的四五十天里，我在小区里大约给五、六十人做了三退。

期间未修炼的丈夫支持我讲真相，看到外面有人出来踟蹰，他就告诉我外面有人了，你赶紧出去讲啊。他也因此受益了。二零二二年社区检查身体，丈夫被检查出来肝上长了东西，大夫建议我们赶快到大医院。我陪丈夫去了当地的肝胆医院，B超检查时，医生说这个东西长的象鸡蛋那么大了，不是好东西，赶快医治，可不能耽误了。回家后，姑爷又带我们去甲级医院做了CT检查，结果是肝上长了血管瘤。医生说没事，不用吃药，不用打针，我们就回家了。

我问丈夫：“你怕吗？”他说没事，人有生老病死，怕也没用。但是我多少有些担心。

一次打坐中，我看到家门口有一颗大杏树，长满了杏，又有人扔给我一瓶矿泉水。我意识到师父看我着急丈夫的身体，点化我，丈夫支持我修炼，是最幸（杏）运的生命，丈夫没事，平（瓶）安了。

师父不仅看护我修炼，也照看着我的家人。

舍弃利益 一心救人

以前，我是开超市的。超市里边，摆着麻将桌。超市的利润很低，很多人靠暗中经营麻将馆挣钱。我和丈夫没有生活来源，靠这个超市过生活，在经营超市期间，因为开麻将馆，多次被人举报，警察经常过来找麻烦，我三天两头的拿钱出来摆平这些事。那时学法少，忙着挣钱。后来悟到这个样干下去，不符合修炼人做好人的标准，于是，我琢磨着想把超市关了。

在这个过程中，我的思想经过了激烈的斗争。当时决定要关掉麻将馆时，我常想到在大法中能继续开麻将馆的理由，心想反正我没玩儿，只是挣点钱，能多挣点钱，就多挣点钱。关闭了麻将馆，没有这个收入来源，将来怎么过活？思想激烈的反应，那可真是剜心透骨的难受，邻居也常常问：“你的麻将馆那么火，咋不干了昵？”

但想到长期这样偷偷的经营下去，不符合大法，我知道是在考验我，能不能舍弃这利益之心。同修也说，修大法，师父不会让你吃不上饭的。后来，我毅然关掉。在利益面前，真的不好放，如果不是修大法，决对放不下麻将馆的生意。

现在麻将馆已经关了十几年了，我们的生活很好，心情轻松的活着，每天做好三件事，希望在大劫难之前救度更多的世人。

一次，出远门参加婚礼，在亲戚家上卫生间，没踩稳台阶，脚崴了，肿的不能走路。回来后，正好是每年发放台历的关键时刻。我想，不能耽误救人，错过这个时间该救的人就失去机会了。但是脚肿的已经穿不进去鞋了。我让儿子给我拿来一双大头鞋，每天坚持出门发台历。每天回来后，感觉脚已经不是我自己的了，没有感觉了。

期间有一次去农村，送给一个男的台历，这个人一把拽住我，凶凶的问我：“是不是法轮功的？还发到我家门口来了，我要举报你。”这时他妻子出来，拉着他，不让他说。我就耐心的给他们讲真相，后来两个人都退出了加入过的邪党组织。

还有一次也是去农村，在屯子的菜市场发完台历，给几个人做了三退后，身后四、五个人一起喊着“法轮大法好，真善忍好”。

真是为这些得救的众生高兴，没有因为我的脚崴了，使他们错失得救的机缘。我连续发了四十多天后，不知什么时候，肿着的脚就好了。谢谢师父的慈悲保护！

青年大法弟子别迷路

文：大陆大法弟子

【明慧网】那天学法结束后，平时几乎不怎么和大家交流修炼中事情的弟弟（同修），与我交流起关于自己最近的认识。

一、重视用心学法

弟弟问我：“你是如何学法的，是象念书一样读过去？还是有去思考师父的法？”我诧异了一下，回答说：“有边理解边读。”他接着说：“那你有注意到师父法里的小标题吗？”

我愣住了，竟发现自己学这么久的法，竟然从未多看一眼书中的小标题，我摇摇头。

弟弟提出自己的认识：“我一直在想为什么我一直很难专心学法，没有轮到我时我总是走神，甚至打瞌睡，昨天学《转法轮》第三讲的时候，我突然在想，如果我是一个第一次接触这本宝书的人，我会怎么读呢？我会首先翻开目录认真看，而当我这样做的时候，我看见了‘老师给了学员一些什么’（《转法轮》），我一下突然觉的很想看一看老师到底会给学员一些什么，于是我又如获至宝的开始读师父的法。”听了他的话，我突然象被点醒，也开始思考自己平时的学法。

接着，他又补充道：“今晚在学法的时候，我学昨天那样先看一遍小标题，带着小标题在认真学，我突然发现一些师父讲过的法，我总是读一遍就过去了，没有把那句法放在心上。而日常生活中我们对于心性的高低，却总是片面的理解成脾气的好坏，而这么久以来，师父对于心性的解释，总是被我们忽略。但当我记住小标题‘提高心性’（《转法轮》）去学师父的法，在读到师父举的例子说：‘轿车的后视镜一下子就挂住老太太的衣服了。挂住之后把她拖出十多米远’（《转法轮》）和‘到学习班上来说跟我讲这件事情，我也挺高兴。我们学员的心性确实提高了’（《转法轮》）。我思考为何师父将这个例子放在‘提高心性’，这样一想，我才意识到自己学法时不够仔细，也认识到师父的小标题其实是在给我引导的作用，让我重视起被忽视的法。是啊，心性不只是常人中的脾气，师父讲的是更博大的法。”

我猛然想起前段时间，另一个亲人同修问到：“《转法轮》学了这么多遍了，我们为什么还总是在学《转法轮》？”当时同修们都懂得用师父的法来告诉同修：“师父在讲法中讲到：‘法能够指导你们在不同层次中提高。《转法轮》这本书啊，是系统的给大家修炼的一本书，所以至关重要。’”（《澳

大利亚法会讲法》) 师父也提过：“我给人修炼的就是《转法轮》，这本书是系统的法。其他我讲的只不过都是在解释《转法轮》，都是辅助的。”(《悉尼法会讲法》) 但是，关于每个人如何学法，却有方方面面的困扰，比如打瞌睡，总是没有下决心去克服困魔的干扰，或是胡思乱想，眼睛没离开法，但思想早已飞到常人生活里的柴米油盐和人与人之间的交往去了，或是把重心专注于纠正同修读错字读漏字……

我想起从小到大看的真相片里，多少同修初捧宝书时，如饥似渴，甚至通宵达旦挑灯夜读，也要一口气读完一遍，为何我们作为“老同修”了，反而懈怠了呢？多少人象完成任务一般的读，从不落下，但真正遇到事，却根本想不起师父的法，困于情里，和常人反而能和谐相处，与家人同修却常常不把自己当作修炼人？苦于晚辈的不尊敬自己，苦于长辈对自己的不理解，我们翻开法恭敬虔诚，合上法却总是一遍遍栽在同一个坑里，这不是师父希望看到的我们啊。

学法学法，就是应该用心学，遇到问题向内找，以法为师，用法来对照自己要求自己，这样才能真正提高自己。

今天弟弟的这番话，恰恰是师父对我们这个学法小组的提醒，该精进了！师父的每一句法背后都有无穷大的内涵，我们对每一句法都应该重视，小标题作为师父法的一部份，也是有无穷大的法理在背后的，因此我们也交流了这个认识，在之后的学法中，重视师父的每一句法，以法为师！

二、师父慈悲保护

小时候，自己总是喜欢一遍一遍读《忆师恩》，看和平时期同修们跟随师父洪传大法时无数神奇的例子，而其中师父帮助一位姐妹消业的时候，师父分别问姐妹两人“好了没？”时，回答：“慢慢好吧。”的姐姐真的花了一段时间

才彻底没有这个病业状态，而斩钉截铁回答师父“好了！”的妹妹却当场就健步如飞。这一实例在我幼年的脑海里留下很深刻的印象，我牢记第一念是无比重要。

当“好坏出自一念”（《转法轮》）这句法深深印在我们的心里时，遇到问题，师父总是慈悲保护，帮我们。近些年来，邪党总是有各种各样剥削老百姓的政策，什么强制打针啊，查摩托车电动车证啊等等，令无数百姓叫苦不迭。

前些日子我与弟弟妹妹出门时，一个转弯遇到十多个交警，当时妹妹（同修）本能的在我身后小小声说：“没事，正念。”交警们就真的提醒我们注意安全等等，便开走了，我们当时后怕不已，但后来回家与同修交流时，我们才回想起那一刻我们脑子空白，但是嘴巴念着“正念”，就真的啥事都没有就离开了。

近几年，红色政权下瘟疫肆虐，无数的老百姓的生活更是雪上加霜，许多民营企业不堪重负，多少人濒临破产，而许多个体经营的小店，一方面要承受高昂的房租，另一方面又要负担邪党无理的税收和管理费等，大家都在一起，哀叹生意的不景气和现实政府的各种打压，一些大法弟子也常常跟着一起，唉声叹气，无奈于各种不如意的现实。

一天，我读到师父在讲法中说：“大家知道我们大法弟子中，做生意的、做大生意的都有，他们是一个修炼者，在他们的工作环境当中，他们都是一个好人，不撒谎，不骗人，反而他们生意做的非常好。他们也没有象常人那样吃不好、睡不好的用心，可是他们都把生意做的很好。特别是在现在这个经济不景气的时候，越显露出来修炼人的不同。能够达到自己修炼标准的时候，就会有这种超常现象的反映。”（《澳大利亚法会讲法》）

我顿时茅塞顿开，是啊，我们不应该和常人一样每天唉声叹气于生意的如何如何，与常人一起盯着这些数字的

起起伏伏，修炼人遇到这种事情，首先应该想到自己是什么人，为什么会和常人一样，不去对照自己的修炼，是不是困在什么地方？有什么心还没有修去？这些都是我们修炼人应该想到的。

爸爸妈妈（同修）都交流了这个认识，也指出妈妈（同修）在日常生活中不能将“最近怎么生意老是不好”挂在嘴边，师父一切都帮我们安排好了！在大家一起针对这个问题去向内找，修自己的时候，我们家的生意又比同时期的去年更好，真是师父说的“好坏出自人的一念”（《转法轮》）啊！我们无比感恩师尊的保护！

三、比学比修，勇猛精进

与此同时，有另一件事，一位新同修姐姐顶着父母不让修炼的压力，在伯母同修的带领下走入修炼，她无比珍惜每一次去伯母家的机会。在家里不敢炼第一到四套功法，她就在蚊帐里打坐，一有空到伯母同修家便如饥似渴学法，她向伯母说：“我多希望自己能在学校遇到同修啊！”她的伯母告诉她，让她向师父请求，请师父慈悲牵缘。

刚好我们俩都认识同一个同修，同修连我们是哪个学校的名字都没记全，就说：“哎，说不定你俩同一个学校呢。”于是找了个空档，同修带我去到这位同修姐姐的伯母家，我们两个青年同修一对名字，还真是同一个学校，我们一见如故，高兴的牵着对方手，在有限的的时间里抓紧时间交流，那种感觉真的无以言表，只有对师尊的感恩！

我看见这位同修姐姐对法的珍惜和如饥似渴，我无比动容。想想我自己，我从小就学大法，刚会开口喊爸爸妈妈，就会背师父的《洪吟》第一篇的《苦其心志》。奶奶（同修）常常带着我去不同的同修家，那是多么神圣有意义的日子啊！随着年龄的增长，受到社会这个大染缸的污染，我们

慢慢懈怠，曾经跟着奶奶踩着自行车，祖孙两人一起边骑车边背法，到长大连父母催着学法都不太情愿。

我看着眼前提到大法，眼里都有光的新同修，仿佛看见那个从小沐浴在法中的自己，带着弟弟妹妹们，无论春夏秋冬，都会认真背法，面对幼儿园小朋友的欺负，回家后会告诉爸爸妈妈说：“他们骂人失德，我才不要傻傻推回去。”回忆起这些，我突然觉的这种感觉很遥远又熟悉，如果人人都能“修炼如初”（《各地讲法九》〈二零零九年大纽约国际法会讲法〉），那真的太好了。

这是我的一点小认识，写出来是为了与同修们交流，不足之处，请同修慈悲指正。

我真的信师信法了吗？

文：山东大法弟子

【明慧网】我是修炼大法近二十年的大法弟子。在修炼的路上，虽然有坎坷，有魔难，但我自以为修炼的信念从未动摇过，一直坚定的信师信法。最近的一些事，让我突然悟到，我并没有做到完完全全信师信法。

我是一个再婚家庭，我走进这个家庭时，老伴儿的儿女都还没有成家。儿子快四十岁了，依然单身在外漂荡。我就象对待亲生儿女一样，一心一意的对待他们，为他们操持结婚成家，使他们都有了自己的小家庭。但没想到的是，他们有了自己的小家庭后，不但不感谢我，反而开始排斥我，时时事事把我当外人对待，老伴儿完全和他们拧在一起，我就变成象个讨饭的，寄人篱下住在他家，只为吃口饭似的。

面对这些我强忍着。但是，时间久了这种日子真的使我一天也呆不下去了。我就痛苦的背诵师父的法：“难忍能忍，

难行能行”(《转法轮》)。可是,“我要离开这个不属于我的家”的想法一直没断。幸亏有同修不断的阻止我这样想,在法上开导我。而我又一时明白,一时糊涂。一会儿是修炼人,让自己放下,实修;一会儿又是常人,你错我对的。就这样反反复复十多年。我大量学法,也找了很多人心,可我的家庭环境一直没有什么改变,我的身体状况也明显不如前两年,一上楼就喘的厉害。

一天晨炼时,因一点小事,心里又被搅的天翻地覆,无法炼功了。我就干脆盘腿打坐,念“法轮大法好,真善忍好”,我想静下来。念着念着,突然悟到:我是修炼人啊,我从修炼那天开始,我的人生道路师父都给我从新安排好了,也就是说我今天所面临的环境、面临的后老伴、面临的后老伴的儿女也都是师父安排给我的。他们都是来成就我的,缺少了他们我还修不成呢。在我修炼的路上没有任何偶然的事,师父不会给我多安排一点点的不属于我的磨难。

师父说:“记住我说的话:不管这件事情怨你还是不怨你,你都找自己,你会发现问题。如果这件事情绝对的与你没有关系,没有你应该去的心,那么这件事情就很少会发生在你身上。”(《欧洲法会讲法》)

我恍然大悟,这里真的不是我的家啊!他们都是师父安排来帮我修炼的!那么,我排斥这个环境,老想改变这个环境,我这不是严重的不信师不信法吗?!

以前谁要说我不信师不信法,我是绝不承认的,但我现在仔细想来,我的信是有选择的。师父多次救了我的命,我信;师父帮我消业,我信;师父能把真修弟子度成圆满,我信,但是,一触及到自己那些不想被伤害的人心、人念时,就受不了了。在最应该信师信法的时候,反而把法抛到脑后去了,想不到师父,也想不到法了,整个身心全被人心、人念、人情控制了,失去理智了。没有认识到这些正是旧

宇宙的为私的因素，是那个应被修去的假我。我还是个修炼人吗？多危险啊？！

想到这里我真是吓了一跳。原来这么多年我一直在和常人和稀泥，根本就没真修，还觉的自己不错呢，真是可笑之极。

怎么办？后悔是无用的，悟到就要做到，修炼无小事，珍惜每一次矛盾，每一次提高的机会吧，无论今后再遇到什么样的魔难、什么样的痛苦都要心怀感恩向内找，不再争常人的对错，宽容他人，善待他人，真正的不打折扣的信师信法，才能跟师父回家！

大法小弟子：发正念的奇观景象

文：大陆大法小弟子

【明慧网】我今年十三岁了，是一名大法小弟子，从小跟妈妈一起学法。可那时我学法好象是被妈妈逼着学的，那时我就开天目了，可我也不很兴奋，毫不在乎，功也不怎么炼，一心都在玩手机上。即使这样，师父还是一直管着我，我难受时，师父一直帮我消业，每次都安全度过。

就在前几天，我还很沉迷手机，妈妈来了句：“可不要玩手机了！那对你不好啊！”口气和之前不一样。以前妈妈是怒斥我别玩手机了，甚至还怨恨我，她越不让我玩我就越反骨，就不听妈妈的。但这次很不一样，我竟真的不想玩手机了，我问妈妈：“为什么？”妈妈说：“我是发着善心和你讲话，是真的想为你好！”我心里明白，妈妈的心性上来啰！

因为有一点看不清黑板，我就想让妈妈为我配眼镜，妈妈说她同意，但让我再考虑一个星期。可我早想好了，学校

里还怕妈妈不兑现承诺，妈妈最后还是给我配了。配完眼镜回家，妈妈说：“我怕伤你心，我希望你的心性提高上来，把眼镜摘下。”我似懂非懂。因为配了眼镜，我就不玩手机了，妈妈让我学法就学法，过程中，我突然很想学法了，也没有玩手机的欲望了。妈妈说是我的本性上来了。

除了学法，妈妈也叮嘱我修心性。当有同学骂我、打我，心里即使很恼怒，但一想到他们是在给我德，这不是好事吗？

上周日下午，学校搞捐款活动期间，有个同学丢了钱，大约四元或五元。而我刚买了东西，找了五元钱零钱，当我从衣服中掏了出来，那位同学一下子炸毛了：“是不是你偷了我的钱？”我心下一惊：他这是冤枉我了？我说：“不是我，我没拿你的钱啊。”他却一把抢走我手中的钱开始仔细查看，抽出一张比较破旧的零钱，自言自语道：“这就是我的！我也有一元旧钱！”我心中有点火，为什么旧钱就一定是你的？又想到这是好事啊，就对他说：“既然你说这是你的钱，那就给你吧。”他看着我，有点愧疚，最终没要我的钱。最后他的钱也找到了。我又过了一关。

一次和妈妈一起发正念，忽然我看到自己飞到天上，坐上了一个很尊贵的宝座，还有很多人坐在宝座上，也有空座，我想：这空座是没发正念的人吧！最上面是师父，师父坐在莲花上，以下是一层一层的发正念的大法弟子，每一层外面就有一个白的发光的环裹住这一层，有上千层，上万层吧，多么神圣啊！发完正念，我发现眼睛睁开后视力变的清亮。我想，这是师父鼓励我迟早会摘下眼镜吧！

一次我正在发正念，突然感到背一阵热一阵冷，一股热流直往上冲，忽冷忽热的。一团火热聚集在右脚上，不是普通的发麻，越来越热，在脚上的热流一直往上冲，那股热在旋转，是法轮吧？一直冲到小腿，半个小腿都热了。我告诉了妈妈，妈妈说这是好事。我明白了，是功往上顶呢！

师父伟大，法伟大，感谢师父的慈悲救度，让在茫茫人海中的我得遇大法。虽然我的心性还不够好，但我会坚持修心学法，坐着师父的法船随师父的脚步回天。

体悟“选择”

文：大陆大法弟子

【明慧网】师父在《二零一三年美西国际法会讲法》中向我们开示：“人的思想到底从哪来的？极其复杂。”“那是不是人就没办法了？有办法。什么办法？表面大脑与主元神是有组成表达出表面想法的主动性的，包括指导行为。想法出来之前，选择什么很主要。”（《各地讲法十二》〈二零一三年美西国际法会讲法〉）

一件事情出现了，作为大法弟子，如何去对待，结果往往是“好坏出自一念”（《转法轮》）。换句话说，你选择了什么，结果就是什么。而往往这一念体现在生活的方方面面，经常能选择用正念而不是人念或负面思维对待我们遇到的每一件事情，我们就会越来越神。

有一个老年女大法弟子，有一次高烧四十度，家里亲人劝她上医院，她说有师父管，不用去医院。过了一段时间，上完卫生间冲厕所时，发现便盆里全是血，她大声喊：“我好了！全排出去了！”收拾收拾小包，按往常一样出去讲真相了。结果真的啥事没有，比以前更精神。

还有一个大法弟子在集市上发台历给世人，世人接过台历后，来了一个带袖标的市场管理人员，问同修：“你发的什么？”同修不动心，打手提袋，指着台历说：“送福宝宝，给你送福来了！”带袖标的说：“是法轮功，举报！举报！”同修看着他笑着说：“你？你不会举报的！”同修一直笑着，

没有一点负面的想法，结果那人转身告诉那个接台历的世人说：“拿一本就行了啊！”随后就走了。

师父在《转法轮》中说：“他这一害怕说不定就真正的带来麻烦。因为你一害怕，就是恐惧心，那不是执著心吗？”“比如说，这个人一产生不正的念头，就很危险。”

学法后我对“麻烦”、“危险”等的来源有了新的认识。正法中，宇宙中的旧势力充当了宇宙正法的魔，站在正法时期大法弟子的角度看，麻烦、危险、绑架、病业等是心不正招来了旧势力演化的幻象，是不正的念头导致旧势力制造假相。修炼人如果不加分辨，有意无意的选择它的安排，它就能插进来制造麻烦、魔难。所以我们要学会选择，选择想什么，选择要什么，结果就是什么。

《警察是来得救的》听后感

文：在韩国大法弟子

【明慧网】听了二零二三年十月五日的明慧广播，题目是《警察是来求救的》，我深有感触。里面提到天上有一群神，要来人世间转生成人。当他们听说在法轮大法洪传之际，他们要被神安排当（公检法司）警察时，他们哭了。以下我写几件我被绑架后遇到的警察，在接触中，让我感觉他们大部份本性是善良的。

二零零二年的一次绑架中，分局的一个大队长对我非常恶，非法审讯我到下半夜。我看出他也累了。突然他坐在椅子上，就象什么事儿都没发生一样，跟我说起话来，并问我恨不恨他，还说，出去别忘了给他上明慧网。我就给他讲了大法真相。

出去后，我详细的曝光了我被迫害的事实经过。过后，

他被降职去了派出所，遭到了报应。表面上看，他是被降了职，其实他要在原来的位置上这样干下去，不知会造多少业。我们解了渊源，又唤醒了这个生命。

二零零六年，我又被绑架，我就不停的给他们讲大法真相。警察A突然说：“我不抓你就好了。”并说：“我当时敲门，你们怎么不开？开了就没事儿了。”因为我没给开门，他就回派出所叫人去了。看他的表情和语气，看的出他很后悔绑架我。我真为他的良知被唤醒而高兴。

他们为了让我说出他们想要的信息，就指使几个警察轮番看着我，给我铐在椅子上，想整宿整宿不让我睡觉。我就利用他们换岗、换警察的机会，给他们讲大法真相。

当时警察B说他的姨也炼法轮功，过年时，他姨给他们讲过三退保平安，让退出来。B警察随即问我，你们怎么炼啊？我说，我给你们炼，看看吧。他把给我扣着的手铐打开，我就找了一个角落，开始炼了起来。动功都炼完了，大约一个多小时。讲真相时，我还对一位年轻警察C发自内心的说：“我没白进来啊，只要你们能明白真相，我真的无憾啊！”

后来的几天，我采取绝食，有个分局的局长就给我往医院送，企图检查我的身体情况，来进一步采取灌食来迫害我。这时警察D看我身体虚弱，走路费劲，就说，来，我背你，然后，他就背着我走。

这时，我已经不知道被关多少天了，衣服被弄的很脏，不让洗漱。他也不顾我的惨状，也不顾周围警察会怎样看他，就这样他摆放了位置。

到医院后，他们让医生给我灌食，跟医生说我是杀人犯。我就跟医生说：“我不是，我是炼法轮功的，他们迫害我。”后来医生没给我灌食，跟我说：“你回去好好吃饭，不行再来啊。”

后来，在监狱里。我跟一个迫害大法弟子的监区大队长谈话时，她说：“谁都不愿意来这个监区，我主动来的。”这说明有很多警察不愿意迫害大法弟子，看的出，很大一部份警察本性是善良的，只是还不明真相。

以上就是我遭迫害时，一些警察善良的本性表现出来的真实情况。真心希望他们明白的那面能尽快发挥作用，接上这万古不遇的得度的机缘。

轮回辗转为得法

文：大陆大法弟子

【明慧网】岁月蹉跎，亿万年的辗转轮回。悠悠的历史长河，生命都在演绎着数不尽的角色。无神论、进化论的谎言毁坏了中华五千年神传文化，人类道德一日千里的往下滑。人没有了道德底线，什么坏事都能做的出来。我从小天目就是开着的，修炼法轮大法后，经常看到轮回中我曾演绎的角色。现写出来以告诉读者轮回的真实不虚。

一、轮回

有一世我给强盗做饭，我和这一世的妹妹（同修）那一世也是姐俩，负责洗衣做饭。古代的强盗也非常讲义气。一个大长桌子，两边坐有二十多人。前边有个头领，每人必须喝一大碗白酒，有的人不会喝酒，辣的龇牙咧嘴，鼻涕都辣的流出来了。看着他们的样子，我俩还偷偷的乐。然后开始分钱。分完钱头领转过身来还分给我们工钱，很是讲义气。那一世我懂得了盗亦有道的内涵。

有一世是在西方（不知道是哪个国家），我刚出生，包着洁白的小被子被西方身穿黑色长袍的修女抱到教堂给

我洗礼。教堂好大呀，场面可隆重了，修女们排着长长的队，她们的黑色长袍拖到地面，头用黑纱包着，就露一个小脸，我也不知道什么缘因，每当想起这一幕心里就会酸酸的。

有一世是原始时代，住的是石洞，桌椅板凳全是石头雕琢成的。石洞里放着一个长石桌，石桌上面放着两个石头碗，碗里是空的。桌子的一头是我的妈妈，另一头是当时的我。我的年龄四、五岁，梳着短发，齐齐的刘海儿。我和妈妈穿的衣服是一样的灰色粗布棉袍，上衣是带大襟的，扣子是盘扣。我饿了，哭着一声声的喊着：妈妈，妈妈，妈妈。妈妈看着我，很难过痛心的表情。应该是当时没有食品。就这样我哭着出定了。那一世的妈妈是我这世的娘家嫂子。她也在大法中修炼。那一世我体会到了饥饿。

我在皇宫里当过侍女，当时年龄十六、七岁，因为没顺从主子的脾气，把主子惹生气了，主子非要我的命。皇宫高墙森严。我拼命的逃到花园的一个小亭子里，躲在凳子底下发抖，魂都吓飞了。

我还当过皇帝家的格格。十六岁英年早逝。皇宫上下忙的不可开交。可我的魂魄在空中飘着，瞅着他们忙成一团，哭成一片，我当时还想：就这样对待我呀？就这么简单哪。

有一世，我出生在一个当地非常有钱的人家，是个少爷。童年的我生活快乐，无忧无虑。可是命短，十七、八岁早亡。父母悲痛欲绝。出殡的那天，八个人抬着一个大红棺材，有好多好多披麻戴孝的哭丧的队伍，哭声震心肺，我的魂魄在空中飘着看热闹。

轮回的故事太多了。富贵贫贱，尊贵下贱，我和众多的大法弟子一样，丰富着人类的内涵，奠定着人类的文化，非常投入的表演着不同的角色。其实都是在等待着这一世大法洪传。

二、得大法

这一世我出生了。出生在非常贫困的一家，兄妹八个，六男俩女，妈妈生下我的时候我体重才四斤多点。爸妈看着我真揪心，日子困难，妈妈没奶。妈妈就用小米粥和鸡蛋黄把我养活了。

我从小体弱多病，还挑食，瘦的皮包骨。吃药打针无数。到结婚的年龄，找个人出嫁了。生了一个男孩，婆婆不关心我，丈夫不关心我，怀孕时吃不到水果，我就吃萝卜。他们一家吃鸡和兔子肉炖在一起的菜，婆婆说孕妇不能吃兔子肉，给我炸了个鸡蛋酱。

夫妻感情不和，我的身体更遭了。心脏病、咯血、神经衰弱、支气管扩张、抑郁症，一米六几的个子才八十多斤。总觉的生命已到了尽头，要是没有孩子我早就不活了，今后的路我真不知道怎么走下去，眼泪不知流了多少。夜深人静的时候我流着眼泪望着天空，发自灵魂深处的呐喊：苍天呀！为什么让我来到这个世界活遭罪？！为什么？我抱怨苍天对我的不公。

就在我人生最低谷的时候，哥哥给我送来了宝书《转法轮》。第一天打坐我看见了师父的法身慈悲的看着我。修炼法轮大法不到一个月，我身上的病全好了。好多好多解不开的谜团找到了答案。我真切的体验到了无病一身轻的感受，走路腿有劲了，身体轻飘飘的，脸色也好看了，体重也增加了。大法师父教给我的法理真、善、忍深深刻在我的心里。

我修炼了。我有师父了！我是世界最最幸福的人。

我明白了我今生的苦楚是在还以前的罪业。记忆中我还曾当过屠夫，也当过将军，年龄三十岁左右。身穿铠甲，手拿长刀，骑着枣红战马，指挥着部队冲锋陷阵，立下了赫赫战功。在战场上杀了很多的人。修炼后，师尊让我入

定中看到了那时候被我杀的生命，一片片的站在那里齐刷刷的全都没有脑袋。也许那一世的杀戮造下罪业，让我这一世偿还。

以前我自私、性格孤僻、清高、脾气暴躁、强势，整个人就象一个刺猬。作为一个修炼人，真、善、忍的修炼原则要求弟子，首先要做到“打不还手，骂不还口”（《转法轮》）。要做到无私无我，一切为别人着想的好人，一个更好的人。我的心胸开阔了，容量也大了。

大法使我脱胎换骨，现在的我每天都无比的快乐。我二十多年没吃过一片药，没有打过一次针。我从心里跟师父说：师父！弟子跪拜师父！谢谢师父给了我新生。我太幸福了！我有师父了！

看到了我的变化，亲朋好友都感到惊讶。我告诉他们我修炼法轮大法了。他们都感到大法太神奇了。法轮大法太超常了。

三、救人

一九九九年“七·二零”，江魔头出于小人的妒嫉一意孤行，掀起了这场对法轮功的残酷迫害，把一亿大法修炼者推向了政府的对立面，叫嚣三个月消灭法轮功。可是法轮功现在洪传一百多个国家和地区。《转法轮》已翻译成四十多种语言。李洪志大师获得的各种奖项多达五千多项。

师父多次讲法都告诉弟子人类已经到了末后的时候了，人类要有大灾难，告诉大法弟子赶快向世人讲真相。我走入了助师正法、救人的行列。

从那时起，我救人的脚步从来没停过。我每天上午长时间发正念、学法。因我发正念时能看到另外空间，能静下来。

在营救同修时我也尽力去做，有个同修被抄家，同修们知道情况后就长时间帮同修发正念解体邪恶的迫害。一

连五次恶警想把同修送进看守所，都因身体检查不合格，看守所拒收。还有一次公安局局长想通过关系把同修绑架进看守所。我看到消息，赶紧通知其他同修集体发正念，直到同修们觉的那个邪恶的场没了，知道同修安全了。我们才回家，到家已是后半夜，一看消息，同修已经回家。后来听同修说他们在看守所等了一个多小时，最后看守所依然拒收，只好把同修又带回家。

下午，我有时与同修配合出去讲真相，没有同修时就一个人出去讲真相，告诉世人“天安门自焚”真相；告诉世人赶快退出中共邪党的党、团、队组织，抹去魔鬼的兽印；牢记“法轮大法好，真善忍好”，瘟疫来了能平平安安，遇难呈祥，逢凶化吉；法轮大法是高德大法，祛病健身有奇效。

世人明白了真相，发自肺腑的向我合十、鞠躬、连声说谢谢、谢谢！还有的说，祝你们成功、要注意安全。还有的人不管跟前有多少人，举起胳膊大声的喊法轮大法好！真善忍好！李洪志大师好！

每天救一个我不嫌少，讲十个不嫌多，一直平稳的走到今天。

我在打真相电话时，有人在电话里明真相退党了。高兴的呵呵乐个没完，就象小孩一样，呵呵、呵呵，俺退党了，俺有救了。重复好几遍。真是感觉世人明真相后那种发自生命深处的喜悦！还有的世人明真相后在电话里急切的说，请你给我一本《转法轮》吧，我有心脏病，我要看《转法轮》请你帮忙！有的一家好几口全都退了。场面极为感人。

在疫情大爆发期间，明真相的亲人很多都没有染疫。有的染疫后念“法轮大法好”很快闯过来了，打电话大声喊：法轮大法好！法轮大法好！法轮大法太神奇了！法轮大法太超常！

有不明真相的世人问我，你们发资料谁给你们开支？

一个月给你们多少钱？我告诉世人，没人给我们开支，大法弟子都是用自己平时节省下来的钱做成救人的资料发给世人，就是为了在大瘟疫到来的时候，世人都能平平安安的留下。这是我师父要的。也是所有大法弟子们的心愿！

时间紧迫，稍纵即逝。快快找大法弟子了解真相！不要听信邪党的谎言欺骗。牢记“法轮大法好”是得救度的灵丹妙药！

谈一谈我家如何使用手机

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】最近看到大家对使用手机的一些讨论，我也想交流一下我个人的一些想法和做法，旨在抛砖引玉。在这方面做的好的同修、有好办法的、有经验的同修都交流一下。作为大法弟子在这方面我们应该走正自己的修炼路，不要形成对手机的执著、依赖，从而给自己的修炼造成干扰。

我知道我自己要想去掉对手机的执著，首先要做到不网购，或者少网购。在中国大陆，从大城市到小乡村，网购似乎已经成为一种很时尚的生活方式。我身边的一个常人朋友，每天都要收几个快递，不收几个快递，似乎就少点什么了。我们知道，其实这是一种变异的生活方式，人是需要互相走动的，人与人也应该互相见面交流的。作为大法弟子我们更应该多多走出去，和更多的人接触、打交道，这也是大陆大法弟子讲真相的渠道呀！

同时，对这种电子付费，我个人觉的我们大法弟子们尽量用现金交易，即便自己不花真相币，也应该给花真相币的同修们营造一个环境。手机里不装各种网购的软件，不装和工作无关的各种软件。需要的东西而实体店又买不到，可以

让家人代买，或者在电脑上买。因为电脑不能随身携带，买完了，也要赶紧下来，别在这上面消耗自己的时间。

当然，这里面还涉及到一个利益心的问题，因为确实存在同等质量的物品，有时候网购便宜一点。但是我们作为修炼人，也应该知道不失不得的因缘关系。

我最近遇到的一件事。

我以前买东西从来不看什么打折呀、优惠呀什么的，如果生活需要，就买；没有优惠，生活需要也买，生活不需要，就不买，无论多便宜，也不动心。可是自从办了某商场的会员卡，每买一单，都算算自己省了多少钱。半月下来，我觉的不对劲，整天算这个账，这不是“算计心”吗？这不牵扯自己的精力和时间吗？而且我那天去买东西，发现现场价比会员价更便宜。就这一笔，就能把我这半个月的“优惠”都搭进去！所以，我很快放下了这个会员卡，回归到正常的生活状态上来。

关于手机。只要回家后，我的手机都是放到离我学法最远的地方，比如厨房、厕所。不学法的时候，手机也基本是在这些地方。孩子和我都是这样，谁有事情需要处理，去别的房间处理完了，或者看完了，再回来，手机尽量不带进卧室。尤其晚上睡觉的时候，更不拿手机在身边，不给手机干扰可乘之机。

孩子学习，如果需要查资料，可以先看看工具书，确实需要用手机查找的话，查完了，赶紧收走。

以上是我对使用手机的一些想法和做法。常人中，清醒的人都知道要“使用”手机，而不能被手机“使用”，更何况我们身兼重任的大法弟子啊，千万不能执著手机，让手机给自己造成不必要的干扰和麻烦。我们还要留下这片清净心更好的学法、救人呢！

负面思维带来的危害

文：大陆大法弟子 小莲

【明慧网】正法已接近尾声，对每一个修炼人来说都是非常严肃的，尤其是每一个修炼者的一思一念都很关键，能不能做好师父安排的三件事，关键就在于我们大法弟子能不能用正念去对待每一件事情，这很重要。一个修炼人要是放松自己的正念，什么东西都能干扰到你，在修炼中常常有负面的思维控制着你，让你消沉，焦虑、愁苦、怕这怕那的、怨这怨那的，心里不稳，这都是旧势力的阴谋，往你的大脑反应负面思维迫害你，不让你有正信，让你胡思乱想，从而达到不让你炼的目的地，毁掉你。所以大法弟子要识破旧势力的阴谋，破除它，当负面思维来时，就要否定它、清除它、不要它，这样当你的正念主导你自己的时候，师父就会把那些不好的东西拿掉，一切都会在法中归正。

今年过年的时候，家人聚会比较多，心想放松一下自己，对自己的学法、炼功、发正念不够抓紧，半夜不起来发正念，早晨也不起来炼功了，心想放假了，早晨不起来炼功，等发完六点正念再炼功。懒惰心、求安逸心就出来了。这种不正的想法把各种人心都带出来了，整天被常人那点点人情带动着，弄的自己整天迷迷糊糊的，不但执著看动态网，还被常人事件牵动，学法不入心，心情压抑，消沉、焦虑，整天提不起精神，心里不稳，直到有一天打坐的时候迷迷糊糊象睡着了，打完坐，躺下就睡着了，梦见自己给学生上课，被一群不好的人围着，我当时就昏迷过去了，就听见儿子叫我，我慢慢醒过来了，我看见儿子很伤心。这时我从梦中醒来，这个梦让我猛醒，我是大法弟子，我不修好自己，怎么去救人，我世界里的众生他们都会很伤心的，

儿子也是我世界的众生，师父用这个梦点醒我，让我这个迷途的不争气的弟子又回来了。我赶紧把年前没发出去的真相资料发出去，这是救人的真相，不能放在家里，就这样我渐渐的把我的状态调整过来了。所以修炼人的一思一念很重要，发现不合法的念头就立即清除，千万不能放松。这是我们做好三件事的关键之一。

还有一件事让我感触很大，学校开学了，我们组换上来一位年轻的小组长，原来的组长不干了，突然间组长换了，心里有点难过，因为老组长比较照顾我，总有一种依赖心，年轻的小组长以前和我有一点小隔阂，心里有点担心。

一天吃完中午饭，看见老组长的时候，心里有一种莫名其妙的委屈，就想哭，心想怎么单位里对我挺好的同事，有的不在了，组长对我挺照顾的，又不干了，胡思乱想，那真是翻江倒海什么都上来了，越想眼泪就不自觉的流出来了，一直到下午上课的时候，强忍着给学生上课，我给 学生上完课，学生在那活动，我的眼泪又流出来了，我问自己，我哪不符合大法了？这是干什么呢？我为什么要哭呢？我开始背法，感觉好多了，我开始向内找，这是情、依赖心，总希望别人对我好的心，总希望别人帮助我的心，其实这不就是一颗私心吗？我转念一想，我是大法弟子，我有师父，师父时时刻刻都在弟子身边慈悲看护弟子，我怎么能指望常人呢？大法弟子是众生得救的唯一希望，众生都在指望着大法弟子呢。

我突然间豁然开朗，心里不难受了。我知道怎么做了，不再顾虑了，不再害怕了。我想小组长刚上来也不容易，配合组里的工作，不给人家找麻烦，尽量把自己的工作做好，不计较得失，用善心去对待每一个人。当我的观念转变过来了，我发现我就象变了一个人一样，皮肤白皙细嫩，我就觉的自己也年轻了许多，同修看见我的时候都说，你的

状态好了，皮肤也变白了。通过这件事让我明白一个道理，大法的力量是无穷的，大法弟子只要有正念，大法无所不能，师父无所不能。所以在修炼过程中，不断的去掉自己的负面思维，紧跟师父正法进程，圆满随师还。

相信大法

九十六岁的父亲弥留之际复回生

文：山东大法弟子 明心

【明慧网】为了让更多的人了解大法真相，我把父亲从弥留状态中复又回生的故事讲给大家听。在当今乱世，在天灾人祸频发、疫情蔓延之中，人们都希望自己、家人能够平安健康，希望父母长命百岁！或许我讲的这个真实的故事能够帮助您实现自己的愿望！

事情发生在今年三月十日，那天我接到家兄电话，说是老父亲从昨天下午三点开始意识不清，就连滴入口中的水都不会下咽，双眼紧闭，口角歪斜，呼吸急促。村医和本家的长辈们来看父亲，都认为父亲不行了，让家兄给父亲准备后事。

接到电话后，我和妹妹匆忙从外地赶回老家，到家已经傍晚六点了。到了家一看，父亲哪里还有半点意识？摸父亲的额头很热，量体温39.2摄氏度，如此高热小伙子都难抗，更别说是九十六岁高龄的老人！父亲只剩下一口气吊着，如果去医院，在路上就会有风险，所以家兄和几个长辈们也不赞成去医院；面对老父亲的高烧，不管是瘟疫、甲流，还是其它原因引起的，用药物干预同样不是最佳选择；而用温水兑酒精擦身体给父亲实施物理降温比较稳妥。家兄和几个长辈都同意这样处理。

我和妹妹都是修炼法轮大法的，我们坚信只有法轮大法才能真正救父亲。

因为，我父亲现今九十六岁的高龄是托大法洪福延长来的。早年，算命的曾告诉我父亲，说他能活过九十岁，最多活到九十三岁。结果父亲在九十一岁那年突发严重心肌梗塞，送医住院，在医生都无能为力时，父亲因为选择了诚念“法轮大法好、真善忍好”，很快就缓解了心绞痛，病情转危为安。当时父亲突然呕吐后，出现深度昏迷，象是脑溢血的表现，对他进行强烈刺激都没有反应了。人们都知道抬头纹开了，那是人要死亡好不了的征象，那次我父亲的抬头纹已经开了，并经过了剃头、擦身，接下来要穿寿衣了，就在看似没有一线生还希望的情况下，我们呼唤他求大法师父救他，告诉他牢记“法轮大法好、真善忍好”，同时播放李洪志师父的讲法录音给他听，一瞬间出现了奇迹，父亲带着满脸笑容醒过来了，恢复了意识。父亲在生死关头得救了。（明慧网曾有报道：《摆脱死神后 执迷老人终于明了是非》）

是大法的无边法力、大法师父的佛恩浩荡，使父亲生命一再得到延续。这次我们也同样坚信只有法轮大法才能真正救父亲，同时我们也相信父亲延续来的生命一定能证实大法。抱着这样的心愿，我们呼唤父亲。我一边给父亲用温水兑白酒（当时家里没有酒精）擦拭身体进行物理降温，一边在父亲耳边说：“爹，您这是又过去了？您可不能随随便便就被别人的生命带走了，千万不要忘了法轮大法好、真善忍好。您喊大法的师父救你，求我们师父给你指路，只跟着师父走，你回来证实大法吧！不管怎么难受，你不要害怕，你要知道都是好事，是消你的罪业。”妹妹也对父亲表达着同样的意愿。还没有说完这些话，父亲就开始有反应了，就在一瞬间，父亲的脸上竟然有了笑意，随后从他

嗓子眼里发出一点声音，父亲想和我们进行沟通。看到父亲的这些反应，我们更加有了信心，我们用小勺给他喂少许水，告诉他往下咽，他真的咽下去了，并渐渐的微睁眼睛，再喂他一点水，他又缓慢的咽下去了。第一次他喝下了大约五十毫升蜂蜜水，一小时后又慢慢的喝下五十毫升水，眼睛也睁开大一点了，脸上仍然保持着微笑。

看到父亲的变化，一直守护在身边的家兄和上午就到场的姐姐都惊呆了，说：“我们从昨天下午到今天一整天反反复复试着给他喂水，他一点都不会咽，你们来了这一会儿怎么就这么神奇了呢！”本家的堂弟一家、堂叔叔们认为家里要办丧事，一趟趟的来家里探望，此时此刻他们也看到了发生在父亲身上的奇迹。外地一些亲戚也打电话询问，打算随时准备回来奔丧，一听父亲好转了，都不用着急赶回来了。我和妹妹告诉他们这是父亲相信了法轮大法的神奇效果。

晚上八点多钟的时候，父亲体温下降到38摄氏度，明显不那么热了。此时我们已吃过了晚饭，按照我和妹妹商量的要读师父的新讲法《为什么会有人类》给父亲听。

当我问道：“师父给全世界所有的人讲了法：《为什么会有人类》，我们念给您听吧？”父亲笑了。我们还对父亲说：“爹，您得好起来，因为您的转危为安就是证实大法，一定不能忘了诚心念法轮大法好、真善忍好。”虽然父亲当时说话困难，但可以听到他在喉咙里发出模糊声音：“大-法-好！真-是-好”。随后我们一人一段的给父亲读了师父的新讲法，父亲用心在听。我们用了十几分钟给父亲读完了师父新讲法，我再去摸了一下父亲的头，头已经不热了，测体温37摄氏度。父亲精神有进一步好转，用小勺喂他喝了小半碗玉米粥。父亲开始一阵咳嗽，我问过家兄和姐姐，都说这之前并没有咳嗽过。父亲几阵子咳嗽后，咳出几口脓痰，之后咳喘都消失了。

到了第二天早上，父亲体温36摄氏度，完全正常，此后再没有发烧，并且可以正常进食，到中午他吃了六个饺子，半碗玉米糊糊，晚上我们扶他下地，坐在轮椅上吃的晚饭。现在九十六岁的老父亲基本又恢复的和以前一样了，说话比较清晰了，我们只要一提头：“法轮大法好！”他马上会说：“真善忍好！”他还经常说：“法轮大法好！真善忍好！都好！真是好！”

这就是我父亲在法轮大法的看护下起死回生的故事。这次神奇的事，周围的人和本家的人知道了。三月十二号几个赶回来看父亲的堂姊妹们和堂侄子一家，亲眼看着起死回生的父亲，深感大法的神奇，之前没有三退的堂侄媳妇这次也同意了三退，大家也都接受了我们给的真相资料 and 师父《为什么会有人类》的新讲法。

我们告诉亲朋：中共邪党历来是用谎言蒙骗民众、迫害良善的，对信仰真、善、忍的法轮大法何尝不是如此？我们尊重和珍惜所有的生命，包括自己的和任何人的，劝人三退，就是希望人们消除中共邪党给自己烙下的兽印，给予自己纯净和良善的祝福，远离灾祸，用全新的生命迎接美好的未来！

我们感恩师父！感恩大法！我有好多的真言祝福，想要跟有缘的您诉说，千言万语一句话：诚愿天下善良人皆明真相得福报！

后记

我在完稿后，带着电脑又回了老家，准备在老家发稿时，发现老家的电压不稳，不能正常用电脑和上网，结果在家一住就是九天。

就在我准备离开的前一天（三月二十七日），父亲又出现了咳嗽，午后开始发热，测体温38摄氏度，并逐渐升高，

到夜间升高到了39.2摄氏度，有时咳出稀薄脓性痰。在这样的状况下，父亲除了精神萎靡，喝水吃饭都正常，我们一直放师父讲法录音给他听。午夜后我们也要休息时，就开始循环播放大法音乐听，次日早上，父亲在没有用任何药物的情况下，测体温完全正常，精神明显好转，这就是奇迹，大法的神奇威力所赐。

在九十六岁老父亲高烧弥留恢复后，仅十七天再一次高烧但无惊无险的情况下，我们更进一步深深领悟到大法和师父的洪大慈悲，是用语言难以表述的。

我们全家再一次感恩师父！感恩大法！愿天下有缘听到我讲的故事的人，都能受到启悟，去接受大法无边的福泽吧！

亲眼看到我父亲一次次几乎死而复生的邻里、亲朋好友们也好，通过网络看到我父亲故事的有缘人也好，哪怕是你们现在有点懵懂，但是我相信你们已经接受了启悟，总有一天你们会明白，这就是大法洪传世间所创造无数神奇故事之一，未来人的神话故事。

看抖音带来的惨痛教训

文：湖南大法弟子

【明慧网】我今年六十三岁了，是一个修炼二十年的大法弟子，在本地医院做保洁工作二十几年了，现在在手术室做保洁，保洁员一年三百六十天都要上班，没有节假日，但我对这份工作比较敬业。

修炼人就要把师父要求的三件事都要做好：学法炼功、发正念、讲真相救人。这就要坚持每天凌晨三点钟起床，把自己个人的事情做完，再开始炼功。前段时间有一天晨炼，炼完前四套功后，再开始炼第五套神通加持法，炼完加持结印姿势时，突然感到胸口隐隐作痛，我就念“法轮大法好，真善忍好”，但胸口越来越痛，就象人们常说的“心绞痛”，痛的我不能出气，浑身乏力，汗水直流，人好象要窒息的感觉，就想睡下去……但我一惊：我不能睡下去，怕睡下去我起不来了。我就不停的喊：“师父救我！”在师父的慈悲保护和加持下，我全盘否定这种假相，发出强大的正念：共产邪灵、黑手烂鬼、旧势力、债主，我都不承认你们，我是大法师父的真修弟子，我归大法师父管，我没做好，在大法中归正，然后念正法口诀。

我就开始向内找，这段时间有哪些不合法的地方？找到了：因上班比较自由，把该做的做完了，就有事没事看一下抖音。这是多大的漏啊！我看抖音不在污染自己吗？找到后，胸口立马止痛，好象事情没发生一样。我用千言万语道不尽师父的慈悲，大法的神奇。当时师父又把法打到我脑海里：“真修没有我的法身保护，你根本就修不成”（《转法轮》）。今天写出来，对我是一个警示与督促，如有象我这样的同修引以为戒，吸取教训。

感恩师父救了老伴

老伴今年也是六十三岁，已退休了。他为人厚道，不打牌、不抽烟、不喝酒，对家庭很负责任。我们自家买了一辆三轮车，一来方便自己，二来闲着没事时老伴用它拉拉客。

有一天他骑车经过十字路口，不知道哪来的一辆小车，刚好撞到老伴的三轮车，只听见“当”的一声，把老伴的车撞了一个坑，挡风玻璃被撞碎了，但人没事。老伴相信“法轮大法好，真善忍好”是师父保护了他。老伴把三轮车开到车库里，回家跟我说：“我的车被一辆小车撞坏了。”我问他：“小车呢？”他说：“跑了。”我说：“怎么回事？”他就开始讲事情的经过：“小车司机他撞到我后，下车一看我人没事。就说，你不找我，我不找你，各负其责。说完立马开车象箭一样跑了。我还没反应过来。”

我听完后心里很平静，没有动心，也没有一丝责怪他的心。因为我是修炼人，遇事都要替别人着想。我劝老伴说：“别人不是有意撞的，假如别人有急事呢？”我也向内找，发生这样的事肯定与我修炼有关，是不是去我利益之心的？找到这颗人心、这颗私心，我要曝光它、清除它。

感谢师父救命之恩！感谢师父慈悲苦度！

如有不足之处，敬请同修慈悲指正。▲



图：台湾高雄冈山地区十一月四日举办“2023 冈山妈祖国际文化丰游季”，法轮功学员的队伍阵容盛大，有美丽的仙女队手捧莲花，有祥和的五套功法展示以及活泼喜气的腰鼓队。民众赞叹“法轮大法好”！

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：4999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：421,681,535

•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。