

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覺

第 1150 期（二零二三年十一月二十四日）

www.minghui.org



图：美国旧金山十一月十一日至十七日亚太经济合作组织峰会(APEC)期间，法轮功学员在会场外和平请愿，揭露中共对法轮功学员长达二十四年的迫害，呼吁各国政府帮助制止这场迫害。

本期内容提要

- 【修炼】技术同修：不是自学是师父时刻在身边
- 【修炼】再次提醒大陆学员和常人的不同安全要求
- 【修炼】讲真相劝三退时常见的几个问题

目 录

◆海外综合

APEC 峰会期间 法轮功要求中共停止迫害
停止转化 释放所有被关押法轮功学员 3
海外学员正法修炼活动简报 4

◆大陆综合

火狐浏览器便携版 8
中国大陆学员近期遭迫害案例选 9

◆修炼园地

再次提醒大陆学员和常人的不同安全要求 11
技术同修：不是自学是师父时刻在身边 12
讲真相劝三退时常见的几个问题 17
不断修去私心的体会 22
纯正自己的一思一念 正念足才能救人 27
去掉怨恨心 走好自己的修炼路 33
与从小一起修炼的同龄伙伴们聊几句 37

【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”。】

APEC峰会期间 法轮功要求中共停止迫害 停止转化 释放所有被关押法轮功学员

【明慧网】二零二三年十一月十五日，APEC峰会继续在莫斯科康尼中心举行。当日一早，法轮功学员继续在峰会会场外和平请愿，要求中共党魁停止迫害，释放所有被非法关押的法轮功学员。

现任中共党魁习近平上台至今已有十余年。和之前的中共党魁胡锦涛一样，他们在任期间，造成魔头罪魁江泽民发动的诋毁真善忍、对法轮功学员“名誉上搞臭、经济上搞垮、肉体上消灭”的迫害得以延续。江泽民、罗干、曾庆红、周永康一伙推出的“天安门自焚”骗局，仍然是数亿中国人仇恨、害怕和鄙视法轮功的根本原因。

虽然二零一一年三月一日国家新闻出版署第50令推翻了江魔头对法轮功书籍的禁令，但各地抄家搜身仍以持有《转法轮》为由抓捕和判刑。

虽然二零一三年废除了迫害法轮功学员最得力的劳教所制度，但改头换面的戒毒所、洗脑班、精神病院关押和“转化”（逼迫放弃信仰、放弃修炼）从未停止，判刑入狱反而增加。

虽然江魔头为迫害法轮功而专门设立的“中央文革小组”、“盖世太保”式机构“610办公室”已罪恶昭彰，并于二零一八年三月被撤销，但众多地区只是将“610办公室”更名为“维稳办公室”，然后延续迫害政策，继续对法轮功学员（特别是老年法轮功学员）非法判刑、监禁，对年轻健康的法轮功学员活摘器官，这些人员和他们的罪行至今没有被彻查与根除。

这两任中共党魁对其在任期间遭迫害致死的法轮功学员负有无可推卸的责任。早一天停止迫害，早一天止损、使罪恶不再增加。

俗话说，“宁搅千江水，不扰道人心。”因迫害修炼人而造下的罪业，甚于迫害普通人。因迫害大法修炼弟子而造下的罪业，则远甚于任何罪业。恶报加身时，多一丝一毫都难以消受，绝不可从世俗人情出发想当然。

海外学员正法修炼活动简报

美国旧金山十一月十一日至十七日召开亚太经济合作组织峰会（简称APEC）期间，当地法轮功学员在会场外和平请愿，告诉世人法轮大法好，同时揭露中共对法轮功学员长达二十四年的迫害，呼吁各国政府帮助制止这场迫害。法轮功学员在周边街道打出中英文横幅“法轮大法好”、“世界需要真善忍”、“停止迫害法轮功”、“活摘法轮功学员器官天理不容”，并向过往行人讲述法轮功的真相。在旧金山市政府工作的Katrina看到法轮功学员和平请愿，表示支持。她说，“真、善、忍原则非常完美，这个原则可以让人的生活充实、完美。”“法轮功是伟大的功法，这些修炼人非常好，他们是和平的使者，他们在从事伟大的事业。”

旧金山佛学会负责人说，“中共对法轮功学员的残酷迫害已经长达二十四年，迫害仍在继续，我们要求停止迫害。”“这场迫害，不但造成了很多法轮功学员的生命损失，也将整个中华民族推向了一个很败坏的境地。修炼真、善、忍的是一群最好的人，不给他们一个生存的环境，那就是说这个政府不允许人做好人，那就会让我们的民族处于危险的境地。”

十一月十八日，与**美国**首都华盛顿相邻的马里兰州银泉市（Silver Spring, MD）举行了一年一度的感恩节游行。法轮功学员再次应邀参加，向人们传递的真、善、忍信息，展示祥和的功法，表演喜庆的腰鼓，受到沿途民众欢迎。这是大华府地区唯一的感恩节游行庆祝活动，吸引了来自当地和周边地区的上万名各族裔民众以及多位马里兰联邦参、众议员。当天有一百多个队伍参加了游行。当法轮大法游行队伍经过主席台时，主持人爱林·威兰（Eileen Whelan）向现场观众说：“下面我们来看法轮大法带来的宁静，令人精神提升。”威兰介绍说，法轮大法（又称法轮功）是一种东方传统的身心修炼功法，结合舒缓的四套动功动作和打坐。法轮大法基于真、善、忍原则，让修炼者受益良多。

一年一度的**西班牙**健康博览会十一月二日至五日在马德里展览中心举办，吸引了五百多家参展商和超过五万名参观者。西班牙法轮功学员每年都会参展，在博览会上向来自全国各地的参观者们展示法轮大法的美好。众多的参观者在法轮大法信息台前观看学员们展示五套舒缓柔和的功法，也不断的有参观者前来咨询或加入到学炼法轮功功法的队伍中。佩德罗（Pedro）先生今年六十三岁。他说，是这里的能量吸引他来到法轮功展位。他认为：“炼功能增加内在能量并滋养和平衡身体，从而不需要其它事物来保持身体健康。而真、善、忍是在这个充满竞争和残酷的世界中生存所必须遵循的唯一原则。”

塞尔维亚法轮功学员十一月十一日在第五大城市苏博蒂察（Subotica）的国家大剧院前，举行弘法和讲真相活动。当身穿黄色上衣的法轮功学员出现在大家面前，众人立即被优美的功法和舒缓的音乐所吸引，他们停下脚步，纷纷来了解法轮功及法轮功学员遭受中共迫害的真相。一名值

班的女警察走过来对法轮功学员说：“你们现在是苏博蒂察最大的亮点了。你能告诉我法轮功是怎么回事吗？”学员向她介绍法轮大法，又送给她传单，以帮助她更好的了解法轮大法以及自一九九九年以来中共迫害法轮功的真相。

塞尔维亚法轮功学员在首都贝尔格莱德的卡莱梅格丹城堡（Kalemegdan fortress）也举行了系列活动。游客们听到炼功音乐，看到学员T恤上的“法轮大法好”，他们有的向学员打招呼说“法轮大法好”，有的面露微笑，有的欣然接过真相资料阅读。

日本广岛法轮功学员利用十一月的周末时间参加多地举办的各种庆典，通过舞台演示法轮功的五套功法、表演腰鼓舞、与当地居民互动等形式介绍法轮功，受到欢迎。十一月三日至四日在“生涯学习庆典”中设置展位介绍法轮功，参加开幕式的东广岛市市长和多位议员来到展位前了解真相。十一月十九日上午，法轮功学员在都市建设市民交流庆典中演示法轮功的五套功法，许多观众学炼。

印度孟买法轮功学员十一月九日至十一日参加了印度年度最大视觉艺术展会——HAAT艺术展，向观众展示由法轮功学员创作的十三幅画作。这些画作不仅描绘了学员以大法真、善、忍为指导、收获美好生活，也体现了中国法轮功学员二十四年来反对中共迫害的强大力量。观众们说，这些作品的艺术水平很高，展现出修炼者面对困苦和逆境仍然充满了希望，他们也被中国法轮功学员不屈不挠的精神深深的感动。当地新闻频道《超级明星24》对真善忍美展做了专题报道。

“二零二三年**马来西亚**法轮大法修炼心得交流会”十一月十二日在柔佛州新山KSL度假酒店隆重召开，来自大马各地、印尼、越南、新加坡的部份法轮功学员参加了此次年度交流会。从少儿到花甲长者，十八位法轮功学员在会上

发言，交流了各自在生活、工作、学习及讲真相项目中如何以法为师、向内找自己的人心人念人情，放下自我、提高心性的实修体会。来自吉隆坡的外企高管谢先生交流了在救众生、弘法中的心得体会。他说，二零零八年在上海工作期间得法，看了《转法轮》后，他就认识到“这是一本真正往高层次上带人的天书”，学法时“感觉到师父时时刻刻都在看管着我”。得法不久，他就开始自己制作资料，下班后，到不同的小区派发，他唯一的念头和目的就是：“尽可能让更多有缘的中国同胞破除蒙蔽他们的谎言，唤醒他们的良知，不要错过千万年来所等待的宇宙大法。”

二零二三年**德国**法轮大法修炼心得交流会十一月十九日在北威州米尔海姆市（Mülheim an der Ruhr）成功召开，十八位中西方学员上台交流了他们的修炼心得。学员们交流了自己如何在证实法、救人项目中以及在日常生活中，在法上认识法，在矛盾中向内找，放下人心、人念和人情，走出困境，以及救人不怠的心路历程。

哥伦比亚第六届法轮大法修炼心得交流会十一月十二日在第二大城市麦德林（Medellín）举行，二十九位学员在法会中分享了他们在大法真、善、忍原则的指导下，如何在生活中克服困难、去执著心、提高心性的经历。与会的法轮功学员除了来自哥伦比亚各城市，还有的来自委内瑞拉、阿鲁巴、西班牙、荷兰等国家。▲

火狐浏览器便携版 (易学易用的版本, 2023.11更新)

【明慧网】本次更新增强了火狐的安全设置，并解决了少数用户遇到的因破网软件端口改变，从而引起火狐不能联网的问题。新版本支持自定义破网软件的端口，也支持自定义自由门的窗口标题（注意这些功能仅供部份精通电脑的用户需要时使用，通常我们不需要修改破网软件的端口和窗口标题）。

火狐（Firefox）浏览器的便携版（或称绿色版），可以拷贝到任意目录里，比如拷到加密盘里，直接双击运行“启动自由门和火狐.exe”或者“启动无界和火狐.exe”，等待破网软件找到服务器后，就可以自动打开明慧网（也可设置为自动打开动态网）。新版火狐便携版内置了安全配置，并加入了防止相关配置丢失的机制，每次运行“启动自由门和火狐”或“启动无界和火狐”时，会自动恢复安全设置，包括代理服务器的设置等；还会自动检测火狐安装的扩展路径是否正确。当新版火狐被移动到其它路径下时，扩展（插件）可能不能正常工作，而这个内置的安全配置程序会自动修复。

详细介绍和安全注意事项、软件下载等请看这个网页：

（注意本次仅更新了软件。教程和2021年11发布的版本相同）

<http://www.minghui.org/mh/articles/2015/7/13/312394.html>

明慧网还发表了一种chrome浏览器（易学易用版）。我们推荐用这两款浏览器之一登录站内信箱和论坛，以保障帐号的安全。

如果出现问题，请到天地行论坛网络安全版反馈。

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

山东潍坊市五名法轮功学员二零二三年十一月二日被诸城市法院非法判刑：郑志梅被非法判刑三年缓刑五年，罚金两万元；李叶淑、罗炳新、徐焕翠、李洪梅被非法判刑三年缓刑四年，每人罚金一万五千元。这些法轮功学员二零二二年二月底、三月初被诸城市公安局国保警察先后绑架，被劫持到诸城市朱解镇姜家庄洗脑班非法拘禁、刑讯逼供。李叶淑被警察宋伟、郝晓军、苏磊等人用竹竿殴打头部和全身，用脚狠踢，警察把一个小方盒里的电线绑在李叶淑手上，然后合闸通电，李叶淑全身不由自主的跳动，一警察用脚踩着她的脊梁，直到李叶淑失去意识。

山东滨州市惠民县法轮功学员王新忠二零二三年五月八日中午在家中被惠民县公安局国保大队“610”主任马伟国等警察绑架，日前被惠民县法院非法判刑一年四个月。这是王新忠第三次遭惠民县法院诬判：二零零四年被非法判刑十一年，二零一八年二月被非法判刑两年。

四川彭州市法轮功学员刘嘉、聂宗国、弓郁彬十月三十日被非法开庭，两位律师做了无罪辩护后，刘嘉也为自己做了辩护，句句在理，法官被说的哑口无言。庭审在下午四点五十结束前当庭宣判，刘嘉等三人均被法院冤判五年，刘嘉当庭提出上诉。

四川南充市顺庆区法轮功学员高志君女士，二零二二年九月二十一日在家中被顺庆区西城派出所警察绑架，非法关押在南充市看守所。南充市顺庆区法院于二零二三年八月二十三日非法庭审高志君，并于十一月十四日再次开庭对她非法判刑三年。高志君当庭表示要上诉。

广东茂名市七旬法轮功学员祝方霞二零二三年十一月上旬再次被茂名市茂南区法院非法判刑五年、勒索罚金

一万元。祝方霞不服判决，已经上诉。二零二三年三月六日晚上，祝方霞在名雅世家小区被一帮警察绑架，非法抄家。

广东揭阳市榕城区七十岁的法轮功学员钟列娜女士，二零二二年十一月在法轮功学员吴荣端家做客时被榕城区榕华派出所绑架、非法关押构陷。二零二三年九月底，她家属接到揭阳市看守所电话，说钟列娜被判刑四年。现在钟列娜正向揭阳市中级法院上诉。

北京大兴区法轮功学员张玉华，于二零二二年三月被大兴区林校路派出所警察绑架、抄家；二零二三年十一月遭大兴区法院非法庭审，被非法判刑一年十个月，勒索罚款三千元。张玉华，男，五十多岁，与八十多岁的母亲一起生活。他因发放大法真相资料，二零二二年三月七日下午三点左右在家中被大兴区林校派出所绑架。

江西九江市德安县法轮功学员徐春梅，二零二三年七月十九日被江西九江市永修县法院非法开庭判刑一年六个月，被勒索罚金一万元。她二零二一年对三个部门投放的真相资料和劝善信，被当作所谓的“罪证”。徐春梅拒绝在判决书上签字，她严肃的告诉来人，自己没有犯罪，绝不承认这强加的迫害，因为修炼法轮功是合法合理的。

辽宁沈阳市法库县女法轮功学员孟庆侠和刘春杰二零二三年十月三十一日被沈阳市辽中区法院分别非法枉判九个月、勒索罚金五千元。目前二人已经上诉到沈阳市中级法院。孟庆侠（七十岁）、刘春杰（五十八岁）二零二三年四月二十一日被法库县公安局国保大队、石桥派出所警察绑架、非法抄家、构陷，九月十一日和十月十六日被辽中区法院非法庭审。在法庭上，孟庆侠和刘春杰对构陷、强加于自己的罪名均不认可，要求无罪释放。▲

再次提醒大陆学员和常人的不同安全要求

——由自媒体推荐的VPN安全隐患提醒大家

文：信悟

【明慧网】最近看到部份海外同修办的自媒体承接了各种VPN服务商的广告，在此提醒，这些VPN达不到我们大陆同修访问明慧网的安全要求。因为这些广告忽略了一个问题，使用VPN可以避开互联网接入商的数据收集，但是避不开广告中VPN服务商本身的数据收集。使用VPN时几乎全部流量被VPN接管，VPN服务商很清楚你访问的每一个网页，也清楚你每一次访问的IP和时间。市场上的VPN服务商难以避免中共背景的伪装，或数据被服务商出卖给中共等第三方。还有使用某个特定销售渠道的VPN会暴露特定群体的特征，如某个自媒体的VPN折扣链接，这就是相当于在VPN服务商那里贴上了某海外学员主播粉丝的标签，而且购买VPN时会向VPN服务商泄漏支付信息，支付信息就是一个实名信息了！

其实在大陆好用的VPN，都和中共有联系，因为否则中共很容易封锁。

海外同修办自媒体是针对常人社会的，常人有常人的安全标准。希望大陆同修避免使用这些VPN带来的安全隐患。

再次提醒，海外学员办的很多项目，都是针对常人的，并没有考虑大陆学员的额外要求。

大陆学员访问明慧网、站内信箱、论坛，安全的破网方式只有自由门、无界。

技术同修：不是自学是师父时刻在身边

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我的惠普452出了故障，身边的三位技术同修凑在一起，修理了一整天，故障仍然没有解决。经联络，我与其中一位技术同修驱车来到外地的技术同修小李（化名）那里，寻求帮助。

技术精湛 把赞扬当作心性考验正念对待

感谢师尊安排了一个夏雨飘落的上午，我们见到了小李。趁着下雨，他无法去露天干活儿，所以歇班，这才有时间接待我们。他已经五十出头了，看起来顶多四十岁，很年轻，一双眼睛炯炯有神，透着智慧，眼神中还流露着满满的纯真，他用修炼人满脸祥和慈悲的微笑，迎接着我们。

他开始拆机检查，边用螺丝刀拧开一个个螺丝，边为我们和声细语地耐心做讲解，把他懂得的打印机技术倾囊而授。他动作娴熟，修理打印机时，给人的感觉仿佛是在摆弄着心爱的“积木”。这里真的没有夸张，也就是半个多小时的功夫，小李就顺利找出了故障点——走纸电机旁边的皮带装紧轮脱轨了。好在他的备件充足，马上在他的箱子中翻找出一个新配件给换上。打印机就这样轻轻松松修好了！

他是咱们大法弟子中打印机修理能手，技术精湛，果然名不虚传，我们难免要感谢和夸奖，可他为人谦逊，双手合十说：“谢谢师父！”他推辞我们的夸奖，他说，和大家一样，就是一名普普通通的大法弟子，一切都源于师父给的智慧，这些就是他应该干的。

小学文化做技术 全因师父成就

谈起小李同修做技术，还得从二零零七年开始说起，

他刚刚冤狱出来，本地资料短缺。他来到市里，买了一台打印机，商家给他做了简单的讲解，回到家，就开始做资料。

桌子上放着打印机做资料，他在旁边盘着腿学法。他和打印机是一体，打印机出毛病，不是着急修理，而是自己踏踏实实的向内找。“先修心，后修机器”是重要的准则。

他还如饥似渴的上大法的打印技术网站，汲取着其他技术同修的经验。上技术网站“打印技术”板块可以看到无数型号的打印机，故障五花八门，几十种上百种的故障，让人眼花缭乱。打开打印机的盖子，里面是密密麻麻的齿轮、传动杆、零件、数据线……真的是挺精密、挺复杂的。但是，我们知道，就是一个小小的零件坏了，打印机都不会工作。技术同修都得懂得这些，故障一一都得会排除，这绝不是个简单的事情！每天红、黑、兰、黄的墨水沾满手，浑身上下都是墨水，地上、墙上、床单上、家具上也有，甚至有一次，因为墨管里有压力，稍不留神，一松手，墨水“嗖”的一下喷到了屋顶上！

多少个不眠之夜，多少次苦思冥想，多少次汗流浃背，多少次任劳任怨不知疲惫，多少次沉浸其中而忘我，多少次几多执著向内找，多少次排除故障后欣慰的感谢恩师……在师尊加持下，勤奋努力的钻研，慢慢他学会了修理众多品牌与型号的打印机。

他特别告诉我们说，他不是自学的，时时刻刻慈悲伟大的师尊都在他身边，时时刻刻都在师尊的引导下。要想做好技术，离不开多学法。有时花费一天的时间，打印机也修不好。通过静心学法，看似解决不了的故障，甚至看似报废的打印机，有时五分钟就修好了，师父看到他心性提高上来了，赐予了智慧。十五、六年来，他不知道修理好了多少台打印机，终于熟能生巧，成为了行家能手。

原先他是位做买卖的生意人，只上过小学六年级，现在

对打印机驾轻就熟，真是神迹！他感恩师尊为他开启智慧，能以这种方式助师正法、救度众生，兑现着自己的史前大愿！

善待同修的法器 不图名和利

小李经常要去批发市场买回许多湿巾，擦拭送来修理的打印机，有些打印机实在太脏了。他很困惑，这是救人的法器啊，是助师正法、救度众生的重要生命，怎么同修就不知道给自己的宝贝“洗个澡”？搞的这么灰头土脸脏兮兮的，不成样子。

修理打印机前，他首先要花费不少时间，细心的里里外外把机器擦的干干净净。有时擦干净了，检查后发现什么故障也没有，“洗个澡”故障就被排除了。

他还建议操作打印机的同修，多上技术网站打印技术网页，下载一些关于打印机维修与保养的知识。开始看明白，也许有点难度，但不要灰心，有空就阅读，师尊看到咱们这颗心，就会帮助咱们。懂打印机，才有能力珍惜它！

接着，他还给我们提到两件事。一次去同修家干完活儿，同修送他很多礼物表示感谢，他推辞不过。刚出了门，他就醒悟过来。

师尊的几段法在耳边不停的回响着：“慢慢的由给小纪念品接受了，逐渐给大东西也要了，最后给少了也不干了。最后他说：给我那么多东西干什么，给钱吧！”（《转法轮》）

“一切法轮大法弟子在传法教功时，绝对禁止收费、收礼，违者已不是法轮大法弟子。”（《大圆满法》〈附录〉）

师尊的法指示的明白又明确。师尊赐予他修打印机的能力，不是为用来求名求利的。“炼功人不求名利，只求功德。”（《大圆满法》〈附录〉）

他折回去，跟同修说，心意领了，礼物不能收。他跟同修解释，自己要按法中的要求去做。

另一件事是，外地有个女同修家境比较好，他通常是开车过去，帮助修理打印机。小李说：“她总是热情招待，摆宴席，还喜欢给我和我妻子同修吃羊肉串。我和妻子商议，早晨吃饱饭再出发，到达目的地，先吃饭，再去她家。”

小李同修说：“修理打印机时，遇到吃饭的时候，家里有啥就吃啥。给技术同修额外做好吃的，或者送礼物，好意我能理解。表面好象是对技术同修善，其实不是善，是情。修炼人的善是慈悲众生。修炼人是口断执著的。往起勾修炼人的口欲，勾修炼人的贪欲，真的是干扰技术同修，甚至是害技术同修。”

为省资源反被骗 去掉执著解魔难

二零零九年，听说佳能4500将要停产了，协调人 and 小李商议应该囤几台备用。他问了好几个地方，都说没货。他没有放弃，继续打听，最后问到某电子大厦一家公司说有货。他的欢喜心一下起来了：别人买不到，自己能买到，显示心也起来了，毫不犹豫的寄了五台的货款，共五千元。

平时买打印机，货款打过去，第二天就会发货。这回不一样，天天打电话催，可是过了三天也没有发货，再打电话，不接了。他当时脑子“嗡”一下：他意识到被骗了。

怎么办？报警？起诉？把骗子的号码上网，给他讲真相？骗子留的地址只是电子大厦一个总的地址，没有具体的摊位，去哪里能找他？心里七上八下，沮丧的不得了。

他跪在师尊法像前认错。“在修炼的其它方面和过程中也要注意不生欢喜心，这种心很容易被魔利用。”（《转法轮》）他对师尊这段法有了更深刻的理解。

跟同修们交流后，协调人分析说，货款难追回来，算了，放弃吧！还有的同修说，管的也太宽了，应该同修们自己买自己的。同修很无望，五千元对当时他的收入来说，可

是一笔巨款。不管多难，还是自掏腰包补上吧，以后就不管这些事了。

小李继续说：“还有一位同修，她安慰我、支持我。她跟我说，你这样做不是为了你自己，节约大法资源没有错。她在那个城市有亲戚，虽然亲戚没有修炼，但明白真相，支持大法，一起想想办法吧。”

走在回家的路上，突然师尊的法打过来：“对炼功人讲，人的意念指挥着人的功能在做事；而作为一个常人来讲，意念指挥着人的四肢、感官去做事”（《转法轮》）。报警、起诉都是人的办法，大法弟子信师信法，应该运用神通追回货款！定下一念，放下心来，请求师尊帮助，这钱是大法资源，不能让众生犯罪，钱一定要找回来。

过了几天，同修的亲戚打来电话，摊位找到了。原来亲戚给骗子打电话，说要买电脑，要求骗子出来接自己，这样找到骗子的摊位。因为没货，所以，亲戚把五千元钱顺利追了回来。

感恩大法，感恩师尊！

讲真相劝三退时常见的几个问题

文：海外大法弟子

【明慧网】师父说：“讲真相，救众生，这就是你要做的，除此之外没有你要做的，这个世界上没有你要做的。”（《各地讲法十三》〈二零一五年纽约法会讲法〉）

作为正法时期的大法弟子，肩负神圣的救人责任，所以在劝三退的时候，秉持着为众生真正得救、为自己修炼负责的心态讲清真相，让人真正明白为什么要退出邪党组织，是非常重要的。

下面我把自己听到同修在打电话讲真相中出现的问题写出来，提醒同修注意。

一、电话刚接通，就是虚假的问候或虚假的客套

如，电话刚接通，对方一句话还没说，同修就说：“您好姐妹，听您的声音很善良，打电话就是给您一个问候和祝福……”

又如，电话一接通就说：“你好，我是你的抖音好友，我刚做抖音，还不太会做视频，以后我有不会的问题，请教你可以吗？你玩抖音多长时间了？……”

又如，“我加了你好友，关注你很长时间了，今天第一次给你打电话……”

又如，“好久没有听到你的声音了，今天能再次打通电话很高兴……”

师父说：“我这个人我不愿意说的话，我可以不说，但是我说出来的就得是真话。”（《转法轮》）

大法弟子是修真、善、忍的，说话首先要做到真。我们在讲真相劝人退出邪党组织，如果按党文化，习惯性的说假话，就等于不自觉的给共产邪灵输入能量啊。

二、劝三退给人起化名时存在的问题

1. 很多都是重复的常用名，如平安、吉祥等。大纪元退党网站上“给声明人取化名的两个建议”是：

(1) 尽量避免使用太常用的化名，如平安、吉祥、如意、顺利、幸福、成功、快乐、发财等。(2) 避免使用邪党头子或者邪党树立的所谓英雄人物作化名。

2. 请给退党人解释名字是哪两个字组成的，如果退党人是退党员，但不知道自己退党的名字，当去美国（或其它限制中共党员入境的国家）时，需要提供退党声明的话，就无法去大纪元退党网站上查询，这也是为众生得救负责。

三、劝人退党员、共青团和少先队时存在的问题

1. 劝退的时候，很多同修都问：“您是党员？还是老百姓啊？”有的人就回答说是老百姓，同修就说：“那你和我一样，我也是老百姓，我不是党员。”然后就帮人退共青团或少先队。

其实，问人：“您是党员？还是老百姓啊？”这个“二选一”的选择性问话不严谨，有思维和逻辑漏洞。因为党员和老百姓这两个身份是并存的，是兼容的。

在中国人的心里，只要不是当官的就都是老百姓，而中国大陆的很多普通老百姓，如公务员、警察和大学生都是党员。所以，同修问“您是党员？还是老百姓啊？”有的人就说“我是老百姓”，其实他也可能是党员。就是因为同修的这种“二选一”的选择性问话，同修就等于让人在“党员”和“老百姓”之间选一个来回答，所以人就回答说自己是老百姓，因为他没有当官，其实他也可能是党员。

如果因为口讲，同修的问话有漏，人本来是党员，因为说是老百姓，所以同修只是给退了共青团和少先队，而没有给退党，这个人能真正得救吗？所以请直接问“是党

员吗？”RTC新人培训也是直接问“是党员吗？”——这种封闭性的问话，非常好。人能明确答复是否党员，而不能含糊应付。

在这个问题上，我有很深的体会，我打电话讲真相十多年，一直都是明确问人：“你是党员吗？”人说是党员的话，我就帮他加入的党、团、队都退了，人明确答应了，才算退出。

最近，我听到很多同修讲真相的时候，都是问：“您是党员？还是老百姓啊？”有天下午，我学着同修也这样问，人都说是老百姓，整个下午，没有人说是党员。而平时的话，几十人选择了三退的话，至少有三分之一是党员。这种情况太不正常了，所以我就分析这句话，并向内找，我发现这句话在劝三退的时候是个错误的问话。

我也向内找，我问自己：“为什么要学同修这么说？”我发现是（1）党文化的狡猾；（2）怕直接问党员，人挂机；（3）是隐藏的追求数量的“求名”的心；（4）是大帮哄，学人不学法；（5）没有为众生真正得救负责。

我知道自己错了，向师父认错，并在法中归正自己，又恢复了直接问：“您是党员吗？您入党了吗？”我乐乐呵呵的问，人又开开心心的一个接着一个的答应退出邪党组织。

师父在《正确对待师父家人》一文中说：“最后告诉大家，师父的慈悲几乎是无限的，但是对于生命救度与否的要求，对于大法弟子的标准是极为严肃的！”

希望同修在这个问题上深思明鉴，为众生真正得救负责！

2. 人没有清楚的表达答应退出，有的时候只说谢谢，同修就算人答应退出了。

人必须明确表示“好、行、可以、OK”，只是说“谢谢”不能算作同意退出，因为谢谢只是客气，只说明对方不反感你的话，所以同修可以马上说：“您不用谢，只要说一声

‘好’或OK就行了，就希望您好，希望您平安，好吧？”这时一般人都会说“好”。

3. 只是给退党了，而不问是否加入共青团和少先队。

有的同修问人：“你是党员吗？”人是党员的话，就给退党，而没问是否共青团和少先队。如果这个人党、团和少先队都加入了，发了三个毒誓，只退党，抹了一个毒誓，那两个毒誓还在，能真正得救吗？三退保平安，人只有抹去所有毒誓才能真正得救啊。

有的人说不是党员，同修就再问是共青团吗？不再问是少先队吗？然后只给退共青团，没给退少先队。

有的同修先问是少先队吗？或者共青团？人说入过少先队，就让人退少先队，说答应一声“好”就平安了，人答应一句“好”就挂机了，再打电话不接了，同修就只给退了少先队（或共青团），是否是党员，没问，也没退。

有的同修让人记住化名，就算答应退出了，同修说：“你是党员，我就用某某这个名字帮你退党保平安，你答应了，我就不给你打电话了，可以吗？你记住这个名字了吗？”人说记住了。同修就说：“那太好了，那你也记住九字真言‘法轮大法好，真善忍好’，天安门自焚是假的，你可别相信。”每个电话只讲一分多钟，也不给重拨，就找下一个人。人也没有明确答应，只说记住名字了，就算答应了。这个人能得救吗？这个同修还教别的同修也这样讲，这样退的多。

4. 一个人重复三退：有的人说：“我都退了N遍了，退一次保一次平安。”

我打电话讲真相中也遇到这样的人说：“我接到很多这样的电话，给我起了很多名字，我都退多少次了。”我就告诉他：“三退是非常神圣的，退一次就行，以后再有人给你讲三退，您就告诉退过了，不用重复退哦。”另外，在每次人答应退出的时候，我也都告诉人：“退一次就行，不用重复退哦。”

四、要讲清真相，让人真正得救

1. 有的人答应三退之后就挂机，同修就直接打下一个电话，也不给重拨给人讲更多真相。人只是答应退出了，其它真相什么都没讲。所以三退之后，要继续讲真相，要讲清真相，比如：九字真言、大法基本真相、天安门自焚伪案真相、疫情真相、活摘器官真相、告诉亲朋好友三退的方法、藏字石等真相。

2. 人答应退出了，但是听的真相很少，天安门自焚伪案真相、大法是什么等基本真相都没讲，人还在听，就和人再说再见，挂断电话，拨打下一个电话，失去让人听更多真相的机会。

3. 遇到人不接、不听、不退的时候，不向内找自己哪里不合法了，说人自己选择不得救。人的表现就象一面镜子，也能反映出我们的修炼状态，请及时向内找，在法上提高上来，才能更好的救人。在打电话过程中，请保持正念，发正念解体干扰人得救和干扰大法弟子讲真相救人的一切邪恶因素和生命。

请珍惜每一个电话号码后面无量众生得救的机会，请珍惜师父给我们提供的救人的机缘。

不断修去私心的体会

文：河北大法弟子

【明慧网】我是一九九六年开始修炼法轮大法的。我一口气读完了《转法轮》之后，我所有的疑问全部被解开了。我当时就决定，我就跟随师父修炼，跟师父回家。

我修炼后不长时间，就被同修们推荐为义务辅导员。作为辅导员，每天早上要领着大家集体在室外炼功、洪法，我就自然的承担了每天拿录音机与挂出介绍法轮功的横幅的义务，还有就是义务教功。那时为了弘扬大法，我们在马路边炼功。马路上车来人往，都不影响我炼功，只要炼功的音乐一响起，我就被能量包围着，进入一种非常美妙的状态，仿佛离开了这个空间，根本就听不到近在咫尺的马路上车水马龙的声音。那时的我，非常珍惜集体炼功的机会。

因为不断有新人来学功，我就负责教功。开始几天，我还很高兴的教功。可是几天后，我的心里就有些不舒服了。原因是学功的人越来越多，我好几天都不能参加集体炼功了，也没人替我。这样下去，不耽误我的集体炼功吗？我心里越这样想就越难受，难受的我简直要崩溃了。我看到了那个难受的物质是一团淡黑色的东西，我突然冷静了。它不是我，是它难受，不是我难受，它是个自私的东西——怕耽误自己。

我想：好，你不是难受吗？怕耽误吗？这回我天天教功，把你难受死了才好呢！这样，我再教功时，那种难受的感觉渐渐消失了，我的心里也平衡了。这时有同修提出找几个同修和我一起轮流教功，不让我自己教功了。这是我第一次对“私”有了一个肤浅的认识，可是这次的修炼经历并没有引起我对这个私心的真正认识与重视。

让我真正看到这个“私心”的全貌是在二零零零年十月二日我去北京证实法。我决定去天安门城楼上炼功证实法。我走到了城楼中间，面向广场，准备炼第二套功法。可是我的双臂象两座大山一样抬不起来，我多次试图努力抬起双臂，可是我的双臂仿佛不听我的支配，就是抬不起来。我在那里站着纹丝不动，足足两个多小时，我看到不远处的几个武警一直在盯着我。最后我沮丧的离开了城楼，回到旅馆。

回到旅馆后，我的心情沮丧到了极点。我的大脑中不断的出现一些想法：这回你圆满的机会错过了！再也不会有机会了！你圆满不了了！将来你可惨了！这些想法象一座巨大的山一样压向我，我在这座“山”下挣扎着，极度绝望！这时，传来一丝微弱的信息：师父不是这样讲的！那个微弱的信息逐渐唤醒了，我想：对呀！师父没有这样说呀！我立刻清醒过来了，那一刻，我看到了自己的那个私心。

我来北京的时候，是抱着为大法说句公道话，还师父清白，我并没有想到自己的圆满呀。这个想自己圆满的想法是自私的，根本不是我。那一刻我明白了，原来我以前所做的一切是打着为大法的幌子，实质都是为这个私心在做，根本不是为了大法。那时我开始真正认识到这个“私心”的存在，并在修炼中开始注意修去私心。

不长时间，我再次去北京证实法，这次被绑架到看守所。因为抵制迫害，我被狱警强制捆绑在一扇旧门板上，身体一动也动不了。时间一长，各种痛苦使我难以忍受，特别是腰部，象断了一样的极度痛苦。这时犯人号长走到我跟前说：“法轮在转！”我立刻明白了，我的难受是法轮在转，在清理，我可能是为了这里的世人得救在承受！想到这，我内心升起了无限的喜悦。立刻，周身的疼痛瞬间全部消失了，我感到自己象飘在云彩里一样美妙，无法形容的舒服，身体轻飘飘的。我第一次感受到无私的境界是那样的美好！

就在这时，狱警过来解开我的捆绑，我被无罪释放了。我感受到了师父的慈悲保护！

一年后，我又一次去北京证实大法。我因为长期与同修没有联系，得不到师父的新经文，有些法理不清，配合了邪恶，被绑架。那天我一早就来到了天安门广场中央，抬起双臂开始炼“法轮桩法”。我双目微闭正在炼功，一个人拍着我的肩膀，亲切的说：“哥们儿！回家去炼吧！”我睁眼一看，是个便衣警察，他示意我离开，我就往回走。这时不远处停着一辆警车，车上的警察喊我过去，问我：“是不是炼法轮功的？”我回答说：“是！”他们就把我绑架到了天安门广场西侧的公安分局。

后来我被劫持到当地劳教所非法劳教。中共邪党的劳教所对法轮功学员来讲真是人间地狱，在那里法轮功学员所遭受的是牢中牢，随时都面临着各种酷刑迫害，每时每秒都承受着巨大的心理压力。我认识到我不是来坐牢的，我是来解体邪恶的，我是来给这里的人讲真相救人的。我为救度我世界的众生而来，我不能让我的众生失望，我是为他们来到人世，得法修炼的。面对邪恶的环境，我整天都是乐呵呵的，心态平和。

一天晚上，我们被劳教所强迫观看中共抛出的又一个诬蔑法轮功的谎言。看完后，警察要求我们所谓的座谈。警察在台上胡言乱语之后，要求我们谈自己的认识。我觉的我应该站出来，揭露邪恶的谎言。我感到自己坐在一个大法轮上，法轮快速带我上升。这时警察叫我谈认识，我站起来，大脑中立刻出现了三条认识，正好针对中共的这个谎言。我就按照那三条，一条一条的驳斥邪恶的谎言。我的话一落，那个警察就象泄了气的皮球一样，瘫在那里，说了几句话掩饰自己之后，匆匆宣布：“散会！”

还有一次，警察叫几个被“转化”的学员企图来“转

化”我，这时师父点悟我利用这次机会救他们。我对他们说：“不是你们来‘转化’我，是师父安排我来救你们！”我开始谈自己的认识及“转化”的可怕后果。他们显然被触动了，开始跟我谈论修炼的一些认识，我知道他们已经开始走回大法中来了。在那样邪恶的环境下，我就是凭着对师父的坚信，本着为法负责，为自己众生负责的信念，在师父的慈悲保护下走过了那艰难的岁月。

从邪恶的劳教所回到家后，我才知道我的公职被单位非法解除了，我只好去外地找了一个工作。初到一个环境，一切都要自己从新开创，要想修好自己，完成使命，必须学好法。只有学好法，才能修好自己，走正修炼的路。师父点悟我背法。开始我有点畏难情绪，可是一想到师父的点悟与鼓励，我就坚定了正念：不管遇到什么困难，我一定把这部宇宙大法背下来。我发现自己背法的正念真是坚如金刚！我也明白了背法中出现的一切干扰都是假相。

在师父的加持下，我用强大的正念，利用八个月的作业业余时间把《转法轮》完整的背下来了。过程中出现的各种干扰，在我强大的正念下几乎对我不构成任何干扰。在背法的过程中，法理不断的给我展现出来，我的心越来越纯净，时刻真实的感受到师父就在我身边！那时无论何时何地，只要我一打坐，就立刻静下来，身体与四肢就感觉不存在了，只有自己的脑袋了。

我看到自己头上的功柱又细又高，看不见顶。这时我感受到了一层似空非空，似物质又非物质的一层境界。在那里，看不到任何有形的生命，我想突破它突破不了。我知道，自己修炼停在那个境界了。就在这时，我发现我大脑的空间场中有个象“柱子”一样的东西，我的思维就象一根“细丝”一样，总是围绕那个“柱子”转。我明白了，那层“似空非空，似物质又非物质”的东西就是旧宇宙中

的“私”，我空间场中的那个“柱子”就是那个私在我思想中的体现。原来这个“私”贯穿到那样微观啊！

我开始审视自己大脑中所发出的思维方式是不是围绕着那个“私”，如果是，我马上在法中归正它，按照大法的要求去思维。我悟到，师父就是要在我们的修炼中改变我们旧有的旧宇宙为私为我的思维方式，赋予我们新宇宙生命的全新的思维方式：无私无我，先他后我。

这个“私”不仅阻挡我提高，同化大法，还干扰我救人，有时自己都意识不到。因为从大法中，我明白了当今世人的真正来源。在救人的过程中，我时常为世人的迷失感到伤心，默默流泪。记的刚开始得法修炼时，每次学法学到师父讲“佛家重点落在真、善、忍的善上去修。因为修善可以修出大慈悲心，一出慈悲心，看众生都苦，所以就发了一个愿望，要普度众生”（《转法轮》），都强烈震撼着我的内心，我都会产生强烈的共鸣：救度众生。

可是由于自己修炼的不精進，常被私心干扰，达不到师父所要的救人要求，失去救人的很多机缘。中共病毒（武汉肺炎）疫情期间，我给一个世人讲真相，告诉她念“法轮大法好，真善忍好”九字真言，可以躲过疫情灾难，她不太接受。我说：“我这是为你好。”她还是表现出不太接受的样子。临走前，我发自内心的说：“我希望所有的好人都能走过这场瘟疫劫难！”她显然被触动了，表现的非常友好，接受了我讲的真相。以后再见面，她都叫我“法轮功大哥！”

我开始不明白，我说为她好，她不接受真相。为什么我说“所有的好人都能平安渡过劫难”，她就改变了态度，接受了真相呢？我现在才明白，我说为她好，某种成度还是一种私心，我说为了好人都能渡过劫难才是无私的，才符合无私的大法，才能救度世人。

我只有心中装着所有的世人，才能真正救度众生。

纯正自己的一思一念 正念足才能救人

文：吉林大法弟子

【明慧网】我是一九九六年得法的老年大法弟子，今年七十九岁。一九九六年，当时因为身患多种重病，我在医院躺了九个多月，奄奄一息，连端碗喝水的力气都没有。幸遇高德法轮大法，我修炼不到两个月，永远离开了药物和医院，从此无病一身轻。我能扛一百斤大米上七楼，许多同事见证此事，并认同了大法。

我从此立下坚定一愿：今生一定在大法中坚修到底，天塌地陷不动摇！在以后的生活与工作中，自己真正以真、善、忍大法作指导，身体力行，因工作业绩突出，年年被评为“先进工作者”。

一九九九年以江氏为首的流氓集团对大法和大法弟子的迫害发生了。在那昏天黑地、是非颠倒的日子里，为了证实大法，呼唤正义良知，我去过北京，失去工作，受尽中共黑窝的屈辱和苦痛：三年劳教面对酷刑折磨、暴力转化，我没有妥协；五年黑牢，身心遭受长期多种残虐，我心如磐石。这八年，我和许多同修一样，凭着对师父和大法的坚定正信闯了过来，并在极其艰苦的环境下让许多有缘人明真相，得救度。

二零二二年年底，结束了五年黑牢迫害的我回到家中。由于此前资料点的被破坏，加上长时间的牢狱之苦，心头笼罩着怕心、安逸心和一些负面思维的阴影，一度状态不好。做“三件事”上停滞不前，迈不开步子。经过一段时间学法修心、向内找，加上同修的帮助，终于冲破各种人心的障碍，从新走到讲真相救人的正路上来。

我家住在农村，在我离家的五年里，因为附近同修很少，所以本地方圆几十里基本见不到真相资料。为此，我把大面

积发放真相资料作为重点，全面铺开的发放。几年下来，除了狂风雨雪、路况不好外，我骑着电动车不停的跑，让大多数农户了解了真相。这一过程中，有艰辛、有苦恼、有惊险、有欣慰。也让我从中深刻体悟到修炼的艰苦与严肃性。

师父说：“学好法、做好讲真相的事，救度众生是第一位的。正念足就能做好大法弟子该做的事。”（《精進要旨三》〈致美中法会〉）而正念来自于法学的好，来自于时时在法中归正自己，一思一念不能放松。这里，就谈一下这方面的修炼体悟，和大家交流。

一、师父保护 正念脱险

深冬的一个夜晚，我发完整点正念，带着一百份真相资料出发了，来到一个较大的村落。这个村子有东西走向的三条街，中间有一条水泥路南北贯通，把村子分为六大块。

第一条街的路口是一家卖店，灯火通明，人们聚在一起在打牌。我从这里开始，挨家挨户的发放。虽然碰到过行人，也没人理会。发了两条街，发现有几只“叭儿”狗一直尾随着我，不断的冲我狂叫。我发正念清除它们背后的邪恶因素，可能是心态不太纯，没起作用，就不再理会它们，心想抓紧发完，就离开。

就在我手中发完最后几份，走出最后一条街时，一道手电强光射过来，迎面出现三个人影。手拿电筒的是位年轻小伙，同时身边还有一位老农和一位中年妇女。小伙子二话没说，首先拔去我电动车钥匙，然后扬了扬手中的真相资料，说：“这是你发的吧？”我说：“是。”小伙子自称是公安协警，扬言要向警察报案。

我稳下心来，没有怕。一边心中求师父加持帮助，一边跟他说：“你看过那里边的内容了吗？”他说没看。我说：“你要是看过之后，就不会这样对待我了。你看，现在疫情

这么紧急，有什么办法能躲过这场灾难哪？我发这东西就是告诉人怎样躲过这灾难，是为了你平安的呀！这不是最大的善事吗？你怎么连善恶都不分了呢？这数九寒冬，谁不在家热炕头呆着，你见过我这么大年纪的人顶着风寒、冒着危险干这种事的吗？我没有半点私心，图的啥？就是为了让大家都保平安哪！你还要举报我吗？”这时，他不再提举报的事了，提出要我到卖店去说话。我想，那正好让大家听真相。

去卖店的路上，我放慢脚步，边发正念，边讲大法真相，告诉他善恶果报的天理；告诉他，千万不要做坑人害己的傻事。一路上谁也不插嘴，都静静的听我讲。

到了卖店门口，停住脚步，我才发现身边就剩我们两人了。那两人不知啥时候听明白之后，不参与了。这时，小伙子的态度一百八十度大转弯，把电动车钥匙送还我说：“给你吧，你回家吧，以后就别来了。”

回来的路上，我心如潮涌，慈悲伟大的师父真的是时时看护着我哪，真的是“弟子正念足 师有回天力”（《洪吟二》〈师徒恩〉）啊！

回家之后，我无法平静，反复查找，是什么心让邪恶因素钻了空子呢？否则旧势力是不敢动我的。向内一找，还真是吓了一跳。啊，都是单纯为了完成任务的急躁心、干事心造成的！

因为连续多日天气不好，家里积压一批没有送出去的真相资料，心理压力很大。偏偏又发生了夫妻同修之间的家庭矛盾，心性在苦苦过关中煎熬。虽说通过学法向内找，基本挺过去了，但正念不是那么纯净、强大，带着为了减压的怕心，还是走了极端，以致出现群狗一路尾随的反常现象都不醒悟，难怪邪恶因素继续下狠手了。这让我真正感受到修炼的严肃性啊！

二、遭遇车祸 师父救命

二零二二年二月下旬的一天傍晚，我骑着电动车往家赶。当时的乡道上，一辆拉着玉米秸的拖拉机柴草车在我的前边走着。因为柴草装的又高又宽，堵满整个路面，我只好跟在后面。走了十多里，也没有超车的机会，心里有些烦和怨：怎么装这么宽的车呀——柴火被路两边的行道树刮的一捆一捆往下掉！

忍着心性来到一个加油站旁边，路面变宽，我赶紧加速超车。可是因为柴草车挡住视线，没有发现迎面开来的集装箱大货车，躲闪已来不及。幸亏货车司机紧急打舵避让，电动车一下子撞到车厢后部，当时把人家的轮胎撞爆——多大的冲击力呀！

后来人们从交通队的监控录像上看到，电动车一下钻到大货车底下，前脸被撞碎。神奇的一幕是，骑车的人被腾空托起，没有撞到车体上，否则是必然没命的！过后，我心里明白，这场车祸真是来取命的，若不是慈悲伟大的师父再一次救了我，我哪还有继续修炼的机会呀？更不用说兑现自己的誓约、救度世人了！

当时的我倒在地上什么也不知道，醒来时，感到除了上肢以外，其它部位全不能动了。经医院检查得知，腰椎、骶椎、骨盆等共五处骨折，医生告诉必须立即去大医院治疗，否则后果严重。我告诉货车车主：这次车祸责任在我，不用你们负责。我是炼法轮功的，我有师父管，不会有事的。我哪也不去，回家修炼，很快会好的。车主很感动。

回到家，我躺在炕上，一动不能动，吃喝拉撒全由妻子和亲友伺候。我每天忍着剧烈的疼痛坚持听法、背法、发正念，渐渐能坐起来看书学法、发正念。到四十天的时候，慢慢扶着炕沿站起来了。由开始的短时间的单盘打坐，到一点点能炼动功……

就这样，在师父的加持和自己努力下，一点点闯过来，不到一年时间，基本恢复了健康。

乡邻和亲友来看我时，都感到不可思议。是啊，本屯有个中年汉子，车祸比我轻多了，花了七、八万才好。可我这么严重的车祸，不打针，不吃药，不做任何治疗，也没花一分钱，这么快就好了，真是奇迹！更让人感到神奇的是大难不死：当时那种情况，任何一个常人，脑袋立即就得撞到车厢上，肯定没命了！是什么力量把人的身体托到空中的呢？都说，真是师父救了你，法轮功真的不简单！

这场车祸让我心里久久不能平静。本着向内找的原则，我深入反思自己最近走过的路。我找到那颗由来已久的争斗之心，以及怨恨心、急躁心，执著自我的私心、妒嫉心，色欲心等等。这些年，虽说心性在不断修炼中提高、升华，但是长期形成的人的观念真象花岗岩一样顽固啊！表现在夫妻同修之间的家庭矛盾有时非常突出。表面看，按照常人的理，她基本都是错的，所以总是让自己的人念、人理占了上风。

对照法一看，这哪是修炼人的正念哪？常人这个理到高层次上看，整个都是反过来的呀。她对你不好、不讲理、委屈你、伤害你，不是大好事吗？不是对自己心性的检验、自己必须过的关吗？可是，机会一次次错过，心性提高很慢。其实，对自己不好，一个是可能自己以前有过对人家不好，自己必须还债！再就是人家在帮你消业，本来都是大好事，修炼中去人心、提高时必须过的关，可是偏偏磨难来的时候，就是把握不好。是啊，为什么到时就把握不住、没了正念呢？每当过不好关时又痛悔至极！虽然通过学法、向内找，不断有所提高，可是时隔不久又会出现，这个顽固的人念真的难去呀！

静心细想，这个骨子里形成的常人观念真不是一时形

成的，有它的历史原因，比如，我在八、九岁、十几岁时就表现出很强的逆反心理，不让人说。记的有一次因为父亲骂我是书呆子，我竟然气的拿起菜刀抹脖子。后来到“阶级斗争”年代，参与搞什么“战宣队”，深受党文化、毛魔头“三斗”邪理的毒害，形成争强斗势、得理不让人的性格，总好争个是非对错，爱打抱不平。修炼这么长时间了，虽然一直把它当作主要的执著在去，遇到矛盾时，那个顽固的观念就是不愿意死，它让我剜心透骨的难受，让我撕心裂肺的痛苦。此时，自己正念稍稍不足，它就会立即得逞，引爆你的思想业，魔性大发，甚至口出脏话，妄想动粗，真是可怕极了，完全不是修炼人的样子！

这次车祸的教训让我彻底猛醒，拖着这么大的包袱，怎能做好三件事呀？

师父说：“你们不改变常人那千百年来骨子里形成的人的理，你们就退不掉人的表面这层壳，就无法圆满。”（《精進要旨》〈警言〉）

正法已到最后，机缘转瞬即逝，尤其如我这样的老年大法弟子，师父给延续来的生命极其珍贵，应该倍加珍惜，决不能再放松自己的一思一念、一言一行啊！唯有在修去自己人心执著的同时，做好三件事，多救世人，才不辜负师父的慈悲救度之恩，圆满跟师父回家。

谨以此文自勉，决心走好最后的路。

去掉怨恨心 走好自我的修炼路

文：大陆大法弟子

【明慧网】我是一名青年大法弟子，很幸运的出生在一个修炼人的家庭里，沐浴佛恩，看到过很多发生在同修身上的奇迹，因此对大法坚信不疑。然而因为从小一直由父母领着在大法中修炼，得之过易，使我对于修炼不上心，父母带着我修便修，父母不提醒和督促，我就象常人的孩子一样吃喝玩乐，尤其在心性方面，学法、交流的时候是个好孩子，真的面对事情时却是个常人，甚至还不如常人。长期的不实修和向外找，使我与母亲之间的矛盾越来越突出，甚至长达二十年都没有修去对母亲的怨恨心。

一、怨恨心的滋生

从有自我意识开始，我对母亲的怨恨心就不断的滋长。小时候由于被家人们带着修炼，经常通读《转法轮》，知道师父对大法弟子的要求，我便将修炼人的标准一股脑都套在了母亲身上。比如今天母亲打我了、骂我了、冲我咆哮了，我就会想：她怎么这么不符合修炼人的标准？还动手打人、骂人。还有，母亲跟父亲吵架、跟奶奶吵架，我会想：修炼人不是要忍吗？她怎么这么没有素质，连个常人还不如。再有，因为家里经济有限，母亲总是在交学费之前揍我一顿，或者咆哮一顿，导致我一直害怕很大的声音，一听见就会发抖，我就会想：常人的母亲尚且知道疼爱自己的孩子，为什么我的母亲是个修炼人还如此？长期的向外找和怨恨心，让我跟母亲的矛盾越来越大。

在大学阶段，我因为长期没有人督促，不学法、不炼功，在常人中的大染缸被污染，攀比心、嫉妒心、怨恨心、争斗心被无限的放大，我跟母亲争吵的次数越来越多，甚至经常

打电话向母亲咆哮，细数和抱怨她所有对我的不好。由于受不了母亲经常突然暴跳如雷，我经常心生恶念：只有家里出一件很大的事情，才能改变我妈的性格，她才会向内找吧。

二、重锤敲醒了我

父亲的去世，如重锤般把我和母亲从常人的状态中敲醒了。情关难过，母亲长期陷在对父亲的情中无法自拔。那段时间里，来了很多同修帮助我们。我又回到了小时候的那个集体学法的环境，在同修们的帮助下，我真正的走入大法修炼。我面对的第一个心性关就是如何放下对母亲的怨恨心。

在不断的学法中，我找到了对母亲怨恨的根源。

一次与同修们一起学《转法轮》时，读到：“在修炼中，在具体对待矛盾的时候，别人对你不好的时候，可能有两种情况存在：一个是你可能生前有过对人家不好，你自己心里头不平衡，怎么对我这样？那么你以前怎么对人家那样？你说你那个时候不知道，这一辈子不管那辈子事，那可不行。”

我悟到我对母亲的怨恨心主要来源于我对母亲的情。因为怕母亲担心，我辞掉了当时比较喜欢的工作，又因为一些原因阴差阳错的失了业，被母亲埋怨是个无能的孩子，心里特别委屈，觉的明明是她逼着我辞职，最后挨骂的却是我，怨恨心、委屈心、不能被说的心一股脑都翻了上来。我又想起小时候别人家的妈妈对自己孩子的态度，相比之下更觉的委屈和气恨。过于在乎母亲对我的态度和做法，本身就是对情的执著了。再加上母亲是修炼人，我将对她的要求摆的很高，期待更高，而她在我面前表现的却比常人中的母亲来的更恶劣。我把母亲对我的好当成了应该得到的利益，得不到、不满意就生出怨恨。

一次我向家人同修抱怨母亲的反复无常，家人同修的一句：“你为什么什么事都要跟她（母亲）说呢？你可以自

己做主呀。”我突然意识到自己对母亲还存在着很大的依赖心。看似我已经成长为一个青年同修，但在心里却一直只是一个大法小弟子。我从小对父母的督促习惯了，他们叫我去做才做，没有他们的提醒我很少学法炼功，没有自己的行动意愿，还把他们的帮助和提醒当作了理所应当，觉的修炼家庭就应该是父母更精进来带领我们这些年轻同修，甚至还出现了“学人不学法”的问题。每当母亲的行为做法出现问题，我都下意识的生出“她这样真不象修炼人，我妈怎么这样啊？大法弟子都这样吗？那大法真的好吗？”的念头，我把她当成了修炼人，却没有悟到她也是修炼中的人，她的行为不能代表大法。这些矛盾也是对我依赖心太重的“提醒”，真修者是要在常人环境中、在家庭矛盾中找到自己对大法的态度和正念，走属于自己的修炼的路。

随着不断的学法和向内找，我逐渐学会把自己当作修炼人，在跟母亲争吵的时候不再去反驳，对于母亲时不时的动手打我也能坦然接受，我能够站在母亲的角度去体谅她的难处和感恩她的付出。渐渐不再抱怨她对我的暴躁和埋怨，因为我能感受到她生活的不易。我也不断的改正我的懒惰，经常承担家里的家务。我在改变的同时，母亲也在不断的变化，不会无缘无故突然发火了，脾气越来越好，我们一起做事能够有商有量。在我过心性关的时候，她也能在法上开解我，不再说一堆人的道理了。

后来因为成家的事情，我又产生了一些对母亲的怨恨，埋怨她过于注重常人中的事，不够随缘。于是我们被旧势力钻了空子，母亲被带到派出所关了两天两夜。那两天我几乎是以泪洗面，除了担忧还觉的自己真的很不知道珍惜修炼环境，家中现在只剩下母亲与我，本应修炼上互促提高，我却依然陷在怨恨心中提高不上去。

在同修的帮助下和不断学法，我发现了怨恨心不去是

旧势力等邪恶因素对我们进行迫害的主要原因，我就在心里对师父说：请师父帮助我营救母亲同修，我一定抓紧时间修炼和去掉怨恨心！第三天，母亲同修在师父的加持下，正念从魔窟中闯出。还发生了一些神迹，让派出所的警察们都感叹大法的神奇。

三、层层去掉怨恨心

由于怨恨心太重，我感到我的层层空间都被怨恨心占据着，以至于我一直碰到需要去掉怨恨心的魔难。因为想要放下党文化中的“窝里斗”，我改变对家人们的态度，但没有真正的放下恨，而是将不好的一面再次对向了外人。每次矛盾中，母亲对我的评价常常让我暴跳如雷，别人故意挑衅我是我的错、银行莫名其妙扣掉我的钱不知道去哪了也是我的错，一句“为什么不打别人就打你”，经常让我气个大半天。但当我不断学法增强正念，能在矛盾中冷静下来的时候，我发现每一次能让我暴跳如雷的话，都与纠结对错有关：凭什么明明是你错了，却要我来买单？凭什么明明是别人错了，挨骂的是我？对对错的执著和得理不饶人，让我一直陷在怨恨中不自知。

但修炼人要做到的就是无条件向内找，就看关键时刻能不能无条件的向内找。每个矛盾本身可能并不能使我动心，但母亲的话却让我突然莫名的火大，甚至为了让我生气，偏偏让我看到母亲在与同修说起我时表情恶狠狠的。

常人的态度已经动不了我的心，就让我在最在乎、最需要面子的人来帮助我去掉怨恨和面子心，一切都是为成就我而来，我却陷在人这个角色中无法自拔。

说来惭愧，虽然已经在大法中修炼二十多年，但最近三年才是我真正实修的开始，对修炼有了不一样的理解和感受，并且更加坚定了我对大法的正念。

与从小一起修炼的同龄伙伴们聊几句

文：大陆大法弟子

【明慧网】我今年三十七岁，一九九五年我在八岁时随家人开始修炼大法。记的当时和我一起修炼的大法小弟子很多，还有同班同学，我们每天早上跟着家人到炼功点上炼功，结束后小朋友就聚在一起玩耍，那时我们经常能看到天上的法轮，那段日子真的是无忧无虑。我当时以为大家都会一起边修炼边长大。可是二十八年后的今天，我发现身边的那一群小伙伴现如今只剩下我一人还在修炼。

我们在新一线城市，迫害前修炼的人很多，现在象我们这么大的、还继续修的同修其实没有多少，其中还有很大一部分还躲在父母的背后偷偷的修，不做三件事。造成今天这个局面也是没想到的。就我认识的原先那些小同修放弃修炼有几个原因：有些是迫害后其家人因害怕放弃修炼，所以他也就不修了；有些是长大后进入社会，被物质利益、爱情等迷惑住了，也就放弃修炼了；还有些是因为家人被非法抓捕后，他们被警察审讯，因为害怕牵连放弃修炼。

不可否认，我们这个群体从小就经历着同龄人没有过的艰辛，父母或者长辈被迫害，被搜家、被威胁恐吓可以说是家常便饭，这些恐怖的事情象烙印一样烙在我们的成长生涯中。我的成长就伴随着被搜家、父母被抓、奶奶被抓、甚至家人被迫害致死的经历，期间很多次我都想到了自杀，如果不是修炼，我也不敢想象我还能活到现在。这其中的痛苦和无力，在大陆长大的我们这一批都深有感触，只觉的活着太苦，修炼太苦。所以当我听说小伙伴们放弃了修炼，可惜的同时也能理解，毕竟每时每刻被恐惧折磨的日子实在太难熬。

今天看了《为你而来》这部电影，看到我们的父母或者是奶奶爷爷当年去天安门证实大法是多么伟大，完全放

下自身的安危，只为了为大法、为师父讨一个公道，看到那些壮举，我感到骄傲和自豪，心里想的是：他们不成神谁能成神！那是我们的长辈啊。转而看看我们身为子女，现在不修的，或者只在家修躲避不做救人事的、不精进的，都应该感到汗颜。

我们这一批大法小弟子，从迫害开始就被父母同修藏在背后，父母同修在前面面对邪恶，我们却被保护的很好，小时候只觉的被父母保护本该如此，可是现在的我们已经步入社会，有些成家生子，早已自立门户，难道还承担不起一个大法弟子应该肩负的责任吗？

我们要清楚我们也是为法而来的，而不是在父母的督促下修炼的小孩子了。我小时候曾经在梦中看到了我投胎转世的过程：梦中，我在一片云上，后面有天宫，我旁边站着的一个一身白衣、拿着拂尘的白发道士，他指着下面对我说：“现在有两家和你有缘份的，这一家有权有势有钱，而且你投胎后的长相也漂亮，你会荣华富贵一生；另一家没钱没权，投胎后你长的也不好看，但是可以修大法。”当我一听到“修大法”三个字，马上跳了下去，一丝犹豫都没有，投胎到现在的这个家里。

我们因为修炼，从小就没生过病，很多小伙伴都开了天目，看到法轮和另外空间的东西，难道都忘了吗？高中的时候，我遇到过车祸，自行车都撞变形了，我却一点事没有。那时我知道，虽然父母被非法关押在监狱，但是有师父在保护我。那一桩桩、一件件，我们受大法的恩惠还少吗？师父出的新经文《大法修炼是严肃的》中讲道：“在此我告诉那些人：当初你能走进来，就已经用生命签过约了。无论年龄大小，过去的时日长短，誓约可是严肃的。也就是说，说自己不修的，离开大法无论早期的还是近期的，修不修都得兑现誓约。当初想成为宇宙大法正法时期的大法徒，是非常非

常严肃的。这是生命重大的选择，而且是用生命签的誓约！你说修就修，你说不修就不修？岂能容人拿宇宙重大责任、拿神、拿创世主开玩笑！一旦签了誓约就必须兑现！”师父都说的这么清楚了，还不能让我们振聋发聩吗？

我还想对昔日小同修的父母同修说几句：你们现在还把三十多岁的孩子藏在背后、让他们偷偷的修、不让他们做救人的事，你们是真的爱他们吗？常人经常说：“父母之爱子，必为之计深远。”你们自己身为修炼人，应该用大法的法理去看待事情，这样做看似是保护他们了，可是他们也是一九九九年前得法的生命，他们也要完成自己的使命去救人，也要有自己的威德，也是要兑现誓约的。这样做让他们如何修的出来，不是在害他们吗？你们必须得跳出人的情去看待这件事，把儿女首先当作同修去看待才能走正这条路。

我能坚持修炼到现在，离不开我父母同修清醒的用法理教育我，他们首先把我看作同修，在迫害最严重的时候，他们也带着我去发资料，并鼓励我去跟同学讲真相救人，在诉江的时候，他们也鼓励我实名诉江，虽然他们被非法关押了很多次，但是只要一回来就会告诉我不要怕，要去做师父要求做的三件事，建立自己的威德，兑现誓约。在这样的鼓励下，哪怕会被迫害的家破人亡，我也能在法中获得重生，一直坚定的走下去，完成自己的使命。

时间真的不多了，我的小伙伴们，我真心的希望那些带修不修的和放弃修炼的能意识到问题的严重性，走回来精進起来，这不仅是为你们自己也是为你们背后的众生的生命着想，不要让自己在法正人间之时追悔莫及。▲



图：加拿大多伦多天国乐团十一月十八号上午参加纽马克特（Newmarket）的圣诞游行；晚上六点参加伦敦（London）市第六十七届圣诞游行；十九号下午一点又参加湖边沙滩（Beaches）圣诞游行；用活泼的音符为挤满了马路两边的观众演奏出作为法轮大法真、善、忍修行者的纯真与喜悦。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5010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：422,339,896

•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。