

# 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 1182 期（二零二四年七月五日）

[www.minghui.org](http://www.minghui.org)



图：印尼巴淡市青年和体育局局长祖尔卡南与健康节组委会成员及部份市政府官员六月二十三日学炼法轮功。

## 本期内容提要

- 【修炼】拜读师父的新经文《法难》所想
- 【修炼】那年“七·二零” 我看见漫天的法轮
- 【修炼】青年同修：愿你我修炼如初

# 目 录

## ◆海外综合

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 ..... 9

## ◆修炼园地

拜读师父的新经文《法难》所想 ..... 11  
那年“七·二零” 我看见漫天的法轮 ..... 14  
青年同修：愿你我修炼如初 ..... 15  
在讲真相中修炼提高是最快的 ..... 18  
正法路上放下生死的几段经历 ..... 21  
善意思考和去除党文化 ..... 34  
飞跃高墙 ..... 36  
背法后我会修自己了 ..... 41  
怨恨心和灌往心口的黑气 ..... 45  
从显示的自我中走出来 ..... 47

【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”。】

## 海外学员正法修炼活动简报

由**印度尼西亚**巴淡市政府主办、青年和体育局协办的“二零二四年度健康体操节”，六月二十三日下午在恩古普特里巴淡岛中心公园（Engku Putri Batam Centre Park）举行，法轮功学员受邀参加。在当天的开幕式上，主办方致辞后，印度尼西亚法轮功学员上台为观众进行功法展示，并向与会者介绍法轮大法五套功法。来自多个社区的民众及数十名州立警察学校的学生学炼法轮功。巴淡市青年和体育局局长祖尔卡南（Zulkarnain）与其它组委会成员一起学炼了法轮功的功法动作。活动结束后，祖尔卡南向学员发来感谢信，说：“我谨代表巴淡市政府感谢法轮大法学员的参与。（法轮功）功法丰富了我们所有人（的生活）……让我们共同努力，建设一个健康的巴淡岛。法轮大法好。”

**美国**旧金山湾区的部份法轮功学员六月二十九日在唐人街讲真相，劝三退，还举行了真相汽车游行，告诉民众美国国会众议院日前全体通过的《法轮功保护法案》，多位路人表示支持。旧金山居民凯利（Kelly）看到法轮功学员，很高兴，她说，“你们来这里讲真相，非常勇敢。每个人都应该了解发生在中国的迫害，你们一直都在坚持讲真相，谢谢你们。”六月二十五日，美国国会众议院通过《法轮功保护法案》（Falun Gong Protection Act, H. R. 4132）。该法案要求“中共必须立即停止迫害法轮功”，要求美国制止中共活摘法轮功学员等良心犯器官的行为，并要求美国对中国境内参与和协助活摘器官的人员实施制裁。制裁方式包括财产冻结、禁止入境美国、经济处罚等。

二零二四年美东南法轮大法交流会六月二十九日在乔治亚州密尔顿市图书馆举行，来自密西西比州、阿拉巴马州、南卡罗来纳、路易斯安那州和乔治亚州新老法轮功学员参

加。在法会上，有二十一位新老学员讲述自己在平日生活和参与大法不同项目中，如何向内找和实修的体会。

**加拿大**多伦多法轮功学员六月二十九日在市中心的唐人街举办游行活动，庆祝四亿三千万中国人退出中共党、团、队组织，同时呼吁制止中共长达二十五年对法轮功学员的残酷迫害。游行活动长达一个半小时，许多人向游行队伍竖起大拇指，并说：“太棒了！支持你们！”

六月二十四日是**加拿大**魁北克的省庆日，瓦利菲尔德（Valleyfield）举行有一百二十八年历史的传统大游行，吸引数万民众观看。和往年一样，法轮大法队伍受到民众热情洋溢的欢迎，人们纷纷索要法轮大法传单。据庆祝活动组委会主席米歇尔·布吉（Michel Bougie）先生介绍，今年大游行的主题是“家庭”，共有七十八个团体参加。他表示，法轮大法团体是游行大家庭中的一员，人们年年都期待他们的到来。他强调，特别是法轮大法队伍带来的真、善、忍理念，“这正是人们如此喜欢他们的原因。”

**加拿大**蒙特利尔法轮大法修炼心得交流会，六月二十三日在圣-皮埃尔中心举行。十一位中西学员上台发言，分享了如何按照真、善、忍原则，在个人修炼与帮助世人了解真相的道路上提升、纯净自己的体会。与会学员获益匪浅。同一天，温哥华法轮大法修炼心得交流会在本拿比万豪德尔塔会议中心酒店召开，十六名各族裔学员分享了自己在不同的环境和境遇中修好自己，放下执著与人心，救度世人的修炼心得。

二零二四年的“七·二零”前夕，也是中共残酷迫害法轮功持续二十五年之际，包括**澳洲**法轮大法学会在内的二十六个民间组织（NGO），联署并致信澳洲总理和外长，呼吁澳洲政府采取措施，制止针对中国法轮功学员的严重人权侵犯，并对迫害者实施制裁。包括澳洲基督教游说团

(Australian Christian Lobby)、种族灭绝观察 (Genocide Watch)、世界维吾尔大会 (World Uyghur Congress)、意大利人权联盟 (Italian Federation for Human Rights) 和共产主义受害者纪念基金会 (Victims of Communism Memorial Foundation) 在内的二十六个澳洲国内和国际非政府组织支持这项呼吁。澳洲自由党参议员保罗·斯卡尔 (Paul Scarr) 也呼吁澳洲政府采取行动, 他说: “核心问题是: 当有人仅因宗教信仰而遭受迫害时, 我相信全世界热爱自由的人都有道义上的责任挺身而出。” “如果有更多人发声, 如果更多人站出来, 那么这种迫害将会更快结束。”

西澳法轮功学员参加六月二十一日至二十三日在珀斯会展中心 (Perth Convention and Exhibition Centre) 举办的“每位女人” (Every Woman Expo) 博览会, 学员们优美祥和的功法演示, 吸引很多人驻足观看。许多参观者表示对学炼法轮功很感兴趣, 并询问相关信息。伊冯娜 (Yvonne) 和她的侄女贝夫 (Bev) 来到法轮大法展位, 伊冯娜直接走到正在做功法演示的法轮功学员面前开始学功。她惊奇的说, 自己立即感觉到后背下方有变化。学炼功法后, 贝夫问她感觉如何, 伊冯娜感叹道: “不可思议的美妙!” 贝夫非常感动, 因为这是她姑姑很长时间以来第一次来到公众面前。

第三十九次欧中人权对话六月十六日在重庆举行。六月十七日, 欧盟发表声明, 再次敦促中共停止迫害人权, 释放被非法关押的法轮功学员。欧盟在声明中重申, 中国人权状况 “非常严重”, 令人担忧。声明再次提到因行使宗教或信仰自由的权利而被剥夺自由的个人, 其中包括法轮功学员许娜和丁元德。欧盟在会议上特别提到有关中共镇压人权捍卫者、律师和记者的报道, 敦促中共调查并停止侵犯人权的行。欧盟还对非法拘禁、强迫失踪、酷刑和虐待案件表示关切。

六月二十六日是联合国支持酷刑受害者国际日。这一天，**法国**巴黎部份法轮功学员在市中心的夏特蕾（Châtelet）街区举行了信息日活动，向来往的行人和游客介绍法轮大法，以及从一九九九年七月以来法轮功学员在中国大陆遭受的种种迫害。他们被关押、劳教、判刑、剥夺学习和工作权利、被关入精神病院、遭各种酷刑折磨，甚至被活摘器官。人们都谴责中共迫害法轮功的罪行，并签名支持反迫害。

**瑞典**法轮功学员六月二十五日至二十八日参加了在旅游胜地哥特兰岛（Gotland）的维斯比（Visby）举办的政治周（Almedalen）活动，以多种形式向民众讲述法轮功真相。每天中午都在维斯比的中心广场（Donners Plats），向民众介绍法轮功、展示功法，还通过模拟中共活摘器官场景，揭露发生在中国的迫害真相。很多政要和各界人士每天经过此地，包括瑞典首相乌尔夫·克里斯特松（Ulf Kristersson）和他的团队，他们中很多人表示已了解了真相以及法轮功学员的诉求，并感谢学员在这里所做的一切。有的看到学员就主动打招呼，有的表示：“多年来忙于奔波，多次与你们相遇，从来没有深思过，今年好象开了窍，明白了你们做的事太重要了！非常感谢每年都能看到你们。”二十七日中午，国会议员福拿尔维（Fornarve）亲临现场声援：“当今世界对中国发生的所有人权犯罪的发声远远不够。瑞典必须通过欧盟和联合国采取更有力的行动，向中国（中共）施压。中共必须无条件释放所有被关押的法轮功学员和其他良心犯。”

**保加利亚**法轮功学员六月二十一日至二十三日齐聚黑海之滨—瓦尔纳（Varna），参加了为期三天的第二届集体学法、炼功和讲真相活动。二十一日至二十二日下午，学员们在瓦尔纳市中心的塞瓦斯托波尔广场（Sevastopol Square）设置了信息亭，他们拉起真相横幅，并呼吁民众

在请愿书上签名，一份请愿书要求联合国人权理事会对中共活摘法轮功学员器官的行为采取行动，另一份是谴责中共侵犯人权。不少人上前询问实际情况，明白真相后的人们在请愿书上签名，以表示对法轮功的声援。迪米特罗娃（Dimitrova）博士了解到法轮功在中国遭受中共的迫害，甚至还被活摘器官的真相后，她表示：“我是一名医生，我不能对受迫害者的痛苦漠不关心。”她签署了两份请愿书，以示支持。当地两家知名媒体《Varna Utre》（明天的瓦尔纳）和《Cherno More》都对学员的活动进行了报道，他们向读者介绍法轮大法在中国遭受迫害的事实，以及法轮功学员如何成为活摘器官的受害者。《Varna Utre》报道：“法轮大法的修炼遍及在全世界一百多个国家，呼吁中共停止迫害仍然具有现实意义。”

**罗马尼亚**法轮功学员每周会在第二大城市布拉索夫（Brasov）举办讲真相活动。六月十五日，学员们再次来到这里，向市民演示功法、发真相资料、并讲述法轮大法的美好与中共迫害法轮功的真相。善良的民众纷纷在呼吁停止迫害法轮功的请愿书上签名，他们对法轮功真、善、忍的原则产生共鸣，并强烈反对中共迫害（真、善、忍）价值。克里斯汀内尔（Cristinel）对法轮功真相比较了解，他尊重学员们所信仰的价值观，并对真、善、忍信念非常赞同，他相信拯救地球的唯一方法就是善良。博格丹（Bogdan）签署了制止迫害的请愿书，并讲述了自己被共产党迫害的经历。博格丹说，任何虚假的、基于谎言的东西都不会永远持续下去，都会垮掉，因此终有一天，中共对人民的压迫会停止。博格丹鼓励中国的法轮功学员说：“不要失去希望！”

**比利时**法轮功学员六月二十二日在安特卫普市梅尔商业大街弘扬法轮大法，揭露中共持续二十五年的迫害。学员炼功的祥和场面吸引了民众的关注，他们询问如何能够

学炼法轮功，并纷纷签名反对中共迫害法轮功。年轻女孩丽莎（Lisa）被法轮功功法深深吸引，她觉的这个功法太好了，学员炼功时的祥和表情，与展示缓慢圆的功法动作，使她非常想学炼法轮功，学员给她讲了真、善、忍是法轮功遵循的法理，她也非常赞同。她感谢学员告诉她法轮功。

**新加坡**法轮佛学会六月八日至六月十六日举办了每个季度一次的为期九天的法轮功学习班（简称：九天班），免费教参加者学炼法轮功。在九天班的最后一天，新老学员们围坐在一起，分享他们参加九天班以后的身心变化，以及对修炼的体悟。有意义的是，这次参加九天班的新学员们很多都是经过自己的亲戚、朋友，或者是夫妻之间互相介绍纷纷走入并且了解法轮功修炼的。有的甚至是在自己走入法轮功以后才得知原来亲家早已在学炼。▲



## 中国大陆学员近期遭迫害案例选登

**四川**成都市五十九岁法轮功学员骆常勇被新都区法院非法开庭，六月二十日被枉判三年六个月，并勒索罚金一万。公、检、法枉判骆常勇，只因为他们怀疑他粘贴了“诚念：法轮大法好！真善忍好！灾难来时命能保！”的便条。

**陕西**咸阳市六十一岁的法轮功学员强小侠女士，二零二三年三月二十七日被绑架、关押迫害致瘫痪，二零二三年八月十八日被所谓“取保候审”，二零二四年一月三十日秦都区法院非法开庭，六月五日遭枉判三年、勒索二千元。她被威胁不得上诉，否则罚款。

**湖北**安陆市多名法轮功学员被非法判刑：八十多岁的黄明芳二零二四年五月被非法判刑一年，还非法关押在看守所；约七十九岁的孙有兰二零二三年被非法判刑两年；刘萍二零二三年被非法判刑三年，二零二四年六月被送湖北省女子监狱；魏清珍二零二三年被非法判刑一年零两月；何志珍于二零二三年被非法判刑一年。黄明芳二零二二年十二月六日被安陆府城派出所副所长黄亚军、安陆市公检法司、政法委、“610”、社区人员共十三人闯入家里非法抄家、绑架，直到晚上十点多钟才放回家。二零二三年七月二十日，陆府城派出所副所长黄亚军和国保警察汪某闯入黄明芳家，将她绑架到安陆市法院。法院人员称要对她开庭了，可以请律师。

**贵州**贵阳市南明区现年九十四岁的饶继钰老太太，坚持修炼法轮大法、讲真相，二零二零年被非法抄家、监视居住、取保候审。二零二二年三月被南明区检察院起诉，于同年十二月十三日，她被南明区法院非法判刑两年半、勒索罚金一万元。

**重庆**北碚区七十八岁法轮功学员朱敬容二零二四年六

月二十六日被江北区法院非法宣判一年零六个月，目前已上诉。朱敬容于二零二三年六月五日发放大法真相资料，被恶意举报，被北碚区公安局绑架后，因血压高以“取保候审”形式回家。北碚区公安局一直到朱敬容家骚扰，罗织证据，构陷朱敬容。后来，将她构陷到重庆市江北区检察院和重庆市江北区法院。

**上海**杨浦区八十多岁的法轮功学员郑淑英老太太，二零二四年六月四日又一次遭到当地警察非法抄家，警察抢劫走大法书籍、资料等私人财物。郑淑英原为上海某通讯公司高级工程师，她于一九九九年前得法修炼，以前她眼睛视力不好，修炼大法后眼睛奇迹般恢复正常，至今眼不花、耳不聋，身体健康。因坚持修炼大法、讲真相，她遭到中共恶党人员多次迫害。郑淑英二零一五年实名起诉迫害元凶江泽民，再遭当地政法委、“610”警察多次上门骚扰。▲

# 拜读师父的新经文《法难》所想

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】那天，当我上网，第一时间看到师父的最新经文《法难》，立即下载，拜读了数遍。无限感慨，深感师尊救人的艰难，心中无限感恩师父对世人和众生的洪大慈悲。

一直读、一直读，我禁不住泪水涟涟……我在想：我能做什么？

## 一、做好大法弟子应该做的三件事

精进的大法弟子都是日复一日，年复一年，从不间断的做着师父要求的三件事。而我，一九九九年七月二十日后，曾数次被邪党关押迫害。后来，为了生存，到了一个新的城市，净身出户（身上只有八百元，其中四百元还是借的），一切从头开始。租房住过，入不敷出时也住过公司办公室。为了生存，特别努力的工作。因为远离家乡和同修，很长一段时间都是这种根本没有时间学法炼功的挂名大法弟子的状态。后来一次严重的病业魔难差点使我失去肉身。

针对我这种另外形式的被邪恶势力迫害，我知道师父一直都没有放弃我，最终我在师父的慈悲看护下走回了大法修炼。说起来好象很轻松，其中不知让师父为我操了多少心、承受了多少本该我自己承受的魔难。以前我一想起来这些就自责不已，现在我知道不能跌倒了不爬起来，而且很多不好的事都是旧势力迫害造成的，包括它们从久远年代开始对大法弟子细细密密的邪恶安排。我要彻底否定旧势力的安排，只走师父安排的路。

说是这样说了，但因为独修，我的状态时好时坏，三件事做的都不是很好。直到现今，连最基本的每日三点

二十分开始的晨炼还不能做到，经常听不到闹铃声，等听到闹铃时常常过了点；有时还有破罐破摔的心态，迟了就干脆赖着不起，浪费了大量时间，真是羞愧。

明慧网二零二四年五月七日刊登了一篇同修文章《对老年同修加强炼功的一点认识》，对照同修的精進状态，我真是汗颜。同修说：师父为度我们，为我们承受的太多，能够走出病业假相的同修，实际上也是师父在为我们承受，如果我们自己多吃点苦，把这个问题解决掉，让师父为度我们少操点心多好。把睡觉时间多挤些出来炼功，对我们来说不是一件难事，你只会发现做到这一点后，那真是柳暗花明又一村。

师父写的《法难》又揭示了许多天机，我的理解，师父不会希望大法弟子因此有什么波动，只希望大法弟子坚持不懈做好该做的三件事。

我能做什么？我理解：也只有做好大法弟子应该做的三件事，珍惜师父给我们延续来的时间，精進不停，做好自己该做的。一切尽在其中。

作为大法弟子，助师救人是师父所要的，也是大法弟子来世的唯一真愿，助师救人、救更多的人，这也是必须要做的，正是圆容师父所要。

## 二、走正自己的路

师父在《法难》中说：“但是你们别忘了大法弟子到什么时候都要走正自己的路才会不出问题。”

我知道，这不只是在说做媒体的同修，我们每个人都应该静心的向内找找，有不正的地方，不符合大法的方面，都应该及时归正。

## 三、神韵的艺术家在救人

面对神韵纯善纯美的演出，面对大法学员尤其是大法

小弟子（实习演员）的神一般的付出，如果你还有负面的说词，我想问：你是怎么啦？

虽然专学艺术的毕竟是少数，但可能大家都知道，学艺术是讲究年龄的，过了那个黄金学习年龄，对于艺术家来说，损失可能是无法挽回的。

我们有听说过谁对莫扎特很小（四岁甚至更小）就学音乐、就作曲、就演奏的指责吗？他六岁或更早就展现神童之姿不是让无数人倾倒吗？

集雕塑家、画家、建筑家、诗人于一身、开创无数辉煌成就的米开朗基罗六岁开始接触雕塑。十三岁时，米开朗基罗就进入佛罗伦萨著名画家多美尼科·基朗达约（Domenico Ghirlandaio）的工作室学习，最初学习雕塑，后作为该工作室最好的两名学生之一，转入圣马可修道院的美第奇学院学习。你会觉的米开朗基罗吃苦吃的太早了吗？这不合理吗？

师父在《二零一八年华盛顿DC讲法》中有一段回答学员提问的话：“这个我也深有体会。神韵早期的时候啊，大家对神韵的认识也不足，说这个孩子跳舞，完了干啥？他没想到，师父用人不能说用完就完哪，我得考虑这孩子的前程。我办中学、大学、研究生院。这个小孩啊，那个家长当初都不愿意送，舍不得。可是舍不得呢，那个十二、三岁的时候，正出功夫的时候，软度又好，舍不得。等到十四、五岁，一看，这孩子到了十五岁就管不了了，他跟你顶嘴、跟你干了。一看这不行了，赶快送山上去（众笑）。可是哪，这孩子已经硬了，在山上也很吃力了。我这深有体会啊。”

上面师父的这一段讲法我看懂了。

莫扎特、米开朗基罗当时还没有反迫害、助师救度众生的使命，而神韵的圣徒们却是与创世主有史前誓约，有

在末后这个宇宙更新的重要时刻兑现誓约，助师救世人的特殊生命。

我们都是大法弟子。愿还在迷中的世人，能赶在最后一刻到来之前，打开久远的尘封，想起来时的真愿，明白法轮大法是众生末后得到救度的唯一希望。诚心敬念“法轮大法好，真善忍好”，都能得到大法的救度。

## 那年“七·二零” 我看见漫天的法轮

文：东北大法弟子

【明慧网】我在上班的时候，单位里的领导就是个气功爱好者，没事的时候她也经常组织我们一起练功。后来她学大法了，就引导我也走进了大法修炼。我每天早晨和大家一起晨炼，晚上一起学法、交流，心性提高的很快，感觉这种时光没多长时间。

一九九九年七月二十日，同修跟我说：“我们要去省城，为大法说句公道话，你去不去？”我当时法理虽然理解不深，但毫不犹豫的答应了。我们乘坐火车来到了省城，到了相约地点时，来自各地的大法弟子已是人山人海，大家井然有序的或坐或站。

到了快中午的时候，忽然传来激动的声音：“快看法轮！法轮！”我也急忙四处张望，心里想着：在哪呢？在哪呢？往哪看呀？突然我目光所及的范围内，法轮象雪花一样漫天飞舞，赤橙黄绿青蓝紫，七彩缤纷，街道上、行驶的车辆上、人身上、花草树木上……到处都是，无所不及，那真是法轮天地旋的壮观景象。我伸出手接着，嘴里激动的欢呼着，眼里不断的流淌着幸福的泪水。

这时炽热的太阳基本是直射的角度，我抬头又看到了一

个大大的法轮罩住了太阳，法轮快速的旋转着，正转、反转，肉眼直视太阳一点都不刺眼，我看呀看呀，看不够啊，简直太美妙、太神奇了，激动的心情无以言表。这壮观景象一直持续到下午。后来听说有的同修还看到了师父的法身。

这是我修炼大法以后，第一次看见法轮，而且是漫天遍野的，数量之大，时间之长，叹为观止。我真真切切的见证了大法的奇观，体会到大法的玄奥，大法的伟大。在事实面前，中共邪党的谎言不攻自破。大法才是最高的科学，无神论、进化论就是害人的。

每每我回忆起这一幕，都感受到师父的慈悲，大法的威严！叩谢师父的救度！

## 青年同修：愿你我修炼如初

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】作为一名从小沐浴在大法中的青年大法弟子，从小到大，大法在我心中早已埋下很深的种子。在日渐长大的过程中，承蒙师尊看护，每一个阶段的我都未曾远离大法，这为我上大学之后，依然坚修大法，时刻牢记着自己是个大法徒，为修炼打下了牢固的基础。在去读大学前，身边同修们惋惜着一些青年同修在上大学后渐渐远离大法，在交流中，他们也一直以师尊的法来叮嘱我，我总是坚定的回答：“我从小就学法，根子在那里，我坚信我自己不会走歪。”

上了大学后，我明白没有修炼环境，就应该自己创造，争取时间，不能让自己脱离法。在我坚定的一念下，师尊总是给我创立很多修炼条件，例如，在选“公选课”的时候，只有我一个人选到了网课，这样，每周我都会有一个下午，和需要去教室上课的舍友们错开时间，于是我就可

以有独立的空间炼功。有的时候，懒惰心一起，总是半天不动，但是每当我看着时钟一分一秒的流逝，意识到这样的时间极其珍贵，就又赶紧行动起来。一学期下来，我发现我没有刻意象大学里的同学们那样，为了某个名额争的心力交瘁，但是师尊总是将很多“机会”送到我眼前。回头看，发现当我做好了大法弟子该做的正事，剩下的只需顺其自然，师尊自会为我们安排好一切！

在日常生活中，在父母同修尚有认识不足的时候，我们会有摩擦，心性没守住时，我和母亲同修会为一些常人的事发生争执，这时，我就埋怨母亲同修说没有用修炼人的标准带好我们。有一天，我走在路上，当我又一次有这个想法时，突然，有一念打入我的脑海中：“因为你是神带大的孩子啊。”我瞬间泪水盈在眼眶中，心中升起无限感恩。

从小在法中长大的孩子，每次过关都有至真至纯的正念，打针、吃药、生病这种词，从不会出现在我们口中。小时候，每逢过关时，奶奶（同修）总是会在照顾我们的同时，告诉我们这是师尊在给小弟子消业呢！家里兄弟姐妹一起学法炼功，乐呵呵的，总是很快的就生龙活虎，活蹦乱跳的，因此，对比起同龄人，我们这群大法小弟子没有很多常人的观念。

随着年龄的增长，一些常人的观念在考验着我们的心，大人传播的一些关于“上火啊”等等常人观念总是考验着大法弟子正念。前段时间，在我出现了一些身体上不太舒服的假相时，我在观念的影响下，也时不时的去查一下这是哪个部位的不舒服，有没有什么忌口。当我再一次因为不舒服而坐立难安时，我突然想到：“不对呀！这是常人的想法啊！我们是大法弟子啊！”于是我坐下来，盘腿打坐，清除自己不正确的思想念头，慢慢冷静清醒，心中默念着师尊的法。一瞬间，刚刚郁结于胸口的感觉变为一股暖暖



的热流经过我的胃下聚在小腹处，我一下没有那种刚刚坐立难安的不舒服的感觉，师尊的法回荡在我的脑海中：“观念转 败物灭 光明显”（《洪吟》〈新生〉）。

在成长过程中，真相纪录片、忆师恩、师恩颂和每一首真相曲子都是我的“童年读物”，小小的我就能跟着碟片哼唱大法弟子的歌曲和音乐，看新唐人电视，所以对于邪党对学生洗脑灌输的“无神论”、“进化论”等邪说，我从小就明白都是错的，每当老师讲到这些，我是在心中一遍遍告诉自己：“这个是谎言邪说，骗人的，一定要清除。”所以从小到大，我都在一次次的警觉中，排斥邪党灌输的这些党文化。

近些年，我发现邪党在用极其邪恶又不太明显的方式，毒害着生命。例如，它让人们管钱叫“爷爷”，喊邪党的喉舌媒体央视“妈妈”，试图用这种年轻人诙谐的方式掩盖背后的毒害，让许多人甚至我们的同修，在不知不觉中也学到这些口头禅，这是非常需要警惕的！修炼人绝不能被这种“软化”的方式钻空子，应该多学法，对于这些无形的党文化，及时警惕，发正念清除！

在无神论邪说的洗脑下，许多年轻人在听到讲神佛时，失去耐心，或者认为玄而又玄，从而不愿意继续听真相。在向这些人讲真相的过程中，我认为可以抓住他们的执著，一点一点开始讲，针对常人的执著去使其明白真相，把天安门自焚真相，“四·二五”和平上访，法轮大法是正法、《转法轮》早已被解除禁令、活摘器官、藏字石等等真相讲清，一步步瓦解对方背后的邪恶，使其明白真相，做三退。

在这个过程中，我也在不断的升华自己。一天晚上，我盘腿坐在宿舍床上，想起还有一个舍友没有听到真相，当时心中发出一念：“请师尊给我一个和对方单独相处的机会，我要救她！”然后我开始清除对方背后干扰听真相的不好的

物质。过了两天，“机缘巧合”，我突然和她单独待一起，我意识到这是师尊赐予的机会，我必须把握住！于是我开始和她讲大法真相，她听的很入神，最后做了三退。那一刻，一个生命被救度所带来的喜悦，真的记忆很深刻！感恩师尊！

大法洪传三十余载，在这修炼路上，无数年轻同修银发初长，无数大法小弟子慢慢长大，有人走散，又有更多的人回归正道。我常常回忆起同修们一起学法，大家一起约着来看看我这个大法小弟子，当年幼小的我连话都没说顺，就已经能够滚瓜烂熟的背着师尊的《洪吟》。大家都在互相切磋，以法为师，做好大法弟子该做的事。那段日子纵然已远去，但那种大家心中皆有法，心中有师尊，那种氛围已经成为我永远的记忆，使我无论走到哪里，依然坚定走正修炼路。

在师父正法的最后阶段，愿你我修炼如初！

感恩师尊慈悲苦度！

## 在讲真相中修炼提高是最快的

文：中国大陆大法弟子 明心

【明慧网】前两年由于中共邪恶的清零封控，我有一段时间被封在了单位，与同修失去了联系，自己在单位里学法、炼功、发正念，极少讲真相。完全解封以后，由于懈怠，很长时间也没有与同修联系，而且中共的网络封锁越来越严，很难上到明慧网，只能通过爱博电视看一些外界的消息。一直是那种带修不修的状态，精進不起来。

慈悲的师父没有放弃弟子，终于有同修又联系到了我。而且，同修给了我新的《明慧周刊》和电影《再次成为神》，我觉的象从新找到家一样。

流泪看完两遍电影《再次成为神》，我受到了极大震撼。为自己曾经的懈怠愧疚不已。我决心要跟上正法的进程，从新认真做好三件事。

我以前也曾经有过面对面讲真相救人的经历，所以，也并不是很犯怵。但是第一次出去讲真相，竟然一个都不能劝退，我非常沮丧。在跟同修交流时，同修问我：“你出去讲真相之前学了多少法？发了多长时间正念？”我语塞，还为自己辩解说：“上午上班，只有下午有点自由时间，下了班，吃了点饭，就出去了，没来的及学法和发正念。”同修提醒我：“这三件事是一件事，学不好法，发不好正念，真相也不会讲的好。”

就在下次出去讲真相之前，我在电脑上学《洪吟三》，读到《寻》这首诗时，最后的一句是“别误登归步”，其中的那个“归”字上突然冒出一个透明的“归”字，那个透明的“归”字快速的上升，到屏幕中间就消失了。我知道，是师父在点化我，让我赶紧精进呢。

那天讲真相劝退就特别顺利，我正在跟三个人劝退，其中一个老人看着从西边过来的一个中年妇女说，“快给她个护身符，她身体不好。”并且跟那个妇女说：快念“法轮大法好，真善忍好”。那个中年妇女说：“不用念，我一接到这个东西，身体就特别轻松，我啥都入过，快点帮我退了吧。”大家都笑了。

也有状态不好的时候。有一天早晨，出去了差不多一个小时，只劝退了两个人。我就找自己的问题，是不是学法不入心，是不是还有怕心、分别心，但是总觉的找的不彻底。

后来有一天，我外出发资料，还剩四份真相资料，看到有几个工人模样的人在路边干活，心想这些人不好讲，还是算了吧。但是转念一想，这个好讲不好讲不是根据常人的标准判断的吗？这不就是人念吗？这想法不对，必须

否定它。这样一想，我就坦坦然然的一个一个跟他们讲，三个人退了两个。

还剩下了一份资料的时候，看见一个环卫工人。以前跟环卫工人讲过真相，他们大部份都是失地农民，房子被拆迁后，得到大量补偿，又都被安排了工作，受邪党毒害很深，都不愿意接受真相，我就想直接走过去，不给他讲了。但再一想，这不还是人念吗？于是我停下来，递给他最后那份资料，对他说，“大哥，送你本书，这个书你平时可是看不到的。”他一听就笑了：“是不是宝书？以前有人给过我，我可爱看了。快给我！没想到，今天又碰到了你们，真是太有缘了。”他还说，已经有人替他做过三退，并一再感谢我。我知道这是师尊在鼓励我做对了。感谢师尊！

在回家的路上，我感觉心里敞亮了很多，觉的心里堵着的什么东西去掉了一样，我第一次体会到在讲真相中心性升华的美妙，感谢师尊！

接下来的几天，也不是很顺利。再找自己，哪里做的不够，我觉的自己很多时候是执著于三退人数，而且有时候会有一个奇怪的想法，把真相资料给一个啥也没入过的人，就觉的有些不值得。我就想，这种想法有问题，执著三退人数，是做事心，是完成任务的私心，这个基点就有问题了。我就发正念，清除这种求数量的人心。我要做的，就是用自己的慈悲，让众生明白真相，明白是非善恶，这就够了。

今天上午去讲真相的时候，老远就看到有几个妇人在稻田里干活，我跟她们说明了来意，结果她们都表示不接受真相护身符。这时，我心里非常平静，没有任何不好的想法，我发自内心的对她们说，“你们不要护身符，也没关系，但是你们一定要记住我跟你们说的话，一定要常念‘法轮大法好，真善忍好’，不是每个人都有这样的机缘。”她

们中一个人说：“我们都记住了，‘法轮大法好，真善忍好’，谢谢你啊。”

发到最后一个真相护身符的时候，我给了一个老人，给他起了个化名，老人高兴的象个孩子，反复念叨着我给他起的那个化名，再三道谢。

在这一次出去讲真相救人过程中，我感到自己的心性不知不觉的在提高，这是躲在家里学法炼功发正念绝对做不到的。可能是在这个过程中，那颗顽固的私心在一点点消磨掉了吧。

## 正法路上放下生死的几段经历

文：北京大法弟子

【明慧网】今天借明慧网，把我经历中关乎放下生死的部份写下来，其中也包括我对病业的理解，过程中每一步都离不开师父的保护和巨大的承受，以此见证师父的伟大、大法的伟大，也想借此激励自己和同修，珍惜这万古机缘，放下人心，摆脱羁绊，多救人。

### 一、看守所警察说：“我真佩服你们炼法轮功的！”

一九九九年“七·二零”之后，很快听说有学员去天安门广场打横幅，当时打横幅在学员中还是个有争议的事。有学员问我去不去，我说我现在不去，我觉的应该先“按规矩”上访。于是当有大法弟子被迫害死的消息传出来时，我决定去上访。走出这一步，也是艰难，走出家门时回头一望，一种从来没有过的滋味。跟我同行的是我的两位家人同修，我们绕过截访人员，来到了信访局。在接待窗口，我把打印好的题目为“好人无辜被打死”的状子和登记表

一块交上去。可是没有人接见我们，等待我们的是把我们直接送进看守所。

我被关进看守所之后给了我一份“刑事拘留通知书”，然后是非法提审。提审我的是两个警察。可能那些天他们接触的大法弟子比较多，对我们有了一定了解，一开始气氛就没那么紧张。我就给他们讲了大法的美好，讲了大法教人向善、处处为别人考虑。他们说你能不能举个具体例子。我就给他们讲了我的哥哥同修的一件事。有一次哥哥骑自行车被汽车撞了，衣服也破了，身上也出血了。司机下来问哥哥要不要去医院，哥哥说不用了。司机说那我赔你点钱，回去买件衣服、修修车。哥哥说也不用了。我问提审的警察，是大法书《转法轮》中教我们这样做的，你们说这样做是不是好人？其中一个警察说：“这不是好人不好人的问题，不要他的钱，这是傻了，就应该要他的钱。”我微微一笑，耐心的启发他：“如果你站在旁观者角度，你可能说他是傻了。但是，如果你是这位司机，你说你撞了人，那个被撞的人不讹你钱，你会说他傻吗？还是会说他是好人？”他想了想说：“那得说他是好人。”我说：“这就对了，我们老师就是教我们处处为别人考虑，你要为司机考虑的话，就是不要他钱。”

我们还沟通了很多内容，他们还问了我的工作，我就如实告诉了他们，他们问：“这么好的工作你不怕丢了吗？”我说：“没关系，丢了再找。”其中一名警察问：“那如果只要你炼功，政府就不让你找工作怎么办？”我说：“我就去捡破烂卖钱。”他追问：“那如果政府捡破烂都不让你捡怎么办？”我说：“那我就去捡剩饭吃。”

我话音刚落，那名警察脱口而出：“我真佩服你们炼法轮功的。”然后我看到他把脸侧过去，我看到他的眼睛里有点泪光。

一周之后，我这个本来被“刑事拘留”的人，被释放

回了家，这是明真相的警察做出的一个正确的选择。我走出看守所之后，找了个路边没人的地方，对着空中我双手合十说：“谢谢师父！”

## 二、天安门派出所警察把我们都放了

当初去信访局上访自己感觉是“按规矩”办事，但到天安门广场打横幅，自己当时的感觉就有点象“风萧萧兮易水寒”了。是呀，上访无门，那只剩一条路了——就是告诉世人大法的真相。于是二零零零年的某天，我怀里揣着横幅，来到了天安门广场打横幅，很快被绑架到了天安门派出所，这回我没有报名字，因为我知道一旦报了名字就会被接回当地派出所迫害。

为了让大法弟子报名字，这里的警察也是轮番使用暴力，打耳光、背铐、皮带抽……我也经受了一轮轮暴力，转眼到了晚上。一批批报了姓名的大法弟子被车拉走，而不报姓名的大法弟子被关在铁笼子里。我要求见警察，被叫到一间屋子里，里边只有一个警察。我把门关上，然后问他：“你们这么折腾不累吗？咱们能不能平心静气的谈谈？”他说：“好，你说说你为什么不报姓名？”我就简单的给他讲了大法教人做好人的理，还给他讲了上次我去信访局的整个过程。

然后我问他：“你刚才打我倒没啥，我知道你也打不坏我，可刚才那位大娘，年岁比你我的父母都大，你打她，你说要是你母亲站在这儿，你母亲会怎么说你？”他一句话都说不出来。我知道触及到他的良知了。我又问他：“你整天跟我们这些人打交道，这些人都是好人，你觉的是吗？”他说：“是，你们都是好人。”我说：“那你们能不能把这些情况反映上去呢？”他一听有些激动：“你怎么知道我们没有往上边反映？打报告上去，下来一个处分；再打报告上

去，又下来一个处分；第三次打报告上去，还是下来一个处分。你说谁还敢打报告上去！”我说：“是，维护正义是警察的天职。那看来你们也是尽了力了。我听说有的警察把大法弟子拉到郊外的路边就给放了，你知道不知道？”他没有说话。我实际上是在告诉他该怎么做。

将近半夜的时候，我被他们单独放了，打开手铐让我从广场派出所自己回家。而且我后来才知道，在我之后，当天所有没报姓名的大法弟子都被一个接一个的放了。这又是一个明真相的警察做出的善举。我连夜回到家中，第二天照常去上班。本来以为要“壮士一去兮不复还”，没想到在师父的保护下几个小时就堂堂正正走出天安门派出所。

### 三、我问自己：能不能坦然的面对悲惨的死去

修炼是不能心存侥幸的。记的一九九九年“四·二五”之后有一次大家一块交流心得体会，当时早上在炼功点已经有不明身份的人干扰炼功，大家都觉的气氛已经很紧张。谈体会时有一位同修讲到我们要坚定修炼，“头掉了身子还在打坐的”（《精進要旨》〈大曝光〉）。我也谈了一点个人认识，我说：“坚定大法修炼确实应该如此。但是我觉的一刀把头砍下去还不是最难的。如果在你面前，第一个人说炼，把头砍下去了；第二个人说炼，又把头砍下去了；第三个问你炼不炼，你还说炼，那才真叫难呢。”当然这里只是个假设，也可以回避不用回答，但我在现实中的一次经历，却让我有一种实实在在的面对生死的感觉。

那是二零零零年，邪恶之徒把我从千里之外的城市绑架回了本地，关到了看守所。我一直在否定邪恶的提审，抵制他们的体罚、不正面回答他们任何想给我罗织罪名的提问。转眼两个多星期过去了，已经连续几天没有非法提审我了。在监号里我不愿意跟那些在押人员扯乱七八



糟的东西，我看到炕铺的一角放着一本英汉字典，就拿了过来，心里想就是背几个单词也行呀。可随手一翻，却把我震惊到了。我翻开的是常人的字典，它不是法，我也不会把它当法，但是我翻开的这个单词实在是太特殊了——crucifixion，什么意思呢？是一种刑法，就是把人象耶稣一样钉死在十字架上。

我当时脑袋“嗡”一下，我首先想到的是：“是不是点化我这回我要象耶稣被钉在十字架上一样悲惨的死去？”（当时的想法，现在看此想法不在法上。）我一下子就懵了，那个感觉是死亡很快就会降临到我身上提前通知我一样。我的心里开始翻江倒海：啊？这就要扔掉肉身了？还没思想准备呢。我强令自己冷静下来，正面面对可能出现的残酷的现实。

冷静下来之后认真的考虑：“是啊，修炼嘛，迟早要走的，如果我马上就要失去肉身了，剩下的不多的时间我要做什么？”我想来想去，理智告诉我，没有肉身就不能修炼了，赶紧趁现在还有肉身，珍惜每一分钟时间，马上把所有的执著心都去掉是当前最重要的事。当时就是这个想法，那会儿还没有劝三退（退出中共党、团、队组织），包括“讲真相”的概念还没有成形，那会儿大家讲的最正的事可能就是“护法”。现在想来，对正法时期的大法弟子，最重要的事应该是救人。

于是我开始找自己，我得看看还有哪些人心没有放下？还有哪些人、哪些事放不下？我找来一支笔，把放不下的人和事一个一个的写在纸上，然后一个一个的问自己，看能不能放下。面对自己写在纸上的一个个放不下的人心，感觉很难，这怎么舍的掉呀……当我把一个个执著心放下后，我忽然发现我的正念越来越强，我决定用正念闯关。正好他们又非法提审我。我对他们说：“你们把我关押在这

里是完全非法的，你们必须马上无条件释放我回家。”我又平静的对他们说：“我一个无罪的人被你们关押在这里，是对我大法弟子的侮辱，我决定从今天开始不再吃你们这里的饭。”我开始绝食。转眼到了第三天，他们把我拉到医院，说是要给我灌食，用铁链子和手铐把我固定在床上。可等了老半天也没人理我，过了一会儿却突然来人把这些都解开，提审我的那名警察进来告诉我：“你回家吧。”

这正应了师父的话：“了却人心恶自败”（《洪吟二》〈别哀〉）。

#### 四、面对酷刑，我没有被吓倒

在劳教所里，邪恶为了“转化”我，给我施加了很多酷刑，我这里只说说杀绳。恶警对我杀绳的时候我就浑身绷劲，双臂使劲撑着不让他们往紧里杀，但他们还是杀的很紧，把我“五花大绑”之后开始用多根电棍电我。我就不停的喊“法轮大法好”、“打人犯法”。电击一会儿后，他们停下来了，给我松绑；然后再杀。每次他们折磨我的时候，我就只管守住正念喊口号。最后他们想通过杀绳逼我“转化”的伎俩没有得逞。

许多天以后我洗澡的时候才发现，当时绳子隔着球衣勒到肉里去了，在肩头留下了两道长长的疤痕。但我当时却没有感觉到疼痛，那你说绳子勒到肉里的那个疼痛是谁承受了？毫无疑问是师父承受了。

还有一次是在看守所长期不让睡觉（俗称“熬鹰”）。据说是纳粹法西斯发明的酷刑，听起来吓人吧？我却没觉的有多难熬。我自己的感觉是熬到第三天和第四天的时候最难受，脑袋里每时每刻都嗡嗡响，但过了这两天就没事了。到第五、第六天的时候倒精神了，行恶的警察问我：“你咋越来越精神了？”我告诉他们：“我们是有

师父保护、有神保护的。你们知道迫害神保护的人会有什么后果吗？”我心里说，你这法西斯的酷刑对人有用，对神是没有用的。

在牢狱中，我还被多次迫害到休克，用老百姓的话讲就是“死过去又活过来了”。我亲身的经历也证实了师父讲的一段法，师父讲：“你真正作为一个修炼的人，我们法轮会保护你。我的根都扎在宇宙上，谁能动了你，就能动了我，说白了，他就能动了这个宇宙。”（《转法轮》）我们不是常人，遇到危险我们可以求师父保护，但是我们也不能忘了这句话是有前提的，就是“你真正作为一个修炼的人”。在这一点上我也没给师父丢脸，我从来没向邪恶妥协过，而且每次都是零口供。

每一次休克之后活过来，我都清楚的知道，是邪恶要取我的命，是师父替我还了命。我现在还活着，还有肉身，而我这一个肉身却是师父替我还了好几条命才保留到现在的。那我不得珍惜这个肉身吗？不得用这个肉身做师父想让我们做的事情吗？师父想让我们做什么事呀？大家都知道，就是讲真相、多救人。

## 五、抵制迫害、揭露邪恶，开创宽松的环境

当警察对我“熬鹰”到第七天的时候，他们已经知道他们的阴谋不能得逞了，那个头儿跟我说：“你说你也不签字（零口供），我们也交不了差呀？”我说：“你还想交差呢，你想想将来找你们算账的时候咋弄吧。我虽然没有签字，但你们让我签字的笔录我看了，上边有你们的名字，我可是都记下来了，将来我们平反了，你说是不是应该把你们一个一个都送上法庭？”他哑口无言。然后他问我：“你有什么需要告诉我，我尽量帮忙。”我微微一笑，我等的就是他这句话。我说：“我需要一本《转法轮》书。”他居然没加

思索当场就找来一本给了我。这样我在看守所就可以堂堂正正学法了。

喊口号是无论在任何环境都可以坚持的讲真相方式。我给大家分享一个小插曲。我在看守所每天放风时都喊口号，一般都是喊：“法轮大法好”、“真善忍好”、“天灭中共”、“退党保平安”、“欢迎看《九评共产党》”、“欢迎上大纪元网站”等等。有一天我正喊口号呢，看守所X所长带了俩狱警开了门到放风场对我一顿打骂，一边骂一边劈头盖脸乱打一通。当然这些对我啥作用都不起。他们打他们的，我继续喊我的口号，而且加上了新内容，我喊：“警察打人啦！”“X所长打人啦！”“打人犯法！”……X所长对我打了一顿后，又骂了几句狠话，骂骂咧咧的走了。我继续喊口号，号长犯人要关放风场，我不理他，扒着放风场的铁栅栏不停的喊。

没过多久，出现了戏剧性的一幕：该所长又来到放风场，对我喊：“别给我乱喊了，喊你的‘大法好’！别喊别的，听到没有，别喊别的！”我不理他继续喊。最后号长犯人出面给我说好话，我才“给他面子”不再喊“所长打人”，只喊“法轮大法好”、“天灭中共”。这就是他们使用暴力的结果。要说看守所所长告诉大法弟子喊口号只喊“法轮大法好”不要喊别的，谁听了都觉的奇怪，可是它就是发生了。

有一个宽松的环境救人就方便多了。看守所救人比较容易，在押的人都是不知前途的人，而且整天在一块接触起来很方便。我所在的监号在押人员绝大部分都能明真相、做三退（退出中共党、团、队组织），有的不好讲的我就一次又一次的讲，我记的有一个开矿的，我给他讲了得有十次以上。

还有个别的人得法修炼。现在想起来印象最深的是一名重刑犯小Y，暴力犯罪，可能会被判死缓，一直带着镣铐。他在号里是二把手，牢头狱霸。我给他讲人生的意义，告诉他我得法后才发现以前都活的糊涂，都白活了。他说在

看守所里能看到《转法轮》真是少有，问我能不能把书给他看看？我就给他看了《转法轮》。没事我就给他讲修炼的故事。《转法轮》他很快看了一遍。然后他问我能不能教他炼功。我每天都在号里炼功，我就边炼边教他。

他学法后变化很大。记的有一次开饭时，我看他躲在一个角落悄悄的抹了一次眼泪，我很奇怪，因为他是一个暴力犯，心狠，怎么会自己抹眼泪呢？等吃完饭我悄悄问他为什么抹眼泪。他一说话眼圈又红了。他问我：“你注意到今天吃饭跟平时有什么不一样没有？”我说：“今天是接见日，很多人在吃家属接见时带来的好吃的。”他说：“是。以往号里接见的东西都得先给我上贡，我先过筛子，挑剩下的他们才敢拿去自己吃。我学习大法以后知道那样做失德，不过筛子了，现在他们主动给我也不要了。你说我是不是提高了？”我说：“是提高了”。他接着说：“今天我坐在一边吃水煮白菜，看着他们吃大鱼大肉，我真感慨，我也没想到大法能把我改变到这种成度。”我听了也是眼圈一红。真是的，大法改变人心，改变到连自己都感动的落泪。这是师父的伟大、大法的伟大。

人真正要修炼的时候那个善心出来的时候，也就是佛性出来的时候是很感人的。小Y有一天问我：“你要走了我没书看怎么办？我能不能抄一份？”我说我试试吧。我问办案的警察（就是对我“熬鹰”的警察）能不能帮忙给我买几个大日记本，我要抄《转法轮》，他们很快帮忙买来五、六个特大的日记本，和好多笔，每个大本足够抄一遍《转法轮》。这样我们两人就一块抄《转法轮》。我抄一本，他抄一本。等我们都抄了一遍后，他说不行，他抄那份太乱了，写错的地方又太多，他要自己再抄一遍。就恭恭敬敬的又抄了一遍。

小Y戴着镣铐跟我一块学炼五套功法，炼抱轮等动作时受镣铐约束无法做到位，就只能做到最大极限。后来小

Y被调到隔壁，他就把他们号的人一个个劝三退，然后放风时把名单扔给我。再后来他又被调到了后排，我喊口号时，话音刚落，我就能听到小Y在后排也在喊“法轮大法好”。

我曾在邪恶环境中使很多世人明真相，但能在邪恶环境中象小Y这样证实法的，只此一份。为什么他能做？是他学了《转法轮》，只有大法才有这个威力。

## 六、面对病业，依然要救人

最近时不时听说哪位哪位老大法弟子病业离世，我每次都很难过，我自己理解，这些病业本来都是假相。师父讲：“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。”（《二零零三年元宵节讲法》）既然师父没有给我们安排“病业关”，那么病业就是个假相，只是个提高的契机，但我们迟迟提高不上来的话，就有可能被旧势力抓住把柄，加大魔难，变成了一个接一个“破坏性的”大关，甚至导致很多同修失去肉身。

我也曾面临严重病业，结合我的经历，在这里我想对病业魔难中的同修提三点建议。

一个建议是要想破除病业假相，最重要的是三件事（学法、发正念、讲真相）都要做，尤其是讲真相不能不做。学法是提高的前提，只有通过学法向内找，才能找到自己修炼有漏的地方，那正是旧势力制造病业假相的借口。病业假相出现后大部份同修都能悟到这是旧势力的安排，但苦于不知道怎样否定旧势力的安排。

对于病业魔难中的同修常常放弃的是讲真相，但是我们决不能放弃。我自己的体会是：即使身体出现不同成度的病业状态，哪怕严重到暂时无法出门，也一定有可以做的讲真相项目。比如打印真相币，只需要整理钱币、打印、

数钱等。只发正念和学法是不够的，一定要想办法让同修帮助安排一些救人的项目。在这个过程中，不断要求自己做的更好的时候，就能树立信心，就能提高上来，这个病业假相可能不知不觉就过去了。

当然，要做到这一点，是不能怕吃苦的。我从劳教所回家是“保外就医”提前回家的，当时双腿神经损伤不能正常走路，作为一名从不向邪恶妥协的大法弟子，我想大家也能想象出当时我的病业有多严重才能提前回家。回到家里后我经常反复默念师父这句话：“让修炼弟子用自己的正念保持和人一样的状态。”（《洛杉矶市法会讲法》）

渐渐的我的炼功动作越来越标准，走起路来越来越正常。我记的有一次需要把上百斤重的东西搬上五楼，一个空手走路都不稳的人，就这样身体靠着楼梯的墙，硬是把上百斤重的东西一个台阶一个台阶的搬到了五楼，汗水和泪水一直在往下淌。那时我的身体可以说是身不由己，我等于是用正念指挥着这个身不由己的身体，象正常人一样完成了该做的工作。

还有一次我出门坐公交车，坐在最后边一排，看到旁边一个人扭头看我，我问他：“您有什么事吗？”你猜他说啥，他说：“你踩到我的脚了！”我赶紧跟人道歉，低头一看，可不是，我的脚正踩在人家的脚上，我自己却感觉不到。我就是这样驾驭着一个严重病业的身体奔走在大街小巷，做着大法弟子该做的事。直到今天，我的双腿跟正常人还是不一样，但一点也不影响我做事，而且别人已经完全看不出来了。

第二个建议是跟造成病业的灵体沟通、善解时，一定先坚定自己的正念，明确我们都将圆满，明确我们在正法结束时将归位去主宰大穹。我的一位家人同修，脖子上长了一个肿块已经多年，也不疼，但就是一直长，多年来没少针对它发正念，也没少跟造成病业的灵体沟通，但没看

到有多大作用，反而是越长越大，直到长到乒乓球大小。有一次这位家人同修问我：“你觉的你会不会圆满？”我说：“这还用问，当然会圆满。”

然后我给她找到师父的讲法，师父讲：“大法弟子，我给你们讲一个道理，一个常人在这种对大法弟子迫害的今天能够做了大法弟子做的事，这个人一定成神，即使他是常人没修炼。（鼓掌）何况你们做了那么多，只是一关、两关，或者是旧势力安排的一个大难没过去，仅此而已，只不过是一个圆满层次问题，不牵扯到能不能圆满的问题。”（《二零零五年旧金山法会讲法》）是呀，即使旧势力安排的病业大关没过去，也不影响大法弟子圆满。

刚好那几天家人同修又看到了明慧网上的一篇文章，写文章的同修成功的跟造成病业的灵体沟通，获得了善解。然后她再次找到师父相关的讲法，师父讲：“你可以发出这么一念：宇宙在正法中，不干扰我证实法的，我也都可以给你们一个合理的安排，成为未来的生命；想善解的就离开我，到我的周围的环境中等着；如果你真的无能力离开我的，也不要发挥任何作用干扰我，将来我能够圆满，我会善解你们”（《二零零四年纽约国际法会讲法》）。

这次她一下子明白了这么长时间多次跟灵体沟通没有效果的一个原因，就是发出一念“将来我能够圆满，我会善解你们”时，那个“将来我能够圆满”很没有底气，时不时想想自己走过弯路，时不时想想自己还有什么什么执著心，变成了好象“如果我能圆满，我会善解你们”似的，对于灵体来说你要不能圆满，那你这个“善解”不就是一个“空头支票”了吗？

那几天家人同修抓紧时间学法，又找到自己的怨恨心，觉的心性上有提高，结合明慧网上刊登出来的例子，她又一次跟造成自己脖子上肿块的灵体沟通：“你看这么多年了



虽然你一直待在我这里，但也一直不疼，我知道你不是个坏生命，但现在肿块越长越大已经影响到我的形像，也影响到我救人。我是正法时期大法弟子，将来圆满时的大穹之主，请你在一周时间内离开我的身体，将来我给你善果。如果你愿意离开，我承诺把你这个例子发往明慧网，万一能刊登出来呢，还能额外的起到证实法的作用，你也算额外立了一份功劳。”没想到这样一念叨真见奇迹了：刚好到了第八天，家人同修忽然感到喉咙里有东西，用力一咳，一大口脓血从嘴里涌出。就这样，脓血、脓痰及烂肉等脏东西不定时从鼻子、嘴里清理出来，然后摸摸肿块已经不那么硬了，并且小了许多，到现在还在进一步清理中。

第三个建议是病业魔难中的同修一定要多看明慧网上的交流文章，或听明慧广播，不离开修炼的环境，我们好共同精進。

正法已接近尾声，正在向法正人间过渡，机缘难得，稍纵即逝，不抓紧的话，从新做好的机会就会离我们越来越远。人间的安逸如过眼烟云，愿同修们共同精進起来，多救人，兑现我们史前的誓言。

叩谢师尊！

# 善意思考和去除党文化

文：海外大法弟子 婉贞

【明慧网】最近，修炼中有一些感悟，与同修交流。

## 善意思考

上周，跟一群西方人讲真相时，有人问到我中共对宗教的渗透和控制。人群中有个华人，当场用英文反驳我说，她在中国去过很多教会，跟她在海外去的教会没什么不同。当时我心里对她有些不满，认为是干扰，甚至想她是不是特务。今天学师父的经文《惊醒》，意识到自己的想法不善。

可能她在海外去的也是被中共渗透的华人教会，那她真是在海内外感受没啥不同。从她的言辞来看，她确实是被中共洗脑了。就象很多华人从中国来美国后，还是天天看微信来获取新闻，那也是会觉的中国和海外一样自由。

我讲真相时没有考虑到人群中有一大陆来的华人。如果考虑到她的感受，我在用词上会更谨慎些，既能让西方人接受，又不会激起大陆人的反感。所以，我发现自己讲真相中要提高了。

## 去除党文化

很多大陆和大陆来海外的同修不知道怎么去除党文化。同修A最近跟我分享了她如何看到并去除自身的党文化。

她帮助几个西人同修在图书馆办英文教功班。西人同修做事、搬东西非常安静，完全不象大陆同修那样大声喧哗。西人同修也非常礼貌，很小的事都会征求图书馆工作人员的同意，不象大陆同修想当然的直接就去做了。没有比较，就看不见自身的党文化，更不知道如何去除。对此同修A深有感触。

我也有过相似的经历。多年前，有位来自台湾的同修办“真善忍画展”，我报名当讲解员。画展当天刮大风，高速路上有树被吹倒了，导致交通堵塞，所以我迟到了一小时。我想，她会臭骂我一顿，只怪自己明知刮大风，为什么不早点出门？如果是我办画展，别的同修来晚了，我一定会生气的。可是台湾同修不但没生气，还安慰我，这一路开车真是受惊了。

那天的画展非常成功，来了很多常人，而且场面特别祥和。那是我第一次通过这位同修清楚意识到自身的党文化。

那位台湾学员做事非常安静又有效率。从没见过她发过脾气，时间再紧，她都是有条不紊的迅速完成该做的事。相比之下，我看到自己的风风火火和急躁，都是党文化的表现，而且一着急，说话就大声，完全不体谅他人的感受了。

我还发现自己的党文化来自从小接触的大量大陆的影视文学作品，觉的我行我素是有个性的表现，喜欢与众不同。脾气不好，还借口说自己是心直口快，是没有心机，很善良。如果没有接触来自台湾和西方主流社会的人士，没有对比，我很难意识到这些观念里的党文化，更不知道正常人类社会应该是什么样的。

希望海外同修多交流这方面的体会。

# 飞跃高墙

文：河北大法弟子

【明慧网】二零零一年下半年，我从邪恶的黑窝闯出来，自己的家已经不能呆了。当时乡政府、村委会，一批一批的人，天天上大法弟子家骚扰，并要求每天去当地派出所报到，还每人罚款二百元，若不去，要强行办学习班（洗脑班），不转化的就送看守所或劳教所。在这样的情况下，我不能配合邪恶的迫害与骚扰，就跟丈夫商量，带上八十一岁瘫痪在床不能自理的公爹，去了丈夫的单位去住。

丈夫单位领导很善良，也很有正义感，特别是郭主任，以前我多次给他讲过真相，他也非常认同法轮功；对炼功人按真、善、忍做好人，也很认同。他曾经跟我开玩笑说：“嫂子，你是哪所大学毕业的？感觉你学问可大了。”我告诉他：“我所讲的，你认为是的学问，都来源于法轮大法的《转法轮》一书。这是一本修炼的书，博大精深。”他笑着点点头：“是这样啊。”这次我们把自己的遭遇与困难，和盘向姓郭的主任托出。

郭主任很同情我们，他说：“我知道你俩口子的为人，看到嫂子这么耐心细致的伺候、照顾瘫痪的公公，不知道的还以为是闺女呢。我知道嫂子炼的功很好，嫂子值得尊敬；我也知道共产党坏。我内心是支持嫂子的。”所以他很热情的给我们安排了他之前住过的办公室小院让我们住，里边还有厨房和车棚。

## 飞跃高墙

那时外面的环境极其的恐怖、紧张、恶劣，每天都有大法弟子被掳去洗脑班。不知道邪恶是怎么得知我在丈夫单位住的。有一天中午，我伺候公爹吃完饭，正要去厨房洗碗，刚出屋门，突然门口出现了两个年轻男人，有一个

是镇派出所警察，这人我认识；另一个不认识，说是县“610”的人。门口一边站一个，堵住了门。

那个警察一只手打着往前推的手势，大声叫我的名字：“某某某，不许出去，好几次了，都让你跑掉了。这次可把你堵屋里了，看你还往哪逃？”他手里拿着手铐，在我眼前晃来晃去的，邪恶的气焰十分的嚣张。

我心想：我是修法轮大法的，法轮大法是佛法，是正法。我走的是最正的路。来抓好人的，就是助纣为虐的坏人。我不怕！想到师父法“大法不离身 心存真善忍 世间大罗汉 神鬼惧十分”（《洪吟》〈威德〉），我就觉的我身体无比高大，浑身正的气势与能量场全打开了。我义正词严的说：“你们是谁？你来我家干嘛？”“610”的人问：“你是某某某吗？”“是。”“你还炼法轮功吗？”我说：“这么好的功法，千年不遇，万载难逢，为什么不炼？”“610”的人说：“那跟我们走吧。”“去哪？”“去学习班。”我说：“呵！还说的冠冕堂皇的，什么学习班？不就是洗脑班吗？不去！真让中共洗脑成功了，那不就从好人变成坏人了吗？不去！”“610”的人说：“那可由不得你。”我说：“那也由不得你！”

我接着说：“我们炼功人，按照真、善、忍做好人，不偷不抢，不杀人不放火，危害社会的一切事我们都不做。遵纪守法，没有违反宪法、法律。这样的好公民，中共却要办洗脑班，想把这些好人洗成啥样？向相反的方向‘洗’吗？这不证明共产党就是邪的吗？放着杀人放火、违法乱纪的人你们不管，偏抓按真、善、忍做好人的善良修佛人，你们执行的是哪家的法律？把上亿的好人当作敌人，一个政府竟编造欺天大谎——制造天安门自焚伪案欺骗全国民众，这样的政权是个怎样的流氓政权？！

“你们都是高学历的人，你们连善恶、好坏都不分吗？助纣为虐，你们良心不痛吗？知不知道你们现在是在做坏

事？你们上门是在骚扰合法公民？你们是在制造社会不和谐因素？！这些你们知道吗？你们现在说的任何命令与指使都是邪恶的，我都不会配合。这样的邪恶政权我不会接受，我不受邪党的领导！出去！”

我一鼓作气说了这么多，那两人听的都蔫儿了。我当时想：不能让他们多说，他们说的都是邪党灌输的污蔑法轮功的话，说的多造业就多，对大法是犯罪，对他们也不好。

那个“610”的人，一听到我说“这样的邪恶政权我不接受，我不受邪党领导”的话，好象抓到了我的把柄，一下就来精神了，来邪气了。他手往我的桌子上一拍，指着，大声叫道：“某某某，你敢说这么反动的话，不受共产党领导？今天非得把你的嚣张气焰掐灭不可，真是反了你了！今天就是打死你，也是算自杀！”他又指着那个警察，命令道：“把她给我铐上，带走！”那人听后马上就要行动。

我也拍起了桌子，手指着他们俩大声呵斥道：“站那别动！”他们还真就不动了，当时没想太多。过后想起，是师父把我功能打开了，定住他们了。“你们说了不算，我也不会配合跟你们走的。”说完，我拿上要给公爹洗的碗，放到厨房，就走了。

我所在的住所大门出不去了，他们进来的时候给锁了。我就一直向北面走去，离宿舍大概有一百多米就是围墙（是砖墙，上面还用水泥沾的碎玻璃尖儿朝上），有三米多高吧。旁边还有个厕所。当我要靠近围墙的时候，听到后面那两人一边跑一边喊：“她要翻墙了，快抓住她，别让再跑了，她要再跑了，咱俩饭碗就不保了！”我想：我这不是跑，是不配合你们，不能让你们干坏事。我求师父帮我。我伸手往厕所墙上轻轻一搭，一想：走！还没用力呢，一下子就飞到墙外面去了。墙根下堆了一大堆盖房子的沙子，脚落到沙子上软乎乎的。我很感激师父，站定后，双手合十，谢谢师父！

墙内两人还在那大喊呢：“眼看着让她跑了。这么高的墙，她怎么做到的？怎么看着象是飞过去的？”有一个说：“要不，咱俩叠罗汉，你爬上墙，跳下去抓她吧。”那个说：“不行不行，这么高的墙，墙上面还有玻璃碴子，无从下手。跳下去腿还不摔折呀！”

听到他们的对话，我笑了笑。大步流星的去同修家了。

## 隐身

二零零二年四月份的一天，我和同修们配合去集市发资料，我和经常在一起学法的L同修一组，很快就顺利的把整个街道发完了。有个Z同修在发完最后一份资料的时候，被镇派出所的人绑架了，送去县看守所非法关押。Z同修被绑架后，遭受了残酷的酷刑折磨，被迫说出了她认为在过关中比较坚定的几位同修，其中就有我。

转眼到了六、七月份，邪恶开始疯狂抓捕我们几个人。我所住的单位宿舍，是很大的一个院子，我住在院子的最深处。大门口朝南，门前就是国道公路。公路两边都是商铺，对面楼住着我们经常在一起学法、发资料的L同修。

那天是我丈夫晚上值班。晚上九点，我正在发正念。突然，丈夫一边气喘吁吁的往我所在的房间跑，一边冲我喊：“快跑，公路那边，卡车上下来了二十几个刑警队的人，来抓你的。一半人去L那里抓，一半人来我们这边了。他们在我后面跟来了，来不及了！快跑！”

他满头大汗，气喘吁吁，紧张到了极点。我的房门是开着的，一看，有十几个人手里拿着电棍和很长、很亮的大手电筒，晃着跑来了。距离我有十来米远，瞬间就能到我眼前了。

我当时也没慌，也没害怕，因为太突然，也没有多余的反应。就在那儿静静的背贴门站着，没动，我想到了师

父的法：“我们最近有人坐在这儿就没了，一会儿他又显现出来了，就是这样的，更大的神通都会出现的。”（《转法轮》）当时心里只有一个简单的念头：邪恶看不到我，我是炼功人，我有师父管。我不让坏人抓到。

我丈夫这时站定那里，面带恨意的瞪着他们。有个警察气喘吁吁的质问我丈夫：“在公路上看到我们，你跑什么呀？”“你管我呢！”

“你不跑，我们还不追你呢，你肯定是给你媳妇报信来了。你媳妇肯定在这里。说，你媳妇呢？”

“不知道！”

警察说：“不知道？谁信呀？闪开，我们进屋搜，抓人！”

警察把我丈夫推到一边，几个人一拥而上，手里拿着大手电筒，往屋里晃，每个角落，衣柜都找过了，然后照我脸上晃，手电筒离我的脸只有一尺的距离。警察拿手电筒在我脸上晃了几下，我没吱声，就这样看着他。

警察嘴里嘀咕：“怎么屋里没有人呢，不应该呀。看她丈夫着急忙慌的跑来报信的样子，不可能不在啊？”

当时我脑子也没多想他为什么看不到我。这时，我动了一念：让他们赶快走。

那警察好象得了指令一样，转身跟来的同伙们一招手：“某某某不在这里，咱们分开去别处找，她肯定跑不出这个院子。”七八个人呼啦啦从我跟前撤走了，去别处找了。

就看我丈夫刚才还在那儿站的挺直溜儿的，看到警察们走了，他一下就瘫坐在地上了，嘴里嘟囔着，手捂着心口：“吓死我了，把我心脏病都吓出来了，我感觉心脏都跳到嗓子眼儿了。”

这时，我流着泪在想：师父又一次给我化解了一场魔难。师父时时刻刻都在保护着弟子啊。



## 背法后我会修自己了

文：大陆大法弟子口述 同修整理

【明慧网】我是一名农村妇女，小时候上到小学二年级就辍学回家了，大字不识几个。我家姊妹多，因为我是家里的长女，才八、九岁的小小年纪，就要承担洗衣、做饭、打扫卫生等家务活。

二十多年前我三十多岁时，幸运的和婆家人都修炼法轮大法了。可是我捧起大法书却不认识几个字，我就虚心的请教家人，公公、丈夫都是我请教的对像。丈夫经常被我问烦了，我也不介意。半年多，我就能通读《转法轮》了，弟子感恩师父的加持。

可是在多年的修炼中，我一直不太会修自己，没有注重真修、实修，特别是对婆婆的怨恨困扰了我很多年，还有各种各样的人心阻挡着我修炼的步伐，修炼中一直都是跟头把式的。我很苦恼，不知如何才能突破。近几年，我通过阅读《明慧周刊》上同修的交流文章，特别是同修们背法的体会，给了我很大的启发，我也暗下决心，一定要把《转法轮》背下来。虽然想法很好，可是真正开始背法时却是困难重重，有时还冒出想放弃的念头。我知道那不是我的真念，我一定要背下去。

我一般都是上午出去讲真相，下午、晚上一段一段的背法。先一句一句的背，然后一个自然段连起来背，反复背诵，直到这一整段都能背下来，再背下一个自然段。如果有的自然段很长的话，我会分成两部份背诵，背过上半部份，再接着背下半部份，相当于背诵两个自然段。背法大约一个小时，我就要发正念向内清理自己十分钟，这样背法的干扰就少，背诵就顺利。我坚持天天背法，每天都背三到五页，快时能背六页，一般两到三个月就能背一遍。

去年我背了五遍《转法轮》，感觉自己真是脱胎换骨，整个人身心巨变。下面我说说自己背法后各方面的提高和感悟。

## 一、修去了几十年的怨恨心、妒嫉心

嫁到婆家后，因为我脾气暴，造成家庭不和睦，经常因为一点小事就闹的鸡飞狗跳，和婆婆有很深的积怨。我丈夫是婆婆唯一的儿子，婆婆和我们生活在一起，吃穿住用都是我家负担，但婆婆却偏袒她的女儿。

有一次，婆婆从村会计那里取了她的老年钱放在铺下，恰逢我大姑姐来了。大姑姐走后，我发现那笔钱没有了。我问婆婆是不是把钱给大姑姐了，她不承认。我不仅没有把这当成是自己提高的机会，还冲婆婆大发雷霆。现在想想，真是后悔。

那时我完全被怨恨和妒嫉这两个邪恶的生命控制了，中了旧势力的毒计，分不清真我和假我，间隔了我和婆婆的关系，丈夫（同修）夹在中间也无可奈何。过后我虽然也知道自己做的不符合大法的要求，也多次下决心好好修炼，但是一到考验来临，就把握不住自己，还会犯同样的错误。清醒时，我担心自己会彻底掉下去，害怕极了。

背法后，我的空间场被大法清洗了，怨恨和妒嫉也就无处藏身了。现在一出现不好的念头，我就能够一下子抓住它，分清它不是真我，瞬间不好的思想念头就被清理了。

## 二、修去利益心

因为我从小家庭经济困难，所以对钱财看的比较重，和婆婆之间的矛盾多是因钱物而起。可是背法后，我的利益心越来越淡。有一次婆婆住院治疗，小姑子给婆婆交了三千元的住院费，我当时要把钱还给她，她没有要。婆婆出院回家后，我想虽然女儿也应该尽孝心，但自己是大法弟子，不应该要小姑子出钱，就主动到小姑子家，把三千元住院费给她送了过去。要在过去，我是做不到的。

妹妹（同修）因为工作地点离我家比较近，所以在我家常住。年底她拿出钱给我，我没有要。她生活困难，又是同修，我这个修炼人怎么能要呢？

### 三、修去怕心，面对面讲真相救人

在修炼中，我感觉最难去的就是怕心，因为我被中共非法劳教过，所以害怕的阴影一直挥之不去。我怕自己再被抓，被判刑，怕背叛大法、背叛师父。背法后，怕心明显的在减少，讲真相也得心应手了。只要出去救人，师父就加持我，我心中只有救人的一念。

我一般都是骑电动车走村串巷讲真相，每天都要劝退八、九个人，最多时达到近二十个人。遇到不听真相的人，我也不气馁，还是耐心的讲，直到对方明白后，发自内心的向我表示感谢，我都说：“别谢我，要谢就谢谢大法师父。”

救人时我也不挑人。一次我和同修准备去一个集市讲真相，路上我们遇到一位中年男子，穿着邋遢，嘴里不住的自言自语，好象有点不是很正常。本来我们要走过去了，我想别错过这个有缘人，也许他是以这种形式在等着大法弟子来救他。我们走近他，发现他在吃一根烂黄瓜，我善意的提醒他：“不要吃了，对身体不好。”

我给他讲了法轮功被迫害真相，他听的很认真，他头脑清醒，还退出了曾经加入过的中共少先队组织。我赠送他大法真相护身符，他感激的说“谢谢”，还要给我们钱。在市场上讲完真相后，我特意买了多根新鲜的嫩黄瓜，在回来的路上送给了那位中年男子，他非常感谢。

但是怕心还会时不时的来干扰我，一出现我就抓住它，发正念清除。我不断的发正念，怕心也越来越弱。

### 四、修去执著自我，柳暗花明

从前在家中我说一不二，很强势，家人也都让着我。

前几天，丈夫买回来一张带字的画。我一看，就对他说：“这是常人画的东西，上面都是黑乎乎的业力，修炼人怎么能够要？”他一听就火了，冲我喊：“你凭什么不让我要，我贴自己屋里，又不是给你贴（我们在不同的卧室）！”

我马上就闭嘴不吭声了，在背法之前我是做不到的。我向内找，找出以自我为中心的心、想改变别人的心、强加于别人的心、希望别人都顺自己意愿的心。我坐下来发正念，清理自己的空间场，放下自我。丈夫见我不再和他争执了，也就偃旗息鼓了。

过了几天，丈夫跟我讲他这几天老也睡不好觉，肯定是那幅画背后的因素造成的，他取下来交给我处理掉了。我真正体会到了背法后向内找的美妙。

## 五、带动更多同修加入到救人的行列中来

背法后，我发现周围有同修不在法上的状态，很为他们着急，就主动找他们交流。我还骑电动车载着同修出去，面对面讲真相救度众生。我妹妹同修已经多年没有好好学法修炼了，我邀请她来我家常住，跟她交流，她逐渐的提高了，也能出去救人了。

还有一位同修，我去找他交流时，正逢我们当地整体营救同修。他已经好久没有做救人的事了，这次他明白了救人的重要性和紧迫性，主动跟我要了三十份向当地民众揭露当地邪恶的真相传单。晚上他去发放后，做了一个清楚的梦：一个泉眼瞬间向空中喷涌出璀璨的水花。他悟到这是师父点化他在修炼上升华了，提高了。我们都为他的改变而高兴。还有几位同修，我也经常带她们走出去救人，跟上正法进程。

我还有很多没有修去的东西，比如怕心、色心、不修口等人心。虽然它们渐渐的淡了，可还时不时的在我的空间场晃荡，还需要我下功夫修去它们，不给它们生存的空间。

我写出这篇文章，就是想到抛砖引玉的作用，希望更多的同修加入到背法的行列中来。

## 怨恨心和灌往心口的黑气

文：大陆大法弟子金宇

【明慧网】在疫情期间，妻子出现病业假相，需要在医院定期取药。我没有打疫苗，出入医院不方便，就需要女儿到医院取药。医院取药需要医保卡，这样女儿一年来都拿着她妈妈的医保卡。

因为医保卡也是退休工资卡，因为都一年了也没有给她妈妈开工资了，我就要女儿把医保卡交回来，但说了几次也不交回来。后来女儿看我着急了，就给了我一万元。我还是要女儿交回医保卡，想把工资全部去取出来，在医保卡里放着不安全。不得已，女儿把工资卡交给了我。我到银行取钱，一看女儿把她妈妈的工资全部取走了，管她要也不还。更可气的是，只要让她给她妈妈取药，她见工资卡里有钱就取走，要也不还。

二零二二年，妻子住院了，我一个将近七十岁的人，在医院侍候妻子三个月，女儿也不替换，同病房的人也看不惯了，说三道四的都有。虽然我觉的女儿做的不对，但还是给她打圆场，说她上班离不开，我退休了没有事。三个月在医院里吃不好，睡不好，别说一个快七十岁的人了，就是年轻人也受不了。

后来我一想到这些，就对女儿不满。一次正打坐呢，想着想着就来气了，心里想：要她这种女儿干嘛，跟她断绝关系。就这么一想，我突然感到一股邪气黑气（我看不到，觉的是黑气）嗖嗖的往心口里灌。我的身体比较敏感，就感觉是一股细细的气流。

我立即警觉起来，邪恶的迫害如此之快，我马上断定

一定是自己想的不对了，我瞬时转变观念：女儿的不好是旧势力的安排，她的本质是好的，她能冒着天胆跟随师父下到人间来，那是多了不起啊。她的不好，不是正好是在帮助我修炼提高吗？这件事情不是也照到自己的不足和执著吗？暴露了自己执著钱财的心和安逸等心吗？我这样一想，往心口灌的邪气黑气瞬间停止了，我知道是想对了。

好险啊！如果我身体不敏感，感觉不到邪恶往身体里灌邪气黑气，没有认识到自己的错，立刻转变观念，一直怨恨的想下去，邪恶旧势力用邪气黑气一直不停的往身体里灌，那样的后果是不可想象的，过不了几天，肯定会出现这样那样的病业状态。

这种邪气黑气是怨恨心引来的，所以怨恨心是不能有的。是我们应该要修去的。看到许多交流文章，对同修的身体迫害都是怨恨心招来的，甚至有的因为怨恨心被旧势力拖走了肉身。

怨恨心就是人心，神是没有怨恨心的。你的怨恨按常人的理你觉的对，按修炼的理就不对了。谁对你不好了，谁让你不舒心了，谁做的事不符合你的想法了，谁说话你不爱听了，你就怨恨人家，你还怎么修炼呢？谁对你不好了，那不正好是修炼提高的机会吗？你好我也好，大家都好，那还怎么修炼？

作为修炼人，有对丈夫或妻子怨恨的，有对其他家人怨恨的，有对同修怨恨的，要赶快去掉，赶快提高上来。要看别人的好，要看别人的长处，要看别人的闪光点，那样就不会有怨恨心。他们都曾经是天国世界神圣庄严的主或王，为了救度一方众生，为了助师正法，冒着天胆下到十恶毒世的人间，那是多么了不起啊！他们在世中迷失了，有这样的不好或那样的不好，我们不应该启发他们，善待他们吗？这样想还有怨恨心吗？

师父说过：“我当初度你们的时候，有很多人还在骂着我，在听课的时候就有骂着我听课的。我不在意，我就要把你度成。”（《二零零三年元宵节讲法》）

师父的博大的胸怀，我们能学到万分之一二，还会有怨恨心吗？

我只是想了一下，还没有付诸实施，就招来了邪恶灌邪气黑气的迫害，所以我们平时要注意修我们的一思一念，不好的思想，不符合法的想法，要随时甄别，及时修掉。

## 从显示的自我中走出来

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我是一名修炼了二十多年的老大法弟子，在二十多年的修炼过程中，也在不断的从生活中发现显示心，不断的排斥并去掉的过程，也就是不断的发现自我、修正自我的过程。下面就把我日常生活中修去显示心的几件小事儿的点滴体会写出来，与同修交流。

### 一、“成就感”油然而生

我于一九九七年七月得法，同年家里的新房也刚好落成，当时受经济条件的限制，只有房子没有院墙、没有仓房、院内没有铺地砖、也没有象样的家具。我身体力行，自己动手，逐项的完善。可我是一个上班族，从来没干过这些活，只是盖房时看过那些石匠、瓦匠、木匠干活，我也没有应手的工具。我不管干啥还要个样儿，求完美的心很强。

我学人家石匠砌墙，开始的时候砌石头，三团四不圆的石头大小不一，要砌成坚固整齐的石墙太难了，摆弄了半天也不成，还把自己气的够呛。可我不放弃，耐心仔细

的琢磨，想起以前听石匠们说：“石头下山自有位，看你安的对不对。”我终于找到规律，院墙也砌成了。

我又学瓦工、木工盖仓房、做简单的家具。我拿起斧子，三凿两砍，因陋就简，把不规则的旧木板毁成规则的长条木板，再把长条木板拼成板墙，安个门，支个盖，扣上瓦，仓房就盖好了。再拖些预制板，把院子铺好。再找个木制旧箱子，拆拆毁毁，一个简易的橱柜也做好了。

我的摩托车的倒车镜摔出两道纹，我不想更换，瞅着还挺难看。我就利用彩色胶贴选深绿色剪成竹子枝干图案，再剪些竹子叶片，贴在镜面的裂痕处，以镜子为背景衬托后的绿竹，显的格外的有生机，起到化腐朽为神奇的效果。

以上的生活中的一些小事，对于一个男人来说，是再正常不过的不值得一提的雕虫小技，没有什么特别之处，可是在我这里却沾沾自喜、自以为是起来，按捺不住“成功”的喜悦，产生了“小有才气”的自信，邻居们看到了，也纷纷夸奖：“看人家多能干，钻技术、肯动脑，心灵手巧”等等，我更是情不自禁、飘飘然，一种“成就感”油然而生。

## 二、等待众人夸奖

我还有一项技能：安装电灯、家用电器、维修电路等等，也就是电工的技术，这也是让我引以为傲的，因为我是坐办公桌、拿笔杆子的，电工不是我的专业，这项技能在日常生活中很实用，也总有找我帮忙的人，自然恭维、赞扬之声也总是萦绕耳畔，被人赞许，也常常让我感觉春风得意。

有一次，同修家里旧楼装修改造后，找我去安电，几个同修以我为中心，不到一天的时间，就把电安装完了。同修们有说有笑在一起吃饭，按惯例免不了众人对我一番夸奖、称赞，我也习以为常的等待，可是却没人提及，真是太罕见了，很纳闷、很期待，心里痒痒的，象缺点什么



似的，有一种很强的失落感。这种反常现象让我警觉了，这不是“显示心”吗？这颗心被我滋养的太强盛了，反应的如此强烈，我却认不清“它”，还在为“它”而乐而忧。

### 三、再次安电 现尴尬

一位同修的丈夫有“脑血栓”后遗症，行动不太方便。一天，她家的“空开”坏了，要我帮忙更换一下，我欣然答应了。当我把旧的“空开”拆下来，换新的“空开”时，一个螺丝脱扣了，咋也拧不紧，只好去电料商店更换。

回来再安，我却忘记了线头的接线顺序，只好一点点的查找，弄了半天也没结果。同修的丈夫在一旁指指点点，让我如何如何弄，我不信他的。这时，同修的丈夫急了，拿起螺丝刀，拖着笨重的身体，哆哆嗦嗦的安了起来。我被晾在一边，伸手也不是、不伸手也不是，并且他还安装成功了。他用行动告诉我：“你都不如我这个外行的残疾人！”我就傻站在那里，尴尬至极。不知那是什么滋味，最后，我只好悻悻的回家了。

发生了这样的事儿，哪能是偶然的呢？！还得向内找，看看自己吧：你不是以你这点小能小术为傲、你不是抱着“看我能耐”的显示心不放吗？师父就专门给你安排夜郎自大的这出戏，让你从中看清这颗显示心的“真容”，去掉它、解体它。这些年，它把我搞的神魂颠倒，我却把它当成自己、当成好东西，形成自然了，都察觉不到了。其实人类都是在这个“大染缸”中，谁又能比谁强多少呢？有啥可显摆的！

### 四、再去显示心

自从上次栽了跟头之后，我开始注意自己的一思一念，找到显示心，去掉显示心，但不是一下就能去干净的，还是需要一个过程。

最近又发生了一件事情让我发现了显示心并没有去干

净。“五·一三世界法轮大法日”征稿即将结束，A同修急切的找到我，让我到她家帮助B同修录写稿件。因为当天就是征稿结束的最后一天，事不宜迟，抓紧时间，还要腾出上网同修打字上传的时间。于是，由B同修口述，我来执笔。下午三点，稿件成形。

由于时间比较仓促，稿件难免有些欠缺，可是经由同修们的完善，上网仅六天，就在明慧网上发表了。听到稿件发表的消息，让我很高兴，心想赶快拿去，让A、B同修也分享一下这一喜讯。

在去往同修家的路上，心想：匆忙间写个稿子，这么快就发表了，打心眼往外的高兴。又想：不能起显示心，要稳住自己，大法弟子的能力都是大法赋予的，不是我个人如何！但这时欢喜心勾着显示心难以平静，怕生显示心，又难平欢喜心，内心起起伏伏，就是达不到“不动心”。

来到A同修家，B同修、C同修都在，听我说文章发表了，都很高兴。同修说，赶快听听文章内容吧。我就把内存卡放入同修的平板里，打开，找到了文件。这时，同修随口夸道：“真厉害！这么快就发表了。”我说：“是A同修的督促、也是B同修的题材好，由于时间太仓促，我写的还很欠缺，”我虽然嘴上谦虚，但心里却美滋滋的，觉的自己的文笔不错。这时，我打开平板，却找不到文件了，反复两次，也没找到文件。同修们都很纳闷，最后我说：“别找了，咱们都起心啦！一定的，显示心啊、欢喜心啊！特别是我，爱腻瑟的心还是没去净。”

回来后，我不再去执著找那篇文章了，而是静下心来，想想自己为什么显示心老也去不净，根源在哪里？

首先，我的内心深处给自己的定位，是一介书生，喜欢舞文弄墨，觉的这方面擅长，仓促成文，很快就能发表，自认为特长得到了证实，从而生出欢喜心，而忘记了师尊

在《转法轮》中的告诫：“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。”我总想当个文人，可比起那些真正文人差远了。

再就是我这个人就是“给点阳光就灿烂”的主儿，谁要是夸我两句，我就美的不行，虽然也注意修自己，还是不能做到位，在听到同修们的夸奖和认可后，虽然表面抵挡，显示心的根还在，头脑中得意的念头还在往上冒。从中我便看到了显示心的表现是：我比别人高明、我比别人强、我能耐、突出自己、突显自己、自我膨胀等等强大的以自我为中心的表现。

提起“出头的椽子先烂”这句话，其实同修很早就和我交流过，我当时不以为然，是因为我没有理解其中的内涵。最近通过大量的学法、读明慧网的学员交流文章，我才明白。在一个项目中，往往领头的、喊口号的，并不一定是起决定作用的，以往我就是充当这样的角色。而那些扎扎实实修炼的同修，默默无闻的付出，看到哪里有不足，无声的去弥补、圆容，看到同修有困难，真诚的帮助，困难挡不住他，关难阻止不了他，再大的冲撞也能承受，再大的委屈也能包容，甚至贬低他、排挤他、憎恨他，他都能释然，这样的同修让他显示，也显示不出来，他没有那颗心了，没有了自我，全是为他，这样的同修就象整体的垫脚石一样，承载着这个项目，可见我距离这样的同修差的是何等的遥远。

怎么办？从零开始，把自己从幻想的高处拉下来，一步一个脚印的往前走，不要象以往那样拿做事当修炼，轰轰烈烈、好高骛远，放下后天形成的显示心等各种不好的执著心，不被其带动，从而超脱其桎梏，珍惜这万古不遇的机缘，做一个真正的大法实修者。▲



图：保加利亚法轮功学员六月二十二日至二十三日在瓦尔纳海洋花园公园举行集体炼功。许多路人纷纷拿起传单来了解法轮大法，有的坐下来阅读资料。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5088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：432,673,560

•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。