

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 1185 期（二零二四年七月二十六日）

www.minghui.org



图：美国纽约部份中西族裔法轮功学员在曼哈顿唐人街举行盛大游行，要求中共立即停止迫害法轮功，并声援4.3亿中国人退出中共党、团、队组织。

本期内容提要

- 【修炼】提高认识 再去执著
- 【修炼】明白真相后 原“610”头目保护大法弟子
- 【修炼】九九年“七·二零”见证
- 【修炼】大法小弟子也要修心

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 12

◆修炼园地

我惊醒了 14
提高认识 再去执著 15
把自己不善的念头打消之后 20
明白真相后 原“610”头目保护大法弟子 22
九九年“七·二零”见证 24
大法小弟子也要修心 28
当修炼遇到瓶颈时 30
用超常的理要求自己 32
无条件向内找 跟师父回家 33
如何面对听者不理性的“变脸” 35

【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

二零二四年七月二十日，**美国**国务院发表声明，要求中共停止迫害法轮功，释放所有因信仰被监禁的人。声明说，今天，我们关注中共迫害法轮功修炼者二十五周年。二十五年来，中共当局一直针对法轮功修炼者及其家人，进行虐待和侵犯人权。声明说，美国将继续为人权发声，包括为宗教或信仰自由发声。我们还将继续推动追究那些侵犯人权责任人的责任。我们要求中共停止镇压运动，释放所有因信仰而被监禁的人。

二十位美国国会两党的参、众议员录视频，致信或到现场参加法轮功学员反迫害集会，声援法轮功学员反迫害。联邦参议员泰德·克鲁兹（Ted Cruz）发来支持信，他说：“我们有责任为在中国大陆遭受迫害的人挺身而出，发出我们的声音。作为自由世界的领导者，捍卫和促进宗教信仰自由，美国责无旁贷。我们必须谴责中共的迫害，并追究他们的责任。我坚定的谴责中共对法轮功修炼者的迫害，我很自豪能与你们站在一起。”

七月二十日，对华政策跨国议会联盟（Inter-Parliamentary Alliance on China, IPAC）也在推特上发表声明，谴责中共迫害法轮功。声明说：“今天是中共政府迫害法轮功修炼者第二十五年。二十五年来，法轮功修炼者遭受了长期而深重的苦难。”“数十万法轮功修炼者被监禁，其中不计其数的人遭受了最严重的酷刑，大量可靠的报告显示，中共进行活摘器官。”声明还说，我们与许多团体和个人一起，对剥夺法轮功修炼者的基本权利行为表示谴责。在当代中国，法轮功修炼者与基督徒和藏传佛教徒等一起，被剥夺了思想、良心或宗教信仰自由。声明指出：“无论信仰如何，任何少数群体都不应被剥夺基本权利。我们

呼吁各国政府，坚持要求中共立即停止迫害宗教少数群体，遵守《世界人权宣言》。”

美国智库哈德逊研究所（Hudson Institute）七月十七日下午主办研讨会，邀请多位法轮功学员讲述过去二十五年来，中共在中国国内外迫害法轮功的情况。哈德逊研究所中国中心主任，前美国国务卿彭佩奥的首席中国政策和规划顾问余茂春（Miles Yu）说：“一九九九年中共对法轮功的迫害，在多个层面上来看，都是犯罪行为。”他表示，中共对法轮功的迫害，侵犯了基本人权——信仰自由。法轮功学员被任意拘留、酷刑折磨、强迫劳动，许多人未经审判就被监禁，并且有大量报告显示，法轮功学员在被监禁期间，受到酷刑虐待而死亡。这种行为直接违反了包括《世界人权宣言》的国际人权准则。

纽约部份中西族裔法轮功学员上千人在曼哈顿的华埠举行盛大游行，要求中共立即停止迫害法轮功，并声援4.3亿中国人退出中共党、团、队组织。华埠各族裔民众对游行赞不绝口，感佩法轮功学员二十五年来坚持不懈和平反迫害的精神。华人表示，法轮功是中华民族的希望。

美国德克萨斯州法轮功学员七月二十日在首府奥斯丁市州政府大楼前集会，揭露中共的迫害暴行，呼吁停止迫害。德州多位议员致信支持法轮功学员反迫害，谴责中共的暴行。

美国旧金山湾区的法轮功学员当天举行集会和盛大游行等活动，谴责中共对法轮功的迫害，要求停止迫害。圣荷西前市长、国会议员参选人萨姆·利卡多（Sam Liccardo）为活动发来信函，支持法轮功反迫害。旧金山洪门致公总堂盟长赵炳贤说，我们与法轮功学员站在一起，我祝贺美国众议院通过的《法轮功保护法案》。我们支持法轮功，感谢法轮功所做的一切，感谢法轮功把真、善、忍带给世界。

七月二十日傍晚，洛杉矶法轮功学员在中领馆前举行烛光夜悼。他们想提醒世界：从二十五年前的这一天开始，中国大陆每天都在上演着惨绝人寰的悲剧——中共对法轮功学员施以群体灭绝式的迫害，包括百余种酷刑，乃至活摘器官，至今仍在继续。中国民主党全委会执行长陈闯创律师发言感谢法轮功学员二十五年来艰苦反抗：“我向他们致敬，向那些遇难者表示哀悼！”“他们是一群善良的人，却被中共以最恶毒的词汇污蔑。”他非常佩服法轮功学员这些年来做出的成绩。特别是法轮功发起的退党运动，已帮助四亿多人摆脱中共的绑架，“非常了不起”。

近千名**加拿大**法轮功学员七月二十日在安大略省议会大楼前举行和平反迫害集会活动，呼吁制止中共长达二十五年的对法轮功学员的迫害。多名政要与社会名流参与了集会并发表演讲，表达了对法轮功学员的敬佩，并呼吁制止迫害，与此同时，一些议员发来书信表达了对反迫害的支持。部份法轮功学员用自己的亲身经历揭露中共的残酷迫害，让与会者伤心落泪。加拿大前参议员迪尼诺（Consiglio Di Nino）在集会演讲中说：“我非常自豪和骄傲能够与我的英雄，法轮功学员们，站在一起。你们每一个人都在竭尽全力，去制止中共发起的这场超乎人类想象的暴行和惨绝人寰的迫害。每次来这里支持你们，都是我的荣耀。”

来自加拿大各地的近千名法轮功学员七月二十日齐聚多伦多，举行了为期一天的和平反迫害活动，向世人展现大法的美好，并呼吁社会各界谴责和制止中共对法轮功学员长达二十五年的迫害。温哥华法轮功学员七月十四日和七月二十日举行集会、游行活动，呼吁加拿大各界关注中共对法轮功的长期迫害，要求中共立即停止迫害。

来自加拿大各党派的四十六名联邦国会议员、参议员、

省议员等政要签署联合声明，强烈谴责并敦促停止中共对法轮功学员长达二十五年的迫害，并呼吁立即停止迫害法轮功。

德国北威州和周边地区的法轮功学员七月二十日在杜塞尔多夫市中心老市政厅的广场上集会，向人们讲述法轮大法的美好，并揭露中共迫害法轮功学员的种种暴行。德国北威州议员博尔纳（Boerner）先生是第三次来到法轮功学员的活动现场，他在演讲中呼吁：“我们必须继续大声疾呼，为法轮功学员争取权利。提高人们对这些不公正现象的认识，向中国政府施加政治压力，最终结束这场迫害，这是我们的道义和责任所在。”

德国欧洲议员、国会议员、州议员和市议员在内的二十位政要，分别致函法轮功学员、接受采访或亲临法轮功学员活动现场发言，声援法轮功学员反迫害。德国社民党（SPD）国会议员、联邦政府宗教和信仰自由专员、人权和人道主义援助委员会主席弗兰克·施瓦博（Frank Schwabe）致函声援法轮功学员。他写道：“修炼法轮功绝不应成为被迫害的理由，精神修炼之路已有数千年历史，法轮功应象其它宗教、精神信仰或世界观一样受到保护。我们决不能让这些中国传统文化的重要组成部份消失。”

欧洲议会议员米里亚姆·莱克斯曼（Miriam Lexmann）七月十八日在社交媒体平台上发文，强烈谴责中共活体摘取法轮功学员人体器官的反人类罪行，并要求中共立即释放所有法轮功学员。她写到：“任何人都应该因为自己的信仰而遭受迫害。中共必须停止对法轮功学员的迫害，并对活摘人体器官的非人道罪行负责。必须释放丁元德先生和所有法轮功学员！”

七月二十日，**英国**法轮功学员在伦敦市中心举办大型游行集会，揭露中共在过去四分之一的世纪时间中，对法轮功学员的残酷迫害。旅英作家马建在集会中发言，表达

了对法轮功学员的尊敬，赞扬他们抵抗中共暴政的勇气。他表示，法轮功学员的和平抗争正在改变着政治环境。他还呼吁人们铭记那些遭受迫害的法轮功学员。最后马建振臂高呼“停止迫害法轮功”。英国各地政要事先发来了信函，表达他们对法轮功学员的支持。男爵夫人考克斯（Caroline Cox, Baroness Cox）在来信中说：“请相信我与你们站在一起，呼吁中共停止迫害法轮功。没有政府可以因为其国民的信仰而杀害他们。这在今天的世界上是不可接受的！”露丝·利斯特男爵夫人（Baroness (Ruth) Lister）在来信中说：“真、善、忍不仅仅是日常生活中的重要准则，在政治中也同样。因此，我很高兴支持你们！”

瑞典法轮功学员七月二十日在首都斯德哥尔摩举办一系列反迫害、讲真相活动，展示法轮大法的美好，揭露中共活摘器官的反人类罪行，呼吁瑞典各界共同制止中共迫害法轮功。十七位瑞典政要发来联合声明支持法轮功学员反迫害，谴责中共迫害法轮功、以及活摘人体器官的罪行。声明中写道：“强烈谴责在中国二十五年来对法轮功学员人权的践踏，并呼吁中国政府尊重国际标准和联合国《公民权利和政治权利国际公约》，立即停止对法轮功在中国长达二十五年的迫害，无条件释放所有被关押的法轮功学员和其他良心犯。”

苏格兰部份法轮功学员七月十二日在爱丁堡中领馆前和平抗议，谴责中共对法轮功学员长达二十五年的迫害，呼吁人们共同制止中共活摘法轮功学员器官。活动得到苏格兰警察和民众的支持。活动前，苏格兰政要和议员发来信函表达了对法轮功学员反迫害的支持。苏格兰的英国国会议员伊恩·默里（Ian Murray）多年来一直支持学员反迫害，他在本次来信中写道：“我依然对人们因宗教信仰遭受迫害深表关切；伦敦中国法庭已判决中（共）国多年来的活摘器官的罪

行，法轮功和维吾尔族是主要受害者。”苏格兰卫生和社会关怀内阁大臣尼尔·格雷（Neil Gray）在支持信中写道：“苏格兰政府深切关注对宗教信仰的迫害，这损害了宗教信仰的自由，苏格兰政府部长们会继续向中国（中共）提出质疑。”

奥地利部份法轮功学员七月十三日，在维也纳（Vienna）圣史蒂芬广场（Stephansplatz）举行集会。他们在信息点上向市民演示功法，并举办了图片展，展示了这二十多年的反迫害历程。奥地利全国委员会委员伊丽莎白·格茨（Elisabeth Götze）博士说：“二十五年来，法轮大法修炼者因其信仰和信念在中国遭到迫害，并遭受从强迫劳动到被活摘器官等毫无人性的对待。迫害必须结束，中国作为联合国安理会常任理事国负有特殊责任！”她最后补充说：“我非常感谢所有为这些人（法轮功学员）不懈努力的人，感谢他们对法轮大法的支持。我非常感谢有机会就这一重要问题发表声明。”

西班牙法轮功学员七月十九日在马德里中领馆前集会，谴责中共对法轮功学员长达二十五年的残酷迫害，并悼念被中共迫害致死的法轮功学员，揭露中共的反人类罪行，呼吁人们共同制止中共活摘法轮功学员器官的罪恶行径。比利时部份法轮功学员七月十七日，在布鲁塞尔中使馆前举行反迫害集会，要求中共必须停止持续二十五年的迫害。

澳洲悉尼法轮功学员和各界人士七月十八日，在当地金融和政界聚集地马丁广场（Martin Place）举行反迫害二十五周年集会。一些政要嘉宾在发言中赞扬法轮功维护信仰自由与和平理性反迫害的勇气和坚韧不拔的精神；他们表示，二十五年来，这些勇敢的灵魂面临着无情的迫害，但他们对真善忍的坚持却从未动摇；这些价值观超越了国界，触动了全世界人的心灵；人们终于觉醒，意识到发生了什么，这是一场与邪恶的精神斗争；让我们坚定的支持

这些勇敢的人，只要我们团结一致，美德和普世价值就会获胜——正义必将获胜！坎伯兰市议员加拉德（Cr Paul Garrard）说：“今天我们集会来纪念那些在反迫害中失去生命的法轮功学员。我们要永远记的他们对真、善、忍的坚守和巨大的付出。”

七月十九日傍晚，堪培拉部份法轮功学员来到中共大使馆前集会，点亮烛光，悼念二十五年来被中共迫害致死的法轮功学员，揭露中共的反人类罪行，呼吁澳洲政府敦促中共停止迫害，立即释放被非法拘留的法轮功学员。

新西兰法轮功学员七月二十日在奥克兰市中心伊丽莎白（Elizabeth Square）炼功、集会，呼吁社会各界勇于发声、共同制止中共对法轮功学员长达二十五周年的迫害。人权律师凯瑞·高尔（Kerry Gore）、公民自由委员会主席巴里·威尔森（Barry Wilson）、嘉宾大卫（David Wang）到场发言支持反迫害。他们认为法轮功学员们对中共的揭露与反抗，令人尊敬。

日本东京、大阪、名古屋、福冈、札幌的法轮功学员七月十九日和二十日，分别到各地所在地的大使馆和中领馆前，举行反迫害集会。要求中共必须停止持续二十五年的迫害。更期盼越来越多的国家和民众一起谴责中共迫害法轮功，共同制止中共暴行。

日本各地法轮功学员七月十四和十五日分别在关西地区的大阪和京都两城市举行“七·二零”反迫害游行，呼吁世人共同制止中共对法轮功的迫害，停止活摘法轮功学员器官。同时呼吁日本政府在继美国国会众议院通过《法轮功保护法案》后也出台相关法案制止中共暴行。前众议院议员、内阁府政务官兼首任数码大臣政务官冈下昌平（Shohei Okashita）先生首先感谢法轮功学员们在议会会馆前常年讲真相，揭露中共侵犯人权的事实。他表示曾经

收到一张法轮功资料，上面有（法轮功学员被迫害的）残酷照片，这成为他开始了解这一迫害现实的契机。他还对学员们身着同色马球衫游行的态度和勇气表达了敬意。

众议院议员山田宏先生在致辞中说：中共对法轮功学员的镇压是人类历史上绝无仅有的罪行，是野蛮和不人道的迫害行为，与文明背道而驰。日本政府作为一个尊重法治、人权和民主的国家，应该向中共提出强烈抗议，要求立即停止迫害。并决心与学员们站在一起，采取行动制止对法轮功的迫害。

韩国全国各地的法轮功学员七月十六日齐聚首尔市厅广场，举行了反迫害二十五周年集会游行活动。一大早以集体炼功的方式开始了当天的活动，祥和宁静的炼功场面，展示法轮功的美好。

七月二十日晚间，来自**台湾**北部部份法轮功学员，在落日余晖下齐聚台北市政府广场，悼念因信仰真、善、忍而被迫害致死的学员。台湾议员和律师也在“法轮功反迫害二十五周年一解体中共才能停止迫害”记者会上，共同谴责中共的暴力罪行，场面肃穆而感人。台北议员洪健益一上台便对台下法轮功学员深深鞠躬，他表示从一九九九年法轮功遭受迫害到现在，中共到目前为止还在全力打压，还在掩盖他们迫害的恶行，包括活摘器官的真相。他说：“今天我在这里参加也已经十几年了，真正的年限不知道，未来还有几年的议员生涯我不知道，但只要还能走、还能动，我一定继续来支持法轮功！”洪健益并感谢法轮功学员坚持不懈的努力，“人权是世界普世的价值，感谢法轮功二十五年来坚持不懈的精神，让全世界都能看到真相。”

台南暨高雄部份法轮功学员七月二十日，分别在东宁公园、凤山曹公圳水岸公园广场，同步举办法轮功反迫害二十五周年烛光夜悼会，悼念被中共迫害致死的法轮功学

员，谴责中共迫害善良的残暴本质。南台湾各界齐声支持法轮功反迫害。高雄市议员刘德林致词声援，他说：“法轮功学员在‘真善忍’的指导下，修持自我净化内心，带给社会祥和安康。这么多年来，大家都知道法轮大法好！”他呼吁中共停止迫害法轮功。

台湾嘉义、屏东和云林部份法轮功学员分别于七月十三、十四和二十日在嘉义市中山公园、屏东县民公园、斗六市柚子公园举办集会。悼念被中共迫害致死的法轮功学员，并向人们讲述法轮功真相，希望唤起更多人关注及了解，共同制止迫害。多位民意代表及学术界、正义人士到场声援。立法委员王美惠表示：“我对法轮功学员二十五年来坚持反迫害的精神表示敬佩，法轮大法为正义为人权为自由奋斗，我一定跟你们站在一起。”立法委员刘建国表示，法轮功学员一直用真善忍理念、和平的方式表达要求。他并呼吁世界各国一起站出来，谴责中共活体摘取法轮功学员人体器官的反人类罪行，并要求中共立即释放所有法轮功学员。

印度尼西亚法轮功学员于七月十二~十四日在泗水、雅加达和巴厘岛等多个城市举办集会、游行和烛光夜悼活动，呼吁停止中共长达二十五年对法轮功的迫害。多位印度尼西亚人权活动家发来支持信，声援法轮功学员为制止中共暴力及侵犯人权的行为所做的和平努力。印度尼西亚法律援助基金会（YLBHI）主席、律师穆罕默德·伊斯努尔（Muhamad Isur）表示：“我们应该支持法轮功学员持续要求中国（共）政府停止对法轮功学员的暴力和酷刑。”印尼国家人权委员会委员阿尼斯·希达雅（Anis Hidayah）在接受采访时表示：“实际上，国际社会已经签署了禁止酷刑和其它残忍、不人道或有辱人格待遇或处罚的公约，中国政府（于一九九八年）也签署了，（对法轮功学员的）酷刑和侮辱从一开始就不应该发生。” ▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

山东威海市文登区红云地毯厂九名法轮功学员田丽莎、李淑红、曲爱萍、张英明、刘明明、许常青、丛旭、连庆玲、姜长敏，二零二二年七月二十日遭威海市公安局出动大批警力绑架抢劫、非法关押构陷；二零二三年八月二十四日被荣成市法院非法开庭。根据上诉后，威海市中级人民法院刑事裁定书得知：田丽莎被非法判刑九年，罚金五万；曲爱萍被非法判刑三年六个月，罚金两万；李淑红被非法判刑两年，罚金一万；许常青被非法判刑两年，罚款一万；张英明被非法判刑一年三个月，罚金八千；连庆玲被非法判刑一年三个月，罚金八千；丛旭被非法判刑九个月，罚金五千；刘明明被非法判刑八个月，罚金四千；姜长敏被非法判刑六个月，罚金三千。

山东东营市法轮功学员张爱泉被警察绑架八个月后，于二零二四年七月被东营市东营区法院非法判刑三年半。这是张爱泉第二次被中共非法判刑，他因坚持大法信仰曾被非法判刑八年，并被非法劳教三年。目前，张爱泉已就这次诬判提起上诉。张爱泉原是胜利油田滨海公安局交管中心的三级警督，与妻子王明云被当地警察列为重点人物，受到持续多年的残酷迫害，他们曾同时被非法判重刑，妻子王明云在狱中遭药物迫害，出狱后不久就含冤离世。

四川遂宁市船山区四十三岁的男性法轮功学员张木清，二零二三年被中共人员非法入室绑架，枉判冤刑（刑期不详），他已被劫持在四川嘉州监狱继续关押。这是张木清第二次遭中共司法迫害。虽然他已被嘉州监狱关押数月了，但他何时遭船山区法院判刑、何时入监的具体信息，外界至今无从得知。

宁夏回族自治区银川市七十一岁的法轮功学员辛林原

老太太二零二四年二月二十一日被石嘴山市大武口区公安分局政保大队警察刘鹏飞等三人绑架，非法关押在石嘴山市看守所构陷。七月上旬末，辛林原的丈夫陈建国收到了宁夏石嘴山市大武口区法院于二零二四年七月四日签发的《刑事判决书》，辛林原被非法判刑两年、勒索罚款一万元。

辽宁 葫芦岛市法轮功学员凌海杰，女，二零二四年一月十七日被绑架、非法关押构陷，于六月二十五日被葫芦岛市连山区法院非法判刑两年。▲

我惊醒了

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】师父在六月六日发表了新经文《惊醒》。我是在网上看了两遍，对师父提及的“善意”与“爱心”有所触动。打印后又看了几遍，受到了不小的触动。

我觉的是师父在警示我，我反思自己作为修炼人对谁都有慈悲心了吗？对谁都有爱心了吗？我汗颜、惭愧。当我再抄写《惊醒》之后，我觉的师父就是在警告我！修炼近三十年了，我的这种生命状态表现的怎样？我不敢正视自己了。

前几天，我给同修送新经文《惊醒》，我在约好的时间来到同修家，不料在门口，被同修不修炼的家人拒绝，不让我见同修。我说了不少好话，都没有用。这让我很生气，只好转身步行，又送给了另一同修，还愤愤不平的和同修说了这事。

在回家的路上想着这件事，我还在生气。想着想着，我突然意识到不对呀，我怎么生气了？这生气是大法弟子的生命状态吗？我在生谁的气？生同修家人的气？同修家人是常人，我和一个常人生气，那我不也是个常人吗！唉！这气不能生了，我可不是常人。心放下了，不生气了。

我轻松的回到家，觉的小事一桩过去了。但还时不时的让我想起，而且每每想起总觉的心里不踏实。觉的和同修家人生气这事做的太差劲，这哪是大法弟子所为！这不就是我的生命状态出问题了吗！

对照师父的新经文，我开始严肃的审视自己了。师父要我们做到“对谁都慈悲，对谁都有爱心”（《惊醒》），我做到了吗？答案是否定的。

我明白了，问题都出在我这里。师父的“对谁都慈悲，对谁都有爱心”，基点是为他的，而我是站在为“我”的基

点上，凡事以我为重，比如：同修家人不让“我”见同修，让“我”白跑腿，让“我”答应送而没能送到，让“我”失信，让“我”这事没办成、让“我”还得再跑腿等等，每个思想念头都没有离开一个字“我”，满脑子都是我。就是这个“我”被触及了，心里不平衡了，生气了。

而这个生气还真的不是小事一桩，它暴露出我的好多人心：妒嫉心、怨恨心、争斗心、看不上别人的心、怕麻烦、怕吃苦的心等等。一个“自我”暴露了我这么多的人心，难怪我心里不踏实。是师父在点悟我要修去的心没悟到，更没深入找。我豁然开朗。谢谢师父！又让师父为弟子操心了！

我悟到“自我”就是这件事中我要意识到的人心，也是我必须要修去的人心！师父要我们“对谁都慈悲，对谁都有爱心”，我在“对谁”这点上打了折扣，我的慈悲、爱心是有选择的，这个选择的标准就是“自我”。不触及“自我”，我可以表现我的善意和爱心，一旦触及“自我”，就会让我想不起师父，想不起大法。“自我”就象一堵墙，挡住了我曾经修出的慈悲，修出的爱心，那一刻，我就完全是一个常人，我就会发魔性。我惊醒了！我从心底深处再次感恩慈悲伟大的师父利用这件事点醒我，惊醒我。

我还意识到我平日里的不愿被人说、甚至常常是被说就解释，即使不解释，心里也不舒服、爱面子、固执己见等等都与“自我”有关。“自我”是为私的，是旧宇宙人的本性。我们是大法弟子，师父成就我们的是神，我们只有从根本上转变人的观念，破掉人的这层壳，修去私，走出人，才能走向神。同时，还要学会谦卑，才能修成先他后我的正觉。

在经文《惊醒》发表之时，让我遇到这件事，是师父要我看到这些根深蒂固的人心，赶快修去它。我会记住师父的教诲，在剩下不多的时间里，踏踏实实的修好自己。

个人所悟，不当之处，请慈悲指正。

提高认识 再去执著

文：辽宁大法弟子

【明慧网】我是一九九六年开始修炼的老大法弟子，修炼至今，自认为很多名利情已经看淡了，成天跟人家说：谁打我骂我也不生气、不动心，还要谢谢他。遇到金钱利益也不计较了。可是，最近反思自己，发现却不是这样。深挖其根，我对修炼又有了新的认识和提高。

一、去掉对情的执著

我从小就有个愿望：将来我要找个温柔体贴、互敬互爱、总不打架、浪漫一生的丈夫。可是，事与愿违，丈夫脾气特别暴躁，一不顺他的意就发火，甚至骂脏话，从不尊重我，这大大减少了我对他的恋情。修炼之后，虽然表面上温情淡了很多，可内心还是情意绵绵。如丈夫在家，我就愿意陪他坐在沙发上唠会儿嗑（聊天），看会儿电视，有时一唠就很长时间，耽误了学法时间；有时丈夫请求到我房间住一晚，我也不拒绝；早上我也不愿起床晨炼，丈夫还说：“你咋不起来炼功呢？”我心里知道自己情重啊。师父看在眼里，给弟子安排了一次次去掉对情的执著的机会。

最近一次是前几天的一个晚上，我正在炼第三套功法，突然，电话响了，一看是丈夫打来的，我没接。炼完第三套功法我回了电话，是丈夫让我把锅里的鸡烧开一下。我答应了，知道是烧开一下是去下血沫子，我把火点着，接着又继续炼第四套功法。等十二分钟后炼完第四套功法，我去关火时，发现鸡锅里飘着一些黄油了，心想过火了，但也没在意。

第二天早上，丈夫揭开锅一看，满锅飘着一层黄油，就大声喊起来：“这怎么都出油了，这得烧多长时间？”我

说就一会儿。丈夫说：“你还犟，这至少得半个小时，你还说干啥都行，不会干就别干，干什么都不行，做了还能好吃吗？”接着他又说了一句脏话。

我被这突如其来的阵势堵的很难受，自知理亏，也只好忍着不作声，但心里不服：有什么大不了的？至于吗？丈夫炖好了鸡，我吃的时候想：这不挺好吃的吗？也没影响味道啊！我边津津有味的吃着鸡肉边看着电视。又听丈夫说：“上姑娘家你去不？”我说：“去。”丈夫说：“那就快点走。”我说：“我还没吃完饭呢？”丈夫说：“你早干啥来着？”我说：“我也没闲着啊！”说着他就把电视关了。我说：“别关啊，我现在知道了，你根本就不尊重我。”

两天过去了，我虽然心里堵的慌，也不爱搭理他，可心里一遍一遍找自己：我是修炼人，这都是我欠人家的，帮我还债呢，我得感谢他，不生气。他说我烧了至少半个小时，实际我就烧了十多分钟，冤枉就冤枉了吧，解释他也生气，这是对我的执著心来的，这是去我怕说的心，怕委屈的心。还有我吃着挺香的，还想再盛点吃，就不让我吃了，这不是去我执著吃的心吗？口断执著好事啊！看电视看上瘾的时候关了，这又是去我看电视的执著、好奇心的执著，视而不见，好事啊！

可我还是难受的不行，堵的慌，就在心里一直想：我不痛苦，我不难受，他在帮我去执著，我要谢谢他，我要笑。心里知道应该笑，可是表面就是笑不起来，就是难受。于是我就背师父在《转法轮》中的法：“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。”

我反复背这段法，深刻认识到欠人家的就得还，谁让

我欠人家的？现在我不生气了，表面上也做到了平和，同时理智的、不断的放下对他的情。在这过程中，我又深刻的认识到丈夫对我的一次次伤害，就是一次次的在减少我对他的情，这个情就是我修炼的大包袱，大执著。以前觉的吵一次架就少点情意，这是坏事；现在看来是好事啊，情浪费了我太多的学法、炼功时间啊！我对自己说：情是人的东西，我不要，我要的是慈悲，对谁都好的慈悲。

这次师父给弟子安排要过的关难，使弟子真正认识到了弟子最大的执著就是对丈夫的情，对他的爱恋。情是靠不住的，情是修炼人的大包袱，情是死关，只有放下这个包袱，放下情这个执著，心性才能提高上去。然而情又是有生命的，让它死它就不愿意死，它就会作垂死挣扎。丈夫一对我好点儿，我就人心浮动，情又会死灰复燃缠住我。今天写修炼体会才认识到我有“情”这么大的执著，真是太感谢师父一次次安排帮我去这个执著。弟子真是悟性太差，到今天才悟到。以后我作为一个修炼人，时刻以法为师，多学法，多发正念，主意识要强，不要有人念，发现人念冒头就立刻发正念灭它，时刻清醒，时刻保持修炼人的状态。

二、去掉对利益的执著

虽然去了二十多年的利益执著了，不占个人的便宜，但我对于超市买东西时的讲价啊、赠送啊还总认为都在价钱里，认识不清，尤其在买菜时总想挑，心里却清楚知道修炼人不能挑，师父看到弟子的这个执著心迟迟放不下，也是看在眼里，急在心上，也给弟子安排去这个利益心的机会。

前几天我去超市买土豆，看着有的土豆有刀疤，又不好看，但也忍着没挑。这时，售货员就把整个土豆堆搅动几下，给我拿了五个称重，我一看售货员拿的可好了，还挺大，就一个带点疤，我回想：我不挑的时候，售货员每

次拿的货都比我看的好，真是我做正了关就过去了，这是师父在用这种方式奖励弟子啊！我感到师父时时刻刻都在弟子身边看护着我、点悟着我啊！一切赠品、利益都是用德交换来的，我是要这点利益还是要德、要层次的提高呢？不言而喻我要德，要层次的提高，我要跟师父回到我真正的家，不辜负天国众生的期望。

这个利益之心它也和情一样是一个物质、一个生命，它也死死的作垂死挣扎，不愿死去。每次遇到利益心这个执著的时候，都经过了纠结、较量，最后利益心失败了，去掉了这个执著，表现是：昨天，丈夫跟我说：“小叔子装修你给拿钱不？”我说：“拿呀，只要我有，他用多少，我拿多少。”我说这话是真心的，众生有困难，我们就要帮助。这也是我这两天听到明慧同修交流受到的启示：那个同修把卖房子的钱借给了小叔子，对方不还她也不要。同修能做到我也能做到，借也好，给也好，都是好事，不失不得嘛，失去的还是坏东西，何乐而不为呢？大法弟子就是要做一个遵从真、善、忍的好人。

慈悲伟大的师父，请您放心。我们是带着誓约下世助师正法的大法徒，我们一定不辜负您的慈悲救度，不辜负天国众生的期望，坚决修去各种执著心，做好三件事（学法、发正念、讲真相救人），跟师父您回到自己真正的家园！

把自己不善的念头打消之后

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我和丈夫名为同修，可是却没有共同精進；在我们之间更多的是互相指责、埋怨，家庭矛盾重重。往往是我指责他不象个修炼人；他用法衡量我，是为了维护他自己的面子、自尊。很显然，在我们之间善就更无从谈起了。在这种心态下，即使提醒他学法精進，带着负面情绪，他也很少能听進去。

虽然在理念上知道这是在给自己提高心性，实际上，能真正站在法上面对彼此的时候，少之又少。一次次的过不去关，我也很苦恼。师父看到我有向上的心，不断的在法理上点化和启悟。

有一次，丈夫在外面干活儿，喊我过去搬东西（工具）。我正在浏览交流稿（中共封锁严重，连上一次网不容易），就不太愿意动。并且只有两件工具，用不着那么麻烦，举手之间，丈夫一个人就可以完成。但理性上知道，应该为他着想——天快黑了，我先把工具收回来，丈夫就少操一样心。于是，我马上关掉网页，出去把工具收回来了。

回到办公桌前刚坐下，就听丈夫气冲冲的喊上了：“啊，你只知道挑容易的拣，那个电线不知道往回收（连接电动工具的电线）？！”其实当时我是怕万一黑之前他干不完，就用电线安装工作灯，所以没收。

可是师父要求的是不争不辩，做不到，是一回事，我知道这个道理，所以没说什么，又出去把电线收回来。嘴上虽然没说什么，心里已经不平衡了。

那个魔在另外空间看的清楚啊：心里不平衡，那不是执著心吗？于是，操控丈夫又说话了：“你把这个收回来，就这样放不行，你得怎么怎么样……”我眼见丈夫的神情

明显的是摆布人，他那个心理就是：你不是能忍吗？我就故意整治你，看你忍不忍。

这时候，我思想中的正念和魔性开始交锋，骨子里那种争斗心，不愿意让别人支派的心暴露出来了，只不过强忍着，没有表露出来而已。

我站起来看着他，心里无数次的想要发难。突然，一个念头出现在脑海里：如果我忍不住去和他理论，接下来就是魔性爆发，那个怨恨就会又一次主宰丈夫的正念，这不等于往下推了他一把吗？！

瞬间，我把那个不善的念头打消了，在丈夫审视的目光下，我一样一样按照他的要求完成好。这时，只见丈夫眼中的凶光消失了，目光变的柔和许多，心理得到平衡了似的舒了一口气。

师父说：“善念救人除邪灵”（《洪吟四》〈感慨〉）。

我知道，魔被慈悲解体了。我的思想在某个层面上符合了法，得到了那一层宇宙生命的认可，那些生命得救了。

感谢师父救度之恩！

明白真相后 原“610”头目保护大法弟子

文：黑龙江大法弟子 善缘

【明慧网】我于一九九八年春天幸运的修炼了法轮大法，不长时间，慈悲的师父就给我净化了身体，我身上所有的疾病都不治而愈。修炼二十多年来，我没吃过一粒药，没打过一次针，身体健康，脸色红润。弟子感恩师慈悲救度。

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〉）

我谨记师父的教诲，多年来一直坚持走街串巷面对面讲真相救人。救人是我的使命，我感觉很幸福，也很充实。

下面我把向“610”头目讲真相的过程写出来与同修分享。

给“610”头目送信

多年前，本地有三位同修都和“610”主任熟悉，有的与他是同学，有的与他是邻居，都先后给他讲过大法真相，当时他表面上没说什么。但是当上面下达迫害大法弟子指标时，他将这三位大法弟子作为重点，将其中两人非法劳教，剩下一人因不在家，绑架没得逞。所以一直以来，面对面和这个“610”主任讲真相，同修们都有顾虑。

那段时间，本地公安局和派出所警察经常大面积骚扰大法弟子。为了救度“610”主任，让他明白真相，协调同修专门给“610”主任整理了一封真相信，想直接送给他，同修们都有想法。我想这件事情让我知道了也不是偶然的，有我要做的。

我和一位同修约好，打算在腊月二十二，也就是过小年的前一天早上，去给“610”主任家送信。去早了他没起床，去晚了他上班了，我和同修把握好时机，带了一条烟去了

他家。敲门后，他把门开了一个缝，但我俩随后就进了屋内。我大大方方的说：“你好，看你挺善良的，要过年了来看看你，给你买了条烟。”他说：“别拿了，我不会抽烟，我知道你们是来干啥的？你们走吧。”我把真相信递给他，说：“你是善良的好人，这是大法弟子给你写的信，你明白真相后一定会得福报的！”他脸上露出了笑意，接过了信。

明白真相的“610”主任放人

两年前的一个晚上，我和一位同修配合往各楼区贴真相不干贴。路过“610”主任家开的旅店门前时，看到有个水管子，我就把真相粘贴贴在了水管子上。“610”主任在录像中看到了，就出来追我俩，当时我衣兜里还剩几张真相不干贴，就顺手放在了一个楼门外的架子上，他追过来后，在木架子边左看右看的，我想：这是救人的真相贴，你是看不到的。

他追上我，一把抓住我的胸前衣服说：“我就知道是你们俩，经常往我家前后贴真相粘贴。”我说：“你是善良的好人，迫害大法弟子不好，你保护大法弟子功德无量，你快松手吧。”他说：“松什么手，我揭还揭不过来呢。你看政法委书记在前面呢，她让抓你的。”我一看是个女的。于是我就给他俩讲真相，讲大法的美好，讲善恶有报的天理。他俩开始凶巴巴的样子，最后都缓和了。“610”主任说：“这要把你抓起来，停发你工资，你怎么生活呀？”他和那个政法委书记对视了一下，之后对我说：“你走吧！”我对他俩说：“善待大法弟子你们一定会有福报的。”

看到他俩远去的身影，我来到放真相贴的地方，拿起真相贴，在回家的路上继续将真相贴都贴完。我知道是慈悲的师父保护了我，使我化险为夷。

“610”主任第二次放人

一次我和同修配合，到大街上面对面讲真相。遇见一

个女学生，我们给她讲真相，她说退过了。没有多长时间，我们又和那个女学生碰面了，只见她和几个男学生在一起，有个男生说：“你们胆真大呀。”并跟在我们后面。

我们从一栋楼上下来时，看到“610”主任和四、五个警察在楼口站着，看到楼道里有两大本《明白》真相册子，一警察说是我俩放的，同修说：“你看我俩也没拿兜，怎么能是我们放的呢？”我和同修一直发正念，解体一切干扰和迫害，并一直给他们讲真相。最后“610”主任说：“你们走吧。”

我很欣慰，“610”主任明白了真相，保护了大法弟子，为自己选择了光明的未来！后来这位“610”主任调离了工作。

九九年“七·二零”见证

文：黑龙江法轮功学员

【明慧网】二十五年前的七月二十日，江泽民利用共产党开始了对上亿按真、善、忍做好人的法轮功学员的疯狂迫害。我因为是本市的法轮功义务辅导站站长，第一个被绑架进了看守所。

在此之前，由于我们三十多同修“四·二五”去北京上访，回到本地的第二天，市公安局国保支队支队长L和教导员C，就把我们十几个人都叫到市公安局谈话。教导员C说：“你们不好好在本市炼去北京干啥？天津抓法轮功学员，那是天津，我们市不会抓。因为我对你们法轮功最了解了，这几年我们用各种手段监控你们，这是我们国保支队的责任。为了了解你们，我们有好几名警察便衣每天都去你们的炼功点，跟你们一起炼，我们还在你们炼功的树上安装了监听设备，确实没有发现你们有任何问题，否则，能让你们炼到今天吗？而且还了解到法轮功确实不错，按真、善、

忍做好人，为此，我已经亲自给省厅打过三次报告了。所以，你们今后哪也不要去了，你们就在本市随便炼，如果有人不让炼你就找我。”

从那时起，我们几位站长就开始和市公安局国保支队打起了交道，每当我们周末组织大型炼功弘法活动，市公安局国保支队的人都去现场，有的跟着炼，也有的在炼功学员中间穿行。那时候对大法我们听到的都是一片的赞扬声。

然而，就是这位国保大队的教导员C，在一九九九年“七·二零”那天把我送进了看守所。那天在往看守所送我的车里，我问他：“你都知道法轮功咋回事，为什么今天你不为你说过的话做主了呢？”他说：“实在没办法呀，我知道法轮功好，可是这个江泽民不喜欢你们法轮功，共产党执政，我吃人家的饭，就得听人家的。”到了看守所，这位教导员特意向值班的所长（一把手）介绍说：“这位是处级干部，没啥问题，就是炼功，他是个很好的人，给安排个好一点的房间。”所长一听就说：“那你赶快把人拉回去，我这里不收好人。”国保教导员C说：“那不行，也就是关几天，过两天就放了。”

七月二十二日下午，看守所的大喇叭开始播放抹黑、诬陷法轮功的内容。第五天，市政法委、宣传部、组织部、市公安局和我所在单位的领导来看看守所，在看守所的会议室里对我围攻，逼我放弃信仰。我告诉他们，今天我单位的领导都在，他们都知道，我没修炼法轮功之时，是被全国各大医院宣判死刑的人，是修炼法轮功获得了新生，你们不让我炼，如果旧病复发，你们谁来负责。而且我修炼法轮功按照真、善、忍处处做好人，就说住房是个大事，我把单位最后一次福利分房分给我的处级楼，我无条件的让给了住房困难的同事。我多次被评为好干部、廉政先进个人……等。

市公安局一位副局长说：“你现在就是不能再这样说了，你就得说你的病是医院治好的，你做好人那是共产党员的高风亮节。”我说：“那可不是，那你问问我们单位的领导，全单位处级干部都是党员，只有我一个人让房了，而且我心里怎么想的我自己知道，我要是不修炼法轮功我也不会这样做。你们都是国家干部，不能逼着我说谎啊，而且，我们全家修炼，人人受益。我担任辅导站义务站长，我亲自见证了无数民众，通过炼功后起死回生，浪子回头了，这样的例子数不胜数。”

满屋的人都不吱声，整个屋子鸦雀无声。后来他们还以开除干部队伍，开除工职威胁我。

为了逼我放弃信仰，他们把我所在的，仅能容纳十二个人的监舍，安排了二十四个人，牢头对我抱怨说，别的号很宽松，不仅把新进来的人都安排在这里，还把别的号里的往咱们室里塞，这都是针对你来的。牢头为惩罚我，除了不让我睡觉，说我身上有味，让犯人给我洗澡，一个犯罪嫌疑人连续往我身上浇了三十盆七十米深井的凉水。我被冻的两个小时不会说话。后来我开始拉肚，他们不让我上厕所。上一次厕所，便完后不给我卫生纸，让我用手抠。还以我拉肚为借口，把分给我的窝头给别人吃。

他们每天都是二十多人来围攻我。十多天后，看我已经筋疲力尽了，市宣传部长说：“老M（指我）呀，我知道你炼法轮功受益了，我也承认你按真、善、忍做好人了，可你要知道啊，这是共产党的天下，共产党不让干的，你就不能干，这叫做小道理服从大道理，大道理服从硬道理，共产党就是硬道理。再说白一点，就是你服也得服，你不服也得服。我劝你想开一点，你也不用提法轮功，你就说一个‘不炼了’，就完了呗。”我在被逼无奈、身心极度痛

苦的情况下，配合了他们，说了一句“不炼了”（这成了我修炼路上的污点）。

当我被非法关押半个月后，回到家里才知道。他们把我说的话做了录像，又进行了编辑，还加上了旁白说，我不炼法轮功了，还把我被他们逼哭的镜头，说是我炼法轮功后悔的痛哭流涕。我去市公安局找他们讲理，他们谁也不接待，到单位找政法委书记，他说，你找谁也没用，政治就是这么残酷。你说撒谎，他说这是策略。”他还给我讲了共产党搞除“四害”运动那个年代的一段往事，说，有一位老干部，当除四害小组的人去他家问：“你家是否有‘四害’？”他就说了一句：“哪还有四害，有四害也早都饿死了。”就这一句话，被判刑二十年。后来是被平反了，可是大好的青春年华已经没了。共产党的运动我经历的多了。

一九九九年七月已经过去二十五个年了，现在回想起那个血雨腥风的年代还是不寒而栗呢。这二十五年里我多次被非法关押、非法劳教、非法判刑和酷刑折磨，每一次都是九死一生；真真切切的见证了邪党的恐怖和邪恶。希望国人早点清醒吧，不要等邪恶迫害到自己的头上才清醒。抓紧退出邪恶的党、团、队，选择光明的未来。

大法小弟子也要修心

文：河北大法小弟子 净美

【明慧网】我今年十三岁，我很小就听闻到了佛法。随着长大，我每天看着妈妈学法炼功，慢慢也跟着妈妈一起学法，知道了做人的目地——返本归真。下面就谈一下我修心的过程。

记的那时在班里考试的时候，我看见一位同学作弊，最后成绩考的比我好，我心里就不平衡了。后来学法，我知道了这是妒嫉心，该去这颗心了，但我当时还没悟到。我还有争斗心，每次和同学都会因为一点小事吵起来，遇事总想对方的不对，从来没有找过自己。后来我想，他认为他有理，我认为我有理，这样好象都争不到头，从法中我认为遇事先为别人着想，找自己的不足，这样才能修好。我还有好胜心，每次和同学们玩游戏时，我一味的追求赢，赢了就开心，输了就闹情绪。

我还有懒惰心，平时生活中我很懒，早上不想起，也不想刷牙洗脸，作业也不想做，只想看手机、看电视，甚至每次妈妈让我学法，我都懒的学了。而且有一段时间我没有学法，而是打游戏去了，打游戏的时候内心感觉自己没救了，可就是停不下来。每当我晚上睡觉的时候有点莫名的心酸，感觉自己心里空落落的。后来在妈妈的指引下，我又开始学法。随后我晚上做了一个梦：我快要掉进厕所里了，就在那一瞬间，妈妈伸出手将我拉了上来。厕所比喻污浊的俗世。我明白这是师父在点化我，让我和妈妈一起学法，脱离肮脏的泥潭。

自此，我不玩游戏了，以前晚上做梦都能梦见游戏，现在对游戏一点欲望都没了。我每天晚上睡觉之前都要和妈妈学一小时法，睡觉心里不再是空落落的了，反而心里十分充实美好。我以前在学校的学习成绩不是很好，现在

我竟然考了班级前五名，我内心十分高兴，我知道是师父给弟子的智慧。但有时在学校和同学们也过一些心性关，有时过的好，有时过的不好，过的不好时，我会细细的反思，自己有哪些心要去。

我记的上次和妈妈打坐时，我的腿又痛又麻，简直就是闹心的痛，我知道这是在消业。我痛哭流涕，心里求师父加持弟子，就是不放下腿来，后来我坚持住了。晚上做梦时，梦见我站在家里的床上，眼前一下子浮现出我内心认为很好看的阶梯，我向前走一步那个阶梯就出现一块，后来我走到顶端的时候，挥了挥手，身体变的十分轻盈，便不自觉的向那个方向飘去。我一会飘到衣柜上，一会飘到电视上，我玩的不亦乐乎。当梦醒来时，我知道这是师父在鼓励弟子，让我好好炼功呢！

让我印象最深刻的是在二零二三年的冬天，那天晚上我发了高烧，烧到三十八度多，妈妈在一旁一直给我发正念，我也一直念“法轮大法好，真善忍好”。念着念着，我就睡着了，做了一个梦，梦见在哪个年代我好像做了一件非常大的恶事，将一个人用极其残忍的手段给害死了。醒来后，因为知道这是因果报应，所以我一直在内心向那人道歉。不一会儿，我感觉身体好多了。我知道是师父帮助弟子承受了业力，将与那人的恩怨了去了，我内心对师父感激不尽！

还有一次，我和妈妈发生矛盾，心里十分委屈，就在心里和师父诉苦，突然一个意念打到我脑海：“好好学法，好好学习。”这时我内心无比舒服和通畅，我知道是师父在安慰我，我一直铭记于心。

我永远也不会忘记师父对我的点悟，我一定会尽力做到更好。感谢师父帮弟子承受罪业和慈悲点悟，弟子知道师父时时刻刻都在弟子身边，今后我一定要做到更好，来报答师父的救度之恩！

当修炼遇到瓶颈时

文：河北大法弟子

【明慧网】放暑假了，我想趁着放暑假的时间，多学学法，于是又从头开始学起《各地讲法》，心里想着一天学一本，到开学，能学完。但是，当我学到第八本的时候，却感觉不到提高，也悟不到法理，好象修炼遇到了瓶颈，我心里有点惶恐。感觉不对劲，为什么感觉不到提高呢？

我为了一天能学完一本《各地讲法》，念的飞快，最后念的是什么都知道了。就这种心态，法理怎么可能展现给我呢？……这才发现学法真是不能图快，学法贪快、追求数量，这其实是对法的大不敬。

师父讲过：“朝闻道，夕可死。”（《精進要旨》〈溶于法中〉）法就是这么珍贵，珍贵到我甚至觉的能明白其中的一句，就能去天国。师父给我们开示的法理，句句是天机，都不是人应该知道的。如果不是宇宙正法，根本不可能让人知道宇宙的法理，以前神都不知道宇宙中有法。现在我们天天学法，似乎得的太容易，从而不知珍惜了。再学法，可不能求快了，一定要字字入心，这也是敬师敬法的一种体现啊！

当我觉的提高不上去的时候，在学法时，师父点化我。通过学法，我还知道人之所以掉下来，是因为执著心，让人变沉了。

我明白了，因为最近压根没有修心性，没有实修，心性没有实实在在的提高。我就向内找，自己还有哪些不合法的地方，还有哪些执著心没有去掉。这一找，找出一大堆。比如，偶尔看手机、炼功不能每天坚持，还有妒嫉心、争斗心、攀比心、争强好胜的心、色欲心、慈悲心不够、对家人没有耐心……明知有这些心而不去，固守着原来的

状态不改变，怎么可能提高呢？表面上在向内找，实际并没有实修。多学法是为了指导修炼，却代替不了实修。

当我真想提高的时候，师父一个接一个的安排触动我心灵的考验，一个个的暴露出我的执著心。再遇到问题，我不再停留在向内找的表面，而且发现那颗心，坚决的排斥它，告诉自己是它让自己变沉从而提高不上去，所以坚决不能要它，不停的默念：“让它灭！”抓住自己心念一动的瞬间向内找，挖出那颗麻木的执著心，揪出来，灭掉它。而不是象以前一样，面对复杂的人心，消极、无奈，最后视而不见。师父甚至在我睡梦中都考验我修的是否扎实。

越向内找越发现，执著心的根是人的观念没有从根本上改变。修炼这么多年，人念一出，还是从人的基点出发，而不是神念。所以虽然学法这么多年，遇到新问题，还是不知如何对待。

用超常的理要求自己

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】一天，我正在打坐，外部环境没有任何变化的情况下，突然身体觉的发冷，如果用常人的思维来想：奇怪？我怎么会冷呢？然后找个东西盖一下。我用超常的理来想：我是金刚不坏之体，身体充满了高能量物质，哪来的冷？冷的不是我，我不冷。我就守着这个正念，过一会儿，我就没有冷的感觉了，另外空间那个干扰的东西就走了。真是人神只差一念。

A同修不小心手被刀切了一道大口子，鲜血直流。常人思维是赶紧找东西包一下，别让它再流血了，赶紧擦点药水，别感染了。而她看着手上的血直流，不动，心里想：流的是业力。一会儿，手上的血就不流了。

B同修出去发真相资料，发完后要下楼梯，快到一楼了，突然脚崴了，前脚掌大约转了90度，不能正常走路了。常人思维是：这下完了，脚扭坏了，不能走了，赶紧上医院吧。而她想：没事！可是扭成这样怎么走啊？这时她正念一出：法正一切！大法能使一切归正！同时一跺脚！脚还真的正过来了，可以正常走路了！这种超常的思维是人怎么也想不到的啊！大法弟子就是这么神，动一下念就能解决问题。

C同修晚上正睡觉，快到半夜发正念的时间，心脏一阵急痛，她醒了。常人的思维是：糟了，我的心脏有病了，这怎么办啊？可别有生命危险，赶紧去医院吧。而她的第一念：你是谁？我要救你！我给你讲真相救你！就这一念，还没讲呢，瞬间心脏的疼痛消失！她根本没有想是自己的心脏有病了，也没有想到自己的安危，而是想到有另外空间的生命来了，是它不明白大法的真相，不知道怎么样才能得救。告诉它大法救它，这是正法修炼者的慈悲。这种

纯正的救度众生的正法修炼的能量场善解了另外空间的那个生命。

大法弟子只有用大法超常的理才能走出人，走向神，同时证实大法，救度众生。

无条件向内找 跟师父回家

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我是一个不精进的弟子，从小生活在大法弟子家庭中，在师父的保护下长大了，但是一直没有真真正正的走入大法中，家人们也总是劝我修炼，我总是口头答应着，就这样混着日子。

在我上大三那年，我母亲因病业离世，这件事犹如晴天霹雳，天塌了一样，让我陷入一种悲伤又痛苦中。然而一年以后，就在我还没从悲伤中完全走出来的时候，我父亲因去乡下发真相资料被人举报，最后被判入狱三年半，家里只剩下我和年迈的奶奶，这其中苦楚不知怎样表达了，那些年实在承受不住的时候，我会对着师父的法像哭，然后继续熬着日子，终于熬到父亲回家了。

后来我结婚了，丈夫是修炼人，我也才正式的走入了大法修炼。我以为我的好日子终于来了，也可以过过平平安安的日子了。可就在我结婚后的第二十天，也是修炼人的婆婆突发脑出血住院做手术，半个月出院回家，同修们也是天天陪着她学法交流，但是她身体一直没有太大的好转，就这样维持了五年，去年冬天又一次脑出血去世了。婆婆去世二十天后，我的姥姥也因脑出血离世。姥姥生前也看过大法书，很支持大法。

这突如其来的变故又犹如晴天霹雳，加在一起的这些

种种事，让刚修炼不久的我陷入了一种无法自拔的悲痛之中，我不想说话，什么都不想做，感觉生活没有什么意思，我不明白为什么我的命运是这样的，甚至萌生出了对师父和大法的怨，我也知道不对，可是我感到一种灰蒙蒙的东西笼罩着我，排不掉。

看到丈夫因为他妈妈去世难受的哭了的时候，我不知道怎么安慰他，因为我觉的我比他还要难过。有的时候我在想，我也求师父了啊，我也默念九字真言，为什么奇迹从来没有发生在我的身上呢？我看到身边的亲戚朋友们都活的好好的，平平安安的，只有我们过的提心吊胆，总是有大的变故，我开始羡慕常人的生活，羡慕他们家庭美满。

有一次，同修无意间的一句话点醒了我，他说：“修炼人遇到的所有的事都是好事，都是修的过程，你觉的修炼以后日子不好了，那你想没想过要是不修炼会怎么样？要是没有师父管你会是什么样？”

是啊，我竟然从来没好好的想过这样的问题！

我扪心自问，如果我父母不修炼，我就不会生活在一个幸福的家庭里，他们可能很早就离婚了；因为家庭条件不好，我可能上不了学；我母亲身体不好，可能都活不到我二十三岁，我父亲是一个家庭责任感很差的人，而且脾气秉性不好，喝酒、赌博、打架什么坏事都干……可想而知啊，如果他们不修炼，我的生活会怎么样。我问我自己：“师父管没管你？”答：“当然管啊！”我很肯定的回答，师父从我小时候就开始管我了！想到这，我觉的羞愧。师父啊！弟子错了！弟子不该怪师父怪大法，我这个不争气的弟子，师父从来没有放弃过我，师父啊！弟子错了！我要做个真修弟子，勇猛精進，做好三件事，不负使命。

如何面对听者不理性的“变脸”

文：大陆大法弟子 吉安

【明慧网】在这些年的讲真相中，鉴于世人了解真相的成度、被邪党谎言毒害的成度，有的人会在听真相的过程中突然“变脸”。这里仅举两例，谈谈我个人的处理经验与修炼体会。

一位女士的瞬间“变脸”

今年五月二十日，我到郊外妹妹（同修）那里办事。返回时，路过一片住宅小区。据悉这个小区的片警、社区人员很邪恶，近期受中共邪党指使，把每个楼的单元都贴上了邪恶告示，利用金钱诱惑世人举报大法弟子、阻止大法弟子救度众生，从而让众生对大法犯罪，以达到迫害大法弟子毁灭众生的罪恶目地。

我走在这里驻足停歇时，思想中冒出一念：虽然邪恶告示已被大法弟子清除，但它邪恶的氛围，造成的不良影响还有。每次我路过此处都讲真相，这次还讲不讲呢？这是我当时不在法上的不正的一念——产生了顾虑心、怕心。

这时只见迎面一位拄双拐的女士艰难的走来，我马上想，这是师父安排的有缘人，不能错过机会，我得向她讲真相、救她。于是我马上迎上前，热诚与她搭话，象故友一样询问她的身体状况，刚才产生的那个顾虑心早已抛之脑后。开始这位女士对我的关心问询很感激，微笑着向我诉说她摔伤骨折的过程，又说了如今几个月过去了，腿骨仍没长好，还有裂缝的现状。说到这，她特别忧愁痛苦又无奈的表情显现出来。

我告诉她：“我告诉你一个好办法，不用打针吃药，不用花钱到处医治，你的腿骨很快就会长好接上。”她说：“快

说，什么好办法？”我说：“只要了解大法真相，相信法轮大法好，常念‘法轮大法好，真善忍好’，很快就能长好。”她立时满脸怒色，两眼射出凶光，厉声斥责我：“你胡说什么？！你敢再说一遍？”我想，师父既然把你安排到我身边，你就应该得救，不管你如何使横，今天我既然向你说了，我就要完成使命救成你。有师在有法在，我还怕什么？顾虑什么？修炼人应该想的是如何使众生得救而不是专注个人的安危。

在她还在厉声连续追问“你敢再说一遍”时，我大声说：“请你记住‘法轮大法好，真善忍好’这九个字，能使你逢凶化吉，遇难呈祥，得到上苍神佛的保护。生命有光明的前景，美好的未来！”我这样大声重复三遍，她瞬间转怒为笑。我知道，是师父加持我的正念，使背后操纵她的恶魔迅速被解体。再看她的脸，不再是恶模样，而是满脸含笑，面如桃花，她是个很漂亮的女士。

她说了一大堆感激的话，一劲儿谢我，我说：“要谢，就谢谢大法师父吧，是师父要我救你。”她连续说：“谢谢师父！谢谢师父！”我又向她讲了一些大法真相，最后她高兴的退出了曾加入的中共邪党、团、队组织。这个可贵的生命得救了，她的笑脸那么灿烂，她的那双大眼睛明亮又充满希望。过后回想当时的情景，很耐人寻味。

老姬二十多年的“变脸”过程

那是二十多年前，正法进程进入到了讲真相救众生阶段。有一天，我途经儿子居住的小区，走到儿子居住的楼前，看见儿子的邻居老姬正在楼下收拾她拾荒堆积的东西。我们已经很熟了，每次见面她都热诚的与我唠嗑，这次也不例外。

交谈中，我把话题转向大法真相方面，她一听，脸“唰”

一下就变了，怒火“腾”的上来了，象见着敌人似的向我怒吼着、叫骂着，声调高出许多倍。围观的人越来越多，她更来劲，我没再讲，走开了。我心里暗想：“听信恶党的谎言，等着将来跟恶党陪葬去吧，这可是你自己的选择。”刚这样一想，师父给我脑中打进一念“没修出善”。

回想刚见面时，开始我们唠的还很热乎，怎么提到大法真相她就变脸呢？即使是受谎言毒害深、被邪恶操控所为，使她七十多岁的人那么不理智，使她对大法犯错，难道没有我的原因吗？我仔细向内找，发现当时自己的心态真的不够纯净，有很多人、人念。有瞧不起人的分别心、自以为是的心、怕心、顾虑心。

还有我在讲真相中，只是想这是大法弟子应尽的责任，要完成的使命，要兑现的誓约，就得要去讲。至于用心大小多少，达到的救人效果如何，不再思忖。只停留在讲不讲是我的问题，听不听、能不能得救是他们的的问题，是他们在选择，是他们在摆放位置。这就造成了我讲真相只有救人的心态，没有善念与爱心，导致走走形式而已。如果我心态纯正，完全为世人明真相、生命能够得救着想，用强大的善就能解体她背后的邪恶，她的生命就有美好的未来。我的确没修出善，而且当时对她还有“等着被淘汰”的恶念。别看她是个拾荒的老妪，说不定在久远年代前，她还是个很伟大的生命呢。

师父要我们用慈悲善念去救人，我静思己过，求师父再给弟子机会，我一定弥补过失，用修出的善救下这个生命。

以后我每次去儿子家，几乎都能看到那位老妪，我主动与她打招呼，她总是表情木木的，或头扭向一边不理我。近几年，我与她见面打招呼前，先正念清理她背后的邪恶因素，然后再说话。她的脸在变，对我的招呼基本能回应一声，或点点头，但脸色尴尬、不自然。

今年正月的一天我去儿子家，在小区里与她对面相遇，我依然主动说话，拜年问好，她一改过去的木然冷淡，而且象对久别的亲人一样向我热诚问候，我们谈的很融洽。我先问了她一些生活状况，她说自己今年已经九十多岁了，身体有多种疾病，一直癩癩歪歪的强支撑着，活着太艰难，太累、太苦了。我顺势接过她的话茬，用从法中修出的善念和智慧，讲了人为什么受苦，当人的目的地，人从哪里来，要到哪里去。大法师父为什么要传大法，江魔为首的中共恶党集团为什么要疯狂迫害法轮功，为什么要三退（退出中共的党、团、队组织）等等大法真相。

老姬听的很认真，对我所讲的真相都能接受，有时还顺着接上几句。看样子她这些年对大法真相有些了解，脑袋也清醒了。最后她高兴的退出曾加入过的中共邪党组织，与二十年来一直的表现判若两人。我在惊讶她巨大变化的同时，感受到了正法进程的迅猛发展，另外空间操控人的恶灵已被大量清除，世人正在从被其控制中解脱出来，明白的一面在清醒，在选择，在急盼获救，大法弟子救人的使命更艰巨更迫切了。

这些年讲真相中，世人听闻真相，接受真相得救的和不接受真相不能得救的，都有不同的心态与变脸，更有善恶不同的结局，屡见不鲜。我体会，大法弟子必须在法上修好自己，时时归正自己不在法上的一思一念，这样讲真相救人时就能用纯净的心态，有完全为世人得救着想的善念爱心，就不会被邪恶因素干扰、阻碍，或惹来麻烦甚至遭受迫害，就能解体背后控制世人的邪恶生命与因素，这样有缘得救的世人还是愿意接受真相选择光明的。

我体会，百分之百的信师信法是必须的，这是大法弟子强大正念的源泉，是做好三件事，完成历史使命的前提，

是大法弟子走正走好修炼路的基础，更是走向未来达到归真的保证。

以上是自己的一点修炼体会，如有不当之处，请同修慈悲指正。

我想起一件事：前几年，我总是感到靠近胃的有个位置总疼，起初我也没当回事，后来时不时就疼，正好看到一篇交流文章，是一个同修跟她的牙善解的故事，我受到启发。

一天，我起床梳洗完毕，换上衣服，请出师父的法像，我打坐跟我疼的地方说话，我说：“我是大法弟子，我是李洪志师父的弟子，今天咱俩善解吧，可能生生世世我做过什么不好的事伤害了你，给你造成了痛苦，对不起，请你原谅我，但是今生我修炼了，请你不要来干扰我，到我的周围等着，有一天我会圆满，那时我师父会给你安排一个最好的去处，也许会去未来的世界，那是相当相当美好的，是用人类语言无法形容的美好，我希望你能答应和我善解，请你记住‘法轮大法好，真善忍好’这九字真言，你这个生命也就得救了。”说完，我感到疼了一下，然后就不疼了。多么神奇啊，这就是大法的威力、师父的慈悲；同样也证明了师父一直就在我身边。

经历了这么多事我悟到，一切的痛苦都是自身业力所致，很多时候就是安逸心太重，想过舒服的日子，放不下常人的生活，执著于名、利、情还不自知，还想着找各种理由说服自己、开脱自己，实际上就是没有做到真修！只想得到大法带来的好处，而不想付出，陷入痛苦的假相中不愿意拔出来；殊不知只有勇猛精進，完成使命跟师父回家，才是最伟大、最殊胜、最美好的路。

层次有限，如有不当之处，请同修们慈悲指正。▲



图：英国法轮功学员七月二十日在伦敦市中心举办大型游行集会，揭露中共在过去四分之一的世纪时间中，对法轮功学员的残酷迫害。新闻发布会结束后，几位法轮功学员，把法轮大法佛学会写给首相的一封信和有 31253 个签名的请愿书，送到唐宁街十号的首相府，递交英国新任首相基尔·斯塔默。

•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：433,593,951

•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。