

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 1202 期（二零二四年十一月二十二日）

www.minghui.org



图：逾五千两百名法轮功学员二零二四年十一月十七日上午在台北自由广场举行盛大的排字活动。

本期内容提要

【修炼】再说捐款

【修炼】时事面前不要动人心

【修炼】韩国国会：在正法修炼路上不断修去自我

【修炼】心性提高才会有身体上的变化

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 7

◆修炼园地

再说捐款 9

时事面前不要动人心 9

韩国法会：在正法修炼路上不断修去自我 11

心性提高才会有身体上的变化 17

夺命病业魔难中不放弃人身 20

珍惜师尊给我们延长来的时间 25

在注意安全上也是放下自我的过程 29

记最近三次上网的经历 32

大陆真相资料发放和效果交流 34

小花绽放 我家资料点走过十年岁月 39

【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

“真善忍美展”的部份画作十一月十二日至十五日在**美国**国会众议院瑞本大楼展出。观众们表示：“这些画作具有震撼力”，“中共迫害法轮功学员令人悲伤，尤其是看到小孩子遭受迫害，令人心碎”，“每一幅画作都展现了真、善、忍，带给人希望，这正是当今世界每个人所需要的”。“真善忍的正信者超越了所有的痛苦”。国会众议员查克·弗莱施曼（Chuck Fleischmann）观看美展后说：“我很喜欢，这些画很美，传递的信息很清晰。”弗莱施曼议员对仍在持续的这场对法轮功学员的迫害感到悲伤。

多位国会议员及上百位国会工作人员，还有前美国白宫职员，驻国会的媒体记者，来自美国多个州及欧洲国家的地方政要和国际组织代表，以及来国会参观的访客参观了美展。国会众议员唐·培根（Don Bacon）十三日观看了“真善忍国际美展”，说：“这些画非常具有震撼力。”培根说：“中国（中共）对法轮功所发动的（持续迫害）是可怕的，他们也在同样对待很多其他的人，每次见到中共领导人，我们都应该指出他们的所作所为是错的，他们会说这是他们国内的问题，是他们的内政。（我要说）不，这是人权问题。”

曾在**美国**老布什总统政府时期任职于白宫的南希（Nancy）特地来观看“真善忍美展”，仔细阅读每幅画的介绍。观看画作之后，她在笔记本上用英文写下了真善忍三个字，她说：“这正是所有人都需要的。这是解决各种问题的良方。”

美国大华府地区最盛大的感恩节游行十一月十六日在与首都华盛顿相邻的马里兰州银泉市（Silver Spring）举行，法轮功学员再次应邀参加。在花车上法轮功学员展示祥和的法轮功功法，向人们传递真、善、忍信息，表演喜庆的腰鼓。观看游行的民众说他们带来了宁静，令人精神

提升，给寒冷的冬季带来温暖的能量。由于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马里兰州联邦参、众议员和当地政要，居住在马里兰州银泉市的巴黎奥运会冠军也参加了游行。当法轮功学员的游行队伍经过主席台时，主持人说：“下面我们来看法轮大法带来的宁静，令人精神提升。”“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。人们经常修炼，可以改善健康，减缓压力，缓解焦虑，达到精力充沛，获得内在的平和并提升道德。”

十一月十一日美国退伍军人节，纽约第105届老兵节游行在曼哈顿第五大道上盛大举行，近三百个团体和两万多人参加了游行。与往年一样，法轮大法队伍再次成为游行中的亮点，壮观美丽的大法队伍展现着真善忍精神，给人们带去真相和祝福。当法轮功的队伍经过主席台时，主办方对他们的表演致以掌声。主办方介绍：“现在走过来的是法轮大法团体，他们参加（游行）向老兵致敬，也促进和保护世界的自由和人权！”有观众说：“全世界的人都要修炼，这世界会变的更好。”

十一月十七日，来自**台湾**、马来西亚、印度尼西亚、日本、韩国、香港、澳门、蒙古等地，逾五千两百名法轮功学员，在台北自由广场举行盛大的排字活动。本次排字活动排出历年来最大的“法轮图形”及“真善忍”三字，场面庄严平和殊胜，吸引来自美国、波兰、澳洲、法国、日本、韩国等游客驻足观赏。排字活动结束后，举行集体大炼功，向民众旅客展示祥和的功法，并以横幅“师恩浩荡”向李洪志师父表达敬意。

韩国法轮大法修炼心得交流会十一月十日在大田KT人

才开发院隆重举行。有十名来自韩国各地的学员在会上发言，分享了自己修炼后身心获益，以及各自在日常生活、证实大法和讲真相的项目中，如何按照真、善、忍的原则，向内找自己、实修心性、用心救人的体会。

新西兰法轮功学员十一月十六日在奥克兰市中心伊丽莎白广场（Elizabeth Square）炼功、集会，纪念《九评共产党》（简称《九评》）发表二十周年。《九评》深度剖析了中共的历史与本质。截至目前，已经有超过4.3亿中国人声明退出中共的“党、团、队”组织。人权律师凯瑞·高尔（Kerry Gore）、嘉宾菲利克斯（Felix）以及三位法轮功学员在集会上发言鼓励华人寻求真相、勇敢发声。

华人嘉宾菲利克斯（Felix）在集会上说：“《九评》的发表，不仅是文字的记录，更是对历史的审判，对正义的呼唤。它揭示了从中共建政以来的政治运动、镇压和系统性破坏中华传统文化的真实面貌。”他说：“作为一名支持法轮大法的人，我深知这场对直、善、忍信仰的迫害何其残酷。法轮大法修炼者们坚持不懈地传播真相、和平反抗，展现了勇气和坚韧。”他认为，现在无数有良知的人通过声明退出中共党、团、队组织，表达了对其专制和暴行的反对，这是人们自我觉醒与追求尊严的体现：“我想向所有为揭露真相、传播自由和抵抗中共暴政而奋斗的人们致敬。我呼吁每一位有良知的人，关注真相，勇敢发声，共同推动社会的觉醒与变革。”

法国巴黎部份法轮功学员十一月十二日和十七日分别在巴黎郊区拉德芳斯（La Défense）和安东尼（Anthony）举行了法轮功信息日活动。其间，法轮功学员演示五套功法，向人们讲述中共对法轮功的迫害真相，同时征集签名，呼吁制止中共对法轮功学员的活摘器官罪行。有些人是第一次听说法轮功，中共对修炼真、善、忍的民众进行迫害，

让人愤怒和不理解，人们在征签表上签名，希望早日停止迫害。史蒂文（Steeven）是健身房教练。他认为真、善、忍是很好的价值观，真的非常棒。对法轮功修炼人的迫害是犯罪，很邪恶，我们必须结束这场迫害。

随着圣诞节的临近，应多方邀请，由**加拿大**多伦多由法轮功学员组成的天国乐团在刚过去的周末参加了五场圣诞游行演出，为人们带去了圣诞的祝福，也将法轮大法真、善、忍的纯正与美好传递给各地居民。观众们的掌声与欢呼表达了内心对法轮大法的欢迎和赞许。他们首先于十一月十六日前往纽马克特（Newmarket），参加当地上午十一点的活动。随后，他们接连在汉密尔顿（Hamilton）和伦敦（London）市，完成了在下午和晚上的演出。十一月十七日下午一点半，他们来到米尔顿（Milton）表演，又驱车前往纽卡斯尔（Newcastle），参加晚上五点半的庆祝活动。在了解到天国乐团的成员都是信仰真、善、忍的法轮大法学员后，纽马克特的莉莉（Lily）女士表示：“这个理念绝对也是我所渴望，并且要去遵循的，尤其在当今的社会，我认为真的很重要。” ▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

辽宁葫芦岛市建昌县法轮功学员朱继雨女士，二零二四年三月在住处被翻墙入室的建昌县警察绑架，她被非法关押在葫芦岛市看守所构陷，十一月十二日被葫芦岛市连山区法院非法判刑七年。二零二四年三月十三日，建昌县国保大队及城郊派出所警察突然翻墙闯入朱继雨租住的平房，将她绑架并非法抄家，并将她构陷到葫芦岛市连山区法院。

辽宁营口市鲅鱼圈区法轮功学员刘旭女士，二零二四年八月二十七日遭营口市站前区法院非法庭审，被非法判刑三年半，并勒索罚金一万元。刘旭已上诉到中级法院。刘旭二零二四年三月二十九日被营口市公安局鲅鱼圈分局的国保警察和两个内蒙古警察绑架、非法抄家。之后，她被非法关押到营口看守所。

广东梅州市梅县区六位女法轮功学员被非法判刑：曾秀琼被非法判五年六个月、勒索罚款九万元；谢国芬被非法判四年六个月、勒索罚款七万元；李利珍被非法判四年、被勒索罚款六万元；张桃凤被非法判两年、被勒索罚款三万元；刘梅芬被非法判一年缓一年半，被勒索罚款一万五千元；黄淑珍被非法判一年缓一年半，被勒索罚款一万五千元。曾秀琼，女，五十九岁；张桃凤，女，四十七岁；谢国芬，女，六十二岁；李利珍，女，六十四岁；黄淑珍，女，七十五岁；刘梅芬，女，四十三岁，家住梅州市梅县区程江镇。二零二四年四月十七日，梅州市梅县区国保大队和程江镇派出所警察闯入梅县区程江镇扶贵村的曾秀琼家，绑架了曾秀琼和在其家的谢国芬等六位法轮功学员。曾秀琼、谢国芬、张桃凤、刘梅芬、李利珍、黄淑珍被构陷到梅州市梅县区检察院和法院，二零二四年

九月二十九日被非法庭审。法轮功学员们讲了自己为什么修炼法轮功？她们以前身体不好，修炼以后，身体康复了。学员们告诉当庭人员：“我们就是希望大家都好，我们没有犯罪，我们所拥有的和做的这些事都是合法的。”奉劝他们不能这样做坏事，善恶有报……

河南 许昌市法轮功学员魏淑燕女士二零二四年六月二十九日被闯入家中的魏都分局国保大队警察绑架，非法关押到许昌市看守所。近日获悉：魏淑燕已被许昌市魏都区法院非法判刑三年半，目前正在上诉。魏淑燕现被非法关押在许昌市看守所，她的身体极度虚弱，身体出血，血色素很低，不能正常行走。魏淑燕（魏淑艳）今年六十一岁，原新疆哈密市石油基地二校优秀教师。在中共邪党对法轮功的疯狂迫害中，魏淑燕多次被绑架、非法关押，曾被非法劳教、非法判刑，累计陷冤狱八年多。

山西 太原市八十岁的法轮功学员张利文老太太，因为告诉民众法轮大法好的真相，二零二三年四月被警察绑架。二零二四年三月十八日遭太原市万柏林区法院非法庭审。现获知，张利文已被该法院非法判刑三年多（具体刑期待核实），她上诉后又被太原市中级法院非法维持原判。

河北 安平县法轮功学员刘建恒，二零二四年十月十五日被安平法院枉判一年，并勒索罚金五千元。刘建恒已经上诉。刘建恒，安平县马店镇白沙庄村人，一九七七年五月出生。二零二四年四月二十七日，他在安平县王各庄集市发放法轮功真相材料，被受谎言毒害的人举报，他被安平城关派出所绑架。检察院诬陷刘建恒“破坏国家法律实施”。

安徽 淮北市濉溪县赵惠芬因修炼法轮功，二零二一年九月被非法判五年缓刑、勒索罚金二千四百元。在屡遭中共人员监控、骚扰的迫害中，赵惠芬的身体每况愈下，二零二四年四月二十一日含冤离世，终年七十一岁。▲

再说捐款

文：海外大法弟子

【明慧网】十一月九日明慧网发表的《说说捐款》，提醒大家捐款问题上一定要注意原则问题。有些同修接受了善意提醒，也有些学员还是不理解，有的认为说的不是自己就行了，有的拿出常人中对捐赠、募捐的规定。其实明确认识原则很重要，认识不明则会无意中做错。

我们认为可以明确的是：在学员中募捐是不对的，多多益善更不对，师父在讲法中多次讲了有关问题。常人愿意捐款给大法，则是常人对大法的一片心意，对真善忍的认同，是他们善念的体现，是好事。

原则问题大家都应该注意，相互提醒，没有例外。
个人认识，谨供参考。

时事面前不要动人心

文：大陆大法弟子

【明慧网】随着美国大选的结束，川普再一次登上美国总统的位置。很多人都满心欢喜，这也许是人善良本性的一面在觉醒。但是我看到一个现象，我们大法修炼人很多也生出了欢喜心，包括我自己。冷静下来用法对照，觉的又走偏了。我所看见的也许不是全部，因为不是总看电视，但是我想善意提醒一下，这方面的教训实在是太多了，上次有多少人跟着起伏，而今天又跟着兴奋。

要知道，一切都是对修炼人的考验。师父也曾讲过这方面的法，我们怎么能依赖一个常人结束这种对佛法的迫害呢？常人社会一切的变化都是安排好了的，我们切不可

随着起伏。一切以法为师，师父说：“整个形式你都看不见，其实它都不是稳定的。”（《转法轮》）

另外还想提醒的一点就是，关于布兰登的预言，我的认识：一切都会随着师父正法进程发生改变，常人的事情或者能预言的到，但是整个大的形势，我们都不要去设想、去想象、更不要去执著。这其中或许包含着自我和人情，和自己对时间的执著。

我们就抓紧时间做好三件事，听师父的话，不要被任何表面的东西带动，对常人讲真相也不要偏离大法真相，不要光讲到预言，更不要说时间。对常人不要说那些，否则也许会起到反面作用。

同修们，这方面的教训实在是太多了，我们切不可随着外界而动。师父这方面的讲法也很多了，我们切不可再给师父添麻烦了。《惊醒》经文中已经讲的非常明确了，我们切记不要因为人心给师父添麻烦了。

目前的一点认识，有不对的地方请指正。共勉。

在正法修炼路上不断修去自我

文：韩国大法弟子

【明慧网】

尊敬的师父好！

各位同修好！

我的修炼之路是在师父的慈悲看护和苦心安排下才得以走过来，师父的恩情，无以言报。通过这次法会，我向师父汇报我的修炼心得，并与同修交流。

一、师父的苦心安排

我从小跟随母亲得法。老实说，我不记的我是如何开始修炼的。母亲在二零零四年得法，那时我上初中一年级。一开始对于修炼做一个好人没有太大的感觉，但我按照妈妈的吩咐，一点一点地学法、炼功。渐渐的我“要修炼大法”的想法在心里扎根，初中三年级的时候自己走上了修炼的道路。

二零一三年大学的休学期间，我第一次参加纽约法会，那时给我留下了深刻的印象。法会期间，在一位同修的介绍下，我有了可以探访纽约新唐人大纪元办公室的机会。进入办公室的时候，正好是发正念时间，同修们正在发正念，在长长的走廊里看到静静发正念的同修们，我也悄悄地走进在走廊的一侧发正念。那个场面和不知何时梦到的场景一模一样。不是似曾相识的感觉，而是在梦中清清楚楚看到的场景展现在现实中了。在法会期间发生的一些事情不断的与梦中看到的场景一模一样的显现出来，就象是以前我经历过的事情又从新发生了一样，现实与梦境太象了，甚至有了不知道是在现实中还是在梦中的想法。

之后我和母亲交流了这个感受，我真正感受到了我的每一步路都是在师父的精心安排下走的。

师父说：“在座的多数都是海外大法弟子，其实中国大陆那才是大法弟子的主体，因为在历史上各个时期各个民族的王都转生到中国去了，而且高层次上来的、更高层次来的，也都转生到中国去了。”（《各地讲法十二》〈二零一三年大纽约地区法会讲法〉）

由于我不是中国人，所以我以前觉的这并不是针对我讲的，但这瞬间感觉师父是对我讲的。不仅如此，同时我感觉到师父是在对所有在法会上的弟子讲的，还感觉到是在对全世界所有大法弟子讲的。师父没有漏掉一个弟子，对所有大法弟子都非常珍惜，我深深感受到了师父的洪大慈悲。

从法会会场挂着的“慈悲能溶天地春 正念可救世中人”（《洪吟二》〈法正乾坤〉）的诗中，我还深深感受到了能熔炼钢铁，让天地迎来春天的慈悲能量。好象是师父在鼓励我在今后正法路程中好好修炼。

二、找回真我的过程

二零一五年我在纽约新唐人实习了五个月，那之后到现在在韩国媒体项目中从事影片制作。在进入媒体工作的过程中，经历过是否放弃做这个项目的大大小的考验。回想起来，当时觉的如同生死关的考验，现在并没有任何感觉，明白了当时痛苦的不是真正的自己，大大小小的过关是一层一层放下对自我执著的过程。

我对自我的执著在人与人之间的关系中尤为明显。我和别人沟通的时候，以自我为出发点考虑的事情很多，所以常常过份谨慎，很在意别人对我的看法。对于对我好的人也用人情看待。对我不好的人、轻视我的人，我会对他

产生怨恨，从而生出了畏缩和消极的情绪。有时保护自己的心起作用，会表现出不懂装懂，这让我无法在媒体项目上勇猛推进。

我一直认为我的这种性格是小时候的家庭环境造成的。我觉的自己在缺乏父母的疼爱中长大。父亲是很强势的人，所以我的外观、穿着，我的行动或做出的决定，如果有不符合他观念的地方，他都会否定甚至发火。父亲的这个样子让我觉的自己的人格被否定了。在得法之前母亲因身体不好，无法精心照顾我和弟弟。

得法后我曾跟母亲埋怨过家中的环境，那时母亲说：“是很遗憾，但又能怎样呢？都是因为你的业力造成的。能够遇到大法，能够修炼，真的很幸运啊！”我当时很生气，本以为哪怕我有业力要偿还，妈妈也会包容我的缺点。没有受到父母爱的记忆总是牵绊着我，在那之后每次与母亲说这件事，即使不想哭，眼泪也会不由自主地流下来。我当时很生气，本以为哪怕我有业力要偿还，妈妈也会包容我的缺点。由于没有得到父母关爱的记忆总是牵绊着我，从那以后，每当向母亲提起这件事时，总会止不住地流泪，自己也觉的很奇怪，感觉这不是真正的自己。

有一天在学法的时候，师父的一段法一下点悟了我。师父在《美国东部法会讲法》中说：“这个爱对神来讲它是肮脏的，慈悲才是神圣的。由于爱，人沉湎在性欲当中；由于爱，人沉湎在罪恶的乱性当中；由于爱，人会干出许许多多不好的事情，神所不能容忍的事情。爱，存在着人类认为美好的互相帮助的一面，同时也存在着不好的负的一面，而慈悲却完全都是好的。”

以前读到这段法的时候以为是指男女之间的爱，神奇的是，那天读到这段法的瞬间，我悟到了：原来不必非得得到父母的爱啊！我一下转变了观念，感觉自己象变了一

个人一样，明白了是师父帮助弟子消除了后天形成的观念和物质。

有一次，一个对我不好的同修出现在我的梦中，他抱着我，哭着说“不是我想那样做的”。醒来后我知道了那位同修对我不好是因为我的业力，并且我也发现了自己有对别人不好或轻视他人等等的人心。因为修炼不足没能很快悟到，导致那位同修长时间扮演那样的角色。在父母和别人对自己不好时，我应该在偿还业债中修炼，达到大法对我的要求。

其实保护自我，执著于自我的观念，都不是真正的自己。

师父说：“其实人除了先天的纯真之外，一切观念都是后天形成的，并非是自己。”（《精進要旨》〈为谁而存在〉）

师父让我悟到了所有不符合宇宙真、善、忍标准的一切观念都不是真正的自己。在一段时间的学法中，师父连续让我看到了与后天观念相关的讲法，思想一下开阔，可以清楚地区分所有带有“自我”的观念都不是真正的“我”。从那时起，我在对待别人时，考虑自我的心减少了很多。我感受到，私心少的话，和别人沟通是这样的轻松自在，而且在做媒体工作时也变的很轻松，有了动力。谢谢慈悲的师父把我从后天的观念中带出来。

三、梦中获得严肃点化

今年夏天，韩国媒体也因大纪元总部突发的财务问题而受到重创，导致公司经营政策发生重大变化。此外，媒体管理者因自身情况纷纷退出媒体，管理体制也发生变化。为了克服这个突如其来的挑战，公司决定免去我们部门领导的职务，并任命一位新的领导。

这让我心烦意乱了一段时间，当我内心波动很大时，好象对媒体失去了信心。媒体项目以公司形式运营，公司

可以进行人事调动。但在这个过程中，媒体同修只是认为这是一个从管理岗位上下来的个人必须要克服的一道关，并没有考虑到此学员的感受，工作时没有先考虑别人。我认为公司不爱惜人，失望之情油然而生，这促使我内心深处对项目持消极态度。

但是，我认为消极或不配合的态度会削弱整体配合的力度，会给旧势力制造借口钻空子，所以我一直否认这一点，并向内找。在反省的过程中，我想起了那些在媒体工作很长时间后离开媒体的人，对待他们我也没做到先他后我。

我还发现了我想保护自我的心：害怕被一个不理解我的领导管理。我的前任领导与我共事了很长时间并且很理解我，而我认为新的领导不会那么理解我。我发现了自己想通过被别人理解和认可来获得满足，从而追求名利的心。

这期间，我又做了一个梦，梦见我和家人一起在类似游乐园一样的场所等着坐小火车。铁轨伸向天空，看不到尽头。弟弟买了票，我一看是两人的票，而我家有四口人，我责怪弟弟买了两个人的票。一看弟弟不愿意换票，我就开始出言抱怨他。后来我一个人跑来跑去，回头再一看车票，竟然是五人的票，不是二人的票，全家人都可以乘坐。我回头再一看，身后排着长长的队伍，看不到尽头，而我就是导致队伍停滞不前的原因。这个梦是师父点化我：消极、为私为我的自私物质会耽误众生救度。我认识到了自己的错误，得到严肃的提醒：即出于自私的情，会对救人产生负面影响。

四、为救度众生勇敢前行

梦后某一天，我在神韵网站的博客上看到了《历史相似人物第三部：花木兰与圣女贞德》这篇文章。文章中写道：

“花木兰为了尽孝而参军，圣女贞德参军是出于精神上的奉献，基于对神坚如磐石的信仰，全身心投入到赋予她的使命中。”看到这里，我就圣女贞德对神坚如磐石的信念感到好奇，于是我查看了圣女贞德的生平。她从小怀着一颗深深的信仰之心，十三岁时她听到神要求她“拯救法国”的旨意，决心听从神的召唤。圣女贞德是一个不识字的平民女孩，所以当她要挺身拯救自己的国家时，大家都心存疑虑，但圣女贞德相信自己肩负的神的使命是纯洁的，她对神坚定的信念和坚贞不屈的态度，使人们对她由不信任变成了信任。另外，战场上的圣女贞德即使头部中弹却依然安然无恙，脖子被石弓刺穿却第二天照样起来攻克城堡，这让士兵们相信圣女贞德受到了神的保护。

圣女贞德的一切行为完全都是无私的。当我看到她怀着坚定的信念勇猛精进的轶事时，我马上发现自己修炼过程中有很多方面都是在证实自己。

我决心在师父给安排的媒体项目的这条修炼路上，珍惜这个环境，无论遇到什么事都向内找，走师父要我走的路。

师父，我会在履行救度众生的使命中无私精进，努力报答您给予弟子的慈悲！

以上是我个人的认识，如有不合法的地方，请同修们慈悲指正。

谢谢师父！

谢谢各位同修！

（二零二四年韩国法轮大法修炼心得交流会发言稿选登）

心性提高才会有身体上的变化

文：辽宁大法弟子 灵芝

【明慧网】二零二三年七月，儿子一家三口从国外回来探亲，我和老伴都很高兴，因为疫情的原因，我们已经好几年没见面了。三口人要去北京旅游，我就拿出三万块钱给他们去北京玩，还把家里的存款有的也改成了儿子的名字，又给儿媳买了一条七千多元的宝石金项链。他们爱吃什么饭菜我就做什么饭菜，爱吃什么水果就给买什么水果，一切费用我全包了。而儿子和儿媳看到我和老伴用的东西年头太多、时间太长就都给扔了，什么旧锅、大勺，就连我们的内衣内裤都给扔了，说要给我们换新的。

有一天，儿媳和同学聚会回来说：“妈，我给你买了一些衣服。”我说：“什么衣服啊？”她说是老式的线衣线裤，都是加肥加大的。我一看又肥又长，不是正常衣服的形状，我一米五七的个头也不胖，根本就穿不了。我说：“你从哪儿买的？快退了吧，我不要。”儿媳说：“你不是喜欢这老式的衣服吗？”我一听气就不打一处来，心想我什么时候说过喜欢这些过时的衣服了？我说我不要，就干活去了。

我心里象吃了苍蝇似的，边干活边想：“我对你比儿子都好，我也不求你给我买什么东西回报，但你也不能用这些垃圾衣服来伤我的心哪。”老伴也说七千块钱项链换来一堆垃圾衣服。这时我清醒了，我想我得冷静下来，不能叫老伴跟着生气，我是修炼人，必须在法上看问题。

我就开始找自己这些想法在不在法上，寒心、不平衡的心、委屈心、伤心，这不都是人心吗，这不正是修炼人要去的心吗？原来儿媳是帮我修炼来了，通过这件事让我去掉人心提高上来，达到法的标准。常人中的东西再好不也都是垃圾吗？我的心一下亮堂起来，对儿媳更好了。一

个月后他们回去了，我把儿媳买的不成形的衣服拿出来，从新剪裁做了两身合体内衣。

在这一个月中我感到很累，但我每天都坚持学法。有一天，我发完半夜十二点正念，刚躺下感觉身体被定住了，而且象宝石一样发出强大光线，美妙、殊胜，足有五分钟。

第二天，我老回想那美妙的感觉，难道我修成佛体了吗？那我不应该驼背啊！我就这么一想，驼背一下就直起来了，真是太神奇了！十多年的驼背几秒钟就直起来了，走路象飘一样，真是美极了。老伴说我个儿高了，走路能正视前方了，不看地了。

我是一九九六年得法的，今年七十六岁，是因为身体有治不好的病才走入修炼的。修炼前患有类风湿、结肠炎、失眠等难以治好的病；修炼大法后身体健康了，二十八年没看过病、没吃过药。可是随着年龄的增长，我也出现了象常人一样的弯腰、驼背现象，而且一擦地板就感到腰疼。我一开始以为是自然现象，驼背这个不正确状态在这次和儿媳的矛盾中改变了。

今年过年发生的另一件事，把我一擦地就腰疼的不正确状态也改变了。正月初五，我姐带着她儿子也就是我外甥来我家拜年，吃过饭临走时我给外甥拿了一千块钱，因为他女儿在北京上大学。外甥走后，没想到老伴大发雷霆：“来拜年拿一百多块钱的东西，你给他拿一千元，真是败家。”我说他们公司一年多没开工资了，他没钱。老伴说：“钱是小事，这事你怎么不先跟我商量？你老是一手遮天，什么事我都说了不算，你把我当成一条狗来养，只给口饭吃，这个家我不想呆了，我要自己租房去住。”

我一听这也太离谱了，我的工资比你高，所有的家务活都是我干，每天给你做你爱吃的饭菜，鱼肉不断，饭菜摆好了，叫你好几遍吃饭你都不出来，就在那儿看手机，

享了一辈子福还不满足了，真是不受宠。可我操了一辈子心，挨了一辈子累，心里感到很委屈。

冷静下来一想，我是修炼人，不能这样看问题，得无条件向内找。老伴说我很强势，说的还真对，我们一起生活了四十多年，家里大事小事都是我说了算，我有看不上他的心，嫌他性格太慢，长年对他有一种怨恨心，难怪他总是不领情。我必须修掉这些不好的心，同化“真、善、忍”。我给老伴赔礼道歉：“我今后一定改，让你说了算。我们是夫妻缘份，是神把我们绑在一起，分开是对神的背叛。”老伴最终跟我和解了。

有一天，我想让老伴擦地，因为我一擦地就腰疼。转念又一想，不能让他擦，我今天一定要做到无怨无恨，什么活都不攀他，我什么都能干。说也神奇，我很快把三个屋地擦完了，腰没疼，从此十多年的腰疼彻底好了。

通过这两件事，我见证了大法的神奇，也深切体会到，只有学法得法，转变人的观念，提高心性，身体才会有巨变。

夺命病业魔难中不放弃人身

文：大陆大法弟子

【明慧网】不少修炼人，多为老年大法弟子，修炼道路没走到头就离世了，非常可惜。个中原因有旧势力的安排、迫害，也有离世同修自身的原因。我看的不一定准。夺命病业魔难中不能正念闯关，放弃人身，可能是原因之一。

在病业魔难中：有的修炼人遭不起罪，无奈的撒手了；有的修炼人觉的这么大岁数了，死就死了；有的修炼人说：若不是师尊救我，我骨头渣都烂没了，知足的去了；有的修炼人明白，人身死元神不死，坦然的去了；有的修炼人知道被迫害死的都圆满，不执著层次，得救就行了，安详的闭眼了；有的修炼人某些关没过好，就破罐子破摔，痛心的走了；有的修炼人处理后事，允许家人买墓地、寿衣，等死……

凡此种种，至少在这个问题上，没把自己当修炼人，忘了自己的使命，教训沉痛。尤其面对病业魔难的修炼人要汲取、警惕。就此有些想法与同修们切磋。

1. 我在法中明白：要正确对待人身死亡。“生无所求死不惜留”（《洪吟》〈无存〉），是师尊对修炼人的要求，也是修炼人对生死的了然淡定。为维护大法，助师救人，大法弟子是看淡生死的。但是看淡生死不意味轻视生命，不等于放任旧势力夺命迫害。

2. 我在法中明白：大法这一法门中，人身不是盛满秽物的臭皮囊，而是神的杰作，是末后救人（神）用的。没有人身不能得法修炼。轮回中千年难得人身，咱得到了；亿万年难遇正法，咱遇到了。怎么能不守住人身好好修？

3. 我在法中明白：大法弟子绝不承认旧势力的安排、迫害。旧势力打着不破迷的幌子，让大法弟子跟常人一样老、

病、死，甚至敢向师尊表面下手。师尊和大法弟子是反迫害的，咱只走师尊安排的路。病业魔难中不豁出来正念闯关、放弃人身，是不是承认、配合了旧势力？旧势力夺走肉身与修炼人自己放弃肉身是两回事。从与师尊签约起，咱的生命就不再属于自己，属于大法了。咱没权利放弃生命。放弃生命意味毁约、放弃使命。在救人毁人的正邪大战中，咱暂时可能做不了什么，但是咱的存在就是一份光明、美好、慈悲、纯净的正能量，就在救人。

4. 我在法中明白：守住人身能证实大法。大法性命双修，那么多人肉身死亡，不利于证实大法。修炼人表面上不可能都不病、不死，那会破迷。旧势力夺去大法弟子的人身，是旧势力破坏大法、迫害大法弟子的邪恶；修炼人不正念闯关，造成不该有的人身死亡就是遗憾了。在迷中修，咱很难知道是不是有只能用命来还的、解不开的死结，就把自己交给师父，自己绝不放弃。相信师尊的安排对咱们的修炼提高一定是最好的。

5. 我在法中明白：修炼人要有坚强的意志。师尊在《转法轮》中告诉我们：“大法无边，全凭你那颗心去修，看你能修多高，全靠你的忍耐力和吃苦能力。”咱们得忍，忍人所不能忍，包括病痛。不到生不如死的成度，谁能轻易放弃生命？生不如死是常人在痛苦绝望中的感觉与观念。修炼人生与师尊、大法同在，救人被救，充满希望，何等幸福？！一息尚存，主意识清醒，就决不放弃。

6. 我在法中明白：付出多少得到多少。遭罪就是消业、积德、长功的大好事。也许咱是大根基人，师尊看中了加大难度；也许咱在为背后的生命承受；也许咱要保护救度的太多太大；也许是咱救的人带来的……那咱每一秒煎熬，每一份坚持，都在反迫害，成就众生，收获威德。不要放弃，千万不要放弃！

7. 我在法中明白：“好坏出自人的一念”（《各地讲法五》〈二零零四年美国西部法会讲法〉）咱不认为是病就不是病，咱认为行就能行。那个关难，咱认为多大就多大，真修大法的人没有病。何况咱有师有法有多年修炼的基础。《再次成为神》中，宋光明在活摘心肺的手术刀下，“我不能死，我还有很多事要做”，一念生死逆转，受体死了，他活下来了。别当故事看，大法弟子正念一出，峰回路转的事太多了。

8. 我在法中明白：自己求什么谁都不管。师尊告诉我们：“我们这个宇宙中有个理：你自己求的谁都不管，你自己想要，谁都不管。我的法身会阻止你，会点化你，一看你老是这样的，也就不管你了”（《转法轮》）。同修在病业魔难中一旦放弃闯关求死，师尊没法管、不能管，旧势力就有机可乘了。一旦得手，咱不辜负师尊苦度了吗？怎么对的起自己亿万年的等待？怎么对的起期盼救度的众生？

9. 我在法中明白：要向内找。师尊告诉我们：“不管那个邪恶怎么疯狂，你如果没有毛病它不敢碰你。”（《各地讲法十四》〈大法洪传二十五周年纽约法会讲法〉）毛病是人心、执著吧？不一定是什大问题，很小的事情达不到标准，不符合大法弟子状态也不行。小事自己不当回事，不认真修去，可能就成了大问题。小问题、大问题的衡量标准是大法，不是人心、人念、人情。比如懈怠啊，看重常人事啊，懒，馋，贪玩，执著儿孙等等，在常人中不算什么，在修炼中就是事了。尤其在敬师敬法上一点轻慢不得。末后的中国人，包括大法弟子，缺尊卑心、恭敬心。敬师敬法不是上供磕头那么简单，是那颗心哪。比如：多脏乱的地方都不在意的放、藏大法书、师尊照片；学法前不洗手，学法中衣衫不整，翘二郎腿，抓痒痒。冲大法书咳嗽、喷嚏、不掩口鼻，病业难受冲书龇牙咧嘴（我有过）……大法书每个字都是师尊法身，师尊法身就是师尊。在师尊面前咱敢这么无礼放肆？

10. 我在法中明白：要多学法，学好法。用心、无求。学法跟上心性会提高，身体表面的变化也会跟上。近两年我注意到，我地有些老年同修学法少。有的不看或很少看《转法轮》以外的大法书。有的只看《转法轮》，有的《转法轮》也很少看。学法时读不成句，有的段落表面意思都不能理解。有文化低的问题，更是学法少。如果能集体学法，这类问题就少多了。

11. 我在法中明白：要加强炼功，大法性命双修，又要修，又要炼。炼功加持功能，改变本体，又能演化各种生命体和术类的东西。圆满时肉体的变化也得跟上。有的老同修炼功懈怠了，不能坚持晨炼，有时间也不补，或补不全（我就这样，正在改）。动作严重走形的也不少。一位以病业离世的老同修，抱轮都看不出是炼法轮功的动作。有条件的组织同修看看师尊的教功录像吧。动作比较准确的辛苦一下，帮着纠正纠正也好。

12. 我在法中明白：要重视发正念，坚决否定旧势力对人身等一切迫害。咱不清理干净旧势力利用的虫子等细微的、象尘土一样覆盖在咱身上、思想上的乱七八糟、必然淘汰的烂东西，咱的修炼就会受到影响。重病业太耽误做三件事了。这些东西很坏，却很弱，咱正念足，严肃对待，一念就能清除。

13. 我在法中明白：“做到是修”（《洪吟》〈实修〉）。我曾听两位现已离世的老年同修在魔难中说过：“谁没摊上呢？摊没摊上感觉是不一样。”但是，法理是一样的，能悟到哪做到哪。

我七十多岁了，一九九六年得法到二零一九年，我无病一身轻，体力精力比十八、二十岁还好。二零二零年秋以来，在师尊护佑下，我三次正念闯过夺命病业大关。二零二二年五月以来，视力骤降至0.01，一尺外我没有能认

出的人了，包括儿孙、姐妹。我看不了别的书，能学法。感谢师尊垂怜，学法时大法每个字都能放大到一厘米。《转法轮》看上去有十六开本那么大。我正乐呵呵的闯关呢。我现在肌肤如雪，面色粉润，有珍珠般光泽，没有皱纹，没有颈纹。体态一扫臃肿，很匀称。这是大法的神迹。

师尊说：“有些魔能够欺负大法弟子就是因为你看不见、你自己觉的自己无可奈何，它就钻这个空子。”（《各地讲法十五》〈二零一八年华盛顿DC讲法〉）

去年学到这段法，我苦笑：“师尊，真是这样。”今年再学这段法，我大悟：“魔啊，我看不着你，我师尊告诉我了。我有师有法，怕你啊？！有本事你出来让我看看，我灭了你！”瞬间汗毛乍起，但心如磐石。正法口诀出口，一身轻松，满心欢喜。无可奈何变成了魔奈我何！正念足足的，魔真的吓跑了。

现阶段一点感悟，不在法上的地方，请敬请指正。

珍惜师尊给我们延长来的时间

文：河北大法弟子

【明慧网】此次从外地回来，看到曾经与自己熟悉的一些老同修相继出现了较严重的病业症状，有的离世了，这些同修多数都是三件事都在做，有的表现的还很精進。对此，正在经受魔难中的同修以及周围的一些同修，也都有所困惑、不解。对于离世的同修，有的人认为：阳寿到了……自己除了心情沉重、惋惜外，真真切切感受到了修炼的严肃性，通过学法、反思，对此有些感悟，我在此与同修们切磋，有不当之处，请同修们慈悲指正。

师尊说：“因为每一个人在走进正法时期大法弟子中来时，其明白的一面都对神发了誓，签了约，用生命来保证完成大法弟子应承担的历史使命，从此生命不再归三界管。所以师父把大法弟子的名字，从三界、从人间、从阴间，包括地狱，全部除名。从此大法弟子的生命只归大法管，不再入轮回，有了罪过也不归地狱管。修好的就功成圆满，归位新宇宙，主掌自己的天国世界。修不成的，违背誓约的，对大法犯罪的，就必定兑现用生命所做的承诺！”（《大法修炼是严肃的》）

师尊已经明确告诉我们，大法弟子已经不归三界管，只归大法管了，不再入轮回了，因此可以理解，根本不存在什么“阳寿到了”之说了。也就是说，大法弟子的一生，是开天辟地以来，师尊给我们开创的人成神之路，只要我们不断的修炼，我们的生命就会不断的延长，直至功成圆满，永保人身。

回顾这些年的修炼，自己身边的实例足以感受到大法的超常。前些年遇到一位男同修是半开着修的，他的姐姐因病业去世了，他对我们说，虽然姐姐去世了，但是师父给她姐的生命延长了三年。

几年前我在外地时，也曾结识一位八十六岁的男同修，他因病业突然昏迷，被孩子们送去医院抢救，他感觉自己当时在抢救室的天花板上徘徊，忽然一只大手用力把他推了下来，这时他回到了他的肉体，深深吸了一口气。在场的医生们也都松了一口气。他知道那是师尊把他救了回来，给他延长了生命，让他继续完成使命，今年他九十岁了。

再说说我们家的老母亲，在世时信耶稣多年。大约在她八十七岁时，因心脏病、高血压等住进了医院。当时每天躺在病床上昏昏欲睡。我们姐妹轮流陪床，空闲时都听师尊的讲法录音，也给她耳朵上挂一副耳机让她听，她听了三天后，对我说：“我做了一个可怕的梦，清清楚楚，当时我正在床边坐着，有四个黑衣人抬着一口棺材进来了，把棺材停在了我的床边，当时我一激灵，立刻站起身走了出去。”我听后高兴的说：“妈，您别害怕，师父管你了。你不是立刻起身离开那个房间了吗？可能您的阳寿已经快到了，这几天您天天听大法师父讲法，师父看您根基好，与大法有缘，把您从地狱里捞出来了，是师父给您延长了生命，以后您就踏踏实实地跟我们修大法吧！”几天以后，母亲出院了，跟我们学会了五套功法，每天也看大法书，但是因她文化不高，每天只看几页《转法轮》，也不知道怎么实修，加之那些年邪恶迫害大法还很严重，她也不断承受着我们姐妹被迫害带给她的悲苦和恐慌，母亲在九十三岁时不幸离世。就是她这样不太精进的，师父也给她延长了六年的生命。现在回想起来，母亲的去世跟我也有责任。我当时也比较自私，只顾忙自己的事了，没有把她当作新学员耐心的帮助她。

以上身边的几个实例都是比较直观，且都是年龄比较大的人。但足以说明了一个问题：有史以来，没有哪一个神能给人改变命运、延长寿命的，是从来没有神敢想、敢

做的，今天让我们大法弟子有幸赶上了，但遗憾的是，由于种种原因，有些大法弟子并没有跟随师尊走到最后一步，有的甚至没能证实了法，影响了他身边人的得度。

大家知道，延长来的生命是叫我们修炼的，是叫我们兑现誓约、救度众生的，如果我们不能珍惜师尊用自己的承受而给我们延长来的时间，不能时时按照大法的标准去做，在修炼中混同于常人，用人心、人念、人情看问题，长期不在法上，那么旧势力就会插手了，以考验、提高等种种借口干扰修炼人，按照他们的安排：“不行的就让他走开”，也就是他们安排的淘汰。

在法中我们知道，修炼人所遇到的病业魔难，生生世世欠下的巨大业债是需要我们在修炼中吃苦、偿还的，但是这个业债已经是师尊为我们承受了之后剩下的一小部份，分到我们修炼的不同层次转化业力、长功用的，只要我们在修炼中提高了心性，自然也就同化了法，同化法的过程中生命就可以消业，只要修炼人在魔难中达到大法要求的标准，再大的巨难瞬间即过，这也是大法修炼的特点和伟大之处。

至于那些现在仍被长期陷在病业魔难中的同修，影响了自己做三件事的，尤其是修了二、三十年的老学员，那真的从自身找找原因，在哪方面让旧势力钻了空子？还是我们没有在法上认识法，长期徘徊在某个层面中不能突破；没有真正的转变人的基点和观念；没有真正的从人中走出来。是否从理性上真正学法得法，是否做到了实修。

比如有的修炼人得法前曾经在佛教里多年，走入大法中后很热衷于做事，单纯的把做事当成修炼，但在常人中养成的为人处世的虚伪圆滑一直未改变，没有领悟师尊的教诲：“三教修炼讲无为 用心不当即有为 专行善事还是为 执著心去真无为”（《洪吟》〈无为〉）。还有的协调人带

领大家学法讲真相每天忙忙碌碌，但为了维护自己的威望和面子，不让人说，当同修去她家切磋看到床上有手机，示意她拿走要注意安全，她不屑地说：“从来没怕过呀！”也有的修炼人看似每天都出去讲真相表现的很精進，但对世间的物质利益看的还很重，表现上是不能吃亏；也有的人长期为情所困，走不出来……

看似每天都在学法、讲真相，表现上很精進，但是什么是真正的精進？

师尊说：“精進那就是说他能够时时刻刻注意到自己的言行，注意到自己的思想反应，能够严格要求自己，经常的能严格要求自己，这就是在个人修炼中比较精進的。”（《各地讲法七》〈美国首都法会讲法〉）

在此笔者绝不是评判某个人修炼的好与坏，只是看到周围的人事变迁，无不是对自己的修炼敲响了警钟。这么多年的风雨同舟，这前所未有的、最邪恶的迫害中我们走过来了，师尊正法已经在向人间迈进，在救度众生最需要人手的时刻，我们绝不应该陷在旧势力以帮助提高为借口、安排的没有尽头的种种魔难和所谓的考验之中，更不能让旧势力钻修炼人的空子。

那么在正法修炼的后期，我们如何平稳的走好最后的路而少受外来干扰呢？个人体悟，主动的同化法，加大与法同化的力度，转变人的基点和观念，改变人的思维状态。

让我们多学法，学好法，谨记师尊的教诲，携手走好最后的路。走出人，走向神，不辜负师尊的期望和嘱托，不辜负对我们寄托无限希望的与我们所对映的天体无数众生的期盼！完成师尊给我们开创的千载难逢的人成神之路！

在注意安全上也是放下自我的过程

文：大陆大法弟子

【明慧网】至今，仍能在学员中看到不注意明显的安全问题的现象，对此，我想谈谈自己的一点看法，有不妥之处，请同修指正。

十几年前的时候，我对电话监听仅仅大概知道有那么回事儿，听说过座机要拔掉电话线，但对手机监听误以为只要关机就监听不了。

一次遇到紧急情况，不得不去找几年没联系的同修，见面后，同修问我是否带了手机，我说早关机了，同修叫我把电池卸下来，我心底隐隐有点不愿意，但还是马上照做了。后来，随着对安全问题了解的深入，加上接触到的警察告诉的监控如何如何容易，还有曾亲身经历过手机被邪恶远程操控，我在注意安全上更不敢掉以轻心了。我学习了师父有关手机安全的讲法后，更是能理性严肃的对待安全问题，更知道该怎么做了。

现在回过头看，那次我带着手机去找同修，这是明显的安全问题，原因是我对此不知情，但知情后，需要注意的时候，我心底却出现了不愿意，仔细看那个“不愿意”，原来是嫌卸手机电池非常麻烦而不想做，以及形成的“只要关机就没事了”的错误观念让我觉的这是多此一举、根本没必要做，从而对同修要求自己做这道步骤心生反感和抵触，而这背后实际是“我认为安全的就安全，我认为不安全的才不安全”，也就是在坚持自己的认识。

再看那时身边同修不注意安全时的表现：如有的老同修开始对手机监听不重视，遭迫害后，变的哪怕在手机监听不到的情况下，也很警惕，可是等环境宽松了，又开始不注意手机安全，在手机旁边说起敏感的话来也敢不注意

了。还有的老同修在电话里谈到敏感的内容，却坚持认为邪恶会理解成别的意思；又或是在外做救人的事时的某些举止表现，别说给专门参与迫害的人看到了，就是一般常人看着都觉的行为异常，会引起人的怀疑，然而同修自己却不以为然。

这些的背后也是那个“我认为该是怎么样的就是怎么样，我认为需要做的就做，不需要做的就不做”。用法对照，我认识到不注意明显的安全问题背后有两个主要原因。一个是因为“情”，做事从人的情出发，我想做这个，我不想做那个，我想这样做，我不想那样做，以及从情中派生出的各种执著心，在这些人心的驱使下、被执著带动着这样做或那样做，这么一来，安全问题上不是以法为标准来衡量该怎么做，而是用情、人心执著去判断和决定。再一个就是坚持自我，以自我为中心，以自己的认识或想象为标准，只要我认为这样做没有安全问题的那就是没有安全问题，导致对待安全问题时不是根据实际情况理性的去做，而是根据自己知道或想象的情况去怎么做，例如：当不知道手机及微信等软件能被邪恶轻而易举的监控，或不相信有这种事时，就认定用手机或手机软件与同修联系没有安全问题，从而敢于这么做，又如自认为自己那套“暗语”邪恶根本听不懂什么意思，或自己想象的邪恶会怎么理解自己的行为表现，哪怕实际上那套“暗语”已经明显到邪恶一听就知道什么意思，哪怕那些行为表现邪恶一看就知道是在交换真相资料，也还以为自己说的话、做的事邪恶一无所知，自己非常安全。

这两个原因会使人在面对明显的安全问题时，认为这不是安全问题，从而不去注意，这种时候，为了掩盖背后的原因，往往又会用“正念强”的说法。可是，正念源自于大法，不听师父的话、不按照法的要求做的，还是正念

吗？这让我想起了童话故事“皇帝的新衣”，故事里的皇帝自认为穿着华丽的新衣，正展现出皇帝的华贵与威严，然而在周围人眼中却是另一番景象，实际的情况与皇帝的自我感受正好相反。其实，学员在不注意明显的安全问题时，本人可能觉的自己没怕心、正念强，但其他大法弟子在法上衡量，能明显看出你的不理性和不在法上的地方，就连那些参与迫害的人看到，也是在背后嘲笑的。所以说，大法弟子在安全问题上不能凭自己的想象，自己的想象可不等于实际的情况，“自我”的认识对邪恶也起不到任何作用，只有在法上理性对待，才能真正保障自己与同修的安全，才是真正对自己、对同修、对众生负责。

在这些年注意安全的过程中，我还体会到，注意安全问题看似是在做一些表面的行为，实际也与修炼有关，比如要卸手机电池，或想办法把手机放到其它地方来防止监听，比起不去理会手机肯定来的操心费力，这背后就有安逸心、怕麻烦的心、“糊弄事”的党文化。又如：去资料点不带手机的话，担心家人不理解啊，各种其它的顾虑啊，这背后都是人情与人的理。

也就是说，在面对安全问题时，会反映出背后的人心，这时是要听人心的话，还是要放弃人心而听师父的话，是选择坚持自己的认识，还是选择放弃“自我”，而在法上理性认识，这都是在修自己的过程。

记最近三次上网的经历

文：大陆东北大法弟子

【明慧网】十月四日是星期五，是我们上网下载《明慧周刊》的日子，但我却上不去网了。试了几次都没成功。发正念清除另外空间干扰上网的邪恶因素，也不见效果。遇到这种情况也不是无缘无故的，许是我的心性应该提高了。怎么办呢？我是个急性子的人，但我告诫自己先稳下心来。

丈夫同修也在帮我试着连网。我盘坐结印：心想清除我自身党文化因素，曾经有同修说我有狡猾的心。我没找着，心里不承认。这会怎么想起来了这事来了，那我就清除这狡猾的心吧。发了五分钟。开始连上网线，点开小鸽子，一下就上去了。把《明慧周刊》等下载下来。我体会到向内找的神奇。

大约是十月六、七日，我发三退名单，又上不去网了，一天内试了多次，还是上不去。我象上一次的样子发正念也不见效果。我就想，找自己不是口头说有什么心，而是应该真正的改正才算修吧。我在心里和自己说。当时我正在看电脑上以前下载的文章，但我的坐姿不太雅观，很随便的样子。想到这我就归正了坐姿，同时找自己，不能耽误发三退名单啊，明天再拿来名字重复了就不好办了。想起师父说：“明慧网他们从来也没有封住过！”（《二零零三年元宵节讲法》）同时，我又点开了小鸽子，“蹭”的一就上去了，我很激动，真是感恩师父加持。三退名单也发了，想看的文章也下载了。我只是有向内找的想法，并没有找到什么心。师父就我又一次让我见证了向内找的奇妙！

十月十一日又是周五，在这之前的一天，我和另一个同修说：“我上网有时上不去，周五的时候你把《明慧周刊》

下载一下，到时我要是上不去就上你家取，别耽误了咱这地区同修们看网。”同修说行。我心里悬着的心就放下了。

到了周五，早上七点零六分了，我已经试了好多次了，也上不去。我打算放弃了，到同修家去取，我穿好衣服。坐在电脑桌旁要关机时，脑子中突然想：这一次要是找别人，下一次还的去向外找。那我就产生依赖心了。电脑的不正常状态让我悟什么呢？是去我的急躁心吗？一着急心就不净了。还有是不是去我的面子心、比别人强的心？脑子里一连串的在找执著心。猛然我想到：我已经把后路都想好了，意念中都承认上不去了，机器是有灵性的。那电脑能好使吗？这样一想，我再一次点开了小鸽子，“唰”一下就上去了，还六个服务器，信号很强。我当时就流泪了。我真的从心里谢谢师父！有问题向内找不是一句空话，随随便便一说就完事了，真的找自己改变观念，真的就看到了法的神奇！再一次谢谢师父！

此后的时间里，偶尔也有上不去网的时候，我的心不再急躁、波动了。冷静下来，想想今天有没有不在法上的言行，有就改，没有也不执著了。换一下时间，就轻松上去了。直到现在，一直很平稳了。我也习惯了找自己了。不再觉的难了。

总的体会是：上网的过程也是修炼心性的过程，也是信师信法的实践过程。找自己不是口头说的，而是要真正的做到才是真修的过程。同样的状况出现，用同一种方法解决是不行的。就是不断的改变原有的观念，不断的修正自己才是真修吧。

个人的一点体会与同修交流共勉。不在法上的请同修指正。

大陆真相资料发放和效果交流

【明慧网】又逢冬季。部份大陆大法弟子分享了自己发放真相资料（特别是《天地苍生》改为正常杂志尺寸后）的一些发放情况，和读者反馈，以便大家共同在即将到来的圣诞节、西历元旦、中国新年期间，做的一年更比一年好。

发放台历方式和地点交流

根据本地情况选择的发放内容：我地在县城，今年发放台历、挂历时，先给世人展示《祝你平安》第97期介绍家中摆放台历会福泰安康的三页单张，接受台历后再讲真相、劝三退，最后问一问是否要大法师父最近讲给世人的三篇新经文：《为什么会有人类》、《为什么要救度众生》、《为什么人类是迷的社会》（经文是彩色激光打印机做的，不怕水涸，用透明自封袋装好，两篇经文的题目露在外部，方便世人当下了解经文主要内容），最后把台历、经文和真相资料放在一个手提的印花塑料袋中，便于同修安全发放和世人收藏，比往年的发放效果要好。

发放地点：发现在婚庆饭店附近不错，平时大家不太容易见到的农村的百姓们，他们能来坐席，也使他们有机会明白真相得救。

同修发小册子的一点情况：一般每周平常制作的小册子就是A5的，就是厚一点的受欢迎。听其她同修说，他们发放小册子时，给那种薄的小册子，有人说这个太薄了，看一下就没了，要厚一点的。也因为同修出去讲真相希望世人看到更多的真相内容，基本就不发薄的小册子了。

多少年了，我们这一片出去讲真相，基本都是面对面的给，不是一开始讲真相时自行车、楼道等各处发放。随着同修心性的提高，对资料的重视，还有这些年基本小区

都有防盗门和监控的关系，挂门把手很少了。在外面面对面讲相对安全些，外面很少有被不明真相者举报的。有时碰上特殊的人，即使不听也不举报。

同修喜欢去市区边上不同的集市发放，很受欢迎，一去资料很快就发完了，有认识她们的世人说有新的吗？前些年也有被便衣特务和派出所抓住的，随着同修被抓后国内外同修向派出所等处讲真相，这种事情也少了，谁也不愿因为迫害法轮功而在国内外留下恶名。

《天地苍生》（季刊）改版后是A4尺寸，打印时用A3纸。每期印一二十本的居多，也有一些能印几百份的。改版五年来，同修们各自想办法，在A5资料的基础上，增加这个世人眼中的“正规本”，增加读者面，更好的救人。

--

现在我这每期大约二十份左右，大家对改版的《天地苍生》非常喜欢，无论从内容还是编排上都感觉非常正规，而且送给世人的时候，能量场也很大，常人非常珍惜。目前发放都是很随机的。很多都是同修从家人中开始传看。反馈都是非常好，古色古香，涓涓细流，滋润心扉。

--

我家是从二零二三年中旬开始制作《天地苍生》，发放的人群三十岁到六十五岁。老年人愿意阅读纸质印刷品，比年轻人愿意收下的人数多些。

--

固定读者是同修（家人），一个四十岁，一个六十多岁，每季都看。中国传统的真实历史，能启发人善良的本性。

--

我们学法小组三人，每期四份，有时过年期间加几份，主要读者是机关领导阶层。

--

《天地苍生》从单张和小册子的时候就在做，根据需要，赠送给长辈、同学、朋友、求诊就医者、同学聚会。从我这里看过《天地苍生》的，有的会期待下一期，也有人问还有没有从前的（期刊）。有的以为是从境外旅游带回来的。因为是有选择的发放，他们都很珍惜。

还有一家人看过《天地苍生》后，向我要师尊的广州讲法录音，从此走入了大法修炼。

读者们普遍喜欢里面神韵晚会插图，我同学说那是仙境和仙女，想看神韵演出。楼下邻居是教师，她说：“看过法轮功杂志（《天地苍生》）后感觉不那么抑郁了。”

一位同学看过《天地苍生》第300期后，说她也想做温柔贤淑聪慧可爱的仙女，不想再那么强势了。还说“想要了解真正的传统文化，就要多看法轮功的书”。

--

我们当地县级市，《天地苍生》下载后当真相资料看。从外地拿回几本印刷本，有人当面发放，反馈不错。人们是比较愿意看的。跟他们说话，他们都沉浸在《天地苍生》中。

--

《天地苍生》早期多半是投送到了私家小汽车中了，有一少部份是当面送给有缘人看了的；还有一部份是同修们拿回家，给自己及家人看后发送出去了。

至于众生看后的效果，我较清楚的一例是：一位老年同修阿姨，一生没有生养，只有一位养子。她老伴前几年去世了，她独自一人生活。呈现严重中风病业假相后，生活不能自理，几年来一直是由她弟弟护理。

她弟弟先前曾是一家大企业某部门的书记，先前因为姐姐修炼后还出现这个巨难，不理解。我给他看了《天地苍生》、《天赐洪福》、《真相》、《共产主义的终极目的》等。他看到姐姐逐渐恢复健康及阅读这些真相资料后，尤其是

《共产主义的终极目的》后，他同意三退了。我想先前看的那些期刊起了很好的铺垫作用。

另一例是我熟悉的一个老板，我经常给他送真相资料包括《天地苍生》，他看后也同意三退了，每次见到我都问我要新的内容的资料看，每期新的《天地苍生》我也会带给他看。他们是家族企业，不久前他妹妹也同意三退了。

我们是印刷行业，《天地苍生》这个正式版本挺好。由于我的行业特殊性，普通A5小册子他们看着不正规。

我们小组是从一开始有A3二合一的就做，每期大约一百份左右，什么样的人群都有，喜欢的人很多，大部份都是看了上期就要下期。但同修反馈，他们发放的时候主要看看需要的人是不是个干净的人，确定他知道珍惜才给的。听了这话，同修交流时大家都乐了。

《天地苍生》，从二零二二年八月开始做，主要是身边对大法有好感的人，职业一般是国企或政府部门工作人员。他们对杂志的评价总的来说，还是很不错的，能学到不少传统文化，还可以从不同的角度了解大法，而且内容制作也比较用心，大家接受度很高。能够潜移默化的改变人的现代变异观念，同时能更容易的接受传统理念。

有的做生意同修，放在自家店里。

有针对的面向机关企事业单位的人群发放。

我们一年前开始用A3彩激打印机做，每期做三十至一百份左右。最近因为不太会处理硒鼓，打印效果不太好，没有做。

我们目前每期大约能做大几百本，全部用于面对面讲真相，接受真相成度比较好的；或者以前看过真相资料从而主动要“大书”的，会就给一本《天地苍生》或者《九评》、《终极目的》等。接收者男士居多。

--

我们这里现在每个月都制作《天地苍生》（季刊）三十本。A3（A4二合一打印）版的《奇迹》《永恒》《三退特刊》都在打印。

《天地苍生》我们全部内容使用双面铜版纸打印，使的刊物更正规、更显档次；封面古朴、厚重，历史感迎面而来；内容丰富，涉及文化、艺术、教育、民俗等多个领域，既有身边鲜活事例，又有浓厚底蕴的文化典籍；受众广，能兼顾各个文化层次的读者；资料主题鲜明，有理有据，便于民众改变被扭曲的思想，接受正统文化熏陶。

--

从有《天地苍生》时，我就开始制作，中间有过间断，每次一二十份，一般都是亲朋好友，认识的人相赠，或者是业务上作为赠礼。

--

我地每期只打印了几本，随机的发送，邻居，亲朋也有送。

--

我主要用于个人发放，发放给讲真相中遇到的知识份子、政府工作人员、爱阅读的人。

给的大都是路遇的陌生人，讲过真相之后，没有再遇见过，所以只知道他们第一次看到《天地苍生》时的反应，几乎都是很喜欢《天地苍生》的外观和内页样式。

世人得到《天地苍生》杂志之后，有的想给钱，有的送物品，表示对这本杂志价值的肯定和重视。

--

《天地苍生》每次做的数量不等，大概五十本左右。发放到世人手里。同修很愿意发放。我自己给世人时，世人也很愿意要。给世人发放时都是随机给，中老年以上的多。

--

现在每期能制作两份，是给家人和同修看。同修说期刊的内容太好了。家人也很爱看，里边的传统文化的内容非常好，这是我们大陆这边现在很缺乏的东西。

--

我们这儿发的、做的都不多，一个人五、六本。我给过一个同学，同学看了后说：“你给我的那个本子（《天地苍生》）真漂亮，什么故事都有，内容丰富，故事也好，我喜欢。”

小花绽放 我家资料点走过十年岁月

文：大陆大法弟子

【明慧网】在我得法还不到一年时，中共邪党就开始了的对法轮功的疯狂迫害。我由于学法少，又不会实修，发真相资料时遭邪恶绑架，被非法劳教，在黑窝里违心的做了大法弟子不该做的事。回家后心情沉重，学法干扰很大，抄了九遍《转法轮》，发真相资料还是不能做到堂堂正正，很苦恼，也很自责，消沉了好几年。

一次，我在学法中悟到：这样下去很危险。我就在心里和师父说：师父，我想跟您回家，我没做好，可我想做好，求慈悲的师父救救我。师父看我有想做好的心，就安排我到A同修家学法交流。A同修家是资料点，她独居，孩子在外地工作，平时除了同修来往，就她一个人在家，每天做很多资料，很辛苦。我就在那帮着她装订资料、学刻录光盘等。有时同修来拿资料，数量不够，等着打印，感

觉打印的很慢。我就想：我要是能打印资料，就让资料等同修来拿，什么时候来都有，要什么有什么，要多少给多少，不耽误同修救人。

我有了做资料的这一念，师父就帮了我。同修给我买来了电脑、打印机、刻录塔。A耐心的教我上网、下载、打印、刻录；女儿帮我做好笔记，我看着操作。过去我从没接触过电脑等这些东西，而且只上过六年学，但在师父的加持、同修的帮助下，很快就学会了，我家这朵“小花”开放了。

我家是从新组建的家庭，我带着女儿有房子，丈夫家是农村的，结婚时婆家什么钱物都没给，我们还花两万多元为公婆修好了房子，为他们还了七千多元的债，还要供着他们零花钱。那时我虽已下岗（失业）多年，因还没有退休，每月只有五百多元的生活费。我被邪恶绑架去黑窝时，被勒索的罚款还是向别人借的钱。我回家后开始还债，因为没钱供孩子上学，女儿初中毕业就不上了，十五岁开始打工，现在她打工挣的钱已成为我们家的主要经济来源。虽然我家没有存款，但我早已想好：做资料用的设备和耗材所需费用都由自己出，不花同修的钱，因为那是大法资源，许多救人项目都需要钱。

从一开始做资料，我就谨记师父讲的法：“无论做任何一个项目、任何一件事情，不做你就不做，要做一定要做好，有始有终。”（《各地讲法十一》〈二零一零年纽约法会讲法〉）每次我都是先学法再做资料，开始做的过程中干扰很大，打印头堵、缺色。我就先找自己再求师父，不断的在法中归正自己，干扰越来越少。三台打印机都是高速型，速度快，印量大，没有特殊情况都不停。我用的打印机都没出过大问题，大多是连续工作累的小车不能动了，或其它小毛病。与我配合的C同修拿回家，过一段时间再用，还能正常打印，也不缺色。有台机子我都打印了一百多万份资料了，C拿回

家，让它歇了歇再用，又打印了三十多万，真是神奇。有时打印机高兴了，会欢快的唱歌，有节奏的，很好听。

打印机出了故障，我就找自己，找对了打印机马上就好。在不断的学法中，我悟到不能出了问题了才找自己，这样修很被动。平时就应该用法严格要求自己，时时对照自己，主动实修自己，这样就很少出问题。

我打印真相册子、做年历、单张、刻录光盘都是成箱成箱的做，每天都很忙。那年年前同修要的资料很多，装订资料把我十个手指肚磨的通红，都快出血了，很疼。女儿看到说：“快过年了，你的手这样怎么办呢？”我说：“没事，有师父管，明天就好。”第二天就不疼了，没有耽误过年做饭、打扫卫生。还有几次，纸划破了手，也没耽误做资料。

我每天赶做资料，除了保证学法炼功，没有时间做其它的。生活很简单，一年中只在过年时包一次水饺，不做复杂的饭菜。夏天煮一锅菜放冰箱里吃一星期，冬天就更长了。有时好多天吃不到青菜，吃咸菜，家人不能这样，就给家人买现成的菜。我平时不逛街，不串门，不看手机，也很少出门。家里没有电视机，早先是因为没钱买，后来我是怕有了电视机，看多了会影响学法炼功做资料，这么多年过来，丈夫和女儿也习惯了。我觉的作为正法时期的大法弟子，做资料救人责无旁贷，是在兑现自己的誓约，因而感到很充实、很幸福。这十年我都是这样走过来的。

近几年丈夫有病住院，我平时还需要照顾他。但不管家里发生什么事，只要打开电脑，打印机开始做资料，我心里就什么都不想，没有杂念。我很珍惜师父给我安排的这一切，用心去做，把它做好，过程中觉的很神圣。

我坚持高标准，做的资料干净、整齐、色彩分明、亮丽，打印封皮用多种方法设置。我打印出来先拿给丈夫看，他说左手这张颜色浅，右手那张颜色深。我说别说深浅，看

哪张顺眼。他说右手那张好，看着顺眼。他说好的那张正是我要选的那一张，这样我就定下来打印。C同修说我做的资料就象没过手的一样，干净、整洁。

我一直恪守着自己做资料前发的那个愿：让资料等同修。十年来，无论同修什么时候来拿资料，在数量和形式上我都能满足同修，要多少有多少。

十年来，我用的所有设备、耗材，几乎都是C同修给购进的，我做的全部资料，也都是她给运出去，送到同修手中。她与我真正做到了单线联系，因而我这里也一直很平稳。C同修白天上班，晚上做大法的事，很辛苦。我家住山下平房，自己一个独院，比较宽绰。我俩约好她什么时候来，我就在大门里面等着，她一过来我就把门打开，不用叫门，节省时间，也免的惊动邻居。因打印机声音大，我家大门白天都关着，以免有不速之客上门骚扰直接进家。夏天同修来，我都是提前换上长裤、短袖褂，穿上袜子和布鞋。我想着师父的法，走正修炼的路，尊重同修，不让邪恶在这方面钻空子。

二零一五年诉江大潮兴起，我迅速写好诉江状寄给了“两高”。那时我做资料时间还不长，担心实名诉江邪恶会找上门来。看着三台打印机心里寻思：把它们藏在哪儿呢？想来想去没处藏。这时师父的法打进我脑子里，我有了正念，觉的把打印机藏起来会耽误同修救人，那不行，要听师父的话，正念正行。打印资料没有停。

周围的一些同修不会写诉江状，我就拿着我的诉江状去和同修交流。有一对夫妻同修，妻子写好诉江状后，我就与她去邮局，我在门口发正念，她进去办理邮寄手续，很顺利。几天后，她和丈夫去邮寄诉江状，她在门口发正念，丈夫进去邮寄，也很顺利。

因诉江，许多同修遭到邪恶不同成度的干扰与迫害。

我一边加大力度发正念，一边求师父加持保护，慈悲的师父帮我清除了邪恶，把那些邪恶生命与因素集中在一起放到我家冬天烧煤取暖的炉子里，用神雷把邪恶炸毁，一声一声的很响。当时丈夫正在院子里，听到炸雷声说：“谁家放的鞭炮这么响？”我说：“你快来看看，是咱家铁炉里响。”我想把炉盖拿开看一看，刚离开一点缝，炉子里炸的东西就往外崩，我赶紧把炉盖放好。等着炸完不响了，打开炉盖一看，炉桶内壁糊的黄泥被炸的粉碎。第二天，丈夫又从新糊了炉子，神奇的是从那以后，冬天取暖炉子特别旺，升温快，一直用到现在。

诉江过后，我也平安无事。有时派出所和村委的人也来敲门，我从不给他们开，他们敲一会儿，喊两声也就走了。我深知这都是师父的慈悲展现，时时处处为弟子解危除难，激励着弟子，也成就着弟子。我时常想：此生能在大法中修炼，是多么的荣幸！

在师父的慈悲看护下，我的家庭资料点平稳的走过了十年岁月，过程中的每一步都离不开师父的加持与看护，离不开同修的辛劳与付出。末后之末，时日不多，我要更加严格的要求自己，真正学好法，时时向内找，进一步增强责任感与使命感，让我家这朵“小花”开的更加灿烂，帮助同修去救更多的人。

谢谢师父！▲



图：“真善忍美展”的部份画作十一月十二日至十五日在美国国会众议院瑞本大楼展出。多位国会议员及上百位国会工作人员，还有前美国白宫职员，驻国会的媒体记者，来自美国多个州及欧洲国家的地方政要和国际组织代表，以及来国会参观的访客参观了美展。

• **被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：** 5138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：438,997,533

• **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。