



明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



第1262期 (2025年12月1日) WWW.MINGHUI.ORG



图：明慧网第二十二届中国大陆法会于十一月九日开幕。

本期内容提要

- 【大陆综合】武汉离休老干部明真相三退
- 【修炼园地】认准的路一定要走下去
- 【大陆法会】大法给予我功能和超常体验
- 【大陆法会】我们修炼是为了很多人

目 录

- ◆大陆综合
 - 武汉离休老干部明真相三退 3
- ◆修炼园地
 - 认准的路一定要走下去 5
- ◆大陆法会
 - 大法给予我功能和超常体验 10
 - 我们修炼是为了很多人 16
 - 不忘师父的嘱托（上） 22
 - 不忘师父的嘱托（下） 31
 - 放下人情干扰 不再执著听好话 37
 - 毕业回国陷职场 疫情后醒悟奋起直追 44
 - 消磨与销魔 53

【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”。】

武汉离休老干部明真相三退

【明慧网】湖北武汉有这么一位离休老干部，曾经是政府高官，现在已经八十多岁了，老爷子身体不太好，虽然住高干病房费用全免，但是医院并不能治好他的病。他心情很差，处于抑郁状态中，家人都很着急，却毫无办法。

今年秋天，有认识的大法弟子去看望老人，讲了大法真相及《九评共产党》天灭中共，讲了邪党二十几年来系统的活摘法轮功修炼者的身体器官真相，老人听明白了，他说，自己是体制内的，深知中共之坏，好话说尽，坏事做绝，前几天大阅兵，邪党总书记还和俄罗斯总统普京讲，人可以活到一百五十岁。人怎么可以活一百五十岁呢？现在明白了，只有换身体的零件才行。人都是爹妈生养的，换了别人的器官，别人都活不了，谁也不会做自愿换的傻事，所以他们就会见不得人的干。他认为中共一定干的出活摘器官这事情。最后他夫妇痛快的退出了邪党。

当天晚上，他夫妇听了真相录音。第二天，老人说他昨晚睡眠很好，他一直敬念“法轮大法好”，真起了作用。老人感谢大法师父，他希望中国人都能明白真相，退出邪恶的中共组织，明哲保身，不为中共殉葬。

世人看到“中共是邪教”粘贴的反应

一天，我地两位老同修出去讲真相时碰到一个老教授，两位同修给他讲三退，老教授说：“我对共产党没好印象。”并指着路边“中共是邪教”的粘贴说：“你看看，这不都写着呢吗！”

讲邪党杀人历史，让世人清醒

有一次，我遇到一位大爷和大娘，开始跟他们唠家常。后来我讲到法轮功时，大爷有些反感，说：“你没领养老金

吗？那是共产党给的。”我说：“我交了十多万元才领到的。”他又说：“现在生活条件好了，没有共产党能过上好日子吗？”我就跟他说：“你想一想，养老金那是你付出劳动才得到的，是从你的工资里头扣除一部份，它收起来，到老了给你养老金，给你那一部份还不够它长的利息钱。共产党一不种地、二没打工，它哪来钱给你养老金，都是你自己一滴血一滴汗付出劳动得来的，共产党还靠老百姓交的纳税钱养着它，还搞贪污腐败，坑害老百姓的钱财。”

我再说啥，他都静静的听。我说：“共产党篡政以来，每一次整人运动都杀害了很多好人，大跃进大炼钢铁饿死了很多人，三反五反、文革、八九年六四杀学生，现在迫害信仰真、善、忍的法轮功修炼者，每次都是先造谣抹黑、扣帽子，欺骗世人，再领着被骗的世人整好人。”

我又讲法轮功是佛法修炼，大法师父教人以真善忍为标准做好人，不是电视上造假说的那样。江泽民是个恶魔，走的是邪党假恶斗的那一套，它害怕真、善、忍，看到学法轮功的人太多了，出于妒嫉心，用权力镇压，抹黑法轮功，欺骗世人。谁听信了它的造谣，到天灭邪党时，就成了它的陪葬品。善恶有报是天理，所以我们师父让我们讲真相救世人，认同大法好的遇难呈祥、逢凶化吉。有个办法：三退保平安，把你遇过的党团队从心里把它退出来，弃恶从善，不当它的陪葬品，就有美好未来。大爷和大娘很高兴的答应了，还是用真名退的。

从这次讲真相的经历，我理解，必须向人讲邪党的罪恶历史，因为许多人被现在生活相对好了的假相迷住了。我把它揭露出来，老人就想起来了，他还说这些都是真实的，因为他这个年龄都经历过，我再讲法轮功真相他就听进去了，也就接受了。▲

认准的路一定要走下去 ——签字绝非小事

文：中国辽宁大法弟子

【明慧网】前段时间，一位同修让我帮她写“严正声明”时，同修问我：“我应不应该写声明？”我很震惊。同时想到六月份我地和这位同修一起被绑架的有九个人，一人被骚扰。被绑架同修的大法书籍和师父法像全被抢走；放回的六个人中，除了一人外，都配合邪恶签了字；在家被骚扰的同修是别人代签字的。

究竟是什么原因让邪恶敢向修炼人下这样的狠手？我想到自己也走过弯路，后来得以归正。

下面我把自己的经历及归正的过程写出来，以警醒同修。如有不在法上的地方，恳请同修们指正。

一、糊里糊涂签字

一九九九年七月二十日，中共恶党开始迫害法轮大法。迫害开始不长时间的一天，我在家休息，单位邪党副书记来我家，让我在一张字条上签字。我没看纸条上写的是什麼，就说：“你知道我的性格，就是签了字，我也照样炼。”他说：“签完字，该炼炼你的呗！”由于当时我没在法上，自以为是，没有认识到签字是背叛师父、是不可饶恕的大事，就签了字，还以为自己是堂堂正正。

不长时间，我的阑尾开始疼，我以为是师父在给 我进一步净化身体。我修炼之前有阑尾炎和多种疾病，一九九七年就是因病走入大法修炼的，不长时间师父就给我净化了身体，我的阑尾炎和其它病都好了。但这次和净化身体不一样，一天比一天疼。我知道这不是病，是业力。

后来我实在疼的挺不了，到医院做了B超检查，结果是阑尾上长了8.4×9.5的脓包。医生说手术暂时做不了，怕打开后脓扩散到腹腔就不好办了，只能先输液消炎。我挂上滴流后，让丈夫帮我拿着输液瓶回家了。刚到家，我一抬头看到输液管里全是气泡，就让丈夫把针头拔下来了。

我还是认为是师父在给我消业，可是阑尾的疼痛一点没减。腰上又长了一圈水泡，眼看要扣头（盘成一圈）了。老人们说这是“蛇盘疮”，扣头人就完了。其实一般不会出现扣头的状况，即使扣头，也只是内在神经和外在对应的皮肤损伤面积较大。但是这种带状疱疹所造成的神经痛却会让人生不如死。很多人会疼的睡不着，吃不下饭，甚至留下长期的神经痛后遗症。

我开始反思自己：我究竟哪儿做错了？怎么身体出现了这么大的魔难？但我心里对师父的坚信一点没有变。我就叨咕：“阑尾、阑尾”，这“伪”是不真哪，问题出在了签字上。

第二天我就上班了，阑尾和腰疼的不敢走路。我把自行车放在墙边，把腿慢慢的跨上；到了单位把车子靠在墙边，再慢慢的把腿拿下来。这过程要经过很长时间，脚一沾地就疼的我汗都下来了。

二、归正

到了单位，正好经理（邪党书记）在找我。我到了经理办公室，看到经理阴沉着脸，原来经理去省公司开会刚回来。

我单位是省属企业，我是办公室主任，文件归我登记，经理签字批阅。中共迫害大法后，所有关于迫害法轮功的文件我都没拿给经理看，直接归档了。省公司开会，让汇报法轮功的情况，经理没一点准备，很被动。

经理知道是我把文件扣下了，从省里开会回来，她告诉一个副经理直接把文件管过去，不让我接触文件。

她很生气的对我说：“你得写不炼法轮功的保证，不然省公司来检查，我交代不了。”

经理的弟弟是我县国保大队副队长，主管迫害法轮功。我说：“前几天书记让我签的字，我还想要回来呢，这次我什么都不会写的！”她说：“办公室主任炼法轮功，省公司知道了，我就得回家吃去。”

我说：“我不让你为难，你把我这个办公室主任拿下去就是了。”

我这个综合办主任（邪党办、人事劳资、办公室）是单位改革时，从十一个科长中全员投票选举的。当时我不懂得反迫害，说完我转身回到自己的办公室，开始收拾东西，准备交接工作。一会儿，经理助理来找我，说经理叫我过去。

我又来到经理办公室，经理的脸已经阴转晴。她问我：“干什么呢？”我说：“收拾东西，准备交接。”她说：“你还当真的了。凭咱姐俩这些年的交情，你不写保证，省公司来人了我也给你扛着。”她又说：“你在办公室我多放心哪，你拿来的条子我都不用审。”她说的条子，指公司的招待费、办公费、职工的伙食费都经我手。当时有一句话：办公室主任给副经理都不换。意思是当办公室主任，没有不发家的。但我没有以权谋私，对此经理很清楚。

我说：“正因为我炼法轮功，才一分不贪不占的。”

晚上下班时，我把阑尾和腰疼都忘了，正常骑自行车回家了。到家一看，阑尾的大包下去了，腰上的水泡干瘪了。我知道，是我这次正念没写“保证”，证实法，师父就把业力给我拿下去了。

三、践行约法三章

我给自己约法三章：1. 宁可交脑袋，不交大法书；2. 无论什么情况下，决不背叛师父；3. 任何情况下，决不出卖同修。

二零零五年，我被邪恶非法抄家。警察刚进屋，我的第一反应是到北阳台拿下刚给同修插上的信号——我和一位同修住对楼，我在做《九评共产党》书，有需要同修帮忙装订时，就在阳台上给她插信号。后来得知同修看到我把信号拿下来了，她就没来我家，不然正撞上警察。

我刚拿下信号，两个警察就分别按住我的胳膊，不让我动。我一回头，看到另两个警察抱着大法书要拿师父的法像，我大声说：“不许动我师父的法像！看谁敢动！”我心想：“谁动，我就和他拼命！”那两个警察同时把手停住了。

我又说：“给我留一本书，回来我还看呢！（这是我当时的境界）”其中一个警察说：“给她留一本，她还想回来呢！”意思是说我回不来了。另一个警察就把《转法轮》留下了。

他们把我和丈夫绑架走后，门敞开着。这时大弟（同修）赶来了，看到师父的法像在柜子上，就把师父的法像请到他家里了，至今仍供在他家的佛堂里。

我被绑架到看守所的第二天，政法委、“610”、公安局等来了一帮人，威胁我，让我说出其他同修。他们说：“从你家翻出的那些东西，不可能是你一个人做的。你不说好办，你儿子炼法轮功，我们马上去北京你儿子的学校，告诉学校你儿子炼法轮功，学校马上就开除他，今后你儿子的工作、前程都完了。”

当时我儿子在北京一所著名的高校念大二。儿子从小就懂事，他长这么大，我没骂过他一句，没打过他一巴掌。儿子十二岁开始修炼法轮功，就更懂事了。师父给他开智开慧，初中三年的期末考试三连冠。后来考上了重点高中的重点班，之后顺利考上北京著名的大学，进了理想的专业。

此时师父的法打到我脑子里：“他出生后，这个家里有了他，学校有他，或长大了单位里有他，通过他的工作和社

会上取得了方方面面的联系，也就是说整个社会的布局都是这样布置好了的。”（《转法轮》）

我就信师信法。我对他们说：“你们都死了这个心吧！我儿子有我师父管。将来我儿子的工作比你们任何人孩子的工作都好找，现在用人单位尤其是外企，都愿意用炼法轮功的！”

我说完，他们没有一个人吱声，他瞅瞅他，他瞅瞅他，然后都悻悻的走了。我儿子在师父的保护下，没受到一点伤害，儿子的工作至今都是很多人羡慕的。

感恩师父！

谢谢同修！▲

大法给予我功能和超常体验

文：中国大陆大法弟子口述 同修整理

【明慧网】事后我得知，警察当时就在我家想要绑架我，并威胁恐吓我的家人，我家人正在抵制他们。忽然天色大变，白天突然变成了黑夜，狂风大作，警察因害怕仓皇而逃，邪恶的迫害就这样解体了——是慈悲的师父保护了我和我的家人，化解了这次魔难。

——摘自本文

一九九六年的一天，我不幸身染剧毒，身体每况愈下，日夜痛苦，市里的大小医院、民间诊所、各种偏方都去尝试，虽经百般求医，花了很多钱，但体内的巨毒无法排出，无药可解。那时的我每日痛苦万分，求生不得，求死不能，不知流了多少眼泪。

喜闻大法 枯木逢春

一九九八年下半年的一天，我路过一个小广场，远远听见悦耳的音乐声，我好奇的走过去，看见一群人排列整齐，在闭着眼睛抱轮，场面祥和，能量场很强。我还看见一条黄色的横幅，上面写着“法轮大法义务教功”。

一个法轮功学员走过来，给了我一张法轮大法简介，并热情向我介绍。我认真拜读简介后，心情十分激动，我意识到这不是普普通通祛病健身的气功，而是教人重德行善，返本归真的佛法修炼，也是我一直苦苦追寻和等待的高德大法。

我的生命从新燃起了希望，我从内心深处呼喊：“我找到师父了！”从此以后，我走上了一条返本归真的金光大道。

刚刚得法的时候，因为盘不上腿，就用带子绑上双盘

的腿，忍着剧痛，咬牙坚持。不到一个月，我就能跟随炼功音乐，双盘打坐一个小时了。我每天坚持参加户外集体炼功，无论刮风下雪，即使在寒冷的冬季下着大雪，我也坚持在雪地里盘腿打坐。

师父为我净化了身体，很快我就无病一身轻，皮肤变的白里透红，头发乌黑而有光泽，人显的比实际年龄年轻很多，我的脸上也露出了久违的笑容。我这个用现代医学和各种方法都无法医治的人，没花一分钱，因为修炼大法而脱胎换骨，喜获新生——师父给了我第二次生命。我真是喜遇大法，绝处逢生啊！

得法初期的神奇故事

我多次看师父的讲法录像和教功录像，还请了《转法轮》等几本大法书。每日沐浴在法光中，同化真、善、忍宇宙特性，以苦为乐，严格要求自己，心性在不断的提高。

我对人世间的名利情及各种诱惑一下子就看淡了，修炼已成为我人生中最重要的大事。只要有时间，我就学法、炼功。因为我得法较晚，师父慈悲的给我展现神迹，我至今记忆犹新。我炼功的第一天晚上回家，吃惊的看见我家的房门发着光，我看到我家人的身体上有一层彩色的辉光，很是不解。第二天去炼功点，老学员告诉我，是师父给我开了天目。

几天之后，我清清楚楚的看到了我前额部位有一只金色的大眼睛，很大、很漂亮，色彩不是人间的颜色，大眼睛也在看着我，后来隐去了，就象师父在《转法轮》中讲的那样。有时我修炼精進时，还会看见一些法轮。

一天晚上睡觉时，我忽然感到一阵强烈的能量从远处过来，从头顶通灌全身，浑身发热。我醒来睁开眼睛，看见在强大的能量下，盖在我身上的被子飘了起来，悬在半空，我感到自己平躺的身体也开始逐渐离开床面，悬空持

续了一会儿。我想大概是师父在给我灌顶，心里感觉很幸福。这样的事情在我身上发生过几次。

历经磨难 金刚不动

一九九九年七月二十日，中共开始疯狂迫害法轮大法。上亿修炼人的正信被打压，世人被谎言欺骗毒害，很多人在不明真相、无知中犯下谤佛谤法的无边罪业。这突如其来的巨大法难，考验并衡量着世上每一个人的良知。

师父把无比珍贵的宇宙大法传于世间，作为大法弟子，我们从法中身心受益。面对这巨大的法难，维护师父、证实大法，救度众生是大法弟子们义不容辞的责任与神圣使命。那时全国各地有许多大法弟子纷纷走出来，舍身护法，向世人讲清真相，在人间留下了许多可歌可泣的故事。

二零零零年春，为了证实大法，还师父清白，我顶着巨大压力走出来公开炼功。第一天清晨，我在户外独自一人盘腿打坐一小时，眼泪就象断了线似的一直流着。炼功结束时，我发现路边有一些人在驻足观望。此后，我每日清晨在户外炼功，坚持了一个多星期，每天都有一些民众默默观望，有人说：“看，法轮功。”最后一天我炼功时，被人举报，警察开来警车，强行把我带走，非法关押，之后我被释放。以后的日子里，我没有了工作。后来我和许多同修一样，居无定所。

在讲清真相，证实大法时，我被非法抓捕。在黑窝里，警察指使的犯人为逼迫我“转化”和出卖其他同修，使用了许多酷刑折磨我。但我深知我更新的生命是师父赐予的，我对师父的感恩和正信坚如磐石，已经溶入我生命的最微观中。我没有说出任何同修。

在黑窝里，我被日夜体罚，不许睡觉，被剥夺睡眠权利。那时我一直在心中默默背诵师父的法：“难忍能忍，难行能

行”（《转法轮》）；“生无所求 死不惜留 荡尽妄念 佛不难修”（《洪吟》〈无存〉）。

我被体罚快两个月没有睡觉了，身体极度痛苦，心脏很疼，腿、脚浮肿很厉害，头部、双眼都很疼痛。一天，我感觉自己逐渐往空中飘，在空中无轻无重，但我看到自己的肉身还在黑窝里面壁站着。我忽然意识到我的元神离体了。我想：我的使命还没有完成，我必须回去。瞬间，我回到身体中，巨大的痛苦再次袭来。

有一天夜晚，好几个邪恶之人用皮带和鞋子等东西不断的殴打我、辱骂我，用尽各种办法折磨我，历经几小时，直到他们自己累了才停手。奇怪的是，这几个小时之内，我的身体被巨大的能量包裹着，就象师父在法中讲的金钟罩、铁布衫一样，有一种抗击打的防护功能，我的身体感觉不到疼痛。虽然我看不见，但我知道师父的法身就在弟子身边，看护着我，保护着我。那一刻，我心中生起对师尊无限的感恩。对打我的恶人生出了慈悲之心，无怨无恨。

我看到那几个累的精疲力竭的恶人，他们为了眼前的一点蝇头小利，迫害一个走在神路上的大法弟子，造下的罪业将来是要偿还的，心中不禁生出一丝悲悯之心。

还有一次，几个恶警打算用更恶毒的办法对付我，想要置我于死地。我大喝一声制止他们，告诉他们不许迫害大法弟子，善恶有报。我用意念定住他们，他们纷纷向后退缩，呆呆的一动不动，定在那里站了许久。那次邪恶对我的迫害解体了，我想也许是定功起作用了吧——大法的慈悲与威严同在，大法弟子正念强，可以使用神通制止恶人行恶，这是大法的威力在人间的体现。

在黑窝里我被“包夹”人严格看管，虽然不能正常学法炼功，但我牢牢的记住师父的话：“一个不动就制万动！”（《美国中部法会讲法》）我时常在心中背法，能感受到师父

的加持，身体被能量包裹着。在寒冷的冬季，其他在押人员穿很厚的衣服还感觉冷，我把自己仅有的几件暖和的厚衣服送给了体弱的在押人员，自己穿很单薄衣服也不觉的冷，众人都觉的不可思议。

魔窟中的生活和卫生条件很差，夏季蚊虫很多，与我同时关押的人时常被蚊虫叮咬。特别到了晚上，蚊子很多，皮肤被咬的又痒又红肿，无法入睡。而我从未被蚊子咬过，我是唯一不被蚊虫叮咬的人。炎热的夏季，众人都汗流浹背，酷暑难耐，而我却心静自然凉，身体没感觉那么炎热。

大法修炼是性命双修，只要提高心性，大法弟子的身體就会被高能量物质逐渐转化。众人在我身上看到了法轮大法的超常与美好，他们都很敬佩大法，多人了解了大法真相而得救。

助师正法 兑现誓约

从黑窝出来后，我抓紧时间学法，修心，向内找。修炼没有小事，一思一念都要在法中严格要求自己，我更加意识到了修炼是极其艰苦而严肃的。我决心做好三件事，紧跟正法进程。师父告诉我们：“大法弟子的正念是有威力的”（《精进要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉），我自己的亲身经历也证实了这一点。

有一年的夏天很炎热，一天我刚从外面回家，看到我家外面停了一辆警车，车里没有人，我想一定是警察在我家中骚扰我的家人，想要迫害我，我只好迅速离开。我仰望天空，天空晴朗，没有一丝微风。在路上我发出强大一念：绝不允许邪恶迫害大法弟子，绝不允许邪恶对我家人犯罪，不许动我家的任何东西，让邪恶之徒尽快离开我家。我在心中默默请求师父加持。

短短几分钟后，天色大变，突然狂风大作，乌云压顶，

白天象夜晚般漆黑，电闪雷鸣，天空就象撕开了口子，大雨倾盆而下！路上行人惊慌失措，四散避雨。这一切的变化之快，犹如神话故事般，令人难以相信。

事后我得知，警察当时就在我家想要绑架我，并威胁恐吓我的家人，我家人正在抵制他们。忽然天色大变，白天突然变成了黑夜，狂风大作，警察因害怕仓皇而逃，邪恶的迫害就这样解体了——是慈悲的师父保护了我和我的家人，化解了这次魔难。

疫情期间自由出入门禁

二零二零年初，中共病毒（武汉肺炎）全面爆发，中共采取极端封控，强迫人们打疫苗，扫健康码等强制措施。因为我修炼，没有采取任何防护措施，我从未打过疫苗，出门几乎不戴口罩，面色红润，从未染疫，我身边明白真相的亲友们也没有染疫。

很多小区大门、入口及主要道路的出入口都设关卡，有专人看守，通行需要身份证、出入证、扫二维码、刷脸。我有时出入不同的小区，没有出入证，也不想扫码刷脸。我想大法弟子的正念是有威力的，在进出入口前发出一念：彻底否定邪恶的非法监控，让他们看不见我，我要正常出入。果然每次守门的人都看不见我，我堂堂正正的自由通行。

疫情期间有一位老年同修身体不好，无法出门。一天我想去看望她并交流，她家的楼是防盗门，出入要刷门禁卡。我没有门禁卡，也没有按门铃，内心很纯净，只想看望她。我随手一拉，紧闭的防盗门就开了。当我敲开老同修家门时，同修看到我很惊讶，问我：“你是怎么进来的？”我说：“就这么进来的。”她觉得很神奇：“没有门禁卡，你怎么能进来呢？”我笑着说：“是师父的帮助。”

师父为了鼓励我，有时会在梦境中让我看到神奇的景

象。一次我在梦中穿越层层宇宙，去了一个遥远的天界，到了一个美丽的天国世界。那里庄严殊胜，琼楼玉宇，金碧辉煌，山清水秀，非人类的语言可以描述。我正在观赏、心情愉悦时，从遥远的天界传来一个洪大的声音，大意是我的使命还没有完成，我还要回到人间，于是我又返回人间。

人世间不是我们真正的家园，人间的一切都不能永恒，我们只是在这里小住，兑现誓约，完成使命。我们真正的家园在美丽的天宫，新宇宙美好无比，那里的众生正在期待他们的主归来。

（明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登）

我们修炼是为了很多人

文：中国黑龙江大法弟子 心明

【明慧网】临出发的前两天，我回娘家看望父母。我问父亲：“如果我为了别人的生命和未来，死了怎么办？”父亲说：“救了一个人，就不亏本；救两个，就赚一个；要是为了很多人，那太值了。”我眼里含泪，走出了父母家。

——摘自本文

* * * * *

尊敬的师父好！

各位同修好！

我是一九九五年修炼法轮大法的老大法弟子。很荣幸能参加第二十二届明慧网大陆法会，下面我把自己三十年来的修炼点滴向师父汇报，与同修们交流。

一、初得法

修炼前的一天晚上，我去单位加班，碰到刚刚炼完功往

回走的邻居，我突然想看一看大法书，因为以前这位邻居也和我们说过法轮大法如何好。这次我把大法书借回来一看，就放不下了，心里那个激动啊！觉的自己活着就是为了这个大法来的。第二天，我就去炼功点跟着学了五套功法。

那些日子是快乐、神奇美好的日子，经历了师父给我开天目，自己在天目的隧道里飞；元神离体，身体躺在床上，思想意识却升上空中旋转。

二、在工作环境中修自己

得法没过几天，领导派给我一个又脏又累、比别人多几倍的工作。我知道这是给我过关来了，但心里实在是不平衡啊！

我以前面子心极强，并且遇到不公平就和人家对着干。可是现在我修炼大法了，我得忍呀！哎呀！如果别人看见我这么被欺负还不发火，会觉的我多熊啊！我这个心哪，翻过来，折腾去的，忍的真辛苦。

为了把这个心修下去，我一咬牙，现在就干这个活。心越难受，我越努力好好干。为了去这个心，我还多干了许多活。过了几天，我终于把心放下了，可以心平气和的去干这份工作了。之后领导告诉我说：“往后不用干了，你可以歇着了。”这件事真的是为我修炼提高来的呀！

有一次，领导让我帮他打印一份讲话稿，里面有污蔑大法的言论，我就直接给删掉了。打印好领导拿回去，修改后又拿来了。我一看，他又给加上了，我就又给他删掉了。他再一次加上，我又给删掉了。他指着那句话说：“你给我加上。”我说：“我是修炼法轮大法的，我知道大法是什么。你写的那个是不实的，是污蔑大法的，我不会给你加上。”他说：“那好吧。”就不再坚持了。

我同一个办公室的同事，也知道我修炼大法，我给她讲了真相并做了三退（退出中共的党、团、队组织）。一天，

我没在办公室，她用我的电脑打印污蔑大法的東西，结果刚打完，一保存就被抹掉了；她就又打了一遍，结果，一保存又被抹掉了。我回到办公室，她神秘的跟我说：“你的电脑都这么厉害了，我打印那些东西，它都不让保存。”我说：“那你可别让它干那种事了。你也别干了，对你不好。”

后来我又换了几个办公室，分别给同事们讲了真相，做了三退。有一个同事的父亲是单位书记，这个同事也比较顽固，我给她讲了差不多两年的真相，她才做了三退。

我努力做一个合格的大法弟子，不但把自己的工作认真完成，同事们的工作我也帮助做一半，甚至一多半。一次岗位减人，我们三个人中得有一个人下去，到一个既不体面又脏的岗位工作。领导暗示我不去，可我看到她俩难过的样子，我就主动提出去那个岗位。领导最后决定让我们轮流干。轮了一个多月，就不让我们干那个活了，又干回了原来的工作。

我每天工作都乐呵呵的，得到了领导和同事的一致好评。同事L姐主动去书记办公室，说：“我就佩服她，炼法轮功的人就是好，就是和别人不一样。”书记也笑着认可。

三、在家庭环境中修炼

修炼前，我和丈夫常常争吵；修炼后，就得做到打不还手，骂不还口，按大法的高标准要求自己。

一次，丈夫因为一点小事朝我发火，我没忍住回了嘴，丈夫就骂上了。在以前我是不会让着他的——我在父母家是被宠到大的，父母我都敢跟他们喊，我让着谁？可这次不行了，我是修炼人了，我得忍。可是我真委屈呀，我哭的可伤心了。

婆婆看我一哭，她也哭上了，仿佛比我还委屈似的，还把脸揉的通红。丈夫一看他妈这样，更来气了，变本加厉的骂我。

大姑姐抱着我儿子上我跟前，让我儿子打我，我儿子

哭着说：“打妈妈，打妈妈。”我这么疼爱的儿子虽然小，不懂事，但他这么说，我简直受不了了！我伤心到了极点，哭的一塌糊涂！但我什么都不能再说了，因为我心里明白呀，我不能放弃修炼，我就得过去这一关！

我在心里对师父说：“师父呀，弟子悟性差，但弟子一定会过去这一关。”这一关我过了差不多半年。在这半年里，时常想起来这事就掉眼泪。最后越来越淡，终于放下了。

我努力按大法的要求对待家人。大姑姐趁我不在家时，挨个翻我的包；小叔子趁我不在家，拿我家的东西，我也没和他们计较。婆婆常常住到我家来，我也把她照顾的很舒心，吃穿用度、钱财上都让她感到很满足，也放下了认为婆婆对我不公的怨恨。

我不和别人比较，就努力尽自己的一份孝心，得到了全家的认可，使家人感受到了大法的美好，他们都做了三退。我对待娘家人也是如此。

四、正念清除邪恶 溶入整体修炼

1. 清除邪恶的板报、条幅

一天，我去幼儿园接孩子，看见幼儿园大厅的黑板上有污蔑大法的言论。当时来来往往的人很多，出于怕心，我没敢做什么。接孩子回家后，我心里特别难过：作为大法弟子，看见污蔑大法怎能无动于衷呢？！我决定第二天早一点或晚一点去接孩子，与接孩子的家长们错过去。

第二天，我求师父让我别碰到人。我事先拿了一条浸湿的毛巾，当我到达幼儿园大厅时，真的一个人也没有。我迅速拿出湿毛巾，把幼儿园黑板上污蔑大法的言论擦掉了，然后去接孩子回家。那时怕心很重的我心跳的很厉害，但把邪恶的板报清除了，我心里很踏实。

事隔多年的一天，我看见我家楼下有一个污蔑大法的

条幅，就在小区大门旁，旁边就是保安岗亭。孩子放学后，我和孩子商量：“求师父加持我们，在下雨的时候，你打伞做掩护，我把水枪装上墨水，把条幅喷花。”

第二天果然下雨了，我俩按计划喷花了条幅，由于雨水的作用，效果比想象的还好。第三天，小区大门旁那个污蔑大法的条幅就被物业摘下去了。

2. 默默补充 配合整体

我身边的同修都很精進，资料点遍地开花，我也开了一朵小花。《九评共产党》发表后，由于书比较厚，做起来费时，供不应求。我就利用中午或周末休息的时间，抓紧打印《九评》，然后由同修装订，同修们再发给有缘人。

后来快过年了，又开始大量打印明慧真相台历。电脑系统需要更新，我又主动学习做系统，帮助不会做系统的同修更新电脑系统。

再后来我搬家了，有几位老年同修不会上网，我又主动承担起了几位老年同修用于救人的真相小册子，下载《明慧周刊》、明慧广播给同修，协助同修阅读明慧网。其实这一切都是师父的安排，在没有与老年同修一起修炼的日子里，我自己也是很懈怠的，通过与老年同修的配合，使我能很好的配合整体，和大家一起共同精進。

五、众生明白大法真相得福报

二零零一年，一个同修与我切磋去北京天安门证实法，我犹犹豫豫的，有点怕。但我心里明白，作为大法弟子维护大法责无旁贷，这是我的使命。

临出发的前两天，我回娘家看望父母。我问父亲：“如果我为了别人的生命和未来，死了怎么办？”父亲说：“救了一个人，就不亏本；救两个，就赚一个；要是为了很多人，那太值了。”我眼里含泪，走出了父母家。

我和同修坐飞机去了北京，走上了天安门，喊出了我们的心声：“法轮大法好！法轮大法是正法！还我师父清白！还大法清白！”在这过程中，师父一直保护、点悟着弟子，使我们顺利回到家。

回家后，在丈夫闹着要和我离婚的日子里，我父亲说：“谁也改变不了我这个脾气倔强的老姑娘，大法改变了你。我很佩服大法，我支持你。他要和你离婚，或者单位开除你，我养着你。”父母自己的生活都很艰难，父亲还能说出这样的话来，这纯正的一念使他得了福报。从那以后，父亲耳不聩了，眼不花了，还有了退休金，有了住房。父亲一直活到九十多岁，无疾而终。

大姐姐也得了福报。有一年冬天，大姐在坐车回家的路上，由于雪滑车子突然原地打转，两边都是深沟，明白真相的大姐赶紧念“法轮大法好，真善忍好”，车子顺着路停下来了，就跟摆好的一样。

二姐姐家也是得了大福报。他们全家人明白大法真相，做了三退，原本不务正业的二姐夫和外甥都改邪归正了。外甥不是很聪明，连普通高中都没考上。二姐做梦都没敢想他能考上大学，结果外甥考上了大学，还娶了个懂事的媳妇，生了个聪明可爱的儿子。

二姐夫得了胃癌，他是念着“法轮大法好，真善忍好”被推进手术室的。手术非常成功，二姐夫的胃癌好了，就象换了一个胃一样，身体恢复的比以前还好。二姐的抑郁症也好了。家里几十万元的外债还清了，还有了积蓄。二姐常常把大法书拿出来读一读，梦里遇到危险都会大声的喊“法轮大法好！”

亲人们得福报的事例实在太多了，就不一一列举了。

感恩师父慈悲救度！

（明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登）

不忘师父的嘱托（上）

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我想：没有电脑，不上网，怎么能知道明慧网的态度？通过多学法 and 阅读《明慧周刊》，我知道了，作为正法时期的大法弟子，就要看明慧网，跟上正法进程。自己也应该开一朵小花。二零零五年底，技术同修在我的请求下帮我购买电脑和打印机，并且一步到位，教会我上网和电脑基本操作。

——摘自本文

* * * * *

尊敬的师父好！

各位同修好！

久远以前，我们抛下神的光环，来到三界，为的是同化大法，完成助师正法、救度众生的使命，回归新宇。一九九八年，我成为具有全宇宙第一称号的生命——大法徒，开始兑现自己久远的誓约。期间有痛苦、有迷茫、有喜悦，但在师父的慈悲保护下，磕磕绊绊的总算走过来了。现将自己二十七年的主要经历向师父汇报，与同修分享。

一、抓紧修炼

一九九八年春，我的身体很不好，有好几种病折磨，如失眠、鼻窦炎、慢支、胃病、痔疮、肛裂、湿疹、关节炎等。最难受的是胃病，当时真是没有一点食欲。因为要上班，吃饭勉强扒拉两口。下班后疲乏无力，往床上一躺，老伴做好饭后，起来扒拉两口就又躺下了。

老伴一直督促要我到省医院检查（我们都是医生），我说：一个胃病，有什么可检查的，反正没有什么药可治。最后拗不过她，去了省三院做了胃镜，查出是胃炎、十二

指肠球炎，还有两个溃疡。在溃疡面又做了病理检查，可把老伴吓坏了，好在结果正常。用了当时最好的方案搭配药物，老伴监督，每天饭前吃药。

此前老伴已得法约一周，拿回家的大法书她没有时间看，我倒是看了，十天左右把当时师父已出版的著作都看了。我看书期间忘记了吃药，她也忘记监督了。突然一天她问：“你吃药了吗？”我一想，说：“好几天没有吃了。”她说：“可你的面色好多了。”我对老伴说：“你天天晚上就走了，我今天跟你去看看你们在做什么。”这样我就跟她到了学法点，从此走上了返本归真的大法修炼之路。

以前我失眠，入睡困难，那天晚上回来，十一点半熄灯，马上进入梦乡。梦中我来到一个从未到过的地方，非常静谧，鸟瞰呈现的景致是那种从未见过的绿色，美妙舒服极了。我想，中国的好地方我也去了一些，哪儿也没有这么好，这是哪里啊？马上一个立体感极强的声音似乎从遥远的地方传来：“这是法轮天国！”

我醒了：哦，原来是做梦。接着又睡了，还是同样的声音：“有生之年，抓紧修炼。”我又醒了，看看表，十一点四十。

十分钟两个梦，十分清晰，而且中间还醒来一次。至今回忆起来，恍如昨天。

第二天早上炼完功，我和辅导员说此事，他说：“声音象谁？”我说：“不知道。”“是不是和炼功音乐喊口令的声音一样？”啊，一想还真是一样，就是师父。辅导员说：“你的缘份不浅啊。”

中共对法轮功的迫害开始后，我虽被单位免职，但自己的办公室还在，他们也没有给我安排具体工作，我上班后把门一关，看书学法。后来才悟到，其实这是师父的巧妙安排让我尽快提高的。

我们几个同修商量在当地成立了几个学法小组，恢复

了一九九九年“七·二零”之前那种集体学法的状态。这样对整体提高是最快的。

学法是师尊交代的“三件事”中的第一件，所以我始终把学法放在第一位，基本上做到了再忙也要学法，多学法，学好法，对此我深有体会，也领悟到了多学法的美妙。

二、明慧缘

在迫害初期，师父就告诉我们：“重大问题一定看明慧网的态度”（见二零零零年六月十五日明慧编辑部通知《近日内将有七月二十二日以来第二篇真正的新经文发表》）。

我想：没有电脑，不上网，怎么能知道明慧网的态度？通过多学法和阅读《明慧周刊》，我知道了，作为正法时期的大法弟子，就要看明慧网，跟上正法进程。自己也应该开一朵小花。二零零五年底，技术同修在我的请求下帮我购买电脑和打印机，并且一步到位，教会我上网和电脑基本操作。

明慧网是什么样子的？当初我根本不知道。后来有了自己的电脑，天天能够上明慧网这个“家”看看，看到师父坐在那里看着我们，给我增添了无尽的能量。同时天天看到全球同修们的交流心得，更是如虎添翼。我在明慧发表的第一篇文章就是交流揭露当地邪恶的体会。也许，这就为我今后的主要课题埋下了种子。

天天看明慧网，感觉提高很快。自己写稿直接发明慧，看到刊登出来的稿件经过了同修的修改，我就注意那些地方为什么修改。后来我荣幸的成为了一名“明慧网通讯员”，也感到了压力，和这个工作的分量，同时也激励我要更加努力做好所有证实法的工作。二十多年来，我在正法修炼路上，从明慧网得到了太多的帮助和支持。

那时我是五十多岁的人了，以前对电脑也是一窍不通，什么也不会。师父说：“修在自己，功在师父”（《转法轮》）。

我相信，在慈悲师父的保护下，大法弟子无所不能，什么奇迹都能够做出来。明慧网上同修们的那一篇篇交流文章，对于我的修炼提高起到了极大的促进作用。同时我也想，咱也不能只索取、不付出。二十几年来，我也常撰稿在明慧发表修炼体会文章、时事评论、新闻类文章等，篇篇也沁透着同修们的心血与智慧。

明慧网教会了我制作《九评共产党》。需要增大《九评》制作数量了，明慧网刊出了木夹板法的技术。我们照图制作工具，功效提高很多。需要更大范围制作《九评》了，明慧网就出了《推荐资料点使用手动胶装机》。有了更先进的“武器”，我们以最快的速度做了数万本《九评》，对所负责的区域一户一本普发一遍。

正法进程中走到哪一步，在明慧的文章中都会体现出来。哪一阶段该做什么，也同样在明慧的文章中看到怎样跟上正法进程。

譬如：二零一一年七月六日，明慧网头条发表《买鞭炮 放鞭炮》的文章，主题很明确。我马上悟到这是正法进程中大法弟子应该及时配合的大事。关键问题是看我们动什么念，怎么做。因此，我和同修们交流立即开始买鞭炮、放鞭炮的行动。

再如：二零一五年五月，大法弟子开始起诉江恶首。有了诉状模板后，我们很快就把诉状寄达最高检。

《九评》发表后，我们从法中理解了《九评》的重要性。我悟到，我们不仅要做书，更应该把《九评》发放再上一个台阶。因此我就和大家共同探讨，形成共识，人人都做，主要向社会主流人士赠送。再把我们十几年以前普发后，新增加的区域每户一本的发放一遍。

还譬如：明慧网二零二四年十二月十八日、十九日以《在法难中真正使用我们的能力》、《正邪大战和又一次大考》

等三篇交流文章。阅读后，我马上就加入发正念的行列，同时也通知同修们都尽快参与进来。

三、资料缘

万事皆有定数。也许在我助师救人中所做的一切注定和资料有缘吧。二零零二年，我曾被邪恶抄家、绑架、非法关押、敲诈勒索、免职等迫害，后来被所谓的取保候审而释放。当时“怕”的物质还非常浓。协调人安排让我用人造革制作喷漆用的模板，有大的、有小的。后来我悟到，其实这也是师父给我安排的去怕心的过程。

半年后，协调人未与我商量就突然送来一台一拖三刻录塔和四盒空白盘，我无法推辞，也不能推辞。他告诉我母盘由他给我提供，耗材由我自己采购，就是说每周我要拿出成品。机器说明书都是英文，我还看不懂，他也不懂英文，他说：“你就慢慢琢磨着做吧！”留下机器就走了。

我家是三居室、六口人，还不能让孩子们发现。这么一台刻录塔摆在家里，我觉的犹如一颗炸弹，随时可能要爆炸。老伴直埋怨不先跟她商量就把机器弄家里，万一……我说：“先别说万一，咱们慢慢来。”

就这样，制作真相光盘的工作由此开始了。我摸索着学会了操作，做出了成品。

当时最大的障碍是“怕心”。实际当时我的怕心还很大，为了不叫孩子们知道，以免增加他们不必要的心理负担，我就在每天晚上十二点，发完正念以后至凌晨这段时间刻录。

机器来时设定好的刻录速度是十二速，刻一次需要七八分钟。因为看不懂说明书，也没有人可问，更不懂得可以调整刻录速度，就使我每周刻录时间长达二十多个小时。因为每到整点要发正念，也顺便让机器休息一下，所以每

天晚上也做不了多少。因此，几乎是天天做到凌晨三点多钟。这种状态一直持续到二零零六年，技术同修来后调了速度才改变。

两百片空白盘很快就用完了，还得跑市里买空白盘，又不知道市场，更不知道价格，懵懵懂懂的在电子城里转，见到同样盘面图案的就买了，商家说多少钱就多少钱，也不会讨价还价，买上货赶紧回家，平安到家是当时最大的心愿。完了再次还去他家买，时间长了，怕心逐渐磨的少了，才敢在电子城蹓跶，到别家问问价格，一问才知道每张被骗了好几毛钱，好心疼，就只能当教训了。

《九评共产党》光盘出来了，除其它真相光盘外，加上《九评》光盘（一套六盘），需要刻录的光盘数量大增（当时是VCD），我的工作量也大大增加了。每周光盘平均需求量在四、五百张，逢年过节时可达六、七百张，最多一周刻过近千张光盘。有一天，我们的刻录塔“无意”被早起的孩子发现了，这个“家庭秘密”才在家中公开。

结果，孩子都明白真相，支持大法，发现了也从不说什么，而且很平静，似乎不怎么害怕。这样我和老伴心里就踏实了。其实，这也是我们的心性到位了，我们的“怕心”没有了，“怕”的场没有了。也许这就是师父所讲的“相由心生”吧。

在浏览明慧网页时，我无意中发现了地方期刊，有小册子、有单张，还有《明慧周报》地方版。当时头脑就有了一个不起眼的冲击，冒出了一个想做资料的念头。可我刚刚学会打字，其它诸如编辑、排版根本不懂，要做资料，谈何容易。然后我仔细研究对比，觉的《明慧周报》地方版是最简单的，只要把某一文本框中的内容替换成本地的内容就搞定了，其它啥也不用动。成功后投稿明慧，也发表了。我信心大增。

期间我大量浏览了各地的真相资料，发现基本都是揭露当地恶人恶警的内容。

对照师父说的：“揭露恶警坏人，在社会上公布其人的恶行，此做法对于那些没有理性的恶人起到了极大的震慑作用，同时也是在对当地讲清真相中引起民众对邪恶迫害最直接的揭露与认识，同时也是救度被谎言毒害、欺骗的民众的一种好办法。希望大陆全体大法弟子与新学员都来做好此事。”（《精进要旨三》〈对学员文章评语〉）我似乎一下子找到了方向，就干这个。

找协调同修一说，他也同意，但关键是必须有素材，那就是鼓励大家都写出自己被邪恶迫害的经历，投稿明慧，发表后再编辑本地真相。素材是比较棘手的事，因为当时很多同修担心被恶人、恶警反扑。

我想，要想干成，必须自己先突破。我以最短时间写出了自己被邪恶迫害的经历投稿明慧，又以最快的速度编出了首期本地真相在明慧发表。然后，陆陆续续几乎所有受过邪党迫害的我地同修都写了自己的迫害过程，使我们这里的“揭露当地邪恶”的工作迈出了一大步。

说是“最快的速度”编出了首期本地真相，可是我连编辑、排版等等这些基本操作都不会，又无人可问，从搜集资料、写作、编辑到版面设计、排版，我是用了一个多月的时间。就是凭着对师父、对大法的一颗坚定的心，硬是做出来了！

那时我就是坐在电脑旁，手按鼠标，不停的敲打，不知怎么竟然就做成了。可是，有些方法和过程我想再重复一遍，却又不会了，只是这一次做成功了，真是不可思议。这一刻，我真正明白了什么是“修在自己，功在师父”（《转法轮》）。也真正明白了为什么说一切根本的都是师父在做，师父只看我们的这颗心。这一做就是近二十年，直至今天。

四、坚持不懈的揭露当地邪恶

通过浏览明慧网，我认识到：揭露邪恶是正法时期要做的主题之一。我对揭露当地邪恶的重要性的认识也是在修炼中逐步提高上来的。二零零三年《师父对学员文章评语》发表后，当时我并没有认识到其特殊意义。直至二零零四年在第一次大法书改字（的、地、進）时，按照师父讲法的时间前后顺序改字。改完后才对揭露邪恶有些认识，因为当时那真是认真的逐字逐句通读，把需要改的字找出来。虽然是改字，但感觉非常好，觉的学法很入心。

那时我们这儿还没开始对于恶人个人的揭露，我当时所做的也就是写了一些如公开信之类的综合性揭露迫害的文章和一些恶人恶报的消息等。而真正开始做揭露邪恶的项目那是我自己买了电脑、自己上网之后，每天回明慧网这个“家”里看看，阅读大量的交流文章和各地揭露迫害的文章以及各地的真相资料等，使我对揭露邪恶特别是对揭露当地邪恶的认识才真正的来了一次质的飞跃。

首先，我写了一篇对揭露当地邪恶认识的体会文章在明慧网发表；接下来是写了一篇揭露当地主要迫害者们，对大法的犯罪事实和他们遭恶报的文章投稿明慧网。那天晚上，我们这里电闪雷鸣，狂风夹着暴雨下了很长时间，四月下旬的季节，北方的气候乍暖还冷，按常规还不应该出现这种天气，人们感觉奇怪。

第二天，人们议论纷纷：昨天晚上电闪雷鸣，狂风暴雨，政府二楼小会议室失火了，救火车都吼叫着来了。下午，我打开明慧网，看到我所投稿件发表了。晚上，我和协调同修在我们所租住的地方碰面，突然房间一下子亮了起来，抬头一看原来是自租房一年多来，一直没有亮过的一盏一百瓦的灯泡亮了。我一下子明白了头天晚上电闪雷鸣、狂风暴雨和小会议室（邪党在这里多次密谋和布置迫

害法轮功）失火的原因了——那是另外空间正与邪的较量！而从来就没有亮过的灯泡突然亮起来，我认为这是对我们的鼓励。

当时我还不会排版，我们请市里一位技术同修把这篇文章制作成一张真相传单在当地广泛散发。因为都是当地的真人真事，老百姓都认识、看的见，所以，反馈回来的信息非常好。真正的使民众看到了当地的恶人、恶警因迫害法轮功而遭受恶报的真相，看到了这些人迫害法轮功的可悲的下场，同时也极大的震慑了那些恶人、恶警。

接下来就是和同修们交流，鼓励大家修去怕心，揭露当地邪恶。经过一段时间，同修们揭露迫害的文章才渐渐多起来，使我编辑的本地真相有了较多的稿源。在这近二十年的编辑当地真相报道过程中，我的修炼提高是很大的。

（待续，明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登）

不忘师父的嘱托（下）

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】有一揭露派出所某警察迫害法轮功的文章在明慧网发表了，文章中提到的一名恶警，他的父亲看后，觉得很丢人，在乡亲们面前抬不起头来，就找到派出所的上级机关——公安局，找到领导说：“我儿子跟着你们给共产党干事，闹成这样，得给我们出出气！”领导说：“哎，说我们的更多，各管各吧。”直气的老头子在公安局院子里大骂：“以后谁再管法轮功的事，谁是王八蛋！”

——摘自本文

* * * * *

（接前文）

揭露当地邪恶和制作当地真相，一是有力的震慑了当地的恶人、恶警；二是开创了我们这里比较宽松的修炼环境；三是最关键的，就是使众生了解了大法、明白真相；四是对恶人、恶警的犯罪事实人间大量曝光，他们的亲戚朋友都知道了他们的恶事、丑事，也从另一方面阻止了他们继续对大法犯罪，相对来说也是对这些人群的一种特殊的救度。

有一揭露派出所某警察迫害法轮功的文章在明慧网发表了，文章中提到的一名恶警，他的父亲看后，觉得很丢人，在乡亲们面前抬不起头来，就找到派出所的上级机关——公安局，找到领导说：“我儿子跟着你们给共产党干事，闹成这样，得给我们出出气！”领导说：“哎，说我们的更多，各管各吧。”直气的老头子在公安局院子里大骂：“以后谁再管法轮功的事，谁是王八蛋！”

有一恶人的连襟对我们的同修说：“他也上了你们的‘恶

人榜’了。”这些都说明，中共不让中国老百姓看明慧网，但他们自己都在当任务看，也知道全世界都在看明慧网。

对于揭露当地邪恶，我追的速度很快，一旦听到迫害的消息、恶报的事，我就追着了解详细情况，在明慧网曝光后，再制作成当地真相资料。这一干，就是二十年的历练。期间的酸甜苦辣都尝遍了，但最大的收获是在这一点上，感觉是跟上了师父的正法进程，起码在这一点上尽力落实了师父要求的“做到是修”（《洪吟》〈实修〉）。

五、偏得

师父说：“学大法本身就是有福份的”（《北美首届法会讲法》）。

我得法不久，曾遇到一对跟过师父九天讲法班的老年同修夫妇。在探讨购买双卡录音机时，他们嘱咐我两条：一、凡是买大法使用的东西，就买最好的，不要怕花钱；二、凡是师父要求做的，就一定要做到。因此，我后来在当地市面找到最好的日产“爱华”双卡收录机，花九百余元（当时就是一个月的工资）买了，专门给大家翻录磁带，还买了日产的索尼录放像机，专门放师父的讲法录像。

多年来师父的教导我一直铭记在心；老年同修的嘱咐，我一直当作修炼路上的动力。在二十多年的修炼中，我一直努力实践师父的教诲：“做到是修”（《洪吟》〈实修〉）。

从我第一次去市里采购耗材开始，我和老伴就给自己立下规矩：除了购买的耗材外，其它（包括参与的其他同修）一切费用（吃饭、乘车等）全是我们自己开销，绝不可用大家救度众生的一分钱。后来我们家买了车就更方便了。我不会开车，但有事只要一说，孩子们立即给我们处理。二十多年来，我可以非常自豪的说：“救度众生的钱专项专用，我一分钱也没有动过！”因为我明白我的路必须走正，一点也不能走偏。

在二零一七年底，我觉的大家也基本成熟了，也应该

各自真正的走出自己的修炼路了，因此我和大家商量，提出每个资料点同修的耗材自己用多少买多少。大家都同意了。有同修提出，某同修没有收入，自己买有困难。我说，没关系，她使用的所有的耗材我免费供给，同时告诉自己家人，某某来咱家取什么东西，你们只管拿给他。一直到第二年该同修有了稳定的收入才停止。

由于十几年的集体采购，这一改变，大家还没有回过神来，自封袋、两面胶等无人购买，还和以往一样到某同修家随意使用，我就默默的补上。两年后才有同修想起此事，主动去购买，但我心里很平淡。

二零二二年，明慧网刊发了“《九评共产党》高清彩色线装九分册线装”的文章。我考虑，应该把我们以前普发时没有发过的区域补发一遍，这样每一个同修需要一千多本《九评》书。有两个同修资金困难，我免费提供打印纸；还有一个同修自己没有资料点，我就给他提供成品书。

还有一个农村地区的同修，以往切磋时就很认同《九评》的作用，他说看过《九评》的人，劝“三退”几乎就是百分之百。这次我和他交流，他也认可，认为发《九评》太重要了，只是有一些困难。

我说：“没问题，你只管组织大家发放好，我每月给你提供《九评》书。”这样，经过一年多的努力，在他们地区普发一遍。我还给另一深山区同修提供了数百本《九评》书。我的使命是助师正法，我的能力是大法的资源，资金也是大法的资源。

我的家庭资料点稳定运作二十余年，电脑就用了五台，只A3的爱普生1390就用了三台，刻录塔两台、各种激光、喷墨打印机三十多台；还有大、小切卡机两台、切纸机两台（包括868厚层切纸机一台）、塑封机、铁圈装订机、还有一些自己制作的其它工具等。

我遭邪党迫害一年多后，单位领导和我说：“你就在家里上班吧，不用来单位了，工资照发，别人发什么，也给你发什么。”这样我的机动性更大了，可以全身心的做更多的救度众生的事了。后来我悟到：其实这是师父利用了旧势力的迫害，巧妙的对我做出的一种安排，更是自己的一个偏得。我不用去单位上班，可以专心的做证实法的事，还没有后顾之忧。真是太谢谢师父了。

老伴儿（同修）常说我是专修弟子。我被邪党迫害二十多年，单位不叫我上班，可我的工资、各种福利都没少，每年还发给年终奖。当第一年我拿到年终奖时，我掉泪了，就和老伴儿说：“这奖金可不是我的，哪见过被迫害还给你发福利和奖金的呢？这钱是师父给的，咱可不敢花，要让这钱去救度众生。”我悟到：其实这也是师父看我们心性到位了，对我的鼓励吧。

邪党迫害我二十多年，却是我生命最辉煌的二十多年。因为我与师父同在，与正法同在，在践行着自己久远的誓约，做着全宇宙最伟大、最神圣的事。表面邪党对我迫害，可实质是师父在管我。我也感到自己真是全身心的投入到证实法中来了。

这么多年来，我一直要求自己：师父要弟子做的，一定要做到，而且不出或少出负面思维，只管去做大法弟子该做的事。所以，需要上哪个项目了，我就自己赶紧去买所需的东西。而且我一直遵循一个原则：只要是大法所需，就买最好的，从来不吝惜。

比如，我刚建资料点时，技术同修教我：无论什么书，只要是书，一定用激光机打印，不能用喷墨机。至今我一直这么办。那是二零零七年，市里同修说做《转法轮》书的同修非常忙，你们自己做吧。我说行。同修说首先你得必须买一台A3打印机做书皮。我立即花三千多元购买一台

爱普生 1390 打印机做书皮用，买来重型切纸刀、塑封机等耗材，请同修教会我们制作方法。切实体会到：只要是为证实法，只要是救度众生需要，我就只管去做，想的越简单，成功率也就越高。

师父讲过：“你们既然做了这个工作，就要把它做好。因为高层生命也经常跟我在讲，觉的你们能够在这里为大法做贡献，这给你们将来的生命在相当长久的以后的历史时期奠定了一个非常好的基础。就说他们也在羡慕你们，他们也没有这样的机会来做这种事。”（《长春辅导员法会讲法》）。

六、当好后勤、做好搬运工

随着正法进程的推进，大家的心性都在提高，朵朵小花逐渐绽放。我们这里以老年女同修居多，因此大家所需的耗材多年来一直由我负责采购、保管和供应。谁需要什么就到我这里取。从安全角度讲，我一直认为这种做法并未完全摆脱大资料点的运作模式，有安全方面的问题。而且一人对多人，难免有不能满足要求的时候而发生不愉快。所以，我曾多次试图改变这种局面。但多数同修一直不愿意自己采购，还愿意维持这种状况。

可为什么自己老觉的费力不讨好呢？至于出现不协调的音符，是不是针对我的某些心来的呢？

遵照师父向内找、修自己的教导，我多次找自己的不足。结果也确实找到很多自己的问题。其中最大的问题就是那么多年没有真正的修自己，只看矛盾中的对方；老是认为这些事本来应该是你们自己做的，我替你们做了，不求你们感谢，但也别太苛刻我了；一人难称百人心，自己心里不平衡；愿意听赞扬的话，不愿意听不同意见；还有潜在的显示心、虚荣心等等。认识到以后，在后来的修炼中，这些不好的心也逐渐的修去很多。

我不但负责采购耗材，同时还做搬运、装卸车等体力活。有一年购回来十几箱台历架，每箱三百五十个，真的是太沉了，车停在胡同口，到同修家里还很远，那时我也是六十多岁的人了，司机师傅把箱子挪到车厢的边缘，给我放到背上，然后有一个同修在我后边扶着，我嘴里念着“罗汉背山”（《大圆满法》〈二、动作图解〉），硬是一箱箱背到了院子里，再弄到屋里。

另外，我回想，为什么当年开始做资料时协调同修叫我单独采购，这也许是师父对我修炼道路的有序安排吧。可能那时就是师父在锻炼我，让我为以后继续做好采购而铺的路。既然意识到是师父的安排，那就是师父叫我做的，我就没有理由不做和做不好。因此，我就当好这个采购员、保管员、供应员。

师父说：“其实负责人也是召集人，也是修炼中的普通一员，为大家服务的人，多付出的人。”（《各地讲法六》〈亚太地区学员会议讲法〉）

我一直也是努力按照师父的要求这么做的。

结语

二十多年的随师修炼，我最强的感受是，务必多学法、修好自己是一切的根本；切实做到以法为师、“事事对照做到是修”（《洪吟》〈实修〉）是走好修炼路的保障。越到最后，我越能感受到“正法时期大法弟子”这个宇宙第一称号的分量。回首十几年的修炼历程，其中溶入了师尊多少心血是我无法想象的。每当我独坐静思之时，回想起师父的洪恩，感恩的泪水就夺眶而出。我没有什么豪言壮语，唯有不负师命，不辱使命，不忘责任，精進再精進，向师父交一份合格的答卷。

谢谢师父！

（明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登）

放下人情干扰 不再执著听好话

文：中国河北大法弟子 香莲

【明慧网】法会也是我们大法弟子修炼中不可缺少的一部份，也是我们能够找到差距、互相借鉴、互相提高的机会。那么既然师父安排了我们修炼的路，所以我们大法弟子更应认真的对待每一次来之不易的圣缘，不辜负师父的慈悲苦度，向师父交上一份答卷吧！

一、我不被情带动了 邪恶自灭

在二零二零年的一天下午，警察给我儿子打电话，要来我们家。我当时不想见他们，就出去讲真相了。第二天警察又打电话给我儿子，我心里想见就见吧，我在外面能讲真相救人，警察不也应该得救吗？

当天下午，我就泡好了茶水等待他们。他们四点来钟来到我们家，我象接待客人一样接待他们进屋。进了屋，他们一个站着，一个坐着。坐着的问：“你还炼不炼了？”我说：“法轮功这么好，全世界一百多个国家都在炼，唯独江泽民为了自己的私欲，无理智的迫害，打压法轮功，难道做个好人还有罪吗？信仰是我们每个公民的权力，我只知道正邪标准是天定的，不是哪个人、哪个国家、哪个当权者说了算的。法轮功对社会，对家庭是百利而无一害的。”

我接着说：“我要一炼到底，就走师父安排的路，人人都相信真、善、忍好，这个社会还会这么乱吗？善恶有报是天理，我真心的希望你们都有个好的未来，不要再参与迫害法轮功了，你们在犯罪，知道吗？不要为了你们那点钱，违背自己的良心，出卖自己的良心，要为自己的生命负责，对家庭负责。”说着两个人要走，我就告诉他们记住“法轮大法好，真善忍好”！

第二天，他们又给我儿子打电话说：“你妈太顽固了，你们劝你妈，不然的话我们就往上报，抓你妈。”儿子听了就害怕了，因为几次迫害，我被抓，对儿子伤害太大了，这天二儿子来到我家，说：“警察要我们给你拍照录像，我在前边说，你后面不用说话。”

说着话，我就推着小车去市场买菜。儿子说：“警察还等着呢。”我说：“对不起，我做不到，不配合。”说着我走了，去市场讲真相救人捎带着买菜。

到晚上，我记的那天是立冬，我正在包饺子，两个儿子进屋就大发脾气，说：“妈，你还让不让我们活了，你配合一下就行了，你这不是给我们找麻烦吗？！”我说：“你们不要管我，我有师父管，天安门自焚能演出来，你们叫我配合他们照相，这和天安门自焚有什么两样呢？你们这样做，是配合邪恶在迫害我，你们都在犯罪啊！我知道你们怕妈被抓，你们能保护了我吗？”

两个儿子大声喊着：“告诉你，你再被抓去，你就不再回这个家！”我说：“你们俩都商量好了吧，行，我告诉你们，就是要饭，捡垃圾，我也能活着，我也要一修到底，谁也改变不了我的心，我相信大法！相信师父！谁也动不了我！”

这时我的眼泪“哗哗”的往下流，饺子我也不包了，进了我的房间。我拿起师父的讲法录音，打开播放器响起了师父的声音：“邪不压正！”这时我的眼泪止不住的往下流，我哭了：“师父，弟子没做好，让邪恶钻空子了，我的心很难过。”

我就到同修家里，把这两天发生的事说了。向内找是法宝，为什么儿子会配合警察？是因为我有怕迫害的心，埋怨儿子不能为大法说句公道话——别人家的家人都不配合，甚至不让进屋。我这不是太依赖常人了吗？修炼是自

身的事，谁也代替不了，发生的任何事不都是在考验修炼人的心，是否对大法、对师父百分之百的信。

想起师父点化的“邪不压正”，我有了正念：这些都是假相，在演戏给我看，我却被情带动着，动了常人心和儿子争吵，其实谁也动不了我。

半个小时后，我回家了，儿子笑嘻嘻的给开门，还说：“你吃煮的？还是煎的饺子？”我说：“我不吃了。”还说：“我不应该发脾气，都是我的不对。”我看他们象突然变了一个人，好象什么都没有发生，真是雨后天晴，又一番景象。

二、爱听好话的教训

这事过去了，我还是每天做好三件事，出去讲真相救人，做好家务活，也没有真正的去找自己，到底错在哪里。

一关过不好，下回又来了。家庭环境突然变了，儿子每天下班，一进屋就发脾气，什么饭桌子擦的不干净了，菜炒的咸了淡了，又是菜炒的颜色不好看了，没有食欲，米饭煮的硬了软了，什么碗洗的不干净了，甚至进屋妈都不叫，拉着脸没笑容。

我心里想：我做了这么多年饭你也吃了，怎么又突然不好吃了？他还说：“你一天不是学法，就是炼功，根本没把这家当成家，白天晚上忙个不停。”

听了儿子那些刺耳的话，我心里很难过，心里想：不跟他一样，我是炼功人，但是有时也忍不住，跟他辩解，我过后还后悔，没把自己当成炼功人。

时间长了，我就产生怨恨，觉的他对我不公：我把你养大了，今天把家里活都干了，你还不知足。我今天是学了大法，才有了健康的身体，才能给你们做饭洗碗、操劳这个家。每天下班，饭菜都做好，难道我做错了什么？

向内找，我只是找事的表面，没有挖根，忍不住跑到

人的一面去衡量对与错，也忘记自己是个修炼人。儿媳也跟我说：“你儿子怎么老跟你过不去了，他其实对谁都挺好的，而现在总挑你的毛病。”我说：“是妈没做好，是他帮助我提高呢。”

儿媳很支持我学大法，而且她也看过书。有时儿子发脾气，她就说：“不要挑肥拣瘦的，我们能够吃个现成的饭就不错了，发脾气也是对妈最大的不孝。”有时儿子也跟我说：“我一跟你大声喊，晚上你儿媳就给我‘上课’。”

我说：“都是我做的不好，其实你也在帮助我提高呢。”但是说来说去，还是没有找到根源，被假我带动着，连起码的忍都没有做到，更谈不上善了。那个“不公平”的心有时跑出来，我就在心里想：儿子的举动不都是对我的心来的吗？为什么还不放下这个包袱呢？放下人的观念，用法来衡量自己呢？

我今天就抓住它，向内找，再看，自己有一颗爱听好话的心，而且隐藏的很深，总喜欢别人夸奖，高高在上，就爱听好话，不爱听不好听的，而且虚荣心也很强等，很多执著心（包括妒嫉心、争斗心、欢喜心、怨恨心、显示心、求名的心、自以为是的心，总认为自己对，不爱听别人的意见，老是看别人的缺点）。

说到根上，还是放不下自我，为私为我，没有站在大法的角度去看问题，完全用了人的观念去表面衡量对错，所以在修炼的路上提高的很慢，没有真正跳出人、走向神，也让师父为我操心。我今天要洗心革面，从根本上去掉自己的执著。

其实这个爱听好话的心，它也有根源，我年轻时在服装厂上班，我也严格的要求自己，活做的比较好，厂里的师傅也经常夸我。厂里打衣服样板，都由我做。时间长了，我的心就飘飘然了，认为自己比别人都好。

走入大法修炼，这种观念也显现出来了，总以我为中心，爱听好听的。记的法中讲过：“你就得听那些不好听的，你就得能听那些不好听的。”（《各地讲法四》〈二零零四年芝加哥法会讲法〉）我决定从新认识自己，用法归正自己，踏踏实实的对待自己的修炼，让师父少为我操心，多一份欣慰！

三、向内找 三件事照做 闯过了生死关

记的要过年了，我出去讲真相救人，一不小心脚踩空了，一下跌倒了。爬起来没事，心想：是不是我不应该往北走？是师父在点化我？我就改变了方向，走了两条街，讲了几个有缘人，都很高兴的选择了三退。

这时已经四点多，我就回家做饭。吃完饭，洗了碗，洗漱完，我回到我的房间准备学法。这时我的腰疼的很厉害，不能正常的看书学法。我就听法，发正念，向内找。可是一晚上没法睡觉，根本就躺不下，一动腰痛的钻心，痛的满头大汗。

当时我就想到了师父，请师父加持弟子：我是李洪志师父的弟子，其它的安排都不要，做不好，我在法中归正，也不允许你旧势力干扰我的身体，我的一切都是大法造就的，只归大法师父管。

到了下半夜，铃声响了，我要起床炼功。我一咬牙要起床，腰痛的不行，又倒下了。连续几次我痛的大汗直流，我心想：“我痛死你，我就要起来炼功。”最后我用了全身的力气，拽着床边起来了。

我站起来了，疼的腿、胳膊、全身都在哆嗦，那我也坚持着炼完了功。连续几天我都这样艰难痛苦的挺过来了，白天照样做好三件事，做好家务，不过腰还在疼，两条腿走路很重，上台阶我都抬不起腿来。一天下来两条小腿肿

的很硬，晚上打坐就用绳子把脚捆上。我跟师父说：“弟子不怕，我知道师父在帮助我消业，我一定能闯过去，师父为我承受的太多，我一定会闯过去。”

我每天晚上很少睡觉，腰在晚上痛的更厉害，连翻身都痛的象针扎的一样。整个过程，家人和同修都不知道。后来同修发现我的腰有点弯了，走路不稳，身体往一边歪。我说：“没事。”

就这样，我向内找，多发正念，多学法，讲真相救人，我的腰一点点好起来了，感恩师父对弟子的巨大付出和无量慈悲。

有的同修劝我，你是不是家务活多了累的？有的说，让你儿子一个月给你两千块钱，自己出去租房子住，那样不是清静点吗？我听了有点伤心，也没说什么。我知道，是我提高心性的机会来了。

其实同修也在关心我。我心里想：这可能是我的修炼环境，我不能躲避矛盾，没了矛盾，我怎么修啊？大家都是你好我也好，那不是修炼，那是过常人的安逸生活。

当我找到了那些执著心的时候，放下自我，站在别人的角度上去想，完全为别人着想的时候，我的心也变的轻松了。

其实家庭环境都是在帮我修炼的，感谢还来不及呢。我对儿子情很重，他不愿意听真相的时候，我总担心他的未来。向内找，我看到了都是自己的心促成的。他不听真相，想想自己执著他干啥？人各有命。当我放下对名、利、情的执著时，我看到了他们也不容易，儿子在外开车，为了一家人的生活，白天、晚上忙个不停，其实也辛苦。

我放下了，儿子也变了。两口子对我很孝顺，只要一休息，就帮助我做饭，洗碗，现在大部份都是儿媳买菜。儿子说：“妈，我在家我做饭，你去学法吧。”到了发正念时

间，一家人都提醒我，甚至吃饭的时候，家人都等着我发完正念再一块吃。现在我天天乐呵呵的做好三件事，是大法改变了我，改变了这个家。

过了一段时间，我做了一个很清晰的梦，梦中我走进了一间房子，看见一张大床。床上面放着一个红色的棺材，床上坐着一个老太太。我说：“你怎么把棺材放在床上？”她说：“这是我的房子，我走了以后，我就住在这里。”她问我：“你呢？”我说：“我们修炼的不走这条路。”

醒来后，有点害怕，心想：如果没有师父的加持，我闯过了生死关，可能这一次旧势力就下狠手夺走了我的肉身，可是师父帮我闯过来了。从中我认识到了正法修炼的严肃性，每个修炼的层次都有标准的，达不到法对我们的要求，就会往下掉，就会被常人的名、利、情带动，放弃修炼，也可能走向反面。

同修啊，以我为戒吧。做不好对不起师父的慈悲苦度，对不起天国世界众生对我们的期盼，更对不起自己。完不成自己的使命，兑现不了自己的誓约，后果可想而知。师父不落下一个弟子，但是不要不够格的。

让我们共同勇猛精进，跟师父回家。

（明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登）

毕业回国陷职场 疫情后醒悟奋起直追

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】两年前就想写心得体会，每次鼓起勇气，一看同修们在明慧网上登出的文章如此精進不怠，汗颜自己修的不好，迟迟拿不起笔来。今年再看编辑部《第二十二届明慧网大陆法会征稿通知》，突然有种紧迫感，必须交一份自己修炼的答卷了。无论答卷怎样，都是我修炼路上的一份记载，不让自己留下遗憾。

我是一九九八年夏天通过母亲得法的。当时正年轻，学法不深，知道大法好，可又放不下自己的梦想。

一九九九年七月，法难开始，面对邪党铺天盖地的谎言，心生厌恶，从那时开始我不看电视，也不看报纸。几个月后，我出国留学了。第一次离开父母，一人生活，刚开始还能学法，一有机会也与当地的同修们一起去证实法，讲真相，可后来随着课业和生活的压力，学法越来越少，没有了法的力量，很容易迷失在常人的七情六欲中，离法的要求越来越远。

我知道心中一直装着大法，从未怀疑过。在第一次读完《转法轮》，明白了人为什么会有病的法理后，我就再没吃过一粒药，可就是精進不起来。就这样，师父还一直在看护着我，过病业关时，一听师父讲法，很快就好，可等好了，就又不听了。

几年后回国，工作中投入很多精力，在职场中起起伏伏，把修炼抛在脑后。再次回到父母身边，生活变的平静下来，机缘巧合，遇到了我的先生，结婚生子。

婆婆也是同修，我就肩负起家庭小资料点的工作，每周给两位母亲提供《明慧周刊》，随着正法進程的推進，我

登录天地行论坛，学会了刻录光盘，下班回家等孩子睡着后，就开始刻录神韵、《九评》、《我们告诉未来》、还有破网软件小光盘，给婆婆和母亲出去讲真相时送给有缘人。紧接着又学会了制作大法书籍、护身符、真相币。就这样我还是没有精进起来。（现在看都是做事心，根本不懂何为修炼。）

对于女儿，她很小的时候，我就背《论语》给她听，因为怀她几个月的时候，我在从家里带的一颗油桃上，看到了几株盛开的优昙婆罗花。当时激动的我，下班后迫不及待的分享给大家的每个人看，希望他们都能有缘看到这三千年才会开在人间的佛国盛花。

女儿出生时，头顶有一大块象胎记的青色图案，母亲说象一朵花，我想她来到大法弟子家，是来得法的吧。后来她身体出现各种不舒服的时候，我扛住家庭的压力，就给她听师父讲法录音，十几年来，她都是这样过来的，没去过医院，没吃过药。然而因我修炼状态一直不精进，也直接影响到女儿没能更早走入修炼中来。

记的女儿从上小学开始，在国内畸形的教育制度下，我开始变的焦虑起来，对分数的执著，对女儿的情一度让我陷入无法自拔的地步。几年下来，女儿从原来阳光灿烂变的极度自卑内向。这时我才惊醒，我到底在干什么？！我的家人会怎么看待我这个修炼人！这不是给大法抹黑吗？女儿就是考了第一，将来有好的大学上，毕业有好的工作，那又如何？这不是常人所要追求向往的生活吗？

惊醒之后，知道自己错的多离谱，女儿这么多年一直默默承受我给她的压力，从没顶过嘴。我跟女儿道歉，她反过来安慰我：“没关系的，妈妈，您之前说的那些话我都忘记了，没有记在心里。”

在修炼这条路上我跌倒了，那就赶快爬起来往前追。我要引导女儿一起走好修炼的路。

二零二三年的一月，我开始重视发正念的重要性与严肃性，并开始每日学法。之前发正念状态不好，坚持一段时间就不发了，这次我要突破晚上十二点不能发好正念的情况，发完正念再睡。一开始很困，知道是邪恶在干扰，咬牙坚持住，如果睡着了，醒来就延长时间继续发，同时放下睡眠少影响白天工作的人念后，慢慢的不困了，保证了四个整点，自此我没有间断过。有事情不能及时发，特别是上班午休的时候，会有同事找我办事，当天会找时间补上。如果出现倒掌、迷糊，那一定是自己出问题了，向内找，修掉它，情况就会好转。

随着师父《为什么会有人类》的发表，感觉正法进程进入了新的阶段。当务之急要解决不能学好法的问题，以前不会修，学完一讲法，脑子都是空白，想不起来学的啥，怎么改变现状？

我开始在明慧网上搜索相关同修的文章，按照类别分别放入不同的文件夹，有发好正念的、如何学好法的、向内找的，特别是向内找，修心性这部份自己有太多要修掉的；又下载了清除党文化毒素的《九评》、《解体党文化》、《共产主义的终极目的》、《魔鬼在统治着我们的世界》的音频与文档，上下班路上我会听音频，回家我就看电子版或者自己制作的纸质版；还下载了明慧广播里各种音频，上下班路上可以听。

同修背法、抄法的经历震撼了我，我也要背法、抄法。于是开始了我的第一次背法，这也为后来帮助母亲同修走过魔难起到了很大的帮助。因为背法，慢慢的我们一家三口开始晚上一起学法。女儿起了很大的作用，有时候我们忙，或者她作业写完已很晚，她都会坚持一起读一段法，哪怕是几页。她说：“那我们也是在坚持学法，不能中断，天天都要学。”我惭愧自己不如女儿。虽然他们走入修炼晚，

当我们每个人遇到问题或者做错事的时候，我会用法理跟他们分享我的认识，让他们知道按照大法的标准、心性的标准，应该怎么去认识问题，怎么去处理好遇到的事情。到后来，我自己做不好的时候，他们常常反过来用法理来指出我的不足。

记的有一天自己很懊悔浪费了那么多年的时间，没好好修炼，产生了不少负面情绪，在丈夫面前叹气，后跟女儿讲着讲着，就泪流不止。下午放学回家女儿跟她爸谈到此事，等我下班回来，两人同时对我说：“你太执著了！”

开始我还辩解，后来我想，这是师父通过他俩来点我呢！不要消极，要抓紧时间赶快修！记的师父说过：“跌倒不要紧，不要紧的！赶快爬起来！”（《二零零三年元宵节讲法》）这就是慈悲伟大的师父啊！从没放弃过不争气的弟子！

去年夏末，家中突发变故，年届耄耋的父亲在家中不慎跌倒，母亲同修去扶他时，突然听到腰部“嘎嘣”一下，她想：哎呦，腰闪了。就这不正的一念，给她后面带来了巨大的魔难——父亲住院，母亲腰部剧痛卧床不起。我跟姐姐两人轮流照看住院的父亲，还有家中的母亲。

此时女儿已在外地参加集训数月，第一次离开家，所以每周日我们会开车过去见面，沟通一下各自的情况。父亲病情很危险，多年基础病造成很多器官出现了问题，而母亲刚开始还能发正念、向内找，一周后，可以下床推着助步器行走，腰痛也缓解很多。我问母亲：“妈妈，您是修炼了二十多年的老大法弟子了，您去扶父亲的时候，没让他念九字真言吗？您自己腰突然痛的时候，没想到自己是大法弟子，我们有师父管，有漏也会在法中归正，不能让邪恶钻空子吗？”

母亲说：“当时着急，什么都想不起来了。”这让我大吃一惊。因为母亲在我们大家庭中被认为是修的最好的，完

全看不出来有什么不好的地方。现在回想起来，是母亲对父亲的情太重了。

过了几天，我因看女儿不能晚上回家及时给母亲做饭，第二天去看她，发现她腰部又开始剧痛，躺下了，我真着急啊，告诉她不要躺着，多炼功，哪怕扶着墙一点点炼，躺着就是承认旧势力的安排，走了旧势力的路，咱们得听师父的。可是母亲太怕疼了，完全吃不了这种疼痛的苦。我就把师父《洪吟》中的《苦其心志》写下来贴在她床头的柜门上，她一抬眼就能看见。又打印了明慧文章汇编《走出病业假相》，读给她听。

我还讲了比母亲大的婆婆在卫生间摔倒后，没叫一声疼，在我们全然不知道的情况下，自己躺了两周后，闯关成功的事。当时婆婆心里说：我没事，我没事，我有师父。正如师父说的：“好坏出自一念。”（《转法轮》）

父亲住院一个多月，我发现母亲没有主动问过我们父亲的情况，总是我们主动告诉她，突然我意识到一个严重问题，问道：“妈妈，您心里有怨恨过我爸什么吗？”在我追问下，母亲说出了多年来埋在心里对父亲的怨恨。

我看着母亲说：“妈妈，人与人之间都是有因缘关系的，您前世可能做过对父亲不好的事，今世您不正好还了嘛。还有您曾经受过的苦，遭过的罪，那不也是您曾欠下的。再说您都八十多岁了，搁常人这个岁数很多事儿都看的开了，何况您是修炼人……”

母亲的执著（怕吃苦、怨恨心、依赖心）被旧势力钻了空子，不断的加重她的病业，之后的一段时间，母亲出现了严重的尿血，腰不疼了肚子痛，一天尿几次血；再后来变成腰也疼肚子也疼，还尿血。短短几天，人瘦的脱相了。邪恶用这种方式不断加重迫害母亲，我一直告诉她放下执著，但她并没有，疼的她后来都没力气说话。看着她这种

样子，我终于爆发了。我大声对母亲说：“您这么多年到底是怎么修的？您就这么不能吃苦吗？明明知道是旧势力在迫害您，您怎么就不能坚强起来，用正念去面对自己的魔难，大法弟子应该怎么做，您知道吗？”

母亲对我说：“你走，我不需要你在这里，我自己可以。”我哭着跑回家。自己觉的很委屈，天天想怎么能让母亲生出正念。只要在脑子里出现的法，我都会写下来，标注出处。然后贴在母亲的柜门上，让她每天读、背。每天起大早到母亲那给她做饭，一下班马不停蹄赶过去给她做晚饭，周末也是如此。但我知道自己错了，不应该发脾气。

此时我还没真正向内找，第二天周六，我出门去给母亲做早饭，初冬早上，天还没亮，只有小区保洁在扫地，一阵冷风吹来，我想以前早上发完正念，周末自己还会睡个回笼觉，已经好几个月周末都没休息了，看望父亲（他的病情一直反复不稳定），照顾母亲（三个月了越来越严重），开车看女儿（她也多次遇到心性关的考验），这算是“百苦一起降”（《洪吟》〈苦其心志〉）吗？我也在过关啊。难道我也怕吃苦？觉的委屈是因为自己没有好好休息过，一直忙于他们三人？

我突然脑中慢慢浮现出师父写的《境界》，一下子我的心就敞亮了，没有了苦与怨。

看到母亲，我说：“妈妈，对不起，昨天不应该发火，师父都不放弃一个弟子，我也不会放弃您的。我会跟您一起闯过魔难的。”

还有一次，母亲哭着跟我述说对父亲的怨恨。我当时急的也哭着跟她喊：“妈妈，您不应该为这个哭，您难道不为你自己世界的众生哭吗？他们还等您修好救度他们哪！您从来没有想过吗？”

妈妈摇了摇头。我在心里跟师父说：师父啊，弟子要

怎么做？渐渐的我发现原来是我的情太重，父亲、母亲、女儿他们是我生命中最重要的人，所以他们三个轮番出现状况，让我一直陷在其中。

当我把心放下，母亲有师父管，而父亲和女儿，我把他们也交给师父了。慢慢的母亲可以自己做饭了，但是只学法，不炼功，说了几次没用。我想：啊！是不是因为我也一直没炼功，我就跟母亲说，我也要炼功了，大法是性命双修的功法，不能光修不炼啊，本体也要转化，不炼功也是没听师父的话啊。母亲说是啊，要炼功了。

父亲因为常年基础病加并发症，在ICU住了好几个月后，终于还是离开了我们。父亲一直惦记的是母亲，当父亲离开后，我们发现母亲对父亲的依赖太强，母亲开始每天看电视，不然总是想父亲。我就背了师父《转法轮》中的法：“因为一个人的真正生命是元神，生你元神的那个母亲才是你真正的母亲。你在六道轮回中，你的母亲是人类的，不是人类的，数不清。生生世世你的儿女有多少，也数不清。哪个是你母亲，哪个是你儿女，两眼一闭谁也不认识谁，你欠下的业照样还。人在迷中，就放不下这个东西。有的人放不下他的儿女，说如何好，他死了；他母亲如何好，也死了，他悲痛欲绝，简直下半生要追它去了。你不想一想，这不是魔你来了吗？用这种形式叫你过不好日子。”

后来再劝妈妈，父亲应该在等着您修好度他呢，我们好好修吧。母亲才醒悟过来，状态一天天好起来。

在这一年多的时间里，发生了很多事情，我也真正的懂的如何实修，不能一一写出来，只是写出与母亲同修经历过的这段日子，看起来我在照顾母亲，其实，她也在成就我帮我提高，让我修去了急躁心、爱看手机的心——母亲喜欢看电视，我就向内找，发现自己也有放不下手机的心、对吃的执著——以前爱吃美食，现在做饭都就着母亲

的口味，吃啥都无所谓，吃饱就行、色欲心——喜欢买新衣服、求安逸心——怕累怕苦。让我体会到周围的环境都不是偶然存在与出现的，那都是为了帮忙我修炼提高而出现与存在的。

特别是看到海外同修写的这篇文章《天目所见：最后的时刻即将到来》，有一段话：“最近，有许多同修觉的这段时间在修炼和生活中遇到了很多障碍，也不明白原因。我看是因为师父慈悲的给予更多机会，加速让弟子跟上正法进程，是快速提高修炼层次的机会。我们应更加努力，更加坚定，突破最后这一步。”看到这，我无比感恩慈悲伟大的师父，为了弟子的提高，时时看护着弟子。

我一直是独修，在国内没遇到除大家庭中的三位亲人同修外的其他同修，我曾渴望参加学法小组，很羡慕有集体学法环境的同修们，知道那样的环境提高很快。家人同修也因各自环境所限，无法组成家庭学法小组。

这些年我一直通过明慧网每天下载同修的交流文章，我想这可能就是师父给我安排的修炼路吧，而明慧网的修炼园地则是我修炼的学法小组。

我也跟婆婆同修说，我把每天的文章都存下来给您看，您没机会出去交流，就通过看这些文章也有很大帮助。之前婆婆说别人的文章是他们自己正悟到的法理，我们要自己正悟自己的。后来我觉的她说的没问题，但是自己没有集体学法环境，很多自身的不足，往往自己是看不到的，我们可以通过网上这种交流平台看到全世界大法弟子的修炼心得，那么多同修都在分享自己修炼中的体会，这些文章也是明慧编辑部的同修们仔细阅稿、修稿、审稿后登出来的，都是非常好的交流文章，可能有的同修所遇之事跟我们自己的很类似，那不正是一面镜子来照出自己的不足吗？

这些我自身就有体会，读同修的文章我常会情不自禁

的掉下眼泪，被同修在大法中修出的正念正行所感动，那浩然正气令另外空间的邪恶也为之胆寒。后来婆婆同修坚持每天抽出时间来朗读文章。

这两年女儿也认真学法了，虽然她学习成绩不是很好，但她是老师认可的品行优秀的孩子。在外参加培训的一段时间，多次遇到心性关，我就站在大法的角度去帮她分析遇到的问题，很快就能找到自己的问题。她主动要求给她带师父讲法录音，在注意安全的情况下，每天都能听师父讲法，还通过电子书看各地讲法。

因不能用手机，自己买东西要用现金，那段时间女儿跟旁边小卖部的阿姨关系很好，总用大点面额的钱买东西，阿姨找给她的一元纸币，她自己攒起来，等下次跟我见面拿给我，累计攒了一百多元的纸币。我没想到她会这样做，很感动。这些纸币我都做成真相币，给了两位需要的同修，婆婆直夸女儿这是功德无量。

再次感恩师父为弟子操碎了心。

感谢在明慧网默默工作与付出的同修们，还有全世界大法弟子的交流分享，一直伴随我走在修炼路上，不断归正，不断努力追赶，完成使命。

（明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登）

消磨与销魔

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】有一个视频，是师父在某体育场纠正正在炼功的学员的动作，其中一小段师父转过身走路的背影，让我百感交集，眼含泪花。我大部份时间思维是受到业力干扰的，甚至可能也有另外空间生命的干扰，特别在状态不好的时候，不愿去想法理，不去主动内修的情况下，只是抓住自己是正法时期大法弟子这一念，想到师父走路中的背影，坚定着我的正念，我不能辜负这一切！

——摘自本文

* * * * *

尊敬的师父好！

同修们好！

我是修炼将近三十年的老大法弟子，正法已接近尾声，我们的修炼也不知不觉进入了某种特殊阶段，似乎考验越来越全面而严峻，大法也在做最后的筛选。而我持续处于貌似瓶颈的修炼状态的困扰中，辗转反侧，难以突破，意志被消磨着，怎么都提不起精神来，更做不好讲真相的事。

对修炼人来说，这是一种无法言表的痛苦折磨，看不见，摸不着，却在无形中被挫伤着……消沉着，怀疑自己，怀疑一切。从身体到精神似乎看不到一点曙光，对外界的变换提不起兴致，无论好坏。

尽管如此，内心只是有一念：我是大法弟子！其实就这唯一的正念都受到自己质疑，因为大法的要求非常高，师父对真正的大法弟子的标准要求非常高，我达到了吗？今天我借大陆法会之际，谈谈我在这种魔难中的修炼，向师父汇报，与同修交流，走出魔难共同提高！

从看别人的不足到学会向内找 修去嫉妒心

结束长期冤狱迫害后，我调整好自己，很快投入到讲真相救度众生中。在这期间，遇到一个同修，几次接触之后，她便要与我一起做正事。那当然好啊，我欣然同意。

但在与她做事的过程中，我看到她太多的不足，都不象是个早期就开始修炼的大法弟子。比如喜欢背后议论人，看到我不喜欢听的时候，她就转换一种方式引诱我说出别人的不足后，她会带着很满足的表情压制内心的喜悦。做真相的时候，也不忘唠几句常人嗑，被我及时制止住之后，看到她的悻悻然。做事的过程中，因考虑到安全问题，有时候会支开她去干点别的，她找借口不去。我虽被长期迫害过，但外观上还是很显年轻，甚至超出同龄的修炼人，走路轻盈有朝气，她跟着学。我有什么她也想有什么，而且要超过我的。这种处处要跟我比一比，我突然意识到，那应该是嫉妒。

她越是跟我比，我越是看不上她，有一次我都挑剔到她的长相，说不如一个好一点的常人祥和、好看，成天拉着个长脸。我想说她那个眼神都透着一种鬼祟邪恶的光，只是没讲出来。

那段时间我的状态还是比较好的，主要心思都用在做正事上，心性较纯且单一，对同修的不足说完拉倒，一点都没有在意对方的感受。尽管有一次被我“指责”后，发正念的时候我都能听到对方压抑着委屈抽泣的声音，但我没睁眼看。发完正念后，只见她和平时一样的“假笑”。也许是自己多虑了吧，见状我就没多想。

不管我如何嫌弃，甚至有时候我都被气的要赶她走，她就是不走，赖着都要跟着一起做事。我也就一直带着一种瞧不起的心让她跟着。

做完一轮正事后，我一连出现几次大难，虽然都走过来了，但是感到很委屈，不知道自己的问题出在什么地

方——一心一意的做了那么多，怎么还有这些莫名其妙的难呢？而她却过着天伦之乐的小日子。

针对我遇到的难，她不紧不慢甚至幸灾乐祸、带着一种嘲讽的语气说：“你都没找到自己为什么会有那些难吧？”好象她知道似的，但她不说；好象是因为她，我遭到惩罚了似的。

这影射过来的意思更加让我感到心理不平衡，开始排斥这个同修了：她是干什么的？旧势力那一伙儿的吗？

也有同修说，有的同修其实是旧势力安排进来的，不是师父的大法弟子。我就更加觉的她是旧势力的了。回想她的诸多表现：常人的、修炼人的，只想自己得好；参与一起做正法的事，也明确的是为了自己得好，得到提高，过程中她只是在利用我而已。这跟旧势力的思维不是一样的吗？这样的人不但要排斥，还要远离。但她只要有可能，还是想方设法的要接近我。这更坚定了我要远离她。然而，那时我感受到我所在的环境却是，整个的舆论似乎都是向着她的，我反倒成了被攻击和否定的对象；她却在我的挑剔中修上去了，得到认可了。

从此我整个人被负面的东西包裹着，对于同修的存在，不再是不加思考的、无条件的接纳。向内找的法都知道，怎么找？找什么？我却没有用心。同修指出，不平衡的心也是嫉妒心。对嫉妒心我是否定的，而且认为这种心是很可耻的，一个人怎么会嫉妒一个不如自己的人呢？

直到多年以后，我的修炼没有什么长进，学法不得法，看不到法，而且越来越被负面的东西严重包裹，直到再次出现被迫害。我开始感到对自己的修炼要有个从新认识和脱胎换骨的变化了，不能再象以前那样了。

我开始比较频繁的参加集体学法，和参与帮助难中的同修。尽量多的按照师父要求的做。但一回到自己家，负面的东西仍然萦绕在我的空间场，我还是不能真正超脱出来，仍然提不起精神，仍然不能精进。

这种“提不起精神”是不是就是妒嫉心的直接效应呢？它在把我逼进一个死胡同，慢慢的吞噬着我的一切心。

她有妒嫉心，而且很重，但她在正用这种不好的心修炼自己。在我的指责中找自己、隐忍着默默往上修。我却象“偷气”中说的，偷的都是黑气，都成了一个“大气包”，还以为自己有功呢！委屈的总是认为是别人不好、别人不象个修炼人，其实自己才是个大傻瓜，只修别人不修自己。妒嫉心本来是个既害人又害己的一种东西，但在我这里只伤害着自己却成就了别人。

同时也是因为这种不平衡、看不起别人的心，招来了不好的东西。为什么不能做到把对方的表现反过来看自己呢？这不就是破除魔难之法吗？也是最容易找到自己的问题的办法吗？师父都教给我了呀！

为什么还一直找不到问题所在？其实不是找不到，是想掩盖，不想接受、不想承认。那么我为什么要掩盖呢？不愿修、不愿提高吗？当然不是，是为了维护自己认为自己修的好的名誉，是为了求名，固守着在大风大浪中坚定走过来的“伟大”弟子的形像。与此同时，通过那强烈的欢喜心、显示心才勾起了别人的妒嫉，就是自己招来的。

再说反过来看自己。我看到对方喜欢背后议论人的时候，那么我真的做到不议论了吗？我是站在常人的层面觉的那样不道德；真触动我的时候，我也议论，否则我就不会被对方引诱着参与了议论。我没有站在法的基点上，以修炼人要修口、要与人为善的标准看待这种事情，同时没有用坚定的意志克制自己，克制这种中国人普遍存在的不好的习性，所以不能起到正向作用，起不到抑制作用，使得对方设计我。

指出其唠常人嗑，她是嘴上在唠，我心里唠，我高于你指责你，显示自己做真相纯净。支开她不听，我其实也是个不听别人话的人，除非那人超过自己很多、在修为上

很好。看到什么好东西都想要，谁不想要好东西呢？什么都跟我比，我虽然不跟人比，是因为傲慢，不屑一比。那么我为什么要反感？怕别人超过自己？看到别人好的就跟着学，这不就是提高自己的一个办法吗？我却不屑。

通过向内对照自己，我看到，自己不但有嫉妒心，还有傲慢心（严重了就会自心生魔，认为自己了不起，别人都不如自己），在向外看中打倒一切，在党文化中几乎断送修炼。在矛盾中不但没有提高自己，反而逃避着、掩盖着，上了魔鬼的当，失去好好修自己的很多机会，差点毁掉自己。

这种看不起别人不也是旧势力的一种表现吗？说不定我也是被旧势力看不上的大法弟子呢！这种看不起本身对人就是一种伤害。我遭难了，对方高兴，正好说明我伤害她了，却执著于自己被伤害了。反过来讲，如果没有看不起人的心，也许同修会是另一种表现。

嫉妒就是恶魔。在整体修炼环境中，它也是经常出没，搅扰着修炼的环境，陷同修于孤立境地的利器，间隔着同修之间形成整体，破坏着正法与救度众生。是旧势力利用最得力的武器。这种东西必须去除，彻底根除！我想此时，我已经能够根除它了。

从为私到为他 我能晨炼了

消磨中还有一种表现，就是长期不能坚持晨炼。一九九九年之前，我在学法与炼功两方面都比较精進。那时候是在户外炼，无论严寒酷暑，还是雨雪交加，只要炼功点有人，我一定都在。尽管那时我还是一个学生娃，身体也没啥毛病，可是近两年我却懈怠了。从一段时间的每天都想着要跟上晨炼，到后来都不想晨炼，就是炼也是因为一点不炼的话，身体会很难受才炼的。主意识知道自己下滑的厉害，但却无力无奈改变这一现状，眼睁睁的看着本体明显在老化。

有一次坐高铁的时候跟一个六十多岁的妇女走一起，有一个人问我有多大了，我一说年龄，他用诧异的眼神直直的看着我摇摇头：“真不象！”我还以为他要感慨我年轻呢！他却转过头对旁边六十多岁的阿姨说：“比你老多了，你真不象六十岁！”然后理都不愿理我，只跟那位六十岁的阿姨高兴的交谈。我心里那个落寞！从来没有人把我看成这么大年纪，但也清醒的知道是修炼出了问题。

既然被如此刺激了一下，那最起码从此炼功要跟上啊。是的，我打坐时间比以前长的多，可是，打坐时间越长，停下来之后，不是身体就很轻便了，而是又酸又僵硬，还得象常人练体操似的活动活动才能缓解过来。如果不是因为非得炼功才能基本保持每天的正常修炼，我可能都不会炼，至少可能几天炼那么几下。下决心，两天一过又还原。

那么就当作去执著心一样达到目地吧！这与安逸心有关，所以以去安逸心为名达到坚持早起晨炼。但那个时间点，整个身体从里到外很难受，不躺下不足以平复，还是做不到。这样反反复复的两年下来，一直处于晚睡晚起状态。那就调整时间按常人说的早起早睡，那就从早睡下手吧。早睡了，却比平时起的还要晚。没有破除干扰。

常人的观念就是解决不了问题啊。我对自己无奈的摇摇头，问题到底出在哪里？

突然有一天开始我做到了。那天与同修交流了很多问题，其中最能共鸣的就是，到目前为止，我们很多人没有达到新宇宙的标准，还是处于为私为我之中。没有真正的同化法，做到对人负责、对社会负责，所以导致很多项目的效果其实不尽如人意。那么，晨炼都不能做到，这是连对自己都不负责啊。

如果什么事情都从为他的角度去想，慈悲善待众生，会是什么样？

这是从根本上破除旧势力的安排。旧宇宙是为私的，大法弟子必须按照师父要求的做到先他后我、无私无我，才能破除旧势力的安排。

实践中，我也发现，只要“为他”的那一念生起，就会有奇迹。

在豁然开朗中，第二天我很自然的在三点醒来，没有什么负面念头，也不去感受身体的不适，完整炼完五套功法。从那天起，除了偶尔负面念头顽固出现的情况下，基本都能做到晨炼了。因为我认识到这是对众生负责的体现，不只是一个安逸心的问题，不只是一个炼功改变本体的问题。这也是从正法的角度看待这个问题，也只有从正法的角度看待问题才能真正解决问题。

结语

有一个视频，是师父在某体育场纠正正在炼功的学员的动作，其中一小段师父转过身走路的背影，让我百感交集，眼含泪花。我大部份时间思维是受到业力干扰的，甚至可能也有另外空间生命的干扰，特别在状态不好的时候，不愿去想法理，不去主动内修的情况下，只是抓住自己是正法时期大法弟子这一念，想到师父走路中的背影，坚定着我的正念，我不能辜负这一切！千难万难都要走好走正这正法之路，带领众生从旧宇宙中脱胎出来！尽管这很苦很累很艰辛，甚至有耗尽之感，但最大的愿望仍然是紧随师尊，对众生负责，完成使命！

现阶段一点修炼心得和感悟，以回馈师父的慈悲苦度！我还有很多应该做好的事情需要做好，还有很多的不足需要归正，落下的地方还得补上。只有精進更精進，也许才能做到不负师恩。谢谢恩师！

（明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登）▲

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5283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：455,050,467

•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。