



明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



第 1265 期 (2025 年 12 月 5 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，十二月二日结束。

本期內容提要

- 【海外】新唐人 88 度中新二号已停用 观看中文节目请用日星
- 【法会】修去“私”
- 【法会】坚持在自己居住范围或区域中讲真相
- 【法会】忠勇助师正法路
- 【法会】在背法与投稿中的修炼经历

目 录

◆ 海外综合

- 海外学员正法修炼活动简报 3
新唐人 88 度中新二号已停用 观看中文节目请用日星 8

◆ 大陆综合

- 中国大陆学员近期遭迫害案例选登 10

◆ 大陆法会

- 修去“私” 12
坚持在自己居住范围或区域中讲真相 19
忠勇助师正法路 30
在背法与投稿中的修炼经历 42
八零后实修大法 修去党文化 50

【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

新西兰法轮功学员十一月二十九日至三十日参加了北岛及南岛四大城市、共五场盛大的圣诞游行活动，包括新西兰最为隆重的奥克兰圣诞大游行、奥克兰奥雷瓦（Orewa）区、罗托鲁瓦（Rotorua）、但尼丁（Dunedin）及南岛最南端城市因弗卡吉尔（Invercargill）的游行。天国乐团蓝白相间的古典服饰、饱满宏亮的铜管乐声与现场节庆气氛完美融合，令许多观众连连称赞。美丽的法船上中英文真、善、忍理念非常醒目，紧随其后的舞龙队以灵动的龙身、富有动感的节奏，引发孩子们阵阵惊呼，街道两旁的人群不断挥手致意。许多观众不仅表达了对中国传统文化的喜爱，也对中共持续迫害法轮功的残酷现实深感忧虑，并感谢法轮功学员坚持向社会传递真、善、忍的普世价值。

十一月二十七日，美国芝加哥市迎来了第九十一届感恩节大游行。尽管当天是入冬以来最寒冷的一天，现场观众仍冒寒前来观看这一年一度的盛会。大芝加哥地区的法轮功学员今年是连续第二十二年参加该游行，学员们以庄重的旗阵、祥和的炼功方阵和壮观的大莲花花车吸引了现场观众，许多观众模仿学炼功法动作，沿途观众掌声、喝彩不断。游行主办方表示，游行全程通过 CBS Chicago 现场直播，同时在 Pluto TV 播出，并在 canTV 重播，以方便更多观众通过电视和网络欣赏这一深受喜爱的感恩节传统的精彩表演。CBS Chicago 作为直播承办方，在发布的三十四秒游行预告片中，以二零二四年法轮大法游行的精彩片段作为主要亮点。

除了芝加哥 CBS 电视台，ABC 电视台、NBC 电视台等多

家主流媒体在当天的芝加哥感恩节游行的新闻报道中都展示了法轮功学员游行队伍的精彩瞬间。

美国佛罗里达州（佛州）中部的法轮大法学员十一月十五日和十六日参加了在坦帕展览中心（Florida Fairground）举办的身心灵健康博览会（Mind Body Spirit Expo）。学员们在博览会上向人们介绍了法轮大法的美好，很多人驻足了解真相。学员们还在十五日周六下午举办了一场为时一小时的专题讲座，使得有缘人能深入了解更多真相。

来自**巴西**各地，包括里约热内卢、巴西利亚和米纳斯吉拉斯的法轮功学员，十一月九日聚集在圣保罗市中心的保利斯塔大道，举办活动向人们介绍修炼法轮大法的益处。他们也向当地民众和游客讲述中共对法轮功学员持续迫害的真相。法轮功学员的功法演示、展板、莲花和征签活动吸引了许多路人，人们纷纷在请愿书上签名，呼吁结束中共的暴行。阿拉戈阿斯（Alagoas）是一名厨师，他知道共产党在历史上一贯压迫人民。但当他了解到中共对法轮功学员及其他良心犯实施活体摘取器官时，他深受震动。阿拉戈阿斯谴责这种行为“太邪恶”，“象魔鬼一样”。他说：“你们的活动非常必要。告诉巴西人共产党的邪恶非常重要，因为他们不知道共产党有多坏。还有许多人仍然选择信奉共产主义，这是非常危险的。谢谢你们所做的！”

澳洲法轮功学员十一月二十四日在首都堪培拉国会大厦前集会，揭露抵达澳洲的中共第三号人物赵乐际在中共对法轮功的残酷迫害中扮演的重要角色，揭露他牵涉活摘器官暴行，呼吁澳洲政府对其追责。澳洲法轮大法学会发言人戴乐（John Deller）在集会上指出，赵乐际“不是普通访客，而是严重人权侵犯者，”他还表示，“欢迎外国官员

访问并不稀奇，但澳洲不应轻率地欢迎一名迫害、虐杀及酷刑折磨无辜百姓的共产政权官员。”当日集会上，多位法轮功学员讲述了自身及家庭遭受中共残酷迫害的经历，呼吁国际社会伸出援手，制止对善良信仰者的残酷打压。

法国法轮功学员十一月二十九日和三十日分别在法国的南特（Nantes）、亚棉（Amiens）和巴黎举办了介绍法轮功、讲真相和征签活动。所到之处，人们驻足观看法轮功学员祥和的功法演示，听闻法轮功被迫害真相，感到十分震惊和愤慨，纷纷签名表达心声。吉赛尔·贝勒（Gisèle Bellew）在国际特赦组织工作了三十多年，听过许多关于中国法轮功学员遭迫害的案例的证词，她说：“我反对器官摘取，这当然是极其残忍的行为！”她认为，法轮功学员通过这类活动向人们揭露真相非常有用，揭露的越多，人们就越了解真相。

法国法轮功学员十一月十五日和二十五日分别在兰斯和巴黎举办了法轮功信息日活动。人们看到法轮功学员祥和的功法演示，了解法轮功被迫害的事实，在反迫害征签表上签名后，对法轮功学员说：“中共很险恶，多保重啊！”有的说：“加油，坚持下去！”一位旅居欧洲的九十五岁的华人，在美丽城遇见了法轮功，他说：“好人在在中国没有办法活下去。你们做好人，共产党就要整你。共产党这样害人，我们这么大的国家弄成这个样子。它还说自己是最好的，我说它最坏！”他还叮嘱法轮功学员：“你们要多保重自己，我们要看着它（中共）结束！”离开时，他还拿了各类中文的真相资料，要送给朋友阅读。

波兰法轮功学员十一月二十五日受邀在克拉科夫的市民中心举办法轮大法信息日活动，当时正值该市举办非政

府组织节。学员还播放了题为“法轮功是什么？”的视频介绍片。第一次接触法轮大法的克拉科夫市长代表阿图尔·布谢克 (Artur Buszek) 表示：“这（法轮大法）正是我们需要的”，鼓励人们“停下来感受内心的平静。”法轮功学员向佩伦基金会 (the Perun Foundation) 的米哈尔 (Michał) 介绍了法轮大法的普世价值真、善、忍有助于人们找回自我。米哈尔很是认同，并与来自多所学校的孩子们见面时，讲述了通过法轮大法这样的修炼功法唤醒本性的重要性。

罗马尼亚法轮功学员十一月七日至九日参加了在蒂米什瓦拉 (Timișoara) 举办的埃佐特里克节 (Ezoteric Fest) ——当地规模最大、历史最悠久的整体疗愈、灵性和健康 (holistic·spiritual·wellness) 主题展会之一。活动期间，学员展示了法轮大法的五套功法，感兴趣的人们也来炼功。按摩师多伊娜 (Doina) 翻开一本大法书籍，看到印有法轮图形的那一页时，停了一下，凝视着法轮，随后将手放在图案上，情不自禁地流下眼泪。她说这就是她久远期盼的。多加鲁说：“当我看到法轮时，我感到非常强烈的能量和情感，强烈到流泪。我把手放在法轮上，就是为了感受这种情感与能量。”她说：“真、善、忍作为座右铭，是实现真正生活方式、拥有真正的人品，以及人与精神真正融合的价值所在。人与创世主的全然连接，正是建立在真、善、忍之上。带着爱与光，以完美的和谐，让世界变的更好。这是第一步，是一个开始。”临走前，她对学员们说：“很高兴认识你们，也很高兴有这样美好的功法，我一定要学炼。”

荷兰法轮功学员十一月二十二日到费嫩达尔 (Veenendaal) 传播法轮大法的真实信息，得到人们的支持。当天中午，学员们在费嫩达尔的高街 (Hoogstraat) 布置

法轮功真相展板，演示法轮功五套功法，向路人发送传单，讲述法轮功在中国遭遇中共长达二十六年的迫害。人们在反对中共活摘法轮功学员器官的征签表上签名，支持法轮功反迫害。一位先生是基督徒，在了解了真相展板上的内容后表示，中共不允许人们享有信仰自由，残酷迫害法轮功学员，是残暴的政权。他询问自己能帮忙做些什么，并在征签表上签名支持法轮功反迫害。

印度法轮大法学员十月三十日至十一月二日参加了第二十三届浦那书展 (Pune Book Fair)，展出了印地语、英语和当地语言马拉地语三个语种的两本法轮大法的主要著作，《法轮功》和《转法轮》。学员们还有机会与多位知名人士会面，包括著名作家、空军上校、教授以及戏剧和广播艺术家。他们都对法轮功学员不求任何个人回报、努力弘扬法轮大法表示由衷的赞赏。著名马拉地语作家、图卡拉姆圣人第十代传人萨达南德·莫尔博士 (Dr. Sadanand More) 参观了法轮大法展位，学员们与他简要介绍了法轮大法，他认可并赞赏学员们为传播如此深奥的修炼方法所付出的无私努力。

印尼玛琅市的法轮功学员受邀参加了十一月二十二日至二十三日举办的玛琅体育节 (Masfest 2025)，向民众介绍法轮大法及其主要著作《转法轮》和《法轮功》。学员们播放了由李洪志师父亲自演示的法轮大法功法教功录像，并不时穿插简要介绍法轮大法的视频。一些学员也走访了其它体育组织的展位，送给他们传单并讲述法轮大法的真相。玛琅市印尼社区体育委员会主席索夫扬·埃迪·贾尔沃科 (Sofyan Edi Jarwoko) 欢迎法轮功学员的参与，并希望法轮大法能在社会中发挥更大的作用，让人们过上更

健康、更充实的生活。当地电视台加雅雅娜电视台(Gajayana TV)的记者吉塞拉(Gisella)听了法轮功学员讲解后，惊叹道：“法轮大法太有意思了！”“很多人不了解能量、精神与健康之间的联系，而法轮大法把这些教给了大家。我们必须按照真、善、忍生活。我们需要把真、善、忍的能量传递给他人。”

马来西亚法轮大法辅导员学法交流会十一月二十二日至二十三日在吉隆坡市区举行，来自吉隆坡、槟城、怡保、霹雳、新山，以及远至东马沙巴州的炼功点辅导员齐聚一堂，参加了这场为期两天一夜的学法交流盛会。

新唐人88度中新二号已停用 观看中文节目请用日星

【明慧网】(海外简讯) 近几个月新唐人88度中新二号信号中断，经过和新唐人电视台技术部核实，88度中新二号已经停用，以后也不会再使用。大陆观众观看中文节目请用日星JCSAT-2B(154度)。日星JCSAT-2B(154度)近几个月也出现信号下降的问题，可能会出现画面不稳定、卡顿。这个问题新唐人技术部还在查看，请大家不要轻易改动锅面的角度或更换接收机，以免以后信号恢复了也收不到节目。

如果您打算接收日星JCSAT-2B(154度)，需要查看自己所在地区是否属于卫星场强覆盖范围，不在覆盖范围可能无法接收，具体请参考：154度卫星KU波段场强图。

新唐人日星JCSAT-2B(154度)使用偏馈锅(又叫偏

馈卫星天线，俗称小锅）接收的方法可以参考天地行文库卫星接收、明慧网教程《阳台及窗户接收日星2B新唐人方法集锦》。

原接收88度中新二号的正馈锅（也叫正馈卫星天线，俗称大锅）也能接收日星，但调试难度较大，需要有寻星能力强的技术人员配合使用特殊夹具，换用Ku波段高频头（原C波段高频头不能使用）调试方可成功，可以参考天地行教程《正馈锅一锅一星》，调试时请注意把教程中韩星五号（已停用）的参数，改为日星JCSAT-2B（154度）的参数。近期日星信号不稳定，寻星可能更有难度。您也可以在电脑上使用爱博电视软件收看新唐人。

技术论坛也有会员在讨论增强卫星接收信号的方法。如果您遇到问题，欢迎到技术论坛提问。论坛上一般会有最新的消息，敬请关注。▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

湖南常德市十名法轮功学员王晓群、李冬枝、李伟云、尹红、刘先菊、姚洲、杨碧琼等，二零二三年十一月三十日被绑架、非法构陷近两年。二零二五年十一月十二日他们被桃源县法院非法判刑如下：王晓群（女，七十六岁）五年、罚金八千元；李冬枝四年、罚金六千元；李伟云、尹红被非法判三年九个月、罚金六千元；刘先菊、姚洲被非法判三年六个月、罚金五千元；杨碧琼（女，七十三岁）三年、罚金五千元；杨桂明两年六个月缓刑三年、罚金四千元；尤楚云一年缓刑一年六个月、罚金二千元；董明芳九个月缓刑一年、罚金一千五百元。

吉林蛟河市今年六十多岁法轮功学员王秀莲被当地法院非法判刑三年半，目前过程不详。二零二三年十月二十七日，蛟河市公安局河北街派出所警察闯入法轮功学员刘慧清家，将王秀莲和刘慧清绑架，因身体检查不合格，次日“取保候审”放回。二零二五年七月十日左右，流离失所半年多的王秀莲在广西壮族自治区被当地警察绑架，后被蛟河市警察劫回，被非法关押在吉林市看守所。在中共邪党对法轮功的残酷迫害中，王秀莲曾在二零一二年被秘密判刑三年半，在吉林省女子监狱遭受迫害。

山东菏泽市曹县约七十五岁法轮功学员郜孟花，于四年前被非法判刑四年，未执行。二零二五年八月中旬，她被劫入山东省女子监狱迫害。二零二零年三月，郜孟花为百姓免费发法轮功真相资料，被绑架，后被所谓“取保候审”；二零二一年八月被曹县法院非法判刑四年，没有收监，原因不详。四年过去了，曹县法院将郜孟花劫入冤狱。

湖北武汉市硚口区法轮功学员黄玉凤女士，腿有残疾，退休后有时开电动车营运补贴家用，二零一七年十月被绑架构陷，非法判刑两年，在武汉市女子监狱遭受迫害，出狱前被强制打针后，全身无力，心脏难受很憋气，出狱后，身体状况很不好：心脏难受，头痛、头胀、腰痛、两手臂痛等。黄玉凤于二零二四年九月左右含冤离世，终年六十六岁。

宁夏银川市三十二位法轮功学员和四位他们的家人或邻居，二零二五年十一月二日、三日被银川市国保、公安及派出所人员非法抄家、绑架。他们中有几位法轮功学员是被撬锁或偷偷打开房门入室绑架的；有的是在行走路途中被绑架的。二十一位法轮功学员已回家；八位法轮功学员非法关押在看守所，他们是谢毅强、李金花、申冬梅、吴进芳、梁玉华、李仕林、朱琳、丁乾。▲

修去“私”

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我是从小就跟着父母一起开始修炼的，今年已经三十年了。我在修炼中发现我的“自我”很强，表现在不会考虑别人的感受，不理解别人，总认为自己对等等。我也悟到“自我”是“私”的一种表现，在此想分享我最近在工作生活中修去“私”的经历，向师父汇报，与同修交流。

一、工作中修去“私”

我所在的公司是个小而精的团队，我是个小组的负责人，有三名下属，其中下属A和B是同一岗位，下属C是另一岗位。因为我的本性很“独”，不怎么在乎别人，所以我不愿意管人，而且也不擅长管人。所以我们四人都独立负责自己那块工作，相安无事，但最近几个月，团队里的问题就集中爆发了。

事件1：

公司今年新增了一项福利，对员工们来说特别有吸引力，但因为一些合规的原因，B享受不了这项福利。B非常想要这个福利，自己也通过自己的渠道多方咨询了关于合规的问题。我这边也跟其他部门的同事去沟通如何解决这个问题。虽然那段时间，我的工作也挺忙的，但为了B的事情，也花了很多的时间，去想各种办法。

因为B在异地办公，她不知道我为她做的这些事情。因为涉及到要办一些手续，时间很紧，我就让A赶紧去办理了。A虽然当时办了，但她特别生气，直接找到我的领导去反映情况。与此同时，B觉的这个方案会使她的利益受到一定的

损失，希望公司给她补偿，如果不补偿她就要考虑是否要这项福利。

不仅如此，电话里，B还对我一顿埋怨，觉的我不管她的事情，什么事都是她自己去咨询，心里觉的特别失落，等等等等。

我听到她说这话的时候，一下子就受不了了，觉的特别委屈——为了她的事，我又花时间又花精力，让A不满意，去找领导，B还不领情。我把这个情况也跟领导汇报了，领导也说我处理的不好，把我说了一顿。

下班的路上，我越想越委屈，眼泪就止不住的流。虽然从法理上能明白，这是考验我呢，但是心里还是特别难受。我就一边流眼泪，一边背“难忍能忍，难行能行”(《转法轮》)。

在这个过程中，我就先硬忍，强制自己不去想这个事情的本身，就背师父的诗词：“对的是他 错的是我 争什么”(《洪吟三》〈谁是谁非〉)。

这个委屈劲不断的往上涌，我就不断的背。等到第二天，就是那个月办理的截止时间了，要不就只能拖到下个月，而且A这边已经把我们这边的手续办完了，就差B所在地的手续了。所以我上午就忍着委屈，跟领导一块商量给B的补偿方案，确定好以后我就给B打电话，领导在一旁听着。

B的态度还是跟上次沟通的时候一样，表达对我的各种不满，我这次正面面对，如实的把我这边为她做的种种事情，还有A为了她的事，加班配合的情况，都跟她说了。她听了以后，对补偿方案接受了，也知道她是误解我们了，电话里就跟我道了歉。当天B办理了她所在地的手续，整个事情就给解决了。

通过这个事，修去了我很多委屈心。而且我也反思自己：

我还是站在自己的角度来考虑问题，没有站在下属的角度考虑问题，还是“私”——就是因为我不愿意管人，所以对B的事情，一直拖到最后，直到B等不了了来催我，我才不得不开始解决这个事。但是作为团队的负责人，我是有这个责任解决下属的问题的，不是我愿意不愿意的事。归根结底，还是自己有问题，没尽到责任在先，才造成了下属的不满意。

事件2：

事件1结束没多久，又出了两个事。

第一个事：因为事件1，A特别生气，就去找了我的领导，说了我很多工作上的问题，主要是我没尽到管理职责，对我意见特别大。

她们谈话完，领导就直接找我了。我听完A的反馈，第一反应还是委屈，然后又很憋屈。我觉的在管理这个问题上，我知道自己没做好，也努力在改了，但是还达不到下属和领导的预期。我听完就直接跟领导说：“你要是不满意，要不你就给我换了吧。什么结果我都能接受。”

第二个事：因为工作分工的事情，B又来找我反馈问题，要求跟A的分工划清边界，觉的A的工作习惯和工作方式，她完全不能接受，同时也跟我列举了好几件事来证明。

这通电话她打了快两小时，全程都是态度强势，而且还特别生气。对于B说的情况，大部份我是不了解的，但是我也清楚B说的情况也确实是A存在的问题。

通话中，我先表明了态度：A工作中出现的这些问题，主要是我管理的责任没尽到，我没提出明确的要求，同时对于她俩的分工，我也从来没管过，导致她俩现在的合作出现了问题。

放下电话后，我一个头两个大，我知道这又是考验我来了。虽然对于B的态度如何，我现在不是很在意了，但是这个问题如何处理，我是完全没头绪，而且从内心里，就很难受，不愿意干、犯怵的念头又冒上来了。

这两个事情接连发生，我知道这是又让我修去“私”呢！

我跟领导也汇报了这个情况，领导的反馈也是要求我尽快解决问题，先从解决分工问题开始，同时要每周开例会。于是我就开始想解决方案，每天干这个事之前我都要先做心理建设：我这么做是对下属的工作有好处的，不能想自己愿意不愿意，要放下自我的感受，为别人着想。

大概花了两周的时间，我想好了方案，就硬着头皮组织大家开了一次会，因为我之前做了充分的准备，从工作流程上的每个细节，到有可能出现的问题，以及后续的解决方案，我逐一跟团队说了，会上A、B也都说了改进建议，最终大家达成了一致，从下个月就开始执行了。

会后，领导也对这次的结果表示了满意，觉的这才是我真正的能力，之前都是因为我的意愿问题，才没发挥出来应有的水平。当天下班回家，我心里的石头算是落下来一半，很感谢师父给我安排的这个机会，让我又修去了一部份“私”心。

但接下来的挑战又来了：每周都要开例会。之前团队都是月初开一次例会，安排当月的工作，然后大家就各自独立干活了。现在改到每周开，我心里就特别犯怵。每次开会前，我都要花很多时间做心里建设，然后每次开会我都是硬着头皮给她们开。这个过程中，我就问我自己：“为什么这么犯怵呢？为什么不愿意开会呢？”

得到的答案是：我还是从自己的角度出发考虑问题：

这是我不擅长的事情，而不是站在团队的角度，下属的角度和领导的角度来考虑问题，还是“私”的表现。

在每周开会之前，我就不断的背法，来战胜自己的“私”心，逐渐的我的犯怵的情绪越来越弱了，而且这么例行开会以后，过往存在的问题，也都逐一解决了。我也感觉最近A、B的工作状态也好了很多，两人之间的矛盾，不知不觉中也弱化了。

二、生活中修去“私”

前段时间，老姨打电话要来我家，也没说什么事，而且还说等我在家的时候来。我一听就跟母亲（同修）说：“估计是来借钱的。”因为去年的时候，老姨为了表弟，管我借过两次钱。第一次也没说原因就说急用，我什么都没问，就直接给她转账了。没过多久，老姨又要借钱，这次我就问了问原因，才知道是给表弟借的，原因是表弟要给领导买机票，但是自己没钱，所以管家里要，而且我查了查机票的价格，比老姨要借的钱的金额少了很多。

我还是把钱给老姨转了，但这次也提醒老姨，别被表弟给骗了。所以这次他们来借钱，我猜大概率还是为了表弟。等到周末他们来了以后，就说了情况，因为表弟不断管家里要钱，把家里的存款都要走了，然后老姨老姨夫的退休金也不够，所以老姨夫就预支了好几张信用卡的钱，同时还管亲戚朋友都借了钱，现在找我借，就是因为信用卡要到期了、管邻居借的钱也到时间还了，但是都还不上了。

母亲和我听了都挺不高兴的，很不赞同他们这么无限度的给表弟钱。而且表弟都一年多不回家了，我俩都怀疑表弟在外面是不是干了什么不好的事。

我也跟姨夫说了我不同意借的理由：我越借，您就得给表弟，然后就如此这么恶性循环。我要是不借，您也没钱了，表弟再要钱您也没能力给了，对您来说才是好事。姨夫听我这么说就立马要走，觉的过来借钱就很丢人了，然后还被我拒绝，心里特别受不了。

母亲看姨夫情绪特别激动，也留不住他，就把老姨留下来了。老姨就跟母亲商量，看能不能少借点，先把姨夫的信用卡给还上。母亲当场就同意了，我虽然心里特别不愿意，但是我也表态了：“这个事听我妈的，我妈说借就借。”

等老姨走了以后，我越想越憋屈，坐沙发上就流眼泪。我想起了以前我家买房的时候，首付不够，管老姨借钱，虽然她家有钱，但是电话里就直接跟母亲说：“我家没钱，不借。”而且在我家最困难的时候，她一年到头别说来看看我们，连个电话都没有。还有一次老姨来接母亲去参加亲戚的葬礼，但母亲没接到她的电话，她进了门就把母亲一顿数落，我当时就听不下去了，直接给她怼回去了。

过往种种的事情，一一浮现，让我越想越憋屈。母亲看我这个状态，就说了她同意借的原因：老姨在迫害前修炼过，但一九九九迫害发生以后，就不炼了。但是在迫害期间，她家也以实际行动来支持我们修炼。母亲是想通过这次事情，跟他们证实大法的美好，希望老姨还能走向修炼。

我听了母亲的话，我理智上是赞同的，但感情上还是对她过往的事情耿耿于怀。我也知道我不对，这是触及自己的“私”“和我对母亲的情了，所以才不能释怀，才这么愤愤不平。于是我就坐沙发上背“难忍能忍，难行能行”（《转法轮》），直到心情平静下来为止。

等到第二周姨夫信用卡还款到期前，母亲管老姨要银

行卡号，顺便也问了他们总共欠了多少钱。等母亲挂了电话，就跟我商量，想把他们欠的所有钱，都借给他们。我一听，憋屈的心又上来了，就还是不愿意，但这次理智还是稍占了上风，直接让母亲做主，她说借多少就借多少。等母亲给老姨又回了电话，说把欠款全借给他们，电话里老姨和姨夫就都感动的哭了。

等他们来我家拿钱的时候，母亲就跟他们说因为自己是修炼人，才能做到这个成度，同时也说了这些年的修炼经历和亲身体会。老姨听完以后，很受触动，当场就表示要从新修炼。

等我下班回家，母亲跟我说了白天的事情，我既感慨又想叹气。感慨是因为这个钱没白借，老姨能从新修炼确实是个大好事（注：老姨之前修炼过也知道大法是好的，这次的事情也知道是师父在管她。不是说借给她钱她才修，不借就不修）。叹气是觉的自己的“私”心可太重了，就是因为过往老姨对母亲的伤害，我就一直不原谅她，差点错过了修炼的机缘，我还是太差劲了。我心里默默的感恩师父的巧妙安排，既暴露了我的问题，让我修掉这个“私”心，也给了老姨从新修炼的机会。

通过最近的经历，我也悟到私心真的特别害人，自己还是有很多“私”的表现，惟有不断精进才能报答师父的救度之恩。

如有不当之处，恳请同修慈悲指正。合十
(明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登)

坚持在自己居住范围或区域中讲真相

文：中国江苏省大法弟子

【明慧网】师父说：“正法时期的大法弟子都有助师救人的使命。那各个地区的大法弟子就成为了所在地区人们得救的希望。”（《意大利法会》）我的感觉是，我们本地还有很多众生在等着听真相，还有更多的人没有得救，我们就是他们的希望，所以，在近处讲真相还是很有必要的。我们所在的城市，人源多，只要做在法上就安全，讲的效果也挺好。

——摘自本文

师父说：“全世界的大法弟子包容了整个世间，每个人有一个范围。你碰到的、接触到的都是你这范围中的因素。你能够正念足，你就能够在你的范围中高大，在你的范围中把那些不好的东西压下去。每个大法弟子都能够做到这一点全世界就都变了，因为你们每个人在这个世界上承包了一个很大的范围，代表了一方众生。我经常告诉你们向内修，有问题找自己。你们发正念时对内清理自己，那是你使自己思想纯正的同时也清理了你份内的、自己承担的那个环境。”（《各地讲法十》〈在大纪元会议上讲法〉）

讲真相有多种方式，我们这里是大城市，人口密集度很高，交通发达。在长年的讲真相中，我发现本地候车时，或者是上车、下车后讲真相的机会也很多，无论是在公交车、地铁、高铁、轮船、飞机等交通工具上或站台上都可以讲真相。

由于讲真相久了，又由于有中共绑架的原因，同修们开始向远方转移，而在我们生活的范围内，几乎看不到同

修讲真相了。我曾经问同修：“你们远离本地讲真相，乘车需要很长时间，来回四、五个小时，在车上你们讲真相吗？还有，你们离开本地，那本地的人谁来救呢？”他们回答：“（车上）没有讲，不方便，不够安全。我们在路上发正念、背书。”至于说“本地人谁来救”大家不置可否。

我想，我们在家已经学好法了，发过正念了，那么外出的时间就应该正念正行抢时间讲真相救人了。当然如需要，也可以临时发正念。其实能听到大法弟子面对面讲真相的人，几率和比例还是很有限的。当我们和一个人讲真相的时候，很多人已经从我们身边错过了，还有很多靠不上边的人呢。

为了能更好的创造条件讲真相，我讲一下自己的经历。

一、在本地车站讲

在车站、在车上讲真相确实存在着安全问题，如果不能正念正行，还真是麻烦多多。现在中共的监控摄像头布满大地，什么人脸识别、姿态识别、泛滥的数据分析等等，确实给我们大法弟子讲真相、做大法事带来不安全因素。例如，每个站台两头都有监控器；一辆公交车上的监控器，上下左右共有六个。怎么办？还有我们一出门，一路都是摄像头，简直是寸步难行，怎么办？

1. 全面要求自己在法上

怎么办？我事先在家认真的发正念。出门时，对着监控头发正念，让它不起作用。然而随着修炼的升华，我悟到了监控器也是无辜的，它只是被邪恶利用了。我从此不再向监控器发正念，而是全面要求自己，一切都做在法上，信师信法。

2. 注意观察，条件允许就大声讲

一出门，我就开始注意寻找有缘人，一路上都不放过可能的机会。到了公交车站，我先观察一下周围的情况，对拿着手机的人较关注，因为在地铁讲真相时，曾被旁听者拍下视频举报而造成被绑架，后正念闯出地铁警务室。

等车的人，有时多，有时少，几乎人流不断。人多的时候，我一边讲一边观察周围的变化，觉得条件允许，我就干脆大声讲，让所有等车的人都能听到。这时站在远一点的人也都聚拢过来听我讲，有的还不断的提问题，我都一一回答对方。

有的要求我在站台上就教她炼功，我二话没说，立刻席地而坐（有的车站没凳子），双腿一盘，马上演示起来。大家都惊呆了，因为我告诉他们，我是快八十岁的人了。他们几乎是异口同声的说：“要不是亲眼看见你本人双盘腿，还盘的那么麻利，真不敢相信是真的！快八十的人了！”

我赶快说：“这就是炼法轮功的奇迹！”有的鼓掌，有的说：“法轮功好，你就炼呗。刚才都听你说了，法轮功不违法，是他们（指当局）违法。他们说一套做一套，你不要听他们的！”当然我也会告诉他们“法轮大法好、真善忍好”和发送真相护身符给有缘人，他们别提有多高兴了！

3. 顺势讲 能多救就多救

在车站讲真相能遇到形形色色不同年龄的男男女女。一次遇到一位四十岁左右的男士，我正想着怎么开口，一下看到他手中拎着一塑料袋药瓶子，我就问：“大兄弟，你这一口袋的药是你在吃吗？”他回答：“是啊，上岁数了，毛病也多了。”我告诉他：“我快八十的人了，三十年没生过

病，医保卡都不知道怎么用，你说人吃五谷杂粮怎么能不生病呢，嗨！我还就是从来不生病！”

男士一脸的疑惑：“怎么可能！你不是神仙吧？”我笑着说：“你这位大兄弟太逗了，给你说对了，我就是修神仙的！”他“啊！”的一声：“老太太你开玩笑吧？哎，你真有那么大岁数吗？怎么这么年轻啊！”我堂堂正正的告诉他：“我是修佛家上乘大法法轮功的，已经修炼三十年了，百病皆无。原来医院治不好的好几种病和胆囊癌，修了法轮功后，全都不治自愈，不翼而飞了！没花一分钱，没化疗，没开刀，没吃药，你说是不是神了！师父只要求我们弟子善良慈悲，去掉自私，做为别人考虑的比好人还要高尚的人。”

他问：“法轮功不是X教吗，你还敢炼？”我说：“你们都上当啦，法轮功不是X教，《宪法》和法律是国家最高法，里面35—41条明确规定：公民有信仰自由权，言论自由权等等，是他们在违法！就是因为法轮功太好了，很多高知、高科、高干党员都在修炼法轮功，江泽民妒火中烧，就向全国的党员发出通知：党员必须退出法轮功，如不退出全部开除党籍！没想到，党员退了党，继续炼法轮功！江泽民气急败坏，就利用手中权力，超越《宪法》之上开始镇压法轮功了！你想想，我如果是X教份子，我还敢告诉你法轮功的真相吗？我早就逃了，比你跑的还快！”

他哈哈笑了：“是啊是啊，你说的对，一个国家要以《宪法》为大，不能这样干了！”我们正聊着，车来了，他赶着上车，我紧跟后面大声说：“记住法轮功不是X教，是合法的，是来救人的，请你转告更多的人！”

这时车上车下的人好象震惊了：“这个人在说法轮功！”我这时一点怕心都没有，照样喊着：“记住法轮大法好！真

善忍好！保平安！”他说：“好的好的，我知道了，我都明白了，谢谢你！”我赶紧跟了一句：“谢谢我们师父李洪志吧，是他教我们救人的！”他立刻回了一句：“谢谢李大师！”

4. 不舍近求远 远客来到面前

还有一次在车站讲真相，遇到一个旅游小团队。他们问了我很多关于法轮功的问题。这说明什么？有很多人都在等着听真相哪！我们还舍近求远的跑到外面去讲真相？

他们上车后都和我摆手再见，说：“你讲的真好，谢谢你的善良！”

我赶快回话：“谢我师父吧，是他带着我们弟子救人的！”他们都笑了：“谢谢师父！谢谢师父！”

因为我讲的太入神了，结果上了公交车才发现，我刚刚买的近两百元一桶的食用油忘记拿了！哈哈，太棒啦！

以上是在等车时，一些讲真相的少数例子，不再多述。

师父说：“正法时期的大法弟子都有助师救人的使命。那各个地区的大法弟子就成为了所在地区人们得救的希望。”（《意大利法会》）我的感觉是，我们本地还有很多众生在等着听真相，还有更多的人没有得救，我们就是他们的希望，所以，在近处讲真相还是很有必要的。我们所在的城市，人源多，只要做在法上就安全，讲的效果也挺好。

二、在本地乘车时讲

下面我讲一下我在乘车时讲真相的情况。

1. 智慧和力量来自于法

乘车时，我不是先找座位，而是快速的用“雷达”方式扫描一下，看安全讲真相的人和氛围，因为车上人多，人员复杂。必须是既要讲好真相，又要把安全做到位。

一次讲真相中，一位同修上车看到我在和乘客讲真相，很吃惊的说：“你在公交车上讲法轮功？你胆子真大！我可不敢。”我说：“不是我胆子大，我是做在法上，我们做的是很正义很伟大的事，在救人，为什么要怕呢？更何况我们真修弟子都有护法神、正神、天龙天兵天将，更有师尊的法身在保护我们呢，只要我们正念正行，信师信法，你就大胆干吧！我们所谓的胆子大，不是与生俱来的，是大法造就出来的！”

她点点头说：“是啊，你说的对，但是说起来容易，做起来难，想想还是挺紧张的。”我说：“多学法吧，智慧和力量来自于法，还有要修善，当纯善出来了，救人为他的心就出来了。”

2. “千万不要谤佛谤法”

一次在车上，中途上来一位中年男子，手提肩扛，还拎着装了满满一推车的物品。下车时可就麻烦了，他拿了这个，拿不了那个，乘客开始苛责他太慢，司机也很不耐烦的催他。我看，二话没说，立刻从后座位上跳下去，连提带抱的帮他把物品送下车，我又快速跳上车，因为我怕司机以为我要下车，把我落下，我的手提包还在车上。

那男子在下面不断的谢谢我，满车的人和司机也在夸我，我一想：讲真相的机会又来了！我大声说：“不谢不谢，你今天烧了高香了，我快八十的人了，要不是修炼法轮功，我可帮不了你！”车子开了，车上的人开始沸腾了：“什么，你快八十啦？不会吧？”“你上下车跳的那么快，快八十的人了？我可开了眼福了！”“你炼法轮功？法轮功违法，国家不给炼！”

我一听这话，正好开讲：“我老太太负责任的告诉大家，

法轮功符合《宪法》35—41条规定，公民有信仰自由权、不信仰自由权、言论自由权等等，是合法的。说国家不允许炼，用国家这个概念是不规范的，是错用名词，国家不代表《宪法》和法律，《宪法》高于一切，一个国家，不论地位高低，人人都在《宪法》中。而且国务院新闻总署《50号令》公布，废止对法轮功书籍、资料等的禁令。这就是说法轮功完全是合法的。所以不要再人云亦云了，法轮功是佛家高乘大法，千万不要谤佛谤法啊，否则也是在违法啊。”

有乘客就说了：“哎呀，我们也不懂，搞不清楚是怎么回事。”我就说：“所以了，搞不清楚就先了解了解法轮功再说，你们会发现受益无穷的。你们都说我不象老太太，就是因为修炼法轮功让我返老还童了。我不但炼功前的一身病不翼而飞了，一头白发变黑了，还一身使不完的劲。更重要的是，法轮功提倡修道德，刚才大家都看到了，我帮那位男士拎东西下车，如果在修炼前我是不会管的，自己都一大把年纪了，我自保还来不及呢，是不是？所以大家记住，法轮功不是X教。”

大家听了都议论纷纷，有朝我竖大拇指的，我合十回敬。下车时都和我说再见。坐在我旁边的人和我挥挥手说：“老阿姨，祝你越活越年轻！”

3. 是他让我们从此不再自私

还有一次，我在车上看到一位满头白发的老大爷，拎着一张病理X光片子上车，我赶紧起身让座。我站在他旁边，抓紧时机和他讲真相，结果发现他比我小十几岁，看上去比我老多了，说是去医院治病。

他赶快起身让我坐，嘴里边说着：“哎呦，大姐，对不

起，你比我大多了，你坐你坐！”我笑呵呵地说：“老弟你坐吧，你有病，我没病。我现在快八十的人了，修炼法轮功后，没花一分钱，我以前所有看不好的陈年老病全都无影无踪了，浑身轻松，坏脾气也改了，也知道为别人着想了。你看你刚上车，我一看你那样，我就赶快让座位给你，我根本就没考虑我也是高龄老人了，法轮功的善让我改变了人格和人品，事实证明这法轮功真好！”

他立刻应我：“是是，我相信，我相信，你刚才的表现已经证明了你的为人，谢谢，谢谢！”我说：“谢谢我师父吧，是他让我们从此不再自私！”他也学着我合十。周围的乘客都看到了，也听到了，赞许的目光不断的送过来。

4. 心正 师父在保护

也有和我顶撞起来的乘客：“你胆子不小哇，你竟敢在公交车上讲法轮功，法轮功是X教，马上就来抓你！”我一点都没有害怕，立刻回应对方：“这位女士，你我都是合法公民，《宪法》和法律任何一条条款都没有规定法轮功是X教，你说话不负责任，你是在违法啊！”

结果还没等我说完，人们七嘴八舌就嚷嚷起来了：“关你什么事，你爱听就听，不爱听拉倒！”“你嘴巴干净点，这里是公共场所，言论自由！”“你是干什么的，把你自己的管好就可以了！”那位女士再也没出声。我立刻明白了，是师尊在保护我呢！

5. 主动找人讲

再讲一个下车后在站台讲真相的例子：

有的同修说，出去没碰到人，所以没有讲。怎么能被动碰呢，要主动找人才行。

下车前，我不固定在哪里下车，事先在车上观察，有合适的，果断下车，抓紧时间找人讲。

有一次听到一对夫妻在讲东北话，我立刻上前打招呼：“你们二位好啊，我一听到你们讲东北话，我就热泪盈眶！”

他俩很诧异的问：“啊，什么样的东北人能让你热泪盈眶呢？”我说：“你们听说过长春公主岭的李洪志吗？”

他们回答：“知道，好象跟X教有什么关系？”

我赶快说：“他是我的师父，我可尊敬他，佩服他了。说他搞X教，那是江泽民之流造谣诽谤，欲加之罪何患无辞。北京天安门的所谓法轮功自焚事件，那也是江泽民造的伪火嫁祸师父、法轮功和弟子们的。师父带着我们修炼法轮佛法，让我们脱胎换骨都做慈悲善良的好人，何罪之有？修佛的人不准杀生和自杀，怎么可能在天安门自焚！”

他们赶快说：“我们也不太清楚，正好问问你，说他逃到美国去了，是怎么回事？”

我说：“我师父是在九六年就获得美国永久绿卡居民了，江泽民是九九年开始迫害法轮功的，前后差了三年，这不是明摆着撒谎造谣吗！我们师父的法轮功传遍全世界100多个国家，白种人、黄种人、黑种人都在参加修炼，而且都有法律保护。他的经书《转法轮》被翻译成五十种文字在全世界发行，救人，谁看了谁生智慧、身体健康，思想道德修养回升。”

这夫妻俩听了若有所思：“噢，是这样啊，和我们听到的完全不一样！”

对他们的更多提问，我也一一善良回答，讲了将近两个小时，夫妻俩都会心的笑了：“看来这法轮功还真不一般，您这么大岁数了，讲的真好，我们都明白了，谢谢您！”

那天很冷，我讲完了，浑身热乎乎的。我朝着天空大声喊：“谢谢师父！”

6. 什么机会都是讲真相的机会

我有一次去外省做大法事，在飞机检查口排队检查。那时候检察员用手拿检测仪在人身上扫来扫去的，女士们的小手提包都不查，唯独要求我把包里的物件底朝天倒出来检查，说是必须检查。我知道是怎么回事——对方看过我的身份证，证里面隐藏着我们大法弟子的信息。

因事先考虑到安全和大法的使命，我什么都没带，干脆借助这个机会讲真相：“你们这是干什么，为什么别人都不查，偏偏要查我的包？我知道你们看见我身份证里的信息了。我就是修炼法轮功的，怎么啦？我们不犯法，《宪法》规定公民有信仰自由权，任何法律都没有规定法轮功是X教，我们完全是合法的，不是谁随便说X教就是X教了，说法轮功是X教的人才犯法哪！”

我在大厅里故意大声讲，回音很大，我又是北京人，语言很好听，一下子人越聚越多，有中国人，也有外国人，都聚拢过来听我讲。

检查人员急了，小声跟我说：“好了好了，在这个场合，你别太过分了，你赶快走吧，这样影响太坏了！”

我一点也不惧怕，接着大声说：“我是合法公民，叫我走就走了，你们这是肆意侵犯公民权利！是谁影响坏？法轮功走到哪儿都被欺负，是你们太过分了！法轮功是佛家上乘大法，是来救人的，大家相信我老太太说的话，修佛的人不能信口雌黄，以后你们就知道了。”

当着众人的面，几位检察人员假装客气的搂着我，把

我送到飞机入口处。我心里可高兴了，发自内心谢谢他们给我创造了讲真相的大环境！

结语

讲真相的故事说也说不完，就暂时讲到此。目地还是想告诉同修，我们身边的众生还救不完呢，时间很有限，师尊也讲过“到末后”了，我们就在附近范围或区域中讲真相吧。

按照师尊说的做，放下诸多执著，勇敢的，堂堂正正的走好最后的路。师尊说我们是“世间大罗汉”（《洪吟》〈威德〉）！

（明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登）

忠勇助师正法路

文：中国长春地区大法弟子 法志

【明慧网】我是中国长春地区的大法弟子，一九九八年正式得法。跟师父正法一直至今，未敢松懈。助师正法中，师父给展现的神迹非常多，我没有注重这些，注重的是让师父安排的这条路不留下遗憾！

——摘自本文

慈悲伟大的师父好！

同修们好！

明慧网为我们大陆大法弟子举办一年一度的法会已经有二十二届了。在正法的最后时刻，我想把我在本地配合师父正法救人的一些体会向师父汇报，与同修们分享。

一、舍生忘我赴法难

我是长春外县的一个大客车的司机。一九九七年的天，我开大客车走到省城火车站广场，看到天空一个很大的旋转的法轮，都遮挡住了太阳。我很惊奇，不知是什么东西，这是我第一次见到法轮。一次我拿起妻子的《转法轮二》，看到师父讲法中谈到佛道神，还指出宗教的缺点，觉的这个作者口气真大，有点疑惑，就没学。这是我对师父讲法的第一印象。

一九九八年，我拿起妻子的《转法轮》看，书中有一个“像”字，显现出穿西装的真人一样的人在看着我笑，师父的像很清楚，我静静的看法，一页要看完的时候，我

想怎么出了人像了呢？然后再看，师父的像慢慢淡去，直到剩下一个“像”字。心想，这是看到天书了。

以前就有看天书的愿望，今天真的看到了。以后就放不下了。开车之余，有时间就看书，书都金光闪闪的，金光多就更愿看，金光少就不太愿意看，有时候看到书中的字在转，转的字多就愿看，字少就不愿看。月亮地儿也看的很清楚。常人还取笑我，不知道我看啥。

一九九九年七月二十日之前连续几天，天目就看到很多人都往大客车上挤，和学法组的同修说，都不知道是咋回事。后来听说中共要抓人，“七·二零”头一天晚上，我们一伙人租了车，去百公里外的省政府，没看到人，就回来了。回来正好“七·二零”当天，赶上晨炼，抱轮时看到天上各种形像的神，一到我跟前，给我合十，之后就飞走，非常壮观。增加了证实法的信心。

七月二十一日，我想乘车上省城证实法，到了本地车站的时候，派出所的人在看着，不让法轮功的人上车。大客车司机叫着我的名字说：“你别害怕，你的人有多少我都拉，不光拉，我一分钱不要。”我乘上车到了省城，省政府前人山人海，我到胜利公园，接到一个纸条，纸条上说，再不走出来就不是我的弟子。我赶紧打车回来，把两个同修拉到了长春。

我在人民广场是第一排，警察往车上拽人，刘成军光着大膀子，上身抹了一身油，警察拽不了他，他在那挡着，不让警察拽人。我们胳膊拉胳膊，警察分不开也拽不动。当时很多人都拽上了车，都看到了法轮。下午把我们拉到南岭体育馆，下车之后，我们就在那炼功。警察围一圈，武警荷枪实弹在警察后边又围一圈。刘成军就高喊：“法轮大

法好！”“还我师父清白！”，被警察架走了。刘成军还说过，我们师父是最正的，法是最正的，我们做正法的事也是最正的。到晚上，长春警察把我带回本地派出所，然后回到了家中。

“七·二零”以后，本地没有人上明慧网，我坐火车到锦州，去取明慧网的文章，去了两趟锦州，把明慧网的信息传给本地同修。

以后本地能上明慧网了，可以及时传看明慧网的文章信息。经常看明慧网才能把本地的正法与师父正法进程联系起来，跟上正法进程。

自从有了明慧网，我就全身心投入正法了。睡觉不脱衣服，想学法就能学法，想炼功就能炼功，看到网上有什么正法项目，我都迫不及待的去做，想做就做，起来就走。明慧网有文章说，不管天有多冷，师父抱轮抱一宿。我在最冷的天抱轮，后来冻的手都找不着了，进屋也找不着手了。后来想起来师父讲过炼功冻不坏人的法，手上就有法轮转，一分钟手就完全恢复了正常。做正法的事，师父就鼓励，做完正法的事，回到家满屋都是法轮。身上汗毛孔都是法轮。

师父用各种方法点化我去北京正法。一次做梦看到一个大法船，师父穿着黑西服在船头站着，有一个穿白衣服的老头形像的神让我快上。第二次睁着眼就看到有人说，快上北京正法去。有一次，有一个人把地图铺在炕上，铺开之后景象就变了，变成天安门，告诉我下火车一直走，往右转就是天安门。这都是师父催促去北京证实法。我在同修们中间交流去北京的事情，收效不大。最后一次接到一个电话，我问你找谁，那人说找胡约三，我找谁谁也不去北京，我明白了不用找别人了，自己去北京吧。

接完电话晚上，我和妻子坐在炕上，看到妻子身体是

一座大山，从她的心脏处出来一个牛头，眼睛看着我。看到这座山往后倒，倒下之后一看，是妻子的身体。妻子的病原来是为了阻止我进京正法而出现的。

妻子说你走吧，我就去了北京。我拿着《转法轮》，戴着法轮章，上车就看《转法轮》，火车开到北京，我就看完了一遍《转法轮》。我来到天安门广场，我走进了天安门，警察问我是不是炼法轮功的，我实话实说，警察把我送上了车，然后送到天安门派出所。

派出所设有法轮功接待处，警察说，你们不是为师父说公道话吗？警察把签名册扔给我，要我写上为什么来北京，我就写了我师父是最正的，还我师父清白，签上了自己的名字和住址。

吉林省驻京办事处的人把我带到办事处，在那里有同修给我一篇手抄经文《道法》，经文要求我们本性要正法。办事处的人把我们去北京的十多个长春弟子带回来，我被本地警察送往本地拘留所，住了一宿，又送收容所，几天后被释放回家过年。原来去北京带的法轮章、《转法轮》和单篇经文都带回家了。当时没感觉，事后我觉的这太神奇了。师父保护了我，保护了法。

从北京回来后，走入了本地正法当中。中共拥有电视、广播、报刊等一切宣传工具，向民众灌输欺骗与谎言，大法弟子就凭着每个人的保卫师父、维护大法的一颗心走了出来，用各种各样的办法向中国民众讲清大法的美好，扭转邪恶一面倒的恶毒宣传。这就是正法，就是用真相的力量还师父清白，还法轮大法美好的真相。智慧的利用各种条件证实法着法。我就把同修们证实法的方法和资料介绍到本地，自己也身体力行的做。真修的弟子会跟着做。

一次挂高音喇叭，挂到镇中心的电视塔上，定的是早晨七点半响，大喇叭响了一个小时。有人说，法轮功广播电台的广播来了，法轮功给平反了。

当时条件有限，自己制作条幅。自己抠板，先是用刷子蘸上颜料刷，后来用喷的方法。师父支持大法弟子，保护大法弟子。我在同修家做条幅，做了两百多条幅，满屋都是浓烈的油漆味，我们刚刚收拾完屋子，警察来了硬是没有发现问题。

我把条幅挂到邪恶无法摘除，无法够的着的地方。一次把条幅挂到了很高的供电塔上，邪恶根本没有办法，只好停电才能把条幅摘下来。我把条幅挂到电视塔上，没人敢往上爬。我还把条幅挂到附近的县。有一次挂完条幅，还把真相小册子放在警车上。那个时候没有一点杂念，心里只有还师父清白，恢复大法名誉的一念。

我到临县去了不到两个月，给一个新开的医院开救护车。他们开车去发传单做广告，他们发传单，我就发真相材料。据说那边真相资料比较少见。我就带着真相资料几百上千的发，从天黑发到天亮。

有一次一个卫生局的副局长去县政府开会，找院长借车，我想机会来了。我带着真相资料就上车了，这时局长上车了，还有几个科长也上车了。我拿出真相小册子，给了局长，我说，局长你看过这册子里的内容吗？局长拿过来看了看，说都是外地过来的，我们当地没有。我说局长你看看吧，局长拿着看完之后，就叫后边科长你们看看，这是法轮功真相。几个科长都要，有的说回家看，有的当场看。后来院长害怕了，不敢用我开车了。

有一次我和两个同修在长白中线桥边喷字。字刚喷完，

看到警车鸣叫着直奔我们就过来了，两个同修靠边走了，我心想我自己面对，不能让同修出现危险，我一手拿着油漆桶，一手拿着刷子。警车急刹车，我就直奔警车去了，警车往左一带舵就开走了。是师父保护了我。警车开走后，我们又继续喷字。

那个时候，派出所警察都知道很多大法的事是我干的。以后一到敏感日就把我抓走关几天。警察说，把你送进去，让我们消停过个节。

我自己还做展板。用一米宽两米长的厚纸，上边贴满大法的真相小报。后来就用布做展板，凡是有人的地方都贴，越明显的地方越是贴。还给外县同修送。

一次贴到政府门口，墙上贴不上，我就找能贴的地方。找来找去，一开政府门，墙边有广告板报，我高兴坏了，屋里灯还亮，门卫在睡觉，我拿着刷子开始刷，把展板贴上。心想，这可做到位了！后来，车主去政府上班，跟我说，你说这法轮功都把真相展板贴到政府的墙报通知栏里了。

那晚是秘书值班，秘书说门卫：“看没看到？”门卫吓的赶紧要撕。秘书说，不能撕，别动，一会儿上班的人都来，通知派出所也来，你们警察是保护当地政府的，让他们看看这法轮功，就这么光明正大的做？今天让政府所有的人都看法轮功真相。

我把展板贴到市场，正要贴，派出所警察正在驱赶网吧的小孩子。警察过来把我抓住了，我把浆糊送到警察面前，跟警察说，饿了你就吃吧。他问我冷不冷，我说冷什么冷？他就说这是个傻子，就走了。

我做真相都是家家做到，不落一家。大家配合的时候，我就挑街里做，街里行人多，警察多，蹲坑的多，一般我做

很少遇到麻烦。偶尔也有麻烦，我有一次碰到两个警察，我拿着一大兜子真相资料，警察问我干什么，我说刚从医院回来，方便方便。警察就走了。我有些害怕，把真相资料扔到墙边往家跑，跑了几步，觉的不对劲，心想真相资料不能丢弃。想回家又一想，不能不做呀，回头把真相资料发完才回家。

二零零三年我看了明慧网发表了一个起诉当地迫害大法弟子的恶人，师父要我们向当地民众揭露当地邪恶。写出自己被迫害的经过。我看过后我就上外地，找同修帮忙上网，因为当地有同修根本不敢写，还有的同修就不写，还阻止我不让我做。他们说，邪恶找我们都找不着，还敢把真名实姓告诉邪恶？我跟他们说，揭露邪恶就是震慑邪恶。

明慧网某天前四五篇都是揭露我地迫害同修的真人真事，当时我们还有当地的《明慧周报》，天天都发真实的消息，告诉资料点大量做，每周都做一大丝带子，做完后我跟同修全面做，一家不落的做。起到了震慑邪恶的作用。

我地派出所所长是当地人，找一个做买卖的同修，跟同修说，告诉他们别做（揭露）了，做的我走路遇到人都抬不起头了。

二、揭露邪党广传《九评》

二零零四年十一月十九日，大纪元发表了系列社论《九评共产党》，全面、系统的剖析了中共的真实历史，揭穿了中共一个世纪以来散布的谎言与犯下的罪行，揭示了中共战天斗地、反人类、反宇宙的邪恶本质。向中国人民揭露中共邪党是正法进程走到了一个新的阶段。《九评》开路，三退大潮启动。我在第一时间把发放《九评》的事带到了本地同修中。

开始传《九评》的时候，我从长春拿来九千张《九评》光盘。当时，有的同修说传《九评》是参与政治，有的人收到了《九评》，甚至发出去的都要回来了。把九千张九评光盘，差不多都是我自己发放的，整整发放了一年多。

和另一个同修一起，做《九评》约五千本。从选页子开始到做成成品主要是我做，用了两年多的时间。那个时候，白天开大客，晚上回家做《九评》，不知疲倦的干。开车时经常困倦，忽忽悠悠的，都是有惊无险，从来没有出现交通事故。外地同修有需要，我也给他们做。不能满足本地需要的时候，我还到外地拉来到当地，给同修发。超出了同修的需要，剩下的都是我自己发。我发《九评》一个屯子一个屯子的做，基本一户不落。

我们五六个同修经常开车出去做。一次去五县交界的地方发真相，带了两千多本《九评》。每两个人包一个屯子，脖子上挂着，手里拎着，背上背着，拿够做一个屯子的。

一个同修做的时候，有一个人从屋里出来，大声喊：干什么的！把同修拽住了。闻声我急忙往那跑，我拿出一本《九评》，跟他说，我们来是救你们的，共产党什么样你们不知道吗？现在天灾人祸这么多，什么原因你知道吗？你看看这本书就知道了。这是你的福份哪！我们在家不会消停睡觉吗？为了啥？你拿回去好好看看就知道了。我们是炼法轮功的。当时他一愣，“啊”了一声，说“谢谢”，然后就走了。师父化解了同修的危险，救度了众生。

送真相的时候，经常碰到这样的人。给他一本真相资料，他说谢谢，就进屋了。众生都在等待真相。

以后的讲真相，除了讲大法好，还要讲邪党的恶，还要劝三退。

我讲真相也遇到过政法委官员。我开客车的时候，经常发真相资料，对旅客讲真相。《九评》发表之后，我专门学九评，讲九评。我讲中共如何邪恶，大官大贪，小官小贪，无官不贪。

一个临市的政法委书记坐我的车，他下车了，我讲完了他也回来了。他说，你知道我为什么下车？我下车找平衡去了。我说：“你有什么不平衡的？”他说，你讲的确实挺好，你知道我是干什么的？我在政法委第一把交椅的位置上，你知道我是怎么坐上的吗？我父亲去的早，跟母亲相依为命，母亲非常辛苦供我念书，我上大学后，我为了养活我母亲，我什么都干过，打工挣钱，养活我母亲。

我说你真了不起，是个孝子。他说，我坐这个位置上，你知道要多少钱？我没给别人一分钱。坐到这个位置上之后，给我送钱的就多了，我从来没有收过别人一分钱。

还有一次碰上了一个女警官，是个天主教徒。我开车拉着客人去吉林的圣母山，她坐在大客车最后一排。到了圣母山后，她下车站那没走。我觉的她有什么事，我就到她跟前问她，你咋不走呢？她说，你知道我想什么？我说不知道。她说：“我坐在后边就在看，我们这一车人，你开车往前走我们就跟着走，往左拐我们就跟着往左拐，往右拐我们就跟着往右拐。我想，我们这一车人哪有一个象你这样的？为了你们的信仰，为了你们的师父，我们这一车人谁也做不到。”

我当时笑了。我说是啊，耶稣当年传法的时候，他的弟子不也这么坚定吗？现在都两千年了，你们现在就很了不起。大法弟子比当年耶稣的弟子传的更大，更广，更迅速。

我们同修配合传《九评》送遍了周边各县镇，一户

不落的在做。我们的资料都传到了内蒙古。另外空间的神在我面前显现，给我合十！大法弟子神都羡慕，这是千真万确的。

三、开创本地安装新唐人电视

师父讲法中讲到了“小耳朵”，肯定可以作为第一线的正法项目去做。我就下决心要把这个项目做起来。

我投入了两千元最初的资金，和同修配合给民众安装大锅。我没有想要通过这个项目谋生，而是只收成本费。

我们给很多人家安了大锅。普通村民之外，也给村干部安。为了普及，我们都给村干部免费安装。把真相传遍附近庄户人家，相邻县镇也都做了不少。

看过的民众一般都乐意看，都说好！对讲清真相救度众生发挥了重要作用。一般凡是安装新唐人的节目的常人都跟上来了，真相比一般人更明白，对大法的态度更直接鲜明。

四、本地诉江

二零一五年，大法弟子借中共宣扬所谓司法改革，声称“有案必立，有诉必理”，开启了允许民告官。全世界各地大法弟子踊跃起诉迫害元凶江泽民。

我在第一时间看新唐人，每天都有数字更新。我看到四百人的时候，我就跟同修们说，再不起诉不行了，过了这个村没这个店。这种形式不可能太长，不可能总给这样的机会。希望在正法末期抓紧机会，跟上正法进程。

我和一个同修没有再等，就实名直接诉江了。接下来，诉江的人数才慢慢快速上升。

后来的形势发展很快，到了六月二日，新唐人电视报道，六月一日前最高检，最高法都接受了，并且给了回执。六

月二日就有阻力出现了。甚至把控告信函都扔进了垃圾箱。此后，明慧网还在给大法弟子诉江的机会，但是机会不多。

有诉江比较晚的还受到了中共的迫害，有些还受到了严重迫害。

五、助师父结束法难

二零二四年六月五日，师父发表《法难》，正法弟子修炼走到了最后关头，师父要看我们在整个正法时期对法难的态度。

二零二四年底，中共邪党发动对师父和大法的舆论战和法律战。大法弟子对待正法时期的修炼应该修炼如初。

我们选择了明慧网的交流文章发放本地同修，同修都对此有正面反响，踊跃参战。过去发正念一般都是十五分钟到半个小时，参战后，大法弟子普遍延长了发正念的时间。有的同修投入法难的时间和精力明显增加。原来我们都注重用人的活动方式助师父正法，法难以来我悟到：超越时空正法急，师父正法很多并不体现在时空中，是超越时空的，我们助师父在超越时空中能做的就是多发正念，发好正念。

除了自己，还要组织同修一起多发正念，发好正念，在法难最后时刻，发挥师父给予正法弟子的全部能力，真正起到制止迫害，除尽邪恶，助师父正法的作用，对的起师父的慈悲苦度，对的起师父的重托，跟师父神圣而光荣的回归！

结语

大法弟子正法是师父利用旧势力的安排，将计就计的成就大法弟子更大的威德。要求真修弟子好好利用邪恶的环境和这段宝贵的时间，做好该做的，兑现誓约。

我在整个过程中，时刻用师父的法要求自己，师父要我们做什么我们就做什么，最大的体会是有师父给我们的保障，保证大法弟子做的事是最正的事，大法弟子做的事情谁也不配参与，不配考验，更不配迫害。我们的师父是最正的，师父的法是最正的，正法时期大法弟子所做的事也是最正的，只能去正一切不正。凭着对正法神圣不可侵犯的正念我才能尽最大的努力，破除一切邪恶的干扰和破坏，把助师正法救度众生的事做到最大，做到最好。

不仅如此，无论从个人的行为，还是从正法的事情，师父不断给展现神迹，我们真修大法弟子真的是神在世一样在助师正法。

我能够利用一切时间和条件配合正法形势的需要去讲真相。法难前几年，我全身心的铺展覆盖大法真相，在破除邪恶谎言欺骗，维护师父，证实大法方面没有留下遗憾。

在《九评》发表以后，我在本地区和同修配合，在本地和周边地区做出了最大范围的覆盖，充分揭露了中共恶党的邪教和流氓本质。

扩大新唐人的影响力是在集中力量让民众了解大法，认识中共的基础上，更加深入深刻的去扩大真相的传播。这些扎实的基础工作，为相当范围的民众在未来选择三退，奠定未来得法的基础起到了至关重要的作用。

在未来非常有限的时间里，我要听师父的话：越最后越精进，保持修炼如初的心态，不负师父的重托，和本地的真修弟子一起，助师父结束法难。无憾的交上合格的答卷，让师父欣慰，让师父为有我们这些真修弟子的神圣表现而自豪。

（明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登）

在背法与投稿中的修炼经历

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我刚得法、大学刚毕业，中共就开始迫害法轮功了。当时自己看了一、两遍书，只觉的师父书里讲的对，最开始完全不懂什么是修炼，所以全听身边老学员的，怎么告诉怎么做，让上北京就上北京，稀里糊涂的，连上北京去干什么都不知道。老学员说让我去北京当保姆修炼比较好，心里就琢磨着辞去公务员职位。做事走极端，再加上强烈的自我，自以为是等各种心态，结果可想而知。最终是丢了工作，家里单位全部对我监视，严密看着我，不让我修炼。

但是我心里还是不想放弃修炼，我想要个能正常学法炼功的环境。没办法，最终流离失所到外地。当时经济也一团糟，虽然我的路走的一塌糊涂，但是心里还是有一个念头：师父是对的，法是好的，我搞成这样，肯定是我有问题了，但问题出在哪里？实在不知道。

因为状态不好，学法不入心，就开始了背法，这样至少可以思想不溜号。背法的过程中，越背越爱背，越学越喜欢，因为背法明白了很多法理，经常心里是感叹一声，原来是这样！知道搞的一塌糊涂的原因，之前很多行为就是胡来，不知道师父讲的法，完全是凭着当人的经验和感性认识在面对修炼中的事，要不然就是听老学员的话。完全没有自己从法中看到的法理来指导，当然就是问题一箩筐。

当时师父给我安排的工作环境非常宽松，每周除了接几个电话，基本没有其它工作。闲余时间，同事们看电脑

小说，我就学法，一本接一本的背。我天天背法，从上班背到下班，不知疲倦，完全沉浸其中，明白了很多法理。两年多的时间，我基本上把师父的各地讲法及经文全部背了一遍。我当时没有背《转法轮》，主要觉的难度太大。

这次背法对我帮助非常大，我明白了很多法理，归正了自己很多不正的思想及行为，为自己以后走正修炼路打下了很好的基础。隔了几年之后，我又背了《转法轮》，收获也非常大。

我非常喜欢背法，只要拿到书就想背，特别是没有背过的法，不背完就不罢休，所以只要时间允许，我除了必须的家务和给同修打印一些讲真相资料之外，就是学法及修炼。当时也非常抓紧，不愿意浪费一分钟时间。现在想起来，应该是师父在帮助我，要不然哪里有那么大的劲头学法呀！

当时认真的劲头不亚于一个准备参加高考的学生，极其重视修炼，极其重视师父说的每一句话，真是卯足劲了对待修炼。认为师父讲的东西都极其重要，每句话都很重要，所以必须得牢牢记在心里，只有这样才能对的起这部大法。认为不管是《转法轮》还是别的经文，只要师父讲的都应该记住，记住才能指导我修炼，背下来就是最好的方法，最少得背一遍，心里有印象。我当时就是这么一种心态。

我背法的时候，是以段为单位，背完就过了，不再复习。《转法轮》后来还在不断的背，也在不断的纠正背错的地方。各地讲法及经文就背完一遍就过了，没有再抽出时间再背。即便这样，我遇到问题还是会想起背过的经文中的原话，很多时候会想起《转法轮》中的话，真的很神奇。

记的有一次，陪父母去动物园。看到大玻璃里关着一

头狮子，因为没有活动空间，动物园里的狮子一般不爱动，只能趴着睡觉。那天那头狮子突然面对我们，精神抖擞的站立起来，脖子上鬃毛都要竖起来了，眼睛鼓的象碗口大，瞪着我们，张开大口，突然大吼一声，排山倒海般的气势，连玻璃都感觉跟着振动。那种威风凛凛的气势，让周围游人都惊呆了。人们过一阵子才反应过来，发出一阵兴奋的尖叫声、鼓掌声、拍打玻璃的声音。我想可能是师父为了让我明白什么是“象雄狮一样”勇猛精进，才让我看到了这一幕，那种劲头真是势不可挡。

除了在学法上下的很多功夫之外，当时我还不断的给明慧网投搞，对我修炼帮助也非常大。

离开家乡到外地之后，处于各种魔难中，我很自卑，对自己并不自信。因为得法后迫害已经开始了，基本没有参加过学法小组，也没有和同修交流过，总怀疑自己悟到的对不对，再加上一个人处于独修状态，我就想，要不然投稿吧，找个能间接交流的地方。在这样的心态下，就开始投稿。

我就象一个蹒跚学步的孩子，一点点的把自己的体会开始往明慧网投搞，因为在背法的时候，明白了很多法理，总是有很多东西可以写。没有想到，明慧网没嫌弃我文章的浅白，经过编辑细心修改之后，发表了很多文章，增强了我修炼的信心，在那段归正自己的艰难的日子里，给了我能继续修下去的希望。

每次看到被发表的文章，给了我很大的动力，因为当时那种境地，很多时候，我也不确定自己能不能走过来，闯出魔难，让自己能够在一个正常的环境中修炼。每次写文章的过程，也是逐步让我的思维更清晰，对法理更明白。

的过程。投稿发表之后，我都会对照自己之前的原文，看看编辑修改过的地方，找出被修改的原因，找出不足，也是一个提高的过程。

就象跟同修间接交流一样，我在这这种比学比修的环境中提高着心性，去掉了许多感性思维的毛病，帮助我闯过了一个又一个的关难，也变的比以前自信了，最终走出了困境。

有的同修认为写交流文章是让读者受益，其实我真实的感受是，写文章让自己非常受益——如果没有明慧网这个环境，我也很难爬起来。我投稿基本只投明慧网，主要觉的明慧网把关严谨——因为一旦写的文章观点不对，发表之后，会干扰别的同修修炼的，这反倒造业干坏事了。有的网站把关不严，我也不放心，所以我不敢随便投给其网站。写交流文章的过程，自己收获太多了。

后来，我也逐渐接触上了一些同修，也不时听她们说起，某篇文章写的挺好、说的什么真对。我一听，是我写的，但是我也没有告诉周围人是我写的。我的习惯是，文章发表之后，查找完编辑修改过的地方，找到自己的不足，这件事情就过去了，就象跟我没有关系一样，翻过了。我认为给自己建立功劳簿是一件很危险的事。

现在明白了，写交流文章，其实是同修间的互救，同修间的互相帮助，就象讲真相是咱们跟众生之间的互救一样，需要用这种方式共同提高上来。

有一次写了一篇挺长的文章，是关于病业的。当时这篇文章写的时候是一气呵成。写完之后，感觉就象一把利剑直接插在了旧势力的心上。文章在明慧网发表之后，当天晚上我得了一个梦，梦见了师父，微笑着批改我的作文本，作文本里写了很多篇作文，好象有几十篇，每一篇都写的很认真，

字迹工工整整。师父一篇一篇的批改，整本作文批完之后，最后用红笔打了一个高分。这让我受到很大的鼓励。

另一次，写了一篇挺长的文章，在明慧网发表后，无意中被周围同修知道了，有同修非常称赞。面对这么不断的称赞，我生出了欢喜心、求名之心，美滋滋的，以前没有这样过。我知道自己不应该这样沾沾自喜，后来就开始不断的抑制并发正念清除这种求名之心、在同修之上的心、显示心等。最后发现，这些表扬是自己的人心招来的——毕竟是非常时期，邪恶把明慧网看作眼中钉、肉中刺，我在大陆这个环境中应该尽可能的保持低调，注意修口，要注意安全，不要给自己找麻烦。在海外的明慧同修都非常低调，何况我身处大陆呢！更应该注意这些事情。何况相生相克的理已经变异，人世间任何事都是正负同出，出正面作用就意味着也会出干扰甚至魔难。

我学习师父讲法，师父提到明慧网很重要。明慧网的稿件一方面是反迫害的消息，另一方面就是同修间的交流体会，提供一个交流的平台。我想，要想办好明慧网，光靠编辑的付出不够，得有素材，我们写交流稿给明慧网，也是帮助办好明慧网尽力。反过来说，明慧网办好了，我们看明慧网文章，也能帮助自身的修炼提高。

我自己也发现，明慧网现在对文章的把关越来越严了，投稿过程中也能找出自己很多不足。举个例子，最近，我看到本地一些邪悟乱法现象，觉的很危险，于是写了一篇挺长的文章。花了我三天时间，我自我感觉良好，觉的写的又详细又明白，举了好多好多的真实例子，还列出一堆表现，简直太明白了。结果明慧网没发表。我寻思：哪里不对了呢？观点没错呀，看到的也是事实呀，怎么就没发

呢？后来一个同修无意中说，攻击性太强。我一想：是这样的，那就差点名批评了。大法弟子口吐莲花，而我这文章狠叨叨的，这不是以恶制恶吗！

但是我觉的乱法问题很大，还是想提醒一下别的同修。过几天，换个思路，换些例子，又写了一篇稿子。这次，文章写的温和多了。又投给明慧网，还是没发表。我寻思：怎么还是没发呢？我这观点很正确呀！后来发现，我写这篇文章的出发点不对，因为有一个同修，我知道她参与乱法很危险，我还没有张口说话，她却立刻指责我悟错了。我就想：我得写篇文章来让你看看，你才错了，你才危险。其中包含着不服气，争斗心，求名心。在这么强的人心作用下写出来的东西，当然不纯净，也没发表。

找到这些人心后，我再次投稿，这次心态好多了，又写了一篇文章，还是关于乱法的问题，但是是温和的提醒同修了，没有恶意，没有指责，简单的举了两个例子。这次发表了。我看着发表的文章，也很平静，找出被明慧编辑修改过的地方，向内找被修改的原因，找到自己心性上的不足之处。我觉的这是一个很好的修炼过程。

大多数时候，我没有告诉过别的同修我写作方面的事。毕竟我们做证实法的事情不是拿来显示的，只要能在正法中起正面作用就行。其实曾经我冒出欢喜心和显示心的时候，师父点化过我：写文章是师父给我下的机制在起作用，不是我的本事；是师父的智慧，是师父下的机制很厉害，而不是我厉害。

师父早已明示，正法是有进程的。我悟到，如果我们不珍惜现在，总有一天会后悔：

比如说，当年可以直接对打真相电话的时候，真相电

话卡非常好买的时候，谁也没有想到今天的电话卡变为实名制，加上电话监控、声纹比对等，让在中国大陆打电话讲真相这个项目几乎终止了。当我看到手中留存的那一堆手机时，心里很遗憾——当时为什么不再抓紧点呢？再多打些电话呢？

又如，几年前，人们还在大量使用纸币，纸币还在大量流行，我们做着真相币。现在的事实是，大部份人已经不再使用纸币，而是改用微信、支付宝这些电子支付方式。我周围的同事，几乎都没有使用纸币的习惯了。纸币现在的流通性降低了很多，只有少部份人还在使用纸币。换句话说，比较以前，能通过真相币接触真相的人也减少了很多。尽管现在我还在使用真相币，但真没有想到纸币会变成非主流的支付方式，有点遗憾当年纸币作为主要支付方式的时候，为什么不再多做点呢？多做点就能帮到更多的人。

包括发真相资料也是。几年前，本地的真相资料真的是满天飞，到处都是，电线杆，门把上，汽车车窗上，汽车把手上，大街小巷真的就是到处都是。现在随着监控越来越密集，同修在发真相资料的时候也没象以前那种大規模了，真的都比较小心，随处可见真相资料的现象也不存在了。这反过来也说明一个问题，正法是有進程的。以前看到随处可见的真相资料还想，发的已经够多了，现在才感觉到一丝遗憾。

今天看明慧网文章，一个同修梦中梦到，再过一段时间，《明慧周刊》停刊了。此事无论前因后果或虚实，心里感受到说不出的遗憾：趁着没结束，赶快再写点文章，于是马上把这篇文章给写完了。

最近看了几篇文章说法正人间快到了，正法快到尾声

了，还不敢相信，这么快就到了，自己还有很多事没有做呢！但是看看现在的形势，真的是这样了。时间留下来是干嘛？是给众生得救用的。不抓紧，很多机会就失去了。过了这个村，就不再有这个店。

今生走入大法修炼，我觉的非常荣幸。在修炼过程中，尽管由于自己的业力和人心，悟性不好，让自己吃了很多苦头，但我从未后悔。我会要求自己，在今后剩下不多的正法修炼路上，能静下心来好好学法，看淡人世中的得失，归正自己，能够更好救度众生，不辜负今生能成为大法弟子的荣耀。

个人体会，层次有限，不足之处请同修慈悲指正。

（明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登）

八零后实修大法 修去党文化

文：中国大陆大法弟子 志真

【明慧网】开始，我回避这位网格员，不理她，但我们是街坊，抬头不见低头见，对她冷漠，她对大法弟子的误解就更深。我对她要有善心，让她体会到我的善，少受邪党的蒙蔽。所以，每次出门遇到她，我就主动跟她打招呼。看到她开车要走，就提醒她注意安全，让她能体会到我的善。警察非法骚扰妈妈，她虽然还带着警察来，但她在妈妈面前已经不说污蔑大法的话，我想，这也是改变和进步吧。

——摘自本文

慈悲的师父好！

同修们好！

我是一名八零后，是独生女。修大法让我明白人生的真谛，大法的法理也不断指引我走正修炼路，在法中提高。借第二十二届明慧网大陆法会，把自己提高心性、修去党文化的故事分享给大家，感恩师父！感恩同修！

从小，我在邪恶党文化的灌输下，有很强的争斗心，遇到自己不顺心的事与家人斗、与同事斗、甚至与陌生人斗。

记的有一次，我开车行驶在公路上。路是双行道，我行驶在左侧车道，一辆轿车想从我后边超车，就不停的朝我按喇叭。我认为很不礼貌，争斗心一下子就上来了，于是狠踩油门，就是不让他超车。我们两辆车并排开了一小段路，因为快到弯道了，我就减速，可高速行驶的汽车在

减速过程中不停的晃动。我从没遇到这种情况，就死死踩住刹车，双手握紧方向盘，用力让车恢复正常，在离公路隔离墩还有不到一米的距离，车恢复正常了，能正常行驶。

我吓坏了，心“咚咚”的跳，现在想起当时的场景都后怕。我车里有真相护身符，上面写着“法轮大法好 真善忍好”，我知道是师父在保护我，谢谢师父！这件事以后，我认真反思自己的怨恨心、争斗心，深深意识到这种执著心不去、党文化不去，危害无穷！

一、在工作中修去怨，学会包容与理解

（一）善心化解判卷风波

我是一名小学教师，学期末，我们年级要帮其它年级判期末试卷。一次年级负责人去询问判卷子的事，我就等她的消息，询问她判卷子的地点，但她一直没有回我的信息，我就在办公室等。等了大约三小时。快到下班时，她回来，才说自己去判卷子去了。

我问她为什么不告诉我判卷子的地点，她说还以为我知道。我的怨恨心一下子就上来了，什么都没说，提着包就走了。回家路上，一直担心主任会不会因为我没去判卷子批评我，我怎么跟她解释，但主任一直没找我，我心里的石头也放下了。

上班时，我也不理年级负责人。我想：“大小也是个负责人，怎么能对同事做出这种事？踩着同事，跟领导献媚，真无耻！”我上班时不理她，她跟我说话，我就装作没听见，也尽量不在办公室呆着，回避她。

这样过了一天，心里不是滋味，觉的自己做的不对，这是争斗心，判卷子的地点就那么几个，自己应该主动去找，

自己有安逸心，才出现这样的事。第二天我就和同事的关系缓和了，她再让我干什么，我主动配合。

又过了一个学期，到期末判卷子的时间，那天，年级负责人正好要去医院复诊，不在学校。我就自己找到判试卷的地方，还给她发信息，告诉她判卷子的地点，让她别着急，专心看病，她也特别感谢我。

（二）用心当好副班主任

寒假开学前一天，负责我们年级的主任让我换班，当副班主任。我原来的班是年级纪律最好的班，特别省心，但新换的这个班非常乱，学生之间经常打架。

一年级第一学期时，班主任和一位任课老师在看着他们，还有两个学生因为打架，其中一个学生的手被踢骨折了。两个孩子的家长还怨学校老师看管不到位，不愿意承担责任。学校领导与班主任花了很多时间和精力，才解决此事。但因为这一起安全事故，他们班也没有得到“安全班”的奖励。

我心里有怨气，凭什么让我当“乱班”副班？刚想说不干，这时爸爸回来了。我跟他抱怨，他反而劈头盖脸说我一通，说我做事不走心，让我先干一段副班，不行再跟领导说。我同意了。我想，这也是针对自己的安逸心来的，想享清闲，可同事们都那么累，大法弟子怎么好意思享清闲呢？

开学后，我就踏踏实实的带班。中午，学生有午休时间，有时班主任开会，需要副班进班看管，学校要求放邪党的影片，我不放，邪党只会散播“假、恶、斗”，作为大法弟子，不能助纣为虐。

我在大法弟子创办的网站“干净世界”找适合儿童看的健康影片，在班里播放。孩子们特别喜欢，看的很认真。因为中国人受邪党文化很深，我也喜欢看明慧网大法弟子

教育学生的好文章、好故事，这也启迪我很多智慧与善心。教育孩子时，尽量少用命令的语气，告诉他们什么事能干，什么事不能干，多讲道理、少指责。

我带班的时间段，孩子们不那么乱了，这一学期还有进步，获得“安全班”奖励。孩子们很开心，也越来越懂事了。

看着孩子们的進步，我很欣慰，也庆幸自己当初没有受怨恨心的影响，跟领导要求不当这个班的副班。是大法改变了我，也改变了我的工作环境，谢谢师父！

二、在家庭生活中修去争斗心，学会善待家人

我与先生结婚已经快五年了，在与婆婆一家人的相处中，矛盾渐渐也多了起来。

当初我与先生结婚时，父亲花四百多万在城里买了房、装修，婆婆家没出一分钱。我就觉的婆婆一家人应该感恩，对我应该好。但事与愿违，婆婆偏向小姑子，对我时不时的语言挖苦，嫌我工作忙、跟她吃饭少，处处说小姑子的好。我跟婆婆的矛盾与隔阂也越来越深。

婆婆家最令我无法接受的一件事，发生在二零二一年底。婚前，婆婆家人说房子都是我和先生的，但婚后不到一年，公公与婆婆就把三间南屋给了大姑子。大姑子一家把南屋的门改了朝向，圈起一个院子，出租了。

那时因为疫情封控，我被封控在城里一个月，回婆婆家时，大姑子一家都已经把房子改好了。这期间谁也没对我说这事，我的怨和恨一下子就上来了。跟丈夫吵，说他们家人骗人，跟公婆之间也有了深深的隔阂。

但我知道自己是大法修炼者，与公婆有任何矛盾，都不能跟他们吵架、红脸，只是生气时回自己屋里呆着，或

回娘家、城里住一段时间，减少与公婆、大姑子、小姑子的正面接触，减少冲突。但每次回婆婆家，看到被改动的南屋，心里就翻江倒海的难受，充满怨。

我知道自己的怨也源于嫉妒心，见不得大姑子、小姑子比我过的好，这不符合修炼人的状态，我想：也许我上辈子欠婆婆家的，这辈子还。这样想，自己翻江倒海的心也能平静下来。

今年夏天，婆婆生病住院了。一天，正好小姑子去看婆婆。我在家蒸了红薯、玉米，带给医院的婆婆。小姑子看我来了，很吃惊、也很感动。我也善意的跟她打招呼，聊婆婆的病情。开始我们还有些拘谨，但后来她体会到我的诚心与善念，就很放松了。到了探视结束时间，我们一起下楼，她还叮嘱我路上注意安全，我也叮嘱她开车小心。我们之间心灵上的那堵墙没了。

第二天，丈夫、大姑子、小姑子都上班，没有人去医院看婆婆，我就买了两块蛋糕店新烤的月饼，去看望婆婆。婆婆很高兴，到了探视结束时间，婆婆还在护工的搀扶下送我出来。

看到婆婆要人搀扶才能走路，我的善心一下就起来了，自己修的太差劲，连家人都救不了，真是愧对师父！我也意识到，我们是一家人，家里缺了谁都不行，大家要互相体谅、家庭和睦，才有更好的状态工作、生活。

以前我在婆婆家待一天就受不了她的很多语言、做法，心里充满怨，就找借口离开。现在，在婆婆家多住几天，有怨就排斥，多学法，心里也很快平静。公公爱听广播，我就根据广播中的内容，跟他揭露共产党干的坏事，公公很认同，说：“共产党最坏！”

三、不再怨恨上门非法骚扰的邪党人员

我的母亲是大法修炼者，自一九九九年“七·二零”后，因为坚持信仰，邪党“610”人员多年频繁的非法骚扰她。每次他们来非法骚扰母亲，爸爸就痛打妈妈，搞的家里象魔窟一样，我内心很恨这些不明是非、助纣为虐的邪党人员。

后来，我学习师父的讲法，看同修们的交流文章，知道他们也是被中共谎言蒙蔽，才做出错事。村里的网格员就住在我家对面，很多次，都是她领着警察来我家，非法骚扰我母亲，还跟母亲要我的手机号，想要威胁我，母亲没有答应。

开始，我回避这位网格员，不理她，但我们在街坊，抬头不见低头见，对她冷漠，她对大法弟子的误解就更深。我对她要有善心，让她体会到我的善，少受邪党的蒙蔽。所以，每次出门遇到她，我就主动跟她打招呼。看到她开车要走，就提醒她注意安全，让她能体会到我的善。警察非法骚扰妈妈，她虽然还带着警察来，但她在妈妈面前已经不说污蔑大法的话，我想，这也是改变和进步吧。

今后，自己和同修们还要多发正念，清除当地迫害大法弟子的邪恶因素；把真相讲到位，减少邪党人员对大法弟子的迫害，让他们有得救的希望。

修炼中，我知道自己有很深的怨恨心、争斗心、党文化，我也认识到这已经成为我与身边人能够和睦相处的一堵墙，成为证实法的障碍，我一定好好学法，在法中提高，再去怨，再去私，修出为他的慈悲！兑现史前誓约！

谢谢慈悲伟大的师父！

谢谢无私的同修们！

（明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登）



图：美国芝加哥市十一月二十七日迎来了第九十一届感恩节大游行，法轮功学员今年是连续第二十二年参加，以庄重的旗阵、祥和的炼功方阵和壮观的大莲花花车吸引了现场观众。芝加哥 CBS 电视台，ABC 电视台、NBC 电视台等多家媒体在当天的新闻报道中都展示了法轮功学员游行队伍的精彩瞬间。

- **被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：**5290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：455,262,442

• 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。