



图：新加坡法轮佛学会二零二二年三月十二日至二十日举办了新一期的九天功法学习班。新学员们观看了法轮大法创始人李洪志先生的讲法录像，并学炼了五套功法。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：4766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：393,650,236

•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。

# 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 1055 期（二零二二年三月三十一日）

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



图：二零二二年三月十七日，爱尔兰国庆节大游行在高威（Galway）古城隆重登场，大约三万多人参加了大游行。爱尔兰法轮功学员受邀参加盛会，为观众带来了法轮功功法演示、法轮功小弟子方阵、唐鼓队表演。

## 本期内容提要

【海外】观神韵体验神性和光明 观众想读大法书

【修炼】找到执著心 病业症状消

【修炼】我们和精進之间隔着懒惰和怕吃苦

【评论】信仰真善忍无罪

# 目 录

## 【海外综合】

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 观神韵体验神性和光明 观众想读大法书 ..... | 3 |
| 海外学员正法修炼活动简报 .....       | 6 |

## 【大陆综合】

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 我讲真相时听到的民众的心声 .....   | 8  |
| 中国大陆学员近期遭迫害案例选登 ..... | 11 |

## 【修炼园地】

|                        |    |
|------------------------|----|
| “这是跟你们大法弟子学的” .....    | 13 |
| 抱着善心给居委会人员和警察讲真相 ..... | 16 |
| 找到执著心 病业症状消 .....      | 20 |
| 真善忍归正了我的不良习惯 .....     | 22 |
| 疫情期间救人急 回归路上不停步 .....  | 24 |
| 我们和精進之间隔着懒惰和怕吃苦 .....  | 28 |
| 去掉隐藏的显示心 .....         | 32 |
| 妒嫉的背后 .....            | 33 |
| 拖了很久的一个心性关 .....       | 35 |
| 向内找 化解与同修的矛盾间隔 .....   | 39 |
| 在帮同修中修自己 .....         | 40 |

## 【时事评论】

|                     |    |
|---------------------|----|
| 征文选登: 信仰真善忍无罪 ..... | 42 |
|---------------------|----|

华民族的传统美德。如果你的恩人、恩师，遭人诬陷，被人抹黑，站出来说公道话，这才是一个正常人最基本的良知。

真、善、忍这普世的价值，值得每个人用生命去守护。三十年的坚守，不畏强权，不惧嘲笑，只为告诉世人一个真相：中共对法轮功的造谣诬陷都是莫须有的罪名，法轮大法是正法，世界需要真、善、忍。

宽容是快乐之道，海纳百川，有容乃大。明朝“六尺巷”的故事成为千古美谈，化解了一场邻里纠纷，彰显了宰相肚里能撑船的胸怀和格局，宽容他人就是善待自己。法轮功被无端抹黑，中共散布的谎言毒害了全世界。自一九九九年七月二十日至今，法轮功学员始终以和平理性的方式向政府和民众申诉一个事实，没有暴力对抗，没有极端报复，展现了大法弟子大善大忍的胸怀。面对这种不公正的待遇，师尊却谆谆告诫他的弟子：不管别人怎么对我们，我们不能用同样的方式对别人；做事先考虑别人，遇到问题找自己的原因。这宽阔的胸怀和慈悲，感天地泣鬼神。世界崇尚真、善、忍。

信仰真、善、忍，何罪之有呢？没有任何罪，只能给这个世界带来一股清流、一片正气，一个最好的希望。真善忍让迷路的孩子走上回家的正道。

信仰真、善、忍，无罪。树上的果子甜不甜，自己尝了才知道。

信仰真、善、忍，无罪。因为真诚，所以无悔；因为善良，所以幸福；因为宽容，所以快乐。

真、善、忍，值得每一个人用生命去实践、呵护。维护善良，就是拯救自己。▲

【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”。】



## 征文选登：信仰真善忍无罪

文：山东大法弟子 归真

【明慧网】有一种态度能打动人心，那就是真；有一种品质能温暖人心，那就是善；有一种境界能令人佩服，那就是忍。真、善、忍，生命存在的根本。拥有高贵的信仰，才会有敬畏和约束，他是黑夜里的一盏明灯，点亮了整个世界，带来了光明和希望。

诚信是做人之本。古往今来，有多少先人先哲用自己的行动，向我们宣告诚信的魅力，然而在“金钱至上”的价值观的冲击下，在物欲横流的世界里，“金钱万能”似乎成了真理。人们为了金钱不断奔波，在利益面前，诚信算的什么呢？欲望将诚信压缩，使贪婪放大，衍生出了诚信危机……论文造假成风，科研诚信全无，如果不随风起舞，就会面临取消晋级资格的可能，这就是中国某些医院活生生的现实。

医生没有了诚信和德行，就如草菅人命的刽子手；教师没有了诚信，就会输出谎言，误人子弟；律师没有了诚信，就会滋生太多的冤假错案；商人没有了诚信，就会生产更多的地沟油、毒大米、苏丹红、毒奶粉。世界呼唤真、善、忍。

善良，是生命中的黄金。善良，是在饥寒交迫时，有人端给你一碗温粥；善良，是在疾风暴雨中，有人递给你一把伞；善良，是在跌入深渊时，有人为你伸出一双有力的手。

善良是永恒的春天，是黑夜里的灯光，是精神世界的阳光，是照耀万古的星辰。真、善、忍大法，教会了我怎么做人，净化了我的心灵，健康了我的身体，解开了人生的疑惑，明白了人生的真谛。在师尊的保护下，我内心封存已久的那颗善的种子，已经生根发芽。知恩图报，是中

## 观神韵体验神性和光明 观众想读大法书

【明慧网】目前，美国神韵艺术团七个团正在北美和欧洲巡回演出，向观众展现中华五千年神传文化的精华。绝美的艺术形式、古老的价值观与道德观，不仅抚慰了观众们经历两年中共病毒困扰的心灵，也重新燃起了人们对神性的渴望，感受到神韵带来了希望与光明。同时，众多观众体验到神韵演员的与众不同，从他们的表演中感受到强大的、正的能量。当他们得知演员们都修炼法轮大法，这让他们对大法感到好奇。不少观众在中场休息和散场时，在神韵礼品的柜台购买了大法书籍。不少观众表示他们想要了解，是什么样的信仰让神韵演员们可以在舞台上相互配合的如此完美，让他们将天国世界逼真的展现在舞台上……人们也很好奇，想了解演出中演员们手里捧着的那本能改变人生的金黄色的书，到底是一本什么样的书。

### 被神韵唤醒 观众购买大法书

二零二二年三月十日至二十日，神韵纽约艺术团在纽约林肯中心大卫寇克剧院上演了十场演出。很多观众表示，走出剧场时，感觉自己的神性被唤醒。不少观众离开剧场前，走到神韵礼品柜台，购买了法轮大法书籍和法轮章。

据神韵礼品工作人员介绍，今年他们特别为观众提供了法轮大法的主要著作《转法轮》和《法轮功》两本书。因为往年每次演出后，都有观众询问什么是法轮大法。

神韵礼品工作人员说，这些买书的观众中，有的表示他们在神韵艺术家们的身上看到了柔和的光芒，真实的感觉到这是一个修炼团体，出于好奇，要买书深入研究；有的说“神韵展示的是神的荣光，唤醒了我的神性”，想要更多的了解

什么是法轮大法；有的人自信的表示：“神韵纪念品今后将会是无价之宝。”于是今年第一次看到《转法轮》的时候，毫不犹豫的买了一本；还有的观众知道法轮章后面刻的九个字的含义是“真善忍好”和“法轮大法好”，非常认同这一普世价值和以这一价值为指导原则的功法，心生欢喜后购买；一位买书的年轻观众肯定的说：“这本书能改变我的人生观。”

### 美国珠宝商夫妇观神韵 想读《转法轮》

罗杰斯（Rogers）珠宝公司老板巴特·马可斯（Bart Marks）和苏珊·马可斯（Susan Marks）夫妇观看了二零二二年三月二十日，神韵新纪元艺术团在美国内华达州雷诺先锋艺术中心的第四场演出。他们为神韵艺术家的精湛艺术造诣所折服，他们盛赞神韵演出“震撼、神奇”，并带给他们精神的洗礼。

马可斯先生表示：“演出令人震撼，真是太精湛了！也非常有教育意义。”

马可斯太太称赞神韵演出神奇、美好，她说：“不仅感受到他们的能量，我还感到强烈的全身心的震撼。”她特别喜欢演出的最后一个节目。这个节目展现的是在末劫的乱世，异象纷呈，神佛下世救赎善良的人。马可斯太太高兴的说：“我买了那本书《转法轮》。因为我感到我正在进行一次精神之旅。”她还说：“我想让更多的人知道神韵，让更多的人知道这本书。”她感到：看这本书，能受到启发。她也想让更多人受到启发。

马可斯先生很赞同，说：“有意思的是，因为我们一直在谈论打坐冥想并想要与宇宙保持一致，这就好象是命运所赐。”从神韵歌词中他感悟到：“物质的东西不会带走，不会和你一起去下一世。”看神韵让他感觉“与比自己更强大的生命有所联系。”

急在心里。这时的我就是不知找自己，就觉的自己修的好，没有情，正念强等等。

一天晚上发正念时，腿都盘不住了，一个劲儿的动，心有点烦，根本就静不下来。这时，在眼睛的右上角出现了两个字，一个“斗”字、一个“显”字。发完正念，我想是不是自己的争斗心和显示心在作怪啊？不然不会这样。在师父的明显点化下，我才开始找自己，我真为自己的悟性差而汗颜。

这一向内找，我发现了自己的争斗心、显示心、想改变别人的心、强加于人的心、急躁心等等。隐藏着这么多执著心都发现不了，这是多么可怕啊。我心里跟师父说，这些心太不好了，我必须去掉它。

悟到这些后，瞬间盘着的腿也不疼了，看A的亲人也不象我想的那样了，才明白自己看到的这些都是给自己修炼的，而不是修别人的，也真正体悟到无条件的找自己的法理的内涵。▲

都不和我计较，还乐呵呵的对我，有的被我说完，回家都哭了。我真该早点向内找，不该这样做。

谢谢同修帮我，谢谢。写出此文，提醒自己和同修，多学法，向内找。做好事时，也得向内找；别人的矛盾看到了，也得向内找。把人心去掉，化解矛盾，去掉间隔，形成整体。

此文写完第二天，同修甲看见我，说她自己做的不对，不能说乙的坏话，以后再也不能这样了。

师尊慈悲于我们，化解了我们的矛盾间隔。

## 在帮同修中修自己

文：中国大陆大法弟子 小琴

【明慧网】前段时间，帮助一出现严重病业的同修发正念，感触很深，想写出来，与大家交流，有不在法上的地方，请同修慈悲指正。

一老年同修（以下称老同修A）出现病业状态，我们几个同修去他家帮助发正念。当时发正念的几个同修中，除了我以外，都与A是直系亲属。我感觉到他们对A都有很重的情。

一次，我们发完十二点正念，从他家出来时，我问A的女儿，你是不是对你爸有很重的情啊？她说，没有啊，我们是怎么怎么想的，没掺杂什么人心。

我也没说什么，回头就走了。走路时，一个念头出来了：“还没掺杂什么人心？你是怎么面对你面前的事的？！”其实，还是向外看。

这样，我又去了A家几天学法、发正念，有时看到他们的情自己都不想去了，但一想不对就又去了。但看在眼里，

马可斯太太希望能够向神韵的艺术总监以及艺术家表达谢意：“我想告诉他们，我非常感谢他们！我喜欢他们的编舞、他们的信息。如果神韵可以在中国上演，那会是多么令人惊叹啊！”

## 加拿大金融界专业人士：我们全家都会开始学法轮大法

菲利普·索菲亚诺斯（Philip Sofianos）是一名金融界专业人士，他和家人观看了二零二二年三月二十二日晚，神韵环球艺术团在加拿大汉密尔顿的福斯特安大略音乐厅的演出。他说：“神韵的演出太辉煌了。”菲利普表示，演出中有许多小故事的舞剧都令人感动，“其中一个故事是关于法轮大法的，看完以后，我准备去读这本《转法轮》。”

演出结束后菲利普到大厅的神韵礼品柜台购买了一本《转法轮》。他说：“我感到这本书在呼唤我。当我看到这本书的书名，还有听到法轮大法的时候，让我想起了曾经读过的文章，所以我想要更深入的去了解。”

菲利普继续说道：“经历了一场人生变故以后，这六年来我一直在寻找。我探索了很多世界上不同的精神信仰。”

菲利普的弟弟尼科·索菲亚诺斯（Niko Sofianos）说：“我们很荣幸能够来汉密尔顿福斯特安大略音乐厅观看神韵。我们俩都认为应该带父母来看神韵。看过演出以后我们也为做了这件事情而感到开心。”“主持人跟我们分享神韵这个名字的涵义是：神舞动之美。神韵所展现的内在美让我很受触动。”“无神论和共产主义的思想真正的摧毁了人性、艺术和灵魂。中共摧毁了中国的艺术和灵魂。现在，它正在用同样的方式摧毁西方的文化。”

尼科最后说：“神韵传递给我们希望。不论何时，只要我们铭记和遵守善良和仁爱的价值，我们就能提高思想境界，从而渡过难关。”



## 海外学员正法修炼活动简报

【爱尔兰】经历两年疫情后，二零二二年爱尔兰“圣帕特里克节”（St Patrick's Day）大游行于三月十七日在高威古城隆重登场。当天大约三万多人参加了游行，这也是有史以来该市规模最大的国庆节奇观。爱尔兰法轮大法学员受邀参加盛会，为观众带来法轮功功法演示、法轮功小弟子方阵和唐鼓队的表演，所到之处受到热烈欢迎，掌声此起彼伏。经过主席台时，主持人特别介绍说：“法轮大法是中国传统修炼功法，以真善忍为准则，自一九九二年传出，全世界一百多个国家和地区有一亿多人修炼。法轮大法好！”高威市长科莱特·康诺利（Colette Connolly）非常支持法轮功反迫害，游行结束后她和法轮功学员会面，并表示：“（对暴行）保持沉默就是犯罪。”

【美国】美国新泽西州小城南安博伊（South Amboy）三月二十日举办了一年一度的圣派翠克节（St. Patrick's Day）游行。由纽约法轮功学员组成的炼功队、腰鼓队和莲花队也前来参加这个庆祝爱尔兰传统节日的游行，把法轮大法的美好传递给了当地的民众。

【罗马尼亚】罗马尼亚法轮功学员三月十一日至十三日，来到在特尔古穆列什市举办弘法活动，为当地居民介绍法轮大法，向世人讲述自己如何在修炼中获益，并为大家提供有关真相资料。一位刚从生物能源研讨会出来的女士了解到什么是法轮大法，中共如何残酷迫害法轮大法修炼人后说：我正在寻找这样的信息，对这个领域很感兴趣。她感到，能接触到大法绝非偶然，或许这正是她所需要的。

【印度尼西亚】印度尼西亚巴厘岛巴东区的部分法轮功学员三月二十日下午，在芒古海滩（Munggu Beach）举办集体炼功活动，并在海滩上向民众传播真相，征集反迫害签名。

间隔，避免不必要的麻烦。写完这篇稿，才感觉真的消除了我和Q阿姨之间的间隔，这真是一个拖了很久的心性关。

注：

[1] 李洪志师父经文：《大法洪传二十五周年纽约法会讲法》

## 向内找 化解与同修的矛盾间隔

文：中国大陆大法弟子 善心

【明慧网】我得法多年，在当地农村做教学工作，条件比当地其他农村同修好些。几年来，我常在各方面帮助一位同修。最近，她说，你不要总给我东西，这是害我。我通过学法向内找，发现她说的有道理。我从法中也悟到，不要总给同修东西，时间长了，会有矛盾产生。

可是，我养成的习惯一时改不掉，不给甲同修东西了，却给乙同修东西，包括钱、衣服、鞋、帽子、水果、肉等。我也感觉不对，可是总有一种显示心，安排事的心，管闲事的心等。在这些人心的指使下，我嘴上说不给了，这样做对同修的修炼没有实质的帮助，可到时候又给她们一些东西。

最近，突然发现甲同修总是在我面前说乙同修的坏话，我开始劝甲同修向内找，可是她还是天天说乙同修不好。我听来听去，明白了：这哪里是乙同修不好，分明是我做的不好，我有执著心，同修烦的是我的执著心。

我静下心来向内找，发现我有很强的瞧不起别人、总以为自己是正确的、自己是多么优秀那种心，多年来和同修说话，经常会训斥她们，心里充满嫌弃她们的心。

同修一部大法，都是师尊的弟子，都是师尊的亲人，我有何权力训斥同修，嫌弃同修。其实，她们有的在做好三件事上很精進。我真是太不象样了，在妒嫉心、瞧不起别人、自以为是的私心杂念指使下，干了多少错事，她们

留。我也在反复的找自己，也不断的告诉自己：你是修炼人，要宽容对待同修。要理解同修，站在同修的立场上考虑问题。但是感觉还是没有能彻底过去这个关。

我也发现自己修炼中的软肋：身体不舒服的时候心会很烦躁，这个时候有人再刺激我一下，就会守不住心性。之后也出现了几次类似的经历，因为这次的事情使我印象深刻，之后我基本会及时警醒。

写稿的时候我又悟到：恰恰是我高看了Q阿姨，而Q阿姨也高看了我，认为我不能把证实法的事情放到第一位，令她失望，触及到了她的心。同修真的就是一面镜子，同修的问题就是自己的问题。

前几天去Q阿姨家，发现她还在使用微信，我已经和阿姨数次交流过使用微信的安全问题了。可是当时卸除掉，没多久她的家人又给装上了。我不知道该怎么说了。因Q阿姨家是一个学法点，而且和其他同修都有来往。还有一些证实法的项目也通过她这边在运作。前面讲的事情居然在我心中还有阴影，我担心Q阿姨发火，担心得罪人，担心Q阿姨嫌我烦，这都是维护自己的私心啊！我心想：该说还是说。一天去Q阿姨家，放下各种人心，和她又说了一次使用微信的安全问题。Q阿姨马上接受了我的意见，当即就让我将微信卸除掉了。过程并没有我想象的有多麻烦。

师父说：“就是为了叫大家能够修成，把你修好的那面一旦修好了就隔开，刻不容缓，修好了就隔开，修好了就隔开。”<sup>[1]</sup>Q阿姨修好的部份可能已经很好了，没修好的部份表现出来自然是不好的！师父法讲的那么明，怎么我一遇到具体问题就犯糊涂呢？

我写出这件事情也是想和其他同修交流一下，同修之间出现问题、矛盾的时候，用师父开示的法理来对待，不要用人心的情来对待，这样才能尽快消除与同修间的

遊客拿了学员派发的法轮功真相资料，表示支持立即停止对中国法轮功学员的迫害。了解法轮功真相后的遊客，在征签表上签名制止中共迫害法轮功学员的暴行。三月二十七日，巴厘岛法轮功腰鼓队队员聚集在登巴萨（Denpasar）集体炼法轮功功法，接着演奏“法轮大法好”等歌曲。

**【新加坡】**新加坡法轮佛学会三月十二日至二十日举办了新一期的九天功法学习班。新学员们观看了法轮大法创始人李洪志先生的讲法录像，并学炼了五套功法。

**【台湾】**来自台中地区及彰化、云林、南投县市的法轮功学员三月二十日齐聚一堂，在台中大甲区致用高中举办台湾中区一日学法交流活动。通过大量学法，学员感受到大法的美好与纯净，在各自交流比学比修的体悟，共勉促精進。

**【美国】**美西天国乐团三月二十七日，在南旧金山市召开第二届修炼心得交流会。十二位新老团员发言。他们有的是从建团之初一直坚持走到今天的老团员；有的是从大陆出来后参加乐团七年的中老年团员；也有新加入乐团一两年的新团员。▲

# 我讲真相时听到的民众的心声

文：中国大陆大法弟子 宇明

【明慧网】我经常面对面讲真相，这是我在二零二一年讲真相时听到的民众的心声，以下仅选几例：

有一天从大街上路过，看到很多人在一起议论疫情，一个男士高声的说：我们这没事儿，咱们这修大法的人多多呀，不用怕，没事！

一天，老年大法弟子在大道上发真相台历，看见路边站着一个老太太，走上前去笑着说：大姐您好；免费送您一本明慧台历，非常精美。还没说完，这个老太太就迫不及待的一下子抱住大法弟子，亲切的说：“我终于把你等来了，太谢谢你啦！前些天我看到别人手里拿着台历，说是法轮功（学员）送的。我跟他要他不给，他告诉我说你要想要，你就在大道边站着等，一定会有人送给你的。我听了他的话就在这里等，我已经在这里等了三天了，终于等到了，太好了！”她高兴的做了三退。

我和同修结伴发真相台历，遇到一位五十多岁的男士，我微笑着走上前去说，这位先生您好！送您一本明慧台历，回家好好看看，里面有好多神奇故事。他忙接过来：好！怎么年年都是一样的，你不好换一种吗？我笑着说：有啊。他接过来高兴的说：对，就要这个，并举着拳头高喊：“法轮大法好！”周围的人看到后就都过来要。我问他，退党团队保平安，退过没？他笑着说，退了，早就退了！

我来到一个修车部，一个大哥正在忙，我上前和他打招呼，送他台历，他高兴的问：您还有光碟吗？我忙说有，可我今天没带，您要看什么内容的？他说只要是法轮功的我都爱看，我早就三退了。我说您三退了，你再看看你这里的工

太稳，感觉自己都要倒了，但是没有出现任何问题。工作进行的很顺利，到下午就完成了，而且身体也感觉好多了。完成工作后，虽然感觉身体疲惫，心想还是去Q阿姨那里去看吧！她那边估计还是很着急。于是我直接就去了Q阿姨家。

到她居住小区后，Q阿姨刚好站在窗前，我就和Q阿姨打招呼，连打两次招呼，可是她却象没看到我一样。我当时以为没看到我，就直接敲门了，Q阿姨给我开了门，和我打了招呼，感觉不象平时那样热情了。我当时并没有意识到什么，还是和平时一样交流。可是说着说着就不对劲了，她与我说话句句针锋相对，有一种在找碴的感觉。当我提到她这些话是党文化时，她突然大发雷霆，对我一顿数落，说了一些非常强势的话，完全不容我说话。我当时就懵了，我在和其他同修接触中从来没有遇到过这样的情况，在我的印象中同修都是很好很好的人。今天这是怎么了，之前不是好好的吗？哪里不对啊？

当时的认识很低，并没有从法理上理解这件事情，而是从常人的理上认识了，心里想：算了，她是长辈，我是晚辈，让让她吧？我马上说：“Q阿姨，今天的事情都是我的错，我不应该惹您生气，请您原谅。”可能Q阿姨也意识到自己这样说话不象个修炼人。马上语气也缓和了许多，气氛当时缓和了一下。但是我知道我只做到了含泪而忍。处理完问题之后我匆匆的就走了。

当时天已经黑了，我拖着疲惫的身体回家，心里很难过。在身体极度不舒服的情况下，再给你心上来一下，还是自己最敬重的同修，真的好难过。知道这是过关，还是过不去。各种怨恨心都出来了，心想：Q阿姨，我真是高看你了，还以为你修的多好呢？原来不过如此。

之后很长一段时间，我都过不去这个心性关，再和Q阿姨接触的时候也不象以前一样畅所欲言了，说什么也有所保



有一次我刚好在过病业关，表现的症状就是象得了重感冒一样，浑身上下没有力气，全身发冷，东西也吃不下，牙齿也很痛。心里知道师父把业力推出来了。我对待病业的态度和方法是：如果身体的难受程度已经影响了正常的做三件事、工作和生活了，那就是邪恶的迫害和干扰，我就向内找并且发正念清除邪恶；如果还没有达到这种程度，那我的理解是师父在给消业，作为修炼人应该以苦为乐，但还是会向内找找，是不是最近自己心性方面哪里有问题。这次的病业关我感觉已经达到临界点了，感觉已经要影响到三件事、正常的工作生活了，而第二天工作已经安排的满当当了。怎么办？改变工作计划还是按照原计划不变。我意识到否定旧势力的安排可不是嘴上说说，要有实际的行动啊！牙齿痛的吃不下饭，没有胃口，统统都是假相，我照样吃饭，吃不下去也得吃下去，咬牙硬吃下去一大碗饭。明天的工作计划不变，感觉自己很有正念。

这时，Q阿姨来电话了，一接电话我心里面有点不舒服，我之前和Q阿姨交流过好几次，因她曾被邪恶迫害过，我多次提出不要用电话联系，有安全隐患，我会定期过去她家的。但是Q阿姨还是我行我素，有事还是打电话。Q阿姨要求我明天过去给她处理一些问题，比较急。我这个时候身体非常难受，心想明天的工作已经安排的很满了，不一定能有时间，再加上对她打电话有想法，也有点情绪，就说明天没时间。当时Q阿姨回答了一句：“好的，我知道了。”我这个人属于常人讲的情商很低的人，一般情况听不出来别人口气里面是不是还带有别的什么意思。过后才知道Q阿姨当时已经很生气了，我并没有听出来。

第二天一早六点多我就出门了，当时是冬天，我要骑电动车拜访几位工作上的客户。因还在病业关当中，之前几乎一夜未眠，身体还是很不舒服。我骑电动车出门的时候都不

友都退了吗？他说是啊，他就大声的喊钻到大货车底下修车的两位小伙子说，你俩快出来，法轮功（学员）来给送台历来了，你俩三退没有？赶快退！两位小伙子从车底爬出来，我上前给他们讲了真相，退了团队。他们接过台历，非常高兴的对我说：“谢谢！谢谢！”

在乡镇集市上，一个司机在那等着拉乘客，我走过去送给他一本《天地苍生》，我说，司机您好！送给你一本书看，这里有躲避瘟疫的千金良方，古今预言，还有你看不到的真相。他说：“我爱看，我就相信你们（法轮功）说的，共产（邪）党说的尽是谎言，共产党早晚有一天要玩完了。”

有一位六十多岁的男子，我拿着大本的《天地苍生》走过去，笑着对他说，送给您一本书看，这本书里面有……还没等我说完，他就急着说：别说了快给我吧，我爱看你们的书。

还有一个五十多岁的男子，戴着眼镜，我笑着对他说：一看你老有学问了，想送您这本书（16开本的《天地苍生》）看看。天这么冷您拿回家坐在炕头上好好的看，看明白了您全家就有福份了，就会度过未来的灾难。他接过去说：喔，那我回家好好看看。我给他讲了真相，他很高兴做了三退。

在集市上有一个五六十岁的男士，我送给他明慧台历。他说：遇到你们太不容易了，真想和你们多唠一会儿，多了解了解，但是今天我太忙了没有时间，以后再遇到你们再多唠唠！你还带来什么东西给我看看。我很惋惜的说，今天只带了台历，没有别的，对不起，都是我们做的不好，以后我们会经常来的。

有一位卖服装的男子说：妹呀！我早就退了，有小广播吗？给我一个。我说：听你这么说，你已经有一个了，为什么还要呢？他说，你不知道啊，我可爱听了，有个朋友跟我要，我不给他，他就硬给拿走了。他们说我在集上能遇着你们，他们遇不到。

我地有通往乡下的大客车，停在马路边上等乘客，近几年，我总去客车上讲真相，司机早已经三退，明白真相，很支持大法弟子在客车上讲真相，每次我去车上讲真相，司机都非常高兴，还帮着讲。

去年年底（腊月二十六）我带着有福字的单张年历和《天地苍生》，准备去车上讲真相、发年历。我和司机打招呼，展开年历指着画对司机说：司机您好，我要上去发这个。司机一挥手说：好，快上来！然后司机对乘客说，有要年画的没？赶快来拿。我上去一看乘客太多了进不去，就站在车门口，展开画，笑着对乘客说：大家好！这是免费赠送大家的福字年历。其中一人说：有敏感话吗？我说有啊，没有就不珍贵了，在市面上您花多少钱都买不到的。正因为有了这九字真言，才会给大家带来福份，才是真正的把福带回家。大家看到这有疫情、那有疫情的，其实真正的大淘汰还没开始呢，我给大家送年画不是目地，我是大法弟子，师父让我们把福音传给大家，就是告诉大家记住九字真言：“法轮大法好、真善忍好”。您对他有多虔诚就会给大家带来多大的福份，就会帮您度过难关。

由于车上人多，过道都有人，一位女乘客把画接过去给大家，笑着对我说：我帮你发完了。我说太谢谢您了，帮着救人功德无量。要发车了，我笑着对大家说：给大家拜个早年，祝大家新年愉快，福气多多，都有美好未来！大家都笑着祝我过年好，让我多保重！

## 拖了很久的一個心性关

文：云南大法弟子

【明慧网】事情是在几年前，我接触到了一位老年同修，以下简称Q阿姨。这位阿姨是在九九年“七·二零”之前开始修炼大法的，在当地小有名气。

中共迫害大法之后，Q阿姨曾被绑架迫害，经历三年冤狱。在狱中出现很大的病业关，几乎失去肉身，幸得师尊保护，平安闯出黑窝。回家后，她却面临着巨大的家庭关，老伴和子女们要求她放弃修炼，不准她再和其他同修接触。理由是怕工作、生活和孙辈子女教育受到牵连和影响，邪党一贯使用这种下三滥的手段。阿姨正念很强，当即表示可以登报声明与子女断绝关系，与老伴离婚，可以去公证，声明绝不牵连他们。她老伴和子女们当时就被镇住了，再也不敢干涉她修炼了。

当我听说了Q阿姨的这些经历之后，感佩她对师尊的坚信、对大法的坚信。我虽然也是在迫害之前得法的，但是我当时处于带修不修的状态，那时我刚刚步入工作，且远离家乡，并没有积极参加大法弟子的集体学法、炼功及洪法，处于一种独修的状态，自然也不在邪党的黑名单上。所以这么多年过去了，修炼环境一直很宽松。

对Q阿姨在种种压力下表现的坚定非常佩服，我从而不自觉的就把Q阿姨看的很高。当然后来也意识到这样是不对的。因我对计算机技术方面懂一点，而当时Q阿姨也在自己制作一些真相资料，打印机出现故障就会找我来处理，逐渐的接触就多了。接触多了就出现了心性上的摩擦，Q阿姨性格比较急，机器出现问题一般要求快速解决，不能拖。而我的工作时间不固定，有时很忙，不是每次都能迅速帮她解决问题。

母或者兄弟姐妹中，有地位的、或者有海外的亲属关系的，首先是羡慕，而后是哀叹。

别人得到了好处，可自己没有，心里就五味杂陈，第一反应就是：不就是常人中的那点东西吗？我们所得到的，是常人中没有的。其实是来掩盖自己的嫉妒和不平。

反映在修炼中也是一样，看到谁谁在哪方面修炼的好，就会有一种消沉的心态，觉的自己为什么修的这么差劲呢？！有一种攀比，其实是一种不平衡、嫉妒。

为什么会产生嫉妒和不平衡的心呢？深挖背后的原因，其实就是想得到世间的利益和满足！

有一个修炼状态好的孩子，首先自己有面子，满足自己的虚荣心；孩子修的好，自己也省心，反正带给自己的都是世间的好处、益处，所以高兴、满足。有一个体贴的、有能力的丈夫，更是能满足自己在感情和物质方面的享受，活的舒坦、幸福。有一个所谓有实力的家庭和社会关系，可以给自己带来好处呀，即使我不去沾他们的光，他们也不会麻烦我，活的轻松自在。

看到别人得到了好处，就用大法的法理来掩盖自己的不平衡，其实就是想让自己心里舒服，对自己想而又没有得到的一种自我安慰。

同修间的攀比，其中就有争斗的因素，是一种没有得到后的失落和不平衡，同修的好反衬了自己的不足，让自己心里不舒服了，等等等等，不一而足。

说穿了嫉妒的背后，就是为了在人中活的舒服，不受伤害，享受名、利、情带来的所谓美好的幸福生活。

修炼二十多年了，嫉妒心一直没有彻底的修去，一思一念中，时不时的还会反映出来，今天挖出嫉妒心背后的原因，就是要把它彻底的解体清除。

自己层次所悟，不当之处请同修慈悲指正。

## 中国大陆学员近期遭迫害案例选登

**【内蒙古】**内蒙古自治区巴林左旗法轮功学员季云芝，二零二二年大年初一被左旗公安局国保大队徐剑峰等绑架迫害，二零二二年三月二十一日下午惨死在巴林左旗医院，终年六十六岁。她生前在看守所遭狱警和犯人的毒打，被折磨致奄奄一息。她曾跟监室的人说：“如果我死了，就是被迫害死的。”季云芝家周围被特警、公安、便衣布控。

**【河南】**荥阳市法轮功学员聂俊花现年七十岁，被非法关押半年后，二零二一年十二月份被郑州市中原区法院秘密非法判刑五年，勒索罚金两万元。目前，原本高大健壮的聂俊花被迫害的非常虚弱，生命垂危，令家人担忧。

**【广东】**广州市法轮功学员李峭松，二零二一年秋被海珠区法院非法判刑六年，被勒索罚金二万元。他提出上诉，二零二一年十二月二十三日，广州市中级法院非法维持冤判。李峭松因坚持讲述法轮功被迫害的真相，多次被绑架，在劳教所、洗脑班、监狱被非法关押迫害，累计达十五年多。

**【广东】**深圳市法轮功学员林乐宏、马彦平两位女士，被非法关押到龙岗区看守所一年多。二零二一年十二月二十七日，林乐宏被盐田区法院非法判刑三年六个月，马彦平被非法判刑三年三个月，两人都被勒索罚金五千元。

**【山东】**日照市莒县小店镇法轮功学员崔建秀，二零二二年三月上旬被五莲县法院法官杨杰非法判四年冤刑。崔建秀不服判决，已上诉。崔建秀二零二一年十月二十一日在夏庄镇被不法警察绑架，二零二二年一月十七日被五莲县法院非法视频庭审。这是这位善良农妇第二次遭中共法院枉法判刑迫害。

**【山东】**招远市青年法轮功学员杜振田一家五口，二零二一年九月八日傍晚在不同地点被招远国保绑架，杜振田一



直被非法关押在异地龙口市。龙口市法院最近通知律师，非法对杜振田枉判四年，并勒索罚款一万五千元。招远市城区六十八岁的法轮功学员彭乐宽，二零二二年二月十五日在家中被泉山派出所的多个警察绑架，现在得知彭乐宽被栖霞法院枉判三年。

【河北】辛集市七十六岁的法轮功学员张庆行，二零二一年三月十六日在送孙子上学后回家的路上，被警察绑架，一直到前些天得知，他已经被非法判刑三年，目前在唐山某监狱中继续遭受非法关押等迫害。

【四川】广安市广安区法轮功学员李燕玲，二零二一年四月中旬被绑架，被非法关在广安市看守所，于二零二一年十二月被非法判刑三年，目前正在上诉。

【辽宁】铁岭市清河区法轮功学员关云志，因坚持信仰，遭中共人员殴打、皮鞋踩脚趾、拔汗毛、烟头烫手指、胶皮棒毒打、高压电击等酷刑折磨。连走在路上，他都会被盘查、绑架。长期的身体和精神迫害，造成他的健康每况愈下。二零二二年三月一日，他含冤离世，年仅四十四岁。▲

再往深一找，当时吓了一跳，这个“显示心”隐藏的太深了，再深挖，啊！这个“显示心”既狡猾又阴险，它能隐藏在你生命的很微观处，不易察觉。特别在和同修交流心得时，虽然目地是纯净的，可是它能在你的语气上或者表情上起到显示的作用。给别人的感觉是在显示自己什么，致使交流达不到很好的效果，还容易让同修生出抵触心。这个“显示心”危害太大了。明白后，心中发出强大的一念：灭掉“显示心”！随后发正念双盘一个小时，腿一点没疼，身体也轻松，念力也集中了。

那些天还找到了自己的“急躁心、安逸心”，身心发生了很大变化。

师父讲：“你的心性提高上来，你的身体就会发生一个大的变化。”<sup>[1]</sup>

我对师父讲的这段法有了更深一层的理解。更让我体会到师父讲的“向内找”的玄妙。通过那些天的经历，更加坚定了我以后实修的决心。

在这正法已到了最后阶段，弟子唯有抓紧做好三件事才不愧对师尊的慈悲救度！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

## 妒嫉的背后

文：韩国大法弟子

【明慧网】看到别的青年同修比自己的孩子修炼状态好，心里就不平衡，不由的就会对孩子产生怨恨之心，觉的孩子不争气。听到别人的丈夫温柔体贴且有能力，心里就翻腾，马上就会对丈夫的种种作为抱怨，特别是自己的付出得不到相应的回报的时候，觉的委屈，从而生出怨恨心。别人的父

## 去掉隐藏的显示心

文：大陆大法弟子

【明慧网】前段时间参与了帮一位病业同修闯病业关的过程，想把自己那几天的经历与体会写出来与同修交流一下，有不在法上的地方，请同修指正。

第一次参与给病业同修长时间集体发正念（这里把病业同修称作A），夜间十点左右A同修疼痛加剧，当时在场的人都有点人心波动（因多数同修都是A的直系亲属），只有我们两位没有直系亲属关系。当时我的心很平静，心中只有一念，A的一切只有师父说了算，我就做我该做的，没有被当时的场景所带动，随即发正念的掌定住了，心想邪恶不除，正念不止。一阵波动后大家又坐下发正念。两个多小时过去了，A同修稳定下来了，我们才散去。

过后，同修们都说我当时正念很强，可我自己知道，那绝不是我自己平时修出来的，是师父的强大加持才有了当时的正念。之后同修提起当时的过程，总要提起我当时的表现，我听后一再提醒自己：不要有什么“显示心”、“欢喜心”等。

因为我以前在外地某市与同修接触过，那里的同修给我讲过他们的经历和对法的理解，心性提高的过程，对我的心性提高有很大的帮助。所以我也时不时的把这些话讲给我周围的同修，想让他们有个借鉴，整体提高上来。

不知为什么，随后几天的发正念状态特别不好，腿痛的厉害，十五分钟的双盘坚持不下来，念力也不集中。好在那几天我们一直在大量学法、发正念。

一次发完正念接着学法，打开书第一个是我读——“显示心”，当时我的心一动，没多想继续学法，学完法之后我默默的问自己，我有“显示心”吗？我一直在提醒着自己呢。

## “这是跟你们大法弟子学的”

文：中国陕西大法弟子 金凤

【明慧网】我今年七十九岁了，修炼法轮大法二十多年了。这些年，我听师父的话，做好三件事，每天出去讲真相救人。现将近期自己修炼中的一点经历写出来，与同修交流，共同提高，不当之处，请慈悲指正。

### “跟你们大法弟子学的”

几年前我在一家老年夫妇开的服装店讲真相，老头不爱讲话，我讲真相，他也不反对，也应声；老年妇女没文化，不识字，可悟性好，给她讲法轮功师父教我们如何做个道德高尚的好人，不争不斗，为别人着想，处处按真、善、忍做一个好人，会有师父保护，遇到灾难有惊无险，遇难呈祥等等，她很认同，说了一些现在社会上的人如何贪腐，我们聊的很融洽。走时，我又给了她《九评共产党》等一些真相资料。她说也会给朋友、邻居他们看看。

几年来，每隔一段时间，我就去他们那个店里看看，了解一下情况，她反馈来的信息都很好。有时还问我：“怎么这么长时间都没有来送资料？”有时他们还送给我毛巾等小物品，我婉言谢绝，实在推脱不了，就付钱给他们。

有一天，我又路过他们的小店，老太太叫我看衣架上面的匾牌上写的是什麼，那牌匾是别人送给她的。我抬头一看，上面写有“厚德载物”四个大字，就念给她听。她没文化，不知道什麼意思。我用师父的法理和我的理解给她做了解释，告诉她，人生在世，重德行善才能承载万物的道理，她听懂了，满意的点点头。我说，这可是金钱买不来的呀！

她就开始讲匾牌的来历。她说：“一天，一位九十岁左右的老人走到店门口，看他象是走累了，想找地方休息，

于是我就把他扶到店里坐着，又给他倒了杯开水喝。等他休息好了，我就掏钱叫了一辆出租车，让司机把老人送回家。这事过去了，也没多想。时隔不几天，两辆私家小轿车停在外面店门口，从车上下来两个小伙子，抬着这个匾送到我店里。说，他爸爸说的，是个什么店，人是什么样的，他们就找到店里来了。”

我问她当时为什么这么对待老人？她说：“跟你们大法弟子学的啊！要多做好事。”还补充道：“有些问路的，我也这样对待，近一点的就亲自送他们过去，怕他们走错，绕了路，找不着地方。”

听到她这么说，我感到很欣慰，这是师尊的慈悲，大法的恩泽！

### “明真相得福报，是真的”

前段时间路遇一位认识的环卫工，他给我讲了二零二二年过年期间发生的一件事。他说，我两年前给他的大法资料他都看了，我让他退出中共邪党的组织，说三退保平安，这是真的，太谢谢大法师父了！下面是他的自述：

“几天前，天气寒冷，下着雨和雪，地面很滑。一辆翻斗车突然把我撞倒在马路的另一边，当时就不省人事了。因天冷，路上行人少，没人发现并帮助扶我起来。那个司机也被摔到地上，不知多长时间，我俩都缓了过来，各自爬起来。司机大概被吓着了，什么话也没讲，开车就走了。我回过神来，才明白是大法师父救了我，否则可能就是筋断骨折，后半辈子就起不来了。谢谢大法师父保护！”

他接着说：“一位和我一样的环卫工被车撞了，花了七万多元，还留下残疾。我看了大法真相资料后，相信大法好，看完还给邻居看，邻居看后惊喜的告诉我那资料发光呢！明真相得福报，这是真的。我儿子上大学、毕业后工作都很顺利。

说她脾气不好，应该发正念清除。我说也好。第二天早上起来，我对妹妹说，其实脾气不好，也是怕吃苦的表现。你看《洪吟》的首篇就是《苦其心志》：

“圆满得佛果 吃苦当成乐  
劳身不算苦 修心最难过  
关关都得闯 处处都是魔  
百苦一齐降 看其如何活  
吃得世上苦 出世是佛陀”<sup>[1]</sup>

每当别人一碰到自己的时候，心里就会难受，那种心里的苦自己就不想承受，一定要还击回去不可。

记的自己当年被邪党迫害的时候，这首诗默背了无数遍，每当自己感觉苦的时候，就会问自己，做到“吃苦当成乐”<sup>[1]</sup>了吗？

很多年来一直放纵自己那个“烦”和“懒”的生命，今天终于挖到它的根了，那就是怕吃苦。很多消极的物质在我们的身体里，让我们懒惰、烦、不爱动，该做的事不去做，该完成的完不成，学法、炼功、讲真相、发正念都跟不上，或者是糊弄事，给自己的修炼造成了很大的障碍。

对于我们空间场里，那些消极的物质，细腻又粘稠，清除这些不好的物质的过程，就是一个修炼的过程，这也需要有坚强的意志。

原来自己经常会觉的浑身无力，但是不知道为什么？修炼二十多年了，还没有太多的改变。直到今天，才发现这种消极的物质，是各种执著心的结合体：懒惰、烦、不能吃苦、爱享受……那物质象沥青一样，黑黑的黏糊糊的，生生世世积攒下来的业力。原来一直没有碰触到它，现在才发现是自己原来没有意识到的执著心和业力。

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈苦其心志〉



静的，就在十二点发完正念后睡下了。第二天起的比较早，姐姐（同修）在我之前已经醒了，正在发正念呢。她看见我醒了，就和我讲，她刚才看见一个魔，说在那等着看笑话。姐姐问它看什么笑话，它说给她（指我）做完核酸，再拉她去隔离。姐姐还说，另外空间里有挺多魔，快要成为一个包围圈了，差一点就合拢了。

于是，我对姐姐说：“可以主动一点去做核酸吗？”姐姐出去问门外那些工作人员，他们说不能让出去，让在家里等着。

后来我想那就面对吧。不过，我后来还是找了一个出口，走了出来。恰好看到路边有做核酸检测的，就做了一下。之前，对做核酸挺抵触的，因为考驾照要做核酸检测，就没去考。做的时候，发现也没啥，就是在上腭的地方碰触了两下。

回头看看自己的这次小魔难，自己也是有执著被它们抓住了把柄，不愿意做核酸、不愿意打疫苗。但我是从疫区来的，他们特别害怕。他们打电话给我的时候，我也有些逃避和傲慢的心理。

这次的事情，让我更加看清了手机的危害性，他们是通过手机上的行踪轨迹找到我的。之前，看到明慧网关于手机的文章，并没有太在意。手机有方便的一面，也有很不安全的一面，真的要慎重。

手机也是一个特别大的诱惑，信息量太多，一不小心，在上面消耗的时间就耽误了修炼上的事。从那一刻开始，我放下了手机，静心学法、炼功、发正念，找到了久违的感觉。

如果我们工作中离不开手机，就只把它当成工具，千万不能成瘾，被各种信息耽误了宝贵的时间。看起来是一件不起眼的小事，却给自己惹来了麻烦。但我通过这件事，我也认识到自己应该有一个大的提高了。感觉自己好象每天也在提高着自己，但是离法对自己的要求还差的太远了。

昨天晚上，妹妹和我聊到家族中有一个业力的承传问题，

这都是沾了大法的光。我不想干这个活了，但又担心回家后，怕见不到大法弟子了。”

## 相信大法好，福报连连

师父说：“一人炼功全家受益”<sup>[1]</sup>。

我有四个孙女，其中三个大学毕业后保送读研究生，现在都参加工作了。最小的孙女，正在当地一所重点中学上学，学习成绩是班里的前几名。二零二二年过年，三个大孙女每人都给了我一个一千元的大红包。我为孙女们懂事、有孝心而高兴。这是大法引领孩子们长大成人的结果。

她们上学时，我把师父发表的《论语》打印出来，给她们每人一张，让她们背下来。她们有点担心，说要问问妈妈，我告诉她们：“这是你们自己的事，就象你们上学一样，每节课学什么东西，还要妈妈同意吗？佛法是开智开慧的，背会、记住，对你们学习、做人都有好处。”她们的顾虑消除了。后来我问她们，都说会背了。我让她们念“法轮大法好，真善忍好”，她们说没时间，我说那就升旗时念。一天，一个孙女回来告诉我，她一念“法轮大法好，真善忍好”，旗没有升上去；另一个说，她念着念着，升上去的旗又掉下来了。

二零二一年，大孙女参加工作了，工资待遇很优厚。婚后想要孩子，我就把她带到师父法像前，合十，求师父送她个福宝宝。当时正在发送二零二一年明慧台历，我顺手给她了一个福宝宝台历，她高兴的拿回去了。几个月后就传来怀孕的喜讯，后来真生了个跟台历上差不多的福宝宝，不哭不闹笑嘻嘻的小男娃，全家乐融融的。我用传统文化给她家贺喜，说他们重德行善喜得贵子。全家人高兴的合不拢嘴。

新年去孙女家，大家都忙于走亲访友，时间仓促，孙女婿急急忙忙把我带给他的《转法轮》及《九评共产党》等书和资料拿走了，说有时间一定好好看看。第二天早晨，一见

面他就激动的对我说：“我拿了个护身符，以往解决不了的问题，今早一下就解决了！”

真是明真相，得福报呀！

注：

[1] 李洪志师父著作：《澳大利亚法会讲法》

## 抱着善心给居委会人员和警察讲真相

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我今年七十五岁了，于一九九六年初得法。修炼法轮大法前，我一身病，修炼不久，慈悲的师父就全给我拿掉了，在二十六年的修炼中，我努力认真学法，在实修中摔摔打打，使一个当常人时浑浑噩噩的人，逐渐同化宇宙真、善、忍特性后，变的清醒理智。在做好三件事的同时，修好自己。

二零二一年邪党搞“清零”。我家所在地小区拉出横幅，污蔑法轮功，毒害了不少人。丈夫被居委会叫去，替我签字“不炼”。这些年我都给我的邻居讲过法轮功真相。以前，我出入见面打个招呼，很正常。可现在，楼下老头与老太太在市场看见我，转身向反方向走，也有的碰面低头而过。我看在眼里痛在心上。在明慧网文章的启发下，准备去居委会讲清真相。可是居委会成员大换班，新来的主任及其他人我都不认识。

我在这方面做好思想准备，无意中，发现笔记本上以前记录的《明慧周刊》同修的一句话：“写出自己的亲身经历，证明法轮功是正法，再简单不过了。”对，就这样做。我找到以前记录的政府新出台的有关政策及宪法内容，心中更有底了。同时抓紧时间学法，发正念。

从来没有体会过的。打完坐之后，我知道自己还没做到“吃苦当成乐”<sup>[1]</sup>。这之前，没有认识到不能够吃苦，是一个很大的执著。

修炼中的要吃的苦是绕不过去的，不能怀着侥幸的心理。我现在悟到：修炼，我们就要时时在善与恶，勤劳还是懒惰，吃苦还是享受之间做选择。能吃苦是一种无私的行为。

所有的人心都不是我，只是我要做出选择而已。真正的自己是善良美好的、勤劳的，而不是懒惰的，真正的自己是平和的，而不是恼怒、烦的，是先天纯真的。

这几天，有一位新学员在我家住了几天。因为她家里人都反对她修炼，她不愿意回家。她妈妈就吓唬她说：“如果再不回家，我就报警。”我劝她还是在家庭中做好，劝她回家。后来她也想开了，然后我送她回家了。

那天，我住的地方还没有疫情，等我送她到另一个城市去坐火车的时候，疫情就公布出来了。当天，送完她要回家，就不通车了，我只好留下来，在亲戚家住着。其实亲戚家的城市还没有疫情，不过离有疫区的地方不太远，大约一个小时的车程。

因为我留下来的地方还没发现有感染者，我也没在意。谁知，第三天上午，有人给我打电话，说是防疫办的，问我在哪里，打没打疫苗，还说要把我转给我住的小区，我听着挺反感的，就把电话挂掉了，电话卡也拿掉了，就以为没事了。但是事情并没有想的那么简单，打过电话的第二天早上，我住的亲戚家几个路口都被封上了，还派人、派小轿车轮流把守，白天晚上不让出，只许进，不许出，说是让在家里等待，挨家挨户做核酸检测。

后来我觉的不太对劲了，他们用了这么大的力气，一定不仅仅只是为了给你做核酸的。我发了一个晚上的正念，同时我在向内找，也问自己有没有怕心，后来觉的自己心挺平

咸鸭蛋，一个星期都不用做菜；每天早上淘一点米，用电压锅熬点粥，一天都是保温的。晚上学法、背法。上网发送三退名单。每天再多加一至二次发正念。

十年前我就学会了使用电脑上网、浏览、下载。我小学文化不会打字，不认识那些字母，以前都是请同修们帮着发送三退名单，占用了同修很多时间，很不好意思。感谢四年前一位同修帮我在电脑上安装了逍遥笔，我可以自己上网发送三退名单了，写交流文章也可以用鼠标直接写字了。去年我自己能打印明慧周报、真相小册子等救人的资料了，更方便了。

回首自己在二十多年的风风雨雨中能够走到今天，每一步都蕴含着师尊的无限慈悲与保护。我要利用好每一天，珍惜师尊用巨大承受延续来的宝贵时间，修好自己，多救人，不负师恩，不负众生所盼，完成历史使命跟师尊回家。

## 我们和精進之间隔着懒惰和怕吃苦

文：中国大陆大法弟子 纯真

【明慧网】今天，终于找到懒惰和烦恼的根了！

自己从小就爱“烦”，修了很多年，修去了很多，还是没去根，自己很是苦恼。

在人世间里，人们总是带着很多对美好生活的向往，不爱吃苦，喜欢甜蜜的生活、爱情、喜欢享受、遇到苦事就皱眉头，然后就是抱怨和退缩。

修炼中也不想吃苦，每当遇到心性关的时候，自己的不耐烦就上来了。原来我和精進之间隔着懒惰和怕吃苦。

昨天打坐的时候，仿佛听见自己世界里有很多生命在喊一个字：“烦！”还有很多生命在叫着：“苦啊！苦啊！”这是

二零二一年五月中旬的一天上午九点左右，我走进居委会，与迎面而来的女士说：“主任在吗？”她喊了一声：“主任，有人找你。”主任从另一房间出来，把我领到她的办公室。

我自我介绍叫什么名字，修炼法轮功。主任笑咪咪的，给人一种亲和感。我从自己以前身体不好说起，说到现在我已二十六六年没打针吃药了，给国家及家庭节省了一大笔医药费，家庭又添了一个能劳动、管理家的人，家人也不再担心我的身体健康了。我跟主任说：学法使我明白了很多做人的道理。法中让修炼人做好人：来收电费、煤气、水费的人，曾多次多找给我钱，我主动还给人家；银行多找给我的钱，我主动还给人家；市场买菜，不去翻农民的菜，从上面好赖一把抓。因为大法师父说：

“你老是慈悲的，与人为善的，做什么事情总是考虑别人，每遇到问题时首先想，这件事情对别人能不能承受的了，对别人有没有伤害，这就不会出现问题。所以你炼功要按高标准、更高标准来要求自己。”<sup>[1]</sup>

当我背诵完师父的这段法时，主任头一震，她感到师父的话好。

我跟主任说，我家住的楼层比较高，上下楼时，有时会看见谁家的钥匙挂在门上，我会及时告诉主人……我娓娓道来，主任一听，也很高兴，因为我的举手之劳，给邻居带来了安全，减少了损失。

我讲了《宪法》是母法，是中国法律最大的法。《宪法》第三十六条：公民有宗教信仰自由。所以，法轮功在中国是合法的。国务院、公安厅定的十四个邪教，一直在网上发表，没有法轮功。中共对法轮功持续至今二十多年的迫害中，翻遍中国所有的法律，没有一个文件定法轮功违法。相反，法轮大法洪传全世界，江泽民流氓集团也都被告上国际法庭。

这时，一女士拿来从楼道揭下的“法轮大法好 真善忍



好”、“三退保平安”等粘贴。我说：小小的瘟疫让全世界无能为力，念动“法轮大法好，真善忍好”，使很多人死里逃生。这样的例子特别多。主任不理解，没退。我说，这小粘贴是救人的，不要毁。我也讲了，当官虽为养家糊口，可是善恶有报是天理。上一个主任在江泽民迫害法轮功疯狂时期，她没在宣传板上写过法轮功不好的话，所以上期竞选激烈中，依然当主任，一直到退休。这就是善待大法一念，天赐幸福平安。派出所警察与法轮功学员打了二十多年的交道，都知道这是一群好人，所以他们不干了。居委会是为人民服务的，没有义务参与这些。那些整人的运动过后，跟着倒楣的都是基层人员。再说了，祖上积德做好事，儿孙有福；做坏事、犯大罪，儿孙替承担罪过，不合算。她明白了。

我说，我来取丈夫替我写的“不炼”的证据，毁了它。人在做，天在看。这一张纸害了咱三人——我、我丈夫，还有你。这么好的功法，咱干这个，能好吗？她说，我毁吧。我告辞，她送我到门口。

后来，小区撤掉了污蔑法轮功的横幅。

### “诉江”后善心给片警和所长讲真相

二零一五年“诉江”后的大约十一月初，片警领一警察到我家。因为当时我有怕心和怨恨心，采取以恶治恶的方式：一口咬定他们触犯《宪法》，私闯民宅，吓的小警察在门口一动不动。丈夫看我的表现反而动手打我。

片警拿出警察证说，我是片警，这么多年，从没上你家来，这次“诉江”要求签字。我说根据国家规定“有案必立，有诉必理”的通知，江泽民触犯了《宪法》第三十六条。江泽民犯了最大的罪：反人类罪。告他是公民的权利，字不能签，谁签谁犯罪。你让我签同样是犯罪，我不能干这个事。又给他讲了真相，他们走了。

党，入过团、队。”我说，那你俩就对上天说，我入过团、队，我声明退出。又给他们讲了为什么三退才能保平安，讲了法轮功被迫害的真相。他俩都高兴的说：“好，退！”我又送他们每人一本精美的新年台历，告诉他们：“今天你们明白真相三退了，真的有福了。”他俩表示感谢，都坐在那翻看台历。我知道这是师父安排的该得救的有缘人哪。

### （三）

一次发到最后，就剩一本台历时，迎面来了一个很清秀、文静的，五十岁左右的妇女，我迎上前微笑说：“见你是个有缘人，送你一本漂亮的新年台历。”她也微笑着说：“你怎么这么好哇？我正好还没买台历呢。”我说：“这是缘份哪。”

她非常激动的拉着我的手说：“真是缘份，每天我都不从这条路走，可今天我就想从这条路走。”我说：“是呀，遇到我你有福了，我还要告诉你一个能躲开这个瘟疫保平安的办法，你入过党、团、队吗？”她说：“入过。”我说：“你对上天说，我入过党、团、队，我声明退出，‘三尺头上有神灵’，神佛会保佑平安的，这个瘟疫就与你没有关系了，我帮你退出好吗？”她说：“好。”我问了她的名字，并讲了邪党迫害法轮功的真相，为什么要三退，台历后面写的也非常清楚。最后她非常高兴的走了。

这都是师父带来的有缘人哪！都是师父在做，只要弟子有救人的愿望，师父都给铺垫好了。

我每天早上三点二十分开始炼功两个半小时，发早六点正念。洗漱完毕，给师父敬香，简单吃点早餐后，学法，背《转法轮》。我背法已经三年多了，现在是在背《转法轮》第三遍的第三讲了。中午发完正念，下午出去救人。我感觉时间过的太快了。为了多学法只能在睡觉、吃饭上节省时间。每晚睡眠四个小时左右，白天从不睡觉；利用做饭、吃饭的时间听明慧的正法修炼交流文章；蒸点馒头，烩点咸菜，买点

你当作孩子，告诉你的是真相。”他问：“你说什么？我是你的孩子？”我说：“我是把你当作自己的亲人，希望你能躲开这个瘟疫保平安。”他一摆手说：“你走吧。”然后他转身向超市走去。我想，救人救到底，我跟上去说：“小伙子，我给你起个化名叫‘永健’，退出来保个平安，好吗？”他说：“行。”这时从超市里出来个姑娘向他走来，我说：“这姑娘多漂亮呀！”他说：“你也给她起个名吧。”我说：“冰清玉洁，就叫玉洁吧。”我问那女孩：“姑娘你贵姓呀？”她说：“姓李。”我说：“你入过党、团、队吗？”她说：“入过团、队。”我说：“那给你起个化名叫李玉洁，帮你也退出来，躲开这个瘟疫保平安吧。”她说：“谢谢。”那小伙子笑着对女孩说：“你叫李玉洁，我叫杨永康。”小伙子自己起个化名，高高兴兴的走了。

## (二)

有一次，见路边台阶上坐着一位三十来岁的小伙子。那天挺冷，他却光着一只脚，我上前问：“小伙子，你脚怎么了？”他说：“摔了。”我问：“摔多长时间了？”他说：“半个月了。”我说：“我告诉你，念九字真言要好的快。”他说：“怎么念哪？”我说：“你就诚念‘法轮大法好，真善忍好’，好的快。”我接着说：“我小孙子今年七岁了，前些天肚子痛，到医院做B超，医生说是阑尾炎。先打点滴消炎，每天打两次。先打五天，再检查。如果不好就手术切除。我让小孙子念‘法轮大法好，真善忍好’，小孙子就大声念，我也帮他念。到第四天儿媳带我孙子去医院检查，医生说：‘哪有什么阑尾炎哪？不用打点滴了，好了！’”

这时，又来个小伙子拿着两大瓶啤酒颜色的东西，递给这个小伙一瓶。我以为是啤酒就善意的说：“你脚都那样了不能喝酒的。”他俩都说：“是饮料。”我说：“我看两位小伙子都挺好，这是缘份，我得告诉你俩几句话……你们上学时都入过少先队，入过团是吧？入过党吗？”他俩说：“没入过

我反思，应该善意讲真相才对。我又想，我们这片“诉江”的法轮功学员，有的从监狱刚出来的，心还不稳定；有新学员，有年岁大的老同修，有在不同项目的学员，我要找所长讲真相，把这件事截住。

第三天，我来到派出所找所长，正好片警也来所长办公室。我说，小某人很好，没有强迫我签字，我不签字对你们都有好处，我讲了道理。片警走后，所长拿笔放在我坐的旁边，意思是让我签字。我横下一条心，今天来了，就是怀着善心救你的。

我说：“所长，我今天来没有恶意，我是为你好而来！”我明显感觉到师父在加持我，我的脑子就象白纸上印的清清楚楚的字，有条不紊的反映出来，讲了新出台的政策——

◇二零一五年五月一日，最高法院发布“有案必立，有诉必理”的通知，所以“诉江”不违法。

◇你知道《宪法》是母法，是中国最大的法，《宪法》第三十六条：中华人民共和国公民有宗教信仰的自由。所以，修炼法轮功在中国合法。到目前为止，翻遍中国所有的法律，没有一个法律定修炼法轮功违法。二零零零年中共中央国务院和公安部联合发布《中华人民共和国公安部〈通知〉》认定明确的邪教组织有十四种，没有法轮功。

◇《宪法》第四十一条规定：公民有向国家机关控告国家机关或国家工作人员的违法失职行为的权利，这是公民的基本权利之一。所以，“诉江”合法。

◇中国《宪法》规定：立法权属于全国人民代表大会。任何其他机构、个人均无立法权。所以，上级个别领导发出的口头命令不是法。

◇国家新闻总署令第五十号公布：法轮功所有的一切书籍和资料都是合法的。

◇二零一三年八月十三日，中央政法委出台《关于切实

防止冤假错案规定》：“法官、检察官、人民警察在职责范围内对办案质量终身负责。”

我讲了二战期间对纳粹集中营战犯审判：服从上级命令，即谋杀共犯。我讲了全世界法庭对江泽民流氓集团的审判：江泽民犯了最大的罪——反人类罪。

我还讲了法轮大法洪传世界，善恶有报是天理，为家人、为自己、为儿女有好的未来。法轮大法是高德宇宙大法。江泽民出于嫉妒发动迫害，七个常委的老婆都曾经炼过法轮功，六个常委不同意迫害法轮功，将来全世界还要大审判。所以，所长要认清这些，千万不要对法轮大法犯罪。枪口抬高一厘米，上有政策，下有对策，不合法的上级命令应该不执行。

所长一直在听我善意的肺腑之言，所长明白了。我告辞，所长把我送到大门外说：有事常来。

后来，我片没有听到法轮功学员因为“诉江”被迫害的事。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

## 找到执著心 病业症状消

文：中国大陆大法弟子 净心

【明慧网】前段时间，我突然出现鼻衄（流鼻血）症状，开始一天一、两次，后来是二、三次，再后来每天三、四次，一直持续将近一个星期。而且流鼻血也没有什么规律，早上、晚上、夜间，发正念时、炼功时都会出现。

有一天凌晨一点多，我突然醒来，感觉有鼻涕要流出来，一摸，打开灯一看，满手是血，起来折腾了近一个小时。女儿也起来帮我发了一会儿正念，血才止住。

一天早上起来，发六点钟的正念，又开始流鼻血。

我象往常一样，用民间的方法，用冷水拍了拍前额和

我用透明袋子把每个年历装好，醒目、亮丽，人人见了都喜爱。每天上午学法、背法，下午出去带上二十多本至三十多本真相年历，背不动我就用小车拉着。我住的小区居民人口非常密集，我每次一出门就发正念，“大法弟子去救人，邻居看不见，门卫看不见。”所以坐电梯没别人就我自己，出大门，门卫象没看见一样。

走出小区我继续发正念。走大街串小巷发送，走多远也不累；年历一本也不浪费，每送一本就讲退一个人。也有夫妻俩的送一本能劝退两个人。当然也有的人三退过的，但愿意要年历我也给。也有的人啥也没入过的，我跟他讲：法轮功是按真、善、忍做好人。要记住：“法轮大法好，真善忍好”，能躲开瘟疫保平安，台历的背面都是在大法中受益的真实故事，回家好好看看，谁看谁受益。

二零二零年年末两个月我劝退了一千二百多人。下面是几个小片段。

### （一）

有一天，看到在超市门前的马路边上蹲着一个二十多岁戴墨镜的小伙在看手机，我走上前搭话说：“小伙子，老太太是修佛的，见面就是缘份，想告诉你几句话……你上学的时候入过团、队吧？入过党吗？”他说：“都入过。”我说：“那你就对上天说，我入过党、团、队，我声明退出……为什么退出呢？因为共产党从建政以来就没干好事，历次运动杀害中国老百姓八千多万，特别是迫害按照真、善、忍标准做好人的法轮功学员，这场瘟疫就是上天惩罚淘汰那些恶人的，你在它旗下宣过誓就是它的一份子，你退出来就不跟它遭殃了。”

这时候他站起来从兜里掏出个公安证件翻开给我看，并一脸严肃的说：“你看我是干啥的？”我说：“你是在公安局工作的呀，你这么年轻，你也需要平安，我不图你一分钱，把



中共邪党对法轮大法真善忍的打击，其实是对普世价值的打击。由此看来，在一个打击真善忍的社会里，人人都是受害者。人们对中共邪党的远离，其实是对邪灵的抛弃，才是真正的回归传统，回归自己的本性，生活才会充满光明与希望。

注：

[1] 李洪志师父经文：《精进要旨》〈佛性与魔性〉

## 疫情期间救人急 回归路上不停步

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我儿子很孝顺，知道我辛苦劳累一辈子，总是要开车带我到国内各风景区旅游，多次劝我冬天到海南住，老要带我到国外旅游。我都不去，那不是我修炼人要追求的享乐。二零零一年我儿子到劳教所看我时，对我说：“妈，你回家后我送你去美国找你师父去，那里没有迫害。”我说：“我哪也不去，师父安排我在中国得法、修炼，我就要在这里做好我该做的，师父就在我身边，做不好去了美国也没脸见师父。”

二零一九年末我居住的城市受疫情严重影响，各小区出入管控严，常人很害怕，期间儿媳多次对我说：“妈，你可别出去了，也别坐公交车，有什么事让你儿子开车送你。”我想：疫情封小区，封不住大法弟子；我不但出去，还要抓紧救人哪！这是我的使命。

我照常出去救人，面对面一个多月劝退七百多人。开春疫情缓解后，发明慧期刊、翻墙软件。翻墙软件非常好，手机扫码上网非常方便，发给年青人都爱要，到年青人多的地方能发上百张。

二零二零年年末，同修又送来了精美的真相台历和挂历，

后脑部位，把纸沾湿，夹在耳朵根上，用纸塞住鼻腔，开始发正念。

这时，感觉鼻血往喉咙部流，由于一侧鼻腔用纸堵住，呼吸受阻，于是，我用一个塑料袋放在脚上，把堵住鼻腔的纸取出来，继续发正念。血就从鼻腔流出来，只听见血滴答、滴答的往下滴，我没有管它。

发完正念，我到水龙头一边洗，一边将鼻腔里的血块吹出来，口腔里吐出来的也都是血块，这时血还在流。我心里念叨：我看你流，我是大法弟子，我还怕你邪恶干扰？！我灭了你！流了一会，血就停住了。

由于反复的流鼻血，女儿说：与高血压有没有关系？我说：引起流鼻血的原因很多，表面上看，本地区一直没有下雨，气候干燥，人也是感到口干舌燥的，鼻腔干燥会流鼻血，高血压也会引起流鼻血（我被关押在魔窟时，曾经出现过高血压伴高血压危象、伴心律不齐、伴脑梗三次“病症”）。

我们修炼人遇到的任何事，一定都与心性有关。我知道我可能心性有了什么漏，被邪恶钻了空子了。我不断从心性上找原因，找出了怕心、显示心、求安逸的心、疑心、爱面子的心等一大堆执著心，我也不不断加强发正念，也求师父加持我。但是，还是不见改善。

流鼻血的第五天，吃过晚饭，我象往常一样看新唐人电视台的《中国禁闻》，才几分钟，我就感到头痛、头胀，头象要裂开一样，眼睛也发胀。这时，突然我就象睡醒了一样，想起师父在新经文《醒醒》中的法，我一下子找到了导致流鼻血的主要原因：

一段时间以来，我执著国内外常人发生的事情。自从一九九六年我们全家人修炼大法后，我们基本没有再看常人的电视，对常人的事也没有了兴趣。迫害开始，我们也只看明慧网，但是从“美国大选”、“中共病毒”肆虐全球以来，

就开始关注大法弟子办的媒体，特别是自媒体。时间长了，慢慢的就放松了对自己的严格要求，也开始热衷国内外的形势，还有其它什么“预言”呀、“奥秘”呀、“探索”呀等等，有的时候，还占用了不少学法时间，还跟着起了常人的心。当找到这执著后，流鼻血的症状就消失了，以后再没有流鼻血了。

通过这件事，这对我来讲，又是一个深刻的教训，我更加体会到了修炼的严肃性，也感恩师尊的慈悲点悟。

## 真善忍归正了我的不良习惯

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我走入法轮大法修炼已有十年时间。修炼前，我是个粗心大意的人，从小到大，期末老师的评语总是写着“马虎”二字，而我自己却不以为然，觉的大大咧咧的也没有什么不好，不是什么特别大的缺点。可到了最近，这种习惯日益明显，让我处处碰壁。我开始反思，作为一个常人，这可能是一个不太好的个人习惯，可是作为一个修炼人，这是一个修炼中很大的漏洞。通过不断对照师父的讲法，这其中的原因包括：一是做事没有为别人着想，这是不善；二是懒惰的魔性，这是不忍；三是，做事不认真负责，这是不真。

我工作时粗心大意，时而出错，给别人带来麻烦，是没有站在对方的角度思考问题。

记的我刚得法的时候，工作时，也没有想太多，就是站在对方的角度思考问题，那时工作起来事半功倍，得到了更多人的认可。但是得到别人的认可不是修炼的标准，同化真、善、忍才是修炼的目地，这种善是纯正的。

师父说：“人的魔性是恶，表现为杀生、偷抢、自私、邪念、

挑拨是非、煽动造谣，妒嫉、恶毒、发狂、懒惰、乱伦等等。”<sup>[1]</sup>师父已经把魔性明明白白的告诉了我们，而且明确指出懒惰和乱伦一样都是魔性。在社会道德下滑的时代，我从没有觉的自己的懒惰是如此肮脏的行为，如当头棒喝。

我在工作中偷懒，不愿意麻烦，如果多一点勤快与认真，可以避免很多的失误，就象学生做完作业检查一下，提前发现错误，是一个道理。可为什么这么简单的道理，我迟迟不能意识到呢？

我发现我学法也存在着同样的问题，不能一字一字的用心去看，赶进度，图速度，走形式，学法不得法，浪费了时间。炼功更是如此了，因为懒惰，不能晨炼，长期放松自己，养成了习惯，荒废了时间。

我理解我们做事情的时候，应该回归正统思想，尽量细致，追求高品质的工作。大大咧咧的对待工作，其实是一种吊儿郎当的变异思想，师父要求我们回归传统，这种魔性我也要及时归正。在归正的过程中，我还发现了一个导致我工作不细致的原因，那就是欲望。

现在的人都是随时看手机，可能现在很多人也都发现了，手机并没有方便了人们的工作，反而不断的扩大着人们的欲望，使很多工作复杂化，各种群的打卡回复，学校的、单位的、朋友的，让人无法专心静心的工作学习。

通过对照师父讲法，我逐步归正自己的状态，我的工作也有了变化，一天，一个同事从我身边经过，说：“你最近有变化了。”我说：“变好了是吗？”他说：“是，工作状态不一样了。”

这时候，我突然意识到大法弟子们讲真相中常说的一句话，真、善、忍是普世价值。的确，我们生活中任何一件小事都离不开真、善、忍，符合了他，才能走正。作为修炼人，迷中有法做指导，是幸运的。