



图：来自法国、德国、荷兰和比利时等欧洲国家的部份法轮功学员六月二十七日在比利时布鲁塞尔欧洲议会前举行集会，呼吁欧洲议会制止中共对法轮功持续二十四年的迫害；同时向民众展示法轮大法的美好。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：4973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：415,528,028

•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1130期（二零二三年七月七日）

www.minghui.org



图：加拿大魁北克法轮功学员七月一日参加蒙特利尔国庆日游行，给观众们带来“法轮大法好，真善忍好”的美好信息。

本期内容提要

【编辑部】恭维和自心生魔

【编辑部】新经文能不能在常人中发？

【修炼】西人学员：体验大法的神奇

目 录

◆明慧编辑部

恭维和自心生魔 3

新经文能不能在常人中发? 6

◆海外综合

海外学员正法修炼活动简报 8

◆大陆综合

中国大陆学员近期遭迫害案例选登 12

◆修炼园地

西人学员：体验大法的神奇 14

干扰发生之后 21

注意不经意的不正的念头 25

真正站在对方的角度上想问题 28

风雨中的坚守（节选） 31

邪恶更害怕有正念的“亲属辩护人” 38

放下自我 在实修中提高 40

魔难中向内找的经历 45

八十岁的母亲和我一起背法 49

【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”。】

连母亲也没有想到我们竟然用四天的时间背了一讲法，前面我们一般用半月多的时间背一讲。大法真的是很神奇。

现在母亲越背越愿意背，有时我想结束回家了，她都有些遗憾的说：“这就回家呀？”看的出她还没背够，不象以前那样，一说背法她就找理由。更重要的是，我们通过背法再也不打盹了，读法时也很少溜号了。而且遇到的问题，我们都会很快从法中悟到并修去执著。通过背法，我们找到了自己以前很多不易觉察的心，谢谢师父的加持！

请同修们有条件的试着背背法吧，真的是妙不可言！背法也不是想象的那么难！ ▲

庭中，因为我俩学了大法，凡事为家人着想，所以大事小事都很和睦。可是这次突然表现出家人相互都不理解还相互抱怨，我俩也混同于常人，在其间说家人不好的话。结果母亲在吃饭时把牙崩了，疼的好几天不能吃饭。母亲学法也不断的流鼻涕，严重的干扰她学法。我也出现了轻微的感冒状态。那时我家的洗衣机坏了，洗手间的灯也不亮了，墙上挂的表竟然也不走了。

后来通过背法，我俩都向内找，知道我们错了，是该提高了。于是我们对照师父的法，不断的向内找自己，找出了：不修口，喜欢背后说人的心；不为别人着想，有很强的抱怨心；不让人说的心；自以为是的心……我决心把这些不好的心修掉。当找出这些心后，本来我家要花六、七百元才能修好的洗衣机，丈夫竟然自己修好了。不亮的灯也没换它就又正常了，那个表本来丈夫拿下来准备去修，但拿下来后却一直走的很正常，就这样一切又都正常了。

我知道这一切都在提示我，好好修自己，一切才会归正。而只有学好法才能修好自己。

当我们好不容易背完第六讲后，马上背第七讲。第一天我下班后，从五点多一直背到近九点，我们背了第一个小节，母亲说，明天再背一个小节。我笑着说，好。结果第二天我们真又把第二小节背完了。当背完法，我要回家时，母亲说，那我们明天就一起全背完了。母亲只是随口说的，我笑了也随口说，好吧。但我心里知道那不可能，那可是还有二十多页呢？怎么可能呢？但在第二天我们背的出奇的快，正好我休班，我们一天竟然背了两个小节，十多页，这样就只剩最后一个小节了。第四天我们就很快的背完了最后一个小节。而且还背了第八讲的第一个小节。

恭维和自心生魔

【明慧网】正法修炼二十四年，中共对法轮功的迫害主要集中在中国大陆，但海外的修炼环境也逐年积累了一些问题，不但妨碍救人，而且影响其他老学员修炼、带坏新学员。其中，恭维他人、炫耀自己的现象在不少地区、项目中，好象成了家常便饭，不少人习以为常，推波助澜。

现象

有的人巧舌如簧恭维别人、利用各种场合宣扬和树立自己，在修炼人群中追求名与利；有的人为了笼络感情而恭维别人；有的因崇拜功能而崇拜别人；也有特务装成学员，通过恭维、煽动和挑拨，把人拉下去的；有的人做了一些应该做的大法工作，就觉的自己太了不起，简直无人能比，进而事事以自己为标准强制别人；有的人出了点功能、再遭些吹捧，就飘飘然、甚至到了自心生魔的地步。

在一些项目和地区，这样的人和事不但发生和持续存在，而且大家不再用法衡量、不再当成修自己的机会，甚至还支持和放任那些不在法上的人与事成为主流。

事例

近来一名台湾新学员就是这方面的例子。此人约十年前在观看神韵演出后开始修炼法轮大法；因天目能看到一些景象而被悟性差的学员夸赞，渐渐口气大了，自我膨胀了，以个人天目中看到和被显现的景象为标准了，以那些非常有限的、真真假假、自己未必能正确理解的东西为凭，去“指导”他人修炼了。据说，后来因对“干净世界”的推广方式有很多意见，又听该公司、“山上老学员”和艺术团的某些成员不负责任的传小道消息，此人终于被魔利用，公然

说出否定师父、污蔑师父、耸人听闻的胡言妄语。用真、善、忍衡量，读了法却给师父造谣、污蔑师父、破坏救人的生命，还是好人吗？是不是堕落成最坏的坏人了呢？

“你看我多有本事”、“他们都不行”、“你们都听我的”，这类现象，真修的老学员都应该能正确识别，否则正说明自己没修好、该精进了。

还有一个一些海外学员已经知道的例子。十几年前从大陆到海外的某人，在面向社会的社交媒体平台，一边吹捧自己、满足个人名情和“英雄”人设的需求，一边贬斥大法弟子、否定明慧网。在他的跟随者中，中共特务和一些修炼遇到障碍的学员混杂在一起。另一从大陆出来、又做自媒体的学员，表面上接受负责人的善意规劝，实际上一一直用常人心对待，其他学员还去吹捧她如何如何。讲真相是做三件事的努力，自己做好、不让师父操心才是应该的，做好的过程就是修炼提高的过程，有些学员是把自己当“吃瓜观众”了吗？

背叛师门的修炼人，在古代只能落的被逐出师门的结局，但大法慈悲于人，即便在迫害的大形势下违心写了“保证书”、“三书”、“五书”，也有从新修炼、从新做好、弥补损失的机会。但从新修炼意味着起点很低，不单是新学员，而且带着当众谤师谤法的罪业。对这些人，真修者肯定不会去吹捧和羡慕，只会理智的劝善，而且不能执著。

归正

面对最后的审判时，每个人都将对自己的言行负责。大法能熔炼人，一炉钢水融化一个木屑并不难，至于愿意不愿意、敢不敢把附着在自己场中的人心和不符合新宇宙标准的观念丢入钢水，则是个人的选择。自己怎么修是自己的事，如果你的言行干扰了其他学员的修炼，性质就变了，会增加很大的罪业。

八十岁的母亲和我一起背法

文：山东大法弟子

【明慧网】母亲今年已八十岁了，多年前我曾经和母亲一起背过一次《转法轮》，但只背了一讲，就背不下去了。这十多年来，我一直想和母亲一起背法，可是母亲每次都会推辞：不是说自己年龄大，就是说自己要背《洪吟》，没空背《转法轮》等等。总之，每次母亲都有理由不背。

在三年前，我又和母亲商量背法，这时她同意了，但她只背了一讲就不坚持了，我独自坚持了下来，用大半年的时间，到年底前我背完了一遍《转法轮》。

后来我一直想再背法，但一直没有再背。近来我发现读法不入心，有时刚读完一段，发完正念后竟然不知读到哪了。我知道我学法出现了问题，于是我又想下决心再背。

今年春天，正赶上母亲的状态也不好，学法常常犯困。我为了说服母亲和我一起背法，就从明慧网上下载打印了同修背法文章给母亲看，这次母亲很痛快的答应了。我们学着明慧网上同修三人背法的方法，先一起读，再一个人念，一个人背，直到背熟为止。有一个背不熟也不行，直到每个人都背熟了再继续往下背。我们一个小段一个小段的背，背过了不复习，一直往下背。就这样开始时一天只能背几个小段，后来一天两三百页。有时进度慢时，往往都是常人心不去的时候，背的特别慢。慢时一天只背一小段，干扰的心静不下来、背不过，反复读就是不入心，但是我们一直坚持，背的过程中我们也时时出现修心性的时候。

后来背到第六讲时，干扰很大，家中的事干扰的我和母亲都背不下去，有好几天没背。本来我们这个大家

一年多时间没出去救人了，心里真的很着急。我深知这是作为一个大法弟子的责任与使命，也是大法修炼的主线，我不能再呆下去了。四月份的一天，我扶着楼梯慢慢的往下走，虽然有些踮脚，伤腿还不能吃劲，可是我心里太高兴了，终于能下楼了！见到门口有来往过路的人，我就和他们打招呼借机讲真相。我又能讲真相救人了！那个阶段我见到人就格外感到亲切。每次出去买菜、无论干什么事情，心里总是把救人放在第一位。所以每次在来回的路上，就能劝退四~五个人，有时还多。

到六月份的时候，我求师父加持大着胆子，坐上交通车去人多的地方救人了，（因为我们这儿人少偏僻）。上车很费劲，靠两只手使劲拽着车门。遇到路牙子上不去，又下不来，心想要是拄个拐棍就稳当多了，可是不能影响大法弟子的形像啊！还摔过两跤，但有师父保护都没有事。那时心态非常好，到大站点人多的地方，我常常跟一个人讲，旁边的人也在那儿听着，他们脸上带着善意，等我回头跟他们一说，都能欣然接受。

现在一年过去了，在师尊的保护下，我一如既往走在救人的路上。我的腿可硬实多了，基本恢复正常。

由于没有修掉的自私自我，狂妄自大和党文化的“雄心壮志”、显示高傲，使我在修炼的路上关难不断，跌跌撞撞走到今天，真是感慨万千。只有多学法、学好法，才能走好走正以后的路。请师尊放心，我会记住沉痛的教训，真正的修好自己，多救众生。弟子叩拜师尊！

注：

[1] 李洪志师父著作：《加拿大法会讲法》

古人讲“君子之交淡如水”。神传文化中汉字的“誇”由“言、大、亏”组成。题为《修者自在其中》的大法经文讲：“作为一个修炼者，在常人中所遇到的一切苦恼都是过关；所遇到的一切赞扬都是考验。”对《修者自在其中》，九九年之前得法的许多老学员都曾熟记在心。难道中共的酷刑还没加害到我们的头上，我们就主动放弃在法中的个人修为、将正念正行正气弃之东流了？那肯定不是我们修炼的初衷，更不是溶于大法的教诲所得。近百年来共产邪灵统治世界，它们强加的污染，正是修炼人要洗去的。

在正常社会，保持着神传文化传统价值的人们不会被舆论和言辞摆布，而是更重视“听其言观其行”，即不但听你说什么、怎么说，还看你怎么做，然后再自己做出理性的判断。我们都会说“讲真相”救人，别忘了自己真实的道德境界都在人间大舞台的聚光灯之下，那是真相的重要组成部份。自己的言行在证实着自己是否学法得法、是否是个真修者。我们大法弟子要做的是真修者。

希望大家重温经文，各自吸取教训，从自心做起从新做好。特别是佛学会和辅导站的义务负责人，请负起责任来，带领大家把我们的环境修成一个洗涤人心、诚实善良、不断提高心性境界的修炼人的环境，不要辜负了那个神圣的岗位。

明慧编辑部
二零二三年七月三日

新经文能不能在常人中发？

【明慧网】师父写给世人的两篇文章《为什么会有人类》（一月二十日）和《为什么要救度众生》（四月十七日）发表以来，明慧编辑部持续每日收到来自大陆的有关来信。主要分三类：第一，可否大面积发放，争执不下；第二，有些人大面积滥发；第三，当面讲、当面给，太慢。

同修慎重对待经文的发放，是修炼人善念理性的行为，但并非一个能不能发放的简单问题，而是师父已经有了安排，我们是否能够理解（理悟）、是否能够接受。

我们老学员都知道，新经文发表都是有针对性的，特别是针对学员修炼中需要解决的、有一定影响面的问题。上述两篇短文是写给世人的，那么也会针对世人得救的需要、正法进程向法正人间过渡这个时间点的需要。

这两篇短文在海外的发放，只有少量印刷品，其余都是让有缘人自己上特定的网站去阅读、收看、收听。大陆学员想发给大陆的世人，则需要大陆同修自己酌情做好，并且根据各自的条件，因人制宜、因地制宜。

我们救人是有效果为重，而不是以自己的心情为重，以发了还是没发，或者发放的数量为重。可以多问自己几个问题。例如，如果滥发，发放的数量虽然可能不少，却很少有人阅读，甚至大多数人根本没看见、不知道内容就随意丢弃，那是在救人还是造业？如果不发，大陆的世人是否少了一个正面认识大法真相的机会？如果面对面讲、面对面发，自己觉的太慢、心情无法满足，那种心情是否真的理性、为他？

我们都知道“修在自己，功在师父”（《转法轮》）。学懂什么是修炼、如何修炼，是个长期需要面对的课题，因为修好的一面隔开了，剩下的人的一面还是人，不会修，

成了一种自信、自我自大、强势，不让人说。这在修炼上成了一大弊病，多年来形成了难以突破的误区。

还有一个大问题，前几年总是心里有个怕，怕旧势力迫害，头脑里形成了一个很强的观念：修炼中要做不好，旧势力就会钻空子迫害。慢慢的在做三件事上，就渗透了这种负面的东西。心想：不精进就会招来迫害，必须得精进。好象精进就是为了防止旧势力迫害，这所谓的“精进”却反而形成了一个漏洞，给旧势力抓住了迫害的最大把柄。其实我平时走路腿脚麻利，一块小薄冰怎么会摔的这么狠？真的是迫害，太可悲了！

还有就是心中没有真正去掉对“病”的观念，假如感觉身体哪不舒服了，思维上就不自觉的和“病”联系上了。这是顽固的人心。

最后一次出院，差半个月就过年了，表面伤口愈合了。结果就在大年三十那天晚上，已经愈合半个月的伤口又出血了。我想这邪恶还是抓住我不放，这回我可不怕你，我得赶快回家走师父安排的路。好在我能自理了，拄着双拐可以做饭上厕所了。当时我的情况没有告诉两个姑娘。大年初五，我就催促姑娘把我送回家。

终于回到了自己的家，虽然脚脖子溃烂的伤口还在流血水，我心中非常踏实，有了正念。师父说：“我也要看他怎么样对待这个问题，心坚不坚定。真的不去管它了，坚定下来了，真正是一个修炼人的心态了，那不知不觉中什么可能都没有了，什么可能都给你调整好了。所以修炼是极其严肃的，绝不是儿戏，绝不是象常人中花点钱，叫谁给解决解决什么问题，这是用金钱换不来的。”^[1]师父的法句句都扎在我心上。我每天晚上睡很少的觉，用心学法、炼功、发正念、看交流文章。还有本地同修们的帮助和正念加持，一个月时间，脚脖子伤口愈合了。

我每天定在中午发完十二点正念后，出去发资料、贴不干胶，遇到人就讲真相，一天不落的做；还主动把各个楼区分配落实给每个同修，防止资料重复发放浪费资源；发现有同修没做的，我就默默的补发上；觉的自己全身心都扑在救人上，怎么还会出现这么大的问题！

那几天我真的不知道从何找起，有点懵。其实就是修的很表面，还不懂得修炼的内涵。虽然找到了一些人心，我知道那都不是根本。后来在很长一段时间里，我总是抱着一念向内找的心，因而慈悲的师父经常点给我，例如，疫情期间我曾想到修炼可能快结束了，我得好好修、多救人，关键时刻到了！从表面上看好象没什么问题，其实首先想到的不只是众生在危难中，内心还有一颗有为之心，在这关键时刻抓住建立功德和提高层次的机会，这是为私为我肮脏的人心。

再有，经常看同修的不足和缺点，总觉的周围的同修没有自己修的好，尤其是讲真相方面觉的自己做的比较好，救的人多。我出去讲真相救人不搭伴，哪里人多去哪讲，不分场合、地点。这些成了我骄傲的资本，心里曾有过这样的想法：我只要能突破走出来救人，能抓住这件最重要的大事，其它方面就好修了。其实修炼是整体提高、整体升华的，心性提高才是第一位的。感觉这些想法里面有不纯的因素，缺少慈悲心，为了救人而救人，为了达到目标而做事，有为私为我的成份。因而凸显出显示、妒嫉、自我膨胀等不好的人心，更危险的是贪天之功。多可怕呀！

因为不注重自身的修为，招来了大麻烦。修炼是证实法，而不是证实自己，所谓的能力与智慧一切都是师父给的。何为高傲自大？这是不敬师、不敬法的表现，没有把师父和大法摆在第一位。这是在常人中长期养成的一种观念，从小到大做事认真要强，常常被人赞佩，久而久之形

所以我们需要不断的学法、同化法。在经文发放的问题上，我们大陆同修不仅要听凭师父的安排，还需要在提高心性、悟性（不是猜度和妄断）的过程中，从法中得到智慧和启示，静下心来向法中求，才能一点一滴的悟道。

我们有相当一部份同修，虽能做到坚持学法，甚至学法很多，但并没有在提高心性上真正下功夫，而大法修炼重在修心，直指人心。只有不断对照大法提高自己的心性，特别是在矛盾、不安、魔难中，如能平和的对照大法查找出自己心性上的不足和观念的障碍，心性就会提高。知道如何修了，心性在不断提高，就不会再事事困惑，或经常无所适从，或学人不学法，也不会自我膨胀、自心生魔、走向反面。

海外佛学会需要负起责任，带领学员修好。在中共的迫害持续期间，大陆没有师父指定的佛学会、总协调人，但大陆同修们自发组织的学法小组和项目小组，也是集体修炼的环境，也能营造成重视学法、重视修心的良好环境。救人能做到什么成度，很大成度上反映着我们的修炼状态。

明慧编辑部

二零二三年七月三日 ▲

海外学员正法修炼活动简报

七月一日是**加拿大**第一百五十六周年国庆纪念日。由多伦多法轮功学员组成的天国乐团，炼功队和腰鼓队应邀参加了在密西沙加市（Mississauga）举行的国庆节大游行。当这三个队伍经过时，两边的观众随着节奏为他们鼓掌欢呼，也有观众不停的向着法轮功学员高喊：“祝你们国庆节快乐！”更有民众跟着炼功队一起学动作，并表示自己想学法轮功。

魁北克部份法轮功学员参加蒙特利尔加拿大日游行，给观众们带来“法轮大法好，真善忍好”的美好信息，与民众同庆加拿大一百五十六周年生日。年年观看国庆游行的中国移民陈先生称赞说：“法轮功队伍非常壮观。人人都应该追求真善忍，每个人都应该这么做，他们（法轮功学员）做的非常好。”

美国马里兰州劳雷尔（Laurel）市七月一日率先举行独立日庆祝活动，美国大华府地区的部份法轮功学员参加了游行。大多数观看游行的当地民众都是第一次听闻法轮大法，他们表示真、善、忍是伟大的哲理，这正是他们渴求的，“多多益善”。

六月二十七日，在**比利时**布鲁塞尔欧洲议会前，来自法国、德国、荷兰和比利时等欧洲国家的部份法轮功学员举行集会，呼吁欧洲议会制止中共对法轮功持续二十四年的迫害；同时，向民众展示法轮大法的美好，一些学员用亲身经历揭露中共迫害的恶行。欧洲议会议员拉尔斯·帕特里克·伯格（MdEP Lars Patrick Berg）来到法轮功学员的活动现场，表达他对现场的活动的关注，并接受了明慧记者采访。

瑞士、奥地利和德国三个国家的法轮功学员六月二十四日，在博登湖（Lake Constance）周边的四个城市：奥地利的布雷根茨（Bregenz）和费尔德基希（Feldkirch），及德国的林道（Lindau）和腓特烈港（Friedrichshafen）展示了功法，还通过教学折莲花，汽车游行等各种形式向民

魔难中向内找的经历

文：黑龙江大法弟子

【明慧网】我七十二岁、独居，修炼大法已经二十六个年头了。二零二零年三月份，我身体遭受了巨大的魔难，表面原因是因为单元门口结了一块小薄冰，我没有注意到，一脚踩上一下子觉的腾空而起，又重重的摔下来，脚脖子崴断了。当时正念还挺足，根本没想到上医院，就让同修帮我打上夹板，在同修家呆了五天，那个同修全家都是修炼人。我每天和同修们一起学法、发正念，向内找。

到第五天骨头不但没长上，我发现血水渗出夹板，我就要求回到自己家。到家后打开一看，胶合板做成的夹板不透气，把腿捂出了一条一条很大的血泡。同修们用盆子接着把血水放出来，大家好象有些紧张。我当时也没害怕，说这都是表象，没事。又过了两天，帮助我打夹板的同修起了怕心，怕我的孩子们找他麻烦，怕担责任。同修们也说应该告诉我的孩子们，还有同修说到医院把骨头接上就回来。我心里知道，告诉了孩子就等于选择了医院。当时因为自己不能自理，黑天白天都得由同修照顾，又想到拖累同修们时间太长也不行，心里真的是没有别的选择。

当孩子们看到我的腿都这样了，不容分说赶紧送去医院。因为疫情期间，120跑了第三个医院才收下。当我坐在病床上时，从不轻易流泪的我，眼泪不由自主的往下淌，我的心无法形容。一年多的时间，我进出医院四次，手术五次。最初是钉子掉下来了，骨髓发炎了，之后牵扯到截肢和白血病。到底能不能闯过此关，从开始的无奈到最后的清醒，到放下了生死。

有同修说：“你在做救人的事情，怎么还会被迫害呢？得好好找找原因。”是啊，小区封闭了，交通车也不通了。

断的出来，别人也听进去了，得救的众生也欢欣鼓舞。因为我做在了法上，我是在法上修炼的，而不是在人心折腾的，我的整个身心溶在了法中。

我悟到：我们只有怀着慈悲的心态，超越各种各样的迷惑和干扰，我们才能更加精进。我们与正法同在，我们与众生同在。我们的心与众生的安危息息相关。真正的放下自我，走出人心，真正的站在法度众生的角度，讲清真相，救度众生，无私无漏的解体邪恶，证实大法，我们做的事情才是纯净的，才是神圣的，才是师父所要的。

众介绍法轮功，并揭露中共迫害善良民众的罪行。十二岁的女孩诺拉（Norah）拿着手中的真相手工莲花，看着花下面写有真、善、忍的字样，她说：“非常好，这正是我们生活中要的。我在学校也学到。人们能散发这样（真、善、忍）的光芒，这非常重要，这样生命能延续下去。”

六月二十五日，部份英国法轮功学员参加了诺福克郡（Norfolk）亨斯坦顿（Hunstanton）举办的主题为“国王加冕”（The King’s Coronation）嘉年华周末庆典活动。游行结束后，主办方亨斯坦顿市议会的议会首席兼市长迈克·拉斯顿（Mike Ruston）为法轮功颁发庆典活动一等奖。

瑞典法轮功学员六月二十七日至七月一日来到位于瑞典首都斯德哥尔摩南部，波罗的海中的哥特兰岛（Gotland）哥特兰省府维斯比市（Visby），参加在这里举办的政治周，举办各种活动向市民介绍法轮功以及中共对法轮功长达二十四年的迫害。了解真相的各界人士上至总理下至中学生，很多人感谢法轮功学员的努力，表示支持反迫害。许多市民表示想学炼法轮功。学员有机会与执政党总理乌尔夫·克里斯特松（Ulf Kristersson）总理短暂交谈，总理表示知道法轮功受迫害的事，学员呼吁总理采取切实措施帮助制止迫害。

二零二三年六月份的每周五和周六下午，瑞典法轮功学员分别在斯德哥尔摩最热闹的皇宫旁，著名的诺贝尔博物馆、音乐厅前揭露中共迫害法轮功及活摘人体器官的罪行。有民众了解真相后表示：法轮功的祥和震撼人心，法轮功学员的勇气令人钦佩。一对来自德国的夫妻，丈夫签了名后，还鼓励学员：“你们要坚持到底，正义一定会战胜邪恶！”他谈到德国有句谚语叫“希望不灭”。他解释说：“往往当人越是觉的没有希望的时候，那最后的希望就会出现。只有坚持下去，黑暗即将过去、黎明就在眼前。你们一定会成功！”

波兰格丁尼亚（Gdynia）六月十八日举行年度非政府野餐会，法轮大法学员借此机会向波兰民众介绍法轮大法。这是学员们第二次参加这一活动。他们在海滨长廊旁设置了一个展位，并摆放了介绍法轮大法的海报和展板，供路人观看。展位上摆放了多种语言的传单、杂志《善》（Compassion）、波兰语版的《九评共产党》以及将向波兰政府呈递的请愿书供民众签名。

西班牙中部城市瓜达拉哈拉市王子宫殿六月十七日迎来第三十二届“马拉松故事会”，法轮大法学员首次受邀参加该活动，带来了由一位法轮功修炼者创作的童话故事《莲花的故事：小莲花之旅》。这是一个关于善良战胜邪恶的故事。故事中，讲述了小莲花在成长的旅途中谨记真、善、忍的核心价值，从而每当遇到危难时能辨善恶，战胜代表“邪恶”、“自私”、“欺骗”的鳄鱼、癞蛤蟆等毒物的诱惑，最后返回家园。

罗马尼亚的部份法轮功学员六月九日至十一日参加了“加拉茨日节（Days of Galati）”，向民众介绍法轮大法，讲述中共迫害法轮功的真相。大家精心准备了真相信息展位、横幅和展板，方便观众阅读，还有真相传单、日历，以及带有“真善忍”字样的小莲花挂饰，送给前来了解真相的游客们。许多民众来到展位前，想要多了解法轮功，他们认同法轮大法真、善、忍的原则，表示这些价值观为当今身处复杂社会中的人们提供了方向。十八岁的米哈埃拉（Mihaela）说：“应该让尽可能多的人，特别是年轻人，了解真、善、忍的道德准则，这非常重要。因为败坏的社会有太多的诱惑，年轻人会被不好的东西所吸引。”

六月二十六日是联合国支持酷刑受害者国际日，**新西兰**部份法轮功学员二十四日在奥克兰市中心伊丽莎白广场举办了集会和游行，呼吁人们帮助制止中共对法轮功学员的迫害。

时跟着自己，干扰着自己不能精進，所以只有学好法才能提高自己，才能去掉怕心，才能排除干扰，救度众生，决不能流于形式而不实修。只有坚定的学好大法，修好大法，才能真正的放下自我，做好大法弟子应该做的事，功成圆满，不负师恩。

三、纯净自己 真正实修

很长时间以来，总是顾虑自己的得失，心性提高不上来。所以每天坚持学法炼功，发正念讲真相，不敢疏忽大意。否则就认为不能破除迫害，不能保持正念，在此等思想基础上，安排自己的修炼：应该背法了，应该炼功了，应该讲真相了等等，应该这样应该那样，胆胆突突，搞的很紧张。长此下去，觉的很累，很苦。连着背了四遍《转法轮》，也没觉的有什么提高。可母亲（同修）说：“你的头发黑了。”妻子（同修）说：“你的脸色好看了。”理发师也说：“你的头发长齐了。”好象一切都不错，但我知道，这只不过是表面的改变罢了，实质的那个为私为我的心没有动不行。那个人心越复杂，越静不下来，越达不到慈悲的状态，越不能做好三件事。尽管每天看起来很精進，可那个为我为私的心不改变，永远在常人中打转。三件事做的再多也只能改变表面的东西。

那么怎么办呢？我想：只有站在众生得救的角度思考问题，站在众生得救的角度要求自己，站在众生得救的角度证实大法。永远站在无私无我的角度，永远保持神的状态，永远把法放在首位，珍惜有缘人，你就无所畏惧，你就高大无比，你就能够把事情做好。这样，我再学法的时候，我就学进去了，法理更清晰了，心态更稳定了；我再炼功的时候，不再胡思乱想了，能量场更大了；我再讲真相的时候，也不急躁了，智慧也源源不

是一个下雨天，我骑着电动车赶到那里，街里也没有人，我不知道从哪里来的勇气，一下子就把它扯下来了，扔到一边就走了，心里觉的很舒畅。

还有一次，在一个十字路口，迎面的墙壁上又有一块诋毁大法的展板，白天，来来往往的人很多。我一看就要上前把它弄下来，不能让它毒害众生。可是，妻子示意我注意安全，不要太鲁莽。这样，我只好骑电动车从家里出发行了一个小时的路，在夜晚才把它从墙上取了下来。有几个路人见了也没言语。我很镇定，很自豪。然后我就安全的回家了。从此，我的怕心小了很多。但修炼是严肃的，心一不正，它可能还起作用。

去年夏天，“七·二零”后一两天，有十几个人在桥头乘凉，正好我路过那里，有一个退休老师认识我，他见我给大家讲真相，说：“你给大家炼炼法轮功，看看怎样。”我心里有点胆怯，但又一想，怕什么，炼就炼，正好给大家展示一下，说不定大家更明白真相了呢！于是，我站在三轮车上，简单的演练了一遍五套功法。大家静静的看着，直到我演习完毕。他们虽然没有说什么，但看的出，他们心里是能够接受的，因为大法是度人的，他们明白的一面是支持大法的。我还讲了全国有一亿多人修炼法轮功，世界有一百多个国家支持，只有中共迫害善良，天理不容。

正在这时，身边有两个干部模样的人说话了：“不能这样搞，那还了得！”我回头一看，怕心又上来了，说了一句“韬光养晦”。我看他们不明真相，又说：“其实，法轮功在中国是合法的！”他们点点头说道：“我去过台湾，街里到处是法轮功。”“你是老师，你要注意安全。”我说知道知道，他们就离开了。

在讲真相的过程中，我觉的自己正念不足，怕心时

一位法轮功学员讲述了他因为秉持真、善、忍信仰，被中共迫害的家破人亡的经历；新西兰人权律师凯瑞·高尔（Kerry Gore）到场发言，他认为在中国消除酷刑，“只有解体中共”。

六月二十四日，由法轮功学员组成天国乐团再次应邀参加了**澳洲**蓝山（Blue Mountain）卡通巴（Katoomba）的冬季奇观艺术节游行。当看到天国乐团带来欢乐而神圣的音乐、以及“世界需要真、善、忍”的横幅时，观众们雀跃欢呼，热烈鼓掌、挥手致意、叫好声此起彼伏，热闹非凡。

新加坡法轮佛学会六月十日至六月十八日举办每个季度一次的为期九天的法轮功学习班（简称：九天班），免费教法轮功。这次参加九天班的新学员中有许多来自不同年龄层的新加坡本地民众，也有在中国大陆严酷的环境下无法炼法轮功而来到新加坡后渴望了解、学习法轮功的中国人。在九天班的最后一天，新学员们围坐在一起，纷纷分享他们参加九天班后的身心变化，以及他们对修炼的体悟。

六月二十一日是国际瑜伽日，世界各地的人们用各种方式放松身心，寻求内心的平静。在这一天，法轮功学员在**印度**各地同时举办了多个法轮功介绍会，不同行业、不同背景的印度人很想了解法轮大法修炼功法，他们亲身体验炼功动作，并感受到法轮功巨大的能量和神奇的效果。韦苏瓦（Versova）市的维萨瓦·维迪亚·曼迪尔学校（Vesava Vidhya Mandir School）约一百多名九年级和十年级学生以及六名老师在晨会期间参加了九十分钟的法轮功介绍班。奥兰加巴德（Aurangabad）市的法轮功学员在维纳亚克·帕蒂尔（Vinayak Patil）学校举办弘法活动，大约三十名教职员工和四百多名学生参加。巴拉蒂·维迪亚佩斯大学（Bharati Vidyapeeth University）工程学院欢迎法轮功学员来到位于浦那市（Pune City）郊区的拉瓦勒校园（Lavale），向学生和教职员工们弘扬法轮功。▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

吉林延吉市朝鲜族法轮功学员安福子女士，二零二一年八月下旬又一次被中共警察绑架，九月下旬被劫持到吉林省女子监狱。安福子老人被延吉市公检法部门违法暗箱操作，非法判三年，二零二三年二月二十二日含冤死于监狱，终年八十二岁。据悉，监狱在无任何家人在场的情况下私自处理火化了安福子的遗体。安福子老人，一九四一年八月（阴历）出生，朝鲜族，是延边电视大学退休副教授。

重庆荣昌区法轮功学员何祖彬、吕蔡利夫妇，于二零二一年六月十八日晚被重庆市公安局荣昌分局警察入室绑架。近日获悉，二零二三年，何祖彬、吕蔡利夫妇被重庆市九龙坡区法院非法判重刑，刑期分别为八年、五年。何祖彬先生四十七岁，曾两次被非法判刑，被迫流离失所几年。

广东广州市越秀区六旬法轮功学员张丽女士，二零二零年十二月十六日被越秀区公安分局大塘派出所警察绑架，当晚以所谓取保候审的方式回家。二零二一年底她被构陷到荔湾区法院。二零二二年一月十七日，张丽被荔湾区法院非法批捕再次被绑架。近日得知，她已于二零二二年九月八日，被荔湾区法院非法判刑五年六个月，并被勒索罚金一万元。

广东湛江市雷州市六十一岁的法轮功学员陈翠珠女士遭绑架、非法关押，出现重症，二零二三年五月四日被警察用手铐脚镣连铐、头脚几乎碰在一起的所谓“庭审”，六月被湛江市赤坎区法院冤判五年，并勒索罚款五千元。几经陈翠珠家属恳求，开庭后才准将她送到医院做手术，手术期间警察守在医院，不让家属见面，手术后五天即将她拔管送回看守所。目前陈翠珠的情况非常堪忧。

山东临沂市郯城县法轮功学员朱同朝先生，于二零一八年五月二十三日被临沂市公安局兰山分局国保警察与西郊

直到一九九六年我修炼了法轮大法，才改变了命运，身心才恢复了健康。

为了达到一个真正修炼人的标准，我开始努力学法，集体学，个人学，从未间断。抄过三遍《转法轮》，打坐定下来了；背过一遍《转法轮》，妒嫉心、怨恨心、色欲心、安逸心，修去了很多。再也不生怨气了，很少与人发生矛盾。总是乐呵呵的，总想为大法做点什么，付出点什么。那个时候，才真正明白了做人的目地——返本归真；也明白了生生世世就是为了这个法而来的；也明白了一个从未打过坐的人开始了修炼是多么的神圣；也明白了法轮大法度己度人、再造苍宇的真正含义。

在去执著心的过程中，时时以苦为乐，处处做一个好人。每天义务打扫校园卫生；冬天学校的水管冻了，自己抢先把它烤开，方便大伙使用；亲戚朋友谁需要钱了，三千、五千的，自己二话不说，爽快的答应；连学生借钱借物，只要有，尽管拿去使用，从不吝惜；涨工资从来都是先人后己，多少年没有自己的份儿也无怨言。只要能够做在法上，苦一点算什么！

二、排除干扰 救度众生

一九九九年“七·二零”后，江氏集团疯狂打压法轮功，欺世谎言满天飞。我们没有被吓倒，大法弟子的使命就是要证实大法，反对迫害，救度众生，坚定的跟着师父走。我们的炼功点被破坏了，我们重建学法点；有的学员被绑架了，我们共同去营救；家里的孩子无依无靠，我们义无反顾去照管。在最艰难的岁月里，我们坚定的维护着大法，彼此鼓励着，互相提醒着，互帮互助，救度着众生。从不懈怠，一直坚持到了今天。

大街的墙壁上，有一张污蔑大法的展板。那天正好

放下自我 在实修中提高

文：河北大法弟子

【明慧网】修炼没有捷径，只有扎扎实实的修，在学好法的同时，炼好功，发好正念，讲清真相，救度众生。处处事事严格要求自己，一思一念都在法上。真正的把自己当作一个修炼人，设身处地的为众生着想，救度一切可以救度的生命。在不同的环境中修炼自己，魔炼自己，提高自己，树立觉者的威德。

一、学法得法 以苦为乐

修炼大法前，我脾气不好，时不时的与领导不和，不符合自己观念的还气的不行。看见同事和领导去吃饭了，心里就不平衡；开着会，领导讲的不爱听了，自己马上插一杠子，显示自己，好象自己有本事似的；教师宿舍盖好了，一人一间，自己没吱声，先占一间自己认为好的，好在领导是同乡，没跟我计较，别人都是抓阄儿分的。回想自己上学的时候，都是三好学生，但也有与班主任发强的时候，惹校长生气的时候，总是自以为是，不愿受到约束，甚至结婚以后，领孩子走在路上或在什么时候，突然间，心里就会冒出一股怨气来，知道不好，就是去不了，很是烦心。有人说听音乐好使，放松放松，深呼吸等等。我试了都不好使。不过在经历了一些事情之后，也悟出了一些道理。比如，赚学生的三十元卷子费，不小心被老乡借走不还了；在街头抓奖券得了一辆自行车，可随后自己又得了一场病，花了不少钱，得不偿失。真是不义之财不宜得啊！在以后的日子里，大病小病不断，吃药也不好使，打太极、读《圣经》也不管用。

派出所警察爬墙入室绑架，后被“取保候审”。二零二三年五月三十日，他被中共法院非法开庭，非法判刑四年。

山东临沂市七旬法轮功学员李传芳女士给邻居们送法轮功真相资料，于二零二二年八月五日被临沂市公安局罗庄分局盛庄派出所警察绑架、构陷。二零二三年六月下旬获悉，李传芳被非法判刑三年，已于二零二三年三月一日被劫入济南女子监狱迫害。

四川遂宁市五十四岁法轮功学员陈秋菊女士二零二三年六月二十九日被蓬溪县法院非法判刑三年。据悉，法官、检察官曾诱惑陈秋菊放弃法轮大法信仰，表示如签字可轻判，被她拒绝。陈秋菊二零二零年四月五日在遂宁市明霞路（原电江路）上给民众讲法轮功真相时，被四个警察绑架到南津路派出所，遭搜身、审问、照相，至下午三点多钟被放回家。二零二三年五月二十五日，蓬溪县法院非法庭审陈秋菊。

上海浦东新区法轮功学员赵传美女士，二零二三年六月二十八日被上海奉贤区法院非法判刑一年三个月。赵传美女士七十岁，在二零二二年九月上海疫情严重被封控期间，向一年轻人介绍躲避瘟疫的良方——“法轮大法好 真善忍好”，被当地警察绑架，“取保候审”一年，二零二三年四月十二日突然收到上海奉贤区法院电话，说让她去拿起诉书。

河北石家庄市辛集市法轮功学员王贵礼老太太发放法轮功真相资料，于二零二一年十一月六日被辛集市公安局市府街派出所警察绑架，后被所谓“取保候审”，二零二三年六月二十一日她被石家庄市晋州市法院非法判刑一年。

黑龙江佳木斯市法轮功学员蔡桂芹，因为坚持修炼法轮大法，曾被非法判刑、劳教迫害。当地警察的多次骚扰、抄家、绑架、非法关押以及勒索钱财，使她经常处于惊吓的生活状态，身体和精神都承受了很大的打击和伤害，于二零二二年八月九日含冤离世，终年七十五岁。▲

西人学员：体验大法的神奇

文：美国大法弟子

【明慧网】我是五年前开始修炼法轮大法的西人弟子。回首得法前的往事，我相信师父时不时的点化着我，帮我塑造了思想和信仰，这便于我在机缘到来时更容易认识大法。这些年来，我也看到师父不止一次救过我的命。

虽然在修炼之前我经历过一些困难时期，但总的来说，我的生活是愉快、开心的。我追求美好的生活，与朋友和家人一起购物、外出就餐、旅游。但我觉的在这种肤浅的生活方式中缺少了一些东西。

在求索中，我在大学学了许多哲学及宗教课程。佛教确实引起了我的共鸣，但我没有深入的研究它。虽然我在成长过程中看到有组织的宗教的虚伪和狂热，但一路走来，我还是尝试着去过几个教堂，最后都不适合我。我认为神是看人心的，而不是看表面上做给别人看的东西，重要的是人做事的动机。

我曾对丈夫感叹，如果今天出现一位救世主，在这纷繁复杂的世界里，没有人会认出他来。为了让这种绝望的感觉变的麻木，我越来越关注于寻求更舒适的生活。有时我有点羡慕那些似乎与上帝有着深厚联系的人，但最终，我相信任何一种神圣的联系都会让我望而却步。

直到我与大法的缘份到来了。

加紧赶上

在第一次读完《转法轮》（法轮大法的主要著作）时，我想：“这是我永远要遵循的。”我知道我找到了自己一直在追寻的东西。

接下来的两个月（感谢师父的安排），我利用所有空闲

3. 在办案人员不听真相执意迫害时，亲属辩护人会立即依法控告恶人，并将《控告书》邮递给当地各级公检法和政府部门人员，大范围的揭露邪恶，讲清真相，救度众生。这也是普通人律师不敢做也做不了的。

4. 在法庭上，亲属辩护人敢于据理力争，打破常规，不走形式，当庭揭露邪恶的迫害。普通人律师往往没有这个胆量。

5. 常人普通律师往往高收费、乱收费，且极少尽职尽责，如果把这笔费用省下来作为亲属辩护人的生活费，使亲属辩护人在诉讼期间专职做这件事，加上同修们的正念加持，个人认为，效果会比单纯请一个律师并依赖律师要好的多。

法律规定当事人可以有一、两位辩护人，如果同修和家属都能够熟悉相关法律知识，当迫害发生时，有条件的同修都不畏艰难，勇于担任亲属辩护人，或帮助同修的亲人当好亲属辩护人，律师配合，从容应对，相信更能起到救度众生，营救同修的作用。

怨恨心、色欲心、证实自己的心等等。平时我不注意修它们，使它们在我的空间场中长时间的滋长，促成女儿的反常表现。由于这些心阻挡着我，这些执著造成我主意识不强，时不时的被外来信息带动、干扰；因为情太重，生不出慈悲心来。

由于我归正了自己的修炼状态，女儿那里也表现的越来越好了，现在她已经正常上班工作了。

邪恶更害怕有正念的“亲属辩护人”

文：大陆大法弟子

【明慧网】在迫害法轮功学员的案件中，有以下几点，亲属辩护人的优势远远大于普通人律师。

1. 常人律师，尤其是本地区律师，往往仰仗公检法人员，容易受威胁，受摆弄，很多事情不敢做，用他们自己的话说：“还得继续在这行混饭吃呢。”而亲属辩护人和公检法办案人员在个人利益上没有利害关系，在营救过程中经常不断向各部门递交《调取无罪证据申请书》、《排除非法证据申请书》、《以案释法申请书》、《信息公开申请书》、《阅卷申请书》、《羁押必要性申请书》、《变更强制措施申请书》、《法律意见书》等法律文书，紧跟案件发展，既是讲真相，也是震慑邪恶，往往令恶人非常“头疼”，甚至有可能让公检法办案人员明真相而选择停止迫害。

2. 亲属辩护人有权向看守所中的同修递交法律文书，包括上文提到的各种《申请书》，这些文书本身就是讲真相材料，既可以给身遭迫害的同修增添正念，又可以让同修学习相关法律知识，共同配合反迫害。普通人律师一般做不到这一点。

的时间读完了各地法会讲法，加深了我对法的理解。我知道我必须赶快追上，兑现救度众生的誓约。事实上，师父一天晚上点悟了我。睡梦中，我看到自己正匆忙的穿过一个机场，想跟上一位同修。她走的很快。很多人群挡住了我的路，我不得不不停的绕弯，尽快跟上。这非常困难，有时我差点看不见她了。后来有人拦住她问了一个问题。我无意中听到她说：宇宙正法前几天就结束了，那时候我们的层次在哪里，就定下来了。

听到这些，我心慌意乱，问为什么没人告诉我。我记的我还没有给弟弟和很多人讲真相。当我想到众生的巨大损失时，我的心沉了下去，我哭的很厉害，身体都在颤抖。我醒来时抽泣着，泪水顺着我的脸流下来。我知道事态很严重，我必须尽我最大的努力。

向内找

向内找对我来说并不容易。刚开始的几个月，别人的执著我很容易就看到了，却看不到我自己的执著。

有一天，我想起了在修炼前的一个点化。我在婆婆身上看到了一些我非常不喜欢的东西。然后，我突然意识到它困扰我，是因为我自己也有那种东西。我很震惊，不想承认我有这个缺点，甚至对我自己也不想承认。我仍然认为这面镜子只适用于让我感到对别人很烦的大事上。我不明白无论遇到什么都要审视自己，也不明白究竟什么是向内找。

现在我明白了，我刚开始修炼时不能向内找的一个原因是对于名的执著太重。我不想对自己，也不想对别人承认我自身有不好的东西。我喜欢认为自己是一个好人，也希望别人对我有很高的评价。随着学法的深入，这个执著开始减弱了。因为我真心想提高，我就花时间与同修交流，看明慧网上关于向内找的交流。

去掉对竞争的执著

师父看到了我的心，所以有一天让我发现了我的第一个执著，一个让我很吃惊的执著心——争斗心。

我纳闷：“怎么会这样？我没有争斗心！”以前我还跟别人吹嘘自己没有争斗心，真以为只有别人才有争斗心。其实这种强烈的执著隐藏的很深，因为我是用滑下来的道德标准来衡量自己，才显的比别人好一点。我意识到，如果我在这件事上有争斗心，那么我在其它情况下也必然会有争斗心。当我开始注意时，我惊讶的发现我有很强的争斗心——哪怕只是一点点的利益，比如开车时抢道。

师父说：“告诉你一个真理：整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。人在常人社会中，你争我夺，尔虞我诈，为了个人的这点利益，去伤害别人，这些心都得放下。尤其我们今天在学功的人，这些心更得放下。”^[1]

在寻找上面这段法时，我意识到师父在讲法中一上来就谈到了争斗——就在《转法轮》这本书的第三段。我也发现，师父在书的每一讲中都讲到了争斗心。争斗心和看不起人、显示、发狂紧密的联系在一起。

我修炼前一直认为自己没有嫉妒心，感谢师父指出这些执著。尽管它们仍然存在，但我可以更容易的识别，并努力消除它们。我发现有时候我不想去掉一些执著心，尤其是受了委屈的时候。我问自己：“我想放下吗？”如果答案是否定的，我知道这个执著心很强。我必须努力消除让我不想放下的因素。否则，我怎么提高？残存的这些执著，都不是我真正的自己。

先为他人着想的力量

自从修炼以来，当我有正念、先为别人着想、提高自己心性时，奇迹就会发生，我在此分享两个例子。

过来，放在他那我还是不放心，不知道他什么时候再反性就麻烦了。”于是她去找局长去了，我一边发正念一边向内找，为什么会这样呢？看来我的慈悲心还是不够，没能解体邪恶。熟人把信要过来之后，当着我的面把信撕了，我又留下了遗憾，让她也造了业了。

四、修去对女儿的情

在社保局遇挫之后，我想继续找，去给人社局相关人员讲真相，我把相关材料也都准备好了。可是这时我的女儿又出现了状况。她姑姑哭着给我打电话，说：“为了孩子就别学别炼了。你这当妈的心也太狠了，为了你的信仰你连孩子都不管了。”我平和的对她说：“不是我不管孩子，孩子需要我时我肯定会管，我的信仰和管孩子不发生冲突。”

她说：“你怎么管？孩子现在的状况即使好了，也需要有人照顾她，你的信仰给她带来了无尽的伤害……我们担心她如果再受刺激，就更麻烦了。”无论我如何解释，她姑姑就是坚持不让我照顾孩子。

后来听说女儿被她父亲送入精神病院时，我一宿都没有合眼。我在心里一遍遍的念“法轮大法好，真善忍好”，让女儿记住这九字真言。同时我求师父救救我女儿，因为我女儿小的时候曾经得过法，在考大学期间她也跟我学过法，并不反对大法。那段时间我真是天天以泪洗面。我心里求师父：帮帮弟子吧，修炼怎么这么难啊！

后来我逐渐清醒了，如果自己修不好，一切都归于零。我只有好好修，一切自有师父安排。同时我向内找，女儿的这种状态与我的修炼是息息相关的，我的修炼出现了问题，女儿现在的表现就是我的一面镜子。我真该好好的向内找找了，自己修的真是太差劲了。

我找到了怕心、利益心、妒嫉心、疑心、承认迫害的心、

三、追讨养老金 讲真相救人

我回家后不久，社保局在不通知当事人的情况下，私自停发了我的养老金。为了制止社保参与的人犯罪，我想我得反迫害救人，于是我就去社保找相关人员。

当我与社保相关人员谈私自扣我的养老金是违法时，他很不理解，说多少人都是这样扣的，从来没有人说这是违法的，我们一直都是这样做的。我把相关文件拿出来让他看，他说：“这些都没有用的，我们也有文件。”……我一看，是辽人社【2016】302号文件。这份文件是与《宪法》、《立法法》等上位法相违背的，而且属下位法。

为了能让他们清醒的认识到他们这么做是违法的，我查阅了大量的相关法律知识，找律师了解这方面的知识，还有明慧网上同修的交流文章也给了我很大的启发。我最后写了《依法支付养老金申请书》，还有同修这方面胜诉的有关材料一起送到社保局。他们看后触动很大，说是开会研究，让我回家等消息。

在这过程中，我一直注意修自己的慈悲心。我也在思考：我为什么被扣发养老金？发现自己潜意识中有怕被扣养老金这种不好的想法，又没有排除，没有及时归正自己。

后来他们回话说，上级说他们不违法，还要继续扣我的养老金。于是我就给相关人员讲真相，同时给他们局长写了一封真相信，并且亲自交到局长手上，希望他好好看看。后来我又去社保找局长，局长表现出很生气的样子，说：“你的信我看了，你现在的思想还很顽固，我们准备往上报。”我真为他惋惜，我说：“我真的是为您好，希望您能明白真相，做出正确的选择。”他又让我去找具体办事人（那位熟人）。

于是我又找到具体办事人，她说：“你是不是给我们局长写信了？我们局长非常生气，非要往上报，后来被我拦住了，你怎么还这么任性呢！这样吧，我去找局长把信要

在我第一年帮忙神韵时，我很高兴我不必在晚上看车，因为保持清醒真的很难。我后来意识到这不是正念，纠正了自己。但可以肯定的是，第二年，我成为那些在半夜看车的保安之一。

那天晚上，有人建议我在出门前睡个午觉。因为我的担心，而且动了人的想法，醒来的时候觉的很累。到达现场后，时间仿佛静止了。我困的一直向前点头，我不得不强迫自己保持清醒。我知道我正在做的事情很重要，我不能入睡，但这是一次非常痛苦的经历。虽然听起来是一件很简单的事情，但在当时却异常困难。每分钟都感觉象一年那样漫长。似乎连五分钟的时间都象永无尽头一样。

终于，另一位同修早来了一会儿，替换我们中的一个人。因为我是新来的，他来到我跟前。当我感谢他并准备离开时，我想起了另一位同修看起来也很疲惫。看她这么辛苦，我走过去告诉她可以回家了。她说没关系，她可以留下来，要我回去。但我一再坚持，所以她笑了笑，谢谢我，然后开车回家了。

我走回来之后，神奇的事情发生了——就这样，我彻底清醒了！就好象我刚从一整夜的休息中醒来，头脑清醒，精力充沛。当其他同修来换班时，我很轻松的开车回家了。那一刻，我看到了正念的重要性和巨大的力量，包括慈悲和先为他人着想。

还有一次，我们组去参加一个活动，演示功法。那是一个秋天的早晨，寒风刺骨，我们到那时，东西被风吹的到处都是。我没有经验，没有象其他人一样在炼功服外面穿一件大法冬装。我没有多想，只是把我的普通外套放在地上。几个小时后，活动结束，我脱下缎面炼功服，发现天气很冷——但整个过程我一点也不觉的冷。后来我明白，是因为我有正念，一心救度众生，没有担心会着凉，所以师父加持了我。

当我改变时，我周围的一切都发生改变

修炼后的第一个冬天，我遇到一对老年夫妇来做家庭体检。那位丈夫听力很差。当我和他说话时，他抱怨说他听不到我的声音，并说我需要大声说话。我试着大声说话，但他还是听不见。他的妻子建议他戴上助听器，他拒绝了，并说：“不，她需要大声说！”我说话太大声了，差点失声，不明白他为什么这么不可理喻。最后我说：“也许应该和别人再约个时间，这样你会更容易听到。”他坚定的回答：“不用了，你现在就在这儿，我现在就要做体检。”

面对如此粗鲁的行为，要是在以前，我早就起身离开了。但是现在，我深吸一口气，想起自己是修炼人。当我这样做时，那个人开始责备我。他问我为什么没有说清楚，这是否是我作为专业人士应有的行为方式。他甚至说了一些看似无关的话，比如“这就是你为儿子树立的榜样吗？”以及“也许你认为你什么都知道，但也许别人比你知道的更多，你有没有想过？”其实他是在指出我的一些执著。

我的心不为所动，平静的听着，脸上带着温和的微笑。五分钟后他说完了，我只是笑着说“好吧”。我没有回嘴，也没有试图为自己辩护。相反我想：他可以整天对我大喊大叫，这不会让我烦心。

随后，一件令人惊奇的事情发生了——那人能听到我说话了！我不再需要大喊大叫了。他甚至变的非常和蔼可亲，体检完之后，他还想给我看他的全家福照片。

这个故事给我留下了深刻的印象。当我改变自己时，我体会到了周围的事物都在改变（当然，改变境遇并不是我的目的地）。我也有忘记这个原则而跌跌撞撞的时候，但我会继续努力提高。

我和母亲有过类似的经历。刚开始修炼的时候，妈妈在网上看到了污蔑大法的消息，但她没有告诉我。反而把

在派出所，我不配合他们的一切要求、命令和指使，零口供、零签字。我给他们讲真相，但他们不听也不接受。他们非法抄了我家，还带我去医院查体，最后我被送到了看守所。

在看守所一到我录指纹时，仪器就不好使，三番五次都是这样。当时我也没悟这件事，其实是师父点化我不让我进去。当时我的体温不合格（正是中共病毒疫情高峰期），而且他们发现我的手机是老年机，没有行程码，就问我是是否到过疫情区。因为我当时悟性差，还以为我进去可以给犯人们讲真相呢，就配合了他们，结果我就被收监了。

到了监室，我就找机会给犯人们讲真相。后来，我看我该讲的人都讲了，我应该出去了，于是我绝食反迫害。但接下来的是残酷的迫害，犯人们给我灌食，而且以前讲过真相、明白真相的人也参与了迫害。这使我清醒了：这里根本就不是大法弟子呆的地方，我是上了旧势力的当了。

我认真的向内找，发现自己最大的漏洞就是不信师、不信法，悟性低，对师父的点化视而不见。说白了，就是没有实修，一遇到事情就走人的思维，不能站在法的基点上看问题，致使最后魔难加大。后来我调整了心态，尽自己最大的努力做好，把以前给犯人们造成的负面因素清除，把大法弟子无私、善良的一面展现给世人，让世人能正面认可大法从而得救。

本来他们想非法判我三年。非法庭审时，我义正词严的为自己做了无罪辩护。阐述了自己信仰法轮功不违法，是他们在执法犯法，将来是要被追责的。我被非法判刑一年，我知道这又是受当地“610”的胁迫，法院如此的荒唐判案。一年后我从看守所出来时，加大力度发正念。同修也正念加持我，使我安全的返回到我父母家，没有受到外来骚扰。

把做好的成衣从反面翻到正面来。因为这活儿不用动脑，我就有足够的时间发正念了。

(4) 正念回家

在马三家教养院每个被劳教的人都有回家的日期，而我却没有。因为我不佩戴胸签，不报数，又不参加重体力劳动，尤其在省里来人看“转化”率时，我却当众让大队长丢丑。她们恨我，说给我加期，让我回家遥遥无期。但我不为所动，我想她们说了不算，我师父说了算。因为我干的活不用动脑，所以工作时间我就天天发正念。

在一次发正念时，我有了这么一念：多关押我一分钟都是犯罪，我必须被无条件释放。当时感觉这一念非常强大，发出的能量直冲天顶，好象达到了宇宙之极。人这层空间的表现是，警察马上喊我收拾东西，说明天放人。

我要求给我家人打电话，让家人来接我。但教养院说是政法委来人接，不让我给家人打电话，我说：“我让家人给我送换洗衣服，这衣服穿不了了。”我是想通过这种形式让家人知道我已经到期了。有一个警察我曾经给她讲过真相，她帮了我，把我的话转告了我的家人。

第二天，我家人早就来了，可是教养院就是不放人，说非要等政法委来人接。我和同修们发正念，让政法委的人不来，如果来，就是来听真相来了。结果快要吃晚饭了，政法委的人也没有来，但她们还不放人。我又发出强大的一念：这回我还不走了呢，我就把你这马三家魔窟彻底捣毁。这一念一出，警察马上喊我，让我收拾东西马上走。我堂堂正正的走出了马三家，上了家人来接我的车。

二、在魔难中修自己

虽然我修炼大法已经二十六年了，但是并不精進。二零二零年我给人讲真相时，被人举报，我被绑架到派出所。

这些谣言传给我的丈夫、儿子、嫂子等人。我不明白为什么妈妈不直接来问我。我想找她问，但他们说答应了母亲不告诉我。这让我有机会回答这些家属的问题，从而给他们讲真相。

两年前的夏天，我母亲因血糖高而不得不去医院。情况很严重，嫂子打电话通知我。原来我母亲已经被这个问题困扰快一年了，但是她不想让我知道。母亲又一次觉的她不能和我说话。

当我听说她对我隐瞒了这件事时，我真的很惊讶。我知道我必须向内找，看看我出了什么问题。我明白了，她之所以不告诉我，是因为我老是教训她，她不听，我就没耐心了。比如饮食问题，她知道怎么吃会更好，但却不肯那样吃。在我修炼之前，我们吵过一架，我说以后再也不提她的饮食了。向内找，我发现我喜欢证明自己的观点，证明我是对的，让她知道我比她知道的更多。虽然我是学医的，但她一直不听我的，还以为她比我懂。我经常抱怨她，心里有怨恨。事实上，她的行为反映出了我的问题，但我没有看到。我对争斗、学识、炫耀、好争辩和争强好胜等有很强的执著。

我看到自从修炼以后，我在跟母亲相处中没有很大提高。虽然我对她更耐心一些了，但是整体来说忍和善还不够。我感到惭愧的是，这么长时间了，她甚至连严重的健康问题都不能告诉我。第二天当我跟她说话时，我没有提起饮食和血糖问题，只是问她感觉怎么样，我能帮上什么。我的善心出来了，我们谈的很好。

现在我母亲说她在她身上看到了积极的变化。她去看了神韵，家里挂着莲花护身符，还向我要莲花和弘法传单发给邻居。几次交谈中，我从法的角度分享了我对一些话题的理解。她说，她为有一个如此智慧的女儿感到自豪。

我告诉她，这些都是学大法给我带来的变化。因为我在努力改变自己，母亲现在知道大法好。

结语

我还有许多执著心、观念要去掉，还有许多有待提高的地方。感谢有机会写这篇心得交流，因为这不仅是一个很好的修炼过程，也让我分享了大法的神奇。

希望在剩下的时间里，我们每个人都能尽自己最大的努力提高自己，助师救度众生。这并不容易，但这是我们来到这里要做的——我们发誓要做的。要有效的做到这一点，就必须学好法，提高心性，没有捷径。保持头脑清晰，不抱有目地的专心学法，这是关键。让我们珍惜这最后的机会，做我们应该做的，这样我们才能对自己负责，对他人负责。

谢谢师父！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

后是搜身。有一次，同监室的同修刚把一摞经文塞给我后，搜号就开始了。我当时穿的内裤里有兜，于是我就把那些经文放到我的内裤兜里。

但是搜身是要我们把所有的衣服都脱光的，我当时想到了师父，没有害怕。当搜我的衣服时，那个警察让我脱掉衣服，我只把外裤脱掉一个小角，露出里面的内裤，我说：“你看再脱就是内裤了。”那个警察没有让我再脱下去。

是师父保护了我，在那个邪恶的环境下，这些珍贵的经文得以保存了下来。

(3) 抵制迫害 拒绝奴工

在马三家教养院里，法轮功学员们普遍被强制奴工劳作。有时剥大蒜，把法轮功学员的手都皴裂了；有时做粘花，这种东西毒性比较大，有的法轮功学员会出现过敏反应；后来又让法轮功学员们做缝纫活，不完成任务就不让睡觉。

为了抵制这种迫害，我提出罢工。警察和大队长知道了，就让我上车间前面罚站。我说：“我的眼睛看不见，所以我就不能干这种活，我要求上医院检查。”其实我是想找机会脱身，如果不能脱身，我就让医生们明白真相，我要曝光邪恶。

到了医院，我就给医生讲真相，我说我没有犯罪，就是因为不放弃信仰而被劳教。教养院也不管我们身体如何，就让我们加班加点的干活……在这过程中，警察不让我讲，我没有受她的影响，该讲就讲。后来医生听明白了，他给我开了诊断书，建议我休息几天。这时有人说：“你不愧是你师父的弟子，做的真好。”我想我做对了，这是师父借别人的嘴在鼓励我。

回去后，警察向大队长告状，说我眼睛根本没问题，就是去给人讲真相去了。后来大队长给我安排了一个活儿，

(1) 考试

刚到马三家时，由于自己正念不足，被他们迷惑而假“转化”了。慈悲的师父没有放弃我，利用别人的嘴点化我，让我有了正念，我痛悔自己做的差。在后来的一次考试中，我彻底粉碎了邪恶的阴谋伎俩。

一天晚上，我做梦梦到我去参加考试，可是我不会答，然后我就醒了。就在那天下午，马三家教养院为了向上级汇报他们的“转化”成绩，临时要我们这些法轮功学员回答试卷。我一看，试卷的题都是直指法轮功的，不但要栽赃陷害法轮功，而且还诽谤师父。我一看这题不能答，于是我就拒答。

这时，大队长王晓峰与省里来摸底的一行人走进了临时考场，看我坐那不答题，就问我为什么不答题？我没有吱声。她把我叫到前面，凶狠的用手指着我的鼻子说：“你答还是不答？”一面又命人把小黑屋的窗户用报纸糊上，那意思就是你不答题，那就等着酷刑迫害。

当时我的正念也上来了，我想《封神演义》中的姜皇后，为了自己父亲的清白，宁可遭受炮烙、挖眼等酷刑，也绝不承认自己的父亲有罪。姜皇后是一个常人，而我是大法弟子，我怎么能出卖师父呢？于是我斩钉截铁的说：“不答。”此话一出口，我就感觉自己身体的每一个细胞都在笑，真是开心极了，也不存在怕了。

邪恶在我的气势下退却了，也没有敢动我。后来警察跟我说：“当时都不是你了，就看你的眼睛在冒火，很吓人。”我知道这是师父在加持我，使邪恶退却了。

(2) 珍贵的经文得以保存

劳教所对大法经文搜查的非常紧，不定时的突然间就大搜查，法轮功学员的被褥和一切生活用品都要被搜，最

干扰发生之后

文：大陆大法弟子

【明慧网】二零二二年五月十二日，还是在封城期间。我下午外出，发现至少有两个人在跟踪我。当我反过来去跟踪她们的时候，她们吓的快速走掉了。我很生气，知道这又是中共邪党干的。我愤愤不平，心想你怎么还不倒？我的怨恨心一下子就起来了。

我向内找，发现自己竟然有很大的问题。这些年来，虽然我在学法，可是我真的把法学到心里了吗？我学了法，可我真正得法了吗？我发现自己对法还有疑惑。我带着疑惑，认真学《转法轮》，我发现答案原来都在书中。

这么多年，我还是没有重视学《转法轮》，师父把天机都写在了这本书里，可我还在荒废着宝贵的时间，执著于看动态网上常人的新闻啊，看看有什么局势变化啊，这是我该执著的吗？我的思考如下：

第一，我修炼这么久了，为什么还会碰到这样的问题？

师父说：“因为有人说修了大法病就好了、就有了保护伞了，我只要是进到大法弟子中了，我就不会有病了，我什么都不怕了。这是多强的人心哪？是真正实修来了吗？是把大法当作保护伞？即使开始不是这样想的，也是一个执著。”^[1]

我自己是不是也是这样想的：把大法当作保护伞了？我只要是进到大法弟子中了，我就不会有难了，我就什么都不怕了。

第二，这个怨恨、生气和不平，这些思想来源于哪里？碰到这样的问题，我应该以什么样的心态面对这样的干扰？

我找自己，我不是在用常人的标准、常人眼中的公平和正义去看待高层次上的事情吗？我在做好人，你们常人

却这么对待我？我在救你们，你们却在干扰我救人？因为这个地区的人曾举报过我发真相传单，我也因此被枉判入狱，被单位开除，被迫离婚等等。所以我宁愿走很远，也不想在这个地区讲真相，被迫害的阴影还在。

就在这几天，我做了一个梦，梦中看见一位印度公主，大概四十多岁，穿着印度的服饰，她正在出访另外一个小国。河中缓缓出现一位身穿本国服装的美貌女子（类似泰国或斯里兰卡的国家），她向我呈上礼物。然后公主说了很多话，内容是文化、礼仪、服饰方面的，但语气极为傲慢无理。后来这个国家的人民又献上了他们的国宝，是一首用豆子摆出的唐诗，呈在一个礼盒里。公主看了两眼，便妒嫉的一挥手把礼盒打翻了，可能是怕他们国家的文化超过自己的国家。我在梦中是以第三者的身份静静的看着，觉的这个公主很可恶。可是我却知道，她就是我自己。我的所为给他们一个国家都带来了不好的影响，这种影响甚至是深远的。

这个梦让我想到，这个地区的人给我造成的魔难，也不是无缘无故的吧？我被这里的人监视、迫害，甚至想离开都离开不了，这都是有原因的啊。在生生世世中欠下的业力，都要去了结啊。

我想起一九九九年，那时我只有二十二岁，是一个还在念大学的文弱的女孩。我去北京上访后，在河北某地的同修家被抓，后被监视居住在此地。有一天，突然来了一个喝的醉醺醺的人（可能是警察），好象跟我有仇（因为我和另外两个同修一起被非法关押在这，他却只冲着我来，没有动别人），不由分说就重重的打了我无数个耳光，我只感觉眼前出现了无数的星星。在这个过程中，我没有很痛的感觉。是师父保护了我，只让我承受了很少的部份。

此事发生不久，我不知道是我真的看到了，还是幻想出的一个场景：清朝时的一位公主，非常蛮横无理，她正

风雨中的坚守（节选）

文：辽宁大法弟子

【明慧网】我是一九九七年开始修炼大法的。修炼前，我身体病怏怏的，患有神经衰弱症、乳腺增生、结肠炎、尿路感染等病。

炼功不长时间，这些疾病都不翼而飞了。我的天目也开了，看到了大小满屋子的法轮在旋转。

有一次早上到炼功点炼功，因为是初冬时节，天气比较寒冷，我当时只穿了一身单衣服，没戴手套。炼到第二套功法时，就感到我的手已经冻僵了。尤其炼到头顶抱轮时，我感到自己的手象被刀割一样的痛，每一分钟都很煎熬。但我很清楚：必须坚持到底。

就靠这一念，我终于坚持到了叠扣小腹。这时，我的手开始往外“唰唰”的排寒气。等到结印时，我的手变的非常暖和，和正常体温一样了。从此以后，我穿的再少也不怕冷了。

一、风雨中的坚守

刚得法修炼时，我感觉自己象重生了一样，知道了人活着的目地，所以不再与同事们争名夺利；遇事也能为别人着想了，从一个自私自利的人变成了一个善解人意的人；与邻居多年的纠纷也了结了。如果没有法轮大法的指导，我哪一样也做不到。

可是这样一部高德大法，却遭到了江氏集团与中共的残酷迫害。由于不放弃信仰，我经历过上访，被单位非法开除公职，二零零六年又被送到马三家劳动教养院非法劳教一年。在马三家的一年里，我深刻的体会到了大法的神奇、师父的慈悲保护。

我没有走，我问乘务员下一站新的是什么菜？她说是红烧排骨。我一听，这个菜丈夫又不吃，这怎么办呢？我希望有奇迹发生，于是又问乘务员真的没有了吗？这时另一个乘务员说：“只有剁辣椒蒸鱼了。”我一听正好是丈夫喜欢吃的菜，我说：“刚刚你们还说没有了啊！”她说：“我以为你们不吃辣的。”我说我们就是喜欢吃辣的啊！我先买一个给丈夫送过去，告诉他说是什么菜。丈夫吃惊的说：“不是说没有了吗？”然后飞快的解开饭盒大口的吃了起来。我又跑过去帮我自己买了一份。吃完饭后，丈夫脸上的乌云散去了。之后又和我说笑了。

从这以后，我发现丈夫有一个明显的变化，每次到晚上十二点我发正念时（因其它三个整点我会到另一房间发正念），他原本在看视频，这时会把声音调到最小，基本上让我听不到什么声音了。以前都是我提醒他把声音放小点，他有时还象没听到一样我行我素。

我体悟到修炼人面对家人的生气不要动心，要向内找自己的不足，发自内心的为家人着想，我想家人也会被感化的。同时站在正法的基点上从正面想家人，不把家人往坏处想，我们所做的证实大法的事也会被家人理解和支持的。

当我不再以自我为中心思考问题，而是站在对方的角度上看问题、想问题时，我发现很多事情确实是自己没有真正的慈悲对方造成的矛盾。以前我总认为我要学法、我要发正念等，如果有人影响了我做这些事，那一定是干扰，我就会有点不管不顾的坚持做完我应该做的才去考虑别人要我做的，我还以为把大法的事情摆在第一位，自己做得好。现在发现自己的认识不是绝对的对了，有的时候确实需要设身处地的站在别人的角度，考虑一下别人的想法、别人的难处，看看自己应该怎么做，或许矛盾就会烟消云散。

拿着一个马鞭使劲的抽着一个手下的士兵。而我就是那个公主，我打的人就是那个士兵。离此地不远就是清东陵。看到那个场景后，我再也没有一点怨恨了。直到今天，对那个打我的人都毫无怨恨了。

我觉的我已经好久都没有这样认认真真的向内找了。很多念头我都没有区分这个念头是来源于哪里？是来源于真正的自己，还是生生世世形成的观念，还是来源于各个层次、各种生命对我思想的干扰？

我到底在把修炼当成什么？我知道这是我回家的路，那怎么回家呢？这条路应该是平坦的、没有任何魔难的路吗？我生生世世所欠下的对人的债，我在各个层次中所欠下的对神的债，都不还了吗？都能因为我的修炼而一笔勾销吗？我在人所形成的各种执著、各种不好的心，我能带回天上去吗？

师父在法中早就讲的很明白了。师父已经帮我消下去无数无数份的业力了。而且我发现，自己也和常人一样喜欢“眼见为实”，看不见的就不愿相信。虽然我心里非常清楚师父讲的每一句法都是真法、真理，可是自己在平时的学法中，这段法也看了上千遍了吧，却只有现在才在自己的层次上理解了师父对弟子做了什么，给了弟子什么，为弟子承受了什么。真是佛恩浩荡啊！

师父说：“修炼中无论你们遇到好事与不好的事，都是好事，因为那是你们修炼了才出现的。”^[2]我现有层次上的理解是，师父要把我们所有欠下的业债都在今生还完，如果没有这些魔难，真的是没法修。这些魔难都是自己欠下了，都得去了结。

我还发现自己对“苦”有很大的抵触心理，不敢碰那个“苦”，总是想保护自己的心不受到伤害，总是想回避这个“苦”，有很大的怕心。最开始修炼的时候，我修炼

的目的地是返本归真，返回自己真正的家园，其实就是不想再吃苦了。

在我开始认真向内找，不再指责、抱怨、怨恨任何人之后，我又做了一个梦（我当然不是靠梦来修炼，一定要用法来衡量，看看是满足自己的执著心，让自己更加执著？还是能够让自己有所醒悟，让自己更加精进？有的时候梦里是考验，有的时候是点化，有的时候是未来要发生的一些事），有一个房间，房间有一扇窗户。很长时间了，大家想从外面打开这扇窗，却怎么也打不开。这个房间的窗户就一直这样关着，好象成了哥德巴赫猜想式的难题了。

我走进这个房间，从里面轻轻一推，窗户开了。原来这个窗只有从里向外推才能打开。而我也好象打开了自己心房的门。被迫害后，我的怕心很强，我好象自己把自己的心门关上了。我觉的在这样的乱世，这样险恶的环境，这样严酷的迫害下，我不敢走出去了，怕再被举报，再被迫害。可是，心里又觉的这个世界还有好人等着我救，而且我来世的目的地不就是修好自己，救度众生吗？否则我来世的意义又在哪里？我是怕伤害，想过安逸的、没有迫害的日子。

师父讲的法每一句都是对的，只是自己悟不到。我好象是一滴水面对大海一样，觉的大法的法理无穷无尽，自己怎么学，都达不到边际。今后我会向内找，按照师父的要求，守住这部法，无怨无悔，一路走下去。

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法十一》〈二零一零年纽约法会讲法〉

[2] 李洪志师父经文：《精进要旨三》〈芝加哥法会〉

里对着丈夫的主元神讲真相：我不是故意这样伤害你，你也是为大法而来的，今生你也应该发挥你的正念和责任，协助大法弟子完成助师正法的使命，也要为你世界的无量众生得度负起责任来。

同时我想应该怎么办呢？我因为从没在车上吃饭，也不知道在哪里买，就期盼着有乘务员过来卖饭，但是迟迟不见有卖饭的。我心里疑惑该不会是吃饭的时间已过了，没有饭卖了？我心里不知如何是好，看着丈夫木头似的脸，我心里有点怜悯和着急，我知道他早上六点多吃的方便面，现在应该很饿了。

我想一定要让丈夫吃到饭，以避免他对大法弟子所做的三件事产生反感。我心里求师父帮助我，让卖饭的来。过一会儿，一个乘务员端着一个盒饭过来了，我赶快推一下丈夫说有饭了。丈夫问乘务员是什么菜，乘务员说是红烧排骨，丈夫说自己不吃这个菜，问有没有别的，乘务员说没有了，只有这一个盒饭了。丈夫没好气的问我吃不吃，我因为只有一个盒饭不好说我要吃，只好也说不吃。然后丈夫冷冷的说，看，没的吃了。然后闭上眼睛不再理我。

我没动心，一直希望还会有饭，我相信绝不会因为我的发正念而让丈夫没有饭吃了。过一会儿，一个小伙子拿着一个盒饭从我面前经过，我赶快问从哪里买的？小伙子指着前面那个车厢说：“那边买的，十三车厢。”我赶快和丈夫说我去看看。

我到十三车厢一个卖食品的小柜台问有没有饭吃，乘务员说你想吃哪一种啊？我一听以为有各种菜的盒饭，就兴冲冲的去叫丈夫过来让他自己来选择，我想这下好了，终于可以让丈夫吃到自己喜欢的饭菜了。等我把丈夫叫来后，乘务员正在打电话，她打完电话后问我们在哪里下车，我告诉她后，她说现在没有饭菜了，要等到下一站才有新的。丈夫一听马上转身就走了。

真正站在对方的角度上想问题

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】最近和丈夫坐高铁，在车上，临近十二点发正念时，丈夫说我们去吃饭吧，我心里掠过一丝不快：怎么偏偏在我要发正念时就吃饭了？迟一点吃也没关系啊！于是我毫不犹豫的说：“十二点十分钟再吃。”丈夫没作声，我就开始闭着眼睛发正念。期间丈夫打开手机看视频放出点声音，我想他该不会是故意的吧，我尽量不受影响的继续发着正念。

等我发完正念，准备叫丈夫去买饭时，发现丈夫绷着脸闭着眼睛不动，我试着想问他，等着他作决定，可丈夫一直是这个神态，不理我，我知道他生气了。我习惯性的想丈夫这男人真是心眼小啊！这么点小事就生气了。但我马上一惊：我不是用人的理在衡量吗？我是大法弟子，应该向内找啊！应该用正法理来看待事情啊！这次我意识到自己必须要用师父的法要求自己，我向内找自己哪个地方做错了，哪个念头不对了。

我不想错过中午十二点全球发正念的时间这不是错。可是却因此错过了吃饭的时间，让丈夫没有饭吃，因此让丈夫对大法弟子做的事不理解，甚至让他生出对大法不好的念头，这确实是不愿看到的。这次我没有用常人心想丈夫心眼太小了，而是想到自己的行为无意中让丈夫受到伤害而感到内疚，想到让丈夫因此生出不好的念头而得不了救度而内疚。可是我应该怎样处理才是最好的呢？我应该同意丈夫的意见，先把饭买好，然后让丈夫先吃。我先发正念，然后再吃，当时怎么就没想到呢。

可不管怎么样，事情已经是这样了。我发自内心的希望丈夫能正念对待大法与大法弟子从而得救，所以我在心

注意不经意的不正的念头

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】注重学法，静心学法，一些看起来比较麻烦的事情就会迎刃而解，其实就是师父为弟子化解了。从法中我明白了学法的重要性。有时自己懈怠了，只要要求自己静心背法，逐渐的不正确的状态又消失的无影无踪了。同时也会容易发现自己的一些不在法上的思想念头，从而归正自己，提高上来。

一次集体学法后，某同修当众指责我，我表面忍住了。但当其他同修纷纷说他不对时，我心中说，还是你错了吧。一丝暗喜掠过心头，我一惊，这是什么心？怎么还会幸灾乐祸似的，象同修们为我出了气、解了恨似的痛快。原来我还是没真正做到忍，我只不过是表面上不动声色，让其他同修看到我做到了大法中要求的标准，可实质上内心并没放下争斗、不服气的心。这不是狡猾吗？这不是常人中说的老滑头吗？而且也会生出嫉妒心啊！

因为自己背法时是要求自己静下心来，力求每个字都能显现在眼前，所以读法时速度较慢，自己也觉的是在静心背法。曾有同修说听我读法时很舒服、听着也能入心，说最喜欢听我读法了。我听了虽然知道是大法的威力才使同修舒服，但心里还是忍不住的窃窃自喜。所以每次轮到我读法时，我总是特别注意要读好一点，要让同修听着入心。

这周集体学法时，我读法时，这种想读好法、要让同修听着舒服入心的念头又冒出来了，但我马上警惕了，我怎么能这样想呢？好象同修听我读法感到舒服入心是我读的好的结果，我这不是把自己摆的比大法还高了吗？能让同修听着舒服入心的是大法本身的威力啊！我不由的一惊，看到了自己那颗自以为是、狂妄自大的心。

我告诫自己一定要去掉这颗自以为是、狂妄自大的肮脏的心，一定要摆正自己和大法的关系，自己只是大法中的小小一粒子。在大法面前，小小的自己什么也不是，自己定要理智、清醒的对待修炼。

但有时自己修炼不精進时，不经意的一个不正的念头闪过，自己会难以觉察出来，更不用说及时否定与清除了，可能就会被旧势力抓住把柄对自己加以迫害。

记的三年前我坐高铁去外省时，在一个省城高铁站换乘时，我刚坐到换乘后的动车上，就来两个警察非法询问、检查身份证及搜查我随身所带的背包。以前我曾多次坐高铁去外地，还没有遇到过这样的干扰，这次为什么会出现这种情况呢？是我哪个地方出现问题了？我仔细回顾我这一路上的所思所想。我一下明白了为什么会招来邪恶的干扰了。原来是我在我们本地高铁站進站被安检后，坐在候车室里，心里想自己多次从我们本地的高铁站坐车到外地去，没有一次遭到高铁站的警察特别的所谓检查证件、翻包等不正常对待，想到明慧网上报道过有些同修在高铁站受到骚扰甚至被绑架等情况，而我没有出现过一次这样的情况啊！今天也没有这种情况啊！想到这我还环顾了一下候车室，没有发现什么异样。自己当时并没有觉察到自己这一不正的念头、不正的行为。直到被干扰后，才明白了自己当时的这个想法不正，是承认了邪恶的干扰，是求来的干扰。此后我就重视了要修去自己这些不正的思想念头。同时也悟到，在出行前要重视发正念清除这些邪恶因素。但有时状态不好时会忘了发正念，再加上自己有人心，旧势力会抓住这些漏，干迫害大法弟子的事。

今年，我和丈夫去儿子所在的城市，去时我因为提前重视了发正念，所以一路上很顺利。但在儿子家小住一段时间后，因为执著于亲情，忙于做事和游玩，学法、发正

念都放松了。在坐高铁去另一城市时，在進站刷身份证和扫脸时，我因为刷了几次才成功，儿子生气的说了我几句。我有些生气，觉的儿子怎么能这样说我这个做妈的，我的眼泪就快忍不住了，委屈、怨恨的心都上来了。也把发正念清除干扰大法弟子出行的邪恶因素的事忘的一干二净。结果就在站台上又被一警察非法查看证件、询问及翻包等骚扰行为。我知道又是自己的人心被邪恶钻了空子。

我想是什么原因被邪恶钻了空子了呢？我想肯定是我对儿子生出了怨恨心、委屈的心，对儿子的情，及在儿子心中的威信及尊严受到了伤害而伤心，由于这些人心被邪恶钻了空子，再加上忘记了发正念，以致让邪恶得逞了。同时我也感到对家人的歉意，因为那天警察的骚扰，给丈夫和儿子造成了恐惧，尤其是儿子还是第一次面对邪恶对我的迫害，他们都或多或少的在一定成度上配合了邪恶对我的一些非法行为。

后来回到儿子所在地，连续几天我就加强了学法、发正念，我想我是大法弟子，应该要为众生负责，要救度众生，不能因为我做的不好被邪恶抓住了把柄进行迫害从而影响了家人及其他众生对大法的正念。想到这，一种神圣的责任感在心中升起，我发出强大的正念清除邪恶对大法弟子的一切迫害，决不允许邪恶在我回老家的路途中進行任何形式的干扰，决不允许邪恶对大法弟子的出行進行任何形式的干扰。同时我也应该让家人看到大法弟子的正念能解体一切邪恶，让他们升起对大法的正念。在回老家时，在高铁站我一直在发正念，所以一路上很顺利。

所以作为大法修炼者，应该保持精進的状态，学好法，做好三件事，时刻警惕自己的一思一念，用大法的标准来对照自己，转变人的观念，从正面吸取教训，我想就会在以后的正法修炼路上走的更稳。