



图：二零二四年三月三十和三十一日，韩国法轮功学员在济州岛举行了为期两天的讲真相活动。其中包括在济州市中心和城山日出峰的两次大游行、在济州岛著名旅游景点上展示法轮大法的美好与揭露中共迫害法轮功的真相。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5057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：428,700,200

•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1170期（二零二四年四月十二日）

www.minghui.org



图：二零二四年三月三十一日，法轮功学员再次受邀参加了澳大利亚著名淘金镇一本迪戈（Bendigo）举行的复活节盛装大游行（Easter Gala Parade），受到民众和主办方的欢迎。

本期内容提要

【评论】二十五年前的震惊

【修炼】车祸后 路人都以为我死了

【修炼】过不完的病业关？

【修炼】天目所见：发正念的重要性

目 录

◆海外综合
海外学员正法修炼活动简报 3

◆大陆综合
中国大陆学员近期遭迫害案例选登 6

◆修炼园地
反复背诵诗词 大法的威力显 9
车祸后 路人都以为我死了 12
过不完的病业关? 16
请同修快快放下对过世亲人的情 19
写征稿期间的感悟 23
天目所见: 发正念的重要性 24
认清被邪党因素加强了“自我” 25
与事业单位被非法停发养老金的同修切磋 30
“阳”了之后 36

◆时事评论
二十五年前的震惊 38

◆文化频道
诗歌《寻味》 43

诗歌《寻味》

作者：明月

【明慧网】

1991年前，耶稣为人类殉难三天后复活，
神圣的节日就此开启，欢庆传颂神的嘱托。
140年前，自由女神像在曼哈顿立起，
象征人类的自由与民主，剪彩当代文明的蓬勃。
1991年后，神的节日遭到了莫大亵渎，
140年稳如磐石的东海岸首次迎来加州才有的地动，
女神手中伫立140年的火炬，如今天降长剑欲将它劈落！
今年四月自由女神的遭遇具有警示意义，
理解这一点，只需回顾过去四年中美国的加速堕落。
今年四月美东各州的地震在提醒着我们，
如果只为人类增加体验，上天为何祭出惩戒的动作？
外加日全食、流星雨和粉红月亮。
并非一切均为利益和娱乐，世上的偶然背后都有必然，
这个四月的天象耐人寻味，难免不是未来人口中的传说。

注：拜登于2024年复活节（3月31日）以美国总统的身份宣布，2024年3月31日的这个复活节为“变性者能见度日”（Transgender Day of Visibility），并呼吁“所有美国人”“一起提升全国变性者的生活和声音，并努力消除对所有变性者的歧视”。这是对神的严重亵渎，对所有父母的剥夺，以及对美国这个国家全体国民的道德误导和道德败坏。▲

【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”。】

思想开明的个体中国人，在又一个道德断崖发生的前夕，拿出道德勇气、实践道德信仰、力挽崩摧的英雄壮举。

三、后续

从百十来岁的文革幸存者，到六七十岁的改革开放见证人，老几辈的中国人都明白，一九九九年的“四·二五”，很不幸，未能阻止中国第二次道德断崖的发生：如果说一九九九年“七·二零”以民政部名义推出的“取缔令”还受到很多历次运动过来人的嘲笑和不屑一顾的话，那么二零零一年除夕的“天安门自焚伪案”，实实在在的成了绝大部份中国人的滑铁卢，让那么多人变的自愿得“健忘症”、主动“只向钱看”。

当时八零后、九零后年纪还小，零零后刚刚开始出生，而这几代人从孩童时期就只能得到谎言信息，以至于他们被中共驯养成“闻法轮功而色变”，甚至翻墙看到了真相信息还感到难以置信。“百度”、“微信”、“抖音”，中共与时俱进，用各种工具把“韭菜”、“社畜”、“螺丝钉”们捆绑在红墙内，实时监控，随时洗脑。在中共国，人不被当人尊重和善待；“韭菜”、“社畜”、“螺丝钉”无需基本人权。年复一年，生态严重恶化，一些人虽然在疫情三年后开始清醒，少数人转为反共，可是在十几亿的中国人中，有多少人能想到真、善、忍会给自己带来什么希望与福祉？又有多少人知道墙外的真实世界和正常生活是什么样呢？

谨以此文，献给二十五年前的那个“四·二五”，纪念那座真、善、忍铸就的道德丰碑。▲

海外学员正法修炼活动简报

新西兰法轮功学员三月二十三日来到太平洋岛国斐济，他们将法轮大法这古老的修炼之道带到了这片土地。多所学校师生学炼法轮功感受到祥和的能量场，所到之处，法轮功受到了斐济民众的欢迎。一所小学的校长了解法轮功后，立即召集学生在校园的草地上集体学炼法轮功，校长说：“我代表学校的管理层感谢学员们的到访，我相信法轮功可以给师生带来身心健康。我对我们学校有如此的机缘感到非常荣幸。”

法轮功学员一行二十人，他们中有IT项目经理、教师、医生、媒体工作者、公司老板，也有退休人士。他们历时八天，到访了南迪（Nadi）、老陶卡（Lautoka）和苏瓦（Suva）等城市。他们拜访了二十所学校、二十四座教堂、一些政府机关、公司和医疗机构等。在他们途经过的长途汽车站、购物中心、自由市场等地约数万居民接到他们派发的法轮功真相资料。居民们有的主动与他们交谈，有的想了解更多关于法轮功的讯息。

澳大利亚法轮功学员三月三十一日再次受邀参加了著名淘金镇一本迪戈（Bendigo）举行的复活节盛装大游行（Easter Gala Parade），受到民众和主办方的欢迎。澳洲法轮大法天国乐团，一亮相就赢得阵阵掌声；团员们身着蓝白相间中国古代乐官服装的，色彩纯净亮眼，引人注目。法轮功队伍的各个方阵，服饰色彩缤纷，表演祥和精彩。其中，威风凛凛的舞龙表演第一次亮相，为游行增添了吉祥、喜庆的气氛。前来观看游行的汉德森（Paul Henderson）在政府部门担任区域经理，几年前他也参加过游行，他说，“法轮功队伍很长，色彩缤纷，给人们带来很明亮的感觉，音乐也很好听。天国乐团很出色，我很喜欢。”“他们传递的信息很棒。真、善、忍的原则很好，很有道理。”

三月三十日复活节前夕，柏林天气转暖，来自世界各地的游客驻足在见证德国历史变迁的勃兰登堡门前拍照留念。每个星期六，柏林的部份法轮功学员都会在这里，举办揭露中共持续迫害法轮功的讲真相活动，十几年来成为一道独特亮丽的风景线。许多游客也被法轮功优美舒缓的五套功法和悠扬动听的炼功音乐所深深吸引，驻足观看。许多人在反对中共活摘器官的请愿书上签名。

从复活节周末开始，每周日下午，柏林部份法轮功学员继续在东柏林特雷普托（Treptower）公园组织信息日活动，有的法轮功学员围成一圈打坐炼功，有的手持真相传单，微笑着和进入公园的人们打着招呼。大大小小的横幅和展板吸引着人们停留驻足，并和法轮功学员们交谈，不少游客还在制止中共活摘人体器官的请愿书上签名。

德国法轮功学员三月三十日在慕尼黑王宫前的马克斯—约瑟夫广场举办活动，展示法轮功的美好，揭露中共迫害、活摘法轮功学员器官的罪恶。活动得到了过往民众的声援，也有中国游客向学员伸出大拇指表示赞赏。有位中年男士游客对学员说：“共产党最坏了，他们快完了。”

德国法轮功学员三月十日在坎普顿市（Kempten）的亲王官邸花园大厅（Hofgartensaal der Fürstbischöflichen Residenz）举办了为期一周的“真善忍国际美展”。四十六幅画作展现了法轮大法的美好，同时也展示了法轮功学员不屈服于中共的残酷迫害、坚持信仰的壮举。许多观众对美展赞叹不已，并把美展推荐给亲朋好友，也有观众被作品感动的落泪。当地报纸《阿尔高日报》在三月六日的特刊中报道了当地即将举办真善忍美展的消息。

三月三十一日复活节，荷兰法轮功学员来到首都阿姆斯特丹水坝广场，向来自世界各国的民众讲真相，弘扬大法。世界各地的游客驻足在真相展板前，和法轮功学员们交谈，

人的正常道德规范为基础的。正如美国的民主自由需要公民的宪法意识和法律意识为基础，才能健康运行和发挥正面作用，中华的传统文化也是以个人道德为必备基础的。可在中共国，每个粉红都是从小到老的被中共灌输着与普世价值背道而驰的观念。那个内卷外狂坑骗斗的缺德环境，是中共国的特产和真实写照。试想，当做好人无法生存，做坏人却看似成本很低、短期回报很大；制造这样的社会环境，这个政府不就是在教人、逼人为娼为盗做坏人吗？难怪明白人都说：中共国是一个把好人变成坏人的国家。

天道昭昭。人说神不存在，那只是人的无知和狂妄——地球人说高维空间不存在，高维空间就会消失吗？不会。同样，善恶因果是宇宙真相。为什么在民主自由的台湾，遭受七级以上地震，大楼也只是倾斜了几栋，而楼体结构、门窗还保持良好？为什么在马列子孙掌控一切话语权与资源、人人能高唱“了不起了我的国”的中共国，一场强风就能把整栋楼吹的窗碎门飞？一场地震就让一栋又一栋大楼整栋瘫散，如同一堆堆豆腐渣？真应了有人说的：

无知无耻无良善

互坑互害互相伤

他人遭灾你叫好

冤冤相报你遭殃

回顾历史，现代中国有两个道德断崖：

第一个：一九八九年的“六·四”。这个事件，直接导致中国知识分子灰心丧志，放弃了一个国家的知识阶层应有的社会责任。

第二个：一九九九年的“七·二零”。这个对上亿中国人追求善良者的打压运动，让绝大部分中国人在求生的恐惧中，很快放弃了追寻真理真相，选择了随波逐流和唯利是图。

而二十五年前的“四·二五”呢，则是一群举止文明、

了一九八九年“六·四”不到十年的中国，在全世界的眼里绝非正常社会。因此，这个和平、理性的万人上访，以及时任中国总理对访民三项诉求做出的正面应对，都让国际社会对中国的文明与开明感到震惊。

当时人们没想到的是，“四·二五”当晚，时任中共国家主席的江泽民却暴跳如雷、并很快咆哮政治局，以一人之力，在政治局其他成员全体反对的情况下，成立了“六一零”办公室、发动了“七·二零”对法轮功的迫害，自此，亿万法轮功学员和同情支持法轮功学员坚持信仰的善良人，瞬间面临又一场政治灾难和人权灾难——不和江泽民保持一致，就被剥夺人身自由、信仰自由、言论自由、受教育自由、工作自由、维护健康自由、不受歧视的自由等一切基本人权，“名誉上搞臭，经济上搞垮，肉体上消灭”。

二、挽救中国道德断崖的英雄壮举

在中国大陆和海外的中文圈，有很多人对“传统文化”产生了莫名的排斥甚至反感，认为传统的“家长式”体制是“封建糟粕”。其实不是“家长制”的错，错的是中共的滥用、恶用。中共大老们，对中国人宣扬“党的利益高于一切”、“爹亲娘亲不如党亲”、“中共是你的再生父母”、“党养活了你们”、“一切服从党安排”，让中国人对这些谬论习以为常、无可奈何，还告诉中国人“天下乌鸦一般黑”——全世界都这样。换句话说，中共用垄断和强权政治实行“家长制”，与中华传统文化的精髓并不相干。如果把传统文化比作一顶礼帽，你拿来时尚，她拿来取暖，而中共则在搞“大批判”、“坐飞机”时，拿它来激发民众对“地富反坏右”的仇恨。帽子本身无罪，罪恶在于马列子孙——中共，它用一百年，全面摧毁了中华的道德文明。

从古到今，中华文明的传统文化，都是以人为本、以

了解到在中国大陆的法轮功学员就是因为坚持修炼真善忍，不放弃信仰，就遭到中共惨无人道的迫害，被关押，被判刑，遭受各种酷刑，甚至被活摘器官。人们对法轮功学员遭到的迫害表示同情，对这样的中共政府很不理解；有的人对这种侵犯人权的行为非常愤慨，主动到桌前拿征签本写上自己的名字支持正义。

意大利法轮功学员三月份从南到北，在米兰、佛罗伦萨、罗马和撒丁岛等地分别开展弘法、炼功、讲真相活动，把大法的福音传播给意大利民众。三月三十日，当地学员在位于佛罗伦萨老城区的中心地段，奥桑米歇尔大道（Via Orsanmichele）再次举行了讲真相活动。一位来自意大利北部的女士和家人一起来到真相展板前，阅读展板内容，之后她向学员详细询问了许多问题，特别是关于法轮功学员在中国遭受到的迫害。这位女士是一名记者，了解了大法真相后激动不已，表示想尝试修炼法轮大法。

三月下旬，**奥地利**法轮功学员分别在首都维也纳（Wien）和第二大城市格拉茨（Graz）举办了信息日活动，演示五套功法，向民众讲述大法的美好，同时揭露了中共的迫害并为反迫害征集签名。三月三十日，法轮功学员在维也纳著名的商业街“玛丽亚希尔大街”（Mariahilfer Straße）举办了信息日，通过扩音器用德语和英语，反复向过往民众讲述什么是法轮功并揭露中共的迫害。不时有民众主动来到信息点，向学员详细了解真相，并为反迫害签名。

保加利亚部份法轮功学员三月二十三日和三十日连续两个星期六，在普罗夫迪夫和瓦尔纳两座城市举办了讲真相活动，告知当地民众中共对法轮功的持续迫害，包括从法轮功修炼人身上活摘器官的罪行。学员们在繁忙的购物街旁设立了信息展位，打出了真相横幅，呼吁制止中共对法轮功学员的暴行和镇压，吸引了人们的关注。▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

辽宁沈阳市法轮功学员于桂春（七十二岁）、李咏梅和张玉锦（七十九岁），二零二四年二月二十八日被沈阳市大东区法院非法开庭，于桂春被非法判刑八年，李咏梅被非法判刑五年，张玉锦被非法判刑四年半。于桂春，家住沈阳市浑南区，二零二三年九月十九日被沈阳市沈河区皇城派出所跟踪绑架，非法抄家。当天，沈阳市沈河区法轮功学员李咏梅被警察绑架、非法抄家，遭刑讯逼供。张玉锦是沈阳理工大学退休副教授，二零二三年九月二十日被警察入室绑架。据派出所警察讲，于桂春、李咏梅、张玉锦被跟踪半年之久。据悉，在南塔派出所，所长师守君及两名做笔录的男警察把李咏梅吊起来（两脚悬空）逼供，把她的手腕都勒肿了。

辽宁大连市法轮功学员孔庆平被非法关押在姚家看守所已一年半，期间被甘井子区法院多次非法开庭后枉判七年、勒索三万元，上诉后，在二零二四年三月二十五日被大连市中级法院非法维持。孔庆平和家人不接受中院审判长郑文龙等的判决结果，已继续申诉。二零零四年，孔庆平突发重病，被确诊为败血症；她原本身体患有十几种疾病，而如今更是雪上加霜。在这种情况下，孔庆平开始学炼法轮功，不到一个月，健康状况明显好转，不知不觉中，她身体上其它的病症也都消失了。更让人想不到的是，以前满脸的蝴蝶斑都消失了，皮肤变的细嫩。二零二零年二月二十五日，孔庆平被李家街派出所警察破门而入绑架，逼迫她放弃法轮功。孔庆平不配合，被非法关押二十四小时后才回家，被“监视居住”。孔庆平被迫流离失所一年半后，二零二二年十月二十二日被李家街派出所警察安国麟等人跟踪家人绑架。

在社会的方方面面都已暴露的淋漓尽致，每个人都能随口举出一堆实例，再粉红也难以否认。对内，中国人内卷没底线，用极端自私、伤天害理、杀人害命都不足形容，而且是举国上下笑贫不笑娼、黑白颠倒、善恶倒悬。在海外，粉红们通过翻墙、旅游、留学、移民，在全世界反反复复的把中国人的家丑翻晒出来，他们不是生怕世界上不知道中国人的丑陋，而是被中共教的无知、无耻和自私。

相比之下，二十五年前的“四·二五”上访人群，衣着朴素整洁，言行平和自律，所站之处，尽量不给他添麻烦，还自觉的维护公共场所的卫生和秩序。访民高度文明的举止和素质让警察震惊、感动，警察也没有对访民狂吼“你不是人民！”并暴力以待。这自发站到一起、排成长队的万名法轮功学员，为中国人赢得了国际声誉，国际社会从这群上访者的身上看到，当时的中国是一个开放的、开明的、足够文明的投资环境。

3. 合理诉求

“四·二五”上访的诉求只有三项：其一，释放天津被防暴警察抓捕的四十多名上访学员；其二，给广大法轮功学员一个合法的炼功环境（这句话包括但不限于：不再暗中先定罪再制造证据，不再用高音喇叭、高压水枪滋扰学员户外炼功，不再用阴暗手段禁止为法轮功学员提供炼功场所）；其三，允许出版指导修炼的《转法轮》等法轮功书籍。

这些诉求，每一项都是忍受了两三年的暗中和半公开打压之后，才依法提出的。在任何一个尊重宪法、尊重基本人权（人身自由、信仰自由、言论自由、受教育自由、工作自由、维护健康自由、平等不受歧视）的国家，都是合理合法的。

在正常社会，面对这样的合理诉求，政府不但会当场妥善处理，还会回去之后检讨和改善自己的执政；而发生

二十五年前的震惊 ——“四·二五”是什么？

文：秦梦苏

【明慧网】“四·二五”是发生在一九九九年四月二十五日的一场万人自发上访。这次上访震惊了中外，让当时的中国受到国际好评。也有见证人说当时去的人远不止一万人，因为在警察的指挥下，上访者安静的有序排列，从中央信访局的大门口一直排到了相当远的地方，估计三万人左右。不管人数是一万还是三万，我都认为这场上访是非常值得纪念的，以下分三点说明：

一、合法的文明举动

1. 合法上访

“上访”是“信访”的俗称。在中国古代，魏晋以后历朝中央政府到各级地方政府设“登闻鼓”，并设专职机构或人员，遇有击鼓者需立即受理或上报。这也是“击鼓鸣冤”的由来。在中国大陆，按照中共官方的定义，信访指中国公民、法人或者其他组织采用书信、电话、走访等形式，向各级政府、或者县级以上政府工作部门反映冤情、民意，或官方（警方）的不足之处，提出建议、意见或者投诉请求等等。

自发参加“四·二五”上访的都是中国公民，他们采用了上门走访的方式，到中央信访办反映地方信访办说只有中央才能解决的问题，这个行为显然是合法的。这也是为什么时任总理和信访办官员让访民选出代表，在中央信访办接待了访民临时代表，并同意接受访民诉求的原因。

2. 文明言行

经过中共之手，中国早已不再是文明之国。这一点，

黑龙江哈尔滨市法轮功学员肖崐女士，二零二四年二月二十八日被阿城区法院非法视频庭审，近悉，被非法判三年六个月，勒索罚金一万元。肖崐已经提起上诉。二零二三年八月二十三日，肖崐和姐姐肖洋在家中楼下被哈尔滨市阿城区国保大队警察石微、杨自横等七、八个人绑架，警察非法抄家、绑架，后半夜肖洋被放回。肖崐则被警察非法关押到哈尔滨市第二看守所构陷。

黑龙江绥化市兰西县法轮功学员刘民先生二零二三年十一月在家中被警察绑架，在国保大队长刘晓波策划下，兰西县公安局编造出各种假证据、假材料构陷刘民。刘民被安达市检察院非法批捕，二零二四年四月二日被非法开庭，非法判三年，勒索罚金一万元。刘民的老母亲现年八十八岁，得知善良、孝顺的儿子被绑架，痛苦万分。

湖北武汉市洪山区法轮功学员秦秀娟老太太因张贴“法轮大法好，真善忍好”不干胶，于二零二三年二月三日被武汉市轨道交通管理公安分局三金潭派出所警察入室绑架，非法关押在武汉市第一看守所迫害。二零二四年四月初获悉：秦秀娟被武汉市汉阳区法院非法判刑三年四个月，并勒索罚金四千元。她已上诉。秦秀娟今年六十九岁，原河北省唐山市印染厂退休职工。她于一九九六年开始修炼法轮大法后，身上的病都不翼而飞。秦秀娟因儿子、儿媳工作单位不在武汉，只有周末才能回到武汉家里，她来武汉照料孙子、孙女。

北京朝阳区现年八十三岁的法轮功学员王连正老太太，二零二三年十一月底被北京市朝阳区法院判处有期徒刑三年，并被勒索罚金三千元。王连正一九四一年二月出生，家住北京市朝阳区安贞西里。一九九六年一月开始修炼法轮功，她修炼前身体虚弱多病，最严重的是颈椎劳损、椎管狭窄造成大脑供血不足，说休克就休克，浑身抽搐，不

能说话。修炼法轮功后，她很快就达到无病一身轻，特别是抽了三十六年的烟也彻底戒了。在中共迫害法轮功的近二十五年中，王连正曾经遭受洗脑迫害、非法关押等。

山东 青岛市下辖平度市法轮功学员李丽女士，于二零二三年八月三十日被国保警察刘杰等人从家中绑架、非法关押构陷。二零二四年二月二日，她在青岛普东看守所被青岛市黄岛区法院非法庭审。二零二四年三月下旬获悉：李丽被非法判刑三年，勒索罚金一万元。李丽今年五十二岁，家住平度市凤台街道店前村，李丽多次被绑架、非法关押，累计陷冤狱十三年半。

陕西 汉中市汉台区法轮功学员郑素珍老人，被枉判两年半，因她年近八旬，监外执行。二零二三年十月底，她收到汉台区法院的判决书。郑素珍自幼体弱多病，家境贫寒，没有钱治病，被病痛折磨的生不如死。曾患有胆囊炎、坐骨神经痛、白内障、鼻窦炎、胰腺炎、慢性风湿病等。她于一九九九年开始修炼法轮大法，炼功后十几天各种病都没了，走路一身轻，身心健康。

四川 遂宁市三位老年女法轮功学员邓修桂、杜映芬、杨桂华因坚持修炼法轮大法，于二零二二年十二月五日被绑架，后被所谓“取保候审”。二零二四年四月初获悉：邓修桂、杜映芬、杨桂华已于二零二四年三月十八日被遂宁市船山区法院非法判刑，其中杜映芬被非法判刑一年八个月，罚金五千元；邓修桂被非法判刑一年二个月，罚金三千元；杨桂华被非法判刑一年，罚金二千元。当天，邓修桂和杜映芬因身体原因已回家，杨桂华已被劫持到看守所非法关押。▲

自己开始发正念否定这个病的假相，但此时的我并没有向内找自己。直到傍晚，整个人的体温一直都没有下降。此时先生急了，因我婚后的修炼状态一直是时而精进时而懈怠，虽然他明白真相，也相信大法好，但是我没能向他证实大法的神奇和美好。当他看到我一直不退烧就劝我吃药，我不肯吃药，他就急了，我说：“我不用吃药会好的。”他说：“你这样一直高烧不退不吃药不行的。”我说：“如果明天不退烧，我就吃药好吗？”先生勉强同意了。

到了晚上比白天更加难受，头也开始胀痛，心里想：要不求师父把造成发烧难受假相的灵体拿掉？又想：为什么求师父？是太难受不想承受了，还是怕第二天不能退烧？一个是怕吃苦，一个是爱面子，这两个都是人心，怎么能因为人心求师父帮助呢？于是把心一横：就信师信法，把自己交给师父。就这么一想，心里好象落下去一块石头一样，人忽地轻松了。

第二天早晨醒来，先生用体温计一量，我果然退烧了。他看着体温计说：“还真退烧了……”经过这件事儿后，先生更加相信大法了，他爷爷生病难受的时候，我劝爷爷念“法轮大法好，真善忍好”，先生也帮着说明大法的神奇。

现在回想当时，是因为自己的求安逸心导致自己出现阳的假相，当时曾想过，阳了就不用办公了可以歇一周。就是这不正的一念，被邪恶钻了空子。是师父慈悲没有放弃我，就看我有那么一点正念，就替我化解了那次魔难，弟子拜谢师父！

这次把自己的经历写出来，希望能给同修提个醒，修炼中的一思一念都是严肃的，现在已到正法的最后，向法正人间过渡，对大法弟子的要求更加严格，千万不要放松自己的修炼。▲

“阳”了之后

文：大陆大法弟子

【明慧网】二零二二年底，中共在不预先通知、且没有采取任何有效措施的情况下突然放开疫情管控，造成大批感染，很多老人在此期间去世，很多打工的年轻人也感染瘟疫。我先生（常人）也是在此期间感染了瘟疫，而因为我与他同住所以经公司同意，申请了居家办公。

在此期间，我也出现了常人“阳”的症状，在师尊的慈悲保护下，通过加强信师信法，症状很快消失。这使我开始反思，为什么之前会出现“阳”的假相，在此将这经历写出来，曝光自己的执著心，同时与同修交流。

先生是跑项目现场的，每天跟很多人打交道，中共所谓“放开”后，他很快出现了阳的症状。我在照顾他时，他也提醒我要做好防护，可我们是租的一间屋子，同吃同住怎么也无法避免直接接触。我告诉他：“你放心吧，我没事儿的。”我相信大法弟子是不会染疫的。但是那段时间一直有个意念在往我脑子里打：可能要阳了，阳过了就好了，没什么关系。或者是：要不测一下抗原，没准也阳了。我知道这个念头不是我，是旧势力钻空子想要迫害，所以每次都立刻否定。就这样，前三天与先生同吃同住我一直都是健健康康。但是到第三天傍晚时，身体开始出现发热症状，类似发烧之前全身有酸痛的假相，当时工作量大，担心自己承受不住耽误了工作进度，于是跟负责人说：“我感觉自己要发烧了，可能明天会无法工作，看下工作能够交接给谁。”就这不正的一念，承认了迫害假相。

当天晚上就开始发热，整个晚上都很难入睡，第二天果然开始发烧的症状，体温计显示三十八点九度，整个人也昏昏沉沉。测抗原显示是阴性（公司要求测抗原拍照），

反复背诵诗词 大法的威力显

文：中国大陆大法弟子 清音

【明慧网】在实修中，我多次反复背诵师父的某篇诗词，体悟大法的威力展现。

一、唱诵“旧观念都是阻碍”（《洪吟三》对神的承诺要兑现）清除邪恶横幅

我所在的这个繁华都市里，摄像头、巡警、保安遍布各个角落。二零一五年，同修们发现很多诽谤大法的邪恶横幅遍布在居民小区里、街道上，甚至主干道的护栏上。每幅高一米多，宽三至五米。我和A、B同修决定清除它。

开始我们求师父，让天下雨，我们撑着伞，挡住人们的视线，方便清除。后来我听神韵合唱团歌曲，其中一句歌词说：“旧观念都是阻碍”（《洪吟三》〈对神的承诺要兑现〉），我一下悟到是师父在点悟弟子：转变观念，摄像头、巡警与我无关。

后来在清理过程中，这句歌词不自觉的就在脑海里萦绕、唱诵。不管是晴天、雨天，只要同修查到何处有邪恶横幅，我们就去清除。不惧不怕，淡定自若，哪怕在人流穿梭中，我们经过邪恶横幅时，用白色或黑色喷漆随手一喷，如入无人之境，然后潇洒的离去。

一个月左右我们清理了近五十幅邪恶横幅。我真切体会到信师信法的重要、去除旧观念的重要。

二、反复敬诵师父诗词《正念》 神迹显

（1）脸部消肿

五年前，一次我脸部红肿、变形，眼睛只剩一条缝，真是面目皆非。我想起师父的诗词《正念》，于是打坐，大

声敬诵：“疾风电掣上九霄 雷霆万钧比天高 横扫穹宇无尽处 败类异物一并消”（《洪吟四》〈正念〉）。一小时后，脸上明显消肿。次日和第三天，坚持反复念这首诗词、学法、发正念，很快脸部消肿，正常了。家人不得不屈服于大法的威力。

修炼二十六年了，我也经历过几次突发性病业关，有时承受到极限，比如，便血便到虚脱时，我对邪恶因素大吼一声：“行了！不要再搞了，老子要睡了！”病业假相立刻消失。次日一切恢复正常。

（2）骑自行车近八百公里

一次，我送八十多岁病重的母亲回老家。我独自开车，还要不时的帮躺着的母亲松松安全带，安慰老人。全程近八百公里，自己很少停歇。到最后三百公里时，我又累又困，夜间在高速公路上不能停靠，觉的很难支撑下去了。于是我大声背诵：“疾风电掣上九霄 雷霆万钧比天高 横扫穹宇无尽处 败类异物一并消”（《洪吟四》〈正念〉），持续敬诵近两小时后，感觉神清气爽，一切疲惫、困倦尽消。

看到我们安全到家，亲属们都啧啧称奇：近六十岁的我，独自带八十多岁的病人，开了近八百公里，日夜兼程，到家还精力充沛，年轻小伙儿都做不到啊，法轮大法太神奇了！

（3）母亲脱离病危

二零二二年底，疫情最严重时，我年近九十的母亲摔了两跤，年前住进医院。一进医院，医生就下了病危通知书。母亲的血压、心律、呼吸等指标出现异常。我和女儿就重复的念《正念》，就看到相关指标很快恢复正常。医生、护士都很诧异。这种情况多次发生。亲友再次见证了大法的神奇。

（4）C的身体彻底康复

二零二二年六月，疫情最严重的时候，B同修打电话给

4. 发正念解体经济迫害

师父说：“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〉）

我们不能忽视正念的作用，要锁定操控中共人社部门及其所有各省市下属社保等相关部门另外空间的邪恶生命与因素，持续发出强大的正念，解体邪恶。现在我在每天的四个整点发正念的最后五分钟，还有在给本地发正念中，都加上一念：彻底解体中共邪党社保部门对事业单位大法弟子的经济迫害，必须恢复对大法弟子养老金的发放。我们的养老金是给大法弟子救人用的，是大法资源，他们不能干扰正法，否则就是对大法犯罪，就是被正法淘汰的对象。

建议所有被非法停发养老金的同修，也希望其他同修加入进来，一同针对中共邪党对大法弟子用非法停发养老金的方式实施的经济迫害，发正念彻底解体邪恶，解体一切给大法弟子本身造成困境和影响救度众生的所有邪恶生命与因素，无所不包，无所遗漏。

有的同修坚持讲真相救人，收到了很好的效果，有的恢复了养老金。但大多数同修的养老金没有被恢复，有的还被社保局索要已经发放的养老金，情况纷纭复杂。

由于事业单位这部份同修的人数不是很多，而且分散在中国大陆各地，向社保部门讲真相的同修不多。而企业单位被非法扣发养老金的人数相对多一些，也有常人也在利用各种方式讨要养老金，所以企业单位被判刑人员的养老金很快就被恢复了。我们市的社保工作人员对我们讲：“企业的都在找，所以给恢复了。你们事业的也得找，才能恢复。”

大法弟子是主角，我们不能指望常人，要以一当十，用正念开创环境。无论生活怎么艰难，我们都要心怀慈悲，不记恨社保部门的众生。其实他们是不明白真相，才敢对大法弟子进行经济迫害。我们要以此为契机，讲清真相，救度众生，这也是师父给我们救度中共各级官员的机会，因为我们平时没有机会接触他们，现在正是契机。

我们可以通过给中共各级官员写真相信、举报信、控告信等（公义论坛同修给了中国最高机关的寄信地址和负责人姓名）；还可以在社保案件的法庭陈述中证实大法，借助要回养老金的话题讲述大法真相，让这些人了解真相，用能融化钢铁的慈悲，清除各级各类相关人员被中共谎言的灌输，启发他们的法律意识和道德良知。

我们还要把握好基点，就是在我们心中把什么放到第一位，是为了要回养老金才去讲真相？还是只把要养老金的事当作一个话题，为了真正的救度众生去讲真相？在思想深处是为钱、为私、为我，还是为他、为了救他、为了他们有个美好的未来而接触这部份相关人员，这个基点的摆放非常重要。即使我们的养老金一时没有得到恢复，但这些众生通过我们讲真相，能够认清中共邪党的本性，找回真正的自己，也会使他们有以后做好的机会。

我，说她丈夫C发烧、咳嗽，现已昏迷、失禁。B长期与我配合做讲真相项目，她丈夫不修炼，但帮我们做了很多证实法的事。我二话没说，立刻开车去她家。看到C的状态，我说赶快打“120”（急救车），救人要紧。但B担心家里有很多大法书和资料，要是被街道人怀疑C是“阳”了，会不分青红皂白，上门封控消毒……

我跪在师父法像前，虔诚的求师父：请师父一定要救C这个可贵的生命啊！我俩赶紧把资料收好，放车上，打了“120”电话。到医院后，医生说，C血糖高到爆棚，怀疑是严重糖尿病，必须马上将C送进ICU抢救。过程中，B坚持认为C是假相。B救人力度大，邪恶搞不动她，就对其丈夫下手。B办理住院手续时，我帮C高密度发正念。在C进入ICU前半小时，我看到一直昏迷的C整个身体抽搐了一下，眼睛睁开了，似乎有点意识了。明显感到有个不好的东西从C身体里出去了，我知道师父帮了他，C有救了！果然次日他就清醒了。几天后，C被转到普通病房，但全身浮肿，尤其脚肿大，查不出病因。B和C都坚持要出院。

回家后，C的脚仍然浮肿，夫妇俩很苦恼。我与B交流原因，她找到很多人心，放下了，但C的浮肿没改善。我提议C念九字真言，C说：要是念了没好呢？不会对大法造成不好的影响吗？于是我把脸部红肿后，念诗词《正念》后的神奇变化告诉他俩，把我脸部红肿的照片给他俩看。我说：“我们三个一起念《正念》一百遍，好不好？”C说好吧。

次日，B打电话给我，说C的脚明显开始消肿。

大概半个月后，C的腿肿现象完全消失。此后他俩坚持每天敬诵《正念》一百遍，偶尔忙不过来时也要念五十遍，雷打不动。反复敬诵《正念》成为他俩生活中不可或缺的一部份了。不久后C的身体彻底康复了。

车祸后 路人都以为我死了

文：韩国大法弟子（根据韩国同修口述整理）

【明慧网】我读书不多，经历过两次严重车祸，师父替我承受了。想把我第二次车祸的经历跟同修交流，谢谢师父的救命大恩，也谢谢家人同修在我遇上车祸后，没有把我当作病人，让我自己闯过来了。

车祸后，路人都以为我死了

那是在二零二一年十月二十七日晚上，韩国大邱的广域市（简称大邱）。天很冷，我穿个大棉袄晚上骑摩托车，要过一个大十字路口时，我停下来等红绿灯，前面有四、五辆车在等。红灯还没变绿呢，就听“砰”的一声，紧接着一阵“噼里啪啦”。我就想，“哎呦，哪出车祸了？”

奇怪的是，耳边就嗡嗡的，听到旁边有人说韩国话，“哎呀，这人完了，人死了吧？”我想，“谁出车祸死了？”我微微睁眼，大家都吵着，一片嘈杂声。我慢慢睁开眼睛，“哎呦，我怎么坐在地上了，是我出车祸了呀。”边上的人问我：“怎么样？怎么样？”我说：“没事儿，没事儿。”

大家围着我，警察还没来。我坐在地上，鞋子也飞走了，摩托车飞出去离我几米远，才明白是一辆私家轿车把我撞了。我伸着腿坐在那儿，他们问：“能起来吗？”我说：“能。”但我站不起来。我下意识的把手机拿出来了，给我丈夫和儿媳妇打了个电话，说我在哪个路口出车祸了。这会儿救护车也来了。

车祸后几天，医院、交通队、警察都打电话来要处理赔偿事务时，把车祸现场的录像调出来让我丈夫看，我们才知道车祸的严重成度：撞我的是一个七十多岁的老头儿，到红灯这儿该踩刹车的时候，踩了油门儿，踩油门一冲就把我和摩托车全撞飞起来，摔出去那么远！

2. 信师信法，不沮丧悲观

面对截断养老金这样的迫害，我们不能消沉，不能悲观，也不要觉的见不了人了。只要我们守住正念，不用人理看问题，放下对常人美好生活的执著，把人间的东西看淡，信师信法，就没有闯不过去的关。相信师父一定能给我们生活的出路，能让我们吃的上饭，给我们创造救度众生的条件。即使目前我们的养老金没有恢复，只要我们念正，也会有生活着落。

在被非法停发养老金三年多后的一天，我想这是旧势力安排的经济迫害，我绝对不能承认它。我要解体它，要让世人看到大法弟子的美好，让世人得救。在接下来的几天，我持续发正念，然后就有两个学生的家长找我给孩子补习功课。我退休前是中学教师，是教授主要学科的。我复习了我教过的学科知识，教学效果很好，学生们的成绩提升很快。这样，我又有了生活来源。两个孩子和家长都已经做了三退。

自从我给学生补课有了收入后，家人由原来的沮丧，也似看到了希望，我弟弟高兴的对我说：“共产党没憋住你啊！”

有一点我们还要清醒，师父并没有给弟子们安排这样的修炼路，这是旧势力以我们有业力为借口，对正法的干扰。所以在我们的心里不能有对这种截断生活来源迫害的丝毫认可。认可了就是求，就是要。

我们要从一思一念中彻底清除它，师父就会为我们做主。只要我们在心里放下执著，从心中发出强大的正念，并守住正念，坚决不承认邪恶的迫害，从我们的内心彻底清除“无可奈何、默认、消极承受”等负面思维，就能改变局面，就会有转机。

3. 以要养老金为契机，讲清真相救度众生

在明慧网发表的有关同修被中共经济迫害的报道中，

全放下。状态好的时候，觉的自己的利益心放下了，状态不好的时候，对钱财的执著还很重，还在想入非非。由于我从小就生活困顿，所以从小就养成了对金钱的向往与追求，经常幻想将来能过上富裕的生活，甚至大富大贵。自己在这种观念的驱使下，向往着美好的生活。

修炼人对人间的执著，也会给旧势力造成迫害的借口。所以我们首先得找到自己对利益执著的心，分清它，它不是我，是后天形成的观念，然后发正念清理它。我在写这篇交流文章的同时，感到自己对钱财的观念、秉性等变异物质在溶化，在解体。

还有一个很主要的因素，就是我们自身的业力。我们得明白，这一世遇到的苦难，都是自己前世的业力，加上自己的执著心，才会造成邪恶强加的迫害。

三、从法上正念解体经济迫害

1. 跳出个人修炼的圈子

我们要从法上提高上来。虽然我们有执著，也不是旧势力迫害的借口。旧势力对大法弟子都做了它们的种种安排，甚至在历史上欺骗大法弟子与它们签了约。记的我在养老金被非法停发几天后的一次发正念中，天目看见一个穿黑衣服的男神，手里拿着一个印台，对我说：“你该按手印了。”我立即否定了。之后我悟到这是旧势力告诉我，我已经与它们签了约定，所以才遭遇到这种魔难。

我们要清醒的认识到这是旧势力强加的迫害，大法弟子不是个人修炼，我们是带有使命来到人间的，要救度无量众生。在正法时期，这样的迫害会给救人的大法弟子造成生活困顿，给救人造成干扰，给救度众生造成难度。所以我们要站在正法的基点上，彻底否定旧势力的安排，不能承认、不能认可这种迫害。

回想起来，在事发现场，当我说“没事儿”的时候，虽然人坐在地上，但感到自己好象坐在云彩里，被一个大棉花团包着。其实就是师父保护了我。

我是修炼人，常人的理不好用

听我说能自己起来，救护车的人就拽我，但是我的胳膊、腿、手都不听使唤了，再加上惊吓和冷，我就有点打哆嗦了。这个时候我丈夫来了，警察说送医院吧。我儿媳妇也来了，她说：“妈，您不懂韩国法律吗？这个必须得上医院做检查。”我说：“他们怎么处理是他们的的事儿，我是不上医院的，我没事儿。”

但他们还是弄个担架把我抬上救护车。在救护车上，我就说，“媳妇啊，你也帮妈念法轮大法好，真善忍好，快求师父。”

到了医院，我就求师父，我心想，师父又一次为我承受这么多，我一定不能给大法抹黑。我就念法轮大法好，我不承认旧势力的迫害。我哪个地方肯定是有错，所以才发生这事儿，钻我的这个空子，迫害我。他们迫害我身体就达到了不让我到景点讲真相救人的目的，我不能承认。

我就一直这么想着的时候，儿媳妇问我说：“妈，你没事儿？”我说：“没事儿。你不用跟妈说话，你就在心里面念‘法轮大法好，真善忍好’，求求师父救救我妈，这样就行了，师父就管，你什么都不用管。”媳妇听了就说：“嗯。”

当时正是疫情期间，医院里人满为患。到了医院后，里面没有地方了，只能在车里待一会儿，我在外头冻的打哆嗦。从出车祸到此时就快有一个小时了。医护人员一边搀着我进去，找个椅子坐下。坐下后，我的上身还有点软。我想我一分一秒也不想在这医院里呆着，这个环境不是我的，旧势力迫害我，我绝对不承认。我心想，师父，我一定对的起大法弟子这个称号。我一定得保持正念。我心里默默回忆师父的话，想起一句是一句。

十多分钟后，他们说快到我的号了。我跟儿媳妇说：“姑娘，我不用他们，我是修炼人，没有病，这是在考验我。”儿媳妇说：“妈妈真的行啊？”我说：“行，你把妈拉起来，咱俩走，从大门出去。”

儿媳妇扶我起来，但她个子小，我长的高，她扶不住我。我说没事儿，你扶我一点就行。到了门口，救护车的医务人员很担心。这时就听见广播里叫我的号，大夫说，你不用人扶能走出去的话，我们就不给你看。我说好，站起来就走，直接就走到大门了。

家人没有把我当病人

刚出大门，看见我儿子带着孙子过来，我孙子冲我跑过来，我一把就把我孙子抱起来了，儿子问：“你好啦？”我说：“没事儿了，你看我都好了。”我说“感谢师父”时我就哭了，师父又为我这不争气的弟子承受了一次。

一家人到了停车处，儿媳妇就说：“你们家平房，没有取暖设备，冬天太遭罪了。妈这么难受，上我们家吧。我们都是楼房，有暖气、地暖，妈去咱家住几天吧。”

我说：“姑娘啊，你俩这么孝顺，妈非常感谢你们。但妈是修炼人。我跟你爸一起学法炼功，我会更好。我去你家的话，你们把我当病人伺候，你就等于把妈害了。妈自己什么都能做，让我回家吧好不好？再过两天要是不行，我再给你们打电话，你再接妈上你家，行不？”

就这样我跟丈夫回家了。我身上有点发冷哆嗦。丈夫要给我烧点热水喝。我说好，他正要去。我说：“等一下，不用了，我自己烧水去。你今天给我烧水，给我端水，就拿我当病人伺候了。我啥事儿都没有，我是正常的，咱们是大法弟子，我不用你伺候。”

就这样我就自己弄水喝了。稍后我卷起裤腿看了下，

我们坚修大法产生不理解，对中共邪党产生惧怕，对未来产生担心和愁苦。

特别是事业单位被中共非法判刑的同修，工龄被“清零”这种事情给常人的感觉就是灭顶之灾，就是没有了生活出路，生存陷入了绝境。因为在企业单位退休，结束冤狱后，养老金可以被恢复。但对事业单位大法弟子这种“清零”的极端手段，就是断了修炼人的粮道。这种抢劫式的强盗行为，给我们相关同修及家庭带来的压力、艰辛、痛苦与伤害是巨大的。

我与一个叔伯姐姐相处很好，在我对她讲述了自己的养老金被非法停发、工龄被“清零”之后，她当时很惊愕。后来她告诉我，她在很长的一段时间里，每当想到这件事心里就“咯噔”一下，顿时感到悲哀，半天也缓不过来。后来经我的多次开导，她的心情才慢慢平复了。我的这个姐姐还是支持大法、明白真相的人，试想如果是一个还没有完全明白大法真相的人，得知这个情况，得是什么反应？

我的一个常人亲戚已经做了三退（退出中共的党、团、队组织），但听到我的养老金被停发后，控制不住情绪的对我大吼：“不是共产党给你退休金吗？法轮功给你吗？”在这种情况下，再对利益心很重的常人讲真相就有了难度，给我们救人就造成了干扰。所以说这种经济迫害也是中共邪党毁人的利器，大法弟子要认清邪党毁人的阴谋，从思想上彻底否定旧势力的安排，彻底否定经济迫害。

二、向内找对利益的执著是否已经放下

大法弟子遇到问题首先得向内找，看看我们自己对利益的执著是否已经完全放下。就我自己而言，虽然在努力的抑制、清理利益之心，但我知道我的利益之心并没有完

与事业单位被非法停发养老金的同修切磋

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】近几年，中国大陆有一些退休前在事业单位工作的同修被中共邪党非法判刑，之后陆续被各地区社保部门以此为理由，非法停发了养老金，并予以“工龄清零”，而且，还向同修索要已经发放的养老金。有的同修还被非法告上了法庭，有的同修不得不给邪党退回了应得的数十万元养老金；还有是在法院判决同修胜诉的情况下，社保部门拒绝执行法院的判决，继续非法扣发同修的养老金。

对于事业单位被非法判刑的同修，中共还采用了“工龄清零”的手段，也就是沿袭了一九五九年的做法，即六十多年前的《工龄清零文件》，操控各地社保局依照人社部发（2012）69号文件，以此迫害被非法判刑的事业单位的大法弟子。

本文想与同修们交流一下，作为我们当事人的同修，如何在法上认清这种经济迫害给我们本身带来的困扰，给我们救度众生带来的难度，在法理上理顺一下思路，以便走好以后的路。

一、经济迫害给救度众生造成干扰

在中共邪党对大法弟子的种种迫害中，经济迫害是最能干扰众生得救的，也是造成世人对大法不敬的主要原因之一。因为在世风日下的当今社会，世人都把利益看的很重，唯利是图。只要个人利益受到损失就不干了，甚至把这看成衡量好坏的标准。

大法弟子被非法劳教、判刑，使不明真相的人对大法产生了埋怨之心。而经济迫害是最能触及人心的，尤其自己的家人遭迫害而导致了经济上的损失，更容易使家人对

整个腿脚都黑青黑青的。丈夫也看到了，他很担心的说：“哎呀，怎么这样黑青啊？”我说：“都是假相，别看它了，咱们学法。”然后我们就学法打坐，半夜里发完正念后，我就睡觉了。

第二天早晨六点多一点起床，我照常梳洗过后给师父上香。完了就开始跟同修背法。过了八点，我突然想起来我的腿这事儿，卷起裤腿看，这个脚和腿，整个连个黑印都没有，全都恢复正常了，我又哭了。我进屋就跟我丈夫说，你看我这腿脚全好了。他也挺惊讶的。

后面几天医院、交通队、警察都打电话来，要处理赔偿事务。我和我丈夫说：“我们什么都不要，我们是修炼法轮大法的人。”

警察说：“没有你们这样的，什么都不要。”开始他还担心我因为是外国人，不懂自己的权利，于是就把车祸现场的录像调出来让我丈夫看。录像中，一个七十多岁的老头儿，到红灯这儿该踩刹车的时候踩了油门儿，一冲就把我和摩托车全撞飞起来。可是，这么严重的车祸，我却安然无恙的过来了。

结语

今天跟同修们交流这件事情，就是想告诉同修，出了什么事情都不要把自己当作常人。我周围有那些出于好意去照顾病业同修的，甚至是伺候同修，我觉的我的经历是一个提醒：不要把对方当作病人。正在经历魔难的当事人，也不要把自己当成仅仅是消业；坚信自己是大法弟子，就能闯过来。

过不完的病业关？

文：湖南大法弟子 松家

【明慧网】我现在七十多岁，已退休，是修炼二十多年的大法弟子，可是总感觉有过不完的病业关，并出现过几次很危险的情况。每次都是在师父的看护下闯过来的。自己也为这种状况经常出现而消沉自责。通过学法，最近认识到，之所以一直被这种状态困扰着，就是还不会修，做不到真修、实修，心性就提高不上来。

师父在《转法轮》中说：“你的心性提高上来，你的身体就会发生一个大的变化；你的心性提高上来，你身体上的物质保证会出现变化。”

我认识到，只有静心学法，用法对照自己的言行，在心性方面下功夫，才能走出这种状态。

修炼以来，有时明明知道修炼就是向内找、去执著，可是对自己要求不严格，常常达不到修炼人的最佳状态。总是被常人的执著和欲望带动着，没有对照大法去排斥它、反对它、抑制它，也就是说没学会在法上修。各种执著反复复的出现，没有彻底修掉，而且还为放不下的执著在法中找借口、找理由，也常常为自己的这种行为感到不安和心虚，甚至后悔。

最近向内找，找到了自己执著吃、穿的背后有很肮脏的色欲之心和安逸心在起作用，只有彻底清除色欲、安逸的物质，才能解决根子问题。还有党文化，做不到言而有信，对答应的事情不能按时兑现，拖拖拉拉，给对方造成了很多不便、误解和伤害，甚至影响了整体配合。这些都是我需要在大法中归正的。

通过学法还认识到，任何一颗心都是物质的存在，有些是千百年来形成的观念，如果不向内找，不去否定，心

初”，我对此一直理解不太好，因为在我还没懂得什么是修炼的时候，迫害就开始了。之后由于没学好法，不懂得全盘否定旧势力，只会消极无奈的承受旧势力的干扰迫害。时间久了，就象累的爬不起来一样，有时甚至直接躺平了。反正回想起来，我感觉我修炼的“初”糟透了，我要怎么“如初”呢？

后来在听师父济南讲法录音时，对照找出自己的不足，修去人的各种不好的执著欲望，去掉做坏事的想法，从做好人做起，做一个更好的人，更更好的人，不断同化宇宙特性，不断的升华，直到达到修炼圆满的标准。我一下子明白了！

是啊，修炼大法开始的时候不都是事事时时按照宇宙特性真、善、忍去做，遇到矛盾就找自己不合法的地方，去掉它，不断提高心性，不断的同化法的嘛！只是因为时间久了，不知不觉陷入了具体做事中，陷在人的理中争对错，而忘记了修炼的初衷，忘记了修炼人最基本应该做到的，使得本该修去的没修去，还被带动着做了不该做的事，越来越偏离修炼人应有的状态。

现在我开始明白了怎么“修炼如初”，其实个人修炼没有变，没有因为正法时期需要做救人的事而发生改变，就是要我们不断的同化真、善、忍，同化法，我要时刻提醒自己，不管是在做三件事还是在符合常人状态时，都要做到按照真、善、忍要求自己，对照大法向内找自己，修去不合法的部份，不断的提高心性，同化大法！

多么的了不起，是无所不能的，仿佛真能凌驾于一切之上。认清这个东西之后，我发现它渗透在了我思想中的方方面面，是自己许多人心执著的根源。比如我有时身上出现的一些剧烈情绪，其实是当这个“自我”有机会得到证实、满足、显示、标榜的时候，使我感到亢奋和激动，而当它得不到满足的时候，就会使我感到消沉、失落、厌世，实际都是它在上蹿下跳，不是修炼人的真我。

看到新闻报道中那些小粉红毫无理性的疯狂表现，那个被邪党加强了“自我”淋漓尽致的展现，我发现自己身上其实也有这种东西，只是隐藏的很深，一般情况下不表现出来而已；最严重的是这个“自我”会使我对修炼中遇到的事情不满，这就等于对师父给我安排的修炼道路不满，是在不敬师不敬法，这是身为大法弟子绝不能有的心，所以我下决心一定要修去这个“自我”，绝不允许它继续存在于我这！

四、拧劲

通过不断认清被邪党因素加强了“自我”，我越来越体会到出问题真的是自己拧劲了，是自己存在与宇宙拧劲的地方，真的是自己有问题，一定是自己有问题！“为私为我”与邪党因素这些变异之上再变异的东西，师父安排了我们在修炼路上遇到的各种事来暴露它们，从而修去它们，所以我们遇到的任何事，一定是我们存在哪个该修去的东西才遇到的，一定是我们这有要解决的问题。然而，“自我”本来就不容易分清，邪党意识形态又是从出生起就被灌输形成的，就更难以体察出来，这就需要我们用大法来对照，只有这样才能认清自身存在的这些东西，所以我们要多学法，不能离开法。

五、还没懂得什么是修炼 迫害就开始了

在学法过程中，我看到师父讲法中多次讲到“修炼如

性提高不上来，那个物质永远都去不掉。有时遇到问题了，我只是简单的找一下自己，认识到自己有怕心了、有欢喜心了、有显示心了，各种人心了等等，并没有修掉，使它们滑过去了。可是过一段时间，同类的问题还会出现，同样的心又暴露出来了。很多同修就理解为修炼是一层一层在突破，这一层修上去了，到了另一层，又有了同样的心了。

当然，我们不排除有这样的因素，但我更要问自己：我们是向内找了，找到的这块物质去掉了吗？

每一颗心都是一块物质，比如：怕心。如果怕的物质不去掉，强迫自己不怕是做不到的。向内找提高上来后，师父把那个物质去掉了，自然就不怕了。修炼中的每一颗心也都是这样。达到罗汉那个境界，你打他、骂他，他根本不会动心。在常人看来真能忍，其实他就是那个境界。向内找剜心透骨的，相当于把溶入自己身体的这块物质割舍掉，在心口上割块肉当然是疼的，但只有无条件的向内找，并在法上清醒认识到这些物质不是自己，把这些不好的东西和自己区分开来，才能去掉这些黑色物质。很多同修向内找时，把这些不好的物质都认为是自己的了，我有怕心、我有欢喜心、我有显示心，各种心。思想深处老认为这些不好的东西是我的，这样的话，师父就不能给我们拿掉了。

师父在《欧洲法会讲法》中说：“记住我说的话：不管这件事情怨你还是不怨你，你都找自己，你会发现问题。如果这件事情绝对的与你没有关系，没有你应该去的心，那么这件事情就很少会发生在你身上。如果你没有这颗心，就不会引起矛盾，得对你修炼负责任的。是凡矛盾发生在你身上，出现在你这儿，出现你们之间，就很可能与你有关，就有你要去的东西。不管怨不怨你，我的法身在去你的心的时候，可不管这件事情怨他还是怨你。只要你有这个心，他想尽办法让你出现矛盾，让你认识到不足的这

颗心，所以你们还在那儿找：这事不怨我呀。或者你们还在想：我在维护法呀。他在想：我也在维护法呀。其实你们可能都有不对的地方才会有矛盾。”

可是，在实践中一遇到事就习惯性的找外部原因。这个不对，那个不在理，好象只有自己才在理。

一次我与同修配合时，总觉的同修不注意安全，非得强调同修必须按自己的要求去做，结果同修很不高兴。她对我说：“我知道，我说不过你，你就是常有理。”我听后一震，我是这样吗？仔细一想，吃惊不小。我一直都把师父说的“向内找”的法理挂在嘴上，甚至和同修交流时经常谈到要向内找，可骨子里却是让同修向内找，拿法理去对照同修，自己却不向内找，在向外看，所以讲出的话就没有力量，同修也不会接受。久而久之，不找自己，慢慢的自己的空间场就变的不纯了，和周围的环境也不协调了，客观上也为邪魔提供了入侵的机会。

正法与正自身是分不开的，人体是一个小宇宙，只有时时向内找，清除一切变异物质，用大法归正自己，才能走好最后的正法路。

同修们我们一起努力吧！

我们这个宇宙还有个理，叫不失不得，得就得失。常人中讲不劳不得，多劳多得，少劳少得，付出的多，就应该多得。”

我曾经以为自己没经过那个年代所以不会有“绝对平均主义”的观念，现在知道了这也是一种邪党因素，只要被党文化毒害过就会有，只是具体表现形式不同。向内找后，我发现自己这里的“绝对平均主义”一点都不少，“自我”也被其加强着，认为别人有的好处我也应该有，别人不需要付出承受的我也不应该付出承受，总想要和别人一样，否则就接受不了，从而变的越来越自私，越觉的我想要的就应该有，我不想要的就不应该有，我就应该怎样怎样，总是“我我我”的，当实际不如“我”的意时，就会心里不平衡、抱怨、愤愤不平，又生出了强烈的嫉妒心、怨恨心、争斗心。

以前我不懂为什么嫉妒心危害会这么大，现在我体会到了嫉妒心的存在真的会使正念变的很弱，整个人的修炼意志都很消沉。我感到嫉妒心的根子就是逆着宇宙特性的，它整个就是不服从宇宙安排的邪恶的东西，有它在就会严重影响修炼状态。以前因为没能认识到被邪党因素加强了“自我”，当嫉妒心反映出来时，我在“自我”的带动下还认为自己的这种感受有理，强烈的嫉妒心不去又使我的修炼状态变的非常差，更被它带动和控制。学会用法对照后，我就能够把那个“自我”与真我区分开来，嫉妒心再出来时就能分清这不是真正的自己，就能抓住它，去掉它了。当然我还要继续努力彻底修去它，不让它再干扰我的修炼。

三、共产邪灵的“反神反宇宙”和小粉红

共产邪灵“反神反宇宙”这种极端变异的狂妄，表现的仿佛它才是全宇宙最大的，什么都是它说了算，而我们这一代又受到了诸如“我命由我不由天”等变异观念的熏染，“自我”被这些邪党毒素无限放大，狂妄自大的认为自己有

要得到自己满意的结果不可，等等的表现，总之别人就必须和自己一样，容不下和自己不一样的。（其实就是顺了自己的才认为是好的，不顺着自己的就要反对等等，把自己而不是真、善、忍作为标准和中心。）

“自我”被这种邪党因素加强后，就认为自己是绝对正确的，否则就是绝对错误的，是绝不该存在的。所以，我想要自己喜欢或讨厌的，别人也要喜欢或讨厌，否则“我”就不高兴，其实是这个“自我”在起作用。

我还发现，自己有时表面表现的很为他，或者有时表面总能找到冠冕堂皇的理由证明自己是对的而别人是错的，其实背后都隐藏了这个混杂了党文化的强烈的为私为我的东西。比如，我有时候跟人讲真相劝三退，觉的自己明明讲的很在理很到位啊，明明是为对方好，想让对方得救啊，对方怎么就不接受呢？其实是表面为对方好，内心深处却隐藏着“我认为好的你也要认为好、我要你做的你就必须听我的”的想法。带着这种强加于人的党文化、这种证实自己的为私为我的极其不好的心，救人效果当然不好了！

在没认清这个被邪党因素加强了“自我”时，我经常是怎么看都是自己在理，怎么看都是别人不在理、是别人不可理喻。总陷在人中思考，觉的怎么能对我这样，感到非常的委屈。通过学法实修，我认清了这个“自我”，也就越来越能跳出人的理，用法理衡量一切，找到自己的问题了。

二、妒嫉心和绝对平均主义

师父在《转法轮》里关于“妒嫉心”的一节中讲：“这和我们过去搞的绝对平均主义有些关系，反正天塌下来大家死；有什么好处大家均摊；长工资什么百分之几的，一人一份。这种思想看起来好象挺对的，大伙都一样。其实怎么能一样？做的工作不一样，尽职尽责成度也不一样。

请同修快快放下对过世亲人的情

文：河北大法弟子

【明慧网】本地有一同修（以下化名赵同修），在本地讲真相劝三退做的非常好，经常在本地的几个农村集市上讲真相劝三退救人。有时面对来集市骚扰大法弟子讲真相的警察，也敢去面对面劝导不要参与对法轮功的迫害。但近来她却发生了一起车祸。手术后，赵同修面对伤痛在较长时间里感到困惑，打不起精神来：怎么会发生这样的事情呢？许多同修都来探望，希望帮助赵同修解除谜团，赶快走出魔难。

事情经过是这样的：赵同修与另一同修骑三轮电动车去某集市讲真相。在回来的路上，因三轮车后轮被一石块颠了一下子，结果坐在后面的赵同修从后座上摔了出去，造成大腿骨骨折，住进了医院，做了接骨手术。

经过交流，发现赵同修太执著于对过世父母、丈夫的情。当然，也有其它方面执著放不下的东西。但是对已过世的丈夫的情格外不能割舍。可能因此被旧势力抓住了把柄，制造了这一魔难。

之前我也曾与该同修交流过，她也能认识到这一点，但做起来干扰很大。她的梦境中经常出现过世的父母、过世丈夫的影像，她还保存着过世丈夫的照片，夸其丈夫如何长的好。

我说这些东西赶快放下，包括处理掉逝者的遗物。我也列举了一些例子说服她。曾经列举了“一个大鸟”的故事：一个修行人，已经圆满飞升而去，但是她的母亲却不舍她离去，就对着飞升而去的女儿哭诉着说：“闺女呀，你就这么狠心，就不能再看妈一眼吗？”她亲情还有一丝没放下，就回了一下头，于是她掉了下来。这时她的母亲却变成了

一只大鸟，大叫着：“哈！哈！你可掉下来了，我等的就是这一天。”结果她那世白修了。

去年清明节，赵同修想给过世的丈夫上坟、烧纸、过周年。我劝她别去了，她没听劝，还是和女儿一起去给过世的丈夫上坟烧纸，可在回来路上，她出现了浑身酸痛、脚疼等状态，不能行走，痛苦的不行。回家后她就打电话给我，问是怎么回事，怎么办？我说这不是魔你来了吗？你可以发正念排除干扰，或采取师父讲过的善解的法，善解它。于是她就发了正念，后来她感觉好多了。

可是时至今日，她还不能完全放下这个亲情，思想中总有过世父母、丈夫挥之不去的阴影。我说：“这不是你，想他的不是你，别把它当成自己，这是干扰，要发正念清除这些干扰，否定它。”

说到这儿啦，我也有过类似的经历，也有过对过世母亲情的执著。母亲一九八二年去世。每年清明节、寒衣节（本地叫阴历十月一给过世亲人烧纸送寒衣），按世俗要上坟烧纸，给过世亲人供养。记的在一九九六年，清明节我没去给母亲上坟烧纸，却得了一场大病。发高烧，没能上班。那时我还没有修炼大法，但我已经感觉到这场病是没给母亲上坟烧纸、送纸钱造成的，我以为可能是逝者以这种方式向我要债吧。

我父亲生前在一九八七年因车祸造成高位截瘫。我在一九九八年得法后，曾帮他在病床上看过《转法轮》这本天书。当时他只有右手可以活动，于是我就做了一个读书架，使他能用右手翻看《转法轮》。他曾说过《转法轮》这不是一般的书，他很愿意看。只是我工作在外不能更多的帮他，他身边只有后老伴陪伴、伺候。最后老伴因年事已高就回老家与其侄女过活。我父只能由我兄长一家人护理度日，并于二零零三年过世，享年八十八岁。

乱想等一切不正确状态，不理智的行为，其背后都有另外空间的邪恶在起作用。

认清被邪党因素加强了“自我”

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我在修去自我上一直做的不太好，总感觉力不从心。特别是，虽然从法理上也知道大法弟子要放下自我、修去为私为我的心，可是一到该真正做到时就经常滑过去了。后来通过学法，以及对照《九评》等书籍，我不断发现自身被浸透的邪党因素，认识到了这个“自我”就隐藏在其中。

以前由于对党文化思维和行为表现已经习以为常了，很难分清这不是自己，也就难以认清被其掩盖了的“自我”。幸好有法在，才让我体察了出来，才看清“自我”是怎么被邪党因素加强和变异的，二者又是怎样互相加强互相掩盖的。现在写出一点体会与同修交流。

一、把“自我”当标准、当中心

有一次，我看到自己喜欢的没被别人喜欢和认可，心里就有种很不舒服的感觉，想到之前看到自己认为不好的东西被人吹捧时，心里也有这种不舒服，感到非常的讨厌、反感、憎恶。我就向内找，是什么使我不舒服的，然后找到了这个被党文化加强了“自我”。党文化中“强加于人”、“统一思想”的邪党因素，它不是善意的包容别人，而是恶的、邪恶的去改变别人，比如只要是自己认为对的、好的，别人也要认为是对的、好的，自己认为该怎么做的，别人也要怎么做，不允许别人不这样，当看到别人有不同观点时，就去说服别人，给别人的不同之处扣个帽子进行批斗，非

里非常不踏实。通过写稿，我看清楚了，那就是“自我”，“自我”保护着一大堆执著。

我一定要精进起来，修去“自我”，做好大法弟子的三件事，兑现与师父签下的誓约，跟师父回家。

天目所见：发正念的重要性

文：中国大陆老年大法弟子口述 同修帮助整理

【明慧网】多年前，我和妹妹（同修）在家里。中午十二点，全球大法弟子发正念时间到了，我开始发正念，提醒妹妹发正念了。妹妹正在看周刊，没发正念，我就自己发。

我的小孙女，当时三岁左右，对我说：“奶奶，别人都睡觉了，只有你在发正念。你发正念的时候，邪恶在你头上跳舞，邪恶说要整死你，邪恶特别多，有一亿！”

我说：“谁说了也不算，大法师父说了算！我是大法弟子，我今天发正念，非得把邪恶全都灭了！”

一会儿，孙女说：“都灭了。”孙女还告诉我：“姨奶奶（指我妹妹）那里都是邪恶，它们在跳舞呢！”几年后，妹妹出车祸，离世了。妹妹不重视发正念，是被旧势力迫害离世原因之一。

一位同修正处于严重病业状态中，表现为小脑萎缩，说话、走路都不正常。我和小孙女说：“奶奶带你去那个奶奶（出现病业假相的同修）家玩。”孙女说：“我不去，他们家邪恶太多！”

小孙女天目看到的情景是在提醒同修：

1. 发正念非常重要，不要流于形式，得起到实效，才能清除邪恶。

2. 什么病业假相、发正念犯困、倒掌、学法困、胡思

自从一九九八年我开始修炼大法后，一直还是有困惑：还能不能去上坟烧纸呢？我也找遍了师父讲的法，看一看，师父有没有针对这方面讲的法理呢？找到了。

师父在《转法轮法解》〈广州讲法答疑〉中讲：“我一再讲修炼是个很严肃的问题，你又顾及这个、顾及那个，这个情你也不断，那个情也不断。过去什么叫出家呀？”“为什么他要起法名？就是断绝世上的一切欲望，没有任何对他的牵挂、纠葛，他才能静下心来修的。修炼就是个严肃的事情。”

于是在四、五年前，作为修炼人，我决定每年不再为过世父母上坟烧纸了。但却发生了这样的一幕：一日夜间我在家里的沙发上睡着了，梦境中知道我过世的父亲将我一把从沙发上胡噜起来了。我突然醒来，知道是真实存在的事。当时我也感知到它就在我身边好象是在说什么。遇到这样的事情一般我都会发正念排除干扰，但这时，师父将法理打入我的脑中：“慈悲能溶天地春 正念可救世中人”（《洪吟二》〈法正乾坤〉）。

于是我就打坐，打着大莲花手印，遵照师父历次讲法中讲过的关于善解的法理，发出一念，大意是：“你是我过世的生父吗？现在宇宙在正法中，如今我是大法弟子，你生了我养了我积了大德了，会有福报的。历史中我可能曾经伤害过你，欠过你什么，我们可以善解，如果你愿意善解的话，我也可以在我圆满的时候给你合理的回报，使你成为未来宇宙的生命。我一定能够圆满，如果你愿也可以到我的天国去做众生。如今我与你尘缘已了，作为修炼人就不能再供养你们了（上坟烧纸），希望你们也不要再干扰我。如果现在你有什么难处的话，也可以去求我的师父。”

“曾记的你在病床上，我帮你看过《转法轮》这本天书，

因此地狱是不会收你的。如此，就请你记住‘法轮大法好，真善忍好’，这是人类末劫时期能够使众生得救的法宝。”

后来我通过与过世父母善解后就再也没有出现过干扰。此事，我本不想写出来，但为了解除有些同修与其过世亲人难了的亲情和不解的困惑，写出来与同修交流、参考、分享，使之能放下亲情共同精进。

同修啊，师父在《转法轮》中说：“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。”你还执著那个情干什么？放下吧！

人生就是一场戏，只是历史中我们各自扮演着不同角色而已，生生世世哪个是你的父母，哪个是你的妻子、丈夫，哪个是你的儿女，他们并不一定是你根本上的亲人。《转法轮》里讲：“生你元神的那个母亲才是你真正的母亲。”六道轮回中，你的父母、丈夫、妻子、儿女有多少，数也数不清，你还执著谁干什么？生生世世我们不过是过客而已，是为了结缘，今生来得法，修己救众生才是根本。这是我们史前的久远大愿，可不要忘记了。

其实依我看，放下这个情也不难，难就难在，你找不到真我，把情思当成了自己。可那不是你的真我。放下吧，你能把它背到天国去吗？！什么叫放下？就是不要再去想了，把它当成是第三者，清除那些利用亲情来干扰我们修炼、救人的邪灵烂鬼，排斥它、灭掉它、不承认它。久而久之，当你真能放的下时候，师父就会给我们做主，拿掉这些不好的物质和干扰因素。师父在等待着我们心性的提高呢，精进吧，同修！

写征稿期间的感悟

文：大陆大法弟子

【明慧网】看到明慧网上二零二四年世界法轮大法日征稿通知，我积极的动笔开始写，可是写了一段之后，思路就不顺畅了，写出来的文字，自己读起来都象夹生的米饭，就暂时搁笔了。

写法会投稿文章，一方面心里觉的很开心，我想这是真正的自己；另一方面心里又莫名的发愁，我想那是该修去的人心或执著，它们害怕被清理掉。

隔几天，再写，可是在写的过程中发现，每一笔都暴露了自己的不足和执著，写了两个小时，才有大半页纸的内容，而且还没进入主题，写的都是自己如何如何，全都废了。同修问我：“写好了吗？”我说：“嗨，别提了，一些事情原来觉的自己做的多么好，都是别人的错，可写出来一看，才发现都是自己不对，是站在人的基点上看待修炼的问题。”同修“扑哧”笑了：“这本身不就是你投稿的收获吗？”

等到写完了起题目的时候，最后一个小标题怎么写都不能和前面已经有的小标题风格保持一致，前面的小标题自己觉的还蛮得意的，不舍得改。看来看去，想来想去，最后才发现前面的小标题都是站在自我的基点上，这时自己才恍然大悟：本来法会投稿是想证实大法的美好，可是这样写不成了在利用大法来证实自己吗？这是多大的一个漏啊！得改，一定得改，必须得改，最后都改了。

前一段时间修炼遇到了瓶颈，事事向内找也是这么做的，可是我发现都浮于表面，更深层的执著似乎总有一个硬壳护着，找不出什么所以然来，我想通过学法突破，可是每天只能学一点，想多学就犯困，学不了更多，甚至滋生出盼结束的念头，我知道状态不对，又找不到原因，心