

明慧週刊



來洪志 甲申年十二月二十七日



WWW.MINGHUI.ORG



二零一九年四月二十七日，上千名香港及来自亚洲多个国家、地区的法轮功学员举行盛大的集会游行，纪念“四·二五”万人和平上访二十周年，声援三亿三千多万中国人退出中共党团队。多位政要与名人在集会发言，赞扬真、善、忍普世价值，与法轮功学员一起呼吁制止中共迫害，法办迫害元凶。

第 903 期

2019年5月2日



重要新闻（上图）

二零一九年四月二十五日，韩国法轮功学员们在首尔中使馆、釜山和光州中领馆前同时举行新闻发布会，纪念万名法轮功学员“四·二五”北京和平上访。

修炼交流

平凡中展现出大法弟子风采

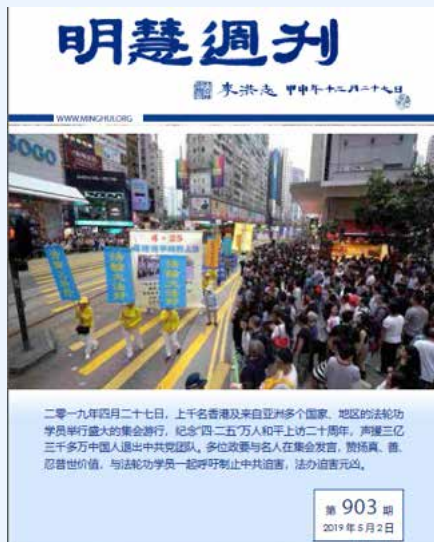
大陆综合

广州谢宇冤狱期满被劫入洗脑班 家人投诉

丹东振安区检察院决定不起诉法轮功学员孙信田

本周三退统计

截止到本周退出中共党、团、队的总人数：331,637,950



明慧周刊

第 903 期

2019年5月2日

WWW.MINGHUI.ORG

内容提要

目 录

2 时事新闻

- 2 纪念四二五 各地法轮功学员集会游行唤良知
- 5 中国大陆学员近期遭迫害案例
- 6 海外学员证实大法、讲真相摘要

8 大陆综合

- 8 大陆综合消息
- 10 严正声明
- 10 世人觉醒
- 12 人心与因果

14 修炼园地

- 14 平凡中展现出大法弟子风采
- 20 颈椎疼痛时和过后的反思
- 26 感悟“捧”和“送”
- 27 修去对情的执着 否定病业假相
- 30 重视修自己 做一个真正的修炼人
- 34 跳出人世间的框框看家人和亲友
- 37 八十五岁的丈夫与大法师父接上圣缘
- 40 修炼交流文摘

纪念四二五

世界各地法轮功学员集会游行呼唤良知

◇四月二十七日，上千名香港及来自亚洲多个国家、地区的法轮功学员举行盛大的集会游行，纪念“四·二五”万人和平上访二十周年，声援三亿三千多万中国人退出中共党团队。多位政要与名人在集会发言，赞扬真、善、忍普世价值，与法轮功学员一起呼吁制止中共迫害，法办迫害元凶。

香港前立法局议员冯智活牧师及前立法会议员梁国雄先后到场声援。冯智活牧师称赞法轮功学员面对长达二十年的迫害始终保持良善，是很好的典范；并强调真理必胜，光明终会战胜黑暗。梁国雄批评港府配合中共在香港打压法轮功。

多位香港政要也透过录像发言。公民党主席梁家杰强调宗教自由是最基本的人权保障，要求中共停止迫害法轮功。他支持法轮功学员坚持反迫害，“只要我们有所坚持，不忘初衷，我相信会有守得云开见月明的一天。”

民主党主席、立法会议员胡志伟表示，法轮功发扬真、善、忍精神，同时能强身健体，“以和平的方式，推动讲真话、行善，要有忍让的美德，其实这些正正都是我们整个中国、中华文化里面很核心的价值。”“一个国家应该推动人民讲真话、向善、能互相包容，这也是中国未来必须要走向的一个国度。不应让人民生活在恐惧当中，不应让人民习惯讲大话，不应让人民处身在一个要互相斗争的社会。”

多位大陆知名人士透过录音发言，支持法轮功学员反迫害。前赵紫阳政治秘书鲍彤说：“江泽民迫害法轮功，这是一个罪行。法轮功维护自己的权利，是正当的，是合法的，是应该受到支持。法轮功二十年来，法轮功坚持维护自己的权利，这是很勇敢的。我声援法轮功要求维护自己合法权利的。”

游行分为“法轮大法洪传世界”、“和平理性反迫害”、

2 “天灭中共 三退是福”、“弃恶扬善 清除迫害”等六大方

阵。从北京来的李女士第一次看到法轮功学员的游行，感到很震撼。她也认同真善忍精神，“发心向善就是好的。”

◇四月二十五日，韩国法轮功学员们在首尔中使馆、釜山和光州中领馆前同时举行新闻发布会，以纪念二十年前的今天，万名法轮功学员“四·二五”北京和平上访、争取信仰自由的历史性事件，揭露并抗议中共的迫害，呼吁各界共同解体中共，制止迫害。

◇四月二十五日下午，法轮功学员在美国国会举办研讨会，“四·二五”亲历者回顾了当天发生的真实情况，曾在中国遭受残酷迫害的法轮功学员讲述了他们的经历。美国国际宗教自由委员会委员加里·鲍尔（Gary Bauer）在研讨会上说，该委员会成立之后的第一份年度报告中，就记录了“四二五”和平上访事件。二十年过去了，法轮功学员和中国其它信仰团体的基本人权状况却更加恶化。鲍尔说：“中共在本质上就是敌视一切宗教信仰。”

多位国会议员致信声援法轮功。联邦众议员比利拉基斯

（Bilirakis）表示，他将遵循“真、善、忍”原则，与法轮功修炼者并肩前行。联邦众议员佩恩（Payne）指出，无论法轮功学员生活在哪里，他们都必须得以自由、公开地修炼。

◇四月二十五日，美国休士顿法轮功学员在中领馆前和平集会；四月二十四日晚，旧金山湾区数百名法轮功学员来到中领馆前，举行烛光守夜，悼念被中共残酷迫害致死的法轮功学员，同时要求中共立即停止迫害。四月二十三日，大洛杉矶地区部份法轮功学员在中领馆举起烛光守夜，当地主流媒体福克斯 11 电视新闻（Fox 11）电视台对活动进行了采访。

◇加拿大多伦多法轮功学员四月二十五日晚在中领馆前举行烛光悼念活动。四月二十四日傍晚，大温哥华地区的法轮功学员在中领馆前举办集会和烛光守夜活动。四月二十五日中午，加拿大法轮大法学会主席李迅在首都渥太华中使馆前，纪念四·二五集会上演讲时说：“疾风知劲草。正信经得起时间的考验。二十年后，面对持续的虐杀、酷刑、活摘器官、

整部国家机器的全力打压，法轮功学员仍然坚持信仰。这种前无古人的浩然正气，为中华民族带来了美好的未来和希望。”
◇巴西法轮功学员举办了一系列活动，向各界民众介绍以“真、善、忍”为修炼原则的法轮功，揭露中共对法轮功近二十年的残酷迫害。

◇四月二十五日，法国巴黎部份法轮功学员来到中国驻法国大使馆前和平集会，要求立即停止对法轮功的迫害，还法轮功学员的信仰自由权。二十五日前夕，部份法轮功学员在巴黎战神广场集会讲真相。法国国际广播电台记者到活动现场采访了法轮功学员，并在四月二十五当天在该电台播出了长篇正面的报道。

◇四月二十五日，德国柏林、法兰克福、慕尼黑、汉堡等几大城市的法轮功学员不约而同，到各自所在城市的中领馆前集会，抗议中共迫害。英国法轮功学员继续着他们在伦敦中使馆前的烛光守夜和平抗议，传播真相，提醒西方社会关注中共残酷迫害法轮功以及活摘法轮功学员器官恶行，要求中共立即停止迫害。荷兰法轮功学员自发来到位于海牙的中共驻荷兰大使馆，举行和平抗议活动。波兰华沙部份法轮功学员在中使馆门前集体炼功。

◇四月二十五日，莫斯科法轮功学员从早上十点开始了在中国使馆前的单人抗议接力活动，一直持续到晚上十点。他们手举展板，坚定地站在中使馆门口，要求中共立即停止对法轮功的迫害。法轮功学员在莫斯科中使馆前烛光守夜，抗议中共迫害。四月二十四日，在俄罗斯西伯利亚地区的伊尔库茨克市的中领馆前，法轮功学员为纪念“四二五”举办了抗议中共迫害的活动。

◇四月二十六日，瑞典法轮功学员来到中共驻瑞典大使馆前，打出“停止迫害法轮功”、“法轮大法好”醒目的横幅，呼吁人们关注这场持续了二十年的残酷迫害。下午两点，法轮功学员们又来到斯德哥尔摩市中心皇宫旁最热闹的钱币广场上，继续向当地民众和过往路人讲述法轮功真相。四月

二十七日，法轮功学员聚集在首都斯德哥尔摩市中心的国王花园(kungstradgarden)，向游人展示优美祥和的五套功法，把法轮大法的美好与祥和带给善良的瑞典民众，同时继续呼唤良知、制止迫害。

◇四月二十四日，芬兰法轮功学员来到首都赫尔辛基中领馆前，和平静坐，纪念法轮功学员“四·二五”和平上访二十周年，并呼唤良知。芬兰最大和最有影响力的报社《赫尔辛基日报》的记者和摄影师现场采访报道。

◇四月二十五日，奥地利法轮功学员来到首都维也纳的斯蒂芬广场(Stephansplatz)举行信息日和烛光悼念活动。四月二十五日，二十七日 and 二十八日，意大利米兰部份法轮功学员连续在中领馆前、旅游景点和华人街举行纪念四·二五活动。四月二十五日，罗马尼亚法轮功学员来到海勒斯特勒乌(Herstru)公园旁边的中国驻罗马尼亚大使馆门前进行抗议活动。

◇四月二十五日晚，澳洲堪培拉法轮功学员来到中使馆前举行集会和烛光悼念活动，谴责中共迫害法轮功，并要求中共当局立即停止迫害，释放被无辜关押的法轮功学员。悉尼法轮功学员于四月二十四日和二十五日分别在悉尼市中心海关大楼门前广场和中领馆前和平静坐，秉持“四·二五”精神，展现法轮大法的慈祥美好风貌，同时继续呼唤良知、制止迫害。

◇四月二十九日，美国国际宗教自由委员会(USCIRF)公布二零一九年年度报告。报告说，二零一八年，中共当局骚扰、拘留并且恐吓法轮功学员，只因为法轮功学员坚持信仰。有报道说，很多被拘留的法轮功学员遭到殴打，受到精神虐待、性侵，强制服用不名药物，并被剥夺睡眠。委员会还建议美国政府“必须迅速、果断地制裁犯下或纵容严重侵害宗教自由行为的中共官员和机构”。

—— 中国大陆学员近期遭迫害案例 ——

◇江苏省连云港市十一位法轮功学员汪宝玉、熊成霞、那仁

志、高建君、马宝玲、周翠萍、王艾芝等人被非法判刑，其中汪宝玉和熊成霞被非法判七年，勒索罚款一万五千元；那仁志、高建君、马宝玲被非法判五年、勒索罚款一万。

◇贵州省六盘水市 81 岁的法轮功学员赵英翠二零一九年三月十九日被钟山区法院枉法判五年六个月，勒索罚金八千元，69 岁的法轮功学员邓桂仙被枉判六年，勒索罚金一万元。

◇湖北武汉市七旬法轮功学员吴碧林，被非法判刑五年。近日她的家属及律师接到判决书，家属非常的悲愤。目前吴碧林已被非法关押十一个月。

◇黑龙江省伊春市金山屯区法轮功学员王新春，二十六岁时被迫害致残、失去双脚，此后还不断地遭到中共警察骚扰、抢劫、关押酷刑等迫害，身体受到严重伤害，于二零一九年四月二十三日含冤离世，年仅四十三岁。

◇四川遂宁市大英县法轮功学员胡延顺老太太，长期遭受中共不法人员的骚扰、监视、拘留和关押，在她七十六岁高龄时还被判刑九年，出狱后，身体每况愈下，大英派出所警察还不断给他儿子打骚扰电话，逼迫家人限制她的自由，老人于二零一八年十二月三十日在女儿家含冤离世，终年八十七岁。

◇山东济南钢铁集团退休工程师，八十七岁的法轮功学员王洪章老人二零一九年一月二十一日含冤离世。王洪章老人遭非法关押、强制洗脑、劳教等严重迫害，在七十六岁高龄时还被非法判刑五年，在山东省监狱遭受种种酷刑折磨，九死一生。出狱后，仍遭单位及公安分局不法人员的监控、骚扰，济钢集团长期剥夺他的退休金。

—— 海外学员证实大法讲真相摘要 ——

◇四月二十七日，坐落在澳洲新南威尔士州世界自然遗产蓝山区的春木镇（Springwood）正值秋高气爽、庆祝当地年度奠基日活动，法轮大法展位在阳光下格外醒目，吸引着众

多民众驻足了解法轮大法的美好及中共残酷迫害法轮功的真相。

◇二零一九年四月中旬，俄罗斯圣彼得堡法轮功学员参加了在当地大型室内体育馆内举办的为期四天的夏季展销会，向民众介绍法轮功，传播“真、善、忍”美好。

◇四月二十四日，瑞士法语区法轮功学员在日内瓦市中心商业步行街的两端，分别设立了讲真相摊位，向世人介绍法轮功，并揭露中共对法轮功学员残酷迫害，甚至活摘法轮功学员器官的罪行。

◇加拿大多伦多土耳其社区的儿童节庆典在二零一九年四月下旬举办，法轮功学员参加了在多伦多市政府广场的庆典活动，在庆典活动中，法轮功学员向来往的游客派发介绍法轮大法的宣传资料，还在中央舞台上表演传统的舞狮并向游客演示了法轮功的五套炼功功法，受到民众的欢迎。

◇意大利罗马的法轮功学员们在四月二十五日，适逢复活节假期期间，组织了一系列讲真相活动。

◇巴西萨尔瓦多市法轮功学员在有四百七十年历史的白河宫（Palacio Rio Branco）举办真善忍美展，这里是原萨尔瓦多市政府办公处，现作为旅游景点，有许多世界各地的参观者。

大陆综合

大陆综合消息

◇广州谢宇冤狱期满被劫入洗脑班 家人投诉

广州市越秀区青年法轮功学员谢宇，二零一九年一月二十五日冤狱期满之时，被广州市公安局越秀区分局从海珠区看守所直接劫持到广州市洗脑班，至今已经超过三个月。日前家人向各级政府、监察委、公安等相关部门投诉了海珠区公安分局和广州市洗脑班非法拘禁谢宇的违法行为。

谢宇今年三十三岁，湖南益阳人，家中独生女，二零零九年大学毕业后到广州工作。谢宇的母亲二零零五年患肠癌，手术后身体虚弱，修炼法轮功后身体健康逐步恢复。谢宇目睹了母亲身体方面的明显变化后，于二零零八年开始修炼法轮功，体质很快变好，视力也变好了。二零一七年，谢宇被海珠区公安分局滨江派出所绑架，遭诬判两年。二零一九年一月二十五日是谢宇冤狱期满的日子，家人却接不到人，多方打听，才得知谢宇被送到法制学校（洗脑班）。

谢宇已在广州市洗脑班被非法关押近三个月，越秀区珠光街综治办人员告诉家人，谢宇还没有写材料，现在还不能回家，要家人回家等消息。

◇孙信田信仰法轮大法 丹东振安区检察院决定不起诉

二零一九年四月十日，辽宁省丹东市振安区检察院做出对法轮功学员孙信田不起诉决定。

孙信田老人，今年八十一岁，信仰法轮大法。二零一八年五月，老人在一栋公安家属住宅给住户免费发放法轮大法的真相资料，遭一名退休警察恶告，被丹东东尖头派出所警察绑架、抄家。他的大法书籍及法轮功真相资料被抄走。在被囚禁的二十四小时内，孙信田向派出所警察讲大法好真相，在场的警察都默默听着，不做声，最后派出所所以孙信田年事已高为由，让儿子拿钱“办理保外”，孙信田老人才得以回家。

二零一八年九月六日，孙信田老人还是被非法起诉至丹东元宝检察院。后此案后被移交到振安区检察院。二零一八年十二月末，孙信田向振安区检察院递交了依法撤销非法案件的请求。信中提到：希望振安区检察院遵循宪法及法律，认真履行检察官职责，依法撤销非法构陷案，因为依据国家政策、法律、法规，我的行为不构成犯罪。

丹东振安区检察院依法审理，两次将案件退回元宝区公安分局，以犯罪事实不清、证据不足、不符合起诉条件为由，对孙信田做出不起诉的决定。

◇四川 79 岁肖大富被非法关押 警察逼子女与其断绝关系

四川省达州万源市七十九岁的法轮功学员肖大富，二零一八年十月十六日被达州市通川区国保从家中绑架，劫持到达州市看守所，至今已非法关押了六个多月，家人一直未见到其人。

据悉，肖大富遭受了七次长时间的逼供。现在警察把编造的构陷他的所谓“案子”已经移交到万源市检察院。国安警察为了给他施压，逼迫他的三个孩子和他断绝父子关系。

肖大富老人坚持修大法，按照真善忍修心向善，在中共对法轮功持续至今二十年的迫害中，曾经多次被非法抄家、绑架和关押及劳教迫害。二零一八年九月五日，万源市国安警察到肖大富家中搜查，对他的儿媳、妻子高压恐吓，给体弱多病的妻子刘继秀精神带来极大的伤害。

◇江西省萍乡市 14 位法轮功学员被非法抓捕

二零一九年四月二十三日下午，江西省萍乡市 14 位法轮功学员按照惯例，在萍乡市富利昌大厦八楼一起学法。大家学完法准备回家时，十几个警察冲进来，没有出示搜查手续，把整个学法场地翻了个遍。

警察从法轮功学员王金娥的包里搜出了学法点的钥匙和大量真相币，于是，警察就认为她是所谓的“领导”。警察

到王金娥家搜出一大袋法轮大法书籍和资料。

五点左右，警察把所有法轮功学员绑架到萍乡市安源区的所谓的“扫黑基地”，那里很多警察都是安源区公安局国保大队的人，萍乡市公安局国保支队的也有几个。警察通知每位法轮功学员所属地的派出所来接人，接到各个派出所去审讯，做笔录。然后，把他们送到萍乡市拘留所非法拘留。

严正声明

本周一百五十二名大法学员严正声明一切不符合大法的言行全部作废，表示要加倍弥补给大法造成的损失，坚修大法到底。

世人觉醒

本周一百一十二名觉醒世人郑重声明，以前所写、所说、所做对大法、对师父不利的言行全部作废。相信法轮大法好，支持法轮大法，弥补过错。

◇明真相的警察教训不孝子

〔湖北来稿〕今年，我地一位大法弟子去儿子那过年，期间，向世人讲真相和发真相资料，被摄像头摄了像，回家时坐火车安检，被火车站警察扣留并将儿子家抄了个底朝天，还威胁她儿子将来自己升职和小孩升学都会受牵连等等。儿子信以为真，将自己的母亲送回老家并报告给派出所，想让我地派出所将自己母亲关起来并强制逼迫母亲放弃修炼。

我地派出所警察明白真相，不愿去，但在她儿子的电话再三要求下，四、五个警察来到家里，警察对她儿子说：“世上哪有你这样当儿子的？这大过年的，你把自己母亲往牢里送，多少人花钱托人要自己亲人回家，你真是个不孝之子！”

有警察安慰他母亲，说：“你也别怪你儿子，他是怕自己10和孩子的前途受影响。”母亲就势讲真相，他们都笑着离

开了。

同样是穿制服的警察，处理事情就有天壤之别。维护大法弟子的人，一定会有好报的！

◇检察长的无奈与坦言

〔河南来稿〕我地一位大法弟子被构陷到检察院，最近，家属到检察院查问，检察长躲着不见，撒谎出差去了，门卫也不让见。家属就跟门卫讲真相，这时看到检察长了。检察长无法躲避，只好接见家属。他埋怨说：你们法轮功（学员）“围攻”我们了，又写信，又打电话。你们法轮功没错，上面压下来，我们没办法……

◇下雪天出门听真相、做三退

〔山东来稿〕二零一九年元旦前几天下了一场大雪，雪后一天下午我们到一个村子里去发法轮功真相台历。走到村中间时，看见从一个胡同里走出两个六十岁左右的老年男子，我们停下车子赶快上前打招呼：“老天爷下的这场雪对庄稼可有好处吧？”他们说，“太好了，这场雪就等于是给小麦盖上一层被，明年一定会有个好收成。我们庄稼人就是靠天吃饭啊。”

我们和他们讲了现在中共邪党政权不管咱老百姓死活，他们只管往家里捞钱，为维护他们的邪恶政权专门迫害好人，使整个社会道德沦丧，为了钱不择手段。善恶有报是天理，所以老天要灭这个邪恶的中共了。要赶快退出中共的党团组织，保命保平安吧！

他们非常高兴，并说，快到胡同里说话，不要在大街上站久了，因为大街上中共为监控好人到处都安装了监控摄像头。我们走进胡同里和他们讲明白了三退的道理，他们很高兴的做了三退，并拿着真相台历边走边说：“真是没白出来啊，收获还真大！”并说：“你们这些法轮功学员真不容易啊，天这么冷，路又这么滑，还出来给我们送台历想着我们 11

老百姓。真是太谢谢你们了，你们一定要注意安全啊！”

我们心里也感觉热乎乎的，在中共迫害面前还有理解我们的。他们说我们要赶快回家学习学习。我们感到这都是慈悲伟大的师父安排好的，把有缘人带到我们身边。

人心与因果

◇湖南湘西自治州政法委书记欧阳旭遭报应落马

二零一九年四月二十六日，湖南省纪委监委发布消息：湖南省湘西自治州政法委书记欧阳旭涉嫌严重违纪违法被湖南省纪委监委纪律审查和监察调查。

欧阳旭，男，土家族，二零一一年九月至二零一九年四月，任湖南省湘西自治州常委、政法委书记。时间长达八年，期间还兼任两年公安局长、党委书记。调任湖南省发改委的时间为二零一九年四月，距落马仅半个月。就在欧阳旭调离前夕的三月底，在湘西自治州所谓的扫黑除恶的会上，欧阳旭还要求全州上下务必有如履薄冰、如坐针毡的紧迫感。

而欧阳旭在执行江泽民流氓集团对法轮功的“打死算白死、打死算自杀”的灭绝政策中，也同样是如坐针毡的紧迫感，对当地法轮功学员大打出手。授意操控公检法司警察、官员，对法轮功学员监控、绑架、劳教、判刑、酷刑折磨。这仅仅是欧阳旭任职政法委书记期间的部份恶行。

欧阳旭也不过是被中共利用的工具而已。曾手握生杀大权的政法委书记欧阳旭，今天也被中共毫不留情的抛弃了，这是他追随中共迫害法轮功的报应。

◇同事保护大法弟子得福报

【山东来稿】去年青岛峰会期间，因为丈夫的户口不在青岛市，那地“六一零”人员伙同青岛“六一零”人员到我儿子的工作单位，强行威逼儿子带他们到我租住的地方把丈夫绑架，家也被抄。

我为躲避迫害，暂时住在以前同事家。同事对我说：“姐，你就放心住这。”我担心丈夫，心理压力又大，吃不下饭，同事怕我中午不吃饭，就特意早晨上班前做好中午的菜。我问同事：你们俩不怕受牵连？我同事的丈夫说：“姐，我知道你是好人，我们什么都不想，只想怎么把你照顾好。”他们能在那种恐怖的形势下善待大法弟子，令我感动。

事情过后，他们得到了福报，从那时起他们的生意越来越好，同事说因为不景气，她的同行很多都不做了，可他们总有活干，过年期间活多的干不完就推到节后。他们打电话给我，高兴的说：“姐，托你的福，我们从早上五点一直干到晚上十二点，活多的干不完。”我说：“你们要多注意休息，你们在我身上付出那么多，那是你们应得的福报。”

有一次，她丈夫跟我说：“一天晚上干活，头上戴个头灯没注意脚下，一不小心掉到污水池里了，水是热的，我都不知道是怎么上来的。要换别人可完了，太危险了。”

“善待大法一念，天赐幸福平安。”这一切都是因为善待大法弟子得到的福报。

平凡中展现出大法弟子风采

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零一九年四月二十八日】我是一名县城医生，得法已经二十二年了，修炼至今，越发觉的在常人社会中修炼，真的很平凡，平凡在于表面形式跟常人的生活、工作、社会交往，甚至遇到的魔难没什么两样，但是所体现出大法弟子的心性境界，所展现出大法弟子的风采，常常令世人刮目相看，由衷的佩服、赞叹！

多年背法 修己利民

二零零一年我被非法关押在精神病院，同修送进《转法轮》宝书，我花了近半年时间背完一遍，有了正念，在师父的保护下，自己堂堂正正讲真相走出黑窝；二零零四年被非法关押在省城劳教所，夜深人静时，自己头伏在枕头上，一日接一日背《转法轮》，背法确实帮我坚定着正念，不配合一切邪恶安排，虽然遭到多次非法关禁闭，多次遭到毒打，多次不让吃饱饭等等，但是邪警最后还是没达到他当初说过的要磨灭我的意志。那些艰难的岁月，就是凭着背法，信师信法，自己才能闯过一道道难关。

最近七、八年来，自己几乎每天不论刮风下雨，酷暑炎热，寒冷冰冻，都坚持在僻静的地方背法，因为我习惯背出声，这样不会吵着家人，我去的那里很少人去，安静，架起折叠方桌，摆好折叠凳子，放上书，尽量不让自己背错一字，往往一背就是一个多小时、两个小时，逢周末双休一背就是几个小时，那里空气清新，惠风和畅，其乐融融。背着背着时不时涌现一些法理，时不时举一反三触类旁通许多事情，时不时点到自己与同修所在的不足，有时冒出救人的方式方法等等，大法内涵

实在精深博大，任你去学，总是有许多体会，美哉！背法！

现在每天背书学法已经成了自己日常生活的习惯，《转法轮》背了很多遍，而且背的越来越稳，越来越准，越来越入心，越来越连贯自如。当然师父其他的讲法也在学，也在背。我的背书形式跟常人学习形式也没什么区别，可是发现自己的思想有着脱胎换骨的变化。

现在的感触是，背法多了，自己拖久没放的执著，敢于正念对待，不含糊，例如每到炎热的夏天，我客厅当西晒的那壁墙，一到晚上，热浪向客厅扑来，真是烧窑洞一般火热难当，很多年，我都不敢面对，扇电扇躲避过去了，如今背法多了，敢面对它。现在的体会是在那打坐，虽然一坐下，热得难当，但横下心去做的时候，感觉由热到凉，由躁到静。整个人思想清晰，安静、祥和，体会到了师父讲的“吃苦当成乐”[1]的境界。再有就是法背的多了，周边的矛盾，周边突出的问题，一下子就找到自己的不足有多轻，有多重，真是一眼看透底，不迷茫，不在现象上打转、纠结，不找别人又怎么怎么样了，那些向外看，向外找，向外指责的心渐渐远遁。还有就是一些细微、轻微的执著，也能捕捉到了。比如，有时一翘二郎腿，马上认识到这是不好的习惯，不庄重；又如，一痒想抓，马上正念就起，这点苦算什么，那个痒很快过去。又如一些不好的细微思想：比如，无意中想靠近妻子，亲乎亲乎，或者想摸一下肩膀，或者想动手动脚的，或者什么的，等等，每当这个时候脑中显现师父的法“俗世净莲恶不沾”[2]，特别那个“恶”字额外打动我的心，立即收手，脑中的“色欲”解体遁形，脑袋又恢复当初的纯净、宁静，这种情景出现多次，感觉师父的法一出，那个执著就象灰尘一样被轻轻掸去，那么轻松自如。以前不重视学法，排呀排，怎么也排不去，象大山一样凿不动，反倒被色欲支配的放浪形骸，苦不堪言，几近到了毁掉我修炼的意志，那些对我非法关押的多次迫害，

很大程度是由此心招来的。现在集中时间背法，在猛烈清洗那些污浊的脏东西，回头看看那个色欲渺小到难以兴风作浪。其它执著心也是如此越来越被减弱，这也是长期背法实修的结果。

由于背法多了，帮别人排忧解难就容易多了。每当同修遇到困惑，一眼看到自己外，同时明白对方的症结在哪，一点就准，一点就透，常常是这样。每当世人遇到各种困惑总问我怎么办？世人涌出什么观念，我心里就冒出相应的讲法，可能是《转法轮》里的内容，也可能是《洪吟》里的等等，当我字句不差的把法背出时，正好是世人要的答案，他们听后常常豁然开朗、激动不已，如久旱的稻田幸逢及时的大雨一样得到滋润、快乐。

记得我和一个年轻同事在一起日子多了，经常谈论许多问题，针对他很多不解的问题，我总是恰到好处给他背上一首《洪吟》诗，他常常恍然大悟。例如，他经常看到我对待病人耐心、细心的诊疗，而且时常无怨的加班加点，总是不解，我就给他背“心怀真善忍 修己利与民 大法不离心 它年定超人”[3]。我刚一背完，他惊奇的说：“你刚才背的是什么，再背一遍。”好象触到了他内心善良的本性，他觉的这种于己于民的诗词写的太好了，跟所做的事、场合如此贴切、生动、吻合，我就又给他背了一遍，他激动的跟着背了起来。有时忘了，要求我再背，我再次耐心给他又背一遍，他反复记诵。过了一些日子，当有人问起我为什么总是对别人那么好时，他抢着就给人家背了那首诗词，在场的人问：“大法不离心的大法是什么”，他脱口而出“法轮大法”，在场的人很受启发，受益，一位护士大姐感慨的对他说：“你多学些，这个法太好了。”他表示愿意。我观察到这个年轻同事工作起来变的主动，不再偷懒了，明白了做人的道理。也明白了大法的美好。

因为自己从法中悟到：大法是智慧的源泉，是一把万能的钥匙，能解开千千万万问题的结，能解开人尘封久远的记忆，能唤出人善良的本性。难怪世人多个场合听我背法，能如此感动，能够受益，恐怕这就是被感动的真实原因所在吧。

在此借明慧网一角提醒同修，学法一定要下大功夫，要把学法摆在充足时间段或有条件的摆在最佳清醒时间段，放下一切牵挂的事情集中精力大力突破，天天坚持这样，雷打不动，定能突飞猛进，各种执著、各种不好的状态瞬间即变。特别是没有集体学法环境的同修，这样做，是否更好呢？我是这样摆放，这样成功的正过来的。没有了今天学法好一点，明天差一点，没有那种学法摇摆不稳的状态。

疾风劲草 正气回升

曾记得以前发生过一件突如其来的事。一天，医院领导打来电话，叫我去一趟，我到了医院，陆陆续续卫生局的领导、院里的院长、纪检书记、工会主席都来了，说是我以前参与所谓的非法集会，处分已经两年了（其实这种不公正处分，是他们真正违背宪法赋予公民有集会、言论等自由的违宪做法），按规定两年了还不写认识，不认错，就开除，此时，局领导说，我们只要你对法轮功的认识说两句话，不要多，就两句。我知道，这是一场利益攸关的考验，这是《共产主义的终极目的》一书中讲的共产邪党杀人的第二套把戏——饭碗杀人，要夺饭碗的场合。常人在切身利益面前会放弃原则，多是屈服。我是大法弟子，我向内找，一定是邪恶冲着我的怕心，对根本利益还有执著，我认清、找到这些，置名利、生死于度外，我正念十足，否定迫害，坚定的说：第一句话，法轮功真正改变我以前不好的脾气、习性，学会了真正做好人。第二句话，法轮功现在是好的，将来一定也是

好的，历史会证明这一切。

我刚一说完，院长同情我说，你都到这个份上了，还讲这些。我不为他说的所动。此时，原来态度生硬的局领导却缓和的对我说：“看来，你人诚实，善良，你现在跟往常一样好好上班，我们研究了再说。”原来那种动不动就要开除的架势蔫了。我说：“好的。”在这期间，亲朋打电话恐吓我，说是局里要开除我如何如何，意思叫我赶快放弃坚持修炼，莫让他们开除，我不动心。

大约过了几个月，院里叫我重写一下年度考核表，说是便于改动他们以前给我打不合格的考核，那样就不会开除我了。我认真写了我在院里真实的表现，没有写不符合大法的任何语言，院里给我填了合格考核，这场疾风就这样过去了。他们折腾来折腾去，都是他们动，我这里依然心不动。真是师父讲的“一个心不动，能制万动。”[4]

后来，听人讲，上层领导及许多公安最佩服的是那些坚定不移的大法弟子，因为他们见证了大法弟子坚若磐石、金刚不动的伟大展现。有一天，我八十多岁的父亲听到这个事，他对我说，做人就是应该这样有立场。最先打电话恐吓我的亲戚，看到这场风波的风向退回去了，又看到我下乡义诊的照片及我写的诗，深情的说：“我现在放心了”，还说了一些赞扬的话。从中，我看到了大法弟子做正了，人间的正气就在快速的回升。

众生得救 指望我们

我的体会是自身的表现会改变着周围的环境，改变周围的人。也就是说，众生的得救，全指望我们。师父告诉我们：“所以你炼功要按高标准、更高标准来要求自己。”[5]多年来我都是用处处与人为善的大法标准要求自己，也一直用法中讲的来对照，给世人展现出的东西真是不一样。常人从大法弟子身上看到了大法的美好，

看到了光明。

我上班时，是凡我折叠的被子，都是有棱有角，方方正正，一排排的摆在病床上，医生看到了，医生感叹；护士看到了，自愧不如；院领导看到了，无不称赞；病人看到了，心里都觉的很舒服。以至陆陆续续有同事跟着我学折被子的方法，病人也向我取经。

我五十岁了，学习医书仍然如饥似渴，法也给我不断开启这方面的智慧，给病人处方用药，收到的效果越来越好。同行医生、护士看到我医术不断提高、突破，纷纷找我看病。病人也主动叫我看病，从中赢得和他们相处的机会，为他们讲真相，做三退，得法，创造越来越好的有利条件。

医院证实法的环境在变，医护人员也在逐步转变，有如坚冰在溶化一般。同事A看到我的表现，听了讲真相，从根本上改变了对大法不好的认识，她说：法轮功（弟子）都象你这样的，说明这法轮功是好的。她现在福报连连，考过乡医编制，在乡村医院工作；接着又考过市医院编制，连连考中，现在到市区工作，真是连升三级。

同事B做了三退，正在学法，他对我说过一句发自肺腑的话：“我就听你的。”同事C也做了三退，工作中吃苦耐劳，真是不一样。同事D是院办公室主任，有一次我们一道去乡村义诊的途中，他听我和放射科的副主任关于法轮功和其它诸多方面的答辩，从正邪方面，从法轮功在国内国外的表现方面，从政府污蔑到煽动群众方面，等等等等，放射科副主任被问的哑口无言，理屈词穷，而我却讲的有条有理，有证有据，车里的几个同事，一致认为我讲的好，讲的有道理，说放射科副科长只会扣帽子，说的话找不到根据。那一天，车里的好几位同事终于明白真相。打那以后，下乡义诊，办公室主任当众说，只要某某医生坐我的车，某某就是我，等等。

是凡和我接触的医护人员，感到我们学大法的人就是不一样，感觉可亲，可近，可敬，说的话在理，言谈举止他们都愿意效仿，时常发出由衷的赞叹。曾记得县里、局里来我院了解我，医院领导、科室负责人无一不说我好的。我在这里证实着法，救着有缘人，我正走着自己的正法之路，开创着自己的未来。

当然，我挑了几件做的比较好的和同修交流，可能在修的很好的同修面前真是微不足道，因为他们做的更扎实，更实在，甚至使大面积众生觉醒、得救，这个从明慧网文章，我多次看到过，自己常常受感动，受启发，受鼓舞。我还有一些方面的不足还真差劲，要下功夫改观，还要不断的多学法，做好三件事，不负重托。

文中不符合法的地方，个人主观的地方，甚至不合实际的地方，还望同修们多多慈悲指正为盼。

谢谢师父，谢谢同修。

注：

- [1] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈苦其心志〉
- [2] 李洪志师父诗词：《洪吟三》〈修炼形式〉
- [3] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈圆明〉
- [4] 李洪志师父著作：《精進要旨二》〈去掉最后的执著〉
- [5] 李洪志师父著作：《转法轮》

颈椎疼痛时和过后的反思

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年四月二十六日】今年过年期间，我和同修学完法后，晚上吃完饭洗碗的时候，“颈椎病”的症状又出现了，觉的整个颈椎难受，肩肘酸胀、头沉胀。

20 我心里想到了修炼前在医院拍的颈椎片子，整个颈椎

的弯曲正好和正常方向相反；想到了师父讲的关于病的法：“可是黑气不是造成病的根本原因，是在更深的一个空间当中有那么一个灵体，是它发出的这个场。”[1]“什么腰椎间盘突出、骨质增生，当你把那个东西拿掉之后，把那个场打出去之后，你发现马上就好。你再拍X光片子，什么骨质增生也没有了，根本的原因就是那个东西在起作用。”[1]

那么现在出现的这个颈椎病的症状我该如何正确认识呀？接着想：曾经在这的灵体，我相信师父已经清除了，现在在这的不管是共产邪灵还是旧势力，还是什么，一概清除！我不允许在我的任何一层空间有邪的、恶的、不符合法的灵体存在，统统清除！这个想法很简单也很坚决，马上我的不舒服的症状就弱了，很快就消失了。至今再也没有不舒服，往后也绝不会有，邪灵看到我的正念还敢来送死吗？

这一次我觉的是想对了，做对了，就体会到大法的神奇和正念的威力，更增强了我对大法的坚定和信心。我以上写的都是在还原当时的想法和做法。后来我和周围同修交流此事，又引发了我的一些反思和向内找。

我认为就在我出现不舒服的症状的那一刻我是怎么想的，选择了怎样的想法，太关键太重要了。我明确的感到，那一刻师父在看，旧势力也在看，师父看你能用正念去认识、能不要它、否定它、能相信师父讲的你的身体没有病了，那师父就能立刻帮你清除干扰；同时旧势力也在看，旧势力看你承认它、或变相承认它、没有排斥它、或只是表面说这都是假相，或无可奈何，那它就能在这存在。

有的修炼者往往也在看，看师父：让我什么不舒服的症状都没有了我才相信没有病了，才相信师父给我净化身体了，有不舒服的症状往往就会产生点动摇。所以

说为什么有的人能破除病业的干扰，而有的人却不能排除甚至还失去生命呢？那完全取决于自己的想法和认识，因为认识和坚信成度上不一样，所以往往结果也不一样。

然而要想能有正确的认识和想法，就要扎扎实实的实修，自己去悟道。自己在法中去理解体悟师父讲的关于病的法，弄明白人为什么有病？人为什么叫它是病？修炼者为什么没有病？造成病的原因是什么？病的真相是什么？如何看待现在身体上反映的各种不舒服？为什么说是假相？是自己哪个思想不正引来了这种假相干扰？等等问题都要自己去弄明白。表面上知道否定、知道是假相和真正在法上去不承认它、清除它在力量上是不一样的。

我继续反思，以前其实自己错过了很多提高的机会，以前也偶尔也有过颈椎“犯病”的时候，我也知道是假相，却赶快躺着休息，让丈夫给我捏，或让孩子给我敲打，这和去吃药有啥区别？都是用了人的办法、都是无可奈何、都是对正念没有信心、都是没有认真的去对待，觉的我也能抗住了，也知道没事，就这样滋养了另外空间的邪恶，给了它在我空间生存的机会。望同修能以我为戒，真诚的提醒一下同修：任何一个再微小的病业假相诸如：咳嗽、发烧、腿、脚、胃等等的不舒服不要认为抗抗就过去了，都要在向内找的同时坚决的不承认它、清除它。有时小的不舒服，抗抗就过去了其实还是人的办法，而当大的病业假相就更难过去了。个人体会：就是在这看似小小的不舒服症状中能用正念对待时，就会体会到大法的神奇，从而就又增强了对大法的信心和自己的信心；反之，我们就是错过提高的机会，还会影响到对法的信心。对大法的强大的相信就是一点点通过每天的事情亲身体悟建立起来的。

我继续向内找：从法中我知道任何病都是业力轮报的结果，我也知道师父给我清除了病根。现在出现的是干扰，那么我的哪个不正确的念头引来了这干扰呢？它为什么能干扰的了我呢？我的哪个念头不在法上呢？想一想明白是思想上的压力。从小我受母亲影响，凡事忧虑、忧愁、爱往坏处想。小时给自己学习上压力，学不好、考不好简直就象没有活路一样；因为坚持修炼，在九九年往后很多年也承受了巨大的压力，失去学业、失去自由。因为负面思维非常重，无形的压力压在了我的肩上，什么都愁，什么都害怕，即使生活的幸福也消极悲观。人的颈椎肩肘是背负东西承受压力的，思维都是物质，我给自己压上了万斤重的大山，我承认了压力，那另外空间的邪灵不就有空可钻吗？颈椎肩肘能舒服吗？消极、悲观、自卑、忧虑、害怕、没有安全感等等这些想法统统清除掉，这后天在迷中形成的观念统统清除！我是主佛的弟子，我是有师父的人，我能够承受师父让我承受的那部份业力，十份业力我只承受一份或两份，我怕什么？有师父的保护和法理的点悟我怕什么？没有任何害怕、恐惧和忧愁，勇敢、坚强、积极、一切都是好事。至今我还在不断清除这不正的思想，必须清除！

我还是继续向内找：我以上做到了是对内观念变正念，对外清除邪恶的旧势力的一切！在遇到解不开的问题时或在魔难中，我想我们要思考的很多，我想到亡羊补牢的故事，羊被狼吃了，要看看哪里有漏洞，同时还要消灭狼。不补漏洞只灭狼，灭了一只还有另外的狼；只补漏洞不灭狼，狼还会咬别人家的羊，狼还会存在。就象我们修炼既找修炼上的漏又对法负责，维护正的一切，清除恶的一切。也就是说我们既要修去漏洞又要清除邪恶，两方面哪个方面做的不好都会造成问题。在对待方方面面的干扰和迫害上我想都要弄明白问题出在哪里，

才能根本上彻底根除干扰。

我继续向内找：我之所以能够清除这些邪恶的生命和自己不正确的思想，是因为我不承认它，那么我为什么要不承认它？它为什么不是我呢？真正的我是什么样的呢？我想起了在很多年前有那么一阶段，在向内找中我看到自己的各种不好和坏、肮脏，我有些承受不住了，没有一点好，有些伤感。包括我看到的同修的各种不足和各种坏，我生起了对同修的看不上和讨厌。但我还是加大力度的向内找，直到我认识到完全不承认这些思想是真实的我这个法理，那些是后天形成的和被污染的，就象你掉进了粪坑，粪粘在了身上但那不是你，是可以清洗掉的，这样就与这不好的思想形成了对立，清除起来更容易和坚定。当我不承认这所有的不好的思想是自己时，我有一种跳出来的感觉，有一种跳出庐山看庐山的感觉。自然我也不承认同修身上所反映的不足和执著是他真正的自己，现在我看到同修的不足和执著，除了反过来看看自己是否也有此不足外，我还清楚的告诉同修那不是你，同时帮同修正念清除，同修之间所有的间隔都没有了。同时，我也这样去对待常人，可怜他们迷而不清醒，这样，自己的心胸自然开阔了，慈悲心自然产生了，他们找不到真正的自己，迷失在情中无法自拔。真正的我是什么样的呢？我想到师父讲：“宇宙空间本来就是善良的，就是具有真、善、忍这种特性的，人生出来和宇宙是同性的。”[1]真我就是完全符合宇宙特性的，一切不符合的都不是真正的自己，我只承认我是符合真善忍的，那么所有的执著心、观念及三界中的情都不是我，都不被承认，只是这些败物在我没有修好时在我空间中短暂存在过而已。观念变正念就能根本上清除这些败物，返出那个最符合法最真实的干净的主元神，来主宰思想和身体。唯有坚定正念、坚信师父才能返出

本性！

我接着又多想了一个问题：那就是想问题时的出发点，如果我是为了自己解除痛苦而发正念，我想效果不一定好，因为这个不是正念，没有法的威力。我是为了维护法、维护师父讲过的法、维护正的而发出的念，我是要清除所有一切破坏法、干扰修炼者的一切邪恶，那么就带有大法的力量了。不管这个邪恶在哪里，在我的空间，还是同修空间，还是常人空间，还是恶警空间，必须都全部清除！除恶是我的责任！目地是为了维护法而绝非为了自己，所以我认为出发点和目地是根子上的问题。我也明白为什么历史上的修炼者都是修不出三界的，因为他们没有遇到正法这样伟大的时代和机会，他们怎么修也跳不出“我要修炼、我要圆满、我在修炼”这样的目地和出发点的，怎么修还是在“私”中徘徊，而只有大法、正法修炼才有机会修成为了维护法而存在的生命，为了维护法的出发点和目地同时把自己从“私”中带了出来，不是为了圆满却成就了圆满，为了圆满却走不出“私”，从而得不到圆满。凡事都有目地和出发点，只有修炼者自己去问自己，自己不断去归正自己。

以上是我的感悟，望对同修能有所启发，因为同修的文章、话语对我都有启发，对同修也心存感谢，不足望同修能以法为师。

感恩师父点悟给弟子的法理。每次我有疑惑和不明白的问题时，就象师父就在身边给我答疑一样。我所看到的一切、听到的任何一件事、心里的微小的波动，我都知道里面有师父要点悟自己的，时时刻刻的向内找，感觉师父就在我身边！感恩师父！

弟子叩拜师父！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

感悟“捧”和“送”

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年四月二十五日】今天背法背到：“这么好的功法，我们今天给你拿出来了，我已经捧给你了，送到你家门口来了。”[1]我不禁流出泪来。“捧”、“送”两个字很醒目的点给我：慈悲、真诚、珍惜、无所求、不畏辛苦。

“捧”是两手托起递交的动作。当我们很珍视什么，怕把其磕着、碰着，不能使其受到一点伤害的时候，才会小心的捧着。当我们很尊重对方的时候，当我们很郑重的给对方什么的时候，才会用双手捧着交给对方。不用心，不真诚，没有敬意是做不出这个动作来的。“送”，那是不辞路途遥远、艰难，辛苦找到并给予的过程。

当我们随意的拿着大法书，随意的抛，随意的放，随意的压，随意的摆在不洁的地方，都是没有“捧”的敬意。

当我们念出大法帮助同修解决问题时，当我们从法中悟到法的内涵或师尊直接点给我们的法法的深层含义，我们将其交流给同修时，都要以“捧”的心态给同修：慈悲、真诚、珍惜、无所求。如果有彰显自己、教导别人、指责别人的心态，或把其作为一种对某种物质利益的交换，就都不是“捧”了。当我们听同修的交流心得时（当然是正悟的），同样要心怀敬意，以“捧”的心态接受同修的“送”。这样是对法的敬，对师尊的敬。

大法有无限的内涵。以上是目前个人修炼境界所悟，与同修共勉！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

修去对情的执着 否定病业假相

文：大陆大法弟子口述 同修整理

【明慧网二零一九年四月二十八日】我今年八十一岁，一九九六年开始修炼法轮大法，平时认真做好三件事，多学法，发好正念，基本上天天出去发资料，讲真相救人。一直做的比较平稳。

二零一七年初夏的一天早晨，起床时，感觉身体有点不太对劲，我一看床单上有一片血，我想我是炼功人没事，不用管它。结果第二天、第三天血越流越多，身体也越来越虚弱。心想可不能叫孩子知道了，就尽量的隐瞒着。后来饭也吃的少了，走路也困难了，脸色苍白。终于被孩子发现了：妈，您怎么瘦了这么多？去医院看看吧？我说孩子你不用管，我过几天就会好起来。我没事儿。孩子还是不放心，再三的劝我去医院，后来还是被我说服了。

我夜里做了一个梦，非常清楚。我走在一个大水坑的边缘，坑边坐着一个黑大个子，面露凶相，我走到他跟前时，他突然站起来，双手用力往水坑里推我，他推了我三次都没有推动我，把我也推醒了。醒来后，我就向内找，这么多年三件事一直做的都很平稳，为什么会出现这种情况？修炼的人没有病。怎么被魔钻了空子呢？为什么魔要往坑里推我？还是我哪里不合法了，师父想帮也帮不上。

又过了几天，血流的越来越多了，身体出现休克状态，说话都很吃力了。有同修来看我，我说不上几句话就又休克了，休克后孩子把我送去了医院。醒来后，我跟孩子们说：这不是我待的地方，我要出院，一定要回家，说不上几句话，又休克了。一休克就是三、四个小时。醒来后，我好象听到医生说不给我治了，已经是什么癌症晚期，没有多长时间了，让我们赶快走。

孩子们都很孝顺，又把我送到了省城医院去看。省城医院的大夫说：癌症晚期，已经扩散了，肿瘤已经溃烂，都大开花了，血止不住，赶快回去准备后事吧。回家后，孩子们给买了送老衣，做好了一切送终的准备。

我们村的人都知道我学大法，也都知道我天天外出发资料，讲真相。我都给他们讲过真相。我可不能给大法抹黑，不承认旧势力的安排。不能影响了救人，不能破坏大法啊。我坚定的信师信法，一切都交给师父。我记起了师父说过的一句话：“我是李洪志的弟子，其它的安排都不要、都不承认”[1]。我修炼这么多年，身体早被高能量物质代替了，怎么会有病？早走出三界了。什么癌症晚期？全是假相，全盘否定。孩子们也都相信大法，都不反对。都知道大法好，一直都很支持我。同修们也经常来帮助发正念。我也加长了发正念的时间。

有一次我发完正念就睡觉了，又做了一个很清晰的梦。我前边是一条大河，桥被水漫过了，只露出一点点桥栏杆。我扶着桥栏杆小心翼翼的，一点一点的向前挪，一直走，一会栏杆也被水淹没了，全是水了。上边出现了一个滑轮，一根绳子顺了下来，我就抓紧绳子想荡过去，可是又荡了回来，眼看身体支撑不住将要掉进水里，朝下一看，同修们都在下面发正念，我就喊：同修们快帮我呀，就有一个力量，把我一下就推到了河的对岸，荡过去了。

病情稍有好转，但是过了几天，病情又在加重，流血不止，我由一百三十多斤的体重瘦到了仅有八、九十斤，一天休克好几次，无力说话，不能吃饭，只能勉强喝点稀粥。我不能看书就听师父的讲法，能听多少是多少，尽量的去听，只要神志清醒就听法。不承认病业假相，向内找修自己。

似睡非睡时，师父又叫我看到，我已经在泛蓝清澈的水里，感觉象是天上的水，而不是世间的水。那是一种

非常透明清澈的蓝，水已经淹到了我的下巴，不一会就漫到了鼻孔，感觉马上就要被水淹没了，我就大声的喊：师父救我！水立马就没了，我得救了，在喊声中我醒了过来。孩子问：妈，您没事吧？我说孩子我没事了，这次我真的闯过来了。师父又救了我！

我在想：为什么师父这几次的点化都是和水有关系呢？我对名利方面不执着了，我突然想到，对，一定是情的问题，我终于找到了，就是自己对情看的太重了，对子女的情太重了，他们之间的经济往来，谁欠谁多少钱我也要操心去管，有一次我做事也做的太过火了。可能被旧势力抓住了把柄，对我迫害。

那是二零一七年的春天，一天早晨，我去女儿家，恰巧在路上碰到了她，看到她脸色很难看，我就问道：孩子，你一大早准备上哪去？她说我正准备去你那里。说着说着就哭了起来，说：她儿子儿媳给她气受。不孝顺，还欺负她。我说：那还得了，谁都不能欺负我女儿，咱去找他们去。女儿说：算了，我去您那住几天消消气，事情也就过去了。我说：不行，咱们现在去找他们。就硬把女儿拉走了。

如今想起来，那时我还象个修炼人吗？还不如个常人了。到了女儿家，我把外孙，外孙媳妇都叫了过来。我说：你们俩惹你们妈生气，都给我跪下，跪三个小时！满院子都是看热闹的人，谁来劝我，我都不听。就这样，我数落了他们三个小时，他们也跪了三个小时。我这才罢休。

如今回忆起当时，哪还象个修炼人做的事？太强势了，争斗心太强了，对女儿的情看的太重了，哪里还有善？慈悲更无从谈起。我太后悔了，对这个情看得太重了。情难去啊！这世间的情就象水一样把人都浸泡在里面，人人都在其中难以自拔。但是对修炼人来说是要去的，不只是情啊，其它的执着也找出一大堆。我泪流满

面，跪在师父的法像前，向师父承认错误，决心修去情，修去显示心，争斗心，修去高高在上心等等。都是师父为弟子承受了，不然早就没命了。谢谢师父的救命之恩，感恩师父，感恩大法。

第二天就不流血了，能吃饭了，又过了几天，我还和往常一样又骑上我的三轮车慢慢的走在街上，街坊邻居们看到我都惊呆了。有人悄悄的说：这个老太太不是去世了吗，怎么又能出去发资料了。还有的说：不是她吧，认错人了吧？怎么可能会活过来？医院里都说活不了几天了。不可能，不可能！又有人说：人家是修大法的，可不是一般的人。

是的，师父又给我第二次生命，病业假相全都消失了。我现在又恢复了体重，红光满面，无病一身轻，精神状态很好，感觉身上有使不完的劲，又能出去发资料了。我一定要做好师父叫做的三件事，多救人，一切按照大法的要求去做，圆满随师还。

注：

[1] 李洪志师父著作：《二零零三年元宵节讲法》

重视修自己 做一个真正的修炼人

文：辽宁大法弟子

【明慧网二零一九年四月二十八日】回想助师正法走过的那些不寻常的日子，我们每个大法弟子都在不同的修炼路上尽自己最大能力完成好自己应该做的三件事，每个人都有不同的认识和收获。特别到了今天，在这世风日下的复杂的社会环境中，去掉我们自身坏的物质，重视修好自己就显得尤为重要。

师父说：“修炼人嘛，向内找这是一个法宝。”[1]

30 可我们在很多时候遇到事情时，第一念都不是向内找，

更不用说无条件的向内找了。最近遇到的一件事，给我的教训很深，也真正认识到了修自己的重要。

小组一位看上去修的不错的同修，平时对法理认识的很清，在许多同修疑惑的问题上，她都有很独到的见解，可是前不久她却出现了病业状态。开始我心里想，这点小难对她不是问题，很快就能闯过来。

可是过了些天，她却不见起色，好象越来越重，小组的同修提议得帮她发正念。可我想的是，怎么帮呢？我们在一起学法七、八年了，她是否在哪件事上没做好呢？同修这几年来有些懈怠，不能按时炼功，出去讲真相次数也少了，对周围同修常有看不上的心，家里环境还没完全开创出来，她的一言一行象过电影一样在我脑子里浮现出来。我想让她尽快认识到自己的不足，从病业的状态中走出来。

一天晚上，我去了她家，想和她谈谈。看到她时，我很吃惊，几天的功夫，她变的又黑又瘦，没有一点精神。由于家里有常人，我就想长话短说，把我所想的一股脑的都说出来了。可是同修没有任何反应，最后说了一句：“你说的这些我怎么都没有印象了呢？我现在要发正念了，有话明天上小组交流吧。”我无奈的出来了。

回家的路上，我心里很难受：同修怎么这样了呢？我不是为了她好吗？我说的不是事实吗？怎么连承认都不承认？怎么提高啊？

第二天，我去另一个同修家办点事，把自己心里的不平和想法与她说了一下。意外的是，同修心平气和的说：“我们看到的都是表面，实际上她可能修的很好，只是还有一些业债要还，走的路不同，也许安排她就要有大的突破了。”

同修的一席话，使我冷静下来了。是啊，这个时候我怎么就看不见她的优点了呢？在魔难中，她不但要承受

身体上的痛苦，还要找自己的不足，还要平衡好家人的关系（她没有把自己身体的状况告诉家人），也没有想到去医院放弃过关，多难啊！也许她已经找到了自己实质上的问题，正在过关当中，我怎么把表面看到的这些不足，认为就是她的呢？我那种强势的态度，会不会使她压力倍增？我这不是向外看，修理别人吗？这是为她好吗？我没按照师父的要求实修自己，这已经偏离法了！

想到这些，我心里惭愧极了。回过头来看看自己的修炼状态，对照法，真是相差太远：单说面对面讲真相一事，我老强调这个人不重视，那个人不重视，我倒是挺抓紧时间。可是我出去救人的一念，是发自内心的为别人真正得救吗？很多时候，出自于人心，怕被正法进程落下，怕懈怠下来被旧势力钻空子，还有一颗保护自己的心。看到能行的才去讲，不能象同修那样，把众生捧在手心上，无条件的见面就讲，这样使救人数量大打折扣。师父曾说：“度人就是度人，挑选不是慈悲。”[2]我还是没有达到师尊的要求。

师父让我们“修成无私无我，先他后我的正觉”[3]。可是当我指出同修有看不上别人的心的时候，我不也是这样吗？总觉得自己法背的多，证实法项目做的好，正念很强，总是指出别人的不足，不用法来衡量自己。遇到矛盾总是为自己辩解，总想证实自己，把自己许多应该提高的机会错过了。慈悲的师父看到我有许多执著心放不下，心里着急啊！多次在梦中点化我，有名利之心、还有争斗心，前不久在梦中梦到自己还出手打了别人。这离师父所要求的“修炼有素”[4]的那种标准相差多远哪！这都是因为没重视修自己造成的。

还想说一个问题，经常听到同修要帮病业中的这个同修发正念，那个同修发正念，忙的不可开交。可是我们是否忽略了一个问题，就是周围的同修怎么样能在帮同

修的同时，反观看自己还有什么人心。师父盼望我们整体提高上来，每个人都能重视修自己的时候，周围的环境就会变。因为我们修去了人心，正的能量就会体现出来。那么在这样的环境下，每个同修也都会感到慈悲、祥和的能量场，另外空间的灵体和不好的物质都会解体。

重视修自己，在我目前的层次还悟到，那就是不要把表面的现象看的太重，往往我们在人与人之间，同修与同修之间出现矛盾的时候，喜欢就事论事，争个谁对谁错，这就陷入了党文化的思维中，使善念体现不出来。这个时候如果能象师尊讲的那样：“你平时总是保持一颗慈悲的心，一个祥和的心态，遇到问题就会做好，因为它有缓冲余地。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。”[5]

所以对于我们修炼人来说，就要重视在平时的日常生活中，把每件事情都当作是修炼提高的机会，注意排斥那些不好的念头，让自己修好的那面主导自己，不放过一思一念，这样才会在修炼的路上少走弯路，达到法在不同层次上对我们修炼人的要求。

回想二十多年走过的路，才发现什么是真正的修炼，修自己是多么重要。写这篇粗浅的体会，意在警醒自己，修去自己头脑中的党文化败物，修出谦卑、祥和的心态。在中国大陆这种严酷的环境下，在熔炉的冶炼中，把自己铸造成成为一名真正的大法徒。

有不在法上的地方，请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法九》〈二零零九年华盛顿 DC 国际法会讲法〉

[2] 李洪志师父著作：《各地讲法九》〈二零零九年大纽约国际法

会讲法》

[3] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈佛性无漏〉

[4] 李洪志师父经文：《二零一八年华盛顿 DC 讲法》

[5] 李洪志师父著作：《转法轮》

跳出人世间的框框看家人和亲友 体悟正法修炼

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年四月二十五日】一直以来，在这些年的正法修炼中，总是觉得有一些问题不能更好的解开。比如有的同修散发真相资料，但是每次发完总是急急忙忙的赶回家给孙子（或孙女）做饭；有的同修甚至对自己的丈夫张嘴就是傻瓜、傻瓜的称呼；有的同修说，我对谁都慈悲，就是对我们家老头子（自己的丈夫）不慈悲；更多是同修之间对双方各自的执著着急，因此说话不客气。因为大家都是多年的同修了，说话没挑（不忌讳），也就不注意什么。内心也是希望对方能及早去掉执著，但是相互之间却会产生一些或多或少的隔阂、甚至是矛盾。

我们每天都在学法、修心，为什么对一些人或事却是如此揪心。也知道不能执著对方的执著，看到对方的问题自己也要向内找，也知道有争斗心、妒嫉心、欢喜心、执著自我的心等等。但是一直去的不够干净。包括自己一些时候对妻子（同修）说话也是很客气，甚至有时候表现的很粗暴。虽然在不断的抑制那些不好的东西，还不断的发正念清除执著背后的那些不符合大法的因素，但是好象却不能从根本上根除。

年前回老家过年时，正月初三那天，有个街坊上的老姐姐来我家和我母亲唠嗑，说话间自然就提到了村里边

的一些年轻人谈婚论嫁的事情。说到自己家的孙女因为太挑剔而找不到合适的对像，还有谁谁家有两个儿子都离婚了等等。我在一边坐着，本来无心听这些话，但是当听到这位老姐姐说这些话的时候，我的大脑突然震动了一下，一系列的画面出现在我的脑海里。

一般人在正常的情况下，当我们一出生在这个世界上，虽然我们并不知道什么，我们都是被爸爸、妈妈或家人抱在怀里，大都是带着笑容逗我们：“宝贝、宝贝……叫爸爸、叫妈妈，看这是你的爷爷、奶奶……”然后随着我们渐渐的长大，大人会说：“小宝贝，你看你姑姑给你买什么好吃的了，你的小姨又给你买什么玩具了，你的姥姥、姥爷又来看你来了……”一直到我们长大，上学。然后开始到谈婚论嫁的时候，男的愿意找个好媳妇，女的希望嫁个好婆家。然后才有了自己的儿女和孙女、孙子或外甥男女。一辈一辈往后延续。世间的人大都是这样。

直到有一天，师父来了。我们等到了大法开传的这一天，我们陆续得到了万古不遇的宇宙大法，我们从一个常人开始得法成了一个大法修炼人。因为我们一直在常人的观念和理念中生活，我们又是在常人的这个环境中修炼。没有脱离常人社会，所以我们周围的亲人朋友依然还在和我们正常的交往，也同时会有当常人时的想法和对这个社会的认识和看法。虽然我们知道要提高心性，要对别人好，做事要处处考虑别人，但是做事的思想根子还在人中，所以会格外专注自己的孙子、孙女，会对自己的丈夫或妻子说话比较随便，等等。我们把这些社会的关系或亲人看作了自己私有的东西或资源，再加上其它愿意左右别人的各种观念。

我们在常人的社会环境中修炼，正常的衣食住行表现和常人无异。只是我们的心性和境界要提高。在现实的

表现上，总是觉得在提高和阻碍我们提高中总有一些好似粘粘的东西在粘着修炼人，这就是各种情的表现。让我们的内心深处不平静、不平和、没有符合大法的那种发自内心的宁静、安详和慈悲。我们没有从思想中跳出人对世间的认识所形成的那些顽固的观念。

我们修炼了，应该逐步跳出人的框框来看世间。比如说还是上文提到的一个人成长的过程来说，从我们出生被爸爸妈妈或者长辈抱在怀里的那一刻起。我们可以这样看：我来到了这个世界上，从出生的那一刻起（暂且这样说）我遇到了此生缘份很大的两个人，用人世间的词汇一个被称作爸爸，一个被称作妈妈，还有其他和我有缘的那些人有不同的对应的称呼，用人的话说都是和自己有关系的亲人。等我长大后，无论是结婚还是出嫁，我又遇到了和我缘份更大的人，然后随着自己的孩子和晚辈陆续降生，他们都是和我有着不同缘份的人。只不过用人间的称呼是儿子或女儿，孙子、孙女或外甥、外甥女女。人在社会上的存在方式是神给人设定的一种生活状态。包括所有的亲戚朋友。因为人世间是以家庭的方式在维持着这个社会存在。名利情和业力轮报都掺在其中。如果他们中有人得法修炼了，那我们就是同修。没有修炼的，和其他常人一样，那也是我们应该救度的对像。

通过学法我们知道，现在人世间的大多数常人都是天上的神转生，而人在人世间呆久了，神给人定的人的存在交往方式，对于这个社会来说是正常的，而对于脱离世间的名利情走向超常人的大法弟子来说，对人起作用的那些因素就成了我们提高升华的阻力。如果我们能看透了这些，我们就会从内心深处、从根本上脱离世间的名利情，不断的对照法去提高、去救人。这时候就不会再对家人、对同修、对自己看不惯的人和事揪心了。

正法中师父掌握着一切，我们必须对照大法走好自己

证实大法的路，我们每个人修炼升华的路是不同的，都是师父的安排。相反，我们对家人、对常人、对同修的所谓牵挂就成了我们各自该去的执著（当然不是说什么都不漠不关心不去管），在平和慈悲的心态下，人世间的那些七情六欲，也就变得非常非常的渺小，直到没有。因为我们本来就是天上下世间的神嘛！为什么被人世间的名利情所缠绕、所困惑、甚至不能自拔呢？得到了大法，修炼为大，还有什么比放弃人世间的执著、救度众生更重要的呢？！

当悟到了这些，顿时觉得自己和人离开了一大段距离，不会再为自己以前那些揪心的事而心动了。内心的那份平静更加充实和强大。感觉那是来自明理后内在的升华。本来我们就是被蒙盖了一层人的观念而已。只有自己的真我认识到了，才能真正的升华。而对人的观念的去除与舍尽，是我们每个修炼人要做好的。

八十五岁的丈夫与大法师父接上圣缘

文：北京一老年大法弟子

【明慧网二零一九年四月三十日】师父说：“我觉的能够直接听到我传功讲法的人，我说真是……将来你会知道，你会觉的这段时间是非常可喜的。当然我们讲缘份，大家坐在这里都是缘份。”[1]

每读师父的这段法，我都会有一种特别的感受，不仅是我当年曾九次参加过师父在各地的传法班，我的老伴儿当年也因工作需要，幸运的跟随师父身边一周左右的时间，这是我俩和师父多么大的缘份，多么幸运的事情啊！

我老伴在新闻单位工作，是一名摄影师，今年八十五岁，当年师父来北京传法时，为了宣传法轮功，老伴单位要为师父做一个电视专题片，随机为师父拍摄，这个任务幸运

的落在他身上，随后的一周左右时间，他随师父到过戒台寺，在戒台寺拍摄了师父的教功动作，清晨他随师父一起来到地坛炼功点，拍摄师父亲自纠正学员动作的情景，在公安礼堂，拍摄师父为见义勇为基金会举办的讲法报告会……

每天工作回来，他都对我说：“这位气功师可不一般，治病有奇效，待人特别和蔼可亲，总是笑眯眯的。”在他的劝说下，我这个被中西医判为死刑的人，周身没有一处好的病秧子，没想到第一次参加完师父九天讲法班，一身病痛全无，竟神奇般的爬上了香山最高峰——鬼见愁。至今二十五年来，我从未吃过一粒药，每天学法炼功，做着三件事，至今已八十四岁了，身心非常健康。

再说我老伴儿，当年多大的缘份能让他在师父身边工作，真修大法的人都知道，但多年受邪党文化毒害太深，师父讲的法也只是听一听，并没有更深一步的理解，一直认为为师父摄好像是他的工作。但是他看到我身体的巨变，特别支持我参加师父在各地的传法班，那时我家天天坐满了人，床上、地上每天下午两点——四点，集体学法。他特支持，还给大家沏水喝。

九九年“七二零”，江泽民流氓集团发动了对法轮功残酷的镇压迫害，因老伴经历了邪党多次的整人运动，特别是“文化大革命”被下放到农村接受再教育，加上新闻单位的特殊性，面临来势凶猛的邪恶形势，在最紧张恐怖的日子里，他把我的大法书上交给了单位，对法轮功不闻不问，把全部的精力用在去各地拍摄美景，冬天去冬泳锻炼身体。

即使这样，师父也从来没有放弃这个和师父有缘份的他。多年来，他各种疾病缠身，严重的心梗到医院抢救、被车撞伤、几次重重的摔倒、全身五脏六腑衰竭，几次生与死就在一瞬间，但都奇迹般的活了下来。他自己都说：

“我觉的师父在保护我，不然我早没命了。”

二零一九年二月，他又住进了医院，医院的结论是身体器官全部老化衰竭，回家吃药慢慢养着吧。老伴曾经多次病危，但每次我都异常冷静，心中总有一念：“他跟师父有缘，师父会管他的。”

二零一九年新年过后，同修送给我一个新唐人录制的《忆师恩》广播节目，老伴听完后，突然提出要看师父讲法录像、并要炼功。刚开始看师父讲法录像，干扰特别大，因为他搞了一辈子摄像，照相机从不离手，把每天拍好的照片先发给朋友圈，得到朋友们的赞赏，那天他一边放着师父的讲法录像，一边拍窗外的美景，拍完后，及时发往朋友圈内。晚上他在查看朋友们是否收到时，却惊呆了，发送失败，一张都没发出去（这是从来没有过的事），此时他才惊醒过来，突然悟到大法的神圣与严肃，修炼要专一，对师父对大法要虔诚与尊重。

师父用此办法点悟了他，第二天，他对我说：从今天开始，所有的药我全不吃了，血压计也收起来了，“我要好好的学法炼功，我有师父管我了。”

三个多月过去了，老伴每天都看师父的讲法录像，而且是恭恭敬敬的散盘腿坐在床上看，腿疼的受不了，也咬牙坚持着，抱轮一个小时，全身大汗淋漓，手就是不放下来，坚持、坚持，真有毅力。

现在老伴的身体变化特别大，明显的看出他一天比一天精神，同修见他都说：这哪象八十五岁的人哪！他懊悔的对同修说：人的观念使我晚得法二十多年，后悔呀！

我为老伴儿庆幸，在正法的最后最后，在天门还未关闭的关键时刻，他又走进了大法中来，跟伟大的师尊接上了圣缘，他是何等的幸运啊！！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

修炼交流摘录

我悟到：修炼的人遇事一定要用正念看问题，不能用人心看问题，哪怕是一点点的小事也是一样的，看似小事，其中包含着对法的坚定与否，是否动摇。遇事能不能用修炼人的角度看问题，无意中的小事，也是在考验弟子对法是否坚定。常人中的工作也好，生活中的小事也好，都能看出我们是否在真修自己，当同修说出常人的办法时，我当时没有否定这事，也是问题的根源所在，一系列的事就这样发生了。这也是邪恶在钻大法弟子不坚定在法中的空子。

——《我的眼睛好了》

旧势力安排了当今人类技术的发展，在不同阶段带来了其想要的状态。如今迫害的压力减轻了许多，然而手机、平板、电脑上大量的色情信息泛滥，表面的诱惑强度是过去的许多倍，想不被吸引都难。旧势力用表面的更坏补充着其实质的虚弱，我们要清醒，当前环境仍然很险恶，只是与过去形式不同而已，没圆满之前任何时候都不能掉以轻心。执著色欲的本质究竟是什么？是想要那种感觉。作为修炼人要断掉它，就必须首先在思想中明明白白的彻底放弃想要那种感觉的想法，也就是主意识一定要强和清醒，任何不符合大法和大法弟子正念的都不是自己。我是修炼人，我管你色欲的背后是谁、怎么来的、这么那么反应、好坏如何？反正我就是不要你！你不是我！我根本就不体会你，连想都不去想你！守住这坚定的一念，加强自己的意志。你真的不动心，邪恶也就没意思了。

——《现阶段一些同修仍被色欲干扰的原因》

“指出同修的执著”，动这个念头时，都是基于“为他”，没有“为私”的因素的，同时要注意语气。师尊说：“我经常讲一个人要是完全为了别人好，而没有一丝自己的目地和认识，讲出的话会使对方落泪的。”“工作中的语气、善心，加上道理能改变人心”（《精進要旨》〈清醒〉）。如果“语气”无法平和，那就是该修自己的时候，一般而言，不宜去、也不存在“指出同修的执著”的问题，因为问题出在了自己这儿——不“善”。

“指出同修的执著”，只能是针对当时或最近表现出来的执著状态，善意的提醒；不能十年谷子八年糠的啥都说，因为这会违背大法“真、善、忍”的“真”：一切都在变化中，现在和过去不可能完全相同，以过去较远时间的状态来说现在的同修，那是不“真”的，无法完全对上号。从法理上讲，“不真”一定存在“不善”、“不忍”的因素，师父告诉我们：“那么真也是真、善、忍构成的，善也是真、善、忍构成的，忍同样是真、善、忍构成的。”（《精進要旨》〈浅说善〉）换个角度看，也可以这样理解：拿老眼光看人，是“不善”；本该自己忍住不说却说了，是“不忍”。

——《关于“指出同修的执著”》

母亲的状态表现，不正是我的状态表现吗？我总是说她炼功睡觉，整天迷迷糊糊，精神不起来，身体状态也不好。今天对照一下自己吓出一身冷汗，自己何尝不是这样呢？虽然我没有和她一样睡觉，犯迷糊，可是我一炼功看书发正念，脑子都不曾闲着，翻江倒海，七年谷子八年糠，什么都上来，七情六欲，名利情哪一样能放下了？争斗的心、怨恨心、妒嫉心、委屈心、受伤的心、仇恨心、自私心、保护自己不受伤害的心等等许许多多

的人心，太多了，它们都是活生生的，在另外空间中，它们拥挤在一起，眼睛睁的大大的，齐刷刷的看着我。我被震惊了，自认为修的很好了，没有常人的这些心了，原来只是修了表面，没有从根子上真正的清除它们，带着这么多的人心怎么能入静？这么多年了，我竟然总是用法去修别人，没有修自己，没有把同修当成是自己的一面镜子来对照自己，总是看别人的缺点，不足，使得矛盾重重还不悟。时隔半年了，我渐渐的会修自己了，遇事不再去指责别人了，而是能向内找自己了。这期间母亲也发生了很大的变化，她不再有事无事的看我不顺眼，不再找我的事了，能体谅我了，跟亲友也说我不容易了。我们之间也变的融洽了，没有了那种紧张的气氛。我知道是我的心性提高了，符合了法的标准，一切也就归正了。

——《不是修别人 而是修自己》