

明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



WWW.MINGHUI.ORG



美国中部法轮功学员十一月二十八日参加美国芝加哥市第八十六届感恩节大游行。多年来，法轮功学员精心设计的各款花车，令观众们赞叹不已，受组委会青睐，今年排在整个游行队伍的前面

第 934 期

2019年12月5日



重要新闻（上图）

巴黎人权广场十一月二十四日一如既往，人潮涌动。来去匆匆的人们，看见法轮功学员平静祥和的炼功，不少人停下脚步，了解真相，签字支持法轮功学员反迫害。

修炼交流

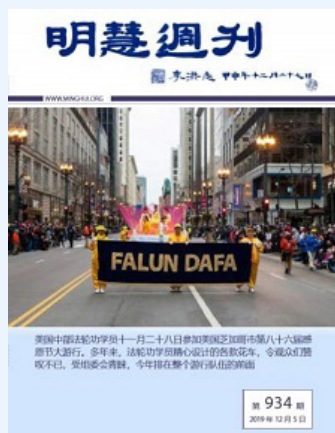
走好最后的路 发好正念很关键

大陆综合

武汉姜秋英被洗脑班关押 家属叫救护车接人
大陆某监狱反馈：迫害难维系

本周三退统计

截止到本周退出中共党、团、队的
总人数：347,145,986



明慧周刊

第 934 期

2019年12月5日
WWW.MINGHUI.ORG

内容提要

目 录

2 时事新闻

- 2 清除迫害 唤醒良知
- 3 中国大陆学员近期遭迫害案例
- 4 海外学员证实大法、讲真相摘要

6 大陆综合

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

13 时事评论

- 13 新一批恶人名单递交美加英澳新国政府

16 修炼园地

- 16 走好最后的路 发好正念很关键
- 22 否定旧势力的安排
- 24 低与高
- 26 背法使我溶于法中
- 30 过关中 正念一定要坚如磐石
- 32 夺命车祸 起死回生
- 35 过关让我去掉“病”的观念
- 38 发送明慧台历是以救人为本
- 39 修炼交流摘录

■ 时事新闻

清除迫害 唤醒良知

◇十一月十日和二十四日两个周日下午，法国巴黎法轮功学员继续在人权广场展示功法和讲真相。来自比利时的话剧演员阿弥德（Hamid）在活动现场停留了很久，跟法轮功学员攀谈说，“你们的文化，历史，你们有一种哲学，你们与神的关系，还有你们与你们自己的关系，非常深奥，我觉得很棒，所以我希望发掘你们的信仰，我希望也能拥有这个高尚的信仰。”

得知法轮功学员在中国因为信仰真、善、忍而遭受迫害、酷刑折磨，甚至被强行摘取器官，人们震惊、愤慨，有的人流泪，他们表示和法轮功学员站在一起，支持法轮功学员的抗争行动。达尼爱尔（Danielle）女士说：“这（强摘器官）太恐怖了，没有语言来形容，这是丑闻，人权被极其践踏。做出那样残酷的事情的人好像不再是人类，这是不能容忍的。”阿尼克（Annick）女士表达了她的愤怒：“用杀人来赚钱，这是骇人听闻的，全世界的人都应该知道这件事！”

◇在澳洲首都堪培拉市中心的步行街，每个星期六法轮功学员都在这里演示五套功法，并通过展板和传单，向民众讲述二十年来反迫害真相。来来往往的市民和游客驻足了解真相并签名要求澳洲政府敦促中共立刻停止迫害，拒绝给参与迫害的人发放澳洲签证。

史密斯（Smith）主动来到展位前说：“我认为在中国发生的对法轮功的迫害和活摘器官的事件非常非常的可怕，澳大利亚政府应该大声呼吁，应该为中国人民的权利大声呼吁，特别是为在中国遭受痛苦的人们呼吁，必须敦促中国政府停止迫害。”“你们这样站出来告诉民众有关中国正在发生的事情真的很重要，人们需要了解这一切，包括我们的下一代。”

2 马尼安（Mannian）告诉法轮功学员：“我认为法轮功是

一种新的精神信仰，在中国和很多国家都有人在炼，我想这太好了，人们可以分享这份美好。我觉得中共迫害修炼人是令人厌恶的。”她希望法轮功学员能达成所愿，尽早结束这场迫害。

◇十月二十五日至十一月二十九日的每周五下午，澳洲悉尼法轮功学员在最繁华的商务区域之一的温亚德公园(Wynyard Park)设真相展位并展示功法，向过往民众传递法轮大法真相资料和征签，受到澳洲民众赞赏和支持，很多民众表示：澳洲政府对法轮功的支持和立场很重要。

拉克兰·布朗(Lachlan Brown)先生下班途径法轮功展位时主动过来在给澳大利亚政府的请愿书上签名。了解法轮功遭受的迫害的详细真相后，布朗先生表示：“我们真正意识到我们生活在澳大利亚有多么的幸运！人们可以信仰自己的宗教，生活得相当自由，没有迫害。但我们要理解和关注正在遭受迫害和痛苦的人们。”

◇十一月下旬的台北，虽是冬季却仍阳光灿烂，各国旅客络绎不绝的走进了国父纪念馆园区，法轮功学员也一如既往在园区内传递法轮功真相及演示功法。一位中年知识分子在经过时说，“法轮功，了不起！我跟你们站在一起！你们对抗中共暴政这么多年了，真了不起！你们能长期坚持不屈服、更了不起！”

三位来自广西的年轻人停留在揭露天安门自焚伪案的展板前仔细观看，学员为他们详细说明，其中有位说：“原来事实是这样，我们是第一次看到，心里感到很沉重。如果不出来看看，真的是不知道这些事！”

—— 中国大陆学员近期遭迫害案例 ——

◇黑龙江哈尔滨市阿城区新华镇法轮功学员王德臣被非法关押三年半后，二零一九年十一月十七日被呼兰监狱迫害致死，终年六十二岁。呼兰监狱阻止家人靠近王德臣的遗体，逼迫

家人同意匆匆火化，留下诸多疑点。

◇湖北省荆州市监利县法轮功学员李大尧，近日被湖北省沙洋范家台监狱迫害致死，年六十七岁。李大尧二零一七年九月二十日被荆州市国保、610伙同监利县国保、610、容城镇派出所非法抄家、绑架，二零一八年四月九日被非法开庭，后冤判四年。

◇黑龙江哈尔滨市三十九岁的法轮功学员徐晓影女士，二零一八年十一月九日送孩子上学时被警察闯入绑架、关押构陷，被非法判刑四年、勒索罚金一万元，上诉至哈尔滨市中级法院，目前案件还在审理中。

◇河南省三门峡市法轮功学员徐静女士二零一九年十月左右被非法判刑四年，现已被送往河南省新乡女子监狱。三门峡市法轮功学员纪春梅在九月左右被非法判刑八年。徐静女士因不放弃修炼法轮大法，曾被中共非法判刑三年，二零一八年十一月再次被当地警察绑架，非法关押在三门峡市看守所近一年。

—— 海外学员证实大法讲真相摘要 ——

◇十一月二十四日，波兰法轮功学员迎来了第十六届法轮大法修炼心得交流会，各地学员从四面八方聚集华沙，互相畅谈及交流他们在大法修炼过程中的心得体会，共同见证大法的超常与美好，感悟正法修炼的庄严及神圣，感恩师尊的慈悲保护与救度。法会上共有八名学员发言，让在场的同修们感到受益良多。法会同声传译波语、英语、越南语及中文。

◇捷克斯洛伐克法轮大法心得交流会在十一月三十日举行，十名学员交流了他们如何在日常生活和工作中证实法的修炼体会。

◇十一月二十八日，美国芝加哥市迎来第八十六届感恩节大游行。它是通过电视直播的美国三大游行之一，现场观众亦有数万。多年来，法轮功学员精心设计的各款花车备受组委会青睐，今年排在整个游行队伍的前面，令观众们赞叹不已，

“很平和、很美丽、很美好”，“很有中国味”。有观众随着法轮功学员的炼功方阵学炼起来。一位中年男子从中国国内来芝加哥出差，他表示曾多次看过法轮功的游行，也了解一些法轮功真相，这一他痛快地退出了自己曾经加入的中共党、团、队组织，表示加入时所发的一切誓言作废。

◇十一月二十九日，纽约上州米德尔敦（Middletown）市政府举行传统一年一度的圣诞点灯仪式及庆祝游行，法轮功队伍再次被邀请参加，功法展示、舞狮、腰鼓等精彩表演给社区民众带来古老的东方文化，受到民众喜爱。

◇十一月二十二日，墨西哥法轮功学员参加了特拉斯卡拉州（Tlaxcala）赤奥特马潘市（Chiautempan）圣诞游行，受到欢迎。法轮功学员的队伍包括仙女队、腰鼓队、舞龙和花车，在游行中还展示了法轮功功法。

◇十一月三十日、十二月一日，新西兰法轮功学员参加了两个城市三个地区五场圣诞游行，让更多的新西兰人们了解了法轮大法的美好。天国乐团参加了陶朗加市（Tauranga）和奥克兰市（Auckland）德文波特区（Devonport）的游行，腰鼓队和花车参加了奥克兰麦纽瑞瓦（Manurewa）和北帕市（Palmerston North）的游行，舞龙队和花车参加了奥克兰艾勒斯利区（Ellerslie）的游行，受到了数以万计、各个族裔的新西兰人们的欢迎。

◇日本法轮功学员十一月二十三日、二十四日参加了在爱知县稻泽市（Inazawa-City, Aichi-Pref.）祖父江町体育馆（Sobue-Cho Gym）举办的第二十二届祖父江银杏黄叶节。在两天的活动中，法轮功学员们向过往的市民们发送法轮功的介绍资料，和写有“真善忍 法轮大法好”的中英文小莲花，并在展位上炼功，使很多民众感受到了法轮大法的祥和美好。

大陆综合

大陆综合消息

◇武汉姜秋英被洗脑班关押 家属叫救护车接人

二零一九年十月二十一日，武汉法轮功学员姜秋英到狮城名居告诉百姓法轮大法好的真相，后被珞南街派出所绑架，非法拘留十五天。十五天非法拘留到期后，姜秋英丈夫去拘留所接她，姜秋英却已被武锅社区书记张丹及文晖抢先接走，转到杨园洗脑班（现对外挂牌为“武昌关爱中心”）继续迫害。

姜秋英的丈夫身体残疾，并患有高血压。丈夫每天去洗脑班要人。姜秋英的小女儿也去要人，并正告洗脑班人员：我妈妈来时很健康，以后我妈有什么事，你们要负责。

第十天，姜秋英的丈夫去时，发现姜秋英已奄奄一息，精神恍惚，一问，原来姜秋英在洗脑班已十天滴水未进，却无一人问津。姜秋英的丈夫不顾洗脑班人员的阻拦，当场叫了120救护车，将姜秋英接走，现已回家。

◇四川什邡市八旬老两口遭骚扰的经历

2019年10月6日中国传统重阳节的前一天，四川省什邡市城西派出所三个警察，在一名五十多岁妇女的构陷下，将在城西市场买菜的老年大法弟子龚学良（82岁）、王忠琼（80岁）绑架。

劫持到城西派出所后，警察叫两位老人承认自己在发真相资料，同时问真相资料从何而来等更多的信息。两位老人慈悲于他们，没有配合他们的无理要求，在他们编造迫害手续时，两位老人正念走脱，顺利回家。

随后，多个警察赶到家门口敲门，要求进屋，并说带了
6 搜查证，要进行搜查。二位老人善心的说：“为了警察好，

不要进一步参与迫害，不配合你们，不开门。”有个警察扬言：“不开门就找开锁匠来。”最后还是放弃了。只好隔着门给二位老人念了所谓的拘留通知书（二人各五日，免于执行），将通知书放于门边，离去了。

◇青岛市何立芳被虐杀 疑被活摘器官

正直壮年的青岛市即墨区法轮功男学员何立芳（何立方），于二零一九年七月二日被青岛市610、即墨610、即墨区法院、检察院、即墨区分局北安派出所、北安街道长直院社区、北安街道办事处、普东看守所、青岛市城阳区第三人民医院联手残酷虐杀致死，年仅四十五岁。

回顾整个过程，派出所无视法律和道德良知，利用卑鄙手段诱捕了多年流离失所、生活困顿的何立芳，看守所恶毒地用破坏中枢神经的药物使他失去正常思维和行动能力，用摧残性的灌食手段将他迫害致命危，再以抢救的名义掩盖活摘器官的真相，更以威逼恐吓家人、层层严密封锁消息防止真相泄露。但从尸体胸部存在缝合痕迹及后背的空洞来推断，极有可能被活摘了器官。

二零一九年六月三十日下午，何立芳已经被拉到了城阳区第三人民医院，当时出动了二十多辆警车，社区人员也于下午到医院看守。但到七月一日早晨，何立芳的家属才接到普东看守所电话说，何立芳正在被送往城阳第三人民医院（夏庄乡镇医院）抢救，说普东看守所请了“专家”要给何立芳治疗，并把何立芳的父母拉去城阳第三人民医院。

何立芳的父母赶往城阳第三人民医院，看到何立芳躺在病床上，身上插满了管子，胸前安了个仪器，仍旧木呆呆地没有反应。在医生所谓“治疗”的过程中，何立芳的腿蜷了起来。据医生说，何立芳的肺被看守所给插坏了。何立芳的二姐夫提出要接何立芳回家治疗，北安派出所警察答复不行。

即墨610怕事情败露，连夜调来大量的警察，并且对他

们认为知情的法轮功学员包括亲属开始骚扰监视，并且威胁说：谁参与就抓谁。七月二日，家属全部被赶回了家，躺在城阳第三人民医院的何立芳身边没有一位亲人在身边，医院里全是派出所警察把守着。

七月二日下午至晚上，是何立芳被害的关键时间段。七月三日上午十点左右，何立芳的家属被电话告知，何立芳已经死亡，家属索要遗体，派出所不给，说他们处理。在家属的强烈要求下，家属被安置在北安信访办等答复，后由村委书记出面申请，等了两个多小时，才允许家属看遗体。

何立芳的遗体，胸前有缝合的刀口，后背也有刀口。脸庞显痛苦状，嘴巴张着，鼻子和嘴里有血迹，牙缝往外渗血，身上都是伤，几乎没有好的地方，腿、胳膊上都是淤青和发黑，还有针眼，脖子上有个燎泡。家属质疑为何尸体上有刀口？派出所的警察解释说解剖查死因。

北安派出所派人安排火化并派人全程严密看管，殡仪馆内外，到处布满了武警和便衣警察包括北安街道办事处的大小官员三十多人。家人要求看守所对灌食致死负责，看守所矢口抵赖，并宣称一直在给何立芳打营养针。这个说辞根本站不住脚，连村民都忿忿不平。

◇公主岭新生监狱电刑加“约束带”迫害法轮功学员

吉林省公主岭新生监狱使用电刑加“约束带”残忍迫害法轮功学员，逼迫法轮功学员转化。据悉，监狱发现这种酷刑转化率高就长期使用，毫无人性可言。

吉林省舒兰市法轮功学员徐洪玉，二零一八年七月被绑架，二零一九年六月被诬判二年十个月，徐洪玉于七月六日提出上诉，他在上诉书中写道：让人做好人，传“真、善、忍”何罪之有？家人一直没有接到中级法院的受理通知。后来才听说，徐洪玉在十月三十日被劫持到公主岭新生监狱九

公主岭新生监狱每个月只允许接见一次，并且非法要求家属开不是法轮功学员的证明。徐洪玉家属于十一月十三日到监狱探视，狱方不让接见，说当地派出所证明不好使，要舒兰市政法委的证明才行。十一月二十七日，徐洪玉的哥哥拿着政法委的证明才见到徐洪玉本人。

徐洪玉看上去很消瘦，脸部有拇指大的两处疤痕，刚长出新皮，精神不振，全程接见十五分钟，后面有警察监听接见电话。徐洪玉只告诉家人自己被“转化了”，没有透露更多消息。后来有目击者指证：徐洪玉刚到监狱，就被电棍电的脸和脖子都肿了，十一月十三日家属去接见时，他正在遭受“束缚带”迫害，十三日、十四日被捆绑两个昼夜。

◇大陆某监狱反馈：迫害难维系

【大陆来稿】近期，本地有两名被监狱迫害的大法弟子回来了。出来的同修说：“现在里面环境宽松多了，去的同修就是发正念，邪恶也维持不下去了。一个狱警当着我们面大声说：‘对学法轮功人的教育是失败的，这些人出去后又回去（学法炼功）了。’”【注：邪党的所谓“教育”就是强制洗脑、强制放弃信仰，体罚加酷刑。】

同修还介绍说，现在监狱对炼法轮功的人也不象以前那么邪恶迫害了，进去后对不“转化”、不放弃修炼的大法弟子也不强迫了。有时政治考试，前一天通知：每个人都得参加。我们监区的几个同修在一起商量：“考的都是恶党的东西，不去。”第二天考试时同修谁也没去，监狱也默认了，这在以前是不可能的。有时监狱体检，同修拒绝体检，狱警也不说啥，这在以前也是不可能的。

以前大法弟子被关进去后，不“转化”就不准下监区，现在也不这样了。还有就是给狱警讲大法真相，她们也不象以前那样拒绝了，她们对大法弟子写的真相信也能认真看了，看完交给上级。

随着大法真相的广泛弘传，明白真相的人越来越多，特别是美国政府和欧洲一些国家对迫害法轮功的人的出国签证制裁，加上恶报大面积出现，恶警恶人都在收敛，迫害也维持不下去了。

◇给讲真相的同修提个醒

〔大陆来稿〕近日，给某机关的一个曾参与迫害下属的领导讲真相，发现这人本质不坏，还有善念，只是被邪党多年的洗脑中毒很深。他谈到了两个问题，使他对大法弟子产生了逆反心理，加大了他对邪党“转化”大法弟子的认可。一是曾有很多大法弟子给他打电话，他也曾接过电话并与之沟通。可有一天下午他开车接孩子，有一个电话一直打了十多次，接完挂了，还打，把他气的够呛，对大法和大法弟子产生了很负面的想法。

还有一次，他接到了大法弟子写的劝善信，上面罗列了包括他在内的一些迫害者的名字，把他的姓名用红笔框上，让他很难接受，非常气愤，认为大法弟子在恨他，把他当成了“死人”。

这些事使他变的非常顽固，说是“宁愿为邪党死了”，导致讲到最后也是无果而终：做朋友可以，个人观点不同。当然，我想这有自己很大的修炼因素在内，没有把真相讲到位。

希望上述现象不多。我个人认为，在我们大法弟子讲真相救人中，这种情况一例也不应该有，在正法的最后时刻，每一次机会都可能不会再有。

严正声明

本周一百六十九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

本周九十九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。

◇店主怒斥恶警

〔山东来稿〕本地有一处摩托车维修店，虽然地处偏僻，但店主是位中年男士，耿直忠厚、善良诚实，因此赢得了很多回头客，我就是其中的一个。

今天，我再次去那里维修摩托车，看到有一位男子在那里，我就问他：“老弟，你知道法轮功被共产党迫害冤枉了吗？”这位男子立即瞪着眼睛恶狠狠的说：“你是法轮功吗？知道我是干什么的？我就是专门抓法轮功的，我现在就可以抓你！”

维修摩托车的男士听到后，对恶警厉声喝道：“（你）快走！走！！”看那个架势，象是要揍恶警的样子。那警察一下子老实了，低下头去摆弄他的摩托车。

我看着这位平时温文尔雅的店主，没想到他能有这么强的正义感、这么大的勇气来保护我。我笑着的对那警察说：“老弟，我什么都不要你的，只希望你平安健康。我学法轮功二十多年了，没为身体花一分钱的医药费，出了两次重大车祸，啥事也没有。我只希望你能和我一样平安健康，是真为你好啊！一定记住法轮大法好，真善忍好！”警察邪劲没了，骑着摩托车走了。

维修完摩托车后，我付给店主真相币。店主拿出一张我无意中多付给他的十元钱还给我，说：“你们这些人都是好人，我都知道，你们不会让别人吃亏的。”

店主明白法轮功真相，知道法轮功学员是好人、最值得信任的人。我每次去维修摩托车，他都非常的尊重，总是算

计着让我少花钱。我在他那里讲法轮功真相，他都非常支持。

人心与因果

◇当医师的外甥由怀疑到由衷感恩

〔大陆来稿〕我外甥（我三妹的孩子）是主任医师，他媳妇怀孕四个月检查，检查几次都说孩子情况不好，因孕妇年龄偏大、胎儿发育不良、易痴呆、残疾等，坚持要给打胎，不让要这个孩子。如不打胎，对大人也不好，有危险等等说法。本是件好事，这一下全家苦不堪言，精神压力极大。

外甥媳妇来电话，哭诉了此事。我让她到我这儿来。她知道我炼法轮功，她也相信大法好，立即就来了。我给她讲了大法的美好和很多遇到危险及有病的人，因真信大法好而逢凶化吉的真实情况，让她放下心诚念“法轮大法好、真善忍好”，别想那些不好的事，不会那样的，会好的，不用怕。

住了一天心稳定下来后，我带她到省医院检查。结果出来了，一切正常，没有那些不好的表象。又住了几天，连查三次，都是正常反映，外甥媳妇很高兴。走的时候请了师父的讲法录音，回去后一直和胎儿一起听，一有空就念“法轮大法好、真善忍好”。到了产期顺利的生下了白白胖胖的可爱宝宝，搞了个较大的宴庆。

现在孩子十七个月了，一直健康、活泼、可爱。外甥也由刚开始的怀疑到现在由衷的感恩。全家万分感恩大法的福泽，孩子的小名就叫“福缘”。全家人都心里装着大法好，常念“法轮大法好、真善忍好”。最近，外甥还被评上了他所在医院中的唯一的一个副教授主任医师！

◇黑龙江省公安厅吴刚自杀未遂 已被关押

吴刚，男，一九六七年五月出生，广东番禺人，原齐齐

哈尔市副市长、市公安局局长，二零一五年十月调任黑龙江省公安厅，现任省公安厅党委副书记、常务副厅长，二零一九年十一月初，吴刚被监视居住后，自杀未遂，现已被押至北京看押。多年来，吴刚在不同职位上，曾参与迫害法轮功和法轮功学员。

齐齐哈尔法轮功学员李萍曾邮给时任黑龙江省公安厅副厅长吴刚一封信，讲述有关法轮功真实信息。据说，吴刚收信大怒，下令彻查。于是哈尔滨市公安局国保队长关云鹏亲自参与督办，并全力调查。二零一七年十月将李萍绑架，并非法判刑两年。

二零一七年元旦期间，齐齐哈尔市富裕县境内出现悬挂的法轮功真相条幅，黑龙江省公安厅将此列为“大案”，指派省公安厅副厅长吴刚、省公安厅国保处副处长杨波负责督办。二零一七年一月十八日，吴刚、杨波二人伙同大庆市公安局国保支队等非法抓捕五名法轮功学员，并抄家。

吴刚被关押的第二天，黑龙江省公安厅刑警总队总队长白晓明也遭恶报，被省纪委监委关押审查。十一月二十二日上午，原佳木斯市公安局局长、七台河市副市长、公安局局长赵春波从自家坠楼自杀死亡。

■ 时事评论

◇ 新一批恶人名单递交美加英澳新国政府

文：海外法轮功学员

本周，美国、加拿大、英国、澳大利亚及新西兰的法轮功学员将最新整理出一批迫害法轮功的恶人名单递交给本国政府，要求依法对这些恶人拒发签证、甚至冻结资产。这是继九月份递交名单之后法轮功学员的又一次多国同步行动。

十一月初，美国华盛顿一家知名人权组织透露，美国国务院的相关部门扩充人员编制、加大力度使用禁止入境及冻结财产的手段制裁其它国家的人权迫害者，该组织为此特邀美国国务院相关部门的负责官员向各宗教团体、人权组织详细解释制裁手段所依据的法律条款，以及国务院需要各个非政府组织提供怎样的帮助。

美国国务院官员鼓励与会的人权组织说，美国政府在这方面有多项可引用的法律条款，有的“门坎”高，有的“门坎”则很低，他们欢迎各个团体只要有迫害事实就尽管提交恶人名单，他们会选择最适合的法律条款。还指出，有的条款不仅针对恶人本人，还可制裁其家属。而且即便恶人本人或家属已经入境美国，也可将其签证吊销、将恶人和家属递解出境。

法轮功学员告知美国国务院官员，美国及其它西方国家这方面的制裁在中国引起很大反响，很多迫害法轮功的恶人受到震慑。有些参与迫害的部门将工作人员的照片从墙上摘下以免被举报；有些警察在释放法轮功学员时说：“我没有打你吧，不要举报我，我孩子以后还要出国。”甚至有的公安局长也开始有所顾忌：“为什么要举报我们？别人孩子出国，我们孩子也要出国啊。”听到这些反馈，国务院官员很受鼓舞，非常高兴他们的工作能为减少中国的人权迫害起到实质作用。

中共的官方公告显示，美国、加拿大、英国、澳大利亚及新西兰等五国是外逃贪官心目中的“避罪天堂”。有分析指出，这是因为中国尚未与这些国家缔结引渡条约，或者缔结了条约但尚未生效，一旦贪官在这些国家落脚，很难被遣返。然而，现在法轮功学员将迫害者名单递交五国政府，要求对其本人及家属拒发签证、甚至冻结财产，这将堵死他们通往“避罪天堂”的大门。

荷兰议会于上周四（11月21日）通过一项动议，要求

荷兰政府在 2020 年 1 月 31 日前准备好荷兰版的“马格尼茨基人权问责法”。今年夏天，加拿大和英国的相关官员专程到美国国务院商讨如何加强合作、共同有力的对人权迫害者予以制裁。由此可见，对于人权迫害者予以制裁，是民主国家政府的共同趋向。（节选）

修炼园地

走好最后的路 发好正念很关键

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年十一月三十日】前些天，我遇到一位老年同修，她的亲人同修七月份被绑架，后来被非法批捕。我对同修说：要多发正念，不准邪恶干坏事。没想到这位同修却无可奈何的说：“发正念有什么用喔，谁没有发正念？某某没发正念吗？她还不是被绑架了？”我当时非常吃惊，想和老同修交流一下，但仓促之间，觉的几句话说不清，再加上我有急事，所以就分手了。

后来我回忆，多年来，我接触的有这种说法和这样的认识的同修还真不是个别的。有同修在短时间发正念后看不到发正念的效果，就不重视发正念了，很多时候浅尝辄止，更不能持之以恒，甚至把邪恶反映在他们思想中的“发正念没有用”，当成了自己想出来的了。这时候，邪恶可高兴坏了，因为被那些错误认识欺骗了的同修，是不可能在发正念上用心、做好的。邪恶不就被大法弟子的人心保护下来了吗？

发正念是师父交给我们必须同时做好的三件事之一。如果发正念没有用，师父是不会让我们去做的。

不同的同修被迫害，原因很多，也很复杂。我们从表面上也看不出背后真正的缘由，但绝不会有无缘无故的事。我想起师父告诉过我们：“真要做的那么正，什么都不敢动。”[1]那么发正念作为我们必须做好的三件事之一，我们做好了吗？真正起到解体邪恶，制止迫害的作用了吗？“做好”和“做了”，一字之差，效果可能却是天壤之别。在常人中，学生读书要努力用功，考试才能取得好成绩。农民种地时出工要出了力，到时才能有好收成。很多常人中的事要用心付出，认真负责才能做成，何况我们修炼这样最严肃、殊胜的事呢？

回顾自己和其他同修多年走过的正法修炼之路，在无数次严峻的时刻，魔难之中，压力面前，邪恶欲迫害的紧急关头，就是凭着对师父的正信，凭着师父赐予的佛法神通，一次次发出强大的正念，解体了邪恶，化解了迫害，就这样一路风雨走到今天。在很多的实例中，越来越感受到正念的威力，越对师父和大法充满了正信，就越能体会到正念的作用，越能看到在大法弟子纯净的正念下，展现出的无数神迹。

下面我结合自己的经历来交流一下我对发好正念的一点认识。不足之处，请慈悲指正。

一、要有强烈的为正的负责和救度众生的责任感

1、要有为正的负责的正念

今年四月份，我看到身边的同修有的被“病业”假相长期干扰，有的被家庭魔难长期折磨，有的被邪恶的情魔、色魔肆意迫害……于是我发自内心生出一个念头：邪恶太坏了，把我们的大法弟子搞的不象个大法弟子的样，神不起来了，对大法弟子的整体修炼和救度众生起到了非常大的阻碍作用，给师父的正法造成干扰和阻力。我要好好的来收拾收拾这些坏东西了。

师父在讲法中开示我们：“我跟你们讲过一句话，我说，什么是佛？如来是踏着真理如意而来的这么一个世人的称呼，而真正的佛他是宇宙的保卫者，他将为宇宙中的一切正的因素负责。”[2]我从内心中生出了为宇宙中一切正的因素负责的念头。

我认为同修和等待大法弟子救度的众生都是宇宙中正的因素。我认识到：不管大法弟子一时的表现如何，大法弟子的本质是正的因素，因为大法弟子是各层宇宙天体的代表，是随师下世助师正法、救度众生，同化真善忍，返本归真的生命。只是在漫长的轮回转生中，被旧势力强加了很多很坏的执着和人心，迷在世间，但是本质一定是非常好的生命，

大法弟子来世的初衷肯定是想修好自己，助师正法，救度众生的，这样的生命肯定是正的因素。

世人和众生大多数是冒着天胆，怀着对正法必成的信念下走到人间，等待大法救度的生命，只是被人世间的名利情迷失了，忘记了来世的夙愿与期盼，他们生命的本质也是非常可贵的，这样的生命也是宇宙中正的因素，需要大法弟子去唤醒他们。

所以我认为大法弟子应该为宇宙中一切正的因素负起责任来，彻底解体迫害大法及大法弟子、毁灭世人与众生的一切邪恶，清除这些宇宙的垃圾。包括旧势力本身，我认为那都是宇宙的垃圾。当我发自内心的发出这一念时，我的整个身体立刻被很强的能量包容起来，立着的手掌被一股力量往上带，主意识处于非常清醒的状态，我强烈的感受到师尊的慈悲加持。个人认为是我的这一念符合了法对我的要求，法的力量就在我身上展现出来了。

发正念的过程中，师父的法：“一路正法劈天盖 不正而负全淘汰 苍天欲变谁敢挡 乾坤再造永不败”[3]。“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”[4]。那种“有捣毁宇宙中一切邪恶的唯我独尊的气势”[5]一下都反映在我脑海中。

2、要有强烈的救度众生的责任感

师父告诉我们：“法徒受魔难 毁的是众生”[6]。我多次切切实实体会到当我生出强烈的责任感，真正为宇宙众生着想，不允许邪恶存在，大法弟子不该被迫害时，一下子就能达到入静的状态，此时发出的正念非常强，真是力可劈山，而且发很长时间都不觉的累，反而发了正念后一身轻松。过程中，多次明显感觉到师尊的灌顶加持，全身发热，能量场特别强大。我体会到，我们在发正念时，如果真的生出了责任感，其实就是动了真念发正念，那效果就和“例行公事”，

二、发正念的基点和心态要正确

我们发正念时，应是慈悲、平和的，是没有人的怨恨等人心的，我们修炼的是真、善、忍，我们没有仇恨，我们要明白这场迫害不是人对人的迫害，而是另外空间的邪恶生命对大法弟子和世人的迫害，明白了这一点，我们才不会陷在人的表面这一层，被情或怨恨带动，心态平和，理智清醒才是神的状态，才能展现出佛法神通来。

前些天我们这儿有两位同修被非法批捕，我心里很难受，陷在一种情中，在发正念的时候，开始也发不出正念来，很累，很难受。后来师父的法一下打入我的大脑中：“迫害救世的法徒罪无量 如果迫害的真是神会怎样 听信谎言者才是被害对像 大法徒再苦却走在神路上”[7]，我一下子就清醒起来，正念一下子就出来了。所以我们要从法理上真正明白了，我们才不会局限在人的思维中，才能从人中跳的出来，才真正的发的出正念来。当然，对人的这面慈悲，对另外空间破坏大法、迫害大法弟子、毁灭世人与众生的邪恶生命那是要毫不犹豫的彻底的铲除，绝不含糊，但心态始终是平静的。

三、发正念要持之以恒，且态度要端正

师父告诉我们做好“三件事”，学法实修、发好正念，讲清真相。既然发正念是三件事之一，那就要非常重视，而且要象其它两件事一样，要持之以恒的做好。平时就要做好，从质量和数量上要保证。全球大法弟子每天四个整点发正念，要坚持做好。另外根据自身的情况在不影响其它两件事的同时，再酌情安排增加发正念的次数和时间。自身的空间场清理的越干净，干扰就越小，三件事才会做的更好。

多年来，我看到，在不少地方迫害很严重，其实不是发正念不起作用，而是真正重视、且持之以恒发好正念的大法弟子太少了。很多同修平时全球四个整点都很难保证，更不用说再适当增加另外的时间，而且在很少的发正念时间上， 19

质量也不高，往往都迷糊、或干脆就睡着了，自己空间场的邪恶长期清不掉，越积越多，最后导致迫害或身体上的魔难就发生了。我们看到，不能保质保量的发好正念，最主要的原因就是发了不起作用等观念障碍，和没发自内心的重视造成的。

另外，发正念时一定要端正态度，在姿式上也要注意。我身边有一位同修，长期发正念犯迷糊，同修很苦恼，我看到同修发正念时喜欢坐在柔软的沙发上，坐在床上靠着床档头，或坐在垫子上总也是躬腰驼背，结印时，结不圆，单手立掌或打莲花手印时，手肘部经常是放在腿上的……我受明慧交流文章的启发，提醒同修：发正念时，腰正颈直，双盘端坐在垫子上，不倚靠任何东西，结印时，两手“构成似椭圆形状”[8]，单手立掌或打莲花手印时，手肘部悬空……同修接受了我的建议，一试，结印时马上就感受到很强的能量，头脑清醒，长期发正念犯迷糊的状态立即消失了。发正念的姿式其实也反映了态度。态度不端正，干扰也就大。这方面我觉的我们也应重视。

在发正念的姿式上，师父有两张照片《精進要旨二》〈发正念两种手印〉，希望姿式不正确的同修仔细看看。

四、重视发正念贯穿到平时的方方面面

我们这儿有两位老年同修，她们常年坚持在外面讲真相，两位同修配合的很好，一个讲真相或发资料，另一个就在旁边发正念，默默的配合，很可贵。我经常碰到她们在大街上讲，两位老年同修经过长期的魔炼，她们能在救度众生上真正的放下自我，相互配合，互相补充。发好正念，讲好真相，学好法。也比较顺利，这样也比较安全。

有一次在发资料的时候，有一位老年同修被绑架到派出所，另一位老年同修就不断的发正念，请师父加持，要他们无条件的放人，结果半个小时过后，那位被绑架的同修就被放了。

其实重视发正念的同修，在各种情况、环境下都能想起发正念，很多同修在每天出门讲真相之前就把所要到的地方正念清场，在要到同修家办必须办的事之前也要正念清场，在集体学法之前也要正念清场……在大陆如此邪恶严酷的环境中，从不存丝毫侥幸之心，不给邪恶一点钻空子的机会。这样的同修一直把正念正行和注意安全结合起来，从不把正念和注意安全对立起来，所以很多年来一直稳健的走在助师正法的路上。

师父在讲法中开示我们：“我告诉大家，现在所有剩下的能够迫害大法和大法弟子的，就是我们学员自己的原因。没有重视发正念的这些学员，你们自己所应该承担的、负责的空间里面的邪恶还没有清除，就是这么个原因。所以发正念这事大家一定要重视起来，不管你自己觉的有能力和没能力，你都应该去做。”[9]

正法已接近尾声，越最后，邪恶越表现的疯狂，拼命想毁掉大法弟子和众生，但师父赋予了我们佛法神通，我们是有能力清除邪恶和制止其行恶的，就看我们愿不愿意使用这些佛法神通，重不重视发正念。

我们体会到：走好最后的路，发好正念很关键，同修们，为了让更多众生得救，使我们的整体少受损失，让我们担负起正法时期大法弟子的责任来，从内心认识到发正念的重要性，一起发好正念吧。

注：

- [1] 李洪志师父著作：《二零零五年旧金山法会讲法》
- [2] 李洪志师父著作：《导航》〈美国西部法会讲法〉
- [3] 李洪志师父诗词：《洪吟三》〈正法〉
- [4] 李洪志师父诗词：《洪吟四》〈正念〉
- [5] 李洪志师父著作：《精進要旨三》〈正念〉
- [6] 李洪志师父诗词：《洪吟三》〈生生为此生〉
- [7] 李洪志师父诗词：《洪吟四》〈还有希望〉
- [8] 李洪志师父著作：《大圆满法》〈二、动作图解〉
- [9] 李洪志师父著作：《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉

否定旧势力的安排

最好状态就是溶于法、同化法

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年十二月二日】我是一九九六年得法的大法弟子，喜得大法后，我历经严重的病业魔难，证实法中也遇到来自旧宇宙因素安排的邪恶迫害，其过程人世间看似险象环生、步步艰难，但是对在法中正念正行正悟的弟子来说，不过是随师回归路上的一个过程而已。

我很小没懂事的时候，就知道未来世间全人类将面临灭顶之灾，最重要的是如何逃出此大劫。修炼后已证悟是师尊在我来世间前已在元神空间打上烙印，免得转生后忘记回家的路，在此叩谢师尊慈悲救度弟子。

我在修炼过程中，师尊几次把我打到渐悟层次，一次比一次美妙殊胜，入定时间越来越短，后来这个空间的时间一瞬间就可进入另外空间，在与同修一同助师正法中能起到一定的抑制邪恶、救度众生的作用。我在修炼境界中冲出三界后，在师尊的加持下看到过庞大的银河系，回到过自己曾经的天国世界，看到过圣洁美好的法轮世界，不断向上突破中到达过由真善忍组成的特殊的空间，再后来师尊挥手间把我放到了新宇宙之中，变成了伟大法中的正的因素物质，境界中无以言表的庄严玄奥，也证实了大法广度众生、成就生命未来的功效事实。

我在修炼中看到否定排除旧宇宙因素的最好状态就是溶于法、同化法。我在法中悟到旧宇宙因素的安排是可以否定和修过去的。我有一次去看一位老同修，刚动身就看到这位同修身边有外魔干扰。我再定睛，看到经常跟这个同修在一起的另两个同修，他们都在旧宇宙势力的安排中修炼，没有冲破他们的安排的层次范围。这几位同修这些年来经常被邪恶干扰迫害，虽然他们坚定的闯过了一次次的迫害，但是没有在法中悟道，没有真正懂得如何在法中提高上来、彻底的

否定旧宇宙因素的安排。平时表现在，比如，不太注意手机安全，做事心强，人中情的因素较重，对修炼的严肃性法理不清等。

我在法的境界中看到，旧势力是有一定层次的生命，每个大法弟子根据自身的情况，被旧势力安排的空间范围也不同。很坚定的同修，他在一定状态下会突破旧势力的安排。随着他在法中同化法溶于法，不断的向上突破层次空间，稳定在一定果位后，就真正的走出了旧势力的安排，就能真正的在法中随伟大师尊回归新宇宙了。

师尊的法：“念慈形善换胎骨”[1]，对我境界提升很大。我从法中悟到，苍宇中伟大的生命是不会有不善的念头的，大法弟子的心善来源大，但是在人世间保持“任何念头打出去都能展现法中的纯善纯美”，这就需要我们同修每时每刻看护好自身的修炼状态，不断的在法中修自己向内找自己了。

从师尊的法中得知，善和慈悲会让我们走过魔难。记得有一次邪恶几经跟踪我，在半夜一点三十分，敲我的房门。我在屋内问谁呀，他们说是派出所的，我当时正在学法没睡，在伟大的师尊加持下，我没有产生怕的念头，反倒是心头一喜，想该来的果然来了，我可以救你们了，我想到这，一步跳下床，一把把门打开说：“你们不来我还要找你们呢，都进来吧。”三个警察进门就对我说他们很佩服我的坦荡。我说古代人能做到君子坦荡荡，我们更能做的到。结果他们进来什么也没敢动，也没翻，聊了十几分钟礼貌的走了。过后悟到只有按照法的标准修，才会在助师正法中展示法的超常美好。

师父讲：“如果真的能在困难面前念头很正，在邪恶迫害面前、在干扰面前，你讲出的一句正念坚定的话就能把邪恶立即解体，（鼓掌）就能使被邪恶利用的人掉头逃走，就使邪恶对你的迫害烟消云散，就使邪恶对你的干扰消失遁形。就这么正信的一念，谁能守住这正念，谁就能走到最后，谁

就能成为大法所造就的伟大的神。”[2]

有一次我在洗脑班营救同修，邪恶认定我是大法弟子，十几个人围住我，六一零的头目问我：“法轮大法是正的还是邪的？”在师尊的加持下我瞬间入定了，然后突然直视他反问：“你说法轮大法是正的还是邪的？”他一下懵了，嘴里喃喃的说：“那不是正的吗？”结果他说完这话象被人扇了个耳光，一下蹲在地上。在那种情况下，我对他说：“我知道法轮大法是正的还是邪的，我就是不告诉你。”旁边有个恶人说我威胁他们，他们要动手。这个六一零的头目突然站起来训斥那个人说：“胡说，他没威胁我们！”这时有一个人打开大铁门说：“你快走吧。”我就不慌不忙的走出了大门，叩谢师尊加持弟子又一次走过魔难。

这些年在法中修炼的过程，让我悟到“大法无大难”。师尊传给我们的法太大了，再大的难，只要我们堂堂正正在法中修都会迎刃而解的。师尊让我们“度人度己渐脱尘”[3]。现阶段很多同修都感到正法进程很快，越到表面空间，各种干扰不同形式的出现，也是我们真的应该放下人的一切的时候了，相对宽松的环境不生安逸心，“越到最后越精进”[4]，在不断的飞升中跟伟大的师尊回归真正的家园。

个人悟境，不妥之处，敬请慈悲指正。

合十。

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟五》〈度〉

[2] 李洪志师父著作：《各地讲法七》〈美西国际法会讲法〉

[3] 李洪志师父诗词：《洪吟五》〈脱尘〉

[4] 李洪志师父经文：《致台湾交流会》

低与高

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年十一月三十日】当我彻底看清了自

己，认识到自己就是宇宙中一个极其渺小的微粒以后，就心甘情愿的把自己摆到所有人之下，走在街上，感觉心胸坦荡乐观，笑容自然挂在脸上，感觉就是开心，与从前相比，有一种超越的感觉。因为彻底摆低了自己，就从人世间的纷争中超越出来了，感到前所未有的身心轻松，再看红尘中的世人，纠结在名利情中争争斗斗，又苦又累，害人害己，实在可怜！

不能从人世间位置的高低去看待一个生命，也没有必要去争人世间的一时高低，比方说在项目配合中，你争来了高位置，让别人来配合你，你只是争来了人世间的高位置，却降低了自己修炼的境界，那不值得。作为一个修炼的人来讲，提高是在放弃后得到的，威德是在无私付出中建立的。你放不下自己，放不下私心，就得不到提高；带着抬高自己证实自己的私心做事，就把很神圣的大法弟子证实法变成了为自己着想的私事了，当然也没有威德了。

在大法弟子证实法中，什么样的人最了不起呢？真正的了不起不在于你在证实法配合当中处于多高的位置，而在于你能够放下自己，心甘情愿摆低自己去配合别人，为的是圆容大法、证实大法，最了不起的就是你拥有这颗完全无私的心！

往往境界越高的人把自己摆的越低，境界越低的人越想摆高自己。傲慢是魔鬼的特点，共产邪灵和中共邪党的表现都是狂妄自大，无法无天，鼓吹无神论，战天斗地，搞阶级斗争，破坏伦理道德，加上“进化论”弱肉强食、适者生存的影响，把很多中国人都毒害成自私自大，攀比嫉妒，争强好胜，出风头，讲排场，都想当人上人，不甘做人下人。

我在听明慧《忆师恩》专题文章时，有许多参加过师父传法班的同修都有这样的感觉：师父正直、谦和、没有架子，既慈悲伟大又平易近人，跟其他气功师的表现完全不一样。别的气功师穿的都是名牌服装，出来进去都有人前呼后拥，

坐着高级轿车，吃住都在高档酒店。而我们师父穿的是旧毛衣，旧皮鞋，衣服脏了没有换洗的衣服，只能晚上洗，晾一晚上，第二天起早再穿。师父一般都住个体小旅店，去讲课时经常一个人徒步前往，吃的经常是方便面，有时到小吃摊上随便吃点。有一位学员在回忆文章中写道：“在一九九四年末广州传法班期间，有一天中午，有些学员到一个小铺吃饭，师父也进来了，看见一个桌子上有几个碗里都是没吃完的面条，有半碗的一碗的，吃不完剩那儿走了，当时师父很和蔼的问两个正在这桌吃饭的学员：‘这是咱们学员剩的吗？’手指着桌子，当这两个学员回答是时，师尊什么也没说，把所有的面条倒在一个大碗里，拿起桌上用过的筷子，吃完就走了。”作为当时全国最有名的大气功师，师父吃学员的剩饭，可见师父把自己的位置摆的有多低！

作为一个大法弟子来讲，要始终以一个谦卑的心态去面对同修与世人。把自己摆的低，无私无我，先他后我，才是觉者境界。大法造就的生命，是能够为捍卫宇宙真理，为了宇宙众生的得救，舍尽一切以至生命。

以上为个人现阶段修炼浅悟，不当之处，请慈悲指正。

背法使我溶于法中

文：中国东北大法弟子 羽化

【明慧网二零一九年十二月四日】我们学法小组每天上午集体学法，下午分头去讲真相。可是小组每周有一天是安排背法，大家轮流背诵《转法轮》。因为背诵是我的弱项，所以每当他们背法那天，我就找点事干，躲避开。同修们都建议我背法，我思想徘徊斗争了几个月，也开始尝试着跟着他们的进度一起背。

刚开始背的时候丢字、落字挺多，同修们鼓励我后来者居上。看到同修无论年龄较我大小，都能流利、准确地背诵

下来，我就笨鸟先飞，多背、反复背。别人一个小时能背下来的段落，我得要用四、五个小时，但我严格要求自己，要准确无误。我抓紧一切机会，讲真相来回路上，睡觉前，第二天睁开眼睛我就开始一天的背诵。同修早来的，晚走的，我都和同修互相背诵，这样坚持下来了。

背法的过程确实是很苦很苦，但再吃苦，背下来的喜悦与欢愉也是无法言表的，努力成功后的胜利只有亲历者才会感觉到。随着背法的深入和重复，现在一节一节的可以一字不差地背诵下来，逐渐地体悟到溶于法中的美妙与殊胜。

由于从小受邪党文化教育，骨子里也是后天形成的那种自命清高似乎已经根深蒂固，主要表现为对某些人瞧不起，认为自己比别人强。当我背到第九讲“根基”一节时，师父说：“也有的人根基很好，但是往往受我们现实社会现有那点知识的教育，特别是前些年绝对化的思想教育方法，使人的思想变的非常狭隘”[1]我突然悟到师父不就是在点化我吗？自己从小到大，在常人社会这个环境中接受的邪党文化教育越多，反而对自己越有害。自己又有什么资本可以骄傲，可以瞧不起别人呢？说明自己浅薄，没有容量，没有承载与包容，人家比我修的不知道有多好呢！真为自己羞愧。

再说后天形成的这些观念，它本来就不是我，我却把它当成了我。这不等于在求吗，所以它才牢牢地操纵着我，控制着我，这种观念才越来越顽固。师父说：“人类固有的旧观念形成一套工作、思维方法后，很难接受新的认识。真理出现了也不敢去接受它，本能的产生一种排斥。”[1]认识到这个法理后，感到浑身一震，真正地内心深处放下了这个东西后，身体当时就轻松了。我知道是慈悲的师父给弟子拿掉了那个根深蒂固的不好物质。现在看同修不但不烦了，还感到很亲切。因为同修一部大法，都是师父的弟子，跟随师父正法走到今天，同修都很了不起，都值得敬佩。

当背到《转法轮》第八讲“采气”一节时，师父举的第

一个例子是给花浇水，植物显示出高兴。这是一种表面、直观的高兴。第二个例子就深一步了，是植物能认出践踏它的人，并显示出害怕，说明植物有感官、有思维、有感情，能认识人。而第三个例子就更深一步了，要烧它的叶子时，只是一想，还没等烧呢。它那边就喊救命了。说明万物皆有灵，超感功能是存在的。背到这里我是震惊的，以前一遍一遍地通读时，觉的师父只是列举了几个例子，根本没往心里去。现在才发现：师父是由浅入深地、循序渐近地撼动着、破除着现在人的无神论观点，和那些固执的现代观念。

师父在第九讲“意念”一节中讲：“特别是现在走入商品经济大潮以后，许多人的道德相当败坏，离宇宙真、善、忍的特性越来越远，在常人中随着潮流走下来的人们是感觉不到人类道德败坏的成度的，所以有些人还觉的是好事，只有心性修炼上来的人回头一看，才能认识到人类的道德败坏到如此可怕的地步了。”[1]想来惭愧，如果不学大法，我们不也是这样的人吗？被后天的观念包围的死死的。如果不是师父把法理讲明，把我们从地狱里捞起、洗净，循循善诱而又苦口婆心地告诉我们这些，我们今天还会和常人一样，在个人利益中争夺，恐怕连个好人都不是，甚至连植物都不如。六道轮回中的植物都能分清好坏，我们却陷在深深的泥潭里而不能自拔，多可怜呀！多可悲呀！

在背法的过程中，我的正念越来越强。为了更多的众生能得救，同修们各显奇能，想尽一切可能的办法，叫众生认同真善忍，认同大法，因为我们知道众生只有认同大法才有未来。只要有一线希望，我们都决不放弃。见到对方过来，我就马上走过去问：“跟您说个事好不好？”对方说：“可以”。我说“您喜欢看书吗？免费送您一本好书好不好？”对方问：“为什么免费赠送？”我说：“这个世界上最珍贵的东西都是免费的，您看阳光是免费的，空气是免费的，亲情是免费的，雨水是免费的，只有救命的东西才是免费的，

我要送您的东西是救命的，所以是免费的”。很多人欣然接受。有时看完“中国篇”再见面还要《九评》，我知道他真的觉醒了！有的众生说：“共产党的我不看，我专看法轮功的。”我说“对呀！只有法轮功能把共产邪党的来龙去脉说清楚”。更有一明智的老先生低声风趣地对我耳语：“通过我观察，共产主义就是最冠冕堂皇的一项桂冠下面扣着的一泡狗屎。”我对他高高地竖起了大拇指：“高明！高见！”

有一次在马路上讲真相，遇到一个人，真相也不听，书也不要，摆摆手就走了。过了几天，去公园又遇到此人，我问他时，他说我们上次见过了，你都和我说了。我马上想起这个人，我说“我给你书你也没要呀！”他笑了。我又说：

“天下之大，芸芸众生，我们能在这么短时间二次相遇，说明你是相当有缘的人了，你就应该看这本书，你就应该得救了！”他说那我就看看吧。我们谈了很多，并给他退了党团队，他高兴地接受了。一周以后，我们又不期而遇，我们同时认出了对方，他也说我们太有缘了。我马上问：“看过书了吗？”他说看过了。我说“觉的怎么样？”他说：“你们法轮功真敢写，把中共那些丑事揭露得淋漓尽致……”我说：

“那就对了，中共坏事做尽，历次运动杀害了八千万中国人，竟然活摘法轮功学员器官，这样的灭绝人性能不揭露它吗？”他说：“是呀，没想到，真是太震惊了！”我真替他高兴，这个人终于明白真相，得救了！

每天都能遇到这样良知尚存的人。我深深地感悟到：我只要带着诚心、真心、慈悲心去救人的时候，师父都会把有缘人送到我身边不论春夏秋冬，不管严寒酷暑，每天坚持不懈地出去讲真相，走遍了城市的大街小巷，为了让更多的人了解真相，见人就讲，争取不错过每一个人。

两年来背法的过程中，当深层法理展现在眼前时，我知道自己又提升了。我越来越清晰地感到师父时刻就在我身边。我的一言一行，一点点进步，师父和众神都历历在目。在背

法的过程中，师父多次给我清理身体，有时一晚上要上几次厕所，可白天一点也不困，还一身轻。背法前，我皮肤比较粗糙，比较黑，现在皮肤也细嫩了，变白了，师父由微观向表面在改变着我。谢谢师父！

不管正法还有多长时间，我都惜时如金；不管未来圆满在什么位置，我都无求，今生听闻了大法，我愿意把“真、善、忍”的美好与祝福传递给众生。每天能够做助师正法、救度众生的事情，我感到无比幸福。因为千百年亿万年的轮回，苦苦等待不就为了今天吗？

个人所悟，有不对的地方，敬请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

过关中 正念一定要坚如磐石

文：大陆大法弟子口述 同修整理

【明慧网二零一九年十二月三日】我过两次较大的病业关，当时身体已经承受到了极限，在那种痛苦的关键时刻，我的体会是正念千万不能动摇，对师父对大法一定要坚信。

第一次病业关的症状是胸闷。开始感觉就喘气困难、难受、浑身无力，我以为是门窗严实，空气流动不好，就打开窗户，把头伸向窗外，大口的呼吸。可觉的喘气越来越困难，浑身无力有点站不住，头也开始眩晕，胸部似有个东西在慢慢上升，越上升我喘气越困难，当上升到脖子时，我已经到了极限，感觉自己要死了，身子无力要倒下，眼睛发花，好像马上要断气了，思想业也往外冒：“该走了……”那一刻如果我稍有犹豫倒下了，恐怕再不会活过来。关键时刻，我拼尽全力大喊：“师父救我！”喊完这句话后，再喊第二声力气都没了。

顷刻，胸口那个上升的东西停住了，又很快消失了，这

时胸部一下子轻松了，我大口的喘着气，感觉自己活过来了。如果当时随着思想业去想，旧势力阴谋就得逞了。事后我才明白什么叫猝死？常人得这种病的人，可以在几分钟之内就死去，让你猝不及防。

向内找我明白了，那段时间我伺候儿媳月子，学法炼功懈怠了。儿媳满月上上班后，我也没好好补课，整天就是收拾家和带孩子，学法也不入心，被旧势力抓到把柄。师父说：

“因为你要修，邪恶就不叫你修，可是你又不好好修，就是邪恶迫害的对像。”[1]我在心里跟师父说：“弟子错了，弟子一定要跟上来。”此后，虽然家里活还得我干，但我尽量挤时间做正事，早上三点就起来，炼功学法完了后再干家务，状态也越来越好。

第二次病业关来的更猛。开始我只是感觉发烧、难受，后来发烧越来越厉害，脸烤人，能在41度以上，我大姐要给我量体温，我说：“不用，也不是病量什么？”最难忍的是我腰疼，两个肾象有拇指粗的铁条扎进去，在里面边搅，我想翻一下身子都疼得不得了，那滋味无以言表，脸上头上全是汗，疼的身子发抖。这时有个同修来了，一看我这样二话没说，坐在床边就发正念。这时我大脑不好的念头直往上翻：“别起来了，就这样吧。”我发出强大一念：“我就不躺着，一定要起来发正念，就不承认你邪恶这种迫害。”

我大姐和母亲看我疼得那样，要扶我起来。我说：“谁也不用，我能起来。”当我右手支撑身子刚要坐起来时，疼的已经全身发抖，眼泪和汗水从脸上往下滴，我大姐一边给我擦汗一边哭，后来不忍心看到客厅里去哭。丈夫（同修）看我这样，说：“别起来了，躺着发吧。”我说：“不行，一定要起来发。”我求师父加持，不承认这种迫害。发正念的同修也说：“你一定能起来！”我两侧的腰部疼的似有铁锥子往里搅动，搅动中似有两个秤砣吊在铁锥子上往下坠，我跟师父说：“师父，弟子不怕死，这个身体我不稀罕，但我活着就是大法一份力量，这样走了会给大法抹黑，家族人

会对大法说坏话，请师父帮我。”

我终于坐起来了，发了四十多分钟正念，烧退了，腰部也不那么疼痛了，一身轻，然后我能下地干活了。母亲和大姐高兴的说：“看刚才那样子，没把我们吓死？”

这次病业我也找到原因：我儿子和儿媳吵架，小孙女哭着喊我：“奶奶，我爸跟我妈吵架了，说要离婚。”

我陷在他们的矛盾中，心里牵挂放不下，被邪恶钻了空子。师父说：“超出你的天定、原来的生命进程，以后延续来的生命，完全是给你炼功用的，你稍微思想一出偏差，就会带来生命危险，因为你的生命进程早就过去了。”[2] 这件事对我教训很大，我马上放下了对儿子和儿媳的情，人各有命，我代替不了他们，也左右不了他们，如果当时我念不正，恐怕就走了。

我这两次闯病业关的体会是：当痛苦到极限时，对大法和师父一定要坚如磐石，不能跟思想业去想，那时候，身体痛苦和思想业是一齐上的，正念差一点都过不去。

注：

[1] 李洪志师父著作：《二零零四年纽约国际法会讲法》

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

夺命车祸 起死回生

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年十二月一日】二零一七年十二月，我和刚开始修炼大法的三嫂还有司机（小同修）去看望一位亲戚。

在我们回家的路上，在没有障碍和任何车辆的情况下，突然车向壕沟滑下去。司机急忙踩刹车，一着急，踩油门上了，车飞速的冲向壕沟，沟上面有许多水泥袋子，车子飞上去又落下来。这一起一落，我的脑袋就撞到挡风玻璃上，撞

一下，挡风玻璃碎一块，一共撞了四下，司机撞了一下。这时，听到三嫂在后面喊：法轮大法好，李洪志师父救救我们，别让车翻啊！三嫂学法才四、五天。

当时我在副驾驶的座位上，车子在沟里跑了将近二十米，直接奔前面的电线杆去了，我当时脑袋一片空白，又出来一个影像，看见电线杆过来把我脑袋一劈两半，我就什么也不知道了。后来听三嫂说车停了，她先下车，又把小司机拽下来，他俩把凳子卸下来，才把我拽出去。一摸我没气了，三嫂当时就喊：“法轮大法好！师父快救救您的弟子。”

他们做的这些当时我全然不知。那时我的元神走了，看见有三波人，被人赶着走，我在第二波，回头瞅瞅赶我们的人象牛头马面，非常丑陋。拽我们快点走，并说要赶时间。我说你别拽我。他们说快走时间就不赶趟了。这时我隐隐约约听到有人喊：“法轮大法好！师父快救救您的弟子。”我随口也跟着念了一句：法轮大法好。念完脑袋有点清晰。想想，啊！我还有师父啊！他们推我快点走，我说我自己会走。

这时我听到“法轮大法好！师父快救救您的弟子。”的声音越来越大，我的脑子更清醒了，啊！我有师父哪，我还是大法弟子，我家人在叫我呢！我得回去，用力一甩他们就没了，后面那帮又上来推我，并说时间快到了，再往前走，一看前面是悬崖，第一波已经不见了，我想不能往前走了，再走就摔死了，我用手一甩，那帮人就都没了。就剩我一个人了，我开始往喊“法轮大法好”的声音那地方走，这路上立陡石崖的，非常难走，我爬上最后一个山坡：啊，快到家了！一高兴，我这边也醒过来了。这爬山爬的，把我累的满头大汗，浑身一点力气也没有，一摸那汗都胶粘的，满身青一块紫一块的没有好地方。

我在他俩的喊声中醒过来了，我问他俩：车怎么在这？挡风玻璃怎么还有花呢？他俩吓的以为把我撞傻了。

小司机给另一个司机打电话，那司机没在当地，没时间，就让把车撞的样子发过去。一听说前面是我，当时心就凉了：看这样子人指定完了。小司机又让我给某某司机打电话，某某是谁，我不认识。其实我和那个司机（同修）很熟的，可是当时就想不起来。

他们来车把我送到家，这时我有点明白了，心想：车掉沟里是不是哪没做好呢？为什么发生这么大的事。进屋又感觉脖子不敢动了，还挺疼的，一摸，脖子有块骨头支出来了，原来锁脖骨骨折了，这样也不行啊，出去怎么能证实法呀！我求师父帮我把它弄进去，就两手按住脖子一蹦，就听“咔嚓”一声，骨头就进去了。我无法用语言表达对师父的感激。

我的头和身上肿了好几天，脑袋里被撞的全是紫药水颜色。丈夫平时都不让我做饭，可第二天他让我做饭、拎煤、烧锅炉，啥活都让我干，还骂了我好几天。师父说：“可是我们讲了，作为一个炼功人，就得做到打不还手，骂不还口，用高标准要求自己。”[1]我也不和他计较，该干什么还干什么，心想这不也是修心提高的好机会吗？我和师父说：师父呀，我咋这么大难呢？得法时我得了乳腺癌晚期，得法修炼好已经好了。是我欠的命我还，但师父为我承受的太多太多，如果没有师父的保护，弟子都不知死过多少次了，弟子唯有精进才能报师恩！

过了几天，三嫂把丈夫找去，问他有没有领我去医院检查，不知脑袋骨碎了没有。丈夫回来一看我脑袋、身上全是紫药水的颜色，这才问我撞哪里了，我告诉他撞挡风玻璃上了，撞了四下，那么厚的玻璃都撞出花了，锁骨也骨折了，是师父保护了我，那个电线杆贴我脑门上，再往下一点，我的脑袋就碎了。怕你担心，没告诉你。丈夫和家人本来就非常相信大法，又一次见证了大法的神奇。

几天后，我和同修把车拉到市里修，修车师傅看看这挡风玻璃说：这人准完了！同修说啥事没有，这人就在这呢！

那修车师傅惊得目瞪口呆。

这场车祸是师父保护了我，把我从地狱的边缘救回来，师父还不只一次救了我，我的生命是师父给的，我一定要好好学法，做好三件事，跟师父回家。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

过关让我去掉“病”的观念

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年十二月一日】在关难中同修的正念加持真的很重要、也很珍贵。可能我是那种悟性不好的人，但周围环境还比较好，在关难中总有同修提醒，帮助我加强正念，使我闯过一次次难关。

二零零九年我在黑窝里，身体出现了病业的假相，当时心里产生巨大压力，怕自己出现问题破坏大法，怕自己会死在那里，让家人伤心；牵挂儿子，心里苦；丈夫被判刑，也被关在黑窝里。这些各种人心和观念压的我喘不过气来。因为炼不上功，三件事做不到位，我只能在干活的间隙默默发正念，晚上在被窝里看一点法，对这样闯关真是没什么信心，想干脆找警察要求看病。

当时和我在一起的同修非常坚定的鼓励我，说没事儿，把心放下。有了同修的鼓励，我就坚持一段时间，可是身体又出现某种状态，我又紧张，再把自己的担心说给同修。同修又跟我交流，我思想业又被消下去了。就这样长达几个月，期间身体曾反映出剧烈的表现，感觉胸内痛、痒、呼吸无力、身体颤抖。有一段时间我感觉走路时需要很用力才能走的稳，仿佛不小心就可能跌倒；身体忽冷忽热，热时热到喘不上来气，冷时冷的全身发抖、哆嗦。整夜里不睡觉，感觉胸膛里边象着了火，思想压力越大，身体越出现可怕的表现，做梦

也梦见被绑到大台上揪斗，被用粗大钢管拦着，逼到角落里，逼得喘不上来气……

快到十月一日了，同修被我拖累的也急了，对我说：你得快点好起来，已经通知全大队的同修帮你发正念，也通知了外大队你的老乡，再这样下去你要拖大家后腿，影响大家整体做正事。我为同修的慈悲深深感动。

一天走路的时候背法，突然醒悟，我身体一不舒服，我就担心，担心什么呢？我的担心不是来源于常人的现代科学吗？现代医学常识认为什么状态是什么病，这种观念再正确，它能超越佛法吗？而佛法是超越一切常人科学的，现在有这么多大法中的神在为我发功，我顿时感觉豁然开朗，思想中再冒出不好的念头时，我就背法。每次都这样用法来消掉这个担心和怕心，每消一次之后都感觉身体轻松一些。

师父讲过：“魔难也不会是偶然的，绝对是要去你什么心，然后叫你提高的。”[1]我曾不止一遍的问师父：您要我去什么心呢？这时我也知道了，同修点我：在这里谁也别惦记，惦记谁都没用。我不再想儿子，努力排斥那个负面的情绪、思维，渐渐的那个压得我透不过气的物质散掉了。

从黑窝出来后，由于怕心阻挡不能精进，我又经历了几次病业，通过向内找，放下执着，精进学法炼功，做好三件事闯过，每次都有不同的突破，每次都是对名利情的舍弃，每经历一次之后心性都有大的提高，每过去一次就又增强一份对师对法的正信，每一次都去掉一层“病”的观念。

二零一二年十一月，第一次病业，我知道我该回到法中来，但是那时正念不足，吃药了。

二零一三年春天，我又大量咯血了（我知道是自己对物质的贪欲招来的），我求助于同修，然后感觉自己正念强了。于是连续两天（或两、三天吧）就是强化炼功，上午、下午、晚上重复炼。夜里只睡两小时。两天之后不咳了，过去了。

二零一六年，第三次还是同样的关，还是象以前那样的

加强学法炼功，但是没有彻底清除，那时就有点不知道怎么办了，这时遇到一位同修，听了同修讲的一些闯关的经历，就感觉又有了很强的信心，也悟到自己该放下怕心，走出去面对面讲真相。就这样假相彻底解体了。

后来我看到同修文章说没有病业关，都是心性关，深有同感，确实是这样。同时每次过关的过程也是去“病”的观念的过程，每次过关时精神都很紧张。后来悟到，那个紧张其实还是怕，怕有“病”。

有一次，接连多日强化学法炼功发正念，好象没有什么变化，身体还是那种痛和压重的感觉，不知道差在哪里，心里不免又生出恐慌焦虑。这时同修来点悟：没事，那只是业力。我就释然了，把心放下，只管精進、不理睬身体的什么感觉，它再出来动我心，我就用正念否定它：我是神，你啥也不是，你不用吓唬我，我不怕你，你不用给我表演了，灭了吧！渐渐的那种疼痛和压重感不知不觉中消失了。我明白了，哦，还是去我那个怕“病”的心。

我开始背《转法轮》，当背到第六讲：“你不舒服的原因主要是你老是害怕自己身体得什么病，其实在身体里头都出了那么强烈的东西，出的都是功，都是功能，还有许多生命体。要动的话，你会感觉到身体发痒、痛、难受等等，末梢神经感觉也很灵敏，各种状态都会出现。只要你的身体没被高能量物质转变之前，都有这种感觉的，本来是好事。”[2]感觉那个怕病的心又被消去一层。师父早就把“病”的问题给我们讲清楚了，可是在实修中，人的观念和思想业力会干扰，其实这时就是要让我们修去这个“病”的观念。

以前我比较注重修去这个怕病的怕，因为怕就等于是求，越怕情况越糟糕。有了一些经历之后，再遇到问题就知道首先不要怕，然后向内找、修心、精進，看看自己是否在哪方面应该有所突破了。

今年一次与同修交流中，同修为我背诵师尊的一段讲法： 37

“很多人是因为这个走的，冤不冤？但是也没办法，他不精進哪。也有的人很精進，但是唯独就这个问题，他就不是那么太放的下，所以这很复杂的。其它都行，就这个问题还不行。大家知道，修炼是讲究无漏的。你有漏它能让你上天吗？就这么回事。”[3]我悟到，作为大法弟子，思想概念中应该完全去除“病”的概念，一个神，或者一个走在神的路上的修炼者，就是没有病的，对于病，师父从不承认，我们也不承认，连“病”的概念都没有。师尊早已将大法弟子微观的身体净化，地狱除名，所留给我们的，只有修炼，救度众生。回看当初，自己那关于“病”的观念是那么强、那么重，现在真正认识到，一个真正的修炼者真的是没有“病”的。

惭愧自己悟性不够，心性提高慢，让师父操心。也知道自己老受病业干扰是由于有名利心、安逸心和怕心阻挡精進，还有很强的自我和思想业干扰，使得学法和炼功不能专注和静心，这些都是需要克服和突破的，这些败物需要被层层剥去。我愿意象一个小木屑一样把自己溶入大法里，我相信在大法的熔炼中，在师尊的慈悲救度和同修的正念加持下，这些被旧势力强加的腐锈一定会被熔化掉。

感恩师尊慈悲救度！同时，借此文感谢多年前在黑窝里及在每次魔难中帮助我的同修，也希望对病业魔难中的同修有所启发和帮助。

层次所限，认识有不足之处，请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《加拿大法会讲法》

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

[3] 李洪志师父经文：《二零一九年纽约法会讲法》

发送明慧台历是以救人为本

文：湖南大法弟子

【明慧网二零一九年十二月二日】最近，同修们都在发

送明慧台历，但有的同修发的很多，可人们三退的没有多少。有的说把台历拿到市场人密集的地方，一下子就被抢走了，好发得很。我想交流一下我对发送明慧台历的认识和做法。

发送明慧真相台历是利用这个机会让人们能更好的与我们法轮功学员接触，使我们有机会给人们讲清真相、劝他们三退，让更多的人得救。我自己近段时间利用发送台历的机会讲真相，比以前每天要多劝退十几或二十几人。人们看到我们免费发台历容易接受，都喜欢要，但我从不到人多的地方发放。有几次同修去农村赶集，到人口稠密的地段发放，人们蜂拥而来，甚至各自到资料袋里拿台历，待抢完后只剩下一个撕烂了的口袋留在地面上，根本不需要发，人们就是来抢，其中还有人拿上两本、三本的。这样发台历虽然发的很多，但直接讲真相的效果并不是太好。当然，人们拿到台历后，如果能够认真阅读上面的真相信息，也可以了解部分真相，为以后三退奠定基础。

同修们辛辛苦苦赶制的台历，目地是用来多救人的，而有的人就不看台历上的真相事实，只看日期，如果这样，就背离了我们费时、费钱、费力制作台历的救人目地。

我们发真相台历不是发的多就好，效果就好，而是要使对方得救为目地。

修炼交流摘录

《魔鬼在统治着我们的世界》明确指出，共产邪灵是由恨和宇宙低层空间各种败坏物质构成。它带着对全宇宙的恨意，要毁灭全人类。看到了这一点再去对照《九评共产党》的时候我知道了自己的很多执着，以及同修之间的矛盾有很大一部份是来自于嫉妒。由此我明白了，为什么那么大的迫害，就仅仅是由江魔头的妒嫉心所引起的，我曾心里疑惑，心想那么大的事就只是一个人的妒嫉心这么简单。现在想来

真是一点都不简单，一开始师父就把宇宙间最恶的因素点给了我们。而这个邪灵本身就是由恨与妒嫉等败物组成的，它就是这样生命。

同时想到师父说：“人在修炼当中，妒嫉心要不去是不得正果的，绝对不得正果的。”（《转法轮》）我悟到：在我们的细胞里、行为里都带有这东西而不自知。在看这三本社论的过程中，我也不断在清理自己败坏因素跟加深传统文化的认识，我刚开始是以第三者的角度在看，后来发现邪灵就是旧势力的体现，而我也是在被安排之中，很多时候邪恶在干扰分化我们，不断利用未修去败坏的人心在制造矛盾，削弱我们的力量，这一切邪恶的伎俩在书中都被清楚的揭示出来，用此对照自己的修炼很有警惕作用。尤其是对于妒嫉心我有更深的警惕与理解，曾经有位同修跟我交流说：他心里总有一股陌生的恨意，也不知道为什么就想生气、就有那样的妒恨的思想，也有同修提到，较轻微的怨恨心就是“抱怨”，较重的就是“怨恨”，再重的就是“恨”。我想我们一定清醒的排斥它，共同重视，正法已到了最后，为什么邪灵还能存活，就是因为它一直不断的从人的恨中在吸取能量。只要我们不注意修自己，思想符合这些因素，它就依附了你的负面能量而存活着，而符合了它的想法时它又反过来控制着你，让你摆脱不掉它，多可怕呀。

——《在大纪元证实法项目中找回初衷》

我又踏上了派报证实法的路。每天晚上发完十二点正念才休息，两点十几分就要起床，准备出门到办事处拿报纸。刚开始派报的时候，常常找不到路，加上自己是路痴，方向感一直搞不清楚，对我来说是一个很大的考验。为了尽快把报纸送到众生家中，我克服着各种困难，当然也遇到刮风下雨、淹水、马路难通行的情况，有时全身里里外外没有一处是干的，有一阵子，下了一、二个月的雨，不停的拧干抹布，

使我双手韧带一直在痛，阴雨天更是严重，我还是坚持把报纸包好、完好无缺的送到众生手上，每天都是穿着干的衣服出门、湿嗒嗒的回家，从头湿到脚。

至今，我参加大纪元派报已经两年多了。一路走来，只要把报纸平安送到店家，看到众生的开心和对我的嘘寒问暖，那种感觉让我感到吃再多苦都值得，也会跟他们说，人与人之间就是应该这样友善对待的，每个人都可以为这个社会良善的环境尽一份心力；有的店家看到我双手捧报纸给他时，也跟着双手接报纸；更有直接跑出来到我车旁拿报纸的，叫我不用再下车了；有的甚至要送早餐给我吃，不收下她们就不拿我的报纸；还有管理员说，报纸放管理室就好了，他帮我投订户的信箱，这样我就不用走那么远了；也有订户很关心的说，你骑车要小心喔……回忆起送报路上的点点滴滴，心中充满着温馨、快乐和感恩。

我知道在正法的最后时刻，每天都走在救人的路上。每天派报，虽然有点累，一周六天，只有周日休息，一年的长假也只有过年时可以休息几天，可这却是最最快乐、最最幸福的来源！感谢师父！也感谢大纪元！推着我跟上正法的进程。在参与派报的过程中，也常有痛苦的时候，那就是跟同修之间的矛盾，身体上的劳累对我来说其实不算什么，可同修之间心性上的冲突才是我真正修炼的提升之处。我知道，矛盾也好、冲突也好，对于一个修炼人来说，都是好事情，虽然矛盾来的当下心里是很难过的，但这些都是让我们成长和提升的，只要按照法的要求，向内找，多找自己的不足和执着，心性关很快就过去了。师父说：“来自大法弟子外部的压力是考验、是精进的机会；来自大法弟子内部的矛盾、压力同样是考验、是精进的机会。”（《致欧洲法会的贺词》）

——《兑现誓约是我来世的唯一选择》

对于背法，我的认识是：因为我们已经活了千、百、万世了，为了名利情迷的太深了，后天形成的观念屏障太大了，业力太重了等等。通读若走形式，只能是人的表面较浅层次的接触到法。而主元神在很微观中很难接触到法，这时主元神表现就是不清醒，当不了自己的家。此时外来信息包括各种灵体、观念、执着、思想业力、副元神等就变成主体主宰你的一切，干扰你。而这次师父是来救度主元神的，那主元神不清醒，师父如何救你，你如何修炼，这就造成许多修炼上的困难，如上述所说的发正念倒掌、学法犯困、长期关过不去等等。所以有时会感慨说：得法通读法这么多年，遇到问题时，常常还是常人的观念在主导我们处理事情，而不是法，就是我们常说的不在法上如何突破呢？在师父的巧妙安排下，我开始背法了，背法时是要相当专注的，是从宏观到微观，身体全部细胞，从分子、原子、质子等都溶于法中，这时主元神容易接触到法，受到法的归正、启悟。法能洗净你，启悟你的一切，如此越背好法，主元神越清醒，越强。

——《对背法的一点体悟》