

# 明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



WWW.MINGHUI.ORG



二零二零年清明时节，台湾高雄天气清爽宜人，不少民众扶老携幼来到户外散心，部份法轮功学员在劳工公园假日花市、阿公店水库景点、漯底山自然公园等处举办活动，演示功法，传递法轮大法的殊胜与美好，并告诉民众“正气存内，邪不可干”，炼功是提高身心素质的抗疫良方。

第 952 期

2020年4月9日



重要新闻（上图）

四月四日中午，瑞典部份法轮功学员在斯德哥尔摩市中心钱币广场（Mynttorget）讲真相，竖起“停止迫害法轮功”、“拒绝中共 远离瘟疫”醒目的横幅。

修炼交流  
背法 我变了

大陆综合  
中共病毒 中共党员是高危人群  
武汉人用真名三退后全家得救

本周三退统计  
截止到本周退出中共党、团、队的  
总人数：353,853,828



明慧周刊

第 952 期

2020年4月9日

WWW.MINGHUI.ORG

内容提要

# 目 录

## 2 时事新闻

- 2 中共隐瞒武汉肺炎疫情祸及全世界
- 4 中国大陆学员近期遭迫害案例
- 5 海外学员证实大法、讲真相摘要

## 7 大陆综合

- 7 大陆综合消息
- 9 严正声明
- 9 世人觉醒
- 11 人心与因果

## 15 时事评论

- 15 中共病毒 中共党员是高危人群
- 18 武汉人用真名三退后全家得救

## 22 修炼园地

- 22 背法 我变了
- 26 病业关中正念要强
- 27 修口 从我做起
- 28 近几年修炼的一点体悟
- 35 否定经济迫害 找回退休金
- 38 绊脚石与垫脚石
- 39 不要再蹉跎岁月 莫与大法擦肩而过
- 43 修炼交流文摘

# 时事新闻

## —— 中共隐瞒武汉肺炎疫情祸及全世界 ——

中共病毒（武汉肺炎、新冠肺炎）因为中共隐瞒疫情而迅速向全球扩散，祸及全世界，目前已有七万八千多人死于中共病毒。《今日美国》（USA Today）四月五日刊登共产主义受难者基金会执行主任马瑞恩·史密斯（Marion Smith）的文章说，随着武汉肺炎瘟疫席卷全球，一个事实越来越清楚：是中国共产党引发了这场危机。

史密斯说，中共的手上沾满了人们的鲜血。如果这次疫情证明了什么，那就是证明了共产主义仍然是对整个世界的严重威胁。共产主义越早被扫入历史的垃圾箱，我们所有的人就会越安全。他指出，中共掩盖了武汉发生的一切，禁止知情人发声，让吹哨人保持沉默。中共声称疫情不严重，但同时它却从其它国家偷走了医疗用品。他强调，中共在每一个阶段都撒了谎。

英国保守党前党魁伊恩·邓肯·史密斯（Iain Duncan-Smith）爵士三月二十九日在《每日邮报（Daily Mail）》上发表题为“我们必须停止向这些独裁者叩头”的文章，谴责中共侵犯人权的恶行，呼吁政府重新审视英国和中国（中共）的关系，不再屈服于中共的淫威。史密斯提醒人们，由于中共隐瞒疫情，人类正在陷入一场全球性灾难，他批评中共一贯在行为方式上违背普世原则：“残酷的事实是，中国（中共）似乎在生活的各个领域都违背了正常的行为准则，从医疗保健到贸易，从货币操纵到内部压制。”他并说：“（中共统治下的）这个国家系统在追求其内部和外部战略目标时冷酷地忽视人权。”

英国保守党国会议员汤姆·图根哈特（Tom Tugendhat）对《星期日邮报》说：“北京（中共政府）掩盖了一个世纪以来最严重的健康灾难，这欺骗导致全球性的代价。”

本尼迪克特·罗杰斯（BenedictRogers@benedictrogers）



是英国人权活动家、作家和天主教徒，并在英国保守党人权委员会等机构任职，四月三日，针对中共港署近日污蔑他为维护香港自由的发声为“歪曲事实”，他在推特上回应，“我根本不是‘反华势力’，我非常支持中国和中国人民，我反对中共。”不少网民回复支持他：“本，祝贺你，任何一个正常人都应该为被中共污蔑而感到自豪。”“我们知道是中共（CCP）在扭曲事实！”“您没有做错任何事，您只是在坚持揭露真相。”

德国世界日报（welt.de）三月三十日登载了题为“中共如何利用瘟疫搞宣传”的文章，指出中共惯用数字造假，西方社会万不可被其所骗。文章开头写道：“没有北京的故意掩盖，中共病毒（武汉肺炎）不会发展致大瘟疫。但是现在，中共正在扮演救世主的角色，并开始进行宣传运动。病毒的发源地真能在这场危机中取得胜利吗？”

美国《国家评论》杂志（National Review）三月二十七日刊登舒伯利（Michael Sobolik）的评论文章说，中共正试图摆脱人们对其处理中共病毒（武汉肺炎）的指责，不要让其得逞。中共病毒在全球大流行时，中共是纵火犯，它现在又想扮演消防员的角色。评论说，当中共病毒发生时，中共独裁政权的第一反应是恐吓。通过让医生噤声，禁止医务人员公布可能挽救生命的消息，中共压制了人们对中共病毒的了解。十二月和一月，随着武汉和周边城市的感染病例暴增，当中共再也无法掩盖时，它关心的是其权力，而非人民的福祉。今年二月，随着武汉肺炎在世界范围内传播，中共外长向邻国施压，要求他们继续去中国旅游。然而，现在中共正试图掩盖它的失败，并嫁祸美国等其它国家。

美国联邦参议员本·萨瑟（Ben Sasse）在一份声明中称中共的疫情数据是“垃圾宣传”。他说，“美国新冠病毒（中共病毒）死亡人数超过中国的说法是错的。我不谈论什么机密信息，这已经是昭然若揭的事实。”萨瑟说：“中共过去撒谎，现在撒谎，以后还会撒谎，以此来保卫政权。”

四月三日，澳洲联邦议员乔治 克里斯滕森（George Christensen MP）先生接受明慧记者专访说，他认为，武汉肺炎的爆发，责任在中共，“正是因为中共的不作为，才导致了病毒在全球大流行。”议员认为，中共撒谎、掩盖疫情，是其与生俱来的本性。他说：“从中共的本性上讲，其（统治）思想就是压制民众的自由、认为不应该允许百姓自由的发声。所以一旦有医生曝光疫情，我们唯一能预料的结果就是中共会让他们噤声。” 克里斯滕森议员呼吁：“成立正式的国际专项调查委员会（commission of inquiry），确保这个惨痛的瘟疫大爆发事件永远不会重演。” “这个调查委员会需要明确指出，中共不仅危害了中国以外的整个世界，对自己的人民也造成了深重的灾难。”

## —— 中国大陆学员近期遭迫害案例 ——

◇浙江省温州市乐清市八十二岁的法轮功学员黄庆登与妻子陈娥英被绑架、构陷近一年，二零二零年三月十二日，黄庆登被乐清市人民法院非法判七年。数天后，陈娥英被释放。老两口二零一九年四月十七日被乐清市公安局国保大队、虹桥派出所警察闯家绑架。

◇安徽省芜湖市繁昌县 59 岁的法轮功学员徐凤柳女士，被非法判刑三年，现被非法拘禁在安徽省女子监狱迫害。徐凤柳二零一八年五月二十八日在家中被繁昌县公安局国保大队警察入室绑架，被非法拘禁在芜湖市看守所，期间被殴打、灌食，并且遭严管迫害。

◇内蒙古兴安盟阿尔山市李亚芹、孙凤伟、王晓敏、傅志霞四位女法轮功学员，二零一八年十二月十二日去索伦镇发真相资料遭绑架，二零一九年被非法判三年，二零一九年末被劫持到呼和浩特监狱。

◇四川达州万源市法轮功学员肖大富，二零一八年十月十六日被达州市通川区国保从家中绑架，一直不让家人探望。现

在肖大富情况不明，让人担忧。据悉，二零一九年六月二十日，肖大富在达州市法院被非法庭审，没有通知家人，也没有宣布结果。

## —— 海外学员证实大法讲真相摘要 ——

◇正值中共病毒肆虐全球之际，台湾疫情控制良好，二零二零年三月底、四月初清明时节，不少民众扶老携幼来到户外散心。高雄部份法轮功学员在劳工公园假日花市、阿公店水库景点、漯底山自然公园等处举办活动，传递法轮大法的殊胜与美好，并告诉民众“正气存内，邪不可干”，炼功是提高身心素质的抗疫良方。功法演示，吸引不少民众驻足观看，很多人拿取真相传单，或询问学炼方法和附近的炼功点，有民众感受到大法的美好，迫不及待地现场跟着学功。一对夫妇坐在公园椅子上观看良久，学员递上真相资料，先生双手合十说：“以前也曾看过法轮功，但都匆匆路过没能了解，今天有机缘静静的观察和体会，很是感动。这个炼功场很祥和宁静，充满正能量，让人感到很舒畅，舍不得离开。”

◇经常往来台海两岸经商的彭先生走近观看法轮功学员功法演示良久，彭先生说：“我在大陆接过法轮功的传单，前阵子刚从大陆迁厂至东南亚，在网路浏览过法轮功简介，觉得这功法很不错。”彭先生问：“这功法对抵抗这次的新型冠状病毒有帮助吗？”学员告诉他：“有。修炼法轮功，身心素质都能提高，在大陆若能真心诚念‘法轮大法好，真善忍好’这九字真言，能救命，这可是抗疫良方。”彭先生听后很高兴说：“那我得赶快加入你们，并告诉我在大陆的朋友。”

◇四月四日中午，瑞典部份法轮功学员与往常一样在斯德哥尔摩市中心国会大厦(Riksdag)旁的钱币广场(Mynttorget)，竖起“停止迫害法轮功”、“拒绝中共 远离瘟疫”醒目的横幅、摆上真相展板，在这里举办讲真相活动。玛丽亚(Maria)是一位塞尔维亚人，她在瑞典生活已经很久，了解了法轮功真相后，很是震惊。她指着真相展板上中共活摘法轮功学员

器官的照片，气愤地说：“（中共）都能做出活摘这样的事来，还有目前的瘟疫，（中共）干了这么多的坏事、杀了这么多的人，真是太邪恶了！”她呼吁所有的中国人应该赶快觉醒、赶快行动起来。



# 大陆综合

## 大陆综合消息

### ◇中共病毒 中共党员是高危人群

三个多月以来，由武汉市民、医护人员、殡葬工作者和一线记者等人群提供的不同证据链指向同一个结论：中国大陆的感染和死亡人数被严重瞒报；中共党员在死亡人数中所占比例从 66% 到 88%，是易感高危人群。

据明慧网报导，网上传出一张中共某单位内部统计的 2 月份死亡名单。这份名单所记录的死亡者中，中共党员占 88%。按年龄分段，20-29 岁的占 4%，30-39 岁的占 13%，40-49 岁的占 26.7%，50-59 岁的占 35.6%，60-69 岁的占 9.4%。

网络流传另一份截至 3 月 17 日 329 人的死亡名单。据大纪元报导，这份据称是在中共病毒（武汉肺炎）疫情期间、“因公殉职”人员的名单中，中共党员身份的有 217 人，占三分之二。如果去掉政治面貌“不详”的人，这一比例更高。网友 Mocha 评论说：“党员是高危职业了。”

### ◇1～3 月疫情期间 70 名法轮功学员被冤判

武汉肺炎因中共隐瞒信息而很快在中国大陆蔓延，至今已祸及全世界。根据最新统计，迄今中共病毒已蔓延至 184 个国家地区，病例 8 天翻一倍，全球确诊超过 134 万例，死亡人数超过 7.4 万，危及到地球上每一个生命。

在武汉肺炎疫情爆发后，大陆各地封城、封区、封村，民众在为自身安危担忧的时候，中共“610”指挥其下辖的各类机构和公检法司部门，继续迫害法轮功。疫情高峰期的二、三月间中共法院、检察院几乎处于瘫痪状态下，采取不开庭、不通知家人和律师的情况下，对法轮功学员秘密判决。

据明慧网信息统计，二零二零年一至三月份，至少有 70

名法轮功学员被非法判刑。其中一月份判刑 38 人，二月份判刑 17 人，三月份判刑 15 人。二至三月份，中共法庭不开庭，对 32 名法轮功学员秘判。

### ◇两月内中国手机 2100 万用户消失

3 月 19 日，中共工业和信息化部公布的《2020 年 1—2 月通信业经济运行情况》显示，2020 年前 2 个月，三大运营商（中国移动、中国联通、中国电信）的移动电话用户数量减少了 2142 万户。什么原因导致如此大量用户的消失？

分析三大运营商香港上市公司月报可知，今年头两月，中国移动减少了 811.6 万移动电话用户，中国联通的移动电话用户减少了 778.7 万户，中国电信移动电话用户减少 517 万。如今的中国大陆，如果没有手机，寸步难行，特别是封闭在家，手机更是解闷和联系外界的依赖。那么，到底是什么原因，导致如此众多的中国人注销了手机号，放弃了手机呢？

武汉女作家方方 2 月 13 日曾在日记中写道，“更让我心碎的，是我的医生朋友传来一张图片”，“照片上，是殡葬馆扔得满地的无主手机，而它们的主人全已化为灰烬”。虽然方方并未贴出照片，但日前中共的最新产业数据以及电信公司的营业月报所透露出的信息，令人心惊。

### ◇多利用破网软件二维码卡片传真相的建议

现在外面扫二维码的很普遍，我们可以在公众场所，有扫二维码的地方，贴上上网二维码的卡片，增加世人扫破网软件的机会，使更大范围的人了解真相。

我个人的做法是，到外面买东西、或出去办事，基本上柜台前都会竖着个扫二维码的牌，我就把贴了双面胶的卡片贴上去。或者是小区楼道里贴公告的地方可以贴一张，或者是每座楼的防盗门上，哪怕进不去，也可以使这座楼的居民可以去扫。只要他去扫，能上网，便可以了解方方面面的真

相。

同修设计的卡片打印出来觉得很漂亮，鲜艳夺目。文字说明也很接近生活，不会很敏感：“扫一扫 看疫情真相”，下面一些小字：“突破网络封锁 聚焦全球热点（分享全球精粹资源）”，会消除他们的顾虑，增加世人扫二维码的机会。

当然也要注意一下周遭的环境，看有没有摄像头。

## 严正声明

本周三百一十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

本周二百零二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。

### ◇寻找大法弟子三退躲避瘟疫

〔中国东北来稿〕武汉肺炎祸及全世界。中国东北某地区大法弟子在恶党封区前，为让世人了解真相，把怎样躲避瘟疫的真相资料在本区全部散发了一遍，还张贴了不少不干胶。

一天，同修在街面上讲真相，遇到一位阿姨，阿姨高兴的说，可找到你们了，找你们好几天了，看到你们发的资料说三退能躲避瘟疫保平安，快帮我退了。大法弟子高兴的帮她做了三退，并告诉她还要诚念九字真言：“法轮大法好，真善忍好”。阿姨答应了。

### ◇两司机喊法轮大法好 真善忍好

〔辽宁来稿〕武汉突来的疫情让人们震惊。看到了这种疫情的蔓延，后果太可怕了。在这危难关头，我们大法弟子

不能停下救人的脚步。我便一如既往的天天出去讲真相，救人。

疫情间，由于马路、街道上很少有人，公交车一多半都停运，只有少部份线路营运，公交车几乎很少有人搭乘。那我就出门打出租车。因当时马路上能见到的车辆也就是出租车最多，在商场上、超市旁也能打到，所以我心里有要救他们的一念，几天下来效果非常好。

那一天我又准备出去讲真相，可手里的护身符，真相册子全都没有了，心里很着急。因每次出去讲真相带的护身符、真相资料世人现在都非常愿意要，出门前求师父加持弟子铲除疫情期间阻挡我要救的人的背后一切邪恶因素，绝不允许任何生命以任何借口迫害大法弟子。脑子装着正念，出门不远打上了一辆出租车。

开开车门，我首先问候司机：你好，太辛苦了，非常感谢在这疫情这么可怕的形势下，你们冒着生命危险还在路上运营为百姓服务，让我既感动又敬佩。

司机说：大姐，你这话我也好感动，你能这么同情理解我们太谢谢了，其实我们也想躲在家里平平安安的，可是我们一天不出车费用就交不起了，还得靠车生活呀，没办法呀。

我说今天打你的车是缘份，那我就把九字真言、保平安的秘诀告诉你，只要你真心念“法轮大法好，真善忍好”就能保命保平安、就能躲过大灾难。随即我又讲了大灾难是因为邪党作恶带来的灾难……他很认可，做了三退。

司机连声对我说，太谢你了，大姐。

我说你别谢我，谢大法师父吧，是师父让我救你的。

这时，他把车门打开，坐在他的位置上大声呼喊：法轮大法好！真善忍好！谢谢李大师救我！

我真的为这个生命得救而高兴，也发自内心的和师父说：弟子谢谢师父。

下车后，随后我又走进了一家大商场。

进了商场，只见三三两两的服务员站在柜台前闲聊，偌

大的商场只有几人在里走动，而且人与人之间又拉开距离，那我就找我以前给退过的服务员继续讲疫情由来，还告诉他们：你们回家一定告诉家里人，灾难面前都诚心念保命九字真言“法轮大法好，真善忍好”，都能平安。他们说：这回我们都相信了。

随即走出商场，又打上了出租车，还依旧问候司机，继续讲真相，然后告诉司机，快念保命九字真言“法轮大法好，真善忍好”就能保命、保平安。

司机说：行，我信，大姐快告诉我怎么念。我说：“法轮大法好，真善忍好。”他还没等我说完，鼓足了全身力气、声音大大地喊着：法轮大法好！真善忍好！李大师救我！

下了车，司机与我摆手再见。我一感动，眼泪流了下来，在心里又一次和师父说“多谢师父”。

在这里我想与同修说的是：有缘人正在等待我们去救他们呢。只要我们心怀慈悲，有一颗救人的心，没有资料、没有护身符，也照样能救人，当然能带上真相资料那会更好。

---

## 人心与因果

---

### ◇武汉人用真名三退后全家得救

（明慧记者报道）在中共病毒肆虐全中国和全世界之际，武汉的一家在危难之际接到海外法轮功学员的电话，用真名做了三退（退出中共党、团、队，简称三退）后，诚念“法轮大法好，真善忍好”九字真言，得到了神佛的保佑。病危的先生最后病愈，家人也没有受感染。太太流泪说：“感谢法轮功师父救了我们一家！”

以下是给这家武汉人打电话的纽约法轮功学员谢女士的介绍。

#### \* 明白的太太：我相信好朋友的话，用真名退

我从2008年开始修炼法轮功，也是那时就开始给国内的亲朋好友打电话讲真相。我在武汉的好友胡女士当时接到我



的电话很高兴，听完三退的意义后，很明白的说：“你帮我用真名退了团吧，我就永远跟中共不沾边了。”我说：“真高兴你这么明白。”她回答说：“因为我知道你对我好啊！难道我还不相信我最好朋友的话吗？！”她就开心的笑了起来。

听着她那么开心的笑，我真为她高兴，我就接着跟她说：“你能问问你先生吗？让他也退了保平安吧。”在她旁边的先生说：“我早在单位退了，早看不惯共产党了，最讨厌它了。”我说：“我要帮你在大纪元网上正式声明退了才生效。”他说：“不用了，我不相信什么保佑这些东西。”看他那么坚持，我也就不太勉强他了。

### **\* 患病的先生：我后悔之前不做三退啊**

这次武汉发生疫情后，我又关心的打去了电话。胡女士接到电话，语气非常的沉重的说：“我先生染上那个倒霉的病毒了，因为现在染病的人太多了，一直都等不到床位，只能隔离在家，他现在的病情越来越严重了。”她伤心的哭了起来。

我赶紧安慰她说：“你不要急，平静下来听我说，是我对不起你，我上次给你做三退的时候，没有很耐心的跟你先生说清楚三退的意义，所以他不愿意退我也就算了。如果他当时退了，今天就不会染上了。”她就把电话给了她先生，我就给他再次讲了三退的意义和为什么这个病毒叫“中共病毒”，还跟他讲了一些三退保平安的真实故事。

他认真听完后很虚弱的说：“谢谢你！我真后悔当时不听你的、没做三退啊，你现在帮我用真名退了好吗？我绝对要脱离中共了。现在还来得及吗？我真后悔啊……”

他懊悔的哭了起来。我答应他一定帮他退。他的女儿（十四岁）也让我帮她用真名退了少先队。

### **\* 没被感染的太太：幸亏我之前退了**

我的朋友胡女士继续跟我说：“我们家就小小的一房一厅，  
12 他住房间，我和女儿住在小厅里。其实这么小的空间，我们

是很容易感染上的。我们都知道很多都是一家一家的感染的。有的就这么一家一家的都走了呀，好可怜啊。但你知道吗？我跟他那么近，天天照顾他，我就没事。”

我对她说：“是因为你很真心的做了三退，神佛保佑啊。”她也激动的说：“是啊，幸亏我之前退了，真得谢谢你啊！”

我说：“其实你现在也不用急，静下心来，你们全家现在都用真名退了，一家都平安了。你们从现在开始就全家一起诚心的念‘法轮大法好，真善忍好！’这九字真言，非常诚心的念，不停的念，神迹会发生的。”

### \* 病愈后的先生：感谢法轮功师父救了我们全家

一个星期后，我再打过去电话，我朋友胡女士非常高兴的说：“真神奇啊，他全好了！”他们一家就对着电话喊：“法轮大法好，真善忍好！”我在这边拿着电话也激动的泪流满面。

她的先生激动的说：“我全好了，谢谢你！感谢法轮功师父救了我们全家！”

### ◇人不可糊涂 神不可侵犯

〔大陆来稿〕我的同事，她的丈夫是单位总经理，她受她丈夫的护佑，当了宿舍总管。初期，因身体原因，也和我们一起炼法轮功，还提供场地组织大家学法。中共对法轮功的迫害开始后，她为了丈夫的官位，一反常态，极力否定、诬陷大法，并且做了恶人。单位开除某青年大法弟子，她随后逼这位年轻弟子立即从单身宿舍搬出去，甚至没给他找地方住的时间。

没有几个月，宿舍院子里就听不到她那刺耳喊叫的噪音了，原来她得了肝癌。她买了多份医疗保险，看病都不用花钱，还能倒找钱给她。可这也抵不住癌细胞的肆虐。渐渐的她不上班了，不出门了，最后把生命献给了邪党！

我的亲家，身体结实，面方耳阔，一副长寿之相，是老大学生，当过国企的领导，为人处世老道，也是一家之主。 13

在结亲之前，他也知道邪党的罪恶。到香港旅游，看到了一些法轮功的真相期刊，还偷偷拿回来一些传单。我们成为亲家后，当然我要给他们讲真相了。我们在南北两个城市，我特意手写了一封信，讲了邪党作恶多端必亡的真相，劝他们退党。他们看了没说什么，我又给他U盘资料让他思考，我想等待时机再慢慢深入给他们讲真相。

谁知邪党开会敏感时期，街道组织安排党员监视大法弟子，他鬼使神差居然参与了，也许是在人间历练的不动声色，让他做出了这样的选择，可是神的威严，容不得人半点的糊涂！一念之差给别人带来危难也给自己种下祸根。

他家住在楼道口，那几天他每天搬个小板凳坐在门口执行任务。估计住在他家楼上的大法弟子也在每天发正念以对。我在九月份和他们聚餐，席间儿子告诉了我他的所为，当时我心里“咯噔”一下，知道不好了。

果然，年底就传来他胃口不好的消息，接着就是到处看病检查，医生都说没问题。三月又去检查，终于查出是得了白血病！只能住院治疗。用的是进口好药，想尽了办法，痛苦的治疗一年，结果是撒手人寰，把生命献给了邪党！

我的邻居，孩子肾脏出了问题，全家终日痛苦，四处求医。孩子的妈妈带着孩子炼法轮功后，病体痊愈，还考上了大学。孩子也很精进。迫害发生时，孩子到北京同学家玩。在北京火车站，被问到法轮功，孩子说法轮功好，一句话，就被抓到了监狱。父母为把孩子从监狱捞出来，到处找人，想办法。这个孩子的爸爸就开始怨恨孩子的妈妈，怨恨法轮功，甚至还上电视上骂大法，猛为共产邪党站台。网上群里他是红旗手，路上遇到大法弟子就喊邪党万岁之类的话。精神呈亢奋状态，喝酒无节制，胡言乱语，搅得家人都难以承受。这样持续几年后，有一天感到身体不舒服，去医院检查，结果是癌症末期，几个月后在痛苦中，在微信群里为恶党发出最后的颂歌后把生命献给了邪党！

邪党迫害法轮功，同时也害了许多世人，说出以上的事，

警醒为邪党站台的人。

## 时事评论

### ◇前凤凰网记者呼吁民众找真相自救

（明慧记者章韵、伊言报道）武汉肺炎爆发以来，中共媒体不断误导大陆民众、煽动反美情绪，以致于沈阳一粥店挂出“庆祝美国、日本发生疫情”的横幅招摇于市，路人却习以为常。中共对舆论的控制使许多中国人盲目“相信党和政府”，陷在“中国最安全”的中共陷阱中不能自拔。为此，现旅居加拿大的前凤凰网记者张真瑜表示，中共操纵疫情舆论，它的疫情宣传策略有长久预案。

### \* 凤凰网：军方背景的假香港媒体

凤凰卫视的前身是香港卫星电视有限公司（STAR TV）旗下的香港卫星电视中文台。1996年3月25日，中共人员、前解放军军官刘长乐与香港卫星电视有限公司共同建立了香港凤凰卫视有限公司。凤凰卫视（Phoenix TV）由刘长乐任董事会主席及行政总裁，于2000年6月在香港上市，2008年转至香港交易所上市，旗下经营互联网媒体业务的凤凰新媒体（NYSE: FENG）于2011年在纽约证券交易所上市。

凤凰卫视董事会成员及广告收入绝大多数来自中国大陆，在新闻立场和报道用词上与中共保持一致。凤凰卫视在香港本土以“非本地电视节目服务”牌照运营，而凤凰卫视在中外官方场合则自称“香港媒体”。

前凤凰网记者张真瑜说，中共做的恶，超出每一个人的想象。它可以为了自己的极权统治去迫害法轮功，同样现在的中共病毒，为了所谓的疫情控制，将那么多人的生命全部都无视。

作为记者，他了解的中共宣传策略，也亲身经历了一个逐步了解法轮功真相的过程。

张真瑜真诚地告诫人们：不要相信中共谎言，要相信法轮功学员讲的真相。希望这次的瘟疫能让更多人看清中共，真正脱离它，在这场劫难中平安度过。

### \* 中共 300 人记者团入驻武汉 控制舆论

对于中共操纵疫情舆论，张真瑜介绍说：“在最近的疫情中，我从国内记者得到的消息是，中共组建 300 人记者团入驻武汉，该团记者层层筛选，有严格规定，记者去哪、看什么，都是政府预设的。报导遵循两社一报原则，即与新华社、中新社和《人民日报》一致。所以记者大部份是拿不到真实材料的。”

“这 300 人的宣传队的主要任务，核心议题就是粉饰太平，就是要让疫情为零的说辞，慢慢深入到公众的内心，让大家信也好不信也好，不断的去重复，最后把假话变成‘真话’。”

“在疫情爆发之初，中共是掩盖；掩盖不住了就开始去表露政府抗击疫情的决心，抗击疫情的成果，多少天建立一个医院，领导有多么的关心普通民众。中共不希望焦点或攻击集中在自己身上，因此试图把责任甩给别人，然后建立自己‘伟大形象’。这都是他们的一贯手法。”“中共做的大外宣活动主要目的，一个就是把这次肺炎的爆发地、疫源甩锅到国外。”

“由于中共对舆论的控制，导致信息不通畅，许多市民不了解真相情况，仍然‘相信党和政府’，觉得‘问题不大，疫情可以很快控制’。”

“也有的人明明了解情况，但出于恐惧，不敢说。我有一位亲戚是当地一家医院的主任医师，他不愿意谈，只说什么都是好的。在大陆，真正敢于说真话的人并不多。”

### \* 你要知道真实的情况就翻墙 不要怕

谈到自己是如何了解真相的，张真瑜说，他大学时家住兰州军区，第一次在家的信箱里收到法轮功学员发的真相光碟，是“天安门自焚”真相，还有三个翻墙软件，其中



最好用的那个是“自由门”，还能自动更新。“一上了自由门，跳出来的就是海外法轮功学员媒体的主页，我就整天的看啊看，一有时间就看。那时候就已经知道了很多真相。”

“后来大学毕业后进了凤凰网做记者，首先要接受培训，‘第一，如何鉴别海外法轮功的媒体。用他们的软件翻墙搜索。’我一看是‘自由门’软件，心里暗暗高兴，怎么这么熟悉的东西啊，真好，上班可以翻墙。‘第二，不能引用法轮功的内容，不能经常看，不能传播。所有法轮功媒体的标志不能出现在图片和电视里。不能擅自联系爆料信箱和三退热线。不能下载、阅读法轮功书籍和《九评》。’培训完后，我估计没几个记者是按规定做的。”

通过自身的经历，张真瑜非常想告诉国内的民众，“大家不要怕翻墙。你要知道真实的情况，你就要翻墙，没什么可怕的，因为翻墙的人实在太多了，比如有20个警察看着，一百万的人上，能管的来吗？”

“不能相信共产党了，要自己找真相，才能保命啊。我就是翻墙看了才做了‘三退’的。”

他说：“相信法轮功的媒体就能平安，因为法轮功学员办的媒体最真，不说谎，能让你知道最真实的东西，是中文媒体中最可靠的。我希望更多人能知道真相，所以我一到海外就向法轮功的媒体爆料和投稿。”

### \* 中共想让“法轮功”三个字在民众视野消失 有原因

作为记者，张真瑜在做报道的过程中涉及到一些中共对法轮功的迫害事实。他介绍说：“中共对法轮功的迫害一直没停过，帮助法轮功的维权律师也被打压得很厉害，但国内媒体报道不说（打压维权律师）跟法轮功有关系，只是说某某律师犯了若干的罪行。

“从近几年来看，它其实就是要淡化法轮功在国内媒体上的影响，就是想把‘法轮功’这三个字慢慢的在国内的民众视野里消失，但是一到关键的一些节日期间，也会把

法轮功的事件拿出来污蔑一番，现在还是以信息封锁为主。”

“为什么报道淡化了？中共怕活摘器官的邪恶被戳穿。我参加过国内报道马三家劳教所的事件，从受害者的口中得知，原来‘小号’、‘大挂’、‘包夹’、‘卡齐’、‘死人床’等酷刑都是先对法轮功学员实施，曾有受害人亲眼见到法轮功学员在劳动场所被打到丧失意识。也经常有法轮功学员无故失踪，对于活摘器官的事件，这些受访者深信不疑。”

“再后来王立军的事件被曝光之后，我们又查阅了王立军提交的一些专利，也发现其实他所提交的很多专利，跟手术、跟器官都是有密切的联系，从这个事件来说，我就更加相信有活摘法轮功学员器官的事实。为了掩盖这个邪恶的事实，中共把马三家劳教所整个都拆了。”

“如果活摘器官的邪恶真正戳穿后，中共马上就完蛋，因为太邪恶了，所以中共很害怕。”

### \* 希望这次的瘟疫能让更多人看清中共

张真瑜说：在接触到很多法轮功（学员）被迫害的过程中，了解到中共做的恶，超出每一个人的想象。（二十年来）它可以为了自己的统治去消灭法轮功，同样现在的中共病毒，为了所谓的疫情控制，它将那么多人的生命全部都无视。那未来它的魔爪肯定还是会伸向每一个人，它也会危害每一个人的安危。

他表示：我只是希望大家可以更早的尽多的明白，在现在的处境中，每个人也是需要做出一些努力，让我们的社会变得更加正义，不要这种惨剧一再的发生在我们的国度。

“希望这次的瘟疫能让更多人看清中共，真正脱离它，你就会在这场劫难中平安度过”，他说。

### ◇中共病毒危害世界 各国追责

（明慧记者英梓综合报道）近日，英、美、奥、印等国就中共病毒危害世界向中共发起追责和索赔，希望国际社会联合制裁中共，并各自重新审视本国与中共的关系。人们日

益鄙视中共发布的确诊和死亡数字，各国媒体也在不断报道中共导致疫情祸害全球一事。

至2020年4月8日中午，中共病毒已为祸全球200多个国家和地区，全球超过125万人感染、近7万人死亡。其中，美国确诊感染者402,471人，死亡12914人。特别是3月18日星期六晚，美国因感染中共病毒的死亡者为323人，高出了两次世界大战的美国日死亡人数大关——300人。

### \* 英国外交智库评估损失并提出追索

4月5日，英国外交智库“亨利·杰克逊协会（Henry Jackson Society, HJS）”发布了一项调查研究的摘要，研究报告的全文于4月6日发表。这项研究题为旨在评估中共潜在罪责及寻求法律应对途径。

HJS智库评估，武汉肺炎（新冠病毒）导致全球100多万人感染，令包括英国、美国和日本在内的七国集团蒙受3.2万亿英镑的损失。研究者列出了几条可行的法律途径，包括向联合国及国际法庭上诉。

调查报告的作者之一马修·亨得森（Matthew Henderson）表示，中共没有接受萨斯疫情的失败教训。疫情爆发以来，中共的失误、谎言和虚假信息已经造成了远比（萨斯）致命的后果。

### \* 澳洲参议员问责中共推文 11.6 万人点赞

澳洲联邦参议员罗伯兹（Malcolm Roberts）3月31日晚发推文“中国（中共政府）是否应该为COVID19病毒（中共病毒）蔓延全球做出赔偿。4月1日，罗伯兹配图并加标题“中共撒谎，人们死亡（Communists lied and People died）”更新了前一日推文。截至4月3日晚，此推文获得116,600个点赞，吸引674,000次互动和1.3万条来自美国、加拿大、欧洲、非洲、亚洲和中国等世界各地的评论。

罗伯兹议员说：“我发这条推文，不是针对中国民众的，而是针对中共。我提出这个问题是希望了解澳洲公众的心情和感受。显然，此推文引起了全球的共鸣，人们纷纷回复表

示中共政府应该赔偿。”

罗伯兹说：“人们对中共政府的误导信息和掩盖感到愤怒。我认为中共必须为瘟疫蔓延全球负责，我们应该追究其责任。”他说，“中共政府没有勇气，更没有透明度。”

### \* 美国国会决议案、群体诉讼案

3月24日，美国国会提出两项决议案，都是关于追究中共加剧疫情全球大流行的责任。其中，参议员乔什·霍利（Josh Hawley）和众议员伊利思·斯蒂芬尼克（Elise Stefanik）在其提出的决议案中呼吁多国公共卫生官员对此展开国际调查，并呼吁国际社会“量化”中共行径导致的损害，并“制定一个让中共向受影响者进行赔偿的机制”。

### \* 白宫首席策略长：中共高官反人类罪 应对其进行纽伦堡式审判

白宫前首席策略长班农（Steve Bannon）日前在自媒体“War Room”上主张国际法庭对中共高层进行纽伦堡式的审判。他表示，即便还没谈到这个病毒是否为生化武器，单就中国隐瞒疫情、拖延通报一事，已经害死不少人，中国应该负起责任。

二次世界大战之后盟军在德国纽伦堡市举行国际军事法庭审判，根据国际法和战争法以战争罪、危害人类罪，对纳粹德国一系列领导人的起诉，由于审判在纽伦堡，包括22个德军军事、政治领袖面临审判，许多人在审判前或执行前选择自杀，被称为纽伦堡大审（Nuremberg Trials）。相较于纽伦堡，在亚洲则有远东国际军事法庭的审判，俗称东京大审判，班农认为，中共领导人的行为，已构成反人类罪，应被送上国际法庭公审。

### \* “错在中共”、“中国人民是无辜受害者”

许多国家已经清醒的认识到中共和中国人民的区别，并指出隐瞒疫情的是中共，广大的中国人也是中共的受害者。

HJS 智库报告特别称，丝毫没有指责中国人民。“中国人民是无辜的受害者，和我们其他人一样。这是中共的错。”

澳洲议员安蒂克澄清说：“中国人民是勤劳、注重礼仪的人民，但他们生活面对的专制政权让他们感到失望。”

美国议员克里斯·史密斯（Chris Smith）在福克斯新闻网上撰文称，去年我与德州德克萨斯州众议员亨利·库埃拉（Henry Cuellar）提出了法规 HR 1811，阻止中共破坏民主体制和压制信息。这项由 10 名成员共同发起的法案强调，必须区分“残酷的中共政权”和“伟大的中国人民与文化”，并确保中国侨民永远不会被不公正对待的目标。



# 修炼园地

## 背法 我变了

文：四川大法弟子 卫宇

【明慧网二零二零年四月七日】

### 初得法背法

我是一九九八年四月得法的，那时有了去天津汉沽做事的机缘。当时身体很差的我在公园里，看到各种晨练的，我都不上心，有一天起的早，就看见了法轮功炼功点，看见大法简介和师父在各地的照片，被大法的功法特点吸引，八大特点条条入心，看到师父那祥和慈善的笑容，心里更是非常的踏实，同时我发出了纯正的一念，我要学法轮功，我要跟师父走。

过了几天去到炼功点，同修教我功法，学完后，我主动问：有书看吗？同修讲有，问我要请几本，我说你有几本，她告诉我现在站里有六本，并解释说，怕你误会，我们不是为了卖书，所以没叫你请书。我说没关系，现在有几本就请几本吧！

请回了宝书接连不断的学完了《法轮大法 悉尼法会讲法》、《法轮大法义解》、《转法轮法解》、《转法轮（卷二）》、《精進要旨》，心灵受到很大的震撼，真的有神佛啊！心里暗自高兴。很快，就把《精進要旨》背下来了。

可是学《转法轮》就难多了，读不了多少，就被困魔干扰，我就坐在地上学，困了，就靠床边睡会儿，手里抱着书，醒了又接着看，后来就开始抄法，背法了。

那时很精進，每天睁开眼，就在床上回忆前一天背的法，睡觉前把当天背的法再复习一遍，觉得法好重要啊，每一个字，每一个标点符号都不能少，多了少了法的表面意义都不一样了，真是非常的认真，学法、洪法，见人就讲大法的美好。

每天溶在大法中，不知不觉一身病痛全无，过去一身关节痛，起床都要先慢慢直起腰，才能站直的我，现在走路都想往上蹦了。大法让我获新生，精神和身体都发生了变化。在不断的背法中，走过了个人修炼时期。

## 魔难中渴望法

二零零八年三月，我被非法抓捕，在劳教所非法关押444天，被剥夺了人身自由，连讲话，吃喝拉撒都被管制，还要面对恶警教唆犯人包夹的挑衅、造事，在这种环境中，如何不被邪恶的谎言所欺骗，不被警察的伪善以及他们的歪理邪说动摇呢？那就是用法来破解心中的迷惑，师父说：“法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。”[1]

在黑窝里，能看到师父的法是无比珍贵的，是非常难的事。在这里我要感谢那些正念强的同修，他们不畏邪恶的强暴，利用各种方法把写好的经文传递到各个监室，同修们就互相帮助智慧的躲开包夹的眼睛，轮流背诵经文。我就是在里面背会了《洪吟》、《洪吟二》、《越最后越精進》、《除恶》、《强制改变不了人心》等多篇经文的。

有一天，发生了这样一件事情，有个同修感觉抄写的经文中有一个字好象错了，提出不能这样背，而有的同修认为不能因为这个问题而放弃对整篇经文的背诵，彼此争论不下，这时一个五十多岁的、这次已是第四次遭迫害的、在残酷的迫害中从未流过泪的同修非常伤心的哭了，后悔自己没学好法，边哭边说出去后一定要抓紧学法、背法。面对此情此景，同修们都各有所悟，不再争了，静下来了，又恢复了往日的背法，气氛又祥和了。

在邪恶的黑窝要得到师父的法难，要把经文保管好，不被突然的搜监查到，也很难。那是需要整体的配合、智慧和胆量的，要做到临阵不乱，平时就观察好收藏的地方，随时都可以顺手把经文藏好，甚至就在他们眼皮底下，他们也看

不见，在师父慈悲的保护下，每次都能有惊无险的把经文保护下来。真是非常感激师父的洪大慈悲！

## 背法学会修炼

有很长时间，抱着常人心学法，加之两次的迫害遭恶警暴打留下的阴影，造成恐惧心、怕心，我长达六年都处在一种为了生活而工作，放松了修炼，懈怠了救度众生。

二零一六年，眼看着渴望得到我帮助的母亲新学员离去时，我才猛然发现，自己的修炼出了好大的问题，身体也出现了状况，原本盘了十几年的腿盘不上了，小腹处好象有个拳头大小的小包，浑身象什么东西绑上一样，面对种种魔难，我该怎么办？静心思考，意识到这些年能在魔难中挺过来与当初得法时的精進实修、背法、敬法是分不开的，修炼人离开了法，不按法的要求做，你就是个常人，甚至不如常人，因为你是得过法的生命。

找到了不足，明白只有好好学法，在法中归正自己，于是选择了背法的方式学法，并找了有意愿的同修每周在一起背一次法，以促进自己。

师父在《转法轮》及各地讲法中，都从不同角度在告诉我们什么是修炼，通过向内找，我切实看到自己好大喜功的名利心，事情还没做，就有争功的心，显示自己能做事的心，疑心也很重，总担心别人背后说自己，做事先考虑自己的得失，不服气抱怨的心很强，还有色欲之心，看见异性就出现不好的坏念头，还有一种特别隐藏的狡猾的邪党文化心理，做事光滑等多种人心、执著。认识到了这些肮脏的人心，就下决心去掉它，这里主要讲一下去妒嫉心的过程。

对于妒嫉心，我从认识它到抑制它，到去掉它，经历了差不多两年的时间。

当时我们三个人一起学打电话，其中有个心态好的同修已经独自打了一年多了，每天都能劝人三退，做事非常认真。

24 我们两位才开始学，可很快比我后学的同修就超过了那位同

修每天的三退人数，而我有五天连续没有一个人三退，心里难过，象五味瓶打翻似的，就把心中的怨气变相的撒在做的好的同修那儿，然而同修总是微笑着鼓励我：不要急，刚开始是这样的，打多了，就好了。自己表面接受，心里拧劲。难受极了，也想做好，晚上回家学法后，觉得自己能正确的去面对同修，面对退多退少的问题了，可当再次见面时，那个争斗妒嫉的心又跑出来了。

就这样，在每天的心性摩擦中过了两、三个月，我在不断的背法中向内找，向内修，同时也在思考自己在打电话中遇到的各种情况，如：不明真相的人对我们的各种污言乱语的谩骂，怎样能让对方不拒绝，又能听明白，在救人上下功夫。通过背法，我明白了我们做的事就象是在云游，不管遇到什么样的人，听到什么样的话，都不能动心，因为今天的众生都是为法而来的，我们是助师正法的大法徒，真正能救人的是师父，是大法。要彻底放下自我，去讲真相，当我真正能放下时，在救人上有了突破，面对谩骂的人不动心，充耳不闻继续讲，最后我说兄弟你听明白了就把入过的团队退了吧！对方爽快的180度大转弯，说好。我会说谢谢你，因为你选择了未来，你的生命因此而尊贵。特别是有一天，真正悟到师父就在我身边时，真是按我们预先编写的化名一个接一个的退，这样的状态保持了一段时间。

妒嫉心，这个很不好的东西又以另一种面目出现了，又让我天天去盯心态好的同修每天退了多少人，暗中和别人比，表面还说是为了促进提高，实质是和别人攀比。可能同修看穿了，总是笑而不答，或者答非所问，而自己还不能用法来衡量，还怪别人不真诚，这是多么肮脏的人心啊，

好在有一天背法时，我一下悟到了这些年都错怪同修了，把同修的善当作是不真，把同修的宽容当作是虚假，不向内修，尽向外找，遇到点麻烦就总想向外求，这哪是一个修炼人的心态啊？心中感到非常对不起同修，同时也非常感激同

修长期以来无私的帮助和从不计较的宽容，陪伴我走到今天。当我悟到后，再次见到几乎每天在一起的同修时，以前的坏思维、坏想法、别扭的心没有了。心里甜滋滋的，在法中修真好啊！

注：

[1] 李洪志师父著作：《精進要旨二》〈排除干扰〉

## 病业关中正念要强

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二零年四月二日】本地的一位女性大法弟子，一天忽然出现病业症状：大流血，浑身无力，气色不好。但这位同修三件事照做不误，早上三点起来，炼完五套功法后，六点开始发正念，发完正念后和丈夫开始学法，学一小时法后再开始做饭。

但这种病业症状持续了一段时间，一直不好。同修身体虚弱了，走路强支撑，但她不把自己当病人，也不用儿媳和丈夫伺候，什么事都自己做。有一次，她用高压锅做米饭，锅里放进米和水后，手没力气，抬不起来，想拿高压锅盖拿不动，盖不上锅盖。她跟邪恶说：“你想饿死我办不到，我就不听你的安排，就是要彻底否定你，你不让我吃干饭，我喝稀粥，也要把这口饭吃到嘴，吃饱了，我好有劲发正念灭你。”虽然这时她身体承受状态几乎到极限，但她正念一点没减，就是不承认旧势力的迫害。

这时，她的儿媳过来了，跟她说：“妈，你没事了，应该好了。”儿媳未修炼大法，但对大法非常认可和支持。同修问：“你咋知道的？”儿媳说：“我刚才看见一个黑影从门口出去了。”儿媳说完这话之后，她果然感觉身体轻松了，症状渐渐消失了，气色好了，身体也有力气了。跟她在一起交流时，感觉她说话有股干脆劲，正念很强，感觉什么也挡

这位同修以前也曾出现过几次大的病业关，都正念闯过来了。师父说：“放下生死你就是神，放不下生死你就是人，就是这个区别。”[1] 正念就是神念，有多强的正念，就能否定多大魔难。

我也看到一种现象：有的病业中的同修虽然也发正念，可是总也不好。从旁观者看：就差那么一点点，那“一点点”就是对法的坚定成度，对法坚定到什么成度正念就强到什么成度！师父说：“正念一强真的跟神一样力可劈山，一念就劈山，那你看它旧势力还敢不敢干什么。正念一上来什么都挡不住，所以被干扰最多的、被迫害的最厉害的多数是那些个不太精进的学员，或者是学法不经常的，学法思想在干别的事的，都会是这样。”[2]

注：

[1] 李洪志师父著作：《美国法会讲法》〈纽约法会讲法〉

[2] 李洪志师父著作：《各地讲法十一》〈二零一零年纽约法会讲法〉

## 修口 从我做起

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二零年四月四日】说起修口，这些年同修们也都在修，但是法在不同的层次对我们有不同的要求，在明慧网上同修们关于这方面的交流文章也不少了，今天就我本人以及身边同修的状态表现做一次交流，希望对看到此文同修略有帮助。

我们大陆同修都深有感触，身在大陆这个环境，邪党文化中毒太深，很多东西不去深挖，很难明白哪些是变异文化。

就我自己而言，总认为同修间可以无话不谈，甚至可以口无遮拦。对家人，高兴时找话说，不高兴时没话说，完全不是修炼人的平和表现。在工作中，遇到领导欺压员工，我带头愤愤不平的抱怨，让常人觉的我多伸张正义，不修口，还夹带着显示和抱怨。



今天写出此文的动机是源于我的一次不修口，一次没有善解同修间的冲突，而给同修造成了伤害，我在向内找的同时，也希望同修也切实反思一下自己。

我们有多少时候，一起交流的时候，谈论的是别人，如果和同修交流吸取经验教训也无可厚非，但是有多少时候，是抱着鄙视与潜意识里的瞧不起哪，有多少同修当面一套背后一套哪，有的同修对于同修间的交流不负责任的互相传，弄得同修间负面东西很大，对形成整体是有多大影响哪。

有的同修在自己家人儿女面前不修口，不去忍，造成家人对大法的不认同，从而障碍众生得法，还有的在家人面前去说同修的缺点，家人会怎样想呢？，还有的同修对某某同修的不满到处说，不向内找，还给同修造成间隔，只要有和自己观点相同的，就认为都是别人的错，等等吧。

如果我们每个同修从我做起，对于同修的缺点善意指出，以整体为重，不去传播同修的缺点，我们的整体指定是更好的。

我想，到今天为止，同修都想真修，但是大陆邪党文化太害人了，同修们赶快清醒吧，真正表现出修炼人的境界吧。

不妥的地方，敬请同修指正。

## 近几年修炼的一点体悟

文：河北大法弟子

【明慧网二零二零年四月三日】几年来，我坚持早晨三点四十分起床炼功，但是，炼第五套功法时经常犯困，尤其是后半小时，十有八九是睡过去了。我感觉这样下去不行，等于没有炼，没有效果。而且发完早六点正念就睡回笼觉去了，将近八点钟才起床。自己也意识到睡回笼觉是安逸心的表现，可不睡回笼觉，白天就犯困。心里非常矛盾，这种状态延续了几年时间。

## 一、去掉睡回笼觉的习惯

师父说：“我们功法不象一般的功法，忽忽悠悠，惚兮恍兮的，神魂颠倒。我们功法都要你明明白白的修炼你自己。有的人老是讲：老师，我一闭上眼睛就晃。我说不见得，你已经养成了放弃自己的主意识的习惯，你一闭眼睛就把自己的主意识放松了，没有了，你已经养成这种习惯了。坐在这儿你怎么不晃？你就保持睁着眼睛的状态，这么轻轻把眼一闭你晃吗？绝对不会的。你认为这气功就得这样练，你形成一种概念，一闭眼你就没了，哪去了也不知道。我们讲你的主意识一定要清楚，因为这套功法是修炼你自己的，你得明明白白的提高。”[1]

师父在《转法轮》里专门讲了“主意识要强”[1]，当迷糊状态出现时，我知道是思想业在干扰自己的大脑，我应该排除它、抵制它。可当我试着这样做时，却总也做不到。我想可能与自己的安逸心有关，安逸心的表现形式也是让自己睡觉，所以早六点那个发正念时间自己总是犯困倒掌，因为这时安逸心正等着“上班”呢，其实，在我炼第五套功法时，安逸心就已经提前“上岗”了。安逸心滋养了这么多年，感觉已经成一座山了，什么时候去呢？思想上斗争了好久。

年初，我下决心不再睡回笼觉了。因为还有一个观念没有破除，就是认为自己的睡眠时间不够，所以我就把炼功时间调整了一下，四点四十起床，晚起一小时，等于是睡眠时间增加了一小时，把炼一至四套功法时间调到早八点之前，这样就把睡回笼觉的时间挤掉了。时间调整后，从此去掉了多年养成的睡回笼觉的习惯。炼功和发正念效果也好了，主意识明显增强了，不象以前那么犯困了。

这只是在人的表面上采取了一些措施，当然，自己从思想上重视起来了，有了强烈的愿望与行为，实质的执著的东西是师父给拿掉了。

## 二、为别人着想

我以前为私为我的心比较重，做什么事情考虑自己比较多，现在不同了，有了为别人着想的思想意识。我从日常的小事上做起，比如，以前骑自行车往前走，不管不顾，现在能想到礼让别人，时不时向后瞧瞧，不要妨碍了别人通行。师父说：“我还要告诉你们，其实你们以前的本性是建立在为我为私的基础上的，你们今后做事就是要先想到别人，修成无私无我，先他后我的正觉，所以你们今后做什么说什么也得为别人，以至为后人着想啊！为大法的永世不变着想啊！”[2]

同修A的笔记本电脑运行速度慢，我建议她更换成固态硬盘，加大内存，一共花了二百元就解决了问题。过了几天，她更换了打印机，有同修建议将电脑一块换了，理由是电脑比较旧了，于是她就又换了一个笔记本电脑。同修A告诉我这件事之后，心里感到不是滋味，觉的我让同修花了二百元钱，最后没用上。这个电脑是十年前买的，确实也该换了。我向内找，发现自己在这件事情上没有严肃对待，考虑问题不周全。认为够用就可以了，没有做长远的打算。我说那就给其他同修用吧！她丈夫插话说：谁用就给三百元钱吧！于是我就把电脑拿走了。

过了几个月，同修B要买电脑。刚好我有一台旧笔记本闲置不用，打算把这台笔记本给她用。但是，同修A退役下来的那个笔记本比这台要好，应该把自己认为好的东西先让给别人。其实之前我还有过一念，想把这台笔记本留下来自己用。很快就意识到这是利益之心，是占便宜的心。我把自己的看法给同修B一说，同修B同意我的建议。

电脑和打印机连接上之后，打印资料没有什么问题，上网也正常。过了几天，同修B说电脑屏幕有点暗，让我给调亮点，但调到最高也不是太亮，说明电脑确实年限久了。同修B对电脑屏幕的亮度挺在意的，于是我就把自己那台旧笔

记本拿给她用，同时把三百元退还给她。屏幕亮度是够了，但是这个笔记本上网却有点问题，得另配一个无线网卡。正在这时，同修C更换了电脑，旧的还能用，只是速度有点慢，卖也不值钱，说谁能用谁就用，不收钱。我就把固态硬盘换到同修C的那台电脑上了，速度明显快了。我没有把换固态硬盘的事告诉同修B，因为毕竟是旧电脑，质量难以保证，就让这个固态硬盘发挥它的作用吧。

同修D的电脑系统有点故障，不能在U盘上存储数据，就是电脑中的文件不能拷贝到U盘上。我判断是TC加密软件里的配置文件不匹配，可是，换了TC软件也不起作用，只好重新安装系统。我问同修D，电脑中有什么需要保留的吗？她说在没加密的系统中，有她儿子和女友的一些照片，我说那就用U盘拷贝出来吧。

在安装系统过程中，她儿子回来了，看到我正在弄电脑，就问电脑里的照片是否还在，我说已经拷贝出来了，她儿子以友善的口吻说：买个新的吧，这台电脑太旧了。我说：重装一下试试看，不行再说。电脑确实有点老了，只能安装TC加密系统。安装完操作系统之后，开始安装TC加密软件，屏幕上提示硬件不兼容，安装不了。不对呀，原来的系统就是TC加密的，不会不兼容。我意识到应该向内找了，是不是自己在安全方面有什么漏洞。同修D当时就意识到了自己的问题，她说：她手机上还有微信没有卸载，下班后还带手机去同修家学法，当即表示以后一定要改。她的思想一变，这边电脑软件就能安装上了，向内找可真神奇。

TC加密系统安装完了，键盘却出现了异常：开机启动时，键盘可以输入密码，当电脑启动起来之后，键盘却不起作用了，键盘灯也不亮了。如果说键盘坏了，密码应该也输不了。当时，我初步判断是电脑主板可能是有点问题。

正当我一筹莫展时，她儿子提醒我，让我用他的键盘试一下，结果电脑能正常使用了，证明是键盘坏了。这件事情

不符合常理，因此给我留下了较深的印象，当时没来得及细想，在写这篇交流稿时，才静下心来思考，肯定是与自己的修炼有关，提醒自己有什么执著该去了。

### 三、去除观念和思想业力

上面谈到键盘出现异常现象，为什么自己想不到用一个好的键盘去测试一下，而是通过现象去加以推测？这就是自己多年形成的一个思维方式。遇事往往会凭经验、推理、想象去判断，而不是用耳朵、眼睛、实验去感知。

比如：和同修约定见面的时间和地点，到了约会时间，却不见同修踪影，原因是自己把地点听错了。为什么会听错了呢？原因是同修在讲话时，自己根本没有用心去听，主观认为就是上次见面的那个地方，其实不是那个地方。在与同修交流时，做不到耐心的把同修要说的话听完，似乎自己已经明白对方要说什么了，迫不及待的抢着发言，甚至打断对方。

师父讲：“观念是大脑思想里形成的，观念产生的思想业是在人的头上形成的一个业力团。善念？释教讲一动念就是业。其实所谓的善念站在更高衡量标准上看，用真、善、忍更高标准的要求也会发生变化。”[3] 这种思维方式是一种观念，不好的观念又生成思想业，我给这个思想业起了一个名字叫“想象”。与同修交流时，这个“想象”就立即冒出来，阻挡着我听同修说话。其实，这种思想业也体现在生活中，比如：家人发现我有时心不在焉，给我说一件事时，都得让我复述一遍，以免我听不完整而产生误解。同样，当我发正念或者炼静功时，这个“想象”便开始浮想联翩，然后使我进入迷糊状态。我现在认清它了。它就是思想业，反映到我的大脑中，起着干扰作用。

法理明白之后，我开始在四个整点发正念的前五分钟清除它，效果明显。师父讲：“炼功得重德，我们在炼功的时候，你不想好事，也不能够想坏事，最好是什么也不想。”[1]

以前对师父讲的这句话不理解，现在理解了。不重德、不消掉思想业，心性上不去，修炼层次就上不去，炼功时就静不下来。现在，我炼第五套功法几乎不犯困了，能够静下心来听炼功音乐了。发正念也能做到不倒掌了，以前发正念时手撑不住，一闭眼睛就往里合拢。

师父讲：“人在现实生活中养成的观念和那些不好的东西一下子很难去干净，习惯性的东西还得把习惯改掉哪。思维的方式已经是这样了，那从思维的方式上还得去找正它，才能不再出问题。你说我不是已经清理干净了吗？是，发正念，这场都亮了，可是哪，一站起来脑子就是常人的思维，想的问题做的事又回到原点，它又产生了。甚至发正念时你的思想念头还不能够稳定，一边发正念清理消灭不好的东西还一边产生着。修，就是修自己，其实就是这么回事。”[4]学了师父讲的这段话，我更加明白了，以后要彻底转变自己的思维方式，坚持不懈的发正念清除这些不好的观念和思想业力。

#### 四、去除党文化毒瘤

我从小到大生活在党文化环境中，潜移默化的被污染着。如果不清除思想中的党文化，会阻碍着自己同化法。在给世人讲真相时，发现有的人对邪党抱有幻想，很难讲清真相。我向内找，发现自己对这些党文化的东西没有彻底认清。最近，我对邪党的本质有了清醒的认识。

之前，对邪党活摘器官这种罪行不敢相信，现在我不再疑惑了。以前的那种不相信，其实是自己的观念和思想业力起着主导作用，也就是前面提到的“想象”，是它不相信。每个人从小到大都会形成一些观念，这观念会影响他对事物的正确判断。而我们作为大法弟子，师父把法理、天机都告诉了我们。只要我们信师信法，提高悟性，思想上就不会产生疑惑。师父讲：“不要对中共邪党抱有任何希望。这只恶魔是为毁灭人类而来。讲清真相中，一定要叫世人认清它



的本质。大法弟子不要对它抱有任何幻想。”[5]“在整个一个世纪中，邪党为了伪装与害人，谎言不断的在变换着。现在世人已经看清了它。大法弟子在被迫害中深刻的认清了它的本质。只要邪党还存在，它的本质是永远都不会改变的。”[5]我认识到，自己对邪党本质认识清楚了，在讲真相的过程中，自身就带有这样的场，就能抑制住对方不正的念头，世人就会认同大法，退出党团队，从而得救。

党文化的东西体现在方方面面。邪党的所谓“一贯正确”在我身上也有体现，比如维护自我，自以为是，把自己摆在学员之上等等，好比在足球场上，自己和其他同修一样，都是运动员，以前没摆正这个关系，有时充当裁判和教练。遇事不自觉的查找别人哪儿有漏，眼睛盯着同修不好的一面，而不是无条件的找自己。我认识到这也是一种思维方式，是在自己的成长环境和工作经历中潜移默化形成的，自己在家中排行老大，上学时成绩优异，工作中居领导地位，党文化的东西在自己的思想中灌的比较多。其实前面谈到的观念和思想业力，根本上是源自于党文化，是在党文化的邪恶土壤中滋生出来的。它阻碍着自己同化法，使自己提高不了。

党文化奉行“假、恶、斗”，爱做表面文章，走过场，糊弄事，在修炼中的具体表现就是学法不入心、以及前面谈到的炼功、发正念迷糊等。

这两年，我在通读的基础上开始背法，通过背法，确实对自己有很大的帮助，遇到问题能够从法中寻找答案，指导自己的一言一行。但我发现自己在背法过程中不严肃，不是把一个段落真正背下来，再背下一个段落。背就是要在不看书的情况下一字不差的读出整个段落。我以前的背法只不过是反复念了许多遍而已，其实没有真正背下来。背法需要时间，很多时候被具体的事情挤占了背法时间，日积月累，背法时间其实是少了许多。我意识到首先要把法摆在第一位，抽出固定的时间背法，如果时间被占用，以后一定得补上。

不能再糊弄事，凡是党文化的东西，我必须要去掉。

注：

- [1] 李洪志师父著作：《转法轮》
- [2] 李洪志师父著作：《精进要旨》〈佛性无漏〉
- [3] 李洪志师父著作：《转法轮（卷二）》
- [4] 李洪志师父著作：《各地讲法十》〈在大纪元会议上讲法〉
- [5] 李洪志师父经文：《保持清醒》

## 否定经济迫害 找回退休金

文：辽宁大法弟子

【明慧网二零二零年四月八日】找回退休金的过程，能够接触不同阶层的众生，也是一个救度众生的过程，同时，否定旧势力对大法弟子的经济迫害，也是大法弟子走向成熟的过程。

（一）

二零零三年我被邪党网上通缉，被迫流离失所。二零一六年我被绑架，冤判一年零六个月。在看守所里，我坚信大法，不转化，狱警指使犯人迫害我，他们用布挡住摄像头，七八个吸毒、诈骗犯把我推到一个墙角，一起对我拳打脚踢，当时我有点发懵，顿时想起师父的法：“大法徒是众生得救的唯一希望”[1]。我摆正基点：我和犯人是救度与被救度的关系。我笑着给她们讲真相，讲大法的美好，内心用大法给予的正念与法力制止邪恶。我慈悲的笑着看着她们，她们说：“你怎么还能笑得出来？”她们都下不去手了，从此以后，她们再也没有找我麻烦。

九个月后，我被转到沈阳女子监狱，在冤狱那些日子里，我意识到无论什么环境大法弟子都要救度众生，分分秒秒都是大法弟子救度众生的机缘，我要不负历史使命，兑现誓约。监狱狱长找我谈话，我就背师父的《洪吟》，背了七天，队长说：“你也不说话，就一段一段的背。行了，我不转化你

了，我奖金也不要了。”队长第一天态度很强硬，到了第七天时笑咪咪的，细声慢语。

还有一个月冤狱期满时，我的压力很大，头发渐渐的变白了。因邪党的迫害，我从二零零三年到二零一七年，我都没有回过老家，我的父母已经去世，丈夫有外遇和我离婚，女儿车祸离世，房子也无奈卖掉了，单位不给开工资，没有身份证、户口本……我不知道回去后怎样面对家乡的亲戚朋友们。那时，我的心很乱，不知回家后从哪做起。但我想起师父的法：“难忍能忍，难行能行。”[2]我很惭愧动了人念，马上归正自己，静心学法炼功，发出强大的正念，跳出人的框框。

### （二）

二零一七年十二月我结束冤狱回家，借住在亲人的一座老泥房里，房子已经一百多年了，但有个挡风避雨的地方就好。我到街道委员会和分局办理户口和身份证手续，街委不给出证明、不接收，并且用歧视的眼光看着我。我马上向内找，修去爱面子的心、着急心、争斗心、怨恨心等等，同时发出强大的正念，解体众生背后的一切邪恶因素。

我非常注意自己的形像，衣着整洁，言语平和，态度诚恳，我用自己的一言一行，努力改变人们对大法弟子的偏见。经过一段时间的努力，他们不再用歧视的眼光看我了，说话也不刁难我了。十五天的时间，身份证和户口本办下来了。

### （三）

有了身份证和户口本，我找到单位领导，要求办理退休手续。领导说：“找不到你的档案了，单位没有你的名字，判刑就等于开除公职了……”我没有动心，用平和的心态讲大法的美好，我说：“法轮功教人按照真、善、忍做好人，法轮大法洪传世界一百多个国家和地区，中共迫害大法弟子是违宪违法的，现在国际社会已经开始重视这件事情了，迫害大法弟子包括经济迫害，最后都会被清算的，希望你不要

做后悔的事情，那样会给自己的将来带来不幸和麻烦。过去有句话说，给僧人一口饭吃，是功德无量的事。现在你在这个位置上，你剥夺了一个修炼人的饭碗啊，到将来受审时，这个问题罪可大啊，你怎么办呀？你不会逼着一个弱势老人到你的小区或你儿女小区去要饭吧！这件事做好做坏，会写进你人生的历史里，关系到你的未来！请你三思啊！”

讲的同时，我心里在想：我是在救你啊，是大法师父慈悲，让我们给你讲真相，摆正自己的位置，好有个美好的未来啊！在这过程中，我也有过放弃的念头，不想办了，太难了，我没有能力唤醒他们了，这时师父用常人的嘴点化我：你能走，往前有路可走。我回家时，发现往家走的路上都换上了整齐洁白的大条石了，这条路师父已经铺好了呀，我们只是把过程走好，大法弟子不承认常人说的什么，信师信法才是救度众生的金钥匙，大法弟子走正了，结果师父说了算！

我陆续找到上级各个部门，这过程也是魔炼人心的过程。常人说什么的都有：有人说给送点钱吧；有人说你去哭、去闹等等，这些都是大法弟子不能做的，我就用法归正自己的一言一行、一思一念，我利用办退休的机会找到市长、局长、院长、科长……我展现给他们的是大法弟子平和慈悲的胸怀，用法给予的智慧改变众生对大法的不正确看法，不管什么样的言语刁难，不管什么样不合理的条约、拖延，我都能忍住，不被人心带动，我不急、不怨、不争斗，能为对方着想，有时，我会笑着说：“我今天运气不佳，明天再来找你，帮帮我呗。”我觉的清除他们背后的邪恶因素，善的力量就会发光，他们真苦真累，变着法的说谎，好可怜啊！不知道来世上做人的意义，我要唤醒他们！

历经二十个月，我几乎天天去各大局找管事的人，有一天去四趟也不一定能见到管事的，在这个过程中，我学会了包容别人，为别人着想，我的心变了，众生也变了，变的善良、有同情心了，关系到我退休一事的官员们都一一的给

我签字，帮助我办理退休手续，我为他们选择了善良而高兴！  
感谢师父的慈悲保护！弟子叩拜恩师！

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟三》〈唯一的希望〉

[2] 李洪志师父著作：《转法轮法解》

## 绊脚石与垫脚石

文：清梅

【明慧网二零二零年四月八日】我丈夫性格内向，不抽烟不喝酒，平时胆小怕事。在邪恶迫害大法初期，曾疯狂的阻挡我学大法，还有一些不好的行为，给我造成了很大的心理伤害。

虽然，他后来改过、有所弥补，但我还是放不下对他的怨恨，认为他对不起我，觉的自己很委屈。认为这一切魔难都是我前进中的绊脚石，总想一脚把他踢开，来释放我心中的怨气。有时也知道自己不对，可就是放不下。

我现在用的炼功坐垫，是丈夫以前干活开的四轮车上的坐垫。当时，他拿回家时我也没多想，反正一个普普通通的编织垫，也没领他的情。

近来一天早上炼功，当我炼到第二套功法头顶抱轮时，忽然，看见脚下的炼功垫变成了一块约厚二十多公分、宽四十公分左右、长七十多公分的长方形垫脚石。瞬间，这块石头又变成了丈夫，他是那么高大、魁梧，抛下神的光环，甚至冒着生命危险，并且用坚定的眼神告诉我：甘愿做我修炼路上的垫脚石！这时，我哭了，内心充满了感动和愧疚。

谢谢师尊的点悟！也希望现在还和家人闹矛盾的同修清醒、清醒。

# 不要再蹉跎岁月 莫与大法擦肩而过

文：大陆青年大法弟子

【明慧网二零二零年四月七日】我是一名青年大法弟子，小学时跟家人同修一起开始修炼大法，跌跌撞撞走到今天已二十年。修炼中的坚定与步入社会的迷失，使我时而精進，时而懈怠。感恩有师尊的慈悲保护，才能一直走到今天。

## 一、现代观念与行为害人不浅

通读《洪吟五》，发现“现代观念行为”[1]出现过很多次：“现代观念行为在把人性腐蚀”[1]、“不要随现代观念行为偏执”[2]、“现代观念行为去不了天堂”[3]、“现代观念行为带着毒”[4]、“现代观念行为会使人变异”[5]等诗句。反观自己，确实发现平时的思维和行为已严重偏离大法，被“现代观念行为”操控着。

我因为在常人社会中工作、生活，所以手机几乎是不离手。早上起来第一件事就是看看是否有手机消息，开车上班的路上遇到红灯都要下意识的刷两下。工作间隙的休息时间更是免不了打开手机，明知道手机里的信息绝大多数都是不好的，但仍然边抱怨无聊，边不停的刷屏。家人同修多次提醒我，不要让手机抢去修炼的时间。我仍然我行我素，用工作、查找资料等理由搪塞，真是掩耳盗铃，自欺欺人。

师父说：“看电视、看电脑，反正是不管什么东西你看了就進。人脑子里、身体里装这些不好的东西装多了，你的行为就受它控制。你讲话，你的思维方式，你认识事物的态度，都会受其影响。”[6]

我原来发愿要好好善用自己所学之长来证实法，完成使命。师父也苦心的为我安排了最好的一切。我的工作是很理想的，工作环境相对纯净简单，收入颇丰。可是随着物质生活的提高，我却渐渐地淡忘了自己的初衷。做每件事情都带



着强烈的证实自我的人心，完全忽视了我的所有能力都是师父给予的，于是在名利场中纠缠、沉沦。

我曾经清高的以为自己是那种视金钱于无物的人，可是，渐渐的我居然开始瞧不起收入不如自己的人，语言上也变的犀利，在他人面前有意无意的炫耀自己。被领导表扬了就高兴的沾沾自喜，工作中出现矛盾也与他人争强，无理辩三分。

特别突出的是，抱怨心和负面思维。此刻，我静下心来回想一下，几乎上级领导下达的任何一個工作任务，我的第一念都是反对和抵触继而生出强烈的抱怨心。这些强烈的抱怨心使我愤愤不平，总是面带愁容，对工作单位这个整体抵触，不配合。甚至还将这种负面情绪带给他人，希望证明自己是正确的，领导是错误的。连同事和朋友都说：“你怎么变了？原来的你对这些都是看得很淡的。”

晚上做梦，梦见我乘坐一台巨大的电梯从六十九楼往下掉，速度极快。可是我执着其中还不醒悟，清醒时也知道自己已严重的偏离大法了，可是却怎么也提不起精神静心看书，即使勉强去看，眼睛在书上，可思想却被杂念充斥着。

师父说：“大法弟子在迷的社会中与常人生活在一起，最容易在思想上、最起码在某一方面随波逐流。”[7]我就是典型的这种状态。

师父曾多次借同事的嘴来点化我。一天，工作中又出现了矛盾，我回到办公室就开始抱怨：“怎么我总是遇到这种不讲理的客户呢？如果觉的我不好，你可以走开啊。为什么这么不配合？太自私了！真是讨厌至极！”同事听了，放下手里的活半开玩笑的说：“你是什么样的人，就会遇到什么样的人，你就是不听上级领导的话，总是有自己的个性和理由，那你的客户当然就不配合你了。你看我就是乖乖的听话的人，所以我的所有客户都是很听话很配合的，麻烦就很少，甚至没有。”

我听了是真惭愧啊，得法二十年的我怎么变的还不如一个常人了。我的思想境界已经一落到底，所有的观念与行为都是变异的、不善的、为私的。如果人家知道这样的我是大法弟子，那我可真给大法抹黑了啊。陷在现代观念中的我思维方式也都是扭曲的，那个强烈的面子心使我处处都表现自己的好，努力的表现好。那是一种想要表现我很慈悲的“假慈悲”，而不是实修状态中自然流露出的祥和，实际还是证实自己。

一个很知心的客户对我说：“初见你，就觉的你很不一样，善良纯洁。所以我非常愿意与你合作，你总是能点醒我很多东西，每次与你聊天都是一次心灵的净化。但是不得不说，这一年多来你真的变了，我这样说吧，现在的你，与我、与普通大众没什么两样了，已不是原来的那个你了。”

就这样，我在自责与无助、消极情绪与负面思维中蹉跎着岁月，无视时间的流逝，在虚幻的名利情中辜负着师父的巨大承受。我明明知道只要学法，师父就会加持我走过来，可是因为没有走正路，我的工作变的愈加繁忙起来。所以，我就盼望着假期，下定决心过年放假好好学法。可假期真的来临了，我却又荒废着时间，以休息为理由晚睡晚起，看常人视频电影。

一天夜里，我做了一个异常清晰的梦，甚至可以说那不是梦，而是真实的存在。一个披头散发的骷髅，双手紧锁在我的脖子上，双脚盘在我的腰上，它极力地想要溶进我的身体，那样子恐怖极了。我虽然身体是睡着了，可是思维非常清晰，只是动弹不得。它长长尖尖的指甲扎着我的皮肤，每一根冰凉的骨头压着我的身体。我害怕极了，不知如何挣脱，我用力地扭过头，望着床边的手机，一个念头闪过，这个女骷髅就是我天天捧在手里、无比痴迷的手机。我每天看的时间越长，就越在另外空间形成这个东西。

天呐，我该怎么办？还好，在这个千钧一发之时，我想

起了师父。于是我在意念中拼尽全身的力量大喊：“李洪志师父救救我！”“李洪志师父救救我！”大喊了好久后，那个可怕的东西才消失。但它似乎不太情愿离开，因为它的理由是：“是你自己求的。”

这时，我终于睁开了眼睛。满头冷汗，心有余悸地紧紧抓着被子。脖子上还能清晰地感觉到刚才被抓的疼痛感。手机真是魔鬼来变异和毁灭人类的啊。在此提醒青年同修，警惕你握在手里的手机，它更象是一个巨大魔鬼毒素的输出端口，刚开始让人们工作便利，生活便利，从而让你相信它、依赖它，等你不知不觉深入其中后却难以自拔，甚至它操控着你，让你不看就烦心，甚至都不舍得关机。最后它要占有你的全部，你的精力，你的时间，你的正念，对修炼人而言，它要完全的毁灭你。

二零二零年新年伊始，瘟疫爆发。我意识到时间很紧迫了，刚开始一段时间还跟着新闻瞎跑，一会儿气愤，一会儿害怕，后来才渐渐冷静了下来。因为疫情，假期被延长，人所追求的一切都被按下暂停键。我终于打开了大法书，认真的学法修心。一切也在悄然间往好的方向发展着。

## 二、安逸心、懒惰心是修炼路上的“毒苹果”

因为求安逸，所以我变的越来越看重享受。穿的要好，吃的要好，每天晚起晚睡，甚至生物钟混乱，能睡十二个小时。家人同修劝我晨炼，我连想都不敢想。

前几天听了海外法会交流，海外的青年弟子虽然没有大陆那种随时会被抓被判的邪恶环境，但是媒体同修们在香港冒着中弹（催泪弹）危险做直播，真是令我感佩不已。他们每天承担着大量的媒体工作，早上仍然坚持晨炼，而在假期中没有任何工作打扰的我，还好意思赖在被窝里不起来吗？

师父说：“你们想没想过，修炼是最好的休息。能达到你睡觉都达不到的休息，没有人说我炼功炼的太累了，今天啥也干不了了。只能说

我不觉的困，浑身有力。”[8]

我悟到大法弟子早上集体炼功也是配合，我要放弃自我的安逸，我要配合。所以我也开始了阔别已久的晨炼。但是我还是没有一步到位的抱轮一个小时，而是抱半个小时，但是我一定会努力跟上大家的。

今天三点五十分起床之前，做了一个梦。梦见在一间大教室里，我坐在第一排，老师正在给大家发卷子，我的卷子发下来总得分是89.5分，仔细看后发现这个成绩用红笔修改过的，原来的分数是86分，后面又加了3.5分，这样总得分是89.5分。

我明白了，是师父在鼓励我参加晨炼，这后加的3.5分，不就是我早上三点五十起床的分数嘛。谢谢师父，谢谢师父！

刚坚持了几天晨炼，我的面色和状态明显改善，好象慈悲而温暖的阳光又重回心间，脑子里的欲望、杂念渐渐被正念所代替。感谢师父的保护，感谢师父的慈悲救度。

谨以此文提醒自己和青年同修，不要蹉跎岁月，解体现代观念行为。在这段难得的时间中，纯净自己，修好自己。

注：

- [1] 李洪志师父诗词：《洪吟五》〈未来自己把持〉
- [2] 李洪志师父诗词：《洪吟五》〈大法指的路〉
- [3] 李洪志师父诗词：《洪吟五》〈渡航〉
- [4] 李洪志师父诗词：《洪吟五》〈明示〉
- [5] 李洪志师父诗词：《洪吟五》〈预言在应验〉
- [6] 李洪志师父著作：《各地讲法十一》〈二零一零年纽约法会讲法〉
- [7] 李洪志师父著作：《各地讲法十一》〈什么是大法弟子〉
- [8] 李洪志师父著作：《北美首届法会讲法》

## 修炼交流摘录

首先，跟大法有关的事，从来不使用手机联系。九九年七·二零去北京，我就发现邪党监控手机，后来明慧网上经 43

常提到邪党监控手机的消息，我就开始格外注意手机使用。去学法小组，去同修家，购买耗材，给人讲真相，只要是跟大法的事有关，坚决不带手机。跟同修来往，都是当面交谈，有约的话当面约定。有个同修，我三番五次的说明，不要电话联络，她还是给我打手机，无奈我只得跟她断了联系。有不少同修认为我怕心重，小题大做。我自己也纠结过，但思来想去，还是坚持下来。当然，我还没去干净怕心，这点我承认，也一定会修去。但我不会因为显示自己没怕心或心存侥幸就用手机联系同修。有时找同修跑三、四趟才能见到，我宁肯多跑几趟，就是不用手机联系同修。手机就是窃听器，师父讲法中都多次提到过，注意安全既是对自己负责，也是为别人负责。而且，因为注意安全符合法的要求，很多时候，我脑中突然有一念，去谁谁家。结果我去了，她正好要找我。有个比较注意安全的老年同修也跟我说，我们是修炼人，有师父点化、看护，大法中还讲过“思维传感”，不用手机，什么事也没耽误过，我有时需要你帮忙，就在心里对你说，有空过来一下呀，结果，很快你就来了。这样的实例很多。

### ——疫情期间发放更多的真相资料

初得法时，同修叫我发正念，我还很抵触。但是三个月后，我发现干扰很大，就开始发正念，但是还是不太重视。直到有一次，在讲真相时被警察非法抓捕，关进了看守所。我做了一个梦，梦中出现三个恶魔，我立掌发正念，却斗不过它们。梦中提醒我说，必须有同修和我一起发正念才能打败它们。当同修请律师见我时，我就在纸上写下了：“请同修帮我一起发正念。”我也时时发正念。几天后，就看见一个烂鬼从我身上掉下去了。隔一天，我就走出了黑窝。我知道是慈悲伟大的师父在保护着弟子，为弟子承受了一切。是同修整体的力量战胜了邪恶。

### ——掸去心中浮尘 走好修炼的路

走出黑窝，自己也很惭愧，觉的自己没做好，给师父和  
大法抹黑，给自己修炼的路上留下污点，所以想弥补的心很  
强。尤其迫害对家人的亲人的伤害也很大，我要学好法，我  
要炼好功，我要做好师父要求的三件事，我要多救人，跟上  
师父的正法进程。一连串的想法，看起来表面上好像在做好，  
为什么有时越想做好越做不好呢？甚至家人不理解，因为有  
怕做不好的心。通过学法背法，我认识到，我没对照法，衡  
量自己，还是站在自我的基点看问题，没有放下这个自我，  
还是为私为我。其实还是在走旧势力安排的路，没有全盘否  
定旧势力的安排，看起来好像在做，其实没有提高，法的内  
涵也看的很小，甚至提高的很慢。

### ——相信师父就在我身边

晚上，甲同修又到我家来拿资料，家里只有我和两岁的  
孙子在家，乙同修跟我说的话我忘了告诉甲同修，当时我发  
现甲同修好象心态不太稳，我也没提醒她，如果心态不稳，  
就暂时不要发，结果就在当天晚上，甲同修发资料时，被警  
察绑架。第二天早上，我儿子特地从班上回来告诉我此事，  
我当时脑子一片空白，怎么会这样，因为我们配合的时间长，  
从一得法，就在一起学法、炼功，又同在一个单位上班，同  
修情也上来了。同时后悔自己为什么当时发现状态不对，不  
叫她暂时别去发，她一被绑架，会不会牵连到自己，心里很  
不稳，被带动心神不宁，发正念也不好使，很苦恼，害怕甲  
同修家人到我家里来，说一些对大法不好的话，害怕有人来  
敲门，严重时整天夜里睡不着觉。白天带着孙子外出，就不  
想回家，到哪里都象有人跟着一样，发正念清除怕心，状态  
时好时坏，有时搞的自己身心疲惫。通过学法，我悟到是自  
己的执著心招来的魔难，只有在法上修，才是最正的，再深  
层的向内找，除了有怕心、恐惧心，还有虚荣心、爱面子心、  
怨恨心、争斗心，尤其是怕心、怨恨心比较大，恨这些恶警



到现在还不醒悟，他们这样迫害佛法是要遭恶报的，说不定还会连累家人的，将来这些生命是最可怜的。

——去执著心 扩大心的容量