

再睡觉，三点十分起床炼功（以前是三点半起床），早上发好六点钟正念开始做饭，不睡回笼觉。不用手机，不上常人网，也不看动态网，没事很少跟亲戚朋友打电话。不聚会，不旅游，和同修单线联系，没特殊情况，不让同修到家里来。送资料安排在上班时间和买菜时间。平时边做家务，边听法，听明慧广播。有时间就抄法、背法，让身心一直在法中，正念强。……我们资料点能平稳的走到今天，也与同修的整体配合是分不开的，无论被迫害的同修被迫害的多严重，都没有供出资料点，没被迫害的同修，一直都在保护资料点。形成了一个圆容不破的整体。

——— 小花开放十年

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

WWW.MINGHUI.ORG



美南大法学会六月二日至七月二日在美国德州布兰诺市（City of Plano）中心举办为期一个月的“真善忍国际美展”。当地多名政要、社区领袖在开幕的当天晚上前来观看了画展，他们被艺术作品中所展现出的美好、正义和法轮功学员对信仰的坚定所感动。退休经济学大学教授莉迪亚（Lydia）曾参选布兰诺市长，看完画展后说：“正象真正的艺术一样，这些作品能走入你的心！”

第 1014 期
2021 年 6 月 17 日



明慧周刊
第 1014 期
2021年6月17日
WWW.MINGHUI.ORG

内容提要

重要新闻（上图）

六月六日瑞典国庆日，法轮功学员在哥德堡植物公园炼功、发正念。

修炼交流

从胆小怕事到无所畏惧

大陆综合

天津警察暴力强制 75 岁老太按手印 民众谴责
牡丹江警察一日绑架 28 名法轮功学员

本周三退统计

截止到本周退出中共党、团、队的总人数：379,037,240

表面我们帮同修，又何尝不是帮我们自己呢？！暴露出自己狡猾的自私心，表面不说，心里不愿意，爱面子心，怕同修不高兴，怕这怕那的怕心，归根结底就是私心。在很多事上，自觉不自觉的都是一个私字，首先我怎么怎么的，我如何如何，一切都是我，有的表面看起来还对，这是为私的。在一件事上悟到了，去掉了，在另一件事上，私心又反映出来了，再去掉。在不同层次中，把这个私字去掉，解体它，修成无私无我，先他后我的正觉。疫情期间发真相资料，本小区发的差不多了，就去别的小区，可别的小区又进不去，街上也没几个人，有的人还不要，一天也发不出去几份。我就想我的通行证要能进别的小区多好啊，就能救很多人，那时各小区都发通行证，还有警察把门。有一天，我背着一兜子真相资料刚要进，一个声音传来了：“通行证呢？”我吓了一跳，原来那警察在门口的简易房里呆着，我没看见他。我镇定了一下，说：“有。”就从包里掏出通行证，就听他说：“行，进去吧。”这回我马上悟到了，不能回回警察都不看吧，一定是师父看我有一颗要救人的心，赐给我一个万能的通行证，真是“弟子正念足 师有回天力”《转法轮》。都是师父在做，弟子只是跑跑腿。

新学员 - 修去人心 - 再精准

在师父的保护下，我家开了一朵小花，稳步走到今天。资料点的安全第一。我首先信师信法，敬师敬法，我们天天早晚给师父敬香，学法炼功。学法时，先洗手，双盘，双手捧着大法书恭敬的通读，每天无论多忙也要学一讲法。有时间再多学。遇到矛盾向内找。一定是我出了问题，不能就事论事，当时若找不到，就强忍，把它忍下来，再找自己，静下心来学法，慢慢的就会找到。再就是，做任何事情都要在法上，用法来衡量，符合法的事就去做，不符合法的就不做。

每天发七个整点的正念，除了四个整点之外，晚上七、八、九点发正念对清除本地邪恶很有效，晚上发好十二点钟正念

在羞愧。我哭醒了，我一边叫醒妻子一边说：太可怕了！太可怕了！我把梦中的场景告诉了妻子，我们觉的应该写出来对还有和我一样不精進的同修也是一个提醒。

这时，我真的体会到了师父讲的：“真的圆满的那一天，我告诉大家，真的是大法弟子白日飞升，全世界都可以看的到的。（鼓掌）圆满不了的，那一天你就坐那哭吧！没修好的，我看哭也来不及了。”《各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉。我真切的体会到师父要求大法弟子做的三件事就是魔炼意志的过程，是成就大法弟子的过程。

————— 不精進的我哭着找师父

人无完人，修炼的人还有没修去的东西，因为自己对人已经有了观念，所以老是看别人的缺点，而忽略了优点，看看每个人都有好的方面。再深挖自己的时候，发现跟别人说到的，经常是自己看不上的，或者不喜欢的人，或者不认同的事情，也希望别人认同我的看法，认为自己是正确的。特别是这种人做了不好的事，是自己认为不可理喻的事情，就有一种想要表达的感觉，隐藏着看不起别人的心，嫉妒心。也有的时候是显示自己知道的多，显示心的一种表现。

————— 说真话与修口

我突然意识到，这疑心、怨恨心、妒嫉心不就是党文化思维吗？为什么总是从不好的方面想呢？为什么就不能换个角度思考呢？也许同修很累，没起来；也许同修有什么事。当我为别人着想时，堵在心里的那个物质减轻了许多。我立刻明白了，那个不好的物质不是真我，是邪党文化思维形成的假我。遇到问题第一念先是怀疑，接着就是负面的想法，这是典型的党文化思维：疑心、怨恨心。后来同修说：因为太累了，没起来。我想，要是按照不好的思维去想，这不就是矛盾吗？我一定得警惕这个假我，只要它出来就要解体它。

————— 在做三件事中修好自己

目 录

2	时事新闻
2	讲清真相、唤醒良知
4	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
9	严正声明
9	世人觉醒
11	人心与因果
14	修炼园地
14	从胆小怕事到无所畏惧
19	对于“疼”的点滴认识
24	不敢曝光邪恶骚扰就是纵容邪恶
27	【国际网上法会】在媒体做全职的修炼体会
33	过关中 - 我见证了大法的神奇
37	关于本地统一发正念内容的交流
41	读《和一位修不下去的新同修交流所感》的思考
44	修炼交流摘录

时事新闻

讲清真相、唤醒良知

六月五日，芬兰法轮功学员在首都赫尔辛基购物中心甘比（Kamppi）广场前向过往行人介绍法轮功，以及中共惨无人道地迫害法轮功学员的真相。很多行人主动签名声援法轮功学员和平反迫害，而且不时出现排队等候签名的现象。

在芬兰工作的越南人乔（Joe）签名后说：“我知道中共在中国长期非法摘取法轮功学员器官。我希望能站出来做些什么。”乔说：“简单地说，中共就是邪恶！如果我们不阻止中共，它就会毁了一切。”他说我也知道你们已经抗争了二十多年；也希望中国的人们有一天能够醒来。

日本东京法轮功学员六月十二日到中共驻东京大使馆前，要求中共当局立刻释放辽宁省大连市法轮功学员毛嘉萍女士，和其他被绑架的法轮功学员，停止残酷迫害。毛嘉萍女士二零二一年六月二日在家被绑架，她女儿付伟彤在日本工作。

六月十二日，德国巴伐利亚州弗兰肯地区的部份法轮功学员在菲尔特市举办信息日，向菲尔特市居民讲述法轮功真相，同时向民众征集签名制止迫害，并远离中共。行人纷纷签名支持，有的直接和学员坐在一起当场要求学功。一位工程师直接到展位前，说，“我很早的时候就知道中共在中国的罪恶了。我知道这么可怕的事情终究可能会发生，活摘法轮功学员器官，这种事不是人能干出的事情！”

一位 60 岁左右的女士在看了展板后，径直来到信息台处询问如何能支持，征签表签名后，还告诉学员自己是中德混血儿，父亲是一位中国人，祖父的家产在六十年代初全部被中共抢走，而父亲再也没有回过中国，后来祖父的惨死让他们都认清中共的罪恶。

六月十二日下午，法国巴黎法轮功学员汇集在巴黎市政厅广场进行了炼功、讲真相和征集反迫害的签名活动。巴黎

条件配合整体的心性。今天同修在配合我，那么多大法弟子形成一个圆容的整体，力量多大呀。还想着：我有师父保护，“弟子正念足 师有回天力”《洪吟二》〈师徒恩〉。不会有事的。这个念头一出来，我知道不对，这种念头在一定层次上是正念，以前也曾凭着这种正念闯过魔难。当我后来悟到师父讲的这段法理：“有个人手里拿着我的书，在大街上一边走一边大叫：有李老师保护不怕汽车撞。这是破坏大法，不会保护这种人的，其实真修弟子不会这么做的。”《转法轮》。我明白了有时所谓的正念中会夹杂着自己都没察觉到的有恃无恐的心。师父说：“我们修炼人讲随其自然”《转法轮》]，把一切交给师父安排，不要想“结果会怎么样”或者“不会怎么样”，不让为私的“我”安排做事的结果。我立刻归正，就按照法中要求的去做，不许动其它念头，随其自然。

——— 面对“清零”迫害修心和讲真相经历

五月二十七日晚，我做了一个非常清晰的梦：梦中看到很多人在爬一座高山，山很高很陡。我身边的人都在努力往上爬，说这爬山的过程是在魔炼意志，我也和大家一起往上爬。爬着爬着，我就不想再往上爬了，就下来了，等着爬山结束。……这时，就听到天空中一个很清脆的声音喊：不精进的、不精进的。我的意识中感觉是在喊我，我猛一抬头，我顿时惊呆了，天空中出现大法弟子正在白日飞升的场面，女大法弟子都穿着五颜六色的古代时候的服装在空中飞翔，身体都很亮放着金光。我傻眼了，原来刚才的爬山是个考验啊！我哭了，我哭着喊着找：师父，师父，师父！我哭着喊着往院子外边走，刚到院子门口，一个声音喊我的名字，我抬头一看，是妻子（同修）。她站在半空中，在她身边站着很多穿古装的同修，她对我说：对不起（我知道她说的对不起是因为她觉的没有把我带好）。她飞走了。

我还是哭着找师父、喊师父，我看到很多得救的世人在观看天空中正在飞升的大法弟子。我看到有些不精进的同修

来。但态度要好，不要大声指责。只要是慈悲，有善念，即使她不接受，你也是符合法的。”“你说的有道理，是该好好修自己了。”

……通过和B同修发生矛盾这件事，我告诫自己：不要再向外看，一定要向内找，修自己，绝不能再和C同修发生争执。他有不足，那是他应该自己修的，不是我要为他修的。我要找到自己的不足，去掉它。我告诫自己：守住心性，再见面时一定守住心性。

下次小组学法时果然问题又来了。学完法后C同修高谈阔论，滔滔不绝。谈的都是一些负面的东西，都是同修们的一些不足，不是在法理上交流，而是和常人一样在背地里贬低别人，根本不合法。若是以前我又要说话了，这次我告诫自己：守住心性，即使他说的是我，哪怕骂我，我也要守住心性，别动心。

回到家中，往床上一躺，在似睡非睡中，看到我的空间场有一块黑色的厚厚的坚冰，足有一尺宽、一尺半长，慢慢的自动脱落下来了，溶化了。我顿感全身轻松，非常美妙。我在心里说：谢谢师父！是我守住了心性，符合了法，师父就加持了我，把我的那顽固的业力消掉了。

下次小组学法时C同修好象变了一个人似的，面带祥和，说的话句句在法上，一看就是个修炼有素的人，以前那种强势的态度无影无踪了。我明白了：一切的表演都是假相，是为我提高而来的。我修上来了，也就落幕了。谢谢师父！

—— 修炼的美妙

早上炼完功，我空间场中让我害怕的物质和因素突然间烟消云散，再想着去给那所长面对面讲真相，心里很平静，一点怕心都没有了。我悟到这是师父帮我拿掉了，师父鼓励我去那里面对面讲真相。……开车的路上我一直在修自己，想着：除了我们学法小组，另外一个小组的同修也在帮我发正念，我悟到大法弟子整体的力量巨大无比，因此也修出无

人吕克(Luc)是书商，学中文，他认为：“中共的迫害，是对所有群体的迫害，当中共政权通过共产革命建立起来之后，所有的人，都成了敌人。所有的活动，都成为打击的目标。”

克里斯黛尔(Christelle)是画家，她表示，共产主义最终变得荒谬、专横，对人类犯罪。对少数族裔群体的迫害行为，如同古拉格监狱，如同纳粹，完全是一样的。她对法轮功学员说：“谢谢你们来在这里，人们需要像你们这样的人，像我这样的人，需要签字的人，来推进这件事。……你们将会赢得这场抗争”。

六月十二日，苏格兰首府爱丁堡天朗气清，来多名法轮功学员来到爱丁堡著名的皇家一英里(Royal Mile)，向民众介绍法轮功。学员们打出展板，介绍法轮功“真、善、忍”的指导原则，并展示五套动作优美的功法。他们也向行人递出真相传单，揭露中共二十多年来对法轮功的各种残酷迫害，包括活摘器官暴行。一位老先生表示，自己曾在使馆前见到过法轮功学员和平反迫害，觉得他们很了不起。他谴责在中国发生的迫害，还说自己之前已经在很多弘法场合签过名了。有四名来自中国大陆的男留学生爽快地拿走中英文真相资料，听了法轮功学员讲的真相后，欣然退出中共党、团、队组织。

六月十二日，美国费城法轮功学员在中国城举办活动，他们通过横幅、发言和发放真相资料等形式向中外游人讲述法轮大法的美好，揭露中共迫害法轮功、活摘法轮功学员器官的罪行。了解了详情的民众表示希望能够帮助传播真相。来自前苏联的玛丽娜女士发言说，她从小就知道共产党的种种洗脑手段，言论控制宣传，总是用美丽的语言包装自己，其行为却是最肮脏的，对政府的任何不满都会遭到镇压。

罗德里格斯(Rodriguez)女士是一名西班牙语翻译，她说法轮功学员的发言提供了很多信息，让民众知道了中共是如何滥用权力迫害民众的，了解了中国人民的苦难。“我以

前对中共的所为有很多疑问，现在我更明白了中共所做所为的动机。”罗德里格斯说：“我的第一念是：谁、如何、什么时候、在哪里，以及做什么能够帮助中国人？”

中国大陆学员近期遭迫害案例

内蒙古赤峰市松山区法轮功学员郭振芳，二零二一年六月九日晚在赤峰市松山区看守所被迫害致死。家人接到公安电话赶往医院，发现郭振芳鼻孔有血迹，后背腰部以下呈紫红色，一条腿的膝盖内侧有伤口。郭振芳与妻子冯玉华于二零二零年十一月二十五日被绑架，已被构陷到松山区检察院。

浙江金华市永康市法轮功学员施梦巧女士，二零二零年二月被绑架构陷，被非法判刑18个月、勒索两万元，二零二一年三月底在看守所被迫害致脑颅内受伤，在未经过家属同意签字的情况下私自动手术，昏迷两个多月，于六月六日含冤离世。

辽宁大连庄河市法轮功女学员徐明华，在二零二零年七月十一日，被绑架，家中生意被搁浅、孩子无人照顾。近日获悉，徐明华已经被普兰店法院非法判刑四年，目前被非法关押在大连监狱。

辽宁省辽阳市辽阳县法轮功学员马坤芳老太太，二零二零年十一月六日被辽阳县公安局国保大队警察入室绑架，当晚上被“取保候审”回家；二零二一年三月二十九日被辽阳市灯塔市人民法院非法庭审，被枉判三年半。家属已上诉。

海外学员证实大法讲真相摘要

六月六日瑞典国庆日，在瑞典哥德堡的植物公园散步的人们被法轮功学员的炼功场面所吸引，一位中年女子驻足观看说，“从你们这里路过，我有一种非常祥和的感受。”她与旁边的法轮功学员交谈了起来。她表示弟弟拿走了她在乡下的房子，她心里很不舒服。法轮功学员向她介绍了法轮功

饭碗口那么大，这个“圖”字是繁体字。

画面中展现的是：在半空中，无数的大法弟子在救众多的世人，每个大法弟子在奋力的往天空中，就是往天上拽人（不是拉、也不是扯，是拽人），那世人被大法弟子全力、奋力的往天上拽，每个大法弟子拽一个，往天上拽，拽得很吃力，倾尽全力在救拽世人，数不清。大法弟子救拽世人在半空中形成了三道人带，不是单排的，是人带（只能这么形容吧）。而且象天上的彩虹一样，慢弯弧形状的，象彩虹一样壮观，比彩虹更壮观。我们在雨过天晴后看到双杠彩虹，就是双道的彩虹。而这是气势更宏伟的三道救人带，是由众多大法弟子和被救拽的世人组成的。三道人流中的空档中间是金光闪烁的金星，金光闪闪，壮观。太壮观了，用语言难以形容的壮观。

在图中，大法弟子很费劲的，用尽全身的力量在拽救世人啊！世人伸着双手，身体也在向前往上扑着够着、紧紧的被大法弟子拉拽着。大法弟子因太用力，身体向后倾斜着，拽呀，救啊！拽呀，救啊！三道人流在向天上涌动。

看着这幅壮观的“大法弟子救众图”我惊醒了！醒来后我仍然望着凝视着这幅救人图，好一会儿这画面才消失。其实我不是开着修的，但师父为啥给我展现这幅“大法弟子救众图”呢？我理解，师尊点悟弟子要全力挽救迷中世人，多救人，多多救人。这幅“大法弟子救众图”深深的印在我的脑海里，我更感到讲真相救众生的紧迫和身兼历史使命与责任的重大。

大法弟子救众图

我呵斥了同修后自己并没有多想什么，因为已经习惯了，总是这么心直口快，态度不好，也从没想过对别人有什么伤害。从小组出来后，我问同路的A同修：“大哥，你看我还有哪些不足？”他说：“你爱着急，爱激动，得修修。对待同修要慈悲，有善念。若同修有不合法的地方，可以指出

冤……

我记得很多年前在明慧网上看到过不少同修谈到，在邪恶迫害之初，面对铺天盖地的诽谤和诬陷、生死的考验和极大的压力，他们发自内心生出这样一念：就是全世界的人都不修了，他都还要修，一直跟师父走到底。这是多了不起的正念啊。

而后来，很多看别人的学员在走过了弯路后，吃了亏后，在师父的慈悲承受下，有了从新修炼的机缘，知道不能再看别人了，逐渐成熟了，能以法为师了。从九九年七二零走过来的同修，很多都走过这样一个过程。

所以对新学员，有看别人的状态，这是可以理解的，其实在他困惑和动摇的时候，老学员善意的理解和真诚关心，有时一句理解和体谅的话，可能就能帮助他们走过这一难。

在中共邪党迫害大法至今，很多地方都没有迫害前的那种交流环境，我想对待新学员，没条件的尽量能让他们看到《明慧周刊》，有条件的要想办法让他们能自己上明慧网，那是全世界大法弟子的交流平台，能天天上明慧网，对新学员的帮助是非常大的，那是最好的。

个人认识，若有不足请慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈苦其心志〉

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

【编注：本文代表作者当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋，“比学比修”。】

修炼交流摘录

二零二零年大年临近的一个夜晚，我做了一个清晰的梦，说是做梦，其实我是真真正正的看到了，我家卧室的浅色衣柜平面上展现的一幅图，大约有一米宽（高），长将近两米，画图中平面上方呈现七个字：“大法弟子救众图”，字有小

和修炼真善忍的体会，问她：“生活中什么是最重要的？当我们能够去掉对身外之物的执著会感到一种内心的平静和舒适自在。我经常看《转法轮》这本书。这本书让我得到人生中真正珍贵的东西。”学员的话使她激动得掉下了眼泪。当她得知这本书可以根据传单上的网址上网下载后，连声向学员致谢说：“我一定会看的。”

一对夫妇与法轮功学员交流后非常认同真善忍的准则。学员接着给他们讲述了中共对法轮功的迫害。那位先生说：“就是因为中共不可能接受真善忍，他才迫害法轮功。”

六月十二日，德国法轮功学员在杜伊斯堡（Duisburg）市中心演示五套功法，同时演讲介绍法轮功，并穿插腰鼓表演，吸引了很多路人驻足观看、聆听。有的当场学炼动作，有的主动询问集体炼功点的讯息，还有人知道中共迫害法轮功后，当即签名支持法轮功学员反迫害。阿丽莎（Alisha）是一位学表演的学生，了解到中共迫害法轮功的真相后，她立刻签名支持法轮功学员。随后她还请自己的几个朋友也来真相点签名。

住在杜伊斯堡的梅尔芙（Merve）告诉学员：“我在两年前看到你们的活动，当时就签名反迫害。回家后，我在网上找到了法轮大法的相关信息。现在，我也开始读《转法轮》这本书了。”梅尔芙还将了解到的法轮功真相分享给姐姐和两个小外甥女。当天她们在真相点附近待了两个多小时，两个外甥女几乎一直都在学员身边，学炼功动作。

大陆综合

大陆综合消息

◇南昌市三女士遭非法庭审 自辩无罪

二零二一年六月三日下午两点半，江西南昌市的法轮功学员谢春媚（57岁）、梁美华（73岁）、熊泉妹（69岁）被南昌市西湖区法院非法庭审，三名女士分别为自己做了无罪辩护。庭审约下午四点半结束，当庭没有宣判。

二零二零年七月十八日傍晚，南昌市西湖区国保大队的队长万俊（音）等近二十个警察冲入谢春媚家，象土匪般四处翻抄。当万俊要求谢春媚打开一上锁的橱门时，遭到谢春媚的拒绝，万俊竟暴力将身材瘦弱的谢春媚双手反扭，并用力强按在地上，导致谢春媚剧痛呼叫。当时在谢春媚家的法轮功学员梁美华和熊泉妹俩人当即大声抗议、阻止暴力殴打，却同样被其他人员施暴强按在地上。经过近两小时的查抄，谢春媚家一片狼藉，大量的私人物品被劫掠。这伙人还分别到梁美华和熊泉妹的家中进行搜查。二零二零年八月十八日，谢春媚等三人遭非法逮捕。

二零二一年六月三日上午，南昌市西湖区法院预备对谢春媚三人非法庭审。庭审前，梁美华和谢春媚拒绝了法庭指定的援助律师，梁美华在视频中宣读了自己的无罪辩护书，从修炼法轮功身心受益、信仰合法、迫害有罪等方面为自己作了全面的无罪辩护，过程中虽遭到法庭工作人员的多次打断，梁美华仍坚持宣读完了自辩词。谢春媚和熊泉妹也分别为自己做了口头无罪辩护，谢春媚对所有针对自己的指控都作了全盘否定，陈述修炼和宣传法轮功都是合法无罪的。

三位女士修炼法轮功后，获得身心健康，在一九九九年七月中共江泽民集团疯狂迫害法轮功后，都曾经多次遭受迫害，在看守所、劳教所、监狱遭受种种酷刑与虐待。

◇天津警察暴力强制 75 岁老太按手印 民众谴责

修炼这条路上走的跌跌撞撞也好，左一跤右一跤也好，能从各种严酷的“考验”和迫害中一直跟随师父走过来，能一直坚持做好师父安排的三件事的大法弟子那就是了不起，就是值得我们互相珍惜的。

另外看到那位新学员的一个表现，比如看到周围学员不是修炼人的表现，看到同时得法的他的母亲不好的表现，对他造成障碍和打击，使他对大法产生怀疑和动摇。在这个问题上，从他的表现上我们应该向内找，别看我们修炼了这么久了，我们是否也或多或少有看别人的心，别人好了，我就好，别人不好我也就算了……

看别人，随大流，一帮哄，这也是常人中的一些普遍状态，我们从常人起步开始修炼时，不少人就会或多或少的有这些不好的观念和习惯会反映出来。所以在邪恶迫害之初，首恶江氏敢叫嚣“三个月消灭法轮功”云云，邪恶可能就是基于这个认识：只要在法轮功学员中把站长、辅导员等骨干抓了，其他法轮功学员没有了“领导”，没有了“主心骨”，法轮功就散了。我想，九九年七二零迫害开始时，站长、辅导员在这方面的压力和魔难很大，可能就和不少学员有看别人的心有关。多年来我们也看到确实有不少学员在看到站长、辅导员所谓“转化”了，他们也跟着“转化”了，看到站长、辅导员不修了，他们也不修了。

但大法弟子毕竟是修炼人，真正的大法弟子凭着自己的一颗真修向善的心在修，是根本不看别人的，在大法弟子中，没有常人的任何组织，没有任何榜样，真修的大法弟子在实修中切身体会到了大法的伟大和超常，那种在修炼实践中生出的对师父和大法坚如磐石的正信扎根在生命的深处，是没有任何生命和因素能动摇的，这也是常人和邪恶永远无法理解的。所以三个月后，尽管邪恶基本上抓完了站长、辅导员，尽管邪党的所有媒体和宣传工具天天铺天盖地的诽谤和诬陷，尽管有那么多站长、辅导员在邪党逼迫和欺骗下走向反面，但无数法轮功学员还是前赴后继的到北京为大法鸣

法，背离真、善、忍的表现就是在毁众生和阻挡生命得法。真的很可怕。

不过，后来我发现那种过度的悔恨和自责几乎要将自己打垮，不能再顺着它们去，自己于是正念清除所有负面的因素和思维，从那种状态中调整了过来。现在我认识到，以前的事，有些已无法挽回，过去的已经过去，怎样认识到自己的不足，从现在开始在以后做好那才是最重要的。我提醒自己一定要将这些教训记在心上，一定要按真、善、忍来要求和真正归正自己，说什么做什么，一定要考虑别人，考虑世人和别人的感受。我想我们真的要维护大法，真的将众生的安危放在心里时，我们就能时时约束自己的言行，就能管好自己，那些不合法，不符合修炼人标准的言行就会越来越少。

同时，我认识到，我们可以用正念帮助众生。发正念时发出这一念：加持所有与我有缘的世人和众生，清除他们思想中对大法和大法弟子不好的念头，清除所有障碍他们得救和得法的邪恶生命与因素。我现在这样发正念后觉得自己的容量在扩大，思想中有很开阔的感受。

二、修炼要去掉看别人的心

我看到在那篇交流文章中提到的那位新学员修不下去的原因很多，内在的外在的都有，邪恶也在阻挡他。这也让我看到了修炼的严肃性，修炼不同于常人中的任何事，比常人中的任何事都难，都严肃，从古至今的修炼都是这样。师父告诉我们：“关关都得闯 处处都是魔”[1]。师父明示：

“每一关、每一难都存在修上去或掉下来的问题。”[2]其实不只是新学员，很多时候修炼很多年的老学员，也存在着在一关一难前，修上去，走过去，或掉下来，修不下去的问题。那种根本上的考验从开始到最后都会存在。

所以很多人来了以后坚持不了多久就离开了，很多人已经因为各种原因离开大法修炼很久了……这就让我想到，这么多年能一直走过来的同修真的太值得珍惜了，不管我们在

二零二一年六月七日，天津市滨海新区海滨街芳华小区居委会主任朱震及十多个警察，逼迫家住芳华小区的75岁法轮功学员姜广凤，在诬蔑法轮功的所谓“三书”上按手印，被老人拒绝。于是，警察一齐上，暴力强制姜广凤按了手印。

姜广凤老人挣扎反抗，警察打姜广凤老人嘴巴子，还从她脚上脱下臭袜子塞在她嘴里。姜广凤的右手食指、中指、无名指，均被警察掰得通红，发黑和肿胀。姜广凤被强制按过手印后，人已虚脱，被两个居委会工作人员架回了家。她的右腋下痛得不能喘大气。

在被架回家的路上，姜广凤大声讲真相。邻居们也都见到了，纷纷谴责居委会里发生的对普通公民的暴行。

◇牡丹江警察一日绑架 28 名法轮功学员

二零二一年六月十日，正是中共迫害法轮功的非法组织“610 办公室”成立的二十二年后这天，牡丹江市以“七一安全”为借口，调动四区以及市下属六个市县的公安分局所有派出所的警察，对不“转化”、不签字、不放弃修炼的法轮功学员统一抓捕。截止六月十一日中午，二十八名法轮功学员被绑架，六人被骚扰，其中，十五位已被放回家。

此次参与指挥迫害法轮功学员的有：高忠远，三月份由黑龙江省公安厅调到的牡丹江公安局党委书记、公安局局长杨国利，四月份上任的政法委书记。这些人指令政法委、国保、610 执行中共政法委的“清零”迫害，在六月十日这天，绑架、骚扰众多的法轮功学员。

目前，仍被非法关押的法轮功学员有陈熙涛、郭立彬、付燕、王新民、张涛、张玉莲、陈雁微、陈雁孚、曲姓、韩姓法轮功学员、徐国珍。

◇湖南省耒阳市刘世清正告警察：迫害法轮功违法

近期，湖南衡阳耒阳市六一零指使社区警察以上门或到社区“谈心”的形式骚扰法轮功学员。二零二一年六月四日，

耒阳五中教师法轮功学员刘世清接到金星社区警务室主任谢军的电话，说是要见他一面，要到他家里去。

事因二零二零年十月份，刘世清到社区警务室迁移户籍时，对众多的警察讲了许多基本的大法真相，当时谢军也在场。事后，谢军打电话向六一零构陷刘世清。六一零把事推给教育局，教育局又推给了学校。

刘世清接到谢军电话后，主动提出到社区。刘世清去了后，等待他的有谢军、社区警察黄军林、社区综治办主任邓成成，当时警务室还有四、五个办公的警察和一些办事的市民。表面上，并没有什么严肃的气氛，刘世清说：“对法轮功有什么不明白的，只管提，我会耐心地以你们能理解的角度，向你们解释。”

当时谢军一开口就说什么“×教”、“非法”等词，被刘世清打断：“我今天来社区，不是怕什么，法轮功不是×教（注：中共是真正的邪教），也不是非法组织。这是我们今天公平交谈的基础，不然我马上走。你们是警察，一切都要有法律依据，请你出示法律依据。”

刘世清拿出手机，搜索了“国家认定的邪教”给谢军看，并读给警务室的所有人听，说国家认定的邪教中并没有法轮功啊！刘接着讲了自己经历的两件事。

（1）二零一三年，耒阳市国安要刘世清到国安核实一件事。当时见面的是国安副队长曹新华。刘世清向曹索要国安迫害法轮功的依据。曹无奈之下，拿出了一本“湖南省处理法轮功的意见”。当时，刘世清说：“你们自己都知道迫害法轮功是违法的，湖南省的处理意见能代表法律吗？”

（2）二零一五年的一天，耒阳市教育局人事股股长刘小红（教育局六一零人员）带了两人，来到五中学校办公室，企图要刘世清去参加所谓“转化”法轮功学员的洗脑班。学校领导叫来了刘世清。

当时学校行政人员都在，刘小红拿出一张教育局出具的骨干教师培训通知书，说是要刘去参加培训。刘世清当时问

读《和一位修不下去的新同修交流所感》的思考

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二一年六月十五日】看了明慧交流文章《和一位修不下去的新同修交流所感》，自己深受触动。下面就谈一下看了此文后自己的两个思考。

一、大法弟子不实修的表现会毁众生

在读过这篇交流文章后，突然想起了十年前，自己在一个公司离职前，忘了自己是一个修炼人，怨气很重，对一位同事说了一些抱怨公司的极为不负责任的话。当时同事非常吃惊的看着我的表情，那是一种非常疑惑和失望的表情，现在又浮现在我脑海里。而这位同事我是讲过真相和做了三退的，在我做的好的时候是非常尊敬我的。也许在那一个瞬间，我以前在他面前建立起来的大法弟子的美好形像在他心中破灭了，给他带来了多大的失望啊。

我早已忘了这件事，但在看了那篇交流文章后，突然想起这个十年前的场景，现在想起来，那段时间，学法不扎实，没有实修的概念，自己那些深陷名利情中的言行，使得同事中曾对大法有好感的人可能走向反面，这件事突然浮现在脑海中，使自己悔恨和难受的不行。

自己一直觉得自己在讲真相，但今天意识到，我们自己的言行其实也是非常重要的真相的组成部份，世人不仅在听我们说，其实也在看我们的表现，世人无法从法上来认识我们不足的表现，只能从表面来看我们，也许，我们正反两方面的一时表现就可以救众生和毁众生。

回忆自己在名利情的执着中时，只顾自己说的痛快，发泄的痛快，根本没有顾及和考虑众生的感受，那真的是非常自私的。是根本没有将众生的安危放在心上的。

我们在不实修的时候，极易给世人和新学员造成是说一套，做一套，表里不一的看法。我们不实修时那些严重背离

正念。“可以根据当地的具体情况，默默增加一念，如：清除本地某某劳教所、洗脑班的邪恶，让某某恶人现世现报，等等，但一定要注意：具体目标不宜过多、过细。”[4]

另外借此事再说一个现象，在本地能接触国外的同修都是佼佼者，都是大家喜欢配合的对像，甚至以前有所回避的同修，当国外和同修有联系之后，现在就成了核心人物，什么事都愿意和他说说，不回避了，变成协调了。

其实不论国外同修、国内同修都有各自要做的，在哪都能修炼，干嘛非要把国外同修说的事看得那么重？你确定师父给你安排和国外同修有配合吗！还是我们人为的非要与国外同修配合，至少有些人是被好奇、崇拜等人心搅在其中的，即使真的有个别同修需要与国外同修配合，也得注意配合的范围，需不需要全都参与。

也不要有意无意的在同修中谈论身在国外的同修如何如何，在美国和谁谁（哪个哪个主持人）是一个学法组的，还参加什么项目、什么法会，还见到师父了等等。这方面也得注意修口，咱们国内国外同修也不要互相助长，我们各自都有要归正的！

我也是修炼中的人，这个建议中也有好多人修炼的不足、认识不到的执著夹在其中，咱们就像师尊讲的：“这些事情我们都要给理顺，好的留下，坏的去掉”[5]。

不当之处，敬请同修圆容，合十

注：

- [1] 李洪志师父著作：《精進要旨三》〈正念〉
- [2] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈佛性无漏〉
- [3] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈惊醒〉
- [4] 明慧编辑部通知：《发正念要领和全球同步发正念的时间（更新2）》
- [5] 李洪志师父著作：《转法轮》

【编注：本文代表作者当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋，“比学比修”。】

刘小红另两人是什么人，刘小红说是司机。

刘世清当时讲：第一，请问谁培训我？第二，一个培训通知要人事股长亲自送吗？第三，另两人是六一零的吧；第四，你们隐瞒身份，不敢公开自己的行为，说明你们自己都明白迫害法轮功是违法的，你们做的事是见不得光的。

刘世清把自己经历的事讲给了在座的警察，使他们明白迫害法轮功是违法的，也是违背做人的良知的。

严正声明

本周三百四十九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

本周一百一十一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。

◇最近常听到的一句话：“早看透它了”

最近遇到几位老百姓，很为他们感到高兴，因为他们对中共邪党的本质的确已有透彻的认识。

* 盲人说中共：“它是外‘君子’内小人”

有一天开车在路上，看到路边有两位老人互相拖拽而行。我赶将车停在路边看看两位老人是否需要帮助。下车一看，是一个老大爷正拖着一位盲人在往前走。我上前一问，老大爷说他是这位盲人的朋友，要送他去公交车站，并问我是否可以把这位盲人送到车站，因为车站离这儿还很远。

我赶紧把这位盲人扶上车。边开车边与他聊天，给他讲真相。没想到这位盲人就主动念诵了一遍“法轮大法好，真善忍好”，之后说：“我认识修炼法轮大法的人，你们都是好人，我知道。”我提到中共迫害法轮功以及文革期间砸庙

毁佛像，江泽民集团公然编造上演了一场所谓法轮功学员“天安门自焚”假戏，制造舆论，妄图将迫害法轮功合法化，盲人大声说：“它（中共邪党）是外‘君子’内小人，我早看透它了。”

这位盲人虽然眼睛看不见，可心里对中共邪党的本质了解的透透的！

* “它骗不了我，我看透它了！”

那天我和妈妈遇到一位三十岁的小伙子，小伙子很健谈。聊天中他说他的妻子有妇科病，本地医院跑遍了，外地大医院也去了，都没有办法，他俩一直没有孩子。看上去他很着急。我告诉他，常规医疗办法不行，可以试试相信佛法。他有些认可。我告诉他，现在世界上最高的佛法就是受中共迫害的法轮功，也称法轮大法。

提到法轮功，小伙子一下激动起来，说：“我知道，我去印尼巴厘岛旅游时见到那里有很多人炼法轮功，有一个镇上几乎所有的人都炼法轮功。去其它地方旅游时也看见了。法轮功在外国都是合法的。”我说那你一定知道中共栽赃陷害法轮功的真相，比如什么“自焚”、“自杀”等假新闻，他说这些他都知道是假。

我让他转告他妻子：诚念“真善忍好，法轮大法好”，会心想事成。妈妈补充说了一下自己的熟人得福报的故事。小伙子一听，马上大声喊了起来：“真善忍好！”“法轮大法好！”并表示回家一定告诉他妻子念。我们劝他三退。小伙子立即说：“退！退！我退出共青团和少先队”，并说“我早就看透它（邪党）了，它迫害法轮功，就是因为炼法轮功的人多，害怕它的政权不稳。它谁都怕，哪一天信佛教的人数多了，它也会整治佛教的。”小伙子重复着说：“我看透它了，它可骗不了我！”

* 理发师说武汉死的人数“十倍都不止！”

我去理发，碰上一位年轻理发师。我俩聊天时这位师傅对共产党不说真话，更不让老百姓人说真话非常愤怒！他告

同修，好多证实大法的项目也都需要市里同修支持帮助。出于对市内同修的信任，如果有不当的地方往往分辨不清，这样的同修接到通知就立刻照做。（也有同修能分清及时给予圆容归正、不盲目随从的），经常在同修家看到打印出来不一样内容的发正念通知单，有时集体学法赶上发正念时，同修就告诉现在不发原来那个内容了。统一发正念内容改了，

师尊说：“当然，如果在特殊的情况下，单独或集体统一针对一个邪恶或几个邪恶发正念的时候是应该这样做，而且集中的力量也很大，但是一般每天大家的集体发正念就要更大范围的追找邪恶，不是每天、每次都集中针对一个或几个邪恶。”[1]

而我们这样频繁的更改整体发正念内容，如果大家都这样长时间集中锁定一个或几个邪恶目标、也是没按照法的要求做。

近几年不时的有人编辑类似的发正念内容，而且信箱一般都用“通知，或紧急通知”的标题，所以只要是出现在本地协调信箱的提议，同修们就迅速转发按照做，对整体除恶确实起到了很大的作用。如果接到的同修每次都能严格把关，按照法的标准行事威力就更大了。但是反过来讲，如长期发正念的内容不合法，而倡导、转发、照做的同修是不是也偏离法了呢？敬请同修仔细斟酌斟酌。

本来写出此建议同修也建议发到本地信箱，但个人修炼境界有限，还是放不下人的观念，不想再来面对接下来一波一波的交流，所以直接发往明慧网了，请同修谅解，也许其它地区也有类似现象，也许咱们大范围交流起到的效果会更好。

当然如有同修被绑架或什么要紧事，同修能尽职尽责在信箱及时通知，把信息尽快告诉大家便于及时营救是了不起的，是应该的，但也要把握住尺度，把握好方向。

仅个人认识，当出现邪恶迫害的时候，及时通知消息就可以了，不需要凡事都需要有一个人来统一大家怎么样去发

关于发正念内容，明慧编辑部在二零零五年《发正念要领和全球同步发正念的时间（更新2）》早已经明确了，当年“更新2”是在各地大法弟子发正念内容不统一的情况下，明慧编辑部才下的通知。以后，明慧编辑部再没更新过，大家还是应该按照明慧编辑部的通知去做。

比如本地近段时间传下来的发正念通知，除自己归纳的一些内容后，最后加上：灭！灭！灭！，三个“灭”字。这里不是抠字眼。师尊说：“在念完口诀时集中强大的念力念一个“灭”字。”[1]而加上三个“灭”字，明显加入了个人有局限的东西。

因修炼是严肃的，而且不是个人行为，而是倡议本市整体在统一参与，如果不在法上就不排除会起到干扰破坏的作用。师尊说：“你们想想今天加一个词，后天加一个词，久而久之，下一代弟子就分不清是谁讲的了，慢慢就会改变大法。”[2]

象这样的发正念通知也不是偶尔出现的，一直都存在。就前一段时间关于美国大选也是，归纳出一些发正念内容后要求除四个整点之外，大家都要全天针对大选发正念，配合国外同修的大形势，不然会导致如何等等，强调一定要“切记！切记！切记！”其中带有耸人听闻，斗志激昂的东西。当时致使有些学法不深的人都浮想国外大法弟子都参与了一种什么样的正邪纷争，有个别人心重的学员打着和国外同修有联系的旗号，来显示自己。

师尊说：“乱法有多种形式，其中以内部弟子无意的破坏最不易觉察，释教的末法就是这样开始的，教训是深刻的。”[3]

回想本地多少年来一直是这样，隔些天就在信箱里接到一个本地集体配合发正念的通知，并要求转发到其它能接触到的信箱，实际上在信箱里发的通知不仅仅有号召本市的作用，也严重影响到周边的其它城市及乡村同修。

特别是农村同修，往往都很敬重市里的协调同修、技术

诉我，他认识一个人，还是共产党的老干部呢，只因他在微信上发表一些个人看法，就被限制流量、删帖，最后被封号。理发师还跟我聊起他知道的一些邪党残害百姓、欺骗百姓、隐瞒疫情的丑事，对共产党自上而下隐瞒疫情的真相很清楚。

我接着说，官方开始说武汉才死了两千多人，后来一看太少，老百姓不可能相信，就又增加了一千多人。这位师傅气愤的说，实际死的人是中共公布的死亡人数的“十倍都不止！”说：“国外死那么多人，武汉是爆发地，才死这么点人？谁信！”

我告诉他“天安门自焚”也是骗局，小伙子非常认同，一直不停的大骂共产党。

旁边一个来理发的小伙子开始还替共产党辩护，后来就默默的听我们聊，偶尔插两句话，最后就一声不吱了，只默默的听着我和年轻理发师两人在聊。

人心与因果

◇湖北省麻城市公安局万平遭恶报落马

2021年6月9日，媒体报道：湖北省麻城市公安局食品药品犯罪侦查大队大队长万平被开除党籍和公职，并移送司法机关依法处理。官方公布万平有放高利贷、充当黑恶势力的保护伞等罪行，还涉嫌贪污罪、受贿罪、挪用公款罪、徇私枉法罪等。其实，万平还有一个更大的罪行官方没有公布：迫害法轮功。

万平之前曾经担任过两个乡镇的派出所所长，在所长任上他迫害法轮功学员非常凶狠。以下是迫害事实：万平任麻城市中驿镇派出所所长期间，曾三次指使手下暴打法轮功学员刘锋。万平后来调任黄土岗镇派出所任所长，迫害法轮功学员变本加厉。期间，万平参与绑架了法轮功学员胡建珍、严英忠、戴从礼。

“善恶到头终有报”，“多行不义必自毙”。万平的下

场是他自己的选择，更大的恶报还在后头。希望参与迫害过法轮大法的人吸取教训，赶快将功补过，为自己选择未来。

◇诚念“法轮大法好” 严重心梗彻底痊愈

〔山东烟台来稿〕一九九六年我有缘开始修炼法轮大法，今年六十岁。去年十二月份的一天下午，我去保险公司办理业务，利用这个机会给公司业务主管小L讲法轮大法真相，讲因果报应及中国传统文化故事。她一直认真听，最后对我说：“姐，你讲的这些我可愿意听了。我相信这世间有神灵。”接着我又给她讲“三退”保平安，她都接受，退出了她加入过的邪党组织。

我临走时送她几本真相小册子和大法真相护身符，告诉她遇到危难只要念“法轮大法好、真善忍好”，就能逢凶化吉，转危为安。她答应着说：“好。”

隔了几天，小L来我家，愁眉苦脸地说：“姐，我丈夫住院了。”接着她给我讲了她丈夫发病的过程：星期天她丈夫在家休息，感觉身体不舒服，在沙发上休息了一会儿，立刻起身到卫生间呕吐，喷射状呕吐，刚吐完就倒在地上昏死过去，不省人事了。她听到声音，赶紧跑过去，一看吓坏了，连忙打电话叫来救护车，把她丈夫送到了市医院急救。医生做了检查后对她说：“回家准备钱吧，病人心脏血管堵塞，需要做支架手术，一个支架三万。”

小L忧心的说，她婆婆当年就是心梗去世的。她丈夫今年五十多岁，她很害怕丈夫遗传婆婆的病。我告诉她，赶快念“法轮大法好，真善忍好”，并给她讲了很多世人念“法轮大法好”得福报的真实故事。我说：“人心生一念，天地尽皆知。只要你诚心敬念，一定会得到大法师父的保护。”小L听完，当时就念“法轮大法好，真善忍好。”

一个多月后，她又跑来见我，这次却是满面笑容！一见面就连声说：“太神奇了，谢谢大法师父！谢谢大法！姐，

重视清理自己空间场，给自己招来了魔难。我告诉自己，一定要注重学法，做师父的真修弟子。

从心脏的病业假相出现开始，两周后，正好是去年的圣诞节。我和一位常人朋友在视频上问候彼此，也顺便和他讲美国总统大选舞弊的真相，说了十分钟后，感觉心慌，气上不来，就和他在视频上告别了。放下iPad的那一瞬间，我又感觉心脏猛烈的抽动，一个比一个凶猛，简直是来取命的。那一瞬间，我拿起桌上的《转法轮》想去一个安静的房间发正念，同时，我发出一念并在嘴里大声的反复喊着：“法轮大法好，真、善、忍好，我是李洪志师父的弟子，谁也不能动了我！”那是我从身体最微观处发出的声音，我身体里的每个细胞都随着震动，都在发出那一念。

当我走到另一个房间，刚准备盘腿的时候，那个心跳抽动的感觉停了，心跳正常了，呼吸也正常了，好像什么事也没发生一样。我知道我又过了一个大关。从这天起，我的心脏病业假相逐渐消失了。

大法的神奇几次在我身上展现。我感恩师尊救度，佛恩浩荡！也感谢在那期间帮助我走过魔难的同修。

如有不在法上之处，请慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父经文：《二零一九年纽约法会讲法》

关于本地统一发正念内容的交流

文：大连大法弟子

【明慧网二零二一年六月十六日】近期大连地区出现多位同修被绑架，造成很大损失。同修们针对此事向内找了很多，今天我打开信箱看到对此事发正念的通知，经过思考突破障碍，想把通知发正念一事中的个人认识写出来与同修交流，只是个人目前修炼状态中的认识，说的不一定都对，以后也许还会改变。

的手一抓，两只手就合一起，就抓在手里了。” [1] 师父已经在法中多次告诉我们，我们每个大法修炼者都是有功能的。于是，我举起左手，对着胸口心脏部位使劲一抓，然后往外一扔，这个动作我连续做了三遍。过程中我发出强大的一念“灭”。神奇的是，过了一会我觉的胸口堵着的感觉渐渐没有了。虽然在接下来的几天里，胸口堵的感觉也有反复，但是，因为明白了法理，我的底气越来越足。

在那几天里我向内找，我悟到：原来我的怕心是因为心脏不舒服。因为我人的观念中认为心脏是生命的要害，是一下就可以要了人的命的东西，不像我有时头疼一下，膝盖酸一点，身上哪里皮肤痒。我人为的把这个表现在心脏上的病业和其它身体部位表现出的病业相比较了，把这个魔难看大了。其实师父已经开示了：“可是人会造业，造了那个业，它反映在你的身体上是和那个病一模一样。它如果反映在你的鼻子上，你就鼻子塞、流鼻涕，“哎，感冒了。”你说它感冒了。（师父笑）可是它不是感冒。如果这个东西反映在你的胃上，你肚子疼，“哎呀，我今天吃东西有问题。”（师父笑）它不是，是业力给你弄那去了。那为什么非往那弄呢？不是非往那弄，也可能往这弄，也可能往那弄。是因为你自己有什么执着，要帮你修炼的时候它就给你往那弄。” [2]

我还悟到，遇到这个魔难是帮助我提高心性的，那心性是什么呢？我开始反复背诵师父在《转法轮》第一讲里“心性是什么” [1] 那段法。我发现自己在这七年的修炼过程中，没有重视在修心上的提高。虽然表面上看三件事都在做，看上去每天都很忙。除了在大法弟子办的媒体里担任工作，还在做一些证实大法的项目，然后就是忙于家里的家务事，照顾两个孩子，但是没有真正的做到静心学法、大量学法。没有主动的向内找，没有仔细的对照法去审查自己的一言一行，找自己的不足之处然后在法上归正。长久以来在抱着执着在修炼，还以为自己很精進呢。还有发正念，我常常在第一个五分钟清理自己时，脑子里还想着之前正在做的事情，没有

你一定要代我给师父上香啊！”接着就给我讲了一个好消息：

周三下午，她的丈夫被推入手术室，准备做手术。她坐在手术室外不停地念“法轮大法好，真善忍好”。神奇的是，也就半个来小时，她丈夫就从手术室被推了出来。大夫告诉她：“你丈夫不用做手术了，手术前做检查，他的心脏啥病没有，血压也不高，连药都不用吃了。”

在医院住了不到一个星期，她丈夫就回家了。她说，那天从我家回去，她白天晚上一有空就虔诚的念“法轮大法好，真善忍好”。是大法师父救了她丈夫！

小L的激动和兴奋及对师父和大法的那种感恩感动着我，我从内心感谢师父的洪大慈悲！

修炼园地

从胆小怕事到无所畏惧

——魔窟中修去怕心、清除迫害

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二一年六月十四日】我得法前就体弱多病，胆小怕事；得法修炼后不久，邪恶针对大法的迫害就开始了。我作为大法徒就要维护大法，我与同修们张贴真相传单，希望让世人明白真相，在张贴的过程中很恐惧，可是做成后回到家，当天打坐就突破了一个半小时，我明白我做对了，师父在鼓励我。

随后我被绑架进黑窟魔窟，一次我们在囚室里传看家人送进来的师父的新经文，恶警突然闯入，我们赶忙把经文藏起来。恶警掀起被子，找到了同修写的举报信，念了起来：要制止警察执法犯法……恶警反手就给了同修两个耳光，厉声喝道：“什么叫执法犯法？！”我当时非常害怕，很激动的大喊起来：“你这就是执法犯法！”恶警愣住了，盯着我看了一会，什么也没说，出去了。

也许在那一瞬间，我的正念压过了怕心，符合了某一层次的标准吧，正念带动了功能，扑灭了邪恶的气焰，所以坏人一瞬间头脑空白，想不起来继续行恶。修炼是严肃的，尤其在邪恶的魔窟中，信师信法不是嘴上说的，遇到问题那真的是坦然不动才行。当时我心里不稳，这关过的不太好。师父说：“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。”[1]

一次某同修公开炼功，恶警殴打她，远远就听到同修痛苦

的留言。一个观众留言说：“我十几年前，甚至不知道法轮功被迫害，不知道他们在遭受痛苦”。一个接着说：“是啊，在这充满谎言，仇恨，暴力的世界里，法轮功坚持了真、善、忍的信念。确实了不起！”还有一个说：“误解了法轮功二十年，对不起，法轮功！”看着这些众生的留言，我很是感慨。我在炼功时，也想着那些留言，我为这些众生能为法轮功说句公道话而喜悦和感动。

然后，我又想到，那还有其他人呢？还有这么多众生不明真相需要去救度呢。这一刻，我心中充满了对众生的慈悲，渴望救度更多众生。我在心中默默的和师父说，“师父啊，我要为这些还没有得救的众生活下去，我要做一个为他的生命，为他们活着，去救度他们啊！”

我就这样想着，感觉堵在我胸口那个物质瞬间溶化了，我的心跳也正常了，我一下觉的轻松了。那时，我的两个手臂还在上下冲灌，而我的泪水已经浸湿了我的整个脸。伟大的师尊看到我有想要救人的心，帮我把这个难在那一刻拿掉了。

可是过了两天，我又开始感到心口有东西堵着。就好像一个大饭团在胸口没咽下去那样的感觉，很难受。我不能拿稍微有点重量的东西，一拿就觉的心慌，好像心脏随时要抽动一样。我发现自己又陷入害怕和焦虑中。因为长时间学法只是停留在表面形式上，法虽然天天在学，但遇到魔难时，却一下想不起师父的法，感觉自己陷在人的观念中走不出来。我想：那我就听明慧广播的“走出病业假相”系列，看同修在过病业关时，师父讲的那些法理帮助她们加强正念，走过来的。我一连听了三个系列，听到交流文章里同修引用师父的法，顿时觉的心里有了底气。认识到修炼人是没有病的，那个病业，它反映到身体上，就和那个病的样子一模一样的，那就是假相。

师父说：“他心脏有病，这个手对着心脏部位去抓的时候，另外空间那个手进去了。瞬间，非常快抓住了之后，你外边

里说话心急的缘故，一会就没事了。可没想到，这种抽动感觉得不但没有减缓，反而加剧，然后就是心跳加速带有心律不齐的状态。

我立刻警觉了，放下电话，开始发正念。

当时我的第一个反应就是有干扰，要发正念灭了它。但是，发了半个多小时的正念，虽然心脏抽动的感觉少了，但心跳很快，感觉心脏部位有什么东西堵着，呼吸困难，特别难受。那天的下午，我就每隔一段时间发一次正念并听师父讲法录音。心里反复告诉自己，我只承认师父的安排，绝不承认旧势力的迫害。难受的状态有所减缓。

但到了那天晚上想睡觉时，明显感觉心跳加速，像有个小鼓不停的在心口敲打，还夹杂抽动的感觉，怎么也睡不着觉。我心里想：这样的速度跳下去，心还不跳到“衰竭”吗？不自觉的，我给自己搭脉，想看看一分钟里心跳多少次。那时，我没有意识到，那个想法，那个担心自己心跳太快会“衰竭”，这个念头就已经不在法上了。尽管如此，我当时所剩的一点正念告诉我要起来炼功。

我在炼第一套功法时，在做“抻”的动作时，那个心跳速度从像击打的小鼓变成了一把重锤，每一个心跳，就像胸口被捶了一下难受。我告诉自己要坚持炼下去，不能停下来。这时，一个念头突然出现，为什么不和你的心脏对话呀。于是我一边炼功，一边在心里对我的心脏说“缓、慢、圆”，“缓、慢、圆”。我在做第二套功法时，我又感觉有块石头堵住我的心口，呼吸很累，头前抱轮的手都举的很吃力。就这样，整个一晚上，我没有睡觉，夜深人静，我感觉到一股怕心不断的充斥着我的空间场，又一个念头对我说：你还这么年轻，这心脏病可是一下子就能要了人命的呀。我不自觉的也顺着那个念头在想，是啊，那如果我走了，我做的项目怎么办，我还没完成我的史前誓约呢，我的两个孩子怎么办？

第二天早上，我正准备炼功时，我注意到手机上收到同修发来的信息。是一个截屏，里面是看了我们媒体节目的观

的“噼啪”响声不绝于耳，我对电棍放电声很恐惧，可是我觉得大法弟子是一个整体，别人受迫害我不能无动于衷，无论多怕，我都必须去制止！于是我去砸门，警察开门问我什么事，我说：“你们不准迫害大法弟子！不准迫害！”恶警就叫来犯人把我拖走，随后警察骂了几声，这场迫害就不了了之。这绝不是我个人有什么特别，而是由于我有那么一个想要制止迫害的正念，符合了某一层次的标准，“修在自己，功在师父。”[2]是师父制止了恶警。

一次晚饭后我在走廊上看到一个体型壮硕的女犯人在殴打同修，这个女犯膀大腰圆，正骑在同修身上左右开弓的扇耳光扯头发，很多人路过都选择低头无视。我看到这么一个庞然大物，心里不免有些恐惧，可是她在伤害大法弟子啊，我不能看着不管，就大喊一声：不许打人！这个女犯吓了一跳，扭头看我，动作停止了，然后她从同修身上下来，转身走了。

我悟到，也许在极其邪恶的环境里，只要有那么一点正念，立刻就起作用，就能对坏人的坏思想起到净化作用，坏人就想不起来继续迫害了。大法弟子的言行都是有能量的，相信自己的正念一出，就能解体邪恶，自己的正念起主导作用。

在魔窟中，“怕”是对修炼人最直接的一种考验。当时悟性太差了，用人心在被动的承受着邪恶强加的迫害，阻碍了神通的展现，这些神通都受我们意识的支配，意识突破不了“人”这个层次，修炼人就在人这打转转，坏人与旧势力才能伤害修炼人。可是坏人根本碰不到神，如何能迫害得了神？

后来，师父的新经文《预》传进来，这一篇的结尾处：“大法徒 上九霄 主掌天地正人道”[3]。我读后悟到，大法弟子将要全面清理人间的邪恶，于是我的胆气也壮起来了，激动无以言表，大法弟子要主掌天地正人道，一切我说了算啊，邪恶算什么？警察说了不算。我感觉自己高大巍峨，

一言可定乾坤，我的心定下来了。

巧的是悟到这一点后的第二天，恶警就通知让所有人都去开会，我心里纯净的一念不动，坚定无比：我说了算。我表面很平静，内心很镇定的说：我不去！监视我的包夹犯人去报告警察，警察对包夹说：“除了她（指我）之外，其他人都得去。有不去的，几个人架着、抬着去。”没有怕心的一言既出，事情立刻有了转变，我感受到了法的威力。

从这开始，我处处要求自己，绝对不能配合邪恶。即便有怕，一时去不掉它，带着正念去正行，也会在一定程度上制止迫害。在努力做的过程中，怕心就在被削弱，正念就在增强。

突破一点，就继续深入，我要炼功，我要堂堂正正的修炼。可是“包夹”不断的阻挠，我就选在她们休息、换班、不注意时，抓紧炼功。大院子里有一片大树，我趁晚饭后，在枝叶垂地的大树下打坐，我对大树说：“请你们保护大法弟子。如果我伤害了你们的枝叶，请你们谅解，当我圆满时师父一定会给你们更好的归宿。”这片树林都很激动，枝叶在抖动，都在闪闪发光。

这样的日子坚持了很久。后来有一个犹太发现了我炼功的地点，第二天整排大树都被砍了，黑窝的围墙四角架设了探照灯。

一次，邪恶在积蓄力量搞洗脑转化，服刑人员被集中起来开大会，政法系统的各级官员都到场了，邪悟者上台演讲，宣扬歪理邪说，一个大法弟子站起来大声背师父的《论语》，阻止邪悟者给犯人灌输谎言毒素，刚背几句就被警察揪着头发，拳打脚踢的拖走。邪悟者又张嘴要说，随即有同修站起来继续背《论语》，上来几个警察扯着她的头发把她拖走，然后又有一个，又一个……

不断有大法弟子站出来接力，坚定的正念之能量场震撼着在场的每个人，让邪恶的洗脑计划破产了，这个洗脑会最终没能开成。每次考验都是一次升华的机会，过去了就不会

渐渐的，我也在学会怎样做一个越来越无私的人。二十年前辞掉工作，并不意味着我不执著钱，也不意味着别人也得辞掉工作。只有用这种平和的、慈善的心态和对方沟通，才能减少学员之间的误解，让旧势力没有空子可钻。我在公司的资历，也不能成为不好好修自己的借口。我要一直在大法修炼中做一个谦卑的人，并不断提高心性。

我容易发脾气，修善很不够，真心希望在这方面提高自己，修出宽容和善心。我从心底里很感激所有在媒体工作的同修，特别是年轻的同修，能放弃自己舒适的生活，自己的常人事业和理想，还有很多常人中美好的东西，来到媒体工作。能在媒体一起工作，说明我们有缘份，所以我要万般珍惜这份圣缘，一起把媒体办好，发挥更大作用，救更多人。

以上是个人领悟，如有不妥，请指正。

谢谢师父！

谢谢各位同修！

注：

- [1] 李洪志师父著作：《各地讲法十一》〈什么是大法弟子〉
- [2] 李洪志师父著作：《各地讲法十》〈在大纪元会议上讲法〉
- [3] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈为谁而存在〉
- [4] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈境界〉

（二零二一年国际网上法会）

过关中 我见证了大法的神奇

文：海外大法弟子

【明慧网二零二一年六月十三日】我是二零一四年开始修炼法轮大法的学员。最近，在我身上经历了一次病业关，来势比较凶猛，但靠着对师父对法的正信，走过了这次魔难。这里写出我的经历和体悟，与同修交流，主要是想要证实大法的神奇和伟大。感恩师尊的苦心救度！

去年十二月的一天中午，我和媒体同修打电话讨论业务问题时，突然感觉心脏在胸口抽动。我本以为是不是我电话

题吧，这么做没关系的，没什么大不了的。经常坚持自己的观点是正确的。在跟人争辩的时候，声音很大，目地是要压到对方。声音越大，说明我越对。我还有一个很强烈的心，要证明自己是对的，别人是错的。我有时听不进去别人的话，和别人交谈时，还经常打断别人，自己都意识不到。我有时候咄咄逼人，因为觉的自己的方案是最好的；跟人沟通，有时不是直来直去，经常隐藏自己想要的事情。我觉的大家就应该按照我的方案做，我认为我是从救人的角度讲的，如果他们不认同我讲的“救人”方案，比如不来媒体全职工作，他们就错了。

党文化的表现太多了，比如，有时候有件事，在跟人家核实之前，就已经认定人家错了。有时候我甚至直接找人家去抱怨，因为我已经认定他们错了，心里已经准备好跟他们一争高低，而不是平和的去沟通。

随着更多学法、多炼功、多发正念，我能越来越重视自己在一思一念、一言一行中修掉党文化。当看到我对大法的信和决心要修掉自己不好的思想观念时，师父就帮我了，让我能够更深入的向内找，并且在修炼上有突破。

我开始一个一个的去除我的观念，替别人着想。我认识到，如果同修还没有想通的话，我不能去强迫别人做任何事。别人能不能放下执著心，那是他们自己修炼的事，我只能要求自己做的更好一些。而我能做的事情就是跟别人敞开心扉的去沟通。我认识到强迫别人做事情是党文化，是一种“独裁”。

我现在思想越来越清晰了，在日常工作中，有一个正常的心态，并且可以尊重他人。如果人家拒绝来媒体做全职，我也会顺其自然，心里就不会那么难受了。我每天长时间发正念，师父就帮助我，肚子里面的气越来越少，现在每天可以专心工作了，每天遇到的干扰也少了。

仅仅在媒体中刻苦工作，不能代替修炼，媒体的环境给了我修炼的机会。我应该是心胸宽广而不是心胸狭窄。如果

32 我对同修都这么心胸狭窄，那怎么救常人呢？

再有。我们看到那些同修被迫害的很惨，可是这都是假相，其实他们的心性到位了。

白天这些坚定站出来护法的同修们被拉到酷暑中暴晒，夜里关禁闭不让睡觉。我的怕心又出现了，自己不敢站出来，在急切的盼望有其他修得好的同修能站出来制止。一天天看着她们被折磨，我等不及了，觉得必须立刻停止这场迫害，在早饭时我在院子中大喊：不释放那些大法弟子我就绝食！所有的人都听到了，有十几个同修一起和我绝食，被关禁闭的同修也呼应我们，里应外合一起绝食抗议。

绝食半个月后，我们被野蛮灌食、强制输液，后来恶警就释放了被关禁闭的那几个同修。当时师父的新经文《弟子的伟大》传进来了，师父说：“大法弟子是伟大的，因为你们修的是宇宙的根本大法，因为你们用正念证实了大法，因为你们在巨难中没有倒下。”[4] 我们阅读后都很激动，觉得自己走对了。

从魔窟回到家后，执着难以割舍，名利情放不下，误在其中长期不能自拔，最后被旧势力钻了空子。一天起床晨炼，觉得浑身无力，很快就要虚脱，休息一会继续炼，我意识到不对，在卫生间里，肚子刺痛，全身出虚汗，一点力气都没有，一个念头打入我的意识里：不行了，赶快叫人！可这个念头不是我想的，我赶快否定它，想的是：我是真修弟子，修大法这么多年，怎么能出这个状态？我有师父保护，真正的我不会有这个状态，疼的是它不是我。分辨真我和假相，认清邪恶，我坚定的否定这一切“难受”，我心里喊：我就不承认你！你疼不是我疼，我是李洪志师父的弟子，我是真善忍造就的，我没病。请师父救我！

疼痛加剧，邪念让我想到儿子、母亲、丈夫，常人摆脱不了生离死别的痛苦。可我已经是大法弟子，“朝闻道，夕可死”，我得法了什么都不怕，师父为我做主，我就走师父安排的路，谁也阻挡不了我，什么事都阻挡不了我！

真是像师父讲的那样：“好坏出自人的一念，这一念之 17

差也会带来不同的后果。”[2] 当我的正念达到了法的标准，一瞬间，有一道像卷帘门一样的黑影在我面前“唰”的落了下去，随后我身体立刻恢复正常了，好像什么事都没发生一样，刚才的汗流浹背、虚弱无力、生死之际的抗争与拼搏，事过了无痕，好像与自己无关一样。

这短短的一刻，我经历了生与死的考验，守住对师父和大法的正念，分清真我和后天外界强加的观念，信师、信法，让我闯过了这一巨关巨难，真的是人神一念间！无论在难中有多苦，都不能跟从它，只能有一念：“你不是我，你疼不是我疼，我有师父保护，我的师父是李洪志。”当我们不去考虑怎么求生、亲人怎么办的杂念，放下生死时，这一念就力可劈山。

在二十多年的修炼历程中，我经历了邪党的残酷迫害，多次生与死的考验，全靠对大法坚定的一念，使我在师尊的慈悲看护与巨大承受下，幸运的走到了今天。想想也很神奇，我从一个胆小怕事的人，能够走到今天，在大法弟子的责任下，不断的归正、走正，在走的过程中，让自己的执著心不断的、暴露、修去，不能等、靠、要，而是一切都在等着我们大法弟子开创，我们没有时间去慢慢修好了再回过头来做这一切，只能是边做边修自己，边修自己边救度众生。我悟这也许就是“法轮他会内旋度己，外旋度人”[2] 的一层涵义吧。

回顾多年的修炼历程，因为有师父的加持，才无所畏惧，因为是大法弟子，才在邪恶的阴霾下无所畏惧。感谢师父的浩荡洪恩。叩拜师父！

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法七》〈美西国际法会讲法〉

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

[3] 李洪志师父诗词：《洪吟二》〈预〉

[4] 李洪志师父著作：《精進要旨二》〈弟子的伟大〉

就可以救更多的人。我的理解是，修炼里面没有对和错，修炼只有两件事：一个是提高心性，一个是救度众生。大法弟子对法都有自己所在层次的理解，让那些没有经济负担而有能力的同修都按照我的愿望全职加入媒体是不可能的；有些学员可能没有经济上的负担，他们可能有自己对救人和媒体的不同理解或其它考虑。

有一件往事可以看出我身上没有去掉的党文化。去年，我想给弟媳讲真相，劝三退，我们讲了三十分左右，其实一直是我在讲，她只是在听我说。最后，我问她要不要三退，她说要考虑考虑。我很遗憾，就不想再跟她多说一句话，然后我匆忙的挂了电话，心情很不好。

我从房间走出来，跟太太说弟媳不想三退，意思是，我的任务完成了。我把讲真相当成是完成任务，而不是心中充满慈悲想去救她，我对她讲真相的过程比常人中对一个客户做销售的流程还简短。我很明白这一点。这时在我脑中传来一个声音，抱怨说我每天都那么忙，我拿出这么长时间给你讲真相，你还不退，你可真固执。

回顾往事，我意识到我有很多观念。而那些观念的背后是什么？是妒嫉、怨恨、忿忿不平、不满意、抱怨。我观念的背后还有魔性和党文化。进一步分析自己的这些执著，发现这些年来在我的修炼中一直缺了点什么，那就是“善”。我的善被自己许许多多的观念、魔性和党文化严严实实的盖住，而不能展现出来。

师父告诉我们很多次，刚从大陆来的同修有党文化比较严重，但是我来美国已经二十八年多了，所以从来没有把自己归为有党文化的一类。而我太太和其他同修告诉我，我有党文化。

我读过《九评共产党》、《魔鬼在统治着我们的世界》，但是没有读过《解体党文化》，我决定读这本书。对照自己，我发现了很多隐蔽很深、很细微的党文化在我身上的体现。

比如自己不按规矩办事，还找很多借口，事情应该没问

静观世人，为幻所迷。”[4]

我很清楚，在媒体里面做的事情都是为救人，应该继续做好。大选后，我对政治家就不那么感兴趣了，无论是哪个党派。对比二零零零年，我救人的心没有那么强烈了。我知道在媒体里只是做工作是远远不够的，还需要有特别强烈的紧迫感要救度众生。后来我发现是我的嫉妒心在作怪。其实这些政治家都是等待我们救度的，我们怎么会嫉妒他们，还指望他们做这个做那个的。有时候我感到，他们做这做那，怎么就没为我们媒体做啊。就会觉的不公平，心里面不平衡，甚至对他们非常失望。这一切都是我的嫉妒心引起的。

我读过的一份明慧交流文章让我意识到了自己内心嫉妒的另一种表现。有一位学员说：“突然有一天我悟到，这些心都有一个共同的出发点——私，出自于同一个前提——‘我是最好的’。因为‘我是最好的’，所以我很清高，不能听不好听的话，不能接受别人比我好的事实。”

对照我自己，我下意识的认为我是公司的元老，年轻员工或新员工至少应该尊重我；相比之下，我的工作经验多一些，还在很多重要的管理岗位上，认为我们做的市场营销，还有留住订户的工作，比其他人的工作都重要。因为我认为我们做的事情会给公司带来更多的收入，这个收入就可以用来救度更多众生。用这种非常自大的心态去做工作，我很容易生气，跟有些员工发生争执，对犯错的员工抱怨。

我也认识到这个嫉妒心的表现是一种恶，也是负面的物质，当我指出别人的问题的时候，是以恶制恶的态度做的。比如说，我们每天上班，有些人经常迟到，我就提醒他们准时一些，但是我的提醒不奏效，是因为我有隐藏的嫉妒心。在说的过程中，带有嫉妒心，这个心阻碍了我用真诚的善和容忍去和他们沟通。

(2) 去除党文化 才能修出善

我在心里一直对媒体有一个远大的目标，所以我总是想，
30 如果那些有才能的学员能尽早加入媒体该多好啊，那样我们

对于“疼”的点滴认识

文：中国大陆大法弟子 若梅

【明慧网二零二一年六月十一日】

1、打坐腿疼

师尊说：“修炼哪，就是成就生命。”[1]看到“成就生命”四个字，浑身一震。第一感受就是只要我精進修炼，就能圆满；当把这个讲法学到第八遍的时候，我认识到自己想法太狭隘自私了。

我们来到三界的目的地是助师正法、救度众生的，是来成就更多的生命来的。只要做好三件事，我世界里的众生都将成为未来的生命；我们用自己的智慧、才华、钱财、肉身等人中所有的一切来救人，好像是在舍弃自己的拥有。可是这些是谁给的呢？是大法造就着宇宙中的一切，是师尊赐予我们的一切，而这些都是用来“成就生命”的，不是过常人生活的。换句话说，我们觉的自己“拥有”的一切，其实本来就不是自己的。

我从修炼以来这么多年，打坐的时候，腿一直是疼的，使自己静不下来。忽然明白，我太执著于那个“疼”了，也就是对肉身的执著。释迦牟尼那一法门讲涅槃，最后放弃肉身，修到最高也只不过是如来果位。而我们的修炼是上不封顶的，最起码得不执著肉身吧。我们层层下走来三界，肉身只不过是一个载体，因为有肉身，能在三界中呆，才能救人。师尊在法中也讲了，疼的过程是消业的过程。于是我对那些黑色物质说：“你们将成就的是一个新的生命，符合宇宙标准的生命（变成白色物质），希望你们能主动来同化大法，放弃自己的生命和原有的一切。”我的腿瞬间缓解了。

师尊说：“而在正法中，你要把这一切归新，甚至于去掉那些不足，变成好的，它就舍不得，所以它就想要在你正法中给你干扰，把正法变成它要的那样的。”[1]

在学法的时候，“舍不得”这三个字显现出来。仔细想想，19

所有舍不得的东西，都是修炼中要去掉的，甚至那些“不足”都舍不得，还怎么修炼啊！要舍得疼，舍得黑色物质，这才能修炼。舍得舍得，有舍才有得。从师尊在《二零一八年华盛顿 DC 法会讲法》发表以后，我打坐一个小时就能够很轻松了。

2、牙疼

从中共瘟疫那几天开始，牙就断断续续的疼，已经延续几个月了。开始我以为是把妈妈接来一起居住不习惯，后来严重了，才知道找自己。找到对妈妈的情、愿听好听的、特别是不愿意让人指使等一些执著心后，好过几天，然后又开始疼。

后来我发现，我是怕那个“疼”，把那个“疼”的本身看重了。师尊说：“你要想返回去就必须具备这两个因素：一个是吃苦，一个是悟”[2]。怕疼就是不想吃苦，如果不想吃苦，那就不可能返回去了。师尊还说：“吃苦当成乐”[3]。我问自己：“你乐了吗？”此时正愁眉苦脸、捂着腮帮子无可奈何的挨着呢！不乐就没有达到标准，换句话说，是没站在法上。短时间的疼也许用常人的“刚强”可以忍受，可是时间长了，不用法衡量，是过不去的。

那么怎样才是不怕疼的表现呢？把“忍受”变成“接受”，甚至“享受”，这样就会高高兴兴的对待“疼”，因为我们都知这种“享受”可以消业呀！可以使你的修炼得到提高呀！可以“一举四得”呀！像一个真正的修炼人那样，在否定旧势力的安排，向内找的同时，不去对抗，因为我们知道那个“疼”是假相，所以坦然的面对那个“疼”吧！

3、否定“疼”

去年在進行项目中，我经历了修炼中从来没有过的考验。胯骨部位疼了六十天，最严重的时候三天三夜没合眼，表面皮肤和原来一样，看不出一点差异，就是象锥子刺的一样疼。白天拖着一条腿，照常做证实法的事，可是走个十来步，就

很顽固的让其他人按照我的方式去做事。因为这一点，我吃了不少苦头，师尊给我很多机会让我醒悟过来，能够提高上来，但是我一直坚持我的观念，坚持了很多很多年。

某些大的科技公司一直在封锁我们，有些平台不让我们投放广告，有些不给我们的节目投放广告，有些突然取消我们发送电子邮件的业务。于是，媒体开发自己的系统和平台，希望有数亿计的人可以透过我们的平台知道真相从而能够得救。

有这个想法后，我从前年开始和一些做高技术的学员接触，和他们沟通，有些人二话不说就来了纽约，有些加入远程工作。有些现在加入，有一些以后可能加入。

去年我花了很多时间和这些学员交流，希望他们能来媒体全职工作。但是他们因为各种原因没有成行，有家庭的原因，公司马上就要上市啊，或者因为他们不想再写程序了，只想做做顾问，指导一下，还有其它的一些原因。有些学员真的看不起我们的媒体，并且不认为我们能做出自己的社交平台。有些人也不相信我讲的媒体的一些计划，认为我都是在说空话、大话。有些人，我打过去电话他们不接。我邀请来办公室了解一下媒体，也是拒绝，而且多次拒绝。当然有些学员对我的电话反应非常迅速，当我说清楚情况，我们媒体需要高科技人才后，他们马上就来到我们办公室，开始参与到我们的项目里来，做起来了。所以我对这些人就特别喜欢，对于那些拒绝我的，就产生了一种“怨”。

我开始向内找，观念背后到底是什么执著心呢？最后，我发现就是嫉妒心。二十年前，我辞去了一份薪水还不错的工作，放弃了房子、舒适的生活和稳定的收入，等等。我从来没想到自己对有钱的人还会有嫉妒心。当我读了一些明慧网上关于嫉妒心的交流文章后，我发现我的嫉妒心在很多时候是隐藏起来的，而且很难被发现。

师父说：“恶者嫉妒心所致，为私、为气、自谓不公。善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。觉者执著心无存，”

了影响，但是英文大纪元每个月仍发出几百万的报纸给读者，并且通过在不同的社交平台上的推广，每天都能让数千万的人看到报导的真相及有传统价值观的副刊内容。

我们从一开始，只提供纸质报纸的订阅服务，到现在，开展了网络文章和杂志的订阅服务。现在，按照订阅量，英文大纪元在美国排行第四。

修善

很好的修炼状态是做好大法工作的基础，所以我对学法特别重视，特别是集体学法，还有发正念和炼功。但是今年二月以来，我身体上出现了消业状态。腹部经常胀，胀起来皮带勒的特别紧，让我坐立不安。为了清除身体上的消业状态，我开始对发正念重视起来。只要时间允许，我每天早上会发四十五分钟或更长的时间的正念，同时开始很认真的向内找。

(1) 找到嫉妒心

由于每天的工作很忙，我很难有时间静下心来想一下自己的修炼。我知道向内找永远是至关重要的，所以就开始了从最表面到深层一个一个的找我的执著心。我们订阅团队每周六的交流让我意识到，确实是我要在修炼上提高了。第一个找到的执著心就是：我对一些人和事有很强的观念。

师尊说：“人最难放下的是观念，有甚者为假理付出生命而不可改变，然而这观念本身却是后天形成的。人一向认为这种使自己不加思考，却能不惜一切付出而不可动摇的念头是自己的思想，看到真理都去排斥。其实人除了先天的纯真之外，一切观念都是后天形成的，并非是自己。” [3]

我知道在大法中，我们修炼主意识，应该分清什么是观念、什么是真我。但是说起来容易，做起来没那么容易。在日常生活中，我经常把观念当成自己，跟别人发生矛盾。我的观念是假理，而真、善、忍是真正的宇宙的真理，我应该遵循真、善、忍的真理，而不应该让那些假理指导我做事情。

有时当我的观念很强的时候，就想证明我是对的，而且

得蹲下来缓解一下；晚上疼的床上、地上打滚，衣服都被汗水浸透了，当承受到极限的时候，脑袋里真我和假我就开始正面交锋了：

假我说：去医院吧，缓解一下。真我说：你是神，常人大夫怎么能改变神的状态呢？假我说：同修说你这是糖尿病症状，你父亲就是糖尿病去世的，到最后还截肢了，锯掉了一条腿。真我说：刚开始得法时，师尊就给我们清理了身体，什么“糖尿病”啊，与我无关。

假我说：没有那金刚钻就别揽那瓷器活，自己有多大能耐不知道啊？！还做什么项目，来年可别再遭这个罪了。干点别的不是证实法嘛。

真我说：这是我的使命，不完成怎么向师尊交待呢？假我说：你在按明慧网的要求做，是别人没认识到。真我说：向内找是无条件的，就是我的错，旧势力你别想让我和同修产生间隔，我就不上你的当。

真我与假我不断的交织着，各种不好的念头不断的往我的脑袋里打。我艰难的否定着，明白这是旧势力在往下拉我。当时感觉到呼吸都很困难，每一分每一秒都在和旧势力的因素鏖战。

弟弟买来云南白药喷剂，对着疼痛的地方喷了几下，顿时感到火烧火燎，不但没减少腿疼，心脏也难受起来了（因为没在法上嘛）。我赶紧说：我错了，师尊我错了。冲到卫生间，打开淋浴洗掉了。

有一天晚上，实在熬不住了，我就求师尊：让我睡两个小时的觉吧！同修不停的为我发正念，那晚就真的睡了两个小时，睡得好香好香啊！师尊为我承受的太多了！不断的向内找，不断的念九字真言，有时缓解了一些，到了晚上还是忍不住。

好久不见的小妹同修“偶然”到我家来了，看到我的情况说：“是师尊派我来的，姐，你别着急，以后我每天开车来接送你去做项目。”我的眼泪一下子就下来了，就像见到

了亲人一样，诉说着自己的“委屈”，越哭声越大（自认为是个刚强的人，很少流眼泪的）。小妹同修说：“姐，你又要提高了。”我擦了擦眼泪，和同修说：“走，去干正事。”从那以后，小妹同修每天都带着早餐来接我，晚上再把我送回家，直到项目的结束。

外地同修到我家来说：把心放大一些，不要在一个点上去找执著心，跳出来。我们不但要为自己承受，还要为项目承受，为自己世界里的众生承受。我的容量扩大了，感觉疼痛减轻了许多。师尊说：“修炼人遇到矛盾的时候就应该去承受它，而且自己要能忍，你才能够真正升华上来。”[4]

参与项目的同修都受到了不同成度的干扰，一个同修手腕摔伤，肿的象小馒头一样；一个同修肚子疼；一个同修牙疼。即使这样，没有一个同修由于身体被干扰而耽误做证实法的事，都是每天保质保量的完成着（因为这个项目是有时限的，并且要流水作业）。同修们的那份坚持，使我从心底由衷的感到敬佩。旧势力就是冲着项目来的，其主要原因是我和同修在做法上没有达成共识，致使整体有漏，被邪恶钻了空子。

漏在哪里呢？跪在师尊法像前，请求师尊的点化，师尊打到我脑中两个字——棱角。我就想棱角的表现是什么呢？自己党文化中毒很深，找到了自以为是的心、干事心、证实自我的心、求名心、同修情、争斗心、怨同修不配合、狭隘自私不能容人等。我就问自己：你相信师尊吗？相信大法吗？相信同修吗？相信自己吗？你相信你能修成神佛吗？你相信这些魔难真的是好事吗？

那怎样才能形成整体呢？在现有的层次中悟到至少要做到以下这么三点：第一，甘当绿叶，无条件的去配合别人，这也是放下自我的过程；第二，有事商量，不去一意孤行，去掉党文化中的“强势”；第三，学会道歉，把自己放到最低的位置，有着大海一样的胸怀，用谦卑平和的心对待一切。不但自己做错了要道歉，就是自己受委屈了，一点都不怨自

扰大法弟子，同修把公检法司和政府等部门电话上网曝光，国外同修讲真相电话瀑布般倾泻而来，当时有个市长正在开会，电话不断，市长很生气，对公安局长说：“以后你们别惹法轮功，消停点。”大法弟子是修真善忍的，我们是最正的，我们怕啥？在不断曝光邪恶的同时，就在解体邪恶，就在结束迫害，警察见到大法弟子就胆怯、就老实，如此，邪恶迫害还能维持下去吗？

不敢曝光邪恶骚扰就是纵容邪恶，大法弟子来到世上就是在助师正法，救度众生。我们不但要及时的曝光邪恶的骚扰等一切恶行，同时还要共同发出强大的正念：彻底解体“清零”行动背后的一切邪恶生命及因素，让那些不可救药的邪恶之徒立即遭报，结束迫害大法弟子的邪恶形势。

现层次一点体会，望同修以法为师，慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《二零零三年元宵节讲法》

[2] 李洪志师父经文：《精進要旨》〈道法〉

【编注：本文代表作者当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋，“比学比修”。】

【国际网上法会】 在媒体做全职的修炼体会

文：美国纽约大法弟子

【明慧网二零二一年六月十五日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

二零一八年六月华盛顿 DC 法会之后，我加入英文大纪元的订阅部，开始摸索如何做英文大纪元报纸的订阅业务。媒体在二零一九年后飞速发展，英文大纪元的救人力度越来越大。

在中共病毒蔓延全球之际，很多讲真相救人的项目受到

得继续往下弄呀？”因此，另外空间邪恶因素象阴霾似的总也不散，如盘丝洞的妖精总缠着你。

另外，你不敢曝光骚扰，警察会对你手软吗？他们受谁指使？越软他越捏巴，比如：本地有的同修每年都被骚扰一、两次，有的被骚扰多达五次，不敢告诉别人，每次骚扰后好长时间大家才知道。还有的同修，证实大法的事没少做，看着挺精进，却离世了，还有的病业住院。做事多少不等于修，法理明白越多越充实，魔难是旧势力安排的，如果你用个人修炼的认识来对待骚扰，遇到魔难不能用正法修炼的理来衡量，就抑制了神的一面，使邪魔有空可钻，那样必然走在旧势力安排个人修炼的路上，干扰救人不说，也干扰到师父正法。只有全盘否定，不承认这种骚扰才是超越它，魔难自然离你远去。

曝光骚扰也是对警察好：不让他们犯罪，好有未来。要义正严词告诉他们：《公务员法》已经对卸磨杀驴做了铺垫：办案终身制，退休也要追责，对于执行不符合法律、法规和不正确的命令的执行人，由本人对后果付责任。眼下，倒查二十年的政法系统大清洗已经开始，精细人哪有不给自己留后路的？大法弟子也可以依据《宪法》等法律起诉那些上门骚扰迫害而不听劝告的邪恶警察，不管时间久远？他们骚扰大法弟子的罪是抹不掉的。

近期，明慧网有篇文章：《站在正法基点认清邪党“清零”恶行》，理性很强，对于骚扰和迫害，作者说：我立即发出强大正念，“从最微观至表面，彻底清除旧势力利用邪党的清零行为，干扰师父正法，对大法的不敬，对众生的迫害，对大法弟子破坏性的检验，大法弟子就走师父安排的路，不承认旧势力对正法的一切参与。”“然后念正法口诀，顿感天清体透，我知道旧势力的阴谋破产了，在法中解体了。”

“邪不压正”是天理，邪恶最怕曝光，别看警察骚扰时很凶，曝光后有谁敢站出来承担责任的？有吗？都在互相推诿，都在担惊受怕。前几年有几次，本地两会前警察普遍骚

己，也能道歉，那就在提高当中了。

当时项目也按时完成了，我就大量学法，一天学四~五讲。腿疼坐不下，就跪着学，五套功法也在坚持炼，尤其是第五套功法，拿上去一会儿，就汗流浹背了，甚至身体都在颤抖。用同修的话说：越疼越盘。

到腿疼第六十一天的早上三点多，疼醒了，那就发正念吧。一立掌，整个身体都被能量包围着，带动的身体和立着的手摇晃，我尽量控制不动，但收效甚微。然后我看到胯部有一块巴掌大黑色中还带着红色纹路的岩石，那个红色纹路象岩浆一样，只是比较细，黑黑的象呼吸一样的在动。我马上请师尊加持弟子，赐我三昧真火烧它，可是力量不足，我就喊：护法神快来帮我。

我的护法神是龙部，大龙小龙都有的一群金龙，这个师尊在迫害初期给我展现的。那时，我出去发真相册子的时候，有怕心，要往常人门上放真相的资料，心都要跳到嗓子眼了。师尊就在梦中给我显现出护法神的形像，梦境是这样的：我走在回家的路上，忽然刮起了大风，有一金龙从天而降，最大的落在了我家楼顶的平台上，我家楼一共四个单元，七层，也容纳不了金龙的身体，他的头和尾都在楼顶的外面，当时我站在距离楼有十多米远的地方，金龙就探下头来用嘴拱我，非常亲近，我清清楚楚、真真切切看到了龙须、龙眼、龙鼻子上的道道皱纹，而我的身体被那些小龙包围着，他们都是立着的。从那以后，我的怕心去掉了很多。

这时大龙就向我的胯部吐出火来，那个火是螺旋式的，快到我身体的时候，就象钻头一样，随着“钻头”不断的深入，突破了一个一个的空间，一层一层无数的空间，有的空间小，那些小龙就直接飞进去了，也是吐着火的。过了不知多长时间，一个声音告诉我：好了。我的胯部的疼痛消失了。单手立掌的手变成了双手合十，谢谢师尊！谢谢师尊！

六十天的正邪交战，体重下降了十多斤。真是愧对师尊愧对同修啊！没有圆容好整体，竟然在信师信法上打了折扣，

即使这样，师尊还是慈悲的保护着我，同修们也无私的在帮助我。感恩师尊！谢谢同修！

注：

[1] 李洪志师父经文：《二零一八年华盛顿 DC 讲法》

[2] 李洪志师父著作：《悉尼法会讲法》

[3] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈苦其心志〉

[4] 李洪志师父著作：《休斯顿法会讲法》

【编注：本文代表作者当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋，“比学比修”。】

不敢曝光邪恶骚扰就是纵容邪恶

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二一年六月十五日】迫害二十多年来，我被警察数次骚扰，每次都不敢曝光，偶尔有同修给上明慧曝光，我心里还胆怯，怕邪恶报复。可是，越不敢曝光，邪恶越张狂，连续多年，每当敏感日、两会时，总有警察上门，我心里压抑，一直生活在怕的阴影里。

我纳闷：自己学法、发正念、救人也算精進，怎么还不如我认为差的同修呢？人家平平稳稳啥骚扰事没有，我这个“精進”的却不断被骚扰，差在哪里？随着不断学法和看同修交流文章，我终于找到原因：我对正法修炼认识浅，根子在这。

向内找原因：什么是正法修炼？师父这方面的讲法很多，但我没按法去做。我发现，虽然自己法没少学，但遇事时，还是陷在个人修炼状态中，一再的忍受，委曲以求全。

拿骚扰来说，不敢曝光是因为怕，由于怕，每次见到警察都唯唯诺诺，心里扑腾，把警察摆在上位，把自己摆在下位，感到他们强势，自己弱势，看重表象，无可奈何，因此邪恶骚扰老是不断。站在正法修炼角度看，骚扰是什么？是对法的破坏，是对师父正法的阻挡，是对救度众生的破坏，

24 虽然警察骚扰时态度有时并不恶，但他是代表个人吗？警察

是旧势力在人间迫害机制上的打手，打压是从微观到表面一个巨大系统铺下来的网，是师父不承认的，如果我们漠视了，就等于是对旧势力迫害的默认，魔难会一直持续不断。

当我追忆所受的骚扰迫害时发现，有时候，警察很伪善，骚扰时说：“咱们关系不错，我来看看你，你也别跟别人说。”这恰恰是怕曝光，细想想，在二十多年的打压中警察手软过吗？我们不能老是被他们嘲弄。还有的警察威胁说：“如果你给我上网，我整死你。”可是如果真曝光了，他马上蔫巴，你越软他越抓住你不放，是旧势力认为你不够格。

有一次，一个警察在骚扰我时很凶，我质问他：“你跟法轮功有仇吗？”他立即没电了。这话戳到邪恶根子上了：谁敢与宇宙大法为敌？你坚决不配合他时，他就没招。此后那个警察再没来过，我心里也越来越阳光。

自诉江以来，警察对大法弟子骚扰不断，可是，我发现出现一种现象：很多同修不敢曝光邪恶骚扰，觉得骚扰多了，时间久了，怵头了，不曝光也许能平安点。

拿本市来说，今年几个区的同修都被骚扰过，面积很大，可网上曝光出来的很少。另外还有三个县的几十名同修被骚扰，网上也没见曝光信息。有个协调人说：“这种现象在其它地区也不少，除了怕心外，就是麻木，同修对正法修炼认识不清，觉得警察也没把自己咋样？自己也没签字，如果曝光了，怕招事。”这是不在正法修炼上的认识，邪恶巴不得你这样，它好继续迫害，修炼是不能敷衍的，连曝光邪恶都不敢，那是纵容邪恶，这够正法时期大法弟子标准吗？

师父说：“邪恶迫害着我们、撒着欺天的大谎，不揭露它能行吗？我们就是要叫世人看到它邪恶的本质、看到邪恶的所为、看到真相！”[1]“那么邪魔就利用了这一点没完没了的干扰与破坏，使学员长期处于魔难之中。”[2]

邪恶是怕曝光的，大法弟子为什么要怕呢？如果很多人都不敢曝光邪恶骚扰等迫害，旧势力会抓到把柄：“这么多人在骚扰面前不敢吱声，这怕心小吗？这叫什么大法弟子？” 25