



图：土耳其伊斯坦布尔的法轮功学员九月二十八日受邀在卡德柯伊的生态生活中心弘法，当地民众踊跃学炼法轮功五套功法，并表示炼功带给他们美好的体验。市政府官员表示：“请继续每个月都来（弘法）。”

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5120名

•三退人数：

自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：437,654,375

•翻墙找到明慧网

自由门电脑版：<https://j.mp/fgp88>

自由门安卓VPN：<https://j.mp/fgv88>

无界一点通（安卓）：<https://s3.amazonaws.com/693/um.apk>

无界浏览电脑版：<https://s3.amazonaws.com/693/u.exe>

明慧网成立于一九九九年六月，致力于收集、整理和发表关于法轮功真相的第一手信息，维护和弥补迫害环境下中国大陆大法弟子的修炼环境。

# 明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

在完成使命中提高心性 在正法修炼中修成新宇宙正觉

第1198期（二零二四年十月二十五日）

[www.minghui.org](http://www.minghui.org)



图：台湾法轮大法修炼心得交流会十月二十日隆重举行，六千多名法轮功学员参与盛会。

## 本期内容提要

【修炼】在人中放下人的观念

【修炼】打坐中看到的景象让我震惊

【修炼】重视发正念 我纠正了不正确状态

【修炼】对囤粮的一些认识

【修炼】警察说：“发资料时把自己包装的严实些”

# 目 录

## ◆海外综合

海外学员正法修炼活动简报 ..... 3

## ◆大陆综合

中国大陆学员近期遭迫害案例选登 ..... 7

## ◆修炼园地

在人中放下人的观念 ..... 10

打坐中看到的景象让我震惊 ..... 12

对囤粮的一些认识 ..... 14

重视发正念 我纠正了不正确状态 ..... 15

经历魔难 我和丈夫惊醒了 ..... 17

在师父的保护加持下闯关的过程 ..... 21

关于手机的实时监控 ..... 28

受到屈辱不动心 去掉利益之心救人 ..... 30

明慧网伴我修炼路 ..... 38

不要用人情捆绑自己和他人 ..... 43

警察说：“发资料时把自己包装的严实些” ..... 46

骨癌。他妻子见人就哭：‘我们杨家做了什么缺德事呀……’精神失常，经常疯疯癫癫的。”

自古以来，善恶报应丝毫不爽，罪恶大的不仅自己丧命，还牵连父母兄弟妻子儿女，这些年迫害法轮功的人，大大小小恶报不断，已经是在警示作恶者赶快住手。▲

【编者注：因篇幅限制，《明慧周刊》所收内容仅为明慧网每周内容的小小一部份，且多数文章为缩写版。交流文章代表作者在当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋。请大家共同“以法为师”，“比学比修”。】



## 警察说：“发资料时把自己包装的严实些”

文：内蒙古大法弟子

【明慧网】随着正法进程向人间推进，人都在将要发生的巨大变动面前摆放自己的位置，特别是警察，很多在觉醒。

有一次，同修交流时说了一件事：“我们小区有个警察，一次对我说：‘你们发资料时，要戴上口罩，包装严实一些，最好穿的破衣烂衫。’”其实这个警察以前抓过大法弟子，现在却特意这样提醒。

还有个同修说：“我有个亲戚是警察，局长提拔他到县国保当大队长，他把这事告诉了妻子，他妻子极力阻拦：‘可千万别去……谁抓修炼法轮功的人谁倒楣，你想短命呀？’”后来这个警察没去国保，到了别的部门当头头。

还有个警察对大法弟子说：“我们最怕你们就是这个动作。”他做了个立掌动作。同修说：“你没迫害法轮功你怕啥？恶报是对坏人的。”那个警察说：“是，我没做对不起你们的事。”

但是，也有不怕大法弟子发正念的恶警，公开喧嚣。

有个同修说：“多年前，我被警察抓到洗脑班，那次被抓来的都是旗县人，“610”头子杨春悦在讲话时说：‘我不怕你们发正念，你看我这体重（有两百多斤），正愁减肥还减不下去呢，你们帮我清理清理。’面对杨春悦的叫板，同修明白该咋做。在洗脑班的第三天，警察和包夹都蔫了吧，走廊里很静，有时看到几个人在一起，都在窃窃私语，好象出了什么事，也没人管法轮功学员了，第二天就让学员都回家了。回家后才知道，杨春悦儿子杨志慧，是“610”办公室的司机，开车去抓大法弟子时，路上出了车祸，车上别的警察都没事，他却被撞死了。后来，杨春悦也死于

## 海外学员正法修炼活动简报

二零二四年十月二十日，台湾法轮大法修炼心得交流会在台北和平篮球馆隆重举行，约有六千多名法轮功学员参与盛会。法会现场庄严祥和，十九位来自社会各行各业、不同年龄阶段的法轮功学员，分享了他们面对人生难关与考验时，如何坚持学法，用法中修出的正念归正自己、知难而上，并在各自环境中，守住善念、救度众生的心路历程。学员分享的修炼故事有欢笑、有泪水，有克服困难不断前行的坚信，有幸遇万古机缘的喜悦，更有对师尊洪大慈悲的珍惜与感恩。与会者认真倾听，动容处不禁感动落泪，报以热烈的掌声。

美国大费城法轮大法修炼心得交流会十月十九日在费城的希尔顿逸林酒店（Doubletree Hotel）成功举办。来自宾州、特拉华州和新泽西州的部份法轮功学员齐聚一堂，十五位中西方学员分享了自己在家庭、工作和大法项目中，如何在面对困难和矛盾时向内找的修炼体会，感恩大法的殊胜与伟大。与会的学员们表示，通过交流更认识到助师正法、救度众生的责任和使命。感恩师尊的慈悲救度。

美国新泽西州海滨高地镇（Seaside Heights）十月十三日举办了第三十三届海洋县哥伦布日游行，法轮功学员腰鼓队和莲花队应邀参加了游行，受到现场观众的热烈欢迎。退休教师纳伦（Nallen）说：“我喜欢法轮功腰鼓队，她们非常漂亮，我喜欢她们传达的信息——真、善、忍。我认为这对每个人都是有益的。”

美国加州旧金山湾区的部份法轮功学员十月十二日聚集在旧金山渡轮大厦前的广场，集体炼功，吸引了许多过往行人的目光，他们有的拍照，有的驻足观看，有的与学员交谈了解法轮功，也有游客现场学功。来自加州中部城市莫

德斯托 (Modesto) 的安东尼奥·罗伯斯 (Antonio Robles) 听了法轮功真相后, 非常感兴趣。他接过学员赠送的真相材料, 说要带给他的妻子, 并表示回去后要上网学功。

**加拿大** 由多伦多部份法轮功学员组成的天国乐团十月十四日应邀参加了加拿大安大略省南部城市基奇纳 (Kitchener) 举办的慕尼黑啤酒节 (Oktoberfest) 上的感恩节游行活动, 受到观众的欢迎和喜爱。格雷森 (Grayson) 是游行活动的负责人。他对学员说: “你们几乎每年都受邀来参加我们的游行, 你们很出色, 我对你们是很熟悉的。我在游行委员会已经任职十八年了, 在此的大多数时间, 我都能看到你们的加入。” 他表示自己知道这些方阵成员是法轮功学员, 很欣赏真、善、忍的价值理念, 他也希望通过游行把这积极向上的理念传递给每一个人。

**摩尔多瓦** 共和国 (Moldova) 和罗马尼亚的部份法轮功学员十月十二日至十四日在摩尔多瓦首都基希讷乌 (Chisinau) 举办了多个讲真相活动, 他们在公园和广场集体炼功, 并向民众讲述一九九九年以来中共对法轮功发起的残酷迫害。民众非常支持学员, 鼓励他们要多举办这样的活动, 让大家了解中共的残暴及其被隐瞒的令人震惊的真相。经济学家沃罗内亚努 (Voroneanu) 说: “你们正在做崇高的工作。我们信仰什么, 我们就会成为什么样的人。我支持你们, 希望你们继续发声并传播真相。” 尼古拉 (Nicolae) 从公共服务部门退休, 他认为法轮大法的价值观是治愈社会的良药, “真、善、忍的价值观是当今社会所需要的。总的来说, 人们缺乏这些价值观, 整个社会都是这样。(好的) 价值观对社会的健康发展非常有好处。”

**法国** 西部地区的法轮功学员十月十九日和二十日参加在蓬沙托 (Pontchâteau) 的健康与自然展览会, 向民众介绍法轮功主要著作《转法轮》, 并在展览会上演示法轮功功

是巨大干扰。有的时候和同修A还有一些礼尚往来, 常人有一句话叫“吃人嘴短”, 时间长了就会被人情铁笼困住了。

我觉的同修之间如果真的有些事情可以一起交流交流, 如果没事真没必要坐那闲聊! 长话短说, 开门见山, 不更好嘛!

如果没有修炼上的事情去交流, 只是坐那一起聊天, 看似在交流修炼上的事情, 实际成了闲扯, 时间长了会让彼此在对法认识上互相干扰。即使在交流时我们也得注意修口, 有些话不要乱说, 不要乱给别人下定义修的好和不好, 我们修的怎么样只有师父知道, 其余人即使是同修谁也看不到的。

师父讲: “其它法门谁也不让看, 同门中的弟子都不让看的, 谁也说不对的。因为那一生是改变的, 是修炼的一生。” (《转法轮》)

也不要乱谈什么看到谁如何如何有什么问题了, 简直是干魔要干的事情, 把别人给框住了, 要明白自己的境界是有限的, 随便乱说天目看到对方有什么问题了, 如果对方状态好, 不会被你影响, 如果状态不好会直接把对方毁了。那个罪业自己能承受的了么?

师父说: “我告诉大家, 千万不能够这样干, 也千万不能这样想, 修炼的人不能学人, 要以法为师啊!” (《二零零四年纽约国际法会讲法》)

希望同修在修炼中, 无论你周围的同修年龄大、年龄小、什么一期二期学员、所谓多精進、所谓讲真相多好, 都不要崇拜他的认识, 也不要被他的认识所框住, 我们要以法为师, 做到是修, 做不到就是个常人。

我是年轻男同修，我举例发生在自己身上被人情干扰的经历。我和老年同修A叔叔关系比较熟，经常一起交流，他对我也挺好。同修A经常发短信跟我聊家常，还发一些他写的所谓诗，时间长了就被人情困住了，这是对我严重的干扰！而我碍于人情，没有善意的、明确的告诉同修A：“不要三天两头给我发信息。”

同修A叔叔太执著于自己的认识，喜欢将自己的认识强加于人，喜欢对别人的认识和事情评头论足，这严重干扰我的修炼。有时候我在想，同修A叔叔是我师父还是李洪志师父是我师父？当然李洪志师父是我师父，我只有一个师父！我在学法时同修A叔叔说的话经常在思想中出现，简直成了人形，用同修A的话衡量法去了，嘴上说在修大法，这不是修同修A的东西去了吗？有时候我遇到事情了，用法衡量如何做的时候，同修A的话就出现在我思想里干扰我用法衡量去做。

在修炼中如果我们不用大法去衡量，而是用同修的话去衡量，那修的还是法轮大法吗？和修炼别的门派中的东西有什么区别，这和不二法门的问题有什么区别？我意识到这件事情的严重性后，我严肃的告诉同修A：“你不应该三天两头给我发信息，这是对我的严重干扰。你觉的应该怎么做用在你自己身上，我觉的怎么做用在我身上，以后互不干扰，谁也不配指导别人如何做，法轮大法才是标准。”我给同修A严肃讲出这件事情后，他再没有给我乱发信息。

我也在发正念清除同修A灌进我空间场的观念，不是法轮大法的東西我不要，师父没用过的词我不用！回想下就是自己容易被人情左右、被人带动，没有做到以法为师，再加上同修A太执著于自己的认识强加于人，魔就利用他的执著自己的认识来干扰我，真是上了魔的当，对我的修炼

法和教功。不少人在展会上了解法轮大法，并对学炼法轮功很感兴趣。九岁的莱拉（Leila）对打坐感到非常兴奋，随后她带着一位同龄的朋友回来，他也想打坐。莱拉就和他一起又炼了一次打坐，这让她非常开心。之后，她多次回到展位，表示希望一整天能和法轮功学员待在一起。她学完了前四套功法，但她的妈妈无法留在那更久。妈妈承诺之后会带她去炼功点炼功。

**法国**西部法轮功学员十月十一日至十三日再次应邀参加了法国南特的健康与有机（Zen et Bio）展览会。连续三天，每天下午一个半小时，法轮功学员在研讨会和创意活动区介绍法轮功，演示功法并教功，受到众多民众的喜爱。巴巴拉（Barbara）因为没有时间在现场学功，于是联系了一位住在附近的法轮功学员，约定下周三在公园里一起炼功。她也买了《转法轮》一书。

十月十九日初秋，**比利时**法轮功学员在安特卫普商业中心的大街上传播法轮大法的美好，反对中共长达二十五年的迫害。民众驻足观看功法展示，感受功法带来的能量，当场学炼法轮功，并纷纷签名反迫害。萨巴（Saba）来自格鲁吉亚，他很有兴趣的观看学员炼功。他说：“我很惊讶能在这种混乱的环境中他们保持如此平静。”“我能感受到这些平静的能量。这些平静的能量，是那些炼功人在美妙冥想中散发出来的。”他非常赞成真、善、忍做人原则，说回去后要上网了解法轮功。

**保加利亚**旧扎戈拉市（Stara Zagora）十月十二日至十三日，举办了第七届“你好，健康（Hello, Health）！”博览会，法轮功学员再次应邀参加，用展示五套功法、发放真相资料等方式，让民众了解法轮大法及其真、善、忍的原则。学员还向当地的孩子们和家长推荐阅读《莲花的故事》一书，教导孩子诚实、善良、有耐心的传统价值，



并告诉孩子莲花是修炼人心灵纯净的象征，受到家长和孩子们的欢迎。

**土耳其**伊斯坦布尔的法轮功学员九月二十八日受邀到卡德柯伊（Kadköy）的生态生活中心，向人们介绍法轮大法及其在中国遭受中共的迫害。当地民众踊跃学炼法轮功五套功法，并表示，打坐炼功带给他们美好的体验。近一年来，法轮功学员除了暑期由于学校关闭而暂停，每个月都会在这个生态生活中心举办洪法活动。在星期六（九月二十八日）的活动中，市政府官员表示，这段时间，有很多人给市政府打电话询问什么时候举办法轮大法活动，人们都热切期待着。该官员还表示：“我们很高兴邀请你们来到这里。现在这个地方已经属于你们了。请继续每个月都来（洪法）。” ▲

们的修炼状况来反观自己等等等等。感谢师父通过明慧网来促我精進，不至于我掉队，也一步一步的引导我走入集体中去。多年来我一直是明慧网的读者、听众，只是在一直接受，没有付出。我想这些年在我个人修炼过程中，明慧网对我的作用是补缺我独修带来的空缺，让我能在独修状态下不掉队，尽快赶上来。但我想从此以后明慧网对我的帮助是深一层次的了，不再是只停留在为我个人修炼做辅助，而是我也溶入这个大集体大家共同精進。

希望我的文章能给类似我经历的同修一些参考，能尽快溶入整体，让师父少为我们操心。

## 不要用人情捆绑自己和他人

文：青年学员

【明慧网】我们经常讲修炼要以法为师，可是我们问下自己的心，有没有真正做到以法为师，还是只是在嘴上讲要以法为师呢？

在修炼这个群体中有人与人之间的打交道和交流，有时候同修之间的人情会左右我们的思想，而不是用法衡量如何去做！别人在法上的认识只是参考交流但不是标准，最终要用法衡量如何去做！尤其是年轻同修和老年同修打交道时，老年同修有的太执著自己的认识，喜欢强制别人认同他，而年轻同修有的碍于人情就接受了老年同修的认识。

年轻同修不要觉的老年同修讲的就对，不要以什么一期、二期学员来衡量事情对和错，要以法为师，老年同修不要觉的自己年龄大如何如何用人中的理看问题，什么长辈之类的将自己的认识强加于别人，那是严重的干扰别人修炼，每个人都得走自己的路！

带母亲去和同修见面。同修大姐见了母亲就说：“你没发正念，你该救的众生你没救啊！”同时提醒我之前怎么没早点带母亲来集体学法交流。我才意识到自己的状态阻碍母亲了解正法形势并赶快跟上来。

## 溶入整体

通过我整理自己的修炼过程，慢慢的我意识到了许许多多的魔难和弯路也都是我的怕心阻挡了我溶入集体，一直走在独修这条路上，绕了很大的一个弯。师父慈悲，在我独修的日子里为了让我能尽快跟上正法进程，开创了一个能够听同修们交流的这样一个平台。如果没有明慧网的陪伴，我还是一直这么象小道修炼一样在山洞里面缓慢的修炼，提高的很慢。现在我很明确的认识到我应该和大家一起，共同提高，做自己力所能及的证实法的事。

从二零一九年到现在，明慧网一直陪伴着我，在我执著于自我时，明慧网中同修的交流文章及时提醒我，有时候真的是和我的当时现状非常相似：一次孩子闹着要玩具，我很烦，就口气很不好的教训他，正好那时在听明慧广播，我刚说完孩子，就听广播里就提到：“孩子吵着要玩具……”丈夫笑着说：“这不是点化你呢吗？”在我学法懈怠时，就有同修的文章中提到重视学法，并谈了忽视学法的后果，还有谈到重视学法后的心得，从中我也看自己是不是最近没有重视学法了，应该改善一下了。听了同修们的背法的交流，我也鼓起勇气开始背法，到现在背过两遍，第三遍背到了第九讲。

在我每天的做家务时间，我大多数都在听明慧广播，了解国内外的正法形势；同修们对正法修炼和个人修炼等各个方面的交流；还有通过忆师恩中同修们的文章了解了师父在国内讲法的点滴；每年的法会文章，听到精进同修

## 中国大陆学员近期遭迫害案例选登

**黑龙江**佳木斯市六十岁的法轮功学员任长斌，因坚持信仰真、善、忍，二零二四年七月二十五日被佳市向阳区人民法院非法判刑三年。任长斌于九月二十三日被关入双鸭山监狱集训（集中强制转化），仅五天，于二十八日被迫害致死，头部有缝过针的伤口，眼部青紫，身体有多处淤青，脚上也有伤。二零二三年九月十四日、十五日，佳木斯市公安局邪教支队统一行动，操控各公安分局、派出所警察对法轮功学员实施绑架、抄家，共绑架了近三十名法轮功学员及其家属。其中任长斌是十四日晚在家中被警察骗开门后绑架、抄家、构陷的。

**黑龙江**哈尔滨市宾县法轮功学员刘民二零二四年六月二十七日被哈尔滨市依兰县人民法院非法判刑一年，九月末，他从宾县看守所被劫持到呼兰监狱非法关押。刘民（刘忠民），男，五十七岁，农民，家住宾县常安镇长岭村高家屯。刘民因坚持法轮大法真、善、忍信仰，多次遭中共警察骚扰、抄家、绑架。二零二三年一月三十一日（正月初十），刘民准备去北京打工，下午五点多在哈尔滨火车站被铁路警察绑架。

**湖北**武汉市硚口区六十四岁的法轮功学员谢明光，二零二四年二月八日在利川市被绑架，被非法关押在利川市看守所已八月余。二零二四年八月二十二日在利川市法院被非法开庭，检察官胡家柳，法官龚秀娟，法官助理魏艳丽参与庭审。二零二四年十月十六日家属收到法院的判决书，谢明光被利川市法院非法判刑三年。

**湖北**武汉市江汉区法轮功学员张庆元于一九六八年出生，幼年时不幸左小臂截肢残疾。一九九四年，他参加第四届远东及南太平洋地区残疾人运动会，获得男子组三级跳远冠军，并打破世界纪录。因坚持真、善、忍信仰，他

曾多次被绑架、抄家、骚扰，被非法关押在拘留所、看守所七次，被非法关押在洗脑班六个月，二零零六年六月一日被武汉市法院非法判刑四年。他被迫出走，流离失所十七年，于二零二三年三月二十九日在武汉市新洲区阳逻街租住房处被警察绑架，被劫持到武汉市江汉区新华路派出所，之后被劫持到湖北省范家台监狱残酷折磨迫害。

**河北**秦皇岛市青龙县木头凳镇法轮功学员郝丽萍二零二三年十二月因发放真相资料被警察绑架，二零二四年八月二十日被秦皇岛市抚宁区法院非法判刑两年零十个月。今年八十八岁的法轮功学员刘雪兰老太太因腿被摔坏，她家人请郝丽萍照顾她。二零二三年十二月十三日上午九点，六、七名警察闯到刘雪兰的家非法抄家，并将郝丽萍和刘雪兰绑架到派出所。

**江苏**南通市七十七岁的法轮功学员单汉如，因信仰遭中共迫害，入冤狱七年半，二零一九年十二月出狱回家，地方行政部门继续违法扣除单汉如的退休金和医保待遇。单汉如原在国有企业，有四十多年的工龄，养老金应该在五千元左右，却只给他两千一百多元。单汉如用法律与有关部门交涉，被中共邪党人员以此为由绑架并非法判二年。

**山东**泰安市法轮功学员付雁丽，二零二四年八月六日被泰安市岱岳区法院庭审，后被非法判刑两年。付雁丽随即上诉至泰安市中级法院，九月二十五日，泰安市中院非法维持原判。付雁丽今年五十八岁，原铁道部十四局集团驻山东省泰市第二有限公司职工医院的医生。她坚持修炼法轮大法，被剥夺工作权利，多年来，她靠租房和经营服装维持生计。二零二三年十月二十五日下午，付雁丽回家时被岱岳区公安分局政保大队赵峰等人暴力绑架。

**北京**房山区法轮功学员李润芬，先后多次被当地公检法司非法抄家、绑架、冤判。二零二二年李润芬讲真相时

么是法轮大法，中共为什么抹黑大法，和劝其三退。虽然三退的人不多，但在我的能力范围之内尽可能的给他们讲真相，让他们了解到大法的美好。其中我家老大的小提琴老师今年通过向她推荐神韵后去看了，反馈也很好。母亲今年在我家住了几个月，也去看了神韵，在我家的这段时间我也每天播放明慧广播和她一起听，也是受益良多，也给她看了很多讲真相的节目，让母亲对中共迫害大法有个全面的了解。随着我不断学法，对法理有进一步的领会，我希望我能更好的讲清真相，不错过我身边的有缘人。

### 找到炼功点

二零二二年八月份，我们一家四口先后疑似感染中共病毒，丈夫最严重，高烧很多天，去医院测是阳性。我和孩子都没有测，孩子们症状轻，很快就好了。我当时是发烧、腰痛、很乏力、吃东西有铁味等，我心里一直不承认自己感染了中共病毒，心想我是修大法的不会被感染的。

之后，我反思了自己的修炼状态，觉的应该改变这种独修状态，溶入整体。于是我在明慧网上找日本各地炼功点，很巧看到了一个离我家十多公里的一个炼功点，我当时就跟联系人联系上了。考虑到每个星期去炼功点的话，会给不修炼的丈夫带来困扰，我尽量两个星期去一次，有时带着两个孩子，有时带着老大，有时我自己去。很感谢我丈夫能支持我去炼功点上炼功，他虽然有些顾虑，但第一次和我一起去看过后就放心了。

之后由于搬家、公婆来日本，我一直没能跟新家附近的炼功点联系，这一拖又是一年。

转眼到了二零二四年，母亲来我家，母亲在国内也得法了，但也没有溶入整体。一天母亲突然腰酸疼，走路坐着都不行，只能躺着。我这才联系了我家附近的炼功点，



能听到同修交流文章中提到了尽量坚持抱一个小时，同修们都有对抱轮一个小时的心得，也增强了我的信心，直到现在我也是时间允许的话尽量抱轮抱一个小时。

师父讲：“大法弟子在这特殊的历史时期，为了减少邪恶生命对大法、大法弟子与世人的迫害，发正念起到了非常关键的作用。”（《精进要旨三》〈正念〉）

随着我看师父的其他讲法，越来越理解了发正念的作用，重要性及要领。在明慧网上认真的看了明慧编辑部发的有关发正念的通知后，我就学会了发正念，虽然我看不见也感受不到，但我还是坚持去做，尽量做到四个整点发。

讲真相是我一直不能突破的，我在这边认识的中国人不多，只是通过带孩子去儿童馆玩儿认识到几个有缘的。但初期我不会讲，不知该怎么开头，怎么讲。只是在明慧网同修们交流文章中听到一些讲真相的故事。记的当初我给其中一家经常一起玩的孩子妈妈讲了我通过修炼大法病好的事，然后告诉她法轮大法是被中共抹黑的。其它的我也不太会讲，就打印了有关讲真相的资料给她，说我也不太会讲，让她自己看看吧，可想效果如何。后来这家中国人由于疫情导致了一直两地分居没能回日本，后来她丈夫也回国了，没能有再次给他们讲真相的机会。那时心里虽然着急，也无能为力，只能希望他们以后回国能遇上大法弟子给他们讲明真相有美好的未来。

我也看了《伪火》，《我们告诉未来》，《风雨天地行》等等一些真相系列节目，对中共迫害大法的来龙去脉有了一些清晰的了解。知道了三退的重要性，之后我给丈夫也看了以上一些真相节目，让他也退出了团、队，正好二零一九年母亲来日本旅游，给母亲做了三退。之后我接触的中国人当中，我也尽量的找机会给他们讲大法的真相，向他们介绍神韵。有几个是通过适合的机会向他们介绍了什

被房山派出所绑架，被非法“取保候审”一年，二零二三年，她被房山检察院、法院冤判，法官刘莹当场宣判“判刑一年，监外执行”。然而，李润芬回家的第二天，又被进门骚扰的警察连哄带骗的劫持到当地医院进行抽血、拍片子等检查。在体检不合格的情况下，警察竟强行给她戴上手铐，把她劫持到看守所。非法关押半年后，李润芬被劫持到北京女子监狱非法关押迫害。

**甘肃**平凉市崆峒区法轮功学员祁颀女士二零二四年八月二十三日遭平凉市崆峒区法院非法庭审后，十月十九日被法院人员劫持到看守所，据悉要被非法关押四个月。推测祁颀已遭非法判刑。祁颀因坚持修炼法轮大法，多次遭到骚扰、抄家、绑架。二零二三年十一月十三日，祁颀在向民众讲真相时被警察绑架，并被非法抄家。当天，祁颀被非法关押在崆峒山拘留所，之后被取保候审。祁颀回家后，经常遭国保警察上门骚扰，被迫离家出走。

**辽宁**抚顺市法轮功学员刘凤玲，二零一六年七月二十二日在家被警察突然闯进绑架、抄家抢劫，被非法判刑五年半，二零一七年二月被劫持至辽宁女子监狱迫害，受尽折磨，原来人高马大的体格到后来变成瘦小干枯的老太太，牙齿脱落，靠架拐走路，监狱怕担责任提前九个月释放。刘凤玲回家后社区街道警察继续骚扰，于二零二四年九月中旬含冤离世，终年七十七岁。

**湖南**岳阳市法轮功女学员李年春，在经历中共邪党二十二年的残酷迫害后，于二零二一年九月二十七日（农历八月十一）含冤离世，终年八十一岁。她生前多次被绑架、骚扰，遭七年冤狱，并被非法扣发养老金长达八年之久。她的家人也遭中共恶徒勒索，经济损失达几十万元。没人性的中共恶徒甚至不让这位高龄老人在城里与儿女同住，将她一人赶回老家钱粮湖镇居住。▲

# 在人中放下人的观念

文：河北大法弟子

【明慧网】法轮大法的修炼就是在常人社会中修炼，在常人社会中放下人的心，放下人的思维，放下人的观念，放弃人的一切欲望，用正法理去对待家庭的矛盾、社会的纠纷、工作中的勾心斗角、生活中的魔难、情感之间的冲突。我们作为修炼人就是要在人中吃一些苦，遭一些罪，用平和慈悲的心态对待身边发生的是是非非，赶快还清业力，同化宇宙特性真、善、忍，得道成神。

在这些年的修炼中，我谨遵师父教诲，把握住自己的心性去修炼，在面对得与失的人生经历中，我选择放弃人的一切执著、欲望。所以修炼使我的生活变的简单、轻松、快乐。比如在孩子求学路上，不给孩子施加任何压力，不给孩子报任何补习班，让孩子在轻松中学习，快乐中成长，成为一个有知有识的，能够独立自学思考的孩子。所以孩子从小学、初中、高中乃至大学、研究生都是在名校就读，现成为一名工作中有能力、品德高尚的优秀人才。

举个例子：儿子在上高中的时候，有一天中午他从学校回来，弯着腰捂着胸，我问怎么了？儿子说：“我胸部疼痛。”我说：“你在家休息，你爸让我们到饭店吃饭，你就不用去了，我给你带点儿吃的回来。”儿子说：“行。”当我回来时，儿子说：“妈妈，你听听我的胸部在哗啦哗啦的流水。”我俯在儿子的胸部听了听，确实有哗啦哗啦的流水声。我说：“起来吧，没事儿，吃了饭上学去吧。”儿子就起来吃了饭，上学走了。下午放学回来，啥事没有。因为我信师信法，没有带儿子去医院看病，我儿子从出生到今天没有吃过一粒药，没有看过一次医生，所以从来没有消耗我的精力，没有浪费过我的时间，没有破费过我的金钱，这一切都是师父给的，谢谢师父！

# 明慧网对我的帮助

二零一四年，我通过丈夫来到日本。出国后我也没有积极的走回修炼，只是偶尔看看大法书、炼炼功。二零一六年春天，神韵到日本演出，我买了张票去看，当时在看节目的时候，我哭的很伤心，就象多年走失的孩子找到了妈妈一样的感觉。

二零一九年二月初开始，我经常性的看明慧网。当时还不知道日本也可以请到大法书，我在明慧网看到了美国的天梯书店，然后在美国的书店订购的《转法轮》，后来又台湾的天梯书店订购的《精進要旨三》，直到二零二一年我才知道在日本有书店可以请到大法书。

开始上明慧网后，我看到了明慧编辑部二零一八年六月三十日发表的《所有大法弟子须知》中提到了删除微信等建议，做了短暂思考后，我就坚决把微信和QQ删除了。开始的确有些不方便，但自己做对了，师父就帮助了弟子，所以国内家人也没说什么，丈夫也理解，节省了很多的时间来学法。

记不清是删除微信的当天晚上还是第二天了，我的眼睛里象进了沙子的感觉，很磨眼皮，磨的直掉眼泪，仔细照镜子看也没看到有什么东西，就揉啊揉啊然后就感觉那个东西揉出来了，马上就不磨了，但也没找到底是什么东西。后来悟到应该是看微信导致的不好的东西积攒在眼睛里，删除之后决心不看了师父就帮我排掉了。

一小时抱轮也是通过明慧网知道的。看到二零一八年十一月五日发表的法轮大法炼功音乐，抱轮有一个小时，我想这么多年我都没炼功，赶紧赶上来才行啊。所以马上下载。开始时的确经历了一番酸苦，手坚持不住两手强烈的抖，但想到既然走回来就不要放弃，一定要坚持，这样一点一点的突破了一个小时的抱轮。听明慧广播时有时也

## 明慧网伴我修炼路

文：日本大法弟子

【明慧网】我是二零零五年九月为祛病走入大法修炼的。当时我在国内上高三，有段时间全身无力，后来越发严重，经小医院初步查是血液问题，到市医院诊断是白血病，接着在长春医院被确诊为急性白血病。我接受了七次化疗治疗。

### 得法后没有溶入整体

半年后，我经家里亲戚介绍走入大法修炼。那时我接触到的同修都是外地人，给别人照看种人参的地，临时住在茅草屋里。我在那边暂住了几天，和几个同修一起学《转法轮》、炼功。因为是刚入门，入门动机又是治病，阻碍了我对大法的理解。

得法初期，除了学法，我没有跟同修们交流过讲真相证实法的事，对于怎么讲真相、发正念我都不知道，没有真正的溶入大法。和同修们分开后，我只是偶尔看看书，炼炼功。关于讲真相，我只是和很要好的朋友说了我修炼的事，给我的班主任写了封信，比较详细的说了我的情况和我所知道的有关大法的真相。后来老师专门给我打了电话，肯定了我所写的，并说他的一个亲戚也修炼大法，他了解一些。由于怕心，我也没有用自己修大法后获得健康的事例给亲戚们讲真相。

之后许多年，我都没有再接触到同修，也渐渐的淡忘了自己当初得法的心了。二零一三年，我申请考教师资格证时去社区开证明，社区让填写了一个单子，意思就是承诺不是法轮功修炼者。我当时心里不舒服，但没有否定它，为了考试违心签了。以致后来几年我都没能否定旧势力的安排，一直没能认清邪党对大法的迫害，存在很大的怕心。

从师父的法中我悟到，修炼就得吃苦，遇到魔难就得能悟，悟到就要做到，否则就修炼不了。我读了大法就坚定的修炼，也认定这是我要找的。

在修炼路上，家庭矛盾重重，风风雨雨坎坎坷坷不断。有一段时间，丈夫对我张口就骂，伸手就打。有一次，我正在开车，他坐在副驾驶，突然问我：“你买的电动车呢？”我说：“我妹妹骑走了。”他一听就火了，开口大骂，我不吱声。他又举拳打在我的右脸部，右眼睛当时肿的就看不见了，象个核桃一般大，紫了，我只是沉默冷静的开车。到家之后，他心火也消了。我一点儿也没动心，第二天眼睛就没事了。

还有一次，大约夜里一点多，我正在睡觉，丈夫端了一盆冷水倒在我床上，我不能睡觉了，也没有动心。儿子不干了，打电话找他伯伯、姑姑告状，他们都说管不了。儿子跟我说：“算了，以后谁也别找了，就我俩相依为命吧。”早上我把饭做好，放在桌上，结果丈夫把饭扔的满地都是。儿子起床一看，简直要崩溃了，限我一星期跟他爸离婚，并说：“你不告他，我告他！”我跟儿子说：“这是我的修炼路，这是我与你爸之间的怨缘，你不要参与。况且他是你爸，你不得对他无礼，他不懂道理，你也不懂道理吗？再说不能忍辱又怎能负重呢？你经常听传统的故事，尤其是舜，你看他的忍耐和宽容。再说，修炼是要吃苦消业的，我忍一忍咱家风平浪静，你有一个完整的家。”儿子不再多说了。因为修炼了我做到了忍一忍，避免了家庭悲剧，现在丈夫变的平和，家庭氛围也变的温馨。

我曾多次进京护法，为此县领导找我单位领导谈话，逼我放弃法轮功修炼，否则开除我公职。我说：“法轮功教人按真、善、忍做个好人，在单位我办事公道有目共睹。县领导不分善恶好坏，以开除我公职强制我放弃真、善、忍的信仰，这是不对的，这也是对你自己的不负责任。我



坚持真、善、忍不仅是为了我自己，也是为大家好。设想一下，假、恶、斗的社会是什么样的？为什么要打压真、善、忍呢？如果在公职和法轮功之间非要做个选择的话，我选择坚持修炼法轮功。”结果领导也没有再提开除我公职的事，我继续从事我的工作直到退休。

修炼使我身心健康，大家说我是超人，是金刚，孩子爸爸说我是铁蛋，父母、兄妹都说我身体好、年轻，都从反对到支持我修炼。同事们说我这么多年还是这么精神、轻盈。其实是我修炼后，把人中的是是非非看淡了、看轻了、看小了。

## 打坐中看到的景象让我震惊

文：一名在美国读书的留学生

【明慧网】我是一名在美国读书的八年级学生，以下是我在一次打坐中所看到的景象及给我的启示。

有一次我在宿舍打坐的时候，我非常快的入静了，可是之后我看到的景象却让我十分震惊。

我看到了一个王在悬崖边快倒下了，悬崖下是混浊的水，他的众生用一条线紧紧的拉着他们的王，于是那个王就扶着对崖的岩石，可是对面的岩石上却有一个魔王，他把王扶的岩石打碎了，那个王就掉到混浊的水里了，起来之后身体上全是黑水，但他不但不感谢拼命救他的众生反而埋怨他的众生。就在那个王埋怨的一瞬间，黑水就以肉眼能看到的速度迅速的进入了那个王的身体里，与此同时他的世界也变的灰暗，功柱也慢慢出现了裂纹。而且也不只这一个世界，还有的王的光圈上的太极掉了下来，摔成两半。

就在这些世界都处在一个万分火急的极其危险的情况

还帮他买了影视机，用U盘把师父的讲法、教功录像和炼功音乐装上，送给大哥。

大哥有时看大法书，因为耳朵背，听不清师父的讲法录音，再加上腿疼盘不上，就没有坚持炼功。大哥告诉我：“我虽然没有正式修炼法轮功，但我经常替你们宣传法轮功好。遇到别人说这个社会变的太坏了，没救了。我就给他们说炼法轮功的都是好人，不打人，不骂人，不偷不抢，光做好事。这个社会人人要是都学法炼功不就变好有救了嘛！”

我竖起大拇指给大哥点个赞，说：“大哥，了不起，为法轮功做宣传就是在讲真相救人呀，您做了一件大好事，功德无量！”大哥开心的笑了。

今年过年我去看望大哥大姐，给大姐也送去师父的二篇新经文，大姐都欣然接受了，她笑着说：“你看你炼法轮功多好，人品好也漂亮，还没有病，不用打针吃药，多好啊。可惜我没有毅力，炼不了。”我告诉大姐诚念“法轮大法好，真善忍好”，这是灵丹妙药，比打针吃药都管用。临走时，大姐一个劲儿的说：“谢谢！谢谢！”

在我真得感谢他了，是他捅破天窗，打开了给大哥大姐讲真相的大门。

第二天清早，我就登门拜访大姐。她和前三年简直判若两人，脸又黑又瘦，两腿颤颤巍巍，走路不稳，好象一阵风就能吹倒。我跟大姐问候一番，大姐说自从打了疫苗以后，身体开始出毛病了，几次住院，都在老家养病，很少住在度假村了。我给她讲了我炼法轮功以后一身的病都好了，二十多年没有打针吃药。大姐不住的夸赞，说：“真好，这法轮功真好！”后来，我又劝她三退，大姐很爽快的答应了。

这时候，大哥从外面回来了，他看到我高兴的说：“大妹子来了，太好了，我就想给你说说，《转法轮》书上根本没有电视上说的搞什么政治的，书上写的都是不争不斗，劝善的话。我还想看看你怎么打坐，教教我和你大姐怎么打坐吧。”一听此话，我心里就象开了花，赶快示范教给他们男女如何盘腿打坐。他们年龄大骨头僵硬，单盘腿都是高射炮，坐都坐不住，但是他们都学的很认真。中午回家时，老俩口一再挽留我吃饭，我说回家还得给丈夫做饭，他们把我送到门口，只见大姐脸上红扑扑的，笑呵呵的大声说：“妹子，再来教我们炼功啊！”“好的！大姐，这两天先压压腿，慢慢来，别着急，先从单盘开始吧。”我高兴的说。

那几天持续高温，四十多度，我觉的天天去，老俩口不太方便。时隔二天，我才去大姐家，大哥告诉我大姐回老家了，我感到很意外。大哥说自从疫情开始，大姐就患了重病，性情大变，生活上需要别人照顾。大哥也快八十岁了，不太会照顾大姐，为此两个人经常吵架，每次他们一吵架，大姐就回老家，一走就是半年，这回大姐又是赌气走了。后来，小凤在家乡去看望大姐，给她也送去大法书《转法轮》。随后，我抓紧时间手抄师父的二篇新经文《为什么会有人类》、《为什么要救度众生》赶快给大哥送去，

下，我看到了慈悲伟大的师父划开层层宇宙，每个世界都被师父的光辉照亮了，只听见师父问他们：“谁愿与我下世救度众生？”每个世界的王、主都回答到：“我愿随万王之王下世救度众生以消罪业救度我界众生。”接下来我就看见师父飞向三界，众王众主也跟着师父飞往三界，可是他们各个世界的魔王看见法王们下世他们也跟着下世。

在去三界的的过程中，各层魔王在法王飞向三界的过程中一直在干扰着法王，以图让他们脱离师父的队伍，但大部份法王都冲破了干扰一直跟着师父到了地球，到了大法开传的时候，师父在办气功学习班的时候，由天上来的法王转生成人后也想去参加学习班，但是魔王们控制着名利心重的假气功师，在由法王转生成人的人去学习班的路上办班。所幸，绝大多数的法王们都没有错过机缘，都听完了师父的学习班，他们世界的众生都十分高兴，因为他们都被救度。

接下来的画面就到了一九九九年“七·二零”以后。那些个法王都受到严峻的考验。我看到每当他们被警察要求写放弃修炼和辱骂师父的“保证书”、“三书”等文字时，他们每一个世界的众生都在为他们的法王提心吊胆，在注视着他们未来的走向：毁灭还是美好（留下）。一部份的法王在签字的一瞬间，他们的世界也在瓦解。而没有向邪恶转化、签字的法王们的世界的众生，都迎来了光明美好。

在讲真相的法王们都完成了史前誓约，而那些个没有兑现誓约的法王们因怕心、委屈而躲在家中，有些反而因此而丧失了生命。就象师父在《为什么人类是迷的社会》中讲到：“人人来世转生时都向创世主发过誓”。所以誓约一定是严肃的。

在最后的时刻我看到师父带着修成圆满的王和主、法王们穿过了天门，各自回到了他们的天国世界，在新宇宙中主掌自己的一方世界。

## 结语

看到这个感觉很真实的几个画面后，我在问自己：我在认真做着兑现誓约的事吗？我珍惜师父用巨大的承受换来的宝贵时间了吗？在这宝贵的时间里，我做好了师父教我们做的三件事吗？仔细回想起来还真的做的很不够啊。师父让我看到这一切，我想是师父通过这种方式提醒我，抓紧时间，勇猛精进，助师救度世人。

## 对囤粮的一些认识

文：大陆大法弟子

【明慧网】最近，在社会上传出了许多预言，尤其是布兰登·毕格斯的预言非常火爆。他因为提前四个月准确的预言了川普将被刺杀的整个过程，而声名鹊起。现在他的一些其它预言也广为流传，如，美国将出现大停电，会出现大灾难，大瘟疫等等，因此要囤积一些物品。他认为那是神在通过他告诫人们，以唤起人对神的正信。

我个人也认为是这样的，也就囤了一些食物，但后来在与国内、国外同修的交流中得知，这种现象还比较普遍，甚至有人囤了几千斤粮食，有人囤的粮食保质期都是很多年的，有的人认为有备无患，有人还举例说，历史上有一个故事：有一个虔诚的信徒，在洪灾中相信神一定会来救他，于是他爬到树上等着神来救他，在等的过程中曾有人来救他、还有人划船要带他走，他都不走，坚信神会来救他，结果他被淹死了，等他元神到了天上，他还去质问神为什么不去救他，神告诉他曾派了三批人去救他，他都不走。以此事例说师父通过布兰登来告诫我们……

还有很多人在议论此事，这也引起了我对这事的进一

相了，你到底替谁在说话呀？”丈夫一脸后悔的表情。这时，我恍然大悟，明白大姐为何不愿见我的原因了。

小凤自从知道亲戚的情况之后，常提醒我找机会赶快给他们讲真相，劝三退。在师父精心的安排下，我去年夏天来到度假村。大姐还是没有来。我准备找机会给大哥讲真相，可是大哥看到我不象以前那么热情了，更不愿多言，好象戒备着我。碰巧，小凤有机会也来到度假村，我带着小凤与大哥会面，他们已经三十多年未见面了，大哥一看到小凤就不住的夸赞，说：“真没有想到你还这么年轻漂亮，根本不象六十岁的模样。”第二天，他们单独会面时，大哥提到我被迫害的情况，小凤告诉大哥我现在的的生活平静，没有人打扰。大哥一下子就放心了，不再戒备我了。我们再见面时，提到法轮功的话题直接畅所欲言，对大哥提出的对法轮功不理解的问题，我和小凤都一一做出回答。

第三天的傍晚，小凤红着眼睛从大哥家回来找我，她有些激动的告诉我，她给大哥讲了她的修炼故事，她对大哥说：“我一提起过去痛苦的日子，真是太难过了。是法轮大法改变了我，教我怎样做个好人！给了我一个健康的身体……”当时，小凤和大哥都流泪了，大哥给小凤说他也想看看大法书，了解一下法轮功到底是怎么回事。我一听此话赶紧捧出大法书，让小凤把唯一的一本《转法轮》大法书送给了大哥。

小凤第四天就回家乡了。丈夫回家办完事又回到度假村。他一进门就说：“你猜谁跟我一块儿坐车来的？”我随口一说：“不会是大姐吧？”“是，就是大姐！她整个人瘦的都脱相了，差点都认不出她来了。”“真的？大姐来了，太好了！”这回我可以给大姐讲真相，劝三退，了却我心中的遗憾了。在这个时候，我才一下子明白了师父的苦心安排，原来我还对丈夫给大姐讲的话抱有不满的情绪，现



七年前的夏天，我和大哥大姐是在度假村相识，还真是有缘，一见如故。从此，我成了他们家的常客。前几年，一到三伏天，我和丈夫就抽空去度假村休息几日，因为轮流侍奉婆婆，只能呆四、五天，我很珍惜那几天的时间，借着赶农村大集的机会，避开丈夫找有缘人讲真相救人。每年一到度假村，第二天，我就去看望他们夫妇。他们一见我就象见到娘家妹妹一样亲，说一直盼着想见到我，拿出好茶、精品水果招待我。当时我为了个人利益，保持朋友之间的友谊，把人间的温情当成了救人的一堵墙，错过了师父给安排的一次次救他们的机会。

一转眼，到了二零二零年，全国疫情爆发，那一年的夏天婆婆安详的走了。过后二年，我去度假村都没有见过大姐，听大哥说大姐几次生病住院，经常在家乡治病。二零二二年过年期间，我给大姐打电话要去看望她，真的很着急要给她讲真相啦。谁知大姐婉言拒绝了，约定明年在度假村再见。我感到很纳闷，不知大姐为何不愿见我了。有一天，丈夫无意中提到前年在度假村见到过大姐，当时我没去。他说大姐脸色发黑，好象有病的样子。在他们的谈话中，丈夫把我修炼大法遭迫害的事都一一告诉大姐。他还特别强调说大姐对法轮功很有看法。我一听就炸了，故意将他一军，说：“你不是让我在度假村不要告诉别人是炼法轮功的，想有个安静、轻松的环境吗？那你为啥自己说了？”丈夫愣在那里，哑口无言。我语气缓和一些，又说：“你怎么没有正面告诉大姐我炼法轮功受益的事？二十多年来，我不打针，不吃药，啥病都没有！如果我不修炼，象以前那大小姐的脾气，能无怨无悔的侍奉瘫痪的老婆婆吗？给她喂饭，洗澡，端屎，倒尿，不嫌脏，不嫌累，我能做到吗？”丈夫信服的点点头，说：“你说的都对！”我叹了口气：“唉！你给大姐光说我遭迫害的事，让她更不明白法轮功真

步的思考。通过学法我体悟到：囤粮本身不是关键问题，但在这过程中有太多的人心、私念、自我保护等反映出来，还有一些对法理认识的不足，就象上面讲的在洪灾中爬到树上等人救的例子（把自己定位在被救度的角色，而不是去救度他人）。

作为正法时期大法弟子，如果不能站在救度众生的角度去思考问题，那就是大问题。在正法进程中每当出现整体的形势变化时，大法弟子的一念对正法的进程、众生的救度、形势的改变都起着重要的作用。二零二零年的美国大选、瘟疫时的打不打针，针对大纪元、对神韵的攻击等，也都有由于我们修炼的不足而造成的缺憾。随着正法的进程，大法弟子的一念是圆容法，救度众生，还是为私的人心，也决定着所对应的大穹宇宙中生命的救度。面对乱世乱象，大法弟子不被带动，同时展现出大法弟子在各种环境下救度众生的责任与智慧，以兑现我们助师正法的誓约。

## 重视发正念 我纠正了不正确状态

文：天津大法弟子

【明慧网】发正念是三件事之一，何等重要。作为弟子必须认真做好，不能敷衍，更不能当作一个什么任务来对待。发正念是严肃的修炼，是助师正法，是解体清除一切邪恶。

我发现有的同修发正念时迷糊、手掌变形、身体晃动、更甚者打呼噜等各种不正确状态。我认为还是重视成度不够，心性有待于在法上真正提高，认识其重要性。在这里，讲一讲我是怎样突破干扰发正念的修炼过程，与同修在法上交流。

刚开始发正念时，可以说一分钟都难以坚持，胳膊象

有千斤坠着，莲花掌几乎打不开，几秒钟，累的不行。心里既着急又难过，这是师父正法的要求，作为弟子必须认真做好，可是我怎么办呢？

我有时间就对着手发正念：大法弟子是遵照师父的法令发正念，是清除解体宇宙中迫害大法、大法弟子及众生、干扰正法、阻碍救度众生的一切邪恶生命与邪恶因素。那谁阻挡、干扰我做这件事，那你比那些邪恶更邪恶，首先清除阻挡、干扰我发正念的邪恶生命与邪恶因素。

几天后，胳膊不那么沉了，手掌也能打开些了。有时间，我就按照师父发表的标准姿势练习，求师父加持。终于有一天，在坚持不懈中达到了要求。

我又开始时不时的自我查看，用手机录下来，看有没有迷糊变掌的情况。发现立掌时，手指尖有点向里勾，有时轻微变掌。我就告诫自己，主意识一定要强，正邪大战决不可懈怠。对着手，正念交流：手啊！你是我身体的一部份，一定要听主意识的，只有我叫你动，你才能动，任何外来生命的指令都不听，不配合，一定记住啊！渐渐的，立掌稳如泰山般的坚定，力可劈山。莲花掌也能轻松打到最大，发出巨大的能量。

为了保证夜间十二点正常发正念，这些年，都是发完正念再睡觉。这样做不容易睡过点，如果提前睡，即使按点醒，也不一定保证清醒。有的同修说，晚上十二点发正念效果不理想，可我感觉晚上十二点效果最佳。有时一立掌，感觉自己就在自身空间场最高处，真有一种顶天独尊的气势。

自发正念至今已有二十多年了，作为老弟子，发正念如果经常出现各种不正确状态，真的应该重视了。这是严肃的修炼，是心性的体现，也是正法中赋予我们的伟大使命。学法小组里，如有机会集体发正念时，同修互相之间查看、提醒一下，在法上交流。自己在家的，有时不易发觉，也

比如显示心、妒嫉心、争斗心、怕脏、怕苦、瞧不起人等执著心。

随着正法的进程，师父给我安排了救人的各种形式和机缘，我放下个人利益，把救人放在首位，逢年过节，我和丈夫买上礼品走亲访友；平时街坊邻居遇到红、白事，我们都出钱随份子；隔上几年，我就陪着两家（婆家、娘家）亲人去探望远方的亲戚。总之，我抓住一切机会讲真相救人，给亲朋好友、街坊邻居许多有缘人讲了大法真相，做了三退。

### 三、走出人间温情 讲清真相救人

我从小受邪党文化影响，形成一些变异的思维方式和人的观念，在讲真相救人的路上往往被这些人的观念阻挡着，从而耽误救人的事。去年春天，我和小凤（化名）同修在讲真相救人回家的路上，无意中听到她的亲戚是我非常熟识的一对夫妇，他们七十多岁了，我称他们大哥大姐。小凤问我给他们讲过真相了吗？我有些不好意思的说：“没有。”心里深感惭愧。我认识他们有七年了，一直没有向他们透露自己是修炼法轮功的，保持着象常人一样的朋友关系。

小凤知道我无论走到哪里都能讲真相，不理解我为啥没有给他们俩讲真相呢？为了掩盖私心，向外找了一大堆理由，反复强调说：“小凤，你不知道啊，他们家很有钱，讲究吃喝，还都是小粉红，嘴边常常挂着毛语录，哼唱红歌。我心里反感，也不好阻止。有几次我们讲到邪党如何腐败不得人心时，就想把话引导到讲大法真相上，谁知他们一下子又反过来劝我不要反对邪党，珍惜目前的好日子。我真不知道如何开口，害怕他们一旦不接受真相，搞的挺尴尬的，还会伤害了彼此的感情。自从疫情开始以后，我一直在心里都挂着他们，总想找机会给他们讲真相呢。”小凤说她了解他们很傲气，也很倔强，三十年他们都不来往啦。

婆婆家聚餐。饭后，婆婆带着他们全都跑到一边去了，一边谈笑风生，一边喝茶、嗑瓜子，只剩下我一个人收拾餐桌。我有些不解，过去饭后都是婆婆招呼大姑姐和小姑子一起收拾。婆婆很宠着我，看我一动手，就不让我管。现在怎么了？我心里真有些失落，就对丈夫抱怨说：“怎么就让我一个人收拾？”丈夫一脸嫌弃的样子，大声嚷道：“你不收拾，谁收拾？”瞬间，大人孩子都不说话了，好象都在等着看我的笑话，那会儿，我感到脸上火辣辣的。还好我心中有法，我每天都背师父的诗词《洪吟》，想到这不就是《苦其心志》嘛，很快我调整好心态，默默的一个收拾餐桌。

在我收拾完之后，来到洗浴间洗手时，小姑子的女儿悄悄的跑到我面前说：“舅妈，我爸爸（小妹夫）说你现在就和地主、四类分子一样。”听到此话我心里“咯噔”一下子，真是有点儿五味杂陈，禁不住想到：以前，在姊妹当中我们家经济条件最好，大姑姐家经济困难，家电都是我们帮助她购买的。小姑子的女儿上学报不上名，跟着我上的一年级，在我家吃住一年。他们两家经常在我家吃喝，走时也不让他们空着手。暑假里，我带着他们的孩子游玩、学游泳。他们一直都对我很尊重，我记的小姑子夫妇在教师节还送给我鲜花。如今时过境迁，现在看到我经济、地位都没有了，婆家的人都有意躲避、孤立、欺负我。很快转念又一想，嫌贫爱富趋炎附势，此乃人之常情，我是修炼人又何必把它放在心上呢！

类似这样的事我还遇到几次。我一直是守住心性，保持善良。在侍奉婆婆八年中，我任劳任怨，不嫌脏，不怕累。婆婆在亲朋好友面前对我总是赞不绝口。生活中关心姊妹，不计个人得失，房产不争不抢，赢得了亲朋好友和街坊邻居一致好评。我感谢师父的教诲，感谢师父安排的修炼环境。我也感谢婆婆一家人，他们帮助我去掉各种各样的执著心，

可请家人帮忙或自己不定时的查看，尽可能的做到位，真正达到发正念的目地。

## 经历魔难 我和丈夫惊醒了

文：北京大法弟子

【明慧网】我和丈夫都是大法弟子，丈夫是一九九六年开始修炼的，我是一九九八年开始修炼的。去年八月中旬，丈夫经历了一场严重的病业关。魔难过后，我们对修炼人在关键时刻信师信法有了更深刻的理解和体悟，更加认识到实修的重要性。

丈夫因坚修大法，曾被邪党非法劳教、判刑过。他还被单位开除了公职，失去了工作。为了谋生，他做了一名课外辅导中学家教老师。去年北京的夏天，异常炎热，正值学生暑假期间，找他补习的学生比较多。他每天都很忙碌，有几天他觉的出汗太多不舒服，以为是天热再加上劳累，没太在意。可是紧接着在极短时间内就出现了大汗淋漓、呼吸急促、大小便失禁、意识不清，家人一看情况不妙，打了120救护车，送去医院抢救。

我随后赶到医院，医生急忙让我签了病危通知单，说丈夫的病情非常危险，让我做好思想准备。抢救中途，医生又出来沉重的对我说，丈夫抢救的成功率低，在北京安贞医院他曾见过这样的病人，家里花了七十多万元，人也没救活还是走了。那一刻我脑子一片空白，茫然无措，呆呆的立在那。老母亲走了过来，急切问我情况怎么样，我一下好象从梦中惊醒，强做镇定，安慰着母亲，说：“没事，放心吧，都会好起来的。”看着焦急不安的母亲，我知道这时的我必须坚强面对这突如其来的变故。



我坐在抢救室外的椅子上尽量让自己平静下来，我的意识也渐渐清晰，猛然想到：我和丈夫都是大法弟子啊，只有师父只有大法能救丈夫！我顿时心中一亮，立刻振作起精神，不再有惶恐不安、孤立无援的感觉，有师有法在，内心充满了力量。

丈夫还在被抢救当中。我在抢救室外心里求助师父：师父啊，他是您的弟子，由于放松了修炼，时间长了，被旧势力钻了这么大的空子，要置他于死地，求师父再给他一次机会，他信师信法的心没有变，他一定会惊醒，吸取这次严重教训，从新做好三件事，我俩在一起配合还要救度更多的众生啊！同时，我和丈夫的主元神沟通，告诉他这都是假相，不要被迷惑，再苦再难，坚信师父坚信大法的心不能动，修炼中有漏有不足只能在法中归正，绝不允许旧势力以任何理由任何借口干扰迫害你，师父说了“谁也不配管”（《各地讲法六》〈亚太地区学员会议讲法〉）、“谁动谁是罪”（《导航》〈北美大湖区法会讲法〉）。

当天晚上，病人家属都离开了，医生怕这时丈夫有意外要我留在抢救室外，这正合我意。于是我踏下心来，静静的在这关键时刻为丈夫长时间发正念。半夜了，值班医生出来了，我请求见丈夫一面，他不同意，说病人抢救中不能见家属，这是规定。我再三请求说：“医生治不了，也许我能帮到他，会起到好作用，让我试试吧。”他看着我诚恳的目光，也知道我从到了医院后就没离开这一步，迟疑了一会说：“跟我来吧，见面只有五分钟的时间啊。”我激动的快速和他来到丈夫病床前，看到丈夫躺在病床上，身上插了很多各种颜色的管子，戴着呼吸机，脸色惨白，闭着眼睛，胸口一起一伏急促的呼吸着，我惊的愣住了，但很快明白过来了，马上俯下身来，紧贴着他的耳朵轻声说：“我是某某，记住：‘法轮大法好、真善忍好’，你是师父的弟子，

的考验。大法是我生命的一切，工作是我的铁饭碗。选择谁？毫无疑问，我要法轮功！厂长一看我不说话，立刻明白我的选择，很失望的看着我们离开。

我和母亲走出工厂大门，母亲脸色很难看，她一个劲儿的埋怨我：“你太认真，不灵活，表面应付一下，先保住工作，也不耽误修炼。你不想想以后的生活怎么办？”当时，我的心情也很糟糕，越听越烦，想母亲还是修炼人，怎么这样不理解我？我没有守住心性，态度强硬的对母亲说：“妈，别再说了，我宁愿放弃工作，我也绝不放弃法轮功，绝不后悔！”

本来我最应该理解母亲的心情，因为我修炼大法是母亲介绍给我的。当我遭到邪党的迫害时，家人开始埋怨母亲，尤其是父亲多次冲着母亲大吵大嚷，父亲本来对我就特别宠爱，当他知道我被警察非法抓捕，送去拘留所时，七十多岁的父亲悄悄的躲在阳台上流泪。为此母亲心里承受了很大的压力。说实在的我一直都十分感谢母亲把大法介绍给我，带我走上修炼之路。

## 二、受到屈辱不动心

自从邪恶迫害法轮功以后，二十多年里，我就好象过着云游生活。我失去工作以后，有十几年侍奉两家老人，最后侍奉瘫痪在床的婆婆前后有八年。我在社会上找过工作，曾经做过家政，到私立学校教学，还在家里办过学堂等等。在修炼中、证实法中，从我所做的一些事情来看，还有许多不足的地方，还没有彻底的把个人利益的心放下。尤其是面对来自亲人和社会的埋怨与歧视，邪恶的骚扰和迫害，恐怖形势的压力，让我饱受身心的痛苦和世态的炎凉。在迫害初期，我感到修炼之路步步艰辛，太难、太苦！

记的有一天，大姑姐和小姑子两家人和我们一家人在

# 受到屈辱不动心 去掉利益之心救人

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我是一九九七年喜得大法。通过二十多年的佛法修炼，我渐渐明白了修炼人在面对人类社会各种各样的利益诱惑下，如何用修炼人的标准要求自己，走正师父安排的修炼道路极其关键。今天，借此机会讲几件在修炼中亲身经历的去掉利益之心的事与您分享。

## 一、放下现实利益 坚修大法

我十九岁上山下乡回城，顶替母亲到工厂（省机关的下属单位）工作。三个月之后，厂里的子弟学校需要选拔一名青年教师，全厂青年中我考取第一名，厂长亲自提名，安排我到学校工作。光阴似箭，至今我从事教学工作已经二十多年了。

一九九七年，我无比幸运的走入大法修炼。一九九九年“七·二零”，风云突变，邪恶迫害法轮功开始了。我因为不放弃大法修炼，省“610”伙同警察与单位领导对我多次加以迫害。二零零一年夏天，片警和单位领导联手用欺骗的手段，把我骗到山上举办的转化班，强迫丈夫拿了一万元的生活费。厂领导威胁我必须写放弃修炼的保证书，否则就开除公职。由于我不写不炼的保证书，厂里就不允许我上班了。

二零零二年的一天，七十多岁的母亲（修炼人）和我一起来到单位找到厂长讲真相，并且要求恢复我的工作。厂长开始先夸我工作上单位里的能手、不可多得的人才。又说上面“610”逼迫无奈，让我必须从个人信仰和单位工作做出选择，我保持沉默，那时我还不懂得发正念、否定旧势力的迫害。但是知道这是修炼人是否能放下现实利益

你只跟师父走。”这几句话我重复的说，没说几遍，医生就催我快走，说见面已经是破例了，不能再待了，我只好起身不舍的离开。

随着抢救室的大门关上，我再也抑制不住的眼泪夺眶而出，双手合十，感谢师父给了我这一次难得的机会，这一刻至关重要，丈夫虽然处于昏迷状态，但我相信在紧急关头我说的这几句话他一定能听见，他会想起师父、想起大法，想起他自己是大法弟子。

医院的检查结果出来了，丈夫的情况非常不好，身体各项指标都很差。医生给我看他CT片告诉我，他两个肺几乎都白了，其它的内脏器官也在衰退。听后我心痛不已，思想压力非常大。但是突然想到，丈夫身体虽然还处于危机状态，但头脑却从昏迷状态慢慢好转起来，只是时而清醒时而迷糊，这不是好的开端吗？这不是师父在给他机会吗？只要他的意识在恢复，正念就会逐渐强大起来，师父一定会加持他，我现在能做的就是信师信法，抓紧时间坚持给他发正念，在抢救室外让他的主元神和我一起默念：“法轮大法好，真善忍好”。

几天后，医院允许家属探视了，我又一次来到丈夫身边，俯下身，摸着他的手，贴在他耳边，重复着第一次见面说的话。因为见面时间很短，不能说太多，我相信这几句重要的话能唤醒他。

随着我们见面次数的增加，法上交流的深入，丈夫越来越清醒了，正念越来越强了。他知道自己不应该在医院，自己有漏长期没重视，没做到实修，被旧势力钻了空子要置他于死地，他不承认这一切，这都是假相。他是大法弟子，只归师父管，只走师父安排的路，谁也动不了他。想到师父为他的承受付出，丈夫难过的哭了。他告诉我他脑子有空就背师父的法。我给他拿来了手表，他高兴的说有了手

表可以看时间发正念了。那一刻我激动的眼含热泪，有师父的加持，我知道他会好起来的。

丈夫的身体一天比一天好，精神状态也越来越好，医生护士都感到惊异。

十多天以后，丈夫又做了一次身体检查，状态发生了根本逆转，各项指标都正常了，尤其是双肺，恢复的连医生都说出乎意外、出其不意的好！他们甚至有些不相信这样的结果，在医学上无法解释。他们怎么会知道这是师父、大法创造的奇迹啊！（由于所处环境条件特殊，没有向他们讲真相）。医院决定让他多住些日子再观察观察，我和丈夫都表示要尽快出院，就这样，丈夫住了二十天医院顺利回家了。

回到家后，丈夫抓紧时间学法、炼功、发正念、向内找。我们都意识到，很长一段时间我们都放松了修炼，尤其是他在教学上花费的时间、精力很多，挣钱的欲望越来越大，钱财之心一直没有放下，三件事也在做，但都是在走形式。我呢，嘴上说钱是挣不够的，够吃够花就行了，可看到他挣钱多时就高兴，收入少时就有些失落，利益之心同样很重，沉迷于世俗中。我们都没有真修实修啊！

经过这次惨痛的教训，我俩都清醒过来了，更加认识到修炼的严肃性，不能再执迷不悟了，忘了来世的目的地，我们家已有了一定的积蓄，丈夫也快到退休年龄，毅然放弃了这份家教工作，宝贵的时间是用于修炼和救人的，不能再辜负了师父用巨大的付出和承受为弟子开创的又一次修炼机缘。

一年的时间过去了，我们在修炼的路上一直不断的努力前行，中间有过懈怠、有过放松，但都彼此提醒鼓励，珍惜这千载难逢的正法机遇，共同精進，救度更多的众生，跟随师父回家。

有直接出站，我丈夫知道还有其它出站口，就继续往前开。这时，广场上的大喇叭上叫：“回头，回头，前面没有路了。”当时我们以为是叫别人家的，因为我们是有一条路可走的。谁知道大喇叭上已经叫出了我丈夫的名字，让他回头。我们已经拐了弯，就没有回头，而是从另外一个出口处出去的。当时就想到：肯定是只有我丈夫的手机在车上，大喇叭上才能准确叫出他的名字的。

三、就在今天早晨吃早饭时，我丈夫说：“我没买到榨菜。”我说你就网上买吧。于是他拿起手机就找他认可的榨菜，看看：一份是多少钱，两份便宜几毛钱，买两份还多送几包。我说：“那就买两份吧，反正要吃的，省的经常买。”当时我话还没说完，手机上立即跳出两份的钱。就在准备付款前，丈夫告诉我凌晨两点多时，肩膀痛的很厉害。他在谈话间，同时把买榨菜的款付出，刚点好。手机立即跳出贴肩膀痛的膏药。他说：“这监听的人也太快速了吧！”把他惊到了。

我丈夫也知道手机被监听的事，（因为前几天刚刚听到同修的交流稿大概内容是：有一次，她孩子回来没带刮胡刀，要去亲属家，她说，去附近商场买一个刮胡刀吧。孩子说，不用。第二天早晨还没起床，他的手机就推送一款刮胡刀。因为手机在随时监听一切）。那天我丈夫也听到了同修交流内容，还不以为然。今天他真正知道了，监听的太厉害了，以后不得对着手机随便说话了。

其实，他的手机因为参与评论，被封过两次号，现在再也不敢在手机上发表评论了。我也是今天才真正的领教到监控、监听的猖狂成度。确实手机是随时随地都会被监控、监听着的。

个人分享，有不当之处，请同修指正。



却在家学法、背法、炼功、发正念，不做救人的事情。学法、背法没有错，因为学法是基础。做到了说明学法得法了。因为得法了，得法的头脑会很清晰，不会被假相迷惑，不会被外部环境所左右。明白了法理，就明白了正法时期大法弟子的使命是救众生，这是毫无异议的。

大法弟子绝不是单纯的为了学法而学法，为了背法而背法。法是用来指导自己的一思一念、一言一行。自己的所思所想、所言所行符不符合法？做没做到、完没完成正法时期的大法弟子的使命？这是学法、背法的目的地。路走正了，在关、难面前就能象那些精進的同修一样一跃而过。

## 关于手机的实时监控

文：大陆大法弟子

【明慧网】今天写出此文，主要想提醒放不下手机的同修：还有带手机做大法事的、在和同修通讯用暗语的、到学法小组带手机的等等，千万不能继续大意！一定要注意安全。

谈谈被手机监控的准确性：

一、几年前，我丈夫开汽车带着我和女儿，开启导航去逛一个大的市场。一直跟着导航走，已经接近目的地时，就没有听导航的指挥，导航便让我们掉头。我们还是没有听它的话。它就急了，并叫道：“美女，有意思吗？”当时我们觉得很搞笑，明明是帅哥，说成美女，这下猜错了吧。事后才知道：当时是用我女儿的手机开的导航。

二、大约去年下半年，我丈夫开车带我去高铁站（因为他一直告诉我，高铁站建设的很好，总想带我去看看）。这个高铁站确实建的很好，那天人不多，我们到站内转了一圈，就准备回家了。当时汽车开到一个出站口，我们没

## 在师父的保护加持下闯关的过程

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】今年五月二十日早上晨炼时，我站到往日炼功的位置，打开音乐后，左腿突然哆嗦、抖的无法站立，我只好把重力用在右腿上，保持平衡坚持着。还有痛，我想怎么象癌症一样的痛？正是这不正的一念，导致我整个消业过程都是如此的痛。

这时我想起两天前的一个提示：梦中我的元神到了一个地方，看到一个类似点钞机的小机器，“刷、刷”出来一个一个象存折一样的卡片，每个卡片上都有年月日和其它的字，有十几个。我高兴的说：“怎么有这么多存折？我也不往银行存钱啊？！”这时一个声音告诉我：“这是你这一年积攒的业力。”

醒来后，我觉的自己一直很精進，也就没有细想，更没有向内找自己为什么会积攒这么多的业力？现在想起来，如果我能及时向内找，求师父加持我，发出强大的正念，就会解体旧势力的迫害，即使不能彻底解体旧势力的迫害，也不至于来的这么凶猛。

我告诉自己，无论是麻烦还是考验，我要正念对待。一个半小时的动功，仿佛一年那么长。期间，我几次想蹲下来或靠墙休息一下，但我知道不能这样，今天这样做了，那这个惰性、恶习就会伴随下去。我想修炼，我想跟师父回家，这个关早晚得突破，那么长痛不如短痛。我就不断的背师父的法“难忍能忍，难行能行”（《转法轮》）。我一遍一遍的背，痛有所缓解，但无法静下来。

我想求师父帮我，但我马上打消了这个念头。因为我明白，师父已经为弟子承受了很多很多，留下来的这点是为弟子提高的，都让师父承受，那我还是修炼人吗？我想

最好的办法就是不去感受痛的滋味。一个半小时的动功终于炼完了，我仿佛经历了一年。浑身出了很多汗，我知道是排出的业力。炼功结束后，我的腿就恢复了正常，而且白天学法、做真相资料，腿没有丝毫不适。我知道是师父在为弟子承受，师父知道我每天做救人的事，才让我其它时间轻松度过。如果没有师父为我承受，别说消去生生世世的业力，就是这次魔难中的一点给我一次推出来，我都无法承受，更谈不上消去业力。

晚上炼静功时，我的左腿时不时的痛，由几秒到几分，到持续的痛。我告诫自己：“你要走过这一关又一关，这就是修炼。”我终于坚持炼完两小时的静功，浑身湿漉漉的。我把腿拿下来，痛感立刻消失。

发完凌晨十二点的正念，我上床休息。修炼三十多年来，我睡觉都是仰卧。可是这次我身体一着床，痛的我立刻弹了起来，我就想这真是一关又一关。我说：“你痛你的，不能影响我睡觉，我明天还有要做的事。”说完我就睡着了。但我不知道我是什么姿势睡的，是坐着还是歪着、还是侧卧而眠的？总之之后的两个多月都是如此，休息丝毫没有受到影响，我知道这都是师父加持弟子的结果。

第二天闹铃一响，我起来炼功，腿没有不舒服的感觉，我想：“消完业了。”洗漱完，我站到炼功的地方，按下音乐，左腿立刻开始哆嗦，比前一天还严重。想蹲想靠的想法又冒了出来，我告诫自己绝不能如此。第一套功法的抻、放松和第四套功法的下蹲这几个简单的动作，左腿都无法做到，唯有把重心放在右腿，靠右腿来完成。这在平时看似再简单不过的动作，左腿却做不到。

我平生第一次感到人是这么的渺小、无助。一个普通的常人，如果没有神佛的护佑，什么天灾人祸都躲不过！修炼人如果没有师父的看护，同样我们也将一事无成，一

好。在第三天晨炼时，我从内心有点打怵抱轮，对当时的我来说，一个小时太漫长了，我就炼了两个小时的一、三、四套功法。炼完后，我很后悔没炼抱轮。魔难也罢，考验也罢，该承受的就要承受，怎么能逃避呢？为了补过，我在一天里共炼了五次抱轮，五个小时。每次炼完我都跪在师父的法像前给师父磕头，感谢师父的加持，让我能够坚持下来。

修炼大法前，我曾经患有风湿性心脏病和风湿性关节炎；修炼后，都是师父为我拿掉了，我几乎没有什么承受。现在我想我只承受该承受的部份，旧势力强加的一概不承认。之后我出去救人时，走出不远腿就开始痛，我站下来，在心里求师父：“请师父帮我，我出去救人时不要让我的腿痛，晚上睡觉时怎么痛都行。”之后腿就有了很大的缓解，救人时上下楼腿没有任何的不适。我知道是师父在帮我消业，感恩师父的慈悲看护。

我就把四个整点发正念的时间延长。连续几天发正念之后，解体了旧势力强加的剧痛，炼功时腿有了明显好转，左腿渐渐的能做到抻和放松了，下蹲也不那么难忍了。

一个月时，我的双腿基本能够平衡站立。几天后，师父又开始给我净化右腿，炼功时重力开始移到左腿，但右腿的痛是完全能够承受的，是正常的消业状态。我想这都是师父为弟子提高有序的安排。

有师父的加持，我从消业开始自始至终心都是愉悦的，因为在我心中从来就没有“病”这个概念，自然就没有病带来的痛苦的感觉。期间与同修交流时，有同修说我是神经痛，我说：“不存在这个问题，常人会神经痛；我是修炼人，是在消业、闯关。”记的消业最初时，我曾经有过两次在不自觉中发出一声“唉”的叹息声，我马上告诉自己：“你要象个大法弟子。”之后再没有出现过类似不正确的状态。

我与同修交流时得知，有的同修过去很精進，现如今

舒服的感觉。因为得法后师父每次给我消业都是我在睡眠中，几乎身体没有任何的承受。再之后就是只要身体一着床，分秒钟就睡着了。还会元神离体，直到起床晨炼时，元神回来。渐渐的，我滋生出了好奇心，由好奇心演变到我“能”的傲慢心。

出去救人举步维艰：去年七月那次消业时，我跟同修交流时曾经说过：“任何事情，无论是自身还是家里的大事小情从没影响过我救人，修炼、精進始终如一。”旧势力就是针对我这颗心来的。我说“大事小情从没影响过救人”，所以给我制造“寸步难行”的假相。

我悟到，什么时候话都不能说的太满，话说的太满，这种心态明显缺少谦卑，潜意识中有那么一种“我行、我能”的傲慢。这种心态完全不符合大法要求的心性标准，况且还有虎视眈眈的旧势力。

写到此时，我才明辨旧势力的险恶：旧势力其实是想用以上这三个方面“炼功时腿抖、睡觉躺不下、出去救人举步维艰”，在这三大关面前让我自己放弃修炼，以达到毁掉大法弟子的目地。如果我不炼功、不休息、不救人，还能是大法弟子吗？！

#### （四）境界的差别

记的之前与同修交流时，有同修问过我：“你有没有怕心？”我说：“我从来不想有没有怕心”等等。话没有错，但关键是我坦荡，潜意识中有怕心，怕旧势力给我制造麻烦，是更隐晦的怕。如去年同修被绑架之后，我时常有一种不敢懈怠的心理，其实就是怕。“不懈怠”与“不敢懈怠”，虽然是一字之差，却是一种境界的体现。不懈怠的同修就在那个境界，符合法的标准；不敢懈怠的背后有怕的因素。

我的左腿哆嗦了九个晨炼的早晨，炼完功后腿马上就

世无果。弟子唯有感恩！感恩的最好回报就是精進不怠，多救众生。

我此时唯有做到师父讲的“难忍能忍”（《转法轮》），才能闯过这一关。感激的泪混杂着痛的泪在我眼中打转，我告诉自己：“不能落泪，我是大法弟子，天上的众神都在看着我，我不能给大法弟子丢脸。我有师父，我的师父是最伟大的师父！”

我想自己能成为师父的弟子，能够跟随师父正法是幸运的。喜悦之感在心中燃起，似一股热流以无法形容的速度在我体内蔓延，直到取代了肉体上的痛。我明白是师父在加持弟子，为弟子承受，师父时时在看护着弟子。一个半小时的时间，就是在这种状态中度过的。炼完功，我的腿就恢复了正常。

按计划，我上午该出去救人，我拿起准备好的真相资料就出去了。走了十几步，腿就开始剧痛，痛的我停下来，要么蹲几秒，要么弯下腰缓解几秒再走。我想这些都是人的表现，我是修炼人，绝不走人的路。为了不让别人看出我的左腿没有力度，我尽量放慢速度以保持平衡，做到坦然自如。

自始至终，我都求师父加持自己，迈出的每一步都力争平衡，因此邻居、家人、亲人包括同修，没有任何一个人看出我与平时有什么两样。而且每次出去救人，我都在师父的加持下腿很快恢复如初，完成每一次救人的事情没有受到影响。

有一次出去救人之后，需要帮一位同修办事（修炼中的事），要到亲属那里。下车后有很长的一段路，走了十几步时，一位八十多岁的长者路过我身边时说：“姑娘，怎么走的比我还慢？”我说：“我这是暂时的。”说话的功夫我又被长者落下了，那真是举步维艰。回来学完法之后，我让



自己静下心来，向内找自己在这一年里心性存在哪些方面的问题，被旧势力抓住把柄如此的迫害？

我想是自己的哪颗人心呢？师父的法开启我的记忆，我看到不是一颗心而是许多心象放电影一样，一幕一幕的显现在我的脑中：

### （一）为私的一念

去年七月的一天，我发完真相资料坐公交车回来时，雨下的很大，我坐在一个开着的窗户旁，这时后边的人说：“把窗户关上，太冷了。”当时我想自己出了很多汗，很热，反正也没单指我，我就没有关窗户。不知不觉我竟然睡了过去。到站下车时，发现左腿不好使，我马上求师父帮助我，我的腿能动了，我就下车了。

回家后，我向内找自己，我知道是我为私的一念导致的。大法弟子应当是先他后我、无私无我，而自己修炼到今天，竟然忽视了没能做到为他人着想，感到很愧疚，难怪被旧势力钻了空子。之后在近一个月的时间里，我的双腿从膝盖到脚趾，每天都出现多次脉络痛，有时痛几秒，有时几分钟，痛起来也是很难忍的，在家里就有一种举步维艰的感觉。但是我走出家门立刻就好，两腿如飞毛腿一般，从没影响过我救人。

就是因为这一点，让我忽视了继续向内找和发正念。当时双腿虽然不痛了，但双膝在下蹲时还有点发轴，我想只要不影响我救人，这点小业力随着我不断精进自然会好。现在我明白了为私的心会派生出许多人心，尤其是“掉以轻心”的心是不易被察觉的。

### （二）缺少慈悲心

去年六月份，我市很多同修被邪恶绑架，有一位同修有惊无险幸免此难。在事情过去一个月后，我想这位同修

应当从阴影中走过来了。七月初，我给该同修发了一封信，把自己看到的、知道的以及同修所反映的一些问题都写了出来，告诉同修向内找自己，结果同修回信说：“你怎么知道我没向内找”等等。这时我应当向内找自己，同修为什么是这种心态？一定是自己这方面有问题才导致同修如此反应。而自己却忽视了这一点，还美其名曰：“为同修负责，我不能不指出同修的不足。”最明显的表现是我太自以为是了，而且还夹杂着同修情。现在我认识到同修之情不也是情吗？既然是情，不就是应当修去的吗？但当时没有悟到。

在这种人心、人情的驱使下，一个月后我又给这位同修发了第二封信，更加明确、尖锐的指出了几方面的问题。现在想起来，我自始至终都没有站在同修的角度去思考问题，更谈不上慈悲对待了。在这里说一声：“同修，抱歉！”

师父在法中讲的很明白，任何人的改变、提高、升华不是别人指责好的，都是通过学法、自己按照法的标准向内找改变升华的，而我却忽视了这最重要的一点。

### （三）傲慢的心态

任何一个人都是旧势力抓住迫害并加剧迫害的主因，而傲慢更是旧势力迫害的借口。我在梦中梦到自己在爬一座灰色的大山，此山立陡，我在艰难的往上攀登，快到山顶时我醒来，惊出一身冷汗。我意识到我的漏不小，我的问题真的不少，业力才会堆积如山。

炼功时腿抖：长期以来在我心里自认为抱轮、打坐是我的强项，因为非常舒服。自认为的“强项”有傲慢的心理，是人心；自认为炼功“舒服”更是人心的表现；往高了说，是对佛法的不敬，是亵渎佛法。因为佛法不是为了让别人舒服而传世。

睡觉躺不下：修炼之后，我睡觉“舒服”，而且是非常