



图：法轮大法韩国佛学会十一月二日在韩国首尔最大的华人聚居区九老洞与大林洞一带举行盛大游行。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5283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：454,357,197

•翻墙找到明慧网

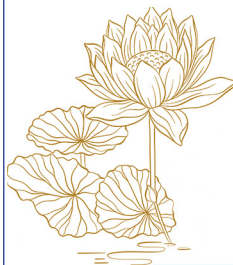
自由门电脑版：<https://j.mp/fgp88>

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

第1253期（2025年11月14日） WWW.MINGHUI.ORG



图：明慧网第二十二届中国大陆法会于十一月九日开幕，预计将持续到本月下旬。

本期内容提要

- 【大陆法会】背法让我学会了实修
- 【大陆法会】在央企体制内给同事们讲真相、劝三退
- 【大陆法会】在面对面讲真相中体悟修炼
- 【大陆法会】清醒认识正法修炼 神起来
- 【大陆法会】没什么可怕的

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

魔难中修自己..... 10

和同修共同精進是我的责任..... 11

◆大陆法会

背法让我学会了实修..... 14

在央企体制内给同事们讲真相、劝三退..... 19

在面对面讲真相中体悟修炼..... 24

清醒认识正法修炼 神起来..... 30

没什么可怕的（上）..... 39

没什么可怕的（下）..... 50

【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”。】

念正行，师父给我救出来了；三十多次跟警察讲真相。这些都是印象深的，二十多年，时间太长了，记不清出过多少次危险了，就是用法要求自己，在师父的保护下走了过来。

五、正念走过病业假相

多年前的一天，我出去讲真相，到晚上十点回家，家人不在，我肚子疼，去卫生间后，发现便血了。我想是不是累的？我又一想，不可能是累的，修大法还怕累吗？不会累。我就坚持着，等到夜里，那就是蹶血，一肚子疼就到厕所，就蹶血，就象生小孩一样的疼，也躺不下，想睡觉也睡不着，我就捂着肚子发正念，清除干扰救人的邪恶。凌晨四、五点钟，能在床上坐一会。等到早晨就好了。

我丈夫回来，我和他说，丈夫了解我不可能去医院。可我闺女担心，以为我得癌症了，大哭。我妹妹也哭。闺女说：“妈，上医院。妈呀，我俩都没结婚呢，你出事了可咋整啊。”他们要给我弄医院去，我不去医院，我站在那说：“谁也别动我，谁动我，先把钱拿出来。”治病需要钱，家里也没钱，他们就算了。我闺女就找邻居看着我，观察我的情况。在病业问题上，我就有一念：师父说修炼人没有病，就是没有病，是清理身体。我就猛干活，就是没有病的样子。等我闺女问邻居，邻居说：“你妈挺好的呀，还挺能干。”

弟子知道自己还有很多需要修去的人心、执著、党文化因素，还应该加强发好正念，及时清理自身的问题，少给师父添麻烦，少让众生有对正法犯罪的机会。弟子一定紧随师父，完成正法时期大法弟子的使命，助师正法、救度众生，做让师父放心的符合大法标准的大法弟子。

谢谢师父！

谢谢同修！

（明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登）

是部队的。我说：“你在部队呀，听不着啊，你快明白明白吧。”咋说他也不放我。

警车来了，我拿着U盘冲着警察就去了，说：“对不起，大过年的给你添麻烦了。大过年的你来也不能白来呀，大姨在救人，碰见谁都得救，警察更得救，警察更是应该救的生命，邪党就是迫害咱们，让咱们对大法犯罪，这个U盘就是救命天机，大姨给你拿回去看看去。”这个管事的警察就留下了。我就给他退党，他就退了。一共来三个警察。另一个警察不听，再给另一个讲，也不听。我就来回跟他俩讲，就都给讲退了。

那个部队的小伙子没走，还在那听着，我就对他说：“小伙子，你对大姨这样，大姨也不恨你，因为你不明白真相，大姨也希望你能平安，别人再给你讲的时候，你一定要退出党、团、队，念大法好，将来灾难来时你就保平安了。大法就是佛法。”他不走没法解决这个事，警察就让他走了。他走后，警察让我回家。我说：“为你们高兴，你们都得救了，大姨也算今天没白出来。”我就走了，回头瞅，他们开车跟着。我就和他们摆手，再见啦。我走一会儿看看，他们还跟着我，跟着我挺老远。我想：他们这么跟着我不对劲啊，我还得救他们。

我返回去，说：“小伙子，我给你们都退党了，是得救的生命，回去你们仨轮着看这个U盘，你们就真得救了，将来有大灾难淘汰人的时候没有你。你们要是这样跟着我，你还是不明白真相，你还是要动我。你动我，你是犯下滔天大罪。我在救人，干扰我救人，这后果你能承担得了吗，孩子？你们保平安了，这就是大姨的目地，不能跟着大姨了。你们走吧，大姨希望你们幸福平安。”他们这回就开车走了。

我遇到人时，都象亲人一样叫大哥、小弟、小妹呀，你好啊，有好事告诉你，然后开始讲真相。有三次警察到跟前，没动我；有九次给我绑架到派出所、看守所，我正

海外学员正法修炼活动简报

美国加州旧金山湾区法轮功学员十一月九日再次应邀参加旧金山老兵节游行（Veterans' Day Parade），受到主办方和观众的欢迎。法轮功学员的队伍由美西天国乐团和炼功队组成。天国乐团为观众带来了《法轮大法好》和《美国国歌》等乐曲，受到观众的欢迎。法轮功学员的功法演示让观众感到放松，心情愉悦。前部队指挥官史蒂夫·多尔金（Steve Dolgin）竖起了大拇指：“我们的世界太需要真、善、忍了。任何地方都需要真、善、忍。”法轮功的队伍经过主席台时，主持人向观众介绍说：“现在来到主席台的是法轮功学员的队伍，全世界有上亿人修炼法轮功，法轮功是性命双修功法，法轮功学员身穿鲜艳的黄色炼功服，演示优雅的动功。谢谢你们，让我们为他们鼓掌。”

加拿大首都渥太华法轮功学员十一月一日受邀在“世界多元文化节”上介绍法轮功，并展示五套功法，受到多族裔民众欢迎。据渥太华法轮功协调人忻琪华女士介绍：“我们自二零二二年起连续四年参与该年度活动，展示功法并推广真、善、忍理念，获得主办方、民众的赞誉。”文化节协调人吉普西·戈什（Gipsy Ghosh）说：“法轮功学员很长时间以来都在支持我们的活动，一直在推广冥想打坐、健康和福祉。”她表示，打坐在当今世界，变的非常重要，法轮功不仅是修炼团体，也是践行普世价值的精神团体：“因此，我希望他们通过这个展位，让人们了解法轮功。”

墨西哥法轮功学员二零二五年十月在墨西哥的下加利福尼亚地区的蒂华纳（Tijuana）举办了一系列活动，向当地居民介绍法轮大法这一身心修炼功法。他们走访了全市多个重要地点，向民众讲述修炼大法的益处，并唤起人们关注中共在中国对法轮功学员的迫害。许多民众表示

有兴趣学习法轮大法，并加入到炼功点。当地居民哈维尔（Javier）学炼了功法之后表达了感激与喜悦之情，他说自己深感炼功带来的健康益处，全身充满了祥和的能量，仿佛被带入了更高的境界。

多米尼加共和国第二十七届圣多明各国际书展九月二十五日至十月五日在圣多明各（Santo Domingo）的文化广场举办，吸引了超过七十万名参观者。多米尼加共和国法轮大法学会参加了此次书展，展示了法轮大法的主要著作《转法轮》及其它书籍和资料，向参观者介绍了法轮大法的真、善、忍原则。学员们回答了参观者们提出的问题，并且介绍法轮大法给人们身心带来的益处。一位名叫露西亚（Lucía）的年轻女子说：“《转法轮》书籍的亮蓝色封面让我眼前一亮，感觉这就是我一直在寻找的书。”“我只是看着这本书，触摸到这本书时，就感到有一种特别的连接。”

作为参展的一部份，学员在书展期间举办了多场活动，在不同场合向公众介绍法轮大法，今年还特别举办了一场题为“法轮大法在日常生活中：身心修炼”的讲座。作为书展文化活动的一部份，学员们还在多米尼加电影资料馆放映了由卢德米拉·奥里奥尔（Ludmila Oriol）导演的短片《莲花的故事》（The Lotus Flower Story）。该活动是应书展主办方的邀请，特别为儿童观众而设计的。影片通过一个美丽的故事，以温和而生动的方式传递真、善、忍的核心价值。

十月二十九日，**英国**国教会约克大主教（The Archbishop of York）办公室的伊莱恩·哈里斯（Elaine Harris）女士，代表大主教斯蒂芬·科特雷尔（Stephen Cottrell）致信英国法轮大法学会。她在邮件中说：“约克大主教非常感谢您九月十五日的来信，并请我代表他回复。”针对中共活摘器官，她在来信中指出：“英国国教会（The Church of England）通过与克鲁尔倡议（The Clewer

放下生死，心一横，不配合邪恶的要求、命令和指使，这就是大法弟子正念正行应具备的，师父就能帮你，你配合它，师父咋帮啊，师父帮不了啊。

从唐山回来的时候，警察给我写了个“取保候审”的表，当时我就把那张纸给撕了，我不承认它。他们还说再被抓就直接送石家庄监狱。我在家学法七天后，又和同修讲真相去了。

有一次又被告密了，警察把同修带走了，这个警察认识我，没动我。等我回家的时候，我丈夫就乐，说：“没个脸了。”我以为他不知道呢：“咋个没个脸了？”他说：“啊，你不知道啊，你咋回事不知道啊？”我说：“你咋还知道了？”他说：“警察给我打电话了。”我说：“是这么回事啊。”然后他也乐，我也乐。

有的同修被取保候审后，就有压力了，我说：“别害怕它，它就拿这个吓唬你，念正的话，该干啥干啥，师父说了算。咱们有正念，心放下的话，是师父在主掌咱们呢，邪恶算个啥呀。警察没动我，没找我，就象没这事一样。一切是我们师父说了算，我们就信师父的。”

两年前的一天，是正月初二，我和一位年轻的小伙子同修一起出去讲真相。我和同修说：“外甥，你给大姨推着车子，给我发正念，我去跟开汽车的讲真相去。”我过去说：“小伙子，大姨给你一个U盘，U盘里有救命天机，保平安。”他说：“啊，你是法轮功。”一把就抓住了我。我说：“这好事你还不听，还给我捉住了。”我咋给他讲，他也不听，开始打电话。

大过年的打电话，派出所的也不爱动，很长时间，半个多小时了，后来这小伙子也有点后悔了，想给我打车让我回家。我说：“你不用给我打车，你撒手，我自个就能回家。”我说：“你千万别动我，动我的话，你在犯罪。我就是在救人，现在灾难这么多，就是为了你平安。”怎么讲他也不听：“哎呦，你还敢干这事呢，还敢说这话，你还敢反党……”他

我一宿没睡觉——没家庭的话，无牵无挂；这有家，想来想去这心放不下啊。第二天早晨，他们往唐山送我，到车上，我才把这个人心放下。我想到我妈，她就是放不下这个，放不下那个，等她走了，人家比你活着还好呢。我想：谁没谁都一样，可别放不下这个、放不下那个，影响大事。心里坚定着正念：对家庭来讲，谁离开了谁都一样，想让我回头不炼，门都没有，你做不到。我请师父加持弟子，心里跟师父说：“请师父加持弟子，我跟随师父到底。我只有上攀一步，绝不会下滑一步。我就助师正法救度众生，不做对不起师父的事，一定要做标准的大法弟子，一定符合法。请师父放心。请师父加持弟子，一定努力做好。一定能做好。让师父多一份欣慰，少一份操劳。”

在车上，女警说：“大姨，给我们讲真相，我就爱听你讲。快坐起来。”我不吱声，就发正念，一路就是正念，谁也别想动得了我，我就跟随师父到底。

离开看守所之前，那儿的犯人说：“哎呀，还不快说不炼，那算个啥呀？到唐山，就你这小样，几个嘴巴子就给你整迷糊了。到那你不吃饭，给你灌食，给你灌成啥样，进去三天就不干了，就跑回来。”她们吓唬我，我就在心里发誓：“我什么都不怕，我是大法弟子，邪恶动不了我。”发正念，清除这些邪恶干扰。

我被绑架时，穿的是冬天的衣裳，那时到春天了，热的很不舒服，到唐山，他们往下拖我，我不下车，不配合，他们正好给我拖到一块阴凉下的大理石板上，冰凉冰凉的，可算舒服了。让我检查身体去，我不站着，让干啥我都不干。后来一检查，全身都是病。那个女警说：“哎，昨天检查没病，今天整的全身都是病了？”心脏有病，哪都是病，劳教所不收，给我送回来了。警察给我拉到派出所，我也不下车，我就在车里头。这时同修和我家人来了，我就慢慢走着跟他们回家了。

Initiative) 的合作，已经明确表示：强制摘取器官——无论发生在何处——都是一种现代奴役形式，既非法又不道德。”“上议院的主教们一直积极呼吁加强立法，以打击一切形式的现代奴役行为，无论在国内还是海外，并确保对‘人之为人’的尊严予以充份尊重。英国的企业和个人不应从这种邪恶行径中牟利；若有此行为，必须为其所作所为承担责任。”克鲁尔倡议(The Clewer Initiative)是英国国教会专门针对现代奴役(包括强制劳动、人口贩卖、强制摘取器官等)的教育、援助和倡导项目，得到了政界支持，在国际上也有一定影响力。

在**罗马尼亚**康斯坦察VIVO购物中心十月二十三日至二十六日举办的二零二五自然养生展会(EXPONATURA 2025)上，法轮功学员设立了信息展台，向人们介绍法轮大法以及中共政权对法轮功的迫害。学生伊琳娜认为中共对法轮大法的迫害是对善良与人性的攻击：“我觉的这太悲惨了，人们因为做对自己有益的事、他们喜欢的事而被迫害，那些事还能让社会变的更好，而且不会伤害任何人。这太糟糕了！我认为这(迫害)不应该发生。”十一月一日，法轮功学员在布拉索夫老城区中心也举办活动，向路人发放资料、讲述真相，并征集签名，呼吁制止中共对这一传统修炼功法的迫害。

荷兰法轮功巡回真相点十一月一日来到荷兰西部的城市豪达(Gouda)，举办信息日活动。法轮功学员在市中心草坪市场(Turfmarkt)设置真相展板。一些学员与路人交谈，发放传单，讲述中共迫害法轮功的真相。有不少游客了解了法轮功真相並签名支持反迫害。安娜(Anna)和艾里尔斯(Erils)信仰基督教，当听到学员告诉她们的法轮功遭中共迫害的真相，表示非常震惊。安娜说：“在荷兰，信仰自由是很正常的，很难想象在二零二五年的今天中国仍在发生(对信仰的迫害)的事情，我觉得这太疯狂了！”

法轮大法**韩国**佛学会十一月二日在韩国首尔最大的华人聚居区九老洞与大林洞一带举行盛大游行，庆祝四亿五千万中国人退出中共党、团、队（三退）组织。游行以天国乐团演奏《法轮大法好》领队开场，随后是“三退队”、“真相队”和“洪法队”。许多华人被三退游行队伍吸引，他们用手机拍摄游行场面，还有中年男子高喊“法轮大法好！”学生林俊硕观看游行时接到传单，他说：“希望更多中国人，能象韩国人一样，在自由民主的世界中幸福生活。”经营西服店的韩国人李亮善今年七十一岁，他说：“这里住着很多中国人，他们能在韩国享受自由民主的制度。共产主义口号说的好象好听，说是‘共同分享’，但实际上是剥削无辜人民的劳动。只要看看前苏联的结局就知道，共产主义终究走不通。”

日本第三十二届大道艺世界杯盛会十月三十一日至十一月三日于静冈县静冈市举办，来自世界十五个国家的五十八个团体、九十二位艺术家在此汇聚一堂，展示他们精湛的表演。当地法轮功学员来到现场，拉起了很多真相标语和横幅，向游客分发介绍法轮大法的资料。同时还向游客介绍中共对法轮功学员长达二十六年的残酷迫害，以及学员们通过修炼法轮大法身心受益的体会。很多日本游客表示了解法轮功的事情，并对法轮功学员说：“你们一定要加油啊！”

日本广岛法轮功学员十一月九日参加了在祇园西公民馆举办的祇园西公民馆庆典，他们在舞台首先表演了“法轮大法好”等曲目的腰鼓舞，赢得了观众的阵阵掌声。接下来，学员们一边讲解功法、功效，一边演示法轮功的五套功法动作。在场观众不约而同跟着学炼，场面宁静而祥和。三枝子（mieko）女士表示：“我认真的学炼，一直到最后都觉的全身象冒汗一样，感觉血液都畅通了。体会到了（法轮功）是有益身体的好功法。系在腰间的腰鼓让我感受到了中国历史的源远流长。如果人人都按照真善忍去做，那就太好了。”▲

他们看我出来，就乐，也没让我再坐。他们说我，我就跟他们讲真相。后来我知道该咋做了，我就喊“法轮大法好”。我想起啥就喊啥，一边喊一边往屋走，到二楼屋里后，隔着窗户对下面喊，喊累了歇会，再喊，也没人管我，我就喊，一楼二楼的人都能听见。后来出来有一次我在讲真相时，有个人说：“我认识你。”我说：“你怎么认识我？”他说：“你忘了，你在看守所喊法轮大法好，我就这么认识你的。”

在看守所，有天晚上警察拉我去检查身体，我就不配合，我说我没病。在那种环境，师父救你的时候，你的一思一念都得在法上，都不能出人心，比如“我得快出去”啥的，哪个细节、一思一念都得站在法上，站在助师正法、救度众生这个角度上，符合法。

他们让我出去检查身体，我就不出去——如思想不在法上，让检查身体去，想着“没准就能放我”，有这一念就麻烦了。女警察拽我，我就抵制。那警察接触我好几次了，说：“大姨呀，走吧，给你检查检查身体去。”我说：“我没病，我不用检查啊。我们学大法的，身体挺好的，不用检查，谁也不用管我。”她又找两个警察来，硬给我拖出去了。你拖就拖，反正我不走。到那一检查，啥病没有。他们说：“你看她，啥病没有，比咱们还正常。”在检查身体回来的路上，女警察接电话，说明天上唐山。这就是告诉我呢，明天上唐山劳教所。晚上我就发正念。

当时，我在自己家里算是主力，好象这个家离了我会瘫痪了似的，寻思寻思两个孩子，还有我们那口子身体不好，心里特难呢，七上八下，很难平静。一个跟警察关系好的犯人托警察去了，想早点出去。我也说去了，她不理我。我忽然想：“哎呀妈呀，我咋也走这个道了？我可不走这个道呢，我归师父管，我得多发正念，走正，师父就能救我，走不正就不行。我必须得把心放下。”

没什么可怕的（下） ——一切是我们师父说了算

文：中国河北大法弟子

【明慧网】（接前文）

有一次，我和同修出去讲真相，遇到一伙便衣警察。我们不知道是警察，同修正在那贴真相粘贴，结果我们被绑架了。当时警察往车上抓我，我就不上车，我坐那打坐。同修说：“你别那样。”她的意思是人家看了不好。我想：没什么可怕人看的，咱又没做丢人现眼的事。等到派出所、看守所，我都是不配合。在看守所的时候，同修和我说：“哎呀，我看你咋象个英雄呢？”我说：“要是在人来讲呢，就是个英雄。要在法这块讲，就是不配合邪恶的要求、命令和指使。这就是在法上。我没犯罪，没犯错误，凭啥我配合他呀？这就叫不配合。”

后来她上另一个屋去了。再过几天，她就去装筷子（强制劳动）了。别人就跟我说：“你看你那个姐妹都装筷子去了，干的可好了。”我偷着瞅瞅，是装筷子去了。我就琢磨我该怎么做。以前一起有个伴，商量一下挺好的。同修走了，我也是挺孤单的，就得靠自己了。再过几天，也让我去装筷子了。他们还表扬我：“你这筷子装的真叫快、真叫好。”其实我装的不快，他们就是想叫我在干活。

我想：在这干活也发不上正念啊，这可不行，不能给他干了。我说：“不行，我不能在这干了，我难受。我得回屋了。”我就回去了。我发正念、背法、讲真相，这是我该做的。

过些天，他们非法审讯我，让我坐那个铁椅子上。我想：我是好人，我是大法弟子，不能坐这个地方。我就顺着缝钻出去了，照说是钻不出去的，但挺神奇的，我就出去了。

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

北京丰台区法轮功学员张宝玲女士因发放法轮功真相资料，于二零二五年七月底被丰台区法院非法判刑五年半。张宝玲上诉后，北京市中级法院于十月二十四日维持冤判。张宝玲因身体原因，现被监外执行。二零二二年六月十九日，张宝玲在发放真相资料时被丰台区警察王俊伟和王林达等人绑架到大红门派出所，被非法拘禁三十六个小时后取保候审。二零二四年二月二十三日，张宝玲被大红门派出所警察高勇等人绑架劫持到丰台区看守所，因血压高达220mmHg，看守所拒收，再次取保候审。二零二四年七月，丰台公安分局将张宝玲构陷到丰台区检察院，二零二五年一月下旬，丰台区法院对张宝玲进行非法庭审。

辽宁大连籍法轮功学员姜云天先生二零二四年七月十二日在广东广州市被当地警察绑架，继而遭司法迫害，被广州市荔湾区法院非法判刑四年。姜云天上訴后，广州市中级法院非法维持原判。此前他曾被非法劳教三年、非法判刑十年，狱中遭到残酷迫害，至今他身上依然留有被劳教所警察电击的疤痕。

山东青岛法轮功学员李清和妻子二零二三年三月在江苏扬州旅游，被瘦西湖风景名胜区分局派出所绑架，说二十三号中午发放资料时被摄像头拍到（疑是发放真相卡片，被人诬告），派出所与国保大队姓陈的警察加司机四人带他们回青岛非法抄家。李清被扬州市江都区法院非法判刑四年，二零二五年十月二十三日被扬州警察带走，次日被劫持到苏州监狱非法关押迫害。

黑龙江哈尔滨市八十五岁的法轮功学员曹世斌，男，于二零二五年十一月六日上午，被齐齐哈尔市富裕县公安强行从哈尔滨的家中抬走。他目前被非法关在富裕县看守所。

所。情况待查。曹世斌毕业于黑龙江省工学院，在兵工厂从事轻武器设计和研发工作近四十年。二零二五年一月，因给富裕县县长邮寄真相信劝善，被富裕县公检法相关人员构陷、非法判刑三年，勒索罚款一万元。

四川成都市法轮功学员余秀琼女士因给人们讲法轮大法真相，二零二五年十月十九日被成都市新都区法院非法判刑三年。余秀琼（余秀群）五十多岁，家住成都市新都区。二零二四年八月二十日给一男青年讲法轮功真相，被其照相并恶意举报，第二天被闯入家中的泰兴派出所警察绑架、抄家，劫持到郫县看守所非法关押。二零二四年十二月获知，余秀琼被构陷到了新都区检察院。

山东东营市孤岛镇七旬法轮功学员张秀群女士，二零二四年四月二十四日被孤岛镇军马场派出所警察诱骗、绑架，随后被非法关押在东营市看守所，先后被构陷至东营区检察院、东营区法院。日前获悉，张秀群早被劫入狱，她被非法判刑两年，关押在山东省女子监狱。张秀群原来体型比较胖，现在整个人被迫害的非常消瘦，都脱了相。

云南昆明市嵩明县六十二岁的法轮功学员许春风，二零二四年四月二十五日半夜十二点被昆明市呈贡区国保警察伙同当地警察非法抄家、绑架，多次体检不合格，看守所拒收，第三天“取保候审”（三天没给吃饭），后于七月十七日被构陷到法院。二零二五年九月二十三日被宜良县法院非法开庭，枉判两年、勒索五千元。所谓的“庭审”，整个过程不到二十分钟。

湖北武汉市青山区七旬法轮功学员张丽华老太太，二零二五年八月乘坐514公交车时，公交卡发出声响，被两个公交司机举报，警察在没有任何法律手续的情况下，只是口头说是原来的“案子”收监一年半，将她绑架到武汉女子监狱。二零一九年八月二十六日，青山区法院伙同金

说：“你看你，别动我呀，我手上浆糊都让你抹去了。”我就把同修从车里拽出来了，我说：“没你的事，你回家。”我和警察说：“没她的事，小册子是我的，你让她回家，有事你就跟我说。”他们知道我那股不怕也不配合的劲。其实是我按法做，为同修着想，一切为他，我来承担。同修走时挺不好意思的，想回头和我一起走，我说：“没你的事。”我和警察说：“有事你就跟我说吧。这是我的。”他们说：“你走吧。我们拉你回家。”我说：“我不想让你拉我回家，我想自个走。”他说：“那你走吧。”我知道：是弟子按法做，师父救了弟子。

我觉的比起做的好的同修我差很远，我只是想告诉同修们，面对迫害没什么可怕的，真的被迫害，那就反迫害，就按师父说的做：一是不配合邪恶。师父在经文《精进要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉中告诉弟子：“作为一名大法弟子，为什么在承受迫害时怕邪恶之徒呢？关键是有执著心，否则就不要消极承受，时刻用正念正视恶人。无论在任何环境都不要配合邪恶的要求、命令和指使。大家都这样做，环境就不是这样了。”二就是无论在哪，就是做好三件事。讲真相救人，发正念，背法，就做三件事。

每当发生迫害，我就按师父这句法去做“无论在任何环境都不要配合邪恶的要求、命令和指使”，再就是借鉴明慧网上同修们的反迫害经验。同修是师父的弟子，我也是师父的弟子，同修能做到，我也能做到。“怕”得修去，啥也不敢，修啥呢？

（待续，明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登）

不了几天我就出去了。”真的没过几天我就回家了。在我走之前，又有一位大法弟子被关进来，她状态不是太好，我说：“别害怕，咱有师父，一定在法上，堂堂正正的闯出去。没事就背法，讲真相，发正念。咱们得做好，让师父放心，让师父高兴。师父在救咱们。别走人道。”她答应了。等我走时，她的状态还是挺好的。我走的时候，犯人们说：“她还没到时间呢，真走了。”

这次和警察打交道，这个派出所的警察都认识我了，在路上碰到都跟我说话。有一次在家附近，跟一位大学生讲真相，讲完忘给他小册子了，我就追大学生，没追上大学生，认识我的警察追上我了。警察开着车，问我：“你干啥呢？”我说：“救人哪。”他重复一句：“救人哪。”我说：“那可不，就是救人呢。你干啥去？”他说他干啥干啥去。我说：“小伙子，碰上大姨了，得救啊，大姨给你退党、团、队保平安。”我给他起个名字小亮，我说：“退出来啊，咱就得救了，大法就是佛法，谁听谁得救，谁听谁平安。不听就淘汰了。”他同意了，说：“注意安全啊。”开车走了。

这个派出所里警察大多都认同真相，就一两个警察不接受真相，半路看见我也不跟我说话，不看我。有一次，我和一位同修拿着浆糊，边讲边贴真相。有人告密了，警车到我们跟前“嘎”一声停住了，警察下来一看，说：“又是她。”问：“你干啥哪？”我说：“救人呢。”他们先搜了同修的兜，有几本小册子。我说：“那都是我的，与她没关系，别跟她说，你跟我说，我就让她陪着我溜达哪。”正这么说着呢，他俩把同修推上车了。我说：“哎，咋把她推上车了！”他俩在我和同修之间挡着，我忘了满手还是大浆糊呢，一手拽一个警察，“咻”一甩，把他俩还甩的挺远——这不是神通吗？

警察过来说：“哎呀妈呀，我咋一身大浆糊？”我乐着

银湖派出所“610”人员，利用网络监控、跟踪等手段，曾经将张丽华绑架，并送进了北湖洗脑班，还野蛮的强行灌药四个月，以“取保候审”放回家。期间，青山分局警察周源还有洪山检察院的人强行签字立案。二零二零十一月十三日，洪山法院非法开庭。▲

魔难中修自己

文：海外大法弟子

【明慧网】最近很多参与网上群组的大陆学员在同一天被抓捕，引起一些知情学员的痛心和叹息。

大陆网上群组，起初有的人也是在做救人的项目。可由于年深日久干事心膨胀而学法不足，以盲目做事为标准，渐渐的脱离救人的主线，网上救人反倒演变成了全国不同地区的学法群组的推手，不断的泄露隐私和行踪，不断的造成安全问题。同时因为他们自身修炼中掺杂了人心，显示、恭维膨胀和欢喜心等各种人心被魔利用而做不到保密，过程中将不该参与项目的人也强行加入项目中拉流量，甚至将一些理智不清的乱法者、邪悟者加入群组。种种复杂的因素造成网上群组乱象多年不可收拾，也让群组协调人和学员之间的矛盾促成互相排挤和攻击。这些人无视安全隐私，从事手机等设备购买转让、微信与支付宝购买VPN的交易和转账、实名快递等活动，导致大量个人信息泄露。有甚者放不下微信、QQ等聊天软件，大谈阔谈讨论法理，以致成为演讲乱法者的平台。

看到这些落入网络陷阱的学员，很多周围的大法弟子非常着急，多次劝阻无效之后，反复写文章投稿明慧网，言辞恳切激动，希望在明慧网上交流认识，帮助这些走偏的学员。

看到周围学员陷入魔难，努力交流和劝阻，这是作为同修应尽的责任。但是作为修炼人，我们也知道，师父在《精进要旨》〈坚定〉一文中说：“修乃自身之事，无人可代之”。看到了、讲出来了，用修炼人的善心去对待了，结果怎么样就不是我们能决定的了，放不下也是执著了。

修炼人应该怎么对待这些现象呢？修炼人遇到问题先找

了，成天让巡逻，累呀。”我就说：“你们知道吧，这都是邪党干的，这江大蛤蟆要是把社会领导好了的话，咱社会安宁的话，还用你去巡逻吗？是不是？咱们多好啊，安安定定的，你们也不用这么累了，这不就是坏人多吗，就让你巡逻去，这都是邪党干的，它不干好事啊。给咱人民折磨的。”他喊：“住嘴！”我说：“你们不知道啊，我要不说你们知道吗？是不是这么回事啊。你们不知道，告诉你们，你们就知道咋回事了。”他们再来人，我还接话，讲邪党恶，讲真相。一个女警说：“你看她多胆大，她敢说共产党。”我说：“哎，共产党做那些恶事就不能说？谁作恶，咱都得琢磨琢磨，它作恶就不说了？不说你们不明白呀，谁好谁坏，你们要分清，善恶要分明。”他们一看，就不想让我在这呆了，往外拽我。我就不走，把我袄袖子拽开了，把我放到一个没人的屋，我就喊：“你们不要这样做，对你们自己不好，我们师父就是在救人，救度众生哪，你们得知道大法好，念大法好，保平安。我们师父不看你们过往之过，不管你们在历史上做过什么错事，我师父都不看，就看你们现在对大法的态度。我们师父就救你。”我不会讲，没把人家讲咋样，倒给我自己感动哭了，我在那哭，一边讲一边哭。

他们整不了我，把我们街道、社区的人找来好几个，劝我来了。我说：“你们来了，我没做坏事啊，我是好人，他们把我抓这里来了。”我就开始给他们讲真相。他们看不行，也走了。晚上十来点钟，警察把我送看守所。他们折腾了半天才把我送进去。到看守所里我还是讲。符合法的时候，师父都看护着。看守所没事就把派出所警察叫去，没事就叫去，给他们烦的。过了几天，就把我放出来了，是让派出所给我接回来的。

在里面时我和犯人说：“不一定哪会儿我就得走。”犯人说：“你咋那能耐啊，拘留你，还想几天就走。”我说：“用

同修们在里面做好事，打扫卫生，有啥活就干，还给他们讲真相，很多人明白了真相，得救了，把洗脑班的头儿感动了，说：“大法好，你们要努力，好好学，好好炼。”

四、守住正念，就按师父说的做

刚开始没有真相资料，我就手写去贴，用浆糊贴。A4纸裁两半，白纸红字正体，总写，写的还挺漂亮的。民工在那修马路，我和同修贴的到处都是，一路能讲就讲，能贴就贴。有时有伴，有时没伴。有一次，我去一条主干道去贴，那里过往的人多，我想早点去贴，人少点。我正贴呢，土坡那边有个男的“嗷”的一声，我跑，他就在后面追，跑了很远，跑到一个小树林子里，我实在跑不动了，他追上我说：“你跑啥呀？”我说：“你追我干啥呀？”他不是想抓我，是个色鬼。他没敢动我。跑的我嘴酿白沫子，等我走回家，一天嘴里都有白沫子。

二零零八年要开奥运，体育馆旁边都是警察。有一次我在那附近讲真相，旁边有干活的，有个小伙子，表现特别好，我跟他讲，他也退了，我接着劝别人的时候，他还帮着我劝。他穿过马路走时还朝我乐呢，却是到警察那报警去了。我刚要走，警察到我跟前了，把我绑架到附近的派出所。我平时看《明慧周刊》很仔细，不管是病业关还是被迫害的交流，还是其它方面，做的特别好的我都多看几遍，脑子里都能记住。我被抓后，想起同修在被迫害时是怎么样能闯出来，怎么样能证实大法，我就借鉴一下。我就讲真相，见到警察讲，见到一般人也讲。没人时我就坐在那发正念，来人了我就讲。警察说：“你看看她你看看她，她一会儿也不闲着。”

他们让我呆的房间中用铁皮隔开一个空间，他们在外边说啥我能听见，我就到外边和他们接话。他们说：“太累

自己，看看这些乱象是不是带动了自己的心？暴露了自己哪些执著？在指出问题、帮助同修的时候自己有没有用人心人念人情去想问题？看到同修的争斗心，执著物欲金钱，执著名利之争，有没有反省自己是否也有类似的问题？看到走偏的学员们不会修不能修，长期陷于魔难之中不能自拔，那么自己是否学好了法，懂得怎么按照法的要求真正的修自己呢？

修炼中遇到的任何事情都不是偶然的，都是法中有序的安排。修炼中正与不正的各种安排和考验，本来就难，这种环境与魔窟无异，不但考验着修炼人是否能识正邪，也同样考验着旁观者的智慧和理性。

每个学员的修炼都有师父的法身在管。每个学员在魔难中如何选择、如何应对决定了自己的何去何从。如果我们每个人都学会了修炼，利用好师父给我们安排的每个机会，大法弟子群体都成熟了，也许乱象就没有必要再存在了。

和同修共同精進是我的责任

文：山东大法弟子

【明慧网】通过学法我悟到，和同修共同精進非常重要，那是我的责任，因为大法弟子是来自不同宇宙的王，当他们需要我的帮助时，我义不容辞。

自今年以来，我发现，本地区同修们在修炼上出现了不同程度的懈怠，一部份同修不参加集体学法；有的出现病业假相；有的上班忙，没时间学法，也没时间炼功。见状，我与F同修交流，想在周围组建一个学法小组。我俩细细商量过后，发现可行性不高，有的同修时间不合适，有的行动不便。

经F同修的努力，在师父的加持下，我们联系到了一位老年同修。这位老年同修性格有点怪，曾经有两拨儿同修

与她一起学法，都没能坚持下来。但是该同修学法的积极性很高，渴望同修能来一起学法。

到了同修家，我简单的介绍了一下自己，同修高兴的说：“一定是师父安排你来的，我终于可以在家集体学法了。”因为我们互相之间还不熟悉，坐下后，就开始读《转法轮》，她一段我一段。同修虽然年龄大，但法读的很流利，我心里挺高兴。当时我也没有抓住这颗欢喜心，不一会儿，她就开始出现错字、漏字现象，频率还挺高。我给她多次更正后，她就不乐意了，她表情不善的说：“你不来，俺读的挺好，挺熟的，也不错字，这是咋了？”

听她这样说，我心里也有点不舒服，我微笑着（其实是假笑）说：“大姐，谁有错字、漏字也得更正呀，这是师父留下的学法形式！错字、漏字就等于读错了法，师父说每个字背后都是层层叠叠的佛道神。”当我们读到第四讲的时候，她提高了。老同修高兴的说：“小某，你看我腰直了。”我笑着说：“是呀，你的脸也变漂亮了，气色红润，脸上也有了笑容。”她说：“是师父，是大法给我换来了笑脸，我好几年都不会笑了。也谢谢你！”

她又向我讲述了她的经历，她说：“九九年迫害以后，在打压中我掉下去了，不学法了。后来所有的病又都犯了，做了手术后还出现了后遗症，生活不能自理，经历了许多磨难。是师父再次救了我，这次我铁了心了，一定好好修炼。是师父安排你来到我身边。”她边说边流着泪，说：“我的眼泪已经流尽了，死都不怕了。”听完同修的讲述，我的疑惑也解开了，怪不得总觉的这位大姐脾气古怪，面无表情。

然而，我俩学法时间长了，当我再给她指出读法中出现的错字、漏字时，她又态度冷漠的说：“你不来，俺也不读错；你不来，俺自个儿读的很熟；你不来，俺也不头疼；你不来，俺心里也不难受；你不来，俺眼也不花。”面对她的

我曾听到一个故事，这个故事我永远不能忘。说有大法弟子被抓进去迫害，在魔难中受不了了，说不炼了，走出监狱大门时，看见我们的师父了，我们师父为我们着急，眼睛里流出来的都是血呀。这个大法弟子看到后又回到监狱里。我听到这件事，心特别难过，师父为大法弟子过不去关着急啊。我一做不好的时候，我就觉的对不起师父。在救众生上，师父那么着急。看师父《对澳洲学员讲法》录像，我就哭，师父为了救众生，操尽了苦心。大法弟子做不好，师父着急。我就想，必须做好，回报师父，让师父放心。

从迫害开始，我就开始讲真相。那时候还上班，我在车间讲，走到哪讲到哪。那时环境也很恶劣，公安局的下来查，单位逼，家庭逼，再加上我哥那，压力挺大，但我就是坚持讲真相。有的同修说自己还没修好呢，还护法。我说：“这就不对了，护法还等着修好吗？等你修好，这个阶段过去了。没修好，咱们慢慢修。师父被陷害，大法被侮辱，大法弟子进京护法，有这个责任，咱们没修好，咱们修，这阶段不能错过，就应该去。”那时心性也不高，跟同修说也带着气，心想这么大的事还等修好再去？

第一次从北京回来，公安局、派出所的人让我们写保证不进京，还押三千块钱，说谁第二次去，这三千块钱就不给了。有没去的就领回了。我又一次去北京护法，钱就没领回来。我想：我去北京不比领三千块钱高兴啊。

市里要办洗脑班，不写不炼功保证的送洗脑班。我就写了。交上去后，他们说：“你这叫写保证？你这是写决心呢。”我说：“这么好的大法，写什么保证啊。”这样我就被绑架到洗脑班。那是市区挺偏僻的空房子，有警察、有各个单位派去的人，晚上睡觉还有警察在走廊站岗。我丈夫这次表现挺好，他去找我，说也没事，从单位把我给带走了。

还我师父清白！”那时大法弟子不管认识不认识，特别有凝聚力，整体配合的特别好。不认识的几位山东大法弟子要打一条好几米长的特别大的横幅，我赶快过去帮着拽，想赶快打开。我能干啥就干啥，直到被警察绑架。

大年三十去北京的同修特别多，天安门广场到处都是便衣警察，被绑架的同修被一辆接一辆的大客车从天安门拉走，满载着大法弟子的大客车数不过来，那场面太悲壮了。在车上有同修给警察讲真相，讲到有开天目的同修看到师父在和外国人讲话；看到师父在天安门广场上看着大法弟子；有拉大法弟子的车走走就坏了；还讲师父的故事，说师父生活简朴，给孩子买两元钱的鞋，不买贵的，警察都默默的听着，不反驳。

后来听说抓捕到半夜十二点就不抓了，因为没地方搁人了。我们被拉到一个地方，有很多很多的同修，大家一起背《论语》、背《洪吟》，喊大法好。因为警察要把同修分开带走，同修们就胳膊挽着胳膊，腰抱着腰，不让警察把同修单独带走，因为人特别多，警察踏着我们后背上，给照相，识别人。我这一路都被同修们的正念正行震撼，感动的眼泪不断。

后来我和很多同修被拉到一个收容所，在里面晚上没有被子，后来给个破被子，又被拽走了，还开着门，开着窗户，把窗户泼上水冻上。大家早晨背法，喊大法好，讲真相。时间长了，这样背法他们也不让，派来一个排的武警，把大法弟子拽开，不让大法弟子在一起。几天以后，有的报名回家，有的被整走了。还问这个活动（背法等）谁组织的？没人吱声，有个小姑娘说“我”，他们就把小姑娘带走了。最初人挨人的屋子，后来人越来越少，剩五、六个人了，我们不报姓名，不报地址。后听说家里到处找我，到派出所找我，查我的名字。几天后，我和同修被带回本地。

指责，我也泄气了，不想再跟她一起学法了。我找到F同修，交流了这些情况，并解释怕她心性提高不上来再出什么状况，害怕给大法抹黑。F同修却说：“你俩都该提高了！你要把同修当镜子，向内找自己！”我恍然大悟，真感谢同修的提醒。

向内找，我悟到这是一颗私心，怕担风险，没有摆正自己的基点，出发点是为私为我的。此刻，师父《转法轮》中的一句法又打入了脑中：“整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”对照同修，我找自己：1、同修读错字又不让说，这不正反映出我也有不让说的心吗？2、同修表情冷漠，不也反映出我的不善吗？3、同修读错字不让说，反而指责我，这不是反映出党文化中的“假恶斗”吗？

我悟到，这正是师父的巧妙安排，通过同修的表现来暴露出我身上的不足，从而让我发现它，修掉它，尽快提高上来。我马上发正念，请师尊加持，我不要这些人心，我只听师父的话，按照大法的标准去做。作为一个修炼人，生活中没有偶然的事，凡事从修炼角度出发，就能找到答案。

这次，我们俩都提高了。第二天学法时，同修脸上有了笑容，我给她指正，她也不反感了，凡是我给她指出的，她都虚心更正。去掉人心，我们的这个学法环境也融洽了。通过这件事，我们都在师尊的加持下，在法中归正了自己。

我地还有一位老年同修，因病业关没过好，去医院做了手术。最近她找到我说：“你为什么不去我家学法了？”我感到很难为情，因为我之前去过她家学法，可是由于种种原因没有坚持下去，我又去了另一位老年同修家学法。同时我也深感懊悔，是因为我知道身处魔难中的同修多么渴望得到同修的帮助。师尊也不愿落下我们任何一个大法弟子，希望我们共同精进，跟上正法进程。

从那以后，我每周都会定时去有特殊情况的同修家一起学法、交流，力所能及的给予帮助。▲

背法让我学会了实修

文：中国吉林大法弟子

【明慧网】

慈悲伟大的师父好！

同修们好！

我是一九九六年修炼法轮大法的。我最幸福的事就是
我是一名正法时期的大法弟子，我有最慈悲伟大的师父。
下面我谈一谈自己近两、三年的修炼体会。

一、看到差距，开始背法

师父发表了新经文《为什么会有人类》，我学完后觉的太震撼了，师父给众生讲了很多天机。我学了一遍又一遍，每次都有不同的体会和感受。每次学完，我想跟师父回家的愿望都更加强烈。

有一天，我去一个阿姨同修家，阿姨说她已经背会了师父的新经文《为什么会有人类》。我当时吃了一惊，阿姨六十多岁，这么长篇幅的经文，在这么短的时间，居然这么快就背下来了，我太佩服了。但我更多的是感觉自己太差劲了——我比阿姨年轻，记忆力也好，为什么没想到背下来呢？是自己学法态度的问题，没重视，懒惰，一看到篇幅较长，就有为难情绪。

我想起刚学法的那几年，师父在很多次讲法中都要求大家多学法，最好能把法背下来。当时大家都行动起来了，我也积极的加入了背法的行列。可是一段时间后，我发现背法太难了，总也做不到一字不差，一段法要背很长时间，越急心越不静，也不知道在心性上找自己，只是用常人的观念和思维想问题：背法太慢，不如读法快。之后我就又开始读法了，每天就是通读，再也没想过要背法。可能师

下火车还碰到附近县的同修。路过天安门时，就看到有一对从农村来的夫妻同修被绑架了。大过年的干啥来了，就知道是法轮功学员。因为我怕冷，穿了个旧棉袄，象农村来的，我也挺担心的，害怕归害怕，能来证实法那心情是喜悦的。其他同修帮联系，到晚上给我们找好了住处。那时又累又冷，我还发烧，可算到了地方，歇一歇。可过了一會兒，有同修说这里不安全，还得走。上公交车会被查，就是步行，或坐小三码车。我们又冷又累，要是为其它事就支持不住了，因为做的是最神圣的事，多痛苦也坚持。大年三十的半夜三更，我们走在北京附近的小道上，真是“百苦一齐降”（《洪吟》〈苦其心志〉），但一想到师父，心里就暖呼呼，非常高兴。

到一个地方后，没躺多会儿就到早上了，又起来，准备去天安门。有自发协调的同修看有的同修没有横幅，把我的横幅给同修了，让我负责发传单，发传单比打横幅要危险。我想让我干啥就干啥，为别人着想。这次是坐车去，心里有点害怕，但我知道害怕也得做。在到天安门前一个人群最多的站，我们下了车，那是早晨上班时间，人特别多，同修们就开始打横幅，喊：“法轮大法好！”我在高处拿着传单，对着人群一散发，发时很神奇，传单到处都是，警察过来捡传单，没来得及顾我，我就脱身了。打横幅的同修被警察绑架了。我想天安门还有大法弟子，还接着做，自己就步行去天安门，一心就想证实法，做好这件事。

在那种恐怖的环境下，天安门广场到处是大法弟子，这一片打横幅高呼：“法轮大法好！真善忍好！还我师父清白！”那一片又开始打横幅高呼：“法轮大法好！真善忍好！还我师父清白！”那声音响彻云霄，响彻寰宇，那种震撼，用尽人类的语言也无法形容，我感动的直哭。有大法弟子打横幅，我就过去一起打，喊：“法轮大法好！真善忍好！”

你，工厂花钱的时候你得病，现在自个花钱了，你没病了。”我笑着说：“哥呀，是，工厂花钱时我长病，现在我为啥好了？我学大法学好的。我要不学大法，我早死了。你也学呀，你学大法，你也好。”

三、进京护法

一九九九年“七·二零”邪恶迫害开始后，陆续有大法弟子进京护法，听到同修们一件件放下生死、可歌可泣的壮举，令邪恶胆寒，我为同修们高兴、感动，师父的弟子真了不起呀！我们大法弟子都应该进京护法，助师世间行。我悟到了，可不敢去，我很着急，吃不好，睡不好，着急的直哭，就觉的对不起我们的师父。

我的家庭情况，当时就觉的没我不行似的，把家放在第一位。我想这不行啊，这么好的师父，这么好的大法，师父受冤枉了，大法被诬陷，因为小家影响大法弟子助师世间行，这不行！进京护法这是我一件最荣幸的事，还有什么比这重要哪？我就琢磨着哪天去。那时家里不是我管钱，我就攒点钱。

除了家庭，我哥也是我的一个压力，因为我一个哥是厂领导。厂里说，有亲属炼法轮功，要是上北京，就撤职。家人都说：“你可别去呀，去的话，你哥那干部就得撤职了。”我面对选择，还是决定去，还是师父重要，法重要，我必须得去。

二零零零年大年三十早上，我约了一位同修一起去。一走出家门，我就高兴的哭了，觉的自己能为师父、为大法说句公道话，能了了一桩心愿。到火车站，还遇到其他同修，上了火车，心情很复杂，因为当时形势很恐怖，上车还检查。但弟子们心正，师父保护，我们一路顺利到了北京。

父看到我这么不争气，就安排让我看到了阿姨背法，从而唤醒我想背法的愿望。也就是从那天开始，我下定决心，我也要背法。感恩师父对弟子的唤醒。

我马上行动起来，一口气背会了《为什么会有人类》、《为什么要救度众生》、《为什么人类是迷的社会》、《惊醒》等多篇新经文，我背的很熟。再加上《论语》，我每天都抽时间把这些经文背一遍，天天背，天天背，天天都有新的体会。

接着我又开始背《转法轮》。我克服了为难情绪，越背越快，越背越爱背，每天都坚持背。不知不觉中，我发现自己变了，我知道精进了，我学会实修了。集体学法时，我能做到双盘，腰背挺直，双手捧书，敬师敬法，精力集中，一讲《转法轮》学完不累不困，表面意思都能知道，偶尔还有法理显现。

我还能每天坚持五套功法一步到位，抱轮一个小时，一点累的感觉都没有；打坐一小时，腰背挺直，不累不困，偶尔还能入定；每天发完凌晨十二点正念后睡觉，白天上班一点不累不困，反而精神饱满。

我学法这么多年，这两年的状态是最好的。在背法之前，我是做不到这样好的，或者不能天天坚持这样做。背法让我一下子变成了一个想精进、会实修的大法弟子了，而且是自觉的、主动的改变。大法的威力真大呀！

二、加强背法，坚定的证实法

因为加强了背法、学法，脑子里法装的多了，感觉自己时时刻刻都在法中，遇事也知道无条件的向内找，不执著自我，时时告诫自己是个大法弟子，不能放松，不能懈怠，利用一切可以利用的时间和机会，讲真相，救众生。

我是一个上班族，家里还有两位接近九十岁的老人需要照顾，我就利用中午休息时间出去发真相资料，救众生。

我早上给两位老人准备好中午的饭菜，中午就不回家了。在单位吃完午饭，到车里发中午十二点的正念。冬天车里冷，夏天车里热，但都不影响我发正念。然后我换上一套上班不穿的衣服和鞋子，戴上帽子和口罩。

我边发正念边出发，每天都去不同的地方、不同的小区。每次发过真相资料的地方，我都用自己的方式做好标记，避免发重复了。因为天热，包裹严实，有时发完资料急忙赶回来上班，真是大汗淋漓；严寒的冬天，有时会满脸都挂上霜，睫毛上都是霜。连续几年，天天都是这样，一直到现在，我会一直坚持下去，虽然苦点累点，但是很值得，我在做大法弟子应该做的事情。

现在的每一天，都是师父用巨大承受换来的，值千金，值万金，那么多的众生需要救度，我真是不能懈怠。

使用真相币也是一个很好的传播真相的方式。这些年，在这方面我做的比较得心应手，每次花钱时我都不会错过使用真相币。我经常花的真相币面值都是一元、五元、十元的。为了多花真相币，每次每样商品都少买，多买几样，而且都不在一个地方买，多次结账。这个方法我用了很长时间，很好用，而且商户都接受。

三、大胆讲真相

我因为背法，把自己溶于法中，每天都在法中归正自己，每天都在法中净化自己，每天都在法中严格要求自己，每天也都在法中坚定自己。一点点的进步，一天天的积累，让我有勇气去突破自己，让我有正念去面对陌生人讲真相。背法之前，我都是对认识的、很熟的人才敢讲真相，对家人及亲属才敢讲；对不认识的、陌生人怎么也不敢讲，总是突破不了自己。

去年夏天妹妹有病，去省城医院做手术，我去护理，

从小到大，我的身体就一直不太好，连死带活的，人也长的又瘦又小。修炼后才知道，是慈悲的师父早就看护着弟子，救弟子的命，才有了我的今天。

二、幸得大法

我因为身体不好，也没少学气功，都没管用。后来我同事告诉我：“大法好，学大法能成神。”我还开玩笑的说：“哎呦，我还能修成神，还能上天。”虽然这样说着，我也去炼，抱着试试看的的心态，一边看大法书，一边看师父讲法录像，我特别爱听师父讲法，觉的这个大法这么好啊！那时就是一个高兴啊，刚得法那种愉快的心情无以言表。

我每天早晨去附近的一所大学校园炼功点炼功，有两个男大学生教功。校园里开着花，环境很好，我的心情也特别好。后来学法的人越来越多，我们厂区也有了炼功点。同修们早晨在一起炼功，见面时，总有人说起自己受益的神奇事。

我一开始修炼大法，就觉的和以前学的气功不一样，我爱听爱学，师父也给我往外推病业。我以前怎么闹病也不发烧，单位医院有个规定，不发烧不给开病假条，我虽然病的特别难受，因为不发烧也开不来病假条。我刚一炼功就发烧了，头一次知道发烧的滋味，连骨头都是疼的。当时我重视学法，悟性还行，我想这是师父给我往外推病业，是好事。结果很快就好了。那时我还恶心，说恶心就吐，但不影响吃饭，说好就好。半年后，我的身体达到无病一身轻。

我高兴的到处讲大法的美好。我们厂区有个同事，炼功后发烧了，他说自己炼功前不发烧，这怎么还发烧了？不学了，与大法失之交臂。很可惜。现在看见他，我说：“大哥，你看我炼功身体多好！”有个同事开玩笑的说：“你看

了又活了的，那是我师父救的啊？”他说：“是啊，就是你师父救的。”

我出生以后就天天生病，我妈说我得一个叫大肚皮的病，脸焦黄的，精瘦的，成天往医院扛我，死过去一回又一回的。因为花钱看病，折磨的我父母吃不上、穿不上的，都没钱过年。有两次最严重的，一次都把我放地上了，裹尸的草都准备好了，就等着人没气后扔了。那时扔死孩子只挣一块钱，有个人为挣那一块钱，总问我妈我啥时候去。那时也看大仙，看看我，能动了，又好了。第二次，眼看又要死了，父母抱着我去县里一个挺有名的医生那看病，医生看到我后惊讶的说：“哎呦，这孩子都这样了，咋才来呀？这孩子可够呛了。这么着吧，死马当活马治，照肚子扎一针，给你包点药面回去吃，见到耳朵有血筋，就来一趟，没这种情况就别来了。”吃完药面后，真见到耳朵有血筋了，就又去了一趟，我就好了。

我三姨和我说：你小时候老折磨你妈，常年有病，把家都折腾穷了，都穿不上衣服了，穿包袱皮，过年都吃不上肉。三姨总告诉我：“你长大你可得孝敬你妈呀！要不你对不起呀！”我有时想，我家人身体都挺好的，咋就我这样哪？我妈在吃上都照顾我，我这个不吃，那个不吃，一九六二年困难时候，人家都吃薯秧子啥的，我妈都得给我弄点小米，因为我身体不好。

我二十岁左右上厂里上班，又得了血崩的毛病，经常月经大流血。有一次血红蛋白指标都剩两克半了，正常应该是十一到十五克，少于十克就是贫血，我差点又死了。输了一千四百毫升血，输了十多个人的血。因为大流血，我把县里的医院都住遍了。等我好了后，医生说：“那时我都不敢看，看到你的时候，（吓得）我的腿肚子向后转，没想到你还活了。”

同病房的大姐是家里的大哥来护理。两个病人同时进了手术室，我和大哥在病房外等着。我就主动搭话，和大哥聊起了家常，然后聊到了法轮功，我给他讲了法轮大法的美好，中共邪党对大法的迫害。他说他了解法轮功，他退休前在单位就是专门管法轮功的。我问他：“退党了吗？”他说：“不退。”就不和我聊了。

后来我们在办理出院手续的时候，我又特意去找那个大哥，我又给他讲了中共邪党的邪恶，活摘法轮功学员器官牟利，“天安门自焚”是造假，天灭中共在即，只有退出中共的党团组织，才能保平安。我说：“咱们有缘在这医院相识，我们马上就出院了，如果没有给你三退，让你保平安，我会很自责没有救了你，我真的是为了你好。”这次大哥爽快的答应了：“退。”又一个生命得救了。

在妹妹住院的这几天里，我每天都在妹妹睡觉的时候去走廊里溜达，寻找有缘人。看到有缘人，我就给自己鼓劲打气“勇敢点”，主动去搭话，这几天一共退了十个人左右。妹妹说：“姐，你还真行，走到哪儿都没忘做你应该做的事。”我说：“我做的不好，我也只是刚刚突破自我。我有信心，继续突破自己，争取做的更好。”

四、突破怕心

自从背法后，我精进了，如饥似渴的学法，每天除了学一讲《转法轮》，还要背法，还要学师父的各地讲法，按时间顺序从前往后学。我惭愧的是自己得法这么久了，怎么师父的很多讲法都象没学过一样。我一本接一本的学，学也学不够，愿意学。师尊的伟大，师尊的慈悲，师尊的浩荡洪恩，让我一次次模糊了视线。多学法，学好法，坚定了我的正念，我渐渐的突破了怕心，去掉了怕心。

今年五月十三日，我市有多名大法弟子被邪党绑架。

这些同修彼此都不认识，没联系，还都是被不同派出所绑架的，据说是跟踪了很长时间才行动的。其中有一个被绑架的同修是给我送资料的，我们接触很长时间了。出现了这个情况，首先要否定旧势力的迫害。然后我想这事发生在我身边，一定是有我要修的东西。我要无条件的向内找，一定要深挖根源，扎扎实实向内找，消除它，去掉它。我过滤一下自己近期的一思一念，不符合大法的立刻纠正它，去掉它。

这件事如果放在背法之前，我可能马上怕心就出来了，不敢再拿资料了，至少得停一段时间，稳当稳当自己的情绪再说。因为背法，再加上这段时间不断的学法，让我马上想到的是坚决否定旧势力的安排和迫害，多发正念，多找自己，保持精進，别放松，别懈怠。

我想不是在家呆着，什么都不做了，不出来就安全了。安全是师父给的，是大法给的。只有多学法，学好法，在法中修去人心、执著心，时时处处用真、善、忍严格要求自己，不让邪恶钻空子，才是最安全的。协调人马上又给我联系了一位做资料同修，我毫不犹豫的又继续做着救度众生的事了。

正法已经到了最后的最后了，在后面的日子里，我一定继续多背法，背好法，精進实修，奋起直追，不辜负师父的慈悲救度。

如果有写的不对的地方，请同修们指正。

（明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登）

没什么可怕的（上） ——一切是我们师父说了算

文：中国河北大法弟子（本人口述 同修整理）

【明慧网】他说：“大姐，你从那一路过，身上都是金光闪闪的佛光啊。其实你师父都救你好几次的命了。”我说：“小时候我总是死了活了、死了又活了的，那是我师父救的啊？”他说：“是啊，就是你师父救的。”

——摘自本文

慈悲的师父好！

同修们好！

我是一九九六年五月开始修炼法轮大法的女大法弟子，今年七十三岁。在二十九年的修炼中，是慈悲的师父时时看护着弟子，加持弟子闯过了一道道险关，履行着自己助师正法、救度众生的神圣使命。下面将自己的一些修炼经历向师父汇报，与同修交流，更希望通过自己的经历给害怕迫害的同修一点借鉴与启发，早日去除怕心，共同完成大法弟子的神圣使命，做让师父放心的大法弟子。

一、师父救了我好几次命

多年前的一天，我在大商场附近讲真相，遇到一位小伙子，他听我讲完后说：“我就想找个贵人哪。”原来，他宿命通功能开着呢，知道人类要有大灾难，吓的不得了，就想找个贵人救他。我说：“那我今天就是你贵人。”我就跟他讲，有大灾难时只有大法能救他，他很接受，他说：“大姐，你从那一路过，身上都是金光闪闪的佛光啊。其实你师父都救你好几次的命了。”我说：“小时候我总是死了活了、死

回顾走过的路，是师父的大法成就了我，重塑了我，让我从一个自私自利、满身业力的人，变成了一个为他、为众生得救而无怨无悔的大法徒。谢谢师父的浩荡洪恩！

结语

宇宙正法是宇宙有史以来从未有过的，天体中所有的神佛，无论层次多高，都前所未闻。师尊选择了我们，让我们当上了大法弟子。今天我们又与师尊同在，履行我们助师正法、救度众生的神圣职责，成为了正法时期的大法弟子，这是前所未有的崇高荣耀，无比的神圣，今天上的众神都羡慕不已。

师父用巨大的承受一再延长结束的时间，是为了成就弟子们，让我们再次成为伟大的神，而且我们走正的路也会给未来留下参照。

在所剩不多的宝贵时间里，我们要摆正正法时期大法弟子的位置，当好助师救人的主角，让神的一面快快复活，真正的神起来！我要紧跟师尊的正法进程，归正一切不正的，包括自身的不正，走好最后的修炼路。

感恩师尊慈悲苦度！叩拜慈悲伟大的师尊！

（明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登）

在央企体制内给同事们讲真相、劝三退

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】

慈悲伟大的师尊好！

各位同修好！

我于一九九九年之前得法，但因为迷于常人中的名利情，二零零三年才下决心要真正走入法轮大法修炼。在多年的修炼中，我悟到我遇到的人都是有缘人。师尊讲过当今的世人都曾经是师父的亲人的法，我从心里想救度我遇到的每一个人，包括我的同事们。

随着修炼中不断学法，看明慧网文章，与同修交流，近些年才逐步认识到自己以前“大帮哄”的做事心，找到了争斗心、争强心、对立心、以我为大、证实自我等人心。随着我执著心的放下和心性的提高，一些曾经看似难以接受真相的众生终于在师尊的慈悲安排下明白了真相。在为这些生命感到欣慰的同时，我更切实的体悟到了师尊的洪大慈悲，对弟子的看护与点悟。

单位纪检书记退党

我单位属于央企体制机构，单位的纪检书记叫张敏（化名）。大概八、九年前，警察到单位所谓的传讯我，张敏被领导安排与警察一起到我的办公室。当时警察要强行带我走，她坐在那儿什么话也没说。那时的我争斗心、争强心很强，但自己并未意识到，还觉的是正念。

后来我问张敏：“警察绑架我时，你为什么不说话？”她反问我：“我能怎么做？”我说：“你把当时的情况拍下来呀。”她听后，看看我没说话。后来有几次我到张敏的办公室给她讲了真相，劝她三退（退出中共的党、团、队组织），

她都是很麻木的拒绝了。虽然我们工作中偶有交集，但都是简单的就事论事，我与她中间好象有厚厚的东西在阻挡着。虽然我从心里想救她，可表面看感觉很难。

几年过后，我才意识到我当时的心是多么不善。当年的张敏从来没有接触过这类事情，她也可能根本不了解大法真相，对大法弟子被迫害更是恐惧加茫然。她当时的心态其实是很害怕的，根本不知道如何面对，只是在那个位置上工作，被动的配合。我后来不仅没有安慰张敏，把真相进一步讲给她，还去质问她，这种心态下讲的真相她能接受吗？想到了这些，我心里很难过，感觉我在一定成度上成了她得救的障碍。我心里一直惦记着再给她讲真相，但无法突破。师父看到了弟子的心，安排了张敏的得救。

今年过年前，我想再给张敏讲真相，但不知如何打开她的心结，我想我得对自己以前对她的态度向她道个歉。快过年放假了，她平时工作很忙，我送她《再次成为神》这个电影，让她过年放假时看吧，她也是为法而来的生命，希望她能看懂，能得救。那天我去办公室找张敏，真诚的给她道歉，我说：“我以前很多地方做的不足，希望你别被我的不足影响。多了解一下真相，我真的很珍惜我们的缘份。其实人不是猴子变来的，人是很珍贵的。送你一部电影看看，叫《再次成为神》。”我把U盘递给她，她没有接，扭头看着电脑，说：“我手里还有着急的事。”我说：“那你忙，这个电影你看了想留着就留着，很难得；不想留还给我就行，别有负担。”我把U盘放在她办公桌上后，微笑着离开了。我走时，她依然看着电脑屏幕。

放假结束上班后，在办公楼里碰到张敏时，我发现她的表情变了，我们之间打招呼的时候，她的表情是明亮的，不再是表面的，是发自内心的，我感到她有希望了。

一天，我去别的部门办事，我要找的人没在，对桌的

之后，那个年轻警察拿出相机要拍照，被我制止了。我不能让他们做违法的事情，对他们不利。他们来到我家，就是有缘人，我就要把真相讲给他们，让他们能得救，警察也是大法弟子要救度的生命。

我心怀慈悲的给他们讲了一些大法真相，两个人都望着我，静静的听着。临走时，那个年龄大一点的警察有些不好意思的对我说：“我们再也不会到你家来了，谢谢你能开门让我们进来。”

我有一个高中时的同学，在乡镇政府工作，我在大集上遇到过他几次。当我一提大法的真相时，他都是很客气的阻止了我，几次都没有讲成真相。一次，在集上一个同修，看到了我和这位同学在说话。同学离开后，同修让我防备这个人，说曾给他讲过真相，他态度很蛮横，不接受，还扬言要打电话举报。我看到和听到这些后，对同学没有一点负面想法，只有对他的惋惜和怜悯。他的表现不是他真正生命的表现，而是变异观念和业力的表现，我不能放弃他，有机会一定要叫他明白真相得救。

后来一次在集上又碰见了，我先发正念解体阻碍他听真相的一切邪恶生命和因素，然后我把他叫到了人少的地方给他讲真相。这次他态度变了，很痛快的接受了真相资料，并叫我注意安全。那一刻，我止不住的流下了眼泪，我为这个生命得救而欣慰，更是对慈悲师父的无限感恩。

大法弟子都是师尊选择的生命，为助师正法救度众生，从各自遥远的天体相继来到了人间，我很珍惜和同修们的这份珍贵的圣缘。虽然同修们有不同的表现，但我只看我们各自生命的本质，尊敬同修们，相互救度，不给邪恶制造间隔、迫害的理由。对待自己的亲人也同样如此，只看他们生命的本质，不在人的情中。因为他们也是高层生命，是盼望得到大法救度而来的。

抓住根本当主角 心怀慈悲救众生

这几年，我听到有的同修说修炼太苦太累了，修来修去的不知道如何修了，各种执著心老是去不完，因此有同修出现了消沉状态；有因为长期关过不去放弃修炼的；也有同修出现病业假相失去肉身的，给讲真相救人带来了很大的副作用。我认为出现这些不正确状态的同修，多数还是停留在个人修炼状态，没有用高层次的法作指导而无法提高。

师父传给我们的是新宇宙的大法，一上来师父就把我们推到了很高的层次。我们要抓住正法修炼的根本：真正明确我们的身份，摆正救人的基点，转变为私的本性，一切都为了众生得救。用真、善、忍的标准来衡量遇到的事情，只要不符合真、善、忍的标准，都不是真我所做，不被承认，大法弟子的一念也关系到众生能否得救。

今天能在世上的人，多数都是高层次的神和主，代表他们世界的无量众生，冒着天胆转生世间，盼望得到法轮大法的救度。但是他们迷入红尘，本性被掩埋，师父让我们叫醒他们，将来带领他们一同回归新宇宙的家园。所以无论在任何环境中，我们不能看众生的表象，不能计较他们的对错，只看他们生命的本质。他们都是师父的亲人，都是高贵的生命，只是在人中扮演的角色不同而已。

心生慈悲，看众生都苦，讲真相救人的效果就好。“慈悲是巨大的能量”（《各地讲法九》〈二零零九年华盛顿DC国际法会讲法〉），不仅能解体阻碍众生得救的因素，也能解体自身的变异观念和各种人心执著，比一味的找执著、去执著效果会更好。

几年前的一个傍晚，有人敲我家的门。我开了门，看到有两个派出所警察站在门外，其中一人问我：“你叫不叫我们进你家的门？”我说：“来到我家了，我怎么能不叫你们进门呢？进来吧。”俩人小心翼翼的进了门。说了几句话

同事说：“可能上卫生间了。”于是我就去隔壁屋看看。我在隔壁屋里时，听到外面有动静，我赶紧到门口看是不是我要找的人回来了。我随意的往两边看看，正好看见张敏把她办公室的门推开个小缝，探着头往外瞅呢。我俩四目相对，她可能也觉的自己当时的动作有些好笑，笑着和我说：“听到有声音，看看是啥声音。”我悟到这是她明白的一面在找我呢，是师父给安排的机缘。这时我要找的人也回来了，我告诉她等我一下。我到张敏的办公室，直接和她说：“退了吧，谁执政是天意，不是咱们说了算的。咱们在一起工作是多大的缘份呀，工作只是工作，咱们要为自己真正的生命负责呀！”她点头同意退党了，脸上笑开了花。

去掉对立心，党务办的同事三退

李佳（化名）是负责我们单位中共邪党党、团组织的主管，那次警察到单位想绑架我，她也在现场，看到了警察强行绑架我的情形。我坐在地上不走，几个警察就拽胳膊拽腿的拉我走。李佳对警察说：“你们先放开她，我们再和她说说。”听了她的话，警察们就停下来出去了。屋里剩下我和单位的几个人。李佳看我从地上站起来了，也不知道说啥。犹豫了一会儿，她和我说：“我家里有事，我得先走了。”就先离开了。

那之前，我和李佳只是在她办公室见过一面，并不熟悉，听说她是刚来单位时间不长的研究生。后来我一直想给她讲真相，可是并未有合适的机缘。我们在工作中的接触，一般都是她需要一些报表或材料，通过线上传递。

那些年的我，虽然修炼大法多年，但很多人心并未修去，特别是对中共邪党的对立心。有几年，单位邪党部门的事我一概不参与，不配合。后来通过修炼，看同修的交流文章，我看到自己的心态不对，没有认清这场迫害的实质。很多

人虽然是做邪党工作的，可是那只是他们的工作，他们也是为法而来到世间的生命。我与他们有这么大的缘份，因为他们的工作性质我就不与他们接触，把他们排除在外了，那怎么救他们啊。这些人平时很难接触到大法真相，而我却因为这些人心使他们失去被救度的机缘，真是愧对师尊，愧对众生啊！况且很多事情本身是我职责范围内的工作，我都推出去了，这也不符合法的要求啊。

我不断提醒自己，要按照大法的要求在哪里都做个好人，善待所遇到的人。随着执著心的放弃，对单位邪党部门安排的一些工作，我不再拒绝了，与李佳也有了一些工作交往。

我的心性提高上来，师父就给安排了机缘。一天，我从别的办公室出来下楼回屋，李佳正上楼回办公室，在楼梯拐弯处我俩碰面了。我和李佳说：“我近期工作有些变动。”李佳说：“真是有些舍不得你。我和同事说了和你配合工作真好，感觉很顺畅。”她还认真的和我讲了她前一阵组织一个体育类活动的一些细节。

因为是在楼道里，不时有上下楼的同事，我小声给李佳讲了一些真相，并劝她三退，李佳同意了。她还和我说：“现在我们就是瞎弄，业务啥也不懂，还啥都要掺和，啥都要挂钩，乱弄一气。什么事情都上纲上线的搞运动，把人们搞的人人自危，看不到希望。”我一直以为李佳干了多年邪党党务工作，可能给她讲真相会难一些，这时才知道这都是我的观念。

修去分别心和面子心，给单位老总讲真相

单位老总要调走了，听到消息后，我想我们一起共事几年，还没给他讲过真相，这段缘份要结束了，可不能让他错过这个得救的机缘呀。老总平时很忙，我与他单独接

了承受着肉体和精神的迫害外，在经济上也被严重迫害。有的同修被非法判刑后，被开除公职，还要被巨额罚款，被迫害的倾家荡产；有的同修为抵制抓捕，流离失所，生活没有保障，过的很艰难；有的家人怕亲人被判刑，多次被邪恶要挟勒索钱财，使家庭生活发生危机。其中被迫害的一个重要原因也是我们法理不清，被邪恶钻了空子。

迫害初期，因我不放弃对大法的信仰，被单位非法开除了公职，失去了经济来源，生活一度很困难。那时因为法理不清，误认为是在去我的利益之心，没有认识到是邪恶对我经济上的迫害，承认了旧势力强加的迫害，是站在个人修炼的基点上想问题看问题的。后来我从法中认识到，宇宙的一切都是师父造就的，所需所用都是大法的资源，要正用，要用法弟子证实大法救人上，而不是用在邪恶迫害大法弟子上。师父要我们最大限度的符合常人社会修炼，大法修炼不是过去那种一贫如洗的苦行僧的形式，师父也希望弟子们能富有，有能力和精力做好三件事。

我们做的是宇宙中最神圣最伟大的事情，我们不执著人中的一切，但我们的表现也是一个能否救人的真相。师父已经撤销了那些迫害大法弟子的特务的福份，那些因迫害大法和大法弟子被以贪腐名义抓起来的大小贪官们，他们的福份也不会再有了，应归于大法弟子证实大法救人所用。

当我认识到这些后，我的家庭状况变化很大，我和丈夫都顺利的办理了退休，有了稳定的收入；儿子也顺利的找到了一个待遇不错的工作；三年前，我们又神奇般的购买了新房。这些都不是我有意追求来的，是大法的美好在人间的一种展现，修大法是有福份的，是师父赐予我们的。

我家庭前后的变化，使认识我的人、曾经嘲笑看不起我的人、说炼法轮功又穷又傻的人改变了观念，对我表现出了一种佩服和尊敬，再对他们讲真相，他们也容易接受了。

个不正的法归正了。大法弟子是被大法更新的生命，是跟随师父救人的，是不允许再被邪恶指使的人迫害的，这也是为了不叫众生犯罪。

有一次，一位在本地担任一个重要项目的同修被邪恶绑架，此事被本市公安称为一个“大案”。几个市的公安局联手参与，还有上一级部门的头目参与。同修在巨大的压力下，违心的说出了本市多位同修，我也在其中。当时情况表现的很紧张，有知情人告知，那个上级部门的头目极力的要求尽快把名单上的同修全部抓捕。

我听到这个消息后，开始心稍微有点不稳，但很快就平静下来。这不是师父安排的，我决不承认！大法弟子只归师父和大法管，任何生命都不配插手安排所谓对大法弟子的考验。同时我发出强大的正念：彻底解体妄图迫害大法弟子、毁掉众生的邪恶阴谋！我抓紧时间 and 同修们在法上交流切磋，很快达成了共识。

同修们都行动起来了，加大力度发正念，清除邪恶的迫害阴谋。通过此事，同修们对法理的认识也都有了一定的提高。后来，我们这些被邪恶掌握了名单的同修，在师父的慈悲保护下都平安无事，使邪恶的阴谋化为乌有。弟子深深感恩慈悲伟大的师父！

后来也出现过几次表面看来有危险的事情，在法理的指导下，我都平安无事。什么邪党的敏感日啊，什么大搜捕啊，我听到后都不为所动。我坚信，是师父在正法，一切都是师父说了算！世上的一切都是围绕着正法而动，一切不是师父所要、所安排的，我们统统正念清除！人间是给大法和大法弟子救人的大舞台，决不是给邪恶逞凶的乐园。

否定邪恶对大法弟子的经济迫害

中共邪党迫害大法这些年来，大陆有很多大法弟子除

触的机会很少。在央企体制内，人们自保的心都很强，我一般与同事讲真相都是单独讲，避免他们有所不安与担心。

这位老总脾气不好，老骂人，经常在楼道里能清楚的听到他在办公室、会议室里骂人。一次我汇报工作时，没说几句，老总毫不客气的当着周围的人训斥我，训斥的理由莫名其妙，我当时眼泪就在眼圈里转。后来学法时，才知道他是帮我修去不让人说的心、面子心。但是对这位老总，我是敬而远之，没有实在不找他不行的事情，我就尽量远远的躲着他。

经过几天的思考，我决定不能让他失去这个得救的机缘。我给他发信息，说有事想去办公室找他。他两次拒绝了我，说很忙，没有时间。我心里有些着急，怕哪天调动文件下来了，他就离开本地了，因为他不是当地人，家在外地。

一天下班后，我刚出楼道门，看见一个同事，他主动告诉我刚开完会。我问他：“老总是不是也开完会了？”他说：“是。这会儿应该刚回办公室。”我扭头跑回楼内，敲开老总办公室的门。我开门见山的对他说：“听说你要调走了，我想见你一面。没有别的想法，是感谢你这些年对我的关照。特别是对我修炼大法，你作为企业老总对我的保护。”他任老总期间，曾有两次派出所到单位找我，他从来没有对此说过什么。

我给他讲了一些大法真相，讲了我自己修炼大法的一些感受。我心里求师尊加持我劝他三退，他笑呵呵的点头同意。临走时我送他一个真相U盘，他也笑着接受了。那天老总平和的表现简直与平时就不象是一个人。

在多年正法修炼中，我深深体悟到了师尊每时每刻对弟子的看护与指引，体悟到了法轮大法的“法炼人”。是自己未修去的人心，使一些应该得救的众生还未得救。每当这时，弟子深感愧对师尊！愧对众生！今后我要不断的修好自己，救度更多的众生。

（明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登）

在面对面讲真相中体悟修炼

文：中国大陆大法弟子 小勇

【明慧网】我是一九九九年开始修炼法轮大法的大法弟子。修炼后几个月，中共邪党对法轮大法的迫害就开始了。那时我对法的认识很浅，实修很差，因此走了很长时间的弯路。从新走入修炼状态已经是多年以后了，我痛悔万分，决心以后当个真正的大法弟子。

大约在二零一三年左右，我开始出来面对面发真相资料，讲真相。当时我问一个大姐同修是怎么发真相资料的，她说：“很简单，就是跟人打个招呼，问他看书吗？看就给一本，不看就算了。”我觉的很简单，就决心出来面对面发真相资料，讲真相。

能克服恐惧心走出门，本身就是修炼

其实我开始是有些恐惧的，怕被拒绝，怕危险，怕被人举报。每次出门前，我都有点迈不开腿。看着包里的真相资料，不知道会不会有人要，心里怵的很。到最后我心一横，也就出来了。时间长了，这种恐惧心慢慢的就淡一些了，也没那么难出门了。

真正走出家门后，就是怎么开口跟别人搭话。一开始，骑车走很远的路也开不了口，我就跟人家问路。搭上话以后，就问人家看不看书。或者买点东西与商贩搭上话，再给一本真相册子。时间长了，和人搭话就自然一些了，发真相册子也顺利了很多。

现在想起来，出门恐惧心的去除，与人搭话变的自然，这些看似平常的自然变化，其实是师父看弟子有一颗救人的心，帮我拿掉了不好的物质才会有好的结果。

解体邪恶妄图非法抓捕迫害的阴谋

随着对法理认识上的不断升华，我的正念越来越强大，以前多次被迫害留下的阴影也逐渐的消失了。面对突发事件，我能用正法理作指导，坚定的正念清除，使邪恶妄图毁众生的阴谋解体消失。

几年前，我熟悉的一位同修因为揭露自己被迫害的文章在明慧网上发表，几天后被国保警察绑架。邪恶刑讯逼供，追问是谁给她写的文章，是谁给她上网曝光。她在身心承受不了的情况下，把我说了出来。

当时我并不知道此事，但在第二天我心中有一种异样的感觉。在外出办事的路上，天气突然出现了不正常的状况，我悟到有坏东西想打我的主意。我主意识很清醒，即刻发出强大的一念：“我是我师父选择的正法时期大法弟子，是来助师救人的，不是来受邪恶迫害的！我只归我师父管，决不允许旧势力以毁众生的代价对我所谓的考验，彻底解体、清除干扰众生得救的一切邪恶阴谋和邪恶形式。”我是关着修的，但我感觉到这一念能量极大，力可劈山！这是大法的威力。我知道师父就在我身边，加持保护着我，我不会有事的。有同修知道了此事，主动的帮助我发正念，这件事也就不了了之了。

那时迫害很严重，邪恶表现的很猖獗。资料点和上网的同修是邪恶重点迫害的对像。当时我思想中没有被迫害的概念，我心中记住了师父的法：“变异的观念使它们对于在历史上对神的迫害成了正当的，象耶稣被钉在十字架上这些事情已经成了高层生命下来度人的一个范例，这怎么能行呢？这本身就是败坏！一个神下来度人，人把神钉在十字架上，人有多大的罪呀，到今天还在偿还。”（《导航》〈北美大湖区法会讲法〉）

从法中我理解，师父已经把过去度人的神被人迫害这

生的关系，对个人修炼和正法修炼混淆不清，无法领悟正法修炼的深层涵义，长期徘徊在个人修炼中，把自己摆在被迫害的位置而不自知。我认为这也是很多同修反复被迫害的一个重要原因。

后来通过认真系统的学法，我对正法修炼有了一定的认识。我从法中明白了：大法弟子是师父久远年代选择的，是宇宙中一批特殊的生命，是来源于很高不同天体的主和王，代表着各自天体的无量众生下世同化新宇宙的法，同时肩负着助师正法救度众生的神圣使命。来源高，根基大，责任大，成就的果位也大。我们轮回转世千百年，跟随师父为今天大法洪传奠定了各种神传文化。个人修炼圆满不是目的地，救众生是历史赋予大法弟子的使命。

从法中我知道了：一九九九年“七·二零”之前得法修炼，是个人修炼阶段，遇到的一切都是为了个人提高，师父把真修者全部都推到了最高位置，也就是产生我们生命的地方，赐予了我们在正法修炼中能够证实大法、救度众生的一切能力和智慧。“七·二零”之后，我们从个人修炼全部转入正法修炼。学好法修好自己，发正念清除邪恶，讲真相救人这三件事，是师父叫弟子们做的，都是围绕着证实大法、救度众生这条主线，与之相违背的都不是师父的安排，我们一概不承认。

师父正法是正宇宙，正一切不正的法，其中包括度人的神被人迫害的法，象耶稣被钉在十字架上的事不允许再发生了。大法弟子助师正法，就是要圆容师父所要的。我们是这场历史大戏的主角，与众生是救度与被救度的关系，而不是迫害与被迫害的关系。大法弟子是来世救人的，不是来承受迫害的。众生只有尊敬大法和大法弟子，才能被大法救度到未来的新宇宙中去。

加深对真相的认识，也是在修炼中

面对面发真相资料的时候，有不少人就会问到法轮功的一些情况，所以自然而然的就要讲真相了。要讲好真相，首先自己要了解真相。我觉的明慧期刊真的非常好，我尽量多看，既了解了自己所发真相册子的内容，又加深了自己对真相的认识，这样给别人讲起来才有的可说，不至于被问倒。

比如《真实的法轮功》，讲了法轮大法洪传初期对大法的正面报道，讲了体育总局、气功科研会等对几万名法轮功学员的调查，结果是法轮功祛病健身有效率达百分之九十七点九，等等。这些基本真相都很有说服力。再有《天地苍生》特刊讲了中共的暴政，破坏传统文化，中共的谎言等内容，也很容易引起世人的共鸣。当然大法真相视频，同修交流文章多看多听，也会让自己更明白真相。

写到这里，我忽然意识到，其实自己深入了解真相的过程也是修炼。我清楚的知道在这个过程中，自己对法的认识越来越深入，对法越来越坚定。有时只是真相册子上一篇同修学法后身心改变的文章，我看后心中就会激动不已，看到了自己和同修的差距；有时明明只是一篇传统文化的小故事，我看后却豁然明白了自己身上变异的东西；有时看上去只是对中共邪党罪恶的揭露，却引发了我很多的思考，看到了自己以往思想的误区。诸如此类，不胜枚举。

劝退方式的不断调整，也是在修炼

讲真相不仅要讲，还要劝三退（退出中共的党、团、队组织）。我这个人其实不太会劝说别人，说服能力欠缺，这可能与我平日里为人有关。我向来没什么心眼，不会察言观色，不会来事儿，心粗，甚至把人得罪了都不知道。平时也不爱说服别人去做什么事情，碰到事情了可能也说

两句，别人愿听就听，不听就算了。在面对面讲真相中，这成了我一个不小的弱点。

在我看来，“讲”似乎还容易一些，但要别人理解，并选择三退却有些难。于是我自己想了一个思路：讲完基本真相，就说“藏字石”，进而说到天灭中共，然后劝人三退保平安。讲的过程中，发现这样讲还行，成了一种模式。

一段时间后，我发现不灵了，老这样讲，人家不同意三退了。于是我就换一种：讲基本真相后，就讲人类道德败坏了，如果真有神的话，人不得面临灾难吗？进而劝三退。

这样讲一段时间后，发现又不灵了，于是再换一种方法。经常碰到这样的事情，我觉的很奇怪。后来和同修交流，才知道这个过程也是在修炼。因为当一种说法成了一种固定的模式后，讲真相时会“说”的很溜，但“真诚救度的心”可能会减少。这也导致了有时讲完真相，对方说：“讲的不错，口才真好。”但就是不选择三退。

其实劝退的思路，也和自身这段时间的修炼状态、修炼体悟有直接联系。比如这段时间对“迫害佛法罪不容恕”体悟深刻，就会溶到讲真相中，促成三退；这段时间对“在佛法和迫害者之间做出选择，一定要站在佛法这一边”的认识很深，就会着重在这方面引入三退。

学好法，让自己出去讲真相正念更强

师父说：“因为法是基础，是大法弟子的根本，是一切的保障，是从人走向神的通途”（《精进要旨三》〈致澳洲法会〉）。

我知道，要长期做好讲真相的事，是以修好自己为基础的。经常出去讲真相的同修都知道，我们一定要把法学好，正念强，才能做的了这件事，因为抵御外来干扰和解体世人背后的邪恶因素，都需要强大的正念。

多年来，我一直参加集体学法，并和同修一起背法。《转

没有认真反思一下自己的问题所在，没有认识到被迫害给大法 and 救人造成的负面影响。

在一段时间里，我的思维一直定格在：师父是最高最正的，大法是最好最神圣的，我一定要跟随师父坚修大法到底。对师父抱着一颗感恩戴德的心，对大法一直停留在感性认识上。表现上不象个大法修炼者，很象常人中的英雄人物。

二零零七年，我最后一次被国保警察绑架到异地洗脑班，被非法关押近二十天后回到了家。那天在母亲家中，一位亲人口气很严肃的对我说：“你整天东奔西跑的，告诉别人法轮功是来救人的，法轮功这么好、那么好，而你自已却不能救了自己，被警察说抓走就抓走了。监狱是罪犯呆的地方，是坏人呆的地方，好人能去蹲监狱吗？从你身上我们真的无法相信法轮功有多么好，你多次被抓自己不在乎，我们全家人真是受不了了。你真应该好好反思一下自己，不能再被抓了。”

亲人的一番话，象重锤一样敲醒了我：是啊！我的表现，怎能让别人相信法轮大法的美好呢？！有谁愿意被抓进监狱呢？那一刻我认识到了：自己没能证实大法，反而给大法抹了黑，对众生的得救起到了一种反作用，这怎么行啊！我悟到这是师父看我不悟，借亲人的口点化我啊！

回家后，我详细的梳理了一下自己走过的路。师父加持我，让我看到了自己存在的很多不足：学法不入心；遇事就事论事；眼睛盯着别人向外看，不实修自己；本质上没有改变。这都是邪恶迫害我的借口。

我认识到了自己出问题最主要的一个原因，是对正法修炼的法理不清。“大法弟子”的名号我只是说在嘴上，但我并不知道这个名号的真正涵义，不明确自己的身份，没有摆正自己的位置和做事的基点，没有摆正大法弟子与众

清醒认识正法修炼 神起来

文：中国山东大法弟子

【明慧网】那天在母亲家中，一位亲人口气很严肃的对我说：“你整天东奔西跑的，告诉别人法轮功是来救人的，法轮功这么好、那么好，而你自己却不能救了自己，被警察说抓走就抓走了。监狱是罪犯呆的地方，是坏人呆的地方，好人能去蹲监狱吗？从你身上我们真的无法相信法轮功有多么好，你多次被抓自己不在乎，我们全家人真是受不了了。你真应该好好反思一下自己，不能再被抓了。”我悟到这是师父看我不悟，借亲人的口点化我啊！

——摘自本文

尊敬的师父好！

同修们好！

在正法即将结束的最后时刻，看到全国各地不断有同修被绑架，被非法判刑，经济上被迫害，还不断有同修因病业假相去世的消息，我感到很痛心和焦急。

回顾我自己走过的修炼路，看到我地区部份同修出现的问题，在此我主要谈一下自己所在层次对正法修炼的一点浅显认识，与同修们交流，旨在共同精進，走正最后的修炼路。如有不符合法的地方，恳请同修慈悲指正。

大法弟子是来救人的 不是来承受迫害的

我是一九九九年以前得法的大法弟子，修炼法轮大法二十多年来，我对师父和大法一直坚信不疑。在大法被迫害初期，我因几次进京上访、不放弃对大法的信仰而被中共邪党多次绑架，被非法关押在看守所、拘留所、洗脑班，被非法劳教，被非法开除公职。对此，并没有引起我的重视，

法轮》背了几遍，《洪吟》至《洪吟六》多数也都背过几遍，小组同修还在坚持一起背。师父发表的新经文，我也和同修背了几遍。这些年背过的法不少，有的已经不会忘了，有的背完时间长了会忘，所以还在不断的背。在路上骑车时，随时都可以背法。

多年的学法中，我对法的认识也在不断的深入，这也体现在了讲真相中。因为对法认识的深刻，无论碰到什么样的人，提出如何刁钻的问题，都不会被难住，心中都有无比清晰的答案，当然也就不会被问题的表面迷惑和带动。

状态不好时，不要停止出去讲真相

个人教训：有时因为工作忙，家里事情多，或其它因素等等，自身修炼状态欠佳，暂时调整一下是可以的，但是要给自己一个期限，不然就会陷入一个恶性循环：状态不好，就不出去讲真相了。不出去讲真相，就没有太大的安全问题了。于是更加放松自己，甚至长期放松自己。渐渐的只学法，不讲真相了，甚至法也不好好学了。

一次讲真相时，我被不明真相的村干部扣住了，把我的电动车钥匙拧了。趁他给派出所打电话时，我跑掉了。这件事情给我造成了很大的阴影。渐渐的，讲真相就少了，借口是状态不好，要调整自己，又加上工作忙，结果很长时间都没有出去讲真相，怕自己状态不好招来迫害。后来我竟放松了自己，看起了手机，染上了手机瘾。有时一连看几个小时，甚至通宵，修炼状态可想而知。

到后来要从新出来讲真相时，也是做了一番心理较量。我知道自己必须走出这一步，状态不好，我就求师父：“师父，弟子想救人，但正念不足，执著心多。求师父加持弟子的正念，面对众生时不产生不好的念，正念足一些，让众生听真相得救。”

从新开始讲真相时，我和同修结伴出去，也会使自己的正念强一些。看到世人明白了真相，我的内心升起无比的喜悦，让自己感到不负嘱托、兑现使命的神圣，也让自己充满了正念。在师父的加持下，我不断的出来讲真相，就会渐渐的使正念增强，重拾修炼的信心，修炼状态也在转好，转而进入一个良性循环。

所以建议：因为担心自己修炼状态不好，不再出来讲真相的同修，一定要迈出这一步，一切都会柳暗花明。

讲真相不以三退为最终目标

我面对面讲真相时，有时执著三退人数的心很强。当然能尽量多的让众生得救，选择美好的未来是对的。但是有时碰上没有入过中共邪党组织的人，心里莫名遗憾，好象是遗憾不能让自己三退人数增多。认识到这是执著后，我就决心放下这个心。讲真相嘛，就只管去讲，让众生明白并认同法轮大法的美好，不是更重要吗？

我讲真相习惯于多讲基本真相，最后劝三退。有时我会讲自己身边人念“法轮大法好，真善忍好”而出现奇迹的例子；有时会讲自己熟知的大法弟子做好人好事的例子；有时会讲大法法理中向内找、不杀生、不失不得、重德修心性的方面；有时也会讲法轮大法是佛法修炼；讲善恶有报的天理等等。不管当时能不能劝退世人，我真心希望在我们分别后，他们心中能留下法轮大法美好的印象。

一次，我碰上几个环卫工人在草地上坐着，我跟她们打招呼，问她们：“看不看书？”她们知道是法轮功真相，就有点拒绝的意思。我就跟她们聊天，讲大法的美好，并举了一个例子：

我身边有一个法轮功弟子，家人原来反对她修炼大法，现在不反对了，不但不反对了，现在家人也跟着一起学法

炼功。我就问她：“发生了什么事情？为什么你的家人会有这样的改变？”她告诉我，她母亲出了一次车祸，送医院后大小便不通，很难受。医生也没什么好办法。她就让她母亲诚心念“法轮大法好，真善忍好”。当时她母亲很生气，因为不了解真相嘛，不肯念。后来她跟母亲说：“你难受着也没办法，你念一念，万一好了呢！”老太太一听，也是这个理，就开始念。结果十多分钟后，大小便一下通了，浑身畅快。从那以后，她母亲、父亲都开始跟着学法炼功了。

讲完这个故事，那几个拒绝真相的人都真心的说：“法轮功是挺好的。”并接受了真相资料。我想这件事在她们心里会留有印象，比单纯的灌输真相要好的多。

结语

我们都知道，讲真相其实不只是表面我们人的一面在讲，还有我们看不到的一面，都是师父在做。师父引领有缘人，师父加持我们的正念，师父帮助我们解决我们看不到的问题和危险，时刻保护着弟子，这些我深有体会。

有无数次，我刚讲完真相，刚发完真相资料，就看到一辆警车过去了，就在这前赶后错的几秒钟，我做完了该做的事，没有出现危险。遇上的次数多了，感到神奇的同时，我在心中默默的感谢师父。如果没有师父的保护，在这样的邪恶迫害环境中，我又能做的了呢？！

修好自己，做好讲真相的事，救度更多的众生，是我心中不变的信念。

（明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登）