

中归正或正念清除，然后往前走。

——《遇到困难不要用人观念主导》

我打坐时有个看表的毛病，总想看看还有多久结束。这回我想看表时，师父在《二零一八年华盛顿 DC 讲法》中讲的法浮现在脑海里：“我一直在讲，我说修炼哪，其实最苦的（师父笑）就是岁月的漫长，在魔炼中那个岁月的漫长。看着不着边际，看着不着最后的那一天，（师父笑）其实这是最苦的。”我悟到：最后那一天是看不到的，打坐也是一样，我为什么要看时间呢？那不是执着吗？那个闹心的腿疼就象大法弟子在经受的困难；各种预言、外界局势的变化就象那一段要结束的音乐，总是给人结束的希望，然而接下来敲木鱼的音乐又打破了这个希望，魔难中考验着坚定的意志与忍耐力，看自己还能不能再挺住一段，甚至不知道后面还有多少段。作为一个修炼人应该想的是如何在这段珍贵的时间里做好自己应该做的，而不是执着时间的结束。悟到这里，我稳住心，不论音乐是不是到结束的那一段，都保持着刚刚开始打坐的心态，不管后面还有没有下一段，都不去期待结束，只是守住静的状态。结束的那段音乐再没有那么特殊。

——《打坐时想到的》

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

WWW.MINGHUI.ORG



神韵巡回艺术团从二零一九年二月八日至三月三日，在美国费城玛丽安剧院（Merriam Theater）连续上演二十五场演出，所有演出票几乎全部售罄。神韵六个演出团同时在北美、亚洲、澳洲和欧洲演出，纯善纯美的舞蹈，洗涤心灵的歌声，如梦似幻的天幕，深邃慈悲的内涵，让世界各地的观众看到人类正統的传统文化，并给人们带来启迪。

第 896 期
2019 年 3 月 14 日



烧掉，处理过程、着装、时间都符合常人的生活习惯。同时，参与资料制作、运送的人员都约定，来资料点从不带手机，有事邮箱联系。来取资料的同修们都是单线联系，他们之间都不认识，我给他们安排取资料的时间都错开，互不碰面，也不告诉其他同修资料来源。除了做好表面空间的安全事项外，我们做事前一定发好正念，清理自身空间场，遇事习惯性先找自己。所以这些年来，小花伴随我们逐步走向成熟，而且小花在我们精心的呵护下根深叶茂，更为壮实。（有删减）

——《我们的小资料点》

其实，一个生存在法中的生命，在与人相处时，根本没有必要动私心去考虑自己，法在制约均衡安排着一切，大法公正无私，主持公道，谁在人世间伤害了你，法在另外空间就会给你安排补偿；你善良的为别人付出，法就给你安排回报，绝不会让你白白付出，你付出多少，得到多少。作为一个生存在法中的生命，一切是多么的有保障！既然如此，面对这样一部伟大、慈悲、威严、公正、无私、无处不在、无所不能的大法，还有什么理由放不下自己呢？放下自我，放下私心，把自己交给大法，一切听从法的安排，对你来讲就是最有利的。反过来讲，你自私的活着，遇事为自己着想，会做出伤害别人的事情，本来是别人的东西，你想办法弄到自己手里来了，从人世间表面上看你是占了便宜了，可是在另外的空间你又给了人家一块德作为补偿，你并没有占到一点便宜，同时，人家失去东西会痛苦，你又造业了，将来还业时你还会遭罪，总体看来，你是没占到一点便宜，还多遭了一份罪，你吃亏倒楣了。所以说，自私的人不但没有占到便宜，还可会让自己吃亏倒楣。遇到矛盾和苦难时，如果找不到执着，首先不要急着用人的观念做主导，而是让自己静下心来读一读《转法轮》，心里可能会亮堂许多，看世界、看人生的眼光也都更宽广、深邃、纯正。对照“真、善、忍”找完后，所有不符合“真、善、忍”的都是人心，立即在法

重要新闻（上图）

“真、善、忍国际美展”在俄罗斯度假小镇五山城（Pyatigorsk）举行，当地法轮功学员希望通过美展将“真、善、忍”的温暖和光明分享到人们的心中。

修炼交流

我的背法体会

大陆综合

沈阳两案被检方退卷 警方仍一意孤行
重庆八旬教师“诉江”被停发退休工资

本周三退统计

截止到本周退出中共党、团、队的总人数：328,123,226

明慧週刊

WWW.MINGHUI.ORG



神韵艺术团从二零一九年二月八日至三月三日，在美国费城梅里安剧院（Meridian Theater）连续上演二十五场演出，所有演出座无虚席。神韵六个演出团同时在此北美、亚洲、澳洲和欧洲演出，向观众展示神韵。选择心灵的歌声，如诗如画的舞蹈，深邃悠远的内涵，让世界各地的观众看到人类正脉的南传文化，并给人们带来启迪。

第 896 期
2019年3月14日

明慧周刊

第 896 期
2019年3月14日
WWW.MINGHUI.ORG

内容提要

修炼交流摘录

有一次去买菜，碰上一位学友也去超市，我俩便同行。买菜时我随手拿了个洋葱，刚要装进袋子，她看到了说：“把外面的那一层剥下来吧，你看别人都剥了呢。”我说：“不剥，这个习惯不好，我是修大法的，我不能让别人有损失。现在小生意不好做啊！”她愣了一下说：“法轮功这么要求的吗，是自律吗？”我说：“法轮功要求我们做好人，事事为他人着想，按真、善、忍标准衡量自己的一言一行，靠自己自觉去做。”她说：“那政府说的是假的啊，在这个自私自利的年代，你们能如此自律，做好人，不简单哪！”她停顿了一下问：“那为什么要去‘天安门自焚’呢？”她是医院的护士，我很自然的就从医学的角度给她讲了“天安门自焚”录像中的漏洞和可疑之处，她一下就明白了，说自己太相信政府了，这么明显的问题都没有去动脑筋想想。这时我就讲了“三退保平安，她很高兴的退了团队。其实以前她经常见到我，她的邻居中也有法轮功学员，但她对我们总是表现出不屑一顾的样子，许多时候还讥笑我们，我们多次给她讲真相，她都听不进去。今天在无意中，一件小事却使她彻底改变了。

——《一件小事救了她》

师父在多次讲法中都嘱咐大陆大法弟子注意安全。我们资料点的运作，包括进耗材、制作过程、成品运出、废料处理等，都得理智、细心，各环节、各细节都得考虑环境、时间和人员等因素。进耗材时，一般把原包装扔掉，用生活用品箱代替。根据不同季节选用水果、米、面、月饼、鸡蛋箱等包装，成箱的纸张，一般不直接进家，先批量送到安全、不引人注意场所（如空房、车库），然后在需要时零星拿回。制作时要注意噪音。……废料处理更不能忽视，切下来的废纸条，细的可以象香，或象粗线那样，看起来不引人注目，懂行的人一看就知是怎么回事。有一个八十多岁的老年同修得法才几年，但做事很稳，经常把废料拿到郊外干净的地方

目 录

2 时事新闻

- 2 神韵六个演出团全球演出 各国观众感恩
- 4 清除迫害 唤醒良知
- 6 中国大陆学员近期遭迫害案例
- 7 海外学员证实大法、讲真相摘要

9 大陆综合

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

17 修炼园地

- 17 我的背法体会
- 22 去掉有求之心 变的真正轻松
- 23 珍惜大法 证实大法
- 27 走师父安排的路
- 28 还恐惧什么
- 30 跳出人的理 走出魔难
- 33 我体会到的发正念威力
- 42 这场迫害给我们带来了什么
- 44 修炼交流文摘

时事新闻

神韵六个演出团全球演出 各国观众感恩

神韵艺术团的六个演出团同时在北美、亚洲、澳洲和欧洲演出，纯善纯美的舞蹈，洗涤心灵的歌声，如梦似幻的天幕，深邃慈悲的内涵，让世界各地的观众看到人类正統的传统文化，并给人们带来启迪。观众赞叹不已，认为这一切非人力所能为。

著名作家、演说家、政治活动家特雷弗·劳登（Trevor Loudon）先生二月二十四日下午观看神韵北美艺术团在美国佛州圣彼得堡的最后一场演出后赞叹道：神韵将照亮整个世界，会给全宇宙带来改变，“我被神韵彻底震撼了，就象人们告诉我的，舞台效果绚丽壮观、舞蹈优雅、充满能量、活力四射。我最喜欢的是神韵传递的神性信息。我们在这里，忘记了我们的目的，忘记了我们来此的目的。要做好人，遵循美德，我们可以回归善良的本性，这是一个强大的信息，激励人心，这是一场伟大的演出，我迫不及待地想再次欣赏神韵。”

法国南部米德巴尔雷（Mur-de-Barrez）市市长，酒庄庄主阿兰－吉恩·塞扎克（Alain-Jean Cézac）先生二月二十五日晚来到蒙彼利埃科琿会议中心柏辽兹歌剧院（Montpellier LE CORUM-Opéra Berlioz）观看神韵国际艺术团的演出后，赞叹：演出璀璨光耀，让人心神震撼，因为演出中体现的精神信仰元素：“寻找神、寻找与神的联系一直贯穿整台演出的始终，同时表现上又非常人性。就是说神不仅存在于人类的生活中，也存在于人的身体中，心中和精神中。”

比利时王妃 Léa de Belgique Princess 观看了神韵国际艺术团二月二十八日在日内瓦的演出后说：“绝对让人印象深刻的美，美感，矫健敏捷的身法和天赋。艺术家们如此

以前，从内心相信有师尊的法身看护，绝对不会有事，但是现在心中有疑虑了；以前，全心的照着真善忍的标准去做，但是现在觉的对不同的人或者事应该有所区别。等等。这场迫害对我们身体上造成的损伤是次要的，重要的是让我们对师对法对待修炼的心蒙尘了。仿佛在这场迫害中，在身体中又生成了一层负面的不纯的物质。

师父点悟，正法到最后了这层物质一定要彻底清除掉；大陆整个迫害形势其实也是跟身体的病业一样，是一种假相。如果我们能从内心走出旧势力迫害带来的心理阴影，迫害就结束了，旧势力及其机制马上就销毁了。

当我从思想深处找到了这些根本的问题后，我突然想起了师父在《二零一四年旧金山法会讲法》中对大法弟子的开示，在此我恭引如下：

“尤其是在这场迫害中，你不能够升起正念来，反而增加了无数的仇恨。中共邪党是很坏，不久就一定要淘汰它。可是哪，你们知道什么是坏人、好人吗？你心里装的是恨、是恶，大家想想这是什么生命？会表现在行为上，甚至于表现在面像上，人瞅你都是恶的。我不是说一些大法弟子修的不好，修的好的一面就隔开了。只要在人这边还有你人的东西存在，就有那些不好的东西，就有不好的思想，越到表面表现的越差。师父为什么给你们讲法，就是要告诉你们这些，叫你们明白。

什么都没有变，师父还是当初的师父，宇宙的法永远都不会变。（热烈鼓掌）只是我们在这场迫害中，这场所谓的考验中，有的人去了执着，有的人没去执着，有的人反而增加了执着。这就是在这场所谓的考验中表现出来的状态。是你们在变，是大法弟子在变。不向正的方面变，那就向负的方面变，一定的。”

学了师父的讲法后，我心中更是明白了很多。

个人现阶段的一点修炼体悟，有不在法上的地方，请同修慈悲指正。

个人的一点修炼体会，有不足之处请同修慈悲指正。

注：

- [1] 李洪志师父经文：《二零一四年旧金山法会讲法》
- [2] 李洪志师父经文：《二零一五年美国西部法会讲法》
- [3] 李洪志师父诗词：《洪吟二》〈法正一切〉

这场迫害给我们带来了什么？

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年三月十二日】在我不断的从本质上看自己的修炼状态时，发现自己的一些长期不重视的执著和掩藏很深的执著。此外，我还认识到，在多次被绑架中人心加重，被迫害中生出严重的怕心、怨恨心；与公检法人员对立的心；一旦没做好，又生出悔恨心；出来做三件事又带着为自己弥补的私心；又从历史上自己曾经造下的业中找自己做不好的借口，从而无意识中肯定了旧势力迫害自己是有原因的；再讲真相带着怕心做，带着怕自己不能圆满的心做，而不是慈悲救度众生的心。等等。

一些在迫害中做的好的同修，虽然在迫害中走过来了，但是生出了看不起其他同修的心，不屑于跟其他同修接触，脱离整体；当有同修跟自己差不多时，又生出了不服气和嫉妒心等等。

旧势力强加了各种形式的魔难，在这些魔难中我们不能同化法时，就生成了各种各样的执著心，反过来封住自己，看不清自己的真实修炼状态，长期抱着这些心做三件事，使心性无法提高。

当然上面只是以绑架迫害举例，实际上还有诸如经济迫害、病业迫害等形式中生成的各种各样的执著。

除此之外，师父又启悟我，整个这场迫害给我们带来一个最根本的问题就是，满脑子都是旧势力，而不是师父和法。七二零之前，我们是那么纯正的信师信法，但是现在不是那么信了；以前，我们一想起自己是大法修炼人，就觉的是最自豪和荣耀的，现在心理上多了一层阴影，觉的抬不起头来；

全身心的沉浸在演出和精神情感中，……神韵传递给我们很多正向的能量。”

世界知名设计师萨曼莎·菲利皮内蒂（Samantha Filipinetti）也观看了神韵国际艺术团二月二十八日在日内瓦的演出。她说：“神韵是超越视觉与美学的，是全方位的，有更深层的内涵，有深刻的哲理与更多的沉思。神韵能抚慰心灵，我们人人都需要，我们生在这艰辛、残酷的世界里，忘记了一切，忘记了自己的过去和历史，当我们看到神韵时，感到灵魂得到慰藉。”

三月六日晚，国际著名法律学家大卫·弗林特（David Flint）观赏了神韵世界艺术团在澳洲悉尼的首演，演出表达的信息在他心里引起共鸣。他说：“我要说这是一个伟大的制作，给我留下极深的印象。我衷心地祝贺神韵艺术总监获得如此超凡的成就。”弗林特先生表示：“演出中的信息非常明确，人们的生活中不能没有神、宗教。人是被造就成有信仰的生命，如果不是宗教、不是对神的信仰，其它思想就会进入人的大脑，那么人为的信仰就会代替信神，这会使人堕落。人是受创世主恩赐的，所有的灵感、所有的文化、所有的文明都来自于创世主，在神韵壮丽的演出中，你能看到这一点。”

二月八日至三月三日，神韵巡回艺术团在美国费城玛丽安剧院（Merriam Theater）演出二十五场，震撼费城主流社会，一票难求。除二月二十日因为暴风雪致使一些已买票的观众不能成行外，其余二十四场都是场场爆满。应观众的要求，剧院还临时加售了一些原本不开放的边角座位。常春藤名校宾夕法尼亚大学（University of Pennsylvania）化学系主任David Christianson欣赏神韵演出后，深感愉悦，连连赞美神韵“杰出！”“我学到了许多中华文化的新知识。”

华尔街顶级投资家Michael Debevec 三月一日晚看神韵在费城演出后惊艳不已，“神韵的舞蹈、动作和表达方式都非常棒，我很喜欢。我尤其喜欢蒙古族舞蹈，我觉得自己与

这个节目有一种共鸣。” “对历史的传承永远都是一件很重要的事。神韵演员做到这样的水平、境界，把历史表达和展现出来，非常棒。”

三月六日晚，神韵纽约艺术团重返纽约林肯中心大卫寇克剧院，展开本年度纽约站第二轮的首场演出，“一切相当出色，名不虚传，古老的中国音乐，一切非常和谐，音乐家非常杰出，他们才华洋溢。”退休的银行资深副总裁 Rick Stein 说，他非常喜爱神韵纽约艺术团乐团的中西乐器合璧演奏。华尔街企业首席风险官 Senta Federico 三月九日观看演出后说，“演出如奇迹般地美妙，节目内容也有丰富的深度内涵。”俄罗斯籍知名影星 Amaliya Mordvinova 第三度观赏神韵后惊叹，“这是最高水准的演出，我仿佛进入仙境游历！”“从我的专业角度看，我认为，这是绝对专业的演出，是最高水准的演出。”

神韵环球艺术团三月十日下午在美国底特律歌剧院展开第十场、也是压轴场演出，再次爆满。企业家 Zimmerman 带女儿第一次观看神韵，他开心地表示：“我看到了真正的文化和希望。”“我们都认为这是一场精彩的演出，色彩缤纷，内容丰富，适合孩子观看。”美国联邦医疗保险技术副总裁 Highducheck 夫妇深深沉醉在演出中，他说神韵演员的微笑深深地打动自己，“每一个人都在微笑，看起来他们在舞台上非常愉悦，这让我感到有一种力量。”“演出非常打动我，神佛的展现，非常震撼我。”

清除迫害 唤醒良知

◇ 美国国际宗教自由大使布朗巴克（Sam Brownback）三月八日在香港外国记者会（FCC）就中国大陆宗教自由发表主题演讲。他谴责中共迫害法轮功学员，强摘法轮功学员器官，并要求中共停止长达二十年的迫害。布朗巴克说：“中共在迫害法轮功学员，这些侵害虐待都被记录在案。中共关押并

再发，我认识到这是邪恶清理了一批又来一批造成的。有时觉的应该发正念，坐在那里却怎么也不想发，反正就感觉到处都不对劲，发两分钟不到就想把手放下来，这时一定要坚持发下去，等把它们清理干净后，回过头就明白刚才让你不想发正念的是邪恶。

刚开始长时间发正念还有这么一种现象，我帮别人发正念时，却总也无法把正念发到别人那里去，发的正念总在自己周围转，开始我以为是自己的私心造成的，后来我认识到不是这样的，是因为自己空间场邪恶太多，正念就自动的先清理自己周围的邪恶，所以说当自己平时不重视发正念，自己空间场聚集了大量的邪恶因素，这时说帮别人发正念都是空谈。后来，我也没有具体指定任何目标的不断长时间发正念，开始正念就在自己的周围打转，当过了一段时间后，突然正念自动去清理整个地区的邪恶，再过了一段时间，正念又发到了整个省的黑窝处。就是我守住“灭”也没想具体的目标，突然思想中就出现了一个锁定的目标——“黑窝”。这让我认识到，为什么黑窝能长期存在？为什么我们平时发正念都忘记帮黑窝的同修发？不是因为我们忘记了，很可能我们自己这儿都没有清理干净，所以自然想不到解体黑窝。后来我在长期清理黑窝中的邪恶的时候，又发现一个现象，黑窝能够存在，根子在我们这里，再针对黑窝发正念时，出现正念一边解体黑窝中的邪恶，一边解体自己体内使黑窝得以存在的根子。

写这篇文章的原因，是我看到我们当地绝大多数同修不会发正念，不重视发正念，而且因为不重视发正念出现的问题也很多，有几个同修，学法讲真相做的都很好，可是一发正念就睡觉，怎么提醒都不行，结果相继出现了严重的病业假相，有的甚至失去了肉身。我想这种现象不是个别现象，其它地区应该也有。另外，我身边有位同修，对发正念的重要性一时糊涂一时明白，经常被绑架，而且对发正念要领也掌握不好。不会发正念的同修多学师父关于怎么发正念的讲法，同时与重视发正念的同修多交流，一定要学会发正念才行。

并自我安慰说四个整点我照着师父的要求做了，其实是在敷衍。它会让你在发正念时睡觉或胡思乱想，这跟学法时犯困和胡思乱想没啥区别，学法时思想业不想被消去，发正念时邪恶同样不想被销毁，睡觉或胡思乱想就是它们干扰我们发正念的手段。发正念也不能象炼静功一样，什么都不想，同样起不到清理邪恶的作用。

当被提醒要重视发正念时，不重视发正念的同修会说“要向内找，不要总是发正念”，其实真正精進的同修是既重视向内找，也重视发正念，绝对不会用“向内找”作为“不重视发正念”的理由，因为三件事都同样重要。有的同修平时不太精進，或者麻木，或者自我感觉良好，很可能是空间场的邪恶因素太多造成的。发正念是正邪大战，当发正念被干扰，没起作用时，其实都是我们在正邪大战中吃了败仗，被邪恶占了上风。打个比方，如果把邪恶比作恶狼，我们平时就象在狼群中救人，如果我们不把狼群消灭掉，怎么能顺利把人救出来？它们不仅迫害常人，让他不能得救，弄不好，我们没把人救了，还被狼吃了呢。只有发正念清理掉那些邪恶，才能在自己不受迫害的情况下，顺利的救人呀。

如果四个整点发正念时会胡思乱想或睡觉，那就需要另找时间多发正念了，因为你发正念可能没起多大的作用，或者是自己空间场邪恶太多，造成你乱想或者睡觉。我刚开始连续发一个小时正念时，前四十五分钟都在胡思乱想，到后十五分钟才念力集中的守住“灭”字，一个小时结束后，空间场清理了很多。我开始想，是不是前四十五分钟是没必要的？只要发十五分钟就行了？随着发正念次数的增加，我明白前四十五分钟乱想是因为邪恶太多，等最后清理干净了，自然后十五分钟就能集中念力发了。后来发正念，又出现另外一种现象，我不再乱想了，但是思想中却会出现一个景象，然后我不自觉的就进入那个景象中一段时间，当突然清醒时，才意识到这个景象不是我想出来的，是邪恶给我演化出来的，目地就是为了干扰我发正念。后来又出现，发正念时会突然打一个盹，瞬间又清醒了，再发，然后又来一个盹，又醒了，

据报酷刑折磨法轮功学员，成千上万的法轮功学员被关押。法轮功学员估算单在二零一八年，起码有六十九名法轮功学员在中共关押期间死亡，或因伤而死。”

布朗巴克向中国人民表达深深的尊重和钦佩，他称赞中国文化对人类有巨大的贡献，因此当看到有报告指中国人民因信仰蒙受苦难时，他不禁要问，为何中共不信任人民去选择自己的信仰，“尤其这攸关逾十亿的人。中共政府正在对信仰宣战，这是一场它们打不赢的战争。”他强调中共必须停止对法轮功持续二十年的迫害，“我们会继续推动中共政府停止对法轮功学员的侵害和虐待，迫害已经持续了二十年，一定要停止，中共也必须回答那些失踪法轮功学员的去向。”

◇ 首届由亚洲国家与美国共同合办的“印太区域保卫宗教自由公民社会对话”三月十一日在台北登场，美国宗教自由大使布朗贝克（Sam Brownback）演讲，关切印太区域国家的宗教自由现况、包括中共严重迫害法轮功等信仰；美国在台协会（AIT）处长酆英杰（William Brent Christensen）谈到法轮功在台湾广传的明显对比。台湾法轮大法学会理事长张锦华（中）等七位法轮功代表出席“印太区域保卫宗教自由公民社会对话”。

◇ 在俄罗斯度假小镇五山城（Pyatigorsk），“真、善、忍国际美展”在伊斯科拉（Iskra）疗养院宾馆内举行，于三月十日闭幕。安吉丽娜（Angelina）女士参观画展后说：“今天是二零一九年三月五日幸福发生在了我身上，我来到了这个令人惊叹的展览，让我有了灵感，诞生了这一行诗：‘真理的鼓舞为灵魂带来翅膀，将思想带入神圣的秩序’，我感谢展览的组织者让我们接触到这个神奇的中国画世界。”来自伏尔加格勒市的叶莲娜（Elena）分享了自己参观画展后的感受：“在画作中始终如一地描绘出的真、善、忍的道理是我们现代社会真正缺乏的东西。我们都在忙碌中追求什么，但实际上我们忘记了我们有着灵性的开端。……今天，我找到了自己追寻的东西。正是这些生活原则，我想在以后

（的生活中）遵循，提高自己，也想在其他人身上看到，在亲人身上看到。”

演员阿尔乔姆（Artyom）分享到：“我非常喜欢这个展览，充满了丰富的情感！建议所有人都来参观！每一幅画都有一些内在意义。”五山城居民叶琳娜（Elena）说：“和导游一起看了这个展览后，我意识到我们必须活得更纯洁、高尚和善良，用明亮的眼睛看待一切，爱周围的人，选择生活中的光明之路。”

—— 中国大陆学员近期遭迫害案例 ——

◇ 黑龙江十三位法轮功学员宋玉芝、施凤香、施凤兰等，二零一九年二月二十八日被告知他们已被依兰县人民法院非法判刑：宋玉芝：女、65岁，被非法判刑十年，处罚金六万五千元；施凤香，被非法判刑九年，处罚金六万元；施凤兰，被非法判刑八年，处罚金五万五千元；王云杰：男、56岁，被非法判刑七年，处罚金五万元；周研、邓术梅，被非法判刑六年，处罚金四万元；宋孔华、武桂芹、卜宝玲，被非法判刑五年，处罚金三万元；夏桂华：女、57岁，被非法判刑四年，处罚金两万元；唐立飞、姚怀英、康艳玲，被非法判刑三年六个月，处罚金一万五千元。

◇ 黑龙江巴彦县龙泉乡今年七十三岁的武桂芝二零一九年二月二十二日被警察叫去派出所后，被绑架到巴彦县公安局，由女警察轮班看守。武桂芝被告知判刑八年。武桂芝二零一七年九月二十八日被兴华派出所绑架、后取保候审，二零一八年七月十九日，武桂芝被兴华派出所开车拉到依兰县人民法院非法开庭。

◇ 河北雄县法轮功学员杜贺先女士，被保定市中院冤判刑七年，于二零一九年二月十八日，被从保定看守所劫持到石家庄女子监狱迫害。杜贺先二零一七年九月二十六日被雄县

力当成最重要的，当成目地，它们什么都不是。

我悟到，如果我们是主角，站在我们当地的情况来看，我们应该如何一步步的归正整体中不正的状态？怎么站在众生目前的情况下救度他们？在救度他们的时候，遇到的邪恶因素，如何发正念解体？在同修处于魔难中时，和众生同时需要救度时，我们怎么平衡好时间和精力？以至于，在家学多长时间法，发多长时间正念，再出去讲真相，这些都是根据我们自己“主角”的状态和周围的环境而定的。既不能稀里糊涂的做，也不能照搬慧网上同修的榜样做，而是在法的指导下，依据个人的情况，边修炼自己，边做。走自己的路，过程中在自己的环境中，我们是主角，一切都是我们说了算。

通过这件事，我认识到修炼中出现的很多事都是好事。当这种表现出来仿佛要被迫害的假相出现时，表面上确实很可怕。但是，如果我们能定下心来，真正在法上上升，有一定要超越它的坚定信念，就是要正念解体它，我们就不仅能破除魔难，而且还在超越魔难的同时，使自己的修炼一下子飞跃到一个新的境界，我就是这样一下子从被迫害的角色飞跃到了主角的位置。

否定旧势力不要战战兢兢的站在怕自己被迫害的角度上去否定。否定迫害一定要站在主角的位置上否定，就是不承认它，就是要解体它。同时一定要从心底里相信自己的否定就是起作用的，因为“我们是主角”和“否定旧势力”是符合法的，法的威力就一定会展现出来。坚定的否定旧势力和排除怕心不动摇，就能很快的从旧势力的邪恶安排中彻底走出来。写到这里，师父的诗句打入我的大脑中：“意如金刚志 一统大法理”[3]。我更加明白了，作为修炼人，在任何环境下，这种坚定不移的意志是非常重要的。

六、如何发正念，发多长时间正念

发正念也有很多干扰，跟学法时思想业的干扰是一样的。你想，邪恶它能乖乖的等着你消灭它吗？它会让你思想中认为发正念可有可无，所以很多同修对发正念就表现出一种无所谓的态度。它会让你四个整点发正念时，摆个姿势就行了，³⁹

另外，我发现我从根本上认清了旧势力及其机制，我知道了怎么否定旧势力，我能从自己的一思一念中分析出哪些是旧势力思维，哪些是执著心，哪些是正念，哪些是信师信法不足，从而能够一一加以处理。而不是象从前一样，眉毛胡子一把抓，要承认就全承认了，要排斥全排斥，最终没起啥作用，心性没得到提高，迫害也没有解体。

五、发正念解体迫害，认清主角

在做三件事过程中，不断的向内找，心性提高的很快。但是新年刚过，又出现要被迫害的景象。有一次甚至邪恶已经在不断的对我进行追踪围堵了，都被我坚定的否定并走脱了。这次，邪恶的念头充满了我整个大脑，自己的意识仿佛都不见了，思想里一片混乱。我就控制着自己，既不躲，也不向同修求救，就自己在家学法，否定旧势力，长时间发正念，就是要解体它。其间我对一位同修说最近思想中很乱，她冒出一句：“乱中有序。”我心中一震，知道是师父的点化。后来通过不断的坚定的学法，长时间发正念，心中坚定的想：“我就不承认你旧势力的任何安排，出现这种乱七八糟的思想一定是为了让我清除体内不正确因素的，一定是师父让我悟明什么，师父让我提高的。旧势力不配参与，只有被销毁的份。”就这样闯过几次后，要被迫害景象消失了，感觉到自己体内一直堵的东西消去了很大一块，同时老是怕自己被迫害的思维消失了，感觉自己能在自己的范围内做主了，明白了师父说的“主角”的内涵。这时我才明白，真的乱中有序啊！这种状态的出现真的是师父在把我体内“怕迫害”的思维推了出来让我销毁的，庆幸自己心正，顺利闯了过来，并提高了心性。

当我明白我们是主角时，很多法理都清晰了。我认识到，发正念要站在主角的角度上发，邪恶就是要解体。而不是旧势力在打我们，我们用发正念来“搪”的状态，那我们永远处于被打的状态。在任何环境和状态下，是我们怎么处理其中的邪恶，怎么解救众生，怎么在其中提高心性。否定旧势力是不允许它们参与和捣乱，并解体它们，不要把否定旧势

公安局国保十几个警察闯入租住处绑架。

◇ 宁夏回族自治区石嘴山市法轮功学员黄云龙，被迫害导致患有多种疾病，不能行走，被大武口区法院非法判刑七年。由于黄云龙患有两种中晚期癌症、严重尿血等多种严重疾病，不符合监狱的关押条件，故被保外就医。黄云龙二零一八年五月十日被绑架构陷，现在被时时监控，并遭中共人员上门骚扰。

◇ 甘肃省白银市靖远县东湾镇三合村六十四岁的法轮功学员宋国礼，二零一九年二月二日被白银法院非法判刑四年二个月，勒索罚金八千元，二月十八日被劫持到甘肃省大沙坪监狱继续非法关押迫害。宋国礼二零一八年五月二日在公交车上被靖远县 610 绑架。

—— 海外学员证实大法讲真相摘要 ——

◇ 捷克法轮功学员于二月十四日至二十二日分别在布拉格和霍莱绍夫（Holešov）两个城市同时举办首期“法轮大法九天班”，有三十至四十人报名参加，每天晚上看法轮功创始人李洪志大师的讲法录像，然后由老学员教五套功法的动作。新学员感受到能量场很大。易史（Jiří）先生感觉这功法非常好，他买了几本法轮功的书，计划把这些书赠送给家人和朋友。

◇ “法轮大法九天学法班”三月二日至十日在俄罗斯莫斯科举办，期间大家观看了李洪志师父的讲法录像，并且现场学炼了法轮功的五套功法，十六位新学员参加。结束后，他们交流了自己的身心获益的心得体会。安德烈（Andrey）正在寻找一种修行方法，在看了李洪志师父的讲法后，他意识到如果没有内心的修炼和自我的改变，动作就不会有效果。未来他打算继续去他家附近的炼功点炼功。

来自达吉斯坦（Dagestan）的一名医生正在研究中国的针灸反射疗法，来到莫斯科接受专业培训课程。她说参加九

天班时感到了善意和积极的能量，学员们身上散发出善良和耐心。她想告诉在达吉斯坦她的同事医生们有这么好的功法，而法轮功学员被中共迫害的真相使她震惊。

◇ 新西兰奥克兰三月九日和十日举办库姆（Kumeu）农业和园艺年度展览会，由法轮功团体组织的腰鼓队和舞龙队的表演获得了阵阵掌声，法轮功学员装扮的美丽仙女，手持花篮，分发精美的手工莲花和印着“法轮大法好”的气球，传递着“真善忍”的美好信息，给人们带去祝福和希望。新西兰总理杰辛达·阿德恩（Jacinda Ardern）愉快地从法轮功学员手中接过莲花，表示知道法轮功真相，知道悬挂着“法轮大法好”、“真善忍”书签的莲花寓意着什么，还与法轮功学员握手致意。

给你机会做好。”我心中对它们说：“是的，上次没做好，这次我一定做好。但是我师父说了，做好就是连旧势力本身的存在都不承认。”就这样，在我不断的否定旧势力，并长时间发正念，过程中，师父让我回忆起我曾经动过的不正的念：我上次被迫害时，不想出卖同修，曾同意旧势力判我七年。还有早期的一些不正的念头。后来边坚持背法，边否定旧势力，并坚持长时间发正念，看到旧势力从身体里往外散，甚至睡觉的时候都感觉到大量的旧势力从体内清理了出去。在它们被清理时，我天目看到它们不断的向我的脑海里打判刑的念头，这是它们被销毁时垂死挣扎的表现，从那以后，要将我判刑七年的念头再也没有在我脑子里出现过，我知道旧势力及其安排的七年牢狱之灾被解体了。三件事又平稳的进行着。

在不断的发正念中，我从给自己发正念，到有一天突然发现自己的正念笼罩了我这个地区，再后来师父让我看到旧势力在当地的邪恶机制，我就开始清理地区的邪恶及其机制，再后来正念又自动的发向了全省的黑窝。

经过这件事，我开始清醒的认识到，旧势力以各种方式（比如看常人电视网络、平时用人心思考问题等）进入了我们的空间场，聚集到我们主元神周围。为什么那些被绑架的思维能够从我思想中发出来？并非是旧势力从外面打到我们思想中的，而是它们真的进入了我们的体内。当这种情况出现时，就需要我们在否定旧势力的同时，加强发正念，彻底解体旧势力等一切邪恶机制。如果我们麻木，认识不到，不否定旧势力，也不发正念，当旧势力聚集到一定成度的时候，就会抓住我们的漏洞（比如色欲心等）进行迫害。当出现呆在家里也害怕，或者思想中出现类似“要绑架你”的念头时，一定不能掉以轻心，很可能是自己空间场已经聚集了大量的旧势力邪恶因素，这时候一定要多学法，并长时间发正念，解体它们。如果我们平时能时刻保持清醒的头脑，很多迫害和损失是完全可以避免的。

解体后，我才能主意识清醒的看到自己的不足，才会修自己。发正念与修心的这种直接的关联，是我修了二十多年后的今天才发现的。

师父讲：“就让你无奈呀、消极呀，让你变的懒懒散散，这东西就叫你打不起精神。我告诉大家，很多微细的那些不好的生命，它们就象尘土一样覆盖住你，盖住人的思想，可是那啥都不是，你们发正念就能消灭掉这些烂东西。很多人发正念在敷衍。你要不清理干净你身体中的这些东西，你的修炼就会受到影响。可是那些东西一念就灭没了。你就是正念不足，正念就出不来，就不起作用。”[1]

当我读到师父这段讲法时，我才意识到，师父在这里早就明示我们不重视发正念会影响我们的修炼，可是，我以前学法不是一句句理解师父讲法的意思，所以就一直没注意到这段讲法。

师父还说：“现在干的都是什么东西啊？都是虫子之类的，细菌乱七八糟，都是这些东西。发正念是非常管用的！一灭成片成片的就灭掉了，可是它很多，宇宙多大啊，这个东西，而且宇宙的层次很多，你灭完了，不一会，时间不长，它又渗透过来，它又来，你再灭。就是不断的这样发正念，要坚持一段时间，才能够明显见效。不要觉的发完正念了，感觉好一阵，又不行了，你就失去信心了。我告诉你，它们就是用这个办法在耗你，耗你的坚定信念，大家要注意这些事。”[2]

四、否定旧势力，发正念解体判刑迫害

当我闯过这段连环磨难后，修炼状态渐渐趋于稳定，经常跟同修配合出去面对面讲真相。一段时间后，突然感觉到邪恶要绑架我，并且要判刑七年。这种念头不断的在脑海里出现，我知道这不是自己想出来的，而是旧势力强加给我的，预谋对我进行迫害。我坚持背法，不断的否定，并长时间发正念解体背后的邪恶，持续了一、两个星期。其间旧势力在我思想中反映了各种各样的念头，比如“上次没做好，这次

大陆综合

大陆综合消息

◇沈阳两案被检方退卷 警方仍一意孤行

沈阳市苏家屯区公安分局国保大队警察去年年底分别绑架法轮功学员兰立华、单琴淑，并进行司法迫害，结果均被苏家屯区检察院退卷。连苏家屯司法局局长也认为应该立即放人。但现在苏家屯区国保大队仍拒绝放人。

兰立华，女，四十八岁，家住辽宁省沈阳市苏家屯区红菱镇。二零一八年十一月六日，兰立华到市场买菜，因送给卖菜老人一本台历，遭苏家屯区公安分局国保大队副大队长宋政和及红菱镇派出所警察非法抓捕。兰立华被劫持到沈阳市看守所非法关押。她遭受野蛮灌食和上大挂迫害。二零一八年十一月十九日，苏家屯国保大队将兰立华送检，并图谋立案构陷。检察院非法批捕后，经核查后退卷，说不够立案判刑。家属几次到苏家屯国保大队要人，国保警察拒见，也不放人。

另一位法轮功学员单琴淑也被苏家屯国保大队宋政和等人构陷到苏家屯区检察院。检察院说不够判刑，并退卷。而苏家屯区国保大队仍然不放单琴淑回家。

二零一九年一月十一日，单琴淑的丈夫魏振群、兰立华的丈夫闫德龙，又到苏家屯区国保大队找宋政和要人，起先宋政和一直不见。俩人无奈只好到苏家屯国保大队门前举牌伸冤。遭到驱赶，他们没有离开，后来出来一位自称是国保队长的人，接待了单琴淑的丈夫，告诉他们案子不归这管了，让他们去找司法局。家属来到苏家屯司法局，找到局长。局长说根本没有报到这里，并告诉家属，检察院都说不够批捕条件，还退卷了，那就应该立即放人，你们还是回去找国保，让他们放人。待家属又去找苏家屯国保大队，警察就是不出来。

◇重庆八旬教师“诉江” 被停发退休工资

重庆市江津区菜市街小学退休教师李远钦，已八十高龄，被停发克扣退休工资，致使她和住在医院里靠药物与护理维持的老伴，也是八十多岁的老人，保命钱被切断。

在经济和精神双重迫害下，李远钦老人一只眼睛完全失明，另一只眼睛也仅存一点微弱视力，生活不能自理。

二零一五年在当局一再宣称“依法治国”、“有诉必应”，面对众所周知的江泽民破坏宪法、卖国、腐败治国、迫害法轮功学员、活摘器官等罄竹难书的罪恶，李远钦向最高检察院、法院，对江泽民提出了控告。却因此招到报复迫害：李远钦的退休工资被停发克扣。

二零一六年初，重庆市江津区政法委六一零胁迫江津区教委停发教育系统十三位法轮功学员的工资，并叫嚣这十三位法轮功学员如果有一个在二零一六年一月三十日前不签字“转化”，那就停发学员家属的工资，甚至开除学员子女的公职，态度嚣张。江津区菜市街小学积极响应，已经停发了法轮功学员李远琦、李远钦的工资，两人去找菜市街小学的书记王成飞和校长吴红卫，王成飞叫嚣不签字不“转化”就不发工资。

为了生存，李远钦就到相关领导部门走访，得到的回应不是互相推责，就是呵斥、谩骂、甚至叫来保安强行推拉出门。

◇己亥新年前后 227 名法轮功学员遭诬判

据明慧网信息统计，己亥年新年前后，227 名法轮功学员被非法判刑入狱。其中，二零一八年的十二月份，有 129 名法轮功学员被非法判刑；二零一九年一月份有 84 人，二月份 14 人被非法判刑。有 24 名律师为法轮功学员做无罪辩护。

二零一九年中国新年前后，有 16 名老年法轮功学员被非法判刑，6 人被非法庭审。被非法判刑的法轮功学员中，80 岁以上的 4 人，70 岁以上的 11 人，65 岁以上的 1 人。四川

多，我突然来了人心，“这么多人围着我，个头还都比我高，外面什么情况我都看不到了，如果有一个人举报，我跑都跑不出去。”这一念刚出来，我知道不对，但是又压不住。这时马上有一个人开始跟我作对，其他人也不再听我讲了，还把手中的真相资料全都还给我。那一次，让我见证了正念的威力，也认识到修炼人心态纯正的重要性。

发正念的效果非常强大，以上只是我个人的部份经历，其他同修也有很多神奇的例子，在此就不一一列举了。

二、否定旧势力，加强发正念，全面审视自己的思想，彻底摆脱旧势力的纠缠

从二零一六年到二零一七年，我经历了整个修炼过程中旧势力强加的密集的魔难。我感觉自己被旧势力卷入了一个黑色的巨大漩涡中，无法自拔，并随时会被吞噬。当我用仅余的一点正念不断的挣脱，在难中不断的求师父救我，最终师父将我从魔难中救起后，我意识到自己修炼上出了严重的问题。后来在背法中，不断的查找自己，每天发正念三个小时，清理了大量的旧势力机制及其它邪恶因素，最终一步步的从魔难中走了出来。走过魔难后，我发现只重视学法、向内找和讲真相是不够的，坚定的否定旧势力，重视运用师父赐予的佛法神通——发正念清理邪恶是非常重要的。正是因为我平时不重视发正念，从而邪恶因素在我的空间场聚集的越来越多，最终抓住自己在修炼过程中产生的一些乱七八糟的人心和隐藏的色欲心等顽固执著，进行毁灭性的迫害。这次经历让我彻底清醒了过来，使个人修炼也有了很大的突破。

三、重视发正念使我找回了修炼如初的状态

当我不断的发正念，旧势力及其机制解体后，我突然发现自己会修炼了。一个思想念头反映过去后，我立刻能看到这些思想及背后隐藏的执著和人心，并能及时排除它，心性提高的飞快，我找到了修炼如初的状态，这是从来没有过的。在此之前，我是重视学法和讲真相的，但发正念只保证四个整点。我意识到，当发正念把干扰自己思想的邪恶因素彻底

太危险，很容易被钻空子。

在资料点期间，还发生了另外一件事。男同修的常人哥哥发生了车祸，肠子被撞断，住进了医院，跟我们借钱，我们也不能不借，但是也意识到是邪恶想拖垮资料点。交流后，决定一定要让坏事变成好事，使他家人都在这次事故中得救。那天我跟同修到医院去看他哥哥，我们没急着跟他家人讲真相，而是整个上午两人都在集中精力高密度发正念；半天过去了，突然发现周围空间场特别通透。我俩分头给他哥嫂讲真相，他哥嫂马上就听进去了，全家都开始默念“法轮大法好”，只几分钟，他哥哥粘连在一起的肠子就通了。自此，他整个家族都明白了真相；他哥嫂当时还请了《转法轮》，要修炼。之前他跟家人一直没能讲清真相。我想如果那天去医院不发正念，就直接讲真相，可能不会有这么好的效果。

二零零八年奥运会期间，我非常精进，每天从早到晚只要有时间就在背法，经常背着法，就感到自己在一层层突破着。讲真相方面，除了与同修配合在公司讲真相，把公司整个环境正了过来，还在两年时间里把真相资料挨家挨户发了三遍。尤其那段时间每个整点我都会发正念，有一次发正念，我看到自己的正念之场带着强烈的白光把整个地区笼罩住了。当时我看到明慧网上报导有很多地区同修因为恶党借口保奥运而被绑架，我知道我们地区的同修，邪恶一个也动不了。结果奥运期间真的没有发生任何绑架的事情，不仅如此，管辖我所在地区的派出所的一个专门迫害大法弟子的恶警还被调走了，我认识到，他在正念之场中呆不住。

还有一件事，给我留下的印象特别深。有一次，我到广场上讲真相，到达之后，我发现广场上的人太多了，我就开始发正念清场，大约发了半个小时，我找到一个合适的人准备对他单独讲真相。没想到，我刚开口给他讲了没几句，广场上几乎所有的人都围了过来，里三层外三层把我围了个水泄不通。我讲他们都听，有的还问我问题，有的接资料。我意识到这是发正念的威力。过了一会儿，我发现人越围越

省巴中市 89 岁的张新伟老人被非法判刑 3 年，罚款 4000 元。吉林省长春市 76 岁退休女教师宋兆恒被非法庭审的当天被迫害致死。

过年期间的二零一九年一至二月份，中共法庭警察敲诈勒索现金 277000 元。其中法庭非法罚金 236000 元，警察勒索 41000 元。过年前后，非法判刑集中在 17 省、自治区、直辖市的 75 个城市。

中共对法轮功的迫害已经二十年了，这场邪恶的迫害，是中共假借法律手段实施的。从中国法律角度看，迫害法轮功是完全违法犯罪的。

严正声明

本周周一百三十一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

本周一百八十四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。

◇曾参与迫害的警察变了

【大陆来稿】国保警察 L，是我们这个地方国保大队的头子。多年来国保和六一零对法轮功学员的非法抄家、绑架、关押、采血、按手印、敲门行动等等，哪样儿都少不了 L。有的是他带头干的，有的是他布置派人干的。“我不管什么违法、不违法，落到我手上，就得听我的，我说的就是法。”这是他典型的一句话。

在迫害中，我也因修炼大法两次被非法抄家，一次是 L 布置干的，一次是他带头干的。当时我对他讲真相，他两手一摊说：下面有人举报，上面有电话交代，我不能不出警。 11

话说得很圆滑，上推下卸，但我也听出他话中有无奈，良知还没有完全泯灭。我心生一念：要救他！

一天，我实名给L寄去了一封真相信，等了一周渺无音讯。我索性送信上门，说去就去。见他正好站在门口，我上前和他打招呼。他两腿一叉拦在门口，双臂抱在胸前，傲慢的问我“找谁呀？”我不卑不亢：“就找你。”边说边把信递上去。他漫不经心的接过信，撕开封口，抽出信连看都没看一眼，便随手扔进了门后边的垃圾篓子里。我问：“你这是为什么？”边说边想把信捡出来。他说：“复印的信我不看，你们呼啦一张、呼啦一张，复印的那么轻巧，姓张的也送，姓王的也送，对人尊重吗？既然是给我写信，我就要看亲笔信。”我明白了：“对不起，我回去就写，希望你能看。”“看，你写的我就看！你尊重我，我也会尊重你的。”

我告别了L，到家就拿起了笔，心想：站在他的立场上设身处地的为他着想，用善心规劝他，语气尽量的缓和，用慈悲融化他冰冻的心灵。虽写的手酸胳膊疼，但心却暖融融的。

转天，我把写给L的信装进了信袋、封上口，认真的写上他的姓名，骑车来到他的办公地。L还是那副傲慢的架子。我双手递上信，他先伸出了一只左手，犹豫着又跟上了右手，双手接过信，并当着我的面撕开了信封，取出信。我看到他那平常不大有表情的脸上这时也写上了一点儿笑容：“我看，我下班回家看。”随之把信装进包里。我说：“谢谢，我还想听听你看信后的想法。”他思忖着说：“给我点时间，三天以后，下午我都在这里。”

三天以后的下午，我如约而至。L说：“你是个很讲信誉的人。”我说：“你也很讲信誉啊！”L手一摆动：“走，我们到外面找个地方谈。”我们走进一家便餐店，在楼上的一个包间里坐下来，下面是我们两人的一段对话：

“你不恨我吗？”

“我的师父对他的弟子说：修炼人没有敌人。我恨不起

我体会到的发正念威力

请同修也重视发正念

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年三月十二日】发正念是师父要求的三件事之一，非常重要，在助师正法、解体邪恶、救度众生，甚至个人修炼中都起着巨大的作用。以下是我重视发正念的一些经历和体会。

一、发正念的威力

二零零六年的冬天，我所在的资料点被抄，我和资料点的另一位男同修被绑架到当地派出所。在师父的点悟下，我抵制邪恶的所谓的审讯。我背《论语》，心静下来后，就高密度发正念。几个小时过后，突然发现自己高大无比，派出所低到自己的脚下。这时，恶警呵斥我，我只轻轻的一句话，他就非常听话；我让他干什么，他就干什么。当时，我还觉得很奇怪，后来才明白，由于高密度发正念，神通到了最表面，直接在用佛法神通指挥他们。后来，在派出所十几名警察的众目睽睽之下，当天就走出了派出所。其实，我在被绑架初期，脑子里一片混沌，如果不是高密度发正念，很难达到后来那么强的正念，更不可能轻易就闯出派出所。

当然，平时打下的坚实的学法和修炼基础也是关键。在资料点时，除了做资料，我所有时间都用来背《转法轮》，第一遍就是那时背完的。背法过程中，经常看到师父在虚空坐着不断的给我讲法，也曾在梦里跟了师父三个讲法班。特别是当时，我跟男同修在一个房子里住着，色欲被旧势力扩大到无以复加的地步，几乎都是在师父的法像面前跪着，才勉强走过来的。走过旧势力安排的色欲关，除了背法和修心外，发正念在关键时刻也起了巨大的作用。

当时大多时候梦里色欲关能过去，但是有一次却没过去。我意识到问题严重，因为我与男同修当时是单身的男女朋友关系，而且每天都是面对面的考验，稍有放松就可能由于一念之差毁了。在这里要说的是，男女这样同居一室是不对的，33

才是我长期处于魔难中的根本原因。

现在，我悟到，当别人有不正常的状态，就反感；当别人做了不好的事，就嫌弃，这种自然产生的心态就是人的理。我是大法弟子，无论在任何情况下，都得慈悲善待他人。我发现自己突然从人的理中一下子扭转了过来。我认识到，我们无论遇到任何情况，都要用法来解决，而法的最高标准就是真善忍。

我开始真心待丈夫，有时他不但不感激，还对我心生埋怨时，我就更在法中提高自己，就对他更善。他有时表现的特别不好，我就知道是我修的还不够标准，我就更真诚、善良、宽容的待他。当自己在处理的过程中，守不住的时候，就找自己不合法的背后的执著和观念，去掉它们。我突然发现我现在真的是在法中修了，而不是象从前一样在人的心态下去执著。我也悟到，当守住真、善、忍真去修自己、去做三件事的过程，就是最后完全同化法的过程。我知道我在渐渐的达到师父讲的：“作为一个修炼者，同化于这个特性，你就是一个得道者，就这么简单的理。”[2]

那天学法时，学到“就是觉者，通过修炼觉悟了的人”[2]时，我心中一震，原来觉悟了的人就应该对任何人和事都用真、善、忍的标准对待，包括对公、检、法人员。我也悟到，修炼之前所有的魔难，无论是消业也好，去执著也好，魔难的本身什么都不是，其最终目地都是为了让我们在魔难中达到生命本质的觉悟。

写到这里，想起今天的梦，梦到了很多飞天和大小法轮。我一直奇怪，修炼这么多年了，为啥从来梦不到这些天上的美好情景呢？原来我一直在人的理中修，怎么可能让我看到这些呢？只有我也达到了更高的标准，同化法后，才能让我看到天上这些神圣美好的生命。

目前的一点心得体会，请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《悉尼法会讲法》

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

来你。”

“你都成了侦探了，我的那些事情你都知道。真有两下子，让我无话可说。”

“秀才不出门，便知天下事。是你做的，才能打动你。否则……”

“端人碗，随人管；拿人钱，手就软。干我们这行的有什么办法？”

“怎么没办法？你看东德柏林墙卫兵英格·亨里奇枪杀一名企图越墙逃往西德的名叫克利斯的青年而被法官判有罪的事。你可以选择把枪口抬高一厘米呀，你还可以出工不出力呀，最终能够守住你的良心道德底线就好。”

“谈何容易！你不知道，二十多岁干个警察，三十多岁还干个警察，到退休了还是个警察，多的是。一个大老爷子被年轻的头儿使来唤去的，真不是滋味。象我这样没有文凭、没靠山，又没有钱送，想弄个一官半职、出人头地太难了！就只能靠多干活、多吃苦、卖命了。”

“那也不能违法，更不能违背道德良知呀！你知道，迫害法轮功犯的是天大的罪，天大的冤案总有一天要平反的。共产党一贯搞卸磨杀驴，找替罪羊，用你们警察的生命偿还法轮功的血债，这可不是什么没面子、吃苦的事，真的是卖命呀……”

“好了，你别说，我知道了。我以后再不会去骚扰你了，你放心吧。”

“我很希望你有个光明的未来，更希望你有个幸福的家庭。是凡修炼法轮功的人你都不能干扰、迫害，这是一群修佛修道的人，不是你和我两个人的事情。”

“我明白了，尽力而为吧。”

“人做事，天在看，神目如电……”

“还有秋毫不差，是吧？你写的信我看了不止一遍。我会在适当的时候把‘天安门自焚’那场戏等等真相讲给我的那帮小兄弟听，叫他们也明白真相。”

“传真相，得福报，都是为自己做的。祝你有美好的未来。”离开了L，回到家里，我站到师父的法像前，双手合十：“谢谢师父，谢谢慈悲伟大的师父！”

时隔半年，我工作单位的两个新上位的领导找我谈话，态度严肃，不容辩驳。让我放弃法轮功修炼，不然开除公职，并说全省都在巡视检查，发现一个，严惩一个。我和他们讲真相，他们不听：“给我们讲没有用，是上面压下来的死命令。我们今天只是给你吹吹风，近几天六一零、国保大队就要找你，他们可不象我俩，说把你带走就带走了。不如你尽快写个‘保证书’，表个态度：不炼了！我们交上去，大家都平安无事多好。”说完他们扬长而去。

在回家的路上，我就向内找自己的漏。到家就发正念，半小时后，发现我的空间场明亮了。随后，我便找到了L，把发生的事情对他说了。他矢口否认参与了，见我一脸的疑惑，他就接通了六一零办公室主任的手机，并按下免提键，他们俩的对话我听得清清楚楚，在此就不赘述了，只写下L最后说的两句话：“一、以后没有经过我们同意，不要随意挂我们的名。二、这件事情我们不参与，你们参与不参与那是你的事，谁做事谁负责。”他合上手机，对我说：“这下你清楚了吧？”我说：“L警察，这下你该退党了吧？”他说：“那就帮我退了吧。”

人心与因果

◇江西共青市公安局副局长兼 610 头目林家俊遭恶报

据 2019 年 02 月 26 日江西省消息，共青市公安局副局长兼公安内 610 办公室头目林家俊，涉嫌严重违纪违法，目前已被纪律审查和监察调查。林家俊，男，1968 年出生，2006 年 8 月接共青市前任国保大队长唐贤忠（以前是政保科长），2012 年 5 月当茶山派出所所长，2014 年 9 月当公安局副局长，2015 年 10 月兼公安内 610 办公室头目，对当

慈悲的师父让我看到他修成的那面，神圣无比，并点悟我让我一定守护住他。可是我自己修炼本身就不扎实，一个跟头接一个跟头的，再加上他这种反反复复的状态，过程中那个苦呀，就别提了。

不说整个大环境中邪恶压力，也不提我个人的执著带来的魔难，这里只说在家庭中的艰难。

开始时，他打我，我就打他，事后我悔恨自己守不住心性。在不断学法把握自己后，十次有九次做不好，总有一次能守住了，慢慢的能做到打不还手了。可是被他暴打一通后，我总是生出无数的怨恨和看不起他的心，强忍着而已。次数多了，又生出了怕心。结果是我各种人心越多，他打的越凶；他打的越厉害，我就人心越强。有时被打的时候，我一动不动，心里想“打死算了”，可转念一想：“他把我打死了，那不是破坏法吗？他也得下地狱呀！不行，不能被他打死。”就这样，十年来反反复复的，一直很苦恼。

我能做到打不还手，为啥这魔难还不过去呢？就这样，一拖就是十年，最终几乎到了无法解决的极端境地。我感觉自己跟在黑窝中被迫害的同修没什么区别，只是迫害的地点、程度有差别而已。

终于在经历了旧势力强加的一连串的魔难后，我下定决心从根本上查找自己的不足，我这才认识到自己在家庭魔难中生出的这些人心执著。当我不断的排斥怕心和怨恨心等各种人心后，他不再动手了，家庭也由从前那冰窖一样的状态恢复到能正常交流了。后来我又悟到要善待他，慢慢的无论他怎么对待我，我都会认真照顾他的日常生活。比如煮好饭，给他端过去，但我是面无表情的。如果他不吃，我会想：“反正我给你做了。”后来随着渐渐的修善，当他不吃时，我心里会很难过，担心他会饿坏了，我会劝说他：“快吃了吧，别饿坏了，也不要想太多了。”这时，我能感觉到他内心很愧疚，只是嘴上不说。

后来我悟到，我从前虽然是做到“打不还手”[1]，但是对待他的方式却不合法的标准，我用冷硬的心态待他，这

调动功呢？”[2]

大法弟子所遭受的迫害，其形式林林总总，利用虚假病业进行的迫害也很多见。这种迫害和绑架、酷刑、判刑这种迫害只是形式不同，本质是一样的，只要我们能深刻理解上述法理，正念正行，必能战胜邪恶！师父明示：“你一发正念，不管千军万马那邪恶统统化成土，全都灭掉，什么都不是。”[3]

师父告诉我们：“大法弟子以前在地狱名册中的名字我都给你们勾销、叫地狱除名，那里面没有你们的名。也就是说呢，你根本就不属于三界内的生命，你已经不属于常人了，所以正念强了你什么问题都能解决。”[4]

大法，师父已经传授给我们了；功，师父也早就给我们推到位了，什么都具备了，就差正念，我们还恐惧什么？

注：

[1] 李洪志师父著作：《二零零五年旧金山法会讲法》

[2] 李洪志师父经文：《二零一六年纽约法会讲法》

[3] 李洪志师父著作：《各地讲法十一》〈二十年讲法〉

[4] 李洪志师父著作：《洛杉矶市法会讲法》

跳出人的理 走出魔难

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年三月八日】一九九九年七·二零中共开始迫害大法后，我丈夫进京上访，又到广州参加了全国大法弟子的法会，他与很多同修一起走过那段血雨腥风的日子。广州法会后，他带着当地同修做真相资料，又和其他同修自己研究制作喇叭筒接收新唐人电视台，至今还给我们当地很多同修留下了深刻的印象。

遗憾的是，他在受到严酷的迫害时最终承受不住掉了下来。他后来的状态基本不能在法中修炼了，不学法、不炼功，更无法做三件事，而且脾气火爆，控制不住自己时就会大打出手。他控制欲还很强，有时歇斯底里。我在其中经常被他搞的整个修炼状态滑了下来。

地法轮功学员遭受的迫害负有直接责任。

当年的共青市公安局政保科长杨德全，男，42岁遭报应，于1999年7月24死亡。杨德全于1999年7月22日起逐户窜至法轮功学员家非法抄抢，极为凶恶。1999年7月23日下午开着吉普车回江益派出所时突发脑溢血，吉普车撞向大铁门，杨德全晕死不醒。当时的共青市邪党头目余修炎从省里请来2名专家及医护人员会诊抢救。在23日后半夜1点多，杨德全醒来就说了一句话：“神佛高人找我来了。”没说其它话，后即断气。余修炎下令不能将此情形泄露出去。

人所做的一切恶事上天与地下都会记的清清楚楚。奉劝所有参与过迫害法轮大法的人，抓紧弃恶向善，弥补自己犯下的罪过。

◇诚念法轮大法好 危难之时现神迹

〔大陆来稿〕一次，我们一行十余人去外地旅游，早晨去飞机场出发时，一位医院的副院长却被人架着来的，原来她的老毛病腰椎间盘突出犯了。我劝她别去了，怎么说她都想去。没办法，飞机票也买了，只好叫同行的俩个人帮着她。

到飞机场好不容易连抬带架的上了飞机。坐上飞机，我就告诉她：“你从现在开始就念‘法轮大法好’，保证没问题。”同行的人中有明白真相的也告诉她说：你念吧，没错。她当时就说：“好，我相信，这就念。”念着念着她就睡着了。

等下飞机时，她自己拿起行李箱大步流星的就下了飞机。大家问她：“你的腰好了？”她自己却一愣说：“我都忘了。我真的好了，这腰一点也不疼了！这法轮大法也太神了！”她每年都犯腰椎病，最短的一次是在家躺了三天，最长的一次在家休息了三个多月。

旅游回来，她告诉我说她的腰一直很好，并给我一个三退名单（退出中共党、团、队组织）。不仅本人做了三退，连她的家人和要好的朋友同学十多人都做了三退。

由于工作关系，我带三十多人到一家温泉疗养院健康休

养。第二天大家正在游泳，突然有人来喊我：“张某某昏过去了”。我跑到游泳池边上，只见张某某躺在那里，双眼和牙关紧闭，面无血色，连嘴唇都是煞白，已经不能说话。

我赶紧喊随队医生。医生从泳池爬上来，顿时就慌了。原来她把急救箱放到寝室了，离这里还很远。她光着脚就往寝室跑去取急救箱去了。

眼看张某某这状态，大家围了一圈，都急的没办法。我对着张某某大声说：“你听到我说话声吗？如果听得到你就点一下头。”他微微点了一下头。我接着说：“你别紧张，听我的话保证没事。你现在就在心里念‘法轮大法好’，保证什么事都没有。”他又微微点了一下头。

不一会儿，他突然自己坐起来呕吐，吃的喝的吐了一堆。眼看着脸色正常了，嘴唇也有了血色。

又过一会儿，医生跑的上气不接下气的拿急救箱来了。一看，一切都正常了。大家都见证了大法的神迹。全队三十多人，大多做了三退。

泡在人类社会中的大法弟子。但是，我们修大法了，和常人不一样，我们不接受这份人类物质。我们是走在神路上的修炼人，我们已经“不属于三界”了。

前两天同修发表在明慧网的一篇文章提到，“记得二零一五年很多参与诉江的学员遭到迫害时，警察们私下谈论：这些人抓也没用，都不会妥协的。因为在他们的印象中，是一九九九年“七二零”时那样坚定的大法弟子前仆后继、势不可挡，正念十足。可事实上参与诉江的学员在面对无理的迫害时却表现出正念不足，令迫害者都很吃惊：原来这么容易呀！同样在迫害的形势下，（大法弟子的）正念与当初却有差距了。”

我想到，为什么大法弟子有时也会恐惧呢？就是我们还有人心没修去。人心导致我们见了黑暗就害怕，把邪恶看得过分强大，把自己看得过分弱小，本末倒置了，这完全违背了超出常人层面的客观事实。客观事实是什么呢？

师父明示：“其实迫害之前的老学员我都给你们推到位了，包括后来的新学员，只要正念正行，完全可以保护自己了。只是有的学员就是没有正念，什么都具备了迫害中还用人的思想看问题”[1]。

在法中我们早就明白，迫害我们的不是眼前的恶人，而是其背后的黑手烂鬼。当我们正念很强的时候，甚至不用师父和护法神动手，仅凭师父早已给我们推到位的功，就能轻而易举的将这些层次极低的、三界内的黑手烂鬼一扫而光！而那些恶人，没有了邪恶的支撑，什么都不是，也恶不起来了，甚至在你慈悲的感召下良心发现，还可能被救度。

而当我们正念不足的时候、甚至恐惧心完全控制了自己的思想，黑手烂鬼在另外空间可看得清楚，你此时就是一个常人，师父和护法神也没有理由去保护一个常人，邪恶就可以肆无忌惮的实施迫害。你没有正念，你也调动不了你的功，师父讲：“因为修好的那部份已经隔开了，先天推到位的功得加上你在法中的正念才会起作用，不学法、离开法就指挥不动，因为那是法的力量。”[2]“那些人心、怕心怎么能

那就向负的方面变，一定的。” [1]

从我们的心中，彻底放下对旧势力和旧势力安排的执著，别拿它当回事，哪怕这件事确实是旧势力安排出来的，也没有什么特别的想法，对照大法，该放下执著就放下，该清理干扰就发正念，该救度就讲真相，依法而行就是了。简简单单的，“大道至简至易” [2]，就是在师父指导下按照“真善忍”修炼就好了。

旧势力不配安排大法弟子的修炼，它们只是大法弟子发正念清除的对象。大法弟子与旧势力的关系，不是安排与被安排的关系，而是清除与被清除的关系。

作为一个正法时期大法弟子来讲，无论你此时身在何处，是在家里、在单位、在拘留所、还是在监狱，只是修炼的环境不同，修炼的要求标准是一样的，都是以法为师，遇事对照大法去衡量，该怎么做就怎么做，不打折扣，正念正行，证实法的路肯定能够走通，也能够完成大法弟子的历史使命。

以上为个人目前修炼状态中所悟。不当之处，请慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父经文：《二零一四年旧金山法会讲法》

[2] 李洪志师父著作：《大圆满法》〈一、功法特点〉

还恐惧什么？

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年三月十一日】大家可能有这样的经验：当自己在夜间进入一所完全未知的黑房子时，会有一丝恐惧、甚至会产生可怕的联想。其实，除了几只蟑螂，房内一无所有。也许这就是人们所说的“未知产生恐惧”。

其实，人类社会历经近万年的实践，所发生的大部份残害善良的事件，做恶者都千方百计伪装自己、躲在阴暗之处伺机作恶，这样的恶性事件发生多了，人们自然就把残害和黑暗联系起来，见了黑暗就心生恐惧，形成强大的思想观念和执着。

这种强大的思想观念、执着，不可避免的也会传递给浸

修炼园地

我的背法体会

文：北京大法弟子

【明慧网二零一九年三月十日】大概是七、八年前的一段时间，《明慧周刊》上刊登了好多同修背法的体会，大家背法后有许多玄妙的感受，心性提高的很快，魔难中能做到正念正行，在大陆这种迫害环境中坚定的走在师父安排的路上。

一篇篇实例深深的感染了我，这正是我想要的，我也想走正路，于是我决定将每天的通读大法改为背法。

当时孩子还小，我下班回家做饭、做家务、指导孩子学习完就得晚上九点半以后了，学法学到十点五十就开始炼静功，所以我根据时间定了个目标，每天背三段《转法轮》，长的背一段，这样用了八个多月背完了第一遍。因为有了通读，只是背法，所以背到后面的内容时心情非常激动，觉的很久都没看到这些讲法了，就象久别的亲人一样亲切，但也遗憾自己背法速度太慢，学一遍法花了快一年时间，所以暗下决心，第二遍一定加快速度。

可是背完第二遍还是用了近八个月时间，基本还是每天背三段，速度没有实质的提高，而且在这个过程中似乎也没有遇到同修在体会文章中提到的那么明显的提高心性的事例，当时觉的效果不明显而且学一遍法的时间太长就放弃了，又回到每日通读大法的状态。

这两年，《明慧周刊》又陆续登出同修背法的体会，加上自己现在对法的理解、对正法时期大法弟子责任的认识有一定的提高，而且在通读大法时我发现心不静，放慢速度一个一个字读，以及延长每日读法时间为一个半小时左右读半讲，都是一开始学进去了，没多久又感觉入不了心，走神，有时刚学完一段，发现思想念头想别的也正好刚停下来，这可吓了我一跳，这哪叫学法？学法不入心，学多长时间也是白学呀！那我不是在浪费时间吗？

于是我又一次开始了背法。这次我不给自己定任务，不追求速度，只为做到净心学法，真正把法一字不落的记住，一段一段的背，觉的背下来了就不背了，有时间时再背，会发现又背不下来了，再对照书纠正，一直背到只有几个字总出错，再巩固巩固，直到比较扎实的背下来再背下一段，有的段落我要花一周多的时间才背下来，同时每天继续通读半讲，学到背过的内容时就背着学，发现这一次背的扎实多了，每一段只有个别字句记不住。关键是我发现通读法的质量也有提高，心静了许多，而且一些零散时间也用上了，让自己溶入大法中的时间多些、再多些。

这次背法我也有同修们那种玄妙的感受，我感觉到了师父一段一段的进一步的阐述着法理，段与段之间的联系；看到师父从不同角度讲法；看到了自己的问题、不合法的表现、要修去的执著和欲望，其实我这还只是背到第一讲的“炼功为什么不长功”[1]，就已经实实在在体会到师父在一点点清洗我，带我往高层次上升华；我的一思一念都积极的想同化法，而且真的就在背过的法里找到了指导，不象以前看到别人说修一思一念，自己也修一思一念，但浮于表面，没有找到实质问题。我也体会到以前背法的过程虽然表面上没有写文章同修那样明显的作用，但是为我这次学法奠定了一定的基础，许多字、词我发现当时也是下功夫着重背过的，字词的连贯也和第一次背大不一样了，背起来轻松了许多。我还体悟到没有了背法速度和背法效果的执著，反而更能静下心来体会法的内涵，结合着每日的通读，看到师父多次从不同角度重申法理，从而对照自身还存在的问题联系以前过的心性关又有了新的认识和更高的标准，背法的畏难情绪荡然无存，用大法法理指导学法才能真正的学到法，背法真的太玄妙了！

我举几个例子：

一、在背到“因为修善可以修出大慈悲心，一出慈悲心，看众生都苦，所以就发了一个愿望，要普度众生。”[1]我一直苦于自己没修出慈悲心，时常明知故犯，自身没给常人

[5] 李洪志师父著作：《各地讲法一》〈美国第一次讲法〉

走师父安排的路

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年三月七日】什么是走旧势力安排的路呢？个人认为有三种表现：一种是听从旧势力的毁灭安排，配合邪恶的要求；另一种是在修炼中接受旧势力安排的考验，过旧势力安排的关；再一种是不想接受旧势力安排的考验，但对旧势力过于敏感，结果为了“否定旧势力的安排”而修炼。以上三种表现，无论是听从旧势力的安排，还是要否定旧势力的安排，你都是把自己的修炼和旧势力的安排绑在一起了，都是围绕旧势力的安排在修，实质上有意无意的都是在走旧势力安排的路，并没有真正走师父安排的路。

作为一个正法时期大法弟子来讲，我们有师父的看护，有法轮大法的指导，就足够了，完全能够修炼圆满，不应该也没有必要围绕旧势力去修。在具体修炼中，无论遇到什么事情，就用大法去衡量，法中要求怎么做就怎么做，不打任何折扣就行了，只要信师信法、正念正行，就没有走不通的修炼路，根本没有必要去理会旧势力的安排。

无论形势和环境怎么变，我们修炼的标准不会变，就是要修好自己、清除邪恶、救度众生。所处的环境，不管是师父安排的，还是旧势力安排的，我们都是一个标准，都是以大法为衡量标准。一件事情出来之后，不需要考究是谁安排的，对于事情的结果来讲，这不关键，关键是我们是否能够站在法上依法对待，这是关键。无论碰到好事、坏事，只要我们依法对待，正念正行，最终都会成为一件好事。

师父说：“什么都没有变，师父还是当初的师父，宇宙的法永远都不会变。（热烈鼓掌）只是我们在这场迫害中，这场所谓的考验中，有的人去了执着，有的人没去执着，有的人反而增加了执着。这就是在这场所谓的考验中表现出来的状态。是你们在变，是大法弟子在变。不向正的方面变，

该做的都做了。”我知道没有法的承载是不行的，就象一个人漂洋过海，并不是这个人如何厉害，他是靠渡船的承载过去的，要没有渡船的承载，人早就淹死了。

有时背法不知对错所以就录下来，然后再对照，把错的地方都记下来。背法一般不走神，精力集中，效果好，但背时间长，很熟了，也会走神，这边脑子里想事呢，可那边背的也很流利。

后来我发现背法用默写方式最好，默写不会走神，而默写必须得记标点符号。一开始我默写《论语》，《论语》背的再熟，可默写多少遍也总有错（每隔半个多月默写一遍），所以背下来不等于都记住了，能默写下来才是真的记在思想中了。后来我就默写《转法轮》，感觉非常好，这个不会走神，读和背对法的领会是不一样的，而默写和背又完全是不一样的了。背时很少发现错的，而默写时所有的问题就全暴露出来了。而且有干扰时，状态不好时，学不进法时，可默写时它就阻碍不了。因为默写总有错，我就用铅笔写，便于修正。我默写是写一段，对照一段。我不怕有出错的地方，出错的地方都是自己有问题地方，是修炼中的不足，正好可以修正！就如修炼向内找，能找出自己的不足，真是很好！每次出错的地方一般都不一样，上次没错的这次可能就出错了。我体会就象身体这个小宇宙演化一样，不同层次演化中会出现不同的问题，就象脉不畅通的地方都呈现出来了一样，然后去修正它，通透它，这样不断的反复去修正不足。

默写法需要大量时间，心急的不行，我性格急，做什么都快，以前心定不下来，所以抄不了法，现在可以了，这个过程就象唐僧西天取经一样，一步一步的走，最终会到灵山的。孙悟空快，抓耳搔腮的，一个跟头就到了，那不行，不算数。所以这个过程是最重要的，过程中成就和充实着一切。开始默写时也感觉写一遍很漫长，但现在回头看也已经默写完第六遍了。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

体现出修炼人的美好形像，救人力度大打折扣。所以背到这几句时就琢磨，为什么修善就可以修出慈悲心呢？一边背一边想，一天突然想到了众生的苦，我理解法中讲到了有生老病死、业力轮报、生命轮回等，常人因为都在一个层次中，大家都是这样的状态就不觉的苦，而修炼人从高层次上看常人的表现很多都是在造业，一步步毁自己，到地狱里遭受无尽的痛苦偿还业债，甚至生命的灭尽，“形神全灭”[1]，想想都不寒而栗，所以修炼人才看众生苦。

他们道德败坏后的表现，尤其是针对佛法和修炼人的迫害，修炼人若不觉的他们苦，出现气恨委屈，就是没在法上看问题，用常人的理来衡量了，就会出现和常人你争我夺，种种执著心不愿意去，明知故犯，心性提高不上来，功也上不来，层次就升华不上来，学法中明白，在自己遇到一切不如意中要守住心性，不和常人计较，真正做到才能提高层次，才能有能力和度更多的众生。

于是当我看到家人、同事、上司、邻居甚至不认识的人向我发难时，我不再象以前仅仅单方面考虑自己还业要忍的问题，而是同时想到了众生的苦，他们也会造业，同时他们还是我的一面镜子，照出了我的怨恨、委屈、瞧不起人、妒嫉、显示、依赖等等人心，这样一想，瞬间那些人心就溶化了，平静下来了，能够坦然面对了，脑子里也没有想争执的念头了。这段时间因为有了这个法理的指导，我每天甚至似乎每时每刻都在这方面修，考验随时都在，心里不舒服时就从对方的表现中看自己是不是也有这样的执著。

比如，当丈夫在年三十因为一直生气女儿在国外花钱多而找茬打了女儿时，我看到了自己每看到她花钱的短信，心里就埋怨她、责备她；邻居拿着我不常住的房子钥匙，偷偷放粮食招了虫子，满屋飞蛾，我发现后虽然表面上平静的告诉她不能这样做，但心里恨的咬牙切齿，还处处诉说她的不是，当再见到她时，她狠狠的撇了我一眼。这一眼也让我看到了自己利益被伤害时的表现。在单位需要静心工作时，不干活的人大声聊天，吵的我不能集中精力时心中数落他们，

实在忍不住了还喊一声：“安静！你们上那屋说去！”其实我跟人聊天聊的兴奋时也不顾别人是否在专心干工作，没有体会别人的感受。单位正职执意把自己的人安排到重要岗位，我忿忿不平，从中看到了自己作为副职也一直很“执意”以工作为重名义反对他，和他顶着干等等，在矛盾中向外看的多，把别人当镜子一照自己吓了一跳，而且现在反思以前过的关、难，当时就事论事找到一些执著心，现在看到矛盾的背后还有怨气和指责人的心，能更深刻的找自己了。

随之我又体会到师父法中讲到的“一举四得”[2]的法理，我还真得感谢他们呀，他们这么苦苦的帮我，我再不悟，再不修上来真对不起他们呀！还有师父在多次讲法中讲过的“将计就计”[3]，利用这些魔难成就大法弟子。如果我们真的按照师父说的去说去做，不抱任何怀疑，不管是否看到结果，就听师父的话，那就是走在师父安排的路上，那是一条通天的大道。

渐渐的我变的平和多了，突然间遇到矛盾及讲大法真相遇到常人抵触时，能静静的听他们说什么，让人家说完，不象以前那样急着反驳，包容力强了，当然不是一下就做到，但也能很快抓住执著，排斥它、灭掉它，达到所在层次的状态，很舒服，很祥和，一开始的不如意瞬间解体。

最近，我不用大法的法理要求常人了，过去有一段时间看什么都不顺眼，这不该，那不行，法中讲过大觉者是不破坏常人这一层理的，常人该干什么就干什么，常人社会就是这样的，而大法弟子要按照大法的要求去做，从常人的状态中修出来，才能升华上去，常人不想修炼就不能要求他们了；说话前能先想想对方能不能接受的了，会不会对人家造成伤害；无论是听说了还是看到自己或家人有什么事了，不多考虑，只升起一念：一切师父说了算，师父做主，然后该干啥就干啥，不执著，顺其自然就是信师信法。对同修也宽容多了，不象过去用自己的长处比别人的短处，还气的不行。想起曾经背过师父讲的法：“慈悲是修出来的，不是表现出来的；²⁰是发自内心的，而不是做给人看的；那是永远常在的，而不

问我一两句，有时快速走过来问两句，稍一停留警察就喊：马上离开。就这样日积月累的，有的同修也能把《转法轮》背下来一多半。那时学法太难，想背上两句都得赶机会，所以同修都非常珍惜。

非法劳教期间没有狱警打过我，骂过我。一次队长对另一大法弟子说：“你们干的事（不干活，喊法轮大法好等）都是他（指我）指使的。”但他们从来不动我，好象怕我似的。我深切知道这是大法的因素、大法的威德在起作用。

有一次，我与队长说每天吃饭报名后下蹲是不尊重人，要求他们取消。队长说这是规矩，取消不了。我说得取消，他说：取消不了，不信你试试。站队前队长知道我要怎么做，就开始制造恐怖气氛，想吓住我。站队报名后我就不蹲，其他同修一看我不蹲，也有人不蹲的。队长气急败坏，马上开始他的打压手段。我就喊：“法轮大法好！”上来几个人把我抬到办公室，他想用电棍电我，但电棍没电，他就气急败坏走出办公室，只有几个人看着我。队长出去一圈后回来就变了，开始跟我谈，说了很长时间（为不取消下蹲找借口），我也不吱声。这时主管所长听说了，从家里特地打车赶来，所长一来与我一谈，我知道可以了。从第二天就宣布取消了吃饭报名后下蹲的决定。这事使队长丢了面子，气的两天没来上班。

再一件事，就是每月接见时劳教所要求来接见的亲友填写谤师谤法的问卷，这是我心里一直想的事，不能让邪恶再继续害世人了。我去找队长，说取消问卷的事，队长说这个他说了不算，得找所长。我就找主管所长说，所长说等他们研究研究。过了几天主管所长拿着一张问卷，上面写的是：“是不是法轮功练习者？”问我这个行不行。这样谤师谤法的答卷取消了。所长也说这是七、八年都没变的事。我知道这是心性达到标准了，对法的认识达到标准了，法的威力体现出来了，另外空间的邪恶自灭了！看起来很难解决的问题，很平静的解决了。这是大法的威德，不需要我们去承受什么难！

非法劳教快要结束时，队长对我说：“你这次没白来，

照。”[4]这时我才认识到大法的珍贵，就开始背法。

一开始背法当然有难度，但那时就想：常人打个麻将一宿一宿的打都不困；炸大果子出早摊的，天天凌晨三、四点就起来了，常人就是为了那点利都能这么付出，这么珍贵的法，我不得下点功夫吗？所以从那时就起早贪黑的背，平时把坐车、走路等能用上的时间，都用来背法。

从那以后背法就没间断过，虽然过程有难度，有干扰，但我的体会是其实要真的对法珍惜到那种成度了，自然就会坚持下去，就是自己把什么看的最重。唐僧取经九九八十一难，差一难也不行。我们得的也很难，师父讲：“可能在你前几世，甚至于十几世、几十世中都在为了得这个法在吃苦，（鼓掌）只是你不知道。有人为了得这个法掉过头。”[5]师父告诉我们：“这么好的功法，我们今天给你拿出来了，我已经捧给你了，送到你家门口来了。”[1]法虽然摆我们面前，但能不能得，得到多少，就看这个心珍不珍惜，珍惜到什么成度了。

二零零二年，我被非法关押在看守所呆了五十多天，背了大约十遍法，那时知道《转法轮》基本上都能背下来了。

二零零六年，我又被非法劳教一年半。我天天背法，回想着每一页，每一段，共九讲，六十个问题，三百三十二页，一共六百零一个自然段，全都想起来了，背了二百遍。基本每天从早上起来到生产车间坐到晚上（除了三顿饭外），象征性的手上干着活，思想中就开始背了，有时也可以小声背，一直背到晚上八、九点休息，还可以从晚上上床后背到睡着。后来传进来电子书，白天背，晚上就可以对照了。多的时候一天就能学一遍《转法轮》。整天身体都在法的能量场中，有时能感受到反映到身体表面的变化，有时很强烈。那时劳教所的人都知道我背法，没人管，没人问，也管不了，思想中背怎么管呢？

里面的同修知道我能背《转法轮》高兴极了，也都跟着我背，因为劳教所不让大法弟子彼此说话，不让接触，大家只能在走路、去洗手间、到外面干活时从我身边一走一过时

是随着时间、随着环境变化的。”[4]现在有了自己的体悟。

二、前几天，我突然接到电话说机关保密部门要大家下载一个计算机保密检查软件，对计算机进行检查。当时我的第一念就是我和几个同事的计算机都用来读过大法真相文章，于是立即用擦除软件给这几台计算机做了处理，然后就开始发正念清除这件事情背后的一切邪恶生命与因素。第二天突然想起几年前，我曾经给另一个办公室的同事一张神韵晚会光盘，他会不会在单位的计算机上看呢？这时怕心开始带着我按照常人的思维去想这件事情的后果，他们会怎样找到我头上等等，但是这个念头即刻被灭尽，转而在发正念内容中增加“给机关所有读过大法真相及神韵光盘的计算机下个罩，让检查系统对这些计算机不起作用、失灵！”同时坚定了正法时期大法弟子做的一切救人的事都有师父保护的信念。

在关难来时能快速的一步否定保护自我的念头，把思想放在众生的得救上，不能让众生对大法犯罪从而被淘汰，对师父的信、对无影无踪软件的信来源于背法中体会到的师父对宇宙的安排及真、善、忍宇宙特性贯穿于所有事物中的恒定不变，心里别提多踏实了，偶尔冒出一丝怕心，也即刻被正念清除，不去想、不去分析这件事，不去考虑结果，只做该做的一切。

三、前一阵突然左手拇指开始发抖，我发现想不起来时它不抖，一想起来就开始抖，越注意它越抖，特别在发正念时抖的有点静不下来，睡觉时抖的话得把拇指压在下面，我不让它抖它不听，指挥不了它。从法中，我明白自己的肢体我是可以指挥、控制的，指挥不了的那绝不是我，而且这种现象也是不正常的。想到刚刚背过法中师父讲的法理：“真修的人没有病”[5]，自己理解出现的一些不正常状态是对修炼人的考验，能不能站在师父讲的法中看问题，归正常人得病的观念，认识提高上来，师父就会给弟子清理身体。

虽然脑中开始冒出常人的帕金森等疾病，但也很快抵制住，不继续往下想，就是不承认，我什么病都没有，控制着思想不想它抖，不被它的表现所影响，发正念时集中念力，

不走神、不分心，似乎都把它忘了，没注意多长时间后拇指不抖了。

这次背法以来遇到问题我开始能把所悟到的法理联系和贯通起来，整体看问题，力求自己保持在一个修炼人的状态，而且在写这篇交流稿的过程中也是一个全方面的归纳、总结过程，想想以前也有提高心性的认识，但大都局限在就事论事上，自己是怎么要求自己的，现在都不想描述那些我对你错的事了，想都不愿意想了，唯盼众生能得救，走过天灭中共的劫难，因为现在更珍惜他们了。他们都是为大法而来，都是师父的亲人，只是迷在这里了，这方面的感受近来越来越强了。

感恩师尊对我的救度，感恩师尊对众生的慈悲，弟子会继续同化大法，走好最后的路，救度更多的众生！

注：

- [1] 李洪志师父著作：《转法轮》
- [2] 李洪志师父著作：《悉尼法会讲法》
- [3] 李洪志师父著作：《二零零三年元宵节讲法》
- [4] 李洪志师父著作：《各地讲法四》〈二零零三年华盛顿 DC 法会讲法〉
- [5] 李洪志师父著作：《法轮大法义解》（为长春法轮大法辅导员解法）

去掉有求之心 变的真正轻松

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年三月九日】第一遍看完《转法轮》就告诉自己，赶紧修炼呐，看这多好，能跳出三界就不用轮回了，以后再也不会得病了，不用上医院了，也不会老了。一直以来，也没觉的这些念头有问题。

前些天回老家过年，感到自己就跟常人一样放松，偶尔身体不舒服才想起法来，回来几天后竟然法都学不进去，向内找也没找到原因。几天后，当我背到：“掉到这层次上，是要把人彻底销毁的，可是那些大觉者们出于慈悲，决定在最苦的环境中再给人一次机会，就创造了这么一个空间。”[1]

我突然意识到，人的环境既然最苦，那么当我不在法上

看问题，只是用一个常人眼光看问题时，那我一定会对抗人的苦难。我意识到从我第一次看《转法轮》起，我就是带着一种在常人中得到那些好处的有求之心在学法在修炼。一旦在大法中我得到了这些好处，尤其是身体上的诸多好处，那我就可以放松放松了，歇歇了，带着这些好处过过常人的安逸生活了。所以现在懂了，为什么我越在身体严重病业时，却越能精進正念足，而一旦身体稍好一点，就不太精進也不爱炼功了，就是这个求得人中好处，特别是身体上的好处的根本执著一直没有找出来。

现在找到要坚决去掉它，我告诉自己我要做一个纯纯净净的修炼人，放下人中所有的执着，家庭中、工作中、社会中、同修中所有环境中的事，谁好谁不好，公平不公平，吃亏不吃亏等等，尤其是身体上痛苦不痛苦，遭罪不遭罪，舒服不舒服等等，全都放下，只要一思一念中有这些念头冒出来，就马上抓住清除它。

这样实修之后，发现修炼并不难了。过去我最发愁的是晨炼，现在畏难情绪少了很多，只是单纯的按修炼人要求去做，对于身体上怎么样也不在意了，只要相信师父给予的一定是最好的。放下了那些有求之心，真觉的好轻松，真好象达到了那种无为的状态。

以上是个人层次所悟，敬请同修慈悲指正。

注：

- [1] 李洪志师父著作：《转法轮》

珍惜大法 证实大法（节选）

文：中国大陆大法弟子

珍惜大法、坚持背法

以前对大法没有更深的认识，一九九六年学到师父讲长春学员背法的经文：“我就说这个意思，说这样好的东西我们为什么不把他背下来呢？时时刻刻要求我们在常人中能做个好人，能提高，你背下来不就更好吗？时时刻刻都有对