

明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



WWW.MINGHUI.ORG



五月十三日，美国大纽约地区两千名法轮功学员在世界著名的纽约曼哈顿四十二街上举行盛大游行，庆祝世界法轮大法日、法轮大法洪传二十九周年。在这普天同庆的日子，纽约联邦国会议员、纽约州参议员、州众议员、纽约市议员和多个市镇长官纷纷发来褒奖贺信，感谢大法福泽社区。

第 1010 期

2021 年 5 月 20 日

CERTIFICATE OF



RECOGNITION

This certificate is presented in gratitude and recognition of Falun Dafa for their sustained commitment to service and facilitating cultural engagement opportunities in communities across Minnesota and throughout the world.

Therefore, it is with the appreciation and respect of the people of Minnesota, this certificate is presented in recognition of:

WORLD FALUN DAFU DAY

May 13, 2021



I have hereunto set my hand and caused the Great Seal of the State of Minnesota to be affixed at the Capitol in the City of Saint Paul

Tim Walz

TIM WALZ
GOVERNOR

STATE OF MINNESOTA

OFFICE OF THE GOVERNOR

DESIGNED BY: MICHELLE WILSON. ILLUSTRATION: JESSICA WILSON. PHOTOGRAPHY: JESSICA WILSON.



明慧周刊

第 1010 期

2021年5月20日

WWW.MINGHUI.ORG

内容提要

重要新闻（上图）

美国明尼苏达州州长发出表彰，庆祝五月十三日世界法轮大法日。

修炼交流

与同修谈谈怨恨心和心不静的问题

大陆综合

沈阳市东陵监狱监狱长李众的报应和警示

累计八年半冤狱 大连 81 岁刘希永仍被关押

本周三退统计

截止到本周退出中共党、团、队的总人数：377,550,763

目 录

2	时事新闻
2	师父新经文《大纪元新唐人媒体法会讲法》发表
2	普天同庆世界法轮大法日
6	讲清真相、唤醒良知
8	中国大陆学员近期遭迫害案例
9	海外学员证实大法、讲真相摘要
10	大陆综合
10	大陆综合消息
12	严正声明
12	世人觉醒
12	人心与因果
16	修炼园地
16	与同修谈谈怨恨心和心不静的问题
17	信师信法过难关
20	背法和加强炼功的收获
25	师父助我上了网
28	守住自己的一思一念
30	修炼交流摘录

时事新闻

师父新经文《大纪元新唐人媒体法会讲法》发表

师父新经文《大纪元新唐人媒体法会讲法》于 2021 年 5 月 15 日在明慧网刊登。

普天同庆世界法轮大法日

“五·一三”到来之际，中国大陆大法弟子，美国、澳大利亚、加拿大、新西兰、日本、越南、巴西、法国、英国、俄罗斯、芬兰、土耳其、瑞士、西非多哥、韩国、马来西亚、泰国、波兰、印度尼西亚、挪威、荷兰、乌克兰、罗马尼亚、墨西哥、菲律宾、加蓬、南非、印度、伊朗、以色列、爱沙尼亚等 63 个国家和地区部份大法弟子，同贺世界法轮大法日，法轮大法洪传二十九周年，暨恭贺师父七十华诞！截至五月十二日，明慧网已经收到至少 22,000 件贺卡、贺词。

五月十三日，美国大纽约地区两千名法轮功学员在世界著名的纽约曼哈顿四十二街上举行盛大游行，从第二大道联合国对面的广场一直走到第十二大道的中领馆前，横穿纽约市。此前五月十一日，纽约市法轮功学员在联合广场上用集体炼功和音乐歌声庆祝大法洪传世界二十九周年。

在这普天同庆的日子，纽约联邦国会议员、纽约州参议员、州众议员、纽约市议员和多个市镇长官纷纷发来褒奖贺信，感谢大法福泽社区。国会议员李·米泽尔丁（Lee m. Zeldin）发来荣誉证书褒奖“法轮大法日”，赞赏法轮功学员二十一年一直坚守的平和理念。国会议员托马斯·苏瑞（Thomas R. Suozzi）发来荣誉证书褒奖“法轮大法日”，感谢法轮功学员把和平与幸福带到世界各地。

五月十三日清晨 5 点 45 分，蓝色的法轮大法日旗帜和美国国旗一起在威斯康星州密尔沃基市政厅前冉冉升起，在市中心上空的朝阳照耀下迎风飘扬，开启了密尔沃基市的法轮大法日的庆典。市长汤姆·巴雷特（Tom Barrett）亲自签

署褒奖令，宣布5月13日是密尔沃基市的法轮大法日，并在市政厅升旗以示庆贺。

美国内布拉斯加州州长皮特·瑞克兹（Pete Ricketts）颁发褒奖，宣布二零二一年五月十三日为“法轮大法日”。美国首都华盛顿哥伦比亚特区联邦众议员埃莉诺·霍姆斯·诺顿（Eleanor Holmes Norton）致信祝贺“法轮大法日”。

美国密西根州法轮大法学会共收到13位州参、众议员们的6份特殊褒奖令（Special Tribute）、4份贺信和一份褒奖证书。褒奖信中感谢法轮大法给密西根州社区带来的积极影响，赞扬法轮功的真善忍普世价值跨越了种族和文化，为这个世界带来了希望。有的议员来信还向李洪志大师表达了深深的敬意。

美国德州里格城、梨园市、南休士顿市和帕萨迪纳市四个德州城市的市长颁发褒奖，赞扬法轮大法修炼能够让人身心受益，也有益于社区。休士顿市长西尔维斯特·特纳（Sylvester Turner, Mayor）颁发褒奖，宣布二零二一年五月十三日为“法轮大法日”。

加拿大首都渥太华市长第十年发出贺信褒奖法轮大法，市长吉姆·沃森（Jim Watson）代表市议会宣布5月13日为“渥太华法轮大法日”。渥太华三级政要纷纷发来贺信祝福法轮大法洪传二十九周年。政要们表示，在当今社会，尤其是疫情期间，社会更需要真、善、忍价值观。他们赞赏法轮功学员为社会健康和道德提升方面的贡献。

到五月十三日为止，加拿大法轮大法学会已经收到加拿大政要的贺信、褒奖和视频超过120件。国会议员瑞德（Reid）在贺信中说：面对持续的迫害，法轮功学员们始终不懈追求真、善、忍。在今年的“法轮大法日”，能够向每一位法轮大法弟子致以最美好的祝愿，是我的荣幸。在一个充满挑战的世界中，人们可以从法轮大法代表的价值观中学到很多。国会议员阿博尔塔夫（Aboultaif）在视频说：“尽管这些年来面临许多挑战，但法轮大法修炼者仍然坚持真、善、忍

的原则。这些原则也是加拿大人共同的价值观，当你们经受暴政和压迫时，我们与你们站在一起。”

国会议员 Heather McPherson 在视频中以“美丽的法轮大法日”开头，赞赏法轮功学员的付出，“你们为他人和我们的世界带来和平与快乐，希望你们也拥有这些。李先生开始传授法轮功仅在 29 年前，但李先生的教导源于千万年的智慧，并将被传承千万年。感谢你们为和平、正义和人权所作的奉献。”

五月八日，德国法轮功学员在柏林勃兰登堡门前炼功，庆祝世界法轮大法日。德国国会议员帕策尔特（Martin Patzelt）在勃兰登堡门前向法轮功学员祝贺节日。他说：“我很高兴，中国人从他们古老的传统中找到了这种修炼方法，使身心得到放松。我们欧洲人也从这种东方传统中受益。”“我完全支持鼓励法轮功修炼者，尽其所能继续走自己的路。道路并不平坦，但要坚持下去。感谢法轮大法，让我们都从中受益。”

德国黑森州四级议会议员发来贺词，祝贺世界法轮大法日。他们是来自欧洲议会、德国联邦议会、黑森州议会和法兰克福市议会议员，他们赞颂法轮功提倡的真、善、忍价值观，赞赏法轮功学员坚持不懈、和平理智反迫害的精神，并要求中共立即停止对法轮功的迫害。

爱尔兰二十三名国家议员发来贺信，表达他们对法轮大法真、善、忍修炼原则的认同，赞扬法轮大法给世界带来的美好和福祉，及对法轮功学员反对中共迫害的支持。参议员大卫·诺里斯（David Norris）在贺信中说，法轮大法的真善忍原则是全人类都应该拥抱的。他还说：“法轮功学员们正在因为他们的信仰而被中共残酷迫害，（中共）的迫害必须立即停止，我敦促世界各国领导人加入并保护那些因信仰而遭受苦难的法轮功学员们。”

参议员罗伊辛·加维（Senator Roisín Garvey）在贺信中说：“法轮功能带来内在和外部的和谐，益处良多，在全

球范围内，我们比以往任何时候都更需要他。非常感谢法轮功学员们长期不懈的努力。我将挂有‘法轮大法真善忍’书签的塑料小莲花挂到我的办公室里，以提醒我努力做到慈悲和态度积极。”

英国上议院议员瑟罗男爵九世，英国下议院议员卢卡斯女士及英国默顿市市长肯尼女士发来贺信。瑟罗男爵九世祝愿所有法轮功学员健康、幸福和拥有免受压迫的自由。卢卡斯议员表示会与世界各地的法轮功学员站在一起，为捍卫人权和保护宗教少数群体免于被迫害而加倍努力。肯尼市长称赞法轮功是所有人的榜样。

五月十三日，奥地利部份法轮功学员在维也纳著名的史蒂芬大教堂广场前举行活动，庆祝世界法轮大法日。奥地利国会议员、州长纷纷致函奥地利法轮大法信息中心，恭祝世界法轮大法日，谴责中共对法轮功的残酷迫害。

瑞士多名议员在接受法轮功学员的采访时，都表示了他们对法轮功的坚决支持，和对真、善、忍价值观的认同。瑞士联邦国会参议员卡尔洛·索马鲁加（Carlo Sommaruga）表示：我向倡导真、善、忍理念的这一运动表达支持。这些价值不仅在中国，在瑞士也一样，都是我们人类迫切需要的。

五月十三日，在毗邻世界著名悉尼歌剧院的海关大楼广场，法轮功学员与当地政要集会共庆“世界法轮大法日”，举行盛大游行，赢得民众赞誉。九位政要发贺信到现场表示祝贺，联邦参议员威尔斯（Concetta Fierravanti-Wells）在贺信中表示：“法轮大法通过祥和舒缓的功法、打坐，以真、善、忍价值观指导道德言行，改善了全世界数百万人的生活。你们的勇敢、勇气和精神毅力应该得到赞扬。”

澳洲各级政要给澳大利亚法轮大法学会发来了贺信，表达了节日的祝福，同时感佩法轮功学员在面对来自中共令人难以置信的压力和威胁时，仍然坚守自己的信仰。议员们在贺信中同时也表达了对法轮功的感激，因为大法弟子把真善忍的普世价值分享给广大的社区，带给人们心灵的慰藉和希望。

五月十五日和十六日，西澳法轮功学员怀着感恩的心欢聚在珀斯市中心举办一系列庆典活动。联邦参议员迪恩·史密斯（Senator Dean Smith）先生为庆典活动发贺信，表达他对法轮功团体的祝福和支持：“法轮大法的真善忍原则是我们澳大利亚人和世界各地所有人的榜样，现在更是如此。”

五月十五日，新西兰法轮功学员聚集在首都威灵顿（Wellington）古巴街庆祝世界法轮大法日。庆典活动收到了新西兰行动党（ACT）外交事务发言人范德维尔登（van Velden）、罗托鲁瓦（Rotorua）地区议员麦克弗森（Macpherson）、怀卡托（Waikato）地区议员凯西·怀特（Kathy White）的祝贺信。

讲清真相、唤醒良知

美国最大的出版协会——独立图书出版商协会（IBPA）二零二一年五月十四日在其颁奖典礼中宣布：由明慧出版中心出版的英文书籍《明慧报告：法轮功在中国大陆被迫害二十年》获得本杰明·富兰克林奖。“本杰明·富兰克林奖”表彰卓越的书籍编辑与设计，被认为是独立出版商所能获得的最高的国家级荣誉之一。

二零二一年五月十二日，美国国务院发布了2020年度的《国际宗教自由报告》。报告大篇幅报道中共对法轮功的迫害，并大量引用明慧网的报道，揭露中共的迫害。报告说，根据明慧网，二零二零年，有6659名法轮功学员因拒绝放弃信仰被抓捕，8576名学员受到骚扰。被抓捕的法轮功学员包括教师、工程师、律师、记者、作家和舞蹈演员。

五月十二日，美国国务院宣布，制裁中共迫害法轮功的官员、四川省成都市前“610”办公室主任余辉。美国国务卿布林肯（Antony J. Blinken）在当天举行的新闻发布会上说：“我宣布，根据二零二一年《外国行动及相关计划拨款法》第7031（c）条规定，对四川省成都市所谓的‘预防和处理邪教中央领导小组’的前办公室主任余辉进行制裁。

余辉严重侵犯人权，任意关押法轮功学员。余辉和他的直系亲属被剥夺入境美国的资格。”他说：“我们将继续考虑使用所有适当的方式，追究那些在中国以及其它地区侵犯人权的责任人的责任。”

美国国务院国际宗教自由办公室五月十三日在推文中说，“值此世界法轮大法日，我们确认有无数的法轮功学员仅仅因为自己的信仰而在中国受到中共的骚扰和虐待。”

芬兰基督教民主党议员，芬兰国会宗教与良心犯自由小组主席莎丽·埃赛亚（Sari Essayah），正统芬兰人党，外交事务委员会主席米卡·尼科（Mika Niikko），芬兰基督教民主党国会议员莎丽·塔努斯（Sari Tanus）在“五·一三”法轮大法日，代表芬兰国会宗教与良心犯自由小组发来关于关注中国人权状况的公开声明，并表示“法轮功学员的尊严是不可侵犯的，宗教自由是天赋人权。”

俄罗斯东西伯利亚大法弟子来到本地区首府——伊尔库茨克市风景如画的安加尔河畔，庆祝法轮大法日，并向市民介绍法轮功，以及发生在中国的迫害。

五月十三日，德国慕尼黑附近法轮功学员在斯坦伯格湖畔举办庆祝活动。国会议员穆勒与夫人开车来回三百多公里，到场祝贺。穆勒夫人来自俄罗斯，深知共产党的罪恶，她表示在苏联时期大家都受够了共产党，万幸后来情况改变了。她希望在中国也能尽快迎来改变的時刻。

五月九日，波兰华沙一扫阴雨霏霏，法轮功学员从各地聚集华沙，庆祝法轮大法洪传世界二十九周年，在集体学法后，来到华沙中使馆前静坐，抗议中共迫害法轮功。民众一拨又一拨的驻足观看法轮功展板，接过真相传单，赞颂法轮功学员不畏中共迫害的精神和道德勇气。

五月八日，在西班牙的萨拉戈萨（Zaragoza）市，法轮功学员讲真相，并征集签名要求中共停止对法轮功学员的迫害。

五月十一日，美国特拉华州新堡县（New Castle 7

County) 议会通过 21-065 号决议：敦促对中国关押法轮功学员的劳教所、监狱、医院及相关机构进行国际调查，呼吁中共立即停止迫害法轮功。新堡县议会主席哈特利－纳格 (Karen Hartley-Nagle) 表示非常感谢法轮功学员告诉她真相。

中国大陆学员近期遭迫害案例

四川成都法轮功学员刘伟、艾朝玉夫妇，被绑架、非法关押构陷近两年，二零二一年四月二十七日下午被成都市成华区法院非法开庭，夫妻俩均被非法判刑八年。夫妻俩与家人坚决不服判决，马上要求上诉。

宁夏回族自治区石嘴山市法轮功学员余德贞、陈秀萍、史美兰、刘翠梅，二零二一年四月二十六日收到了未经依法公开宣判的石嘴山市大武口区法院 [2020] 宁 0202 刑初 271 号《刑事判决书》。余德贞被非法判刑四年，被勒索罚金 30000 元；陈秀萍被非法判刑三年六个月，被勒索罚金 25000 元；史梅兰被非法判刑三年二个月，被勒索罚金 10000 元；刘翠梅被非法判刑三年，被勒索罚金 10000 元。

贵州贵阳市法轮功学员周琴，二零二一年四月十九日被非法判刑六年，家人近期收到法院判决书。据说周琴被非法关押在贵阳羊艾第一女子监狱。

贵州省六盘水市法轮功学员马永菊女士，二零二零年五月下旬被朝阳派出所警察绑架到大丫口拘留所非法关押、构陷；二零二一年四月二十五日被六盘水市钟山区法院枉判四年、勒索罚款一万元。马永菊已上诉至六盘水市中级人民法院。

辽宁抚顺市新宾县法轮功学员王忠胜，二零二零年十一月一日被新宾县国保绑架、非法抄家，现得知被顺城区法院非法判刑四年，勒索罚金四千元，四月二十六日下的判决，主审法官马跃。

海外学员证实大法讲真相摘要

在一年一度的世界法轮大法日，韩国学员纷纷讲述自己的修炼心路历程，感恩师尊慈悲普度。并恭祝慈悲伟大的师尊华诞快乐。五月十三日，部分首尔西部和中部的法轮功学员们在首尔市中心新世界百货店附近的大型喷泉前举行了集体炼功、派发传单等洪法活动。

五月十三日，巴西法轮功学员在圣保罗市举办花车游行、功法演示、以及真相图片展等活动，予以庆祝，同时传播法轮功的真相。

五月八日，秘鲁法轮功学员聚集在首都利马历史中心的民主广场 La Democracia 公园，庆祝“五一三”世界法轮大法日。学员们身穿黄色上衣、白色裤子，拿着横幅和气球，齐声道“恭祝师尊生日快乐！”以此表达弟子们对师父的感恩和思念。

五月八日，美国佛罗里达州部分法轮功学员在西棕榈滩县 (West Plam Beach County) 的沃斯湖海滩公园 (Lake Worth Beach Park) 举行各项活动庆祝“世界法轮大法日”。

五月八日和五月十三日，丹麦法轮功学员分别在哥本哈根市中心的老广场和市政厅广场庆祝庆祝法轮大法弘传世界二十九周年。一些民众通过和法轮功学员交谈，明白了真相，还有中国人做了“三退”保平安。

五月十三日，乌克兰哈尔科夫市、第聂伯罗市、奥德萨市等主要城市法轮功学员举行庆祝活动，与世人共庆世界法轮大法日。

五月十三日，捷克部份法轮功学员在首都布拉格市中心举办活动庆祝法轮大法弘传世界二十九周年。五月九日，意大利罗马法轮功学员在市中心的科尔索大街 (Via del Corso) 举行了讲真相活动，庆祝世界法轮大法日。五月十五日，希腊法轮功学员在最著名景点——雅典卫城附近举办庆祝活动，庆祝世界法轮大法日。

大陆综合

大陆综合消息

◇九十名法轮功学员四月份被冤判

据明慧网报道统计，二零二一年四月中国大陆至少有 90 名法轮功学员被非法判刑，其中 53 人被非法判刑 3 年以上，占 58.8%。被非法判刑的人员分布于 19 个省、自治区、直辖市的 40 个城市，最严重地区为：广东 15 人，四川 10 人，黑龙江 10 人，辽宁 9 人，山东 9 人；非法判刑最严重城市为：深圳市 9 人，成都市 8 人，大连市 4 人。

二零二一年四月份，20 名 65 岁以上老年法轮功学员被冤判。年龄最长者 81 岁，70 岁以上 12 人，65-70 岁 8 人。

二零二一年一至四月份获悉 504 名法轮功学员被非法判刑。其中，一月份 194 人，二月份 121 人，三月份 99 人，四月份 90 人。

中科院硕士时邵平再被非法判刑九年，山东莱阳市医生王建敏被非法判刑九年，原深圳市教育局副局长、教育专家唐海海，原中共山东菏泽市委党校干部王翠英，四川省人民广播电台记者宁红，黑龙江省哈尔滨市高级工程师刘伯滨，黑龙江双鸭山市教师孟丽春等社会精英人士被非法判刑。

◇累计八年半冤狱 大连 81 岁刘希永仍被关押

大连市金州区石河村八十一岁的刘希永，坚持修炼使他身心受益的法轮功，遭两年非法劳教、六年半冤狱迫害，在大连劳动教养院被恶警毒打折磨得不成人样，生活不能自理，在大连南关岭监狱、本溪溪湖监狱遭受惨无人道的迫害。

二零一八年四月九日，七十八岁的刘希永老人被强制收监，随即转到辽南新入监监狱，五月中旬，被劫持到本溪四监非法关押。二零二一年四月八日结束三年冤狱后，在无任何法律依据的情况下被送看守所迫害。

刘希永老人，一九四一年出生，在一九九七年修炼法轮

大法以前，身患多种疾病，特别是腿疼的厉害，用各种方法医治也不见好转，以至于后来连活都干不了了，甚至日常生活都不能自理，全靠老伴照顾。以前曾经与邻居闹过矛盾，加之病痛的折磨，使他产生过轻生的念头，甚至都想和邻居以死相拼。

一九九七年八月，他修炼了法轮大法，开始严格按照“真、善、忍”的标准做好人，使他的心性很快得到了提高。不仅去掉了不好的思想，主动化解了与邻居之间多年的矛盾；而且折磨他几十年的腿疼毛病也消失了，身体恢复了健康。在日常生活中，刘希永主动去帮助生产队和村民解决生产上的问题，处处为别人着想，默默地义务奉献。村民们都称他是一个好人。

二零一八年三月十八日，刘希永等九位石河子法轮功学员共同讲真相中被恶意举报遭绑架，刘希永老人当晚放回，其他8位同修后被非法判刑。二零一八年三月下旬，大连市政法委听命于上级六一零，对大法弟子执行新的迫害政策，疯狂的绑架、抓捕、判刑老年大法弟子。二零一八年四月九日，七十八岁的刘希永老人被强制收监。

如今，三年冤狱已满，已经八十一岁的老人还继续关押在看守所，这是蓄意的迫害，天理不容。

◇沈阳市东陵监狱监狱长李众的报应和警示

二零零八年北京奥运期间，中共在全国大肆抓捕、加重迫害法轮功学员。其中，辽宁省沈阳市辽中县法轮功学员郑守君在转押到沈阳东陵监狱不到两周的时间里，即被活活打死。面对突如其来的噩耗，郑守君全家人悲痛欲绝，郑守君的女儿泣不成声地对恶警哭诉：“你们都是杀人犯！你们这么狠毒地对待我爸，将来有一天这些都会报应在你们身上！”

这是二零零八年北京奥运期间，发生在沈阳的一幕。

二零二一年四月十三日，据辽宁省沈阳市市纪委监委通报称，沈阳市司法局副局长李众涉嫌严重违纪违法，正接受

纪律审查，用一句话说，李众失去自由了，正在等待审判。据传当时，这个昔日飞扬跋扈的沈阳东陵监狱监狱长，吓得筛糠瘫倒，面色苍白，李众是被几个纪检警察架到车上带走的。

然而李众绝不像沈阳市市纪委监委通报的贪污腐败那么简单，李众是一个杀人犯，至少手上有三条人命的杀人犯，李众就是当年迫害死法轮功学员郑守君、徐大为的主要负责人。二零零三年至二零零七年，李众担任沈阳市东陵监狱政委期间，经常派人到沈阳龙山教养院、沈阳张士洗脑班等黑窝学习洗脑、残害法轮功学员的邪恶“经验”。

甘心给中共迫害法轮功做打手，累累罪行的李众，今日沦为阶下囚的结果不足为奇。李众的银铛入狱，真是验证了善恶有报的天理。天网恢恢，疏而不漏，天下没有能躲过恶报之网的恶人。

严正声明

本周七百一十三名大法学员严正声明一切不符合大法的言行全部作废，表示要加倍弥补给大法造成的损失，坚修大法到底。

世人觉醒

本周二百八十九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。

人心与因果

◇成都市前“610”主任余辉犯下的罪恶

（明慧网通讯员综合报道）美东时间五月十二日，美国国务卿安东尼·布林肯（Antony Blinken）宣布制裁一名中共迫害法轮功的官员——四川省成都市前“610”办公室主

任余辉。

布林肯国务卿说，“今天，我宣布，根据二零二一年《外国行动及相关计划拨款法》第 7031（c）条规定，认定四川省成都市所谓的‘预防和处理邪教中央领导小组’的前办公室主任余辉，严重侵犯人权，即任意拘押法轮功学员。余辉和他的直系亲属没有资格进入美国。”

美国国务卿还说，“我们将继续考虑所有适当的工具，以促进对在中国及其它地区侵犯人权的责任人进行追责。”

余辉，于二零一六年八月至二零一七年七月担任成都防邪办（专门推动迫害法轮功的“610”办公室，中共为欺骗民众，改称“防邪办”）主任，此前余辉于二零一三年五月任中共成都市温江区委副书记，此后余辉于二零一七年七月任成都高新区管委会副主任、主任、党工委书记。

余辉在二零一六年八月至二零一七年七月担任成都“610”办公室主任的一年时间，成都市法轮功学员被骚扰、抄家 479 人，抄家绑架 117 人，42 人被非法批捕、非法起诉、非法开庭，27 人被枉法冤判，三人被迫害致死，其中余辉应对法轮功学员陈光忠之死负有主要责任。

明慧网二零二一年三月八日报导，三十八个国家的法轮功学员将一份中国大陆“610”人员的名单递交本国政府。要求依法对侵犯人权者及其家属禁止入境、甚至冻结资产。该名单包括收集不完整的全国各级“610”办公室的 9300 人，余辉在这份交给美国政府的名单上。

◇诚念真言神迹显 尊重大法洪福伴

今年的 5.13，很多尚未走入修炼的大陆各界民众表达对李洪志大师的虔诚感恩。他们见证了身边大法弟子的善良坚忍，体会到大法的慈悲美好，体验到九字真言的神奇威力，也亲身经历了尊重大法、善待大法弟子所得到的福报和保护。

一个个震撼人心的神迹，令亲身经历者及身边亲友深信大法的超常威力和神圣美好，深深感恩大法师父的救命之恩 13

和慈悲看护。很多人由对大法的善念，开始用实际行动支持大法弟子，帮助传播大法真相，制止中共邪恶对修炼家人的迫害。

重庆市南岸区一位大法弟子写道：“我的家人及亲友都明白大法真相，深知法轮大法好，支持我修炼，全力站出来制止邪恶对我的迫害，他们也因此而福报连连！”

*** 癌症患者康复 “我的命是您给的”**

山东烟台招远乡村一老伯写道：“我是个直肠癌患者，我能活到今天，就是因为有大法师父保护，要不六年前我就不在人世了。就因为我知道大法好，常年念‘法轮大法好，真善忍好’得到李大师的保护，不但癌症好了，现在变的无病一身轻，还越活越年轻！我常念叨：‘李大师啊，您辛苦了！我的命是您给的，我怎么样感谢您啊！’”

这位老伯还常对家人说：“谁也不许说大法一个不字，他是咱的救命恩人哪！”他的孩子都相信大法好，也都退出了中共邪党组织。

*** 女儿念真言 95 岁母亲骨折脑梗康复**

一位大陆女子叙述，今年1月17日，她的母亲不幸摔倒，第二天送医院是骨折脑梗，当时就昏迷，不能说话、站立，住进医院一直如此。她坚持念“法轮大法好、真善忍好”，她的母亲两个月后顺利出院。

这位女士说：“95岁高龄的母亲在昏迷40天后能重新说话、吃东西，两个月后一切恢复正常，这太神奇了。大法太神奇、李大师太伟大，我深深的感谢！我将永远继续坚持每天诚念‘法轮大法好、真善忍好’。只有大法才能使我走向美好、幸福的未来。”

*** 脑出血康复 “感谢李大师救命之恩！”**

吉林一位女士写道：“我丈夫二零一二年突然脑出血，不省人事，到医院抢救，一直躺了四十多天，一点不能动，大夫告诉我说他不能起来了，我急的直哭。我大姑姐是炼法轮功的，她到医院来给我丈夫念《转法轮》，听《普度》、

《济世》音乐。不长时间，我丈夫站起来了，后来慢慢恢复了记忆力。他出院后在家抽搐两次，我和儿子拼命喊：‘法轮大法好！求李洪志师父救命！’一会他就过来了，现在基本能自理，记忆力恢复正常，就是左手不好使，但这些年稳定了。感谢李大师救命之恩！

修炼园地

与同修谈谈怨恨心和心不静的问题

文：一回

【明慧网二零二一年五月十八日】与同修谈谈怨恨心和心不静的问题：

一、怨恨心

我感到怨恨心相当顽固，这个心很容易觉察到，但很难去，生活中经常会产生生气，怨恨。即使没事的时候，心中也会时不时的泛起十年谷子八年糠的事来，怨恨不已，甚至想去报仇。

怨恨心一上来，弄得自己很难受，多年了，一直拿它没有办法。看到网上同修写的文章说，有的同修甚至因为怨恨心不去而导致离世。

挖一挖它的根，它是情形成的物质，我们修炼人必须修掉它。

它为什么上了人身体？它来源于人为私为我的思想，人维护自己的什么东西不让碰，谁伤了那东西就怨恨谁，那东西就是各种执著，可能是名、利、情等等。

怨恨不已，肯定是在维护着某个东西。（我经常恨过去欺负过我的人，现在有人欺负我，我也是恨，并且会勾起过去的恨。）我是在维护什么不让碰？是不允许别人对我使坏。

师父说：“作为一个炼功人首先应该做到的就是打不还手，骂不还口，得忍。否则，你算什么炼功人？”[1]我觉得我修这么多年了，仍然做不到。

为什么做不到？不想忍。别人欺到头上来了，火气早就上来了，心想我虽然修炼也不能受这个气！

最近又遇到了这种麻烦，我想起了师父讲过的话：“真、善、忍是法！”[2]我突然意识到，我修炼这么多年，还真没完完全全的认为真、善、忍是法！虽然天天学法轮大法，

16 但内心并没有真正严格的当成法来遵守。内心重视遵守大法

的成度完全不如一个普通的交通法！

认识到这一点，我横下一条心：真、善、忍是宇宙大法，我必须严格要求自己遵守，只要是人与人之间的矛盾，不管谁对错，也不用考虑谁对错，就是要忍。不忍就是违法，就会失德，就会得到业力。

不考虑对错，只考虑守法，也改掉了我的一个坏习惯——以前爱看别人的毛病。在那个毛病的左右下，是越看越生气，越看越不顺眼；现在不看了，反而觉得人可怜，小儿科层次。

终于把怨恨的大山踩在脚下了。

二、心不静

有时候是各种执著太强烈，或者生活中遇到了大事、难办的事，一时静不下来也正常，但有时候没事也静不下来，看书看不进去。反过来说，看书看不进去肯定是心没静下来。为什么静不下来呢？其中有个原因就是自满了，飘飘然的时候，那个心思就兴奋的到处飞，不着地，看书自然是走马观花，没有收获。

我问我自己两个问题，一、成神成佛了吗？没有。还啥也不是有啥可觉得修的不错的？二、遇到不如意的事还生气吗？生气。修的好应该是内心平静不生气，修的这么差还觉得修的不错？炼静功的音乐中敲木鱼的声音就是敲我们的愚木脑袋啊。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父著作：《精进要旨二》〈忍无可忍〉

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

信师信法过难关

文：辽宁大法弟子

【明慧网二零二一年五月十八日】我一九九五年得法修 17

炼，丈夫也是同修。由于进京上访，本地邪恶不断骚扰，我二零零零年已经在外边租房子住了。当时对大法的打压很严重，环境也十分恐怖。尽管这样，大法弟子也丝毫没有停止救人的步伐。

医生：你真是一位神人啊

一天凌晨三点多钟，我怀揣真相传单、粘贴，进入一楼洞单元，从楼顶一层层往下连发带贴。不慎，脚踩空了！从楼梯上滚了下来，狠狠的摔了一跤（过后知道是骨折了）。当时我没想什么，爬起来继续做着我的事。等我全部做完后，回到家时脱鞋子费了很大劲儿才脱下来。脱下后发现左脚外踝和小腿全部成黑紫色，肉象充了气，肿胀的锃亮锃亮的，看上去很吓人，而且不断的从肉里往外冒黄水，好似出汗的大汗珠挂在上面。几天过后，黄水不冒了，肿也消了，皮肤也由黑紫色变成淡黄色，再后来变成了正常的肤色。

坐下来向内找，摔了这么一跤不是偶然的，一定是哪方面出了漏洞，被邪恶抓住把柄。不找不知道，一找吓一跳，我发现每次出去做真相，都有怕心，怕被邪恶抓住，还有怕不做真相不能圆满的想法。大法弟子救人是为众生，我却是为了自己，多自私的一颗心啊。然后我多学法，多发正念，心里向师父承认了错误，保证下次做好。虽然我暂时不能双盘了，我就用一只脚站着抱轮。

当我摔跤一周后，我弟弟从农村来我家，了解我的情况后，他要求丈夫带我去医院检查检查。考虑弟弟不修炼，怕他产生误解，相信电视上的谣言，说我们有病不上医院，同时想让弟弟见证一下大法的超常，我们三人去了医院。到骨科后，医生开始检查，看患处不红不肿，看我也毫无痛苦的表情，很开心的样子，很是纳闷。说拍张片子看看吧。等片子出来，医生说左外踝骨骨折了，但愈合得非常好。

俗话说，伤筋动骨一百天，我一周就好的这么快，医生惊奇的问我用了什么药？打了什么针？用了什么偏方？当得知我什么也没用，一觉睡到天亮也没疼，医生很惊叹，喃喃

自语：从来没见过骨折不吃药不打针还不疼的，没见过，真是奇迹，你呀，真是一位神人。

骨折期间，我上班没有缺勤，丈夫用电动车驮我到班后，我每天在纺织厂车间来回走，巡回检查维修机器，一天能走几十里路，非常神奇。一个不修炼的常人要是骨折了，即使躺在床上，吃药打针也是疼痛难忍，怎能工作？我班上的一个同事当时也骨折了，三个月没上班。我班上的同事见证了大法的超常，先后多人退出了党团队。我弟弟通过这件事也见证了大法的神奇，他也退出了少先队。

现在集体学法时，我能盘2～3个小时，最多能盘4～5个小时。

坚定正念、清除魔难

二零一六年五月份我买了高层新楼房，八月份开始装修。从装修到完工，一直到买家具家电都是我一个人负责，我没让丈夫参与，是因为我比较强势，党文化比较浓重，我追求完美，信不过我丈夫。由于天天跑市场买材料，修炼的意识放淡了，时间被装修所占用。丈夫常常提醒我，不要投入太多时间，差不多就行了，别忘了自己的使命。我反驳他说，我成天累这样你还说我？如果你啥都行的话，你要有能力，何需我女流之辈这样操劳奔波呀？

我当时根本听不进丈夫的善劝。结果很快招来邪恶的迫害。八月中旬，我开始腹泻，小腹疼痛，经常跑卫生间，一天大便七、八次，肚子象拧劲儿一样疼。总算装修完了，共装了一个月零二十天。搬入新家后，十一月份，我开始拉血，体重下降十多斤，面无血色，浑身没劲儿，吃不下任何食物，吃一个饺子都很费劲。脸色蜡黄，晚上睡不了觉，睡着了也被疼醒。邪恶抓住了我的漏洞是不轻易放手的，负面思维接连涌进我的头脑：你的房子再大再漂亮，你也白装了，你没有享受和欣赏的机会了，你要死啦，你要死啦！当时我的情绪低落到了极点。

就在这时同修来了，他讲了他过病业关的经历，正念正行，19

结果否定了迫害。同修的话惊醒了我，我反问自己：难道你不是师父的弟子吗？同修能做到，你为什么做不到呢？是我有漏，修的不好才被邪恶钻空子的。但我做的不好我改正，跟上来，师父给弟子安排的都是圆满的路，就看弟子个人怎么走，是走师父安排的路、还是走旧势力安排的路？

我跪在师父法像前向师父忏悔：师父，我错了，我忙于常人事懈怠了自己的使命，我让师父操心了。现在起我要精进，不把病业当负担，真正象一个修炼人的样子赶快跟上来，该干啥就干啥，绝不趴着不动。于是我又汇入整体修炼的洪流中，带着病痛也去给同修发正念，参加集体学法。

到一七年五月中旬，我彻底好了！谢谢师父！谢谢师父！现在我突破了怕心，开始面对面讲真相了。不论是打车，买菜，走到哪讲到哪儿。我知道是师父救了我，我也要多救众生。叩拜恩师！谢谢同修！

背法和加强炼功的收获

文：加州首府沙加缅甸大法弟子

【明慧网二零二一年五月十九日】我是一九九四年得法的大法弟子，今天我和大家分享一下我近期的一些修炼体会。

开始背法

虽然我是得法很早的老弟子，可是近几年我在修炼上不精进，停滞不前。从去年疫情居家开始，我的求安逸心越来越重，不能保证做到每天学法炼功，有时发正念也会错过，讲真相的事情做的也少。我知道不能这样继续下去。我们这里有两位同修每天早晨很早起来读一讲法，还背一段《转法轮》。我以前也试过背法，可没背几页就放弃了，觉的太难。这次受到同修的启发，我想每天背一段我还是能背的下来的，就开始背法。我背的很慢，开始是每天一段，后来每天一页，从三月初到现在，刚刚背完了〈第一讲〉，现在正背〈第二讲〉。

虽然只背完了一讲，但是我收获很大。在背到“思想境界只要提高上来一点，自身的坏的东西已经去掉一些了。同

时你还得吃一点苦，遭一点罪，把自身的业力消掉一些，那么你就能够升华上来一点”[1]，我突然有了一个小的顿悟，一下子明白了原来吃苦是让修炼人高兴的事，是好事，吃苦是我们提高升华过程中的一部份。

我读了很多遍的《转法轮》，以为自己理解了修炼要吃苦，但是真的吃苦时，心里是不情愿，不高兴的。原来以前我只是理解了文字表面的意思，这次背法才明白了真正的法理，也对师父说的“吃苦当成乐”[2]有了更好的理解，我感到有一部份的我从人那边转到了修炼者这边。

背法还让我向内找变得容易了。几个星期前我去很远的城市拿大纪元报纸，回来时顺路给一位同修在她家附近定好的地方放了几份，她要放到商店去。等我到了下一个放报点时，同修发来了短信，告诉我那几份报纸被风吹的散落一地，请我下次把报纸放在一个塑料袋里。同修语气很客气，但我觉的自己受了批评，第一念是抗拒和不高兴，当然我有缓冲余地，不会跟同修直接闹矛盾，我给同修回了客气的短信，说下次把报纸放在塑料袋里，可是心里是不高兴的。但是很快我就知道自己错了，我想如果我和同修互换一下，我去拿报纸时看到报纸散落一地，我会很不高兴的。同修已经很客气了，她不是华人，没有受党文化影响，总是对人和善有礼貌，我还抗拒和不高兴。而且媒体同修把大纪元办的这么好，在讲真相救人上起到了这么大的作用，每一份报纸都很珍贵，我却在运送报纸时不认真不负责，我的确错了。

第二天集体炼功后，我主动去向同修道歉，保证下次改进。过后我又进一步向内找，找到自己当时的第一念是不正的，不符合法的，我当时却没有意识到，没有马上排斥清除那些不好的东西，说明我还没有完全达到法的要求，还需要继续修炼提高。

背法还让我在一个困扰我多年的问题上有了初步的突破。我一直没有处理好和家里老人的关系。我有一个观念，认为家里应该是一个我可以放松休息的安全港湾。因为小时候父母总是吵架，我对家里有人吵架非常反感。在开始背法后不

久，有一天我和一位亲戚通电话，谈到我的这个观念，认为自己的这个观念是对的，向她抱怨老人，因为老人有时让我在家里感到紧张不安，没有家的放松安全感。

就在第二天，我回想了头一天的电话，有点不能确定自己说的那些话是否真的对，就在这时突然一段法出现在我脑子里：“我来到常人社会这里，就象住店一样，小住几日，匆匆就走了。”[1]

这是《转法轮》〈第九讲〉中的一段法，我还没有背到〈第九讲〉，师父就把后面的法理展现给我了。我马上明白了，在人这儿的几十年，跟我们真正生命的漫长相比，只是短短的几日，我为什么要执著小住几日的旅店呐？我一下子感觉到自己的心和身体都变大了，而困扰我多年的难题在我眼前变的很小，过去是它比我大，困扰我，让我挣扎其中，现在它很小，不能困住我了。那一刻我身心轻松，好象能不费力就跳起来很高。

明白了这个法理成了一个突破口，我逐渐的能够承认自己在对待老人这个问题上一直是错的，因为我一直是用常人的理来衡量对错，考虑问题的基点是在人这儿。我以前不承认自己有错，前一天和亲戚通电话时还不认为自己有错，认为我已经忍了，但其实那都是强忍，表面的忍，心里难过生气，根本没有做到修炼人的忍，而且我这些年积攒了对老人很强的怨恨心，一直认为错的是她，对我的是我，和大法的法理是相反的。

有了这个突破之后，在我准备要写这次交流稿件，思考这个问题时，师父又给我展现了更多的法理。我还没有背到〈第四讲〉，脑海中却突然出现了师父讲的那一段法，“可能刚一进门，你爱人就劈头盖脸给你来一通，你要承受过去了，你今天的功没白炼。”[1]“因为那个业力在那儿，他帮你往下消你不干，和人家干起来了，没消成。”[1]

我一下子明白了，这不就是说的我吗！只是我这里是家里老人，不是配偶。我读过那么多遍的《转法轮》，这段法

读过很多次，师父讲的那么明白，就差直接点我的名，告诉我这就是说的我，我却从来都没有悟到这是说我。在矛盾发生时，我总是牢牢的站在人的基点上，不肯向修炼者那边迈进一步，一次又一次推开了一举四得的修炼提高的机会。其实，引起矛盾的根本原因是我自己的业力，并不是家里老人。而且从常人层面上看，我也做的不好，对老人不关心，心里对她有负面的看法，在修炼上也没有关心帮助她，只想和她保持距离，相安无事就好。

这段时间老人不住在我这里，我想这是给我一段时间让我冷静思考这个问题，是时候我应该在这个问题上提高了。这次背法后，我确实有了提高，感觉怨恨的物质消去了不少。我知道我还没有完全过去这一关，可是我迈出了很关键的一步，就是把考虑问题的基点从人那边转向了修炼者这边。

我背法时间很短，仅仅背了一讲，师父就给我展现了这么多法理，包括后面我还没有背到的法，我自己完全没预料到。可能是师父看我想要提高，也愿意向内找，就在我认真背法时，让我明白了这么多法理。

和背法很多遍的同修比，我背了一讲，只是迈了小小的一步，可对我自己来说，这是修炼上的一大步。我后悔没有早些背法。我们这里一位西人同修已经背了十遍英文《转法轮》，而且新的翻译版本出来，她还要背新版本，她已经背了三个版本了。对比她，我觉的能学中文《转法轮》太幸运了。

以前我认为背法太难了，这次我背法就从每天背一段开始，不赶进度，但要求自己必须每个字都背对。每次背完一段都要回去对照书仔细检查，如果错了一个字，或多一个字，少一个字，就要把这一段从头再背，然后再对照书检查，一定要全部背对。现在我背法速度也比开始时快了一些，每天能背一页，有时还能背两页。如果哪天状况不好，背法很慢，我也不过分沮丧，第二天、第三天接着背，坚持下去。

加强炼功

在我开始背法的几乎同时，我们的西人辅导员给大家转 23

发了一篇正见网上的文章《炼好动静功》。这篇文章给我启发很大，我知道自己在修炼上松懈了，不重视炼功，现在必须要加强炼功了。

我就在开始背法的同时，也加强炼功。现在我每天炼功一个半小时，就是炼半小时第一、三、四套功法，然后炼一小时抱轮或者一小时静功打坐。有时忙了或没抓紧时间没完成，我就找时间一天炼五套功法两个半小时。

加强炼功后，我明显感到身体轻松了，精力也充沛了，脑子也比以前清醒，不象过去老感觉累，学法时不犯困了，发正念和炼静功时杂念少了，清净了很多。现在我每天主动想学法炼功，因为我尝到了学法炼功的甜头，而不是象以前把学法炼功当成任务来完成。我又体会到了刚刚得法时，自己喜欢炼功喜欢学法的那种愉快的心情。

我在写稿之前刚刚炼了第二套功法一小时抱轮，听到师父念的口诀，才想到难怪我觉的身体轻松了，精力充沛了，原来师父已经在口诀里讲了呀！“生慧增力，容心轻体；似妙似悟，法轮初起。”[3]与炼功做的好的同修相比，我炼功还不够，还需要再加强。

我背法和加强炼功都是在我周围同修的启发和帮助下开始的，这让我更加明白了集体修炼环境的重要性。我很幸运也很感激我们这里有个很好的集体修炼环境，使我受益良多。

我的修炼体会很粗浅，本来这次不准备写交流稿的，想等自己多背些法，多提高一些，再来和大家交流。感谢明慧网上同修关于写稿的交流，感谢当地同修的鼓励，我才终于写了这个稿子。写交流稿是个修炼提高的过程，我写稿时悟到了更多的法理，也看到自己的很多执著心，比如爱面子求名的心，显示心，怕麻烦的自私心等等。我虽然有意识的清除这些坏的东西，但是写出来的稿子还是不令人满意。不过我这是抛砖引玉，希望同修们都能把自己的修炼体会总结出来和大家交流分享，这样我们能共同提高，使我们的修炼环境越来越好，在讲真相救人上威力越来越大。

这就是我今天的交流，有不足之处，请同修们慈悲指正。

合十

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈苦其心志〉

[3] 李洪志师父著作：《法轮功》〈第四章 法轮功功法〉

师父助我上了网

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二一年五月十四日】我是二零一零年走进法轮大法修炼的。在修炼的路上，我能够走到今天，全凭师尊的慈悲看护，师父就在我身边。

近期一段时间，我的计算机总是有点毛病，我不懂如何调整，只好拿到技术同修家去处理。技术同修调好后我把它拿回了家。可是没过几天又不太好使了，只好又拿去让技术同修检查。这次技术同修说：“重换系统吧，大约要一个星期，装完系统我让某同修通知你来取。”我听说要一个星期，心里有些着急。但想到技术同修也很忙，也不容易，就同意了。没想到自从把计算机拿去做系统后，我的左侧下牙床就有点不舒服，肿了起来，还微微有点疼。

我一天一天的数着拿回计算机的日子，终于等到了一个星期，我盼着同修赶快给我来电话，手机铃声响起就急忙看一下，是不是同修打来的。可是同修一直没来电话，我只好等着。这样一直到了第三天，还没接到同修的电话，于是就利用去发正念的机会，找到这个同修问了情况。她说：“我还以为你已经拿回去了。”我说：“我一直等着你的电话呢，你不给我打电话我能去取吗？”她说：“技术同修也没给我打电话，你这么着急，那咱们下午去看看装完系统没有。”

从我家到同修家要坐四十多分钟的公交车，为了不耽误时间我随便吃了点东西，乘下午的公交车去了同修家。到她家后，我俩一同到技术同修家取计算机。技术同修看到我俩来了说：“你们来的真是时候，我昨天刚把系统装完。”看

到他家房子小，为了测试一下计算机是否好使，技术同修和我们一起去了同修家。在同修家我的计算机经过测试没有问题，连接打印机也正常，我在计算机上反复练习了几遍，基本掌握了操作方法。在同修家我下载了十天没有看到的每日文章交流，晚上在同修家又住了一宿。

从同修家回到自己家已经是下午了。我从背包里取出计算机，小心的把它放在计算机桌上，如同一个朋友离开我几天又见面了一般。我打开电源，按照每次上网的要求连接网线，可是不知怎么搞的，这次就一直上不去网，打不开计算机我的心别提多着急啦。怎么办呢？要不等明天再试试看吧。

第二天我按照上网的步骤操作，结果还是没上去网。怎么搞的呢，为什么上不去了呢？第三天我只好又去了技术同修家，向他讲了计算机上不去网的事，他说：“明天下午到你家去看一看。”于是我回到家里等着。

次日下午三点多技术同修来了，他脱了外衣，水也没喝一口，就开始上网，结果他也没上去网。他说：“这种情况一个是路由器的问题；一个可能是号码被盗了。”他说的这些我不懂，只见他打开路由器，检查是否有问题，又检查了线路是否接错了，还给路由器做了清理，这样反反复复的忙着。我说：“以前每次拿回计算机一下就连上了，这次怎么就上不去网了呢？”他问：“这个路由器是在哪买的？”我说：“这是一五年在个体店买的，是店主来安装的，从他装上后一直都是好使的。”技术同修说：“那你还是去找他，让他看看是怎么回事吧。”我说：“已经五、六年过去了，人家还能管吗？”技术同修说：“那你就去问一下吧，这种情况是怎么回事，他要不能修，你再来找我。”我说：“这个计算机是为大法服务的、是法器，让一个常人来修能合适吗？”技术同修说：“没事，手机能上去网，计算机就能上去网。”听他这样说，我也不明白是怎么回事，就答应明天去找店主问一下情况。

为什么会这样呢？我想起了师父的话：“任何事情都不是偶然的了，也都不会出现偶然的事，人生路上的一切都与你的提高和修炼有着直接关系。”[1]我想起了，当技术同修说换系统要一周的时间时，我就觉的时间长了点。为什么会觉的时间长呢？平时我每天都要上网看同修文章交流，有时还要打印资料。那么这是一颗什么心呢？

向内找，我找到了自己一颗急躁的心，还有怨心。这就是看你能不能耐心等待，如果抱有一颗平静的心也许就能很顺利的过去；有不能忍耐心，急躁的心可能会带来麻烦，这就是冲着我的急躁的心来的。

现在我该怎么办哪？我想到了师父，求师父帮助吧。我来到师父法像前给师父鞠了一躬，我说：“师父，弟子遇到了麻烦，现在上不去网，请师尊加持弟子。”我在法像前站了一会儿来到卧室，坐在床边还想着上不去网的事，想着明天怎么对店主说这个事。正想着呢，突然，一个念头在眼前浮现：你自己试试看能不能上去网。我想对呀，我为什么不试一试哪。

我来到计算机桌前，先拿出路由器，看看线路是怎么装的，没有看出问题。又拿出猫（调制解调器），这个猫有五个插口，其中有四根线已被占用，只有一个没插线的口，我就把线路相同的那根线换了个位置，插到了空着的插口上，别的地方我也不敢动，生怕把线路搞错了更上不去网了。我又拿出上网的密码，我看到密钥部份是由两部份组成的，一个是密码，一个是手机号码，我就把密码和手机号分开来试一试。我先使用密码连接，结果没有连上网；我又用手机号码连接上网，真没想到我的计算机一下就连上了网络。

我能上去网了！师尊助我连上了网！我的眼泪流了出来。心中无限感激师父！谢谢师父！半个多月以来，我的牙床始终都没有消肿，就在我连上网后，我肿起的牙床很快的开始消肿了。要是没有师父的加持，我的计算机还不知道要耽误几天？

这让我再一次体会到大法师父是无所不能的！师父就在我身边！谢谢伟大的师尊！弟子唯有认真学法，精進实修，来报答师恩！

注：

[1] 李洪志师父著作：《洛杉矶市法会讲法》

守住自己的一思一念

文：辽宁大法弟子 心清

【明慧网二零二一年五月十九日】前几天，我地一位 53 岁的女同修突然以“心梗”的形式离世。她母亲和姐姐都是同修。今天，我去跟她们母女俩一起学法。姐姐（同修）对我说：“先别学法，我跟你个事，我觉的跟同修说说好。”

原来是这样的：

她妹妹（同修）那天突然感觉心脏部位难受时，正在姐姐家。姐姐看妹妹难受，很严重的状态，赶紧给弟弟打电话，让弟弟以最快的速度开车来，并打 120 电话。120 救护车把妹妹拉到省城军队医院，立即抢救。结果没抢救过来，离世了。

姐姐瞒着父母，悲痛之余，张罗办完妹妹的后事。她说，妹妹离世的第二天早晨七点钟时，她自己突然感觉前胸难受，心脏部位疼痛，她下意识的在心里说：“怎么跟我小妹一样呢？”还好，一会儿就好了，消失了。她也没当回事，忙别的去了。

第三天早晨七点钟左右，突然间又感觉心口疼，腿软。这时，她有点警觉了，立即想：解体企图迫害我的所有邪恶生命，然后，假相消失。

第四天早晨七点钟时，又是这样。她还是发正念解体邪恶。第五天早晨，将近七点钟，她就想，又这个点了，可别再疼了。然后，发正念。

第六天，也就是今天，我们一起学法，她跟我说这个事。

我说：“一有这念，立即否定，不是我想的，假我，跟我无关。然后解体再让我有这个不好念头的邪恶生命及其因

素与物质。别顺这个念头往下想，这是邪恶看你有这个怕心，就让你想的，别上它的当，就走师父安排的路，同时向内找。”

她说：“这些天净忙我小妹的事了，没学法，没发正念，还怕我妈知道，受不了打击，还埋怨我小妹不好好修，给大法抹黑。”

其实，她第一天冒出那个“怎么跟我小妹一样呢？”这个念头时，就应立即否定。师父说：“咱们就讲，好坏出自人的一念，这一念之差也会带来不同的后果。”[1]就是这第一念没否定，导致了后来几天心口难受的假相。

那旧势力真是在虎视眈眈的观察着我们的一思一念，有一点人心，它就立即抓紧给你扩大。这时候，就需要我们立即否定，并解体它，不然的话，顺着它演化的假相走下去，那就越来越麻烦，陷在其中，就很难拔出来。旧势力时时都在找机会，想把我们拖下去呀！

到此，我以为结束了，可是，这事还没完。过两天，不断的有声音出现在这位姐姐同修耳边：“你要死了！你要死了！”“你最多还能活两年！”等等。她就发正念，背法。这两天，她内心真的是在经历着正邪大战。

昨天，她弟弟忽然开车来了，进屋就喊姐，说有重要事找她。原来弟弟做个梦，这个梦清晰可见：他看到离世的妹妹了，看到妹妹漂漂亮亮的，看到哥哥挺高兴，但哥哥哭了。奇怪的是，他看到姐姐满脸愁容的跟在妹妹的身后，跟着妹妹撅着嘴，很不情愿的往前走。妹妹看到姐姐跟在自己身后，就用手重重的碰两下哥的胳膊，往后努努嘴。梦就结束了。

早晨起来，弟弟觉的不对劲，就赶紧来跟他姐说这个事。姐姐听完这个梦，联想到自己这几天心口疼的状态，悟到这真是旧势力想对自己下手，也想拖走自己，也企图用拖走妹妹的方式拖走自己呀！“全盘否定！假相！”她说。

现在，我写出此事，是想提醒同修，越到最后法对我们的要求越来越严，越来越高，稍一疏忽，可能就酿成大错，那些旧势力的邪恶生命，真是在虎视眈眈盯着我们啊！它们

不想让我们修上去，恨不得把我们都拖走，只有师父想让我们修成！

同修们，时时刻刻守住自己的一思一念，千万不能大意，少让师父为我们操心吧！

如有不在法上的地方，请同修指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

修 炼 交 流 摘 录

……我家就我自己修炼，与不修炼的家人除了日常生活，没有精神层面的东西可以交流，觉的孤单。加上邪恶多年的迫害，怕心大，到学法小组见着同修就踏实、感觉比家人都亲，不知不觉产生依赖、留恋、很浓厚的人情。愿意跟同修来往，尽管不参与同修家常人事，但是只要同修有证实大法的事和个人修炼需要，我都忙不迭的帮忙、张罗，热心、责任心里面掺杂很多人的情。周围有的同修就依赖我，大小事等着我。忙不过来，又觉的大法上的事必须做、不能推脱，便强为，压力很大，学法炼功都静不下来，甚至几天学不了法炼不了功，心思都在怎么把同修交代的事做完做好上，滋生了干事心，把证实大法的工作当成精神寄托，不理智、不清醒。带着很重的人心做证实大法的事，经常忙碌、疲累、事倍功半。时间长了，必然造成个人修炼不在状态，心性层次下滑。自己急于归正就着急上火、向外看，抱怨同修把事都推给我。……抱怨、指责、争斗，妒嫉，与同修出现矛盾、形成间隔。长此以往，心中没大法的强大法力支撑，行为没有及时用大法归正，恶性循环。根子不都在我这里吗？！……唉，汗颜啊！修了这么多年，这个假我还有这么多人心没去净干扰着真我，愧对师父的慈悲苦度。我哪像个大法弟子？还觉的自己修的不错呢！我要给同修道歉！这时，一个假我人心又出来了：一个大学毕业的人向几个没啥文化的人道歉？我不会再上当了！面子心、虚荣心、假我、党文化，你们统统死去吧。

那天，我带着一大包做好的资料找到同修，终于说出了：“我道歉，是我错了”，并推心置腹的谈了这段时间的心路修炼过程，决心归正自己的修炼状态。同修很开心，我也好舒畅好轻松。那一刻，我才觉的自己刚刚有个修炼人的样子。

——修大法向内找 提升境界真美妙

更可怕的是依赖心。师尊要求我们资料点遍地开花，我却一直在同修处拿资料，觉的方便。是方便了自己，却给同修增加了麻烦，增加了工作量，这不是私心吗？还是修炼人吗？找到这些人心就必须改正过来。我流着泪对师尊说：弟子知道错了，请师尊帮帮弟子，我要自己做救人的真相资料。随后，我用手推车推着电脑和打印机到同修介绍的打印店找到老板帮我安装，连接，演示操作方法，学会后，我就推回家。虽然路途有点远，天气炎热，但我一点不觉累。一进门，我急忙安好机器，开始做资料，顺利的打印出精美的小册子，我激动的双手合十，连声说谢谢师父。

——去掉依赖心 家里开小花

在多年的讲真相中，我发现有不少人没有阅读习惯。如：一位同修希望我与其丈夫讲真相，我问他平时喜欢读哪种类型的书时，他儿子回答说，他除了蹲厕所时捧张报纸，平时没见他读过书。还有一位大姐很认可大法，可让她看资料，她就说看不进去。我还了解到，我们虽然有那么多系统全面的讲真相光盘，但却有不少人不具备看光盘的条件。一是没有VCD或电脑等设备，二是有的人静不下心坐不住。……在讲真相的过程中，我体会到，用播放器传播大法真相是个好办法，非常直接、方便。它可以不分人群，不分年龄，也不分文化层次，只要耳朵不闭都可以听。再者不讲时间地点，吃饭睡觉干活都方便听。

近年来，大法弟子的媒体又制作了更多更好的讲真相的视频和音频。……这些真相内容，仿佛细雨润物，在不知不

觉中改变着、归正着人的思想，清除着人思想中的共产邪灵因素，从而使人得到救度！我们可根据对象的文化程度，兴趣和爱好，接受能力等因素挑选合适的内容放给他们听，一般都能收到较好的效果。

—— 利用播放器传真相救人

……我的修炼状态时好时坏，被安逸心控制的突破不出来，修得很苦很累。师父多次点化我，我也知道自己处于危险的边缘，也很想做好，但是心性提高不上来，用人的办法去对抗安逸心，一次次的被安逸心给打败了。……直到我看到同修的文章《惊梦》，我才猛醒了。

我想如果我们个人修炼，修好修不好是个人的事情。可我们是正法修炼，如果我们降低标准，少返回一层天体，那层天体无量无尽的众生就被毁了，那是什么概念？我们的责任大啊！我们承担着无数众生的命啊！相比之下，我们自己的安逸又算得了什么呢？……我想修炼就是要提高心性，提高层次，越往上越美好，心性提高上来了，功就长上来了，那个困魔还能够着我吗？不能用低层次的理去衡量高层次上的事情。越往上修越轻松，睡的少也不困。不同的心性，不同的层次，有着不同的状态。不提高心性，就想突破困是突破不了的。

法理明白了，主元神也精神起来了。当天晚上学法、抄法、发正念精力充沛，发完十二点正念睡觉，早上一听见闹铃响，一下就起来了。炼完功就背法，状态挺好，一天不睡觉也不困，很轻松。……我悟到，我们晚上十二点发正念，三点二十晨炼，这是我们要吃的苦，能不能做好，是对我们的长期考验，也是修去安逸心的好办法。

—— 提高心性 拔掉安逸心的根

他们走后，我消停了，也不去想那些整天干不完的活了，我闭上眼睛，手结着印，脚虽然扳不上去，我就散盘。奇怪的是脚一点都不疼，这回我静下心来，想想自己从老家来到

了儿子家，整天围着家人转，干不完的活，把修炼已经扔到一边了，师父已经点悟我很多次了，自己还不醒悟，这次是被邪恶钻了空子迫害了，也同时是对我这不争气的弟子棒喝啊！我开始发正念，学法，三天过去了，仍然不见好转，这三天的发正念中，我一直求师父为弟子接骨，解体迫害我的一切邪恶，把对我造成的痛苦返还到迫害我的邪恶身上去，这可能就是我的脚没有疼痛感觉的缘故吧，我也知道也有师父为我这个不争气的弟子承受的原因，脚坐着不疼，但是不能走路，脚一碰到地面，就感到断骨扎到脚心，所以不敢着地，没办法，我就爬着去卫生间，我心想这不行啊，这样怎么能证实大法的超常啊！我坐下来发正念，当心里念到“我是顶天独尊的神，身体巨大”时，我整个身体一震，立刻想到：“我是神哪！而且是捍卫宇宙大法的神！是师父的弟子，我有能力有神通的。”我还求师父为我接骨干什么？我完全可以为自己接骨！我发出强大的正念：“断裂的骨头，你们自己各自回到自己的位置上去，一切恢复正常！”这次的正念发的特别好，我感到威力很大，念力也很强，发完正念开始学法，看到师父讲：“我的法身一直要保护到你能够自己保护你自己为止，那时候你将走出世间法的修炼了，你已经得道了。”《转法轮》，]师父又把这层法理点给了我，让我坚信自己已经完全有这个能力了，可以任意的掌控自己的一切了，包括肉身上所出现的一切不正确状态。悟到了这层法理，有了强大的正念后，第四天我真的就能下地走路了，也没有断骨扎脚心疼痛的感觉了，断裂的骨头真的归位了，我含着眼泪，双手合十：感谢师父！感谢大法！家人看到我后都很高兴的说：“好的挺快呀！”我说：“我和你们不一样，我有师父管着。”

—— 发出这一念 断裂的骨头归位了

争斗心常常体现在不自觉的反击别人。在矛盾突发时，甚至强烈和自己争夺着控制自己行为的权利。如果这个时候，自己的正念没能比它更快，就很容易被它左右，干出一些冲

动的事情来。这时，就需要把握自己，从而分清那不是自己。……我还发现争斗心或妒嫉心还隐藏在自己日常的一些细小的情绪之中。从表现明显的冲动、愤怒，到表现隐晦的一个表情、一个语气，都可能潜藏着这些执着。比如单位里来了新的同事，干活儿比我对他的预期慢时，自己随口说出的话，比如“你怎么干的这么慢”，“你就不能快点儿”等这种指责性的语言时，背后都是站在自己基点思考问题的争斗心，以及与用自己与别人比较的妒嫉心。慢慢的，我尽量让自己站在这个事情应该如何办的基点上，而不是站在我是怎么办的、你怎么那么办的基点上去思考问题。这时，我会问：“你是否遇到什么问题？”“你是否需要帮助？”或者看到了问题，不带有不良语气的指出来，比如，“通常这个环节如何如何做会更有效率。”也会有比较不错的沟通效果。

——浅谈对执着的认识

“怨恨”与宇宙特性之一的“善”是完全相反的，而“善”也是法轮大法修炼者应该遵循的。心怀怨恨，只会让我偏离师父的安排。另外，如果我对别人有怨恨的想法，在学法时形成消极的念头，或者讲清真相时传播的是带着怨恨的语言；那我怎么能修炼，怎么能完成大法弟子的使命呢？我必须马上去掉它。……其中最大的变化是我对一切事物的看法。以前，怨恨总是会蒙蔽我的双眼，让我看不清到底发生了什么。如果现实中发生了一些小事，如果我带着强烈的怨恨心去看，那事情就会看起来很严重，让我无法释怀。但现在，我发现其实并没有发生过什么严重的事情，我从一个新的角度，一个更好的角度来看待一切。而且，我发现，我的一大半的执著都是和我的怨恨心直接联系在一起的，比如嫉妒、懒惰、不尊重、安逸、不耐烦、总是想要完美。一旦我的怨恨心去掉了，其它的执著也就减少了一大半。我也能够唤醒我的慈悲心，做事情没有有求之心。

——修去怨恨心和情的体会