



图：来自捷克全国各地和来自斯洛伐克各地的部份法轮功学员们，三月五日在首都布拉格总统府外的拉夫广场上集体炼功，并在市中心举行了游行，吸引很多游客驻足观看。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：4763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：392,997,833

•翻墙找到明慧网

自由门电脑版：<https://j.mp/fgp88>

自由门安卓 VPN：<https://j.mp/fgv88>

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

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

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

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

在完成使命中提高心性 在正法修炼中修成新宇宙正觉

第 1053 期（二零二二年三月十七日）

www.minghui.org



图：由美国旧金山湾区法轮功学员组成的美西天国乐团三月十二日参加了旧金山第一百七十一届圣派翠克日大游行。

本期内容提要

- 中国大陆 23 个省市有疫情严重地区
- 背法让我看到自己在和宇宙特性拧着劲
- 修行路上师看护 体悟善的巨大力量

目 录

【海外综合】

旧金山圣派翠克日游行 法轮功团体获赞	3
海外学员正法修炼活动简报	5

【大陆综合】

中国大陆学员近期遭迫害案例选登	7
中国大陆 23 个省市有疫情严重地区	8
杭州市洪长被枉判五年冤刑 一审二审均违法	10

【修炼园地】

背法让我看到自己在和宇宙特性拧着劲	11
找到隐藏很深的执著心	14
修行路上师看护 体悟善的巨大力量	18
记去掉怨恨心的一次神奇经历	22
大法使我消去对婆婆的怨恨	24
提醒手机安全 不要有侥幸心理	26
修去私 做一个为他的生命	28
得法晚更要努力精进	32
讲真相救众生是我的责任	37

的不精进，对不起师父，就感到一种物质下去了，心绞痛消失了，不疼了，脑子也清亮了。修好自己多么重要！

从那以后，不听真相的人再骂我，骂的再厉害，我也不动心，相反面带微笑看着他们。

一次，我和同修给一个男士讲真相，当听到我揭露邪党的罪恶时，他说共产党每个月给他上千元工资，他就爱那个邪党；还有一个男士，当我和他讲大法洪传全世界时，他问我学大法有什么好处？我说学大法能使人类道德品质提高……我以前遭遇过车祸残废了，修大法后所有后遗症都好了。他立刻就骂：“你怎么不叫车撞死……”他还让周围的人来骂我。我看到大家都看着他，没有人说话。

这时一位妇女走到我面前说：“他不听就算了，骂人干什么！”我知道这是师父借她鼓励我继续讲真相，救可救的人。

讲真相中也遇到过一些好人，听完真相后要学功和要资料。还遇到过便衣警察过来小声告诉我：“这市场里的便衣很多，都装扮成顾客在买东西，注意安全！”

二十一年经历的太多太多：从洗脑班到教养院；从挨骂到酷刑折磨；从不敢面对魔难到坦然相对；从不敢讲真相到面对面讲真相、劝三退……左一跤右一跤的，在摔打中走过来了！

现在，我遇到再凶恶的谩骂，都能没有怨言的给对方心平气和的讲真相，也感动了很多。这当中倾注了师尊多少心血和保护！没有师父和大法的支持，我寸步难行。在以后的有限的时间里，我一定要修好自己多救人。▲

【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”。】

话报警。我心态平稳，对着他发正念，解体他背后的一切邪恶因素，不允许邪恶生命利用不明真相的众生对大法和大法弟子犯罪。让他背后的邪恶因素全灭。我一直看着他，他突然说：“这电话怎么打不出去，怎么没有信号了？”

我能感觉到师父就在我身边，是师父在抑制着他。

还有一次，我们小组八个人一起去一个农村大集讲真相。到达后分别去讲。当我在给一个老人讲真相时，被身边一个妇女听到。我看到她突然拿起手机，边走边打电话，还时刻往后盯着我。我觉的她不对劲，心想不能让她报警。我们来了这么多人，集市当地同修也来了很多人，不能让这个场被邪恶搅和了！

我直对着那个女人追过去，边追边发正念。她回头一看我追上来了，一溜小跑冲出市集大门。我想追上她，给她讲清楚，让她也得救，可是她回头一看我还在追她，就歇斯底里大喊：“不要跟我！不要追问！”我追着喊：“你站住，我讲给你听！”她喊：“我不听！”我一看她有点怕我，就不追了，返回大集继续救人。

那一天，我们每个人都发挥的很好。听真相得救的人数比以前还多。

一次我们小组同修又一起出去讲真相救人。一位同修给一个妇女讲真相时，被那人骂了一顿，我不知道，当我遇到那个妇女时也给她讲，结果也被她大骂。那时正在车站，等车的有十几个人都在看着、听着她骂。当时我就感到心口有一种东西堵的特别难受，有种剜心透骨的感觉。因心里很难受，也没了正念，突然感到心绞痛，痛的很厉害，我就快步走进楼群里。正好遇到了同修。同修说：“快发正念！”我才想起发正念。我俩一起发了一会正念，我的心渐渐平顺了。

这时想起来这几天晚上十二点全球大法弟子发正念时我都没起来发，丈夫大声发火的时候也出现心绞痛。想到自己

旧金山圣派翠克日游行 法轮功团体获赞

【明慧网】二零二二年三月十二日上午，由法轮功学员组成的美西天国乐团参加了旧金山第一百七十一届圣派翠克日大游行（St Patrick's Day Parade）。法轮功学员演奏的乐曲震撼人心，观众说，法轮功学员的队伍是游行中最优秀的。

这是中共病毒大流行以来旧金山举行的首次圣派翠克日游行。当天，游行的主要街道市场街的两旁挤满了人。身着蓝白相间唐装的天国乐团，为观众演奏了《法轮大法好》、《佛恩圣乐》和《星条旗永不落》等乐曲。法轮功学员的队伍所到之处，受到热烈欢迎。他们赞法轮功学员的队伍是游行中最棒的。

观众：法轮功的队伍是最棒的

“法轮功的队伍是我看到的最棒的队伍。”萨尔赫·穆罕默德（Salh Mohamud）说，他太喜欢这支队伍了，“他们出类拔萃，太棒了，我一直跟着这支队伍走，欣赏他们演奏的雄壮的乐曲。”穆罕默德说，法轮功学员演奏的水准很高，真的很棒。他说：“真、善、忍的原则太伟大了，谢谢你们。中共迫害法轮功，太恐怖了，我希望法轮功学员能够获得自由。”

“这支队伍很好，很好。”住在旧金山的中国移民潘先生带着女儿观看爱尔兰传统节日游行，当他了解到这支队伍是法轮大法天国乐团时，他说：“怪不得这么整齐。”“法轮功很好啊，美国有民主自由。”潘先生说：“来美国来对了，在美国有自由，我不喜欢中国现在这个样子。”当他了解到记住“法轮大法好，真善忍好”可以保平安时，他说：“对。”

旧金山居民婕姆（Jam）和芝德（Jade）从居住的公寓下来观看游行。她们非常喜欢法轮功学员的队伍，芝德说：“这是我们看到的最有意义的游行队伍之一，非常美，是一支很好的队伍。我们刚才还在谈呢：这是一支训练有素的队伍，非常整齐。”

婕姆表示，她在世界各地都能看到法轮功学员。“我到澳大利亚时，看到那里的人也支持法轮功。我们听说法轮功在中国受到迫害，中共不应该这样做。活摘器官太恐怖了。”

“中共迫害法轮功 说明中共是罪犯”

杰克（Jack）带着儿子观看游行，他表示，他很喜欢这支队伍的演奏，他说：“我曾在香港住了七年，知道中共对法轮功的迫害，我知道中共活摘器官的事，我不喜欢中共的做法，美国不应该购买中共的产品，不应该把钱给中共。现在中共把迫害搬到了香港，中共把香港毁了，所以我也离开了香港。”

来自日本的广城（Hirojo）女士说：“我很喜欢法轮功的队伍，我喜欢他们演奏的乐曲。”当她看到真相小册子上法轮功的原则是真、善、忍时，她说：“太美了，我喜欢这个原则。”

当了解到法轮功学员在中国遭受的迫害，器官被中共活摘时，广城女士说：“这太恐怖了，每个人都应该有信仰自由的权利。我很高兴法轮功学员在美国可以自由的修炼。”

法轮功学员的队伍经过时，艾尔（Al）和他的朋友在为法轮功的队伍鼓掌，他说：“这支队伍演奏的太棒了，非常精彩。我在各种游行活动中都看到过他们。我钦佩真、善、忍的原则。中共迫害法轮功，说明中共是罪犯。”

游客：真、善、忍原则太重要了

从秘鲁到美国旅游的卡洛斯·乔（Carlos Jo）和太太

也高兴了。两个弟媳是亲姐妹，另外一个也好了。该来的都来了，都当成自家喜事帮忙。一家人和睦了，儿子的婚礼办的非常圆满。这样，借助大法的威德，自己不断向内找，提高心性，所有的魔难都迎刃而解。

结语

儿子们结婚了，也跟着我们吃饭。孙子、孙女也是我们接送上下学。我照顾着四个家庭，但只要有时间，就学法炼功。这几年的功夫，《转法轮》抄了四遍，现在开始背法。我和家人身上体现的神迹，让我知道大法真的是无所不能。我也是被医院判了死刑的人，是师父没有放弃弟子，让弟子搭上末班车，我们全家对师父的感激无以言表。我得法晚，更想要努力精进，只有大步跑，才能达到法对我的要求了。

讲真相救众生是我的责任

文：中国辽宁省大法弟子

【明慧网】两年前疫情突发，使大法弟子们都意识到了责任的重大，感受到了时间的紧迫！而我时而会感觉到有种无形的物质压在头顶，有种透不过气的感觉。和同修交流，同修说她也有类似的感觉，说发正念也没多大效果，是不是我们应该加紧救人了？

我们学法小组的同修交流后大家一起行动起来，白天在外面见不到什么人，就利用晚上大量发真相资料，并加大力度学法。疫情缓解后，就面对面讲真相。

一次在公交车站给两个年轻人讲真相，其中一个非常赞同、接受，另一个却拿起电话报警。我立即告诉他：“小伙子，阿姨为你好，一点恶意也没有。”可他一脸怒气，坚持打电

也担心儿子以后的命运。想趁他们还没有太深感情之前，让他们分手。可是儿子不想散。

这时，我找同修交流。同修说：“咱们学了大法，不什么都明白了吗？！”她又给我提供了一个建议，可以和她讲讲大法真相，如果能接受的话，就可以改变命运。我试着和她讲真相。没想到，她全盘接受，让她看大法书，她也接受了，还和我一起学法炼功。不但她接受，连她妈妈也接受了。就这样，我儿子的婚期也定下来了。

麻烦还远没有结束。我有三个儿子，结婚的是小儿子。因为对方要的彩礼多，二儿媳不愿意了，就和二儿子打架，离家出走。我就和丈夫到她娘家把事情说清楚。她爸妈挺明事理的，一听是为小叔子的彩礼，没多大事，就让女儿回来了。其实丈夫也嫌多，不想给，但是通过儿媳这一闹，我们也悟到这又是在去怨恨心和利益心，所以二话没说，就按照对方要的金额给了。

婚期定好了，下一个问题也出来了。丈夫和他老叔、老婶因为之前心里有隔阂，十几年亲叔侄之间不走动，家族里有事还找我们麻烦，周围邻居都说我们这辈子别想解开了。我们修炼几年了，也想把不和化解，这是个契机。我和丈夫商量好，他们不管提出什么要求，都答应。我们夫妻俩亲自上门去请。老叔、老婶看我们亲自来了，说话语气也柔和了，还说等着吃喜酒。老叔家也是三个儿子。两个小儿子因为他爸妈的关系，也不和我们说话。我丈夫主动打电话，结果，弟媳接通，一听是我们，直接就挂了。这时，我想到我们是大法弟子，是修炼人，不能动气。我们不能跟常人一样，要高标准要求自己，我们想退掉常人这层壳，改变以往人的观念与做事方式。

我和丈夫商量，虽然这两个弟弟比我们小二十多岁，我们也放下架子，亲自上门去请。门一响，弟媳看我们来了，

玛莉娅·乔（Maria Jo）非常喜爱法轮功学员的队伍。玛莉娅说：“法轮功的队伍太完美了，太出色了，我们刚到旧金山，这是我们第一次看到法轮功的队伍。”

法轮功真、善、忍的原则让她感到震撼，“真、善、忍原则太重要了，尤其是在当今这个时代。我们应该在生活中遵循这个原则。今天在这里见到法轮功的队伍，太高兴了。我回去要更多的阅读这方面的讯息。”

当她了解到这么美好的功法受到中共的迫害时，她说：“迫害是不对的，太邪恶了。我们应该维护真、善、忍的原则。”

海外学员正法修炼活动简报

【捷克】来自捷克全国各地和来自斯洛伐克各地的部份法轮功学员们，三月五日在首都布拉格总统府外的拉夫广场上集体炼功，吸引很多游客驻足观看。炼功结束后，学员们在市中心举行了游行，从总统府出发，途经老城区商业街、查理大桥、市中心老城广场、老城街区、最后游行到了布拉格市中心的瓦茨拉夫广场。沿途中，学员们向人们展示了法轮功学员面对中共强权打压迫害，坚持不懈的和平抗争精神，和坚守真、善、忍的道德勇气。学员并沿途向人们派发法轮功真相传单和讲真相。

【俄国】“真、善、忍国际美展”三月六日至八日在俄国莫斯科举办，美展画作让人感受到法轮大法修炼者所散发出来的巨大的道德力量。参观者与画作中的人物产生共鸣，并进入了他们丰富的精神世界。一位参观者感叹画展在当今混乱和不安的局势中，给人们带来温暖和善良。娜杰日达带她的孙子蒂莫菲前来观看画展，她说：“我们一进入展览，这个世界的有问题都消失了。人们可以感受到和平、崇高和平

静，仿佛和谐的音乐在我的灵魂中响起。这些画作在展览中创造了一种正面的气氛，它们散发着光亮和宁静的气息。”

【德国】德国北威州的科隆（Köln）、杜赛尔多夫（Düsseldorf）和埃森（Essen）这三座大城市里，几乎每个周末都有法轮功学员举办的信息日活动。

越来越多的民众知道了中共的邪恶本质，知道了法轮大法的美好。人们了解了中共迫害法轮功学员的真相后，纷纷为制止中共邪恶而签名。

【意大利】一位来自意大利的中年女士在科隆向学员了解中共对法轮功的迫害，她听着听着眼睛就红了起来，她哽咽的说：“（中共）怎么可以这么残忍？！”并立刻为反迫害签了名。

在疫情期间，大多数人都小心翼翼注意保持社交距离，以保护自己，这位女士却在签完名后紧紧拥抱了给她讲真相的法轮功学员，并激动的说：“感谢你们站在这里！”

一位护士带着她七十岁的母亲和女儿一来到真相点，就告诉学员，她们多次在市中心看到过真相横幅，都已经知道中共活摘器官的罪行。这位护士告诉学员，自己尤其在经历了中共病毒的影响后认识到“问题的根源是中共”。

【罗马尼亚】二月二十五日至二十七日，罗马尼亚法轮功学员来到克卢日市（Cluj City）中央公园和马拉斯蒂广场（Marasti Square），向民众介绍功法，并揭露中共迫害法轮功长达近二十三年的真相，同时征签呼吁制止中共迫害。

那些第一次听说法轮大法的人们，对在中国发生的迫害感到震惊。

有些人深信中共（CCP）什么事都能干出来，他们还没有忘记罗马尼亚的共产党曾经对人民所犯下的罪行。也有一些民众表示知道法轮大法，他们很高兴收到莲花和真相资料，并在要求中共停止迫害的请愿信上签名。▲

于把孩子从交警队要回来了。小儿子出来后，我问他：“你为什么要跑呢？”他和我说：“我不是故意要跑的……我被吓懵了……现在那人没事，我第一要感谢的就是大法师父，要不是师父保护，那人当场就被撞死了。”

我们看人没事，交了两万住院押金，就回来了。又请村支书调解这件事，他们家张嘴就要五万。结果，村支书急了，说：“你哪都没撞坏，医药费还是人家出的，还要那么多钱，这不讹人吗？”……经过再三调解，最终以两万块钱解决。当时，我和丈夫正在北京买车，村支书在电话里说：“要两万这事就过去了。你们能不能接受？”我们心里都想，就按照炼功人的心性去做，这是在去我们的利益心，争斗心，怨恨心，不知道哪辈子欠人家的，用这种方式在还，当然要还。

如果我们没有按照大法的标准做，有可能这件事就严重了，那人可能当场就死了。儿子这一辈子都会活在自责和愧疚当中，那是比坐牢还要难受的惩罚。好在现在有大法约束，教导我们做好人，我和丈夫第一念就是让儿子回来承担责任，所以师父帮我们把魔难化解了，儿子也不用背负着罪恶感，躲躲藏藏过日子。

撞那么严重，只破一点皮，这不就是奇迹吗？！师父不但保护了大法弟子，还保护了常人。我们欠他们的这次还清了，我们应该感谢他们。我嘱咐儿子们，再见到他们一家人的时候，不可以有怨恨，要高姿态，跟没发生事一样。就这样，这一关过去了。

三、提高心性，家庭魔难——化解

儿子出车祸，我心里挺纠结的，倒不是因为赔钱，因为儿子现在交往的对象命挺苦的，已经结过两次婚，她跟我儿子认识才几个月。就在这几个月里，我们家发生了很多不幸的事。在村里，就认为这种女人是扫把星。所以，我们家人

哪撞的？人现在在哪？”他说：“就在村里，是个中年男人……我太害怕，撞完就跑了。”我说：“你怎么没喊‘法轮大法好’啊？”他说：“我喊了，喊了好几遍。”我说：“你别怕，有大法在，一定没事。我去看看。”

我连忙跑到事故现场。到那后，人们都在议论，听目击者说撞的够狠的，三轮车前轱辘撞烂了，不知道是谁的汽车，水箱撞漏了，三轮车上的人被撞飞了，又砸到汽车玻璃上，再摔到地上，人已经被送到医院了，嘿，撞的脑袋，凶多吉少。

我听完，赶紧回家，和丈夫说：“可能把人撞死了……”他一听，连犹豫都没有，就说：“赶紧给他家属打电话……咱们是修大法的，不管死活，都要承认。该怎么解决，就怎么解决。”就先给他家人打了电话，告诉他们实情。接下来，又给儿子打电话，让他回来面对，是自己的责任，就要自己承担。说完，我们就开车去医院，看看人现在到底怎么样了。

到了医院，他家人说话很不客气，很难听。其实这家人和我们很熟，可是一点情面也不讲，而且这场车祸双方都有责任。算了，我是炼功人，要为别人着想，他家人受伤，司机还吓跑了，留下受伤的人没管，他们会生气、着急，是正常的。所以，不管他家人说什么，我们都静静的听着，不动心，还在心里想按照炼功人的标准去做。

这时，我们见到了被撞的人，他什么事都没有，仅仅在眼眉处缝了两针，擦了点消炎水。这时候，儿子也回来了。他刚一进村，就被交警带走了，打算以肇事逃逸罪拘留。

大儿子听到这个消息也挺着急的，因为如果不把人要出来，明天早晨就被正式拘留了。他连夜到了交警队。交警队说，既然人没事，只要对方肯出谅解书，或是肇事司机诚恳承认错误，再或是村支书出面保证，就可以把人带走。可这家人说什么都不肯写谅解书，大儿子就立即去请村里支书帮忙。村支书人挺好的，和家人一宿没睡，终

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

【山东】临沂市蒙阴县法轮功学员孙玉娇二零二一年六月十米左右在家中被暴力绑架，随后她父亲孙丕进六月十八日下午六点还在上班时被绑架，第二天被迫害致死。孙玉娇被劫持到临沂看守所，近日得知被非法判刑七年。孙玉娇的母亲于在花历经生死磨难，被迫流离失所十多年，于二零一五年八月十九日含冤离世。

【贵州】黔西市法轮功学员刘宗皿女士，二零一九年七月被当地警察绑架；二零二一年四月十二日被七星关区法院非法判刑七年，上诉后，被七星关区中级法院非法维持原判。刘宗皿现被非法关押在贵州省第一女子监狱。刘宗皿八十四岁的父亲在女儿被迫害的过程中，悲愤去世。

【辽宁】锦州市凌海市金城镇法轮功学员陈玉洁，二零二一年五月被绑架、关押构陷，十一月被非法开庭，遭冤判五年，于二零二二年三月四日被投入到辽宁省女子监狱继续非法关押迫害。

【辽宁】抚顺市六十七岁的法轮功学员张杰女士，二零二二年二月末被抚顺望花区法院非法判刑三年，勒索罚金五千元。张杰已上诉。张杰曾两次被非法判刑，二零零二年二月被非法判刑四年，二零一二年十月被非法判刑三年半。二零二一年八月三十一日，张杰在抚顺市望花建设市场讲真相，又被绑架构陷、枉判。

【云南】大理州宾川县法轮功学员刘国花二零二一年五月十四日在家中被绑架，之后一直被关押在大理州看守所。期间宾川县检察院、法院相互勾结，秘密开庭，在家属完全不知情的情况下，就对刘国花开庭并非法判刑四年。刘国花二零零七年开始修炼法轮大法后，原先患有的胆结石、胃溃疡导致胃下垂等疾病都好了。她曾遭非法判刑三年半。

【黑龙江】密山市八五五农场法轮功学员张玉玲，二零二零年八月十九日被八五五农场警察绑架、非法关押、构陷，于二零二一年十二月三十日被黑龙江垦区建三江法院非法诬判三年，勒索一万元。

【浙江】东阳市法轮功学员姚皓医生，二零二一年一月被绑架，同年十一月底被非法判刑三年、勒索罚金一万元，于二零二二年二月被劫持到浙江省第二监狱迫害。

【江西】新余市六十八岁的法轮功学员高菊芳，曾被非法判刑四年，二零二零年八月五日被绑架，又被枉判三年，目前在江西女子监狱遭受迫害。

【山西】大同市七十岁的法轮功学员戴秀荣女士，二零二一年十一月十日被大同市云冈区法院非法宣判冤刑两年。这是她第二次遭中共法院非法判刑，她还曾两次被非法劳教。大同市云岗区法轮功学员蒋小丽，二零二一年六月二十四日被大同市云冈区法院非法判三年，并勒索罚金三千元。

【河北】唐山市丰润区法轮功学员肖慧君，二零二一年四月被遵化市法院非法判刑三年，一直被非法关押在看守所。近日她家属收到监狱通知书，肖慧君已于二零二二年二月十八日被劫持到河北省女子监狱迫害。

中国大陆23个省市有疫情严重地区

【明慧网】二零二二年三月十日，中国大陆上海市、吉林省、广东省、云南省、河北省、内蒙古等二十三个省市出现疫情严重地区，其中上海市十一个区出现疫情高风险区，吉林省七个市出现疫情高风险区。

吉林省疫情日益严重 长春正在准备做全员第三次核酸检测

吉林省疫情日益严重，长春市昨天已做完第二次核酸检

我打了一针。第二天又去医院，一做B超，大夫说需要做手术。隔天就去了天津肿瘤医院检查。那里的医生跟当地医生说的一样，当即就做了手术。

到了二零一零年又复发，在当地医院又做一次手术。二零一三年再复发，就严重了，压迫神经，身体还连带着出现各种病症，整个人快要虚脱了。丈夫一看，又带我去天津检查。结果这次医生说，再做手术就有生命危险了。回到家，身体一天不如一天，就把家里开的超市也关了。

婆婆是从一九九六年开始修炼大法的，顽固的风湿病、胃病都好了，所以丈夫非常相信大法，在走投无路的情况下，丈夫说：“你还是和妈一起修炼大法吧。”我开始根本不相信，但是反正也没希望了，我就每天跟着婆婆炼功。

第五天，师父就开始给我净化身体了，我连拉带吐，下身也流出好多脏东西。这种便血的状态持续了半个多月，当时也没害怕，就在猜想是不是师父管我了。接下来的几天，奇迹更明显，血管瘤变小了，也不再便血，肚子没再疼过，人也精神了。从那开始，我真正体会到了什么叫无病一身轻。心情也跟着变好了，人慢慢的胖起来。丈夫看到我的变化，也跟着一块听师父讲法录音，炼功。

后来我和丈夫便加入了看书学法，通过看书知道了，原来“修炼”两个字，是两件事。所以，我们就不断的用法的要求要求自己，时时处处要求自己做好人。丈夫整个人也变了，不再打人骂人，脾气缓和了很多，只要是大法的事总愿意积极去做。儿子儿媳也孝顺了，我们家成了远近闻名的和睦家庭。

二、去掉利益心，魔难化解

二零一八年夏天，吃完晚饭，刚要学法，小儿子打来电话，说：“妈，我撞死人了。”当时我一听，也震惊了，问他：“在

到过炼法轮功的人，但都是岁数大的，象你这么年轻的我从来没遇到过，太年轻了，太年轻了……”

一位世人语重心长的说：“我知道法轮功真相，我知道的，共产党太坏了，你们多难哪！你们真的是太不容易了！”

一位世人急切的说：“还有什么材料？有播放器吗？有护身符吗？我什么都没有，每天就是念‘法轮大法好，真善忍好’，我就等着遇到你们呢。”

一位女士说：“有台历吗？今年的我还没得到呢！我看到丢弃的真相资料都会捡起来，我非常支持你们！”

一位男士接到真相U盘时说：“我就缺这个，还有吗？多给我几个，我要把它带到北京，我认识的都是在北京有地位的、高官……”

一位男士大声的说：“共产党不亡，天理难容！”

众生的觉醒、众生的得救，是全世界所有大法弟子的共同心愿！愿更多的众生早日明白真相，拥有光明美好的未来，走向新纪元。

得法晚更要努力精進

文：河北大法弟子 净心

【明慧网】我是二零一四年得法的弟子，想把这几年修炼的过程与心得写出来，和同修们交流切磋。

一、走入大法 改变命运

结婚前，我脖子侧面长了一个肉疙瘩，不疼不痒，也没拿当回事。结婚后，由于丈夫脾气暴躁，总是和他生气，结果气出一身病，疙瘩也越来越大。到二零零零年时，那肉疙瘩已经压迫神经，我成宿的睡不着觉。到医院检查，大夫给

测，昨天一汽这边至少有二十次120车呼啸而过，现在正在准备做全员第三次核酸检测。

吉林省敦化市于二零二二年三月九日下午四点封城，全员核酸检测，共做三回核酸检测。全市停产停业。市内公交停运，火车、长途大客停运。

吉林市疫情很严重，表面上是三月三日开始通报，每日确诊人数增加。当时丰满区某小区里说没有确诊，但是早在三月六日就不让人出小区了，开的工作证明只要不是自来水公司、电业部门的基础民生企业，根本不让出门，买菜也不让，只能点外卖，在小区门口交接。因为除了做核酸，都不让在小区园区内呆着，遛狗也不允许。做核酸检测是一个单元一个单元通知，大家平时也不认识，就排队每人间距一米。小区今天又一个楼拉警戒线了，但是官方没有任何说法。

上海疫情急剧升温

三月九日上海疫情急剧升温。官方报道三名有症状感染者和十五名无症状感染者。

上海浦东浦兴街道所管辖的小区三月十日全员做核酸检测。浦东沪东小学一个五年级班级里有五名学生没来上课。浦东金桥地区近二十个小区被封。闵行区虹梅街道八号晚上被封。虹口区幸福村封了一个小区。

多个上海知名论坛网站（篱笆网，宽带山等）涉及疫情的帖子全部删除。

杭州市洪长被枉判五年冤刑 一审二审均违法

【明慧网】今年二月底，杭州市中院违反法律程序，在没有收到律师书面辩护词的情况下，对洪长二审非法裁定维持原判五年刑期。而在一审时，法官竟不让辩方要求呈现的重要证据。

洪长，男，五十二岁，硕士研究生学历，一人独居杭州。因为遭受多年的迫害，没有固定的生活来源，主要是靠在补习班给小朋友教围棋是来维持生计。

洪长在上围棋辅导课的课间时间，教小朋友按照真、善、忍做好人，遭人恶告，二零二一年四月二十三日被杭州市拱墅区公安分局上塘派出所警察绑架。二零二一年十二月下旬，被杭州西湖区法院非法判刑五年，勒索罚金五万元。洪长上诉到杭州市中级人民法院。二月底，被杭州市中院非法裁定维持原判。

一审开庭时，律师要求当庭播放教室内的监控视频。因为监控视频根本看不出洪长用平板电脑播放给小朋友的是什么内容。律师指出，一审法官对不利于加重迫害的证据故意不允许当庭播放，是严重渎职。二审时，律师的书面辩护词还未收到，法官就急忙做了“维持原判”的非法裁定。

从警察的绑架，到检察院的起诉，到法院的一审二审，公检法的人都不去过问几个基本问题：法轮功真的是邪教吗？法轮功学员告诉别人真相破坏了哪个法律的实施？受害人是谁？受害到什么程度？连这些违反刑法的基本要素都没有，就以违反刑法三百条把修心向善的好人绑架判刑迫害。就这样，在“610”和政法委的操纵下，公检法终于走完了对法轮功学员洪长非法判刑的“流程”。▲

安全。看着身边同修们一如既往的走出去向世人发资料、讲真相，自己也很想突破。一位常年在外面讲真相的阿姨同修对我说：“你出去什么也不要想，就是救人，我就是在救人。”多么纯净无私的正念啊！同修的话给了我很大的鼓励。

一位大法弟子在修炼体会中写道（大意）：“在我心里没有迫害，只有众生，众生能得救是我最大的心愿。”同修们的正念正行、那颗至真至纯救人的心深深的触动了我。我从心底发出一念：我也要做一个无私为他的生命，我要去掉怕、修去私，为了众生得救勇敢的走出去！

有了这一念，就促成了我与同修配合讲真相的机会，同时我加强了学法、背法和发正念。我从最开始还有些胆怯紧张，到越来越自然的与人打招呼，光明磊落的递上真相资料，坦坦荡荡的面对面讲真相，讲述自己被迫害的亲身经历……一次次的总结，一次次的突破，自己的心性在提高，救人的心也越来越纯净，愿意接受真相和得救的众生也越来越多。

抱着一颗为他的心，我从怕中、从私中走出来，把世间最珍贵的礼物捧给众生；抱着一颗为他的心，我把众生当亲人，真诚热情的问候每一位有缘人，拉近与世人的距离；抱着一颗为他的心，即使遭到冷漠和拒绝，我也要把最诚挚美好的祝福送给对方，让世人感受到大法弟子的真心与善良。

抱着一颗为他的心，换来了世人的尊敬、信任、理解、同情和一声声道谢；抱着一颗为他的心，善的力量在解体阻挡众生得救的邪恶，真相唤醒了迷中沉睡的世人，帮助世人走出劫难，走向未来！

三、众生觉醒

一位年近八旬明白真相的老者激动的说：“我非常佩服你们的勇气，一定要注意安全，保存实力！”

一位中年男子一边打量着我，一边感慨的说：“以前遇

实实的受益了，她的明白与清醒，不仅使狱中大法弟子免除或减轻伤害，同时也让我有了一定的自由空间。

师父在时时看护我、加持我，帮我排除了种种的困难与干扰，为我写真相救人创造出良好的条件。我抓紧一切有利的时写真相材料。收工后回到宿舍，我拿起笔就开始写，一直写到就寝，休息日从早写到晚，分分秒秒都不舍得浪费。我心里计划着在我走出监狱前，写出更多份真相材料，给更多的狱警看，让更多的人能够受益。

抱着一颗为他的、救人的心，我忘记了自己身在最苦最邪恶的环境中，我忘记了自己所遭受过的迫害，忘记了时间，一心写真相……因为我做了大法弟子应该做的事，内心充满了欣慰与喜悦。

在大法的无边法力与师父的加持下，我没有荒废在狱中度过的时间，顺利的写完了十几本真相册子。每本册子五、六万字。出监前，我将真相册智慧的分别递交给监区长、科长、干事、队长等近十人。有的真相册留在犯人中传看。

出监那天，狱警科长、队长送我到大门口，关切而真心的对我说：“一定照顾好自己，我们会很想你，但不希望在这个地方再见到你。”

二、修去私 做一个为他的生命

结束冤狱回家后，当地片警、社区人员还不时的监视、骚扰我。虽然我能正念对待、抵制迫害，但内心中还有被迫害过的阴影，负面思维也很重。我变的谨小慎微，不愿与人讲真相，把自己的安全放在了第一位，而把救人的责任和使命放在了第二位，也因此错过了很多讲真相救人的机会。

以前讲真相救人的项目因迫害被终止，我想我应该走出去，面对面的向世人讲真相了。可是一想到要走出去，怕的物质就往出返，负面思维全冒出来了，越想越怕，越想越不

背法让我看到自己在和宇宙特性拧着劲

文：辽宁大法弟子

【明慧网】有好长时间，我总是在做三件事上不能精進，尤其在集体学法上，去同修家学法，一点法也学不進去。本来眼睛学法不花，可同修一念法，我的眼睛就被蒙上一层膜，一点法也学不進去，反而好象灌了一身不好的东西。先出现怕心，最为严重，每次都是喊师父。好一点，又去同修家学法，还是那样，反反复复。向内找和发正念，也没得到答案。尤其我在显示心、欢喜心、妒嫉心、炼功招魔、自心生魔和练邪法等方面也很注意，名、利、情、色，和一些普遍出现的执著心，在平时生活中也注意修去。

在以前法学的好时，溶于法中时，一身轻，真是什么事、矛盾都能过去。这一次，可不一样。和同修切磋，也没有得到解决。

因个人学法总是懈怠，但集体学法是师父肯定的，我又出现学不進去法的状态，不知自己错在哪里。

最近出现一些事，让我更加苦恼，由于法学不進去，不能精進，做一些稀奇古怪的梦，可梦境中的事在第二天总会出现，我总以为是副元神在起作用，就和他沟通，不要来干扰我，也没有变化。

有一天，我做了一个梦，梦到考试。我看都没看，就说我不会，还和那个监考老师说给我走个后门，考试时在我身边坐一个学习好的，我看两眼就行，我不需要得满分就行。我那时真的想找一个学法好的同修，帮我一下。可我找了一圈，也没找到。

同修让我背法。我回家后，拿起大法书想背法，可真是

背不进去。我就去拿电脑，打开《转法轮》，从第一讲开始背。因为电脑不用总翻页，一段法不动，看一眼，就能知道下一句。这时，我才恍然大悟，原来师父一直在帮我，大法就在我身边。

开始的时候，电脑一直就放在我身边，当我能背进去法时，我的心结解开了。当我背法时，如果有背不顺时，我问自己，为什么到这儿背不下去了呢？是不是有什么执著啊？找对了，就能背下来了。以前也背过法，就是死记硬背，法理也不明白，就没有坚持。

用电脑背了两天，我就看大法书背。我还发现，我以前背的没有白背，自然段长的，我就用笔纸抄下来。我还发现，我以前抄法，一个字一个字看，有的字还写不对，总认为自己文化水平不高。这一次，不一样，好象我想写，就会写了。

在背法的过程中，层层法理展现给我，让我知道我原来一直在祛病健身这一层次，和宇宙特性真、善、忍相差太远。原来，我总是用现在滑下来的道德水准衡量自己，认为自己比别人好。

当下一段法背不下去时，不象以前那样死记硬背，而是找一找我以前有做错的地方。比如：我去一同修家，为什么盘腿那样疼？我和丈夫有矛盾时，和那个同修说，不但没有解决，还会激化矛盾，同修和她丈夫就让我与丈夫离婚。以前，我总认为同修和我有情，一听到我受委屈，就让我与丈夫离婚，也没有往纵深想想为什么。

通过背法，我才发现，是我在以前做错了事。

那还是十五年前的事，同修女儿的丈夫有外遇，她丈夫要和她离婚，由于各种压力，同修的女儿抑郁了。那时，我在同修中还认为自己修的好，帮助同修出主意，没有真正的站在法上，结果，孩子离婚了。这些年都是这样，只要我一谈到我丈夫，他们就叫我离婚。通过背法，一下想起以前的事，我才悟到，是我不会修，管了常人的事。我和师父承认错误，

邪恶为了达到所谓的“转化率”，狱警纵容犯人随意的采取各种毫无人性的、卑劣残忍的手段对法轮功学员进行肉体和精神上的摧残。我被折磨数月后，下到监区车间劳动。

刚到监区时，我情绪非常低落，望着高墙铁网，看着偌大的车间，每天十几个小时的流水线生产，与世隔绝的、恐怖压抑的环境，心里感觉很苦。这种苦源于我不能象在外面时那样做自己应该做的事了，我失去了自由。

因为刚刚遭受了迫害，怕的因素时时笼罩着我。可我不愿就这样消极无奈的度过接下来近二十个月的漫长时间。我深知，大法弟子在任何环境中都不能忘记自己的使命，即使在自己被迫害的情况下，也要讲真相救人。但是在黑监狱里，在这种邪恶的环境中能做到、做好真的是太难了！

难也得突破，我首先克服这个怕心，鼓起勇气，给狱警队长写了一份真相材料，揭露了监狱为达到“转化率”对我实施的残酷迫害，讲述了自己的遭遇，曝光了邪恶。材料交上去之后，我不知道接下来会发生什么事，狱警队长会有什么反应？我将面临的是什麼？一切都很难想象……但是我终于战胜了怕心，迈出了在狱中讲真相的第一步。

之后狱警队长从目光、语气中向我传递出一种同情、理解的信息，我感受到了她心底的善良。接着，我就坚持不懈的给她写信，写法轮功真相、历史真相、《九评》里的内容、传统文化、善恶有报的故事，以前在明慧真相期刊上看过的内容，是凡我能记起的，想起什么写什么。平均每周一封，一年半的时间，大概能写十万字左右。

真相揭穿了谎言，清除了谎言对世人的毒害，让众生了解到真实的法轮功是什麼，加上我们平时的言行举止，大法弟子在任何环境中都能体现出高境界的行为，这本身就是最好的真相。

狱警队长在不断的接收正面、纯善的良性信息后，切切

把我给烧醒了，是我没修好，让业力钻了我的空子，我要否定它，我是有师父管的人。

我给护士提出来我不打针了。护士把医生叫来了，她们看我这样子，说哪能不打针呢。她们联合起来做我的工作，然后决定观察一下，再换另一种药水继续打，我坚决不同意。在我的坚持下，医生只好同意让我回家。

我在回家的路上后悔呀：我怎么不听师父的话呢？这是我修炼路上的一次教训。

去年十二月份的一天，早上洗脸时，我发现自己的脸摸上去很厚，有出疹子的感觉。后来还发现我的两只手背肿的很高，两只手臂一块块的红肿，两条大腿也都是红肿的，全身许多的地方都有红疹子，但都不痒。我知道，是慈悲伟大的师父帮我把痒的业力拿掉了。

因为有上次的教训，我清楚的知道自己是大法弟子，我们修炼人没有病，是旧势力强加给我的假相，我就对着这种假相每天发正念。我心里有底，一点也不害怕。

大约四、五天的时间，这种病业假相就全都消失了，象什么事都没发生一样。

修去私 做一个为他的生命

文：心祥

【明慧网】我修炼法轮功不到两年时，中共就开始了铺天盖地的疯狂镇压。

一、身在狱中 心在救人

因为我坚持信仰，多次遭到迫害。被关押到拘留所、看守所、洗脑班、劳教所……后又被邪党法院诬判。在黑监狱里，

弟子错了，师父原谅弟子吧！给弟子改过的机会吧！和同修向内找，在同修家盘腿不疼了。

这几年，我就停留在一个状态，炼静功时，快到最后，不是困，就是腿疼的不行，还以为是自己不能吃苦求安逸造成的。通过背法，我找到我以前做过太多不合法的事。

我家有两户房子，都是大平米的，我住的房子总有人来。正好那天，不知为什么，法背的不通顺，我就去了我家要出租的房子。想一想，自己可能有要改过的地方。这一找，可真是大问题了。

我刚得法的时候，我和丈夫刚认识。因丈夫身体不能走，那时由于名利心太重了，丈夫家条件好，稀里糊涂的就结婚了。可修炼还没满一年，大法就被迫害，孩子还小，自己也不会修，顶着各种压力，一直走在证实法的路上。因一直不能在法中归正自己，出现病业生死关，被迫害两年。直到现在，通过背法，才明白都是因为自己没有符合法才出现的。

丈夫父母家有六个孩子，他们经常一家三口，在节假日，二十多口在丈夫父母家吃饭。本来婆婆要和我在一起过，可那个时候，我的心态（现在才知道错了）就不愿意和婆婆在一起，不愿意让他们来。没办法，在动迁的时候，婆婆给我们买了一个付号，那时还认为理所当然了。我住的这个房子还是以丈夫残疾的名义争来的。两位老人去世，就把婆婆的房子也给了我们。由于丈夫身体不好，他的哥哥、姐姐也一直在给他钱，这些对我来说，都是天经地义的。通过背法，我才知道，这个大家庭就是我修炼的环境，可我一次次用各种借口掩盖，逃脱矛盾，搞的丈夫一直和我有矛盾。想起这些，真是无地自容，原来自己一直和宇宙特性拧着劲。

这么多年，有了魔难，不是自己真正提高走过来的，而是靠师父和同修走过来的，我愧对师尊的慈悲苦度。我在心里喊着，师父，原谅我这个不会修炼的弟子把，谢谢师父还

给弟子改过的机会。还有，我也帮同修做过许多不在法上的事，也请同修原谅。

找到这些背离法的地方，我发现我炼静功不困了，也不难了。丈夫也变了，说话也平和了，好象以前的事没有发生过一样，才有一种家庭和睦的气氛。

我只是刚刚背法，写出来只是提醒同修。我要把法全背下来。这只是我现有阶段的一点认识，不在法上的地方，请同修慈悲指正。

找到隐藏很深的执著心

文：河北大法弟子

【明慧网】学法小组有一对夫妻同修A和B。二零二一年年底的一天晚上，我们学法小组因为A、B夫妻间的矛盾而发生争论。第二天我向内找，我觉的与A同修争辩时出了争斗心。

一天，我在家学习《新西兰法会讲法》，看到有三个问答对学法小组很有帮助，晚上我就拿到学法小组去读，希望同修们能有所提高，正读着，A同修突然大喊起来，由于我正读的入神，居然不知道他在喊什么，我抬头望了他一眼，看到他恶狠狠的表情，听到他继续喊，因为我还没读完，就没理他，继续读，又听到他不屑一顾的说：“这个心真强啊！”当时我也没动念，可回家后他恶狠狠的表情和他说的话不断在脑海浮现，我的心不再平静，一个念头闪现：这在一起学法还有什么意义？以后不去了。

但我马上排斥这个念头，因为集体学法是师父所要的，我就是要去。同修都是好同修，他是师父的好弟子，这样不断的排斥，但心里还是不舒服，心里不舒服就是有心，但这颗人心是啥呢？我向内找，我觉的潜意识里有瞧不起同修的心。

你是从哪里来的？退休之前干什么工作？修炼法轮功吗？做了详细的笔录，并把我的手机号码、身份证号码都记录下了。并说，你怎么跟“610”管制的人搞到一起去了。他们走后，我心里一直很紧张，他们手里有仪器，只要我带着手机，我的一举一动都在他们的掌控之中。

大约半年之后，我回到了我自己的住所。当时快要过年了，我地公安有一个人穿着制服，带了五、六个年轻的男女，到我家里来。穿制服的人问我：你是某某？我说是的，有什么事吗？他们装着很关心我们老年人的样子说：你们年纪大了，防止诈骗，不要给陌生人转账等一些所谓的关心话。

我知道他们是受外地公安的委托，到我的所在地监控我的。这是由于我的疏忽大意，手机出的问题。

去年暑假，我坐高铁到外地。去之前我想，在高铁上要坐几个小时，带几本《明慧周刊》看看多好。到火车站过安检时，被他们发现了我包里有东西，被他们劫走了，又把我的身份证也拿去做了特定的记号。返程时，要到火车站又要安检。我把身份证一刷，他们就知道了，又把我的包拿去翻看一遍，没发现任何他们所要的东西，就放行了。

二、在过病业关时，不能忘记自己是修炼人

二零二零年的夏天，我又要到儿子家去带孙子。走之前，我的牙龈肿胀，牙痛，按常人的说法是牙发炎了，其实是业力上来了。我没把握好自己，心想赶快到医院去医治好了，才可以放心的到外地去带孙子。我到医生那里一检查，牙医说牙发炎了，牙龈有脓，还挤出脓来给我看。我一看，这多恶心呀，我就听医生的吧。

牙医说要打“头孢”吊针，这样消炎快。接下来做皮试，没问题，那就打吊针吧。一瓶药水还没打一半，我就有反应了：心慌、发冷、发烧，冷的身子发抖，一下烧到39度。这一烧，

什么事也不再和她计较，水费、电费、煤不用老人自己掏钱，我们全包了，还给她买生活用品。婆婆生病时，我日夜照顾她。婆婆感动的在众人面前夸我说：“真好，总是乐呵呵的。”

感恩师父将我从地狱捞起、洗净，使我从一个嫉恶如仇，自私自利的人，成为了一个心胸宽广、遇事为别人着想的人。今后我要不断去掉各种执著、人心，珍惜这万古机缘，跟师父回家。

提醒手机安全 不要有侥幸心理

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】一九九六年我开始修炼法轮大法。由于麻痹大意了，我用手机与常人、同修联系，这种侥幸心理害了我自己，也给自己找了麻烦。

一、不要用手机与同修联系

我的儿子和儿媳在外地工作，有了孩子后，需要我去帮他们带孩子。我退休后，不得不离开自己的所在地，到外地去带孙子。在外地最大的问题是不认识同修，又无法打听到哪里有同修，因此我很苦恼。

在一次买菜时，我认识了一位也是从外地到当地来带孙子的婆婆。她告诉我她是同修，后来还认识了一位当地的同修，大家都高兴的不得了。最大的好处是我从她们那里能及时拿到师父的新经文、《明慧周刊》等一些资料。

由于我的疏忽，我就用自己的手机与当地同修联系了。当时我不知道当地同修的手机是被监控的，这一下就暴露了我。

第二天，当地公安带了几个人找到我儿子家。他们问我：

转天看到同修写的两句话：在信仰的世界里，每个人都是你要感恩的人，在修行的世界里，每个人都是为了成就你而来的。心情感觉好了很多。之后和外村的同修大姐出去发真相资料，回来与她交流此事，她说：这不是好事吗？我马上想到师父讲的“一举四得”^[1]的法，心里豁然开朗，那一刻我发自内心的谢谢同修，我感觉那一刻是真的心性提高上来了，晚上便迫不及待的与早到的同修交流交流这种喜悦。

我问同修们：B来学法点你们是如何认识的？有的说是干扰，有的陷在具体事中分析谁是谁非，我说我不这样认为，我觉的通过此事，咱们应该找自己的人心、找执著，并把自己悟到的与同修交流。

过年后几天，A来到学法点，他郑重其事的指出我和另一同修最根本的执著是执著自我，我嘴里没说啥，心里却说：这才是你的执著呢！觉的很不以为然。接着他又想说服我们，让我们认同他这是迫害，我平心静气的说：劳教所里有那么多同修，虽遭受恶警迫害，却能无条件向内找，最终感动恶警，而B修过大法，相信大法好，这怎么会是迫害呢？我们要向内找，圆容师父所要的。他说这一点达不成共识，就不能圆容师父所要的，然后起身走了。之后就不到学法点来了。

长期以来，我感觉身体疲倦，精神气不好，而且嗜睡，一般五、六个小时，多则八、九个小时，多次想突破都没成功，我也知道修炼没有捷径可走，唯有实修，所以平时感觉能够严格要求自己，在自己现有的层次尽力做好该做的，无论是家庭还是单位，与人为善，对名利情看的很淡，三件事也努力做好，那么长期以来身体的这种不正确状态是为什么呢？一定是自己不易觉察的。

我和一异地同修交流此事，他说：觉的自己没什么执著的就是问题，那是发现不了自己的执著，一个什么执著都没有的人就不能在人间了，有许多严重病业离世前的人，我问

他们，他们说什么执著都没有了，其实执著太厉害了，而自己不知道。我说：有时候旁观者清。他说肯定的。我说：你看我哪里有问题，欢迎指教。他说：我想好了再说吧。我好奇的问：为什么还得想呢？他说：我得智慧的说，表达准确，还要你高兴，一下说不准确，表达不清楚，我把你的所有执著说出来，优缺点分析清楚，再告诉你。我说：你不必费心思怎样表达，直接说就好，如果我觉的心里不舒服，正好表示我有这方面的问题。他说他先去吃饭，交谈告一段落。

我认认真真的思忖着同修的话，他说的这几句简短的话深深的触动了，我突然意识到在这方面我很欠缺，尤其是觉的很知己的人就不拘小节，看到什么问题就一股脑儿的表达出来，没有考虑对方的接受能力，语气和善心不够，所以有时候明明是为对方好，但对方却不接受，甚至抵触，其实很多事是自己的观念和认识所致，而这观念和认识并不是被法所肯定的，那是不是执著自我的表现呢？

我又想到我现在的学校校长和主任，他们是我以前的同事，年龄又比我小，以前就叫他们名字，后来他们当了我的领导，我还是直呼其名，觉的这样亲切，这样知己，直到有一天我让校长买蜡纸印卷子，我叫他名字，他用一种很异样的眼光看我，我才意识到该改称呼了，从此便称其校长。而我和主任在以前很多年都教同一个班，他当班主任都是我一手带出来的，虽然他由当年一说话就脸红的腼腆小伙子到现在变成官腔十足的中年男人，几十年了我还是直呼其名，因为自己觉的这样知己。还有我多年来所教学科是英语，对于西方国家即便是家人也经常挂在嘴边的“谢谢”很反感，自认为这样客气显的关系冷淡、疏远。有时候我帮助我的几个朋友，假如他们要说谢谢，我会觉的不够朋友。从小在党文化的教育中成长起来的我，思想很多都是变异的，居然还觉的自己修的不错，想想真是惭愧。

叔叔老俩口没有儿女，他爸爸就把他过继给了叔叔。婆婆脾气急，还刁钻古怪，一九八五年我嫁给丈夫时，婆婆四十岁。我俩结婚没几天，婆婆就让我们自己单独过，而且每年还要我们给她二百元的养老钱。

我怀孕时反应很大，什么也干不了，只能丈夫自己做饭。婆婆看见了，不但不管，还指桑骂槐的找茬打架。在孩子周岁时我回娘家住了几天，回来后也不知什么原因，婆婆就把我们叫过去，说：“你们给我八百块钱，三天之内搬家。”

丈夫是个重情重义的人，就对我说：“小时候他们收留了我，咱们不能走，你去给他们赔礼道歉。”我都不知道自己错在哪里，也只好带着一肚子的委屈去给他们道歉。那时气的我每天都在以泪洗面。

孩子大点后，我们向村里申请宅基地。婆婆知道后就找到村长，不让把批下来的宅基地给我们，不让我们到外面去盖房。那时我们住的是两间厢房，没办法，我们只好在原地加盖了前层。留了一个偏门。婆婆说前层是你的，院子是我的，你们不能走偏门，还把门锁偷偷换掉。

我对婆婆简直是恨之入骨！从此我和婆婆就形同路人，她有什么事儿我都不管。

一九九七年我有幸修炼法轮大法。师父在《转法轮》中说：“在修炼中，在具体对待矛盾的时候，别人对你不好的时候，可能有两种情况存在：一个是你可能生前有过对人家不好，你自己心里头不平衡，怎么对我这样？那么你以前怎么对人家那样？你说你那个时候不知道，这一辈子不管那辈子事，那可不行。”

通过学《转法轮》，我知道了世上的一切事情都不是无缘无故的，都是有因缘关系的，明白了这个法理后，从此我不再恨婆婆，而是遵照师父教导的真、善、忍的法理，修心向善，做一个好人，更好的人。我开始善待婆婆，关心她，

当时我呆愣了几秒钟，立即涌现出对师尊的无限感恩！明白了师恩浩荡！我心中充满光明，无限的光明！那种宁静、祥和而又无比殊胜美好的感觉无法用语言来表达，心中装的是满满的对师尊的无限感恩！

自那一刻起，我每天都是乐呵呵的，无论是走路、上班，还是做什么，满脸都是幸福的笑容。这种美好的状态师尊叫我感受了十余天。

也是从那时起，丈夫就象变了一个人，每天乐呵呵的，说话的语气都变的很平和，平易近人。而且自动包揽了一日三餐，做好了，喊我吃饭，为我做真相资料节省了大量的时间。有时，叫他帮忙，他也很高兴。他还对同修说我每天那么忙，不容易，他得力所能及的干点儿。我听了很感动，这在以前是从来没有过、也不敢想象的事情。

这一切的一切都源于大法，源于慈悲伟大的师尊！师尊见我有修炼的心，又实在太不悟，便叫我体会到了没有怨恨、不执自我的那种境界的美好。弟子无法用语言来表达对师尊的感恩，弟子唯有精進、精進、再精進，以报师恩。

这是我自修炼以来第二次投稿明慧网，身边的同修们都鼓励我把这次经历写出来，希望能对和我一样因怨恨心去不掉而苦恼的同修有所帮助。

大法使我消去对婆婆的怨恨

文：中国天津大法弟子 杨文

【明慧网】我把修炼后如何提高心性、消去对婆婆的怨恨的修炼过程写出来，向师父汇报，与同修交流。

我的家庭很特殊：丈夫很小的时候妈妈意外离世，他的爸爸再婚后，由于继母经常打骂他，他就经常躲到叔叔家。

我把自己所悟到的执著自我告诉那位同修，他哈哈大笑说：就是这个执著啊。执著自我是最大的执著，自以为是、自我感觉良好，自、大，再加一点是什么字？我说：臭。他说：别生气啊！我说：自以为是、自我感觉良好是不谦卑的表现。我联想到十几年前我在中学教书时，每每遇到知识点有分歧时，我总是很自信，那种自以为是的强大气势能压倒对方，使对方越来越没信心，可有时候最后证明自己是错的，后来随着不断精進，自己感觉这方面已经很淡了，可是对于只有四次会面的异地同修，怎么能看到我的不足，而自己却意识不到呢？想到学法小组A给我指出这执著，自己却不以为然，真是汗颜。

执著自我的表现还有哪些呢？我继续深入的找。我虽是闭着修的，但每当心性有一点点的提高，身体的反应会很强烈，其实是师父鼓励我更加精進，而我一定会把这感觉与同修交流，表面看是鼓励同修们更加信师信法，但在表达时那种喜不自禁的表情，夹杂着显示心与欢喜心。每悟到一点法理会沾沾自喜，用法对照自己是实修，用法衡量别人是修别人，交流中带有执著自我的因素往往起不到很好的效果，反而让对方感觉是自己的认识强加给他，令对方反感而不自知。

同修A的表现正是我的一面镜子，只是他表现比较强烈而我更隐讳从而更不易觉察罢了。这些年，一直觉的同修A被执著自我包裹的严严实实，象一个很硬的壳，刀枪不入，而自己的这颗心又何尝不是如此呢？

当我悟到这些时，感觉自己已破壳而出了，更令我惊讶的是，两个月的时间，我的手机每天早上就象上的闹钟一样，总是提示：你的手机储存已满，性能降低，建议清理无用文件，所以每天我都会删除一些垃圾文件，以保证手机正常运转，这好象成为每天的一项作业了。而当我悟到了自己的执著后，手机就再没有这样提示过了。

感恩师父慈悲点化，弟子悟性太差，让师父操心了。这些年，我一直觉的自己很会向内找，修的扎实，自我感觉提高很快，其实只是自大和自我感觉良好的物质所发放的迷雾而已。以自我为中心，没有做到无私无我，所以在证实法时，很多事做不好的原因都是执著自我，保护自我造成的。

谢谢师父慈悲点化我，我一定正视这个执著，努力修掉它，不负师恩。

注：[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

修行路上师看护 体悟善的巨大力量

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】二零零一年六月，我被邪党非法判刑，在鸡西监狱遭受迫害。

（一）善的巨大力量

二零零二年九月二十日这天下午两点左右，我与二十二个罪犯在监狱煤矿采煤时，出现了大面积的塌方（推掌子），整个掌子面（注：又称礅子面，是坑道施工中的一个术语。即采煤、采矿或隧道工程中开挖坑道不断向前推进的工作面）的顶板全部脱落，我被三块二百多斤的大石头压住，全身动弹不得。我被这突如其来的情况吓懵了，脑海中如走马灯一般，想到了我的父母、我的女儿，我今天就这样死在这里吗？

塌方发生后，其他二十多个犯人马上就要逃离到安全地带，这时我听到一个犯人说：“那个‘法轮子’（注：狱中犯人对法轮功学员的称呼）完了！肯定死了！”我马上大声喊：

同修，关好门，一转过身，他的脸就变了，很难看。问他怎么了？他也不理我，我很惊讶他变脸的速度。这时，我便走进卧室关上门，不再理他了。有时，我还会气呼呼的把门关的很响。来我家的人都说他脾气很好，不象我说的那样，可我自己的苦楚自己知道。这个怨恨心就这样一直被我“保护”和“滋养”着，也知道不对劲儿，很无奈也很苦恼。

二零二零年冬天，制作明慧台历的时候，我真正认识到这个怨恨心不去，对于修炼人来说有多可怕。

我熟识的三个同修，由于怨恨心不去，都有不同成度的病业假相，不能正常上班，这对我触动很大，才真正认识到这个怨恨心不去，对修炼人的危害。在这期间，我又听了从明慧网上下载的MP3《去除病业假相》。其中有个同修说，她认识的两个同修由于怨恨心不去，而被旧势力拖走了肉身。听到这里，我惊出了一身冷汗！我租住的房间没有取暖设备，很冷，我却惊出了一身的冷汗！心想：这个怨恨心不去太可怕了！它能夺走修炼人的肉身！太可怕了！大法弟子是来助师正法、救度众生的，没有了肉身，还怎么助师正法、救度众生！我可不能再要它！不能要它！绝对不要它！我赶紧在心里求师父，师父啊，从现在开始，弟子再也不要这个怨恨心，绝对不要它！求师父帮弟子拿掉这个怨恨心吧！这一念发自生命本源的最深处、先天真正的自己。

也许是这纯真的一念符合了师尊正法的理，这个念头一出，瞬间，我的身心就是一个巨变。前胸后背的那种压抑消失了，压在心中那块沉闷的大石飞走了，从头到脚轻飘飘的，一种无法言表的美妙、轻松又自在，仿佛置身于另外的世界。整个人被一种强大的能量包容着，满心的欢喜！由内而外的宁静、祥和。那一刻，时间好象都静止了，光芒万丈似的。

回头再一看坐在桌前的丈夫，他也发生了巨大的变化，脸上有了笑容，乐呵呵的坐在那里，满脸的慈祥！

只有一个心智不全的踹了我一脚，结果晚上他就遭恶报，被杂工打的够呛。教改科长让犯人们把我左腿砸断，结果没有一个人动手。

犯人不参加迫害是通过我的言行看到了大法的美好和大法弟子的善良，恶人迫害不了我，是因为我有师父保护，让恶人的阴谋不能得逞。

教改科长姜振英在其他三名大法弟子那里也碰到了坚如磐石、比钢铁还硬的意志。他想用持久战的方式消耗我们的意志和体能。他哪知道师父不断加持我。包夹的犯人一个也没有了，师父不断的把法往我的脑中打，让我每天睡觉很少却精神十足。中队指导员宋健说：“咋整的，咋还越整越精神了？！”

自一九九九年七月迫害开始至今，二十多年过去了，我修行路上的一关一难，都是师父在慈悲的看护。对师父的慈悲救度，我无法用语言表达我内心的感激，唯有精进实修报答师恩！

记去掉怨恨心的一次神奇经历

文：中国大陆大法弟子 净莲

【明慧网】我的怨恨心由来已久。和丈夫结婚三十多年，对他也怨恨了三十多年。虽然修炼也二十多年了，可是对于怨恨心却从来没有真正的去实修，总是向外看。和丈夫生气严重的时候，心直突突。有时候也想到我修炼这二十来年，因中共的迫害，他跟我提心吊胆的不易，但没过多久，便被他对我的种种不公所淹没。加之他暴虐的脾气，所以，我们平时很少说话，他也是经常拉着个脸，好象我欠他似的。

有时同修或客人来我家，他都是有说有笑的，当我送走

“快把我拉出来！”犯人们都惊讶了：“没死？但没死也大概废了，骨盆都得碎了！”

犯人小组长（真名李春虎）说：“来人帮忙，把他扒出来！”他和一个叫老耿的先过来，一起推压在我腿上的大石头，但没推动。“再上人！”一个姓许的犯人上前来，双手往外拽我的肩膀。

我是仰面躺在地上，戴的矿灯正好照向帮忙的人的头顶上方，我清楚的看到顶板先落下一块小石头，紧接着一块长约两米、宽约一米的大石头，其中一端正在缓慢倾斜。周围的犯人都看见了，大喊：“掉大石头啦！”

我马上想到：不要因为救我，让这两个年轻人搭上性命（组长二十五岁，老耿二十七、八岁），而且他们中有一人还有一个星期就出狱了。我大声喊：“你们快走，别管我了！你们快走，别管我了……”我连着喊了好几声，组长和老耿都站着没动，而是看着那块大石头。这时，那块大石头竟然停下来，不往下掉了，悬在半空中！

组长连忙说：“快多来几个人！”一下子又有七、八个人过来帮忙，合力推开我身上的石头，把我抬到了主巷道。采煤班长请示狱警，把我送到井上。这时一个经常给教改科做事的犯人走到我跟前说：“真没想到，当今社会，在死亡面前还能有人想到别人……”那种由衷的敬佩溢于言表。

多少年后，我与同修切磋此事时，同修们说：“当时大石头一多半悬在空中没有掉下来，是因为你在生命危急关头先想到了别人。明知道那么重的大石头砸到身上的后果，你那纯善的一念符合了他的标准，师父就会帮助你，邪恶也不敢下手了。”是啊！如果我当初第一念想到师父，先想到大法，也就不会有我脚踝骨断裂的事。

当时事故发生后，狱警同意把我运到井上。到了井上，中队指导员宋健说：“这样的运上来干什么？”他可能认为我

伤的不重，完全可以等到收工之后再回来。监狱对犯人在采煤时砸坏胳膊，摔坏腿，根本不当回事，顶多打石膏，什么时候好了，马上复工。

我被送到医院检查，只是脚踝骨全部断裂。然后，把我送到监狱的医院，打上石膏，躺了六天后，马上又回到监区。

回到了监区，我感到气氛与以前不一样了。过去那些犯人木讷冷漠的眼神没有了，反而熟悉的犯人会主动打招呼，不说话的也都用很和善的眼神看着我。中午吃饭时，其他的犯人都把家里给捎来的好吃的分给班长，班长硬是把我拽过去一起吃，并且一反常态的跟我说：“没保护好你，真对不起！”并大声宣布：“全采煤班的犯人，不管谁家拿来的好吃的，不给我可以，但是必须给‘法轮子’吃！”我虽然再三表示感谢，并婉拒，但内心还是很疑惑，因为对比之前在井下干活打我时的所言所行完全是两个人。

站道杂工的白金宝最能替警察殴打人，我到鸡西监狱就被他打的很惨，他经常听从教改科长姜振英的指挥打骂我。自从听说我在井下被砸伤的经过，他一改常态。我回来之后，他不但看望我，还给我安排专门打饭的人和扶我上厕所的人。后来，在我被迫害没有饭吃时，他还偷着给我一塑料袋馒头。

更不可思议的是，中队长刘雅杰饭前刚向犯人宣布完不允许任何人跟我说话、不准给我饭吃，饭后就有一个叫康三的刑事犯趁着屋里没人，偷着给我两个饼，告诉我中队长的话，让我注意点。犯人们吃完饭回来，还和往常一样对待我，并没有把中队长的话放在心上。

看起来大法弟子只要能按照师父的要求，修成无私、无我、先他后我，环境自然会改变。大法弟子走的正就能改变环境，修不好，就很可能被环境改变。

如果我们在修炼中都达到了无私无我、先他后我的正觉，在关键时刻放下生死，邪恶还能迫害的了吗？

（二）师父加持我度难关

井下塌方，三块大石压身，当时所有的人都认为我完了，死定了，可我只是脚踝断裂。如果没有师父的保护，后果不堪设想。即便是脚踝骨断裂，师父也替我承受了很多很多。我的脚踝断裂，却不觉的有多痛，而且两个半月，我就自己把石膏扒掉了。我去打水时，中队指导员宋健在我后面感叹：“是挺神奇的！他的腿这么快就好了，这是在监狱里从来没出现的现象，哪个腿折的不得两、三年才能好？”

有一点良知的人都能被大法弟子的善所感化，但是邪恶的本性不会因为大法弟子的善而停止对你的迫害。虽然我的行为改变了很多犯人对大法弟子的态度，可被邪恶操控的恶警，在利益的驱使下，时刻都想摧毁大法弟子的修炼意志。教改科原计划在二零零三年过年期间对我们四名大法弟子强行“转化”，但因年前逃走了一名犯人，使得迫害没有得逞，但是也多次找我们谈话，进行所谓的“思想教育”。多次无果后，一看不来硬的不行了。

二零零三年刚过完年，进入三月份，教改科长姜振英就下令让我反省。每天早晨起来从四点开始坐小板凳，一直坐到晚上九点以后。没过几天，迫害又升级：不能坐小板凳，让我光着脚在冰冷的瓷砖地上蹲着，从早上四点一直到第二天凌晨两点才让睡觉，一天只有两个小时的睡眠时间，并且让四个犯人轮流看着我。

警察知道我的腿伤的厉害，就想通过这个办法侮辱我、消磨我的意志，让我自己投降。有许多犯人说：“你天天光着脚，肾就完了，到时你投降，他们也不给你机会了。趁现在先悔过，最起码能保住身体。”我知道他们是为了我好，可我不为其所动。

他们哪里知道师父在保护我，我的脚踝根本就不疼。无论警察怎么命令四个犯人收拾我，可没有一个犯人对我动手。