

明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



WWW.MINGHUI.ORG



二零一九年五月九日，纽约部份法轮功学员齐聚曼哈顿联合国总部外的“哈玛绍广场”，以丰富多彩的传统表演庆祝这一殊胜的节日。众多学员向师尊表达感恩之情，并希望全世界都来了解法轮大法的美好。

第 905 期

2019年5月17日



重要新闻（上图）

台湾台北市、新北市上千名法轮功学员五月五日在台北国父纪念馆举行庆祝法轮大法弘传世界二十七周年活动，感谢李洪志师父将高德大法弘传于世，嘉惠全球上亿人以及一百多个国家地区。

修炼交流

层层去怕心 感悟到另一物质环境

大陆综合

一场非法庭审：有理无理 正邪立显
警察及社区人员上门骚扰 听了真相

本周三退统计

截止到本周退出中共党、团、队的
总人数：332,606,633

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月十七日

WWW.MINGHUI.ORG



二零一九年五月九日，纽约部份法轮功学员齐聚曼哈顿联合国总部外的“哈玛绍广场”，以丰富多彩的传统表演庆祝这一殊胜的节日。众多学员向师尊表达感恩之情，并希望全世界都来了解法轮大法的美好。

第 905 期

2019年5月17日

明慧周刊

第 905 期
2019年5月17日
WWW.MINGHUI.ORG

内容提要

目 录

2 时事新闻

- 2 普天同庆世界法轮大法日
- 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

11 大陆综合

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

18 时事评论

- 18 懦夫与勇士

20 修炼园地

- 20 层层去怕心 感悟到另一物质环境
- 22 被同修误解之后
- 26 怕痛是执著
- 28 正念正行神迹显
- 32 修去对同修的埋怨
- 34 用宽容点亮我的心灯
- 36 发正念主意识要强
- 38 读《莫以口头禅掩盖执著心》有感
- 39 修炼交流摘录

时事新闻

普天同庆世界法轮大法日

二零一九年五月十三日是第二十届“世界法轮大法日”暨法轮大法弘传世界二十七周年纪念日，也是法轮功创始人李洪志先生六十八岁华诞，世界各地五十多个国家和地区的各地各行业的大法弟子及明白真相的世人给明慧网发送贺信、贺卡，表达对师尊的无限敬仰和感恩。

中国大陆学员与民众的感恩

从新疆到广东，从黑龙江到云南，来自中国大陆三十个省、自治区、直辖市的大法弟子敬贺师尊华诞快乐！同庆世界法轮大法日！中国大陆大法弟子用最质朴的语言表达对师尊无尽的感恩，表达要精進实修，向内找，做好三件事，多救人，兑现誓约，以报师恩的心声。

一位上海大法弟子的亲人在贺词中说：我们都知道法轮大法好，知道大法弟子是好人，也知道大法洪传世界。我们一直支持亲人修炼，在大法蒙受不白之冤的情况下，碰到不了解情况的人非议时，我们会站出来为大法说公道话，还帮助过不认识的大法弟子传真相。最庆幸的是，我们明白真相，得到了大法师父的保护，感恩不尽。

某高校学生说：恭贺法轮大法洪传二十七周年，感谢大法让我脱离邪党控制，获得健康的身体和对生命的新的认识。一位中国政府的工作人员表示：看尽了当今中国社会的腐败糜烂！我盼望李先生早日回国，用“真、善、忍”来归正人的思想，提升人的道德，拯救中国人和中国社会！

中国防空系统大法弟子说：“感谢师尊慈悲苦度。我们一定听从师尊教诲，多救人。在修炼的路上，我们决不懈怠，让善与慈悲的力量充满寰宇。”山西省国防系统大法弟子说：“师尊领着我们走在神的路上，佛恩浩荡！我们唯有学好法，精進不停，多救人，完成自己的使命。”

一位教育系统大法弟子表示，用从法中修出的慈悲与善念启迪学生的智慧，清除中共邪党毒素，除恶救人，以报师恩！一位法官大法弟子说：“师尊传给我们宇宙高德大法二十七年，我在大法中熔炼二十四年。在这二十四年中，在师尊的保护下，靠信师信法紧跟师尊正法进程，走出巨关巨难。”

一位新学员说：“弟子感恩师尊在这剩下不多的时间里选择了我！我是才修炼不久的新弟子，弟子明白了来人间的真正目地。弟子千言万语、千恩万谢也表达不了对师尊的感恩！唯有在这亘古不遇的大法修炼中努力精进，并严格要求自己，努力做好三件事，完成自己来世的大愿。”

云南大法弟子说：“我们唯有珍惜这来之不易的万古机缘，忍苦精进、助师正法、做好三件事、兑现自己史前的誓约。让师尊多一份欣慰，少一份操劳。”内蒙古大法弟子说：“弟子们决心走好走正师父安排的正法修炼路，严格以法为师，修心修己向内找，整体配合，整体提高，共同兑现誓约，共同完成使命，跟师父回家。”

黑龙江祖孙三代大法弟子说：二十年风风雨雨，我们经历了太多太多，自始至终，溶于法中！从未忘记来世间的意义和目地！生生为此生！最有意义的修炼是和正法连在一起！我们珍惜这万古机缘，决不辜负师父浩荡洪恩！决不辜负众生的期盼！

北京一位大法弟子说：“虽然我至今依然居无定所漂泊不定，但内心的坚定从未动摇过。我有师父，有至高无上的师尊，在天国世界里我的亲人在等待着我的回归，在未来的日子里，我更要严格要求自己，紧紧跟随师尊回归真正的家。”

广东大法弟子说：“感恩师父千辛万苦为弟子们铺就了成神回天的路！弟子会抓紧师父用巨大承受换来的最后时间来兑现自己的誓约，完成自己的使命，再一次感恩师父！让我有了修炼的机缘，让我成为了大法弟子，这是生命无上的荣耀。”

海外学员的庆祝与各界祝贺

五月十二日，香港法轮功学员举办盛大的集会游行，庆祝这辉煌神圣的节日，敬谢师恩，并向中外民众传扬“法轮大法好，真善忍好”的福音。多位香港政要在法轮大法日之际，向法轮功创始人李洪志先生及法轮功学员表达了祝贺和感谢。祝贺集会播放了他们的录音发言。香港民主党主席、立法会议员胡志伟说：“我在这里感谢那么多年来法轮功学员为了追求真、善、忍的目标，追求普世价值，那么多年的坚持和牺牲的精神，我在这里非常感谢所有学员那么多年的努力。”他希望与大家一起携手，努力实现一个人民真正享有言论自由、新闻自由、集会自由、人身安全，可以免于恐惧的中国。

台湾高雄法轮功学员以各种方式庆祝和迎接节日的到来，包括五月五日桥头国中的集体学法、糖厂的庆祝活动，以及五月十一、十二日在人潮涌动的瑞丰夜市张灯结彩，炼功弘法讲真相，期待更多民众能够受益于大法修炼。多位学员讲述自己修炼大法的获益，以表达对师父无尽的感恩与敬意。台湾中部法轮功学员于五月十一日聚集在云林举办盛大的活动。立法委员刘建国专程到园游会现场表达祝贺，对于法轮功学员长期以和平方式制止迫害的努力，他祝愿能早日成功。他提到，天气炎热，他的行程也很紧凑，可是到了现场“却感觉到有一股力量，让人静得下来”，他觉得活动现场的场很好。

美国纽约州各级政府官员一百三十多位签署决议案、褒奖和贺信，颂扬“真、善、忍”是普世价值，赞扬法轮大法对社区的贡献和法轮大法洪传世界的盛况。纽约州第四选区众议员史蒂文·恩格布莱特（Steven Englebright）再次发起恭贺函，四十三位众议员共同签署：庆祝“法轮大法洪传世界二十七周年”和五月十六日至十八日举行的“第二十届世界法轮大法日”的盛大庆典。

美国宾州与德拉华两州长、联邦参众议员、宾州参众议

员，费城市长和市议会共二十二位政要予以褒奖，祝贺法轮大法与李洪志先生为当地居民与全球人类作出的卓越贡献。宾州州长沃夫（Tom Wolf）在贺信中说：“在我们庆祝这一节日的同时，我们应当思考真、善、忍的教导。我赞扬大费城法轮大法学会的努力，我希望这个学会将继续强化费城社区，对整个宾州的贡献一直延续久远。”德拉华州长 John Carney 表示：“法轮大法的核心是真、善、忍的原则，对修炼者减轻压力和整体身心健康有着非常积极的影响。”“世界法轮大法日是庆祝法轮大法公开传播 27 周年的日子，但也是纪念那些在中国不能自由地实践他们信仰的修炼人的日子。”

新泽西州参众议会颁发联合决议案褒奖法轮大法日，多名联邦国会议员和郡市官员纷纷签发褒奖状或贺信，恭贺世界法轮大法日。明尼苏达州州府圣保罗市市长发出褒奖，罗切斯特市市长也发出褒奖，共同庆祝五月十三日世界法轮大法日，呼吁尽快结束中共对法轮大法的残酷迫害。

美国德克萨斯州大达拉斯地区法轮功学员于五月十一日在布兰诺市（City of Plano）的公园集体炼功、免费教功，与各界共同庆祝这个神圣的日子。北德州十个城市的市长宣布五月十一日为本市的“法轮大法日”，给美南大法学会发来褒奖，表彰法轮大法为社会、社区的贡献。德州联邦参议员约翰·科恩（John Cornyn）和联邦众议员万·泰勒（VanTaylor）给美南法轮大法学会发来贺信。

密苏里州圣彼得（St. Peters）、奥法隆市（O'Fallon）、温茨维尔市（Wentzville）、圣查尔斯市（St. Charles）颁发褒奖，宣布法轮大法日。佛州布劳沃德郡（Broward）庞帕诺海滩市（Pompano Beach）市长 Rex Hardin 宣布五月十三日为庞帕诺海滩市法轮大法日。

加拿大很多城市颁发褒奖函，并宣布 2019 年 5 月 13 日是该市的“法轮大法日”或将本年度的 5 月定为该市的“法轮大法月”。加拿大三级政府数十名联邦及各省、市政要发

出贺信恭贺法轮大法日，他们赞扬修炼者与加拿大人分享法轮大法，在加拿大传播福音；他们认同“真、善、忍”，并与修炼者一同庆祝法轮大法日；他们表彰法轮大法，赞扬修炼者完成造福人类的坚定使命，赞扬法轮大法传世 27 周年是一个伟大壮举。

前自由党联邦部长、资深国会议员朱迪·思格若（Judy Sgro）女士已连续多年发出贺信。在今年的贺信中，思格若女士写道：“值此法轮大法弘传 27 周年之际，作为法轮大法国会之友组织的主席，我很高兴代表加拿大联邦自由党内阁和特鲁多总理（Justin Trudeau），再次加入你们支持者的行列。”

加拿大联邦反对党领袖、保守党国会议员安德鲁·希尔（Andrew Scheer）向法轮大法学会发出贺信表示：“我非常高兴能向庆祝法轮大法弘传于世 27 周年的每一位表达我最诚挚的祝福。”萨斯喀彻温省（Saskatchewan）省督托马斯·莫洛伊（Thomas Molloy）为法轮大法日发来贺信表示：“在 2019 年 5 月 13 日庆贺‘法轮大法日’27 周年之际，谨代表加拿大女王——伊丽莎白二世，我非常荣幸能送上祝福。”

五月十一日，加拿大埃德蒙顿部份法轮大法修炼者在农夫市场集会，庆祝五月十三日—世界法轮大法日。前来祝贺的两位加拿大国会议员库珀（Michael Cooper）和阿伯泰弗（Ziad Aboultaif）高度赞扬法轮大法，并表示真、善、忍价值将永世长存。库珀首先向法轮大法致以崇高敬意：“真、善、忍的价值观，也是加拿大的价值观，是全宇宙的原则。”他表达了对法轮功学员的敬佩：“在遭受迫害的逆境中，法轮大法修炼者始终平和地坚守着自己的信仰，其展现出的勇气与坚忍令我由衷钦佩。无论北京独裁政权做什么，真、善、忍的价值将永世长存。”

澳洲悉尼法轮功学员从五月三日开始至五月十二日在悉尼各地区举办了系列庆祝活动。五月十二日，昆士兰法轮

功学员在布里斯本市中心的乔治国王广场（King George Square）举行庆祝活动；五月十一日，西澳的法轮功学员在珀斯市最热闹的商业中心，举行了庆祝世界法轮大法日的活动。西澳洲议员罗宾·史考特（Robin Scott）到场表示支持，并发表演说。他表示，澳洲很幸运有这么多的法轮功学员，由于他们遵循真善忍的原则，为社会带来了正面的影响。

三十多位澳大利亚各级政要、社团领袖发出褒奖状、支持信、感谢信和贺信，恭贺世界法轮大法日。他们在信中敬仰法轮大法“真、善、忍”的普世价值，感谢法轮功学员为社会做出的杰出贡献，为澳洲各地“世界法轮大法日”庆典送上最美好的祝福。悉尼帕拉马塔市（City of Parramatta）市长威尔森（Lord Mayor Andrew Wilson）在致辞中说：“我们非常自豪你们是我们城市中的一员，我们非常自豪你们为这个城市的美好、繁荣所作的贡献与努力。非常感谢你们。”

澳洲联邦参议员、联邦绿党领袖迪纳塔莱（Richard Di Natale）在支持信中说：感谢你们为我们的社区带来的一切。澳洲自由民主党联邦参议员斯潘德（Senator Duncan Spender）在贺信中说：在远方的人，包括我这个自由民主党参议员，认为你们有权利拥有自己的信仰，并且不应该遭到迫害监禁。法轮大法真善忍的理念十分重要。尤其是善，这也是我们自由民主党的主要基础理念之一。

五月十一日，来自德国各地的法轮功学员云集中部最大城市法兰克福的罗马广场（市政厅所在地），举办了庆典活动。欧洲议员、国会议员、人权组织等政要到场祝贺。欧洲议员米歇尔·加勒（Michael Gahler）和助手到场祝贺，他在发言中表示，“真、善、忍是普世价值，在基督教、政治层面以及日常生活中都可以找到各自对应的名称。”他说，“世界庆祝法轮大法日二十周年时，很遗憾，中国对法轮功的迫害却依然继续。我们谴责并呼吁停止迫害。”德国国会议员乌丽珂·尼森（Ulrike Nissen）到场致词，她说：法轮功

学员遵循真、善、忍的原则，“这是绝对要支持的价值观，应该在全世界得到支持，绝对的。”

—— 中国大陆学员近期遭迫害案例 ——

内蒙古赤峰市巴林左旗法轮功学员段学琴，多次遭惨无人道迫害，出狱不到一年，又被绑架构陷，日前被巴林右旗法院非法判刑三年，已上诉到赤峰市中级人民法院。段学琴被非法关押在巴林右旗看守所期间，被迫害的身体非常虚弱，在十多天以前被非法庭审时她是坐着轮椅被推进法庭的。

辽宁沈阳市苏家屯区红菱镇法轮功学员兰立华女士，二零一八年十一月六日把一本台历送给一卖菜的老者，遭绑架、非法关押，近日被沈阳市苏家屯区法院非法判刑三年十个月。兰立华已被确诊为乳腺癌。家属要求就医，但是看守所与苏家屯法院互相推诿。

山东济南市七十六岁的法轮功学员刘嗣堂，退休前原是济南市钢铁总公司设备制造公司机动科科长兼技术工程师，二零一八年九月六日赶集向民众讲法轮功真相，再次被警察绑架构陷，近期被非法判刑三年，非法罚款五千元。刘嗣堂已经提出上诉。

吉林省吉林市法轮功学员王淑范在二零一八年九月二十八日被警察绑架、非法抄家，后又被劫持到吉林市看守所，至今已七个多月，近日得知被非法判四年。看守所人员说：待“五·一”假期过后，就送往吉林省女子监狱。

山东青岛法轮功学员刘秀贞与儿子及亲友二零一四年五月在家被当局出动大批警察绑架、非法判刑三年，在山东省女子监狱被迫害出肺癌，二零一五年七月出狱回家后得到恢复，但在中共人员不断的骚扰和恐吓下，于二零一九年一月四日含冤离世。刘秀贞唯一的儿子杨乃健还在济南山东省监狱受迫害，没能见上母亲最后一面。

—— 海外学员证实大法讲真相摘要 ——

五月十一日，英国法轮功学员在伦敦市中心特拉法加广场（Trafalgar Square）举行活动，爱尔兰法轮功学员在都柏林市中心举办游行集会；奥地利法轮功学员在维也纳市中心的斯蒂芬广场举办庆祝活动，俄国法轮功学员在莫斯科索科尔尼基公园（Sokolniki park）法轮功学员载歌载舞，与当地民众共同庆祝“世界法轮大法日”。

五月十一日，乌克兰哈尔科夫市中心文化主题公园举行文艺联欢会。法轮功学员受邀参加，同时与世人同庆五·一三世界法轮大法日。在公园最大的舞台上，法轮功学员们表演腰鼓与舞蹈，并向世人介绍法轮功以及中国文化带给世界的改变。法轮功学员卡莉娜以热忱的心告诉市民，法轮功倡导的“真善忍”是中国传统文化中最好的精华。五月十二日，首都基辅市法轮功学员在市中心最繁华的地段，以舞龙、腰鼓、演练功法等，与市民及游客共度美好节日。

五月十一日，加拿大温哥华阳光灿烂，温哥华法轮功学员参加了高贵林港市五月节游行，受到沿途观众热烈欢迎，观众纷纷盛赞法轮功学员给高贵林港市带来美好。高贵林港市市长 Brad West 先生和加拿大卑诗省省议员 Mike Farnworth 先生等政要也与法轮功学员合影表示欢迎和感谢。大多伦多法轮功学员在多伦多最繁华的金融商业中心举行盛大游行，恭祝师父华诞，庆祝“世界法轮大法日”。

五月十二日，德国巴伐利亚州的部分法轮功学员在慕尼黑黑玛琳广场举办活动，荷兰法轮功学员在首都阿姆斯特丹举行了庆祝活动。意大利米兰法轮功学员周末连续两天举行庆祝活动，表达对师父的无尽感恩。五月十一日，部份芬兰学员在著名旅游景点赫尔辛基大教堂附近的海滨公园，庆祝世界法轮大法日。

五月十二日，新西兰最大的城市奥克兰虽然天气预报大风有雨，来自各个城市的法轮功学员仍然来到了著名的使命湾（Mission Bay）庆祝五·一三世界法轮大法日。

五月十二日，日本中部地区法轮功学员在爱知县首府名古屋市(Nagoya, Aichi-Pref.)最繁华的地段“荣”(Sakae)举办了庆祝“世界法轮大法日”的活动。学员们向路人发送真相资料、揭露中共对法轮功的迫害，并征集签名反迫害。

五月十二日，印尼雅加达法轮功学员举办了庆祝活动。学员们集体炼功，展示功法，并给行人分发法轮功简介和纸制莲花，向民众介绍功法，揭露目前在中国大陆，中共还在继续迫害法轮功的真相。

五月十一日，台湾台中市、彰化县、云林县三个县市的中部学员，在云林县斗六市区举行五一三欢庆大游行活动，民众热烈欢迎支持，沿途有许多热情的市民高喊“法轮大法好，加油”、“法轮功，赞”。五月十二日，台湾嘉义地区法轮功学员庆祝“五一三世界法轮大法日”，，谢师恩。

五月八日，一场透彻的大雨驱散了新加坡连日的酷暑闷热。新加坡法轮功学员与亲朋好友、法轮功支持者，来到碧草如茵的芳林公园，举办活动庆祝“513 世界法轮大法日”。

大陆综合

大陆综合消息

◇流离失所十多年 何立芳九死一生再遭绑架

山东省青岛市即墨区法轮功学员何立芳，男，一九七四年出生，因坚持真、善、忍信仰，多次遭中共人员绑架、关押、酷刑迫害，二零零一年，他在狱中曾长期被十七个犯人群殴，数度昏死，被送医抢救，医生认为没有抢救价值。九死一生的他回家后，每日二十四小时遭监控、骚扰，他被迫离家。

十多年来，何立芳一直过着被注销身份证的日子。何立芳多次找亲属协调办理身份证，北安派出所要求必须本人去；直到不久前约定好办理日期。二零一九年五月五日，何立芳去北安派出所办理身份证，被警察绑架、劫持至青岛普东看守所。

在何立芳流离失所期间，北安派出所警察每年都会到何立芳家骚扰、恐吓他的父母。他的两个姐姐何淑荣、何秀香皆因坚持法轮大法信仰，多年来饱受迫害。大姐何淑荣曾在淄博王村劳教所被吊打八天八夜不让睡眠，身心遭到严重摧残，于二零一四年四月二十六日过早离世。

何立芳原本干个体，是公认的好人，因为中共的迫害，无法照顾年迈的老人，无法成家。仅仅因为他不放弃对“真善忍”的信仰，现在又遭绑架。

◇一场非法庭审：有理无理 正邪立显

二零一九年五月五日上午十时，沈阳市苏家屯区法院开庭对法轮功学员兰立华进行非法庭审。律师看到法警虽然给兰立华取下了手铐，但脚链还戴着，遂提示审判长，要求去掉脚链，不能戴器具参加庭审。审判长开始不同意，后在律师普法知识下，法警为兰立华卸掉脚链。

庭审开始，审判长曲宁因没有看卷中家属参加辩护的相关材料——委托书、身份证复印件、亲属证明等，对兰立华的妹妹说：“你不能参加辩护。”对此，兰立华的律师立即表示： 11

如果不让家属辩护，就是剥夺家属的辩护权，可以依法起诉苏家屯法院。后经合议庭合议，家属终于坐上了辩护席。

兰立华为自己进行了辩护，她虽然身体虚弱，声音微弱，但回答斩钉截铁：法轮功是对社会、对他人有百利而无一害的好功法。我修炼做好人，讲真相救人，没有触犯任何法律。

针对苏家屯区国保大队对兰立华拥有的电子产品出具的鉴定，辩护律师驳斥：鉴定违反法律程序，因为苏家屯区国保大队没有鉴定资格，他们的鉴定没有法律效率，依据的是国务院、公安部两高关于电子证据的法律法规，做这些所谓的鉴定结论是违法的，没有鉴定资质，办案机关就可以自己给自己鉴定，鉴定程序严重违法。

法庭上，公诉人引用的都是一九九九年迫害法轮功时期的文件、决定。辩护律师指出：今天审理的是刑事案件，要依据刑事诉讼法办案，可公诉人引用的都是过期的法规，没有引用刑法证明他们对兰立华的起诉，根本没有法律依据。另外，法无明文不为罪，是最起码的法律常识。

兰立华的妹妹作为家属辩护人，在庭上指出：因为公诉人的对兰立华的每项指控证据，都没有法律依据，都被辩护律师用法律条文和事实驳斥的没有一点反击的能力。

兰立华一身正气的陈述、律师有理有据的辩护、合理合法的举证、还有家属的有力辩护下，让在场的人们真正明白了孰正孰邪。

然而在开庭的第二天，即二零一九年五月六日上午，兰立华的家属就接到苏家屯法院对兰立华的判决书：对兰立华诬判三年十个月，罚金三千元。针对这种公然对抗国家法律、拒不接受辩护律师合法意见、执法犯法的判决，兰立华和家属已经上诉，并同时启动控告苏家屯区法院对兰立华的非法裁决。

◇建议及时把监狱中同修被迫害的情况报道到明慧网

12 【大陆来稿】近期有同修说起，从监狱回来的同修说到，监狱里的某某（法轮功学员）怎么怎么被迫害，狱警实施了怎

样的迫害手段……但此事有段时间了，明慧网上一直不见这个报道，我想可能是同修没有意识到，这方面的信息需要及时写出来，发到明慧网上。这不仅能曝光、揭露邪恶，还有利于帮助监狱中被迫害的同修。在封闭的监狱环境，得到点信息都难啊！

所以，建议已经从监狱回到家中的同修，以及其他了解情况的同修，能够重视这个问题，详实、准确的报道（哪怕很少的信息）就在窒息邪恶，就在给难中的同修增加正念。

◇新唐人电视台纽约工程技术部公告

为进一步改善卫星电视播放质量，新唐人电视台与卫星公司协议，计划从北京时间 2019 年 5 月 25 日（周六）早 8 点开始，新唐人电视在亚洲韩星 5A 卫星上的节目将改为 MPEG-4（DVB-S2）/SD 标清制式播放。届时我们将通过新唐人、大纪元、天地行论坛及明慧网等平台及时公布各项电视接收参数的变化，请电视观众及技术人员提前做好准备。

本次调整属于播放系统更新，尽管我们的卫视播放节目依然没有锁码，但是用户需要使用能支持 DVB-S2 /MP4 译码的卫星电视接收机接收变更制式后的卫星节目。如果您现有的接收机已经具备此译码功能，届时请您重新搜索接收机以确保您可以接收到变更制式后的节目；如果您现有的接收机只具备老式 DVB-S/MPEG-2 的译码功能，请及时更新您的接收机后才能收看到变更制式后的节目。

严正声明

本周一百六十四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

本周一百零六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。

◇警察及社区人员上门骚扰 听了真相

* 上门骚扰 听了真相

〔山西来稿〕二零一九年四月十五日下午六点钟，太原市万柏林区千峰派出所警察宁淑娟和迎泽南社区网格长李娟等四人到大法弟子高继萍家，高继萍不在家，家属接待了他们。

四人落座后，说社区需要进行常住人口登记，并查问个人信息（包括信仰问题）。家属借此机会为其讲述了大法的真相与美好。他们默默听着。其中一人说：“国家对这个是禁止的呀，你怎么看？”家属告诉他们：“那只是江泽民的个人行为，他不代表国家。而且国家的任何法律，没有一条表示法轮功是被禁止的。”

四人离开后，又去高继萍的女儿家（一栋楼内不同楼层）看了一下。临走时，高继萍的女儿送他们下楼，并叮嘱：“一定要善待大法，希望你们每个人都能平安幸福、家人安康。”他们微笑离去。

* 上门骚扰 心虚离去

〔四川来稿〕二零一九年四月十五日，四川省简阳市大葫村干部郑英领着三男两女闯到大法弟子王华家，王华叫他们出示执法证件和执法依据，登记他们的个人信息，结果他们都不敢登记，只说是来看一下的。当时王华的孙子在场，拿起手机就给他们照相，他们见了害怕，很快就离开了。当时，只有警察王利勇简单的介绍了个人信息，也没多说就走了。

* 上门威胁 哑口无言

〔河南来稿〕二零一九年三月，中共召开两会之前和会议期间，河南省安阳市部份法轮功学员受到骚扰、监控、被限制出行等。

龙安区文明小区社区人员，二零一九年大年前后到一位老年法轮功学员家催缴党费，该学员说：我已经退党了，不是党员了，不交党费了。该学员正当之举触动了社区人员。两会召开前夕，社区人员和派出所警察一大帮人，突然闯

入该学员家中，上去就要抢夺老人的大法书籍。被家人呵斥：“你们凭什么闯入我家，有执法证吗？有搜查证吗？你们这是私闯民宅，执法犯法！”把他们一帮人轰了出去。这帮人不甘心，又到另一位年近八旬的法轮功学员家中，老人多次受到警察上门骚扰，仍善意平和的给他们讲真相，他们威胁该法轮功学员今后不要再炼了，否则会影响儿子、孙女的前程。该学员还没搭话，他们中一了解情况的警察马上把话接过去：“还影响呢？人家的孩子都提升了！”在场的人哑然。

在中共对法轮功持续二十年的迫害中，部份中共基层人员、警察逐渐了解了大法真相，厌倦了中共对这群善良人没完没了的迫害，感到中共使出的招数无聊、没趣。

◇中国民众明白大法好 敬贺李大师华诞

在第二十届世界法轮大法日到来之际，中国各个领域的人士发来贺信，恭祝李大师生日快乐！恭祝世界法轮大法日！在大法弟子们一如既往的努力下，越来越多的中国百姓明白了法轮大法好，钦佩大法弟子在巨难中表现出的坚忍品格、慈悲善良的胸怀；中共二十年来针对法轮大法的污蔑宣传，没有蒙住中国民众的双眼。

一位山东烟台招远市市民说，他一家十口人，“全家所有的人都相信大法是好法、正法，对修炼者本人和家庭及国家都是有利的。我们也经常帮助大法弟子发大法真相资料救人”。

河北省秦皇岛市一位中国政府的工作人员表示：看尽了当今中国社会的腐败糜烂！我盼望李先生早日回国，用“真、善、忍”来归正人的思想，提升人的道德，拯救中国人和中国社会！

吉林省通化柳河县一老兵说：“今年九十多岁了，我诚信法轮大法好，并天天敬念，现在无病一身轻。感谢李大师保护！恭祝李大师生日快乐！福海寿山！”

黑龙江省双鸭山市集贤县一位受益于大法的百姓表示：他们在家人（大法弟子）的感召下，接受了大法真相，支持、

帮助大法弟子，诚心念法轮大法好，多位家人的身体都发生了极大的变化，各种病都减轻或好了。弟弟和弟媳最近也走入了大法修炼。

人心与因果

◇天津市宁河区一家人：我们全家难忘的一天

〔天津来稿〕今年年初，我妻子身体不适，医院诊断是淋巴癌，我们全家老小都惊住了，都懵了。然后去市里各大医院检查，结果诊断结果一样。我表面撑着，可是我心乱如麻，感觉生活在黑暗中，没有了希望。

我妻妹是炼法轮功的，总跟我说法轮大法好，法轮功是被中共迫害的，我不屑一顾，并且反对她炼。她来我家，告诉她姐诚念：“法轮大法好，真、善、忍好”就会有奇迹发生，说这样的事例太多了。之后我妻子就照她说的做开始默念、听李大师的讲法录音、看大法书。区医院例行检查准备化疗，我们准备着去医院的日用品。

2019年5月6日我们全家永远都不会忘的一天，医院通知我们不用做化疗了，检查结果出来了，没有癌细胞了，一切正常。我都不敢相信，大法的神奇真的发生在我妻子身上了，真是天赐洪福到我家！我们一家人高兴的无法言表，我们一家人对李大师的感恩无法言表。我认真的跟妻子说：你好好的炼法轮功，我永远支持你。我们全家人永远记住“法轮大法好，真、善、忍好”。

在此，我们全家人衷心的恭祝李大师生日快乐！恭贺世界法轮大法日！

◇湖南靖州县某公司副总经理：善行得来福报

〔湖南来稿〕在震惊中外的八九年“六四”事件期间，那时我正在部队当兵。当一九九九年，电视和报刊铺天盖地污蔑法轮功的时候，我马上就联想到中共用坦克镇压学生的

疯狂和残忍，本能和直觉告诉我：法轮功是无辜的。

我从部队转业到县城，先后做过公司副总经理和党支部书记，我很钦佩法轮功学员持之以恒发传单讲真相，我曾利用职务之便，让身处险境的法轮功学员转危为安。

我知道法轮功学员给我看《九评共产党》并让我退党，那是为我好，我能感受到修炼人的那种纯善的力量。所以我也尽我所能让我的同事和亲朋退出中共邪党。多年以后，没想到我的这份善行，让我在一场重大车祸中逢凶化吉，转危为安。

事后，一位看了事故现场并懂得风水的先生对我说：世人知晓大难不死必有厚福，善恶必有报，这次你能劫后逢生，我认为你一定做了什么大善事。我回应道：是呀，“善待大法一念，天赐幸福平安”在我身上应验了。这是一场车毁人亡来势凶险的车祸，我两根肋骨折断，可我一个月后却恢复如初，连主治医师和我自己都难以置信。风水先生说：我也知道一些法轮功真相，我看了几十年的地理风水，却改变不了别人和自己的命运，我现在明白了为什么诚念“法轮大法好，真善忍好”会有福报，“三退”为什么能保平安，因为法轮大法是佛法，中共邪党是恶魔，邪不胜正！

◇各地新学员感恩师尊救度

在第二十届“世界法轮大法日”节庆之日，中国各地刚刚步入法轮大法修炼的新学员感恩师尊救度！

从大兴安岭到广东潮汕，从内蒙古海拉尔到山东蒙阴，北京、上海、重庆、南京等各大城市，新疆、云南、甘肃等各省，法轮功新学员遍布中国各地。他们表示：感恩师尊把我们从中共的谎言中唤醒，从人世间的迷中唤醒，庆幸在师父正法的最后时刻自己能够得到大法的救度！他们说，走进大法修炼，才知道生命是何等的幸运与珍贵！

懦夫与勇士

在这个世界上，没有人愿意当懦夫，很多的胆小怕事、唯唯诺诺、明哲保身，后面有着太多的无可奈何、太大的压力苦涩、太重的左右为难。每个人都渴望成为勇士，堂堂正正，挺身而出，救危扶困。当生命真正的明辨是非善恶，生命其实已经不再畏惧，生命就在走向觉醒，就在走向勇敢。

有一位法轮功修炼者，因为坚持信仰和讲真相，先后四次被绑架。在她第四次被绑架“取保候审”期间，她控告了江泽民的罪行。警察把她拉到拘留所门口时，从里面出来一个警察，据说是拘留所副所长。下面是随后发生的事情。

他（副所长）问我（法轮功修炼者）：“你有心脏病吗？”我说：“没有。”又问：“血压测了没有？”“没有。”他命令式地说：“测血压去！”测完血压回来，我还没反应过来呢，拉我来的警察就对我说：“走，回去！”我才明白过来，那个副所长问我有没有心脏病，又叫测血压，是在找个借口叫我回家去。在回来的路上，我继续给车上的警察讲真相，其中一个警察由衷地说：“其实我们心里真的是很佩服你们法轮功的！我们都是些懦夫。”

警察由衷地佩服法轮功修炼者，称自己为懦夫，这是很多警察的心声，只是这个警察直白地说了。

警察为什么说自己是懦夫呢？因为他们十分清楚——中共的迫害完全是在践踏法律、违法犯罪，中共的宣传其实是诋毁，中共抓捕的理由是恐惧。而中共体制内的警察，如果执行中共的政策，就成为中共的打手，就在助纣为虐，就是害人的恶人；如果完全不执行中共的政策，就会被中共视为异己，轻则受到威胁恐吓，重则失去工作。

十几年来，因为迫害法轮功修炼者，而受到道德谴责、遭受身体疾患的人，越来越多。中共的迫害政策，不但摧残了修炼者的身心，也让迫害链条上的每个人，都犯下害人的重罪，走向危险的歧途。很多警察陷入两难境地，孰是孰非清清楚楚，何去何从茫然若失。怎么办？生命必须认真思考，

随着迫害真相的逐步揭示，越来越多的中国人，明白了中共的宣传是诽谤，清楚了中共在煽动仇恨，导致社会道德全面崩溃，将把人类带入深重的灾难。人们开始独立的思考，他们不再唯命是从，他们在悄悄改变。

重庆市大足区法轮功学员曾祥金于 2018 年 1 月 16 日 9 点 30 分在大足主城区东关菜市场发真相资料，被菜市管理和协警绑架，又被公安车劫持到大足区北门派出所。曾祥金给警察讲真相，派出所当天放人。

还有一个警察送法轮功修炼者回家的故事——“我与同修一起到集市上去发真相材料、劝世人三退，不料要回家时却被警察绑架了。警察把我俩拉到了派出所，从我们身上搜出了十几个护身符。”“我们跟警察讲了两个来小时的真相，给三人做了三退（退出中共党团队），后来小警察举着护身符连喊两句：“法轮大法好！法轮大法好！”大约两个半小时后，警察跟我们说：“你们被坏人告了，我把你们送回家吧。”我们说：“不用了，把我们送到车站就行了。”警察连连说：“不，不，那样不安全。”说着开车把我俩送回了家。”（《明慧周刊 801 期 庆祝 5.13 世界法轮大法日特刊》）

随着真相的传播，中共的谎言再也无法惑众。很多公安局、检察院、法院公务员，接到构陷法轮功学员的案件后，都高调地、煞有其事地按照中共的政策，按部就班地走走形式，然后低调地、悄无声息地保护法轮功修炼者。曾经被谎言愚弄了的人们，曾经被暴力裹挟着的人们，看清了中共的邪恶，明白了修炼者的善良。他们不愿再麻木冷漠地执行迫害政策，不愿再沦为对中共俯首帖耳的懦夫。

当佛法走过劫难，当罪恶被绳之以法，当一切都尘埃落定时，我们每个人所作所为，就在为自己选定归宿。在谎言满天的时候，清醒而不迷惑；在暴力横行的时候，理智而不屈从；在善良被凌辱的时候，救助而不陷害。这样的生命，是真的勇士。（节选）

层层去怕心 感悟到另一物质环境

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年五月十二日】怕与否，是神人两重天，当我层层去了怕心之后，深深感悟到了另一种物质环境，让我进一步懂得了修炼的内涵。

二零零一年，我退休了，开始买电脑等设备做大法真相资料，同修们出去发资料。一同修被绑架，出来后，她叫我换手机，我无知无畏不以为然，认为她是怕心。她只好告诉我，她的手机和电脑都被警察抄走了。我一下怕心起来了，尽快处理了手机，出门总要东张西望，结果发现有人蹲坑，我走他走，我停他停。一天，我正炼功时，师父的法打给我“精神和物质是一性的”[1]，我似乎明白了其中的涵义，正念清除头脑中怕的物质。一时间清醒了，精神就带动了物质环境的改变，环境就不是那样了，我也变得坦然了，不怕了，我照样每星期大包大包的把资料送出去发。

后来，又一同修家被抄了。气氛又紧张起来，我又被带动，急忙把东西收了，打算暂停做资料。这时，有同修来说要二百份资料，包括劝善信等。我很为难，又生出了怕心，表示不想再做。同修就说：这是你的责任。我想想也是，我就是为这个来在世上的，就勉强同意了，但怕心未减，只好把七台机器都搬到了没人用的车库里去做，没想到，突然就有人来开车库门，又只好搬回家，真是怕什么就来什么。渐渐的在学法中怕心又消失了，做完二百份又接着做。

诉江大潮开始了，要实名控告，我的怕心又上来了。我一家人修炼，会造成多大的损失？越想越害怕！不实名又怕不真，实名又怕万一这样，万一那样，全是怕。在我犹豫当中，丈夫先写了，投递出去了。我问他写了哪里的地址，他说就是我们这儿的，我急了。我该怎么办，我就写另一个地址。到了晚上，师父的讲法出现在脑中“修得执著无一漏”[2]，

一下清醒了，怕心没了。没想到，我刚写完诉状，打印完毕

后，突然一阵发高烧似的，全身无力，头昏，象得了重感冒一样，连拉带吐。我坚持着，到了第二天，拖着沉重的身体去了邮局投递完回家。突然又意识到地址写错了，我又马上返回邮局。我对邮局人员说明要找出信件改错，并大声说是控告江泽民的。对方说，这段时间这类信太多了，目标太大，他们感到压力大。我说：这是好事，功德无量，你们将来会得福报的！我改完回家，心里轻松多了，才意识到，为什么自己一点怕心都没了，在这之前还怕的不行，丈夫还对我说：你就是放不下这身肉，没修好，你要不走这条路，失去的才是真正的生命；你要走了，大不了失去这肉身。我听明白了，又在师父“无漏”法理的加持下，去掉怕心，完成了诉江。

女儿要出国了，她也忙着要诉江，我着急了，怕心又来了。签证办好，机票都买好了，万一有个什么事该怎么办？我极力劝阻女儿，让她走了之后我帮她投递。女儿不同意，认为时间还早，不用等。我就要她退了机票，提前第二天就走。还是不同意。女儿自己写好诉状，第二天就去投递了。我急得一夜睡不着觉，女儿为了出国做了多少准备，多少个“万一”在我心中盘旋。女儿看我这样，就说给我吃个定心丸。她告诉我，全交给师父吧，师父叫走就走，师父叫不走就不走。我知道我这是情，也是怕，情中派生出的怕心。我只好背法放下情，不怕了，也忘了，真交给师父了。等女儿去了几天，才反应过来她诉江了，也没遇到什么事。

这时，同修的案子有消息了，我看到了判决书。上面写着有一对夫妇被她供出来了。我知道说的就是我和丈夫，但我没动心，也不去多想，无怨恨，不去承认它，好象与己无关，这是假相。果真，直到现在没有人来找过我，包括诉江在内。知道符合了法，师父在保护。

可是，自己欢喜心一上来，哥哥打电话来了，说他熟悉的一个警察告诉他，最近你们还是很活跃的。我一下紧张了，好象我做了什么警察都知道。心里就不稳了，忙对哥哥说，有什么见面再说，我挂断电话。接着又有警察给我打电话说：

你在那个里面还是很活跃的嘛。我怕心一下又起来了，忙说有什么见面再说就挂了电话。我赶快抓紧时间学法、发正念清理。慢慢的，在法理的指导下，怕心渐渐又消了。后来与警察见面了，他一直都未再提那个事，真的很神奇！

我去国外看女儿，同修对我说，在国外好、环境好，要我就留在那里。我觉的大陆才是最好的环境，要不我的怕心怎么去？我十分欣慰，庆幸自己生在大陆得法。在大陆，我也听到与我有同感的同修说：“对修炼而言，我生在米窝里，为什么要往糠窝里跑。”

怕心就是这样一层层的修去，经历多了，在我思想深处有了一种质的飞跃，感受到怕心不是一种普通意义上的怕，而是实实在在内心中的一种物质环境，它具有选择对应作用。当它作出选择的时候，就会有相应的一个物质环境对应过来。就象《转法轮》书中说的遥视功能那样，当选定一个目标，说出亲戚的名字时，对方的情况、环境就对应过来了，在自己的空间场就看到了；还有那个内外兼修的人，因为他争斗心迟迟不去，就对应出人家来找他比武争斗；当我内心一出怕的物质，马上怕的环境就对应出来了。当我修去了怕，环境就改变了。所以，我们遇到那些危险的环境，都是我们不正的心态招来的，是慈悲的师父将计就计演化出来的假相，是给弟子修炼提升的环境，是重塑神体的机会。如果大家都能明白过来，迫害早就结束了！

个人理解，不妥之处，请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《澳大利亚法会讲法》

[2] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈迷中修〉

被同修误解之后

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年五月十二日】几年前冬季的一天，我发台历、讲真相时发到了便衣的手里，便衣听完我讲后把

我摠住了。当时我没有想自己会怎样，只是一直给和我一起发台历的另两名同修发正念，我们离的距离很近。

我被绑架到派出所，警察从我的兜子里翻出了同修甲给我买东西的票据（这个票据在兜子里，我早忘的干干净净）。警察通过票据的信息找到了同修甲的家，资料点被破坏了。这是我后来才知道的。

在派出所，我不配合邪恶的一切要求，他们要去我的家，我严厉拒绝。天已经很晚了，警察把我拉到公安局。在公安局里，看到了同修甲，我当时一惊，心想：她怎么在这儿？会不会是那张票据把她牵连了？不会的，她的身份证是外地的，又是租房住，警察不可能找到她家。警察问我认识不认识同修甲，我说不认识。在公安局被关押两天后，我又被关到拘留所。

在拘留所，我向内找自己被邪恶钻空子的原因：由于儿子在井下受伤，我又要跑医院，又要做资料、发台历，学法跟不上，产生了强烈的做事心，自我膨胀的心，还有一些不在法上的人心。

我背诵着师父的法：“身卧牢笼别伤哀 正念正行有法在 静思几多执著事 了却人心恶自败”[1]。并不停的发正念清除邪恶。第三天晚上我梦见我家的打印机打出的“法轮大法好”，五个字放着金光，非常漂亮。几天后，我以病假假相的形式回了家。

为了避免邪恶的骚扰，我出去躲避了大约三个月，暂住在一个同修家。期间我很惦记讲真相的事，更希望尽快溶入整体中。一天，一个来看望我的同修说：你不用着急回去，在同修中传说是你出卖了同修甲，大部份同修已经不信任你了。这犹如晴空霹雳，我的眼泪一下子就掉了下来。我偷偷的哭了两天，我想我和本地区的同修配合证实法那么多年了，他们会相信我的，凡事都有明白的一天，同修们会理解的，我怎么可能出卖同修甲呢？

让我暂住她家的同修去了我们本地同修那里一趟，回来

态度就变了。尽管生活上还是对我照顾的很好，可不让我说话，我一说话就呛我，还说让我听她的。我心里委屈极了，一边哭一边说：“我不听你的，我听师父的。”我实在不愿继续在那里呆了，就回到本地租了房子。当我见到了一些原来在一起配合的同修，他们眼神变了，有的排斥我，有的不和我接触，还有的直接对我说以后不要去他家……

后来有话传到我耳朵里，确实是那张票据惹的祸，警察对同修甲的丈夫造谣说是我把他们领去的。想到由于自己的粗心大意，没有及时销毁票据，给同修带来了迫害，我非常自责，哭了几个月。再加上同修们对我的误解，感到前所未有的压力，身心俱疲。

但是不管同修们怎样冷眼看我，我一直参加集体学法，因为这是师父留下的修炼形式。一次在学法组，一个男同修在地上一边来回走，一边用手指着我，大声说：“把你抓去一会儿就抄了同修甲的家，没抄你的家，你给我解释明白！”我哭着说：“解释不了，不知道咋回事。”后来同修甲说她家虽是租的房子，可是在社区登记过，警察很可能是通过社区找到她家的。

当时我感到天塌了一样，自己崩溃了，我在心里对师父说：“冤死了！身跳黄河也洗不清了！都相信邪恶的话，不相信我。只有师父您知道我没有出卖同修！”我对同修产生了怨恨心，委屈、不平衡、来自同修的压力占据了我的整个心灵和大脑。后来再有同修提及此事，我根本就不做任何解释了，我觉得解释也没有什么用。我更恨邪恶，为什么给我造谣？

有个别同修看我过不去关，诚心想帮我，和我交流说：别看别人咋说，按师父的要求做。一天，一个同修把他家的DVD拿来，还有师父二零零七年《对澳洲学员讲法》的光盘。我一边看一边哭，师父慈悲的能量震撼了我，师父的讲法让我的心踏实下来了：还用别人看我吗？师父没有放弃我，还在管我。后来我想起我刚从拘留所里出来时，一天正在打坐看见自己在攀岩，前面的路举步维艰，师父在岩上，用手拍

着一个落脚点告诉我：你走这。我悟到在这次的魔难中，师父一直看护着我，为我指引着方向。我的心敞亮了！

虽然有的同修还给我脸色看，虽然我的心还会不舒服，但随着不断的学法，我的心在往下放。师父讲：“达到罗汉那个层次，遇到什么事情都不放在心上，常人中的一切事情根本就不放在心上，总是乐呵呵的，吃多大亏也乐呵呵的不在乎。”[2]我在心里说：“师父啊，弟子太惭愧了，还没做到，还会动心。”

有时不平衡的人心又冒出来了，学法学不进去，我想起师父讲的：“法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。”[3]我明白必须得学法。通过大量学法，向内找，找到了自己容不了委屈、一说就炸的根本执著。我感觉自己终于一点点过来了。

可是有一次，我去给一个同修送真相年画，她家有邻居在那儿，同修给我使了个眼色，我就明白了。我把装年画的黑塑料兜子递给她，她接过来送里屋去了。过后同修们来我家学法，其中两个同修指责我，说我给同修送年画，当着人家邻居的面把年画倒地上，不注意同修的安全。当时我委屈的心又上来了，这说的也不是事实呀！

我明显的感到同修还是不信任我，别看她们来我家学法，如果她们信任我，应该先问问我，是不是那么回事，而不是直接来指责我。委屈的眼泪止不住地流下来，往事又勾起来了，整整一下午，我的心都无法平静下来，我一边哭一边对师父说：“天大的冤枉！身跳黄河都洗不清了，同修都这样对我，我还能修吗？”

这时我听到师父慈悲的声音说：“向内找。”我一下子就不哭了，擦擦眼泪：对呀，我尽向外看了，认为自己委屈、冤枉，怨同修相信邪恶不相信我的话，自己陷在事里了。

于是我开始向内找，找到三十六个人心，我开始清除它们。在心里压着的象石头一样的东西没了，整个身体从头到脚有一种通透的感觉。后来我又悟到：我不能陷在事里了，我得

跳出来。邪恶的目地是想破坏我们地区的整体，邪恶给我造谣说我出卖同修，同修误解、指责我，我再怨恨同修，这不正好中了旧势力的圈套了吗？师父相信我、众神相信我，这就足够了。我不再怨同修了，我应该做我该做的事。从那以后，干扰我的人心越来越弱，越来越弱，经过一年半的时间，我的心完全放下了，终于从魔难中走出来了。我现在每周出去五天面对面讲真相。

我感觉自己象死过一回，又活过来了。弟子叩谢师恩！感谢慈悲伟大的师父把我从魔难中救出来！感谢曾经收留我暂住的同修！感谢帮助过我的同修！同时也向同修甲说声对不起，由于我的粗心大意，给同修带来了迫害，给证实法、救度众生带来了损失。同时也希望有类似我这样魔难的同修，尽快从魔难中跳出来，不要上旧势力的当。不要象我这样悟性太差，在魔难里挣扎一年半的时间，这么长时间耽误救多少众生啊？！

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟二》〈别哀〉

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

[3] 李洪志师父著作：《精進要旨二》〈排除干扰〉

怕痛是执著

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年五月十三日】近几年，我地同修有人在病业中离世，心中是无奈而又难过。修炼过程中人就是有执着的，可是被抓住执著迫害失去了生命，我觉得对正法中要得救的众生实在是巨大的干扰。在病业中的同修，每个人都会要承受身体上的难受，甚至是剧痛，其实这个时候很多人是痛的受不了而放弃了过关，到医院去了之后又陷入自责中，有的人还觉得没面子，又形成了另外的执著。最后关也就拖了很长时间，最后失去信心，失去生命。

我曾经和一位瘫痪的同修（已经过世）交流，她去医院

是因为痛的受不了了，还有一位腹部肿胀的同修（也已经过世），胀的受不了，去医院了，还有一个得痔疮的同修（已经过世），都是疼的受不了。还有一个同修下身痛，拖了几年了，最后还是去了医院。这几个同修都知道不承认旧势力的迫害，可是都怕痛，每次痛的时候不能定下来发正念，还总是觉得自己的痛和闯过病业关的人不同。师父说：“修炼路不同 都在大法中”[1]。虽然过关的表现形式不同，可是要去的心是一样的。怕痛也是一个执著呀！神不会在痛的时候皱着眉，摇来晃去的发着正念，神也不会念着发正念口诀，心里却只注意着自己的病痛怎么不减轻点。这种状态怎么能够消灭迫害自己的邪恶因素？我见过的闯过这个关的同修，都是剧痛中稳如泰山的发着正念闯过来的。

我也经历过这个痛，一秒不歇的剧痛，无论怎样姿势都无法消除一点疼痛，当我在心中否定旧势力时也没有效果，向内找时，师父的法打到脑海中：“不是嘴上说而是行为上要做到，师父一定为你做主。”[2]我悟到，我发正念时扭来扭去的，不就是承认旧势力了吗？我不承认这个痛，不去感受旧势力给我的感觉，就是否定旧势力！这样想了之后，不管怎么痛，就是坐的笔直，不动，静静的看着这个痛在身体里割来割去。于是我感觉这个痛虽然没有减轻，但是我能够承受得了了。就这样坐着在剧痛中发着正念。半个小时后我觉得很疲惫，然后请师父让我休息一会再战。结果醒来时师父就已经给我拿掉了邪恶。在我还没有找修炼中的什么人心的时候，只是不怕痛了，师父就给拿掉了。

从这件事情中，我悟到，过病业关时，否定旧势力，否定它给我们造成的感觉，包括痛，不要被痛带动的人心不稳，应该也就能够闯过关了。

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟二》〈无阻〉

[2] 李洪志师父著作：《二零零三年元宵节讲法》

正念正行神迹显

文：山东大法弟子口述 同修整理

【明慧网二零一九年五月十一日】我于一九九七年开始修炼法轮大法，今年七十岁了，在魔难当中，我的体会就是，作为修炼人，无论出了什么事，我们信师信法、按照大法的要求向内找，就没有过不去的难关。

为他人着想 却是自己受益

我刚得法时，很多同修在我家里看师父讲法录像，当时是冬天天气寒冷，我家里也没有暖气，寒风从门缝吹到屋里，同修们都很冷，为了同修们能安心看师父讲法，我就坐在门后挡住寒风，我在修炼大法前，因为在坐月子时受了凉，很怕凉，夏天我都要把自己严严实实的包起来，腰上还要再多围上一层，我这样怕冷的身体在门后坐了一个半小时，却越坐越暖和，甚至地板都被坐热了。从那以后，我怕凉怕冷的毛病就好了，再也不怕冷了。

得法早期还有一件事，我和同修们在村委炼功点炼功，当时是夏天，蚊子很多，叮咬同修们，我就发出一念“蚊子都来叮我吧，不要叮同修们”，从我发出这一念后，蚊子再也没有叮过我。

有一年冬天，天很冷，外面还下着雪，那天晚上我突然开始发烧，盖着被子都冻得浑身发抖，我想起了师父的讲法：

“我跟大家讲啊，我没有传法之前，没有那些高层的因素来之前也没有旧的势力，那时对于冷我有另外的办法。我就这样想：你冷，你对我冷，你要冻我吗？我比你还冷，我冻你。

（众笑，鼓掌）说你叫我热，反过来我叫你热，我把你热的受不了。我就是说的这个意思啊，你们不一定做的到，但是呢，你是正念对待它，你不是怕它。”[1]我想：不是让我冷吗，我冷你，我把你冷得受不了，我出去冻，我只穿着秋衣秋裤在院子里站了十几分钟，我回到屋子里时，不冷了，身体也不抖了，我完全好了。

正念正行 魔难烟消云散

零几年时（记不清具体哪一年），我和姐姐到公路边给世人讲真相、送护身符，路边有很多民工在干活，我和姐姐就沿着公路一边走一边讲真相，正讲着，从远处开来了一辆白色的面包车，开到我面前停下了，从车上下来三个年轻人，我走到一个年轻人跟前，说：“年轻人，给你一个护身符，你看那么多人我都给了，也给你一个吧，祝你平安。”他说，“你知道我是谁？我是六一零的，你还敢发给我。”我说，“我不管你是六一零还是什么零的，你首先是个人，我师父叫我们救的就是人。”三个年轻人都愣在那儿不会动了，我们就继续向前走，给前面的农民工讲真相，我们都讲完后要走时，回头一看，他们还愣在那儿一动不动，被定在那儿了。

二零一一年的一天，我和姐姐到公园给世人讲真相时，被人构陷报警，我看到一个警察一边用对讲机对话，一边快速向我们这儿跑来，一直跑到我的面前，我的心一定，豁出去了，一点怕心也没有了，我迎了上去，拿出了一个护身符，他问我，“你在干什么？”我说，“我给人送护身符，也给你一个吧。”他伸开手，我把护身符放到他手里，他就放开我，转身去追我姐姐，我想我还没给他讲大法真相呢，我就去追他，一边追一边喊：“年轻人，停下。”他回过头来说：“干什么？”我说：“请你记住法轮大法好！”他说：“我记住了。”也不再追我姐姐了，走了。一场突如其来，气势汹汹的魔难突然烟消云散了，就像什么也没发生过一样，我和姐姐平安回家了。

信师信法 正念破除魔难

刚得法不久，有一天，我在院子里踩着高凳摘葡萄，一不小心，从凳子上摔了下去，左手腕向里弯着手背先着地，倒在了水泥地上，我听到咔的一声，我的左手腕不能动了，骨折了。不一会同修来了，按照约定来教我炼动功动作，在学炼第一套功法时，我不管疼不疼，按照动作要领使劲抻，在抻的时候，听到左手腕咔嚓咔嚓的响，学完第一套功法后，²⁹

我的手腕就好了，能正常动了，甚至连淤肿都消了，第二天，我就能洗衣服、蒸馒头，一点事都没有了。

二零零八年的一天，我和丈夫架起一个大铁炉，我们抬着铁炉挪动，不料铁炉下面沉重的底座掉了下来，砸到了我的脚上，脚面的骨头陷了下去，我就喊“有师在、有法在，没有事、没有事”，我感到我的脚一阵冷一阵热，很舒服，两个小时后，陷下去的地方恢复了，我的脚好了。

二零一六年七月的一天，孙女要吃西瓜，我洗了西瓜，一只手平举着往客厅走，突然脚下一滑，我重重的仰面摔倒在地上（可能小孩把水洒到地砖上，我不知道），当时觉得我的右腿不敢动了，腰部很痛，不敢动，我就喊：“师父快救我，师父快救我。”我在心里喊：“师父，我必须站起来，我还要出去讲真相救人呢，我就算心性上有漏，也不允许旧势力迫害，我就按照师父安排的路走。”我慢慢挪动着爬到沙发边上，把腿蹲着爬到沙发上，一看右腿膝盖不朝前了，偏向了一边，我想这都是假相，不承认它，我不管痛不痛，硬是盘上腿学法，坚持盘了半个多小时，学完了《转法轮》第五讲，把腿拿下来后，发现拧弯的腿恢复原样了。但是右腿不听使唤，不但抬不起来，连动也不能动了，我向内找，为什么出问题，我找到显示心、证实自我的心、利益心和对孙女的情太重等执著心。同时，我想我绝不承认右腿这个假相，我一边喊着请师父加持我，一边用力抬起右脚，慢慢的抬起来一点，再放下，再抬起来一点，再放下，抬了一个晚上，腿就好了，第二天我就能到村里边讲真相救人了。

同年九月的一天，我骑自行车赶集买菜，骑到一个货车旁时，货车的车门突然猛地打开了，把我和自行车打了出去，我被甩出去三米多远，司机和旁边的人都吓坏了，连忙把我架起来，司机着急的说，“人家办丧事的还等着我给买菜，碰人了这可怎么办？”（司机正给办丧事的一家人帮忙），司机和旁边的人都说上医院去吧，我说：“我没有事，我有

管我（我们一个村的人都知道我炼法轮功）”。司机开车走了，其他人也走了，可我站那儿不能动了，一看左腿肿的很粗，腿上的皮肤都被撑的发亮，膝盖骨碎了，这边凸出来一块，那边凹下去一个窝。我在心里想：“有师在有法在，我没事，我有师父管，修炼人遇到的好事坏事都是好事。”一会儿我看到了同修的丈夫，我就请他把同修叫来，然后他们夫妻俩把我抬到一辆三轮车上，一个在后面扶着我，一个骑着车，把我送回了家，再把我抬到沙发上。同修走后，我就想盘腿炼功，我用手把左腿盘上后，发现小腿上有几处凹了下去，就像三条洼下去的线段，我用手摸了摸，这才发现小腿的骨头断成了好几段，我在心里想，肯定是我哪儿有漏被邪恶钻了空子，我向内找，又找到了很多执著心，我决心放下这些执著心，我坚持盘腿近一个小时，当我把腿拿下来时，我发现膝盖和小腿都奇迹般的平复了，我慢慢的站了起来，就能挪动着走了。

下午，货车司机来到我家，要送我去医院，还要给我钱，我告诉他，我好了，不用上医院，我什么也不要他的，以后也不需要再来看我了。我还给他讲了大法真相，他很感动，见证了大法的超常和大法弟子为他人着想的善。几天后，我就能和同修来到三四里外的公园，爬上几百层的台阶去讲真相救人了。

二零一八年正月十九下午，同修骑电动车载着我在马路上行驶，骑到交警大队门口时，有一辆面包车停在路边挡住了去路，同修想绕开它，拐弯拐的有点大，骑到了机动车道上，一辆高速行驶的大货车正冲着我的后背撞上了，把我和同修连同电动车一起撞了出去，大货车没减速逃逸了，同修摔得昏了过去，脚踝也骨折了，我却什么事也没有，一骨碌从地上爬了起来，我在同修耳边喊师父救救她，喊了几声后，同修就醒了，坐在地上。一会儿，交警来了，问我：“是不是撞的你？”我说：“是。”交警说：“撞的你，你怎么一点事都没有。”围观的人都笑了，交警调出监控录像，说要找肇事司机，我和同修都说：“我们没有事，就不要找他了。”

交警就没再找肇事司机，这件事就这样过去了，同修家人把她送医院拍片检查，是脚踝骨折，同修没打石膏，回家后盘腿打坐一个多小时后就能站起来了，七天后就能出门正常行走了。

寒冬腊月 百只孔雀为大法弟子开屏

我还遇到过一件很有意思的事，二零一七年腊月初十，我和同修去一个公园讲真相救人，因为天气很冷，游人比较少，快到中午时，我们给十几名游客讲了真相，这时走到了动物园，我和同修说，咱们平时都是讲真相救人，今天走到这儿了，咱们去看看那些动物吧。我们来到孔雀园附近，看到一百多只孔雀都把头钻到羽毛里取暖，一点生气也没有，我说：“大法弟子来救你们了，怎么一点表示也没有，开一下屏吧。”

话音刚落，就听到像下雨一样，刷刷刷，所有的孔雀都开屏了，公孔雀开的屏非常好看，那些母孔雀和小孔雀也开屏了，羽毛很短，就像家里用的盘子一样，圆圆的。我们非常震惊，含着泪大声告诉它们：“你们一定要记住法轮大法好真善忍好，你们会有一个美好的未来”！

这时有个年轻人走了过来，说：“这是怎么了，孔雀怎么这个时候开屏了，从来没有见过。”我们就给他讲发生了什么事，还给他讲大法真相，他非常感动，不但自己同意退出团队组织，还给他家里人做了“三退”。我们继续走，孔雀们一直开着屏，我们走到哪儿，它们就把头朝向哪儿，我们要走了，告诉它们再见，放下来吧，直到我们走到动物园门口，跟它们摆了摆手，才看到它们一个个的收了起来。

注：

[1] 李洪志师父著作：《二零零三年元宵节讲法》

修去对同修的埋怨

文：河北大法弟子

【明慧网二零一九年五月十二日】在一次机缘巧合下，

由于其他同修身兼数职，加上打字速度很慢，常常为了人数不多的三退名单而熬通宵，为此我很有幸的接手了这份光荣的重任。自此隔三差五的就会有名单交到我手上，虽然也会为此连坐好几个小时不动，可我心里觉得很开心。直到前一阵，由于名单人数较多又有错，我心里滋生了埋怨心、看不上别人的心。

同修送来的名单多有重名、错字等现象，导致我要查阅字典，反复对照，耗费很长时间，每当看见重名、错字时，心里的气就会涌上来，有时候就会厌烦，觉得做“三退”的同修们不看退党网站对于“三退”名单的要求，就按着自己的想法做，导致取名字不符合要求、不严谨，名字取的五花八门，发表时我要反复对证、查验，使我浪费大量时间，心里愤愤不平。有时候名单太多，我也出现过几次重名发表，被退党网站退了回来，做了二次发表，并被严肃告知下次注意。

当时我心里有些埋怨自己粗心，但更多的是对同修的埋怨，却没有一次真正的向内找自己，真正的体谅别人，缺少那份善心。因为最近看的明慧网交流文章大多是同修们如何向内找，修自己的内容，心里很受触动，觉得自己也要严肃修自己了。

就在最近这次发表完“三退”名单查验密码的时候，又显示出由于各种原因名单暂未发表，我就赶紧找出名单内容，发现有个重名。这时候我心里并没有象之前那样埋怨同修取名字不注意，而是想着：这么几个名字我都没有发现重名，而在外面顶着危险劝“三退”的同修们取名字的时候难免会重名，那么多名字偶尔错一个我就开始埋怨，自己在家没有压力的对照这些名字还出现失误呢，有什么资格埋怨别人？下次对照一定要严谨再严谨，绝不埋怨同修了。

我心里百感交集，我们时时刻刻都要找自己，不要埋怨别人，即使是对方做错了，也要学会体谅别人，这样我们才能形成一个整体。

虽然这次事情不大，可我还是觉得有必要写出来提醒一

下在外辛苦“三退”的同修们，取名字的时候还是要注意一下，不能随意凑合，尽量符合退党网站的要求，毕竟是这么严肃的事情，自己的疏忽和大意会给别人带来很多麻烦，我们要重视起来，否则背后因为我们的失误而操心的是慈悲伟大的师尊啊。

以上仅是个人粗陋见解，如有不当之处，请同修们慈悲指正。

再次叩谢师尊！

合十。

用宽容点亮我的心灯

文：大陆大法弟子 慧思

【明慧网二零一九年五月十四日】今年我在修炼上有了一个较大的突破，就是很少与人激烈的争执或者愤愤然的自言自语了，现在我就简单的交流一下我的心得。

宽容就是学会放弃，学会忘记

以前每看到原单位曾经参与迫害过我的人、歧视过我的人，心里就疙疙瘩瘩的不舒服、别扭，而且很不愿意回到单位家属院住。也因为这个原因，长年在外地工作的丈夫放假了，宁可去外地父母家住，也不愿回家。

我想，老是这样也不在法上啊，得修自己，得改变自己，现在再看到那些人，让自己忘记曾经的伤害，不再起怨恨之心，同时把善的一念打入他们的心中，让生命感受到善的美好。我这样去做了，发现他们对我也没有戒备之心了，而且丈夫很明确的告诉我，放假他很愿意回家住，真象师父说的：

“你变的神情清朗的时候，心胸宽广、乐观的时候，你发现周围环境也不一样了。” [1]

心中没有怨才能宽容、不动心

面对正在伤害我的人，对他们的言行不动心，不感受，平和的面对，因为师父说了：“而平和状态才是善的，实际那才是真正人的状态。” [2] 除了平和冷静的对待，同时要

向内找，是不是自己哪出问题了造成的，只是一味的“我就是高姿态不跟你计较”，是不行的，现在人崇尚恶的，认为睚眦必报是本事，高层的理和人的理是反的。

在生活中，如果是谁占了我的便宜，使我利益上受到损失时，我尽可能的做到不动心，因为师父说：“在常人这个复杂的环境中，你是清醒的，明明白白的在利益问题上吃亏，被别人窃取利益的时候，你不跟别人一样去争去斗；在各种心性的干扰中，你在吃亏；你在这种艰苦的环境中，磨炼你的意志，提高你的心性，在常人的各种不好的思想影响下，你能够超脱出来。”[3]

师父说：“大家知道达到罗汉那个层次的人，遇到什么事都不放在心上，常人中的一切根本就不放在心上，总是乐呵呵的，吃了多大的亏人家也乐呵呵的。真能做到你已经达到罗汉初级果位了。”[4]

师父的这两段法我经常背，尤其是遇到过心性关时，就不停的背，然后心态就能变平和了，关就过去了，心中没有怨，只有宽容、善念。

宽容是对生命的尊重

再卑微的生命也是上天的造化，小草也有春天，野百合也有绽放的美丽，面对形形色色的人有善有恶，就是这样的，尤其现在世风日下，被共产邪灵毒害的人的道德更加败坏，就更没有什么可抱怨或哀叹的，师父让我们来救人，只有不对众生动恶念，心怀慈悲、善念，才能救了生命。

要想做到宽容只有实修

在现阶段，我认为要想做到宽容，首先是持之以恒的背法，二要清除自己心中的恨，清除党文化，除了发正念外，走路或在日常生活做家务中，都保持正念，三要根除一思一念中的妒嫉心，师父讲了：“妒嫉心要不去，人所修炼的一切心都变的很脆弱。”[3]真的仔细想一想，一切心都跟妒嫉相关联。

有一天，我做了一个试验——就是时刻紧盯着自己的一

思一念是不是符合法，竟然发现每一个不合法的念头再深挖下去，几乎都是妒嫉心在作祟，而妒嫉心并非有些同修想的那么简单，噢，别人好了我不妒嫉，不是这样的，师父对妒嫉心的表现已经说的很透了：“恶者妒嫉心所致，为私、为气、自谓不公。善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。觉者执著心无存，静观世人，为幻所迷。”[5]

那么也就是说，埋怨、觉的不公、不平衡、受委屈、愤世嫉俗，嫌弃、瞧不起别人、自己的意见不被采纳或不符合自己的观点就生气，都是妒嫉，它是恶的，再引申想下去，那显示、优越感、攀比、傲慢、冷漠、自视清高、自命不凡、自以为是、趾高气扬、打抱不平、得理不饶人，嫉恶如仇、女人逞强、斤斤计较，煽风点火等等不也是妒嫉心嘛，它们同样是恶的，妒嫉心不去，根本就修不出善，就更做不到宽容。

以上是我这个境界悟到的，不足之处望指正。

注：

- [1] 李洪志师父著作：《各地讲法九》〈二零零九年华盛顿DC国际法会讲法〉
- [2] 李洪志师父著作：《音乐与美术创作会讲法》〈音乐创作会讲法〉
- [3] 李洪志师父著作：《转法轮》
- [4] 李洪志师父著作：《转法轮法解》
- [5] 李洪志师父著作：《精进要旨》〈境界〉

发正念主意要强

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年五月十一日】在前一段时间里，大脑时常冒出一些承认迫害存在的念头。比如：看到警车，立即就冒出我什么时候坐到警车里；走过派出所，就冒出我什么时候被抓进派出所等等，都是如何被迫害的念头。由于我平时还是注意修一思一念的，所以这些念头出来时，我会马上否定，否定这场迫害的存在。但是这些念头总出，一出来就要马上否定，搞的我感觉很紧张。

有一天意识到应该向内找了，我问自己，为什么这么紧张？为什么一秒钟都不能等的要马上否定这些承认迫害存在

的念头？否定这些念头是应该的，而且也确实应该马上否定，但是为什么要紧张？再向里一挖，看到了隐藏在下面的这个巨大的怕心，就是如果不马上否定，这些承认迫害存在的念头会被旧势力钻空子的，怕会被迫害的。当我找到这个怕心的时候，那些天这个怕心反映的特别厉害，楼道里的走路声说话声都能让我吓得够呛。就在这个时候我也意识到了，此前一段时间我的家已经被监控了。我开始加大力度发正念，尤其加大力度清除怕心和承认迫害存在的念头。同时不断的向内找，感觉头脑有些清醒了。

一直以来我自以为我能抓住一思一念，自以为否定了这些念头中的承认迫害存在的念头就可以了，现在看来连一思一念都没能完全抓住，比如，我是年轻一点的，平时片警肯定多关注；进出小区大门，不自觉的去看门卫、片警在不在；尽量不走有摄像头的地方；拿着真相资料过大门心就紧张；去同修家脚步声大了都紧张；面对面讲真相，看面像有选择，等等等等，这些念头我知道都是承认迫害存在的念头，有否定的时候，也有滑过去的时候，但是最主要的是，根本没有意识到这些念头的背后隐藏的那个巨大的执著——怕被迫害的心。

再进一步往下找，这么长时间了，为什么怕心还这么如影随形呢？第一，真正的实修不够，要说没修怕心那是不会的，但肯定不够。第二，没有真正的重视发正念。从师父让发正念开始，发正念时我的大脑就没静下来过，从头到尾全是杂念，还有一个念头冒出来：反正想的都是三件事（现在知道这个念头是错的）。这一下就不觉得全是杂念是错的了，十多年都是这个状态，包括炼静功也一直是这个状态，直到在一年多以前。有一天我坐在床上，在想着这个也不执著那个也不执著，人类社会的一切都不执著，都能放下。刚拿下腿，脑中有一念头：这些不是肉身要做到的吗？我这才发现，我是严重的主意识不清醒。发正念、炼功时脑子里全是杂念，主意识哪里去了？发正念是主意识用意念指挥功能在另外空

间消灭邪恶生命，连主意识都不在肉身这儿，哪去了都不知道，大脑都被杂念控制了，那还是发正念吗？我也就是从这个时候才开始抑制杂念，发正念时主意识专注在另外空间，一被杂念干扰就再拉回来；炼功时主意识专注在炼功音乐和师父口令，意识到被杂念干扰就赶紧拉回来。

写这篇文章我犹豫了一段时间，我自己都觉得我象刚入门刚开始实修一样，对于其他同修，这都是小儿科，只是觉得如果还有主意识不太清醒的同修，还是提醒一下吧。

读《莫以口头禅掩盖执著心》有感

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零一九年五月九日】《莫以“口头禅”掩盖执著心》这篇文章提到一种现象，这也是我往往忽视的、而我自身和周围都存在的这样一种类似现象：每当别人提醒自己“发正念迷糊倒掌”，“人心表现明显”，“要找找自己有什么执着”等等的时候，就习惯性的回应说“自己近期学法少了”，或者“没有集体学法环境”，就此完事了。

这种我们自己都没有意识到的非常狡猾的执著心、思想业，在以此类“口头禅”掩盖自己，不让真正的自己严肃检查自己、严格要求自己，而是轻描淡写的滑过去了，它们就都被保全下来而不会被正念察觉、清理。这个以法和环境为借口的掩盖思维，在我们修炼中起到了邪恶要起的作用，其背后恰恰就是应该被清理和归正的因素。

因为，没有重视学法、不珍惜集体环境，也都是我们自身糊涂的原因啊！甚至就是思想业和后天执着的观念支配下干的，却都被这个似是而非的借口顺过去，成了向外去找原因了。那意思是：自己本身没有什么问题的，都是这些原因才会那样状态，如果等有了前面说的那些条件，我自然就会好。

多么害人啊！如果不清醒，它这种掩盖让我们麻痹，会错失修炼的机会，那些不正的东西永远存在我们自身空间场。

我认识一位阿姨，曾在外地多年。因为周围没有环境，

自己也上不了明慧网，一个人默默的实修，不会别的，那就寄真相信救度众生，长期坚持不懈。我很佩服她坚定精進的正念。她到我们周边来以后，因为有这个心，很快就找到同修，溶入了整体。现在更加精進的在做好三件事。

一个清醒的真修弟子，如果真的暂时没有集体环境，那就会更加要求自己做到多静心学法，多发正念，严格要求自己，别落下。如果有可以形成集体环境的条件，那就会倍加珍惜，自己也应该会去主动配合，而不是总希望被动的接受、获取。

如果能上明慧网，其实相当于有了一个很好的环境——每天人家各方面做的怎么样，上面都有。那就是激励自己跟上整体進程的因素。自己没有去那样做，就是要查找自身原因：我为什么这样？

修炼，是世界上最严肃的事，不能自己糊弄自己。让我们真正自己的正念做主，肃清自身的一切不正，莫错过这万古机缘。

修炼交流摘录

我看到身边有的同修至今还不能从个人修炼中走出来，被常人的各种情和利益牵绊着，每天纠结其中，不向内找自己，却在埋怨身边的亲人如何对自己不公，如何不好。有些事情在常人的角度看，真是不公。可是同修啊！他们这样“不公”的对我们，可能是我们有宿世的渊源，如果不是遇上大法，不是师父为我们偿还业力，我想：我们生生世世的恩怨，根本就无法还清，所以我们还有什么觉得不公的呢？更何况在这个特殊的历史时期，那些给我们制造矛盾与痛苦的亲人，也都是为法而来。因为我们的执着心不去，他们在那里一遍一遍的唱着反角，为我们表演着。他们不难受吗？他们更难受！他们还没有了解到真相，他们真正想要的也不是曾经欠的债。他们想要的就是大法。那才是生命的根本保障。在大

法中，冤怨得以善解。才是他们今生与我们结下亲缘的意义。我们是正法时期的大法弟子，修成圆满后就是宇宙的主和王。那些亲人或许就是我们宇宙中的众生。我们自己的执着不去，心性不提高，也在影响着他们的得救，他们反过来影响着我们的修炼。所以说到底，修炼环境还是跟自己的心性有关。只有向内修自己，才能改变与法拧劲的因素。向内找不是一个口号，而是应该时刻对照法要求自己的所言所行。师父讲：“相由心生”（《各地讲法十》〈在大纪元会议上讲法〉），修炼人周围的环境是自己开创出来的。周围环境的好坏，那就是我们的心性在常人中的直接表现。不看别人就看自己，多找自己的不足，当我们的心性真的升华上去的时候。不用刻意的做什么，周围的一切人和物都会随之改变。

——《对向内找的一点认识》

师父说，“酒是穿肠药上瘾难戒掉一杯解心忧十觞鬼在笑”（《洪吟三》〈穿肠〉）。其实，世间的一切，电视、电脑、手机只要我们拿起来，看一眼，就会被吸引，就很难再放下，如果真的上瘾了，就是被勾魂了，心就被魔乱了。长此以往，日日下去，时间浪费了，精神颓废了，修炼荒废了。每一次的放纵，都离神远一步，离鬼近一步，鬼就在窃笑了。

师父说，“天地难阻正法路只是弟子人心拦”（《洪吟三》〈麻烦〉）。个人理解，在修炼中，真正能毁灭我们的，不是邪恶、不是迫害、不是旧势力、不是苦难，而是我们自己。自己的忘记，自己的迷失，自己的放松，就是自欺自毁、自暴自弃。在历史上，越王勾践天天卧薪尝胆，才有了三千越甲吞吴的成就；曾参日日三省吾身，才有了进步的飞快；学艺人的拳不离手、曲不离口，自然才艺精湛；平时静坐常思己过、闲谈莫论人非，才能修己进德。要想做好一件事，就要专心一致，行思坐想，须臾不离，磨练自己。在现今中，大法弟子为什么学法困、炼功累、发正念时睡、讲真相怕呢？

40 为什么糊涂、懈怠、松散，精进不起来呢？因为迷失了方向，

偏离了主线，忘记了誓约，才会左顾右盼，才会举步维艰。万世缘盘根错节，一线牵细细微微，只有抓牢这一线，才能勤而行之，勇猛精进。

——《不要忘记来世的目地》

接下来的几天，我抽空把《共产主义的终极目的》录音从新听了一遍。刚刚听“序言”，文中就告诉了我们“共产主义的本质是一个‘邪灵’，它由‘恨’及低层宇宙中的败物所构成，它仇恨且想毁灭人类。”在第六章中再次告诉我们“共产邪灵主要是由‘恨’构成的。‘恨’是一种物质，它是有生命的，或者说‘恨’就是一种生命，是构成共产邪灵的根本因素。”我明白了，从小到大，我们看过的电影电视，我们听过的红歌，我们所学的语文、政治、历史等教材，我们在这个环境中看到听到的一切东西几乎都带有共产主义的邪恶因素，它们早已深入我们的心灵，渗透到我们的层层身体里，操控了我们的思维和言行。因为它是由“恨”构成的，所以我们接受邪灵的东西越多，我们身体里“恨”的物质越多，它的力量也越强。在我听《共产主义的终极目的》录音的第三天，“恨”又一次翻腾起来，但与过去不同的是，这一次我心里明白这个紧紧控制我的思维的不是本质上的我，它是不好的生命，它是“恨”，它是共产邪灵，师父在帮我把这些败物从身体的深层向表层推。我不再任由它摆布了，我的身体、我的思维要有我来作主。于是，打坐时、抱轮时、工作之余，我都静静的排斥它，两天后，“恨”的物质越来越淡，最后消失了，我的身体一下子轻松了。（有删减）

——《再听录音〈共产主义的终极目的〉》

不要觉的环境宽松了，在同修面前说什么都没关系了，同修虽然不会有什么想法，但你知道同修们不同层次的心态 41

与境界，是如何看待你这些无意、有意的话的？不说同修听到了会如何，单就言者本身也有许多心是要修正的：不注意安全的心，遇到问题不修自己、只急于解决表面问题的心，也渗透着显示心，让别人知道自己如何辛苦了、我做了什么了等等，很多自己意识不到的心。自己做的具体事情如果起正的作用，那适合的时候交流也不是不可以，如果感觉自己做的具体项目与其他同修无实质的帮助、或无益于心性方面的提高，那你的随意说出口就很没必要。也恰恰暴露了自己不合法的标准的一方面。如果这种有意、无意的不良习惯不能早日警醒并归正，那不也是修炼中的一漏吗？其实不修口大多是执着心带动下的直接反应，特别是显示心较为严重。

——《环境宽松也要修口》