

明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



WWW.MINGHUI.ORG



二零一九年十一月十七日，台湾法轮大法修炼心得交流会在台湾大学综合体育馆召开，近七千名法轮功学员参与，其中包括千名来自越南、马来西亚、菲律宾、香港、澳门、以色列、巴西等十八个国家和地区的部份学员共襄盛举，交流修炼路上的经历与心性提高的过程。

第 932 期

2019年11月22日



重要新闻（上图）

来自欧洲十多个国家的法轮功学员十一月八日和九日在奥地利首都维也纳举行了游行、烛光夜悼、信息日等讲真相活动。

修炼交流

背法提高的体会


大陆综合

武汉警察九月底绑架四十名法轮功学员
西藏三位法轮功学员十四年冤狱将到期

本周三退统计

截止到本周退出中共党、团、队的总人数：346,177,951

明慧週刊
第 932 期
2019年11月22日
WWW.MINGHUI.ORG



二零一九年十一月十七日，台湾法轮大法修炼心得交流会在台湾大学综合体育馆召开，近七十名法轮功学员参与，其中包括十名来自越南、马来西亚、菲律宾、香港、澳门、以色列、巴西等十八个国家和地区的部份学员共襄盛举，交流修炼路上的经历与心性提高的过程。

第 932 期
2019年11月22日

明慧周刊

第 932 期
2019年11月22日
WWW.MINGHUI.ORG

内容提要

目 录

2 时事新闻

- 2 清除迫害 唤醒良知
- 4 中国大陆学员近期遭迫害案例
- 5 海外学员证实大法、讲真相摘要

7 大陆综合

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

11 时事评论

- 11 仁者之勇
- 13 恶人榜十万清单 善恶有报终有时

16 修炼园地

- 16 背法提高的体会
- 18 沐浴在法中真幸福
- 23 浅悟配合
- 28 静心才能得法
- 30 体悟如何能静下心来学法
- 34 向内找 消除怨恨
- 35 让我们珍惜这稍纵即逝的时间
- 37 我和母亲的修炼故事
- 43 修炼交流摘录

■ 时事新闻

清除迫害 唤醒良知

◇十一月八日和九日，来自欧洲十多个国家的法轮功学员在音乐之都奥地利首都维也纳举行了游行、烛光夜悼、信息日等各种活动，告诉，法轮大法教人按照“真善忍”做个好人，但是中共二十多年来血腥的迫害法轮功，甚至活摘法轮功学员的器官。林多佛尔（Lindorfer）是在维也纳研读气象学的大学生，他说迫害是不对的，“我虽然是第一次听说法轮功，但是通过阅读材料，我知道中共为什么要迫害法轮功，就因为中共和法轮功的原则（‘真善忍’）是对立的，（中共）政权害怕这样的价值。‘真善忍’是重要的（原则），对我们共同生活，对我们的社会都重要。”

来自爱尔兰的布朗女士（Aoife Browne）刚结束在中国四年的工作，她说：“当我听说（中共对法轮功的）迫害时，我非常震惊，这让人无法理解，实在是让人痛心，特别是对如此平和的团体（法轮功学员）。”谈到中共活摘器官的罪行时，她说：“这让人痛心，太可怕，甚至超过了大屠杀，是最恶劣的对人权的迫害。”

护理员维斯女士（Agnes Weiss）在签名要求制止中共迫害法轮功学员及活摘器官的罪行后感叹道：“我知道世界上有很多让人感到恐怖的事情发生，但是我不知道（迫害）竟能如此残忍血腥。我希望通过将此公布于众，得到更多的支持和鼓励。”

◇十一月九日至十日，波兰法轮功学员在欧洲著名旅游城市克拉科夫（Kraków）古城中央市集广场及瓦维尔皇家城堡（Wawel Castle）旁举办活动，介绍法轮功，揭露中共多年来对法轮功群体灭绝式的残酷迫害及活摘器官罪行。多国游客震惊于这些事实真相，纷纷在雨中签署《举报江泽民迫害法轮功之罪行的刑事举报书》及给波兰总理及参众两院议长

的《请愿书》，支持法轮功反迫害，抗议中共的邪恶与残暴。

Kamykowska 女士居住在克拉科夫，她一边在签名，一边说：“几年前我就在这个广场上了解到了法轮功的事情，当时我也在反对活摘法轮功学员器官的征签簿上签过名。这个事情非常重要，看到了就不能视而不见，我支持你们反迫害，我看到一次就签名一次。祝福你们，希望你们多保重啊！”

◇十一月九日，德国汉堡及周边地区的学员又一次来到市中心，在繁华的施碧塔勒步行街上（Spitalerstraße）搭起了真相点。学员们挂起大型横幅，向民众介绍法轮大法并揭露中共的迫害。同时，学员们还演示了五套功法，并向民众为反迫害征集签名。

◇十一月十七日，德国什未林市（Schwerin）及周边地区的法轮功学员在市中心繁华的玛丽亚广场（Marienplatz）搭起了真相点，向民众介绍法轮功并揭露中共对法轮功的迫害，并为反迫害征集签名。人们毫不犹豫地反迫害签名。一位母亲还问，自己十三岁的儿子可不可以也签名。也有很多人对功法表现出很大兴趣。一对六十多岁来自汉堡的夫妇问，在汉堡哪里可以学炼法轮功。

◇丹麦一年一度的医学学术年会医生周，于十一月十一日到十五日在首都哥本哈根举行，与会的医疗界人士继续关注中共强摘真相。致力于促进医界最高道德标准的国际非政府组织 DAFOH（反强摘器官医生组织）参加此次大会展览，跟与会者介绍有关中共活摘法轮功学员、家庭教会等良心犯器官的调查报告与进展。医疗研究人员皮尔（Per）先生，在听到同事谈起此事后特意来到展位了解真相。看到调查中中共移植医院的数量、等待时间，以及法轮功学员因为健康被用作器官活体供体的例子时，他表示：“太恐怖了！这些事实让人冒冷汗，（中共的）这些行径令人作呕，而这一系列都是系统的运作，这完全是邪恶。”

◇《福布斯》十一月十六日刊登作者 Zak Doffman 的文章说，中共被指控系统地掩盖强摘器官和谋杀。文章说，中共的活

摘器官被形容为“国家操控的大屠杀”，价值每年达十亿美元。中共一直否认其活摘行径，但十一月十四日在《BMC 医学伦理》（BMC Medical Ethics）杂志上发表的一份最新报告驳斥了中共的说法，指控中共用活摘进行杀人的同时，系统地伪造和操纵官方器官移植数据。研究人员发现，这些数据中存在数学模式，违背了统计学中的差异性。换句话说，中共官方报告源于漂亮的电子表格，而不是来自实地分析和真实数据。

—— 中国大陆学员近期遭迫害案例 ——

◇黑河市孙吴县法轮功学员杨立华，二零一九年十一月五左右在黑龙江省女子监狱被迫害致死。家属看到杨立华身上有青一块、紫一块的，在监狱方威胁恐吓下，签字将遗体火化。杨立华二零一四年八月被非法判刑三年，遭受残酷迫害，二零一七年八月出狱，回家仅三个月，十一月十七日在信访办门前被绑架、构陷，又被非法判刑三年。

◇吉林长春市至少八名法轮功学员（三位男学员，五位女学员）二零一九年十月三十日分别遭朝阳区法院非法秘密庭审，其中郑炜东（男）被非法判刑四年半；杜河、史兴家（男），被非法判刑，刑期未知；周秀芝（女）被非法刑期三年两个月；丛楠（女）被非法刑期两年。当天被非法开庭没有宣判的是三位女学员：王艺霖、赵秋悦和另一位不知姓名的年岁较大的学员。法院开庭前没有通知家属。

◇甘肃省酒泉市三位法轮功学员二零一九年十一月一日被非法判刑：何纽队五年、徐惠芳三年半、张桂兰三年三个月。三位学员于二零一八年十月三十一日被非法抓捕、抄家。

◇河南省信阳市潢川县今年七十岁的法轮功学员刘长荣女士，二零一八年十月十七日在接孙子放学回家的路上被潢川县公安局国保大队警察绑架，于二零一九年被潢川县法院诬判八年。

◇辽宁大连市七十一岁的法轮功学员程玉荣遭诬判四年，十月二十二日被劫持到辽宁女子监狱。同时被劫入监狱的还有六十六岁的法轮功学员蒋连香，蒋连香被诬判三年三个月。大连市政法委与大连市国保大队及中山区公安分局，采用监听、监视、跟踪等特务手段，二零一八年十一月十二日绑架了程玉荣等二十多位法轮功学员。

—— 海外学员证实大法讲真相摘要 ——

◇二零一九年十一月十七日，台湾法轮大法修炼心得交流会在台湾大学综合体育馆召开，近七千名法轮功学员参与，其中包括千名来自日本、越南、马来西亚、菲律宾、阿根廷、乌克兰、西班牙、俄罗斯、香港、澳门、以色列、巴西等十八个国家和地区的部份学员共襄盛举。二十名来自各行各业的学员上台发言，交流修炼法轮大法后的身心变化的殊胜体会，以及向社会各界讲述法轮功真相的过程中，如何按照真善忍的原则指导修炼，在查找自身不足中突破各种困难与怕心，坚持不懈救人，展现法轮大法的美好的体会。

十一月十六日，约六千五百名法轮功学员在台北自由广场举行大型排字及集体炼功活动，今年的图形主题是“法轮大法洪传世界”。排字场面壮观殊胜，吸引各国游客驻足观看、拍照留念。

◇二零一九年十一月十日，来自韩国各地的约一千一百名法轮功学员在首尔中心的奖忠体育馆召开了“二零一九法轮大法韩国修炼心得交流会”。在庄严神圣的法会场中，十三位新老学员讲述了他们修炼法轮功后身心受益，如何实践真善忍，以及因此受到世人认可的经历，过程中，见证法轮大法已深植韩国，为韩国人带来福祉，他们深深感恩李洪志师父。

◇土耳其法轮功学员于二零一九年十月三十一日在伊斯坦布尔耶尼尤济尔大学（Yeni Yüzyil University）举办法轮功讲座，一百五十多人参加，兴致勃勃地跟着学功。院士佩里

汉·埃仁·巴那（Perihan Eren Bana）还向法轮功学员赠送了牌匾。她表示，中共对法轮功的迫害令人感到悲哀。

◇美国新泽西州第10选区国会众议员唐纳德·佩恩（Donald M. Payne, Jr.）于2019年11月17日再次举办年度社区国际日（International Day）活动，邀请选区内来自不同国家和民族的居民参加，交流各自国家和民族的文化。新泽西州法轮功学员已经是第三次作为华裔代表被邀请参加这一活动。议员办公室还特意安排了法轮功学员上台展示五套功法。佩恩议员长期以来十分支持法轮功学员的反迫害努力，在多种公开场合为法轮功发声。在本次活动期间，他与法轮功学员有多次交流，并在展位上同部份学员合影留念。

◇十一月十七日，新西兰法轮功学员组成的天国乐团参加奥克兰格兰菲尔德（Glenfield）区的圣诞游行，受到民众的欢迎。

大陆综合消息

◇武汉警察九月底按监控录像绑架四十名法轮功学员

2019年9月23日上午，在湖北省武汉市政法委、武汉市维稳办的授意下，武汉市公安局统一部署，派出以东西湖区舵落口大市场派出所为主的一百多个警察，在武汉市东西湖区舵落口大市场内，按监控录像照片，绑架了四十名法轮功学员。

据知情人士讲，由于“十一”、“武汉军运会”逼近，早在几个月前，东西湖区舵落口大市场派出所警察，就开始对监控器进行收集、整理有关法轮功学员的录像资料。2019年9月23日上午，这些警察一般躲藏在面包车内，根据录像照片对号绑架法轮功学员后送派出所，又返回继续绑架学员。

除几名法轮功学员当天被放回家外，多数学员被非法拘留十五天，仍没有回家，又关入洗脑班继续迫害。目前，硚口区额头湾洗脑班，灯火通明，硚口区所属的一些社区的已退休工作人员被重新招回，派到额头湾洗脑班包夹法轮功学员。

◇假证据被律师推翻 公诉人承认“有失误”

二零一九年十一月十一日，黑龙江省双鸭山市尖山区法院对两位女性法轮功学员王玉平和吴月霞非法开庭。庭审从上午九点半至十二点半，历时三个小时。两位律师和吴月霞的儿子为王玉平和吴月霞做了无罪辩护。

开庭前，因吴月霞的儿子出庭辩护手续问题，律师和法官发生纠纷，法官要求开社区介绍信，家属才可以辩护。律师指出：法律无此规定，开社区介绍信是在没有律师和家属辩护人的情况下，社区为被告委托律师时的手续，而家属出庭辩护，只要出具亲属证明就可以。最后法院经过请示，才允许家属出庭辩护。

警察为了邀功请赏，夸大事实，公诉人出具的虚假“证据”被律师揭露出来，公诉人牟丹当庭承认工作“有失误”。

律师们指出：法律没有明文规定的，不得定罪处刑。两高是执法机关不是立法机关。法院不能自己给自己立法。两高解释不具备法律效力。另外这个司法解释也没有敢提法轮功是×教。这种司法解释世界少有，不提邪教名称，让下面办案人员凭上级指令判案，结果必然是错案。

吴月霞的儿子为母亲和王玉平发表辩护词时，全场鸦雀无声，很多人眼含泪花。他们看到了这些法轮功学员为了做好人，却受到中共及其公检法的蓄意迫害。而公诉人牟丹在明知理亏的情况下，仍硬着头皮说建议量刑一年以下。

吴月霞的儿子讲述了母亲修炼法轮功前后的变化。“在学校里，我母亲不重名利，任劳任怨，承担着高三年级高考的教学重任，和高一、高二重点班的教学任务，一个人干两个人的工作量，不算计利益得失。所教班级的高考成绩，在全市名列前茅，深受学生爱戴。象我母亲这样的人，无论是在家庭，还是在社会，在哪都是高标准的好人。这样的好人被关押，这样的社会正常吗？”

◇西藏赵隆志、罗娜夫妇和赵红 14 年冤狱将到期

被冤判 14 年的西藏法轮功学员赵隆志、罗娜夫妇和赵红，从 2006 年 1 月 31 日被非法判刑，到 2020 年 1 月 30 日（农历初六），14 年冤狱将到期，家中亲人期盼他们回家。

赵隆志、罗娜夫妇二人，汉族人，西藏纳金电厂职工，二零零零年六月为法轮功说句公道话到北京上访，在天安门广场被恶警毒打，赵隆志两个门牙当场被打动，后脱落。随后被非法劳教两年，在拉萨劳教所遭受迫害。后来被拉萨纳金电厂接回严加监视。二零零六年大年初三，当地公安和“六一零”不法人员因怀疑他们夫妇发放真相资料，又绑架了他们，于二零零六年十月非法判刑十四年。

法轮功学员赵红也是二零零六年在西藏被非法判刑迫害的。

◇绑架、重判法轮功学员 广东省公安厅李春生被举报

二零一五年开始，广东省部份法轮功学员开始使用真相

基站向民众讲真相，遭到了广东省公安厅的严重迫害。广东省公安厅国保局设立了“801”专案，联合广东省移动通讯公司，跨地区对法轮功学员进行大规模绑架，仅二零一六年九月二十四一天就绑架了近二十人。至少二十五名法轮功学员被非法判刑，其中八人被判八年以上重刑；三对夫妻同时被冤判；多人被迫害致严重心肌梗塞、高血压；年仅十一岁的孩子也被迫到派出所做笔录。广东省公安厅厅长李春生负有不可推卸的责任。

李春生，男，一九六一年三月生，河南郑州人。二零零三年任中共信阳市委常委、政法委书记；二零零四年任政治部主任；二零零六年任公安部政治部人事训练局局长；二零零八年任公安部政治部副主任、人事训练局局长，二零一三年五月开始担任广东省副省长、省公安厅厅长、省政法委副书记。

严正声明

本周二百四十八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

本周八十五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

◇师父法身给我父亲做手术

〔山西来稿〕我是一九九七年六月走进大法修炼的，那时全家老少别提有多高兴。老父亲一听师父讲法，就说师父讲的真好，硬往人的骨头里讲（意思是心服口服）。

有一天，父亲说：师父给我做手术了。我们问：师父给您做了啥手术了？

“你们不知道，我胸口一直憋气，好象胸口里压了块东西，每天晚上用手按压胸口好长时间。昨天晚上，梦见两个穿白大褂的人，高高大大，就是不让我看脸，看见把一个人立在墙边，我在一边站着看。当时，我很好奇，心里想这是干什么？我看到把人胸膛肚子用手划开，两只手真大，一扒啦一扒啦，扒拉在地上还有响声。一会儿另一个穿白大褂的人说：好啦，以后注意第几根肋条。我也没听清，我一看那俩人走了，赶快过去看看从肚子扒拉下来的是什么东西，为啥还有响声？蹲下用手一扒拉，原来全是碎碎的瓷砖渣子，站起来想：怎么人肚子里还有这东西哪，这还能活吗？就在这时梦醒了，一摸自己的肚子，空空的，胸口不再憋气，舒服极了。原来师父的法身在另外空间给我做了手术。”

以后，父亲也能多吃饭了，胸口也不憋气了。再次感恩慈悲伟大的师父。当亲朋好友见面时，父亲就谈自己受益于大法的经历。

◇明真相后家庭事业双丰收

〔大陆来稿〕我的大学同学翠，当年是我同寝室的好友，她是一个活泼开朗的女孩子。大学毕业后到杭州工作。二零零九年的一天，她给我打电话，说刚刚和相处了八年的男友分手了，很失落，自己是家里的老大，三十多了没个着落，这个样子让父母很有压力，觉的自己的人生很灰暗。

我知道这一世的人都是为法而来的，只有大法才能给她一个美好的未来。我邀请她来我这里度假，几天后，她如约而至。那几天我俩有说不完的话，她说自己只希望能找个不错的人嫁了，再有一份不错的收入，可是看看现在，似乎什么都没有。我告诉她，这些都得靠缘份，不能强求，既然过来度假，就好好放松一下，不好的事情让它成为过去，给自己一个新的开始。

之前我已经在电话里给翠三退了，这次我又详细的跟她讲了天安门自焚伪案，讲了大法在全世界洪传以及在中国大

陆遭受的迫害，讲了我修炼大法之后命运的改变，讲了车祸中全家人安然无恙的经历，讲了周围人修炼后身体的康复，家庭的和睦……

她问：有这么神奇？我说：就看你的心诚不诚。她立刻起身，在炕上朝北跪着磕了三个头，然后双手合十求李洪志师父……只见她起来后对我说：以后我就跟着大法师父了。

当天晚上，她说：“我明天过生日，咱俩出去吃饭吧？最好能有几个朋友。”我努力找了两个朋友，约好第二天一起吃饭。（一年之后，其中一位男士大超就是她现在的丈夫。）几天后，翠坐大巴车回杭州。第二天我们得知她的那辆大巴车途中失火，死伤无数。我和家人拼命给她打电话，直到打通之后，她说，在汽车站不知怎么回事，包丢了，就误了车，改坐了最后这趟，没想到还逃过一劫！我说你真是幸运，是我们的师父保护了你！

一年之后，翠辞掉了原来的工作，来到了我所在的城市，和大超结婚生子。大超的家庭富裕，父母都很喜欢她。现在她改掉了以前抽烟喝酒的习惯，不再去KTV和酒吧，不再化浓妆……连她自己都说，简直不敢相信自己能变成这样，心里从没有过的平静。身边的朋友问她怎么变化这么大？她就告诉对方要念“法轮大法好、真善忍好”。后来翠在一家大酒店做高层管理，虽拥有权力，从不贪污，在酒店频频换人的过程中，她是唯一通过自己的实力留下来的管理者。虽然翠并没有坚持修炼，但她按“真善忍”的标准做人，她在周围人心目中是一个好人。

■ 时事评论

◇ 仁者之勇

文：未署名

中国古人认为：宅心仁厚之人，也必定是勇敢之士。“仁者必有勇”（《论语·宪问》），因为在行仁取义的道路上，11

有时前面荆棘密布，后面豺狼虎豹，如果没有勇气勇敢，可能寸步难行。

在两千多年前的齐国，有个全国出了名的胆小之人，陈不占。当时齐国大臣崔杼与宦官贾举合谋，将齐庄公用计骗到了自己家中，并图谋陷害。陈不占听闻此事后，吓得他在吃饭时将勺子掉到了地上，在乘坐马车时抖得连马车都上不去。但是他还是去营救国君了。在他看来：救国君是道义所在，胆子小是自心所在，不能因为害怕就逃避自己身为臣子的责任。因为心怀仁义，所以勇敢前行。

历史的车轮滚滚向前，岁月的脚步匆匆过往。在物欲横流、人心冷漠的今朝，当身边人困厄危险时，袖手旁观的人多，见义勇为的人少。那么，仁者之勇消逝殆尽了么？其实，并没有消失，只是你要留意。

当萍水相逢者微笑着给你讲佛法修炼，当你家的门挂有精致的法轮功小册子，当你收到暖心的真相电话，其实这些都是在迫害、打压、暴力下的勇敢。修炼者为什么要讲清真相？因为中共的造谣诽谤欺骗了所有的中国人。被欺骗的众生，如果参与到迫害佛法中，就会造下谤佛之罪。历史上三武一宗虽然贵为九五至尊，但是都因为迫害佛法而恶疾而死，家破国亡，迫害佛法之罪是如山如天之罪，是在走向地狱之门。

修炼者虽然自身正承受严重迫害，但是为了救度谎言中众生，就放下了内心的恐惧、舍弃了生活的舒适，走上了讲真相之路。有中共打压，有警察追查，因为讲真相，有的修炼者被抓捕，被折磨致死；因为发传单，有的修炼者被诬告，被迫流离失所。

据报道，四川省巴中市九位法轮功学员 2019 年 1 月被巴州区法院枉法判刑，其中：82 岁张明朗五年；89 岁张新伟三年；70 岁岳映聪四年；70 岁代万义三年；71 岁祝天贵二年六个月。他们都是七八十岁的老人，他们见识过镇反肃反，他们经历过文化大革命，他们清楚六四内幕，他们深知中共的凶残狠毒、卑鄙无耻。所以，在他们的内心，恐惧的阴影挥之不去；

在他们的脑海，恐怖的日子历历在目。但是他们没有因为害怕而袖手旁观、明哲保身，他们选择慈悲坚韧的走出来讲真相。他们的被冤判，也使他们的处境更加雪上加霜。

因为心怀众生，所以不再犹豫；因为顾念人危，所以勇往直前。仁者之勇，不是没有恐惧，而是在高压下，能够挺直脊梁；在暴力下，不卑不亢；在恐惧中，勇往直前。

在这个世界上，毫无恐惧、不知害怕的人，寥寥无几；在这个人间里，放下惶恐、不畏危险的人，难能可贵。当真相来到你面前，希望你不要惧怕，希望你不要拒绝，真相能让你明辨是非，真相能给你未来希望，真相为你而来，真相值得珍惜珍视。

仁者之勇，值得敬仰，让人欣慰，发人深省。

◇恶人榜十万清单 善恶有报终有时

文：钟声

自二零一九年五月三十一日，法轮大法明慧网刊发《通告》美国国务院官员告知美国法轮功学员可以提交迫害者名单。明慧网在《通告》中称：“请海内外大法弟子立即行动起来，更完整的收集、整理和向明慧网提交迫害者名单，包括迫害者本人及其亲属、子女、资产的信息，以便定位迫害者。”

《通告》发出，半年已过去了。象雪片一样的迫害者名单，汇聚向法轮大法明慧网。至二零一九年十一月十五日，明慧网正式公布，恶人榜共收集了 105,580 名参与迫害法轮功学员者的名单，并将他们的个人信息和恶行等记录在案，目的在于制止迫害、维护善良、支持正义。

*“恶人榜”都有什么恶行？

一九九九年七月起，中共与人权恶棍江泽民动用整部国家机器迫害法轮功，对一亿名遵循“真、善、忍”的法轮功学员进行了残暴的迫害。酷刑转化、精神折磨遍及所有省、市、县、乡、村，无论是军队、企业、学校、离退休职工，还是农村人口，中共利用整个体系，包括中共政法委、各级

六一零办公室、司法局、安全情报局、国保大队、公安局、检察院、法院、看守所、拘留所、监狱、以及由中共控制的精神病院、洗脑班，还有中共各级企事业单位、基层社区、街道、村委会等等，在二十年的时间里，以不可理喻的疯狂行为残害信仰。

在几年前的诉江大潮中，投往最高法院的二十余万封起诉江泽民的信件中，记载了法轮功学员所遭受的多达百余酷刑，实施场所主要在劳教所、看守所、监狱、精神病院、戒毒所和洗脑班等地。在那里，超过 100 种酷刑以及有毒药物被广泛使用。

从最传统的竹签、鞭子、水缸，到运用了现代科技的电棍（电压上万伏）；从最简单的打火机、冷水、小板凳，到复合多种功能的老虎凳、约束衣；从飞舞的蚊蝇，到可怕的毒蛇，中共 610 人员、警察及其他迫害凶手几乎是无所不用。

仅仅在最为经常采用的“毒打”酷刑中，法轮功学员共遭受到 10 大类 79 小类器械的毒打，包括使用警用器械、木质棍棒、狼牙棒毒打，用鞭子、竹条等抽打，用塑胶棍棒毒打。在迫害中，中共恶徒往往是复合使用，比如用手铐将人手脚铐住，用绳索将人悬吊，同时运用电刑、冰冻、灌食等等多种酷刑手段。

在无法用“肉体折磨”的方式，改变法轮功学员的信仰时，中共恶徒会转变迫害方式，把有着正常思维、意识清醒的人送入精神病院、洗脑班、戒毒所。

在二十年的迫害法轮功运动中，用精神病治疗手段迫害法轮功学员的案例遍布全中国各地，许多人被强迫注射或灌食多种破坏中枢神经的药物，被施以电刑及长时间捆绑、灌食等虐待，其中许多人被长期监禁，甚者达两年以上。他们有的因此双目失明，两耳失聪，有的全身瘫痪或局部瘫痪，有的部份或全部丧失记忆，有的神志不清、精神错乱，有的皮肤长期溃烂，有的导致内脏功能严重损害。全国各地至少有上百所省、市、县、区精神病院参与了迫害。

* 正义的钟声已敲响

二十年来，法轮功学员以“真、善、忍”为原则，本着平和、理性的精神，在长期遭受着没有任何法律依据的迫害之下，向世人讲清真相，唤醒善良。

古人有句话：“试看古往今来，只是一本账簿。”中共以谎言与暴力凝结成的冰山，日渐融化、消解。时至今日，中共的反人类恶行，已昭然于天下，对于邪恶的清算已为时不远。

《通告》发表后，美国政府表示将严格审核赴美签证，对人权及宗教迫害者、迫害法轮功者，拒发签证，拒绝入境。美国国务院官员透露，有28个国家已经制定或准备制定类似于美国的《全球马格尼茨基人权问责法》，对人权迫害者拒发签证、冻结资产。官员更明确告知，近年有多人因迫害人权被拒发签证，皆因参与迫害法轮功。

美国、加拿大、英国与澳大利亚等四国的法轮功学员已将一批迫害法轮功的恶人名单分别递交给本国政府。

《通告》与“明慧网恶人榜”的作用，正如“生死簿”再现人间。所谓“为善，天地知之；为恶，天地亦知之”。一个人做了什么，最终他必须为此负责，人可以稀里糊涂，但又怎么瞒过举头三尺的神明呢？所以古人讲，“恶无细而不诛，功无微而不赏”，做了再小的坏事，都会得到相应的惩罚，做了再微小的好事，也会得到应有的福份。

近年因迫害法轮功而遭恶报者频频发生，明慧网已公布了二万余实名案例，其中包括中共中央与地方官员、公安科长、“六一零”头目、派出所所长与居委会主任等。这些斑斑可考的实例，如发聋振聩的警钟，正是上苍启示世人：神目如电，因果报应不爽。

“人在公门好修行”。身为公检法人员，如果上司命令你参与迫害，“枪口抬高一厘米”是人类面对恶政时的抵抗与良知的自救，也是明哲保身的智慧宝典。清算反人类罪的钟声，已然敲响。中共反人类、反人道的恶行，再也无处遁形。15

修炼园地

背法提高的体会

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年十一月十四日】我非常幸运走入法轮大法修炼，至今九年了。在很短的时间内，慈悲救度的师父给我净化身体，让我无病一身轻，学法修心、道德回升、身心健康，人变年轻身体好。懂得用法理指导自己，做事先考虑别人、懂得向内找不足下次做好、做最好最好的人，家人、朋友说我脱胎换骨了！

这里讲一讲我背法的体会。我曾熟背一讲、二讲，再往下背就不行了。因为背前面忘后面的，背后面忘前面，持续一段时间。很着急、苦恼，觉的很不容易。那就一边读一边背吧，可这个方法就更不行，怎么办？这么厚的一本书，何年何月能背熟呢？我有压力想放弃改通读。这时，我调整了心态、要稳不急，多难也要背《转法轮》。

最后就改为这个方法，先一小节一小节的往前背，不回头，一直背到九讲完。第一次需三个月时间背完。然后，按此方法反复背多次，为进一步往前背法打好基础。

再最后，那就是一讲、二讲的背，有难度，但不能急，要稳，一讲、一讲的往前背到九讲。也不回头，反复坚持背，不松懈，持之以恒的背、天天背。这样，整本《转法轮》就基本背下来了。然后把错字、漏字纠正，再然后，再往前背一讲，再往后背熟的复背，这样不断反复背一段时间，然后，从一讲顺背到九讲，反复的背，最后就完全背下来了。

在背法中，每天早上就是背法时间，其余救度众生，发正念炼功时间外，就是背法、听交流，走路背、坐车背、睡前背、做家务背，大量时间集中在背法中。我好几次和同修开车到外地证实法，同修今天没学法，我就背法给同修听，大家都认真听互相鼓励，同修说自己论语都没有背下来，回去也抓紧背法。

我背法时、学法时，严格要求自己，要对师尊大法尊敬，一直都是双盘的，刚开始盘几十分钟，后来盘一小时以上，最长盘腿五个小时。现在维持在二、三个小时。炼静功动功时，脚也不痛了，非常舒服，非常美妙能量场非常强大，也出现许多功能。

有一次，睡前背法，一个字一个字巴掌大的字闪现在我眼前。背法时，我发现，我整个小宇宙的所有生命、粒子、信息、许许多多的我，包括主元神、副元神，都在集中精力一起背法，闪闪发光，都在同化大法，所有生命、任何物质，在我空间场的范围之内，都在受益、都在升华、都在提高、都得到了救度，而且任何干扰都插不进来，绝对的纯净，不溜号、心静下来，全神贯注的背，达到身心都是法。

当然，我背法是为了自己同化大法，接受大法，有法理指导我不会走弯路。在自己遇到魔难过关时，大法就显现出来了指导我，特别是人与人之间的矛盾，勾心斗角，身体出现不正确状态，同修与同修见解不同时或帮助同修过病业关时，只要把自己当作修炼人，静下心来向内找，大法就能显现在我眼前，师父的法就能背出来，就能用法理衡量自己，就能做得很好，悟到不足，很恰当就能领悟到。心性提高的很快，功长得快。

背法使我正念正行，能抑制邪恶，能纠正一切不正常状态，有坏思想、坏行为的人，一冒出就能抑制。家里人、亲人、朋友，在我空间内中不做坏事，不想坏事，受益多多，很和谐温馨。例如：街道办国保、六一零上门来干扰，说要转化我。我说我身心所有细胞、所有粒子都是真善忍，把我炸成肉酱，我还是真善忍，你怎么能转化我？！让我救度众生才是真。我就讲真相，也救了有缘人。

例如：有一天，我双眼失明，双耳听不清。我把自己当作炼功人，心很平静不怕，静下来向内找，法就显现在我眼前，三天基本好转，六天完全恢复正常，家人说大法神了。

例如：亲人二婶，住院监护室抢救呈嗜睡状态，都不行了，17

我在她身边发出正的一念，十分钟突然间醒过来了，三天就出院，因为她已做了三退，相信大法好，师尊就救了她。

当然，背法也是一个大工程，没有一定的意志能力，忍耐能力、静心成度，能不能坚定下决心背法，是非常关键的。我也希望同修们也来背法，受益多多，提高层次快跟师父回家。

沐浴在法中真幸福

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年十一月十五日】我才修炼了八个月的法轮大法，邪党铺天盖地的迫害就开始了。那时，因为学法太少、太浅，对旧势力的迫害不知是怎么回事。二零零一年，被迫害的我从劳教所出来后，心中一片茫然，怕心很重。怎么办？我选择了大量学法。

通过读《转法轮》和师父各地讲法，我逐渐的懂得了一点关于否定旧势力安排的法理。师父明示：“你有怕 它就抓 念一正 恶就垮 修炼人 装着法 发正念 烂鬼炸神在世 证实法”[1]。

我悟到修炼人被迫害的其中一个原因是有怕心。于是我针对自己的怕心，一点点去除它：发正念前五分钟清理自己的空间场时，把除去怕心作为一个重点；平时发现自己怕心上来时，排斥它，也发正念解体它，同时背诵师父的法：“怕心会使人干错事，怕心也会使人失掉机缘，怕心是人走向神的死关。”[2]慢慢的，我的内心逐渐平静，怕心少了许多。

自二零零五年起，我开始面对面讲真相。一上来是针对亲朋好友、同事、邻居等人，效果比较好，不退的人很少。继而转向陌生人讲真相，问题就复杂了。有些人受媒体宣传毒害很深，不相信我讲的真相，有的还恶语相加、威胁。遇到这种情况，我不知用什么话去回答，只好沉默。后来这种情况遇到的次数多了，我的心态逐渐平和，我会笑着说：“我说的这些，你不能够接受，我能理解，我只是为你好。”

一次去买菜，路遇一人，我与他讲真相。在谈话中知道他是警察，开车的，我心里就开始怕起来，不想与他讲真相，于是我就走开了。离开他之后，我又觉的自己不对，不象个修炼人，于是我在心里求师父：“让我再遇到他。”果然，很快又遇到他（他买完菜往回走），于是我鼓起勇气，迎上前又与他讲起了真相，结果他接受了真相，还三退了。这件事给我很大鼓舞，真是“修在自己，功在师父”[3]，当时我激动的在心中连连说：“谢谢师父，谢谢师父。”

二零零五年七月，一个信息告诉我：要有迫害降临。我把信息告诉了女儿（同修）。我俩商量如何应对，商量来商量去，觉的没有稳妥的方法，心中充满了怕，最后一致决定：暂时离家，避一避。我们快速收拾好行李，又各自洗了澡。我洗完澡，用梳子梳头时，梳子突然断了三根齿，我心中一惊：因为出走的正是三个人——我、女儿和三岁的小外孙。我把断了的齿和梳子给女儿看，她也很吃惊。我和女儿坐下来分析后，决定不出走，要正面面对这场魔难。

于是我们每天多学法，并加大密度发正念。两天后，公安出动了二十多个警察和三辆警车，把我家团团围住。见到这阵势，我和女儿就坐下来发正念。一会儿，有人敲门，我把里面的房门打开，外面的带有窗纱的防盗门未开。隔着窗纱，我和来的警察对话，他让我去分局，我说：“为什么？”他很粗暴的说：“叫你去你就去。”我说：“我没做坏事，也没犯法，去分局干什么？”他还是那句话：“你得去一趟。”听到这儿，我心情有点激动，嗓门也大起来：“九六年我得重病住医院，医院发病危通知书时，你们公安也没上医院来看我。九八年我炼法轮功，半个月所有的病都好了。从九八年十一月至今七个年头，我再也没有吃过一粒药，没有产生一分钱的医药费。日子好过了，你们却要把我抓走，这是什么道理？我说的情况，你们可以去我的单位了解、核实。”听我说话的人，走了一拨，又来一批。只要有人往门口站，我就把上面的话反复叙述，而女儿则在房间里发正念，这样

僵持了两个多小时，他们悄悄的走了。

事后，有三个邻居（我对她们讲过真相，她们也三退了）告诉我：那个阵势挺吓人，我们怕你被他们抓走，就为你说好话：她是良家妇女，为什么要抓她？你们警察抓小偷、抓诈骗犯，那才是你们该干的事，走吧走吧，这院里多少人看着你们那（院里住户近七百号人）。听到这些，我十分感激她们，向她们致谢，并说：“你们做了这样的大好事，会得福报的。”

在这场魔难中，我们认真的发正念，不配合他们（不开门，不让他们带走），还浅浅的讲了一点真相，师父就为我们做主，把魔难化解了。我们发自内心的感恩师父！但是，我们这是在承认迫害中反迫害，没有把警察也视为救度的对像，视为亲人，因此迫害的阴影难以拂去，怕心依然很重。

另一方面，我们深切体会到听师父的话，按照法的要求去做，这是修炼人必须做到的，因此，我开始背法。每天除通读一讲《转法轮》外，其余的时间都用来背法。第一遍背完《转法轮》，我用了十三个月的时间。这其中的艰辛，至今难以忘怀，有时一个自然段要背三天才能背下来。一开始背法，我就体会到他的好处：背法时要字字句句入心，才能背下来，平时通读时不入心的现象有了很大改善，而且悟到了许多通读时悟不到的法理。因此，我一直坚持背法。

一次，一个同修在洗脑班关了一个月出来后找我，谈她在洗脑班中的一些情况：她知道转化是错误的，因此她一直不写“三书”，但后来写了一个保证书——“遵守国家法律法规”交差。她的话音刚落，师父的法就显现在我的眼前：

“法律管常人中的事情，这是没有问题的。作为一个炼功人就是超常的了，那你作为一个超常的人，就得用超常的理来要求你了，而不能用常人中的理来衡量了。”[3]我把这段法背给她听，她立即明白了，并在明慧网上发表了“严正声明”。

一次，我与同修切磋，谈到如何面对警察上门的事情。

她很坚定的说：“不开门，不配合他们。”我觉的她讲的有一定的道理，但又觉的似乎缺点什么。我说：师父告诉我们：“讲真相是万能的钥匙。”[4]我们是不是应该对他们讲真相呀？她没有认可我的说法，但我觉的这样想是在法上的。因此，后来到我家来的居委会主任、社区工作人员、片警、协警等，我就开门让他们进来，让座、倒茶，然后告诉他们法轮功真相，其中两个居委会主任、一个片警、一个协警、一个社区工作人员，都做了“三退”。

有一天，我背《转法轮》第二讲中的这段法：“我给大家举个例子，佛教中讲人类社会一切现象都是幻象，是不实的。怎么是幻象呢？这实实在在摆在那儿的物体，谁能说它是假的呢？物体存在的形式是这样的，可是它的表现形式却不是这样的。”[3]我就在想，既然人类社会一切现象都是幻象，那迫害不也是幻象、也是一种假相吗？是旧势力利用常人中的恶人或不明真相的人造出来的吗？我为什么把它看得那么实在呢？我悟到，实质上，迫害是我们去人心（如怕心、顾虑心、没有善心等）、提高层次、救度众生的一个极好机会。我们要把握住每一次机会，修自己，救度众生才对。想到这些，我心中豁然开朗，心中充满了愉悦，害怕的阴影去了很多。

师父说“当然了旧势力所有安排的这一切我们都不承认，我这个师父不承认，大法弟子当然也都不承认。（鼓掌）但是它们毕竟做了它们要做的，大法弟子更应该做的更好，在救度众生中修好自己。在修炼中碰到魔难要修自己要靠自己啊，这不是承认了旧势力安排的魔难、在它们安排的魔难中如何做好，不是这样。我们是连旧势力的本身的出现、它们的安排的一切都是否定的，它们的存在都不承认。我们是在根本上否定它的这一切，在否定排除它们中你们所做的一切才是威德。不是在它们造成的魔难中去修炼，是在不承认它们中走好自己的路，连消除它们本身的魔难表现也不承认。

（鼓掌）那么从这个角度上看，我们面对的事情就是对旧势

力全盘否定。它们垂死挣扎的表现，我与大法弟子都不承认。” [5]

这段法，我反复读过几十遍，但对其中“我们是连旧势力的本身的出现、它们的安排的一切都是否定的，它们的存在都不承认。” [5] 这句话一直都理解不好。我老在琢磨：我要达到什么样的心境、什么样的状态，才能达到师父以上讲的标准呢？直到有一天，我看到师父的另一段法：“早期我就对你们讲过，我把大法弟子每个人都在地狱里除了名了，常人人人都在那里的名册中有名。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。” [6] 这段法，我看过多次，只是感恩师父为我们做了那么大的事，这次把这段法背下来了。当背到“你根本就不属于三界内的生命” [6] 时，心中为之一震：我既然根本不属于三界内的生命，那三界内的一切与我有何关系呢？人所追求的名、利、情，一切一切都是要看淡、修去的，最大限度的放下自我，做到时时要审视自己，抓住一思一念修自己。另外，三界内的其它，如邪恶安排的这场迫害与我又有何关系呢，什么“旧势力”、“迫害”呀，都统统与我无关。想到这些，我心中充满了宁静、平和，除了师父，除了大法，除了我要做的三件事，其它都远去了，与我没有关系了。这时我才体悟到师父讲的全盘否定旧势力这一法理的内涵。

我修炼大法已二十载，能得到大法，我是幸运的。能沐浴在法中，我是幸福的！

在此叩谢师父，感谢师父的慈悲苦度，我要精进实修，走好最后的路。

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟二》〈怕啥〉

[2] 李洪志师父著作：《精进要旨三》〈走出死关〉

[3] 李洪志师父著作：《转法轮》

22 [4] 李洪志师父著作：《各地讲法四》〈二零零三年亚特兰大法会讲法〉

[5] 李洪志师父著作：《各地讲法四》〈二零零四年芝加哥法会讲法〉

[6] 李洪志师父著作：《洛杉矶市法会讲法》

浅悟配合

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年十一月十六日】对于正法时期大法弟子来讲，所做的一切都是在配合，从大处来讲，是在配合师父正法；从小处来讲，就是同修之间在证实法中的配合。能不能配合好，就看自己的修炼境界了。

一、配合师父

这里放下自我最关键。放不下自我，就是因为在自己的思想中有个自我；而这个“自我”并不是真正的自己——主元神，它是后天形成的。当你主元神想放下它时，它肯定不干，它就会阻挡你放下，会在你的大脑中反映出各种不能放下的理由。

首先它害怕放下“自我”：不考虑自己了，那自己受到伤害怎么办呢？再一个它也不甘心放下“自我”，我有什么长处不发挥出来，不证实自己、不显示自己，我不白有这个长处了吗？它要求名、求赞扬，证实自己了不起。

这里最难的就是主元神反映念头和“自我”反映念头都在同一个大脑中反映，如果不注意区分，很容易都当成真正自己的念头了，就认为自己在怕、就认为自己在求，最终就认为自己不想放下，心里还很苦恼，说我怎么就放不下呢？！

真正的自己主元神完全是无私为他的，根本不会往大脑中反映怕啥和求啥的念头，当大脑中反映出怕啥求啥的念头时，就肯定是自我反映的念头，是自私自利的，这时怎么办呢？一种办法是不听它的，不按照它想的去做，坚定自己，就按照法去做。这时呢，师父会帮助我们把自己拿掉；另一种办法是立即清除，你把它清除掉了，没有它反映自私的念头了，就剩下主元神了，你的所做所为就完全在法上了。

这里有个问题，就是师父帮助我们拿掉了自我，或者是

我们自己清除了自我以后，心态摆正了，可是不久又有私心了，自我又出现了，这是因为师父拿掉的、你清除的只是当前的一层，等你提高了以后，到了下一层还有，大法修炼就是这样，一层一层的从里往外修，所以说有许多同修都有这种感觉：总是在修，却看不到明显的提高，好象所有的人心都在。这都是正常的。

师父说：“当然我们有些学员是做的很好的，就包括做的好的学员，也没有达到圆满的成度。过去的修炼人是一个执着、一个执着的去，你们是，几乎是所有的执着都在，把它一层一层的去减弱、减弱、减弱、减弱，减的越来越弱、越来越少，我是这样给你们做的，保证了大法弟子没圆满之前能在常人中正常生活，能够正常的在人群中救人，同时，正因为有这些没去完的人心，也能使你在人心的干扰中修炼，时时的警醒自己、修炼自己，完成大法弟子的责任，这就是威德，这就是了不起，这就是你们走的路。”[1]

所以说在大法修炼中，同一颗人心要不厌其烦的、反复不断的修，随时随地向内找，不断的放下自己，才能走通证实法的路。

二、同修之间的配合

下面谈一下同修之间的配合。大海之所以能够容纳百川，一方面是因为它有博大的胸怀，容量大，包容能力强；另一方面是因为它把自己摆的最低，百川才能流入大海。

作为大法弟子来讲，在证实法配合当中，也应该有大海一样的胸怀，能够包容同修的不足。你哪块有不足，我就默默的圆容补充，使整体证实法的事情做好。不管你是谁，我都看你好的一面，只要你想证实法，我就能圆容配合你。再一个就是要摆低自己，如果摆高了自己，把自己看的如何了不起、比别人都强，就不会甘心去配合别人，认为别人应该配合自己，这样就没法配合好。

其实呢，即便你将来修圆满了，成了一个伟大的神，可是在你的上面还有无数更伟大的神，在他们的眼里，你还是

微不足道，只是宇宙中的一个普通微粒而已。所以说，任何一个生命，都不应该有我在宇宙中如何了不起的想法。相反的，应该意识到自己只是宇宙中的一个渺小的微粒而已。有了这种渺小的心态，才不会自大自我、认为自己如何了不起，才能谦卑的与人相处，才能尊重别人、珍惜别人、善待别人，人与人之间相处才会和谐美好。修炼就要处理好群体关系，因为生命是群体存在的，如果宇宙中只有你一个生命，那你就不用修炼了，因为不存在群体关系问题了，善与恶也无从谈起了。

作为一个修炼的人来讲，有了谦虚的心态，才会甘心摆低自己，不争不斗，不和别人攀比，不瞧不起别人，也不会妒嫉别人，也不会不服气，不显示自己，不突出自己，不证实自己，也不会狂妄自大、自心生魔、惑众乱法，才能真正做到敬师敬法，信师信法，依法而行。

旧势力就是因为狂妄自大，才敢干扰正法，而且还妒嫉大法弟子，结果自取灭亡。在大法弟子证实法中，显示自己、突出自己、证实自己，都是摆高自己的表现。尤其是国外大法弟子证实法当中，由于许多同修都有一些学识和能力，都觉得自己的办法好，坚持自己，不肯摆低自己退让一步，最终导致事情做不成，耽误了证实法，让邪恶看笑话。

我从小出生在农村，家里很贫穷，在村里被人瞧不起，总是处在低人一等的地位，心里既感到自卑又不服气，这些人心一直埋藏在心底。后来修大法被迫害发生以后，从名誉、经济状况到地位都受到了损失，由于世人被邪党造谣宣传的毒害，不理解甚至歧视大法弟子，这样我又开始面临被人瞧不起，总是处在低人一等的地位了，怕被人瞧不起、不愿低人一等的人心又返出来了。有的人以前见面乐呵呵的跟我打招呼，现在见面就跟不认识我一样，不搭理我了。这时呢，心里就感觉很不是滋味。后来我就针对这个问题向内找，我怕被人瞧不起、不愿低人一等，根本的原因就是因为我不肯摆低自己，背后的原因就是我不认可自己渺小，如果我能

够认识到实质上自己就是宇宙中一个普普通通非常渺小的粒子，从现在开始，就把自己摆在最低处，先他后我，上他下我，不想高人一等，也不想跟别人拉平，就把自己摆在低人一等的位罝，把自己摆在所有人之下，这回就不怕别人瞧不起自己了，问题就解决了。

如果你认为自己比别人强，就会想摆高自己、显示自己、突出自己、证实自己；如果你认为自己不比别人差，别人超过你时，你就会妒嫉、不服气；如果你不希望自己比别人差，你就会怕别人瞧不起自己、歧视自己、慢待自己、轻视自己、戏弄自己、不搭理自己；只有当你以渺小的心态，彻底摆低自己时，这些问题才能够解决。

三、总想证实自己

下面再谈一下证实自己的问题。作为一个大法弟子来讲，我们的生命来源于大法，我们也是法中的一个粒子，我们和大法是一体，为大法做事就等于为自己做事，这样我们才能够真心实意的去证实法，为什么我们有的同修想证实自己呢？就是没有把自己摆到大法当中，把自己跟法隔离开了，法是法，我是我，所以才想证实自己。

造成想证实自己的另一个原因就是认为自己了不起，在证实法中有了某些方面的特长，就认为自己比别人强，认为自己修的好，了不起。

师父说：“正法需要，你就应该把它做好，没有什么可说的。也不要以自己的身份自居，也不要自己觉的和别人不一样。你们都是一个粒子，在我的眼里，谁都不比谁强，因为你们都是我同时捞起来的。（鼓掌）有的在这方面能力强一些，有的在那方面能力强一些，你可不要因此而想入非非，你说我有这么大本事啊，怎么怎么样，那是法赋予你的啊！你达不到还不行呢。正法需要使你的智慧达到那一步，所以你可不要觉的你自己怎么本事。有的学员想让我看他的本事，其实我想，这都是我给的，不用看了。”[2]

括我们所有的能力和生命，在无边大法面前，我们只是一个普通微粒而已，没有任何证实自己的理由，证实法才是真心配合师父正法，证实自己就不是真心配合师父正法，换句话说，是在跟师父分心眼，心不正。我有时写文章在明慧网上发表了，就觉得自己有点了不起了。后来一想不是那么回事：我要是不修大法，连文章里的一句话我都写不出来。我之所以能写出文章来，内容都来自于大法，还有师父当时的点化，实质上是师父在成就弟子，我只是配合师父修自己，做弟子的本份。如果我不修大法，别说是写文章，我能不能在这个世界上存在都不好说了，所以说我对师父的感恩之心是无法用语言表达的。

其实其他同修也是一样，都有一颗对师父感恩的心，可是得落实到实际行动上，知恩图报，真心助师正法，要不然怎能对得起师父的慈悲苦度呢？

也许有的同修会问，那我们大法弟子都把自己看的很渺小，把自己摆到最低，在证实法中我们怎么能神起来，唱主角啊？正因为你把自己看渺小了，才会把法看大，才会心甘情愿去证实法的伟大，而不是证实自己如何了不起；正因为你肯摆低自己，才肯舍尽自己的一切，完全为了别人，成就觉者伟大境界，法力才会在你身上展现出来，你才能神起来，唱主角。

四、看境界

在法的面前知道自己谦卑、知道自己得努力向上修、不断纯净自己，这个心态，才可能让法的威力通过你的所作所为体现，你才能作为“大法弟子”唱的了这个主角。

这里还说明一个什么问题呢？就是你所处的位置低，不等于你的修炼境界低。比如说大家在同一个项目中证实法，有当负责人的，有当普通员工的。你在那里当个普通员工，从位置上看你比负责人要低，但是在修炼的境界上，你不一定比他低，还有可能比他高，换句话说，将来你圆满的位置可能比负责人还要高。所以说，在证实法项目中的位置高低

都是暂时的，将来圆满后的位置高低才是长久的。既然如此，大法弟子在证实法配合当中，就不要有不服气的心，说他修的还不如我呢，他为什么管我？他管你是证实法中的配合需要，并不等于他修的比你强。虽然他修的不如你，但是你还能听从他的安排，配合他把证实法的事情做好，恰恰证明你不计较个人得失，圆容整体，说明你境界高尚。

修炼中最难做到的就是放下自己，在修炼中能否放下自己是整个修炼的关键。一个在心中把自己看大的人，他就很难做到放下自己，因为他不甘心。当你把自己看的很渺小时，放下自己就容易多了，只要你想放下自己的正念一强，就能够做到放下自己，完全为他。

从修善的角度来说，你看那个水，无论走到哪里，都把自己摆在最低处，从来不与谁争高低，无声的滋润着万物，承载着舟船，为人们洗去污浊，养育着生命，长年累月配合着人类的生存，不求任何回报。真正的配合是以一种完全无私的心态，真心去配合别人。就是说，能够做到放下自我，成全别人，成全整体，圆容师父所要的。这样就能够把证实法的事情做好，所有参与的人员从中也都建立了威德，首先成就的是别人，最终也成就了自己，无私无我，先他后我。

以上为个人现阶段修炼浅悟，不当之处，请慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父经文：《二零一五年美国西部法会讲法》

[2] 李洪志师父著作：《二零零三年元宵节讲法》

静心才能得法

文：大陆学员

【明慧网二零一九年十一月十七日】同一样智商、同拜一位师、同学一棋艺的两个人，水平却天壤之别，原因何在呢？用心不同，静心专一者精湛，心猿意马者荒废。

古代，孟子讲过这样一个故事：弈秋是全国最擅棋艺之人。

28 他同时教二人下棋，其中一人专心致志，只听弈秋讲授。另

一人也在听课，但一心以为天鹅就要飞来，想拿起弓箭去射杀它，虽然一起学，他却不行。是因为他聪明不够吗？当然不是。

当代，有家电信公司要招聘一名会莫尔斯密码的发报员。应聘者络绎不绝，都被带进了一间喧嚣的工作间，滴滴答答的各种电码声此起彼伏。应聘者越来越多，而有个小伙子走进工作间后，站了一会儿，就径直走入面试间，然后他就被录用了。主管走出面试间，对其他的应聘者说：工作间里嘈杂的声音中就有一种是莫尔斯密码，在持续发送着一句话：如果你听得懂这种密码，请你直接走进面试间。你们也许都会这个密码，可惜你们没有听见。

听到密码，需要静下心来，需要专心致志，需要排除干扰。莫尔斯密码与宇宙大法，无法相提并论，一个是人间的发报密码，一个是宇宙的特性密码。哪个更高深，哪个更复杂，哪个更难懂，其实显而易见。在嘈杂的工作间里，只有耐心专注，才能听见密码。在纷纷扰扰的人世间，只有全神贯注，才能学法得法。

有的同修一直学法效果不好，那么我们问问自己：做到聚精会神、一心一意、专心致志了吗？如果我们学法的时候，一会儿玩玩手机，一会儿想想购物，一会儿东张西望，一会儿聊聊天，一会儿迷迷糊糊，那么人心泛滥的我们，能接收到宇宙特性的密码吗？

学法时手机关掉，电脑关闭，桌子上只有大法书，无它物，环境净，有利于专注。看一段落后，如果不知所云，就再读一遍，直到读懂表面意思。不明白表面字意时，其实已经溜号了。

还有，珍惜时间背法，法装的越多，思想越清净、专注。背法也是定力的体现。持之以恒的背法，就在步步提升。

师父说：“如果学法跟不上，那就什么都完了。”[1]个人理解，大法弟子必须静心专注的学法，并用来指导自己去掉执着和观念，才能修好自己，才能助师正法。否则，可

能是竹篮子打水一场空，一切都在旧势力的安排中，一切都是劳而无功。

一孔之见，不对的地方请慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法十一》〈大法弟子必须学法〉

体悟如何能静下心来学法

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零一九年十一月二十日】这段时间，由于遭遇了很多的挫折，终于知道需要静心学法调整、充实自己，每天用大量时间背法。一段时间以后，深深感到能静心学法，真是生命莫大的荣幸啊！

一九九九年以前，曾经有过这样难忘的经历——每天下班，中午两小时，晚上四到五个小时，大量的时间就是学法、背法，那种在法中升华的感受，至今难忘。

一九九九年以后，面对迫害的巨大压力，同时，也深深感到大法弟子有责任维护法、证实法，在很长很长一段时间里，内心浮动，竟没有象以前那样神圣的对待学法这件事情。

随着学法的松懈，因为法理不清，随后起了怕心、又陆续在职场中过于投入，一晃，已是荒废了多年的时间。这样，到了二零零五年，身心已经极度疲惫，几乎到了做任何事情都做不好的地步。

心里知道，只有放下心来调整，学法，才能救了自己的生命。于是又开始了静心背法，那一次坚持了两年多时间。那段时间，伴随着学法，修炼也突飞猛进的突破着。短短几个月下来，修炼状态焕然一新。

这是在当时绝境之中学法、背法所出现的一个奇迹，当时有同修惊喜对我说：“看到你，就知道是大法展现的神奇。”因为当时变化实在是太大。而这样的机缘，却是在极度困难下，不得不大量学法调整的情况下出现的。

然后，因为状态好了、正念强了，心里惦记着大量做事，

大量救人。每天开始忙忙碌碌，随着发的资料数量多了，在法理上切磋也能够对同修有所启发，在同修当中的发言份量也更重一些了，欢喜心，显示心也随着滋长。这样一来，学法也不入心了。总觉的有忙不完的事情在做、在想。其重要成度，已超过自己对于学法的重视了。

实际上，在这个时候，对于学法，已经摆到次要位置上去。个人的欢喜心、显示心，做大事情的心，非要在正法修炼中如何如何做好的心，那种心强烈到一个相当的成度，就成了一种强大的执着心。

修炼中人心起来的时候很微妙，有时在正念中也掺杂了不同层次的人心。如果不能及时的在每一层次中修去这些混杂的人心，修炼就会出现偏差，或者不能精進，或者往下掉，或者，在看起来是在做三件事的一种表面形式中，由于人心不去，而被执着心困扰，从而也会往下掉。因为修炼是修人的心，不只是表面形式上体现出来做了什么。

总而言之，如果觉的学法不能得法，总是看不到法的内涵，那有可能是因为一段时间内，已经没有找到执着，从而被执着障碍着了。而能找到执着的一个前提，是平时时时事事、一思一念都能注意启动向内找的机制，在法上对照，明悟法理；伴随着修炼中层次不断的提高，心性不断的突破，才能学法得法，才能不断往上精進。

同样是做三件事，为何有的同修能精進，而有的同修修炼出现徘徊不前。我理解主要就是因为学法放松了，不入心了，并且人心起来了；如果意识不到的人心达到一定成度的积累，就会造成修炼上受阻。此时，三件事中的项目也会受阻，如果此时在项目的外在形式上努力、下功夫，效果往往事倍功半。但如果能真的注重学法调整自己，静心调整，学法背法，同时把向内找做起来，时时注意找到执着，找到深层执着，并且能经常找到根本执着。随着修炼的突破，项目也会真的突破。

在修炼中，我感受到，另外空间邪恶对于大法弟子的迫害，有两种非常隐晦的迫害方式。一种是不让大法弟子重视学法，

这干扰的理由千变万化，但一旦被干扰到学法的时间、质量，就得意识到，这是背后有邪恶迫害的因素在起作用造成的。

干扰的理由，除了利用常人生活中的一些事情干扰之外，还有就是利用做救人的项目本身，来干扰学法的时间。因为人心总是很隐晦，又往往很强烈，一旦执着于做某项目，其重要成度，在心目中的比重超过了学法，学法就会被干扰。

随着事情的发展，当事同修的学法时间就会越来越少，甚至感到无可奈何，因为很多事情看起来都很重要，无可推脱。但其实，只要我们能摆正自己在法中的位置，就能解脱出来的。没有一个生命能够离开大法，没有一个生命能够离开师父在法中的安排而能做好救人的项目。

因此谦卑的捧起大法书，坚持好学法，这才是我们做弟子的心态啊，这才能学好法，才能觉的自己并非那么重要。顺应着师父的安排，明悟法理，才能做好师父要我们做的救人的事情。

还有一种就是不让大法弟子知道自己隐藏的人心，从而在人心的驱使下，做着大法弟子的项目。过程中，项目受到各种各样人心的干扰，大法弟子也劳而无功，在这种情况下，荒废着大法弟子的时间。

往往这样情况的出现，我理解，首先也是没有重视学法造成的。因为大法弟子修成的一面都很强，根基都非常的好，一旦学法，突破起来都很快，就不容易被执着心迷住。就是因为长期学法不入心，才会产生执着心越来越重的情形。但另外一方面，如果执着心很重，不及时修去，想要重视学法也很难。

我看到有很多同修，包括我自己，被执着心干扰，一晃就是几年时间不能跳出来的情形。我感到，要摆脱这些执着心的干扰，做事心的干扰，从而不断精进，有几个方面可以特别注意一下：

1、每天学法、背法，就是要做到雷打不动的，任何理由都不能干扰到学法的时间。

2、时时把自己当成一个普普通通的弟子，这样才能使自己学到法。如果稍许抬高一点自己，认为自己如何如何了，或者在项目中有什么成就、有什么特长、甚至有一点点负责人的“身份”了，那魔就会干扰，使大法弟子的思想偏离法，那时就算是学法时间再长，往往也得不到法。

3、还有就是不能把任何要做的事情看的很重，一旦看重形成执着，也会使学法过程中难以得法。这些年我理解到，做事心往往是执着心当中很强烈的一颗心，他能牵动修炼人的心，使其不在法上。做事心背后，往往是强烈的自我。而自我一强，就学不到法。

4、修炼到一定阶段上，需要走出为私而修炼的心，为了救度众生、证实大法而学法，我理解，这样才能学法得法。并且去掉怕心，往往怕心也会阻挡修炼人学法得法。

我个人理解的，学法能够得法，这不是一件很简单的事情。我理解到的，首先保证学法时间上雷打不动的，这是基本前提。另外，任何一颗人心不去，都会使修炼受阻，从而得不到真法。

想到这里，再次感受到修炼的严肃。

因为生命中的一些特点，对于学法、背法，我个人历来都特别的重视。但回顾二十多年的修炼历程。只有三个阶段，自己是能真的捧起大法书，心无旁骛的好好学法、背法。一个阶段，是在一九九九年之前，另外两次，则是在修炼陷入前所未有的困境的时候，无奈之中，才能真的放下自己的一切，静心学法。由此也感到，一个生命真的能静心学法的那种不易。

因为外在的干扰，与内在的人心都会使自己静不下来，放不下人中的事务，放不下觉的自己不错的心，放不下非要如何如何做事情的心，放不下怕心等等，都会使自己得不到大法。而一旦能静心学法，在法上修炼，在法上做三件事，那修炼中的突飞猛进，又是难以言表的美好。在这种情况下，做好项目就并不难。

因此想到写出这个心得来，建议很多在项目中忙的没有时间好好学法的同修，尽量多抽时间调整一下自己，每天都重视学法，特别建议要重视背法，背法真的很神奇啊！

真的能重视学法，不断的去掉生命中的根本执着，大法弟子整体就真的能走的越来越好的。师父说过“神路通天门”[1]，在法上修，那是神的路啊！

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟三》〈救你实在沉〉

向内找 消除怨恨

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年十一月十八日】自邪党迫害以来，我家一直是学法点炼功点，同修们谨遵师父教诲，集体学法炼功及三件事，都做得比较好。可是近一段时间，有的同修不知为什么无声无息的不来了。对此我很纳闷，很生气，也很不满，产生了强烈的怨恨心。使集体学法炼功及做三件事上都受到了影响。

一天晚上，我躺在床上，翻来覆去思考这个问题，一会朦朦胧胧似睡着了，忽然间似有什么恶鬼面目狰狞的忽隐忽现，鬼鬼祟祟在搞什么鬼把戏。这时我灵机一动，清醒了。我想：让我看到这景象，是为什么呢？噢，很可能是师父在点化我：是邪恶烂鬼钻空子搞破坏呢！那么我们有什么空子可钻呢？

师父告诉我们：“向内找这是一个法宝。”[1] 反思我自己，这时我发现自己有很强的虚荣心，总觉的自己说的对，做的对，不愿听不同意见，更不愿听批评意见。表面上虚心接受别人的意见，而心里却又愤愤不平。这不是邪党文化的流毒吗？嘴上一套，心里一套吗？！

还有，以我为中心，自私自利。本来同修提意见是帮助自己，自己却认为是伤害了自己，触到了自己的痛处。所以对同修的帮助，非但不感谢，相反还跟同修闹矛盾，产生怨

恨心理。再有，不了解实际情况，就武断的下结论。当然这也是邪党文化的流毒作怪。

对同修，总是爱看别人的短处，缺点。而看自己，又总爱看自己的长处、优点。这不也是一个很大的漏吗？！

这一向内找，真把自己吓了一跳！问题多严重啊！有这么大的漏，这么多的空子，那邪恶怎么会不钻呢？邪恶不是虎视眈眈的在看着我们吗？！他一看到我们炼功人有漏，那肯定是要钻空子的，何况自己有那么多那么大的漏呢！

我立即发正念，清除邪恶烂鬼的阴谋诡计，清除它们造成的间隔和矛盾，这一来，一下子使问题得到了解决。我不再生气了，也不再不满了，那怨恨心自然也烟消云散了。

因为找到了根本问题的所在，我真诚的向同修查找了自己这些问题，得到了同修们的谅解，让几个不来的同修，又都欣然返回到集体学法和炼功中来。

不足之处，请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父经文：《二零零九年华盛顿 DC 国际法会讲法》

让我们珍惜这稍纵即逝的时间

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年十一月十九日】前些天一个下午，我出去讲真相顺路上同修 A 家去送经文。我进屋里一看惊呆了，当时我的心里非常难受，也不是滋味：我看到同修 A 领着一个老头和俩老太太正在打麻将，那三个人能有七、八十岁了。

今年夏天，我也碰到同修 A 在她家楼后面和他们打麻将。我和 A 交流过：你真有闲心？你给他们救了吗？A 有点自豪，还有点兴奋的说：我都把他们救了，一点也没有负罪感。我说：师父为了我们延长来的时间不是给你用来打麻将的。我看那三个常人在没有再说什么就往出走，走到门口我说：师父为你在流眼泪哪，那哪是眼泪呀？那是血泪。我重复两三

遍，同修就是笑。

当时，我的心情就象五味瓶似的堵在我心里，我不知怎么下的楼，心里这个难受，当时我想到的是，师父为我们辛辛苦苦的延长着时间，不是一挥手就延下来的，而是顶着旧势力的压力，大法弟子的业力和众生的业力才延长的时间就这样的浪费掉了。心情这个不好啊，眼泪流了出来。

走在路上我的头脑里一直反映刚才那一幕，心里这个难受啊！……同修你怎么好意思打那个麻将呢？现在的时间太宝贵了，每一分每一秒都关系众多生命的存亡，师父给延续的时间是救人的。想着想着忽然想到，大法弟子遇到什么事情都不是偶然的，都有自己修的。同修是自己的一面镜子，师父说：“如果第三者看见了他们两个人之间有矛盾，我说那个第三者都不是偶然让你看见的，连你都要想一想：为什么叫我看见了他们的矛盾？是不是我自己还有不足的地方啊？这才行。”[1]这时我身体一震，一下子反映过来了，遇到什么事情不能向外找，都得找自己。

我找到自己有一颗埋藏很深的妒嫉心，妒嫉她有这么多的时间白白的浪费掉了，而我却不能出去参加集体学法，因为我有一个母亲今年已经九十一岁了，需要我照顾。每天下午我出去讲真相时，母亲看见我穿衣服都得说：你又要出去呀？你别出去了在家陪我吧？有时还哭了。天天都说：你早点回来！她的耳朵还背，跟她解释还听不见。出去多说能有两个小时就得回来。

我还找到了自己的安逸心，凌晨发正念有时还起不来。还找到了很多的执著心，埋怨心、不修口、争斗心、不能忍耐心。今后一定把这些个不好的心全都修下去，珍惜这不会再有的万古机缘，珍惜师父用巨大的付出延续来的宝贵时间。精進实修，做好三件事，圆满随师还。

注：

[1] 李洪志师父著作：《美国西部法会讲法》

我和母亲的修炼故事

文：长春大法弟子

【明慧网二零一九年十一月十七日】从开始修炼大法的那一天算起，我和母亲一起修炼了二十多年。二十年，弹指一挥间。在相伴走过的这段岁月里，我们互相见证了彼此在修炼中，从青涩走向成熟，由轻率历练得稳健。剥去人心，当纯真的本性逐渐显露出来的时候，我们愈加明悟和珍惜这份在法中结下的珍贵圣缘。时光荏苒、岁月悠悠，在此仅拾取我们修炼中的点滴向师尊汇报与同修交流。

一、得法登归途

母亲一九九七年修炼大法前是佛教居士。修大法之初，母亲很精進。那时她的单位是三班倒，经常是下了夜班之后顾不得休息，就去邻近的学法小组学法。以前母亲有很重的心脏病，记忆中我家写字台的抽屉里，经常是装满了养心氏（一种药名）。有一年过年母亲还曾晕倒在厨房里。后来母亲学了法轮功身体越来越好，不但不再吃药，连曾经很重的肾炎也好了，而且再没晕倒过。

以前母亲性格强势，得理不饶人。修炼大法后，她按真、善、忍做，逐渐改掉了这种强势的脾气。过去她在工作中不服从分配，干活避重就轻、迟到早退，领导也没办法。得法后这些不好的习惯都改掉了，工作兢兢业业，不怕苦累从无怨言。因为母亲的改变，她的班长在九九年中共迫害法轮功后，曾亲口对母亲说：“看见你的变化，我就知道电视台说法轮功不好是假的！”

我和另一位亲戚是因母亲修炼了大法也先后走入修炼的。记得那时母亲经常带着我一起参加集体学法、晨炼和洪法，因此结识了很多的同修。我们还幸运的参加了大型的千人法会，母亲在法会上还读了自己的交流稿。彼时少年的我虽然对修炼懵懵懂懂，但师父对我的点悟与保护却是实实在在的。师父在法中讲过的很多种状态，我在炼功中都亲身体验过。

修炼的玄妙在年少的我的心里，播下一颗神圣的种子，使我一想到真善忍，心中就荡漾着美好与光明。

二、风雨志不移

当我们幸福快乐的在法中沐浴浩荡佛恩的时候，九九年风云突变，邪党对大法的迫害，似天塌之势。刚开始，把我们都震懵了，不过很快就在法中清醒过来，悟到了作为真正的大法弟子该如何去做。很多同修都觉的应该去北京，向国家领导反映法轮功的真实情况，还大法清白。

二零零零年的冬天，母亲花了很多钱为我买了厚厚的羽绒服和棉鞋，那天晚上，母亲面色平静、却语重心长的对我交代了她进京之后，家中的诸多事宜。我们心中都各自明白，此刻的分离也许就意味着再见无期。但我们都把对彼此的牵挂和祝福，深深的藏在了心底。我对母亲说：“妈妈你去吧，我可以照顾好自己！”那一刻年少的我突然觉的自己长大了，身上多了一份母亲寄予的担当和期许。后来妈妈终于兑现了她的誓愿，历经磨难回来了。

看到很多同修无惧邪党的迫害，前仆后继进京护法。觉醒的本性使我意识到，虽然年龄小但我也是师父的弟子，应该兑现我护法的使命。出乎意外的是，当我说出自己的想法时，一向精进的母亲这次却动了情，坚决反对我进京。母亲能放下自己的生死，但在儿女亲情面前，却放不下我，无论我怎样说她就是不同意。这时学法组的一位十岁左右的小同修突然来到我家，天真却不失严肃的对妈妈说：“阿姨，你让他去吧！”母亲在惊愕中一字一句的对我说：“你去吧！”我同样带着母亲的牵挂和祝福，与两位同修走上了进京的路。作为大法小弟子，我觉的自己在那一刻内心变的无比强大，拥有了同龄人没有的勇气、智慧、坚强和毅力，而我知道这一切都是伟大的师尊恩赐给我的。我在师父的保护下有惊无险，一路平安。

此后不论我们彼此相守抑或被迫分离，心内始终都坚守着对师对法的坚定正信，心中有法，并不觉的孤单和恐惧。

在那风雨飘摇的日子里，我们时刻都能感受到师父慈悲的保护和加持，是伟大的师尊一步步引领我们，走过那段黑暗漫长的艰难岁月。

三、冲破母子情而续法缘

随着时光的流逝，曾经年少的我逐渐长大，上了大学后，由于没有了母亲的督促和学法的环境，逐渐放纵自己迷失在人中。大学毕业以后，虽然又走回了修炼，但由于受现代意识的影响，我变的愈来愈叛逆。

那时的我虽然还和母亲一起学法，但是自私、冷漠、懒惰、任性。看不上母亲，觉的她做什么都不顺我的意。有时我们会因为一件事情意见不同而发生争吵。那几年，每一次争吵我几乎都把母亲气的流泪，而我却冷漠的无动于衷。少年的时候我的父亲就故去了，母亲一个人抚养我从逆境中长大，给了我无微不至的关怀和疼爱，更对我寄予了很大的期望。可是在我们之间不断爆发的战争中，曾经的期望逐渐变成了失望，温暖的关心也在我的任性冷漠中转变成伤心。

作为一个修炼人，母亲也逐渐意识到她对我的儿女情太重，可是从小到大那份相依为命的骨肉亲情，并不是意识到就能马上修去的。终于有一天，我们之间再一次爆发大战，母亲被气的流着泪骂我是个狼崽子，而我一如既往冷漠的摔门离去。

那天是参加集体学法的日子，带着满心的压抑和愤懑，我独自一人来到同修家里。学完法后，同修跟我讲了她是如何放下自我，用无私纯善的心去圆容和修补她那因邪恶迫害而即将破碎的家庭。至今我还记得，同修用满怀慈悲和期许的目光，意味深长的望着我。她坐在那缓缓的讲，我静静的听。同修从法中修出的无私和纯善，荡涤和震撼着我麻木冰冷的心。那一刻我真切的感受到了，什么是善的力量！

独自回家的路上，我认真而冷静的思考自身存在的问题。通过和同修的对比，我看到了自己内心深处隐藏的自私冷漠的物质。逐渐清醒的我意识到，先天真我的本性是纯善无私

的，而那种冰冷自私的物质是旧宇宙生命的特性，是我在法中要努力克服和修去的。觉醒的本性使我认识到，不能再让那种自私冰冷的物质主宰我的意志，我要在法中修出无私和纯善！

回想和母亲从小到大相依为命度过的岁月里，我对她在生活和思想上都太过于依赖，在修炼中亦是如此。以前的我年龄小，不能深刻理解修炼的内涵。而如今我意识到，由于对母亲早已养成的依赖感，已经在阻挡着我修炼。修炼中我总是看母亲如何做，我就如何做。她对一件事情的悟法是什么，那也基本就是我的。在殊胜而严肃的修炼中，我很少对一件事情有属于自己的理性认识。此刻我才猛然警觉，自己根本就不会修！

我想起师父的教诲：“学法修炼是个人的事，但是往往有很多学员总是把别人作为榜样，看别人怎样做，自己就怎样做。这是在常人中养成的不好的行为。作为修炼的人，没有榜样，每个人所走的路都是不同的，因为每个人的基础不同、各种执著心的大小不同、生命的特点不同、在常人中的工作不同、家庭环境不同等等因素，决定了每个人修炼的路不同，去执著心的状态不同，过关的大小不同，所以在表现上是很难找到别人给铺好的路，更不可能搭上便车。如果真有铺好的路与顺风车的话，那也绝不是修炼了。”[1] 此刻我深刻的认识到，在修炼中我缺少了最为重要的环节——实修。作为修炼人我意识到，首先要让自己摆脱依赖真正的独立，是成为大法弟子的第一步。

回到家看到余怒未消的母亲，我流着泪第一次诚恳的向她道歉请求谅解。妈妈原谅了我。接下来我们平和、理性、真诚的进行了修炼以来的第一次倾心长谈。我把路上的所思所悟讲给母亲，同时也严肃的指出了她的不足。而此时妈妈也深刻的认识到她对我的情太重，总想给我最好的，把我保护起来不受到伤害，而忘了我作为修炼人是由师父看护的，其他人根本无法左右我的命运。

此前母亲做了一个非常清晰的梦。梦中在一次大洪水中，我被冲走了。她撕心裂肺的哭嚎着寻找了我七十七年。终于找到我了。可是我却一脚把她踢出门外，根本就不认她了。她在凄凉、失落、悲苦中惊醒过来。她悟到人间的情感都是因缘所致，缘份一过各奔东西，如过眼云烟。真正的缘份，是我们在法中结下的神圣法缘。如果我们不能实修自己，将被历史淘汰，失去大法修炼的万古机缘。

通过这次的事情我们都深刻的认识到，不论是我对母亲的依赖，还是妈妈对我的疼爱，都是出自于对亲情的执着。当我们从法中真正认识了情为何物的时候，我们才看清“情”的自私和不理性。逐渐冲破了亲情的纠缠和束缚，我们之间的关系有了本质的改变和升华。由骨肉亲情的母子，逐渐的转变成了同修之间的神圣法缘，平和而理性。在此后的岁月中，我们彼此携手共同走在修炼的路上。

四、走好自己的修炼路

师父在经文中说：“一个大法弟子所走的路就是一部辉煌的历史，这部历史一定是自己证悟所开创的。”[1]这些年我与母亲不仅一起做三件事，还各自找到了适合自己的项目，在项目中开创属于我们自己未来的路。

妈妈很多年前就有一个愿望，希望能做一名技术同修，以补充整体中技术同修少的不足。这些年来她从一个不懂电脑的退休工人，到一名成熟稳健的技术同修，其中付出了很多艰辛的努力。做技术这个项目需要有坚忍的意志、钻研的精神、持久的恒心，并不简单，而且会和很多同修接触。母亲在与不同的同修配合中，发生过很多需要提高心性的事情。

有一次妈妈去给同修解决技术问题，结果没做好，还让同修产生质疑。她拖着疲惫的身子，心情沉重的回家了。我看到她情绪低落，问明此事后与她交流：“在众多的大法弟子中，能走在技术修炼的路上是荣幸。但在技术还没有全面普及之前，也定会遇到关难，是好事也是锤炼的机会。更何况身边有那么多同修在帮助加持你，你要珍惜呀！别忘了，

有师父看着你呢！你要坚持下去。”我的话让母亲增强了信心。她加强了学法，又正念坚定的去面对眼前的一切。

有时母亲面对同修，一个简单的问题已经讲了几遍，可是下次同修再遇到同样的问题还是要找她解决，于是妈妈又要跑很远的路去同修家里，心中免不了对同修指责抱怨。而有时给同修解决问题后，面对同修那崇拜的眼神，也可以让母亲飘飘然好几天。在和不同的同修接触中，会暴露自己不同的人心，也可以看到同修身上的闪光点。现在母亲越来越意识到，技术这条路是师父安排的路，和每一个同修相遇的过程都是珍贵的法缘，更是修炼自己、成就自己的过程，应该怀着珍惜和感恩的心，去对待修炼中遇到的每一个人。

我是一个上班族，除了平时在工作中给顾客讲真相以外，师父给了我一支神笔。这些年我用这支笔写过很多文章。回首在这个过程中自己走过的路，才发觉这也是个放下自我圆容整体的过程。以前投稿我只注重自己悟到什么就写出来，只看重自己。现在我更重视圆容大法网站，看整体中需要什么，自己努力去补充。我悟到全世界大法弟子通过明慧网这个平台，超越时空互相配合形成整体，需要每个大法粒子的参与加持，才能展现更大的威力。这也是我们每个大法弟子的责任与使命。

回首二十年携手走过的修炼路，我们越来越认识到，应该打破各自生命的局限，包容理解不同状态的生命，包括家人、同修与众生，这是宽容、是慈悲、是我们修炼的一部份。我们就应该在放下自我的同时，彼此在圆容配合中形成坚实的整体。

近二十年的正法修炼，在感慨修炼的艰辛与不易的同时，我们也更加懂得珍惜这份在法中结下的深厚法缘。我们会珍惜走过的路，更会珍惜余下的路，在未来所剩不多的时间里努力精進，不负师恩。

再次感恩师父的慈悲苦度！

修炼交流摘录

在大邱大纪元工作一段时间后，为了送报纸我又来到首尔。送了很长时间的报纸之后，当我心态不正或出现重视常人生活之心时，就会感到自己很落魄。每当这时我都会想起师父的话：“我们不能看表面的工具，得看它的实效。中国古代的中医是相当发达的，现在的西医再过多少年也赶不上。”（《转法轮》）我认识到，在法中，生命的穷困不在表面，只要能在救度众生上发挥作用，即使是微不足道的生命也无所谓。其实，是因为执着表面的作用，才更觉的自己落魄。

大林洞是首尔地区中国人最集中的地方，我主要在大林洞发送报纸，所以认识很多在附近干活和经商的人。有一天，我放下货架，正在送报纸，看到货架附近有垃圾，就弯下腰来捡垃圾，而就在这时，我猛然想到：我在捡垃圾，是在做一件好事儿，其他人也会说我是好人吧？但是我在扔捡来的垃圾时心中产生了疑问：我现在做的真的是好事儿吗？捡起垃圾固然是好事，但思想上终究是为了自己，所以这也许是一种伪善。觉的自己是在干好事，这个想法本身就隐藏着一颗渴望回报的心。

在向内找的过程中，我发现自己是以一颗有为的心在做好事。那么到底什么是无为状态的修炼呢？有一天我有了这样的认识。花朵不会觉的自己在散发香气，甚至可能不知道自己在散发香气，散发香气只不过是花的特性。当花想到我要散发香气的那一刻，对那朵花来说，也许就是一个执着。我认识到，修炼也是同样的道理。提高心性，道德标准升华之后，善就会随着心性自然而然地流露出来。因为没有动那样的念头，所以就不需要任何条件和代价。就像花一样，做着好事而不自知。不是人为的喷香水，而是随着心性的提高，从纯洁的生命本源自然的散发出花香。为了变成香气，而不是香水，所以必须重视心性修炼。我认为，即使想法很好，也不要在那想法本身上下功夫，要在提高心性上下功夫，这

就是修炼。这样，想法就会变的纯净，香气也会油然散发。

——《以善念对待魔难》

儿子一周岁后，我得法修炼，在孩子面前，我不骂人没脏话，许的承诺一定做到，这样言传身教，平时讲些我在法中悟到的法理，用他能理解的话教他待人处事。一次，把他送奶奶家，他不愿意，我说今天回来，买你最爱吃的东西，那天我钱带少了，完不成我要办的事情，可是许诺给儿子买他爱吃的，我就豁出来，先给他买完吃的，剩的事情以后再说，每次都是言而有信。日积月累，在孩子眼里，妈妈是真实、真理的典范，一次，我带他逛晚市，一位大叔卖杏，快卖完了，我娘俩逛到杏跟前，大叔说剩这点了，便宜给你吧，儿子最爱吃的水果就是杏，我一看，还算新鲜，就蹲下挑，下意识的一摸口袋，没带钱，出门换衣服了，就对儿子说，妈妈忘带钱了，儿子站起来就跟我走。走出不到两步，大叔说，孩子，你妈妈骗你的，儿子回头接了一句，爷爷，我妈妈从来不骗人。那大叔的嘴就张那儿愣了！

——《心灵在大法修炼中归正》

父亲过病业关期间，我暴露出来很多自己意识不到的执著心，比如和父亲说话时那种命令式的作风、指责的口气，感觉自己了不起、自以为是的态度，这些完全都是党文化的东西，自己还觉的是为父亲好，是在帮他。其实从常人角度来说，他是老人，无论是出于善心或是孝心都不应该有那样的态度；从修炼人角度上说，每个人层次不同认识也不同，不能把自己的认识强加给别人，更无权指责。也许父亲在其它方面修得比我好，只是这一个问题上暂时没认识上来。而我在对待病业问题上，也没有达到完全否定。比如这期间我盯着父亲的状态，他多咳嗽几声我也担心：“怎么又咳嗽了？怎么又厉害了？”其实我内心也把这个假相当成病了。担心

师父一再告诉我们要修自己：“你们在修炼中，不能眼睛总是看着别人。要看自己，修自己，有问题就看自己，怎么样能够发现自己的问题。看到不足了，作为个人来讲，怎么样把每件事情做好，在做的过程中把思想摆正，困难面前体现出大法弟子的正念正行，那才是了不起，作为一个大法弟子那才是在用正念在证实法，你才真正的不愧是一个大法弟子。”（《各地讲法六》〈亚太地区学员会议讲法〉）可我却忘了我也是在修，这也是在给我提高的机会，也是在考验我信师信法的成度。我陷在情中一个劲的盯着别人，这么不好，那么不对，不信任父亲同修，发出的负面的东西往他身上加，回想起来这会给他增加多大压力呀，带着这些不好的因素能有好的结果吗？结果父亲一听我说话就特别反感。同样的法理，同修一讲他就听，我怎么讲他都听不进去，因为带的心不一样。通过学法向内找，一个一个的执著心查出来了，那些意识不到的邪党文化的东西也暴露出来了。当我提高上来之后，父亲状态也很快就改变了。（有删改）

——《在父亲过病业关期间修自己》

我们悟到，真相信不同一般常人的东西，是要达到救人为目地的。所以写信字迹要工整、干净、排放整洁，让人轻松阅读。我们就转变常人的观念，不写连笔字。每个字的一笔一画都是用心去写。把字写好、写正确、写清楚。每写成一封信我们都是向心找自己，哪儿做的不好，下次做好。就这样我们在大法修炼中成长。我们写的真相信也起到救人的作用。在第一批真相信发出后的一天，其中一个收到信的人，知道我是炼法轮功的，见到我就笑着说：“不知是谁挂我家门上一封信，写的太好了。”我说：“你看了吗？”他说：“看了，那字写的真好，字写的好。”“那里的内容知道是说啥的吗？”他说：“知道是法轮功的，其实我早就知道法轮功，我去台湾旅游时见过。法轮功确实很好。就是共产党不让炼。”我说：“那信你看完了没有？后边写的三退保平

安你看到了吗？”他说：“看了。”我说：“那你把你的党员退了吧。”他笑着点着头说：“中。”一个生命真正的明白了真相。后来他还把信给他身边的人看。其实在这之前就有同修给他讲过真相，他总是敷衍，没有明确表示，这一看信就爽快的答应退出了邪党组织。使这个生命真正得救了。

——《修炼中的一件事》

。