



图：俄罗斯皮亚季戈尔斯克（Pyatigorsk）法轮功学员四月三十日至五月七日在市中心举办了“真善忍国际美展”。前来观赏画展的观众络绎不绝。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：4956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：414,141,780

•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1125期（二零二三年六月九日）

[www.minghui.org](http://www.minghui.org)



图：拉脱维亚第二大城市陶格夫匹尔斯（Daugavpils）六月一日至四日庆祝该市建立七百四十八周年，法轮功学员在中央公园内布置真相展位，展示五套功法。学员们还参加了庆典游行。

## 本期内容提要

【大陆】中国大陆学员近期遭迫害案例选登

【修炼】学法中的神奇经历

【修炼】在心底上从为私转变到为他

【文化】“身在公门好修行”

# 目 录

◆海外综合

海外学员正法修炼活动简报 ..... 3

◆大陆综合

中国大陆学员近期遭迫害案例选登 ..... 5

公安机关官员：法轮大法金刚不动！ ..... 7

◆修炼园地

在心底上从为私转变到为他 ..... 10

我上明慧网的事 ..... 12

学法中的神奇经历 ..... 13

由二弟送的一兜葱所悟 ..... 17

西人学员：一点点的我们能救了他们 ..... 19

做事的过程就是修炼的过程 不要执著于结果 ..... 25

谈谈讲真相的方式 ..... 29

清除党文化 走正修炼的路 ..... 30

修炼无小事 ..... 35

◆文化频道

“身在公门好修行” ..... 37

则。他曾经上奏将四十一种重刑改为从轻处置，都得到皇帝的认可。《为政善报事类》记载，郭躬官至廷尉正，他福荫子孙，后人至公者一人，廷尉者七人，封侯者三人，刺史侍中十余人，侍御史正监平者甚众。

结语

“身在公门好修行”尤其是公检法人员。例如，自中共迫害千万法轮功学员以来，有越来越多基于良知、善念的公务员，明白真相后，匡扶正义，避免法轮功学员无辜受害，他们治狱积阴德必有阳报。

相反的，如果公门中人心存恶念、滥权谋私，也比其它职业的人更容易作恶积业。例如，至今仍有一些公检法人员因为不明法理，或是昧于良知，跟着当权者践踏法令，制造冤假错案，迫害善良的法轮功学员，就是在公门中作恶积业。

历史总是循天道一再重演，公门中人，尤其是执法人员，得观照自己的起心动念，心存善念则福必相随。▲

【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”。】



## 天道正直 不以猜疑定罪

《后汉书》还记载另一件郭躬循法救人的故事。当时发生一件命案，有两兄弟共同杀人，但谁是主犯，一时间难以断定。明帝认为，兄长没有教导好弟弟，应该负主要责任，因此批准严惩哥哥，免去弟弟的死罪。之后，中常侍孙章宣读诏书时，说成两人均判处死刑。尚书知道后以“假造皇帝诏命”弹劾孙章，奏请处死。孙章主张自己是一时失误，并非故意。明帝召见郭躬征询意见。郭躬说：“孙章应该只处以罚金。”明帝问：“孙章假造皇命，为什么仅处以罚金？”郭躬答说：“法令上有故意和失误的区别，孙章传达诏命有误，只是失误，失误犯罪处罚较轻。”明帝说：“孙章与犯人是同县人，我怀疑他故意这样做，不可饶恕。”郭躬答说：“天道正直，君子不应该在没有证据下，怀疑他人欺骗，君王应该遵循天道，不能用猜疑定罪。”明帝同意了郭躬的看法。郭躬伸张了“疑罪从无”的法律精神，挽救了孙章的性命。

## 治狱宽平仁恕 福荫子孙

章和元年，大赦天下，对四月丙子日以前的在押罪犯减死罪一等，不施加鞭刑，发配金城守边，但大赦令没有涉及那些在逃罪犯。郭躬上奏皇帝说：“皇上施恩给死刑犯减刑，让他们去戍守边疆，原因是重视人命。现在犯了死罪的逃犯总数不下万人，自从大赦天下以来，抓捕归案的罪犯很多，但赦罪的诏书没有涉及这些人，他们都被判了重刑。现今，判死罪的人都获得了新生，唯独后来被捕的罪犯却未能蒙受皇上的恩泽，臣认为大赦令之前犯了死罪，而在大赦令之后被抓捕归案的，都应同样不加鞭刑，发配金城守边，这样既保全了人命，又有益于边防。”肃宗同意郭躬的意见，而保全许多人的性命，也让他们为国守边。

郭躬掌管法务与审判重在宽容公平，刑罚以仁恕为原

## 海外学员正法修炼活动简报

**美国**大华府地区部份法轮功学员五月二十九日参加了首都华盛顿近郊弗吉尼亚州瀑布教堂市（Falls Church）的阵亡将士纪念日游行，冒着瓢泼大雨走完游行全程。当法轮功学员的游行队伍经过主席台时，主持人请观看游行的民众再一次为法轮功学员鼓掌喝彩，感谢他们把真、善、忍带给当地民众，并且鼓励民众到法轮大法网站了解详细信息。

五月二十八日，在美国费城西郊涡流石市（Eddystone）举行的“国殇日游行”中，法轮功学员腰鼓队第一次受邀参加，他们以出众的表演、亮丽的服饰和悠扬的音乐，丰富了活动的多样性，赢得了当地民众的喜爱和赞誉。

美国加州旧金山湾区圣丽安珠（San Leandro）市六月三日举行樱桃节游行，法轮功学员应邀参加。主办方表示，法轮功的队伍非常优秀，他们是最好的队伍。当天，还有很多人报名参加六月十日在圣丽安珠图书馆举办的教功班。五月三十日，加州圣地亚哥法轮功学员在加州大学圣地亚哥分校举办真善忍美展，向师生们介绍法轮功并揭露中共对法轮功的迫害。

五月二十八和二十九日，在**澳大利亚**阿德莱德（Adelaide）会展中心举办的健康博览会上，法轮功学员的展位受到欢迎。参观者感谢法轮功学员带来法轮大法的美好信息，帮助人找到了渴望已久的修炼大法。从边远地区来的玛丽（Mary），很高兴在这个博览会上了解了法轮功。当得知网上有法轮功免费教功时，她说太好了，要报名参加六月份网上教功课程。

**拉脱维亚**第二大城市陶格夫匹尔斯（Daugavpils）六月一日至四日再次举办了“陶格夫匹尔斯为中心”的城市节，庆祝该市建立七百四十八周年。法轮功学员前来参加庆典游行，借此机会让更多民众了解法轮大法这一古老修炼方法的美好及其对修炼者和全社会的益处。学员还在中央公园内搭

起帐篷，布置真相展位，学员们有的展示五套功法，有的发放法轮大法资料、向人们介绍法轮功。

五月二十七日和二十八日下午，**法国**法轮功学员分别在巴黎一区的夏特雷(Châtelet)和十四区的阿莱西亚(Alésia)街区进行了炼功、讲真相和征签反迫害的活动。图形设计师阿梅丽(Amélie)赞赏法轮功学员的勇气，“你们在这里做的很好，向人们介绍法轮大法，很有意义，我们很需要。”

**德国**法轮功学员五月二十七日在慕尼黑步行街森德林根大街(Sendlinger Strasse)举办活动，展示法轮功的美好，揭露中共迫害及活摘法轮功学员器官的罪恶。活动得到过往民众的声援。乌齐单(Ben Urcidan)是音频工程师，他说，“我都不知道，人们寻求内心平静要受到惩罚。过去两三百年来，大家为了争取权利而奋斗和牺牲，而现在有人把这种权利从大家手中夺走，简直太过分了，完全不能接受。”

**俄罗斯**皮亚季戈尔斯克法轮功学员四月三十日至五月七日在市中心举办了“真善忍国际美展”。在为期七天的展览期间，有超过一千位观众参观了画展。来自纳贝雷日涅切尼的尤妮拉感谢组织者向她展示了这个时代所面临的紧迫问题，她说：“唯有提高道德，才有未来！这是真实不虚的。”

五月十三日至十四日，**罗马尼亚**法轮功学员在首都布加勒斯特(Bucharest)举办了一系列活动，庆祝第二十四届世界法轮大法日。五月二十日布加勒斯特的部份法轮功学员在AFI科特罗切尼(Cotroceni)购物中心附近举办讲真相活动，希望借此机会让民众了解法轮大法的美好，以及中共对法轮功的残酷迫害。

**日本**广岛法轮功学员六月四日参加了以“尊重自由和人权”为主题的第十一届广岛国际文化交流活动，向市民介绍了法轮功及其五套功法。主办方负责人在活动上谴责了中共对法轮功学员的迫害，期望实现一个尊重自由和人权的社会。▲

## “身在公门好修行”

文：起慧

【明慧网】古人说“身在公门好修行”，亦即在政府单位做事的人，因为掌握公权力，如果心存善念，运用权力得宜，以善化社会、造福人民为本，比其它职业的人更容易行善积德。同时，掌握权力者需要面对各种难题和诱惑，如能坚持磨砺品德、保持善念，也会因言传身教，无心插柳柳成荫，成为社会大众行善积德的表率。

公门各种岗位中，又以执法人员更有机会积福德。《袁氏世范》上说：“古人谓治狱多阴德，子孙当有兴者，谓利人而人不知所自则得福。”亦即执法的官员，因为较有机会维护善良百姓的权益，在不为人知的情形下利益他人，而积德使子孙兴旺。东汉郭躬就是一个典型的例子。

### 明法论法 不以权代法

《后汉书》记载，东汉郭躬，继承父业，学习并讲授法律，后来在朝廷担任官职。明帝永平年间，奉车都尉窦固征伐匈奴，骑都尉秦彭担任副将。秦彭在自己的驻地以军法处决罪犯，窦固便弹劾秦彭独断专行，奏请朝廷诛杀秦彭。明帝让朝中公卿廷议，参与廷议的人一致同意窦固的奏请，只有郭躬持反对意见说：“按照法律，秦彭有执行处决的权力。”明帝问：“大军出征，统一由督帅指挥，秦彭没有处斩的权力，怎么能专断杀人呢？”郭躬答说：“统一由督帅指挥是指军事层面，而且秦彭驻地与督帅不在同一个地方，军法规定，按照实际情况的需要，副将可以灵活处置，不必每件事情都请示主帅。因此，不应该治秦彭的罪。”最后明帝采纳郭躬的意见。郭躬明法论法，避免了有权力的人以权代法，保住秦彭的性命。

有这病啊？”药又买回来了，可我这几天身体开始不舒服，血压有些高，头也不舒服，心口也不适，觉也睡不好……总之浑身难受。

修炼的人应该向内找，我忽然意识到这个药我买错了！为了点蝇头小利，不惜冒名替他人造假，承认自己有病！这是修炼人不应该做的事！修炼是非常严肃的，修炼无小事！师父给我们讲了多少次这方面的法啊！我越想越觉的问题严重，由此事出发，我又想到了我那张医保卡，修炼这些年来我不吃药，却一直用它给亲朋买药，有时为了报销我拿医保卡一开药就是好几百，尤其是这两年开的治高血压的药和治失眠的药最多！每次开药处方上都写着得什么病，而我自己经常血压高、还失眠，我只是把它当作消业，总是忍忍就过去了。

记的多年前同修就针对医保卡的使用问题有争议，而我就是不当回事，也不多想，甚至还觉的亲朋用了我的医保卡，他们要感谢大法！他们只不过是占了我一点便宜而已！其实，这样不正的做法证实不了大法的美好呀！说严重点是亵渎大法呀！结果是给我身体招来了麻烦，是我承认这些病，是我要的啊！这不又给旧势力找借口迫害了呀！

我又想起了另一件小事，我已经六十来岁了，逐渐出现白发，有时我不假思索，脱口而出：“我老了，你看看我这白发！”我们是修炼的人，我们不应该走生老病死的路！我们要走修炼的路，我们不同于常人，可这么多年我做到了多少实修？！类似这样不经意的小事，我们有多少人不够重视或悟不到啊！

再说严重点，我们修炼就是要修去常人的名利情，可我们整天泡在名利情中，怎么就悟不到呢，有时悟到了也不去改，还放任它，总觉的是小事，修炼无小事啊！▲

## 中国大陆学员近期遭迫害案例选登

**甘肃**庆阳市法轮功学员姚力书二零二三年五月遭庆阳市镇原县法院非法判刑六年。目前姚力书已经上诉。学员张萍同时遭非法判刑六年。据悉，镇原县法院对两人进行的是视频开庭，法庭人员称张萍在镇原县三岔镇发放真相资料，而姚力书给张萍提供真相资料。姚力书的律师为他做了无罪辩护，要求无罪释放。姚力书，中学教师，曾于二零零八年被绑架、非法判刑四年。

**辽宁**沈阳市法轮功学员刘华荣已被非法判刑四年，现被非法关押在沈阳市女子监狱。刘华荣女士，年约七十岁，家住沈阳市和平区中山广场附近，原沈阳军区政治部图书馆管理员，曾多次被中共当局绑架、非法关押，在洗脑班、劳教所、看守所、监狱遭受迫害，累计被关押迫害达十二年。

**河北**深泽县彭赵庄村法轮功学员彭敬军，自二零二二年二月八日被绑架以来，一直被非法关押在深泽县看守所，二零二三年四月十四日在晋州市法院被非法开庭，律师为他做了无罪辩护。近日得知，彭敬军被非法判刑三年，勒索罚款五千元。

**黑龙江**黑河市孙吴县三位善良法轮功女学员曲永霞、李海霞和张桂芳，二零二三年五月二十五日被黑河市爱辉区法院分别非法判刑三年三个月、十个月、十个月。二零二二年九月十五日上午，孙吴县国保杜森带领孙吴县东派出所和社区的一些人员非法闯入曲永霞家中绑架、非法搜查。与此同时，国保和派出所非法闯入法轮功学员张桂芳家中抢劫、绑架。后来张桂芳被取保候审回家，曲永霞、李海霞被非法关押在看守所。

**黑龙江**哈尔滨市法轮功学员吕巍女士，二零二三年二月二十七日遭非法庭审。庭审中发现卷宗漏洞百出，检察



院难以自圆其说，法院提出让检察院三十天内改正，休庭等待结果。检察院当时建议枉判一年，家属请律师做无罪辩护。近日得知，法院报复性对吕巍枉判两年，勒索罚金五千元。

**黑龙江**哈尔滨香坊区法轮功学员孙太荣女士因告诉租户避疫良方遭恶告，于二零二二年一月二十日被警察绑架，二零二二年十一月十三日遭道里区法院非法庭审，后被非法判刑一年十个月，二零二三年五月十五日被劫持到哈尔滨女子监狱。

**黑龙江**大庆市七十五岁的退休教师、法轮功学员牟永霞女士，二零一九年九月十一日被哈尔滨市铁路公安处便衣警察绑架、折磨、构陷，二零二零年五月被大庆市让胡路法院非法判刑六年。这位年逾七旬的善良老太太，被黑龙江省女子监狱摧残致精神失常。

**北京**朝阳区法轮功学员唐平顺、马秀云夫妇，二零二二年十月十二日再次被警察绑架、非法关押构陷，二零二三年五月二十四日夫妻二人均被朝阳区法院非法判刑一年六个月，勒索罚金四千元。北京公安局及检察院以莫须有的罪名，对唐平顺、马秀云夫妇进行构陷，所谓拼凑的证据均是警察非法抄家时，强行拿走的个人物品。

**江苏**昆山市玉山镇七十六岁的法轮功学员凌秀英，突然接到警方通知，她被枉判一年四个月，五月二十六日被绑架到苏州第四看守所，五月二十九日被劫入江苏镇江女子监狱迫害。二零二二年，昆山市就有多名法轮功学员被上门骚扰，并有多名法轮功学员被非法抓捕，关进了派出所或看守所。当时由于疫情关系，派出所或看守所拒收，凌秀英就是其中之一。

**湖北**武汉市七旬法轮功学员李秀梅，一年内两遭黄陂区洗脑班折磨，累计四十多天。在那里，洗漱、吃饭等均

师父说：“松散在常人社会中，大家想想，这看上去是放松的，实际上对实修中正念正行的标准要求是很严的，就看你对法实修真修的意志。在这个世俗中全靠你自己走正，在这个复杂的环境中怎么样能从常人中走出来。常人所追求的，常人想得到的，常人所做的、所说的、所行的，对你来讲，那都是要修下去的。”<sup>[2]</sup>

我悟到实修、真修才是修炼的实质，才能真正的学法得法。很多时候自己徘徊在一个修炼状态，三件事也在做，慢慢的不是在上升而是在下降，就是因为自己并没有在实修，那个表面的修炼并不是在提高之中，是在自欺欺人。

最后的路上，和同修一起共勉。不当之处，请同修指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法十三》〈二零一五年美国西部法会讲法〉

[2] 李洪志师父著作：《各地讲法十》〈曼哈顿讲法〉

## 修炼无小事

文：河北省大法弟子

【明慧网】最近，我忽然悟到了点“小事”，想写出来与同修交流，不对之处，请同修慈悲指正。

大约一个月前，由于去年医保改革，我的医保卡剩余的钱早已花完，听说网上买药很便宜，为了省钱，我就帮我老父亲在网上购药，因为是用的我的手机，所以买药的人名就是我的名字，买的时候对方也需要开处方，必须选择一项什么病名，我当时随便就选了高血压，药就买来了。前几天我老父亲把药吃完了，还要继续吃，我就又帮他买，这次买的时候，我又选择高血压，可是卖家让我更正选心脑血管疾病。我当时很清楚，这药确实是治心脑血管疾病的，我就同意选择了心脑血管一项，当时脑中闪了一下：“我是不是承认我

之前根本没有修过。和自己很亲近的人有矛盾，有时候会冒出很不好的念头，我也觉的这个恨很过分，平时种种的好都看不见了，一件小事就把对方想的那么不好了。自己这是怎么了？今天我才看到那不好的心的背后是党文化的恨，就是那个深层的思维模式我没有看到，就谈不上去修了。

最近看明慧文章，同修提到一个细节，就是对一件小事发表意见：“他怎么这么做事情啊？”似乎只是说一下自己的看法，我意识到自己也经常这样，因为表达的很平静，也没有感觉自己生气了。同修说这是一种怨恨心，我仔细想想的确如此。我还感到那怨恨的背后还有党文化的思维习惯，就是凡事都会抱着一种批评的态度去审视，而不是尊重对方，包容对方。

还有很多心的背后也有党文化，比方说色欲心等等，仔细去修会看到那种思维的方式才是最难改变的，不是执著心的表面，而是习惯的思考问题的方式。

## 五、只有真修实修，才能真正清除党文化

以前的自己以为听过很多遍《九评》和其它书籍就完事了，自己就被清洗了，现在的我不这样想了，那只是一个开始，修去党文化得踏踏实实的在生活中实修自己，这样也是自己修炼上的一个提高：主动的去修自己。

在自己多年的修炼中，一直有个念头：学好法是根本。这个念头表面看没有错，我没有意识到我掺杂了自己的私心，我是在追求一种好的状态，我在追求一个结果，而忽视了关键的实修，那才是根本上的修炼。这是我看清楚不少自身党文化的思维之后才认识到的，还看到这个追求的本身也存在着一种假大空，而不仅仅是一种私心的表现。当我看到这些表面看起来很好的念头背后都有自己不正的党文化的思维时，心里是震撼和难过的，最后的路上自己怎么认识的这么晚？

被洗脑班人员控制，长时间被强制看诬陷法轮大法的录像及材料，身体状况堪忧。李秀梅回家不到七个月，没能从残酷的迫害中恢复过来，于二零二二年十月八日，含冤离世。

## 公安机关官员：法轮大法金刚不动！

【明慧网】法轮大法洪传三十一年，教导人们按照宇宙特性真、善、忍做好人。无数的法轮大法修炼者和民众体会到了他的慈悲和威力。下面是发生在大法弟子身边的几件事。

### 修大法有正气 派出所警察放下师父法像

二零二三年五月二十四日中午十一点四十分，河北省保定市定兴县杨村乡派出所三人来我家，说是“例行检查看看房”，拿出一张纸，上面写着“例行检查”。我说：在外边看吧！他们非要到屋里去看。

到屋里，一个没穿警服的人拿手机拍照，另两个警察拿了师父的法像、几张护身符和真相卡片。我阻止，他们不听。一个人就出去打电话，说：“有张照片（指师父的法像），还有点别的材料。”打电话的人说都拿走。然后，他就叫那两个警察把师父的法像和部份护身符、真相卡片拿到房子外来了，我阻止说不要这样做……他们拿着东西就往外走。

正好我父亲和母亲从地里干活回来了，问他们是干什么的？拿的什么东西？问他们叫什么名字？他们不说。父亲说你们不说，拿的我的东西，我找谁去？他们说你就去找派出所就行了。

母亲拦着车，不让他们走，问他们：“我们犯了什么法了？为什么拿我们的东西？”他们说炼法轮功就违法，国家不让

炼就别炼。我父亲问他们，你们把炼法轮功违法的法律条文拿出来，我看看。

他们躲躲闪闪，一直打电话联系。

街坊邻居都出来了。然后，他们说小话，和我说，把像片（指师父的法像）给你们放下，让我们走吧。我母亲不同意，必须把所有拿的我们的东西都放下。后来，邻居们说，都退让一步，把像片放下，让他们走吧。他们就走了。

两个穿警服的人的警察号分别是：046322 和 046433。

### 公安机关官员：“法轮大法金刚不动！”

营口地区一位大法弟子坐在公交车上。当她看到一位男士手里拿着一张医院的X光片子站着，这位大法弟子主动起身，让他坐着休息。他愉快的谢绝了，并认真的说，是我妻子的片子。这时这位女士走过来，大法弟子主动让座给她，他们同说谢谢！

大法弟子开始和这位女士讲真相，告诉她法轮大法好，真善忍好，“天安门自焚”是假的，中共编造谎言诬陷法轮功等真相。女士听后很认同，并做了三退，同时告诉大法弟子，这位男士是她的丈夫，在营口地区某公安机关担任一领导职务。

这时，他们夫妻要下车了，大法弟子没来的及给这位男士讲真相、劝三退，但过程中，他妻子很认真的听了真相。

当他们要下车时，这位公安干部回头，对着全车厢的人大声喊了一句：“法轮大法金刚不动！”公交车上的人都感到震惊。

“法轮大法金刚不动！”是啊，法轮大法是宇宙大法，真、善、忍是真理，洪传世界救度有缘众生。

### 收废品男子大声念：“法轮大法好！真善忍好！”

今年清明节的前几天，有一对江苏省苏州市的夫妻来

### 三、当面一套背后一套，表现自己

那天家人聚餐，一楼地方小，家人就想上二楼包间，和服务人员说了两次谈拢了，让我们去包间。我在往楼上走，路过服务员的时候慢悠悠的来了一句：“折腾啊。”

说完我就觉的不对劲，回来我深深的思索：我心里对去包间没有意见啊，我为什么对服务员说那句话？这话当着家人的面我能说吗？不能，因为不合适。我是为了表现自己的所谓清高才说的那句话，很假。

我感到党文化的很多表现：走极端，保护自己，当面一套背后一套，不都是“假大空”吗？

那个假大空的背后不就是党文化的无神论和进化论吗？师父《洪吟六》很多文章反复提及的就是无神论和进化论，师父在苦口婆心的召唤弟子赶紧修去党文化啊。

我没有入过党，也没有在机关工作。得法二十多年，家里没有邪党电视，我一直都觉的自己的党文化不严重。现在想想意识不到才是严重，自己都习惯成自然了。我看《九评》和《解体党文化》基本对照不到自己，师父在国外讲法提到党文化的表现我才看到一些问题，我感到自己只是修了一部份，以后在这方面还得下功夫去修。

### 四、很多执著心的背后是党文化的思维

文化从一个角度讲是一种思维的模式和思考问题的方式，用党文化的无神论和进化论去思维、思考，可想而知那表达出来的都是什么了。有时我觉的自己修的不是那么清楚，至少自己知道该去努力，怎么去努力了，看看自己表达出来的结果就清楚了。

很多年我都在反复的修怨恨心，我也困惑很多次我心里已经意识到了是怨恨心，心里也平静了。可是过去很久，再一次和对方有矛盾的时候，那些不满会清晰的跳出来，好象



所以说话就很假的客客气气，整个身体语言，整个人都透着一种别扭。

跳出来再看，其实人家老板很实在，并不建议我们买新的电器，旧的电器换个小部件就可以了，是父亲非要买新的，人家哪里有骗我们了？那个保护自己的党文化不在于对方如何如何，对方再好也没有用，是那个思维本身的问题。这样的自己可不就是师父说的那种怪怪的感觉吗？我不愿意想自己会这么差，是不是这几天法没有学好？所以这次没有做好。师父看我还在躲避，再一次点化我。

我那天上午买了两元一斤的西瓜，下午出门看到有大车卖西瓜，七毛钱一斤。今年西瓜还没有这么便宜的，我没忍住，抱了半个大西瓜回家了。回到家就知道自己错了，贪便宜的心没有去。我把西瓜切好了往冰箱里放，看到西瓜熟大了有些不好，心想买的时候老板一个劲的夸西瓜好，都是在骗人，把这一半给我就是故意的。

过了一会，我知道自己不对劲了，我怎么就那么断定人家在骗我？在修炼上这就是师父让我提高的，是自己没有过去。以前看樱桃十元四斤没忍住，买了很多回家。结果樱桃太酸了只好煮成罐头慢慢吃，这次是自己没有提高上来，我怎么眼睛往外看了？再说了，人家卖的很便宜，保个本就不错了，能赚多少钱？我一个修炼人怎么这么冷漠，就想着自己不吃亏。西瓜不好了，我帮着消化一些，还能减少老板的压力啊。

想到这我心里轻松了，也看到了那个怀疑别人保护自己的党文化，是自己平时修的不够啊。

很神奇，西瓜又变的好好的了，不过那几天天总下雨不热还有点凉，西瓜当任务吃，这就是自己一次次不去执著心的教训。

我村收废品。我丈夫把他们叫到我家来，找到一大堆废品，一秤一秤的称给他。最后，我丈夫说还有点铁要给他。丈夫出去取时，我就趁机跟他们夫妻讲真相。

我问他：“听说过三退保平安吗？”他说没听说过。我说：“你入过党、团、队吗？”他说：“没入过。看你字写的多好，我还没你写字好呢。”

他问我：“你有多大岁数了？”我告诉他我六十七了。他说：“你开玩笑吧？”我说：“没开玩笑，我真的这么大年龄。”他说：“说你六十还差不多。”我说：“我是炼功人，不说假话，送你一张护身符，你看看上面护身符的作用。”

他接过挂车上的大法真相护身符，走到车前，车前有好几个人等着卖废品，他双手举起护身符，大声说：“法轮大法好！真善忍好！”就往车上挂。

随后，我丈夫从兜里掏出一个护身符，给了他媳妇。我叮嘱他俩“要记住念九字真言”，夫妻俩同时说：“记住了。谢谢！谢谢！”▲

# 在心底上从为私转变到为他

文：山东大法弟子

【明慧网】我和丈夫结婚后，因为家庭矛盾，渐渐的对婆家人生出了怨恨心，尤其怨恨公公对我们不公平，怨恨他偏心丈夫的弟弟和弟媳，对丈夫的弟媳也越来越心生怨恨和不满，见面时表面上不说什么，背后里没少朝着丈夫抱怨。因为怨恨和气不过，看见丈夫往家寄钱就生气。心想：你不管我，我凭什么管你！有时为了这事跟丈夫大吵大嚷，没完没了的闹。过年过节时，出于礼节和面子给婆家人买点东西，也是抠这算那的，不想多花钱，看见丈夫往家花钱，就气的不行，找丈夫抱怨，唠叨个没完。

一九九八年八月，我开始修炼法轮功。法轮大法教我们按照真、善、忍的标准做个好人。我在许多方面也能对照法要求自己，去掉那些不好的执著心。唯独对婆家人的怨恨、愤愤不平的心却迟迟没有去掉，一遇到这事，就气的不行，怨恨，委屈，愤愤不平，朝着丈夫发火，抱怨，心被这些不好的物质充斥着，不清醒。在这件事上，对这方面的法理认识不清，遇事总爱争常人的理，想不起用法的标准来对照、要求自己。

二零一五年，师父的《二零一五年美国西部法会讲法》发表了。学了师父的讲法，我内心受到很大的震动。师父的讲法犹如给了我当头一棒，重重的敲醒了我。我感觉自己修的太差劲了，距离法的要求太远了！我只能跑步赶上了，再不精進修好自己，恐怕真的没有机会了。

我认识到很多时候由于自己的懒惰，求安逸，贪玩的心等等，学法太少，对法的认识很有限，没有那个坚实的修炼基础，真的缺乏坚持的动力，精進不了。作为修炼人来说，这是最危险的！我认识到了自己对婆家人多年的怨恨心，气

它系列的专题，我这回有点会修自己了，也看到自身的一些党文化思维了。可是那个走极端的问题，我依然想不明白。师父点化我去读国外讲法。慢慢的，师父让我看到很多思维模式，执著心的背后都有党文化的影子。

## 一、走极端的背后就是“假大空”

当我读到师父说的：“我来的时候也和你们一样，但是我很快就明白了。任何事情喜欢走极端，写个文章，词句用的极端；写个东西，表达都写的特极端。这个社会它接受不了的，它是非常讲究实事求是，多大的事就是多大的事。”<sup>[1]</sup>

师父在讲法中多次提到党文化的表现，比如：同修在国外草地上打坐，在钱上写字，不管不顾的拦着人家不放讲真相。一开始我觉的自己没这么严重，但是转念又一想，自己把梦编辑成册，看似不是什么大事，可是修炼多年，我还从来没有把什么事情编辑起来啊。这不是把梦看的比法都重要了吗？这不是以梦为指导了吗？假大空就是把想做的事情放大了，无视事情的实质啊。我又想到自己做做资料就跑题了，就把做事看的比学法重要了，总是反复在去干事心，其实是党文化的极端思维，总是不能很平和的处理好时间的安排，不能平静的去面对繁多的活计，做着做着就加大目标，最后把自己累的不愿意再去面对了，两头的极端自己都意识不到。

## 二、保护自己，提防别人，怀疑一切

师父看我不悟，让我自己去体会一把那个保护自己，提防别人的党文化。

父亲让我和他一起去买家用电器，忙乎一上午，回家刚坐下。我想起买电器的整个过程，我心里一阵震惊，从進店和老板说话的那一刻，我都在提防着那个老板，就没把他当好人。因为心里藏着这个念头，我还要掩饰自己这个念头，

反驳，尊重对方。他说不好的东西，我或沉默，或巧妙的岔开话题。对他的正确观点，我就给予赞赏。

我给他一个翻墙软件。他后来经常翻墙，并与我交流看法。我发现这种方式讲真相效果比较好。他说过的一些话我认为很到位，比如：“共产党反腐是假的，是收买民心、清除政敌之举，不过是想让腐败保持在它可控的范围，真反腐会亡党。”“共产党反人类，计划生育灭绝人性，造成多少一尸两命的悲剧，生孩子都受它控制，还要罚款！”“同是独裁专制，萨达姆是赤裸裸的镇压；中共打着为国为民的幌子作恶，比萨达姆狡猾的多。”“中国的军队是党卫军，不是保卫国家的，是针对人民的。”“打台湾，你别看它叫的凶，不敢的。朝中无人，将军都是拍马屁上去的；现在经济不好，内外交困，老百姓越来越明白它的那一套，保证一打它就垮。保政权才是它的头等大事。”

这个同事认为我是一个值得信赖的朋友，现在很喜欢找我聊天，还经常把他在网络上搜集的反共的精彩帖子或文章与我分享，他还经常在单位对其他人讲中共的邪恶。

## 清除党文化 走正修炼的路

文：大陆大法弟子

【明慧网】上个月，我想起几年前的一件事情：师父常在梦中点化我修炼中自己意识不到的不足。有一天，我想把梦境中的点化一一记下来，以后常看看。师父往我脑中打了三个字：走极端。我吃了一惊，不明白这个举动怎么是走极端了？赶紧打住不写了。

多年以前，关于党文化的书籍我都仔细读过，但是不会修自己。今年年初，师父点化我再去听《九评共产党》和其

恨、委屈、愤愤不平的心，我不要这些不好的心，我得赶快修好自己！

法理上认识清楚了，对公公和弟媳的怨恨心也随之去掉了。其实，反过来想想，这些不好的怨恨，也让我多年来生活的很痛苦。当我终于放下思想上的这个大包袱时，我倍感轻松和愉悦。

随着后来不断的学法、修心、向内找，我发现自己虽然去掉了对婆家人的怨恨心，愤愤不平的心，但是我更清醒的认识到了自己在这件事情上的私心。作为修炼人，我当然应该在修炼中去掉自己的执著和不好的心，但我发现我那时去执著的目地好象更多是为了自己的修炼，怕自己去不掉执著心不能圆满，基点还是站在“我”上。

我发现自己在对待别人时还没有达到那个真正善的标准，没有达到师尊所说的“修成无私无我，先他后我的正觉”<sup>[1]</sup>的标准。我不断的要求自己，对别人，哪怕是曾经和自己有过过节和恩怨的人，都要无条件的善待他，包容他。

当我认识到这些的时候，我发自内心的善待公公，在生活上多关心他，在他生病时，耐心、细致的照料他。跟弟媳也消除了隔阂，在她家有困难时，尽力去帮助她。对别人好不再有条件，不再有以前那种“对我好，我才说他好”的自私的认识。我时刻提醒自己，要求自己，就是要做那种完全为他的高境界的人，对谁也一样，没有任何附加条件。

注：

[1] 李洪志师父著作：《精进要旨》〈佛性无漏〉



## 我上明慧网的事

文：大陆大法弟子

【明慧网】我家住在农村，想看《明慧周刊》得去同修家拿。几年前，同修帮我下载了“无界一点通”软件，我用一个旧手机就能上明慧网了。后来就上不去了。一个原因是邪恶干扰，另一个原因也是我的手机太旧了，它是家人的一部旧手机。

这几年疫情封城，去同修家不方便，我又换了一个手机，也是我儿子的一部旧手机。安上“无界一点通”软件，我又能上网了。也有上网不顺利的时候，有时几个月都上不去。上不了明慧网，又得去同修家取周刊。

二零二二年夏天，我们这又封城封村了。我拿起手机试一试，这次很顺利打开网页，看两天同修的交流文章，同修说上不了明慧网就发正念：清除所有另外空间干扰大法弟子上明慧网的邪恶因素，让所有参与的恶人遭到现世现报，无所不包，无所遗漏。

还有另一位同修上不了明慧网，就想起师父说：“明慧网他们从来也没有封住过！”<sup>[1]</sup>每次上不了明慧网，我也学同修发正念，而且发出坚定的一念：“我师父说了明慧网他们从来也没有封住过！”这样一会就能连上网。

再有连不上网时，我就退出，然后关机，过一会儿就能连上了。每次上网都是把想看的全部下载下来，然后再看。有一天，躺着拿手机上网下载，下到一半断网了，我就想到我不应该躺着，这是安逸心，坐起来吧，坐起来马上就连上网了。

在这里，我也要谢谢我的两部手机，这些年和我密切配合上明慧网。在常人眼里就是淘汰手机。我在用这第二部手机上明慧网。自从去年开不开机，我和它沟通之后，一直很好用。

注：

[1] 李洪志师父著作：《二零零三年元宵节讲法》

## 谈谈讲真相的方式

文：大陆大法弟子 宇明

【明慧网】我把这几年跟一个同事讲真相的经历回顾了一下，写出来与同修分享。

这个同事是个知识分子，读了不少书，爱看美国大片，喜欢独立思考，对军事、二战、俄乌战争、中国近代史、抗战真相、“六四”事件等都特别了解；他特别讨厌毛泽东，认为他要阴谋、无人性；憎恶共产党，反对独裁专制；喜欢川普，向往欧美的自由民主制度。另一方面，他也具有很多现代思想观念和行为，比如，相信科学，不信神佛；崇尚个人自由，崇敬法国人孟德斯鸠；经常挂在嘴边的一句话是“人生而平等”；对中国传统文化有认同的地方，因受党文化影响，他觉的传统文化禁锢人的思想，造成中国科学落后；还有什么中国人有民族劣根性。

现在国人的文化水平普遍提高了，但因为从小就在党文化中浸泡着，因此象同事这样的人非常多，他们有知识，有头脑，也有良知，但是很自我，有很深的党文化烙印。

前几年我给这位同事讲真相，由于讲高了点，且没对症下药，效果不太好。他以为我们是搞政治的，讲的有些东西不可信。那时为了找到切入点，我和他谈传统文化比较多。但他对传统文化颇有微词，对神佛这些东西更是一概排斥。我总想说服他，但收效甚微。我发现给他讲真相时，带有强加于人的成份，与他谈论时双方更多的是自说自话。

后来我改变了讲真相的方式，就讲法轮功的基本真相，并抓住主线：对方“支持大法，反对中共”，这个最重要，能明白基本真相就好。至于对一些枝枝节节的东西，比如，对方表现出崇尚个性自由、党文化言行、对传统文化的不全面认可、现代观念行为等等，我一般只是微笑着听他说，不

## 四、时时刻刻依照大法做人做事，任何环境都是修炼的机会

除了参与希望之声之外，我也有参与多伦多的神韵推广，特别是在售票点推票，已经十多年了。一直以来在神韵推广项目中，有很多修炼上的磕磕绊绊，从中亦体悟到自己很多的不足，例如和同修的配合、有求之心、欢喜心、怕吃苦等等。在希望之声的项目中，一直到参与YouTube粤语频道之前，大多数时候都是自己在家里播音，或者是跟几位很熟识的同修一起做节目，总是感觉没有很多修炼的机会。

YouTube新闻频道是整个团队的合作，包括编辑、播音、后制、上传、查看及回复观众反馈，每个环节有不同地区的同修参与，正是一环扣一环，任何一个环节出现问题都会影响到下一位同修的工作。特别是不同地区的同修，有时差的情况，要新闻尽快上传到YouTube，真的需要很多同修的配合。在过去两年就突然感觉到，自己在希望之声这个项目中有很多修炼上的不足。刚才跟大家交流的就是在修炼上的一些体会。

其实每个环境、每个项目、每件常人的事情，都不是偶然的，都是师尊安排给我们修炼的机会。我相信我开始参与希望之声的时候，师父已经给我设了很多提高自己的机会，但就是自己悟性低，没有意识到，还用常人的观念去看事情，当然是错过了很多修正自己的机会。我很感恩师尊给我参与希望之声粤语频道的机会，让我从中悟到，时时刻刻依照大法做人做事，任何环境都是修炼的机会。我也很感谢同修一直对我的包容。

以上有不在法上的地方，请同修慈悲指正。

感恩师尊。

谢谢同修。

## 学法中的神奇经历

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我于一九九六年开始修炼法轮大法，今年七十八岁。这几年，我学法都是以背诵的方式与同修互勉。在常人看来，一个年近八旬的老人，要熟记三百多页的《转法轮》，且一字不差，一字不错，可能吗？我以自身的亲身实践证明，可能的。一个目不识丁的人都能通读《转法轮》，为什么我们不能背？就这一点就足以彰显大法的不同寻常。《转法轮》是一本天书，大法弟子是走在神路上的人，有慈悲伟大的师父导航，我们就无所不能。

### 一、抄法

刚走入大法时，我并没炼功，只是学法。很幸运的向一同修借到一本《法轮功》，被书中所讲法理震撼，决心好好学，那时的感觉真是“久旱逢甘霖”般如饥似渴的想要抄录下来。可持书人只答应借给我一天，我当时又双眼肿痛，视物模糊重影。但此时却出现了神奇，我竟然能蒙上一只眼抄法了，一天的时间当然不够，可巧第二天那人没来，我又赢得了一天时间，还恐来不及。赶紧去复印店复印了一本，再接着抄，直到把《法轮功》抄了四、五遍。事后悟到，是师父在帮我啊，我想什么师父都知道，没有师父，我的眼睛看人都只是一个影，怎么可能抄书？真是“修在自己，功在师父”<sup>[1]</sup>呀！我心生一念，有了一个良好的愿望，师父就帮我达成了。

后来，我又抄了《转法轮》、《法轮功》、《转法轮（卷二）》、《法轮大法义解》、《转法轮法解》、《精进要旨》、《洪吟》、《法轮大法 悉尼法会讲法》、《法轮大法 美国法会讲法》……凡是到手的大法书，我都抄了一遍或多遍。

抄的最多的是《转法轮》、《洪吟》，当时我就想，我至少

要抄十遍《转法轮》，随着一遍遍的反复抄法，和一个字一个字的反复校对，直到每一个字、每一个标点符号都准确无误。

第二个神奇出现了，眼睛不痛了，复明了，不用再蒙一只眼了，原本几近失明的左眼也可以看清字了，更奇妙的是，右眼或双眼看时字形会放大，如哪天心性守的好，字会放的很大，稍差一点，字又会相应的小了一点。我问单位的老先生们，是不是年岁大了近视眼会变成老花眼，看书字要放大？他们说戴放大镜啊！我才知道是大法书的与众不同。

一天，我新配了一副眼镜，莫名的掉地上，镜片摔了一个洞，没法戴了。那时很穷，没钱再去配，心痛却无奈。一同修说，反正你都看不见，戴起来还不是多余的圈圈，还不如不戴。就这样我便永远的摘下了我戴了几十年的高度近视眼镜。后来看到师父讲法中讲到这样的事，才知道是师父的点化，感恩师父！

在反复抄法的过程中，就自然的能背诵某些章节了，特别是《洪吟》和《转法轮》的前面部份，包括《论语》、目录，及每一讲的页码都能熟记熟背了，并没有刻意去记去背，大法的神奇就在走在神路上的修炼人身上显现了。

## 二、背法

还没抄到十遍，迫害就开始了，最后一遍我是一笔一划用仿宋体抄写，期间融入了自己内心对大法的虔诚恭敬与珍惜。有同修被抄家了，我萌生一念，我得把整个《转法轮》背熟，牢记在心里，谁也抄不去！

念经要一心不乱。常人中都讲“熟能成诵”，所以首先得读熟，师父一再告诫，“多看书、多读书，是真正提高的关键。”<sup>[2]</sup>因为当时空气中都弥漫着紧张恐怖，读书时也与同修们交流文章中所说一句一句，一段一段的读、记、背，但总觉的那不象神的状态。

下心来用一个修炼人的心态去面对我的这些挑战呢？现在我比较能够不去埋怨，静心去顺好文稿。有些时候闪出抱怨心，我能很快就意识到这种心态不对，要快快排除它。我觉的就是要把这个发现不足及除掉不足的时间缩短，目的是达到那种根本不让不正的念头打进脑子的境界，我想这就是修炼的过程吧。要是一拿到的文稿就是完美的，就没有给我修去埋怨心和学会怎么静下心来会的机会了。

后来我做了一个梦。我悟到师父还是在用这种方式点化我：我不应该光看结果，应该是在做事的过程中，看自己有什么不足的地方，虚心的听取别人的想法，修正自己。这种不断的找自己的不足和改善自己的意识，才是做任何事情最重要的。

## 三、心态纯净，师尊就会给我们开创道路

做粤语频道的新闻播报，我通常要花两个多至三个小时才完成整个过程，总是觉的时间太长了，但又没有办法缩短时间。上个月在一个很偶然的机会跟一位希望之声的国语播音员聊起来，她有较长的播音经历，亦十分专业。她跟我分享了她的录音及剪接方法，给了我很大的启发。第二天我用了新的方法去播音和剪接，居然省了差不多半个小时的时间。为什么从来都未有想到这个方式呢？我知道是因为我从前用带有抱怨的心态去播音，常常想为什么稿件不能完善一点，思维被常人的想法和观念盖住，怎么能有智慧去把工作做好呢？

我悟到是因为我开始放下了抱怨心，慈悲的师尊就安排这位同修来点化我。这位同修还跟我说，省下的时间可以做别的事情呀。是真的，现在大法弟子的时间是多么珍贵，我们要修好自己，师父就会给我们智慧把事情做的好，做的快，可以做更多事情，给我们开创更宽广的路。



联系不上，然后就不了了之。直到我终于悟到自己的错误之后，很神奇的，我联系到她，向她道歉。同修很慈悲，告诉我不用担心，并告诉我，其实她经常查字典，确保发音正确。但有时候她根本不知道某些字的发音是不对的，所以就不会去查。同修这段话亦点醒我：自己以为是对的，其实在法上并不一定是对的，自己根本不知道是错了。我以为我矫正同修的发音，会提高节目的水准，这个想法没有错，但是我的做法错了。伤害了同修，是修炼中很大的漏。每个同修都是师父的弟子，我怎么能伤害她们呢？我是错的那么严重啊。

之后我再思考有没有伤害过别的同修，在这里也向我伤害过的同修道歉。

我们建立了一个录音平台，所有播音的同修交流录音的问题，互相帮助。我有时候也会在这平台上反映观众的反馈，供大家参考。我希望这个做法比从前的合适。

## 二、去掉埋怨心，静下心来，圆容配合

我们用来播音的文字稿，大多是来自国语频道的，所以语法及用词不是粤语形式，也谈不上粤语口语化，更加谈不上香港化的口语。由于这个频道的观众大部份是香港人及身在海外的香港人，他们当然是喜欢听到更接近香港式的播音。我们在播音时基本上都要花一些时间去把文稿变的较为香港式口语化。还有就是地方及人物的中文翻译，国粤语存在差异，所以也要花时间去找香港常用的翻译。一直以来，在这个过程中都在埋怨，有时候还发脾气，自己知道是不应该有这样的反应，但就是控制不了自己的情绪。

最近几个月有了明显的突破，我真的去考虑编辑同修的难处，她们有她们面对的很多挑战，为什么我就不能静

师父还要我们学大法不能象常人学政治理论那样，所以我在学法中只是反复读，渐渐的就能熟记，背诵了，也没去计算读了多少遍，背了多少遍。

一次，我仰面朝天摔倒，后脑勺顿时肿起小碗大一个包，顿时疼的钻心，炼了三套功都还觉的头疼的要命，若不是修了大法，恐怕要成植物人了，但我仍坚持着晚上去学法点学法，我开始也没有读书，因为脑袋中心都很疼，但不过几分钟，就在同修们朗朗的读书声中，脑袋一下子不疼了，用手一摸，后脑勺上的大包竟然也没有了。深切的体悟到那二、三十人的学法点是个多么强大的可纠正一切不正确状态的能量场。

一次切菜，不小心把左手食指切了一个大口子，血涌出无法止住，用破布包扎仍冒出来，我捧起《转法轮》一读，血就不流了。第二天晾被单时，不留神碰着伤处，又出血了，一读《转法轮》血不流了，真切的体悟了大法的神奇威力。

恢复集体学法后，我在不断的学法中，不断的提高，改变着，回头看看自己走过的路，自己都惊讶不已，我在不知不觉中竟然放下了名利、争斗、怨恨等一些不好的人心，不再为蝇头小利而乐而忧，不再牢骚满腹怨气冲天，过去看人总是横挑鼻子竖挑眼，好象谁都对不起我，而今却突然发现原来人们对我都那么好，每个人都有那么多可爱之处，这大法真是太神奇了。

同时，心性的提高也带来了身体的变化。我不仅走出了死亡，二十七年来再没吃一粒药，没花一分医药费，连伤风感冒都不会得。这是大法的威德，师父的神通法力所致。

有一段时间，我处于“百苦一齐降”<sup>[3]</sup>的状态，更促使我认真学法，我天天去同修家学法，明显的感到身体内一股股令人不舒服的东西不断从头顶冒出去了，终于走出了魔难。

一位同修摔倒后三年走不出去，我在帮助他正常走路，出去发正念，教他边走边念正法口诀和《洪吟》诗句时，看

见天空出现了三尊巨大的佛，看的非常清楚，不是幻觉，我当时感到神佛大显了，人们这下该明白了吧，远处天上还有许多天神，心中激动异常，回来问同修，他们都说没看见，我这才悟到是师父对我正念正行的赞许和鼓励，因为我当时也才摔倒爬起，但一直坚持做三件事，却在帮助同修正念正行的过程中闯过了病业关，归正了自己。

神奇事还很多，现在我学法时，无论是朗读还是默背，无论是自己读还是同修读，都明显感到自己全身细胞都在动，有时也很不舒服，谨记师父所讲的“有人凭感觉练功，你的感觉算什么？什么也不是。”<sup>[1]</sup>不管它都是好事，是师父给我调整身体，净化身体或演化功，师父给予的肯定都是最好的。

### 三、我的体悟

我们得法这么多年了，凡事都应用神念去想而不是动人念。那么神是超越人的无所不能，大法无所不能，师父更是无所不能，我们当然就能背三百多页的《转法轮》而一字不差。

平时我对身边一学法很认真的同修说：“你已经能背了，就背吧。”他却还是犹疑，我告诉他师父讲了：“好坏出自人的一念，这一念之差也会带来不同的后果。”<sup>[1]</sup>另外，法轮具备宇宙的一切功能，那其中也应包含有背书的功能啊！那法轮也可以帮你达成熟记大法的心愿啊。

另外，我们在向世人讲真相时，往往能超越自己能力的口若悬河，滔滔不绝，自己都觉的不是自己在讲了，那是神佛的加持，师父的加持啊，只要是做大法的事，正神就会帮你，师父就会加持你，所以我们就按师父讲的多看书。

写出此文，意在以自身的经历鼓励同修多学法，学好法，熟记，熟背，时刻有法来归正自己的一思一念，一言一行。

由于层次所限，自己还有许多未修好的人心，文中所言

## 做事的过程就是修炼的过程 不要执著于结果

文：加拿大大法弟子

【明慧网】我在香港出生长大，后来移民到加拿大多伦多。我是一九九九年三月份在多伦多得法。在二零零三年开始参与希望之声的粤语广播。最初是参与播报新闻，后来亦有参与其它节目。这还是第一次在交流会上发言，今天在这里跟大家交流过去一年多的修炼体悟。

### 一、事事考虑别人，一定不能伤害别人

由于香港在二零一九年的反送中事件，令香港的事情引起全世界的关注，希望之声在YouTube的粤语新闻频道也迅速发展起来，开始需要很多播音员，我就参与了。我除了播音之外，也负责查看观众对频道中我自己和其他同修的新闻的反馈，及需要时回复观众。遇到有观众说我们的播报员的粤语发音不标准、或者不是香港人习惯的发音或用词，我会把反馈发到这个频道的内部群组。自己觉的这样会帮助大家提高节目的水准。

去年在加拿大的法会上，我听到一位同修的交流，她说她一直以为自己对同修的要求是对项目有帮助的，就很自然的告诉同修怎么怎么做。但后来发现，同修已经在家里过了很多魔难，她要同修做她以为是对的事情，其实为同修带来更多魔难。她是伤害了同修。她很认真的再思考她从前是否也伤害了别的同修，然后向每一位同修道歉。

这位同修的交流令我恍然大悟，我贸然在平台上指出同修的发音错误，是不对的。我没有考虑到同修的感受。其实我最初有想过把反馈单独发给她，但不知为什么和她

底特律的生活很艰难，环境很险恶，但我们渐渐学会了如何与底特律的人们打交道。我们两个同修和我丈夫在凌晨四点把《大纪元时报》送到人们的家门口，并向警察部门讲真相。神韵来的时候，我们去了市中心，散发了成百上千张海报和传单。神韵在底特律的演出取得了巨大的成功，许多众生得到了救度。

现在我们住在纽约，我的网球鞋就放在门边，每天整装待发……

因为我们渐渐的了解到，尽管现在“法正人间”的序幕已经拉开，但我们感到众生仍在等待我们，我确信，他们在等待我们，他们在杂货店等着，在收费站等着，在海滩等着，在洗车场等着……他们在等啊等，所有弟子和大法赋予我们的智慧加在一起，我们可以一点点的把他们全都救下来！

最后，我想与大家分享我不久前写的一首诗：

一点点的，修炼人得了法  
 一点点的，越来越多人来了并留下  
 一点点的，我们打开了心房  
 一点点的，执著心在溶化  
 一点点的，我们先为他人着想  
 一点点的，迷雾会消散  
 一点点的，人们开始关心  
 一点点的，每个人都了解了真相  
 一点点的，我们来在世间的工作将完成  
 谢谢师父！  
 谢谢各位同修！

注：

- [1] 李洪志师父著作：《各地讲法七》〈芝加哥市法会讲法〉  
 [2] 李洪志师父著作：《二零零三年元宵节讲法》  
 [3] 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〉

难免谬误，若有不在法上之处，望同修慈悲指正，以求得共同精進，共同提高。

谢谢同修，谢谢慈悲伟大的师父！

注：

- [1] 李洪志师父著作：《转法轮》  
 [2] 李洪志师父经文：《精進要旨》〈溶于法中〉  
 [3] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈苦其心志〉

## 由二弟送的一兜葱所悟

文：黑龙江大法弟子

【明慧网】一天上午，丈夫的二弟来我家送来一兜葱。吃饭之余，我拔了几颗，发现葱都老了，都是硬挺，都打子儿了，他把子儿撇掉了，所以看上去挺绿的，挺好的。看来只能扔掉了，但又因葱挺绿的、挺翠的，我就剥几颗，洗净，做饭备用，没有扔掉。

当我外出讲真相回来时，发现丈夫把那兜葱扔在走廊里，不要了。我蹲下身来，又挑一些能吃的拣了回来。这让我想起，去年他二弟送来自己腌的酸菜，酸菜时间长了，就变味变臭，不好了。他送来一塑料袋，有六、七颗，放在屋里都有味，我把它用冷水泡了，处理之后，吃了很长时间，才吃完。因我想：毕竟是食物，处理后也能吃，也就算了。偶尔我也说几句“不好了，才送来”的话。

转天早上，我反思：他二弟送这样的东西，不是偶然的，修炼无小事，只是我不悟，不往正道上悟而已。是啊，我有时不也是经常把不能用的东西送人吗？“己所不欲勿施于人”吗？那就是我还不够，还不如一个古人的所为吗？是针对这事儿来的吗？要我修什么呢？

其实，几十年来，因他二弟是工人，又离婚，再婚后，



娶的媳妇还不如前妻。在经济上我们没少帮他；可是，在我心里也确实一直瞧不起他；比如：没文化，素质低等等；所以每次到我家，我表面上过的去，心里在应付，希望他快点走。细想：真正不正的是我，我没有改变对生命的态度，对末后生命的珍惜。能走到今天，又与我有亲属关系，这不仅仅亲属，更有法缘哪！可我心里装的满满的是对众生的负面的东西，我能有慈悲善念吗？这种想法，怎能救人呢？其实，是我被末后世人的假相，末后人世的幻象迷住了，把虚假当成了真实。

看不上瞧不起丈夫的弟弟妹妹，嫌他们文化低，素质差，人品也不行，不是这个离婚，就是那个如何。以前，更瞧不起丈夫交往的朋友、同学，他们只会吃喝玩乐。我最怕做好饭时，丈夫手机一响，他说：“来吧，你嫂子做好吃的了。”

现在我明白了，我这个心里不仅装着对他二弟的不满，还装满那么多的对其他人的不满，这几十年积累象垃圾一样的东西，我能不累、不烦、不沉吗？其实，这不是末后乱象的表现吗？而我是因得大法了，才明白什么是真正的好与坏，什么是真正的善与恶。那么，我在人生的生生世世的轮回转生中，就是那么的伟大吗？不是一样在尘世中沉沦吗？分不清正与邪吗？

伟大师尊在人海茫茫中找到了我，我在迷失中终于找到了返本归真回家的神之路。我真的从那淤泥中解脱出来了。邪党灌输的进化论，无神论对我的伤害，是邪党文化对我的伤害。看清这些之后，感觉到自己真的从中解脱出来了。可是想想，那些末后未得救的世人不也是在尘世中沉沦下滑吗？我怎么能瞧不起他们呢？怎么只看表面而不看他们的神性呢？当初他们不也是冒着天胆，相信大法能救了他们而下来的吗？那些变异败物是我要分清的、摒弃的东西，是旧势力强加的三界的污浊，不是真我，也不是今天世人该认可的东西，是人类要唾弃的东西，是末后三界的败物。

的，我发现这确实是向陌生人迅速讲真相的最好方法，因为屡试不爽——每次谈话都有办法讲真相。这是大法的智慧在起作用。

有一次在危地马拉，我被街上的一些鹅卵石绊倒了。我脸朝下摔倒在坚硬的大石头上，嘴先着地，血流不止，伤的很重。人们跑来帮助我，让我坐下来，给我冰块。他们叫了救护车，都很关心我，但我唯一想到的就是把大法传单递给他们。我告诉他们我不会有事的。很快伤口就当场愈合了。师父给了我神力。

后来我们搬到了佛罗里达州，我可以一年四季穿网球鞋了！有很多众生等在那里，我们在那里组织演了很多很多场神韵。巧合的是，那里又是只有三个大法弟子！我们非常、非常努力的工作，百分之九十八的票全部售罄。演出结束后，当我在后台发正念时，我听到了数以百万计的“谢谢”的声音，这么多的声音！“谢谢，谢谢，谢谢……”来自宇宙的感谢，我完全被这些声音淹没，泪水顺着我的脸颊奔涌而下。当我睁开眼睛时，神韵制作人员问我是否还好？我告诉他们发生了什么，他们也流下了眼泪。

佛罗里达州是一个救度众生的好地方，我们作为一个大法弟子整体，渐渐的变的更有智慧，更加了解这个过程以及如何做的更好！我们看到，我们每个人都拥有师父给予的独特“天赋”，每个人都扮演着非常特殊的角色。

我和丈夫继续搬家，去了底特律，那里之前只有一个修炼人，我学习如何在那座与众不同的城市里救人。很多人都不敢进城。在我们街道上，当每一辆车都被砸了的时候，只有我的车完好无损。因为在我们刚搬到这个城市时，我就看到一只神秘的大狮子横卧在我的车顶，所以我知道我的车非常安全。我也一直看到许多天神在我们家附近，所以我知道师父在看护着我们。

由于心情跌入谷底，很难站起来，但我逐渐意识到，我唯一的出路是现在开始动，并且向上走。所以我拂去了自负、骄傲、面子和其它一些乱七八糟的不好的执著心的污垢，我买了一双新的网球鞋……我们又有一场神韵演出，我们一点点的跑去救越来越多的人。

我遇到了一个过去的杂货店赞助商，他前一年给神韵演员们捐赠了一大批水果。这个大个子希腊人一直很暴躁，不太友好。他起初并不想去，但这次我们终于说服他去看神韵演出，享受一下。演出结束后，我又去了他的店里，当他认出我时，脸上充满了喜悦，他热情的拥抱我，拍着我的肩膀，用响亮粗犷的声音说：“你们就象天使一样，我永远感激你们！你们真的救了我，我变成了一个新人！我给在芝加哥的所有朋友打了电话，告诉他们去看这场精彩的演出！！”当我离开他的商店时，我强忍住了泪水。

一点点的，我们真的在做一些特别的事情，人们可以真正感受到。那个（希腊）人没有意识到，他也深深的触动了我的心，并给了我鼓励，让我继续前进，不要放慢脚步，因为他可能是那数百万众生之一……

师父说：“救度众生贯穿在你们现在生活的每一件事中，如果大家都能够认识到、认清其重要性，我想，那可能会救度更多的众生。”<sup>[3]</sup>

我和丈夫为了生意会经常出差，所以我们在世界各地跑来跑去。我学会了用许多不同的语言包装许多不同的大法传单。渐渐的，我学会了带一份大法传单、一份大纪元报纸和一份神韵传单，这样，无论别人提起什么话题，我都会为他们添加材料。如果他们谈到艺术，我就准备好神韵传单；如果他们谈到健康，我可以给大法传单；如果他们谈到世界新闻，大纪元报纸就准备好了；如果有人伤心，我就拿出神奇的莲花；每次我都能得到灿烂的笑容！渐渐

在伟大的佛法目前，我改变了，瞬间净化了。

借二弟的一兜葱，师父帮我卸掉了我满腔的沉淀已久的垃圾，也清理了我对亲朋好友与众生的变异观念。谢谢恩师的慈悲救度！

## 西人学员：一点点的我们能救了他们

文：纽约西人大法弟子

【明慧网】我在一九九九至二零零一年间在美国威斯康星州得法，那时整个州的大法学员很少，而我所在的密尔沃基市只有三个人。一点点的随着我对大法的学习和了解，我意识到，我多年前经历的一件事正在变成现实。

当时这个事发生时，我正在客厅里听音乐，当我站起来时，一个声音从音乐声中传出，要求我跟随它，于是我照做了。声音越来越深邃，然后音乐完全变了，变成了最美丽、最不可思议的天籁之音，房间里爆发出光芒，我感到我的心突然打开了，数以百万计的神圣乐器，还有数以百万计的无形生命围绕着我，他们问我是否记的他们？是的，我记的，我真的认识他们！再次见到他们真是太壮观了，因为好象很久以前我们就在一起！

他们中的一个，一个无形的女性生命，从广阔的宇宙中向我走来。我只能感知她的存在，知道她带着一颗宽广的心在微笑。她问我是否可以帮助一些非常重要的事情？我当然说“好”，其实并没有说话，因为这都是无声的交流。她以非常快的速度和神圣的光辉向我传递了很多信息，时间似乎在无尽的流逝……然而，就在一切发生后，她必须离开，每个人都在离开，最终一切又消失在浩瀚之中……我又回到了我并未离开过的客厅。但我的思想完全被炸开了，我的心迸发出慈悲，房间里仍然充满了明亮的光芒。

我很难描述在接下来的几天、几周或几个月里的感受，似乎这种美妙的感觉永远不会离开……但它确实一点点的离开了，随着岁月的流逝。

这些就是师父所说的要救度的生命吗？一定是的，而且他们无处不在，这些生命可能只来自一个宇宙或一个星系，可能还有几万亿，更多万亿的生命来自数百万个其它地方。随着我在大法修炼的道路上继续前进，随着我学法越来越多，逐渐的我明白了这一点。

由于我所在的地区只有几个修炼人，我逐渐开始承担各种证实大法的项目。我成立了新的炼功点，组织游行，举办大法艺术展，派送《大纪元时报》和中文《大纪元时报》，为《大纪元时报》编辑文章、写文章，向政府部门讲真相，为各种讲真相项目举行集会，举办九天班，帮助其它州和国家洪法。

师父说：“你们只有救人的份儿”<sup>[1]</sup>。

我的日常工作包括一家新开的环保商店，销售公平贸易商品，帮助村民摆脱奴工困境，也帮助农民不使用有毒化学物质。很快我结婚了。有了丈夫，责任就更多了，增加了烹饪、清洁以及所有那些妻子应该做的事情。渐渐的，我的工作越积越多，因为这段时间我们决定在店里开一家咖啡馆。一切都非常仓促，我要学习如何平衡，平衡家庭生活、新的生意、亲友，当然还有我希望永远摆在第一位的所有的大法项目和责任。

救度众生是我的首要任务，一点点我明白师父曾提到的“将计就计”<sup>[2]</sup>。我很早起床做三件事，然后跑到店里准备食物，开门营业，然后跑回家写文章，然后跑回店里照顾客人，然后跑回家再做一些证实大法的工作，然后跑去做其它事情，然后跑回家熬夜做更多的事情，然后第二天早上跑去送报纸，做更多的项目……有很多的路要跑，所以我买了很多牌子的网球鞋！

我们几个同修交流了我们如何在有工作、孩子、生意和其它工作的情况下做好所有这些项目和证实大法的工作。师父当然帮助了我们。我们在最严酷的条件下做这些事情，如严寒的冬天和酷热的夏天。有一次，为参加芝加哥中领馆前的抗议活动，我们两个修炼人晚上开车三个小时去参加烛光悼念活动。当我们到达那里时，已经是晚上七点，温度是零下20华氏度。我们试图点燃蜡烛，但我们的手指都冻僵了。我们仍然坐在那里发了几个小时的正念。路过的好心人给我们送来咖啡或茶。那里有几个同修年龄都超过六十五岁了。当我们回到家时，已经下半夜了，气温达到了零下75华氏度！

这些特别的活动几乎每周都有，大家都在不知不觉中一点点的完成了，我也一点点的学会了平衡好一切。

然后，神韵演出来到了我们的城市。要完成的工作量非常大，我们如何平衡所有这些，并完成其它所有事情呢？那些等待我们的数以百万计的众生，我们能让他们失望吗？不能！于是我买了更多的网球鞋，开始工作！

我们跑着去救每一个人，从银行家到商人，从酒店到医院员工，从警察到飞行员，不落下一个人！我跑去媒体、印刷厂找赞助，为了食品、酒店、饮料、商场（卖票机会）、鲜花找赞助，我跑到剧院、酒店、高尔夫球俱乐部，试图把票卖给每一个走进我们店里的人。我们几个人非常非常努力的工作，渐渐的，人们都开始知道神韵会在我们城市演出，我们甚至得到了一个相当有名的大型基金会的赞助。

当神韵终于来了的时候，我们的票卖的只是还好，但并不理想。由于我们都很努力的工作，这对我们来说是一个非常沉重的打击，我们都筋疲力尽。我心里很不平衡，非常非常累。我的很多双网球鞋都磨破了，我觉的我的修炼跌到了谷底。我在想，我是否配救所有这些众生，我徒劳的试图回忆那一刻的时光……