

身体状况却一天天往年轻人方向退。在师父的指导下，不断去人心、转观念，保持修炼人的精进状态，我越来越体会到人的健康精神、纯正信仰对生命是多么的重要。过去老觉的自己年龄大了，背法困难，信心不足，其中原因之一是没把自己当成修炼人，之二是没把学法、背法统一起来，把会背当成了目地。没有把背法当成是学好法的一种好方法，背法的过程就是学法的过程。把背法当成目地就容易死记硬背，背会的难度大，速度慢，信心受挫，易半途而废。如果把学好法当成目地，开始就是多看、多理解法的表面意思，这样学的遍数多了，对法理解的也多了，对每句话、每段法印象也深了，背法的效果、进度也上来了，背法的信心也增强了。

—— 耄耋老人谈背法的修炼体会

明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



WWW.MINGHUI.ORG



美国首都华盛顿的部份法轮功学员二零二零年九月十九日，在中共驻美大使馆前集会，抗议中共加剧迫害法轮功学员的暴行，呼吁国际社会制止中共长达二十一年的迫害。

第 976 期
2020 年 9 月 24 日



明慧周刊

第 976 期

2020年9月24日

WWW.MINGHUI.ORG

内 容 提 要

重要新闻（上图）

奥地利法轮功学员在首都维也纳市中心的史蒂芬广场（Stephansplatz）炼功。

修炼交流

修去有求之心

大陆综合

八月份 1184 名法轮功学员被中共绑架骚扰
天津九旬老翁在派出所讲真相

本周三退统计

截止到本周退出中共党、团、队的
总人数：364,331,236

视、电脑、手机就是个大魔窟，里面的魔密密麻麻、虎视眈眈，只要一打开，这些魔就蜂拥而入，进入到我的空间场，操控着我的肉身。以至于连续看八、九个小时的网络小说不累也不困，也不需要上厕所。旧势力操控着这些魔，在千变万化的勾引着我，让我品尝其中的“愉悦感”，让我爱不释手。有时我刚往那一坐，就让我看到床头柜上的手机，打给我一个拿手机的冲动。后来我采取一个办法：把手机外壳剥下来放床头柜上，而把手机塞进枕头下面。第一次这样做的时候，脑子里返出一念：你这是向外找！我一愣，这确实是向外找，那就向内找吧。于是，手停下来了。后来一想，是谁打给我的这一念？我向内找的同时，我也要把手机外壳剥下来，以示警示。这些魔比其它魔更隐蔽，更狡猾，更诱人，让人在娱乐中死亡，因此也就更邪恶。对电视、手机、电脑等电子产品只要看上一眼，就可能被吸引过去。不注意的话，就会深陷其中，难以自拔。如果看得多了，就会上瘾，欲罢不能，最后被毁于无形。要想真正戒掉，也是一个痛苦的过程，一个多次反复的过程。在《警惕当代三大魔》一文中，同修说：“修行在万魔时代，有的同修面对中共迫害异常清醒，面对电脑却束手就擒，不能主宰自己，玩的天昏地暗，就是被魔控制了，还浑然不知。修炼，不怕万人阻挡，只怕自己投降。心一不正，就极其危险。只有在贪欲、执著、玩耍的念头刚一出现时，就及时发现它，抓住它，灭掉它，才能不被三大魔吸引与迷惑，才能清醒理性的不被控制，才能走正路。”

——— 读《娱乐至死》一文有感

大多数人随着年龄的增长，都会有这样一种普遍的认识：到了八、九十岁，已行将就木，行动迟缓，大脑记忆力减退，耳聋眼花，体弱多病，生命之火在渐渐熄灭。然而，我是一名大法弟子，除了年龄随着时间不断增长之外，我的思想和

出很多，这好象成了我话语权的筹码，可我作为炼功人，才这样不求回报的呀！看来思想中埋藏了怨的记忆，并播种到对方空间场中，这是旧宇宙中相生相克的理，是旧势力干的。想到这，眼泪随之涌了出来：师父我错了。怨恨心是旧势力阻挡众生得救的巨大间隔，请同修们一定要及早发现它、灭掉它，否定旧势力的安排。

———— 修去怨恨心 婆母脱离危险

由于自我的因素，修炼不得法，用人心对待修炼，不重视学法，干事心重，对于实修这一方面就更谈不上。显示自己的能干，经常用法来衡量家人同修和身边的同修，就恰恰没有用法对照自己，完全没有向内修，眼里看到的都是别人的执着。就这样自我的感觉越来越膨胀，趁着家里亲人对我的顺从，单位领导对我业务能力的欣赏，心里还觉的自己修炼环境开创的挺不错的，其实已在不知不觉中偏离了法。从中华字源的书中，我了解到“我”字的形状，在中国古时候，是一种很锋利的刀器，用于战场上打杀的工具，到了后来，被运用到人称呼上，自大多一点就变成了臭，而自我更是活在自己的世界里，受愚昧的观念束缚，也就是在自我所划定框框里爬行。通过不断的背法，向内找，发现“我”字当头的真理太可怕了，太臭了，它是旧宇宙的理，它能毁了一个神。

———— 放下自我 走正修炼路

好像有一股力量吸引着我，操控着我稀里糊涂的又看了许多没用的东西。一回神一个激灵：我刚才在干什么？浪费了大量时间，恨自己怎么这么不争气！怎么管不住自己？我真切体会到：现代的智能手机不能随便摸，只能用其基本功能接打电话、接发短信。除此外，其它功能一点不能碰。电

目 录

2	时事新闻
2	讲清真相 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
10	世人觉醒
11	人心与因果
15	时事评论
15	天灭中共大潮猛 早办“三退”早平安
18	修炼园地
18	修去有求之心
21	我能做到学法入心了
25	执着于情的教训
27	信师信法 在日常生活中修去执着心
32	对“敲门”骚扰的认识
34	大法托起的幸福之家
41	师尊给的一切是最好的
45	修炼交流摘录

■ 时事新闻

—— 讲清真相 唤醒良知 ——

◇九月十九日，美国首都华盛顿的部份法轮功学员在中共驻美大使馆前集会，抗议中共加剧迫害法轮功学员的暴行，呼吁国际社会制止中共长达二十一年的迫害。法轮功学员林晓旭说：“中共在二十一年迫害法轮功大失败后，再搞‘清零行动’，只会让更多中国人反感、唾弃、远离、抛弃中共。”二零零九年开始修炼法轮功的王勇在集会上以自己的亲身经历呼吁中国同胞远离中共，抛弃中共，回归中华文明的传统，做一个真正的中国人。

◇九月二十一日，美国旧金山湾区法轮功学员来到中共驻旧金山领事馆前，举办“解体中共，结束迫害”集会，抗议中共近期大肆打压抓捕大陆法轮功学员，呼吁国际社会关注中共对法轮功团体长达二十一年的迫害，呼吁更多的民众认清中共本质，退出中共，退党保平安。时事评论员蓝述在集会上发言表示，今年发生的中共病毒疫情给西方社会带来了一个对共产主义中国全面的反思。在疫情发生后，以美国为首的民主社会国家与中共的关系已经发生了天翻地覆的变化，原因是西方社会国家已经认识到了：中共政权没有任何道德可言，没有任何的理念可言，它是一个彻底的反人道、反人类的政权。

法轮功学员黄云说：中共残酷迫害修炼“真、善、忍”的法轮功学员已经长达二十一年，我们要求立即停止迫害，释放所有被非法关押的法轮功学员。作为法轮功学员，我们不参与政治，不过我们想提醒那些中共的党员和亲共人士要脱离中共，不要等到天灭中共时，充当中共的陪葬品。

◇九月十九日下午，加拿大温哥华法轮功学员及支持者在中领馆前发起集会，由横幅、39辆汽车组成的游行车队云集在固兰湖大街两侧，声援3.6亿中国人退出中共党、团、队

不到好的效果。一两个人这样影响不大，但如果大家都这样，就给了旧势力堂而皇之迫害同修的借口了。

—— 看到同修的状态 向内修好自己 ——

最应该引起警觉的是：修炼人只要看那些娱乐信息，浏览那些娱乐节目，它们就达到目地了。联想到自己借口工作离不开微信，一直在使用安卓手机，最初下决心，除了正常联系客户，其它都不看。久而久之，就像水库大坝开个口子，水越来越大。百度各种信息，淘宝购物，娱乐视频等等，占用了大量时间，学法和炼功怎能入静？我理解，师父把好东西包含到大法里了，邪魔也把最不好的东西都灌进常人网络里了。只要看，就中毒啊！现在的网络明目张胆的在往里拉人，看视频，不但不花钱，还给钱，看够多少分钟，就给钱！购物不但不花运费，连商品都可以买单。真是天上掉馅饼啊！价值几百上千元的东西花几元钱甚至不花钱就可以得到！种种诱惑，吸引着男女老少，其实都成了网里的鱼！常人为了蝇头小利而乐而忧，我们深知“不失不得”的法理，怎么能沉迷于各种利益的诱惑里不能自拔呢？邪恶在利用常人网络布下迫害的网，常人大都迷在其中，作为大法弟子，怎么能不去识破邪恶的伎俩，还主动往里钻呢？

—— 警惕邪恶利用常人网络布下迫害的网 ——

我回想对保姆大姐讲的那些婆婆对我不好的例子，虽然不再生气，为什么过去那么多年了，还记得那么清楚？是旧势力利用这怨恨的印记，时不时的让婆婆生这样那样的病，占用我的时间精力，阻碍我做好三件事。我马上跪到师父法像前，平时自己不在法上的一幕幕都浮现出来，每当丈夫提起他们家的任何一位，我都能说上两句不温不火的话，丈夫即使不高兴，也不说什么，他也承认我不求回报的为他们付

父加持，我要起来学法、发正念、炼功。同修正念一出，同修就奇迹般起来了，蹒跚、做家务、买菜等。亲戚看她能起来，走动，干活了，都很高兴。同修也乐得直说：我能走、能干，全都好了！

—— 师父加持 我和同修一同过难关

目前，中共邪恶搞的所谓“清零行动”，这只不过是邪党败亡解体之前的疯狂而已。我们很多同修在考验面前，也是各种各样的表现。有的同修人心起来了，心想：这不是一个都不放过、搞人人过关吗？看来邪恶又猖獗起来了，我们得避一避。于是，想暂停集体学法和真相资料的制作发放。更多的同修能正念对待，把这当作是给邪党政府人员讲真相的好机会，把他们当作是等待得救的众生，慈悲对待，堂堂正正的给他们讲真相，有力的震慑了邪恶因素，同时清除了邪党的欺骗宣传在他们头脑中形成的毒素。邪恶的“清零行动”骚扰，表面看着来势汹汹，不过是垂死挣扎而已。如果我们正念强一点，慈悲善心多一点，上门来的政府人员其实就是来听真相的。从他们的表现来看，都是走形式完成任务而已。人心渐明，世人也都逐渐觉醒了。

—— 正念正行对待中共人员骚扰

当同修出现魔难了，很多同修说是他（她）自身有问题。看到问题没有错，但若因此认为同修遇到魔难是正常的，甚至是应该的，那就等于承认了旧势力的安排了。我们个人在过关的时候一般都能清醒的否定旧势力，知道即使自己有漏也会按照师父的要求归正，不允许旧势力插手迫害。但对同修往往因其没修好的地方而生出怨恨心、瞧不起的心，从而不能做到真诚、慈悲的帮助同修度过难关，往往表面还在帮其发正念呢，心里或背后却抱怨同修的种种不足，这当然起

组织，呼吁更多的民众认清和退出中共，有香港移民现场发言感谢法轮功持之以恒的讲真相。

加拿大前国会议员里松（Wladyslaw Lizon）日前接受在线采访时表示，这么多人退出中共是一个好征兆；加拿大慈善组织“赞颂自由”（Tribute to Liberty）主席克林科斯基（Ludwik Klimkowski）鼓励更多的中国人加入全球退党大潮，加速解体中共。他说，不管是对中国人还是世界其它地方的人来说，“共产主义有一个共同的主题，那就是杀戮”。它还试图控制你和你的家人，剥夺人们的天赋人权。

◇九月十四日，德国柏林法轮功学员在德国国会大厦前炼功，向欧盟、德国政府和议会呼吁，在德国推动《马格尼茨基人权问责法》，问责践踏人权、迫害法轮功的中共责任人，特别是迫害元凶江泽民。德国外交部亚太司司长西格蒙德（Petra Sigmund）在当天的听证会上表示，中共对人权的践踏有目共睹，无论是新疆教育营，还是香港《国安法》。欧洲各国都一致谴责中共侵犯人权的行为，在这个立场问题上，欧盟各国没有分歧。很多国家已经采取了本国的制裁措施。德国绿党议员、人权事务发言人鲍泽女士（Margarete Bause）在当天的听证会上感谢请愿发起人的努力，她建议走欧盟、德国双轨路线。就是在寻求欧洲层面制裁中共方案的同时，也推动德国自己的法案。

◇九月十九日，部份德国法轮功学员在旅游名城弗莱堡市中心的市政厅广场举办了信息日活动，向这里的民众讲述中共迫害法轮功学员的真相。了解了迫害真相的人们纷纷签字支持法轮功学员反迫害。一位德国老先生，接过法轮功学员递过来的传单，看了标题后，垂头叹气，原来很多年前他就已经知道了活摘器官的事，他说：“这么糟糕的事情持续了这么多年还没能制止，全世界的人都有罪，这个世界完蛋了。”

一对来自伊朗的年轻夫妇已经在德国生活很多年了，了解到中共对法轮功学员的迫害后说，这场迫害太恐怖了。如果

坐视共产党不断的壮大，将是对全世界的威胁，它们会毁灭全世界，所以一定要阻止它们。夫妇俩在征签表上签上了自己的名字。

◇九月十九日，法轮功学员在德国斯图加特（Stuttgart）市中心火车站对面的步行街上举办信息日，讲述法轮功无辜遭受中共迫害的真相，并征集签名，制止中共活摘器官的恶行。警察特地告诉学员：“如果有中共官员来拍照、捣乱或制造任何麻烦，就给我们打电话 110；如果有其他行人过来干扰，也请和我们联系，我们会马上赶过来。”法轮功学员陈先生深有同感地表示：“的确，在德国很多地方有中共特务。”警察说：“这个我们非常清楚。”

◇九月十二日晚，在奥地利首都维也纳圣卡尔教堂（Karlskirche）前，来自欧洲多个国家的法轮功学员在烛光下肃穆静坐，间或会演示功法，前排摆放着横幅及部份被迫害致死的学员的照片。主持人通过扬声器向民众介绍着法轮功的美好，并揭露中共迫害法轮功学员的罪行。

◇自五月份因中共病毒传播而导致的封锁解除之后，荷兰法轮功学员在各大城市的弘法活动陆续恢复。从荷兰首都阿姆斯特丹到鹿特丹、乌特勒支、海牙等地，法轮功学员举办活动，继续传播真相，获得荷兰民众的支持。一位荷兰老人表示：“我们非常尊重和欣赏你们！”

—— 中国大陆学员近期遭迫害案例 ——

◇黑龙江哈尔滨香坊区两位善良妇女、法轮功学员董文秀（59岁）与王玉荣（62岁），二零二零年九月十七日被哈尔滨市铁路运输法院非法判刑，刑期分别为两年、三年。董文秀对此提出上诉。

◇浙江省宁波市法轮功学员刘明萍被非法判三年半，二零二零年七月二十八日被劫持到浙江省女子监狱。宁波法轮功学

这几年我经历的一切，我从不说是魔难，我一开始就说是假相，经受的魔难，疼痛，痛苦，干扰，心性的摩擦，各种各样，真是很多。现在回过头来看一看，啥也不是，就是师尊说的，都是好事，是长功。

这是我这几年的修炼路程，在师尊的慈悲保护下，加持下，我坚定的走过来了，一分一秒，一思一念，一言一行，一步步的听着师尊的话，走过来了，身体经过了消业、净化、提高了心性，提高了层次，长了功，升华了境界。一切都是师尊给的。佛恩浩荡，再一次感恩师尊。

正法即要结束，邪恶即要灭尽，走好最后的修炼路程，早日恭迎师尊。

注：

- [1] 李洪志师父著作：《各地讲法八》〈二零零八年纽约法会讲法〉
- [2] 李洪志师父经文：《关于副元神一文引起的波动》
- [3] 李洪志师父著作：《二零零三年元宵节讲法》

—— 修 炼 交 流 摘 录 ——

这期间，同修空间场中的邪恶因素利用同修痛苦的表情来干扰我，我知道这是邪恶企图利用我对同修的情干扰我，我不为所动，依然坐在那里发正念。这时，邪恶又动摇我的思想，不让我管同修，给我制造假相，想用邪恶的狰狞的表情来吓住我。我克服了怕心，邪恶因素就跟我干。我就求师父铲除邪恶，我就静下来了。慢慢的我看到一个场景：蛇、蝎子，还有人不人鬼不鬼的东西控制同修，不让她同化法，又控制我，不想让我管同修，往我脑子里打邪念。我不为所动，就静静的清除邪恶。最后邪恶生命一个个都死掉了。这时同修也渐渐的能起来了，腰不那么疼了。我告诉她：求师

我全盘否定旧势力的安排。我时时刻刻保持正念，保持清醒、理智，思想不敢有一点懈怠，一思一念法中修。不敢有一丝一毫的松懈，不然的话，我知道只要有松懈的念头，就能垮下来，就走了旧势力安排的路。不叫我吃东西，我就要吃，不叫我做三件事，我更要做好，我只听师尊的。旧势力下死手迫害我，如果没有师尊的保护，如果我念不正，后果不堪设想。

因我有师父，神奇的很，无论怎样疼痛，怎样的不吃不喝，怎样的干扰，我都见人笑呵呵的，就连脑袋发木发胀时，我都头脑清醒、理智，精神十足，浑身是劲，走路轻松，该干啥干啥，重物轻物照样搬，什么活也没落下。同修过病业关，我也去帮着发正念。

师尊几次借别人的口鼓励我，明真相的邻居给其他人说：你看她走路劲头十足，真精神。碰到老熟人，告诉我：你比实际年龄年轻多少。同修说我，你面色真好，白里透红，皮肤细嫩，特显年轻，你这是偏得。我经常说，我在长功，提高层次。

不管怎么难受，怎么疼，每天学法、背法，发正念，向内找。我每天照常参加小组学法。

二零一八年以前，骑电动车到县城边缘同修家学法，我住县城里，离同修家有很远的路程，一天不落，风雨无阻。后来姐妹同修下午在我家学，晚饭后我到邻居同修家学。

学法之前都要背《转法轮》，一字不差的背出来，自被干扰以来，我已背了三遍《转法轮》，现在在背《洪吟》。以前学法时双盘几十分钟，受假相干扰后就尽量的坚持，现在是一个小时。四个整点发正念几乎没落下，我还坚持每天的半个小时的本地区的发正念，三点四十起来炼功，五套功法一步到位，一天没落，每天晚上十点五十开始炼六十分钟的第二套功法，紧接着发十二点的正念。每天照常上明慧网，见到有缘人就讲真相。

员应国芳被宁波镇海法院非法判三年，目前仍被非法关押于宁波市看守所。

◇四川成都市新津区 78 岁的法轮功学员彭淑华老太太，二零二零年九月十日上午被成都市新津区法院第四次非法开庭，以莫须有的“破坏法律实施”的罪名非法判刑两年。彭淑华老人被非法关押在成都市双流区看守所，至今已有一年零一个月时间。

◇安徽省芜湖市七十八岁的法轮功学员齐翠霞老太太，二零二零年八月十二日被芜湖市弋江区法院枉判三年，勒索罚金一万元。现齐翠霞老人被非法监视居住。

◇河北唐山市法轮功学员赖志强，在河北监狱管理局冀东分局二监狱遭受严管迫害三年多，被迫害致脑血栓症状，奄奄一息，被送至唐山市协和医院所谓“治疗”一个多月后，二零二零年九月九日再次被劫持回监狱。

◇吉林省吉林市法轮功学员朱艳被中共劳教迫害两次，多次被非法关押、追捕，被迫流离失所，她的儿子曹阳被迫害致精神失常。在长期迫害中，朱艳身心受到严重摧残，于二零二零年八月十五日离世，终年 57 岁。

—— 海外学员证实大法讲真相摘要 ——

◇以提供法轮功原著和音像资料为主的“天梯书店”全球第五家分店，于二零二零年九月十九日，在香港尖沙嘴闹市中心正式开业，多位市民包括歌星阮民安、餐饮业老板等到场献花送上开业祝福，同时购买法轮大法书籍，也提前向李洪志老师表达中秋祝福。天梯书店香港分店负责人梁珍表示，“天梯书店为民众营造一个‘乱世中的绿洲’的氛围。”选址在尖沙咀闹市中心，位于星光行，与著名的诚品书店在同一商厦，便于游客找到法轮大法的书籍。她表示，希望天梯书店，就如同“天梯”这个名字，能为香港人提供一个“上

天的阶梯”。

◇位于奥地利首都维也纳市中心的史蒂芬广场(Stephansplatz)常被推荐为游维也纳的必到之处。多年来,法轮功学员不定期在史蒂芬广场举办各种讲真相的活动,平均每两周就会有一次。二零二零年九月十三日,在史蒂芬广场又架起了金黄色的帐篷,摆出了介绍法轮功广传世界及常年反迫害的小型图片展,摊开了呼吁奥地利政府帮助制止中共迫害法轮功的征签表。学员们向路人分发真相资料,介绍法轮大法的美好,也揭露中共对法轮功的血腥迫害。

◇荷兰首都阿姆斯特丹市中心著名的水坝广场,有一个法轮大法真相展位,已经坚持三年了。每天下午1时至6时,法轮功学员在这里向荷兰民众及来自世界各地的游客介绍功法,讲述发生在中国的迫害事实。一张桌子,两块展板,数十种语言的大法真相传单,使成千上万往来游人了解了真相,在“制止活摘法轮功学员人体器官,起诉江泽民”的征签表上签字。法轮功学员回馈给这些善良人的朵朵小莲花,将法轮大法的信息带给千家万户。

◇二零二零年九月十九日,第十八届奥地利法会在维也纳西南部的巴登(Baden)召开。十四位法轮功学员上台发言,讲述了他们在修炼中提高心性,以及在不同项目中讲真相的经历和认识。法会上,学员们互相鼓励,珍惜这最后的宝贵时间,做好三件事。

◇九月十九、二十日,来自台湾中部各县市法轮功炼功点义务辅导员、讲真相项目协调人,在云林西螺举办台湾中区辅导员学法交流会。近两百名学员一起学法,并交流平日的修炼体会,以及交流辅导员工作的经验、心得,期望能比学比修,互相促进,提升个人的修炼、做好辅导员的工作、为整体创造更好的修炼环境。

景差不多。桥上会有房子吗?这是演化的。我说:这是假相,我是大法弟子,不准用这种形式干扰我。我发正念。不好的念头经常向脑子里打,有时候做三件事时都打进来。我说:这不是我,打进来就死,就灭。不管我看到什么,听到什么,根本就不动心。我坚定正念:“我是李洪志的弟子,其它的安排都不要、都不承认,它们就不敢干,就都能解决。”[3]有几次我难受的跪在师尊法像前:师尊,我是您的弟子,我敬师敬法的心、信师信法的心永远不动,坚定不移的紧跟师尊完整的、圆满的走正、走好师尊安排的修炼道路,一修到底的心永远不动。邻居、同事、还有迫害大法弟子的人,很多人都知道我炼法轮功,我决不能给大法抹黑,决不能给大法造成负面影响。师尊珍惜他的弟子,不知为保护我做了多少。有几次承受到极限时,想找开天目的同修看看,一动念,我都用正念否定了,就信师信法。

刚开始时,疼痛使我不自觉的背就躬下去了,喘气都疼,走路只能轻轻的。不想吃东西,五、六天一口水没喝,一口饭没吃,不吃不喝,也不渴、也不饿,八、九天没有大便,小便都很少,人也瘦了。睡觉只能仰着睡,不能翻身,睡觉时醒来上半身就是虚汗。后来有一段时间,心口上象压个不小的东西,堵的心满满的、饱饱的,不时的想呕吐。心口两边的肋骨就象钢棍扯着,拽着疼,揪心的疼。还伴有耳鸣,哐哐响,蝉鸣,吡吡叫。肋骨的巨疼,影响的心堵的疼,脑袋也是木木的胀胀的。

几年来一直有一个奇怪的现象,我只要往床上一躺,一点都不疼,和正常人一样轻松、舒服,就连夏天在沙发上睡二、三十分钟的午觉都这样。一想起床就开始疼,从三点四十起床炼功,一直疼到发完夜里十二点正念上床睡觉。疼与不疼,我根本不想,三点四十闹铃一响,再疼我都坚持起来炼功。旧势力妄图用这种形式消磨我的意志,想叫我怕疼不能用心做好三件事。它说了不算。

卡住我左半身胸骨，勒的紧紧的，两只手要合一起似的，疼的我要窒息，气都喘不上来。上身都是虚汗，湿漉漉的，象水洗的一样，疼的不敢碰。左半身那个疼，那个难受无法形容，有时这儿疼，有时那儿疼。左半身前胸后背出现了很多大小不一粉红色的水泡泡，大的如蚕豆，小的如黄豆，连成一片，一直到心口，右边有几个。这些水泡看上去颜色很鲜艳，但使人恶心。

修炼人出现的一切都不是偶然的，师父说：“无论你认为再大的魔难，再大的痛苦，都是好事，因为你修炼了才出现的。魔难中能消去业力，魔难中能去掉人心，魔难中能够使你提高上来。”[1] 因为来势猛，首先向内找，找到了一堆要去的心。长时间发正念，连续几天整夜发正念，没啥变化。发正念时，疼，一停下来，更疼。我知道这是因为在生生世世的轮回中造的业太大，伤害的生命太多，这是来取命的，但我不害怕。“有师在、有法在，乱不了。”[2]

信师信法，一切交给师尊安排。我是大法弟子，就要展现大法弟子的风范。出现的一切假相，是魔就灭，是业就消，是旧势力安排，我全盘否定。我就一念：这是好事，是长功，是提高层次。我看同修的时间太紧，太忙，谁都没告诉，我天天去小组学法，发正念，她们谁也没看出来。但我知道师尊为我拿下去很多不好的东西，为我付出了很多，承受了很多。弟子无法用语言表达对师尊的感恩！弟子含泪谢谢师尊！

假相干扰给我的压力很大，时时觉的有生命危险，时时有要失去肉身的感觉，很长一段时间里，我就在这种压力中做三件事，生活。梦中假相演化的灵棚、灵车、穿着孝服的人，在我面前晃来晃去的。

二零一八年的春天，我去接放学的外孙送他回家，在经过的西关桥上，看到桥上有一个大房子，上面写着‘天堂墓’三个大字。这情景和以前邻居去世时，到火葬场里看到的情

大陆综合

大陆综合消息

◇八月份 1184 名法轮功学员被中共绑架骚扰

近几个月，中共政法委在全国范围内对法轮功学员实施大范围骚扰，逼迫法轮功学员放弃修炼。各地区的政法委、“610 办公室”、小区与派出所人员为执行该指令，以“攻坚”、“敲门”、“转化验收”、“给你除名”、“解除”、“调查签字”等各种名目，逼迫法轮功学员在“三书”（所谓放弃修炼的“保证书”、“悔过书”、“揭批书”）上签字。不签字就以不给养老金、子孙都受牵连等相威胁，抄家绑架的事也时有发生。

据明慧网信息统计，二零二零年八月中国大陆二十八个省自治区、直辖市的 158 个城市的警察参与了对法轮功学员的非法抓捕和骚扰。八月份至少有 1184 名法轮功学员被绑架骚扰，其中绑架 463 人（171 人已经回家，3 人走脱，一人绑架未遂。），骚扰 721 人，强制洗脑 59 人，离家出走 12 人，抄家 211 人，判刑 41 人，庭审 76 场，非法构陷到法院、检察院 87 人。6 名法轮功学员被迫害致死。

八月份中共法官、警察敲诈勒索法轮功学员 234812 元。其中，法庭非法罚金 70000 元，警察非法罚款 164812 元。10 人被停发退休金、扣发被冤狱迫害期间的工资，不给办理社保。

中共不法人员骚扰法轮功学员最严重地区依次是：河北，黑龙江，辽宁，山东，四川，天津市，内蒙古，甘肃省，吉林省。

◇银川市十几位法轮功学员被政法委操控的人员骚扰

近日，在宁夏政法委、六一零操控下，银川市多名法轮功学员被政法委人员、警察、社区人员骚扰，要求签所谓“三

书”放弃信仰。法轮功学员拒绝签字，有的遭殴打、强按手印、绑架，有的家人被恐吓。

二零二零年九月二日晚，银川市兴庆区富宁街派出所的杭姓所长，带人绑架了法轮功学员申东梅，并非法拘禁、逼迫她写“三书”、签字。申东梅拒不配合，九月四日，派出所警察将她放回家。

银川市法轮功学员严银录（音）拒绝所谓签字，被一伙人殴打，并被摁倒，强拉着按手印。

目前已知被骚扰的法轮功学员还有：宋憬、陈玉兰、陈雪英、秦永顺、李培花、张银霞、杨桂芝、陈华、李依萍、郭文燕等。

被骚扰的法轮功学员，有的给上门人员拍照取证，有的给警察讲法律、讲善恶有报的因果，有的给警察讲自己修炼后做好人的事例。

在此次十几位法轮功学员被骚扰迫害中，也有很多警察、社区人员明白大法真相了，走过场；有的对法轮功学员表示了善意；有的再不上门了；有的看法轮功学员要给他们拍照，就走了。

◇长春市四名老人被二十多个警察从家中绑架

二零二零年九月十五日，长春绿园区四名老年法轮功学员被警察从家中绑架走，他们是李卜（女，71岁）、杨泽民（男，70岁）、张俊芳（女，69岁），赵雅君（女，61岁）。

据了解，今年九月初北京中央的人到长春，在法轮功问题上对吉林省政法委工作不满意，要进行所谓整改，长春市公安局、长春市绿园分局、和长春市四个派出所，动用二十多个警察一早上到长春市绿园区融合嘉苑小区蹲坑绑架多名法轮功学员。其中有四名老人，李卜、杨泽民、张俊芳，赵雅君。

专打这篇文章，就学人了，要分清学法还是学人。”大家都认同我的意见，把那篇文章都送回销毁了。

通过这件事，我向内找自己。同修们都来找我切磋，很多时候都是在听自己对问题的处理方法，而自己就夸夸其谈，象指点迷津似的讲述自己的“高见”，这不是让同修学自己吗？自己这不是在乱法吗？我惊出了一身冷汗。从那天开始，我向每一个同修讲“学法还是学人”的体悟，找自己不实修、浮于表面的深刻教训，害了自己，也耽误了同修。同修们也都很理智的找自己，大家共同在法上提高了。

进入庚子年，我八十一岁了，老伴与我同庚。两位耄耋之人，精神矍铄、身心康泰。我们二十年前三点钟就起床炼功的习惯，一丝不苟的还坚持着。每天上午学法，下午出去讲真相、劝三退也风雨无阻，坚持十多年了。我们的生活，规律性很强，大法保证了我们的修炼生活不被干扰并常年坚持不变。

注：

- [1] 李洪志师父著作：《法轮功》〈第一章 概论〉
- [2] 李洪志师父著作：《精进要旨二》〈见真性〉
- [3] 李洪志师父著作：《精进要旨二》〈排除干扰〉
- [4] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈因果〉

师尊给的一切是最好的（节选）

【明慧网二零二零年九月十九日】我写下这几年的修炼路程，感恩的心油然而生，是慈悲、伟大的师尊用巨大的付出和承受，扶持着我，才走到了今天。

都是好事，这是长功

二零一七年四月二十九日的夜里，熟睡中一阵剧痛袭来，疼醒了我，感觉好象两只巨大的手，象钢钳一样紧紧的前后

爸送到那个学校，因学校是教会学校，入学的条件是：必须加入和崇信基督教，洗礼后，学校才可免费授课。大孙子一听，一言不发，拽着爸爸就走！出校门后跟爸爸说：“不二法门，不去！我从小到大，就信法轮大法！”

二孙子跟着爸爸到了北京，并以优异的成绩考入了一所重点高中的国际班，是三好学生，还被评选为班长，教育局不同意，因为不是团员。学校就怂恿他入团：今天写申请书，明天就是团员。孩子笑呵呵的应付一批批的说客，不温不火。现在都快毕业了，那申请书还没影呢！

我和老伴跟孩子们每天一起听师父讲法，一起听大法音乐。孙子会唱的第一首歌就是《法轮大法好》。每个孩子都跟着去送真相资料，贴不干胶粘贴，都抢着贴。

理智精進

我恢复人身自由后，有些同修就找上门来，让我当协调人。我体会到小范围的互相切磋，互相探讨，即使是大的正法形势到来，只需多学法，多看明慧网，也能够跟上正法进程。二零一五年诉江，大家做的就非常智慧、勇敢。我五月初就把诉江状实名发往两高，是当地的先行者。在两个来月的诉江历程中，我和大家通过学法、看明慧网文章，根本没开什么大型会议，都是三、五个人，边学法，边切磋，很快就形成诉江共识。我认为在实修过程中尤其要避免轰轰烈烈的开会，一下来很多人，而且因开会造成群体被绑架的惨痛教训，至今余痛犹存啊！

冷却了协调人的事之后，在很长的一段时间里，好多人都来找我切磋法理，我也愿意把自己悟到的法理谈出来。有一个同修只要有事，就来问我。渐渐的，我就感觉不对劲。有一件事，让我警醒。有一天，有个学法组把一篇文章打印出来，一人一份的在学。我当即就说：“这样做不对。学法交流的文章，明慧网有专辑、小册子。我们可以找时间学。

◇天津九旬老翁在派出所讲真相

宋大爷，今年九十岁了。二零二零年九月三日晚七点，天津市滨海新区塘沽新村派出所四个警察到宋大爷家，强行叫宋大爷到派出所，要询问点事儿。因家里孙子、重孙子们都在，宋大爷就没有僵持，跟着他们去了。随后孙子也跟去了。

有个姓李的警察出门时，指着门口的对联说：把这撕下去。宋大爷义正词严的说：“对联也违法了吗？不能撕！”

到了派出所，有两个警察开始对宋大爷非法审讯，说有人举报老人在营口道、上海道、超市等地方讲法轮功好，叫人三退。宋大爷说：“你说法轮功不好，我说好。我修炼法轮大法，全身的病，冠心病、脑血栓、过敏性哮喘等，都好了。我本身是从医的，干这个的，却治不了自己的病，炼法轮大法，使我一身轻，二十多年没去医院看过病。我感恩大法，感恩师父，所以，有人问我，都九十岁了，身体还这样好时，我就告诉他们法轮大法的神奇，我这是实话实说。”最后，警察让宋大爷签字，宋大爷说：“你这是非法审讯，我不签。”

最后，宋大爷的孙子被迫签了。当晚九点半钟，宋大爷回到家。

第二天，宋大爷家又来了两个警察要录像，叫宋大爷把法轮功师父法像、年画先收起来，录完，再摆上。后来，宋大爷才发现，他们在进门前，已擅自把门口的对联撕掉了，只因对联里面有真、善、忍的字样。

严正声明

本周一百七十八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

本周一百二十三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。

◇明白真相的世人帮助传真相

〔中国大陆来稿〕多年前，本地的一位法轮功学员 A，给她的一位亲戚讲了法轮功真相，并做了“三退”（退出中共的党、团、队组织）。这位亲戚是市场卖鱼的老板娘，她把真相期刊、小册子带回家中，家人看后，也明白了真相，做了三退。

法轮功学员 A 在亲戚处买鱼时，就向买鱼的人讲真相，老板娘也帮着讲，劝三退。后来亲戚的卖鱼摊档生意红火，尽管档位站满了顾客买鱼，但人们还是愿意挤进她的摊档，等着买鱼。而别的摊档顾客稀少，那些档主闲着，就看着老板娘不停的称鱼、收钱，直到她摊档的鱼卖完了，人们才到别的摊档买鱼。有人羡慕老板娘好财运，有人嫉妒她抢生意。

老板娘心里知道，这好财运是大法师父赐予的。为了感恩法轮功，为更多的人在法轮功中受益，老板娘除了抓紧机会向顾客讲“法轮大法好”的真相，她还常向 A 要真相期刊、小册子放在包里，有人想看，就送人带回家去看。

每当有人问老板娘为什么生意这么兴旺时，她说：我使用印有“法轮大法好！真善忍好！”的钱找零，经常诚念“法轮大法好，真善忍好”九字真言，顺天意做了三退，就这样得了福报。

一次，一个私营电子厂老板听了卖鱼老板娘在讲法轮功真相，这位电子厂老板说：我相信。而且向老板娘要了真相期刊，带回厂里给自己的员工看。电子厂老板也向员工传法轮功真相，该厂三十多名员工都用真名做了三退，并将三退

绑架，在邪党的诱骗下，哥仨做出过跪求我背离大法的的不义之举。事后，他们对自己的言行均感汗颜。他们用主动为我购买讲真相、劝三退的耗材、器材，来证实他们与父母是同心的，对大法是真心拥戴的。他们深知自己的家族，喜事连连，好事不断，与父母坚修大法是有着因果关系的。

大儿子的台湾老板知道了我因为修炼法轮功而被迫害，就问他怎么回事？大儿子说：“我爸爸是因为修炼法轮功做好人被诬陷迫害的。”老板了解真相后，把我大儿子在很短时间内连升三级，最后当上了人、财、物实权在握的厂长。另外俩儿子事业也极其顺遂发达，我的小儿子已官升司局级，他的工作单位怎么劝说他也不入党。

随着孙宝宝接二连三的出生，我和老伴尽享含饴弄孙的天伦之乐。乐归乐，大法弟子救人的使命，我们时时刻刻铭记心头。天黑以后，我骑着自行车把儿子帮我制作的真相资料从北京东长安街的电话亭散发到西长安街的电话亭。

孙子能推到室外晒太阳了，我们就直接面对面讲真相、劝三退。我先讲：“邪党祸国殃民的条条大罪，天灭中共是天意民愿。”老伴再接着讲：“这样的恶党组织赶快退出吧，你的平安就保住了，幸福也会随之而来的！”很多人都是很顺利的三退了。分手前，我都是语重心长的叮咛：“常念法轮大法好，真善忍好，福报来的更快！”

我到儿子家，还有一个重要的使命，就是对儿媳生活圈子的人，最大限度的讲真相、劝三退。在儿媳的家中，儿媳就是劝三退的主角，在她们的家族中，三退无死角。“法轮大法好！”就是大家茶余饭后一个永恒的主题。

大法托起的幸福之家，其幸福也有着更深的底蕴。我的孙子们不经意间就展现出大法在他们心中正信的力量。大孙子跟着爸爸妈妈到加拿大去了，在英语的口语表达方面需要强化，打听了几个补习班，收费都比较高。一位朋友送来一个“好消息”：“有个学校补习英语不收费。”大孙子被爸

都熟悉我，我讲的又是大伙都了解的事实真相。听了我讲真相的人们，对大法有了一个正确的认识，也是他们对自己人生的一次正确选择。

邪党的各种形式的诬蔑大法的宣传栏和标语口号，出现在繁华的街道和人们常聚集的地方。阻止人们了解真相，起到了颠倒是非，毒害世人的作用。怎么办？清除它！对粘贴的标语，我和老伴一走一过随手就撕毁了。可是，对清除六一零办公室门前的诋毁法轮功的专栏橱窗，难度就大多了。这个专栏设在人流穿梭不断的交通要道上，已经很长时间了。

一天，老伴顶雨回家，把伞撑开晾干时，我眼前一亮，这不是保护伞吗？随即和老伴约定：每天出去讲真相时，必须带伞，等天下雨时，就赶紧往橱窗那儿跑，借雨清除邪恶标语。

机会来了。七月的一天中午，倾盆大雨从天而降，我俩迅即冲进雨中。很快，我俩的鞋、裤子全都湿透。到了专栏橱窗，见一辆轿车停在离专栏两米远的位置上，车内有人。还有其他三、四个避雨的人在附近，老伴把伞压低，和这几个人讲真相；我把伞扛在肩上，撬开橱窗后挡，一把壁纸刀上下挥舞，一大张宣传画立即坠入雨水中。我在雨水里又踩搓了几下，这张画变成了真正的垃圾。其它三张画也照此清除了。从那以后，这个专栏再也没出现邪恶标语。

沐浴法中

进入新世纪，我那三个三十岁上下的儿子，都开始娶妻生子了。有健壮的爷爷奶奶，哪个儿子也不想把孩子送去幼儿园，想让爷爷奶奶看护，渴求爷爷奶奶能给牙牙学语的孙儿早早的用大法开智开慧。我和老伴早已形成了一个豁达的共识，孙子可以看，大法弟子的三件事不能耽误。

我的三个孩子，全是受过高等教育的人。他们中还有获博士、硕士学位的。一九九九年七二零后，我和老伴同时被

名单转交给法轮功学员 A，让她帮助上退党网站，做三退。

之后，电子厂老板好事连连。原来积压的产品全部清仓售罄，又增新订单，生意兴隆。电子厂老板自己厂子受益后，不忘邻厂，把法轮功真相又告诉给了邻厂的老板和员工，并为邻厂的老板和员工做了三退。（节选）

人心与因果

◇修大法 拾金不昧 得福报

〔中国大陆来稿〕我的妹妹（法轮大法学员）在另外一座城市生活。二零一六年夏天一次上班路上，她坐在公交车上睡了一路，快到目的地时，一睁眼，看到旁边座位上有一个皮包，但旁边并没有乘客，妹妹拿起来一看，里面有二十几万的现金，还有很多证件。妹妹就把包带到了单位上，跟单位同事说了这件事，同事们纷纷出主意，有的说，直接把钱拿着，把包扔了。还有的说，把包里的钱拿出来，再把包扔到一个地方，告诉失主让他来取等等。

下班后，妹妹拿着包回家，妹夫（常人）看到这么多钱说：“咱拿出个一千两千的，再把剩下的还给他不行吗？”

那时候妹妹妹夫都已下岗（失业），家里还有近九十岁的老人瘫痪在床需要人照顾，一家人都挤在条件不太好的民房里。面对这么多的钱，妹妹没有一点犹豫，她首先想到的是自己是大法弟子，家里再困难，也不能得这不义之财，不能做这损人利己的事。更何况丢钱的人现在不知急成啥样了呢。她告诉丈夫法轮大法讲的“不失不得”的道理，并说：“这些钱不是自己的，必须得还给人家。”然后妹妹把钱数了一遍，记住准确数字，以便与失主核对。然后联系失主，并约好第二天上午把钱送到某处。

第二天上午，妹妹妹夫把钱带到约定地点，失主非常感动，

并且告诉妹妹，他是一个建筑公司的老总，这些钱是给工人发工资的，昨晚已经给电视台打寻物启事了，根本就想不到这么快能找到，当即表示要拿出一部份钱给妹妹表示感谢。妹妹说不用，告诉他自己是修炼法轮大法的，法轮大法教人做好人，如果我不是修炼大法，自己也不可能做到这样，并请失主记住“法轮大法好！真善忍好！”失主非常感动，连声说谢谢，并说记在心里了。

大法造就了无私的生命，只有这高德大法，才能成就这无私的大法徒。

因为妹妹做了大好事，日子越过越顺，而且妹妹技术好，好几个公司都聘用她，可以拿好几份工资；并且幸运的换了一个140平米的大楼房；原来的民房改造成了几间小房，租了出去，每月也有很可观的收入；妹夫也很顺利的找到了如意的工作。

我们全家及亲戚朋友都知道，这是修大法做好人得来的福报。感恩师父！感恩大法！

◇邻家女儿诚念“法轮大法好”获救

〔中国大陆来稿〕我们邻家一共三口人，男主人杨林（化名）四十七八岁，穿着时尚，是位生意人；女主人是上班族，在单位是领导，出来进去也很光鲜亮丽；女儿杨阳（化名）上大学，亭亭玉立。这样的家庭左邻右舍都很羡慕，说人家的日子好。杨阳大学毕业半年多了，出来进去的谁也没见过这孩子，就连杨林俩口子也碰不上面。

有一天在楼下我们家老头碰上了杨林，只见他面容憔悴，没有了往日的神采。老头问他最近生意怎么样啊？杨林面露一脸愁容，嗨声叹气，眼睛里噙着泪水。杨林说：大哥，跟你说你可千万别和别人说呀！老头说：不说，你有啥为难事说出来看我能不能帮上你的忙。

杨林说：这个忙谁也帮不上啊！是我们家姑娘在上大学

除公职，必须给他留口饭吃”的坚持下，留下了一个按一般干部给我开工资的权益。

再次进京

我被剥夺了工作权利之后，可以做自己最愿意做的事了：天天诵读《转法轮》。每天打开宝书，很快就溶入天清体透法理频现的氛围中。每一篇新经文，那就是师父对自己的谆谆教诲。我反复诵读师父的法：“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]

我和老伴在二零零零年十二月十日——世界人权日那天，双双站在天安门广场的中央，双手高举“法轮大法好！”的横幅，同时高呼：“法轮大法好！”“法轮大法是正法！”

我再次被绑架，被非法关进家乡的看守所，被非法劳教一年，在区看守所执行。在看守所里，俩仨人盖一个被子，我很快就被传染上疥疮，浑身痒的不行，接着虱子也“飞”到身上。每到奇痒难忍的时候，我就吟诵：“非是修行路上苦 生生世世业力阻 横心消业修心性 永得人身是佛祖”[4]。

同一监室的不了解法轮功真相的“牢头”、“狱霸”，也想给我点“下马威”，“立立规矩”。我把自己的修炼经历，法轮功为什么好，详详细细的和整个监室的人说了一遍。这些人听后，心里都敬佩法轮功，都和我成了朋友。

从那天开始，我每天早晨三点准时起床炼功，这个好习惯一直坚持到现在，二十年如一日。在看守所里的学法，也随着炼功同时进行了，我堂堂正正的学《转法轮》。

清除邪恶

从看守所回家后，我做的第一件事就是到单位给相熟的人讲真相，讲法轮功被迫害和诬陷是千古奇冤。法轮功是教人做好人的，是于国于民有百利而无一害的高德大法。人们

他向我“承诺”，如果按他说的不炼法轮功了，就给我上报纸、上广播表扬，等等。

我乐呵呵的对他说：“你知道文化大革命咋回事吧？搞的十年闹闹哄哄，最后不也啥也不是。你们现在抓法轮功学员，你知道法轮功的真相吗？你们这样做对吗？”“哎呀！我说不了你，我是区里小局长，你是大局长，我走了。”这个小局长讪讪的离去。

从第二天开始，至少十个局级干部和老同事、老领导到拘留所来看我、劝我：“不要走到对立面上去。”我现身说法，慈善的和他们谈大法的美好，于国于民有百利而无一害的事实。众人都无言离去。

没过三天，我那三个虎背熊腰的儿子来到拘留所。没说几句话，听出我那坚修大法心不动的态度后，哥仨不约而同，扑通，通通跪在我面前，嚎啕大哭！面对儿子们的泪水和哀求，我对自己是否应该坚守对大法的正信，产生了动摇。

那一夜，我失眠了。躺在大铺上，我能倒背如流的《洪吟》中，飞出一首诗，映在我的眼前，清清楚楚，每个字都隐隐的放着光。“坚修大法心不动 提高层次是根本 考验面前见真性 功成圆满佛道神”[2]。我感觉每个字都发出了声音，每个字都在撞击我的心灵。霎那间，我有一种顶天立地的感觉。

市技监委的一个局长开门见山，给我出了一道单选题“你是要局长，还是要你的法轮功？”我答道：“我修炼法轮大法，这是宇宙大法，是让人做好人的，对我的身心健康各方面都有好处，我就坚决走这条路！”最后，我把答案端端正正的写在纸上：“修法轮大法！”那个局长看着我神态平和的写完后，他呆傻在当场。

邪恶恼羞成怒，对我的迫害公开化：开除党籍、撤销职务。原本还想开除公职，但在计划委员会的副主任们都“反对开

毕业前半年，在北京查出来得了白血病，而且是最不好治的那种白血病。每天药费就八百多元，人都瘦了一圈，整天在屋里闷着不见人，哪都不去，把我和她妈都愁死了。这姑娘算白养这么大了，早晚都得没了呀！花多少钱也治不好，最后是人财两空，现在不知道如何是好了？挠心哪！

老头安慰他：别急，别急，吉人自有天相，会好的，会好的。老头回家跟我说这事，他也跟着着急起来了。我说：不怕，她爸为啥跟你说呀，是这个孩子的缘份到了，我们大法师父能救她。老头嘱咐我：你可别去问人家，人家不让我告诉任何人哪。我说知道，他的心情我理解。

第二天我特意准备一个带图案很漂亮新的塑料袋装上大法真相资料，有光盘，《天赐洪福》，《明白》等真相小册子，挂在他们家的门把手上。过了一会儿我看东西收起来了。为啥说东西是他们收起来了，因为楼门口有道门，外人进不来拿不去。

事情过去快半年了，有一天我打扫卫生拿抹布去擦窗台无意中往楼下看一眼，看见杨阳跟她爸爸坐车走了。后来我观察了几天，每天七点钟杨阳都和她爸爸坐车走。我告诉了我爸老头，叫他问问孩子最近怎么样。

老头下楼杨林上楼正好碰个头，一打听说杨阳上班了，已经上班一个多月了。我家老头说：这可是天大的好事啊！怎么好的这么快呀？吃啥灵丹妙药了。杨林压低声音说：大哥，咱俩上回见面的第二天我家门上就挂了一包法轮功的东西，我和你弟妹、杨阳我们三口人都看了，这法轮功真是神了，治好了那么多患绝症的人。我们就抱着死马当活马治，天天盯着杨阳念：法轮大法好，真善忍好。这才三四个月杨阳说她的病好了，再也不在床上躺着了，说啥要去上班，谁劝都不听，上班有一个半月了，象个好人似的。在医院上班没请过假，下班回家也不说累。我们家这块愁云可散了，晚上能睡个安稳觉了。以前你弟妹晚上天天哭，我的眼泪也流

干了。

杨林又接着说：这法轮功真是太神奇了！治好了太多的绝症了。要不是遇见法轮功，我家的孩子就完了！真的是法轮功给捡回来的命呀！我们家有这么大的好事也不敢声张。现在看见法轮功的人就抓呀！咱可别惹事。这都是江泽民这个老混蛋坏透顶了。全世界都信法轮功，就它不让信。共产党也蹦跶不了几天了！

我家老头告诉他：这是法轮功师父救了孩子的命啊，救了你们全家，是呀！真信法轮功真得大福报啊！从此你们家就天天乐着过吧！

◇湖北咸宁市高新区公安分局筹备组组长操文卿被查

据二零二零年八月二十八日消息，湖北省咸宁市高新区管委会副主任、高新区公安分局筹备组组长操文卿涉嫌严重违纪和职务违法，被查，并被采取留置措施。

据公开简历信息显示，操文卿，男，1965年12月生，湖北孝感云梦县人。据查，操文卿从2001年10月任温泉分局岔路口派出所所长开始，一直非常卖力的迫害法轮功。在任岔路口派出所所长期间，法轮功学员徐玉凤的死，操文卿就是主要责任者，他已被“追查国际”发出了通告。其辖区内六名法轮功学员被迫害致死，三名法轮功学员被非法判刑，24名法轮功学员被非法劳教

以上非法抓捕、关押、判刑及劳教等迫害，都是操文卿迫害善良民众的铁证。他的所作所为，上天都一一的记载在账本里。如今，操文卿为邪党卖命后被抛弃，落马关押。

（节选）

板上钉钉了。但是，自己能弄虚作假吗？作为一个有着近两年修炼法轮大法经历的大法徒，天天念诵“真、善、忍”。这个“真”怎么体现？不能假，也不应该假。这个局长不当，也不应该做假。我把国家技术权威的意见和当地的实际情况，从经济上、技术上的成败利害关系写了一个调查报告，结论是：“此项目不宜引进我市。”

新市长阅后的真实想法，不得而知。但他在调查报告上的批复颇具戏剧性：“我提出的项目，你还敢否定。这很好！”

迫害降临

一九九九年七月二十日，中共对法轮功学员开始了邪恶、残暴的迫害。十月初，我和老伴一起到了北京。国家信访局对法轮功学员来说，已经名存实亡了。因为熟悉北京情况，我和老伴就负责安排初到北京的法轮功学员的住宿，费用我承担。

在那段时间里，正赶上江魔头到法国。江魔头对法国《费加罗报》诬蔑法轮大法后，所有在北京的大法弟子一齐涌上天安门广场，高喊：“还法轮大法清白！还大法师父清白！法轮大法是正法！法轮大法好！”呼喊声此起彼伏。大家又决定，去大会堂，去告诉他们，法轮大法是正法！还没等走到大会堂，一群武警挡住去路，大家一起被绑架到北京的警察局。

我和老伴被劫回家乡。家乡的警察们一看我是个局级干部，他们为了表功，把我的事升级为所谓“大案、要案”来审。构陷我是赴京上访的组织者，去北京就是闹事。对我开始了没有时间概念、严重侵犯人身自由的非法羁押。

艰难抉择

“局长因炼法轮功被关押了！”成了市政府又一条爆炸性新闻。第一个来看我的人，是区公安局局长。这个城市出了这么大的一个案子，而且还在他的管辖之地，他要抢头功。

喜得大法

一九九四年八月的一天，老伴高高兴兴的拿回两张票，让我跟她一起去参加“法轮功传法班”。可是从第二天开始，各种繁杂的事务接踵而至，一个“忙”字，让我与这万古机缘失之交臂！每天晚上，老伴去传法班听师父讲法，我却忙于工作应酬。老伴参加传法班结束了，我也把领导们送走了。

让我庆幸的是，老伴听法的第一天，就给我请回来了宝书《法轮功》。书不很厚，我两天就读了一遍，我被书中的法理深深的折服。第三天我就读了第二遍。《法轮功》中“功力是靠心性修出来的”[1]法理，让我震撼。心性提高了就能长功，就能修成佛，这让我振奋。

一年后，我请到了《转法轮》这本宇宙大法。工作以外的时间，都是我学法的时间。我认真的学法，我的思想发生着脱胎换骨的变化，我开始有大法弟子的风貌了。

法中实修

修炼法轮大法后，我是市政府机关里唯一自带午饭上班的局级干部。人们也都知道我炼法轮大法。“廉政模范”的美誉，年年不落的落在我的头上。我用大法的标准去处理问题，让“真、善、忍”的法光照耀一切。

一九九五年春，我市从北京调来一个新市长，是我的主管市长。新市长让我对一个项目搞一个可行性调查。我组织人马去的第一个考察对象，就是建设部的供热专家们。专家们说：“你们如果引进、投产，投入的资金根本无法收回，亏损已是定局。”一个进退两难的局面摆在我的面前。我知道，新市长是盼望这个项目能在他的任上立项、开工的。这是政绩呀！一位城建局的朋友了解我的想法，递过话来：“这是市长的项目，你要否了，你这个局长还当不当了？别人都溜须拍马，你敢顶？”

事实的确是这样，如果实话实说真实上报，自毁前程是

时事评论

◇天灭中共大潮猛 早办“三退”早平安

文：祝安

正值海外退党网站呈现出每天六、七万三退人数、三退总人数已达 3.64 亿时，9 月 17 日当地时间，美国洛杉矶传来消息：一名美国公民的父亲因中共党员身份在旅游签证入境美国时被拒，当场遣返。当事人求助洛杉矶法律人士，法律人士建议：“赶紧退党”。

* 中共解体不可逆转

2020 年中共内政外交出现前所未有的危局。自去年年底因中共掩盖而造成的蔓延世界的中共病毒（新冠病毒），已导致全球 3000 多万人确诊感染，超 94 万人死亡。中共却罔顾事实，改写疫情叙事，打造全球战役领袖形象，向世界推销共产封城战役模式。同时，中共在国内颁国安法打压香港人权，抓捕敢言人士，禁蒙语，持续进行“这个地球上从未有过的邪恶”——活摘器官牟取暴利，却无视疫情、洪灾给百姓带来的重大伤亡，大搞公私混制合营，重走闭关锁国、全面奴役民众的共产邪路。

中共的恶行遭到了全球的声讨与追责。上半年，美国白宫请愿网站出现认定“中共是邪教”、“消灭共产主义”等全球民众请愿活动，6 月 17 日，英国独立人民法庭终审裁决“中共犯下反人类罪行”。美国开始禁止抖音、微信等社交软件，抵制中共红色渗透。美国国务卿彭佩奥等政要多次公开呼吁划分中共与中国人民。世界对中共邪恶本质的清醒认知无疑打中了中共的七寸，中共喧嚣“五个绝不答应”，同时宣称中共已有 9191.4 万党员，具有讽刺意味的是，中共统计公布的这一数字的汉语谐音恰是：“就要就要死”，网友从中纷纷读出了中共解体的不可逆转的天意。

* 党员入境美国遭遣返，退党证书可解忧

7月，美国《纽约时报》报道美国政府正在考虑全面取消中共党员及其家属入境美国签证，引发世界震动，一时间，“退党”一词成为网络热搜。

时隔两月，9月17日，洛杉矶法律人士郑存柱在其推特账号上发布一条消息称：“刚刚接到一个咨询电话，（美国）公民父亲因为是党员移民被拒绝，今天旅游签证入境，在机场当场被遣返。”

郑存柱在接受媒体采访时详述：“当地时间17日下午五六点左右，他接到电话咨询和收到相关的资料，一个美国公民早前申请自己的父亲移民，并去过广州领事馆进行面谈，但之后一直没有结果。老人手中持有十年的旅游签证，今天乘飞机来美国看女儿，在美国机场被拦截，并被取消签证，并且还要原机遣返回中国。”

当事人咨询郑存柱，郑存柱给予的答复是“赶紧退党”。这名父亲因担心国内退休待遇受到影响，没有办理退党手续。郑存柱表示，有舆论说美国准备拒绝所有的共产党员，不管是不是做恶的，或者是不是普通党员，还是当官的，可能将来都有可能被取消签证。因为本身是党员在机场被遣返，今天可以说是第一起。

郑存柱还表示，美国两党对打击中共基本达成共识。将来在美国已经拿到公民身份的人，如果还保留党员身份，仍会有被遣返的风险。“所以很多人要移民的话，我们一般就是劝他们退出共产党。”郑存柱强调，“我们之前已经遇到过好几个客人，他们办理了退党手续以后的话呢就成功的进入了美国，并且取得了绿卡，最后也入籍了，基本上不受影响。”

8月18日，全球退党服务中心开通了“在线办理退党证书”的服务。美国办理移民的法律人士表示：如果你已经意识到中共和共产主义是一个谎言的话，希望你们早日退出这个组

择的后天思想，从中获得解救。

修炼人遇到的事情没有偶然的，想要自在，不想碰到麻烦、被威胁挑衅后的生气、非得要治治他们的报复心、担心家人受连累的亲情、害怕不妥协就会被抓被酷刑的怕心，以及跟连着的人的根本执著等等，都是促成“敲门”产生的原因，旧势力用“敲门”的方式在敲我们的心，实际是旧势力在敲心，完事后不管修炼人的心去得如何，反正去敲过大法修炼者门的这些人是不能留了。

为什么不能化被动为主动，为什么不能为了帮助这些人，去敲社区的门，去敲警察的门，给他们讲讲真相（明慧网才发表了涉及相关法律的文章可参看），也找他们“谈谈心”，哪怕在所谓的“敏感日”也可以。如果察觉到自己有不愿这样做的心理障碍，起码得多发几次正念清理这些产生抵触的后天思想，再看看是什么情况。

我还察觉到自己似乎有一种党文化心理，就是把上门的人当成是管理者，是上级、是官，自己应该配合，得服从，这同样是执著，是阻碍救人的不正确观念，同样得去。

现阶段的认识，与同修交流，请同修慈悲指正。

大法托起的幸福之家

文：黑龙江大法弟子

【明慧网二零二零年九月十八日】我今年八十一岁了，祖籍山东。我从工业学院毕业后，被分配到东北的一个工业重镇，进了市政府，当上了公务员。后我被升任为科级、处级、局级干部。我人生的梦想，一步步都成为了现实。

但是空虚、失落，慢慢又成为我工作和生活的常态。因为工作的内容是有限的，政治说教的东西如同嚼蜡，早已厌倦。

显示的念头。从此，我进入了时时注意自己的念头、时时抑制自己的显示心。

看到诊所，不动显示的念，控制对“病”的观念。有一次女儿发烧，挨着她，她身体很热，我第一念“发”字出现在大脑时，立即控制住，没让“烧”字出来。孩子立刻就不热了，非常神奇。

通过这件事，我悟到了只要不动心，就能控制住所有的妄念。想达到神的状态不动念，就必须修去欢喜心、显示心。

另外，还有一点非常重要，就是坚信“修在自己，功在师父”[3]。只要修自己，师父就能给你改变一切。

这么多年里，我坚持修去名、利、情，我悟到了怎样修自己的思想念头、怎样去执著心，真正体会到了“修在自己，功在师父”这句法的一层内涵。通过实修，总结、暴露自己在生活中的那些执著心和常犯的错误，这就是认识自己的过程。总结后，用法的标准要求自己，不再犯同样的错误，这就是实修、提高。

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈道中〉

[2] 李洪志师父著作：《各地讲法十》〈在大纪元会议上讲法〉

[3] 李洪志师父著作：《转法轮》

对“敲门”骚扰的认识

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二零年九月二十日】与很多同修一样，我也经历了被社区人员几次敲门骚扰。我现在的认识是，社区人员也好，警察、国保也好，忽略他们从事的职业，真实情况是他们在等着我们去救，等着我们用正念帮助清除掉另外空间操控绑架他们的邪灵，用真相清洗掉障碍他们做正确选

织。这样的话你无论是来美国还是将来移民美国就不会受到影响。

* 三退自救运动的深远意义

继2004年《九评共产党》问世之后掀起的退出中共党团队运动，在形式上与苏共解体前的退党潮有相似之处，亦有表达民意、解体共产极权的功效，但其在精神境界与人类道德层面产生的巨大而深远的意义不是一般退党运动所能达到的。三退运动是人类首创的将个体生命的精神与灵魂及道德深层的，被中共邪灵绑架、污染、蒙骗的那一部份彻底解脱出来，是使人类回归传统、回归神的有效方式之一，也是上天慈悲拯救人类的具体途径。美国及世界上正义国家对中共党员的限制入境制裁本身并不是目的，目的是将中国人和中共剥离开来，党员发自内心声明退党获得退党证书后，仍可入境，凸显了正义者的威严与宽容，也必将加速中共邪恶的解体。

修炼园地

修去有求之心

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二零年九月十八日】近几年来，我基本处于独修状态。为了少走弯路，跟上正法进程，看明慧网成了我每天必不可缺的习惯。我尤其喜欢看大法修炼中的神奇故事，以及修炼体悟。

很多同修写到自己或亲人在遭遇车祸或其它灾难时，在师尊的保护下化险为夷；也有的写到身体受到严重伤害或身患恶疾，通过加强修炼提高心性，身体迅速恢复正常；也有同修写到自己在生活和工作中陷于困境，在不断学法向内找后事情出现转机。这样的文章看多了以后，我不知不觉形成了一种思维习惯，我的工作中如果出现了麻烦，我要赶快向内找，只要找对了执着，我的心性提高了，这个麻烦也就迎刃而解了。当工作成效不佳时，我就不断清理自己的名利心，想着名利心去掉了，工作效果肯定上来了。

我还出现这样一种现象，当我找到一个执着，并发正念清除或有意排斥之后，我就想，事情怎么没解决呢？半年前我的小腿受伤骨折，我躺在病床上就不断的向内找，确实找出了很多执着，如显示心、色欲心、名利心、气恨心、妒嫉心、争斗心、急躁心、怕心等等，我不断的找，不断的发正念清除它，然后再去看看自己的腿有没有好转。这样反复的查找执着、清除执着、查看腿的情况。但我总感觉有点不对劲，可是学法向内找没错啊。

当我冷静下来细细回味，终于发现自己学法向内找是为了解决眼前的麻烦，或是让师父化解我身体上的伤痛，原来我学法向内找的背后隐藏着极其强大的执着——有求之心。

当我找到这颗求心之后，我猛然想起这次骨折很可能跟

就要修去自我。

四、修去欢喜心、显示心

欢喜心、显示心不去，自找麻烦，徘徊在一个层次中，时间长了还要掉层次。我用了两年半的时间，逐步做到完全控制自己对“病”的观念。达到病的观念在萌芽状态时，就能控制住它，不让它在我大脑中形成文字，也就能达到控制自己，不出现欢喜心、显示心。

女儿两岁半时，一天晚上发高烧。以前发烧，只要念“法轮大法好”就没事了，这次却不奏效。当时我丈夫出差，我母亲（同修）在我家里。我求着师父，我母亲发着正念，念“法轮大法好”。女儿一直抽搐，很吓人，我心里有些不稳。女儿接连又抽搐了两回，吓的我不知咋办才好，脑子里一片空白，思想有点动摇，是否去医院？

这时母亲说：“去给师父跪下，认错。”我就跪在师父的法像前，磕头说：“师父，我错了。”但心里说：“师父，我不知道我哪里错了，我怎么给您承认错误？”

睡着的女儿没睁眼，却突然说：“妈妈，大佛，多漂亮。”我赶紧问：“在哪里？几个？”女儿指着西墙说：“两个。”我看着墙，什么也没看到。可这时女儿烧退了，睡的很好。

第二天一早，就听对门邻居说孩子生病了，怎么样怎么样，我准备送女儿去上学，又听见对面楼上的人说孙女有病了，怎么怎么样；送女儿到学校，又听见有人讲孩子生病了，怎么怎么的。回家的路上，我心里就想，听到了三次说“病”，我发现自己动的念都是：“看看你们，没修大法，孩子生病了，还得吃药。我们修大法了，孩子就不用吃药了。”

仔细一想，这不是欢喜心、显示心吗？平时觉的自己自卑、内向，从不显示。可这下动的念，不就是显示吗？当然是内心显示，露不出来，只有自己知道。通过这件事，也是我向内找、修去显示心的开始。我发现，吃穿住行，都会动

去。可是心里又冒出来：“你不这样想，就不来抓你吗？”但是，我马上否定这个想法，我心里想：“我就是信师父。”心里却还冒着：“他们怎么还没上来？”但我一直守住这一念：“我就是信师父。”就这样，一直抑制、克制到警车走了。

过关后，我才知道邻居在派出所临时工作，开警车回家。我悟到，遇到事情的第一念，都应做到不动疑念，这就是时刻修去怀疑心。历经大量事情验证总结，发现只要不随着疑念想下去，都不会成真。修炼者想达到神的状态，不动念，首先要修去疑心。

三、向内找，改变自己

我的二儿子三岁之前不会上厕所，满屋大小便，我气的不行，用尽所有办法。常人说是“假性自闭症”，同修都说是旧势力干扰，让我不承认，发正念。当时家里和外界的压力使我很难承受。我根据其他同修发正念的经验，也针对这事发正念，仍无改变，只能干生气。

一天，我把儿子带到卫生间，逼他小便，他宁肯憋着也不尿。一开门，还是尿客厅。我实在没招儿了，也就不管他了，任由你吧，也不生气了，心甘情愿、不厌其烦的给儿子收拾屎尿。

一天半之后的中午，突然儿子上卫生间尿尿了。我当时一惊，从此，开始试着实践小事并总结，才明白什么是“放下”和“不执著”。

我试着改变自己时，发现儿子都会有小的改变，这时才明白是师父让我“悟”。我改变自己，师父就会帮助我改变一切。明白后，我就实修自己，改变自己，相信“相由心生”[2]的法，做到正行。

现在我明白了，带着执著心发正念，根本不起作用。若图舒服、求安逸、不想、也不敢、也做不到放下自我，就做不到正行，这里有对法的不坚定。想达到神的状态不动念，

二十一年前得法不久时的不正的念头有关。《转法轮》第三讲中师父讲了四则大法弟子遇到生命危险时有惊无险的事例，那时我想我怎么不被车撞一次，这样可以消掉很大的业力，反正在师父保护下也没有身体损伤和生命危险。显然当时的想法根本不是为了证实法的伟大超常，而是强烈的有求之心。那些求灾求难的念头虽然渐渐淡忘了，可旧势力没有忘记，因而给今天埋下了祸根。

因为我先天体质弱，从小病痛多，所以摆脱疾病的困扰是我幼时就已萌发的强烈愿望。我坚持跑步、研究中医、打太极拳、练过假气功，但对于与生俱来的虚弱体质丝毫不起作用。

记得幼时走亲戚，闻到炖肉的味道我的胃就难受了，吃不下东西。一次坐二十多里路的公共汽车，第二天还在呕吐，甚至坐在自行车的后架上，我都不敢睁开眼睛。十六岁时患上神经衰弱，晚上睡不好觉，白天昏昏沉沉。十九岁时实习，每天中午在餐馆吃炒粉，一个月后，同学们都没事，我却引起急性腹泻，并转化成慢性肠炎，以致于后来的几年里夏天根本不能碰西瓜，更不必说冰棒等冰凉的东西，如果吃的菜放多一点油，马上就会肠鸣腹泻。吃好、睡好是一个人健康生活的最基本的要素，而对于正值青年的我竟然是梦想和奢望。

一九九八年十一月的一个周末，我与同伴们在街上闲逛，看到街头有一排悬挂的介绍法轮功的图片。由于以前练过几种气功对我的身体没有任何改观，我对气功的兴趣已经不大了。所以路过时我随意的瞟了几眼，但其中几句话让我很感兴趣，大意是只要提高心性就可以长功。我当时就想，这个功挺好炼的，只要提高心性就会长功，功长了病自然就好了，我就是个本份人，不做坏事，这不正好符合我的个性和人品吗？这多方便啦。很快我借来一本《转法轮》，从此，我走入了大法修炼。虽然我带着强烈的求长功求治病的心，但在

后来的修炼中身体确实不断好转。

一九九九年七二零之后中共迫害大法，一些同修陆续的走出来证实法，也有的被抓被关。听有的同修不正确的交流，说什么监狱在另外空间里就是庙、在里面执着心去的快、长功快。我的心就不稳了，我没有冷静下来用大法衡量这个说法是否正确，满脑子想的竟是要到监狱里去，好更快的长功。

二零零零年八月，师父发表了经文《走向圆满》，我执着于长功、执着于圆满的心更强了。不久，我“如愿以偿”的在看守所被关了近二十天，同时被罚款五千元、开除公职留用察看。后来学了师父的讲法我才明白监狱根本不是修炼的场所，而是邪恶对大法弟子的迫害形式，我才惊觉当时的那一难就是自己求来的。

二零一三年上半年，本地一位同修被秘密绑架到了省城的一个洗脑班，妻子知道这个消息后对我说：“小心把你也送去了。”我没有否定她的话，满不在乎的接了一句：“送去就送去呗！”三个月后，我真的被送去了。在洗脑班里我有些困惑，我怎么会被抓来呢？我不也很谨慎吗？洗脑班里的狱警跟我谈话时好像也拿不出什么实质的证据。直到今天我幡然醒悟，这也是我求来的。

回顾我整个修炼过程，有求之心基本上贯穿始终，而且每一次大的魔难与迫害都与有求之心相关。求祛病、求长功、求层次、求名声、求利益、求权力、求安逸、求圆满……修了这么多年，我好像一直没有察觉到它们的存在，更谈不上清除。

师父在《转法轮》的第二讲中用一个小节的篇幅专门讲了有求之心，可见有求之心的严重性，我也读了、背了，怎么就没有重视它，清除它，让它在我的空间场中待了这么多年？我想应该是自己学法走了形式，没有注重实修，没有用师父的法衡量自己的一思一念，没有用师父的法对照自己的

但我还是不停的突破。直到有一天，我突然悟到：“我求了师父，为什么还动这些怕的念头？这些怕的念头，不就不能百分之百的信师父吗？这不是对师父大不敬吗？人心发一念，天地尽皆知。我求一遍师父，师父就会知道了。”从那以后，我再出去做证实法的事情，只求师父一次，控制人念，做到正行。

说着容易，做到难。当真正去疑心的时候，是经历很多魔难才行。比如，当想要突破“后怕”，回家就有怀疑的念头打过来，让你恐惧。那段时间，各种各样的恐惧打到脑中：有人跟踪你、家门口有摄像头，对门有警察监控、一上楼警察在等着你，电话铃响，都联想到是警察……

面对这些，我就一次次的告诉自己：“这些负的念头我不信，我一定要抑制、克制这些负面思维，不能随着它们想下去。”抑制、克制一会儿，好一些；过一会儿，又上来了，再抑制、克制、不随着想。可心里还会冒出来：“你这样抑制、克制、不想，就什么都不发生吗？”

大概半年左右，这些一次次从脑子里出来的假相，都没有变为实现。后来我就跟冒出来的念头对着干：“你让我害怕，我就坚信师父，我就做到正念正行。”慢慢的，没那么恐惧了。

我记的恐惧的关是这样过的：有一天，突然接到一个电话，说我上了“非法网站”，要我的身份证号码。后来有一次，一上网的时候，突然恐惧害怕，怕网络那边监控我。脑子里莫名的特恐惧，好象有人监控着我，马上要来抓我似的。对这些负面思维，我首先想到师父，稳住心，上网。我想：“我不能怀疑大法弟子的能力，大法弟子突破封锁上网是最安全的，不能动怀疑的念头。”

正在这时，警车来到我家楼下，我的恐惧疑虑之心急速飙升，抑制不住的到阳台上去看看，全身笼罩在恐惧之中。此刻，我立即抑制、克制自己的疑念，不让自己随着它想下

我生第一个孩子时，因为顺生还是剖腹产，与婆婆意见不合，而且矛盾逐步升级。加上婆婆说话难听，自己没经历过这些难，有些忍不住。婆婆还当着我的面，对公公说：“我来是伺候小孩的，不是来伺候她的。”我更感伤心。那期间，我没有把自己当作修炼人，生活在痛苦中。

一次刷碗时，那种怨恨的念头从右脑塞进来，师父的声音也从右脑进来劝我，我就不痛苦了，思想也很平静了。那时还不会悟，只是觉的奇怪。大概用了三年半的时间，我一次次按照真、善、忍的标准，做到时刻规范、克制自己，做到处处为别人着想，做到随时在第一时间截住怨恨。

只要遇到与婆婆有关的事情，我就努力做到正念、正行，战胜怨恨的思想。一天，发现自己突然间达到了“视而不见不迷不惑 听而不闻 难乱其心”[1]的境地。具体表现为，当与婆婆突发矛盾时，我第一念不再生出埋怨心。那时还觉的好奇怪，怎么不生气？象没听见一样的平静。

后来在其它的事情上也是如此。我从而悟到，这是经过三年多的时间，经历很多摩擦，我时刻归正自己，在不知不觉中达到了法的标准。也就是，在归正中，我做到一次，师父就给我拿掉一些不好的思想物质。持之以恒，不求结果，归正自己，最后彻底放下。修炼人想要达到神的状态，不动念，就必须修去看不上人的心。

二、修去怕心、疑心

比如，做事时会害怕被抓，心里很痛苦，不知怎么突破，我就先求师父，但心里还是害怕。有一次，出去买东西，花了两张崭新的真相币，在店里，被店老板当着很多人把真相币挑了出来，说：“你给我的是多少钱？”让我等着。我愣在那里，大脑空白，等了大概二十几分钟，老板出来，换了钱，我才走。从那以后，再去突破就很难了，因为又多了一个“后怕”的心。

言行。

正法已近尾声，不能再拖泥带水了，不能让这些不正的东西干扰我的修炼，干扰救度众生。

我能做到学法入心了

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二零年九月十七日】多年我学法都不入心，很苦恼。这跟我主意识不强，人心多，怕心重有关，也与根本执著挡着有关。总之，是个很差劲的弟子。

我以前也背过法，自认为背的比较熟了。比如别的同修读法时，我基本能不看书的跟上。当然以前不会背时，那时背法感到很好，背法过程中修炼状态也比较好，比如思想中反应强烈的色欲念头淡了很多，心性关也容易过，所以我是知道背法的好处的。但后来由于会背了，比较熟了（现在发现还是不是很熟，如果不拿书看，比较长的标题根本背不下来），所以再背的话，思想就溜号了，与通读思想溜号没什么两样，就感到不知怎么学法才能入心。这样渐渐形成了恶性循环：发正念多年基本是走形式，而且一想到要发正念了，思想是极其不情愿，但又感到不得不发，发的时候，思想胡思乱想，然后时间一到，立马起身去做其它的事。也经常看同修交流背法文章，但是后来都不愿看了，因为感到对我似乎没有帮助。

学法不入心，就本能的抗拒学法，特别是《转法轮》。白天忙于工作和家务事，到了晚上该学法时间了，由于思想干扰学不进去法，就本能的点开动态网去消遣，实际是无可奈何。等看够了，时间也到了十点左右了，这时再拿起《转法轮》读。但是读着读着，强烈的困魔干扰就来了，于是就想先睡一会儿再说。但是这一睡下去就睡的相当的沉，基本十二点正念很少发过，而且有时三点过醒来，有时四点过醒来，有

时五点过醒来。醒来时，心情极度沮丧，因为时间不够了。即使时间够，因为炼功静不下来，特别是动功，站在那儿炼，思想就象野马奔腾，根本静不下来，加上后悔的心情，没法说了，于是动功也不想炼了，炼一套静功得了，心想第二天晚上再从新调整自己。但是到了晚上，基本是昨晚的翻版。

无论怎么努力，都无法突破晚上的不好状态。偶尔有时努力，状态好了一点，过后又恢复如初。这样，炼功三天打鱼，两天晒网。

讲真相就更不用说了，很少讲通，只是在家做点打印资料等证实大法的事。实际我也相当的苦恼，也不断的向内找，究竟怎么啦。怎么才能精進起来？

其实我很多年内心都是想修好的，从没放弃过想精進起来的愿望。可是愿望归愿望，实际的状态就在这种不断后悔中度过。也曾经做出过自认为很大的努力，比如象同修那样晚上不到床上睡觉，坐在电脑前背法，瞌睡来了就打一会儿盹，但是只坚持了一个星期就坚持不下去了。后来还是想人为的坚持不到床上睡觉，比如在沙发上坐着，或者在地上垫个垫子，但就是这样还是睡过去。所以我姐说我走极端。

去年我由于长期晚上学法学不进去，天天无可奈何的看动态网消磨时间，二零一三年我的小腿肿过，后来由于找到了怨恨心太重，好了。而这次左小腿又肿了。心里很担心，因为我办的托管班，每天得去接学生辅导作业，这样一条腿大，一条腿小，穿裤子也不好穿啊，只得买大腿裤穿，但也不是办法啊。我知道是我学法不入心，十二点不发正念，和每天看动态网造成的，并且还有诸多人心的原因。这让我不得不从根本原因去找为什么精進不起来，为什么主意识不强，为什么那些人心总也去不掉。我与同修交流说，我认识到我修炼的基点是站在为私为我的基点上修炼，所以精進不起来，我今后要从去私心上入手。

我后来坚持晚上十二点发正念并且发到一点左右，并且

我的所有交给您了，生死由您定……”然后就什么都不知道

了。早晨五点左右，我睁开眼睛，哇，我还活着，一切恢复正常！感恩的泪水哗哗的流……师父又一次把我从死亡线上挽救回来。

通过两次的生死关，我深深的体会到师父为什么要我们越到最后越要精進。师父在《转法轮》中告诉我们：“你说你要修炼了，它可不干了，你要修炼，你要走了，你长出功来，我都够不着你了，我碰不着你了，它可不干了。它千方百计的阻挠你，不让你修炼，所以采取各种方法干扰你，甚至于真会来杀你。”现在邪恶就是死死的盯着我们，一旦我们有什么执着被它抓住了，就会往死里整。

在师父正法的最后关头，我吸取了这两次用生命换来的教训，一定按师父的要求做好三件事，走好自己的修炼之路，“修去名利情 圆满上苍穹”[2]。

个人的一段修炼经历和教训，与同修交流，不妥之处请同修们慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈圆满功成〉

信师信法 在日常生活中修去执着心

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二零年九月十八日】我是一九九九年上初中时开始修炼法轮大法的。修炼后，我按照大法的标准要求

一、修去怨恨心

人的事还没有完成。等到圆满随师还的那一天我们再相见。你就在天上好好等着吧。”然后把她的照片全都取了下来。心想，我把照片全部都取下来了，你旧势力再也钻不到我的空子了。也不许你再来干扰了。

然而就是这一念，又被邪恶抓住了：你把照片取下来只是想做做样子，你心里怎么想的？你真放下了？我们看的可很清楚。

七月十五日，这一天是我老伴的生日。因心里放不下她，思念之情又油然而生。旧势力看的可真准，知道我的情根本没放下，就在这当天晚上，真的又来夺我的命来了。

半夜一点钟左右，我因憋气不能呼吸而憋醒了，呼吸急促，心慌的要命，眼睛睁开了就不敢再闭上，感觉把眼一闭我马上就会走。但我意识到，如果邪恶真要取我的性命，那在我不知情的时候拿走就是了，为什么要把我弄醒呢？是不是邪恶又在搞所谓的考验呢？或者只是要我知道它们要取我性命的真正原因呢？不管背后是什么原因，我立即发正念，对邪恶说：“你们没有资格取我的性命，我的一切都由李洪志师父管。我助师正法的任务还没完成，你们的目地永远都不会达到的。”然后不停的念：“法正乾坤，邪恶全灭。法正天地，现世现报。灭！灭！灭！”

当时眼皮似有千金重，邪恶就是要我闭眼，可只要一闭眼就要走人。我努力的撑着，就是不闭眼，你要我闭眼，我就是不闭。我知道这是一场生与死的搏斗。这种状况至少坚持了半小时以上，因呼吸极度困难，我在床上用大腿支撑着翻来覆去。人已经到了精疲力竭的时候了。到后来，情况越来越危急，我感觉快顶不住了，就急忙喊：“师父，快救救弟子啊！邪恶要取我的性命了，师父，请快来呀！”我不停的喊着，这时眼皮已撑不住，它自己合上了。

当我的眼合上的时候，我清楚我没有失去意识，脑子里只有一念：“师父来了！”我对师父说：“师父，弟子已把

找到人心去掉它，腿几个月之后渐渐的消肿了。

可是谈何容易，由于主意识不强，思想业重，学法不入心，学了法之后，就象没学一样，在那儿做事情，各种妒嫉心、不平衡心就象野马一样奔腾，根本静不下来。并且还随着思想业愤愤不平的去想，还与主意识同样不强的母亲同修去说，导致母亲也被干扰，但说过了又后悔，因为意识到要去私心。就想修炼怎么对我这么难啊？

于是，为了去掉思想业，我就背师父的《二零零四年芝加哥法会讲法》。

师父的法真的是苦口婆心，把这个执著的根本状态和去执著过程给弟子讲的清清楚楚。我没有理由不去掉自己的执著，于是我就反复的背，感到效果很好。

但是不能靠这两段法就够了，毕竟学好《转法轮》是关键。

今年年初我看到一篇交流文章，一位同修说他学法不追求数量，就是要求背法时要每个字显现在眼前。对我很有启发。我慢慢总结学法的方法，就是读一段法就反复的读（当然我看到明慧交流文章也有同修这样做）。比如我的特殊情况是读法很难入心，实际是思想业的干扰太多，这些东西把我与法间隔开了。

如果采取一段只读一遍的通读下去，思想业根本就没有消去，这样读的再多，即使读完一讲，感到不知读的是什么，思想业照样在思想中存在。于是我就采取一段反复的读，不管读多少遍，直到这一段的每一句话都入心了，也就是思想没有想其它的了，再读下一段。而且下一段我也要读到每句话的表面意思清清楚楚显现在眼前，再读下一段。这样读下来，两个小时都读不了多少段，但是我不管，我不追求数量。

这样读我体会到一个好处。就是读法多遍之后能入心了，而且读法读得比较好时，发正念一下思想集中了，有时能发四十分钟左右。因为我每次开始学法时，思想都是比较静不下来的，所以只得采取这个办法读。

找到读法入心的方法了，这样我就愿意读法了，有时看到发正念还有几分钟，就拿起一段法来读几遍，这样也利用了时间。虽然现在我的修炼状态还是没有完全调整好，干扰还是很大，比如晚上的困魔还是让我修炼状态时好时坏，出去发真相资料怕心还是很重，但是我找到突破的方法了。这样心里有底了。感谢师父对我这个差劲弟子的不放弃，感谢同修们在网上交流文章的无私付出，于是我也想写点我的体会，虽然还是不成熟，但是我想写出来，希望能给有象我这样状态的同修一点借鉴。谢谢师父，谢谢同修。

我感到我们这几个别同修对学法有点攀比。比如我们这儿有同修读法一天读三讲，别的同修就跟着学，这样快速读三讲，也不管质量，读完就匆匆忙忙去做其它的事。比如去年一个多年在本地做资料的同修被病业夺走了肉身。他这么多年在本地还是起了很大的作用。比如每年做台历、对联等，特别是在那几年迫害比较严重时，他主动承担了这些大法的工作，起了很大的作用。而且曾经被邪恶绑架后戴着手铐从派出所警察眼皮下走脱。经过一段时间流离失所又回到家继续做大法的工作。邪恶多次骚扰，甚至女儿被绑架，他都没有把自己家里的东西搬走，说明是很坚信师父坚信大法的。

可能由于干事心等各种人心，也由于他学法基本是在家自己学，学法流于形式。我曾经看过他学法，每天下午读一讲，基本就象赶任务似的，读完一讲了，今天的学法就算完成任务了。然后接着就去做事。至于发正念，我看他基本不重视，也认识不到发正念的重要性。去年他被病业迫害的比较严重时，我们去他家，说到发正念，他竟然不知怎么发，而且感到发正念发不下去，他说城里同修一天读三讲法，于是他也读三讲，但他说读法还是不入心。结果几天之后就被病业拖走了。当然他被病业拖走还有其它原因，但主要还是修炼走形式造成的。就写这么多，再次谢谢师父的救度，弟子一定精进，同时谢谢同修网上文章的无私分享。

执着于情的教训

文：北美大法弟子

【明慧网二零二零年九月十八日】师父在《转法轮》第一讲就说：“告诉你一个真理：整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”我修炼二十三年了。如今还紧紧的抓住情丝不放，以致造成修炼的困难，被旧势力抓住把柄，放大我的执着，往死里整，导致去年我出现两次险情。若不是师父慈悲救我，我恐怕已不在人世了。

去年六月二十一日是我老伴（也是同修）去世两周年的忌日。因为思念，总想为她做点什么。于是在六月二十日，我写了一首词，词牌为《忆秦娥》，并在她的像前读给她听：“祭奠前 往事浮现五十年 五十年 执子之手 酸辣苦甜 前年此时特护间 泪眼相期邈云间 邈云间 银汉无垠 何日能见”。

这个“何日能见”的深深的思念，被旧势力和邪恶钻了空子。晚上我心发慌，心跳微弱，身子不能往下躺，只要往下躺，就不能呼吸，特别是眼睛不能闭，只要一闭眼，就要失去意识的感觉，那自己就走了。旧势力会说：你不是问“何日能见”吗，你要急切的见她吗？现在就可以让你见。

我知道旧势力要抓住我对情的执着借机夺我的命。我马上发正念，对邪恶说：我知道我错了。师父要我把情放淡，我还把这个情紧紧抓住不放。但你们没有资格管我，我是归大法师父管的。你们要取我的命，就得经过师父允许。你们敢碰师父，那你们就是自取灭亡！

我一遍又一遍的发正念，之后，身体上的那些症状都消失了，一切恢复正常后我开始学法。师父说：“整个人类社会的一切，全是出自于这个情。这个情要是不断，你就修炼不了。”[1]我想现在是要我彻底放下这个情的时候了。

第二天，我对着墙上老伴的照片说：“我助师正法和救