

的尔虞我诈，睡觉都要睁着一只眼的那种谨小慎微，这与牧童的那种逍遥自在是无法相比的。

与其说诗人在拿长安的名利客与牧童相比，倒不如说是自己与牧童相比。自己在官场的那种人人为敌的心态，或许连自己都是不齿的。能在官场混的人大都是非常聪明的，到头来自己却发现，原来简单的思维才是幸福的，可以安心的睡觉和生活，才是一种幸福。

幸福不是复杂，聪明不是复杂，简单才是智慧，简单的人往往看问题更透彻清晰。牧童的知识或许不如诗人，但智慧却不是与之成正比的。

正见周刊



2022 年 3 月 4 日下午，多伦多部分法轮功学员在市中心繁华路段 Bloor & St . George 举办真相长城活动，以声援三亿九千多万中国人退出中共党、团、队组织。

第 1020 期

2022 年 3 月 8 日

目录

正见新闻

- 凤凰城首场爆满 神韵福泽社会 精英致谢 /3
 《沉默呼声》渥太华首映 观众感动落泪 /3
 美弗州众议院决议 谴责中共迫害法轮功 /4

讲清真相

- 图画背后的故事 /4
 可怜可悲的中国法官 /5

二十年征稿

- 我愿是那个憨痴小和尚 /7

修炼体悟

- 纪念长春插播 找出差距 /16
 善有善报 /22
 两次智慧的解脱 /24
 不可忽视的炼功动作 /27
 修炼小故事 在一思一念中修正自己 /29
 师父就在我们身边 /30
 鸡蛋大的乳腺结节不见了 /32
 对“直和真”的一点浅悟 /34

小弟子园地

- 小弟子见闻录：发生在校园的神奇故事 /36

文学艺术

- 散文：寒夜 /38

诗词欣赏

- 机关用尽不如君：黄庭坚《牧童诗》 /39

修炼二十多年来，虽然经历过各种迫害，但有师父的大法，犹如冬日的暖阳，照亮心间，温暖心房，让我生活的更加踏实。

躺在炕上，身下温热，鼻尖却凉飕飕的，才想起来窗子前两天被警察撬坏了。外面的风从缝隙吹进来，我蒙上头，让呼出的热气温暖着冰凉的脸。周围黑魆魆的虚空像巨大的煤山，在我的心底正燃起火红的光亮，温暖着这寒夜。

诗词欣赏

机关用尽不如君：黄庭坚《牧童诗》

林雨

古人对牧童非常偏爱，因为牧童的生活非常的自在逍遥。黄庭坚的这首《牧童诗》也非常有趣。全诗共二十八个字“骑牛远远过前村，短笛横吹隔陇闻。多少长安名利客，机关用尽不如君。”

“骑牛远远过前村，短笛横吹隔陇闻。”牧童放牧自然是在村外的，因为才有“远远过前村”一说。诗人隔着田陇听到牧童的短笛声，而心生感慨。诗人并没有实质的去形容牧童的笛声是否优雅、是否美妙、是否自然。也许这些只有诗人自己才明白吧。不过这也有一个好处，给读者增添了几分的遐想。读者想象声音可以是悠扬的、可以是婉转的、可以是悲伤的、可以是快乐的。可以随着自己的心情去想象你所想要的场景。但有一点可以肯定的是，声音可以透过田陇，自然是有些高昂的。

“多少长安名利客，机关用尽不如君。”很多人确实可以透过音乐来判读一个人的心情和智慧的。诗人拿长安的名利客来比牧童，认为城里人机关算尽，是无法与牧童相比的。这大概是诗人的心理话。自己在官场见惯了人与人之间

个人层次有限，如有不当之处，还请同修慈悲指正。

文学艺术

散文：寒夜

春来

严寒使夜格外的漫长，黑暗像巨兽，一口就吞下周围的一切。空气中传来“呜呜”声，像谁在哭。风从山顶冲下来，撞得铁门“咣当咣当”响。村子里的狗叫了两声便逃进角落的窝里。

奔波了一天，回到空空的屋子，才感到有点饿了。碗橱里昨天烩的地瓜还有两个，热热权当晚饭。这阵子，邪党“清零行动”，社区、派出所、政府，一遍一遍的骚扰，又是签字，又是办班，照相、逼问、甚至拿孩子工作来威胁，闹得村子里大法学员的家里鸡犬不宁。

回想白天的一幕幕，心里真的焦急。疫情变化莫测，时缓时急，不知何时大爆发，可是那么多人却不明真相，麻木不仁，听信邪党宣传，不知大难迫近。在派出所，我向那些警察讲真相，讲到共产党的邪恶，那个所长竟然拍着桌子狂妄叫喊：“我们就是流氓，我们就是魔鬼，你们法轮功能怎么样？”我说：“年轻人啊，法轮功不是和共产党夺权，我们就是告诉你们法轮功真相，告诉你们共产党的本质，在这个危难之际，怎么样能够避开瘟疫保平安……”“你们做警察的也要平安啊！”我讲共产党罪恶发家史，讲它的卸磨杀驴，讲它对一群最善良的人大开杀戒，活摘器官，讲到贵州平塘奇石的昭示……所长的气势没了。看得出，他在思考，也想给自己留余地，那些年青的孩子在静静的听着，但愿他们能够有一个明智的选择。

正见新闻

凤凰城首场爆满 神韵福泽社会 精英致谢



3月2日下午，神韵北美艺术团在亚利桑那州凤凰城奥芬剧院（Phoenix Orpheum）举行的2022年度首场演出，创下爆满的票房奇迹。

当天下午，很多观众提前约2小时就在剧院外等候入场，只为一睹“世界第一秀”神韵的风采；还有的外州观众因之前错过神韵，这次千里迢迢乘坐飞机赶赴凤凰城，追随神韵的脚步。

在两个小时的演出中，主流观众随着神韵艺术家一起穿越时空、踏上体验神传文化之旅，直到演出结束时，观众仍沉浸在无尽的惊喜和感动中。

“（神韵）展现了更高生命的存在”“福泽社会”，看完演出的观众不仅盛赞神韵所呈现出的艺术之美和丰厚内涵，更对神韵艺术家表达了真挚的感谢。

《沉默呼声》渥太华首映 观众感动落泪



第28届美国“奥斯汀电影节”获奖影片《沉默呼声》于2月25日至3月3日在渥太华首映，这部由真实事件改编而成的、揭露中共残酷迫害人权的影片，震撼了各界人士。人们纷纷表示，要让更多的人了解真相，认清中共的真实面目。

荣获第28届美国“奥斯汀电影节”“观众选择奖”的电影《沉默呼声》，反映了一群涉世未深的清华学子，面对国

家媒体的谎言及当局的打压，坚守“真、善、忍”法轮功信仰，与美国记者丹尼尔一同冒着生命危险，将中共迫害人权的、骇人听闻的真相传递到国际社会的真实故事。

美弗州众议院决议 谴责中共迫害法轮功



近日，美国弗吉尼亚州众议院以 82:0 的投票结果，一致通过决议，谴责中共迫害法轮功，并要求中共立即停止迫害。

决议案谴责中共活摘法轮功学员器官、酷刑折磨、强制奴工

等恶劣行径。

弗吉尼亚州众议院决议案通过前，该州已有 24 个县、市地方政府，通过了类似的谴责中共活摘器官的决议。

弗吉尼亚州医生、西方法轮功学员塔蒂亚娜·丹宁（Tatiana Denning）2 月 8 日曾在州众议院相关委员会上作证，她说，“法轮功全面改善了世界上 1 亿多人的健康。但自 1999 年以来，这个群体受到中共的迫害，包括被活摘器官。”

讲清真相

图画背后的故事



本图画记述的是发生中国大陆东北某地的一个真实的故事。在该地区通往大东北的主要交通干道公路旁矗立着一块巨大的山石，山石脚下每天过往的各种车辆、行人无数。一

到，一只大手在他头顶旋转了一下，之后一块方形的黑东西被拿了出去。小弟子立即就好了，不晕了，他就继续写作业。

这时，另一位在场的老师看到这一幕，吓了一跳，连忙说：砸到某某某（小弟子的名字）了，你没事吧？而站在窗台上的那位老师却不耐烦地说：没事呀，能有什么事？赶紧安装好得了。

小弟子摸了摸满脑袋都是大包，但是不怎么疼。他心想：是师父帮助弟子化解了这场魔难，感谢师父，感谢大法。

第六次，是在期末考试的时候。小弟子放学回家说：妈妈，今天在考英语听力时，语音特别不清晰，同学们都听不清。在快交卷的时候，我想：这样不行啊，肯定会丢分，让老师再放一遍清晰的就好了。就这样一想，老师就来了，问：同学们，听力能听清吗？同学们一致回答：听不清。于是，老师就回去取 U 盘，给同学们放了一遍清晰的。

还有，在科学考试时，“岩浆”的“浆”字小弟子不会写。这时，小弟子想了一下，脑子里想出来“浆”字怎么字了，但因旁边坐位的同学小声说话，打乱了小弟子的思绪，就又忘了，没写上。之后，小弟子就念九字真言，脑子里就显现出了“浆”字的上半部分。小弟子想：好象不对吧，可能是我的幻象吧。后来，交完卷一看答案，上半部分和显现的一样，小弟子真后悔没写上，他心想：如果再念九字真言整个字就应该能显现全了。

第七次，是在下午放学时。学校组织同学们跑圈，而且是伴着音乐广播跑。当小弟子跑到筋疲力尽的时候，他想：一定要马上停下来，不能再跑了。这时有人在操场上拿着话筒说：大家停止跑步，开始慢走。就这样，跑圈也就结束了。

他们有的玩球去了，有的上厕所去了，还有的找别的地方坐着去了，反正是都离开了原来所在的地方。就这样，他们被小弟子指挥着散开了，不再挤压在一起了。这一幕，就象神韵晚会中的那个傻乎乎的小和尚用功能指挥拆迁队员一样，真是太神奇了。

第三次，是在学校搞庆祝时。校园里的大屏幕上有一条标语，内容是“热烈庆祝 XXX 节日”。此时，从大音箱中播放出街舞那种音乐。现在的音乐都很变异，曲调都很狂躁，象群魔在乱舞。小弟子用眼睛一瞅那音箱，紧接着眼睛一瞪，音箱就不响了，音乐也就播放不出来了。大屏幕上也没有标语了，象短路了一样。这时有人说：怪了，这电线外边还有层保护塑料，怎么会短路呢？老师和同学们都很奇怪。过了一会儿，小弟子想：这个音乐应该播放完了吧，然后他想：好。这时，音箱设备就一切正常了。果然，大屏幕上的标语又重新出现了。

第四次，是在升旗的时候。小弟子所在的学校每周一都要升血旗、唱国歌。小弟子没有加入少先队，在升旗时他经常想：让它卡住，让血旗升不上去，血旗就真的升不上去。老师怎么也弄不好，最后只好中断升旗草草收场。有时，小弟子是用眼睛一瞪，血旗就升不上去。

第五次，是在放寒假前。小學弟的教室里有個窗簾，同學們在拉窗簾時往往用力過猛，慢慢地就使窗簾杆的一頭脫出來了。一位老師上窗台安裝時，一不小心將整個窗簾杆給拽下來了。那個窗簾杆是鐵的，落下時重重的砸在小弟子頭上，並在他頭上“當、當、當”地又彈起又落下好幾次。

當時小弟子正在專心寫作業，3 米多高的鐵窗簾杆從天而落，小弟子冷不防地被砸中，他立刻感到頭又疼又暈。而且，整個頭全都是大包，眩暈得不行，脖子好象被砸進去了。當時，小弟子念頭很正，他想：沒事。瞬間，小弟子看

九九九年法轮大法被迫害初期该地区的大法弟子不畏艰险，攀上山崖在峭壁上喷写“法轮大法好、真、善、忍好”这九字真言，证实大法、救度众生，让无数众生欣喜观赏此真言，笔者也曾坐车亲临目睹，非常壮观，深受震撼。邪恶很害怕，指使当地公安等人员涂抹，但不久这九字真言又重现。就这样本地大法弟子坚持多年，使无数众生受益。

后来邪党把这九字真言涂抹后对山石进行了“监控”，山上安了多个监控器、摄像头；山下又建了几层楼房等等各种手段阻止、破坏大法弟子再次喷写。

如今这九字真言表面虽然被涂盖，但涂盖后的印记尚在，清晰可见。这壮丽、伟大的“法轮大法好，真善忍好”九字真言是永远也抹不掉的，他铭刻在人们的心中，他护佑着这一方的无数众生与百姓！

可怜可悲的中国法官

陆文

在中国大陆，名义上法官是依法行使国家审判权的审判人员，实际上法官在中国所处的位置十分尴尬无奈。因为在中国，司法没有独立，行政权干预司法权屡见不鲜，上级授意下级司空见惯。法官基本没有独立裁决权，基本无法依法办案。

有的法官因为一次没有理解领导的意图，而一直被领导给穿小鞋；有的法官因为维护百姓的合法权益，得罪了政府官员，被责令离岗调岗；有的法官因为屈从了上级的授意，昧着良心判决后，寝食难安，无法原谅自己。层层领导、上级部门、政府机构都可以干预案件、做手脚、瞎指挥。法官的压力很大，常常是左右为难，顾此失彼，无所适从。有的法官常常眉头紧锁、神情沮丧。

当有的法官，秉公执法，维护正义的职业道德淡化时，会在压力面前妥协，会在授意下选择屈从。特别是在中共非法迫害法轮佛法以来，政法委、“610”办公室常常居高临下的给法院施压。给法官警告，如果不按他们的意图行事，考核、晋级、职业都可能受到影响。在诱惑、威胁、逼迫下，有的法官由一点一点地偏离公平正义的原则，到最后完全按照政法委、“610”办公室的指示，扭曲事实颠倒黑白，把好人判为罪人。这样的法官，我们相信他们的内心是痛苦的、是纠结的、是负罪的。但是诋毁佛法迫害修炼人，不分主动被动、有意无意，都是罪孽，同样会受到上天的惩罚。

据明慧网报道，康会年是甘肃省泾川县法院刑事审判庭庭长。2008 年康会年主审判决法轮功学员薛培栋、王丽萍、李婉春、张武成等重罪，并从家属那里讹诈数万元钱财。2015 年 12 月康会年主审判决法轮功学员赵永生 7 年。赵永生于 2015 年大年除夕，在泾川县看守所被迫害致死，年仅 52 岁。2020 年 12 月 4 日早晨，康会年送孩子上学途中，被一辆三轮电动车撞倒，送医院抢救无效，当日死亡。[1]

康会年能够成为一名审判庭庭长，我们相信他也曾是一个优秀的学生，勤勉的司法人员，才一步一步地走到了庭长的位置。如今他的妻儿失去了他的庇护，他的父母失去了他的照顾，也实在令人唏嘘悲叹。可是这一切，又都是他自己的一错再错导致的啊。如果没有中共的迫害政策，如果没有中共的授意、诱惑与施压，我们相信康会年可能不会重判善良的法轮功修炼者，人心都是肉长的。

可惜的是，康会年没有以法律的威严保护公民的合法权力，而是把中共的迫害政策当作法律，使很多修炼者身陷囹圄，使有的家庭妻离子散、家破人亡。他践踏了法律的公平正义，他陷害无辜、敲诈百姓，他知法犯法、罪加一等。无妄之灾必有因，他的车祸、他的猝死都是因为他的误判、伤

面也有人的魔性东西，如：高人一等、强势、压制人、不改不行、表面为你好，实际是自我。

大法中的“真”内涵巨大无边，站在大法中“真”的基点上说话，那是完全为别人好，说出的话，语气平和，心地纯善，平静平和，象清泉一样明澈，象阳光一样温暖，说出的话都是为别人好，别人能不接受吗？

认识到这一点后，我感觉思维上又清晰了一些，我正视自己：去掉“心直口快”中负面东西，让自己思维同化大法的真，哪怕一思一念，基点都要为别人着想，这种“真”才有大法的力量，说话做事效果才好。

一点浅显体会。

小弟子园地

小弟子见闻录：发生在校园的神奇故事

静心

小弟子有一次正在上课，这时校园里刮起了龙卷风。风的中心有一棵大树那么高，卷起了风沙、废纸、树叶等很多东西。老师也发现了外边龙卷风来袭，立即让同学们把门窗关好。这时，小弟子看到，在他手心里展现出了一个小龙卷风。然后，他四指合拢，手一攥拳，瞬间，校园里的龙卷风立刻就消失了。事后，我们都觉得是小弟子用功能制止了龙卷风，大家说神奇不？

还有一次，是在上足球课时。大家在运动过后准备休息的时候，在篮球筐下有一个凹坑，同学们都想坐在那里。于是，他们人挤人、人挤人，都在拼命争抢着。小弟子怕他们摔倒，有危险，他就用食指一指这些同学，然后食指又向旁边一移动，示意他们到旁边去坐着。这时，那几个同学就乖乖地站起来，就象机器人一样的、直直的站立起来了，之后

说：你咋不念了，我说：马上念。我又开始念，真的是每个生命都在等待我们去救度啊！一定要修好自己一点都不能马虎。我今年六十岁，说起来修了二十几年了，真惭愧没有修好。

水平有限，第一次写文章，就是想把最近发生在我自己身上的事写出来。感谢师父！感谢大法！心中的感激千语万言说不尽！我只有修好自己走好最后的路。真的要感谢同修们的文章，在文章中发现自己的不足，差距，让我们共同提高，共同圆满！

对“直和真”的一点浅悟

大陆大法弟子

我是个“心直口快”的人，很久以来，我都没有感到“心直口快”有什么不对，直到最近对这个问题才有了一点认识，因为这种现象同修中比较普遍，所以写出来与同修交流。

当常人时我就“心直口快”，修炼后，我认为这种行为符合大法的“真”，有话直说，不绕，快人快语，看到同修有了什么缺点了，不藏不掖，开口就说，觉得这是对同修好。可是，后来我发现：当我给别人指出缺点时，效果有时不好，同修不接受不说，有时还产生矛盾，说我说话伤人。我心里也委屈，我说的是真话呀，是为你好呀，你为什么不接受呢？这时候，我不是找自己，而是找同修，我又去跟别的同修诉说不平：“某人不真修，指出毛病不改……”

直到最近我才悟到，“心直口快”与大法的真不是一回事，“真”是生命境界的表现，是理性的、是大法真善忍的标准，而“心直口快”是人的东西，是一个人的性格特点，二者不可混同。以前，我说话直言快语，没有水分，只能说符合大法“真”的某一层标准要求，而且，“心直口快”里

害。

我们理解中国法官没有独立裁决权、无法依法办案的苦涩、艰难、无奈与压力。我们在这里把康会年的故事公开出来，丝毫没有幸灾乐祸与打击报复的意愿，因为康会年也是受害者，也是众多的可怜可悲的中国法官之一。是中共的迫害政策使中国法官先害人后害己，使他造业深重，壮年横祸而亡。

在中共迫害信仰的运动中，可怜可悲的中国法官因为屈从于迫害政策，而后遭受横祸的还有很多。海南省海口市法官陈援朝于1999年11月12日非法判决四名法轮功学员2至12年徒刑，两年以后，陈援朝得肺癌死亡。曾任内蒙古通辽市开鲁县人民法院审判厅厅长的杜凤祥，身患癌症，54岁突然暴死家中。这里不一一列举。

中国的法官们，请不要步陈援朝、杜凤祥、康会年的后尘，请你们一定清醒，请不要参与迫害佛法与伤害修炼人。请摆正自己的位置，请把握好方向，生杀予夺你掌控，善恶有报你自受。

希望更多的法官，因为抑恶扬善而福寿绵长，因为维护正义而青史垂名。

二十年征稿

我愿是那个憨痴小和尚

李耘

2019年神韵晚会中有个节目《憨痴小和尚》，讲的是一个善良而憨傻的小和尚常被人作弄取笑，无论分内分外的事，他都任劳任怨去做好。“天道无亲，常与善人”，其他僧人最终发现他才是最受神佛眷顾的人。

有同修看完这场演出后跟我讲，他在看这个节目时就想

到了我。言下之意是我也有几分像那个小和尚。

回想起自己这一生的经历，和为人处事的态度确实有点像那小和尚，但是傻的还不够。在修炼大法前我就是个宽厚老实的人，发自内心不愿意变得圆滑世故，八面玲珑。有人评价说我的特点有“三实”，就是为人老实，做事踏实，待人诚实。也有人说我太老实，换句话说就是傻，这样会被人欺负。因为常人中有句话，“人善被人欺，马善被人骑”。

我在学生时代，一直受到老师同学的好评，都很看好我的前途。大学毕业时，学校包分配工作。国家许多权力部门急需人才，我们很容易进入这些部门。在这样的部门工作，既有名也有利，还很风光，但我想在这其中也会为了权利趋炎附势，勾心斗角，可能把人的善良本性全搞没了。即使功成名就，搞的不好，还会沦为受贿的贪官。我本淡泊名利，希望保持一颗清静心，所以选择了一个相对清贫的单位，以便多做些业务工作，不被红尘障眼。这也有人说我傻，说我没有选择好发展方向。

1999年，单位计划提拔我到重要岗位上担任一定的职务。可是这年江泽民发动了对法轮功的迫害。就在单位对提拔对象进行民意测验的这一天，我踏上了到北京证实法的火车。因此我不仅未能提拔，反而将已有职位一掬到底。后来有领导透露，其实这次民意测验我的得票是很高的。有人说我傻，说我没有把握好发展机遇。不过，我对他们说，对此我无怨无悔。下面谈谈我得法修炼情况。

一、为法而来，一朝得法精进实修

在中国大陆我们从小接受无神论教育。神佛、宗教信仰被称为是封建迷信，愚昧落后的东西。“文化大革命”将许多寺院道观夷为平地，我上大学之前从未见过寺院佛像是什么样子。

一声没事回去吧。去做彩超检查，医生说是乳腺结节多少厘米，医生说马上需要做手术把住院单开好了，我当时也不知道怎么办了，我就说回去跟家里人说一下。一出医院把我吓哭了。回家后丈夫问我医生咋说的，我说要做手术马上住院，他说咱们不做。

他这一句话把我给点醒了，我想一切都交给师父吧！（因为当时我丈夫也有风湿病，他根本就动不了，我要有什么事他连饭都吃不上，下次写在我丈夫身上发生的变化）后来想，只有坚信大法，坚信师父！从现在开始要认真学法、炼功、发正念，我每天就这样炼功学法、发正念，我什么都不想，乳腺不怎么痛了，到了二月十一晚上又开始痛了，连着痛了两个晚上，突然手抬起来也有痛感，走路也痛，但是炼功不痛，我一摸肿块跟鸡蛋一样大。但是我一点不害怕。我给丈夫说了一下，他说那咋办，我说没事的，物极必反。我嘴上说没事吧，心里还是不稳啊，我想求师父吧。只有师父能救我，我就跪到师父法像前求师父救我，忏悔以前修得不好，做了大法弟子不该做的事，完全混同于常人，有时候还不如常人。我知道我错了，我真的是发自内心的嚎嚎大哭啊！就这样一哭，一整天心里特别轻松舒服。

我每天发正念跟肿块交流，我说不管你是以什么目的来的，既然来了就一定要记住法轮大法好，真善忍好！你也是个善良的生命，等我修炼圆满后可以到我的世界里去当众生，大法无所不能，我师父无所不能！肿块处一天比一天轻松舒服，也一天比一天小。到今天我写文章的时候基本摸不着了。大法太神奇了，真的妙不可言。

我每天走路念法轮大法好！真善忍好！有空就不停的念，有一天早晨炼完功躺在床上，耳朵边有声音问我：你靠什么稳定的走过来的。我马上说：法轮功，我师父。还有一天念着念着法轮大法好！真善忍好！睡着了，耳朵边有声音

亲切，宽厚仁慈，就是长者对晚辈的循循善诱，谆谆告诫。我当时只感到暖流涌动，知道师父就在身边看护着弟子。

打完坐后，自己也有些不解，修炼就是跟师父回家啊。师父这句话是什么意思？殊不知，师父是在点化弟子。加强这一念，牢固这一念，让这一念扎根心中。扎根生命中，金刚不动。因为有了这坚如磐石的一念，“跟师父回家”。我才能够接下来经历的病业磨难中走过来。在二零二一年六月七日到八月六日，我经历了一次病业关。我想，是慈悲的师父看到了我要经历的磨难，点悟弟子正念要强，正念闯关。果真，这次磨难我就是牢记：“我是师尊李洪志的弟子，是师父从地狱中捞起、洗净、除名的大法弟子。我还有救人的使命，我要兑现誓约，跟师父回家。我的一切交给师父，由师父说了算。我有漏，在法中归正。绝不允许旧势力、邪恶烂鬼迫害。”就这样一步一步闯过病业关。“跟师父回家”已扎根在我生命中。

修炼的路上，就是这样在师父无微不至的呵护中，一步步走来。以上仅仅是采撷的几个片段。浩荡的师恩，穷尽人类所有的语言，也难以表达啊！

鸡蛋大的乳腺结节不见了

大法弟子

去年五月底，我发现乳腺有刺痛感，摸了一下，有指甲盖大，当时想怎么会这样呢？我想肯定没有好好学法、炼功、发正念的原因掉下来了。因为十几年来我一直在外面做小生意，几乎没有炼功学法，就每天晚上听师父讲法。从2000年不出去做生意了，还没有认真学法炼功，而且炼功也不听音乐，偷懒。

到去年八月底，肿块有点长大了，我心里有点不稳了，想去医院检查一下。自己心里想着不会有事的，想听医生说

我上大学那一年16岁，和几个同学去一个在“文革”中被保护下来的著名寺院游玩，看到高大的佛像我有种似曾相识的感觉。回校就在自己的书桌柜门上写下“积德柜”三个字，目的是像座右铭一样提醒自己多行善事，不随波逐流。而且自此后对武术、气功修炼有了浓厚兴趣，养成了每天早起晨练的习惯。参加工作后也未间断，身体非常健康。

在努力工作之余，我也大量阅读气功修炼方面的书，深感人体、生命方面奥妙无穷，博大精深。那时为了锻炼身体，也尝试练了健身气功，谁知当我静下来时，大脑内有如夜晚的汽车远光灯一样耀眼，天目豁然大开，出现了一些超常能力，身体也达到了奶白体状态。真切体会到人体许多超常现象是真实不虚的。因此，我探求生命奥秘的兴趣一直未减，一直在寻求既能锻炼身体又能提高道德水平的好功法，希望能找到真正的明师指导我往高层次修炼。

那时，我脑中还经常闪现这样的念头：我这一生要做一件重要的事，这件事对自己、对家庭、对社会、对国家以致整个人类社会都有好处，但是有个阶段会不被有些人理解，要受到歧视、打压。只是当时不知道究竟是什么事。

1992年大法开传后，也许我的机缘未成熟，直到1996年6月才正式走入大法中修炼。

得法修炼后，面对满书柜的气功书，我按师父讲的，“收拾收拾，烧的烧，卖的卖”（《转法轮》），脑子像电脑格式化了一样不再有其他气功的痕迹。97、98两年我的自由时间比较多，就大量用来学法炼功。那时每天出门随身总带个包，里面装的是炼功坐垫、随身听和大法书。平时上下班坐车、走路都在听师父讲法。随身听都听坏了好几个。不听法时就看书学法。有时还利用周末将师父讲法录像一次看完。因以前锻炼身体肯吃苦，学大法后觉得五套功法炼下来比较轻松，有时炼法轮桩法就站4个小时。有时也和同修外

出洪法。

如果说得法前，我踏实做事，真诚待人，乐于助人，是出于与生俱来的天性，是一种感性认识。得法修炼后，在大法的指导下，知道了人生的真正意义是返本归真，对做好人的准则就上升到了理性认识。这种理性认识随着对大法法理的理解逐渐加深，也越来越牢不可破，坚不可摧。即使有人说“傻子”或利益受到伤害，我也会坦然面对，一笑了之。

二、放下自我，随师正法以苦为乐

1999年7月中共采取造谣、污蔑、诽谤等流氓手段迫害法轮功，我不为所动，仍然坚定修炼法轮功。我们一家3人都炼功，我家一直都是集体学法点，也建立了家庭资料点做着讲真相的事。

同时，我努力做好本职工作，在单位所完成的工作量总是最多的，我所负责的专业在全国同行业中也是最好的，常被上级领导当作标杆。许多领导同事说，“无论把我放在什么位置上，都会任劳任怨，把工作做到最好。修炼人就是不一样。”他们都还很尊敬我，每次评先都推荐我，但最后都因炼法轮功被刷了下来，对此我依然心如止水，不为所动。

为了专心做证实法的事，我来到海外进入媒体做文字工作。在媒体的要求和过去在国内完全不同。我自身是在有严重党文化环境中过来的，为了消除党文化干扰因素，我完全放下自我，努力清除党文化，努力改变自己，以适应需要。后来人事部经理找我谈话，希望我去办公室做后勤。想到自己是修炼人，不能执着自我，正法的事哪里需要就应该去哪里，所以当即同意去做后勤。

当时，有了解我的人说，这对我来说屈才了。我想，这其实不是才不才的问题，是我有些执着心需要换种方式来修炼，因而也没有动心。还有兄弟媒体的同修希望我去加盟，

来了。到家才一天，需要他办的事还没办完呢，他哥哥就打电话，让丈夫回家替换他俩的弟弟照顾老人。原因是老人和小儿子闹矛盾。（老人是由几个子女轮流照顾），我听到电话，心里愤愤不平：本来也没轮到，刚出差回来，家里还有事没办完，脑海里又涌起七百年谷子八百年康，于是嘴大声的不停的机关枪一样的叨叨叨，丈夫一声没吱。因为我说的也都是事实。就在我数落不停时，师父的一句话清清楚楚的打到我脑海里——“这就是修”。我顿时打住，不再说一句话，丈夫还感到奇怪，怎么突然没声了呢，不解的瞅着我。

他哪知道我此时此刻的心情。羞愧，羞愧，真是羞愧呀，这哪像修炼人啊。多给师父丢脸啊！身旁的师父看我这个状态替我着急啊。我那个心啊，难受极了。自此，“这就是修”这四个字深深印在我的脑海里。成为我修炼路上的警示牌。

三、“直起腰”

二零一六年的一月，具体是哪一天不记得了。晚上，我坐在师尊法像前打坐炼静功。因为长期我自己一个人炼功，没注意自己坐姿符不符合标准，当时也头脑也没有这个意识。就在我炼到按师父的口令要求双手结印深度入定时，大脑左后侧传来“直起腰”。三个字。可能我当时驼背腰弯太严重，而且不是一天两天了，自己还不知道。师父看到替弟子着急，提醒弟子。从那以后，无论是发正念还是打坐。我都注意坐姿，按师父要求做。

四、“跟师父回家”

二零二一年一月十七日晚上，六点三十五到七点三十五我打坐炼静功。当时头脑杂念纷扰，很难静下来。加之很长时间，大脑中有一个物质干扰我。就在我极力排斥时，也是在大脑左后侧，清清楚楚传来“跟师父回家”，那声音温和

发现真相短语中有用同音字的(规避封锁敏感字等)情况。他们说着,我的脑海中翻江倒海,观念说,让你写你还不写,我自己弄你还来挑毛病,这时我的嘴超越了观念,我说:你们说的对我就听你们的,随着我的话出口,那个不平衡的心理没了。随着来一个正念,告诉自己,平时看到不精進的同修都要劝他们走出来,证实法,维护法,而今天这二位同修就是来维护法来了,这颗心多珍贵,我怎能说他们说的对我就听,好像说的不对就不听了似的,无论说的符合不符合我的观念,我都应该珍惜他们那颗维护法的心才对。

想到这前后不到几十秒,他们话还没说完,我感到生命再次提升,焕然一新的思维,完全转变了看问题的视觉。不在就事论事的人的狭隘思维中而是审视事物背后的起心发念的基点。

师父就在我们身边

大陆大法弟子 玮莲

从得法到现在,二十多年的修炼路,一路走来,离不开伟大师尊的慈悲呵护。师父就在我们身边。现采撷几个片段,与同修分享。

一、“灭”就是法器

二零一四年的一天(具体时间记不清了),中午发正念。当时常读同修交流文章,同修在交流文章中说,在另外空间除恶时,带着如意法器灭恶,威力无比。所以发正念前,我端坐在床上想:师父,别人都有法器,我还没有啊。就在这时,师父清清楚楚的把这句话打到我的脑海里——“灭就是法器”。顿时,我内心暖流翻涌,发正念的信心倍增。

二、“这就是修”

也是在二零一四年,十月中旬,出差近三个月的丈夫回

但我觉得现在这样就是我修炼的路,我们媒体也很需要做后勤的人,如果我走了,这一块工作跟不上也会影响整体力量的发挥,更何况这样走也不义啊!所以我坚定地在后勤岗位上努力做着需要做的事。

初到办公室工作,主管就告诉我,在办公楼负责卫生的阿姨要请假,我得顶替她做20天卫生。这对我来说很突然,完全超出了我的心理准备,但我还是按要求每天提早来到办公室打扫厕所、用吸尘器吸三层楼的地和整理垃圾。为了不影响大家工作,主要卫生都在同事上班前就做好了。

在这个过程中,也有人心往外翻,但师父的法“佛为度你们曾经在常人中要饭,我今天又开大门传大法度你们,我没有因为遭了无数的罪而觉的苦,而你们还有什么放不下的呢?你能把心里放不下的东西带进天国吗?”(《转法轮(卷二)》〈真修〉)不停地脑中闪现,所以我也很坦然。

神奇的是,我在干活的过程中,身体皮下好像每个细胞都在不停轻微跳动和发热,两天后天目看到自己从头顶开始裂开蜕掉一层壳,从里面又升起一个更加细腻的身体。

大约3周的卫生做完后,紧接着开始了劳动强度更大的旧宿舍改造和做卫生。那些天正是纽约一年中最热的时候,从房子旧格局的拆除,到墙壁的粉刷和大量鸟粪的清除,不仅强度大,活儿脏,而且还要赶进度。每天从早干到晚,有时还不能按时吃饭,饿的头晕眼花,但我也没有丝毫怨言,每天尽量把事情做完做好。在清除鸟粪时,那臭气几乎让人窒息,令人作呕。我就想,我周围有个罩,不让恶臭侵害我。这样一想还真有效果,臭气没那么大了。

整个宿舍装修完,我人瘦了一些,患得患失的人心也少了许多。

由于媒体人员流动较大,一些项目也经常根据需要调

整，我们大量的工作就是帮忙搬桌子、柜子，或帮职工宿舍买家具并组装，楼上楼下搬，以及其他各种杂事。有时厕所堵了，我得想办法尽快疏通；水龙头坏了，我得钻到水池底下，躺在地上作业。有时一件事没做完，还有几件事等着，常常下班时事情还没做完，只得做完了再回家。对此，我心里没有丝毫芥蒂，都是默默地尽量做好。有时主管笑称我是大弥勒日巴，她是小弥勒日巴。

有同修说，“看到你总是乐呵呵的，那么有精神。”也有同修问：“当你在做这些事时，看到同修在学法炼功，你怎么想？”我呵呵一乐，告诉他，“这很好啊，同修有个好的工作环境，更多的时间学法炼功那不是更好吗？我自己可以下班回家再找时间学法炼功啊。”

师父说：“其实人除了先天的纯真之外，一切观念都是后天形成的，并非是自己。”（《精进要旨》〈为谁而存在〉）我觉得我们不能被观念带动，保持一颗纯净的心最好。

我现在思想其实很简单。有时也冒出不符合的念头，但我会马上想到这不是我的，坚决清除。炼静功大多时候一坐下来就可入定，像什么都没有了，“只有自己的思维，一点意念知道自己在这里炼功。”（《转法轮》）

现在办公室的工作依然忙碌繁重，但我坐下来休息时还会写一些新闻或者讲真相的文章，每天的时间紧张而有序。由于没有了党文化因素干扰，写文章也比之前得心应手。

三、同化大法，体验大法的超常与伟大

随着对大法学习，我自觉以大法的标准要求自己，对大法高层次的法理也体会越来越深。随着层次的提高，我对大法的超常表现也体会越来越多。下面讲几个小故事。

1. 同修得救了

宙大法传予我们，我们一定要把固定动作做准确。那样师父才能给我们演化功，才能改变本体。所以我们要做到互相提醒，在法上归正。

以上是自己对炼功动作的一点认识，不妥之处请慈悲指正。

修炼小故事 在一思一念中修正自己

海上日出

2007 年前后，一位老同修被迫害庭审，大家都去声援旁听。我上班，原计划上午开庭，结果安排下午，我吃过午饭准备上班，同修问我去不去，事实上我是可以请假去的，但是内心隐藏着各种顾虑和怕心。看到这些内心隐藏的因素，我决定一定要去，刚定念要去，瞬间又来一念，这也不正啊，我不能为了去自己什么心而去，那我为什么去呢？对了我去有没有正的作用，哪怕起到一点正的作用我就去，我就为这正的作用！也就前后 20 秒端正了思维，堂堂正正起来！参加了那次庭审。整个庭审现场，律师和同修们正义之场都非常强大。

2010 年前后，刚刚做尝试用手机讲真相初期，大家需要编辑一些讲真相的短信文案，我想到当地的大才子、文笔最好的老同修，希望他能帮助写一些真相文案，他说太忙，没时间，拒绝了。说实在的，我心理挺不舒服，修炼嘛找自己，也要自己强大，那就自己来完成。（现实中自己编辑真相短信对于编辑者，收益太大，首先要编辑好就得用心，想怎么讲清，唤醒众生善念正念，对自己生命不经意间提升上来）。

真相项目做起来了，没过几天，那位才子同修和另一个同修来找我，刚说几句，我的思想就开始排斥，原来是他们

准确就有点忽视了。炼功时基本都意识清楚，都能做到位达到最佳状态。到静功修炼时，打坐时间一长，腿一疼很容易放松主意识，主意识一放松就容易出错。身体松懈，腰也不直颈也不正，东倒西歪。结印双手也松开了，两个拇指下耷变形了。就构不成椭圆形状了。

师父说：“大家看这个结印呢，就不是随随便便的了。手的拇指是立起来的，形成一个椭圆形的，手指基本上是微微并拢的，下面的手指是对着上面指缝的，就是这样。结印时，男的左手在上，女的右手在上。为什么这样呢？因为男的是纯阳之体，女的是纯阴之体。男的要抑制你的阳，发挥你的阴；女的要抑制你的阴，发挥你的阳，达到阴阳平衡，所以男女有的动作不一样。”（《大圆满法》）

师父这段法讲的很明确，也很重要。这个结印动作在我们这几套功法中是很主要的一个单独动作。每套功法都由结印起势，结印收势。除静功修炼双手合十出定解除盘坐状态。我个人理解这个结印动作在宏观上控制着身体达到阴阳平衡，在阴阳的相互作用下，可以产生出许许多多的生命体。控制着各个方面要出的很多东西。可见它的重要性。

今天写出自己炼功时容易出错的一点修炼体会，我发现我们周围的同修也有不少发正念倒掌的，修炼静功迷糊出现一些不正确现象。主要是因为在我们大陆这些年大法弟子失去了集体炼功的环境，都是个人在家炼功，导致了一些动作不准确。原因还是没有把《大圆满法》里对动作机理的讲法深入学透，造成了忽视炼功动作的重要性。希望我们大陆同修如有象我这样炼功有时恍惚的，还有长期睡觉迷糊的，结定印不准确的，需要警醒了。我们的动作只有达到炼功标准的要求，才能做到师父讲的：“法轮大法的修命是指长生之道，通过炼功改变本体，本体不丢，主意识与肉体合一，达到整体修成。”（《大圆满法》）所以我们要珍惜师父把字

大陆一同修 H 因讲法轮功真相被邪恶抓进洗脑班迫害。H 从洗脑班出来后，已停止学法、炼功及发正念，神智不清很烦躁，有自杀倾向。症状与吃了破坏中枢神经的药物表现一样（疑似在洗脑班被下毒）。得知这一情况后，一方面，国内同修主动将她接到一个安全的地方陪她专心学法炼功，让她升起正念，坚信师父坚信法；另一方面，加强为她发正念，清除迫害她的一切邪恶因素和共产邪灵。我们在美国也坚持每天帮她发正念。

开始几天，我看到她空间场里有很多凶猛动物形象，发了几天正念后，她空间场逐渐清亮起来。再发正念时，突然看见她空间场出现一队仙女从天而降，随后又出现了佛，整个场面就像神韵节目中仙女和佛从天上下来，抢救受迫害的大法弟子一样。当时我就意识到 H 同修要好起来了。正要询问她女儿时，她女儿提前给我发来信息说：“太神奇了！”“她现在稳定了，不想做傻事了，要学法炼功，跟师父走。”

2. 丢失的身分证找到了

在 2019 年纽约法会结束回家后，发现我证明身份的证件不知怎么丢了。之前，我太太多次提醒我，别掉了，掉了再补办很麻烦的。我也很注意放在一个自认为特别安全的地方，时刻提防丢失。可是还是丢了。

我知道证件丢失是因为我动了一个不好的念头，不过当时我很快意识到这个念头不对，赶紧在心里向师父检讨。虽然检讨了，但证件还是丢失，说明我犯的不是小错。

师父那天讲：“帮助大法弟子从魔难中走出来，这是我们的责任，是应该做的，没有错。但是如果这个人的自身不发生变化，完全靠外在是绝对不行的。他自己在你们的帮助下，他越来越正念，再加上你们外力的作用，就越来越起作用。”（《二零一九年纽约法会讲法》）

师父还讲：“这么说吧，如果大法弟子碰到什么魔难或者消业，他一定是有前因的，找找自己。是，找到了之后马上做好，那个情况会马上转向好的方向、向正的方向转化。有的人一说到他的不足之处就不愿听。尤其在魔难中的学员，他已经很难受了，你说‘你一定有问题’，他就更难受了，他不愿听。不愿听，咱们就注意点方式方法。”（《二零一九年纽约法会讲法》）

我听了师父讲的这些法后，心中暗喜，觉得自己经常在帮同修且比较注意方式方法，还说：“我做的和师父讲的一样了。”不过我很快意识到，这话讲大了！师父讲的法有无边内涵，还有很多是我没有认识到的。我理解的只是我所在层次的认识，怎能说和师父讲的一样了？发现自己的错误后，我感到无地自容，修炼这么多年，还犯这样的错误，太不应该！赶紧在心里向师父检讨，巴不得扇自己几嘴巴子。

那几天，我几乎天天为这个不该有的错误懊悔。有一天，和一同修谈起丢证件的事，她说用搬运功试试。师父虽然在法中讲了搬运功的形式和它的生成，但具体怎么用我心里没底。晚上在发 12 点正念后，我接着就试着用搬运功找证件，当时也没有结果。我太太说别急，过些时再说吧。结果，在用搬运功的第三天，也就是法会后的第 8 天晚上 10 点多我在回家上楼时（我家住三楼），在靠近二楼的楼梯上我发现一张卡片躺在哪里，仔细一看就是我那丢失的证件。

证件丢失后，我们每天步行上下楼梯，是必须低着头看脚下的，也就是说楼梯上有什么东西都会随时发现。证件丢失 8 天回来，里面有很多我要修和悟的东西。对师父和法真的一定要崇敬，自己一定要谦卑。证件失而复得，我提醒自己要保持平和，也没有特别高兴。用搬运功找证件也是不能马上见到证件的，如果那样会勾起我对搬运功的执着，欢喜心、显示心、自以为是的心等都会随之而来。相信师父的一

在回家的路上我回忆着这一幕，在这么恐怖的环境中能躲过这一劫，是善的力量，我言行中的善打动了他，就是这善化解了那个警察心中的恶念，真是“慈悲能容天地春 正念可救世中人”。（《洪吟二》）

不可忽视的炼功动作

宇慧

我每天炼功打坐很注重自己的盘坐姿势，炼功前先调整一下自己的状态，再按照师父的教功要领随着音乐进入静功修炼。

有段时间总觉的自己无论做什么事情都打不起精神来，总觉的心里有个块不好的物质堵着，做三件事走形式，发正念心也静不下来。当意识到不对劲时，向内找原因，找了一堆，起的作用不大。一天早晨炼静功，有种懒洋洋的感觉。炼了半小时的神通加持法后开始结印，进入静功修炼。结着印无意中好象迷糊过去了，不知过了多久，突然觉的有一股强大的力量推我一下，我下意识的惊醒了，顿时没有了困意，头脑也清楚了，振作起来审视自己的形象，身体松懈，歪斜着身子，颈也不正，竟然双手结印也松开了。此时有一种犯罪感，找到了自己这几天为什么打不起精神来，原来炼功犯困，没有做到：“时时由主意识支配自己炼功”（《大圆满法》〈一、功法特点〉）。我懊悔不已，修炼大法这么严肃来不得一点含糊。

动作虽然是修炼圆满的辅助手段，也是很重要的关键之一，也是我们修炼圆容圆满的一部份。我们都知道学法是每天的必修课，每人都有学法小组集体学法。学法的时候都很认真，谁念错了一个字，添落一个字都要提醒改正，这已经形成惯例了能严肃对待。可我们炼功的动作有时做的准确不

后来得知，也是这一天，2006-7-20 我家这片一女同修，因发放真相资料被邪恶抓住后，当天就被打死了。当时中共对大法弟子执行的政策是：“经济上隔断，肉体上消灭，打死白打死，打死算自杀。”当时作为执行者的恶人，还受到中共的奖励，升官发财。我大哥家的大队实行：修炼法轮大法的人，到结婚年龄，不给办结婚证，不让结婚。修炼法轮大法的子女，不修炼法轮大法，到结婚年龄，同样不给办结婚证，不让结婚。让修炼法轮大法的断子绝孙。中共邪恶至极，简直就是魔鬼。天要灭中共，众生要看清中共的本质，赶快退出它的组织党、团、队，以求将来有个美好的未来。

二零一四年六月十四日傍晚，我骑着自行车走在回家的路上，当走到某某小区墙外的小桥上时，见四个除草的工人将一个除草机推上桥来时，我主动和他们打招呼：“你们辛苦啦，你们真能干！”接着就给他们讲真相，并给她们都做了三退，给她们每人一个神韵光盘、真相小册子、真相传单。其中一人指着对面走上桥来的人说：“去给他三退去！”这个来人是五十岁左右的男子，带个墨镜，当我走近他时，他的电话已经打通：“……是个老太太，在桥上呢！”我知道她说的是我，因为桥上只有我一个老太太，我想，今天又遇到便衣警察了。

我没有动心，继续向他走去，他对着我喊：“现在正抓你们发光盘的法轮功呢！你不能走！当我走近他时，他右手用力抓住我的右胳膊不放，当时我没有害怕，笑着对他说：“他们（指那四个工人）都在夸你呢，说你是个好人，你不会干这个事的，（指着他抓着不放我胳膊的手说）谁不给自己留条后路呢？！”他当时就松开了抓着我胳膊的手。我推着自行车向桥下走去，只听他在后面又大声喊着：“把你书包里的光盘都拿出来，扔到河里！”多邪恶啊！我回答：“我书包里没有光盘了，都发完了。”我骑上自行车就走了。

切安排都是最好的，都是以弟子的提高为目的的。万分感谢师父！

3. 除蛤蟆

师父告诉我们，“邪党背后的因素就是那邪恶的生命，表现上是以红色恶龙为形象，但它有许多分子、粒子，还有一些低层的烂鬼生命吧，污七八糟的搅在一起，旧势力就是在利用这些东西在干扰着大法弟子。”（《各地讲法八》〈二零零八年纽约法会讲法〉）

帮同修 D 发正念，我实实在在看到了惊心动魄的一幕。

D 同修身体受到严重干扰。在家休息一段时间后也没有明显好转，有同修提议让她溶入集体环境中，大家一起学法、炼功、发正念。这样，她真的有了明显好转。可是邪恶对她还是虎视眈眈，没有放过她。先是让她婆婆生病住院，她就离开集体环境回家了。

为了让她再回到集体环境，我们为她准备了房间，可就在我们将房间整理好时，接到他家人的电话说，她母亲扶她下楼梯时摔倒，她母亲摔断了三根肋骨，也得住院治疗。她也来不了了。自此，D 身体每况愈下，几天后就永远离开了我们。

对于她的这一切，我们作为旁观者看的很清楚，就是旧势力布的局。看一时动不了她，就找她的薄弱环节——亲情、父母情。在婆婆、妈妈先后生病，遭受痛苦时看你动不动心，只要一动心就上了它们的套。

在得知 D 同修妈妈摔倒后，我们立即发正念清除邪恶对他们一家人的迫害。发正念时，我发现在她妈妈空间场有一只肥肥的癞蛤蟆趴在其背后。我意识到就是这个邪恶的家伙在干坏事，马上将其爆毙了。

我想，这只癞蛤蟆能干的了坏事，一定是 D 的家人没有与江和中共切割。此前我对 D 同修了解不多，对她家里情况

更不了解，所以第二天我问熟知 D 的同修，“D 同修家里人是否认为江泽民是好的？”果然，她的父母都还没“三退”，还在说江**怎么好，天天在家看 CCTV。

至此，我也彻底明白，江鬼确实是大魔头。虽然在人这个层面上，它已老朽不堪，但它是人间邪恶的总代表，它在另外空间还有很多徒子徒孙，这些邪恶的东西还在祸害人。我们绝对不能认可它，一定要坚决铲除。在人这一层面要起诉江鬼，举报江鬼。

这件事让我体会到，修炼中其他方面修的再好，也代替不了没修好的地方。只要有一个地方没有达到标准，这个地方就可能是邪恶迫害我们的突破口。我们除了要修好我们自己，还要帮助家人及身边不修炼的常人清除共产邪灵，劝他们早日“三退”。只有退出共产党组织，他们就不归旧势力管了，邪恶就很难再干扰了。

最后，以师父的诗“路漫漫已尽，雾迷迷渐散；正念显神威，回天不是盼。”（《精進要旨三》〈新年问候〉）结束今天的交流。让我们共同努力，踏踏实实的修好自己，运用大法赋予我们的智慧与能力，完成好救人的使命。

如有不在法上的地方，敬请同修慈悲指正。

谢谢师父！

谢谢大家！

修炼体悟

纪念长春插播 找出差距

陆文

长春插播，已经过去了整整二十年了，为了纪念这个伟大的日子，我最近阅读了几篇纪念长春插播的文章，心里百感交集。一方面为英雄的事迹而感动，一方面找到了很多差

邪恶看不到你们，让常人都能看到你们，更多的救度众生。法正乾坤，邪恶全灭！灭！外边的雨还在下着，所以只好将真相资料送到楼道众生门口，让众生了解真相，都能得救。我穿上雨衣，将真相资料藏在雨衣里边，不能让雨淋着。早六点多我顶着雨，从家里出来上班，像往日一样到我经过的小区楼道里发放真相资料。当我走进一个楼口从四层向五层上时，四层出来一个男子，他发现了，看着我走上五层，我在五层每户门上都插满了真相传单、小册子。我知道那个男子还在四层等着我，我必须面对他，我向楼下走去。

那人一直盯着我，当经过他身旁时，他狠狠地抓住了我的右胳膊说：“你满身是水，是不是偷东西的？我是派出所的，把身份证拿出来！”当时我看到这层楼（四层）每户门把上都放着我刚才放的真相材料，他在这呆这么长时间，真的没看见，我想我是干这个的，发真相资料救度众生的，但我不能告诉他，只好回答：“我不是坏人，我没带身份证。”他右手紧紧抓住我右上臂不放，左手开始打电话：“抓到一个偷东西的”，他让派出所的车过来抓我。我发正念：“他电话打不通。”他抓住我右上臂的手仍不放，我马上接着发正念：“法正乾坤，邪恶全灭，师父定住他”。他电话没打通，他真的被定住了。第一句“法正乾坤，邪恶全灭。”是大法灭掉了他身后的邪恶，他不大声喊了。第二句“师父定住他。”是师父真的把他定住了。

他抓着我的手也松开了。我快速向楼下走去，他还愣在那里，也没追我。当我走到三四层中间时，回头对他说：“你放心，我不是坏人，不会干坏事的。”他一反常态，语气缓和地说：“那就好，那就好！”我走出楼口，雨还在下着，我骑自行车扬长而去。心里想，又一次有惊无险啊！真的是师父说的：“你有怕 他就抓 念一正 恶就垮。”（《洪吟》-〈怕啥〉）

里出来，在院子里，正房前西墙根，有一棵小树，我看着这棵小树，她突然变成一个七，八岁的小女孩，她奇迹般的给我跳舞，甩动着舞带，但下肢不动，在明媚的阳光下，她漂亮，天真，可爱，她停止跳舞后又恢复了原样，我感到震惊，激动不已，我又返回到里屋找到我妹妹告诉她，这棵小树是个女的，冬天一定要保护好她，不要冻着她，她告诉我这棵小树是一棵香椿树，是自己长出来的。

是因为我善待过这棵小树，两年后遇到魔难时，两棵树神挺身而出解救了我。

后来我妹妹告诉我，她家自从长出这棵小香椿树后，她家开了一个大饭店，发家了，买了三套大平米楼房。

两次智慧的解脱

善行

我是一名老大法女弟子，今年八十岁。今天我写两个被警察抓住之后用智慧解脱的故事。

2006年7月20号，是我难以忘怀的日子，大家都知道1999年7月20日这一天，是中共邪党对法轮大法及大法弟子们开始进行残酷镇压的一天，每年这一天，他们都会加大力度镇压。千万年来我们随师尊下走，历尽千辛万苦，为的就是千金一刻的今天，为的就是救度我的那一方众生，我们深知，救人很苦，很累，很难。难的是在常人社会的迷中修炼，有邪恶的疯狂打压，旧势力的层层干扰阻拦，常人的误解与非难。纵有千难，也难阻我助师正法，一心救人。

二零零六年七.二零，这一天下着雨，它阻挡不了我去救人，像往日一样，早晨炼完功发早六点正念，发完正念准备去救人的东西，我把当天要发的真相光盘，真相小册子，真相传单等整齐的摆在床上，我对它们发正念：你们有缘到我家来，和我一起去救度众生，一定要发挥好你们的作用；让

距。二十年前的他们，与现在的我，真是天壤之别。

一、对法的渴求

“多日后，因强行灌食，他的面部、鼻腔、口腔、咽喉都严重受伤，全身更是伤痕累累。邪恶之徒从疯狂到佩服最后变成了哀求，问他怎么才能吃饭，只要吃饭就放他回去。他要求给他找《转法轮》看。大家知道，法轮功在当时正受到中共的极端迫害，《转法轮》作为法轮功的核心著作，正被恶徒们收缴并进行销毁。可是在他以生命抗争的要求下，恶徒几经周折给他找来一本《转法轮》。”[1]

二十年前的刘成军，就以生命的抗争要学法。而我呢，荒废了多少时间呢？电视、电脑、手机，生命真的离不开吗？生命为法而来，生命真正离不开的是法。想想牢狱里的同修，为了学法而被毒打、被上刑、被关小号。现在，伟大的法，摆在自由的我们面前，我们真应该万分珍惜、虔诚拜读、须臾不离啊。

二、真正的精進

“他们非常精進，每天早上都是3点40准时起床，炼功，到5点发正念（那时全球发正念是5点），然后学法，印资料，晚上学法，还经常出去粘贴散发真相资料。”[2]

对比自己，到现在还是晚上炼功，早上晨炼没有参加。而且法轮桩法和静功炼不到一个小时。救度众生是以个人修炼为基础的，个人修炼都不能抓紧，自己的事都不能精進，怎么可能为众生全力付出呢？抓紧时间、真正精進，是修炼的基础。基础不牢地动山摇，今后要更加精進啊。

三、金刚的坚定

“犯人颜德全经常对梁进行毒打，其迫害手段有用拳、肘击打胸、头、脸；打耳光；用木刷把打脸、头；头脚铐在

一起用力压；掰手臂、手腕、大腿；变态地用力捏睾丸，扯生殖器；用刷把、笤帚把往肛门插；强迫吃辣椒、管灌辣根等。”[3]但是直到生命的最后一刻，他也没有屈服。

梁振兴承受了十年酷刑，依然坚定如初。而我们，如果连想坚定的愿望都没有，那谈何坚定？有的人，邪恶根本没有动他一个指头，只是恐吓威胁而已，就惧怕的哆哆嗦嗦了，就立即出卖师父、出卖同修，背叛法。这样的生命，能在新宇宙立足吗？不怕，才有师父来管；不怕，才有希望修成。

四、特别能吃苦

“有一回，某市资料点被破坏，同修长时间得不到真相。他（梁振兴）和一同修奋战一天，印出了 12 万 8 千份（双面）真相。印过资料的同修可能都知道这是个什么数字。两台机器也不停，但由于密封和机器散热，两个人只能穿个裤头，还满身是汗。”[2]在离世前几天。生命垂危的他一个字一个字很吃力的说：“大觉不畏苦 意志金刚铸 生死无执著 坦荡正法路”[4]。

而现在呢，我还早上睡回笼觉，中午小睡，心疼自己，生怕自己累着，一点苦都不想吃。而有的人，静功只炼五分钟；还有的人，学法犯困。这点苦都不想吃，都畏惧，跟大觉的差距，可想而知了。他们之所以无所畏惧，也是在个人修炼中打下了能吃苦的坚实基础。

五、总是乐呵呵

“刘成军历尽酷刑、冤狱、流离失所的孤独寂寞，但他从未表现过难过或痛楚，总是笑容以对。这笑容曾使北京公安医院的恶警到处找《转法轮》给他看；这笑容曾使非法提审他的长春刑警七大队恶警说‘某种程度上我们比较佩服你’；这笑容能使长春劳改医院视人命如草芥的犯护得

里。我无意中看到那个便衣的一双凉鞋仍在地上，是和我搏斗时挣脱的，这时他光着双脚踩在地上，真是狼狈不堪。

在回家的路上

我在想着我为什么遇到这场劫难，修炼的人没有偶然的事情，由于长期不悟旧势力就制造事端，我反思自己十二年的修炼历程，向内找发现问题还真的不少，三退顺利救的人多了就产生欢喜心，有不让人说的心，争斗心，妒忌心，分别心，显示心，证实自我的心，和追求完美的心等等，这些心阻碍着自己前行还不自知，我知道我必须尽快用大法归正自己，在一思一念，一言一行中踏踏实实的修自己，在最后有限的时间里多学法，学好法，兑现誓约，多救人，“不要让遗憾成为永久的遗憾”。（《洪吟三》-别让我为你遗憾）

我骑着自行车走在回家的路上，定了定神，按着原计划，去私人商店，给师父买贡品，看到卖货的老板娘，心想我是主佛的弟子，不能因为邪恶的干扰而停顿救人的脚步，今天师父救了我，我要更多的救世人，我给老板娘讲真相，给她做了三退，又给了她一个护身符，老板娘高兴的连声道谢。

回到家中，心态稳定后，我回忆着今天发生的这一切，是师父安排两个高大的年轻人救了我，在前几天我曾见过他俩，早晨骑着自行车在上班的路上，我发现前一百米路边有两个高大的年轻人在聊天，他俩穿着浅蓝色的上衣，当我到他们俩面前时发现这两个人不见了，只有两颗大树在那里，我想可能是两个树神吧，为什么我遇到魔难是他俩救的我，与他俩是什么关系，我百思不得其解。

几年后的一天早晨炼功时，一个意念打到我的脑海里，这次两个树神救了我是因为我善待过小树。我想起来了，那是 2007 年夏天去我妹妹家，她家是农村平房，从她家正房屋

刘海波、侯明凯、周润君等进行电视插播的过程及事件前后细节。（选自维基百科，有修改。）

善有善报

善行

我是一名 80 岁的老大法女弟子，1997 年 1 月 12 日开始修炼法轮大法。

二零零九年七月的一天，下班回家的路上，见有许多民工（外地的）在修马路，我走过去，一拨一拨的给他们讲真相，做三退，当时就有二十多人退出了邪党的党团组织，我再送给他们真相传单、小册子、光盘等。

正忙着，一抬头不知什么时候一个五十多岁的男人站到了我面前，他中等个，长得面目凶狠，消瘦，我顺口对他说：“就剩这两本小册子了，送给你吧。”他接过来看了看摔在地上，过来就抢我的自行车，嘴里喊着：“宣传法轮功的，抓住他！”

我知道今天又遇到便衣警察了，我把这两本小册子拿出来，放到我的书包里，他一手抓住我的自行车，一边拿手机打电话叫警车过来抓我。我发正念：让他电话打不通。我和他讲真相他不听，我发正念想定住他，因当时我心态不稳，没定住，但他电话没打通，他全力抢我的自行车，激烈的争抢中我这个 68 岁的老太太甚至有时将自行车举过头顶，就这样撕扯了半个多小时，路旁看热闹的人越来越多。

我看实在脱不了身，情急下向西方高喊：“师父救我！”。片刻从西方空中飘过来一个小老头，长得干干净净的，到地面后边走边喊着：“放开她……”过来就掰便衣抓我自行车的手，便衣还是死死抓住不放，这时从人群中走出来两个高高的年轻大汉，他俩穿着浅蓝色的上衣大喊：“放手”。他这才无可奈何的松开手，我趁机推车迅速离开了这

法。” [2]

我也在想：为什么自己愁云满脸，而他笑容以对呢？因为，我的心，在常人的得失中；他的心，在大法的喜乐中。最近常常背诵：“不記常人苦乐乃修炼者 不执于世间得失罗汉也” [5] 认识到：当心不在人中，也就没有人的苦，只有神的乐了。

六、割舍人间情

“但有次他（刘成军）对我说，‘看着孩子真可怜。’那种表情里含着父亲的责任、父子的深情、和必须冲破各种阻力要做自己应该做的事的坚韧以及对插播将面临的邪恶迫害甚至是死亡的预先承担，复杂而又深沉，令我至今难忘。” [2]

“他不是一点怕心没有，也不是没有了情，而是不让自己被怕与情所带动，正念正行。” [2] 而我们呢？常常被情带动、被情左右。有的时候，怕影响家人，就不开口讲真相。怕影响孩子工作，警察一吓唬就写三书。这点情都舍不下，修炼能走多远呢。

七、慈悲讲真相

“第二天，梁振兴就离开了四平监狱。临走时，很多包夹犯人把他送到监狱门口，梁振兴告诉他们‘记住大法好’” [6]。

梁振兴承受巨难，还在讲真相。是因为他的境界已远远超越了怨恨争斗，而达到了大忍悲悯。以后，我们在讲真相中，也要注意修去私心杂念、修去坚持自我、修去抱怨争斗。

八、要放下钱财

梁振兴在“九十年代，就已经拥有几十万元个人资产，

两部轿车，过着优越的生活。”[6]如果他不参与插播，现在的生活可能是洋房别墅、养尊处优。

他一九九八修炼，四年以后，就能坦然而舍，放下一切。我修了二十多年了，我放下了什么呢？有的时候还是，得到一点高兴的不得了，失去一点痛苦的不行，那就是没放下啊。有的人还在炒股、放高利贷、参与集资、挪用钱财。修炼真的不在时间，而在于严格要求自己啊。真修是清白的，一定要放下钱财啊。

九、彻底放执著

“在刘成军生命垂危之际，姐姐刘琳握着他的手，说：‘我现在就着手给你办保外就医，你很快就会回家的。’他很费力的说：‘啥…也…别…执…着。’”[6]

他们之所以勇担大任，是因为能放下一切执著。而我呢，还执著一大堆。如果一天放下一点，就会精进一点、坚定一点；如果一天添加一点，就会更苦涩一点、迷茫一点。如果还想修，就一定要放，直到无执无漏。

结语：

他们和我们都是师父的弟子，他们与我们同修一部法，他们跟我们都在中国。他们的境界，我们无法想象；他们做到的，我们无法企及。但是，他们身上散发的那些神性光芒，我们要去追寻；他们扎扎实实的精进，我们可以效法；他们坚如磐石的信念，我们能够体悟；他们无怨无悔的大忍，我们也能坚守；他们无私无畏的勇气，我们可以学习。

阅读纪念插播的文章，深深感受到：伟大源于师父，光辉来自佛法，境界在于实修。师父再好，大法再高，实修在于自己。他们做的好，是他们实修的好。“如不实修拜师何用乎？”[7]插播同修们的正念正行，其实不是在那一刻的轰轰烈烈，而是在每时每刻的踏踏实实，严肃严格要求自己、

实实在在的修自己。也希望同修们能阅读一下相关文章，缅怀他们，找到差距，精进自己。

让我们在这个春天，怀念他们、铭记他们、仰望他们、学习他们。

备注：

[1]明慧网：《记电视插播英雄刘成军》

[2]明慧网：《伟大的正觉 辉煌的历程——记刘成军》

[3]明慧网：《长春插播后 12 名法轮功学员遭受的迫害》

[4]李洪志师父著作：《洪吟二》〈正念正行〉

[5]李洪志师父著作：《转法轮（卷二）》

[6]明慧网：《神州浩劫（九）：“长春插播”中的人与事》

[7]李洪志师父著作：《精进要旨》〈拜师〉

注：

长春插播真相：2002 年 3 月 5 日，长春市有线电视八个频道播出《法轮大法洪传世界》、《是自焚还是骗局》等电视片，长达五十分钟，使当地民众误以为镇压法轮功已经停止，聚集在广场庆祝。该插播事件的背景，是在 2001 年初中国大陆电视长时间渲染恐怖的天安门自焚后，中国民众自 99 年镇压开始后对法轮功学员的普遍同情正在消失，刘成军、梁振兴、侯明凯、雷明、刘海波、金学哲等六人希望民众从与官方电视不一样的角度来看自焚事件。插播事件后的三天内，长春公安抓捕了约 2000-5000 长春法轮功学员，大赦国际称长春公安是全城搜捕。参与插播的刘海波、侯明凯、刘成军、梁振兴、雷明等被先后暴打、酷刑折磨至死。美国旗帜周刊 2010 年 12 月 6 日发表标题为《进入细微的电波 - 几位不为人知的中国烈士如何帮助全世界的自由事业》的长篇报导，叙述了六位长春法轮功学员刘成军、梁振兴、雷明、