

了，我明白它说的意思：我在看法时，它们感受到了一个让它们舒服的场。

因为疫情，小区被封门，一天，我用微波炉热饭时，我看到微波炉里面，工作台面那闪过两次火光，我赶紧拔了插头，我想：你别坏呀，这个时候，不能修，又不能买，太不方便了。过了一会，我又插上电，按下按钮，结果微波炉又闪了两下，然后就不能用了，我在想：能不能起死回生哪！希望有奇迹出现。结果微波炉里的那个生命说：到寿了，不能好了。那个说话的生命象摆脱了一种束缚一样，轻松的出来了，潇洒的走了，那个感觉就是：我终于不在里面束缚了，我可是自由了。

我给剃球机充电，电充满了，我把它拔下来。我看见脚上的袜子起毛球了，就伸着右脚用机器剃袜子，过程中，我看见脚心惊胆战的，说：“可别剪到我。”我意念中说：“不用担心，我手有准。”可是，右脚还是在担心，我就不剃了。我装剃球机时，右脚喘了一口气，说：“真是吓我一跳。”

其实，不但生命能与我们对话，我们体内的生命，他们互相之间也对话。有一次，我意外发现了手和舌头的对话，事情是这样的。我左手食指上有个小伤口，我在切辣椒时，那个辣椒真的很辣啊！我的伤口被辣到了，疼的不得了，我想都没想，一下把手指送到嘴里，那个舌头在舔食指伤口，疼痛瞬间减轻，舌头感觉到辣了，我看见食指感激的对舌头说：“你真好，真无私。”舌头说：“这是我的职责，就是品尝味道。”过了三个小时，我想起这个事，想看看它们怎么对话，我把手指放在嘴里，舔了一下，食指说：“别呀，伤口要愈合了，你可别把伤口舔开。”舌头说：“是主人把你放进来的，我是习惯，对不起呀！”

生命在各自的境界中，有其烦恼，有的也自有其乐啊！

正见周刊



距离圣诞节还有 22 天，美国各地很多家庭点亮了圣诞灯，各社区的圣诞游行也陆续登场。在纽约州杰维斯港（Port Jervis），圣诞游行这一庆祝活动必不可少。法轮功学员在游行中的精彩表演，受到民众欢迎。

第 1059 期

2022 年 12 月 06 日

目录

正见新闻

费城举行节日大游行 法轮功队伍受青睐 /3
 追查国际：继续追查江泽民所犯罪恶 不会停 /3

讲清真相

给中学生讲真相中的几则小故事 /4
 讲真相三退的新体悟 /8
 同修讲真相中的两三事 /10

法会交流

走回修炼路 在媒体中证实法 /12

修炼故事

一名“包夹”狱中得法修炼的经历 /18

修炼体悟

从同修们的亲身教训中警醒 /28
 我是这样否定绑架迫害的 /41

万物有灵

与生命的对话 /43

解体，千万不要因怕心，法理不清，放不下人的东西被警察诱骗，如果一问一答基本就把自己送进黑窝或写了“三书”，后悔来不及呀！

有不在法上的请同修慈悲指正。

万物有灵

与生命的对话

斯文

有时候，天目关注的一些事情也是很有趣的。

丈夫拿回来一片仙人掌，随手把它放在了鞋柜上，仙人掌躺在那有一段时间了。我把它放在一个杯子里，放了一点水。它说：“主人，谢谢你！”一次，仙人掌对我说：“主人很繁忙啊！”一次浇水时，仙人掌说：“水多了，喝不了。”我倒出一些，仙人掌说：“谢谢主人。”在同修家，同修家的风扇对我说：“主人很有个性。”我说：“我知道。”感觉也是云淡风轻的。

在今年秋天，8月17日这一天，我听见了外面传来几声鸟叫，叫声孤廖，沙哑、单调，就象一个忧伤的人在自言自语，我听出了鸟儿鸣叫中的含义。它是千里之外的鸟，为躲避鸟瘟飞到这里，已经没有力气了，亲戚死伤无数，它形只影单，心内悲伤凄凉。末劫时期，岂止人类有灾难，众生皆是遭劫。我听到本地的鸟儿快乐的说笑着，它们远离那个忧伤的鸟儿。

我给办公室里同事的花浇水，那个红花绿叶的植物感激的对我说：“你真是好人啊！”我知道这是一个喜水的植物，因为疫情，大家居家办公，植物喝不到水，也不容易啊。我给那个高高的浑身带刺的植物浇水时，植物说：“你和他们不一样，你发出的东西让我们感觉很舒服。”我笑

量的走正。”

这段法对我的指导太大了，受益太多太多了。特别有两次对我比较大的绑架迫害，按法做到后我都是第二天回家。有同修说这么大事能回来，不可思议！

怎么做到的呢，首先没什么怕心，也没有或基本没有负面思维，一般警察都把自己当做执法者，把我们当做犯法者，一开始就会审问你姓名、住址、电话及配偶的信息等，这时我就会马上反问警察：你是以什么理由审的我，他会说是刑法三百条。这时我会立刻再反问他：刑法三百条就只有两个问题，一个是我们是不是 X 教，另一个问题就是哪条法律、法规被我们破坏实施不了了？请你给我拿出法律条文来，这时多数警察马上就无语了。

我发现大多数警察根本不懂法律！这时我们立刻转换角色，成为主角就开始审问他们了，告诉他们宪法 36 条明确规定，公民有宗教信仰自由的权利，你已经触犯了《刑法》第 243 条（诬告陷害罪）捏造事实诬告陷害他人，意图使他人受刑事追究，情节严重的处 3 年以下有期徒刑、拘役或管制，造成严重后果的，处 3 年以上 10 年以下有期徒刑。你们才是真正破坏法律实施的犯罪者！

这时我们就开始讲基本真相了，国务院新闻出版署第 50 号令、中共中央办公厅国务院办公厅公安部颁布了公通字 [2000]39 号文件 14 种邪教里没有法轮功，文革的前车之鉴……等等，如意发挥，同时也告诉他们，我们所有的私人物品，与刑法三百条没有任何关联性！所以我不会回答你与本案无关的任何问题。

做到这一步时也就没有笔录了，会感到师父已经开始解体警察背后的邪恶因素了，我们千万不要怕警察，因为这不是人对人的迫害，是另外空间邪恶干的。

只要我们在巨难面前，真正做到不配合邪恶，邪恶立马

正见新闻

费城举行节日大游行 法轮功队伍受青睐



上周六晚（12 月 3 日），在费城市中心举办了隆重的节日大游行，庆祝多个重大的传统节日，包括圣诞节、中国新年、犹太人的光明节（Hanukkah）、非裔美国人的宽扎节（Kwanza）。

游行队伍中有代表中国传统文化的法轮功天国乐团和腰鼓队，他们共有近 200 人，服装亮丽，声势浩大，受到沿途民众的热烈欢迎。许多民众表达了他们对中国传统文化的爱。

追查国际：继续追查江泽民所犯罪恶 不会停

追查迫害法轮功国际组织主席汪志远周三（11 月 30 日）表示，将继续追查江泽民所犯下的罪恶，不会因为他的死亡而结束。中共官方 11 月 30 日宣布，中共前党魁江泽民 30 日在上海死亡。

汪志远在接受大纪元采访时说：“江泽民已死，但他的罪行对中国人民、对整个人类道德底线的灭绝性破坏，特别是对法轮功学员的群体灭绝政策，活摘器官是人类历史上从未有过的邪恶。

“我们将彻底地、全面地追查到底，人类将对江泽民所犯罪恶有一个历史上最大的、最严厉、最彻底的审判，绝不会让它就这样结束。”

讲清真相

给中学生讲真相中的几则小故事

黑龙江大法弟子

尊敬的师父好！

同修们好！

我是一九九八年六月正式走进大法修炼，生命在正法中纯净、升华，修炼中的每一关，每一难，每一步的心性提高都渗透着师父的无量慈悲与辛苦。我真切的感受到是师尊牵着我的手，一路慈悲保护着我，一年又一年的走到了今天。

今生能做创世主的弟子是我一生中最大的荣幸！能够跟随创世主在人间证实法是我生命的荣耀！所以，我一定要按照师尊的要求，做好三件事，修好自己，救度更多的众生。

从二零零四年以来，我开始向亲朋好友讲真相，给学生讲真相，大面积发放真相资料，及手机语音、手机对讲等。到二零零八年，我与同修结伴到大街小巷面对面讲真相，并面对面发放《九评》、《共产主义的终极目的》、《江泽民其人》、年历和护身符等。疫情期间，与路人和扫道的清洁工讲，每天能讲退几人。封城期间就在小区院内，见人就讲；还走访小区内的亲朋好友，并给他们送去真相小册子和真相 U 盘；从同修那里拿来四大包真相小册子，与同修配合，疫情封城时把小区住户基本铺了一遍。

在面对面讲真相过程中，遇到过各种各样的人：有接受真相三退的，有推脱的，有嘲笑说“你有病啊”等，有威胁举报的，还有不明真相的学生打电话举报的，还有动手打人的等等。当遇到困境时，就用师父的法鼓励自己，坚定正念。师父说：“因为面对常人，各种常人的心都在干扰你。”（1）“让你的心在这个环境中去魔炼”（1）。我深知这就是修炼的过程，这就是魔炼人心的过程。每天都有人

弯儿；有时候觉得某人一点眼力价儿也没有；有时候觉得某人理解力差，不聪明；甚至有的时候觉得某人长相难看；自己能够早起时也看不上起不来的同修；当然也会看不起一些人心重的同修，等种种。这些心都有多不善啊？但是自己那时候的确不自知，就是因为没文化吧（缺乏传统文化），只知道道理但是不会实践。意识到后，曾在心里向这些同修道歉，当然也和师尊忏悔，也曾向被自己言语伤害过的个别同修直接道过歉，因为时过境迁大部分也是没有直接道歉的机缘了。

不过我明白，按照宇宙的法理，人做了什么都是要偿还的，曾经伤害过的都已既成事实，伤害已经是一笔笔在另外空间里摆着了，哪怕是念头中的伤害也是一笔笔记录在案的，造下的业力可能就对应着今后的一个个魔难，我无法完全弥补了，只能够警醒自己今后不再犯，深知每一个不正的、不善的念头都对应着今后的一个个魔难而不敢再犯。

以上交流供大家参考，不当之处请指正。

我是这样否定绑架迫害的

辽宁大法弟子 香莲

自己这些年经历了太多太多了，通过学法，明白了怎样才能否定迫害。

特别是师父在《二零零三年元宵节讲法》中讲：“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。你真能做到，不是嘴上说而是行为上要做到，师父一定为你做主。而且师父周围也有很多护法，有很多佛、道、神，还有更大的生命，他们都会参与，因为不被承认而强加的迫害是犯法的，宇宙的旧理也是不允许的，无理的迫害是绝对不行的，那样旧势力也不敢干。就是大家尽

界都体现一种善良和无私，后来孙子们长大后她就全力投入三件事了，现在快九十岁了还一直修炼状态非常好。

结语

由于篇幅所限，文本提到的只是冰山一角。其实 20 年间各类教训和经验都太多了。

我觉得很多同修们多年积累的这些可以说是血的教训应该值得大家重视和对照自己了，这样的教训难道还不能使我们警醒吗？

对照法理，我理解，离世的同修，师父都会一直看护着，虽然他们有这样那样的心性問題而被旧势力钻空子迫害走了，留下遗憾，可很多也是圆满了的。他们留下的教训从另一方面也是在证实法，证实法理的真实不虚，给仍旧在世间修炼的我们留下宝贵的参照。我们对照这些教训来严格归正自己其实也不枉这些同修们的另一种类型的付出吧，修炼本身是很不容易的，是生命最大的事情，也是最严肃的。这些同修以及他们走过的路也是值得我们珍惜的。

过去我自己不会修心，所以以上的三点教训几乎全占，有的是在言行方面，有的是在思想方面。回想起来真的是太危险了，自己在迷中，没有重视大法的法理，盲人骑瞎马般几乎走到悬崖边了而自己还不自知。常常把“善恶有报”挂在嘴边，一向自诩为善良的人，自己不善良可是自己却根本不知道。记得家人有一次对我说，我的问题不是脾气不好或涵养不够，不是什么容易生气发火之类，本质上是不善良、太自私，多年过去了我才真正明白这句话的意思，也才能够真正从善与不善方面来找到自己、提升自己了，而不是避重就轻。

最近几年意识到了，我过去对待其他人有轻慢之心的时候，其实自己那时候在神的眼里是多么愚蠢啊？我过去凭什么看不起别人呢？有时候因为觉得某人反应慢，脑子转不过

心要去，每天都有心性的升华，有时也是剜心透骨的，真是有“苦”也有“乐”啊！

下面讲讲救人中给可爱的孩子们讲真相的几则小故事：

一、奶奶我也要炼

几年前的一个秋天，跟路边的一个初中二年级的男孩讲真相，我告诉他“三退”保平安的事，又告诉他，你们“思品”课里关于“天安门自焚”的内容是假的，等等有关内容，他很愿意听，我就给他多讲了一些。他跟我说：奶奶，我同意从心里退出加入过的团、队组织，我叫恒某某，奶奶我也要炼。因为以前不认识他，不知他家里都是什么情况。我只是告诉他，你现在要牢记“法轮大法好”、“真善忍好”，并按照真、善、忍做个好孩子，以后你会有机会的。

二、我还要见到你

二零二二年五月一日下午，路遇一个女孩，叫王顺风（化名），我一边给她讲，她一边提出有些大人都提不出来的问题，她问我为什么要淘汰人哪？我该怎么办呀等？

我从罗马帝国因为把耶稣钉在十字架上并迫害基督徒说起，讲了罗马帝国的四次大瘟疫，罗马帝国灭亡等。再结合中共邪党打压法轮功，活摘法轮功学员器官，我告诉她，这次瘟疫就是针对中共邪党迫害法轮功招来的。我说你从心里已经退出了曾经加入过的少先队，并诚心敬念护身符上的九字真言，你不会被淘汰的。交流了半个多小时。

最后我让她在手机的百度搜“藏字石”和印度男孩阿南德预言，她当场都搜到了，她说：“这都是真的呀！”我告诉她，你已经三退了，灾难和你无关了。她一再双手合十感谢我，并说：以后我还要见到你。

三、一块冰糕的诚意

二零二二年七月五日，下午两点多钟，我先后给几个人讲了真相。这时，我看见两个小姑娘手里拿着冰糕在吃，我叫住了她们，得知她们是初中一年级的学生，都戴过红领巾。当我说完三退的意义后，都同意从心里退出来，并一再说谢谢奶奶。一个姓郭，一个姓王，我给她俩起了化名。

我们要分手时，郭姓女孩往我手里塞了一个冰糕，就跑掉了。我只好拿着这块冰糕去找下一个有缘人。看到一个初中四年级的男孩，我就跟他讲真相，他从心里退出了少先队。我把这块冰糕送给了他。我深知这是师父在鼓励我，其实这都是师父在做，我们只是跑跑腿，动动嘴而已，同时也深知救度世人的紧迫性、严肃性。这天下午劝退了十六人。

四、我又见到你了

几年前的一个春天，有一个姜姓女孩，我给她讲真相后，她退出了少先队。过了几个月后她和她奶奶在街上走，遇见了我，立刻把我抱住了，说我又见到你了，高兴的不得了。她奶奶说这孩子对我都没这样亲过。我深知这是师父在鼓励我，这样的例子很多。

还有一个中年妇女，我刚跟她说你知道“三退”保平安的好事吗？她一下子就把我抱住了，并说可找到你们啦！我在楼道里早就看到你们发的小册子了，可是不知道怎么退！你们快用真名把我这个团给退了吧！

我每天的时间都安排的很紧，每天我只睡四、五个小时的觉。我出去讲真相时，人们看我精神足，有许多人问我多大岁数了？我说，我快八十了，他们都不敢相信，都夸我身体好。我说我是炼法轮功的，耳不聋、眼不花，走路不费劲，身体轻飘飘的。借机我深入给对方讲真相，一般都能退出中共组织。

我和多位同修配合十几年如一日面对面讲真相，我们已

坏事，不可能为了个人利益去争去斗，不求名，他不会损德。可别人却会给他德，打他，骂他，都给他德，而这种物质是极其珍贵的。我们这个宇宙中就有这个理：不失者不得，得就要失。人家看那个大傻子，都会骂他：你这个大傻子。随着张嘴一骂的时候，一块德扔过去了。你占了便宜就属于得的一方，那么你就得失。过去踢他一脚：你这大傻子。好，一块德又重重的扔过去了。谁欺负他，谁踢他一脚，他呵呵一乐：你来吧，反正德给我了，我一点都不往外推呀！那么按照高层次这个理，大家想一想，谁尖？不就他尖吗？他最尖。”（《转法轮》）

4. 经验

从迫害一路走来已经 20 多年，同修们中的各种亲身教训都足以给我们提供大量的素材来对照和反思自己了。

本文重点谈了一些教训，其实在经验方面也有非常多。我观察到，一些同修默默做好三件事，非常精进但是不言不语，对待其他同修的态度也是一贯的慈悲祥和、一视同仁，对别人总是慈祥的、善意理解的，说话也总是平和的、轻言细语、谦卑恭敬的，不大声不高调，连眼神表情中都看不到对任何人的一丝轻慢之心，这样的同修一路走来都魔难很少，一直非常平稳，我觉得这也是从中可以学习的好的经验。这些真正修炼有素的同修也是不少见的，只是大部分都默默的，严守心性，严格践行修口修心，不怎么表现自己，所以在人群中很不起眼。

上面提到的那个病业离世的阿姨同修当年提到另一位阿姨同修时，说对方没走出来，言语间看不上对方做大法事情不多而带有轻慢之心。其实那个阿姨当年是在照看几个孙子因此用于三件事的时间有限，但是那个阿姨非常慈悲纯净，做大法事情的的确比起她少很多，但是整个人的言行境

影的，应该有这种思想准备，做而不求，不要用那种党文化的打快拳和急于求成的思维来简单看待。

3. 在利益方面耍机巧的教训

笔者谈到的这方面还不涉及违背大法原则的严重错误行为，比如传销、集资等。而是指表面不违背什么可是却含有大量机巧之心的行为，可能会令别人难受但是却说不出啥来，就是表面做得冠冕堂皇但是摸着良心来看却是伤害了别人的。

这方面不具体展开，就谈一些教训的现象吧。某同修曾经用机巧之心在利益方面占了很大的便宜，令别人非常痛苦可是又说不出啥，很快他就突然暴毙；某同修曾经在利益方面尽可能多拿多占而不管别人是否承受得了，伤害了好几位同修，几年后出现严重身体状况；某同修利用职位占利益便宜，采用的手段都是不好的、狡猾的，可是却让人百口莫辩，后来经历大的病业魔难。

我记得一个传统故事中提到，神最不喜欢机巧之人，有的因果报应案例中，当事人并没有明显的大错，只是一生中处处用机巧心贪占更多，脑瓜灵，所以一辈子都基本只占便宜而不吃亏，最后就积累成严重恶报了。

其实还不仅仅是明显的占便宜是错的，我理解，大法弟子应该对照法来行事，那么法中提到的那个副元神修炼时如何对待分房子的故事也许就应该是弟子们在利益方面的参照。

人中的理都是反理，所以人都喜欢占便宜而不喜欢吃亏。那么按照正理来看，尽量不占便宜，尽量自己吃亏而让别人多得好处，这样才反而是对自己最好、最划算、最聪明的。不是应该这样反过来看吗？

重温一段师父的讲法：“咱们说这个真傻的傻子吧，这个理在高层次上整个都反过来了。傻子在常人中不可能干大

经没有了酷暑、严寒、风雨、节假日、敏感日，我们从二零零八年初开始，自然组成学法小组，每天上午集体学法，下午出去讲真相，每天早或晚在家炼功不误，随时交流体会，互相鼓励，共同精進。现在我们把讲真相溶入到我们的日常生活中，有机会就讲。在讲真相中，我们不求数量，一天讲退四十多人不起欢喜心，讲退几个不嫌少，只要是我们尽力做了，我们就心安了。我们每天都无声无息的做着这些最神圣的事，兑现着大法弟子的誓约，每天都感到很开心！很充实！

二零二二年五月十三日，这天下午出去讲真相，我出发前的第一念是：今天是师父的生日，我要用实际行动报达师尊的救度之恩，并遥祝师尊生日快乐！所以这天下午用三个小时的时间，讲退了十七人，多数是高、初中学生。我告诉他们课本很多都是假的，因为中共干了很多坏事，老天要淘汰它，所以才有天灾人祸。我们要和它划清界线，退出加入过的团、队组织，会在大淘汰中留下来的。所以在劝退过程中大多数都表示同意退出。

我深知，多年来的有惊无险，都离不开师父的呵护和保护，弟子无法用语言来表达对师父的感恩与慈悲救度！只有精進！再精進！同修们，让我们快快醒醒，在有限的时间里，做好三件事，更好的证实法、救度众生，兑现来世的使命。

敬录师父的《二零一五年纽约法会讲法》中的一段话与同修共勉：“讲真相，救众生，这就是你要做的，除此之外没有你要做的，这个世界上没有你要做的。”（2）是的，今生作为师父的亲传弟子，在人世间学法、修炼、助师正法，这是多么大的荣耀啊，弟子一定珍惜这千载难逢的机缘！

层次有限，不足之处，望批评指正。

注：

(1) 李洪志师父著作：《转法轮》

(2) 李洪志师父著作：《二零一五年纽约法会讲法》

讲真相三退的新体悟

大陆大法弟子 德祥

一、用手机在“百度”上搜索“藏字石图片”讲真相三退

我们用智能手机搜索到“藏字石图片”给他们看，用他的手机搜索图片效果更好，让他看“中国共产党亡”六个大字，你说这六个字蕴藏天机，是天象变化的预兆，告诉他很多官方电视台都播放了，但是只说前五个字不说第六个“亡”字这和故事中讲的“皇帝的新装”与“指鹿为马”的事一样吗！说假话有奖，一说真话被罚吗，都荒诞到这种成度了，你回家自己好好看看图片是真是假，现在我帮助你用化名退出，以前入过的党、团、队，以免共产党倒霉时你和它一起遭灾，陪绑，因为党、团、队员是他的一份子。“藏字石图片”是“天书”是警示中国人天要“出手了”！你看现在疫情这么严重，请你赶快退出来，保平安健康。

你再告诉他诚心念“九字真言”和下面疫情时诚念真言的例子，再讲疫情严重时你告诉亲朋友都念。世人都能认同，有人看到“藏字石图片”感到很惊讶。有的朋友反复的看说：“这是真的呀！”

有时间再讲大法洪传一百多个国家政府百姓都支持，讲江蛤蟆为什么迫害法轮功，讲邪党是怎样制造“天安门自焚”污蔑“法轮功”的，讲四、二五上访等等基本真相。

用“藏字石图片”讲真相，在公园、河边或散步，有时间的情况下采用效果好。

待其他同修也好，如果真心想要帮助对方，那么采取的方式和结果是有关联有对应的。党文化的简单粗暴方式就是会把人推走，让人对这种方式以及团体退避三舍；遵照法理的方式，慈悲善意就是会有吸引力，让人感觉温暖而愿意主动靠近。

读了一些系列文章后，我理解到，党文化就是没有人性的，对人和人性的不尊重。受到党文化的影响，人们看到他人的不足用恶、棒子去打掉，指望着对方立即改变，一刀切，真是恨不得一刀就切掉不理想的部分，而不能理解到对方的提升可能需要时间，对方哪方面可能有什么具体困难和痛苦，同时全面看待对方，看到对方的长处。

其实，修炼是自愿的，各方面的精進程度是每个人对自己负责任程度的体现，也是和每个生命的方方面面业力以及局限有关的，是严肃的一件事情，都是个人选择。一些同修对待自己感觉不精進同修的态度似乎是对方犯了什么错误，似乎对方欠了自己什么似的，好像要批斗对方似的。

有的同修觉得呼吁一句或吆喝两嗓子就能够改变人，其实这完全是党文化的思维，做法和结果是适得其反的。每个人的修炼不用做给别人看，也不需要向别人交代。就像基督徒，去教堂的次数，捐款的多少，这些都是个人自由和行为，不需要和别人汇报的，同时别人也不会在意，你去的多的捐的多的，和对方去的少的捐的少的，都应该是同样尊重、平等对待的，而不是有什么分别心。

我觉得大家要从心里改变盯别人的党文化思维习惯，而变成尊重别人，如果是真心希望善意帮助别人提升的，那么应该是从善意交流，尽量分享各种正的道理入手，而且要把道理讲清楚、讲透彻、深入浅出地讲，态度也要耐心善意，让人真正理解到不同的做法对方真正生命的好处与不好，并且还是一个长期的过程，不是讲一两次就能够立竿见

态。当然，如果是出自于善心真心希望不精進的同修更加精進，那么是应该用理智、智慧和慈悲来促成的，而不是人心和情绪。

我观察到，一些同修针对其他人的不精進，常常是用简单粗暴的方式，说话都夹枪带棒，吓唬人、扣帽子、上纲上线，直接这样或隐含这样的意思，即使是隐含这样的意思其实也是同样的，因为人都是很聪明的，就知道你说话背后的意思，其实这些都是党文化的典型方式，结果一些同修反而被推出去了，本来是不怎么精進，后面就感觉不愿意被长期批判和指责而干脆不修了。带来的损失谁来承担呢？师父说：“强制改变不了人心”（《精進要旨二》）。怎么可能用恶的方式来起到好的效果呢？

我记得师父提到如何面对不精進的同修的法理，我理解是要看看对方心结儿在哪儿，帮助解开心结儿，当然我也理解同修们很忙也许大部分人都没有这个时间，但至少应该能够善意待人是基本的。简单粗暴的方式是适得其反的，连管自己的孩子都无法简单粗暴，何况对待另一个有独立思想的人。

从一些同修带小弟子修炼的不同方式以及多年之后的结果，大家也许可以借鉴一二。先说好的例子，有的同修对待小弟子非常耐心、善意、包容、理解，面对小弟子的不懂事、不精進、各种不理想状态从不苛责、不发火、不强求，严守心性，善意讲道理引导，小弟子长大之后也成为真正实修的精進弟子。也有的同修对待小弟子是经常生气发火，表面严格严肃，背后是缺乏善意包容和理解，对待小弟子的问题上上纲上线去看待，经常拿法理去压制对方，自己虽然表面精進但是守心性是很不够的，所以小弟子长大后就基本不修了或出现各种不尽人意的状态。

笔者认为，种瓜得瓜、种豆得豆，对待小弟子也好，对

有时间给家里亲属、朋友、同学都看看“藏字石图片”，这就是为什么这些年劝你们三退的一种原因（不退出党、团、队就随它一块儿灭亡了！）。可能大法弟子的亲朋好友早就三退了，让他们看看效果更好，因这些年来中国大陆的人天天被中共一言堂的媒体如：手机、电脑、电视、报纸严重污染、洗脑，以前明白真相，我发现又有犯糊涂的，因此还要重讲一遍。

利用“藏字石图片”是讲真相“突破口”，眼见为实，网上公开的图片，官方为了反面宣传，请了中国科学院的院士和地质专家鉴定，证明是“天然形成的非人功雕凿”，这是“天赐证据”，我们大法弟子应该好好利用它讲真相、三退赶快救人哪！

二、告诉念“九字真言”能避开瘟疫再劝三退

在早市、夜市、白天在菜市场，顾客人多时间少的情况下可以这么讲三退，在买菜时讲效果更好。你就单讲真相什么也不买，有的人就不太高兴，救人也得随着他的观念才好讲。以前有位老同修天天上早市讲真相救人，买了很多青菜，吃不了就送给亲朋和同修。

首先说几句客气话再讲三退：现在疫情又严重了，我告诉你能避开疫情的方法：念“九字真言”能避开病毒，什么真言呢？就是诚心念：“法轮大法好、真善忍好”“现在不是让你学，不是让你炼”（这么解释很重要，因为有些人误以为让他炼功呢，他们有害怕的感觉），你念“九字真言”这功就帮助你了，这功是有能量的，病毒就不敢靠近了，还能杀死病毒，大法洪传一百多个国家了，国外网站都报道了很多例子：染上瘟疫了念“九字真言”几天就康复了。

接着说，在武汉疫情严重的时候有一个小区封闭了，有

一家六口人全染上病毒了，病情严重，医院没有床位，让居家隔离，他邻居正好有一位炼法轮功的，告诉他们：念九字真言，这功能够帮助你，几天后全家人都好了，我看过这个资料。接着说假如：咱们地区疫情严重时，你就告诉亲朋好友都念“九字真言”，天无绝人之路啊，宁可信其有，不可信其无啊！一般都能接受，效果很好。

这时你再问他上过几年学，入过党、团、队吗？我帮助你用化名退，效果更好，因为党、团、队是无神的东西，以免共产党倒霉时你和它一起遭灾，陪绑，一般世人都接受。有的说学习不好什么都没入过，你就告诉他：头痛脑热时，有困难时常念“九字真言”对你有帮助。

我发现早市、夜市、菜市场、做小买卖的、弱势群体中普遍文化不高，大多数只上过小学，有的还没毕业，只入过少年队，入团的都很少。

以上是我今年讲真相的一些方法与体会，不妥之处请补充指正。

同修讲真相中的两三事

大陆大法弟子

近期总是想起几年前和 Z 同修配合讲真相的事，印象很深刻；还有 L 同修也和我讲了她在讲真相中印象深刻的事情。现把我们在讲真相中发生的事写写吧。

Z 同修是一位七十多岁的老大法弟子了，常年坚持面对面讲真相，和她配合过几次，给我留下了很深刻的印象。

有一年大家配合去农村发真相资料，当时正值夏季，而且都是中午一点左右出发去农村，正是一年中 hottest 的季节，一天中最热的时候。Z 同修当时也是六十多岁的人了，但她步伐矫健、身姿灵活，比我们这些年轻人发的都快。我有一次

人性。

师父讲：“大家记的，我经常跟你们讲一句话，大法弟子做任何事情都是首先考虑别人。每当发生一件事情的时候、出现一种情况的时候，哪怕一件小事，我的第一念首先想到别人，因为已经形成自然的了，我就是先去想别人。”

（《二零零二年波士顿法会讲法》）

有个自己觉得积极做事的同修，在发言中多次带出针对她觉得不积极做事的同修的各种瞧不起的话语，所说都是那些人如何跟不上，如何危险，都是抬高自己而贬低别人的话语。其实我理解，越高的觉者越是对待下面的生命是慈悲的，越高就越慈悲嘛，而不是人中的居高临下、看不起、讥讽等等。其实很多同修是默默做事的，不能眼见为实，非要自己看到别人做了什么。

再说，即使一些同修不精进，这也是客观存在的，在那么大的群体中，一直会有特别精进的、比较精进的、不精进的、带修不修的这些处于不同状态的同修们，这是需要大家长期理性面对的一种现实。修炼无法强迫，精进程度也无法强求，而且方方面面都存在不同的精进程度的问题，无法一刀切地要求大家统一。

比如有一位同修心性方面守的不错，待人总是善意诚恳的，但是有些懒散的习性而常常缺席一些活动，另外一位同修就多次表示看不上她的懒散，其实那位同修虽然参加活动积极但是经常对人发火甚至发飙，我感觉问题比那位懒散的同修严重许多。所以有同修这方面不够精进，或那方面不够精进，或看起来各方面都精进但是心性有问题，情况很多很复杂的。

我理解，因为物质和精神是一性的，所以任何方面都存在实实在在的物质阻碍，有的是冰冻三尺，不是一日形成也不是能够立即解决的。所以应该理解和尊重同修们的不同状

了，要是从修炼角度看，这位同修的心性是非常好的，但是如果用现代观念看，他的确就不属于会被人高看的类型，因为他太老实了所以占不到便宜而只会吃亏，但是我们修炼人的衡量标准应该在哪里？古时七仙女看上的董永不就是朴实憨厚型的吗？那可是仙女选定的人啊，离现代人的标准是天壤之别了。

某项目协调人很能干，经常用训话的语气对待她看不上的同修，有时候当着其他人的面训人，看人的眼神都满满是瞧不起。我就在心里替她担心，其实这样的心是有多不善啊，自己还不当回事儿吗？不想想对方那个人被这样训斥会不会难过、难堪、感觉没面子、痛苦？我感觉这些方面也许会被很多同修当成是不值一提的小事儿，当事同修更是觉得就是自己脾气不好或者太急躁所致。其实本质上不是的，个人觉得根源是不善的心导致的。常人俗话还讲“小时偷针，大时偷金”，很小的表现与很大的表现是出自于同一颗心。这种轻慢之心带到天国世界去，会不会看不上大觉者啊？传统故事中，心地善良的人即便对待乞丐都是以尊重和恭敬的态度来布施的。基督教把骄傲自大作为最大的罪恶，其实也是很有道理的。

有同修提到自己长期改不了脾气不好、爱生气的问题，也有同修提到自己多年也改不了性格强势的毛病。个人认为，改不了的关键是只看到了表象而没看到本质，表象是脾气不好、强势，而本质是不善。这一点笔者自己就深有体会，从前自己也是长期苦恼于改不了类似问题，而在从善良与不善良的角度去向内找之后，就基本在两年间归正了大部分，而从前是基本上二十年心性都没啥实质变化的。其实善良也很简单，就是从内心不想伤害别人，珍惜别人，在意别人的感受，就是时时处处考虑别人的感受吧。不复杂，但自己多年居然都不会，也是被党文化严重污染了而失去了基本

走在 Z 同修的身后，看她背着一大包真相资料，快速的发着，真是发自内心的佩服她。

真相资料铺垫完后，Z 同修又牵头了去农村入户讲真相的项目。她原来上班时，在县里的乡镇里工作过多年，转过许多村镇，可以说是活地图，她自己都说这是师父的精心安排。每次去哪个村子她都计划好，大家提前对此地发正念。有同修加入这个项目，Z 同修总是和新加入的同修一组。

Z 同修面对面讲真相很有经验，面对不同的人讲真相她都有不同的切入点。有时她会根据在此地工作过的经历，和人拉近距离；有时她会根据世人的年龄讲他们感兴趣的话题。有一次，Z 同修给一位老人讲真相，老人耳背听不清我们说什么，Z 同修低声说请师父打开老人的耳朵，让他听见真相；就这信师信法的一句话，老人真的听见了。还有一次在一户人家里，母子二人在家，Z 同修给大人讲了真相，然后告诉孩子说，要做个听话的好孩子，真诚、善良、忍让，在学校里好好学习，在家里不让父母操心等等，孩子的母亲一直点头称是，并谢谢 Z 同修。

下面是 L 同修在讲真相中发生的两件她印象深刻的事。

一次是去农村发真相资料。L 同修一进村，有条小狗就跟着她，也不叫。同修走到哪，它跟到哪，一直到同修发完资料出了村，它才恋恋不舍的离开。同修临走的时候和它说，记住“法轮大法好 真善忍好”啊。

还有一次 L 同修和 C 同修配合入户讲真相。她们到了一户人家，屋子里有夫妻两人，看年纪都不大，也就三十多岁的样子，正躺在炕上看电视呢。屋里破破烂烂的，两个人也脏兮兮的。和男主人一搭话，发现男主人不太精神，而女主人是个傻子。同修二人并没有嫌弃，和男主人讲了真相并给他退了少先队。女主人是个傻子，怎么讲呢，二人发现她可以讲话，就教她念“法轮大法好 真善忍好”九字真言。第一

遍很费劲，一个字一个字慢慢的教。第二遍，女主人刚说完“法轮”两个字，一下子就哭了起来。两位同修也跟着掉了眼泪。这是生命明白的一面知道自己等来了大法得救了啊。

而我在面对面讲真相中，最大的感触就是众生真的都在等着大法去救度。有次路过一个村庄，看见有三、四个老太太在过道口，以前路过时没看到过有人的，就过去和她们讲真相，她们都说从来都不在这里聚堆儿的，那天就是在等真相。还有明白真相的世人，一看到我们去就热情的打招呼，要新的真相册子，还帮我们给旁边的人讲，并叮嘱我们要注意安全。有些农村里七、八十岁的老人，哪里都去不了，就坐在家门口，问他们听见过大法真相吗，好多都说没听说过，让他们记住“法轮大法好 真善忍好”，他们都点头说好，都不用跟他们讲太多。我想他们明白的一面是多么渴望听到大法啊，也许一生就是为这一次的相遇在等待着。

法会交流

走向修炼路 在媒体中证实法

台湾台北大法弟子

尊敬的师父好！

同修好！

我今天要交流的主题是《走向修炼路，在媒体中证实法》。

一、修炼之初

我今年二十七岁，二零零一年左右得法，当时我是个小学生，对于自己得法的过程，记忆不是太清楚，印象最深的是一次周六，得知妈妈晚上要去台北参加学法交流，我就说

啊，每个念头的深层细微之处到底意味着什么，神可都看得一清二楚啊。

师父讲：“神看问题他是整体看的、立体看的，人只是在表面上看。有的时候大法弟子在我身边，你的一思一念、你的表现，我根本就不看你的表面、你的行为，我看你真正的那个动机，我看你真正的思想根本在想什么、在做什么。在这个过程中，表面上表现出来的，虽然它是你的行为，你得负责任，但是呢，我还是看你的根本。”（《大法洪传二十五周年纽约法会讲法》）

个人认为待人的态度问题不是实质而是表象，心性问题是实质，即使态度没问题，但是心里待人的念头不正、不善、看不起都是不行的，这些有时会从眼神、表情中不经意流露出来。传统文化把轻慢之心看得很重，绝对不能有轻慢之心。那个自我感觉良好的看不起人的眼神，那个轻微的蔑视的表情或念头，神看了都不知会怎么想。

这么多年来，有多少曾经在自己风光之时表现出对别人的看不起、鄙视、不屑一顾，可最后却困于严重病业甚至离世的同修？

笔者感觉根源仍旧是缺乏传统文化导致的，因此衡量是非善恶的标准都没有了。一些能力强的同修会瞧不起能力弱的，一些精明的同修会瞧不上木讷、憨厚的那种。师父讲：“真、善、忍是衡量好坏人的唯一标准”（《转法轮》）。按照能力大小、口才好坏、精明程度、成功与否来衡量人其实都是错的，这不是依据法理，也不是依据传统正的理念（传统理念是按照道德和人品来衡量人），而是依据的现代观念。

有一位男同修非常质朴老实，但是一些同修对他有些不屑一顾，言语之间都带出瞧不起。觉得他不会来事儿、脑瓜不灵活、窝囊等等。其实我感觉是好和坏的观念整个反过来

度谈的一点个人认识吧。

一位协调同修，人非常精明能干，做了非常多的大法的事儿，在人中也属于成功人士，做事情可说是事半功倍，多年如此。但是时不时用训话的态度与人说话。后来严重病业离世，离世之前她经过一些点化悟到应该与被她伤害过的同修们道歉，但是已经晚了。

有个阿姨同修非常精進，做大法事夜以继日，文化高、能力强，但是言语中经常带出对别人的看不上，总觉得张三心重、李四没怎么走出来、王五认识不高等。后来严重病业卧床多年后离世。我记得我过去听她说话真感觉像是刀子嘴，她口才还挺好，法理也讲得一套一套的，一般人都讲不过她。她是老弟子又肯付出，所以当年在同修中很有威望。

有个阿姨同修也是很精進，但经常和常人老伴发火，嫌老伴不会办事儿、窝囊，老伴脾气挺好也不在意。后来阿姨严重病业后想起来和老伴道歉，老伴还是说不介意，后来阿姨离世了。

另一位看起来各方面都很精進的阿姨同修在一次和老伴生气后出现脑溢血，之后一直行动不便，这位阿姨谈到自己长期不把和老伴发火当回事儿而招来此巨难。

回想起来真的非常痛心，这些不都是自己没有把宇宙中“善恶有报”的法理当回事儿而带来的严重教训吗？同修们经常把“善恶有报”挂在嘴上，讲真相时也经常提及，可是我理解，善恶有报可绝对不是仅仅针对那些我们心目中认为的大事儿，比如不能迫害大法弟子啊，不能谋财害命啊，而是遍及一切生活中的方方面面，涵盖了待人接物时的言行以及一思一念，到底自己每一念的深层出发点是出自于善还是不善？有没有发自内心去对其他人善良？有没有考虑对方的承受力和感受，考虑怎样才是真的为对方好？每一念都有那么多的神在目不转睛地盯着呢，能不重视吗？神多有智慧

我也要去，从此，每周六晚上都跟妈妈一起去台北，大法的活动也都跟她参加。当时还是小弟子的我不懂什么是修炼，但一直都知道我跟其他小朋友不同，我是大法小弟子。

进入青春期的我，开始变得叛逆，不爱读书，整天只想玩乐，这时的我已经脱离大法，也没有学法炼功，大法的活动也很少参加，上了大学，到外地读书，没有父母的束缚，完全沉溺在常人的生活，只有在遇到大麻烦的时候才会想到学法，但不是真心想学法，而是像常人翻书一样，想找到问题的解答。出社会后忙于工作，更是很少学法，这时候的我已经不是个修炼人。

二零一九年的夏天，上班期间突然感到恶心、头晕、忽冷忽热，身体非常不舒服，于是请假回家，回到家后，开始上吐下泻，持续到晚上，我感觉我快死掉了。妈妈当时放师父的讲法带给我听，问我多久没学法炼功了？我没有回答。当时我心里想“我是个修炼人，我怎么会变成这样？”这时才意识到，自己脱离大法太远了，心中有无限懊悔，我在心里求师父，请师父救我，我会好好修炼。没多久，我又开始吐，吐出的都是很黑很脏的东西，吐完之后，我就好了，后来意识到，那时应该是师父帮我清理身体。隔天起床，我想炼功，但因为太久没炼功，已经忘了五套功法的动作，便开始看录像带，重新学炼，学完五套功法后，感觉我真的好了，完全没有不舒服。从那天开始，我固定学法、炼功，开始真正的大法修炼。谢谢师父慈悲，把我从最肮脏的泥淖中拉出来。

二、在媒体中证实法

二零二零年五月参加本地的法轮大法日庆祝活动，因为帮忙辅导员拍照，而认识了新唐人的记者同修，同修问我有没有兴趣跟她学摄影，我想到自己一直想参与证实法的项

目，后来跟家人说明我的想法后，得到他们的支持。

二零二零年底决定辞掉常人的工作，专职做媒体项目，在同修的介绍下，来到台北新唐人亚太台受训，刚来到台北工作的我，遇到的考验非常多。一次跑新闻的过程中，摄影机出问题，怎么拍都对不到焦，回公司后跟前辈反应后，帮我换了摄影机。当时我向内找，是不是自己哪里没做好，机器不让我拍摄，后来想到自己来受训后，很少学法炼功，想到师父在《精进要旨三》-〈致巴西法会〉中说：“要想做好救度众生的事，首先就得修好自己。”从那天起，都会提前到公司，先学法，再开始工作，也会利用工作中的空档，多学法，逐渐的，我感觉到每天的成长都比以前还要加快一些。

受训一个半月后，在一次拍摄过程中，机器又出现问题，摄影机变成开不了机，也关不了机的状态。当时心里很沮丧，回公司的路程，除了向内找，也在想是不是我达不到标准，所以要我离开。当时我找不到答案，一直钻牛角尖的想找出自己的不足，正当我想破头的时候，前辈跟我说“早该换了，这台本来就有问题”，心中的压力才放开一些。我告诉自己不要想了，先静心学法。

到了晚上，主管要我去找她，当时以为是要说摄影机的事，心里有点不安。主管说“美术组的一位同仁，现在不能工作，我记得你有美术背景，你可不可以先来支援美术组”，当下我就答应了。对于自己擅长的工作，很快就上手，半个月后，主管告诉我“可以转正职了”。事后回想，我的使命或许就是要来做美术设计的，前段时间的摄影训练是考验我能不能在这个环境中，肩负起救度众生的使命，就如主管跟我说过的一句话“进来新唐人是一回事，待得下去是另一回事，要待在新唐人新闻部是有标准的”，从法上理解，也是一样，得法了，不修炼，不能算是修炼人，修炼要

外表有关，对于外貌好看的自然态度会更好，他的话语似乎觉得这是无可厚非的人之常情。我觉得其实他说的确说出一种普遍的心态。但这难道不是肮脏的色心吗？修炼人怎么能对此觉得理所当然？

对照法理，我理解，当今社会是十恶毒世，人的道德标准已经在地狱以下，神都不把人当人看了，这样的人已经应该被淘汰的了，是为了救度众生才留着。其实旧势力有意打造的魔鬼文化的观念根本不是人应有的，而是和兽近似，不讲忠实礼义，没有人伦。社会的道德一日千里下滑，我们在这个社会环境中修炼，其实也面临越来越多的挑战和诱惑，如果不能够从思想上分清魔鬼文化，不能够辨识正的道理，也是非常麻烦的。

其实神传文化中的正的道理不是用来束缚人的，而更加是保护人的，是真正在保护一个人，不使人失德，不使人造业而给自己带来灾难，是真正在看护着人、保护着人，使人不继续下滑，不走向毁灭，而能够回归。

在《大法洪传二十五周年纽约法会讲法》中有一段师父答弟子的问题：

“弟子：新经文《再造》中提到“走向传统路通天”。

师父：对呀。大家知道整个人类的文化是神安排的，这条路是紧紧的与神连通的。走向天堂，你不在这条路上走怎么走啊？现代派意识，那怪怪样子，那个样子的头发，扎个大耳环，鼻子上也弄个环，吸着毒，他要上神那去，那可能吗？大家知道那是不可能的。所以只有那条传统的路才是离神最近的，因为那条路是神安排的。”

2. 对待他人态度不好的教训

这种心性问题导致的病业其实更加常见，笔者观察到的太多了。当然病业的原因有多方面，这些只是笔者从一个角

么额外的魔难？我觉得这类现象值得深思。毕竟人类从一日千里下滑的道德中走到了今天，符合今天人的道德到底意味着什么？

笔者看来，当今社会的很多人几乎把婚姻视为儿戏了，感觉合适了就结婚，不合适了就离婚然后再找更合适的，其潜在的观念就是，婚姻就得一直是能够让自己感觉良好愉快的，不然就要离婚止损。其实婚姻是神安排的命运中的重要部分，而且都是按照人的因缘业力安排的，无论遇到什么样的配偶，只要对方没有原则问题（比如道德方面的大问题），都应该婚姻坚守，善待对方，即使对方对自己不好，也应该以德抱怨来善解。

同修的交流中也有很多正面的例子，对待一些明显有道德问题的配偶，都通过善待对方而感化和归正了对方，这就是最好的证实大法。当今社会的一些人经常把离婚作为一个选项，其实要按照传统文化来看，根本就没有这个选项，这个选项的背后是现代的变异理念。

让我们一起重温两段师父的讲法：

“离婚呢，我告诉你们最大限度的符合常人社会，你们今天离婚也好、结婚也好，我都不说什么，我是从法理上讲，但是我告诉你，未来是不允许这些事存在的。是现代社会的现状造成的，我也不能够强迫你们怎样去做，但是未来的生命是不允许这样、不会这样做的。”（《亚太地区学员会议讲法》）

“你做什么事情都用一个修炼人的标准去衡量衡量。法律允许离婚。如果你志不同道不合又不让你修炼，那是另外一回事。如果不是这样，是你自己朝三暮四了，或者你自己有什么别的心了，那就不应该了，那就是修炼上有问题了。”（《世界法轮大法日讲法》）

一个男同修曾经提到他对待女性的态度当然会和对方的

实修，才是大法弟子。

从小我就很喜欢美术设计，我的基本学科成绩很差，唯独美术课的成绩特别好，虽然不是科班出身，但我从小到大的历程中，总会有机会让我发挥自己的兴趣。从摄影组转到美编组后，很快就得心应手，工作量也逐渐加大，但我很乐于我的工作。

随着时间的推移，本以为我已经去掉的许多执着心，渐渐在工作中浮现，经常表现在与同事的配合上，初期我乐于接受同事给我的任务，也从不抱怨工作的多寡，后来工作能力逐渐成熟，我开始会与人比较，点击量、工作量、工时……等等，心里会想“为什么我做的工作比较多，为什么有人总是消极”，也会嫌弃别人作品不如自己，常常有负面的想法跑出来，经常用常人的观念看待这一切。后来在学法交流中才意识到自己有很强的妒嫉心及为私的心，而这些心所反映出来的是，对特定同事的反感，也加大了我们之间的间隔。我开始试着放下自己的观念，一点点去掉对同事的想法，那些负面的想法，渐渐变少。

在这过程中，也发现自己在工作上的积极、乐于表现，是显示心及干事心的体现，我常常因为得到赞赏冒出欢喜心，而更积极地想要表现，似乎想证实自己很有能力。每当这样的状态出现的时候，我做出来的成品就会不如预期，后来我悟到，我的工作是用来证实法的，不是证实自己。工作中有太多的自我，让项目中充满不纯净的因素，我的成品才会不如预期。在做媒体项目的这段时间我也深刻体会到大法修炼及证实法的严肃。

三、家人同修的离世

今年初，妈妈开始身体出现不正确状态，食量变小，人也变的消瘦，没有体力，后来渐渐地没办法工作，几乎都躺

在床上休息，也无法学法、炼功，只能听法。

这过程中有找同修来学法交流，我一开始认为这是旧势力的一种迫害，因为妈妈承担了重要的大法项目，这段时间妈妈没办法做项目的工作，我在媒体的工作也受到影响。

这样的状态持续了一个多月，直到一天早上，家人发现妈妈情况不对劲，脉搏越来越弱，叫了救护车送到医院，急救后住进加护病房，当时我的念头已经不对了，我相信了医生能治好妈妈，我相信了常人的方式。随后医生签了张病危通知，表示疑似乳癌末期扩散到其他器官，当时我们一家不承认这种病业假象，全家开始每小时发正念，一起学法，也请当地同修一起发正念，之前没有修炼的姊姊也加入我们一起学法。那几天感受到，干扰非常大，只要学法，外面的雨就特别大，雨声甚至盖过我们学法的声音，发正念立掌，常常感受到有股力量在拉我的手。

第五天，中午发正念的时候，医院通知妈妈心跳停止了。去医院的路上，在加护病房外，直到安息室，心中还是不断地发正念。在安息室，我与家人及同修在妈妈身旁不断念着“法轮大法好，真善忍好”，当下我还是不相信妈妈走了，直到礼仪公司来。妈妈上车的那一刻，我突然想起前几日与爸爸说的话，我说：“妈妈如果好了，妈妈身边的亲友，是不是就会相信大法救了她，这些人是不是就会得救”，我那一刻明白了，这是错误的认识。“救度众生是大法弟子的使命”，“难道因为妈妈的离世，就不救人了吗？”我明白了自己的使命是要救人，那时我在心中告诉妈妈“安心跟师父回家吧，以后换我来”。

我知道妈妈的离世，不会只是一个问题，我没有怪别人，也没有埋怨，只是开始深深的向内找，找到自己很多的不足，修炼不扎实，太多的常人心，怕心很重，正念不足，及对妈妈的情太重。回头看看自己从得法至今，总是看着她

可能时时都浪漫愉悦，相处不愉快了就彼此分开、各自“安好”，再找感觉更好的下家。其实这种观念就已经是非常违背神传文化的价值观了，看不到在婚姻中坚守的意义和价值所在。

笔者提到这些不针对具体的人和事儿，当事同修们都是应该被尊重的，不论对方是什么状态，遇到什么魔难，做了什么选择，那都是个人行为，别人是无可厚非的。笔者只是想针对这类当今已经非常普遍的现象，来谈谈修炼人应该如何看待，出发点是真心希望大家都能够找到真正有利于自己生命的选择，破除一些现代观念带来的有害思维。

在中西方传统文化中，都非常重视婚姻的坚守。中国古代把婚姻看作是“天作之合”，知道婚姻是月老牵线，是神灵的安排；而西方人在教堂举行婚礼时，新人会在神职人员面前彼此宣誓，新郎的誓词是：“我娶你，做我的妻子。我愿对你承诺，从今天开始，无论是顺境或是逆境，富有或贫穷，健康或疾病，我将永远爱你、珍惜你直到地老天长。我承诺我将对你永远忠实。”婚姻的誓言绝非儿戏啊。

一位男同修经常和一位女同修频繁交流，太太同修对此不满，他说交流的都是修炼方面的事儿，太太后来接受不了就和他离婚了，男同修很快就和那位女同修结婚了。我想这件事情本身也的确是别人无可非议，是人家的私生活。但是我交流这个的出发点是内心非常的担心，到底男同修和经常交流的女同修是不是彼此对对方有好感，这个是自己才知道，同时神都看得清清楚楚的，是不用给别人看，哪怕世界都被瞒天过海了，可是自己的良心能不能平安？有没有对不起前妻的因素？也许男同修是觉得另外那个女同修在性格各方面比前妻更适合自己，因此就另娶，这种观念在现代人中看好像是无可厚非的了，大家都能理解和接受，但关键是，神接不接受？如果神不接受的话，会不会因此给自己带来什

情认识。出狱后才开始读了几遍《转法轮》，对师父的其他讲法有的还理解不了，所以我还是一个新学员。好在我得到了在监狱认识的同修热心帮助，只有在今后的修炼中加倍努力，做好大法弟子的三件事，修好自己，兑现史前誓约，跟师父回家。

我还是一个新学员，认识粗浅，不妥之处，请同修慈悲指正！

修炼体悟

从同修们的亲身教训中警醒

金刚

笔者把自己耳闻目睹的一些同修中比较典型的心性问题以及教训大致归纳了一下，希望其他同修们都能从中得到一点借鉴和警醒。

1. 色心不去的教训

把这条放在首位，是因为这类教训实在太触目惊心了，本文只略述一二，重点想谈一些现象来引发思考。

一个男同修曾经追求一已婚女同修，几年之后他出现严重病业，住院将近一年并且神智不清，在极端痛苦中离世。

一位男同修的太太同修漂亮贤惠，但是这位男同修还是言语之间表现出对另外一位女同修的青睐和好感，令太太很痛苦，之后他出现严重病业至今。

一位男同修的常人太太非常支持他和孩子修炼，性格温婉随和，男同修和太太离婚后不久又再婚，新婚太太明显更年轻漂亮。这类事情其实旁人的确无可厚非，这是人的自由，也不违反法律，别人说不着啥的。现在的人离婚多数是觉得两人在一起性格不合了，毕竟婚姻中涉及柴米油盐，不

修，遇到困难，不是学法、向内找，而是希望得到她的答案，没有自己在法上的认识，她说什么就是什么。这样的修炼状态，也让我在妈妈遇到生死关的时候，都没办法正确认识，帮助她走出来。

师父在《洪吟二》-〈鼓楼〉中说到：“重锤之下知精進”。妈妈的离开，敲醒了不精進的我，突然明白妈妈常对我说：“一思一念都要在法上”，好像知道了，接下来该怎么面对所有的一切，我告诉自己“不管遇到什么事，一定要信师信法、正念正行”，我也告诉自己“必须借这个机会，向亲友讲真相”。或许是当时升起这样的正念，在后来的过程中，遇到困难的时候，“法”马上就浮现在我面前，让我知道如何去做。

在处理妈妈的后事的过程中，利用亲友来致意的时候，向他们讲真相甚至推广神韵，很多是我从来没见过叔叔阿姨，以往因为怕心，从来没有亲口对人讲真相，但我告诉自己，不能错这次讲真相的机会，因为这些众生，可能以后就更不容易遇到了。

一次在会馆，三阿姨哭得很伤心，我坐到她身边跟她聊天、安慰她，发现她对大法有些误解，于是耐心跟她解释也跟她分享妈妈修炼的过程，最后三阿姨跟我说：“原来你妈妈这么善良、温暖是因为修炼了法轮功。”

妈妈的追思会，与家人准备了一篇追思文及影片，向所有亲友讲真相及妈妈修炼的过程。准备的过程中，遇到许多考验，不管遇到什么困难，我都先放下手边工作，静心学法及保持正念，也在每一次的考验中，看到自己有许多不足及执着，当放下那些执着及修正自己的不足后，这些看似巨大的考验，都会迎刃而解。追思会结束后，收到许多常人亲友表示感动，也了解了大法的美好。一位阿姨给我一封亲笔信，写到：“你们准备的影片及追思文，已深植在阿姨脑

中，这一刻我明白了，好友的远行没有带走世间任何东西，只有留下最美好的真善忍”。我忽然能理解师父的法在《洪吟二》〈法正乾坤〉所说的：“慈悲能溶天地春 正念可救世中人”。

四、结语

回想自己得法修炼的过程，中间脱离了大法，谢谢师父慈悲，在正法的尾声，还能让我走回大法，让我有机会参与证实法项目。妈妈的离世，让我深刻明白了师父在《二零零五年旧金山法会讲法》中说的：“所以你碰到了好事、坏事，只要你修了大法，都是好事，一定的。”失去亲人的痛苦，在面对如此巨大的苦难，我和家人都没有被击垮，而是对大法更加坚定。没有修炼的姊妹，也因此走入大法修炼。在证实法的工作中，更加清楚知道，我来到这里的目的地，除了个人的修炼，更重要的是救度众生。

最后以《洪吟二》〈见真性〉与同修共勉：

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

以上是我的一点修炼心得，不足之处请同修慈悲指正。
谢谢师父，谢谢大家。

（二零二二年台湾法轮大法修炼心得交流会发言稿）

修炼故事

一名“包夹”狱中得法修炼的经历

新生

我曾经是一名被判处死刑缓期二年执行的犯人，在西南

恐慌，要深挖此事，我和同修一起发正念，在师父呵护下，610 找了三十多人让中间人辨认，中间人没指认出同修，核对笔迹也无果。随后我由于争斗心太强，被陷害遭严管戴镣，我找副监区长交涉说：监狱法规定只有四种情况可戴械具，我不属于任何一种。他恼羞成怒加重对我的迫害。我就绝食、绝水五天五夜，心中念着九字真言。邪警多次找谈话也没用，邪恶也想从我身上挖出监区内得法学员详情，我宁愿牺牲自己，也不会出卖同修的。很快我就被解除了严管。

由于犯人到狱警那里告状，说我教人念九字真言，狱警就收拾我，把我安排到生产一线做繁重的电器项目奴活，我干不完任务，白天干活，晚上还得去学习班受体罚。我对自己说：放下生死，放下执著，“有师在，有法在，怕什么？”（《悉尼法会讲法》）我发正念清除旧势力对我的迫害。干活的时候我就念“法轮大法好，真善忍好”，真是太神奇了，我干活的动作变得很快，到第三周我的速度为小组第二名。狱警一看我干的又快又好，就换一个工种让我干，开始干不完又进了一个星期学习班。我每天还是念“法轮大法好，真善忍好”，神奇的事情又发生了，第二周又变成小组第一名，年轻的犯人都超越不了我。

一段时间以后，劳动产品又换了，换成做手机配件，我又被安排去，任务每天 2000 个，许多人完不成，我减少复杂动作，边干边念九字真言，结果每天不但完成了任务，还超产许多，最多时连续几天每天超过 5000 个。大家都来找我学习手法，我也向有缘人讲真相，告诉他们念九字真言，车间主任每天看生产报表，看我天天是第一生产能手，开会时要求大家向我学习，说我劳动态度最端正等等。我体悟到只有大法才能真正改变人，能给人带来真正的幸福。

我虽然二零零六年就得到大法，但是我才从监狱出来不久，没有系统的学习过大法，对大法的认识也只是停留在感

好！”他艰难的说：“记不住。”我说你跟我一起念，当医生赶来时，他会念了，我说：记住了！随后他被抢救过来并住院，刑满时他见到我并致谢，我跟他说要谢就谢李老师，谢法轮大法。

四、师尊呵护下我闯过了许多魔难关

我在监狱因为学大法，传递经文等被一次严管，两次禁闭，遭遇非人折磨。但是这些都动摇不了我学做好人，坚定修炼的信念。在师父的呵护下我坦荡的走过了许多魔难。

二零零八年，一个逢人就说自己是法轮功副站长的，被关押到我所在监区。由于我对法理不清，认为他的层次高，就想和他多交流，多提高一点，就主动跟他接触。可是他连一篇经文都不会背，还说监狱里面得法的修不成，没看过书没用。狱警认为他地位高，就提供优惠条件进行转化，他很快就被转化邪悟，并且还配合邪恶转化了许多法轮功学员，出卖了许多资料点，干了许多坏事。他看我很坚定，就向狱警出卖了我，因此我被严管戴镣等折磨。

董姓狱警要我写认错书，我不写，并发正念清除他背后的邪恶因素，结果他当天打篮球时左脚扭伤；过几天好了又来找我麻烦，我很坦然，又发正念清除他背后的邪恶因素，他跑步时左脚又扭伤了；一星期好了还不死心，还来找我麻烦，我再发正念，他下楼左脚踩空，摔了一跤，左脚严重摔伤，他大概明白了一些东西，再也不来找我的麻烦了。

四个月后被从严管室调另一个监区，由于遭折磨，我体重下降 10 公斤，由于脚镣压迫，每天蹲十六小时，不准坐地上，我右脚腕麻木，无知觉，走路不行。于是我就在蚊帐里炼第五套功法，背所知道的师父经文、诗词，两个月后，我脚好了，许多人见证并称奇迹。

一次同修之间由于传递师父新经文被恶人诬告，引起 610

某监狱服刑。由于刑期太长，监狱生活艰苦，加上身体差，劳动强度大，我几乎对未来完全丧失了信心。二零零六年当时作为“包夹”（专门负责看守法轮功学员）法轮功学员的我，有幸得到了宇宙大法，明白了生命的真谛，从此走上了一条返本归真之路。在黑窝中，虽然我没有经过系统学法，没有看过《转法轮》，在经受的许多魔难中，我凭着对大法真、善、忍的坚定和坚信，在恩师的呵护下，堂堂正正的走过来了。

今年我才从监狱出来，我想将自己在监狱得法修炼的经历写出来，向恩师作一汇报，与同修分享，激励自己。

一、从大法弟子身上我看到了人生的希望

二零零零年以后，我所在的监狱，时不时的就会有法轮功学员被送进来。我所在的监区也关押着多名法轮功学员。由于中共电视对法轮功污名化的宣传，开始我对法轮功学员只是敬而远之，默默的在观察着他们。

后来我和另外两名服刑人员被监区安排包夹一名刚到监区的年轻的法轮功学员 A。要求我们不准 A 和其他犯人讲话，并且随时跟着进行监视，一举一动都要向监区汇报。我看 A 比较消瘦，戴一副眼镜，是一个白白净净的小伙子。他人很和气，当时监狱 610 要转化他，让他写“三书”，他不写。监区教导员就在背后指使犯人攻击大法，辱骂他，打他、酷刑折磨他。他回来后对我们说：“警察再怎么整他，他都不计较，都把你们当做自己的亲人，告诉亲人们不要干坏事”。

A 打不还手，骂不还口的善良言行震动了我。平时我们所受都是党文化“以牙还牙”斗争哲学的教育，宣传的都是法轮功如何不好，所以当时的我对 A 善待狱警的行为不理解，觉得 A 有点懦弱。听其言，观其行。平时 A 在生产上都是积

极主动，肯干，不怕脏，别人生活中有困难，他都主动去帮助，是大家心目中的好人，这样的人怎么可能是坏人？尤其是当法轮功学员 B 也被关押到我们监区后，他就托我送去生活用品，并托我问还差什么，他想办法。

我问 A，你认识 B 吗？他说不认识，但都是同门修炼人，不分你我。我听了，当时非常震撼，这在监狱是不可能的事。里面的犯人都讲现实，把利益摆在第一位，都是极端的自私，做事的目的地性很强，没有好处的事是绝不会做的。

自此以后，我对法轮功学员有了敬佩之心，开始有意接触他们。我在外面曾练过别的气功，但我叔叔练某功还是得病死了，我对气功效果有怀疑。听说法轮功学员都不生病，不吃药，我也感兴趣（后来明白了，是修炼大法后，身体没有病了，自然就不吃药了）。A 还会背许多经文。他说多念九字真言：“法轮大法好，真善忍好！”能得福报。

我对监狱搞暴政，动不动就戴镣严管，进行非人折磨，欺诈骗人血汗的行为很反感。有许多服刑人员因完不成任务，连续四、五个月都在车间不得回到监舍睡觉。白天晚上连着苦熬也干不完。

记得有一年的七月二十日，雷电交加，晚上十一点钟了，还有将近十个人因为没有完成生产任务，被罚在院坝内站军姿，大雨濛濛的下着，电闪雷鸣，老天爷都在发怒，我在房间里就听到，“扑通”，倒下了一个，于是听到一声喊：“狱医”，人被抬走了；过了十几分钟，又听到一声“扑通”，又是一声喊：“狱医”，又被抬走一个。体罚就是这样不断升级，许多人精神崩溃，老想自伤、自杀或杀人。但是我从大法弟子的身上看到了生命的希望，原来人还可以有这样一种活法，按真善忍做一个好人，一个更好的人。

后来，又来了法轮功学员 C，他也是很坚定的一位法轮功

所有服刑人员都议论纷纷，都在看笑话，有说监区长是新来的，新官上任三把火，姓岩的这回死定了。

第二天出工后，新调来的监区长把姓岩叫去，拍着他的肩膀说：“兄弟，我新官上任，你不要为难我嘛！你愿意干任何工种都可以。”但岩不为所动。一周以后，狱警叫姓岩的收拾东西调他去监狱伙房队，伙房队在监狱里可是个美差啊。他走时跟我说：“太谢谢你了！”我说：“要谢就谢李老师，谢法轮大法吧！希望你每天多念‘九字真言’，也告诉别人念‘九字真言。’”这件事，对监区的犯人震动也是相当的大。

后来我被安排到医务室。我就利用这个便利条件向患者讲真相，有个姓龚的服刑人员对民间的烧香画符感兴趣，他在看守所被打伤过腰，十二年都不能直立行走，都是蹲着走，身上有多种怪病。我就教他念大法经文《正神》：“正念正行 精進不停 除乱法鬼 善待众生”（《洪吟二》）。三个月后，他原来严重的痔疮好了，痔疮造成的直肠外露下垂五厘米也好了，多年胃病也好了，他高兴的无以言表。我又教他念九字真言“法轮大法好！真善忍好！”告诉他《正神》只是法轮大法的经文，多念“九字真言”就是认同、符合宇宙大法，能得到神佛给护佑，得福报，可以让他真正站起来。他真的相信并坚持念。半年后他刑满，到监狱大门时，站直了跑着出去，连送他出去的监区长都吓了一跳：从一进来就没站起来过的人，怎么会一下子站直跑起来了！

一次我送一名患心脏病的六十七岁姓苏的服刑人员到监狱医院看病，医生诊断时，他突然昏倒，一量血压也没有了，赶快抢救，还是死了。第二天我又送一位六十七岁姓普的，同样是患心脏病的去看病，刚进门诊部就昏倒了，一量血压也没了，趁大家去叫医生，他恢复一点神智，我对他说：昨天老苏死了，你要想活赶快念“法轮大法好！真善忍

汗就下来，受不了。后来边盘边念经文，五分钟、十分钟、半小时，最后我能盘一小时了。我知道的大法法理不多，但是我知道真善忍是宇宙最高的佛法，尽量按照真善忍标准要求自己，从做好人开始，一步一个脚印往前走，最后一定能做一个超常的人。

我得知家中老人生病住院，我多年以来在监狱劳动报酬还有几千元，平时我也不乱花钱，我跟狱警说明家里情况，希望把这几千元带给老人，我的做法让狱警很震惊：从监狱成立多少年了，从来没有犯人带钱回家的，都是一门心思向家里要钱，而你却反过来，真是一个好人。因此许多人都佩服我，大家都知道我在默默的修炼法轮大法，通过这件事，犯人们知道学大法的人真是不一样，也消除了许多狱警对我的偏见。

三、讲真相救度有缘人

得法后，我也想把自己从大法中得到的美好告诉别人，我也开始利用各种机会讲真相，告诉别人诚念“法轮大法好！真善忍好！”能得神佛护佑，得福报保平安。

二零一八年，某监区生产任务太重，有一名姓岩的服刑人员受不了，就跳出来说：心情不好，抗拒劳动，反正是他一样都不干。当时这件事很轰动，很多狱警威胁利诱都无用，监狱有名的，外号叫“疯子”的监区长，找姓岩的谈过几次话也无效后恼怒说：马上要对他进行严管戴镣，让他生不如死。当时我乘着狱警午休的空档，去跟姓岩的交流。他对我说：他心里也很害怕，还有二年刑期，也怕被电击、捆绑、严管、禁闭，但不知是否有更好的办法？他平时跟我还不错，我就跟他说：他们都想收拾你，人对抗不了邪恶，现在只有一种办法，就是不断的念“法轮大法好，真善忍好”，祈求神佛的护佑。他答应了，眼光流露出坚定信念。

学员。他经常向服刑人员讲大法的美好。有一天，姓冯的服刑人员突然“中风脑梗”昏倒，不省人事，C刚好路过，对姓冯的说了几遍：“记住法轮大法好，真善忍好，你会没事”。我与姓冯的关系好，我也很关心他，三天时间我每天都找狱医问病况，狱医说：“已三天三夜昏迷不醒，可能要挂了（要死了）。”没想到第四天姓冯的竟然醒了，也没出现偏瘫，出院了。

我见到他就问：“三天三夜没醒，在干啥？”他说：“什么都不知道，只是反复念法轮大法好！真善忍好！不知怎么就活过来了”。以后的日子里，九字真言就是他服刑生活的一部分，慢慢的人们发现，他满面红光，最后，好事上身，他又被选中去了大伙房做饭去了。后来，我和C讲起这件事，C和我说，记不清这件事了。法轮功学员真是做好事不留名不记报啊。

有个姓马的服刑人员，白癜风很严重，从脸上到腿上都是，知道大法好后，每天都念九字真言和背师父“正神”诗词，四个月，奇迹发生了，全身皮肤恢复正常，大法真神奇。由于C大量讲大法真相和宣传九字真言，许多人见C就立掌或双手合十，口中念：“法轮大法好，真善忍好！”C也用同样的方式回应他们，奇特的是狱警、包夹、耳目、走狗对这一切好象没有什么反应。

邪恶多次想逼迫C写“三书”，C就两字：“不写”，再逼就绝食。真的放下生死，无漏，无任何执着心，不配合，邪恶无法。一次有人问C：“你写三书，在狱里会更好过，还能减刑，出去后可以继续炼。”C说：“父母对自己恩重如山，为了利益出卖父母，还是人吗？”问者无语。看到这些我非常震撼：这充分体现大法徒的坚定、无畏、正信、正念，他们高尚的境界一直深深激励着我。随着对宇宙大法的认识，我暗暗下定决心，按照真、善、忍做一个好人，努力

做一个真正的修炼人。

一次碰到法轮功学员 A，我说：“我会背一些经文了”，他不信，我把“世界十恶”抄给他，他很高兴的说你得救了。一天在楼道里看到戴镣的法轮功学员 D，我对他双手合十：“法轮大法好！真善忍好！”他愣了一下，我又做了一遍，他很高兴：“你得救了”。法轮功学员 D 本来还有三个月就刑满，而警察和犯人想转化他，让他看邪恶的录象，没有转化成功，邪恶便恼羞成怒，给他戴脚镣，双手用手铐吊着，不给睡觉，他直到刑满也没低头。

二、走进修炼融入大法

法轮功学员 A 和 B 经常和我介绍大法，渐渐的我才知道，修炼是有心性要求的，那就是同化宇宙真、善、忍的特性。虽然我没有看过大法书，但是在同修的帮助下，我就多背经文，也帮助他们传递经文，知道敬师敬法是最重要的，出现矛盾向内找是法宝，做好大法弟子该做的“三件事”（学法、发正念、讲真相）等。

我从小体质不好，在监狱里出现痛风、腰痛、关节炎、还经常胃出血，练某功也不行。我开始念九字真言，跟 C 学第五套功法，开始躲在蚊帐里炼，因为心里放不下原来学的东西，炼功后连续几天睡不着觉。C 说：师父讲：“真正往高层次上修炼，一定要专一”，“要讲不二法门”（《转法轮》）。我决定放弃某功，专一炼法轮功，很快全身病痛都消失了。

C 告诉我师父讲的法：“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。”“心性多高，功多高”。“同时，修炼人还得能舍，舍弃常人中的各种执著、各种欲望。”（《转法轮》）等法理。我过去看气功书都强调练功、入静，没提到修心。我当时说了句很肤浅的话：我

没有执著心了。其实我的争斗心相当强，就是执著，也不知道遇到矛盾向内找，总向外求，导致修炼很不顺利。C 给了我几篇经文，过了几天，问我背会没有，我说背不得。他说背在心里，谁也抢不走，而且应对每个月的监狱清监才安全。于是我开始背经文，以后有的法轮功学员进来，如有新经文，就向他们寻求交流和互通有无。传递大法经文已经成为我在监狱服刑生活中的一部分了。

通过和法轮功学员在一起交流，还有背经文，我才发现我的争斗心很强，犯人来挑衅，C 都劝我是修炼人，不计较。我说等同他单挑完再修炼，由于我没有向内找，争斗心没去，所以和他人的矛盾一直没解决。多年以后才明白，是师父用这种形式去我的争斗之心，但是我却没有向内找修自己。

一次 C 给我讲了师父讲的有关天目的问题。大约炼功一年后，一次在打坐时，我看到了红色玫瑰花展开。我告诉了 C。他说：你的天目可能开了。一个星期天，我又无意中看到一个很小的金光的法轮和卐字符，一串串机制。C 说：你天目开了。我很激动，炼别的功法是穷尽一生都做不到的啊。

有个姓白的服刑人员，许多人都欺负他，骂他，甚至打他。他患有严重关节炎，C 教他念九字真言，过了半年，他的病就好了。有一天，他突然看见一只大眼睛，吓了一跳，就问 C，C 告诉他说：好事情，你天目开了。师父说：“在这个宇宙中还有个理：你是承受了很大的痛苦了，所以你自身的业力也要得到转化。因为你付出了，承受多大，转化多大，都变成德。”（《转法轮》）从这些我见证了大法神奇！更加激励我修炼大法的信心。

时间不长，法轮功学员 C 刑满走了。我为自己在法理上的认识浅薄、不精进和失去好同修懊悔。我决心盘上双腿，在新来的同修帮助下，我终于盘上去，开始才五秒钟，全身