

# 明慧週刊



來洪志 甲申年十二月二十七日



WWW.MINGHUI.ORG



加拿大魁北克法輪功學員二零二一年五月二十二日在省府魁北克市舉行活動，慶祝世界法輪大法日暨法輪大法弘傳世界二十九周年。截至五月二十日，加拿大法輪大法學會共收到各級政要給二零二一年世界法輪大法日的祝賀達 137 份，包括褒獎、賀信、視頻恭賀、升旗、亮彩燈等不同表達形式，首都渥太華市長第十年發出賀信褒獎法輪大法。

第 1012 期  
2021 年 6 月 3 日



明慧周刊

第 1012 期

2021年6月3日

WWW.MINGHUI.ORG

内 容 提 要

## 重要新闻（上图）

阿根廷法轮功学员五月十四日至十七日在首都布宜诺斯艾利斯庆祝世界法轮大法日，传播真相。

## 修炼交流

对“放下生死”一点理解

## 大陆综合

中院枉法 四川西昌市法轮功学员家属与律师申诉控告  
南昌市洪都街道法轮功学员对上门骚扰人员讲真相

## 本周三退统计

截止到本周退出中共党、团、队的总人数：378,314,562

# 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
10	严正声明
10	世人觉醒
10	人心与因果
15	修炼园地
15	对“放下生死”一点理解
21	为什么顽固的执着心难去
25	看不起别人的心阻挡的是自己
25	浅悟“情与私”
28	体会到什么是真修
31	在与西人家人同修相处中修去党文化
36	去掉骨子里的人心和观念 走出魔难
41	修炼交流摘录

# 时事新闻

## 讲清真相、唤醒良知

二零二一年五月的最后两个周末，在法国巴黎十四区的红山圣皮埃尔（Saint-Pierre de Montrouge）教堂前和巴黎一区的柯莱特广场（Place Colette），法轮功学员利用周末的下午，向人们展示法轮功功法，介绍法轮功，并讲述法轮功修炼者在中国遭受的迫害。

春夏之际，法国已进入逐步解封的第二阶段，街上来往行人很多。人们一走一过之间，在征签表上郑重地签字，表达他们对法轮功反迫害的支持，以及对中共的迫害法轮功的谴责。卡特琳娜（Catherine）是退休公务员，她义正词严的说：“无论是在中国还是在世界的任何地方，迫害是不应该存在的。人类就是人类，人不应该被另一个人迫害，不管迫害者自认为多高，他也会象那些小丑一样落入深渊而终结。”

伊曼娜（Imene）是名投资管理员，听了法轮功学员的真相，她很震惊：“不可想象，在我们这个时代，还能听到这样的事（活摘法轮功学员器官），这些修炼人，他们只是打坐炼功，这对人类是有益的事情，对他们进行灭绝性的杀戮。我一点都不知道这件事，二十一世纪的今天，还有这样的反人类罪行和迫害，我无语，不知道该怎么表达。”

伊曼娜认为：“真、善、忍准则能使我们的世界变好，如果人人都实践真、善、忍，我们可以改变自己，改善我们的健康，改变我们的生活方式，改变这个星球。对我，对这个世界上的任何一个人，这都是非常重要的价值。”

五月十七日至二十一日，土耳其法轮功学员参加在梅尔辛市（Mersin City）举办的青年体育节，很多人来到摊位学功，了解法轮大法，并表示打算参加当地的炼功。阿拉哈廷·拜尔（Alahattin Bayir）是自行车协会的会员。他学炼了法轮功的五套功法后说：“这是我第一次接触法轮功。



我了解到法轮功在中国受到迫害，迫害必须停止。我会马上在要求停止迫害的请愿信上签名。”当地报纸 Imece 的一名记者对学员的活动进行了采访，刊登在了报纸的头版以及报纸的网站上。文章提到了法轮大法修炼，法轮大法在中国受到的迫害，以及中共活摘法轮功学员器官的罪行。

阿根廷法轮功学员五月十四日至十七日汇聚在首都布宜诺斯艾利斯，分别在中共驻阿根廷中使馆前，和市中心多个公园及街道上传播法轮功的真相。有的学员演示法轮功的功法，有的派发介绍法轮功的资料。由于受中共病毒疫情的影响，公园里和街上的市民比往常少了很多，而且来去匆匆，都想着要跟其他人保持距离；不过，当他们看到祥和的法轮功学员，很多人从法轮功学员手里接过真相传单，并倾听他们讲述真相。

在刚过去的是美国阵亡将士纪念日（Memorial Day）长周末，加洲橙县和洛杉矶部份学员也来到了风景优美而颇有胜名的拉古娜海滩（Laguna Beach），炼功洪法、传播法轮功的真相和征签。游客大多都接了学员发的真相资料，在征签表上签名。一位基督徒在听到中国法轮功学员受迫害的遭遇后禁不住落泪，她说她会为法轮功学员祈祷。有一位游客带着两个双胞胎女儿观看了功法演示，他说，他知道在中国没有信仰的自由。他在征签表上签名，并感谢学员到这来传播真相。

五月期间，印度尼西亚东爪哇省部份法轮功学员一直举办公开活动，来庆祝世界法轮大法日。五月二十三日，来自玛琅、诗都阿佐（Sidoarjo）和洒水的多位法轮大法学员聚集在玛琅市兰帕尔（Rampal）广场，集体炼功，展示法轮功的美好。四周横幅展板写着“5月13日世界法轮大法日”、“法轮大法好”以及法轮大法修炼的指导原则“真、善、忍”。当天，当地电视台 BATU TV 也来到现场采访取景，感受到现场欢庆法轮大法日活动的整个欢愉氛围，也采访了当地辅导员，播放在电视台晚间新闻节目中。

印度尼西亚雅加达法轮功学员于五月三十日聚集在东部季布布尔（Cibubur）营地举办集体炼功，介绍功法等活动，表达对法轮大法师父的感恩，并为能够在法轮大法中修炼、从而在道德和身心上都获得提升与健康而深感幸运。

## 中国大陆学员近期遭迫害案例

河南省周口市项城市法轮功学员田梅、王静、吴美丽、李松梅、孙向阳、童广玲，二零二零年六月十八日在一起读教人修心向善的书时，被警察入室绑架、构陷，近日获悉她们被非法判刑：田梅七年；吴美丽、王静各四年六个月；李松梅、孙向阳各三年六个月；童广玲三年。

河南省三门峡市法轮功学员蔡予华，二零二零年八月初被陕州区警察从家中绑架，二零二一年四月左右被非法判刑四年半，现已被劫持到河南省新乡女子监狱。

广西桂林市法轮功学员谢建新、赵任远夫妇，二零二零年二月五日夜被警察称“测体温”入室绑架、构陷，都被枉判四年，现已分别被关押在广西柳州监狱和南宁女子监狱。目前谢建新的旧病症状重现，令人担忧。

湖南省湘潭市法轮功学员鲁孟君女士，二零二零年六月二日被湘潭市雨湖区公安分局警察绑架、抄家，非法关押在湘潭市看守所，不准家人见面，在家人不知任何情况之下，于二零二一年四月二十八日第三次被劫入湖南省女子监狱。据悉鲁孟君被非法判刑七年半。

陕西省汉中市法轮功学员刘伟，被非法关押、构陷一年多，被枉判四年。刘伟二零零九年九月被绑架、非法劳教两年；二零一三年一月刘伟在发大法资料时绑架，被南郑县法院判四年。二零一九年九月底，刘伟在西安市遭警察绑架，后被非法关押在佛平县看守所。

## 海外学员证实大法讲真相摘要

五月二十九日，澳洲西悉尼法轮功学员参加黑镇（Blacktown）年度文化节游行，澳大利亚退伍和服务联盟黑镇分部副会长迈克尔·瑞德赞：“他们一直是很棒的。”黑镇市议员莫尼德·辛格（Councillor Moninder Singh, JP PhD）表示，法轮功是一个优秀团体，给活动增添了美好能量，有利于社区民众的身心健康。“法轮功学员的游行队伍非常突出，很棒！他们所展现的是最美好的！我都非常欣赏。他们为社区带来一片美好、祥和能量场。”

看到法轮功学员的展位，沙琳·麦卡德尔（Sharyn Mcardle）女士召唤身边朋友签名支持法轮功。她表示，自己是几年前从一位亚裔朋友那里听说到法轮功，以及得知中共迫害法轮功的真相，她说：“我希望中国法轮功学员能象我们这里一样，每个人享有人权和信仰自由。我支持法轮功，期望真、善、忍带给世界更多美好。”

自二零零零年起，法轮大法团体已超过二十次应邀参加该庆祝活动，受到主办方和现场观众的喜爱，并多次获金奖。

五月二十九日，俄罗斯安加尔斯克举行了该市成立70周年的庆祝活动，市政府邀请法轮功学员参加。法轮功学员给人们赠送带有功法介绍的纸莲花，受到欢迎。他们还展示了功法。优美的炼功音乐吸引了很多人。不少游客以介绍法轮功的展板和大莲花为背景快乐地拍照。

五月三十日，加拿大魁北克省法轮功学员在舍布鲁克市（Sherbrooke）举行游行活动，庆祝世界法轮大法日暨法轮大法弘传世界29周年。舍布鲁克市市长亲笔书写贺卡表达祝福。观看游行的民众被游行的美好感动，赞扬法轮大法带来的真、善、忍理念。当地主流媒体 La Tribune 以《庆祝世界法轮大法日的盛典》（Fanfare festive

pour la journée mondiale du falun dafa) 为题, 对活动进行了报导。

五月十二日, 塞班市市长大卫·阿帕当 (David M. Apatang) 颁发褒奖, 庆祝世界法轮大法日。五月二十日, 塞班市政府举办颁奖仪式。法轮功学员感谢市长的褒奖, 并向市长赠送《明慧报告: 法轮功在中国大陆被迫害二十年》, 市长先生欣然接受并表示一定会阅读。



# 大陆综合

## 大陆综合消息

### ◇中院枉法 四川西昌市法轮功学员家属与律师申诉控告

四川省凉山州西昌市罗明春、赵军等7名法轮功学员，二零二零年十二月被西昌市法院诬判半年到五年、勒索罚金5千到2万元，黄彪、赵军、余红英、徐绍琼、罗明春不服非法判决，在看守所递交了上诉状，随后黄彪的律师和余红英的律师、罗明春的律师先后递交了要求公开开庭的申请，赵军的律师递交的是要求发回从审的意见。

罗明春的律师发现罗的上诉状被看守所扣押，凉山州中院刑一庭庭长杨红武拒绝调查，二月二十五日下午，律师和罗明春的家属共同控告凉山州中级法院杨红武法官拒绝收取律师意见，拒绝调查被告人上诉书被西昌市看守所扣押剥夺上诉权的问题，还要求杨红武回避、申请调取证据。杨红武回应家属，他在第二天去西昌市看守所解决了罗明春的上诉问题。二零二一年三月二日，审判长杨红武及合议庭张菊、张雪田法官，不顾当事人、家属和律师要求公开开庭和发回重审的要求，也不理会律师的回避申请、调取证据申请，也不和律师沟通，在根本没有听取律师辩护意见的情况下，匆匆下达维持原判的裁定书。

赵军的律师发现赵军的案子在事实认定方面出现了明显偏差，律师并不认同。合议庭在未听取律师辩护意见的情况下，在刑事裁定书中编造了臆想的赵军律师的无罪辩护意见，将二审案件审结。赵军的律师认为凉山中院二审合议庭无视法律，向凉山州检察院进行了投诉，检察院控申科的工作人员回应赵军的律师，他们将进行调查，目前还没有消息。

赵军的律师还给刚上任的中院院长袁俊鹏也寄了投诉信，希望袁院长能督促中院纠正错误。

赵军和家属和罗明春的家属、黄彪、余红英等随即向凉山州中院递交了要求启动再审程序，纠正冤判的《刑事申诉

书》。

五月十七日，罗明春的家属对相关的公检法人员向巡视组和州、市检察院、州市监察部门进行了控告，控告该案的侦查、审查起诉、法庭审理过程中存在重大违法行为。

现在黄彪已经在二零二一年四月底被劫持到乐山嘉州监狱迫害。徐绍和余红英、潘建荣已经刑满回家，周显蓉目前仍被非法关押在凉山州看守所里，赵军和罗明春还被劫持在西昌市看守所里。

### ◇武汉江岸区多名法轮功学员五月份遭骚扰、绑架

二零二一年五月份，湖北武汉市江岸区政法委、“610”、派出所、社区等部门的一些人员仍骚扰、非法抓捕法轮功学员，甚至将拒绝签字的法轮功学员绑架到秘密设立的洗脑班迫害。

武汉市江岸区法轮功学员陈文娟，五月十八号下午，在二七街发真相资料时，被摄像头监控了。第二天（十九日下午），二七街派出所警察通过监控录像，一路找到她家，并非法抄家，警察把所有大法书籍抢走，并将陈文娟绑架带走。现情况不明。

武汉市法轮功学员张常明、凌莉夫妇俩法轮功学员于五月十八至二十日前后，被江岸区一元街派出所非法抓捕，据说是被非法关押洗脑班。后来，夫妇俩于五月二十六日回家。

武汉市法轮功学员陈光珍（72岁），于五月二十日左右，被江岸区西马街派出所非法抓捕，说是被送往去学习（洗脑班）。

武汉市江岸区法轮功学员鲍菊莲，五月二十一日，在家中被江岸区四唯街派出所警察和四唯街社区人员绑架，送往洗脑班迫害。

### ◇河北邯郸市仝瑞卿一家十余人遭受的迫害

明慧网曾连续报导百个遭中共残害的家庭，他们因为信

仰“真、善、忍”，惨遭中共迫害以致流离失所、家破人亡，一大家人处境凄苦。河北邯郸市今年 76 岁的全瑞卿一家四代，20 余人修炼法轮功，其中有多达 16 人遭受无辜的迫害。中共不但曾绑架全瑞卿未成年孙子作人质，更非法取消全瑞卿福利待遇、扣押工资、并敲诈勒索全瑞卿巨额金钱逾十八万。

全瑞卿，一九四五年生，原是河北邯郸市劳动局（邯郸市社会保障中心）的干部，一九九七年修炼法轮功后，身上十余种病都不治而愈，为国家节约数十万元医药费。他儿子当年得的是肾炎，全身浮肿，在医院治疗时，姑姑全存书为他请了一本《转法轮》，他一口气看完书后，感觉神清气爽，办了出院手续。他回家后一遍遍地拜读《转法轮》，全身浮肿现象奇迹般地消失了。

二零零八年三月八日下午大名县公安局、国保大队、派出所等恶人，出动五辆警车，二十多人闯进全瑞卿家，不但抢走了计算机、打印机、还抢走了五万多元的现金、六万多元的存款折和全瑞卿的工资卡等。不完全统计十三万多元，还有贵重的皮衣等衣物都被他们抢走，家里一片狼藉。当时全瑞卿不在家，他们便绑架了全瑞卿的家人作为人质。家人有：儿媳白顺峰、大孙女全晓凯、二孙女全晓宁、孙子全铁龙四人。并且把只有 14 岁的全铁龙在公安局铐了一天一夜。

全瑞卿没有陷入魔掌，却被他们作为“要犯”在全省网上通缉。二零一一年七月十日，全瑞卿在河南南乐县城被南乐县公安局警察绑架，被非法劳教一年，关押在南乐县看守所迫害，家人多次要人不放。二零一二年，全瑞卿被河南省南乐县法院非法判刑七年。

目前，全瑞卿已回家，但邪恶对他的迫害、敲诈勒索并没有停止，到二零二零年十月，全瑞卿已经被中共党官非法扣发工资，勒索了十八万元。

◇南昌市洪都街道法轮功学员对上门骚扰人员讲真相

法轮功学员肖根祥是江西南昌洪都集团退休女职工，71岁，近期遭到洪都派出所警察骚扰。4月28日下午，一名年轻警察来到肖根祥在洪都社区的家中骚扰。肖根祥告诉警察：“你说的这些是江泽民的陷害，全世界有一百多个国家和地区都有人在炼法轮功！”警察拍了一张照片后，离开。

四月上旬某日，洪都派出所公安与洪都社区人员到在法轮功学员刘兆琴女儿家骚扰，一进家门，就用手机到处摄像，还问刘兆琴炼不炼法轮功？刘兆琴回答道：“要炼，那为什么不炼啊？我一身的病都好了！请你们记住法轮大法好！真善忍好！”公安与社区人员不敢多停留，赶快到走廊里乘电梯离开了。

## 严正声明

本周三百六十七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

本周一百七十四名觉醒世人郑重声明，以前所写、所说、所做对大法、对师父不利的言行全部作废。相信法轮大法好，支持法轮大法，弥补过错。

## 人心与因果

### ◇诚念真言心归善 肿瘤脱落排出

文：甘肃大法弟子家属

我的母亲是一名大法弟子，我虽然没有正式修炼，但很相信大法，也非常爱看大法真相资料，尤其是那些传统文化故事，每当师父有新经文发表，我也一篇不落的认真阅读。

二零二零年十二月下旬，这是我今生难以忘怀的一段时光：因为身体的不舒服，把一切都打乱了：先是乏力，每天回家就想睡觉，几天后，连拿拖把的力气都没有了，只好请

假在家休息。接下来的几天情况越来越严重——发冷、发烧、咳嗽、恶心、呕吐、头痛，到后来脚肿、呼吸困难、没有食欲、味觉消失，连下床都变的很困难，总感觉有人在把自己摁在床上，胸痛的喘不上气来，更严重的是下半身开始出血，并散发出恶臭……

就这样持续了十来天，我坚持着没有去医院。直到有一天夜里我闻到屋子里到处都是土味，自己感觉快不行了……终于熬到天亮。我赶紧给修炼大法的表姐打了电话，她很快就过来了。一见到表姐，我竟能挣扎着起床坐在凳子上了。

听我讲述了我的情况后，表姐给我认真地讲了她在魔难中正念正行很快闯关的神奇经历，还有生活中她用真、善、忍衡量好与坏及修好自己善待他人的感人种种故事。表姐微笑着说：“只念法轮大法好，不改好自己这颗心，总这样肯定是不行的！”

我心里一怔，一边听着，一边对照自己，针对有心结的事情尝试着改变自己的观念，尽量用善意理解他人，慢慢的，慢慢的，我感觉轻松了些，心里对自己说：“一定要有正气！”

表姐走后，我想自己做错的事，一定要改正，对他人的伤害也要尽量弥补。便想求师父帮助我，因为我记得师父曾说过：“弟子正念足 师有回天力”[师父诗词：《洪吟二》〈师徒恩〉]。可我不是大法弟子，疑惑师父会不会管我？心里没底，念着念着就睡着了。

第二天早上醒来，感觉好了很多，下身排出来一大块黑紫色血块，剧烈的疼痛随之而来，流血量开始增加。就这样疼一会儿，好一会儿，又持续了几天，我还是一直念着：“法轮大法好！真善忍好！”告诉自己一定要坚强，相信师父一直在帮我。

二零二一年一月十八日那天，持续的疼痛加重了，疼的我大汗淋漓，在床上翻来覆去，并有大出血症状，但我一点也没害怕。女儿不停的用热水给我焐，但一点作用都不起，一直到晚上，情况更加严重，尽管这样，我坚定的守住一念： 11



求师父帮我。

由于当时情况非常严重，家人不放心，就把我送到医院。做了彩超，结果说是有八点五公分的子宫肌瘤，自己掉了下来，只是没有掉出来。我听后就知道师父帮了我，心里非常感谢师父。医生开了点止疼药，让我先回家等着有空床位就去住院。我吃了药，回到家就睡了两小时。醒来之后，一点都不疼了，但出血量还是很大，我心里明白，如果不是师父保护，身体状况绝不会这么快就好转。

第二天抽血化验时针扎进去后血却抽不出来，其它检查做完后，医生说子宫还是有问题，建议切除子宫。但是我不想切除，不想面对残缺衰老的后半生，表姐鼓励我说：“大法无所不能，但是到底怎么做得自己说了算。”

我相信我一定会好，就想请师父赐我一个完整的身体，但因为心里不稳，又和表姐通了很长时间的电话。

当天住院。晚上我做了个梦：一群鬼抓着我“找的就是你！”第二天醒来，我就想要出院，家人问我：“出院你就自己能好吗？”我说：“能！大法无所不能，我一定会好！”丈夫和哥哥不信，医生也继续找我谈话，而我很坚定，决定不做手术了。如果做不了手术，我就出院。检查结果是：血压特别高，手术不能做。我更坚信这是师父在帮我。但是医生和家人都不同意我出院，说要采取治疗手段，给了我一片降压药。奇怪的是吃了降压药血压反而更高！这样谁也不敢做手术。

我和表姐再次通电话，她又一次给了我信心。于是我心里默默的对自己的身体说：“我身体的每一部份，请你们都记住：法轮大法好，真善忍好，师父好！希望你们都得到大法的救度！”心里一遍一遍的念，念着念着又睡着了。

晚上，我又做了一个梦：一只白色老鼠想来我这里，三次都被我赶走了。一会儿一个像强盗一样的人拿了一把枪，抓着我的手朝天放了三枪，非常响，枪口却喷着爆米花。

第三天早上四点多我起来去上厕所。感觉到掉下来两块

东西，也听到“噎，噎”两声，我一下明白：肌瘤全部掉出来了！我那个高兴呀，再次感谢师父！

第四天早上，出血量少了，几乎没有了，我决定出院。家人问我：出去之后自己能调整好吗？我说：“能！”就这样在医院只住了四天，没做任何治疗，瘤子却消失了！我出院了，感觉好轻松！

出院之后，为了让丈夫相信这是真的，我在别的医院又做了一次彩超复查，结果是子宫完全正常！家人和我都很高兴。

这是我近期的一段经历，写出来与大家交流。虽然这一段路走的很艰难，但是心中一直守着一念：大法师父知道我，大法师父会管我！在此再次衷心感谢师父的保护！感谢大法弟子的真诚帮助和鼓励！

## ◇江西省迫害法轮功学员的人员遭恶报实例统计

在明慧网资料中，江西省有 173 个遭恶报的实例，其中有 21 人殃及到 25 个家人。对参与迫害法轮功遭恶报人员大致分为五类：政法委“610”、公检法司、党政官员、企事业单位、基层人员。其中政法委“610”24 人；公检法司 95 人；党政官员 18 人；企事业单位 33 人；基层人员 3 人。

将各类人员遭恶报的形式大致分为七类：伤残、死亡、重病、癌症、被查处、自杀、精神煎熬、经济损失。其中：死亡 65 人、重病癌症 20 人、伤残 18 人、被查处 48 人、自杀 3 人、精神煎熬 16 人、经济损失 3 人。其中，死亡人数最多，达 65 人。

### 遭恶报部份实例：

省检察长丁鑫发遭恶报，被判刑十七年  
 南昌市京山派出所副所长汤正雄葬身湖底  
 瑞昌市码头镇文化站站长沙传英死于脑溢血  
 德安县恶警戴璐积极迫害遭电击死亡  
 崇仁县房管局副局长章宪云车祸死亡

上饶市市委书记、市长余小平上吊自杀身亡……

在中共江泽民集团发动的这场对法轮功的残酷迫害中，那些曾经参与和正在参与迫害的人，从省市到基层，明知法轮功学员都是善良的好人，但为了职务、为了金钱，昧着良心犯罪。人间的报应只是为了警醒世人，地狱的报应那才是偿还恶业的过程。

# 修炼园地

## 对“放下生死”一点理解

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二一年五月三十一日】我于二零零六年得法，由于得法较晚，所以有些法理理解的较晚，比如在修炼过程中，有时会听同修说，“某同修正在过生死关”、“某同修放下了生死，闯过了生死关”。

那么什么是放下生死呢？我不太明白。如何去想、如何去做，才算是放下了生死呢？为此，我使用经文搜索“放下生死”，学了师尊的相关讲法。

师尊说：“如果一个修炼的人真能够放下生死，那生死就永远的远离了你。但是这不是能有意表现出来的，是你在法中修到了这一步，使你成为了这样的生命。”[1]“人和神的区别，就差在这儿。放下生死你就是神，放不下生死你就是人，就是这个区别。”[2]

在法会讲法时，师父回答了这样一个问题：

“弟子：我父亲是个老学员而且在国外，却不敢走出来。我不知道怎么办好。

师：不争气呀。（笑）一个是他自己能够明白了最好，修炼嘛。一个是外因条件起作用，帮帮他。邪恶不会哪天告诉他我不迫害你了，你愿修就修吧。其实就是怕心。“放下生死”都会说，只是压力大点就不行了，不要当下士闻道啊。”[3]

那么具体怎样才算放下了生死？怎样去做呢？我还不明白。后来慈悲的师尊通过几个同修的嘴点化了我，我明白了些“放下生死”的表现，现在加以总结，与同修共勉，以共同提高，达到师尊要求的“用神的正念走好最后的路”[4]。

◎ 一次，一个同修消大业，被旧势力迫害的很厉害，经不起孩子们的强劝，去了医院，医生说需要动两个手术。 15

这可以说是过生死关。我和几个同修去和他一起学法，帮他发正念，有个同修就跟他切磋说：你不用怕，要放下生死，就能闯过来。师父说：“如果一个修炼的人真能够放下生死，那生死就永远的远离了你。”[1]

后来此老同修心一横，把一千多元的药都扔了，说：我就是死了，也不去医院了。当时这就算是“放下生死”的一念吧，同修闯过来了，没有动手术。

◎ 有一次，我到同修家配合做新年台历，有一老年女同修也在帮做。她跟我交流了大法在她身上展现的神奇，她是如何“放下生死”闯过生死关的。她说：“我的消业表现是常人中的脑瘤，医院要给我开颅动手术取瘤，我坚决不做，对儿子说：我是大法弟子，学大法，就会好，不用动手术，我这是在闯关，如果我闯不过去，你把我往火化场送，也不要把我送医院，答应我。我儿子答应了。结果，没几天，从我嘴里吐出来一颗大枣般大的肉瘤，没动开颅的手术，脑瘤就好了。我这条命是师父给的，否则早没了。”

这是多么坚如磐石的对师父对大法的正信！同修没有说大法“保险”能让她好起来，而是横下心来选择了即使死也不怕，就是放下了生死，死神退去。

◎ 一次，见到邻县一个五十多岁的女同修，她为我们买菜做饭，腰板挺直，脸色红润。后来她自己交流说：

“你们看到我现在这么健康，其实以前我身体消大业，呈现常人中的肺癌晚期假相，咳嗽的很厉害，喘气都很难，腰弯成九十度了，是师父救了我，我才能活到现在。

九九年‘七二零’，那时候我的儿子才六岁，我们一家三口每人骑着一辆自行车，经过六天半到了天安门广场，证实法。后来回来后，师父赐洪福，我家的小生意做到了很大，资产上亿，在美国也有业务。但我不满足，搞起了传销，迷失了来世的方向，修炼懈怠了。我被旧势力钻了空子，呈现肺癌晚期假相，肺只剩下一小块好的了。同修帮我发正念，

16 也好象不管用。医生说没有治了，吃点好的吧。我生命垂危，



奄奄一息。

在生命的最后一刻，我还是记起我是大法弟子，我坚信只有师父能救我，不能死在医院里，影响众生得救。我毅然决定回家求师父，我挺着一口气，最后一点力气，跪着爬到师尊法像前，敬香忏悔，说：师父我错了，不该搞传销，财迷心窍；师父，我知道错了，但我不要旧势力的安排，我不要死，不能给大法抹黑，不能影响众生得救；我要在法上归正，我不能死，还有那么多人等着我救呢，我这条命还得留着救人，求师父再给我个机会；如果师父再给我第二次生命，我就家里的生意什么都不管了，我愿意把一部份钱拿出去救人；余下的钱我也不管了，我这条命就只属于修炼了，只用来做三件事，求师父救救我，再给我个改错的机会吧。这样忏悔许愿之后，我没有想结果，生死由师父定吧。

结果，两个星期，我就全好了，到医院一检查，双肺好好的，什么病也没有。师父给了我一对新肺！过几天，我就要出国到美国了，我家在美国有生意，但我不是为那个去的，是去证实法。儿子问我：妈，你真的家里公司生意一点也不管不问了吗？公司的账一点也不管理了吗？我说：是的，我一点都不管了，什么都不执著了，你们管理吧。说话算话，我在师父面前发了愿，必须兑现，我这条命就只属于修炼了。”

同修眼里充满了泪水，我看到那不只是对师尊无限的感恩，还有对明白了自己生命夙愿和一修到底的感动。

后来此同修在美国还亲眼见到了师父，她说：我心里有千言万语感激的话，到师父面前，我脑中一片空白，就说了一句：师父好！就哭了，什么话也说不出来了。

师尊说：“大家想一想，人要过不了生死这一关，他就圆满不了。但是绝不会让你非得疼那一下儿才算能放下生死，那只是一个形式。我不看重，我看你的心，真正能不能做到。大家想一想，人活在世上无非就是为了名和利。他拿到博士学位之后，他可以将来有一份好的工作和前程，他的工资也自然会多，那就不用说了，会高于常人，高于一般的人。人

不就为这个活着吗？他连这个都不要了。大家想想他连这个都敢放弃。作为一个年轻人，这些都可以不要了，是不是什么都可以放弃了，他不就等于敢放弃生死吗？”[5]

从法中我悟到，此同修是因为真正决定放弃了名利，斩断名利绳索，想一心一意纯净修炼自己，就是放下了生死；她求师父救她，她不想死，但她没有执著结果，就静静的等着，都由师父决定了，不管生和死都接受，这不也是放下生死了吗？又因为她许愿留住生命是为了修炼、救人，是无私的，是佛性出来了，师父就能帮她，给她做成了一对新肺换上，她也就重生了。真是佛法无边，佛恩浩荡啊。

◎ 一次本地开了一次修炼交流会，一男同修说：我在男子监狱时，绝食反迫害。饿到大约第六天，我就坚持不住了，躺在床上，连坐起来的力气都没有了。这时同监室跟我要好的一个犯人买了六盒红烧牛肉方便面，我最愿意吃的。他让我吃，我馋的真有点动心了。但我转念一想，不行，我得绝食反迫害，不承认这场迫害。这么好的大法，我得着了，死就死了吧，没有什么遗憾的，值得。想到这里，我心一横，就放弃了生的希望，把被子往头上一蒙，就决定睡死过去。

但第二天，我发现自己不但没死，还有了精神和力气，能起来下地了。大约上午八点来钟，狱警喊我：“某某，收拾行李，走吧。”我说：“你们要把我送哪里去？”他说：“送你回家。”“放下生死”的一念，师尊就把他救出了魔窟。

◎ 一位同修大姐说：我曾经被绑架迫害，邪恶把我反绑着吊起来打我，我的胳膊疼的要命，我心里说：师父啊，我快要疼死了，求师父把我带走吧，我不想活了，生不如死啊。这样一想，我突然不痛了，还很舒服，我看到自己是一个小娃娃，在莲花上盘腿打着坐，跟着师父飘到一个非常美丽的地方，在一个瀑布前玩耍，好快乐啊。一段时间之后，师父让我回去，我说：我不想走了，师父，人间太苦了。师父说：你还有使命没完成，必须回去。转眼我就回到了现实中，发现自己被放下来了，他们不打我了。我被以所谓“取保候审”

的形式释放回家。

◎ 一位技术同修被警察追踪迫害，另一同修把他接到家里暂时避一下，好好学学法，发正念，调整一下状态，就是流离失所了。

一天，此技术同修跪在师尊法像前说：“师父，我得回家，我这条命本来就是师父给的，师父要就拿去吧；但旧势力要夺我命可不行，我不给，决不答应。”

说完，他把心一放，正念回到家中，堂堂正正住在自己家里，恶人再没来找他麻烦。

师尊说：“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。”[6] 以上两位同修放下生死的方法都是符合了这段法，不走旧势力安排的路，在难中他们想到了求大法师父，把自己的生死全部交给了师父，去留由师父定，一切求师尊做主，闯过了生死关。

◎ 几年前，我和一同修一起配合面对面讲真相被跟踪绑架，被非法拘留十五天。回家那天，狱警让我们签名，沉着脸大声威胁说不签就怎样。同修说，上面有“×教”两个字。我一听，横下心来，对同修说：“无论如何我们不能做对不起师尊和大法的事。我们的一切都交给师尊了，豁出去了。”

等狱警忙完了别的事，我平和慈悲的说：“大哥，我们签字对你不好。”那一刻，我体会到了什么是放下生死，我放弃了怕被继续迫害的怕心，什么结果我都不去管了，由师尊做主吧。就这放下生死的一颗心，这充满善意的无私为他的一句话，解体了另外空间的邪恶。狱警说：“回去吧。”我立即夸他：“你真善良，会有福报的。”我俩就平安回家了。

◎ 一个开天目的同修说：一天，我要出去讲真相，但头脑中却有了坏思想，我就敬香，跪下求师父：“师父，弟子这么肮脏的思想怎么去救人？求求师父帮帮弟子把这坏思想清理了吧，我得去救人啊，众生等着得救呢。”接着我就发正念。

一会儿，忽然我看到“哗”一下天幕拉开了，我就睁开眼看，19

金碧辉煌的天国世界展现在眼前，跟神韵第一个节目一样的场景：众多的佛道神，每个头上都罩着光环，师尊头上有巨大的美丽彩色的光环，站在大莲花台上，出现在苍宇之顶，声音如雷贯耳：“谁愿随我下世，助师正法？”这时候，有些神立即毅然抛下头上的光环，跟师父下走，而有的左顾右盼，我看到了我们四个你、我、婶和L姐是一块下来的，真的是抛下神的光环，冒着天胆下来的。

这时候，我头脑中没有了坏思想，很纯净。师父一直给我展现了半个小时，我就一直哭了半个小时，太感谢师父的慈悲了。

我感谢同修把自己放下生死的故事讲给我听。师尊说：“大法弟子是有责任的，无论怎样都得完成你来世的誓愿，这是你当初用神的生命做保证才成为今天这宇宙最伟大的生命——大法弟子的。”[7]“其实那些走不出来的，无论是这样的借口还是那样的借口，都是在掩盖怕心。可是有没有怕心，却是修炼者人神之分的见证，是修炼者与常人的区别，是修炼者一定要面对的，也是修炼者要去掉的最大的人心。”[8]

从法中我们还悟到：越到最后，越要稳住自己，知道抓紧时间，把修炼放在第一位，以法为大，排除干扰多学法，静心学法，遇到问题先找到自己做到真修实修自己，就时刻都有师父有大法保护，就很安全不用怕，发正念冲破自身束缚走出去救人！

我们大法弟子就应该听师尊的话，正念正行，精进修持，“放下生死”，心系众生，走出去讲真相救人，堂堂正正像个大法弟子的样子，不辜负师尊为我们付出的一切，不辜负众生的期盼，也不要辜负自己为法而来的神的生命！

由于层次水平所限，文中如有不合法的地方，请同修慈悲指正！

注：

20 [1] 李洪志师父著作：《二零零四年纽约国际法会讲法》

- [2] 李洪志师父著作：《美国法会讲法》〈纽约法会讲法〉  
[3] 李洪志师父著作：《各地讲法九》〈二零零九年大纽约国际法会讲法〉  
[4] 李洪志师父著作：《精進要旨三》〈全面解体三界内一切参与干扰正法的乱神〉  
[5] 李洪志师父著作：《瑞士法会讲法》  
[6] 李洪志师父经文：《二零零三年元宵节讲法（第二部份）》  
[7] 李洪志师父著作：《精進要旨三》〈致欧洲法会〉  
[8] 李洪志师父著作：《精進要旨三》〈学好法 去人心并不难〉

## 为什么顽固的执着心难去

文：日本大法弟子

【明慧网二零二一年五月二十八日】每个人在修炼的过程中都有难去的执着心，感觉去了一层又一层。有的执着心因为多年没有意识到并有意去除它使它不断增大，甚至形成了一层身体，阻挡着我们在修炼的路上勇猛前行。我们只有不断的分清它，清除它才会摆脱它的桎梏，最终去掉所有的执着才能真正的跳出人来。

### 一、形成顽固执着心和观念的原因

因为人有七情六欲，在常人社会中生活，为免使自己受到伤害就会逐渐的形成各种执着心和观念来保护自己，或者是在成长经历中的好恶，使自己形成了一套自己衡量事物的标准，逐渐的就形成了一种观念，有的甚至很强，一旦有人触碰到这个观念或执着时就会立即反弹，或感到痛苦无法忍受，其实就是那个观念或执着在反抗，因为它是真实的生命，是它不想死在拼命挣扎而作用于人体给你带来的感受而已。

师父说：“在另外空间这个体，是可以放大缩小的，上到这个体上，这个佛像就有了一个大脑，就有了思想，但是却没有身体。别人也去拜，拜来拜去的，就会给它一定的能量。特别是炼功的人就更危险，一拜就逐渐的给它能量，它就形成了一个有形的身体，可是这个有形的身体是在另外空间形成的。” [1]



当我们走入修炼，在某种特定情况下产生了执着心，刚刚产生的时候可能比较弱，如果我们没有用法理来衡量并不断的修去它的话，每出现一次我们跟着这种想法去想了就是在加强它，逐渐给它增加能量的过程，最终在另外空间就形成了一层有形的身体。其实任何执着心都是一样的，只不过是执着的程度和执着的对象不同而已，这里仅举个病业关的例子来剖析。

比如有同修一旦有了病业假相的出现，如果是普通的感冒症状一般不会害怕，也就不会产生怕心。可是一旦表现出关系到生命安危的症状或者身体剧烈疼痛等难受的表现时就会起了怕心。因为那个病业表现出来就是那么的真真切切和常人的症状就连难受的感受都是一模一样的。这时在人中形成的经验和观念就起了作用，就在思想中告诉他这样会出危险等等或对号入座自己可能是什么病的症状，其实是观念往他的大脑上反映的。可是作为修炼人如果不能站在法上认识，而是和人同样的认识的话，就随着这些想法想下去，就会让怕心逐渐增大从而形成了一层身体。

明慧网的交流文章《清除怕心》一文作者看到怕心是一层透明玻璃般的“身体”。她每产生一次怕心就会在心脏的位置喷出一层灰色雾气包裹住身体。我很受震动，也更加形象和真实的让我明白了这些顽固的执着心和观念就是一层身体。

形成的这层观念，执着心也是一种业力的体现，就会像师父讲的那样让你难受，它因为是活的生命，你不断给它补充能量造成它的强大反过来它就可以控制你了，就会让你心里难受，闹心，也会让你身体表现出难受的症状，其实都是这层身体干的，因为它是不想死的，想要活命就要让你难受，让你怕，让你屈服于它，从而来给它延续生命，从而达到控制你的目的。

## 二、用法理衡量 清除顽固的执着和观念

既然明确了顽固的执着心和观念已经形成了一层身体，

那么当它再反映出来的时候，也就是作用到你身体上的时候，如何来看待就至关重要。

有的同修一难受了就被带动了，就觉得是自己难受了，这样一想就是用人的理在衡量了。因为人从来都不会把心里或身体上的难受认为不是自己在难受。那么作为修炼人不就是应该用超出常人的认识，也就是法理来衡量吗？执着心出来让你难受的时候不就说明正好是它反映出来，它在拼命挣扎想要活下来的表现吗？

我们对于打坐中腿疼消业都能理解和接受，那么这个执着心反映出来让你难受的时候，为什么不能和打坐中的消业一样来对待呢？因为师父告诉我们：“其实我告诉大家精神和物质它是一性的！”[2]因此在心里的执着反映出的担心，害怕，烦躁等等即使是心里的难受反应，我们都应该象对待打坐中消业一样清晰的知道就是要消掉它的过程，是另一种形式的消业啊！

师父说：“在你身体里，时间长了，积累了一个和你形像一模一样的你，却是那个东西构成的，控制了你。因为它是很强的执着构成的你的形像，所以它就有那么强的能控制你的心，因为它是很强的心形成的。”[3]

我悟到作为人是很难不被控制的，而作为修炼人就得用超常的理来要求自己，就不能再被其控制。每次当执着心出来的时候都要不厌其烦的排斥它，解体它。明确的知道正是因为它怕死掉，才反映出来的，不反映出来我们还发现不了呢，这是好事是消掉它的时机。

师父说：“你说，我不要你，它就死了，那来的太痛快了。你在能分清它的同时，你自己就在强壮起来，你自己就在醒悟，你自己就在冲出它的包围，越来越强大，它就越来越弱，越来越消失，最后消灭掉了，要有过程的。”[4]

我悟到，顽固的执着和观念因为没有意识到，已经被养大了，想要消掉这层身体也需要时间和过程，所以就要拿出愚公移山的决心跟恒心，就相信只要我们不断的清除这层身

体它只会越来越小不会越来越大，直到我们完全不被它控制和带动的时候就是它被灭掉的时候。

### 三、学法和发正念可以清除顽固的执着和观念

我认识一位同修，当年她的腿突然出现剧痛，她只能坐在床上一动也不敢动，同修都告诉她是假相，可是这种剧痛是那么实实在在的表现在她的身上，让她无法真正从心底里认识到这就是假相。她也知道当时自己没有达到标准，怎么办？这么强烈的怕心该如何去？她横下心来每天就是学法，她告诉我当时怕心一上来，各种负面情绪都控制不住，觉得自己要瘫痪了，望着年幼的几个孩子，因为丈夫也不在身边，她孤立无助非常痛苦。

她只有学法，可是一放下法，马上就开始害怕。她就不停的学，一天可以坐在床上学六个小时的法。终于三个月过去了，她突然有一天觉得不怕了，觉得可以走了，就下地走了，而在此之前她也强迫自己下地走路，可是那种撕心裂肺的疼痛每次都让她战栗不已退缩回来。而通过大量的学法是伟大的师父帮她把那层怕的身体消掉了，她又恢复了往日的健康快乐。由此可见学法的重要，证实了师父说的：“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。”[5]

加强发正念也是主动清除顽固执着的具体方法，明慧网的交流文章《清除怕心》一文的作者就是在帮同修发正念的过程中看到了那层怕心形成的玻璃一样的身体在发正念的过程中碎掉了，就证实了发正念的威力强大。

顽固的执着心和观念并不可怕，只要有恒心想要去去除它，我们会通过不断的分清和清除它最终摆脱它，解体它。

以上是所在层次所悟，如有不在法上的地方请慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

24 [2] 李洪志师父著作：《新西兰法会讲法》

[3] 李洪志师父经文：《二零一九年纽约法会讲法》

[4] 李洪志师父著作：《澳大利亚法会讲法》

[5] 李洪志师父著作：《精進要旨二》〈排除干扰〉

【编注：本文代表作者当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋，“比学比修”。】

## 看不起别人的心阻挡的是自己

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二一年五月二十七日】最近悟到看不起别人的心，其实阻挡的是自己。原因至少有两个方面。第一，如果我们看不起别人，当别人把自己修炼所得无私的分享给我们的时候，我们潜意识中会认为对方悟的那些东西没啥了不起的，不当回事，就无法吸取别人好的方面。第二，如果我们看不起别人，当别人指出我们问题的时候，我们会不屑一顾，就不会认真听别人的意见，不能及时找到自己的不足，从而提高上来。

看不起别人的心，可能来自于自大，可能来自于妒嫉，也可能来自于党文化，等等，顺着找下去，可以找到不少执著。

看不起别人，会造成自我膨胀，最终自心生魔，也会让我们无法形成整体，造成同修之间的间隔。所以，看不起别人这颗心很坏，一定要去掉。

个人的一点体悟，有不足之处，请同修慈悲指正。

【编注：本文代表作者当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋，“比学比修”。】

## 浅悟“情与私”

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二一年六月二日】最近修炼的很徘徊，也不知道什么原因，总是突破不了某种状态，知道是自己修炼上有问题，魔性也好像被逼出来了（平时强忍着不被带动，

但感觉对方太过份时就发火了），忍受不了身边的种种事情了（感到身边的人没有身为人的基本道德观）。

当然也知道有为私的因素，或者说基本上都是自己为私的因素造成的，所以才这样反反复复的出现，需要彻底去掉人的观念与执著心，同时也知道这些身边的种种事情都是提供给自己修炼的好事情，或者是自己一关加一关没过去，堆积在一起造成的，从中还有邪恶在里面起着捣乱与破坏作用，但身在乱中到底是怎么回事，时间久了，真有点不知所措了，昨天学法时也请求师尊点化弟子：到底是自己哪里出了大问题？

可能是师尊看弟子确实悟不到，或者说不敢不愿没有勇气去承认，不愿再向前走一步，所以棒喝了一下，今天在学《转法轮》“真正往高层次上带人”的时候，突然感受到来自法中的点化，当时真是感到非常舒服，象开窍了一样，如同醍醐灌顶一般豁然开朗。

问题就出在“情”太重！这里想说明一下，“情”重对修炼人来说绝不是好事，反而是坏事。说白了吧，“情”有多重私有多重。这些不必要的负重就是修炼人的执著心。

或许不愿去承认，因为把“情”的假我当成了是自己，其实就是这样。比如常人中“情”重的人会为了男女“情”跳楼自杀，有些常人觉的很好，实际上世间的痴“情”男女是不理智的，也不知道自己在做什么，其实都是为私的，不是吗，害人害己为情所困。当然修炼人在常人社会中修炼，但是并不是崇尚这些极端的“情”感，以死相随，而是遵循传统的夫妻之恩，顺从因果关系，在一起和睦相处与生活，互相鼓励，共同回归真正的家园。

又比如亲“情”，真的亲吗？这是最迷惑世间人的，为什么？因为亲“情”很浓，浓到什么程度？有人也会说自己亲“情”很淡，其实很多时候并不是很淡，而是很浓，浓到自己都觉的很淡，那是因为在其中受了伤害，因得不到而感伤而记恨而报复，并不是真正的放下了这种执著。常人俗话



说“血浓于水”，指的就是亲缘，但实际上这是阻挡世间人回归真正家园的重重铁墙，世间的一切都是迷惑人的。如果执著于它，修炼人就可能被毁；如果看淡了它，修炼人就在这一方面能够超脱。为什么说亲“情”比男女之“情”更加迷惑世间常人呢，当然有时也会让修炼人分不清所以然。

因为在当下变异的现代社会里，人们认为亲“情”还是亲的，只有那么几个家族的人是与自己有关系的，而男女“情”，说白了在变异的社会里，世间男男女女这么多，有多少人还能遵循传统相伴到老？相反见异思迁的比较多。而亲“情”也是曾经让多少修炼人前功尽弃的原因。

现代社会的变异已经不觉的它是变异了，因为大家都在变异，这一切造就着变异的“情”感，修炼人在对待“情”的执著上也是变的迷糊了。或者说“情”不想死，很狡猾。比如在某件事情上以为不是为了自己，而是为了家人，所以觉的自己并没有执著。但用法理向内找，慢慢的找个根源还是为了自己，不想失去那份“情”，不想失去那份“私”，不想失去还有人对自己特别好，更不想失去现在拥有的一切，所谓物质的享受与几十年的人间幸福快乐，说白了就是不想吃苦，不想声名利益受到损失，更不想改变自己。一切都是为了自己，为了假我。

因为过程中如果动机真的完全是为了别人（别人指的不是某一个人，而是更多的人）这才叫慈悲心吧。过程中一定不会动心，动怒，动气；而如果有一点不纯，不管怎么隐藏这个私心，只要触及到最根本的执著，“私”也好“情”也罢，那么就会爆发，动心，动怒，动气，甚至报复，这样是很可怕的，入魔道也不会得正果，成不了正觉的，还会造业，当然也称不上正法时期大法弟子了。

但是在正常的社会，正常的道德观念下，子孝母爱是人之常“情”，没有此“情”也不能称为人，而如今很多事情变异了，很多愚忠愚孝的观念，人人都在推波助澜，自保成为了人人能光明正大摆上台面的观念，不觉可耻反以为荣。

魔性的张显成为了年轻人的时尚，觉得这是直爽的个性，很多人还称赞。

其实，当真有什么事情涉及到自己利益时，什么亲“情”，男女“情”根本不值一提，全可抛弃。什么叫见义勇为，什么叫大义凛然，什么叫舍生取义，为何忠，为何孝，为何恩，为何人，为何慈悲，这些对现代人来说，很多人已经觉的这些很可笑了。虽然如此，表面的败坏却挡不住内心的渴望，每个人在内心深处都在寻找着解脱。所以这几年寺庙也是香火很旺，但是有没有用，因人而异吧。

有“情”就有“私”，有“私”就有“情”。有“私”怎会生出慈悲心，有“情”更生不出慈悲心。至少没修去的部分是没有慈悲心的，发魔性的时候怎么会有慈悲心。慈悲心不是“情”却超越于“情”，慈悲心不会让人感到有压抑，慈悲心也不会特殊的对待谁。

但是慈悲心却能溶化一切。

修炼人的大忌就是自以为是，自己如何如何。其实没有谁特殊，也没有什么特殊的，所以安心心的修炼自己，才是修炼人的基本境界，也是修炼人应该明白的道理，此心不去一定是在有所求的修炼，这是必然的。

修炼很多年了，发现现在才知道什么是修炼，修炼是自己修、不是做给别人看的。

写出此文以供借鉴。合十

【编注：本文代表作者当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋，“比学比修”。】

## 体会到什么是真修

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二一年五月二十八日】在从前的修炼中，面对丈夫的无礼，给我带来的家庭魔难，我总是想：虽然这件事他做错了，但是我作为修炼人，应该用最大的胸怀包容

他，用善来感化他。所以我一直在努力的忍，并尽量对他好。但是当他粗暴的对待我时，我经常会出现控制不住自己，与他发生语言冲突。

现在我的观念发生了彻底的转变。我认识到无论他做了什么，所有的错都在我。是因为我这里没达到标准，他才会那样去做；是我这里正的能量不够大，他才能够那样被不好的东西控制。由此，我也感受到了新宇宙生命的美好，不好的都是自己，别人都是最好的，这样做的同时，不仅给对方带来好的感受，同时自己内心也感到无比的坦荡与轻松。这才是生命真正的美好。

我认识到，以前我对于师父讲的“对的是他 错的是我争什么”[1]，是一种有保留的接受。我不认为完全是自己错了，只是觉的我有执著，才接受自己肯定有错。所以当别人做错事的时候，我总是在肯定自己对的前提下，找自己的执著，对他的错误是一种忍受的状态，同时自己内心还有一种高高在上的感觉。这种心态导致心理容量有限，当积压到一定成度的时候，就会发作。

现在发自内心的知道都是自己不对的时候，绝对不可能还反过来对他发火，对他的理解和善是不受人心限制的，对他是真的慈悲和善了。随之而来的是他对我发自内心的尊敬。

我认识到，以前他敢于那样对待我，是因为我的心性太低，他看不起我，而现在他在我面前主动约束自己的行为，是源于他对我高境界的敬意。我也能体会到当我们心性很高的时候，周围的生命会很自然的顺应我们，而不用我们采取任何人的办法去改变和约束对方。

我还发现自己从前的另一个问题。当有人指出自己具体的执著心的时候，如果说的对，我能接受，也感谢对方，但如果对方从根本上否定我的时候，我就接受不了。我发现这就是守着自己的本质利益不想改变。

师父告诉我们：“如果修炼的人要是只从表面上放的下，但内心里边还在保守着、固守着一个东西，固守着你自己的

那个你最本质的利益不让人伤害的时候，我告诉大家，那是假修炼！”[2]

我认识到，如果总是觉的自己根本上是对的，只是从表面上去某颗执著心，就跟师父在这里讲的假修是一样的，不算一个真正的修炼人。其实，法的内涵无限高深，你就修吧，没有尽头。从上一层看，下一层就是错的。所以，作为一个在法中不断往高层突破的修炼人来说，从高层看，我们现在所在的层次一切都是错的。随之而来，我修炼的心态也发生了彻底的转变，我从内心认识到自己是不对不好的。每次学法时，我再也不抱一点自己既定的观念去学了，因为在法的上一层看，我这一层全是错的。

我也发现在法中精進，就是放下了自己的一切所求，不再有强烈的渴望圆满的心，也不再想从大法中得到美好。只是不断的对照法对自己的要求，不断的层层看到自己的不好，修自己，同化这一层法后，再学法时，又看到自己从本质上还是那么不好，再同化那一层法，然后学法又看到自己根本上还是那么不好的，再修自己，同化法……

与此同时，我的另一个认识也发生了彻底的改变。我发现，当周围的同修都说自己不好的时候，其实这才是在修炼的路上精進着，相反，如果被同修追捧，就是走上了魔道，这时可要小心了。

我现在看同修的心态也发生了彻底的转变，我不再把同修分成三六九等。以前当有我认为修的不好的同修指出我的问题的时候，我总是不愿意听。但是，现在我知道自己是不好的时候，我能够把自己放在最低的位置，无论哪位同修给我指出问题，我都会认真听，并思考，向内找自己的不足，而没有一点看不上别人，高高在上的感觉了。我认识到在宇宙中，修炼人是应该在心理上把自己放在最低的位置。

经过了这么多年的摔摔打打，直到现在，我才懂了真正修炼人的状态。

个人的一点修炼体悟，有不足之处请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟三》〈谁是谁非〉

[2] 李洪志师父著作：《北美首届法会讲法》

【编注：本文代表作者当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋，“比学比修”。】

## 在与西人家人同修相处中修去党文化

文：海外大法弟子

【明慧网二零二一年五月二十九日】我来美国已有十年，这个过程中也在注意修去自身的党文化，但是当我与西人先生相处的两年多时间里，越来越多的意识到自己身上有很多尚未意识到的党文化熏染。

### 一、生活礼仪

先从简单的基本的生活礼仪说起。比如说着装，我不算是一个不修边幅的人，但自己在家时，特别去年疫情原因，开始在家办公，我基本是穿家居服在家工作。但先生每天吃完早饭，都是换上一套衣服，和上班是一样的状态，再坐下来开始工作。头发也会刻意整理一下。

每天吃饭，一定要铺上餐巾布，把盘子放在布巾上，才能吃饭。吃饭时，我们永远都是分餐。开始时，如果我用筷子直接到公盘里夹菜，直接放到我自己嘴里，他就会用奇怪的眼光看着我。后来我问他，“你是不是觉的我这样吃饭有点粗鲁？”他就说：“哦，我觉的有点奇怪。”这是他常用的比较委婉的表达方式。

我吃饭比较快，一边吃，脑子里还会想一些其它事情。但我看他吃饭慢悠悠，还时不时深呼吸，闭上眼睛，仔细品尝食物的味道。我发现，他其实是在感谢食物，也在用心享受食物的美味。这其实是对所做的每一件事的重视，甚至是尊重，包括尊重食物。

我意识到，其实我们中华民族传统文化里是最注重仪式的，中国的“礼乐射御书数”传统六艺中，“礼”字第一。 31

过年过节，皇帝都要领着群臣拜天地。

有时我打电话，用外放的喇叭，只顾自己听的清楚，忘记对别人的影响，这些也是我常犯的毛病。但先生如果有比较长的或重要的电话，都是戴上耳机，关上门，不打扰我。

有时，我想和他讲清楚一个问题，会不自觉的声音越来越高，音量就大了。他就赶快拦住我，说，你不要生气。我说，我没生气，我只是想说清楚。在他看来，就是已经比较激动、不平和。

师父说：“中国人到处讲话大声喧哗、大声喊叫，人们在大陆习惯了，国际社会接受不了，这得改啊。可是大陆人的形像，确实给世界造成了这样的印象，国外的中国人都觉的很丢人、很丢脸。可是你知道吗？中共邪党却不去把这些告诉中国人、不教人正的东西，有目地的就叫世人看到中国人这样，它就是要毁掉你的形像、破坏你的尊严，人们自己也很难察觉。我想，可能出来机会多了，慢慢的就会觉的这个社会不一样了，慢慢也会注意起来了，也就会好了。养成的习惯真的很难去，教人斗的党文化使人的性格都变了。一下就爆发出来才痛快的性格，中共邪党教的这些东西，不改真的不行。” [1]

## 二、语言体系里的党文化

和先生相识于相互学习语言的环境。我的英文不是很好，所以在一起的这两年里，我发现我的蹩脚英文不仅是错误常出，而且发现这错误背后其实是党文化的思维，说出的话常常以自我为中心，忽略别人的感觉。

举些例子：如，对方问我什么，我如果是不要，我常冲口而出“no（不）”，先生则会说：“I am good, thanks。（我很好，谢谢。）”比较之下，我好像在否定对方，而他的回答是“我挺好的，不需要了，谢谢。”

再有我常常说：“you can…（你可以…）”比如我说，这个食物我不需要吃了，你可以都把它吃掉。但后来他教我

说：“you are welcome finish it”（欢迎你吃掉它）。“欢



迎”和“你可以”，一个是让人家自己选择，一个是好像居高临下的命令。

与此类似的还有，我常说：“you should（你应该）”，“do you understand（你明白吗）？”先生建议我用：“have you tried to…（你尝试一下吗）？”“Am I making sense（我说的通吗）？”讲到尊重，先生吃饭时，如果给我夹菜或问我要不要什么，都会说：“Do you mind…（你介不介意…）”我心里想，我一点都不介意呀，这么好的事我怎么会mind（介意）呢？所以，开始时，有什么好吃的，我直接就送到他嘴边了，也没“Do you mind…”，但都是把他吓得往后躲。

我觉的自己认为是好的，就强加给人，行为上有点鲁莽，这也是不尊重啊。而且对一事物表达看法，我常说“it's not good（这不好）”。对先生来说“it's not good”是用你的标准给人家下定义，你觉的不好，不代表别人也会认为不好。你可以说自己不喜欢“I don't like it（我不喜欢）”。但我也基本上没听他直接说过“I don't like it”，他会用比较委婉的词来表达。这里面体现了对每一件事物和人的尊重，又能把自己的主观不突显的那么强势。

有一天，我给他买了一条领带，他大概不太喜欢那个图案，他不会直接说不喜欢，而是说，他对这个领带的好感需要一点时间。一会儿，他又说，他对这个领带的好感正在growing（增加）。这真的让我很触动。我意识到这里面其实还有提醒自己要修口的地方。比如别人如何，可能自己并不是很清楚；自己觉的别人如何，可能是来自常人观念和业力，那说出来可能就会造业。

记得有一次跟他抱怨一个人，觉的自己说的很委婉了，可他听了一半，就问我，你是不是不喜欢这个人，我说是。他就说，这是不是嫉妒心呀？我发现 方正常社会文化中的人，正常会想别人好，也说别人好，不抬高自己，贬低他人。不轻易怀疑他人，求证一件事情的可信度时，会讲究证据，比较理性衡量问题。他们对人比较和善。

还有一点，我讲话爱用反问句，常用“why not”这样的句式。其实这里面很有争斗意识，但以前并不自知。如：“你为什么随手关门？”这样的句子里面还包含着责备和埋怨。我和先生刚开始相处的时候，我看到对方的最大的执着就是不想让人说。后来想为什么呢？反过来看看自己，原来是我遇事总在向外找啊。如果按照我们修炼人的要求，做到真诚、善良、宽容，是不会动不动就想跟别人斗，不会非要通过在语言上压倒对方，获得一种心理上的满足。仔细琢磨着争斗语言的背后，其实是中共斗争哲学造成的一种混合着自大及自卑的扭曲人格。而传统西方人在宗教和社会文明的引导下，大部份人在日常生活中，说话谦恭礼让，社会处于比较和顺的状态。

### 三、负面思维

在和先生相处过程中，我最欣赏他的优点就是永远都会积极思维。我要是说“今天静功盘腿很痛”，他会说“太好了，小痛小好事，大痛大好事呀。”如果他自己在工作上，遇到不顺心的事，比如一笔业务被别人抢走了，我也没听到他说一句抱怨的话。他会说“我又学到了什么东西。”我们出门散步，他从来不锁门，因为他相信没有坏人。车就更不锁了，不但不锁，离开时，还把车钥匙随手扔在车座上。换我就会想，你这是给窃贼准备好的吗？

记得一次在旅行时，参观一个博物馆，他带着一个专业相机拍照。走着走着，他说，我相机怎么不见了？我听了顿时头嗡一下，心想：完了。他却说：“没事儿，我去楼下服务台看看。”他相信一定会在那儿，不慌不忙的。过了一会，他拿着相机回来了，果然是被捡到的游客送到服务台了。

当时感慨，西方社会正常社会的个人文明方面，让人感动，社会要是都这样多好。还有他的那种泰然，一点也没有认为会丢。其实也是一种信师信法的表现，因为我们法理上都明白，是你的不会丢。其实我也知道修炼人的一念会有很大的

想起师尊的诗词：“俗圣一溪间 進退两重天”[2]，现在悟到，当心生负面想法或恶念时，你对应的世界或空间会暗无天日；而当正面思维或善念出来时，就会佛光普照，晴空万里。完全不同的境界。

想自己遇到事情，总是先往坏处想，先是去提防别人，也意识到党文化社会里，在不相信神明、不相信天理、无道德约束的大环境下，这种敌视防范心理就成了人们潜意识里的习惯性想法，戒备别人成了社会常态。似乎只有用最大可能去防范，才能换来安全感。

其实看到西人正常的状态，意识到负面消极情绪都不是先天的纯真本性。孔子的《论语》里有这样的话“君子敬而无失，与人恭而有礼，四海之内皆兄弟也。”这是传统文化中提倡的人与人的关系。你与周围的人要像兄弟一样。

我最近与在大陆的家人通话，家人说：现在共产党在提倡恢复传统文化呢。我说，传统文化的核心是敬天信神的呀。

#### 四、控制别人的习惯

本来没觉的自己是个喜欢控制别人的人，但一些小事上却露出了“马脚”。比如坐车，先生开车，我开始时，一点都不闲着。一会让他慢点，一会提醒他看那边，看这边，看前面，看后面。他就会直接说“我在开车，我会看的。”可是让我不操心还真的有点难，索性把眼一闭，让他开吧。闭上眼，就反思：自己为啥操这个心呢？不信任他，想掌控全局。

再举个例子，另一次，我们俩要抬一个沙发到房子外面去。我就开始指挥了：你抬哪边，谁走前边，谁走后边，怎么个路线……先生就会说：我是男人（言外之意就是不要乱指挥了）。我想起师尊诗句：“女人刚尖逞豪强 浮躁言刻把家当”[3]。

这一类的言行中，其实体现了中共的邪恶基因“控”，想要把别人的一言一行都掌控在自己允许的范围内。这背后

还有自以为是。我发现在西方社会的环境中，每个人都注重做好自己的事情，每个人有自己独立自主的能力，讲摆正工作关系、尊重他人，甚至不太欢迎他人给予太多的指导。

## 结语

非常感谢家人同修，像一面镜子近距离照出自己存在的党文化思维。在没有党文化的家庭环境里，我体会到和睦轻松、相敬如宾，体会到党文化对我们中国人长期的毒害，影响到日常生活的方方面面。

注：

[1] 李洪志师父经文：《二零一六年纽约法会讲法》

[2] 李洪志师父诗词：《洪吟三》〈一念〉

[3] 李洪志师父诗词：《洪吟三》〈阴阳反背〉

# 去掉骨子里的人心和观念 走出魔难

文：山东大法弟子 莲蓬

【明慧网二零二一年五月二十九日】最近，我在师父的慈悲保护下，闯过了一个心口窝堵胀疼痛的魔难、走出了旧势力设下的“取命大关”。过关中，通过不断学法，进一步认识到坚定不移的信师信法就没有过不去的难关。我无法感激师父的慈悲保护，也不会写交流文章，为了表达对师父的感恩，在丈夫同修的帮助下，硬着头皮把这段经历写出来，以表达我对师父的感恩，并与同修交流。

## 一、旧势力制造的魔难

我在婚前就患有心口窝堵胀疼痛的病症，犯病时心口窝处有一个硬硬的东西堵的我上不打饱嗝、下不放屁，顶的后背骨头都疼，苦不堪言。婚后，每次犯病都是丈夫帮我按摩或用拳头击打后背以助缓解。

一九九七年，我走入法轮大法修炼之后不长时间，在炼功场上明显感到师父给我净化身体。背部的骨骼经过师父调整后，不但腰疼的毛病好了，心脏供血不足、心口窝堵胀、

痛经等疾病也都不翼而飞了。这时，我真真切切的感受到大法给了我一个健康的身体，走上了无病一身轻的生活。更由衷的感激伟大而慈悲的师父。我时时都在想着怎样报答师父的恩德。

一晃二十多年过去了。在今年元宵节前后，心口窝堵胀现象再一次袭来。开始时我没在意。到了三月份，这种现象表现的越来越频繁，我就认识到是旧势力的干扰，于是就发正念铲除它。但是，没有什么明显的效果。一直延续到三月二十号左右，该症状则有所加重。我觉的我是师父的真修弟子，要按照法的标准来要求自己，不能再象过去那样用拳头捶打了。

到四月初，我的心口窝堵胀呈现出难以承受的状态。从前面用手摸心口处可触及到一个硬块，它一直顶到后背的骨头，不但疼得我不敢喘气，心口窝里边象什么东西在灸烫着，象打翻了五味瓶一样酸甜苦辣都有，说不出是一种什么味道。想吐吐不出来，想拉拉不出来，痛苦极了。只能撅着腚，头抵着沙发，跪在沙发上，痛苦的煎熬着。

我清楚的认识到，这是旧势力在利用业力来取命的。起初，我还告诫自己：我是师父的真修弟子，一定要按照大法的要求过好这一关，也按照大法的法理向内找。找来找去，觉的一大堆执著出现在眼前：什么怕吃苦的心、什么执著利益的心、什么讲真相救人不好意思开口、喜欢吃零食的心等等，都涌现出来了。那么到底是哪一种执著在起着主导作用哪？在难熬的痛苦中，方寸已接近紊乱，怎么也理不出个头来。

在难耐的痛苦冲击下，信师信法的正念也不那么强了，感觉到人生已经走到了尽头，曾跟丈夫说：“今晚就可能要出结果”。丈夫好象悟到了我这话的意思，也可能看到我背后的正念不足，跟我交流我也听不进去，只是叫丈夫给我捶背，把堵着心口的那口“气”敲散。在那一瞬间，还是把它当“气”来看待啦，又走了回头路。

## 二、加强学法、向内找

一顿捶背之后，我就有了一点减轻的感觉。丈夫抓住这一转机，继续跟我交流“坚持正念、师父就在我们身边，我们不能偏离大法”的话题。我开始那种“修不修是我自己的选择，谁也说了不算”的态度有了转变。在丈夫的提示下，我们回忆了走上修炼道路后师父慈悲保护的一桩桩一幕幕：

那是十几年前的事了，我下班回家，路过必经之路的拆房子工地时，一根椽子从高处朝我砸来，躲闪不及擦着我的脑后袭过。工地上的人都说：太危险了。可那时我的正念很足，是师父给我挡过了这一难，我连一点皮都没有擦破。当周围的工人知道是法轮大法师父保护了我时，都对法轮大法啧啧称赞。

更危险的一次是有一天傍晚将要张灯的时候，我们三个人从外面回来。我和姐姐走在前面，丈夫走在后边约五、六米远。在毫无防备的情况下，突然在我身后爆出一声巨响，我本能的回头一看，是什么东西从楼顶掉下来了，后头的丈夫正在仰头往上看，嘴里喊着：“谁在楼上往下扔东西？怎么不招呼一声啊？”五楼顶上几个往下窥视的影子立即缩了回去。我们当时就悟到：这是师父又一次保护了我们，师父每时每刻都在我们身边，看护着我们，保护着我们，让我们一次又一次地躲过劫难，获得平安。我们对师父的敬重、感恩也在越来越加深，用什么样的语言都无以表达对师父慈悲保护的感激。

看看今天，在修炼的路上我又遇到了难关，向外找对于修炼的人来讲肯定是不对的。向内找找不到原因，有时好一点，觉的自己悟对了；有时又出现难以忍受的痛苦，心里就想：“怎么又来了呢？难道我又没找对吗？”在这难忍的痛苦中，我多次向师父发出求救的信号：“师父啊，弟子愚钝，遇到了魔难，却找不到原因，您能点悟弟子一下吗？”但是，却一直未得到师父点悟的信息，我也一直在自责自己的悟性低。就在这自责和着急中，突然，不知是从另外空间，还是



自己头脑深处飞出一个奇妙的想法：我这找不到的原因，不就是原因吗？

那么，这找不到原因的原因是什么呢？吃饭、睡觉、学法、走出去讲真相救人，我都在想：“我这是什么原因呢？”这些日子，吃饭也不正常了，成了象征性的应付。特别在夜间被折磨醒，听师父讲法录音时也在想：“这是个什么原因呢？”多么想听到师父在讲法录音中出现一句点开我心结的教导啊！身体在一天一天的消瘦，也渐渐的感到了困乏，还是没有找到原因。

### 三、铲除骨子里的人心和观念 走出魔难

有一次，我自己读《转法轮》时，师父的一段法打入了我心中：“我们身体会突然间感觉不舒服，因为还业，它会体现在方方面面的。到一定时期还给你弄的真不真、假不假的，让你感觉这个功存不存在，能不能修，到底能不能修炼上去，有没有佛，真的假的。将来还会给你出现这种情况，给你造成这种错觉，让你感觉到他好象不存在，都是假的，就看你能不能坚定下来。你说你必须坚定不移，这样的心，到那时候你真能坚定不移，你自然能做好，因为你的心性已经提高上去了。”[1]

于是，我心里立刻感到：从我修炼开始，师父一刻也没离开我。现在师父就在我身边观看着，等待着我的正念增强、心性升华上来。我明白了，师父是在考验我在这个特殊情况下，对法是不是真的坚定不移啦！我立即双手立掌说：“请师父相信弟子，我一定要坚定不移到最后，请师父放心。”从此，症状有了较大的好转。

还有一次，小组集体学习《转法轮》第八讲时，师父对“气”的论述，在我的脑子里突然引起了强烈的震动：“那么也就是说有气就有病。我们是炼功人，炼功谁要气干什么？自己身体需要净化的，怎么还要混浊的气呀！肯定不能要。”[1]要气那是祛病健身讲的，师父已经给推到高层次上去了，可

我却又把自己放到了祛病健身的层次上去了。我必须走出迷茫，挖出阻碍我进一步提高的根本原因。因此，我在加大力度通读《转法轮》、听师父讲法录音的同时，还对照有关章节边学、边找自己，又发现了自己许多的不足。比如：计较个人利益的心、觉的自己不错的心、以个人标准衡量别人、喜好评论同修等等。特别是对“气”的认识，觉的自己这种状况就是被“气”堵的两头不通造成的。这种状况从不足二十岁开始到现在，隐藏在体内已有五十多年的历史了，确实实形成了一个观念。就是这个人的观念，它又成了人的表面这层壳。在这层壳的保护下，使我度过了多少个痛苦的日日夜夜，产生过多少次痛不欲生的念头，就是它一直苟延残喘到今天还在作怪。这二十多年的修炼中，是师父的慈悲保护和承受，我没有感到有什么痛苦，还认为我的“病”好了，没有了，是修大法修好了。其实，并没有悟到都是师父给我承受了，而不是从法上提高后，主动清除了这个观念而出现的改变。在这种貌似真理的“假理”中，不知不觉的又形成了一个变异的观念，那就是把“修法轮大法，我的病好了”这么神圣的结论里，充进了“为私”、“为我”的因素。其实，若没有师父的慈悲保护，我怎么会在这些年中生活的如此轻松自在呢？！

悟到这里，我感到了自己的渺小和自私，看到了内心有那么严重的“自我”和“自我感”。是它把我那“以我为核心的自私观念”渗透到生命的点点滴滴之中，渗透到生命的微观之中，在蚕食着“真我”，干扰着我在法上认识法，影响着我在修炼中精进提高。把师父为我的承受都误认为是我自己的提高，这不正是那个“假我”所为吗？！我成天喊“敬师敬法”，我这是敬到哪里去了？悟到这里，心里情不自禁打了个寒颤，感到自己错了，对不起师父的佛恩浩荡。于是，我立刻一连几日，持续发正念，铲除自己的这些人心和人的观念，决心跟师父走好最后的正法修炼道路。

又酸又辣又烫，味道特别难闻的败坏液体。我进一步感到了身体的轻松，我知道我找对了。随后，虽然也出现过几次轻微的反复，但是我知道这是师父在从身体深处给我清除这些残余败坏物质，进一步给我净化身体。我在心里对师父说：

“师父啊，我再一次认识到了向内找是个法宝，我要用好这个无价之宝，在最后的正法修炼中精進实修”。

由于文化水平和所在层次有限，再一次感谢师父的教诲和救度。不在法上之处，请同修们慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

## 修 炼 交 流 摘 录

交流过程中主管的一段话让我印象深刻，她说：“我们身为修炼人都能为自己的学法负责，就算周围的人都不学法，自己也会坚持，一点也不受其他人影响对吧？那为什么我们不能把这样的态度用在工作上呢？”

那天晚上回想起这段话，我恍然大悟，原来这就是问题的关键，因为我的心性境界总是停留在“尽管别人做不好，我还是要去做”，而她所叙述的境界是“别人怎么样根本影响不到我、触及不到我”。这两者从表面上看起来差不多，实质上却截然不同。因为当我心里想着“尽管别人做不好，我还是要去做”时，是把别人做的如何放在前面，看到的都是别人的不足，其中掺杂着攀比、不平衡、委屈的心；而后者是该做什么就乐呵呵的去做，知道自己身为大法弟子的责任与无比的荣幸，心情是敞亮的、愉悦的，同时能从法上明白，不管是学法，还是救人项目中的工作，无论师父叫做的任何事情，到头来受益的都是自己。

师父说：“在法理上认识多高你们就能做到什么成度，你们做的一切都是给你们自己做，绝对不是给我。（笑）这 41

么说吧，只有师父帮你们，你们没有帮师父。（鼓掌）将来你们看到那个真相的时候，“哇！原来是这样！”《二零零三年元宵节讲法（第二部份）》

于是我在心中默默决定，要承担起责任。我在心里告诉自己，无论从表面分工来说是不是自己的事，只要看到不足或是被遗漏的部份，我就有责任把它补上，并且要去掉依赖心，去掉认为自己没有艺术天分、怕事情做的不够完美的观念。

没想到就在短短两三天内，周围的环境发生了明显的转变。同组的其他同事，看到我突然变的很忙，纷纷主动询问和帮助；我跟那位同修之间的间隔，也在几天内完全化解了，就象一座巨大的冰山突然间溶解，很久没有交心的我们，又变回从前那样，很自然的交流着修炼中的提高和认识。在工作上也有明显的变化，不但数据的成长幅度连续几个礼拜破新纪录，而且以前好几个月才会接到一次厂商赞助的机会，现在几乎每个礼拜都有。这样的变化，真的就好象师父在《转法轮》中接着说的：“他们这样做，把整个厂的精神面貌全部带起来了，厂子经济效益也好了。”《转法轮》

我的内心充满无以言表的感激，我知道这真的不是用人的办法能够解决的，是法的力量再一次在我的生命中真实展现。师父告诉我们：“我们在修炼中你会碰到许多魔难。只要大家认真去学法，什么难你都能闯的过去；你只要认真学法，什么解不开的心里的这个心结，过不去的东西，你都能够找到答案，都能够解开它。这部法他包含着如何做人、如何做天人；我还告诉大家如何做佛、道、神，以至更高境界中的神，他能解不开你的心结吗？他能打不开你的思想吗？他能解决不了你的问题吗？都能。”《北美首届法会讲法》

### ———— 在参与媒体项目中的修炼体会

那些矛盾都是考验，考验你能不能在这个环境中精進实

修，考验你的坚定，无论觉的多么不公平，只有向内找，真正提高上来才有出路——同修的交流给了我巨大的鼓励。我彻底断了想到别的项目的想法，就要坚定下去。慢慢的我意识到，什么都不是偶然的，既然有交集，肯定生生世世中有过业力关系。师父在利用这个机会让我消去业力，提高上来。意识到这些后，我就不会对同修产生很强的观念。遇到不公，或是看不上的事情，也相对容易能放下。渐渐的，我发现自己的容量在扩大，善在增加。……后来我才意识到，我在过关的时候，我的不善也伤害着同修，也在考验着人家。受不了别人的党文化行为，但这何尝不是一面镜子，在提醒着我要修自己，往往自己有相同的问题，而我的眼睛一直在看着别人的问题，不向内找。

### ————— 走向成熟完成使命

前一段时间与一位青年同修交流时，她说：“我们过去跳舞的时候，有的人动作做不好，就拼命的练，比谁都刻苦，但最终做出来依然不准确，因为她就没按正确的练。有的人做的不到位，静下心来好好想想，问题出在哪，怎样才是对的，然后再去练，不用太费力，就达到标准了。”她说的话对我很有触动。我们在项目里做着证实法和救人的事，一思一念一言一行不在法上，又怎么能证实法呢？思想不纯净，做出来的事怎么有力度救人呢？所以在项目中随时要查找自己的问题，归正到法上来，只有修好自己，才能更好的完成救人的使命。

### ————— 在小事中修一思一念

其实自己一直低估了师父给予大法弟子的力量。师父在正法，大法弟子在助师正法，大法弟子做的事情代表了师父想要的，这就是力量的源泉。……再发正念时，发现心态稳多了，仿佛在居高临下从容打扫着宇宙中的垃圾，同时慈悲的看着宇宙中的众生得救。



现在我每次发正念之前，都想一下，摆正自己与法与师父的关系，正念的力量不止“力可劈山”《各地讲法十一》〈二零一零年纽约法会讲法〉，而是“有捣毁宇宙中一切邪恶的唯我独尊的气势。”《精進要旨三》〈正念〉““灭”字要强大到象宇宙天体一样大，一切空间无所不包、无所遗漏。”《精進要旨三》〈正念〉。旧势力不管层次多高，真的不算什么，大法弟子才是助师正法的主角，师父给予我们的远超我们的想象，不要低估了我们自己的能力。

### ————— 不要低估正念的力量

我们的修炼之路确实很窄，师父最新讲法中讲到“夹缝”，我个人的修炼体会是，你要想真修就把大法放在第一位，把修炼放在第一位，否则真的很难做好，包括工作、生活中的方方面面。……修炼中，我们面对的实际还不只是手机软件安装问题，就比如明慧网一直强调的手机安全问题，你是把修炼放在第一位，还是把工作、生活，把家人、老板、朋友的抱怨和发火放在第一位？工作中上司让你造假，你怎么办？孩子上学让戴红领巾、签各种字，还有邪恶的“清零行动”等等，你怎么办？方方面面的这些事多了去了，就看你名利情甚至生死能不能放得下，就看你怎么选择、怎么对待，你是按大法做还是混同常人做法做？……有的同修可能会想，我方方面面按照大法做了，是不是在这个社会生存不了？这还是信师信法、真修和破除无神论观念的问题。

### ————— 真修就把大法放在第一位

在所谓的“清零”行动中，真修的大法弟子正念正行拒绝签字，不失时机的给骚扰人员从不同角度讲述大法真相，否定旧势力操控的这一轮迫害。……A 同修正念正行破除邪恶“清零”行动的迫害后，认识到，在大法弟子被迫害的二十多年里，有些基层警察、社区、乡镇工作人员还在盲从

44 执行上级指令参与迫害，他们的行为已经违法自己却全然不



知。这就需要我们大法弟子放下怕心，用慈悲善念、结合现行法律、法规，告诉他们法轮功真相，告诉他们违法之处，让他们知道后果，以免在大清算时被历史淘汰。否则我们就没尽到责任，没有完成助师救人的使命，在修炼中会留下痛悔。

## ———— 正念解体邪恶的“清零”行动

我们讲真相时，不是不可以推测中共哪年垮台，或者说中共即将灭亡赶紧退出，都只是在警示世人，代替不了讲真相救人。那些预言，对修炼中的大法弟子而言，其实是没有意义的，因为那是我们修炼路上必须的迷，修炼是绝对不能破迷的。师父当年解《梅花诗》后三段，里面对苏联解体、六四屠杀、大法洪传等的准确预言，增强了我们修炼的信心；后来二十多年间，对未来各种更多的错误预言，则又是对修炼人心的一种考验。

其实我们的经验教训够多了，如果哪天又看到一个预言，你还会觉的有意思吗？还会被其带动吗？我认为，大法弟子应该对未来的预言完全不感兴趣才对。当初同修们对中共那个总理的执著、对邪党会议的执著、对零八年奥运会的执著，都造成了不小的损失。当年很多同修说邪党奥运会开不成，还盼着鸟巢塌了，也跟迷信一些天目所见景象有关，结果本地零八年遭受的迫害是最重的。如果到今天一些同修还在执著这类东西，旧势力能眼看着不干扰？……真正修炼有素的修炼者，不会去预言什么，或者去执著别人的什么预言。如果现在你还在对预言感兴趣，那么可能正说明你的人心还很重。……本来自身提高就与那些东西毫无关系，讲清真相劝人三退才是正道、才能真正救了人。

## ———— 大法弟子不要对预言感兴趣

最近学法中意识到，师尊在《论语》中有句话表述的十分清楚：“人类对大法在世间的表现能够体现出应有的虔诚 45

与尊重，那会给人、给民族或国家带来幸福或荣耀。”《精進要旨》〈论语〉……这句话的内涵十分巨大。在具体讲真相中，如果针对具体个人、针对他所关心的主要是个人以及家庭的幸福等等思想状态，采用“尊重大法得福报”这个说法，相对简略易懂，也符合师父讲法的意思，或许是妥当的。比“善待大法得福报”表达的更贴切。……我理解到如下含义：

（1）作为大法弟子或者学员，对大法应当虔诚；作为世人，对待大法应当尊重；（2）“尊重”一词十分贴切、明确的说明了常人应该如何对待大法的态度：大法应当受到尊重，处于被尊重者的地位。

————— “尊重”一词是否更为得体