



图：二零二四年新年到来之际，海外五十六国和地区的大法弟子敬致师尊节日问候，拜谢师尊的浩荡佛恩！

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5020名

•三退人数：

自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：424,310,914

•翻墙找到明慧网

自由门电脑版：<https://j.mp/fgp88>

自由门安卓 VPN：<https://j.mp/fgv88>

无界一点通（安卓）：<https://s3.amazonaws.com/693/um.apk>

无界浏览电脑版：<https://s3.amazonaws.com/693/u.exe>

明慧网成立于一九九九年六月，致力于收集、整理和发表关于法轮功真相的第一手信息，维护和弥补迫害环境下中国大陆大法弟子的修炼环境。

# 明慧週刊

來洪志 甲申年十二月二十七日

在完成使命中提高心性 在正法修煉中修成新宇宙正覺

第 1156 期（二零二四年一月五日）

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



图：中国大陆各地在各行各业中修炼的大法弟子恭祝慈悲伟大的师尊新年好！

## 本期内容提要

【修炼】看到别人的执著修自己

【修炼】关于上明慧网难 谈谈我的体会

【修炼】由“封网”假相想到的

【修炼】修去不让人说的心

目 录

◆海外综合

海外学员正法修炼活动简报 ..... 3

◆大陆综合

中国大陆学员近期遭迫害案例选 ..... 6

◆修炼园地

看到别人的执著修自己 ..... 9

一思一念很重要 ..... 10

关于上明慧网难 谈谈我的体会 ..... 12

由“封网”假相想到的 ..... 13

修口与修心 ..... 17

修去不让人说的心 ..... 21

面对构陷 大法徒该做什么做什么 ..... 23

家人手机被监听 我遭绑架 ..... 26

在生活的矛盾中修自己 ..... 27

见死不救 ..... 29

近期去显示心的一点体会 ..... 32

修炼中要神念 ..... 35

请同修们珍惜大法书 ..... 37

再一次提醒同修: 重视明慧期刊的更新 ..... 39

【编者注：因篇幅限制，《明慧周刊》所收内容仅为明慧网每周内容的小小一部份，且多数文章为缩写版。交流文章代表作者在当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋。请大家共同“以法为师”，“比学比修”。】

再一次提醒同修：重视明慧期刊的更新

文：大陆大法弟子

【明慧网】明慧网的各类期刊和《明慧周报》是会有更新的，不仅在文字和图片上有改动，在内容的选取上也会有相应的变化，目的是更好的向世人讲清真相。

明慧特刊《欺骗了四代中国人的谎言》和《1400例谎言的背后》在二零二一年更新后，近日又再次进行了更新，这两本特刊内容非常的好，有力的揭示了中共是如何制造谎言欺骗一代又一代中国人达到煽动仇恨从而毁人的。而且内容上不受时效性影响，适合长期发放。《绝处逢生系列连环画刊》近几期也进行了更新。用连环画的形式做真相小册子方法真好，因为人们从小都喜欢看连环画的故事，没有距离感，不会让人产生阅读上的压力。这几期的故事十分的感人，一看就知是真实的，不知不觉中就在唤醒着世人的良知与善念，能起到很好的救人效果。

这些特刊对于那些面对面讲真相的同修来说，帮助也会很大，丰富讲真相的素材，也许你讲出的一个期刊中的例子，就能破除中共谎言对世人的毒害，帮助世人打开心结，希望同修们都能用心看一看，一定会收获良多。

找到更新期刊只需两步操作：

- ① 进入明慧网后，点击最上方的——明慧期刊
  - ② 在新页面（明慧期刊网）的右上角点击——更新期刊
- 接下来所有更新的《明慧周报》和各类期刊就都显示出来了。

这里也请同修看到后互相转告，各地区的同修形成整体，跟上明慧期刊的更新，这也是讲真相救度世人不可忽视的一个重要环节，需要同修们用心把它做好。▲



## 二、是年龄大了吗？

随着年龄的增长，绝大多数的同修步入“老年”，视力或多或少有些减弱。在本地这是大多数，有一个村子的大法弟子几乎全都戴上了老花镜。有的不到五十岁眼睛就不好使了。

同修们，师父说：“性命双修这个问题已经和大家阐述过了。性命双修就是除了修炼心性外，同时又修命，也就是说，改变本体。在改变的过程当中，人的细胞逐渐的被高能量物质代替的时候，会减缓衰老。身体呈现出向年轻人方向退，逐渐的退，逐渐的转化，最后完全被高能量物质代替的时候，那么这个人的身体已经完全转化成另外一种物质身体了。那种身体就象我讲的走出五行了，不在五行中，他的身体就是一个不坏的身体了。”（《转法轮》）

法是公平的，师父在《为什么会有人类》中说：“天、地、人、神都是创世主造的，绝不会对哪些生命好，对哪些生命不好。”那么为什么我们的眼睛在老化，却没有向年轻方向退？可是为什么很多没修炼之前有眼疾的、视力不好的，修炼后都奇迹般好了呢？说明我们不是修炼如初了。根本不是年龄大造成的视力减退，我悟到有几个方面：安逸心、贪睡、急躁心等，更主要的是无意中承认了“老”，没有否定“老、病、死”这个旧宇宙的魔。还有三件事做的如何都有关系，也真有三件事做的非常好，常人观念很少，心性守的很好的真是不一样，年龄越大反而比年轻时还俊了。这就是差距。

能做法书是我的荣幸，我很愿意满足同修们的需求，只是希望我们走正修炼路，珍惜大法书，不浪费大法资源，不给自己留下遗憾。

说的不对的地方，请同修指正。

## 海外学员正法修炼活动简报

在迎接二零二四年新年之际，美国、加拿大、澳大利亚、新西兰、日本、越南、香港、台湾、澳门、新加坡、印度、韩国、马来西亚、印度尼西亚、蒙古国、老挝、伊朗、以色列、巴勒斯坦、保加利亚、意大利、法国、西班牙、葡萄牙、英国、苏格兰、爱尔兰、匈牙利、比利时、秘鲁、俄罗斯、罗马尼亚、土耳其、奥地利、希腊、塞尔维亚、黑山、挪威、荷兰、瑞士、德国、芬兰、丹麦、瑞典、波兰、斯洛伐克、乌克兰、波黑、沙特阿拉伯、克罗地亚、厄瓜多尔、泰国、立陶宛、克里米亚、吉尔吉斯、阿拉伯等五十六个国家和地区的大法弟子敬致师尊的节日问候。

**美国** 纽约中西法轮功学员十二月二十三日欢聚法拉盛台湾会馆，举办喜庆祥和的新年恭贺活动，向慈悲伟大的师尊表达诚挚的感恩。众学员怀着崇敬之情，双手合十，向师父致以新年的美好祝福，感恩师尊的慈悲救度，齐诵：“纽约大法弟子恭祝师父新年好！法轮大法好！真善忍好！”

**美国** 夏威夷第六届圣诞市场（Mele Kalikimaka Marketplace）十二月十六、十七日在火奴鲁鲁（檀香山）市布莱斯德尔（Neal Blaisdell）中心的展览厅举行，法轮功学员设立展位，向市民及游客传递大法真、善、忍的普世价值；并在展厅的舞台上向参观者演示五套功法，鼓励人们学炼法轮功。

**加拿大** 魁北克省多个地区的部份法轮功学员怀着喜悦和感恩的心情，通过视频，向慈悲伟大的李洪志师父恭贺新年好。学员们感恩师父，向世人传授法轮大法，揭示人生真谛。在实践中，学员们体会到按照真、善、忍的原则，向善良无私的境界提升的美好。

**德国** 柏林大法弟子感恩师尊的慈悲苦度！能成为大法

弟子，能参与助师正法、救度众生，完成自己史前的誓约，这是弟子生命的最大荣幸！谢谢师父！

新年来临之际，**澳洲**越南裔部份法轮功学员分享了自己的修炼体会，表达了自己对师尊的新年祝福和感恩！安（Ann）半年前开始修炼法轮功，她说：“大法给我带来了许多珍贵的东西。”安体会到，修炼是每时每刻都要向内找，警醒自己，而不是去要求别人。在墨尔本攻读博士学位的黎友俊英（Le Huu Tuan Anh），修炼法轮功一年来，获益匪浅。悉尼法轮功学员安·裴（Ann Bui）通过修炼法轮大法，看淡名利找到了真正的幸福。

**泰国**部份法轮功学员十二月二十四日早晨，在曼谷是乐园（Lumphini Park）举办集体炼功，以及向法轮功创始人李洪志大师拜年的活动。合影时，学员双手合十齐颂：“泰国大法弟子恭祝师尊新年快乐！”表达对师尊的尊敬和感恩。

**新加坡**二零二三年法轮大法修炼心得交流会十二月二十五日成功召开。十八位学员先后上台发言，有的分享了自己初得大法时体验的神奇，有的分享了在生活中向内找，在一思一念中修自己，提高心性的体会，有的交流了自己在疫情中突破自己、做视频讲真相的经历。修炼七个多月的新学员艾薇（Eva）在接上法缘的那一天，感受到宛若新生般的喜悦。她说：“我恍如沉睡了千年亿年。”她反复拜读师父新经文《为什么会有人类》和《为什么要救度众生》。“创世主”几个字不断在她脑中盘旋，她交流道：“一下就把我唤醒了，那是一种自由和解脱，仿佛去除了我心中的枷锁，让我找回了真我。”

二零二三年十二月三十一日的跨年夜，**日本**关东地区及名古屋市、札幌市的部份法轮功学员分别来到中共驻东京大使馆前和中领馆前和平抗议，呼吁中共停止对法轮功长达二十四年的迫害，并释放所有被非法关押的法轮功学员。

十二月二十九、三十日下午，**瑞典**法轮功学员在首都

## 请同修们珍惜大法书

文：河北大法弟子

【明慧网】我想同修们都很珍惜大法书，作为一名真修弟子来说那是我们的命！这一点是毫无疑义的。笔者本人会帮助当地同修和新学员制作大法书，多年来有一个问题只是和个别同修说一下自己的认识，收效甚微。正法越到最后，我们对法的理解越来越清晰，越知道修炼的严肃性。为了同修也为我自己负责，就此问题借明慧网一角与同修们交流一下，旨在共同精进，走正最后的修炼路。

### 一、珍惜

经常有同修要我给做新版《转法轮》，为了对同修负责，我不轻易的要就给，我都要问一问原因。前些年是有的被家属撕了或者烧了等等。这种情况我就和同修交流，要向内找，要严肃的对待修炼，要对众生得救负责，不是毁书本身的问题，是咱们修炼有漏了，咱们找对了，做好了，家属也不造此大罪了。这样不止一次的不厌其烦的交流，同修拿到新书会更加珍惜，严肃对待修炼。

近几年很多同修都想要新的《转法轮》，我也要问一问原因，如果是有新学员或者常人想看大法书，我当然很高兴满足同修。可是有的同修说，就是想要一本新的，老书字小，不易看等理由。有的不好意思自己要，就叫别的同修跟我要。同修的心思我都明白，但是我们得在法上修呀！也有些同修一人就有三、四本《转法轮》。

不管是老版的还是新版的大法书，那可是大法书啊！每个字都金光闪闪的，是法宝，我们怎么能用常人心去对待呢？！甚至还有喜新厌旧的心？我们细想想自己的心正不正，对待大法是不是诚敬的。

德高尚的人，我把师父的话讲给她听，告诉她们不要做伤天害理的事，做一个好人。这个警察说：“老太太你真好，要不是观点不同，政府不允许，我真愿意和你交流。”

505 监室的犯人慢慢的对我改变了态度。她们有的把自己的被子拿给我铺在地上，她们说：“睡在水泥地上太冷，我们睡几天都受不了，你这么大年纪睡了近一个月，身体还没事。”她们见证了大法的神奇。我炼功她们给我放风。这个监室的小头头还把她自己被子里的棉花撕出来一些给我铺到鞋里，她说：“自我抓进来到现在我没有给任何人做过这事，大姨你是第一个，我看你好，所以才这样做。”有的犯人说，她出来后一定找我炼法轮功，我真替她们高兴。有一个犯人贩毒量大，再加上吸毒，可能判死刑，因她善待大法弟子得了福报，只判了十四年。

当我要离开拘留所时，她们都抓着我的手不愿让我走，有的流下了眼泪，有的说今后我们一定好好做人。

我悟到：只要我们用神念，也就是坚信大法，用大法法理对待我们身边发生的一切，那么一切也都会发生变化，周围的环境、人的思想都会向好的方向转变。

斯德哥尔摩皇宫旁的钱币广场举办了反迫害征签活动，向人们介绍法轮功、揭露中共迫害法轮功的事实真相。很多民众纷纷停下了脚步观看法轮功学员的功法展示、阅读真相展板，主动在反迫害的征签簿上签字，表达支持制止中共迫害、希望迫害早日停止的心愿。有市民还表示：面对如此邪恶，人最不应该做的事就是沉默。一位来自俄罗斯的老先生，拉着他的两个孙女在真相展板前仔细的阅读、了解真相，老人一边看，一边不停的给两个孙女讲解。随后，祖孙三人找到学员要签字。老人对学员说：他是从前苏联国家出来的，关于共产党的杀人史，他知道的很多很多。他还告诉学员：“刚才我一直在用我的亲身经历告诉我的孩子们，中共它的确就是个恶魔，我们要永远的站在正义的一边。”

**保加利亚**南部的法轮功学员十二月二十三日，在普罗夫迪夫（Plovdiv）市中心步行街，演示法轮大法功法，揭露中共对法轮功长达二十四年的迫害，并征集签名，制止中共迫害法轮功。有许多人驻足观看学员们的功法演示，了解中国正在发生的侵犯人权的事件，并对中国法轮大法修炼者遭受的迫害感到愤慨。

**印度尼西亚**法轮功学员组成的天国乐团、腰鼓队等十二月二十三日在峇里岛（Bali）登巴沙（Denpasar）市生活世界商场（Living World Mall）之露天剧场，向民众介绍并且展现法轮大法的美好。学员的演出由腰鼓队演奏“法轮大法好”歌曲为节目开头，并且由天国乐团演奏“凯旋归来”（Triumph Return）收尾。节目进行的同时，一些学员向在场的观众分发真相传单，并向观众介绍法轮大法的修炼功法。学员也利用剧场中的大荧幕播放介绍法轮大法的影片。最后，几名学员分享了修炼法轮大法给他们带来的身心健康。学员还介绍了自一九九九年以来，中共政权如何在中国大陆迫害法轮大法。▲



## 中国大陆学员近期遭迫害案例选登

**山东**日照市约五十名法轮功学员二零二三年五月十二日、十三日遭公安、政法委和国保指挥下的各区县分局、派出所所谓“303专案”为由非法抓捕。十二月四日、五日、六日连续三天，洪梅霜、郭欣、姜海波等二十一名法轮功学员被劫持到五莲县法院非法开庭，十二月二十五日被五莲县法院非法判决。其中洪梅霜（女）被非法判刑五年半，并处罚金一万元；郭欣（男）被非法判刑四年三个月，并处罚金三万元；姜海波（男）被非法判刑三年半，并处罚金两万元；王耘（女）被非法判刑两年半，并处罚金一万元；公华（女）被非法判刑两年半，并处罚金一万元；安丰霞被非法判刑两年，并处罚金一万元；杨传英（女）被非法判刑一年半，并处罚金八千元；韩公英（女）被非法判刑一年半，并处罚金六千元。

**山东**青岛市市南区年已八十五岁的法轮功学员于惠莉二零二三年七月二十八日被非法关进青岛市看守所，一个月后被劫入济南监狱。原因是十三年前，于惠莉慈悲的发送三封真相信，被警察跟踪绑架，后来被构陷。事隔十年后，没有法庭、没告知请律师，她被通知（非法）判刑三年，如今再过三年后，被劫入狱。

**山东**菏泽市单县两位老年法轮功学员孟宪春（女、七十五岁）、张方立（男、六十三岁），二零二三年七月十六日遭警察绑架、非法抄家，十二月八日都被非法判一年六个月，并被勒索罚款一万元。

**四川**泸州市古蔺县七旬老人胡彪，为避开古蔺县警察的骚扰，于二零二一年三四月份被迫离家出走到异乡。二零二二年九月二十八日，他在异乡被古蔺县警察绑架回古蔺县，非法关押在看守所，警察扬言：不“转化”要重判。

## 修炼中要神念

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我是一九九六年得法的老大法弟子，在这二十多年风风雨雨的修炼过程中，我经历了到北京上访，坚持修炼、做资料、发资料等被非法抄家、劳教、关押洗脑班迫害。在这些魔难中，我通过不断大量学法，悟到师父传给我们的是宇宙大法，让我们用真、善、忍的标准严格要求自己。我牢记师父的讲法，形成强大的正念，也就是神念，修炼真、善、忍没有错。在修炼过程中，不管遇到任何关难，真正把自己当成一个修炼的人，心态摆正，用这坚如磐石的正念去对待，就没有过不去的关。

在这里我讲一个我的经历：

二零零四年，因上访并坚持修炼，我被非法关押拘留所。那年天气很冷，零下13度，我穿35码鞋，可警察让交钱给了我一双43码的单布鞋。我被带进505监室，这里的人中有杀人犯、纵火犯、吸毒、打架斗殴的等等，形形色色的犯人，而这些犯人都睡在床上，我却因修炼法轮功睡在水泥地上，零下13度，门窗都开着，风很大很冷，每天就给一桶热水。我记住自己是个修炼人，给她们讲真相，给她们讲一些小故事，讲炼法轮功祛病健身有奇效，法轮功是让人做好人的，讲善恶有报的道理，她们都愿意听。她们每天还要做手工劳动，有时我帮她们干。渐渐的，她们之间打架吵闹的少了，安静多了。

有一天，警察隔着铁门大声问我：“你还炼不炼？”我非常祥和的回答：“我炼，只要有一口气我也修炼到底，法轮大法是佛法，善待大法一念，天赐幸福平安。”一会儿，她把我叫到办公室问我：“你给她们说什么了，自从你来了，那里消停多了。”我给她讲我师父让我们做好人，做一个道

近期有一天早上，和妈妈同修炼完功以后，妈妈主动说起了我在工作上的执著，帮我分析是不是有这样那样的心，最后她说了一句：“是不是贪天之功呢？”这个“贪天之功”一下子敲醒了我。我心想：是啊，我一直深知我所获得的一切能力是大法赋予的，竟然让我获得了符合标准的恩赐。

常人中的工作与职位都是大法开创的，大法弟子只有本份做好作为一个弟子该做的，不生那些妄念，在其中能够证实大法才是重要的，才是一切事情的基点和目地。一切都是大法在做，是大法造就着一切，而我却因为一点点的人中成就而沾沾自喜，自命不凡，把所做成的事情真当自己的所为了，真以为自己比别人高明，自己了不起，真的是贪天之功。

我在妈妈同修跟我说了那一番话后就开始发正念，随着正念的发出，我越意识到自己的狂妄自大，分出来那些不是我的东西，灭这些不好的物质。在这个过程中，不自觉的就慢慢低下了头，那是发自内心的谦卑与敬意。我知道，我也应当怀着这种心，带着无限的敬畏和慎重对待工作与常人生活中的一切，而不是随着所谓经验的增多，越来越觉的轻车熟路，变的妄自尊大，变的忘本。

我感受到，把自己放低，把头低下，反而会变的高大，内心变的巨大无比，是师父和法给我加大了心的容量。

弟子的一丝一毫的变化都离不开师尊无量智慧的安排与悉心的指引，弟子唯有持之以恒的全力做好，全力以赴，在师父安排的路上奋力前行，不忘来时的使命。

现阶段个人所悟，如有不当，请同修指出。

胡彪老人拒绝放弃真、善、忍信仰，二零二三年十月被古蔺县法院非法判九年重刑，他于十一月三日被劫持到四川加州监狱迫害。胡彪曾任县计生委科技股长、宣技股副股长、县病残儿并发症鉴定小组成员等职，一九九八年三月，胡彪有幸得法修炼了法轮大法，不到一个月，全身疾病痊愈。自一九九九年以来，胡彪多次被中共人员绑架，非法关押在看守所、洗脑班，他三次被非法劳教，曾被非法劳改四年半，共陷冤狱十年有余。

**内蒙古**包头市法轮功学员王鹰、张瑞童、孟丽丽，二零二三年三月二十九日被绑架构陷，九月二十八日被包头市东河区检察院非法起诉，经历三次开庭。十二月二十一日，包头市东河区法院下达判决书，其中王鹰、张瑞童被非法判刑四年两个月、勒索罚金两万元；孟丽莉被非法判刑三年三个月，勒索罚金一万元。家属准备上诉。张瑞童在此之前因修炼大法已被迫害入冤狱十三年，身体被打坏，全身多处骨折，妻离子散，无人赡养。他出冤狱后因炼功、学法，身体基本恢复正常，可是这次被绑架劫持到看守所短短几个月，他已被迫害的头发花白、腿不能走路，只能坐轮椅。

**河北**涞水县七十岁的法轮功学员陈书义，二零二零年五月二十五日被警察入室抄家、绑架、非法关押构陷，后被涿州市法院秘密开庭枉判四年，劫持到唐山市冀东分局第四监狱一监区，随后转到第一监狱，目前他被非法关押在第一监狱十监区。

**河北**保定市法轮功学员李素梅于二零二二年九月二十六日被警察绑架，她后来遭高阳县法院两次非法庭审，于二零二三年十月三十一日被非法判刑一年半。

**安徽**淮南市六十六岁左右的法轮功学员王玉祥女士，被非法判刑三年、勒索罚款七千元。玉祥曾经在二零一

年被绑架、非法判刑三年。王玉祥因散发真相资料被监控、遭恶意举报，二零二三年一月二十日被田家庵区园南派出所非法抄家，抢走电脑、打印机及大法书等私人财物。六月份，被园南派出所警察李占涛骗去“所谓走个程序”，后直接被绑架至看守所非法关押构陷。九月中旬，王玉祥遭淮南市谢家集区法院非法开庭，法院指派援助律师走过场辩护。

**江西**九江市法轮功学员李水清女士，二零二一年五月二十六日被濂溪区法院非法判刑三年十个月，由于身体原因监外执行。二零二三年十二月二十一日，李水清被警察劫持到南昌女子监狱迫害。李水清现年74岁左右，二零二零年七月十三日，李水清被庐山区国保大队警察非法抄家，非法关押在监管医院，八月五日以“取保候审”形式回家。

**湖北**仙桃市法轮功学员刘艳秋、杨冬梅，二零二三年五月七日晚被绑架、非法关押构陷，十月十九日遭仙桃市人民法院非法庭审，十一月二十九日被非法判刑：杨冬梅被枉判二年三个月、勒索一万元，刘艳秋被枉判一年两个月、勒索五千元；两人已向湖北省汉江中级法院上诉。▲

到很不对，但一到那个情境下，还是很难控制，那种显示心强烈的往上反。

过去对法理解不深的时候，对于名利情中的“名”，一直觉的是出人头地的那种才叫名，从而觉的自己根本没有这种想法，没有这颗心。而当随着学法的深入和听同修交流，才意识到自己过去的认识是很粗浅的，我所认为的好象并不怎么存在的求名心，其实不然，正相反，只不过我求的这个名不是那么尖锐和激烈的，是带有我自己喜好、个人意愿和观念的，它很隐晦的潜藏着，导致我竟一直没发觉。我在逐渐深挖它的过程中，发现我竟然做什么事情背后都有这种潜在的求名心，表现就是我做什么事之后，都会下意识的猜测和联想到别人看到后会是什么想法，不同的人看到会有什么不同的反应，别人会什么心情、什么感受。由于它已经成为一种潜在的自然反应，而且很多时候它只是一闪而过，所以导致我并没有太把它当回事。过去，我一直认为我的这种感受别人的想法是一种善于体察、善解人意，甚至是同理心强的表现，一直当个优点了，现在才发现，这种体察的背后是求名、好面子。

师父说：“你喜欢别人说你好，你喜欢别人表扬你、夸你，你喜欢别人尊敬你，任何有损于你形像的事情你都怕，产生了这种心理状态，就是虚荣心，执著嘛。人爱面子的心哪，也是很强的。”（《澳大利亚法会讲法》）

我不就是吗？总潜意识想着别人对这事怎么看，对我怎么看，会造成个什么影响，我是不是建立了一个什么样的形像啊？等等。

这么找下去，我很吃惊，我没想到我求名心这么强，所以才造成我在日常工作或做事中常常带着显示心。发现了，就去，每当我一发现它冒出来，我就否定它、压制它，慢慢的有效果，它在削弱，但它还是一直在，时不时猖獗一下。



到最后，翻开每位大法弟子走过的路，按照誓约兑现的时候，谁都无话可说，没达到标准的到时只能是悔恨、痛苦、绝望、消亡吧。

回望这半年来懈怠、贪图安逸、沉迷手机和网络、网购、睡懒觉、打篮球等种种恶念恶行，自己还要掩耳盗铃、自欺欺人到什么时候呢？危险至极。师父一再给机会：“三件事”在做，但做不到全心全意、始终如一；都到这时候了，再执迷不悟达不到标准，就真晚了、完了。振作起来，只要正法没结束，就还有机会归正。

## 近期去显示心的一点体会

文：中国大陆青年大法弟子

【明慧网】我是正式走入修炼时间不久的青年大法弟子。修炼前，我在常人中是一个对待工作耐心负责、比较严谨和投入的人。修炼后，意识到对工作有执著的成份在，近期的修炼让我的这种体会加深了。

就在近期，工作上的一些细节会时不时出现在我脑中，怎么来处理啦、怎么达到一个什么样的效果之类的各种念头频繁浮现，甚至在学法、炼功、发正念时也会时不时跳出来，已经形成一种干扰了。

向内找，知道是因为我有很重的显示心、求名心、证实自我的心，还存在某种“现代观念行为”，后天形成的观念中把一些常人中的东西当作是好的了，从而不自觉的向着它去追求。我在常人的工作环境中是人们所认为的专业技能比较强的那一类，我在这个过程中也滋生了爱听别人恭维和夸赞话的心，工作做好后所随之带来的受到常人认可的那种满足感，潜意识中对此感到很受用。法理上认识

## 看到别人的执著修自己

文：大陆大法弟子

【明慧网】我和同修A、B相互配合给同修装电脑。一天上午八点半，我到同修A家，一直工作到晚上六点发正念。

发完正念，我建议一起学法，不能只做事不学法。我感到他俩做起事来就不注重学法：同修A只学几页就去弄电脑了。同修B念完自己念的那段法就去看电脑，轮到该她念的时候再回过头来念。看到他们这样我就动心了，提醒他们要注重学法，别学新年（一位被迫害离世的技术同修），那会后悔莫及。

回家后我很苦恼，觉的他俩这样很不安全，这是做事，不是修炼，这样会招来迫害的，自己也会被连累。于是，就有离开这个项目的想法，甚至离开这个地区的念头。顺着这个不正的念头就和丈夫商量：是否离开家乡去外地（那里有自己的房子）？越想越怕，恨不得马上搬家，弄的自己情绪低落，无精打采。

第二天早上睁开眼睛，想起昨晚那沮丧而又恐惧的心情觉的不对劲。这些假相都是我的心促成的，我应该向内找，是我自己有怕心，一想到不注重学法就想会遭到迫害，抱着这种念头学法效果自然也就不好，学法的目地是为了不被迫害，而不是为自己修炼提高。因此看到同修不注重学法就很是担心。其实同修的表现都是给自己照镜子，我只需找自己修自己就行了，不要担心害怕，同修都有师父在管。被怕心、埋怨心折磨的无精打采，甚至做三件事都没有精神。他们是给我表演，是因为我有怕的物质。他们影响不了我。看到同修的问题，我提醒一句就好了，不用去执著，每个修炼人都有师父在管，我过于看重就是在执著于别人的执著。我不应该上当。

当我这样想的时候，感觉一下精神起来了，没有了沮丧和恐惧，想搬家离开的念头也没有了！

什么是真？走师尊安排的路就是真，听师父的话就是真正的修炼人，才能够真正的返本归真。这不是说说而已，而是行为上做到。大法的威力是巨大的，师尊将法传给了我们，我们拥有一切。当我们用正念和神念去想问题衡量事情的时候，我们的空间场，我们的世界，我们的众生那真是光芒四射，欢呼雀跃。表现在人这就是心情平静而祥和。

一点分享，不当之处，请同修慈悲指正。

## 一思一念很重要

文：河北大法弟子 一梅

【明慧网】去年的一天，我骑车去接孩子放学，在一红绿灯路口，被一辆转弯的小轿车撞倒，我后脑勺着地摔在一边。交通堵了。那人下车就说我，我也挺有理：“我是直行，你面对左转应该让我先走。”那人哎哎两声，不情愿的把车子给我扶起来，车子严重变形，我两腿满是黑青。当时我想：我是修炼人，没事。就让那人走了。我继续去接孩子。腿上的淤青过了几天就好了，留下一小块黑色印记。但是车子变形无法修复。

今年春天一个中午，我骑车接上孩子往回走，正走一下坡路，突然前方横蹿出一辆电动车，并且停在路中间不走了。我刹车已经来不及，两辆车撞在一起了，我和孩子全被甩出去了。如果他不停车就不会发生撞车。但我没有气恼，我清楚的意识到那人是怕我和他撞上才停下的。结果出乎意外，我和孩子虽然被甩出去了，却都毫发未损，车子也没有任何破损，我身上连点尘土都没沾。之后我反

没喊几声，大坝就崩塌了，滔天洪水倾泻而下，甚至把峡谷转弯处的山峰都冲掉了一大块。游玩的人们看到洪水来了，有的人在跑，有的人在喊“水”、“水”、“快跑”、“快跑”……也有人吓傻了不会动了，还有人跪下来磕头祈祷，有人觉的逃跑无望就双手合十盘腿打坐，小孩的哭声很刺耳……

千钧一发，想到自己是大法弟子，求师父，大声告诉那些人记住“法轮大法好，真善忍好”，突然我身边所有人都一起喊“法轮大法好，真善忍好”，喊声震天。就看到洪水中少数人被象气球一样的金色光圈罩住在水里浮沉得救了，大多数人都淹死或者冲走了。这时天也黑了，很冷，水还有很大的腥味……

卷轴自动收起，我也从睡梦中惊醒，久久难以平复。当时心里也是冒出四个字“见死不救”。虽然过去两年，至今历历在目。

师父讲法内涵广大。学习经文《远离险恶》，我悟到其中一个层面是说：任何一个人心、人念和人情都是险恶的。师父在经文《大法修炼是严肃的》中讲：“修好的就功成圆满，归位新宇宙，主掌自己的天国世界。修不成的，违背誓约的，对大法犯罪的，就必定兑现用生命所做的承诺！”我认识到，正法时期大法弟子有且仅有一条路，只能是修成得道，否则就彻底销毁。

正法时期大法弟子，是有严格标准的；达到标准，师父赐予我们巨大威德；达不到标准，罪业巨大。大法弟子做到师父所要的“三件事”的另一面是在救我们自己；不真修实修就是不珍惜自己、害自己、毁自己。达不到标准，根本无法、也没机会偿还，只能拿命来抵债。因为正法时期大法弟子修炼的这个历史时期只有一次。这不是慈悲不慈悲的问题，这是宇宙法的规则，也是自己当初的选择。

羽扇纶巾的白衣秀士、衣衫褴褛辛苦劳作的农夫、沿街叫卖的货郎等等；有人在读书写字，有的听音乐，有的喝茶或饮酒，有的在烧烤，也有的在跳广场舞，还有打太极拳的，少数几个人为情所困对着河水梳头，面色凄苦伤心自怜，西装革履的商务人士在开会、签合同，古人则在吟诗、作画，还有的西方人在大剧院观看歌剧演出，孩童们在水中玩耍笑的很开心……古今中外男女老少各行各业，每个人都沉浸其中，不亦乐乎。

视角升高，其实，这条河是在一个峡谷里，峡谷很宽很深；在离河道不远的峡谷上游转弯处，黑压压的洪水被一座大坝挡住了，大坝已经出现几道裂痕向外鼓胀，随时都会崩塌，并且洪水在急剧增加。下游河道里的人视线被阻看不见这即将到来的巨难。

梦境非常清晰，黑压压的洪水和悠哉游哉的人群对比鲜明。心里很急，想着得赶紧告诉这些人撤离，扯着嗓子喊，他们也听不见。忽然看见有人在比峡谷高很多的山上方手比喇叭，或用喇叭喊“快跑”、“快跑”……不知从哪来的，我手里也有喇叭了，也在喊……喊了几声，感觉不行，声音太小，他们听不见，得用大喇叭。梦中的自己拿出全部积蓄买来象大炮一样的巨型喇叭。这回管用，有人好象听见了，朝我这个方向看来；有的人不确定，直其身子四处张望；各种原因吧，有人就离开了。

一看有效果，我就想要更多大喇叭，于是把房子、车子等资产都卖了，换来很多巨型喇叭从山下费了很大劲搬到峡谷上方。嗓子都喊哑了，不知怎么的就变成喇叭自动播放了。那会儿根本想不起来累不累、愿不愿意、舍不得，只想着救人。这时身边出现很多人，远近高低三三两两各个山头都有，有的使比我用的还大的喇叭喊：“快跑！”“快跑！”……

复回忆当时的经过，都觉的很神奇，当时体恤别人的一念，就有了不同的结果，师父就给我消去一个关难。谢谢师父！

今年八月，我带女儿在老家照顾父亲。一天下午，女儿突然说肚子疼，我以为是吃多了肠胃消化不好，让她喝了一些热水。过后孩子还是喊疼，而且还吐了。我让她念九字真言“法轮大法好，真善忍好”，可孩子一会比一会疼的厉害，后来她就大哭起来，满脸是汗，上下牙不停打颤。

我心里也有些着急了，问孩子：“要不上医院吧？”孩子说不去。其实就是上医院，我也背不动她，她也坐不了电动车。我让孩子继续念九字真言，我给孩子按揉肚子，孩子还在哭，折腾了好大一阵子，我急的没办法。我父亲在里屋听到孩子的哭声，只说了一句：“这是叫啥嘞！”他也没出来看看为啥。我当时很难过，也很无奈，孩子不小了，能随便大哭吗？都折腾半天了，可他老人家象没事儿似的。近些日子父亲身体不好，他心里都是他自己的事。

我一边给孩子按揉肚子，一边和孩子说心里的想法：“你看那个自私有多不好，光想着自己，心里只有自己的事，根本不关心别人，我从你姥爷身上看到了那个自私，这么大动静都不过来看看。这个自私真可怕，真是太丑了。”说话间，我从父亲这面镜子看到了那个自私的心，当时感觉特别排斥那个自私的坏东西，也不埋怨父亲了。我对孩子说：“可不能要这个自私，太不好了。”说的过程中，孩子瞬间不疼了，她高兴的说：“我好了，妈妈！”

师父在《转法轮》中说：“思想境界只要提高上来一点，自身的坏的东西已经去掉一些了。”心性转变过来了身体也来了个大转变。这是师父利用孩子的事在父亲身上给我显露出自私的不好、不善，让我注意修去它达到无私无我的标准。

谢谢师父慈悲点化！弟子唯有精進实修才能报答师父的救度！



## 关于上明慧网难 谈谈我的体会

文：黑龙江大法弟子 明燕

【明慧网】我和妹妹于十二月上旬离开家，到了江南一带。妹妹因工作带着她的笔记本电脑，里面的火狐还是去年没有升级的软件，我们没注意，就直接连上网，很快就上了明慧网。后来，妹妹先回家了，我在江南继续用着没有升级的火狐软件，每次都能很快的连上。

我联网时，先跟电脑还有所有的与之有关的路由器、网络、电线、网线讲真相，告诉它们“法轮大法好、真善忍好”，希望它们都同化大法，并且帮助我顺利上网。当我意念想这些时，会想到直接通到美国动态网。

我在江南这儿一直以为网络没有阻碍了，看到交流文章，才知道其他同修上网被干扰的厉害。所以，我谈谈我的上网经验。

在家时，有时很快就能连上网，有时也会一、两天连不上。当我连不上网时，出现烦躁心、急躁心、心情差，这时都会打不开网页。或者状态不好、觉的上不去，就不上了，也会上不去。当我正念足，意念中想我必须上去，因为同修等着我的资料呢，那肯定能上去。有时会慢一些，不要着急，不要起心，就坚定正念，多连几次，肯定就能上去。

就在十一月十八日之前，我上网特别困难，只能是我下载了我要的资料，就断网了。我因为特别想看《再次成为神》，总想着到首播那天，我要怎么能上去，能看到，还不断网，念头特别强烈，结果真的就在首播时间上去了。一直到看完，都没有卡过。真的是师尊就在身边，师尊慈悲弟子，谢谢师尊！

之后，我的外甥女在国外给我们买了加长版的《再次成为神》。我邀请同修来我家观看，分三次来的，每一次都

师父说：“你也不用动念，因为这个场是个纯正祥和的、慈悲的，是个正念之场，所以人不容易想坏事，不容易做不好的事情，会起到这样一种作用。”（《转法轮》）

其实，我们所遇到的一切事情都是好事，正因为对自己有了很大的心理冲击，自己才能看到自己的执著心，从而去掉它提高上来。所有的魔难都是锤炼真金的火焰。我们只有在人与人的矛盾中，在人与人之间心性的摩擦当中，向内找自己，纯净自己，提高自己，才能救了别人，同时也圆满了自己。

由于层次有限不当之处，请同修慈悲指正。

## 见死不救

文：清目（中国大陆）

【明慧网】前几天甘肃地震，新闻报道很多人死亡、被困、被救援出来的在摄氏零下15度的寒夜缺衣少食……心里很难受，也不知道这些人明白大法真相了没？那些失去人身的，要是能早点明真相得救该多好啊。又想到，正法已经走到最后的最后了，我所在的城市是否也将发生灾难，到时那些不明真相的人不就彻底完了吗？

哎呀，不行，得抓紧讲真相、多发真相资料救人。心中突然闪现出四个字“见死不救”。身心巨震，从心里往外冒凉气，感到恐惧。

想起前年做的一个梦：空中飘来一个卷轴，卷轴自动展开，是一幅画，画中的景物和人都是活的。在一条河的下游，河道水很浅也很清澈，阳光明媚。密密麻麻很多人都在河道里休闲生活，大人小孩老人年轻人，有一群一伙的，有拖家带口的，有二人世界的，也有一个人的，还有古人、

首先，我的嫉妒心很重。看着丈夫躺着刷手机我却忙忙碌碌，我心里就不平衡，心生妒嫉和怨恨。我不应该陷在常人的对错中，好多事情看似不公，其实都是公平的，世间所有一切表现都是为了成就我们，我应该心平气和的和他说明希望他能给我分担一些家务。如果他不愿意，我要坦然的接受他的状态和态度，不能别人不符合自己的心意了就怨恨人家，这是党文化。人与人之间都是有因缘关系的。也许我上辈子欠他的吧，还了就好了，有什么可怨恨的呢？也应该去掉为了自己多做一些就居功的心。既然丈夫和我有这么大的缘份今生能结为夫妻，我就应该珍惜这种缘份，善待对方，宽容的对待对方。时时刻刻的修自己，不去要求别人。

我婆婆是个生活节俭、吃苦耐劳的人。可是我觉的她说话、做事对我比较尖刻、刻薄。当然我的认识肯定夹杂着我的个人观念和误解。我时常为婆婆说话做事的方式而心中郁结，对丈夫诉说，丈夫就大骂我，会引起更多的矛盾，甚至殃及我的父母。这些事情也使我想离开这个家，可是孩子还年幼，我要对他们负责任。我时常感到生活无奈和无望。只是要这样过下去，象完成任务一样，内心很是痛苦和纠结。

我向内找自己，是我太在乎家人的表现了，甚至随着家人的表现而内心起伏，情绪波动。其实我所有的遭遇都与自己的心有关，我没有用一个善良的心去想别人，而是记恨别人，想别人的不好，认为别人对我不公，是我的空间场不纯净，所以会使自己的环境也变的不好。真正起作用的是我的心境和我的修炼状态。我记的在明慧广播中听到这样一句话“静则一念不生，动则万善相随”，我真是差的很远。我和家人是互救的关系，我只有修上来提高自己，才能救了他们，也能使自己走向圆满。

是瞬间就连上网了，特别神奇。说来神奇，其实师父在法中已经讲过大法弟子正念的威力。

在这里，我想说的是，只要我们修去执著心，没有怕心，没有私心，正念强，把上明慧网当成很自然的事，不要还没上网呢，先产生念头，能不能连上啊，这个正念就打折了。

以上是我的一点体会，不知是否对同修有帮助，请同修慈悲指正。

## 由“封网”假相想到的

文：大陆大法弟子

【明慧网】最近一段时间，在大陆邪恶制造的“封网”假相越演越烈，达到了前所未有的成度【编注：大陆学员上传给师父的元旦贺卡贺词，以及下载电影《再次成为神》不但没有受到影响，反而比平时或者去年更好】。我们地区多数同修上明慧网很困难。多年来，邪恶不断的制造这种“封网”，每次“封网”，我都处于一种无可奈何的状态，消极的等待海外技术同修升级破网软件，从没认真的从修炼的角度来好好认识一下这个问题，都是用人的认识消极对待。

师父说：“长期以来大法中的众生，特别是弟子一直对法在提高心性方面存在着一种不同层次的误解。每当魔难来时，没有用本性的一面来认识，完全用了人的一面理解，那么邪魔就利用了这一点没完没了的干扰与破坏，使学员长期处于魔难之中。”（《精进要旨》〈道法〉）

我们修炼人所遇到的一切事情一定与我们的修炼有关，不能用常人心来对待。邪恶一“封网”，我就期待海外技术同修升级破网软件，这在修炼上是在向外看，向外求。邪恶的这种“封网”就是针对我们的人心与认识不足来的，

我不找自己，不修自己，而是把希望寄托在海外同修，这不是修炼的路没有走正吗？如果我们真的在法上了，邪恶是不敢“封网”的，因为师父讲过：“明慧网他们从来也没有封住过！”（《二零零三年元宵节讲法》）我记的迫害初期有个同修都没有连上互联网线就上了明慧网。所以，对于邪恶的“封网”，我们真得在修炼上好好找找自己的不足，严肃的审视一下自己的修炼状态了。

我发现上网困难成度与同修的修炼状态有很大关系。这几天我发现自己上不去明慧网与自己的显示心有关。因为前一段时间“封网”时，我都能顺利上明慧网，不自觉的起了显示心与证实自我的心。还与自己最近正念发的少有关。还有我把邪恶的“封网”假相看的太实了！被眼见为实的观念所左右，没有在法上认识问题。我还有怨恨心，邪恶一封网，我就想这都是由于那些长期执著动态网上常人内容的同修被邪恶钻了空子带给整体的麻烦。

我本人基本不看动态网，对动态网上常人的东西根本不感兴趣，可是家人同修经常上动态网看那些常人的东西，每当这时我就担心会被邪恶钻空子封网。其实这种担心也是一种承认封网的因素，也是一种执著心。我还发现一个我一直忽视的问题就是：我从来没有把邪恶的“封网”看成是一种迫害，潜移默化的接受与承认了这种“封网”的迫害形式。

以前邪恶“封网”迫害，我找自己也好，发正念也好，都是为了“突破”邪恶的封锁。可是我现在认识到这种“突破”的认识的本身不是反迫害，还有承认这种迫害的成份。邪恶“封网”了，我去突破。我能突破“封网”上明慧网了，我就不去想别的了，至于邪恶能否继续封锁别的同修与世人能否上海外真相网站就漠不关心了。想想这不是很大的私心吗？这不是我要去掉的东西吗？这种认识说到底

监控起来，怕搞特务活动等等。她还说，他下班也不闲着，有一个小设备，下班时装在包里，带回家，打开监听，能听好远。还有一人说，公开电话和私人电话要分开，告诉我以后买一个小手机，只和专人联系。片警监控公司的上访户，我看到他也拿着两个手机。我好奇的问：“你怎么拿两个手机？”他说是执法仪，输入姓名，那个人的所有信息就出来了。

一次，我给几个同学讲真相，其中一人是监狱管理局的，他紧张的说：“你们都带着手机吧？我们开大会传达敏感文件，都要求入会人员卸下手机电池，会场四面墙都安有隔音的音响设备。”邪党都这样防范手机，可见手机确实存在安全隐患。

我所经历的这些都已经过去十多年了，如今现代设备的发展可能更先进吧。同修们，切不可认为看不见、摸不着的监听就不存在，这也是眼见为实的实证科学、邪党文化造成的。不要让师父再为我们在这方面操心了，走好最后的路吧。

## 在生活的矛盾中修自己

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】因为我和丈夫共同经营一个店面，所以矛盾就在家庭中表现的比较尖锐和突出。

丈夫基本不做家务，喜欢出去喝酒，可我家有三个孩子，家务活很多。丈夫在床上躺着，而我却忙碌的做着家务，如果一说他就会引起矛盾。做着做着我心里就会很不平衡，看着他就来气，心里常想着等孩子们都上了高中，我就不和他在一块过了，简直太痛苦了。这样的事情基本天天上演，我真的该好好找找自己了。



## 家人手机被监听 我遭绑架

文：中国大陆大法弟子 清净

【明慧网】最近听明慧网的交流，同修几次谈到不注意手机安全遭迫害的经历。没想到至今在同修间仍然存在此问题，触目惊心。联想到十几年前自己在这方面的深刻教训，痛定思痛，写出自己的经历，引以为戒。

十多年前，我被迫害。流离失所后，公安把我工作公司的全体员工的手机号和家人的手机号全部要去，核实打出、打入电话，但一年多一无所获，因我离家后，就把手手机卡扔了。

两年后，我辗转回到本市的另一个小区租房住。恰逢一个集团公司招聘项目经理，结果我被聘用，通知我下周一去上班。

突然，在我上班前两天，行政部门通知我再去一下，还问我多长时间能赶到。等我到时，公安及警车已等在那里，显然是公安叫行政部门给我打的电话。当天，我就被绑架到户口所在地派出所。

我一直不解，他们怎么知道我两年后会在这里应聘？我公司的一个经理托朋友找到办案人，办案人告诉那位朋友，说我女儿找了一个男朋友，说的什么，吃饭时有谁在场，说的什么等等，显然是我女儿的电话被监听了，才准确的找到了我。

共产邪党对上访户，失地农民、拆迁户、法轮功学员都采取由政府工作人员包村、包户、包人的办法看管，这些人几乎天天和你接触、聊天，每天总要看到你在干什么，这是一种隐形的迫害、监控。有的也能听到一些有用的信息。

有一个人的丈夫是安全局的（国安），她时常提到她丈夫忙碌，跟踪人，尤其是从国外入境的，一入境，手机就被

还是认可“封锁”网络的邪恶的存在！这不是真正的反迫害，而反迫害也不是大法弟子修炼的最终目地，我们的最终的目地是救人。对于这种到今天来讲已经严重影响世人了解真相，影响大法弟子形成整体更大力度救人的邪恶“封网”根本就不应该再存在了！

前些年迫害还比较严重，大法弟子修炼还不是很成熟，得救的世人还很有限，不承认迫害的这种认识还只是感性的，而今天则应升华到理性。师父正法是有进程的，我认为正法进程走到了这一步了。邪恶这样疯狂的“封网”也从另一个角度说明到了“物极必反”，这套邪恶的东西到了走向灭亡的时候了。

由“封网”迫害，我联想到了旧势力利用中共邪党对大法弟子与世人的二十四年多的迫害。我看到海外同修在游行时打出的真相横幅中早就有“结束迫害”，可是我问自己是否内心深处真正的在法上认识到邪恶的迫害必须结束！我发现自己没有法上真正的认识这点，我还在认为邪党对大法弟子的迫害是给世人走向未来设的坎，还在认为大法弟子在这种迫害的环境下修炼与救人才能树立威德，还在用“坏灭”时期的旧宇宙生命的变异观念认识这场迫害。

以前哪个同修被邪恶迫害，我们同修就集体发正念，讲真相否定迫害、救度世人。每次都这样做。可是我从来没有站在大法弟子的整体上来想一想：这场迫害根本就不应该存在，这场迫害必须结束。

师父讲：“师父讲这些就是告诉大家，我们今天都走到最后一步了。我可以明确的跟你们讲，师父早期的安排就是今年结束迫害，（众热烈鼓掌）前后二十年。虽然最后旧势力插手了改变了一些事，但是烧炉子的煤都没了，这个火候也不够了，这事也就快结束了，所以大家更得做好。”（《各地讲法十五》〈二零一九年纽约法会讲法〉）

师父的安排就是二零一九年结束迫害，因为师父不承认旧势力的安排。可是为什么没有结束迫害？我认为是大法弟子没有在法上提高上来，认识上没有跟上师父的正法。为了给大法弟子继续修炼和做好的机会，师父才又将计就计，让旧势力的安排得以延续。我们大法弟子还在心里默认为“邪党的存在、迫害的延续”，我们是不是没有跟上师父正法啊？是不是悟性太差了！可是我们还是没有悟上来。

师父二零二一年发表经文《醒醒》。从师父的讲法中我悟到，现在邪恶几乎没了，迫害还在撑着的主要原因之一是我们大法弟子思想中还残存的“承认邪党、承认迫害存在”的各种人心、观念与执著这些坏物质。修炼跟不上，人心太多，有了这些败坏物质形成的场，很少的邪恶就可以使迫害形势变的严重。真的是我们自己的人心在“挽留“邪党政权、延续着迫害啊！我们真该醒醒了。

洪志师父的弟子，其它安排都不要、都不承认，就走师父安排的路，即使我有错，也不是你旧势力迫害的借口把柄。大法弟子归大法、归师父管。

第二天早晨，我吃力的炼了四套功法（腰椎弯不下），学了一天法。晚上一同修来家看我，劝我在家多学法，多发正念，向内找。同修走后，我在发正念时，脑中一个声音：“该干什么就干什么。”是呀，我是大法徒，不能让旧势力干扰我做救人的事，该干什么就干什么！虽然我犯了错，但摔了跤不能趴下，现在疫情在不断蔓延，师父在救人，旧势力在毁人，同修还等着资料救人呀！

天色已晚，我求师父加持我去找技术同修A，我拿着钥匙就去开自行车锁，弯腰时没觉的疼——腰椎直了！去同修家的一路上，我泪水直淌，心里不停的谢谢师父，师父为弟子承受的太多太多！

到了同修A家，我把这几天发生的事对她讲了，A同修说：“就盼你来，别有顾虑，救人这么急，你想的做的符合了法，师父就给你铺好了路。咱们继续好好配合做好救人的事。”当晚同修A就赶做了上百份资料及时送到同修手中。

在邪党构陷我“取保候审”的一年多日子里，我除了给异地公检法办案人员写劝善信外，还一直坚持与同修配合传递真相资料、讲真相救人。做的过程中，我去掉了很多人执著的人心，特别是怕心，当负面思维干扰时，我就发正念清除，背《转法轮》中的“主意识要强”那段法，求师父加持我的正念。心中只要有大法、有师父，旧势力操控恶人强加的“取保候审”，瞬间灰飞烟灭，消失遁形。

我会珍惜师父用巨大的承受延续来的宝贵时间，多学法、学好法、向内找，修好自己才能多救人，才能跟师父回家。谢谢同修的鼓励和帮助。

升，还没修净的妒嫉心、争斗心、急躁心、显示心、欢喜心、色心、贪心、委屈心、利益心、不修口、疑心等等人心也上升了。虽然讲真相救人的事没少做，配合、协调的事没推迟过，但是质量已大打折扣。

我发正念清除、解体旧势力强加的一切，从根子上不承认旧势力干扰。我发完正念，感觉心中轻松了许多。我知道，师父看弟子还有想修好的心，把那些坏物质拿掉了许多。谢谢师父！第二天早晨，给师父敬香时，我对师父说：“师父啊，弟子知道错了，因为修炼不严肃，本应及时送出的真相资料被恶人抢走了，耽误了同修救人的宝贵时间。师父没有放弃弟子，从黑窝中把弟子救出来。不是回家过自由生活的，是给弟子弥补过错从新修好的机会”。

师父说：“放下任何心，什么都不想，就做大法弟子应该做的一切，一切就在其中了。”（《导航》〈华盛顿DC国际法会讲法〉）

回家后的第三天晚上，我骑自行车去技术同修家，商量弥补上一周前损失救人的资料。当晚同修不在家。在回家的路上，为避让一辆汽车，我被另一辆汽车撞的重重的摔在公路旁一石阶上的棱角处，自行车压在身上，我疼的不能动弹，喊师父救我。过了很长时间，汽车司机把我扶起来，立稳自行车，我扶着车龙头，整个上半身俯在车杠上直不起腰，腰椎处刺痛的钻心，两手腕和膝盖处流着血。为了不耽误汽车司机赶路，我叫她放心走（后悔没给她讲真相）。我心里不断的念着“法轮大法好，真善忍好”，求师父帮我。

我弯着腰扶着车、一步一步挪动着回到了家。艰难的处理了伤口，可腰怎么也直不起来，象常人说的骨折了。我不管它，回房学法、发正念、向内找。脑中一个声音：干扰救人。噢，又是旧势力干的。我立即发正念：我是李

## 修口与修心

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】最近一段时间，我认识到，自己在修口这方面做的很差。以前在明慧网上虽然看到过关于修口的文章，但始终没有重视起来，内心总觉的这是个小问题，还想当然的认为不骂人就是做到修口了。现在想想，其实是对法不理解，没学明白，真惭愧。

很长一段时间了，我发现在工作之余，身边的同事、老板都会唠家常，没事大家坐在一起闲聊。可是时间久了我发现，在家长里短的闲谈中，很多都是对别人的品评，这做的对、那做的错，这人如何、那人如何等一些话题。开始我没觉的有什么不妥，现今社会人与人之间不就是这些吗？

后来时间久了我就感到不对劲了，有点素质的人还讲究“闲谈莫论人非”呢，何况我还是个修炼人。我仔细回想在以前工作的地方，周围的同事没事也爱聊这些话题。我突然想到没有偶然的事情，为什么我周围都是些这样的人，都爱聊这样的话题呢？这能说与我无关吗？绝对不会的！我意识到我要在这方面重视起来，要修自己了！

很多年了，我有一个不正确状态，就是每一次经期时，牙会痛或者口腔溃疡，不敢吃饭，有时会持续很长时间，很痛苦。我想到这种不正确状态，是不是和平时没注意修口有关系呢？我向内找自己为什么喜欢议论别人，评论别人呢？不修口的背后隐藏的又是什么呢？我找到有好事的心，觉的自己比别人强的心，自以为是，还有很深的妒嫉心，当我在表达自己看法，评论的时候，还隐隐的带有显示，真是挖出很多肮脏的执著。

我忽然想起师父在《洪吟》〈道中〉讲到了对修炼人心、眼、耳、口、行、思的要求，我省思自己居然一样都没做到！



真的汗颜！此时我觉的自己就是个人，我清晰的看到我的心还在常人中，在人的对错、是非之中，根本就没有超脱。

我意识到修口的实质是修心，心中这些肮脏的东西去掉了，修口自然就做到了。可是悟到和做到之间总是有距离的。我告诫自己先从第一步学会闭嘴做起。以后没事的时候，同事之间再谈论起东家长西家短的话题，我就尽量闭嘴，或者不加入讨论。但有的时候养成的习惯性的东西真的很难改，有时她们讨论的话题，正好是我感兴趣的，或者是符合我的观点的，难免就会插上几句，有时也被情绪带动会多说几句。晚上回家，就会后悔，今天心性又没守住。

有一次，我接待一位客户，她是我们的老顾客了，对我们的服务比较认可，也爱和我们拉些家常。这次这个阿姨和我们聊起了她已故的婆婆。她和婆婆在一起三十多年，处处受气被刁难。她和我们谈起婆婆过往对她的种种不公，足足说了有半个多小时。在她诉说过往的时候，我的思维从未有过的清醒了，我没有被她从前的经历带动和她一起愤愤不平，我想到的是这是因缘，业力轮报所致，我告诫自己要跳出人的认识看问题，不能被表面的对错是非带动。

这一次我做到了不动心，没有进入到她的思维中去，我没有过多的评判她们之间的恩怨对错，而是用修炼人的心态尽量来劝善，我想这是我能给这个生命最好的帮助。这次的经历之后，我也对什么是不动心有了一点感悟。

修口这个问题，现阶段我虽然做的还有很多不足的地方，但我发现一个问题，就是每次经期时，口腔溃疡的问题改善了很多，修炼真是很神奇的。

渐渐的我意识到这种遇事就想评论的心背后，有一个强烈的自以为是，看不上别人的心，是一个很强的自我，它隐藏的很深。

## 面对构陷 大法徒该做什么做什么

文：四川大法弟子 佳捷

【明慧网】今天写出这篇修炼交流，首先感恩伟大慈悲的师父把我从邪党黑窝的险境中救出来，并激励我走好今后修炼的路，走出被迫害的怕心阴影。师父为我们付出的和承受的太多太多了。我还有不少人心，文章中有不符合法的地方，请同修慈悲指正。

二零二二年秋天的一天下午，异地公安局的一伙人突然闯到我家非法抄家，大法资料损失很多，异地警察以抄走的太多为借口，对我取保候审一年。我当晚回家。回家后，我长时间发正念，清理被旧势力钻空子的漏，大脑中清晰的浮现出事之前师父多次点悟我“修炼不严肃”，我没有重视。现在才知道，“修炼不严肃”不是件小事。

从二零一八年起，我开始独居，家务事少了许多。我没有利用这大好机会多学法、做好“三件事”，而是想轻松一下，这一念之差象温水煮青蛙，一点一点渗透到我的空间场，修炼放松了却不自知。我开始看电视天气预报，继而看古装戏，借口是不看邪党的新闻和红色片子，忘了师父在《转法轮》中讲的：“现在这个环境，打开电视一看，什么都有，容易勾起人的欲望。”我没听师父的话，电视里随处可见的脏话，谁会骂人、打架谁最厉害，男女关系十分混乱、争名夺利、狡猾、耍心机等，我还无知的对这些混乱了的现代派文化发正念（自欺欺人）。看什么来什么，晚上多次梦见使人恶心的色欲场面。

醒来后很后悔，发誓不能看了，还向师父认过错。几天后又断断续续的看，现代的东西太诱惑。导致我学法表面化，学法没入心等于白学，发正念思想也就不集中了，空间场被人心执著占有，本来我还没修净的党文化开始上

看他也太不象话了，就说：“你来开车吧，看你把嫂子（指我）给喊懵了。”我停好车，下车一看丈夫气的脸都发青了。

修炼人遇到的一切事情都不是偶然的，丈夫失去理智般的吼我，这是在去我什么心？我真应该好好向内找自己了。我回想起两天来发生的事情。第一天，我怕丈夫说，表现出自己做错了，也不让人说的心。丈夫刚开始说，我还能忍住，最后我还是生气了。生气，这不动了常人心吗？！第二天，丈夫由开始的说我，到指责我，最后疯狂的吼我。原来师尊利用丈夫的吼，让我认识到：自己这颗不让人说的心已经被我滋养的很大了，它在反过来控制着我，让我总是在人中徘徊，不能走出人、走向神。

我衷心的感谢伟大的师尊巧妙安排，让我认识到这颗不让人说的心。我立刻向师父认错，并恳求师尊帮弟子去掉这颗不让人说的心。丈夫的吼，是在帮我修，在成就我，我不但不感谢丈夫，还怨恨丈夫。认识到就要做到，从不认错的我，主动向丈夫认错。是师尊看我真心要修好，就帮我去掉了这颗不让人说的心。

我做了一个清晰的梦：一个恶人在用酷刑折磨一个很正派的人，恶人让这个人将手指伸到火里去烧。我就站出来对恶人说：“你不要这样做！”恶人过来就打我，我一边躲闪一边跑着喊：“师父救我！”喊完后，我停住脚步。回头和那个正派的人一起劝恶人：你的本性是善良的，你要弃恶从善。恶人根本不听，还拿一些东西向我砸来，还拿了一把医生做手术用的非常锋利的剪刀，直接扔向我的心脏部位。我象穿了铠甲一样，根本就刺不到我。我知道是伟大师父保护了我。不多时，有好多把恶人团团围住打死了。

邪恶旧势力抓住我这颗不让人说的心，要置于我死地。是伟大的师父保护了我，并帮我清除了邪恶。无限感恩伟大师尊时时的看护和慈悲苦度！

有一次老板的亲戚来，我为她们提供服务。送她们出门的时候，这个亲戚对我视而不见，我心里升起一种不满，感到被轻视了，很不痛快。一段时间之后，老板和我谈起这个亲戚，说她要结婚了，但是遇到点问题。我心里突然升起一种幸灾乐祸、解恨的感觉。一瞬间，我就意识到这种思维是很恶的物质，它不是真正的我，再一瞬间我就在头脑中把它清除了。这次的事情虽然只是在脑海中霎时之间发生的，但它引起了我的重视，我看到了那个隐藏很深的自我，它被触动了。

看不上别人这个心是我去年发现的，但最近才重视起来。尤其是看不上家人同修这个问题，是我最近才意识到的。一直以来，家人同修的修炼状态我觉的算不上太精进，表面上好象忙乎的挺欢，外人看着修的也挺好，其实家里的表现才最真实。家人同修不用上班，时间充裕，但是时常是学法炼功都不能保证，一天有时就是呼呼睡大觉，说起理论一套一套的。我心里觉的家人同修没有其他的同修精进，同时也有点怨他没有带好我，我和他一样懒惰。

以前我没觉的自己这种思维有错，现在意识到向外看的本身就错了。看别人不对这种思维方式就是错的，这是一种魔性，也是恶念。我以前只看重家人同修的外在表现，这不对那不好，没向内修自己，根本就不应该动这种念，不应该让这种魔性膨胀泛滥。我现在意识到，我最先修好的应该是自己，同修的表现根本就不重要。有问题向内找，我现在认识到，修炼人遇到问题时的第一眼，看的永远都应该是自己。

以前看不上家人同修，有时不高兴说话的时候，冷言冷语的丢出一句，现在想来真的不善。我向内找，很多时候我没把家当成修炼的场所，真的当作“家”了，对同修很多时候也只是当成家人了，放松了在这方面的修炼。现在认识到修炼是严肃的，修心也应该是无时无刻不在的，

任何地方都是一样的。除了修炼以外，家人同修的生活几乎都是围着我转，以前我觉的这是理所当然的，现在我看到这里面有情的因素，也加重了我的安逸懒惰之心。

在家庭环境中，我看到自己以前说话的时候，态度特别不好，不高兴就随便发脾气，现在意识到这不但是不善的问题，这更是一种魔性，我提醒自己要抑制它，以后要注意在这方面修自己。但长久以来的习惯真的很难改，有时话说完了，过后我才意识到刚才怎么这么说话呢？态度不对，不善。

有一次，我和家人同修说，想吃花生米，我问他：“怎么不买小粒的呢？！小的好吃。”说完，我就意识到，这句话带有埋怨和指责，而且我还用了个反问句，这是党文化的东西，不善。我应该感谢同修在默默付出做家务，所以我马上改口说：“这个也挺好，买啥都好。”

有一次，忘了因为什么，我又抱怨了一句，话还没说完，我就意识到态度不对，说话太大声，语气也不善，是魔性的东西。马上后半句我就降调了，因前后的反差太大，给家人同修整的一愣一愣的。

当我想在日常的这些小事中修自己的时候，才发现，以前在这方面就是没重视，没有修。自身需要归正的方面真是很多。

我还看到有些时候自己被党文化和现代观念意识影响着，《九评共产党》真的是要好好看看，自身的党文化不清除，真的会阻碍我们理解法，同化法的。

以上是我最近一段时间的修炼体会，感谢师父的慈悲加持，给弟子重新修好自己的机会。也感谢身边的同修对我的帮助。在写稿的过程中，我看到很多自身的不足，也明确了自己在哪些方面需要归正。在法正人间的最后时刻，我会从新振作，奋力前行。

叩拜慈悲伟大的恩师！

## 修去不让人说的心

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我把最近修去不让人说的心体会写出来，向师尊汇报，与同修交流，有不在法上的地方，敬请慈悲指正。

有一天煮粥的时候，因为我没盖好电饭煲的盖，做的稀饭汤冒了出来。我怕丈夫说我，就把电饭煲外表擦干净，里面倒进水泡着，放到高处，不让丈夫看到。没想到，还是被他发现了，他就训斥我。我心里告诫自己：是好事，是好事，真正训我的不是丈夫。

师尊教导我们：“作为一个炼功人首先应该做到的就是打不还手，骂不还口，得忍。”（《转法轮》）

丈夫不就是训我两句吗？我没吱声。丈夫越说越来劲，哪句话难听说哪句，最后还骂上了。我对自己说：要忍，要忍。但心里却不平静了，开始翻腾，不就是那么点小事吗？还用着嘟嘟起来没完没了吗？

虽然嘴上没说什么，但心里有点生气，不再答理他了。喜欢听好听话，不让人说的心上来了，当时我没认识到。

师父看我陷在人中而不自知。第二天又发生了一幕：

我开车带着丈夫回老家办事。车一开启，丈夫就开始指挥我这样开，那样开，我就有点心烦。上了高速，丈夫又指挥我，不要变道，一会儿，又说前面这车开的太慢，可以变道……我告诉自己要忍，不要烦他唠叨。我强忍着，只管开车。前面有一辆车开的很慢，我跟在后面慢了下来，丈夫恶狠狠的说：“你睡着了？！”他的话真是直戳我的心肺，心中的怒火刚要爆发，想到自己是炼功人，要忍，把心中的怒火压了下来。心想：以后我可不开车带你了。

我不知向内找，有逃避矛盾的人心。到家后，丈夫就指导我如何倒车，哪里是指挥倒车，分明是在怒吼。邻居