



图：澳洲昆士兰法轮功学员二零二四年九月二十一日参加图文巴（Toowoomba）花卉嘉年华游行，将法轮大法的美好展现给各族裔的民众，荣获图文巴市政府颁发的“花节大游行二等奖”。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5120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：436,697,658

•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

李洪志 甲申年十二月二十七日

在完成使命中提高心性 在正法修炼中修成新宇宙正觉

第1195期（二零二四年十月四日）

www.minghui.org



图：国际和平日来临之际，欧洲十多国的法轮功学员在比利时的布鲁塞尔举办讲真相活动，呼吁欧洲各国继续为制止中共对法轮功长达二十五年的迫害采取行动。

本期内容提要

【新经文】为什么人类是迷的社会

【修炼】突破学法困、发正念倒掌的状态

【修炼】背法让我学会了真修实修

【修炼】向内找 疙瘩解开了

目 录

◆师父新经文

为什么人类是迷的社会 3

◆海外综合

海外学员正法修炼活动简报 6

◆大陆综合

中国大陆学员近期遭迫害案例选登 11

◆修炼园地

突破学法困、发正念倒掌的状态 14

重视发正念的一点体会 16

修去嫉妒心的一段经历 22

背法让我学会了真修实修 25

请检查一下 看自己是否有乱法行为 29

对选择了邪恶的 不听不看不与其所谓的沟通 32

向内找 疙瘩解开了 34

不懈怠 恒心修到底 35

消业中转变人的观念 41

【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”。】

难受了，反而用常人的手段去缓解，躺一会儿吧，揉一揉吧，喝点热水吧，常人的观念又上来了。

消业就是明明白白的吃苦，但旧势力借口考验大法弟子，加进来干扰，弄出许多假相试图动摇我们的正念。这些师父都不承认，我们也不承认。所以，尽管肉眼看不到是它们在演化假相、在攻击，但我们也同样要正念很强的清除干扰，不承认它们。

而最重要的一点是信师信法。师父反复告诉我们修炼人没有病，剩下的那点黑气往出冒，让自己承受一些，既是消业也是心性关，我们信到什么成度？真的信到象“太阳从东边出来”那样已经成为自然吗？如果有人跑过来说：“空气里没有氧气！”我们都会哈哈一笑，认为他瞎说。那么如果有人说：“你可能生病！”我们不也该哈哈一笑吗？太可笑了，修炼人怎么会生病呢？

消业虽然苦，但是今天我们吃的苦还不一样。师父已经给我们消了很多的业力，而分在每个层次中的业力都是给我们提高用的。

我们都知道学法的重要性，但在消业的痛苦中，带着怕吃苦的心，带着想早点结束的有求之心，带着“为什么还不好”的疑心去学法，都是自己在障碍自己。而自己的心性不提高上来，业力当然也就没有转化，状况也就还在持续。

放下一切人心、观念去学法；信师信法坚如磐石、金刚不动；自己的业力无怨无恨、忍苦精進，我们做到了吗？如果没做到，是什么观念阻碍我们没做到？向内找把它找出来，去掉。

以上是个人在目前层次中的有限认识，不妥之处，请同修慈悲指正。▲

办班的时候，有一个人根基非常好，真是块料，我也看中这个人。就把他的难加大一点，让他快点偿还掉，让他开功，我准备这么做。可有一天，他一下子好象得了脑血栓的症状，一跟头栽在那里，觉的不会动了，好象四肢不灵了，送去医院抢救。然后他能下地了。”

以前学法看到这个例子，我只想到这个学员的悟性很可惜，没把消业当成好事，但是忽略了前面师父说的：“我也看中这个人。就把他的难加大一点，让他快点偿还掉，让他开功，我准备这么做。”

这次我恍然大悟，“难加大”不是好事吗？是让他快点偿还开功，这是大好事呀。而我们只看到在表面空间消业好象又加重了，或者是持续时间长了，心里就开始不稳，没有从根本上认识到消业对修炼人来说是好事。如果真把消业当成好事，会害怕好事多一点，持续久一点吗？

另外，心会不稳往往是由于人的观念。打坐时腿疼也是消业，有时疼的很厉害，我们都能忍住，心里根本不会不稳。那为什么消病业时症状表现重一点，持久一点，心里会不稳呢？因为人的观念认为，打坐腿疼不会死，可是所谓的“病”说不定会危及生命。然而，这个观念是常人的，是错的，是修炼人要去掉的。

还有一个共通点是，消业中明明觉的自己已经悟到了，但症状不是唰一下全没了，虽然在减轻，可是那个痛苦是实实在在感受到的，时间一长，好象有点无可奈何。

这次消业中我发现，每次痛苦来的时候，自己的主意识不够强。比如说监狱里恶警迫害，当看到恶人走过来要动手的时候，我们都能正念很强的去灭他背后的邪恶。而身体上痛苦来的时候，也有一部份是旧势力利用虫子细菌等乱七八糟的东西在迫害大法弟子，但这时因为我们肉眼看不到，主意识往往不会正念那么强的去灭。有时候疼了、

为什么人类是迷的社会

天体之巨大，众神、王、主皆不知其外，生命之多皆不计其数。然而天体中所有的生命，在自己物质构成的所在层次中都是全方位的看自己所生存的世界，与神看世界的方式一样，只是没有智慧与神的能力。那么也就是说天体宇宙中的生命都不会象人类的状态一样，看不见自己所生存的世界真相，看不见自己生存环境中的其它生命形式的存在，看不见自己生存环境中的物质真实体现。因此人的思维方式、认识世界的方式是独特而无能力的。这就是“迷”的社会（只有三界内的原有神仙与修炼界个别现象除外）。

那么为什么会这样呢？是因为天体与天体内众多宇宙体系，都在成、住、坏、灭的规律中走到最后“灭”的一步了，在可怕的最后灭时的解体中，一切将灭尽、无存，因此创世主决定救度众生。

天体宇宙会走到灭的一步，是天体与天体内众多宇宙和其中的无量众生，包括各个宇宙内的众主、众王、众神，在漫长的成、住、坏、灭的过程中，都变的不如初成时好了，也就是说漫长岁月中都不符合自己所在层次的标准了。这是生命过程中的必然规律。

创世主为了解救众生，因此开创了一个在天体之外的世界，用其救度天体内无量众生，名曰“三界”。在三界中有三个生命存在的层次，最低层的生命完全是在无能力、无智慧的最迷、最苦的环境中生存，这就是人类社会。然而第二层的人与众生，其智慧只高于人类这一层次，所以只能看到人类与他们自己所在境界的情况，人类称其为天上人。而再高一层又能看到下两界生命生存的情况与自己境界的情况，智慧也是三界内最高的，人类统称其为天人。

但是三界内众生都无能力看到真正的宇宙与天神所在的天国世界。

所以人类是在智慧最小、看不到事物本质的“迷中”生存。这是在末后灭尽之前，创世主为了众生能得救的创举。也是叫众生在无明的苦世中，凭着人性的善走出来。难是很难，在成、住、坏、灭的最后，应该被灭掉的生命只有在吃苦消业中走出来，同时又能守住善良本性才能被“未来”所承认。末后一到，创世主同意天体中众多的神、王、主与更加巨大而各个主掌天体一方的大神、大觉下世转生成人，封住他们所有的智慧与能力，在最苦最无能力、无智慧、完全封闭的人体内吃苦消业，在苦中凭着正念守住善良本性，那才能被众神与创世主正视，才会被未来承认。那些在人类社会中反复转生渐渐消去罪业、善德越来越多的人救度中必被选中，末后之末开启救度时，一定会被创世主救度到新宇宙。那么也就是说，人类社会“迷”的存在方式，是创世主为了解救众生而开创的特殊社会与生命生存的方式。所以人在迷中，无论求谁破迷都没用。从天到地无任何生命敢破坏这救度众生的环境。

人世中总有人说信神是迷信。所以有人说看到我就信，看不到就不信。从而有人敢干坏事而不计后果。无论多高的神转生成了人，有了人体就是人，进入人体就进入了迷中，所以有人会在迷中造业。创世主造三界是为了叫众生苦中消罪业，提升自己的道德才是根本目地，无罪业才能被救回天国。造了业就得还业，这是天体宇宙的法理所决定的。可是人在迷中，很可能又造了人世罪业，那当然要还。今生不还，来生还。其实有很多人罪业重大，为了人能得救，创世主还会替人承受一部份痛苦，这是对众生的最大慈悲最大的爱。业大到一定成度，生命就会真的被销毁了。消去罪业回天才是你下世的真正目地。人人来世转

不到师父经文是最苦的……所以我是绝对不会“躺倒”而不再学习技术！

由于我最近修炼状态有些懈怠，身体长期消业，现在我就得尽我最大的努力，不认可这些年身体某方面反复消业中造成的体力、精力下降的假相，继续去帮助曾经生死中帮助过我的同修及其他同修，让他们能够正常上网看明慧网。

我们这些“老学员”，都知道在“七·二零”之前师父就把我们推到位了。师父珍惜我们，天上那些没能下来得法的生命羡慕我们，我们天国世界的众生盼望着他们的王修炼圆满回去。我们万万不可在助师正法的最后止步不前。

师父说：“千难万难的路都走过来了，别在最后被绊倒。”（《醒醒》）

愿我们一起恒心修去阻挡我们回天庭的各种执著，完成我们来世的宏愿，让师尊放心！

消业中转变人的观念

文：日本大法弟子

【明慧网】最近身边的多位同修都出现不同成度的消业状况，我自己也经历了消业的过程，从中不断转变人的观念，因此想把一些和同修共同的现象写出来，探讨在这些问题上的认识。

消业刚开始的时候，往往我们正念都比较强，知道这是消业，不是病。但是持续的时间一长，或者出现反复，甚至加重，往往心里就开始疑惑，自己是不是哪里没做好？为什么明明已经在努力，明明没当“病”，消业却没有好转？

师父在《转法轮》第六讲中说：“举个例子，我在长春

师父说：“修炼哪，什么叫无漏啊？没有小事。”（《各地讲法十三》〈二零一五年美国西部法会讲法〉）

那这吃饭的事也不是小事一桩。这是我同修情没有放下。总是觉的，有同修居住地方生活不便；有同修被反复迫害在监狱受了很多苦；大家都忙于证实大法，没有时间做饭。难得碰到在一起改善一下也是可以的。

回想起来，更加严重的是一次到单人生活的同修那里，我鸡鸭鱼肉的，连准备现成的还在那里加工的，做了一桌子菜。看到一个个吃的美美的，不停的夸奖感谢我，心底那个虚荣心得到极大的满足！唉！这让常人看到，哪是个修炼团体哪？而且大法弟子在这一次证实法中所做的一切都是留给未来的。我在同修间做的这些如何留给未来作参考？同修情也是应该修去的人心、执著，是不能留给未来作参考的。

我认识到是我执著于吃了。师父也在这方面点化过，如我爱吃菱角、板栗，我知道这些都是不易消化的食物，所以每次吃一点点，就无碍。但修炼几年后尤其到最近几年，我只要吃一点，就胃脘甚至整个腹部发胀、疼痛下坠难忍。最近甚至搞的我不断的要上厕所。从此我不敢再接触这些食品了。现在我已经做到家里有什么就吃什么，家人不愿意吃的剩下的、时间长一点的，都由我来吃。服务于同修时，路途中简单的自带干粮即可。

回想起我们在邪恶的迫害中，风风雨雨的走到今天，都是大家相互帮助下走过来的。真的是放下自己的一切，师父讲是“互相救助”（《远离险恶》）。如我被邪恶关押的几年中，我所在小区坚持修的住家同修，没有一个去看望过我一次，可是就有同修在当时邪恶迫害比较猖獗的情况下，不顾自身的安危一趟趟的看望我，有的还给我送去师父经文。没有师父的大法，我走不过来啊！所以我理解看

生时都向创世主发过誓。还罪业当然会很难过，业力会使人争斗、会有战争、会有疾病、会有辛劳、会有饥饿、会有贫穷，因此而痛苦。罪业当然也有大有小，也正因为有业大的业小的，人生才有贫富的差别。人在迷中守住善良就会少造业！少吃苦！

也就是说人的“迷”是为救众生、解救天体与众宇宙而造的。这“迷”有着这么重大的原因，因此也决不会随其人心而破迷。世上的神仙众多，为什么不能满足人破迷的欲望？他们不敢！因为那是创世主为救天体与众生开创的，这是众生得救的希望！

师 李洪志

二零二四年九月三十日

海外学员正法修炼活动简报

澳洲第七十五届昆士兰图文巴（Toowoomba）花卉嘉年华九月二十一日迎来了绚丽多彩的花卉嘉年华游行（Grand Floral Parade），当地法轮功团体参加游行，并荣获图文巴市政府颁发的“花节大游行二等奖”。法轮功团体的游行方阵是由“法轮大法”的横幅引领，随后是天国乐团、金龙舞、仙女和腰鼓队。中英文的“法轮大法好”、“世界需要真、善、忍”的彩色横幅向观众传递了法轮大法的美好。土木工程师格克汉（Gokhan）说：“在整个游行队伍中，法轮功团体无疑是最引人瞩目的。我很认同法轮功打出的横幅‘世界需要真善忍’，这是每个人应该遵循的！”有华人观众深受震撼，说：“法轮功队伍真是华人之光。”

九月二十一日是国际和平日（International Day of Peace）。九月二十、二十一日两天，来自**欧洲**十多国的法轮功学员，在欧洲政治中心布鲁塞尔呼吁欧洲各国继续为制止中共对法轮功长达二十五年的迫害采取行动。比利时联邦议员阿妮克·彭提耶自始至终走在游行队伍中，并在集会上作了谴责中共迫害法轮功的发言。她说：“我们在这里不仅是表达支持，也是谴责。（中共）对法轮功的镇压，所采取的方式已经超出了迫害的范畴。我们完全可以将其称为种族灭绝。尽管法轮功是一个信仰团体，并不是一个种族，但中共政府使用的手段却是百分之百的种族灭绝。”最后她说：“我认为，现在是欧盟及其成员国最后醒悟并付诸行动的时刻。我们对那些想过和平生活、免受中共系统性镇压的少数团体负有责任。”“我向你们保证，我将继续努力，提高人们的认识，我站在你们的一边！”

记者无疆界（HRWF）副主席汉斯·诺特（Hans Noot）在集会发言说：“我认为一个政府，象中共这样的政府，如

修服务中，对不珍惜电脑系统的（实际就是受干扰，不珍惜同修的劳动成果而反复给同修增加负担、干扰同修）、不愿意继续辛苦付出为同修服务的、“躺平”了搁置机器的，我就在为他们一边服务中，一边与他们针对性的一一反复进行法理上的交流切磋，并且给创造有利于往前行的方便。

欣喜的是，有的同修在明白法理后，行为开始有了改善，从而发自内心的开心和感谢师父！

我必须听师尊的，在各种场合中知道自己还是个执著心很多的低层次修炼者，得时刻排斥和修去显示心。

二、放不下的“同修情”

我自来动作不快甚至有点磨蹭。给同修服务中由于技术不熟练、而且是边干边学习的半瓶子，所以比较费工夫。往往是大清早出门，甚至常常搞的晚上九、十点才能回到家。一开始，为了不给同修增加麻烦，我就自带午饭（有时连同修及其家人的也带上）。

初始是带包子、速冻饺子之类。随着经济条件好转，就讲究也执著起来，变着花样带各种卤菜及半成品的菜、水果等等。本来是为了节省时间，一起多做法中的事情的。事情却渐渐的有点变味了：同修家有不修炼的人，就以为我带的是礼物，不愿意直接当餐食用，而留下他们自己吃，花时间另外再做饭。这样非但都没能节省出一点时间，反而由于我的到来而增加了同修家人的负担。而那些都拿出来一起食用的，就会不自觉的评论一番：哪个菜好吃，哪个不行。

有的时候我因为忙，头一天没能准备，第二天一早店铺没开门就无法带了。这样便引起同修的话题，讲什么什么东西好吃，怎么没……看看，这不把同修的馋虫养出来了吗？我觉察到是我的做法不当，修炼中要走歪了。

好！你聪明你能干，那就什么都你干吧！于是乎，有些本来还给同修服务的，依赖我了，还到处诉苦说没人教自己。还有一些事也得由我出面去全权协调处理了。而我也没有任何怨言到处奔忙着，搞的心力交瘁疲惫不堪，学法炼功被耽误，更没有时间找自己修自己。

于是乎，有同修有上明慧网的条件了，但是受到邪恶封网干扰中不能修出来，无法突破封锁。而且网络也从来不链接电脑更新系统，并且把法器高搁起来了。你看他上网的电脑就在身边，但理直气壮、名正言顺的找理由继续要求我给他们提供资料消息等等。如我告知他们师父发表新经文了，他就马上把手一伸：拿来吧！就是我应该也必须供应他们现成打印好的经文了。他怎么就不能为其他同修想想：我现在有上明慧网的条件，我为什么不能及时看到师父经文呢？我这种条件还等待同修打印好再给我送到家也太麻烦同修了吧！

可是，我为了不耽搁同修继续修炼提高，仍旧不断的提供着他们需要的师父经文等等；用了不少时间，把音频U盘不断的供给。经过对照大法查找自己后觉的：其实我一味的迁就、包办替代的做，是阻挡了同修应该独立的走自己修炼道路的机会了！

哪个人都有愿意轻松点、偷懒一点、安逸一点的人心人情。但作为修炼人，只愿靠别人的付出而得到现成的经文及资料，有条件也不自己突破封锁上网去看，这背后有强大的人心执著啊！

师父让我们都得修成为他的生命。如果人人都依赖别人为自己服务，哪个为他服务呢？这种执著是每一个同修必须修去的，这也是为什么明慧网很早就强调“遍地开花”。

我不可因为自己强烈的显示心而阻挡着同修走好自己的修炼路。认识到这显示心带来的严重后果后，我在给同

此对待他们本应该保护的人民简直是太糟糕了。”他认为迫害以诚实、忍耐（真善忍）的法轮功是无法理解和接受的，而这些价值恰恰应该引以为自豪的。他说：“诚实、忍耐（真善忍）。传播这种价值体系是非常重要的。法轮功有一个很好的价值系统，健康的价值系统，应该在全世界传播，这些价值适用于全人类。”

保加利亚法轮功学员九月二十一日在第六大城市旧扎戈拉（Stara Zagora）举行了讲真相和反迫害活动。他们向民众揭露中共对法轮功长达二十五年的迫害，呼吁人们共同制止迫害并签署“谴责和制止中共侵犯人权和活摘器官”的请愿书。德西（Desi）与朋友对中共的迫害暴力行为感到震惊，在谴责中共的请愿书上签名，他说：“我们是基督徒。我们都要签字支持，要让（中共的）这种疯狂的行为停下来！愿神伸出援手，让这种暴力停止。”

保加利亚法轮功学员九月十四日至十五日应邀请参加了在历史悠久的古城扬博尔（Yambol）举办的“你好，健康！（Hello, Health!）”博览会。很多观众在听闻法轮大法的修炼原则真、善、忍之后表示，不仅想学炼功法动作，还希望将真、善、忍的理念应用到日常生活中去。

二零二四年九月的**瑞典**首都斯德哥尔摩，天气温和宜人，来自世界各地的观光客纷至沓来，城内游人如云。法轮功学员每周五、六两天的下午在诺贝尔博物馆前设立讲真相展位，进行洪法、功法演示和讲真相等活动，受到许多市民及游客的关注和欢迎。明白真相的人们纷纷签名支持反迫害。有大陆游客发表感言：“盼中国人赶快清醒，中共尽快解体灭亡！”一位女士说：“中共不仅迫害法轮功，这些年可把老百姓害苦啦！中共病毒封城期间，我们都被封闭在家里，没吃没喝了也不让出去，饿死也没人管。还有国内那个房地产，这些年把很多人都给坑苦了。我有几个朋友都是贷款买了房

子，结果最后连房子也住不上，还得月月还贷款，都没地方去讲理啊！现在大家心里更清楚了，中共它太邪恶了，我们都盼着它尽快解体灭亡、早日完蛋！”

法国 法轮功学员九月二十二日在斯特拉斯堡（Strasbourg）火车站广场和奥斯特利茨广场（Place d’Austerlitz）举办讲真相和反迫害征集签字的活动；次日又在斯特拉斯堡欧洲理事会（Conseil de l’Europe）前，揭露中共对法轮功长达二十五年的迫害，呼吁人们共同制止迫害。索菲亚（Sofia）是斯特拉斯堡大学英语系学生，她在反活摘请愿书上签字后说：“得知今天在中国这样的国家，还有这样的迫害，拿他们（法轮功学员）发泄私愤，这是绝对恐怖的。我认为要让他们炼功，特别是法轮功这样的功法，不伤害任何人，看见他们炼功，极其舒缓。”索菲亚认为，真、善、忍是很重要的价值，她说：“为了这些价值，人们应该坚持努力！”

罗马尼亚 部份法轮功学员九月二十一日来到山城布拉索夫（Brasov），向当地民众和游客发放真相传单，讲述法轮大法是什么，并征集签名制止中共的迫害。来自不同背景的人们表达了对法轮大法和真、善、忍的支持，他们希望学员们广泛弘扬法轮大法，让尽可能多的人了解中共迫害的严重性。克拉拉·康斯坦丁（Clara Constantin）是国立政治与行政研究学院的学生。当了解了法轮功的情况后，她认为尊重道德价值观是必不可少的：“在我看来，真、善、忍是最重要的价值观，每个人都要考虑这一点。”对克拉拉来说，思想和言论自由是一项基本的、不可剥夺的人权，法轮功学员不应因信仰和行使自己的权利而遭到侵犯。

美国 旧金山法轮功学员九月二十八日，参加了在旧金山湾区帕西菲卡市（Pacifica）举行的第三十七届雾节游行（Fog Fest Parade），受到当地民众的热情欢迎。陶艺

好看一点，也有显示的。”（《转法轮》）当时是炼第三套功法中，有学员两只手不协调：一只手上去了，另一只手才开始往下落。我就不断的做示范：让她同时上下的冲灌（没能学师父把着学员的手做）。并且告诉说，一开始炼不好，会把气机带歪了。在集体学法时，一学到这里，就有人眼睛朝我看、提示我！那时没能向内找，还觉的，我是为她好啊！如何如何。

在这些年为同修的服务中，在同修们经常的羡慕、表扬夸奖甚至恭维中，我的显示心不断的膨胀。开始是飘飘然，走到谁家都是觉的，我来帮助你了！同修们说我聪明能干、修的好，看看这么大岁数，眼睛还是很好的。我听了很受用啊！觉的自己这些年白天黑夜的学习技术，从一个电脑盲，到能帮你们安全上明慧，很有成就感！得到赞赏也应该！甚至还得瑟起来：炫耀当初学习如何好……现在才有这种自学能力而服务于大家。

可我已经是在悄然的开始把在修大法中，师父给开智、开慧才学到点为同修服务的本事，贪天之功自大起来，归为己有了。怎能不往下掉、白修了呢？！我现在有这点能力，虽是我辛苦勤奋学习付出，也是技术同修与本地同修的共同付出的成果呀！我倒自傲起来了，把大法摆到次要位置上去了。

最近同修一篇《“自大”加一点就是“臭”》的切磋文章讲：“我为什么那么忙？象上了弦一样的停不下来，是单纯的干事心导致的吗？为什么有时候会有欢喜心、会有显示心？显示的什么？显示自己能干啊；……越能干就越喜欢去干，在干的过程中自己的干事心、虚荣心也得到了满足，最后生出那个自大自我的心。在自大自我心的驱使下，越加忙于事中不能自拔，学法的时间也减少了，发正念的时候脑子里都是事，根本静不下来，也就想不起来随时随地向内找修正自己。”同修说的也都是我不好的状态。

这些年来，为了让大家能够在大道无形中形成整体，我在师父的加持下，辛苦的给予我接触到的同修创造各种条件，让其可以上网看明慧网，使的他们能够与世界各地大法弟子的切磋交流鼓励中修炼自己。大家也确实一直精进实修着，在做好三件事救人中，每年都踊跃写交流稿件。我也每每这个时节特别忙碌的替大家修改稿件。还得在电脑上练习输入成电子文件，接着上网发送到明慧网。那个时候忙的快乐而充实。

随着邪恶的干扰破坏，我地整体学法环境没有了、资料点少之又少了，还有同修陆续在反复迫害中离世的。去年以来，邪恶封网厉害。本来怕心重的同修渐渐的就不突破邪恶封锁，不上明慧网了！别说写心得交流了！看到这些，我猛然发现自己也渐渐的懈怠状态出来：学法炼功三件事当完成任务一样……

师父在今年六月份接连发表两篇经文。表面看，似乎与大陆大法弟子无关。仔细想想，师父只是在给国外大法弟子写的吗？师父在《法难》中讲：“其实法难不会因为地区不同而结束，只是表现不同。法难中也在选择最后留下的生命与淘汰的生命，也包括大法弟子中行与不行的。”

很明确，我们大陆大法弟子也在其中被选择“行与不行的”，是金子的，才可留下。师父真的是非常着急我们弟子现在混沌的状态了！作为老大法弟子的我也必须惊醒了！

我查找自己：为什么我周围同修会出现各种不好的状态？与我修炼状态有何关系及我如今该怎样修？

一、显示心

师父在《转法轮》中特意给〈显示心理〉立了一节讲法。可见修去这个心的重要及这个心反映出来的普遍性。

记的在“七·二零”之前，就有老学员提醒我：“动作

教师卡罗琳（Caroline）激动的说，“为什么我看到这支队伍的时候，眼泪就流下来了？”游行结束后，卡罗琳见到身穿黄色炼功服的法轮功学员问道。看着法轮功真相传单上的真善忍三个字，她说，“我想更多的了解这个原则，我要进一步查询。我们太需要这个原则了。”

美国加州圣地亚哥法轮功学员九月二十一日再次在当地地标景点巴博亚公园（Balboa Park）举办“真善忍美展”，并为美国参议院提议的S. 4914《法轮功保护案》征签，呼吁联邦参议员支持该法案。当天公园里人来人往，很多人从画展经过，驻足观看，并了解中共对法轮功的迫害和活摘法轮功学员器官的罪恶。数百人在征签表上签名，表达对《法轮功保护案》的支持。

加拿大尼亚加拉葡萄酒节游行九月二十八日在圣凯瑟琳（St. Catharines）市中心举行，由法轮功学员组成的天国乐团和腰鼓队再次应邀参加了游行，人们欣赏着天国乐团和腰鼓队的表演，为他们拍照、鼓掌。从哥伦比亚移民来的亚历山德拉（Alejandra）一家看到天国乐团的排练时，纷纷与乐团合影，她表示对真、善、忍原则的认同，“如果每个人都按照这三个字做人，那大家都能成为更好的人。这三个字在社会中都有重要意义。我们都需要它们，尤其是‘善’，如果我们彼此共情，世界肯定会变的更美好。”

加拿大魁北克部份法轮功学员九月二十八日在蒙特利尔举行游行集会，声援逾4.3亿中国人退出中共的党、团、队组织，同时呼吁各界共同制止中共迫害。游行队伍传递的信息，引起沿途民众的共鸣。一位男士高兴的要和大家一起庆祝，他表示，这种和平的方式，是抗议暴政的榜样，祝愿“这样的努力继续下去”。

加拿大法轮功学员九月二十一至二十二日参加了在魁北克维多利亚维尔（Victoriaville）举办的第十五届和平

节，向游客们展示真、善、忍的美好理念和祥和的五套功法，受到大家的喜爱。许多参与活动的人签名支持法轮功反迫害，还有的人当场学炼法轮功。和平节的组织者之一安妮·博米尔(Anne Beaumier)对法轮功学员的参与感到高兴。她说，法轮功展位就在入口处，这很重要，因为法轮功的存在就会“带来和平与安宁”。

墨西哥部份法轮功学员九月二十二日参加了在哈利斯科州的圣米格尔埃尔阿尔托市(San Miguel el Alto, Jalisco)举行的年度博览会开幕式游行。学员们拉起“法轮大法在墨西哥”的条幅，并展示法轮功功法，学员们别具一格的花车和喜庆的腰鼓队表演，受到沿途观众的欢迎。当法轮功的队伍穿过市中心时，游行主持人宣布：“我们欢迎法轮大法和真、善、忍来到墨西哥。”人群中随即爆发出热烈的掌声。游行主办方对法轮大法学员表示感谢，当地政府在社交媒体上发布了法轮功团体参加游行的照片和视频。▲

回来进门一声“阿姨好”，走时上了车说一声“阿姨再见”，这样的行为让我恼火，这又是什么心呢？求回报心、利益心，心里不平衡的心夹杂着争斗心。儿子每次打电话和我说他对象的事，我就和儿子大吵大嚷，这又是啥心呢？怕别人说的心，一说就炸。

原来自己有这么多不好的心。我发出强大正念，所有这些心都不是我，让它们从宏观到微观层层解体，消灭清除。我再打开项链盒，顺利的把项链疙瘩解开了。等我下午讲真相回来，低头脱鞋发现脚面大疙瘩神奇的消失了。我明白，是我向内找找对了，大法师父把大疙瘩给拿掉了。

叩谢恩师！

不懈怠 恒心修到底

文：江苏大法弟子

【明慧网】在一九九九年“七·二零”前得法时四、五十岁的学员，现在都是七、八十岁的老人了。回忆起这近三十年的修炼历程，每个人都可以写一本书。

中国有句老话叫“日久见人心”。邪党迫害开始后，马上淘汰出一大部份害怕邪恶而不敢修的学员。能够坚持到现在的，多数经过了生生死死的考验——省城上访、进京上访、被邪恶反复非法骚扰、绑架、洗脑、关押、迫害。完全信师信法，一路坚定金刚不动者，实在是非常了不起！多数是在法中、在师尊慈父般的、慈悲的不断的鼓励、棒喝中，反复魔炼摔打、跌跌撞撞的走到今天。

前几天听到同修议论：现在不少人不修了。外地具体情况我不太清楚。但是想想我地我身边的情况也不乐观，虽然攀山能坚持攀登到山顶的不会所有人，但仍使我有点伤感。

向内找 疙瘩解开了

文：河北大法弟子

【明慧网】我是一名教师。有一天，我无意中发现自己脚面长了一个小疙瘩，开始也没有在意，可是脚面疙瘩一天比一天大，而且硬硬的，我开始动了人心人念，不行去医院手术吧！用刀子割下去就没事了，转念又一想，还是去和同修A切磋一下吧。

正好一天在路边，巧遇了同修A，我说了脚面的疙瘩情况，同修A说：“也许你是新学员消业呢！不需要手术，手术了它仍然会再长大的，放心吧！没事的。”可是疙瘩一天比一天大，而且更硬了，我很郁闷，我不停的问自己，我如何才能把这个大疙瘩解开呢？

一天晚上，我无意中拿出了未来儿媳妇过年给我买的礼物项链盒，打开项链盒一看，项链变成了一个大疙瘩，我如何解也解不开，自己想项链也没动，为何变成一个大疙瘩呢？我突然醒悟了，是我和未来儿媳妇有心结造成的，脚面的大疙瘩也与此事有关系，要想把项链疙瘩解开，必须解开我与未来儿媳妇的心结，才能彻底解决，现在一切的一切都明白了。

我开始静下心来向内找，我错在哪里了？我儿子的对象是东北人，她从小父母离异，自己和奶奶爷爷一起长大。这样家庭的孩子和我儿子结婚，我不同意，认为父母离异，家里要条件没条件，女孩从小教育也跟不上。可是儿子就是喜欢，我很无奈。我这是啥心呢？明摆着就是嫌弃她的心嘛！以前儿子对我百般孝顺体贴，自从有了对象，不象以前那样关心我了，而是对对象百依百顺，有时还和我顶嘴，为此我很生气。我这又是啥心呢？嫉妒心、怨恨心。儿子对象每次来，我都成千给钱，买好吃的。可她对我冷若冰霜，

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

辽宁省沈阳市法库县七十岁的法轮功学员关成林，因通过手机快手APP转发法轮功真相视频，二零二三年八月二十九日遭到法库县公安局国保警察构陷，二零二四年七月三十日被非法庭审，八月二十二日他被新民市法院诬判七年六个月，并勒索罚金二万元。关成林本人提出上诉，委托亲友辩护人为他书写了《刑事上诉状》。

辽宁省北镇市中安镇土堡村五十四岁的法轮功学员李宝辉，二零二三年七月一日在家被北镇市公安国保警察绑架、构陷，被非法判刑两年半，现在被非法关押在锦州市监狱。北镇市沟帮子镇五十二岁的程海军也被非法关押在锦州市监狱，他被非法判刑一年零八个月。

在**上海**工作的江西省抚州市东乡区法轮功学员张南平，二零二三年七月左右，被抚州市东乡区国保人员从上海绑架回江西当地，之后他被诬判五年多，目前他被非法关押在江西省豫章监狱。在中共对法轮功持续至今二十多年的迫害中，张南平曾遭冤狱迫害多年。二零零二年三月十九日，张南平被绑架，被上海浦东新区法院非法判刑五年。二零二零年七月二十一日张南平又被绑架、构陷，被上海市奉贤区法院非法枉判一年两个月。

山东省寿光法院六十岁的法轮功学员袁俊花，二零二四年九月十九日下午被主审法官李永惠枉法宣判刑期三年半、勒索罚款三万元。袁俊花当庭提出上诉。二零二三年七月二十八日，寿光市国保警察张春生及寿光市古城街道派出所的警察共四人，闯入袁俊花的家，绑架了她，对她恐吓和诱供。袁俊花为了躲避迫害，被迫流离失所，二零二四年六月十三日因回家一趟，被警察跟踪绑架。寿光市法院于二零二四年七月四日、九月二日二次对袁俊花开庭。

广东省广州市天河区七十二岁法轮功学员陈锦卿女士，被警察非法关押到天河区看守所一年七个月之后，二零二四年九月中旬，她被海珠区法院非法判刑三年半，并被勒索罚金五千元。二零二三年二月二十四日上午九点多，天河区公安分局国保赖淦文和兴华派出所警察戴智慧、何淑芳、邓星炜躲在陈锦卿的家门外，趁她女儿开门出来，闯进家里，非法抄家，并将陈锦卿非法关押到天河区看守所。十一月二十日在天河区看守所内，陈锦卿被海珠区法院非法视频庭审。二零二四年四月三十日陈锦卿第二次被非法庭审。

湖南省岳阳市平江县六十九岁的法轮功学员汤个梅发放真相资料，被监控拍摄，于二零二三年七月四日在南江镇女儿家被绑架，她被非法关押在岳阳市云溪区看守所。近日获悉，汤个梅，年初已被平江县法院非法判刑三年六个月，现被关押在湖南长沙女子监狱。这是汤个梅第三次被枉判。在中共对法轮功打压的迫害中，她多次被绑架关押迫害，其中累计超过七年多被非法关押迫害。第一次被枉判三年，非法关押在长沙女子监狱；第二次被枉判三年六个月，非法关押在广东女子监狱；这一次又是三年六个月。

湖南省益阳市沅江市六十岁的法轮功学员王清香女士，二零二四年九月四日被一帮警察非法闯入家中抄家，次日她被警察绑架，尽管她当时的血压指数很高，警察仍强行将她非法关押在看守所，导致王清香于九月二十四日被迫害致死。王清香因为坚持真、善、忍信仰，多次被中共警察绑架、关押，三次遭非法劳教。二零一二年五月二十九日，王清香因讲真相在自来水二厂附近遭人恶告被绑架，第三次被劫持到株洲白马垅劳教所迫害，期间被逼着吃破坏中枢神经的药。

修，陆续遇到一些“灵异人士”。“灵异人士”这个词可能比较含混，具体说，在和一些来展位聊天的西方人士交谈时，发现他们的天目是开着的——他们这边与大法弟子说话，同时也在和另外空间他们的神沟通。后来其中有人在博览会之后，还跟到了大法炼功点；虽然不学也不炼，却长时间坐在学员旁边，迟迟不肯回家。“既然喜欢，那就一起学吧。”“不学？那为什么呆在我们这里呢？”那个西方人犹豫的回答：“你们知道吗？你们每个人身上都有明亮、美丽的光环，五颜六色，和你们在一起感到很安全；而在地铁、在有阴影的地方……有很多可怕的、肮脏的低灵。”这些西方人看到的“光环”，就是大法弟子的功，是常人的灵光和辉光无法相提并论的高能量物质组成的功。

前文提到的视频中的那个人，人的灵光早已消失，身心完全被邪恶所控制，面容上刻着内心的扭曲和仇恨。这种人散发的是邪恶的能量。邪恶、低灵也都有能量。你去看去听就是去求，你求，那些邪恶和低灵瞬间就会上身。

我们当地一位年轻学员，原来思想和行为都很正常，举止谦卑，待人和善；在接触了那个人的东西后，逐渐表现出怪异，性格越来越孤僻，甚至对外界怀有敌意。一次因常人工作中的待遇问题，竟激烈的到要和单位主管上法庭打官司。

选择对大法犯罪的，你去听去看、你与它理论，就是在给其市场、给其充电、助其犯下更多的罪业。所以，对于真想修、真修大法的人来说，对那些在末劫之末公开跳出来彰显邪恶的，不听不看、不以任何形式与其所谓的沟通，才是对其对己最大的慈悲。

对选择了邪恶的 不听不看不与其所谓的沟通

文：欧洲学员

【明慧网】最近，我在油管收集资料时，偶然看到一个曾被明慧网曝光过的人。我扫了一眼视频截图，惊讶的发现：这个人的脸上充满了一股邪气，在他身上已经看不到人所具备的那种先天的灵光。

对于人的灵光，历史上有过记载。例如，在一个偏僻的古老山村，老虎常袭击村民。后神仙以梦境点化村民，解释说老虎通常不攻击人类，因为人类有先天灵光，动物能感知甚至看到人的灵光，因而不敢伤人，否则它会受到上天的惩罚。可是人一旦失去做人的道德就不是人了，灵光就会消失，于是动物便视其为兽类，进而为捕食而掠杀。

人世间有很多肉眼看不到的信息，但确实是客观存在的，历史和科学也为此提供了证据。一九一一年，英国医生华尔特·基尔纳通过涂色玻璃透视人体，发现其表面有约十五毫米厚的彩色光层，揭开了人体辉光的面纱。而人体辉光在修炼界早已是普遍的认知，很多人用肉眼都可以看到。

修炼人的功就是能量，因此修炼者的光辉比常人更强，这已有科学实验的支持，以及很多实际见证。我也曾看过台湾法轮功学员的一个视频，在有一年台北组字活动结束后，很多学员头顶上出现了明显的光柱（功柱的显现），直通天际。

关于修炼人的能量，纽约那边的学员分享了一件旧事：一九九八年，几名学员在纽约贾维茨中心的健康博览会租了一个摊位，开设了介绍法轮大法的展台。值班的几位同

甘肃省平凉市静宁县法轮功学员王世军，二零二三年三月二十二日遭静宁县公安局国保大队警察绑架、关押构陷，已经被非法判刑三年零三个月，他目前在兰州监狱遭受迫害，据悉他被剥夺亲人探视的权利。王世军，静宁县八里镇闫庙学校的一名普通教师，因身体多病，一九九四年开始修炼法轮大法，身体得到完全康复。二十多年来，王世军因为坚持给世人讲法轮大法真相而被多次绑架，曾遭劳教迫害三年，被非法判刑三年多，拘留过数次。▲

突破学法困、发正念倒掌的状态

文：大陆大法弟子

【明慧网】学法困、发正念倒掌。我也曾很多年都被这种状态所困扰，而且长期不能突破。读了《同修离世的启示》一文后，我想把自己在修炼中突破这个状态的一点体会写出来，与大家分享。

看到周围同修有类似状态的还真不少，面对“困扰”，有的同修知道实修自己，也有的同修表现出无可奈何，而有的同修却因这种状态持续时间太久了，反而承认了这种状态。特别是当有同修提醒她说：“你倒掌了！”她却回一句：“我一直都是这样的。”言外之意就是这么多年了一直都这样，也没影响我做三件事，什么也没落下。居然还有旁边的同修也说：“他就那样。”而敷衍此事，不去深挖根子上的原因，承认了这种“困扰”。

在法中我们都知道，我们修好的那部份师父给我们隔开了，而旧势力就在我们没修好的这部份钻空子、干扰破坏。而没修好的这部份是有业力的，还有根本执著心未去的。

说到这里，我还想说说，有很多同修可能由于对于师父讲的根本执著没有清晰的认识，就是不知道什么是根本执著心。把一般的执著心当作根本执著心了。

我就是在一次找到了自己的根本执著心的时候开始有所突破的，那真的是有种峰回路转的感觉。这也是师父见到弟子有修炼提高的心，就提醒了弟子，让我想起了当初是看到修大法能使人年轻，而决定修下去的。

找到了这个根本的执著心后，就加强排斥这方面的思想念头。感觉好很多，在各个方面都有了一定的提高，虽然比以前好一些，但时常还是会有学法困、发正念倒掌的情况发生，我知道还有需要突破的地方。

的衣领内侧有个法轮章。在迫害的环境中还能得到法轮章，同修很高兴。

拿到衣服后，看到衣服内侧缝有法轮章，还有“法轮佛法修炼真善忍”。我想这应该是那位同修的母亲做的，可见她内心珍惜和喜爱大法。然而，衣服早晚都得烂了丢到垃圾桶，法轮章也随着倒入了垃圾桶，这样做能救人吗？这是亵渎法、不敬法，只会害了自己害了众生。

第三例：乱放法像

我的父母亲是一九九九年前的大法弟子，老俩口救人的心很强，整个镇就他们两个大法弟子，十几年不辞辛苦的发资料，讲真相，救了很多，但是因为养成了脏乱差的习惯，不知脏乱差是不敬。他们多年将师父法像供在一间到处是蝙蝠和老鼠屎的空房，经常连香案上都有蝙蝠屎，跟他们讲也讲不通，自我和不卫生的观念很强。

此外，母亲的大法书哪儿看哪儿放，有本《转法轮》被妹妹的孩子倒翻一瓶墨水给毁了，后来六一零和国保抄家都给抄走了，我放在那间屋子的打印纸却没抄走。不久，父亲高血压脑梗走了，母亲出现严重的糖尿病假相。旧势力隔开她的主元神，我跟她交流，旧势力让她认为我害她，不让我跟她学法。后来母亲双目失明，大小便失禁。临终前十多天，她间歇性浑身抽搐，高烧几乎不间断，很痛苦。

希望同修们各自检查自己，如果有类似严重行为，请赶快归正并诚心向师父忏悔，不然后果太可怕了！

第一例：切割讲法视频

几天前外地同修反馈有电脑装好系统后几个月了，一直不能正常上网，我拿回家上网，连一点联网的迹象都没有，但补丁都能正常更新。

这是我从没碰到过的现象，开始认为同修是教师，有点观念重，潜意识中承认封网，于是跟电脑沟通：电脑啊，正法要结束了，你能为大法弟子所用真的很幸运，希望你记住“法轮大法好，真善忍好”，你的软件、硬件、配件要互相配合好，因为真、善、忍是圆容的，你本身就是清除邪恶的，你要不受包括来自你的主人的任何外来信息和邪恶的干扰，完成你的使命。

这样与电脑沟通之后，再启动自由门，六个服务器全开，畅通无阻。

接着，我无意中打开同修的磁盘，竟然发现里面的广州讲法视频，每讲都被分割成一至三个小视频。这不仅不敬，更是乱法。无论是你自己切割的、还是接受了别人切割好的文件，都是乱法行为。

这下问题找到了：这位身为教师的外地同修不能正常上网，是因为其电脑里被装入了乱法的内容！这是一个一九九九年迫害开始之前就已得法的老学员，师父慈悲，这台电脑也有灵性，让我“无意中”发现这个致命的问题，否则她还想当然的以为只是技术问题，轻松请人修修就可以了，却不知道作为当事人，自己已经犯下了的乱法行为，身处危险之中，要立即归正的是自己而不是电脑！

第二例：乱扔法轮章

昨天同修喜滋滋的告诉我，母亲遗留的外套上有个宝——母亲过世后有很多好衣服，同修们帮我清点时舍不得丢，留下来给经济条件不太好的同修，拿回家发现外套

我就继续深挖自己，多学法、背法，努力做好三件事。有一次，师父的法打入我的头脑中：“因为人的大脑在主意识的控制下，越用脑的时候，他控制的越紧，副意识就越插不进来。”“而当主意识放松的时候，副意识就把他所知道的反映到大脑中”（《转法轮》）

我豁然开朗。这不就是说学法困的时候，也就是我的主意识不强的时候，这个时候，那个让我困的因素就插进来了，这不就是主意识不强的表现吗？我明白了，不管是学法困，还是发正念倒掌，还是炼功迷糊，都是主意识不强的表现，当主意识处于放松的状态的时候，大脑就被其它生命控制了。

于是我就开始背“主意识要强”（《转法轮》）这段法。第一次背了二十遍就感觉大不一样。当我再学法的时候，真的是从来都没有过的头脑清晰，每句法都清晰的入心入脑，也不困了，发正念也能静下来了，炼功也是好很多，都是以前没有过的那么好的状态。从那以后，我就每天都坚持背这段法，一直坚持到现在已经几个月了，越背效果越好。以前被“困”干扰的我连师父的各地讲法都看不了，一看就困，有时看一两页就看不下去，就放下书了，而现在也能一次看几十页了。每天能双盘腿学习《转法轮》，学两讲不松开腿，也不困。真的是太感谢师父了，是师父的慈悲看护、点醒，才使我闯过了这个十多年难以逾越的大关。

我深深的体会到，师父时时都在看护着弟子，时时为弟子的修炼提高费心劳神，只要弟子有精進的心，师父就会想办法点化弟子，帮助弟子提高上来。

以上仅个人在有限层次的一点体会，如有偏颇的地方，还请同修慈悲指正。

重视发正念的一点体会

文：加拿大大法弟子

【明慧网】大家都在说“做好三件事”，我突然意识到我好象有一件事长期没做好。

多年以来，我看到和听到一些地区有一些非常努力的老学员，在过去的二十多年反迫害救度众生中起到了很好作用的同修，包括一些起协调作用的同修，出现了严重的消病业状态，而且突破起来好象很困难，持续时间很长。也有最后肉身离世的，为周围的同修留下了困惑、遗憾和教训。

很长时间以来，我也有一些困惑，看到许多这样的同修平时交流起来和做事的时候，表现出对一定层次法理有比较深刻的认识，事情常常也做的比较好，为什么也会长期被魔难困扰而无法突破呢？

最近一段时间我感觉自己在重视发正念方面有了一点亲身感受和对法理上的理解。当然，仅仅是自己目前层次的认识，而且不一定准确，也不一定完全对，交流出来仅供参考。

一、感受与愚钝

一般情况下我的天目看不到什么。而且我对发正念长期一直有完成任务的感觉。针对自己身体上的业力表现状态去发正念，好象看不到什么明显的变化。

几年前的一天夜里，我一个人在家。发正念时，我把房间的灯全关掉、很黑。突然，我的空间场中黑压压的看不清的各种乱七八糟的影像铺天盖地而来。我立刻感到毛骨悚然，比看那个鬼怪的电影还可怕，以至于我下意识的立刻打开所有的灯，然后跑到挂师父法像的房间，求师父加持、并不断的念着发正念的口号。这样经过好一会儿才缓过神

理咋要求就咋做，不打一点折扣。我以前就是没做到，才白白的浪费二十多年的大好光阴，现在想来，真是追悔莫及呀！

2. 大法一定要学透，用心学法，在自己的层次上学明白每一句法理的涵义，知道怎样去修炼。这样才能做到遇事就用法来衡量，符合法的就做，不符合法的立即纠正，就能少走弯路，就能稳健的走在神的路上。

3. 把可用的时间都用在三件事上。现在留给我们的时间真的越来越少了，我们真的不能再浪费一点时间了，尽量把可用的时间都用在学法上，只有多学法，大量的学法，才能完成好助师救人的使命，才不愧为法轮大法弟子。

我知道自己离师父的要求、大法的标准相差甚远，但我有决心听师父的话，严格要求自己，多学法，学好法，坚决跟师父回家！

请检查一下 看自己是否有乱法行为

文：大陆大法弟子

【明慧网】中共对六代中国人的洗脑和奴役，让中国人变成了一个绝大部分人不懂尊重他人、不懂自重、不懂卫生整洁、不讲礼貌的不文明人群。一些大陆学员，特别是上了一些年纪的学员，习惯性的把这些也拿到了修炼中。

大法修炼是严肃的。可是，不少学员因为中共给人制造的脏乱差生活环境，养成了不文明、不尊重的习惯，所以对法也严重不敬，甚至乱法、亵渎法，而自己不以为然。这样的人处在危险中，随时都可能被旧势力下毒手。

以下是我最近遇到的几个例子，希望大家都检查一下，看自己是否也有类似的乱法行为，赶快归正。

大吼起来，越说越来气，声泪俱下的数落他，他也不回话，去厨房做饭了。我正说的劲儿劲儿的时候，一个声音在耳边响起：“又没过去。”我一愣，啊？哎呀！这是师父在点化我哪，我又做错了。

这时，我脑中想起了法，这是师父给我安排提高心性的机会，我如梦方醒。我责怪自己，遇事就掉到常人那儿去了，修炼人所遇到的大事小事都是为提高心性用的，哪有偶然的，怎么老也不按法的要求做呢？！你到底是修不修？是真修还是糊弄事儿？你要真修，就赶快向老伴承认错误，否则就是假修。因为我以前很强势，在家说一不二，大人孩子不分青红皂白，不合我意，张嘴就说，用老伴的话，我数落他就象训学生似的。在他面前我从未认过错。

这次，我想我可不能再辜负师父对我的苦心安排，我一定按法的要求做，要谢谢老伴，要向他赔礼道歉。想到这，我就到厨房跟老伴说：“老伴，对不起！刚才是我不对，我真不应该对你那样说话，我的师父批评我了，不象个大法弟子，简直就是个泼妇。请你原谅我吧！”老伴的回应出乎我的意料，他说：“我也不对，饭好了，咱们吃饭吧。”我愣了，他说：“快去收拾碗筷。”刚才还是暴风骤雨，这会儿已经风平浪静了，我们愉快的吃了这顿饭。

从那次到现在，我们夫妻再也没吵过嘴。孩子半年多后看到爸爸冷着脸冲我说话，我却面带微笑的应答，看看她爸，又瞅瞅我，大声笑着说：“妈，你真变啦！”我笑着说，背法我真变了，你也赶紧背吧。她说：“好！”

结语

通过这几年的背法，我体会到，要想修炼上去，必须做到这几点：

1. 必须百分之百的信师信法，师父咋说就咋做，法

来。当天夜里，我甚至没有敢再尝试一下。我感到很沮丧。我是大法弟子，怎么会吓成这个样子呢？！

第二天夜里，发正念的时间又到了，我把所有的灯又都关掉，屋子里漆黑。我心中忐忑的等待着，也就一两分钟，头一天那样的场景和感受再次来临。这一次有了思想准备我就不断的念动着“灭”字，毛骨悚然、头皮发炸般的坚持着，不知过了多长时间，眼前的场景渐渐变成灰色，然后渐渐明朗起来。

第三天晚上我照此做，但什么也没有看见。第四天、第五天、第六天……每一次我都早早关好灯，严阵以待，可是什么也看不见，什么也感受不到了。我忽然意识到：会不会是邪恶没有吓倒我，反而令我非常专注的发正念，以至于邪恶损失太大，它们感觉有点得不偿失呢？从正面的角度看，由于我平时很少能看见，对发正念的重视程度不够，从而会不会借此展示给我发正念的威力呢？

我有了这么好的经历，但是人就是人，自己人的一面的愚钝使的自己也就那么认真努力了几天，渐渐那种强烈的感受越来越淡后，自己发正念的状态又恢复到以往“完成任务”的状态中了。

二、努力纠正发正念倒掌

过去很长一段时间中我确实承担了不少事情，也算辛苦吧，一天睡上两~四个小时居多。从那个时候开始，发正念时倒掌成为了常态。同修多次提醒，但自己好象每一次还是在“挣扎”之中。周围的同修非常好，他们不厌其烦的提醒我，而我觉的自己没有倒掌，于是有时同修突然抓住我倒下去的手，有时敲打一下我的手掌，捅我一下那是最多的。

我有时干脆睁着眼睛发正念，事后他们还说我倒掌，我可是感觉没有倒。但我知道，人家眼睛看着你的，当然

是人家说的对。而且长期发正念状态不好，已经在身体上有所反应了，我的双膝疼，有一段时间走路甚至需要强忍着才能不被人看出来。

于是，我就用手机给自己拍摄发正念时自己的表现，这样录像大约三、四个月的时间，我已经非常沮丧了。包括我睁着眼睛发正念的时候，录像中显示时不时我会突然恍惚一下，就在那恍惚之中，又往往倒掌了三、四次。我想应该是看到毕竟我有强烈的要克服倒掌的这颗心吧，一些制约我的坏的因素不断的被拿下去了。经过了长达半年的手机录像辅助，我发正念时倒掌的问题基本上解决了。

但是人的观念、习惯和状态实在是太顽固了，即使我不倒掌了，发正念走神，所以发正念大多数时候还是没有突破“完成任务”的状态。

三、同修交流重视发正念对我的启发

有一次一位很熟悉的同修打电话过来说：谁谁出事了，你留神吧，下一个就是你了！我当时就跟他吵起来。可是过后我很感谢他。就是这位同修，在我们的一个交流群组里发了两次他经过近两年时间重视发正念后而有的感受。

结果好象没有谁去回应他，我给他打了两次电话，他和我聊了三个多小时，都是他讲，体会很多，对我很有启发。这位同修交流的主要内容就是在发正念的过程中，怎样去调动自己已经有了的功能与法器，特别是对平时看不见（另外空间）的同修，法器怎样能从无形变为有形。

明慧网上发正念的交流非常多、也很好，但我过去有一个不正确的观念，那毕竟离的太远，关键是那些都是文章，不可能太细。而周围同修交流时，是掰开了揉碎了交流出来的，感觉更贴近一些，更容易引起共鸣。听了 he 几次交流后，我的心受到触动。我又结合着大量阅读了明慧网关

买午饭，我也爽快的答应了。第二天和上次一样急急忙忙办好了同修的午饭，准时来开门，又是浑身是汗。同修准时来了，马上动手干起来。协调人十点来了，同修问她有事啊？她说没啥事。那天我们干的快点儿，不到四点就结束了。往回走时我这心里就开始翻腾了：“真有意思，你（是说协调人）啥事没有，早上为什么不来开门呢？让我一个人忙活，你才五十多岁，我都七十多了，你这不抓老实人吗？”怨气、不满都上来啦……

我气哼哼的回到家。到家后，我一想，哎？我这想法不对呀，明明两个人的事让我一个人干，这肯定是师父借她给我提供提高心性的机会啊！去我的执著心哪！是呀，我刚才心里不平衡，埋怨同修，这不是妒嫉心吗？你看，我又没把握好心性！真的是太对不起师父了！遇事就用人心人念看问题，我真心的向师父承认了错误。我马上拿起《转法轮》用心的读起“妒嫉心”这一章节。

读完后，我对照法理找出以前所出现的妒嫉心的那些事：你看人家那孩子保送研究生了，看似羡慕别人，实则是心里不平衡；你看她学法这么多年了，还老错，自己咋不在家好好练练。看似抱怨，实则是妒嫉心在作怪。我一件一件的找，找出了很多这样的事。找完后，我心里非常敞亮，这事要在以前我会生好几天气，还得跟别人唠叨好几天。通过背法我意识到了，我的这个想法不在法上，是人心在作怪，我马上用法就归正了自己。我发自内心的说了一句：背法太好了！

还有一次，一天早上，老伴做饭，我坐在厅里听小广播。为了让老伴也能听到，我把声音放的挺大。老伴从厨房冲出来，生气的说：“你把声音调小点！”我没动。他说：“你再不调，我给你摔了！”我不假思索的说：“你敢？！”他怒气冲冲的拿起小录音机摔下去。我见状怒不可遏，冲着他

这次背法时，除了讲真相救人的时间不能占用外，其它的时间全部用来背法。背法时我一句一句的理解法的涵义，在此基础上通读，快速读，直到没有一点差错了，才开始背，这段背熟了，再背下一段。就这样我用了五个月的时间背完了一遍《转法轮》。

第一遍背完后我高兴的打电话告诉我的亲人同修。我又接连背法，用的时间越来越少，第六遍背完后我发现，我不能一讲一讲的连贯的把法背下来，怎样才能脱口把法背下来呢？背到滚瓜烂熟，每个字都印在脑袋里，无论在哪我都能流利的把法背下来。怎样才能达到这种成度呢？只有一个办法那就是一讲一讲的背，没有捷径可走。于是，我就开始背诵《转法轮》全书。背会第一讲，我用了半年时间背熟了，可以脱口而出了，再接着背第二讲，背第二讲时，每天先把第一讲背一遍，再接着往下背，背会第二讲后，也用了半年时间。背第三讲时，先把第一、二讲背一遍，再接着背第三讲，到现在我背完了三讲，第四讲正在背。

这几年背法让我受益非常大，我知道怎样真修实修了。说话、想问题、做事情都用法来衡量了。用同修的话说我背法后进步很大；用孩子的话说我妈真变了。这都多亏背大法啊！我举几个背法后真修实修的事例：

有一次，我们十个同修做大法项目，要从早七点干到下午四点。协调人让我早七点前把门开开，还要去早市买十个人中午饭。我答应了，心想：这时间可够紧的。第二天早上发完正念，我赶快出门，先到早市买好午饭，就急急忙忙赶到点上开门，进屋一看表还有五分钟到七点，还好没误点。忙的我通身是汗。紧接着同修就都来了，马上动手干起活来。协调人十点多来了。大家一直干到下午四点多。过了一段时间，又做大法项目，协调人又安排我开门、

于发正念内容的文章所获得的启示，我突然有了一点打开思路的感觉，我加强了发正念方面的努力。

三、一次清晰而震撼的经历对我深深的触动

三个月前我开长途车后回家。那时大约晚上六、七点钟的样子，很累了，吃了饭就睡了。起来后学法、炼动功，人很清醒，状态调整的不错。到了夜里十二点发正念的时间，发好正念后，我又炼了半个小时打坐。从12:50一直到2:10，我发正念八十分钟。这是难忘的八十分钟。

在这八十分钟里，我经历了五次激战。第一次又好象前面提到的黑压压的铺天盖地般的恐怖过来了，最上面好象是颐和园里面的铜牛，铜牛皮黑的有点油亮反光，而皮下面全是密密麻麻闪动的亮点，言语难以形容的恐怖，而且是压过来的，一直压到我的额头。

我坚持着，在意念中念着一个“灭”字，同时延续着这几个月我尝试的调动法器和功能的方式坚持着，自己正念的这一方面好象没有明显的感觉，但是十几分钟之后，眼前的黑暗渐渐淡去。我感觉很累。随之第二次邪恶又上来了，与第一次很类似。接着第三次，颜色是灰暗的，而且已经没有毛骨悚然的感觉了。第四次来势凶猛，象一个巨大的吸盘要把我吸进去。相持了也差不多可能十来分钟吧。第五次，眼前出现了一个黑黑的巨大的好象钢丝盘一样的状态，钢丝从中心下垂形成一个巨大的漏洞，我不知怎么意识到就是“地狱”，那时思想中一点杂念都没有，完全没有恐惧的感觉，只有一个念头，“下去”，接着里面的颜色变灰色了，接着便是一片片的残墙断壁倒塌下去。再接下去，我忽然来到一片郁郁葱葱的原野，右后方是一片森林，右前方是一排火箭炮，密集的炮火射向远方。我欢喜心一上来，就回到了床上。感觉很累了。

其实明慧网文章中发正念殊胜的场景远远胜过我的经历，但由于毕竟是亲身感受，我被触动了，不是欢喜，而是震惊！

从二零零一年师父亲自指导大法弟子发正念到现在，已经过去二十三年了，我个人发正念时，绝大部份过程都是远远没有达标的，甚至许多时候等于根本就没有发。那么在这样的時候，邪恶在干什么呢？旧势力在干什么？它们会闲着吗？面对着不设防的我们的身体，它们是肆无忌惮的侵蚀着，迫害着。

我这几次发正念时的强烈感受，其实恰恰是过去积存下来的在我空间场中的邪恶对我的进攻，慈悲的师父给我机会，让我感受到，从而能真正重视起来发正念，尽可能弥补过去留下的巨大漏洞。

四、长时间发正念中努力调动能量与法器、神通，从无形变为有形

师父说：“证实法基本都是这边主体在做，正念强的时候可以调动能量与法器、神通，通常是这样。”（《音乐与美术创作会讲法》〈美术创作研究会讲法〉）

“发正念的时候不要求什么都不想了那种静的状态。发正念是有想的，而且念很强的。目前主要想的就是针对中共恶党的邪灵和那些黑手烂鬼，解体、消灭、清除它们。这个和完全静止下来还是不同的。”（《洛杉矶市法会讲法》）

通过学师父的讲法，我体会到，发正念中努力调动能量与法器、神通，从无形变为有形应该是符合法理的。

目前我保证每天四个正点发正念，同时每天有一次或二次长时间发正念。发正念中，调动法器、神通。

目前我还是主要感觉是自己意念在想，比如我想到“神韵”天幕中出现的孙悟空的金箍棒，有几次身体好象灌顶

师父给我安排的这一段修去妒嫉心的经历，给我留下了深刻的印象，让我见证了大法的威德，也见证了师父为弟子的提高做了这样苦心的安排。深感师恩浩荡！弟子决心不负师恩，修好自己，完成使命，圆满随师把家还！

背法让我学会了真修实修

文：大陆大法弟子

【明慧网】我是一九九六年开始修炼大法的。得法后，我看到同修背法，我想这么好的法我也应背下来，我怀着无比崇敬的心情开始背法。可是只背了“真正往高层次上带人”（《转法轮》）这一个标题，共七页，我就嫌慢，不背了，又改成读法了。第一次背法就这样停下来了。

一九九九年“七·二零”以后，我有过六次背法经历，有时背十几页，停下来了，有时背二十页，停下来了，最多的一次背了三十多页，又停下来了，始终没能做到把法从头至尾背下来。

二零二一年，我已七十三岁了，这次我下定决心，一定要把法背下来。因为在二零一八年和二零一九年我一笔一画的很认真的抄了两遍《转法轮》，抄法使我的心性提高的很明显，以前我做事非常急躁，抄法时在不知不觉中我急躁的心去掉了。我想我要把法背下来，肯定对我的提高会更大。

就这样二零二一年我真正的开启了背法之路。这次背法遇到的困难更大，不仅慢，用时更长，但是我没有放弃。因为前几次背法，我都嫌慢放弃了，那时我年轻岁数小，背法比现在快多了，可惜我没珍惜那美好的时光啊，眼前的困难都是我自己造成的，那就得自己去承受，没什么可说的，只有一条路咬紧牙关背法。

我就去给他当工人干活；缺管理人员时，也找我，我就去帮他管理。因工地要是管理不上去，就会面临亏损。

这样一来二去的，小舅子就成了我的老板了，我倒成了他手下打工的了。有时不满意时，他还在大庭广众面前对我发火。有的工友都看不过去了，替我打抱不平：“你小舅子怎么能对你这样？你应该去教训教训他！”每当这时我心里也真是有些过不去，真是不平衡。心想：“没有我给予你技术上、经济上的帮助，你能有今天吗？！”就连我们两家的亲属也都这样说。

渐渐的他们的工程干的越来越大了，效益也越来越好。这样大约有五、六年的时间，我就一直给他们打工。期间一直魔我这颗嫉妒心。开始时，因有我对他的那些帮助和付出，心里时常愤愤不平。后来随着学法修炼的深入，多次反思，告诫自己：我是个修炼人，应该用什么心态对待小舅子，求回报的心、不平衡的心、嫉妒心这不都是常人之心吗？不都是修炼人要去的心吗？要是按照大法的要求，按照真、善、忍的标准去要求，我就应该心里平衡！现在他就是我的老板，我就是给他打工的，有什么心里不平衡的？

在修去嫉妒心的过程中，师父的法让我明白了更高的法理、更深的内涵，让我的心性得到了很大的提高，所以那颗不好的嫉妒心再也干扰不了我了，同时我在发正念时也不断的清除它。

随着心性的提高，我的心情越来越平淡了，无论小舅子借我多少钱，还或不还；无论他对我什么态度，最后我不但能做到不动心了，而且还能用慈悲的心善待他；他们无论挣多少钱我也不嫉妒了，心里很平静，觉的和我无关，那是他们命里有。所以给他们干活时，我心里什么想法也没有了，就恰如其份的做我应该做的，按照大法的要求做个好人、更好的人，让身边所有的人能通过我的言行看到大法的美好。

的感觉。结果有一次长发正念时，我只是在静静的默念口诀，从我身体左侧突然一个巨大的金箍棒一头很细，一头很粗，就象“神韵”天幕展现的那样，打向了前方的黑暗处。还有一次，身体的两侧发射出细细的光束。有的时候感觉到好象有法轮在旋转。当然，我觉的不应该想的太具体，总是用人念在想，那就和法理中讲到的那样，动人的视神经，天目就看不见了的情况相类似了。

长时间发正念和重视发正念，我才是刚刚开始，所以实质的感受并不多。但是带来了三个进展：一个是现在发正念时分神少一些了，意念容易集中起来；再一个运用法器、神通的感受比过去确实是多了一些；第三个是和交流的那位同修有共同的感受，就是学《转法轮》时，感受到《转法轮》中的法理，越来越多的能与发正念联系起来。

五、神剑摆在面前，为什么不用呢？

我和那位同修交流中有一个共识，就是师尊赋予了每一位大法弟子佛法神通、神剑，完全能够自己保护自己，可是我们没有做好，等于绝大多数时间把神剑摆在一旁，赤手空拳和凶神恶煞搏斗，或者连搏斗都没有，任由邪恶肆无忌惮的迫害。本文第一点提到了一些努力付出的大法弟子长期在魔难中，是不是就是这样的情况呢？

有一些同修，事情相对也少，学法、炼功、发正念的时候相对容易静一些，但是付出特别多的同修，特别是超负荷的同修，要做到静心学法、静心发正念的难度可能会大一些。而且不管是谁，只要没有圆满，就都有人心存在。那就是旧势力钻空子的地方。

法中多次讲到了旧势力所干的就是毁灭众生的法理。我从中有一个认识，当然仅仅是我个人的一点认识。一定层次的旧势力就好象在坚持着过去宗教中说到的“凤凰涅

槃”，一只凤凰飞进火里，被烧死了，飞出来那是它们锤炼出来的。一些旧势力又好像新车试验场中的工程师，对新车千锤百撞，把新车烂成一堆废铁它们才不在乎，这些工程师要的是其中的技术参数。

我感到非常惭愧，过去没有做好发正念，是大法弟子必须做的三件事有一件事没做好，这是大漏！深感对不起慈悲伟大的师父，对不起期盼我们的众生，只有赶快补上。

最近同修在交流中讲了这样的认识：学了《道法》经文，是不是可以说，发好正念，也是从一个方面体现了大法弟子已经修好的那一面在正自己空间场呢？！

修去妒嫉心的一段经历

文：河北大法弟子口述 同修整理

【明慧网】自从学了大法，知道了“妒嫉心”这个问题很严重，所以，我在平时的修炼中，就特别注意这个执著心，决心要修去它。师父看到我有要修去这颗妒嫉心的愿望，就安排了让我去这颗心的环境。

十几年前，我来到目前所在地打工。我的瓦工技术很好，所以几十年来一直在建筑工地上班。也能干一些工地上的管理工作。平时没事时，又学了一些建筑图纸方面的知识。虽不是很精通，但是也懂了，工作中一旦用到时，自己也能行。

这时，我遇到一位老乡，当时他包了两栋厂房。他得知我有这方面的特长，想让我和他合伙共同干这个活，我就答应了他。工地上的瓦工、木工、钢筋工，加上放线等都是我一人管理。他主要就是张罗一些事情，如找工人呀等等。

我小舅子在本地做养鸡生意。没做好，生活出现了困境。老岳父就和我说：“你小舅子谁的话都不听，就听你的。实

在不行，就到你那干活，你带带他，让他跟你学学瓦匠活。”这样我就把小舅子安排在我身边当学徒工。虽然他比较努力，但也没怎么学好。可是小舅子有一个优点：会说话办事，会联系人，有办事能力。

年底厂房完工后，那位老乡把租赁费抬的很高，目地是他从中获利。厂家剩余结款都压在了我身上，他自己的款项全部结清。我应得的那部份没有拿到手（直到第二年秋天才给我）。因此，转年春天我没主动和他联系，他也不好意思再找我了。

一天，小舅子来告诉我说：“你那个合伙人找我，让我和他一起干。”当时我一听心里想：这不是想要撇开我自己干吗？虽然心里有点不平衡，但一想小舅子家庭生活很困难，那就让他去干吧，我就退出吧。

如果是修炼前，我是不会促成他们的合作的。现在的人唯利是图，谁能把自己赚钱的活拱手让给别人呢？可是我现在修炼了，是个炼功人了，怎么能和常人一样去争名夺利呢？所以我要按照大法的要求去做，遇事应为他人着想，更应该放下利益之心。但是我发现，在这个问题上，暴露出我的妒嫉心。

他们的合作并不顺利，困难重重。在技术方面，小舅子根本不行，所以晚上经常拿图纸来找我。我就细心的给他讲解，慢慢的技术方面他也就提高上来了。但是给工人开资时，一般都是老板先垫上钱，可是小舅子没钱，就上我这来借。当时我知道他说不上什么时候还，但我还是借给了他。开始借几万，后来借多了，我就连家底存的那点钱，连银行卡、密码都给他了，随他用去吧。我想这也是去我的利益之心，同时也是在去我的妒嫉心。师父告诉我们：“是你的东西不丢”（《转法轮》），所以我的心放的很平静。

可是后来，他们工地缺工人干活时，小舅子就来找我，