



图：美国加州旧金山市一年一度的意大利传统日游行（Italian Heritage Parade）十月十三日举行，旧金山湾区法轮功学员组成的队伍格外庞大、壮观，受到观众的称赞。人们赞赏法轮功，并认为真、善、忍对当今社会意义重大。

•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：437,266,310

•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1197期（二零二四年十月十八日）

www.minghui.org



图：欧洲十余国法轮功学员十月三日、四日和五日在希腊首都雅典举办讲真相集会游行活动。

本期内容提要

【修炼】对同修出国避难的一点思考

【修炼】密勒日巴修房故事的启示

【修炼】谈怎样才能更好的帮助小同修精进

【修炼】我终于明白了消业吃苦是好事

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登 8

◆修炼园地

对同修出国避难的一点思考 10

诗歌：警钟 12

密勒日巴修房故事的启示 13

谈怎样才能更好的帮助小同修精進 16

记一次道歉后的身心变化 20

在大法熏陶中长大的孩子 25

正念使我“破网”从被动成主动 26

从一件小事上暴露出的人心执著 30

帮助在魔难中的同修添正念 31

读师父经文《惊醒》 善待上门骚扰人员 34

我终于明白了消业吃苦是好事 37

【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”。】

次极度的痛苦中，师父在《广州讲法》中的话瞬间打入了我的耳畔。紧紧扣动了我的心弦：“欠债要还”（《转法轮》）。常人也讲：杀人偿命，欠债还钱。何况我们修炼人哪？我们是超常的人，我们更应该还人家呀。

密勒日巴佛在修行中，吃了那么多苦。他的师父为什么让他往山上背石头，用背上来的石头盖房子，盖了拆、拆了盖，反复的拆，反复的盖。他的背因为背石头磨的流脓流血，他的师父还是让他继续背石头。他的师父为什么对他如此的严厉？表面上看似乎是在害他，实质就是在度他成神，让他在苦中还清罪业，走的是一条回归之路。吃苦就是还债，只有吃苦，才能消罪。他师父的目地就是让他修成得道圆满。最后，密勒日巴果然修成了佛。

我们在大法中修炼，生生世世留下来的业力得消掉，消业中，在师父为我们消去许多业力的基础上，给我们修炼提高留下的这部份业让我们自己消，我们一点不承受是不符合宇宙的理的。所以我们在承受痛苦的时候，排斥它是错误的。

我就是犯了这个错误，二十七年的修炼中，每个病业关都是在排斥痛苦中，请师父帮助走过来的。慈悲的师父始终没有放弃我，一直网开一面帮助我度过了许多难关。我给师父无形中增加了多少麻烦？难以知晓，师父度我这样的弟子真是不容易啊！我愧对师父，我欠师父的太多了。我也深深认识到了要想随师圆满，必须还清罪业。在消业的过程中，无论多么难过，多么痛苦，那都是自己该吃的苦，必须得吃，该消去的罪，必须得消。所以说，消业吃苦是好事。

师父为我指点迷津，我终于明确了大法修炼的目标。我仿佛从一个冗长的梦里醒来。我能够坦然面对痛苦了，知道了消业吃苦是好事。弟子发自肺腑的感谢师父对我的慈悲苦度！▲

特别是听完《忆师恩》，有一股神奇的力量驾驭我学法，即使十几分钟的时间，也不浪费，我把闲暇的时间都用来学法。那神奇的力量是什么？是师父当年在中国大陆几十个传法班中留下的无量慈悲！一百三十期的《忆师恩》专题，我听后，感觉非常好。虽然我没有参加过师父的亲授班，但参加班的众同修把当年师父传大法的福音传给了我，我如同身临其境，也参加了师父的亲授班那样快乐，师父的形像、境界、伟大的风范潜移默化的改变着我，使我从理性上认识了法轮大法的博大。

大法的精深内涵激励我改变观念，让我从人中走出来。我终于明白了什么是大法修炼。身体怎么不舒服，我都把它当作是好事，一个是在磨砺我的修炼意志，一个是在考验我，更重要的也是验证我信师信法的成度。

我家里二十亩田，老伴看我身体状况不佳，一个人下田干活，他任劳任怨。老伴也是年近七旬的人啦，勤劳肯干，下田回来，是一身汗水、一身疲惫，我见他累成这样，心里有说不出的难过，悄悄的落泪了。我是大法修炼人，不能把身体不适的难受状态当作是病，我应该和老伴一起同甘共苦，下田干活，能干多少干多少。

慈悲催我有了正念，我几次去田里干活，收工回家后，也能做饭，就是夜晚气喘、咳嗽，不能安眠，难加大了。按常人的理说是干活累着了，我按法理悟，其实不是，而是师父看我按法做了，让我尽快的偿还历史长河中所欠下的业债，也是师父在帮我消业洗罪。

虽然几夜没能入寝，被咳嗽痛苦的折磨，但是，我的心里是轻松的、快乐的。因为这是在吃苦消罪。我多次和债主善解，师父善解的法我给债主背了不知多少遍，每次一连背完几遍后，我就连续打嗝，难受就减少了许多，便能在承受的了的情况下，炼功、学法、发正念了。我在一

海外学员正法修炼活动简报

来自德国、荷兰、瑞士、土耳其、保加利亚、罗马尼亚、塞浦路斯、希腊等国的部份法轮功学员，十月三日上午在**希腊**雅典中领馆前举行和平反迫害集会。希腊法轮大法学会代表、学员代表和医生反强摘器官组织DAFOH驻希腊代表在集会上发言，谴责中共暴行，呼吁民众采取行动，共同制止中共对法轮功学员长达二十五年的迫害。十月四日和五日，欧洲天国乐团和十余国的法轮功学员在雅典以和平理性的方式举办了四次游行活动，所经之处是旅游胜地或著名商业街，行人游客众多。看到学员的游行队伍，许多人拍照、鼓掌、挥手、欢呼和竖起大拇指。

游行队伍在宪法广场和蒙纳斯提拉齐广场简短停留，法轮功学员代表向市民及游客介绍法轮功，并揭露中共迫害法轮功的罪恶。希腊人马文（Marvin）签名制止中共迫害法轮功，他说“我认为拥有（真、善、忍）这三个价值观极为重要，这也许是所有生命的意义所在。”莫兰（Moran）女士对学员说：“我不明白为什么中共政府要抓捕他们（法轮功学员），他们只是打坐、为别人做好事。这不合理，很奇怪，很残酷。真是难以置信，不人道。其实这是种族灭绝。”莫兰女士很赞同真、善、忍的价值观，她觉的“这是世界上最重要的价值观”。

十月十一日**法国**巴黎天气晴朗，当地法轮功学员再次来到巴黎市中心的夏特莱（Châtelet）街区，向游客和当地民众演示法轮功功法，介绍法轮大法，并揭露中共自一九九九年以来对法轮功学员的残酷迫害。得知中共对信仰真、善、忍的法轮功学员残酷的迫害，甚至对他们活摘器官时，人们感到震惊和愤怒，立刻在反迫害征签表上签字，表达对法轮功学员的支持。沃蒂卡尔（Vauticard）是电子

工程师，对中共的活摘器官非常震惊。他说：“中国政府对法轮功修炼者的这些野蛮、可怕的行为，必须在大规模范围制止。”“这是一场种族灭绝。国际舆论和全人类必须将中国政府押上审判台，必须立刻制止这些野蛮行径。”

九、十月间，**法国**西部法轮功学员在波尔多（Bordeaux）和雷恩（Rennes）参加了当地城市举办的活动，向当地民众介绍法轮功，受到市民及游客的欢迎和喜爱。十月五日和六日两天，法轮功学员参加了在雷恩体育馆举办的健康博览会，功法演示和教功吸引了很多人。参与者表示希望能更深入的学炼法轮功。来自康卡尔诺（Concarneau）附近的克里斯戴尔（Christel）和奥利维尔（Olivier）对法轮功功法充满热情，并邀请法轮功学员前往他们开办用于身心健康的专门场所，举办一次法轮功教功班。

乌克兰法轮大法学员九月二十八日参加在赫梅利尼茨基市（Khmelnitsky）举行的城市日庆祝活动，展示功法，并向人们分发了介绍法轮大法的资料。同时，他们还告诉民众中共对法轮功学员长达二十五年的残酷迫害，以及学员们通过修炼获得的益处。许多人对法轮大法的功法表现出了浓厚的兴趣，并希望了解如何通过修炼改善健康状况。对于那些有兴趣深入了解的人，学员们主动教他们炼功，并邀请他们参加线上研讨会和视频讲座。两个小女孩在听了关于法轮功学员在中国遭受无辜迫害的故事后，深受触动，随即在反对迫害的请愿书上签了名，并试炼了法轮功的第二套功法。稍后，她们还带着朋友们一起来签署请愿书。她们的老师也随后加入了签名行列，并对迫害行为表示谴责。

罗马尼亚法轮大法学员九月二十八日在布拉索夫市（Brasov）组织了每周的讲真相活动，十月五日在布加勒斯特（Bucharest）举办了一场讲真相活动。来自克拉约瓦（Craiova）的亚历山德鲁（Alexandru）是一名游泳教练，他被展板上写

我终于明白了消业吃苦是好事

文：辽宁大法弟子

【明慧网】师父在《为什么人类是迷的社会》新经文中指出：“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的地，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。”

我在自己所在层次中悟到：我们每个大法弟子来到三界最低层最苦的世间，在这种迷的社会环境中修炼，通过消罪业，在吃苦中还债、提高境界，达到大法要求的标准才能随师回天。

谈到吃苦，自己由于从小体弱患病，一直生活在被他人照顾的温暖之中，几十年来养成了娇气的习惯。回顾在大法修炼中走过的历程，自己也没有把消业吃苦当成好事。修炼大法二十七载，虽然与药物绝缘，没有吃过一粒药，但在难熬的消业痛苦中我对吃苦是一直排斥的。所以，我的每次病业关过的都非常难，如同起死回生一样的难过。

过去，我消病业总是在农闲时消，不耽误干农活。自从去年偏偏在秋收忙季时消业，整个秋天不能下田干活，甚至给家人做饭都做不了。我痛苦万分，身体难受，心更难过，悔恨自己不争气，没有修好，才没有健康，饱受病业之苦。远远不如人家健健康康的常人，给大法抹了黑。自卑、悲观、沮丧，寒风般不断的向我袭来，迷茫中简直活不起了。在一位同修的提议下，我开始背《转法轮》，通过背法，半个月身体恢复了正常。

今年农忙时，我一边在田里干活，一边听师父《广州讲法》录音，听了师父讲修炼、吃苦这些法，我的心弦被震颤了。回来，我也一直坚持听师父讲法录音，和读《转法轮》，也听《忆师恩》专题广播。

了这一情况后，还给评了低保，一年后，孩子打电话给社区，主动提出退低保，说病好了。接电话的人非常感动，说：“别人想方设法的要低保，你主动提出退低保，我们还给你一年。”这在当时引起了很大的反响。

我还给他们讲了，叫他们不要迫害按真、善、忍做人的好人，给自己选择一个美好的未来。我们在轻松的氛围中交谈，愉快的告别。

我做好了，师父就给我把环境改变了。我也理解了慈悲在常人中的这一层法理。中秋节很多同修都被警察骚扰，他们没到我家来。前不久，我在梦中看到两行字：为什么会得到神的保护；我们的承诺是兑现自己的誓约！这是师父的点化，叫我们要勇猛精进，才能兑现自己的誓约，才能得到神佛的保护。我要听师父的话，多学法，学好法，做好大法弟子的三件事。谢谢师父！

的真善忍价值观所吸引。他表示：“这些价值观非常具有代表性，它们应该代代相传，这样才能创造和谐，让每个人都做到最好，并摆脱日常的压力和烦恼。”亚历山德鲁和女友一起在呼吁停止迫害的请愿书上签了名。亚历山德鲁说：“最好的情况是能够停止在中国的迫害，我的意思是，如果人们想去公园炼功，就应该让他们自由的去做，让他们能够健康幸福。”他说完后，感谢了学员们，并补充道：“愿上天保佑！”

美国旧金山一年一度的意大利传统日游行（Italian Heritage Parade）十月十三日在哥伦布大道举行。旧金山湾区法轮功学员组成的队伍格外庞大、壮观，受到观众的称赞。当意大利裔居民辛迪（Cindy）了解到法轮功的原理是真、善、忍时，她说，“我真希望每个人都遵循这个原理，这是非常重要的原理。在当今的世界，每个人都应该遵循真、善、忍。”直升机飞行员克里恩（Crean）说，“我们都需要真诚、善良，我们在做每件事时，都要遵循这个原理。虽然我现在很忙，但我希望能遵循这个原理。”

美国纽约法轮功学员十月五日在雷哥公园举办了街市洪法活动，受到社区民众的好评。他们纷纷来到法轮功展位了解真相，签名支持结束中共和支持法轮功保护法案；不少有缘人被法轮功的纯正能量吸引，自然汇聚到法轮功展位购买法轮功书籍、报名参加九天班和现场学功；还有的人希望每次的街市活动都能看到法轮功的展位。一位从中国移民来美三十多年的女士，她竖起大拇指告诉学员：“我是基督徒，我很同情你们法轮功！你们在国内被迫害成那样了，还对信仰坚持，对真理坚持，对人权的坚持，就凭这一点我就佩服和支持你们法轮功！”

美国大西雅图地区的法轮功学员十月五日参加了伊萨夸（Issaquah）市的三文鱼节（Salmon Days Festival）游行，法轮功学员展现的风采得到民众的热情回应和称赞。主办

方对法轮功学员们的到来非常高兴，他们赞赏学员们的精彩表演和对社区的贡献，并表示希望法轮功学员明年还能再来展示法轮大法的美好。

部份**美国**麻萨诸塞州的法轮功学员十月五日参加了梅休因（Methuen）的市镇节庆祝活动，在展位上向参观者演示优美的功法动作，同时向人们介绍法轮大法，并揭露中共对法轮功学员的迫害，征集支持法轮功保护法案的签名。一位叫米莉（Millie）的太太说：“你们的动作真是太平静、优美了！我们希望你们能来我们的活动中心教功。”

二零二四年每个月的第一个周末，**加拿大**多伦多法轮功学员都会来到市区的皇后公园（Queen's Park）的草坪上举行集体炼功。舒缓的功法动作与平和的炼功音乐，感动着路过的市民和往来的各国游客。来自瑞士的十八岁男孩尼尔斯（Neils）接到大法资料后特别的开心，他说：“我能感受到这里很正的能量场，我觉的在多伦多感受到的气息充满活力。我今天也终于知道了来这里的意义，我知道了大法！”他还表示自己最近对另外空间很感兴趣，觉的有神奇的力量带他来到这里。正说着，一只蝴蝶就停在了他的胸前，学员向他介绍大法，蝴蝶一动不动的停在他胸前，一直呆了有十几分钟。尼尔斯表示很神奇。

加拿大魁北克市法轮大法学员十月五日中午在当地著名的旅游景点尤维尔广场（Place D'Youville）举办了一场讲真相活动，向路人介绍了法轮大法并演示了功法。天国乐团的一些成员还进行了现场表演，吸引更多人了解真相。

利马（Lima）是南美洲国家**秘鲁**的首都，十月一日，法轮功学员应邀参加了在利马国家母婴医院（母婴研究所）举办的健康培训活动。当天，医院的助产士和护士们准时到达，整齐有序的聚集在一起等待学习法轮功。学员们向他们介绍了法轮大法、每套功法的作用、在当地公园的免

状态。平时你们在不同的工作环境中的表现，也得保持救人的心态与出发点。特别是搞各种媒体工作的，表现中叫人看不到修炼人的慈悲，尤其是我们不能把个人的喜好作为评论事物的基本标准。你们是来救人的，要以真善忍作为衡量标准。你们写出来的东西，讲出来的东西，最低也得对世人得救能起到启发作用。”

我恍然大悟，师父这不是在说我吗？是我没做好，对上门来的警察没有足够的慈悲心；虽然心里想的是救他，可是说出的话是在跟他斗气，是在怨他把我弄到看守所受了非人的待遇，说出的是一大堆他的不是。修炼人要向内找，不能向外看。我回忆每次警察上门时，我的心态和表现，找出了怕心、争斗心、显示心等人心，还有很重的党文化。我长时间发正念后，觉的我空间场干净了，没有了怕心。感谢师父的点悟。

一天又有人敲门，我开门一看，是一个陌生警察和社区治保主任，主任介绍说，这是某所长，我叫他们到屋里坐，所长说：“我们不进屋了，就在这说话”。我问：“你们长期对我骚扰，何时是个头啊？”所长说：“从现在开始，我叫他们不来了，你可以到社区和他们谈谈你的想法。”我说：“我有什么想法就找他们去谈，没什么想法就不去。”所长说：“行。”又说：“我是管这个的，我对你要有所了解。”

于是我给他们讲真相，我说：“修炼前，我有心脏病、附件炎、胆结石、尿道炎、子宫肌瘤等疾病，是医院诊断不治的人。修炼法轮大法后，二十几年没吃过药，没打过针，身体很好。”他们也目睹了我的身体状况，赞不绝口。他们也问了孩子得病的事。二零一一年孩子的肠子淋巴上长了六个瘤，到省城医院医生没开药，只说用激素维持生命；孩子回家炼法轮功好了，到现在十几年了，身体健康，工作顺利。这个事儿，治保主任也证实了。当时社区了解

读师父经文《惊醒》 善待上门骚扰人员

文：湖北大法弟子

【明慧网】我是一九九六年得法的老大法弟子。二零二一年，我被邪恶抄家，绑架到洗脑班迫害，绝食抗议，被送到拘留所。他们要我写三书，我坚决抵制。最后他们把我送到看守所，准备当作一个大案要案，办案人员换了一波又一波，最后由专管法轮功的所长亲自督办。在当地同修的帮助下，海外同修在同一时间给当地公检法、政法委人员打电话劝善，起到了震慑作用。一年后我正念回家。在看守所里，师父时时看护着我，我天天看的到法轮，有时还听的到炼功音乐。一年里，我把该做的事做了，用我的实际行动证实了法轮大法的伟大，与许多警察和监室的人结下了善缘。

回来后，派出所、综治办、社区等对我不断骚扰，每个月或两个月他们都要上门一次，尤其是片警，每次见到我，无论是在大街上或其它地方，他都打开手机偷偷录音。我给他指出这种行为很卑鄙。一开始他就是采用这种手段，以打疫苗为由上门骚扰，把我给他们讲的真相偷偷录了音，向上面汇报把我弄进看守所的。他们一来，好象就有一种怕的物质把我笼罩着，弄的我心身疲惫。后来他们再到我家时，我就不开门了，不让他们录像录音，从门窗里给他们说话，讲真相，每次都不欢而散。我也觉的不妥，心里感觉没做好，但又不知道如何做，一直到二零二四年六月，师父经文《惊醒》，《法难》发表后，我认真学习、背诵、领悟。

师父经文《惊醒》开篇写着：“慈悲在常人社会中表现出来就是善意与爱心，这也是大法弟子内在反映出来的生命状态。近来我一直在想，我叫大家救众生，不能只是大家各自向世人讲真相时的救人心态，“神韵”演出救人时的

费教功信息。同时，学员们还揭露了中共对法轮功学员的残酷迫害。许多人在参加法轮功的功法演示和教功活动后，都感到非常满意并热烈鼓掌致谢；还希望进一步了解法轮大法，并询问当地的炼功地点和时间。

秘鲁法轮功学员九月二十八日至二十九日在利马海滩附近的马格达莱纳德尔马区（Magdalena del Mar）举办真善忍艺术展。首都地区的居民参观后满怀感激，并表示：“这个展览令人印象深刻、感人至深。为在中国受苦难的人类开启了一扇窗。”马格达莱纳德尔马区社会服务副主管珍妮·奥乔亚·罗哈斯（Jenny Ochoa Rojas）女士负责展览开幕，她表示文化交流是该机构的目标，“这次活动非常重要，展览教导人们珍视自由”，并希望正义能够早日降临在中国受迫害的人们身上。

印度尼西亚峇里岛（巴利岛）登巴萨及周边地区的法轮大法学员十月六日在普普坦巴东广场举办了一场弘扬法轮大法的活动，受到当地居民及游客的喜爱与欢迎。一些学员在现场演示了法轮大法的功法，还有学员向民众介绍了法轮大法及其在中国遭遇的真实情况。他们邀请人们签署请愿书，呼吁制止中共对法轮大法的迫害，许多游客纷纷在制止迫害请愿书上签名。依罗（Era）在看到了学员演示的柔和功法后，表示有兴趣学习法轮大法。她说：“我会找个时间参加集体炼功。”在了解了中国学员遭受中共迫害的残酷情况后，她毫不犹豫的在请愿书上签了名。最后她说：“希望中国的学员能获得作为人的最基本权利。”

日本广岛法轮功学员十月十四日在游客聚集的广岛和平公园参加了水滨音乐会，并集体炼功，展现法轮大法的美好。水滨音乐会筹备委员会代表说：“感谢法轮功学员为我们带来如此丰富的节目。”当天下午，法轮功学员还在原子弹被爆遗址的河对岸集体炼功，场面祥和宁静。▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

河北秦皇岛市海港区今年五十一岁的法轮功学员赵红梅被非法判刑四年，被劫入河北省女子监狱继续关押迫害。二零二三年二月二十三日，赵红梅与另一法轮功学员去秦皇岛市开发区发放法轮功真相资料、张贴真相标语，遭不明真相的人恶意举报。警察通过监控摄像头录像对她追踪、监控。二零二三年三月八日上午，赵红梅在老父亲家被蹲坑的开发区公安分局国保大队警察绑架、抄家。赵红梅被非法关押在秦皇岛市看守所构陷。赵红梅的老父亲在思念女儿的煎熬中，于二零二四年离开人世，临终前，都没能见上女儿一面。

河北邯郸市曲周县南里岳镇北马店村七十岁的善良农民法轮功学员武学章，一直照顾生活不能自理的哥哥，二零二三年八月十四日到南里岳镇的炒寨村发送真相资料，十五日被警察绑架，被非法关押在曲周县看守所构陷一年多，二零二四年七月十一日被邯郸市丛台区法院非法开庭，武学章在上月农历八月十五前被非法判刑三年半，家人已经通过律师提交上诉。

江西上饶市玉山县法轮功学员朱兰慧（女、五十三岁），二零二三年七月十三日被“610”国保入室绑架，非法关押在上饶市看守所，近悉她被非法判刑三年半，被劫持到监狱继续非法关押迫害。朱兰慧被关押在上饶看守所四、五个月，看守所一直不准家属看望，也不知道是哪一天送到监狱，至今家人也没有见到过面，监狱说是要写保证书才能见。据悉，朱兰慧两个脚痛不能干活，整天只能坐着。

山东诸城市龙都街道兰家村法轮功学员陈学芬女士，五十七岁，于二零二三年七月二十四日被诸城市公安局国保大队警察绑架，非法关押在潍坊看守所迫害。近日获悉：二零二四年九月十七日，陈学芬被诸城市法院非法判刑三

按法的要求归正自己，不正的状态自然就归正了。在帮助病业同修时这一点很重要。

我于一九九九年四月有幸走入大法修炼的，身心受益，在师尊的加持和保护下走到了今天，真的很幸运。师尊把我从地狱捞起洗净，把我满身业力消掉使我身体净化。弟子对师尊的感恩无以言表，弟子只有实修报师恩。我二零一零年以前学法不多，出去打工，三件事做的也不好。有一天，我想这不行啊！这样下去我不又回到原来不修炼的状态上去了吗？不行，我得回家。就这样，在二零一零年八月末我就回家了。在家里简单的安排一下，我开始大量学法，从那以后我每天最低必须学三讲，而且我要求自己静心学法，从不懈怠，不走形式，不带有求之心学法。这四、五年通过大量学法向内找自己，放下那些不好的人心，放下自我，每天都很充实，状态很好，坚定的走在证实法的光辉大道上。

此文仅代表个人所悟，不在法上之处请同修慈悲指正。

走到她卧室门口。我说：“你回去吧！”她笑着对她的老头说：“你看，我能下地了！”

我下午去了，我们一起学第五讲，学完我告诉她说：“我明天上午不来了，你自己学第六讲吧！”她说：“行。”第二天下午我去了，她出来给我开门，状态比昨天好多了。当时我心想她可能哪颗心找到了，归正了自己，所以身体健康状况恢复的很快，但是我什么都没有说，我们就开始学法。学完法之后她说：“我昨天学第六讲学的很累。”我问她：“你学完了吗？”她说：“学完了，你不知道啊！我学的又累又困，眼睛也模糊了，学了三个小时才学完。”我笑着说：“你开门时我就想今天比昨天状态好多了，一定是心性提高了，原来是闯过了学法这一关。”她说：“我也觉的我今天状态很好，闯关的时候没有想我闯过去就好了，就是想着无论怎样也得学完。”我说：“你做到了，你也是在修了，修什么呢？修出你的正念，无求而自得，你符合法了，大法的威力在你身上立刻见效，昨天和今天你就是两个人，这就是神迹。”她说：“谢谢你，你正念真强，不去指责别人，都在法上交流。”听到同修夸我，再看到同修这么快就恢复那么好的状态，有时也起欢喜心，但我及时抓住它，就想：这欢喜心不是我，你有啥显示的，都是师父在做，我的心就平稳了。从那以后，那位同修每天都学三讲法，走在助师正法的洪流中。

我们在配合同修时，不要总是用假相说事，比方说：“你多学点法，你的身体就好了。”这样会误导她抱着我多学法就好了，抱着这个有求之心学法，就会在感性上去认识法，效果就不好。我们应该改变观念，换位思考；你不用去想她这不好那不舒服啊！就是无所求的静心去学法，与同修一起学法，发正念，在法上交流，根本不去提她那个病，坚持一段时间，真正达到静心学法，用法对照自己哪里不对，

年。同时被绑架的多名法轮功学员也被枉判。在中共邪党对法轮功的疯狂迫害中，陈学芬坚持修炼，多次被绑架、非法关押，她曾两次被非法劳教。

天津 宁河区六十五岁法轮功学员杨福静女士，二零二四年七月十二日被宁河区法院以兑换一百元真相币为由非法判刑两年，现已上诉。目前杨福静被非法关押在宁河区看守所至今，身体状况极差。杨福静于二零一二年开始修炼法轮大法。她在炼功前，身患多种疾病，如高血压，严重便秘和无征兆的休克，头部整天昏昏沉沉。杨福静开始修炼法轮大法，不知不觉的她血压降了下来了，头不沉了，便秘消失了，突然休克的症状没有了。二零二二年一月八日，杨福静在一名法轮功学员家被绑架，被“取保候审”回家，被逼流离失所。二零二四年六月二十四日，已回家的杨福静在带着年幼的孙子外出时，被突如其来的十来名警察绑架。

辽宁 沈阳市法轮功学员刘国华，二零二四年六月二十八日被非法起诉至沈阳市大东区法院。近日得知，刘国华已被大东区法院枉判一年半，并被勒索罚金五千元。刘国华现年五十八岁，系沈阳五联商场电梯维修人员，二零零四年开始修炼法轮功，身心受益。二零二四年三月六日上午九点，刘国华正在单位上班，突然被沈阳市大东公安分局国保、大东门派出所警察绑架，遭到警察非法审讯及刑讯逼供十二小时。据悉，刘国华已被国保警察监视跟踪了一个多月。

重庆 江北区七十一岁的法轮功学员杨丽老太太二零二四年二月八日被大兴村派出所警察绑架，二零二四年九月三十日被江北区法院非法判刑一年零六个月。杨丽因坚持真、善、忍信仰，遭到中共严重迫害，她多次被非法关押在看守所、拘留所、洗脑班。二零一三年十一月十三日，她被非法判刑四年，被劫持到重庆女子监狱迫害。杨丽于二零一七年一月十日结束冤狱回家后，仍长期遭中共人员骚扰。▲

对同修出国避难的一点思考

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】最近，我对同修出国移民到海外避难有一些思考，写出来交流。这里不想去谈表面的出去还是留下来哪个更合适，而是想交流这个现象背后的一些个人思考。

其实，以前我也有很强的想要出国的念头。当时是因为邪恶对我的非法抄家，给我及家人带来了很大的心理冲击，让我感觉到身在大陆好象任何时候都没有安全的保障。过程中，想了很多办法也找了很多途径，就是想要出国移民到海外避难，后来与同修交流明白了最主要是应该向内找自己的不足，所以就住在本地一位同修家里一段时间，调整了修炼状态。自己通过每天大量学法、发正念清除邪恶的干扰与迫害，最终还是回到家里，继续留下来在本地做好救人项目上的事。

同修出国移民办理签证等方面也遇到了一些障碍，结合我自己之前的经历，我觉的留下来或者出去本身并不重要，这也是个人自己的选择。无论在国内还是去了海外，我们都要在修好自己的同时多救人；无论在哪里，我们都是大法弟子在做大法弟子该做的事。碰到的问题与考验只是变化了形式，最终这条路都得我们自己去走通去做好，否则即使到了海外，另外空间的邪恶因素或许又会以另外一种方式来迫害你。虽然我们不承认这一切，但是你的人心不去被邪恶找到了迫害的借口，这就是关键。

当我这样去思考时，我的眼前显现出了二个字：精進。是啊！我们想出去，一般情况下都是为了有一个自由修炼的环境，避免再受到邪恶这种直接外在形式的迫害。但是时至今日，即便是在中国大陆邪恶因素已经越来越少的情况下，如果我们自身的正念不足，邪恶也一样有各种理由

师尊的法一下点醒了我，对照师尊的法，我一层一层的向内深挖：原来是我有求名的心，让人认可的心，所谓的自尊心受到了伤害，还有面子心、说的算的心。因这个家一直是我和老伴说的算，有什么事都是我和老伴做主，所以我提出伺候老人，也隐藏着有维护我的名誉心，也很在意别人对我的看法、态度，有希望被别人认可、赞扬的心。表面上还觉的是自己孝敬老人多付出，同时也不计较个人得失，是在做好事、善事，实际上是维护着这些狡猾、自私、为我、为名、想让人夸赞的人心，难怪大家都不同意呢！

通过大量学法向内找，心性也不断的提高，我的空间场也清亮起来，这些不好的人心、败物都清除掉了，我的身心感到一种从来没有过的轻松。

帮助在魔难中的同修添正念

文：中国大陆大法弟子 如意

【明慧网】前段时间有一个同修状态很不好：全身疼、腰疼、咳嗽的很厉害。这位同修打电话让我去她家。我去了，她痛苦的跟我说，她我腰疼，起不来了，她怎么这么痛苦，全都说一遍。我笑了，心里想着不用跟我说这些，就跟她交流。交流完，鼓励她几句，就说我们学法吧！她说：“行。”很痛苦的很吃力的慢慢的坐起来，身体很虚弱。

我们俩用心学起法来，我学法的时候一直双盘，身体正直，非常用心，让同修感觉正的能量和学法的庄严与神圣。我不去观察她那些痛苦的表现从而被人情带动，尽量符合同修的接受能力，不让她有思想压力。她很吃力的学了一讲法，学完之后我说：“我走了！你送送我吧！”她下地了，

从一件小事上暴露出的人心执著

文：辽宁大法弟子

【明慧网】我是一名老年女大法弟子。我婆婆有六个子女，老伴是长子，平时我和老伴对家里大大小小的事都负责，无论老人还是弟兄姊妹，有了事需要帮助，都找我们，因人多，事也多，所以矛盾也多。我都能把自己当作修炼人看待，凡事不与人计较得失，表现出修炼人的慈悲与善良，不和他们一样。我的做法也获得全家人的尊敬与认可，都认为我是个好人，我自己也觉的沾沾自喜，很受用，比他们都强。

小叔子结婚后，一直和老人住在一起。在老人快九十岁时，小叔媳妇提出要搬出单过。我想老人这么大岁数了，正需要人照顾，我是修炼人，做事要先替他人考虑。我就和老伴提出我们去伺候老人吧，老伴听后当然很高兴，于是我就把我的想法和家里的弟兄姊妹说了，我以为大家一定是都赞同，没想到的是大家都不同意，他们说要找保姆。当时我觉的很意外，也很尴尬，怎么突然我说话不好使了？我到这个家里三十多年了，第一次感到这么没地位，很没面子，还有我的好心不被人理解的委屈感，这已经触犯到了我的底线。虽然表面上忍住没说什么，可是心里很不舒服。上下翻腾，忿忿不平。

回到家，我静下心来向内找，大家不同意我伺候老人，我岂不是更轻松自在吗？我为什么会觉的委屈难受不舒服呢？这时，师尊的一段法打入我的脑海：“有的人为了保住自己的名，甚至于他看病的时候想什么呢？这个病叫我得了吧，让他的病好。那不是出于慈悲心，他那个名利心根本就没有去，根本就生不出慈悲心来。他怕自己丢名，恨不得让自己得这个病，他都怕丢这个名，求名的心多强啊！”（《转法轮》）

去直接迫害你。虽然你不承认但是你的人心不去，你的状态没跟上，这样的事情就是在不断的上演。反之，如果正念很足，邪恶是根本动不了我们的，相反这些邪恶还会躲着我们。

我身边就有这样一位同修，原来也老是遭到邪恶的各种骚扰迫害，老是躲来躲去的，后面他就住在自己原来的家中，恶人上门他不在，知道后主动去派出所讲清真相救人，刚开始直接接触他的警察还想来询问及录像，随后这个警察的上级和这个警察沟通后，这个警察再也没有上门骚扰了。之前还打电话来，后来这位同修打回去几次电话那个警察都不敢接了。为什么？一个是同修本身念正了，邪恶不敢再骚扰迫害，更重要的是中国大陆整体环境的变化很大，邪恶因素真的已经是很少很少了。

前几年有一天，我就做了这样一个梦：梦到自己在山间行走，前面有一条大蛇挡路，我就从上面飞过去，临近一看那个东西都死僵了，只有一个表面的形在那里吓人。

相对于寻找一个自由不受迫害的环境与这个问题暴露出来的我们自身的各种人心执著，到底哪一个更值得我们去重视呢？我们的生命就是为了证实大法而来，为了救度众生而来，冷静思考一下答案就在我们自己的面前了。

诗歌：警钟

文：静兰

颠来倒去欢喜心
说来说去显示心

看来看去色欲心
算来算去利益心

想来想去不清净
动来动去神不宁

放来放去放不下
争来争去心难平

怨来怨去果难成
求来求去更不行

名来利往都是土
情来情去全是粪

欲来欲往修不了
怕来怕去还是人

身在尘世炼清心
修好自己救世人

同时也使我看到了我在发正念和修炼上的严重不足。发正念没有一次一下就静下来的时候，都得多次才能使自己稳下来，也达不到彻底入静的状态。看的出来，平时发正念，我是多么的糊弄事儿。这是为了上网，一次不行，再来第二次、第三次，尽量使自己静下来。平时发正念走神也就走了，象完成任务一样。在这多次正念破网过程中，觉的自己越来越向修炼人在靠近，同时也不禁感慨：这些年我都修了些什么呀！

正念使我“破网”从被动变成了主动，以前都是什么时候上去什么时候算，早上上不去，中午上；中午上不去，下午上；下午上不去，晚上上……这块儿上不去，换个地方上。总之什么时候上去，什么时候算。因为正念，使我做到了想什么时候上，就能什么时候上。

有的人觉的我正念很强，可以突破当前邪恶的封网。但我知道，我差的很远。有的同修看到我的破网经历，可能会摇头叹息：上个网，至于这么费劲吗？总发正念。是呀，对于一个真正修的很好的人，思想自然纯净，能量场自然强大，他往那儿一坐，邪恶自然就让路了，怎么能拦的住他呢？那还不是想什么时候上，就什么时候上？我想，这就是不同的状态，不同的体现吧。

在我们修炼人的群体当中，出现任何事情都不是偶然的。那么当前，出现大面积上不去网（不能破网）的现象，能是偶然的吗？肯定是我们哪里出了问题。不管别人怎么想，多次上不去网和正念破网的经历，给我最大的感受是：以后真得象个修炼人样儿了！

强制自己稳下心来，杂念很少很少，静静的，很舒服，大约五分钟左右，点开“启动自由门和火狐”程序，很快搜索到了服务器，但只有一个，心想：这不行啊，得多来几个服务器呀，这也干不了活儿呀。念毕，“唎”的一下，变成了五个服务器，轻松破网，一直到最后，都很稳定。

第二天需要上“技术论坛”发个帖子，一开始还是上不去，于是又发正念。为了克制自己的杂念，又发了大约三、四次，每次五分钟左右，感觉差不多了，但还是没能上去，心里有些发懵：怎么回事儿呢？一下想起来了：需要发的帖子内容还没有打出来。事先不打出来的话，得在网页上打字并整理，需要很长时间。是我有些着急了。于是打开WORD文档，把需要发的内容打出来，并整理好。然后，点开“启动自由门和火狐”程序，一次成功，五个服务器，很稳定。

第二天，想上“论坛”看一下我的“贴子”有没有回复，也是发了三次正念。前两次也是每次五分钟左右，杂念很多，没能成功。第三次控制住杂念，大约七、八分钟，发完后，心里感觉挺稳，觉的行了。点开“启动自由门和火狐”，轻松破网，也是五个服务器。看完回帖，又看了一些别的“贴子”，又查了查资料。也是一直到最后都很稳定。

再次上网登陆“论坛”时，又是发三次正念，成功破网。前两次和以前一样，杂念丛生，没能成功。这次和以往不同的是，因家里和一些常人中的琐事，搞的我心里很乱，以至于第三次正念发了足有二十分钟。在这二十分钟内，大多数时间都是在尽量的抑制乱七八糟的杂念。为了能尽量使自己静下来，多次念动正法口诀。回顾这二十分钟内，有那么两小段儿时间是比较静的，加起来有五分钟左右，但整体效果，感觉并不理想。但还是点开了“启动自由门和火狐”，也成功破网，整个过程也是五个服务器，很稳定。

最近多次正念破网的经历，增加了我对发正念的信心，

密勒日巴修房故事的启示

文：大陆大法弟子

【明慧网】有一次，与同修聊天，同修提到师父说什么什么。我立刻迅速回忆师父讲法，好象师父从来没有讲过这样的法，就问同修，这是师父在哪个讲法当中讲的啊？我怎么一点印象都没有。同修回忆了很久都没讲出是在哪里讲的。我立马就意识到一个很严重的问题，因为这个同修很喜欢听、看一些神奇的事情，也关注某些人的公众号，都是一些未经明慧网发表或佛学会传达的小道消息，久而久之，听的多了，看的多了，自己都分不清哪些是师父讲的法，哪些是小道消息了，反而把某些人讲的东西当作师父的法了！

还有一次，在听到一个小道消息时，我突然看到一个景象，一个房子的基石中，有几块彩色的石头。这令我想到了密勒日巴修房子的故事：

密勒日巴的师父让他建筑四方形的大堡。在他替房子奠基的时候，马尔巴上师的三个大弟子，替他搬了很多的大石头来；他就用他们搬的这些石头作为基石的一部份。等到做好了两层房子的时候，马尔巴上师来了，他仔仔细细的到处看了一看，指着那些三大弟子搬运来的石头说：“这些石头是哪里来的？”

“这……这……是俄东，纲太帮着我搬来的。”

马尔巴说：“你不能拿他们的石头造房子，赶快把房子拆掉，把这些石头搬开！”

“但是，您，您老人家已经发过誓，决不拆毁这个房子的啊！”

马尔巴说：“不错，我是说过的，但是我的弟子们，都是修无上二次第的瑜伽行者，不能叫他们做你的佣人。再者，

我也不是叫你一起拆掉，只是要你把他们搬的石头搬回原处罢了！”

密勒日巴无可奈何，只得又从顶上拆起，拆到基层，把那些石头从山上都背回山下原地去。随后马尔巴上师又来了，对密勒日巴说：“现在你可以再把这些石头搬回去作基石了！”密勒日巴问：“您不是不要这些石头吗？”马尔巴上师说：“我不是不要这些石头，是要你自己搬石头，不能占人家的便宜。”

密勒日巴修房子的故事，今天看来，不只是他师父不让他占便宜那么简单，其中有一个很深的道理。修炼的奠基阶段，每块石头（每个层次）都是自己一点一点积累起来的。每一个层次的升华，如果不是从师父的法中悟到的理，而是其中掺杂着不是师父大法的小道消息的理，就象假他人之手搬来的色彩斑斓的石头，虽然掺杂在自己的石头里面，看起来挺结实，如果师父不认可，就是要舍弃的东西。

还有另外一种小道消息，师父在一定场合未公开的讲法，传出来，形成了小道消息。这样的事情我也经历过。可是这样的小道消息，在多年以后，师父在公开场合的讲法中又讲出来了，我发现，在听到那个小道消息时，除了新奇感，只是觉的高，自己并没有“悟到”更深的法理。反而是在师父公开场合讲法中，才悟到其中的高深内涵。感觉这有点象密勒日巴拜他的师兄俄巴喇嘛为师，获得灌顶却没有修为证解一样——他没有得到马尔巴上师的许可，虽然得到了灌顶，也无法真正提高层次。

听到看到师父小范围讲法后传出来的小道消息，如果师父不许可，也是无法证悟到法理的。反而增加了自己的执著，也造了业。

在接触传小道消息之人的过程中，会发现一种特点：这些人都是希望走捷径的人。在修炼中的悟性并不好，喜

等待、关闭、打开、等待、换通道、再等待……折腾了一阵子，没上去，叫来妻子，让她上，心想：“你不上网很轻松吗？人家都上不去，我看你咋上的。”妻子过来，叫我闪到一边，她坐在椅子上，对着电脑，单手立掌，很严肃的发起了正念。我想：“你发吧，我去床上躺一会儿。”于是我躺床上休息去了。

一会儿的工夫，她叫我，说可以了。我过去一看，果真，网页已经打开了，但速度很慢，根本什么也干不了。于是她又继续发正念，又一会儿的工夫，她再次打开“启动自由门和火狐”，这次网速稳定了，想点开哪里都轻松自如。我看了一下自由门，是五个服务器。说真的，已经很久没见过五个服务器了。直到把所有的事情都办完，一直都是五个服务器，网速很稳定。

很惭愧，本想看看妻子的笑话，然后再告诉她怎么低调做人，却让她给我上了一课。平时我发正念总好走神儿，能静下来的时候不多，所以对发正念不太重视，对自己的正念也没有信心。通过这件事，对我的触动很大。

后来我一个人需要上明慧网时，还是上不去，想到妻子正念破网的经过，于是我也发正念。连发了两次，每次大约五分钟，都杂念很多，控制不住的杂念。每次发完正念，我都打开试一试，看看能不能上去，两次都没能成功。于是再发正念，立掌时，心想：我妻子她能上网，她的正念好使，我的正念就不管用吗？不可能啊！于是稳下心来，这次杂念很少了，大约五分多钟。再次点开“启动自由门和火狐”，轻松破网，而且让我惊喜的看到了久违了的六个服务器。直到我把该下载的东西都下完，把所有的事情都办完，一直都很稳定。这是我第一次用正念破网，师父就这么鼓励我。

再次上明慧网时，又上不去了，再发正念。前两次也是控制不住的杂念，每次大约五分钟，没能成功。第三次

轮大法好，真善忍好”九字真言保平安。有一次学校发课本，刚好他请假不在，班里唯一一本破了的书发给了他。儿子说：“别人都不要，给我我就拿着，说明我与这本书有缘份。”若换成一般的孩子或家长，就会想花同样的钱为什么给我个破的？肯定会找老师换本新书，这是大多数人的做法。作为一个修炼人，听到儿子能说出这样的话、思想境界已经超越一般的常人了，我真是替他感到高兴。有时候，我们做的一些事情感觉很平常，但在别人眼里这些“很平常”的事却是大多数常人做不到的。

感谢师尊让我们能在大法中长大，让我们相继走入大法，跟师父回真正的家园。

正念使我“破网”从被动成主动

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】近一年来感觉封网严重，上明慧网很难做到想上就上。有的同修经常上不了明慧网，有的已经很久上不去。这种情况不限于一地，别的地方也有这样的。最近在破网上我有了一点心得，与同修们交流一下。

我是一名技术同修，自认为各方面的技术还算可以，所以很多时候遇到问题，总想从技术方面找原因，对同修提醒的向内找和发正念并不是太在意。在上不去网的时候，也总想从技术方面找原因，有时费了很大的劲儿也上不去。

见到妻子时（我们分居两地），我问她上网怎么样，好上吗？她很轻松的回答：“好上，很容易。”我告诉她很多人都上不去，她说：“我知道，但我从来都很轻松就能上去。”我嘴上没说什么，心里很是怀疑。

一次需要上网办事，我点开“启动自由门和火狐”程序，

欢听、看令人震惊或感到耳目一新的东西，感觉过瘾。同时，这些人又是最放不下自我的人，以自我为中心、以后天观念和执著为标准。加上这些人普遍对宇宙空间没有什么认识，这样最容易上当受骗。

基于这种认识，每当听到小道消息时，我都会把它当作是一种考验。多年来我养成了习惯，无论什么信息，都要用法来衡量，无论多么神奇的小道消息，都要对照一下大法。如果没有，就说明小道消息是不该听的。如果有，在法中找到了依据，也就没有必要去传小道消息了。这样不容易犯错。久而久之，小道消息传到我身边的机会就少了。

修炼中必然会有魔难，考验，譬如小道消息的考验，这些让我们更认识到修炼的严肃性。如果回想自己的修炼之路，真的受到过干扰，建议学一学密勒日巴，把那些不是大法中的“石头”都拆掉。这是在为自己负责，为自己的众生负责啊！

谈怎样才能更好的帮助小同修精進

文：中国青年大法弟子

【明慧网】我是一九九九年之前得法的大法小弟子，虽然早就得到了大法，但是一直属于不精進的类型，学法经常要妈妈喊、催着学，才会拿着书跟着妈妈一起学，只要妈妈不喊就不会自己主动学法。

我一直知道大法好、应该精進，但是就是精進不起来，离开妈妈的陪伴，如果长时间不看大法书我也会心慌，觉的再不看我的生命好象就要脱离大法了，是一件很严重很严重的事情。所以后来我结婚后虽然没有和妈妈住在一起了，我也还是会主动拿起大法书来看，但是也是三天打鱼两天晒网的看。直到最近这半年，再一次过身体业力关中，在这个过程中开始加大力度学法，才改变了自己的修炼状态，认识到修炼是严肃的具体内涵。

通过我最近的经历，想与小同修及他们的父母（同修）交流如何使小同修在修炼上精進起来。

一、理性认识法是破除小同修无法精進修炼的关键

我相信很多和我修炼环境有类似情况的小同修妈妈或者爸爸们都有类似的困惑，就是因为知道大法好，所以希望自己的孩子能当大法弟子，成为正法时期的大法弟子不要被落下，也因为有情在，所以虽然在督促孩子，但是往往达不到什么好的作用，说多了怕孩子逆反，说少了孩子又是真的一点书都不看，進退两难。我妈妈也是在这样的進退两难中过来的。

但是，站在同修的孩子角度，我想说说我当时的想法，我为什么不能始终保持精進的状态？为什么不想看书？原因很简单，那就是我看不到法理，没有从理性上认识法，对法从来只停留在感性的认识上，而这个感性认识说白了

在大法熏陶中长大的孩子

文：大陆大法新学员

【明慧网】从我记事起，我的母亲就已经开始修炼法轮功了。那个年代的公婆比较强势，我母亲按照真、善、忍的要求去做人做事，不管公婆对她如何她都不计较，对他们一如既往的孝顺。这么多年的相处中，爷爷奶奶也非常知足，经常在邻里面前夸赞自己有一个好儿媳。

有一次母亲到邻村去买肉，那个卖肉的老板问：“你是某某的儿媳妇吧？你公公说你可孝顺了，咱三里五村的也找不出你这么个儿媳妇。”母亲笑笑说，都是自己应该做的。母亲觉的自己做的这些都很平常，但这些平常的事很多人是做不到的。因此爷爷奶奶非常支持母亲修炼法轮功。后来邪党迫害大法，一次警察去抓母亲，爷爷听说后立即拿着铁锹去抵制警察。他们保护大法弟子也得到了福报，两位老人晚年都走的很安详。

在大法熏陶中，我慢慢长大。当我看到别人欺负弱小时，我会同情并想去阻止，当看到年迈的老人会心生怜悯，我总是以善的一面去想人和事，身边的朋友总说我傻，说现在的社会太险恶了，人心叵测，这样很容易吃亏。但是我相信吃亏是福。

我是幸运的，遇到的都是好人。结婚后，我对待公婆，就会想到母亲对爷爷奶奶的做法，遇事换位思考，公婆对我也很好，他们也非常知足有我这么一个好儿媳。现在的我也走入了大法修炼，虽然时常会出现懈怠，但我会尽力去清除自己内心的各种执著，抓紧时间实修，走好师父安排的路。

我有一个儿子，他也是在大法中长大，他是一个品学兼优的好孩子。在幼儿园时，他就会告诉自己的朋友念“法

也能有一个心理安慰，好不好？她说钱不要。我说：“那我也不勉强你，啥时候用，回家拿。”最近，她想用钱，已经把那一万元拿去了。

修炼哪，不能不注意周围给我们提供的修炼环境啊，遇到什么事和人都不是偶然的，都有我们修去的东西，都是成就我们哪。修炼的人要知道感恩，也得知道做错了事，要及时道歉，不给帮我们提高心性的人造成长时间的伤害，那会无法弥补的。

当天晚上道完歉回家的路上，我身体轻飘飘。回家照镜子，发现今天我怎么这么好看呢？！第二天，我到同修家帮她写稿子时，我进门就说：“大姐，看看我漂不漂亮？”心理变化了，外表也变化了。更惊讶的是，我两个多月的咯血戛然而止，再没有出现那种状态；心性提高了，身心都发生了变化，是师父给弟子化解了我俩之间多年或是生生世世的冤怨，我心情从未有过的快乐！

这是我从小到大没有过给谁道过歉的，可是今天迟来的道歉，师父却给我净化了身心，谢谢师父对愚钝的弟子保护，让师父操心了！

弟子醒悟太晚了，还有没认识到的人心执著，我要多学法，学好法，实修自己，不错过师父给安排的修炼机缘，做好三件事，救度有缘人，达到法对自己的要求，跟师父回归天国的家园。

就是人的一种情绪。你凭借着大法好、大法教人做好人的这个热情可以坚持两、三天，但是你坚持不到圆满的那一天。所以，形成了妈妈喊的情况下，你看看，不喊的话被常人的短视频、游戏、小说、购物等等五花八门的东西一带动是真的不想看。那感觉就真的跟看常人的书一样：你说这本书写的好，我知道，我看了呀书中的道理我也认同呀，我都看了那么多遍了，感觉也不用再看了呀。为什么老是我看？虽然知道师父在《转法轮》里面说过这本书可以指导我们修炼，告诉我们不同层次的理，但是因为自己不是主动学法的，是被动学法的（父母让学的），这个观念挡住了我们看到更多的法理，从而让我们不想再看书，书看的越少就越不能精进，陷入了一种恶性循环。

而大人同修对小同修的督促如果是出于常人的情，是不想让孩子承受常人六道轮回之苦？还是真正的明白了修炼是什么？从而从法理上启悟和帮助小同修，这两者的出发点导致的效果是截然不同的。

首先，家长是有带好小同修的责任的。孩子也是大人修炼中的一面镜子，孩子不能在理性上认识法，很大一个原因是作为大人同修是不是也在这方面修的不够？大人同修对法的认识是不是也是停留在感性认识上？查找当初是抱着什么心态进的大法的门？现在是否还有这个执著心？自己的根本执著有没有找到？如果这些答案都是不太明确的，那你的孩子可能情况和你一样，只不过她年纪小，你年纪大，你做一件事能长久坚持，孩子坚持一件事的韧劲比你差，但是本质上来说，没有从理性上认识法都很危险，都很容易被旧势力拖下去。

而身边确实有同修因为被恶党，抓到监狱去所谓的“转化”了，或者转去练其它法门了等等邪悟的情况。我个人所悟，这都是因为学法不深、没有找到自己的根本执著，

从而出现的被旧势力拖下去的现象。而大人同修都放弃修炼了，小时候就被大人同修拉着学法的小同修，因为失去了督促和修炼的环境，自己又没有从理性上认识法，就更不会坚持学法了，慢慢的就混同于常人了。

针对这样的情况建议同修们，再多读几遍师父的《精進要旨》、《精進要旨二》、《精進要旨三》，好好查找下自己的问题。下面引用师父的一篇经文《走向圆满》里面的法。

“有人觉的大法符合自己的科学观念，有人觉的符合自己做人的道理，有人觉的符合了自己对政治的不满，有人觉的大法可以挽救人类败坏了的道德，有人觉的大法能治好自己的病，有人觉的大法与师父正派，等等等等。人在世间带着这些心向往着美好的追求与愿望没有错，但是作为修炼的人当然不行。那么你可以在此等思想的作用下入大法的门，然而在修炼过程中就要把自己当作修炼的人，在以后的看书、学法精進中认清自己入门时是什么想法走进大法的。修炼一段时间了，是不是还是当初的想法，是不是人的这颗心才使自己留在这里？如果是这样，那就不能算作我的弟子，这就是根本执著心没去，不能在法上认识法。”

对照师父的法查找自己的不足，从理性上真正认识到自己是为什么走入修炼的，才能更好的帮助小同修一起精進。

我就是在学法的过程中，找到了自己一直以来的根本执著，那就是我认为大法符合了我做人的观念和准则，所以大法好。而当师父开始让我们给世人讲清真相让人远离中共，退党的时候，我内心深处一直都觉的这怎么开口才能让世人没有觉的我们在搞政治啊！所以每次一说到三退的时候，舌头就打结，说不好，是因为内心深处我觉的这不是在搞政治嘛？但是我一直没有意识到这个问题。后来，我才意识到：大法是来指导我们修炼的，大法不是来符合常人间的什么理的，如果搞政治这种形式能把人救了，如

它。儿媳间接、直接要钱、借钱，这不是去我的利益心吗？我不要它，清除它。

对我儿子不好，到处说我儿子不好，用各种方式刁难他，有时还动手打他；这不是去我的母子情吗？！儿媳这不是帮我去名、利、情吗？！而且她表现恶狠狠的，这是让我快快去呢，我还真的应该谢谢她，这是在成就我呀。

后来我家动迁了，我给儿媳一套六十多平方的楼房，他们租出去每年可得一万多块钱租金，补充了家中的生活。最近儿媳租门市房做买卖用钱，我给她拿去了二万元，去年开业买机器，我给她一万多元。我还帮儿媳她带大两个孩子，这可比那两万元彩礼钱多出多少倍。做这些只想让她充份感觉到家庭的温暖。

今年正月时，我上街碰到同修。她跟我说，她自己说话给一位同修造成伤害，这位同修也不上学法小组学法了，她得去找她，给她道歉哪。同修的话提醒我，我怎么就没想到给儿媳道歉这事呢？！从认识到做到，还很难，从正月一直到三月末，我在心里斗争着，可是就迈不出这一步，放不下长辈的面子心，每天都想着这件事，人都抑郁了，怎么办呢？鼓起勇气，在三月末的一天晚上，我带上了水果和奶粉，还把我几年来积攒的零花钱一万元钱带上，以表诚意。

到了儿媳的店，我诚心向儿媳道了歉：妈妈不会修，悟性差，让你吃苦，真的对不起呀！不管咱娘俩善缘还是恶缘，今天咱俩都修大法了，善解了吧！也许生生世世我伤害过你，那时也是无知所为，这一生我说话也是不管不顾的，不加思考的说话，说不定话语还是做事伤害了你，让你心里不舒服了，都是妈的错。放下过去的一切，多学学法，需要听的看的尽管说，我会想办法解决，咱们共同精進吧！师父给延续的时间很宝贵，我已经占用了你很多时间了，这一万元钱，你收下吧！给你一个心理平衡，我

两个孩子都健健康康，活泼可爱，可是，儿媳还在人前人后到处说我不好，有的没的都说；还说我洗衣服洗不干净；来店上的人认识不认识的，见人，她就说婆婆不好，说她还值两万元（指彩礼）钱吗？对家里，她一分钱不拿，还说三道四，没有一点感恩的心，全是我应该做的。过年、过节、我和丈夫过生日，她也不到跟前，更谈不上礼品，还到处说我坏话。跟我熟悉的人听了气不过，告诉我，我心里就不平衡了。我想怎么睁眼说瞎话呢？！现在，她又说我儿子不好，逢人就讲。儿子心性好，一笑就过去了。

儿媳在娘家装大款儿，大事小事全到场，爹妈穿的、用的、化妆品，儿媳全包；到婆家这边，她就没钱；婆家就一味付出，而娘家就一味索取。有时我心里就不平衡，我把这一切都用人的理衡量，活的很苦很累。

师父在《转法轮》中讲：“在修炼中，在具体对待矛盾的时候，别人对你不好的时候，可能有两种情况存在：一个是你可能生前有过对人家不好，你自己心里头不平衡，怎么对我这样？那么你以前怎么对人家那样？你说你那个时候不知道，这一辈子不管那辈子事，那可不行。还有一个问题，在矛盾当中，牵扯一个业力转化的问题，所以我们在具体对待的时候，应该高姿态，不能象常人一样。”

师父的法象一股清流，冲洗着我对儿媳的怨恨。十八年来，儿媳辛辛苦苦的给我表演，我却没修自己、找自己，都当作她的无理取闹，不理她，想说就说吧。儿媳这不是帮我修炼吗？是我欠她的，那就还吧。我这悟性太差了，这不是大好事吗？！

我开始找自己，这不是好事吗？！她说我不好，不是去我的名、爱面子心吗？同修间、亲属间都说你好，就儿媳说你不好，看你怎么动这个心？这不是去名、爱面子心的好机会吗？这名不是我，我不要它，去掉它，发正念清除

果师父利用了这种形式，那真的是抬举“政治”了，作为弟子只有不打折扣的做，而不是用人的理来衡量师父的要求，找到了这个问题所在，我才知道为什么小时候尽管读了几十遍《转法轮》但是都不能悟到太多的法理。

二、修去人情，才能更好的帮助小同修

如果没有上述问题的，那为了让小同修能从理性上认识法，从而自发的想去学法，就需要大人同修时常从身边发生的小事情去和小同修去平等的交流和沟通，告诉他们什么是修炼？修炼是为了什么？怎么修炼？你们从书中悟到了什么法理？而这个沟通的过程中其实也是修大人同修自己的过程，因为沟通的时候可能也会出现小同修叛逆、不听话啦等等各种状况的发生，你不要把他当成是你在帮助他、你在往起拽他，其实是利用这个机会修自己心的过程。

具体比如说修常人间，父母对孩子的情、父母的架子对应的是面子心、你认为小同修法学少了，所以他们得听大人的这种自大心理，你认为她是你的孩子所以她得听你的，父母的强势心理等等这些心都得查找出来从而去掉它，当你去掉这些心和人情时，交流的效果能好很多。而且当人心少的时候说出的话，威力才比较强大，起的效果才会好。

记一次道歉后的身心变化

文：黑龙江大法弟子

【明慧网】我从小嘴硬，自己姐都不叫，这也是党文化造成的，必须归正的。

在二零零五年，同修给我大儿子介绍个对像。两家的妈妈都是修炼大法的，她的女儿也很支持她妈修大法。我儿子从小跟我修炼大法，悟性好、守心性、有文化、长相好，各方面条件都比女方好，女方家一看，就相中了。我儿子到他家一看，她爹妈都没啥文化，她父亲很粗鲁，说话还骂骂咧咧的，儿子不怎么同意。回家一说，我丈夫也说不同意，我家亲友都不同意。当时我想，她妈修大法，女儿支持大法，有大法约束，还是比一般女孩好一些。

在他俩相处的过程中，不管儿子在家不在家，这个女孩都会到我家来，也不让我特意给她做饭，家里有啥就吃啥，跟我很亲近，我俩相处时间，比与儿子的时间还长；她也不说我穷，我想，现在这样的女孩不好找；她还会缝纫机活，我一辈子不会做针线活，孩子小时候穿衣服都成问题，所以我对女孩很满意。在家人不同意的情况下，是我选择了儿媳妇。

他们彼此相处一年左右，女方妈提出结婚。这一年中，俩人相处时间短，不算太了解，当时我家经济条件也不好，买平房没买着合适的。后来我家门前有栋楼房有一家要卖楼，托我丈夫帮她卖楼，钥匙交给丈夫。我说那咱们上去看看吧。上去一看，虽说是顶楼，但面积大，三室一厅很敞亮，女方一看就相中。我说，要买楼，就没有彩礼钱，我们也不想借钱结婚。不然再等一年，有钱再结吧。

可女方妈强调要结婚，于是我把介绍人和两家亲属请来商量怎么办。女方妈说，不要彩礼也结婚。我们就装修，

准备结婚。二零零六年春，我们给他们举行了婚礼。婚礼上，儿媳表现的很不好，给娘家敬酒笑脸相迎，给婆家敬酒怒气冲冲，我也没往心里去。我那时精力全部用在如何给来宾讲真相，同修有上台唱大法弟子创作的歌曲的，我也准备了一首短诗。后来我知道她家亲属说我家白捡个儿媳妇，从此我娘俩的矛盾就开始了。

为这彩礼，儿媳耿耿于怀，意思是我瞧不起她，瞧不起她家，儿媳觉的自己结一回婚，啥也没有，在人面前没面子，又说不出啥，就和我较劲。我想也是的，我也觉对不起她，但那时我家真没钱。第二年，儿媳生了大孙女，我想我多多帮帮她，给她点心里温暖。所以孩子从小跟我长大，上幼儿园、上学都由我经管。孙女刚刚会冒话，我就一个一个字教她背《洪吟》，挑字少的。孩子学的可快了，路上我俩背法，晚上我俩睡一个单人床，听歌曲、听故事。直到现在，孩子身体健康，和同学发生矛盾，按真、善、忍要求自己，让着同学。回家和我说，我说：“你做得好，守心性。”孩子也很高兴。孩子今年十八岁了，身高一米七二，标致美丽，谁见谁夸。

接着，就是二孙女上小学，直到今年初中，还在我这里。我现在六十九岁了，我经管两个孩子上学。有时早上时间赶不开，做两顿饭，每天还得经管孩子洗脚、洗衣服，早晚很忙。两个孩子差五岁，这个孩子悟性好，有一同学把她推倒了，脸和膝盖全摔坏，孩子也不告诉老师，默默的承受了，做到师父说的“打不还手，骂不还口”（《悉尼法会讲法》）。在家看到我说话做事不在法上，她提醒我：“奶奶你是修炼人。”

孩子很善良，最近上姥家，看到姥爷打小狗，孩子很心疼，她哭着不叫姥爷打，抚摸着小狗，心疼的说，小狗啊，听话，记住“法轮大法好”，不然姥爷又要打你。回家跟我学时，她还哭呢。我说：“你这孩子真善良啊！”