

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 1157 期（二零二四年一月十二日）

www.minghui.org



图：二零二四年元旦之际，美国神韵艺术团八个团同步在美国、日本、英国和意大利上演全新的节目，各地在场观众赞不绝口。

本期内容提要

- 【修炼】新年贺卡投稿网页更新通知
- 【修炼】真正转变观念就容易去掉怨恨心
- 【修炼】魔变的心无法感受幸福
- 【修炼】在技术项目中放下“技术”

目 录

◆海外综合

视频下载页面已更新	3
新年贺卡投稿网页更新通知	3
海外学员正法修炼活动简报	4

◆大陆综合

中国大陆学员近期遭迫害案例选	7
----------------------	---

◆修炼园地

真正转变观念就容易去掉怨恨心	10
魔变的心无法感受幸福	12
在技术项目中放下“技术”（节选）	15
对妒嫉心的再认识	22
关于时间的一点认识	25
不实修出现的严重干扰	29
放下怨恨 远离魔难	31
去掉怨恨心 走出家庭关	33
修去不让人说的心	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”。】

视频下载页面已更新

【明慧网】为大陆同修、特别是大陆资料点同修设置的“资料点下载”专区在2023年年底之前已更新完毕。其中“下载明慧视频节目”一栏的新页面如下。请大陆同修相互转告，方便更多同修讲真相，让更多常人观众受益于明慧视频。

时事新闻 | 热点专题 | 明慧期刊 | 修炼园地 | 文化频道 | 明慧纪念馆 | 检索

主页 > 资料点下载 > 下载明慧视频节目

热点专题 • 明慧简讯 • 明慧十方 • 修炼故事 • 炼功音乐 • 明慧儿童书 • 其他视频

请资料点同修选择下载：720P适合电脑与手机，1080P适合电视，360P适合手机

565 篇文章（12 页）

◀ 快退10页 | 快进10页 ▶ 第 1 页 ◀ 上1页 | 下1页 ▶

视频：我们是大法弟子的家属 我们是受益者	2024年01月08日	720P	1080P	360P	封面图
视频：修炼·初心坚如磐石 历程艰辛辉煌	2024年01月06日	720P	1080P	360P	封面图
视频：他为我点燃的希望	2024年01月03日	720P	1080P	360P	封面图
视频：真善忍是人能拥有的最好品质	2024年01月02日	720P	1080P	360P	封面图
视频：神韵抵达日本 开启2024全球巡演	2023年12月28日	720P	1080P	360P	封面图
视频：如何学炼法轮功	2023年12月21日	720P	1080P	360P	封面图
视频：台湾逾五千学员排字 祥和壮观	2023年12月19日	720P	1080P	360P	封面图
视频：摆脱网瘾	2023年12月15日	720P	1080P	360P	封面图
视频：“你们的努力是纯净无私的”	2023年12月13日	720P	1080P	360P	封面图
视频：上天的考验 你知道吗？	2023年12月06日	720P	1080P	360P	封面图
视频：游行文化的重要组成部分	2023年11月29日	720P			封面图
视频：亲历奇迹 小粉红逆转人生	2023年11月26日	720P	1080P	360P	封面图
儿童绘本故事视频：卡塔琳娜的心愿	2023年11月25日	720P			封面图

新年贺卡投稿网页更新通知

【明慧网】一直以来，众多大陆同修逢年过节都会将给师父的贺卡贺词寄到明慧网发表。为方便同修，迫害初期我们曾提供贺卡和链接。中断多年后，今年我们又为大陆同修准备了小惊喜：您可以在专业人士设计的七款贺卡模板中任选一款，在网上直接填写落款和日期；也可以在三款专业设计、带有空白的模板中任选一款下载，然后在模

板空白处植入自己找到的图片，填再写落款和日期，然后把完成的贺卡从明慧投稿页面上传。

关于如何在选用的模板上填写落款和日期，或者如何在选用的带有空白的模板上加图片、落款和日期，几日内将有介绍文章发表。也可以到技术论坛寻求更详细解说。

自己从头至尾独立设计的贺卡，仍可象以往一样，在明慧投稿网页按要求上传。

预祝大家过年好！

明慧编辑部
二零二三年一月九日

海外学员正法修炼活动简报

二零二四年元旦之际，**美国**神韵艺术团八个团同步在亚洲日本、欧洲的英国伯明翰和意大利佛罗伦萨，还有美国休斯顿、达拉斯、圣荷西、波士顿等城市上演全新的节目，各地剧院纷纷爆满。这台纯善、纯美的演出让千千万万现场主流观众看到了共产主义之前的中国，给他们带来了独一无二的艺术体验、希望与祝福。观众们不仅对神韵艺术家们的纯善纯美，精湛的技艺，全身心的付出赞不绝口，他们更体会到演出能唤醒人的神性，让人感受到真诚、善良、宽容的美好。

美国德州国会众议员史蒂夫·托特（Steve Toth）表示，演出的每一个节目他都非常喜欢。他说：“神韵演出是如此的美丽壮观，强大有力。”“托特太太巴贝特说：“神韵让我看到希望。”美国电台知名保守派节目“The Kuhner Report”主持人杰弗里·库纳（Jeffrey Kuhner）带着全家再度观看神韵，演出结束后他赞叹，“这才是文化上的传

统中国。我希望人们来看神韵，因为她是令人难以置信的艺术瑰宝，展现了美学艺术之美和精神上的奇观。”

英国上议院议员亨特勋爵（Lord Philip Hunt of Kings Heath）欣赏了美国神韵新纪元艺术团在英国伯明翰 ICC 剧院的第四场演出。作为经常光顾该剧院的伯明翰交响乐团赞助人，他说：“如何赞美都不为过，非常、非常精彩。”“我很荣幸能来这里观看神韵，也非常开心能看到这么美妙的演出，尤其是节目还传递了相当重要的信息。”

旅居世界各地的中国大陆人观看了今年的演出后表示：“感动的眼泪都掉下来了”，“神韵净化心灵，引领人走上善良的路”，“希望神韵艺术家把美好带到世界的各个角落，让神的荣耀遍布全世界的每个角落。”他们希望神韵展现的美好传统能够早日回归华夏，让中国人能看到真正的中华文化。

二零二四年一月七日，**印尼**雅加达法轮功学员再次参加位于雅加达市中心苏蒂尔漫大道（Jalan Sudirman）的无车日活动，旨在向更多市民介绍法轮大法。许多市民停下来观看法轮大法的功法，有人拍摄录影，还有许多人到资料点想要获得更多的资讯。艾利（Eli）女士表示：“其实现今社会人们需要真、善、忍来控制自己的情绪。我们经常有许多问题和矛盾，与家人、朋友、或他人争吵，就是因为我们不能控制自己。我想变成一个真、善、忍的人。”

印度法轮功学员十二月二十二日至二十三日受邀在那格浦尔政府医学院举办真善忍美展，吸引了不同背景的人士，有在校学生、毕业多年的校友、教师、执业医生，以及众多对社区有影响力的人士。此次美展是那格浦尔政府医学院为一九四七届校友举办的白金周年庆的系列活动之一。许多观众对法轮功在中国遭受的残酷迫害感到震惊，并对继续坚持信仰的中国法轮功学员表示尊敬和鼓励。印度最高法院法官布尚·拉姆克里希纳·加瓦伊（Bhushan

Ramkrishna Gavai) 听学员讲述了什么是法轮功、中共为何活摘法轮功学员器官，以及各国政府正在采取法律行动阻止本国公民参与这种非法的器官交易。加瓦伊对这种严重侵犯人权的行为感到非常震惊，他说：“你们所做的让人们有机会了解迫害，做的很好，请继续努力。”

印度孟买和浦那的部份法轮功学员十二月十六日至二十四日参加首届浦那图书博览会，不仅向观众介绍了英语、印地语和当地语言——马拉地语的法轮大法书籍，还演示了祥和舒缓的五套功法以及由法轮功学员创作的绘画。驻足法轮功展位的观众有教育工作者、医生、各行业的专业人士、精神领袖、政治家以及图书爱好者，他们通过这种方式了解到什么是法轮功以及中共迫害法轮功的真相。有人当场学炼五套功法，有人邀请学员到学校、公司开办弘法班，还有很多人报名参加网络学功班。

保加利亚法轮功学员十二月三十日在第二大城市普罗夫迪夫 (Plovdiv) 主要街道上举办讲真相活动，设立真相展位，详细介绍中国法轮功学员所遭受的种种酷刑，学员在两份请愿书上征集签名。一份请愿书要求保加利亚政府，确保公民或机构不会直接或间接参与中共对法轮功学员的迫害、和活摘器官的罪行。另一份请愿书谴责中共屡次践踏人权的罪行。特梅努什卡 (Temenushka) 女士仔细阅读真相展板后，主动在两份请愿书上签名。她表示她知道中共的欺骗和贪婪，也知道中国人民是如何被分化和误导的。她对法轮功学员因坚持信仰而遭受的迫害感到悲痛。

二零二四年新年伊始，**台湾**台北部份法轮功学员在中正纪念堂自由广场前举行集体炼功，之后，学员们聚集在自由广场正中央，双手合十，齐声给李洪志师父拜年：“恭祝师尊新年好！”台湾中部的法轮功学员齐聚彰化县社头国小法交流，互相促进，并向尊敬的师父恭祝新年好！▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

湖北十堰市张兴菊、吴绪勇、陈绪云等七名法轮功学员二零二三年三月份遭绑架，近日被十堰市张湾区法院非法判刑：张兴菊，七十多岁，非法判刑三年，罚金五千元；吴绪勇（张兴菊的儿子），四十三岁，非法判刑三年六个月，罚金一万元；陈绪云，六十多岁，非法判刑三年，罚金五千元；陈绪珍，六十多岁，非法判刑一年，罚金二千元；陈清云，七十六岁，非法判刑两年，缓刑三年，罚金二千元；罗秀珍，八十岁，非法判刑两年，缓刑三年，罚金二千元；胡艳华，四十二岁，非法判刑两年，缓刑三年，罚金二千元。

湖北荆州市公安县七十三岁法轮功学员谢圣英老人二零二三年十二月上旬被公安县法院非法判刑三年。法院企图将她劫持到武汉市女子监狱迫害，因谢圣英体检时出现高血压症状，她被警察送入荆州市某医院住院十三天。现在谢圣英老人被非法关押在荆州市看守所。

湖北黄石市法轮功学员曹干二零二三年六月二十七日被绑架到黄石市第一看守所，他被非法判一年十个月，九月份被劫持到湖北沙洋范家台监狱关押迫害。

吉林长春市五十九岁的法轮功学员史文卓二零二三年三月十六日在家中被九台区土门岭派出所的两名警察绑架，两次遭宽城区法院秘密非法庭审，于十二月中旬被非法判刑六年。据悉，开庭过程中，史文卓拒绝任何签字。史文卓说：“我既不认罪，也不认罚。”这是史文卓第三次因信仰真、善、忍被中共法院非法判刑，总计冤刑十九年。他曾在吉林省监狱遭到“抻床”、电棍电击、毒打、关小号等种种惨无人道的折磨。

吉林长春市九台区法轮功学员刘丽影女士二零二三年七月十九日被警察绑架。近日传出，刘丽影已被长春宽城

区法院非法判四年半。刘丽影今年五十四岁，多次遭绑架、关押，她曾被非法判刑九年，在狱中遭到各种酷刑折磨。

江苏 昆山市法轮功学员邹飞宇二零二二年七月十日被城北派出所绑架，被非法关押在昆山市看守所。二零二三年五月上旬，第一次开庭时并没有通知家属到庭。二零二四年一月二日上午十点半，邹飞宇的妻子接到了下午一点半去看邹飞宇的通知，只给了三个小时的时间，才得知邹飞宇已经被冤判了四年半，第二天（一月三日）邹飞宇将被送往监狱服刑，也没有告诉家属送往哪个监狱。

福建 福州市法轮功学员赖东萍二零二三年七月十一日在福州市东方花园送给一个小男孩一张含有“法轮大法好，真善忍好”的平安护身符，遭茶园派出所警察绑架，她随身携带的护身符也被非法抄走，当晚被非法抄家，二零二三年十二月七日，在福州市马尾区法院被非法开庭。近日得知，赖东萍被诬判四年，她已上诉。

山西 临汾市侯马市五十九岁的法轮功学员袁金明，二零二三年五月六日被曲沃县公安警察绑架，二零二三年十一月二十日被曲沃法院非法判刑三年六个月、勒索人民币五千元，十二月十二日被劫持到山西晋中监狱。此前，袁金明曾两遭枉判合计八年，冤狱迫害致他腿部残疾。

江西 南昌市胡水英等三名老年法轮功学员遭非法判刑。胡水英（七十二岁）被非法判刑三年；肖新金（七十六岁）被非法判刑一年，被勒索罚金两千元，监外执行；王东亚（八十岁）被非法判刑七个月，被勒索罚金两万五千元，监外执行。

河南 郑州市六十八岁何庆云被强制失踪一年多，近日得知遭郑州市新郑法院秘密枉判两年半，被劫入臭名昭著的河南省女子监狱。何庆云，家住郑州市金水区，二零二二年六月二十日左右，她被从家里绑架到郑州市第三看守所，家人和朋友得不到她的消息，失踪一年多的时间。

河北保定市竞秀区法轮功学员臧永建二零二二年九月二十六日被警察绑架，被非法关押到保定市看守所，近悉被保定市法院枉法判刑两年。

黑龙江大庆市萨尔图区四十三岁的法轮功学员孟凡曾，二零二二年八月十一日被东安分局警察劫持到洗脑班逼迫“转化”。二零二三年三月三十日，他被构陷到高新区检察院，十一月十三日被非法开庭，被非法判刑一年零五个月，孟凡曾上诉，被非法维持冤判。

黑龙江伊春市法轮功学员李霜女士，于二零二三年九月十四日在北京机场出海关时被警方非法扣留，后被伊春市警察劫回当地非法关押。二零二三年十二月二十六日，李霜被伊春市友好区法院非法判刑一年。

山东聊城市东昌府区七十四岁的法轮功学员周月新，二零二三年十二月二十日被东昌府区法院非法开庭，十二月二十八日被非法宣判七个月缓刑一年，并勒索罚款两千元。

山东青岛市五十六岁的法轮功学员徐海红女士，二零二三年九月十日左右被警察砸门破锁绑架、非法关押在即墨普东看守所构陷，她被非法判刑一年四个月，被迫害的骨瘦如柴。她于二零二三年十二月六日前后被劫持到济南女子监狱医院，于十二月九日含冤离世。根据推测，青岛政法委的有关部门，极有可能是为了掩盖责任，给家属增加追究责任的难度，才把奄奄一息的徐海红送往济南的。

内蒙古通辽霍林郭勒市法轮功学员柴翠荣女士，多次遭到街道办、社区、派出所、公安局和国保等骚扰迫害，五次被绑架到洗脑班，五次被绑架进看守所，二次被非法劳教（所外执行），二零二零年春再次被绑架、被非法判刑三年，在呼和浩特市女子监狱被体罚洗脑等各种形式迫害致严重疾病，二零二三年四月份出狱回家，于十二月三日含冤离世，终年七十六岁。▲

真正转变观念就容易去掉怨恨心

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】这一段时间以来，我知道本地和外地一些同修在魔难中离世，或者经历了夺命的危险，造成魔难的原因很复杂，但我发现在很多实例中，对怨恨心重的修炼人，邪恶几乎都是下狠手迫害。修炼是非常严肃的，因为我看到了怨恨心给大法弟子带来的严重危害，因此在这里想提醒更多的同修，一定要重视清除自己在这方面表现出的各种怨恨心。

怨恨是和宇宙特性真、善、忍背离的。怨恨使我们不能慈悲救众生，也在同修之间形成巨大的间隔，严重时还会怨师父和大法。我认识到，怨恨在我们人这里表现出来的一个不好的思想活动，在另外空间其实就是不同的邪恶生命或物质因素，如底层就是共产邪灵等。如果我们不能及时清除这些邪恶的生命与因素，它就会对我们宇宙天体造成极大的毁灭和破坏。

很多同修也知道怨恨的状态不好，但觉的去掉它很难，觉的怎么也去不干净。下面我结合自己在这段时间去怨恨心的实际过程，谈谈自己对去怨恨心的一些认识，希望能给同修带来一些启发。

真正转变观念，就容易去掉怨恨心。

以前我也觉的去怨恨心很难，知道那些对别人怨恨的念头不对，知道它们不符合真、善、忍，知道它们冒出来时应该去排斥和清除它们……但是过程中自己都觉的很被动，关过的不坦然，完全达不到修炼人应有的状态。

师父告诉我们：“忍是提高心性的关键。气恨、委屈、含泪而忍是常人执著于顾虑心之忍，根本就不产生气恨，不觉委屈才是修炼者之忍。”（《精進要旨》〈何为忍〉）。

因为觉的去怨恨心很难，我和一位同修交流这个问题，

同修提醒了我：“你怎么能去怨别人呢？是你自己没有达到标准啊。就是因为你总是迟迟达不到标准，所以别人才会有那些表现。其实就是来给你提供一个提高的机会，创造提升的条件，你怎么能去怨别人呢？你应该感谢别人才对啊！你真正提高上来了，达到标准时，你看别人还会不会那样？”

同修的话震撼了我，我还真的没有这样想过。师父借同修的嘴把我点醒了：哦，我真的应该感谢所有我认为对自己造成“伤害”的人，无论是身边的同修还是常人，那是为我的提高在付出、在吃苦啊，我怎么还能怨别人呢？我应该感谢他们啊！我发现自己发自内心的这样想的时候，心中充满了慈悲祥和的感觉，还有对别人造成伤害的愧疚和歉意。我发现这个很顽固的人的观念被击碎了，观念转变过来了，当时就觉的那一瞬间所有怨的物质都被解体了。

从那天开始，我发现怨恨心在我这里很小很小了，再也不能象以前那样强烈和变着花样的冒了。有时出来一点点，一念就解体了。通过这次的修炼经历，我发现要去除怨恨心，观念的转变太重要了。

师父在《转法轮》中把一举四得、在矛盾中应该感谢对方的法早就给我们讲的清清楚楚，但以前我学了那么多遍，看了就看了，好象一直没入心，学法和实修脱节了。现在看，这就是修炼的懈怠，或被尘世污染，把人世间的名、利、情看的超过了法，超过了修炼和返本归真。没有了修炼的概念，所以学法入不了心。现在我觉的不能再这样稀里糊涂下去了，我想提升了，师父就点醒了我。

我看到，人之所以怨恨，其中一个表面原因就是觉的在人世间的名、利、情受到了各种伤害。人迷在人世中，就是看重和放不下人所追求的一切利益，因为名、利、情在人的肉眼中太实实在在了。而修炼人和常人是相反的，我们不追求常人中的一切，来做人的目地是为了返本归真，不应该把

人世中的名、利、情看重。其实人世间的一切都是虚幻，只是为生命能在这里修炼而制造出的一个谜的空间。

如果能保持这样的认识，当我们在人世间的名、利、情受到伤害时，如果我们能真正转变观念，从修炼的角度来看待，不再认为那是给自己带来痛苦的坏事，而认为这是好事，认为这是别人在给自己提供提高的机会，是在一举四得，那时感谢别人都来不及，自然就不会产生怨恨了。

这样一来，因为利益的冲突、个人划定的一切敌人就不再是敌人了，所有原来觉的伤害了自己的人和事，其实是在为自己生命的提高、回升、圆满提供条件、机会，做铺垫。这时会觉的别人真的不容易，真的应该感谢人家，真能达到这样的状态，怨恨就很难再产生了。

当然去除怨恨心，还牵扯去除其后面的妒嫉等人心。每个同修都有自己修炼实践的认识，我只就转变观念这方面谈了自己的浅层次个人认识。

魔变的心无法感受幸福

文：海外大法弟子

【明慧网】昨天我看了一部有关圣诞的电影，有个情节是成百上千的小矮人与圣诞老人夫妇一起快乐的生活在圣诞村里。其中一个小矮人自我越来越膨胀，从最初的恶作剧，到后来居然想和圣诞老人争高下，妒嫉圣诞老人对其他孩子们的关心。最后这个小矮人内心魔变，想要毁掉一切，挑起各种争斗，试图打败圣诞老人。

当这个小矮人彻底失败后，圣诞老人夫妇不计前嫌，唤他回归，始终把他看作是自己的孩子。他终于良心发现，又变回成无数小矮人的一员，脸上是幸福满满的表情。

小粒子

我感触良多：幸福不是突出自己、妄自尊大，一颗魔变的心是无法感受到幸福的。幸福是甘于做一个小小的粒子，忘了自我，与其他成千上万的粒子彼此扶持，从中感受伟大的宇宙赐予每个小小粒子应得的幸福。

当一个生命内心魔变时，无论觉的自己多强大，多有权威，多么不可一世，但都是与幸福背道而驰的，因为这是违背宇宙特性的；而当这个小矮人真心回归后，看似象一粒尘埃般的微小，但这就是幸福。就象一滴海水要融入大海，才是幸福的，而不是突出自己，妄自尊大。

师父讲：“你们都是一个粒子，在我的眼里，谁都不比谁强，因为你们都是我同时捞起来的。”（《二零零三年元宵节讲法》）我联想到法中提到的自心生魔，这种心一旦出现，往回返就不容易了。在这个电影中，圣诞老人夫妇也是多次感召，才唤醒了这个小矮人那颗魔变的心。而无论那颗魔变的心有多恶毒、多过份，圣诞老人还是把他当孩子一样，始终慈爱的等待他的回归。

我联想到了师父对待大法弟子们，无论什么样的弟子，师父都是一如既往的慈悲对待着。而有些同修由于自我膨胀，已经走到了危险的边缘，与大法对立起来了。我想对这样的同修说：快快放弃魔变的心，回归到无数粒子中，做一个小小的粒子来感受幸福吧。一定要相信，师父一直在苦苦等着你呢！师父的慈悲是洪大的，不要用人心揣测师父。

影片中，那个魔变的生命妒嫉圣诞老人对其他孩子们的爱，他觉的自己与众不同，应该被特殊对待。

师父讲：“但是作为当今人类的一员，特别是作为大法弟子的一员，有两点绝不能做：一是欺师！二是干扰救度众生！因为这是生命留去的根本界限。碰一碰都不行！”（《正确对待师父家人》）

我理解，师父对所有的生命都一视同仁，同样慈悲。作为一个小小的粒子，如果干扰到其他粒子的被救度，那就犯了大罪，就是做了绝不能做的事。而且出发点就是把自己看高了，看的高于其他粒子。

师父讲：“万古事 为法来”（《洪吟二》〈戏一台〉）。

我想到，很多常人中的东西其实也都是为法而来的，可以善用，用来证实大法。这部影片的内涵也许就是这样。

幸福感

有位同修说，她经常感受到修炼带来的幸福感。我当时内心被触动，其实是我有一种负罪感，觉的我自己怎么很难感受到修炼带来的幸福感？这太对不起师父和大法了。

后来我仔细想了想，发现自己的问题在于生活中也很难感受到幸福感。我所感受到的是名、利、情有收获时带来的兴奋，这与在传统社会里人们感受到的幸福感完全是两码事。

修炼之后，我感受到的高兴也是因为出现“好事”了：要么同修认可我了，要么自己做的项目取得进展了，等等。归根结底，还是在名、利、情方面的“收获”。其实，这类感觉不是幸福感，而是人心被“好事”刺激后的一种兴奋，有点象人对于烟、酒、毒品等的反应，被刺激后的兴奋。

从法中我悟到，修炼人快修成罗汉了都不能高兴，就是不能有被任何“好事”刺激带来的兴奋，而应该是不动心，也就是平静的。

个人最近理解到，幸福感不是因为自己得到了什么好处，而是一种忘我的、为他的感受。因此，很自私的人就很难感受到真正的幸福，而只会感受到刺激带来的兴奋。

从法中我理解到，宇宙特性真、善、忍在制约着一切。无私的人，其心性是比较符合宇宙特性的，因此会被赐予“幸福”；而自私的人，其心性背离宇宙特性的，因此很难感

受到“幸福”。这也许就是为什么很多现代人非常成功，名利“丰收”，却不快乐甚至抑郁。其实，幸福感是需要一颗无私、忘我、善良的心作依托的。

我回想起过去的许多年，当我因自己哪方面强而感到得意时，那种感觉不是幸福，而是一种自大伴随着自满，甚至心里看不起别人。这些是不好的心性，不好的心性不可能导致出幸福的感受；还有，当我因为做事取得成绩而兴奋时，也是因为得到了修炼中的“利益”而高兴。这种感受背后是强烈的人心，得到就高兴，得不到就失落，那颗心患得患失，同样不是幸福的感受。

那位说自己经常感受到修炼中“幸福感”的同修，她的内心经常是平静祥和的，思想简单、很善良、荣辱不惊，不自私也不自我。而我自己却自我很强，非常自私。我想，这就是我与她的区别所在，也是她容易感受到幸福的原因吧。

在技术项目中放下“技术”（节选）

文：大陆大法弟子

【明慧网】二零二零年以来，世间的形势发生了很大变化，心中感慨万千。

一、封城时得到的启示

二零二零年的瘟疫降临、封城，好似世界末日到了。经过了茫然、失措、恐慌之后，好不容易想起来了：“我是大法弟子，还有使命要做呢！”

我是做技术项目的。突然封城，我最先想到的不是救人，而是同修。因为救人的事是同修去做，可同修的状态各异。大多数同修都有修好的那一面，这个无可厚非。可是在依

赖心这个问题上，是有很大提升空间的。有的能天天出去讲真相，做的非常好，可是不上明慧网。有的能发真相资料，但得别人提供资料。有的资料点做的很多，但自己不能维护自己的电脑、设备等。这一封城就切断同修的联系、切断了救人的链条，何谈救人？说实话，我当时心态不正，抱怨、指责、气恨的心都上来了。

因为我是做技术项目的，平时面对的大多是这些问题，这一封城这个问题就突出了。抱怨之后，就想到：“怎么办？”

首先，是不能和同修断了联系，因为这是邪恶的安排。在我家小区终于找到一个能出去的地方，来到了一个离我较近的C同修的家。她家小区管理很严，门口有保安把守。在她家小区门前转呀转，机会来了，一个轿车从外面进来，保安检查司机的出门证，我就从另一侧走进了。来到同修家，同修非常高兴，我们约定在我家学法——就是不能承认邪恶的迫害，要形成整体。

C同修是一个七十多岁的女同修，她讲了一件事。她家是一个资料点，供应着这一片同修的资料和明慧周刊。封城后，她想：不能断了同修的资料和周刊，我要给同修们送去。为了给同修送资料，这位七十多岁的老同修，翻墙跳到另一个同修的小区里来到同修家，满腔热情的把资料和周刊送给同修。可是这位接资料的同修却说：“以后你不要来了，我们家人不让我接触外人，怕传染病毒。”这位送资料的同修很难过，不是为自己难过，而是为同修难过：这不是被封闭了，与整体断了联系，走了旧势力安排的路了吗？

C同修的话对我触动很大。我知道有很多的同修是等着别人送资料、送周刊，或等着别人维护电脑、设备的。同修间断了联系，对这部份同修来说，就与明慧断了联系，这不是小事。我以前就谈过普及技术、遍地开花的问题，也做过一些努力，但是作用不大。但是现在我就觉的这个

问题更紧迫了，正法形势不等人啊，由不得我们再等、靠、要了。如果自己不能独立运作、维护自己的设备，就被封闭了。象上面同修说的，资料送到家的，都不敢要，那就更跟不上正法进程了。

我知道D同修，已经被邪恶因素干扰的很严重了，自己不上明慧网，就等着我给送听的明慧周刊和交流文章。从他家到我家，得走半个城市的路程。公交车很少，路很远。我没多想，就是去，有车就坐车，没车就走。我到他们小区后，在周围走了一圈，封闭的很严。可是，我发现有一个墙缝，不注意就会认为不能过去人的。不管行不行往里钻去试试，我使劲往里一钻，竟然钻进去了。我感慨，真是有师在、有法在，没有做不到的事。看似壁垒森严，但就是挡不住大法弟子的路。D同修看到我，非常惊讶：“你怎么进来的？”我和他讲了我来的过程，他也很感触。我同时也提出让他也学上明慧网。他叹息的说：“早就知道要自己上网才对，可是就是不重视，真是不精進啊！”

因为封城的同时，网络也出现了封锁。有的同修还是不知怎么能解决，平时电脑一遇到问题就是找别人，这一封城就更难了。我想给同修解决问题，同修也急着找我。可是由于封城，要想真正的象以前一样，有事就找技术同修，已经不容易了。

我平时以做技术项目为主。不管我技术高低，这一封城好象这“技术”有点无用武之地了。走不出去我还能给谁维护电脑呢？那就发真相资料吧！我打开打印机，准备打印资料。这一打印才知道，打印头堵了。看看耗材，不干胶快没了，打印纸也很少了。好不容易清洗了打印头，开始打印。看着那少的可怜的耗材，这才能做多少资料啊？不管是封城，还是疫情，我都得去科技城买耗材，就是不能等。先不想它开不开门，我都得去看看再说。

大年初六，我来到科技城，真的没开门。我站在科技城的门前想：哪里有开门卖纸的，我就去买，师父一定能帮我。结果真的有一家小超市开门了，而且还有A4纸和双面胶。太高兴了，我心里不停的说：“谢谢师父！谢谢师父！”

再想想，不知要封城多久？这时才有点觉的自己应该好好的想了想了，我并不是因为平时打印的太多而用完了打印耗材，而是认为我就是做技术项目的，不太重视讲真相或打印资料。而现在的天象变化，不论是搞技术项目的同修，还是只做讲真相项目不重视技术，而不能自我维护自己设备的同修，不都是受到干扰，而不能更好的做好救人的大事了吗？

就在我一筹莫展的时候，师父看到了我的决心，让我见到了A同修。他能联系到那位网络讲真相的B同修。我和B同修交流了我要做讲真相的想法。B说：“现在很难能当面教你了，因为小区封的太严。”回来后我想，不能放弃，小区封的严我也得去学，救人的事就是必须得做。

有一天夜里很晚，我小心的从家出来，来到B同修家的小区大门。我仔细观察，好象保安不在或睡着了。我悄悄的、快速的闯了进去。来到B同修家，同修一愣：“这么晚，你还能进来？”我说：“我就是要学会这个讲真相的项目。”同修教我教到很晚，可是没教完。又一天早上很早，趁着天没亮保安没起来，我又来到B同修家，终于学会了这个项目。

一解封，我就抓紧时间，到处去同修家解决技术问题，保证同修的项目能正常运作。同时向同修提议：在现有的基础上都能突破观念多学一些技术知识，尽可能的能自我维护电脑。

那位D同修，我给他装了电脑系统。在这一年多的时间里，他突破观念终于学会了自己上明慧网，不用我再为他送明慧周刊和交流文章了。虽然在教他的过程中，我也投入了一些时间和精力，但是我觉的等、靠、要的问题，是我们长期没有解决的问题。是整体的问题，是要我们转变观念从新

认识、重视的问题。也是当务之急。在教他的过程，我也有抱怨、放弃、看不上的心不断返出，但是坚持下来回头一看，在整体走正、圆容补充的同时，也是成就了我自己。

帮助同修跟上正法进程，是我们修炼的一部份，也是我们的责任。我们是一个整体，哪里出现不足都是有我们要修的东西。

二、运用“工具箱”

我有普及技术的愿望，同修们也有想学些技术的想法。但是基础不同，形成的观念也不是一下就能破除的。封城之时有的同修也认识到，如果能掌握一些技术，就不至于完全依赖别人。可是真要想去突破，也真是有难度。

另外，人形成的观念、依赖别人的心也不是一下就能去掉的。依赖心的本身也不是一个人单方面形成的。同修依赖我，也就有我要修去的人心。比如有的同修使用的就是有国产软件的电脑，我提议要换成进口电脑。但同修就是坚持不换，我就用我自己有限的技术去维护。我当时的想法就是，我不能看着他用着不安全的电脑不管，我得去帮他维护。但我这一维护，同修就更不换了。后来我悟到，这不是帮同修，这是阻碍同修提高啊，同修没有转变观念的机会了。后来我就告诉同修，你这电脑不安全，还是换成进口电脑好，我不能经常来维护你的电脑了。一段时间后，同修就换电脑了，也就能自动更新，自己维护电脑了。

有的同修形成了惯性思维，一有事就想到找我。有一段时间我因有事没有去一个小组，有同修就说，我这做技术的不能等太长时间不去，因为有事找不到我。我提议让同修用信箱联系，可同修不愿意学用信箱。

有的同修电脑沾上病毒，找同修去重装电脑。没过几天又沾上病毒，再去找同修再给装系统。又过一段时间又

沾病毒，再找同修装系统。过程中技术同修反复说过注意使用维护的问题，可同修当时听明白了，过后又忘了。

在这过程中，我向内找，发现自己把技术当作解决问题的根本了，而不是修心。我自己不重视修心，也不给同修修心的机会，靠解决技术问题维持现状。最后导致同修形成依赖心。如：同修不愿意用信箱联系，愿意让我定期去解决问题。这是不是同修该突破的问题，让我给阻碍提高了？也干扰了师父的安排了呢？

同修电脑反复沾上病毒，是不是同修反思和向内找的过程呢？如果我给马上装上系统，只能是解决了表面的技术问题，而真正要提高的因素却没有修上来呢？我是不是就只是一个技术工人呢？我只是在做“技术”吗？我觉的我应该放下对“我”和“技术”的执著，让同修在技术问题上反思、向内找中提高上来，在这个过程中实修自己。我看到我把“自己”、把“技术”看大了。

技术论坛推出安装系统的“工具箱”之后，真的对同修们帮助很大。首先，在网络讲真相的项目中，同修们反应最快。因为网络讲真相为了安全，要求电脑经常重装系统。而能装系统的同修人数非常有限，而且还要经常后期维护。技术同修搞的非常疲惫，状态不是很好。有了工具箱之后，同修们想办法去学工具箱装系统，有不会的地方就找有基础的同修主动去问。真有一些同修会用工具箱了。

有的同修有想学工具箱的意愿，但也知道没基础想学也得有人教。我以前也教过同修装系统，但那时我对法的理解很有限，真是完全强迫别人学。而现在我悟到，要学就得是自己发自内心的去学，不是等着别人手把手的去教，而过后不用心就忘了。想学的同修我让他们自己准备好硬盘、U盘和电脑，然后我逐步的去教……让他反复的练，到自己能独立做为止……虽然工具箱在有基础的同修来看没

什么技术，但是对没基础的同修连用工具箱分区都得一步步的教……关键是过程中怎么看教程，知道出现问题找哪个教程，在哪个页面上……虽然同修掌握的成度不同，但都各有提高。而且都很有信心。

我以前一直有想法，希望同修们能主动学习技术，走出依赖状态。我也做过一些努力，可是收效甚微，我自己还气的够呛。通过这次封城和学教工具箱，我看到了我自己以前的不足。以前好象都是我悟到什么、我要怎么做。现在我觉的我们的路是师父的有序安排，整体在动。同修们都在正法的机制中去同化。我只是在正法形势的推动下，一个法粒子在随机而动。根本不是我在教谁技术了，我做了什么。而我最该做的就是“放下”，放下自我，放下技术。

正法是有进程的。工具箱的出现和明慧网上的同修交流，使我在法理上有了新的认识。特别是同修的文章，《读“想对技术同修说几句”有感与大家交流》对我帮助很大。以前认为的帮同修去解决技术问题，特别是对依赖别人心较重的同修，从表面上看是为了同修、为了救人而不耽误时间。实际上是加强了同修们的等、靠、要的心，同时也变相的挡住了同修主动解决问题从而提高的路。同修们走到今天，不是靠别人拖、拽提高上来的。而是在过关中，不断突破自己信师信法走过来的。

从有工具箱以来，技术不再是技术，它神秘的面纱在被一层层揭开。对没有基础的同修，只要努力就能装上一个能保证上网安全的系统；对有一点基础的同修，可以用已经学会的知识，补充一些设置加强安全，调整一些软件能够使用的更方便。而一些技术很强、很全面的同修，更会如意运用工具箱，减少工作量而提高效率。对我来说如果同修们能在不同成度上自己维护自己的电脑，相对来讲我就有一些时间去讲真相的事情，能直接去做一些救人的项目了。

更主要的是从技术方面延伸到修炼层面，整体对技术的认识，就会带来整体修炼状态的变化。搞技术项目的同修如果能够认识到推广工具箱、推广技术，那对放下自我、整体提高，会有很大的促进作用。对正法形势的变化、跟进，会有很大的改观。对每个不会技术的同修，能够认识到主动学习技术、突破观念、走出依赖，那会对放下私、修出为他的心、圆容整体会有更多的认识和提高。

.....

一滴水融入大海就会波澜壮阔，汹涌澎湃。如果我们都能去主动突破自己固有观念的障碍，离为他的生命境界就越来越近，离法对我们的标准也越来越近。真的就能无脉无穴，逐渐的就会越来越接近百脉全开。更能提高救人的效率，救更多的人。

将来我们回首以往，把遗憾和悔恨降到最低、再最低。仰望师尊时、俯视众生时，能少些、再少些愧疚与憾然！

这段经历与变化，更能体悟到师尊的用心良苦：为启悟弟子开阔胸怀、为弟子救人打开智慧、为我们展现法的无限内涵、为让我们能跟上正法进程而无微不至的加持与保护。弟子用全部生命说一句：师尊辛苦了！

对妒嫉心的再认识

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】前段时间，我跟同修Z发生了矛盾，过心性关。表面上我是好意，想让同修来我家学法，可是因种种因素，发生了误解，我跟同修Z越来越拧劲。本来年底事情多，是需要同修帮忙的时候，我想见她，说清楚，她不见。我心里很苦，觉的她不帮忙也就算了，还给找麻烦。

恰在此时，同修A来了。我跟同修交流，如果她看到我的问题就直言相告，这样提高的快。她说我善心小、急躁，好象还有点有求之心。我就开始辩解，说起跟同修Z的矛盾，一直在说有误解，如何如何。A说：“你不要说事，这都是表面，你的心是怎么动的，这是关键。”当时我才意识到，同修说的是对的，我应该冷静下来向内找。

其实这期间，我还接触了另一位同修C，我想帮助另外一位同修联系一些事宜，结果同修C指出我不能在同修中传，涉及到同修的安全问题。我当时心里不高兴，心想：你们不说，谁能知道？还不是从你们嘴里传出来的，怎么怪到我头上来了？但是理智告诉我，同修为大法负责、为其他同修负责是对的。

连续碰到这两位同修，都让我意识到修炼是拨开表象看人心。师父在《转法轮》中讲：“而我们是直指人心，按照我们宇宙的最高特性去修炼，按照宇宙的那种形式去修炼，当然功长的很快。”

我认识到时，就会经常看到师父这方面的讲法。反思跟同修Z的矛盾，向内找知道同修在帮助我消业提高呢，只是找到了争斗、埋怨同修的心，并没有深挖自己。

我参加一个小组学法，其实不太想去，但又觉的这是营救同修的项目，必须得去，所以一直坚持着去。一次学法时，场特别好，学完第四讲，同修说把第五讲也学了吧，又接着学第五讲。学着学着，手里捧着书，眼睛竟然看到另外空间，象大幕从中间向两边分开似的，感觉自己的一双眼睛在往我的心上看，几个大字显现：“看不上人的心”。当时真如醍醐灌顶：我对同修Z的争斗与埋怨，其实背后是一个看不上人的心，看不上同修不出来讲真相，忙着挣钱；我看不上丈夫，嫌他笨，总是问东问西，对他很急躁发火；也看不上孩子和他的对像，认为孩子自从跟她交往就没顺

当过，一堆破烂事；看不上协调同修，嫌她做事总是忽左忽右……原来这个看不上人的人心这么重，自己竟然一直没发现，若不是师父点悟还迷着呢。

师父在《大法修炼是严肃的》中说：“旧势力对大法弟子为什么那么严厉？一方面出于对你们的妒嫉，另一方面是看不起一些大法弟子的人心太多、太重，遇事不在法上，用人心看问题。”

原来看不上人的心也是旧势力的一个特性，同时也看到这个不好的心对应的空间里黑乎乎的，隐藏着大量的邪恶。

一次与同修学法时，因为记错了，又学了一遍第七讲，当时很入心。读到有关妒嫉心的内容时，展现给我的内涵变了，从头到尾，师父讲的都是旧势力及其表现。妒嫉心就是旧势力的一个特性，旧势力对正法的干扰就源于妒嫉心，而且和师父和大法是对立的。紧接着脑子里出现了师父在《境界》中讲的法。一切的恶，是与大法对立的，与人不善的根都是出于妒嫉。

想起前几年，我跟同修有矛盾，事情过去一段时间了，自己也修了一把，但偶尔还是会翻出来对同修的不满意。有一天外面正在下大雨，我手里干着活，突然间雨水从卧室的双层玻璃哗哗的往屋里漏，当时我懵了，但马上问自己：双层玻璃窗大漏让我修什么？我刚才在想什么？干着活想起同修，心里气哼哼的想，哼，反正我家比你家有钱。这不就是不平衡、妒嫉吗？

还有一次，孩子对我指手画脚，让我伺候他，我心想，这孩子应该吃点苦头就知道孝顺父母了，如果他要是碰上车祸之类的倒楣事……突然意识到：这不是以恶制恶吗？是个坏东西，是妒嫉心！瞬间看到自己的天体在崩毁重组，就象是师父在法中讲的天体的更新，我感到非常震撼。

关于时间的一点认识

文：未署名

【明慧网】

一、修好自己 救度众生

在学习了师父的两篇经文《为什么会有人类》和《为什么要救度众生》之后，最初心里有个疑问：

师父在《为什么会有人类》中说：“在“坏”的初期，就带领一些神来到天体的最外层（统称法界外）无神之地，造了地球。地球无法独立存在，必须有相应的天体结构形成一个生命与生物的循环体系才能存在。为此，创世主在地球之外造了一个大的范围，众神叫“三界。”

可是在《为什么要救度众生》中师父说：“创世主用两亿年的时间造了三界”。我当时心里有些不解：从坏的初期到末后不得多少亿年吗，怎么才两亿年？后来又反复读了几遍，一下恍然大悟：哦，这就是不同空间的不同时间问题。

师父说过：“说到宇宙正法，要叫我看过程很快。我举个例子，宇宙就是一个大时间，正法就是挥手之间，清理了，就这么一回事。可是这巨大的天体里边有无数的宇宙、无数各种大小的天体、无数的数不尽的粒子星球，每一个上面都有自己的时间，大的小的都有自己不同的时间。我说挥手之间这大宇宙中就做完了，可是在有些极慢的空间中，可能是几亿年的过程；在有些星球上，那就是几十年的过程；在地上我们人世间表现起来就是这十几年的过程，其实就是一瞬间。”（《各地讲法十二》〈二零一二年美国首都国际法会讲法〉）

明白这个问题后，又想到一个问题：

近年来，同修们都悟到时间紧迫，都在抓紧时间修好

自己救度众生。看同修们的文章，觉的很多同修在提高心性和救人上做的越来越好，自己也很受感动和鼓励。可觉的也有部份同修有些偏激了：认为没多少时间了，正法很快就要结束了，很多人救不了就救不了了。先不说这种想法多不慈悲，就从时间上来说，师父说的快，神说的快，或另外空间展现的“快”在人类社会是怎么对应呢？是说马上就结束了，救不了就不救了吗？那对应的天国世界得炸掉多少啊，可能好些同修即使能回去也面临的是空空如也的世界吧。这是我们要的吗？是师父要的吗？

看看近几年的经文，特别二零二一年十一月师父在《醒醒》中说：“法正天体已结束，目前正在向法正人间过渡。大部份大法弟子将随师法正人间。”

这以后几乎篇篇经文都教导我们学好法，完成我们的使命。二零二三年师父更是发表了八篇经文，频频督促我们修好自己、救度众生。

二、回顾正法救众生的历程 回想师父的讲话

1. 二零零零年十二月，师父在《导航》〈北美大湖区法会讲法〉中说：“因为人类有百分之五十的人要得法，那就是几十亿人；可是他们都没有那么幸运，没能够在正法时期当大法的弟子。也就是说呢，他们将在人类的下一步时期当中要学法、得法，但是那个时期得法就不容易了：人人都有一本书，可是思想差一点儿都得不到法，这是下一个时期的事。因为许多生命看到了这个正法的实际情况，有许多生命、也有许多人，因为人也有明白的那一面，他们就不想干坏事了，他们也要正面的去得法，大约在百分之二、三十左右，那么也就是说人类将有百分之七、八十的人将要得法，正面得法，不给法制造魔难，这是将来的人得法的情况，所以说要得法的人是相当的多的。”

2. 到二零零七年七月，师父说：“我做这件事是分两步走的。有正法时期，那么在正法时期有正法时期的大法弟子。正法时期过去了之后那就是法正人间时期，是分两步的。将来哪，法正人间的时候也有法正人间时期的大法弟子，和正法时期的大法弟子威德是不同的，但是这是两个阶段。”（《各地讲法八》〈美国首都讲法〉）

3. 到了二零零九年《各地讲法十》〈在明慧网十周年法会上讲法〉，师父回答弟子问题：

“弟子：师父以前提到至少要救度大陆百分之五十以上的众生。现在形势如何？若我们继续正念精進，是否有希望超越这一目标？达到百分之六十到七十？”

师：因为每一层神看到世上的事情他们都在做安排。无论哪一层的安排都是地上人十个留一个。从现在你们做的情况来看，还不够多。不是我要多少，要尽量救，最低留下一半，或者是百分之七八十最好，所以我就叫大家尽量的做，就是这个原因。因为我知道世上的人大多都是上面来的，所以这和当初那些神的安排时的情况也不一样了。他们知道今天的人类是这样的人类、都是高层来的，当初谁也不敢说世上人十个留一个。但是邪恶已经安排到这种成度了，这些事谁也收不回去了，所以面对这些邪恶造成的阻力就不能放松讲真相的事。”

4. 在《各地讲法十三》〈二零一四年旧金山法会讲法〉中，“弟子：请问我们还有足够的时间救下一半的中国人吗？如果中共在正法到来之前解体，没退党的人还有机会吗？”

师父：那当然就没有机会了，所以我说时间是有限的。就包括旧势力也好，它本来就不想叫你们救那么多人，我在顶着它们。不然的话，好象是去年它们就要结束了，可是没几个人留下来咋办呢？世界空空的，人类还要给大法开创一个辉煌时期哪，没有人了，这咋做哟？”

5. 二零一七年五月《各地讲法十四》〈大法洪传二十五周年纽约法会讲法〉有学员问师父：

“弟子：很多众生尚未得救，师父说过将计就计，目前的大法弟子有可能继续留在法正人间时期完成使命吗？”

师父：未来的事情师父还不能讲，讲什么都会造成执着。没修好的你只有一条路，修好，没有别的办法。你说我现在悠悠荡荡的，还有时间，先玩玩将来再修。你的什么念头神都会看的见。”

6. 到了二零二一年十一月，师父发表了经文《醒醒》：“法正天体已结束，目前正在向法正人间过渡。大部份大法弟子将随师法正人间。”

看看一路走过来的历程，师父带领我们从不断膨胀即将解体的旧宇宙到赶上旧宇宙解体的时间到平稳过渡到法正人间，不断为我们开创救度众生的条件。师父付出了多少？承受了多少？都经历了什么？我们无法知道，我们唯一能做的是跟上师父的进程：“修好自己，救度世人。”（《致二零二一年台湾法会》）

“大法弟子就是要把得救的希望传递给人，把可救的生命带上回归之路。”（《致参加台湾法会的大法弟子》）

所以，同修啊，不是时间不够了救不了就不救了，而是时间紧迫，但我们中的太多人还没完成使命，救人急啊！

师父以巨大的付出为我们换来的机缘得之不易。目前的情况是，二十多年过去了，全世界七十亿人口，中国也有十五亿左右，我们三退人数才四亿多，而我们的学法弟子，当初得法时五、六十岁的现在七、八十岁了，很多被身体老化的假相困扰，出现病业甚至早走，虽然不断有新学员走进来，可我们面临的仍然是庞大的等着得救的众生。所以同修啊，放下对时间的执著，千万别松劲啊，救人急啊！

不实修出现的严重干扰

文：大陆大法弟子

【明慧网】我因为不抓紧时间实修，被旧势力钻了空子，出现了严重的干扰，令自己深刻警醒：大法修炼是严肃的。我意识到抓紧时间实修的重要性，越是到最后，旧势力越是下狠手，在用各种形式把它们认为有漏的大法弟子拽下去，我写出来提醒还有同样问题的同修，我们一定要立即归正自己。

昨天做完真相邮件的项目已经晚上九点半了，加上白天比较忙碌没有炼功，我内心计划的是：晚上做完事就炼功，不能让今天的“三件事”有欠账。但是到了做完事的时候，懒惰心、求安逸心、狡猾心出来了。心想：要不然今天就不炼了，等明天多炼一会儿弥补一下吧。于是原本离十二点发正念还有两个多小时的时间，被我偷懒浪费掉了，去干常人的不要紧的事情而没有炼功。

发完正念后我就睡了，在半夜一点过的时候，突然一阵异常的难受袭来，整个胸口如同压着一块大石头，窒息感、心慌感、眩晕感充斥，强烈的难受笼罩着我。我马上坐起来穿好衣服，意识到这是旧势力的干扰，心里不断默念：我是大法弟子，我没有病，我是金刚不坏之体，这是假相，我不承认旧势力的安排！

我起身去拿《转法轮》学法，但是心跳咚咚作响，每一秒都格外清晰漫长，心慌的痛苦就象一层层巨浪一样在拍打升级，耳朵轰鸣起来，双手也颤抖起来，身体发麻，根本无法集中思想看进去一句法。同时我连去隔壁房间叫醒母亲（同修）的力气和精神都没有，此刻整个人被极度的压榨感占据了。负面的思想也在此刻出现，暗示要带走我肉身，我马上坚决否定，捧着师父法像不断的求师父：“请求师父帮助我，

我绝不要旧势力的安排，我只要师父的安排，我将自己的一切都交给师父，去留由师父决定。”一遍一遍的求师父。

度秒如年般的痛苦终于渐渐缓和下来，我立刻立掌发正念，清除邪恶，否定旧势力干扰；同时向内找：我因懒惰浪费了时间，没有做到实修、真修。炼功也是实修的一部份，也是师父要求的“三件事”的一部份哪！我是修大法的，修真、善、忍的，却连炼功这点苦都吃不了，都不抓紧，我真差劲。放任偷懒的心，求安逸，被旧势力钻了空子给我强加了这个磨难。

我向内找，找到了自己长期的执著：作为青年大法弟子，对手机的依赖戒不掉，我有喜欢看常人新闻热搜的习惯，虽然每次只是看一看标题，但是这样也被常人的大染缸沾染了。特别是和自己工作学习没有关系的内容，花时间看，既浪费了时间又是强烈的执著心。

师父在《转法轮》里告诫我们：“我说你千万别去，听了不好的东西就从耳朵往里灌。”我悟到，去看常人的东西，不好的东西也会从眼睛进入我们的身体干扰我们。

提醒被同样问题困扰着的青年同修们，一定要去掉对手机的执著，不要被常人社会任何事情迷住，对手机里任何东西感兴趣都会拖住自己不能精进，这样的教训太多了。

师父在《远离险恶》里讲：“宇宙正法到了末后，这段时间过后会有一个严肃的筛选、淘汰过程。”

我从近期周围一些大法弟子的表现，和自己此次事情感受到：这个过程已经来了。有的老年同修被严重病业拖走肉身，有的同修突然眼睛看不见，有的同修深陷债务危机不能自拔，我母亲外出摔倒过两次，有的同修多次出现危险，还没有意识到向内找……

我深深的感受到旧势力对有漏的，对长期执著心不去的大法弟子越来越严厉，越来越下狠手，我们要警觉起来、

向内找，真正归正自己，抓紧时间实修呀，千万不要让自己置于危险之中还不自知。

放下怨恨 远离魔难

文：大陆大法弟子

【明慧网】前一段时间，我被邪恶干扰，一时找不到自己差在哪里，觉的自己心态很纯净啊，面对面给众生讲真相也有大的突破，能心生慈悲，效果也很好，感觉自己的心性提高很快，对过去意见不一的同修也都能放下了，想起同修来感到很亲切。找来找去，我不知自己差在哪里。

于是我心发一念，求师父点化一下弟子吧。晚上做了个梦，梦中的两个同修过去是协调人，其中男同修对我说，有怨恨心的去那个屋。我说，我谁也不怨恨，我不去。随后男同修就去那屋了。醒来后我悟到是师父点化我有怨恨心。仔细一找，还是真有，但不重，对警察的多次骚扰有那么一丝的怨恨，觉的问题不大。

可是过了几天，就得知梦中那位男同修已经在去年十月份离世了。这使我警醒了，我应该严肃对待了，和女儿交流时，她提醒我写篇文章和同修交流，引起自己和同修的重视，并帮我拟出标题，我答应了，也许是师父的点化吧。

离世的男同修经历了四年冤狱，回家后又加上邪恶的经济迫害，他有没有对警察的怨恨我不知道，因为有八年多的时间没有见面了。但是据我所知，造成一些老年同修走不过病业关而离世的，多数都是由于怨恨心引起的，长期怨恨他人引起身体出现状况，时间长了走不过来，成了生死关。这里举几个例子，希望同修引以为戒。

女同修甲六十岁左右离世。她修炼前有严重心脏病，

做了搭桥手术，修炼后身体一直很好，学法炼功救人的事都做的挺好。和儿子儿媳发生矛盾，没守住心性，把儿媳的衣物扔到外面，儿子要卖家里价值六十万元的树木，同修甲不同意，和儿子闹别扭，此后不长时间心脏病发作而离世，都没有来的及抢救。

女同修乙六十岁离世。她和丈夫同修的家庭矛盾长期过不去，都是鸡毛蒜皮的小事，她丈夫说打嘴巴就打，说吵就吵，女同修长期怨恨心不去，丈夫脾气不改，最后一次，同修乙被打之后哭了半宿，睡醒觉之后就失意了，不能学法，不能炼功了，状态越来越差，半年后离世。

女同修丙六十九岁离世。同修丙夫妻都修炼，她长期看不惯丈夫说话办事，装心里生闷气，也怨恨姑爷对自己的女儿不好，结果肺部和心脏出现问题住进医院，出院后依赖药物治疗近一年时间后离世。

还有一位同修的母亲离世。据这位同修讲，她母亲和弟媳过关过不去，产生怨恨，身体出现“胃癌”症状离世。

修炼就得看住自己的一思一念来修，正法越到最后对大法弟子的要求越高，我们得跟上正法进程，不能总用小学课本指导即将毕业的大学生，得用高标准要求自己，让身体的每一细胞都同化真、善、忍，就得要主体时时同化真、善、忍，逐渐纯净自己，达到新宇宙的标准。看似很小的怨恨也不行，日积月累，时间长了可能就出问题。长期不在法上修，关难积攒多了，就形成了死关，到时根本过不去，所以有那么多的老年同修处在病业魔难中，有那么多的老年同修病业离世，我们要时刻警醒自己在法上修，放下各种执著和观念，尤其是怨恨心，对修炼者伤害是巨大的。人心执著，无论大小不容放过，因为修炼是严肃的，特别是最近师父连续发表三篇新经文以后，我们都更加认识到了修炼的严肃性，我们一定要用高境界标准要求自己。

师父说：“恶者妒嫉心所致，为私、为气、自谓不公。善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。觉者执著心无存，静观世人，为幻所迷。”（《精進要旨》〈境界〉）

我们要时时用师父的法衡量自己，用觉者的标准要求自己，才能不断的同化大法，才能不断的提高，才能回归新宇宙。

去掉怨恨心 走出家庭关

文：东北大法弟子

【明慧网】我修炼已有二十四年了，直到昨天我才堂堂正正在家里学法炼功。

一、结婚如入牢笼 挨打受骂二十年

当年我还是一个青年学员，选择了和常人结婚。我们刚成家时，家里很穷，丈夫是一名大学生，分到公司之后，不久就下岗了。我的工资很低，婆婆瞧不起我，说我命不好，指桑骂槐，经常挑唆丈夫打我。他们一家更不接受我的修炼。

一九九九年迫害开始了，我丈夫把大法书全毁了，我心里知道大法好，可是没有勇气反抗。那时候我已经被丈夫打怕了，被公婆吓坏了，听见婆婆开门声，就双手发抖，过去有句话叫吓麻爪了。在这个家里我做什么都是错的，我的头也是昏沉沉的，没有一点智慧。大脑象被锁住了，只知道一味忍让。懦弱助长了邪恶，婆家人在我面前毫无顾忌的展现人性恶的一面，也让他们造下了罪业。因为个人修炼时期我思想业力大，大法讲什么了？只记得“打不还手，骂不还口”（《转法轮》）。

在度日如年中，我得到了一本袖珍版的《转法轮》，我如获至宝，可我只有在中午下班回到家才可以看书。每天

中午回到家把床盖儿掀开，取出枕头，拆开缝线，取出《转法轮》，看半个多小时，然后再按次序把书藏好，饿着肚子去上班。因为看到大法书了，我越来越清醒，主意识强了，向丈夫提出要修炼、要炼功，至此每天一顿打，我也不懂得找执著，就是坚持，期间还被他踢折了肋骨，离婚半年，复婚后只要我炼功还是照打不误。那时候我最大的心愿是能有一间屋子，可以学法炼功。

二、看淡情欲 改变了修炼的环境

我的思想业力大，其中色欲业力更严重。旧势力就利用丈夫污染我，企图把我拉下来。当生活有点好转，他应聘到一家公司不久就有了外遇。我对丈夫的情很重，直到有一天，看到那个女人坐在他车里（他的车平时不让我坐）。我回到家对女儿说：“妈妈心里很难受，我看见你爸送那个女人回家。”压抑、窒息、难过间，突然想明白了，一下释然了，跟女儿说：“咱娘俩该吃吃、该喝喝，明天太阳还会升起来。”晚上丈夫回来指着我的鼻子说：“你不赌你就赢了。”我也不理解他说的是啥意思，但是心里堵的那一大块东西没了，不再纠结丈夫和别的女人怎么样了。我的心放下了，生活也变了，丈夫被公司派往异地，我也有了宽松的修炼环境，可以做三件事了。

三、怨恨心长期不去 致使我面目全非

长期被公婆欺压，被丈夫打骂，对他们生出强烈的怨恨心。头脑里时常返出他们的言行，也不知排斥。一天擦窗台脑子不断闪着婆婆的恶言恶语，我顺着想正在怨恨呢，离我一尺远的玻璃瓶子无故爆裂，把我手腕处崩开一道口子，肉都翻出来了。我才知道不该顺着想，我还经常和同修、同事叨咕婆婆，不修口，嘴总溃疡。怨恨心重，不知道在法上修，就着眼于他们抢了我的东西了，欺负我了。

期间也给公婆讲过真相，但在这种心态下，人家才不接受呢。那时候我丈夫已经成了一地分公司经理，挣年薪。可还是如结婚时一样不给我钱，我们母女依然靠我微薄的工资度日，婆家却享受最好的生活。看看婆婆几天买一套衣服，到处显摆，自己连换洗的衣服都没有，一套衣服穿三季。热天盼天凉，冷天盼天热，一个季节一个季节的挺，心里那个苦啊，怨恨婆婆把丈夫握在手里，排斥我和女儿，他们才是一家人。后来婆婆得了脑出血，丈夫他们兄弟俩，可一切治疗费用全是我家负担，又给公婆买楼，请保姆。我觉的这是孝行，应该支持，再说我也说了不算。尽管婆婆生病期间我尽心尽力的照顾，也没换来丈夫对我善良行为的思考，修炼照打不误。这时我已经修了快二十年了，只知道吃苦，不会在法上修，用人心对待修炼。

终于有一天怨恨心膨胀，犯下了大错。一天脑中闪出不正的念头：我的家庭关总也过不去，我都忍到这种成度了，我怎么还不行啊？

我的业力大，师父一直在保护我，旧势力看不上我，也不敢动手，可这个不敬师、不敬法的恶念一出，被旧势力抓到了把柄，一瞬间头右侧上方一股无形的东西倾泻而下，脑袋好象被糊住了，整个脸不会动了，用常人话讲面瘫了。面瘫的状态丑化了我的形像，也给大法带来了负面影响，给大法抹黑了。

四、向内找真修心性 迎来柳暗花明

面对镜子中面目全非的我，我从懵懂中惊醒，知道了修炼的严肃，能真正按着法修自己了。我丈夫突然被公司调回，从总经理变成普通员工，高薪没了，风光不再。我按照修炼人的标准要求自己，不计前嫌，生活中处处关心他排解他的烦恼。婆婆脑出血手术后一直处于半自理状态，语言智力也

出现障碍。嫂嫂年轻时被她欺压，现在反过来了，连保姆都欺负她。个人卫生很不好，身上总有臊味。我心里可怜她，她现在只是一个可怜的残疾老人了。从她生病到去世六年里我从来没有对她大声说过话，从来没有不耐烦。给她买象样的衣服，我刚买的戒指她看到后爱不释手，就送给了她。抽时间给她洗澡洗衣裤，擦洗身体，让她体面的生活。

哥嫂耍奸猾，看见丈夫挣不到钱了，负担公婆、保姆生活费用入不敷出，装聋作哑。我从微薄的工资里每月拿出一千元给丈夫，剩下点钱供孩子上学。几乎以咸菜度日。婆婆终于感动了，跟别人说我是她老闺女。在她离世的前几天，元神向我告别。我们之间的冤缘终于善解。

哥嫂在婆婆去世后，儿子赌博输掉几十万，养鹅又赔了二、三十万，原来他们是村里的首富，一下子变的负债累累。我尽我所能安慰关心他们，那时猪肉二十多块钱一斤，他们不舍得买，我就买好送去，一年没让他们断肉。嫂子那时觉的没活路了，求贷无门。我用自己工资给他们担保，在银行贷了十二万无息贷款，缓过来了。当时我也害怕他们还不上，那就得我还，我要还不上，那我工资就没了。可我想到他们在危难中，我应该帮他们，心的容量变大了，面瘫的脸也归正了，虽然现在不如原来的像貌，但基本正常了。

更可喜的是我的家庭环境变了，家里清净了，生活负担也小了，可以安心学法炼功了。丈夫变化更大，他原来油瓶倒了都不扶现在都刷碗了，每天忙里忙外，也知道关心我了。昨天搬新楼，我提出早上在南屋炼功，他默许了。二十多年了，我终于能堂堂正正在家里炼功了！炼第五套功法时我流泪了。（虽然我还有一段路要走，帮丈夫他们明真相做三退）我终于迎来了柳暗花明的今天。

结语

接到师父的经文《远离险恶》、《大法修炼是严肃的》，我更清楚我的家庭魔难是我必须要过的关，这一切都是我的业力造成的。面对师尊的洪恩我愧疚、感恩、涕泪直流。叩谢慈悲、伟大的师父！

这是我第一次写交流文章，我想和同我一样长期过不去关的同修说：虽然我们这部份人业力大，悟性差，但一定要坚持，不要放弃修炼，只要信师信法，一定会迎来柳暗花明的明天。同时感谢二十多年来为我提供修炼环境的同修！

修去不让人说的心

文：中国大陆大法弟子 净莲

【明慧网】一天，在电脑上讲完真相后，和我配合的A同修对我说：“那天我听你讲真相的声音比现在小，速度比现在慢一点，我感觉效果很好。”我听后心里想：“我那天声音小速度慢，是因为那天头痛，身体不舒服，我没有劲儿。你也不会讲真相，讲真相你是外行，你告诉我怎么讲真相？”我刚刚想到这里，就意识到：这不是怨心吗？同修提出来了，可能我讲真相有需要改进的地方。只要为了能多救人，我就改变一下吧。

第二天，我讲真相时把声音放慢了，声音也压下来了，把我憋的很难受，能量释放不出来，讲了二十多分钟没有一个人同意三退的。A同修一看他让我放慢速度、声音小点的方法救人效果不好，马上说：“你还是按照你自己的方式讲真相吧，不要按照我的方法讲真相，不要影响救人。”

我马上用平时的方式讲真相，连续劝退了七人。A同修说：“是我说的方式不对，以后你就按照自己的方式讲真相吧。”

我马上说：“我讲真相是根据每个人的声音讲真相。对方的语速快，我就会随着语速快，对方的语速慢，我就会放慢语速，对方的声音不是很友好的时候，我会把声音压低，对方那浮躁的声音就缓和下来了，对方是孩子，我会随着孩子的语气说话，对方是女人很温柔的时候，我的声音也会随之温和下来。我状态好的时候，在师父的加持下，人好象被抑制住了，我讲什么人听什么。大法赐予我的能量在释放。再有，人同意退出了，可是真相听的很少，我要再重播一次电话真相给人听，就是再给人一次多了解真相的机会。讲清真相，不能为了三退而三退，让人真正得救，明白真相的人会人传人，得救的人会更多。”当时我说的很兴奋。

结束讲真相后，我向内找自己，今天给同修讲的这些话，是严重的证实自己、显示自己，我在暗示同修，我做的很好，以后不要再指挥我怎么讲真相了，这是邪党文化——有话不直接说，拐着弯说。找到这些人心后，我心里向师父承认错误，发正念解体这些人心。第二天见到同修后，我马上给他道歉：“对不起！我昨天错了，我是严重的证实自我，有显示心。我们每天劝退的人都是师父无量的加持和同修的配合。我这是贪天之功啊！我会在大法中归正自己，以后不会再有类似的情况发生了，请原谅我。”同修向我合十，我们都笑了。

修去向外看的心

有一次B同修和我配合电脑讲真相，那一天接听率很低，劝退效果不好。我知道B同修的奶奶病了。我问B同修，和奶奶的感情很好吧？他说，是的。我心里想：同修对奶奶的情一定很重，或者因为奶奶病了没有时间学法，影响到救人了。

我不好意思直接让B同修把对奶奶的情放下、发正念解

体它。我就给B同修讲自己放下对孩子的情时心里很苦。我说：“如果不把情放下，真的救不了众生。”B同修告诉我：“我不执著对奶奶的感情，我是尽自己应尽的义务。”我的脸一下子就红了，马上认识到我这是遇到事情向外看，出现问题都是怨别人没做好，影响了救人，认为自己做的很好，平时没有任何常人的事情，每天除了睡觉，其余时间都在三件事当中，连吃饭的时候都在听同修的交流。我有这些想法，这不是严重的自高自大吗？不修自己，自以为自己修的好。向外看的心有这么严重，就是这颗人心阻碍救人哪。我身上出了一身汗，马上在心里和师父承认错误，发正念解体自高自大的人心、向外看怨别人的人心。

解体向外看的人心后，我身心轻松。从此我在讲真相时，再遇到任何问题只看自己什么地方没有做好、哪里不符合大法的要求，发现不足马上发正念解体它。我现在认识到自己一定要多背法，用大法清洗自己，修好自己，多救人，完成自己神圣的使命，对的起正法时期大法弟子称号！不辜负恩师的慈悲苦度！▲



图：二零二四年元旦，台湾台中市部份法轮功学员在台中市政府广场上集体炼功弘法，在悠扬的乐声中向民众展示五套功法。学员分享了修炼带给他们身心健康，并表达了对师尊的敬意与感恩。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5026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：424,699,939

•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。