

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 在正法修煉中修成新宇宙正觉

第 1087 期（二零二二年十一月十日）

www.minghui.org



图：二零二二年十一月五日，来自北欧四国的部份法轮功学员在瑞典哥德堡哥塔广场集体炼功，传递真、善、忍福音和大法真相。

本期内容提要

- 【海外】第十九届大陆法会已开始
- 【修炼】分清真假
- 【修炼】提醒年轻大法弟子警惕旧势力毁人的陷阱
- 【修炼】摆脱手机魔障 走向传统正道

目 录

◆海外综合

- 第十九届大陆法会已开始 3
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 6

◆修炼园地

- 对“大部份大法弟子将随师法正人间”的体悟 8
修炼中天目所见 9
分清真假 10
提醒年轻大法弟子警惕旧势力毁人的陷阱 12
在抄法的过程中认识执著 17
去掉私心 孩子能主动学习了 21
从一件小事中体会如何做到“为他” 24
摆脱手机魔障 走向传统正道 25
推回去和绕着走 30
认识“自我”的部份经历 31
助师正法救众生 天天做时时做 33
也说为什么这么多大法弟子们不够格? 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”。】

第十九届大陆法会已开始

明慧网举办的第十九届中国大陆大法弟子修炼心得交流会已于十一月七日开始，敬请各地的同修们关注，比学比修，更精进，快提高，多救人。

海外学员正法修炼活动简报

来自北欧四国的部份法轮功学员们，十一月五日上午聚集在**瑞典**哥德堡的文化中心哥塔广场集会，向当地各族裔民众传递真、善、忍福音和大法真相，声援四亿同胞退出中共邪党的党、团、队，选择了美好的未来。欧洲议员、瑞典前国会议员、人权组织等政要到场祝贺或发贺信表达支持。

欧盟议员戴维·莱加（David Lega）当天在集会上发来了贺信声援法轮功学员反迫害，谴责中共迫害法轮功以及活摘法轮功学员器官的罪行。他说，他和议会成员一起在推动提议，追究中共政权的责任；同时敦促欧盟及成员国必须尽最大努力阻止去中国旅游买卖来源不明的器官。

前国会议员罗森贝耶（Rothenberg）在发言中他首先祝贺四亿中国人做出了明智的选择。他在演讲中说，“中共不仅在迫害着无辜的法轮功学员，迫害那些有不同声音的被迫承认自己所谓罪证的人，而且现在这个独裁政权已经把手伸向了世界不同的方向。我们每个国家、每个人必须思考自己能做什么，我们可以做些什么举动。”

在哥塔广场的集会现场，醒目的横幅标语，法轮功学员祥和的炼功场面，喜庆的腰鼓表演引来了众多民众前来了解真相。

西班牙巴塞罗那法轮功学员十月二十九日在市中心加

泰罗尼亚广场举办反迫害征签活动。学员们拉起横幅，摆上展板。写有“欧洲议会通过决议谴责中共活摘器官”的横幅引来了路人的关注，人们纷纷驻足观看。一对夫妇听明白真相后疑惑的表示：“现在的政客几乎无作为，签名能起作用吗？”学员告诉他们：“这是一个机会，是每个人面对善恶，如何摆放自己的机会，都有应尽的义务，现在是兑现的时候。这些签名也是给神看。”夫妇俩马上拿起笔在征签表上郑重签下各自的名字，还不断重复着：“对，给神看，给神看。”

有一个中国年轻女孩告诉法轮功学员，因为她全家都是虔诚的基督徒，爸爸妈妈在中国也被迫害，被警察威胁抄家、骚扰。她说：“共产党就是个恶魔，专门迫害好人，不过真正有信仰的人不会畏惧死亡。”她很佩服法轮功学员的勇气和善良，她说：“你们这样公开的揭露中共的邪恶，公布它的罪行，你们这样的坚持会使中共胆颤，你们是真真正走在神的路上的修炼人。”

瑞士法轮功学员十月二十九日在苏黎世（Zurich）利马特河畔（Limmatquai）举办信息日，传播法轮功的真相。很多人看到法轮功学员在闹市区静静的演示功法，展出真相展板及为反迫害征签的横幅。有的直接来到展台前签名，随后又继续前行，有的和学员交谈，了解更多讯息。不少人表达了对中共迫害、活摘法轮功学员器官等罪行的谴责。“在当下世界，还有那么多人因为他们的想法、观点及信仰而遭迫害，这是不能容忍的，不能对此听之任之。”从事销售业的莫西曼（Mosiman）表示：“我希望通过签名，能够帮助你们（法轮功学员）。”他还让女友也在征签表上签名。

法国巴黎部份法轮功学员十月二十九日下午再次来到巴黎市中心的夏特莱街区炼功、讲真相和征签活动。人们观看展板，接过传单，询问法轮功的有关信息。有些人想

学炼法轮功，询问炼功点的地址。很多人都签字，反对中共对法轮功学员的迫害，并希望早日停止迫害。来自挪威的拉森签字后说，他反对迫害，反对中共的法西斯主义、共产主义、独裁统治。他对法轮功的活动进行了拍照和视频，他要把照片和视频放到脸书上分享和传播。

比利时法轮功学员十一月五日在布鲁塞尔商业大街，向世人展示法轮大法功法并呼吁停止持续二十三年的迫害。不少人在反对迫害的签名簿上签名，支持法轮功学员反迫害。

美国旧金山湾区法轮功学员十一月六日再次应邀参加旧金山老兵节游行，美西天国乐团演奏的《法轮大法好》和《星条旗永不落》等乐曲沁入人心，赢得了观众的喝彩。美国军团战争纪念委员会第二副指挥官帕斯克克里安表示，法轮功学员参加老兵节游行，他感到非常骄傲。

十一月三日，**美国**旧金山湾区法轮功学员来到旧金山中领馆前举行抗议集会，要求中共立即释放近日在中国被绑架的法轮功学员孔庆平和黄永畅。黄永畅的儿子黄昌宇表示，父亲从教二十多年，指导、培养了三十多位硕士、博士研究生，但自从一九九九年中共迫害法轮功后，父亲先后被捕三次，教授职称被拖后了六年之久。父亲在北京家中独居，在十月十一日下午失去联系，后来多方打听才得知，自己的父亲被中共当局强行绑架。

美国法医护理学院和全球性医生组织“反对强迫器官摘取的医生”（DAFOH）十一月一日举办首届“打击和预防活摘器官的护士在线峰会”，邀请多位医师、专家与证人参加，聚焦中共持续多年、至今仍在进行的活摘法轮功学员器官谋取暴利的罪行。在峰会中，两位曾遭中共迫害的法轮功学员作证，讲述了她们在中国劳教所受迫害的经历。与会者呼吁各界关心人权的民众，能共同连署反活摘的世界宣言，共同制止这项人权暴行。▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

黑龙江哈尔滨市法轮功学员牛小娜，二零二一年四月十九日被铁路警察绑架，六月十日牛小娜被非法批捕，二零二二年九月底遭哈尔滨铁路运输法院非法开庭，近悉，牛小娜被非法判刑十五年、勒索罚款一千。牛小娜已经上诉。今年四十七岁的牛小娜在二零零四年二月被牡丹江市爱民区法院冤判十四年，因为身体原因监外执行，铁路运输法院这次以没有监外执行书面证明为借口，声称数罪并罚，非法判她十五年。

辽宁大连市法轮功学员于守芬，二零二二年八月三十日被甘井子区法院非法判刑四年，勒索罚金四万元。于守芬二零二二年二月九日被西岗区公安分局便衣警察李鹏飞绑架，被非法关押在大连姚家看守所，大连甘井子法院七月二十一日，在没有通知律师和亲属的情况下，非法对于守芬视频开庭。

上海建筑弱电专家、法轮功学员徐永清先生，曾经遭两年冤狱，二零二一年十月从老家浙江省龙泉市返回上海途中，在龙泉火车站被警察绑架、非法关押构陷，二零二二年七月十一日他被浙江省丽水市莲都区法院非法开庭，十一月二日被枉判四年，勒索罚金一万。徐永清不服，当庭提出上诉。

广东广州中山大学退休教师、法轮功学员李健女士，二零二零年十一月在家被海珠区公安分局及新港街派出所警察绑架、关押构陷，二零二一年底被海珠区法院非法判刑三年六个月，被勒索罚金五千元。上诉后，二零二二年四月二十五日被广州市中级法院非法维持冤判。

广东汕头市澄海区七十四岁的法轮功学员许御乾老人，二零二二年一月二十六日在澄海区莲下镇渡亭村篮球场告

诉那里的学生法轮大法好的真相，被受谎言毒害的学生举报，而遭澄海区国保警察绑架，二零二二年六月底，被非法判刑一年半，随后被劫入广东省女子监狱迫害。

广东深圳市两位七旬法轮功学员童素清、刘韶珍老太太，二零一九年五月十三日晚被福田公安分局梅林派出所警察绑架，后被取保回家。二零二二年六月九日，南山区法院对两位老人非法判刑：童素清被非法判刑一年六个月，刘韶珍被非法判刑八个月，缓刑一年。

江西南昌市进贤县六十五岁的法轮功学员李芳兰，二零二一年三月从青海西宁儿子家里回老家奔丧，在西宁火车站被绑架、构陷，被非法判刑三年、勒索罚金两万。二零二二年正月初九，李芳兰被劫持到江西省女子监狱。

河南安阳市法轮功学员李爱萍女士，多次被非法关押在看守所、洗脑班，长期被骚扰、监控，遭受过非法劳教、判刑，在经历中共二十多年的迫害后，她于二零二二年六月二十七日含冤离世，终年六十三岁。▲

对“大部份大法弟子将随师法正人间”的体悟

文：大陆大法学员

【明慧网】我就说我自己看到的情况吧！从一九九九年迫害后真正能坚持的，二十多年间虽也有起伏挫折，但最起码多数时间总是去做“证实法”的事的大法弟子，最多也就是迫害前人数的20%吧！其实我更觉的也就10%的样子吧！

一九九九年后，大陆与海外，尤其海外又有很多人走进了大法，他们也开始修炼，也是大法弟子。这样算起来，一九九九年后开始修炼的大法弟子人数，远远的大于大陆这些坚定的弟子的人数（10%或20%）。

这些一九九九年后走进来的大法弟子，如果在正法时期结束时没有达到圆满标准，是有机会到法正人间时期继续修炼的。可能是后进来的众多大法弟子没能达到正法时期圆满的标准。所以这样看，就是大部份大法弟子将随师法正人间。

另外，师父说：“即使有些大法弟子要跟师父一起到法正人间哪，即使是这样，我们也要划上一个句号了。正法时期大法弟子这段过程，那可是至关重要。后来的事，我就不多讲了。”^[1]

我体悟此处讲法所说的一些弟子随师法正人间是因为他们负有特殊使命，需要他们到法正人间时期做一些事情。但他们本身自己的修炼已经达到可以正法时期圆满了。只是还有使命，所以暂不圆满离去。明慧网以前就有大法弟子文章写过天目看到法正人间时期，有个别正法时期修的很好的大法弟子要留下来做一些事的情况。

总之，立过誓约当正法时期的大法弟子的人，不要再

从法中找“还有机会”的体悟了。还是赶在正法时期结束之前，各方面都修到正法时期圆满的标准，争取不留遗憾。

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法十五》〈二零一九年纽约法会讲法〉

修炼中天目所见

文：大陆大法弟子

【明慧网】我是天目开着修的大法弟子。前一个月，当我学法读到“回天路创世主已为人安排”^[1]，我就想师父怎么安排的。就在第二天晨炼之前，两点半我就醒了，心想还早，躺着直直腰，就在合眼的时候看见一个场面：

电脑在沙发边上，我在上网，这时师父坐在中间，然后师父起来向我招手。我回头一看，儿媳妇在我身后，孙子在左手边（孙子、儿媳都是大法弟子）我和儿媳都变成十三、四岁的小女孩，而且换上了仙女的衣服，孙子变成一个英俊少年穿着天国乐团演员一样的衣服。电脑屏幕变大到整面墙，我们就进去了。

上了一个黄色平面的梯子，两面有扶手，高到腰部，大概三米长，梯子一直向上升，那天空不冷不热，阳光特别好但不晃眼，不知道太阳在哪里。有黄色的龙啊凤啊，好多不知道名也没见过的大鸟，还有好看的宫殿，也不知师父在哪儿，感觉师父在身边，因为感到特别温暖。天梯平行飞了一会儿，感到师父一挥手，我就睁开眼，我心里这个美呀。

后来我悟到上明慧网很重要，天天看看师父静观世间的照片，增强正念，而且师父会给我们拿掉好多不好的物质，看看每日文章，根据修炼状态，看看同修的文章会得到帮助，也会增强正念。

前几天中午发正念时，天空中师父和众神看着地球上

的大法弟子：十一点五十五分大法弟子清理自己，到十二点整师父向上一指，众大法弟子立掌，众神协助大法弟子除恶，拿什么法器的都有，有拿长剑的，有的我不认识叫不出名来。我自己法器是一个六菱形长1.5米青色的长剑，用的特别顺手，直向天空。不一会发正念结束，这回真正感受到整体配合的力量。

当我与同修说起此场景，同修说你可以把你用天目看到的场景写出来，因不是每个人都能看到的，这样对不重视发正念的同修也可以起到促进作用。

谢谢师父！

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟六》〈为救你而来〉

分清真假

文：大陆大法弟子

【明慧网】现在我感受到我们周围的环境中真假混在一起，不在法上修，真的很容易就被假的迷惑了，干扰我们修炼。当我们大脑中出现了一些想法，那不一定是真我想出来的，这时就看自己怎么选择了，选择了什么，什么就会起作用。我们的选择如果不符合法，那就一定是旧势力的安排在起作用。师父说：“其实一切不符合大法与大法弟子正念的都是旧势力参与造成的，包括自身不正的一切因素，这就是为什么我把发正念作为大法弟子的三件大事之一来做。”^[1]

大法弟子守住正念，就能辨别真假。

一同事因工作量太大，干不来那么多活，领导让我为其分担一下。我毫不犹豫的答应了，因为我的工作量比她的小一些。一天，她的工作量少一些，我就提出：“你的工

作还给你自己干吧。”她就以“让我休息一下”、“我还有档案要整理”等等各种理由推搪。我就说：“你不能这样，我已经给你解决了很多问题了，你现在工作量恢复到以前了，就应该你自己干你自己的活了。”她心里不愿意，嘴上没有继续再说。

其实我这样说了之后，心里也不太舒服，就好象我错了，是不是我和宇宙特性扭劲儿了？我善的一面想，如果我继续帮她也行，我也能应对自如，让她休息一周也行，只要她再跟我说起这事来，我就答应她。过后我想这应该就是真我。但她背地里去找领导。快下班了，领导找到我，让我继续干下去。我也没说什么就答应了。

回家打坐时，就有不好的念头上来，都是怨同事的想法、念头。我马上警惕：这不是我的想法，我这么做我愿意，她上领导那告我的状，我也不生气，把它看淡，一笑了之，没什么可波动的，我愿意帮她。立马那些念头就不再往我脑中打了。我想那些不好的念头就是旧势力安排的魔来干扰的。我感觉自己真真实实的触及到了它们——魔（旧势力的安排）。我的念正，符合了法，它们也没办法。接下来我打坐时内心很平静、安详，很舒服。我们真得分清哪是自己的念头，哪是魔强加的？那就得用法来衡量，而不是用人中的观念来分析。

原本同修约定这周在我家学法，我一早就开始收拾准备，快到点儿了，一个同修也没来，我就想还是问一下吧，结果A同修说改地方了，我立马就说她：“怎么你们改地方了也不告诉我一声，谁都没有管我的了，我还在家等着你们！”A同修一直道歉。一念打入我脑中：不靠谱！我走在路上，又想起这一念——不靠谱，立马我就警觉了：不对，这一念不是我的，我不能说同修不靠谱！这件事情是旧势力参与造成的。我要否定它，我就不这样想同修，我才不

上它的当！它们利用同修之间的执著企图干扰我们，给我们制造间隔，我在法上看破它的阴谋，它也就不成立了。这样否定它的同时，是不是也是在证实“是在否定旧势力的安排与迫害中证实法，从而走向神”^[2]这一法理呢？

我们不断的在法中分清真假时，就不断的在证悟真正的宇宙真理，看到不同层次的宇宙真相。

注：

[1] 李洪志师父经文：《关于副元神一文引起的波动》

[2] 李洪志师父经文：《精進要旨三》〈在海外电话会议上的讲话〉

提醒年轻大法弟子警惕旧势力毁人的陷阱

文：河北大法弟子

【明慧网】大家都知道，在历史上，旧势力对大法弟子做了长久的、细致的安排。如果大法弟子没有严格的按照法的要求去做，没有走师父安排的这条正法之路，就是在某一方面走了旧势力的路，因为旧势力对我们的执著心看的清清楚楚，早就布置好了陷阱，等着我们，长期的执著心不放，就是走了旧势力安排的路。

我今年四十三岁，修炼大法二十四年了，看到很多老年同修精進不怠的状态，自己也经常向内找导致自己没做好、执著心多、不能象老年同修那样勇猛精進的原因。通过大量学法和不断向内找，我在自己目前所在层次悟到，这很多都是旧势力的安排。

下面就谈一下这方面的体会，曝光一下自己在这方面的教训和不足，希望年轻的大法弟子引以为戒。

一、利用“懒惰、怕吃苦的心”阻碍大法弟子晨炼

很多老年同修都能坚持每天早晨三点二十分起床炼功，

一年三百六十五天，雷打不动，连大年初一也不例外。但是我总是做不到三点钟起床炼功，有时白天炼，有时晚上炼。还有时很多天炼不了。这其中反映的执著心很多，但最主要是懒惰、怕吃苦、求安逸。

旧势力知道年轻人爱睡懒觉，不能吃苦，就利用困、懒、累等这种三界之内的理，加强你的这种物质，让你困，让你睡不醒，让你不想起，闹钟响了，也让你关掉，继续睡。时间一长，炼功越来越懈怠。如果你认为这种“起不来”、“不想早起”的想法是自己，那就大错特错了，其实不能吃苦的表现都不是真我，这一切都是旧势力的阴谋。

师父说“修道之心人人都有”^[1]。这说明真我对于修炼是不怕吃苦的，是乐于吃苦，以苦为乐的。修炼的苦并不是人间的苦。真修的大法弟子只会感觉到修炼的甜、幸福，不会感觉苦。所以不想早起的其实不是我们，而是旧势力，它不想让我们早起，它不想让我们修成。

如果我们不能识破旧势力的诡计，就无法突破懒惰和求安逸之心。长期不炼功，不能做到性命双修，身体得不到转化，怎么圆满？这就是走了旧势力安排的路。

当我在法上认识到这一点的时候，晚上我定好了三点二十分的闹钟，第二天闹钟一响，一下就清醒了，没有困、也没有激动，感觉非常平静。一气儿炼完五套功法，没有感觉困、也没有犯迷糊，也没有因炼了一小时的站桩感觉累的受不了。而且，一直坚持到现在。

二、利用色欲心毁人

我的色欲心在表面上主要表现在爱买衣服，想减肥，保持身材，这样穿衣服才好看。除此之外，还有一个特别重的地方，就是思想业。在头脑里总是无缘无故的幻想一些男女爱、卿卿我我的场景。天天发正念排斥，但是收效甚微。

当有一天我意识到，这是旧势力毁人的陷阱，决定彻底不要它的时候，发正念时，突然看见一个非常大的、恐怖的魔，就在我的眼前，冲我张开血盆大口，我吓的紧闭双眼，不停的发正念。它越来越弱，最后终于消失了。这就是那个被长期滋养的色魔。虽然现在偶尔还会出现类似的念头，但是已经很轻了，我能很快的抓住它、消灭它。

色欲之心是旧势力毁人的利剑，它把色情渗透到社会的各个方面，想以此来毁掉人类，毁掉大法弟子。这方面的教训太多了，年轻的大法弟子一定要引起重视。其实，色欲就象毒瘾，只要不沾、不碰、不接触，出现邪念就立即排斥、清除，旧势力就不会得逞。

三、利用党文化毁人

年轻的大法弟子，都上学多年，从小就被灌输邪党的教育，党文化是相当严重的。我修炼多年，自以为没有了党文化，其实是习以为常、自己意识不到。最主要的表现就是教育侄子时（母亲和侄子在我家住）。

侄子上六年级了，每次在学校犯了错误，或者被老师告状，我知道后，第一反应不是用善和耐心去教育，而是简单粗暴。不问缘由，上来就是一顿训，那种气势，高高在上、盛气凌人、狂风暴雨一般、疾言厉色，越说越来气，气急了甚至踹上几脚。必须打倒了、问服了，最后还要踏上一只脚！简直就是邪党整人、治人那一套。那个时候如果照照镜子，自己就跟魔鬼一样。

过后很后悔，一次一次的向内找，找到了自己的怨恨心、看不上别人的心、不善、没有耐心，但是效果并不好，每次侄子犯了错误，我还是忍不住。一开始，因为我是当老师的，我以为是自己的职业习惯，后来才发现不对劲儿。其实就是多年的党文化中的“斗争哲学”太根深蒂固了，

再加上党文化中的怨恨、瞧不起人，所以才会这个问题上屡屡犯错。

师父说：“因为真正的坏事是旧势力利用邪恶的生命操纵人的业力和观念干的”^[2]。旧势力利用共产邪灵，把党文化灌输到人脑中形成观念，当人的观念中充满党文化，那就会把“争斗”、“教训”、“批判”、“埋怨别人”、“推责任”当成处理矛盾时的第一反应。

师父说：“遇到这种矛盾的时候，我们首先应该冷静”^[1]。这才是人遇到矛盾时应有的状态。如果分辨不清，把这种不善、不忍的表现当成自己，只是一味的修善、修忍，很难从根子上去除。

党文化还有一个非常隐蔽的表现，也是我最近才认识到的。我修炼之后，走路一身轻，再加上是急性子，所以在别人的眼里，我走路风风火火，说话办事，干脆利落。别人这么说我的时候，我把这当成了优点，直到当有一个同修说希望我“再稳一点”的时候，我才开始思考这个问题。

我又看到小组里有一位默默无闻的老年同修，说话的时候，总是慢声细语，在家对待生病的妻子，也是非常有耐心，都是轻声的安慰。小组学法的时候，有时大家切磋的很激烈，忍不住高声起来，他要么不说话，要么说话也是非常的平缓，从没有高声过，更没有见过他激动、着急。

一开始，我以为他就是这种性格，后来才发现，那是经过多年的修炼，才能出现的宁静、祥和的心态。我这才发现，原来急、气、爱说、高声、激动、爱争执、谈体会时滔滔不绝、高谈阔论，这都是党文化的表现。也难怪同修感觉我“毛毛糙糙，办事不牢靠”了。

党文化还有一个非常邪恶的地方，就是“男女平等”。

不知从什么时候起，我对丈夫有了看不上和怨恨的心。因为他在外边包工程，平时很少在家，一回到家了，什么

都不干。平时家里的大事、小情都是我一个人干，他不但不能体谅我，反而有时还对我挑三拣四。我心里特别气恨，认为他素质太低。这些年，丈夫一直不接受大法，我对他讲真相，他连听也不听。我还纳闷，我这么包容你，你居然还认识不到大法的好，还不接受大法，真是没救了！

通过不断学法，不断的向内找，才发现是我性格强硬、太强势了！就是因为自己又挣钱又管孩子，在家什么事都是自己干，所以对他很无视，觉的有他没他都一样。

近两、三年经济不景气，他活少挣的少，赋闲在家时又什么都不干，所以我心里极度不平衡，而且，你在家什么也不干，你凭什么说我？于是对他挑剔、嫌弃，用挣钱多少来衡量人！这也是党文化中的毒素——“金钱至上”：有钱就有地位、有钱就是成功、“经济基础决定上层建筑”。时间一长，对丈夫态度非常冷淡，平时说话冷言冷语，根本做不到温柔、体贴，更别说体谅他的辛苦，挣钱不容易了！

丈夫原本是个爱开玩笑的人，面对我的强势，时间一长，对我也越来越冷漠。夫妻间没有交流，家庭没有温暖，这样的家庭环境，丈夫怎么可能看到我修大法的好？其实，丈夫是个爱家的人，虽然不在家，但每晚都打电话给我和孩子，对我的父母也很好，逢年过节都给钱、买礼物，最难得的是，侄子在我家住了十来年，他从未表现过不满，还对侄子很关心。

我现在明白了，都是党文化中“男女平等”的毒素蒙蔽了我的双眼。党文化讲：妇女能顶半边天、男人能干的事女人也能干。时间一长，女人独立起来，不再依赖男人，也没有传统文化中的温柔，贤惠，有的都是“女汉子”、“母老虎”、“河东狮”……所以才会有家庭不和谐、离婚率奇高等社会问题。自己中毒太深，完全没有意识到对丈夫造成了伤害，影响了他得救。

神传文化中，温柔、善良、包容、忍耐、吃苦耐劳、对男人尊重、支持，才是女人应有的状态。对于这方面，师父也讲法多次了。我现在能意识到以上这些，受益于近期重视学法、多学法。另外，在重视学法、多学法的同时，我认为，我们应多读几遍《解体党文化》，多看一看《漫谈党文化》，彻底解体、清除自身党文化残余，彻底肃清其毒素，在大法中归正自己，纯净自己。

旧势力的安排对年轻大法弟子的诱惑和毁灭性还有很多方面，比如：爱看手机，看重孩子，看重金钱，看重常人中的名等等，就不一一细说了。希望大家吸取我的教训，避免犯我这样的错误，共同提高。不当之处，请同修慈悲指正！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父著作：《北美巡回讲法》

在抄法的过程中认识执著

文：大陆大法弟子

【明慧网】今天孩子说要抄法，她说读法不入心，她拿出纸笔让我也抄。之前就有两位同修建议我抄法，还给我打印了抄法用的格子纸，但我一直觉的抄法太慢，一直没动笔。今天，我感觉是师父在让我抄法，我就开始认真抄法。没想到，随着我抄法，很多执著心自然的浮现出来，而且那些心还是隐藏很深的，我平时怎么找也找不到的，这真是我没想到的。我就把之前买的一摞小记事本拿出来，只要认识到哪颗心，就把它写出来，居然写了十多种，都是我之前没认识到的。

1. 以前，很多人被美国大选带动，我基本没被带动。开始我还觉的自己修的比较扎实，现在我认识到，不是我

不动心，而是我不在乎，因为哪怕是最不好的结果，毁的又不是我，是众生。这是自私、冷漠控制的不动心。

2. 做任何事情都有求，有自己的目的地，包括三件事，心里先盘算对我有没有益处，没用的事就不做，对自己有好处，无论如何都想办法去做成。这里说的很直白，但是平时隐藏很深，是一种很自然的心理状态，所以一直没认识到。这是为私。

3. 我一直说要形成整体，有时还想方设法组织集体学法，但我发现自己内心根本不在乎整体怎么样，而是希望整体能帮上我，这也是自私。

4. 以前到Q同修家是为自己，因为她能带着我讲真相。现在不到她家，也是为自己，怕自己有危险，因为她被所谓的取保候审，担心自己也同时被监控到。我根本不管她是什么状态，不是跟她共同面对她的问题，也包括我的问题，根本不管别人，真是自私。我还默认旧势力对她的安排，如果自己是这样的情况，我会全力否定这所谓的取保候审，对她，我就没去否定，还是自私。

5. 排斥所有的同修，这种排斥是微妙的，不是抄法给我点出来，我根本认识不到。因为平时也有跟我来往比较紧密的同修，但是我仔细思考后发现，这些同修都是对我有帮助的。对法理不清的同修，我从不接触。我内心从来不认为哪个同修跟我是一体的，也不愿意真心的与同修打交道。

6. 自己很怕魔难，怕过关。身体哪不舒服了，或有风吹草动了，就担心自己过不去，最好是平平坦坦的。如果提前告诉我，这个我能过去，那我不怕了，艰难点、辛苦点也不怕。每次都战战兢兢的面对关难，不信师不信法，不能坦然放下，一切交给师父。其实自己只要向内找，按照师父要求的做就行，相信师父安排的一切都是最好的。

7. 色心重，在意肉身好看不好看，腿摔了，有点弯，

要用阔脚裤掩盖，美其名曰是维护大法弟子形像，但是内心维护的是自己的形像，这心也藏的深。其实就坦然的该如何穿就如何穿，别人问起来，就坦然的说，摔了一跤造成的，也没什么，又不会让人对自己有任何不好的看法。腿能掩盖的住，但是在普天众神的注视下，这颗心又如何掩饰的住？

8. 平时不实修自己，心里又怕自己没有实修，怕上不去，只能作常人。不想踏踏实实一步一步修上来，不想点点滴滴的去做好，内心觉的法的威力强大，只要多学法，一下就上来了，这样的结果是荒废了大量的实修时间。

9. 自大，自我为中心，认为自己最重要，好象没有自己，地球都不转了，或者会转的不对。觉的自己什么都懂，能搞定一切，不可一世。哪怕自己有些事没做好，也只是想，对我来说这些没啥了不起的，我都做的好，只不过是暂时状态不好而已。认为自己能够摆平一切，而不是认为是师父在摆平一切。

10. 遇到病的假相，不是踏实的找自己的问题，而是大量听相关交流文章，希望从中升起一股正念来，能够把它消灭掉，听交流文章的目地不纯。哪怕听的时候明白了一些自己的问题，也不过是附带明白的。

11. 修炼为了治病的目地，这个执著以前从来没认识到。A同修常说自己以前修炼是为了治病，我从来没想过：她一次次在我面前说，跟我有关系，是不是我也是这样的。现在知道，我当时虽然不是为了治病入门的，甚至目地都是为了修佛的。但是我修炼之前最怕得病了，有点病就心胆俱寒，当我修炼后，知道修炼人没有病的时候，我心中的一块大石头仿佛一下落地了。所以自己修炼有很深的目地就是为了不得病，只是隐藏很深而已。

12. 埋怨同修。一旦觉的是同修影响了自己，摔了跟头，

内心就怪他，总会不时的想起、提起这些事。甚至同修在帮助我走出魔难时，没帮到位，都会怪他，觉的人家没做完美，否则我就不会走的这么辗转艰难了。我几乎把自己摔过的所有跟头都跟同修联系了起来，至少认为他们是有一部份责任的。而不是无怨无恨的，只无条件的向内找是自己的哪颗心造成的，所以总是提高不了。

13. 放下生死也是假的。我一直觉的我能放下生死，因为当生死逼到我完全没有余地的时候，我发现自己内心并不恐惧，比较坦然。但我现在才发现，我那是假放下生死，因为我知道哪怕死了，我也圆满了。背后是执著圆满的心在顶着这颗不怕死的心。

14. 前段日子出现病业假相，眼皮里长个东西，有点明显了。其实我并不怕死，就怕破坏法。写到这里，我突然觉的，我怕破坏法，并不是因为大法的神圣，也不是因为众生可贵，怕毁了他们，而是怕破坏了法，我要被销毁。现在这个东西消失了。

15. 遇到事情心理负担非常重，三年前腿摔了，就心理压力，怕自己好不起来，天天担忧着，后来还是师父让老板一遍遍给我打电话让我上班，上班时间没时间想腿了，结果反倒不知不觉的好了。

16. 遇到事情不是从法理上认识到就直接把心放下做到，非要再在学法中，感到突然心里一亮，才敢放下。就象上次摔了，为什么不能做到从法上明明白白知道怎么做就去做，还要等师父的点化，才敢去做呢？就是这个原因。实际上这就是一种感性认识法，而没有完全上升到理性上。

17. 孩子还说我很重的自卑心，她说的时候，我心里一震，但是我还没有认清它。

前几天同修A到我家里来交流，她说梦到公司里我的

办公室最漂亮，最亮堂，墙也白白的，但是屋顶到处漏雨，起码有十几处。她建议我抄法。她的梦让我觉得有点不可思议，执著心再多也不会有十几处吧？没想到今天刚开始抄法，居然发现确实有这么多执著心啊！

《转法轮》我从二零零六年开始背，断断续续的已经背了二十多遍了。但是最近背法老是不入心，觉着背下来了，嘴巴上很流利了，却不知道自已背了什么了。没想到抄法的威力这么大，我相信我一定会坚持抄下去的。

去掉私心 孩子能主动学习了

文：中国黑龙江大法弟子

【明慧网】我今天和大家交流一下在对幼儿孩子的教育问题中修自己。小儿子阳阳生下来就十分惹人喜爱，白白的，长着一双乌黑有神的大眼睛，很清秀。到他四岁时，我就给他念《转法轮》，我念一句，让他跟我念一句。不长时间发现他认识很多字了，能自己看图画书了。上幼儿园大班时，也是属于班上学习最好的孩子，就以为这样他上小学就省心了。

可是事与愿违，他上了四年学，我和他争斗了四年，搞的我俩都筋疲力尽，家里也不和谐。阳阳在学校表现的还好，可一回家就不愿写作业。可他特别愿意看书，尤其是历史书，一拿起来就不放手，一进家门，衣服都不脱，一头就扎在书里，吃饭看，在厕所看，似乎不把书看完不罢休。再就是喜欢玩玩具，等把这些他认为重要的事做完了，才会写作业。可那时经常都到晚上八点左右了。老师有时留的作业多一点，他就坐不住了，象人们说的“多动症”，每坐几分钟呢就得站起来。拖拖拉拉，几乎每天晚上都拖

到十点多才睡觉，有时还得熬到十一、二点钟才能做完当天的作业。阳阳自己说，他很想做好，可一写作业心里就烦躁不安，闹心，心里难受，静不下来。

我心疼孩子，这么小就得天天这样，太可怜了，可总跳不出这种恶性循环，很是苦恼。

师父教我们遇到矛盾都向内找。对照法轮大法真、善、忍的法理，找自己哪里错了，哪里和大法拧劲了，而不是找别人的不足，改变自己而不是去改变别人。我也在不断的找自己，也找到了很多人心，如：争斗心、怨恨心、抱怨心、妒嫉心、攀比心、争强好胜的心、急躁心、显示心、求名的心、不符合自己的要求就发脾气等等，也在往下放，可有时根本就忍不住，在孩子面前想不起来自己是修炼人，就是阳阳的妈了。我认为孩子就应该认真对待学习，而学习是他自己的事。一看到阳阳学习不认真，脾气马上就来，冲孩子发火，大声训斥。

可每次发完火就不停的自责，后悔了：又伤害到孩子了！就又去跟孩子道歉，希望能减少对孩子的伤害。我还打过阳阳好几次。印象最深的一次是打过孩子后，孩子虽然睡着了，却还在抽泣。此时我又感到心痛，眼泪不停的流，向师父认错，不住的在心里跟孩子道歉。

我是那么爱我的孩子，为什么管不住自己去打孩子呢？那一夜几乎是一夜未眠坐到天明。从那以后就没再打过孩子了。

学法，师父让我明白：不是孩子的问题，错在我。随着学法、看同修的交流文章，和妹妹交流，我找到了自己的问题所在。

无论是在上学时、还是工作时，我的名利心都很重，总想出人头地，自然也希望我的孩子出色，自己未能实现的愿望就强加到孩子身上，想通过孩子实现。对孩子要求也就特别严格，字没有写好，题有不会的，决不放过，必

须按我的标准做好才能睡觉。也因此这几年，我觉的很累，很多时间都用在孩子身上，在孩子学习上我比他自己都用心，似乎不是孩子上学而是我在上学。看到老师在微信群里表扬孩子，马上找找有没有阳阳，没有就感到失望。

还找到在带孩子学法中，也有一个很肮脏的心：大法能给人开智开慧，孩子学了之后会更聪明。

我是修炼人，这些私心都必须清除！

师父说：“你干涉不了别人的生活，左右不了别人的命运，包括妻子儿女、父母兄弟他们的命运，那是你说了算的吗？”^[1]

逐渐的这些人心越来越淡了。二零二一年寒假期间，我对孩子的学习彻底放手了，给孩子充份的自由，告诉孩子：不会的可以问我，其它的就自己负责。

我俩抓紧时间一起学了一遍《转法轮》，十本师父的其他著作。学法让我的这些私心几乎都放下了，孩子也有了巨大的变化：能主动、静下心来学习了，寒假作业很多，他都自己有条不紊的完成了。新学期开学后，能独立完成作业了；在解数学应用题和语文课的作文上都提高的很快；我认为是“多动症”消失了。

法轮大法教我们按照真、善、忍做一个好人、更好的人，要有一颗善良的心，有一颗能完全为别人着想的慈悲心。当我逐渐放下这些私心、一心要改变自己时，心变的善良些了，能真正为孩子考虑了，不再采取四年来那种说教、管教的办法。孩子学了《转法轮》和十本大法书后也改变了，这就是说和大法拧着的那股劲松开了，符合法了，大法的无边法力就显现了出来。

现在中国的这种应试教育，使得多数家庭因为孩子的学习而把自己搞的很累，孩子要不听话，就更操心。愿更多的人能多了解法轮大法真相，顺应宇宙真、善、忍特性

做一个好人，诚心敬念“法轮大法好，真善忍好”，使孩子的学习变轻松，家庭变的和睦幸福。

愿大家都牢记：“法轮大法好，真善忍好”，让光明美好的未来与您相伴！

弟子与大法小弟子阳阳感恩师尊慈悲救度！

叩拜师尊！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

从一件小事中体会如何做到“为他”

文：大陆大法弟子 明心

【明慧网】刚得法时我最喜欢读“提高心性”^[1]这一节了，可能因为最容易理解，而且知道“心性多高功多高”^[1]。当然，后来知道法中所有的章节都是必不可少而且一样重要的。

每次读到：“你老是慈悲的，与人为善的，做什么事情总是考虑别人，每遇到问题时首先想，这件事情对别人能不能承受的了，对别人有没有伤害，这就不会出现问题。”^[1]我都想：我一定要这样做！但现实中发现，师父虽然讲的这样明确了，我要完全做到好象还是很难。不是不想这样做，而是有时很难意识到是否对别人有伤害。为什么呢？

最近家里的一件小事，让我突然体会到了如何做到“为他”这一点，其实就是一个思维方式的转变：不要总是站在自己的角度上考虑问题。

那天母亲批评我说有一件事我没给她做，我解释其实我做了，她还坚持说没有，并说我撒谎。我又想解释，但突然警惕，为什么要解释？是不愿被人说的心，还是怕被冤枉的心？感觉了一下，都不是，那是什么呢？好象是一种想澄清事实的心。

但同时脑子里出现一个问题：澄清了事实后对你自己有什么帮助吗？对他人有伤害吗？如果澄清了事实，只是家里的一件小事，对别人和我都没有任何影响，唯一有影响的其实就是母亲本人：她可能会觉得自己老了，记不住事情。那不就是伤害了她吗？如果是为她考虑，我现在应该怎么做呢？

于是我对她说：如果真是我没做这件事，你会抱怨我吗？她说那当然了。我说：我下次注意，但也可能是为了去你的怨恨心吧？她想了一下说：是啊，这么点小事我也抱怨，真是怨恨心太重了。

一个小矛盾化解成了一个提高心性的机会，提高心性真是太玄妙了。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

摆脱手机魔障 重回传统正道

文：大陆大法弟子

【明慧网】我是一名青年大法弟子，从记事起就与妈妈一起修炼法轮大法。从小到大，我在大法中受益良多，真、善、忍的法理时刻滋润着我的心田、指导着我的行为、归正着我的不足，让我明白要做一个为他人着想、在生活中起正面作用的人，让我领会了人生的真正意义。

沐浴在大法中无疑是安心与幸福的。可是，随着我慢慢长大，与社会的接触越来越多，不可避免的接触到很多偏离正道的东西，比如电视、手机与网络。这几样东西，自从来到我的生活中，就让我上瘾、沉迷，乃至沉醉于那个虚拟的世界中，难以用正念来审视自己与周围的世界。

网络世界的诱惑五花八门—小说、影视剧、流行歌曲、

明星八卦、购物、电玩、各种各样的短视频平台……不论人喜欢什么，都能抓住这一点，令人堕落沉迷。它蚕食、吞吃掉我大块大块的宝贵时间，让我荒废学习、考试、睡眠，荒废与亲人朋友的交往，最可怕的就是严重干扰了我对师父和大法以及对修炼的正信。在与人交往、举手投足间，即使心中依旧有法，但我却很难再做到象以前那样与人为善、宽容待人，而是不知不觉的被灌进脑子里的败物影响，争斗心膨胀、与人有一点小摩擦就愤愤不平；也被强加了很多不好的人心、观念与行为，比如求名求利、暴躁易怒、崇尚以牙还牙的报复、妒嫉、面子心很重、过度关注自己与他人的外表等等。

这种状态刚开始崭露头角的时候，我没有尽早认识到它的危害，等到明白的时候，已养魔为患。师父对我数次点化，让我梦见厕所和粪坑，让我看到其他同修文章中天目所见的网络真面目（鬼、蛇和骷髅等）的可怕狰狞。

我数次尝试放下手机，可是长久以来形成的负面观念与人心形成了一个厚厚的壳，把我紧紧的包围在其中，每当稍有起色，很快又被拖回，又回到了那种一时一刻没有手机都不行的状态。

尤其是近一、两年来，我在家远程学习，父母都需要上班，因此我常常自己在家，玩手机的欲望也空前壮大。我经常从早上九点多睡醒一直玩到晚饭，吃过晚饭后再以学习为借口继续与手机、电脑为伴，玩到半夜才睡觉。有时明明觉的疲惫极了，可手依旧象控制不了般在屏幕上划来划去。每天浪费生命，过的空虚、萎靡、自弃。

师尊说：“人说中毒，我告诉大家什么叫中毒。人们在医学上认为是瘾好神经被刺激了、很发达就是中毒了，其实不是。是什么？在你身体里，时间长了，积累了一个和你形像一模一样的你，却是那个东西构成的，控制了你了。

因为它是很强的执著构成的你的形像，所以它就有那么强的能控制你的心，因为它是很强的心形成的。”^[1]

“那个玩电脑、打游戏机，起的是同样的作用，一个道理。你戒了，你戒了让我死啊？不干，我非得让你看。不看？不叫你工作、不叫你学习，就叫你思想想去玩它；不看我让你做梦都玩。”^[1]

我深深感受到那个“我”对我的控制，每当我玩手机时，被滋养壮大、被取悦的是那个假的“我”和那些执著与人心，而绝不是真正的我。我感到真正的我在幽暗无明中、在那些败物的包围与肆虐下痛苦着，绝望于修炼与人生受制于网络的无望，仿佛在高声喊着：“师父救我！”

因为我曾经有过在大法中精進实修、生活阳光美好而充满意义的生活，也就更能体会到手机对我身心的伤害荼毒。慈悲伟大的师父没有放弃我这个不争气的弟子，真正将我拉出了泥潭。

有一天晚上，妈妈同修看我状态一直调整不好，和我谈了很久，希望我能放下手机。我嘴上应着，心里却苦笑，觉的靠我自己这个意志力简直是太难了。谈话无果，妈妈又谈到本市某处挂了污蔑师父与大法的条幅，让我一起发正念铲除，问我是今晚发还是明天再发，我这时陡然生出了些正念，我心想：我从小到大在大法中深受恩泽，师父在我的修炼与人生路上时时处处都看护、保护着我。而在师父和大法遭恶人污蔑抹黑的时候，如果不愿立刻发正念铲除邪恶，这简直是修炼人的耻辱。因此我回复妈妈说：发，现在就发！

也许是这一念摆正了位置，师父将困扰我多年的对手机的执著拿下去了！在立掌发正念的那一瞬间，我突然感到了一股力量涌向心间，让我立刻生出了勇气，产生了“我一定可以战胜这邪魔”的信心。我在心中求师父：“求求师

父加持弟子，求师父帮弟子去掉这些坏东西吧！”我感到仿佛有东西逐渐从我身体中被抽走，有种剥离的感觉。我不断发着正念，并在心中求师父，不知不觉手掌颤抖、泪流满面。

我在修炼中身体并不敏感，较少有很超常的感受，但是这一次我真真切切的感受到了那些败物在我空间场中被拔除的全过程：我从一个满心负面思维、对手机有变态般执著的人，变成了一个心态纯净、反感与手机接触、上瘾状态全部消失的人，而这个过程从头到尾，仅仅不到十分钟。

我知道，在这个世上，只有师父和大法有这样强大的力量，这样深远洪大的慈悲可以从心灵深处净化一个人，可以把人从名利色欲的泥沼深处瞬间拔出。而我这个曾在正念与欲望对决中彷徨自失之人的转变，难道不正是师父无量慈悲的展现吗？

现在的我，每天的生活简单而纯粹。我早睡早起，认真对待工作与学习，勤劳而认真。工作中需要用到手机时就拿过来正常使用，用不着的时候坦然放下而不舍眷恋，手机里原来各种娱乐软件也都早已卸载。工作之余捧起大法书敬读，能感受到法理的展现，能体会到生命升华的久违喜悦，修炼与生活终于一切回归了正轨。虽然偶尔也会想到以前执著的东西，甚至做梦中也有勾引，但是我悟到：不用害怕，也不用担忧。这就是那个“假我”垂死挣扎的表现，它每跳出来一次，就给我又一次机会去发正念消灭它；而我每次对它在思想和行为上的否定，都是在消业，也都能使它的遗毒被再次削弱，直到被完全销毁。

我知道，是师尊的慈悲加持，让我能有正念去抵御这些干扰；而真正拿掉并销毁那些败物，是师父在帮我们做。我每放下、克服一次，师父就能帮我拿下一点，直至完全消除。

言语不足以表达弟子的感激，谢谢师父为弟子做的一切，谢谢师父！谢谢师父！

写下此文的目地，一是为了让看到此文的众生能体会到法轮大法师父的慈悲、大法弟子修炼中的超常，以及一个生命归正的喜悦；另外也是希望我的经历可以帮助到更多苦于沉迷手机的同修。

网络真的是一个毁掉人所有灵性、慧根和善念的魔窟，世间之争斗、妒嫉、仇恨、暴力、虚荣、浮躁、情色等败物都能在此获取能量，影响修炼者与世人。用我个人的亲身感受来看，人刚刚接触手机也许会获得短暂的新奇和快乐，可那快乐却并不来自于真我，而是来自于被网络滋养出的争斗、妒嫉、虚荣、安逸、名利、色欲、贪玩、怕寂寞、自私自利等；它们为了永远存活，将“快乐”感受反映到我们这里，让我们如饮毒品一样上瘾，又难以戒掉。当越来越沉迷时，就犹如被附体，言行举止往往受其控制，逐渐变的冷漠自私、暴躁易怒、想入非非，离我们的民族传统和正道越来越远，更离修炼人的标准越来越远。到这时即使想摆脱也很难做到了。它不论是对修炼人，还是对不修炼的常人都是—种身体与精神的双重破坏。

其实，手机和网络是可以善用的工具，用来提升我们的工作效率、方便联络，而不应该成为堕落放纵的代名词，带着整个世界走向“娱乐至死”的可怕结果。

注：

[1] 李洪志师父经文：《各地讲法十五》〈二零一九年纽约法会讲法〉

[2] 李洪志师父经文：《各地讲法十四》〈二零一六年纽约法会讲法〉

推回去和绕着走

文：大陆大法弟子

【明慧网】在和经常在大街上讲真相的部份同修交流中，发现不同成度的存在着这样两种现象，就是遇事有时推回去和绕着走，没有抓住修炼的机会及时提高上来。这里仅就自己的状态举几例说说。

一、推回去

比如进一步讲清真相方面，对人要不要真相资料、要不要真相年历等等问题，回答是自己已经尽力讲了，对方不接受。固守自己的讲真相的方式，不想放下自己执著的东西。修炼人都知道我们遇到的事没有偶然的，也许是师父安排让我们提高的机会，我们却顺着自己的执著去做，把机会给推回去了。就我自己而言，长期存在这个问题。原因是怕心、执著自我，为众生负责的心不够，没跳出私，满足于在自保的前提下，真相讲了就行了，没有彻底否定旧势力，怕被迫害，没有百分之百的信师父，忘记了只有在法上才是最安全的。

师父看我长期停留在这个层次中，就安排了W同修和我一起出去讲真相，她能做到只要是大法的事，不管多难她就去做、就去默默的圆容，几乎没有往外推的时候。有时，真相币她换几千放在家里，每天带一些给遇见的同修换。真相优盘她拿回家几十上百个，每天带一些给需要的同修。在W同修的带动下，我现在已经突破了很多，但还在修的过程中。

二、绕着走

比如，两个同修配合讲真相，开始挺好，时间长了，就会有矛盾了，就不在一起了，或自己走了，或又换其他同修配合了。又比如，有个学法小组，来了一个不太理智、读法

费劲的同修，有的同修就不去学法了。最近我就遇到了这事。某同修大大咧咧，大声吵吵，到某同修家说自己退了几个，让同修把名字给记上。结果被那位同修的儿子训斥了。听了这事，我第一念就是她怎么这样？不想再和她接触了。多年来遇到类似的事都是这样，想远离她，绕着走。

这次W同修一个劲的追问我咋办？我不是十分情愿的说：“向内找。”我说：“有怕出事自保的心，想远离她。”W同修说她也有这想法：“但这不是师父要的。某同修不理智，我们有没有？她有显示心，我们有没有？我们应该注意抑制这些心，和她在法上交流，共同提高上来，这才是师父要的。”对呀，对呀！这些年在这个问题上我都没修，就是躲了，就是绕着走了。今天意识到，多年去不了的执著是自己没向内找，尽绕着走了。真得感谢W同修，要不是她一再追问，这早该修去的心又滑过去了。

愿我们都能及时互相提醒，都能运用好师父赐给我们“向内找”的法宝，别忘了“事事对照”^[1]、“时时修心性”^[2]，走好以后的修炼路。

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈实修〉

[2] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈真修〉

认识“自我”的部份经历

文：大陆大法弟子

【明慧网】“自我”这个东西很难修，有时候坚持“自我”的理由很充份：总认为自己认识的对、做的对，如何如何。其实不是表面事由的本身对与不对，错的是坚持局限于自我认识的那种执著。

曾经，有时候看到技术同修对安全方面“过于”谨慎，

认为表面形式的安全都是人的办法，心性有漏才是不安全的真正因素，因此觉的同修正念不足。后来才知道是自己不懂电脑、网络等安全常识与技术而妄下定论。

几年前，同修被非法抄家时，把我及其他同修用的“站内信箱”拿走了（同修为了方便，把信箱与密码写在纸上），好在这之前我无意间修改了密码，没什么损失。两年后，我上明慧网（不知安全问题出在哪个环节），被国安“关注”，带来较大干扰。遇事后，我第一念想到：可能是同修们常在信箱、电话里直呼“某某、某某”。

每当看到同修叫我常人工作职务名称时，我会生出一丝埋怨：“正念强也要理性啊！”只觉的同修的“自我”很强、我行我素，没想到应该内找自己。次数多了才让我想到：看到别人的“自我”，一定是自己有这方面问题。

其实，在信箱和电话里直呼我姓与职务名称的同修，有的做事都很直接、坦荡，在邪恶的环境下也都正念很足，在哪里都是堂堂正正讲真相证实法。想到这些，再看看自己：思维复杂、做事隐晦，有时很明确知道某件事该如何表达，可以直接说或做，可那个思维好象很曲折、要绕几个圈。表面平和，内心总想规避矛盾、麻烦。经常是以圆滑、不得罪人、绕着圈子等方式坚持“自我”。发现自己的那个“自我”隐藏的非常深，别人不易察觉，自己更难觉察。这是近期的认识。

在家庭环境中，“自我”表现的更多、更突出。生活中用修炼人的标准要求不修炼的家人，觉的她们自私、狭隘，观念多、没智慧，所以经常矛盾重重，还时常出现矛盾激化。有时候也知道是我那个“自我”的表现，就是忍不住。直到有一次警察找上门来谈“法轮功问题”时，家人主动说到：“他炼法轮功只是个信仰而已……”我才意识到对妻子的主观臆断——她平时不依不饶的与我争吵，所以我觉的她干扰我做

三件事、很差，能否被大法救度都是未知数；可是，在警察面前，她却有着常人的如此正念，关键时刻能站在大法这边。我一下子意识到以前对她的那种认识是错的，因此很惭愧。惭愧修了二十多年，还以常人那种坚持“自我”的执著与她争论高低、输赢，这不等于把自己当作常人了吗？！

心里自责难受，我开始向内查找自己：以前，老是认为她在干扰我修炼，老是以各种理由、超越常人的认识，要求常人（家人）怎么样怎么样，理亏的时候还要绕着圈子以各种借口辩解，然后又自以为是。经过一阵梳理，越想越觉的对不起师父的慈悲救度，我马上向师父说：“师父，弟子错了，弟子错了啊！”这时候感觉有个不好的东西一下子消掉了，很舒服。自那以后，“自我”的东西再表现出来好象没那么强了，能克制住了，有时候还没表现出来就给压回去了。因为已经能够意识到它不是“真我”。

“修炼”的内涵是精深的，体现于方方面面。如果各方面都能跟上，特别是学法背法能跟上的话，可能“自我”的物质就没那么难修。至此，写的对“自我”的一些认识与经历，认识的不一定对。

助师正法救众生 天天做时时做

文：中国山东大法弟子

【明慧网】我是一九九七年得法的，今年七十多岁了。修炼后多种慢性疾病不治自愈，精力充沛，无病一身轻。二十三年来，在师父的慈悲保护下，我一路走到今天。

修炼之后不只我自己身心受益，我的家人也都发生了很大的变化：儿媳结婚八年不育，看了神韵光碟之后，喜得贵子；小孙子四岁那年看了师父的法像后天目开了，能

透视人体；我的姐夫腿疼的厉害，念了“法轮大法好，真善忍好”这九字真言后，腿不疼了；我在发真相资料时发正念让所到之处邪恶因素不起作用，看门的保安便视而不见；我经历过三次车祸，都在师父的保护下安然无恙。

大法的神奇彻底破除了我原有的无神论观念，师父的救度之恩，难以用人的语言表达。作为大法弟子，助师正法，多救、快救众生，是对师尊最好的回报，也是正法时期大法弟子的历史使命和责任。师父要求弟子做的“三件事”必须天天做，时时做，并且要越做越好。

师父在多次讲法中一再强调“以法为师”^[1]，要多学法多学法。我虽然年龄大了，但凭着对大法的正信，也尝试着背法。有时间就背，一小节一小节的背，有空就背。用了一年多的时间，我终于背完了一遍《转法轮》。

现在第二遍已背到第六讲。通过背法，逐渐领悟到一些高层法的内涵，与以前的理解大不一样了，同时在炼静功时，在额前出现了一只大眼睛。背法的过程，十分微妙，似有茅塞顿开的感觉，讲真相的力度大增。

我也抄写了一遍《转法轮》。

助师正法，当务之急就是利用各种机缘抓紧救人。师父说：“全世界所有的世人都曾经是我的亲人”^[2]。

作为大法弟子面对身边的所有人都要同样善待。所以，平时对亲朋好友、同学、邻居，有机会我就给他们讲真相。坐公交车、购物、探望病人，都可以传真相救人。每次出去讲真相前，我都在师父的法像前请师父加持，让有缘人来到我的身边。

救人就得有一颗慈悲心，一言一行都要首先考虑别人的感受。见面打招呼时一定要面带微笑，热情相待，问候要恰当。如：发现对方有怕心或不愿意接受时，要默默发正念，清除对方背后的邪恶因素，并用大法赋予的智慧打

开对方的心结。一般老年人和低年级的学生比较容易接受真相，明白了真相后都非常感激。

一次我开车去探亲，路遇一位中年妇女带着读高中的女儿在路边等车回家。我问她们家所在方向，正好和我同路，于是我说：“我们有缘同行，请上我的车，我免费带你们回家。”娘俩非常感激。

一上路，我先正念排除干扰，保证行车安全，然后就跟她们聊天。我首先询问了学生的志愿和学习状况，给她俩讲了我所了解的中国教育的落后，不要偏信官方的宣传，要按本人的特长和爱好去选择要学的专业和今后的工作；并且按孩子所说的她的特长和爱好谈了我的看法和建议，她都很赞成。接着，我谈到共产党的腐败；八九“六四”对爱国学生的血腥镇压；法轮功是什么，为何遭到中共的迫害；真、善、忍的美好，法轮大法洪传世界的盛况；共产党无神论的罪恶，共产主义的终极目的就是毁灭人类；贵州“藏字石”的出现证实了天灭中共的必然；法轮功修炼者“劝三退”是在救人，为什么不退出将在天灭中共时被淘汰等等。

讲着讲着，不知不觉到她们家了。这位妇女很激动，说：“你讲了一路，我们明白了很多道理，我得给你点钱。”紧接着拿出四十元钱扔到我的车里。我微笑着说：“我有意带着你们娘俩，绝对不是为了挣钱。我只是按照大法师父的要求善待别人，让别人明白真相，摆脱谎言欺骗，躲过劫难，走向美好未来。”说着我把四十元钱塞给了对方，急忙向她们告辞了。

此时，我感到很欣慰，因为我相信这娘俩已明白真相。

还有一次，我开电动三轮车去儿子家。返回的路上，遇到一位三十多岁的青年男子推着一辆大功率的电动车很吃力的走着。我把车停在小伙子身旁对他说：“我来帮你！”

我拿出一根结实的绳子将他的车拴在我的电动三轮车后边的保险杠上，另一端绑在他的电动车上。我慢慢的开着我的电动三轮车，把他的车一直拖到他住的社区附近。他连声说：“谢谢！谢谢！”

临别时我送给他一个真相U盘，他立即问：“里边什么内容？”我坦诚的告诉他：“是法轮功的真相资料，能使你免除人类大淘汰的劫难。”他的脸色立即变了，追问道：“你是哪个社区的？我的工作就是抓你们的！”我的心丝毫未动，默默发正念，然后微笑着对他说：“你是干这个的，这是你的工作，我能理解。但我不能告诉你我的住址，因为这对你我都不好。”接着我给他讲了法轮功信仰真、善、忍绝对没有错，现在已洪传世界一百多个国家和地区，一亿多人身心受益；是江泽民集团出于对法轮功的妒嫉，编造了个所谓“天安门自焚”陷害法轮功；万名学员和平上访被诬陷为“围攻中南海”；把北京神经病杀人案、浙江投毒杀人案及各地多起杀人案、一千四百个非法轮功修炼者的死亡案例统统嫁祸于法轮功，这完全都是诬陷和诽谤；讲了善恶有报是天理，共产主义是反传统、反天理的；共产党的无神论、进化论造成中国社会道德急剧下滑，人神共愤；二零零二年贵州平唐县掌布乡出现的藏字石“中国共产党亡”，告诉人们天灭中共是天意，是必然；现在已有三亿多人退出中共的党团组织，其中包括许多中共的高官；加入中共的党团队就在身上打上了撒旦魔鬼的兽记，如果不退出，在天灭中共时会随之淘汰等真相，最后我说：“今天我冒着被抓的危险向你传递真相，为的是救你，免于遭难，你却要举报我，你问一问自己的良心，合适吗？”

听到这里，小伙子微微一笑，说：“我没有想举报您，我是说现在到处都是摄像头，可要小心哪，我在考虑您的安全。”我紧握着他的手笑着说：“谢谢你！我一定注意。我

也为你明白我的意思而高兴。”这小伙子装好了U盘，推起电动车，笑呵呵的对我说：“大爷，再见！”我向他招手致意，心里默默为他祝福。

一次次，一个个，在师父的慈悲看护下结下了善缘；一桩桩，一件件，无不展现着法轮大法的美好！

慈悲伟大的师父为弟子承担了历史上的一切，修炼中给予弟子每一境界中最伟大的一切。作为正法时期的大法弟子，只有精進实修，严格按照真、善、忍的标准做好三件事，抓紧有限的时间，快讲真相，多救人，感谢慈悲师父的救度之恩！

注：

[1] 李洪志师父著作：《悉尼法会讲法》

[2] 李洪志师父著作：《二零零三年元宵节讲法》

也说为什么这么多大法弟子们不够格？

文：大陆大法弟子

【明慧网】原因很多，但总归都是大法弟子自己造成的。这二十多年来，就没有多少真正看懂、悟懂师父的法的，没有做到师父所要的。放下自我，看看我们现在大多数大法弟子们的状态，就一定能看的出来。

我说一些实在的现象，同修们就好理解了，从二零一五年诉江以来，整个大陆都是迫害加重了，从明慧网的报导中可以看的出来，就说那个诉江，大法弟子有多少？我不知道，但敢于诉江的才二十来万，而这其中有多少人从而被迫害，又有多少被妥协？还有不敢公开诉江的有多少？都是因为自己做的救人项目秘密不能为人知道吗？不可能吧！说白了，不就是因为怕吗？这些人比例占多少？能修圆满吗？

就说我本地区，以及我本地周边城市吧，我本地在前几年一直到去年底，都是迫害越来越严重，而我本地周边的几个城市也是如此，有的比我这里迫害的还严重。就我本地在去年，所有大法弟子都被邪恶干扰、迫害到了，能不用写严正声明的只有几个人。

我本地区在全中国大陆还不算是迫害很严重的地区，就是这样式的，那全中国大陆哪？我从文章《说说大部份大法弟子的修炼状态》后面的那篇《读明慧文章《说说大部份大法弟子的修炼状态》有感》的同修文章中可以看到，那位同修所在地区的大法弟子们的修炼状态也是跟我本地差不了多少。当然有修的非常好的地区，那是极少数了。我从中认识到：到现在看来是有大部份大法弟子们都还没有修好，不够格，包括我自己。

那这么多的大法弟子没修好，不够格，是什么原因哪？我个人认识到，就是没做到师父的要求，包括很显然、不会不知道的基本责任，比如发正念。

师父在法中要我们大法弟子发好正念灭尽邪恶，这是师父要我们做的。可是到现在二十多年过去了，我们做到了多少？众生没有救了一半。师父都讲明了，本来几年就可以完成的事，可是我们大法弟子们都二十多年了还没有做好，就这样修到最后，能够格吗？能圆满吗？这个不够格的根本原因：就是没有发好正念，没有灭尽邪恶。

师父说：“大家知道，中国大陆大法弟子遭受的迫害严重的，所以每个学员都必须真正的清醒的认识自己的责任，真正的能够在发正念的时候，静下心来，真正的起到正念的作用，所以这是极其关键的事情，极其重要的事情。”^[1]

我认识到，我们的责任有两个，一个是救度众生；另一个就是灭尽邪恶。师父在这段讲法中提到了我们大法弟子的责任，并用了两个“极其”来形容这个责任的重要。

可是，太多的大法弟子都没有真正理解到这个责任的重要，没有尽到这个责任，并带来了严重的后果：自己所负责的空间的邪恶灭不了，不但自己可能受迫害，还连累其他同修受迫害，更连累了众生被邪恶所抑制而不能得到救度。这就是我从师父的法中所悟到的我们大法弟子们不够格的一个重要的根本原因。其它的原因主要是修心性方面的了，因篇幅这里就不谈了。

为什么这么多大法弟子没做好这件事？主要就是在学法上——学法不入心，只用嘴来读，学而不悟。我与本地同修在交流几段师父的讲法时，虽然都学过几遍了，但大都没有什么印象；有的虽然有印象，但也没想想怎么按师父说的去做。说白了就是不重视：四个整点发正念如同完成差事一般，什么倒掌、瞌睡、走神等更是多了去了，这都是修不好、不够格的原因哪！

怎样才能做好发正念这个责任呢？师父的讲法中也有，明慧网说的也很清楚，同修们都应该都知道怎么去做，就是想不想做好的问题了。明慧网二零一零年发表的《明慧文章汇编：重视发正念》，在尽好发正念的责任这方面有些例子，供同修们参考。

每个人让自己的发正念真正起到实效，这不是为了自己的什么圆满，而是为了能救度更多的众生，因为那是师父所要的！你救的人越多，师父才高兴哪！可是你不发正念灭尽邪恶，那怎么可能更多的救度众生呢？

原因先说这一个。这一个责任重视起来了、做好了，学法也应该会更入心。

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉▲



图：二零二二年十月二十九日，西班牙巴塞罗那法轮功学员在市中心加泰罗尼亚广场举办反迫害征签活动，民众签字支持声援法轮功反迫害。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：4870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：404,482,532

•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。