

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 1134 期（二零二三年八月四日）

www.minghui.org



图：欧洲多国法轮功学员七月二十一日至二十三日连续三天在捷克首都布拉格举办集会、游行和中使馆前抗议活动，揭露中共迫害法轮功学员的罪恶，得到很多欧洲民众声援。

本期内容提要

- 【海外】日本明慧夏令营 欢乐中充满了收获
- 【修炼】给讲真相同修的一点提醒
- 【修炼】狂妄与谦卑
- 【修炼】修炼中的一个瓶颈

目 录

◆海外综合

海外学员正法修炼活动简报	3
日本明慧夏令营 欢乐中充满了收获	7

◆大陆综合

中国大陆学员近期遭迫害案例选登	12
-----------------------	----

◆修炼园地

给讲真相同修的一点提醒	15
狂妄与谦卑	18
在看守所讲真相后我真正走入大法修炼	20
读《恭维和自心生魔》有感	24
背法后的改变	26
修炼中的一个瓶颈	32
有感于老人被中共迫害	36
放下人心 助人不误救人事	42

【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”。】

海外学员正法修炼活动简报

七月二十三日，**意大利**法轮功学员在首都罗马召开法会，慈悲的师父李洪志先生发来贺词。法会上，十三位学员分别交流了在助师正法过程中的修炼体会。有的谈到，在遇到困境和考验时，如何信师信法突破难关，完成任务。也有新学员交流了如何凭着对师父的信任和对法的理解闯过病业关。学员们的发言真诚感人，引起与会学员的共鸣。

七月二十一日至二十四日，来自意大利各地的法轮功学员在首都罗马举行了为期三天的反迫害系列活动。意大利多位议员致函谴责中共侵犯人权的行为，呼吁意大利当局更加坚定的致力于结束这场迫害，确保信仰和思想自由受到尊重。信中赞扬法轮功学员长期以和平力量反对中共迫害的勇气，支持法轮功学员的反迫害行动。

欧洲多国法轮功学员七月二十一日至二十三日在**捷克**首都布拉格，连续三天举办集会、游行和中使馆前抗议活动，揭露中共迫害法轮功学员的罪恶，得到很多欧洲民众声援。绍博先生（Schaub）曾在中国生活过六年。他在了解了中共迫害法轮功的真相后为反迫害签了名，他说：“善是我们与生俱来的权利，作为人类，我们都应该发自内心的生活在和平之中，相互尊重。”

瑞士法轮功学员七月二十日在日内瓦湖边、联合国人权事务高级专员办事处前集会，呼吁制止中共对法轮功持续至今长达二十四年的迫害。瑞士二十一名政要致信声援支持，多位议员致函谴责中共侵犯人权的行为，呼吁瑞士当局更加坚定的致力于结束这场迫害，确保信仰和思想自由受到尊重。信中赞扬法轮功学员的勇气和坚持，支持法轮功学员的反迫害行动。参议院欧洲联盟政策委员会主席朱利奥·泰尔齐（Giulio Terzi）在信函中说道：“自

一九九九年七月二十日这一悲剧发生以来的二十四年里，法轮功学员遭受了中国共产党骇人听闻的无情迫害。”“我们强烈谴责北京的迫害行为。你们（法轮功学员）所展现的和平、善良和宽容的价值观被广泛认知！”

比利时部份法轮功学员七月二十二日在布鲁塞尔市中心举行反迫害二十四周年活动。学员向民众展示法轮功功法，传递法轮大法的美好，同时揭露中共迫害法轮功及活摘法轮功学员器官的真相。菲利克斯（Felix）是一位教师，他说：“我认为真、善、忍的理念对每一个人都非常有好处，同样这对人类来说非常重要。”

苏格兰及英格兰部份法轮功学员七月二十二日在苏格兰首府爱丁堡举办反迫害二十四周年活动，向世人讲清法轮功真相，呼吁制止迫害。了解真相的民众签名支持，有的人同情遭到迫害的中国法轮功学员的遭遇，认为这场迫害不该发生。

匈牙利法轮功学员七月十五日在首都布达佩斯的圣史蒂芬广场举行了信息和烛光守夜活动，呼吁制止中共对法轮功学员的迫害。学员们在大教堂的台阶前设立了摊位，学员代表发表演讲，向公众讲述修炼和迫害的情况。

以色列部份法轮功学员七月二十日与各界人士在中共驻特拉维夫大使馆外举行集会，抗议中共对法轮功长达二十四年的迫害。多位以色列政要或发信函或到场声援，谴责中共对法轮功的迫害。著名拉比、犹太学院“Ataret Yerushalayim Yeshiva”的领袖什洛莫·阿文纳（Shlomo Aviner）在信中历数过去二十四年来法轮功学员遭受的种种迫害，并呼吁公众采取行动。他说：“当这个群体（法轮功学员）在中国长期遭受来自政府的可怕虐待时，我们不能坐视不理”，“如果每个人都对世界上的邪恶保持沉默，那就没有希望了。如果你起来反对，就会有所帮助”。

加拿大政府领袖国会秘书、曼尼托巴省北温尼伯选区的自由党国会议员拉穆鲁（Kevin Lamoureux）七月二十八日接受媒体采访时表示，对二十四年中，法轮功学员始终坚持和平反迫害表达敬意，加拿大政府应利用一切机会呼吁停止迫害。他表示，法轮功修炼者的真善忍价值观，也是加拿大价值观的体现，“我发现法轮功学员的请愿一直都是和平的，提醒公众注意，并最终认识到（中共）侵犯人权的行为，他认为所有这些请愿得到了加拿大人同情和回应，因为法轮功学员在这些价值观指导下的行为恰恰反映了加拿大的价值理念。”

加拿大多伦多菲律宾传统文化协会（Philippine Legacy and Cultural Alliance）七月二十二日～二十三日在小马尼拉社区举办“欢乐菲律宾”（Fun Philippines）活动，法轮功学员再次应邀参加，并设立展位向人们介绍法轮大法。

美国洛杉矶法轮功学员七月二十三日来到人潮如织的世界著名的旅游胜地圣莫妮卡（Santa Monica Beach），他们集体大炼功，展现法轮大法的祥和美好。

七月份以来，**墨西哥**法轮功学员在首都的中领事馆前、亚雷斯大道和中央广场前以及普埃布拉市、莫雷利亚市等各大城市，和平请愿，向民众传递法轮大法的美好，告诉人们中共迫害法轮功的真相，呼吁制止迫害。

哥伦比亚法轮功学员七月二十日在第二大城市麦德林（Medellin）的探索公园（Parque Explora）内举办集体炼功和讲真相活动，用这种方式彰显法轮功学员反迫害二十四周年。学员们发资料、征集签名，许多人借此机会了解到法轮功的美好及中共迫害的残暴。

多米尼加共和国（Dominican Republic）法轮功学员七月二十日聚集在首都圣多明（Santo Domingo）各都会区，

举行系列反迫害讲真相活动。学员们向民众传递法轮大法的平和与美好，同时悼念二十四年中被中共迫害致死的中国法轮功学员，明白真相的民众纷纷声援支持。

秘鲁法轮功学员七月二十日举办游行，呼吁结束中共对法轮大法修炼者长达二十四年的迫害。学员们打着“停止中国对法轮功学员的迫害”、“世界需要真善忍”等真相横幅和标语牌，从被称为“火星之地”的中央公园出发，行进至中共驻秘鲁大使馆，然后继续沿着萨拉韦里大道（Avenida Salaverry）前往秘鲁劳动部和卫生部两个部委所在地，最后返回至中共驻秘鲁大使馆举办悼念被迫害致死法轮功学员的烛光守夜。

印度尼西亚巴淡市法轮功学员七月二十三日聚集在巴淡市（Batam）旅游胜地新陶笛，揭露中共对法轮功长达二十四年的迫害。

印度中部城市那格浦尔部份法轮功学员七月二十日聚集在桑维德汉广场，在法轮功遭受中共残酷迫害二十四周年之际，举行了集体炼功和烛光夜悼活动。七月二十三日，班加罗尔法轮功学员在该市的Nexus Koramangala购物中心设立展位，举行烛光守夜活动，呼吁国际社会共同制止中共对法轮功持续的迫害。

韩国两大媒体《朝鲜日报》和《东亚日报》代表性月刊《月刊朝鲜》八月号和《新东亚》八月号，同时发表了有关法轮功的特辑报道，引起了人们的极大关注。《朝鲜日报》是大韩民国的最大日报，付费发行量为一百万份。《东亚日报》位居第二，付费发行量为七十万份。两大月刊的读者主要是知识分子层。

自今年五月以来**蒙古**国法轮功学员在多地举办活动，向人们介绍法轮大法，受到当地民众欢迎，几千份小册子发送给了有缘人。人们非常认同大法法理真、善、忍，有

的表示要学功；有的要進一步了解真相；有的说，法轮功真好，人人都需要真善忍，等等。学员通过功法展示、图文和视频介绍了法轮大法弘传世界的盛况，使有缘人走上了大法修炼。

澳洲墨尔本部份法轮功学员七月二十日晚在中领馆门前举行了烛光悼念活动，缅怀因坚守正信被中共迫害致死的中国法轮功学员，抗议中共对法轮功长达二十四年群体灭绝式的迫害和反人类罪行。在此之前的周末，墨尔本学员于七月十五日在市中心举行了反迫害二十四周年游行和集会。维州议员为系列活动发来支持信函，谴责中共的迫害，感佩法轮大法修炼者和平理性抗争的勇气。

日本明慧夏令营 欢乐中充满了收获

文：日本法轮功学员

【明慧网】二零二三年七月二十三日二十六日，日本首都圈地区明慧学校在暑假期间举办了为期四天三夜的夏令营。二十九人参加了夏令营，其中还有两组慕名同行的家长 and 小朋友。活动举办地点位于千叶县海边的“鸭川青少年自然之家”，这里是千叶县内唯一的海洋型社会教育设施。

夏令营期间的活动丰富多彩，除了每天的学法炼功，还有海边戏水、舞蹈基本功练习、晚上燃放线香花火、小型交流会等，欢声笑语中收获满满。家长们也对活动赞不绝口，表示期待下一次的集体合宿。

第一次参加明慧夏令营的常人家长表示安排的各项活动都很有意义。过程中，几乎看不到孩子玩手机。平时不让孩子看手机是个很头痛的问题，在这里自然就解决了。活动还培养了孩子的各项技能和社交能力，非常满意。



图：二零二三年七月二十三日到二十六日，日本首都圈地区明慧学校在暑假期间举办了为期四天三夜的夏令营。

活动期间小朋友们每天都集体炼功。有一些在家里不爱炼功的孩子，受环境的影响也认真的学起来。

十岁的男孩堵现平时在家里不愿意双盘打坐，双盘时腿一疼就会把腿拿下来。通过这次活动第一次双盘炼了三十分钟的静功，一下子有了很大的突破，他的妈妈也真切感受到了环境的重要性。

参加夏令营的一位没有修炼大法的小朋友看到大家发正念就好奇的问：“为什么要打坐？为什么要发正念？”一个大法小弟子对她讲，发正念可以洗净自己的心灵。这个小朋友的妈妈知道后也表示，之前对法轮功有所耳闻，这次亲眼所见很受感动。看到法轮功学员每天盘腿

打坐很有毅力，她半开玩笑的说：“你们晚睡早起，白天还那么有精神。”

另外一位陈妈妈更是对小朋友们的静心打坐赞赏有加。她表示打坐可以培养孩子们的专注力，这非常好，静下来后人的思维也会开阔。相对于吵闹的人，安静的人一定更有智慧。她还表示也想让自己的孩子象大法小弟子们一样可以学会静心打坐。她本人更是当晚就学起了打坐，虽然盘腿很痛，但还是断断续续坚持了一小时。

参加活动的两位未修炼法轮功的小朋友，表示非常开心，大家都很有友好，已经和大家成为好朋友了，以后还期待和大法小弟子们见面，表示以后东京有大法小弟子的活动时，也想参加进来。

在活动期间其中一位九岁的小女孩虽然看不懂汉字，但是也和大法小弟子们一起学了《洪吟》。

小型心得交流会 分享修炼心得

活动临近结束时，家长和小朋友们开了一次小型心得交流会。

其中年龄最小的四岁大法小弟子佑佑（Youyou）表示很喜欢跟哥哥姐姐们在一起。佑佑每天在家能坚持跟妈妈学五分钟《洪吟》。看到哥哥姐姐们每天都用大量时间去学法、炼功，佑佑的妈妈表示感到了差距，以后要加强孩子学法，小佑佑自己也表示以后要多学法。

一对大法小弟子表示：“妈妈不在家时自己也会主动背《洪吟》，六岁的弟弟还说平时出去店里吃饭排队等待期间也会背诵。”年龄大一点的孩子表示每天都能自主坚持学法炼功。

十岁的绫美（Ayami）在交流中提到她在学校每天都过的很开心。当被问道为什么在学校能和同学相处融洽时，

她表示：“因为平时牢记自己是个修炼人，凡事先考虑别人、与人为善，所以同学们也都对她很好。”

十二岁的明理（Akari）在交流中提到打算明年去台湾，所以今年的目标是把日语讲法全部读一遍。她还讲述了在学校期间发生的一件提高心性的事。因为听到一个同学私下说自己和其他同学坏话，所以与之绝交，并采取了一些极端的行为，伤害了该同学，还给他的父母造成了很大的困扰。

结果有一天突然被一个同学不小心给撞飞了，胳膊严重摔伤，幸好有师父保护，头部没有直接磕到桌子上，否则后果不堪设想。明理说：“在被撞飞的时候第一念想到的是因为没有做到善，严重伤害到同学，造了业，遭到现世现报了。通过此次教训，以后会注意对同学要做到善，就算别人有错，也不能伤害对方。”

九岁的辽辽（Ryo）说以前总有同学说他坏话，所以自己为了报复，也去说对方的坏话。有一次在参加大法小弟子学法炼功活动时，辅导老师与他在法理上交流不失不得的道理，别人说自己的坏话了，其实并不会让自己失去什么，反而会得到白色物质“德”。之后妈妈也在家经常带着孩子学法，让辽辽明白作为修炼人的一些高标准的道理。这次参加活动，辽辽表示现在已经没有人说他的坏话了，自己也没有再说别人坏话。他分享到因为自己做到了与人为善，所以也就没有人说他坏话了。

今年十岁的光光（Hikaru），通过每天的学法懂得了就算听到有些同学在说别人坏话，自己也不能随波逐流，不会参与其中。

活动场地工作人员的反馈

这次在夏令营住宿期间，有一次，设施的空调突然坏掉，导致有些房间非常热，有些活动团体的意见非常大，态度

不好。但是明慧夏令营始终都表示理解的态度，没有任何不满和怨言。设施的所有工作人员都表示，非常感谢明慧夏令营的参与者和组织者的谅解和宽容。并且在整个住宿期间，明慧夏令营的参与者都尽量做到严格遵守规定，尽力做到不给他人造成困扰。在有个别淘气的孩子做错了事造成一些损坏或困扰，被设施的工作人员指出来时，也是抱着诚恳的态度去道歉并挽回损失。在目睹到法轮功学员整体素质和礼节非常好的情况下，设施的工作人员表示非常敬佩。

最后一天要离开的时候，所有工作人员都对本次活动的学员毕恭毕敬，见到的每一位都表示感谢，表示希望法轮功学员下次再来此办活动。

日本明慧大法小弟子第一次举办“春令营”活动时，当时入住设施的工作人员也对学员赞不绝口，说孩子们教育的非常到位，各个都很优秀，家长都遵守规定，处处打扫的整洁干净，不给他人造成困扰。并表示，从来没有见过象你们这样优秀和高素质的中国人，他们对中国人的印象有了一个崭新的认识。希望下次再次光临，并希望下次到来时能够给这个地区的居民们教授法轮功功法。

临走时，夏令营负责人递给工作人员法轮功的传单，告诉他们，“我们是修炼团体，平时带着孩子们学炼法轮功锻炼身体，也按照真善忍的传统理念去教导孩子们做人的道理。”工组人员很高兴的表示一定会跟大家一起分享这份传单。▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

湖北麻城市七旬法轮功学员易家海、严英中，二零二一年十一月六日被当地中共恶警从家中绑架，并非法关押在麻城市第一看守所一年多，于二零二三年被非法秘密判刑。易家海被冤判九年，严英中被冤判八年，于二零二三年六月十四日被劫持往湖北省沙洋监狱。易家海，男，退休前是原麻城市乘马岗乡万义小学校长，因坚持修炼法轮大法，多次被迫害。

湖北洪湖市女法轮功学员汤芳琼二零二二年三月十五日被绑架，被异地非法关押在监利市看守所一年多，家人无法得到任何消息。二零二三年七月下旬获悉，汤芳琼被秘密非法判刑两年九个月，七月初，已被劫入湖北省女子监狱迫害。

湖北咸宁市温泉区法轮功学员黄秋珍女士，在四年冤狱中被折磨的生活不能自理，去年出狱后仍遭中共人员持续骚扰迫害，于二零二三年七月十二日含冤离世，终年六十五岁。在中共迫害法轮功的二十四年中，黄秋珍因坚持修炼法轮功，多次遭中共人员绑架，被非法关押在洗脑班、看守所、劳教所、监狱，受尽折磨。

福建宁德市蕉城区法轮功学员阮爱银、陈星光、林芬，二零二一年十二月十六日向人讲真相、发真相年历时被绑架。陈星光、林芬被非法关押在宁德市看守所，阮爱银已由家人取保，但每天都要被迫拍照、监视。据悉，三名法轮功学员在今年二至三月份期间被非法判刑，阮爱银女士被非法判六年；陈星光被非法判四年；林芬被非法判两年。

甘肃兰州市法轮功学员蒋明辉，于二零二一年八月四日被绑架、抄家，非法关押在看守所构陷，二零二三年七月十九日得知他已经被兰州市城关区法院非法判六年，勒

索罚金两万。蒋明辉已经上诉。蒋明辉，五十岁，北京北方工业大学毕业，本是兰州市机械局计划处副处长。二零零四年十二月，他因发放法轮功真相资料遭绑架，二零零五年七月被兰州市城关区法院非法判刑七年，在兰州监狱遭受高强度的奴役劳动等迫害。

黑龙江绥化市五十多岁的法轮功学员宋宏伟女士，被非法判刑一年半，在拘留所、看守所、女子监狱遭殴打、老虎凳、关小号等酷刑，二零二零年四月出狱回家。二零二二年九月，她又遭绑架、非法关押构陷。近悉她被非法判刑六年，二零二三年四月被劫持到黑龙江省女子监狱。据悉，她丈夫杨传厚已被公安非法网上通缉。宋宏伟父母家被监控。

黑龙江鸡西市密山法轮功学员林永霞，二零二三年二月二十八日在她儿子家楼下被国保警察绑架、非法关押构陷，近日得知被非法判四年六个月。二零二一年三月二十六日，密山市三个警察到林永霞家，企图绑架她，林永霞走脱，被迫流离失所。二零二三年二月二十八日，林永霞在她儿子家楼下，被蹲坑的密山市公安局国保警察绑架，非法抄家。

黑龙江大兴安岭地区法轮功学员王金荣二零二二年三月被绑架，现得知，她被秘密非法判刑三年，已被劫持入黑龙江女子监狱迫害。

广东茂名市电白区退休海员、法轮功学员林武，在看守所里被非法关押近两年，二零二三年七月二十八日被茂名市茂南区法院宣判。他被非法判刑四年、勒索罚金一万五千元。

北京昌平区法轮功学员庞有先生曾两次被中共法院非法判刑，共计十二年。二零二二年五月二日，庞有因发放真相资料被海淀区西三旗派出所警察绑架，后被所谓取保候审。同年七月二十八日，他又被昌平分局平西府派出所

警察绑架、关押。他先后两次遭昌平区法院非法庭审。二零二三年七月下旬获悉，庞有被非法判刑一年三个月。

吉林延边州法轮功学员崔艳玲女士因邮寄法轮功真相信，于二零二一年九月被长春市公安局朝阳分局红旗街派出所警察入室绑架，二零二二年六月被长春市朝阳区法院非法判刑三年，二零二三年七月十四日被劫入吉林省女子监狱。

辽宁抚顺市清原县南口前镇法轮功学员张传文二零二二年十二月四日被绑架构陷，二零二三年三月二十四日被抚顺市望花区检察院和法院，在没有通知家属的情况下秘密非法开庭，冤判三年六个月。二零二三年七月二十六日，张传文被劫持到沈阳大北监狱。

辽宁朝阳市凌源市法轮功学员赵长福，因信仰真善忍，遭受中共非法拘留、劳教、判刑，累计九年的关押迫害。二零二三年二月二十一日，被迫害致肾衰、心衰生命垂危的赵长福结束四年半冤狱回到家，迫害造成的身心损伤没能恢复，约五个月后，他于二零二三年七月十八日含冤离世，年仅五十一岁。

湖南浏阳市被非法关押五个月的六十九岁法轮功学员胡素华，被浏阳市法院非法判刑一年。二零二三年二月二十三日，浏阳市沿溪镇派出所几名警察闯入胡素华家中，非法抄家，绑架胡素华，非法关押在浏阳市看守所构陷。

云南昆明市法轮功学员彭学萍，二零一二年十二月，因向民众赠送弘扬中国传统文化的神韵光盘，被非法判刑八年，在云南省第二女子监狱遭受种种折磨。彭学萍出狱后，户籍所在地派出所、居住地派出所以及两地街道办、社区等部门长期骚扰、恐吓她，致她身体出现严重病症，于二零二三年七月十一日含冤离世，终年四十六岁。▲

给讲真相同修的一点提醒

文：大陆大法弟子

【明慧网】多年来，同修在讲真相中有意无意讲高了的问题一直存在，同时造成了一些负面影响，一定程度上阻碍了众生的得救。尽管明慧网上同修交流文章多次提醒，但问题仍时不时的出现。

师尊发表经文《为什么会有人类》和《为什么要救度众生》后，可能有的同修看到这两篇经文里面讲到了神和创世主，觉的现在是不是情况变了，是不是可以给常人讲高一些了。

我们在讲真相中还是要注意对方的接受能力和实际情况，理性智慧的讲清真相，让对方真正的明白真相，不能给世人得救造成障碍。师父在法中已经多次提醒过我们讲真相中不能讲高的问题。

师父说：“讲真相要想救人不能讲高，讲高了反而起负作用，这一点已经有很多教训了。”^[1]“你讲真相中稍微讲高一点，我告诉大家，你就不是在救度众生，你就是在往下边推众生。你不能讲高，讲高和讲低这绝不只是简简单单一个把握的好不好的问题，是你救众生还是毁众生的问题，所以讲真相的时候绝不能讲高。”^[2]

有同修觉的讲高点能惊醒世人，以为会起到更好的效果。实际上不是这样。由于中共多年宣扬无神论和进化论对大陆民众的毒害，大陆人信神的基点很低。如果我们不考虑对方的接受能力，很可能适得其反。由于讲真相中讲的过高，造成世人不但不接受真相，反而对大法有了抵触和负面看法，给世人得救造成了障碍。这些年来，这方面的教训太多了。

讲真相中还有一个问题就是，有的同修凭自己的猜测，

以为正法会在什么时候结束，还给常人讲。有的还和常人打赌，说正法一定会在什么时候结束，法正人间会在什么时候到来。结果到了他说的那个时间，正法没有结束，也没有什么大事发生，造成一些常人不再相信大法了。

有的同修虽然不给常人说具体时间，而是说三年内或者五年内结束。这样做实际上不是讲真相，反而推了常人一把。去年我到某电脑店修公司的电脑，老板说他本来想再开一个店，他有个邻居是大法学员，对他说，人类社会很快就要结束了，你还开什么店？这给他造成对大法很坏的印象。

有的同修在讲真相中对大法的基本真相不够重视。我们在讲真相中，不管怎么讲，有关大法的基本真相始终都是不能忽视的一个重点。经过这么多年大法弟子讲真相的努力，还是有很多世人和邪党体制内的人不知道有关大法的基本真相。比如毒害了无数世人的“天安门自焚”骗局，至今仍有很多人不知道真相。还有大法从未被定性为邪教，中办和公安部认定的14种邪教中不含法轮功，法轮功在中国一直是合法的这些基本真相，很多人都不知道。世人头脑当中的这些毒素不消除，会影响他们得救。

如果讲清了基本真相，有时候会带来意想不到的效果。

十年前，我们当地一位同修被国保绑架。当时出动了多名警察和十多名武警，从家里面被非法抄走的资料非常多。由于同修是六一零和国保眼中的重点对象，公安局还为此开了庆功会。谁都以为他会被判重刑。

同修被关进看守所三十天后，检察院批捕科的一个检察官按惯例来提审。同修问他：“你们既然是以‘利用邪教组织破坏法律实施罪’抓我，那么请你拿出法轮功被定为邪教的正式法律文件来。”检察官说：“整法轮功这么多年了，

怎么可能会没有一个正式的法律文件呢？不可能。”他信心满满的说：“你放心，我回去一定给你找到，咱们一个星期后见。”一个星期之后，他到看守所对同修说：“对不起，我没有找到对法轮功定性的文件。”同修给他讲真相他一直耐心的听着，最后他说：“你已经讲了四十多分钟了，时间不早了，我该回去了。”同修问他：“那我的事怎么办？”他回过来说：“你的事我们管不了。”他回去后，拒绝了警察的批捕请求。同修没有被判刑。

去年底，政法委书记和六一零及派出所的一群人到同修家，同修堂堂正正的给他们讲法轮功在中国一直是合法的真相，讲到法轮功从未被定为邪教。政法委书记根本不信，给同修打保票说第二天给他找来法律文件。结果过了很久他也没有来。

最近一个刚从监狱回来不久的老年同修，因为退休金被克扣，到社保部门讲真相，发现他们基本都不怎么了解大法的基本真相。同修给他们讲了大法在中国完全合法、法轮功福益社会等基本真相后，他们对大法弟子刮目相看，有的欣然同意三退，有的对大法表示同情和支持，有的说：“真希望法轮功早点平反。”

这方面例子很多。正法形势不管怎么变化，大法的基本真相都不会过时，需要我们耐心细致、扎扎实实的给世人讲，真正的唤醒世人，救度众生。

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法十四》〈大法洪传二十五周年纽约法会讲法〉

[2] 李洪志师父著作：《二零零五年旧金山法会讲法》

狂妄与谦卑

文：大陆大法弟子

【明慧网】最近明慧网编辑部文章《恭维和自心生魔》登出后，“自心生魔”这个问题引起同修们的思考和重视。

“觉的自己了不起”、“谁都能被自己搞定”、“自己什么都明白”，无论是在修炼中，还是在工作中、家庭中，一有这种念头，就是要自心生魔的前兆了，是极其危险的。

宇宙那么大，个人无论取得多大的成就，也是坐井观天。根本不知道天地有多大，才会认为自己多了不起。况且，大法弟子即使真有多大的成绩和能力，也是来自于师父、来自于法。正是因为忘记了这一点，才会生出“自己比别人行”的狂妄之心。

以前我从不认为自己存在这个问题，因为知道自己修的不好，差的太远。但是自从发现了自己在工作上存在这个现象之后，我才知道自己有多么狂妄，多么的不谦卑。想想自己是怎么做的，谦卑之人又是怎么做的，看出一些狂妄之人和谦卑之人的不同，下面列举若干：

狂妄之人说话高亢，谦卑之人说话平和。

狂妄之人“看人下菜碟”，谦卑之人以理待人，尊重人与人之间的不同角色和距离。

狂妄之人嘴大爱说，谦卑之人不妄议他人。

狂妄之人有耳却从不屑于倾听，所以听不见也听不懂别人，谦卑之人有善意倾听、尊重他人的习惯。

狂妄之人爱坚持自我，谦卑之人懂得尊重别人的意见。

狂妄之人爱欣赏自己，谦卑之人欣赏别人的长处。

狂妄之人觉的自己比别人都强，谦卑之人不忘“人外有人、天外有天”。

狂妄之人总是以为自己高高在上、是别人望尘莫及的“天花板”，谦卑之人总是虚怀若谷、不断学习请教。

狂妄之人很难说“对不起”，谦卑之人总是发自内心的说“对不起”。

狂妄之人很少说谢谢，谦卑之人经常说谢谢。

狂妄之人不知感恩，谦卑之人常怀感恩之心。

狂妄之人总是用命令的语气，谦卑之人总是用商量的语气。

狂妄之人连父母都敢大吼大叫，谦卑之人对孩子都能尊重。

狂妄之人张扬，谦卑之人低调。

狂妄之人常提自己的成绩，谦卑之人尽量避免提自己的成绩。……

以前我发现这些问题时，认为是党文化的毒素，没想到根子上是觉的自己了不起这个狂妄之心。

回家后发现手机上有一个丈夫的未接来电，真诚的道歉说，对不起，手机设在静音上了。女儿看到我跟丈夫道歉，吃惊的说，你从不跟爸爸道歉呢！我说，是啊，妈妈现在改了哦！你看妈妈做的好吗？女儿听了就象变了个人一样，马上也懂事了，她主动的放下了手机，主动的帮大家盛饭，吃完了饭还和我商量，能不能洗碗来挣钱，因为她想买个小东西。晚上吃完饭后本来说好了想出去玩，结果时间太晚就主动不出去了，还主动的写起了作业。现在终于体会同修说的，修好自己，孩子也变好了。

回家后侄子没有玩游戏，在弹游戏机上的电子琴，谈的调还挺准。我表扬他玩这个比玩游戏机强多了，第一次就弹的这么好是不是真有音乐天赋啊！一会儿他教女儿弹《小星星》，女儿很快就学会了，我表扬他们，学生学的快，老师教的也好。侄子看我这么肯定他，也不逆反了、也不顶嘴了，出门的时候也知道打招呼了。

以前的时候，我在家都是高高在上的家长制作风，跟

丈夫也强势，几年都改不了。一直没认识这是狂妄之心，现在终于认识到了，就要做一个谦卑的人，在一切人面前都谦卑。

顺便也说一说恭维，同修之间虚情假意的夸奖本就不符合“真”。有些真心实意的、真诚的夸奖和赞扬，我认为也是少说为好，为什么？

师父说了：“人是很难不动心的。”^[1]“一动心你可能就受到干扰，你那个功就乱套了，往往就是这样的。”^[1]

借用同修在文章中说过的一句话：“宁搅三江水，不搅道人心”。如果你不修口，破坏了别人的修炼，那最后怎么论罪就不好说了。

现阶段的一点认识，不当之处，请慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

在看守所讲真相后我真正走入大法修炼

文：大陆大法弟子

【明慧网】我父母都是一九九九年之前得法修炼的大法弟子，我从小就在这个环境下长大，师父多次点化，都没有走入修炼。这期间，我也发资料，讲真相救人，因听母亲说救人能得福报，多救人多得福报。至于说自己修炼，感觉修炼太苦，做不到，不如得点福报。法轮功的书我都没有看过，只知道好。

我的得法之路和别人不一样，我是先进了看守所，被关了三十八天后才真正走入了修炼。

事情是这样的：我父母在一次发法轮功资料时，前后双双被绑架，我去派出所要人无果。别的同修让我看了很多法律条文，证明法轮功无罪，我以前只知道法轮功好，

却在法律层面默认了邪党的说辞。看到许多律师做的无罪辩护，我感觉我也要这么做，同修给了我由政府上班人员的名单，我就打印了五十五份无罪辩护词和真相内存卡实名邮到了县城的公检法司部门，当时认为他们看到真相肯定会放了我父母，然而过了几天我就被抓起来了，进看守所前给我做全身检查。

一个科室医生问：“犯啥事了？”我就说：“我父母炼功，我写信告诉他们法轮功没罪，就把我抓起来了。”医生没说话，我每到一个科室就讲一遍。当晚我就被关进了我妈所在的看守所。

我当时很高兴以为就能见到我妈了，进去后才知道根本见不到，在关进看守所当晚我做了一个梦，梦到一面很高很厚的土墙挡住了我的去路，以前只听父母说悟，什么是悟我也不知道，我就坐那想：我变高了，土墙不就变矮了吗？第二天又梦到：路上出了车祸，死了很多人，死者家属拿着铁锹就要埋人，我说：“你家人都死了，你咋不哭啊？”他说：“俺家人都死了，俺哭哪一个啊？”我想到这是让我救人，我就给监室里的人讲真相，当时有一个人反对，其余人想退也不敢说了，我就想她不在这就好了，几天后她就调走了，监室里剩下的人都三退了。

当时新人都让背监规，我反正不背，抽查我也不背，我就默背大法师父的经文《论语》。室长还夸我天天背监规以为我早就背下来了，就没有抽查我。

当时正逢过年，很担心家里一岁多的小儿子，关时间长了还认识我不？我回去了家里人也饶不了我，担心村里人会怎么说我，家里人会给我编什么理由不在家呢？亲情、爱面子、怕人家说的心、享受的心等等五味杂陈，心里难受堵的慌。难受到极点的时候，我就豁出去了，爱怎么就怎么吧！师父给我拿去了那块不好的物质，我心里好受多了。

几天后我又调了一个监室，又劝退了几个人，这个监室的人对我很照顾，我能收到别的同修和我母亲抄的《洪吟》，这都是我第一次看到，法给了我力量。

在检察院提审我前，同监室的人给我出主意，让我避重就轻，就说自己一时糊涂才写的，能从轻处罚，能早回家等。检察院提审时拿出五十份真相卡和内存卡问我：“东西哪里来的？你炼功不？有人给你东西不？”我就说：“东西是我找打印店打印的，我不炼功但我知道法轮功好，俺父母被关起来了还不让俺说啊？！修炼法轮功法律上都说没罪，现在办案终身责任制，早晚有一天会翻案的。”他们简单询问了几句就让我在犯罪嫌疑人那写名字，我说：“我不在这写，我没犯罪。”我就在另一个位置写：炼法轮功的人都是好人，没有罪，法轮大法好，真善忍好，后面写上了名字，临走前我又说：“善待大法一念，得福报。”他们点点头，我出来提审室心里非常开心，因为我知道我做的是对的，一名狱警问我：“你怎么这么高兴啊？”我就给他讲了真相，他说：“你给你监室的人讲讲，就没有坏人、小偷了。”我说：“早讲了，还讲了因果关系。”

在一次值夜班的时候（晚上轮流值班，怕犯人自杀），我就想要是一个神仙坐在半空中，看着这人都被毁了，人有灾难了，神仙不能说我不管别人死活，只管自己吧？想到这我的心踏实了，一点难受的想法都没有了，我又梦到看守所的楼从里面开始爆炸，当时不知道这是另外空间的邪恶解体了，紧接着我就梦到看守所的路很窄两边都是水，我带着衣服从看守所出来的场景。到了三十八天的时候就通知我收拾东西回家，我热泪盈眶感谢师父一路点化，一路看护能走出来，检查完衣物，我要走过所有监室的门口，所有监室的人都趴在那看，我就大声说：“法轮大法好，真善忍好。”希望监室的人听到、了解真相，希望母亲听到能明白我的心。

再次去看看守所给母亲送衣服，我一抬头看到看守所的办公大楼和梦里爆炸的那个楼一样，一位开天目的同修对我说：“在另外空间邪恶打的特别激烈，师父保护着你呢。”我就流泪了，当时我还没有修炼呢，都有师父保护，感谢师父，没有师父的看护我绝对不能走出来。

经历了三十八天后，我就走上了修炼的路，这是我在看守所经历的，值得高兴的事是有五封信公检法司的人没有交出来，其中有份手写的，他们看到后希望能明真相。

出来后，我知道了家人交了两万元保证金，在不久后退还，后来公安局的人又跟我丈夫要了三千元，意思是他们不能白忙活。家人交钱后又告诉我的。两年左右，公安局两人又找到我说让这个案子了结，让我签字，见到那个人，我就说：“你还跟俺家要了三千元钱呢？你还打俺娘了。”他矢口否认。我当着他同事的面揭穿他，不久又把三千元退给我家了。邪恶最害怕的就是曝光。

写出此文不是在说自己做的好，而是只要我们做的符合法了，师父就会给我们做主，另外空间的邪恶就不敢动，今生有幸得大法，一定做好三件事，跟师父回家。

读《恭维和自心生魔》有感

文：大陆大法弟子

【明慧网】读了明慧编辑部的文章《恭维和自心生魔》，有一点感想。写出来，希望对自己、对同修能有所提醒。

我觉的在修炼的过程中，某些方面自己觉的做的好了，人心就容易或多或少的冒出来。容易生出欢喜心、显示心、执著自我等等人心，关键是要及时警觉，清理人心杂念，要注意向内找，修自己的一思一念。

“恭维他人”、“炫耀自己”现象的出现，作为修炼人，正法时期的大法弟子，我们忘了一点：就是我们的一切都是师尊给予的！师尊为了救度我们、救度更多的众生，师尊层层下走，吃了多少苦，我们知道吗？

师尊告诉我们：“在几年的修炼中，除了我为你们太多的承受之外，同时为了你们的提高不断的点悟着你们，为了你们的安全看护着你们，为了使你们能圆满平衡着你们在不同层次欠下的债。这不是谁都能做得了的，也不是对常人而做的。只是这些人太不理智了，不知对大法与修炼机缘的珍惜。”^[1]

我们在常人中的技术、技能、技艺、各种成就等等，都是师尊给予的，其实每个人的生命都是师尊给的。在我们的修炼过程中、在风风雨雨中，每一步都是师尊领着我们走过来的。当我们想到这一点的时候，欢喜心、显示心、自我膨胀的人心等，一下子就会烟消云散了。

自夸和恭维别人的时候，你为什么要夸他、恭维他呢？他的一切都是师尊给予的。此时此刻，我们敬师敬法的心在哪里呢？我们有什么可骄傲的呢？想到这些，“恭维他人”、“炫耀自己”，都会觉的很羞愧、汗颜。夸别人也是羡慕别人、取悦别人，容易生出嫉妒心等等人心，学人不学法，

容易走偏。当看到别的同修取得了成就，我们只能是默默的给同修添正念，因为我们知道，同修的成功也都是师尊加持的。我们还能去捧他、夸他吗？只能是感恩师尊！

在正法中，我们是最大限度的去符合常人社会去修炼。特别是海外的环境，讲真相的空间广大、有广阔的舞台，大家可以“八仙过海，各显神通”的去做。所以就有很多展示自己特长、才艺的机会。我们是修炼人，师尊在加持我们，只是你有这种想法去救人，或许是你久远的誓约，想要做这个。师尊就加持你、成就你，做的好的就会事半功倍。

但是在鲜花和掌声中，在这样的环境中也不好把握，所以更要时时警觉、时时向内找。想想：有的信神的常人遇到了好事、有了成就都会说“感谢神”，何况我们是大法修炼出来的大法弟子呢！

这些年我也时常的写一些感悟交流的文章，去证实法和救人。在写文章时，只要有这个念头想写，然后全身心的投入，就很快的写出来了。我知道是师尊的加持，给我开智开慧。我所学的，或许也就是我久远的愿望和誓约，唯恐自己达不到标准。

但是当文章发表了，也容易生出欢喜心、显示心、沾沾自喜等人心。这时马上警醒：一切都是师尊在加持。还有编辑同修的付出。我就是同化真、善、忍，助师正法，救度众生，不符合真、善、忍的人心杂念都清理掉。这样一想，一切又恢复平和了。

希望以此来提醒自己、提醒同修。应该时时刻刻修自己、警醒自己，修炼中别跑偏，一切以法为准绳。当你跑偏掉下去的时候，高兴的是旧势力。修炼的机缘是有限的，希望我们共同珍惜、共同精進！不负使命！让师尊放心！

注：

[1] 李洪志师父经文：《精進要旨二》〈排除干扰〉

背法后的改变

文：大陆大法弟子

【明慧网】一九九九年，我看完一遍《转法轮》，刚刚学会炼功动作，邪党的迫害就开始了。没有外部修炼环境，没有老学员带，加之自己悟性差，抓不到修炼的根本，执著心很多，它们肆意在我的生活中表演着，我不喜欢它们，又无力赶走它们。初期多亏有明慧网和我相伴，每天阅读同修交流文章，我知道了学法是根本，只能从学法中突破。但学法时总感觉自己有两个脑子，一个脑子在学法，一个脑子在想其它。我知道学法不入心是得不到法的，是改变不了自己的，我不想这样混日子。为了改变学法状态，我经过了看法、抄法、读法、集体学法一段时期的努力，在师父的加持下，终于走出了不能一心一意学法的状态。

下决心背法

那时表面上看，我学法挺认真、挺专注了，同修也说我读法读的好。可是又有一个问题，一合上书，脑子里却没有法，书中完整的句子想不起来，只知道一个大概意思。修炼人修的好不好，重点看心性是否在提高。关难是考试，可我经常在关难来时，用的是常人的思维、常人的言行。我多么希望把学到的法溶入到思维中去、溶入到行动中去，形成自我归正完善的机制，而我却迟迟突破不了。感觉法是法我是我，我和法之间有一个屏障，我没有真正得到法。怎么办？心里苦着。

从小到大背书一直是我的弱项，在读书期间，只要是与背有关的科目我都很难拿到高分，所以我从来对背书没信心。同修说背法好，我也相信，却不敢去尝试。同修说的多了，我开始重视起来，这一定是师父在催我了。背的

慢不能成为我背法的阻力，修炼状态长期得不到提高，背法也许会帮我突破。可是怎样才能做到？怎样才能坚持？经过反复思考，我下定决心把读法改成背法，除特殊情况外，我每天坚持背法两三个小时，不求一天能背多少，只求背到心里去。

二零一七年，我终于开始背《转法轮》了，刚开始为了给自己信心，我一句句的背，背完一句接着背下一句，不回头，一天能背上两三页。这样一遍下来需半年时间，虽然慢，但明显感觉法比以前入心了，合起书来脑子里还有法，过关当中我能想到法了，我信心大增。慢慢的，一大段法分两块或三块完成，慢慢变成一段一段的背，背完一遍《转法轮》的时间，由开始的六个月到八个月、十个月甚至一年，看着速度变慢，心情一阵阵难受，我曾经认为修掉了的急性子，又冒出来了，越急越慢，越慢对自己越没信心。

我冷静下来问自己：为什么要背法？是单纯的为了把法背下来而背吗？肯定不是，我为的是改变学法状态，为的是学法入心，为的是关难来时脑子里有法在，现在的状态明显比以前好了，这些不都是良好的转变吗？我认定是思想业在阻挡我背法，我不断的否定它、排斥它、清理它，同时要求自己，不准回头，不准放弃，不纠结背完一遍的时间长短，只关注自己的修炼状态，将来背法速度会提高的，正好可利用这个阶段把那个急性子修掉，好事。

以前觉的《转法轮》言白理白，都看懂了。可背法初期发现：这句话我怎么从来没有看到过？这个段落看了那么多遍怎么没有看懂过？这个发现震撼了我，知道以前真是被障碍着了，我为自己的自以为是感到羞愧，从这个自以为是的背后，还牵出了显示心、欢喜心、争斗心、不敬师敬法的心。感谢背法帮我挖出了这么多执著心，我得重视，

一个一个的把它们去掉。我对自己说：“背法好，不管有多难，我要坚持背下去。”

对法的坚定与坚信

修炼早期时有同修问我，修炼什么最重要？我不假思索的说，坚定坚信。出口后觉的这话不是我说出来的。我那时状态是：先解决健康问题再说吧，其它离我太远了。读法阶段在潜意识里觉的书中讲的很多内容和我无关。后来我能做到一心一意读法时，我开始正视师父说的：“修炼的最终目的地就是得道、圆满。”^[1]这使我又对自己没有信心了，满身的业力，一大堆执著心，怎么修的成啊？感觉法很高很高，我很低很低，我和法相差很远很远。

背法后，觉的师父象在面对面给我授课，还是同样的文字，现在却感觉每一个字都是对着我讲的，每一句话都有我要修的。成为师父认可的真正的大法弟子，须做到踏踏实实的修，坚定的修，我做到了吗？或者说做到了多少？

我对自己说：“你是块坯料，想修出来，要比别人多吃苦。”我回答：“我愿意吃这个苦，我要修成，我一定要修成，有师在有法在怕什么。”不断的强化自己的修炼目标，功成圆满就是我的目的地，同时增强自己的主意识，不断的提醒自己修炼的严肃性。

通过反复的多角度的从思想中认识修炼的根本问题，一次一次的检查自己的根扎的正不正、深不深，在实践中检验自己对法的坚定、坚信成度。我悟到，没有坚如磐石的修炼之心，哪来的底气迎战修炼途中遇到的苦难、魔难？感恩师父，在我修炼的初期就把“坚定和坚信”打到我脑子里，一直提醒着我。

加长炼功时间

在修炼的初期，师父帮我拿掉了身体表面的十几种病，

使我能够修炼了，我从感性上怀着对师父的感恩每天学法炼功，早期抱轮和打坐是非常辛苦的，记的当时很长时间打坐突破不了四十分钟，后来是放下了怕疼的那颗心后，才闯过那一关的。当打坐时间达到一个小时了，潜意识中就有一种达标的感觉，很长一段时间里打坐以一小时为限，经常还没开始疼，一个小时就到了。

后来身体又陆续出现了一些病业反应，有的状态持续很长时间没改变。我知道修炼过程中有病业反应是正常的，但拖的时间太长一定是有自身原因的，师父在点化我什么呢？

我想，打坐舒舒服服的没苦吃，自身的业力怎么转化呢？我意识到师父在点化我：加长炼功时间来转化自身业力。加长炼功时间后，我基本做到了打坐时剧烈疼痛超过半个小时以上才把腿拿下来，如果时间到了，但那一波疼痛还处在高潮之中，就坚持等到疼痛过去再拿下来。说起来很轻松，实际过程是很苦的，思想经常在坚持和拿下来之间博弈，多数时候能坚持，也有败下阵的时候，这个过程需要坚忍，一秒一秒的忍，甚至放下的瞬间就会被痛死的那个心，才挺过来的。每当挺过来的时候，就又给下一次的坚持铺垫了信心。

修炼前我长期失眠，靠吃安定睡觉，修炼后不再吃安定了，睡眠质量好。如今为了多炼功，一次次的挤掉睡眠时间，过程中也去掉了我享受优质睡眠、担心晚上睡的少白天会精力不充沛等执著心。

师父说：“修炼是最好的休息。能达到你睡觉都达不到的休息，没有人说我炼功炼的太累了，今天啥也干不了了。只能说我炼功炼的浑身轻松，一宿觉都没睡我不觉的困，浑身有力。一天工作下来好象没有事儿一样”^[2]。

有时晚饭后忙完家务觉的挺累了，可往那一站，炼功动作一做，很快一点倦意都没有了，精神起来了。

背法帮助我全身心溶入大法

在我的修炼过程中，在学法、炼功、讲真相、去执著的过程中，最难的要属去自己那些顽固的执著心。初期我把它们当成自己，只知怨恨自己，却无力改变这一切。

随着不断的学法，看明慧网上的同修交流文章，我慢慢明白了执著心不是我的法理，我不断加强自己的主意识，否定它们、排斥它们，一段时间后，各种执著心变弱了。在同修之中和在给常人讲真相时，感觉欢喜心、显示心、争斗心、怨恨心、妒嫉心、不能被人说的心、强加于人的心都很少了，有也容易控制。可是在亲人中特别是最亲的人中，这些执著心一旦表现出来还是那么强，往往要发泄了几句，才能想起来我是修炼人，才开始收敛，总之矛盾来时很难做到第一念在法上。

刚开始背法时，有两种情况记忆深刻：第一种情况，有时简短的一句话反复多次就是背不下来，当我放慢速度一字一句走心时，看到原来这句话是在说我呢，发现师父的话正指着我的某颗强烈的执著心，之前它把我控制的很难受，拔都拔不出来。我看到了师父的良苦用心，深感对不起师父，为自己的不精進和悟性差惭愧不已。再看那颗执著心时，它已经变的非常的弱，我也没去灭它，它已经变的不够一个小指头捻的了。我惊讶这种状态的改变，感悟到了法的力量；第二种情况在家庭矛盾来时，脑子里第一念想到的就是法，经常是师父的原话，这时争斗的心没有了，当然矛盾也就容易化解了。这神奇的第一念带来的后果，是我经过很多年、想了很多办法都没有达到的。

我悟到当自己的念和那些执著心处于同一层次时，是没有能力排斥掉它们的。只有同化大法、才可能掌控好自己，去执著心才会变的容易。我悟到背法能帮助我全身心溶入大法，帮助我更快的同化大法，而不断的同化大法又是提

高层次的必经之路，层次提高了，低灵的生命就够不着我了。所以提升层次是根本。

我悟到修炼只需看自己，不需看别人，只需掌控自己，不需掌控别人。矛盾来时，把心转向自己，给一个善意的提醒：只看自己，只修自己。这时心里暖融融的，充满了善意，不好的念头都插不进来。我悟到这种状态是背法以后精進修炼的收获，是层次突破以后的状态，强为是得不来的。所以只有提高了层次，修炼才会变的简单。

过程中，师父还点化我建立一个出错登记本。我把前段出的错一件一件记在本子上，包括身、口、意的所有错误，真还不少。我每天登记出错本，每天看一遍，加深印象，提醒自己同样的错误不能再犯。慢慢发现，新上册的错误少了，自己变的越来越干净了。

《西游记》中有这样一句话：人身难得，中土难生，正法难遇，全此三者，幸莫大焉。今生能成为师父的弟子来之不易，生生世世不知经历了多少苦难和等待，不知有多少生命为成就我而付出；今生经历的大小事情，也都是安排，所有与我有过缘份的众生都帮助了我，不管是正面方式的鼓励，还是负面方式的提醒。想想这些生命，他们明白的一面对我的期盼，想想我将成就的世界，想想我天国世界里的众生，我责任重大，我必须修成，不得辜负对我寄予期望的众生。

感恩师父一路看护，多次帮我净化身体，多次点化我走正修炼的路，在多次的讲真相中为我化险为夷，使我能平稳的走到了今天。师恩浩荡！叩谢师尊！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父著作：《北美首届法会讲法》

修炼中的一个瓶颈

文：大陆大法弟子

【明慧网】读明慧编辑部发表的《恭维和自心生魔》后，感触颇深，在我自身的修炼历程中也存在一些这类表现，发现周边也存在一些这类表现。从中也谈一点个人的体会和认识。

修心去执的过程就是不断的修炼提高的过程，也是身体容量不断扩大和心的容量不断扩大的过程。执著心会在修炼人的层层身体上形成一个坚硬的壳，去掉了执著心就去掉了那层对应的壳，去掉了那层壳另外空间的身体就会向更高更微观突破，越微观也越宏观，修炼人的身体也会一层层变大，这样身体和心的容量就会随之扩大，你才能装的进更多的法、你才会同化更多的法。

我在修炼中有这样一个体验：随着人心执著的放淡，人心少了神念就多了，智慧也会表现出来一些。

放下生死、放下根本执著，在修炼历程中我见证了那九魔十难的魔炼，前些年在剜心剔骨中我放下了我的根本执著后，我发现我的心境发生了一个质的变化，其实就是容量扩大的表现。学法时，我的智慧似乎象打开了一样，法给我显现了种种内涵，我的修炼状态也出现了变化，那时候在学法小组交流时我经常能谈出一些大家不曾听闻的东西。这样在学法交流时大家就比较喜欢我谈些认识，这促使我有些许满足感，觉的自己与众不同。

直到有一天，邻市的某个人来到我们那里，他被他周边的一些学员吹捧上了天，说他天目开的很好，甚至有说他开悟了的。听闻的一些学员就很想见他，跟他见面要预约、要邀请，有些被他“接见”的学员还会有受宠若惊的感受。当然见面后那种群体性的恭维是肯定少不了的。当时我和他也

有种“相见恨晚”、“惺惺相惜”的感受，认为他谈的认识“相当高”，他的认识与众不同。当时我也很维护那个人，甚至一段时期还帮助宣传他的那套标新立异的东西。但此人后来在大家的吹捧下越来越自我膨胀，越来越觉的自我了不起，越来越狂妄，最后发展到谁都不服了，口气很大，全世界就他修的最好，明慧网都不服了，甚至攻击明慧网。我幡然醒悟，我发现他自心生魔了，劝也劝不了啦。至今此人还带着一帮人，在那里自心生魔的胡言乱语，做着乱法的事。

现在回想起那段经历令我十分汗颜，这个反面的教训给我触动很大。从他的身上、从我的自身身上我发现了修炼人的一个强大障碍——私我、执我。这种为我为私的执我表现不易察觉，在生命的历史中潜移默化的形成了自然。

师父开示：“我还要告诉你们，其实你们以前的本性是建立在为我为私的基础上的，你们今后做事就是要先想到别人，修成无私无我，先他后我的正觉，所以你们今后做什么说什么也得为别人，以至为后人着想啊！为大法的永世不变着想啊！”^[1]

从师父的开示中我认识到，我当时的自我满足，和那个人的自心生魔，正是这种微观上旧的本性上的“私我”造成的，这种执我的表现正是修者修炼中的一个不易逾越的瓶颈。这个瓶颈就象一个关卡，不突破它，不修去它，你的容量就不能扩大，那时你就会有修“满”的感觉，你就会自我满足，你就会觉的你了不起，再发展下去就是自以为是、自我膨胀和自心生魔了。

这种为我为私的执我表现在修炼人中时有表现，有表现明显的自己不知但别人能察觉到的，有表现不明显的自己不知但别人也不易察觉的，有比较隐蔽的自己不知别人反而夸赞的。

比如，有人参加集体活动带手机，别人指出这样会不

安全，影响集体的安全，他反而指责别人正念不强，有怕心，还要显示一下自己正念强，没有怕心，这种执我表现明显的大家能察觉到。

比如，有人在交流时不厌其烦的反复大谈自己如何如何了不起的闯过了邪恶的种种迫害，却不能向内找一找自己哪里有漏被邪恶利用而迫害，当然那些闯关中心性的坚定表现是会让人深受启发的，但其中夹杂的显示心和欢喜心是执我的表现，这种不明显的执我表现大家不易察觉。

比如，有的学法小组负责人好标榜自己搞一套东西，有时出发点也是好的，带领大家共同提高，但宣扬的是他自己的东西，带动一帮人追捧他，不知不觉中带偏了大家而不自知。当然还有那些执著于自己天目所看到的、执著于自己认识到的理津津乐道的，执著于自己在人这能说会道的、执著于在人这被学员吹捧而有“权威”满足感的，还有的修炼人的那种强加于人的表现、在整体配合中不去圆容而是过于强调自己的表现等等诸如此类的执我表现，作为一个修炼人，他们一味的强调自己如何如何，其实往往忘记了：自己的一切都是师父给予的。你的正念闯关、你的天目所看、你悟到的更新的法理、你的智慧等等都是师父给予的。

我有时就在想：为什么一些看似修的“很不错”的人会自心生魔，甚至一些半开悟状态的修炼人也自心生魔了？确实令人惋惜和深思。我发现这些人往往倒在了“执我”的这个关卡上，在本质上他们的“为我为私”的以前本性并没有修掉，这成了他们修炼中不可逾越的一个瓶颈。修炼人的这些执我表现一旦在修炼群体中有了恭维、吹捧的市场，他们一旦被一些学员恭维、吹捧的有些突出了，往往会觉的自己了不起、自我膨胀、自以为是，甚至自心生魔。

在末法末劫时期，旧宇宙生命都偏离了法，生命都在劫难之中，生命要走进新宇宙必须脱胎换骨。要将我们以

前的旧宇宙为我为私的本性同化到新宇宙的无私无我、先他后我的状态，这必须是一次脱胎换骨的本质变化。

在正法中它们不想改变自己（执我表现），只想改变别人。这种不愿在本质上改变的为我为私的执我表现，这恰恰成了同化新宇宙法的巨大阻碍。

所以说，能否修去执我、私我是修者在修炼中的一大瓶颈，此瓶颈不去，修者就象卡住了一样，不修去那个微观上的私我，就成为了走进新宇宙的一个巨大障碍。打个不太恰当的比喻：就象你那个心中装法的瓶子虽然快装满了，由于“私我”不能修去，你却无法更换更大容量的瓶子，那么一旦你提高到一定的成度，原有的瓶子再也没有空间装法了，你的修炼就停止不前。你就会感觉你到顶了，你就会觉的自我了不起，而那时你又觉的你在修炼群体中比较突出了，再加上别人一恭维、吹捧，可能真的就会自我膨胀而自心生魔了。

这时如果认识到了那个“私我”并修去它，就解除了这个瓶颈，那时你就会将你心中装法的原来的小瓶子换成一个大瓶子，你的容量也就扩大了，这时你会发现你原来小瓶子中所装的法倒进新的大瓶子中去，只不过才垫了个大瓶子的底儿，你会发现你原来的认识什么也不是，原来的认识很低、微不足道，甚至是“错误”的。

在无边大法中，一个修炼中的修者怎会有了了不起的感觉，哪怕是一个开悟者也不应该有。就好比在汪洋大海中，你拿一个小瓶子装了一小瓶子海水，你会有装进了无量海水的感觉？不会有的！如果真有那种了不起的感觉，那反而是你容量不够的表现，是你的容量太小的表现，你法学的根本不好，你该精进了，你该换容量了！

修的扎实的真修者是谦卑的！

注：

[1] 李洪志师父经文：《精進要旨》〈佛性无漏〉

有感于老人被中共迫害

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】看了明慧网文章《上半年中共对七十岁以上老人的迫害》，心里久久不能平静，有难过，有愤怒。难过的是，这些七、八十岁，甚至年近九十岁的老人们，仅仅因为修炼法轮大法而被判刑，甚至重刑，被关进中共监狱；愤怒的是，中共邪党对法轮大法的迫害毫无底线，非语言所能表述。

文中报导了江苏省常州市今年八十八岁的老大爷陈仁林，因为炼法轮大法，二零二一年被冤判七年，今年被劫持到苏州监狱的消息，老人冤狱期满后，将满九十三岁。

陈仁林老人，原是铁路局退休工程师。二零一九年八月二十五日早上，他被江苏省常州市警察绑架，并被非法抄家。警察抄走了老人合法持有的法轮大法书籍、笔记本电脑、打印机和其它一些私人物品。大约二零二一年，常州市天宁区国保大队、检察院、法院三方勾结，以所谓“破坏法律实施”的名义，对当时已经八十六岁的陈仁林老人非法判刑七年，并罚款四万元。二零二三年五月又将老人劫入监狱。

实在是想不明白，一个八十八岁的老人，有什么能力去破坏中共的法律实施呢？中共表面上是一个多么强大的政权啊，有号称几千万的邪党党员，有几百万的军队、武警、警察，有细微到各小区、各村落的党政机关，还有据说是世界第三强的军事实力，一个没枪没炮、手无寸铁的八十八岁老人，怎么就能破坏得了中共的法律实施了？中共的法律难道是纸糊的吗？谁一口气儿就能吹坏了？

还有一篇报导说，辽宁沈阳市八十六岁的梁淑智老婆婆，被辽中区法院非法判刑三年，勒索罚金两万元。中共恶

警把老人送到沈阳第一看守所，看守所因为老人身体原因拒收，但辽中法院法官林晓娇仍然图谋想把老人往监狱送。

梁淑智老人曾被权威医院确诊为鼻咽癌，因癌症转移还伴随有尿血。尽管她自己就是医务工作者，也回天无术。没办法，她只好提前退了休。一九九六年她修炼法轮大法后，所有的病很快消失了，鼻咽癌也不翼而飞。

中共迫害法轮大法的初期，由于老伴是邪党党员，迫于老伴的压力，梁淑智就不炼了。一个多月后，她的眼睛渐渐看东西模糊了，检查结果是眼底水肿。治疗了一个月，越治越严重。万般无奈下，她对老伴说：“我还是炼功吧？”老伴同意了。修炼十几天后，她的眼睛逐渐清亮起来，能看到大的物体了。

就是这样的经历，促使老人这么多年来一直坚持修炼法轮大法，也为了让更多的人得到法轮大法的福音，她跟周围的人讲述法轮大法的真相。

但是这种最善良的行为，却不能被中共邪党所容忍。二零零二年，六十五岁的梁淑智被非法判刑三年，被劫持进辽宁省女子监狱，饱受摧残。二十一年后的现在，年已八十六岁的她，又一次被非法判刑三年！

人谁无父母？谁不希望自己的父母身体康健、无病无灾？老人的鼻咽癌因为炼法轮大法好了，她把福音告诉给更多的人，让更多人的父母健康不好吗？她触犯了哪条法律？又是谁家的王法？至于一次次把人判刑关进监狱吗？

还有一篇报导说，吉林大安市七十五岁的赵淑琴老婆婆，二零二一年三月九日在去北京照顾身患重病的女儿在路上突然失踪。两年来，家人到处找她都不知道她究竟人在哪里。直到二零二三年一月才获知，老人已被中共法院偷偷非法判刑三年半，关进了吉林省女子监狱。

赵淑琴老婆婆以前是个出了名的“病包子”，乡里乡外

都挂了号。她患有严重的胃病、肝病、胆胃炎、神经官能症、关节痛，不能干活，走路都非常困难，家里有点钱，全被她看病了，穷的都出了名。一九九九年三月，经人介绍，她有幸看了法轮功师父的讲法录像，她觉的真是太好了，晚上睡了一觉醒来，觉的人很舒服。她请来法轮功创始人的著作《转法轮》，天天读，读到第四天，她能走路了，关节不疼了。不久，她所有的疾病都不治而愈了。周围的人都说：“这是我们亲眼看到的，要不，打死都不相信！”赵淑琴的丈夫也高兴的说：“炼吧，好好炼吧！”

就这样，一个连路都走不了的人，炼了几天法轮功后，病就好了。中共邪党迫害法轮功后，她没有放弃，而是选择了坚持。说实在的，一个常年经受病痛折磨、百般医治都治不好的人，突然间得到了一种使她无病一身轻的功法，从此再也不受病痛之苦了，谁还会放弃呢？如果听中共的话放弃了，得病的时候中共能管吗？能替她承担一点痛苦吗？显然不能。

两年前，赵淑琴在北京的女儿得重病住进了医院，家中还有两个年幼的孩子无人照看，赵淑琴准备到北京照看女儿和两个外孙儿。二零二一年三月九日，她在长春火车站转车，刚买了通往北京通州的火车票就被警察拦截，警察以北京开“两会”和携带个人信仰物品为由将她绑架。大安市政法委、“610”和国保将她非法关押到白城市看守所，不通知家人。两年来，赵淑琴的家人到处找她，都没有确切消息。直到最近才得知，老人已经被中共偷偷判了刑并劫持进了监狱。而她的女儿已病情恶化，生命危在旦夕。

这是怎样的邪恶！赵淑琴原本可以照顾重病的女儿，使她病情好转的。而中共的迫害，不仅剥夺了她照顾女儿的权力，还使本已重病的女儿天天为失踪的老母亲提心吊胆、担惊受怕。

笔者无从知道赵婆婆的女儿两年来是怎样揪心自己的母亲的，但笔者的一位朋友，二零零四年盛夏因为炼法轮功在北京被突然失踪后，她的老父亲从农村老家赶到北京，派出所、公安局、看守所、国安局……只要听到谁说一点什么线索，就马上跑去找，两天时间瘦了十八斤，这得是多大的打击和艰辛！

还有一个事件，报导说，七十八岁的江西鹰潭市法轮功学员赵龙英老人被贵溪市法院枉判三年，勒索罚金二万元，目前被关押在鹰潭市看守所迫害。

赵龙英老婆婆是鹰潭市余江区洪湖乡东阳村李家村人。修炼法轮功后，她身体健康，家庭和睦，几十年的头痛也不见了。她按真、善、忍做好人，处处为别人着想。有一次，她在路上被一辆面包车撞了，撞的很凶，面包车头灯都被撞坏了。车主以为她死了。谁知她慢慢从地上爬起来说：“没事、没事，你们走吧。”她没有找对方麻烦，她想司机不是有意撞她的。可是，她不找司机麻烦，司机却反过来叫她赔车灯。

就是这样在一个在自身受到伤害时还考虑别人的、善良的老婆婆，这些年来却屡遭县、乡及村里的骚扰。甚至在七十八岁高龄时还被判刑，被非法关进看守所迫害，谁正谁邪，一目了然。

还有一例报道说，二零二三年五月十三日，河北大名县七十八岁的仝瑞卿老大爷被大名县法院非法判刑四年半，被劫持到河北唐山冀东监狱继续迫害，这已经是仝瑞卿老人第三次被关进牢狱了。在这之前，二零零三年他曾被非法劳教两年，关押在邯郸劳教所被迫害；二零一一年被非法判刑七年，在河南郑州新密监狱遭受迫害。

仝瑞卿老人原是河北邯郸市劳动局干部。一九九七年修炼法轮功后，十余种病都不治而愈，为国家节约了数十万元医药费。他的儿子，当时得了肾炎，全身浮肿，在

医院治疗时，他的妹妹全存书给了孩子一本《转法轮》，孩子一口气看完书后，感觉神清气爽，办了出院手续。回家后孩子一遍遍拜读《转法轮》，全身浮肿奇迹般的消失了。在一九九九年“七·二零”前那个大法洪传的年代，他们全家有二十余口人先后修炼法轮功。

中共对法轮大法的迫害，也延展到全瑞卿老人的大家庭，他全家有十六人多次遭到严重迫害：他的儿媳、女婿、妹妹、妹夫遭非法劳教，姐姐含冤离世，妹妹被非法判刑，八十一岁的老父亲在迫害中悲愤离世……中共还绑架全瑞卿未成年的孙子作为人质，更非法取消全瑞卿福利待遇、扣押工资，并敲诈勒索全瑞卿巨额金钱逾十八万……这一切都没能改变他们修炼法轮大法的信念。

真正好的东西，谁不想要呢？又怎么可能因为强权打压而放弃呢？中共迫害法轮大法迄今已经整整二十四年了，法轮大法不仅没有在中国被迫害倒，反而传遍了全世界。即使在中国大陆这么残酷的迫害中，这些年也有很多人走入了修炼。其中的原因，或许我们可以从全瑞卿老人全家的经历明了一些吧。

还有一例报导说，二零二三年二月，黑龙江海林市八十岁的法轮功学员林春子去邮局寄信后失踪，家人多方打听，才得知她已坐着轮椅被警察劫持到哈尔滨女子监狱迫害。

林春子老人是朝鲜族老太太，以前她患有神经衰弱、淋巴炎、气管炎、肩周炎、胃病、心脏病、肾病、咽炎，肝上还有鸡蛋大的瘤等等，久治不愈。

一九九七年，法轮大法弘传到黑龙江省海林市这个山城。林春子也被这部佛家上乘功法所吸引。由于她不太会说汉语，汉字也不认识，就跟小孙女学查字典，然后跟着字典学字、学法。一个月后，不知不觉中，她所有的病痛都没了，她有生以来第一次尝到了无病一身轻的滋味。

然而，中共恶党迫害法轮大法后，老人多次遭到迫害：她被非法劳教一年；被非法判刑五年。她在狱中遭残忍的酷刑折磨，如：往鼻子里灌芥末油后用塑料袋套头闷；被迫赤脚站在阴冷的水泥地上被浇凉水；因坚持炼功，被戴“手捧子”（一种刑具）等，历尽苦难。二零二一年六七月间，又被西安分局、牡丹江爱民区检察院、爱民法院合谋，非法判刑四年。

一个汉语不太会说、汉字不认识的朝鲜族老太太，边学查字典，边看大法书籍，一个月全身的病都好了。谁不说这是现代医学都创造不了的奇迹？中共说法轮功不好，到底怎么不好了？无偿的让人好病是错吗？这些人病好了，为政府、家庭节约了大量的医药费不好吗？他们病好了，让子女能安心工作，更好的为社会做贡献不好吗？伤害了谁？又不利了谁？这样的老人，被中共判刑，被关进监狱，而且还是坐着轮椅被关进监狱，到底是谁在破坏法律？谁在祸害老百姓？谁才是真正的罪犯？

这样的案例还有许许多多。据明慧网资料不完全统计，仅在二零二三年上半年就有至少六十六位七十岁以上的老人被迫害，其中四十三位被非法判刑，两位被迫害致死，二十一位被非法起诉到检察院、法院。二十四年来，中共邪党对法轮功弟子的迫害一次次突破了人们认知的底线。当信仰“真、善、忍”被打压，当好人被关入监狱，我们的国家还会有希望吗？

放下人心 助人不误救人事

文：辽宁大法弟子口述，同修整理

【明慧网】大集是一种习俗，在一定地域、固定时间人们都会到固定地点来买卖，所以大集的人会非常的多。赶大集讲真相，是我平时最主要的一种讲真相的方式，因为来赶大集的人多，救的人就多，所以我基本是每天都会到各地赶大集，讲真相救人。

那是二零二一年四月的一天，赶大集我到的比较晚，心里正着急呢，看见路边有个人正在推一辆三轮车，就想给他讲真相，可是他却跟我使劲的比划，看他的样子，以为他是个不会说话的残疾人，需要我帮助，就问他是不是让我帮他推车，虽然是这样问了，心里却想：这多耽误时间啊，我还着急救人呢！可那人却毫不客气的示意我把那个三轮车推到一边，好把里面的车开出来。好吧，虽然心里着急怕耽误讲真相救人，还是帮了他。

当我把三轮车推到边上停好，他把自己的车开出来也停在一边，他竖起大拇指对我笑，我这才看清，原来他的喉咙做了手术，现在还下着管子。我明白了，他不是哑巴，他和我母亲患的是一样的病，我心里可怜他，就告诉他不用害怕，然后给他讲我母亲做完手术健康的活了十七年呢，没事！他听了很开心，于是我又顺势给他讲三退保平安，诚心念九字真言能逢凶化吉，保命保平安，他听明白了，退出了邪党组织，并拉着我，一直竖着大拇指对我笑，这个生命得救了，他的笑是得救后发自内心的高兴啊！

分手后我很惭愧，差一点因为心急、怕麻烦而错过有缘人，耽误了这个生命。师父说：“度人就是度人，挑选不是慈悲。”^[1]

我悟到：救人没有高低贵贱之分，就看自己动的什么念，

用的什么样的心态，在关键的那一刻能不能体现出修炼人的善心、慈悲众生的心。

结果那一天特别顺，并没有比平时讲的人数少，什么也没耽误。

是啊！一切不都是安排好的吗？所有事情的出现怎么会是偶然的呢？救人的过程不正是修自己的过程吗？我还没有修去的私心，怕误事的心，没有真心为众生着想，人的后天观念产生出的分别心都暴露出来了。认清它、抓住它、修去它，不辜负师尊的苦心安排。任何表面看到的都不是真实的，只有放下后天形成的东西，慈悲对待众生才是修自己，真相才会展现。

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法九》〈二零零九年大纽约国际法会讲法〉▲



图：韩国法轮大法佛学会二零二三年七月二十日在首尔广场召开谴责中共迫害法轮功的全国民大会。当天早晨八点三十分，学员们在广场草地开始集体炼功。

• 被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：4974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：416,829,105

• 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。