

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 1140 期（二零二三年九月十五日）

www.minghui.org



图：澳洲悉尼法轮功学员九月二日参加威乐比市（Willoughby）政府主办得新秀节（Emerge Festival），受到当地民众的欢迎和喜爱。

本期内容提要

- 【修炼】回忆师尊二十五年前在瑞士日内瓦讲法
- 【修炼】虔诚坚信不可动摇
- 【修炼】与老年同修交流如何对待“病业”
- 【修炼】站在什么角度上看问题 真的很重要

目 录

◆海外综合

回忆师尊二十五年前在瑞士日内瓦讲法	3
海外学员正法修炼活动简报	7

◆大陆综合

中国大陆学员近期遭迫害案例选登	11
-----------------------	----

◆修炼园地

虔诚坚信不可动摇	13
“我是一个好徒弟吗？”	15
与老年同修交流如何对待“病业”	16
正念对待苦与难	21
学习师父两篇新经文的体悟	23
说说不修了为什么还要兑现誓约	32
我终于知道怎么修了	34
站在什么角度上看问题 真的很重要	37
生活环境、修炼环境和修炼状态	39
恭维与自心生魔 毁人害己	41
转变观念 柳暗花明	44
以谦卑虔诚的心对待修炼	46

【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”。】

回忆师尊二十五年前在瑞士日内瓦讲法

【明慧网】九月四日和五日，对欧洲的法轮功学员来说，是一个铭刻在心中的重要日子。因为二十五年前，一九九八年九月四日和五日，法轮功创始人李洪志先生莅临瑞士日内瓦，为学员们讲法和解法。

今年是师父到瑞士讲法二十五周年。当年，李洪志师父在联合国万国宫的会议厅给弟子们讲法。次日，一九九八年的九月五日上午，学员在托内克斯（Thônex）的体育场集体炼功，下午是修炼心得交流会，师父给大家解答问题。法会后，每位弟子都请了一本法文版的《转法轮》（译文版初稿）回去学习。

对于参与当年法会并聆听了师父讲法的欧洲学员来说，那次法会是他们在修炼路上的一个重要里程碑。法会中师父慈悲的谆谆教导、学员们由内而外散发的善良无私，以及庄严神圣的法会现场，令很多人至今记忆犹新。那次法会帮助他们加深了对修炼的理解。

找到回归之路

瑞士学员珂琳娜（Corine）于一九九七年开始修炼法轮大法。回忆起当时的场景，珂琳娜说，大厅里坐满了学员，不仅有她这样来自日内瓦本地的学员，还有很多来自世界各地的学员。

她说：“大厅里坐满了人，师父为学员们讲解了宇宙复杂的结构，幸运的是，我们后来还看到发表的这次讲法。”

师父讲法含义深邃，内容广博，从宇宙的结构，到人心的修炼，再到二者之间的紧密联系，这给珂琳娜留下深刻印象。她长期以来有许多关于人生的目地，以及为什么要做好人的问题，由此得到解答。她说：“以前我只知道人

生是有目地的，生命不会白白来在世上。（以前）我曾尝试过很多（修行的）东西，却一无所获。现在我找到了，因为（师父的教诲）启悟了我。”

当收到法文版《转法轮》时，她下定决心要好好修炼法轮大法。她回顾：“（当时）收到的（书）是 A4 格式的。这对我来说太棒了。我用两天时间很快的读完了。我认识到法轮大法的伟大，从那一刻起我真正的开始修炼了。”

珂琳娜还参加了当年法会次日（一九九八年九月五日），在托内克斯举行的集体炼功。当时许多西方人从未参加过大规模集体炼功，排队时遇到了困难，几位从台湾来的学员耐心地帮大家排好位置。珂琳娜说：“我被（集体炼功的）庄严所震撼。”

她说，在此之前，自己只是炼动作，不知道法轮大法还有心性和道德修炼的一面。那次法会后，她明白了法轮大法是一条生命回归之路，大法可以让她成为更好的人，领悟更深奥的宇宙真理。

她说：“（参加法会前）我已经炼功一年，但由于没有法语版大法书，我甚至不知道什么是修炼。”珂琳娜说：“当我手捧《转法轮》时，才明白这就是大道。”

人生的重要问题都得到解答

凯瑟琳（Catherine）也是有幸聆听师父在日内瓦讲法的法轮功学员之一。虽然从小接受基督教教义，也会定期去教堂，但她发现自己的许多问题并没有在宗教中得到解答，而教会中一些人的行为似乎与圣经背道而驰。

她说：“有一天离开教堂时，我祈祷说，主啊，如果一个团体是真正纯净的，并且（要拯救）这个世界，我想去那里。”不久后，一位朋友向她介绍了法轮大法。但她没有立即开始修炼，直到一年后的一九九七年，她才开始炼功。

“一九九八年，《法轮功》（法文版）译本出版了”，凯瑟琳回忆道：“我立即理解并接受了书中写的一切。”

师父的讲法让凯瑟琳明白了很多她长期无解的问题，比如为什么人要向善，为什么人想变好是如此的困难。在日内瓦法会期间及法会结束后阅读《转法轮》时，这种感觉一直都有。

然而当凯瑟琳读到《转法轮》中不二法门的部份时，她犹豫了，她看着师父的照片说：“师父，对不起，我的一生都在跟随耶稣，我无法做您的弟子。”

令她吃惊的是，就在这时，她脑海里有声音在回应：“如果你选择要做我的弟子，那就不要回头，你必须非常严肃。”

凯瑟琳最终决定修炼法轮大法，二十五年来，遵循着法轮大法的教导，用真、善、忍规范自己的行为，她的身心发生了巨变。

“大法让我成为（真正）自由的人。我变了，不再与人争论。我变的更加慈悲、宽容，有耐心。”

周围的人对凯瑟琳的态度也变了，她说：“修炼前我总是气鼓鼓的，人们不敢和我说话，但现在，大家跟我说我改变了很多。就连不认识我的人都会说我善良、温柔、值得信赖，很多人想跟我交朋友。”

坚定对创世主的信

来自瑞士法语区的米莉亚姆（Myriam）于一九九七年开始修炼法轮大法，当听说师父要来讲法，她特意来日内瓦参加活动。米莉亚姆回忆道，第一天的讲法在联合国的主会议厅举行，气氛好的“不可思议”，学员们“来自世界各地”。

“法会现场庄严神圣，师父的讲法让我们深受启发。我感到一种难以言喻的紧迫感。”米莉亚姆说，她渴望能理解师父向弟子们传授的所有讲法。

“那一刻，我在现场聆听着师父的讲法，沉浸其中。师父讲法逻辑严密，我感受到了（法轮大法的）浩瀚和造物的奇妙。”她说，师父的讲法使她更加坚定了对宇宙创世主的信念。

米莉亚姆聚精会神的听法，感受到了师尊的慈悲，尽管对她这样的西方人来说，法中有很多从未听说过的新概念，但师父讲法深入浅出，那些原本难懂的词汇也变的容易理解了。

她说：“我有很多概念需要明白，（时空）、业力、缘份、修炼、耶稣、释迦牟尼和老子等等。”“但师父把一切都解释的如此清楚明白。我不再限于常人的那种‘思考-理解’模式，我完全接受了师父的教导，无需（自己去尝试）理解。”

亲耳聆听了师尊讲法，米莉亚姆深深的体会到反复阅读《转法轮》的重要性，唯有这样才能更好的理解深层的法理。从这一天开始，她更加确信法轮大法是她的生命回归之路。

“我确实找到了自己的路。这是我返本归真的路。我也认识到，放下执著心和私心还需要付出很多。”

米莉亚姆说：“我衷心的感谢师父。同时感谢当年成功举办这次瑞士法会的大法同修们。”

海外学员正法修炼活动简报

澳洲悉尼威乐比市（Willoughby）政府九月二日主办新秀节（Emerge Festival），法轮功学员组成的天国乐团应邀参加节日游行，受到当地民众的欢迎和喜爱。年轻女孩薇（Vee）对法轮功遵循真、善、忍修炼很感兴趣，她表示：“我感觉真、善、忍是那种我期望的、能融入我们生活中的法理，她能帮助我更好的面对人生磨难，更好的与身边朋友相处，遵循她我们都会受益。”薇表示，如果机缘成熟，自己也会学炼法轮功。科尔古洪（Colguhoon）看到法轮功学员一见如故，他认为：“真、善、忍是宇宙真理，她对每个人都有益。我自己试图按照真、善、忍指导我的生活。”

澳洲新南威尔士州法轮功学员九月二日在年度“春木镇之春艺术节”（Springwood Spring Festival）中设立展位，吸引着众多民众驻足了解法轮大法的美好，他们感受着法轮功学员展示功法的纯正能量，希望参加附近周末免费教功班。

日本东京的部份法轮功学员与地方议员九月五日到位于六本木的中国大使馆前，呼吁释放今年五月被中共非法逮捕的法轮功学员丁元德，告诫中共立刻停止迫害。日本中国脏器移植考量会（SMG network）的地方议员会代表丸山治章先生、茅崎市议会议员水岛诚司先生、前绫濑市议会议员笠间升先生及SMG事务局长相继宣读了声明文。丸山先生说：“听闻德国的法轮功学员为营救父母四处奔走，我被他的孝心所感动，也想要尽自己的一份力。”他表示，中共活摘法轮功学员器官不是人该做的事，简直禽兽不如。

德国柏林州议员、选项党（AfD）党团副主席罗纳德·格莱瑟（Ronald Gläser）先生八月三十一日致信山东省日照市新任市委书记李在武，要求立即无条件释放被绑架和关

押的法轮功学员丁元德，立即停止对这对法轮功学员夫妇的迫害，并且签发旅行证件（护照）让他们到德国与他们的儿子团聚。今年五月十二日，日照市公安局、五莲县公安局和相关乡镇公安局和政法委人员，绑架和拘禁了包括丁元德和马瑞梅夫妇在内的约七十名法轮功学员。

斯洛伐克前议会议长弗朗西斯科·米克洛斯科（Frantisek Miklosko）九月八日致信山东省日照市委书记李在武，要求立即停止迫害丁元德和马瑞梅，释放被非法关押的法轮功学员丁元德。

美国国会众议员琳达·桑切斯（Linda Sánchez）九月五日致函国务卿安东尼·布林肯（Antony Blinken），呼吁营救三位遭中共非法迫害的大陆法轮功学员。信中表示，洛杉矶居民、法轮功学员康女士（Karen Kang）与她办公室联系，希望帮助营救她的妹妹康淑梅、外甥张赧和侯利军——三人仅仅因修炼法轮功遭到中共迫害，至今仍被非法关押在山西省的看守所和监狱，家人无法探视。

九月二日至三日在**德国**哈瑙市（Hanau）市民节上，法轮功学员向当地民众展示了法轮功的美好，进行表演功法，并教民众手工折叠带有九字真言的莲花，让更多的有缘人结识法轮功。

比利时法轮功学员九月二、三日再次参加圣尼克拉斯市和平节活动，今年约有十三万人参加活动，热闹非凡。法轮功学员向民众展示功法，提供免费义务教功。有人说：“某种力量吸引我把我引导到这里停住。”维拉（Vera）驻足在法轮功场地观看学员们打坐良久，她说：“即使是看着他们打坐也会给我带来宁静。”法轮功学员告诉她这种宁静来自法轮大法真善忍，她说：“真、善、忍我觉的特别是现在对我自己和我周围的人来说就非常重要。”

瑞典哥德堡准备了三年的庆祝建市四百周年的活动暨

本年度文化节九月一日至三日隆重举行，法轮功学员的炼功场被称为“最靓丽的风景”。学员们连续三天参加了庆祝活动，向人们展示法轮大法的美好、介绍大法给修炼者带来的身心健康以及揭露中共对法轮功的迫害。三个年轻的姑娘举起手机拍法轮功学员炼功的场景，其中一位姑娘说：“真善忍，我喜欢这个准则！”一个朋友附和道：“我完全支持这些价值观。”另一个表示赞同：“这个准则很重要。”

爱尔兰法轮功学员九月二日在都柏林的市中心通过集体炼功、发传单，向过往的人们介绍大法的美好并揭露中共迫害的残酷。一位步履匆匆的马先生，看到向他问好的学员，停下脚步，说自己已经照下了真相展板，“你们做的真好，加油！”学员问他是否做过三退，马先生说没有入过党，学员说咱们起个化名把团退了吧，马先生爽快的说好。

罗马尼亚的部份法轮功学员九月二日在锡纳亚（Sinaia）举办了信息日活动，了解真相的人们纷纷表达对法轮功的支持。七十六岁的桑达（Sanda）女士对法轮大法已经很熟悉，她说：“真、善、忍的价值观会影响社会及每个人的生活。法轮大法（倡导）的价值观和共产主义意识形态有天壤之别。”她认为，在真、善、忍被中共打压的时刻，人们应该站在善良的一边。

瑞士法轮功学员八月二十六日在苏黎世（Zurich）利马特河畔（Limmatquai），九月二日在伯尔尼（Bern）火车站广场讲真相，很多路人在看到法轮功学员打出的横幅后，接过资料想了解更多，有的则径直签名支持法轮功学员。拉姆瑟（Ramser）在签名后指着信息传单上真、善、忍，谈到：“这是平和的价值观，人们应该按照这样的原则去生活，我完全支持。”

每年一度的**英国**环境博览会八月二十八日在伦敦南部的卡肖尔顿公园（Carshalton Park）举行，当地法轮功学

员参加了本次活动。民众络绎不绝在法轮功展位上驻足，人们有的学炼祥和舒缓的功法；有的表示很认同真、善、忍的普世价值。安吉丽娜（Angelina）和保罗（Paul）从事运用超出自然的能力协助有疑难病症的患者康复，他们一见到炼静功的学员就被深深的吸引了。保罗说：“我看到你周围有一个很强大的能量场包围着你，保护着你，这世上没有任何东西可以伤害到你，你就象是从高层空间下来的美好生命。而且你手的动作，是那样优美流畅，让我仿佛看到了梦中的莲花，而且你周围的能量也随之流淌到不同的方位。”

法国西部法轮功学员九月二日在洛里昂市中心的“印度人河畔”街区（Quai des indes）举办信息日活动。当得知中共长期迫害修炼真、善、忍的法轮功学员，甚至活摘器官，许多民众震惊之余，纷纷在反迫害请愿书上签名支持。瓦内萨（Vanessa）是市政府人事部门助理，她说：“迫害是不应该存在的，在二十一世纪的今天，中国发生的活摘器官这样的事，我很震惊。要停止这种迫害。”

“真善忍国际美展”八月二十六日至二十七日在**俄罗斯**莫斯科州的梅季希（Mytishchi）市克拉斯尼科特（Krasny Kit）休闲中心举行。许多观众惊叹于艺术家所描绘的伟大精神，也对法轮功学员在反抗中共迫害中所展现的信仰力量表示敬畏。心理学家塔蒂亚娜（Tatiana）说，这些作品将帮助人们找到回归善良的信心，尤其是在当今混乱的情况下。

为期六天的“真善忍国际美术展”八月七日至十二日在**韩国**第二大城市釜山举行，参观者仍络绎不绝。学生、老师、家长和市民们不但看到了修炼法轮大法的美好，还了解了中共迫害法轮功的残酷。许多孩子们在留言簿上写下了自己的感想：“我以后要善良的生活，不再对弟弟生气了”、“自己也要按照真善忍做人”、“自己以后应该活的更加善良”、“要怀着真诚和宽容的心待人”。▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

河北石家庄法轮功学员刘顺芝、梁业宁、蒲杏池二零二三年七月十二日被石家庄市桥西区法院非法判刑。刘顺芝被判刑八年，并处罚金一万元；梁业宁被判刑六年，并处罚金五千元；蒲杏池被判刑四年，并处罚金五千元。刘顺芝、梁业宁不服判决结果，已上诉到石家庄市中级法院。三人因信仰法轮大法和创作画品被绑架、构陷。

吉林长春市法轮功学员徐颜华二零二三年二月十日被长春市净月区彩宇大街派出所警察绑架。近日得知，她被非法判刑五年、罚金一万元。细节未知。

吉林公主岭市法轮功学员栾德武先生，二零二三年二月六日被公主岭市公安局双龙镇派出所警察绑架、构陷，二零二三年八月二十五日被公主岭市法院非法判刑四年。同时被绑架构陷的法轮功学员刘桂杰、张千、王丽被非法判刑三年。此前，栾德武两次被中共邪党绑架、非法关押，曾与妻子耿万英一同被秘密非法判刑四年。

吉林通化市法轮功学员孙显亭，被非法关押在通化市柳河看守所近一年，他被非法秘判四年半，于二零二三年八月份被劫持到吉林监狱。老伴闻听后，心脏病复发，住进医院打氧气抢救。

甘肃白银市八十七岁的廖安安等九位法轮功学员于二零二二年一月十四日在一所民宅中被警察绑架，其中廖安安等六人于二零二三年三月三十日遭白银区法院非法庭审。二零二三年九月五日获知，廖安安老人被非法判刑三年九个月，法院同时还强行加上过去已执行的非法刑期，等于老人共遭六年九个月的冤刑。这是廖安安老人第三次被白银区法院非法判刑，家属非常气愤。

河北深州市法轮功学员，今年六十九岁的老太太张新

茶已被非法判刑三年零九个月，勒索罚款两万元，现在被非法关押在河北省石家庄女子监狱。张新茶二零二零年夏天去乡镇某派出所送法轮功真相资料，被受蒙蔽的派出所警察举报到市公安局。当时因张新茶身体情况取保候审回家。二零二一年十二月十三日上午，张新茶在家中被深州市公安局国保大队传唤、绑架，送到衡水看守所非法关押。

辽宁阜新市阜蒙县今年六十五岁的张国珍，被枉判三年两个月，勒索罚金六千元。二零二三年七月三十一日，阜蒙县检察院、法院、阜蒙县城西派出所等部门，包括武警、法警、律师，共出动三十左右人，到张国珍家中，上演一场开庭审判的闹剧。

北京今年五十九岁的法轮功学员刘伯新女士，身有残疾（单腿），家住北京市海淀区苏家坨。二零二三年八月，刘伯新被海淀区法院非法判刑两年，现被非法关押在海淀区看守所。二零二二年七月十四日早六点，刘伯新被闯入家中的苏家坨派出所警察绑架、抄家抢劫、所谓“取保候审”。

陕西安康市法轮功学员杜凤英女士，二零二二年九月二十四日被绑架、非法抄家，监视住居。二零二三年四月二十三日，她与女婿陈军一同被非法开庭。她被岚皋国保、汉滨区国保、政法委、派出所，社区人员不定期骚扰、恐吓，于二零二三年九月六日不幸离世，终年六十六岁。▲

虔诚坚信不可动摇

文：台湾大法弟子

【明慧网】恭读师父的新经文，内心很震撼，我感受到的一个最根本的问题就是对师尊的“信”出了问题。

我理解，世上的每一个生命，都是宇宙大法造的。如果对大法对师父不敬、不信，那不是一般的问题。

可能是生命轮回的经历，我对西方的宗教信仰有一种熟悉感。之前看早年的西方电影，可以感受到那时的修士修女对神全身心的虔诚，他们匍匐的、纯洁谦卑的敬神信神，奉献自我成为神的使仆。而在当今的大法修炼中，我们对师父怎么能不更加坚信、更加谦卑呢？

但是，我们是人在修炼。从法上理解，我们修好的一面都已经隔开了，每天面对的还是人的一面、没修好的一面。我感到在学法时，有时还是会出现不信法的不好的思想业力或一些乱七八糟的因素，只要一发现这些东西，我就是严肃的清除它，来一次清除一次。

有时听到同修很懊恼，说修炼这么久了怎么还有这些不好的心？我的认识是，修炼一直到最后一步可能都会有不好的心，它出现是一个好事，就是让我们清除它，从而提高上来，变的更纯净，有更大的力量去救度世人。不要把不好的东西看的太重，觉的自己不行了，怎么这么差劲；恰恰相反，我们要正面看问题，只有修炼的人才能看到自己的这些不足，严肃的把它清除掉就可以了。

早年发现自己有这些不信师不信法的因素时，我也是很懊恼，但懊恼自责、趴在地上不也是一种执著心吗？后来就是把心放下，来一次清除一次，在这样的过程中，心越来越纯净，学法的干扰也越来越少，更能把法学入心了。

记的一次听同修分享，我们身上的执著、观念业力就

象瓶子里的脏东西，我们平常发现杯子里有脏东西，当然是一次全部倒出去。我理解，发现不足，我们就是要有这种大决心，一次把发现的不好的东西尽力全部清理出去，师尊看到我们的上进心，就会加持我们、帮助我们、把实质的东西清除掉。但是修炼是一层层提高上去的，可能明天又发现不好的东西，那就是继续全力排除它，一天一天坚持下去，这些不好的念头、思想业力、观念、外来干扰就会越来越弱。

我还理解，对师父法理暂时不能理解的地方，作为弟子就是全身心的相信与接受。因为在大法面前，我是低层生命，永远不可能完全认识到宇宙的真理。对待师父讲给我们的法理，每一个字、每一句话都是佛法，我就是全部不带保留的、虔诚的坚信。

有时在学法时，对哪一句法出现不坚信的反应，我会重复学习这段法，直到全身心完全坚信为止。我理解，这也是不断加强自身信师信法的成度，从而达到新宇宙的标准。

师父告诉我们：“其实那所谓的迷信二字本身是不应该被这样应用的，被强加的内涵也是不存在的。就迷信二字所言不是坏事，军人不迷信于纪律就没有战斗力；学生不迷信于学校、老师就得不到知识；孩子不迷信于自己的家长就无法教养；人们不迷信于自己的事业就无法干好工作；人类没有信仰就没有道德的规范，那么人心就会无善念，而被邪念所占据。这时的人类就会道德急下，在邪念的作用下会人人为近敌。为了满足私欲而无恶不做。”（《精進要旨》〈何为迷信〉）

有时遇到干扰或考验时，我会很坚定的告诉所有生命，我就是迷信师父。对师父的虔诚信仰是大法弟子走过这些年巨关巨难的根本，在最后时期，我们要以更纯洁的心跟随师父到法正人间。

“我是一个好徒弟吗？”

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】近日又听《密勒日巴的修炼故事》，感触有所不同，我问自己：“我是一个好徒弟吗？”

密勒日巴在遇到他的师父时，并没有马上得法，没有灌顶，没有口诀，没有传授法理，他只是一个有愿望修炼正法的常人而已。而密勒日巴面对的师父在他得法前从来没有给过他一个好脸色，动辄打骂，还哄他三番四次盖房子，盖了又拆，拆了又盖……可以说，密勒日巴在求法的时候，付出了极大的努力，也吃尽了苦头，却依然不知道自己到底能不能得到正法，几次痛苦绝望时想到自杀，也从来没有对师尊升起一丝邪见和抱怨之心，而是恨自己业力太大，是个罪人，也许根本不配得遇正法。哪怕师父叫其行黑业，他首先想到的也是自己有问题。

听着听着，我忽然想，难怪密勒日巴的师父称密勒日巴是“我宿善的好徒弟啊”。如果我遇到的师父也以同样的方式对待我，我还会不会得法修炼？

相比较而已，我得的宇宙大法更为伟大，却得的更为容易，是不是也使我因得之于易而常常不够珍惜呢？想到这里，我越发感到惭愧，发现自己以前太对不起师尊了。我们的师父是最伟大的师父，而我这个徒弟却远远不能算是个好徒弟。

遇到无比伟大的师尊，我意识到，我真该想想如何做一个真正的好徒弟，这不只是我为徒的本分，也是天国家园众生的期盼。

个人层次中的一点认识，不当之处，还请同修指正。

与老年同修交流如何对待“病业”

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】一段时间以来，有不少老年同修出现了“病业”的表现，有的就认为得这个“病”了，有的认为得那个“病”了。有的虽然嘴上不说“病”，还是把身体上不舒服作为“病”，致使一些同修长期在“病业”的魔难之中，甚至有的被“病业”夺走了生命。

在正法即将进入法正人间，救度众生的关键时刻，出现这些现象，这是一种严重干扰，也是我们修炼中有漏。为什么在此时会有那么多老年同修出现“病业”？说法不一。在此我也想根据我所碰到的现象，谈谈自己的看法，有不在法上的地方，请同修慈悲指正。

一、修炼不能只停留在表面

由于中国大陆大法弟子长期处于中共邪恶的迫害环境中，许多同修遭到迫害，身心受到很大的伤害。一些同修出现“病业”状态，就想，自己对大法付出这么多，怎么还会这样子？一些学员还普遍出现一个问题，把讲真相、救人与学好法、向内修分开了，往往把做事的多少当作修炼。

当然，我曾经也是其中一个，所以让邪恶钻了空子，多次遭迫害。至今我发现有许多同修依然存在这个问题。有的修炼只停留在我每天看了“几讲”，每天抱轮多长时间。有的还讲：我每天要打坐三个小时，感觉如何如何好。我每天要发几次正念，每次半小时，如何如何好，等等。

但是遇到问题时，就如师父在《醒醒》讲的：“再有一部份学员，其中包括一些老学员，平时大法的事都做，学法的事也不落下，但有些事关键时刻还是过不去。”有的被邪恶绑架后，写个什么“书”，出来了，名曰：“正念走出黑窝”。

有的不法人员上门，叫他签字，他也配合签了，说：“为别人着想。”身体上哪儿不舒服了，就以为身体出了问题，等等，总是用人的观念去对待。

中共病毒在本地蔓延时，有的同修来我家时，进门就说他“阳了”；有的说他“中招了”。我说：什么“阳了”？什么“中招了”？大法弟子怎么把假相也当成是真的了呢？有个老学员还说她得了新冠了，发热，起不来了，又咳，去住了一个月的院，现在好了。听了她的话，我真不好说什么了。只说了一句大法弟子怎么还会被中共病毒感染呢？！

关于病业的问题，师父在《转法轮》反复讲，在各地讲法中多次讲。同修们在集体学法交流中都在法上去切磋，认为师父已经给我们净化了身体，出现的所谓病业是一种假相，只是让我们修炼提高的魔难。但是一遇到身体哪儿不舒服了，就把师父讲的法抛到脑后，依然用人的观念去看待。

我认为问题就出在修炼不够扎实，只停留在表面，甚至停留在对大法的感性认识上。修炼是严肃的，越到最后，要求就越严格，就越不能松懈，旧势力在那虎视眈眈，它是不让大法弟子修成的。信师信法不只是停留在口头上，是要把自己当作真正的炼功人，落实在修炼中，遇到问题用正念、在法上去认识，而不是用人的观念去看待问题。

二、执著于对“病业”的执著

一天，一位同修到我家，谈到某某同修出现血压高，流鼻血、下肢浮肿有很长时间了，去住了几次院，每次还没好就出来了，现在下肢更肿了。这位同修托她问问我，为什么她每天都坚持学法，炼功，发正念，向内找，并且坚持出去讲真相，做三退，而且还求师父加持，长时间了怎么还会这样呢？我请这位同修转告，要问就问问自己，

真正按照修炼人的要求去做了吗？执著于祛病，放不下有求之心，怎么能好呢。

师父讲：“修炼了什么事情都是好事。”（《各地讲法十二》〈世界法轮大法日讲法〉）我们把它当作好事了吗？

有些学员往往出现“病业”的表现，精神就十分紧张，是不是我掉下来了？是不是有什么大问题了？为此，加强长时间发正念、炼功、学法，有的带着病状、拄着拐杖也要出去讲真相、做三退。有些学员还要求同修为自己发正念，或叫同修到自己家中学法。都是带着强烈的有求之心，想尽快消除“病业”。这些学员嘴上不说是病，但是所求就是为了让“病”赶快好。

我非常认同“病业关”就是一个“心性关”的说法。有求之心，在修炼人看来是一颗最不好的心，最容易被邪恶钻空子的执著心。有的同修不但求不来，反而更加重了，或者拖长了“病业”。有的一拖几年，最后还是被旧势力夺走了生命。其实就是太把它看重了，最后成了一个执著于过病业关的强大执著。

我们学法小组有个中年女同修，下身出现流血，因为其同修妹妹也是同样类似症状走的。她开始精神也很紧张。但是最后她心一横，把心放下，一切交由师父安排，自己象往常一样学法、炼功、向内找修自己，也不跟周围的任何同修说。因为完全把心放下了，根本不把它当作一回事，所以三十九天后一切症状就完全消失了。

三、不是事当成了事

一个数月没见面的同修到我家来，坐下就说她被车撞了，撞伤的腿四个多月都没有好，今天她是坚持来的。说着，她拉起裤管，让我看伤的腿。我说我不看。

接着我说，按医学讲，伤筋动骨一百天，你四个月都

没有好，是该找找原因了，我看你是太看重你被车撞了，就是你把被电动车撞当成事了。如果能象师父在《转法轮》里举的五十多岁的老太太被车撞了，根本就没有把它当成事，现在可能就不是这个状态了。被电动车撞了，你可能说，我是炼法轮功的，所以我不找你的麻烦，我也不上医院。我觉的你把它当成事了，你先挖了一个坑，然后再去填平它。也就是承认了它，然后又带着有求之心来解决它，因此才增加了磨难。

她说是呀，就象你说的。我说，如果你根本不把它当回事，真有了事也把它看成好事，象平时一样该做什么还做什么，没有把它当作一回事的时候，它也就不是事了。

我给她讲了一个九十多岁的老同修摔伤的事，一天上卫生间时，老同修不小心滑倒，脚踩到蹲坑里，感觉小腿骨折成三段，又肿、又疼、又动不了。她自己爬到床上，也没有把它当回事，每天照常与到我家来的同修们学法、发正念，为了不让儿女牵挂，也不给儿女们讲。连续三天晚上，她梦里感觉师父给她疗伤，一周以后，腿骨恢复如初。她的孙女听说后，感到很惊奇，赶忙来探望奶奶。孙女自己只是崴了一下脚，敷药一个多月了还没好，奶奶摔断腿却一个星期就好了，是不是有什么秘方？孙女亲眼见证了大法的神奇，孙女后来也走入了大法修炼。

四、住院不住院都是一种考验

一个得法时间不长的同修下体流血一段时间了，有些同修知道后，叫她要守住心性，就是不能去住院。她自己心放不下，到医院做检查后，诊断“癌症扩散转移”，需要手术切除。她说，她心性达不到，还是决定去做手术。我对她说，你认为怎么做好，你就怎么做，是你自己说了算。但是无论你怎么选择，都不要忘记自己是炼功人，不要把

自己完全混同于常人，只要把自己当成炼功人，师父就一定会管你的。

通过这次手术后，她的思想有了很大变化，她在交流文章中说：“大手术后，我得知还要进行长达一年多的放疗、化疗时，顿时大脑一片空白。正在手足无措时，我听到一个熟悉的声音，你没病。‘病根已经摘掉了，就剩这点黑气让它自己往出冒，让你承受那么一点难，遭一点罪，你一点不承受这是不行的。’（《转法轮》）‘你真正作为一个修炼的人，我们法轮会保护你。我的根都扎在宇宙上，谁能动了你，就能动了你，说白了，他就能动了这个宇宙。’（《转法轮》）这是慈悲的师父啊！听闻师父一席话，她犹如醍醐灌顶，瞬间热泪盈眶，甘露洒心。对啊！我归师父管，不归人管，人的那套理论对我是行不通的，真正能救我的只有师父和大法。于是我毅然决然，发出一念，我是法粒子，我要回家！”

由于从中她放下了人的观念，也没有做什么放疗、化疗，回家后，她坚持学法、炼功、发正念、讲真相，做着大法弟子该做的三件事，身体很快恢复的比以往更好，根本不象是做过大手术的人。

其实做不做手术不是关键问题，是我们的心怎么动，放下那个人心才是最关键的。有的同修遇到“病业”，心里不稳，不去医院又怕出事，去了医院又怕师父不管了，又怕同修看自己的笑话。所以有的长期吃药，有的吃“保健品”还说不是药，同时一边做着三件事，以为这样就保险，使“病业”拖的很长，有的反反复复进医院。其实这是在自欺欺人，说严重一点，就是一边拉着神，一边又拉着人，这样能是真正修炼的人吗？师父管的可是真正修炼的人啊！

我在黑窝里时，有三次出现所谓的“危症”——“高血压危象”、“心律紊乱”、“脑梗塞”，我没有拒绝把我送医

院，但是我坚信我是大法弟子，有师管。我对送我到医院的警察讲，我没有病，这是被（元凶）江泽民迫害造成的，我上医院是为了不让你们担心，不给你们添麻烦。到医院，我也把它看成是换了个环境讲真相，做三退，是来救度一方众生的。我也把痛苦作为消业、提高心性的过程。所以每次危症很快就好了。从中也使一些警察和医生听到了法轮功的真相，见证了大法在我身上展现的神迹。

正念对待苦与难

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】一九九九年之前，刚刚得法时间不长，学法不深的我，抱着进入大法弟子家庭想找寻温暖的执著，结婚，有了小孩。带小孩很辛苦，不过看着大法小弟子一天天长大，心里很开心。

一天，孩子突然有了状况，我心里不稳，紧急送医，孩子还是就这样走了。对我来说，是晴天霹雳。就在孩子急救的时候，脑海里出现一个声音，孩子死了，你还修不修？我懵了，不知所措。

回家以后，看着满屋子孩子的生活用品，我第一次体会了什么叫心如刀割，大悲无泪。炼静功的时候，我感到自己坐在悬崖边上，一个不小心就掉下去了。晚上梦见孩子对我说，妈妈，我先走一步。我疑惑，刚学大法，看看周围大法弟子的家庭都是越来越好的啊，为什么我的孩子会这么就没了？

我困惑，我难过，但是我没有想过不修炼，因为虽然学法不深，我能感受到师父对我的种种点化，那是真实不虚的。

一天，我突然想起来，就在孩子走的前一段时间，我

看过一篇文章，我找出来，又看了一遍，我感到师父怕我过不好这一关，提前点给了我。

故事的名字叫《约伯记》。乌斯有个人叫约伯，他有富裕的生活，牛马成群，他有美好的家庭，妻儿陪伴。他虔诚的信仰着他的主。撒旦不以为难道，约伯怎么会无缘无故的信仰你呢？还不是因为你给了他这么美好幸福的生活吗？他若是失去了这一切，还会这么虔诚的信仰你吗？撒旦征得耶和华的同意考验他的门徒，让他顷刻间失去了房产、田地，失去了牛羊马匹，失去了妻子，最后儿女都死光了。约伯撕裂了衣服，剃光头发，伏在地上说，我赤身而来，也要赤身而去。耶和华赐予我生命，我永远歌颂耶和华。

很多年过去，故事只记个大概。看完，我哭了。是啊，修炼是为了什么？为了常人中的美好生活吗？物质上的好和不好那不都是在人这的衡量吗？所有的不好都是在考验着修炼的人心如何摆放，都是给我们铺就通天的大路。我心里亮堂了，师父给我拿下去很多人的东西，我一下子没有那么痛苦了。

一晃二十多年过去了，身边的一九九九年之前认识的同修聚散随缘，联系更多的是一九九九年以后认识的同修，很多人都不知道我之前的故事。在大家眼里，我有很好的生活，在这个大城市里，我有自己的房子，有很好的物质生活。我知道自己走过的路，我深深体会那不过是为了修炼方便提供的条件。修炼没有捷径，唯有接受师父安排的一切，包括苦与难，要知道那是师父让我们偿还的一点点而已，大部份都是师父替我们承受了。

看到师父刚刚发表的新经文，想起自己的过去，想起师父这么多年的替弟子的承受，唯有感恩，唯有精進，回报师恩。

学习师父两篇新经文的体悟

文：海外大法弟子

【明慧网】今天我想交流的是，关于学习师尊两篇新经文的体悟。

一、新经文带来的震撼

开门见山的说，读完新经文后最大的震撼与直觉感受就是：谦卑、感恩、敬畏。

1) 谦卑

谦卑遵从、敬师敬法不仅是大法弟子的必备态度与心性，也是洪大宇宙中一切生命该有的基本特质，因为一切正负生命、一切构成宇宙的大小粒子与特性，都是大法造就的。

然而，现在师尊连续公开发表两篇经文，严肃指正学员的人心人念人情、怨恨心、妒嫉心与自我膨胀，这可能已经不是少数学员走极端的问题，而是我们整体可能出现不少类似的对师不够尊敬、对大法不够谦卑的修炼偏误，只是体现出来的成度不等。因此，师尊的经文让我再次严肃的审视自己，是否时时对大法、对师尊保持谦卑、恭敬之心。

2) 感恩

每一位真修的大法弟子都深知对师尊慈悲苦度的感恩，然而此次新经文再次明确揭示了修炼中、证实法中遭遇的一切苦恼、魔难都源自我们生生世世造下的业力、欠下的债，师父为了救度我们，默默为我们承担着无边的罪业，“而且还想尽办法抵消你的罪业”（《远离险恶》），师父更将法理明示给我们：“无论你认为再大的魔难，再大的痛苦，都是好事，因为你修炼了才出现的。魔难中能消去业力，魔难中能去掉人心，魔难中能够使你提高上来。”（《各地讲法八》）

〈二零零八年纽约法会讲法〉)是师尊在背后默默为我们安排一切、承担业力、付出，用法力来洗净我们、造就我们的新未来。

师尊不欠大法弟子的，只有弟子欠师尊的。但是师尊却从来不跟弟子透露半句辛劳，不跟弟子言苦，只是一味的鼓励我们精進修炼、叮咛我们证实法救众生，同时指正我们走偏的误区，避免我们墮入旧势力安排的毀人陷阱。

3) 敬畏

佛法有慈悲，亦有威严。师尊的两篇经文不但语气严肃，而且行文上使用许多感叹号来加重语气，我悟到师尊不仅是在表面空间严肃的指正弟子们的错误与不足，同时也在另外空间慈悲的出手，打掉真修弟子们在这些方面积攒的业力与魔物，化解未来的可能危难。

然而，新经文揭开了这些乱象背后的真实原因，也等于是化解这一难，那么这背后，学员们牵扯的相关业力怎么解决呢？无疑是师尊默默承受，为可度的学员们消去这巨大如天的业力。

但是，在师父如此洪大的佛恩之下，倘若弟子与学员还不能及时改正，不能敬畏佛法的威严，不能感恩师尊的慈悲，不能跟上正法的标准，那也只能在旧势力的恶水洪流中逝去。

二、对新经文的法上体悟

首先，新经文让我深刻体悟到，不论是我们的修炼或证实法，表面上看似我们在主动的修炼、在主动证实法，但实际上都是师尊早已默默铺垫有序的轨道与剧本；一切看似我们在主动走出人、走向神，但实际上都是师尊在打捞我们、洗净我们，推着我们往天上走。

只是为了不破迷，为了符合宇宙层层法理，不让旧势

力造更多乱子，师尊不能将伟大的一切直接赐予弟子，所以师尊安排我们在各个项目中“证实法”。一方面让我们在证实法中消去业力、提高心性，找回更高生命所具备的心性与本质；另一方面让我们通过证实法，来获得师尊安排的种种荣耀、收救天体众生，以符合“不失不得”（《转法轮》）的法理。说白了，并不是我们对大法做出什么“贡献”，一切都是师尊垂怜我们的恩典。师尊不但不欠我们，只有我们欠师尊无尽的佛恩。如果能清醒认识这一点，我们就不会在项目里头带着私心去患得患失或洋洋得意，也不会同修面前自我标榜、自我膨胀，更不会对同修颐指气使或看不上。因为我们跟同修都是师尊同时打捞起来，谁又比谁强呢？一切能力、一切证实法的表现都是师尊的恩赐，我们怎么能对师尊的造就去妄言批评、互比高低呢？

其次，新经文看似在指正少数走极端的人，但我体悟到，应该是不少学员都出现类似的情况了，只是成度不等。以媒体项目为例，新闻工作非常紧张繁忙，矛盾、考验往往来的突如其来、又急又快，我们很难保证每次都能清醒、冷静的用法理与正念来应对每一次考验、闯好每一次关。

甚至有些关并没有认真下功夫的在心性上去修、去闯过，只是不了了之的忘了，或者是直接用人心、人念、人情去应对了。结果，不但该消去的业力没消，该修去的人心没去，反而因为用人心去对待，衍生出更多的矛盾、更大的考验，从而让自己陷入越来越大的不满与不公的情绪，衍生出抱怨和妒嫉，而抱怨和妒嫉累积久了就变成怨恨。

然而，“恨”就象一副单向眼镜，我们戴上之后只会向外看、向外求，不懂得向内找、向内修正，越来越背离新宇宙的法理。同时“恨”是共产邪灵的物质，当我们空间场堆积了怨恨，就容易招魔引邪，从而加大对自己修炼与正念的干扰。

恨，也是共产邪灵煽动众生去战天斗地的激情燃料。如果我们怀着恨，不但容易心性不稳、一不满就炸，还可能在恨的非理性驱使下、在邪灵的干扰下，滋养出更大的魔性，从而有意无意的妖魔化别人的一举一动，妒嫉同修的修炼与成绩。

而且“恨”也会让迷途的人更加自我膨胀，觉的“众人皆错我独醒”、“全世界都欠我的”，并且合理化自己用极端的言行去报复别人，甚至因此忘记了对神佛的敬畏，忘了对大法与师尊的感恩，最后说出不该说的大逆不道的话，从而被旧势力抓住把柄，死死的往下拽入魔道，毁了自己千万年来的等待。

还有，新经文让我对旧势力的迫害有了新的认识。在国内，迫害是中共邪党国家机器的暴力镇压与精神折磨，在海外虽然没有邪党机器的直接迫害，但是我悟到旧势力安排了另一套非常隐晦的迫害机制，就是人心、人念与人情。

在法中我们认识到，师尊的正法之路被旧势力强行介入干扰，强加了许多不如意的安排。我个人体悟，旧势力通过千万年的轮回转生与历史奠定，强行在所有人体里灌注了人心、人念与人情，这些后天的观念与物质深入我们的骨髓与基因。如果我们不能时时主意识清醒的以法为师，用法理应对矛盾、净化自己，就会落入旧势力安排的人心人念里去应对，结果不但解决不了问题与矛盾，反而扩大问题与矛盾，积攒更多的业力与人心，从而更远离师尊安排的净化与提高。

因此，人心、人念与人情，其实是旧势力安排在每个人体中的腐化机制，不断的运转，时时想把修炼人往下拽，在关键时刻误导我们用人心去看问题，从而看不到问题背后的真相与解方，反而走上自我毁灭的道路。

另外，师尊在新经文中开示了又一个天机，师尊说：“这是末后众生互相救。”（《远离险恶》）

我个人的有限层次悟到，这至少涵盖了三个层面的互相救：第一层，大法弟子讲真相救度众生。

第二层，众生得救后的喜悦与正念，也鼓励着大法弟子更积极的修好自己、证实法；此外，即便众生产生抵触情绪、还没能得救，这过程也会促使真修大法弟子向内找，查出不足，提高心性。从这两角度来看，众生也是某种程度的在帮忙救助大法弟子。

第三层，大法弟子彼此间在法上交流，相互指出不足、相互砥砺正念，也是一种互相救助的体现。

因此我悟到，师父说“这是末后众生互相救”（《远离险恶》），这是师尊无边智慧的又一体现，师尊不能破迷、不能在世间直接出手救度大法弟子与众生，所以将计就计的安插弟子们在人间学法、证实法、讲真相，让神的使者与众生在迷中自我救助、相互救助，走出危难。就在这过程中，师尊也同时将一切荣耀和威德，恩赐于我们，这是超越一切宇宙生命的洪大智慧与慈悲。

师尊默默不言的将一切荣耀、一切好处都给了弟子，默默的守护弟子走过旧势力安排的重重险阻，默默的净化无边宇宙、解救无量众生。不辞辛劳，不求回报，不怨一语，这是师尊对弟子们最深刻的慈悲身教。

三、学法向内找

第一，新经文让我意识到，我对大法修炼形式的理解还是不够深刻、不够稳定。

师尊说：“吃苦受难是除去业力、消除罪过、净化人体、提高思想境界、升华层次的大好机会，是大好事，这是正法理。”（《精進要旨三》〈越最后越精進〉）。

但是我们在繁忙的媒体工作中，不一定能时时保持冷静、正念去对待，反而容易用人心、人念、人情去应对，结果造成了越积越深的不满与怨怼，生成了越来越强的争斗心，越来越容易看人看事不顺眼；或者正念不足，经常萌生退意。

比如，我从常人媒体转到大法弟子办的讲真相媒体全职工作十一年，过程中经历许多剜心透骨的考验与挣扎，不知多少次萌生过退出的念头。有时实在觉的过不去心性关，就会动人心去想：“我把人生最黄金的十几年都贡献在这里了，我已经不欠媒体，可以毕业了。”

但是通过这次经文，我满是惭愧，因为真相完全相反，不是我不欠媒体，而是我永永远远都亏欠师尊的浩荡佛恩，报答不尽。

表面上看，是我在媒体里坚持了十一年，但实际上是师尊没有放弃我十一年，一次又一次的慈悲点化我，把我留在媒体里，洗净我的业力、提高我的心性、完成我的使命，是师尊拉着我走好我用生命签下的誓约之路。

常人说“没有功劳也有苦劳”，但我们在讲真相的媒体中，准确的说，不但没有功劳没有苦劳，一切都只有师尊的苦心操劳。如果我真的被人心驱使，一气之下离开媒体，将给自己带来永远的悔恨与悲剧。

第二，新经文让我反思到，我长期在媒体项目中工作，是否也渐渐的用人、人念、人情去对待大法弟子办的讲真相媒体，把这里也当成了常人工作去对待？是否也有无意的想在媒体中求名求利？是否也因此而觉的待遇不公、抱怨连连？

尤其我是常人媒体出身，家人也是不修炼的常人，他们难免会用常人公司的待遇、福利、制度来询问我目前的工作，那我是不是也跟着动心呢？是不是也会去计较年资、

工资、职位呢？我必须坦承，不能说没有动过这方面的人心，但所幸在师尊保护下，这些人念往往很快灭掉。

第三，新经文告诉我们，师尊不欠我们的。我悟到，讲真相媒体项目与我们证实法的路都是师尊安排的，其实媒体也不欠我们，我们在这里遇到的一切不公、不平、苦恼、矛盾，都是师尊安排的净化与提高，就看我们是用人心人念去应对，还是用法理正念善待。

所以当我们在项目中遇到矛盾、心生怨怼时，应当谨记：项目没欠我们，项目主管同修也没欠我们，一切都是大法的精妙安排，是我们自己还欠缺对修炼的完整认识，欠缺对证实法形式的正确认识，以及欠缺对师尊浩荡佛恩的报答之心。

第四，新经文让我意识到，我总是站在自己的角度去理解正法，经常忘了从正法的角度来理解自己的角色。

其实，我们应该从正法的角度去思考：师尊是如何对我们苦心安排与救度？从中生出感恩、敬畏之心。

同时，思考正法当中需要我们去做什么？我该如何去圆容做好？从中生出为他的慈悲和圆容配合的智慧。以及，思考我们在证实法的净化魔练当中，应该如何正确认识、正确应对，才能稳定走好末后师父安排的这条路，并从中生出正念与威德。

第五，新经文让我体悟到，修炼人不管生命来源多高，在大法面前都是宇宙中的卑微众生，必然对师尊、对大法心怀谦卑、感恩、敬畏，也必然会明白谁主谁次、谁尊谁卑。这样的生命才能符合层层宇宙的存在法理，才能守住他的生命格（神格），也必然不敢妄自尊大的说出不敬师、不敬法的胡言乱语。

反之，那些胆敢妄议天法、不敬师尊的生命，正好落入旧势力通过人心、怨恨和妒嫉去布局的堕落陷阱，一步步的在狂言乱语中，销毁自己，令人遗憾。

四、反思

新经文指出的某人以及日前明慧编辑部文章中通报的“近来一名台湾新学员就是这方面的例子”，其实有诸多相似之处，也让我有几点反思：

第一，不论同修过去表现多么精进、多么正念，都要时时用法理衡量同修的一言一行在不在法上。

师尊说过：“谁能真正的把这个修炼团体破坏了？把大法破坏了？谁都做不到，实践证实了。我说过，就是这样，干扰的是有执著的人，法是破坏不了的。能够起到坏作用的，只有内部人。”（《各地讲法十三》〈二零一四年旧金山法会讲法〉）

我看到，破坏法的一种常见形式，就是“先正后邪”、“正邪交杂”。所以一定要时时用法理衡量同修和我们自己的一言一行、一思一念。

第二，不给同修恭维与吹捧，不滋养同修的人心、人念、人情，避免同修被膨胀的人心干扰，也避免自己干扰同修而造业。

第三，以法为师，不跟着别人修，自己扎实的在法上悟、在法上修，不是去依赖同修的交流或天目所见而修。对同修的依赖与崇拜，更容易造成旧势力找到借口去干扰同修、迫害同修。

第四，对于同修出现的抱怨或怨恨，要即时善意提醒，不用人心、人情去附和助长，不要变成人心的抱团取暖。相反，我们要理性的倾听之外，也善意的帮助对方清除共产邪灵的“恨”与妒嫉，不给邪灵钻空子。

第五，对于那些极端走偏的人，我们不看不听也不要好奇，在行为上、思想上不给其市场，让其自消自灭。“一个不动能制万动”（《各地讲法五》〈二零零五年加拿大法会讲法〉）。

结语

读完新经文，让我进一步领悟到大法的博大奥妙以及师尊的无边智慧与慈悲，也进一步体悟到大法弟子办的讲真相媒体的神圣与非凡。师尊为我们做了一切看的到和看不到的铺垫与恩赐，却不求我们回报。还有许多东西已经难以用语言文字描绘，在此就不提，但是用法理反思媒体工作，也让我格外有几点感触：

首先，我们要更珍惜今生得法与证实法的万古机缘。

其次，当我们遇到难关时，别下意识的顺着后天的人心人念去思考、去抱怨或愤愤不平。要静下心来用正念、用法理来面对眼前的一关一难，将每一次的矛盾、考验、难关都当成是净化我们的圣泉、是引导我们走出凡尘的天梯。

再者，我们要经常站在正法的角度衡量自己：为什么师尊安排我来这里？正法需要我做什么？我该如何去圆容与平衡？同时，坚定的抱持感恩师尊的心，走好每一天的修炼路。

最后一点，请珍惜我们与身边所有同修同在的圣缘，很可能身边的同修都是我们过去的“战场战友”，不论过去历史上的恩怨如何，不管今生工作上有何矛盾，今天能再次聚首，齐心追随师尊打这场末后众生互相救助的媒体圣战，不但旷古未有，也将永垂不朽。

以上是我对新经文的一点有限的心得体悟，个人层次有限，不当之处，还请同修慈悲指正。

谢谢师尊！

谢谢同修！

说说不修了为什么还要兑现誓约

文：阿仁（中国大陆）

【明慧网】师尊《大法修炼是严肃的》和《远离险恶》发表以后，引发同修对兑现誓约的关注。精進的同修更精進了，有些不精進的也精進了，真好。当然也有没做好的害怕了，怕修不成留不下，有疑问，也想为自己开脱。就此我想跟同修切磋几个问题。现有层次，不在法上的还请指正。

一、有的同修有疑问，不修了为什么还要兑现誓约？

我是这样看的。不修了，是单方解约，不合理，无效。人世间也不允许单方解约。若说话、签约都不算数，能行吗？咱买房断供，银行按合同罚咱，这是合同上明文规定的违约后果。人跟神单方解约就是儿戏、笑话，和神的誓约更必须兑现。不按誓约做，不修了放弃使命，就得承担违约的责任。用生命做的保，就得拿命还。按契约做是规矩，违约受罚也是规矩，不是慈悲不慈悲的问题。

二、还有同修不明白，小时候得法，长大不修了，为什么也要兑现誓约呢？

因为与神签约的，不是人这面的小孩子，而是这个生命的真我、真身、元神。人明白那面并不是年幼无知、没有行为能力、没有选择能力的。也不是父母替孩子签约，这样重大的选择谁也代替不了。

另外，前边说过，单方解约无效；誓约在，就得兑现。许多同修家没带好小同修，对不起师父，对不起孩子。要尽快让他们看到《大法修炼是严肃的》和《远离险恶》两篇经文，能回来修助师救人最好。但不要成为自己的执著。

三、有同修怕违约责任，怕旧势力淘汰

有同修觉的常人三退、认同大法好，就能得救，自己好象还不如那个常人了。意思是自己修这么多年了，还可能留不下，好象吃亏了，后悔了。

多糊涂啊。大法的好处咱得了，该做的事该受的罚想逃避，光想得不想失，是不是还不如那个常人了？忘了人生目的地吗？大法弟子修炼不仅仅是个人得救那么简单。

常人有常人得救的标准、得救的去处。大法弟子有大法弟子的标准和成就的果位。果位大，难度就大。大法弟子修的确实不容易，可是付出多少得到多少。咱遭的罪，受的苦都不会白遭受。一切都是在为自己做，不是给师父、给大法做。咱救的生命最终也是圆满自己的世界，咱吃亏了吗？是弟子亏欠师父太多，“众生业债一身当”（《洪吟三》〈还原〉），师父还不要众生、弟子回报。

末后师尊不正法，宇宙、众生包括众神都是尘！师尊恩赐宇宙大法和修炼机缘，咱还患得患失，悟性是不是太低了？

也有人可能说，我没想要那么大的果位，能留下就行。下世前，你和神的誓约早签下了，现在单方面想变更就能变更的吗？走到可能留不下这一步，是自己执著不悟造成的，只有赶快弥补、赶快往回修，才能减少损失。

法，师尊早讲给咱了；誓约是咱签的；违约是咱干的，是咱欠师父的，对不起师父。自己做的，自己必须面对后果，这是宇宙的理。后悔没做好是开始正悟了，后悔修炼了是太糊涂、执迷不悟。

四、也有的同修害怕了，怕追责，怕淘汰

怕，一点用没有。怕是执著，会让人做错事。不真修的，长期违约不完成使命的，根子上是信师信法问题。

正法没结束，师尊还给机会，咱得自救。自救的唯一

出路是按誓约做，助师救人。没有选择，没有退路。试想哪怕有一个人该咱救咱没救，那么他和他代表的范围内的无量无计的众生就全毁了。如果有更多的人呢？这才是最可怕的。

能修的回来修吧。这需要咱尽快让昔日同修知道《大法修炼是严肃的》和《远离险恶》。已有同修在做，效果很好。没做好的甚至犯大错的，在从新修炼、精進实修中弥补吧。都这样了，师尊还给你讲法，给你修炼机缘，有这样慈悲、伟大的师父，你就感恩吧，回来吧。

那些迎合、接受、去看、去听人攻击师父的，是分不清正邪，与邪恶为伍，旧势力会设法清除你，趁现在还有机会，在真修实修中弥补损失、救人赎罪吧，可能还有一线生机。

救众生就是在救自己。堂堂正正，扎扎实实的修，如初如赤子，圆满必成。

我终于知道怎么修了

文：中国大陆大法弟子 粒子

【明慧网】二零一一年年底，从家人同修那里明白大法真相后，我就走入了修炼。从得法到我真正明白要怎么去修自己，整整走了九年，这九年我都是独修的。

我是个自制力比较强的人，只知道师父让做啥就做啥，看书、炼功，到时间了就去干，带着孩子们读书、背书、炼功，有时也会上明慧网。我自己创业开个小店，给客人有缘人讲真相，有时间就讲，没时间讲就送自己制作的真相信，每天都是忙忙碌碌的。对于实修、向内修这些好象只是个名词。

在这九年的修炼过程中，我是在外地工作，接触的基

本就是家人同修，很少接触其他同修，对于师父说的同修之间是一个整体，互相之间比学比修、互相勉励，都不以为然。师父讲的法，不能深刻的理解，去向内找、实修，自己有一个壳和法间隔着，不能入心（这是后来悟到的）。所以，那时和家人同修总是矛盾重重，干啥都不顺心，也不知道咋回事。偶尔也向内找，很表面，收效甚微。

直到二零二零年疫情大爆发，我自己觉的大淘汰开始了，心里很是着急，就走了极端。在讲真相这方面，就不注意安全了，基本都是见人就讲。最后，被一个客人恶意举报，我被非法拘留了五天。从拘留所出来后，最终在邪恶的不断骚扰下，我搬离了我开店的所在城市，回到了老家。

回想自己的那几年，和家人同修们住在一起、被人举报、非法拘留、不断骚扰、店铺关闭、经济上的损失、寄人篱下，可想而知那个糟糕的状态。矛盾重重，伤心、沮丧、怨恨等等人心泛滥，那就不用说了。师父及天上的正神看到我这不悟的状态，就让当地同修来与我交流了几次，这是我修炼这么多年以来第一次和除家人以外的同修面对面的修炼交流（以前独修的时候，遇到问题了，遇到矛盾，从没和谁交流过，也认为没啥必要，都是自己稀里糊涂的修）。

和同修交流的过程中，同修说的最多的就是向内找、向内修，同修说自己是怎么修的，自己怎么向内找的，然后矛盾怎么化解的。与此同时，师父让众神展现神迹，在我侄女（小同修）的梦中点化我。侄女同修在梦中看到天上的众神都在议论我，说我“功炼的倒挺勤的，就是不知道向内找”，女儿把我侄女的梦说给我听，我当时顿感晴天霹雳，被重锤了一下。

想想同修说的话，想想众神议论我的话，再想想自己，真是汗颜。原来是这样修的啊，修行就是遇到任何问题都要向内找啊。我以前为啥不知道向内找、向内修呢？这九

年都是干啥了？和同修的差距太大啊！我突然发现以前的向内找、向内修和我的真我有一层壳障碍着，今天这一重锤，这壳彻底碎了，思维变的格外清晰，再也不稀里糊涂的了。

感谢师父！感谢同修！我终于会修自己了！

自那以后，我再也不陷在与家人的矛盾事情中，做好自己，多为他人着想，家里的所有活都抢着干。我起的早，晨炼完之后，点炉子（北方农村点炉子烧炕取暖的那种），擦地，收拾屋子，做饭。干完活，就做自己的事情，不与家人同修计较。找自己的人心，求名求利的心、好面子心、亲情的执著、自以为是的心、强势、怨恨心等等，一个一个找，一个一个发正念清除它们。结果真的是相由心生，一切都变了。

现在和家人同修们在一起，一切都变好了，和女儿以前尽是矛盾，现在女儿很喜欢和我交流，分享她悟到的法理，还说：“妈妈，你咋那么好啊，我把屋子弄的那么乱，也不收拾屋子，妈妈，你不怨恨我不干活吗？”我说：“我怎么会怨恨你呢？我是大法弟子。”这种变化我都惊叹到了。以前女儿在家衣服乱放，袜子、垃圾乱丢，那我肯定是一边收拾一边说教一边怨恨了；现在我真的没有一点怨恨心，都是自己默默的把所有事情做好收拾好。我悟到把目光多放在别人的优点、长处上，多为别人考虑，那真的所有的事情就真的会变顺了。

此次经历打破了我原来的观念，同修之间真的是一个整体，互相之间真的比学比修、互相勉励，在师父的点化下及同修的交流后，让我提高的象坐火箭一样，这两年多来，我的提高要远远比我自己独修时提高的速度不知道快多少啊！

站在什么角度上看问题 真的很重要

文：大陆大法弟子

【明慧网】看了同修的文章《站在师父的一边 站在大法的一边》，很有同感，其实修炼人的整个过程也是信师信法的过程，我们都说信师信法，但真正做起事来或在关键时刻，信师信法有些就打了折扣。最近接触了两位同修都不同成度的流露出想要尽早尽快结束、有些坚持不下去了的想法，虽然从正面做了交流，但我还是想从以下几个角度谈一下自己粗浅的认识。

第一个角度：问问自己修的咋样？

如果你问问身边的同修修的怎么样？大部份的回答是：不行，还差的远呢！真没听到任何一个同修亲口说：我修的挺好，我没问题之类的话。是，大家都是修炼人，不管修了多长时间，到现在自己几斤几两还是清楚的。拿我自己来说，人心强、观念多、党文化重，如名利心、显示心、嫉妒心、抱怨心、自我等等去的很不扎实。如果明天结束，达不到标准怎么办？完成不了誓约怎么办？我该以何种面貌以何种身份面对明天呢？既然是这样，那应该希望的是师父给自己留机会，惜时如金，迎头赶上，精進不怠。事实就是这样，如果我们站在师父的一边想想，那现在没结束不是一个天大的好事吗？不是师父慈悲于你、慈悲于众生，留机会、留时间给你修好自己并救度众生吗？如果什么事都能站在师父一边、法的一边，我想这一定是一个精進的人，有些问题可能连想都不愿意去想了。

第二个角度：你承受的是师父替你承受之外的部份。

很多同修在“病业”关闯不过去时可能都忽略了一个

重要的因素，你所承受的是师父已经替你承受之外的部份，剩下的部份是自己必须要面对的。师父在新经文《远离险恶》里说：“师父救你的同时，还替你承受着罪业，而且还想尽办法抵消你的罪业”。师父不单替我们承受着罪业，剩下的还在想尽一切办法帮我们平衡抵消着罪业。我们却总是用人心来对待修炼，用人情的方式感恩师父，我们欠师父的难以想象。

当出现“病业”假相时，一开始可能表现的还很坚定，忍受了几天后发现没有变化甚至更厉害了，信心上就出现了动摇，“觉的怎么这么难过啊”、“师父是不是不管我啦”，可能就会产生这样不正的念头，这时候思想业力就会趁虚而入，不断的给你脑子里打：快去医院吧！去医院治的快！多疼啊打打针就好了等等，如果顺从了这些念头，就有可能真的走上了那条路。

我曾经也有过类似的经历，有一次身体出现剧痛，一直疼了四天五夜，那几天直接瘦了近十五斤，觉的自己实在挺不过去了，家人便找车去了亲戚给安排的医院，在路上开车的朋友突然提醒我叫我背法，我和朋友结交二十多年了，给他讲过真相他也做了三退，我觉的是师父借他的口点化我，于是开始背法，从师父的《论语》，到《转法轮》能背过的段落，到《精進要旨》再到《洪吟》，反正是想到哪儿背哪儿。中途朋友下车去方便，我想透透气便从后门下了车，朋友回过身看到我站到他身后愣住了，他是驾着我上车的，吃惊的问，你怎么下来了？！你不疼了吗？我说不疼了。背法让我的信心回来了，闯过了这一关。

身边还有一个同修，被车撞后腰部都断了，躺在床上不能动。儿子说去给她买膏药，她说你买来也贴不上。儿子买来膏药就忘了贴这回事。儿媳怕她瘫在床上，劝她去

医院，她随口说了一句十二天我就好了，结果到第十二天她就下了床能走了。

前一种是信、将信将疑、师父点悟再信的过程，后一种是信，还是信，就是信的全过程。前一种是拐了个弯再回来（拐不回来是什么样？）后一种是毫不动摇的正念、毫不怀疑大法的坚信。从信师信法的成度看，差距是一目了然的。

师父在《转法轮》里说：“我们这个宇宙中有个理叫不失不得，不能够全部都给你拿下去，你一点不承受这是绝对不允许的。”如果我们先想到这是师父为我们承受了，剩下的这点难我必须过去，我也一定能过去。就这样想，那还哪能过不去啊！可就是这样，人心里来还想着让师父再去点呢，我们都不知道师父替我们承受的那个业债有多大，让我们承载的可能和那个巨大无比的业债比起来连个零头都不够呢，其实师父是最了解我们的，剩下的这点东西一定是我们能承受的了。这一点，我想大部份同修都有共识。

生活环境、修炼环境和修炼状态

文：美国大法弟子

【明慧网】什么是好的生活环境？什么是好的修炼环境？什么是好的修炼状态？我发现把这些问题理清楚对我的修炼很有帮助。在此与大家分享。

常人总是追求好的生活环境，这是无可厚非的，只是他们不知道，人世间业力滚滚，不可能有真正好的生活环境。真正好的生活环境在哪里？在天上。那是我们修炼圆满要去的地方。那里没有人心，美好无比。而真正好的修炼环境在哪里？在地上。这里就象太上老君的炼丹炉，各种人心、各种矛盾在熔炼着我们。

但是由于我们都是从常人走进修炼的，往往会不知不觉的把好的生活环境和好的修炼环境混为一谈。当看到同修中一些不好的言行时，就会抱怨这里的修炼环境不好，要换个好一点的环境好好修炼。仔细想想，这就是向外找，向外求，是修不成的。

举个例子，修炼早期，很多同修都听到过这个故事：国内一个辅导站的学员因为早晨炼功时间的安排发生了矛盾，一部份要早一点，另一部份人要晚一点，这可把辅导员难住了——同意早一点吧，得罪了一波人，同意晚一点吧，又得罪了另一波人，折中一下吧，两边都得罪。最后，辅导员悟到这是给大家修的，修炼人不是事事处处为别人着想吗？辅导员跟大家一起交流之后，大家都明白了。最后，辅导员问大家什么时间合适？大家都说什么时间都合适。心性提高了，矛盾自然就没有了。

但是，辅导员也可以用另外一种方法解决这个矛盾，那就是解散炼功点。炼功点都没有了，矛盾不也就没有了吗？这个办法听起来很可笑，但是我们在处理很多矛盾的时候何尝不是用的这个办法呢？比如，在证实大法的项目中或者其它环境中，跟别人合不来的时候，很多人选择一走了之，“眼不见心不烦”。可是，“眼不见”那颗心还在，我们修炼不就是修那颗心吗？那不是没有修吗？仔细想想，那跟解散炼功点有什么区别呢？

所以，一个有矛盾的修炼群体实际上是给修炼提供了一个好的修炼环境，但不见得这个群体是处在一个好的修炼状态。是不是好的修炼状态要看这个群体里面的人如何对待出现的矛盾，如果都是以向内找，提高心性解决矛盾，就是好的修炼状态。一个修炼状态好的团体可能自始至终都有矛盾，因为不同的矛盾修炼不同的东西，矛盾解决完了，也就圆满了。相反，用逃避和掩盖来解决矛盾的群体，在

修炼过程中，可能也避免了一些矛盾，但那是假修，到头来是竹篮打水一场空。

所以不能用有没有矛盾或矛盾激烈不激烈来衡量一个团体的修炼状态，而是要看这个团体会不会向内找来衡量。

恭维与自心生魔 毁人害己

文：大陆大法弟子

【明慧网】人类的历史与五千年传统文化是师父带领大法弟子开创的，是为今天正法奠定的。历史上修炼界留下来的惨痛教训，大法弟子应以史为鉴，因为这不是个人修炼时期，而是宇宙在正法，是给未来生命参照的。

谁配做大法徒？那是生命怎样的殊荣？师父以洪大的慈悲与浩荡洪恩将所有学员都当作弟子！可是我们最终能否成为大法的粒子，还得看我们正法修炼途中每一步的正确抉择。

释迦牟尼的表弟悉提达多，因家世显贵，又具有演讲的好口才，越来越被信众捧杀、崇拜；使其显示、欢喜、自心生魔，自立帮主，直至几次动手暗杀释迦牟尼佛。

济公与小和尚因开功开悟而遭嫉妒而被撵出寺院，寺院风气被败坏；庞涓与申公豹，因妒嫉生恨而伤害同道。这些都是我们今天正法修炼的前车之鉴。

师父早在经文中教诲我们：“不要把常人那种等级观念带入大法，新老学员都要注意此问题。来学法的人不管学问多高、生意做的多大、官职多显赫、有什么特殊技能、存在什么功能，都必须实修。修炼是殊胜、严肃的，能不能放下你们那特殊的常人之心，对你们来说是一个很难过而又必须过的一大关。不管怎样，作为一个实修弟子就必

须放下这一执著，因为你们绝不可能不去此心而圆满。”（《精進要旨》〈放下常人心坚持实修〉）

等级观念是人中的等级，而不是在大法中修出的生命境界与层次。所谓人中的成功者、精英人士、富豪、有特殊技能者、有特殊地位者，这样的人容易自大，别人也喜欢把这样的人抬高。可是修炼只看人心。

大法修炼是大道无形的。海外大法佛学会及大法弟子自发成立的各种媒体形式的负责人，也是为了广救众生利用常人社会的形式修炼而已，即便是有某种职位的称呼，其根本的身份也是大法弟子。

如果求名、当老大、当头儿的心不去，人最容易将大法修炼群体视为个人的势力范围，垄断学员资源，把持项目，妒嫉争斗，被没有主见、等级观念较强的学员跟风、恭维，进而自心生魔。

前些年大陆某市一学员，在师父的慈悲保护与同修们的帮助下，闯出魔窟。各地学员慕名邀请其巡回演讲，讲的都是证实自己如何坚定的个人修炼的事迹。我曾劝说，在黑窝里需要坚强的意志，面对掌声鲜花更需要坚强的意志啊！此人听后很反感。师父多次将其被子掉头点化，但此人不悟。将其安排到南方同学的公司任职，离开本地，可是在人心驱使下，此人辞职回到同修们众星捧月的氛围中。此后不久，被迫害致死。

另一协调人人心膨胀，欲做全省甚至全国范围的协调人，去各地都有车陪送，所到之处人们恭维有加，频频召开上百人的“法会”，手机被监听的情况下几部电话各地联系，还以此声称自己正念强。邪恶以其做诱饵，将其身边追随学员连连绑架或迫害身亡。旧势力认为其没有利用价值后，将其劫至监狱迫害致死。

某地一名做技术的学员，将技能视为家传绝技，抱着

个人修炼的为私目地和建立更大威德的基点，争抢项目，排挤他人，妒嫉、颐指气使。每每迫害形势严峻时主动站出来做事的学员，往往会冒犯其统领地位而遭到个人攻击、拆台，最终被以病业方式拖走肉身。

庆云学员建庙，某市协调人带头集资，各地不时的冒出所谓的“高”人，在大陆或者海外以轰轰烈烈的正面形式出现、实质起反面作用的人和事，个人认为，都是求名、证实自我、权力欲望等等人心未去所致。而跟着恭维附和的学员，将其视为领导，想从其身上得到从“普通学员”那里得不到的好处，却忘了修炼没有捷径。那种有为，反而是对自己修炼的不负责。

修炼唯有不断用法对照自己向内修，真正的在法上提高自己的心性，才真正能提高。任何向外求、向外推，只能让自己迷失。

让我们重温师父评语文章《金佛》的片段：“在学法中我悟到还有一层涵义，就是其实正法修炼不是我们为大法付出什么、我们愿意为大法做什么、做多少的问题，而是我们能不能真正认识正法的巨大内涵、懂不懂得珍惜和谦恭地接受师父给我们开创的未来的问题。如果师父不做，就没有真正的正法，没有师父的正法，旧宇宙中的一切众生都没有未来，而正法既是无量慈悲的，也是无比神圣威严的，正法不可为任何生命、任何人心所利用。”

无论我们在大法工作中做了什么、付出多少，其实都是师父在给予、在成就着我们。

现阶段的浅悟，不正之处请慈悲指正。

【编注：本文代表作者当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋，“比学比修”。】

转变观念 柳暗花明

文：山东大法弟子

【明慧网】今年八月十六日，我在凌晨两点三十分醒来，起床学法，可是腰部疼痛，不能盘腿，一盘腿，腰腿都难受，摸摸腰脊柱有一节凸起（以前腰部就有不适）。我就朝左边依歪着，右腿支起。刚要看书，我看了一下右腿，这象什么样子呀？我是个修炼人，应该以神的状态要求自己，一个神他能这样坐着吗？我想我是一个超常的人，那就得用高层次的理来要求自己。什么痛不痛的，这都是假相，我不去感受它，这是旧势力的迫害，我不承认它，要归正它，清除它。我把腿一盘就开始学法，一会儿，什么症状也没有了，相反身体还挺舒服。

我想起了师父讲的法：“观念转 败物灭”（《洪吟》〈新生〉）。其实我们往往容易因人的观念阻挡了自己走正修炼的路。

下午我们集体学法，每次学法时，眼睛都会发涩，很难受，有时看不清法，用了很多办法只能缓解一会，就不管用了。今天学法时，眼睛刚要发涩时，我又想起师父讲的要在很高层次上看问题的法，好了一段时间，过了一会又开始发涩，我刚要想办法，师父的法打入我脑中：“不在时间场的范围之内就不受时间的制约。另外空间它的时空概念和我们这边都不一样，它怎么能制约另外空间的物质呢？根本就不起作用了。”（《转法轮》）

这段法一打入脑子，这时眼睛一下子亮了，什么眼花、干涩的症状全消失了。我想，我已经不在三界内，我的每个细胞都是高能量物质构成的，不归旧势力管。我们只有破除人的观念，站在法上去对待事、一切不正的都能归正。

第二天下午，我在网上看到了同修的两篇交流文章，

觉的很好，就打电话把同修叫了过来。我是想让同修自己来看，她却叫我念给她听。我就开始念，念了一会，同修就说“看人家的文章再好，那是人家的体会，最好是自己多学法”等等一些话，我就停下不读了，她也不说了，我又念，她又开始说，我一停，她又不说了。这样我把第一篇文章读完了，我心也不平了。我问她再念下一篇，她说不管念多少，得自己学才会得。我内心不平的看着她，她又说起在前几天我觉着是她误会我的话，我想解释，她又不让，我就高声的说她：“你就能够强加给别人，我是向内找！”这时她说：“我遇到问题都是谢谢师父。”她看我火了，有点懵了。我俩沉默了一会，她起身走了。

我送她到门口，她轻轻的说了句：“对不起！”我气恨恨的想说她是装腔作势，但没说出来。同修走后我静下心来想了想：她不是装腔作势，因为她平时说话就比较重，她是要尽量缓和气氛。再找我自己，深挖自己的心，发现是自己在强加于人，自己认为好的也得让别人认可，不考虑别人的感受，没有为别人着想，以自己为中心，太自我了，同时还有怨恨心、争斗心、愤愤不平的心。

第三天，我上同修家去学法，向她道了歉。她说：“我回来想，我说了什么让你发火了？我还不知道为什么。”我明白了这是师父通过同修让我提高心性的。学完法我回家听师父的讲法录音，听到师父讲苦中之苦的法时，我一下心里开了一道门：已经在苦中了，再给你加点，看你能不能承受的了。师父通过这件事让我扩大胸怀。真是无法感谢师父的圣恩。师父每时每刻都在帮助弟子，给弟子提供提高心性的机会。也感谢同修对我的帮助。

下午我拿笤帚扫地时，腰开始痛，痛的还挺厉害，我就一手摠着腰，一手扫地。以前腰痛多数是发正念否定，这次我就让它痛。我想我没有这个业力，也不会有这个痛，

今天我就叫你痛，我的手也不按你了，你痛吧！早点把这个业还掉。

当我想完了，痛也没有了，相反在痛的地方还有一种舒服的感觉。无法用语言来表达对师父的感谢，只有精進再精進，以报师恩。

个人的一点体会，写出来与大家交流，不当之处，敬请同修慈悲指正。

以谦卑虔诚的心对待修炼

文：大陆大法弟子

【明慧网】最近很多事情中，自己体会到修炼人要始终保持谦卑很重要，一旦有一点苗头，觉的自己比别人强了，或觉的自己了不起、别人不行的念头，或者别人夸自己如何如何了，就要非常警觉，赶紧放低自己，查找自己是否有在别人之上的心，随时注意修去显示心、欢喜心，避免自心生魔。这是非常严肃的事情。觉者为救人可以在常人中要饭，那么看似普普通通的甚至可能技术和能力很差的人，也许其来源很高，怎能看表面，怎能用人心来衡量谁高谁低呢？越是修的好的人，越是懂的谦卑，懂的尊重别人、放低自己。

师父在《远离险恶》中说：“那是师父叫你们互相救助，互相救人的同时度自己，这是末后众生互相救。”所有世人都是为法来的，大法弟子只是先知先觉了，也只有修好自己、兑现誓约后才能脱离险境，带领众生回归来源的地方。处于修炼中的人，是没有任何值得夸耀和显示的。

怨恨、埋怨的心也是修炼人决不能要的、非常不好的心。埋怨的起因往往是因为有求，希望事情或他人会如何如何，

多是用人心来想问题，用自己的人的标准来看待与衡量，希望有一个自己满意的结果，当追求的结果没有达到自己的所求，就会心生埋怨。

修炼人都知道“无求而自得”（《悉尼法会讲法》）的理，对任何人、任何事，都抱着宽容的态度，慈悲对待一切人、事、物，没有任何所求时，就不会心生怨恨。

修炼是修自己，不是去修别人，所遇到的一切事情，都是给自己修炼的，给自己消业的，给自己提高的，怎么能反而向外找，希望外部环境如何呢，这不是本末倒置了吗？这不是推开了修炼、提高的机会吗？当我们真正提高上来的时候，外部环境自然就改善了，那是师父讲的“佛光普照，礼义圆明”（《转法轮》）和“修内而安外”（《精进要旨》〈修内而安外〉）的理，那是修炼后的自然结果。包括我们讲真相救人不顺时也是先看自己的心，当自己的一念很纯净时，立即就能改变对方。如果不修自己、一味外求，只能适得其反。而有求的心不去，结果更糟时，就更加怨恨，就会离道愈来愈远，甚至走向邪路。

所以，当稍微有一点点抱怨和埋怨的心冒出来时，都要非常警醒，及时找自己，找到执著的根源，去掉它，及时化解“怨”的东西，修自己、提高心性，在法上修，从修炼人的角度看问题，不要使关难越积越大。

【编注：本文代表作者当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋，“比学比修”。】▲



图：瑞士法轮功学员八月二十六日在秋雨连绵的苏黎世利马特河畔展示功法。人们都很认同法轮功学员遵循的真、善、忍的原则。年近八旬的玛拉玛（Marama）女士签名支持法轮功学员，她说：“我百分之百的支持法轮功学员！”

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：4987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：418,849,181

•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。