

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 1179 期（二零二四年六月十四日）

www.minghui.org



图：澳洲法轮功学员在首都堪培拉国会大厦前举行新闻发布会，呼吁澳洲政府公开发声或采取立法等行动，制止中共对法轮功团体持续二十五年的残酷迫害。

本期内容提要

- 【修炼】读《惊醒》有感
- 【修炼】和家人相处的一些感悟
- 【修炼】帮母亲过病业关中找回真我

目 录

◆海外综合

海外学员正法修炼活动简报 3

◆大陆综合

中国大陆学员近期遭迫害案例选登 7

◆修炼园地

读《惊醒》有感 10
和家人相处的一些感悟 11
层层修去妒嫉心 15
从“不情愿”到“心甘情愿” 19
帮母亲过病业关中找回真我 23
向内找走出魔难 修去利益之心 32
修去撒谎和敷衍 38
净心学法的体悟 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”。】

海外学员正法修炼活动简报

澳洲法轮功学员六月四日在澳洲首都堪培拉国会大厦前举行新闻发布会，呼吁澳洲政府公开发声或采取立法等行动，制止中共对法轮功团体持续二十五年的残酷迫害。参议员保罗·斯卡尔（Paul Scarr）在新闻发布会上说：“我认为，提出我对中国法轮功学员遭受迫害的关注是我重要的道义责任。我认为澳洲政府不仅有政治责任，而且还有道义职责。有责任向中共提出这些关切，持续提出这些关切，直到对法轮功学员的迫害结束，肯定应该如此。”他还表示，法轮功的原则真、善、忍是能激励全人类的普世价值观。他认为：“真、善、忍是三个美好的价值观，我想我们每个人在日常生活中都需要思考这一点。”

参议员马尔科姆·罗伯茨（Malcolm Roberts）在集会上发言时表达了对法轮功学员所遭到的迫害的同情：“我首先对你们所承受的一切表示同情。我知道你们在中国的亲人正遭受拘禁和折磨，我也知道你们中有人曾经受到迫害酷刑。”同时，他很钦佩并感谢法轮功学员为捍卫信仰自由所做的一切努力：“我对你们所做的事情表示钦佩，因为恢复自由的唯一方法就是捍卫自由，这就是你们正在做的事情。”

从六月三日开始，学员在首都堪培拉展开了为期四天的向澳洲政府和各界民众讲真相活动，包括国会山集会展示功法、新闻发布会、市中心主干道展示真相横幅、拜访联邦议员和首都非政府机构、街头征集反迫害签名等。六月五日，澳洲前参议员汉弗莱斯在前往国会大厦途中，看到学员们祥和的集会场面，他对记者表示：“担任联邦议员期间，多次聆听法轮大法学员代表的简报，我认为他们对遭受的迫害提出了极具说服力的案例。我一直对他们表示支持，即便我已不再是议员，这份支持仍在。”

美国俄勒冈州波特兰玫瑰花节再次隆重开幕，法轮功学员六月一日再次应邀参加了星光游行（Starlight Parade）这一盛会。大家一起精心制作名为《法船》的花车，得到评委和观众们的一致好评，最终荣获非商业团体第一名。所到之处，人们不时的发出欢呼：“Falun Dafa（法轮大法）！”有的大声赞美法船：“太美丽啦！你们的花车真漂亮！”有的不停的拍照；有的鼓掌欢迎；有的竖起大拇指；有的合十表示敬意；有的跑过来与学员击掌，并不断的表达感谢之情：“你们太棒了！谢谢你们！”更有不少孩子和大人随着花车上学员的功法展示，一起做着炼功动作。当晚电视台对游行进行现场直播，为几十万观众提供了观看游行的机会。其中有一分半钟时间从各个角度拍摄法轮功学员的花车，向观众详细展示《法船》造型，多次播放学员特写镜头，并一再称赞大法的平和、美好。

六月二日，法轮功学员在费城召开的**美国**器官移植大会（American Transplant Congress, ATC）的会场外举行了一场集会，呼吁立即结束中共活摘器官的罪行。参加集会的有反活摘器官医生协会（DAFOH）代表、民选官员、学者和当地法轮大法学员。他们呼吁各国政府制定更强有力的政策，提高公众意识，并采取统一行动来结束中共这一侵犯人权的暴行。特拉华州众议院少数党领袖、州长候选人迈克·拉蒙（Mike Ramone）议员表达了对场外集会的强烈支持。“我们必须关注这些可怕的行为。”拉蒙议员对媒体说：“我们不能对如此严重的人权侵犯袖手旁观。”

意大利法轮功学员六月六日上午来到中共驻罗马使馆前，抗议中共非法抓捕、关押意大利法轮功学员赵李力女士在中国大陆修炼法轮功的亲人：姐姐赵李红、哥哥赵李专和他的妻子白玫，并要求中共停止对法轮功长达二十五年的残酷迫害。当天，学员们在使馆前挂上揭露中共迫害

法轮功学员的横幅，呼吁立即释放被非法抓捕、关押的法轮功学员。他们紧急敦促山东省公检法人员，无条件释放法轮功学员赵李红、赵李专、白玫，并呼吁意大利政府帮助营救在中国被迫害的法轮功学员。意大利参议院人权委员会委员、欧盟政策委员辛齐亚·佩莱格里诺（Cinzia Pellegrino）参议员来到活动现场发言，对此次活动表示支持并鼓励学员继续努力。

意大利著名记者弗朗西斯科·博尔戈诺沃（Francesco Borgonovo）在他的广播节目中，就此次营救活动采访了法轮功学员，向人们讲述了法轮功及法轮功修炼者在中国所遭受的长达二十五年的残酷迫害。意大利报纸l'unità原文登载了意大利法轮大法学会就此次和平抗议的公开信。

英国部份法轮功学员六月一日和二日应邀参加了爱丁堡草地音乐节，学员以腰鼓队、舞龙队、设立展位和功法演示的方式，传递法轮大法真、善、忍的理念。法轮功是主办方唯一指定可以环场表演的团体。主办方除分配给学员一个展位外，还邀请学员周六和周日两天，在固定表演区打腰鼓、舞龙、演示法轮功五套祥和的功法，同时也安排学员在艺术节上环场行进表演。主办方赞誉法轮功提升了艺术节的格局，观众得到大法的福音，纷至沓来报名参加义务教功班。

五月十三日至五月底，**德国**法轮功学员相继在法兰克福、柏林、慕尼黑、曼海姆和不来梅举办了为期九天的学习班（简称九天班），免费教人们学炼法轮功。九天班上，法轮功学员们播放了法轮功创始人李洪志先生，于二十世纪九十年代在中国弘传法轮大法时的现场讲法录像，还现场教大家炼功动作，并鼓励大家交流学习心得。从事社会教育工作的奥雅（Oya）在参加柏林的九天班之前，曾在网上读过《转法轮》。奥雅对“自由”也有了新的认识：“我明

白了，如果我想要的是自由，那么得到救度才是真正的自由，永远离开人世的苦难。我热爱自由，所以法轮大法对我就是最好的选择。”

法国巴黎法轮功学员六月二日和九日连续两个星期天的上午，在巴士底广场（Place de Bastille）炼功、讲真相，同时征集签名反对中共迫害。法轮功学员舒缓的炼功动作，祥和的炼功音乐，吸引了路人驻足观看。人们在了解法轮功真相后，纷纷在反迫害征签表上签字，愿为停止迫害助一臂之力。玛丽·莫罗（Marie Moreau）得知中共迫害修炼真善忍的法轮功学员，直至活摘器官，她非常震惊。她在反迫害请愿书上签字后说：“（活摘）太恐怖了，这是非人的，无法形容，没有语言来形容这样的恐怖，这样的残暴是不可思议的。太严重了！”她鼓励法轮功学员坚持下去，希望迫害早日结束。

法国西部法轮功学员六月七日应邀到拉罗谢尔（La Rochelle）的博索莱尔老人院（Villa Beausoleil），向那里的老年人和工作人员介绍法轮大法并教功。得知法轮功学员在中国受迫害的消息后，人们感到震惊。两位居民立刻问道如何能提供帮助。学员告诉他们可以签署请愿书并向朋友宣传此事，他们立即在征签表上签下了自己的名字。

荷兰法轮功学员五月二十六日至六月八日在首都阿姆斯特丹、政治中心海牙、第二大城市鹿特丹和第四大城市乌特勒支设展位、讲真相。人们对法轮功学员和平理性反迫害的坚韧精神表示敬佩，感谢他们让人们了解真相。人们还对法轮功学员遵循的真、善、忍价值观表示赞赏，纷纷谴责中共迫害良善民众的暴行。▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

河北省承德市丰宁县平安堡镇八十岁的法轮功学员王荣老太太，二零二一年被枉判三年，劫持到石家庄女子监狱非法关押迫害，二零二三年八月被迫害的奄奄一息送当地医院救治，检查结果是肾破裂出血，肋骨骨折。医生说不行了，回家吧。老人于十一月十五日含冤离世。二零二零年九月，当时七十七岁的王荣在山上挂真相条幅，被警察绑架。当时王荣被“取保候审”回家，她以为没有事了，其实，背地里，公安国保一直在构陷她。

重庆市七十八岁的法轮功学员吕亚民二零二四年四月中旬被重庆市江北区法院非法判刑一年零四个月，现已被非法关押在重庆市女子监狱。吕亚民是一位独居老人，二零二三年五月二十五日被警察骗开门后绑架、抄家。被江北区公安、检察院和法院构陷的整个过程不详。请知道详情的人士补充。

吉林省吉林市法轮功学员姜永芹被非法关押构陷近两年，二零二三年六月十四日遭吉林市昌邑区法院非法开庭，仅二十分钟就草草收场，开庭没有通知家属，并阻止律师出庭，二零二四年一月二十四日被非法判刑五年。二零二二年六月十二日，姜永芹女士被吉林市龙潭分局新安派出所警察绑架，并非法关押在吉林市龙潭区水部宾馆的102号房间。七月七日或八日，她被套上黑头套，并被带到秘密地点。吉林省公安厅的两名“特训室”警察与吉林市公安局国保大队的两名警察，最初采用了灌芥末和烟呛熏等酷刑手段对姜永芹进行折磨。之后，他们还采取下流手段对姜永芹进行性侵犯、猥亵和胁迫，持续折磨了近两个小时。

辽宁省抚顺市五十四岁的法轮功学员吕庆二零二三年十月十九日在自己家楼下被东洲公安分局国保及东洲派出

所警察绑架、抄家，被非法关押在抚顺南沟看守所构陷。二零二四年五月十六日，他被抚顺东洲法院在看守所非法开庭。家属近日得到东洲区法院非法判决，吕庆被枉法裁判四年六个月、罚金一万八千元。吕庆正在上诉。

江西省南昌市五十九岁的法轮功学员夏明金女士，因外出给民众讲法轮大法真相，于二零二三年九月十九日被南昌市公安局青云谱分局国保大队警察绑架、非法抄家，之后她一直被关押在南昌市第一看守所。二零二四年五月下旬，家人得知夏明金已被南昌市西湖区法院非法判刑三年半，她已经被劫持到江西省女子监狱关押迫害。

安徽省合肥市六十八岁法轮功学员纪广奎，于二零二三年四月十八日被合肥市公安局庐阳分局国保大队、安庆路派出所警察入室绑架，非法关押在合肥市看守所；二零二四年五月三十一日，纪广奎被合肥市蜀山区法院非法判刑两年，勒索罚款三千元。此前，纪广奎曾三次被中共邪党绑架，一次被非法劳教、一次被非法判刑，在劳教所、洗脑班、公安局、监狱遭受迫害。

陕西省汉中市勉县七旬法轮功学员杜淑慧女士，二零二三年十二月七日在家中被勉县定军派出所警察绑架，被非法关押在汉台看守所。之后，勉县法院欲于二零二四年四月对杜淑慧非法开庭，并给她指定了法律援助律师戚某某。家人多次去汉台看守所要求会见杜淑慧，都被阻挡。日前，看守所狱警对家人说，杜淑慧现住单人号舍，她目前处于上诉阶段。家人并不知道法院具体哪天开的庭，杜淑慧被冤判了多长时间。

北京市昌平区七十岁的法轮功学员杨金菊，遭一年半冤狱迫害，于二零二四年四月结束冤狱回到家中。二零二二年十月，杨金菊在自家门外炼功，邻居看见了，问她干什么呢，杨金菊据实相告，结果邻居说：“那我举报你去。”

杨金菊没有当真。但很快警察上门来抄家，杨金菊被绑架到昌平看守所。杨金菊因坚持信仰真善忍曾经三次被劳教迫害，被折磨的浑身疼痛、骨瘦如柴、满头白发。

北京市丰台区前泥洼三区法轮功学员冉月霞在中共邪党的长期迫害中，曾经多次被非法抄家，劫持到洗脑班强制转化迫害，她被非法劳教一年七个月，并遭受长期骚扰，身心都受到严重伤害，于二零二三年十二月四日含冤离世，享年七十七岁。冉月霞因坚持修炼法轮功，多次被非法关押，绑架到洗脑转化班，被非法抄家、骚扰。▲

读《惊醒》有感

文：海外大法弟子

【明慧网】读了今日的新经文《惊醒》，泪水止不住落了下来。一方面是感受到师父的巨大慈悲，另一方面，反迫害二十五年了，大法弟子还得让师父这么具体的说，是不是罪过啊？希望更多同修能看懂、能知道说的是自己而不是别人。

按传统的理念说，媒体人肩负巨大的社会责任，更需要严格要求自己。对工作，俗话说叫“捧着做”，就象捧着一个价值连城的青花瓷器一样，生怕不小心掉地上摔碎了。本来我们许多学员是作为难民从大陆出来的，从小的学习环境、成长环境是中共营造的，到了海外之后不懂也不学语言，获取信息的渠道就相对比较有限、有偏颇，造成在西方社会生活却不融入社会，这对办媒体来说，是很具挑战性的，能做好谈何容易！

然而，除了经文《惊醒》里提到的“对谁都慈悲，对谁都有爱心”不重视、也做不到之外，也有些学员，特别是迫害后因自身原因从大陆出来的，觉的到了安全宽容的社会环境，自己又掌握了媒体话语权，执著心就自我放飞了。在媒体上高呼一声，哪个重要人物都得听。真的很天真，很可笑，但又让人实在笑不出来。可悲啊。我们是一个修真、善、忍的人群，至少要知道为人谦逊、理性、有分寸。对西方人来说，很多人都把耶稣教导的谦逊和感恩记在心里。东方文化不是比西方更深奥吗？自己个人的功底到底如何？傲慢不得，更不能轻狂啊。

事实上，不但做事的平台是法给的，众生为法来，而且我们做的事，就算有作用，甚至大作用，也是法的力量，众神的加持，是师父的承受换来的。感恩和幸运才是正常

的认知，而不是膨胀。无知会犯错，膨胀了也会酿成大错。大法弟子做媒体不是为了显示自己是强者，而是为了救人。

只要有人身，谁都会犯错，不是今天错了，就是那件事错了。错了就改，改了就是提高。但一直错、一路以误为正，就成了为人或人品问题了，从修炼上讲就是落入误区了，掉坑里了。大法弟子都学法，都会看到，知道你心性在不在线；常人也有道德和观念，也会对你的人品和文化圈子自有判断。媒体从业者，从某种成度上说，就是生活在聚光灯下，但不是只有光鲜，也被用放大镜盯着、被众人盯着啊！何况那些高调高光的位置，都是大法资源和大法给的荣耀，并非个人真的如何鹤立鸡群。如果看作是个人职业发展和职业成绩，会带来很多问题。

名利情这三种东西害了多少人。我们都修炼了，还在大法项目中经营那些东西，出发点和目地是什么，得认真想明白啊。

和家人相处的一些感悟

文：大陆大法弟子

【明慧网】我们的家人和我们有非常大的缘份。但在现实中不少人却常常和家人矛盾重重，很难沟通。为什么会出现这种情况呢？我想结合我个人的情况谈自己的看法，我认为主要有以下几点：

一、内心没有把家人当作要救度的众生，用情去对待。这样就人为的降低了自己的层次，和常人在一个层次中，讲出话没有能量，缺乏力度，就象气和气之间没有制约作用一样。

二、自身的修炼没有跟上。修炼人说话是带有能量的，

而这种能量的大小取决于我们自身修炼的好坏。以我为例，很长一段时间修炼懈怠，造成自己的话说出没有力度，即使家人勉强表态也不是发自内心的。我曾多次向父亲劝退，有一次几乎是要拍桌子断绝父子关系，他才勉强同意，但看的出不是发自内心的。我也曾推心置腹的向母亲劝退，她根本就听不进去。我向内找，思考为什么她会有这样的反映，很快意识到自己的修行不够，无法解体她背后的邪恶因素。

三、把自己的想法强加给家人。作为修炼人我们的思想境界是常人中的家人无法达到，也可以说无法理解的。这也往往出现一个问题就是我们在无形中内心希望他们也能够达到我们的境界。实际上人各有志，人各有命，不同层次的生命有不同的思想境界，所以和常人家人讲真相一定不能强加于人，更不能讲高，要注意技巧，否则容易陷入争吵之中。我过去就是这样，后来悟到做了改进才好了很多。

那么应该如何去做呢？我认为首先要加强自己的修为，只有自己修好了，说出的话才能有力度，同时要把他们当作要救度的众生。常人以利益为重，亲人也是如此，这是人性。对此要正视和接受。对于那些因为我们被抓被判而受到牵连损害的亲人，我们应该站在他们的角度理解他们，尽量不和他们发生争吵。

因为我被非法重判，父母也受到一定牵连，他们把这笔账完全算到了我的头上，尽管父亲对大法本身有一定了解，但仍然对我极为不满，明确表示如果再有一次，满刑后如果他们不在了，家产不会给我留一分一厘；如果在，不准进家门，他们有他们的生活，不想因为我被牵连。母亲更不用说，她完全被中共洗脑，对我的态度可想而知。

对此我们要充分理解他们的难处。母亲过去喋喋不休时我总是和她争吵，其实仔细向内找也是争斗心在起作用。

现在她说什么我都不再和她吵，心不再动了。每当这时我就默默发正念铲除她背后的邪恶因素，这样时间一长，她也说的少了，同时在生活上也尽可能关照她，我们的关系也有所缓和。

从另一个角度讲我们在常人中修炼，家庭也是个修炼场。虽然我们的境界超过常人，但修好的部份被隔开了，在常人中会有许多不好的心表现出来，而周围的环境，家人的言谈举止和表现也往往是我们的镜子。就拿母亲来讲，当我不再怨恨她的执迷不悟而是多看她的优点时，发现她在许多方面还是很不错的。比如她做事认真细致，爱整洁，这正是我所缺乏的；又比如她在男女关系方面做的很好，行为非常检点。有一件事给我留下了很深的印象，一次我和她与一对和我们很熟的司机夫妻出去有事，那个女的坐司机座，我打算坐副驾驶，让母亲和她老公坐一起，母亲坚决不同意，她说自己爱打瞌睡，万一无意倒在司机老公的身上怎么办。其实她都是老太太了，和别人相差几十岁，真的这样谁也不会有任何想法，但她能如此恪守传统的规范，不得不令我佩服。她年轻时很漂亮，追求者很多，但结婚后非常专一，多次表示既然嫁给了父亲，就要一辈子对父亲好。后来父亲去世，有一位男人不断给她发信息表示关心，持续了一年，这谁都看的出来是怎么回事，尽管对方一片诚心，而且也是老大爷了，母亲却从未说过一句非份的话。按她的话讲，他是有老婆的，不能因此搞的他们夫妻不和，于是很婉转而坚定的拒绝对方，可以说念头都不动。反观作为修炼人的我，虽无实质的举动，但脑子里种种不好的色的念头不断往外翻，真的是不如常人母亲。

同时我向内找，问自己亲人为什么会有这样或那样的表现，结果总能有所收获。比如母亲说你坐这么多年牢什么都没有得到，我就问自己是否有对利的执著，仔细找还

真是如此，父亲得心脏病去世，走的非常突然，为了把他的存款转到母亲名下，我费了不少功夫。于是我就经常想，怎么样在母亲还清醒的情况下把她的钱转到我的账户里，如果是突然病故应该怎么办，如果进养老院又该怎么办，房产怎么最快过户等等，甚至好几次试图计算哪天大法平反自己能够得多少国家赔偿。

又如母亲经常讲：“你来到人间是寻求幸福的，来享受的。”我悟到这实际是在提醒我不能有求安逸心，再比如她说你们斗不过共产党，实际是在提醒我要去争斗心，怕心，等等。

我虽然天目什么也看不见，但也能感受到我和母亲之间是恶缘。在被抓之前她就坚决反对我讲真相，在我入狱被迫害的最厉害的时候她无形中落井下石，出来后面对社区人员和派出所的骚扰她几乎是无条件配合等等。我悟到我在历史上曾经对她有很深的伤害，所以这一世她当我的母亲阻止我修炼以报当年之仇，只是她人的这面不清楚。虽然旧势力安排了我和母亲的恶缘想拖住我，但师父又将计就计的把母亲作为镜子让我看到了自己的种种不足，同时通过修炼我也能平静的放下曾经对她的种种怨恨，想真心的善解这种恶缘。

当然这里只是我个人的情况，有不少同修和家人相处还是很好的，我只是抛砖引玉，希望能够给大家有所借鉴。

层层修去妒嫉心

文：大陆大法弟子

【明慧网】一九九五年我开始修炼大法时，还是个初中生。在近三十年的修炼中，不断感知大法的妙不可言，在过关中虽有觉的难、觉的苦的时候，但每次提升后感受到的是生命永恒之乐。哪怕是承受着迫害的压力，哪怕是承担着救人的使命，但时常能收获修炼者所特有的乐趣，那是常人所想都不能想的。修炼是这人世间最让人喜悦之事。

从不知何为名利情到耳濡目染的被浸泡其中，进而再慢慢提升出来，一路遇到了去各种执著心的关。其中妒嫉心，是一个去的尤为艰难的心，反反复复，以不同形式出现。

一、愤愤不平，是妒嫉心吗？

大学毕业后，我进入了一家创业之初的公司，工作一年半便升任了部门经理，也算顺风顺水。后来公司来了一个名牌大学的姑娘D，和我住在一个宿舍，入职在另外一个部门。因年龄相仿，朝夕相处，便成了亲密的朋友，时常同出同进，在同事们看来我们关系非常好。

D非常优秀，不到一年的时间便被提拔为总经理助理，级别在我之上。

D做事公正严明，大公无私，虽没有修炼大法，但从我的角度看，也是一个难得的人，因此也愿意和她亲近。有一次D在一件事情上，和同事发生了一些分歧。我开始在背后说了一些不利于D的话，让D的处境变的艰难。这是D升职后，我第一次发难。

类似事情发生几次后，D很困扰。一次冲突后，我开始意识到：我在妒嫉D。这种妒嫉，让我失去了理智，心中总有愤愤不平之意：为什么她能做那个职位，我却不能？知

道是自己错了，行为上便开始强制纠正：不再和同事一道发难。一段时间后心中的愤愤不平慢慢消下去了。

我以为自己过了妒嫉心这一关，还有些自得。然而，这只是开始。接下来十几年的工作中，如影随形。

二、感觉“不公”，是妒嫉心吗？

后来，我跳槽到新的公司，部门换了几个，直接领导也换了一拨又一拨，但是C一直是分管我的大领导，十几年间，便是偶有机会升职，也会想方设法再给我降职。我认为其能力有限，妒嫉心重，故而才如此针对我。尤其C几次拉拢我去针对其他人，我不同意，境况便更加艰难。我更加认定，我是对的，也更加认定C德不配位，在公司里拉帮结派。时间久了，便无心升职之事，反而C的职位越来越高。表面过的去，但我内心对C充满了怨恨心。

疫情期间，C几次感染病毒，后来留下了咳嗽的毛病。我心中开始还有些幸灾乐祸，再后来有些不忍，这个生命来到我身边也是来得救的。我因心有怨恨而有意疏离，若这个生命真的因此没有得救，我该有多后悔？便开始向内找。

师父说：“恶者妒嫉心所致，为私、为气、自谓不公。”（《精進要旨》〈境界〉）

我的感受就是C对我“不公”，那么这是妒嫉心所至吗？我是恶者吗？答案，不言而喻。

十几年都过去了，我没有认为自己在妒嫉，C的表现就是不对啊，我深深陷入了“C不对我对”的循环中。同修们看到这里，或许莞尔，这是多么明显的问题啊，但是陷在其中的我，真的自怨自艾了十几年而不自知。让我十几年中徘徊不前。

跳出来，才看到：我看C是妒嫉我能力强，原来C的表现是在给我看，因为我有妒嫉心，所以便看到他人的妒嫉心。

过程中，我不断清理多年妒嫉心形成的物质，但时常被翻出来，C便表现出我所不愿意见到的模样，让我心中时有起伏。不断否定负面的思维，直到我看到这个生命身上的闪光点：很善良，很能包容他人。我认可了这个生命，心中的怨恨才消去。我工作的境况也慢慢好转，到现在也没有再听到C咳嗽了。

这个过程，如今说起来很简单，实际也颇为周折，给我留下了深深的教训：妒嫉心太可怕了，一定要警惕。

三、羡慕他人，是妒嫉心吗？

身边有一个同修Y，二十多年来，我们一起风雨同舟经历了很多事情。说来奇怪，我时常会闻到她身上有一种味道，其他同修闻不到，她自己也闻不到。但那种味道时常会给我困扰，因为同处一室、一车之内，会被熏到头痛。Y很包容我，每次到我这里都会特意洗澡、换干净的衣服，偶尔会好些。

这些年来Y多次被迫害到劳教所、洗脑班、看守所，走的颇为艰难。去年再次被迫害进拘留所一个月后取保候审，之后失去了工作。Y重新找工作时，颇为不顺。

有一次，我们就这个事情深入交流，Y很坦诚的向内找，究竟有哪些执著心导致自己这样的情况。

谈到妒嫉心时，Y说自己没有。日常相处时，我感觉到一些问题，碍于情面一直没有说，但如今同修情况如此，再不说，就太不负责任，于是我问：“你是不是对我有妒嫉心？”

这些年我工作还算体面，后来公司上市了，买了房子，日常也开车。Y是本地人，拆迁所得也颇为厚实，只是所在公司比较小，收入不高。中途一直想换更体面的工作，但未能如意。我给同事讲真相不顺利，找Y商量怎么做，会提到公司的一些情况，Y会表现很异常。慢慢的发现，涉及工

作、房子、车子等问题，乃至购物一些小事，Y都会有言语针对，甚至有段时间不愿意来往。

Y回复：“羡慕，算是妒嫉吗？有时候，我会有些羡慕。”

羡慕、妒嫉、恨，是常人经常放在一起说的。因羡慕而妒嫉，因妒嫉而生恨意。羡慕之中含有妒嫉的因素。

交流过之后，Y对我的抵触之心明显小了。直到现在，也没有再闻到她身上的那种味道。或许，那个味道是妒嫉心的味道；或许，我妒嫉心之关过的艰难，是让同修一直在提醒我。这个过程，也是我在与C过关的时间。

四、不以他人之喜而喜，是妒嫉吗？

因工作关系，这几年接触到一个商学院教授，经常会在线听他的一些课程，慢慢了解了他的思维模式，对一些问题看法也有共鸣，于是颇为关注。去年，刚好在一个问题上，他在做探索研究，我也在关注这个问题。这个月再次听到他的课程，发现他已经有了突破，完整了他的思维链条，并且落地效果很好，而我这里进展不大，压力扑面而来，有几日情绪非常低落，对自己没有了自信。

负面情绪、思维产生后，我意识到是不对的，于是向内找：他人有了突破，应该为之欢喜，为何我不以他人之喜而喜，反而是压力？压力的背后是：我为什么不行，他却可以？这就是妒嫉。

《转法轮》中讲到妒嫉心时举过一个小孩子打了100分的例子，外国邻居会恭喜，会鼓励，那才是人的正常状态。在党文化环境中生活太久了，都意识不到思维的变异了。

不以他人之喜而喜，也是妒嫉心。

五、妒嫉心的源头是什么？

生老病死是魔，名利色欲情也是魔，这些都是维护三界理的魔。修炼人在常人社会中，不断提升心性的过程，

也是不断在突破三界各种魔控制的过程。师父讲过：“妒嫉心要不去，人所修炼的一切心都变的很脆弱。”（《转法轮》）为什么妒嫉心会有这么强大的“能量”来削弱修炼人的心性？它的源头是什么？

江魔干下了这迫害大法弟子的万古罪恶，是因为妒嫉心；旧势力以大法弟子有漏要考验而不择手段加以迫害，美名曰是要让大法弟子达到标准，这是不是也是妒嫉？

妒嫉心以不同变化形象影响着修炼人，很是狡猾，在不断突破的过程中，层层突破，层层都有它不同成度的反映。直到见人则心生欢喜，才感知到了善与慈悲的力量。有妒嫉心也难以修出慈悲心的。

希望以此分享，能够提醒同修们，在最后阶段，一定要警惕妒嫉心，走好剩下的路。

个人所悟，层次有限。

从“不情愿”到“心甘情愿”

文：河北大法弟子

【明慧网】我是一九九六年得法的大法弟子，今年七十三岁。现将这一年来的修心、救人的历程向师尊汇报，与同修交流。

修去习惯性的“抱怨心”

一年前，我的身体出现了状况，感觉身体沉重，腰部发紧。我不断的向内找，找到不少人心，也在努力的不断去。但是对这个“抱怨”没有认识到它是一颗心。

例如对老伴抱怨：你自己屋里有卫生间，为什么非到我的卫生间里乱霍霍（弄的又脏又乱的意思）？烟头为什么

随地乱扔？跟前的垃圾筐是干什么用的？给你买的新裤子不穿，非得穿这个变了形的羊肠子裤……

对孙女的抱怨：一袋奶喝了一点就不喝了，苹果啃了两口就不吃了扔了，袜子鞋子乱扔一地，作业本、学习用品丢三落四……

我每天抱怨个不停。开始老伴说我嘟噜嘴，后来不耐烦了，每当我说他时就大声呵斥我：“别嘟噜了！”我还理直气壮：“我这不是为你好吗！我纠正你的不良习惯，怎么不知好歹啊！”

因为些小事，经常弄的家庭气氛不和谐。

我也向内找为什么是这样的结果？通过看同修们的交流文章我才恍然大悟：噢！原来这是一颗“抱怨”心啊！明白了，向内找仔细分析，这颗“抱怨”心还连带着争斗心、证实自我的心、爱指导别人的心、觉的自己比别人强的心、高高在上的心、不听我的就着急的心。就这一颗“抱怨”心下面，隐藏着这么多人心，难怪身体这么重。

意识到这个后，我努力的克制这颗“抱怨”心。他们没做好我尽我所能的做好，或者完善或者弥补，对孩子善意的讲道理，向正的方向引导。我做好了家里的气氛也变好了，我的身体也轻松了，发自内心的乐呵呵也展现出来了。

从“不情愿”到“心甘情愿”

我与老伴结婚四十多年，没有因为钱财发生过争执，也没有因为偏心、慢待娘家或婆家生过气，更没有因为吃亏、沾光闹矛盾。但是这些年也没少生气、吵闹、甚至大打出手。为什么呢？就是因为他不干家务。

我心里不平衡：为什么两个人的担子叫我一个人承担？我心里万分不情愿：我前三十年生儿育女、养老送终，孩儿生日娘满月、礼尚往来的操持着；后十年给儿子看孩子，

两个孙女都是我带大的，劳苦一生，累也受了，气也生了，人也老了。

走入修炼以后，迷也解开了。师父为我指点迷津：“人活着就是业力轮报。你欠他的，他来找你要债，要多了下回他再还你。儿子不孝顺父母，下回倒过来，就是这样轮来轮去的。”（《转法轮》）

我开始醒悟：看来是我上辈子劳苦他了，欠他的，这一世我得还啊！这时原来的不甘心慢慢解开了，不象以前那么大劲儿了。

但是每当我累了的时候，自己每天买菜、做饭、擦地、洗刷，再加上大法弟子要做的三件事，忙的不可开交。再看看他，坐在沙发上，喝着茶水，抽着香烟，看着电视，不闻不问，我的怨气就又上来了，火就爆发了，活也不干了，又忘了还债了，结果今天的功又白炼了，又后悔了。就这样反反复复。

师父看我不悟，又把法点给我：“人各有命，谁也管不了谁，别看你的亲人，在这世上是你的亲人，下世他说不定又是别的什么人的亲人，而且前一世也是别人的亲人。所以人各有命啊，说我们就想要别人怎样，就一定不行，因为人的生命不是由人来安排的，是神来安排的。也谈不上你留给他们什么痛苦不痛苦的问题，这些问题早就有安排了。”（《休斯顿法会讲法》）

师父的这段讲法，对我触动非常大。从此我对老伴的攀比、怨、冤、恨逐渐溶化。半年之后，这个“不情愿”又要往出返。师父又慈悲的点悟我，有一天我做了一个梦，梦中我在车上，一个牲口拉着我，不紧不慢的往前走，我在车上坦然的坐着。这个牲口是驼色的，浑身卷卷毛，象只大羊。梦醒后，我一下子悟到我老伴是属羊的。我明白了，原来上一世他为了我劳苦了一辈子呀，怪不得什么活也不

干了。从此我把心彻底放下了。原来的“不情愿”变成了心甘情愿。

谢谢师父的慈悲点化，弟子又让您操心了。

完成使命兑付约

回顾二十多年的修炼历程，我不知摔了多少跤，当然也一直做着助师救人的事，在师父的慈悲保护下，平稳的走在救人的路上。在这一年里我遵照师父的教诲，逆流而上，将计就计，坚持救人。

去年，我给我县一名分管迫害法轮功的公安局副局长讲清真相并做了三退；给两任国保大队长讲了真相并做了三退；给四名乡镇派出所所长讲了真相并做了三退。这离不开师父的加持、同修的鼎力协助。

最近，我和同修四人一起配合去集市上讲真相救人。讲到大集中间时，一个长相富态、穿着讲究的老太太对着几个刚戴上真相护身符吊坠、脸上洋溢着笑容的人大声说：“别要！这是法轮功！法轮功反党！”她还气急败坏的要吧把吊坠从人家脖子上撸下来。我赶忙上去阻止：“你不要这样，你不信也不要阻拦着别人信，法轮功是来救人的。”她扭头就走了。我们走着走着，不一会儿又碰到那个老太太，我对她说：“老姐姐，你千万不要反对法轮功，更不要偏听偏信电视上的一面之词。你怒气这么大，你吃过法轮功的亏吗？”她大声说：“我吃过，我家孩子的三妗子（舅妈）去北京被抓回来了，托了多少人啊？花了多少钱啊？”我抢过话茬：“那是迫害好人，我们做好人受迫害，这是千古奇冤！”她又扭头走了。

当我们要回去的时候，我又看见那个老太太从南边走过来，我忙迎上去，亲切的拍着她的肩膀说：“老姐姐，你长的这么富态，祝你永远幸福。”我凑到她耳边说：“老姐姐，

你说我们反党，我们拿什么反党？我们都是上了年纪的人，共产党一来就杀地主、杀资本家，那地主、资本家反党了吗？我们都是一心向善做好人，让大家退出党、团、队，远离瘟疫、保平安，你戴过红领巾吗？要戴过，就从思想上退出保平安，好吗？”“好。”“你姓什么？”“姓李。”“姓李，叫李幸福吧。祝你永远幸福！”她笑着跟我们告别。

我所做的与师父的要求还差的很远，还有很多人心、观念、欲望、执著心没去，我还要继续努力精進，不负师父的慈悲苦度。不足之处请同修慈悲指正。

帮母亲过病业关中找回真我

文：辽宁青年大法弟子

【明慧网】我是一名青年大法弟子，三岁时随父母修炼法轮大法，但一直不明白什么是真修，所以上初中后就基本不修了。直到二零二零年年初，我才又从新开始修炼。我想把这几年的修炼过程向师父汇报，与同修们交流。

一、初遇魔难 走回修炼

二零二零年年初，母亲同修突然出现了严重病业，我带着强烈的希望母亲病好的心，从新走回修炼中来。

那天母亲刚做完晚饭，就全身无力，只能躺着，我们都以为她可能累了，休息一下就能恢复。结果母亲肚子疼的一夜都没睡觉，除了去厕所，其余时间只能躺着。几天下来，母亲瘦了，小腹左侧慢慢长出一个大包，有婴儿头那么大。这使我开始认真思考，作为女儿及同修的我这个时候能做什么？

我们一家三口人这些年都是带修不修的，可是师父一

直都没放弃我们。二零一四年，师父安排了一位姐姐同修来我家学法，后来姐姐同修的母亲也加入了我们的学法小组。这次我和母亲能闯过魔难，同修们给了我们很大的帮助。

在中共病毒疫情之前的二零一九年，我从原单位辞职后，师父为我安排在家里给小朋友上网课。直到母亲出现病业假相，我才意识到：在家工作是师父早就为我安排好的，为我从新走向修炼铺路。因为在家工作，让我有更多的时间做三件事，和母亲一起闯过难关。

在混同于常人的这些年，我陷入追名逐利中，也知道修炼中要吃苦，内心经常处于矛盾的拉扯中，所以放任自己，随着常人社会向下滑。如今，我又从新走向修炼，那些以为完全忘记了的法，又浮现在我的脑海中。看着母亲肚子上的大包，我知道我得清醒了。

首先，我和母亲都认为不能去医院。修炼是严肃的，要么放弃过关去医院治疗；要么作为一个修炼人，堂堂正正的闯关。说是帮母亲闯关，其实这也是我自己的关。作为从小得法的弟子，我没有在大法中好好修炼，没能做好三件事，逃避自己的历史责任。我们做的不好，不是师父惩罚我们，而是旧势力不想轻易放过我们。

我开始给母亲读法，有时母亲睡着了，我就自己接着学。同修也帮我们找到师父讲的关于过病业关的法。随着学法的不断深入，我们明白了真修就是要向内找，之前我们一直停留在做好人阶段。母亲找到了自己最根本的执著——对我父亲的怨恨心，还有追求美好生活的安逸心、色欲心、利益心。

在照顾母亲的过程中，也暴露了我的很多执著心。我最严重的心就是执著母亲能祛病的心。我想通过修好自己，帮助母亲纠正不正确状态。我专门看了很多同修过病业关的文章，也期待着某一天我们找对了某颗心，母亲就奇迹

般的好了，我自作聪明的利用着大法。现在回想起当时，真是愧对师父。我这颗肮脏的心几乎贯穿了母亲过病业关的整个过程，直到母亲最后一次出现严重状况时才真正去掉。即使我是这样的心态，师父还是一直慈悲的点悟着我。

在母亲过病业关两、三个月的时候，一天晚上母亲异常难受，脸色铁青。我们觉的向内找都找遍了，出现这种情况，肯定有我们漏掉的执著，但我实在找不到了，只能求师父了。我闭着眼睛，心里跟师父说：“弟子实在找不到是哪颗心了，求求师父告诉我吧！”之后我翻开《转法轮》，是“心一定要正”这一节。

随着读法，我的脑海中象是同时放着两部电影：一部是我正在读法；一部是我们漏掉的执著。这个执著就是母亲每天睡觉的床垫，这个床垫是磁化保健床垫，宣传中说有各种对身体好的功效。之前修炼不精進，感觉这也不是吃药，还能缓解疲劳，不是什么大问题，这其实是自欺欺人的在掩盖治病的心。想到床垫买了有几年了，要不是师父点悟，真想不起来买床垫时的心态了。我和母亲交流后，第二天我们就把床垫处理了。躺了两、三个月的母亲，也终于能起来走走步了。

由于在家工作，时间长了我和母亲也经常发生矛盾，有时不欢而散。几次之后，我开始反思自己的不足，毕竟同修就是自己的镜子。比如母亲经常用刻薄的语气和我父亲说话，我发现自己也经常对学习慢的孩子语气不善；比如母亲什么事都要和父亲争个高低对错，我在这方面的争斗心也很强。之后再发生矛盾，我第一念想到的是要修自己，向内找，与母亲也可以平和的交流了。

在和母亲的相处中，我也渐渐理解了那些即使在病业中也很强势的同修。这种同修在常人中属于能力强的、在家里也是说一不二的人，也许从未因为什么事低过头。面

对病业假相，他们的“刚强”失灵了。我们在常人社会中都会养成或多或少爱面子的心，强势的同修面子心更重。想帮助这样的同修，可能需要我们更多的善念和耐心，要充份的尊重他们，交流中语气也要委婉，不要硬碰硬，不然他们很可能会因为保护自己的心不受到伤害，拒绝交流。更不要因为他们强势的表象，就放弃帮助他们。他们外表多么强势，正表明他们内心是多么的无助。此时只要他们能真正的实修，向内找，相信大法的法理能归正一切不正的因素！

母亲就属于比较强势的类型。她觉的自己勤劳能干，心地善良，如果不是因为找了我父亲这个不上进的丈夫，她不会是今天这样，所以母亲对父亲的怨恨心很重。她认为自己出现这么大的病业魔难，全是因为父亲。在母亲看来，这么大岁数的夫妻还吵架是很不光彩的；父亲不能赚足够的钱，所以母亲必须干很累的工作还房贷，导致她没能好好学法修炼；父亲不懂的体贴关心她，导致她一直不幸福，等等。

学习《转法轮》第四讲，母亲的心态改变了，明白了夫妻之缘都是神安排的，吃苦受难都是自己的业力所致，与他人无关。虽然不能一下去掉怨恨心，但母亲也愿意主动排除恨的物质了。母亲针对自己的怨恨心，逐条向内找。在色欲心方面，还是自身的空间场不纯净，才一直被钻空子；嫌丈夫赚钱少，很明显是自己的利益心和虚荣心在作怪；因为工作忙没时间学法炼功，还是自己没安排好时间；想得到体贴和关心，其实还是对情的执著。我问母亲：“现在即使有美满的婚姻，有很多的财产，就是毕生所追求的吗？”母亲说：“不是，修炼圆满才是！”

想到师父为弟子们承受着巨难，想到还有那么多众生等着我们去救度，常人中的一切怎能成为正法时期大法弟子的羁绊呢？母亲走出了怨恨，把丈夫当作有缘的众生。

我父亲一直没能走回大法中，其实内心也很苦。只有我们两人修好了，让我父亲真正体验到修炼的美好，才能无条件的回归到大法中来。

到了二零二一年新年前，母亲肚子上的大包已经快撑破肚皮了。大年初二的晚上，母亲抱着大肚子痛苦的躺着。她突然想到师父无所不能，大法无所不能，相信自己一定能过关。就这信师信法的一念，神奇的事情发生了：只见大包上破了一个小洞，按压大包周围，就从小洞里冒出脓水。当天晚上挤出了很多脓水，之后几天也挤出不少，大包终于变小了，母亲也不那么痛了。从过病业关开始将近九个月的时间，母亲终于能下楼了，师父帮我母亲拿掉了这么大的业力。

二、再遇魔难 坚定正念

过年后，母亲的肚子一直断断续续的排出脓水。持续到九月份的时候，母亲双脚开始浮肿，没几天就从脚肿到了腰。母亲几乎瘫痪了，起身、坐下、翻身都需要我和父亲抱着才行，母亲承受着全身浮肿导致的不能自理。因为父亲的工作不轻松，回家还要面对这样的妻子，生活压力很大，所以我在照顾母亲的同时，也承担起了家务活。

可是真正做起来并不容易。我需要上课，所以做家务、扶母亲去卫生间，下楼买菜等事情，只能在课间做。白天工作结束后，晚上还要陪母亲学法。忙碌中，我觉得自己象个陀螺，觉的好苦好累。同龄的朋友们都有各自的业余生活，我却要每天在家照顾母亲，连出门都不能太久。压抑的情绪笼罩着我，我知道是自己安逸惯了，一吃点苦就受不了。通过与母亲大量学法，包括师父的各地讲法，我加强了正念，相信修炼中遇到的一切都是师父安排的，应该无条件的接受。

母亲这次病业，让我过了很多心性关，最严重的就是不能被说的心。母亲不能动，我做家务时母亲总会给我提建议，或挑我哪儿做的不好。我会很没耐心的反驳母亲，还经常和母亲吵架。我向内找，发现这是一种很强的党文化的表现，我们这代年轻人，从小就被灌输金钱和能力是一切的准则，我也按照党文化的思维模式，觉的现在没有行动能力的母亲是没有话语权的，这种想法简直太恶毒了。

我开始听《解体党文化》录音。在各地讲法中，师父也讲了不能被人说的心是一定要去掉的。虽然明白了法理，当母亲说我的时候，我还是好难受；强制让自己接受批评，这让我更难受。为了堵住母亲的嘴，我要求自己面面俱到，经常是母亲还没说，我就提前做好了。我在母亲面前炫耀自己这段时间把她照顾的很周到，以为会得到母亲的表扬，结果母亲说我的关心是假的。瞬间，我委屈的眼泪直流，解释着自己没有嫌弃她。我边哭边向内找，为什么受到羞辱这么难受？还不是因为自己的虚荣心、爱面子心受到了伤害。一直以来，为了不让母亲抓到错误，我尽量不犯错误，就是不想听到批评和指责，但是错了就应该虚心改正。过后，我和母亲在法上交流，我们共同过了这一关。

在这期间，因为给小朋友上网课，需要考教师资格证，没有证的老师有被辞退的风险。离考试只有一个月了，我需要一次就通过所有科目的考试。每天除了上课，干家务活，我休息的时间不多，还得保证每天的学法、炼功。我经常挤时间备考，即使这样时间还是不够，学法时总想着学法快点去背考试题。

母亲对我提到师父的法：“是你的东西不丢，不是你的东西你也争不来。”（《转法轮》）我知道是自己利益心重，才这么怕丢工作。师父是在考验我，看我以哪边为重，我选择了以法为重。母亲现在正是需要帮助的关键时刻，我

不应该只考虑自己的工作，如果真的因此没了工作，那我也不后悔。

在保证每天的学法炼功后，我有时间就背题，没时间就不背，考试前正好看完了所有科目的讲解视频。考试前一晚，又背了些答题模版，我就这样去参加考试了。进了考场，我先发正念，求师父加持弟子超常发挥，答题时我思路敏捷。就这样，我真的一次拿下了别人看来很难考的教师资格证。

备考期间，母亲的浮肿也从腰蔓延到了脸和手上。我们和同修交流，想把小组学法增加到每周两次，同修也积极配合。每次学完法，同修们都和母亲交流，鼓励母亲信师信法，母亲也开始注意修自己的一思一念了。虽然浮肿看起来更严重了，但是母亲的正念一点也没被动摇。

不知哪天，母亲的脚踝处开始往外渗水，但也没有明显的伤口。卫生纸垫在脚踝上，一会儿就湿透了。我担心渗水会导致皮肤溃烂，所以总去看她的腿怎么样了。母亲告诉我：“这都是好事，不用管它。”母亲的坚定帮我加强了正念。这之后出现了转机，母亲开始频繁上厕所，不喝水也一直去。连续几天后，我们悟到是师父用这种形式替母亲消掉水肿。

突然有一天，母亲自己能站起来了，我们一家人都很高兴，再一次见证了大法的神奇。

三、又遇魔难 找回真我

二零二一年十二月底，母亲的水肿完全消失了。我以为母亲这次终于闯过了病业魔难，就鼓励她和我一起去发真相资料。刚发完资料回家，母亲就开始咳嗽，此后几乎二十四小时不停的咳嗽，并吐出很多恶臭的痰，连续咳了两个多月。这期间，母亲没睡过半小时以上的觉，头发掉

到只剩一小绺，扎起来还没小手指粗。病业之前母亲的体重一百三十斤，这时降到八十多斤，走路弯腰驼背，五十岁的人，看起来象八十岁。

我和母亲向内找，回想发真相资料那天发生的事情，是怕心导致母亲被旧势力钻了空子。那天我上楼发真相资料，母亲在单元门口等我。我刚上去不久，就进来一个穿着警察棉袄的妇女，母亲慌了，急着喊我下来。事后细想起来，那个妇女应该不是警察，是旧势力利用假相来吓唬我母亲，母亲也说自己确实有怕心。因为我父亲被非法劳教过，母亲也被抓过，她心里一直有对警察的恐惧。有时我在家读法声音稍大一点，母亲都会害怕，炼功、发正念也要把窗帘拉好。

找到了这个怕心，我们就加大力度发正念，清除自身怕的物质。我们是众生的希望，做的是最神圣的事。同修还为我们拿来公义论坛网站上有关法律方面的相关文章。即使从常人角度来看，也的确是中共邪党在迫害大法弟子，它们才是应该害怕的一方。

母亲半夜特别难受时，我就给她读法，发正念。到二零二二年四月底，母亲的咳嗽才有所缓解。虽然晚上还很严重，但白天能睡几个小时了。我心里想，这回应该会越来越好了吧。结果到了十一月份，母亲又开始不间断的咳嗽，还掉了几斤体重。

我甚至开始害怕，怕哪天晚上母亲会因为上不来气就那么死掉了。有时晚上没听到母亲咳嗽，我会赶紧起来看看母亲是否还活着。炼功和发正念时，也会在脑中浮现母亲过世的景象。我不承认这些是我想的，这是魔在干扰我。我对那个消极的念头说：“你是假的，你根本就看不到我母亲的未来。”

此后，我非常努力的排斥这负面思想。表面上，我担心因为母亲去世会给大法带来不好的影响，怕常人亲戚们

因此而诋毁大法。继续深挖,我找到了自己隐藏很深的私心:如果母亲不在了,那我在这个世上就没有至亲的人了,再也没有人能象母亲一样对我好了,亲情难舍啊!我从一开始就抱着母亲能祛病的心态走向大法修炼,两年多的时间也一直追着病业跑,我发现自己好象走了旧势力安排的路。

我扪心自问:如果母亲现在就好了,你还修吗?如果母亲去世了,你还修吗?如果母亲一直过病业关,你还修吗?作为大法弟子修炼中要吃苦,要去执著,你还修吗?我的答案是:修!这次真的是要为自己去修!只要师父能让我在大法中修炼,就已经是自己最大的幸福了。即使我和母亲的缘份尽了,我也会继续修下去。有师父,有大法,我就没有过不去的关和难。

虽然我的正念更坚定了,可母亲的病业假相似乎更严重了。但这些假相已经迷惑不了我们了。母亲根本不管肚子变成啥样,也不让我看,我们就是一心学法。我把每天都当作母亲的最后一天来珍惜,一有时间我们就学法。我想即使母亲真走了,也让母亲带着更多的法走。无论母亲将来如何,作为同修,我都要尽自己最大的努力。

随着不断的学法,母亲开始好了。到二零二三年四月的时候,母亲基本不咳嗽了,大包也瘪下去了。到八月份的时候,母亲的头发又从新长回来了,体重也长到了一百一十五斤。看到母亲的变化,家里的亲戚全都赞叹法轮大法的神奇。

结语

回首这三年来的经历,我悟到只要我们向内找,多学法都能走过来。在这末后的最后,师父还在给我们机会,让我们走回来,替我们承担无数的罪业,还安排同修帮助我们。用尽任何语言,都无法表达我们对师父的感恩!

我和母亲同修目前还是在修自己这方面下功夫，救度众生方面现在还只限于发真相资料、花真相币。与精進的同修相比，我们还差的很远，但我们会继续努力。

向内找走出魔难 修去利益之心

文：中国大陆大法弟子 法航

【明慧网】我是一九九七年开始修炼的男性大法弟子，修炼至今二十七年了。我在当地和同修配合，做资料，也做一些技术服务的事情，在此谈一谈自己一年来提高心性的修炼过程。

一、在疫情中向内找 走出魔难

二零二二年十二月，由于中共放开了对疫情的管控，疫情急剧泛滥，全国上下大多数人全阳。我也出现了发烧、流鼻涕的现象，开始自己没在意，可是两天后，又出现了咽喉痛，总觉的有痰，但又咳不出来。晚上一躺下，就上不来气。每天晚上都要折腾十几次。一天只能睡一、两个小时。那些天我饭也吃不好，浑身没力气，大便干燥，两条腿关节也又肿又疼，蹲下起不来，盘腿痛的钻心。再加上这期间，妈妈、二舅和二姐先后被疫情夺走了生命，自己心情不好，那种感觉和常人“阳”了一样。这时我有点害怕了，就偷偷的上药房买了一些中草药吃了起来，忘记了自己是个修炼人。其实对于疫情来讲，没有什么特效药，吃药也就是解心疑。

在此期间，一位年轻的技术同修离世。还有一位中年技术同修C也出现了病态假相，视力模糊，吃不下饭，心脏疼痛颤抖。我听后，觉的问题严重。这时，C同修的女儿用

车把他拉到我家，让我帮助他发正念。这事对我来讲，真是火上浇油，本来我就出现了问题——怕，他这一来，更让我害怕，我似乎感觉有些承受不住了。

在自己身体出现病业假相时，令我不安的还因为我是一个人独居，老伴儿六年前就去世了，唯一的女儿已在外市安家，帮不上忙，想喝口水没人帮我倒，有话没有人倾诉……因疫情严重，同修们互相都被间隔了。那时正念很少，根本就想起不来师父就在我身边。好在我清醒的知道：病业中的同修是多么需要有人和他一起学法、发正念。可是他哪知道我这时的情况，自己还在偷偷摸摸的吃着药呢，自己全然忘记自己是个修炼人。同修C来找我，要我到他家和他一起学法，这是师父在点悟我，要我在法上提高啊。于是，我忍着身体的难受，带着吃药后那种心灵上的折磨和痛悔，就和同修一起学法去了。每天坚持着，直到年三十。

过完年还没到初十，同修C又捎信让我去学法，可我当时还处在魔难中，腿关节还在疼。我就说，女儿告诉我重孝在身，还没过十五，别上别人家去串门。C同修说，我不在意这些。我就答应了到他家继续去学法、发正念。

过年后，我是上午和同修C一起学法，晚上四个同修一起学法，每次学法前，都先发正念。在这个过程中，我们都不断的向内找。我找到了修炼二十多年，自己还买活海鲜，甚至还帮助亲戚买。修炼前，杀鸡、宰猪、钓鱼，造下很大业力。所以，我修炼这么长时间了，经常出现身体上这疼那痒的状态，很多情况都是我不在意它，三天五天或者是不长时间就好了。

欠债要还呐，哎，师父给弟子偿还了很多啊，自己还不悟，真是汗颜。自己没从理性上真正的提高上去，所以，这次疫情中我又摔了一个大跟头，哪来的“阳”啊？

师父告诫我们：“真正的大法弟子都是有能量的，本身

就是除业除菌者，是末后救度的使者，救人讲真相中都会理智的做。”（《理性》）

通过一段时间的学法、发正念，我的心性有所提高，知道自己摔跟头的主要原因是在信师信法方面打了折扣。我告诫自己，一定要坚定的信师信法，守住心性，走出人，走向神。我提高了心性，药让我都扔了，“阳”了的假相也消失了。

一天晚上，我右胳膊突然疼的很厉害。这时我就发正念，清除邪恶黑手烂鬼对我肉身的干扰。可是发完正念后，胳膊还是疼，疼的都睡不着觉。我就跪在师父的法像前磕了三个头，对师父说，师父，我的胳膊疼的太厉害了……

这时我就想，不让我睡觉，我就看书学法吧。盘腿坐好，拿来《转法轮》。通过学法，我的心情豁然开朗。我知道我的问题出在哪了，就是没把自己当作修炼人！开始胳膊疼时，第一念就是来病了，用手又是拍，又是抓，又是用热水烫，还想到了要拔罐子，一切都是常人的思想。这怎么能不出问题？！通过学法，我的心放下了，就想去睡觉。这时才感觉到胳膊也不疼了，一切正常！

现在查找起来，都是信师信法打了折扣。师父已经把真修大法弟子从地狱中除了名，已经把正法时期的大法弟子推到位了，自己还不悟，身体一难受了或者有了什么魔难，就忘记了自己是个修炼人了。不能坚定的信师信法，不能按照师父的要求去做，自己不在法上，师父都帮不了。所以，作为正法时期的大法弟子，我们的一言一行、一举一动、一思一念都要在法上。能做到这一点，学好法很关键。

作为一个正法时期的大法弟子，一定要多学法，学好法，并且要在修炼中不断的同化法，这样才能正念足，才能更多的救度世人，完成历史赋予我们的使命。这样，常人的生、老、病、死还和我们这样的生命有关系吗？我是大法造就的生命，是与大法同在的，只能在大法中得到升华！

我和C同修在一起学法已经八个月有余。过程中，我们一起学法、交流、向内找、发正念除恶。我的心性得到了提高，道德得到了升华，身体进一步得到了净化。以前的学法犯困、发正念倒掌的一些不正确状态都大有改观，膝盖已经不疼，我还要继续努力，使之达到更高的标准。

这期间，C同修也找到了自己的不足，正念加强了，身体也有了好转，思想业力也消除了。他也把女儿给买的一大包子药都扔了。

我们在一起的日子里，从来没忘了助师救人，我们各自都承担打印真相材料、购置耗材、维修打印设备、给同修安装电脑加密系统，还一起经常研讨修炼助师救人的技术问题。这期间虽然走了两位技术同修，但是我们地区的设备维修没有受到影响，而且小花还在不断的开着，上明慧网的同修也越来越多了。

二、放下利益之心 做事要先考虑别人

二零二三年五月份开始，我们小区开始进行全面改造，房盖更新和墙皮保暖等。在施工时，吊车把我家的太阳能管子给碰碎了。当时我没有守住心性，气冲冲的去找负责施工的管理员。他们看我气冲冲的就说：“大叔，别生气，你是哪个楼的，我们马上安排给你修好，你回去等着吧。”

回来后，我就觉的不是滋味，心想我是个修炼人，怎么遇到这么点事就守不住了，火冒三丈？这哪象个修炼的人哪！我静下心来又一想，楼房上那么多的太阳能，别人家的都没碰坏，偏偏我家的给碰坏了，这不就是来考验我的吗？可我这一关没过去，为私、为我的利益心还很强，我得修去它。

太阳能刚修好几天，事又来了，社区贴通知要烫房盖，凡是有太阳能的家自己负责拆下来，我没有理会。可是接

二连三的给我打电话，让我拆下来。我就问他们房盖烫完后，还让不让安装太阳能了？他们说烫完后可以安。之后，我找了两家专门安装太阳能的，他们都说可以拆，但是不能保证会安上。我一听，这不就是让我放弃吗？上次一个管坏了，我发那么大的火，这回让你整个太阳能都报废（不能回安）！看你怎么办？在利益面前，你动不动心？我心里很坦然，没有和他们计较，也没生气。

我打电话告诉社区人员，太阳能我不要了。他们一听说我不要了，马上找人把我的太阳能给拆走了。过后我看别人家的太阳能都没有动。还在上边立着呢。我就问施工人员，那些没有拆的太阳能还拆不拆了？他们说不拆了，我们都给地脚处理好了。听到这，我依然没有动心。这一关总算过去了，提高心性是本。

原打算过后我再安装一个太阳能热水器（因为它比其它热水器省钱）。可是公共楼房顶上安装太阳能对楼房上的房盖是有伤害的，时间长了，支架就会腐蚀房盖，导致漏雨。安装的管子把楼房的通风口都堵的严严实实的，也影响了各家的通风排气。而且还有危险（去年我们楼上就有一个热水器被刮了下来，险些伤人）。凡是对别人不利的事或者是有害的事，我们修炼人就不能去做，所以，我决定不再安装太阳能热水器了。

我有幸平时制作大法书，同时帮助同修购置和维修打印机，还经常给同修购置一些二手的电脑和笔记本。这些事做起来费时费力又费心，有时还要搭钱。许多时候，给同修修机器和笔记本一些小的零件，我都购置来，免费送给他们。

十多年来，我搭了多少钱，自己从来也不记账。可是使用大法（弟子提供）的钱，我都笔笔记账，从不含糊。时间长了，换来的都是同修们的感激和赞扬，我时常告诫

自己不生欢喜心，我所做的一切都是大法师父给智慧和明慧网天地行上同修的帮助。否则我这个只上过六年学的小学生，怎么能修打印机和电脑呢？！

在做这些事时，虽然都是同修，也有不尽如人情的事情发生。有时机器修好了，替他代购的配件款，他却只字不提，个别的还说钱给我了，这时，我就一笑了之。有时大法的书同修请回去了，可是钱却没有送过来（可能是同修把这事忘了），我就自己把书款补上。遇到这些事，我都当作是好事。

有一位老年同修电脑出现蓝屏，让我去修理。我看后告诉他，拼装的一体机（主板和固态硬盘都坏了）没有维修价值了。他接受不了，说当时买的是最高端最好的电脑（他是让商家骗了）。我把他的一个旧笔记本电脑换了固态硬盘和内存条，我给他送电脑时，他又拿出一个三代的旧笔记本让我修。我就把那个一代的本子恢复原样，把那个固态硬盘换在了这个本子上，又加了一根内存条，花了一百四十元。他给钱后，却在同修中说了一些不得当的话。我听后不为所动，心想我没有把这个事交代清楚，才使同修产生疑问。这是我的过错。我把事情前后向传话的同修又说了一遍，并让她替我向老同修道个歉。每当遇到问题时，我都把它当作是对自己的考验，所以我都能坦然处之。

同修们都是在助师救人，我能做什么从来不推托，帮助他们购置零件、电脑、打印机，再帮助维修，解决同修不会购买和在购物时有风险的问题，给同修减少了很多麻烦，也让同修省了很多钱。这是同修公认的。我想只要是对大法有利、对同修有利的事，我做起来无怨无悔。

在我出现魔难状态时，许多同修提出让我到他们学法小组去学法。我选择到C同修家学法。这期间，虽然表面上看是在帮同修发正念，其实更是师父在往上拽我，同修

在拉我。学法使我心胸豁达，学法使我去掉了名、利、情，走出人，放下了生死，走向神。

以上是自己近一年的一部份修炼体会和修炼状况。有不当之处，望同修指正。

修去撒谎和敷衍

文：大陆大法弟子

【明慧网】最近，我刚刚背完了第四遍《转法轮》，就遇到了很大的心性考验，给我带来了很大的震撼，我的很多观念和自我（假我）在这一连串的事件中好象崩塌了一大半。我感到能在法中修炼真是太幸福了，师父真的是时时刻刻都在看护着我们啊。我们真的是要学好法，站在正法修炼的基点上看待自己遇到的关难，才能不辜负师尊的慈悲救度。

一、去掉党文化中敷衍了事、得过且过的想法

第一件事，就是盘点的问题，去年八月份，我们客服经理为了满足客户维修需求，从总部那边发了几十个供应商免费提供的维修备件到我们这边，要求我负责保管及领用登记。可是我当时工作也很忙，本身心里面有抵触情绪，觉的没事就给我增加一些额外的工作；加上维修工程师又不配合，认为太麻烦了，说这么麻烦他就不用了。而我在遇到这件事时，不是先跟经理汇报、寻求解决的方法，而是得过且过，想着本来就是放了很多年的没用的东西，何必那么较真？就没有管了。放备件的箱子就放在维修间，让工程师随使用。

去年十二月份，我想起这件事，想着万一财务要来盘点咋办？还是先自己盘一下，有用掉的补一下单据吧。

结果跟那个工程师提起此事，他仍然不配合，还说等财务来了再说。我又一次妥协了，还是没有跟经理讲，而是抱着侥幸心理，想着财务应该不会盘的吧，本来就是供应商免费送给我们的，账面价值为零的东西。

可是没想到，今年初财务就发了邮件给我，说审计让盘点并提供实物照片。这下我才慌了神，赶紧跟经理汇报，结果客服经理直接打电话给我，批评了我，还说为什么不早点跟她说，现在这件事情搞大了，如果被财务知道就是很大的管理问题，会被汇报给高层，影响我们部门的工作业绩表现。

当天晚上我赶紧加班自己盘了一遍，把盘点结果和照片发给了经理。第二天那个工程师来了，我按照经理的要求让他帮忙补一下借条，谁知道他还是不愿意，还让我把财务的邮件转给他，他去找财务理论。我只好跟经理汇报，让经理直接给他打电话。经理给他解释了事情的严重性，说可能影响我的工作，他才赶紧帮我补了单据。我将盘点结果和照片借条发给财务，这事就算是过去了。

事后我认真的反省了自己，发现身上还有很重的党文化，表面看我是一个很较真的人，不畏权势，坚持原则，敢于直言，实际上却没有认真执行上级的要求和遵守公司的管理规定，抱着侥幸心理和得过且过的思想，这些不就是党文化的假、大、空那一套吗？属于口号喊的响，落到实处却不能真正做到。

我自认为的“较真”和“敢于直言”，现在想来并不是同化大法后的正念表现，而是一种长期形成的人的观念驱使下的表现，因此经常得罪上级自己还觉的自己对；维护的不是大法而是观念，是假我，是执著自我的表现。听不进去别人的意见，这不就是旧宇宙生命维护自我、不想改变的表现吗？

回想自己的修炼，在真修和实修的意志上，在关键时刻守住修炼人的正念上都还做的很不够，遇到困难绕着走，轻易放弃和妥协，不能严格按照大法真、善、忍的法理去做到。

碍于人情和面子，不能严格遵守规定，可想到没有？宇宙的法更严肃啊，一点不能糊弄事的，一思一念都是很关键的，不能把师尊的慈悲不当回事啊。

在懒惰和贪睡的问题上，我一直都没有认真修去这些魔性，而是一再的原谅自己，浪费了太多宝贵的时间。还有对所谓人的美好生活的追求，一度执著于网上购物，对利益的心放不下，看见有打折的便宜货不买好象就亏了一样，心里痒的难受。虽然知道不应该执著，可还是放不下，放在购物车里，舍不得的删，最后给自己找各种借口，还是买了。真的买回家才发现根本没用，白白浪费钱和宝贵的时间。今后要注意修自己的一思一念，加强主意识，修去魔性，加强佛性，不忘修炼的初心。

二、周围的人都是我们的镜子

因为同修的介绍，我来到了现在这家公司。公司里的两位女同事，跟我不知道是什么样的因缘关系，总是处处在挑我的刺，不管我怎么善待她们，帮助她们，她们似乎都不领情，反而经常在背后说我的坏话，觉的我对她们好是别有用心。过一段时间好一点，关系融洽一点，很快又出个什么事情，造成她们对我的误会，甚至当众辱骂我。

这几年来反反复复，感觉真象在演戏一样，一开始我总是守不住心性，很轻易的被她们带动，表面上忍住了，心里却充满了对她们的怨恨和不满，导致打坐时不停的打嗝，那真是怨气很大的。经过反复学法，我意识到了修炼中遇到的任何事情都不是偶然的，都是在帮助我提高心性呢！渐渐的，我能够按照师父的要求反过来看问题了。

我意识到，之所以她们会这样对我，是因为我自己的问题，是我的求名的心没有放下，还有嫉妒心，对人的情，追求常人喜欢的舒适环境，你好我也好，一团和气，但这不是修炼人无私的状态，是伪善，不是真正达到标准后的纯善，不是真正的为别人好，而是带有目的地性的。而且我现在意识到，周围的人其实都是我们的镜子，她们身上种种我看不上的表现，事后经过仔细的向内找，发现都是我自己身上的问题，比如自私、怕吃苦、怕吃亏、把别人往坏处想、显示心、嫉妒心、不愿意被人指使、怕别人超过自己、对别人不能倾囊相授而有所保留、患得患失的心还很重等等。想到这里真是羞愧，难怪我总是做梦梦见师父点化我“没羞（没修）”（经常在梦里不穿裤子，赤裸着下身走在街上走。开始以为是点化我有色心没去，后来听了明慧网上同修的交流，才知道是点化这个。），其实就是没有真修自己啊。都去找别人的不对了，忘了修自己。

比如一段时间一个销售同事总是在让我做合同时邮件里称呼我为另一个同事，我感到很不满，又觉的不是什么大事，没有必要放在心上，跟他提起过，可是他却满不在乎，根本不改，于是我心里很是不快，一想到这个事就堵的慌，后来我突然意识到自己也是这样对待别人的。

一个客户对接的人休产假了，换了另一个人接替，但是由于她没有跟我说，但是其实收货的人已经换了，我也感觉是换人了，却懒的问，而是继续在邮件里称呼以前的那个人的名字。后来我才意识到这样是很不礼貌的。难怪现在我自己也遇到这种事！于是在电话里和新来的这个人确认是换人了并道歉。后来这个销售同事也没有再把我叫成其他人了。修炼就是这么神奇啊。我们遇到的事情都是帮助我们提高的好事啊，谢谢师父！谢谢同修！谢谢所有帮助我的人。

最近还发现一个我一直看不上、觉的她被中共邪党洗了脑，说话总是声调很高、很强势、观点也很极端的同事，恰恰是我自己也有这些表现，而我居然才刚刚发现这一点。我们这一代人从小是喝狼奶长大的，从小被中共邪党系统的洗脑，灌输仇恨争斗的思想，灌输无神论、进化论，骨子里不信神，对传统文化知之甚少，基本没有什么传统观念，对父母的态度都是缺乏尊重的。这些邪党文化从小毒害我们的心灵，导致说话做事都是充满了争斗的意味，强势、自我，缺乏对别人的尊重，总是有意无意的在伤害别人。

意识到了就努力改正，我现在尽量让自己保持慈悲祥和的心态，不跟人争论，说话尽量平和理性，保持乐观的心态，尽量善意的理解别人，发现有不好的心就赶紧去。跟同事们的关系也自然融洽了，不会再让别人对我产生误会了。

三、发现自己没有做到“真”

一直以来，我都自以为自己在“真”方面做的不错，觉的自己从小就是个单纯善良的孩子，从来不会说假话，可是最近一段时间，周围的同事经常说我说话不靠谱，“满嘴跑火车”啥的。

我开始警觉起来——一定是自己在这方面有问题，别人才这么说的，表面上看好象也不是我的问题，是因为工厂未能按照计划及时交货，而且一再延期，导致客户非常不满。销售把客户的怨气撒到我头上，指责我答应的交货时间总是做不到，害的他在客户面前失去了信誉，而我还是一副满不在乎的样子，好象不关我的事，是工厂的问题。现在仔细回想起来，我在这个过程中也是没有详细了解工厂交不出货的具体原因，而是随便按照生产计划告诉了销售啥时候交货，没有为客户着想，没有求“真”，导致销售在客户那里失信。

我在这个问题上深入的想了一下，回顾了自己以往的很多做法，发现都不符合“真”，不免吓了一跳。比如一次同修临时通知我不来参加集体学法，导致我和另一个同修白白休了半天假，后来问起缘由，她说因为丈夫突然回家了，她没法跟丈夫解释去干啥。因为平时她去哪儿她丈夫都要跟着。我听后想都没想就跟她说：“你就说到你妈家去不就行了。”当时她没说啥，可是另一个同修听我说起这事，立刻说你怎么教人家撒谎啊！我听到后顿时很羞愧。是啊！我怎么撒谎撒的这么自然了？好象已经形成习惯了。

还有一次我下午休假想去另一处房子那边打印点资料，没想到居然碰上了父亲，他正在那边收拾废纸板。父亲看见我突然进来觉的很奇怪，问我是不是落下啥东西了过来拿？我平时做证实法的事都不敢告诉父亲，打印资料都是趁着父亲出门的时候做的。因为母亲被迫害离世，我自己又被非法判刑过，父亲承受了很多，很害怕我再出事，家里的环境一直也没有完全正过来。这时更加没法解释上着班跑到这边房子的事情，只好临时编了一个谎话，说周末在这边配的钥匙不好使，过来调一下。

父亲就说这配钥匙的水平怎么这么差，我赶紧解释说这种U形锁的钥匙本来就难配，上次配也是配了两次才弄好。我一边撒谎一边难过的想，哎，这可咋办？真是损了大德了。可是我又不能告诉父亲我过来的真实原因，因为他听了肯定会大发雷霆的。平时我为了有机会出去做证实法的事情，总是说自己工作忙，每天都回去的挺晚，也从来没告诉父亲自己还有假可以休。现在想来这些都是不真的表现啊！可我总是以做正事为由编一些理由搪塞父亲，认为是为了做正事，撒个谎也没什么，可是修炼是非常严肃的，不是想当然啊。修炼中有了这么大的漏，我居然到现在才意识到。真是修的太差劲了。

还有上次盘点的事情，经理本来想把那些免费备件全部处置掉，省的每次使用还要登记，月底还要盘点，太麻烦了，结果财务不同意，一定要那个工程师标出哪些是有用的，哪些是没用的，只有没用的才能处置，有用的就要我继续登记管理。那个工程师就回复邮件说都是有用的，我看了他的邮件，心里很不舒服，想着怎么这么傻啊？这不是自己给自己找事吗？还在办公室里嘲笑那个工程师，说他怎么这样耿直，就说都可以报废不就行了，处置掉了不就可以随便用了？也不用那么麻烦每次领用都登记了。说完我就觉的不对劲了：我这不是在弄虚作假吗？还自以为以为自己很“聪明”，处事灵活。虽然财务在这个问题上处理方法未必得当，但是也不能为了避免麻烦就撒谎啊，看来我在做到“真”方面真得努力了。

四、归正自己，找回真我

一天，父亲看了一名亲眼目睹活摘大法弟子器官的武警的证词录音，由于过程太血腥残酷，父亲听了一半受不了了，突然大发脾气，开始说一些对师尊不敬的话，说什么师父为啥不管等等。因为母亲同修是被迫害离世的（很可能被打了毒针），父亲为此一直耿耿于怀，对师父有怨言，觉的师父为啥不管，经常说一些不敬师的话。平时我就跟他讲了很多真相，他其实心里也是明白的，这一次我非常严肃的告诫父亲不要再是非不分了，发生这么可怕的事情，谁才是应该谴责的？师父不欠我们的，师父为了救度众生，已经为我们承受了太多了，每个人的业力大小不同，必须要自己承受一部份的。

因为父亲并没有修炼，所以我也只能从父亲能够理解的角度跟他说，还说了密勒日巴佛求法的艰难过程，他师父让他不停的运石头到山上盖房子，盖了又让他拆了从新

盖，可他从来没有对他的师父有一点点的怨言，只是痛悔自己造业太多，没有得法的资格。父亲沉默了，不再说什么。

经过此事，我反省自己的心性一定有问题，所以才会听到父亲说这样的话。一直以来，我都不是太愿意看那些国内大法弟子被迫害的案例，而且看的时候，脑子里时常会反映出不好的念头，也会闪现出一丝对师尊的怀疑，觉的师尊怎么不管他啊，我的主意识很明确知道这是后天观念，不是真我，但是一直以来，我也没有非常严肃的对待这个问题，没有真正彻底修去这些不正的念头；在平时讲真相的时候，还抱着固有的人的观念，总觉的讲真相、发资料是有危险的，随时都面临着被迫害的可能，不能百分之百的相信师父随时都在我们身边看护着我们、保护着我们，因此一直以来，都没有太多的在这方面去努力实践，还以师父的法为自己找借口。

其实一方面还是怕，怕失去安逸的生活环境，怕被迫害，怕再次被迫害自己承受不住，又邪悟了，那可是彻底完了，等等。其实都是为私为我的心，

另一方面，是固守着常人的观念，在这方面没有真修实修，把人的观念当成了自己。师父发表了《远离险恶》和《大法修炼是严肃的》两篇经文后，我看了几遍就放下了。虽然也反省了自己，但没有彻底改变自己的决心和意志。今后要抓紧最后所剩不多的时间做好三件事，不再浪费宝贵的时间。

净心学法的体悟

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】在自己刚刚得法的时候，我就感觉到我应该把《转法轮》背下来，熟记在心。

我想我已经在人世间沉沦了那么久，今朝幸得大法，我真的应该把法理牢记于心，真正的用法中的高标准来要求自己，不再象以前一样糊里糊涂的生活。所以在得法不久，我就开始背诵《转法轮》。

在背诵到第二遍《转法轮》的一半的时候，学法遇到了许许多多的阻碍，思想不清净，各种各样的杂念使自己不能入心。在先生同修的建议下，我开始抄法。

抄法的过程，是一个修心和提高的过程。同样的时间，集体学法能通读完一讲，如果是抄，发现没抄几页，时间就过去了。

由于自己得法的时间晚，遗憾自己怎么这么晚才了解到大法，所以在一开始学法的心态上，有一种赶进度、急于求成的想法。自从自己抄法之后，这种心慢慢的去掉了，抄法的过程就是一笔一画，一个字一个字的抄，是急不得的。晚上入睡睡前，经常会在心里默背当天抄法的内容。有一天，我发现我基本都能记的住抄了些什么，并且在我默背的时候，我感觉到一种描述不出的非常美妙的感受，也许就是那种溶于法中的感受。我意识到，重要的不是我今天学了多少数量的法，而是我今天学法有多用心。

师父多次在讲法中提到，《转法轮》每个字的背后都是层层叠叠的佛道神。每次学法之前，都要提醒自己，抱着一种敬重的、纯净的心态去学法，不能有任何的杂念。如果自己真的能看到这般景象，自己不会在心里想着：我还有多少法没学完、我才学了这么点等不纯净的心，反而会

更重视自己学法时的心应该尽量的纯净，并且知道要懂得尊敬书中的每一个字。

抄法帮助我消除了思想业和杂念，从一开始抄法时，脑子里翻江倒海，到自己的心变的越来越清净，也越来越看到法中的内涵开始不断的展现。

抄法增长了自己的耐力。集体通读，坐在那里一个半小时，对我来说是一个考验，我很难坐在那里通读那么长时间，经常中途就开始走神，心里很想停下来。我想，如果是早上学半讲，晚上学半讲，分开来没有那么长，我还能坐的住，但是也很难保证自己能时刻不走神。自从抄法后，每次抄法都会花很长的时间，有时坐在那里就是几个小时，但是抄法当中带给自己的心灵的沉静，法理的展现带给自己的溶于法中的喜悦就能让自己突破杂念、人心的干扰，并且扩大自己的耐力，使自己不断的坚持下去。

随着自己抄法的遍数增加，自己背法的速度也开始提高，对法的内容记住的也越来越多。抄法需要大量的时间，有时也会在心里想，是不是抄完了这遍以后不抄了？我想，自己虽然是慢了些，但是修炼就是在这种漫长的寂寞中一点一点提高上来的，我想自己还是应该坚持下去。但是，我知道，学法只是修炼当中的一部份，更重要的是实修，并运用大法给予的智慧救度更多众生。

以上是现阶段在学法中的体会，如有不当之处，请同修慈悲指正。▲



图：英国法轮功学员六月一日和二日应邀参加爱丁堡草地音乐节，受到观众和游客喜爱和欢迎。榛子（Hazel）负责管理场地表演，她称赞说：“你们的腰鼓、舞龙及功法展示，吸引了众多的观众，很多家庭都非常兴奋。”她同样赞赏真、善、忍的原则：“这能够带给人平静和快乐，给人希望，这是法轮功的价值所在，非常棒！”

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5085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：431,737,073

•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。