

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 1192 期（二零二四年九月十三日）

www.minghui.org



图：加拿大多伦多法轮功学员九月八日来到市区的皇后公园（Queens Park），集体炼功，并向慈悲的师父表达中秋的问候。

本期内容提要

- 【修炼】手机安全 照做是正悟
- 【修炼】海外同修的手机安全问题
- 【修炼】发放护身符代替不了讲真相

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

手机安全 照做是正悟 11

海外同修的手机安全问题 14

他轻松定位了我在哪 15

发放护身符代替不了讲真相 16

我对发放小莲花的个人看法 17

修去面子心和妒嫉心 19

放下执著 突破病业状态（译文） 25

请写征稿的同修抢时间尽早投稿 30

从本质上改变自己才是修炼 32

放下冲动 放下斗斗斗 36

无论面对什么情况 就是堂堂正正讲真相 38

不动心 41

【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

加拿大多伦多法轮功学员九月八日来到市区的皇后公园 (Queens Park)，集体炼功，并在活动后集体拍照，向慈悲的师父表达中秋的问候。路过的市民被宁静而盛大的炼功场面所吸引，他们表示自己被平和的氛围所打动，还有人在了解了大法基本真相后，希望可以参加即将举办的法轮大法九天班。值得一提的是，来自中国大陆和香港的年轻人表达了对大法的认可，并支持法轮功学员揭露中共的迫害。

加拿大蒙特利尔法轮功学员九月二日在市中心，举行呼吁制止中共迫害法轮功的征签活动，获得人们的大力支持。了解到中共迫害法轮功真相后，许多人都表现出正义感，他们欣然在征签信上签名，谴责中共并表达对法轮功学员的支持。格兰纳 (Grannum) 第一次遇见法轮功，听到在中国人们因为炼功而被中共关进监狱后，他感到简直不可思议，在观看真相展板和法轮功学员交谈之后，他说：“这是对无辜民众的迫害，毫无道理，而且迫害者还在用谎言掩盖，必须制止他们。” 罗德里格 (Rodrigue) 对法轮功学员表示：“我是一名基督徒，当年基督徒也是经历迫害走过来的，今天法轮功学员的抗争也是这样。共产党试图用他们的意识形态，压倒你们，还想渗透世界，但他们不会赢的。我的心和你们在一起，我支持你们。”

美国加州圣莫妮卡 (Santa Monica) 是美国加利福尼亚州洛杉矶郡的一个海边度假胜地，八月二十五日与九月一日及九月二日劳工节，洛杉矶部份法轮功学员在圣莫妮卡海滩边举办集体炼功、码头游行、反迫害征签等活动，吸引了很多游客驻足观看，有的跟着学员炼功动作学炼。

经过三天紧张的比赛，第八届新唐人全世界中华传统

武术大赛于二零二四年九月二日在**美国**新泽西州落下帷幕。大赛产生两个金奖、十一个银奖和四十一个铜奖。其中两个金奖由台湾选手刘大雁和德国选手欧阳德客摘得，他们分别获得五千美元奖金和一把由青云铸剑艺术馆第三代嫡传陈重智制作的宝剑。还有一些选手获得优秀奖、新秀奖以及承传贡献奖。全世界中华传统武术大赛是新唐人电视台举办的系列文化赛事之一，旨在恢复和弘扬中国传统文化。武术大赛评委主席李有甫强调这个比赛的特点是“重武德”与“重传统”。

法国西部法轮功学员九月七日在布莱斯特市中心举办了法轮功信息日活动，向民众介绍法轮功，揭露中共迫害法轮功的罪行，同时征集签名反对中共迫害。一位年轻男子仔细阅读了展板，他将中共的活摘器官罪行与纳粹在第二次世界大战期间利用集中营对人进行的实验进行了比较，他谴责中共对人类施加最残酷的折磨，这也是他签署请愿书的原因。一位布莱斯特的年轻女士也向大家揭露了中共的罪行，中国政府对法轮功学员的迫害让她感到非常愤怒，她希望能尽早结束这场迫害。

八月三十一日正午时分，**奥地利**国会议员古德伦·库格勒博士（Dr. Gudrun Kugler）及绿党（GRÜNE）国会议员法卡·艾尔-纳格希（Faika El-Nagashi）女士来到法轮功学员在维也纳斯蒂芬广场（Stephansplatz）的集会现场，库格勒博士是奥地利人民党（ÖVP）的人权发言人，她认为中共迫害法轮功侵犯了多种人权：“有证据表明法轮功正在遭受迫害。我看到各种人权遭到侵犯：少数群体的权利、宗教自由、与活摘器官有关的身体完整权及任意逮捕限制了自由权。”她也认为：“活摘器官是犯罪行为，找不到语言来描述，必须立即停止。”当晚担任国会议员二十余年的佩特拉·拜尔女士（Petra Bayr）来到现场，她是国会人权

委员会的成员，并是社会民主党（SPÖ）外交政策和全球发展发言人。来自三个党派的国会议员们分别接受了明慧记者的采访，都表明会继续致力制止中共活摘器官、迫害法轮功学员、践踏人权的罪行。

罗马尼亚部份法轮功学员八月三十一日和九月一日来到中部城市布拉索夫和黑海沿岸的科斯蒂内什蒂，向那里的居民和游客们讲述法轮大法的美好，同时揭露中共迫害的真实情况。在布拉索夫，一位来自首都布加勒斯特（Bucharest）的女士停下脚步，她看了真相传单后还想了解有关法轮功的更多资讯。她说：“我明白了，（法轮功）是一个与道德有关的功法。这个功法应该传播到各地。在当今社会人与人的交往中，人们非常需要慈悲和宽容。”

西班牙南部大加那利群岛拉斯帕尔马斯的法轮功学员八月十六日在市中心的西班牙广场，举办了一场针对制止中共迫害法轮功的征签活动。活动现场，学员们展开横幅并向市民派发真相传单，过往民众对横幅和传单上传递的信息感到震惊，纷纷停下来进一步了解情况。弗朗格（Franco）先生今年八十四岁，他乘坐轮椅在展板前停驻，他对活摘器官的控诉感到震惊。在静静的阅读了信息后，他陷入了沉思。他说：“看到这个内容，我不知道如何用语言形容自己的感受。我经历过西班牙的战争和独裁时期，但是从来没听说过象中共这样残忍恶毒的独裁者，简直闻所未闻！”

日本广岛法轮功学员九月八日受邀参加了在广岛市东区民文化中心举办的第十二届广岛国际文化交流活动（World Festa Hiroshima），向市民介绍了法轮功及其五套功法。法轮功学员表演了中国传统的腰鼓舞并演示介绍了法轮功的五套功法。主持人介绍说：法轮功从一九九二年传出之后，短短几年就有上亿人学炼，目前已传遍一百多个国家地区。

日本关西部份法轮功学员，为营救东京法轮功学员张一文的母亲王乖彦，八月十七日到八月二十二日在大坂森之宫车站举行了营救签名活动，获得了日本民众的支持。陕西省宝鸡市王乖彦因学炼法轮功，于四月十一日被当地警察绑架，并非法关押在市第二看守所。张一文呼吁日本各界人士以及全球正义人士帮助营救母亲王乖彦。真知子女士看到征签，马上签了名，她表示自己非常喜欢保留有中国传统文化时的中国，在自己年轻时得知中国共产党执政，并破坏了中国的传统文化后，感到非常非常的伤心。

八月三十一日至九月八日，**新加坡**法轮佛学会举办了每个季度一次的为期九天的法轮功学习班（简称：九天班），免费教参加者学炼法轮功。这次参加九天班的新学员中有一同前来的新加坡姐妹；有在中国时已经开始学炼法轮功的新学员；也有在越南通过亲戚了解到法轮功的年轻女士。▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

湖南常德市桃源县法轮功学员刘冬仙，被非法劳教一年九个月。她三次被非法判刑共十六年，其中二零一六年十二月份被绑架构陷、非法判刑九年。她在湖南长沙女子监狱受尽迫害，拒绝所谓的“转化”。二零二四年五月左右她被监狱送回家，几天后她就含冤离世，享年七十二岁。刘冬仙二零一五年在控告迫害元凶江泽民的诉状中说：“一九九九年‘七·二零’迫害发生后，我所遭受的迫害多的记不清。”

吉林长春市农安县法轮功学员苏秀福、徐亚芬、尹桂英二零二二年八月二十四日被警察绑架、关押后，外界一直没有他们的消息。近日获知，三位法轮功学员已经被德惠市人民法院非法判重刑：苏秀福被非法判刑十三年，徐亚芬、尹桂英被非法判刑十二年。徐亚芬、尹桂英于八月十四日被劫持到吉林省女子监狱迫害，徐亚芬目前被非法关押在八监区。

甘肃庆阳市法轮功学员曹稳梅女士二零二零年二月被警察绑架后一直情况不明。二零二四年获知，曹稳梅已被当地法院非法判刑五年。望知情者曝光曹稳梅遭迫害详情及参与迫害的人员信息。曹稳梅今年六十多岁，家住庆阳市西峰区董志镇。她因坚持真、善、忍信仰，经常遭中共官员及警察骚扰，二零一六年她曾被非法判刑。二零二零年二月十七日，曹稳梅又遭警察绑架。看守所以疫情为由拒收，曹稳梅当时得以回家。但正宁县公安局国保大队勾结当地检察院、法院，对曹稳梅进行司法迫害。

甘肃白银市景泰县法轮功学员马祖福先生，因信仰法轮大法，做好人，在被警察绑架一个月后，于二零二四年八月六日被非法判刑一年半。马祖福今年六十岁，原白银

市景泰县一中优秀语文教师，在中共邪党对法轮功的疯狂迫害中，多次被绑架、非法关押，曾两次被非法劳教，为躲避迫害，他被迫在外流离失所十年。二零二四年七月十三日，马祖福在兰州市安宁区租住处，被警察绑架。

黑龙江牡丹江市法轮功学员詹瑞华，二零二四年五月二十九日被牡丹江市爱民区法院非法判刑两年六个月、勒索罚款一万元。具体关押地点不明。同时被非法判刑的法轮功学员黄立成，被非法判四年六个月、勒索罚款一万元。詹瑞华，海林市大海林林业局法轮功学员，在二零二三年九月三日被绑架、非法抄家；黄立成二零二三年九月失踪，估计与詹瑞华同时被绑架、非法关押构陷。

黑龙江哈尔滨市宾县八十六岁的法轮功学员赵云古，被依兰县法院诬判三年六个月，并勒索处罚金三万元。赵云古老人已上诉。在中共对法轮功持续至今二十多年的迫害中，赵云古夫妇曾被非法判刑七年，屡遭中共劳教迫害。刘淑梅于二零一九年五月含冤离世，享年七十七岁。二零二三年七月三十一日，时年八十五岁的赵云古下楼时，被在楼下蹲坑的宾县公安局五名警察绑架并非法抄家。因他体检身体不合格，看守所拒收，被保释回家。二零二四年七月六日，依兰检察院非法向依兰法院起诉八十六岁的赵云古。八月十六日下午一点，赵云古在他家里，被依兰法院非法庭审。

辽宁东港市法轮功学员孙华女士，被东港市公安局北井子派出所警察，在丹东市振安区检察院和法院陷害，二零二四年九月六日，被丹东市振安区法院非法判刑一年九个月。孙华今年六十多岁，二零二三年四月二十五日被东港市公安局北井子派出所警察绑架。孙华在丹东市拘留所被非法拘留十五天后，被所谓“取保候审”。二零二四年六月十八日，孙华被劫持到丹东市看守所非法关押。二零

二四年七月十日、二十二日，孙华两次被丹东市振安区法院非法开庭。

安徽马鞍山市七十七岁的法轮功学员杨毓萍女士二零二四年八月被非法判刑一年零六个月、勒索罚金五千元。杨毓萍因坚持真、善、忍信仰，曾多次遭中共绑架、关押，曾被非法劳教三年、非法判刑三年。二零二四年五月十三日前夕，杨毓萍在小区大门被两名警察和两名社区人员绑架，后遭非法抄家，因体检显示患白肺，杨毓萍被放回家。五月十四日上午，杨毓萍在社区门口被雨山区公安分局四个国保警察拦截，逼迫她去她家，并进行非法抄家。

河北衡水市阜城县法轮功学员朱素贞、王合云与沧州市泊头市法轮功学员韩福玉被绑架、非法关押构陷一年多。据悉，他们已经被非法判刑：朱素贞五年，王合云、韩福玉一年零四个月。朱素贞的孩子到看守所去看她时才知道妈妈被非法判刑，已被送往石家庄监狱。朱素贞，七十岁，家住衡水市阜城县王集镇朱辛村。二零二三年七月五日，朱素贞、王合云和韩福玉在阜城县霞口镇王海大集上给百姓讲清法轮大法好的真相，遭霞口镇派出所警察绑架。十一月三十日，衡水市景县检察院罔顾事实、法律，非法把三人起诉至衡水市景县法院。

天津宁河区法轮功学员赵秀芳、高春平在二零二三年遭宁河区公检法构陷，分别被非法判一年、一年零三个月。高春平现被非法关押在天津女子监狱。

北京朝阳区法轮功学员陈淑平女士二零二三年十一月突然失联。近日获悉，陈淑平被当地法院非法判刑一年六个月，已被劫持入狱。陈淑平今年六十四岁，家住北京市朝阳区三源里南小街，原在保险公司工作。二零零五年，她因做子宫切除手术后，身体免疫力下降，出现高血压、头晕、四肢乏力的症状，医治无效。二零零六年九月，陈

淑平因同事介绍开始修炼法轮大法，上述病症不治而愈。陈淑平坚持修炼大法，为此经常遭当地派出所警察、居委会人员骚扰，每当节假日及所谓敏感日就被监视、跟踪，曾被非法关押在洗脑班、劳教所。

北京延庆区东外小区法轮功学员杨来小，曾经两次被非法劳教迫害，二零二一年六月被警察入室绑架构陷，二零二二年十一月十二日被非法判刑两年，于二零二三年四月十五日含冤离世，享年六十四岁。延庆公检法从二零二一年六月绑架杨来小开始，到她离世，为了达到关押她的目的，警察、法官先后到她住所骚扰迫害达七八次之多，每次早上把人带走，直到晚上或者半夜才让她回家，一次深夜两点多才通知家属到公安局接人。

山东青岛市下辖胶州市六十三岁的法轮功学员高绪娥女士，于二零二一年六月二日被胶州市警察绑架，后被所谓的“取保候审”。二零二四年八月二十八日，高绪娥接到青岛市黄岛区法院的非法判决书，她被非法判刑三年缓刑四年，并被勒索一万元。▲

手机安全 照做是正悟

文：大陆大法弟子

【明慧网】师父在讲法中多次讲到过关于监听的这个问题：“现在所有你们身上带的手机、电脑等电子设备，连接互联网的东西，都是窃听器。”（《各地讲法十五》〈二零一九年纽约法会讲法〉）

“你觉的我是个普通学员，没事，你打电话，连你们说的家常话、你什么时候买菜吃饭他们都做记录的，分析你的整个人等。你知道商家分析商业情报怎么分析？也是这么分析的。对你已经了解的非常清楚，你只要有一部手机带在身上。”（《各地讲法十五》〈二零一九年纽约法会讲法〉）

“你知道这个电话监听啊，我们身上带的电话，告诉大家，每一个都是监听器。中共听那个东西，坐那听你唠家常，那听的都清清楚楚啊。每一个大法弟子那个手机都是被监听的，你说你不暴露？而且那个手机串的很快，你一打电话那个号就串上，然后他就设一个监听。”（《各地讲法十五》〈二零一八年华盛顿DC讲法〉）

“弟子：请师父多讲讲注意手机使用安全问题。”

师父：这没啥讲的。你带着个窃听器。不光是间谍、政府，任何人随意的都可以监听你，非常简单。就这么回事，关机和不开机是一回事。”（《各地讲法十四》〈二零一六年纽约法会讲法〉）

以我个人的情况为例：我的手机号不是用自己的名字办的。在网上帮别人买了一回耗材，也不是很多，结果发货过来后，箱子里发货单上竟然有我们家小孩子的名字，连小名都有。很奇怪，商家竟然把这样的发货单发给我。我都没注意到，是我母亲看到的，这显然是师父的点化与保护了。这说明手机时时都是被监听的，而对于一些敏感

的事情，会被记载的清清楚楚。而且他们还远程操控过我的手机。我现在虽然卸掉了手机的麦克风，但为了防止他们反用喇叭监听的操作，也不带了，换了一个老款的三星手机，卸掉电池就可以彻底断电的那一种。

就是说这个手机的监听监视它是非常厉害、非常容易、非常的肆无忌惮。

中国大陆手机的监听他几乎是全民的，把它们罗列的“敏感词”输到设备中，只要手机带在身边，说到被检控的敏感词汇，就会被注意到。

所以在中国大陆，修炼人只要手机带在身边，很难避免被监听。所以修炼人身上带着手机，说到同修的事，那基本上就是在给中共提供他们想要获取的信息，起着特务的作用。这些问题一直在说，但一些人也还是不太注意。有同修现在也还是机不离身，到同修家也带在身上，跟同修手机直通。那这样的同修就是一个行走的窃听器。很多同修间手机是直通的，一打电话就都串上一起被监听，串在一起的，暴露一次就都暴露了。

前些时，我看到师父演化给我的一个景象：一位不太注意手机安全的同修，骑着一辆带斗的摩托，就是老早以前警察常骑的那一种。骑摩托我知道点化我的是什么，摩托的谐音是魔拖，就是被魔拖着走啊，就是不理性被魔操纵着走。但是还是个带车斗的摩托，还是以前警察骑的那种，是什么意思呢？后来我也想明白了，就是可能他电话在身边的时候，会说到一些同修的名姓，会说一些修炼人的事，可能会给同修带来很大的危险，那个摩托的斗是载人用的，就是会把同修带到警察那里啊。

在今年，我知道有这么一件事，有一位同修用自己的手机往一位为了躲避迫害而流离失所很久没有回家的同修家打电话，那位同修大概在那时段偷偷的回过家，结果她

刚刚打完电话，警察就扑过去了，那位同修没在家，警察扑了个空。但不久后，那位同修还是被绑架了。一个电话打过去就把这位流离失所同修在我们本地、也回过家的信息传递给了警察，这必然引起警察对这位同修寻找、绑架到的期待。我没有再具体的了解那个电话拨打的更多详情，仅仅在这种情形下能去拨打这个电话，这件事的本身就让我震惊了。电话内容的本身不重要，这种情形下你在电话里说什么，那一点都不是他们关注的要点，也迷惑不了他们。

我今天把这个事写出来，也是想再一次跟不注意手机安全的同修说，你们就非得那么用吗？不就是方便快捷吗？！方便快捷能比同修的安全还重要吗？有什么事还能比同修的安全还重要？注意手机安全就那么难于做到吗？

师父说：“还有的人头脑一直不清醒、不冷静，自己不注意安全，更不注意其他人的安全。”（《各地讲法四》〈二零零四年芝加哥法会讲法〉）

如果说最初我们在安全方面没经验，对手机的监听不了解，但二十多年的时间过去了也还是要这样吗？对同修的安全不重视，说到底，还不是对自己要求不严，心性差的表现吗？

写到这，我想到一个词语：天壤之别。在天上，我们那么神圣庄严，为了众生，我们冒死踏足人间，历尽磨难。来到苍天之下的这片土地上，我们变的这么自私了吗？不是得了法吗？师父讲的法“理白言明”（《洪吟二》〈大法行〉），并不需要我们苦思冥想才会了然。什么是悟？什么是正念？照做就是了！手机安全问题，师父怎么讲怎么注意就是了。

海外同修的手机安全问题

文：泉心（加拿大）

【明慧网】读了《手机安全 照做是正悟》一文，心中很有感触，也想把自己看到的问题写出来。

海外同修的手机安装微信有几种原因：

一、来自大陆的老年同修，因为有亲人仍在国内，或者子女不是修炼人，子女使用微信与父母联系，导致手机中仍然安装有微信。这些老年同修往往并没有意识到明慧网卸载微信的提醒，前一阵因为Telegram群组频繁被骇，大家都更换安全通信软件时，我看到一些老年同修的手机中仍然使用着微信，这样的同修往往同时伴有长期的病业关和魔难，个人理解跟不能严肃对待修炼有关系。

二、一些项目中的同修，因为是做市场的，须要接触海外的华人社区，使用微信、小红书、抖音等联系客户，查看一些信息，因此手机中装有微信等软件，但是建议这些同修专机专用，不要将装有国内软件的手机带入项目办公场所，更不能使用这些手机接入媒体公司的内部WI-FI网络。我还看到参与神韵后勤的学员手机上装有微信，使用中文简体系统，使用苹果的云服务（iCloud），如果没有正确设置，会将手机的联系人、短信、图片等信息自动备份发往中国的数据中心。

不久前，一位老年同修离世前，因病业卧床，他想要在卧床期间用手机听师父的讲法，我帮其下载相关文件时，发现手机上安装了微信，用于和国内的子女视频，我问他是否要卸载，他没有同意。他离世后，国内来奔丧的子女继续使用他的手机。因我看到他的手机上有大组学法的软件、学员安全通讯的软件，手机联系人也是按照项目和人名命名的，而且云服务是打开的，所以提醒他的儿子将手

机恢复出厂设置三遍再带回国，否则会给她带来麻烦。他的儿子说知道了，但是能不能做到我也无法确认。

师父多次讲过的事情，我们在修炼中能不能注意，不仅是安全问题，也是心性的体现，希望海外同修都能读一读明慧网二零一八年六月三十日《所有大法弟子须知》，读不懂的老年同修可以请项目中的年轻同修帮忙检查一下手机，互相提醒。

他轻松定位了我在哪

文：同心（中国牡丹江）

【明慧网】今天看到明慧网上同修再次提醒手机安全问题后，觉的有一件我亲身经历的事，有必要告诉大家。事情是这样的：

有一个常人，我与他有微信联系。去年在我回老家后，有一天他突然告诉我，他知道我在哪儿，并且具体的位置都知道。我当时很震惊，就问了他怎么知道的？！他是从网上买的一个软件，只要彼此是微信联系就能知道想知道的人的具体位置。

手机（特别是中国大陆制造的手机）是一部定位、跟踪、监听、监视于一身的全方位间谍机器。一个普通的老百姓尚且可以通过购买软件便轻松定位用手机联系的人，那么除了微信之外，中共邪党的其它手机联系方式，比如什么qq、支付宝等等，是否也能够定位于人呢？！

还有一件事就是，所有具备摄像功能的摄像头，包括私人家庭门铃猫眼摄像头，后台都是通过公安系统监控。如果大法弟子家安装了这类摄像头，无疑起到的是帮助公安部门来监控你的一切。如果对门邻居门上或者把手上安

装了这类摄像头，那同修就要格外注意自己的进出或者与自己来往同修的安全问题。

发放护身符代替不了讲真相

文：大陆大法弟子

【明慧网】明慧网最近发布了《通告（台湾）》，以及交流文章《就小莲花说执著》。其实最近我地同修也制作了护身符，是黄色的小葫芦护身符，很漂亮，可以挂在车上，也可以套在钥匙上，免费发放，人们都愿意要。可是，前几天，听同修说：在集市上，有的同修不讲真相，只发护身符，很多人都围着同修，争先恐后的抢着要。这和国内同修到海外，改为发小莲花，是一个性质。

发护身符和小莲花，代替不了讲真相。人不明白大法真相，就得不到救度；只发护身符不讲真相，不但没救了人，还浪费了大法资源。人业力那么大，深深被中共邪党谎言欺骗着，不是得到护身符就能得救了！

再说了，有些人可能还反对大法或迫害过大法弟子，我们给其一个护身符干什么？

在《各地讲法十一》〈二零一零年纽约法会讲法〉中有这么一段：

“弟子：很多大陆学员把‘法轮大法好’的护身符作为讲真相的必备物品，见人就发，并不深入讲真相。

师父：这当然不对呀，也不知道干啥的，给你一个吧。（众笑）他刚刚在劳教所迫害完大法弟子，你给他一个干啥？你保护他啥？保护他别出问题、接着迫害大法弟子？你得给他讲真相，让他明白了、别干坏事了，真正的把他救了你再给他个护身符。做到实处，救人不是发传单哪，给一张是一张。”

从中我们看到，师父已经给我们指出了发放护身符应该注意的问题了。

其实，即便我们不发护身符，给人讲明白了真相，这个人也就救下来了。众生明白真相，在大灾难中能够留下来，我们的目地也就达到了。有的常人说，自己家里有十多个免费发放的护身符。在同一个地区、同一个场所，不同的人重复发放是不可避免的。不妨我们讲完真相后，问一下：你有护身符吗？如果有的话就不要给了，如果没有我们再给他（她）一个。希望同修珍惜大法资源，认真讲真相，用真相把人救了，这也是修真，踏踏实实的让人明白真相。

我对发放小莲花的个人看法

文：凯弟（美国）

【明慧网】看到明慧网《通告（台湾）》，我感到应该引起我们的进一步思考。通告涉及的事，应该与众多学员的人心相关联。

就小莲花而言，这不是师父传给我们的洪法方式。师父当年传法是人传人，心传心，让人真正认识到什么是大法，让人从思想中意识到大法的美好。人是否能得救，全在于心是否有向善的意愿，与神之间的纽带，对大法的渴求成度与态度等。

现在有些地方，洪法变成了发放小莲花，听说有的地区一次发出去上万个作为成绩。“助师正法，救度众生”是多么神圣的事，全宇宙众神都在关注，怎么可能是轻而易举的用发放小莲花的数量来计算呢？小莲花是一件漂亮的手工制品，但小莲花本身不能使生命得救。真修弟子就应该本本分分的修自己，而不是按自己的想法别出心裁。

个人认为，执著小莲花的学员，背后或许有对大法不正的认识。他们不认为大法本身的美好才是真正打动人心深处的根本，他们自身的修炼也很有可能没有真正与大法相通，所以心理上，行为上，动机上都缺乏正念与底气，于是就想到利用表面手法“小莲花”来吸引人的兴趣。而这不但起不到救人的效果，还把洪法救人的神圣场所，变成了发放免费品（共产主义思维模式）的传播地，同时还浪费着大法资源。我见过个别世人为拿免费小莲花，也拿一份大法传单，但转头就把大法传单扔掉了，只带走小莲花。也就是说，他们只是拿到了一个免费品，根本没有了解一点儿真相，就匆匆走了。

在洪法摊位时，我注意到，世人路过的机遇是很有限的，注意力也是很有限的。在能抓住世人眼神的那一瞬间，我们理当将大法介绍给世人，使他们亿万年等待的时机得以实现。我曾在布满小莲花的摊位前听过常人问我，这是干什么的摊位？因为摊位的洪法主题都被小莲花干扰了（喧宾夺主）。虽然这是学员糊涂所致，但也是我们该清醒的时候了，总不能再这样猛擦擦下去。修炼是修主意识，我们主元神一定要做主。

修去面子心和妒嫉心

文：海外大法小弟子

【明慧网】我发现自己做事有追求面子的心，追求比别人精進，不是比学比修，而是弄巧成拙。平时学法、炼功、发正念我都做，也很忙，睡的也很少，也很累，但就是心性没提高，这不白忙活吗？修给别人看，自己没有修，为了面子而修。

因为执著这个好面子的情，我每天都背着一堆包袱活着。第一个例子是：早晨起的特别早。但我不是因为精進，而是带着对上山的有求之心、争斗之心作为动力，认为起的早是做到了别人做不到的事情，很有面子。

第二个例子是：在学校练琴时，因为达不到自己想要的效果而产生着急的心，是有求之心得不到满足而练琴更努力。同时又总是比较自己和别人的技术以及进步的快慢。我上独奏课时，在演奏中我的头脑里都在想：一会儿拉完琴了，别人会不会说我有进步？如果拉错了，就想别人会不会觉的我拉的不好？

我之前没意识到自己有这些想法。就象演奏乐器，首先需要辨别出什么是好的声音，什么是不好的，才能演奏出好的音乐。修炼也是这样，首先得意识到我的这些不好的想法，我才能提高上来，不然我还以为我修的挺好呢。这些我意识不到的不好的想法，才是我上台演奏不好的原因。紧张只是借口，我发现我上台的紧张，其实是背后的执著心造成的。

其实更多的时候，执著心是能意识到的，但是我不想面对，于是就骗自己。我有很强烈的面子心、妒嫉心、色欲心、显示心，但是我总是不想承认自己有这些心。显示心和面子心还好，我特别不想承认自己有色欲心和妒嫉心，但是不承认不代表去掉了。这些心早晚得去掉，早晚得面对修炼。

第三个例子是：当我发现别人不如我时，我好象有点高兴；发现别人比我强，我就有点升起妒嫉之心。本来不如我的人，不知为何突然比我强了，我就更加妒嫉，这是怕自己的技术不如别人而丢面子。但是我“巧妙的”把妒嫉心隐藏起来，不敢暴露给别人，也不与别人交流，维护着自己装模作样的“精進”状，怕自己没面子。

意识到这些问题之后，我觉的自己非常可怜。面子心表现在方方面面，下面举几个修炼中的故事与同修交流，如有不合法的地方，请同修慈悲指正。

一、放下面子，与同修交流自己的不足

我去年认识一个朋友。开始，我带着比较的执著看他修炼不如我精進。我用人的眼睛看别人精不精進，却没意识到精進是提高心性的表现。我当时以为起的早，炼功、学法时间长就是精進，所以那时我会想帮助他。在他有进步的时候，我会很高兴，好象没有妒嫉心。但是随着我们的关系越来越好，我的妒嫉心开始产生了。当我对一个人产生情的时候，伴随着就会产生负面的妒嫉和争斗，然后就会闹矛盾，然后就会伤害两人的感情。

妒嫉心和感情好象是相生相克的关系，它们导致我和同修配合不好。因为我习惯于认为我比他强，他起床比我晚，所以他哪天起的比我早，我都会有点不舒服，但是我没有很重视，因为妒嫉心表现的并不强烈，于是更强烈的考验就来了。在去年六月的时候，我的朋友去神韵面试，我却没有机会去神韵面试。而且他突然变的正念很强，我正好又有对上山的有求之心、比较谁比较精進的争斗和妒嫉心，我的执著心被全面的带动了起来，我妒嫉的不行，而且我也知道我妒嫉的不行。

我也想去掉妒嫉心，但是我不知道怎么去。其实我也

知道怎么去，我如果去和我的朋友交流一下，跟他讲我产生了嫉妒心，我想去掉它，请朋友帮忙，这对我当时去嫉妒心最有帮助。但就是因为我的面子心，我拉不下脸来跟我的朋友交流，于是我就很难受，也不说，就自己在那里难受，想着自己排斥嫉妒心，把它去掉就好了，但是很难去。

师父说：“人爱面子的心哪，也是很强的。其实放下心来，别带有那么多的包袱，修的会更快。”（《澳大利亚法会讲法》）

我悟到，我爱面子，所以导致修的特别慢，执著心老也去不掉。因为我不想让别人看见，就象刚才写交流的时候，旁边的同修就跟我讲：“没看出来你有嫉妒心呀。”对，是因为我都隐藏起来了，这是搬起石头砸自己的脚。到时候正法结束了，别的同修都把执著心暴露出来，去掉了；我啥都没暴露出来，装出一副精进的样子给周围的同修看，啥执著也没去掉，我给谁修呢？费这么大劲来人间一趟，白来了。我不想这样。

不过最近我稍微有点开窍了。有一次在乐团排练的时候，我带着争斗心感觉我的朋友拉的比我好，于是排练结束我就跟他交流这个问题，坦白的跟他说我产生了争斗之心。他说他也有这个问题。我们发现我们俩在音乐上擅长的方面不同，如果互相帮助，就能取长补短，共同提高；如果互相嫉妒，就会造成矛盾。交流完后，我明显感觉嫉妒心、争斗心都减弱了。如果我早能这样做，可能早就把这嫉妒心和争斗心去掉很多了。就是因为面子心，导致我现在还在去它们。

没过多久，我又在乐团排练时产生了嫉妒心，很难受。我犹豫了一会儿之后，又跟这位同修交流，之后我感觉我的嫉妒心又减少了。我之前看过的电影《再次成为神》里面的主角也产生了嫉妒心，但是他好象一下子就去掉了。我一开始也以为去执著心会这么快，所以每次我的执著心多次反复时，我都会很沮丧：我怎么还没去掉这个执著？

我去嫉妒心的过程是一波接一波，好象永远也去不完似的，但是我好象能感觉到它一次比一次小。后来我理解到这应该算是比较正确的状态。

之后再产生嫉妒心或者是争斗心之类的事，我就尽量不害怕，也不逃避了，我就排斥它。如果还是感到嫉妒心很强烈，我就求师父帮助弟子。在这之后，我又遇到了多次嫉妒心的考验，有些考验非常明显，感觉这件事就是为了去我的嫉妒心而产生的。

还有另一个同学的故事。他平时表现的不精進，但是他却极其有天赋。他说他从上完明慧幼稚园之后基本没学法，但是一提到哪一句法他都会背，而且在音乐学习上也是很有天赋。我正好相反，干啥都很努力，但是老是摔跟头，于是我又产生了嫉妒心。

但这次我有了教训，我就跟他交流，暴露出我的执著，让他知道我的想法。他说他有时也会嫉妒，只是他嫉妒的点和我不同：我在嫉妒他擅长的，他在嫉妒我擅长的。这就更体现出嫉妒心是多么的没有必要。通过交流我们都有提高，理解了对方的想法，我也感觉我一下子去掉了很多嫉妒心。

后来发生了一件令人伤心的事。因为这个同修喜欢玩手机，如果不时时刻刻看着他，他就会变的越来越被手机控制。其实只要我放下自私的心，花时间多监督他，他就会变的很精進。有很多次，在我花了很多时间帮助他后，感觉他要变好了的时候，我就产生了嫉妒心，嫉妒他的天赋，努力一点就能进步很多。然后我帮助他的积极性就降低了，结果他就又回到了以前的状态。

其实有天赋那也是因缘关系造成的，他得到了那就应该他得，我的嫉妒是没有根据的。因为宇宙是公平的，我没得到的，那就是我不该得。

同时我还把他的手机上交给老师，这看起来是对的，其实是不明智的。最后他因为犯错误太多被退学了，很大一部份原因是我把他的手机都交给老师，真是好心办坏事，没达到帮助他的目地。这样他又回到了以前的环境，不就更难以控制自己了吗？这件事让我很后悔，失败的原因就是因为妒嫉心，还有走极端。

这件事也让我体会到修炼是多么的困难，不是说帮助别人就行了，必须要没有执著的、完全为他的，同时结合实际情况理智的去做，把握好平衡是非常难的。我觉的能解决这个问题关键就是学法，能明辨是非之后，做任何事都会容易，就会少一些不知所措和好心办坏事的情况。

不过后来在和同修交流时，同修认为不应该觉的被退学就一定是坏事，说不定是好事，只是我们看不到背后的安排。我因此也改变了想法，大法弟子都有师父管，我擅自认为他没了我的帮助就完了，我这不是自以为是吗？这种对他的不相信，也是一种自私的观念，觉的就我自己厉害，别人没了我就不行。我觉的这也是一种面子心，把自己想的太重要了。

二、学法炼功不能是为了面子

有同修找我学法，可是我还有事情没做完，但是我又碍于面子答应了。不知道学法是为了自己修炼提高，还是为了让自己在同修里有面子。这可能就是我学法老是走神，每次都记不起上次学到哪里的其中一个原因：我根本没为了自己学法，我是为了执著而学的，所以就得不到法，这非常可怕。晚上在宿舍里小组学法，我从不主动离开，不是因为精進；有时候我困的都学不了了，我还学，就是因为好面子。

炼功也是，平时早上起的早去炼功，就感觉很有面子，

很精進。别人说：“哇，你起的这么早啊！”我还沾沾自喜，好象起的早就是修的好似的。这可能就是为什么我炼功总睡觉，白炼。一开始，我炼功睡觉怕人知道，觉的没面子。现在炼功的时候，我就叫同修看着我，我一睡觉就叫醒我。我炼功时睡觉的问题减少了很多，但是还是会睡。

我发现，只要我一走神就会睡着；我只要啥也不想的时候，就不会睡着。我觉的其中一个原因是因为炼功加持能量，所以不应该犯困。但是一旦走神，就象明慧网刊登的《别出错》一文中说的：“这时，一位主持人在句子上犯了一个小错误，结果导致一些观众的主意识有了瞬间的走神并随即与天门的金色能量流脱节。”我炼功也是一样，我一走神，就和师父给我下的气机脱节了，我的炼功其实就停止了，所以我就睡着了。因此在炼功以至于做任何事情的时候，我的主意识一定要强，不然就会出错或者是达不到效果。但同时就算犯了错误也不要怕，勇敢的请求帮助，从新做好即可。

三、写交流文章要实实在

因为面子心，我去年写交流稿时挑着执著写，没写面子心和嫉妒心，而是泛泛的写了一些对我不是太重要的事情。写交流稿时凑字数，觉的字数多就是修的好。因为面子心，我觉的别人没有的执著，或者是特别不好的执著我就不敢写，怕别人觉的我修的不好，就写一些我看到别人有的执著，同时我自己已经修过去的。这不就成了给别人写交流了，没修自己。

在今后的修炼中，我要真正的修炼自己，而不是为了嫉妒和竞争而修炼。有执著就大方的与同修交流，不要怕丢面子，这样我才能成为一个真正的修炼者。

放下执著 突破病业状态（译文）

文：德国大法弟子

【明慧网】一九九九年夏天，我开始修炼法轮大法，经历了二十五年的风风雨雨，在师父的引导下，走到了今天。

最近两年，我放松了修炼，虽然我每天炼功、学法，参与讲真相的项目，但在修心和去执著上却放松了自己。三件事也在做，但流于表面，并没有要兑现誓约和救众生的愿望。我经常没能在四个整点时间发正念，这让我的空间场充满了肮脏的物质。

渐渐的我被苦楚和抱怨所控制，失去了大法修炼者应该有的慈悲。我没有坚定的信念和正念。特别是在家人面前，我释放自己的负面情绪，抱怨家务或饭食没按照我的建议去做。我还经常提高声调。慢慢的我身体变的衰弱，并出现了病业状态。开始时，我发出声音有困难，说话就疼，声音里有尖细的杂音，后来我口腔右侧开始疼痛，我的嘴只能张开二厘米。

因为我全职工作，并且我的收入是家里唯一的经济来源，所以压力很大，我坚持着工作。最后我的状态不能在同事面前掩饰了，我这才感到必须去看医生了。我被诊断口腔有肿瘤，住进了医院。

开始时我想，我可以一边接受治疗一边修炼，我给自己的借口是，既然我从医生那里得到病假，不用去工作，那我也得接受他的治疗方法。但真实的原因是，我没有强大的正念。我只是在被动承受，而不是用大法修炼者的坚定和决心来面对问题。

从新成为真正的大法弟子

我的女儿提醒我，我应该问问自己是不是一个真正的

大法弟子。所以我买了一本笔记本。首先我写下的是这个问题：“什么是大法弟子？”我找到的回答是：他遇到困难和矛盾时向内找，他勤于学法，用理智去证实法，放下常人的欲望和执著。这是我必须要达到的境界。

在医院门诊部做各项检查时，我发现了自己修炼上的漏洞。

我对自己出现的病业状态没有清晰的认识，不知道应该如何应对。几个月前，我做了一个很真实的梦，梦里我在多人的处决书上签了字。这个梦让我悟到，没有偶然的事，还有债要还。现在我们正处在正法和救人时期。大部份的业力已经被师父清除了。如果生命受到伤害，那最终会给予补偿。

师父说：“而大法弟子在历史上结下的冤和怨，作为修炼圆满过程中提高的因素和福报了怨为补偿。”（《洛杉矶市法会讲法》）

我明白了什么？

我们和邪恶没有商量的余地，不二法门。我承认了旧势力的安排，承认了药也就是承认了现代科学对我的影响。我是在用人的聪明在评判，比如出现的病情对我是危险还是不危险。这样就会产生一种假相，好象是医疗手段起作用了。作为大法弟子有师父管我，只有按照师父的安排走，用真、善、忍评判一切事物，才能达到圆满。我悟到：师父的安排是最好的！

从《二零一九年纽约法会讲法》中我明白，旧势力是无权来插手的，因为它们是在灭的阶段产生的，它们不知道初始的状态是什么样的。只有师父知道这个状态，通过正法返回到初始状态。

师父告诉我们：“你这条路是安排好的，不允许你的身

体有病，真的不允许你身体有病。”（《各地讲法十五》〈二零一九年纽约法会讲法〉）

我去买了个像框，把师父的照片放在我家厅里的柜子上。好些天我心灵深处在说：“我的师父，我的师父。”

一周后我停止了正在进行的放射治疗和化学治疗，我完全相信敬爱的师父。在修炼上我只要师父的安排。

在医院里我意识到作为大法弟子我不应该在这里，我怎么能把自己绑在病床上，并输入有毒的药物呢！这就像是迫害。在这样的情况下，我既不能好好学法，也不能炼功。回到家后，我意识到，去医院是个错误。尤其是，医生们还在继续给我做着各种诊断，比如要我吃降低血压的药或要我做肝脏检查。

做错了就改。我打电话给医院告诉他们我不再接受治疗。即使这样，好几天医院给我打来电话，这也在测试我的信念和决心。起初我每次都被电话铃声惊吓到，内心在发抖。我打回电却没人接听。面对一个医生，一个现代科学的代表，我很难为自己的信仰辩护。我害怕堂堂正正的追随自己的信仰。

这也表现在我面对自己姐妹的态度。她努力帮助我，给我很多替代产品和建议，想让我如何能最好的处理碰到的问题。我明白，我要有勇气（不妥协）的追随我的信仰。我感谢了姐妹用心良苦，告诉她现在是我真正去信的时刻了。我写信给医院正式结束了治疗合同。这之后医院再没有来电话。

因为我三个月不能去上班，所以需要医生的假条。我告诉医生，我中断了治疗。这需要勇气和正念。我阐述了自己的理解，并做出了对自己信仰的选择。带着平静的心情我告诉医生我的决定，并说这是出于我个人的原因。他没有多问，表达了对我的理解。我再一次需要病假条时，这个医生去度

假了，我要去他的同事那里。因为我自己心里不稳，那个医生对我表示了他不理解，并用负面的例子、诊断以及他的医学知识吓唬我，还说我不理智。他还贬义的问我是否相信上帝，我回答：“是的。”最终他还是给了我病假条。

在我有了清晰的理解和做出决定后，我的症状开始好转。但之后还要做的就是我要找到并放下我的执著。

我找到并放下了哪些执著和人的观念？

追求人中的幸福。比如我希望能得到家中和睦，不想看到、听到矛盾。我们的两个女儿应该好好在学校学习，有好的成绩；每天桌上要有可口的饭菜，也经常要有蛋糕。我期待家里干干净净，家电都好好运作等等。这就如上了瘾一样。如果这些对幸福的幻想没能得到实现的话，我就感到不幸，于是我就会贪吃、贪睡，打扫房间或者就会控制我的家人。甚至我会有报复心理：“等着，你们没有我怎么办。”如果我受苦，其他人也要受苦。

真正的幸运就是得到了大法，实现我的誓言，帮助师父救度我应该救度的众生。

追求美好舒适的生活。当看到明慧网上的一篇交流文章《放下生死后 十天闯出洗脑班》时，我找到了我的想消除病业状况的强烈愿望，希望能有神迹展现，万事大吉。我不喜欢有让我不舒服的事，如疼痛、生病、还有那些不守规矩，让人不舒服的邻居等。相反我如果得到好处，比如买东西的时候捡到了便宜，就会高兴。这个部份不愿意修掉。通过学法我明白了失与得的问题，在人心出现时按照真、善、忍去做。用慈悲和平静的心能面对所有的人。

我的观念是，做个有直觉的人是好的。比如，我自己凭感觉做事很感到自豪，比如做菜、烤蛋糕。很多事我会根据我的情绪和环境来做。

作为大法弟子我应该按照法来判断应该怎么做，这事是不是真实的、正直的、慈悲的、传统的、理智的等。法理摆在那里是不变的，智慧就在此产生。

信仰上不被疑惑。因为我的正念以前不是很强，所以我认为自己对法的坚信不够，不够信法，所以我不是一个好的修炼人。其实，二十五年前我就已经做了决定，要走修炼的路，我的坚信也在加深，更加坚定。我信师信法，无人能动摇我。

以前我有个观念，善不胜恶。在我的幼时有在家里遭过性侵的经历，为了能苟生，产生了一个假我，就是对危险和困难无动于衷。我专注在琐碎的不重要的事上，内心退缩，变成一个焦虑、不信任、被动的人，也很羡慕别人。比如在学校里我被叫起来回答时，我只是发呆，不能回答，被动的等着“危险”过去。在《九评》中说，中国人在专制党派下形成的观念就是，做个懦夫是生存之道。但是我们要同化法。师父讲过：“一正压百邪”（《转法轮》）。作为一个修炼人我就要有勇气，并相信法！

通过大量学法，发正念和向内找，在师父的加持下我过了一关又一关。我能时时刻刻感到师父在我的身边。我诚心感谢师父慈悲的加持。

我也要感谢我家里的同修，他们用正念激励着我。

请写征稿的同修抢时间尽早投稿

文：大陆大法弟子

【明慧网】第二十一届明慧网大陆法会征稿通知中，提醒同修们提早寄出稿件，勾起了我很多记忆……

近二十年来，我一直参与帮助本地同修给明慧网中国大陆法会投稿的工作，全程配合当地同修组稿、写稿、改稿、发稿的整个过程，那是一个非常特殊的修炼过程，也是一个难得的修炼机缘。

同修递上来的稿件，只要是用心参与写稿的，正念对待明慧网大陆法会的，文章无论长短，字里行间都沁透着修炼人的境界、心态、意志，无形中会感染启发读者。同修读了文章后，有的会加紧修炼的步伐，有的也会看看自己修炼中的不足，找到与同修的差距。总之，明慧网大陆法会是我们大陆同修一个盛事，庄严而神圣。

遗憾的是，不是每个人都能认识到明慧网大陆法会的可贵，有的同修多少有些敷衍的心态，不参与写稿吧，怕失去这机缘；写吧，不是发自内心的真实反应，是在身边同修的一再鼓励下，动笔写的稿，有类似完成任务一样的心态，有一些勉强的因素。可想而知，这样的心态下，写出来的稿件，难免有杂质。也有的同修，能认识到大陆法会的珍贵，但是在懒惰、安逸等人心、观念的左右下，拖拖拉拉，一晃就拖到了截稿日期，为争取时间而仓促成文，在截稿日的前几天，甚至在截稿日的当天，送给整理稿件的同修，不考虑改稿、发稿同修的实际情况。

我们参与改稿、发稿的同修，每次都坚持到截稿日的那晚子夜，伴随着最后截稿日那一时刻的来临，感觉到修炼的机缘是严肃而弥足珍贵的。仿佛看到了大陆法会征稿的那扇大门，慢慢的在关、关、关，一到子夜十二点，大

门就紧紧的关上了。记的市区同修们年年都有大量的征稿稿件，修改的同修们紧锣密鼓的抢时间打字、整理、改稿。即使这样，也有错过截稿时间的。

往年，我多次收到同修迟来的征稿稿件，有的是法轮大法日征稿文章，有的是大陆法会征稿文章，一次，有十多篇文章在截稿日过了二十多天了才转达过来，这样的情况不止一例。最让我痛心遗憾的一件事，发生在今年的法轮大法日征稿活动中。当时，同修们整体认识到了法轮大法日征稿的深远意义，当地仅有几个同修没有参与，精选出了多篇推荐文章。现在，有的文章在明慧网上陆续刊登。那是在截稿日的最后一天的晚上十多点，同修送来一篇文章，是因为封网的原因，同修不能及时发到明慧网，同修担心延迟发稿，匆忙的给我送来了。本来我这儿的网速很畅通的，但是，当我打开网以后，怎么也上不去了，坐在电脑前，足足等了一个小时的时间，就是上不去网，打不开明慧网，那种焦急、等待，加之渴望出现奇迹的心，真是五味杂陈，眼看着时间在一秒一秒的流逝，直到子夜十二点，也没有把稿件成功发送。那种未能正念破网而耽误了同修稿件的心情，让我痛心不已，毕竟是没有完成自己所担的任务。

但愿我们都能牢牢的把握住每一个修炼机缘，不给自己留遗憾，这是我写此稿的初衷。修炼已经到了最后的最后了，让我们共同做好该做的每一件事，圆满兑现史前誓约。

慈悲的师父为救度宇宙中的无量众生，在承受着巨大的压力。我们是助师的法徒，要做好助师救人中的每一件正事。我们必须要让神的一面复活，用神念对待我们的每一个修炼机缘，大陆法会稿一定会展现修炼人的慈悲善念，一定会让更多的同修精進起来，从而救度更多的人，这正是师父对弟子的期盼哪。我们应该怎么去做，自己把握好吧，不要一再错失机缘。

从本质上改变自己才是修炼

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】去年十月二十几日，我地一同修A被邪恶判三年期满，从监狱回家。几天后，A把以前资料点未用完的同修捐赠的三千多元钱送到我这来，我高兴的接待了她。我说：“你回来的前几日，我们就发正念，使你能平安回家。”可是，A却冷冷的说：“我已经转化了，邪恶不会管我了”。接着她委屈伤心的哭起来了，并说：“你们同修（同一监狱被关押的）被迫害的那么惨……”我知道她要说什么，心里马上想起了师父在《转法轮》中的法：“不修这颗心，谁都上不去。”“你天天磕头把头磕破了，一把一把的烧香，也没有用，你得真正实修你那颗心才行。”这时，我知道A已经不把自己当作大法弟子了，但我还是把师父近期一些经文给了她，她也要了。我满心希望的又叫A写严正声明，她拒绝了。

她走后，我心情很沉重：过去，这么好的同修，她在“七·二零”后血雨腥风中走进大法修炼，她丈夫进京上访被关押中，她冒着危险独自到市、区上访；后来，A承担着资料点的繁重工作。她怎么就被邪恶彻底转化了呢？一个月后，我又打电话给她女儿到我家了解其母的情况。她女儿说她妈不修了，她不想见你们，怕你们说她邪悟。之后B同修打电话叫A到她家去，A迫不得已到B同修家待了一个来小时，A说出了她转化的原因：她说“监狱里被关押的人全都转化了”，连全世界都知道的“天安门自焚”伪案她都相信了。我们几位同修都为A的思想状况深表遗憾，也求师父帮助A走回来。

二零二四年二月初，突然传来A唯一的女儿得了红斑狼疮病，且病毒已深入肾脏。本地无药可治，只好到几百里

外的重庆治疗，每月医疗费需上万元。母女一下走入绝境。同修们为她着急。今年农历二月，A丈夫之妹C（我的弟媳）出冤狱回家后，从几百里外驻地到我家来时，我与她切磋修炼体会。我说：“你几次被迫害，现在回来后，要重视学法，多学法，学懂法，认真总结、反思走过的路。”我又叫她看了同修相关的体会文章，她对照自己所思所行后，对我说：“我知道了周围同修走的比较稳，为什么自己反复被迫害——主要是一个‘私’。”难怪，监狱里那些邪悟的，他们听信邪党谎言，检查到自己有病就怨师父不管她；有的说只信真、善、忍不信师父等各种邪悟言论。这时，我释然了：原来大多被迫害、被转化都是平时没有真修、实修、学法不深甚至没学懂法的人。遇到矛盾、关难不是找自己，而是向外看甚至怨师父和大法，走魔道。

我又和B以看望侄女为名到A家，察言观色启发A回到大法中来。A说她修了二十多年没感受到大法的美好，加上父母阻拦，因而她不炼了。我针对她的症结与她切磋。我说，你知道吗，三年前，你被邪恶带走后不久，师父就把你最担心女儿的吃饭问题解决了，马上把你女儿调换一个单位解决了一日三餐的问题，这时，坐在一旁的女儿说：“我当时写信告诉了妈妈。”而且你女儿一直工作顺利，身体健康，还买了一套宽敞明亮的三室两厅符合你心愿的住房，改变了你们原来又黑又狭窄的居住条件。你在黑窝里被洗脑后怀疑师父和大法，回家后不炼了仅两个月，你女儿就得了不治之症，这是为什么？你已修炼二十多年却前功尽弃，这不可惜吗？没有了师父和大法的慈悲保护，你们母女俩今后咋办呢？接着，我讲述了我修炼后家人及许多明真相的亲朋好友得到天赐洪福的不少神奇之事。

A终于初步认识到了自己过去修炼是为了身体健康、家庭幸福，从法中索取好处等为私为我的目地而修炼。并开

始和我们一起发正念除恶了。我从心里感恩师父把A挽救回来了，也为A高兴。但我知道A要彻底改变观念真正走回来还要经过艰苦努力。

我想起了自己在二十五年多的正法修炼历程中，感慨良多。我于一九九八年十月走进法轮大法修炼。不到一年，中共邪党对法轮功铺天盖地的邪恶迫害就开始了。面对邪恶疯狂打压，我始终坚信师父是最正的，大法是最好的，几乎没有停止过一天学法和炼功。但是却在旧势力安排的情色漩涡中挣扎，在厚重的怕心物质包裹中走不出来讲真相。经过师父的慈悲棒喝，冲出了情色的漩涡。二零零四年开始每年背一遍《转法轮》，在同修的督促帮助下开始走出来救人，在家里开了一朵小花。知道要做三件事才是大法弟子，遇到矛盾也能向内找，不断提高自己。二零零八年，我和丈夫、母亲同修带上仅六岁的外甥女到街上散发《九评》时，被恶人构陷，母亲和外甥女被邪恶绑架到区国保大队。外甥女说出了我和丈夫同修，国保队长和六一零人员到单位通知我们去讯问。在师父的慈悲保护下，通过讲真相并和母亲内外配合，母亲也于当晚回家了。

这件事情对我的触动很大：内心波涛起伏，自己努力修炼，勤恳做着三件事，为什么还会出这么大的事情？邪恶为什么能进了我的空间场？也向内找到了争斗心、指责心、怕心、安逸心、显示心等不少人心。但是心里还是一片茫然，不知往哪走？我努力学习师父的《精進要旨》。

我恍然大悟，为什么被邪恶钻空子迫害？自己以前虽然在做三件事，也在向内找，可是，都是以我为中心，我要修炼，我要提高，我要圆满，我喜欢做什么我就做什么，修来修去，好象真、善、忍离我很遥远。

大法打开了我的心结，接着，我把《精進要旨》中的四十余篇经文背了下来，随时指导自己修炼。随着学法的

深入，渐渐悟到“私”才是阻挡我提高的主要障碍，“私”是一切执著的根本，特别是在我背《转法轮》时，一下子就明白了师父一开篇就告诉了我们，人生出来和宇宙真、善、忍特性是同性的，由于在社会关系中产生了“私”而层层往下掉，“私”是旧宇宙的根本属性，也是旧宇宙走向坏灭的主因。正法时期大法弟子要完成助师正法、救度众生的使命和责任，首先就是要修去“私”，从本质上改变自己。

从此我着重在矛盾中、在平时的言行中逐渐的从根本上改变自己，特别是在讲真相和与同修的配合中，在诉江大潮中，在修去对丈夫同修烟酒的执著中剜心透骨的放下自我意识，彻底改变着“我为私”的根本执著，逐渐的能够理解包容所遇到的一切人和事，慈悲于人，从以前“我要做什么”改变为“大法需要我做什么，我就做什么”。走过了从人到修炼人再到正法时期大法弟子的一个脱胎换骨的修炼过程，心胸越来越宽广，修炼之路越走越平稳；感觉身轻体健，思维敏捷，七十二岁的人好象是三十多岁的年轻人，体悟到师父给弟子安排的是一条殊胜美好的通天大道！

回头再看那些在魔难中的同修，还在重蹈自己以前走过的路。在个人修炼中不知悟的只想从法中索取，抱着“我为私”的目地去修炼，理解不了师父洪大的正法，读不懂博大精深的法理，在人中徘徊，把自己置于邪恶的迫害之下，在旧势力安排的巨关巨难中苦苦挣扎。

如果我们能够坚持真修、实修，彻底修去“私”这个根本执著，确实从本质上改变自己，从法中悟上去，那么，法的力量自然就在那里，自然就达到“佛光普照，礼义圆明”（《转法轮》），就能在证实法中救度更多的众生，就能正己正人正一切不正的。邪恶还会存在吗？在大法弟子的正念正行中自然就灰飞烟灭！

此是现阶段所悟，如有不合法之处，请同修慈悲指正。

放下冲动 放下斗斗斗

文：大陆大法弟子

【明慧网】从中国去到海外的学员，绝对不能到报社、政府机关聚集，更不能带着强烈的情绪和冲动。谁干了谁在破坏大法。中共的本性就是假恶斗。它起家也是靠暴力革命、煽动、欺骗，中国人多被灌输了。

到海外的学员们有没有想到：“中共邪灵为什么会放您出去？”大陆的真修弟子都被中共列为黑名单，很难出去，而唯独放您出去，如果您认为是自己的本事，那就大错特错了，因为另外空间的中共邪灵（红色恶龙）是高于常人的，很多学员那带修不修、邪悟的场根本就挡不住邪灵的天眼，它放您出去的原因，是认为能利用您的暴力斗争及邪悟思想在海外破坏大法。除了少数在海外有使命的，抛弃了中国那些约定好等你救度的人，到了海外，就真能履行自己史前的誓约吗？还是出发点其实都是自私的？

从《纽约时报》诽谤大法开始，一张利用跑到海外的大陆学员破坏海外修炼环境及掀起暴力冲突的大网就张开了。邪灵就要控制这些学员到报社、到美国行政部门等地方游行示威、及各种破坏，让海外政府、常人误以为大法弟子是威胁。

真修者都知道，谁走到这一步，谁就是大法的破坏者。名义上称自己是大法弟子的，本质上并不一定真是大法弟子。破坏大法的不是大法弟子！因为他的行为完全违背了大法救度及和平讲真相的宗旨。

那些党文化的脑袋，一举一动都是破坏，你只有先去掉党文化，才能起好作用。你不去掉，你会认为自己在做好事呢，就象那些中共大妈穿着血红的衣服跑到美国去跳广场舞，她们认为自己在引领时尚呢，却意识不到自己有多败坏、美国人有多厌恶。

那些学员可能认为一群人涌向报社、机关是讲真相，多英勇啊，却意识不到是中共的斗争（斗、斗、斗）思想在作祟，是在自欺欺人。那群充满形形色色、各种俗世气质、各种党文化斗争暴力的眼睛、体场、及因为邪悟而精神不正常的眼光、行为，只能制造社会压力，让常人感到胁迫，这哪里能讲的了真相？实在是被中共邪灵玩弄于股掌之间而不自知。

美国大众每天的协商、官司多去了，很多人都能平和的维护自己的权益，我们应该更能。象美国人的交通事故处理，很多人都非常的理性。要在中共国，很多人首先是一场互相指责、甚至大战，这能解决什么问题？只能徒增仇恨及败坏自己、败坏社会。

民主国家间、部门间、企业间、团体间有了纠纷多是选择合适的代表谈判的。海外大法弟子都是为社会、为他人负责的和平讲真相，从来都是为他人着想、为社会、为政府着想。美国有完善的法制，有充分的讲理、讲法的途径。我们要对人、对社会、对政府负责的理性讲真相、及维护我们合法信仰的权利。

无论面对什么情况 就是堂堂正正讲真相

文：大陆大法弟子清莲（本人口述，同修整理）

【明慧网】我是一九九六年开始修炼法轮大法的。修炼前我浑身是病，每日痛苦不堪。练过某功也没治好我的病。修炼法轮功不久，多种疾病不翼而飞，体会到了无病一身轻的美妙。弟子万分感谢师父！感谢大法！

我知道学法很重要，不仅自己读法、背法，还参加集体学法。每当学法走神、有干扰时，我就求师父：师父，我学大法就要静心，纯净学法，我不要那些东西，清除干扰，求师父加持清除掉那些东西。不到两分钟，我头脑就清净下来了，学法很入心。现在我每天学法就是背法，背法我已经坚持了十多年了，就想把这么好的法背下来，入脑入心，同化大法。每天四次发正念一直坚持着，从来没有落过一次，因为保证学法、发好正念都是为讲真相救人打基础，所以不敢懈怠。

在中共邪党迫害大法弟子二十多年来，我本着一个原则：大法就是教我们做好人，师父就是来救人的，大法就是最正的、最好的，信仰法轮功没有错，根本不犯法。所以无论面对什么情况，我都是堂堂正正给各种人讲清法轮大法的真相：我们修炼做好人而被江泽民迫害和诬陷，是江泽民制造了各种谎言让人仇恨佛法，毒害老百姓。我们讲真相就是澄清事实，让大家看清是谁在犯罪。现在法轮大法洪传世界一百四十多个国家，唯独在中国被迫害，好人被抓、被打、被判刑。迫害佛法必遭天惩，所以老天要淘汰坏人，留下好人，世人明白真相就能得救。

给片警讲真相

大法在一九九九年被迫害后，我去天安门想为师父说句公道话，被抓后给我接到当地派出所，我正念正行，没

有怕，对警察讲真相，他听了以后觉的我们确实是在做好人被冤枉，我劝他退出党、团、队保平安，他还真三退了。日后片警见了我就喊：“法轮大法好！真善忍好！我就敢喊。”我多次被“610”迫害和骚扰，这个片警从没有参与，为自己摆放了正确位置。

给街道干部讲真相

一次街道办的主任和副主任来到我家，想劝说我放弃修炼法轮功，主任说她练某某功法后身体特别好，还表演一些动作给我看，说她练的那个怎么怎么好，言外之意比法轮功好。我立即说：“你看过《转法轮》这本书吗？他涵盖了佛家道家理论，是宇宙大法，是最高的，你想和我谈，你首先看看这本书，你看完了再来找我，否则你就别和我谈。”这个主任马上找借口离开了我家，从此之后再也没来过。

给律师讲真相

一次我被邪恶冤判四年，监外执行，我继续上诉。检察院派人问我是否请律师，我说：“我不请，我自己就能为自己说清楚这些事。”案件转到区司法科，一位六十岁的老律师找我谈话，我们从中午十一点谈到下午一点多钟，多数都是我讲。中午让他在我家吃饭也不吃。我说：“我们这是信仰，按照真、善、忍标准做好人，法轮功没有错，我们没有犯法，是被江泽民迫害和冤枉的，是公、检、法、司在迫害好人，是你们在犯法。法轮功是佛法，是在危难中救人的，迫害佛法是要遭到报应的，你可要分清善恶分清好坏，三尺头上有神灵，一定要为自己负责啊！别给他们做陪葬啊！”老律师说：“我也不想管了，是他们推来推去的，把这个没人愿意管的事推给我们司法科了，我也是来看看情况。如果法轮功象你说的这样，我也不管了，谁爱管谁管。”我问：“那你不管了，你工作不干了？那你干什么去呀？”老律师说：“我宁可去卖煎饼也不干这个缺德的事了。”

我又给他讲了法轮大法给人带来的美好，以及中共邪党如何迫害修炼人的，希望他看看《转法轮》这本书，他就明白一切。我劝他三退，他说：“你给我把党、团、队都退了吧，我想看看这本书。”我说：“我手头没有，你第二天来拿吧。”他过来拿书时，说：“这本书真好啊，亮光光的。”看来他和大法有缘，这个生命彻底得救了。

给迫害我的人讲真相

面对各种迫害我的人，来家骚扰我的人或清零人员，我对他们没有怨恨，没有怕，占据主动，就是要救他们，不能让他们被邪恶毒害，失去救度机缘。谈话中我一律不配合他们，不签字，不被他们带动，就是讲法轮功真相，天灾人祸如何渡过劫难，三退就是上天给人保平安的机会，他们都听，都不难为我，每次都能成功劝退几人。因为我知道，大法弟子就是救人的使者，这是我们的责任，必须按照师父的要求做好三件事，完成大法弟子应该做的证实大法、救度众生的使命。

走出去面对面讲真相

我每天学法炼功，每天走出去讲真相救人。一次，给一对卖早点的夫妻讲了真相，告诉他们法轮大法的美好，让他们记住“法轮大法好，真善忍好”九字真言，会得福报。也告诉他们现在天灾人祸这么多，就是老天淘汰坏人，留下好人，必须退出邪党组织，远离灾祸，才能得到上天的保佑，他们同意退出了团、队邪恶组织，并表示感谢。我告诉他们大法是佛法，师父是来度人的，要谢就谢大法师父。过了一段时间，我又见到他们，他们高兴的说：“自从您给我们说了那事以后，我们就常念‘法轮大法好，真善忍好’，生意越来越好，您看现在来吃早点的人越来越多，忙不过来。谢谢您啊！”我说：“这是你们相信大法好，得了福报了。”

我知道自己还存在很多人心和执著，只有坚持学法实修，向内找自己，不断提高心性，才能走好以后的修炼路。这是自己目前的一点认识，不在法上的敬请指正。

不动心

文：内蒙古大法弟子

【明慧网】在常人社会中修炼，遇到各种人和事，触动各种人心执著，通过不断的明悟法理，破除执著，才能达到坦然不动。下面举几个“不动心”的例子与同修交流分享。

(一)

一天，在超市门前，遇到我的一个晚辈亲属，带着她的小孩。打过招呼后，我弯下腰，对小孩说：“奶奶去超市，你想要好吃的，奶奶可以给你买呀！”我的这个亲属就直接带着孩子跟我一起去了超市，她自己不拿购物筐，不断的选各种食品，放进我的购物筐里。最后待我结完账，她就所有的食品全部拿走了，狠狠的“宰了”我一把。

我为什么说给孩子买吃的呢？是常人的一种客气，也是对孩子表示的一种爱。如果孩子要什么，我会很高兴的为孩子买。可是作为孩子的母亲这样做，我心里就有点不舒服。但作为修炼人，怎么会有偶然的事情发生呢？也许过去曾经欠过她吧，通过今天这种形式把债还了。想到这，心里也就坦然了，觉的又还了一份债，也是一件高兴的事啊！

(二)

晚饭后下楼，遇到邻居，她告诉我：“你没在小区群里吧？二楼那个人在群里骂你家呢，骂的可难听了，说你家车占两个车位，还给车拍照了。”说着，她就打开手机给我看。我一看，

果真我家车占了两个车位。我笑着对邻居说，骂就骂了，错在我家。我赶快让丈夫回家去拿车钥匙挪车，把车停正。

(三)

公婆晚年带着全部的家产被大伯哥接走。一天，婆婆想让我们及两个姐姐全家都到大伯哥家聚一聚。我们带了礼物，去了大伯哥家。

刚进家，我想先去看看婆婆，就径直去了婆婆的卧室。刚进屋，还没等坐下，大伯哥在客厅就大声吼了起来：“就让你嫂子一个人在厨房干活！”又说了一些难听的话。

我立即从婆婆卧室出来，去了厨房。路过客厅时，温和的对大伯哥说：“有活说一声，没有必要这么嚷吧。”

全家吃完饭，大家都去玩牌了，我一个人默默的把碗筷厨房收拾好。整个过程，心里没有任何涟漪。

(四)

新年前，儿媳给我们寄来了新年礼物。打开一看，是两桶精致的保健品，但外包装上明确的写着“特殊医学用品”，在桶上写着适用范围是“无法正常进食者”，并且还标注“必须在医生或营养师的监护下食用”。

我们夫妻俩身体都很健康，大过年的，儿媳怎么买这东西给我们做新年礼物呢？负面思维刚要露头，我立刻就排除了。我想：我不必去猜为什么买了这样的礼物，我只坚信一点，儿媳并无恶意，这就够了。

于是，我平静的给儿媳发了信息，要求退货，并说明了退货的理由：我们不需要，为了不造成浪费，就退货吧。

过年，儿子、儿媳来我家，儿子跟我解释说：“这是儿媳公司的产品，并没有说明书写的那么严重，很多员工都给父母当作保健品用。”我说：“大家的认知不同，没关系的，我不会介意。但我们确实不需要。”

(五)

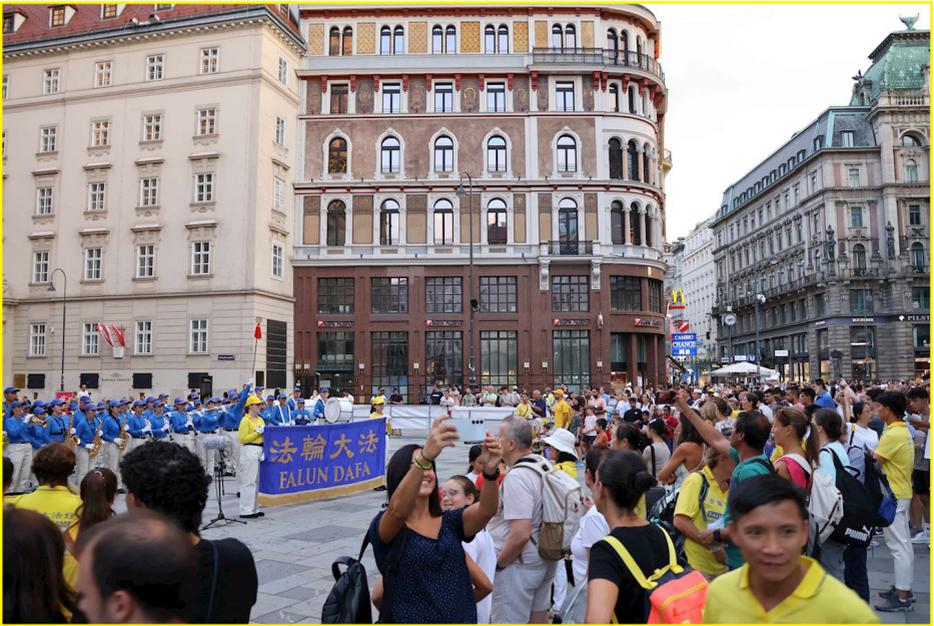
我在单位是属于资历很高的人员，但由于我所在的部门转制，我由原来的最高职级变成了另一种机构里的最低职级。随着时间的推移，工资拉开的距离也越来越大。在这过程中，很多与我相似的人都通过找关系，转回了原来的职级。但我是一个修炼人，我坚信师父说的“是你的东西不丢，不是你的东西你也争不来”（《转法轮》），如果不是自己的，通过常人手段得来，那会造业的。所以在这件事上，我把自己完全交给师父，一直保持随其自然的态度。直到今天，我已是快退休的人了，我的职级还是最低级，但我很坦然。在我心里，已把利益看淡了，让自己符合法、同化法，才是最重要的。

一天，老同学聚会，大家在一起谈起了每个人的职位、职级，大家都很高兴，因为几乎每个人都走到了单位的最高职级。而问到我时，我告诉大家我是最低级，接着，我马上解释了单位转制的客观原因。

过后，我想：既然早已放下利益，为什么急于解释呢？是这件事触及了我的面子心，执著于别人的评价，想告诉大家，不是我不行，是客观原因造成的。这是很强的虚荣心，发现了这颗心，也就把它清除了，任何一颗心都带不到天国。以后在任何场合再提起职级的事，不再去有意解释。

从中我悟到：在修炼中，我们遇到的任何名、利、情的伤害，都是债主在向我们讨债，得得失失也都有师父在管，我们只管走正修炼的路。无论人世间这场戏怎么表演，我们都不要被世间的幻象所带动，而要以修炼者的角度，站在高层次上看事情的本质，不去计较自己的名利得失，高高兴兴的去还清债务。

看众生在无知中造业是多么可怜，心生慈悲，真心的希望他们能得到救度。▲



图：奥地利法轮功学员八月三十一日在维也纳斯蒂芬广场（Stephansplatz）举行集会，国会议员古德伦·库格勒博士及绿党国会议员法卡·艾尔-纳格希（Faika El-Nagashi）女士现场发言，呼吁制止中共迫害法轮功学员。夜幕降临后，天国乐团的演奏渐进尾声，法轮功学员静坐夜悼，纪念在迫害中失去生命的学员。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5099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：435,800,074

•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。