



图：印度尼西亚法轮功学员们九月二十九日在中爪哇省府三宝壟 (Semarang) 市举行大型排字活动，场面祥和美好。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：4999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：420,224,784

•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。

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 1144 期 (二零二三年十月十三日)

www.minghui.org



图：美国北加州法轮功学员十月八日应邀参加了旧金山一年一度的意大利传统日游行，受到主办方和观众的欢迎。

本期内容提要

【海外】瑞典法会召开 互勉精進多救人

【海外】明州开放日 市民喜得法轮功真相

【大陆】九月份获知一百零四名法轮功学员被非法判刑

【修炼】改掉“与人斗”的思维模式

【修炼】一切魔难都不是偶然的

目 录

◆海外综合

瑞典法会召开 互勉精進多救人 3

南澳州召开法轮大法修炼心得交流会 4

明州开放日 市民喜得法轮功真相 4

美国硅谷游行 市议员称赞法轮功队伍 6

比利时民众喜闻法轮功 支持反迫害 6

“他们不是傻了，是了不起！” 8

海外学员正法修炼活动简报 9

◆大陆综合

九月份获知一百零四名法轮功学员被非法判刑 12

中国大陆学员近期遭迫害案例选 13

◆修炼园地

改掉“与人斗”的思维模式 15

一切魔难都不是偶然的 19

修炼中的对错与怨恨 22

修去怨恨心和有求之心 24

不要自心生魔 在法中归正自己 26

信师信法是坚定修炼的前提 28

讲真相中修自己 33

及时修去利益之心 远离“炒股票”的险恶 36

去怨恨心的经历 38

坚定正念。在师父的点化下，我向丈夫道歉，说出这些年在和他争吵中，总是我强势声高。我说，这么多年对不起了，都是我的错，始终怨恨你，对你造成了伤害。从现在开始我要对你加倍的好，去掉一切执著心，不好的心，包括对你妹妹、还有儿媳的一切怨恨，全部从心里挖掉，不要它，以后我做什么事都要修出先他后我，处处先想别人。

我丈夫从没听我跟他认过错，有些不适应，又真诚的对我说：“也不全是你的错。这么多年了，我没尽到做丈夫和父亲的责任，其实我也知道是我做的不好，才引起你很多的不满。”这让我悟到，丈夫也是师父安排来让我提高的。人与人之间都是有因缘业力关系的，可能是我生前有过对人家不好，是有业力要偿还或是执著心要去的。

大法太神奇了！在我听师父的话向内找、找对了之后，我立刻感到身体轻松，人也精神起来，就象身体上卸下了一个很重的包袱。之前身体不适时，虽然没有落下救人的事，但是思想和心里还是有压力，现在好了，我要救更多的人。

我从心底感恩师父为不争气的弟子所承受的一切，我深感今生能成为师父的弟子是我最大的幸运。我要加倍学好法，做好师父交给我们的三件事，不断向内找，坚信师父，坚信大法，多出去救人，让师父放心，做修炼如初的正法时期的大法弟子。▲

【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”。】

去怨恨心的经历

文：辽宁大法弟子 无怨

【明慧网】我是一九九九年五月份得法的，二十多年来，师父一直在我身边，保护着、点化着、加持着我。也是在最近几年实修中，一点点发现自己身上的人心、执著心还是很多。下面谈谈在师父的加持和点化下，我修去多年的怨恨心的过程。

我们夫妻现在都是七十多岁的人了。有一件事，我对丈夫怨恨多年。二十多年前，我被迫提前下岗（失业），离退休还有三年，当时儿子正上大学，孩子的学费、生活费都需要钱，我不能在家待着，必须继续找工作干。而丈夫因工作属特殊工种，五十五岁就退休回家了，可他再也没有工作过一天，基本都是在打麻将中度日。为此我对他一直有怨恨。修炼后，我也知道要去掉这个怨恨心，但也就是表面不再怨恨，没有真正的从根上去掉。

直到最近，我身体有些不适，右侧乳房感觉重重的，好象有什么拽着一样。出现这种状况后，我知道自己该提高了，不能总这样不紧不慢的修炼。在学法小组交流时，我说，我要把对丈夫、对儿媳、对小姑子们的怨恨心通通从心里拿掉，不再要这个执著心了。我也求师父加持弟子，清除这些不好的，背后操控的生命，消灭掉它。这不好的东西是旧势力安排的假我，我不要，我要师父安排的真我。

师父说：“千万不要放松修炼，千万不要放松学法，一定要认认真真的，以前没学好，今天师父又给你讲了一遍，你回去之后一定认认真真的看书、修炼，思想不要溜号。”（《各地讲法十一》〈大法弟子必须学法〉）

学习了师父的这段法，我问自己：每天都在学法，但是真正的得法了吗？我听师父的话，加强学法，加强炼功，

瑞典法会召开 互勉精進多救人

【明慧网】二零二三年十月八日，瑞典法轮功学员在首都斯德哥尔摩南部的民众会议中心召开了瑞典法轮大法修炼心得交流会。来自瑞典各城市以及丹麦、芬兰、挪威的部份法轮功学员参加了本次法会。十二位中西方新老学员交流了各自在大法修炼中如何学好法、向内找提高心性，以及在参与推广神韵和证实法的项目中相互配合圆容整体，凭着信师信法的正念，一路走过来的修炼体会。学员们都由衷的感恩大法师父的慈悲引领和保护。

斯德哥尔摩青年学员布兰卡（Blanca）在交流中谈到，自己能做大法项目是世上最幸福的人。她说：“通过参与媒体工作，即让我能在这个集体环境中修炼，又让我有机会应用自己在电脑技术方面的知识，参与到助师救人的项目中，同时我的职业生涯又得到了很好的发展。我感到师父给我的安排是最好的。”她还谈到在写这个修炼体会的过程对她帮助很大，“我在写交流体会的过程，也是一个向内找、修炼提高的过程。我认识到在大法修炼中谦虚的重要性，还找到了自己很多的执著心。”

托马斯（Thomas）来自歌德堡，一九九八年他开始修炼法轮大法时，才十五岁。经历了二十五年的修炼历程，他体会到在日常工作生活中，时常反思一下自己应该如何走好修炼这条路，是很有必要的。“有时候我很容易陷入一种按部就班的套路，把为大法为救度众生所做的当成一种事情去完成。我认识到这样做会导致在修炼上走错了路，根本达不到救人的目地，甚至是很危险的。”托马斯体悟到：“当我把学法和炼功放在首位时，那一切事情就都变的容易的多了。这对于我来说就是要修好自己，修去自己的懒惰心、人的思维方式，以及人的错误观念等。”

南澳州召开法轮大法修炼心得交流会

【明慧网】二零二三年十月一日星期日，南澳州首府阿德莱德举办了法轮大法修炼心得交流会。青年学员斯蒂文（Steven）在交流中提到，他每周坚持拉展板去中国城讲真相。最初他怕常人朋友看到自己，但现在已经可以坦然面对每一位认识的和不认识的人。他还把家里的两台车都贴上了“法轮大法好”的贴纸，利用一切机会弘扬大法。

斯蒂文说，在第一线讲真相很锻炼人，因为遇到不同的人，不同人有不同的观念，就得用不同的方式去讲。他说，平时自己不仅要多学《转法轮》，还要了解社会，同时还要守住自己的心性，不能对不明真相、恶语相加的常人发脾气。他说，自己学这么大的法，心的容量就得大。

明州开放日 市民喜得法轮功真相

【明慧网】美国明尼苏达州冬季寒冷，到了温暖的夏季，明尼阿波利斯市会有各式各样的户外活动，街道开放日（Minneapolis Open Street）就是其中一项。自二零一一年街道开放日开始举办以来，每一年的夏季，明尼苏达法轮大法学会都参与了街道开放日的活动。

明尼苏达州别称北星之州，位于美国中西部，是美国第十二大州。东北方是北美洲五大湖之一、世界最大淡水湖之一的苏必利尔湖（Lake Superior），北与加拿大接壤。明尼阿波利斯市位于密西西比河的两岸，与明州首府圣保罗市合称“双子城”，是明州最大的城市。

每逢开放日，市区的主要街道会禁止车辆通行，人们可以在街道上散步、骑自行车、滑旱冰，并且和社区的各

错的了。得到自己不该得到的东西，造下业力，同时又因为看着金融市场的波动，每天心都执著在上面，占用了大量时间，也无法静下来修炼。

就在受到点悟后，我把这段走过弯路的经历分享给另一位我认为修炼很精進的同修，并分析许多股票或投资组合因为有看空市场等在浮动中获利的问题而不符合法理，没想到同修反而和我讲到常人中避险基金的作法，语气中颇有认同之意，当时我没太警觉，直到后来同修离世，才发现包含这位同修在内，有不少同修一起投资某项基金，让我惊觉此问题的严重性。虽然不知同修离世是否与此有关，但相信这其中一定有要归正的因素，因此写出来警醒同修。

二零二零年后，在全球疫情之下，各国采取了印钞票的政策，也让股市等金融市场热络了起来，常人中热衷投资的消息不断，对修炼人来说也是一大考验。各种股票、基金乃至更多的金融商品的出现，如果静下来用修炼人的心态思考就能看到背后的本质。这些和数字货币及传销的危害一样，并不是实质的项目成长的分润，而是要骗后来人的钱，是赌博行为或欺骗行为。

对修炼人来说，以劳力获得工资、自己开公司，或成为一家正当公司的股东（相当于众人合力开公司），是符合法理的正当赚钱行为。如果在利益之心驱使下，自己炒股票或投入不当基金成为炒股票或骗钱的一份子，在不失不得的法理下已经造业、影响修炼，如果还因为自己的影响造成其他同修加入，更是有干扰大法弟子修炼的罪。

鉴于海内外大法弟子可能还有很大群体有此问题，因此在这关键时刻，把自身经历写出来，请同修远离“炒股票”的险境。若有因己之故造成别的同修受影响而加入，也应该尽速找到同修交流挽回损失。

及时修去利益之心 远离“炒股票”的险恶

文：台湾大法弟子

【明慧网】去年九月，突然出现高烧，看似常人中的武汉肺炎症状，原本安排好的讲真相会面也在隔离下无法前往，就在全身火烧般痛苦中，终于意识到这不是修炼人该有的状态。

向内找是否自身存在问题被旧势力干扰钻空子，赫然发现可能是因为刚投资的股票不合法理，是属于师父所说“炒”股票的概念，想靠著金融市场指数的浮动获利。而就在找到问题的一瞬间，高烧等症状马上退了大半，也让我更清楚找对了问题，尽速归正，处理有问题的股票，并全面审视自己投资心态是否符合法理。

师父说：“说到赌我想跟大家说一说炒股票的问题。这个股票其实它也有多种。说我买了这个公司的多少股，或者投资多少股份，这种股份只是一种正常的投资。我每个月可以分到一定的利润，我并没有随着它的浮动去炒作它，这个不属于我说的那种炒股票。我说的是‘炒’股票，你们一定要记住啊，是‘炒’股票，每天看看价目表的浮动啊，心简直被它提上来扯下去，（众笑）你怎么修炼？修炼不了，你的心都在股票上怎么修炼？”（《二零零五年旧金山法会讲法》）

从师父讲法中我体悟，真正符合正理的投资，是成为一家公司的股东，在公司成长的基础上分到一定的利润。如果不是基于公司本身真正营运的成长，而是在市场的浮动中买卖获利，很可能就是不义之财。

对修炼人来讲，不论是否最后获得了利益，有想要追求超乎正常公司成长的获利，这样求钱财的心态就已经是

种机构和商贩沟通。不同的街道会在不同的时间段开放，是市民了解和享受自己社区的好机会，每一次举办都有大量市民和社区机构参与。

二零二三年六月十日至十月八日，每个月都有一日的街道开放日活动。法轮功学员们参与了东湖（East Lake），格伦伍德（Glenwood），雪松河畔（Cedar Riverside），和林代尔（Lyndale）的一系列的街道开放日活动。

在今年的街道开放日上，平日里只有机动车行驶的道路，被市民以及社区机构的帐篷填满，成为步行和骑自行车者的专属。法轮大法学会的帐篷是靓丽的黄色，上面有粉色的莲花。蓝色的桌布上，也装饰有形形色色的莲花。不少市民被美丽的摊位吸引，前来询问了解什么是法轮大法。现场有展示功法的大法学员，一些市民还饶有兴趣的向这些学员学习五套功法。学员们还向孩子们赠送手工制作的精美莲花，并向孩子们和家长解释莲花上写着的“真、善、忍”是法轮大法的修炼宗旨。不少家长都表示认同“真、善、忍”的美好含义。

每一次在街道开放日活动，都会遇到一些听说过法轮大法在中国大陆被迫害的市民。他们会和大法学员进行深入的谈话，表达他们对法轮大法的支持，以及谴责中共对中国大陆法轮功学员的迫害。也有一些通过观看神韵节目了解到法轮大法的市民，拉着他们的朋友来到法轮大法的摊位，向他们的朋友解释法轮大法在中国大陆遭受到的迫害。

十月八日，明尼苏达法轮大法学会顺利结束了二零二三年的最后一个街道开放日活动。当天秋高气爽，街道上人潮如流，不少市民表示愿意尝试参加周日的集体炼功活动。

美国硅谷游行 市议员称赞法轮功队伍

【明慧网】二零二三年十月七日，加州硅谷圣塔克拉拉市市议员凯伦·哈代（Karen Hardy）观看了法轮大法美国西天国乐团在“圣塔克拉拉冠军游行”中的演奏后说，“他们的演奏水平技艺高超，法轮功学员是社区中的一员”，“真、善、忍是我们社区需要的，这些原则永远是重要的。非常感谢。”

葡萄牙乐团的双簧管演奏手伊丽莎白·卡斯珀（Elizabeth Casper）也很喜欢天国乐团。她看着法轮功真相小册子说，“我绝对喜欢（真、善、忍）这个原则，真是太好了。”对乐音敏感的伊丽莎白·卡斯珀还体会到天国乐团乐曲的内在力量，她说：“他们演奏的乐曲有一种特别的疗愈功能，非常好。”

比利时民众喜闻法轮功 支持反迫害

【明慧网】安特卫普（Antwerpen）市是比利时和荷兰最重要的经济和文化中心之一，也是世界钻石工业的三大中心之一。安特卫普也以高货运量的海港与石油精制厂闻名。自一九九零年，随着比利时皇家艺术学院的几位毕业生逐渐成为国际上成功的设计师，安特卫普也成了世界公认的重要流行设计重镇。

二零二三年九月三十日，法轮功学员出现在安特卫普市歌剧院旁的大街上，传播法轮大法的美好并揭露中共迫害法轮功真相。

政府行政部门工作的奥尔加（OLGA）在活动场地久久的观看学员炼功。她说：“这是我第一次看到他（法轮功），他很吸引我。我感受到了良好的能量、良好的氛围。”

队组织了，都选择了光明的未来，法轮功洪传世界一百多个国家，我师父获得了三千多个奖项，大法书被翻译成四十多种语言，五大洲民族都受益……她听我这样一讲说，阿姨，法轮功这么好啊，你快给我退了吧，我让她记着常念“法轮大法好，真善忍好”，年轻女孩高兴的答应了。

还有一次，在这个超市我跟一个三十几岁的女售货员讲了大法的真相，最后我给了她一本真相期刊，只见她拿着这本期在近处的一个摄像头下面晃了好几下。这时，之前那个年轻女孩过来了，拽拽我，把我叫到没有摄像头的地方，悄悄告诉我：这段时间上面（指政府）派下一千多人，专门抓法轮功讲真相的，超市也有。她叫我一定小心。我感谢了这个女孩，很欣慰这个生命是真正得救了。

但我的怕心象野草一样疯狂的冒了出来：我是不是被摄像头拍到了？是不是送出的真相资料也被拍到了？我不会被盯上了吧？接着好几天没再去这个超市。

这时，有同修还告诉我，出去讲真相最好不要带真相册子、刊物，那样就不会有更多的危险。她的意思我明白，就是一旦被人举报了，在身上也搜不出什么来。就在自己心里不稳时，师父的一句话打入了我脑子里：“法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。”（《精进要旨二》〈排除干扰〉）我遵照师父的教导，稳下心来认真阅读师父的各地讲法，心里越来越平静，越来越坚定，怕心越来越小。我还把有关的法律条文背了下来。

我还象往常一样带着各种救人的真相资料，在这个大超市里找寻有缘人。

再讲贵州省平塘县“藏字石”的真相，让他们明白了三退是天意。这样讲一般都很顺利。

不久前，我遇到一件触动利益之心的事：我到市场买菜时，卖家是一位中年妇女，我把三十元的菜钱给了她，接着跟她聊了起来。她很认同我讲的，最后顺利的把曾经加入的少先队退了。当我准备拿着菜跟她告别时，她喊住我跟我要钱。我说我已经付给你了，她说没有。我本来就是为了不影响她卖货，趁着人少的时候与她交谈的，身边也没有能证明我付过钱的人，为了不与她产生争执，不影响刚刚讲真相的效果，我又付了三十块钱。钱少可以坦然付出，可回家后瞅着跟前六十元钱买来的这点菜心就翻腾起来了，不是滋味。这时我想起师父说的：“难就难在你明明白白的在常人利益当中吃亏，在切身利益面前，你动不动心”（《转法轮》）。我心里豁然开朗，赶快放下这颗不平衡的利益之心吧，做师父的真修弟子。

我经常去一大型超市给里面的售货员讲真相劝三退（退出中共的党、团、队组织）。有的我给他们小U盘、《九评》和护身符，他们都愿意要。有一个卖衣服的年轻女孩，我给她讲了好几次大法真相，她都不愿意听，还说些不好听的话。一次我又到她的摊位。我发正念铲除这女孩背后的阻碍她得救的邪恶因素，并求师父加持。我先跟她唠家常，问她卖的怎么样啊、站的累不累啊？象对待自己的孩子一样，她感受到了我的真心、善心，态度也柔和了，我又跟她讲大法真相。我说，孩子，阿姨为什么一次一次的和你说这个事，就是看你是个善良的孩子，就是想让你明白真相得到大法的救度，将来有大难的时候能留下来。因为共产党是无神论，它不信神佛，你加入它的组织，就是它的一份子。神灭它时，你不就跟着遭殃了吗。我说你赶快退出你入过的党、团、队组织，保个平安、得福报吧。现在全国已有四亿人退出中共的党、团、

与学员交谈了解了法轮大法后，奥尔加·斯特鲁夫说：“我们的社会很需要这个真、善、忍，我们太忙于金钱，忙于我们展示的东西，而不是我们自己内心的感受，这个真、善、忍原则实际上更重要。”

索菲亚（Sofia）和埃琳娜（Elena）是两位年轻的女大学生，她们一直在观看法轮功学员演示功法，并为学员在喧闹的环境下能够平静的炼功不受影响而感到惊奇。她们说：“这太不可思议了，我们也想要做到这点！”

活动现场来了男女两位二十多岁的大陆游客，他们惊讶的表示：有这么多的西方人修炼法轮功！交谈中男青年说他曾经通过自由门翻墙软件了解了中共的暴行，并且做了“三退”即退党、退团、退队声明，但因为年轻，很多事情还不很清楚。男生询问了中共构陷法轮功的天安门自焚事件的细节，表示回去一定好好看看手中的《明慧周刊：中共活体摘取法轮功学员器官》、《九评共产党》等资料，并对学员的耐心讲解表示感谢。

“他们不是傻了，是了不起！”

【明慧网】中国大陆一位自称“明真相的普通人”来稿说，“小时候，我以为出家了就是修炼，是对生活绝望的人去做的事。看过八仙的故事后，知道修炼可以出凡尘，于是不再另眼看待修炼的事了。”

“二零一七年时，我遇到了讲真相的法轮功学员，得知法轮功就是修炼，并不是共产党宣传的那样。只是没想到共产党为了栽赃陷害法轮功，竟然在天安门广场上演自焚杀人戏码来欺骗全国人民。”

“前几天，我遇到本院的一位法轮功学员珊珊，我俩说了一会儿话，我意外得到一个寻找已久的答案：就是为什么人类史上一直都有修炼，而法轮功遭到的迫害这么惨？法轮功修炼是既要修自己，同时又要救度被中共谎言毒害的人，所以既艰难又危险。你去救他时，他可能会向你捅刀子，被非法抓捕、关押、判刑，甚至被活摘器官，很多都是这个原因造成的。如果只修自己不出去救人，都会平平安安。”

这位女士说，和珊珊交谈后，她的脑海中闪现出“伟大”两个字。“法轮功学员真伟大，在自己被迫害、甚至有可能失去生命的情况下，还在努力的帮助老百姓能得救，他们不是傻了，是了不起！”

结语

修炼太严肃了，必须得真正达到标准才行！大法修炼也并不太难，有这么大的法，又是师尊亲传，只要真正按照大法的标准去实修，一定能行！修炼也很艰难，只是要知道，修炼中的难都是自己以前造下的，吃苦是好事，是消去业力提高心性和过程！

感谢师尊的慈悲看护和救度！

弟子在此叩谢师恩！

讲真相中修自己

文：山东大法弟子

【明慧网】我是一九九六年得法的大法弟子，今年七十二岁。二十多年来经历了风风雨雨、惊涛骇浪的各种磨炼，在伟大师尊的慈悲看护下走到了今天。我把最近在讲真相中修去执著的几个小故事和同修交流。

我平时出去买菜时，卖菜的一般不到一块钱的零头就不要了。在这方面我都是严格要求自己，人家不要我也要给，我体谅他们做点小本小利的小生意多不容易。我告诉对方说，我是学法轮大法的，我们师父叫我们按真、善、忍做好人，做什么事都要为别人着想，今天你少给一角，明天他少给两角，你们还怎么干啊。他们听了都很高兴，我就会顺势给他们讲现在天灾人祸多，因为天象在巨变。且不说中共建政以来，从土改、三反五反、文化大革命到六四迫害死八千万中国人。就说二十多年来残酷迫害修炼真、善、忍的法轮功学员，活摘法轮功学员器官贩卖获取暴利，天怒人怨，全世界都在谴责它。人不治天治！当老天要灭它时，咱赶快从举着拳头宣过誓的体制中退出来，才能保平安。

我有些时候，明白了法理，但是遇到关、难来时，还是过的不好、做不好、或过不去，自己也是很苦恼。我心里说：师父啊，我怎么做不到啊！那一天学《转法轮》时，看到书中讲：“我的法身什么都知道，你想什么他都知道，什么他都能够做。你不修炼他不管你，你修炼一帮到底。”我一下好象感到这就是师父在回应我！师父就在我身边，师父什么都知道！我心里一下亮堂了，有信心了！过后的两天发生了一些事更加让我对大法坚定。

一天我坐车时，因为开车的家人指挥我做这样、做那样。而我提建议她根本不搭理我，我觉的太无理了，就说了些委屈的话。她却说：你现在不舒服了，你以前不都是这样对我的吗？我更是气的够呛。这时我一下子想起了师父在我身边，什么都知道，这不是在帮我提高吗！一下子心里非常的坦然而了，什么委屈都没有了，眼是还含着对师父感恩的泪水。

遇到关和难，只要悟到有师父安排的我消业提高的因素在里面，那就能过的去。一天，我看了一部英国的电视剧后，后悔没有把握住自己。学法的时候我心里对师父说：师父我错了，耽误学法了！又一个声音说：看的那个剧不是邪党的东西，是人类正统的文化，对人是好处的。另一个声音说：虽然是正统的文化，但也是对学法修炼的干扰，它占用了学法的时间。这个念头一出，一股暖流从头顶下来通透全身。我知道这是正念，师父在鼓励我呢！我当时下决心，不去看了。后来又找到自己的一些不好的心，一个是，很欣赏剧中几位演员的容貌、礼仪，男演员都很绅士，女演员很漂亮，有不容易察觉的色心在；另一个是向往人中高尚、正派、典雅和人类的美好生活。修炼人要站在法上看问题，人类再好，也是人的标准，今天遇大法救度，世人明白真相才能免于被淘汰。所以要多救人才是我们应该做的。

海外学员正法修炼活动简报

二零二三年**乌克兰**法轮大法心得交流会九月二十四日在首都基辅举行，十二位学员分享了他们在战乱中的修炼历程，以及特殊时期助师正法、救度众生的感人故事。因为战争原因，很多学员通过视频连线的方式参加了这次法会。来自基辅的塔蒂亚娜（Tatyana）从小就修炼法轮大法，迄今已有二十多年。战争爆发后，她和丈夫在首都遭受围困和炮火的不断攻击，但他们没有懈怠，仍然每天出去给民众发放大法资料，同时坚持全职做大法项目，并利用午休的时间炼功。塔蒂亚娜非常感谢师父的慈悲保护，也感谢师父在这末世的业力滚滚中，让那些仍有善念的众生有机会得到救度。

罗马尼亚法轮功学员九月二十三日和二十四日分别在首都布加勒斯特（Bucharest）的统一广场（Unirii Square），和度假胜地瓦特拉多尔内（Vatra Dornei）举办信息日活动，向当地居民和游客讲述法轮功真相。学员们打出多个横幅，向路人展示大法的美好，以及中共长达二十四年的迫害。学员们有的发放真相资料和小莲花，有的演示五套功法。不同年龄和背景的民众纷纷表达对法轮大法和真、善、忍价值观的认同，并表示支持法轮功学员反迫害活动。

匈牙利法轮功学员九月三十日来到萨尔戈塔尔扬（Salgótarján），在市中心主广场的两侧设立了咨询台，向当地民众介绍法轮大法，同时唤起人们对中共迫害法轮功，活摘法轮功学员器官的关注。退休高中文学教师海德维格（Hedvig）表示，她以前听说过中共对法轮功学员的迫害和活摘器官的情况。正因如此，她认为人们在听闻真相后应该采取下一步行动，并签名表达对这一可怕罪行的谴责，这很重要。

九月二十三日，在纽伦堡国际人权奖颁奖典礼的前一天，**德国**法轮功学员在纽伦堡市举办了反迫害活动，法轮功学员丁乐斌呼吁营救在大陆仍然遭到非法关押的父亲。当地媒体“Curt Magazin”提前一天预告了该活动的信息，并详细报道了丁乐斌营救父亲的议题。

西班牙法轮功学员九月二十八日来到马德里市中心最繁华热闹的卡亚奥（Callao）广场举办弘法讲真相、反迫害征签活动。人们停下脚步，细细观看真相展板和传单，很多人在请愿书上签字支持法轮功反迫害。也有人问：“我能为你们做些什么？”还有人主动帮助法轮功学员发传单。萨布丽娜（Sabrina）和史蒂芬妮（Stefani）是大学生，被学员展示的法轮功功法和悠扬祥和的炼功音乐所吸引。当她们阅读了法轮功学员递上的传单后，她们表示，这太令人震惊了！当今是文明社会，而在中国却发生如此野蛮残暴的迫害。她们希望自己的签名能起到作用，帮助制止迫害，伸张正义。

来自**印度尼西亚**各地法轮功学员们九月二十九日在中爪哇省府三宝瓏（Semarang）市举行大型排字活动，组成“大法”字型，场面祥和美好。法轮功学员亨德里（Hendri）来自巴淡岛，在一家国际造船公司担任首席执行官，在工作和个人生活中不断遵循真、善、忍修炼，他发现自己的生命获得了全新的意义，他表示：“大家一起排成‘大法’这两个神圣的文字，我们每个人都从大法中受益匪浅，现在我们要把大法弘扬给更多的人。”

美国北加州法轮功学员应邀参加硅谷圣塔克拉拉市十月七日举行的冠军游行（Parade of Champions），美西天国乐团成员身穿蓝白相间的将士唐装，阵容壮观，他们演奏了《法轮大法好》和《神圣的歌》等乐曲，嘹亮的乐曲和整齐的步伐赢得了观众的掌声和赞叹。市议员凯伦

心性也是一点点的提高，身体也是一层层被大法同化，把自己一思一念在大法中逐步归正，才能让自己小宇宙中更多的生命被大法同化而走向圆满。

前不久听到有一个熟人因昏迷不醒住进医院重症监护室，我和同修想到，一定要给他的亲人讲真相，去救他。我们及时赶去，叫他的亲人为其念诵“法轮大法好，真善忍好”九字真言。我们也在发正念时呼唤他，我想到今天世上的人都是为大法而来的，就应该被大法救度。可是时间过去了一周多了，除了医护人员谁也见不到病人，病人康复仍然没有任何起色。我想：“该说的都说了，该做的也做了，就看他自己的造化了”。以前讲真相就是这种消极被动的状态，现在这一念出来就发现了，这不是正念，是干扰。我持续发正念，我不执著于结果，但我要做这件救人的事，就得自始至终去认真做好，不放弃。同修也一直没有放弃。二十天后，还是没有好转，医生叫家人接出院去，以减少昂贵的费用，说醒过来的几率太小，这么有名的医院，在几十年中，类似的病例也只有一例是治好的。其它最好的结果就是植物人状态。得知此消息，我们又去再次给他家人讲真相，让他们不放弃；如果能见到病人就在他耳边念诵九字真言。结果几天后，还没出院就开始有意识了，慢慢的苏醒过来了，脱离生命危险了。

救人的力度和效果，真的和我们的正念大小有很大的关系，和同修的相互配合好不好有关系。而我以前讲真相走形式的多，效果不好，没有意识到很多的干扰却是来自于我的自身，而不是外面。

三、信师信法 是坚定修炼的前提

怎么才能做到百分之百的信师父信法呢？这也是在一步步的实修中才能达到的那种坚定的成度的。

信仰，是在法律范围内的合法行为，不要来干扰我们修炼！如果更多的人知道法轮大法好，才会有平安，社会才会安定，你们社区的工作压力也不会那么大了。

我终于走出了长达十来年的阴暗的日子了。我体会到，静心学法，才能得法，才能做到用法去衡量所遇到的任何事，找到自己不符合法的观念、人心，真正的把它修去。这才是实修，才能从人走向神。

二、重视自己的一思一念 归正自己

修炼过程中自己的思想业力、人心也是一点点，一层层修去的。记的在我亲人遭受生死大难时，我无能为力，悲痛欲绝。当时有一个念头：我为什么要修大法啊？我走不下去了，但我也回不到人中了，生与死我都不能选，该怎么办啊？这个念头排不掉，压不住。当时我也没有意识到这是思想业力（当时还没有开始背法），它牢牢的控制了我。我想怎么办呢？不管它，学法呢，心又静不下来。那就炼功吧！当炼完一个小时的第二套功法后，这个念头就很淡很淡了，似乎与我无关了，其实它真的就不是我。我明白了，学法、炼功、修心都是修炼，只要真正的去修，就可以纠正那些不正确的状态。

我以前感到身体弱不禁风，脑子里常常出现这样的念头：我这状态，不用谁来迫害，自己都得倒下；那年一進黑窝里，我觉的身体根本扛不过来。但出来几年后，我还有这个念头。虽然背法后，我特别注意消去思想业力，可今天我才发现，这一念同样不来源于我自己主意识，那是思想业力，是旧势力强加给我的。

这些年，我不敢看到明慧网，不敢与同修接触，也与这个有关系，怕再被迫害，怕自己走不过来还连累同修，也是没有彻底否定旧势力的安排。所以修炼中业力是一点点去的，

（Karen）说，“法轮功学员是社区中的一员”，“真、善、忍是我们社区需要的，这些原则永远是重要的。非常感谢。”

加拿大魁北克省法轮功学员九月二十三日至二十四日受邀参加在维多利亚城和平节（Le Festival de la Paix De Victoriaville），向参观者展示真、善、忍理念和五套功法，受到人们的喜爱。一位寻找提升心灵方法的退休教师高兴的说：“这就是我要找的。”主办方波美儿（Beaumier）感谢法轮功学员的到来，她说：“每年我都要求工作人员，将法轮大法的展位安排在入口处，因为她就象一个穹顶形状的能量场，带来平和的氛围，让人们一进来就受益。”

由多伦多法轮功学员组成的天国乐团十月九日参加了位于基奇纳-滑铁卢（Kitchener-Waterloo）的第五十五届感恩节游行。天国乐团本次依旧作为压轴方阵出场，观众纷纷录像、拍照留念。加拿大电视有限公司（CTV）向全国观众直播了这场加拿大最大的感恩节游行。

澳洲墨尔本最大华人区博士山（Box Hill）九月三十日举办一年一度的“中秋美食园游会”，当地法轮功学员再度参加，共庆传统佳节，传递法轮大法的美好，送上中秋祝福。一片喧闹中，学员们静静的展示五套功法，祥和而优美。也有学员为过往行人发放真相资料，同时揭露中共迫害法轮功的真相。很多人在了解真相后，在征签表上签字，希望能帮助制止中共对法轮功的迫害。今年六十六岁的约翰（John）曾在越共的统治下生活，他说：“我经历过残酷的战争年代。我出生的时候，越南还是民主社会，后来被越共统治。当中共军队入侵越南时，他们把我关进了洗脑营，然后又关进了劳改营，最终我幸运活下来，然后我就来到了澳大利亚。我知道中共迫害老百姓能做到何种残忍成度，因为我有亲身经历。”约翰说：“法轮功学员对我来说是朋友，他们是好人。我尊重他们所做的一切。我支持他们。” ▲

九月份获知一百零四名 法轮功学员被非法判刑

【明慧网】据明慧网报道统计，二零二三年九月份突破中共信息封锁获知，中国大陆至少有一百零四名法轮功学员被非法判刑，分布于十八个省、自治区、直辖市，其中有三十五名是六十岁以上的老年人，年龄最长者八十七岁。

迫害最严重地区依次为，吉林省二十一人，辽宁省十四人，河北省十人，北京市九人，甘肃省七人，湖南省、山东省各六人，广东省、四川省各五人。

广东茂名高州市法轮功学员吴有清，二零二三年九月二十二日上午十点，被茂名市茂南区法院在茂名市第一看守所非法判刑。吴有清一九六七年二月二十七日出生，她于一九九七年六月开始修炼法轮功，一直以真、善、忍为做人的准则，得到单位领导、同事及亲友的好评，原有的慢性肠炎也不治而愈。自迫害开始以后，吴有清多次被非法关押，曾被非法劳教三年，狱警强迫吴有清脱光衣服羞辱。

二零二二年九月二十六日晚上，吴有清外出时，被高州市公安局国保便衣和警察再次绑架抄家。二零二三年六月二十九日在茂名市第一看守所内，茂名市茂南区法院对吴有清非法开庭。家属聘请的两位维权律师为吴有清做了充分有理有据的无罪辩护。九月二十二日，吴有清仍然被茂名市茂南区法院非法宣判：刑期六年、罚金两万元。

四川乐山市六十六岁的法轮功学员何晓玲，二零二三年九月八日被乐山苏稽派出所警察从家中绑架，当天在乐山市市中区法院被非法秘密开庭，判刑一年八个月。何晓玲在看守所绝食反迫害，后被送往乐山红会医院，双脚被铐在床上，有警察看守。这是她第二次被非法判刑。

背法后就不一样了，因为每一句话、每一个字都要打进脑子去，才能背下来，所以不入心是根本进行不下去的。虽然读了这么多年《转法轮》，可书中的有些话好象从来没有去真正的理解。当我学到师父在《转法轮》中讲的：“在常人中放不下的心，都得让你放下。所有的执著心，只要你有，就得在各种环境中把它磨掉。让你摔跟头，从中悟道，就是这样修炼过来的。”师父说所有的执著心都得去，我以前怎么没有认识到呢？还想绕道走，遇到的关就得过。修炼是没有条件的，不能自己选择哪些关要过，哪些关不过。问题出现了不能逃避了，要严肃的看待这些事情。

因为我用人心去对待，怕他们来干扰，怕被迫害；想在修炼的路上避开它，它们就是针对我的这个心来。我找这个怕心是怎么形成的呢？为什么怕呢？原来我怕失去安定的生活，而没有想到就信师信法、走师父安排的路；又怕亲人再次承受的魔难，却没有去想不明真相的众生他们已在危险的边缘；这都是人念和执著自我的私心。我们是来助师正法的！正一切不正的，怎么会怕他们呢？应该是它怕我啊！那个“怕”不是我！是我修炼路上必须得修去的败物。想明白了，正念也有了，对这些人怨恨渐渐在消失，怕心也在减弱。当然这也是一点一点的去的，时不时的还反映的非常强烈。当看明慧网上同修对这方面的交流文章后，我也反复的背诵“主意识要强”这段法，加强自己的正念。我坐车也背，走路也背，睡觉前也背，怕心出来时一直背。有时背着背着那个惊恐不宁的心一下就消失了，身心感到从未有过的轻松！反而体会到这就是一件好事，魔难只不过是修炼中生命的升华提供的一个垫脚石而已！

慢慢的我走出来了，后来我也可以平和的与社区人员说话了，我告诉他：你们按内部规定，定期来找我们，是没有任何法律依据的，我不配合你们也是对你们好！我有自己的

信师信法是坚定修炼的前提

文：中国西南大法弟子

【明慧网】经历了很多魔难后，我的修炼状态停滞了，心性没有修上去、而在往下滑；身体也好像弱不禁风了，出现了一些“病态”和“老化”现象；负面思维很重，时常焦虑、急躁，有时还恶语伤人。其实那些年我的修炼，很多时候是在走形式，没有实修，几乎就跟一个常人差不多了。我想从新走回修炼中来，怎么实修呢？

一、静心学法，才能得法，才能做到用法去衡量所遇到的任何事

师父很多都讲要学好法。为突破长期存在的对学法的干扰，我二年前开始背诵《转法轮》了。用了半年多的时间完成了第一遍，然后又第二遍、第三遍的坚持下来。通过背法，看到以前学法没有看到的很多东西，体悟到了一些修炼的内涵了，我知道怎么去修了！

以前认为：只要每天学《转法轮》、炼功，大是大非的问题能把握住，就是修炼了，自己的功也自然会往上长。遇到的魔难只是单纯的把它当作干扰，没有用大法来衡量，针对着表现出来的人心把它修去。比如，无论是本单位的、还是社区的人员找我谈修炼的事，我不想配合他们，怕被迫害，正念又不足，都是被动的承受或是回避。曾被迫害的那个阴影加强了怕心和怨恨的心，想等到学好了法，正念强了再过这个关，心里求师父帮我消去这个难。可是在学法上遇到的干扰很大：静不下心学、找不到时间学、学法时还时常犯困，很多时候每天保证不了学一讲，一本书九讲学下来有时要一两个月、甚至更长的时间。难越来越大，又突破不了，觉的修炼好难啊！

何晓玲曾担任四川《商报》记者，后在乐山大佛管委所属部门任职。她丈夫曾是外交官，任职澳大利亚墨尔本副领事，回国后在市政府外事办工作。她丈夫多年前罹患一种罕见病：痉挛斜颈，几乎瘫痪。女儿大学毕业，后不幸受伤。丈夫与女儿虽经努力医治，但至今仍生活自理困难，家务事大多靠何晓玲。二零二二年十一月二日，何晓玲因到乐山绿心派出所给警察讲大法真相被警察绑架到苏稽派出所，当天以“取保候审”回家。九月八日她遭冤判。

仅九月份，中共敲诈勒索法轮功学员四十八万一千三百元，其中法院非法罚金三十五万六千元，警察及社保敲诈勒索十二万五千三百元。

从二零二三年一月至九月份，共九百四十三名中国大陆法轮功学员被非法判刑。

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

江西 南昌市法轮功学员汪福明，一年前被南昌市高新公安分局国保大队绑架，现得知他在今年九月被非法判刑五年半。汪福明，男，不到三十岁，二零二二年八月三日被南昌市高新区公安分局国保大队熊小平等警察绑架，被非法刑事拘留构陷。汪福明被非法关押的一年中，极少有他的情况传出，连法院的所谓律师辩护、开庭审理都没有过，就突然传来他被秘密诬判。

河北 邢台市青年法轮功学员赵灿二零二三年二月二十三日被宁晋县法院非法开庭，枉法判四年六个月。赵灿依法上诉，再被邢台市中级人民法院官员非法维持冤判。二零二三年七月中旬，赵灿被劫往唐山第二监狱迫害。赵灿一九八七年生，河北蠡县郭丹乡武家营村人，大学毕业后

在邢台市工作，二零二一年七月十五日被邢台市宁晋县公安局警察绑架，非法关押在宁晋县看守所构陷。

河北石家庄市六十一岁的法轮功学员刘朋与女儿王炳程，二零二一年十月九日被一群警察和不明身份的人非法闯入住所绑架、抢劫，二零二三年四月十三日遭桥西区法院非法开庭，九月二十七日被非法判两年半，并勒索罚金一万元。母女俩均已上诉。刘朋、王炳程母女俩先被非法拘禁在元氏县境内的水利宾馆里录口供、凑证据、罗织罪名，后被转入石家庄市第二看守所非法关押。

湖北黄石市法轮功学员陈迪才于二零一九年年底被非法判刑七年，目前被非法关押在湖北省范家台监狱七监区。据悉，陈迪才在狱中遭殴打、虐待，造成牙齿脱落，全身疼痛。家属将范家台监狱监狱长庄广陵告到检察院等十多个部门。荆门市检察院已于日前受理此案，并称办理进展或者办理结果将在三个月内答复家属。目前陈迪才在狱中的情况有所改善。

湖北武汉市法轮功学员刘社红，二零一九年九月被绑架，二零二零年被非法判刑七年半，在湖北沙洋范家台监狱遭受迫害。二零二二年底，从监狱回家的人告诉刘社红家人，刘社红在里面被迫害很严重，遭七、八个人围殴，腿被打瘸，无法正常行走，目前被调到集训队加重迫害。

四川成都市都江堰法轮功学员甘雪梅女士是一位优秀的音乐教师，于二零二零年八月被警察绑架，后被非法判刑三年半，被关入四川省女子监狱邪恶黑窝。四川女子监狱警对甘雪梅进行残酷折磨，甘雪梅入狱不久就被迫害出心脏病、高血压症状。据悉，因甘雪梅不“转化”，狱警派两犯人每天二十四小时监控她不让她睡觉，逼她干寝室里最脏、最累的活折磨她。狱警多次打电话要求她的丈夫前去帮助“转化”，她丈夫不愿配合。前几天狱警又企图找她读书的女儿前去“转化”她，并扬言：不“转化”就加长刑期。▲

是来害你来了。”同修的直言不讳，一时间我还没有转过弯来。认为同修说的不见的对。

同修又开诚布公的对我说：“你这样下去，会自心生魔的，是很危险的。你不能听信你听到的那些话，我们修炼人要以法为师父，师父在法中什么都告诉了我们，你现在是法理不清，你去看书吧，你最好背《转法轮》，背法的美妙和殊圣只有你在背法中才能体会出来。我建议你从现在起，开始背法，要多学法。同修的交流文章可以作为借鉴，只有法是指导我们修炼的。”

我终于明白了过来，说：“我现在的状态如此的不好，是我修炼中出了问题，多亏你的提醒。你来不仅是帮助我修理机器，也是来帮助我在法上修炼，我得好好谢谢你。”“你不要谢我，是师父安排我来的，是师父让我来帮助你的。这都是大法的力量。你谢谢师父吧。”同修回答说。

慈悲的师父，看我滑到了危险的境地，特意安排了一名好同修来帮我。我和该同修并不熟，只匆匆的见过两次面。

近日我就开始背《转法轮》了，当我背到第一讲题目“炼功为什么不长功”时，我浑身一震，反思自己的修炼状态，真是太可怕了。自己的显示心把自己拖到了几乎自毁的地步，太危险了。

一天深夜，又来了一个不好的生命和我沟通，我义正词严的正告它：“我是大法弟子，你赶快走，不允许你来干扰我。你如果不走，大法师父李洪志大师不会饶你的！”它瞬间就不见了。

谢谢师父！

悟到了，心里就不怨恨了。接下来炼功时，师父帮我从身体的深层排出一股股的凉气，也不胸闷了。弟子惟愿精进，弟子谢师恩。

有悟的不对的地方，望同修们交流指正。

不要自心生魔 在法中归正自己

文：辽宁大法弟子

【明慧网】修炼后，师父就给我打开了天目，我经常看到另外空间，也经常听到有声音对我讲话，在修炼上对我确实有一定的帮助，增强了我的修炼信心，我也从心里感谢师父和大法。

二十几年的修炼中，和同修交流时，我也经常提到自己看到的一些景象和听到的一些话语。同修们都羡慕我，因为他们天目没有开。我感到自己修的不错，和师父的缘分重，每次见到同修，我都要津津乐道的讲述我又看到和听到了什么什么了，总要显示一番。

反过来看自己的身体状况，远不如所有同修，一直处于所谓的消业状态，很多同修都让我向内找，始终没有找到自己这颗严重的显示心。

由于自己显示心的膨胀，给旧势力开了绿灯。另外空间的一些生命经常与我沟通，有的是正的生命，也有的是负的生命，正的生命点醒了我存在的不足，是来帮助我的。而负的生命在顺着我的执著夸我，是来毁我的，我竟然不晓。

前不久，我的打印机出了故障，两天前一名技术同修来帮助我维修，交流中，我又提到了我听到了什么话。同修的一句话使我感到震惊，他说：“它再来和你说话，你就让它走，如果它不走，你就喊师父的名字，它来和你沟通，

改掉“与人斗”的思维模式

文：加拿大大法弟子

【明慧网】我从小争斗心就很强，也导致修炼中守心性的困难。在深挖自己执著心的过程中，我发现自己有种“与人斗”的思维模式。

一个近例

在项目里，我感觉一位同修对某环节配合不够，还因我的小失误而态度不好的抱怨我。当时我就想，这位同修刚来项目时，动不动就说“非常感谢”，处处都配合度很高，看来刚来时是在装，而她真实的心性就是怕麻烦、不耐烦、不配合的。

其实我这种想法就是“与人斗”的思维，把自己和别人对立起来。顺着这种观念去想，人与人就是对立关系，即使友善也是为搞好人际关系而装样子。这种观念很象恶党的阶级斗争理论。因此，我凡事不会去理解别人，不会站在别人的角度考虑，而是惯于用“斗”的方式去据理力争，谈不妥就争吵。

一次，我请她改动一下安排，她迟迟不回复，不过最后还是按时改动了。我当时思考这个事儿，觉的同修其实很忙，没回复我，可是该做的却做了，不是我想的那样不配合。进而又想到，那次同修抱怨我的失误时态度不好，也许是太忙太累或当天心情不好吧，谁不都有守不住心性的时候吗？我干嘛非要把人往坏处想，用一种“与人斗”的思维模式去给人上纲上线，恨不得把小事变大？

当我从理解同修的角度去想时，一下子就想通了、释然了，对同修的不满完全化解了，那种觉的同修偷懒、不配合的观念也消除了。

与同修们的差距

过去听一位同修说，她婆婆曾背后抱怨她这不好、那不好的，同修提到这事时，语气平和，乐呵呵的，而且说的轻描淡写的，我当时感觉诧异，因为换作我的话，肯定会心生仇恨，被人这样说还了得？这可以看出我和这位同修的心性差距。

还有一位同修，公婆信基督教，对大法抵触，甚至还找到孩子学才艺的学校（一些同修办的），说是去看看到底学校在教孩子啥。这位同修提到公婆时，语气平和而没有怨恨，只说公婆人很善良，就是不了解真相。这对我内心都是冲击，因为要是换作我，遇到这样的公婆，不接受大法，还干涉孙辈，霸道又强势，那真的就是结仇了，怎么能平和对待？而且还说这样的公婆善良？这也可看出我和同修的巨大心性差距。

同修的这些不同的思维模式都冲击着我的内心，令我意识到，这些与人为善的思维模式和自己那种“与人斗”的思维模式很不同。

在转变观念中提升

过去，我和人争吵是平常事，无论和家人、同修、同事都如此。那些年，我就是感觉自己的争斗心太强，爱生气发火，认识到了却长期改不了，自己也挺苦恼的，觉的做到忍很不容易，遇事自己气憋不住，火也压不下。也就是近几年，才归正了这个问题，基本不会与人争吵了。

在家里，过去和先生长期争吵，有时还很激烈，很多事情都观点对立，彼此针锋相对。那时觉的先生太犟、没耐心、脾气差，而自己也很难忍对方。后来发现，其实争吵的根本原因不是脾气，而是观念。那时自己对对方的负面观念太多，带着很多不满和怨恨，不吵都怪了。

后来是通过思考，看到了先生的大量优点，比如，有家

我出去传真相，做救人的事，上班，基本上不吐痰，也不太难受。在家学法，炼功，就一口一口的吐痰，有时胸闷，就一口一口的从内脏往外喷气，这个状态持续了好几年。我就认为自己业力大，没有在这方面再深入的找执著心。

最近，静心背法，师父点悟我，一下找到了隐藏很深的怨恨心。我曾经解囊相助过一个人，心里就想，她以前困难，我又给她买衣服，又给她钱，她现在过的好了，富裕了，也不知道来感谢感谢我。我一下明白了，我求人家的回报，求人中的感恩；没得到时，我就不高兴了，这不就是怨恨心吗？

我接着想到很多事情。对我家里的人，以前老认为，我丈夫就应该给我干这干那；当得不到满足时，我就不高兴了，这不就是怨恨心吗？对孩子说教也是，当她不听我的话，我就不高兴了，这不就是怨恨心吗？当别人不如自己的意了，就不高兴了，这不就是怨恨心吗？有时心里难受，还向内找，认为自己情重，要放下对亲人的这个情，有时自己都感觉自己对情看淡了，心也凉了。现在，突然一下悟到了，都是怨恨心在作怪。真正放下情，取而代之的应该是慈悲呀，应该是对别人发自内心的善，真正为别人着想才对呀。我这个冷漠，完全是不善，是怨恨。

再往深处悟，我老是用人的理要求别人，我对你好了，你就应该对我好。你是我女儿，你就应该孝敬我，你是我丈夫，你就应该照顾我，等等。或者谁说话让我不高兴了，认为谁人品不好，不好相处。整个都是在人这里转圈圈，得不到时，便心生怨恨，忘了人与人之间是业力轮报。

跳出这个情，站在修炼人角度看问题，我们修真、善、忍，对家人，对朋友，对同事，对众生善良是应该的，不应该有所求，不应该求回报。别人对自己不好时，欠人家的债还了就是了，我们应该无怨无恨，还是一如既往的对人家好，什么都不求人家的，这也许就是我们应该有的善。

修去怨恨心和有求之心

文：中国大陆大法弟子 小梅

【明慧网】学习了师父的新经文，近段时间有所悟，和同修们切磋交流。

我觉的自己的怨恨心去的很多了，尤其对婆婆和丈夫，认为应该没那么多怨恨心了。可是，有很长一段时间了，我时而感觉胸闷，不忙的时候，就往外面吐出一摊一摊的似痰非痰的东西，而且还挺臭，有时一口一口的从内脏往外排气，有时感觉很不舒服。自己也向内找执著心，也请师父保护，状态还是没有变化。

有一天晚上，在睡梦中，我清清楚楚的看到：在清朝的时候，我好象是个官员，正在审讯一个人。我当时竟然一气之下，用毛巾把人家的口鼻捂住，那个人被我活活的给闷死了。我一下醒来，感觉很震惊。原来我造了这么大的业债，今生要不是师父慈悲救度我，我这生生世世欠的命债，我哪里能还的起呀。师父已经给弟子消去大部份业力了，就让弟子承受一点。我们有点不舒服了，难道就不高兴了？

有一次，刚下班回家，感觉呼吸道部位很难受，鼻子里面和喉咙都痛，痛的睡不着觉，我一会儿躺下，一会儿坐起，脑子不停的念“法轮大法好，真善忍好”。之前我也和被师父伤害的生命沟通过，希望能善解他们，可是我还是难受。

第二天，鼻子里就喷出特别粘稠的深黄的脓痰，喷出好多。后来感觉鼻子堵，往外一喷，一下从鼻子里喷出一个豆粒大的圆球形的东西，有点硬，有弹性。不一会儿，又喷出一个这样的东西，鼻子感觉好多了。

我在上高中的时候，那时还是个十几岁的学生，就感觉鼻子堵、胸闷，憋的脑袋发晕。身体不好，学习精力也不够。在大法中修炼了，我明白了，都是自己的业力所致。

庭责任心、勤劳、善良、能吃苦等等，因此，对他的观念从不满意变成了感恩，自然不会争吵了。虽然也仍旧看到先生有脾气问题，有时他会说话态度不好、急躁、指责我，但这已经不会令我不满了，只是觉的，每个人的性格不容易改，这是他自身的问题，和我没啥关系，所以可以对此不动心了。

改变思维模式

虽然改掉了争吵发火，但不代表“与人斗”的思维就根除了，从很多小事中，我发现自己的起心动念中还有这种思维的因素，因此，还会对人有负面看法。有时候自己意识不到问题所在，因为已经习惯了。

一次我因某事对人不满意，先生指出，他觉的我的关键问题是，总把人往坏处想。他说他通常把人往好处想，本着与人为善，总觉的别人是出于好心。而且，即使知道别人动机中有不好的一面，他也不挑剔，不要求别人对自己百分百好心。他说有的人经常抱怨人，其实就是习惯于把人的动机往坏处想，所以看到的都是坏人了。其实人人都有问题，看到别人的问题也正常。

我后来也理解到，不要抱着嫉恶如仇的心看人，眼里不容沙子似的，要能包容人的缺点。我意识到，我从小就对人要求过高，那时总觉的班里的小朋友很虚伪、不善良，对他们身上的一些问题看的过重了，因此不喜欢他们，形成了这种对人挑剔的观念。而没有想想，人人都有各自的问题，要包容别人，而不是“眼里不揉沙子”。

师父在《二零零三年元宵节讲法》中说：“大法弟子对待任何事情都应该正面对待，不要看人家不好的一面，总要看人家好的一面。”

我又认识到，按照传统理念，本着理解、包容及善意待人，会化解矛盾，哪怕有很大的冲突都能冰释前嫌，这方面的传

统故事太多了。因为人人都有善良的一面，哪怕真的做错了，如果对方真的能体谅、不计前嫌，人会被感动的，从而会真心想改变自己，这才是化解矛盾的良方。而如果按照恶党的阶级斗争思维去处理问题，把人往坏处想，会激发彼此恶的一面，使的矛盾愈演愈烈。前者是符合宇宙特性的，而后者则是背离宇宙特性的。

仔细分析起心动念，我认识到，符合善和忍的想法是这样的：

尽量把别人的动机往好处想，相信别人出于善意。

当别人表现不好时，觉的别人也许有什么难度，要体谅。即使知道别人的动机不好，也要包容和善待。

而不符合善和忍的想法是这样的：

把别人的动机往坏处想，觉的别人是成心怎样怎样。

对别人的错误给自己带来的不便或不舒服，抱有不满意、对立，甚至仇恨。

最近，我还认识到，“与人斗”思维的前奏是一种对人警觉、戒备、不信任的心态，其背后是缺乏安全感而带来的怕心、逃避、自保，随时准备斗，而且我还目地心强，这些都是从小形成的不正确心态，而与之相反的是对人放松而信任的心态。

最近，我尝试着与人互动时放松，我发现效果很明显。别人更愿意敞开心扉了，因为我放松后，不防备别人了，同时也放下了目地心，不想抓人话把儿、说服人什么、强加给人什么，别人马上就感受到了不同，也敞开心扉的与我真诚沟通了。

这种新的与人互动模式也令我自己很愉悦，自己也挺感慨，没想到好的方式居然这么简单，就是放松，其实放松的背后是善意和包容，是放下戒备后的自然心态。反观“与人斗”的方式，真是又累又蠢，与希望达成的目地也南辕北辙，因为是违背宇宙特性的。

情绪，赶紧清除。“师父（的法中）说我错，一定是我错了，我绝没有对的可能性，因为对错标准在师父那里，不在我这里。”于是加紧向内找，还是没有找到。不过，知道错在我了，有了这一结论，心里反而坦然了。

两、三个月后，在法中学到：“来自大法弟子外部的压力是考验、是精進的机会；来自大法弟子内部的矛盾、压力同样是考验、是精進的机会。”（《致欧洲法会的贺词》）豁然开朗，我对师父说：“师父，我知错了，我错过了您给我安排的提高的机会。请求您再给我一次机会。我一定过好。”一周后，慈悲伟大的师父给我安排了类似的事情，这一次，我过好了，历时两个月。

现在从新审视事情的过程，有太多的错误了，这里不再一一讲述。对那个同修，我不但没有丝毫的怨恨，反而心生感激。

通过这件事，我改变了一个观念，就是不在对错是非中看问题。每当矛盾发生的时候，不去辨别矛盾双方本身的是非、对错。我只思考一个问题，就是师父把矛盾摆在我面前，要成就我什么？我该如何去提高？

对与错是在同一个层次中的认识，是用那一个层次的标准衡量的。跳出这一层次，才发现提高才是最重要的。提高后，前面认识的“对”与“错”，其实都是错的。固守着自己的“对”，是固守原有的层次，是没提高的表现。用这一体会看问题时，发现没有了怨恨。当时认为的失败，现在看来也不一样了。

一点体会，不对之处，请同修慈悲指正。

修炼中的对错与怨恨

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】许多年前，参与了一个项目，面对随之而来的巨大压力，没有后退，这是与旧势力比拼意志的时候。过程中的艰难不在此描述。当曙光出现的时候，有个同修突然介入，其做法与我们完全不同，结果使情况变的极其复杂。

我试图和他交流，得到的是他对我们做法的指责。我知道不能和他发生冲突，那样的话，只能让旧势力笑话。既然不能交流，那只有承受。在项目到达阶段性成果的时候，我们财力、人力已经达到极限了，项目暂停了。没想到，暂停的结果是全面的失败。

事后，那同修对我们的失败，在同修中分析原因，把所有的责任指向我们。我们内部交流后，对他的指责采取的办法是，不与他争论，不在同修中解释，避免矛盾激化。我们默默的承受着来自同修的非议，自然就和那个同修疏远了，心里产生了怨恨。

多年后，有一次，我被绑架。在黑监狱中，向内找，找到很多，但这件事遗忘了。师父借警察之口提醒我说：“听说，你和某某有矛盾。”于是，我回想了这件事的过程，在同修中我没有说过他一句不好的话，没有发现我有错的地方。

虽然这一次魔难闯出来了，但这事一直盘旋在我的脑海里。我一遍一遍的梳理事情的经过，梳理着每一个细节，还是没有发现我有错的地方。我对师父说：“师父，弟子愚笨，请您点化。”

一句法打进我的脑海：“对的是他 错的是我”（《洪吟三》〈谁是谁非〉）。我多年的委屈瞬间爆发，泪流满面：“万能的师父啊，这事的全过程，您是都知道的啊。您知道我的付出和承受，怎么还是我的错呢？！”我震惊于自己竟有这样的

结语

我知道一些同修总希望改掉发火的问题，却苦于控制不了脾气。根据我自己的亲身经历，我觉的，脾气是表面原因，而观念才是深层原因。最好把自己的想法和念头放慢后仔细过一过，把不符合法的扭转过来，从与人为善做起，才能有助于做到心平气和。

我还发现，从小事做起比从大事做起要容易，其实，大事小事涉及到的人心和观念是一样的。严格来说，小事也并不小。我发现，自己觉的微不足道的一念转变之后，有时会带来意想不到的惊喜。

一切魔难都不是偶然的

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】最近我读了《茫》这篇文章，使我想起了我修炼中的两件事。

有一次我看明慧网上的一篇文章，写的是一位女大法弟子被关在监狱里，被邪恶打了毒针，她被折磨的死去活来，痛不欲生。我当时在痛恨邪恶的同时，不自觉的掠过一念：师父怎么不管呢？但我立刻觉的不对，立即清除了这不正的一念。

晚上，我就做了一个梦：梦到我侄儿领着一个人到处追杀我，原因是我曾经杀过他。我当时害怕恐惧极了，那种恐惧太真实了。因为我知道我逃是逃不掉了，只是躲一会儿。我满村跑，他俩就满村追，眼看就要追上了，突然出现一个人堵住了他俩，我看不清这个人的模样，也听不清那个人在说什么，但是我清楚的知道这个人在给我讲情，不让我侄儿追杀我。说了一会，我侄儿真的就不追我了，领着那个人走了。

那个堵他的人也看不见了。我如释重负。可是，不一会我哥又来追杀我，因为我曾经杀过他的儿子。我哥愤怒到了极点，大有不杀死我不罢休的气势，我拼命的跑，我浑身每一个细胞都在害怕，都在绝望。没经历过的人是体会不到那种恐惧的。我同样知道我是跑不掉了，可是我还是拼命的跑，最后我跑到了我妈家屋里。我哥站在窗外愤怒的看着我，我知道马上就要完了。我说：“哥，你再给我一天的时间，让我和我妈在一起再呆一天。”我哥没说话，用意念告诉我：我再给你一天？你杀我儿子时怎么没多给他一天呢？这时我醒了，吓出一身冷汗。

醒后我明白了，为什么我哥家借我钱不还。现实中我哥家总跟我借钱，那时我和哥家关系很好，也愿意借，愿意帮他们，觉的能帮上他们点忙很高兴。所以他们一直借，我也不拒绝。直到我家用钱的时候管他们要，他们百般拒绝还钱。于是我们闹翻了，从此我们就象仇人一样。现在想想，如果我没修炼大法，我是要还命的。是慈悲伟大的师父为我化解了这还命的大难，千言万语也无法表达对师父的感恩！师尊，谢谢您！

因为我们是在迷中修炼，我们前几世做过什么，杀没杀过生，害没害过命，骗没骗过钱，欺负没欺负过人等等，这些我们今生是不知道的。假如说这些我们都做过，那么那些债主能不要债吗？欠钱还钱，欠命还命，这是天理。所以我们遇到的一切魔难都不是偶然的，都是有因缘关系的。而我们遭受的这点魔难还是师尊为我们承受了大部份剩下的那么一点。我们怎么还能抱怨师父呢？

还有，我年轻时爱算命，邻村有一个盲人先生每年正月都到我村来算命，而且算的很准。我二十六岁那年又让他算。他说我从二十七岁到五十七岁这三十年是我一生中最好的时候。当时我想：二十七岁我就毕业了，正式上班挣钱

了。别的我也没问，也没想起来问。后来我五十六岁退休，五十七岁那年的六月开始拉肚子，刚开始我以为师父给我净化身体呢，也没在意。可是越来越严重，人瘦的都脱相了，后来有便意但拉不出来，憋的肚子疼。这时，肚子里有包了，往沙发上一坐就感觉这包往上顶一下子。这时我有点害怕了，我到师父法像前跪求师父：“师父啊，我是大法弟子，有不少人知道我修炼法轮大法，我不想给大法抹黑，不想给师父抹黑，求求师父救救我，我以后一定精进，抓紧救人。”到一百天的时候，我不拉肚子了，肚子隔几天就温温热热一次，然后排气。后来肚子里的包渐渐的就没有了，恢复了正常。

这时我想起了算命先生说的话，他其实知道我五十七岁以后会怎么样，但是他没说，我和我妈也没想起来问。现在想想，如果我不修炼法轮大法后果是可想而知的。其实我的命是师父给延续来的，我的这些难是慈悲伟大的师尊为我承受了，是我欠师父的，师父对我们恩重如天。

我们只有精进再精进，赶快去掉人心执著，多多救人，才不辜负师尊的慈悲苦度。