

生。我想：师父在正法，我是师父的弟子，我只听师父的，其它的安排都不要。大法弟子救人是在做宇宙中最神圣的事，和迫害没有关系，和旧势力也没有任何关系，从思想上全面否定迫害，就是要多救人。

——《走在返本归真的路上》

明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



WWW.MINGHUI.ORG



二零二零年一月一日，香港及海外的部份法轮功学员，早上在中环大会堂外爱丁堡广场集体炼功，随后举行新年祝贺集会，向师父恭祝新年好，敬谢师尊救度洪恩。

第 939 期
2020 年 1 月 9 日



我们内心不能站在常人的层次上去分党派和阵营，谁当选，大法对我们修炼的标准和要求都不会变，谁当选，我们救人的步伐都不能停。我们只有救人的份。我们不看世人一时的表现，不能被各种假相迷惑，说白了，他们的表现也许只是在安排中表演而已。我们只能根据师父的要求，最大限度的用各种形式去救度大陆的可贵的中国人和全世界的人。师父在《二零一九年纽约法会讲法》中回答有关台湾的一个提问时，这样告诉我们：“对于我来说，我不管这些事。我想的是全世界的人。不管你哪个民族的人，哪个地区的人，我都度，我都救。作为大法弟子来讲也是一样，不要看不上这个、看不上那个。不管是哪个民族的，这个人的表面这张皮不一样，可是里边多数都是神，现在的人和过去的人是不一样的。”在常人的形势面前我们不能忘了自己大法弟子的身份，不要有对任何常人和组织的有依赖和指望，大法弟子整体中放不下的人心和波动很可能会害了众生。我想，我们跳出情的层面，用慈悲去对待所有众生时，那个力量，那个正念之场会让邪恶无立足之地，更别说来钻大法弟子人心波动的空子了。那就能让更多生命清醒，被大法所救度。

——《在常人的形势面前不能忘了自己大法弟子的身份》

第一次看到师父的新经文《放下人心 救度世人》，我的心被强烈的震撼！我读了一遍又一遍，深感作为一名正法时期的大法弟子救人的责任重大。我背下师父的这篇经文，坚定自己的信念，一定要完成使命。从此我把救人放在第一位，尽一切努力多救人，无论身在何处，遇到什么人，发出的第一念就是：救他！当时邪党迫害形势严峻，我加强学法，一天发十几次正念，去除邪恶因素和怕心，增强自己的正念，对旧势力的一切安排全盘否定。救人的过程中有赞同的、担心的、骂我的、撵我走的、要报警的，这都动不了我的心。我想我们修的就是慈悲，是为他的，师父救我们，我们救众

重要新闻（上图）

印度部分法轮功学员在新年第一天到马哈拉施特拉邦 (Maharashtra) 的皮马-科雷冈 (Bhima-Koregaon) 镇设置信息台传真相，学炼法轮功的人走了一拨又来一拨

修炼交流

静心学法、修去思想业的体会

大陆综合

2019 年 789 名法轮功学员被冤判拘留所所长：师父还说什么了？

本周三退统计

截止到本周退出中共党、团、队的总人数：349,487,048



明慧周刊

第 939 期
2020 年 1 月 9 日
WWW.MINGHUI.ORG

内容提要

我心想，如果你们也象我这样常常得到师父的点化，你们做事也会很顺利的！说到底，应该是信师信法的问题吧，反正，我一有事就先想到师父，师父就以各种方法告诉我怎么做，或者是画面，或者是把法显现给我。这十年的正法修炼，我就是这么过来的，我觉的也真是一切都是师父在做，没有师父随时看护，弟子寸步难行啊！

——《从刚烈女子到贤妻良母》

最近几年我开始背法，从中深深受益。每天给师父上完香，我就静静的坐在那儿，发一会正念，先调整好自己就开始背法。状态好时基本不出错，状态不好时错的时候多。有的同修说我：“你背了几年了，咋还没背下来啊？”我暗暗的下决心，要努力、要精進，就得下功夫学法、背法。修炼一天没结束就要背法。有个小同修说：“读法就象摸摸书，背法法能扎到心里去，就象刻在脑子里心里一样。”心里有法，正念足，说出的话能量就大，制邪力度也大，讲真相往往几句话对方就能“三退”。自身感受到的能量也很强，有时甚至能通透全身，有时被强大的能量包围，有时背着背着，法的内涵不断显现。从《转法轮》中能看到很多法理，领会的法理更深、更多。师父说：“欲和色这些东西都是属于人的执著心，这些东西都应该去。”我与丈夫同修跪在师父法像前发誓戒掉色欲心。刚开始我俩同床睡的时候，这些东西就往上返，我就不断的一遍一遍的背这句话，很快的这些东西就越来越弱，越来越不起作用，最后我俩就象孩童时代的两个孩子，什么感觉也没有了。我俩在一起炼功、发正念、一起去外讲真相、救度众生，一起做饭、一起吃饭，不管是同修或世人看到我俩这样，都说：“你俩太好了，就像神仙过的日子。”本来我们就是要修成神仙嘛！

——《背法实修多救人》

目 录

| | |
|----|-----------------------|
| 2 | 时事新闻 |
| 2 | 清除迫害 唤醒良知 |
| 3 | 中国大陆学员近期遭迫害案例 |
| 5 | 海外学员证实大法、讲真相摘要 |
| 6 | 大陆综合 |
| 6 | 大陆综合消息 |
| 10 | 严正声明 |
| 11 | 世人觉醒 |
| 15 | 人心与因果 |
| 18 | 时事评论 |
| 18 | 挪威图书馆保护言论自由 中共暴政在海外曝光 |
| 20 | 修炼园地 |
| 20 | 静心学法、修去思想业的体会 |
| 24 | 去争斗心的体会 |
| 27 | 粪坑与苍蝇 关于“自我”的执著 |
| 34 | 当我说“服”的时候 |
| 38 | 修掉自私 为他人着想 |
| 39 | 从根本上改变 |
| 42 | 放下人心 用正念思考问题 |
| 45 | 选择 |
| 46 | 浅悟善良 |

■ 时事新闻

清除迫害 唤醒良知

◇二零二零年元月一日，印度浦那（Pune），那格浦（Nagpur）和孟买（Mumbai）的部分法轮功学员在新年第一天来到印度马哈拉施特拉邦（Maharashtra）的皮马-科雷冈（Bhima-Koregaon）镇设置真相信息台。每年新年第一天都会有成千上万的人们聚集在这里，以纪念在一八一八年战役中阵亡的士兵。据当地媒体报道，今年那里聚集近八十万人。

在潮水般涌进的人群中，学员们派发着法轮功真相传单，有的学员在为详细咨询的人们讲解什么是法轮功，以及在中国大陆发生的持续二十年来对法轮功学员迫害的真相。了解了真相的人们非常吃惊，觉得不可思议，无法想象。学员向一些学生们讲述了法轮功被迫害，甚至被强行活摘器官的真相后，学生们一挥手说到：“走！学炼法轮功去。”信息台顿时挤满了来学功的青年人。到了下午，学炼法轮功的人走了一拨又来一拨，学员们有时候都忙不过来。有许多人在学炼功法后都表示感到人的精力变得非常充沛。

◇二零一九年十二月三十一日夜，日本东京地区部份法轮功学员来到中共使馆前，抗议中共江泽民集团对法轮功的残酷迫害。他们拉起“法轮大法好”、“解体中共，结束迫害”的横幅，非常醒目，引来过往行人和车辆的关注。

日本民众新年有去神社参加新年参拜的风俗，借此时机，日本法轮功学员们每年新年期间，都去神社前向成千上万的日本民众讲真相，告诉日本民众，在中国大陆的法轮功学员遭到中共迫害已经二十年。二零二零年新年一日至三日，东京地区法轮功学员到神社前，发放真相传单，发放曝光中共邪恶集团活体摘取贩卖器官证据的放映会的通知。一名自称信基督教的中年男子签名之后，说：“当年苏联共产党一夜之间倒台了，现在的中国就象当年的苏联一样。活摘器官，

我说既然来了那可能就是这么安排的，你们谁都赶不走我，她们为什么不接受我呢？我思来想去，写了一份自我介绍，每个同修一张，有同修说你自己念，我们听。念完同修说，就这样吧。

心性关一个接一个。有同修说我坐的垫子有味道，我就自己随身带个坐垫，她还是不高兴，说我，你这不是动心了吗？反正怎么做都不对。我不往心里去，就想，不管怎样，我就要来学法，是师父的安排，谁也别想撵我走。做资料有时不分昼夜，要的急时，饭也顾不上吃，也不知道饿。刚开始她们不拿钱，过了一段时间有同修给我凑了几百元钱，半年后提出看账本，我说下次学法时带来，到了学法这天，我把账本拿出来给她们看，有同修说她们以前做资料的时候从来没记过账，我的账本却一笔一笔清清楚楚，原本以为我只会种地刨土，从那时起，她们才真正接受了我。

现在，小组里同修所有的《明慧周刊》、《九评共产党》、《共产主义的终极目的》、真相小册子都由我来提供，一般一周百、八十本，已经坚持有五、六年了吧！别人听来觉的很了不起，很不容易，活忙的时候，同时要几台机子一起干，我觉的不算什么，不辛苦，也不觉的累。我现在共有7台打印机，我和它们常常沟通，相处极好，它们都是和我有缘的生命，一般的问题我自己就解决了，不用麻烦技术同修。有一次，一个机子不太好使了，技术同修也修不好了。我不舍得放弃，就听它跟我说，给我加点能量。我问：往哪里加呀？它回应我：就往那个小孔儿里加。我就把手放在小孔儿上，它就欢快的干起活来。技术同修听说了，赶紧过来看，谁也修不好的机子，怎么就能好呢？去学习学习。看到我这样，他们乐了，说，原来，这里少个弹簧，要不是你俩心有灵犀，说啥也查不出缺个小弹簧啊！神奇的事很多，篇幅有限，就不多说了。

同修们都说我纯，所以做事才特别顺利，我只是笑笑。

一面理解,那么邪魔就利用了这一点没完没了的干扰与破坏,使学员长期处于魔难之中。”[6]

还有,在师父评语文章《也三言两语》、《大法的威严》、《什么是真正的善》中都有关于什么是好人,怎样是走正的内容。我们在学法时,要全面系统的学法,不要片面的学。学法漏项的地方,最容易出问题,因为哪里没学到,哪里就没有正念,旧势力就可能钻空子。

最后,我们要清醒:善不是娇惯纵容,不是有求必应,不是讨好迎合。忍不是没有原则的让步,不是逆来顺受,不是低声下气,不是委曲求全,不是丧失自我。我们是修正法的,就要“正一切不正的”[7]。正法中的善是慈悲而威严的,正法中的忍是有底线的宽容。只有以法为师,才有正见正念,才能走正路。警惕以善为名的迫害,按照法的标准,拿捏好尺度、把握住分寸的善,才是真正的善。

不当之处,请慈悲指正。

注:

- [1] 李洪志师父著作:《精進要旨》〈猛击一掌〉
- [2] 李洪志师父著作:《导航》〈美国西部法会讲法〉
- [3] 李洪志师父著作:《转法轮》
- [4] 李洪志师父诗词:《洪吟二》〈普照〉
- [5] 李洪志师父经文:《二零一五年纽约法会讲法》
- [6] 李洪志师父著作:《精進要旨》〈道法〉
- [7] 李洪志师父著作:《精進要旨二》〈大法坚不可摧〉

修炼交流摘录

学法小组里,魔炼我心的事不少,小组有九位同修,看我是新学员,是农村人,又不能双盘,法理认识的非常浅,有的同修斜眼瞅我。有同修说:这门开开不是什么人都可以进来的,得为这个学法点负责,为大家负责,你不可在这。

当年纳粹也没有这样,中国共产党比纳粹还邪恶。”一名到皇宫参加新年参拜的中年妇女,到发传单的法轮功学员面前说“我支持你们,希望中国共产党早日倒台。我能做什么呢?”◇二零二零年伊始,台湾台北天气回暖,法轮功学员一如以往继续在园区内传播法轮功真相及炼功弘法。一位来自南京、大约五六十岁的男士,独自脱队来到了真相点旁抽烟,全神贯注仔细地看完了展板,了解了事实,说“不就是炼功吗?为什么要抓呢?!”他表示自己父母亲都是地主,地被共产党抢了、人被狠狠地批斗,他说:“共产党真是中国人的大劫难!”学员向他说明三退的意义,他表示同意。

有位导游带团进入参观后,又回到真相点旁坐下并与学员聊天。他说他现在都告诉团员:“在台湾旅游、没有法轮功(学员)的地方就表示那地方不热门,那我们就不要去;所以我们去的地方都会碰到法轮功!”另一位导游说:“法轮功做的工作(任务)很艰巨,因为这是‘思想改造’大工程,要中国人改变被中共洗了那么久的脑,很不容易。我很佩服你们!”◇二零一七年至二零一九年的三年里,在韩国釜山市共举办了十二次“真善忍国际美术展”,众多釜山市民在釜山市政府展馆、釜山市民公园、市民会馆等多处观看了美展。二零一九年九月“真善忍国际美术展”在釜山市政府举办,一位在中国生活过一年的妇女曾亲眼见到过中国国内的严重的人权状态,说:“看着画感觉就象在中国,有生命危险的情况下坚持修炼的法轮功学员真了不起,应该早日结束迫害。”有位中学生在留言簿上写:“见到法轮功学员在中国还在遭受痛苦,我得找找自己能做的事情,要成为一个能给别人提供帮助的人。”

—— 中国大陆学员近期遭迫害案例 ——

◇贵州省安顺市法轮功学员封培蓉,五十五岁,被绑架、关押构陷一年多,二零一九年十一月在安顺市西秀区被非法开

庭，日前被非法判刑十二年，提上诉。封培蓉女士在家人开办的一所培训学校（“补习班”）任教师，二零一八年十二月四日被安顺市西秀区公安分局国保大队和东关派出所警察共十八人闯入学校和家中非法抄家、绑架。西秀区公安警察逼迫学生“揭发”自己的老师炮制所谓“材料”，把封培蓉构陷到检察院。

◇吉林舒兰市七旬法轮功学员于洪福、初玉珍夫妇，被非法判刑八年半、九年半，各勒索罚金一万元。二零一九年十二月二十四日，船营区法院李忠诚一行四人和片警、社区人员，到于洪福、初玉珍家送非法判决书，判决书上的日期是二零一九年十一月二十九日。初玉珍被保外就医回到家中，已经上诉；于洪福现被非法关押在舒兰市看守所。

◇河北望都县法轮功学员刘淑敏女士二零一九年十一月底被保定市顺平县法院秘密非法开庭，十二月初下达判决书诬判八年。刘淑敏已上诉。二零一九年七月十一日，刘淑敏在家中被闯进的约二十名警察非法抄家、绑架。老伴因病无人照料，被迫送到养老院。

◇辽宁沈阳市法轮功学员刘元胜二零一九年七月二日在丹东宽甸火车站被绑架，被非法拘留十五天后转到沈阳市沈河区看守所继续非法关押，十一月七日和十二月十六日二次在沈阳市沈河区法院被非法开庭，被非法判刑六年。家属要求上诉。

◇四川绵竹市八名法轮功学员杨训成、尹光素、万孟蓉、郭远俊、黄伯会、卢尚蓉、蔡义凤、李永芳二零一九年十月二十九日被非法庭审，四位律师依法做无罪辩护。十二月三十一日，安州区法院非法判八人两年至四年半刑期。

◇山西太原市法轮功学员田惠玲女士二零一九年九月被绑架、构陷，十二月二十五日被太原市迎泽区法院非法庭审，二十九日就出了判决：枉判五年并勒索罚金二万元。

◇陕西省宝鸡市法轮功学员席栓省，二零一九年一月十四日再次被绑架、非法关押到渭滨看守所，二零一九年十月初

势力也就无空子可钻。

师父说：“大陆的情况很复杂，念头稍微一不对，旧势力就会抓住空子，所以得特别的在自己的修炼上、做事的动机上要小心，你毕竟在红色的、恐怖的环境中。”[5]

第五，资助要知去向。每个大法弟子的时间、金钱、财物，都是大法资源，一定要珍惜。我们可以帮扶真正困难的人，但是要知道他们在干什么，是真的有困难，还是贪心所致。对于以高消费为目的的资助，或者以做生意为由的借款，一定要义正词严的拒绝。

师父说：“有的哪是修炼上不精進造成的，有的是别有用心，在钻大法弟子善良的空子。所以这些事情，你们千万要注意。你赞助给他、你资助给他，你一定要知道他干什么，非常清楚，否则你不能够这样做。你虽然给了他钱了，你等于是支持他这样干，你也是错，所以，旧势力不会拿你当作是上当受骗看，它认为你是一伙的，你支持他，所以大家千万注意这些事情。”[5]

第六，要放下亲情。有的家人背着同修借高利贷，同修于心不忍，就给还上。但家人并不领情和悔改，而是抓住同修心软的弱点，得寸进尺。家人挥金如土的消费，同修节衣缩食的还账，却不在法上思考，替人还账对不对。

师父说：“人自己的业力就得自己还，谁都不敢破坏这个理的。”[3] 所以，我们替家人还账，其实是不符合法的，也是在放纵家人的堕落。这也是越付出、麻烦越多的根本原因。那为什么被家人拿住了呢？是亲情。如果不放下亲情，亲情就能把我们累垮、缠住、魔死。亲情是把软刀子，能在毫无知觉中把我们割的体无完肤。

还有，学好法才能走正路。其实，法中什么都有，哪里出现问题，肯定是哪里没有学到位，才没有做到位。师父说：“每当魔难来时，没有用本性的一面来认识，完全用了人的

而不是维护人，才是走正路。

其次，摆正各种关系。师父说：“摆正与人的关系”[3]。要按照传统、正统的文化道德，摆正各种关系。比如，人与自然的的关系是“人法地，地法天，天法道”。人与人之间的五伦关系是“父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信”。

反观上面的几个事例。丈夫的本份要做妻儿的道德表率，才是正理。丈夫出轨，妻子要晓之以理的规劝，才是对丈夫负责与挽救。姐妹之间，姐教育妹，妹敬重姐，是正理。对于妹妹的错误，要及时指出，帮助改正。没有教育与惩罚的溺爱，是害不是爱。朋友之间，对于值得信任的人，可以肝胆相照；对于骗子，万不可信。相信骗子的人，就是傻子。静下心来，用法衡量。

第三，要“截窒世下流”[4]。对于一切不符合大法标准的事情，我们不但自己守住心性不去做，还要有勇气去抵制。在大法中修出的善，是正天正地正大穹的善，是对众生、对社会长远负责，而不是满足常人的一时快意，更不是讨好与谄媚，绝不是毫无原则的纵容。反观前面的事例，如果同修能够及时的制止丈夫、妹妹、骗子的作恶，起到“截窒世下流”的作用，才是真正的对他们生命的永远负责，才是真正的善。

第四，要有防范意识。当今社会，骗子无处不在，骗术五花八门。有街头勒索的、有电信诈骗的、有网络敛财的；有杀熟的、有坑爹的、有害友的。所以，我们一定要看管保护好个人信息。上文中的姐姐，对身份证件和手机毫无防范意识，妹妹就拿着姐姐的手机和身份证件，以姐姐的名义，贷款二十几万。

虽然旧势力安排的很具体，粗心的姐姐，奸猾的妹妹，相依为命的骨肉情。但是，如果姐姐既有教育又有防范，旧

在宝鸡市医康医院被迫害离世，终年四十八岁。家人去医院时看到席栓省头部都是血，插着氧气管子。

—— 海外学员证实大法讲真相摘要 ——

◇二零二零年新年伊始，近二百位修炼真善忍的台湾屏东法轮功学员，于元月四、五日两天，在环境清雅的潮州“摘星山庄”举办法轮功交流，针对如何学好法，如何符合真善忍法理的要求，坚持修好自己不放松，互相勉励精進提升，期望能在人世浑噩洪流中，从根本上找回修炼如初的心。

◇台湾台东县的部份法轮功学员，于二零二零年元月一日清晨，来到台东市海滨公园“迎曙之滨”地标前，以最虔敬感恩的心，合影恭祝：“师尊新年好”。学员在海滨公园集体晨炼，祥和的炼功音乐悠扬悦耳，法轮功五套优美的功法也吸引海滨迎曙光游客的目光，有人拍照，有人轻声念着横幅上的“法轮大法好”。

◇加拿大多伦多法轮功青年学员俱乐部（Practitioner Youth Club）成立于二零一七年四月，他们每个星期都有一次集体学法交流，在二零二零年新年之际，他们给师父拜年，恭祝师父新年快乐！同时还举办了一次整天的学法交流活动。他们表示要学好法，做好三件事，做一个真修弟子，在新的一年里更精進。

◇澳洲首都堪培拉法轮功学员满怀对师父的感恩，二零一九年十二月十五日聚集在澳洲国会大厦前向慈悲伟大的师父致以最崇高的敬意：师尊您辛苦了！

大陆综合

大陆综合消息

◇ 2019 年 789 名法轮功学员被冤判

据明慧网信息统计，二零一九年中共至少冤判 789 名法轮功学员，非法庭审 851 场，非法批捕 435 人，构陷到检察院、法院 1137 人。分布在全国 28 个省、自治区、直辖市的 171 个城市，其中，包括一名澳大利亚籍法轮功学员学员。二零一九年中共法庭警察对 309 名被非法判刑的法轮功学员敲诈勒索现金 4037830 元。其中，法庭非法罚金 3731000 元，警察敲诈勒索 306830 元。

非法判刑最严重地区依次为：山东省 122 人、黑龙江 118 人、辽宁省 84 人、吉林省 70 人、河北省 52 人、四川省 46 人、河南省 34 人、江苏省 29 人、广东省 28 人、湖北省 23 人、北京市 22 人、安徽省 20 人。

二零一九年，律师为 299 名法轮功学员做无罪辩护，律师有理有据的无罪辩护震撼中共法庭，令在场的公检法人员哑口无言，同时，也使许多参与的人员明白了非法审判法轮功学员是犯罪，是真正的在破坏法律实施。律师普遍认为：根据中共现有的法律，中国公民修炼法轮功合法，拥有法轮功书籍合法，法轮功学员向世人发《九评》，发放法轮功被迫害的真相资料合法。要求无罪释放被非法关押的法轮功学员。

中共迫害法轮功没有任何法律依据和道德底线。四川省巴中市 89 岁法轮功学员张新伟被非法判刑 3 年，罚金 4000 元；吉林省长春市 85 岁法轮功学员徐景超被冤判 2 年 6 个月缓 3 年，罚金 10000 元；85 岁的吉林省吉林市法轮功学员郭余年被冤判 6 年，罚金 2000 元，警察抢劫勒索 5000-7000 元。据明慧网信息统计，二零一九年有 137 名 65 岁以上老年法轮功学员被冤判，111 人被非法庭审。

德底线，才是真正的善。毫无原则的付出、容忍、退让的结果，可能是纵容邪恶，没有否定、而是配合了旧势力。

师父说：“而真正的佛他是宇宙的保卫者，他将为宇宙中的一切正的因素负责。”[2] 我们是修佛的，那么为“正的因素负责”[2] 才是正理，才是走的正。那么，什么是大法中的正？在传统文化的夫妻关系中，夫义妇德是正道。丈夫要有责任担当，妻子要贤德柔顺；在兄弟姊妹关系中，兄友弟恭是正道。长幼有序，有爱有敬；在朋友关系中，朋友有信是正道。相互真诚是交友的前提和基础。

那么我们再看看上面的几个事例。丈夫不忠不义，同修没有制止、没有纠正丈夫的出轨，这是对道德败坏的默许。姐姐同修，一再为妹妹的错误买单，只惯不管。常言说：惯子如杀子，一味的惯着妹妹就在害妹妹、害自己。有人以大法弟子的身份，无故居住欺诈，就是骚扰，这是江湖骗子的伎俩，我们不制止还欢迎，就类似引狼入室。

可悲的是，这些欺诈、荒唐、可笑的事情在大法弟子中屡见不鲜，层出不穷。修佛是应该修出大智慧的，也就是分辨力和判断力会远远高于常人的。那么，为什么我们会成为常人愚弄、欺骗、戏耍的对像呢？思来想去，还是法理不清，正邪不辨。

首先，要站在法上看问题。当年，同修们去北京证实法，回到家乡后，有的亲属就说：咱爸血压二百多了，孩子天天哭，你们不修善吗？你的善在哪里呢？为什么不写保证出来照顾家人呢？站在人理上，家人很可怜，需要陪伴；站在法理上，坚守大义，是正道，家人是会受益的。

师父明示：“作为一个修炼人，就得用宇宙特性去衡量，才能辨别出什么是真正的好和真正的坏。”[3] 我们行为的唯一标准是大法。如果听家人劝说写“保证”、背叛佛法，家人也犯了毁佛之罪，是真正的害了家人。修炼人要捍卫法，

众生得救得度”为目标，就知道如何取舍、如何去对待了。其实师父在法中早就讲了到高层次上修炼，就是“选择”的法理。虽然我暂时只悟到这一点，但我相信从此我的修炼会变得简单易行很多。

谢谢师父！

浅悟善良

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二零年一月四日】我们都知道，考虑别人、与人为善、对别人好，是修善的一部份。自己也一直在思考，什么是真正的善？有的同修舍己为人，有的倾囊相助，却被迫害的很惨。这究竟是什么呢？

有个老年女同修，丈夫把外遇的女人领到家里来，同修就给他们做饭洗衣服。她忍气吞声，丈夫最后干脆把同修撵出家门。一个中年同修，父母早逝，十几岁就与妹妹相依为命。妹妹在她家，她不但包吃包住，还多次为妹妹借钱做生意。后来，妹妹以她的名义借贷。再后来，银行把她的工资卡封了，她稀里糊涂的负债累累，焦头烂额，衣食皆忧。

这两个女同修，委曲求全、含辛茹苦、忍辱负重。她们善良吗？她们修的好吗？我个人认为她们法理不清，行为不正，不符合修炼的原则。心怀不端的人利用她们的幼稚与善心欺负她们，旧势力钻了她们分辨不清的空子，达到了迫害她们的目地。

师父说：“可是目前有一些人打着大法弟子的幌子，全国到处乱窜，无故住在学员家里，吃、喝、拿、要，招摇撞骗，利用学员善良的一面，钻大法的空子。可是我们的学员为什么就分辨不清呢？”[1]

重温这段法，现在认识到：慈悲不是软弱，宽容要有道

原宁夏劳动人事厅栾凝先生在银川市邮电大楼邮寄真相劝善信后，遭邮局人员诬告。在宁夏政法委、610 的操控下，宁夏银川市中级法院在四月十六日下达判决书，冤判法轮功学员栾凝先生 10 年刑期，并勒索罚金 100000 元。

◇近百名法轮功学员 2019 年被迫害离世

据明慧网报道统计，在二零一九年，有 96 名法轮功学员在迫害中含冤离世，其中有国家公务员、专家、科技人员、学校校长、优秀教师、警察、军队转业干部、医生、医院院长、厂长等社会精英人士，他们按照“真善忍”做人，不仅合法，而且应该受表彰，他们都是道德高尚的楷模。

在 2019 年被迫害致死、被迫害离世的法轮功学员中，有 19 人是在非法关押期间被迫害离世。被迫害致死的 96 名法轮功学员，生前遭非法判刑、关押、骚扰、恐吓、酷刑折磨、不明药物摧残、奴工、活体摘取器官等迫害。

◇传播“真善忍” 保定市孙立英、李艳秋遭非法庭审

保定市法轮功学员孙立英、李艳秋十二月二十四日在保定市高阳县法院被非法开庭，律师依法一一驳斥了公诉人的指控，并指出：传播“真、善、忍”是在做大好事。

公诉人蔡立功，在法庭强词夺理，或信口雌黄，夹带着咆哮狂叫，连法官都看不下去了，让他平静点问话。

律师问：公诉人说我的当事人破坏法律实施，请问哪条法律的实施被我的当事人破坏了？法官和公诉人无言以对。

律师说：法无明文不为罪，请法官出示邪教文件名单。法官说没有文件，是上头口头传达的。如果这样判案，那么中国的法律岂不就是口头传达的话，说你有罪你就有罪，那么中国《宪法》、《刑事诉讼法》等等，岂不成了废纸一掬。实际上现实也真的是这样，说你有罪你就有罪。

律师请法官出示证据，法官把刻有“真、善、忍”三个字的葫芦拿来，律师一看，说这么精美的东西，传递着真诚、

善良、忍让的普世理念，人们拿在手里，看着他，念着他，以此为行为标准，那人不就越来越好吗？思想不就越来越高尚吗？这不是在为人做大好事吗？这怎么能成为犯罪的“证据”呢？法官、公诉人听了面露尴尬之色。

公诉人蔡立功在法庭上提交量刑意见书：对在看守所生活已经不能自理、七十二岁的韩俊德提出八年半的刑期，对孙立英、李艳秋提出八年的刑期。无论谁听了，包括有的法官听了，都觉得蔡立功在发泄私愤，徇私枉法。

◇辽宁鞍山市 45 名目前被非法关押的法轮功学员

鞍山市目前有 45 名法轮功学员被非法关押在看守所、监狱，其中魏志义被非法判刑二十年、申海龙被非法判刑十八年，他们二零零二年四月因插播法轮功真相被绑架、非法判刑，现被非法关押在辽宁省沈阳市第一监狱。

海城市南台高中优秀教师、法轮功学员王宏柱，一个本该受到社会推崇的人，却因海城市国保大队扫黑除恶人数不够，于二零一八年八月二十二日晚被绑架，二零一九年五月二十日被鞍山市立山区法院非法庭审，被枉判三年半、勒索罚金五千元。

鞍山市（含海城、台安、岫岩）目前被非法关押的法轮功学员名单（略）。

◇周琴被贵阳市三江女子看守所关押已一百多天

贵州贵阳法轮功学员周琴，女，六十岁，家住贵州省省政府大院，被贵阳市三江女子看守所关押已一百多天。

二零一九年九月中旬她表姐有事，先是给周琴打电话，接连几天都没人接。然后九月二十五日表姐前往周琴家敲门也没人开，表姐问门岗，门岗回话说：几天前见过。问邻居都回答说不知道！表姐想是不是外出旅游去了。

几天后表姐又去周琴家敲门仍然不见人。无奈之下表姐于十月四日向周琴所在的北京路派出所报案，接待警察说：

并不是真正自己明悟法理后过关的。这样的例子比比皆是，就是拖泥带水的，表现在各个方面，因为这是一种在迷中得法后在很多问题上半信半疑的表现，就是放不下人的一面的思维方法，总是觉的自己的办法好、自己的方法稳妥，就是不能够直接用大法来衡量，直接遵照大法的要求去做。

师父说：“你们不改变常人那千百年来骨子里形成的人的理，你们就退不掉人的表面这层壳，就无法圆满。”[1]

遇事动的第一念决定了自己的层次和境界，第一念动的是人心还是正念也是人神之别，希望自己在新的一年真正的放下人心，改变人的思维方式，走出人，时时事事都用正念看问题。

现阶段一点感悟，不妥之处请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父的著作：《精進要旨》〈警言〉

选择

文：湖南大法弟子

【明慧网二零二零年一月五日】二零一九年十二月三十一日晚，在学法的过程中，我突然悟到：生命开始往下掉，是他开始有了私心了。也许当初只是有那么一点点偏离真善忍宇宙特性的念头，就要开始往下掉了；然后私心越来越重就往下掉得越来越厉害，最后就掉到人类这个空间来了。那么要修炼返回去就直接奔着这个“私”去修，把“私”去掉，就能返本归真。这是个人修炼方面的终极目标。

悟到这里，我突然觉得修炼变得简单多了。我再也不需要剜心透骨的去这个心、那个心了。任何时候、任何情况下，我都只要把住“为私”还是“为他”在心里过一下，我就能作出正确选择了。

那么，在正法和证实法的修炼方面，只要把住以“世人、

问题是为什么自己也跟着这样认识？自己也认为自己可怜，哪里可怜呢？因为没有地位、财富，不被人理解，可是这些都是人的东西呀，世人把它看重，问题是为什么自己也把它看重？在过去，这家人出来个修炼的人，那人们都认为这家人积了大德了，也确实是这样。现在的人道德下滑了，但是自己作为修炼的人，作为一个明悟真理、知道生命意义的人应该是万分庆幸，每天都是带着生命真正的喜悦来对待一切，为什么就是没有这样准确的状态呢？

想来想去，还是自己把人的一面的东西看的太重了，把自己的腰都压弯了，把自己的思想也污染了——不能够直接用大法来衡量一切，其实大法弟子在各行各业的都有，各种社会阶层的也有，不是说有钱、地位的就如何了，关键是要看心性。

想得到人的认可是维护自己在人中的虚荣，想在人中拥有的各种社会关系是想得到人中的好处，说话吞吞吐吐、左右逢源的是怕得罪人从而保护自己，正因为自己执迷于人的一面，所以才导致自己的思想歪歪扭扭，不能够直接的同化法，不能够直接的用大法来指导自己的言行。

其实从法中明白，一切都是师父恩赐的。那么为什么就不能够真正的信师信法，把一切都交给师父，堂堂正正的做好自己该做的事，不要依赖、有求任何人的一面的东西。

自己最大的苦恼就是自己不能够一步到位，直接按照大法的要求去做，经常是采用人的思维、人的方法来解决问题，如果人的办法可以解决就忘了从法中去找答案，经常是人的办法用尽了，最后没有办法了，才去从法中找答案，才去按照大法的要求去做。这样的思维方式，不知浪费了多少宝贵的时间和资源。

就象有的同修出现病业，老也放不下，最后到医院检查说是绝症，反而放下了，但是这个放下不是真正的从法理上直接明白的，是被现实情况逼迫无奈才放下的。严格的说，

周琴已经被抓捕。表姐问：是干什么被抓的？现在关在何处？警察却不漏一个字。

表姐和她的友人们数月里到处打听，四处奔走，凡是贵阳各大区所在地的看守所、拘留所差不多都去问了，都没有周琴在。最后，一看看守所的门岗告诉说：是不是被关在贵阳市看守所？现在贵阳市看守所已经不在烂泥沟，已经搬家到贵阳小河三江那边了。

表姐和友人们赶到离贵阳市很远的，要转车才能到达的“贵阳市三江女子看守所”，一问，周琴正被非法关押里面。知道了周琴的下落，友人们和表姐总算安稳了许多，但除此之外周琴怎么被绑架的？在三江看守所里面的情况若何？至今一无所知。更让人不安的是从与北京路警察的问话中，能感觉到，周琴的身体状况目前非常的不好。

周琴性格内向，与周围人很少有来往。据悉：周琴毕业于贵州大学外语学院，后在贵州省教育学院任教，是一名大学英语教师，没成家，父母很早已离世，无兄弟姐妹。上面提到的表姐也是远房的，对周琴也很不熟悉。

在友人们寻找周琴过程所获信息看，周琴是因修炼法轮功被绑架关押的，至今已经一百三十多天了。

◇黑龙江省绥化市社区骚扰法轮功学员遭抵制

二零一九年末，黑龙江绥化市政法委指使公安派出所和社区，对所辖区的法轮功学员电话骚扰、登门谈话、拍照、填写三书等。这些派出所和社区人员都很无奈，表示最不愿意接这个活了。

十一月初，一位法轮功学员的丈夫，接到哈尔滨的电话卡打来的电话，询问法轮功学员的丈夫，你是不是监护人？你妻子还炼不炼法轮功？现在是打黑行动，告诉别出去讲、别发传单。法轮功学员回来后，给这个电话回了话，说你找我有事吗？那边尴尬地说没事了。

还有一个学员回到家，看有一个电话记录，就打过去问 9

是你找我吗？你是哪里？回答说我是北林区邪教大队的。学员问啥是邪教？我怎么不知道呢？！那边说，算了，不是我打的。

有的社区也知道法轮功学员都是好人，为了完成上面的任务，无奈让物业领着到法轮功学员家中，不敢说自己是社区的，物业谎称年终了也没有什么政绩，走访一下有老人的家庭。一进屋一个女的就照相，法轮功学员说别照我，要照就照他们。他们坐了几分钟，问采暖温度够不够，让有事跟他们联系，也没说什么就走了。后来，法轮功学员去找物业经理，问那天来的那位是不是社区的？说是社区的。问那天照没照我，要照是犯法的，违犯肖像权。物业经理说行，给你删掉。

还有一个社区给法轮功学员的丈夫打电话让去一趟，她和丈夫一起去了社区。社区书记问还炼不炼了？回答说：“咋能不炼呢？！”她丈夫说，她原来是尿毒症，治不好，炼法轮功炼好了，能不炼吗？二十年了没吃过一片药，她的医保卡一分钱都没花过，别人谁能不花呢。社区书记说是这样啊。那为了这个工作照个像吧，说政法委让找谈话有个记录。法轮功学员说，你赶紧停吧，你要照我就出去。那就签个字吧。不签，签了这个对你不好。法轮功教人向善，我向你保证什么呢？

社区是政法委用来指使骚扰法轮功学员的基层组织。绥化市北林区原来有二十个社区，随着小区的增加和邪党管控，现在又增加了二十个社区，目的是加强对所辖百姓的人身控制和思想控制。目前，邪党政权岌岌可危，社会矛盾一触即发，“防民之口，甚于防川”，于是，每个社区下辖的街道和物业小区，也都增加了很多摄像头及人脸识别装置。

严正声明

本周二百五十五名大法学员严正声明一切不符合大法的言行全部作废，表示要加倍弥补给大法造成的损失，坚修大法到底。

或者免除迫害。这是自己法理不清，执着于人的一面的认识。那么反过来看，这个自己没有关系，是不是也从另外一面让自己别想依赖任何人的东西，就是只能够凭借对法理的正信走过来。那个想依赖常人关系恰恰是自己要放下的人心。

再比如，自己在讲真相时缺少底气，总希望自己在人中有一定的地位，认为这样讲真相才行，因此自己很长一段时间都是想获得人中的地位，但是恰恰自己是生活在最底层的。其实自己从法理上明白，讲真相效果主要是取决于自己的正念是否强，讲出的话是否纯净，但是还是会时不时的去想用人的一面的财富、地位来增加讲真相的底气。但是反过来说，自己恰恰把人的东西看的太重了，这本身就是人心，就是应该放下的，那么自己没有地位、财富，是不是让自己要纯纯净净不依赖任何人的东西去走正自己的路呢？

最近儿子从外地回来。他先在同学那儿呆了一天后才回家。我自己心里因此受到了冲击，心想：对孩子这么好，怎么孩子回到家乡不先看望父母呀？觉的人情真的是靠不住。想到这儿，一下子开窍了，对呀，就是要把人情看淡呀，是自己把这些看重了，自己在这件事情中被冲击的有多大，那么就是说自己的人心有多重，通过这个事情让我看到了自己，也许儿子这样的表现就是因为我有这样的心，才演了这么一出。

在自己的内心深处一直有点不是那么堂堂正正的，因为自己被迫害，因为自己没有地位、财富，过年回家或者同学聚会都有点怯场，或者在有点地位的人面前都想表现好点，幻想说不定他们会给我一个机会让我也发展发展，这都是因为自己执着于人的一面导致的。

想想自己差在哪里呢？作为一个大法修炼者，就应该是堂堂正正，不要自卑，不要老是觉的低人一等，能够修大法那是多大的福份呀，那是多大的荣耀呀，为什么自己就感觉老是抬不起头来呢？

世人不知道真相，认为你可怜，那是常人的认识；可是 43

什么都没有，现在把人生执着的都放下，觉的轻松了，活着的目地只有做三件事，物质上有这些东西足够了，想以前就是放不下，感慨之间，忽然觉的起空了，带着这些仅属于自己的东西在空中飘荡，想落下来，可好象没有立足之处，无处落，就这样思维在空中盘桓。

我意识到是没在人中扎下去根，立不了足才在这状态的，那些家具衣物等显然不是根，因为带着那些东西依然能起空。我回首当时是随着人的惯性思维返回去想找在人的立足点，当时这个惯性思维反映出来的立足点我想应该是房子。可是由于在经济迫害中失去了房子，也就是思想上在人中没有找到立足之地，相当于思想中拔出了根，也象征着放下了对表面物质欲望的执着，所以思想起空了。

想想其实我们往往就是被孩子上好学校将来能在人中立足等等这样的想法拴在人这。即使你上了好学校，思想也不能在人这立足，要念在方外。真正站在高处才是念在方外，不是站在常人的基点。我在人中小住，但我念在方外了，就是得跳出常人。跳出常人，就得彻底改变常人的观念。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

放下人心 用正念思考问题

文：未署名

【明慧网二零二零年一月五日】在修炼中，常常会有人心冒出来，因此会忘了直接遵照法理去做。

比如在监狱被迫害的时候，经常会希望自己有一个当官的亲戚，以为这样就可以减轻对自己的迫害。而恰恰自己没有任何这样的关系，就让自己必须面对现实，只能想大法是怎么说的，自己应该怎么做去否定迫害、否定旧势力的安排，只能依靠正念走过来。道理上明白，这场迫害不是人对人的迫害，但是思想中还是残留那种拥有当官的亲戚而可以减轻

世人觉醒

本周一百零一名觉醒世人郑重声明，以前所写、所说、所做对大法、对师父不利的言行全部作废。相信法轮大法好，支持法轮大法，弥补过错。

◇拘留所所长：师父还说什么了？

〔大陆来稿〕前一段时间，我被劫持到拘留所。在拘留所值班室，他们让我签字我不签；让我穿号服，我也不穿；让我坐下，我谢过他们，但是不坐，反正就是不配合。其它派出所有来送人的，我也给他们讲真相。拘留所值班警察冲着我大声吼，我也不生气。我问他：“您这个警察，为什么这么凶？”他嘿嘿的笑了，扭头对送我的警察们说：“这样，我们这儿不能收她，她进来了不得把我们这儿的人都策反了！”

（一）“法轮功的事我们再也不管了”

一会儿，从里面走出来一个大眼睛的警察，冷不防我身边的几个小警察一下子围上来，把我反背着手摁倒在墙边的椅子上。我扭头对那个大眼睛的警察说：“你看看，我什么坏事也没干，警察就是这样对待一个按真善忍修炼的善良妇女。”那个大眼睛警察侧头看着我们，笑了起来。他一笑，那些摁倒我的警察们也立刻放手了。后来才听说那个大眼睛警察是拘留所的一把手。

那些警察拿我没办法，又把我叫到院子里，试图威胁我就范。他们三个人抓住我，拉开动武的架势问：“你们师父在哪儿？”我明白他们的意思，坚定的告诉他们：“师父就在我身边。”话一出口，他们每个人都好象当头挨了一棒，立刻就泄气了，刚才的那凶样也没了。最后打电话请示派出所领导。

从下午三点多一直等到晚上九点多也没有回音，负责的警察哀叹道：“所长不管我们了，让我们自生自灭。”我借

机又告诉他们：“其实，现在法轮功真相资料满天飞，越高的领导了解法轮功真相越多，越不愿意替江泽民迫害法轮功背黑锅，只有你们这些警察被中共黑手挡在真相之外，被中共邪灵利用着无知的毁灭着自己的前程。你们知道吗？现在有好多有正义感的警察都在尽力的保护着大法弟子，为自己赎罪。比如，公安内部有行动时，他们先去通知大法弟子，然后再去走个过场，就说找不到人；有的接到不明真相民众的举报出警了，但是从这边把大法弟子带上警车，转个路口就把人放了；还有的去找人时，故意敲开法轮功学员邻居家的门问有没有炼法轮功的，回答说没有，就回去交差了……”

我告诉他们：“这些都是那些明白真相的聪明警察实际做出来的，你们平时对待工作那么多心眼儿，不是都说上有政策下有对策吗？而在对待法轮功这件事情上，你们那聪明劲儿都哪儿去了呢？而且这可是关系到你们未来的最重要的一件事情啊！”

最后当我被往里带的时候，警察们带着悔意和歉意一再表示：“这是最后一次，你是最后一个，以后法轮功的事我们再也不管了！”

（二）拘留所所长：师父还说什么了？

头两天，因为值班的警察都看到了我来的时候不配合迫害的过程，所以也没有为难我的。到了第三天，换了一帮值班的警察。有个小警察过来叫我，说所长要找我谈话。

所长拿着笔记本站在走廊的门厅里，看见我走过来，他半黑着脸打开笔记本，一边做笔录，一边责问我：“你——叫什么名字？是某某某吗？入所手续上就是这么写的。”我沉默，心想：那都是他们自己整的，我才不承认呢！所长听不见回声，抬头看看我，继续问：“多大了？你怎么不穿号服呢？上这儿来就要遵从这里的规定，你知道我们这儿有黑屋子，有铁椅子的，你……”然后他抬手往身后一指。

我轻声的说：“可是我是炼法轮功的，法轮功没有错，

是按照人的逻辑，更没有科学的框框，给未来留下的路，各种各样的，都是证实法的路，而不是证实科学。我们虽然在不同环境中修炼，但都得去那个心，就是我们处的表面环境不同，走的路不一样，但无论在什么样的环境中心态达到法的要求是一样的。

儿子离职后，原先没有太大起色的生意突然有了转机，原先逆风逆水的，现在突然顺风顺水了，并且在天象变化的天时地利中拉开了势。我不由想到在师父的安排中或许还有为下一步铺垫？感悟到是邪党的经济在衰退，师父的下一步安排正悄然在人间展现。觉的自己想问题的视角开阔了，不是只站在个人角度，能站在修炼的角度想问题了。这时感到一切都是那么的有序，师父下的是一盘大棋，有着洪大的格局。

我想以前自己都是在自我的角度看待师父的安排，只看到自己这一粒棋子，只想从法中索取，只想个人得失。其实提高后再看就连自己先前的一味排除旧势力经济干扰，都象是在自我的小圈子里挣扎，都是站在自我角度为自己的利益患得患失。

在经济迫害中，那时曾想物质财富少了不行，多了，德都换成财富也不行，就想什么是“取中”呢，财富的不多不少？经过大起大落，看着是你的，最后又不是你的，这样的反复摔打，自己体会在一定层次上做到师父法中讲的：“恰恰在个人切身利益上，就这样对待，他讲随其自然。”[1]就是只管去修，个人利益，随其自然，就是在道中。目地不能放在个人得失上。

我们应看在师父正法的一盘棋中，自己起到了一粒棋子应起的作用没有。也是在悟到了这些之后，环境发生了变化，也就是外部环境其实是让我们提高的。

再说一个实修例子。想想人生名利情的拼搏，活的这么复杂，这么累，可到最后属于我的除了几件旧家具和衣服，

一个部门当总监，这是个央企的科技公司，是个上市公司，管理的下属都是博士、博士后什么的，可我儿子毕业以后没上过班，没有在大公司工作的经验，就是学历资历都远远不够，可主管不容分说，非让他去不可，几天就办好手续入职了。

儿子原先在本地很有名的一中上学，就是高考没考好，本以为可以走好学校好工作的路，这样我可以省心，有精力和物力去做证实法的事，没想到走了一条坎坷的路，经历的都是挑战极限的大关大难，这里就不细说了。就说原先在我脑子里有个观念，认为必须是上好学校才能找到好工作，认为那是唯一的途径，否则就证实不了法。后来现实发生的事，使我改变了这个观念，发现提高不上去是因为先前的这个观念不对，而且思想僵化、有框框。

干了两年儿子辞职了，其实他在那干的挺出色，公司的效益都靠他了。儿子说：去那上班就象一场梦，意思就是不由自主，并说去那上班好象是为了证实什么，可能是证实没上好学校也能有好工作吧，现在证实完了，该离开了。还说总感觉他好象是为一件事来的，不是指上班，指人生，是为了证实什么，证实什么我也没弄清楚。

开始我也没在意，当个笑谈，后来记的好象是在明慧网页上，当时看到“证实什么？”几个字，就象钥匙打开了锁，浑身一震，觉的思维一下拓展了，突然意识到儿子说的那些话不是偶然的。

先说我儿子看过大法书，在迫害初期最艰难的时候，他帮我做过很多证实法的事，三退诉江也都走在前边，我突然感悟大法弟子的孩子有的看似没有真正走入修炼，但也是在正法中被安排有使命的，也在饰演着什么角色，就是一切都是师父的安排，不是自己想的要怎么样。想到这时，原先的框框没了，发现以前思想是被科学禁锢的，是顺着科学的逻辑想问题的，没跳出“不上好学校就没有好工作”这种思维模式，这是在证实科学。自己层次理悟，师父安排什么，不

我是按照真善忍修炼的人，是由师父管的，就得按照我们师父教导的去做。”

他问：“你们师父说不要穿（号服）了吗？”我答：“没有，但是我们师父说这是对法轮功的迫害，我们就是不能配合迫害。江泽民为了迫害法轮功，动用了整个国家机器，包括媒体、军队及整个司法系统。从九九年到现在二十多年了，现在国际上也都开始清醒，开始起来公开反对中共对法轮功的迫害了……”

我接着问：“你知道我为什么不穿（号服）吗？”“为什么？”“是为了你们！如果我穿了，将来有一天清算迫害法轮功的时候，这就是你们迫害法轮功的罪证！”

没料到，那所长听我这么一说，突然向后一个趔趄，忙陪着笑，急急的表白：“我可没迫害真善忍！”然后他顺手拖过身边的藤椅坐下，并示意身边的小警察给我拿过凳子来。

我坐下后继续说：“我不穿号服就是不承认法轮功违法，不承认你们迫害法轮功了，我只不过在这儿受几天罪罢了。”

这时所长感动了，眼圈都红了。也许是工作中的一种习惯性思维吧，他不由自主的问：“你看，你炼法轮功不上班……”说到一半，他自己都意识到没道理，说不下去了甚至不好意思的笑了。见此情景，我也笑了。

我说：“谁说我不上班啦，是你们把我绑架到这儿来，不让我上班的！我不但上班，而且还是优秀员工呢。”

他又问：“你炼功你婆婆支持吗？”我说：“她不炼功，所以在中共迫害法轮功的情况下，她会害怕，但是在我身上她也亲眼见证了法轮大法好，所以对我的修炼她也不能再说什么。我以前身体很不好，五月初别人都穿短袖了，我还裹着羽绒服。用我婆婆的话说：‘那脸色比黄纸还黄，看着就叫人揪心；要个儿媳妇本来是想她伺候儿子的，现在反过来我儿子得伺候她，还得给她花钱看病，更何况能不能养活个孩子还是问题！’炼法轮功后我的身体完全变好了：我从九七年开始修炼到现在二十多年了，我都没吃过一片药，我

婆婆一直和我们住一起，这个她是亲眼看到的。”我又讲了在生活琐事中按真善忍善待婆婆的详情。

说到这儿，所长一边合上笔记本一边说：“算了，一些事，你不愿意说，我也不问了。你看！‘真善忍’，‘忍’字头上一把刀啊……”那表情表示他从内心同情法轮功真的不容易。

我说：关于忍，我们师父是这样说的：“忍是提高心性的关键。气恨、委屈、含泪而忍是常人执著于顾虑心之忍，根本就不产生气恨，不觉委屈才是修炼者之忍”（《精進要旨》〈何为忍〉）。

所长感到震惊，一副豁然开朗的样子：噢，原来法轮功的忍不是我们理解的那种痛苦的强忍啊！他非常佩服的说：“啊，你都背下来啦！师父还说什么了？”

我就想师父这么多年讲法，说的可多啦，我怎么能说得完呢！于是我简单的给他做介绍。

所长听完，非常羡慕的问：“法轮功怎么炼？”于是我站起身把第一套功法给他演示了一遍。我坐到板凳上示意第五套功法时，我说：“你看我这腿放在这儿是很平的，而天安门自焚的那个王进东，他的腿翘的老高，所以我们一看就知道是假的。”

所长非常满意的站起身来说：“好了，听你这么一说，法轮功确实是好，炼法轮功你也确实受益了。看来，我是说服不了你了，我也管不了你了。”

在放风的时候，我炼第一套和第三套功法，各炼一遍。开始大家都看我，尤其是男的那边，都站在那儿看。有一次一个男的突然不怀好意的大喊起来：“哈哈，你看就是有管不了的，就是有不穿号服的。”我听后立刻想：不，不要这样，我不穿号服不是为了争强，而是为了证实法，是为了救人。结果，那些警察不但不管，集合讲话的时候还说：“大家伸伸胳膊，伸伸腿，活动活动很好。不要勾肩搭背，违反规定。”

绝不能刺激他对大法犯罪，得给他指条路，这场风波就这样过去了。谢谢师父的教诲，让我有矛盾用大法的法理去化解。

过完年，我担心我父亲一个人在家寂寞，有时间就开车拉着他和家人一起出去游玩、散心。在饭店吃饭时，点他爱吃的菜，也适量让他喝点酒，尽量为他着想，一家人过的很融洽。谢谢师父让我修掉了自私，我知道了如何为别人着想。

一天，我父亲悄悄的跟我说：“儿啊，我多次早上起来站在大门口，看着对联上的字，念四五遍‘法轮大法好’、‘真善忍好’，心里挺舒服的。”我听了真高兴！

从根本上改变

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二零年一月二日】遇到经济干扰，我们可能会想先挣钱，没有后顾之忧了，再去一心一意的做三件事。有时想，孩子上好学校也是为了将来能在人中立足，没有后顾之忧。我们可能认为这是为了能更好的讲真相救人，认为出发点对。

可是师父在法中告诉我们：“你干涉不了别人的生活，左右不了别人的命运，包括妻子儿女、父母兄弟他们的命运，那是你说了算的吗？另外，你没有后顾之忧了，你什么麻烦都没有了，你还修炼什么？舒舒服服的在那炼功？哪有那种事啊？那是你站在常人角度上想的。”[1]

我们的思想中如果有没发现的不符合法的要求的地方，出现魔难干扰，可能是师父借此让我们去那个心。

现把自己实修中的一点体会写出来与同修交流。

当初我也有那种孩子上好学校能证实法的想法，可没如所愿，儿子没考上好大学，这就意味着没有好工作，儿子不甘心，毕业后到北京闯荡，自己开公司，多年过去了没有太大起色。一次儿子到一个公司办事，那的主管说让儿子去那

修掉自私 为他人着想

文：河北大法弟子

【明慧网二零二零年一月八日】时间飞逝，转眼又要过年了，（二零一八年）腊月二十九上午，我和父亲一块贴我们真相对联。今年的对联比往年的更为漂亮，颜色更为鲜艳，还有吉祥娃娃的图案，格外喜庆；“法轮大法好”、“真善忍好”救人的内容更为直观，美不胜收。因与常人的对联有着颜色、内容、风格的不同，所以贴完对联后有不少人会驻足观看，还会评论一番。

年三十的上午，我和媳妇在厨房正在包饺子，父亲在大门口转了几圈，进屋就对我破口大骂：没事找事，粘个门芯（吉祥娃娃）底色是白色的，别人以为我死了呢！对联上的内容那么直白，你是不是不想过好日子了？把你关到监狱你就老实了，不让你在监狱里吃点苦、受点罪，你就不知道怕！

当时我没守好心性，我说，我粘个对联也不影响谁，再说我炼法轮功，村干部知道，街坊邻居知道，只是粘个对联，也不用藏着掖着，再说你不炼功，你怕什么呢？这下他更急了，他说：你等着吧！说不定这会儿谁已把你举报了……

这时候，我知道他是害怕了，我不能再激他了，我想修炼人要做到先他后我、无私无我，所以我想我不能把我的喜悦建立在他的痛苦之上。我对他说：爸，你要真怕，认为不合适，你就把对联换了吧！但是有个问题得给你说明白。对联昨天贴了一天了，看的人也不少，今天突然把对联换了，别人会怎么想呢？假如别人问你为什么把对联换了，你怎么说呢？

他没吱声，我接着说：爸，要不这样吧，今年的对联不要动了，如果这时你把对联换了，别人肯定会笑话的，你真要害怕，明年你想粘什么对联都行，只要你高兴！

我修炼大法已经十年了，我知道他发脾气就是在考验我动不动心。我没有受他的影响，所以马上转变话题和思路，

后来每次放风的时候我都这样做，如果遇到愿意听真相的我就给他们讲真相，而且巧得很，拘留所的系统正好坏了，修也修不好，不能放邪党那些洗脑片了，大家也愿意听真相。

那几天，我看到有好多法轮天天在我身边飞旋，飞旋！我知道一切都是师父慈悲众生，是师父在给我创造救人的机会，在给我智慧，我发自内心地感谢师父。

人心与因果

◇儿媳退邪党 病态愁容一扫而光

〔河北来稿〕前几天，我儿媳得了严重的头疼、失眠、焦虑等症，住进医院。头疼时，两个太阳穴从外往里钻心的疼，就得用手掐住太阳穴。我主动承担起看孙子、做饭、做家务的事情（我们平时不在一起住）。

儿媳跟我儿子谈对像的时候，我们第一次见面，我就告诉她我们一家都炼法轮功，讲了法轮功洪传世界，揭露天安门自焚伪案、亡党石等等，做三退的时候，儿媳说：自己入过团、入过队。当时就给她退了团、队邪党组织。

我们全家都炼法轮功，儿媳这次出现这么严重的病态，肯定背后是有必然原因的。我问儿媳：“你们村选举，听说你是候选人之一呢，难道你是党员吗？”她说：是党员。我问：“我第一次给你讲真相的时候，你不是说是团员、队员吗？”她说：“我当时是预备期，还不是正式党员呢。”我说：幸亏今天又问了问你，上次给你退的是团、队，那今天就把这个党也退了吧。我觉的你的头痛与这个邪灵有直接关系。儿媳说：噢？是跟您有冲突吗？这个党员是邪灵吗？我说：跟我们中华民族传统信仰、跟自己的未来有冲突。你想想，我们中国的传统信仰，是信佛、道、神或菩萨的。这个党团队是一个邪灵组织，是西来的幽灵，《共产党宣言》毫不隐讳的承认共产党是个幽灵，马克思就是这么讲的。

我说：在《共产党宣言》中明确的写道：“共产主义要消灭永恒的真理，消灭所有宗教和所有伦理道德”。“一切存在的都应该被毁灭。”这就是这个幽灵要干的事情。共产主义就是无神论，幽灵不就是鬼魂吗。中共承认，五星红旗是烈士的鲜血染成的。烈士不就是死人吗？在脖子上带着死人血染的红领巾，能吉利吗？你加入邪的党、团、队组织，宣誓的时候，还要把生命献给它，那时就给你打上记号了，也叫兽印，就等于你把命交给它了，那就等于随便让它祸害你！它想让你得病你便得病，它想要你的命就得给命，因为这是自己要的。所以神、佛、菩萨想救人也没办法呀！因为你发过毒誓了吗！你说这不是跟自己未来过不去、闹别扭吗？是不是有冲突？！

儿媳说：嗯，知道了。但是不知退党之后会不会遭报复？我说：咱们不给它那个机会，这次咱们是对着上天发出心愿，向神佛表明心愿，自愿退出邪党组织，但并不是在邪党组织里边退。抹去邪灵兽印才有未来，正神才能管你呀，才能保护你。儿媳说：我明白了，退！赶紧给我退了吧！

儿媳还愿意听我讲，她说：“妈，您再跟我多讲讲有关法轮功的事情吧，我愿意听。我爸告诉我说，你婆婆的信仰好，让我多听听您讲。”

我就又给儿媳讲起来，讲了大法洪传世界，法轮功是什么，共产党为什么迫害法轮功。我们讲真相，是在劝善，是在救人，让人们远离这个邪党，远离危险。我一口气说了很多，儿媳也没打断我，最后儿媳说：这次我真正的明白了，谢谢妈给我讲这么多，听的我心里暖融融的，真觉的豁亮多了！今天您帮我退了党，这一步走得非常的对！绝不与邪党为伍！

今天是儿媳到医院输液的第四天（都是下午去医院）。上午十点左右，儿媳睡着了。儿媳睡醒后告诉我：“妈，这两年从来没有睡的这么踏实过，我睡的很沉。在梦中李大师给我讲课了，声音特别洪亮，我想快醒来吧，奶奶一个人看着孙子哪。但我就是醒不了，这时来了我们同事，告诉我，

常人之心，这是走向真正超常人的死关。真修弟子人人都得过，这是修炼者与常人的界线。”[2]

所以儿子才会说我，那是师父借儿子的口在点悟我啊。后来儿子再问我服不服时，我说：“服。”这个字一出口，真是前一秒剜心透骨，后一秒脱胎换骨！我感觉自己掉了一层皮，痛死了，瞬间又重生了，一层缚在身上的茧脱掉了，好象还有点潜在的兴奋。

几天后，我觉的身体有了点力气，那就炼功吧！炼完了动功，那就学法吧！捧起《转法轮》，头脑中一个清晰的念头：这要死了，就学不到法了。真后悔自己没好好学，二十多年了，也没学明白，一遍都没背下来，真后悔。以前断断续续背到第三讲，从第四讲开始背吧！我开始背法，同时增加炼静功时间。

我现在觉的：如果不修炼，遇到这次的病魔，我就死掉了。因为我修炼了，师父替我承担到我能过的去，剩下这一点用来提高悟性，过关的同时，消去剩下的这点业力，也看我对法是否坚定。我却因为心性提高不上来，走了去医院的弯路。

也许是我还有那么一念对法的不舍，面对我的信念和选择，那个病魔没了索命的理由，师父的回天法力把我从死亡线上拉了回来，那个“不治之症”的病魔消失遁形。

从二零一八年九月到现在，我的身体在恢复，每天背法，能炼一个半小时动功，静功最少炼两个半小时，最多到过四个小时。

我这么差劲，师父还这样珍惜我，慈悲保护、点悟。此刻我泪流不止，不争气的弟子叩拜师尊。

我知道我的生命是师父给我延续下来让我修炼的，我要把握好自己。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父著作：《精进要旨》〈真修〉

我儿子咨询了几家大医院的专家、教授，说法几乎是一样的：顽固性贫血，自身造血功能不造血，只能靠输血维持，直白的说就是“不治之症”。我清楚的知道常人的手段是解决不了修炼人的难。从二零一七年五月到二零一八年九月先后至少输了八次血，每次四百或八百毫升。输四百毫升，血指标只能上升1克左右。我就这样艰难的勉强活着。

每次去医院的路上，都是儿子陪我去的。每次儿子都会说我一通，大意是：你整天心拧个劲……这难一定不是老师安排的，你怎么不找自己……你就以为全世界都欠你的……前几次我都和他辩解，并坚决表示我不会放弃修炼，我一定能走过去。他又说，你光喊口号有什么用？那个心不改……这次我没马上辩解，觉的这似乎不是偶然的，他又说：“说你，你服不服啊？”我当时真想说：“不服。”可没说出口，自己是大法弟子，可现在是真的不争气，我就不吱声了。

回来后，我冷静的回想我这一生，幼年是个孤儿，在姐姐家长大，对姐姐家，我付出了很多，虽然不曾说什么，却是心里不平衡。平时和人相处，虽然给人不计较钱财的表象，但实际心里还是会动心的想一想，并隐藏了一个“我吃亏了”、“我吃苦了”的心。几十年来，就是为了那口气而活着，怪不得气不顺呢。这些不就是利益心、为私、妒嫉、狡猾吗？它们隐藏的多深啊，连自己都被骗了。

师父说：“我们人类往往认为是好的东西，可是在高层次上看往往是坏的。所以人们认为好的，在常人中个人利益得的越多，过的越好，在大觉者们看来，这个人就越不好。”[1]

学法这么多年了，连这根本的观念都没转变过来，还认为吃亏、吃苦是坏事，不还是在常人的基点上看问题吗？

师父讲：“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；在人与人之间的勾心斗角中，你动不动心；在亲朋好友遭受痛苦时，你动不动心，你怎么样去衡量，作为一个炼功人就这么难！”[1]“能不能放下

开会啦，快走吧，人都到齐了，就差你一人了。我说：我走不了，李大师给我讲课呢，我得听完啊，她就来拽我，拽也拽不走，就是动不了。”

儿媳问我是怎么回事。我告诉她：真为你高兴，看来你跟大法缘份还真不浅呀，师父给你净化身体。儿媳说：嗯，真是这样！我的头也不痛了，好了，也能睡了。我这个焦虑症也好了。哎呀，可真好啊！真得谢谢师父啊！

儿媳话音刚落，儿子打来电话说：“医院检查单子出来了，说你头部有问题，让马上去医院。”儿媳在电话里说：“不去啦！我听了一上午李大师讲课，听的我都醒不了。李大师早给我把不好的东西拿掉了。我现在什么病都没有了，无病一身轻了。我也要修炼了！”我儿子说：“好、好、好！那可太好了！”

儿媳住院前的那种病态愁容一扫而光，简直是换了一个人，说话音大了，模样也好看了，一脸的祥和瑞气！

◇诚信大法 福报相随

〔山东来稿〕我的姨小姑子也是我的邻居，他们俩口子相信世间有神佛。我经常给他们夫妇讲法轮大法真相，他们也都相信大法。每当我给小姑子真相资料时，她都会说：“我不识字，拿回家给他看。”特别在人多的场合，她丈夫敢于站出来为大法说公道话。

一天，小姑子笑着跟我说：“嫂子，我给你说个事儿。一天，我们俩口子去给果树打农药，他开着三轮车拉了一千斤水，当时我也在车上，就坐在他旁边。在上一个大陡坡时，快到陡坡中间他才换挡，换了两次没换上，这时车急速的倒退！我一看不好，赶忙跳下车，想找块石头垫在车轮下面。可哪来得及！只听‘哐’的一声，车翻到路边一个陡堰下边！那个盛着千斤水的大桶摔得稀里哗啦！我一看傻眼了，他死了，这下摔死了！就大声喊：‘你在哪里？你在哪里啊？！’就听车底下说‘我在这里！’我趴下一看，天哪！他就窝在车

座倒扣过来的那么一点点空间里！他说：‘快回家找人，把车扶起来！’多亏路边地里有人干活，听见响声都跑了过来，帮我把车推了起来。他从地上爬起来，全身动了动，啥事儿没有，连一点皮都没破！”

说到这儿，我俩一起笑了。她说：“嫂子，这是不是得福报了？”我说：“肯定的，因为你们诚信法轮大法，神佛肯定会保佑的！”

■ 时事评论

◇挪威图书馆保护言论自由 中共暴政在海外曝光

文：洪达

据今日挪威（Norway Today）网站报导，逾40名选手与15名教练、经理组成的中国滑雪代表队前往挪威梅罗克（Meråker）进行滑雪训练。中国滑雪队要求当地一座图书馆下架法轮功书籍，遭到馆方以侵犯言论自由为由强烈拒绝。该图书馆经理马肯（Anne Marken）告诉挪威报纸《Adresseavisen》说：“我们在挪威有言论自由，因此这件事是完全不可能的。中国代表队说，如果任何滑雪队员被抓到看这些书，他们担心会有被送到中国集中营或监狱的风险”。

这个事件恰恰凸显了中共迫害法轮功二十年来，不只扼杀信仰自由、罔顾基本人权，还妄图将迫害输出海外，侵犯普世价值。近年中共在世界各地，屡屡把它在中国大陆戕害人权和钳制言论自由、信仰自由那套迫害法轮功的政策延伸到国际社会。

中共畏惧法轮功书籍，种种迫害手段让人匪夷所思。明慧网报导，去年七月十日陕西省岐山县公安局调动三十多个警察，绑架了十多位七十岁、在一起读法轮功书籍《转法轮》的老人，再非法抄家与抢劫私人财物。其中徐明侠、焦炳兰、

道理我都懂，可就是觉的承受不住了，到极限了。我哭，跪在师父像前，给师父磕头求师父救我。

过了两三个月，我自己连穿脱衣服、上炕、下地的力气都快没有了。整天靠墙坐着，不能躺下，否则就喘不上气来，就是晚上睡觉也只好坐着，坐不住，就拿枕头倚着。偶尔坐那打个盹就是幸福了，那个时候，就感觉不到难受了，但常常呼吸困难而憋醒。

同修来看我，发觉浮肿都到心口了，可是他们说的话，我是听不进去了，这实实在在的痛感在我身体上怎么也假不了，什么正念呀，啥念都没了，求师父的力气也没了。

儿子看我这样就说：去医院吧。他曾是大法小弟子，中共邪党迫害大法开始后，我和我丈夫都被非法关押，他到外地上大学，就脱离了大法。因为是儿子提出的，我没有拒绝，这是出于亲情，当时还有一个不正的考虑：万一我熬不过去而死了，周围的邻居一定议论纷纷，会说是炼大法有病不去医院死的，这不是给法抹黑吗？现在认识到这两个念头都是错的，是我信师信法不够，那不是平时喊，而是实在的修为。

到医院做各种检查，医生给出的说法是“贫血”，当时只有1.8克，这指的是血液中的某种成份，具体是什么我也不懂，正常的健康人应该在12克到15克，少于10克就是轻贫了，我只有1.8克不足2克。同时还缺氧，没有血氧，腹中有积水，心肌积水，心脏变形，一边大一边小。医生说：“都这样了，还能活着？……你怎么才来呀，半年前就该来了。”我没敢说我是炼法轮功的，怕给法抹黑。

输了2000毫升的血，吸了三天氧气，用药物暂时排掉了身体中的水，血指标加上原来1.8勉强达到了6.9克，暂时减轻一点难受。但每周检查血指标都在下降，降到低点，身体状况，又象前面说的一样，牙床都是白的，刷牙的力气都没有。我也后悔，想正念闯关，可是关键时闯不过去，就又去输血。

盾发现并清理“自我”这个粪坑。当感到别人搅动我人心的时候，我就要用这一念来清晰的知道我又有粪坑了，需要赶紧好好清理。

如果“自我”这个粪坑被我全部清理完成以后，若别人再扔一块石头砸过来，而我这里却是一片平地，自然就溅不起任何“浪花”，可能连个响都听不到了。

以上是个人体悟，层次有限，有不在法上的地方，还望同修慈悲指正。

注：

- [1] 李洪志师父诗词：《洪吟三》〈谁是谁非〉
- [2] 李洪志师父著作：《转法轮》
- [3] 李洪志师父著作：《各地讲法十》〈曼哈顿讲法〉
- [4] 李洪志师父著作：《北美首届法会讲法》
- [5] 李洪志师父著作：《瑞士法会讲法》

当我说“服”的时候

文：东北大法弟子

【明慧网二零二零年一月六日】我今年六十六岁，一九九七年得法，一路修炼时而精進时而懈怠，磕磕绊绊。二零一六年的十月，我突然感觉到气短没劲，干不动活。之后一天天加重，脸和腿都浮肿了，用手在腿上一按就是一个坑。胃也胀起来了，不爱吃饭。

到了二零一七年初，整个身体都浮肿了，手背、手指、脚背、脚趾都鼓鼓的，眼球用手一摸都鼓鼓的，袜子、鞋甚至衣服都穿不上了。胸口里总感觉有一块大的煤渣子，又热、又扎的酸痛，动一下都会加剧。觉的气不够用，缺氧，干什么都迷糊，会不知不觉的睡着了。读法也不成句了，动功没力气炼了，腿粗的盘不上了，静功也就不炼了。我自己也很急，不知道差在哪了。

当地同修陆续来到我家看我，鼓励我信师信法，给我讲同修们正念闯关的例子。我也是师父的弟子，学了这么多年，

亚兰一直被非法关押。

法轮功于一九九二年在中国传出，至今洪传到世界一百多个国家和地区，获得各国褒奖 3600 多项。法轮功的主要著作《转法轮》教导人们遵循“真、善、忍”做好人，现已被翻译成三十九种语言，在国际社会公开发行。一九九六年，《转法轮》多次登上北京市畅销书榜单。二零零四年，澳大利亚广播公司（ABC）网站投选超过五千种书籍，《转法轮》进入澳洲一百本最受欢迎书籍排行的第十四名，是在一百本最受欢迎书籍中唯一来自东方的气功修炼书籍。

《转法轮》不只受西方读者欢迎，事实上各族裔人士也通过阅读各语种的《转法轮》而身心受益。一本书能让不同文化背景的西方人折服、拜读，这原本是全体中国人与修炼界的光荣，却遭到中共与江氏集团镇压与迫害，善良无辜的学员被非法关押在劳教所与监狱中，长期遭受酷刑折磨，迄今至少已有四千三百多人被迫害死亡。陕西老人们一起阅读修身养性的书籍，竟遭关押，这是二十一世纪的天方夜谭，却活生生在中国上演着。

挪威图书馆事件，正如陕西老人们读书被关押，足证“真、善、忍”震慑中共。这出荒诞闹剧是中共颠倒是非善恶所一手造成的。中共长期编造“天安门自焚”、“一千四百例”等弥天谎言，想让中国民众仇视法轮功，再加上严酷的迫害氛围，都是造成滑雪队员担心只看书就有被送到集中营或监狱的原因。

谎言迷惑人仅存于一时，真相广传能让人清醒。随着法轮功学员锲而不舍的讲清真相，中国人已经逐渐走出谎言的迷雾，看清了中共的邪恶本质，迄今在退党网站公开表明“三退”（即退出中国共产党、共青团和少先队）的人数已逾三亿四千九百万，印证了：迫害无法长久，人心已经苏醒。

修炼园地

静心学法、修去思想业的体会

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二零年一月七日】曾经有几位同修对我说过，他们以前脾气很大，学大法后，彻底变好了，我都不太相信，因为我觉的自己没有能彻底改变，只是有所改進而已，特别是对人对事经常没有平和的心态。想背法，干扰很大，背起来很吃力。带着这些问题我经常向内找，也找出了很多心，觉的还是没有解决根本问题。

在家庭里，时时处处要修心的事多了去了。丈夫做的事不称我心，很多事反应迟钝，连他吃饭、穿衣都觉着不顺眼；女儿花钱如流水，她花钱是以万为单位的，我那小外孙本来根基很好，跟着她都受污染了；儿子结婚三、五年了，也不生孩子，儿媳妇天天就是讲吃、讲喝、讲玩，象个小孩，整天拿着手机玩电游；我的弟弟、妹妹虽然都修炼，但人心多的很，还觉的自己修的不错，等等，怎么办呢？

有的同修，我看着也替他们着急，有时忍不住，我就讲出来了，本来是为他好，还惹的他们不高兴。不顺心的事太多了，都跟我拧着。后来我觉的这样认识问题也不对劲，是不是我跟宇宙真、善、忍的特性拧了劲了，我是不是钻到情堆里去了，是不是缺了善呢？我没有坐下来细找，只是感觉自己虽然每天都在按部就班的做着三件事，但提升不大。

师父看我不悟，过年期间，一下把我这一生心里积的象花岗岩一样的怨、恨推出来了。往事不堪回首，我一个人发了几天呆。知道这是我必须面对的时候了，就不停的发正念排怨和恨组成的这块顽石。有一天早晨，觉的我自己从肚子里拔出来了一个带着须须的大树根，但还是觉的并没有轻松多少。

20 我把自己关在房里学法，不接待任何人。想我得法时是带着一个什么根本执着走进修炼场来的呢？是带着一颗在这

说出一系列的“道理”来，真是没理还能赖个三分。

师父说：“还有的学员绕着弯的推责任，一有问题了，不是这个方面的原因，就是那方面的原因，实在没原因了那就编一个，（众笑）“你们不知道啊，那当时是什么情况啊”，怎么怎么样。（众笑）这还算是比较好一点的，那个严重的就是一点也不能碰了。”[3]

我就感觉到这段法说的正是我自己经常表现的状态，状态好了就解释狡辩一下，状态差了就甩脸色冷战。内心不服从别人管自己、听不得别人意见，即使别人意见和自己大致相同，也要把他的那一点不同的地方指出来指责一番。遇到事情态度强硬的去强制别人按照自己的想法去做，不按照我的要求做就忿恨，做得没有我的完美了指责，做的比我好了妒嫉，敏感的不行。总之只有别人触动了我的“自我”，不把“自我”这个粪坑里面的粪泼到别人身上不罢休，让别人心里不舒服才感到解气。即使过后我感觉自己做的过分不象个修炼人也会后悔反省，但是再次遇到此类事件时保准又是同样的表现。

当然“自我”的粪坑里面还有其它表现出来的执著心，对于我目前的现状来说，这两种是对我影响最大的。

五、清理“自我”

师父在讲法中说：“如果修炼的人要是只从表面上放的下，但内心里边还在保守着、固守着一个东西，固守着你自己的那个你最本质的利益不让人伤害的时候，我告诉大家，那是假修炼！你自己的内心要不动，你是一步都提高不了，那是骗自己。只有你真正的从内心提高，你才是真正的提高。”[4]“人心不改变，一切都是假的。你说我表面上什么都没有了，可是你心里头却放不下，你对这些东西蠢蠢欲动，什么用都没有。”[5]

所以我要做的就是加强学法，尽量加持正念，不把这个“粪坑”当成我，让自己这一念一直在后台运行着，及时通过矛 33

那些“错在哪”的原因的“解决修补方案”，例如虽然心中很生气但是也要面带伪笑等。一旦砸烂这层“结痂”，那时不但苍蝇乱飞造成杂念妄起，粪便也会被溅起来。心“脏了”，也就开始对别人口出恶言狠话脏话，用心险恶的想要整治别人。这样一群脏东西在一个“脏了的”心里乱动，一个人怎么可能平和和纯洁呢？

四、“自我”的种种表现

通过对自身的分析，认识到坚持“自我”的人往往嫉妒心很强，很难做到理解别人、体谅身边人、对身边人真心善，反而容易把人推到自身的对立面，有时可能还会讨好第三者以寻求别人站队支持自己。正因为我守护“自我”这个粪坑，自己浑身散发着臭味，还容不得别人说，甚至看不得别人的好，正如在一篇交流文章（《对去嫉妒心的再认识》）中说所谈的，平常人对于身边的人或熟悉的人遇到自己没有遇到的好事会有强烈的嫉妒心，而对于自己接触不到无法左右的或者不在一个层次中的人往往不是嫉妒心，而是羡慕心，但是羡慕心后面隐藏着很深的嫉妒心。

我以前还以为嫉妒心是恶毒的，羡慕心是好的，现在发现羡慕心和嫉妒心其实是一种东西，只是表现方式不一样。本质上都是“自我”被冲击，感到自己不如别人，心里感到不公平、不舒服、不平衡了。之所以在“自我”这个粪坑中表现最突出的往往是嫉妒心，是因为嫉妒心具有攻击性很强的腐蚀作用，不但伤害别人也伤害自己，即使表面不张扬，有时我内心也会跟人暗地里较上劲，杂念妄想自己折磨自己。

“自我”的另一突出表现就是显示心。显示心会让人做不该做的事、说不该说的话、帮别人一点小忙就渴求对方回报、喜欢做主角挑人毛病、控制欲强、不会与人好好配合完成项目、撒谎欺骗也可能成了手段，因为显示心的目地就是彰显自我，容不得别人压制自己，例如做错了一件事，我也知道有错的地方，但是如果别人指出我的错，我就会狡辩并

个世界上受了重伤后强大的怨恨心，和一个满身疾病而且残疾了的身体，象一片深秋落叶不知飘向何处，被师父把我收进大法里来的。我以前经常一个人伤心的写日记，写：我的魂归何处？确实是给自己寻找最后的归宿来了。我觉的活的苦，死了也是苦。那时可不知道人还真有来世。

因为是女孩，在家受歧视，从小做饭、打扫卫生。大饥荒时（一九五九至一九六一年），我到外面摘野菜、捡菜叶、捡柴火、捡煤渣，推碾子、拔草，我家住在县城，我比在农村的同学做活还要做的多。只有十来岁就到离县城二里远的郊外去挑水，多次都差点掉到塘里淹死。即使这样，还总被父母非打即骂。因为他们很忙，孩子多，收入又低，上养老，下养小，还常被别人欺负，确实是又苦又累的，所以就经常把气往我的身上发。小时候，我就认为我是野外一个无人种的大树上结的，不是他们生的。等我略大一点的时候，就遐想如果真是这棵树上结的倒好了，大树可以遮风避雨，夏天可以乘凉，有时还可以靠着树干小息一会，象依在娘身上一样。总而言之，想入非非，小小年纪心里就积满了怨。

十五岁我离开家的那天，我妈给了我两件她自己的衣服，她以为我还会长，可从那以后，我再没长过一厘米，所以那两件衣服根本就不能穿。她说：走吧，以后赚了钱要给我寄回来，要还给我。我心里想：书中都说母亲的爱是伟大的，是不要回报的，我怎么就没有感受过呢？我的童年没有给我留下任何美好的回忆。从那时起，就积下了这种思想业。

一天，女儿对我说：小时候你们对我一点也不好，而且还打过我、骂过我。我听了非常惊奇，因我小时候受了苦，所以就不愿让女儿受苦，从小就把她看的特别娇贵，不准任何人打她，虽然日子过的不太宽裕，她的吃、喝、穿还是上等的，从来没有让她做过事，有事也是让比她小十三个月的弟弟做。到了读初中的时候，她学习成绩不好，又经常惹的老师上门告状，一次一次的给她调换学校。真是为她急，我

们工作又忙，肯定就会打人。觉的这是因为对她爱的深，恨的切，才打她的，认为我对她的这种爱是无私的，对她的打骂都是为她好。真是没想到，在她的心里，也从小就埋下怨，也积下了这种思想业力。

我现在认识到，对女儿的爱，也不是什么无私的。也是望子成龙，能出人头地。人各有命，一切都应该顺其自然，一切行为都是在造业。人的情是靠不住的东西。这可能就是业力轮报吧。

过年期间，师父给我把几十年的往事，过去的、现在的、家里的、社会的、单位的……统统都推出来了，历历在目，而且有的还看到了一点因缘关系。几十年来，积累下来的名、利、色、气等各种念头，形成了一个很大的思想业力。这些怨气不断的加强魔性土壤，所以我脾气大，所以就造成我修炼的阻力、它不让我背法、指挥着大脑去胡思乱想，做出一些错事来。当时我就想连根把它拔出来，坚决要清除它，尽管我发正念，还是没彻底解决问题。

当我学到“主意识要强”，发现以前形成的固有的观念：这一节是《转法轮》书中篇幅最短的，一直以为其中的内容不是在说我，我在思想上也从来没有骂过师父和大法，认为篇幅短，表面内容也不多，和自己没什么关系，每次学到这都是一带而过，几乎都形成固有的观念了。

这回学到这，我惊了，怎么内容全变了呢？篇幅短，是因为太重要了，对我们修炼太重要了。师父经常给我们说的假我，那个后天观念和业力形成的假我就在这里面。师父要我们每天发正念前清理自己，就是在清这个假我和外来干扰。我认真清理自己了吗？认真清那个思想观念了吗？天天几次针对它发正念，如果真正做的好，这个思想业能到现在还在干扰吗？

在常人中形成的无处不在的由名、利、色、气产生的念头不但没有被遏制，而且还在一天天往已经形成的思想业上

心的执著反而是重要的”[3]。我以前也知道这一点。但是我对执著的理解却是有偏差的：把“错在哪”的表面原因当成自己的执著。

当读到“去掉人心的执著反而是重要的”，我脑子里莫名有了一念：“自我”其实是个粪坑。我豁然开朗，因为我终于找到自己问题的根本所在了：太自我了。我想这一定是师父在慈悲点悟我！

向内找是法宝，但我却不会真正使用，我现在理解到向内找是为了去人心，而这么长时间以来我向内找的目地都错了。向内找不是要找到我在这件矛盾中“错在哪”（这只是枝叶），然后如何弥补和改正，而是要顺着这件事的矛盾为线索找到自己隐藏的人心执著并把根挖掉。

三、“自我”其实是个粪坑

在农村，小时候我们那的粪坑都是露天的。经过长年累月的风吹日晒，坑里面的粪便上面就开始“结痂”，厚厚的一层看着很结实，基本上能遮挡里面的臭味，只有离坑近的时候才能闻到一阵阵熏人的臭味，离的稍微远点就闻不到了。小时候淘气的时候想要戏弄伙伴，就拿路边的石头去砸粪坑，如果石头小还砸不透外面的那层“结痂”，必须用大石头才能砸烂，一砸烂就能看见上面的一大群苍蝇嗡嗡乱飞，里面的粪便喷溅一地，臭气熏天。

“自我”其实就是这个粪坑，里面污秽不堪。每当别人冲击我的“自我”的时候，就象拿着一块石头来砸我的粪坑，砸的轻了，我可能不以为意，因为没有砸透，只是惊动了几只苍蝇嗡嗡乱飞，这些苍蝇就是反映到我思想中的杂念和心理上的表面反应，正念足的时候基本上在心里守一个“灭”字一会就把这些苍蝇清理干净了。

如果砸的狠了，或者石头够大就能砸烂了那层“结痂”，这层“结痂”其实就是常人所谓的人情世故的修养和表面的客气等处事之道或经历世事后的忍耐程度，也包括我找到的

是相同的，只是表象不一样而已，而我却在表象中一直兜圈子。

二、读明慧交流文章发现问题所在

前两天在读一篇明慧交流文章《修好自己对救度众生很重要》，看到里面引用的师父的一段话，豁然开朗，虽然我和他悟的不太相同，但我感觉我明白自己的问题所在了。

师父说：“有的人总是强调自己对，你对了、你没错，又怎么样呢？是在法上提高了吗？用人心强调对错，这本身就是错的，因为你是用常人的那个理在衡量你自己，你用常人的那个理在要求别人。在神来看一个修炼人在世间，你的对和错根本就不重要，去掉人心的执著反而是重要的，修炼中你怎么样去掉人心的执著才重要。”[3]

这段法我已经通读过很多遍了，自认为已经很熟悉，但是我发现以前有两点我理解错位或者是根本就没有看见。

第一点是我以前读到“用人心强调对错，这本身就是错的”[3]，就在心中有了一个意念：这段话的意思我已经读完了，后面讲的都是解释说明，主干我已经清楚了。今天才发现，原来法中的每一句话都很重要，都能点悟人。

因为师父下一句说：“因为你是用常人的那个理在衡量你自己，你用常人的那个理在要求别人。”[3]明确点出了我是用常人的理来衡量自己，并用常人的理来要求别人，这根本就和大法无关，和修炼无关。真是惊醒梦中人！我一直以为我是用大法来衡量自己，并用大法来要求别人，只是自己和别人都暂时达不到大法的要求，做的不太完美所以会发生矛盾，其实我的做法已经不是修炼人面对矛盾该怎么按照法的要求去做的问题，而是我一直在以一个常人的心态用常人的理在做常人的事，所以这些问题才会一而再的出现。过程中即使有正念也不足以压制住自己的常人心，都是事后在学法中才会觉察反思自己哪里错了，但是对别人的伤害已经造成了。

第二点是师父说：“你的对和错根本就不重要，去掉人

加码，反过来这思想业又控制大脑做坏事，经常想一些邪念和坏东西。学法、发正念，打瞌睡，做救人的事时，产生出来的各种不好的心，同修之间发生矛盾产生的记恨心、报复心、利益心、显示心、妒嫉心等等，都是由此而生，这个思想业是这些心的滋生场地，反过来这些心又加强了思想业力，扩大与加强了它的范围与能量。

我坐下来认真的一件件向内找，很多的往事，很多的人心，我自己在清，也请师父帮助消。例如：有的同修原来和我一起做大法的事，有意见了，就分开了，几乎是颠倒事实的到处讲，开始是心里不舒服，时间长了，心里就形成了怨恨。不想交流，只想不要再见见面就足够了，但是怨恨形成的思想业没消掉。有时觉的放下了，可能表面是放下了，内心是执着的，所以就耿耿于怀。当所有的同修被抓了、被关了、有的掉下去了、有的离世了，我的心里就想，离开我，对你就是个损失，所以结果就是这样的，这都是预料中的事。

思想业还产生争斗心、妒嫉心、欢喜心，自以为是的心、幸灾乐祸的心随着思想业去思考、去怨恨、去爱、去高兴、去分析问题，走的都是旧势力的路，有时简直就是自心生魔，也在增强魔性，这些心逐渐形成了强大的自我，认为自己的认识是对的。把自己摆到很高的位置上，看重自己，证实自己。如果不是师父经常点化，可能已经掉下去了。

那些天，我就这样经常向内找。当我再一遍读到《转法轮》书中关于“失与得”、“业力的转化”章节时，我简直进入了离不开、放不下的感觉，好象没办法放下了，我读了一遍又一遍，因为感到从肉身一直到微观全身细胞都是舒服的，我放不下这两个小节，只想反复读，连续读了几天还想读，这时发现心里的烦恼、烦躁、怨、恨、担心全都没有了。是大法把我的情，以及从情中派生出来的各种执着消除、同化了。那些人和事还是依旧，但是好象与我没有关系了，感到我是在另一星球上了。我全身既轻松又舒服，并且，我意外

的发现这两个小节还能背下来了。我清楚的知道：是师父帮我消掉了思想业力从而出现这个状态的。

师父说：“但大多数人可以以很强的主观思想（主意识强）排除它，反对它。这样，就说明这个人可度，能分明好坏，也就是悟性好，我的法身就会帮助消去大部份这种思想业。这种情况比较多见。一旦出现，就是看自己能不能战胜这坏思想。能坚定者，业可消。”[1]

现在我觉的心里平和了，好象一切都顺眼了，顺心了。多年来与先生相处时居高临下、颐指气使的那个我完全不见了，对别人也是一样，讲话做事都是平静祥和的。家庭环境融洽了，与同修打交道也和谐了。修大法，能彻底使脾气真的变好啊！

当我们静心学法，把着大法去修，真心想提高，排斥、不要那些肮脏的人心时，师父就会帮我们。慈悲的师父把我们从地狱里捞出来，洗去满身的业力，把这无边大法传给我们，使我们成了正法时期的大法徒，最后还要把我们度出苦海，返本归真。我们唯有万分珍惜这千载难逢的万古圣缘，精進实修，多救人，不负师恩！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

去争斗心的体会

文：东北大法弟子

【明慧网二零二零年一月七日】我在大法中修炼十几年了，争斗心一直如影随形的伴着我，它是我后天形成的观念，是由思想业构成的，它不是我，它是假我，我时时刻刻都在修去它，解体它、消灭它。

一、认清争斗心的本质

争斗心在我的修炼生活中，都能体现出来。平时，遇到

不能和她吵，让事情就这样过去吧。然而那位妇女开始给房管中介说我怎么挑剔等等，我坐在房间里听了几分钟，正如师父讲的一样：“可是往往矛盾来的时候，不刺激到人的心灵，不算数，不好使，得不到提高。所以心里放不下，会烦心，可能会出现勾着人的心，老想回头看看那俩个说他坏话的形像。回头一瞅，那俩个人面目表情恶狠狠的，正说在火头上，他一下子就受不了了，火就上来了，可能马上跟人家干起来了。”[2]我当时心想：没完没了了？明明是你丈夫的错，反而告我的状，这女的脸皮真厚。火就起来了，打开门开始解释，看到那女的眉毛上挑对我很不屑的表情，让我更加生气，并把以前的不满倒了出来。

中介在中间调停，语气比我们俩平和很多。我说完以后其实就感觉后悔了，感觉自己心性还不如一个常人，矛盾发生时完全没把法放在心上。進屋后，我开始听明慧广播，心情稍微平静了一下。但半夜发正念时，各种杂念争论和委屈根本就控制不住了，心情难以平息。

第三天上班时，我不断排斥自己的念头，但是她的话语和恶狠狠的表情一直在我脑子里面回荡，心中被揪着的难受。晚上下班后，我学了一会法，心中浮现一个念头：我要去和她道歉。我又想：我怎么可能放下自己的面子给她道歉？不要去。但是我还是走了出去，敲开他们家门给她道歉，道歉的时候，感觉自己的话和身子都在颤抖。事后，我回到屋里，突然心感觉一下子放松了，反而感觉自己真有勇气，心中也已不再想他们了。

这两三件事情发生以后，虽然后续看着都算是解决了，但我也发觉自己修炼的很不好，完全没有正念，并开始反思自己为什么自己心性这么差，忍耐不了别人对自己的评价和不公。我开始以为是我爱面子，心量小，妒嫉心强，爱挑剔，不容人等，并开始排斥这些人心，但是发现效果并不好。因为我没有找到根子上的东西。其实发生这几件矛盾的本质都

我和那个组员的关系一直不错，因为他工作能力比我强，并且脾气也不错。但是这次为啥我就和他干上了呢？其实我清楚的知道自己有嫉妒心。他来公司比我晚，但是这次项目的真正临时负责人实际上是他。这已经是我抽调到他们项目组以后爆发的第二件矛盾了，上次是因为给我分配的任务量太多，我找他们俩商量，反而被质问和怀疑了一顿。所以这次我抽调过来，一开始就心中不满，感觉以前找他帮忙随叫随到，现在反而让他给我分配任务。心中的不满虽然嘴上不说，但我心中暗地较劲已经有了隔阂。

这两件事窝在心里让我很难受，我开始发正念清理嫉妒心、争斗心，一直重复背诵师父的话：“对的是他 错的是我 争什么”[1]。但是心中依然难平，正念稍微一放松，另一思想念头就开始起作用：我错哪了，我没错！对的本来就是，错的是他好不好！应该和他组长好好解释一下，的确应该让他来做。

后来这件事情是他组长自己来和我对接，也算是解决了。但是接着生活中也发生了一件类似的事情。

我和其他两户合租一套房子，一户是一对农村来的夫妻，另一户是大学刚毕业的，比我小几岁。这对夫妻都吃的很胖，经常打架吵架摔东西，但第二天又都和好了。男的很不注意卫生，用完厕所以后里面都很脏，提醒了也不改，一开始我是提醒自己：这是故意来磨你、给你提高心性的。然后自己把马桶冲刷干净，但是我心里依然感到恶心难受：我堂堂男子汉竟然帮他清理残局。后来我开始修改规则，想让那男的也要打扫卫生，让他知道珍惜别人的劳动，但并不见效，分配给他的任务他都转嫁给了他老婆了。终于有一天，他老婆和我之间的矛盾爆发了，争论一番后，我说：行，我不管了，那规则你定吧。那个女的很生气的说：明天让房管中介来处理。

第二天房管中介来了，让我们几个出来商量，我没出去，我说：你们商量吧，按照你们说的来。我感觉自己得高姿态，

一点小事，也要争个高低，不服气，据理力争，我的对。而不是站在对方的角度思考问题，完全是为私为我，自私自利的，说到底就是旧宇宙法理为私的体现，以我为中心去看事物，看到的都是假我。师父告诉我们：“物质和精神是一性的。”[1] 你在为自己思考的时候，为自己争辩的时候，你发出的物质都是黑乎乎的、肮脏的、败坏的。这些不好的物质都是灵体，都是有思想的，有能量的，它们构成了大大的私心，你的私心越重，争斗心就越强，因为这种黑色物质把人包围住了，和宇宙真、善、忍的特性隔绝开了，它不让你看到事物的本质，让你执着这颗私心，从而让你掉下来，不让你升华上去，让你修不成，就是争斗心的本质。所以我们必须修去争斗心，才能达到高层次的标准，才能使自己提高上来。

二、争斗心害人害己

有一次出行，我把丈夫的钱包丢了，里面有三千元现金、手机和各种证件。丈夫指责我粗心大意，女儿也说我不对，我不停的找理由辩解，保护自我这颗心不受伤害。

过了几天，丈夫在补办丢失的证件过程中，受到阻力，回家又训我一顿，我急了，对他说：“丢东西能怨我吗？谁让你爱占便宜了，不失不得。”丈夫一听就火了，一脚把我踹倒在地。这一下我清醒了，悟到不该和他争斗。这时，我想起来，但腰不敢动了。我想：我是大法弟子，我没事。果然，我爬了起来，忍着痛上班去了。这件事让我认识到争斗心是多么严重的问题。

过后向内找自己，本来这件事是自己没有把包管理好，自己不对，当时两次机会都没有承认错误，反而与丈夫争吵，为自己没错找理由，开脱责任，不符合修炼人无条件向内找的标准。丈夫当时未修炼大法，我用大法高层次的理去要求他，那么常人根本理解不了，所以是造成矛盾的原因就是自己的争斗心带来的。教训是深刻的。

三、学法修去争斗心

师父说：“我们作为一个炼功人，矛盾会突然产生。怎么办？你平时总是保持一颗慈悲的心，一个祥和的心态，遇到问题就会做好，因为它有缓冲余地。你老是慈悲的，与人为善的，做什么事情总是考虑别人”[1]。

通过反复背诵师父的这段法，我觉的争斗心的存在，是因为我的慈悲心不够。遇到问题，我总是先考虑自己，不考虑别人，和大法的要求正好相反。为什么会这样呢？我无数次的向内找，发现自己的业力很大，黑色物质太多，人心凡重，喜欢追求人的东西，满足人的各种欲望。明白了法理后，我转变了处事的观念，按照师父讲的去做：“做什么事情总是考虑别人”[1]。按照修炼人的标准去做，慢慢摆正了自己的位置，放弃了人的观念，用神念去思考问题，神是慈悲于人的，保护人的。修炼不就是要修成神吗？我的使命是救人的，是应该放弃世上一切执着的，为什么要与人争呢？与人争不就是在人的层次中吗？悟到这一点，我觉的真是惭愧，面对大法，面对师父，我无地自容。自己连慈悲都做不到，怎么去救众生呢？怎么称的上正法时期的大法弟子呢？每当想到这，泪水止不住的流下来，是师父、是大法、一次又一次净化我的心灵，消去我的思想业，我的心才变的越来越善良，越来越纯净。我看众生都可怜，都在等着我救度，深感自己责任重大，逐渐的达到慈悲祥和的心态。

通过对这段法的理解，我认识到师父讲的每段法，都是针对我们修炼中的每一颗执着心讲的，每一颗心都是我们修炼路上的一个阶梯，只有我们悟到了法理，依靠法理去做，才能提高层次，升华上去。达到高层次、高境界的标准。

十几年来，我依靠大法法理，一次又一次的修去争斗心，我神奇的发现它越来越弱。现在无论遇到什么问题，我总是慈悲祥和的去对待，静静的向内找，向内看，站在修炼人的高度去看常人中的事情。我和常人的矛盾，就象两条平行线，

永远不会交叉，也就不存在争斗了，真正体会到大法修炼的美妙、殊胜。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

粪坑与苍蝇 关于“自我”的执著

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二零年一月二日】我是二零一七年初正式开始修炼的青年弟子，二零一九年以前感觉一切都很顺利，沐浴在大法的恩泽之中，也明显感觉自己心性提高的很快。但近一两个月以来，由于学法不足在工作中和生活中遭遇了几件矛盾，事情发生时都没有很好的守住心性，通过最近的反思和体悟，似乎发现了“自我”是个什么东西，所以写出来和大家交流一下，层次有限，如有不在法上的地方，还望交流指正。先把发生的这些事件给大家交代一下，虽然看着都是生活中常遇的小事，其实对修炼人来说意义并不小。

一、两件没有守住心性的矛盾

第一件事情发生在工作中。我被抽调到另外一个项目组，在项目即将接近尾声时，又给我加了其它需求，但是项目其他人提供给我的东西并不满足条件，于是我找到了项目组长寻求支持，让他去给他的组员分配任务。商量时那个组员并不愿意干，让我自己去做。我听完后嘴上没有反对，但心中很生气，然后他们两个就在我身后开始说一些我当时听着很难受的话，我感觉自己被他们项目组欺负了。我的组长也坐在我身边，非但没有帮我，反而说一些揶揄我的笑话。我当时就火了，说：“这东西我没法做，你们自己商量好了对策再找我对接。”说话时感觉自己脸上的筋都在抽动，虽然没有看到自己的表情，但感觉一定是丑陋和扭曲的，然后就不欢而散。