



图：罗马尼亚和摩尔多瓦法轮功学员五月三十日至六月一日在雅西的帕拉斯购物中心教儿童和家长折纸莲花，让他们从中了解真、善、忍的美好；同时告诉人们在中国大陆法轮功学员的孩子遭受的魔难。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：4966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：414,833,718

•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1128期（二零二三年六月二十三日）

[www.minghui.org](http://www.minghui.org)



图：新西兰法轮功学员六月九日到十六日在萨摩亚（SAMOA）的首都阿皮亚（APIA）和萨瓦伊（SAVAI'I）岛传播和弘扬法轮大法。

## 本期内容提要

【修炼】自建资料点 我的怕心去掉了

【修炼】剔除日常生活中的党文化

【修炼】学好法是走正修炼路、走出各种魔难的根本

# 目 录

## ◆海外综合

|                    |   |
|--------------------|---|
| 海外学员正法修炼活动简报 ..... | 3 |
| 本周热览视频 .....       | 7 |

## ◆大陆综合

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 中国大陆学员近期遭迫害案例选登 ..... | 8  |
| 一个普通人的觉醒 .....        | 10 |

## ◆修炼园地

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 自建资料点 我的怕心去掉了 .....       | 12 |
| 剔除日常生活中的党文化 .....         | 14 |
| 在工作中认清党文化的表现 .....        | 17 |
| 学好法是走正修炼路、走出各种魔难的根本 ..... | 19 |
| 遇事修自己 去掉怨恨心 .....         | 24 |
| 修去不正的一思一念 .....           | 30 |
| 体悟正念就是神通 .....            | 33 |
| 新学员：不再指责 学会向内找 .....      | 35 |
| 请不要带手机和同修见面 .....         | 37 |

【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”。】

其实是对自己负责！如果因为你带着手机去同修家要资料，或学法或讲真相时，说不定警察认为利用你的手机达到了目的地，也会对你下狠手。

明慧网报道了很多这样的例子，有不少同修讲真相做的很好，却因此事被牵连、关进黑窝，甚至被迫害致死了；有的同修的家人因为同修被迫害而仇视大法，失去得救的机缘。因此造下的这个罪业，你怎么偿还啊！又有多少众生因此被淘汰！这是长时间、血的教训实践出来的，应该清醒了。老年同修啊！

请多以法为师，以同修安全为重，以共同救度众生为主；放下那种执著亲情的观念。如家人打电话来找你，怕引起矛盾这件事，很好安排，有事一早一黑打电话。

其实有些电话是另外空间的邪恶操控亲人打来干扰你的。我就有这样的亲身经历，如有时一到发正念的时候，另外空间的邪恶就操控常人来找我干活了。后来我就发正念清除：清除不是师父安排的一切盘，一切机制，一思一念，一切灵体。

名利情带不走啊！老年同修，赶快放下对亲情的执著，舍弃对手机的执著，为了自己的安全、为了其他同修的安全，在手机方面严格要求自己吧，请与同修见面时，不要带着手机。▲

的事、没的事。”就应付过去了，使做正事的同修不知不觉中受到很大的伤害！

我遇到好几起这样的事了。我正在铺子里接待顾客，一位老年同修站在卷帘门下喊着我，要硬纸板平安符，说话又不避嫌。当时有常人在场，我只好违心的说没有。

有一次，也是我正在铺子里接待顾客，同修拿一篇经文，喊着我的名字说：“某某，你把经文拿给我的家乡人，他一会儿来拿。”结果，该同修前脚走，后脚顾客就对我说：“你们是一伙的，你这里是窝点。”我马上纠正她说：“不要乱说，要造口业的。什么是一伙？做贼才是一伙。”顾客就没再吱声。

还有一次，我叫一老年同修写修炼体会，她说我写。快写完时，老年同修的电话铃响了。她拿出电话就接了，是女儿来电话找她。我当时真的气急了，这么不负责，不听师父的话，带着手机到处跑！我对她说，警察每年都要到我铺子里来照像，播放器都抢走了好几个，TF卡都被抢走好多张，经书也被抢了好几本走。如果没有师父的保护，这么多年来，我可能命都没了！连我自己都不知道是怎么活着出来的。你没进去过，不知道恶人的邪恶成度。人家用的是特务手段对付我们。我大声对她说了这些利害关系。后来，此老年同修脚都走不动路了。

还有个七十多岁的老年同修，因电卡缴不起费了，被要求带着智能手机到供电所去升级，她就顺便带着智能手机到我店里，要我帮忙请《各地讲法十一》至《各地讲法十五》。为了同修的安全，我只好说：“哪个敢给您做这个事啊，现在没人做。”经书也就没有拿给她。和她交流带手机这件事，七十多的同修若无其事的说：“没事、没事。”

当时我那个心啊不知道有多难受。（这位老同修）简直没有一点安全意识！师父都讲过手机是窃听器，那么我们平时是否做到为别人着想，为同修的安全负责，最重要的

## 海外学员正法修炼活动简报

**新西兰**法轮功学员六月九日至十六日在萨摩亚(SAMOA)的首都阿皮亚(APIA)和萨瓦伊(SAVAI'I)岛传播和弘扬法轮大法，他们一共走访了五十八所中、小学和幼儿园，八十一个教堂，向学校教师、学生、家长、牧师和去教堂的民众介绍了法轮大法，不少学校和教堂立即邀请他们展示功法和教功。许多人听闻大法的美好后，开始学炼法轮功，他们非常感谢学员们带来的福音。十四日下午，学员在萨摩亚部长会议厅介绍法轮大法，政府部门的七位工作人员到场学炼。

居住在**印度**的西方法轮功学员克里斯蒂娜(Christiane Teich)近日到位于西孟加拉邦大吉岭区喜马拉雅山腰的小镇米里克(Mirik)，和其他法轮功学员一起到访了十三所学校，并举办了大约二十四次介绍法轮大法的讲座。每所学校都给她发了感谢信。米里克绿草坪学校(The Green Lawn School)校长在信中写道：“你向我们的小学生介绍真、善、忍的价值观，真是令人钦佩。我很高兴看到这样的课程给我们的学生带来的热情和兴奋。学生们不仅能够理解这些价值观的重要性，而且还学会如何将它们应用到日常生活中。”

**澳洲**墨尔本(Melbourne)法轮功学员六月九日至十二日参加了在会展中心举行的身心灵健康博览会(Mind Body Spirit Festival)，每天都有许多民众在法轮功展位驻足，了解详情，学炼功法。基尔迪(Kildea)和她女儿亲身体验后够感受到现场满满的能量，基尔迪表示：“令人非常愉快，非常平静，周遭的噪音都消失了，让人感觉太舒服了”。她还说，“太棒了，绝对令人赞叹。她是如此平和、美好”。在墨尔本从事行政工作的卡利斯(Karlis)非常钦佩学员们二十多年来坚持反迫害，她说：“这令人非常感动。”

**法国**法轮功学员六月九日至十四日在西南部的历史名城波城（PAU）中心的卡诺（Carnot）街画廊举办“真善忍国际美展”，吸引了络绎不绝的参观者。人们表示感受到强大的能量，有的人含泪看完画展。当地的最大报《比利牛斯共和国》（La République des Pyrénées）在开幕式的头一天刊登了画展的消息。让-路易（Jean-Louis）曾经是宪警、司法官员，他说：“画作色彩庄严壮观，真实表达了那些在中国的法轮功学员遭受的迫害。我认为这些迫害是无法接受的。不幸的是，二十一世纪的今天，国际社会上还存在这样的行径，我真的很难过。”他还说，画展让他如此的感动，语言难以表达他的心情。

**西班牙**马德里法轮功学员六月十七日来到市中心最繁华的卡约尔（Callao）广场举办讲真相及弘法活动。许多人在得知中共活摘器官的罪恶行径后，纷纷来到征签桌前签名支持法轮功学员反迫害，谴责中共暴行。一位路过卡约尔广场的中国留学生对西人法轮功学员说：“我了解在我祖国发生的中共对法轮功的迫害，太令人发指了！我支持你们的（反迫害）活动。祝你们成功！”

**西班牙**巴塞罗那法轮功学员六月十日在加泰罗尼亚广场（Plaza Catalunya）举办弘法和讲真相活动。许多行人驻足了解，在呼吁中共停止迫害法轮功的征签表上写下自己的名字。胡里奥（Julio）对当今时代仍在发生的中共残暴迫害无辜民众的事实感到震惊。他认为，法轮大法修炼者在提高个人的修养和品德，不应遭到迫害，因为他们是无害的，没有侵犯他人的自由。胡里奥说：“我认为（今天的活动）是向那些不了解这些事情的人曝光这些事实，讲述真相，这是非常好的。”“谢谢你们。”

**德国**北威州法轮功学员六月十七日分别在五座城市的真相点弘法。学员们演示了五套功法，并向人们讲述了法轮

但我觉察到还是有欢喜心在，我要认真彻底去除嫉妒心、争斗心和邪党文化，我要勇猛精进继续修炼净化自己，继续做好三件事，跟上正法进程。

## 请不要带手机和同修见面

文：四川省大法弟子

【明慧网】我是一九九八年得法的大法弟子。邪党江魔迫害法轮功，我也遭到了三次共八年的非法关押。另外，我被绑架几次，致使我两次开的店因无人经营而关闭，损失了很多钱财。我现在是第三次开店，司法所、派出所、村委会等人员经常来店无理照像、抢劫店里的东西，所以我对安全问题是特别注意的。现就我地一些老年同修手机不离身的事情谈一谈我的想法。

有些老年同修由于放不下对晚辈亲情的执著，害怕家里儿女和孙儿孙女打电话来接不到，怕挨他们的骂，所以带着手机随意到同修家去或带着手机和同修见面。

因为是修炼人，碰面就自然会谈到一些修炼中的事情，而带着手机的老年同修还不知道自己无意中就给恶人充当了传话筒，特别是有些人想到是同修，就把自己在哪里拿的资料，哪个同修有电脑、有打印机、有卡，有哪个同修的私事……等等自己知道的全说出来了，还说，我只给你一个人说。

传这些，在常人中都是翻是非，更何况我们是修炼人哪！您知道您说出来的这些话，恰恰是恶人最想得到的信息吗？他们就会根据您的无意中提供的这些信息，去监视或跟踪给您提供资料或帮您忙的同修。使他们遭到迫害……而这些老年同修却不知道。给她们交流，她们却若无其事的说：“没

挖根，其实是嫉妒心和争斗心在作怪。我最近听了《解体党文化》一书和同修的《去除党文化》交流文章，让我更加意识到是邪恶的党文化思维习惯的影响。

我平时经常去社团练习表达能力，特别在意自己能否获得奖状。但是，有求之心、争强好胜之心反而限制了我的发挥。回看录像，我夸奖人时会皱眉头，其实就是没有从心底去欣赏对方，反而嫉妒别人做的好，不是真心替人家高兴。我的两眉之间有两条川字沟痕，就是长期皱眉对人对己不满形成的。

意识到后，我开始更加清醒的去觉察自己的一思一念，发现有时脑子里一浮现出让自己不舒服的人的容貌，我就接连打喷嚏！我马上意识到我不自觉中又在评判指责对方了，同时也会反复自责我不应该那样和他说话，希望从新来过，这些指责和自责来的那么自然，都成了习惯了。我现在体会到戳别人戳自己时自己也是受刺激的，所以才会打喷嚏，我马上在法上归正自己。

我知道念“法轮大法好，真善忍好”有威力，这时才意识到我平时很少念，其实是内心并没有真信能起效果，怪不得我平时和朋友说诚念九字真言保平安的时候，他们都不以为然，原来是我自己不深信啊。于是我打坐开始默念“法轮大法好，真善忍好”……念五分钟，十五分钟，然后是二十五分钟，神奇的事情发生了，第二天我的手指头溃烂处掉痂后是光滑的粉色的皮肤了，鼻炎症状也几乎没有了。

第二天去社团，我提醒自己面带微笑去聆听他人的讲演，放下指责，对谁都是慈悲的、真诚的表达。我拿了最佳奖状！我感觉很平和，原来做到了真、善、忍，大家自然会认可的，同时也没有那么好自责的了，因为自己尽力了也是享受这个过程的。

大法的美好和中共的迫害。了解真相的民众纷纷表示支持法轮功，并为反迫害签名。一位穿着很得体的女士为反迫害签名后说，她知道中共的迫害，并已经购买了《转法轮》这本书。另一位名叫本杰明（Benjamin）的年轻男士告诉多特蒙德的法轮功学员，他已经下载并开始阅读《法轮功》一书。他来到真相点是想进一步了解中共的迫害和中国的现状。

**德国**阿尔高地区（Allgäu）的部份法轮功学员六月三日在肯普腾市（Kempten）的市政厅广场前举办信息日。学员们演示了法轮功功法，向民众讲述了大法的美好，同时揭露中共对法轮功学员的迫害。了解真相的人们纷纷签名支持制止迫害。一位女士知道真相后立即拿起笔为反迫害签名。然后，她又跑去请她的朋友也来签名。两人都很感谢法轮功学员传播真相，使她们了解到中国的真实情况。

**罗马尼亚**和**摩尔多瓦**法轮功学员五月三十日至六月一日在雅西的帕拉斯购物中心教儿童和家长折纸莲花，让他们从中了解真、善、忍的美好；同时告诉人们在中国大陆法轮功学员的孩子遭受的魔难，这些孩子因中共迫害法轮功而失去了父母。三天的时间里，几十个孩子和他们的父母一起参加了在帕拉斯购物中心举行的活动，并将真、善、忍的理念带回了家。

**美国**宾夕法尼亚州法轮功学员六月十五日参加梅卡尼克斯堡镇（Mechanicsburg）举办的第九十三届年度盛大街头集市（Jubilee Day Street Fair）。学员们向民众介绍法轮大法的美好、同时揭露中共对法轮功的迫害，了解真相的民众踊跃为反迫害支持签名。

美国佛罗里达州法轮功学员六月十号和十一号在会展中心参加了身心灵博览会，向民众介绍法轮功的美好。住在佛州圣彼得堡的莉莎（Lisa）告诉学员说自己是信佛的，她一看到“真、善、忍”这三个字就想哭，眼泪止不住的

流了下来。华人女孩洁西（Jessie）表示，她非常理解和欣赏大法弟子的信仰和传播真相的作为。在她看来，“真、善、忍”境界是非常高的，不是一般人轻易能做到的。

**加拿大**温哥华法轮大法修炼心得交流会六月十一日成功召开，十三名学员分享了自己在大法修炼中学法修心，感受到大法的神圣，生命境界的提升；以及用在大法中修出的慈悲与智慧去救度世人的感人过程。很多学员被他们的修炼体会感动的落泪。

法，正念正行才能走出魔难。我也向内找，我有什么人心让旧势力抓住把柄，使警察到家门口。我有急躁心和做事心，出去抄电话号码不注意安全，只顾做事。同修提醒过我，我一意孤行。现在知道错了，一定要修去急躁心和做事心。

注：

[1] 李洪志师父经文：《精进要旨二》〈见真性〉

[2] 李洪志师父经文：《精进要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉

## 新学员：不再指责 学会向内找

文：大陆大法弟子

【明慧网】我是二零二零年武汉病毒爆发时开始修炼大法的。最近，我的右手食指内侧皮肤内长了黄色的水泡，开始我没在意，以前也有过，以为很快就会好的。可水泡破了之后部位开始溃烂，我平时尽量不让这个手指头碰到水，可老是好不了。

部位结痂掉痂后是黄色的，还有点疼和痒，已经反复三周了也没好。秋天来了，季节变换我的鼻炎症状特别严重：接连打很响的喷嚏，鼻涕眼泪止不住的往下流，已经影响到我的炼功、工作和生活了。

作为一个修炼人，我意识到这可不是一件小事，我脑子里有一个清晰的成因：是我平时手指头老指向别人或是自己，就是遇事总是指责别人或是自责，第一时间挑别人的毛病。老是戳别人和自己，把手指头都戳烂了。特别是和优秀的人在一起交流相处，找到对方的缺点幸灾乐祸的嫉妒心就出来了，心想：哼，其实你也不是完美的，才安心。做了事情后我有反思的习惯，但我容易自责自己做的不够好的地方，造成精力内耗。

我知道这次是师父的点化让我修去指责和自责。我挖

我开始静心学法，听同修的交流《百分之百信师信法》，我做到百分之百信师信法了吗？一个电话就吓住了，真给师父丢脸了。我开始背法：“坚修大法心不动 提高层次是根本 考验面前见真性 功成圆满佛道神”<sup>[1]</sup>。天天出门，都背师父的法，想起哪句背哪句，一路发正念，“我是大法弟子，其它的安排都不要也不承认，只走师父安排的路，即使我有漏和执著，有我师父管，有大法来归正我，不许旧势力用警察来干扰和迫害。”还说，我在师父的手心里修炼，邪恶看不见，求师父帮弟子把怕心拿掉。

后来，我就不那么怕了，也能跟同修姐姐出去收集电话号码，发给海外大法弟子帮助救可贵的中国人和面对面讲真相了。

在七月上旬有一天八点多，我看护母亲回家，看到我家单元门前的凳子上坐个警察在看手机，我当时没有害怕，而是很自然的走到他跟前，对他说：“您好！怎么坐这儿？这凳子上有点湿，因早上下过雨。”他说，我有事儿路过这。说完就走了。

我回家马上发正念，不许旧势力利用警察及常人对大法犯罪，对大法弟子犯罪，警察也是师父的亲人，我们也得去救度他们，让他们清醒的一面知道法轮大法好，真、善、忍好，要善待大法弟子，给自己留条后路。

又过了十来天，有一天，我独自在家学法，无意从窗户往外看一下，发现一个警察又坐在那个凳子上看手机。我马上回到屋里发正念，过了半小时，我再去看时，他已经走了。

我现在感觉自己不那么怕了，是师父帮弟子把怕的物质拿掉了，而且师父还说过“大法弟子的正念是有威力的”<sup>[2]</sup>。谢谢师父帮助弟子过了这一关，感恩师父为弟子的付出！弟子离师父的要求差的太远，弟子只有精進再精進。

通过这两件事，我知道正念就是神通，坚信师父坚信大

## 本周热览视频

【明慧网】本周最受关注的三个视频是《明慧十方：被捕侨领背后的610办公室》、《视频：印度医学博士亲历生命奇迹》和《亚投行公关主任 带来最大公关危机》。

2023年5月26日清晨，加州华人陈军（John Chen）和林峰（Lin Feng）在各自住所被FBI特工逮捕，在美国侨界引发震动。陈军、林峰二人的落网，具有标志性。过去中共主要利用海外的使领馆在华人圈里搞事，这次是从中国大陆的政府办公室遥控在美国培植的一众马仔，直接干预美国政府来打压异己，彰显了中共迫害人权的无所顾忌。引人注意的是，在美国司法部的案情陈述里，特别提到了在背后操纵陈、林二人的位于天津的那个办公室就是恶名昭著的“610办公室”。《明慧十方：被捕侨领背后的610办公室》揭示上述陈、林二人在美国被捕及其背后黑手的有关事实。

乌帕·比特博士是印度加尔各答医学院整形外科系主任。二十岁时他患上了慢性支气管炎哮喘，同时对粉尘棉花和各种食物过敏，让他长期处于呼吸困难、咽喉感染以及皮肤病的折磨之中。《视频：印度医学博士亲历生命奇迹》以明慧网原创绘画制作的视频，为您讲述比特博士亲历的健康故事。

《亚投行公关主任 带来最大公关危机》是自媒体《方伟时间》提供的友情视频，为您了解中共迄今为止在全球渗透所达到的深度和广度，提供了不少有益的参考资讯。▲

## 中国大陆学员近期遭迫害案例选登

**上海** 法轮功学员何冰钢、张轶博二零二一年十月九日被长宁区国保警察绑架，何冰钢被迫害的四肢瘫痪，张轶博则胸部出现肿块，二零二三年六月十二日他们分别被非法判刑六年和五年。这是何冰钢第三次被非法判刑。何冰钢四十六岁，是位优秀的软件工程师，曾在一九九一年发明了“盲人用计算机有声辅助系统”，获得“第六届上海市亿利达青少年发明奖”、第六届全国发明奖银奖，一九九四年保送复旦大学，一九九八年直升复旦大学研究生。因为坚持修炼法轮功，何冰钢二零零零年被复旦大学强制休学，被非法关押；二零零一年何冰钢被上海徐汇区法院非法判刑六年；二零一零年四月，他被长宁分局国保处科长王珏绑架，被迫害出现脊髓压迫症而致残，二零一一年四月被非法判刑五年。

**河北** 辛集市田家庄乡现年七十二岁的法轮功学员李昆才，被辛集市法院枉判五年，于二零二三年五月十七日再次被非法关押到冀东分局第四监狱，目前在一监区遭受迫害。二零二一年十月左右，李昆才在晋州市胡士庄寨村被田家庄乡派出所警察绑架，关押在辛集市看守所构陷。

**四川** 六旬法轮功学员余洪英二零二三年六月十二日被成都铁路运输第二法院陈清和西昌铁路检察院的王伟等一同到西昌市看守所枉法宣判三年半。余洪英当场表示，她是无罪的，要上诉。余洪英二零二二年七月十五日在西昌市大巷口邮局门口，被西昌市公安局国保、西昌市铁路公安处国保及派出所警察绑架，并被非法抄家。

**北京** 八十二岁的法轮功学员邓春仙历时三年多被北京丰台区公安局、丰台区检察院和法院构陷，六月十五日被强行体检，并被送达当日签发的非法判决书——非法判刑三年，勒索罚金三千元。

谢谢同修！

注：

- [1] 李洪志师父著作：《法轮大法义解》〈为长春法轮大法辅导员解法〉
- [2] 李洪志师父著作：《各地讲法九》〈二零零九年华盛顿DC国际法会讲法〉
- [3] 李洪志师父著作：《悉尼法会讲法》
- [4] 李洪志师父著作：《大圆满法》〈二、动作图解〉

## 体悟正念就是神通

文：黑龙江大法弟子 诚实

【明慧网】二零二二年四月二十七日早上八点之前，我接到一个电话，说是某公安分局的，问我打疫苗了吗？我说打过两次了。他又说，你是在某地方住吗？姓名、楼号都确认后，才挂电话。

当时我也没多想，因在一年前，社区也给我打过两次电话，让我去打疫苗，我都以看护老人为名，没有去打疫苗，其实也确实是在看护老人。后来，我觉的应该去打疫苗了，我就去了。

我不在邪恶的黑名单上，又搬家在另一个小区。警察打电话这事，我跟同修说了。她说，附近几个同修，还有邪党“挂名”的同修，警察也都打电话了，告诉我注意安全。

这时，我的负面思想就出来了。同修每周到我家学法，听到这事儿，也不来了，她觉的手机被监控了。我的心跟长了草似的上下飘动，三件事也干不下去了，天天挂着窗帘；去看护母亲时，走路四下看，好象有人跟着我似的；以前跟捡垃圾的讲过真相，现在天天都能看到他，好象他在监视我；看到警车心里也咚咚跳，家里的大法书都收起来了。

这种状态持续了七、八天，怕心使我都静不下心来学法。后来，我就想：总这样也不行啊！修炼人怎么能被吓住呢？！我还有师父和大法呢！

父亲的笑脸，那是他的职业造成的，我们生活在这种环境里几十年了，想改变不太容易了。”

回家后我越想越生气，边想边流泪，埋怨同修A：怎么这么跟人说话？一点情面也不留，多伤自尊，接受不了。心想：这不是强人所难吗？我就这个性格，真笑不出来。这时门铃响了，开门一看是同修B，我流着眼泪和她叙述了这件事，同修B看我挺激动，就劝我说，姐，我了解你，你确实挺善良的，他们几个对你不了解，时间长了你们就互相了解了。姐，其实笑不难，你想想第五套功法师父怎么说的：“心生慈悲，面带祥和之意”<sup>[4]</sup>，慢慢的你就做好了。我说：“也是啊，不就是一个笑脸一个哭脸的区别吗？”我面部表情做了一个动作，这时我俩都笑了。同修B又提醒我说，你多看看《九评共产党》、《解体党文化》，可能你落下这个功课了，多学习能去掉很多不好的东西。我说，好吧。

后来我看了《九评共产党》、《解体党文化》，同时也听了音频广播，认识到了自己身上存在很多党文化的物质：脾气急，得理不饶人，争斗，怨恨，虚荣爱面子，不能被说，只想听好听的，妒嫉等等，找出了很多人心和执著。我就大量学法，每天坚持学一至二讲《转法轮》和各地讲法，在矛盾中实修自己，用法约束自己，按照师父要求的心性标准去做，做到矛盾中不争不辩解，看淡名利，放下人心，修出善，做事先考虑别人，逐渐的我的思想在改变，心性在提高，脾气和性格都发生了变化了，皮肤也红润了，脸上出现了祥和善良之意，照镜子都看的出来，谁见了我都说我变化太大了。

这几年来，在师父的加持下，在同修的帮助下，通过认真学法修心，去掉了不少常人的东西，遇到矛盾能忍住了，能向内找自己了。修大法真好，能使人脱胎换骨。

谢谢师父！

**湖北**咸宁市咸安区温泉街道法轮功学员刘海泉，二零二一年四月十三日被诱骗、绑架，被秘密关押在咸安区猫耳山旧看守所洗脑班、咸安区看守所、嘉鱼县看守所一年多，被非法判刑三年，于二零二三年三月份被劫持到湖北省范家台监狱。

**吉林**长春市七十二岁的法轮功学员臧鸿燕女士，二零二二年九月十六日被长春市长久路派出所警察绑架构陷，二零二三年二月被长春市朝阳区法院秘密非法庭审，后被非法判刑两年。二零二三年六月五日，臧鸿燕被劫入吉林省女子监狱。

**黑龙江**大兴安岭地区加格达奇区七十三岁的法轮功学员景润茹老人，二零二三年五月十五日被非法开庭，随后被非法判刑一年半，二零二三年六月七日被劫持到黑龙江省女子监狱迫害。二零二二年十月三日，她在居民楼贴真相胶贴和发放劝善的资料，被绑架到加格达奇卫东派出所，遭构陷。

## 一个普通人的觉醒

文：悦天飞云

【明慧网】拜读了李洪志师父的新经文《为什么会有人类》，我感到振聋发聩，顿觉精神面貌焕然一新，原来是这样的安排！

李洪志师父在经文中说：“其实人生的一切，应得与不应得，都是前一生、前一世做的好与不好所造成的下一生、下一世因果，前一世所积累的福德多少而决定这一世或下一世的福分多少。福德多，下一世就可能用福德换来高官厚禄，也可能换来各种钱财福分等，包括家庭是否幸福，甚至子女如何。这就是有人富，有人穷，有人当大官，有人无家可归的根本原因，不是共产邪党所宣传的均贫富的那一套魔鬼的说词。宇宙是公平的，生命做的好就有福报，做坏事就要偿还，今生不还下生还，这是绝对的宇宙法则！天、地、神、创世主对众生是慈悲的，天、地、人、神都是创世主造的，绝不会对哪些生命好，对哪些生命不好。因果报应，这是人生有福与无福的根本原因。”<sup>[1]</sup>

这段经文让我明白了这么多年被灌输的错误伦理道德观念，这半辈子争争斗斗处心积虑的想得到各种物质东西，劳心劳力累出一身病，真是做的多错的多！

慢慢再看一遍，李洪志师父的新经文对法界和三界的清晰论定，我才知道还有神在身边，这个世界是神创造的，这么多年的迷茫终于解开了，原来真的天外有天，还有那么多美好的世界存在！

新经文里说到天体宇宙都不纯净了要被毁灭了，神要救度人，让我感受到李洪志师父对众生的忧心和博爱，人要是按照经文里说的，只做好事不做坏事，乐于助人敬天敬神，善良忍让，多好啊！

不时的到我家骚扰。片警每次来我都跟他讲真相，劝他不要再来了，对他不好。他说，这是我的工作，没办法，民不举官不究，我们是强制执行。他接二连三的来骚扰我，我看怎么说也劝不住他，一次我就拿出我在二零一一年的病历单子让他看，并说，你看我原来有好几种病，心脏不好，现在修炼都好了，你总来打扰我，已经影响我的心脏了。他说，我来能影响你？我说，你警服一穿，出入我家，让邻居怎么看我？好象我犯了法似的。从那以后片警再也没有来我家。当时我就是随口一说“你来就影响我心脏了”，我没有把这句话当回事。可是什么都是物质，炼功人都是有能量的，这负面的物质就上了身体。

这次听同修交流后，我向内找，才发现那些症状是自己求来的。就因为这一句话让我的身体在这两年中出现了很多状况。我赶快从心里否定它，不承认这些假相。找到这个原因后，我的肚子也不胀了，也不经常跑厕所了。

从这件事我悟到：修炼太严肃了，一思一念都不能马虎。同时我真正体会到师父法的威力，“向内找这是一个法宝。”<sup>[2]</sup>感恩师父的保护，谢谢明慧网，谢谢同修。

### 修去不能被说的心

二零一六年，我参加了一个学法小组，有四、五个人。一次大家聊天，突然同修A对我说：“某某姐，怎么看不出你的善来，从你脸上看不出来，因为你从来不笑，总是挺严肃的。”这突如其来的话那么刺激我，我当时真的难以接受。可是我心里马上想到师父的法“打不还手，骂不还口”<sup>[3]</sup>，如果这句话都不能承受还算什么炼功人？虽然忍着，但心里还是不舒服，有怨气，所以嘴里还是解释了几句，我说：“我都六十多岁了，习惯成自然了，再说我父亲是法官，我们家总是跟法庭似的，都特别严肃，我们从来没有见过我

## 修去不正的一思一念

文：北京大法弟子 向善

【明慧网】我是一九九八年得法的大法弟子，今年七十岁了。我是带着病走入修炼大门的，什么腰椎间盘突出、甲亢、皮肤瘙痒、咽炎，心脏也不好。修炼大法一段时间后，所有的病都好了。因为我百分之百相信师父讲的：“真修的人没有病”<sup>[1]</sup>，所以这二十多年来，不管身体出现什么不适，我从来不放在心上，不在乎，甚至摔跟头把腿、胳膊都摔的很严重，我也没有当回事，认为是消业、是好事，很快就闯过去了。

可是就在最近这两年里，我身体却出现一些状况：肚胀、胸闷、上气不接下气，总想上厕所，一天五、六次大便。我心里不害怕，也没当它是病，可是身体明显消瘦，连邻居都看出来。我向内找也没有找到原因。学法炼功、讲真相救人没有耽误，三件事一直坚持做，天天外出寻找有缘人面对面讲真相，出去救人时不上厕所，回到家里就频繁的去厕所，甚至炼功中途忍不住就得去方便。我一直认为这是师父给我调理身体、净化身体，是消业的表现。

有一天，我听明慧广播的同修交流文章，一个同修说她在劳教所时，一次无意中对狱警说，你们警察把我迫害的身体都不行了，得什么病了。结果该同修身体就出现了对应的症状，后来她悟到这等于是自己在求得病，不应该承认它。听到这里，我马上联想到自己在二零二零年一次和片警的对话，也存在这个问题，无意中承认了病业假相。

那是二零二零年二月，我和一个同修一起去发真相资料，被不明真相的人举报，我俩都被绑架到派出所，在师父的保护下，我俩第二天就回家了。可是给我们办理的是取保候审，回到家后仍派人二十四小时盯梢跟踪，片警还

可是在中国大陆，却形成了人人自危，说句话也噤若寒蝉，小孩子出去玩大人都不敢离开太远，生怕一不留神就被坏人把孩子劫走，或是拐卖或是被活摘器官，中国大陆就象人间炼狱啊，道德沦丧网络现实到处充斥着诈骗。无神的论调让人失去了善良，内心的无语无奈让我感觉心里好堵，我怎么会出生在这样一个悲惨的地方？什么时候才能祥和、安全、坦然的生活？

慢慢细读新经文，我知道了，人还可以吃苦积功德，还可以被救度回法界天国，创世主正在慈悲安排人得救度！从今后，我要踏踏实实做一个好人，为了自己来世的福报，也为了能够被神救度去更好的地方，从心底里涌出感恩，感恩李洪志师父告诉了我这么多从来没听到过的真理，让我从一无所知纠结造业越陷越深的泥潭中，迈出了脱离苦海的第一步。

我想告诉身边的所有人，跟他们说有一位师父能够带着我们荡清污浊，找回善良清澈的心！世界会因此变的更美好，人与人之间变的和蔼可亲！我想告诉他们跟着这位师父可以被救度，可以回到最美最好的世界，不再陷入浑浊沉沦！

春雷乍起惊天地，一篇经文涤旧尘，百花皆醒迎风俏，万物复苏仪态新。谢谢李洪志师父的新经文！谢谢您对我的启悟和挂心！

注：

[1] 李洪志师父经文：《为什么会有人类》▲

## 自建资料点 我的怕心去掉了

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我走入大法修炼较晚，协调同修说我自己可以建一个资料点，并说，为了安全，不能找外人，安排一个技术同修来帮我。然后，协调同修出国了，技术同修也没出现。怎么办？

我觉的自己有怕心，怕的范围很广，比如怕被抓，怕利益损失，怕难等。我自己去电脑城买电脑。我看中了一款电脑，价格贵的离谱。我问为什么这么贵？店家说这是原装进口品牌机。我跟店家讲，我不会电脑，也不跟你压价，你如果能教会我用，我就买。店家说这容易。

装系统的技术员问我都想装什么？我问一般人都装什么？答曰，谁的需要都不一样，单看想干什么？我说，我很想看法轮功的真东西，很想会修改照片，很想把我喜欢的东西打印下来，给别人看，还不能让警察抓住我，不要给我安什么360、QQ。说着，我把小鸽子小光盘给技术员看，说，我要用这个。技术员不置可否，默默操作了一会儿，说，好了，过来，我教你，右键挑选，左键确定，升级自动，同意点确定，不同意点否，看到乱七八糟的弹窗，统统关掉。

等我交了钱，老板亲自开车把我和电脑送回家。到家后，老板又让我演习了一遍，把售后卡给了我，并告诉我秘诀，每个插头不用记，错了插不进去；忘了无所谓，你就瞎点，顶多点瘫了，坏不了；瘫了，你就找售后，免费给你复原。我说，你们的服务可真好。老板说我的钱花到这个价，必须的。

有了电脑，我又去买打印机。我还是说如果教会我用，我就买。店家都说送货上门，包会，教会我，并让我当场试用。店家都是想尽快教会我，当然就教我最简单的方法，并且说让我别问为什么，会用就行。我感觉太简单了，比做饭容易多了。

是慈悲于她，对她耐心讲真相，而是怕她对我急眼，我不喜欢那个感觉。这个东西造成我难受，我一度把这当成真我的感受。现在明白了，我想听到她说大法好，让她承认大法师父一直在管着她，让她承认姐夫不去医院，如果不是大法师父在管着，只能是越来越严重，还能象现在这样一天比一天好吗？你就不能说点我爱听的吗？这个物质被触动了，所以就难受，就执著自己想要的，就执著自己想听的。

找到这些执著后，就加大力度发正念，不承认它，放下对情的执著，放下执著自我的心，放下对姐姐的抱怨，真是心情好很多。今天早上去她家，她正在跟同学聊天，她同学心脏不好，她竟然说，快炼法轮功吧。她的其他同学听说姐夫没上医院就好了都觉的神奇，也跟别人说法轮功好，我提醒姐姐说别在电话里提炼功的事，注意安全，她居然理直气壮的说，炼功咋啦！真出乎我的意料，还提醒姐夫说上卫生间不能听师父讲法那是不敬。真是放下人心，啥都会改变，是我的人心障碍了姐姐的觉醒，真是愧对师父，整天说救度众生救度众生，却因为自己的人心太重反而障碍了众生的得救。

几年来压在我心上的难受的感觉通过向内找，一下子轻松很多，也体会到了慈悲同修，慈悲世人的那种愉悦的感觉，现在再想起同修的各种执著和表现，没有了那种忿忿不平的感觉，也不会再在姐夫面前表现不耐烦、觉的他说的都不在法上，坚信有师在，他也会越做越好。再看姐姐也没有那种害怕她对我急眼，怕她说不敬的话的感觉了，反而觉的她作为常人也承受着魔难不容易，坚信有一天她一定会从新走入大法中修炼，完成她的使命。当然作为大法弟子，自己修的好，周围的一切都会愈来愈好，正如师尊所说“佛光普照，礼义圆明”<sup>[1]</sup>。叩谢师恩！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

都处理了，也说要放下情了，我给他拿的炼功音乐也接受并按照音乐炼功了。感恩师父的救度之恩！

我姐姐一九九五年也跟着听过法、看过书，在中共邪党迫害大法后，不敢炼了，但是师父一直在管着她，比如两次的蛇盘疮都不吃药而康复；从卫生间重重摔在地上却什么事也没有，她自己都说头磕在地上象西瓜摔碎了的感觉，起来除了腰有点不适（过几天也症状消失），其它什么事也没有。每次她遇险况，我都启发她，是师父还管着她，她都不以为然，给真相资料也不看，甚至对三退之事不理解，说一些不敬的话。每次她说这些我的心那个难受，也知道找自己，但是找的不认真，就一次次过去了。这次姐夫病业假相事情发生后，她又说不敬的话，我当时真想当面训斥她：你怎么这么没良心，大法师父救了你多少次，你不知感恩，还说炼功炼的，你这什么悟性啊？我没好气的说，你愿意上医院，你有钱你就去（姐姐家条件很差，基本没有什么积蓄，每月那点养老金还得给没有工作的儿子），不然就诚心念“法轮大法好”。说完我就走了。

回到家，我就知道状态不对，这回我得认真找找我为什  
么难受，是因为姐姐说不敬的话怕她造业而为她难受吗？好象不是，是为维护大法而难过吗？感觉也不是，在路上讲真相世人说不好的话我也难受，这究竟是什么原因呢？跟同修交流，同修说，你找找自己，是不符合了你。我想，我从小是在父母吵架声中、在训斥声中长大的，就怕听到冲突的声音，就怕看到不友好场面，养成了喜欢你好我也好那种一团和气，在常人时也是即便有矛盾有委屈也是忍着维持表面的和平，就怕谁斥责我，养成了喜欢听顺耳的好听的话，违背了我的这个愿望心里就难受。给常人讲真相，受谎言欺骗的人对我吼，我的难受并不是慈悲世人，担心他们失去得救的机会，而是人心受到伤害而难受。姐姐对我态度不好，我不

会上网后，简直太方便了，天天能看到师父法像，明慧网的大陆消息我每天都看，看同修都是怎样被迫害的？自己存在不存在这样的问题？同时，根据自己的情况发正念。再看看同修是怎样做的？自己能不能也那样？

我去掉了怕利益损失的心，反而没有利益损失。因为我的资料点很小，边做资料边发，没有存货，因此没有被迫害的机会。相比明慧网报道的那些巨大经济损失，我这点花费不知道划算多少倍！更主要的是，不被迫害，对救众生有利。

怕上网被抓的心更可笑，因为很多常人都在翻墙，我知道的就有两个典型。一个是我的同事，他不修炼，但是他每天回家都上明慧网和另一个网站。

另一个是商人，几年前我给过他翻墙软件。疫情爆发后，这个商人带着U盘来找我，说他上不了外网了，再给他拷一个新的。我说，你得点这个，启动火狐，自动关闭IE。说着，一点就上去了。现在更简单了，直接点击启动无界和火狐或启动自由门和火狐就行了。我问这个商人，我说，你又不修炼，为什么这么着急上外网？他说，他必须时刻看外网，看看真实情况，才决定他的业务方向。他说这几年来他商机把握的好，都是翻墙软件的功劳。原来如此！

俗话说熟能生巧，经常用电脑，有些功能自己就会用了。我的电脑没有秘密存在硬盘上，想用什么就到明慧网找，那里就象免费的真相超市一样，什么都有。神奇的是，我的网从来没被封住过，而且网速总是很快。另外，我隐隐感觉到电脑城的店家们都会翻墙。

师父说：“修炼功法的本身并不难，提高层次的本身并没有什么难的，就是人的心放不下，他才说是难的。”<sup>[1]</sup>

我的怕心就是这样去掉的。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

## 剔除日常生活中的党文化

文：中国大陆大法弟子 山艾

【明慧网】知道自己被党文化污染的严重，十几年的大法修炼中一直比较注意去除它。可几十年党文化浸泡形成的观念、习惯，在日常生活中，还是在不知不觉中流露出来，这是我必须要修去的，它能滋生很多的执著心。

做常人时，我说话硬邦邦的，语气不善，用词过分，不怕抬杠。因说话得罪人，修炼后改了不少，知道得好好说话，党文化那一套“斗”的腔调改了，单从说话方式和语气这些表面表现，强多了，自我感觉也挺好。有时，还在心里评价别人、家人，尤其老伴，党文化重，不好好说话，语气不善，为什么爱用反问，这样说话不妥，向外找，挑毛病。与此同时，我并没有以人为镜反过来对照自己，把这些表演作为向内找修自己的契机，直到发生了这么一件事。

老伴身体不太好，也不是什么大病，就是他有点过分关注自己的健康，有时跟我说他身体如何如何，我不爱听，以为不是什么事，我都以好心为由，和他反着说，以为在开导他。丈夫退休前在单位当了多年一把手，受邪党毒害重，不让人说，他以为我在训斥他，以后干脆什么都不说了。

随着我修炼的提高和反复听《九评共产党》、《解体党文化》等系列文章，我意识到我们之间这种情况主要责任是我，我应该与他沟通，主动关心他。于是，我主动询问情况，和他聊，语气缓和了，语速也慢下来了，也不和他唱反调了。他感受到我的善意，并说，我以前和你说，你不好好说话，“吐噜吐噜”有深没浅的“扑棱”一顿，老是训人，我不和你说。现在你能好好说话了，我说说我的感受。那天，他谈了不少。几十年，我一直认为他党文化重，不好好说话，原来他认为我不好好说话，正好反过来了，我对别人的评价回到了自己身上。

什么“都是炼功炼的”，我的怨恨心就直往上冒，心想：你要是好好修炼我姐姐能说这些话吗？你能有这个难吗？还得师父为你承受，我给你指出的那些不合法的事你根本不听。我就象教育孩子式的对姐夫说：“我希望看到听到别人说，某某（指姐夫）修大法真和以前不一样了，我希望看到你心性提高，多跟我交流修炼上的事而不是见了面就老是跟我谈论功能的事。”想想这种邪党文化式的批判性的指责，别人听了能接受吗？我虽然嘴上说着不是夸自己修的好，其实潜在的就是蔑视他，不如我修的好，现在我悟到，是师父慈悲一直在给弟子机会，让我通过姐夫同修的种种表现看到我的执著自我、夸大表现自我的坏东西。

其实这两年来，不论是跟其他同修一起学法或是共同做救人讲真相的事，都是师父看到我有好为人师、高高在上的心，从而让我从别人的表现上向内找自己，而这个执著是如此的强大，虽然发正念也在清除它，但是都没有从根本上去掉，通过姐夫出现病业假相这件事，我彻底看到了我为什么不愿意听姐夫对我大谈功能的事，为什么对他表面炼功却依然喝酒的愤愤不平，觉的他在破坏法；为什么对他不合法的表现而耿耿于怀，因为他的表现没有达到我想象的那样，觉的修炼人应该有修炼人的样子，我被这个框框给框住了。其实，有师在、有大法在，师父在看着每一个弟子，我只需遇到事情向内找，修自己，这是师父想看到的，而我这么执著别人的执著，不仅没有体现修炼人的慈悲，更重要的是没有及时认真向内找，不修自己，被这东西阻碍着，也在影响着同修提高。放下人心，真修自己，才体会到了去掉执著后的内心轻松。

大法神奇，师父慈悲。现在我姐夫在师父的加持下，已经能自己走路，说话正常，不能动的右手也能举起来了，也说自己明白了，已经把养的一屋子（五个大鱼缸）的鱼

我们能做好做到，那就是最了不起的。在这样的情况下我们还能同时做好师父安排的三件事，那我们的升华和提高一定是最扎实的，无数众生也会因此而得救的。

其实，这更证实了师父和大法有多么伟大。正法时期的大法弟子，能跟师父走过最艰辛的正法修炼之路，走到最后，就一定能看到师父为我们早已准备好的那无上的荣耀。

回顾自己走过的这二十多年的正法修炼历程，一路上真的是险象环生，很多时候就是因为一次次想起师父讲的法，不断的背师父的法才走了过来。是法给了我们智慧、慈悲和强大的能量，我们在法中师父才能更好的保护我们，才使我们在证实法、救众生中走过了那一关又一关，走过了那么多的艰难险阻，一次次的走出黑暗和毁灭，走向光明和希望。

## 遇事修自己 去掉怨恨心

文：中国东北大法弟子

【明慧网】最近姐夫（同修）出现脑血栓病业假相，姐姐的孩子到南方去一时回不来，姐姐急的直上火，口出不敬之言，我听了很难受。我想，即便同修再没有做好、也不接受旧势力的安排，我就发正念帮助他清除邪恶，同时不停的向内找，为什么心难受？经过这十天的向内找，与同修的交流，渐渐看清了让我心难受的这个东西的本质，那就是强烈的执著自我。

姐夫得法二十多年了，深信大法好，但是这么多年来，三件事除了每天看看书学法，其它根本不做或是糊弄事，刷手机的时间远远超过学法的时间，师父慈悲多次点化他都不悟，直至招来旧势力的迫害。

我在帮他发正念之余，一想到我姐姐说的那些话，说

看到别人的表现，应该向内找自己，才是修炼人啊！找我自己。一个要逐步同化真善忍的修炼人，在最基本的言谈上不能体现出善来，就不能起到证实法的作用。

我找到，单在说话上，我就存在不少问题：一是说话起腔高八度，这其实也含有党文化的争斗因素，声大痛快；二是语速快，有时真是“吐噜吐噜的”，不顾周围人的感受；三是语气生硬，叫人听起来不舒服；还有个老毛病就是抢话，打断别人话等。

还有一个和说话一样表达感情的方式——笑，这和说话一样，都是直接表现修养的。我有时会大笑，这是放纵自己的感情，不顾及别人的表现，更谈不上文雅。从传统文化上，古人讲，女性要笑不露齿，大笑不光不雅，更是躁急。前几天，一个亲戚抱一个六个月大的婴儿来串门。孩子很可爱，我抱过来。因一点事我大笑，把孩子吓了一跳，他要会说话，一定会说，很恐怖。这些日常生活中的不大的事，其实都是几十年在党文化中的变异的产物，都应当剔除修去。

说话的方式、语气还直接影响到讲真相。大法弟子讲真相，助师救人、兑现誓约，是必须要做的。讲真相中，大法弟子从外观上，衣着得体，面容慈祥，语气谦和，才能达到救人的目地。这点自己也有体会。二零二二年春天，我与一同修结伴出去讲真相，我发现同修与世人搭话讲真相时，态度和蔼，给人一种亲切感，说话语气和善，体现出“善”，对方也能感受到善意——为自己好，所以讲真相效果比较好。无论对方态度如何，同修的情绪不受影响，就是救人。而自己就做不到这一点，与同修差距很大，这是学不来的，是心性到位修出来的。

日常生活中，还有一个重要党文化的表现，怨恨心。我们这些五十年代出生的人，从小被邪党灌输的变异观念，“斗”、“恨”无处不在，眼下中国被中共搞的国已不国了。《共

产主义的终极目的》指出：共产主义本质是一个邪灵，它由“恨”及底层宇宙中的败坏物质构成，是以“恨”立国，“恨”无处不在。

如果不是修了大法，我自己也是随着道德下滑，一直恨下去，直至销毁。修炼人按照真、善、忍要求自己，在矛盾面前，利益面前，在一思一念上，用大法衡量，“不要抱怨 守住善良”<sup>[1]</sup>。我按师父教导的做，用师父的法时时告诫自己，怨恨心一出，及时抓住修去。我有一位常人朋友，有难事爱和我聊，我也用自己理解的法理开导她。她跟我说：“姐，这些年我从没听你说过恨谁，也没听到你埋怨谁，你对谁都宽容。”对朋友的评价，我挺受用，其实这又暴露出一颗爱听好话的心，但我心里明白，我并不是象她说的那样，我只是嘴上不说，心里也没少怨恨人；有时对家中老人的怨恨，嫌她不知好歹；有时对晚辈的怨恨，嫌他们不知感恩。好在这些念头冒出来，自己能抓住修去，反反复复的去，自己感觉怨恨心去的挺好。

有一件事对我触动不小。有一天，我有意对老伴谈善良、宽容和忍让，说不埋怨、不怨恨的话题，当然是从常人角度。我说的津津有味，其中还隐含着一种显示心，家庭中各方面关系我处理的挺好吧，你得承认我能包容吧。我本以为自己说的挺好，他能附和几句，不想他泼来一瓢冷水，你恨共产党、恨（元凶）江泽民、恨毛，恨的咬牙切齿，不可理解。我有点懵，他怎么能有这种印象？说恨它们，是有，也不至于咬牙切齿吧。我只好应了一句，我没感觉到。我有点不承认。

他的话引起了我的思考。平时我无意中流露出对邪党的恨在他印象里这么重啊！我说话语气和表情一定是恨恨的。中共以“恨”立国窃国之后，灌输给民众的是它那套恨神、恨传统、恨一切美好的东西，人恨人，中国人都浸泡在恨中。

识到这些问题的严重性，开始排斥和清除那些瘾好、欲望和坏习惯，尽量在空闲时间学法、背法、发正念，不再把大量的时间浪费在那些无聊的事情上，这样思想就越来越清静，越来越想学法和发正念了。

另外，我近期发现自己长期以来没重视清理自己，前五分钟杂念太多，经常在这短短的五分钟内想事情。很多时候，五分钟就象瞬间就过了，直到听到钟声提示开始向外发正念时，才发现还没清理自身，时间就过了。因为长期清理不好自己，自身的干扰就大，根本发不好正念。这个问题，我是最近才发现的。我现在才发现，自己长时间发正念迷糊、倒掌和上面几个原因都有关系，自己以前长期没在其中修过。而我在注意归正了认识到的各方面原因后，发正念迷糊、倒掌的情况越来越少，我想，就这样坚持下去，那就会走上越来越好的良性循环状态。

### 对做好大法弟子三件事的感悟

在大法修炼中这么多年了，现在我体会到，师父交代给我们做的三件事，是相辅相成，相互圆容的，是需要同时做好的。三件事中的每一件事，都包含着很多修炼提高的因素在里面。

实践中我体会到，长期都能同时做好三件事不容易，因为这末劫的最后的最后，业力太大，人世太谜，道德太败坏，各种行业太复杂，各种渊怨太残酷，从上到下对正法修炼者的干扰和诱惑太多太多。其实，我在想，用“太”字可能都不合适，用“最”才恰当，因为在以前，不等人类败坏到这种成度早就销毁了，而以后，在新宇宙中没有“灭”，生命在“坏”的时候，大法就将他们变好了，再也不会出现今天这样可怕的状态，所以我们今天面对的是最复杂、最败坏、最艰苦的环境和局面，但恰恰在这种情况下，

我现在终于认识到，发正念时，符合法的要求才能发好正念。具体认识是：一、大法弟子有在这方面大面积除恶的使命和责任，众生需要我们在大面积除恶中得救。二、正念是为他的，不是为私的，如果我们都那么自私，经常局限在本地，或小范围为保护自己不被迫害，那力量就弱，当然不排除在特殊情况下，个别时间这样解决紧急的问题，但不能长期这样，我们要时时把自己放于大法弟子的整体之中，在法中，那样才能调动法中的强大力量。我现在按明慧网发正念的要求去发，一下子，状态就发生改变，发正念不迷糊了，感到了能量，感到发正念时很热。

另外，我认识到，发正念是一件严肃神圣的事，除特殊场合外，在平时发正念中，我们的坐姿，姿势也要符合法的要求才能发出正念来。我理解，明慧网上发表的师父的发正念的照片，就是法对我们在发正念时的姿态的要求。个人理解就是要身正颈直，腰杆挺立，单手立掌时掌正直立于胸前；打大莲花手印时，莲花手印中十指尽量张开，双臂抬起有力。我回想起自己弓腰驼背，依靠物体，坐在很软的沙发上，靠着靠背等等情况下发正念基本是迷糊的，发不出正念的，我看到其他同修这样时，倒掌，迷糊的现象也很严重。可见，姿态不端正，是无法发出应有的正念的。

回忆自己每当在过心性关，被执著人心带动，忿忿不平、过不去、静不下来时，都是发不好正念的，但这方面容易意识到。我现在发现，自己以前发正念迷糊，还有这样的情况，无聊时，在网络上看了常人的视频、新闻，听了常人的歌曲觉的好听，跟着哼唱，那天很可能就会发正念迷糊、学法迷糊。还有就是长时间看动态网，被各种信息和国际、社会形势，带动的非常厉害，心潮起伏，胡思乱想时也容易发正念出现迷糊状态。

以前，自己一直觉的这些都是“小事”，现在自己已意

大法弟子得跳出来。旧势力造出这个东西是用来毁灭人类的，坏事做绝，灭亡之前迫害大法，师父将计就计来成全大法弟子，大法弟子是听师父话，去救度被邪党劫持的世人。带着恨，救不了世人，心怀慈悲才能救人。

再说，恨邪党，恨恶首也是情的表现，情是执著心。从法中我们知道，吃肉的心不能去都不能圆满，带着恨能修圆满吗？修去恨，修出善。在日常生活中，一思一念严格要求自己，用法衡量，修去一切不合法的因素才能随师回家。

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟四》 〈神圣的歌〉

## 在工作中认清党文化的表现

文：河北大法弟子

【明慧网】最近，我们学校换了一位新的校长，说话难听，做事强硬。同事们对此抱怨、指责不断。我有时也附和着抱怨几句。

我知道我这种心不正确，于是开始向内找，发现校长有的这些党文化言行在我身上也有。比如：说话声音大声，办事急躁，走极端，完美主义，爱批评、指责人，要求别人按照自己的要求做，否则就不高兴，把自己的想法强加于人，不考虑对方的接受能力。用强制的党文化去管理班级，而不是用“善”来指导自己的言行。师父要求我们做事为他，而我的为他是条件的，这个条件就是“你得对我好”，愿意听好听话、虚荣心强。否则就心生抱怨，由怨生恨。党文化是由恨这个物质构成的。这个恨是一定一定不能有！

认识到这些后，我改变自己的观念，每当抱怨的情绪要出来时，先做到“修口”，不去说，再在心里排斥这些党

文化因素。我不要你们，不往身上弄这些不好的物质，我要按照师父的要求做。然后再站在对方的角度去考虑问题。这种抱怨少了，虽然还没完全做好，但是知道去抵制，不去随波逐流了，自己用善的态度去看事情后，也就没有什么可抱怨的了。

虽然在平时的工作中同事们为了名、利经常勾心斗角，但是我一直按照炼功人的要求，能抑制住争斗心，名利心。但是这个党文化很多因素从小就这样被灌输的，不易察觉，形成了习惯。稍有一思一念不在法上它就会钻空子。所以我们平时按照师父要求的真、善、忍来做，严格要求自己。否则就容易在党文化中而不自知。

有一天，同事之间闹矛盾。另外一个同事劝和说：“你太较真儿，你看看人家王老师（指我）多圆滑。”我听了脸一红，怎么给同事的印象竟然是这样的？“圆滑”在常人来看也许没有贬义，但是对修炼人要达到的正直、真诚相差甚远！

我开始向内找，找到了许多人心。比如显示心，做了好事，帮助了人生怕别人不知道；说话不真诚，对别人总顺着说，拣好听的说；言不由衷，怕得罪人，说一些恭维别人的话；说话绕弯，保护自己；爱面子，执著常人的肯定、表扬。夹杂着这么多人心与执著，真是差劲透了，难怪同事会说我“圆滑”。很长时间总是苦恼自己修不出善心，修不出慈悲，原来一直用党文化来做事，真是越想越惭愧。对不起师父的慈悲苦度。

同时我还找到了党文化中的作风——“糊弄事”，工作中得过且过，家务活只做表面的，开车抢黄灯，加塞儿。对丈夫孩子很强势，这些“抢”、“强迫”都是党文化因素。我认清它们后，就要彻底清除，改变自己。做一名合格的大法弟子。

的相关的法，我原来那种遇到矛盾和委屈，动辄就要冒火、生气的状态就是在背法后慢慢去掉的，这是法给我们带来的智慧和力量，那是人的任何办法都做不到的。

当然有时背法干扰还是有，有时干扰还很强烈，那些干扰以证实法的事出现、以常人工作中的事情出现、以各种社会、家庭中的事情变着花样的出现……原来很长一段时间意识不到，往往随着它们去想，过了好一会，才发现自己正在背法，被它们干扰了，时间也耽搁了。但后来自己慢慢认识到了，知道在背法时所有出现的想法和念头都是干扰，它们一冒出来，自己意识到后，停下来，针对所有这些乱七八糟的思想和念头发几分钟正念，就又能背进去了，有时干扰较弱，能意识到分清它，一念就解体了。

### 符合法的要求才能发好正念

我以前很羡慕身边一位同修，她说经常在发正念时感到发热，能量很强，但是我自己的这种状态就很少，同修在发正念时基本上都是按明慧网的要求，大范围的追找和清除邪恶，即使本地有事只不过简单的加一念而已，也不是经常和时时这样做。同修以前这样提醒过我，但我不以为然，更没从内心认识到，自己发正念经常局限在自己和本地的安全方面，因此在发正念中总是感受不到能量，或者迷糊，或发起来感觉很累。

明慧网上，同修在这方面的交流文章也不少了。在阅读一位同修的交流文章时，同修的认识提醒了我，我才发现自己忘了在发正念的法中有“无所不包，无所遗漏”这句话，平时自作聪明的加进了很多自己的东西，没有意识到把自己的认识看的比法还高了。其实加进的很多东西都是为私的、局限的、很小范围的，限制了自己的思想和能力，比如避免自己被迫害啊等等，仔细想想这真的不是正念。

自己放松了，思想随时在放松中被各种欲望和人心占据，随波逐流都不自知，就这样过了好多年，直到后来时常感到学法不能入心的痛苦，因为学法干扰很大，迷糊，拿着书都要掉到地上……很多人心根本控制不住，魔难一个接一个，这才把我惊醒了，我知道不能再这样下去了。

## 背法

看到同修在明慧网上很多背法的交流和经验。从前些年我就采取了背法的方式来学法，这样一来，在背法中因为要反复的读和记，精神就集中了，就能看入心了。而且因为我上班是做销售工作，在跑门店和送货的过程中，有很多时间可以背法，这样也避免了思想中更多的去想常人的七情六欲，所以我一直在采取背法的方式学法，每天不图数量，背几段也好，背一节也好，反复背，尽量记准确，背熟后做到不看书，都能准确背下来，再反复背。

现在《转法轮》已背到第七遍了，每次背都要比前一遍要稍稍快一些，真正背法入心时，会有终于把师父讲的这段话理解到了、读懂了的感觉。以前背到某一段，总记不准，即使能一时背下来也有死记硬背的感觉，而且容易忘，但在理解和读懂的状态下，这时就背的很快，记的很准确，记忆很深。这种时候往往会觉的全身心的通畅和愉悦，非常的美妙和殊胜。

在这种状态时，思想中能非常清楚的分清各种人心，执著和不好的观念，一出来就能抓住了。我切身体会到：学好了法，去除各种执著、欲望就不会难，同时也容易保持一个慈悲祥和的心态，在遇到各种突然出现的矛盾时，真的觉的好象有一种物质能量场，出现在我和矛盾之间，使我有一个缓冲和冷静思考的余地，或者有时感觉自己和矛盾根本不在一个时空，隔的很远，这时还想的起师父讲

# 学好法是走正修炼路、走出各种魔难的根本

文：大陆大法弟子

【明慧网】师父在讲法中一再告诉我们学法的重要性，我想，除了新学员外，如果一位修炼很多年的老学员，至今还不能发自内心的重视学法，每天不能自觉自愿的学法，学法还要靠外在的什么形式来督促和带动才能学，那他很可能还没从内心认识到大法的伟大，对大法还没有从理性上认识，从思想上还没有根本上转变过来，在这方面就还是有漏的。

回顾自己和认识的不少同修走过的路，要想在这业力滚滚、险恶的迷的世间，一直能保持修炼的概念，有智慧识破各种执著和邪恶，从各种假相中看到本质，走正正法修炼之路，走过各种魔难，不重视学法、不学好法是根本做不到的。

## 不能正常学法是大法修炼者最痛苦的事

我回忆自己多年前，被邪党非法劳教过一年，在黑窝中才发现，不能正常学法、炼功那是世界上让一个大法修炼者最痛苦的事。

在那种痛苦中回忆起自己被迫害前，长期不能静心学法，有事不能从法上向内找，而是一有什么问题就去问我们当地公认的一位精進的老同修，自己不能通过学法向内找，扎扎实实的提高，遇事就去问别人，错失了多少师父安排的从法上提高的修炼机缘，同时也浪费和耽搁了同修和自己的时间。当时我们当地象我这样的人还不少，后来导致这位老同修在邪恶的预谋绑架下被迫流离失所。我后来回忆，其实我当时好多次要想去向老同修“请教”时，

都有一个念头出现在脑海中：静下心来学学法……但是，向外求的执著太强烈，使这个正念一次次被人心掩埋。

后来被邪恶非法劳教一年。在邪恶的黑窝中，邪恶是不会让你学法的，只会用尽一切手段阻止你学法、背法。不仅如此，连同修之间的交流都不可能了，因为每个大法弟子每天都有几个包夹二十四小时贴身“伺候”，大法弟子被包夹“簇拥”着相遇时，相对一笑，被恶人看见了，都会被认为是在“传递暗号”，可能都会受到折磨。这时找谁去交流？有谁能依赖？要想修下去，除了自己背法，没有任何其它办法。

现在认识到，为什么自己当时会受到那样的隔绝和迫害，是因为自己长期不能独立从法上修，遇事总依赖和找别人，这让邪恶找到了用强制的手段让你放下依赖心，从而钻空子搞这种迫害的借口。

在那样残酷的迫害环境中，面对没完没了的诽谤、诬陷等精神折磨，各种毒打、酷刑等肉体摧残，在那里，要想修下去，真的没有任何退路可退，没有任何人能依靠。只有大法能依靠，要想保持正念，怎么办？只有背法。这时才发现在正常的环境中，自己没有静下心来背得多少法，是多么悔恨和痛苦的一件事。

这时，只有拼命的背所能记的师父讲的一切法。那时只记的师父的《洪吟》和一些短的经文，但因为每天都在反复的背，就这样，也体会到了法的威力和师父赐予的力量。而且很多时候，在面对邪恶的诽谤和诬陷，还有对大法的断章取义和恶意歪曲时，一段一段的法会自动反映在我的大脑中，让我知道邪恶的那些诽谤是如何的弱智与荒谬，那些可笑的认识是如何的“初级”。事实上，这些自动出现在我脑海中的一段段的法我并没有背过。很显然，是师父将法打在我头脑中的，就这样，因为时时在学法，思

想中充实法，因此在随时面临残酷迫害的黑窝中却时时体会到师父的加持和保护，最终闯了过来，走过磨难。

从那以后，我在惨痛的教训后，真的知道了学法的重要性，真正的重视学法了。在从黑窝中出来后的很多年，我都非常重视学法，做任何事，都把学法放在首位，而且学法时也非常入心，经常能看到法理。

### 修炼如逆水行舟，不进则退

但这人世就是一个名、利、情的大染缸，我们分分秒秒都浸泡在情和业力中，被污染和包裹着，是非常容易迷失真我本性的。

后来自己在感觉宽松的环境中，觉的自己做的不错了，有了骄傲的“本钱”，渐渐自满了，逐渐被名、利、情诱惑，慢慢的在修炼上放松了，不知不觉的陷入了另外一种险恶的境地中，那种险恶不同于劳教所等黑窝的那种看的见的险恶，它是我们肉眼看不见的，在常人的层次和角度无法认识到的，在不精进的时候也不会警醒和觉察的。那是象温水煮青蛙似的一种磨难，那是在不知不觉中让一个修炼人毁于安逸、放松和懈怠，在业力和情的包裹中，修炼人逐渐被欲望、人心和各种执著控制、左右，慢慢的不精进了，最后业力和情欲满身，无力摆脱的时候，就无力回天了。

无数事实和教训告诉我们：修炼如逆水行舟，不进则退。所以，多年来我们看到不少修炼人并没遇到什么大的迫害和磨难，却渐渐的不精进了，最后积重难返，有的被夺走肉身，有的甚至不修炼了……其中一个原因，就是很多人没有发现，也无法发现这种看似宽松的宽松中不易察觉到的险恶和磨难。

自己后来很长一段时间学法时已象完成任务似的学法了，学的时候好多时候都在迷糊，而且学法和生活与修炼脱节，学法时还能想的起自己是个修炼人，但放下书就把