



图：法国巴黎法轮功学员应市政府邀请，六月十七日参加在巴黎市政府办公大楼内主办的名为“指导人们美好生活论坛”的活动，向民众介绍、展示和教授法轮功。很多人当即就开始在现场学炼五套功法。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5085名

•三退人数：

自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：432,026,349

•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1180期（二零二四年六月二十一日）

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



图：欧洲法轮功学员六月八日于捷克首都布拉格（Prague）市中心繁华地带举行盛大游行。

## 本期内容提要

【修炼】读《惊醒》从新认识什么是修炼（译文）

【修炼】学习经文《惊醒》后所悟

【修炼】学会向内找 修炼不难了

【修炼】关于执著心的去留

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 ..... 9

◆修炼园地

读《惊醒》从新认识什么是修炼（译文） ..... 11

学习经文《惊醒》后所悟 ..... 13

学好法 遇到问题就知道该怎么做了 ..... 16

重视学法 用法理指导修炼 ..... 18

学会向内找 修炼不难了 ..... 20

关于执著心的去留 ..... 23

去嫌弃 修慈悲 ..... 25

眼睛突然看东西模糊不清 ..... 26

出狱后执著钱财造成病业关难的教训 ..... 28

修炼无小事 ..... 31

【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”。】

修炼无小事

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】前几天听同修说，某某市又要召开国际性的大会了，为此公安局专门开了一下午的会议，说要大量抓捕大法弟子……之后在我的思维中就看重了此事，不知不觉中就上了邪恶的圈套了，自然而然的就认为：出门入城时，肯定会检查身份证。

本来很长时间不检查身份证了，可那天正好我从外地返城回来，刚要入城时，站口处一辆大型警车，有几个警察就把我们坐的小车拦住了，车上五个人，除了我之外都拿出身份证交给了警察。他们向我要时，我心中坦然的默念着师父说的“法轮大法好真念万劫即变”（《洪吟四》〈对联〉）。我笑了笑说，“没带”。然后他说开车吧，我们就顺利过去了。

这件事让我认识到思维就是物质，这还是在师父的保护下才有惊无险！真的是谢谢师父了！

每次所谓的“敏感日”，中国大陆不少大法弟子在救人中被绑架，是不是和我有同样思维有直接关系呢？这样的负面思维逻辑无意中是不是在承认邪恶的迫害，使邪恶的灵体操控着警察们去干那些坏事？

修炼是严肃的！无意中的一思一念是不是就产生了后果？值得我们深思了！一点体会，和同修们切磋，不妥之处，请指正。 ▲



监狱的相关人员讲真相。在师父的慈悲保护下，在监狱的恶劣环境中闯过了性命攸关的生死大关大难。

深刻反思自己，主要是自己在出狱后的宽松环境中，松懈了修炼精进的意志，在被剥夺社保退休金后，总想用常人的办法多挣钱，慢慢的就钻到钱眼里去了，造成自己遇事就用常人的思维对待，一个舌头麻木的假相就担心自己会不会偏瘫，从而配合医生检查、住院治疗。修炼的进程中，真的是人神一念啊！你认为是病，那就真的是病，因为你的心性已经掉到常人那去了。

师父说：“旧势力对大法弟子为什么那么严厉？一方面出于对你们的妒嫉，另一方面是看不起一些大法弟子的人心太多、太重，遇事不在法上，用人心看问题。所以做不好的难就大，长此下去就很危险！”（《大法修炼是严肃的》）

我明白自己是一手抓住人不放，一手抓住神不放，从而放松了自己的修炼，造成自己在关难中迷失了方向。

《明慧周刊》上刊登的一个得法较晚的同修，在遇到大的病业关时，信师信法、正念正行，六小时闯过右侧偏瘫病症，不到一个月又闯过了心脏病的大关大难。这些都对我的内心造成巨大的冲击，使我猛醒！我也深深体会到了大法修炼确实是非常严肃的。从法理上明白后，我把手机上所有的“养生故事”全部删除了，把对钱财的执著心放下了，抓紧学法、背法，加强发正念。经过一段时间的实修后，身体恢复，全身轻松。

回首这段时间，自己被对利益的执著心所带动，从而被旧势力抓住把柄从身体上迫害我，使自己险些被毁于一旦，真是感到后怕。今后一定要静心认真学法，凡事以法为准，遵循师父的教诲，记住师父在《醒醒》中讲的话：“千难万难的路都走过来了，别在最后被绊倒。”

写出此文是警醒自己，也是提醒同修。

## 海外学员正法修炼活动简报

欧洲法轮功学员六月八日及九日在**捷克**首都布拉格（Prague）举办讲真相、洪法活动，在城堡广场（Hradcany Square）集体炼功，给民众递送法轮功的真相资料。英国女士布雷斯（Brace）看了学员们的功法演示和阅读了展板上的资料后签名支持法轮功。她了解了法轮大法是教人按照真、善、忍做个好人，让人身心受益，她赞叹道：“这是我们应该走的唯一的路。当前，我们应该象这些人（法轮功学员）一样，屏蔽一切干扰，关注如何为人，关注我们的灵魂、精神，不受纷乱世界的影响。”

八日中午时分，法轮功学员的游行队伍从城堡广场出发，途经著名的查理大桥（Charles Bridge），穿越古城区铺有石板路的大街小巷，最后到达老城广场（Old Town Square），并在那里演出。之后，游行队伍再次从老城广场出发，再次在布拉格市中心游行。无论是在狭窄的石板古巷还是宽阔的商业大街，人们对游行队伍很感兴趣，有的接过传单后当即开始阅读，有的签名支持法轮功学员。

六月十四至十五日**意大利**海滨城市巴里（BARI）G7峰会期间，意大利法轮功学员在巴里市中心传播法轮功真相，揭露中共长达二十五年对法轮功修炼者的残酷迫害。十四日当天，法轮功学员在巴里市中心举办活动，他们在悠扬舒缓的炼功音乐伴奏下演示法轮功功法，向民众展示法轮功的美好。学员们还在十字街道两旁拉开写有中共酷刑、活摘法轮功学员器官，以及呼吁制止迫害的横幅，向过往民众讲述法轮功的真相。

**法国**法轮功学员应巴黎市政府邀请，六月十七日参加了在巴黎市政府办公大楼内主办的名为“指导人们美好生活论坛”的活动，向民众介绍、展示和教授法轮功的五套

功法。很多人当即就开始在现场学炼五套功法。有几位学炼了功法后，一再感谢学员的付出，并直接对法轮功学员说：“你们就是神。”学员们回复说：“不敢当”，他们仍坚持说：“是，你们就是神！”有一对参加论坛的夫妻，他们了解了法轮功真相后，非常认同法轮功的理念，特别是那位丈夫，他本人从事哲学工作，经常举办有关价值观的讲座。他说：“法轮功不只是功法能量强，他的真善忍价值理念所散发出的能量最感人！”

**德国**慕尼黑法轮功学员六月一日至二日参加由慕尼黑文化局主办的利物浦大街夏季节庆（Corso Leopold），展示法轮功五套功法，向当地民众传递真、善、忍精神。祥和的音乐，优雅缓慢的动作吸引很多人的关注。许多人询问关于法轮功和炼功点讯息，并从中了解中共迫害法轮功的真相。达密尔先生（Damir）感到法轮功学员的展位气氛“非常好，确实很放松，我很喜欢打坐”。他觉的在这里可以感受到“非常积极的能量”，觉的很平和。他表示法轮功真、善、忍原则“非常好，适用于每个人”。谈起二十五年来，中共对法轮功的迫害，不允许民众修炼真、善、忍，达密尔先生表示：“难以置信，无法理解，令人伤感，真的很可悲。”

**德国**杜塞尔多夫（Düsseldorf）及周边地区的法轮功学员六月一日和九日，在市中心繁华的步行街上搭起真相点，向人们传播法轮大法的美好及揭露中共的迫害。在这个长期真相点上，不时有西人前来签名声援法轮功反迫害，或了解怎样学炼功法，也有中国人明白真相后声明退出中共党、团、队。多年来法轮功学员每周都会在杜赛尔多夫市中心讲真相，当地的警察和附近店铺的工作人员多次见过学员，经过真相点时会热情的和学员们打招呼。

五月份的最后两周，**奥地利**、德国和瑞士法轮功学员先后聚集在奥地利的萨尔茨堡（Salzburg）和林茨市

的短视频，这样可以得到奖励的“红包”。我想只需打开APP软件自动播放，听完几个故事就可得到一元钱，不影响自己的修炼还能挣钱，就未加思索答应了。

由于自己执迷不悟，忘记了名、利、情都是修炼人要放下的执著。在近一年的时间里，自己被对钱财的执著心带动越陷越深，满脑袋想的都是如何多赚钱。这种严重偏离法的行为，不仅使自己浪费了一年多的宝贵时间，还被旧势力抓住把柄，从身体上迫害我，意图最终毁掉我。

二零二三年九月初，我身体出现了病业状况，全身不舒服。两个月后，不仅未见好转，还出现了舌头麻木的症状。到年底，我在外地打工的儿子因患病回家来吃中药治疗，我陪儿子到医院就诊时，顺便向医生咨询了一下自己舌头麻木的情况。医生建议我做脑部CT检查确诊一下，一检查发现是“陈旧性腔梗”，根据常人的医学，这是瘫痪的征兆。当时，我失去了正念，住进医院观察、治疗了一星期，还打电话到单位办公室主任，获得了补助的两百元钱，对证实大法起到了负面的影响和作用。后来，自己右脚的中脚趾长了硬茧，影响了炼功和外出行走讲真相救人，自己也丧失正念，采取常人的办法到修脚店里修脚。

在自己越来越放松修炼、形同常人时，慈悲的师父没有放弃我，在很清晰的梦中点化我已掉到了一年级，要从一年级从新开始修炼。我猛然惊醒，才觉察自己已经混同于常人，执著于钱财，把身体的不舒服当成了“病”。回想自己在监狱时，遭“熬鹰”剥夺睡眠，被强行抢走衣被、遭冻刑冻坏骨髓等等酷刑折磨，造成两眼严重充血、血压高达200多以致爆表，左腿肿胀如冬瓜，高烧四十度持续不退，子宫严重下垂……医生专家说要锯掉左腿才能保命。面对这些巨关巨难，我丝毫没有动心，放下生死，正念正行，把一切交给师父管，三年的时间里依旧坚持每天写真相材料，抱着善心向



# 出狱后执著钱财造成病业关难的教训

文：大陆大法弟子

【明慧网】我现年七十多岁，是一九九六年得法修炼的老大法弟子，炼功后身心受益。一九九九年中共迫害法轮功后，我四次被劫持到黑窝，历经了各种非人的酷刑摧残，九死一生，饱经了苦难与沧桑。但在伟大师父的慈悲保护及大法无边法力的威德下，我每次都放下生死，凭着坚定不移的信师信法的正念闯出了魔窟，对省女子监狱及本地公检法等部门的邪恶的嚣张气焰起到了震慑作用，也体现了大法弟子对大法金刚不动的坚定与正信。

可我回家后不久，当地社保局不仅停发了我的社保退休金，还要追缴早年被非法判刑时已发放的二十多万元退休金。抱着给相关人员讲真相的目地，我在经济非常困难的情况下，花了两万多元律师费，聘请律师起诉当地社保部门的违法行为。我拖着被监狱折磨还没有完全康复的伤残羸弱身体，奔波于各个部门面对面讲真相、写真相信、手机向各领导发真相短信等。多次开庭，我在法庭上的陈述也得到了法官的认可和同情。当我告诉他们一定要记住“法轮大法好，真善忍好”时，他们都点头认可。在师父的加持下，自己的正念正行使这些众生明白了真相，也在为自己选择未来。

由于我遭受多年迫害没有退休金，在外地打工的儿子因病还需要家中的经济援助，因而家中的经济状况非常困窘；加上请律师借的部份钱款需要偿还，在我的心里造成很大的压力和负担。渐渐的，自己不知不觉中松懈了修炼人精进的意志，总想用人的办法解决家中当前的经济困境。

二零二三年，邻居知道我被剥夺了社保退休金，没有任何经济收入，就出于好心，教我在手机上看“养生故事”

(Linz) 举办信息日活动，向人们介绍法轮大法的美好，并揭露中共的迫害。在萨尔斯堡，学员们还举行了真相车队游行。看到学员们在繁华的闹市能如此安静的打坐，很多人上前询问这是什么功法，哪里可以学。了解到中共对信仰真善忍的修炼人将近二十五年的迫害，许多人感到震惊，并为反迫害签了名。法轮功学员阿纳希塔 (Anahita) 今年二十三岁，她说：“我从孩提时代就开始修炼了，那时我已经意识到法轮大法对我非常有益。因为我能保持平静的心态，这样我就能更好的应对各种困难。我也发现，我越是遵从真、善、忍的准则，我与人之间的关系就会变的越好。”

第二十二届奥地利法会六月十五日，在维也纳附近的巴登 (Baden) 召开，十四位学员上台分享了他们在个人修炼和讲真相救度众生中的心得体会。亚历克斯 (Alex) 在交流中谈到，他从密勒日巴佛的修炼故事里，认识到把自己视为修炼人并坚定的走师父安排好的修炼之路是多么重要。参加法会的学员们普遍反映，通过这次交流受益良多，大家能更好的形成整体，比学比修，共同精进。

芬兰法轮功学员六月八日参加了由非政府组织Fingo在拉赫蒂 (Lahti) 市举办的“充满可能性的拉赫蒂市场”活动，向人们展示法轮功舒缓优美的炼功动作，讲述中共迫害善良民众的暴行。芬兰法轮大法学会负责人在主办方的舞台上做了简短的演讲，同时学员在舞台上展示了缓、慢、圆的五套功法。尤哈 (Juha) 在拉赫蒂一家机构负责人道主义难民事务，他非常清楚中共如何迫害中国人，因为他以前在中国接触过不同的受害者，他支持法轮功学员和平理性的反迫害，并立即在征签表上签名。离开前，他给学员留下了一张名片，并告诉说以后有事可以随时联系他，他很乐意提供帮助。

在六月十三至十六日中共总理李强访问新西兰期间，

新西兰法轮功学员在首都惠灵顿及奥克兰中共人员的必经之路及李强下榻酒店前和平抗议，让新西兰人民有机会了解中共二十五年来对法轮功学员的残酷迫害。与此同时，法轮功学员呼吁新西兰政府关注中共侵犯人权的问题，并敦促中共立即停止迫害法轮功、停止活摘人体器官的罪恶行径。朱妮（June）是奥克兰西区中学的一位老师，她对法轮功学员表示支持。她说：“我认为人权是非常重要的，中共是在剥夺人权，这是不能被允许的。（法轮功学员）有信仰、有精神追求，那有什么危害？我希望法轮功学员继续努力抗争、唤醒人们的良知，人们就会来了解真相，就象我们今天一样。其实现在很多人都是不知道的，我们要让他们都来关注。”

“身心灵健康节”是**澳洲**规模最大、历史最悠久的健康展会，六月七日至十日在墨尔本会展中心（Melbourne Convention and Exhibition Centre）举行。在法轮功展位上，观看功法展示、了解详情的观众络绎不绝。有各个年龄段的观众现场学功，也有观众请购了《法轮功》和《转法轮》书籍。史塔顿（Staton）女士通过和学员的交谈，欣喜发现法轮功正是她正在寻找的能自我提升的方法，“过去几年，我练过瑜伽，我正在寻找一种能够带来内心平静和自我反思的修炼，这就是我购买这本《转法轮》的原因。”“真、善、忍原则太棒了。我认为如果大家都能拥有这些品质，社会将会变的更加美好。这非常重要。”

**加拿大**首都地区跨信仰理事会（Capital Region Interfaith Council, CRIC）在六月九日举办了名为“信仰的喜悦”活动，以歌舞等艺术形式介绍和庆祝不同的信仰。法轮功团体应邀参加并受到欢迎。由渥太华和蒙特利尔两个城市的部分法轮功学员组成的天国乐团，在活动开场和结束时两次演奏，赢得参与活动的不同信仰人士和附

八十岁以上的人。我就是八十岁以上的，铁定有我的了。我高兴的沾沾自喜，完全忘记自己是个炼功人了，就这一思一念的反应，占小便宜就沾沾自喜的心态，哪里还有一点无私为他的大法弟子境界的影子！更何谈利用一切机会证实法、救人的意识了！

十月底的一天下午，一个什么主任，领着五、六个戴着红领巾的小学生，带着一个生日蛋糕，来家里摆造型、照相。那过程中我深深感到自己被侮辱了，我没有说什么，也想不起来说什么，只感到自己被邪恶深深的羞辱、侮辱着……我切切实实知道了，自己因为懈怠、不精进，人心招来了这些不好的东西。给他们提供了利用一个蛋糕编造关心退休教师的口实，替邪恶弄虚作假，粉饰太平，掩盖它们的魔鬼嘴脸。我这里真的参与了犯罪。

想到自己辜负了师父的慈悲苦度，轻易做出这样的糊涂事，我忍不住失声痛哭……对不起师父！我错了！今后弟子一定多学法，不承认旧势力的一切安排，用正念正行冲破一切不好的状态，用勇猛精进圆容整体，逆流而上而不是随波逐流向下滑。

再次我也想提醒同修，特别是老年同修，千万不要放松了学法，师父说：“千难万难的路都走过来了，别在最后被绊倒。尽管有些人时不时的干一些傻事，但是大法弟子的称号神都在羡慕。”（《醒醒》）

我们都千万不要在最后时刻消沉了正念，千万要吸取我的教训，不要被年纪大、老化等等假相所迷惑，无奈承认即沦为常人，被邪恶抓住把柄利用，悔之不及。

# 眼睛突然看东西模糊不清……

文：石家庄大法弟子

【明慧网】我是一九九八年得法的老年大法弟子，也是一名退休教师，今年八十多岁了。

二十五年风风雨雨，尽享着师父的浩荡洪恩，顶着迫害努力做好三件事，跟着师父走到今天，身心净化，生命层次提高，对大法和师父的感激无以言表。然而，走到最后，我却在不知不觉中懈怠了，修炼中出了问题，摔了跟头，这才一下惊醒过来。我体悟，问题出现的原因是学法少了，跟不上了，使自己悟性变差了。

从二零二零年开始，我的眼睛白天看东西模糊不清，晚上看电子书学法还不影响。自己没从法上突破这样的不正确状态。后来右眼就看不清字了。

到二零二二年的一天，看电子书时，左眼突然疼的厉害，从此就学法越来越少。

再后来闭着眼睛听师父的讲法，一听就睡觉。背法只能背过《论语》和《转法轮》第一讲，别的内容都忘了，这个不正确状态自己不仅没突破，反而随着它下滑。

这里客观上还有一个原因，我们是老年学法小组，这些年一个同修老了去世了，一个同修耳朵聋，摔了一跤不出来了，没有了学法小组，我失去了那个整体修炼的纯净环境，我就懈怠了。

事情就出在这时候。那是二零二三年十月二十三日重阳节后，学校给孩子发信息，说重阳节文教局给退休教师发寿糕，我就心有点动。过了两天又通知说，文教局的寿糕发到我们学校只有两个，所以只发给住的离学校近的，住的远的就不给了。我是住的近的，就感到挺幸运的。又说住的近的共有三名教师，还得淘汰一个，所以只发给

近居民的欢迎。渥太华犹太联合会传播和倡导专家乔迪·格林（Jodi Green）是这次活动的协调人，她表示，“（真、善、忍）给世界带来了和平，带给了人们之间的联系，将我们作为全球公民凝聚在一起。”

**加拿大**多伦多法轮功学员六月十五日和十六日分别参加了伯灵顿（Burlington）音乐节和威兰（Welland）的玫瑰节游行。法轮大法的美好吸引了许多观众驻足围观，有观众表示从法轮功学员的风貌中感受到了真、善、忍的力量。贝拉瑞（Bellary）现住在伯灵顿，看到天国乐团的定点表演后，主动前来询问法轮大法教功网站，她说：“我很喜欢法轮大法的真、善、忍理念，这与我的人生哲学产生共鸣。这三个字简单明了，真和善可以给人们带来美好的生活，而人如果不学会忍耐和坚韧，是很难成事的。现在这个社会需要真、善、忍。”

**美国**西雅图法轮功学员六月八日应邀参加了位于华盛顿州秋城（Fall City）的秋城日庆典（Fall City Day Festival）活动。这是法轮功学员们首次参加，并获得了最佳整体参赛奖（Best General Entry Award）。活动主办方的总指挥（Grand Marshall）特瑞丝·兰德（Trese Rand）来到法轮功展位前，说，“你们的队伍是真正的表演，你们的表演是独一无二的，真的是非常高兴你们能来到这里。”

**土耳其**法轮功学员六月一日至二日受邀参加了由卡德柯伊（Kadköy）市政府举办的伊斯坦布尔环境节活动。在活动中，学员们向现场观众演示功法和介绍法轮功，受到人们的喜爱和欢迎。三十七岁的德梅特（Demet）女士说：“我曾经练过瑜伽，瑜伽要求较多的伸展运动，这对我来说很难。有趣的是，当我炼法轮大法时，我能连贯的做下来，而且使全身的气流更通畅，我非常开心，我要开始炼功了。”

来自**印度**苏拉特（Surat）、孟买（Mumbai）和班加罗



尔（Bangalore）的法轮功学员六月八日在苏拉特市的维尔纳尔马德南古吉拉特大学（Veer Narmad South Gujrat University, VNSG）举办洪法班，约百名师生参加。此次洪法班是应大学教务长拉梅什丹·加德维（Rameshdan C. Ghadvi）的邀请举办，参加活动的师生对法轮功表示欢迎，许多人还希望在未来继续学炼法轮功。▲

要求就是无漏啊！师父说：“修炼哪，什么叫无漏啊？没有小事。”（《各地讲法十三》〈二零一五年美国西部法会讲法〉）

我们个人在去执著上一时达不到修炼的要求，或者一个时期达不到修炼的要求，那是个人精進成度的问题，如果因此曲解了修炼的要求，就是偏离了法，那才是非常危险的，不能不重视。

以上是个人目前的一点认识，如有不正请同修慈悲指正，谢谢。

## 去嫌弃 修慈悲

文：海外大法弟子

【明慧网】分享读师父新经文《惊醒》后的点滴体会。我觉的，阻碍自己慈悲的是“嫌弃”，这好象是党文化下养成的一种普遍心态。包括对别人的弱点和对自己弱点的嫌弃。有嫌弃，就无法做到善良和包容，更无法慈悲。

来到西方社会后，有个明显感受是，人与人之间更加包容和尊重，多了普遍的关爱，而少了嫌弃、妒嫉等恶意。

我尽量在日常中学着不嫌弃，注意到任何人的弱点时不被看不顺眼的嫌弃情绪带动，而尽量去设身处地的想，这样才能感受到对方的苦，体会到苦，才能往慈悲的方向去。

其实，各种弱点的背后，都是众生的苦。当面对心理理想和完美的生命时，也就谈不上慈悲了，而是享受对方的慈悲了。正因为眼里还有弱点，也才留给了自己修慈悲的机会，要珍惜宇宙留下的不多的机会。

个人随感，如有不当之处，请慈悲指正。



的曲解外，对此认识不清的人是因为总是站在人的基点上去认识法，固守着人的认识不放，不能在同化法的过程中达到真正修炼人的标准。

其实，从字面上讲，法中说的“和常人一样”，指“在常人社会中修炼”，而不是指可以善恶正邪不分，不是指放弃修炼。从修炼的基点上想一想，历史上从来都没有哪一种修炼方式敢说“就在常人社会中修炼”、“最大限度的保持着和常人一样”，这不正是大法的法力无边在世间的一种体现吗？法大，可以让你在常人社会中，不用出家、不用入庙、不用进山，也就是说，不用与世隔绝，照样能去掉执著心和常人观念，走向神，因为大法修炼直指人心。

如果你都向邪恶转化了，不修了，那就不再是大法修炼者了，是常人了，还谈什么“符合常人状态”修炼呢？

对于去执著心方面“留一些用来符合常人生活的”的问题，师父在多个讲法中都给学员们做过解答。从这些讲法中可以清楚的看到，在修炼过程中，是师父给我们留下一点人心在常人中生活，那是法的体现。我理解为大法修炼者在去执著上无论怎样严格要求自己，在不同层次达到标准后，都不会出现在世间人心全无的状态，因为法会给修炼者留下维持在人中生活的一点人心。

这就是法的体现，而不是自己想当然的给自己留下多少执著心。

师父是在给真修弟子讲法，我们能领悟到的是法理。真修弟子在实修过程中才会体会到这个法理在自身的体现。而认为自己可以留一些执著心不用去的，是用了人心来认识法、曲解了法，等于人为的改动了修炼的标准。抱着这样的认识，在这个问题上就是没有做到真修，也就谈不上法的体现。

从我个人的认识上来说，在个人修炼去执著上，师父

## 中国大陆学员近期遭迫害案例选登

**黑龙江**七台河市茄子河区法轮功学员关洪艳女士，二零二二年底被茄子河区法院枉判七年半，劫持到黑龙江省女子监狱，多次遭到暴力酷刑折磨，二零二三年十一月初被迫害致死，享年六十三岁。二零二二年七月十一日开始，黑龙江全省多个市县频繁骚扰、绑架法轮功学员，七台河市公安局当天统一行动绑架十多名法轮功学员，关洪艳被七台河茄子河派出所警察绑架、非法抄家、关押构陷。

**山东**青岛市法轮功学员姜纯林去年五月被中共警察绑架，被青岛市公、检、法机构合谋非法判刑七年，并被劫持到济南监狱迫害。姜纯林作为法轮大法修炼者，一直在工作、生活中践行着真、善、忍的法理，他被人誉为“当今社会少有的好人”。姜纯林今年五十五岁，妻子因患脑血栓，已瘫痪在床六年，始终由姜纯林独自日夜悉心照料。二零二三年五月九日，姜纯林驱车到儿子开的饭店帮忙，被三名便衣警察闯入店内绑架。随后警察去姜纯林家非法抄家，把他关押到即墨普东看守所。姜纯林妻子躺在床上，张着嘴、瞪着惊恐的眼睛，目睹了警察的野蛮行径，十天后便撒手人寰。姜纯林的儿子向办案警察申请办理取保候审，让父亲回家处理母亲善后事宜，却遭到警方毫无人性的拒绝。

**吉林**长春市五十一岁的法轮功学员张美菊被绑架，非法关押在长春女子看守所半年多。近日得到消息，她已经被长春市朝阳区法院非法判四年。张美菊二零二三年十一月二十二日晚遭绿园区和平大街派出所警察入室绑架。在派出所，张美菊一直善良给警察讲真相。张美菊一直被非法关押在长春女子看守所，看守所不许家人见面，只是通知家人给张美菊存钱。

**江西**南昌市法轮功学员付金凤女士二零二三年九月二十四日外出讲真相时遭人恶告，被南昌市经开区蛟桥派出所警察绑架，之后一直被关押在南昌市第一看守所。近悉，付金凤遭秘密判刑，非法刑期待查。目前付金凤已被劫持到江西省女子监狱关押迫害。这是她第三次遭中共法院非法判刑。

**辽宁**葫芦岛市七十一岁的法轮功学员李明华老太太，二零二三年七月十一日乘车去看怀孕的女儿，安检时被查出身上携带真相币，继而被劫持、非法抄家，后被非法关押在葫芦岛看守所。二零二四年六月十四日获悉：李明华已被劫入辽宁省第二女子监狱，李明华于二零二三年十一月十四日被葫芦岛连山区法院非法判刑一年。

**河北**张家口市桥西法院通知法轮功学员石玉洁，二零二四年六月十三日上午在指定的张家口市第一医院十楼强行体检，图谋继续非法关押。石玉洁二零二三年四月二十日在讲真相时被绑架、构陷，被非法判刑七个月。期间由于石玉洁身体极度消瘦衰弱，生命垂危，在家属的强烈要求下，看守所怕担责，于二零二三年九月二十七日由法院给办理了“取保候审”。石玉洁回家后一直无法正常进食，行走困难，直到现在一直都是家属在伺候饮食起居。法院、看守所服刑期未满足七个月为由，要检查身体是否适合关押。▲

## 关于执著心的去留 ——由同修文章想到的

文：大陆大法弟子

【明慧网】看了明慧网二零二四年五月二十二日刊登的《从海岳神君和灵凤真念被锁的那个空间说精進》，其中一段：“我经常听有些同修说：‘你是不是去执著太极端了，有些执著心不用去的那么彻底，毕竟我们在常人中生活，还是要留一些用来符合常人生活的。’可是他们不知道的是，我对自己不管大小执著都那么严肃对待，是因为师父通过各种方法提点我，让我意识到：修炼中任何一件小事，都是提高层次的关键，不能有任何放任不管的心思。而且，我认为同修说的这段话是给自己不去执著找理由。我们不能主动留下执著心不去、只为在常人中生活，那不是本末倒置了吗？”

对上面作者的话我很有感触，很赞同作者的观点。但同时又觉的没有把文章中提到有些同修的“要留一些用来符合常人生活的”的错误观念完全说清楚：如果这句话是新学员说的那是情有可原，只是一个认识法的过程；如果是老学员到现在还抱着这样观念，那就很不应该了，也是很危险的。

经历过一九九九年“七·二零”的大法弟子都知道，迫害初期，有的邪悟的人为自己辩解的理由就是，《转法轮》书中说了：“我们这一法门，在常人中修炼的这一部份，要求就在常人社会中修炼，最大限度的保持着和常人一样，不是在物质利益上叫你真正失去什么东西。”面对自己向邪恶转化的行为，邪悟者们狡辩说，自己是在最大限度的保持着“和常人一样”。为什么会出现这种谬误呢？除了有意

来是师父的安排，让我找到此心，提高上来，同时又还了债，感谢师父慈悲，感谢同修无私的帮助。

我悟到：自己认为为大法付出多少，为同修付出多次，都是用人心看待的。经济比较富裕、性格开朗、乐于助人。这是师父给的。“天体、宇宙、生命、万事万物是宇宙大法开创的”（《转法轮》〈论语〉），何况小小的我呢？这是我修炼的过程，必须要做到，在久远誓言中或许就有“要用钱资助证实大法呢”？不是给多了，唯恐给少了呢！没有兑现誓言。弟子永远永远欠师父的，用自己为法付出多少居功，是多么危险。

谦卑也是我很欠缺的一方面，邪党文化的狂妄自大，一切我当家，一切我说了算，“我”字当头，为“我”所有。这个私、这个自我，正是生命掉下来原因，也是生命再次成神的强大阻力，是我们修不成的真正原因。师父要我们“修成无私无我，先他后我的正觉”（《精进要旨》〈佛性无漏〉）。

修炼二十七年的老学员，学《转法轮》上千遍，应该有吧！但真正向内找还是最近开始的，当然简单的、明显错误还是会找；比较复杂，好象与自己没相关的事，就又变成“手电筒”了，不照自己，专照别人了。第一念就找自己，形成机制，还有待我努力。坚定的找自己，修去人心、人念，返本归真。

我读了国外同修文章说，得了法后，感到内心的平静，我不能领会同修心情，但通过最近时间背法，心性得到提高，特别是慢慢的学会向内找、去执著，纯净了自己后，我也感觉心里平静、平和了许多，多年的压抑减轻了许多，觉的天也高了、地也宽了，内心里有种喜悦感：修炼也不那么难了，不那么苦了，很神奇、很美妙。

以上是个人体会，不在法上之处，请同修慈悲指正。

## 读《惊醒》从新认识什么是修炼（译文）

文：海外大法弟子

【明慧网】我是一名医师，在过去二十多年的修炼中，一直坚持参与了很多救度众生的项目。期间我尽量少做常人的事，生活以讲真相为主。但是最近读师父的新经文《惊醒》后，我从新审视自己做的一切是否以修炼和慈悲为基点时，吓了一跳。

比如我最近开始做的明慧网文章的翻译，我发现是基于对同修们的不满才那么积极的在做。在这个项目里，我本来只负责校对环节，但我最近发现翻译组的翻译量在减少，而且倾向于翻译较短的文章，就看不下去，决心自己兼做翻译来改变这种情况。

另一方面，我想当地同修很少看明慧网的原因之一是好的交流文章翻译的少。这种想法表面上看没什么问题，但在这里我的出发点也是对当地同修和修炼环境的不满，我觉的他们都不太精进，提高很慢。这显然是向外看和抱怨，而不是基于慈悲心。

过去做媒体工作也是如此。我心里一直抱有“大家都只执著于名利，却不重视技能的提高”，“没有搞明白方向”，“水平低的文章不会有效果”等负面想法。最后我实在看不到希望，干脆自己另做起了媒体和自媒体。当时表面效果还不错，但对照师父的新经文，我显然没做到慈悲，因为我的基点就是抱怨。

参与推广神韵时也不例外。实践中虽然收到了不错的效果，但过程中始终抱着看不起别人的心、显示自己的心，而很少有慈悲心。

我现在才悟到，那些看似成功的事，让我更加看不起其他同修，而沉浸在自我满足之中，在修炼上停滞不前。



其实人心里有什么就会表现出来什么。在做自媒体时，我不善的一面就暴露无遗。我一边为某些政客辩护，一边曝光某些政客与中共勾结的内幕，我当时认为这是媒体的责任。问题是在这种“揭露”背后隐藏着我的怨恨心，而这种心在制作节目中越来越膨胀，慈悲心却被挤到一边。

师父在这次新经文中担忧的正是这种现象。师父说：“大法弟子责任是救人，长此下去把慈悲心也搞没啦！那还是修炼人的状态了吗？”（《惊醒》）

我在离开媒体后向内找，慢慢放下了对政治的执著。在今年年初，我们国家有一位亲中倾向的在野党领袖遭到恐怖袭击，我看到他痛苦的表情后，没有象以前那样，而是想他在辛苦的扮演着某种历史角色，他也在苦难中等待着大法的救度。

而在同一时期，我们学法组的一位同修，有机会与那位政客见了面。但她没有心怀慈悲，说了些批评的话。随后因为出现腰痛，几乎不能动弹，只能躺在床上。我去找那位同修交流，说我们不能参与常人的政治，应该对所有众生都抱有慈悲心。她接受我的观点后，很快恢复了健康。

我最近与同修交流时悟到，名利心、妒嫉心、显示心、欢喜心等各种执著心，都是宇宙众生在群体社会关系中产生的，是在看别人、与别人攀比中产生的，都是执著自我的产物。

所以虽然有些晚了，但我决心在所剩不多的时间里一定要按照师父所说，要修去怨恨心，修出慈悲心。唤醒自己神的一面，无论哪个同修、哪个常人、哪个生命，都要慈悲对待。

修大法二十七年了，在我记忆中，还没有一次抓住一件事，认真对照法向内找、挖掘挖掘、修自己。我明确告诉自己也这件事上学会向内找。我有这种想法也源于这段时间背法，我背《转法轮》已三遍了，在前二遍基础上，这次扎实些。心里装着法，遇事就用法对照，指导修炼。

我采用一问一答方式问自己：这钱是不是你用的？我回答：是为我用的。我又问：别人替你垫上，是不是应该还上？回答：应该还上。我又问：A同修不怕抱怨，提醒你这事，还债，让你前行中更轻松，对你不是天大的好事吗？！你怎么不应该感谢A同修呢？不是人家修的差吧，是你修的差。确定这笔钱应该还给同修，我觉的还不够，当时我心里“咯噔”一下，为什么咯噔呢？还是有原因的。我得找一找，一思一念，一闪一过是什么意思。不能让坏东西跑了。

我就顺着为什么不高兴？心里有种说不出的滋味？挖下去。这么多年，我自认为在钱上比周围（至少我知道的同修）拿的多些，有的用在资料点上，也有给需要请律师的同修，都是默默的，认为是应该，同修有困难，互相帮助。现在出现了：十几年前，我身处黑窝时，同修帮我请律师花了两千元钱，十几年后的今天同修开口要我还钱。我心里犯嘀咕了，有种凄凉感，我那么帮同修，轮到我需要帮助时，就这样……有利益心，但不是主要的，面子心也有，也不是主要的，埋怨心，埋怨同修不该要，如果单纯借钱，肯定要还，那为什么这个钱还起来不那么痛快呢？我找到了：我觉的我在大法中付出比这两千元钱多的多，有种居功的心，可以当成资本，索取一点，拿点回扣，当成筹码，为私为我的心，暴露无遗。

找到这吓我一跳，竟然还隐藏这么一颗肮脏的心？正法已到尾声，我能带着这颗肮脏的心重返天庭吗？请律师的事，过去这么久了，同修现在提起，我就有点疑惑，原

己，越觉的师尊的伟大，大法的博大精深，而自己的渺小，所以经常告诫自己要敬师敬法，要感恩师尊，要把自己放低谦卑，善待众生，善待同修，自己只是沧海一粟。

大家知道，我们修好的部份，师尊马上给我们隔开了，所以剩下表面的还是没修好的。所以必须时时的修自己。我们在风风雨雨中走过了这么多年，尤其一九九九年“七·二零”开始的时候，邪恶的打压铺天盖地。没有师尊为我们的付出与承受，有谁能走过来？其实谁都知道，我们的一切都是师尊给予的，包括大法弟子救度众生的能力等，是师尊成就着我们。

## 学会向内找 修炼不难了

文：中国大陆大法弟子 缘园

偶然有事我与同修A一起乘车，A同修告诉我那次请律师，同修B出了两千元钱，我当时心里咯噔一下，我说我还不知道B同修出两千元钱一事。“那次请律师”是指二零一二年。我被绑架到看守所，外面的同修张罗请维权律师，就在律师来本市的当天，我也回家了，这是后来同修告诉我的，当时我也没有考虑经费问题，也就没问。这事就过去了，一晃十几年，同修今天谈及此事，还说B同修问过此事，我想这是人家向我要当年替我出的两千元钱呢！还，应该还，欠债还钱理所当然。我立马表态：“哦，还有这事？我回去就还给B同修。”口里这么说，那思想飞快运转：过去十几年的事，现在还提起？我也没少帮同修啊！还有那么一念觉的同修修的差。

回家后，我知道我有点心口不一，需要向内找，好好归正一些不在法上的思想念头。说来惭愧，我也是老学员，

## 学习经文《惊醒》后所悟

文：大陆大法弟子

【明慧网】学习师父新发表的经文《惊醒》之后，我有所悟，写出来与同修交流。

我有一位朋友，几个月前移民到加拿大。后来他联系我时，说了一件事。当时他还没有拿到驾照，出于侥幸心理，也开车去上班，结果被警察抓住了。他跟警察耐心的解释，最后警察说，因为他态度好，不做处罚，然后罚了他三百加元。他心里琢磨：都罚了三百，还说不处罚。他同事知道后告诉他：“你这个罪是相当大的，可以直接被驱逐出境。幸好你当时态度好，这个罚款相当于没惩罚你。”

我对朋友说，我们到了人家的国度，人家收留了我们，已经是非常的好了，我们应该感谢人家，遵守人家的法律，而不是去违背；如果我过去的话，可能只请他们给一个合法的身份，而不会要救济，因为我想回报他们，而不是拖累他们。

美国的两大党派里，各有做的好的，也有不足的。很多时候为了党派的利益，互相较劲。至于原因，我们未必都清楚。但是无论怎样，那都是常人中的事。但是，在对中共的认识上，在遏制中共的问题上，两党越来越一致；两党中也都有很多人支持大法，这才是至关重要的，因为只要他们了解真相，支持大法，他们就都有好的未来。救人直指人心，不看党派。

国事与家事，只是大小不同，原理都差不多。在我们家里，也有一件很经典的事。大姐和大姐夫吵架，离婚。大姐把姐夫一家人骂的很惨；同时，姐夫也把我们一家骂了个遍。“好奇怪哟，他就是没骂你们俩。”这是气的哽咽的妈妈说的。我心里清楚，这虽然是两个家庭的恩怨情仇，但是我和妻子（同修）不在其中。

我又想起了台湾。立法院扩权的事情弄的沸沸扬扬，我的思想也卷入了其中，这些天学法时，学到师父在二零二零年发表的经文《致台湾法会》中说：“讲真相中不要把自己置身于常人中，摆放好自己的位置，才能不被卷入其中，才能做的更好。”由此我想，目前美国发生的事情，我们是不是应该超脱于人世间的非，才能真正的救了众生？

我又想起了俄罗斯。这几天我在动态网上看到了关于这个总统的标题，好象是有几个字“不要脸了”。我就在想，如果换作我，看到了大法弟子这么骂我，我会怎么想、怎么做？

我们经常会看到这样的消息，一个小粉红，说了很多大法的坏话，甚至于骂大法，但是当他看到了真相，非常痛悔，他得救了；一个中共的特务，干了十几年的坏事，后来看到了大法弟子的善良，看到了中共在利用他，他明白了，还站出来揭露中共。

经常看到明慧网上揭露迫害的文章，我都咬牙；那如果他直接迫害了我，我又会如何呢？那个绑架我的“六一零”主任，一想起来我就一股恨意。可是师父说了：“是参与迫害那伙的、上当受骗上贼船的，你也得对他善”（《各地讲法十三》〈二零一四年旧金山法会讲法〉）。

我自己就多次感受到了自己的心态引起迫害者的变化，正面负面的都有。

我看到还有这样的事，有的学员在外面揭露邪恶，写的文章不太善、有争斗心等等。监狱里的或洗脑班的警察等看到了，非常生气。他们找不到写文章的人，就去报复另外的学员。大法弟子是一个整体。所以有的时候，我们写揭露文章时，带着恨的情绪，自己觉的很解气，甚至很解恨，也许是在加重同修的被迫害而不是减轻迫害。

还有一种情况，就是我的亲人、朋友、同事，他们总

风大，刮的我的雨伞合不上了。我弄了好一会，也没弄好，我就说，咋合不上了呢？他就不高兴了，说了很多难听的话。我心里也不是滋味，后来一想，我也没站在他的角度去想问题，下雨接送孩子已经不容易了，风大刮坏了雨伞也很正常，还是错在自己，带着埋怨的口气。我心想，以后在这方面一定要注意修自己，修去为私不善的行为。

经常背法，脑子出现的念头，能够马上意识到及时修去它们。我悟到，我们平时不在法上的所思所想就是旧势力安排的那套机制在起作用，所以我们要看住自己的一思一念，修的过程也就是否定旧势力的过程，也就是同化法的过程。如果不经常学法，脑子反映出的念头自己都意识不到。所以只有多学法，多背法，认真学法，正念才会强。

我平时的做法就是：经常告诫自己遇到问题，运用慈悲来解决。再有就是平时一些事情别人没做好，我不去说，就是自己默默把它做好。我经常告诫自己不去评价别人，经常这样做，时间长了，真的不想说了。以前不会照镜子，看到别人的不足，不知道反观自己找自己，后来就要求自己这样做，真的会发现自己许多的不足，修去它们。

再有就是自己有错，不愿意向别人道歉，知道错了，也很难开口说声：“对不起，是我错了。”后来自己再做错了，就强迫自己说声对不起。有了第一次，以后就能张开口了。一次，去买豆腐，看到这么一幕，一位顾客买豆腐，服务员给切一块，他说太多了，服务员就不高兴了。这位顾客马上说：“对不起，是我没说清楚，都怪我。”服务员马上就笑了。我看到后，很吃惊，这不是在给我看吗？真诚的道歉会化解矛盾，学会道歉很重要。有的时候，一件事情出现了，不知怎做，就先冷静思考一下，怎样做符合法，站在他、为善的基点去做，就会做好。

自己在学法背法的过程中，法理的层层内涵展现给自



## 重视学法 用法理指导修炼

文：黑龙江省大法弟子 兰莲

【明慧网】初期学法时，每天只是学《转法轮》、《精进要旨》还有其他一些讲法。师尊经文“溶于法中”发表后。我就想，如果把法背下来，时时用法来要求自己，不就溶于法中了吗？

那时只背短经文和《洪吟》，后来背《转法轮》，背了两遍多，就没继续往下背。时间长了，再背就记不住了，觉的很可惜，就想，以后再背法，就坚持经常背，不再忘了。

从二零零八年开始，陆续的背各地讲法（二零零七年至二零一一年发表的）共六篇，每天背一篇。因《大法弟子必须学法》比较长，用两天时间背一遍，这样这六篇经文每周背一遍，一直坚持至今。同时每天也背《转法轮》。《洪吟六》发表后，每天坚持背两首，指导自己修炼。

开始修炼的时候，也不知道怎么修，虽然每天学法，但遇到矛盾也不知道向内找，只知道忍，但是心里有时也不平衡，也不知道不平衡是一颗妒嫉心。

修炼中，对我帮助最大的是我的丈夫。由于我修的不好，二零零一年被劳教迫害一年，加上之前进京上访被非法关押，中共对我的迫害给丈夫造成了很大压力和伤害，因此他对我产生很大的怨恨。我也没站在他的角度去体谅他，也没想想我不在家时，他既当爹又当妈的管孩子、照管家、上班，还得承受别人异样的眼光，心里是啥感受。我就觉的我们修炼没有错，他应该站在我的一边、理解我。他没这样做。我就认为他没有正念。其实，现在想想，都是为私不善的表现。

通过背法，我开始逐渐的转变了观念。前几天下雨，他去接送孙子上课外辅导班，回来后，我看到，因为外面

能表现出那些变异的观念与行为，我以什么心态对待的问题。亲人间出现了矛盾，都来找我评理，我如何对待？甚至他们经常烦我、经常侵犯我的利益，我又如何对待？能不能时时处处都保持修炼人的状态？这是我每天都要思考、面对和实修的。

我希望自己能做到：不落入任何人与人的矛盾之中，对任何脾气性格的人，我都与之和睦相处。我既不伤害他们、也不奉承他们，只与他们善意沟通。我只修炼自己、引导人向善。不干涉任何政治，对任何国家、任何民族、任何社会形态我都不迷于表面。任何人我都善待，我只反对迫害。

心得体会都是写给我自己的，而不是打着师父的大法，假装写自己，实则针对同修。

我要紧跟师父正法要求，用法对照自己。

# 学好法 遇到问题就知道该怎么做了

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】近一段时期以来，经常能在交流文章中看到所指出的学员中存在的不在法上的表现，尽管问题表现各异，有些现象还五花八门的，看上去混乱而复杂，但看来看去，都不是新问题，还是那些从大法开传之初至今一直在学员中反复出现的问题，如执著天目所见等功能表现、学人不学法、用人心对待修炼、邪悟乱法、被旧势力抓住把柄长期干扰迫害，等等，都是老问题，只是具体表现形式不同。对这些问题，师父在讲法中早已经讲的再明白不过了，然而至今还在学员中反复出现，还困扰着不少学员、干扰着修炼与救人的环境，归根结底，恐怕还是因为没学好法。如果把法学好了，学法跟上了，这些问题都不是问题。

有的学员可能在初期学法时就对一些问题没学明白，后来又因为各种原因导致学法没跟上，那些问题还是没能在法上认识清楚，以致遇到这些问题时，不知如何正确对待；有的刚开始是学明白了，但后来因为各种原因，没时间学法或忽视了学法，长此下去，很多基本法理也淡忘了，人的思想又占了上风，遇到问题时用的是人的思想，想不起怎么在法上看待；还有的身处魔难中保证不了学法，以致用人心对待魔难，魔难因此变的更大，更令人难以走出来。各种情况吧，根本还是因为没学好法，法理认识不清，遇事不懂得如何用法来衡量，走了人的办法，结果不但没解决问题，反而使问题变的更加复杂难解，使自己被困其中，更不知该怎么办才好。其实，这些都能在学法中得到解决。

曾经，我由于没能真正理解大法修炼，不懂得学法的重要性，没学好法，身不由己的走了旧势力安排的路，当然就陷在了旧势力早就安排好的绝境之中。虽然迫切的想

走出来，但找不到半点出路，除了与日俱增的痛苦、无助与绝望之外，别无所有。与同修的交流能起到一点作用，但没有根本性的改变，要是同修交流的认识和意见在法上还好，要是不在法上的，还是个误导，会带来负面的效果。

后来，我横下一条心，把一切都暂时抛开，就是要学法，捧起《转法轮》，静下心来从头到尾的学，还有，就象个刚得法的新学员一样，从师父的第一本讲法开始按顺序学下去，不带任何观念与目的地，不求学法的速度和数量，只求一字不落的学入心、把法的表面意思读懂。就这么学着法，有的我本以为不可能消除的烦恼消除了，有的原本看似根本找不到答案的难题，知道怎么回事了，而那些看上去绝对没有希望了的事情，我看到了希望，知道该怎么做了！

就在学法的过程中，慈悲伟大的师父领着我一步步的走出了旧势力设的死局。随着学法的深入，我也明白了自己此前所遇到的一切魔难，是我这个生命（包括我所代表的世界众生）在宇宙成、住、坏、灭过程中偏离宇宙特性所出现的问题，和我生生世世造下的罪业，以及旧势力有意安排的我这一世所产生的色欲心、妒嫉心和怨恨心等原因造成的，我也越来越清楚该怎么在法上对待这些事情，知道以后的路该怎么走了！

学好法，法理认识清楚，才有法的力量，遇到问题才能把握住自己，知道该怎么正确对待；学不好法，就没有法的力量，遇到事情把握不住自己，没有分辨和应对的能力。

在此建议困在问题或魔难中的同修，要想找到出路，最好的办法就是学法，真心诚意的寻求师父与大法的救助，想办法排除一切干扰，做到静下心来学法，真正把法学入心，真正学好了法，再难的事，都会体验到“柳暗花明又一村”（《转法轮》）！