



图：保加利亚法轮功学员二月二十四日至二十五日在南部城市旧扎戈拉（Stara Zagora）齐聚一堂，举行为期两天的集体学法、交流修炼心得以及讲真相等活动。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5031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：427,015,725

•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 1165 期（二零二四年三月八日）

www.minghui.org



图：二零二四年三月三日，纽约第三大华人社区——布鲁克林八大道上，近千名法轮功学员举行盛大游行，庆祝四亿两千万中国人退出中共党、团、队。

本期内容提要

【修炼】看到常人的表现对照大法修自己

【修炼】别让怨恨心挡住我们回家的路

【修炼】再去嫉妒心

【时事】《不堪回首》一文 揭出多起人命案

目 录

◆海外综合

海外学员正法修炼活动简报 3

◆大陆综合

中国大陆学员近期遭迫害案例选登 7

◆修炼园地

看到常人的表现对照大法修自己 10

碰到麻烦 从自身找原因 12

争什么? 16

再去妒嫉心 18

别让怨恨心挡住我们回家的路 19

跳出怨力网 走在修炼路上 22

敬师信法不是嘴上说说 28

由《海外电话项目》想起电话安全问题 30

敢放下人心 修炼才能成熟 32

从常人层面论述手机微信的危害 33

一家三口接连跌倒 坏事变好事 35

悟到更应该做到 38

◆时事评论

《不堪回首》一文 揭出多起人命案 40

【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”。】

学员在中国大陆被迫害致死的案例，二十四年来，却无任何一名施害者被依法严惩、杀人偿命，也几乎无任何第三方媒体敢于调查和曝光。这种道德危机和广泛漠视生命的社会现象，不仅是兰州监狱等各地监狱的罪恶、中国人的悲哀，也是世界和人类的悲哀。

中共发动的迫害法轮功运动，已持续二十四年。这是一场群体灭绝运动。这场群体灭绝运动，通过宣扬“天安门自焚”伪案，以及从中央到街道居委会，从政府机构到大中小学校，从公司到医院，从政法委到法庭监狱、洗脑班，都执行六一零办公室下达的“名誉上搞臭、经济上截断、肉体上消灭”政策，得到了让中国人或三缄其口或推波助澜、或歧视或仇视法轮功人群的恶劣效果。

中国有句古话，叫做“城门失火，殃及池鱼”。西方人说“最后，他们奔我而来”^[1]。中共统治全球的野心，在疫情后的这三、四年，大家逐渐有目共睹了：中共对海外的全面渗透，包括对美国政要，美国的经济、教育、各行业重要从业人员的渗透与收买，近来透过FBI的一系列搜捕行动，逐渐进入大众的视野；中共大外宣渲染的“一带一路”表面光鲜靓丽、含情脉脉，背后实质的黑幕和恶意已逐渐掩盖不住；中国的老粉红、小粉红的思想观念和道德人品，国际社会也越来越不陌生。经济衰退的大环境，正在给人类一个回归理性、从新认识中共、从新认识世界的机会。

希望中国大陆和国际社会的良心人士，能勇敢的抛开中共灌输的那一套谎言宣传，从正面理性的了解法轮功真相，帮助结束这场始于一九九九年的现代群体灭绝罪恶。

注：

[1]德国著名神学家马丁·尼莫拉牧师一九四五年的忏悔诗《我没有说话》（也称《起初他们》）。▲

题，因为这种政策的实施并非个别现象，也不仅仅针对法轮功，只是对法轮功最甚。

中共对法轮功学员所采取的全员监视居住、收买、恐吓，关入劳教所、洗脑班、监狱等等一整套“成功经验”，后来也被用于新疆的维吾尔人群和内地敢于上访维权的人群。

国际社会方方面面刻意回避法轮功问题，是中共钱权交易的结果。

二零二三年九月二十七日，隶属于上海报业集团澎湃新闻社报导了一起狱内杀人、焚尸灭迹案件：

二零二三年八月二十九日，大陆甘肃景泰县法院审理了一起重刑犯人死于狱中的案件。并公布了马龙死亡当晚监狱与家属签订的协议书影印件。

据澎湃社，死者名叫马龙，甘肃定西人，二零一三年三月二十六日死于兰州监狱。事发当天下午，四名涉事狱警统一口径，称马龙从凳子上摔落，不治身亡。马龙的尸体被匆匆火化，监狱以补偿六万元的方式与家属私了。

澎湃社说，马龙死后的十年间，不断有知情人联系马龙家属，称马龙在狱中被殴打身亡。在家属的控告下，兰州监狱方面的调查结果均为“正常死亡”，直到二零二三年最高检异地立案重查，四名狱警才承认了曾用橡胶棒和电警棍殴打马龙，直到马龙呼之不应时才将其送医。站在被告席上，四名狱警供述了过去十年编造谎言、隐瞒马龙死因的经过。

澎湃社是中共外宣的一部分，受中共控制。无论其报导的马龙死亡案件的背后内幕是什么，无论其所公布的信息中虚实真假各占多少，此文透露了一些真实信息，这一点是肯定的。

马龙死亡案不是法轮功案件，却也不得不经历了十年时间，才曝光于世。而至少五千名已确认了姓名的法轮功

海外学员正法修炼活动简报

每年三月，**美国**的许多城市都会为纪念爱尔兰传统节日“圣帕特里克节”（St. Patrick's Day）而举办游行。今年三月二日，美国大华府地区的部分法轮功学员首次参加了在弗吉尼亚州亚历山卓市（Alexandria）的圣帕特里克节游行，花车上的功法演示和腰鼓队表演受到主办者和当地民众的欢迎。当法轮功的游行队伍经过主席台时，主持人向现场观众介绍说：“法轮大法，真、善、忍。” 克里斯·泽特勒（Chris Zettler）先生听了一位曾在中国大陆被非法监禁的法轮功学员讲述她所经历的迫害后，把代表他们团体参加游行的几个人都叫过来，一起听法轮功学员讲述真相。他们赞佩法轮功学员面对中共迫害仍坚守信仰的勇气。

美国内华达州二月二十五日举办中国年庆典活动，吸引了小镇和周边居民前来参加。法轮功学员们第五次受邀参加，他们设立真相展台，发放法轮大法的真相资料和书签。身着金色炼功服的法轮功学员们还参加了新年游行，并在舞台上做了功法表演，吸引了很多人观看甚至跟着学炼动作。不少人说自己一直在寻找精神归宿，总想要在灵性方面获得进一步的提升。法轮功至简至易的功法让他们感受到祥和的能量，而且真善忍的修行法则也让他们深感认同。他们很感谢大法弟子把这么美好的信息带到了小镇。

美国圣地亚哥法轮功学员二零四年二月二十四日在当地著名景点巴博亚公园（Balboa Park）举办讲真相活动，展出了法轮大法学员创作的真善忍美展的部分作品，并有学员在一旁展示法轮功功法。许多前来公园游玩的人们驻足观看并了解真相。

“真善忍国际美展”二月十六日至二十五日在**土耳其**伊斯坦布尔巴克尔柯伊市（Bakirköy）的尤努斯·埃姆雷

文化中心（Yunus Emre Cultural Center）举办，来现场参观的民众络绎不绝，他们赞叹美展作品内涵深邃，有观众表示也想成为一名法轮功学员。女演员珍塞特（Janset）这样表达自己的感受：“我们在等（神的到来），拯救我们！真、善、忍这三个字太美了，美丽、平和、宁静都来源于此（真、善、忍）。这些画很漂亮。邪恶看似猖狂，但最终获胜的将是正义。因为善良更加平静、安详和慈悲。（有时候）邪恶似乎更占主导，但事实并非如此！”珍塞特感谢法轮功学员：“你找我（讲真相），这是一个非常好的时机，对我意义重大，非常感谢你！”

应**俄罗斯**梁赞（Ryazan）市政府文化部的邀请，法轮功学员二月十八日参加了在普里奥斯基文化宫（Prioksky Palace of Culture）举行的奥卡子午线民族文化节，这是法轮功学员第五次参加该文化节。学员们在活动中设立真相展位，分享法轮大法的美好及修炼原则。学员们向前来了了解真相的参观者介绍了法轮大法教人在生活中遵循真、善、忍，以及修炼者如何将这些价值观付诸实践。学员们还表演了舞狮，腰鼓队带来了欢乐的《舞动》，身着古装的学员们表演了《荷花舞》。各年龄段的民众都对此印象深刻。一位女士向学员诉说自己的生活烦恼，她与孩子的沟通存在问题，丈夫的身体也不太健康。当了解到法轮大法及其修炼原则后，她表示，相信法轮大法可以帮助她的家人，她希望了解更多信息。她说：“法轮功学员个个闪闪发光，这绝非偶然，而是说明修炼和提高（心性）对他们有很大的好处！”

乌克兰和奥地利法轮功学员二月十七日和十八日在乌克兰的乌日哥罗德市（Uzhgorod）举办了法轮大法介绍班。当地约二十位居民参加，学员给他们介绍了法轮大法法理和功法的要领，播放了法轮大法创始人李洪志大师教授的

往其它大队而已。迫害者康士成不再猖狂，迫害者王文昌去了劳务点带劳务，包平从大棚的墙上摔下，把腿摔断，算是遭了一点报应。但是，杀人不偿命、不判刑吗？

4）王有江在兰州监狱五监区遭到原大队长张海军、原教导员王国臣的残酷迫害，致使王有江中风后出现偏瘫，失去了生命。

据文章作者李文明掌握的信息，仅二零二零年一年，兰州监狱犯人由于生病得不到治疗，病死的多达二十多人。十监区从二零一九年到二零二零年不到两年的时间里，就死了三人，两人死在了监狱，一人送到新桥监狱（“康泰”医院）不到一周便死了。其中，王星云是患“胆管结石”不给医治，活活疼死的。直到临死的那一天，他还被要求跟着大队出工，由两人扶着走，晚上收工回监舍，死在了监舍里。郝星武是患胃癌不给医治，直到癌细胞扩散，送到“康泰”医院，不到一周便死了。再有，冉鸿举患心脏病，多日不给治疗，等他不行的时候，才开出外诊单，送“康泰”医院准备“治疗”，可未等出监狱大门，人就死了。

李文明说，兰州监狱有一个造假推卸责任的惯例，就是在被关押者死了之后，才给死者挂上吊针、插上氧气，摆出一副抢救无效而死亡的假相，或挂上吊针、插上氧气、送上车，装出往“康泰”医院（即新桥监狱）拉的样子。

这都是一桩又一桩人命案。作者李文明所经历和见证的酷刑本文暂且不提，单说这些人命案的直接制造者，为何不依法严惩？是中国没有法律呢？还是中共人员被授予了草菅人命、不受法律和道德监管的特权？

之前有报导揭露，江泽民为了达到“三个月消灭法轮功”的目标，曾多次下令对法轮功学员“打死白打、打死算自杀”、“杀无赦”。现在江泽民本人都下地狱了，它的邪恶授权何以在中国大陆这片土地上仍保持着效力？这很说明问

《不堪回首》一文 揭出多起人命案

文：一言

【明慧网】明慧网于三月一日和二日连续刊登了《在那些不堪回首的日子里》这篇大约一万六千字的长文，揭露了兰州监狱的许多黑幕。文章的作者李文明是一名法轮功学员，遭受中共非法关押长达二十一年半，期间受尽了非人的折磨、酷刑的摧残和人格的侮辱，最终靠大法的加持、善良人的鼓励和修炼人的坚定意志，于二零二一年八月走出了冤狱。

李文明在被非法关押的二十一年半的时间里，被单位开除公职，房子被拆，房子里的家具不知去向。目前只得在外租住。他的妻子肖彦红也曾被迫害，后来在巨大的压力下被迫选择了离婚，一个原本幸福的家庭就此被拆散。李文明本来可以领到二十二个月的失业救济金，但兰州市社保局却重重刁难，不予申领。他的低保也无着落。

文章提到了多名法轮功学员被迫害致死的信息：

- 1) 二零零五年五月的姚宝荣之死不许悼念；
- 2) 二零零一年一月底，天安门自焚伪案在劳教所播出后，六十岁的钱世光在劳教所里被打的脸部变形，最后在龚家湾洗脑班被迫害致死。
- 3) 宋延昭在兰州狱中被打的脸部变形，五根肋骨被打骨折。恶警却要求他每天出工时拉上架子车，架子车上坐有四、五个病号，一直要拉到地里。

狱警把肋骨严重骨折的宋延昭掀翻在地，用手在宋延昭骨折的部位使劲挤压，致使宋延昭发出撕心裂肺般痛苦的叫声，并声称这是给受害者做“按摩”。

宋延昭被迫害致死，恶警马武被免去大队长职务，但仍调到二大队任副大队长。五大队的教导员也只是被调

五套功法的教功录像，并介绍法轮大法以及中共迫害法轮功的真相。随后，大家一起炼功并分享了修炼心得体会。参加介绍班的多位乌克兰民众表示，在学炼了法轮大法功法后，他们感受到了能量和内心的宁静。他们的心境也得到了改善。其中一位名叫纳迪娅（Nadiya）的女士表示：“我一直在寻找提升境界的方法。感谢你们的介绍和功法演示，我感到这就是我一直在找寻的。”

保加利亚法轮功学员二月二十四日至二十五日，在南部城市旧扎戈拉（Stara Zagora）齐聚一堂，举行为期两天的集体学法、交流修炼心得以及讲真相等活动。二十四日，法轮功学员在位于旧扎戈拉主要步行街的中央百货商店前举办信息日活动，有的展示五套功法，有的向路人讲述中共迫害的真相。二十五日一早，法轮功学员在市政局旁的城市花园举行室外功法演示。很多路人对法轮功很感兴趣，他们拿起真相传单认真阅读。下午，法轮功学员在豪华的维雷亚酒店（Vereya Hotel）会议厅集体学习《转法轮》，并交流修炼心得。

日本广岛法轮功学员三月三日参加了位于广岛市中央区的中央公民馆举办的第二十三届中央公民馆庆典。学员在舞台上表演腰鼓舞，并展示了法轮功的五套功法，还举行了让民众尝试炼功的体验活动，受到民众欢迎。八十二岁的冲富美子女士，在炼第五套功法时，一上来就能够双盘打坐。炼完功之后她说：“学炼时感到全身发热，特别舒服，真的很开心。”她还详细询问了中央公民馆教功教室的具体时间，正在认真考虑学功一事。

日本法轮功学员二月二十二日在爱知县（Aichi）稻泽市（Inazawa）名铁国府宫（Konomiya）车站附近向观看民间庆典活动的人们分发法轮功的真相资料。当天早上八点，法轮功学员就在车站前打出了“法轮大法好”、“真善忍”、“法

轮功洪传全世界”及“SOS 停止迫害法轮功”等内容的中英日文横幅。九点以后，从车站出来的人们络绎不绝，有日本人，也有来自欧美、东南亚等国家的游客。一个来自英国的年轻人看到写有 SOS 字样的横幅时，询问具体是什么内容，当得知是要求中共停止迫害法轮功时，他用英语说：“我支持你们！”有一位中年男子还给学员们拿来了食物，学员们向他表示感谢并婉言谢绝。▲

不说上几句，心里就不能平静等等。这一切的表现，表面上看都是些小事，可是找其根子，都是为了自己，让自己舒服，让自己好受，没有按照师父教诲的去做。

师父说：“我们讲的就是从自己做好，每个人都管好自己，社会都好。每个人都去管别人，越管越不好，矛盾越来越多。”（《长春辅导员法会讲法》）

我悟到：自己没听师父的话，自己没有做到象个堂堂正正的修炼人，没有真正做好，导致周围环境不和谐，我从自身做正入手，改变自己，让自己处处象个修炼人，不混同常人。当再看到女儿浪费的东西，我就捡回来，能用的接着用，能吃的我吃掉，过后提醒女儿节俭是中华传统的美德即可。对于女婿不注意卫生，我将他穿的脏衣服给他洗干净后再放回原处；对于外孙的一些不良习惯，我用传统文化教育他，给他讲传统文化的小故事，让他改好即可。

当我管好自己，自己做正后，我生活的环境马上改变了，女儿也不随便浪费东西了，女婿也注意个人卫生了，外孙也懂事听话了。

从以上例子，我悟到：在去人心的问题上，不能只悟到，更应该要做到。不能只停留在认识到它、找到它，还必须找到它的根子，连根挖出来，坚持持之以恒的去掉它，才能达到根除人心的目地。▲

悟到更应该做到

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我是一九九八年得法的，修炼大法已有二十多年了，在做好三件事上，自己感到还算精进的。可是在二十多年的修炼过程中，我感到很多人心执著去的真的是很难。有些人心经常往外冒，有些执著反反复复出现。反省自己，明明有很多执著心已经多次向内找，也找到了，也悟到了；可过一段时间，又会再次出现。多少年来，弄的我很苦恼，自己也不知道究竟误在哪里？

从二零一九年我从新开始背法，慢慢的我悟到：自己这些人心执著，反复出现的真正原因就是：对于这些人心执著，只是向内找，悟到了，也找到它了，可过后没有从根子上去掉它，也就是说，就象割韭菜一样，只割掉了地面上的叶子部份，没有连根拔出来，所以过后，它还会从新长出来。对有一些执著，只找到了浅层的原因，没有往深处挖、挖它的根子在哪儿。譬如：找到了显示心，可为什么会存在显示心，显示心的根子是什么？再如：妒嫉心，为什么会存在妒嫉心？还有讨好心、爱听好话的心、利益心，这些人心经常会反复出现。其实，通过背法，我认识到了，这些人心反复出现的真正原因，就是自己还存有“私”心。就是这颗“私”心导致这些人心反复出现，如果把这个根子挖出来，一切人心就没有存在的根了，没有根了，去掉它就容易了。

找到根子问题后，我从一思一念上重视查看自己的所作所为与“私”有没有关系，有关系的马上归正自己的一念一行，让自己的言行脱离“私”。譬如：过去每当看到女儿浪费东西时，心里就愤愤不平；看到女婿不注意卫生，心里也犯嘀咕；看到小外孙一些不良习惯，我也很难受，

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

山西忻州市忻府区六十八岁的法轮功学员常海花女士，二零二三年夏天被忻府区国保大队警察绑架后，一直被非法关押在忻州市看守所。现获悉，常海花被忻府区人民法院非法判刑五年，于二零二四年二月份被劫持到山西省女子监狱迫害。这是常海花第二次被忻府区人民法院非法判刑。

黑龙江哈尔滨市延寿县法轮功学员古春英，二零二三年七月十九日被延寿县城北派出所警察刘凤军、郑殿文、都咏梅非法闯入家中绑架、非法关押构陷，十二月二十七日被阿城检察院非法起诉，二零二四年一月二十三日遭阿城法院非法视频开庭，被非法判刑四年。法院没有通知律师视频开庭，二十三日律师到法院没看见当事人，就问：“我的当事人呢？”阿城区法院说当事人没来，视频开庭。

河北承德市法轮功学员于海龙，二零零五年十二月三十日晚被绑架、非法关押半年，受尽折磨，被判三缓四。二零一六年七月八日，他再次被绑架，被非法判四年，在唐山冀东监狱饱受折磨，他被迫害的身体各处起毒疮，后来日渐消瘦，于二零二四年一月二十六日含冤离世。

河北沧州市肃宁县法轮功学员何晓燕女士，二零二三年四月三十日半夜在县医院照顾婆婆时，被警察再次绑架，二零二三年十一月八日遭任丘市人民法院非法庭审。何晓燕及其律师在法庭上指控肃宁县公安局办案警察非法搜查及恶意构陷，并逐项驳斥其罗织的所谓“证据”。近悉，何晓燕被非法判三年。

家住**北京**的山东省蓬莱市法轮功学员修艳鹏二零二三年三月一日给送外卖的人讲大法真相，被送外卖的人恶意举报，被警察绑架，并被非法抄家。此后，公、检、法联合构陷修艳鹏，七月二十七日对她非法庭审，非法判刑三年，

因她身体不合格，不符合监狱关押条件，在公安医院住院。近日得知，修艳鹏已被转走，非法关押的地点不明，亲属都非常担心她。

北京海淀区四季青乡六十五岁的法轮功学员杨顺梅女士，因给民众讲法轮大法真相遭人恶告，于二零二二年七月十四日被闯入家中的警察绑架、抄家，关押在海淀区看守所。二零二三年，她被海淀中级法院非法判刑两年。杨顺梅现被非法关押在北京大兴女子监狱迫害。狱方不让家属探视，只让存一点钱。杨顺梅因坚持法轮大法信仰，坚持给民众讲真相，于二零零一年被非法劳教，于二零零三年、二零零九年、二零一五年三次被非法判刑，陷冤狱共计十二年半。如今她再次身陷囹圄。

辽宁锦州市北镇市法轮功学员程海军被凌海市法院非法判刑一年八个月，朱成芝被非法判刑一年四个月，肖中江被非法判刑六个月。二零二三年九月十日晚，锦州市北镇市大屯乡派出所警察以发放真相资料为由，绑架了法轮功学员程海军、朱成芝夫妇和肖中江，并连夜抄家。之后，大屯乡派出所勾结凌海市检察院，把三位法轮功学员构陷到凌海市法院。

辽宁朝阳市凌源市法轮功学员刘殿元，因坚持法轮大法真、善、忍信仰，二零一六年在七十九岁高龄时被朝阳市建平县法院女法官李岩非法判刑十一年半。他没能熬到九十岁出狱的那一天，于二零二四年大年初一在沈阳第一监狱被迫害致死，终年八十七岁。据悉，刘殿元老人在去世前已被迫害致残、不能自理一年之久，但是，沈阳监狱拒绝让老人出狱就医，终将老人迫害致死。

天津法轮功学员卫广华，二零零三年被中共非法判刑九年，遭酷刑迫害致残，一度命悬一息，一米八的个头只剩下不足八十斤。此后为了躲避迫害，卫广华被迫流离失

当时我一下就痛的喘不上气来，脑子里马上想起自己是炼功人，没事，心里念着“法轮大法好，真善忍好”，请师父救我。

在场干活的几个同事马上把我扶起来，叫我快上医院，可能后背骨头被跌断。我对他们说，没事儿，我是炼功人，我有师父管。他们当时都吓坏了，都围着我直说上医院检查一下。

过了一会儿，立即向内找自己，否定旧势力的迫害，我有没修好的心，一切由大法给我归正，师父给我归正。自己找到了当时起了显示心、欢喜心、自我、强势的心。

近一段时间以来，自己执著心太多，看不起别人做事，总认为自己比别人做的好，显示心特别重。我从内心向师父认错，请师父将弟子这些执著心去掉。在此把它曝光出来，修去这些强烈的执著心。

这些年来，最重的一个执著钱财的利益心，把钱看的太重，说是放下了，一旦接触到利益时，就放不下，这个心在做三件事时，起了很多干扰。

从这次跌倒，我悟到了师父讲的大法修炼是严肃的，只有遵照大法找到自己不在法上这些人心，去掉它们，正念正行，听师父的话，才能不被旧势力干扰迫害，才能做好三件事。

过了大约二十几分钟，我自己就开车回家了。

我们全家四个人修炼大法，已有二十四年了，我们一起学法，坚信大法，坚信师父，风风雨雨，在慈悲的师父看护下，我们走到了今天。我们感到非常幸福，也无法用语言表达对师尊的感恩。

话号码，如有事给他联系。我妻子说：“不用了，你回去吧。”小伙子非常感动，就离开了。

这件事后，妻子同修向内找，找到了她自己对儿子的情太重了，以后一定以法为师，修去自己对这个情的执著心，把坏事变好事，一定听师父的话，做好三件事，精進实修。

母亲摔倒

我母亲今年七十八岁了。我母亲同修在妻子被撞后几天的一个晚上，要到六点发正念的时候，她从自家二楼到一楼。当时她心里产生了欢喜心，因为近几天，很多人见母亲，都说她身体好，精神非常好！她自己心里想着老伴（我父亲）没她修的好……

正下楼梯往下走着，一下子母亲的脚就踏滑了，从楼梯上方往下跌了好几步，跌倒在楼梯的平台上，腰一下就跌到楼梯步的直边上。她马上悟到自己起了欢喜心，被旧势力下狠手迫害。她立即否定旧势力的迫害，我是李洪志师父的弟子，不承认旧势力的迫害，请师父救我。

我父亲听到母亲跌倒了，就急着把母亲扶到床上。她当时痛的非常厉害，年轻人这样跌下几步都很难承受，何况近八十岁的母亲。我母亲就听师父的话，向内找，坚定坚信师父。第二天早晨，她就没事了，坚定的又走上证实大法之路，做三件事了。

我摔下铁凳

我是做建材装修的。在我母亲跌倒的第二天，我去一家客户家装修。在一个铁凳上安装电视墙上方的隔删墙板。下料时，下长了几毫米，于是我就从铁凳上去切割。不料一米多高的铁凳一下子就倒了，我当时就从凳子垂直、后背往后方跌了下去，后背右侧直接就落在电视柜的直角边上。

所十几年，承受妻离子散、居无定所的苦难，身心受到中共不法人员持续的伤害，于二零二三年十二月含冤离世，终年六十二岁。

陕西勉县八旬法轮功学员陈惠英老太太，被非法判刑一年，在江苏镇江市女子监狱未成年管教所被迫害一年，二零二四年二月二十一日出冤狱，被陕西省勉县法制办人员劫持回勉县。

湖北武汉市洪山区法轮功学员郭晓韵女士，二零二三年二月十三日在老家江苏省泰州市善意的传播法轮大法好的真相，被泰州市公安局姜堰分局警察绑架。近悉：郭晓韵于二零二四年一月三日被泰州市姜堰区法院非法判刑三年缓刑五年。▲

看到常人的表现对照大法修自己

文：山东大法弟子

【明慧网】近一段时间，出门时，在我家的胡同口，经常看到村里的一个人：满脸的怨气，一副苦大仇深的样子。

还常常听到他对别人说他父母的坏话，说父母对他如何如何不好；又如何如何偏心，把家里的东西都给了他的两个弟弟，自己一点也没得到（试想在上世纪七、八十年代，家中哪有什么财产？在农村能吃饱饭就算不错了）。其实在常人眼中，这个人就是个不明事理的小人，对父母没有一点孝心，从来不管父母，没有尽子女的义务。说起他父母来还恨的咬牙切齿的，满脸的怨气，愤愤不平，好象自己受了多大委屈的样子。每每看到他那个样，我从心底里厌恶他。

有时，还看到这个人在别人面前，特别是家庭妇女面前，自卖自夸的说自己如何如何聪明，如何如何的会干农活，如何如何的会做家务……其实在常人眼中，此人要知识没知识，要技能没技能，小学五年级毕业，仅一年级就上了好几年（连续留级）。就这么一个人，不知道自己有多大本事，还在人前显摆（显示的意思）。有时还看到他与别人交往中，看不起别人的那种眼神。高高在上的那个样，在我面前表现的淋漓尽致。甚至他心里怎么想的，我都知道的一清二楚，我心里感到他真的是很可笑。

可为什么总会让我碰到这些呢？修炼人没有偶然的事。我想是不是自己也有这样的心呢？应该向内找一找了。我静下心来向内一找，真是猛然惊醒，这不就是我的表现吗？这些心在自己身上不也表现的淋漓尽致吗？

长时间以来，我心中总是想起自己小时候受过谁的欺负；从小到大受到的那些不公；父母对自己的误解；还有那年卖西红柿的一千二百一十六元钱，我当时没领，某某

一家三口接连跌倒 坏事变好事

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我们全家四人，我的父亲、母亲、我和妻子，共同修炼大法。最近一段时间，我们全家三位同修接连跌倒。大家各自向内找，从而闯过各自难关。的确，我们都认识到师父近期经文中讲到的“大法修炼是严肃的”（《正确对待师父家人》）。

妻子被撞倒

儿子开有两个门市，相隔八公里。儿子说，一个门市的大门不好看，要换一下样式。本该儿子自己出钱换，但妻子对儿子的情太重，就说她出钱，给他换。

换门那天，傍晚七点过，我在儿子的门市给他安装新门，妻子在儿子的另一个门市。我还没安完新门，妻子同修就骑自行车，从她所在门市到我在的这个门市来看一下。

因天黑了，半路途中，她正在公路人行道骑着车，突然从公路对面，一个骑三轮电瓶车送快递的小伙子未打转弯灯，直向妻子撞去，当时就把她撞倒在地。小伙子见状，吓坏了，马上就将其扶起来。电瓶车撞到她的左手的自行车手把上，她的手指当时就出血了，手背就肿了，自行车车灯被撞没了。

妻子忍着剧痛，站起来，对小伙子说：“你别怕，我是炼法轮功的，我不会讹诈你的，我有师父管，没事的。”小伙子叫她到医院敷药，她说：“不去，我有师父管，没事的。”她叫小伙子用三轮车将她送回家就行了，小伙子非常感激。

在回家的路上，妻子给他讲了真相，他退出了邪党的团、队组织，妻子叫他们全家记住“法轮大法好，真善忍好”保平安。小伙子说，一定、一定。他临走时说，他留个电

真正方便的是，家庭被破坏了：结了婚的有了外遇，离婚了；不离婚的也不好好过日子，婚外恋；没结婚的乱来乱交，找不到真正的伴侣；孩子小小年纪已经被玷污了，有的可能已经自毁了。

四、骗子天堂

微信方便啊，弄个美女头和人聊天，弄个帅哥头和人谈地，中招的大有人在。骗钱的、骗色的、骗感情的，骗什么都有。被骗了，怎么好意思承认自己那么傻？还硬撑着用骗子的理论为骗子辩护，实际是为自己的面子辩护。

孩子看微信成瘾，因为未成年人自制力弱、容易受环境影响。有的奶奶姥姥也玩微信上瘾，在接送孩子上学的路上把孩子丢了！因为看微信，一眼没看住，孩子跑没了！遇到好人算孩子幸运；遇到骗子呢？还有的姥姥奶奶在家做饭的时候也玩微信，锅溢了，锅糊了，甚至厨房失火了，各类事比比皆是。

当抱怨社会治安不好的时候，能不能反思一下：微信起了什么作用呢？如果中国人不被微信控制，坏人还有这么多精准的下手机会吗？所谓的方便是有代价的，代价就是个人隐私和安全，以及不用微信的人被歧视。更多的就不说了。

却硬说我领了，我那个恨呀，很长时间放不下，后来见到某某我就气的慌，有时还想，我要不炼法轮功，我一定要报复他……真是十年谷子八年糠，都从脑中返出来了。有时做梦也梦到自己受别人欺负，在梦中和别人争的不可开交。醒来后满脑子怨气，肚子还气的鼓鼓的。

自己静下心来才想到，这不是自己有强烈的怨恨心吗？连做梦都是怨恨。自己都修炼二十七年了，还有这么强的怨恨心，一直没有修去。关键是自己根本没有意识到，也从没有向内找过。今天师父通过常人一而再再而三的在我面前的表现，终于让我意识到了自己的这颗很坏的心，今天我找到了它，我要下决心修去它，它不是我，我不要它。谢谢师父的慈悲点化！

通过这个人的表现，我也看到了自己很强的显示心。经常在同修面前显示自己一天学多少法，自己如何如何坚持每天早上炼功，自己每星期发多少真相资料，自己《转法轮》背了多少遍等等，总之是在同修面前显示自己如何如何的了不起，这不是强烈的显示心吗？

有时自己也有看不起同修的心，认为他们没有我修的好，法没有我学的多，三件事不如我做的好等等。自己的这些行为和这个人比较又有什么两样呢？再有当同修指出我的不足时，不是向内修自己，而首先想到的是辩解，这些都是自己所表现出来的一些执著自我的心。

通过这个常人的表现，一举一动，一言一行，我对照大法，向内找，才找到了自己这些很不好的执著心，才真正认识到修炼的严肃和自己修炼的差距。我下决心要好好修，在法中修去这些不好的心，这些都不是我，我不要它，我要按师父的要求去做。

当我试着在法中修时，当再碰到那个人，他也不那么表现了，我也不用以前的那种心态去看待他了（实际上是

我去掉了怨恨心、显示心等的必然结果)，不再厌恶他，只觉的他可怜。只觉的那些不明真相、拒绝真相的众生可怜，被党文化毒害的众生可怜。写到这里我的慈悲心油然而生，更深的认识到救度众生的紧迫，还有那么多不明真相的众生需要我们去救度。

由此我悟到，我们修炼中遇到的任何人和事，都是有原因的，不是无缘无故的，都和我们的修炼有关系，向内找都有我们修炼中要去的执著心。一定要对照法，找到它，修去它，做师父的真修弟子！

碰到麻烦 从自身找原因

文：台湾大法弟子

【明慧网】在打营救电话、讲真相过程中，深刻体会到讲真相和修炼是溶在一起的，我们是人在修，不是神在修，生活中或讲真相时还会有人心在，碰到麻烦干扰也不会是偶然的，其中都有我们要修的地方。在此，总结了过去一年来的一些修炼体会，和大家交流。

一、正念对待拨打工具被干扰的问题

在参与某专案的第一天，开始拨打电话时，感觉心态不稳定，似乎一颗心悬在半空中，察觉到修炼状态不对劲了，向内找自己，意识到内心正担心仅有的工具是否再度被封锁的问题，因为当地空间场特别邪恶，封锁了许多电话线路，有些拨打软件本来可以使用的，后来都拨不出去了，手边只剩下一、两种工具可以用，从多种工具可以充裕使用，到只剩下一、两种工具可以拨打的情况下，似乎一时适应不过来。带着这种不稳定的心态讲真相是救不了人的，于

从常人层面论述手机微信的危害

文：艺新

【明慧网】

一、器官定位器

自从迫害法轮功后，活摘器官风靡国内。法轮功学员的器官不够用了，中共魔掌就伸向年轻人甚至孩子。那么，怎样精准抓到目标呢？手机定位。

每人一部手机，小学生也不例外，美其名曰利于学习，方便家长联系孩子。就是这部分秒不离身的手机，给魔鬼下手提供了巨大的方便，让它们知道目标的活动范围、活动规律和精准位置。

和目标有关的关键人物被定位后，监控录像也许被利欲熏心的领导删除了，也许被刽子手们在作案的同时删除了，操作很简单，只要请录像管理员吃个饭或者洗个澡，删除录像的动作就完成了。

二、师生利益链

老师和学生都有微信，留个作业、发个通知、拜个年，什么都用微信。那么，给老师表个心意、意思意思，用微信支付不是更快捷、更隐蔽吗？家长和学生心照不宣。

三、家庭亲情杀手

有多少家庭的毁坏是因为微信不好说，但是微信网络充斥着黄色录像，而且点击是免费的，商家赚取的是点击量。哪个领导、员工、老师、家长、孩子看了黄色录像，会告诉彼此吗？显然不。那么，大家都黄透了，却装的很正经。还都说微信方便学习，方便业务，方便这，方便那的。而

敢放下人心 修炼才能成熟

文：新宇

【明慧网】关于叫停大陆弟子参与海外项目这篇文章发表后，在学员中也是各种心态都有，有的在“坚持”用，以此来与海外联系；有的说在参与海外项目中更精进了，所以不舍；有人认为在这个平台生出的攀比心是促进精进的；也有对其他人讲的少、投入的时间少产生埋怨心等等。浮出水面被曝光的，有学员的人心、人情，也有别有用心在背后搞事的特务。

在大陆的艰难环境中救人很难，也很珍贵。我们下世前自己选择了降生在中国大陆，现在应该后悔吗？唯有在那个环境中修出来、把人救了，神路才能走通，没有捷径啊。有法在，我们应该学会向法中寻答案、得智慧。敢放下常人心，才能早日在修炼上成熟起来。

是我克制自己不去想拨打工具的问题，把人心放下，心里想：“有多少种工具，就用多少种工具拨打吧！好好珍惜手边仅有的拨打软件。”

当我调整了自己的思维，开始拨打第一个号码时，第一次就接通了。对方听了五分多钟的时间，听了一些真相。之后也陆陆续续接通了五个号码，八个号码接通了六个号码，感觉这次专案的拨打状态突破了上次因为工具被封锁而一直无法拨通的情况。我想有这样的接听情况，是把担心邪恶对拨打工具干扰的人心放下而起到的作用。修炼人发出的一思一念都是强大的，负面的思维会形成不好的物质场，对讲真相起到阻碍的作用。所以，即使在工具不足，艰难的情况下，打电话还是要保持一颗平和、稳定的心，才不会影响讲真相的状态。

二、顺着对方的执著讲真相

在一次参与北京专案时，拨通了一个公安人员所属单位的号码。第一次，他听了三分多钟，我给了他重要的网址，他回说：“好！”还问我：“是哪儿打来的？”对方的语气和善，我告诉他要了解疫情的真实情况，才能保护好自己和家人的安全，当我讲法轮功的真相时，对方回应说，我没有什么信仰，也不信什么佛祖，释迦牟尼等等一些话，说完就挂断电话了。

从互动中，我感受到对方的善良，能听一些真相，于是再继续打电话给他，这次他和我互动了二十多分钟，他说在国内、国外都有不同的信仰，信仰什么都可以，他认为没有什么信仰也没关系，现在还是过的很好啊，对方连续说了一些无神论的观点。我回应他：“不是要让你信仰法轮功，现在过的好是前世带来的福份，在大灾难当前要做个好人。”他问我说：“好人有不同的标准，你认为的好人是

什么标准？”我回应他：“真、善、忍是做好人的准则，是普世价值，人来到世上都是有使命的！”我介绍他看师父的新经文《为什么会有人类》，他回说：“别讲这些哲学性的东西，讲实际点，现在生活过的好就好！”他似乎拒绝听真相。

我思考着怎么再继续跟他讲真相？这时我想到了法中说的，要顺着人的执著讲真相，当时灵机一动，心里想就针对对方说要“讲实际点”的话题，拉回到真相内容，从他工作上相关的具体事情说，于是我反问他：“如果在工作上遇到法轮功的案子，你会如何处理呢？”这时他沉默了，久久不语，于是我先肯定他是位能思考、有智慧的年轻人，知道应该要怎么做。一个独裁政权说的话不一定是对的，执行错误的命令就不是个好人，并讲共产党的邪恶本质，活摘器官真相。对方继续保持沉默，我再跟他讲中共为何要封锁网络，当前疫情的真实情况，要如何自保，告诉他九字真言。当我讲完了基本真相，并祝福他及家人都平安，最后和他道别时，这时他才轻轻的回应了一声，把电话挂断了。

从这次打电话的过程中，体悟到是师父的法理给了我智慧，使我在当下及时顺着对方话语的执著切入真相内容，让众生能听更多的真相。

三、不陷入常人事件，不干涉常人事务

一天晚上邻居传讯息问我：“准备好了吗？明天早上卫生所的人要来喷药！”看到讯息时心里凉了半截，心想这么重要的事怎么都不知道？我即刻奔出前门，看到门上早已贴了黄单子，上面清清楚楚的写着喷药时间及要注意的事项。因为附近有人得了登革热，方圆范围内的住家都要喷药。于是赶紧利用仅剩的晚上时间手忙脚乱的打包整理室内物品，隔天早上也不敢怠慢，提早起床再继续整理。喷完药后还要忙着擦拭，打扫室内，忙到很晚才稍作休息，好不容易把室

所以我去同修家都不带手机。一开始，父母联系不上我还是很不高兴，时间长了也习惯了，有事情找我就给我太太打电话、让她告诉我。

实例二：

二零一六年秋天我和郊县的同修A边走边交流。突然同修A从口袋里拿出手机说，这个手机是我的法器，我有正念不怕。当时看到这一幕我感到很惊讶，我提醒他手机安全问题，他完全听不进去。见他这个态度，就切断了和他联系。没有多长时间，我在网上就看到他被抓的消息，当时我就怀疑跟他平时不注意手机安全有关。正巧一个朋友和地级市国安的头一起吃饭聊天，那个国安说同修A拿电话到处联系，不抓都不行了。同修A被非法判刑三年，另外一个县的同修B因为经常和A电话联系也被抓造成资料点被破坏，同修B被非法判刑七年。

实例三：

二零一七年郊县的同修C突然约我到外面见面，同修C告诉我他的一个亲戚偶然看到市里的一个文件，重点排查名单上面有很多同修的名字其中就有同修C，原因是当地的市领导接到了真相电话，因此在找是什么人有能力做这个事情。他说确实跟他直接有关。我脑子里冒出一个念头：警察的侦破方向是对的，不要低估了专业人士的业务能力。

的路上摆好了，它就在那里，只需要你肯想起来，只要你肯动那么一个正的念头，那些师父早就给你准备好的，就在等这一刻出现来给你，就看我们信不信。

所以，我一直以来的误区，其实不是我所觉的不信自己，而是我的人心给自己找的借口，是给不信师不信法打的幌子，根本上还是没有信师信法，没有把师父说的每句话放到心里去，而是选择性的接收，其中掺杂着我自己的认识和顽固的观念，让信师信法的成度大打折扣，真是惭愧。

由《海外电话项目》想起电话安全问题

文：大陆大法弟子

【明慧网】我读了《请大陆同修不要参与海外电话项目》，心里很沉重。在大陆这样严酷环境下，大范围的协调做事风险还是太高，不是师父要的，这对自己、对同修、对众生都没有负责。抱着侥幸心理，就是赌博，必输。这件事情的交流文章已经很多了，还有同修说明慧网没有出通告，师父也没有说什么。如果那样直接由明慧网通告或师父讲法，就没有悟的机会了。这不是我们大法弟子要的。以我多年的协调经验，大陆同修参与海外电话项目这件事情的影响面涉及的同修人数、地区，都太大了。个人建议相关同修们做好善后工作，把损失降到最低。

下面说几个我们当地的有关实例：

实例一：

二零二二年联通公司推出新款CDMA手机，我有个同事的手机被偷，他就是根据他的手机定位，几天后确认小偷的住址，然后报警，人赃并获。这个事情当时在我们办公室引起不小的轰动。那时我就意识到手机的安全隐患问题，

内所有的房间都整理好了。内心想着：花了这么多的时间整理，已经影响到讲真相，这次喷完药应该没事了吧！

然而隔了几星期，门口又贴了一张黄单子，要再度做室内喷药。当时简直不敢相信这件事，确认还要再做第二次喷药，内心翻腾不已，无法接受相关单位的这种政策，认为这是扰民，附近邻居也在抱怨此事。当时已想不起来自己是修炼人，只想着如何和相关单位反映自己的想法。于是寄了电子邮件也打了电话，虽然收到了回复，但最后还是得配合喷药的政策。

经过了这两次喷药事件，我才开始反思，自己是否陷入了常人的事情，干涉常人的事务。师父在《美国西部法会讲法》中说：“你们在修炼当中，主要是针对自己如何精进这方面多下功夫，不要着眼于常人社会怎么样，不要着眼于你们想要为社会做些什么，你们没有这个任务，我也没有叫大家这样做。”我反思当时不但没有向内找，而且还向外看常人做的如何如何。从表象上看，这些到家里喷药的事情似乎影响了讲真相的时间，但深挖自己的内心，却隐含着怕麻烦、求安逸的心，这些心被影响讲真相的借口掩盖着。

经过反思及向内找之后，以为喷药这件事应该到此为止。过了一段时间，正当要出门时赫然发现门上又贴了一张单子，胡乱看了一下，感觉似乎又要来家里喷药。回老家时忍不住和家人抱怨这件事，突然警觉到应该要修口，不要再生怨恨心了就闭嘴，心想该怎么做就怎么做吧！回到住所开始着手打包整理物品，看到邻居回讯息说：“这次是入内检查，不用喷药！”顿时感觉自己心上的一块大石头放下了，喷药事件也就结束了。

经历了这一连串生活中的麻烦、考验，让我对最大限度符合常人状态的法理有了另一层体会。我们在常人中修

炼，应做到不干涉、不左右常人的事情，该做什么就做什么，常人的这一层理也是有定数、有安排的，作为修炼人不受常人事物的影响，也不去干涉常人的事务，超脱常人的状态，我想才能达到“人在俗世中、念在方外”（《各地讲法五》〈二零零五年曼哈顿国际法会讲法〉）的另一种境界。

结语

虽然正法结束迫在眉睫，我们还得抓紧时间实修，师父说：“过了这个村可没有这个店”（《转法轮法解》〈在广州讲法答疑〉）。我理解到这句话不仅体现在抓紧时间讲真相救人，也体现在修心性上，碰到麻烦、干扰时不要错过了一个个可以去执著、提升心性的好机会！

以上是修炼中的一点心得体会，不足之处请慈悲指正。

争什么？

文：大陆大法弟子

【明慧网】近段时间，当地同修们谈论很多、争论很多，浮动不已。现象举例如下：

自从二零二三年六月底明慧网刊登一篇《不要被执著带动偏离法》以来，有的说，甲同修就是乱法，应远离其人，并要让本地所有同修认清乱法者的危害。有同修说，文章有不实的地方。甲同修有问题，但他没有反对大法，更没有反对师父，只要他痛改前非，就应该给他修炼的机会，就不能往外推，他不是虞超。就这两种不同的认识把本地同修掰了两半。另一部份同修却说，没有那么简单。谁对文章提出质疑，谁就反对这篇文章，谁就反对明慧网，谁就反对师父，谁就会被淘汰，谁就是乱法者的维护者。还

受到师父在这时给我打开了新的一扇门，让我迈进这一步。每在这个时候，我就感慨，我除了敬师信法之外什么也没做。我需要修的就是敬师与信法，法就给我了，而不是我有多能耐，通过自己领悟到了什么、我过了什么关、我达到了什么成度，所有一切都是法恩赐我的。

对于信师信法的另一个体会，也是我一直以来的一个误区。因为我是闭着修的，身体也是完全不敏感的那一类，再加上早期对法认识很浅的时候，自己的心一直没能达到一个纯净的成度，所发出的念就总也没什么威力。看到同修运用神通或是在自己身上显什么神迹，而在我身上从未发生过这样的“神奇事”，也就是我从来没有真正“神”起来，逐渐的我也就习惯了这个状态。我相信神通，但潜意识里却觉的自己没有神通。

我在公司里上班的时候，有时到发正念的点，因在工位上不方便，我会去一个地方发正念，经常遇到旁边有抽烟的，我闻到烟味就会呛的直咽口水，心想真是耽误发正念，觉的挺讨厌，但也意识到这个念头不对，不能生怨，就抱着理解的态度忍耐。直到有一次，我脑袋中突然闪过一念：求师父帮我闭塞掉这个味道吧，它影响我发正念。就这么一想，真的一下子就闻不到烟味了。我心里觉的太神奇了，虽然是这么一件小事，但是对我来说却是一件不一般的大事，因为我甚至都没有试着动过这样的正念，忘了去相信我也是拥有师父给予的很多能力的大法弟子。我就象捡回了自己失而复得的珍贵宝物一般。

通过这个事情我反思，我一直以来觉的自己并没有不信师信法，只是不信我自己，其实还是我没有认识法的缘故，以及没有认清我与法的关系、我在法中应当摆正的位置。我是法造就的生命，是法的一粒子，我要做的就是无限的去同化法。在法中我们需要的一切师父都给我们在修炼

大又甜，我很开心，这可是从来没有的事啊！我把桃子洗净，恭恭敬敬的供奉在师父的法像前，我心里想，我不图儿媳怎么孝顺我，只盼望她早日明白真相，能有一个美好的未来啊！愿世人都有一个美好平安的未来！

感恩师尊慈悲救度！

敬师信法不是嘴上说说

文：大陆青年大法弟子

【明慧网】在我修炼路上，有过两个印象比较深刻的“瓶颈”时期，最终都是在我对于敬师信法有了新的认识后，事情就意外的解开了。

明慧网上同修在交流文章《师父为我们铺好回天的路》中说：“那我们修的是什么呢？我悟到我们修的，自始至终，是对师父的敬、对大法的信。”我听后很受触动，因为我也体会到同修说的这种感觉。虽说我修的不精進，但会在很多时候潜意识里还是觉的“那个关是我过的”。这个观念会让我评判自己：这个关过的还不错，那一关也很快就被我突破了，等等。其实理智的想一下，身在这人间，我们本身能做的了什么呀？人多弱啊，我们的一切都是大法给的，都是师父在做，所有的一切，没有值得我们得意与自喜的，这是我们绝对需要谨记的。

包括我在学法中得到的提高，在我现有层次中体会到大致是两种情况：一种是我在大量的学法中领悟法理，通过强大的法归正我那些不正的、不合法的观念与思想，那些人念；另一种情况是，我看似并没有领会到法中新的内涵，但因为我在用心的、不含其它杂念的、带着无限敬意的去学法，我此刻敬师敬法的成度达到标准了，就能感

有的说，在这个问题上没有中间派，还出现了让同修站队。谁也没有真正的找自己哪里不合法，出现了你说我不对，我说你不对。

有同修找到甲同修说：“我们得好好找一找自己，什么地方不合法？”这里的“我们”其实是“你”，指甲同修。后来甲同修写了严正声明。这也不行，在编辑部发表几篇文章后，那几个人说是写给维护“乱法”者的，当师父发表新经文后，他们也说是给那些维护者写的。

由于几个人每天到同修家宣扬自己那套说辞，被同修认为这是闹文化大革命呢？有的还说不能接触甲和维护者，还有的同修找到协调人哭诉。因为认识不同，话都不敢说了，怕被淘汰。由于几个人连续的到同修家、学法小组，直接影响了同修的修炼环境，学法小组的同修因认识不同，产生了争论。几个月来，有的学法小组不能象以前那样祥和的学法。

我们想一想，请冷静的想一想，我们在争什么？执著于表面的是非，这不是修炼啊。

师父在《洪吟三》〈谁是谁非〉中告诫我们：“对的是他错的是我 争什么”。我们自认是大法弟子的人，大家都用法来对照自己、要求自己提高心性吧。

因层次有限，不合法的请批评指正。谢谢！

再去嫉妒心

文：大陆大法弟子

【明慧网】写下这个标题，是因为之前写过一篇去嫉妒心的交流文章。现在又见嫉妒心在自己身上的表现，写出来，曝光它。

每天晨起炼功前，我都先漱漱口，再喝几口水。端着水杯站在窗前，望着窗外漆黑一片的楼栋，偶有星点灯光。几天前，望着窗外我动了一念：别人还在睡大觉，我已起来炼功了。随即脑中打出一念：我在与人比。嫉妒心！

又想起得法初期时的一段经历：那时自己住在筒子楼，很多时候看到其他人，九点了才端着脸盆去水房洗漱。再看看自己，此时已炼完功、学了法、洗漱、吃饭、还洗了被罩、床单。感觉无形中生命比别人延长了许多，很是欣慰、自豪。

又想起，看师父教功录像，炼“神通加持法”时，感觉到有一股内劲（小臂带动大臂，有一定力度），我总觉的自己的动作不到位。每当对自己不满意时，我马上会想：还有那么多人动作不如自己的哪（早年在炼功点，我教新来学功者炼功动作），我就释怀了。

又想起往事一桩：那是三十年前的事了。早市上，有一对老夫妇卖牛肉馅饼，皮薄馅大味鲜，堪称一绝，我常买来当早餐。看到她车上总放着几瓣子大蒜，就想：大蒜是用来调馅的吗？总想问问她和面调馅的方法，但我始终没有开口。因我想：她的绝活，哪能愿意告诉别人呀，我问她，不是让人为难吗？！当时还觉的自己很为别人着想。现在想想，是我有“自己的好东西不想与人分享，让别人也好”的心，还用小人之心把人家想成这样。

看着这样的自己：与人比，看到别人不如自己时，心里才平衡、释然；看到别人比自己强、做的好，会暗自努力，

么能依赖常人的帮助呢？这就是我新的修炼环境，我就要在这样的环境中修炼出来。

孙子小，我就把他放在婴儿车里推着在小区里转悠，碰到有缘的人就跟他们唠家常、讲真相，稍微大一点，我就带着他在小区里发真相资料。因为居住的小区很大，大概有几十座楼，我又神奇的得到了一张万能卡，方便出入各个楼门。孙子踩着脚踏车在前边，我在后边，一老一小，配合的很好。有时孙子也帮着讲，爷爷，奶奶，你记住法轮大法好，真善忍好。

结语

经历了家庭环境中惊涛骇浪般的磨砺，我终于从生生世世形成的怨力网中跳出，修去了怨恨，修出了慈悲，我的心也越来越平静。

这里还有一件很神奇的事，我家住顶楼，住了十年，漏了十年，修了十年，心被魔了十年。在最近的一次大雨中，终于滴水未漏。因为之前我一直在找房子的漏点，却没有找到自己心性上的漏点，今天终于悟到：在这纠结难缠的怨力网中，房子也成了我怨恨的生命，我怨它是顶楼，必漏无疑；怨恨儿子不听我的话买了它。我把房子这个生命也推到了怨力网中，桎梏了它十年，当我找到自己心性上的大漏时，它也重生了。

有一天，孙子对我说，奶奶，我们家五个人，我可以跟你和爸爸说“法轮大法好，真善忍好”，我能不能跟我爷爷说呢？我说你试试！结果那天他爷爷一进屋，孙子就朝他大喊：“法轮大法好！真善忍好！”爷爷一点也没生气，什么都没说。孙子高兴了，对我说：“奶奶，就差我妈妈了，什么时候我也能对她说‘法轮大法好，真善忍好’就好了！”

前几天，儿媳在网上给我买了一箱金黄的水蜜桃，又

我没有生气，向内找自己，找到自己自以为是的心，还有把儿子家当自己家的观念，今后一定好好修，注意小节。

事情过去没多久，儿媳又找一个放了很久的香瓜，让儿子追问我吃了没有，我想起来是给孙子吃了，可是四、五天前的事，孙子已经记不的了，我没再解释什么，第二天买了一种最贵的香瓜，对儿媳说：“这是我老家的香瓜，可甜了，你尝尝，给你放冰箱里了。”儿媳看看我，平淡的说了句谢谢。

三、亲家之怨

其实，我儿媳的所为，很大的原因是亲家母背后的怂恿，小两口平常的吵架，只要跟她母亲一说，就升级。有一次亲家母还动手打了儿子，在常人看来都是很荒唐无理的事。

就说那场举报儿子的事，亲家母立即表态支持她女儿，而且还跑到儿子公司，找到他的领导大闹，因为儿子平时的表现领导都很认可，儿子才没被开除，只是被降了职，当然这都是儿子修炼中的魔难，是师父在保护他。

孙子出生后，开始说好是亲家母和我一起轮换带孩子，可是没多久，亲家母就找各种原因不来了，真正的原因她跟她姑娘说过：不能给她那么多时间，就拴住她，省的她老出去整那些没用的事（这是儿媳跟我儿子打架时说的）。

那段时间我真是难啊！照顾一个刚出生的孩子很累，更让我痛苦的是我不能再象以前那样做好三件事，学法没有保障，炼功没有时间，救人就更少了。我的嘴起了大泡，还有病业，腰疼、腿疼，我的腿四个月炼功双盘不上，我的修炼状态有些混乱。

静下来向内找，怎么出这么多矛盾啊？还是不能有怨恨心啊，我下决心修自己。亲家出去旅游，我由心里不平衡到希望他们开心、身体好；去掉依赖常人的心，修炼怎

要超过对方。这在修炼人中也时有表现。有嫉妒心者，见不得别人比自己强。带着这样的心，当看到别人好时怎么会“替别人高兴”哪？！而能否真心“替别人高兴”是判断一个人有无嫉妒心最直观的一把尺子呀。

此时，看着嫉妒心在自己身上的种种表现现象“走马灯”似的回放，反观自己的过往行为（林林总总）真是汗颜。也知道当我看清它时，就在修去它，就是层层在去吧。不承认这些东西，我们不要多少，师父就给我们拿下去多少，一切都是师父在做。感恩师父！

弟子唯有多学法，同化法，逐渐走出人的状态，修成为他的生命，不负师父对弟子的殷殷期望：“希望大家回去抓紧时间实修。”（《转法轮》）

别让怨恨心挡住我们回家的路

文：内蒙古大法弟子

【明慧网】我与妻子同修是二零零五年同时得法的，修炼后，全身无病一身轻，原来两个全身是病的出名的“老病号”，自修炼以来，再没吃一粒药，让身边的人都见证了大法的神奇。

可就在二零二三年八月初吧，妻子同修突然出现了严重的病业假相。胆囊处疼痛异常，一刻也不停，身体一阵冷一阵热，还伴有呕吐等诸多症状，昼夜不能入眠。她学法静不下来，发正念坐不住，顽强的坚持晨炼，不断的向内找，求师父帮助。可几天过去了，疼痛的症状没有太大的缓解。无奈之下，妻子痛苦的说：“我真坚持不住了，让我吃点止痛的药，缓解一下疼痛吧！”

因本地区除了几个后得法的新学员外，就只有我夫妻

俩，找不到同修帮助，看到妻子同修痛苦的样子，我也没了正念。可我心里明白，常人的药哪能缓解大法弟子的“病痛”呢？

师父在《二零零四年纽约国际法会讲法》中讲到关于“善解”的法：“宇宙在正法中，不干扰我证实法的，我也都可以给你们一个合理的安排，成为未来的生命；想善解的就离开我，到我的周围的环境中去等着；如果你真的无能力离开我的，也不要发挥任何作用干扰我，将来我能够圆满，我会善解你们；那些个完全不好的，还在干扰我的，按照标准不能留下的只能清除，我不清除你宇宙的法也不能留你。如果你发出这样的一念，对一些极低生命来讲是太慈悲了。对那些还在干扰的清除起来也会容易。”

我跟妻子交流说，用师父的法，和那个生命善解吧。之后，妻子同修反复背诵着师父讲的这个法，真诚的和体内那个生命善解。当天夜里，她小便时，就排出了很多不好的东西，疼痛缓解了很多。这次病业假相一直持续了近二十天。

和妻子同修发正念的过程中，我俩悟到了这次病业假相的症结所在：因我妹妹的儿子要结婚，妹妹是常人，是喜欢贪占便宜而自己又不回报的人，这在当今中国社会中应是很常见的。一段时间以来，妻子同修对我妹妹及家人多年的积怨天天往出返，总也压不住，七年谷子八年糠的象过电影一样全想起来了，越想越气，越想越怨。偏在此时，旧势力又操控我弟弟打电话过来。这下好了，借着弟弟对他姐姐（即我妹妹）的种种抱怨，对着话筒，妻子同修有机会历数了我妹妹及家人的诸多不是，所有的怨一吐为快，全爆发出来了。此事过后不久，妻子上述的病业假相就出现了。

通过学法和交流，我俩很快就找到了病业产生的根本原因——怨恨心。妻子同修总觉的对妹妹的付出太多了，

没法立案哪。就这样，一场看似凶险的魔难被师父化解了。感谢师父慈悲保护！

接着儿媳就给我丈夫打电话、发信息，要他负责管我，她负责管儿子，并扬言说，要带着孩子跳河。在这场表面闹的不可开交的家庭矛盾中，丈夫第一次表现出了理智，他对我说，没事，把孙子抱过来，不要她了，这还里外不分了。

后来儿媳把我撵回家，把她妈接过来呆了一个月，我们全家人也没有怪他们，后来儿子儿媳吵架也少了，她也感受到儿子修炼后的变化，之前那个爱喝酒、玩游戏、爱发脾气老公她也不喜欢。

每次风波后，我还是象原来一样对待，体谅她上班辛苦，儿子不在家时，帮她娘俩收拾卫生，洗衣服，给她做点她爱吃的，多带一会儿孩子，让她多休息一会儿。我想她不听真相，我就让她看到大法真相，我的行为就是真相。

因为儿子经常出差，我经常去儿媳那边住，帮她接送孩子，我去儿子家，都自己带上米面，自己买菜。我住的时候，儿媳也不在家吃，也不往家买东西，有时看我做的好吃了，就跟着吃点，要不就在单位吃。等她妈妈来时，就把冰箱塞满，我也不往心里去。

有一次，我买了一把嫩绿的小葱儿放在她家，又把儿媳冰箱里一把放了很久黄了叶子的葱掐巴掐巴拿回了家。晚上快八点了，儿媳打来电话，质问我是不是拿了她的葱，我说：“是我拿了，你没在家，我告诉我儿子了。”儿媳说，那没用，他啥也不知道。我说：“我把新买的葱给你留下了，黄的我拿回来做菜，就不用扔了。”她说：“我还留着做菜呢，你别以为你有钥匙进来，看见啥就随便拿啥，你最好边缘点好。”我说：“我知道了，我这就给你把葱送过去。”八点多，我坐公交车给儿媳送回了葱。后来那把葱一直搁到在冰箱中烂掉。

那去改个裤脚儿什么的)，他嗯了一声，没有大骂，就这样，这个关好象没了，从那以后他倒是说什么也不说了。现在我学法，讲真相救人，他也不管了。修炼人真是念一正，峰回路转啊！

二、婆媳之怨

我的儿媳在一个事业单位工作，是一个受邪党宣传毒害很深的人，有点象现在社会上的“小粉红”。她和她的父母都反对大法，反对我修炼。跟儿子刚结婚时，她家人还维持着表面上一些礼数，后来就越来越不理智了。

有一次，孙子在她面前给她背《洪吟》中的诗句：“日出彩霞映满天 远眺残月落云烟”（《洪吟三》〈法开天地〉），开始两句她没听出来，还表扬孙子聪明，接下来孙子又背到：“百年红祸大法解 不信全来 真相大显 重开天地又一元”（《洪吟三》〈法开天地〉）。这时她觉的不对劲了，脸色不好看了，孙子又跑到她跟前，郑重的对她说：“妈妈，你要记住：法轮大法好，真善忍好。会有一个美好的未来。”儿媳暴跳如雷，火冒三丈的指着我说：“不许你教我孩子这些，我是共产（邪党）党员，我敢上马路上大喊，你敢上马路上喊你是法轮功吗？要么你写个保证书，以后绝不教这些；要么你就走人，孩子不用你带了。”她带着孩子回娘家了。

后来我劝儿子接回了儿媳，这场风波就算过去了。

我的儿子从小跟着我一起修炼过，二零二零年又幸运的走向大法修炼，为他高兴的同时，魔难也来了。儿媳发现儿子修炼大法后，完全失去了理智，大吵一顿后，威胁要报警。儿子也没怕，结果她真的打了报警电话，儿子赶紧给我打电话让我转移大法资料，把家里的学法小组暂停一下。

后来警察问儿媳，你说你老公炼法轮功，他有书吗？她说，他没有书，有电子书，他妈有书。警察说，没有书，

总也得不到回报，发自内心的不平衡。可作为修炼人，也是长期心性提高不上去，遇事不向内找向外看，从而形成了这颗很强的怨恨心。这股怨气在体内越积越多，以致把它滋养的越来越大，被它左右的失去理智，最终导致出现严重病业状态。

虽然每天也在学法，法理好象也明白，可是修炼这么长时间了，还是没有从根本上转变常人的观念，还是在用常人的心态去看待、对待生活中所遇到的事情。很多时候，都没有用修炼人的标准来衡量和要求，遇事总是愤愤不平，总是向外看，向外找，没有修自己，象个常人一样，那常人能不得病吗？

妻子同修的病业假相，一下子让我看到了自己的影子：首先是对妻子的怨，怨她学法时加字、落字，认为她学了这么多年法了，还读的不熟练，没悟到妻子的这一表现正是对着我的心来的；怨她看手机视频上瘾，认为总提醒也不听劝，可没仔细想一想，自己不是也时常看起视频就放不下吗？！光知道向外看别人了。

还有，对自己那个自私的妹妹和家人，经常表现出来的不也是在怨吗？只是没妻子强烈而已。再进一步找下去，对身边的家人抱怨、对亲戚朋友的抱怨、对同事的抱怨，尤其是对老板那强烈的怨恨。

这一找，真的让我吃惊不小。平日里总觉的自己挺精进的，学法炼功从不耽误，几乎经常注重向内找的，可竟未发现自己还有如此多的怨恨心没有去掉，真是愧对师父的谆谆教诲。

妻子同修这次病业假相的出现，一下子让我想到了几位我熟悉的同修，让我看到了这个“怨恨”对我们大法弟子有多大的危害！

正法到了最后，大法修炼何等严肃，任何一个放不下

的执著都会使一个大法弟子前功尽弃。师父在《转法轮》〈嫉妒心〉一节中明确告诉弟子：“这有一个规定：人在修炼当中，嫉妒心要不去是不得正果的，绝对不得正果的。”怨恨心是嫉妒心中最突出的表现之一，我们在大法的洪大慈悲下，一定将其彻底解体。

跳出怨力网 走在修炼路上

文：大陆大法弟子口述 同修整理

【明慧网】我是一九九五年得法的大法弟子，二十多年的修炼路，坎坎坷坷，风风雨雨，我一直挣扎在家庭的怨力网中，幸有师尊一路加持，一直走在修炼的路上，义无反顾。

一、夫妻之怨

丈夫从一开始就极力反对我修炼，那时还没有邪恶的迫害，他的反应就有些歇斯底里。我的身体经常被他打的青一块、紫一块的；我去学法小组带回来打坐的垫子都被他剁碎；卖房子，打孩子，闹离婚，撕大法书……

迫害发生后，我捧着大法书默默的哭，心想，师父啊，这回得啥样呢？这不更难了吗？我打开书，正好看到师父这段法：“有人问我：老师，你怎么不把这个清理了呢？大家想一想，如果我们在修炼这条路上把障碍全部都给你清理了，你怎么修？就是在有魔干扰的情况下才能体现出你能不能修下去，你能不能真正的悟道，你能不能受到干扰，能不能坚定这一法门。大浪淘沙，修炼就是这么回事，剩下的才是真金。”（《转法轮》）我当时悟到的是：这也许就是真正的修炼环境。我抹干眼泪，心也稳定了，不管别人怎么样，这个法我一定坚修到底了！

二十八年，我的修炼就是在丈夫的骂声中走过来的。锅没有刷净，骂我；地上有一根头发，骂我；见到、想到我娘家人，骂我；自己身体不舒服，骂我；我离开一会儿，说不清缘由，骂我；接电话晚了，骂我；而且不分场合，那真是连带祖宗三代的破口大骂。

有一次，丈夫在工地的一次事故中受了伤，住了二十多天医院。我一个人在医院照顾他，不分昼夜，没有人替班，十多天没洗澡，天天睡在医院走廊过道里，没睡过一个囫圇觉。有一次就是因为我晚回到他病床边一会儿，他就大声骂起来，连护士都看不过去了，过来训他，有你这样的吗，伺候你这么多天，换来你一顿骂？太不象话了！

二零一七年，母亲手脱臼在我家休养，正好赶上过年，弟弟一家也从部队赶回来与母亲团聚。大年三十，丈夫气不顺，找借口就与儿子打起来，爷俩打的都受了伤。打骂声中，母亲、弟弟、弟媳、侄女无法再呆下去，初一一大早就顶着大雪打车往回赶，结果在高速路上出了车祸，孩子的胳膊也骨折了，一直到现在侄女对我们还有怨结。

在丈夫的骂声中，我从开始的忍气吞声，到后来当作耳旁风。表面上好象是忍住了，没有跟他一般见识，比他有涵养，心里却积攒了太多的怨恨。能躲就躲，有时还说点小谎，后来又生出了怕，怕他那种暴怒的表情，怕那些恶毒的语言。慢慢形成一种习惯，他工作回来（他大部份时间在外地工作），我就不出去讲真相，等他走了，我再出去。渐渐的，我发现我的修炼环境变的不对劲了，这不堂堂正正啊，我是大法弟子啊，我做的是宇宙中最正的事啊。通过学法，我终于下决心归正这个不正确的修炼状态，把这个环境正过来。

再出去讲真相时，我平静的对他说：“我出去了，办正事，某点之前回来”（之前，我都会说，我买菜去了，我上某某