

既然死都不怕，那么遇到这事时，先静下心来，向内找，正念制止迫害，用师父赐予我们的神通制止邪恶对我们身体的残酷迫害，用正念封住自己的身体不让外来的任何毒物进入自己的身体。在刚开始迫害那时，有一次在地里拔草攥住了一只蜂，把我的手掌心蜇了一下，立刻整个掌心就红了。我立即出了一念：我欠你的，这次就算我还了你；我要不欠你，你的毒进不了我的身。然后就继续拔草。等一会一看手，不但没有肿起来，连红都下去了。所以我们念正了，师父是给我们做主的。

——《说说我对绝食的认识》

明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



WWW.MINGHUI.ORG



二零一九年五月十三日是法轮大法弘传世界二十七周年纪念日，也是法轮功创始人李洪志先生六十八岁华诞，世界各地各行业的大法弟子及明白真相的世人给明慧网发送贺信、贺卡，表达对师尊的无限敬仰和感恩。

第 904 期
2019年5月9日



重要新闻 (上图)

五月五日，巴黎法轮功学员聚集在埃菲尔铁塔下的人权广场，欢歌载舞，并用集体炼功的方式，表达对法轮大法创始人李洪志师父的感恩。

修炼交流

挖掉怨恨的根——妒嫉

大陆综合

甘肃原一级警官陈仲轩被非法关押近五年

明真相的世人越来越多

本周三退统计

截止到本周退出中共党、团、队的总人数：332,117,267



明慧周刊

第 904 期

2019年5月9日

WWW.MINGHUI.ORG

内容提要

但感情上还有些过不去。所以我认为我们本身就是真相！所以严格要求自己，无论家里家外，都以大法弟子的标准去做才能真正救了人。我悟到每一个大法弟子立于宇宙之间，从常人层面来说，你的外形、你的衣着、你的面目表情就是真相册的封皮；你的语言、你的行为、解决问题的态度、方式就是真相册的内容；人们由此对你留下的印象与感想留在了封底。从另外空间看更细了，你的一思一念都被盯着呢！

——《一路荆棘拨云雾 历尽沧桑迎朝阳》

第二天，我和儿子（小同修）就开始背法，先背《论语》，因儿子早就会背，对他来说，自信满满，接着背了第一讲的前两段，儿子也会背，他啥时候会背的我都不知道，但往后背就犯难了，他坐也坐不住了，不愿背了。我明白这是有干扰了。一旦放下背法，再背就难了。我就鼓励他说：你今天比妈妈背的还好，还快。就先让他玩几分钟，到点再背。就这样，第一天就把第一个标题背完了。我们背的方法也很简单，就是一段法先通读一遍，再和孩子逐句的背，每个句号，反复通读，合上书能一字不差的背下来就行，接着再背下一句，在背法当天不复习，避免孩子有畏难情绪，影响后面的通背。儿子刚开始背法的几天里，干扰还是很大的，每天他到一定时间，就如坐针毡，浑身难受，抓耳挠腮，我看着都难受。特别是遇到背了好多次也背不会时，他就不耐烦了，就开始哭闹，不想背了。但我知道必须坚持下来，我的心不能动，不为孩子的哭声而动心，耐心的和他在法中交流，“难忍能忍，难行能行”（《转法轮》），要加强主意识，难受的不是你，你在同化法，你空间场中的坏东西要灭了，它不想死，是它难受。我就跟儿子一起发正念。通过跟小同修在法理上交流，小同修能坚持下来了，当我们背到第二讲时干扰就少了很多，第三讲、第四、五讲时，儿子再也没哭闹过，也不难受了，反而每天都盼着背法。

——《陪小同修背法》

想告诉广场上的人真相，远离谎言。

还有一次，在街上等一位朋友，看见旁边有一个买卖古玩货币的，我凑过去跟他讲真相，刚一提法轮功，他便破口大骂，指着我的头，做着拿枪的动作，喊着让公安局枪毙了我。他脸气的成了个紫茄子，一下围上来许多人看热闹。我淡定的看着他，笑咪咪的发着正念，解体着在背后操控他的不好的东西。围观的人们都莫名其妙的看着他，大家不知他在骂谁，都陆续的走了。他的骂声也渐渐的小了。我问他：

“你骂完了？”他说：“骂完了。”我说：“那你不许说话，听我说。”我说：“你咋生这么大气？我是炼法轮功的，只想告诉你法轮功好，又没让你练，你听了对你好，你反倒把我骂成这样。”他不再吱声，静静的听着，我讲的法轮功真相他全听进去了。我要走了，他感动的抱拳过头顶说：“大姐，谢谢你告诉我这些！”我说：“你不骂我了？”他不好意思的笑着说，“不骂了，不骂了。”我说：“别谢我，谢大法师父吧！师父慈悲普度众生！”

——《大法从根本上改变了我》

我认为，我们每个大法弟子都是公开的身份，至少在自己家人中。尤其是亲近的家人或朋友，他们往往关注的就是你平时的言行，你做得好，他们就说大法好；你做不好，他们就不认同大法，还有的表面不和你争辩，内心却很反感。这些人的真相再由外人来讲就很难了。我讲真相的时候就碰到过。有的说谁谁有病不治死了；有的说看谁谁还学法轮功呢，做的那事儿怎么怎么地之类的。我平时讲真相时都是边发正念，找到好的切入点后切入主题。遇到这样问题的人，我就会说：学生考试有高分有低分，那是个人问题，不能赖考题对吧？法轮功没有不叫人吃药。就象人看病一样，有人喜欢看中医，有人愿意看西医，可是哪个医院保你不死啊？就算是医生也该得病得病，该死亡死亡啊。你能说医院给人治死了吗？这样有的人心结能打开，有的人承认道理是对的，

目 录

2 时事新闻

- 2 普天同庆世界法轮大法日
- 5 清除迫害 唤醒良知
- 6 中国大陆学员近期遭迫害案例
- 7 海外学员证实大法、讲真相摘要

9 大陆综合

- 9 大陆综合消息
- 11 严正声明
- 11 世人觉醒
- 13 人心与因果

15 时事评论

- 15 谁给法官量刑
- 16 国际社会再度关注中共活摘器官罪恶

18 修炼园地

- 18 挖掉怨恨的根——妒嫉
- 21 不要再“对抗苦难”
- 23 也谈敬师敬法
- 25 矛盾当中先向内找
- 27 在背法中得到升华
- 30 用正念思考问题
- 35 师父保护我走过生死关
- 39 提醒来自亲情的干扰
- 42 修炼交流文摘

时事新闻

普天同庆世界法轮大法日

二零一九年五月十三日是法轮大法弘传世界二十七周年纪念日，也是法轮功创始人李洪志先生六十八岁华诞，世界各地各行业的大法弟子及明白真相的世人给明慧网发送贺信、贺卡，表达对师尊的无限敬仰和感恩。

河北张家口市大法弟子说：“宇宙苍生能够延续到现在是因为伟大师父的无量付出！作为您的弟子能与师父同在，能够助师正法是师父给予我们的荣耀。我们只有学好法，做好三件事才能感恩师尊的慈悲救度，做好该做的，兑现誓约。”

广东大法弟子说：“师尊把大法传给了我们，让我们知道了生命的意义，按真、善、忍宇宙特性要求自己，放下名利、情，遇事向内找，修去执着，用心救人，做好三件事，不辜负师父的期盼。”

四川成都大法弟子说：“回首往事，感慨万千，弟子修炼中的每一步，无不凝聚着师尊那洪大的慈悲保护与巨大的付出。弟子所有的一切都是师尊给予的。弟子生命的更新都是师尊创造的，能成为正法时期的大法弟子，无比的幸运、无比的荣耀。弟子一定听师尊的话，珍惜这万古不遇的修炼机缘，担当起大法弟子的责任。”

北京、天津、吉林、辽宁、黑龙江、山东、甘肃、湖北、江苏、江西等中国大陆各地大法弟子说：感谢师尊的慈悲救度！不管形势怎么变化，弟子们一定做好三件事，抓紧时间修自己，救度更多的众生，不辜负师尊赐予的慈悲机缘。

美国首都华盛顿 DC 及周边地区的部份法轮功学员五月四日在国家广场集体炼功，庆祝“法轮大法日”，并以舞蹈、歌唱和朴实的话语表达对李洪志师父的无限感恩，“法轮大法好”的歌声在美国国家广场回荡。华盛顿哥伦比亚特区议会议员杰克·埃文斯（Jack Evans）祝贺法轮大法传世

有那么坚定，它都会干扰你无法让你学两讲。从我个人的实践来看，我每天坚持两讲学法的时候，心会比较“定”，常人社会的东西很难带动我。所以做很多事情效率比较高。有些人可能需要一天才能做好的事情，我很快就做出来了。如果我的心不“定”的时候，有些常人的东西就容易“带动”我，然后我做事情会打转转，有些事情本来很容易做出来，但是就是做不出来；然后会绕很多弯路。就比如写稿子，如果我心很“定”时候，会很快。但是心乱的时候，可能一天都写不出来。中国有句古话叫“磨刀不误砍柴工”，虽然不是很准确。但是大概这个意思。从我身边的同修来看，学法很扎实的同修，看他也不是很忙，但是业绩挺好。有的同修，从早上忙到晚上，但是业绩也出不来，然后说自己太忙，没有时间学法。我就觉的有点本末倒置。或者是有点那种非良性循环的状态。

——《保证每日学法 保持修炼如初》

在讲真相救度众生中，遇到各种各样的人，甚至打人、骂人的也经常碰到。一天，我跟一个中年男子讲真相，他听后破口大骂，恶狠狠的把我往派出所里拖。我静静的看着他想：我讲真相他怎么就不听呢？怎么就救不了他呀？我怎么说他才能明白？也许是我并没有想自己的安危，在发自内心的为他考虑，这一善念改变了他。他突然松开了拉我的手，不再骂了，问道：“你怎么一点不害怕，还不生气？”然后笑着走开了。

还有一次，我们三人去一个广场讲真相，有一个不明真相的常人大叫着：“这有三个法轮功，快叫派出所来抓走！”我没加思索，声音比他还响亮的对广场上的人们喊：“法轮大法好！法轮功是佛法修炼，不要听他的，谁迫害法轮功会遭报应的。”结果出现了戏剧性的一幕，很多人竖起大拇指，赞许的点头。那个要举报的人灰溜溜的吓跑了。当时我脑子里想，不能让这个人对大法犯罪，心中没有害怕和怨恨，只

邪恶疯狂抓打罚都没有吓倒，而环境宽松了，思想懈怠了，在亲情面前却败下阵来。旧势力干扰迫害了这么多年，酷刑都难使大法弟子改变自己的信仰，就钻了大法弟子松懈的空子，利用还没修去的情迫害你。

为什么亲人让你说的做的和邪党监狱里说的做的如出一辙？有的包括我在内，还怨家人不听讲真相，不支持我修炼，不给我时间修，跟家人说狠话，却不去想想自己找自己，就是一路的怨。大家想想我们觉的顺从了亲人，实际是害了你的儿子，而不是向着你的儿子。如果你真能修成还好，要是为这事没修成，你说这个账算在谁头上呢？

师父为每一个弟子的修成做了很多很多，所以我们要从情网中挣脱出来。当然，这里不是让你与人斗，也不是让你放弃家庭与家人，别忘了我们的修炼形式就是在常人中。我们出自于真正为了儿女好，就修好自己，明白自己来世的目的地，多学法，学好法，修去怨，修出慈悲。精進实修，弥补过错。

有不合法的请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟三》〈义无反顾〉

修炼交流摘录

每个人修炼的状态、路，都不一样。学法每天要学多少才能真正“跟得上”？我个人的理解和修炼的实践是两讲《转法轮》；每天早上炼完功，学《转法轮》一讲，晚上十点以后，再自己学习一讲。这几年，我一直这样坚持下来，收获太大了，不可思议。很多同修说，我这么忙，哪有时间学两讲法？你太奢侈了。我觉的不是这样的。关键是你自己的心。其实旧势力对学法的干扰是最大的，当你没有那个想学法的心，它是不会让你有时间学两讲法的。你有想学法的这个心，没

二十七周年。他在贺信中说：“华盛顿特区法轮大法学会以多种方式对特区做出积极的贡献，其中包括：教授民众法轮功功法，参加特区游行，并带来有着丰富文化内蕴的演出和活动。”

与美国首都相邻的马里兰州巴尔的摩（Baltimore）市议会通过决议，表彰法轮大法在全世界做出的贡献，并祝愿所有法轮大法修炼者同化“真、善、忍”。

美国佛罗里达州那不勒斯市（Naples）市长比尔·巴尼特（Bill Barnett）宣布，二零一九年五月十三日为那不勒斯市法轮大法日，并鼓励那不勒斯市的所有市民了解、修炼法轮功。

美国纽约州奥伯尼市市长凯西·施翰（Kathy M. Sheehan）宣布二零一九年五月十三日为奥伯尼市“世界法轮大法日”。美国麻萨诸塞州参议院主席凯伦·斯皮尔卡（Karen E. Spilka）代表参议院全体议员颁发褒奖状，恭贺第二十届世界法轮大法日。美国麻萨诸塞州众议院议长罗伯特·德里奥（Robert DeLeo）于二零一九年五月四日代表众议院全体议员颁发褒奖状，祝贺法轮大法日。

五月五日加拿大多伦多法轮功学员聚集在市政厅大楼（City Hall）前集体摄影，向李洪志师父恭贺华诞，感谢大法的恩德！

加拿大温莎市市长专门颁发了贺信及奖状，宣布二零一九年五月为温莎市法轮大法月。在贺信中说：“法轮功创始人李洪志大师，帮助和提高全球上亿人的健康和道德标准。通过修炼，加深对生命，人类和宇宙的理解。自一九九二年五月，在中国向公众介绍以来，法轮大法也使许多加拿大人受益。”

台湾高雄地区部分法轮功学员于五月五日在桥头糖厂举办活动，迎接并庆祝“世界法轮大法日”及法轮大法弘传二十七周年，表达对李洪志师父无尽的感谢与敬意。多位市议员和里长也到场道贺。黄秋嫫议员开心地说：“我有很多

叔叔伯伯都在炼法轮功，我们家族是做冈山养蜂蜜事业的，每天需很早起，工作也很累，他们透过炼法轮功把身体给炼得很好，工作精神也很好，叔叔也常跟我推荐法轮功，以后有机会我也要跟大家一起炼功。”

台湾台南地区法轮功学员五月四日以召开记者会和游行方式向市民传递大法的美好。市议员李启维、蔡筱薇，前市议员李文正，狮子会前总监欧镇平，伍彩集团总裁林义丰，以及立委林俊宪的特助，立委陈亭妃、市议员陈怡珍办事处张主任都出席道贺。市议员李启维表示，在台湾和世界各地景点都能看到法轮功学员，他相当敬佩他们的精神。他也强力谴责中共迫害法轮功，“人有选择信仰的自由，台湾及全世界的人民都没办法接受这样没有人道的迫害！”

五月四日，澳洲堪培拉法轮功学员在市中心步行街，通过功法演示和信息展板等向市民和游客展示着法轮大法的美好。学员们还准备了纸折莲花以及各色印有中英文“法轮大法好”和“五·一三世界法轮大法日”的气球，送给过往了解真相的人们。澳洲墨尔本部份法轮功学员在该市最大华人区博士山区(Box Hill)购物中心广场，举办了大型庆典。维多利亚州反对党副领袖、艾尔登(Eildon)选区议员麦克利什(McLeish)女士，代表自由党为“二零一九法轮大法日”发来的贺信。

五月四日的早晨，部份新西兰法轮功学员来到奥克兰市中心奥蒂亚广场(Aotea Square)以及天空城(Sky City)炼功，向人们展示法轮大法的美好。临近中午时分，在奥蒂亚广场，五·一三世界法轮大法日的庆典活动在天国乐团雄壮的乐曲声中拉开了序幕。

五月五日下午，法国巴黎法轮功学员聚集在埃菲尔铁塔下的人权广场，欢歌载舞，并用集体炼功的方式，向游人展示法轮大法的美好，同时讲述法轮功真相。活动吸引了众多游人驻足观看。部份法轮功学员表达了对法轮大法创始人李洪志师父的感恩。

了，到现在学法都不戴眼镜。女同修乙不认字，靠听法，可正念很强，过了两次病业关。有一次，晚上下大雨，我们学法结束时雨就停了，学法结束十一点半往家走。这位老同修求师父加持，街里都是水，而这位同修连鞋都没湿，可我们几个回到家都湿到了半截腿。就是这位同修，在去年她的大儿子逼着她说“不炼了”，还用自行车驮着她上大队说“不炼了”。

同修丙，男，七十来岁，他家有一瓷的毛魔头像，我们都劝他砸了扔了，他不敢，说他媳妇还指着卖大价钱呢。在前些年他在我们村讲真相讲的很好，在今年的前些日子，家人象疯了一样逼问他：你是“不炼了”还是交出门钥匙？同修也是因为这个情，说出了个修炼人该说出的话。虽然说了那样的话现在还是被家人看着，书他偷偷送到了别的同修家，不能正常学法炼功。这与邪党的监狱又差多少呢？

同修丁，女，六十来岁，我们这个点上就是她救人多一些，可是从去年到现在也遇到了家庭矛盾，也搅在了情里边，使心难以平静。

还有我的一个姑舅外甥女，在前几年也走了。在她过病业关期间，师父给了她两年醒悟提高的时间，她陷在了情里边拔不出腿来。有一次我去她那有事我们两个切磋，她说什么都知道，就是心放不下。说话间到中午了，非要留下吃饭，我说那我们去帮着做饭，她说不用，我问为什么，她光笑。在我的追问下，她说，从她过病业关后，婆婆公公都是修炼人，婆家就一个儿子自然拿着儿媳也特别当回事，她要想接桶水公公都赶快接过去，说：我来我来，你歇着去。饭婆婆也不让做，而她也就顺水推舟也就不做了。嘴上不说，实际已经当病人养起来了。大概是二零一三年的一天突然离世。

她的离世对周围的不修炼的常人、亲人都有不小的影响，连她的修炼的弟弟也受到了一定影响。她的母亲也是修炼人，在前两年也去世了。

这些人在邪恶猖狂时期都顶住了家庭与社会上的压力，

睡觉，我想他睡着了我就背，可孙子睡着了我也睡着了，要不孙子就玩到晚上十一点多，周六周日儿媳妇带孙子到处玩，就让我跟着，公公和儿媳一起不方便，觉得儿子回来就好了。其实是嫉妒心和面子心，如果修炼人没有此心，常人是不会有此心的，可我当时没向内找。

现在儿子回来了，又执着找不到工作。我想到这些事时我就背师父的法，背着法心就能平静下来。儿子没工作就天天拉着我们到处玩，说我这样看孩子还轻松点。这样贪图享乐了，三件事就做不成了。

去年八月二十一日这一天，孩子一喊我就又跟着出去了。当天晚上背：“修炼使我理悟 为何迫害指向大法徒 因为我们走了神指的路”[1]。我突然明白了，这是旧势力用亲情在往下拽我，硬的不行就用软的。在刚开始迫害时，丈夫就用孩子的考学和他的工作压过我，当时我告诉他，怕连累就断绝夫妻母子关系。从那以后丈夫再没提过这事。再以后他听到什么消息，就提醒我把书藏一藏。当时我问过儿子怕不怕连累，儿子告诉我，他上不了大学是他命里没有。他的这句话也使我更加坚持修下去的决心。

正法进程到了这，环境宽松了，却懈怠了。旧势力就用我对儿孙的情往下拖拽，就是不让你精进，不让你提高。是旧势力利用了儿子，儿子还以为是孝顺呢。等我悟到了，儿子星期天就主动跟孙子说：让奶奶歇歇，我们出去。

二、我村同修有八个，在二零零五年成立了学法点。形势不管怎样变化，都在坚持着。现在环境宽松了，却懈怠了。

同修甲是夫妻俩个都修，以前是个学法点。俩口子六十多岁，儿子包了不少树地，还有自家的大田，今年全让老俩口种着，对于钱上还很苛刻。小俩口出去打工，不让在老人家里学法，老俩口和小俩口不在一起住。现在老俩口忙的不亦乐乎，现在俩人很少去新的学法点。

同修乙也是夫妻二人同修，七十多岁，男的和甲女在没成立学法点以前都戴老花镜，成立学法点没多久就把眼镜摘

丹麦和部份瑞典法轮功学员于二零一九年五月四日，聚集在哥本哈根市中心举行活动，庆祝法轮大法弘传世界二十七周年，恭贺法轮功创始人李洪志先生华诞。

清除迫害 唤醒良知

◇坐落在俄罗斯伏尔加河岸的阿尔扎马斯（Arzamas）市首次迎来了“真、善、忍”国际美展，展会从三月二十三一直持续至四月末，当地居民通过画展了解了在中国遭受迫害的法轮功学员的真相和其表现出来的坚忍毅力，大无畏的精神和内心同化“真、善、忍”后获得的安宁和力量，因此很多人深受感动。大学生多尼切娃（Donicheva）说到：“展览非常好看并有力量。许多绘画都鼓励并让你思考信仰者都遭受了什么。我希望尽可能多的人能来观看，并谴责这个（共产）党的一切。”

◇四月二十九和三十日两天，美国常青藤名校宾夕法尼亚大学“法轮大法俱乐部”在校园里的范·佩尔特图书馆（Van Pelt Library）前举办了图片展，介绍法轮大法的美好，揭露中共迫害法轮功，以及活摘法轮功学员器官的罪行，真相震撼了众多师生及游客。

◇五月四日，德国法轮功学员在欧洲著名旅游景点黑森林缙缙湖（Lake Titisee, Black Forest, Germany）举办了法轮功信息日，向各国游客特别是中国大陆游客讲清大法弘传的真相，并揭露中共对法轮功学员长达二十年的残酷迫害。柏林法轮功学员在勃兰登堡门前的“巴黎广场”（Pariser Platz）举办了信息日活动。

◇四月二十八日，德国卡塞尔市（Kassel）举行了“世界地球日”的庆祝活动。当地及周边地区的法轮功学员在这个活动中搭建了信息点，演示功法，向民众们介绍法轮功并讲述中共对法轮功迫害的真相。许多民众被学员们的活动吸引，很多人为支持法轮功反迫害签名，还有许多人咨询哪里可以学炼功法。

◇四月二十七日，瑞士法轮功学员在首都伯尔尼（Bern）的Kornhaus 广场传播法轮功的真相。四月底，意大利各城市的法轮功学员都举办了系列讲真相活动，让更多的民众了解法轮功，以及直至今日还在延续的迫害情况。

◇四月十七日，大赦国际组织（Amnesty International）通过网站向国际社会发出一份紧急行动（Urgent Action）倡议书，高度关注因法轮功信仰而被非法关押的北京老师陈彦，呼吁国际社会紧急关注并采取行动，要求中共当局立即释放陈彦。大赦国际在其紧急行动倡议书中，呼吁国际社会立即写信、发传真、发电子邮件、打电话或推特给北京市石景山区检察院检察长王春风，和中共驻美国大使崔天凯，要求立即释放陈彦。

—— 中国大陆学员近期遭迫害案例 ——

◇宁夏法轮功学员栾凝，原来在宁夏劳动人事厅教育中心任副主任，被非法判十年刑期，并勒索罚金十万，银川市中级法院四月十六日下达判决书。此前二月十四日，银川市中级法院非法对栾凝开庭，银川市检察院构陷栾凝的罪名是“煽动颠覆国家政权罪”，当庭律师指出：公诉机关提供的“证据”都是人为制造的。

◇河北保定市定州市法轮功学员谷明龙，二零一八年七月因发放法轮功真相资料被定州市公安局绑架、构陷，二零一九年二月底被定州市法院非法判刑五年，现被非法关押在唐山某监狱。

◇黑龙江哈尔滨法轮功学员赵林粘贴“法轮大法好”不干胶被绑架构陷、非法判刑六年。二零一九年四月二十六日家人去南岗区看守所存钱，被告知人不在看守所了，后经多方查找，最后得知赵林现在哈尔滨呼兰监狱集训队。

◇黑龙江哈尔滨市方正县六十七岁的法轮功学员侯丽凤，被非法判刑两年、勒索罚款一万元，被转到哈尔滨市女子监狱，

个人体会，有不足的地方请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《二零零三年元宵节讲法》

提醒来自亲情的干扰

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零一九年五月六日】今天又跟着儿子去公园玩了。只要一出去，这一天就什么都做不了，发正念发不成，回来就后悔。在晚上背《洪吟三》时一下子明白了：这不是亲情的干扰吗？利用亲情让你什么都做不成。

现在环境宽松了，邪恶少了，有些同修思想就有些懈怠。可业力和旧势力变化着花样，利用同修还没修去的执着，给你加大关难往下拖你。

举几个我身边的例子，写出这篇文章只想让类似的同修不要犯同样的错。

一、首先说我自己。从二零一四年十月五日到京给儿子看孙子。儿子媳妇都说北京管的严，要注意，不象老家怎么做都行。儿女情上来了，怕连累他们，于是很少讲真相救人。过一段时间觉的这种状态不对，等孙子睡午觉时出去转一圈，劝退了两人。

只要你一想精進，干扰就来，家里不是这事就是那事，事情过去了之后又走不出去了，怕自己讲不过北京人，怕被问住了。都是人心，忘记了法的威力。就又把希望寄托到北京同修，天天盼着遇到同修给我讲真相，一旦联系上可以带带我，可一等就是两年。等不到就想回老家。去年“五一”回家与同修切磋，同修讲，每个集市都去救人，每个集市上都有我们同修二十多人，发资料都是手对手给。我一下子明白了老家同修多，既然我去了北京，那就是那里需要我，回来开始背法。

说是背法，可是心不净，好几天背一自然段，有时背两段，到现在才背了一半。我还要继续坚持下去的。孙子跟着我们³⁹

我坐在他旁边排队等理发，我就问老人：您多大岁数了？他用手比划着，89岁了。我就靠近他跟前，贴着他耳朵，给他说法轮功是救人的，天安门自焚是共产党为了镇压法轮功编的谎言。他就接着说：有人骂法轮功，我从来没有骂过。我说人骂法轮功的原因是受中共编造的媒体谎言宣传毒害造成的。您听到了给他（她）解释一下，他点头同意。我问他听说过三退保平安吗？他说他是党员，当兵退伍时找熟人也没有把组织关系带回来，我给他竖了大拇指。他说在部队安排他斗地主、富农，他说他不了解情况，俨然拒绝。我说你积德行善，可能是你高寿的原因，因理发人多，排着队等候，我又接着给他详细讲了半个小时，并叮嘱他常念“法轮大法好、真善忍好”，能逢凶化吉，遇难呈祥。他彻底明白了真相，高兴的用真名做了三退。

能看得出来众生明白真相后的这种感激之心，激励我要抓紧时间救人。这天上午回来，我休息了一会，梦中就看到蔚蓝的天空和白云的美好景象，这天在行走或做事的过程中，学法、炼功过程中不由自主的流泪，我感到这是师父给我重生后的幸福泪水。

三月二十日早上起来，心里猛然一震，生出无限喜悦的感觉，只能心领，不能言表。三月二十一日凌晨一点钟起来，听到大法音乐《普度》、《济世》，起初我还以为是我妻子在播放，我一看妻子没有播放，这两个大法音乐一直播放到天亮。

通过这件事，我整个从心性上是一个提高过程，身体从此感到发轻，走路轻飘飘的，虽然看不到神仙世界，真切感到好象在神仙世界一样，眼里经常含着美妙幸福的泪花，对师父的“佛恩浩荡”[1]这句话有了更深层的领会。我感到修炼真玄妙，好好修吧，真的能返本归真，真的能跟师父回家。

我认识到，忙忙碌碌一辈子，到底为了啥，生带不来、死带不走，不就在等大法救度的这一刻吗？我一定听师父话，用心救人，完成使命，兑现我们的史前誓约。

检查身体时发现异常，结果是恶性子宫癌，已无法医治，于二零一九年三月一日回到家中，四月二十八日离开人世。侯丽凤离世的第二天，依兰县法院向侯丽凤老伴要一万元罚金，威胁说她的罚金还没有交，人不在也得交，如果不交就拘留你。

◇辽宁省锦州市法轮功学员邵明罡，多次遭中共当局迫害致生命垂危，在不断的骚扰、恐吓中，于二零一九年二月十七日含冤离世，终年六十二岁。邵明罡于二零一六年三月四日再次被绑架，被迫害导致血压高达240，三月二十八日被非法判六年，关押在沈阳东陵监狱。

—— 海外学员证实大法讲真相摘要 ——

◇香港法轮大法修炼心得交流会五月五日成功召开，来自香港、澳门、台湾、日本等地的法轮功学员共聚一堂，十八位学员相继发言，分享了他们修炼大法后身心升华，在日常生活中践行“真、善、忍”，以及在身处中国大陆最前沿的香港向世人传真相、劝“三退”的心得体会。学员们在交流发言中表达了对慈悲伟大的师尊李洪志先生的感恩。几位学员谈到了幸得师父慈悲救度的历程，都哽咽下泪。

◇五月三日，第四十三届为期三天的广岛鲜花节，在广岛市中区和平公园和平大街一带拉开了帷幕，日本法轮功团体连续第十八次应邀参加本次鲜花节，展现法轮大法美好，深受观众喜爱。一百个团体当中，由天国乐团、花车、炼功队、狮子舞和仙女队组成的法轮功团体特别引人注目，所到之处掌声阵阵。

◇五月四日～五日，韩国大邱市举办一年一度的

“2019colorful 大邱庆典”游行。五月四日，由法轮功学员组成的韩国天国乐团，炼功队，仙女花车，腰鼓队等受邀参加庆典，把法轮大法的美好带给市民，受到主办方和观众的欢迎。

◇五月四日到五日，加拿大首都渥太华 EY 中心（EY Center）举办了身心健康展（Brain Health and Body Health Show）。在参展的一百多个展位中，法轮功学员的展位再度成为最吸引人的展位之一。许多参展者表示，法轮功学员集体炼功时散发出巨大而美妙的能量场，让人感到身心愉悦。

◇五月四日，加拿大首都地区加蒂诺市一年一度的“感受亚洲”（Experience Asia）文化、艺术节再度在市政大厅举行，部份法轮功学员受邀参加，为观众现场制作的写有“法轮大法好”的精美小莲花挂饰，吸引了许多孩子和家长们的目光。

◇四月二十七日国王日（Koninginnedag）是荷兰盛大的节日，各地民众及外国游客涌向荷兰首都阿姆斯特丹（Amsterdam）市中心——达姆（Dam）广场庆祝狂欢。荷兰法轮功学员也来到这里，向往来游人送上“真善忍”的美好福音，与荷兰民众同庆同祝。

◇奥地利格拉茨的春天博览会四月二十六日开始，法轮功学员参加了为期六天的博览会，并在介绍健康保健的展馆向民众介绍法轮功。周六和周日的时候，法轮功学员在舞台上还举行了“什么是法轮大法”的讲座，以及五套功法演示和具体的解说。

多少年了，我从来没有正面看过师父法像一眼，无意间翻到师父的法像照片，又赶快把书合上，心想我对不起师父，又不敢看了，大脑中就想，我白白浪费了这将近二十年的时间。

这时大脑回想起前些年，我的工作是在野外，晚上多人住一个房子，不能学法炼功，迫害后自己心理压力很大，从此放松了修炼，节假日也不知道精进起来，没有抓紧时间学法，也就不会修，不知道向内找，和妻子在心性上关过不去，经常一动念就是“还是死了好，我死了你就好了”，这样的气话也随口而出，和她赌气，就这种念头被旧势力抓到了把柄，导致今天的这种假相。

现在身体已经非常难受，心想如果再看就没有机会了，我翻开《转法轮》第一页，默默的看着师父，眼里流着泪，心里想师父啊我对不起您的慈悲苦度。求师父给我机会和时间，我一定要从新振作起来，精进实修，跟师父回家。就在这同时，很多人的想法和念头都不断的翻腾。

最终正念压倒了人念。神迹出现了，我全身感到轻松起来，害怕死的念头消失的无影无踪了，象什么都没有发生一样，安排后事的想法一点也没有了，我觉的太神奇了，只有感动的泪水。

这时我看表已经凌晨 4：20 了，我躺在床上休息，也不停的发正念，念正念口诀，然后念一个“灭”，反复的念，这样重复着，渐渐睡着了，隐隐约约看到师父给了我一支枪，“呼”的一声，我被惊醒了，全身什么不好的感觉都没有了，已经早上 5：47 分了。我和妻子同修发完 6：00 点正念，把晚上发生的事和她说了，她知道这是师父的慈悲保护，谢谢师父又给我一次机会，一定不能再懈怠了。

吃过早餐，我要出去理发，妻子意思等几天再去理发，我说我就今天去，我要重新振作起来，做一个名副其实的合格大法弟子，我现在已经完全好了。

到理发店门口，就碰见一个老者，很精神，对着我笑咪咪的，很善良的样子，我想是师父安排听真相的有缘人吧。 37

但是我是由师父管，师父没有放弃我这个不争气的弟子，我修的有漏还可以在大法中继续归正，任何生命都不配迫害我。

这二十多年时间我尽管处于这种带修不修的状态，但我没有吃过一粒药，没有打过一次针，修炼前得的皮肤病，在医院治不好，我通过修炼法轮大法就好了。我们单位要求我们每个职工每年都必须到医院体检一到二次，二零零九年我体检时说有肾结石，而且很大，当时我又在思想中产生了负担，但没有在医院治疗，我就加强学法炼功，二零一零年体检时，发现肾结石没有了，当时心里很感恩师父。二零一八年七月份，我背部长了三个包，开始很小，最后长成了一个大包，还经常流脓血，孩子们要我到医院去治疗，我想我是大法弟子，我有师父，我为了不叫孩子有负担，我就回到老家住了七天，通过学法炼功、发正念，这个瘤子就好了。

二零一八年后期，我吃饭有些噎，身体变的消瘦，持续了三个月了，我也没有在乎，认为到时间就会好了。每天心都操到看孙子身上了，没有听师父的话，用心讲真相救度众生。只有晚上才学法炼功，由于精力有限，发正念倒掌，学法犯困，更谈不上救人了，也不能按四个整点发正念，发正念心里想其他的事。

最近，妻子就叫我不再看孙子了，我就从女儿家回到家中，每天按时学法炼功，发正念，抓紧时间出去讲真相救人。有一天我感到有些力不从心，也觉的很伤感，心里冒出安排后事的想法，后来又觉的这是旧势力强加的，我不要它，只有抓紧学法，对着病业假相发正念，心里背师父的法：“我是李洪志的弟子，其它的安排都不要、都不承认”[1]。

三月十八日凌晨我突然感到身体特别不舒服，气不够用了，这时我看到我桌子上放着一本《转法轮》，顿时我觉的非常珍贵，想背《转法轮》的心非常迫切，心里想，我如果这样走了，以后再也不能读、背《转法轮》了，再也看不到师父的法像了。负面的念头不断的往上翻，而且还不断的安排后事。我就起来双手捧着《转法轮》，求师父救我。心里想，

大陆综合

大陆综合消息

◇甘肃省原一级警官陈仲轩被非法关押近五年

甘肃会宁县法轮功学员、原一级警官陈仲轩，二零一四年九月十九日再次被绑架、构陷，被白银区法院非法判刑六年，二零一五年四月七日被劫持到兰州市大砂坪监狱。

陈仲轩，男，五十三岁，毕业于甘肃警察学校，曾任职于会宁县公安局，一级警官。他有幸修炼了法轮功后，全身所有的病都奇迹般的没有了，他工作认真，踏实能干，曾多次被评为先进工作者。二零一一年九月陈仲轩和妻子韩秀芳向当地中川乡民众讲真相时，被会宁县国保大队绑架。妻子被非法判刑，陈仲轩被迫害流浪在外。由于陈仲轩曾经任职警察，甘肃省公安厅调动专案组参与此事，也在全国范围内非法通缉陈仲轩，从此他有家难归，流离失所三年。二零一四年九月，白银市国保大队伙同会宁公安局，出动几十个警察将陈仲轩的临时住所团团围住。

二零一五年二月，陈仲轩被白银区法院非法判刑六年。当年四月，陈仲轩被关入兰州市大砂坪监狱。监狱一直不许家人会见，直至陈仲轩被非法关押了一年，才在家人的强烈要求下，允许见面，但是仅仅说了几句话，电话就被强行挂断。六监区教导员刘平川警告家人：你们要做陈仲轩的思想工作，不该说的话不要说，不许提及关于法轮大法的一个字。

目前陈仲轩在兰州市大砂坪监狱的情况不详。希望社会各界善良人士关注陈仲轩的情况。

◇分享走出忧郁症的秘诀 沈阳青年宋宇岑遭绑架

辽宁省沈阳市二十四岁的小伙子宋宇岑，因修炼法轮功，摆脱了十几年的忧郁症。当他把自己的幸运告诉其他病人时，二零一九年三月二十九日却遭到中共警察的绑架，被非法关押在看守所，四月二十二日被构陷到和平区检察院。

宋宇岑的忧郁症病史已有十几年了。二零零六年，宋宇岑的爸爸突然得脑血栓，成为三级残疾人。他妈妈也从国企下岗，家庭的灾难让当时十一岁的宋宇岑开始自卑，慢慢不愿和人沟通了。上大学因专业不如意，他更加抑郁，学校的心理医生给他做过很多次心理疏导。二零一七年，宋宇岑从大连理工大学毕业后，因找工作又被骗了四万块钱。这些让他更加痛苦，抑郁症变得严重。二零一九年一月底，宋宇岑工作的最后一个公司因为他不能胜任工作，终止劳动合同，怕他出事，让他的家人把他接回家。

宋宇岑用了很多办法来摆脱抑郁状态，但都解决不了。他曾多次要自杀、要离家出走……无奈的状况，令全家人都陷入痛苦中。在绝望中，宋宇岑想起小时候姥爷告诉他法轮功的美好和神奇。宋宇岑开始修炼法轮功。很快，他说话正常了，不再想死了……他终于摆脱了抑郁状态。

二零一九年三月二十九日，宋宇岑在沈阳医大一院向病人讲法轮功真相，遭护士恶告，被保安带到保安室并报警。三月三十日，宋宇岑被沈阳市和平公安分局警察关入和平区看守所。

宋宇岑被绑架已经一个多月了，属多次去和平分局找办案警察张心赤问：我们孩子到底犯了哪条法了？张心赤也说不明白、解释不清。

◇广东省珠海市仍有八位法轮功学员被非法关押

目前，广东省珠海市已知仍有八位法轮功学员被非法关押，其中七位被非法判刑二至五年，内有六人被非法关押在监狱，二人被非法关押在看守所。

◇广东林燕梅被迫害致高血压 聘请的律师被抓

广东省茂名市电白区法轮功学员林燕梅被非法关押构陷半年，被迫害致高血压，聘请的维权律师陈家鸿四月二十九日被抓，警察抄走了关于林燕梅一家三口有关资料。

二零一九年四月二十五日上午，林燕梅的家属聘请的广西维权律师陈家鸿再次到茂名市第一看守所会见了林燕梅，

能意识不到，有些小事中就容易被忽略，但我们有意去改变这种负向思维，一定能突破这个思维定势，越来越好。

以上是自己所在层次悟到的，有不对的地方请同修慈悲指正。

合十

注：

- [1] 李洪志师父著作：《转法轮》
- [2] 李洪志师父著作：《精进要旨二》〈理性〉
- [3] 李洪志师父经文：《大法洪传二十五周年纽约法会讲法》

师父保护我走过生死关

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年五月二日】我是一九九九年以后得法的大法弟子，在这些年当中对自己没有严格要求，也不知道大法修炼的严肃。从去年开始身体就出现了一种病业假相，自己也没有在意，心想它和我以前出现的一样，通过炼功过一段时间就会好了。今年三月十七日那天，几位同修在我家学法，我妻子说起我近期的情况，有一位同修说：不承认它，这是假相。还有一位同修问我胃疼不疼，我说不疼，我说就是吃饭噎的不行，每次都只能吃很少的饭，身体也越来越瘦弱，这时我看到她很惊讶的眼神，就感到问题的严重。这位同修的丈夫也是我这种带修不修的状态，经常爱看常人电视，在去年病逝。

学完法后，我立即回到我房间，躺在床上，心理负担很重，我妻子就到我身边安慰我说：不要有负担，在法上修。我问她什么叫在法上修，她说全盘否定旧势力的安排，按照师父说的做：“我是李洪志的弟子，其它的安排都不要、都不承认，它们就不敢干，就都能解决。你真能做到，不是嘴上说而是行为上要做到，师父一定为你做主。”[1]

这时我的正念起来了，我是师尊的弟子，我对不起师尊的慈悲苦度，二十年来浪费了不少时间，修得虽然很差劲。

思维的人只站在自己的角度去考虑问题，先从自己的利益、名声是否受到损失来考虑，最主要的是常怀妒嫉心，着眼于对方的不足和失败，妒嫉对方的成功。这样的思维几乎不会站在赞赏看待他人的角度看问题，因此才看不到别人的优点。而且与别人发生矛盾时，首先把问题归咎于对方，不能容忍批评，不愿承认错误或道歉。

没有了负面思维是什么状态呢？在现阶段我是这样理解的：那时应该是心里愉悦、轻松的、有希望、有信心、如沐春风一般；而负面思维则使人感到害怕、恐惧、毫无办法、消极、抱怨、无望甚至绝望，如果同修遇到这种情况，就要考虑自己的思维是否是正向的，如果不正，马上改变过来，从新、从另一个角度考虑问题，其实这个过程就是转变负面思维模式的过程。由负面思维产生的观念转变过来了，事态一下子就变了。

我曾在一段时间里处于严重“病业”状态，那时每天头脑里想的都是：我是不是得这个病、得那个病了？我能走过来吗？胃痛的不能吃饭，连水都不能喝，不能大便、不能睡觉，那种剧痛真使我承受不住了，想到了死，想到了亲人、想到了……完全都是负面思维。有一天，一位同修来我家，看到我这种状态，她说了一句话：“没事，都能走过来。”当时给我相当大的鼓励，可能这位同修自己都忘记了她当时说的话了，可是对于处在危难中的同修来说，确实是莫大的鼓舞，就这很正念很强的一句话，她这种积极、乐观、向上的心态使我从负面思维中跳了出来，我从新审视自己：对啊，我得有正念啊。得想师父呀、想大法是怎么说的、至此我从一思一念中归正自己的思想，这样不断艰难的改变负面思维模式，使我走出病业假相。这件事也使我深深的感到：处在魔难中的同修，他们是多么需要同修的正念帮助啊。

那么怎样才能做到用正念思考问题？这是很关键的一点，也是修炼的一部分。我悟到就是从一思一念中、每一件、甚至至是小事中做起，改变我们的负面思维。当然开始的时候可

得知林燕梅血压飙升 90/190。同日下午，家属陪同陈律师到茂南区法院递交了律师介入维权的所有手续，并阅了卷。近来，林燕梅每天早上起来，人很晕，记忆力、注意力等衰退，身体整体健康状况下降，令她的家人十分担心。

四月二十九日，林燕梅的家属想联系陈家鸿律师与另一位维权律师到茂名见面，得知维权律师陈家鸿在当日上午被抓，警察抄走了林燕梅一家三口的“卷宗”和有关资料，这令林燕梅的亲人十分不安。

严正声明

本周一百六十五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。

世人觉醒

本周八十四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。

◇明真相的世人越来越多

〔大陆来稿〕二零一九年三月二十六日，我和同修到农村讲真相、劝三退。当我们走到某村时，村里的人看见我们就把我们围上了，有的说：你们很长时间没来我们村了，这次给我们带来什么大法真相啊？有的说：你们上次给我们的大册子和《共产主义的终极目的》都看完了，这次我们可真明白为什么要三退了，这共产党干的坏事太多了，老天早晚得灭它。

还有的人说：没有做过三退的，赶快退出来，保个平安、顺当，全家都有福报！一个人大声喊：“法轮大法好！”接着就一个接一个的跟着喊：“法轮大法好！”听到明真相的世人发自内心的喊声，我们真的为他们得救高兴啊！有几个没三退的也做了三退，他们也得救了。

离这几步远有一位男士，骑着电动车，带着妻子，就停

那不走，听着我们讲大法真相，也听到了百姓的心里话。这位男士有四十多岁，看样子象个当官的。我们正犹豫着要去给他讲真相，意想不到的事情发生了，就见那个男士大声喊：法轮大法好！法轮大法好！连着喊了好几声。

我们走到他跟前，他说：大姨，我是个党员，给我退了吧！你们讲的话我都听到了，也明白了。他又说：把我妻子也退了吧，她入过团、队，退了，让她也保平安，有个好未来。接着他又说：大姨你说的对，三尺头上有神灵，顺天者昌，逆天者亡。这共产党宣传无神论，和天斗，什么样的坏人都有，什么坏事都敢干。共产党是要不行了。谢谢你们、谢谢你们师父！

说完，他骑上电动车，带着妻子，一边骑一边喊：法轮大法好！……

看到这一幕，我们感恩师父的慈悲安排，让这么多的世人有机会听闻真相，得到救度。

◇传播“四·二五”真相的成果

〔大陆来稿〕四月二十日左右，我们看到明慧网登载了关于纪念“四·二五”二十周年的彩图和文章后，马上开始制作资料，之后在我们这个有五千人的大社区开始传播。

在四月二十二日、二十四和二十五日，我给物业和保安的两个主要的大门，送去了内容很全的真相资料袋和照片，又在大社区各个业户能看到的都留下了真相大、中、小的照片和资料袋。在师父保护下，三次都顺利往返，我想放到哪里都可以做到，一切正常。

这个大社区的生命真是很有福气，总能及时的看到大法在全世界震撼人心的正法洪势。大社区的人们也在关注挂出来的真相照片和放的真相资料袋，我看到真相资料刚被挂到树上，就被业户取走了。昨晚，我刚放到铁桌子上的真相资料，就被过路的女人装包里带回家。第三批的资料，保安也看了几次了。

损失？”宓子贱说：“没有什么损失，却有三样收获。无论做任何事情，即使处理繁冗的公务，都以圣贤之理为指导，把它当作实践真理的机会，这样再学习道理就更加透彻明白，这是第一个收获。俸禄虽然少的象粥里的米粒一样，也分散给亲戚一些，因此亲友关系更加密切，这是第二个收获。公事虽然紧迫，仍然不忘记遵守礼节，挤时间去慰问病人，因此得到大家的支持，这是第三个收获。”

受到同样的教育，面对同样的处境，为什么在孔蔑看来是损失的事情，而在宓子贱看来都是收获呢？这就是对待事情用的思维方式不同、角度、心态不同，其结果也不同。

二、对用正念思维的体悟

我理解，用正念思考问题，在人中一个很浅的层次上讲，就是从积极的、正面的、向上的、感恩的心态去想事情，我们知道相生相克的理，在人类社会是制约于一切的，遇到再不好的事情，它都有好的一面存在，要善于找到、发现好的一面。当我们找不到好的一面，而且被不好的一面影响了，不好的一面占主导，因此才在不好的层面想问题，这是一方面；另一方面，整个人类社会，媒体、宣传报道中，都充满了负的东西，使我们的思维自然而然的就在负面因素中思考问题，再加上邪恶的党文化的毒害，更是顺它去想，结果只能是陷在其中而不自知。一次一个同修去贴真相传单，一抬头看见头顶上面有一个摄像头，正对着她，当时她想：“坏了，别把我照进去。”结果不长时间，两小时左右当地派出所就把她抓了，而且调出监控录像让她看。但是有的同修遇到同样的情况，就想：“啥也照不到，没事。”结果就真的没事。这一正一反的教训还不能让我们清醒吗？！

三、怎样分辨正、负思维？

用正念思维是要按照大法修炼的原则，站在对方角度去理解对方，最大限度去考虑对方的感受。多从对方角度思考问题，能容他人之过，这就不是自私的，体现的是宽容大度，是为他的，会给对方带来积极、向上、轻松的感觉。而负向

这种破坏性的考验大法弟子完全背离了师父正法中对修炼人要求在正法理中修炼的法理。所以才出现了这样的事情。

师父说：“其实当时还是人类处于五、六十年代的时候，人还是比较单纯、比较善良的。旧势力看人这种状态要得法太容易了，社会上的善念太强，所以就造出了许多现代的意识、现代派的艺术、学说，各个领域都充满了现代负面的东西，最后使这个负面的因素占领整个世界。”[3]“在一个完全是负面的这样一个社会形式下，你要走一条神的路，你要往正道走，多难，我深深的知道。”[3]“一旦负面因素占领了人的意识与社会形态的时候，人类就很难再救了，因为人的理智被负面因素控制着，做事时他自己分不清那是不是自己的思维。”[3]“那么这个表面上已经被负面了的社会教育成了现代变异意识很强的观念。后天形成这个观念，负面的因素，它可不是一个简简单单的因素，它背后是有邪灵的，撒旦也好，共产邪党的邪灵也好，它在统治着世界，它在利用它的那些个邪恶的生命在控制人。现代的人分不清行为表现时是你自己的思想还是被负面因素控制的。”[3]

认识到了这一点，我加强学法，看《解体党文化》、听《神传文化》节目、《去除党文化》的明慧专题广播节目等，受益匪浅。现摘自《神传文化》106集中有一个故事：

孔蔑是孔子的侄子，宓子贱是孔子的学生，两个人都做了县令。一次孔子见到孔蔑后问道：“自从你出仕以来，有何收获？有何损失？”孔蔑说：“没有什么收获，却有三样损失。君王让人做的事情就象一层一层衣服一样那么多，政务繁忙整日忧心忡忡，哪儿有时间治学？所以虽然学习也不能够领悟到什么道理，这是第一个损失。所得到的俸禄少的象粥里的米粒一样，不能照顾到亲戚，亲友们日益疏远，这是第二个损失。公务急迫，很多事不能遵照礼节去做，也没有时间去探视病人，别人又不理解，这是第三个损失。”

孔子又来到宓子贱那里，看到当地物阜民丰，百姓诚实、有礼，孔子问宓子贱：“自从你出仕以来，有何收获？有何

人心与因果

◇大庆公安局国保支队政委彭志利遭报猝死

二零一九年五月一日长假期间，黑龙江省大庆市公安局原国保支队政委彭志利猝死在大庆家中；两天后，他妻子也在山东家中突然死亡。彭志利家中有好几处房产。短短的两天时间内，夫妻二人先后猝亡，这让彭志利的警察同事与亲友都感到震惊。

彭志利生于一九五五年，自二零零五年（或更早），直到二零一五年退休前，任大庆市公安局国保支队政委。从一九九九年七月开始，大庆市国保支队一直是中共在大庆地区残酷迫害法轮功的急先锋。在一九九九年七月截至二零一三年五月二十日，透过民间途径能够传出的、有名有姓能够具体核实的、被迫害致死的大庆地区法轮功学员就有九十位。

彭在任期间，大庆地区众多法轮功学员遭受了极为残酷的迫害，妻离子散，家破人亡的悲剧不断上演。作为政委的彭志利自然难辞其咎，不仅本人遭受天谴不得善终，其妻也受其牵连意外死亡。

◇看真相视频 明真相得福报

文：大陆大法弟子心明 整理

为了让那些没文化、不识字的世人明真相、得救度，最近我们地区的一些大法弟子自己购买了市场上流行的视频机（俗名看戏机），把诸如《明慧十方》、《明慧焦点》、《我们告诉未来》、《风雨天地行》、《九评共产党》、《真实的江泽民》及新唐人电视台的一些大法真相视频拷贝在优盘里或是内存卡里，借给自己常人的亲朋好友看大法真相。真相视频有声有色，形象直观，很多人看了这些真相视频，改变了对大法和大法弟子的看法，特别是很多人身心受益，多年的疾病减轻了或是痊愈了。这些明真相、得福报的民众，纷纷表示感谢大法的救度之恩。

一、炼法轮功的，还有这么多大人物！

很多人看了大法真相视频，特别是法轮大法在世界上的洪传盛况，一些人惊讶的说：“原来炼法轮功的，不光是一群老头、老太太啊，还有这么多大人物！在世界上又有这么大的影响！”

大法在人们心中被邪党抹黑的形象改变了，很多人开始对法轮功和大法弟子刮目相看，开始表达敬重。

二、你们这法轮功真神了！

一位同修把视频机借给自己的妹妹看真相视频。这位同修的妹妹，患有严重的失眠、关节疼痛等各种疾病，平时右胳膊抬不起来，用右手拿碗吃饭喝水，都需要用左手托一把。

看真相视频没三天，同修的妹妹打电话说，你们这法轮功不炼功也管事呀？我的失眠症好了，从看真相第一天就能睡觉了！我的右胳膊也能举高了，现在全好了。你们这法轮功真神了！

三、大家快来看法轮功小电影，这太好了！

一大法弟子在集市上见到两个自己认识的人，就把视频机借给他们回家看法轮功真相。三两天之后，这两个人就找那位大法弟子说：这法轮功小电影，太好看了，我们可开了眼界了，我们好象从梦中醒来一样。赶快给我们请法轮功的书看，我们也炼法轮功！在这位大法弟子引导下，这两个人顺利的走入了大法修炼。

四、法轮功真相救了我的命，你们也快看看吧。

一位大法弟子把视频机借给一位患有严重糖尿病的农村妇女，三、四天的时间，这位农村妇女跑去找这位大法弟子：神了！神了！我看了两天法轮功小电影，就感觉我的糖尿病好了，不难受了。我去医院检查，原来的18个加号，变成7个半了。我吃了多少年的药，也没好的这么快！没想到，看了两天法轮功小电影，我就好了。她感恩、兴奋，拿着大法弟子借给她的视频机挨家挨户的告诉本村的乡里乡亲：法轮功真相救了我的命，你们也快看看吧。

14 五、我要不学法轮功，这辈子算是白来了。

就不会出现被迫害的情况了。

师父说：“咱们就讲，好坏出自人的一念，这一念之差也会带来不同的后果。”[1]我体会到这个好的一念，就是正念，能使事情的结果趋于好的方向发展，那么坏的一念，或者负向思维，就会使事情向不好的方面转化，就如同师父说的：“如果她躺在那儿说：哎呀，我不行了，这不行，那不行。那么可能就筋断骨折了，瘫痪了。”[1]

从九九年邪恶迫害法轮功开始，大法弟子想为大法说句公道话，纷纷去北京上访，可是一批批的修炼人被抓、被送回当地拘留、劳教、判刑。在我接触的大部份同修中，在去北京之前，就已经这样想了：无非就是拘留十五天；去北京就得被抓；在劳教所里那才是最好的修炼环境。这种典型的负面思维，负向思考问题，使很多学员出现了不应该出现的迫害。直到师父说：“有学员说、为了证实法都到拘留所、被劳教、判刑才是最好的修炼。学员们哪不是这样啊”[2]。那时大家才认识到不能那样思考问题。

那么当时面对严酷的镇压，怎样才算正念呢？有个同修是这样想的：“为大法为师父，北京必须要去，我不是来让你们抓的，我是来证实法的，我也不去什么劳教所、看守所，那是关坏人的地方，不是好人呆的地方，与我没有任何关系”。因此凭着正念，结果平安去，平安回。当然被抓的同修原因不同，这里只探讨由于没有正念思考问题造成的情况。

一、负面思维的根源

师父的法讲的很明白了，修炼人也知道要用正念想问题，可是为什么一遇到事情不自觉的还是负面思维？师父说：“一切东西都有它的根源。”[1]我们就得挖一挖负面思维的根源是什么，根子问题解决了其它就迎刃而解。我悟到负面思维来源于旧势力。从现实角度来看是邪党的文化给人洗脑，使人一出生就在党文化中浸泡造成的；从久远的角度来看，因为邪党是旧势力安排的，是它造就的，那么旧势力就是这样的思维，它们就是那样的想法，所谓“打出你的正念”、

结果，每个小枝都有一个私心，人的名、利、情和各种私心、各种不好的欲望，都是这枝杈生出的。所以要把那个生命深处的树连根彻底拔掉，请师父加持弟子。

我就立掌发出强大一念，拔掉它！那不是真我，那是假我，真我是无私无我的，是为大法而生的，为众生而活的。

这次我悟到师父说的：“告诉你一个真理：整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”[1] 要做个真正修炼的人就必须按照法的要求自己，真的做到“事事对照 做到是修”[2]，那才是真正修炼的人。

在向内找后，我的心性得到了提高，身体上一切不好的状态马上消失了。就像师父说的：“你的心性提高上来，你的身体就会发生一个大的变化；你的心性提高上来，你身体上的物质保证会出现变化。”[1]

这是我通过背法过程中找到的执着、并用法归正了自己，心性得到了升华。现在我已经背第二遍《转法轮》了，背法使我身心有一种愉悦的快乐和神圣的感觉，背法真的太好了！这是我在背法中用法归正自己的真实过程，今天写出来与同修交流共勉，如有不在法上的请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈实修〉

用正念思考问题

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年五月四日】长期以来修炼中，许多同修包括我自己在内，有许多时候还是在用负面思维想问题，过去自己根本认识不到这点，甚至都不会用正念去思考问题，以为这个负向思维就是自己正常的思维，因此修炼中摔了不少跟头，吃了不少苦，本来应该避免的事情由于不正的思维方式出现了不应该出现的结果。所以修炼人想问题做事情要用正念，正面思考问题。现在想起来如果尽早认识到这点，

当地一家珐琅厂的厂长，由于整天忙于事业、生意，弄得身心疲惫，心力交瘁，满身是病。一位法轮功学员把自己的视频机借给他看大法真相视频，结果他还没全部看完优盘内的真相内容，就感觉自己身上的很多病减轻了。

法轮功在海外洪传的盛况和大法弟子修炼中出现的神迹，使他看后激动不已。他和法轮功学员说：哎呀，敢情全世界的人都在欢迎和支持法轮功，世界上那么多大人物都在炼法轮功！我要不学法轮功，这辈子算是白来了。我开厂子挣这么多钱干什么？生带不来，死带不去。保住人身，修成正果，才是根本。你们现在就给我请本大法的书，请一张大法师父的像，我要给大法师父烧香，磕头。我也要修炼法轮大法！

后记：我们地区是半山区，本来经济条件就不好，加上中共邪党篡政后推行害人的社会主义、搞政治运动，搞得我们这里的人家家还是不富裕。很多人想看大法真相视频，但自己买不起DVD，特别是老年人，甚至连电视都买不起。大法弟子想到了这些，自己省吃俭用积攒一点钱买来视频机借给这些家境不富裕的世人看真相视频。很多人看完真相视频，很是感动，和大法弟子说：真得感谢你们大法弟子，我家没有电视机，更没有DVD，我又买不起视频机。你们为了救我，借给我视频机，连看真相的视频机都给我准备好了，你们真是想的太周到了，你们真是太用心了。（节选）

时事评论

谁给法官量刑

文：大陆大法弟子

在中国大陆，法轮功被迫害二十年了，大法弟子一直坚持着自己的信仰，按真、善、忍做一个好人。从家庭，到单位，到社会，越来越多的人的良知、善念在一点点复苏着，他们对法轮功有了正面的认识，正确的认识。

但有这样一个“特殊”的群体，他们一直被操控着对大法弟

子判刑，对一群没有违宪、没有违法、没有伤害到任何人、善良无争的大法弟子判刑，把他们送入监狱。而且被判刑的大法弟子年龄越来越大，刑期也越来越长。大家知道，善恶有报的天理从来都没有变过。作茧者自缚也从来都是这个道理。

在中国的传统文化中，一个人的一生，到最后只剩下一个善恶簿，那不是别人给你写的，是每个人自己写上去的。在对法轮功的迫害中，每一场对大法弟子的庭审时，都会有一个庭外庭，一定会有一个“书记员”在如实的记录着每一个细节，绝不会有半点遗漏。对没有违法的人的审判，也是对法官自己的审判。法官对大法弟子的量刑的依据（那些讲法轮功真相的资料），无疑都将成为法官违法的量刑依据，无可辩驳。

真心希望各位法官去看一看那些真相资料，轻落你们的法槌，对自己下手别太重！

国际社会再度关注中共活摘器官罪恶

文：石铭

据明慧网二零一九年五月二日报道，二零一九年四月三十日晚，旨在打击强制摘取、非法贩运人体器官的《S-240 法案》获得加拿大国会所有党派的支持。经过第三次审阅，国会全体通过了该法案。

加拿大司法部长和总检察长以及民主制度部长的国会秘书、自由党国会议员 Arif Virani 在当晚的发言中表示，《S-240 法案》在国会的第三次审阅是国会十多年来打击贩运器官重要工作的高潮。

新民主党国会议员、司法部长反对党批评家 Murray Rankin 在国会第二次审阅中，附议（second）该法案。他在接受采访时说，当初的推动力之一就是大量中国法轮功学员被强摘器官的事实。“这种恶行在哪里都是错的。”加拿大不能成为这种“可怕罪行”（horrendous crime）的同谋。

此前，二零一九年四月二十五日，纪念“四二五”和平上

酒你也管，你事怎么这么多哪？他一顶撞我，我也火了，平时弟弟妹妹都很尊敬我的，我说话他们都言听计从，从来没有发生过这种事情，今天他敢这样对我，我的火再也憋不住了，和他大吵了起来：你们当儿子的平时从来不管老人，过年回来了也不帮老人干点活，就等着吃现成的……我振振有词的数落着他，大弟弟却说：“你看你那样，你还是炼功人哪！”这句话说的我更生气了：“你别拿炼功说事，你这儿子怎么当的自己想想吧。”我气的就回自己家了。

到家后心里这个委屈的难受、愤愤不平、强忍着压抑着自己。这时候我就感觉浑身痛、肚子也痛。这时我还不悟，就想这是气的。第二天早上背法背到：“作为一个炼功人首先应该做到的就是打不还手，骂不还口，得忍。否则，你算什么炼功人？”[1]“有这么一句话：匹夫见辱，拔剑相斗。常人那当然啦，你骂我，我骂你；你打我，我就打你。那就是个常人，能说他是个炼功人吗？作为一个修炼的人，你要没有坚强的意志，你控制不了自己，你就做不到这一点。”[1]

师父这段法不是在说我吗？前一天吵架的时候师父就借弟弟的嘴在点化我，大棒子都打在头上了还不悟，还心里不服，魔性大发，在常人看来吵了几句嘴根本不算什么事，这是常人表面上看，可我是个炼功人哪！修这么多年遇到问题不冷静，不按“真善忍”的标准来要求自己，怎么能是个炼功人呢？这时才知道自己错了。我向师父双手合十说：师父我错了。

我又认真的向内找，找到了我执着“名”，总认为我是老大为老人付出的多你们都得听我的，都得高看我一眼。找到了“利”，认为老人偏心，经常给他们钱，怎么不给我，心里不平，从中就产生了怨恨心、嫉妒心、争斗心、显示心、急躁心、怕心、爱面子的心、瞧不起别人的心。

当我找到这么多的人心把我吓了一跳，修炼这么多年咋还有这么多的人心，这些心的根源就是“私”字。这个私就是一棵大树，根扎到人的生命深处。然后再生出枝杈、开花、29

起来，最快的时候一个小时就可以背一页，我知道这是师父在加持弟子呢！

有一天，我突然想到师父的法：“得一心不乱的念经，真正的能够使他修的那一法门的世界产生震动，才能招来觉者。”[1]我真的体悟到，只要聚精会神的一心不乱的背法时，真的背的很快，而且法理瞬间就展现出来，想仔细的琢磨又觉的以前看到过的、可今天出现的法理更深、更明了，那种感觉真的很玄妙的。

每背完一段法，我就用法来对照自己哪里没有做好，有哪方面要去修的，我做到了吗？每次能悟到的法理都是师父在点悟，都是最近在修炼中出现的、并且需要解决的问题，是师父伟大慈悲一直在保护着我，在修炼中我只要能吃苦，师父都给我荣耀。

就这样，在背法中、在不同层次中，师父给我展现出不同的法理，使我在法中不断的归正自己，不断的升华着。在这里我举一个例子。

我们家姐弟四个，我是老大，小妹在连队，两个弟弟都离得远，平时照顾两位老人的事自然就落在我头上了。二零一七年过年的时候，两个弟弟从几千里外赶回来和八十多岁的父母过年。我就想，过年期间你们也该帮老人干点活了，我自己家里还有一些事等着我去做呢。这样有几天我就没有回父母家。几天以后我回去，母亲告诉我，说她自己一天要跑两趟超市，我听着火一下就上来了：“这冰天雪地的您都八十多了，为什么不让他们去？您儿子也放心？”

我的心里不平衡了：平时这些事都我干，过年我家也有事，你们一年回来一次也不知道帮老人干点活，就知道啃老。我就产生了怨恨心，心想就偏心。又一想，这大过年的别生气了，家和万事兴、和和气气的过年吧。于是强忍着压下心中的不满意。

初四晚上吃饭，男人们都喝酒，我叫他们都少喝点，谁都不听我的，大弟弟还来劲了，跟我顶撞上了，说：过年喝

访二十周年研讨会在美国国会举办。“追查国际”负责人汪志远在现场播放了取证录音并现场发言，调查结果显示：中共一直在活摘法轮功学员器官；中国仍然存在活人器官供体库；医院移植量逐年增长；器官供体普遍充足；等待时间不但短而且稳定；仍然存在大量急诊移植和绿色通道；再次出现免费移植促销；红十字会捐献器官仍旧很少，捐献的器官数量更低于移植量，其中北京市红十字会至今未开展人体器官捐献；器官来源完全不透明；中共活摘法轮功学员器官的罪行不但仍在继续，而且“活摘”罪恶正向全社会蔓延。呼吁全世界各国政府、组织和一切正义人士行动起来，全面追查和惩治中共的反人类罪恶！

四月二十九日，美国国际宗教自由委员会（USCIRF）公布二零一九年年度报告。报告显示，中共仍然在大规模强摘法轮功学员器官。虽然中共声称，截至二零一五年一月一日，它已经结束了从囚犯身上摘取器官的做法（许多被关押的人被认为是法轮功学员），二零一八年，人权倡导者、医疗专业人员和调查记者提供了更多的证据，表明中共仍在继续大规模强摘器官。

美国国际宗教自由委员会委员加里·鲍尔（Gary Bauer）表示，委员会建议美国政府必须迅速、果断地制裁犯下或纵容严重侵害宗教自由行为的中共官员和机构。

在中共血腥迫害法轮功的二十年当中，究竟有多少法轮功学员及其他民众被他们以活摘器官的方式杀掉，目前还难以有确切的数据。但这种屠杀至今每天都在延续着，家破人亡的惨剧每天都在上演着。愿有更多的国家及国际社会组织关注中共活摘器官这一惨绝人寰的罪恶，彻底解体制造这一罪恶的魔鬼——中国共产党，将所有参与罪恶的恶人们绳之以法！（节选）

修炼园地

挖掉怨恨的根——妒嫉

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零一九年五月三日】当我看到身边有多个同修因为怨恨心不去，而出现的多种不正确状态，甚至病业状态时，我想把我近来去怨恨心和妒嫉心的经历写出来，与同修交流。

当人有了怨恨心时，不是说一上来无缘无故的就开始怨恨的，往往都有一个前提，在人中，别人对不住自己的合理的理由，诸如：我对他那么好，他却这样对我；我在这件事上付出的那么多，他的反应令我不满意；我没有做过对不起他的事，他却这样对我；他做的那件事对我伤害太大等等，而产生怨恨。

怨恨心起来时，作为修炼人也知道不好，就要修去怨恨心，要抑制这些不好的思想。通过学法、发正念，怨恨心的确也消掉不少，但时不时的还会弹出来，想起别人对自己的不公，心里还会不平衡，就又怨恨起来了，就这样会反复。其实，我认为这是修的还不够扎实，没有真正挖掉怨恨的根——妒嫉。

当人一提到妒嫉时，往往被认为是心胸狭窄的一种表现，被人看不起，所以当妒嫉心起来时，往往都用争斗心、不满、怨恨心掩盖过去了，不能挖掉实质，使修炼者长期停留在一个状态中出不来。

我起初对妒嫉心的认识很肤浅，别人比自己强，就妒嫉，这种妒嫉也容易被察觉。

我最近背《转法轮》“妒嫉心”一节时，师尊让我明白了一个法理：“妒嫉心的一个明显表现就是‘心里不平衡’。”师尊在“妒嫉心”一节中六次提到了“心里不平衡”。在之前，我也知道妒嫉心的不好，但最近结合自己的状态，我意识到我的问题的严重性，我猛然很震惊。“妒嫉心这个问题很严重，因为它直接牵扯到我们能不能够修圆满的问题。”[1]“这

果没有真正向内找，不纯净自己，就很难做到善意的帮助别人。

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法四》〈二零零三年亚特兰大法会讲法〉

[2] 李洪志师父著作：《新加坡法会讲法》

在背法中得到升华

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年五月六日】我几年前就开始背法，背着背着觉的太累了，也很难，时间一长安逸心出来了就不背了，也再没有背法的想法了。

于是就年复一年日复一日的每天都在学法，同时也在做三件事。时间长了，学法就象每天在完成任任务似的，找不到当初学法那种精進的感觉了，心里空空的学法也悟不到法理了，找不到自己是一个修炼人的感觉，象是有一层间隔在挡着，看不到我想看的，很苦恼。

我就去找同修交流，同修说：你可能误在哪个层次中时间太长了，该走出这个层次了，所以你就苦恼，也可能是哪个地方和法拧劲了，你应该多学法，向内找把那个劲顺过来就好了。同修还建议我：要是能背法就更好了，那样就提高的快了。

我接受了她的建议，下决心开始背法，实修自己去掉安逸心、懒惰心，突破我记性不好、我不行的观念。一定要知道自己是一个大法弟子，是大法的一粒子，师父的弟子无所不能。

就这样我又开始背法了，早上发完正念就开始背法，开始背的时候确实不容易，背了后句忘前句，背不上一个自然段就又打退堂鼓了。我就跟师父说：师父，我要跟您回家，我一定要把这个法背下来，快点突破这个层次，请师父加持弟子。

时间一天一天的过去了，背法的速度也一天比一天快了 27

路上，我一直念叨着：谢谢师父，谢谢师父。一到家，我就结印发正念，清理自己空间场所有能够被同修 A 带动的一切人心执着。不到五分钟，一下就感觉清亮起来，身体发抖的败物没有了。

我立刻立掌，清除同修 A 的空间场中的邪灵因素。我很清醒的知道说谎的不是同修真正的自己，“假、恶、斗”都是共产邪灵，不准邪灵迫害同修。

师父讲过：“在当前这场迫害当中，特别是针对大法弟子们进行迫害、这场由邪恶搞出来的镇压，它对我与正法本身进行着干扰”[1]。大法弟子是维护师父、维护大法的，迫害同修就是干扰师父、干扰正法，那就不行，就必须清理。

十多分钟后，同修 A 来了，我非常平和的，不带任何情绪的，对同修没有任何成见的，本着与同修沟通，让其看到邪灵在控制其身体做不合法的事情、其主元神必须得正法这样一个想法，与同修交流了一个多小时。过程中，很祥和，从对照法理到其行为表现，分析的很透彻，同修 A 没有给自己不正的行为任何辩解，完全接受。我们俩人在这件事情中都升华了。

师父讲：“我给你们提高最快的办法就是叫你们互相之间在矛盾当中表现出你们的弱点。你们却一遇到矛盾就推开它，指出别人的缺点，不看自己，那怎么修啊？这恰恰是我要给你们提高的一个最好的办法，所以你们的观念一定要扭转过来。”[2]

经常听到同修说：看到同修做的不对的地方，说不说呢？有的同修一看到别的同修所说、所做不合法时，就冲口而出指出对方的不足，带着自己不满的情绪，语气很不善，最后还加上一句：我这个人很直，看到就说。因为没有去掉自己被触动的人心，那时说出的话其实是在发泄，根本做不到为对方好了。有的同修是怕对方生气而不说，有的是背地里把同修的不好讲给别人。

26 通过这件事，我体会到，在看到或处于矛盾之中时，如

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。过去大家可能听说过，阿弥陀佛讲带业往生，嫉妒心要不去可不行。其它方面差一点，小来小去的带业往生，再修炼，那可能行，但是嫉妒心不去绝对不行。”[1]这不同于其它心，这直接牵扯到能否圆满的问题啊！

师尊在法中讲了三种境界：恶者、善者、觉者。师尊明确指出：“恶者嫉妒心所致，为私、为气、自谓不公。”[2]在之前，我对师尊的这句话也很重视，每当遇到矛盾时，特别是与人发生争执时，我会用这句话指导自己，调整心态，尽量让自己的内心达到平和。但当我最近又背“嫉妒心”并认识到嫉妒心的明显表现就是“心里不平衡”时，我顿时豁然开朗，我发现我平时种种生气的根源竟然都与“心里不平衡”有关，为自己的种种私心不能得到满足而气、而不公。继而埋怨、不满、争斗等。这些心以前很难与嫉妒心联系起来，可“心里不平衡”一下子把我平时许多不好的执著心与嫉妒心联系在一起，似乎猛敲了我一棒。

早上，我吃罢饭后，我担心豆浆倒碗里女儿喝时凉了，就把豆浆倒在豆浆机里，可女儿喝完后，把豆浆机用水泡起来了。我刷豆浆机时，心里就不平衡了：我给你做好了，你连刷都不刷，虽然嘴上没说，忍住了，心里生闷气，我猛一惊，“心里不平衡”，这就是嫉妒啊，若往下再发展下去，那就是埋怨，可能就开仗，继而怨恨。

中午，我和丈夫一起坐在桌边吃饭，我还没坐下，他让我拿辣椒，我拿来辣椒，他又让我拿醋，这时我心里就不平衡了，心里嘀咕着“我把饭做好了，你还支配人，”我一屁股坐下来，不吭声，只顾吃饭，也不理他。虽然没有开仗，忍住了，但毕竟我心里不平衡了，生闷气了，心动了。

所以一味的忍是不行的，要先不动心。并不是我必须给他拿醋的，若我当时没有心里不平衡，可能会是这种表现，笑着对他说：“我有点累了，你去拿吧。”

这样看来，嫉妒心在生活中处处都能体现出来。我知道， 19

我如果平时这些小事都过不去，那大事就更难说了，可我真的是小事都过的不扎实。

最近，我用积蓄给娘家母亲买了一套小公寓，可我娘家弟弟没有一点表示，我这心里就犯嘀咕了，心里不平衡了，也开始算计起钱来了。

师尊说：“妒嫉心要不去，人所修炼的一切心都变的很脆弱。”[1]我觉的真的是这样，我平时还觉的自己对利益看得较淡，现在因为妒嫉心不去，利益之心也变的很脆弱，也开始计较起来了。我对弟弟也有些不满，家庭也开始出现摩擦了，妈妈也开始对弟弟不满。

我也知道自己的这种状态不对，可就是压不住这颗心里不平衡的心，很苦恼。因为我每一次过不去关时，都是通过学法过来的，我就赶快坐下来学法。当时我正在背《转法轮》“谁炼功谁得功”这一节，师尊讲：“因为常人受常人社会所迷，在现实利益面前放不下那个心。”[1]我想我不是常人，我不能迷，心态一下子平和了。

可过了两天，这颗心又起来了，我又背到“他把自己当作炼功人，摆正与人的关系，守住心性，不断提高心性，在常人各种利益的诱惑下不动心”[1]。我想，我要摆正与弟弟的关系，我是炼功人，他是常人，站在高处看，我们是慈悲与救度的关系，不能和他一样，我的心态又平和了。

可过了两天，这颗心又翻上来了，我又背法。我陷在利益这个怪圈跳不出来时，师尊从另一个角度启发我，我觉的我的思维在师尊一点点的引导下跳出人，我觉的这一点事和我生生世世吃的苦比起来，算的了什么。而弟弟因为生活的压力才这样，我忽然觉的他好可怜。

好了，这一关、这一难、这一心结也打开了。我的思维也开始和我明白的一些法理衔接了起来：其实不管是谁让我们心里不平衡了，都是为了让我们发现自己的不足，为了我们的修炼，从而成就我们的台阶，他们在其中的表现却是自私的。我悟到，当我们真正达到善的高境界时，真的无怨无恨时，

带走的更多，跟师父回家，我们得到了这万古不遇的大法，我们真正的生命是感激涕零的（记的得法之初，炼功总是莫名的流泪，泪流不止），而我们这个肉身却常常迷而不醒，甚至对师对法不敬，希望有与我类似行为的同修：就让我们从今天开始发自内心的真正做到敬师敬法吧！师父慈悲，对我们没有任何礼数的要求，但我们一定要有敬师敬法这颗心。

以上是个人所悟，因层次有限，有不合法的地方，请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父著作：《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉

矛盾当中先向内找

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年五月三日】一天晚上，小组学完法之后，同修A拿出做出来的半成品书页，要同修B帮忙制作成书籍。同修B问，怎么没有做成什么什么样呢？同修A指着我说，辩解说：“是她不让做成那样的。”我当时一愣：“什么？”因为我根本就没有说过这样的话。

没过一分钟，同修A冲我又说了一件事情，我不是跟你说过了嘛，怎么怎么的，你不要啊……完全是为掩盖自己的执着凭空虚构的。

同修的表现我并不奇怪，她有这个毛病，所以我当时感觉心没怎么被带动，没有觉的她当着几个人的面说我而生气，只是觉的同修这样的说谎是个大问题，我顺口说了一句：“你这个事儿我得跟你好好说说了。”

可我忽然发现我自己的身体在不自觉的发抖。谁在发抖？那一瞬间，我一下抓到了这个东西，心想：这个能被带动的东西，一样是坏东西，谢谢师父通过这件事让这个坏东西暴露出来，让我看到它，我一定要清理掉它。

同修A忙事儿去了，说了句：一会去你那儿。

轮”[1]，也只是读过去了，而当我们静下心来真正认识一下这句话的内涵，我们该是什么样的心境？我们的这一不经意的动作该是多大的罪过？

再仔细审视一下自己：学法时常常带着杂念，甚至读了半天不知道自己读的内容，炼功时音乐响起多是一边胡思乱想一边做着动作，因为主意识不强，过去炼静功时晃晃悠悠的睡过去还被女儿拍下来了，在家里修炼的环境不是很好，不能使他们认同大法，都与此有关，现在因为重视并在同修的帮助下都有所改善，但在学法中还是常常杂念不断。

师父讲：“大家知道，抱着一颗什么心态看法的时候才能看到法理呢？这个不用我多说大家都知道。你眼睛在看法的时候思想没在法上，大家想想，那你不等于白看吗？那给谁看呢？自己并没有学呀。我不是告诉大家一定要真正的叫你自己得功吗？那么如果在学法时思想不在法上，你给谁学法啊？不是批评啊，是在告诉大家，这个情况非常重要。所以不管怎么忙，你们学法的时候，什么思想都要放下，根本就不去考虑其它的，就是学法。也许你在学法当中，你所思考的问题都能给你解决了，因为每个字的背后都是佛道神，你要想解决什么、你眼前正在着急要做的是是什么，他们能不清楚吗？那么能不告诉你吗？但是有一点，你必须做到不抱着所求之心学法，大家早已经明白这个问题了，不能抱着执著解决问题的心去看，你就静静的去看，收到的效果就一定是非常好的。所以学法的时候，大家不要拘于形式，但是一定要放下心去看，真正的去学，不要思想溜号，一走神儿啊，那就等于白学。从另外一方面讲，如果学法时思想不在法上，不只是个形式问题，实际上是等于学法者对法也不太尊敬，那么法能显露出来吗？从这一点上讲，我想，大家一定要放下心去学法，注意在忙的情况下学法要稳住思想。”[2]

以上是今天看到同修的一个动作想到的，我想我们修炼到今天，每位同修都想做师父的真修弟子，师父以巨大的承受延续来的时间，是希望我们修的更好，更多的同化大法，

会觉的他们很可怜的。是应该感谢这些魔炼我们的众生。

最近，我悟到，我平时的心眼也有点小，动不动为了一点小事就会产生不满，犯嘀咕，其实都是妒嫉心在作怪。

再看当下，妒嫉成风，现在很流行的一句话“羡慕、妒嫉、恨”，常人都意识到了这种思维的连锁反应，妒嫉已是很普遍的现象了。有时两个人还没到一起，心里就开始嘀咕了，所以，平时动不动就动气的同修，要仔细的查一查自己的内心，是不是心里不平衡了，接下来，会看不惯、看不上、埋怨、争斗、委屈、继而怨恨，要警醒。“今天我跟炼功人讲，你可不要这样执迷不悟，你想要达到的目的地是往更高层次上修炼，妒嫉心必须要去掉。所以我们把它拿出来单讲。”[1]

妒嫉心还有一种表现，尤其是同修之间，因为都是修炼人，相比起常人来，其它执著心都较淡些，每个人在自己的修炼层次上也有所证悟，看到其他同修在某些方面不符合自己的观念时，就看不上、不服气，较劲。同修之间因为妒嫉造成的间隔时有发生，因为妒嫉也使得修炼者的心态长期不能达到平和，使得整体的力量在内耗中被削弱。所以有时候争斗心起来时，要查一查心态，是不是不服气，其实还是妒嫉，平时是不是都把这种心态归为其它的执著心而不重视，滑过去了。当然，如果平时对争斗心等修的扎实的，相应的妒嫉心就轻。

真的要抓住一思一念，从小事做起，不能让不好的思维、习惯滑过去了。

这只是我在我这一层次所悟，不当之处，请同修指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父著作：《精进要旨》〈境界〉

不要再“对抗苦难”

文：河北大法弟子

【明慧网二零一九年五月三日】从去年后半年到现在，

生意一直不景气，资金压力也大。知道这是旧势力的一种干扰与迫害，也在发正念破除这种干扰。

向内找，找到自己还有色欲心、对名利的执着心、争斗心、妒嫉心、对生意本身的执着心等，也有意的清除这些人心执着，但生意清冷状态一直持续，没有根本上的改变。

那么自己心性方面究竟还有哪些不足呢？好长时间这个问题一直困扰着我。

直到有一天，我学《转法轮》的时候，突然有一念打入我的大脑：对抗苦难。我一下子惊醒了，猛然明白之前我所做的一切，包括找心性上的不足与否定旧势力的安排，都是为了对抗苦难，使自己免受物质与精神上的伤害、想过的舒服些、尽快走出苦难。这种对抗苦难的思想反应又是习惯性的，很难觉察。

作为一个常人，他追求的就是怎样过的好、过的舒服，他不愿遇到苦、也不愿遇到难，他想的是如何趋吉避凶，如何满足物质与精神上的享受。没有一个常人会认为生活中苦、难、麻烦、倒楣是好事。

作为大法弟子，在面对苦难的时候，我们的思想深处是真正的把它当成好事，还是坏事，这是根子上的问题，这是把自己当成常人还是修炼人的问题。

长久以来，在此问题上，我一直没有清醒的认识，面对魔难也知道向内找，修自己，否定旧势力安排，但现在想想都是为了尽快的走出苦难，都没有跳出“对抗苦难”的怪圈，这个根本的错误认识没有意识到，更无从扭转，致使很多关过的拖泥带水，达不到法对自己的要求。

不要再对抗苦难了，生意上的、身体上的、家庭中、社会中、生活中的方方面面所发生的，是苦难，能使我们消去业力、找到人心执着、解决历史渊源、使心性升华、果位提高，何乐而不为呢！用法中修出的慈悲去面对苦难，救度众生。符合大法的标准了就能否定旧势力的安排，就能使旧势力对你的迫害烟消云散，因为真正在法中的大法弟子，谁也动不了！

也谈敬师敬法

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年五月八日】今天学法看到这么一幕：同修拿着大法书随便一只手往桌上一扔。我很惊愕，当时的一念就是：这样对法有失敬重。知道同修不会是有意的，但让我看见一定不是偶然的，马上找自己，是不是也有这样的行为？

回家想想真的是有，而且还不少，以前常常拿着书就睡过去了，书掉地上或是连人带书掉到地下是常有的事，曾经遭到丈夫撕毁大法书，这一定是与此有关，因为修炼中没有偶然的事。

记得前年，我要为一个老年同修整理修炼文章，她是二零零四年得法的，在第一次得绝症后拒绝大法而选择相信科学做了手术，以为治好了，结果第二年又转为另一种绝症，被医院诊断无法医治。走投无路中选择了修炼大法，并很快康复。她得法后不久在为《转法轮》改字时有一段特殊的经历让我很受触动。

事情是这样的：她在把《转法轮》中所有要改的字都改完了，想从头校对一下，就在要从头翻书的一瞬间，看到书里的字都是金色的，再翻还是金色的。她说的很平淡，既没有显示之心，也没有欢喜之意。而我听了，却惭愧至极，三次改字，我没有一次是怀着虔诚的敬重之心去做，而是怀着一颗完成任务抑或有不敬师的怨心去修改，甚至改后都没能完整的去校对，结果改过的字总是往下掉，由此不敬师不敬法可见一斑。后认识到自己的错误郑重地又从新改了一遍。

记得刚得法不久时，曾有同修说师父刚传法时，在给学员送书的时候都是双手的，就像师父在法中讲的：“这么好的功法，我们今天给你拿出来了，我已经捧给你了，送到你家门口来了。”[1]师父是把法捧给我们的，而我们是怎么对待这部法的呀？

我们每次读法时读到：“我的书字字都是我的形像和法