

修好的那一部分会变得很脆弱。”

于是，我想为什么自己在修炼中正念不强，为什么自己遇事发不出正念，很可能在一定程度上与妒嫉心有关，（当然还有其他方面的原因）。回想自己在校上学的经历，都是在争强好胜、力争第一的心态中度过，达不到自己目的时，就妒嫉别人，养成了一种别人比我好一点，就妒嫉别人的心理。这种观念带到修炼中的表现是：当看到别人比自己修得好时，就有点妒嫉别人；当别人不如自己的时候，就看不起别人，疏远他们。典型的一种常人的“嫉人有，笑人无”的妒嫉心理。后来与一位小同修的交流使我对此有很大启发。我问小同修，“你还有没有妒嫉心，比如当别人在考试中考得比自己好的时候，有没有妒嫉他们？”她说：“当别人比我考得好的时候，我没有妒嫉他们，而是为他们高兴。因为那是他们努力的结果，我考得不如他们，说明我还有差距，我也应该多努力赶上他们。”多么纯真的心灵啊！这使我悟到自己应该如何如何在修炼中摆正心态了。

我还悟到一点就是，宇宙中的神他们都是彼此尊重的，没有那种：你比我层次低，我就瞧不起你；你比我层次高，就妒嫉你或者是恭维你。悟到这些使我在修炼中能够做到正确对待身边的同修，去除这种不正确的等级观念和权威思想。自己身边每一位同修都是一面镜子，都可以照见自己的不足，而不是拿自己这面镜子去照别人的不足。

我还悟到：大法弟子们都是一个整体，每一位同修都是整体中的一员，一个弟子的修得好的精进状态都会对我们的整体起到一份推动作用，看到这一点，难道我不为他们而感到高兴吗？多从整体考虑时，这种妒嫉心的观念就已经荡然无存。正如一位同修在他的体会发言稿中说：“我们将共同为未来的大穹负责，如果我们多想一想整体，可以使我们最大限度地放下私念。”

以上是个人体悟，不当之处请同修慈悲指正。

修掉妒嫉心

明慧文章汇编

目录

认清嫉妒心 放下自我圆容大法 3

割舍名利情 修去嫉妒心 5

正法修炼中去掉嫉妒心的问题 9

我找到了隐藏的嫉妒心 11

读《破除嫉妒心的心态与思维》的感想 12

不易察觉的嫉妒心 14

修去嫉妒心 15

修去嫉妒心和争斗心 17

从正法的基点和需要去除嫉妒心 20

我找到了嫉妒心 21

去掉嫉妒心 22

挖掉嫉妒心的根 24

破除嫉妒心的心态与思维 25

去妒忌心一点体会 27

去掉嫉妒心 不让邪恶找到迫害借口 28

党文化与嫉妒心 30

挖掉“嫉妒心” 30

清除共产邪灵因素 再去嫉妒心 33

在做好三件事中去掉嫉妒心 35

是嫉妒心让我无法宽容 37

对嫉妒心的认识 38

学法、悟法话“妒嫉” 39

对嫉妒心的再认识 41

体悟点滴：我、嫉妒心、物质利益 42

去除嫉妒心 使正念变得更强大 43

正法中宇宙的物质生命分成两种：一种是同化法后更新了的物质生命，另一种就是旧的变异物质生命。而这两种在“我”自身也同样存在，得法修成的是更新物质整体的一部分与法同化；而尚未修成的则与旧的变异物质性质相同，是旧宇宙旧物质的一部分。哪里还有人执著不放的那种“我”呢？

嫉妒心：

执著于别人的缺点，喜欢挑别人的毛病，把别人的不好挂在嘴上，看不惯别人，心里忿忿不平等表现。表面上看好象是想让别人改进，可能实际上是在潜意识中把人想象成这样或希望别人就这样，想改变别人使之符合自己的观念，不要超过自己，这是嫉妒心。自以为有本事，比别人强，更是由容不得别人超过自己的嫉妒心在起作用。强迫改变别人符合自己、服从自己，从某种意义上讲，就是强迫一个生命符合自己的思想，把其强行纳入自己狭小观念限制的空间范围内，阻止生命返本归真。这与强抢别人的东西象是一回事，是在干坏事。其根源是“私”。

物质利益：

一个人在世间的物质利益、拥有的钱财，从更高的空间看，是一个物质颗粒运动的方式和为其运动提供的物质环境，是整体物质运动的一部分。这是由更高层物质运动方式规定的，而不是由人的主观努力而确定了的。人由于贪心，想获得超出其应有的物质利益，要么达不到，要么就是在造业。因为这在破坏更高层生命给其规定的生存方式，这不能用人的观念来衡量。

以上是个人浅识，请同修指正。

去除嫉妒心 使正念变得更强大

【明慧网 2002 年 6 月 3 日】师父在《转法轮》248 页中说：“嫉妒心这个问题很严重，因为它直接牵扯到我们能不能够修圆满的问题。嫉妒心要不去，人所修炼的一切心都变得很脆弱。”记得师父在《在美国东部法会上讲法》中有学员提问说：“嫉妒心要不去，人所修炼的一切心都变得很脆弱。”这指的是什么心？师：“这里指的一切心当然是你修炼中的一切正念啦。正念实际上也是正的认识，就是你

认清妒嫉心 放下自我圆容大法

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零七年十二月十八日】这篇文章想写很长时间了，但修炼状态一直不好和放不下自我，所以拖到现在。近期看了网上同修的切磋文章很受触动、很受启发，为了与同修交流，同时突破自我，我决定把它写出来。

师父说：“我在讲法时经常讲到妒嫉心问题。为什么呢？因为妒嫉心在中国表现的极其强烈，强烈到已经形成自然，自己都感觉不出来。”（《转法轮》）正如师父所讲的，我就是一个妒嫉心非常强烈的人，因为性格内向自卑、不善言辞、而又争强好胜，所以妒嫉心表现的更隐晦、更强烈、更持久、更顽固。

那么，什么是妒嫉心呢？师父讲“有嫉妒心的人看不起别人，不允许别人超过自己，看到别人比他强他心里就失去平衡，受不了，不服气。”（《法轮功》）“谁有好事表露出来，别人马上就妒嫉的不行，在哪个单位或者单位以外得了奖，或者有点好处回来不敢吱声，别人知道了心里就不平衡。西方人把这叫东方妒嫉也叫亚洲妒嫉。”“这和我们过去搞的绝对平均主义有些关系”“两种性格观念上不同，做事情产生的效果不同。中国人要是领导表扬了，或者给你什么好处了，别人心里就不平衡。”（《转法轮》）“恨人有，笑人无”就是常人对妒嫉心的贴切描述。

在常人社会中，妒嫉心表现出来可以说是极其严重、无孔不入，体现在方方面面、时时处处。强烈的妒嫉心会使人变的心胸极其狭窄，容纳不了任何人；会使人变的丧失理智、心理变态，仇视一切。通过看《九评》，我认为妒嫉心表现的最充份、最彻底、最邪恶、最具破坏力的就是“大魔头”。《九评》之五说：“法轮功的发展与管理方式让中共十分嫉妒”，“法轮功创始人平民出身，讲法时各路教授、专家、留学生云集，许多博士、硕士甚至不远万里飞去听法。李洪志先生洋洋洒洒讲上几个小时不需要讲稿，随即把讲课录音抄录到纸上就可以出版成书，这都令虚荣、妒嫉、心胸狭窄的江××无法忍受。”

常人为了名、利、情而妒嫉，互相倾轧、互相伤害、互相残杀。

生命他能尽快的放下对方的不是而施以宽容大度，并从内心真正的善意地接受对方根本上的优越之处，那么这个生命就是一个了不起的生命。这不是我们做为一个大法修炼者应有的心态吗！

说到妒嫉心这个具体的心，我认为不单单是能不能去的问题，而是如果自己用妒嫉的心态来衡量对待事物，将严重的障碍了自己对一切事物的更高认识，和从根本上改变这种恶者的心态。更何况一个死抓住人家的一点不是而不放的生命他的善从何而生呢！“善是宇宙的特性在不同层次、不同空间的表现，又是大觉者们的基本本性。”（《法轮佛法（精进要旨）》-浅说善）如果一个生命在修善，是否先应该修出衡量事物的那种宽容、大度的心态呢！

一个生命他的七情六欲越净，如果他越没有善，有可能他就越恶。而大法弟子不仅要七情六欲最净，更重要的还要最善，那么这就是最慈悲。师父特别在后来的很多讲法中多次谈到对问题的“善解”，要有“熔化钢铁的慈悲”。我认为这也是师父对我们大法弟子当前处在矛盾当中应具备的心态与境界的要求。《法轮佛法（精进要旨）·境界》“善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。”我明白怨恨也是由妒嫉而生。如果自己有那么多的怨恨又怎能体悟到“以苦为乐”的修炼心态呢！我现在理解处在当前的正法时期，特别是对待同修之间的矛盾，如果只局限在个人的找心去执著还远远不够的。而是更需要用善者的心态对待矛盾，与觉者的智慧来认清矛盾，破除矛盾，这也许就是境界升华的同时又破除了旧势力的安排。

个人所见，不足之处请同修慈悲指正。让我们以师父《法轮佛法（精进要旨）·境界》共勉：

境界

恶者妒嫉心所致，为私、为气、自谓不公。善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。觉者执著心无存，静观世人，为幻所迷。”

体悟点滴：我、妒嫉心、物质利益

文/大陆大法弟子

【明慧网 2003 年 3 月 5 日】

我：

而“蠢恶谎”的江泽民居然会妒嫉法轮大法与李洪志大师，惧怕“真善忍”，仇恨法轮功，因此这个小丑被宇宙中的旧势力及邪恶生命所利用，发动了这场史无前例的恶贯满穹宇的对大法的迫害、对大法弟子的迫害。

我对同修的妒嫉心表现的极其强烈，强烈到有时自己都意识不到。比如：看到从邪恶黑窝正念闯出的同修讲述闯出的过程，我就想有什么可显示的，心生妒嫉；看到有的同修在同修中声望很高，我也妒嫉；看到有的同修做的证实法的事大、影响大，我有点望尘莫及，也妒嫉；有的同修得法早、修的扎实、见多识广，我也妒嫉；有的同修参加过师父的讲法班，我是既羡慕又妒嫉；看到师父评语其他学员的文章，心里也是既羡慕又妒嫉；有的同修做协调工作、人缘好、做事能力强，我也妒嫉；有的同修不上班、家庭环境好、有大量时间做三件事，我也妒嫉；有的同修写的心得体会发表了，我也妒嫉；有的同修身体演化的好：显得年轻、皮肤好，我也妒嫉；有的同修对别人比对自己好、对别人比对自己重视，我心里就忿忿不平；有的同修当面指出我修的不如他（她）的地方，我也不服气，甚至当场争论起来；有时有人当面说某同修比我强，我也心里不平衡，心里想他（她）某某方面还不如我呢；甚至一些修的好的同修在家庭、工作、社会地位、相貌、技能等方面比自己强，我也妒嫉；更甚者自己看不惯的同修有做的不好的地方或遇到什么麻烦事，我却心里暗自高兴；别人背后议论、诋毁自己不喜欢的同修，很愿意听，有时还有意无意的去附和、传播……几年来由于放不下修炼人中的名、利、情，与同修配合不好，无法做好三件事，长期处于魔难之中不能自拔。

近几年，我们地区就普遍存在整体配合不好的问题，一个地区的部份同修分成几大派，长期以来，矛盾不断加深，问题变的错综复杂。自从看了师父的《对澳洲学员讲法》，我们都受到很大震动，都看到了自己的巨大差距和存在的严重问题。

一年来通过静心学法和向内找，我逐渐看清了自己：妒嫉心使我时时“为私、为气、自谓不公”，心胸狭窄、患得患失，认为上天对我不公，自卑、自责、消沉、破罐子破摔，根本谈不上敬师信法，甚至埋怨师父，“妒嫉心”这个恶魔已经将我引到了危险的边缘……

独揽的妒嫉者呢？那损失的就不仅仅是国家的财富、善良正义之士的被折磨虐杀，而是整个民族道德的崩溃，得到的却是这个民族永远都偿还不完的罪业。现今中国流氓集团的当政者，对法轮大法创始人的妒嫉，对大法修炼者的迫害，不正是在重演着这样的罪恶吗？

作为大法弟子，决不能抱着妒嫉心不放，否则不但自己执著压身，而且会陷在个人的好恶计较中，耽误救度世人的重大使命。

个人体悟，不足之处望指正。

对妒嫉心的再认识

文/大陆大法弟子

【明慧网 2003 年 4 月 24 日】师父《法轮佛法（精进要旨）·境界》：“恶者妒嫉心所致，为私、为气、自谓不公。善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。觉者执著心无存，静观世人，为幻所迷。”我以前对妒嫉心的认识很偏执，只是认为此心就是常有所谓的“红眼病”，并没有从师父的法上有所深入的理解。近来通过自己与同修之间的矛盾表现，冷静的分析了一下妒嫉心所包涵的因素很多，并不是单独的一颗心，而是一个生命恶的一面的组合体。

人在矛盾当中，长期纠缠不下，严格地说他就是一个恶者的表现，无论他做的对与错，说的是有理无理。你争执不下不就是因为过于执著对方的无理或错，反过来说你不就是在执著自己的有理或对吗？这不正是显然的“自我”执著吗？一个生命过于“自我”的执著，那么在矛盾当中怎么能避免不以气相争呢？以气相争必然自谓不公。自谓不公又导致了矛盾的加剧，此时如果你不能理智的权衡自己，会越发的气上加气，并为了压下这口气而以恶制恶，如果这样在这件事情当中你不就是在做一个恶者吗？

从另一方面讲，一个人为什么总死盯着对方的不对、短处或缺点而不放呢？而不是紧紧的抓着对方的对、长处或优点，而羡慕不已呢？这很显然就是一个生命境界的鲜明对比。一个生命的肚子里全装的是人家的不是，那就不就象师父讲的人就象一个容器，装进去什么他就是什么的道理。一个人的思想中全是装的人家的不是、不足、缺点，甚至已深深的沉积在他的思想中，那么他的思想能纯净吗？如果一个

当看到别人得到好处，就好象自己失去了东西一样难受，当看到别人有了损失，就好象自己得到了什么一样安然。”这真的是把妒嫉的嘴脸勾画得淋漓尽致。从中看出妒嫉心的核心是私和自我的问题。它的圈子是以私字为核心，以自我为半径，来维护着自己的名、利、地位和观念。

看别人得好不是为之高兴，而是忿忿然心里不平衡；看到别人受难了不是同情帮助，而是心安理得，这种人，一方面愿意听表扬话，听赞歌，喜欢巴结别人，从而滋生欢喜心、显示心，自以为是，固执己见，唯我独尊，我行我素；另一方面不愿意听刺耳的话，反面意见，厌恶正直、实话实说的人，从而滋生猜忌心，争斗心，甚至诬陷打击超过自己的人。我们从师父法中可以清楚地看到这一点：

“我炼功二十多年了，我也没出功能，他出功能，他出什么功能啦？他心里气得够呛：他那是附体，走火入魔！”（《转法轮》）自己练了二十多年没出功能，对别人出功能的事实就怀疑，心里不平衡，进而进行否定诬陷，说人家是附体，走火入魔。“这一开功、开悟或者半开悟，神通出来了，全寺的和尚都要来问他，大伙都佩服他。可这住持就受不了了：我这住持怎么当啊，什么开悟了？他是走火入魔，把他撵出去。撵出寺院去了。”（《转法轮》）由于别人的开悟触动了私根，怕自己的主持当不下去，于是诬陷别人是走火入魔，甚至利用职权打击报复，把人家撵出寺院。大功能的济公被撵出灵隐寺，说明了妒嫉心的危害。

妒嫉之心一害自己，二害别人，如果是一个权力很重的人，则造成的危害就会更大。

师父法中讲道：“《封神演义》中的申公豹，看姜子牙又老又没本事，可原始天尊让姜子牙封神。申公豹心里就不平衡了：怎么叫他去封神哪？你看我申公豹多厉害，我的脑袋割下来还能回来安上，怎么不叫我去封神呀？他妒嫉得不行，老跟姜子牙捣乱。”我比姜子牙厉害，就应该让我去封神，不这样做，我就给你搞破坏和捣乱。表面看是给姜子牙找麻烦，实际上是对安排这件事的原始天尊表现出的不敬，破坏整体封神大计，可见妒嫉心危害何等之巨。

一般人的妒嫉心尚且危害如此，一个权力欲很重的人，一个大权

从新学习师父的《精進要旨》〈再去执著〉，我更能理解师父在《对澳洲学员讲法》中说的“恨铁不成钢”和师父不想落下我们任何一个人。师父的洪大慈悲强烈的震撼了我，师父的苦口婆心更是让我感到无地自容。

痛定思痛，师父的重槌使我清醒了：必须在法上认清妒嫉心的根源、各种表现及与其它执著心之间的相互关系，才能从根上彻底去掉它们。我认为：人的无休止的欲望、争斗心、妒嫉心它们互相产生、互相加强，所以很难去。我体会，攀比心不去，容易产生妒嫉心和自卑心；争斗心不去，也容易产生妒嫉心。

作为一个修炼人，把个人修炼看的最重要，把修炼的层次和圆满后得到的果位看的太重，这种一味求自我更高的心是非常可怕的，会使人自心生魔，得不到后的绝望可能会使一个达到一定层次的修炼人变坏，求来的巨关巨难承受不住也可能毁了自己。其实这也是迷中生命的妄念。

修炼人执著于修炼中的利益（名、利、情），都想得到，不想放弃，争斗心表现的也很强烈：向外求，互相之间不服气、不退让、顶着干。修炼人的妒嫉心表现在：攀比心重，希望自己比谁都修的高、修的好，不高兴别人有超过自己的地方，又看不起比自己差的人，甚者心生恶念或采用不好的方式发泄私愤，真是既害己又害人。如果一意孤行下去就会背离大法，毁了自己。

究其根本，一切人心都是修炼人的根本执著“执著自我”的具体表现，这一切来源于旧宇宙的根本属性“私”。作为师父的弟子，我们一定要听师父的话，放下一切人心抓紧救度众生；作为正法时期的大法弟子，我们一定要证实真善忍、成就新宇宙的大法；作为新宇宙未来的大觉者，我们一定要展现新宇宙的特性：无私无我，先他后我。

以上是个人认识，请同修慈悲指正。

割舍名利情 修去嫉妒心

文 / 马来西亚大法弟子

【明慧网二零零七年十一月十五日】慈悲伟大的师尊好，各位同修好。谢谢大家给我一点时间，分享一下我今年在修炼中的一些粗浅

的体会。人在迷中，旧宇宙中为私为我，要脱胎进入新宇宙，从新要从私中解脱出来。今年的修炼中，我重点从修去我的私心对名、利、情而产生的执著，其中一个重要的执著——妒嫉心。

一、在名中产生的妒嫉心

一天，我正在办公桌前打字，老板夸同事甲：“干的真不错。”我一听，心里咯噔一下。然后，平静下来了。修炼人十分敏感。我立刻问自己：我为什么咯噔一下？老板又不是和我说话，我为什么会有反应？我的心为什么会动？我边打字边想，突然明白了，是妒嫉心。我对名的执著而产生的。我十分惭愧；打起精神先做好工作；回家静静的向内找。我一向自视清高。修炼一直以来，觉的自己清心寡欲，觉的自己在嫉妒心方面修的可以比较自信，这是别人要修的。现在好了，师父点我在修这颗心了。我再回想一下，为什么我有介意老板对另一位同事的评价？哪怕只是简简单单的一句话，就把我的心勾起来了。

我在一点点的回想自己。在此之前，在马来西亚看到不少同修因为照顾儿女没有时间走出来，同时，他们的儿女多数是大法小弟子，也就是我们的小同修了，常常泡在常人堆里，慢慢随着常人社会有点随波逐流了。我十分心疼；常常想马来西亚象美国、台湾，有个明慧学校就好了；哪怕只是一个课程班也好。师父看到我的心愿，把我安排到一个培训华语的中心。我在里面教书和帮助编写教程。我十分珍惜我的工作。工作不嫌多，薪水不嫌少，还常常自己主动加班加点，尽心尽力工作。同时，我虚心向其他老师学习，大法不断开启我的智慧。从开头的手忙脚乱，到慢慢理出个头绪来。也做出了一定的成绩。如：她们有几个不好教的学生，我接手后，在教学过程中，巧妙的让学生知道大法的美好，也不断启迪学生的善心，明白真相的学生，大法给予他们福报，成绩也慢慢提高。我也从不同年龄、不同特点的学生中，迅速吸取不少教学经验。公司的老师都是教书十几年，经验丰富，只有我是一个新手。可两个老板总是夸同事甲，而对我的成绩，总是视而不见。今天，再次高兴的肯定她的成绩。我不平呀！哦，我的不平，来自我希望别人对我的肯定。别人的认可。

师尊说：“因为度人是不讲条件、不讲代价、不计报酬、也不计名的，比常人中的模范人物可高的多，这完全是出于慈悲心。”（《转

别人要是自我批评，那就成了“自我招供”或“自作谦虚”，却不认为自己伤害了别人的真诚。批评别人时捉住了一个缺点，就否定十个优点。别人批评自己时，却以“你就没错吗”等指责对方。

我们有些同修可能不愿相信自己有妒嫉心没修尽，这种“不愿”本身就是情的表现。有执著并不可怕，可怕的是不敢正视它。修炼中最大的障碍并不是别人，而是自己（假我）！是后天的观念、人心、私欲，只有把它们（假我）彻底修尽，自己真正的生命才能觉醒。

愿我们都能去掉更多的执著，符合正法时期大法弟子的标准！

以上仅是个人认识，不足之处请指出。以一首诗表达心得：

正

嫉心除灭慈悲正

尊贤助弱共锦程

情迷私欲非真己

漏尽神醒复永生

学法、悟法话“妒嫉”

文/善熔

【明慧网 2004 年 2 月 19 日】妒嫉心是师父在法中讲的很严肃的一个问题，每次学《转法轮》这一节都看的很认真，但真正意识到妒嫉心可怕之极、危害之巨还是近一个时期的事。

孩提时就不甘示弱，仕途上又一帆风顺，大法修炼了又做辅导员、负责人，总觉得自己行，飘飘然。对自身的妒嫉心视而不见，听而不闻。直到有一天我看到：自己总是看别人豆腐渣，看自己一朵花；总能看出别人身上的毛病，鸡蛋里挑骨头；愿意出风头，下结论；与同修共事中固执己见，强调自我；心胸狭窄，不能容人；愿意议论别人，以自己的认识去评价和取舍别人；别人超过自己，别人做得比自己好心里就不平衡；当自己的利益受到伤害，明知是该去的心，也不自在、放不下；只想改变别人，不想改变自己……我感觉自己真是陷入妒嫉心的汪洋大海之中。

古人形容妒嫉心时曾有过这样一段入木三分的表述：“当听到别人做了善事，心里就产生怀疑，当听到别人做了恶事，则深信不疑；

对 A 是什么心呢？“嫉妒心”这三个字从我的心底铿锵有力的响起，原来我看不惯 A 是因为我有嫉妒心，并非是我的“不修口”和“宽容”不够，而这看似向内找的“不修口”和“宽容”不够，归根结底还是掩盖，而不是问题的症结。

另外，修炼是严肃的，正法修炼更是如此。A 在同修关系上产生了不理智的感情，受到了旧势力黑手的迫害，我应该从 A 的教训中警醒、吸取教训，而不是放任自己啊！

这一刻我发自内心的想到了 A 的优点，她学电脑比我快，一起发传单时，她比我更从容……，是嫉妒心蒙上了我的双眼，让我看不到 A 的优点而只是盯着她的弱点。经过此事，师父的教诲在我心中更加重了份量：“恶者嫉妒心所致，为私、为气、自谓不公。善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。觉者执著心无存，静观世人，为幻所迷。（《精進要旨》--<境界>）。

对嫉妒心的认识

文/大陆大法弟子

【明慧网 2004 年 5 月 22 日】常人中有句话叫“嫉人有、欺人无”，概括了嫉妒心的一些特点，既受不了别人比自己好，又看不起比自己落后、有缺点的人，认为自己最完美、最默默无闻，也就不能容忍别人的出众，否则就认为别人在显示，实际是别人的优点刺痛了自己的显示心或弱点，从而生起嫉妒心。

师父在《在 2003 年亚特兰大法会上的讲话》中讲到“你要叫别人做好，你自己得先做好”的说法是歪理。我通过学习这段讲法认识到，这种歪理是嫉妒心的变相表现。别人有不足，指出自己的错误，自己不去想别人的话有没有道理，而是愤愤不平，觉得“你还不如我呢”，嫉妒不服。

现在中国人内斗、打击报复的心理很重，轻的是言语，重的就用暴力，它也是嫉妒心的作用。这是旧势力有目地的安排出现的，中国特有的嫉妒心环境滋养了邪恶之首的出现，它就是为破坏大法来的。

嫉妒心的最大表现就是不宽容。比如别人要是自我肯定、自我表扬，那就受不了，“骄傲自满”、“狂妄自大”等帽子马上就扣上了。

法轮》）

而我呢，做老师，是为了自己可以做明慧老师而培训自己；工作不怕吃苦，掺杂了迅速吸取教学经验的私心，不是单纯因为职业道德；不怕薪水少，因为自己工作质量不好，当学徒，只想早点学好技能，所以才不在乎薪水的多少。现在，刚有点起色。就开始有点讲条件，算报酬，又要名了。我虽然有我从法中修出来的正念，但是相比之下，我肮脏的私心太多了！可是现在才发现。我明白，难怪老板从来表扬我，原来我的心有这么多东西，还有嫉妒心。没有修好啊！要归正自己的思想。

二、在利中产生的嫉妒心

正法的事情越做越多，知道应该做，应该承担，也知道为什么要做。但慢慢的没有了当初刚修炼时的热情，渐渐平静起来。我觉的挺好，自己逐渐从新学员那种带着强烈的感性做证实法的事，到理性的做证实法的事；这是一个进步。

但让我害怕的是，我慢慢变的麻木起来了；慢慢开始在意自己的得失；看见修的好的同修留意一下，心中暗暗比较，谁修的好点？或者，他（她）哪点好，我赶快修好这部份。一时修不到位，心里就不是滋味。这种带有争斗心的在比学比修，显然就是不正常的。我意识到，这不是修炼人应有的心态。可是问题出在哪里呢？我向内找，以前做平常人的时候，没有感觉，什么事都看的比较淡。现在做了大法弟子，自信了很多，大胆了很多，但同时自满之心也升起来了。我开始计较起来了。自己也觉的不对，但毛病总是重犯。为什么？

我慢慢找到，是我的利益之心没去，不追求人间的金银财宝，却留意于其它得失；心中暗暗在想，自己会不会圆满？会有什么果位？身体是有形还是无形的？虽然念头一闪而过，但有时还会重复出现。我在想，问题出在哪里呢？我在找思想的根源？

师尊说：“年轻人就更不容易把握自己，你看他平时挺好，在常人社会中没有什么本事的时候，他名利心很淡。一旦出人头地的时候，往往就容易受名利干扰，他觉的在有生之年还有很长的路，还想要狂奔，奋斗一番，达到一个常人的什么目标。”（《转法轮》）

是呀！是求利之心！从中引发的嫉妒心。

三、在情中产生的嫉妒心

在常人时，虽然像男孩子脾气重，但比较保守，不喜欢穿暴露的衣服吸引别人的眼光，其实上街的时候，偷偷留意别人对自己的回头率，回头率高，下次多穿这件衣服或裙子。内心还是在在意别人的注意。修炼后，显示心引发希望别人目光的关注的执著，这种心放淡了很多。一向自认为不错。可是没有进一步深挖。与我未婚夫相处时，情太重了，结果常常吵架。在法中悟，要把情放淡些；慢慢把自己和未婚夫（同修）的情放下，认为自己把握的尺度十分好。我忘记不同层次有不同的法，法在每一层次中要求不同。最近，有同修留意我。我从法中知道，做妻子要从一而终，是姻缘。而且未婚夫和我无论修炼还是做人，都十分搭配。我巧妙的让对方知道，我们是同修，同修一门大法，应该共同精進，仅此而已。但是心中的一点虚荣心得到满足；并没有完全放下。结果，此难加大。一个已婚的常人开始对我有点意思了。我觉的十分恶心。赶快向内找！我想，是不是我色欲之心没有去？又学法又发正念。从新去色欲之心。好象好了点。但问题还在。哎，是什么方面出了问题？持续了一个多月。我知道，一定是没有找到根源，所以问题还在。自己没有修好，还把学员的执著心也勾起来，对同修，对自己都不负责。我十分内疚。

我静心学法，请师尊加持。慢慢我找到了，我的显示心和掺杂著名、利的追求，引起我对目前所处状态的不甘心，这种被名利纠缠而引发的嫉妒心。加上，我和未婚夫相处时间长了，自己有些心性关没有过好，对他心里有些不满意了，总觉的别人那对夫妻好，这对谈朋友的好；自己就是盯着未婚夫的不足，没有向内找。旧势力盯住了，对我下迷药，用情，想帮我找一个新的搭档，以满足我内心的不平衡，妄图把我的魔性扩大，让我走歪。旧势力真是“用心良苦”。我是大法弟子，不需要这种“细心呵护”；我走在师尊安排的路上，连旧势力的存在都是不应该承认的。当我多学法，慢慢调整自己的心态，归正自己的一思一念，同时也向同修们及时曝光自己的执著，发正念清除这些思想业时，这场情关也慢慢过去了。

在近来的修炼状态中，我的名、利、情引发的各种执著心，牵扯着我的嫉妒心一起迸发出来，使我的心态不平衡，不能以祥和的心态

嫉妒心所致，说走出来的大法弟子的怪话，自己不敢做，还挑同修的毛病，说走出来证实法救度众生的同修做错了，参与政治了，和国家对着干了，被抓被劳教了。埋怨做真相的同修：本来当地的形势挺平静的，你们这一做形势又紧了。害怕牵连着自己。你们知不知道这是在替邪恶说话，在帮邪恶的忙，在诋毁着大法弟子证实法救度众生吗？做为同修，真诚希望你们在师父的“棒喝”下猛醒，把握好这万载难逢永不再有的机会吧，为你自己和众生负责，听师父的话，做好三件事，跟师父回家。

有不正之处，请同修慈悲指正。

是嫉妒心让我无法宽容

文/东北大法弟子

【明慧网 2004 年 9 月 15 日】一年前，我和一位小我几岁的女功友 A 一同来到另一城市学习网络技术。教技术的是大我几岁的功友 B，他非常耐心细致的教我们。

离开这个城市后，我和 A 分别到了不同的需要我们的地方。由于技术上和物品上的需要，我偶尔与 B 联系，而 A 则常常去 B 所在的城市购买耗材，我隐约感到 A 的不理智，后来 A 被恶警绑架，判了劳教。

一年多过去了，我又来到了 B 所在的城市。与 B 谈起 A 时，B 说，A 常常与他联系，彼此产生了情，被旧势力钻了空子。我说了 A 如何如何不好的话。B 走后，我的心里久久不能平静。我暗暗叮嘱自己，要修口。

后来与 B 见面又谈到了 A，我又忍不住发表了一些看不惯 A 的言论。晚上躺在床上，我开始反思自己，怎么总和 A 过不去呢？我向内找一下自己，宽容不够，要宽容。得到了这个结论，我满意了，不再想了。

第二天，我同 B 一起去功友家。坐在车上与 B 聊天时，我隐约感到自己有点不对劲了。我又想到了 A，如果 A 不是对 B 有情，而是对其他人，我会动心吗，会愤愤不平吗？答案是否定的。

那么问题在我这儿，我对 B 有人的情，才说 A 不好的话，那我

反过来说，只有修好自己，才能更好的证实法，救度更多的众生。所以在证实法救度众生中修好自己很重要。那么看看自己在证实法救度众生中修自己做得如何呢？回答是还有不少人心没有去掉，其中象“嫉妒心”这样不好的心还有时冒上来，体现在方方面面，有的当时能发现，有的当时发现不了，过后在学法中才能悟到。现举出自己的嫉妒心的种种表现，以供同修引以为鉴。

比如在做真相中，自己愿意做时，分给的资料少，心里就不平衡，怎么给他那么多，给我这么少；不愿意做时，分给的资料多，心里也不平衡，怎么给我那么多。有时我准备给某个常人讲真相，可没等我讲，叫另一同修讲了，心里也不平衡，这是我要救度的众生，怎么叫你给抢去了；同修和我交流其如何讲真相，讲了多少真相，表面上说人家做得好，心里也是不平衡，有啥显示的，谁没讲过真相，我在别的方面比你做得多；有的同修做得非常好，也没什么魔难，心里非常羡慕人家，他多好，也没受我这些魔难，有的同修没做什么，心里也不平衡，他怎么就那么逍遥自在呢；自己有怕心不敢或不愿意做真相时，其他同修做了，心里也不平衡，本来这段时间形势挺松，你这一做形势又不紧了；表面接受（其实心里不愿接受，固执己见）心里也不平衡，谁能修得那么好，某些方面我比你强；有些证实法救度众生的事不愿和同修协作，你能干你干吧；往明慧多次投稿未被采用，心里也不平衡，你看明慧周刊上的文章有的还不如我写的，怎么用他的不用我的，不采用我的我还不写了呢……等等等等，你看我这些嫉妒心，还像个修炼人吗？好在这些嫉妒心我已去掉大部分了，在今后修炼中继续发现并去掉它，特别是一些潜在的嫉妒心。

师父在《境界》中说：“恶者嫉妒心所致，为私、为气、自谓不公。”在《转法轮》中“嫉妒心”一节说：“争斗心不去，也容易产生嫉妒心。”纵观自己产生的这些嫉妒心，其根子来源于私，其中包含着名利情。“嫉妒心要不去，人所修炼的一切心都变得很脆弱。”（《转法轮》）师父在最近连续几篇经文中都让大法弟子放下人心，不要人心，为的是救度更多的众生，为的是大法弟子能够修炼圆满，而嫉妒心是人心中最不好的心，去掉它就尤为重要。

在这里，我真诚的提醒有些至今未走出来的同修，你们是否由于

面对自己的修炼。感谢师尊利用各种场合，各种方式点出我的种种不足，让我在其中不断的修心，不断的提高。

今年，在修炼中，慢慢体会出来，自己的嫉妒心如此之深，形成了自然，根本没有意识到，还一向自我感觉良好，误以为这只是别的同修要下功夫去掉的执著心。可见，修炼路上，掉以轻心的执著，可能是更大的执著，更不易发觉。现在，写出来曝光它，彻底解体它。

以上是我修炼路上的一点小体会，与同修一起分享，还有很多不足，请同修慈悲指正。

（马来西亚法会发言稿选登）

正法修炼中去掉嫉妒心的问题

文 / 海外大法弟子

【明慧网二零零七年九月二十八日】这一两年来，我在参与证实法项目时，不断与参与项目的同修或辅导员发生矛盾，有时为一些问题与同修或辅导员争论不休，有时还很激烈。虽说自己也意识到不好，可是冲突一直不断，一直苦于不知到底是什么执著心造成的，直到师父两次点化我，我才意识到这里面有很强的嫉妒心在起作用。

最早时，我在做一些项目时老与项目协调人或辅导员意见相左，发生矛盾。原因一般是我觉的某些事应该这么做最简单最快，我觉的答案不是显而易见的吗，你们怎么不这么做，还花费时间讨论或为什么那么做？或者心里认为项目协调人或辅导员能力不足以胜任此项目，使大家事倍功半，浪费时间精力等等，最后我消极被动的做或者让同修按他自己的想法做吧，我也讲累了帮累了，不掺和了，我点到为止，能帮我就帮一点，不能帮你们爱怎么做怎么做。对同修冷嘲热讽。

这种状态持续了一段时间没有突破，直到有一天读《转法轮》第七讲“嫉妒心”时师父点化我别做“申公豹”为止。我惭愧万分，修炼这么多年，我从没想到自己竟然也和“申公豹”一样，自认为某些同修“又老又没本事”（语言差，办事慢，年纪大，学历低，说话啰嗦，脾气大等等），又没叫有能力的同修（可能是其他人，也可能是自己）“去封神”，就“嫉妒的不行，老跟姜子牙捣乱。”师父点化我

这一点后，对这方面我就比较注意了。

后来我再做事时对同修指手划脚少了，与他人意见相左，发生矛盾的情况也有所改观。但在做事时，同修对我“指手划脚”或给我提建议时，我还是不太痛快，尤其当他是与我一样的普通学员（非项目协调人或非辅导员），或者他是不参与此项目或不愿参与此项目的学员给我提建议，心里就“愤愤不平”：“你也可以做呀？！”“你也可以学着做呀，又不难！”“你为什么就不能提高提高？”“我已经很忙了，你又不做，还没完没了”，“自己不做还没完没了的指挥我”或者“我还哪有时间精力管那个呀”……这次师父点化我更多了，还是“平均主义”、“妒嫉心”做怪。

师父又进一步点化我“妒嫉心”如何使我不能与其他同修配合协调好，为什么原先会觉的我讲累了帮累了并且会消极怠工，最后撂挑子，就因为大家整体做一件事时没按照我期望的去做。就因为我“老是觉的自己应该恰如其份的做自己应该做的事情”（《转法轮》第七讲），最后自己关过不去，碰壁碰趴下了，还不找自己的问题，还觉的别人都不理解我。

师父还点化我，与同修整体配合协调去做证实法的项目时也要顺其自然，不能当常人，不能太执著自己的东西，不能别人都赞同你，你就认为自己的东西好，就放不下。一切都有老师的法身在管的，要信师信法，不要借口证实法项目，就不去自己的执著心和利益之心。

这里我对“利益”有了进一步的理解，我认识到“利益”并不一定象原先我认为的局限于物质，对修炼人来说，“利益”也可包含“名”和“情”，不合你的意了，不如你的愿了，事情未达到你的理想结果了等等。个人理解，只要是“为私为我的”都可称其为不同层次的“利益”，都要去。

师父还点化我和同修们平时修炼时出现的妒嫉心的表现，为什么有时不能修口，为什么同修间会有间隔，提醒我们不要因为不服气和妒嫉心最后被邪恶、旧势力和共产邪灵钻了空子。师父还点化我要虚心，不要轻视新学员的意见摆老资格，学员的意见都要听。

师父还点我为什么平时在学员集体交流时会有的学员的修炼体会不耐烦。对不同的学员的修炼心得体会或悟到的不同层次的理都

学法不是真修。但可以在修炼中渐渐认识自己的根本执著，去掉它，从而达到修炼人的标准。那么什么是根本的执著哪？人在世间养成了许多观念，以至被观念带动着，追求着向往的东西。然而人来在世上是由因缘决定着人生的路与人生中的得失，怎么能由着人的观念决定人生的每一过程呢？所以那些所谓美好的向往与愿望也就成了永远也得不到的痛苦执著的追求。”（《走向圆满》）

我发现在共产邪党的不相信神、不相信因果报应的教育中形成了观念，虽然学法几年也没有从根本上去掉。从今天起，我要在发正念清理自己的思想观念中加上这一念。今天写出来也是让我思想中的党文化毒素曝光，彻底清除。

由于层次有限，如有不对的地方，敬请同修指正。

在做好三件事中去掉妒嫉心

文/黑龙江大法弟子

【明慧网 2004 年 11 月 4 日】师父在《转法轮》中“妒嫉心”一节说：“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。妒嫉心要不去，人所修炼的一切心都变得很脆弱。这有一个规定：人在修炼当中，妒嫉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，妒嫉心要不去可不行。其它方面差一点，小来小去的带业往生，再修炼，那可能行，但是妒嫉心不去绝对不行。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。”

做为一个修炼人，修去妒嫉心的重要性，师父在这里说得再明白不过了。师父最近发表的新经文《也棒喝》，我觉得不仅是针对那些至今未走出来的人，对我本人震撼也很大。师父在经文中说：“大法弟子在证实法中所走的路，这种既修自己、同时救度众生、又配合了宇宙的正法要求、解体清除对正法起负面作用、对大法弟子行恶的黑手烂鬼与各种旧势力安排的干扰迫害因素，这就是大法徒所走的完整的修炼、圆满、成就伟大的神的路。”我认为参与证实法救度众生和修好自己是相辅相成的，只有参与证实法救度众生，才能修好自己，

自己可以在嫉妒心一出现就抓住它，但是很惭愧的发现自己嫉妒心实在是太多了。在日常生活中，工作中，特别是大法的工作中，嫉妒心反映出来的就更多。从法理上知道这一切都源于私，是旧宇宙的特性造成的。可是怎样去掉它，怎样在同化新宇宙特性的同时彻底消掉它，一直没有突破。学法时，或有时一想到师父的慈悲苦度，眼泪就流出来了。觉得自己修得这么不好，无颜面对师父的慈悲。

从小我就是个听话的好孩子，在共产邪党的绝对平均主义的教育下，以为什么都可以通过自己的努力达到。所以从小就争强好胜，什么都想争第一。特别拿到几个第一后，就更放不下争第一的心。听到许多夸奖后，就听不得批评。看到比自己强的人就嫉妒，也常叹老天不公平。得大法后，对常人的事情看淡了一些，可是多年在共产邪党教育下形成的观念，却更加隐蔽的带入到大法的工作中，以至于在修炼中不自觉的又在用常人心努力追求层次的提高，只不过因追求的目标太高尚而掩盖了很深的执著心。特别在参与了一些大法的工作项目后，把同修的鼓励当作是对自己能力认可。

最近两年，因为生小孩，我不能象以往一样做很多大法的工作了，我常人的工作也很忙，心里很着急，有时候不能控制自己发火。很多执著心都冒出来了，特别是嫉妒心。看到昔日和自己一起讲真相的同修，现在在作各种协调工作，做得那么好，在肯定同修的工作时，发现心里并没有为同修的进步与成熟高兴，而是心里痒痒的，若有所失。有的同修和我在同一公司工作，有时忙起来时，看到同修可以不那么忙，可以做很多大法的工作，心里也是痒痒的，觉得不公平。还有很多很多的事情，理智上我都在配合同修的工作，可我知道我那痒痒的心是嫉妒。而且知道这个痒痒的心是因为我没有真正在为救度众生着急，而是为自己没有做大法的工作着急。

最近随着正法进程的快速推进，在清除我们思想中，身体中的毒素时，忽然发现从小到大的绝对平均主义教育是造成我强烈的嫉妒心的主要根源之一，其实师父在法中早就讲了。师父说：“我们在高层次上看，在另外空间存在的人的一生在那里摆着呢，能一样吗？都想平均，他的人生里没有，怎么平均？不一样的。”“前些年搞绝对平均主义，把人的思想观念简直搞乱了。”（《转法轮》）“带着执著而

要珍惜听，不能轻视，不管自己喜好如何。

师父还告诉我修炼中也不能争强好胜。

我一直以来都认为自己不是一个爱嫉妒的人，实际不是这么回事。到这里，我才有些明白这段时间为什么自己觉的心性提高不上去了，正如师父所说：“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，嫉妒心必须要去掉。所以我们把它拿出来单讲。”（《转法轮》第七讲）

希望和同修共勉，修去嫉妒心。个人认识有限，不足之处请同修慈悲指正。

我找到了隐藏的嫉妒心

文 / 大法弟子

【明慧网二零零七年一月十五日】以前看过同修写的关于嫉妒心的文章，觉的自己在工作、生活中把任何事情都看的很淡，不求名，不求利，不存在嫉妒心的问题了。可是最近做的一个梦，却让我发现了隐藏很深的嫉妒心。

在梦中办公室的同事都去参加一项活动，惟独没有我，去找主任打听，主任说是上面点名让他们去的，没法改了。我心里很不平，就想回家，但是我找了半天电动车也没找到，我甚至怀疑是别人偷了我的车，还到别人家里去找，转来转去也没找到，这期间有人想让我帮忙送东西，我也没给他带……

醒来后想想，这不是嫉妒心在作怪吗？因为嫉妒，自己动了气，因而影响到自己回不了家，别人的忙也不想帮了，缺少修炼人应有的善心和慈悲，这还是一个修炼的人吗？再一想，我为什么会做这样的梦呢？原来白天发生的一件事一直让我耿耿于怀。每天下午下班回家，我都是和几个同事一起走，已经习惯了，有那么两天，我去找她们时，她们已经走了，没等我，也没和我打招呼。（如果是修炼前，我一定得和她们说说这事）我嘴上始终没和她们说什么，但心里却很不平衡。老是胡思乱想，各种不好的念头都出来了。当时也知道这种想法不对，也试图想说服自己，从他人的角度考虑考虑问题，可是就觉的什么都不对劲了，我也暗自和别人较劲。直到做了这个梦，我才

猛然醒悟。多么可怕的嫉妒心！因为有嫉妒心，进而衍生出各种常人心，如疑心、攀比心、争斗心、显示心、有求之心、为私为我的心等，因为有嫉妒心，凡事以自我为中心，缺少先他后我、无私无我的善心，缺少修炼人应有的宽容大度。

旧势力可是虎视眈眈，在盯着我们的一思一念，稍有疏忽就会被它们钻空子。当我发现这颗心后，就尽量抑制它。凡事来个换位思考，多从他人的角度去理解。当我摆正自己的心态后，我发现真是柳暗花明又一村，不仅自己的心情好了，和同事的关系也更加融洽了。

再由此向内找，我发现自己在很多方面都存在着嫉妒心。比如看到某人某些方面比自己强，领导表扬了别人，没表扬自己，心里隐隐的有点不平衡；别人法学的多，证实法的事做的多，在羡慕之余，或多或少也有些嫉妒……这些心虽然没在表面显露，却隐藏于内心深处，很容易被忽视，今天把它们找出来，一并去掉。

师尊在《转法轮》第（248 页）中讲到：“嫉妒心这个问题很严重，因为它直接牵扯到我们能不能够修圆满的问题。嫉妒心要不去，人所修炼的一切心都变的很脆弱。”只要有这颗心，我们就必须要把它去掉。这就要求我们在遇到矛盾、问题时，必须无条件的向内找，找自己，看看自己有没有在法上认识问题。我们必须修出足够的宽宏和慈悲。如果站在为私为我的基点上，什么都做不好。修炼的机缘难求，大法得之不易，有幸能成为师尊的弟子，没有理由不听从师尊的教诲，去除各种执著心。

读《破除嫉妒心的心态与思维》的感想

文 / 山东省龙口市大法弟子

【明慧网二零零六年十月十八日】一直以来，我就觉得不对劲，可是找不到误在哪里。看了同修《破除嫉妒心的心态与思维》（245期明慧周刊）的文章，句句说到我的心里，自大、争强好胜、心胸狭隘，东方嫉妒对我太对号了。在这之前，我好象很麻木，并未觉察到它在我心灵深处扎下了根。

修炼后渐渐的对名利情放的很淡了，我真觉的这些不重要了。就是信师信法，返本归真最重要了。可是这不只是嘴上说说的，只停留

几……他修得怎样并不重要，重要的是自己应该去这颗嫉妒的心。有时心里也在想：我这是不是嫉妒心呀？然而狡猾的嫉妒心会说，我嫉妒他什么？他要是修得很不错，我嫉妒还有可能，他修得这么差劲儿，我怎么会嫉妒他？哼，我不是嫉妒心。其实静下心来想想：他如果修得确实很好，我也认为他修得好，别人夸他，我不会嫉妒的。因为人家就是修得好嘛，不佩服能行吗？然而就是他不足的一面让我看到了，认为他修得这么差劲儿，居然得到这么多学员的夸奖，得到不该得的赞誉，从而心里不平衡。就像师父法中讲的，不就是这颗心吗？有的同修是协调人，做很多事，的确很辛苦，当自己很累的时候，人的嫉妒心起来时，也会觉得委屈，看着别人那么轻而易举的得到了经文和材料，心里也不平衡了：他们得的也太容易了，全靠我给他们送，太便宜他们了，不行，得让他们自己来拿……不是说不该让他们主动来拿，关键是这颗不平衡的心得去掉啊。看到个别协调人“领导”意识强，看到那么多学员崇拜他、夸他修得如何如何好，心里也会不平衡：哼，他就凭着能说会道，会背些师父的法，谈个人不足时轻描淡写的，甚至从来不谈自己的不足，问题够大的……看到师父评注其他学员的文章，心里也不平衡：我看他的文章还没有我写的好呢！有时看到《明慧周刊》上同修的体会，心里也会不平衡：这种体会还能上周刊？我都不愿看！就算同修真的没我认识的好，可同修谈的是他自己悟到的法理啊！人家错了吗？我有什么不平衡的？珍惜别人就是珍惜自己，我做到了吗？

唉，这个嫉妒心呀，害得我 cannot 与同修坦诚交流，害得我 cannot 与同修形成整体，害得同修之间产生隔阂、削弱整体力量。正法进程已接近尾声，这个嫉妒心，该彻底挖掉它的根了。

以上是一点个人现阶段的认识和想法。写出来，曝光不好的东西，尽快修去它们。

清除共产邪灵因素 再去嫉妒心

文 / 美国大法弟子

【明慧网 2005 年 3 月 9 日】在几年的修炼中，有很多执著心放淡了，去掉了。可是嫉妒心还是常常冒出来。虽然随着修炼的提高，

这个故事有什么感人的？竟编入《三字经》流传千古？现在我明白了，四岁的孔融最难得的是没有妒嫉心，在利益的不平衡面前，他的表现是了不起的。放在现在，谁能做到呢？大人就更不用说了。当明白这个理，我随即就看到了自己妒嫉心的表现。

再接着学法，师父讲“这和我们过去搞的绝对平均主义有些关系”，我一下子明白了现在的中国人为什么妒嫉心这么强烈，跟党文化的绝对平均主义有关系，这都是共产邪灵的毒害。在这种党文化的毒害下，人都不想多付出。干活儿？平均分工，谁干完谁没事，能力弱的自认倒霉；自己干着，别人偷懒一会儿也心里不平衡。特别在农村，多少家庭的矛盾都是因之而生。赡养老人，本是小辈的义务和责任，但在现在，却成了家庭矛盾的导火索。你是一个儿，他也是一个儿，凭啥让咱家多管？我是媳妇，她也是媳妇，凭啥累我一个？凭啥我就该多付出？不行，定好日数各家轮流转，把老人当包袱推来推去。谁家想对老人多孝敬几天，还怕别人说风凉话。有人觉得我把老人照顾得很好，到了别人家吃苦挨饿就不关我的事了。有的大法弟子也不能正念对待这类家庭矛盾，还觉得自己一让再让、风格很高了，忍耐得可以了。我现在越来越明白，师父说现在人的思想标准是地狱以下的标准这个法了。

我又想到我们修炼的人，想到自己，受平均主义的毒害，不能正确对待遇到的魔难。吃的苦稍微大一点、多一点，有时心里也觉得不公平。其实，遇到的磨难大，是因为自己业力大，做的坏事大。不是师父没有帮自己消，是师父不能全给消掉。人心重的时候，抱怨着自己的苦难大，跟别人比比，更觉得不公平，甚至会在心里埋怨师父偏心，对待学员不一样，却哪里知道师父替自己承担的要超过替别人承担的很多啊！要都是像自己这样，那别人还会说师父偏心：师父，您怎么替他（她）承担那么多啊？个别时候，不悟的时候，妒嫉心起来的时候，还会埋怨：×××的状态也不好，邪恶怎么没有迫害他（她）啊？对我太不公平了。

在当前的正法与修炼中，妒嫉心表现的也很明显。看哪个同修不顺眼，遇到别人赞扬他如何如何的心性好、悟性高，真是不耐听啊，心里真是不平衡、不服气啊：他好什么呀，他哪方面怎么怎么的差劲

在口头上表面上的事情。修炼七年了，总觉得自己认识的好，在做证实法的事上，处处在证实着自我，显示自己。看到别人这是执著，那时妒嫉的就讲，直来直去的。有时也知道自己有问题，只浮于表面上找找，也不深刻。看了同修的认识“这种妒嫉心总让我觉得自己好，我高人一等，不虚心，直到它在我的思想中形成了严重的思想业让我不能清静”，如梦初醒啊！这些也是妒嫉心！对我来讲何止是不清静，简直就是不清醒！

此时，我再往深找一找，问题大了。这一段时间内做事心很强，不能静下心来好好学法，学电脑三番五次出问题。有时觉得自己也不笨，怎么就上不去网了呢？同修指出心性有问题，也没有找到这一层上。看到师父《洛杉矶市讲法》说：“有的就象那火柴一样了，一划就着，就象那个地雷，一踩就响……”。最近与同修之间，就这么个状态，看出别人有问题给指出来，人家不接受，自己就受不了了，心里那个不平啊！这不就是那个妒嫉心在作怪嘛！就象同修认识的“似乎自己默默的改正了就吃了亏了，这种为私为气自谓不公的妒嫉的心态多么强烈啊！”

有一天，我做了一个梦，我要上楼，一个小木马活了，阻挡我上楼，明明是师父在点化我，也没悟上来。直到与同修切磋，他说那不是“麻木”吗？我才如梦方醒。我修炼的真是太麻木了，还不自知是被这么肮脏的物质——妒嫉心搞得我不能自拔，一触及到它，简直就是不想修了，“修来修去怎么还这样，没溶在大法里，还修炼什么？我完了！”真应了师父在《转法轮》讲“妒嫉心要是不去，人所修炼的一切心都变的很脆弱”。

同修认识得真好，“首先能包容别人，才能默默为其补充圆容啊，妒嫉心是一种恶念，既伤害自己也伤害别人”。写到这里我对《洪吟（二）》〈无迷〉有了更深理解。

无迷
谁是天之主
层层离法徒
自命主天穹
归位期已近
看谁还糊涂

不易察觉的嫉妒心

文 / 大陆大法弟子 清宇

【明慧网二零零六年九月二十八日】“嫉妒心这个问题很严重，因为它直接牵扯到我们能不能够修圆满的问题。嫉妒心要不去，人所修炼的一切心都变的很脆弱。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。”（《转法轮》）

我自从学法以来很少看电视，前几天孩子和他爸爸在看电视剧，我只听说其中有个女人太坏了，究竟怎么个坏法我并不知道，后来我也坐下来看了后几集。电视剧讲了两个孩童时很要好的两个女孩，长大后都因嫉妒心而向对方做了一些不该做的事，造成她们终生的遗憾，最后各自找机会向对方忏悔。

看完之后，我的脑海中浮现出师父讲的关于嫉妒心必须要去掉的法。我猛然惊醒：自己居然一直在被嫉妒心操控，做了一些大法弟子不应该做的事。虽然没造成什么严重后果，但已经意识清楚真切地表露出来了。尽管它隐藏的很深，这次终于被我发现了。当时我就发正念清除，同时不承认它是我自己。

师父讲法中讲的嫉妒心问题，我一看到这就想自己挺随和的，没有嫉妒心问题。现在想来，那是自己的观念，根本就不是我自己，我却把它当成了自己。我悟到这应该就是师父所说的“根子上的问题”。有时隐隐约约觉得自己好象有嫉妒心这方面的问题，从而看不上别人做的事，但是若隐若现，好似雾里看花。这些都被我用“自己是大法弟子，不和他们一般见识”这样的意识推开了，没有修自己，放弃了真正向内找的机会，从而姑息了它。

回想起读书时，我一直成绩很好，可命运捉弄了我，让我十年寒窗付之东流，竟落的两手空空，什么也没有考上。这对于当时的我，着实是一个不小的打击。班上一些平时挺差劲的同学都考上了，而我却落榜了（后来才知道我的分数被涂改过）。正如师父说的“在他们班组里或者他们同一办公室里有人，干啥啥不行，什么也拿不起来。有一天，不能干的这个人却被提了当干部，没提他，而且还当了他的领导。他那心里就不平衡了，上下活动，愤愤不平，嫉妒的不行。”（《转

己都感觉不出来。”因为师父讲过“嫉妒心要不去是不得正果的，绝对不得正果的”，所以知道嫉妒心是很不好的心，也怕别人说我有嫉妒心，当看到明慧上同修关于嫉妒心的体会时，也在心里自我安慰：我没有嫉妒心，这不是说我的，或者我的心没有那么强，不是什么问题。我也发现很多同修都坦然承认自己的显示心、欢喜心、看着别人不提高的所谓急躁心，却很少敞开心扉的去挖自己的嫉妒心，当然包括我自己在内。偶然有同修旁敲侧击我有嫉妒心时，我好急，心中气恨不平：我怎么是嫉妒呢？无中生有的诬陷我，真是“以小人之心度君子之腹”。但我还是能忍住的，不会说出口的，还是能意识到自己的态度有问题的，还是能修自己的。

在表面看来，我比他们能忍，我的“姿态”高。潜意识中觉得自己的心性比他们要高，不是跟他一般见识的。其实一切都不是偶然的。或者是师父借同修的口点我，或者是邪恶看不惯我潜藏着的、强烈到自己都感觉不到的嫉妒心，钻空子干扰，在同修之间制造矛盾与隔阂，从而破坏整体的协调。我虽然没有被表面的矛盾所迷，在矛盾中能够修自己、看自己，心也在想：同修是冤枉了我，但通过此事触动了我的哪一个执著了呢？好像在修炼自己，其实当终于有一天能真正提高上来，才发现同修的话都没有冤枉我，只不过是有时候这个认识过程有点太长了，1年、2年、3年……从而想不起来当初同修的话就是针对冲自己的嫉妒心来的，甚至想起来还是觉得当初同修是冤枉自己的，表面都是别人的错。唉，修炼中，真的没有偶然的事情，跟自己的圆满无关的，绝不会随意的掺进来，千真万确呀。师父在安排着我们修炼提高，邪恶也在盯着我们的执著伺机干扰、搞破坏。

“谁有好事表露出来，别人马上就嫉妒得不行，在哪个单位或者单位以外得了奖，或者有点好处回来不敢吱声，别人知道了心里就不平衡。”读着师父的话，我想到：表现在自己身上，写篇体会在《明慧周刊》上发表了，也不敢吱声，尽量不让同修知道，当然显示自己是不对了，但我却是一种怕心，我到底怕什么？写篇文章我可以不吱声，但不敢吱声就是有问题，怕别人知道，就有自己要去的心了。《三字经》里的“融四岁，能让梨”，故事说的是生于东汉末年的孔融，性情宽厚容让，他四岁的时候，就懂得礼让兄长的道理。过去我曾想：

以上是个人认识，恳请指正。

党文化与嫉妒心

文 / 正归（大陆）

【明慧网 2005 年 6 月 26 日】有的同修认为只要退党了就行了。有的并没看完九评或不重视看九评。笔者因为讲真相的需要，陪常人观看了数次，竟发现每次看都有新的体会，同时发现自己许多执著心都有隐蔽不觉的党文化影子。

举例说嫉妒心。

《转法轮》中〈嫉妒心〉一节：“……西方人把这叫东方嫉妒也叫亚洲嫉妒。整个亚洲地区都受中国儒教的影响比较深，都捎带着有点，唯独我们中国表现得比较强烈。这和我们过去搞的绝对平均主义有些关系，……”

绝对平均主义不就是共产邪恶主义那套东西吗？为什么中国人的嫉妒心那么强？过去我们老在说丑陋的中国人，老在哀叹。却不知祸首就是共产邪恶主义。大法早就告诉我们了，只是我们忽略了。

所以我认为认清共产邪恶主义的本质，有利于我们在思想中清除它的影响，更容易去掉嫉妒心。

层次所限，请慈悲指正。

挖掉“嫉妒心”

文 / 大陆大法弟子

【明慧网 2005 年 4 月 11 日】今天觉得状态很不好，发正念时心不净、走神儿。翻开《转法轮》，接着学法，该学“嫉妒心”这一节了。看了两页，知道表面意思讲的是什麼，但不是很入心。于是我振作起来，从头再学，同时在学法中思考着自己……快到整点了，于是清理自己的思想，发正念清除邪恶。

发完正念，我再一次从新学“嫉妒心”这段法，静静的学，慢慢的学……不知不觉间，师父的法领着我反思着走过的路和遇到的事。我的主念越来越清晰，也越来越明晰的洞彻自己的肉体思想。

“因为嫉妒心在中国表现得极其强烈，强烈到已经形成自然，自

法轮》）说真的，当时的我心情极坏，象师父法中讲的一样。我把所有这些归结为老天对我的不公。嫉妒心由此而生。后来学了法，才知道这就是师父说的“命中没有”。打那以后，心略微放宽了一些，再也不去想了，并未深究那些由此而产生的不好的心，以至于让它扎根于我的身体中这么长时间而不自知。

悟到这些后，我才看到原来自己一只脚已经踏空了，幸亏恩师慈悲点化才得以识破它。既然发现了它，那它是跑不掉的。我想，不怕我们有执著，关键看你有没有决心放弃它，去掉它，不被它所左右。我是正法时期大法弟子，不是一般的修炼人，我一定能做好，也一定要做好，从根本上否定它，排除它。今天我把它曝光出来，就是让它没有藏身之所，从而销毁它，它不是我也休想充当“我”来毁掉我。

弟子感谢恩师慈悲点化。

修去嫉妒心

文 / 大陆大法弟子

【明慧网 2006 年 8 月 8 日】2006 年 7 月 21 日明慧网刊登了一篇文章为《傲》的文章，这位同修悟到“傲”会伤害别人，当别人对自己“傲”时，要做到“忍”，或者“和善”的提出来，不要怕得罪人。我觉得说的都对，但是“傲”的根源是什么呢？我回顾了一下师尊在《法轮功（修订本）》中关于修炼心性的一段讲法：“有嫉妒心的人看不起别人，不允许别人超过自己，看到别人比他强他心里就失去平衡，受不了，不服气”。我个人体悟，“傲”的根源之一是“嫉妒心”。

我正式修炼没几个月就赶上了 1999 年 7.20 的迫害，我的先生说我个人修炼的基础打的不牢靠。在家里，有时因为争论一点小事，大发雷霆。虽然这些年无论邪恶怎样造声势，我也没有间断修炼，但我隐约觉的我的心性上有个不好的东西，它就象一个花瓶的裂痕，潜在着能毁掉整个瓶子的危险。正视自己很困难，因为当矛盾出现后，我会不自觉的想起很多理由为自己开脱。直到有一天，我醒悟，原来自认为已经修去的嫉妒心，其实这么多年来，可能只去掉了它的一些枝叶，而它的根却依然那么顽固的存留在我的内心深处。往事一幕幕的浮现，它是我很多事情处理不当的根源。同修提到的这个“傲”就曾

经是我嫉妒心表现的一个方面。

在单位里，谁取得了什么成绩，有什么好事，我常常想：这是他找关系、会送礼得到的，以求“心理平衡”。在现今的中国社会办事，确实常牵扯到人际关系，但是作为修炼人，只想到这些而不想别人的努力和勤奋，对吗？“有的人练功练了二十多年了没出功能，别人刚练就出了功能，他的心里就不平衡了：我练功二十多年了，我也没出功能，他出功能，他出什么功能啦？他心里气的够呛：他那是附体，走火入魔！”（《转法轮》）我这个心态和师父说的那个人的心态有什么不同啊！人做什么都有其因缘关系和轮回报应，作为修炼人应有的心态只能是慈悲和救度众生，因为别人的出名或者发财，在心里诋毁别人，其中必隐藏着嫉妒心。

直到前几天，一件“偶然”的事，使我不得不认真的面对自己的嫉妒心。我偶然在单位的办公室听到领导派一个新来的同事出差，我心里愤愤不平：做那个工作，既能出差旅游，又算工作量，怎么这种事情从来都轮不到我头上呢？我在单位工作这么多年也没有轮上，怎么别人一个个的比我后进入单位的，都轮上了？当时，也想了一下，这是有嫉妒心，但是这个嫉妒心好象已经在我的头脑里生了根，拿掉一些，一会又生出来了。我也知道：总想这事会造多少思想业呀，可是还是时时的有“对我不公平”的念头。我感到很痛苦。我心里请求师父帮忙，我要去掉嫉妒心。我把《转法轮》中“嫉妒心”这一节读了一遍又一遍，然后逐段的背下来。几天以后，我发现以前自己的一思一念，很多都是嫉妒心的反映，而当时却没有意识到。

我要感谢伟大的师尊，是师父的点化和慈悲苦度使我认识到了这颗心。因为如果我是一个常人，这颗心可能要伴随我的一生却不自知。作为一个常人，嫉妒心既伤害自己，又干扰到自己与别人的和谐相处。而作为一个炼功人，那就更严重了。“嫉妒心是炼功的极大障碍，对炼功人的影响非常大，会直接影响炼功人的功力，”（《法轮功（修订本）》）“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。”（《转法轮》）。

以上是我个人的一些修炼体会，不当之处请慈悲指正。

因为他身体有把柄了。最后掉到人的这个空间中来了，幸好在人间得到了大法，在大法中修炼了，还可以返回去。最后他在法中体悟到了师父说的“整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程”（《转法轮》〈第一讲〉）。

关于嫉妒心的问题，师父在《转法轮》中拿出来单讲，所以嫉妒心是我们大陆同修普遍存在的一个执著心。

我市有一名同修被非法关押，几天后这个同修正念闯出来，回来后悟到，表面上看是她给同修送资料，在路上被一名警察举报，实质是由于自己有了嫉妒心，又由嫉妒心引出了枝枝杈杈其它的执著心，被邪恶抓到了迫害的把柄被关押，最后得绝食 9 天闯出来。

我自己也是由于嫉妒心、欢喜心、显示心被邪恶迫害流离失所，当时也是由于自己学法、发正念静不下来，有怕心被邪恶抓到了迫害的借口。

有的同修平时讲这么注意安全，那么注意安全，但是却不注意修自己的那些执著心。用人的方法，总会有疏漏的，这里并不是要大家不注意安全，但是师父经常跟我们讲：“要堂堂正正的修炼。”“同样人要有人生活的空间和生存的条件，也是要维护的，人还要维持生命和正常生活的。”（《转法轮》）我悟到同修被迫害最主要的就是学法、发正念没做好，走过场，心念不正，执著心多的原因。

师父在“评注”《去人心》中讲：“最突出的是许多学员被迫害的很严重也是自己的人心过重、正念不足造成的。”

我认为邪恶抓到迫害我们最主要的执著心就是嫉妒心、色欲心、显示心、欢喜心、怕心、争斗心等各种执著心，而这些执著心师父在法中都有讲过，这些执著心都是邪恶迫害大法弟子的借口，它抓到了迫害的把柄了。不然的话它也不敢随便来迫害大法弟子，因为我们有师父看着，师父也不会允许它来迫害我们，而且旧宇宙的理也不允许，它也不敢。

所以作为大法弟子，我们学法、发正念一定要静下来，修得执著无一漏，这样才能更好的完成我们的使命。你什么执著都没有了，身体光溜溜的邪恶也抓不到迫害你的借口，你学好法、时时保持正念邪恶也到不了你的空间场和周围，它来你就把它解体了。

的观念去了，随着不正的去了。

自从找到不足，把自己当作一个真正修炼人的这一念加强了，遇事向内找，深挖自己的执著心，同时对一思一念也基本上能在法上去认识。好象掌握了点如何去修炼的方法。有一次和爱人发生了矛盾，他玩游戏，我一人忙乎着做饭，心里多少有点不平衡：我整天这么干，你也不知道给两句好听话，还说我不好，也不承认我们修炼人好。于是就针对他的变异观念说了他几句，并准备给他留一些盆、碗让他刷。因为现在“自己是修炼人”这一念强了，心态也比较平和，望着这些盆、碗，突然意识到这是妒忌心，上午刚刚听师父在大连讲法讲到的，但那个心似乎不愿意被去掉，我就加强自己的主意识，指着那些盆、碗在心里说：我今天必须利用你们去掉妒忌心，这些我都包了。这一念刚发出，他竟主动乐呵呵的过来要活干了。

从这件事中，我也体会到了，当时这个环境主要是为去自己的心而存在的，大环境的有些状况也是如此。不能用任何借口来掩盖执著心。其实，我今天的这点体会中，有许多是周围同修早就悟到过的，我只是不断的在师父的点化下，在同修的帮助下，也真切的体会到了。因为在和同修交流中悟到修炼无大小事，就把这点体会写了出来。如果有借鉴作用，就让我们在师父的呵护下共同提高，有不妥之处请指正。

去掉妒嫉心 不让邪恶找到迫害借口

文 / 大陆大法弟子 正心

【明慧网 2005 年 10 月 1 日】动画片“球球行空记”里的“球球”在另外空间是一个身体透明圆圆的生命，每天飞啊飞啊很自在快乐，云、风等都想拽着他和它们玩，可“球球”身体光光的谁也抓不到他。

可是有一天，“球球”看见总和他在一起玩的一个小女孩在和一个小朋友一个小男孩玩，顿时妒嫉心生起，怒火中烧。就在这时，“球球”圆圆的身体长出了一个把。后来“球球”由于妒嫉心又生出了许多不好的心，身体长出了不少的小把。他自己也烦恼，不想要，可是由不得他。

“球球”身体也不透明了，发沉了，风、云等都可以抓到他了，

修去妒嫉心和争斗心

文 / Jitse (荷兰)

【明慧网 2006 年 5 月 25 日】尊敬的师父，亲爱的同修们，

我从来不认为自己是一个妒嫉的人。在修炼的初期，我认为师父说的妒嫉心只是针对亚洲人。然而，妒嫉心和争斗心成为我修炼路上的巨大障碍。

有一天，我的同事问我是否能为她解决一个数学问题。过了一会儿，我把答案给她看。那时，她也找到了答案，但和我的不一样。比较以后，我告诉她，我的办法更巧妙，可能不会出错，她最好检查一下她的办法来发现错误。这是一件小事，可是当我骑车回家时，我感到很不舒服。我为什么那样对待她？突然我意识到我的妒嫉心是如此强烈。我不得不承认，我不能忍受她找到了答案，而且和我一样快。我记起了师父的话，是关于妒嫉心的部份，我平静下来。到家时，我检查了一下我的解决方案。令我惊讶的是，我错了，而我的同事是对的。第二天，我告诉同事，她对了。我很平静，因为我意识到一个大的执著，并去掉了一部份由争斗心带来的妒嫉心。那天晚上，我静静的打坐，感觉身体很轻。

提高心性后，我感到很轻松。但那时，我没有意识到，这仅仅是修去妒嫉心和争斗心的开始。

我有一个新同事，和我分享办公室。他经常惹我生气。当我问他问题时，他从来不给我一个简洁的、直截了当的答复。相反，他要从初级问题开始解释，好象我什么都不懂。为什么他总是说这么多话，占用我这么多时间？为什么他总是显示他的知识渊博？

因为人世间形成的观念，人们认为互相竞争谁更对，谁的知识更渊博是普遍而又正常的。你被人期待没有错误，并且多么优秀。我就是这样长大的（在学术圈子里）。

终于，我不得不承认，我经常和我的同事做法相同。我经常炫耀我的知识，显示我的知识多么渊博。事实上，我不能忍受他所知甚多。妒嫉心是问题的根源，必须去掉。我停止了注意我的同事，决定向内找，修去争斗心。工作中的情形明显好转。

然而，妒嫉心和争斗心埋藏很深，在某些领域是危险的。在工作

中，我能够看淡个人名利，一切都很顺利。不被察觉的执著心转移到修炼中来。随着正法活动的增加，我们更加频繁的出去发真相资料，联系政府、网站、媒体等。我尽全力做正法的工作。当我看见别的同修做事时，我渐渐的、不易察觉的产生了嫉妒心和争斗心。特别是当我不能够做某事时，我感到心理不平衡，觉得自己不够好。这持续了很长时间，而我一直没有做好。

我没有修自己，没有向内找，而是向外求。并且，我没有意识到自己在这样做。最明显的是不赞成同修的一些做法，在思想中批评他们，因为他们不符合我的想法和我对大法的理解。我用很多话解释我的想法。我的注意力集中在同修身上我认为不好的一面，而我批评这不好的一面。我没有铲除我的嫉妒心和争斗心，而这正是造成我这种态度的缘由。我走的如此远以致我认为同修遇到的魔难是对他们做错事情的惩罚，例如有同修去中国，然后被抓，等等，其中有西人学员。

直到有一天，当我给自己造成足够的压力时，我记起了师父关于嫉妒心的讲法，开始向内找。我为什么在思想中如此批评同修？而师父在《转法轮》中说，“我们把修炼的人看的是最珍贵的”。

同修，多么可贵的人呀。为什么我这样看待我的同修？好象我在思想中考验他们，如果他们的行为符合我对法的理解，我就赞成，否则反对。师父在 2000 年《在美国西部法会上讲法》中说，“但是，我们的大法，我告诉大家，任何人不配去考验他。因为所有的生命，包括宇宙里面的一切生命都是他给开创的，他创造的造就的，所以谁也不配去考验他。”

我在干什么呢？我在跟随旧势力赞成这场迫害吗？我配考验我的同修吗？好象是整个旧势力系统的嫉妒心在通过我的身体说话。突然，我可以区分了。“我不愿意这样。”“那不是我。”“我拒绝嫉妒，我不在意你试图做什么。”“不管你怎样努力使我嫉妒，我拒绝嫉妒，我拒绝参与对同修的迫害。”我紧紧的跟随师父，不被旧势力左右。

从那时起，我的修炼状态得到了不可思议的提高。根子上的问题被拿掉了，当它来临时，我更容易察觉。有了正念后，我对同修的批判变成了对他们强有力的支持。我感到和同修更紧密的联系在一起，经历了很多感人的场景。当看到同修所做的大法的事时，我发自内心

意对方是否改了，对方达不到自己所认为的“法理上的要求”时，会指责埋怨，愤愤不平，甚至用常人的标准觉的自己受委屈了，还和其他同修讲对方同修的不是。请问自古以来有这样去执著的吗？这种嫉妒心态，这种有条件的去执著能修的扎实吗？能不脆弱吗？

这种嫉妒心态带到证实法中来危害很大，比如做了一些证实法的事就开始自满，认为有了些资本了，认为自己特殊了，有意无意的会说起证实法怎么艰辛，怎么吃苦付出了。在与同修配合中指责对方，甚至彼此都利用大法的法理证实自己是对的，各不相让，表面在探讨法理，为解决矛盾，实际是在相斗。这强烈的嫉妒心，以己为大，维护自己的变异的私，怎么形成圆容不破的整体呢？

首先能包容别人，才能默默为其补充圆容啊。嫉妒心是一种恶念，既伤害自己也伤害他人。当我认清它时，我要求自己要听进同修的批评，越是不舒服的话越要能听，真正向内找。当脑子里出现同修哪不足我又想指责时，就意识到这是恶念，排除它。

个人最近修炼中的一点心得。层次有限，敬请同修慈悲指正，合十！

去妒忌心一点体会

文 / 大陆大法学员

【明慧网 2005 年 11 月 8 日】在向内找、去执著心的过程中，我体会到了，选择正的，把自己当作一个修炼人，按法的要求去舍弃执著就是正念正行，也才算得上是一个真正的修炼人。这一点点体会，是我最近才真切的体会到的。

虽然我从接触到法，修炼已有 9 年多的时间，好象一直在学法，一直在修，也过了一些关，但是对如何去修炼，修炼的方法并不清晰，总是跌跌撞撞的。一次，在和同修交流中，我谈到自己在 99 年 7.20 打压时，刚开始，表现的还可以，但时间不长就挺不住了，平时在生活中也有这种现象。就这个现象，我们不断的在法上去认识出现这个问题的原因，忽然，我触摸到了我那变异的根源：其实是没有把自己当作一个真正的修炼人。因为矛盾来了，是考验自己能不能守住心性，按正的去，应该是正的去改变不正的，但自己却随风倒，随着常人

它的表现为：见到别的功友证实法中能力很强，在称赞和羡慕之余心中为自己做不到而有些遗憾；看到有同修去了国外，心中不自觉地会想如果我在那样的环境下，可能会有很多用武之地（将证实法当作轰轰烈烈的活动和表现自己，证实自己），甚至还想要是我去国外，也去街头发资料，参加花车游行什么的。天寒地冻，那点苦算什么？和国内冒着生命危险发资料救人还是不能比的。人为的将一个整体在我的心目中划分开来，还分孰轻孰重。大家在看到以上这段文字时，可能已经看到了我肮脏的人心。修炼九年了，在做证实法的事时掩盖着证实自我，显示自我，这种私滋生和加强了我的嫉妒心。嫉妒心是修炼人必须要去掉的心。

这种嫉妒心总让我觉的自己好，高人一等，不虚心，直到它在我的头脑中形成了严重的思想业，让我不能清静。这种嫉妒心的思维方式让我总是看到同修的不足，利用法理要求同修甚至指责，却不愿找自己，潜意识里就是想让别人达到自己的要求。发生矛盾首先想对方怎么不在法上，想着怎么跟对方提出来，因为师父讲过不指出来也是私嘛，大家要整体提高嘛，利用大法掩盖和维护着自己的人心。在和同修有矛盾时在找出自己的执著后也非要找同修的执著，好象只改正自己就不平衡，非要让对方明白他（她）在这个矛盾中也有执著，自己有错也要找出别人的错，似乎自己默默的改正了就吃了亏了。这种为私为气自谓不公的嫉妒的心态多么强烈啊！在这种维护自己私心的心态下向同修指出不足，效果能好吗？根本就不是真正为别人好啊，语气自然也达不到善，因为善是发自内心的。师父在经文《精进要旨·境界》中说：“恶者嫉妒心所致，为私、为气、自谓不公。善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。觉者执著心无存，静观世人，为幻所迷。”

写到这，我对师父说的“嫉妒心要不去，人所修炼的一切心都变的很脆弱”（《转法轮》）的含意有了一些理解，以前看到这句话总不明白。

比如：在与同修的矛盾中，本来认真向内找出自己的人心就又提高了，也就没白出现这个矛盾，坏事变好事了。可嫉妒的心态和思维让自己的基点并非完全是无条件改变自己，自己意识到错了可也很在

的感到高兴。在我当联络人的炼功点，我看见一位同修向路过者解释功法。我经常在那个炼功点解释功法。现在，没有了那些执著心后，看着同修以巨大的善心演示功法时，我被深深的感动，感到这个场变的更加强大。

在读完《洛杉矶市讲法》后，我对嫉妒心和争斗心有了更深的理解。师父说：“所以他们认为这事既然包括我们，你们想对我怎么样就怎么样了？我也有无量众生啊，我也要争取被选择。”

读完这段法，我有了以下认识。一个修炼者对应宇宙中无量的众生，在他身体里有很多的生命。对应我的生命想要被选择，它们用尽各种办法来达到这一点。它们的一个举动表现在我的表面就是争斗心、显示心和嫉妒心，例如自认为比别的同修更正确，批判同修，等等。这些想法不来源于我，虽然它们看起来是我的。

师父《在2002年美国费城法会上讲法》中说：“我过去讲过，我说实际上常人社会发生的一切，在今天，都是大法弟子的心促成的。虽然有旧势力的存在，可是你们没有那个心，它就没有招。”

在加强正念并去掉争斗心和嫉妒心后，那些生命造成不了任何破坏。

师父在同一篇讲法中说，这场真正的迫害目地是什么呢？“就是因为一个小丑的嫉妒”。我现在想放弃在语言上与嫉妒心和争斗心的纠缠，因为它们真的很难讲清楚。我想引用《法轮功》中的一句话，希望引起同修们的重视。

“嫉妒心是炼功的极大障碍，对炼功人的影响非常大，会直接影响炼功人的功力，会伤害同道人，严重的干扰我们往上修炼。作为炼功人是百分之百的要去掉的。有人炼功到了一定的层次，可是嫉妒心就是去不掉，而且越是去不掉就越容易增强。”

我理解，这里说的“伤害同道人”伤害的就是同修和我。

作为修炼者，我们就是要共同曝光这些破坏性的执著心，如果它在我们之间发生。让我们互相帮助，共同支持战胜它们，在正法修炼中保持正确的航向。

谢谢大家！谢谢师父。

（2006年荷比卢法轮大法修炼心得交流会发言稿）

从正法的基点和需要去除妒嫉心

文 / 大陆大法弟子

【明慧网 2006 年 4 月 30 日】在这几天中，和先生（常人）发生了很大的冲突，向内找之后发现是妒嫉心，看到先生对其他的人产生好感而产生的妒嫉心。之后我不断的加强正念，认清妒嫉心不是正法时期大法弟子应有的，然后坚决清除。之后发现自己的思维更加清晰，妒嫉心也越来越弱。在越来越清醒的时候，我发现自己近期发生的这些事情，其实如果能够一开始就很清醒的站在正法的基点上，明白自己是大法弟子就可以很快的清除了。

从这一去执著心的过程中，我体会到，在常人中，无论做任何事情，如果都能从正法的基点和需要以及自己是一名大法弟子这一基点看问题，那么所有的执著都是可以很快认清并去除的。

妒嫉心里其实隐藏着很多很坏的心，比如看重自我和自私。师父在洛杉矶市讲法（2006 年 2 月 25 日）上所提到的“……大法弟子有错误不愿意让人说，谁也不能说，一说就炸。对时不高兴别人提意见，错了也不高兴别人说，一说就不高兴。”这其实也是太自以为是，太看重自己，因为总觉的自己是最好的，在证实自己，所以当发现不是那么回事的时候就会心生妒嫉，当别人指出时，因为还觉的自己好就会生气。其实这种心态连常人都觉的是非常不好的，更何况我们是正法时期的大法弟子。如果一个大法徒弟的使命是救度众生，当他或她竟然对常人妒嫉起来，因而就会产生厌恶和排斥的心理，那么这种心态怎么能够救度众生呢？更何况大法弟子的思维都是有能量的，给这个常人加强不好的能量可能真的会给这个常人带来不好的影响。而我们是要成为无私无我、先他后我的正法正觉。

这个执著心直到今天我才算是真正清醒的从法理上认清并坚决的去除了，走了好大一段弯路，因为这个执著还伤害了一些常人，希望有和我同样执著的同修能够清醒的认清自己所在的历史位置，不要让旧势力钻思想的空子了。我们现在最重要的就是做好师父交代的“三件事”，站在正法的基点和需要来看问题就可以清醒自己，就会有更强大的正念。

么争斗心、利益心、妒嫉心、委屈、气恨都上来了，完全不是一个炼功人应有的状态。就更别提做好三件事了，而且自己心里感觉受到了极大的委屈和不公，到处找同修诉说自己的痛苦。同时也干扰了同修，现在想起来真是过意不去。已经被常人心干扰得理智不起来了。同时与丈夫的矛盾也加大了，根本没把自己当作一个真修弟子。“心性多高，功多高”（《转法轮》）紧接着眼睛出现了象“云”一样的东西，我又害怕丈夫看见会笑话我……常人心全起来了。

“妒嫉心要不去，人所修炼的一切心都变的很脆弱。”（《转法轮》）真是这样，平时没有什么事情的时候，觉得自己还挺不错，三件事都在做。但真正面临剜心透骨去执著的时候，原来这么不堪一击！

通过学法，与同修交流，阅读明慧网上的文章，心里坦然了。从新调回炼功人的状态，不再去琢磨它了。请与我一样的、尚存妒嫉心的同修赶快放弃它。做好师父交给我们的三件事才是当务之急。“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。”（《转法轮》）

破除妒嫉心的心态与思维

广州大法弟子

【明慧网】做常人的时候，比较争强好胜，处处想做到最好，总想保持个第一什么的。在这种虚荣心的作用下，心胸狭隘而不自知。对于别人超过自己就不平衡，这种东方妒嫉在我的骨子里埋藏很深。其实这种妒嫉心就是以己为大，也是旧的生命一种狭隘的私的体现。

修炼后渐渐不执著常人中的利益了。听到常人中的朋友买车买别墅怎么出人头地，知道那些物欲横流的“享乐”不是人来一世的根本，现代人多为各种欲望所困，在名利情的执著下离宇宙特性越来越远，为自己平添了数不清的业力。因此常人中的朋友怎么发达了，听到了没怎么动心。

因此我对妒嫉心的理解也是很表面的，觉的自己不会去妒嫉常人。也没有重视这颗心。直到在修炼中触及到这颗心很不舒服了，才去反思，原来它是如此强烈而不自知。

嫉妒人家不了，找了半天，实实在在没有找到，我使劲找，真的找不到了，连嫉妒的影子也找不到了。我的心一碧如洗，清澈见底，舒服极了。我才体会到，没有了嫉妒心是这么美好。以前哪里是没有嫉妒心呐，是自己的嫉妒心“强烈到已经形成自然，自己都感觉不出来。”

当然，去执著也是一层一层的去，今后可能还会出现的，但我已经知道怎样去“戒掉”嫉妒心了。师尊是在警告我们哪：“嫉妒心这个问题很严重，因为它直接牵扯到我们能不能够修圆满的问题。嫉妒心要不去，人所修炼的一切心都变得很脆弱。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。……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，嫉妒心必须要去掉。所以我们把它拿出来单讲。”

一点修炼体会，但愿对自己对同修都能有点儿帮助。不当之处请指正。

挖掉嫉妒心的根

文 / 大法弟子

【明慧网 2006 年 2 月 15 日】近一段时间，由于自己嫉妒心没有去干净，出现了许多家庭和身体上的干扰，影响了救度众生的大事。

长期以来，公、婆凡事总是偏向丈夫的弟弟一家。我的心感到极不舒服。（其实就是由于嫉妒心没去导致的）刚开始的时候我还能忍住，再加上不断学法，一些在利益上、矛盾中的关、难都能过去。比如：丈夫的弟妹会当着我的面把我的孩子嘲笑一番；或者她会跟婆婆一唱一和地把我的孩子数落一通；或者婆婆会送给她的孩子一箱饮料而不给我的孩子一瓶；或丈夫的弟妹会在我的面前炫耀她优美的体形、时髦的发式、时尚的衣服、漂亮的脸蛋儿……。如果稍有不慎就会掉进嫉妒的执著中去。还好，不管过的关怎样，还算能过去。

但是，接下来这件事我就没过去，不但没过去，其它常人心也都上来了。丈夫的弟弟把我家的 2000 元钱借走了，而且迟迟不还，根本不守信用。我急了，三天两头的向公、婆告状，要钱。搞的公、婆也恼了，并且依然护短，偏向丈夫的弟弟一家。这时我更守不住心性了，以前所受的委屈都翻出来了，心性掉到常人那个层次上去了。什

我找到了嫉妒心

文 / 大陆大法弟子

【明慧网 2006 年 3 月 23 日】我曾以为自己不存在嫉妒：任别人家境好，工作好，人缘好，或当大官，发大财等等我都心态平和，一点不眼红。每看到《转法轮》中有“嫉妒心这个问题很严重，因为它直接牵扯到我们能不能够修圆满的问题。嫉妒心要不去，人所修炼的一切心都变的很脆弱。”时，我就庆幸在这方面自己得天独厚，用不着修。然而最近的一件小事却让我从新审视自己。

我女儿在外地上学，寒假结束整理行装时，留下一大盒咖啡，当时我曾说“你不要，那我给吃了噢。”女儿说：“好的。”丈夫则在一边没出声。

女儿走后，丈夫每晚一杯的茶竟意外以咖啡取代了。我是很馋咖啡的，怕被他吃光了（经济欠佳，不会再去买的），便也取一袋解馋，但吃完后胃部堵的厉害，想想自己修炼却食而有味，便有些惭愧，也想借助胃不舒服“口断执著”。然而咖啡醇香诱人，过几天我又忍不住品尝了两次，完了胃部照样堵的难受。我醒悟这“就是一些状态都会从功中、从法中体现出来”，“为了让他去这个心，怎么办哪？他吃了肉就会肚子疼，不吃就不疼，会出现这种状态的，意思就是不能吃了。”（《转法轮》）就想：师尊都明确告诉自己不能吃了，我决不该再吃了，这才放下了对吃咖啡的执著。然而，对于咖啡的一天天少下去，我并不是完全不在意，但我没深究，只想“反正我再不吃它就是了”。

一天，我学法时脑海中突然出现“嫉妒”两字，我的思绪也立时和咖啡连上了：哎呀，原来我对咖啡还在意是因为嫉妒！女儿以为咖啡是我吃的，结果却是她爸吃光的，我心里便有些不平衡。他爸爱吃咖啡，又有的吃，我“不是替别人高兴，而是心里不平衡”（《转法轮》）这不就是嫉妒心吗？这不验证了“嫉妒心要不去，人所修炼的一切心都变的很脆弱。”（《转法轮》）我修炼“真、善、忍”的心在她爸跟前脆弱的都体现不出来了吗？

此事让我又一次感受到了大法的伟大殊胜和师尊的慈悲苦度。“修在自己，功在师父”，我深切体会到只要你真修实修，大法就

在不断的归正你，呵护你，让你找到自己不易察觉的人心，从而去掉它，走出人来，随师正法。

个人体悟，不妥之处，请慈悲指正。

去掉嫉妒心

文 / 大陆大法弟子

【明慧网 2006 年 2 月 25 日】修炼 10 年了，一向以来，认为自己有很强的显示心、欢喜心、争斗心，在不断的修炼中，在提高心性中一步步的在去掉这些不好的心，逐步的去同化着大法，但是，却从来不认为自己有很强的嫉妒心。

尽管师父一再讲：“嫉妒心在中国表现的极其强烈”，我却觉的并不是指自己。我认为自己的一生都是在被别人嫉妒，所谓“嫉贤妒能”，是无能之辈在嫉妒贤能，而自己恰恰是属于所谓的“贤能”，一辈子遭嫉，怎么会去嫉妒别人呢？在常人中的缺点是“骄傲”，“牛烘烘的”，怎么会去嫉妒别人呢？起码是不太严重。

但是最近我突然发现，嫉妒心是我修炼中几乎最严重的一颗心了，极其顽固难以修去，象是生了根一样。每天学法，一打开书，随意一翻就是“嫉妒心”这一节。静下心来向内找，保证就能找到。首先是妒忌我原单位的一位同事，一向认为此人一般，没有真才实学，靠搞关系上来的。后来听说他在别的单位成了“大拿了”，就十分不服气，随口就来：那人我了解，没什么能耐，凭小聪明，利用裙带关系。现在社会哪有真事儿呀？”等等。回家一学法，就看到了“嫉妒心”这一节，一挖就挖到了这颗心——嫉妒同事。师父说：“前些年搞绝对平均主义，把人的思想观念简直搞乱了。举具体例子。这个人在单位里，他觉的别人都不如他，他干什么什么行，觉的确实了不起。……可是在他们班组里或者他们同一办公室里有人，干啥啥不行，什么也拿不起来。有一天，不能干的这个人却被提了当干部，没提他，而且还当了他的领导。他那心里就不平衡了，上下活动，愤愤不平，嫉妒的不行。”这不是剜到我的心里去了么？于是记住这事儿，注意修掉它。过些日子看同修写文章，就那么划拉划拉明慧网就登了，连登十几篇，还都是我发的稿。虽然也知道同修心性高，修的好，文

章写的确实好，但心里还是有些……

回想这几年，嫉妒同修的这个心真不少，看人家开法会参加的同修多，心里就不平衡，在这种前提下觉的人家哪里有漏；看到开法会的同修很多被邪恶绑架，在痛心之余隐隐的有点觉的似乎证明了自己正确了，就不再去考虑自己有没有嫉妒心；看到有的同修有功能，好象挺能的，知道你心里想什么，你有难时在帮你除恶的时候知道你哪儿做错了，叫旧势力钻空子，心里也不平衡，觉的别人还没有自己修的好，也有不少执著明摆着，怎么有资格说我呢？尽管受到同修的诚心相助也要嫉妒人家一顿，还不自知，不觉的自己有强烈的嫉妒心。

天天学法都看到师父点化自己的嫉妒心，干去去不掉，有时还很严重，真急人。我这样怎么能修成呢？甚至不能听到说别人好，别人的孩子好，说谁好心里都不平衡。而那些日子，天天听到说别人好，甚至是自己觉的非常差劲的人，都听到别人说他们好，比自己强，真是气愤。谁都嫉妒了，连孩子给他爸打电话，都能想出来：从来没有这事儿呀，历来孩子打电话都是找妈妈呀？

当我看到自己的嫉妒心时，一下发现它竟然严重到这种地步，好象叫嫉妒心埋住了，返不出真本性来了，使劲修也修不出来了，可真灰心。这天，打开《转法轮》一看，一段法映入眼帘：“有人也知道不好，就是戒不了。其实我告诉大家，他是没有一个正确的思想做指导，就想那么戒不太容易。作为一个修炼人，你今天把它当作一个执著心去一去，你看看你能不能戒的了。我劝大家真想修炼的从现在开始你把烟戒了，保证你能戒的了。

对呀，师父看到了我一心向法而又在执著中挣扎不出来的状态，才这样点化我。师父叫抽烟的人象去执著一样的把烟戒掉，而告诉我要象戒烟一样的把嫉妒心戒掉，“保证你能戒的了”。我真的开始“戒掉”嫉妒心了，时刻注意，发现了就强烈的排斥它。我发现它根本不是我，我去不掉的主要原因就是把它当成了自己，一边去一边保护着它，掩盖着它，怕“丑”着自己，那怎么能去掉呢？我把它揭露出来，给它曝光，看它还能不能控制我？

一天，我坐在曾经被我嫉妒过的同修面前，感觉祥和极了。这时我忽然想起了我曾经嫉妒过这位同修，于是我立刻向内找，看看我还