

一天夜里，玄奘做了一个很奇怪的梦。梦里的那烂陀寺一片荒凉，好几条水牛被拴着，却四处不见僧侣人影。只见四重阁上的金色神人忽然站在他面前。他想上楼却被神人阻挡。金色神人说：“我是文殊菩萨，你前世罪业未了，不能上来。”然后向外面一指说：“你看外面！”玄奘顺着他指的方向看，只见寺外的天空通红，整个村落都陷在火中。玄奘正要询问，菩萨说：“你赶紧回国去吧。从现在起，十年后戒日王就要驾崩，印度将有一场大动乱。切记！”

玄奘从梦中惊醒，把梦中的情景和文殊菩萨说的话告诉了胜军。胜军说：“人世本无常。梦中菩萨所说的事很可能会发生。既然菩萨这样指点，你只好自为之吧！”

十年后，大唐特使王玄策到印度时，戒日王确实已驾崩，后来还发生了王玄策借兵，生擒戒日王叛臣之事。此是后话。

本文所述之事，见于《大唐西域记》、《大慈恩寺三藏法师传》。

正见周刊



二零一八年五月，瑞典南部风景优美的小城巴斯塔德（Båstad）的高中学生们有缘尝试了源自中国的传统修炼功法——法轮功，还举行了法轮大法功法锻炼课程。巴斯塔德以其职业网球锦标赛和许多夏季高水平而富有盛名的社交和商业活动闻名，吸引了瑞典许多高阶层人士。

第 825 期

2018年6月12日

目录

正见新闻

波特兰星光游行 法轮功花车获最高奖	/3
伦敦法轮功反迫害大游行 民众支持	/3
影片《重逢》悉尼首映 前加拿大小姐话人权	/4
中国舞亚太初赛成功在港举行 四人入围	/4
“真善忍，这正是我们今天需要的”	/5
纽约曼哈顿街市 平和法轮功吸引民众询问	/6

修炼体悟

修口是修炼人境界提升的表现	/6
“悬梁刺骨”的启示	/8
此生何往-对病业的一点认识	/10
在工作中的修炼体会	/15
帮助同修，修自己	/20

神传文化

神奇之旅	/23
------	-----

想活下去。于是他打算绝食了断。他有了这个念头以后，忽然梦见三位天人来找他，一人是金黄色，一人是碧绿色，另一人是银白色。他们对正法藏说：‘经典里虽有苦修的说法，但绝没有教人自绝生命的地方。你现在受这种苦，是源于你上辈子造的孽。为今之计应该忍耐，尽力弘扬经论，以抵消你过去的罪孽。这样才能避免来世遭受同样的痛苦。’正法藏连忙向他们膜拜。这时金黄色人指着碧绿色人说：‘这位是观世音菩萨。’接着指着银白色人说：‘这位是慈氏菩萨。’正法藏就向慈氏菩萨说：‘我一直希望能转生到菩萨身边，不知可不可能？’慈氏菩萨回答：‘只要你全力弘扬佛法，就可以实现愿望。’金黄色人自我介绍他是文殊菩萨。文殊菩萨对他说：‘我知道你要自绝，所以特地赶来劝你。只要你能把《瑜伽师地论》传扬到还没看到这部经法的地方去，你的病痛会自然痊愈。’接着他又说：‘你不必主动派人去宣扬，很快就会有一位支那高僧来这里向你求教。他会把《瑜伽师地论》带回去并发扬光大。你一定要等他、教他！’然后三位天人不见了踪影。正法藏从梦中醒来，不可思议的事就发生了，从那天以后，他的风湿病就完全好了。”

众僧听了觉贤的话都啧啧称奇，玄奘更是悲喜交集，说：“如果真是这样，弟子必竭尽所能，努力学习《瑜伽师地论》。”

戒贤问：“你来到这里，从出发到现在一共花了多少时间？”

玄奘屈指一算，从贞观元年秋天从长安出发，到现在贞观三年秋，正好满三年，而戒贤的那场梦，也正好发生在三年前。这些时空的吻合，使他们越发相信彼此间的缘分实属天意。他们明白：此刻的相逢是久远年代就安排好了的，他们都是身负神圣使命的人。

八、菩萨托梦

玄奘在杖林山跟胜军论师学习了两年时间。

土匪纳闷。只是在最后玄奘才提出一个请求：“请稍后片刻，让我心里作个准备，以便安心的到彼岸。”土匪被他的镇定和真诚所感，答应了他的请求。

玄奘端坐默念菩萨法号，这时奇妙的事情发生了：玄奘觉得自己身体轻轻的，元神离体往上飘，而后一重天、一重天的上升，见到了菩萨及诸位天神。他完全听不见土匪的喧嚷。

忽然间整个树林天昏地暗，飞沙走石，恒河水骤然掀起巨浪，吞没了河上的船只。土匪们大惊失色，忙问玄奘的随行人员：“这个人到底是谁？”有人说：“他就是从支那来求法的高僧啊！杀死他会惹怒天神的！”

土匪们闻言纷纷跪倒在地，连声忏悔。一个土匪上前为他松绑。玄奘惊醒过来问：“时候到了是吗？”土匪又惊又怕，连忙说：“不！不！我们决不杀您，请您原谅我们吧！”

玄奘接受了土匪们的忏悔，还劝他们放弃作恶，免受恶报。土匪们把兵器丢入河中，把劫来的财宝归还给原主，然后接受玄奘的五戒，决心弃恶从善。

七、神圣使命

那烂陀寺是印度当时的佛学研究中心。这是玄奘万里跋涉的目的地。那烂陀寺的首席大德是已经一百多岁的戒贤大师，大家称他为“正法藏”。

僧侣们陪同玄奘去拜见戒贤。玄奘恭敬的走到戒贤前方行大礼。一番寒暄之后，戒贤让玄奘和高僧们一同坐下。

戒贤问：“你从哪里来？”

玄奘答：“我从遥远的东土大唐而来，目的是来向大师学习《瑜伽师地论》，以便在东土弘扬佛法。”

戒贤听了他的话竟然老泪纵横。发现玄奘一脸困惑，戒贤就把他的弟子，也是他的侄子觉贤叫来。戒贤要觉贤当众把他三年前患病的经历讲给玄奘听。

觉贤是个七十多岁的老人，说：“正法藏患有风湿病，每次发作起来都痛苦难当。三年前的发病尤为严重，痛到使他不

正见新闻

波特兰星光游行 法轮功花车获最高奖



二零一八年六月二日，美国俄勒冈州波特兰市举行了第四十二届玫瑰花节星光游行（Rose Festival Starlight Parade）。一百多个团体参加了本次游行。法轮功学员精心制作的“大法船”造型花车，获得了评委和观众的一致好评。

再次荣获本次游行的最高奖项——“最佳照明奖”。

波特兰这座美丽的城市，气候宜人，因为很适合种植玫瑰，有众多的玫瑰园，所以又被称为“玫瑰之城”。而有着一百多年历史，每年都会举行的玫瑰花节是这座城市的标志性活动，也是整个大都市人们的盛会，特别是星光游行（Starlight Parade），可以说是最受欢迎的活动之一，每年都会吸引几十万观众前来观看。游行虽然是在晚上举行，但是有人一大早就到路边占位子。游行举行时，通常是整个家庭，无论老幼，全体出动前来观看。今年也不例外，据官方统计约有三十二万五千人拥到了波特兰市中心，来观看游行。

伦敦法轮功反迫害大游行 民众支持



6月3日，来自英国和其它欧洲国家的部分法轮功学员在伦敦市中心举行游行活动。一百多人的游行队伍向人们展示了中共对法轮功的迫害事实，以平和的方式传递“真、善、忍”这一普

世价值。

游行队伍由欧洲各地法轮大法修炼者所组成的欧洲天国乐团打头阵，途经唐人街、牛津街等伦敦重要街道，为沿途民众带来了平和而优美的乐曲，随后是法轮大法学员手举真相看板、横幅，揭露迫害。

来自北京的李女士站在唐人街路边观看游行，她说：“今天很巧，我在里面吃饭，看到这个游行过来就跑出来看看。”

“我以前见过伦敦唐人街上的活动，这次看到游行感到很意外，都不知道在国内受到打压的信仰，在国外发展得这么大规模，还看到很多西方人在炼觉得很惊讶。”

影片《重逢》悉尼首映 前加拿大小姐话人权



由前加拿大小姐林耶凡主演的影片《重逢》（Reunion）于6月6日晚在澳大利亚新州议会大厦举办了澳洲首映式。这部短片以中国大陆一对年轻夫妇的生离死别，揭示了中国塑化人体制造业的黑暗面和尸体来源的可疑性。

首映式由绿党新州上议员大卫·胥布瑞杰（David Shoebridge）和“医生反对强摘器官”组织（Doctor against forced organ harvesting）共同举办。林耶凡小姐特意从加拿大赶来参加了当晚的首映式，并与悉尼大学医学教授玛丽亚·辛（Maria Fiatarone Singh）和新州上议员胥布瑞杰，一起出席了与观众的问答讨论。

中国舞亚太初赛成功在港举行 四人入围

由新堂人电视台举办的第八屆全世界中国古典舞大赛亚太区初赛，星期四成功在香港举行，共有4名选手入围决赛。评

他们在一条溪流旁边找到了石窟。玄奘按照引路人的说法往里走，然后向正东方拜了一百多次，却什么也没看见。玄奘不由伤心的想，可能是自己前世罪障太重，所以看不见佛影？

玄奘虔诚的念经，接着又拜了一百多次，石壁上终于出现了钵那么大一团光，但那光转瞬即逝。玄奘信心大增，继续不停的膜拜，并在心中发誓，不见佛影决不离开。玄奘拜了四百多次时候，石窟内突然大放光明，释迦牟尼的像清晰的浮现在岩壁上，佛的面孔散发着耀眼的光辉。佛左右背后，还可以清楚的看到诸位菩萨和圣徒。

玄奘赶紧唤引路人和山贼进来。他们拿着火把一進洞，佛影就消失了。玄奘连忙叫人把火熄灭，并恭敬的请求佛陀再现，佛影才又显现。众人中除一人以外，都看到了佛陀的影像。每个人都激动不已，纷纷膜拜。片刻之后，佛影渐渐消失。那些山贼走出石窟后，立刻放下屠刀，改邪归正，从此皈依佛门。

五、众僧同梦

在迦湿弥罗国王城里，玄奘起先投宿在城外三十里的护瑟迦罗寺。据说夜里寺中僧人都做了一个相同的梦，梦见有神人告诉他们：“夜宿此寺的这位客人来自支那，他要到印度取经，一路参拜佛迹到此，获无数善神护佑。他的到来是你们前世修来的福分。你们一定要用心招待。千万不要偷懒！”僧人们一起被惊醒，大家赶紧起床念经祷告。天一亮就来见玄奘，对他敬重有加。

六、恒河遇险

玄奘一行前往阿耶穆佉国，不料船在恒河行了一百多里时，遇到了土匪。劫匪都是突伽神的信徒，不仅劫走了他们的财物，还要杀玄奘血祭他们的女神。

土匪头目下令就地筑坛，然后将玄奘架到坛上，准备立刻举行祭祀。玄奘既不求饶也不谩骂，从头到尾一言不发，很令

溢非溢。

玄奘带着弟子虔诚的在泉边朝它礼拜，并在泉边住了一夜。

三、挖掘宝藏

在迦毕试国的沙落迦寺，玄奘听僧侣说这座寺庙是汉天子出钱建造的，因为以前有一位汉族王子在迦毕试做人质。（后来玄奘弄明白了，他们所说的汉天子和王子是西域某国人，其容貌和服饰象汉人）。

传说那位做人质的王子有一大批财宝被埋藏在寺里的一座大神像的右脚旁，附近还刻着“伽蓝朽坏，取以修治”的字样。但长久以来，从未有人能成功挖掘出这些宝藏，每次挖掘都被一些奇异的景象所吓退，要么突发地震，要么神像顶上的鸂鶒像展翅惊叫等。寺中僧人觉得既然玄奘与那位王子来自同一国度，就请他试试。

玄奘在神像前焚香祷告，说道：“这地下的财宝原是王子为修理寺庙而准备的，现在寺庙已经需要重新修整了，请容许我亲自指挥挖掘并清点移交，一切都将遵照殿下的意思使用，愿殿下神灵见谅。”祷告一番后，玄奘就开始命人挖掘，最终顺利的在地下七八尺处掘出一个大铜器，里面装有数百斤黄金和数十颗珠宝。寺庙里的人都非常欢喜，对玄奘感激不已。

四、佛影显现

在那揭罗曷国，玄奘最感兴趣的是佛影石窟。传说窟中有释迦佛的影像。因为当时兵荒马乱，盗贼横行，山路难走，两三年来都没有人看见佛影了，大家也就不再有兴趣前往了。

玄奘不管随行人员的劝阻，自己一个人跟着引路人前往石窟。半途果然遇到了山贼。

强盗们问：你难道没听说这里有很多山贼吗？

玄奘平静的回答：为了膜拜佛影，即使猛兽当前我也不怕，何况你们！山贼听了他的话深受感动，还陪同他前往。

委主席、著名舞蹈家张铁钧对选手来港参赛并有出色的表现表示赞许。

阔别六年，新唐人全世界中国古典舞大赛亚太区初赛，第二次成功在香港举行。经过一天紧张的比赛，43位好手共有四名入围决赛。

无论是轻柔飘逸的扇子舞，还是取材于中国传统历史、故事的各式小舞剧，新唐人舞台汇聚来自两岸三地的选手，一展古典舞出神入化的风采。四位入围选手陈好柔、沈毓憫、蔡承廷和翁梓恒固然开心，但背后的付出不容易。

“真善忍，这正是我们今天需要的”



纽约法轮大法腰鼓队应邀参加位于纽约长岛布兰特伍德（Brentwood）第五十二届长岛波多黎各节日庆典大游行（Long Island Puerto Rican Day Parade）。七十多个团体参加了本次的游行。

今年，纽约法轮大法腰鼓队第二次参加本游行。腰鼓队身着金色的炼功服，金光闪闪，敲打着金粉色的腰鼓，成为所有游行队伍中唯一耀眼的华人团体。沿途观众热情地拍照，欢呼着并向队伍用中文高喊“谢谢你们”、“你好吗”等。

随行的法轮功学员同时还向道路两侧民众传递了讲述功法以及法轮功学员在中国被迫害现状的资料，人们纷纷接过真相资料。

当腰鼓队从主席台经过时，主办方主动用英语和西班牙语介绍法轮大法，台下一片欢呼！主持人说：“真、善、忍，这正是我们今天需要的，而且需要很多很多。”她还表示，“非常高兴能见到不同族裔的文化能共同参与此活动。”

纽约曼哈顿街市 平和法轮功吸引民众询问



一年一度的纽约街市开始了，此次街市于二零一八年六月二日在曼哈顿中城六大道举办，街市横跨十几条街，街市上很热闹，有卖各国小吃的，有卖各种小饰品的，有卖各国风情服饰的。

其中有一个展位非常醒目：一群身着黄色、印有“法轮大法”字样服装的法轮功学员，伴随着祥和的音乐展示着优美的五套功法，桌子上整齐的摆放着各种语言的宣传单和精美的小莲花，吸引着过往的行人，人们不断的停下脚步来到法轮大法展位前询问道：“这是什么？”还有的人当场跟着学炼功法动作。

修炼体悟

修口是修炼人境界提升的表现

大陆大法弟子

我是个性格外向的人，平时话多，遇到事什么的总好评论一番，在修口上没什么进展。最近突然感到：好像有种机制在左右我：我想说话时张不开口，大脑里好像有个分离器，把我想说的话分离开，像一些东西铺在地上让我看，瞬间能分辨出哪些是有用的，哪些是垃圾，没用的话自然就不想说了。之后我作了个梦：说我去看演出排练，进屋后主动坐在评委席上，一个叫李贵艳的演员，不想让我坐在那里，我说：“不行，你姨夫让我坐在这的。”我又看见墙角处有不少没盖子的空酒瓶子，我把这些瓶子拿走了。醒后我想：这是对我修口的点化：平时自己走哪都喜欢坐在评委席上，不管什么场合，都想

我开始没有把握好，真是愧对师父的苦心安排，愧对同修遭到的痛苦。感谢师父！感谢同修！

有不妥之处，请慈悲指正。

神传文化

神奇之旅

古风

玄奘，俗名陈祿，洛阳缑氏（今河南偃师）人，唐代著名的三藏法师，后世俗称唐僧。为了求法，他于贞观元年（627年）去天竺，贞观十九年（645年）回到长安，前后历时十九年，行程五万里！他的西行之旅艰苦卓绝（大漠、雪山、冰川、激流、山贼、土匪……），也充满了神奇。

下面摘录的是玄奘一路上看到的、亲历的部分神奇之事。

一、穿越大漠

莫贺延碛沙漠八百多里，白天狂风卷沙，夜里鬼火闪烁，玄奘一路念着佛号前行。他五天四夜滴水未沾，极度的疲劳和口渴，让他再也无法支撑，倒在地上气息奄奄。死亡步步逼近，玄奘心中仍默念佛号。

也许是他的诚心感动了菩萨，到了第五夜，一阵凉风吹来，玄奘精神为之一振，感觉元气恢复不少，身旁的老赤马也一跃而起。

又前行了十多里路，老赤马不听使唤，执意要往另外一个方向走，玄奘怎么也拉不回来。最后，玄奘被老赤马拉到了一片绿洲前面，那里有清澈的泉水和绿油油的青草。玄奘终于穿越了恐怖的莫贺延碛大沙漠！

二、神泉之水

在阿耆尼国有一个著名的阿父师泉。阿父师泉为过往商旅解除危难。随人数的多少，泉水可大可小，没人时，泉水就似

需要一万多元的治疗费，一住就是二十多天。我们经常去医院坚持发正念。当我们归正自己的一思一念后，想到在手术前如果我们能真正的信师信法，正念很强就不会使同修受旧势力迫害到这种程度。

这次同修 A 住院到今都没有出院，我觉得我有很大的责任，因我这次产生了很强的埋怨心，夹杂着怨恨心，怨同修没有珍惜师尊的慈悲，救了她一次，怎么这么不争气呀，总上医院守不住修炼人没有病这一念，总认为医院能治了她的病，从此我就不太重视帮同修了。但我一直帮她发正念。有时也不知如何是好，自己一时也把握不好。但是遇事向内找，是师父告诉我们的，“向内找这是一个法宝”（《各地讲法九》〈二零零九年华盛顿 DC 国际法会讲法〉）。我静下心来认真查找自己为什么有这么大的怨恨心，怨恨心来自邪党文化中的斗争哲学，来自我的私心，来自我的强势的心，我做事一向是以我为中心，我说了算，我认识到悟到的法理，就希望别人都跟我一样能悟到，别的同修要比我悟的好，不是为别人高兴，而是产生妒忌心，还有不愿让人说的心。找到这些人心，我就坐下来发正念解体这些人心的干扰。回头再看同修躺在病床上被旧势力迫害的是多么的痛苦，不能吃饭、不能喝水。每天只能用水漱漱口，看看同修是多么痛苦。我认识到了，让我遇到同修过病业魔难关，是给我安排的一次让我彻底醒悟，去这些顽固的邪党灌输的党文化和不好的观念造成的这些可怕的怨恨心、妒嫉心。找到和去掉这些心使我轻松了很多。

有一天我去医院陪她两天，与同修交流，给她读《转法轮》一讲，让她听有关同修闯过旧势力造成的病业假象的实例，同时不断的给她发正念，解体迫害她身体，特别是对她腹部的邪灵、烂鬼进行了一次彻底的清除，同修说你今天发正念我很舒服。第二天医生换药时，我问医生，她腹腔内怎么样了。医生说今天没那么多的脏东西了，排出的东西清亮多了，也撤掉了好几种药，说明已大有好转了。我明白了这是师父给我安排的一次让我向内找提高、修炼的好机会。这么好的机会

说几句。修炼到最后了，应该用更高（李）理要求自己，（贵）归正言行，（艳）严于律己，修成稳重成熟状态。为什么平时板不住嘴呢？喜欢（姨）议论别人原因，是（夫）负面因素在背后控制我，这些不修口的话，就像没盖的空酒瓶一样（空口评论），都是多余的废物，应该清理掉。

为什么以前在修口上没有突破？还是自己人心多、观念多，家里的，亲戚的，同修的……什么事都好想，牵肠挂肚，听说谁状态不好了，总惦记着放不下；和同修碰面时，也嘱咐人家几句：“别松劲，好好修。”同修间有矛盾了，也跟着评论几句……好像别人没有自己好，在自我中不知自我，总是徘徊在这种状态上。由于不注意修口，这些年业没少造，招来不少麻烦，比如有一次，一个同修孩子要结婚，本来这事与我无关，可我到另一个同修那去时，我跟她说：“XX 孩子要结婚了，你去吗？”同修说：“没告诉我呀？”我说：“你们挺近的，到时肯定能告诉你，哪能不去吗？”几天后，我到另一个同修家里，同修跟我说：“XX 同修孩子结婚，你咋把这事告诉给某同修了？她心疼钱，不想参加，对你挺有意见的。”当时我很惊讶，我这是干了件什么事呢？本来与我无关事，这嘴咋这么贱呢？

怎样看待同修缺点？这是修口上最不容易把握的，在这上我做的一直不好，常常是盯着同修缺点不放，议论人家缺点，不是包容和慈悲去对待。从法中知道，我们在层层下走时，生命在轮回中形成的许多人的执着和观念，这些东西必须得在法中归正，归正的同时，就是在正自身的宇宙过程，也是在归正自己所代表的天体过程，否则是达不到新宇宙生命标准的，这样看来，修口不光是表面话多话少问题，有深层内涵，它是境界提升的表现。

以前在修口上我有许多触动，但我没在意，这就等于没修，比如一次我去同修家，同修问她小外孙女：“这个叔叔跟你二舅比谁好？”小外孙女正在写作业，她看了我一眼，说：

“没我二舅稳重、有城府。”孩子二舅是常人，当时我感到惭愧的无地自容。有时想：自己怎么话那么多呢？作为常人都知道，一个人话多了就显得轻浮不成熟，久了没人把你当个豆。修炼人是高于常人的，应该有慈悲与庄重的仪态才对呀？咱们拿常人来说，一个小学生话多，那是可爱，初中生话多，那是活泼，高中生话多，就显得幼稚了，大学生话多，就显得不成熟了，到了中老年还喋喋不休，就烦人了。修炼人是高于常人的，要修去被污染的浮尘，真得下一翻功夫，我们说话是有能量的，不能随意见人，有时不经意的评头品足，都会给自己增添格外的麻烦，让师父为我们格外操很多心。师父说：“你们在议论谁好谁坏的时候，神都不拿正眼看你们。”（《亚太地区学员会议讲法》）

改不掉修口的毛病，还有背后原因：旧势力对每个大法弟子的安排都非常细腻，细腻到什么份上？你每天说什么话？和谁说话？这些话会给自己带来什么麻烦？给同修造成什么间隔？都有它们安排的一套机制，这个机制在不停运转的过程中，你就被它操控着。为什么有些话必须说？憋都憋不住呢？就是有背后因素往前拱着你，这个机制也是一种力量，如果你正念强，就能克制住，正念不强，就被它带动，不然，为什么有时你咋克制不住呢？我们发正念时，要彻底解体操纵我们说话的这个机制！彻底否定旧势力的安排！用大法归正自己一言一行，真正达到神的状态。

一点个人浅见，请同修慈悲指正。

“悬梁刺骨”的启示

同真

《太平御览》和《战国策·秦策一》中分别记载了“头悬梁”和“锥刺骨”的故事。“头悬梁”记录的是东汉时，有一个叫孙敬的年轻人，孜孜不倦勤奋好学，闭门从早读到晚也很少休息，有时候到了三更半夜的时候很容易打盹、瞌睡，为了

带她们去一次她们地区的学法组学法一次，让她们学法组的同修帮助她，帮她一起多学法，精進实修，保持正念，否定邪恶的迫害。

可是在今年过年时，她的家人在初五那天给我打电话说 A 同修又住院了。当我听到这一消息，就急切的说为什么不早告诉我们，在家时大家帮助发正念，交流交流在法上提高上来不就不用上医院了吗？当时自己的埋怨心就起来了，就不想管她了。心想你们为什么不在法上悟一悟呢，为什么就不能按照师父的法要求自己呢，为什么一遇到病业的假象就上医院呢，为什么没有一点正念呢，埋怨同修怎么就提高不上来呢！当这些想法出现后，我立即想到是我的埋怨心，怨恨心，而且还这么强，这不是我自己不在法上看问题吗？师父讲过：“所以你碰到了好事、坏事，只要你修了大法，都是好事，一定的。”

（《二零零五年旧金山法会讲法》）想到师父的法，我归正自己的一思一念，想到同修在难中过不去，就应该帮她，因为她是师父选定的弟子，我们没有任何理由不去帮她。

初六晚上，我们去城里的大医院先去看看她，刚下车我的腿就疼的走不了路，我知道这是旧势力阻挡我去看同修帮同修，我边走边发正念解体邪恶对我腿的迫害，走到马路边腿就正常了。到医院看到同修的样子，我心里没有了底，失去了信心，第二天医院要求她们做手术，不做就可以回家了，放弃治疗，开始她们想回家，她爱人坚持要带她回家。可是她女儿不干，一次次的找大夫问，医生说了手术后可能需要 100 多万元治疗费。她女儿说贷款也要给我妈治病，在她女儿的急切的追问下，让她母亲自己选择做不做手术，她最终选择了做手术。当看到她当时的状态，我也不好给她做决定，只好听从她女儿的，因为看到她当时的状态，就是回家也不一定会有什么好转，弄不好还会回到医院。只是想多帮助她发正念吧。后来，我悟到由于我们的正念不足，被旧势力利用她女儿的亲情进一步加强了对同修的迫害，结果手术后又进了重症监护室，每天

也非常的友好。在公司也有了我的修炼环境，领导对我说咱们工作特殊性，容易烦躁和寂寞，可以一边干活一边听听音乐。我就在干活时听师父讲法和修炼交流，大法歌曲。中午休息的时间学《转法轮》。

这一切都是师父给弟子安排的，弟子会好好珍惜这修炼的环境，精進实修。把“法轮大法”、“真、善、忍”的美好带给周围的世人。

帮助同修，修自己

北京大法弟子 森林

最近几年，通过参加集体学法，每周有三个学法组，我和一个同修约好一起背法，因我比较忙，一起背法是让同修拽着我，通过学法、背法突破了前一段时间学法犯困，发正念倒掌的现象。使自己的修炼更加精进了，有一种学法如初的感觉。

在去年年底听到我地一名同修 A 过病业关，住进了市里的大医院，听后我立即赶到同修家与同修的家属同修交流，同修 A 虽然住院了，我们也不能放弃对同修的帮助，首先要到医院近距离发正念，彻底否定旧势力给同修造成的病业假相，解体旧势力对同修身体的迫害。当时我正念很强，没有任何负面的想法，就是保持强大的正念。第二天一早我们就到医院，问了一下医生病人的情况，当时医生对我们说：病人现在呼吸微弱极了，上了呼吸机，还发烧 39 度多，我们不为所动，就是坚持在那里不停的发正念。一连发了好几天的正念，后来医生就告诉家属说这两天病人的状态一直在好转，发烧也降下来了，要看前几天好像没有什么希望了。我们知道这是师父在鼓励我们，师父一直就在我们身边，在帮助我们，给我们信心。三天后同修基本恢复正常指标，烧也退了，我们感到真是奇迹，大法太神奇了，医生都说太神奇了，也仅此一例。几天就从重症监护室转入了病房，待了几天后同修就出院了。回家后由于我还担任着做一些大法的别的项目，就没有坚持去同修家帮助她，只

不因此而影响学习，孙敬想出一个办法，他找来一根绳子，一头绑在自己的头发上，另一头绑在房子的房梁上，这样读书疲劳打瞌睡的时候只要头一低，绳子牵住头发扯痛头皮，他就会因疼痛而清醒起来再继续读书，后来他终于成为了赫赫有名的政治家。

“锥刺骨”记录的是战国时期苏秦的故事，苏秦在年轻时学问并不多，到了好多地方都没有人关注，即使有雄心壮志也得不到重用，于是他下定决心发奋图强努力读书。由于他经常读书读到深夜，疲倦到想要打盹的时候就用事先准备好的锥子往大腿上刺一下，这样突然的痛感使他猛然清醒起来，振作精神继续读书。

古人为了在常人中成就一番事业，读书尚且如此用功。我们大法弟子今天在正法与修炼中是不是也有这样的精神？当然，大法修炼不是全靠吃苦，提高心性才是最主要的。但是，我们学法、炼功、发正念时应该借鉴一下古人“头悬梁、锥刺骨”的精神。

看到有一部分同修在学法时睡觉，有的做常人的事一点也不困，只要一拿起大法书不到十分钟就迷糊了，而且长期突破不了，甚至在集体学法时睡着后书都掉到地上去了；还有一部分同修发正念时倒掌、手势变形，发正念在另外空间看就是一场正邪大战，而且是正法时期大法弟子才有的伟大殊荣，正邪大战时怎么可以睡觉？这纯粹是一个意志力的问题，一个大法弟子，如果连发正念倒掌的问题都解决不了、连学法睡觉的问题都解决不了，不要说旧势力对你看不上眼，就是天上的正神也会嘲笑你的。助师正法这么伟大的责任赋予你，常人都能“头悬梁、锥刺骨”，我们却连这点意志力都没有？

正法到了最后阶段了，九九年前得法的大法弟子在大法中都修了二十年左右了，表面的理都懂，学法、向内找等等，可是在实修中却不尽人意，各地出现很大一部分同修受病业的困扰，有的甚至被拖走了肉身。学法、发正念不是为了完成任

务，修炼不能流于形式，师父早就告诉我们：“表面的改变那是给别人看的，你能不能得度是自心的改变与升华，那里不变就提高不了，什么也得不到。”（《精進要旨》-大法不可被利用）

现在表现最突出的问题就是我们不能像修炼初期那样持之以恒、日复一日的坚持，以及放松了自己的意志，任邪魔干扰。就如同修在文中提到的：“修炼中要坚持的事很多，每天多问自己几个问题：你坚持五套功法一步到位了吗？你坚持发全四个整点的正念了吗？你坚持入心学法两个小时了吗？你坚持尽心的正念营救同修了吗？你努力坚持每天讲真相了吗？你坚持向内找自己的执著了吗？你坚持保持修炼人的状态，展现大法弟子的美好形象了吗？你坚持克制自己的情绪，抑制私心杂念了吗？你坚持把善的信息传递给他人了吗？你坚持圆容整体，最大的发挥自己的作用了吗？你坚持抑制自己贪吃、贪睡、贪玩等求安逸心了吗？你坚持在工作中实修自己、认真做事了吗？等等”，这些都是修炼中最基本的东西，我们扪心自问，都做到了吗？你能不能坚持、你的意志力有多大，很大成度上代表你的佛性有多少，在对待修炼中的事始终有勇猛精進的心、有“头悬梁、锥刺骨”的劲头，我们什么关过不去？什么邪魔又能干扰到我们？传统文化中有些东西是为今天正法做铺垫的，有的东西真的值得我们借鉴，我们试着以这样的标准要求一下自己，看看我们的修炼状态会不会发生变化。我们是宇宙的保卫者，怎么能不如一个常人呢？

还在被邪魔干扰的同修，从此刻开始改变自己吧，找回修炼如初的状态，精進实修，直至圆满。

此生何往-对病业的一点认识

大陆大法弟子

自从踏進修炼的大门，我就明白了自己的一生已经改变，此生唯有修炼大法到底，才是生命最终的归宿。随着修炼时间

你就说你退党。我说：修炼人不能造假，大纪元退党网站的数字都是真实的，人名可以用化名、小名，但是神佛看人心，退了就能得救。小穆说：那你打吧，我退团、队。同事小龚也说：只要你打的通，我也把团、队退了，我俩都退。我说：那就打。我拿起手机拨通了手机号等十几秒，电话那边通了，是个阿姨，阿姨说：这里是退党服务中心，您办理三退吗？我就告诉阿姨这两个同事的化名和退出的团队组织。阿姨认真的记下，还客气的谢谢我并祝福那两个三退的朋友选择了美好的未来，还告诉我们都记住“法轮大法好”。我说：记下了。这时一个同事就唱起了“法轮大法好”的歌曲。挂掉电话后，他俩相互看了一眼都露出了笑容。

5、结尾

我所在部门还有同事成哥没三退，但是每天都翻墙，也在看《转法轮》了。我们经理我还没有跟他说过三退，但是我们在说法轮功这些话题的时候他都在旁边听着。平时我们聊天他都说一些很传统的话题，比如“老天在看着一切”、“人的命运都是上天定好的”等等。

最近公司要涨工资。我刚来上班工资就比小穆的高，他上班五六年了还没有我多。经理怕给我涨的少，我心里不平衡。我对经理说：您先紧着他们涨，不给我涨我也不生气，他们涨了我也高兴。现在李哥也快当爸爸了，孩子也面临出生，用钱的地方多着呢。经理没想到我能这样大度，不跟同事计较。他很高兴。我刚来上班工资就比小穆高，小穆不高兴，还去人事部门反应这个问题。后来人事部把我的工资给降了一些，虽说跟签的合同上不一样，他们已经违反协议了，但我也没再找人事部去说这个事，也没跟公司领导提起。更没责怪这个同事小穆。我就想我是修炼的人，一切都为别人着想，少几百块钱也不会影响生活。不能因为这几百块钱让同事不高兴，也不能给领导添麻烦。

现在我们相处跟一家人一样，领导没有一点架子，同事们

110。我心里想他知道大法好，怎么还说出这样的话？我就不说话了，开始发正念，清除他们背后一切阻碍他们得救的邪恶生命与因素。静下心来向内找，才知道自己错了。是自己没有用大法的法理要求自己。没做到“真、善、忍”，还和他们争斗，这就是争斗心。我请师父加持同事背后的正念正行。过了一会，我对同事说：你很善良不会这样做的，但是以后也千万别这样说，人在做神在看，宁动千江水，不动道人心。中共对法轮功的迫害是违法的，警察也不会再追随江泽民流氓势力犯罪了，都在弃暗投明，给自己留出路。他们内部人更清楚江泽民现在的处境，不久江就会被审判。这个同事也没说啥，就到外边打球了。

我当时心里非常的难过，是自己没做好，激起了他恶的一面。没一会说要打 110 举报的同事小穆就进屋跟我说：你想吃啥，我给你买点去？平时中午休息我出去遛弯，经常买回一些瓜子，小吃水果给大家吃。这次小穆很突然，说要给我去买吃的。我知道是他背后的邪恶解体了，他善良的一面表露出来了，他在向我道歉。我说：谢谢你，我没什么想吃的，不用去了。他不同意，还非常认真的说必须得去买吃的。我不让他去，他骑上车到公司外边买回来一大堆的小吃让我吃。

那个也爱和我争论的另一个同事成哥也跟我说：我平时跟你争论你别在意，我那个劲儿一上来就控制不住，我就想说，我也知道共产党坏，我们大家都知道，但是那会儿就想跟你争。以后再有这个事你就骂我，或别理我，我就好了。我真的为他们的转变而感动。

他们的观念在慢慢转变。我也给他们发正念清除干扰他们得法、得救的邪恶因素。新年休假我在群里给大家拜新年，发小红包。一个同事发了一个真相币的照片，让我看。当时我也没在意。等过完年上班的时候。同事问说：你看到那个照片了吗？我说：看到了呀。他说：你打没打那个三退电话，看看真的假的？我说：当然是真的啊。他说让我打一下，看是不是能打通。我说：我都三退完了，打电话也没有的退啊。小穆说：

的积累，逐渐的明白了修炼人生的安排。当佛性一出的时刻，恩师法身已经悄然而护，读法听法，自己的病根已经彻底铲除，身体已经超越常人的纯净程度，不会再生病了。病的业力、生生世世积累的无数种类的业力，被师父分成无数份，分在不同的修炼层次中，用于提高心性，增加功力，提高层次和修炼境界。当业力消尽之时，就是得道圆满之日，就是回归天国之时，不可在人间驻留片刻。这就是我所理解修炼人生之路。

虽然师父给每个弟子安排的路通过提高心性都可以过关走下去，可是有的人却没有走完，留下遗憾。多年接触同修，有修炼多年的老学员，因病业太大，承受不了巨大痛苦，不得不住医院治疗，但还是离世而去。有的老学员病业来时，思想上困惑不知道该不该去医院治疗，无奈之下住进医院，离世而去。有的老学员本来是绝症，通过修炼延长生命，当病业再来时，就想以常人方式解决，去医院治疗，可是上了手术台，下来就昏迷不醒，没有了意识，离世而去。有的老学员出现病业现象，不进医院，也不从修炼方面解决，只是硬挺着不去医院，最终离世而去。还有的老学员对于修炼的认识，法理不清，出现病业，极端的一句话“死也不去医院”，很快的离世而去。此外还有种种因病业现象而离世的情况。

在我所理解的层次中，发现这些离世的老学员，在出现病业后，离世前都会出现一种无意识的阶段，在这个阶段，其人的丹田部位已经被邪恶生命占据，元神离体后，根本就无法再控制自己的身体了。还有的是头部和丹田都被邪恶控制，特别是头部的邪恶不容易清除，曾经遇到过，学员头部被一个象美杜莎那种形象的邪恶生命占据，人头上有很多小头，每个小头都接在了学员头部的神经里，导致学员肉身没有意识，昏迷数天，元神离开身体，正念很难发出来。有的学员因为对修炼消业的认识不清晰，长期处于魔难之中，痛苦异常，一旦元神离体，就不想回到肉身，我的亲人中就有这种情况，当亲人离

世后，我的头脑中清晰的出现一句话“愿以身代之”。人间太苦，愿以自己肉身的生命来偿还业债。有的学员在离世时被邪恶欺骗，演化圆满的假象，而无法回到肉身，离世而去。还有一种情况就比较普遍，因为对修炼法理的认识不清晰，主元神在离体后，不珍惜自己的肉身，或者没有回肉身的意识，时间长了，就回不去了，导致离世而去。

关于病业，师父在法中讲了很多，可是，看到这么多学员离世，可以看出，我们对病业的认识还是不太清晰，元神离体后该如何做就更知道了。我们的修炼基础打的还是不够牢固。

我理解，在参加了师父的九天讲法班，或者看了《转法轮》的九讲讲法，真正把自己视为修炼人，我们就没有病了，之后的病业表现，只是业力，而不是病。虽然我没有参加过师父的讲法班，但是我看了书，下决心要修炼，也看了讲法录像，我真的没有病了。这就是我的体会。如果没有病了，那么病业的表现就是在考验我们对大法的坚定信念，提高我们的悟性，看透“病症表现”是假，看透“业力没除”才是真，看透“心性没提高而业力去不掉”的道理。有的学员，病业来时，如果是小业力，头疼脑热之类的，很多人都能够按照法理的要求去做，不吃药病也可以好。如果是大的业力，痛苦巨大，有的学员就不能用大法去衡量，想通过常人手段解决痛苦。正说明对自己的修炼人生路认识不清，不相信自己的人生之路已经改变，不相信这是分配在自己修炼层次上的业力表现，不相信自己已经没有病，只是把自己当作一个没有神管的人了。

在正法修炼时期，还有一个很大的邪恶因素，就是旧势力邪恶生命的干扰，他们会利用修炼人的业力进行迫害，使修炼人元神离体。如果修炼人对修炼改变人生路的法理认识不清，那么自己的正念就无法施展出来，抵挡不住迫害，就会出现生命危险。当修炼人的元神离体后，因为没有这方面的修为，所以不知如何是好。其实在法中讲过《西方极乐世界游记》的故事，那个去极乐世界的僧人元神离体六年，身体也没有坏掉，

们告诉未来》、《法轮大法洪传世界》和《五一三万人大游行》、《神韵简介》等录像。同事都非常的震撼，大家对大法师父都非常的尊重。他们看到神韵晚会的介绍和神韵特别报道，都感到非常的震惊，说中华文化太伟大了，说有机会一定要去看一次神韵晚会。

同事对法轮功讲的内容很好奇，想知道法轮功具体学的是什么。我就告诉他们法轮功的简介。两个同事还想具体了解，我就给他们介绍《转法轮》。他们非常想看，开始我没舍得给他们，让他们上网看电子版的，怕他们不珍惜，把大法书弄坏了或弄脏了。可是俩个同事几次的央求我说一定珍惜，让我把书借给他们。我就把《转法轮》拿到单位了。他俩一人一本《转法轮》。成哥刚看了三页，就说书上讲的真好，要都这样世界都好了。那个同事也说师父真了不起。还说把书得拿家去，看完了收藏起来。成哥也说要把书留给自己的儿子，等儿子长大了看。我告诉他们，只要是好好的珍惜就行。

4、同事从不理解到主动三退

我基本上天天都用小音箱播放“法轮大法好”歌曲，大家都学会了这首歌，有时干着活大家就你一句我一句的唱起来。还有大法音乐《普度》、《济世》我们也经常听，都支持我学大法。我觉得大家都了解真相了，我就给他们讲三退，可是刚一说中共的邪恶本质，同事们就说我反党，我就跟他们争论。说了好几次他们都不退。他们说：师父是好人，法轮功是教人向善的好功法，可是你们法轮功学员学偏了。说我跟国家对着干。同事的心理是：共产党还是在变好，你们修炼法轮功是被江泽民迫害的，这些罪恶应该记到江泽民头上。控告江泽民我们都支持，但是三退不同意。

记得一次跟同事们讲三退，同事不同意，还说了一些不好的话。我被他们带动了，心里很生气，就跟他们争论，争得脸红脖子粗。一个同事小穆（化名）说：你信不信我给你举报打110？当时他说出这话我一下就惊醒了，我倒不是害怕他打

2、“敲门行动”，同事知道我修炼法轮功

在邪党十九大前夕，中国大陆出现了全范围的公安人员对法轮功学员进行的所谓“敲门行动”，非法骚扰法轮功学员们的正常生活。我家也被邪恶骚扰。当时我正在单位上班。邻居给我打电话说：警察去你家了，把师父的法像拿走了。我一听，就赶紧到领导那请假，下午回家。同事们问我家里出什么事啦，我就告诉他们我是修炼法轮功，曾经被中共非法迫害过，这次要开十九大，派出所警察闯到我家骚扰，把我的师父像拿走了，我得去找他们要。简明的说了几句我就走了。

第二天回来后，三个同事对我修炼法轮功都很好奇。大家都问我好多的问题，天安门自焚等等。我就给他们解答。我告诉他们中共江泽民利用天安门自焚栽赃污蔑法轮功的经过。这时同事成哥（化名）说：是这样，我的同学就有修炼法轮功，我看过分析自焚录像的视频。我就告诉他们翻墙在网上搜索法轮功真相。大家通过跟我的接触和翻墙看到的真相资料，都知道了法轮功是教人向善的好功法。他们对我都很认同。我们的领导知道了我修炼法轮功，从来都没问过我有关我炼功的事情。领导还说：这年头相信谁也不能相信共产党。

3、同事收到真相资料、请走《转法轮》

几天后的早上我到公司上班，我看到公司门口闲聊的同事们拿着大法的真相资料，有大册子和小册子。等我到部门后看到三个同事也拿着真相资料在看，是《话说当年四二五》和江泽民犯罪集团活摘法轮功学员器官的真相册子。我问他们：这是哪的啊？同事说：我们给你买的。我说：这哪有卖的啊！他们就笑。小龚（化名）跟我说：我今天早上开车上班，看到雨刷上夹着法轮功的资料，我想拿来大家一起来看看，可到了公司，公司附近的车和好多的同事都收到了，大家都在看。我心里非常的感动，感谢师父的苦心安排和发资料同修的无私付出。同事们对法轮功有了进一步的了解。

我们还利用工作之余用手机一起观看十集电视纪录片《我

游历完成后，依然可以回到肉身。如果我们也能有这样的定力，即便元神离体，还是可以回到肉身的啊！

在常人中，要求一思一念都要相信自己的师父，对大法不怀疑，似乎很难。但是在过去修炼的故事中，我们也许会有一些启发。

密勒日巴在拜师时，把自己的“身口意作为供养”给上师。当他的师父马尔巴给他苦行时，密勒日巴受不了，要离开时，他的师父暴跳如雷，说你当初来的时候把身口意都供养给我了，所以我把你的身口意割的千条万片也随我意。说完还继续打他。当看完整个故事，我们明白，这是在帮助密勒日巴消业，业力消没了，修行提高的快，以后也不会有痛苦了，可是当事人在磨难中不明真相时却是很难承受的。如果从修炼上来理解，密勒日巴的师父给他安排的是苦行的修炼之路，那么在修炼时，他的身口意确实会受到巨大的折磨和考验，真可以说是被割的千条万片了，而这都是师父安排好的，目的地也都是好的，结果当然也是好的。作为大法修炼者，真修之人也都把自己的身口意交给了大法，那么在修炼之路上，也一定会碰到身口意的极大刺激，而这种刺激就可能会有巨大病业的表现，也可能会有尖锐的矛盾出现，甚至是生命出现危险的情况，如果不能坚定正念，就无法过这一关，从而出现不该出现的损失，当然我们的师父不会象密勒日巴的师父那样强制要求我们过关，都是要我们自己能够觉悟，能够自己主动提高承受力和忍耐力。可是我们很多学员到底有没有这样的决心呢？真正实修到自己的身口意都交给大法了吗？有没有自己的身口意被割的千条万片都不放弃大法的正念呢？

无论在神的眼里，还是在法理上看，修炼时间的长短不代表修炼层次的高低，也不代表修炼心性的好坏。出现离世现象的很多也都是修炼多年的老学员，有的甚至修炼二十多年了。当病业现象出现时，想去医院的当事人已经认为这是个治不好的病了，抱着上医院也许能治好的想法去的。可以说修炼的意

志已经很脆弱了。如果寿命没到，确实可以治好，捡回一条命，如果寿命已到，或者本身寿命就是延长来的，就可能会失去生命。关于病业的问题，师父在法中讲了很多很多了，可是在我们跟病业魔难中的同修交流时，却发现很多人对此认识的并不清晰，都认为这不是病，可是自己挺不了，太痛苦了。

回首我们的修炼之初，很多人不都是常人中的药罐子，很多人不都是绝症病人吗？这些人不都是修炼大法而无病了吗？修炼多年后，又出现类似的病状怎么就认为是病了？修炼岁月长了，是不是把大法最基础的法理都忘了呢？在过去的修炼中，都认为修炼时间长的人，道行就越高，而修炼者本人也把自己的修炼时间长作为可以炫耀的资本，所以在碰到很多魔难时，也是非常自信可以解决困境。可是我们很多学员却认为修炼二十多年了，怎么还有病？不理解，不信法，更放不下人的执着，从而蒙受损失。

修炼是不分年龄的，对法理的认识清晰与否决定着突破魔难的进度，对法的坚定也是贯穿修炼者的全部修炼过程的。在《明慧网》、《正见网》上也有很多这样的故事，有的修炼人在修炼最后一刻放不下对父母的亲情而掉下来，有的修炼人因为执着世间的玩物而毁掉修炼，有的修炼人因为业力的缘故，整个修炼过程都是在痛苦中度过。而有的修炼人仅仅是因为相信，口念“拂尘”二字而得道，有的修炼人相信师父，随师跳下悬崖，却发现师父在崖底正等着自己呢，从而得到真传。这些故事都在启悟我们，既然选择大法修炼，对大法的相信就不能动摇，既然认准了自己的修炼之路，就时刻不忘大法的修炼原则，一生都不可放松自己的正念。也许这样，修炼成功就有望了吧！

以上只是看到部分病业同修离世的情况，而总结的一点体会，不当之处，请同修指正。

在工作中的修炼体会

北京青年大法弟子 小慧

慈悲伟大的师父您好！全世界的同修、读者你们好！

我是中国北京的青年大法弟子，今年二十四岁。修炼法轮功已经十三年了。每逢“五一三”世界法轮大法日，心情都无比的激动。下面我把近一年来在工作、与同事接触交往中的故事写出来，与大家分享。水平有限，不对的地方请大家慈悲指正。

1、刚到公司，同事喜欢翻墙软件

我在医疗器械单位工作，已有一年的时间。我所做的工作是必须手工完成的特殊工种。我们部门有三个同事、部门经理，加上我一个五个人。刚到单位工作的时候，没有向同事说明我修炼人的身份。我只是和大家友善的相处，认真的工作，把公司教给的技术熟练的掌握。在和大家的接触中，我按照大法的法理要求自己，为同事们着想。各方面都想着他们的感受。不管是我们个人用的，还是公司用的简单物品，比如洗涤灵、香皂、门帘之类的我都用自己的钱承担。同事说让申请购买。我说不用，又没多少钱，就我买吧。我还经常做一些吃的或者买一些水果干果之类的给大家吃。大家看我很善良，也不斤斤计较。所以都和我相处的很好。吃饭或干什么都带上我，让我熟悉公司的环境。我们领导也很喜欢我，说我善良，细心，有耐性。有机会我就给同事们介绍我在翻墙上看到的例如国内禁闻啊，江泽民流氓集团的政变啊这些很热门的话题。大家也很感兴趣。我就把翻墙软件“无解一点通”传给同事们。三个同事全都安到了手机上。有的说想看六四事件，有的说想了解国外的生活状态。大家对“无界一点通”都很喜欢。

后来一同事跟我说他去商场购物，让商场的服务员给他登上商场的公共 WiFi，服务员看到他手机上有翻墙软件，说你也用无界啊，我们大家都在用。