

十五月亮圆又圆
金凤予我唱真言
真善忍好记心间
我盼师父早回还

正见周刊



第 996 期

36

目录

正见新闻

- 全世界大法弟子恭祝师尊中秋快乐！ /3
新世纪真善忍美展 触动心灵感人至深 /6

文明新见

- 苦累 /6

神奇经历

- 医生说：“瞳孔都散了 恐怕救不了了” /8

修炼体悟

- 走过风雨 找到精進路 /9
一个“怕”字带来的痛悔 /12
我是来助师正法的 不是来被迫害的 /15
这种现象也是妒嫉心 /17
对发正念的一点体悟 /18
由抱怨想到修炼的严肃性 /21
安逸心是滋生色欲心的温床 /24
在工作中证实法 /27
去掉“病”的想法 /30

神传文化

- 古代奇闻：宰相裴度竟有星神护佑 /33

中国绘画

- 恭祝师尊中秋快乐！ /35
敬贺师父中秋节快乐！ /36

中国绘画



恭祝师尊中秋快乐！
河北省石家庄市大法弟子敬叩

来说：“有请裴相公，廉贞将军传话说你太不讲情义，都把他忘了。将军很生气。相公为什么不向廉贞将军请罪呢？”裴度大吃一惊。女巫又说：“请你选个好日子，净身斋戒，在清洁的院子里烧上香，摆上酒果，廉贞将军将会现形和你相见的。”这天，裴度沐浴净身穿上官服，站在院里面面向东方洒酒祭拜。只见眼前出现了一个三丈多高的大神，穿着金甲手持长矛，面朝北站着。裴度吓得出了一身汗，跪伏在地上不敢动。不一会儿那大神就消失了。裴度问左右的人，谁也没有看见。从此后他就更加尊奉大神，再也不敢有丝毫怠慢。

二、人贵有恒心

裴度因为信神而得到神的护佑，后慢慢心生懈怠之心。其实每一个人离开神的护佑一刻也不能生存的。

恒心对任何人都是非常重要的。一个人学习或者做研究想出成绩也要有恒心，持之以恒才会有成绩的。

修道人更是如此，有人要修一生几十年，持之以恒不敢有任何懈怠之心才会成正果的。古籍记载的修道人，还要经历重重的考验。

做人做事，持之以恒，才会开花结果。做事有头无尾是大忌。

正见新闻

全世界大法弟子恭祝师尊中秋快乐！

中秋佳节即将到来之际，全世界大法弟子感恩师尊的慈悲救度，并恭祝伟大的师尊中秋快乐！



全球电话组 DHT 平台全体大法弟子恭祝慈悲伟大的师尊中秋节快乐！

师父，您辛苦了！弟子们会多学法、实修自己去人心，放下自我、相互配合好多救人。唯愿师尊笑！

纽约真相项目组全体大法弟子恭祝伟大的师尊中秋节日快乐！

恭祝师尊中秋快乐！每逢佳节倍思亲，一年一度的中秋节，弟子思念师父！感恩师尊慈悲救度！

弟子会珍惜时间精進实修，不辜负众生的期盼，完成历史使命，圆满随师还。

全体法国大法弟子恭祝慈悲伟大的师尊中秋快乐！

一年一度的中秋佳节再次来临了。法国大法弟子在这个敬谢神恩的传统节日里向师尊问好，弟子与众生都无限感恩师父的慈悲救度，恭祝慈悲伟大的师尊中秋快乐！

山东招远市全体大法弟子恭祝慈悲伟大的师尊中秋节快乐！

正法历经二十二年，在阖家团圆的节日来临时，我们仍然不能和日夜思念的伟大师尊团聚，我们心里有说不出的内疚和心酸：师尊为我们操尽了心。回顾二十多年来，是慈悲的师尊呕心沥血把我们迷中叫醒，洗净我们，替我们承担了无量的罪业，一步步呵护着我们，点悟着我们冲破重重难关，使我们走到了今天。我们发自内心的说一句：感恩师尊的慈悲苦度！师尊您辛苦了！

大连地区大法弟子恭祝慈悲伟大的师父中秋节快乐！

请师父放心，弟子们一定坚定正念，听师父的话，在最

它、排斥它就足矣了，那个执著的物质在修炼中不知不觉中就会被去掉。

一点个人认识，不对之处请指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《美国法会讲法》〈纽约法会讲法〉

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

[3] 李洪志师父著作：《新加坡法会讲法》

[4] 李洪志师父著作：《精進要旨二》〈走向圆满〉

[5] 李洪志师父著作：《北美首届法会讲法》

神传文化

古代奇闻：宰相裴度竟有星神护佑

真愿

很多的名人都大有来头，都是一些神仙转世，要么传给人文化，要么治理天下。同时还有神在天上看着，护佑着他们。

一、有神护佑的宰相裴度

据《逸史》记载，裴度少年时曾经听一个算卦人说自己属北斗廉贞星神，应该心存敬畏，还要备好祭品果酒供奉星神。裴度很相信，就常常祭祀自己的星神。后来裴度拜了相，公务太繁忙，就渐渐忘了，觉得敬不敬没什么关系。不过这想法他没跟人讲过，别人也不知道。

有一次京城有个道士拜见，裴度留他谈话。道士说：“您过去尊奉天神，为什么后来不敬奉了呢？是你的守护神感谢你的供奉，才保佑你到了今天。”裴度笑而不答。

后来裴度卸任太原节度使时，家里人生病，请来女巫跳神。女巫弹着胡琴，颠三倒四昏昏沉沉了好半天，突然跳起

真心的想改变自己，而只是为了达到目的地的手段而已。

自修炼后就参与了各种洪法讲真相的项目。看到别的同修讲真相时说自己修炼后各种病都好了，我就又冒出另外一个执著，就想等自己完全好了，也去这样说。以至于每当炼功中身体有一些变化，就想将来等病完全好了用这个讲真相，结果发现更难放下这个病了，因为这个执著被这个表面上好像是为了将来证实法的理由给保护起来了。找一找这个思想的根源，还是在执著于好病，还是有求之心，只不过被这个讲真相的借口给掩盖了。

师父说：“你们知道吗？目前旧的恶势力对大法迫害的最大的借口之一就是你们的根本执著在掩盖着，从而加大此难，要把这些人找出来。你们执著大法符合人的科学，那它们就控制邪恶的人造谣说大法是迷信；你们执著大法能治病，它们就控制邪恶的人造谣说大法不叫人吃药，死了一千四百人”[4]。

其实自己还是抱有大法能治病这一根本的执著。整个这场迫害的最大的借口之一都是我们的根本执著造成的，我怎么还能带着这些根本的执著反迫害呢。就好比拿油去灭火，怎么灭了呢？带着这样的根本执著去讲真相能真正起到救人的作用吗？修的好的同修并没有对自己病的执著以及修大法能治病的执著，他们只是在讲在自己身上发生的事情和自己修炼前后的变化。

师父说：“如果修炼的人要是只从表面上放的下，但内心里边还在保守着、固守着一个东西，固守着你自己的那个你最本质的利益不让人伤害的时候，我告诉大家，那是假修炼！你自己的内心要不动，你是一步都提高不了，那是骗自己。只有你真正的从内心提高，你才是真正的提高。”[5]

在修炼中我还发现当我过于担心某个执著的时候，反而在加强这个执著。就是堂堂正正的修炼，执著出现时分清

后阶段走好走正正法修炼的路，跟师父回家！

云南全体大法弟子恭祝慈悲伟大的师尊中秋节快乐！

每逢佳节倍思亲，大法弟子想师尊。当宇宙成、住、坏、灭，灭的最后的最后，正法洪势勇猛推进，清除着宇宙中的一切污泥浊水、败坏物质。人世间道德败坏、乱象纷纷显现之际。我们要保持清醒的头脑，更加坚信大法，坚定正念，按照大法的要求，多学法，学好法，多讲真相，多救人，修好自己，兑现史前誓约！

重庆市大法弟子恭祝师父中秋快乐

辛丑年中秋佳节即将到来之际，重庆大法弟子更加思念师父！感恩师尊对弟子们的慈悲苦度，并恭祝伟大的师父中秋快乐！

请师父放心，在助师救人、正法修炼所剩时间里，重庆大法弟子一定修好自己，走正修炼之路，完成救度众生的使命！

山东烟台莱州市驿道镇全体大法弟子恭祝师尊中秋节快乐！

弟子们每走一步都离不开师父的慈悲保护，每提高一点都渗透着师父的心血，在正法剩下不多的时间里，弟子们一定要修好自己，去掉各种人心，学好法，在乱世中不被乱象干扰，抓紧时间多救人，兑现誓约跟师父回家。在中秋来临之际，弟子们以最敬仰的心，向慈悲伟大的师尊敬上最真诚的问候，恭祝师尊中秋快乐，师尊您辛苦了！

弟子叩拜师尊！

新世纪真善忍美展 触动心灵感人至深

9月18日和19日是周末，纽约橙县新世纪连续两天举办中秋庆祝活动和真善忍美展，吸引当地民众兴致勃勃的赶来参加。本次活动还获得纽约州众议员卡尔·布拉本奈克（Karl A. Brabenec）颁发的褒奖。

记者李欣：“值此中秋佳节之际，新世纪连续两天举办中秋游园活动，吸引了很多当地民众。人们享受正宗美味的同时，感受到中华传统。而同时举办的真善忍美展则带个人深深的震撼。”

文明新见

苦累

海外大法弟子

昨天与朋友电话，不时传来一声声叹息，感觉朋友有些无奈、烦闷和苦累。其实从物质经济条件来说，朋友比我的多，但身体和精神上的压力似乎并不轻松。有时候我就在想，人究竟为什么活着呢？什么才是人生真正重要的追求呢？

从小到大，我们被教育：有钱就好了，吃美味的菜肴，住宽敞的别墅，开奔驰的宝马……总之想干嘛就干嘛，有钱了，似乎一切难题都迎刃而解了，人再也没有烦恼忧愁了，甚至连疾病也消失无踪了，或者有病也不怕，我有钱，手术做的起，药吃得起，麻醉针打的起，嘿，有钱了，连生病都是高兴的！可是啊，现实是残酷的，理想与现实总是有距离的。我们一直认为是真理的——有钱就是爷，有钱才是硬道理，常常转脸就给自己一个耳光——钱，并没有给我们带来预期的那种种万能的好处。

我们究竟为什么而活着呢？有人说混呗，管那么多干

来，黑不黑，白不白的，它会把你的天目盖住。时间长了之后，它会形成一个很大的场，越溢越多。天目越不开，越追求它，这个东西溢出越多，结果把他整个身体都包围住，甚至于它的厚度还很大，带了很大一个场。这个人天目要是真的开了，他也看不见，因为他被自己这种执著心给封住了。除非将来他不再去琢磨它了，完全放弃这种执著心的时候，它会慢慢的散掉，但是要经过很艰苦的很长的一段修炼过程才能去掉的，这就很不必要。”[2]

虽然这段法讲的是天目问题，我理解人为加重的思想业也存在类似的问题。

师父曾讲了这么一段法：“但是我知道，只要我修炼，老师一定会把我的病给我治好。他心里头还有那么一点在想。那么是不是从根本上改变？不是。表面上那个华丽那是假的。人要不能从本质上改变自己，那就达不到标准。作为觉者，高级生命看的是非常清楚，一点都隐藏不住。他没有达到标准，没有发生根本的变化，最终还抱着那样一颗心，只不过它变的更加隐晦了。”[3]

当时读到这段法时，觉的自己没有想求师父管自己的病，好象不是在说我。但后来意识到，自己的思想中还在想：只要我放下治病的心，不去想它，病就一定会好。说到底，还是在惦记着病，根本上并没有真正放下，和师父讲的那种情况本质上是一回事。

自己在修炼的很多方面都抱着这种隐蔽的有求之心。比如和同修发生矛盾时，虽然也在向内找，但思想的深处还在想：只要我向内找了，她也一定会向内找。也就是说，我没有真正无条件的向内找，还在期待着对方的变化。在做证实大法的项目中遇到麻烦时，也知道要向内找，去掉执著，但总抱着一种我只要提高了，这个麻烦就会过去，结果就会好的心。说到底，还是在求那个结果，而自己的向内找并不是

去掉“病”的想法

海外大法弟子

修炼前自己患有慢性乙肝，修炼后感觉身体好起来了，但是肝部还留有一点不适的感觉。由于以前在常人中形成了很强的“得这个病会传染别人”的观念，致使自己在思想中反复琢磨自己的病到底好没好，是不是还会传染别人。对于同学、朋友让我到他们家里吃饭的邀请，我都尽量回避，担心传染别人，形成了很重的心理负担。由于思想中翻来覆去的想这个事，反而加重了思想中病的想法。

师父说：“当然了，人要得病的时候往往都叫它符合世间这一层的理，往往都在世间上有那么一个引起这个病表现出来的那么一个外因条件，这好象就非常符合这个世间的理了。其实那只是为了让它符合这个世间的理、这个世间的那么一个状态而出现的外因条件。而根本原因，病不产生于这个空间。”（《美国法会讲法》〈纽约法会讲法〉）

对师父讲法真正悟到了一些后，才明白导致病的真正原因是每个人自身的业力，而所谓的传染只是一个为了符合世间理的一个外因条件的触发。而且最关键的是要放下有病的想法，把自己当作一个真正的炼功人。

后来偶然在网上发现乙肝主要通过血液传染，并不会通过饮食和共餐传染，而且 90%以上的成年人即便感染乙肝病毒也会在几个月内自行恢复。我一开始不相信自己多年来形成的乙肝会通过共餐传染的观念是错的，于是查证了美国疾病控制中心 CDC 的网站，其他一些权威网站和国内的一些医学科普网站，都是这么说的。这才意识到自己的观念在常人中都是杞人忧天。

虽然道理上清楚了，但形成的思想业很难一下去掉，就如同师父讲的：“主要因为天目是不能求的，越求越没有。越求呢，它不但不开，反而从他天目里边还要溢出一种东西

嘛。也有人说，人生在世，名利二字，无非就是争啊斗啊的，所谓优胜劣汰，自然选择嘛。我倒是觉得探究探究这个问题很有意义。任何一个心智健全的正常人，从其本能来说，他都不想窝窝囊囊的、卑躬屈膝的、苟延残喘的、凄惨痛苦的活着，都想体面一点、快活一点享受着人生几十年的光阴。这不能说是错。但问题是为了有尊严的活着，不同的人采取的手段、途径、方法却很不同，其人生的结果也十分迥异。人生道路选择的不同，基于人对这个世界认知理解的不同。这就是正法正道与歪门邪道的由来。

有的人，自始至终就秉承着这样的认知和做人做事原则：种恶因，绝不会结善果；取一时之巧，必埋长久之患；非己勿贪，非礼勿施，非真勿言，非善勿行，非忍勿动……己所不欲勿施于人，一切将心比心，从自己的良知本性上来考量，自己的一思一念、一言一行是否违背了天地良心，是否违背了道德伦理，是否违背了基本人性。这样的人，心底无私天地宽，坦坦荡荡，从从容容，无所贪欲无所求（就是没有非分之念，没有巧取豪夺之心，没有壑欲难填之望，一切顺其自然）。

现在好多人思想僵化、偏激，一谈到无欲无求，马上就想是不是浑浑噩噩的躺倒不干了？一讲顺其自然，马上就想是不是听天由命任人欺负啊？他们满脑子想的就是奋斗啊奋斗，争抢啊争强，就是绝对不能吃亏，付出了就一定要回报，少一丁点啊都不行！这样的人活的最累了，心胸容量小的容纳不下一粒芝麻，针尖大点儿的名利得失就能折腾的寝食难安，怎么能不生病呢？怎么能有好的人际关系环境呢？整个人就跟刺猬一样，令人敬而远之，怎么能不自绝生路呢？

对世界和人生的认识不同，选择就不同，其结果也会不同。有人是清醒的，明确要去探求真理真相，希望明明白白

白的活着。有人没有明确的这种意识，只是稀里糊涂的混日子，随波逐流大帮哄，麻木的或喜或忧、或悲或痛，连自己姓啥名谁都不知道，更谈不上掌控自己的命运，这是最可悲可怜的人。自然是又苦又累了。

神奇经历

医生说：“瞳孔都散了 恐怕救不了了”

大陆大法弟子

2021年6月17日早上凌晨4点多，我像往常一样来到自己经营的早餐店，准备着待会儿早餐营业时的餐前工作。我刚刚站到桌子面前，突然心里很难受，我心里求师父救我。我明明是坐在桌子的这边，不知什么时候倒在桌子的那边地下，在地上躺了一个多小时不省人事。

送饺子皮的人进来发现我躺在地上，赶紧推搡呼喊着我，可我一点知觉都没有。他向别人询问我儿子的电话，并借用别人的手机立即给我儿子打了电话。我儿子很快赶到了小店，在别人的帮助下叫来了救护车，很快把我送到了医院。

到了医院，医生把我眼睛一翻说：“瞳孔都散了，恐怕救不了了。”医生还在这里查那里看，突然听到我用很标准的普通话说：“师父救我，法轮大法好 真善忍好，法轮大法好 真善忍好。”我不停的大声念着。我平时说话都是很重的地方方言，昏厥之后醒来居然是一口很标准的普通话。

医生问我儿子你妈在说什么？我儿子故意说不知道她在说什么。然后我儿子叫我不要念了，可我根本听不见，只知道念这句话。

后来医生说把我送进重症监护室，我儿子说不用了，我妈已经醒了。后来我就在普通病房住了四天就回家了。之后

得救了。

在二零二零年，武汉肺炎爆发时，我们医院对所管辖区卫生室的医护人员召开会议，我是负责接待工作，登记时与所有的人都有直接接触。没过多长时间，其中一名医护人员被确诊为武汉肺炎，被送到医院住院治疗，病情发展很快，没几天这名医护人员就去世了。院领导很是担心我被感染，我说：我是炼法轮功没有问题，请放心。

当时是传染最高峰时期，所有的人都很紧张，害怕被感染，而我心态稳定，知道有师父保护不会有事的，院领导安排我在家自行隔离十四天。那段时间是武汉肺炎爆发的高峰期，医院的同事们都顶着压力，忙的不得了。而我却能安心在家学法、炼功、发正念。十四天后，我回单位上班，同事们说都很担心我，我对他们说：我是修大法有师父保护，得不了武汉肺炎，并进一步跟他们弘扬大法，讲清真相，同事们都接受。

虽然在工作中起到了证实法的作用，也利用工作之便救了一些人，但不足的是，由于工作的繁琐，有时忙的三件事都没做好，有时人也精疲力尽，与同修们配合协调的事做的很少。感谢同修们对我的帮助，怕我因工作忙而放松了学法、炼功，总是来找我交流。现在我能摆正各方面的关系，合理安排时间，首先要做好修炼人该做的事，再做好常人的工作。

现在上任后，工作在全区考核比以往都有进步，领导和同事们都配合得很好，我的工作得到同事们的支持和认可，并说我炼法轮功炼的好，才有这样的成绩。

在今后的修炼中一定要做好三件事，勇猛精进，跟上正法进程，圆满随师还！

以上是个人所悟，不对之处，请同修慈悲指正！
合十！

得了的，会与其他同事沟通协调好，完成上面下达的各项任务的，我是个修炼人，我很坦城，有不对的地方可以直接沟通。新领导看我对他很真诚，也很高兴。新领导在同事之间有时也说，法轮大法好，对我在工作中的言行很是认同。在后来的工作中，我都尽力而为，别的同事有的偷懒、旷工，有的说工资少，不愿意出力，只要是我能做的了的事，我都默默的付出，尽力的做好。

在这个过程中，我有机会就给同事们讲真相，我在工作中的所作所为，都得到同事们的认可，他们都愿意听真相，这是长期打下来的基础。有的同事说，新闻媒体报道的人和事都是我提前就跟他们说过的，他们有的翻墙看真实信息。在讲真相的过程中，他们很接受我的观点。

在这一年中，新领导虽然工作也很努力，但在全区的考核中，各项指标都没有达到标准，加上他没有工作经验，造成员工的意见很大，到年底的时候，他的工作无法进展，员工不配合，也不服他管，搞的新领导上下都不好，最后他被迫自己提出辞职，不从事领导工作了。我再次被院领导和同事推荐。这次我心态平和，保持修炼人的心态，不是看别人的笑话，而是出于对工作负责任的心态，答应了院领导和同事们的推荐。

在这个岗位上，我已工作了6年，我本着修炼人的心态，对人谦和、忍让。有一位农村的医护人员，过年时，硬要送我一千元的中百购物卡，当时心想：我是修炼法轮大法的，不能接受他的购物卡。后来我在工作不忙的时候找了个时间到了他的村卫生室，就把购物卡退给他了，还跟他讲法轮大法是正法，讲法轮功学员被迫害的真相，修炼法轮功能祛病健身，提高人的道德品质。讲真相过程中，我知道他是中共邪党党员，我说，你就退党吧，能保平安。后来这位村医就同意退出中共邪党了。我心里替他高兴，又有一个生命

我儿子和女儿不放心又把我弄到武汉去检查，又住了三天院。后来我坚持要回家，就这样回到了家中。现在啥事也没有，完全是一个健康的人。

出院后没多久又开始照顾我年迈的公爹。我丈夫早逝，现在由我这个儿媳妇来照顾公爹的晚年。我用一个修炼人的标准照顾好老人的晚年，这也是我们中华民族的传统美德，更何况我还是一个修炼人呢？更要做好这件事情。

经历了这场生死劫难之后，我幡然醒悟，自己虽然得法多年，从时间上看也是个老弟子，可是不精进，学法炼功跟不上，三件事做的汤汤水水，还执著看手机，甚至执著的不行，已经成瘾了，把大量的时间荒废在看手机上。不时也有同修提醒我，但我听不进劝阻、不当回事，依然执著的玩看着。同时还和儿子一起经营了一个早餐店，后来儿子上班去了，什么事都是我一个人在做。这一切都是我的执著造成的。

这一摔反而把我摔醒了，早餐店也不开了。我不能再把有限的时间就这么浪费掉，我要赶快弥补失去的时间，抓紧时间学法、做好三件事，紧跟师父正法进程、跟师父回到我真正的家才是最重要的。

写出这些是想给那些和我有着同样执著爱看手机的同修提个醒，也给世人提个醒，在危急时刻诚念法轮大法好真善忍好是救命的法宝是真实不虚的，我经历的这场生死劫真实的见证了这一切，千万记住这九字救命真言啊！

感谢师父救命之恩！

修炼体悟

走过风雨 找到精進路

大陆大法弟子

师父好：

同修们好：

我是师父说的退休再炼的那种人，九年后再与大法接缘。二零零六年的一天，得知大法弟子全球统一发正念的时间只留下四个整点那一刻，我好像突然睡醒了。难道这件事情已到尾声了？他们修成走了，那我怎么办？我也得抓紧修啊！师父等等我，别丢下我，我也要跟您回家！终于接上了大法的圣缘。

虽然法缘接上了，可我并没有得到法。“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。”（《转法轮》）可我从没做到，我以为“修”就是明白道理，没有把法理与实践连系在一起，用人僵化的思想看大法，结果脑子象上了锁一样，看不懂法，感觉师父什么都讲清楚了，而大脑又是空白的，不知师父说的是什么。什么是同化法？什么叫在法上认识法？我怎么学法、背法，就是解不开这个迷。问同修，奇怪的是也没人理我，在他们眼里好像根本不是个问题。

法没学好，就是常人做大法的事。说来惭愧，我的双盘是学法不久，在看守所学会的。后来被非法迫害三年半，在黑窝里谁都喊你“法轮功”，我也不能给大法抹黑呀；出来后都知道你是“法轮功”，也得做好。就这样，被动的走上了真正修炼的路。

几年艰难的冤狱生活，却让我真切的感受到恩师无所不在的呵护，也使我从一个没有自信非常自卑的人，成长为自信满满的修炼人。认识到要用师父讲的法理去指导自己的一言一行，再看法就不一样了，师父讲的法言白理明，清清楚楚，没有看不懂的地方了。曾经我认为的形容词“修在自己，功在师父”，发现却是整个修炼的灵魂，因为没有师父什么也谈不上啊。

指正。

在工作中证实法

罡强

我是一名医生，在医院工作，二零一五年，单位要提拔一名科室领导，我被同事推荐参加竞选，当时我的基点是站在为了证实大法，展现大法弟子的风貌，也是为了有更好的环境讲真相救人，我就同意了。另一位参选人是刚调来的新员工，在竞选过程中，我保持着修炼人的心态，不请客、不送礼，凭着自己在工作中的实力参加竞选。

我的竞选对象是一个新员工，在职工中没有基础，也没有实力，但他用请客、送礼、拉关系的方式，现代的人都很吝啬，见钱眼开，还真的把他选举到领导的位置上去了。那时，我的人心反映出来了，心想：他们与我交往这么多年，同事间的感情他们一点都不顾，为了小恩小惠，而违心的投了别人的票，心里有点不服气，爱面子的心、埋怨的心也反映出来了，觉的人与人之间真没意思，太假了，那段时间搞的我很消沉。

虽然我有想法、有情绪，但我想到自己是炼功人，不能和别人一般见识，师父在《转法轮》中讲：“领导也可能说这个人真行，干什么都行。同事可能也都说，这个人真行，有两下子，有才能。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，妒嫉的不行。”用师父的法来对照自己的言行，于是就放下自我，主动的去与新领导配合着工作。

记得有一天，我对他说：今后在工作中，只要我能够做

从二零一九年八月开始，我坚持背法和加大力度发正念清除色魔，并且每天都专注在做好三件事上，专注在修心上，这样外来信息、其他生命就插不进来，随着背法心性不断的升华，师父就帮助我拿掉了很多不好的物质。我明显感到色欲心、色欲之念在慢慢消失。特别在二零二零年，美国大选期间，我坚持天天长时间发正念，开始邪恶垂死挣扎，有五天半夜正念，闹钟被邪恶生命给我弄得发不出声音，让我没发成半夜正念。邪恶不让我半夜发正念，我就坚持发完半夜正念再睡觉，当我坚持有一个多月的时间，邪恶受不了了，在一次梦中色魔又一次干扰我，我大声喊：师父帮我！色魔瞬间消失了！我终于闯过了这一色欲大关。

闯色欲大关时，我豁然发现：色欲是安逸心，也就是在我修炼不精进时才出现的。当我精进了，提高心性了，师父就会把那些不好的物质拿掉。如果什么时候又出现了解怠，又生出了各种情，那么随跟而来就会又有了色欲心和色欲之念。所以必须时刻保持一种精进的修炼状态，才能保证自己不受任何干扰。

修炼是严肃的，我们修大法的，为什么会出现去执着心时，有的同修所有的执著心只去一遍就干净了，而有的同修要去两遍、三遍甚至更多遍呢？很可能就是我们每个人的精进程度不同造成的。我们能否在有限的时间内，走完师父安排的修炼全过程，不再被色欲心拖后腿，全看自己能不能拒绝安逸、保持精进。

安逸心是滋生色欲心的温床，要想修掉色欲心，必须将安逸这张温床拿掉，不让这张温床在我们空间中出现。这样才能保证自己修炼环境清净，只有时刻保持精进的修炼状态，才能保证不在自己的空间场滋生出任何干扰修炼人的人心。

个人的一点修炼体会，有不在法上的地方，请同修慈悲

师父讲的最多的法，就是学好法。我的问题就在学法上。二零一八年从黑窝出来，我决定加强学法。师父派了一个同修来帮我，我们一起学法、交流。她非常正，从不建议我什么，眼睛只看自己，在她纯正的场的作用下，我不好的执著心竟然自己一个一个往出跳，很奇妙。渐渐我明白了修炼是要按法的要求践行的，要溶在生活中，就是我们的每一刻都是在修炼中。

为了加强学法，我决定抄法。开始一抄法眼睛就睁不开，修炼就是这样，阻挡越大意义越大。第一遍就在正邪大战中完成了，可是翻开看满是瞌睡，到处是错误。我不放弃决定再抄一遍。第二遍我用铅笔抄，以保证质量。神奇的是这一次从第一个字开始一直头脑清醒，连过度都没有，赶在今年的“5.13”前一天完成。接下来，我用水笔描了一遍，就是第三遍，用了一个多月完成了。越抄越认真，越抄字迹越工整，有时写着写着，就看到自己被蒙蒙的白色物质包围着。抄法时间长，在人的观念里会很累，伸个懒腰，却感到人从里到外的空，整个身体轻的让我震撼。这次抄法体会最深的就是对“难”字的理解，“又”一个“佳”，我一下子看到了修炼中有大法在，无论是魔难还是困难，摆在真正修炼者面前，无非是一个又一个“佳”，都是大好事。修炼是神圣的，总是打破一个个人的观念，从人中走出来。

有一天炼功的时候，想着“事事对照 做到是修”（《洪吟》），那今天我也做到一次。就从炼功开始做：师父的口令不喊出，我就不动，随着口令走；脚向下踩头向上顶，就实实在在去踩去顶；抱轮到位；贯通两极做到极致；从体后上来，上到不能上为止；打坐时腰直颈正。两个半小时的炼功竟然可以有这么强大的能量场，实修的意义就摆在眼前，这才是真正修炼啊。师父说：“而他博大精深的内涵只有修炼的人在不同的真修层次中才能体悟和展现出来，才能真正

看到法是什么。”（《精進要旨》〈博大〉）我真真切切感受着这句法，我心里这个后悔呀，原来做到是如此重要，做到才是修啊。这么多年，我不白过了吗？

从此我的修炼状态发生了根本的变化，当我不断用法理指导自己行为时，每一天都知道自己在升华。一天我对同修说，我不知怎样去描述，你看我现在坐在这打坐是不是？如果说我现在是实实在在坐在这里打坐，那我原来坐在这儿就是虚的，你听得懂吗？同修很为我高兴，说你的主元神终于精神起来了，我们这套功法就是修你主元神的。我的主元神真正得到大法了！

法学好了，发正念的力度就大了，能量场非常强；炼功清醒了，身体也轻松了；面对面讲真相也不难了。一环紧扣一环，走在了精進修炼的大路上。疫情凶猛，众生都盼得救，我和同修们一起抓紧时间救人抢人。

学好法太重要了，那是做好三件事的保证。感恩师尊在这最后时刻没有放弃愚钝的弟子。这是我近一年多的修炼心得体会，向师尊汇报，与同修共勉。谢谢大家。

一个“怕”字带来的痛悔

大陆大法弟子

由于我牙齿不好。经常牙疼，年轻时就开始掉牙了。修炼多年后，虽然牙还有的照样活动、脱落，但已经不疼了。有时没有感觉到疼，牙已经不能用了。前一段时间发现一颗承受重力的牙完全倒下，不但不能吃饭了，连说话都不正常了。发了几次正念也没起作用就到医院去拔。拔牙前必须测血压，并签订了合同。结果测血压三次结果是 190 多和两次 180 多，医院要求吃药降压，过几天降下来再拔。

我多年没测过血压也没有不适感觉。这次测完就开始头晕。当时正值七月高温难耐，一连十几天头晕脑胀，医院紧

到：色欲心是修炼人的死关，它是常人的情带动起来的，修炼人必须放下。

修炼二十多年中，色欲心一直困扰着我，特别是最近几年来，色欲心几乎成了我修炼路上的一大障碍，反思自己修炼路上的坎坎坷坷，有很多干扰都是与色欲心有着密切的关联。

记得刚得法不久，那时心情那么纯净，对师父和大法就是一个信，学大法去执着特别快，师父给安排清除色欲心，在梦中一关就过去了。在现实生活中与丈夫的夫妻生活，也把握得很好。自己心里没有了那些不好的东西，丈夫也经常想不起来，即使有时丈夫偶尔出现冲动，也经常感觉不到快乐，也就不了了之。

修炼前十几年，我的色欲心都是很淡的。那时因为上班很忙，下班的时间还要忙着做三件事，常人的东西就很少干扰到我，个人的安逸心也很少，那时候一年到头，大多都是在十一点以后才能睡觉，早晨照样起来晨炼。晚上经常半夜起来到村里发真相材料救人，所以色欲心就无从在我的空间场里滋生。当时我发现，没有色欲之心，就没有了色欲之念，大脑经常空空的，真有天清体透的美妙感觉。所以也就从来没受到色魔的干扰。

二零一一年我退休后，我精進修炼的意志有点放松了，安逸心就上来了，安逸心一上来，情也重了，色欲心也就强了，色欲之念也就多了起来。开始色魔利用梦中演化一些场景干扰我，因为当时自己没有把它当成严厉的事情对待，认为色欲心自己已经去掉了，不会影响到自己的。就是因为自己开始没把它当回事，放松了警惕性。在退休后的五、六年后，色魔经常在我梦中出现，有时以丈夫的形像出现，有时没有形象……。此时，我已经彻底警觉了，我想：我不能再这样放纵色魔的存在了。

现在当我对同修或工作有负面想法或不满时，就有一个思想打进来：你还想修吗？就这一念，所有不满和抱怨的想法马上打住，接着继续向内找自己的问题。一次，我把客人票务的事告知负责人请她处理，见她过了几天还没处理，心里就冒出一念“这样简单的只需花几秒钟就能完成的事，她为什么还不处理，她这样忙怎么做负责人，客人都等那么久了，真是不专业，不知道她还要拖多长时间呢”。我马上意识到自己的不善，停止这负面思想，发了封短信善意提醒她要记得处理这事，当天没多久她马上就处理了。后来深挖自己的思想动机，是嫉妒心在起作用，在我的观念认为，协调人就是要自觉的负责任，不用别人提醒，一有点做不好，就对别人有看法。这思维不就像师父在《转法轮》中讲的“你是劳模你干的行，你要早来晚走”的那段法吗？

修炼这么长时间了，如果一直抱着“小学课本”的理不放，那真的是永远都提高不了。现在我觉得自己是重新站在一个新的起点和角度看问题了，不会再用过去的标准衡量所发生的事情。也唯有不断的提高对自己心性要求的标准，才能在修炼的路上不断的精進。

不足之处，请同修慈悲指正。

安逸心是滋生色欲心的温床

中国大陆 重生

学习师父讲法：“大法弟子啊，色欲是修炼人的死关我早就讲过了，被常人的这个情带动的太凶、太厉害啦。连这点事情都不能自拔，看来旧势力当初把这样的安排到大陆的监狱里才能改，是不是？在那样严酷环境下看你还咋样。是不是太安逸了才这样的？那些不去此心而找借口的都是在自欺欺人，我没有给你做过什么特别的安排。”（《各地讲法五》〈二零零四年美国西部法会讲法〉）从师父讲法中我悟

着催促，我心情焦虑中期待高温快过去能有所缓解。可有一天后脑突然胀得厉害，觉得不敢动地方。这时怕心就上来了：高血压会导致脑出血、脑血栓，严重会危及生命。家人同修离世已给大法造成了负面影响，我又是一人独居……，正在忧虑重重时远方的孩子打来电话，视频中看我不太正常，脸都肿了。就问怎么了，我就说了情况。他很害怕，就让我吃降压药，又告诉了他在当地的哥哥，不一会他哥哥拿着药和血压计就到了。他告诉我这个药吃上十分钟就见效，赶快吃。我从来不相信打针吃药的作用，但在两个孩子焦急的催促下，我也很紧张，哪里还想到正念，紧接着就是满脑袋负面思维：脑溢血、并发症……，头晕脑胀，胡思乱想中竟然吃了一片药想看看是否有效。

结果小小一片药下去不到十分钟真就不胀了，这其实是旧势力的诱惑我还没反映过来。又说药劲过了还得吃。为了不让两个孩子着急我吃了三小片降压药。这时才想起自己是修炼人，猛然清醒过来。自己早已明白并相信修炼人没有病的法，修炼二十多年了，怎么又糊涂到这种程度，把自己当作常人了。一颗怕心，三个小药片完全迷失了自己，偏离了修炼的路。意识到问题的严重性，我立刻向师父认错，第二天找来买药的孩子让快把药和血压计拿走。同时意识到近来修炼松懈，学法很少。就赶紧拿起大法书开始背法。一天多时间头脑清醒了，一切恢复正常。这时，我在深深痛悔、惭愧中开始审视自己所犯的低级错误，剖析自己出现问题的原因。

首先是小药片后面的怕心

师尊在经文中讲，“怕心会使人干错事，怕心也会使人失掉机缘，怕心是人走向神的死关。”（《精進要旨三》〈走出死关〉）觉得自己修炼二十多年大法，还这样轻易上了旧势力的当，真不配做个大法修炼者。师在法中又说：

“当然，难、矛盾来之前不会告诉你的，都告诉你了，你还修炼什么？它也不起作用了。它往往突然间出现，才能考验人的心性，才能使人的心性得到真正的提高，看能不能够守住心性，这才能看的出来，所以矛盾来了不是偶然存在的。”（《转法轮》〈第四讲〉）当我身体出现问题时，最明显的就是怕心，怕脑溢血，怕脑血栓，怕给法带来负面影响，怕亲人牵挂……。一个怕字把自己降为常人，实质是心中没有法，没有实修自己，否定旧势力安排只说在口头上。当病业来时心里人心俗念丛生，怀疑自己是不是有病了。其实我们一走入修炼的路，师父就给我们净化身体了，而且我知道我的身体师父已给净化了无数次了。炼功人没有病这是千真万确的。为什么旧势力干扰时就会不稳呢？还是忘记了法。修炼人在修炼路上，不管遇到什么魔难，坚信修炼人没有病，是过关、是消业、是提高心性、是长功的。那我们就一定会闯过任何关难的。

关键时刻没有信师信法

修炼人没有病的法自己早已坚信，其实这个魔难我完全应该轻松就过去，因为人的观念太重，紧张中失去了正念：开始去用人的观念去联想，会不会这样？会不会那样？担心这个，害怕那个！致使这个难真的变成了没过去的坎！师尊法中多次教导过，矛盾来时只有不动任何念头，纯纯净净、坚定不移的信师信法时，我们才能达到那一层法的要求。这个魔难中暴露出我修炼的肤浅，离同化法的距离相差甚远。关键时刻是人念阻止了心性的提高。

一个怕字带来的深深痛悔，痛定思痛，教训是深刻的。我定要把这次挫折和痛悔变为实修的动力。望同修以我为戒，珍惜师尊赐予的修炼机缘，过好每一关每一难。不负师尊苦度之恩。

果平时脑子中想的都是指责抱怨等负面意念，说出来的话不纯也不会带有正的因素，也不会把事情处理好。就像之前有一同修要我去找协调人去帮他把造成的误会化解开。一开始还有一念，这个事主要不是我造成的，是另一同修主要造成的，为什么变成我要去处理，后来转念一想，自己应该起正面的作用，后来我去跟协调人讲我有不对的地方，还是帮他把事情解释清楚，不要让他一直被协调人误会都是他的问题。

有时候也想不明白为什么知道不该抱怨或不该对别人有负面想法但仍时常做不到，觉得很难突破，无可奈何，久了也变得麻木。现在明白了，如果只想抑制这颗心，没有从根本上真正理解为什么要去掉它和对自己修炼所产生的负面影响，那就没有办法真正改变自己，遇到事情它还会反出来，其实别的执着心也是一样。

师父在《二零一五年纽约法会讲法》中说：“这么说吧，作为大法弟子来讲，要求是高的，比任何环境中修炼都高。形式上不会那么严格，但是对修炼的标准是严格的，要求是高的。你意识不到自己的错误，那是不行的。你意识不到自己有很强的人的执着，那是不行的。认识到了这些东西，当然了，作为大法弟子来讲，那肯定就要做好的，那这就是修炼。”以前没有深刻的感受到“比任何环境中修炼都高”这句话像在对我讲一样，现在明白是因为我根本没意识到自己有错，其实也很难意识到，觉得自己是为了项目好、为公司好。因为我们每天在常人社会中修炼，如果没有经常用法对照自己就会被常人所影响，还觉得满足于比常人好就好了。常人天天都在抱怨，都成了家常便饭了。前一阵子，听同事说，谁谁谁一直经常抱怨，都没有听到你在抱怨。当时意识到修好自己很重要，常人都在静静的观察我们，神也都在看着。

神看的是人心，不看这个活动本身安排的完整不完整、全面不全面，神不看这个。它越不全面它还高兴，看你们哪个人看到这事不完美能去做好它，看谁把那件事的不足做好了，因为做什么事你的修炼都在其中，看的是你的修炼！不是只学不用，你是不是主动去修，你是被动的被带着走，表现出来还是你修还是不修的问题。”

我悟到抱怨不只是简简单单不修口的问题，它的最基点问题就是你想不想修炼的问题。同时也是向外求的表现，抱怨久了就成了怨恨，修炼就会不知不觉的懈怠，没有提高。少了抱怨才会多点向内找，这也是相生相克的理。

当修炼人在不断修自己的时候，才能不断的同化真善忍。不修好自己就是按旧势力的剧本走。反过来讲，别人也是一样。如果别人的剧本也是被安排好的，那我怎么去要求别人修改他的剧本，去要求别人做好？当然看到同修有不足，我们只能劝善，但本人意识不到自己的问题，那也是没有办法的。明白这个道理，我更理解师父在《什么是大法弟子》中这句法“好的那一面已经看不见、已经隔开了，你们看到的永远是没修好的这一面，但是你们不要不抱着慈悲心，不要固定的看人。”的涵意。

有一名美国的精神科医生做过实验，研究意念对人体健康的影响。他用一种仪器测试人体身上的振动频率。他说他只要看到病人就知道这个人为什么生病，因为从病人身上找不到任何一个爱字，只有看到痛苦、怨恨、沮丧。负面意念太多伤害的不仅是他自己，周围的磁场也变得不好，而这些都属于低的振动频率，也是导致癌症、心脏病种种病的原因。喜欢慈悲喜舍，帮助别人关怀别人，净定安乐，这些都是很高的振动频率，而让周围的人都感到很和谐。

抱怨没用就开始消极悲观，虽然口头不抱怨了，但这都是在消耗自身的正能量，都不是修炼人应有的状态。而且如

我是来助师正法的 不是来被迫害的

大陆大法弟子

一直以来，我总是觉得压力大，被迫害的感觉时有浮现，空间场中好像有浓浓的黑色物质，压的我沉沉的。苦涩、害怕、压抑等思想占据着我的大脑，我常常感到疲惫、无力、倦怠、愁苦。我几乎是天天数着日子，盼着早点出国，几乎是日日掐着手指，盼着快点结束。

直到最近，我开始反思：我为什么盼结束？因为自己急于脱离苦海。我为什么觉得苦？因为中共在迫害，我可能被迫害。我为什么被迫害？因为我把自己放在了被迫害的位置。我到底是谁？我是大法弟子。我来干什么的？我是来助师正法的。我是来被迫害的吗？我是来救度众生、反迫害的，不是来被迫害的。当我想清楚，我不是来被迫害的时候，那层无形的枷锁瞬间消失，我感觉轻松了很多。

然后，接着思考：如果大法弟子把自己放在被迫害的位置，那么就是把共产邪灵摆在高处，把自己摆在低处，把自己放在任人蹂躏、任人践踏的位置，这不是黑白颠倒了吗？如果大法弟子遭迫害，那么谁助师父正法？谁去救度众生？迫害大法弟子的人，得造多大的罪业。这样想下去，我终于明白了：我是来助师正法的，迫害与我无关，我不能被迫害。

当我发自内心的认识到：我是来助师正法的，我不是来被迫害的。立即感觉到天清气透、神清气爽、轻松自在。从前二十多年的阴霾压抑，一扫而光。为什么会这样呢？因为这一念是符合大法的，而正念是有正神加持的，所以也是能镇邪灭乱的，也是能驱邪降魔的。

当我正念十足时，我的小宇宙也是正大光明的。师父说：“你的思想只要符合了哪一类型的生命，它马上就会起

作用，”[1]当我害怕恐惧时，我的小宇宙也是危机四伏的。师父还说：“那人心中各种各样人的想法，各种各样的思想来源，都会对你进行干扰。你的思想无论符合了哪一类生命状态，哪一类生命马上就起作用。”[1]这就是相由心生的法理，在我身上的真实展现。

当我深挖怕心时，我发现怕心的背后，是层层的人心与观念。比如，我怕被迫害，是怕失去现有的一切，稳定的工作、和睦的家庭、安逸的生活、修炼的环境。我怕进监狱、怕酷刑、怕自己承受不住。我把常人的一切抓得太紧，时时担心失去，所以才焦虑紧张。而修炼是，放下人才能走向神。当我不再关注自我得失，而是专注于正法的时候，我是法中的生命，我的心是轻松的、愉悦的，也自然而然的不怕了。

而后，我又遇到了干扰，又感到了压力。怎么办呢？我在发正念时，加了一念“铲除迫害、干扰我的邪恶”。每天四个整点发正念的时候，我都加上这一念，持之以恒，毫不松懈。一个月过去了，现在我脑子空空的，什么也没有，好像干扰迫害与我无关了，黑色物质已经够不到我了，内心多了自信从容，而少了恐惧焦虑。正念的威力实在太大了，只是我认识的太晚了，认识的太肤浅了，做的太少了，坚持的不好。

而且，我现在认识到：盼结束，也是站在人的角度，自私自利的观念。如果站在正法的角度，宇宙法正，才能天长地久。我们大法弟子，协助师尊，达到“正天正地正众生”[2]的标准，把一切归正才是正法的目地。如果宇宙没有归正，正法就结束了，那么正法后的宇宙，不还是坏灭的状态吗？这样的正法就是失败的，不是圆满成功的。正法的效果，是我们应该认真思考的，而自己的得失是应该放下的。所以，真正的关键是抓紧时间归正自己、救度众生，执著于

念不好，空间场清理不干净，烂鬼就干扰学法，学法效果差，修炼就一落千丈。所以，发正念是极其关键的。

由抱怨想到修炼的严肃性

海外大法弟子

之前听同修交流到怨恨心的问题，这让我想起自己的问题。我是一个做事认真的人，有一次在看到同修没有把应该要交代给我的事情安排好时，而我不知怎么跟客人应对时，我心里就冒出一念“早知道我就不做了”。其实，当下我最在意的还是自我得失和缺乏更多的宽容，我在用自己设定标准去衡量别人，而不是以真善忍的标准来衡量自己。

师父在《二零一三年大纽约地区法会讲法》中讲：“有人说我觉的自己很纯净，其实不是，带着很多杂念，带着很多后天养成的东西。甚至于你觉的简简单单的一念，可能这基点、起因、附带的东西都是不纯的。”“那么大家想一想，人类的社会，我们所能看到的这一切能是偶然存在的吗？甚至于每个大法弟子的一举一动、一言一行，你甚至于思考的一个问题都不是简单的。将来你们看，都是安排的相当细密，不是我安排的，是这些旧的势力安排的。”（《美国佛罗里达法会讲法》）

我突然警觉那一念“早知道我就不做了”是我大脑自动反应出来的，根本没有经过深思熟虑就想出来了，很多念头根本不是自己真的这么想的。那么能不能分清真我还是后天形成的观念就很关键。修炼就是不按照被安排好的思想剧本去走，才能看清事物的本质。抱怨是表象，它可以是由很多执着心促成的，例如：利益心、妒嫉心、爱面子心、自以为是、显示心、安逸心、害怕犯错误的心等等。

师父在《二零一四年旧金山法会讲法》中说：“修炼，

这段时间，感觉到思想业力太多了，修炼了二十多年了，为什么还是这个状态？我思前想后很久，找到了原因。发正念的前五分钟是清理自己。而我呢，很多时候，以时间紧、事忙为借口，或者缩短时间、或者根本不做。而清理自己的五分钟，就是：意念中清除自己思想中不好的思想念头、业力和不好的观念或外来干扰。长期的没有清理好自己，当然自己的思想业就积重如山。

对内清思想业。如果把自身的思想业比作一座大山，而发正念前的清理自己，就如愚公移山一样。每天清除一点，日复一日，年复一年，思想业就在一点一点消减。只要每天铲一点，山再高，也有削平的那一天。而如果我们不去清理，不但原来的思想业在那里，每天还会产生新的思想业，这座思想业的山就能把我们压扁、压垮、压倒。

对外清空间场。如果把自身的空间场比作一间房子，而发正念就是清场扫除。邪恶的旧势力、烂鬼、黑手随时都会进入到我们的房间来。整点的发正念，就是把它们清除、铲除、消除。错过一次发正念，也就错过一次对这些败物的清理，邪恶就可以在这里多停留一阵儿，多进行干扰一些。如果长期不发正念，旧势力、烂鬼、黑手就占据了我们的房间，邪恶把我们的家给占领了，我们就被它给控制了。

不重视发正念，很少发正念、发正念前想的内容不准确、发正念姿势严重变形，长此以往，我们自己的正念就很少，又怎么能消除邪恶呢。所以，请同修定期阅读师父关于发正念的经文，按照明慧网《发正念的要领和全球同步发正念的时间（更新）》的要求。及时纠正不标准的思想内容，互相提醒规范姿势。持之以恒的发好正念，才能起到正念的作用。

“有多强的正念，有多大的威力。”（《精进要旨二》〈也三言两语〉），发正念的效果直接决定着修炼的状态。发正

结束时间，执著于不被迫害，都是为私为己的变异观念。

师父说：“我要说结束就结束，剩下的宇宙自然就炸掉了。旧势力的目地是用它们的办法把天体最后的生命正法中都做完了才放手，不让你在那个时间把它做完。那结束还是不结束呢？不能结束，因为那么多大法弟子掉队了，那么多生命没有了，那么多众生不能救度，宇宙将变的很小，而且还残缺不全的。结不结束呢？所以我一直在讲，就是将计就计。”[3]

修炼的过程，其实也是不断转变观念的过程，也是层层突破自我的过程。如果旧观念一直不转变，那么，旧宇宙的理就一直制约着我们。而只要我们转变观念，同化于法，一切败物，就在毁灭。师父讲：“正法传 万魔拦 度众生 观念转 败物灭 光明显”[4]。

一孔之见，请多指正。

注：

[1]李洪志师父讲法：《大法弟子必须学法》

[2]李洪志师父讲法：《洪吟（二）》〈一念中〉

[3]李洪志师父讲法：《二零一六年纽约法会讲法》

[4]李洪志师父讲法：《洪吟》〈新生〉

这种现象也是妒嫉心

大陆大法弟子

修炼中我经常有过这种现象：身体难受时，去找同修交流。同修说：“别提了，这几天我也不好，浑身酸疼，象得了重感冒一样。”同修一说，我马上轻松起来，心想：“你也不好呀？我以为就我状态不好呢？”有时侯，关过不去时，感到压抑苦恼，我找同修诉说，同修说：“我还不如你呢，昨天心性没守住，把孩子也训了，倒现在孩子也不理

我……”我压抑和苦恼立即没了，心里亮堂起来，说：“你怎么骂人呢？”心里想：我比你强，没骂人。

这种现象是什么心呢？以前我一直没意识到，其实背后是个很不好的心：嫉妒心：别人好了，不是替别人高兴，别人不好了，反倒高兴，根子上是私，别人比自己强时，心里不舒服，别人不如自己时，才高兴，或幸灾乐祸：“啊，原来你也有这个状态呀？你还不如我呢？我不比你差呀？这就对了，这样才平衡。”

修炼人修啥？就是一颗心，这颗心必须得同化大法，用大法洗净，特别是嫉妒心，师父法中讲的很严肃，差一点都不行。“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》）人在修不是神在修，一个人修得再好？也有过不去的关，也会摔跟头。自己关没过去，看到同修也没过去，从同修那里找平衡，这能提高吗？这种观念必须得扭转！遇到关难：不管自己没过去，还是同修没过去，都是一个提升台阶，同修间要互相鼓励，在法上交流，互相促进，才能提高，这才是正悟，才是修炼人的所作所为。

另外，看到同修状态不好时，心里窃喜，是谁在高兴呢？不是你的本性高兴，是那个嫉妒心高兴，它是个很狡猾的生命：它让你高兴，让你满足于比对方强，只有你向外看，它才能存活下来。因此，一定要警惕：当这种现象出现时，就立即发正念清除！彻底清除！

一点个人浅见，不在法的地方请同修慈悲指正。

对发正念的一点体悟

大陆大法弟子

发正念是师父要求的三件事之一，是极其重要的，可事实上，我们重视的还远远不够。而不重视发正念的后果是什

么？

同修 A 入门不久，就成为当地辅导站的副站长。后来他渐渐懈怠了，天天看电视，不看书学法、不发正念，只是在身体难受的时候炼炼功。别的同修在发正念时，看到在他的空间里，有很厚的花岗岩样的顽石，还有黑黑的树杈子挡着他。因为他自己长期不发正念，其他同修再清理，也无济于事。他基本不修了。

同修 B，精進过十年。在她精進的时候，她很重视发正念，也能入静。当时她也犯了很大的过失，但是因为她三件事做的好，所有的错误都被一笔勾销了，师父给她安排了工作的延续、稳定的收入。后来她参与一段时间直销后，不再做三件事。这之后，有同修与她交流时，背的滚瓜烂熟的法，怎么也想不起来，离开她远点，法理背的还是滚瓜烂熟。

同修 C，发正念时一直是迷迷糊糊的状态。立掌时，手不是立着，是歪着的，莲花掌时，手不是大开的，是半开的，怎么纠正都无动于衷。而长期以来，她学法时，头脑也不清醒，也是昏昏沉沉的，感觉干扰很大，学法效果也一直不好。她躺着的时候，前一分钟，还在说话，后一分钟，就睡着了。约好的事，有时也记不住。

还有的同修，发正念时，不是腰直颈正，而是弯腰驼背、耷拉脑袋。还有的同修，发正念时，困的前仰后合。

还有很多同修，发正念时，清理自己时与念口诀前，想的内容，与明慧网的原文，偏颇较大，而且长期不准。

再谈谈我自己。有一段时间，有谣传 610 关注我了，感觉到空间场里黑云压城，恐惧铺天盖地的袭来。面对邪恶，出路在哪？思来想去，我在发正念时加了“铲除干扰我、迫害我的一切邪恶”的一念。结果呢，没过几天，感觉空间场里云淡风轻，怕心也不翼而飞。