

正见周刊



台湾法轮功学员每年在中正纪念堂自由广场，盛大举办的排字活动都引人注目。11月12日，有约5,000名来自台湾各地部分法轮功学员齐聚一堂排字，用心排出图像“法轮大法 洪传30周年”，壮观殊胜。

第 1056 期

2022 年 11 月 15 日

目录

正见新闻

法轮功六千人台湾法会 见证修炼升华的喜悦 /3
纽约老兵节游行 法轮功学员共襄盛举 /3
日本静冈举办大道艺世界杯 法轮功学员洪扬大法美好 /4

法会交流

修炼中无小事 /4
突破疲倦假相 坚持实修 /8

修炼体悟

体悟“扫除” /13
浅谈怕 /14
背法中归正一思一行 /19
修炼者的自重 /21
大疫当前，在急于救人中去人念、人心 /24
在帮助同修中 修好自己 /29

神传文化

难能可贵的“千里送鹅毛” /33

大唐天子慈悲圣德的感召力。

后来与朋友分享这段史料时，在大陆网站上看到了失去其原有内涵，甚至大相径庭的篡改版本。其中一篇与原版对比明显。原文为“有一个地方官，偶然得到了一只稀有的飞禽——天鹅，便派一位名叫缅伯高的心腹拿去向皇帝进贡。缅伯高抱着天鹅，走到潘阳湖边时，忽然觉得应该停下来给天鹅洗个澡，就小心翼翼地将天鹅放入水中。不料，天鹅却振翅飞走了，只掉下一根鹅毛。缅伯高没有办法去捉，只好拿着这根鹅毛面见皇帝。他害怕皇帝处罚自己，就编了一首顺口溜，大意是这样的：‘我来向您朝贡，经过了万水千山，可到了潘阳湖时天鹅飞走了；我悲痛欲绝，今天上复天子，请您饶了缅伯高。再说，千里送鹅毛，礼轻情意重。’皇帝听后，饶了缅伯高。”

这不禁让人叹息，难怪如今的“千里送鹅毛”被很多人戏称为“穷人的专属语言”。可见当一段文化失去其内涵，只剩表面时，是无法被后世读懂的。

其实最初的“礼”是履行敬拜活动之意，是指用来敬神致福的仪式。神如何赐福给人，就看人本心是否纯正，显然不是现代一些人理解的物与物之间的交换利用和虚伪的感情欺骗。真正的传统文化是神传给人用以返本归真的神传文化，人们在敬天知命的生命历程中会提升自己，真正走向美好，这正是神用文化赐福人类的本意。

可当人们生活在攀附争斗的丛林法则中时，就不会感受到生命的美好，又如何期待福份的降临呢？可见民族文化的精髓对后世影响之深，仅从一则成语故事便可见一斑。沉思间不禁让人感慨，在如此物欲横流的浊世中能收看到纯正的传统文化是多么难能可贵啊！

谁知通晓人性的白天鹅竟在与缅伯高嬉戏间，忽然振翅高飞，慌忙间，缅伯高只抓得了白天鹅翅膀末梢的几根羽毛，天鹅飞走了。

进退两难的缅伯高不禁大哭。他左思右想，最后决定信守承诺，继续北行入京面见皇帝。又是一路跋涉，缅伯高带着鹅毛和一些珍宝终于来到长安城，在皇宫外递上了国书。唐太宗亲自接见了这位远方使者，缅伯高恭敬的向唐太宗呈上贡品。唐太宗见贡品只是一只精致的锦缎小包，打开一看里面竟然只有几根白色的羽毛，锦缎上还有一首小诗。“天鹅贡唐朝，山高路远遥。沔阳湖失宝。倒地哭号号。上覆唐天子，可饶缅伯高。物轻人意重，千里送鹅毛。”

唐太宗觉得非常诧异，不禁询问到底发生了什么？于是，缅伯高就开始讲述他千里送鹅毛的始末。听完事情原委，唐太宗非但没有怪罪，反而连声赞道：“难能可贵！难能可贵啊！千里送鹅毛，礼轻情意重啊！”并把其当做贵重的礼品诚恳收下，还下令重赏缅伯高。皇帝的赞赏很快让缅伯高千里送鹅毛的事情成为佳话并流传至今。

第一次在“新唐人”电视上欣赏到这则成语故事的原貌感触颇多。从缅伯高呈给皇帝的诗句可见他的忠诚老实，率性质朴。远途跋涉既深知使命又恪守承诺。当在沔阳湖天性使然意外失宝后，进退两难时，仍能尊礼守信选择本心气节继续北上实属不易。面对如此高规格重大外交，作为使臣又是第一次出使却出了这么大的意外，人是很难不出于本能自保，逃避掩饰的。然而也正是缅伯高的纯真本性，使其克服了自心的不安并打动了太宗皇帝。唐太宗接连赞叹的难能可贵，也正是缅伯高道德的操守和本心的纯净，并不是单指表面的路途遥远。而太宗皇帝既威严可信，又没有帝王的架子，不以表象判断好坏，而更看重人的内在德行。所以后来京城百姓把“千里送鹅毛”传为佳话，也正是因为感受到了

正见新闻

法轮功六千人台湾法会 见证修炼升华的喜悦



11月13日，台湾部分法轮功学员约6,000人齐聚台北和平篮球馆，参加2022法轮大法台湾修炼心得交流会，19位学员上台发言见证修炼升华的喜悦及向世人讲真相过程中的体会。

台湾法会上午9点开始，将近下午5点结束，现场神圣庄严。聆听台上发言者的心得交流，很多学员深感触动，他们表达了对修炼机缘的珍惜与感恩。

纽约老兵节游行 法轮功学员共襄盛举



11月11日是美国退伍军人节，第103届纽约老兵节游行在曼哈顿五大道登场，超过280个团体逾2万人参加，虽然下着雨，但参加游行的团体和老兵们风雨无阻。法轮大法团体连续近20年受邀参加游行，向

老兵致敬，并把“真、善、忍”的美好带给广大民众。

法轮大法团体如往年一样共襄盛举，天国乐团、炼功队、旗阵、莲花舞蹈队、腰鼓队、横幅队、LED车逐一亮相，带去别具一格的亮丽色彩，这是游行中的唯一华人队伍。有三面巨幅屏幕的LED车别出心裁，画面呈现：“感谢退伍军人，向你们致敬，感谢你们的服务。”

日本静岡举办大道艺世界杯 法轮功学员洪扬大法美好



因中共病毒疫情肆虐全球而中断两年的日本大道艺世界杯祭典活动，于11月5至6日在富士山下的静冈市再度举行。这是亚洲最大的街头表演活动，约70万人参加。

来自东京、大阪、名古屋，仙台，广岛，和静冈当地的法轮功学员与越南同修们一起向来自日本各地的民众洪扬大法的美好，并征集“制止中共活摘法轮功学员器官、法办迫害元凶江泽民”的签名。大道艺的组织者还特别批准了法轮功学员们在主会场的各个入口处悬挂了“法轮大法好”、“真善忍好”、“全球声援中国民众控告江泽民迫害法轮功”、“制止中共活摘法轮功学员器官牟取暴利”等横幅，并用小喇叭传播真象。

法会交流

修炼中无小事

佛罗里达大法弟子

师父好！

各位同修好！

很荣幸借由这个机会和同修们分享和总结一下最近这几年的个人修炼心得。最近这几年，在神韵演出期间和之后，我经历了短则从两个月长至将近一年的病业状态，我想和大家分享过病业关的经历。

在二零一八年，我本以为这下好了，可以不用做市场和协调了，原以为可以就此轻松了，紧接着在因缘际会下，我带着两个孩子独自搬到了纽约，生活有诸多不便，因此我受

责任，这不是为私吗？师父说：“我还要告诉你们，其实你们以前的本性是建立在为我为私的基础上的，你们今后做事就是要先想到别人，修成无私无我，先他后我的正觉，所以你们今后做什么说什么也得为别人，以至为后人着想啊！为大法的永世不变着想啊！”[3]我去掉为我的私心，一定要把师父法像擦干净。

第二天，我从同修手中要回大法书，准备几块棉花，一杯清水和洗涤剂，用棉花蘸清洗剂轻轻一擦，再用棉花蘸清水迅速擦洗。是师父在加持我，师父的法像干净了，一点没破损，非常好。同修拿起大法书，说：“师父法像放光了。”我想是师父鼓励我，我也很欣慰，在帮助同修中使我去掉了一些私心，提高上来了。

其实帮助同修就是帮助自己，如今我跑了一年半了，身体浮肿麻木完全消失了，走路也很轻松，执着心也去掉了很多，心性也提高了。

注：

[1]李洪志师父著作：《转法轮》

[2]李洪志师父著作：《精进要旨》〈如何辅导〉

[3]李洪志师父著作：《精进要旨》〈佛性无漏〉

神传文化

难能可贵的“千里送鹅毛”

心莲

据清朝《沔阳州志》记载，唐朝贞观年间，白子国王派使臣缅伯高为太宗皇帝进献国宝白天鹅。跋涉途中缅伯高被沔阳湖美景吸引，在畅饮甘甜湖水之时，忽听白天鹅在笼中鸣叫。于是他把竹笼提到湖边，但见天鹅仍啼鸣不饮，便心生恻隐，将其放出笼饮水。

我们地区还有一个老年同修，因为病业关过不去而放弃修炼，我去找她，她又回到大法中。每天到学法点学法，可是由于心性关过不去，不来学法组了。为了使她不脱离这个整体，我到她家去学法。她住的很偏远，去她家还要穿过铁路，我当时全身浮肿，麻木，走路很困难，过铁路更困难，我们召开小型法会，这个法会是迫害以后的第一次法会，每个人都做了准备，我劝她参加，她不同意。我想她不参加，就失去了一次提高的机会，我还劝她参加，她急了，赶我走，还说：“你以后不用来了。”我深知，我若不去，她就很难坚持修下去，不能让一个同修掉下去。我告诉她，我不会放弃她的。

回家后，我找自己，我让她参加法会，是为她好，她为什么急了，师父说：“如果学者自心不想如何如何，那什么问题也解决不了，还会出现矛盾。”[2]是我操之过急了，我为什么非让她去呢？我发现有为我的目的地，她精进了，我就不用跑她家了，我不想再吃苦，是我的私心掺杂进去，使她不接受我的好意。

四、师父的法像放光了

前些天，在学法小组，一个同修翻开大法书第一页，我一看师父法像又脏又破，我大吃一惊，怎么能把师父法像弄成这样。同修非常内疚一再认错，还说不知道怎么办，我仔细的看看，师父法像弄的各种颜色，磨损面积很大。要擦脏物，法像就得破，真是不好处理，可是就这样心里太难受，不能让师父法像这样脏着，但是我要擦破了，那不更糟吗？那我也对师父的像犯罪，想到这儿，我人的狡猾一面返上来了，不是我的大法书，我又不是协调人，与我无关。如果擦坏了，我不是没事找事吗？赶快离远点不能管。

回家后，我心里放不下。我问自己怕处理坏了，自己担

不了在纽约独自生活照顾孩子和忙着学校的项目的苦，萌发了想回佛州的念头而扭到右脚，寸步难行了四个多月，当时我向内找，找到了安逸心。快到神韵演出前，回来帮忙，扭伤脚也好得差不多了。

在二零一九年的神韵演出前和期间，我出现了荨麻疹的病业假相。那期间晚上痒的无法入眠，除了全身大面积的红肿痒，有时候脸红肿得象猪头一样，但是在需要出去见人时，脸虽恢复正常的模样，但那时候都在忍着身体上大面积的红肿、痒的痛苦把该做的事给办了，直至到了神韵要演出的前一天晚上，那荨麻疹仍没有消停的迹象，我从头肿到脚，又痛又痒，今夜又无法入眠了，只觉的出不了门了。于是和先生商量，我待在家让他去吧，照表操课，如果有问题，我可以在电话里帮忙。他说他请不了假而且他没办法接手。

这时，在一旁的女儿突然冒出一句话：“妈妈，你要有正念！不好的东西在干扰你不让你去，你更应该要去！”我感到这是师父在用她的嘴点我，隔天出门时，所有的红肿痒全消退。那期间，荨麻疹反复发作时的那种痛苦，真的是度日如年，我向内找，真的找不到什么。于是我从修炼最基本的原则看自己，我知道我学法和炼功不够，个人修炼没跟上。

在二零二零年，我的脖子上长了一颗半个鸡蛋大小的肿瘤，从外观看起来很明显，和我比较熟的同修见到我后很担心。我的同修先生也担心，忍不住问我要不要去看医生。当时我想了一下，我告诉先生同修我不去看医生，我要用修炼人的态度去面对它。在过这个病业关时，我变的容易疲倦没什么活力，虽不影响学法炼功但或多或少影响了日常生活，我常感到没有精力因此不想动，但遇到有什么事必须要做时，还是能强打着精神去完成。我向内找，找到了自己对救

人的事提不起劲的原因还是安逸心，但隐约中感到我并没有找到真正的原因。

在这期间我时常苦恼，因为我向内找却找不到，我真的不知道该怎么办才好。这时师父的一段法打在我的脑中：“而作为一个常人，只想做常人的人，他想病好，就不行。有的人想：我病好了，我就修炼。修炼是没有任何条件的，要想修炼，那么就修炼。”（《转法轮》）

从这一段法中我意识到，若想修炼必须就是单纯的修炼；同时，师父点出了我“只想做常人的人”（《转法轮》）的问题，原来我的安逸心的背后是一颗在常人心带动下向往追求美好的生活的执著，这个执著心，让我一点一滴的放松了修炼人的意志，把心思都放在了如何在常人社会中过的幸福美好。

因为对修炼放松的时间太长了，以致我想再深挖向内找时，都觉的象隔层纱，迷迷糊糊的看不到什么。

在学法时，师父讲的这段法像从书里跳出来显现在我的眼前：“可是大家在这么多年的修炼中，风风雨雨的一路走过来，有很多人走的是真不好，不断的犯着各种各样的错误，甚至于习以为常，也不当回事了；魔难来了都不知道问题出在哪了，习惯了，觉的都是小事。修炼哪，什么叫无漏啊？没有小事。”（《各地讲法十三》〈二零一五年美国西部法会讲法〉）

从这段法中，我意识到要从自己习以为常的事情和思想中去检视是否在法上。在从小事向内找的过程中，我发现了爱漂亮的心和爱面子心，因为我觉的脖子长了一颗肿瘤好丑，因此想用衣服或围巾把它遮住。我还发现了对孩子的情太重，虽然在常人中母亲爱护自己的子女是天性，但我是修炼人，应该用超常的理来衡量自己和孩子们的关系而不是等同于常人。

逞，以后也无法学了，这个学法小组也就被她搅黄了。那么，邪恶就可以肆无忌惮的把四个同修拖下去，不能让邪恶得逞，放下一切人心。

一会儿，老太太回来了，也不烦躁了，是操控她的邪恶被解体了。她回来后马上和我们一起学法，从此以后，每天都主动和我们学法，发正念，学法时什么毛病也都没有了。她正念越来越足，支持老伴、女儿到学法点学法，做三件事，全家人比学比修，很精進，我也撤出了她家的学法组。师父说：“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]

老太太经过学法，心性提高了，人也精神起来了，拐杖也扔了，人年轻了许多，能吃能睡，假相完全消失，很多人在她身上看到了大法的神奇。

二、帮助同修解除家庭困扰

一位女同修走出家门阻力很大，我们召开法会，她很想参加，又怕她丈夫去闹，我们都鼓励她参加。她去了，正在开法会，她丈夫真的来了，骂骂吵吵的，闯进会场，威胁我们，要报告公安局。

我们正念很强，没受到干扰，照样开我们的法会，他真的去公安局了，公安局不但没来干涉我们，反而把他教训一顿，说：“人家炼功做好人，你不该干涉你妻子。”他没趣的回家了，对她妻子施暴，用大棒子打，他打妻子边打边问：“你是要大法还是要家。”这位同修经过这段时间的参加学法组和交流，有了正念，坚定的告诉她丈夫：我就要大法，这位同修放下人的执著，冲破了十几年的家庭，走出家门，去做三件事，很精進。

三、遇到问题找自己

意，其他人都欢迎我去她家。根据老太太的身体状况和情绪，每天只学一个来小时。

学了几天后，老太太对我说：“你别来了，上六楼挺费劲。”我说：“没事。”她看我仍然去，一天，我刚到她家，她就对我说：“我求求你别来了。”我一看这不是魔在操控着她干的吗，我心不动，仍然学法，我的正念解体她背后的邪恶。一会儿，她也跟着学法了。

当时我有正念，可是回家后这人心就上来了，我明天去不去她家了呢，人家七、八十岁的老人，赶你走，你还去，这太没人情味了，谁能理解呀。她家人若不理解，我多没面子呀，可是我若不去，她家四个大法弟子全被邪恶的情魔拖下去了。那几天，我每次走出家门时还没确定是去她家还是去学法点，可是每次我还是选择去她家。我问自己既然去她家是和旧势力抢人，那为什么还动摇呢，怕没面子，怕自己受伤害，这不是自己的私心在捣乱吗？师父说：“整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”[1]放下自我放下一切人的观念，去她家帮助同修。我到她家时，全家人都象没发生什么事一样，老太太也跟我们一起去学法。

她大姑爷反对家人修炼，经常打大女儿，甚至打骂她岳父母，她大女儿因此走不出来。这次听说在她家学法，很不满意。一天，她大姑爷气势汹汹的来搅局，全家人都吓坏了。一进屋，我首先与他打招呼，然后给他讲真相，他背后的邪恶被解体了，他消气了，全家人都松了一口气，这个学法小组就这样坚持下来了。

我们学法前要背《论语》，一天老太太听的受不了，很烦躁，把耳朵堵上，还受不了，我们仍然背，她气乎乎的走了，到门外坐着。我知道是操控她的邪恶受不了，我不妥协，就大一点声音让她听到。她气的用拐杖打门，我不停的背《论语》，她看我们背，就下到三楼，我想，她今天若得

随着不断向内找，虽然那颗肿瘤还在，因为它也不碍事，所以我就不管它。直到十一月，肿瘤开始疼痛肿的大了一些，我的整个脖子、头、甚至讲话和吃东西时都痛，我发着烧，整个人昏昏沉沉，一天醒着的时候大概只有两三个小时，我意识到自己承认了它的存在，而在修炼上还有需要突破的地方。我求师父指点，请让我知道我的修炼哪里出了问题后，只要我醒着，我就学法。

通过学法，我开始思考自己在修炼中的悟和对师父对大法的信。我发现在各种表面的这个执著那个执著的背后藏着名、利、情，在那个名、利、情的背后是一个隐藏很深的私，那个私让我对师父和大法的信有所保留。此时我想到有一年神韵演出的一个节目中，一位道家师父问他的弟子要不要跟着他跳下悬崖，大部份的弟子不敢，却有一位弟子，他得道虽晚，但毫不犹豫跟着师父跳下悬崖，结果他圆满了。当时我看了这个故事，我想象我是会毫不犹豫的跳崖的那一个，但在经过许多触及到根本执著的考验中，我这才看到真实的自己原来是不敢跳的那一个。

回首最近这几年的修炼历程，我发现我一直在面临着信师信法的考验，我从新检视自己在触及到个人的名、利、情时，我的选择是什么？在面对师父安排给我的修炼的路却不符合那个私和观念的时候，我的选择又是什么？想到这，我感到非常的惭愧同时又再次感受到师父的无量慈悲与苦心，我感受到师父安排利用各种机缘触及我那个“私”，由同修或孩子的嘴点我、或在学法中指引我方向。我得以静下来再从新思考，生命的意义是什么？我为什么要修炼？在自问自答中，我看清了在人世中，我拥有的一切都是师父赐予的。

我真的很想回真正的家，这是我在修炼二十几年后，第一次对圆满的愿望如此的清晰，想回去就要毫无保留的信师信法，改变自己，摒弃那个习以为常的私，走师父安排的

路。

当我找到阻碍修炼向内找的症结点后，顿时豁然开朗，身体瞬间轻松了，真象师父在法中说：“你真能做到坚定修炼，都放下人心，一秒钟都用不上你的病状就都没有了。”

（《休斯顿法会讲法》）肿瘤马上不疼了，两天后肿瘤完全消失了！在修炼二十几年后又再次见证大法的神奇！

从过几次病业关中，我看到由于自己对许多不在法上的小事不注意，错过了许多提高的机会，从而让许多没过去的小难累积成了大难。虽然此时此刻的自己还有很多不足和没修好的地方，但是我要谢谢师父，我会努力的精進，希望有一天能圆满随师还。

（二零二二年美国佛罗里达州法会发言稿）

突破疲倦假相 坚持实修

瑞士大法弟子

尊敬的师父好！

各位同修好！

我刚开始修炼时，经常听到一些大法老弟子说，他们刚开始修炼时很精進，久而久之就懈怠了。现在我明白为什么师父安排我当时听到这些事：通过这些时刻提醒我要精進。但随着时间的推移，我发现自己对修炼懈怠了。以前我对自己要求很严格，每当我发现自己的执著心的时候，会很认真对待。现在我会想，也可以稍后再修去它们。

有一段时间我在修炼中原地打转而无法向更高层次突破。我猛然发现自己是多么的渴望休息：一个暂停修炼的休息。我总是非常羡慕的看着家人和朋友们享受着假期，每周给我发送美味食物和自助餐的照片，或者告诉我他们新买的房子。我早就放弃了这些东西，对这些提不起丝毫兴趣了。

该完成的使命，这才真正了不起。历史上的任何一个时期都不能相比。”（《各地讲法十一》-《什么是大法弟子》）

我立刻明白了，师父借老伴的嘴在敲打、点悟我的：强势、孤傲、矫情“三大”执著。做事替代不了自身的修口、修为、修心，救人是真修大法弟子的使命与责任，而在日常生活中实修自己，向内找，去掉各种执著心，多付出才是修炼的关键所在。我应该再加把劲，扩大容量、提高心性、升华层次与境界了，有什么可抱怨的呢？！

如有不在法上之处，恳请同修们不吝指正。

感恩师尊慈悲加持、点悟！

感谢同修们尽心尽力协助！

合十！

在帮助同修中 修好自己

黑龙江省大法弟子

我是一九九六年开始学大法的，因坚信大法被冤狱十三年，在邪恶的黑窝里长期反迫害，受尽酷刑，身体受到严重摧残。我想十三年的时间都浪费在黑窝里了，如今应该更加精進。当我看到当地同修没有形成整体，把自己混同于常人，不做三件事时，看此情景我很着急，首先建立学法小组。可是有的同修忙于常人的事，走不出来。我根据个人情况，帮助同修，使她们能走出来做三件事。

一、放下人心，正念解体邪恶帮同修

同修中有一家两个老人和她们的两个女儿都修炼，老太太出现病业（直肠癌）假相后，没有正念，被邪恶操控着，让她老头和两个修炼的女儿整天守着她，不准他们学法炼功，他们也被情带动着，长期不做三件事。针对这种情况，我决定到他们家，建立家庭学法小组，只有老太太不太同

三、修去负面思维

疫情之前一段时间里，学法小组楼下新安装一个监控器，正好对着我们出入楼门口的那条路。几天后，楼后的窗户外面，每晚都停着警车，有时一辆，有时两辆。我知道后，就近距离观察车牌号，并于第二天去了所辖区派出所查看，一看真是这个所的车。于是产生负面思维：是不是监视我们行动的？就开始发正念。正念强的同修说我是怕的物质在做崇。一段时间之后，我也认识到是自己的人念占了主导，是负面思维物质多了。最近在做救人的事中消下去了，师父给我拿掉了。

四、修去怨恨心

昨天老伴（常人）深有感慨的说：“我家老太太（六十九岁）优点太多，强势、孤傲、矫情！封控期间要求静默，你怎么比平时上班的还忙？买菜、做饭、一天老往外跑，白天、晚上不闲着……。”听着这些不咸不淡冷嘲热讽之言，心生一丝丝怨气：这几年我一直修去自己的这些不足，大气儿都不敢喘，每天象个小丫环一样桌上桌下的伺候着，明知道我忙正事，还不帮忙。

今天去病业同修家学法，刚落座，一眼看到两本单行本师父讲法《什么是大法弟子》，顺手捧起来读着：“大法弟子啊，肯定是辛苦的，因为历史的责任赋予了你们这么大的重担，历史的使命使你们在关键时刻必须担的起这历史的责任。在宇宙成、住、坏、灭的过程中，大法弟子的出现恰恰是在最后阶段，那么也就是不管是生命也好、物质也好，都走到了最后最不好的时候，表现上也是最复杂的、最不好分辨善恶正邪的时候。在这个时期大法弟子要来承担历史赋予的使命，真的太难了。说大法弟子了不起，就是因为大法弟子在这样一个时期来救度众生、来助师正法、来完成自己应

但为什么我现在又如此向往这些东西呢？

我意识到这是对睡眠和舒适的执著困住了我，使我无法勇猛精进。这也是一个我还没有通过的考验。后来我还意识到，这一关向我展示了一个在修炼中的根本问题。在这里，我想和大家分享这段修炼过程。

修炼人应该用超常的理来衡量

在修炼之前，我特别能睡觉，我可以每天毫无问题的睡十一到十二小时。不管是躺着还是坐着，在家里，在火车上还是在车里，我总是觉的累。不仅仅是我，我的家人们也是如此。我们常常午睡，尤其是在饱餐之后。

当我开始修炼时，我就想放弃这些习惯。我当时要求自己睡八个小时就足矣了，这很自然，也几乎不用勉强自己，同时我也感到精力充沛。然而，对修炼人的标准随着层次的提高也提高了。

后来我参加了一些证实大法的项目。突然间，时间不够用了。如果我想在一天内完成所有事情该怎么办？我于是减少了睡眠时间：先是七个小时，然后六个小时，最后不到五个小时。这对我来说是一个非常痛苦的过程。好在有师父的法帮助我从一个修炼人的角度审视这些困难。

师父讲：“学法睡觉，读书睡觉，炼功你也睡觉，反正连这个最初期的东西都没有冲过去，那是意志啊！大家知道，不只你在修炼当中构成人的任何因素都不让你脱离人，构成人任何环境的东西都不让你离开，你什么都得突破，什么魔难都得过去。最大的表现是他们给你制造的痛苦。但是痛苦有不同形式，睡觉也是一种。” [1]

我所感受到的痛苦对我来说似乎尤其的大。其中困难之处是，我觉的如果我躺下再小睡片刻，这种痛苦就可以马上消失。“就再睡十分钟”这个念头在我脑海不时浮现。但是

通过师父安排的一些事情，我明白了修炼人其实应该符合更高层次的理。

有一天晚上，我由于反常的无法入睡而感到压力重重，尤其是第二天还要早早起来上班，等待着我的将会是特别艰难的一天。在床上辗转反侧几个小时后，我决定起床打坐，这之后我才睡着了。然而令我惊讶的是，尽管只睡了三个小时，第二天的我仍然精力充沛，能够以平静的心态处理许多棘手的事情而没有一丝疲倦。

另一次，早上发完正念，之后可以更集中注意力学法，我控制不住自己又睡着了。当然之后的情况完全相反，我一整天都昏昏欲睡，感到全身酸痛。我明白了，修炼人的理跟常人的理是完全相反的。

每当我睡的时间过长时，我都会做相似的阴沉的梦。然后我被惊醒，就知道我应该起床了。通过这些经历，我逐渐改变了我的看法，在疲倦时我不会自动想到要去睡觉。我意识到这是阻碍我修炼的物质，而我必须要突破它。

随着时间的推移，我早起越来越容易了。之前我的闹钟每八分钟响一次，持续一个小时候我才能艰难起床。现在闹钟响一声我就可以起床了，而无视沉重的身体疲倦的感觉。但考验也变得更难了。

修炼不等人

我在一家同修经营的媒体公司全职工作。当时我与一位同修共同负责一个工作领域。当神韵在疫情后再次来欧洲演出时，我很高兴收到师父这份美好的礼物。同事和我都想帮助推广神韵，所以我们轮流工作。如果我们中的一个人去帮助神韵了，这意味着另一个人要工作很长时间。在这一阶段神韵给了我很大的力量，睡眠时间少，经常全神贯注在电脑前工作十一、二个小时，没有周末，这都不是问题。我的经

使，另两个警察非常诧异。我看那个填表的老警察在春寒料峭的季节满脑袋冒汗，心生怜悯，心想：都定了三年了，算了，写吧。这样他才写成。

到劳教所不久，一天，一位不到五十岁的矮个子大法学员非常坚定，拒绝转化。狱警就因一点儿小事找茬迫害她，在监室内命令她稍息、立定，她不做，两脚保持随意状态。那个八零后狱警个子高，脚也大，穿着大皮靴，踢同修脚。我就想：再踢让你脚疼。踢了几下同修还站着纹丝不动。那狱警咧着嘴说：“你这穿布鞋的脚怎么比我脚还硬？”就不了了之走了。但我一直疑惑不解：我的想法怎么能制约他（她）人呢？！

师父曾明示：七·二零前得法的弟子已经被推到位了。我是七·二零后得法的弟子，总认为师父没给推到位。现阶段悟到：要是真修弟子，法的威力就会溶入到微观，只要是助师正法与救人的需要，这一正念就会显现神迹。我是中共邪党“无神论”毒害较深的那类人，相信“眼见为实”。这一路走来，师父为了让我蜕去人的这层壳，没少给我展现神迹。所以在今后的助师救人中一定要时刻保持心在法上，将救人思维方式从人念上升到神念。师父就会为我们打开锁，释放功能。

二、修去沾沾自喜的显示心

这些日子顺利的多发点儿资料是师父在做，更何况这些资料都蕴涵着大法的威力，是大法弟子们整体配合的结晶。从明慧同修的编辑、作者、排版、插图到技术同修的连网，大陆同修们节衣缩食捐款、购耗材、打印、装订以及分装，每一环节无不浸透着同修们的智慧、心血与汗水。有一天，自己分装了一少部分资料，感觉腰颈酸痛，才体会到为我提供资料同修的不易，自己怎能沾沾自喜而显示呢？

“别抬头”。她（他）们都当我是空气一样，我顺利的出来了。

疫情前一天，我去一所教师楼发资料，发现楼道在施工换暖气管子，暂时无人在清理。疫情期间，我就把十几个楼道的住户全部发了真相资料，但愿这些有文化的教师们看了真相资料后都能得救，并传递给孩子们。

回顾这十多天，我发的资料比平时数量多，地域广，愿大法的福音恩泽更多人群，在大疫中醒悟、得救。但与元粒同修相比，缺少了面对面发资料，劝“三退”，这是我的遗憾，以后要弥补。

那么，这几天自己的感悟有哪些呢？

一、转变观念，修去人念，增强神念

在做法弟子应该做的事情上用正念，即神念是必须的，但面对众生是不够的。比如：对封闭小区的监控用神念，就默念：“只有光，没有图象”（《转法轮》），让门卫人员看不见自己、让闲杂人员不注意我们。可是对常人与接受真相的世人也要使用神念，让常人盼望看资料，珍惜资料，如获至宝。

师父在《转法轮》中讲：“其实我告诉大家，真正修炼的时候，刚一进去就会出现很多功能，你已经进入那么高的层次了，所以功能是相当多的。”（《转法轮》）

我以前对这句法没有在意，前几日在集体学法时才有所领悟，很入心，让我回想起十八年前难以解释的两件往事：

二零零四年，我还没有看过几遍《转法轮》，只是帮助一些被邪恶追捕的大法学员提供藏身之地，遭当地国保绑架，在他们要送我去劳教所时，需要填写一张登记表，一位警察写我的名字，我发一念：“写不成”，他总是写错，一张一张的撕毁，扔的满地都是废纸，他说怎么脑袋不好

历告诉我，这一切都是可以做到的。

然而我的常人观念最终还是引发了问题。每当我认为自己已经到了承受的极限时，就会和同修产生矛盾。我开始在心里抱怨我的工作状况。久而久之，不好的观念导致不好的行为。当批评或冲突出现时，我总把自己视为受害者。因为我放弃和付出太多了，其他人必须对我宽容。我的抱怨加剧了团队中的一些矛盾。

而当我得知同修没有好好利用时间时，我心里就很不平衡。虽然嘴上什么也没说，但心里想：我还在辛苦工作，这个人怎么能休息呢。我的心变狭窄了，嫉妒和觉的被不公平对待的观念加强了。

神韵演出季结束后，我想：“好了，现在我终于可以去休息和旅行了，实在不行一个人旅游也行，重点是离开这里。”然而事情发展并非如我所愿。这家媒体公司进行了根本性的结构重组。我有了新的任务，这一过渡阶段对所有员工都非常具有挑战性。我没有如愿去休息，而是不得不工作更久，甚至不乏一周工作七天的情况。我在心里屈服了。

我越来越渴望常人的生活，渴望能再暂停一下修炼。我想睡的更久，过上更舒适的生活。我沉溺于这些象面纱一样笼罩着我的常人思想，而没有力量与之抗争。几个月来我困在这常人观念的迷雾中，逐渐放松了修炼的严格要求。尽管如此，我在困境中并没有松懈学法和炼功。

庄严的对待证实大法的项目

有一天早上由于我睡过头而错过了网上集体学法。几经挣扎后，我终于在那天晚上赶上了学《转法轮》的进度。那天我又感受到了在修炼的初期常常经历的，在学法的时候，师父像是直接对我讲法。每一句话都触及我内心深处，我感到温暖的能量流过我的身体。

师父的法深深打动着。师父讲：“过去的人德大，他的心性本来就是高的，只要吃一点点苦就能长功。现在的人不是这样，一吃苦就不想修了，而且越来越不悟，也就更难修。”[2]

在学法时，我感到那些沉重的东西从我身上脱落。几天后在公园炼功时我也有相同的感觉。我可以体察到正念在我的脑中慢慢形成，并驱散了那些负面的观念。

我突然觉的我的那些抱怨很荒谬。我也意识到人的那些思想和感受变幻无常什么都不是。为什么要紧抓着不放呢？我被它们带到了一种身心俱疲的状态。就看在这样的状态下，我是否还能下定决心修炼。我需要直面的问题是我是否真的配得上“大法弟子”这一称号。

我还认识到学法和炼功是多么的重要。当任务很多时，学法炼功往往得不到保障。现在我又一次被点醒了，在任务多的时候，其实更应该多花时间学法。

有一次我在抱怨时间不够用，一个熟人对我说：“时间是挤出来的。”如果因为其它事项而缩短了学法时间，那我就搞错了事情的优先级，并且也没有真正利用好时间。对此所有的解释都是蹩脚的藉口。

师父叮嘱我们：“你们再忙也得学法”[3]。

令我感到后悔的是，到现在为止我只是忍受那些困难，并没有做到以苦为乐。同时我也没有严肃看待证实大法的工作：不是每一个生命都能任意参与到大法弟子的项目中来，神其实早已安排好了。这本身是一个伟大的荣誉。我非常感激，通过这次考验，我在修炼路上又前进了一些。

谢谢师尊对我的每一次安排！

谢谢同修们共同开创的修炼环境！

注：

[1] 李洪志师父著作：《长春辅导员法会讲法》

三十份。

十月中旬，我地突然爆发疫情，所有的小区都实行了封控管理，店铺关门，停工停产停交通，每人每天做一遍核酸。听到此消息，人们都忙着采购生活用品。我想这正是我发资料救人的好机会。虽说小区封控，不许人外出，可是每个人每天都要出来做核酸，必须出门的。如果每家每户都发一份真相资料，拿回家不正好有时间细看吗？清洁工也不能天天看着楼道，谁都怕感染，保命要紧。这样发放的资料就会多日贴在楼道里，使有缘人有机会看到，从而明白真相得以救度。

说来也巧，做资料的同修从来没有一次给我这么多资料。在封控前两天，通过别的同修转给我一大袋子。本来准备在邪党二十大之后给我，可就在她被强制性门口贴封条在家的当时，给我转了出来，这真是师父的巧妙安排。在十多天的封控期，学法小组只停了三天，以后每晚照学不误。

我家楼下就是封控路口，四个人两班倒看着。我一天要从窗户往下看几次，发现管理比较严，想出去的人被截了回来。后来一想，这不是人念吗？他（她）们是常人，而我是大法弟子，我的脚步怎么能被人封住！于是发正念：大法弟子救人和集体学法都是宇宙中最正的事，我不走这个空间，常人看不见我。这样，我每天都大大方方的从大门旁走过，没有人拦我。

一次，我路过两个封闭小区，看到有很多监控头，大门口戒备森严，门卫人员不时的喷洒消毒液，我正在犯难，突然看见两楼之间的铁栅栏缺一根，上下用两根八号铁线拦着，中间是被人已钻过的圆洞。我从中间钻了过去，看见两个年轻妇女在说话，看上去象是社区人员，我发一念：“别回头”。发完资料刚要出去，看见两个年轻妇女还在那儿，又有一个男清洁工在打扫铁栅栏边的垃圾，我又发一念：

意的成了看另外空间的工具，不知不觉的起到干扰作用就不好了。天目未开的同修能够以法为大，不以另外空间为大，就会减少干扰，提高分辨能力。理智清醒，正念对待。

修炼人要信师信法，这可不是嘴上说说而已，具体要落在我们的行动上，熔炼在我们的思想中。特别是正法时期的大法弟子，面临的不只是个人的业力干扰，还有另外空间许许多多的外来干扰，都会影响我们的修炼和救人。而所谓的悟性更多的表现在我们遇到问题时能不能用大法去衡量，能不能发现自己在面对诱惑时的及时修正自己。修炼人要自重，既不被干扰，又不干扰别人。

以上只是自己的个人认识，仅供参考。

合十

大疫当前，在急于救人中去人念、人心

微莲

今天读了《正见周刊》（第 1052 期）元粒同修交流文章《一日游》很受触动。同修在疫情期间面对面发真相资料、劝“三退”，相比之下，顿觉相形见绌，促使自己写出此文与同修们交流，并且告诫自己：救人的思维方式，应该改变或提升了！

进入十月，我地各小区对清洁工作提出了新的要求，邪党二十大期间，各小区的街道两侧墙壁、楼道墙壁都统一进行清理与粉刷，还分派人手看管各自负责的清洁区域。一时间，有张贴真相的同修们都很犯难，担心贴多了给清洁工人增加了劳动强度，同时造成大法真相粘贴的浪费，不但救不了世人，还给常人带来不好的影响，所以想暂缓一下。我是做某些固定小区发放真相资料的，也兼顾着往封闭小区贴不干胶。每周大约一百三十份左右，真相传单一百份，小册子

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

[3] 李洪志师父著作：《各地讲法十一》〈大法弟子必须学法〉

（二零二二年瑞士德语法会交流稿）

修炼体悟

体悟“扫除”

心莲

购物与生活密不可分，网上购物兴起后，购物更是成为一种爱好和日常。人们借购物消减烦闷的情绪，在众人面前表现自家身价，补给生活有备无患诸多等等，其本质都是为了慰藉自己那颗空虚疲惫的心。然而物质享受真的能让人内心充实并怡然自得吗？曾听一位长辈说过：“勤扫院子，少逛街”，好似劝勉，但却不懂“扫院子”和“逛街”二者之间究竟有何关联。

前些日子在网上看到一位朋友讲述他的老板很有钱，却经常利用周末休假一个人大扫除很是不解。终于忍不住好奇地向老板提出自己的疑惑，这位老板很平静的说：“平常工作要和很多人打交道，应酬让我很累，每转一天，心就堆满了东西，憋得自己无法开释。有一天，无意中打碎了红酒，弄的地板很脏。当时没有佣人，只好自己收拾。这小小的意外，却让我发现，清理垃圾时，连心里的东西，也都清理了许多。”他的感受不禁让我豁然开朗，原来扫除不仅仅是清除外物，在过程中还可以清净内心。记得没住进闹市高楼之前，打扫庭院的确不是一种负担而是从眼到心的通透和舒畅，脑海会自然淡化诸多杂乱思绪，再做起事来也很容易静心专注，生活简单，内心清净。然而为屯聚物质变得紧张忙碌的现代生活使内心却越加空虚不安，好似被纷乱的思绪牵

着，失去了自我，更不敢也不愿抽出时间去体会扫除的意境和内涵，从前恬淡生活的记忆也随之久远淡忘了。

沉思中不经意间“神韵舞台”上，那个大智若愚的小和尚拿扫把清扫的诙谐画面浮现眼前。每回他都是那纯善纯真的，拥有神通和大智慧的焦点。而且看的出他内心是无垢无执，自在安然的。感慨剧中的每一个细节都有其深意，这个扫除的情节自然诠释出修炼人通过勤苦修心，清扫私欲的过程，会使内心清净从而返本归真。气定神闲，不浮不躁，以静制动，大智若愚。无为乃有为，无往而不胜。

此刻我也终于读懂了老一辈那份智慧人生的馈赠。人们追求金钱，是为了丰富物质，而物质牵扯内心的悲喜，患得患失，不得安宁。因为物欲阻塞并污染了内心世界自由呼吸的各个通道，当人以物喜，以己悲，不能主宰自己，而被外物操控时，扫除也成了生活的负累。要想从新真正拥有自在安然的人生，势必要“勤扫院子，少逛街”，扫除执念并断绝多余之物欲方为上策。

浅谈怕

穹霄

师父讲：“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〉）

经过被迫害，发现自己在这过程中产生过严重的怕心，致使迫害继续存在，我静心思考了几个问题，怕什么？为什么怕？如何解体怕？

一．怕什么？

在被非法拘留期间，我貌似不怕死，因为从法中我知道人死了只不过是最大的一层分子成分脱掉了，而且大法弟子

指导自己的行为 and 思想，久而久之就会出现偏离法的情况，因为有些景象是假象，有些景象是旧势力干扰而演化出来，用于毁掉修炼人的，并不是真善忍大法。那位不修的人在思想中可能有一些偏激的因素，被旧势力利用，他看到的可能是真的，也可能是假的，无论真假，在偏激思想的逻辑中，就让他认为“不修大法”才对得起师父，从而使自己脱离了大法。

2. 开天目同修如何处理与同修的交往呢？

修炼离不开修炼环境和群体，总会有天目开着与不开的人，形成依赖心也难以避免。需要各自守好心性。看到交流中有很多天目开着修的文章，写生命轮回得法不易，正法进程轰轰烈烈，突破修炼难关，破除邪恶干扰，起到了很积极的作用。如果通过另外空间的变化鼓励同修精進，证实大法多救人，确实是一件大好事。通常情况下，如果我看到什么，都会说一些鼓励的事情，这样对同修有帮助，自己也不会起执着心。如看到同修们组织起来去监狱等迫害场所发正念，整体形成一个大莲花，大家听了都很受鼓舞。

但是有时候也要注意修口。曾经有一次，同修们在一起发正念，我看到很多人都有了功柱（其实修炼人开始修炼后都有），就跟大家说了。马上就有一位同修问谁的功柱是白色的。我当时就意识到不该说这件事，引起同修攀比心理。就说都是白色的，因为修炼人的功柱经常变颜色。以后再看到什么景象就不再当场讲了，遇到合适的场合，合适的时机再讲。不引起执着，又对人有帮助才能讲出来。

我们要修成无私无我，先他后我的正觉，很多事情应该多为对方着想。天目开的同修多想想怎么帮助同修精進，提高层次。天目未开的同修多想想别让人产生执着，自己别有依赖心，不给显示心市场，遇到问题多在法上修，法上悟，这样才是正悟，正理。天目开的同修也需自重，不要有意无

应该这么做。自己无意中成了几位好事者的工具，同时又造了口业。如果看错了，就是在惑乱人心；如果看对了，对病业同修会是巨大打击，病业也许会更重。试想一位修炼二十多年的人，突然有一天，别人告诉他有附体，他能受的了么！这么做对谁都是不负责任的行为。

虽然我不是天目开着修的，但是在修炼过程中也有一些经历，与大家共同切磋：

1. 看到另外空间的事情该如何对待呢？

听过这样一个故事。一个修炼人开天目后，看到在正法过程中，师父为他付出很多，身体受到巨大伤害，此人看到师父受伤如此严重，就下定决心——不修了。我听到这个故事很震惊，天目开了之后看到的景象，还是需要有悟性啊，不能乱悟啊！通常情况下，我看到什么景象，都要对照《转法轮》和其他师父讲法，悟一悟师父有没有讲到这方面的事情，再根据师父的大法分辨真假，体会其中的内涵。如果在大法中没有依据就不需要悟，或者是假象。对于听到其他同修讲到另外空间的事情也是这样来衡量。而那位不修的人完全是人情的认识。

如果我看到这种景象，我会这么想：师父为度我付出如此巨大的代价，那么我作为师父的弟子也应该学习师父的这种无私无我的奉献精神，为救度众生不惜付出自己的一切，继承师父的救度精神。而不是怕师父受苦而放弃修炼，如果那样做，师父不是白白付出了吗？二十多年来，师父救度大法弟子，在正法过程中，造就了无数敢于为真理、为众生可以付出一切的释迦牟尼，耶稣！都是在继承师父的救度精神啊！

这里面同时也反映出另一个问题，很多天目开着修的人，在看到什么景象后，不是以师父的大法角度悟道，不是以大法为标准，而是以看到的景象为标准，以看到的景象来

死了都是圆满。但是我怕酷刑折磨，怕自己承受不住那种痛苦，怕自己被转化。

刚出来那段时间，那种怕的物质包裹了我，我不敢看明慧网上相关报道，当看到周刊上和我类似情况的同修最后被非法判刑时，我更是对自己今后的道路充满绝望感，怕自己也会出现同样的结果。被迫流离失所出来时，感觉看不到前方的路，我怕今后会一直流离失所。

也就是说，我怕来怕去就是怕失去那点人的东西。

二. 为什么怕

1. 有执著心

师父讲：“作为一名大法弟子，为什么在承受迫害时怕邪恶之徒呢？关键是有执著心，否则就不要消极承受，时刻用正念正视恶人。”（《精进要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉）

这次迫害中自己的表现，暴露了很多执著心。怕酷刑其实是有怕遭受痛苦的执著心，怕被非法判刑，怕一直流离失所是怕自己失去之前一直有的安稳自由生活，包括割舍不下的名利情执著。

2. 没有百分之百信师信法

当被迫害到拘留所门口办手续的时候，因为不签字，被威胁说进去让管教来管。当时我脑海中就出现了之前在明慧网所看到的一些关于大法弟子被酷刑折磨的报道。那种怕心突然向我袭来，我当时想，我怕什么，反正死了我也是圆满。被非法关押在拘留所期间并没有出现我担心的事情。但是，当得知非法拘留期满要把我转看守所非法判刑的时候，我的脑海各种念头反复交错出现。

先想：师父讲：“我的根都扎在宇宙上，谁能动了你，就能动了我，说白了，他就能动了这个宇宙。”（《转法

轮》)

随后又想：死了也是圆满，就这样一下子死了也就算了，就怕死不了，那些酷刑我是否可以承受得住，如果被关押在那漫长的时间中不能学法的环境下，我会不会妥协？求师父加持我的正念。

又想：“被关押一不能学法二不能救人，师父不可能会让我被关押的”。

又想：“这突然被绑架，亲朋好友同修谁都不知道，也没人在外营救我，之前自己因为工作忙放松了学法，现在我发正念怎么感觉脑袋一直被不好的因素占据起不到作用，这怎么办？”

在这过程中，当想到师父，我的心就安定下来，当人念出来时，整个人支撑不住仿佛要倒，如此反复。

最终关键时刻想：“我不怕死，但是我不能死，我要随师父法正人间，我有漏也是在大法中归正，我有师父法身保护，有天龙八部护法，我不会有事的！”

后来在师父的保护下，邪恶没有达到想对我判刑的目的，但是对我的迫害也没完全结束。

从这个过程中我的行为和思想来看，自己的信师信法程度估计只能达到百分之六十左右。当时警察得知没法达到他们的目的地时，对我说你就会打擦边球。我悟到也就是说我这次出来是挨着及格线出来的。

正行来自正念，正念来自正信。对师父的正信有多少，正念就有多少，迫害的解体程度就有多少。

这也是当时对我的迫害没有完全解体的原因。

现在再看当时的情况，那么怎么样才是对师父百分之百的信呢？

第一，迫害是旧势力强加的，我绝对不能承认，师父一定会让我出去。第二，我归师父管，归大法管，根本不存在

修炼者的自重

大陆大法弟子

曾经遇到一位同修，长期处于病业魔难之中，难以超脱。牵动了周围很多同修的心，大家想了很多办法，效果也不明显。其中有几位同修特意向外地一位天目开着修的同修请教这位病业同修的情况，希望对其有所帮助。这位开着修的同修告诉他们病业同修有大蟒附体，使大家很震惊，病业同修虽然病业缠身多年，但不象有附体的样子啊！这件事在同修中造成了一定的波动。

这让我想起来自己多年前经历的事。我是天目偶尔能看见，但运用的不是那么自如的情况。多年前，我的岳母同修因病业而离世，当时我们几个同修都在帮她发正念。我清楚的看到岳母同修离世的全过程。妻子虽然修炼，但母女情深，非常难过。为了安慰妻子和同修，我就把岳母同修带着果位圆满离世，师父法身来接她的全过程说了出来。本意是为了告诉同修们修炼一定有正果，人表面的离世不是真正的死亡，只不过是换了一个空间生存而已。因为说的很详细，导致妻子同修认为我也是开着修呢。所以就问了很多问题，我也尽量安慰。时间一长产生依赖，一有什么问题，妻子就要我看一看，最后我也烦了，严肃的对她说，别问我了，我也不是你的工具，开天目的人也不是给你干这个的。虽然多年过去了，这件事我仍然记忆犹新。

鉴于我的亲身经历，发现那几位关心病业同修的同修也存在这种不好的依赖心理，总想找天目开着修的同修看一看。其实这种现象还是比较普遍的，尽管也有很多交流文章讨论过这种现象，但这不是交流可以阻止的。也确实有一些人喜欢表现自己，甚至到处跟人说自己是开着修的，从而满足自己的执着心。那位给病业同修看出有附体，我觉的很不

作中的语气、善心，加上道理能改变人心，而命令永远都不能！”（《精進要旨》·〈清醒〉）的法理，从而也暴露出党文化高高在上的心。

想想这不正的言行都是应该修去的。因它来源于后天的观念、习惯已形成自然而不知，在这次背法背到“强烈到已经形成自然，自己都感觉不出来（《转法轮》）”一句深刻点醒了自己，不只是嫉妒心的问题，其它方面也有形成自然感觉不到的，还以为就这样的。其实平时遇到的矛盾，何尝不是向内找、修去自己人心的执著、欲望的好机会。而每一次不是被自己所谓的忙着做事中忽视了修自己，就是找到了也并没有挖出根源，结果反复出现去不掉。而今背完《转法轮》又在背到师尊《洪吟六》·〈醒后明〉中“神路已通人心屏 无神论后有狰狞 进化邪论更无凭 现代行为离神远 各种观念是障碍”一下悟到师尊开示这些心就来源于这里，现代行为已形成自然，无神论的教育使人没了敬畏的概念，更没有敬神礼佛之心；进化论使人兽性放纵、甚至泛滥；长期党文化的向外推、向外看形成的怨恨等等这些变异的人的行为障碍着我们的提高，阻碍着我们同化大法，甚至用人心原谅自己，认为比以前进步多了，却没有想到离法的要求差的太远了。今天我终于找到了不能提高境界的根！它不是真我，却缠绕着真我，赶快分开去掉它同时曝光出来，以便同修不走我的弯路，不让这些变异的东西在我们这儿滋养，严格按照大法的标准对照检查自己，在正法接近尾声的关键时刻，不放过任何一次修心提高的机会，尽快找到潜藏于自身变异的现代观念，在法中归正一思一行，同化提升，修得执著无一漏，修成无私无我的正觉，不负师尊苦度。感恩师尊每时每刻的呵护、点化、慈悲度！

一点浅悟，不在法上之处敬请慈悲指正！

酷刑、不存在死不死、不存在转不转化的问题，旧势力不配考验大法弟子。第三，即使当时我感觉不到发正念的任何作用，师父说：“大法弟子的正念是有威力的”（《精進要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉）那我就应该认为自己的正念有威力。

3. 怕是邪恶强加的物质场

出来后为什么我看到和我类似情况的同修被非法判刑，自己心理压力会那么大呢？经过长时间发正念后为什么就没那么怕了呢？

师父的这段法点给了我原因。师父讲：“有一次，他将两棵植物摆在一起，叫他的学生当着另一棵植物的面把这棵植物给践踏、踩死了。然后把另一棵植物搬到房间里，接上测谎仪，叫他五个学生从外面轮番的走进来。前四个学生进来了，没有反应。等到第五个学生、践踏植物的学生一进来，还没有走到跟前，电子笔马上急速的画出一条曲线来，人在害怕时才能画出的这种曲线。”

那个另一棵植物为什么会怕，是因为他看到这棵植物被踩死了，以为它也会被踩死。如果它没看到，它会怕吗？如果它认为绝对不会踩死它，它会怕吗？

从这段法中我悟到，旧势力利用中共迫害大法弟子，酷刑关押杀戮不是目地，是为了制造恐怖，从而把这种怕的物质场强加给大法弟子，让直接遭受迫害和没有直接遭受迫害的大法弟子产生怕心，不敢完成自己的使命，甚至放弃信仰，淘汰出去。同样，也强加给世人让世人不敢了解法轮功真相失去被救度的机缘。

三. 如何解体怕

1. 区分怕心不是自己

师父讲：“造就一个人、一个生命，在极微观下已经构成了他特定的生命成份、他的本质。”（《转法轮》）我悟到我们的生命本质中不存在怕的因素，一切怕的因素都是后天强加的。所以要想解体怕，首先得分清，那种怕心根本就不是我们自己，是自己后天的观念在怕，是自己的执著心在怕，是外在强加的物质场在怕。区分后再正念铲除。

2. 真正实修，不断达到百分之百信师信法

如果一件事情自己认为百分之百不会发生在自己身上，会怕吗？就像另一棵植物，即使看到这棵植物被踩死，但是它如果认为不会踩它，它也不会害怕吧。

我们都知道说完全否定旧势力的安排，都知道说走师父安排的路，但是遇到具体事情，看到邪恶外表的强大，人念代替了正念，往往没有百分之百的认为所遇到的危险不会发生在自己身上。实际也是没有百分之百信法。

百分之百信师信法不是通过口头说说就能做到的，需要经过真正的学法修心去执著，不断的从人的思想中走出来，才能逐步达到的。

3. 做好三件事

师父讲：“你做好三件事才能够去除、才能把各种党文化中的思想、包括怕心改变过来。中国大陆的邪党环境是旧势力利用坏人与其它空间邪恶生命搞出来的。旧势力认为环境达到这么邪恶你们能修出来它才承认，所以才被它们搞成那样。”（《各地讲法十二》〈世界法轮大法日讲法〉）

从法中我体悟到，没修好的部分就是人，在邪恶的环境中有怕心其实正常，如何在做好三件事的过程中，用正念看问题，解体怕心就是我们的修炼过程。

以上是我对怕的一点认识，个人层次所悟，如有不当，请同修慈悲指正。

背法中归正一思一行

东北大法弟子 希望

最近背法总感到背不下去，背到第六讲时还出现了闹心、抠鼻子、摸脚等不良现象。这让我警觉。自己到底是怎么回事？向内找，发现这些不良行为是自身党文化的东西：随便、放纵欲望、虚伪、嫉妒、显示、不注意修口，执著于向外看。单单在看到同修发正念时倒掌、手抖、学法时身体晃等现象，忍不住要直言不讳的给人家指出来，语气不善，更谈不上忍；人家不接受，自己又觉得小组学法不能集中精力，就不去学了，却没有意识到自身问题的严重，没有向内找修自己。

今天背法出现这种干扰，洗完手后接着跪着背，这时师尊的一句法打入脑海：“怀大志而拘小节”内心不禁一惊：是啊，拘小节自己做到了吗？重温师尊在《精进要旨》·〈圣者〉中的这一段法“其人赋天命于世间、天上，具厚德而善其心，怀大志而拘小节，博法理可破迷，济世度人而功自丰。”细背，做为正法时期救人的大法弟子怎么还能有此不善之举？对照法羞愧无比！想想师尊在这十恶毒世的危机时刻，历尽艰辛把这部伟大的法传度于我们，又时刻看护着我们，而我们在拜读这部高德大法时有何理由不敬师敬法？哪个觉者还会有此不端的行为？而师父利用同修的状态，目地是看到的都象照镜子看看自己，让自己向内找修自心的，自己却不悟，还指责同修，而今自己频出这不端行为，这不是心不正招来的麻烦吗？对照法的标准羞愧难当。向内找看到自己的私，看到差距，找到自身党文化的指责人、慝怨心还有潜藏着贪天之功的心。因为真正改变人心的是法，不是靠你指责就能归正的。过程中没了慈悲，忘了师尊法中讲的“我不只教了你们大法，我的作风也是给你们留下来的，工