

喳的叫，嫂子说，怎么这么多燕子，怎么回事？干啥来了？我一下明白了，是听真相来了，姐姐说，快告诉它们“法轮大法好”“真、善、忍好”，我来到屋外，看看东边邻居，西边邻居，他们院子上空一个燕子都没有，我大声对它们说：你们都是听真相来的，你们记住“法轮大法好”“真、善、忍好”，连喊三遍，如果你们听懂了就飞走吧，它们叽叽喳喳的在院子上空盘旋，大约五、六分钟的时间就都飞走了。这时家里那俩大燕子却没有飞走，双双落在晾衣服的铁丝线上，冲着我欢快的叫着，我明白了，是它们把这些燕子领来的，我对这俩燕子说，你们做了大善事，会有福报的，如果你们同伴中哪个还没有听到的就再告诉它们来吧，它们冲着我叫着。说完我就忙我的去了。

到了下午四点钟左右，又来了一大群燕子，虽然没有中午多，但是也有三、四十只吧，我同样告诉了它们福音，这俩燕子和上次一样落在晾衣服的铁丝线上，冲着我叫，意思告诉我那些燕子是它们领来的，我当然表扬了它们，告诉它们一定要记住，珍惜听到的真相。它们传福音、做善事会有福报的。这件事也叫家里人见证了大法的神奇，哥哥、嫂子、八十多岁的父母，他们都说，真是神奇呀，从来没有看到过这么多燕子，他们平时不太精进，现在也懂得了救人的紧迫。

看到这俩燕子，为了同类得救，舍弃了喂自己子女的时间，从上午九点到中午一点四个小时时间，找来那么多同类，它们得飞出多远啊，又从下午一点到四点，又找来那么多，真是无私啊。我相信，佛法无边，燕子的孩子不会饿坏的，因为它们的父母无私救同类，它们的孩子会得到另外空间神佛的护佑的。想想我们这些大法弟子，有的为了帮助子女带孩子，没时间救人，有的几年都没有脱离这种状态。我自己有时图安逸，不知道抓紧时间，有时浏览动态网页一两个小时很快就过去了，无意中就浪费了很多时间，救人要紧，今后一定注意，写出此文想转告同修，大难来前争分夺秒，听师父话，抓紧时间，快走出来救人。

【要完全揭開宇宙、時空、人體之迷唯有“佛法”，他能區分真正的善與惡、好與壞，破除一切謬見，而予以正見。】

——《轉法輪》論語

# 正見周刊

第 638 期

2014年11月11日



正見網

[www.zhengjian.org](http://www.zhengjian.org)



## 正见新闻

法轮大法 2014 台湾法会 学员分享修炼心得 /3

## 修炼体悟

学习新经文《二零一四年旧金山法会讲法》的

一点体悟 /3

一次向内找的经历 /6

不注意招来的邪灵 /8

转变观念——感恩与气恨 /9

为何吃饭不香? /10

近期修炼体会 /12

对实修精进的体悟 /16

读《守礼之重》有感 /19

大漏 /20

珍惜这万古机缘 /22

## 救度众生

往延安打真相电话的点滴体会 /23

去农村讲真相的几点体会 /24

## 万物有灵

明真相的燕子 /27

横幅和不干胶的功用。个人认为，塞进人们家中的资料可以起到讲清真相的作用，而横幅和不干胶作为外在的展现，虽然数量少，却起到了震慑邪恶的强大作用，人们在闲谈中议论中，在对共产党几十年来的恐惧中，不敢大声表达自己的思想，不敢释放不满的情绪，这个无形的黑手在扼杀着人们的本性的显现，而公开表现的大法条幅就起到了破除这层壳，帮助人们找到话题的引子，从而让真相传播开去，更好的救度世人。

## 万物有灵

### 明真相的燕子

大陆大法弟子

去年夏天和姐姐同修去乡下的娘家，看望八十多数的双亲，顺便为父母拆洗拆洗被子。在那里亲身经历了一件事，至今记忆犹新，写出来也许对同修有所启悟。

那天天气晴朗，上午九点多，到院子里走走，无意中看到家里的屋檐下住着一窝燕子，看来俩个大燕子很忙，穿梭似的飞来飞去，听嫂子说，已经孵出了小燕子，但是在外边还看不到，只看到俩大燕子一刻也不停的轮流到窝边给小燕子喂食，为了让小燕子吃饱，它们都舍不得在窝边多停留一会。看到此景，感叹众生六道轮回中的苦，自己此生是人身，又生在东土，成为大法弟子，太幸运了。心里非常感恩师尊。突然想到，万物都是为法来的，是因为人皮不够用，使一些高层生命转生成动物，这窝燕子住在大法弟子家，一定和法有缘，我要告诉它们真相。于是，我就大声的告诉那俩大燕子：你们要记住“法轮大法好！”，“真、善、忍好！”告诉了几遍，听到它们叽叽喳喳的似乎听懂了，我也没在意就继续回屋里忙着干活去了。

中午一点左右我们一家人正在吃饭，突然感到天阴了，我还纳闷，刚才是大晴天，抬头看看外面，啊！是一大群燕子，黑压压的，把整个院子上空都遮住了。叽叽喳

播。带一些双面胶，黑暗中可以很方便的把光盘（带包装）或资料粘帖到合适（高处）位置。

有的同修选择白天有的选择夜晚，这个根据自己的时间便利条件决定，各有优劣，保持正念强是关键。去不熟悉的地区容易迷路，因此建议使用导航仪，也可以使用去掉手机卡的闲置的智能机，现在的智能机安装地图软件，也可以很方便的确认自己的位置和村级公路（甚至硬化路）。不要携带自己平时使用的手机上路以防被监控。当然买一张本县地图熟悉一下大体方位也是很有必要的。

关于下车每家每户发还是抛掷的方式，我谈一下自己的体会，下车步行把资料塞进每家每户门缝里固然是最好的效果（有的门缝塞不进去），但是时间加长风险加大，如果有条件可以这样做，如果没有条件，可以把资料卷起用红绳捆扎成棒状，可以从远处很轻松准确的抛进农户庭院里，使效率大增，也不存在对世人不敬的问题，除了误扔到脏污地方的情况。有的同修把资料全部发到农户门外或大街上，很容易被人集中收走，就不能很好的起到救人的作用。

现在农村摄像头也已经很多了，请注意采取安全措施。

为了减少重复发放浪费资源，建议一定区域内同修协调好，分区分片行动，积累经验相互切磋，共同提高。

影响同修去乡下讲真相的另一个因素是有的同修害怕车辆出现异常，这方面开始时我自己也曾经出现过一两次，恰恰是自己心里出现不稳造成的，有修炼的因素，当学法好正念强的时候几乎没有出现抛锚的情况，大法弟子做救度人的事情是不允许偶然事情出现的。我问过一个修摩托的店主，他说即使车胎跑气，低速下仍然可以骑行，顶多是舍上一副内外带而已，对车轱架基本没有什么影响，因此不要有后顾之忧，当然心性主要的。

由于本县的学员往往在恶党机关的“黑名单”上，因此相邻县市之间建议交叉发放真相资料，可能使安全性有所增强，个人看法。

## 正见新闻

### 法轮大法 2014 台湾法会 学员分享修炼心得



11月9日“法轮大法 2014 台湾修炼心得交流会”在台湾大学综合体育馆召开，约 7,500 位来自台湾、香港、韩国、日本、新加坡、越南、美洲、欧洲等地的部分法轮功学员参与盛会，他们在现场聆听多位法轮功学员按照“真、善、忍”原则修炼，以及向社会各界民众讲法轮功真相及反迫害中的修炼体会。

## 修炼体会

### 学习新经文《二零一四年旧金山法会讲法》的一点体悟

大陆大法弟子

师父新经文《二零一四年旧金山法会讲法》发表后，我连着通读了两遍，在自己目前层次中体悟到师父对去了国外的大陆大法弟子讲的法“中共邪党的邪恶党文化，潜移默化几十年的灌输，已经使大陆的中国人，包括一些大法弟子，性格扭曲，想问题都是极端的，甚至和国际社会、和古老传统中国人的想法完全是不同的了。”不仅是

对去了国外的大陆大法弟子讲的，也是对我们身在国内的大陆大法弟子讲的。越发体悟到作为中国大陆大法弟子转变思想、重视分清、解体自身存在的中共邪党的邪恶党文化的重要和迫切，我们要跟的上师父的正法进程，到了最后，我们不能带着还没洗净的邪恶党文化跟师父回家。

师父在新经文《二零一四年旧金山法会讲法》中开场就讲到：“中共邪党的邪恶党文化，潜移默化几十年的灌输，已经使大陆的中国人，包括一些大法弟子，性格扭曲，想问题都是极端的，甚至和国际社会、和古老传统中国人的想法完全是不同的了。大陆有十几亿人，慢慢的灌输中没有感觉的被变异了；大家觉的，都一样啊，没什么不对劲的，人就是这样嘛。不是！有时候媒体用你们，有的时候项目用你们，你们的想法，那种党文化的极端做法、说谎、糊弄事的工作作风，真的使他们受不了。”学了师父的这段讲法，回想起发生在自己和同修身上分清、解体党文化的一些片段，认识到被灌输的党文化变异思想，有些真的不易觉察，但是只要我们对照法真修自己，真能做到一思一念符合不同层次法的标准，党文化就解体遁形。

记的大约是两、三年前，同修拿来一份揭露本地邪恶绑架一名法轮功学员的报导稿，看到没有报导年龄，我就问了一句被绑架的学员有多大岁数了？同修说六十多岁。紧接着同修又补充一句说年龄写大点，写七十多岁，这样揭露邪恶的效果会更好，影响会更大。我提醒同修：我们是修“真善忍”的，报导年龄要真实，真实年龄是多大就写多大，我按那位被绑架的法轮功学员的真实年龄打出报导发给了明慧网。现在我体悟到，当时我们按照法的标准做到了“真”，就在不知不觉中解体了邪恶的党文化。但当时我和同修谁都没有觉察到这种说谎、夸大是被邪党灌输的邪恶的党文化。就是师父法中讲的：“大陆有十几亿人，慢慢的灌输中没有感觉的被变异了；大家觉的，都一样啊，没什么不对劲的，人就是这样嘛。不是！有时候媒体用你们，有的时候项目用你们，你们的想法，那种党文

的也不少，感到比较焦急，希望更多的同修到广大的农村去救度广大淳朴的农民朋友们。【明慧网二零一四年八月五日】的一篇文章《救度农村众生的过程中普遍存在的问题》讲得很全面也很实用，我也多次骑摩托车单人或双人去农村讲真相，针对文中提到的几个问题，谈一下自己经历的几点体会。

准备工作。到农村的广大天地最便捷的交通工具一般是摩托车了，速度快转弯灵活，小路甚至沟坎也能走，目标小安全性好，而机动车虽然快装运量大但是目标也大，不利于农村狭窄的路面活动。骑摩托车可以一人，两人配合也很好，摩托车要去掉所有特殊标志，最好是买那种不显眼占有率高的车型，资料放在普通的袋子里。服装以淡灰色平民化为好，穿戴方面可做一下修饰，衣服布袋要宽大便于装更多资料，穿高筒的胶鞋便于在泥泞脏污的农村快捷的行走。

过程中要三发正念，出发前，过程中，返回后，解体另外空间的邪恶干扰，请师父加持和保护，否定旧势力的一切安排，更好的救人。注意清除怕心、做事心、欢喜心。

资料的搭配。单张、小册子、九评书、光盘、不干胶等，都带一些，单张可以大面积的发放，但容易丢失损坏，小册子就可以保持比较长久便于传看，九评书是推动三退的必备利器，现在由于农村同修少，所以三退途径很少，三退人数也比较少，为此真相光盘应该以 VCD/电脑两用光盘为主，该型光盘不但可以在影碟机中播放视频，还可以在电脑上观看，盘中的翻墙软件可以帮助人们登录动态网，浏览无限真相，事半功倍，其实现在农村电脑占有率已经很高了（估计 30-50%），人们有眼见为实的观念，因此光盘必不可少，而且新版的九评启动包内嵌教人如何三退的视频，打开光盘后人们可以自己办理三退手续。现在我地的光盘都已全部是 VCD（DVD）/电脑两用光盘，均具有自启动播放和翻墙功能，翻墙软件是一把万能的金钥匙，使讲真相的效果大大增强，应该大力推广传

救多少算多少。我想只要对方接听了真相电话，就在解体他背后的邪灵，本性明白了就能得救，这个电话就没有白打；哪怕有一个人“三退”了，也等于是救了一个宇宙大穹。在另外空间我这儿就是在正邪大战，在和邪党抢人。

当我快要打完两组、近四千个号码时，手机显示终于有一个“三退”记录。我赶紧检测电话录音文件：对方是一个男性老者，他用普通话说，党团队他都是。当问他退出来好不好时，他连声说“好，好”。而且听的出来他特别激动，好象是盼望了已久的等待终于实现了。他又用方言说了些什么我就听不太懂了。此时我的心情真的难以言表。我知道这是另外空间阻挡众生听真相得救的邪恶被销毁掉了，延安百姓本性的一面觉醒了。自此更增加了我往延安打电话的信心和决心。一次，有一个人接通电话后，当场就退了三个人。真是“红魔解体众生解心愁”（《洪吟三》〈消停〉）。现在，我专用一部手机每天往延安打电话，并且要坚持一直打下去。

我体会：救度众生是大法弟子神圣的历史使命，不管用什么方式讲真相救人，只要认认真真的去做，克服党文化的那种“糊弄事的工作作风”（《二零一四年旧金山法会讲法》），就能收到事半功倍的效果。因为“修在自己，功在师父”（《转法轮》）。目前利用手机讲真相在大陆已经普及，这种救人方式可以超越空间和时间去做，特别适合偏远和交通不便的所谓“老少边穷”地区。也希望同修们多往曾经被中共邪党祸乱过的“老区”打电话，那里的众生在盼望得救。

层次所限，点滴体会。如有不妥，敬请同修指正。

## 去农村讲真相的几点体会

大陆大法弟子 辛净

最近到农村一位同修家，了解到他们周边农村还有大片的真相空白区，而且农村同修很少，由于怕心走不出来

化的极端做法、说谎、糊弄事的工作作风，真的使他们受不了。”（《二零一四年旧金山法会讲法》）

还记的也是一两年前的一件事了，同修拿来一篇手写稿件叫打出来发往明慧网，我接过稿件一看，文章开头的第一句就是“随着邪党的改革开放……”，我忍不住笑了，我说这文章虽然用了邪党一词，但开篇就是党文化用语，怎么办？同修拿回了稿件。这次我和同修明明白白的解体了党文化。

我一直比较注意分清、解体自身存在的党文化。近两年来，我在每天用半小时时间正念清理自身存在的问题的同时也清理自身存在的党文化。每隔一段时间听一遍语音版《九评》和《解体党文化》，以为自身存在的党文化不多。但前段时间我脑子里七年谷子八年糠的往外翻往事，翻着翻着就感觉冒出了一丝争斗和报复的情绪，一下子警觉到自己争斗心和报复心翻出来了，立即抓住争斗心和报复心正念清除。再一深找发现这个争斗心和报复心不是后天形成的观念、不是人生的经验积累、不是压不住的思想业力，而是邪党灌输的“秋后算账、人若犯我我必犯人”的党文化。我于是抓住争斗心和报复心的根子——党文化，正念清除自身存在的党文化。过程中我体悟到只要我们对照法真修自己的一思一念，就能分清和解体自身存在的党文化，就能把被党文化变异的思想转变过来。

师父在讲法中讲到：“这次法会，各地来了不少人，大陆也出来一些，但是有很多是早期前几年出来的，陆陆续续的这两年也有，从大陆出来的大法弟子。师父盼望你们早一点把思想转变过来，能够和国际社会人的思想一样。”（《二零一四年旧金山法会讲法》）我体悟我们身在大陆的大法弟子虽然接触不到国际社会，接触不到国际社会人的正常思想、了解他们。但是我们有师父、有法，只要我们对照法真修自己，我们也能按师父盼望的早一点把思想转变过来，跟上师父的正法进程。

目前，身在大陆被邪党灌输了党文化的大法弟子，要解体自身存在的党文化，早一点转变自己的思想，

就得重视自己的修炼，精進的真修自己，把住自己冒出的每一个思想念头，用法对照，看自己的思想念头是否符合不同层次的法？不合法的就一定是要修去的在后天形成的人的东西或是邪党灌输的党文化；符合了法，思想中的党文化自行解体遁形，思想就会转变过来。修炼人的思想只要符合不同层次法的标准，行为也会跟着符合法的标准，修炼人的境界就在升华。

师父在法中说：“师父讲到的问题，就已经是必须的了。”（《二零一四年旧金山法会讲法》）我们就按师父要，转变思想、精進往上修、往上走。师父说：“修炼如初，必成！”（《二零一四年旧金山法会讲法》）

## 一次向内找的经历

大陆大法弟子

前几天准备写一篇关于同修见面唠常人嗑儿的交流文章，提笔写了一段，觉得有点不对劲，回过头看看已经写过的文字，差不多字里行间都是指责别人这儿不对、那儿不应该的话，没有一句是向内找反思自己的。好像自己是个局外人一样，这怎么能是大法弟子应有的状态呢？我知道自己不对劲了，文章也就此暂时停笔，我需要静心查找自己了。

这件事表面上是一位老年同修经常有事没事到我家里闲聊家长里短的一些常人事，看起来是同修不对，可是为什么这件事情让我遇到？而且心里为此心烦、苦恼？修炼人没有偶然的事情，这里边一定有我要去的人心和执著，一定有需要我提高心性的东西在里面。

稍一静下心，脑海中便闪现出“风动、幡动”那个佛家的典故，说六祖慧能隐居深山十五年后，出山来到广州法性寺，正碰上印宗法师讲《涅槃经》。这天风很大，寺前旗杆上旗幡飘动不已。座下两个僧人争论不休，一说风动，一说幡动。慧能对他们说：“不是风动，不是幡动，仁者心动。”大概讲的是人的一切烦恼，都不是来自外

在此对有功能的同修也提醒一下：我们个人修炼的好坏，这是我们个人的问题；如果我们在功能方面没有把握好，而给同修造成干扰，从而影响甚至破坏了同修的修炼路，那我们的罪过可就太大了。师父慈悲赋予我们功能和神通，是让我们证实法用的，不是让我们干扰和破坏同修的修炼路的！

证实法的万古机缘所剩很少，希望我们都能共同珍惜，把心思都用在提高与救人上。

个人体悟仅供参考，不足之处请慈悲指正。

## 救度众生

### 往延安打真相电话的点滴体会

辽宁大法弟子

今年八月的一天，在打真相语音电话中，我忽然想到这么一个问题：这么多年来在明慧网上好象从来也没有看到有延安地区大法弟子修炼的信息。可是那里是被中共红魔祸害最严重的地方，是邪党篡政前建立的所谓“红色根据地”，至今仍祸水横流，附着在实物上的邪灵还在那里毒害世人。如果延安没有大法弟子或者有也是很少的话，那里的众生没有闻听到大法真相，得不到救度，还在被中共邪魔毒害着，那么大劫难来时就要被淘汰……。想到这儿，一种使命感油然而生：我要往延安打电话救度那里的有缘人。

刚开始打时，我一连打了五、六天一千多个电话，手机显示“三退”人数还是零，我心里有点沉不住气了。心想：这五、六天的时间都白费了，如果往别处打咋的也能救十个八个的。我就想不打了。又一想，不对，我这是有为和求结果的心。师父说：“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。”（《转法轮》）。我从新归正自己的心态，心里啥也不想了，就慈悲的去救人，能

正的行为。并在当天将拆去了封面的新经文《二零一四年旧金山法会讲法》送到了同修手里。

写出此文，真心希望大陆做法资料的同修引以为戒，严肃的对待、做好大法资料，走正我们修炼的路！

## 珍惜这万古机缘

小莲

前几日，我通过天目看到大法弟子圆满的壮观景象，有的大法弟子飞起来了，在空中真正的展现出神佛的伟大而庄严的状态来；而有的平时不注意修自己的，怎么也飞不上去，脱不了人的这层“壳”，此时方知后悔，可是为时已晚。

回想最近发生的事情，我悟到：无论是个人修炼还是证实法，都需要真正的在法中提高，骗谁都是骗自己。

很多人为什么对自己的前生的事情很是看重与执着，我觉的还是对自我的执着心太强所致。今生也许因为在人中不太如意，所以希望知道自己前生在入中的辉煌来安慰自己。而不是从过去的轮回中感受到自己得法的不容易，从而更加精進起来。

其实不管是谁说的，只要是宇宙中的修炼人，哪怕是一个修炼人在已经完全开悟的状态下说的话都会有一定的局限性。因为我们的生命来源于不同的天体体系范围。就算一个人在修炼中开悟了，他只能知道他应该知道的东西和事情，而有些事情是不能让他知道的。所以我们应该时刻的“以法为师”（《法轮大法义解》-再版的话）其实对待有功能人本身的态度，也是摆在我们面前的一道考题。

基于以上的原因几年来很多各地同修遇到我，让我帮其看前生，我都直接或者委婉的拒绝。不纵容同修的执着心。为了避免有的同修来找我，我基本上保持最低的调子，不把同修引导到好奇中去。一个人默默的做着自己能做的事情。

界，而是来自我们自己的心，只要心不乱，一切皆可看清，心乱了，哪怕近在咫尺也看不清。

是的，是我的常人心被带动了。

同修在一起时唠几句常人嗑儿无可厚非，但是唠多了，时间长了，就是个问题了。因为爱唠常人嗑儿的是一位老年同修，因为人生的特殊经历，她常挂心中，时不时就和同修唠叨一番。父母儿女老伴，亲戚邻里，长长短短，是是非非。由着她讲，几十分钟的时间就悄悄的溜走了，该学法没有学，该炼功没有炼，又不好意思给她指出来。心里又着急又无奈。所以内心就生起埋怨、指责、嗔怪的常人心来。

“视而不见 不迷不惑 听而不闻 难乱其心”——（《洪吟》-道中）心动了，“风”和“幡”就都动起来了。知道自己的心性出了问题，赶紧向内找，发现自己还有很强的“怕得罪人”的心，爱面子心、对同修不负责任的心，同时自己也有遇到投缘的常人喜欢多说俗世之事的喜好，同样也是唠常人嗑儿，等等。师尊在法中曾告诫我们：“所有遇到的事情就看你能不能把自己当作一个修炼的人，来找找你自身哪儿错，哪儿不对。”——（《北美首届法会讲法》）找到自己的问题，立刻曝光、铲除！自己内心立刻豁然开朗，对同修那些指责、埋怨的负面物质瞬间解体，荡然无存。

正如师父所讲的：“我们学员在修炼当中不论碰到什么麻烦，你要能够从自身查起，查自己的原因，你什么问题都可以解决。碰到问题，一定要向内去找。我刚才讲了，不是因为别人对你怎么样，是因为你这儿不对劲儿。你比如说，整个一个天体都是很顺应的，你这块儿不对劲儿，就在你这块儿有个拧劲儿的问题，是你和别人不对劲儿了。你找你自己的原因的时候，把问题扭转过来，它就对劲儿了，它就平服了，大家又对你祥和了。”——（《北美首届法会讲法》）让我意想不到，又非常神奇的是，当我准备等那位老同修再来时我要和她沟通此事时，第二天她真的来了。这次来她一反常态，办完事情，起身

就要走，前后不过五分钟。并且竟然主动的说：我可要赶紧走了，不能瞎唠常人那些没用的事儿了，别耽误了你们的事儿。

老同修的这一举动，让我惊诧的一时无语，我简直不敢相信，好像她知道了我的心思一样，怎么突然间就变了呢？其实，这还有什么可疑惑的呀，这是师父安排我过的一关啊，是一次向内找的考验！同时，也是通过这种假相，慈悲的师尊让我尽快去掉那些不符合大法的常人之心和行为。向内找，是修炼人的法宝，这是千真万确的啊！

可是，回过头来讲，我们同修在一起时唠常人嗑的现象，也的确是值得我们每个同修注意了。每个同修的时间都很紧张，即使那些没有外出工作的同修也是一样，既要料理家务，又要做大法要求做的事。即使每天不吃不喝不睡，都觉得时间不够用，哪还有多余时间来闲聊呢，正法到了现在，我们都说要抓紧时间了，那就让我们真正的精進起来吧，常人嗑儿，我们不唠了！

## 不注意招来的邪灵

大陆大法弟子

同修给我讲了两个故事，觉得很有借鉴性，便录下来。

故事一：同修邻居领着6岁的儿子去动物园玩，当走到一个关着蛇的笼子跟前时，好奇的孩子站在笼子旁，让妈妈把公园里照相的叔叔叫过来，他要跟蛇照张像。照完后，孩子拿着照片乐颠颠回家了。可是，紧接着麻烦事就来了：孩子发烧，呕吐头疼……打针吃药不见效。

无奈之际，孩子妈妈把同修叫去了，说：“这孩子从动物园回来就这样，你看有啥法不？”同修问了一些细节后，说：“你把照片拿来我看看？”孩子的妈妈把照片拿来了，同修说：“根子就在这，马上把照片烧掉。”孩子妈妈立即把照片烧了。不到半小时，孩子好了。

故事二：同修一个常人表姐喜欢唱越剧，尤其喜欢唱

漏水将放在厨房的一双拖鞋浸湿透了。我心里一惊，一夜之间马桶和饮水机同时大漏，有这样巧合的事吗？啊！问题严重，是我有大漏了，师父在点化我！于是，我赶紧放下手中的事情，坐下来开始认真的向内查找自己。

从发现漏水的前一天也就是十月三十日开始，一件事一件事的查找：早晨起床先清理自身存在的问题四十分钟左右，吃完早餐开始写交流文章，查找写交流文章的基点是正确的，是在法上的。写完交流文章初稿，简单的吃完中饭，开始学法，看《李洪志大师广州讲法》录像第八讲。看完第八讲后开始修改交流文章初稿，修改完交流文章初稿，接着上明慧网，将交流文章发给明慧编辑部。接下来下载了新经文《二零一四年旧金山法会讲法》PDF打印版和每日明慧交流文章。然后阅读每日明慧交流文章，阅读完每日明慧交流文章，简单的做晚饭吃。由于写交流文章占用了时间，当天没出去讲真相这不会是漏。晚饭后开始打印下载的新经文《二零一四年旧金山法会讲法》。打印完后，想到上次同修到我这里打印新经文《世界法轮大法日讲法》，给新经文《世界法轮大法日讲法》加了封面，看着挺好的。我于是也起心给打印好的新经文《二零一四年旧金山法会讲法》加了封面。查找到这里我心念一闪，一下子悟到：师父的讲法就是这样在明慧网上发表的，是师父认可的。我私自加封面这不是在动法吗？这是乱法行为啊！是多么可怕的大漏啊！是在给旧势力下手的把柄啊！师父慈悲，用马桶和饮水机同时漏水点化弟子悟到，使弟子及时查找到自己存在的漏，及时修正自己存在的漏。我在师父法像前双手合十：谢谢师父的点化！

我找到了自己的大漏，我知道一切都会归正了，立即去打开了马桶的进水阀，马桶正常蓄水，一滴水也不漏了，象根本就发生过漏水一样。而饮水机水龙头也干干的，根本就不往外滴水。那一刻我真真切切的体会到了无边大法中的一层法理“修在自己，功在师父。”（《转法轮》）我拆去了新经文《二零一四年旧金山法会讲法》自己私自加的所有封面，在师父的点化下及时归正了自己不

当作社会的常态时，大法弟子要不洁身自好，真的会给大法抹黑，也会给自己讲真相带来人为的干扰。

大法修炼的原则，并没有因为出现了残酷迫害而改变；大法修炼的标准一点也没有因为迫害形式的出现而降低。改变的是我们自己。“什么都没有变，师父还是当初的师父，宇宙的法永远都不会变。（热烈鼓掌）只是我们在这场迫害中，这场所谓的考验中，有的人去了执着，有的人没去执着，有的人反而增加了执着。这就是在这场所谓的考验中表现出来的状态。是你们在变，是大法弟子在变。不向正的方面变，那就向负的方面变，一定的。”

（《二零一四年旧金山法会讲法》）

正如作者在文中所谈到的：“时至今日，‘礼崩乐坏’，守礼在大多数人的眼里成了一种完全的迂腐，人们肆意而为，荒淫无度，开放是他们对此的理解与解释，道德全面崩溃，沦丧至尽，泱泱大国，何其悲哀？！”这是中共邪党彻底毁掉人类道德的手段，作为大法弟子，要“截寰世下流”（《洪吟二·普照》），更要按照大法的要求严格要求自己，在世人面前树立起更加纯正无私的形像，从人的层面上，给人们树立起法轮大法的光辉形像，使中共邪党的一切谣言不攻自破，不给世人的得救造成障碍。

## 大漏

大陆大法弟子

十月三十一日早晨起床，冲洗完马桶后就到另一卫生间洗漱，过了好一会儿自来水龙头放出的水还是很小，心想马桶的水应该蓄完了，水怎么还这么小，是不是马桶漏水了？过去一看，马桶根本就没蓄水，对穿对过的漏出去了，我捣鼓了好一会也没用，马桶还是对穿对过的漏水，无奈只好关闭了马桶的进水阀。我想是我自身有漏了，但是没放下手中的事情及时查找自己。接着我又到厨房去准备早餐，发现放在厨房的饮水机的水龙头也漏了，一夜的

“许仙和白娘子”那一段，曲调和词唱得绘声绘色，光盘放了一遍又一遍。可是，唱着唱着，事儿就来了：经常浑身难受，骨节疼痛，全身发冷，有时神情恍惚，不能自制。那天，同修去她家串门，正赶上表姐放着光碟，对着电视咿呀的唱着。突然，同修看到，一条蟒蛇从电视里蹦了出来。同修立即发正念将其灭掉。表姐说：“也不知怎么了，这些年我身体就是不好，到医院也查不出病来。”同修把看到的情况告诉她，并说：“你把《白蛇传》这个光碟烧掉了，从此别再唱了，准见效。”表姐惊愕，吓得立即把光碟烧掉，从此这个曲子不再唱一句。也怪，打那后，病不治自好。

宇宙有个理：你不求，它不敢动你；你求它，它就有理由上身。对于世人而言，不会因为你不懂这个理，邪灵就不害你；对于修炼人而言，防微杜渐，可借鉴。

## 转变观念——感恩与气恨

这几天一直头昏脑胀的难受，心情很郁闷，想起同修甲就来气，她的所作所为象一块大石头压着我。每天发正念清理气恨心也不见成效，只是觉得她太过分对我太不公了，我们这个群体里怎么会有这样的人，心里很烦很苦。今早继续发念灭这个“恨”，突然一个念头打过来“用感恩代替气恨”，我一下豁然开朗，明白是师父在点化我，赶紧默念着感恩甲感恩所有伤害过我的人，一个一个的想他（她）们的好处，一个一个的想他（她）们对我的不公是在去我哪方面人的东西，是在成就我造就我，帮我扔掉人的包袱走好神的路。就这样一个一个的感恩，最后心里已经空时，无限的喜悦油然而生，那一刻真象活在天堂。

回过头来想想这些天的苦闷，只是因为陷在了人中，迷在了情中，跳出来想想这一切没有偶然的事情，都是自己的业力促成的，师父利用了他（她）们来去自己的执着推我快爬上天的梯子，为什么不知道感恩还要如此的气恨呢？只能说明自己在人中迷的太深，以至于到了事儿上想

不到是师父的安排而化解不开。其实师父在《转法轮》里早就讲过：“整个人类社会的一切，全是出自于这个情。这个情要是不断，你就修炼不了。人要跳出这个情，谁也动不了你，常人的心就带动不了你，取而代之的是慈悲，是更高尚的东西。”当我在生气的时候，就是被情的负面物质充满的时候，自然整个的境界和身体都在常人的层面，怎么样的发正念也无能为力。因为正念是神念，不在神的层面发出来的念头哪有威力呢？而当按照师父的点化发出感恩的思维时，这种正面的能量就把气恨的败物融化驱散了，真实体验到“乌云即散满天祥”（《洪吟三》-明善恶）的美妙。

我们生生世世轮回至今不知道在历史上干了多少坏事，今天幸得大法有师父给消去了那积重如山的业力，就剩这么一点让我们自己承受痛苦，当有债主以同修或者亲人的面目出现时，我们真得擦亮眼睛别被人间的假相蒙住了眼，头脑清醒的正念正行。让我们以“如初”的心态走好神的路吧！

谢谢师父，谢谢同修！

## 为何吃饭不香？

大法弟子

前段时间，我忙于装订一批台历，有十来天的时间，我经常夜深才睡觉。最初，我一边装订一边听一些传统文化的故事，我觉的很有启发，受益匪浅。后来几天，我偶尔看一看新唐人的电视节目，不经意间，我被一个韩剧所吸引。从那之后，我每天完成装订任务后，都要看一集韩剧才睡觉。就这样看了十几集，看完结局才算完事了。看常人的电视剧，容易勾起人的七情六欲。那几天，确实干扰很大，我的心也不静了，大脑中不时反映出韩剧的内容，还同情剧中的某个人物。

看韩剧的那些天，我的身体出现轻微的厌食，不想吃东西，当时我也没有仔细想为什么。就在前几天，我看到

痛；会有剜心透骨的煎熬；会有邪恶残忍的迫害；会有名利情色的诸多诱惑；还会有各种必须要过的“死关”。师父说：“随着功力的提高，考验心性的魔难可能来的更猛烈、更突然。”（《法轮功》）这就需要我们铸就金刚意志，难忍能忍，难行能行，一修到底。

## 读《守礼之重》有感

大陆大法弟子

正见网刊登了一篇大法弟子的交流文章《守礼之重》，读了之后，很有感触。

2008年，中共邪党的奥运会前夕，各地都下达了迫害法轮功的指标。我在奥运火炬传达到我省的前一天被绑架。当时，知道消息的男同修从外地赶过来帮助妻子同修营救。晚上，没有地方住，就住在我家里。这事被当地的六一零与国保大队警察知道了，我父亲到公安局去讲真相要人时，一位主管迫害法轮功的副局长对我父亲说：“某某（指我）不在家，叫你的儿媳妇不要和男的多来往。”我从黑窝里回来后，到公安局去要回被掠夺的财、物，国保大队的一个女警察叫我到另一个房间，说：“你觉的你媳妇怎么样？”我知道她要说什么，就说：“我媳妇的为人我相信，没有什么可以指责的，有大法在心，都知道该怎样做。”事后和妻子同修交流这事，妻子说：“当时没有想那么多，也没有想到影响问题。看来今后应该注意男女交往的分寸。”

我们地区有一个男同修，被迫害的流离失所，在外地同修的帮助下，以做真相资料为名，和一个也是流离失所的女同修合租一个屋，吃住都在一块，谁都认为有法在，不会犯男女关系的错误。可是一年后，两个同修都出现了严重的病业状态：女的瘫痪在床，男的也是半瘫痪。

读了同修的《守礼之重》，结合自身的体会，深深的感受到遵守礼节的重要性，特别是中共邪党放纵人的欲望，在色欲方面要毁掉中国人，人们耳濡目染已经把乱性

深入查找一下，自己习惯成自然的（人）还有嘴馋挑食的行为，懒散自由，不喜欢束缚的行为，贪玩任性的行为。彻底清除它们，会有一个较长的过程。

再一种情况就是心态不稳，“明知故犯”。这种情况很普遍。

例如：在明明是你对了，他错了，反过来还冤枉你的情形之下，往往忍不住，还强调自己对。师尊说：“不要争来争去的，不要强调谁对谁错的。有的人总是强调自己对，你对了、你没错，又怎么样呢？是在法上提高了吗？用人心强调对错，这本身就是错的，因为你是用常人的那个理在衡量你自己，你用常人的那个理在要求别人。在神来看一个修炼人在世间，你的对和错根本就不重要，去掉人心的执著反而是重要的，修炼中你怎么样去掉人心的执著才重要。”（《各地讲法十》—〈曼哈顿讲法〉）

又例如：当一个常人对你蛮不讲理，胡说八道，当面撒谎，侮辱人格的时候，你原本就诚实正直，实在受不了这个，于是就爆发了，情绪激动，据理力争，表情严厉，声音尖高。我有一个几十年的至交，用常人的话说，那真是“铁哥们”，许多时候，花钱不分你我。因为他曾跟我学下围棋，还常称我为师父。突然有一天，就对我不好了，借下棋的机会，和另外一个年轻人一唱一和，你来我往的讽刺挖苦我，还恶狠狠的说：“整他！往死里整！”多年的好朋友，又是小字辈，怎么能对一个老人这样！当时，明知道不应该跟他们计较，要守住心性。但是，被勾着的那个心实在是受不了，没忍住，就说了一些气话、歪话，过后又后悔的不行，心里很苦。

实际上，这都是师父苦心安排的，为你提高，还为你承受，你还有什么理由还不去苦修，用修炼人的意志去战胜人心呢？师尊说：“大觉不畏苦 意志金刚铸 生死无执著 坦荡正法路”（《洪吟二》〈正念正行〉）正法修炼，这是人类历史上从来没有过的，其伟大永远的宇宙意义和生存意义无以言表，其威德之大，无法形容。在这条路上，会有很多魔难，例如，会有几乎超过生理极限的疼

一本几个月前的正见网刊出的《清流》小册子，里面有一篇文章吸引了我——《研究：吃喝不香或是行为不检点后的心虚》。摘录文章中的开头一小部份：“做过有违道德的行为之后，会不会觉得食欲不振？根据加拿大一项最新研究结果，答案是‘会的’。研究显示，人们在触犯道德问题之后，会减少喝水或饮料。更多的研究证明，人的行为好坏甚至会影响到他们的健康状况，这也印证了古人说的善恶有报的道理。”

我开始反思自己的行为，有没有不道德的行为，看到韩剧里的俊男美女，不自觉的会认为漂亮；看到剧中的主人公，因为情很重，很难释怀，我对其很是同情和怜悯。我的心情就这样被带动的很难静下来，那些天我觉的苦不堪言。修炼中的宁静被打破了，平静的心泛起一阵阵的波澜。我在思考为什么会动心？我修炼大法将近二十年，断绝夫妻之欲也八年有余，为什么还会被韩剧吸引？也许是太看重感情了，心里还留有年少时的那种恋心，一个微笑，一个眼神，虽然是不经意的动作，那时自己心里却时常回味不已。那种感觉，在心中还留有印象。其实自从修炼以来，我一直努力放淡那种感觉，修炼这么多年，已经淡之又淡了。可是因为看韩剧的缘故，那种感觉又复燃。这下，我还要努力放淡再放淡，直到完全放下。这次关没过好，修炼上已经后退了，我希望在今后的修炼中，自己能够更加有毅力克服修炼上的难关。

在常人看来，看个韩剧不算什么。可是对于修炼人来说，有更高的标准要求：不执于人世间的一切东西，不能被人世间的诱惑所带动。人要想修炼，就要不断的跳出情，不能被情困扰。看韩剧时，动的那些念头，用更高的标准衡量，就是有违道德的行为了。

事情已经过去一段时间了，我的心又渐渐恢复了往日的平静，我暗下决心：以后不能再被韩剧吸引了。要记住：自己是修炼人，有更高的标准要求，千万不能混同于常人。

## 近期修炼体会

大陆青年大法弟子

近期在修炼中有一些体会，写出来与同修交流。

### 一、端正晨炼的心态 归正炼功动作

前几天，同修与我交流了要重视晨炼和注意纠正炼功动作的问题，我回家用心看了一遍师父的《大圆满法》，同时纠正了自己以前没注意的一些不标准的动作。以前由于懒惰，师父的《大圆满法》只看过几遍，这么多年了，从没想过要认真好好再看一看。炼功时自认为动作是标准的，也从没纠正过。当我看到师父讲的每套功法的功理和所起到的作用时，我清醒了，震撼了，意识到原来每一套功法都有那么大的威力！所以自然就端正了炼功的态度。从前我晨炼懈怠，起来了也是怀着赶紧炼完拉倒的心态。有时困累，还趁炼功的间隙坐下来休息一会，晨炼时头脑中胡思乱想，翻江倒海，有时溜号走神，也跟不上师父的口令，态度极不严肃。

当我意识到我们所炼的每一套功法都威力巨大时，端正了晨炼的心态，尽量做到动作标准，认真听着师父的口令，守住自己的思想不走神。我感到炼功时能量场很强，有一次抱轮我右臂累的快要坚持不住了，我告诉自己尽量保持动作标准，反复的想师父的那句法：“难忍能忍，难行能行”（《转法轮》）炼完抱轮后我觉的好像后背都快湿了。以前我在单位上班中午吃完饭老是犯困，现在感觉不困了，身体觉的比以前有力量，我觉的这是我端正了炼功的态度后带来的变化。

前几天同修们在一起又互相纠正了一下炼功动作，发现了很多问题：有的同修莲花掌打的不标准，手一伸出去感觉软软散散的；还有的同修基本的站姿都不标准，膝跨两处不够滑溜，有的腿很僵、绷的很紧。这次大家在一起炼功才发现，五套功法中有很多动作我们做的都不标准。虽然有的同修自己也曾对照炼功带或《大圆满法》纠正过，但很多细节的地方由于长时间已经养成了习惯，所以

举例来说，买菜时，是否挑挑拣拣，有占小便宜的心？做饭时，总做自己爱吃的，考虑到别人没有？看孩子时，是否溺爱，无原则的惯着？亲人病了，你怎么看，怎么想？碰到损人难听的话，是心里堵的慌，还是坦然一笑？刷牙时，是否怕水太凉，牙受不了？吃饼时，是否认为岁数大了，咬不动了？劝三退后怎么想，“我今天退了几个？”还是“今天又有几个退了？”师尊慈悲，一再延长救人的时间，心灵深处是否对信师信法打了折扣？在时间上，目前的一年大约是过去的一秒，你信吗？是神念还是人念？

总之，事事对照，做到是修，要时时、处处、事事正念正行，这才是实修精进。

### （三）要用金刚意志去实修

我体悟到，在去人心，人念，人的一切东西的过程中，要特别注意两种情况。

一种情况是对那些习惯：“你总给人一种居高临下的感觉。”这种表现，给人这种感觉，如果不是同修及时指出，我一直觉察不出来，根本没认识到。向内找，看到了这是在我身上隐藏很深的，一种很顽固的人的东西。做常人时，总认为自己悟性好，见识高，理解分析能力强，能抓住事物的本质。别人也常说我有水平，职业又是教师，常年上课，说教，再加上又做领导工作，自然形成了好为人师、居高临下的习惯。还有一位同修，给我指出，我身上有一种很硬的哲学的物质。这更是我不能自知的。由于工作专业是教授哲学，这又是几十年形成的人的东西，当我警觉后，注意铲除邪党文化的影响，坚决烧掉了所谓马列主义哲学、邪党理论的讲稿、文稿之后，就迎来了某大学用较高报酬请我去讲“马克思主义原理”课的过关考验，大法弟子怎么还能再去传播这些邪党理论呢？（我已退休，不同于以此为职业的同修）常人的居高临下，实际上是一种显示心理，表现欲望。细想一想，自己在这方面就时不时的习惯性的表现出来。

考虑别人。总之我明白，自己的目标就在前面，我每一次的努力就是在向他无限靠近！

最后和同修们说，让我们一起精進吧，不管时间还有多长，不问路还有多远，只要坚定正念，总有到达彼岸的那一天！

有不足的地方，请慈悲指正！ 合十！

## 对实修精進的体悟

大陆大法弟子 无形

大法弟子，必须要实修精進。

那么怎样做到实修精進呢？

师尊说：“精進那就是说他能够时时刻刻注意到自己的言行，注意到自己的思想反应，能够严格要求自己，经常的能严格要求自己，这就是在个人修炼中比较精進的。”（《法轮大法 各地讲法七》- 美国首都法会讲法）

我的体悟是，要实修精進，起码应该把握住这样三个方面：

### （一）学好法

尤其要多学法，学好法。做到：（1）不带人念的学法。师父说：“你们很多人学法是不够的。你们学法不够的原因，不是你们没学法，不是你们学的少，是你们抱着常人的观念在学。”（《长春辅导员法会讲法》）所以，要不带人念的在法上学法。（2）学法入心。不要贪多求快，要真正入心，溶于法中。（3）多参加集体学法。象师父说的那样：“那么大家时常在一起学法，时常用这盆清水来清洗清洗你，是有好处的。”（《美国东部法会讲法》）学好法，是做好一切的基础和保证。法理明，正念强，才能做的正，做的顺。

（二）时刻注意到自己的言行，思想反应，在事事对照中提高

有时自己也没发觉，这次大家互相纠正才意识到。当我们都按正确的动作归正的时候，发现能量很强，没做几遍就很累，可见这么多年我们的炼功动作不标准，也影响了本体的转化，真心希望同修们都把炼功的问题重视起来，不要犯和我们相同的错误。

说一下归正炼功动作和端正晨炼态度之后的一些感受。当我真正用一个大法弟子的心态参加晨炼时，自然而然感受到能量场很强，以前炼完功很困，现在炼完功很精神。有时能感觉到气机带动手的运动，很轻柔很美妙。尤其做第四套功法时，感觉能量场很强，一次做法轮周天法，我突然进入到一种状态，内心很祥和，很踏实，很宁静，什么杂念都没有，我真正体会到了师父说的“缓、慢、圆”，真是一种很美妙的感觉，我想那才是我们炼功人真正应该达到的状态。

## 二、注意修正一思一念，形成随时随地发正念的机制

我的思想业一直很重，师父很早前就讲过要注意修自己的一思一念，但我当时由于懒惰，觉得连自己的每一个念头都要修，太难太麻烦了，就放任自流了。所以这么多年来学法都不能入心，发正念也被干扰的很严重。我经常被带动的丢了正念。最近我意识到要从一点一滴中归正自己的思维，不能再放任了！我发现只要我的思想离开法，马上各种思想业乱七八糟的东西就上来，头脑中没有一秒种的清净。我意识到不能再这样了！这些东西根本不是我自己，必须严肃清理掉！几天前我开始注意归正自己的一思一念。以前在单位里没事的时候就和同事闲聊，或者上网。现在我趁工作间歇时坐在角落发正念，清理自己的思想。只要有时间，我就提醒自己发正念，我觉得在发正念的同时不但是在清理自己的空间场，也是对周围众生的救度，是“佛光普照，礼仪圆明”的体现。

我意识到作为修炼人时刻保持清醒很重要，当然要做到这一点学好法是前提。还有一点就是要重视随时随地发

正念，形成一种机制，注意在思想中排斥各种外来的干扰，才能时刻保持正念。

以前背师父的法《一念》（《洪吟三》）：“俗圣一溪间 进退两重天 欲入林中寺 一步上云烟”总不太明白说的是什么意思，现在有些理解了，人神一念哪，是人是神，就在你进退取舍的一念之间，但那却是本质的区别。以前我总认为在家学法才是修炼，出去讲真相才是修炼，发正念才是修炼，人为的把修炼和生活分开了。现在悟到修炼的因素无时不在，无处不在，时时事事都在修炼之中，每一个思想和意念对我们来说，都是在考验着我们人神之间的取舍和抉择，所以师父告诉我们：“事事对照做到是修”（《实修》）。同修说修炼无小事，真是这样啊！

### 三、放下自我，修出纯善

最近我发现自己的心态特别不好，尤其在工作中，遇到挑剔的顾客我就心烦，没有好的态度，即使有的顾客不挑剔，就是多问了几句我也受不了，马上就不耐烦了。这种情况由来已久，而且愈演愈烈。我也意识到自己不对了，但我觉的自己真的是受不了，一看到“事多”的顾客就闹心，就憋不住火，连表面的平和也做不到。

虽然修炼多年，但是觉的自己在个人利益上并没看淡，很小的一件事也能冲击我的心肺。在这个工作单位的一年多时间里，我很多时候都在面临着个人利益被触动的问题，而我总是被带动的心血沸腾。有时本来工作很累了，还要面临着加班，这是我最不能容忍的，因为他侵占了我本来就不多的学法时间。有时工作中看到同事偷懒我也会抱怨，我在挨累，你却在耍滑头找清闲！有时老板把难处理的工作交到我手上时，我也一百个不情愿，一想到又麻烦又要挨累就开始闹心。

以前我很愚蠢，法理不明，认为看淡一切就是把一切都不放在心上。所以工作中遇到问题也不求甚解，工作态度很随意，美其名曰“把什么都看淡了”。现在想来那真

是极不负责任的一种心态，是极端自我的一种表现。因为那个强大的自我挡在前面，所以才看不清法理。以前对于《转法轮》里讲的放淡个人利益总是似懂非懂，现在好象渐渐明白一些了，作为修炼人要放下个人切身的利益，不执着，但是对于他人的利益是要尽力维护的，这也是为他的一种表现。

前几天看到一个同修的修炼故事很受触动，这位同修修炼后放下了房子和出国留学的机会，都把它们让给了他的同事。我和这位同修一比，境界简直天壤之别！我越来越觉的我内心的容量实在太小了，小的只能装的下自己。一切抱怨，愤怒，烦恼的根源都在自己这啊！只有放弃它，才能修出纯善的内心。

“为他”这两个字，以前在我的头脑里从未占有过太大的比例，今天我觉的能修成这样的生命，那该是一件多么伟大而令人喜悦的事情。我真的很想成为这样的生命！我想能放下多少自我，就能修出多少无私为他的正念。而我在这方面实在欠缺的太多。

前几天我又在抱怨新来的同事总偷懒，不懂团队配合。家人同修提醒我，在任何环境都要实修！是啊，回头想想自己的工作环境遇到的形形色色不同的人，和不同的能够冲击人心肺的事情，这不就是个实修的环境吗？我要做的只是在这个环境中守住自己的心，把心中的棱角磨平，修出一颗纯善为他的心。

每一次当我一想到在忙累的工作中，还要更多的放弃自身的利益时就觉的很苦，很难，心中无尽的茫然。那天突然想起师父在《真修》这篇经文中说的话：“你们要记住啊！修炼本身并不苦，关键是放不下常人的执著。当你们的名、利、情要放下时才感觉苦。”我猛然明了了，路已经在脚下，就看你想怎么走，修炼的圣途已近结束，我怎能停下前进的脚步！

在一次又一次的跌倒又爬起再朝前走的过程中，我也渐渐发现，曾经那颗被自私自我包绕的心在逐渐解冻。在工作中我也在时常提醒自己要修自己，不要向外看，要多