

电脑上一看，全家都很惊奇，所拍摄的阿尔卑斯山各处的风景，雪山以及在开往少女峰的小火车上，站台上和山洞里的照片，上面都有密密麻麻飞舞的法轮，而且轮廓都非常清晰。

万事皆有灵，这是千真万确的，一切都是为这大法而来的生命。作为大法弟子来说，在与世人“讲真相”，劝“三退”，大量“救人”同时，千万不要忽略对其它众生的救度，那也是一个庞大的生命群体，他们同样在等待大法弟子的救度。

为法而来的时钟

师父在《转法轮》中说：“不只是人、动物，还有植物都有生命，在另外空间里任何物质都会体现出生命来。”

在 2000 年，有一位做小商品的老板送给我一个红色塑料花边大时钟，我用了 5、6 年，它已经成了家中不可缺少的物品，可是，它突然有一天不走了，我想可能是电池没电了，就换一个的新的电池，换新电池它还是不走，家里的孩子说，不能用了就丢掉吧，反正也是中国产的廉价商品，2 元钱（人民币）一个进的货，能用几年就不错了。

我想“万物皆有灵”，它能有幸来到大法弟子的家也不是偶然的，师父说过石头，墙，各种物质都有生命，都有灵性。什么生命都是为法而来啊！我就拿着它，好象亲人要离别的感觉，不由自主的眼泪就流下来了，我流着泪对它说，“你为得法来到大法弟子家，天天看着我们炼功，听着我们学法，听主佛的讲法也多年了，你的福份多大呀！天天为我们报时，为啥就不走了呢？我真舍不得把你丢掉呀，你一定要好起来呀。”然后，我就把时间调好放到了原处。第二天起床再去看它，它走的很正常了，全家人既高兴又震惊，我立即双手合十，谢谢师尊！谢谢师尊！到现在 17 年都过去了，这个钟虽然周围的塑料壳老化已经褪色，但一直走的很正常。

我体会到：任何物体都有灵性，我们日常生活中所接触到的东西都应该好好的珍惜！它们都是为法而来的生命。

正见周刊



在瑞典首都传播法轮功真相

二零一七年进入三月份，瑞典法轮功学员每周两天——周一和周五，来到 Stureplan 这个著名的精品购物街旁举办法轮大法信息日活动。

三月十七日周五这天中午，这里过往行人很多。法轮功学员伴随着优美的炼功音乐，祥和宁静、充满能量的炼功场面，“法轮大法好”醒目的横幅，摆放整齐真相展板，吸引了很多过往路人驻足观看。

第 762 期

2017 年 3 月 28 日

目录

正见新闻

- 神韵飞抵墨尔本 大洋洲 32 场巡演拉开帷幕 /3
 在伦敦名校介绍法轮功 /3
 《活摘》日本巡回放映会在静冈拉开序幕 /4

文明新见

- 遭雷劈是做恶的报应 /5

修炼故事

- 修炼初期经历的几件事 /7
 同修诉江中的感人故事 /11

世人觉醒

- 公司老板说：大法弟子素质最高 /15

修炼体悟

- 打坐入定的一点体悟 /17
 找到“自己” /19
 去掉安逸心珍惜修炼机缘的体会 /21
 背法学法中的实修体悟 /22
 和正在“魔难”中的同修的交流 /27
 警惕色魔通过微信对你的干扰 /30

酌古鉴今

- 不谋私利的宰相 /32

万物有灵

- 亲身经历“万物皆有灵” /35

道：“以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以见兴亡；以人为镜，可以知得失。今魏征殁逝，我丧失一面镜子了！”说罢，泪雨纷纷！

皇上准备给他隆重地举行国葬。魏征的夫人，遵照丈夫生前的愿望，说道：“魏征素主节俭。厚葬，不是他愿意的。”李世民听了，沉默了很久，最后答应用白木做的车子和白布做的车帷，送葬，以示这位贤达的宰相，终生素白、清廉之意。

（事据清代大型综合分类辞书《渊鉴内函》）

万物有灵

亲身经历“万物皆有灵”

海外大法弟子

阿尔卑斯山上飞舞的法轮

师尊在《二零零三年华盛顿 DC 法会讲法》中说：“这个三界中的一草、一木、一土、一石，从人到物，所有的生命都是为这法而来的。”

我和先生到瑞士去旅游，我们住在阿尔卑斯山的一个山顶上，晚饭后站在凉台往对面望去，太壮观了。虽然天已黑了，但对面高耸的山峰轮廓清晰，高大无比，像一个巨人挺拔的站在那里，感觉离我很近。脑子里立刻想到他们也是为法而来的生命，身为大法弟子，无论身处哪种环境，接触哪一类生命，它们千万年的等待就是为寻找大法要得救。我就对着高大的阿尔卑斯山山峰说：我来了，请你们记住“法轮大法好，真善忍好”！你们的生命就会有美好的未来。

接下来每天坐旅游大巴，沿着阿尔卑斯山的山间公路行使，无轮到哪个景点，甚至坐小火车爬到 4158 米高的少女峰，沿途所经过的地方，我都背《论语》让它们听，并让它们记住“法轮大法好，真善忍好”。

我拍了很多照片。旅游结束回到家中，把像机的照片放到

魏征 60 岁时，李世民要为他作寿，但魏征提出一概不收礼，并指派儿子魏叙玉，具体操办。不料，当寿辰一到，首先遇到的，就是李世民派皇后前来送礼，并附有诗一首，诗曰：

德高望重魏爱卿，
治国安邦立大功。
今日皇室把礼送，
拒礼门外理不通。

魏征见了这诗，灵机一动，在李世民的诗下边，又续了四句，诗曰：

保唐扶李丹心忠，
魏征最怕念前功。
尽忠本是份内事，
拒礼为开廉洁风。

皇后看了魏征的诗，只好携礼，回宫去了。

皇后携礼刚走，军师徐茂公，带着礼物就赶来了。说来凑巧，徐茂公的礼品上，也写有一首诗：

你我都是老盟兄，
一起布阵杀敌兵。
天长日久情意深，
送礼祝寿为友情。

魏征一见，随即提笔，续诗道：

徐、魏本为文殿臣，
情长意深一条心。
良辰淡饭吟诗赋，
通宵达旦论古今。

徐茂公看了魏征的诗，无话可言，也立即携礼，回府去了。

为魏征祝寿送礼的人，接连不断，但所送礼品，都被他一婉拒。

贞观 17 年，魏征病故。李世民伤心至极，他哽咽着，说

正见新闻

神韵飞抵墨尔本 大洋洲 32 场巡演拉开帷幕



2017 年 3 月 23 日，刚刚在台湾创下 35 场大爆满票房奇迹的美国神韵纽约艺术团，飞抵澳大利亚墨尔本国际机场，正式展开在大洋洲 7 大城市的 32 场巡回演出。热情的神韵粉丝们一大早就守在接机大

厅，拉起“欢迎神韵艺术团莅临澳大利亚巡演”的条幅，手捧鲜花和标牌，迎接神韵艺术家们的到来。

当天早上 7 点 45 分，神韵艺术团飞抵墨尔本国际机场。当气质非凡的神韵艺术家们一踏进接机大厅，大厅内立即响起了热烈的掌声和热情的欢呼声。神韵艺术家们神采奕奕，丝毫不见旅途劳顿，愉快地接受着粉丝们的鲜花和祝福。粉丝们喊著“神韵、神韵、我爱你，”现场气氛非常热烈。

在伦敦名校介绍法轮功



成立近一年的“国王大学法轮大法社”于二零一七年三月二十三日晚，参加了伦敦大学国王学院学生会在校区内举办“信仰融合，多元文化的庆祝”活动，展示法轮大法的美好、讲述法轮功真相。出席

活动的师生和来宾表示，他们很高兴听到法轮功真相，感谢法轮功学员让他们学到很多。

在当天的活动中，法轮功学员展示了法轮功功法，并与前来参与活动的师生分享了自己修炼法轮大法后，遵循真、善、忍原则和坚持学法炼功而身心受益的亲身经历；一位来自中国大陆的法轮功学员并讲述了自己父亲因为坚持对真、善、忍的信仰而被中共非法判刑十五年残酷迫害的故事。

当晚活动中，除“KCL 法轮大法社”外，还有其他学生社团以舞蹈、音乐、诗歌等形式展示世界上的多元文化及其信仰。多位年轻人表示，法轮功学员的故事让她们强烈感受到信仰的力量。

《活摘》日本巡回放映会在静冈拉开序幕

为了将中共活摘法轮功学员器官的真相传遍日本，以及早日促进日本制定器官移植的相关法案，加拿大人权律师大卫·麦塔斯再次来日。《活摘》影片在日本举行巡回放映会随即展开，3月24日在日本静冈市举行了首映式。

《活摘》影片巡回上映会的首映式于上午11点正式开始。加拿大人权律师大卫·麦塔斯开场做了此次来日本的目的，以及中共从法轮功学员及良心犯身上活体摘除器官贩卖的独立调查结果的说明，也对日本患者在不知情的情况下做了中共的帮凶等作出了分析。现场几乎座无虚席。嘉宾认真地观看影片，有人边看边思考，表情凝重。

前日本内阁经济产业省副大臣牧野圣修：“大卫·麦塔斯致力于此项活动，根据事实制作了此影片，并力求推动中国的民主化进程。他将中共对法轮功的迫害上升到世界级问题的高度。我由衷地希望尽快结束这场迫害。”

齐整升

唐朝宰相魏征，经常规谏唐太宗李世民“以隋为鉴”、以史为鉴，有时甚至为了纳谏和用人之类的事，他“犯颜直谏”，据理力争，引起李世民盛怒。他也神色不变，继续讲理。气得唐太宗曾发怒道：“总有一天要杀死这个乡下佬”！但是，当他冷静下来之后，就真正认识到魏征是帮助他避免亡国之祸的忠臣，谏诤愈激烈，证明他爱朝廷的心情，愈真愈切。基于这个认识，魏征先后进谏200余事，李世民基本上都采纳了。所以，李世民在位期间，得到了许多文武奇才，朝廷里上下同心，造就了贞观之治。于是，他决定加魏征的爵位，以表彰其卓越的功绩。

有一天，李世民宴请群臣。他在宴会上讲到，为国家利益着想，敢于向他提意见，帮助他纠正错误的，只有魏征。有人说：魏征态度粗暴，他看起来却觉得更加柔媚。接着，李世民说要加封魏征的爵位。

魏征想：一个人爵位高了，如果不警惕，就会滋长骄气；富裕而不注意，就会趋于奢华。想到此，他婉言谢绝了唐太宗皇帝的加封。

后来，魏征主持修完了朝廷的“五礼”（祭礼、朝天子礼、军礼、婚礼、丧礼），李世民十分满意，要按照以往规定，准备给他的一个儿子封爵。这对大臣们来说，是求之不得的美事，但魏征却再三推辞，执意拒绝。李世民也不肯让步。魏征无法辞退了，只好请求皇帝给他的一个已故的侄子，封了爵位。因为给死者封爵，封与不封，都是一个样。

贞观七年，李世民根据魏征对大唐的贡献和才干，要提升魏征为左光禄大夫（即从一品官），封郑国公。这样，从级别到官职都有了，名利兼备。可魏征仍不愿意。

李世民说：“我好比埋在矿藏中的黄金、白银，正需要你这样的高明工匠，来锻铸，你怎么能推辞（不锻铸我）呢？”魏征仍坚辞不受，李世民无法了，只好给他封了个二品官。

其中的危险，也都拒绝了，但一直保持着微信联系。一次交流时，我提醒他：“赶紧删掉吧，有啥意义？”他说：“别介，那样太狠心了，要尊重她，况且我给她讲过大法真相。”他心里一直藏着这点妻子都不知道的秘密，虽然没出事，但心里多了一堵墙，象捧着一条随时向他张开大口的毒蛇。试想，一个神能这样做吗？你要向佛、道、神靠拢啊，保留什么就是选择什么，沾上什么就会污染什么，何不再往前迈一步呢？旧势力利用微信这张人们感兴趣的网，想毁了色心重的人，那也是易如反掌。

还有个老同修，妻子在外地，他曾在色欲上犯过大错，也一直下决心改。一次聚会，他给我看手机里微信圈子，指着一个漂亮女孩说：“她多次约我吃饭，我没去，对我可好了。”我意识到他很危险，因为他曾跟我说过：这个女孩曾和他有染。当时我严肃的说：“赶紧删掉，你想毁自己呀？”他说：“我给她讲过大法真相，删掉了不好。”就一直保留着。有一次，他在过关时没过好，心情沉闷，挺寂寞的，就在这时，这个女孩在微信里跟他聊天，说的都是对他胃口的话。聊着聊着，就约同修到饭店小聚。同修当时没多想，就是想找个人说说话，心里好受些，吃完饭就走，那也没啥，就去了。没悟到，色魔拉你下水，那也是一步步的来，你有多少正念和人心，那是看得一清二楚，只要迈出那一步，就等于到了悬崖边上。见面后，见女孩服饰和化妆很美，俩人边吃边聊，饭后，女孩非扯他到家里坐坐，同修稀里糊涂进屋了，又稀里糊涂做了不可挽回的事。清醒时傻眼了，后悔莫及。女孩讥笑说：“后悔了吧？”他在跟我说这件事时，我觉的他天国的众生在绝望的哭泣。修炼人啊，什么是小事？什么是小事呢？

一点体会，意在交流和借鉴，恳请同修批评指正。

酌古鉴今

不谋私利的宰相

文明新见

遭雷劈是做恶的报应

商王武乙，不尊崇天道和人理。有一次，他命令工匠雕了一个木偶，其状貌威严，衣冠楚楚，武乙说就把它当作天神。然后，武乙邀天神与他下棋赌输赢。木偶“天神”，实际上是不会出子布局的，是一个臣子奉命代替“天神”来操作的。下棋时，武乙下子如飞，而对方步步退让……最后，“天神”输了！武乙哈哈大笑，站了起来，得意洋洋地在大殿里迈着虎步，把那尊木偶，一脚踢倒在地上，说道：“你既然是‘天神’，可怎么这样无能，轻易地就输给了我？我看呀，你根本不配称‘天神’！”说话间，武乙随手抽出身边的卫士所佩的长剑，朝木偶的身上，胡乱砍去，那个木偶很快就被砍成碎木片了。

又有一次，武乙让人用兽皮缝制了一个大袋子，在其中灌满了鲜血，然后指挥部属，把血袋挂在了高高的木架上。人们不是说有“天神”吗？不是说“天神”高高地俯视人世吗？不是说“天神”也是有血有肉的吗？——好，这高挂在半空的血囊，就算是“天神”吧！武乙在它的下边，稳稳地站定，引弓，搭长箭，向左右臣子们声言：“看，我要射这个‘天神’啦！”一箭发出，皮囊上“扑”的一声，漏了一个大洞，其中的鲜血“哗——”像瀑布一样地洒下了地面……“我把‘天神’射死啦！我把‘天神’射死啦！”武乙的欢笑声，震动了四方。

武乙在位五年。他有一次到黄河、渭水之间去打猎，突然，雷电交加，当即被暴雷击死，情景十分凄惨。商王武乙，不敬天畏神，极端诬神欺天，最终遭雷劈，是做恶的报应。

2013年7月末，在永吉县口前镇丽辉超市旁的十字路口转盘中间有个交通岗，岗台上有电子屏，滚动显示污蔑法轮大法的言词，以毒害世人，没过几天，也就是8月8号的早晨，老天为之震怒，一个很近地面的神雷巨响，岗台上的电子屏上的字被劈断，字迹被劈的认不清了，可是操控此事的人员不知是老天的警告，还没有停止毒害世人的邪恶行为，电子屏继续滚

动着，8月10号凌晨1点多又一场雷雨交加，使得电子屏彻底黑屏。后来交通岗被拆除。

沈阳市苏家屯区官立村六十八中学美术教师张同兴，曾组织学生在诽谤法轮功征签活动中签名，并且亲自画漫画攻击谩骂李洪志老师。2003年8月11日，同兴在官立村一处废弃鱼塘钓鱼。天降大雨，他躲在一棵树下避雨。忽然，一个炸雷击下，张同兴应声倒地而亡。张同兴被五雷轰顶，头部有大洞，后脑流血，前胸、头发焦糊，死状极惨。

善恶必报，古今同理，从来都没有改变过。

中华五千年传统文化是神传文化，教育人尊天敬道，礼敬神佛，行善积德，顺天意而行，才能得到神佛的护佑，才有健康快乐的美好生活；反之，逆天意而行，恣意做恶，只能是遭受恶报，被雷劈就是恶报的一种方式。

说中共是邪党，就是因为它与中华五千年传统文化相反，传统文化是教人向善，得福报；中共邪党摧毁传统文化，编造出一个反天地反神佛的党文化，在谎言的煽动下鼓动人做恶，遭恶报。人遭了恶报还不教人相信是报应，百般遮掩。

法轮功是佛法修炼，中共迫害法轮功本身就罪大恶极，会遭很大的报应，终究难逃“天灭中共”的大劫难。世人在中共妖魔化法轮功的谎言下参与迫害法轮功已经是在劫难逃。法轮功学员讲真相就是在挽救人，从中共邪党手下在抢人、救人。人只要明白真相，选择三退（退出中共的党、团、队组织），相信“法轮大法好”、“真、善、忍好”，就能改变因为迫害法轮功遭受恶报的命运，从而得到神佛的护佑，有一个美好的未来。

自2012年以来的中共高官落马潮，就是这些高官参与迫害法轮功的报应，尽管中共掩盖了他们迫害法轮功的罪恶，特别是活摘法轮功学员器官牟取暴利的罪恶，导致他们重罪轻判，但是按照善恶有报的天理，更大的报应还在后边，更可怕，更惨烈。

了解真相，做出选择，是每个人面临的不可逃避的问题，

看看她们的空间，或聊聊天，不过是联系方便而已。后来发现，事情不那么简单，对于修炼人来说，当你还有色欲心时，这事就得警惕。比如，有几次我在看她们空间时，看着看着，就起念了：对一些文章，或者图片，特别是，她们穿着各色服饰经过电脑处理后的照片，简直就是明星照，很是漂亮，偶尔会产生一丝邪念，虽然排斥了，但心里已经产生了一种东西：“这人漂亮挺好的。”当这种“好”在心里定格时，就等于堆了一些垃圾，如果这种垃圾多了，很是质变。你就会经常的看，经常的想，经常的污染，甚至每次和她聊天时，会有一种“欣赏感和自豪感。”这就等于你掉到常人境界了。再下去，对方的音容笑貌，以及空间里的每一篇图文，你都要看看，这一步一步的，已陷在情中了，虽然也排斥：“去掉色欲心。”可是这种排斥的内容，不是格外招来的麻烦吗？除了大法，常人什么东西不是黑糊糊的呢？

还有，我发现和对方聊天时，很耽误时间，有时忙，对方来微信了，你回不回过去？回过去又有什么意义呢？没听说哪个真修的和尚跟尘世间的女人聊得火热。后来我想，这黏糊个什么劲呢？目地想干啥呢？我曾经在色欲上吃过亏呀？咋悟性这么差呢？旧势力不过是用这枚隐形的棋子想毁掉我罢了。于是，我果断的把她们的微信全删掉了。那一刻，我有一种解脱和轻松感，断了牵挂，心里干净。后来她问我：“咋把我的微信删掉了呢？”我说：“是修炼的原因，不过没事，有事可以电话联系，咱们缘份依旧。”话语直率，干净利落，心里坦荡，对方也没啥埋怨的。我认为，对这事不要恋恋不舍，要有一个去色欲心的干脆果断劲儿，别像猪八戒一步三顾的拖拖拉拉。本来就修的拖泥带水，额外找那麻烦干啥？弄不好就引火烧身，如果不迈出这一步，就永远徘徊在这个状态中。

有个很熟悉的同修，他的一个同学曾经和他是恋人，后来女的离婚了，常和他联系，微信里也是思念有加，情意绵绵，几次提出要给他买高档手机，约他去外地旅游。同修也意识到

四、五公分长，回家后到家门口诊所买了张创可贴。（因当时我在护理母亲，洗衣服等，怕伤口里进水）一张贴不严，买了二张，结果还是进水了。诊所医生说：你这地方不好长，得上医院缝几针。我当时正念很足地对他说：要不了几天就长好啦！结果五天就长好了。

我们大法弟子都有师父法身在呵护着，不会让出任何危险的！关键是在过关中，能不能放下那个心；能不能坚定正念；能不能百分之百信师信法都是至关重要的！在过关中是神念还是人念？出现的结果会有天壤之别的！是神念，咬一咬牙就过去了，是人念，那可能会持续很长时间。我们要时时刻刻保持住正念，百分之百的信师信法，在关键时刻就能够闯过这一关！师父讲：“还会遇到什么呢？我们身体会突然间感觉不舒服，因为还业，它会体现在方方面面的。到一定时期还给你弄的真不真、假不假的，让你感觉这个功存不存在，能不能修，到底能不能修炼上去，有没有佛，真的假的。”（《转法轮》）我体会我们在修炼中最主要是信，再一个是悟，有正信才能有正悟；有正悟才能有正行；有正行才能达到我们修炼的标准，达到我们的最终目标——圆满！修炼是严肃的，稍有一个不正的念头，可能就会使自己掉下来，毁于一旦！

写这篇文章意在跟同修们切磋，有不妥之处请同修们指出来！

警惕色魔通过微信对你的干扰

大陆大法弟子

微信群里的色情图片和文章，以及卖保健品的色情视频等，对修炼人的污染，这是有目共睹的。凡是有这样内容的好友我都删掉了，不看这些东西。可是，还有一个干扰的东西，容易忽略，就是异性朋友圈子，我认为这是潜藏的修炼路上的陷阱，一不小心，旧势力会利用这个妖绳把你拿下。

曾经，我的微信群里有两名相处不错的异性朋友，偶尔也

这是善与恶的选择，也是生与死的选择。

修炼故事

修炼初期经历的几件事

在海外的大陆大法学员

慈悲伟大的师父好！

各位同修好：

我有三十多年是在省直部门工作的。担任中层职务多年。修炼法轮大法之前刚四十多岁的我就患上高血压、高血脂、脑动脉硬化、眼底动脉硬化、耳膜钙化、鼻窦炎、慢性咽炎、慢性胃炎、胆囊炎、十二指肠溃疡、痔疮、风湿性关节炎和神经衰弱等多种疾病，尤其慢性胃炎和十二指肠溃疡使我经常肚子疼和拉肚子；神经衰弱使我经常睡不好觉，整天没精神；风湿性关节炎折磨得我上楼都很困难。每天都要大把吃药，但也无济于事。每年还要报销一笔不小的医药费。因工作关系与有关部门单位打交道时，还被弄得游山玩水、大吃大喝、轻歌曼舞、射击打靶、保龄球、高尔夫、声色犬马样样不落，抽烟喝酒等恶习缠身。尽管如此，醉生梦死，也从未有过幸福感。修炼后才知道，这是在邪党制造的这个大染缸中随波逐流造成的恶果。

一、修炼法轮大法身心受益

一九九六年三月八日，经一位同乡热情介绍，我和体弱多病的已不能正常上班的妻子，到一个小学去看法轮功师父九天讲法录像。第三天看完后，回家休息。次日凌晨奇迹出现了，长期患有心脏病不能正常上班的妻子高兴的对我说：“我的心脏病好了。彻底好了！”全家人听说后都十分高兴，大家看到如此超常的事情发生在我妻子的身上，都感到太神奇了！这么好的功法上哪找呢？从此，我的母亲、岳父、两个姐姐、姐

夫、两个妹妹、两个表哥、表嫂、内弟、两个弟媳、两个儿子、女儿、两个侄子等二十多人很快都走入了修炼法轮大法的行列。消息进一步传开后，许其他亲友也陆续走入了修炼。

开始修炼不到一周，我就改掉了一天抽两包烟的坏习惯。再一周，酒也戒掉了，遇到应酬就用瓶装水代替。同时，放下了所有不良嗜好。原有疾病都不治而愈。熟悉我的领导、同事和朋友都说我简直像变了个人。二十余年来没有吃过一片药，也没有再报销医药费。无病一身轻的感觉真是好。从此，炼功后的幸福感天天伴随着我，感到实在太幸运了。身体似乎恢复到了年轻时的状态，无病一身轻，走路像飘着，骑自行车像有人推着，上楼多高也不觉累，浑身有使不完的劲儿，精力充沛，经常陪同事加夜班也不瞌睡。一次需到一个十五层楼高的外贸企业检查，正赶上电梯停运。比我小十几岁的青年大学生提议与我一起比赛上楼，结果到了该公司，他累的气喘嘘嘘，我却显得比较轻松。他连说：“服了，服了！”稍后，他问我：“哪来的力气？”我告诉他：“法轮功！”他说：“那我也跟您一起炼。”就这样，他和妻子一起走入了修炼，成了法轮大法的早期受益者。

我由衷的感谢师父把我从地狱里捞起来，又把我的灵魂和身体洗净，给了我一个健康的身体，一个全新的生命。我的人生道路从此发生了转折，命运从此改变。因为通过学习《转法轮》，我知道了生命的来源；看到了人活在世上的目的不是为了争名夺利，不是为了升官发财，是为了返本归真。从此将名利看淡，随其自然；明白了什么样的人是个好人，什么样的人是个坏人，我决心在任何环境中都要按照真、善、忍标准做个比好人还要好的人，做个真正的修炼人。

二、修炼初期遇到的几件事

（一）平常心对待住房调整

住房调整当时对谁来说都是一个关乎个人切身利益的重大问题，谁不愿意得到一套称心如意的住房？机关统一调整住房

不多精進，所造成的严重病业现象。我们在修炼中会有这样那样的魔难，这都是我们在修炼中所出现的，是让我们提高心性的，可我们有些同修却老是放不下，总认为是病，有的发正念，实际上也是承以了旧势力的安排；有的甚至于去吃药打针去了。我地有位同修在过病业关时把握不住自己，经不住儿女的劝说，住上了医院，医生给他扎针怎么也扎不上，但他没悟到这是不让他扎针输水。儿女们又找来一名已经退了休的，据说会给小孩们扎针，经验很丰富，才算给他扎上，结果越治越严重，最后夺走了生命。

我们在修炼中身体会出现很多状态，就象师父讲的修炼人身体是不会舒服的。我地有位老同修身体出现了这状态、那状态，她总是认为是病，今天头疼了、明天嗓子疼了，就让同修给她发正念，结果越发越严重，其实是在往外排业。本来是好事，结果把它当成是病又把业压进去了。我们在修炼中除非出现干扰学法，干扰炼功，干扰发正念，干扰讲真相或出现一些不正的念头、邪念歪念时，这是旧势力和低灵烂鬼在干扰，在这时我们可以专一集中发正念。平时就按照师父安排的发正念要领发正念。

这里不是显示，笔者修炼十八、九年了，凭着对大法的坚信走过了几次大的病业假象，现在写出来以证明正念的威力就可能使病魔销声匿迹。一、是一零年出现脑梗塞病状，妻子、亲戚都劝我去医院，我说：我有师父管我，你们都不要管了！妻子只好说：那就让师父管吧！结果我三天能骑车去上班了。二、去年夏天脸的右上部长满了“蛇胆疮”，按常人讲：那是一个很麻烦的病，有的还会要命的，妻子让去医院，我对妻子说：这是消业，两天就好了。结果真的两天就好了。三、一天路过一个邪党机关门口时，看见门口墙上粘有诽谤大法的瓷砖，我就找了一块砖头，砖头是个旧砖头，上面粘着水泥渣，我想把瓷砖砸烂，当时用劲过猛，结果把我的左手的大拇指和食指（手虎口）中间震开了，也没出血，但口子很长，有

上一回送管子，你把绳子解开了也不说一声，管子滚下来砸在脚上，幸亏穿的皮鞋，要不非砸个筋断骨折的”。就这一句话仅隔十几分钟，脚又开始疼了起来，跟刚砸着那个疼劲差不多，我知道这是我的一念不正造成的！自己没悟到当时是师父在呵护着，在为弟子承受着，才没让筋断骨折！反而说是皮鞋的作用。当时悟到后，我就发正念铲除这不正的一念，结果到了下午才算好了。

这两件小事虽然已经过去十几年了，但在我心中记忆犹新！今天写出来，也就是说我们修炼人要时刻保持着正念，注意自己的一言一行，特别是在正法最后阶段更应该时刻保持着正念。尤其现在正法到了尾声，我们的部分同修会出现这样那样的消业现象，这都是好事，是师父帮我们把身体进一步清理和净化。

一些同修会出现一些看似不正常，实质正常的状态，过去本来已经好了的所谓的“病”咋会又出现了？身体又不舒服了，心里开始波动了，对法怀疑了，其实这就是旧势力对我们的考验，就象师父讲的：“炼功人将来修炼也不会舒服的，身体出现许多的功，都是很强烈的东西在你身体里动来动去的，搞的你这么不舒服，那么不舒服。你不舒服的原因主要是你老是害怕自己身体得什么病，其实在身体里头都出了那么强烈的东西，出的都是功，都是功能，还有许多生命体。要动的话，你会感觉到身体发痒、痛、难受等等，末梢神经感觉也很灵敏，各种状态都会出现。只要你的身体没被高能量物质转变之前，都有这种感觉的，本来是好事。作为一个修炼人，你老认为自己是常人，老认为是有病，那怎么炼？我们炼功中来了劫难的时候，你还把自己当作常人，我说你的心性那个时候就掉到常人那儿去了。就在这一个问题上，最起码你掉到常人那个层次上去了。”（《转法轮》）师父这段法讲的很明了，我们通过这些年学法都知道这段法理，可是在关键时候就忘了！这就能看出你修的扎实不扎实，如果不扎实，你认为是病，那可能就是病，我们近两年有些同修就是在信师信法的成度上，在学法上

时大家推举我担任分房委员会副主任。一位领导提出要照顾我的两位高龄老人，先将我的房子调到新建住宅的一楼，不再参加统一调整。我明知这是莫大的好事，是对我的特殊照顾，只不过借老人的名义罢了。要是在修炼大法前巴不得有领导给出面解决。可我现在已经修炼法轮大法了，况且我们一家都是修炼人。正如师父告诫弟子的：“在修炼界经常谈到失与得的关系，常人中也在谈失与得的关系。我们炼功人怎样对待失与得？这和常人不一样，常人想得到的就是个人的利益，怎样过的好，过的舒服。我们炼功人却不是这样，正好相反，我们不想追求常人要得的东西，而我们所得到的又是常人想得都得不到的，除非修炼。”[1]师父还说：“人吃多少苦，他认为吃的苦越多越好，加紧还债，他就是这个想法。”[1]我想，我们修炼人不能追求常人要得的东西。照顾老人的事被我婉言谢绝。并向这位领导表示：我是炼法轮功的，调房的事应按照规矩来，顺其自然，不能搞特殊。再说，从工作角度讲，我要搞了特殊，还怎么去做别人的工作？我们提出的调整方案还怎么得到大家的认可？后来，得到的住房虽然楼层高了些，但两位老人同修每天与我们兴致勃勃的爬上爬下，其乐融融，从无怨言，还说这是修炼，是消业，是好事。两位老人的身板从此更加硬朗。在此问题上，体现了修炼人和常人的不同。

（二）热心对待身处困境之人

机构改革“末位淘汰”下来两名干部，许多处室不愿意接受。这一方面使得两位干部处境困难，如果长期待岗，就有“丢饭碗”的可能。这也成了领导班子的“老大难”，只好暂时“挂”了起来。后来主要领导想把这两位干部安排到我那里，便征求我的意见。要在修炼大法前我也不会答应，但当时觉得我已是大法弟子，就应该按师父的要求去做。师父教导弟子：“你老是慈悲的，与人为善的，做什么事情总是考虑别人，每遇到问题时首先想，这件事情对别人能不能承受的了，对别人有没有伤害，这就不会出现问题。所以你炼功要按高标准、更

高标准来要求自己。”[1]我觉得这又是师父给弟子提供的证实大法的一个好机会。如同意接受，一是能为两位干部上岗复职创造有利条件，不至于丢掉“饭碗”。二是为领导解决了“老大难”问题。重要的是还能展现大法弟子的美好风貌，证实大法。一举三得。因此便痛快的答应了。这两名干部接到上班通知后，十分感激，马上报到，日常工作非常积极主动。他俩后来都走入了修炼法轮大法的行列。

（三）热情帮助贫困学子

有天看到报纸刊登了捐资助教信息。我想让我看到也不是偶然的，这里有我要修的。正如师父所说：“有人谈到失，就想，是不是施舍点钱财，看谁困难帮着点儿，看街上要饭的给点。这也是一种舍，也是一种失，但这只是在这一个问题上对金钱或者是在物质上看的淡一些。对于财的舍弃，当然它也是一方面，也是比较主要的一方面。”[1]那天正好拿到当月工资，我当时就选了一名中学生和十名小学生作为捐助对象。为了减少中间环节“扒皮”，让女儿直接向他（她）们本人汇款二千三百元（中学生每生三百元、小学生每生二百元），以帮助这些有困难的学生能够完成学业。尽管汇款时用了笔名，但还是在住宅小区收发室见到了几封回信。

（四）洁身自好看淡钱财

有的公司为了被查出的问题得到宽大处理，也会派人对我表示“意思意思”，有时会把钱悄悄塞进我的随身包。师父严肃的告诫弟子：“我是个炼功人，怎么能求这个东西？我得这不义之财，我得给他多少德呀？”[1]对此，有的当面谢绝；不便当时处理的，待查出的问题得到处理后，我很快理智智慧的将“好处”退回，并郑重告诉他们：“我是炼法轮功的，师父教导我们不能得这不义之财！”他们都能理解。有的还让我当场给演示法轮功的功法，我当然毫不含糊，立马双盘打坐，演示第五套功法——神通加持法。在师父的慈悲呵护下，这些问题都很自然的得到处理。

修炼法轮大法后，一改过去脾气暴躁、争强好胜、得理不

依靠着对师父和大法的正信，走好每一关每一难，在大法中熔炼，在实践中精進实修。

个人一点体会，层次所限，如有不足，敬请同修慈悲指正。

谢谢师父！谢谢同修！

和正在“魔难”中的同修的交流

大陆大法弟子

我们修炼人的念头至关重要，师父讲：“咱们就讲，好坏出自人的一念，这一念之差也会带来不同的后果。”（《转法轮》）过去有句俗语：一念只差，差之千里”，这一念是正还是不正，都会给我们修炼人带来不同的后果。在这方面师父在法上也有很多论述，同修们在这方面也有很多见解。下面就在这方面谈一谈自己认识，写出来与同修们切磋切磋，有不妥之处请同修们指正！

大约在零二年单位里给职工搞体检。我心想这次体检要去参加，让同事们都看看我炼法轮功身体没病了，身体健康了！可是到职工医院一量血压 180，我换换胳膊让医生再量量，结果还是 180。我说：不会吧！我过去血压 160 头都晕的厉害，现在 180 啥反应也没有。单位一位同修也去体检，一量血压也是 180，医生给她开了一大包降压药，回家越吃血压越高，最后动功也炼不了了，头晕的很厉害，等了几天才悟到不应该吃药，把药停了结果头也不晕了。

还有一件小事，那是在零五年期间，一次一个客户送来十几根两寸粗的不锈钢管子，我用卡尺去测量厚度，谁知货主已把绳子松开了，一根管子轱辘轱辘掉在地上，正好砸在我的脚面上，当时穿的是皮鞋，把我疼的呲牙裂嘴的。当时我谁也没说，走路一瘸一拐的，中午下班回家疼的连饭都不想吃，当时心里正念很强，就信师信法，结果到第二天就不疼了，好啦！谁知隔了三天那个货主又来送货，我见到他埋怨他说：“看你

想再多睡一下，一躺下，脑中马上浮现“人身难得”四个大字，意识到马上一骨碌地爬起来，睡意全无。当下我向内找发现自己刚才的想法太不严肃了，对炼功的态度变得松散了，才会让安逸心钻空子，大法弟子怎么能不谨慎严肃呢？

再有一次集体学法交流时，在发言中自己有口误未能及时发现，有同修善意的指出，但事后却担心给同修带来负面影响，心中老是放不下，连炼功也受影响，在炼抱轮时这个问题仍然萦绕不去，心中非常苦恼。突然脑海中出现“荡尽妄念 佛不难修”（《洪吟》），法理一出如雷贯耳，浑身震了一下，豁然开朗，身轻体透玄妙感受实在难以言喻，感谢师父！

照顾年迈的母亲，各种魔难，考验总是不断。在推广神韵期间需要配合去推动各种拜访及交流。有一次约好要去拜访一位常人，二姐同修突然有事没法回来代替我帮忙照顾母亲，心想那怎么办呢？当晚发正念时，我静下心来发出强大一念：“我一定要去推神韵”！约莫 1 小时后，二姐同修突然来电话说已经有了转机，我可以去推神韵了。当下顿觉不可思议，怎么可能的感觉全上心头，真正体悟“弟子正念足 师有回天力”（《洪吟二》）

起初要出门推广神韵时，母亲总是又哭又闹，谩骂，耍，敲敲打打，百般阻挠。我跟同修二姐就本着大法弟子坚持做对的事，出门完成该做的事的原则，在一次次的坚持下，可神了，事情都出现了转变。有次我整装出发时，当然也心理准备要“抗战”一番，没想到母亲淡定平和的说：“骑车骑慢一点，早去早回。”面对母亲那一百八十度的转变，我热泪盈眶，感谢师父的慈悲加持，是师父看到弟子那颗救人，正念正行的心，又显现出奇迹给弟子鼓劲加油啊！

大法弟子遇到的每一件事都不是偶然的，也都是带有修炼的因素的。在写这篇稿件的过程中，母亲还是不断的吵闹不休，几乎没间断，干扰我提笔写交流，我知道大法弟子遇到的每件事都不是偶然的，也都带有修炼的因素，或许这些事情以后还是会再发生，但我会更加严格的要求自己坚持学法不怠，

饶人的恶习。从此变的性格平和、宽容忍让、善解人意。同事下属更加尊重我，愿意与我交流和沟通。他们的小到子女上学、配偶调动，大到职务升迁、岗位调整等大事小情，一般我都乐于出面帮忙协调，并能有的小有收获，有的大见成效。他们大都认为我真诚善良，勇于担当，呵护下属，乐于助人。跟我在一起感到既开心又放心。

全体人员和谐共处，工作上各个积极主动，遇到业务上难啃的“骨头”，大家争相出谋划策，各显其能，许多难题迎刃而解。所上报的业务工作结果报告，连续几年都得到省政府主要领导的肯定。我心里十分清楚，这都是我修炼法轮大法的结果。一些同事会称赞我与其他同职人员的待人接物就是不一样。我坦诚的告诉同事，这些都是我们师父让这么做的，师父让大法弟子做一个比好人还要好的人！这些都为后来的洪法和讲真相救人打下了坚实的基础。

以上，因层次所限，难免有不妥之处，请同修慈悲指正。

[1]李洪志师父著作《转法轮》

同修诉江中的感人故事

济南大法弟子

前几日因事与甲、乙两位同修交流，听她们谈到了诉江中的一段很感慨的经历，也很受感动，觉得有必要把它写出来，有助于同修们比学比修，更加坚定的信师信法，正念正行，走好以后证实法、救度众生的路。

“他就是师父派来帮助我们诉江的！”

甲、乙两位同修都已经是七十开外了。二零一五年六月份，看到明慧上报道了最高法院出台“有案必立，有诉必理”的司法新政后，大法弟子们纷纷发表文章，要顺应天象变化起诉江泽民。她们一想，应该做！还应该抓紧。说当时没想别的，就像当年上北京证实法一样的心情，就觉得应该做，我们修炼大法，按“真善忍”做好人，他迫害我们，还不应该告他

吗？！

大约是七月份，写好了诉江状，因别的同修要看看，就耽误了几天，再要寄时，就听说当地邮局、快递都接到了上面通知，阻拦法轮功学员邮寄去北京的控告状。就想，必须尽快寄出去，不能被阻挡。就商量着去郊区，亲戚家有干快递的，找他帮忙。一起去了三位同修。她们下车走了半路上又一想，这件事没有事挺好，要有什么事不能牵连亲戚啊，这个事就得我们自己去闯。

结果刚走到亲戚村子里，就有熟人打招呼，同修就顺势问他，村里有干快递的吗？熟人用手往东一指，你看就在那边有一家快递公司。她们谢过熟人，很顺利的找到了这家快递公司。里面有四五个人，一说寄快件，小伙子们热情的帮助填写封面地址、姓名等信息，可是，当他们发现是往高检、高法寄的，立即警觉起来，问：是告江泽民的吗？回答说是，一个被称作经理的小伙子马上说：对不起，大姨，我们已经接到公司上面的通知，要求一律不能给法轮功的人邮递控告内容的快件。她们一再恳求，可经理说，我们找份工作不容易，不能因为你们这事丢了工作，请你们原谅。

三位同修一想，不能寄就再想别的办法，可是得讲真相救这些人呀！于是，三位同修互相配合，就给几个年轻人讲了我们为什么要告江泽民？讲了大法好、大法洪传世界、江泽民集团怎么迫害，已在几十个国家被起诉，善恶有报等，几个人听明白了，分别声明退出了入过的党、团、队组织，为自己选择了美好未来。三位同修感到很欣慰，控告信虽然未寄成，但是能救了他们也好啊。

可是，当她们走出快递公司老远了，忽然后面一辆面包车追来，一个小伙子大声喊她们，她们一时不知发生了什么事。没想到小伙子车到她们跟前停下后，说：大姨，我可以给你们寄快件，但是不能告诉我们公司里的人。同修问他：能行吗？可别影响了你的工作啊？他说，没事，我干快递好多年了，我有我的办法和渠道，一定能给你们寄到高检、高法去。原来，

在照顾母亲时实修自己

由于工作时间长，几乎从早忙碌到晚不停歇，虽然会利用琐碎时间学法，但总是学法量不够也不扎实，更遑论讲真相了，心想大法弟子三件事都做不好，那能算是大法弟子吗？于是在去年神韵演出结束后，体悟学法的重要性，就发了一念“换个环境吧！”这一念一出，犹如师父在《转法轮》中所讲的“佛性一出，震动十方世界。谁看见了，都要帮他，无条件的帮他。”感谢师父的慈悲安排，在三个月后我离开了每天要做十几个小时，长达20年之久的工作环境。

退出工作，接续的任务是回老家照顾年迈的母亲。这时心想这终于可以一面善尽子女的责任，一方面可以有充裕的时间学法发正念。但事实却非如此，九十高龄的母亲有如幼儿般的智力，耍，难缠，再如老人蛮干，情绪不稳，易怒，口不择言，更颠覆以前温顺婉约的个性，行为脱轨等等，再加上左邻右舍，亲朋造访，有时准备发正念了，伯母来了，刚忙完要学法，阿姨来了，不要说三件事，连每天应该保持最基本的学法进度都不容易完成。到不对劲时，我开始静下心来向内找，发现原来在忙碌中，我被这个新环境忙、乱给掩盖了，忘了当时为何要离开那个工作环境的初衷。找到这个不足，我马上加强学法，由原来的一天一讲增加学法量到两讲以上，尚有空暇时间就再多读师父的新经文，让自己溶于法中。这样坚持一段时间后，情况改善了许多，亲友的情绪减少或错开了，母亲的情绪也改善不少。

记得有一次我炼第二套法轮桩法时，母亲在身旁声音由小到大再由大到小声呼唤不停，简直炼不了功。就在快受不了时，一句师父的法理“听而不闻 难乱其心”（《洪吟》一道中）打入脑海中，瞬间如一道清流贯澈全身，心中一片敞亮，什么干扰都没有了。

因配合母亲的作息時間，所以我晨煉都在3点多，一次晨煉時間已到，却感覺有點累，這個想想一起，安逸心出來了，

为了加强背法，我开始抄法，也将要背的那段法的内容抄在一张纸上随身携带，走到哪背到哪，因为经常口中念念词，被不修炼的儿子笑话说年纪都一大把了还背书。可是我仍然坚持不断，哪怕只有一点点时间都不放过，想不到儿子反过来用诚恳的态度鼓励我：“妈！不用担心，你一定能背好。”

说归说，做到才是修啊！我知默背不行，开口老忘词，怎么背就怎么忘，怎么也不顺，这时心就急起来了。一次心又急躁不安时，心想这样怎么能背好法呢？什么时候才能背好？怎么样才能把法背好呢？焦急中突然一句话“何不把怕背法的心去掉呢？”打入脑中，那真是当头棒喝！自己不愿背法的背后其实隐藏着一颗怕心，爱面子的心，怕被笑话的心，而这些不都是该修去的执着心吗！找到人心的当下，慈悲的师尊将这些不好的物质帮我拿掉了，心中如释重担，整个人突然轻松了起来，那感受真是非笔墨所能形容的。原本工作中我连煮面，包水饺，一有空时都在默背法，感觉压力好大好难，现在执着心一去，那常人的观念也扭转了过来，反而觉得店里的客人好有福气啊！吃的面、水饺可都是听过师父的法呢！领会背法原来这么神奇殊胜，受益的还不只是大法弟子！

另外，我在一次次不断的复习背法中，除了对法有更深的体悟外，还把过去通读时老会出现的口误，加字，漏字都慢慢修正过来了，读法时字字入心，质量更好，心也更纯净了。回首之前刚背法时的心态，老固守人的观念，认为自己原本就记性差，年纪越大就越记不住，工作忙，没时间，影响讲真相做三退……等等，想想这些不都是常人的思维，从而障碍自己，限制自己背法吗？而这些人观念越是加强，结果越是干扰自己静心背法。师父在《转法轮》中提到：“我们作为一个真正的炼功人，应该在很高层次上看问题，不能用常人的观点去看问题。”是啊！大法弟子是走在神的路上的修炼人，怎能混同于常人的思维呢！相信大家若能从根本上改变常人的观念，不执着于背法，只管静心去背，同化法，相信一定能够突破背法，并领会到其中的乐趣。

同修给屋里几个小伙子讲真相时，这个小伙子是在屋外门口擦车的，由于几个同修讲真相声音很大，他都听清了。这小伙子亲自给她们填写了封面内容，并粘贴好，（这一次她们共寄了六个同修的诉江状，装在一个快递包里）说保证寄到。还留下了他的手机号码，说有事就找他。小伙子走后，三位同修激动的抱在一起，互相拍打着连声说：“这是师父派来帮助我们诉江的啊！”，“就是，就是，他就是师父派来帮助我们诉江的！”

两天后，同修们接到了高检、高院的妥投签收回执。从这以后，几位同修又多次找他帮忙，前后共投递了三十五六个同修的诉江状，全部都收到了高检、高院的签收回执。

更令人感到神奇的是，当甲、乙这几位同修能联系上的同修都成功投递了诉江状以后，不几天就接到了这个小伙子的电话，说他要回家结婚了，以后也不干快递了，但是“只要大姨有事尽管找我，我还给你们帮忙”。真好象这个年轻的生命就是来完成这个使命似的。同修说了一些感谢和祝福他的话。并真心祝愿他，为大法弟子助师正法做了大好事，师父一定会给他一个美好的未来。

这件事在同修们心中留下了深深的震撼，深切的感受到，慈悲的师父就在我们身边看护着我们，心里充满了对师父的无限感恩！这事虽然过去一年多了，每每想起来还十分感慨，时时鼓励着甲、乙及好多位同修，更加精进的坚持每天出去面对面讲真相救人。

整体配合显神威，正念十足破除干扰

诉江后，一些地方发生了法轮功学员被警察骚扰或被非法绑架的事，济南有的区被绑架的同修也不少，有的同修只好到亲戚家躲避。甲、乙同修说，她们那片一起实名诉江的三十五六个同修没有一个被绑架的，只有一两个同修被片警在家门外问，告谁了吗？谁写的？同修说告了，自己写的，以后就没事了。

她们说：一听说明慧上报道有的地区邪恶骚扰、绑架诉江的大法弟子，济南地区也出现了，就非常重视这个事，几个人分头找一些学法小组同修，对此事从法上交流，一是要正念对待诉江：大法弟子控告江泽民上合乎天理，下符合法律，是最正的，是师父正法形势推到这一步的需要，我们按师父的要求做，谁也不配干扰，不许邪恶操控世人对大法弟子犯罪。使同修们都增强了正念。还有没写诉江状的，大家就互相帮助，有在法上交流的，有帮着写的，有帮着寄的，使她们能联系上的三十五六个同修都参加了实名诉江。二是同修们互相督促，加强集体学法、加大力度发正念，增加了定点发正念的次数，延长了发正念的时间，全盘否定旧势力的安排，彻底解体一切迫害大法、迫害诉江大法弟子的邪恶生命与邪恶因素。再就是，凡是文化低，由别人代写诉江状的同修，都找到他（她）们个别交流，要正念对待，我们不允许干扰，可是万一有来干扰的，问谁帮你写的诉状，一律不能牵扯同修，不能给整体修炼环境带来麻烦和间隔。交流后，同修们知道了具体怎么做，心里很踏实，正念很足。

由于同修们心往一处想，劲往一处使，很好的形成了整体，有力的解体了另外空间的邪恶因素干扰，不使基层单位、公检法人员对大法弟子犯罪，也给救度众生、证实法修炼开创了稳定的环境。

她们还主动的帮助没有和她们一起诉江的法轮功学员，一起抵制邪恶干扰迫害。别处有一位法轮功学员，实名诉江后，她单位在六一零指使下三番五次到家里来找，要她写检查承认错误，威胁她不写就怎么的。这块同修听说后，主动协调大家帮助发正念，还找该同修交流怎么正念对待，出主意想办法。后来一看同修还是抵制不了，同修们一边继续帮她发正念，一边又出主意，让他儿子出面抵制单位的骚扰。和她一起商量，和她儿子这样说：你妈这么大岁数了，在家炼功身体好，修真善忍做好人，不找你们儿女的麻烦，这不是你们做儿女的福气吗？江泽民迫害我们，我们告他是最正当的，现在单位老来找

台湾大法弟子

首先说一下我的工作环境。先生开了一家面店，因为是自家的，所以很多工作都必需自己承担，工作量也就大，时间也长，加上员工离职，在物资上涨的情况下，不再增加人手，因此我几乎每天从早上 7:30 左右到店里，一直要忙到晚上 9 点左右才能下班。所以在时间紧凑的情况下，我基本上都早上 3:20 起床学点法才到炼功点，然后在工作中利用琐碎的时间学法。

突破人心和观念，坚持背法

最近，全台开始兴起一股背法热。提到背法，对我而言，那只有一个“难”字可形容。在这儿分享一个自家小故事，父母生了四女一男，可就奇怪，四个女娃数学记性个个不行。像我从国小二年级开始背九九乘法表，因记不住，不灵光，背不全老挨老师责打，而大哥却得天独厚，不但记性好，数学更是一级棒！姊妹经常抱怨父母偏心，把聪明智慧全都给了家中唯一壮丁，所以只要一听背背，那颗常人的抗拒心，怕心就上来了。而我们区的背法，为了要让背法落到实处，不流于形式，每周日集体炼功学法会加进背法，分段请不同同修上来背当周规定的背法范围内容。当负责背法这件事的同修来跟我商量请我到前台背某一小段法时，自己心里那个不愿意啊，不配合的怕心硬是占上风。首先是去向区辅导员言明自己记性差，没办法背或背不下来，再来负责背法的同修，表示因工作忙，本来通读时间就紧紧，现在要再背法，恐怕连读读都会落下，因此向负责的同修说自己没时间，记不住，商量可否不要背或不上前台去背。而负责的同修鼓励我和我在法上做交流。师父在《二零零五年旧金山法会讲法》中讲：“说学法记不住不要紧的，你说一遍记不住，两遍记不住，你就多用心去学，一定会冲破。如果真的是你用心了而记不住，那就是摆在你面前的一关。如果不是这样，是你不用心而记不住，那就是你自己要刻苦的问题了。”想起师父这段法，我想那就正念正行，配合背法吧！

种思想业。这种情况比较多见。一旦出现，就是看自己能不能战胜这坏思想。能坚定者，业可消。”

师父的法惊醒了我，我整个人明白过来了，弟子又让师父操心了。在这次向内找的过程中，脑海里却浮现出一段小时候的回忆。在读小学时，我总是一大早 6 点就起床帮忙打扫门口，每天邻居家的大婶总会夸我是个乖孩子。起初我不解为何会让我记忆起这段往事，再想原来每天早起打扫门口的原动力，是想得到大婶的夸奖，想得到别人的好评，依赖着这股动力准时起床，是有目地的。我早起炼功并不是存着像师父在《转法轮》中说“有心炼功，无心得功”在修炼。师父说：“修乃自身之事，无人可代之，为师者表面只诉其法理。修心断欲、明慧不惑乃自负。为兴而来，心必不坚，入世俗则必忘其本。如不固守其念，一生无得。不知何时再成机缘，难也！”（《法轮大法 精進要旨》- 坚定）

原来自己听到好评才有动力，没有听到对自己的赞赏就提不起劲。每隔一段时间就会出现这个状态，藉这次交流让自己找到安逸心，背后隐藏着求名的心，还眷恋向往着常人的悠闲美好，这安逸心真的是让人耽误救人的使命，也浪费了宝贵时间。师父在经文《正法时期大法弟子》中说：“如果你们到现在还不清楚正法弟子是什么，就不能在当前的魔难中走出来，就会被人世的求安逸之心带动而邪悟。师父一直很痛心那些掉下去的人，多数是被此心带动而毁掉的。”引用这段法，时时警醒自己，要珍惜这珍贵的修炼环境，珍惜大法给予我们的智慧，做好三件事，不辜负师尊的慈悲苦度，与同修共勉走好最后正法的路。

以上是自己在最近的修炼状态中向内找的心得体会，不当之处，请慈悲指正！

谢谢师尊！谢谢同修！

背法学法中的实修体悟

我麻烦，你这当儿子的也不维护你妈，养你这么大有有什么用啊！还真起了作用，他的儿子正气十足的对单位那帮来说，我妈炼功身体好好的，修真善忍，她不给我们找麻烦，让我们能安心工作，有什么不好？！我妈有我妈的活法，你们有你们的活法，谁也管不了她。单位一看没辙走了。六一零又叫她儿子单位给她儿子施压，她儿子又正气十足的说了一番，单位的人想再劝他。她儿子说，大不了我不干了行吧！因为他是技术骨干，单位一看，说算了。以后此事不了了之，该同修也没再受到骚扰。

诉江后，那块的同修普遍增强了正念，一些原来不太精进的也精进起来了，一些原来没走出来的同修也走出来了，经常有过去没出来的同修找到精进同修要求带带她出去讲真相。说现在她们那里大约有几十个同修，能坚持天天或经常出去面对面讲真相救人。

对比同修诉江中的感人经历，我找到了自身修炼的差距，怕心、顾虑心，不能完全放下人中的自我，还有邪党文化的变异思维、观念等没有修去，不能全盘否定旧势力的安排，在坚定的信师信法上打了很多折扣，因而没能做到心念纯正、正念十足的面对诉江，所以也受到了一些干扰。这都是自己的人心招来的。在抓紧时间救度众生方面也存在类似的问题。由于自我保护的私心，分别心、看同修缺点无可奈何的心等阻碍，在营救、帮助同修方面还存在正念不足、缺乏智慧，消极不主动等，没能把同修的事当成自己的事。

在整理此文的过程中，心里一边被同修们正念正行的故事感动着，一边暗暗告诫自己，在今后有限的修炼时间里，也要更精进的做好三件事，赶快修去人心，多救世人，要抓紧、再抓紧！不能让师父失望，师父在最后等着我们！

世人觉醒

公司老板说：大法弟子素质最高

一次家政介绍我给一位老板打工，做两顿饭和收拾屋子。这个老板是在北方包活的南方人。快过年了工人都放假回家了，他留在公司处理些事，晚些时间回家。这期间就暂时找个保姆帮着做饭和收拾房间。这样我就留了下来。

第三天早上，我擦桌子时，他突然问我认不认识师父，我愣了一下说认识，然后问他你为什么要问我这个。他说：昨天听你说你有信仰，我就观察你，发现你的心态和说话不是一般的信仰的人所具备的。而且我第一眼见到你就看出，你是很有智慧的人。我接触过社会上各种各样的人，也接触过法轮功学员，感觉你就是炼这个的。

每天做完饭，他都叫我一起吃饭，看得出来他对我非常有好感。我是修炼人，得按照修炼的标准要求自己，男女之间要有分寸，所以我都回家吃饭。这个老板是个社会人物，非常有头脑，总是在默默的观察我。而我则本着真善忍的原则，无论他看不看见，我都尽心尽力做好家政。

有一天，我把门钥匙丢了，我坦诚的和他说了，并主动出钱，给他换了锁，虽然当时我的经济很拮据。我是修炼法轮大法的，处处都要做好。渐渐的他和我说了心里话了，他说自己以前替大哥坐牢，在牢中接触了法轮功学员，觉得他们人都很好，就是不会保护自己。我告诉他，我曾经被邪党非法判刑6年，期间挨过无数的打骂，还遭受过惨无人道的酷刑折磨，但是我不后悔。因为我觉得做人要感恩，法轮大法是教人向善的高德大法，我深深受益。受人滴水之恩要涌泉相报，这种坚持，是对真理的正信与良心的守护。我还告诉他共产党迫害修佛的好人天理难容，终将受恶报灭亡，向他这样无辜的好人，只有退出这个党的一切组织，才能不受其牵连，有平安美好的幸福。我把《九评》的光碟拿给他看。

他回家前对我说：你是我见过的素质最高的人，很平和，有智慧。房间收拾的干净，饭做的也好吃，对你我非常放心。等我回来后希望你能继续为工作。我知道这个老板想留下我，那是一种信任，无论什么样的人，只有和大法弟子在一起才感

去掉安逸心珍惜修炼机缘的体会

台湾大法弟子

看到同修贴出明慧网参考文章，自己明白了前段时间状态的不稳定，是一颗安逸心在作祟，向内找自己，反观自己这几年的修炼路上，每到一段时间我的脑子里就会浮现出好累，想休息，让我休息一下。这样一次又一次的顺着这个声音告诉自己，休息一下没关系，而并不是去排除它。闹钟按下又睡过去了，醒来自己还跟自己说晚上回来再补上，炼功也开始出现了三天打鱼两天晒网的状态，慢慢的自身的空间场被一股莫名的物质控制着。有时脑子很清楚，有时又觉得哪里不对劲。思维里出现了一股声音告诉我，你都有在做三件事啊！没问题的；另一股声音浮现出是安逸心在作祟。很清楚的看见自己的正负思维在拔河。思维中脑子随着累，还有个不想动，又出现了一个懒字，懒字拆开是负面思维束缚着心，我的心好急又好难受，知道自己是处在一个不正确的状态中，自己也想走出这个状态。

静下心来向内找，回想起刚得法时每天学法，炼功，传彩信，很认真做好三件事，如今随着家庭环境的宽松，自己也有了放松的心。随着参与的项目多了，时间紧凑，每天的学法炼功已达不到标准，想安逸的心又让人的一面找了许多理所当然的借口，我发现这是一颗自欺欺人的心，非常狡猾的心。向内找自己时，我更发觉到自己的“精进”是处在一个为“提高”的目地上，而并不是真正做到师父在《转法轮》中说的“上士闻道，勤而行之”的状态上。冬天的晨炼，让自己在被窝里温暖着起不来，又怕冷又怕吃苦。仔细向内找后我察觉到，自己的思想被“假我”控制着想，而不是用真我来主导。师父在《转法轮》中说：“有的人主意识不强，就随着思想业干坏事，这人就完了，掉下去了。但大多数人可以以很强的主观思想（主意识强）排除它，反对它。这样，就说明这个人可度，能分明好坏，也就是悟性好，我的法身就会帮助消去大部份这

的一切和法在那个境界的要求的是一致的，物质和精神都是神的标准。也就是说如果是自己主元神动的念，那么一定和那个境界的法的标准是符合的，不会带有任何人的东西，通过人的语言、文字、行为反应出来那也一定是高标准的。

我有的时候分不清这个念头会不会是自己动的，因为目前为止自己还不知道自己神的一面的具体状态，也就是说神会不会动人念？在法理上我们明白这是不可能的。如果说神的念头里面有人的东西，那相当于把低层次的东西容在高层次里，这是不可能存在的。师父在《转法轮》中讲：“不同层次中有不同层次中的法。法在不同的层次中有不同的指导作用，所以你拿低层次中的理指导不了你往高层上的修炼。”我悟道，自己的主元神是神，他是不变的，是和法在那一境界是同化的，所有的思想都是在法上的，这一点是金刚不动的，是不随着所处环境而发生变化的。所以只要是用法来衡量一下，就能够分清哪些是自己，哪些不是自己，不符合大法要求的都不是自己。不知道自己的主元神具体是啥样，明白了这些也就够了，最起码哪些是人的念头自己能够分得清，那么只要是人的念头，那就绝不是自己动的。

明白了这些，再回头看看自己的思想念头，只要在法上能够分清这个念头是最低层的一部分，那么这个念头出来就一定不是“真正的自己”动的，那么它一定是干扰，不论它是观念、业力、或者是外来干扰，就绝不能放过，坚定不移地解体、清除。

因为这一关是我的一大关，从 96 年得法到现在，一直存在这种干扰，自己真是在这方面吃了许多的苦。现在已经能够逐渐的分清这一切，现在想想有法在真是太好了。是大法的指引，自己才能够分辨这一切，否则自己很难从这些坏的东西干扰中跳出来，根本就没有办法找到自己。发自内心的谢谢师父。

到踏实。

修炼体悟

打坐入定的一点体悟

近日和同修交流打坐入定的情况，有一些体悟，写下来和同修们切磋，不当之处，诚请同修指正。

我得法之初就比较容易双盘，也比较容易入静，甚至在修炼前，就很容易入静。这得益于过去累世的修炼。但是后来发现，自己脑子里基本是空的，其实是睡过去了，所以打坐也没有起到应有的调整身体的作用，项目接的多了，还是会觉得很累。我警觉了，意识到自己是走了旧势力的安排，是副元神利用我的身体在修炼。

为了纠正过来，我就先从姿势着手。副元神修炼时，就必须尽量让身体舒服，主意识完全放松了，“他”才能修炼。弯腰塌背舒舒服服地坐在那里，其实是主意识不清醒的表现。所以我就注意尽量保持“颈正腰直”的姿势。

这个姿势要保持一个小时不变是很不容易的。师父在《转法轮》里说，“我们往往大周天将要通的时候，会出现一个状态，有人打坐时身体老往前倾。因为后背通的比较好，后背特别轻，前边感觉到沉了；有人往后仰，就是后背觉的沉，前边轻。如果你全部都通的很好，那么你会往起颠，觉的自己往起拔，有离地的感觉。”

我的理解是，弯腰塌背和前俯后仰，都是业力造成的，只有消掉这些业力，才能通大周天，身体自然会往起拔，才会轻松保持“颈正腰直”的姿势。所以我就尽量打消想坐舒服的念头，一旦固定好“腰直颈正”的姿势，就尽量不去动。但是闹心的感觉接踵而至，本来腿在一个小时内也不怎么痛，现在半个小时就又开始痛了，有时候还会痛得钻心。过去打坐舒服的那种感觉成为很大的一个诱惑，让我总是想放弃坐得笔直的状态。

态，至少想稍稍转动一下身体。这种情况下，入静是完全不可能了，脑子里翻江倒海，什么事情都往出冒，有时候为了忽略那种闹心的状态，甚至主动去想一些别的事情，好打消对疼痛的注意力。这期间试过专心在音乐上，默背《论语》和《洪吟》，或努力压制这些念头，起一点作用，但都不能从根本上解决问题。

师父在《大圆满法》里说，“法轮大法针对主意识修炼，要修炼者明明白白的修自己的心，放下一切执著，提高本人的心性。在大圆满法中炼功时不能恍惚，不能忘我，时时由主意识支配自己炼功。”

我的理解是，炼功的时候不能入静，一定是有各种执著心，各种业力的干扰，甚至是旧势力在干扰。不能入静，就一定要抓住这个机会，明明白白的修炼，清除各种执著心。所以一旦脑海中出现什么事情，不随着它往下走，而是看是什么心造成自己放不下这件事情。找到这颗执著心，就对它说“我是大法弟子，这颗心不是我的，我不要”。保持这种很强的正念，一有念头进入脑海，就清除，慢慢的，就没有念头打进来，就自然静了下来。

在这过程中，身体保持不动也很重要。入定的“定”字就包含有不动的意思。身体稍微一动，可能就破坏或至少减弱了那种定的状态。痛的厉害时，人就会想要动一下。其实痛不是静不下来的主要原因，执著于痛，不能忍耐的心才是背后的原因。所以尽量不要去想痛，专注清除思想中的业力，专注保持身体不动，特别要提醒自己，痛是消除业力，是好事，再痛都是可以过去的，一个小时其实并不长，很快就过去了。

坚持一段时间后，发现坐得“腰直颈正”不再是难事了，端端正正的盘坐在那里，觉得神清气爽，非常舒服。后来我上班也不再用公司配备的舒服的皮椅，而是用硬板凳代替，或端坐或盘坐在电脑前，时刻保持“腰直颈正”的状态。在炼功中采用的那种清除思想中念头的方法，也尽量用在日常生活中，脑海中出现任何念头，都尽量先去判断一下，是否符合真善忍

的法理，是，就去做，不是，就清除。时间长了，这种状态也会影响到打坐，入定就更快更容易了。痛也慢慢的减轻了，一切都形成一个良性循环的修炼状态。

这过程中会有反复，好的那面隔开了，好象就又会入定了。所以持之以恒的用心学法是非常重要的。学法修心，才是保证真正入定的基础。

个人体悟，层次有限，不当之处，恳请同修慈悲指正。感恩合十！

找到“自己”

大陆大法弟子

自从修炼以来，经常会出现一种状态，就是找不到自己，一团物质压着自己的主意识，在里面翻着各种念头，在不断消灭它的同时，通过学法，也在不断的认清着自己，但还是经常一阵糊涂一阵明白的。最近一段时间反应格外严重，但在不断的反思中，我也在这个问题上豁然开朗。

师父在《转法轮（卷二）》〈佛性〉中讲：“你自己是先天的自己，他是不变的。”“人身体的物质组成在极微观下、在极微观下的微粒中，就构成了人的本性，那个东西是不变的。”“主元神不会因为自己产生的观念而改变。主元神不会因为自己产生的观念而把主元神的本质都变化了。他可以由于人的各种观念、各种业力，把人的本性埋没、覆盖起来，完全都包围起来，显不出本性来了，可是他是不会改变的。因为业力没有那么细微的物质。业力是在常人中造的，常人中的物质。这个东西达不到那么微观。而在人造就人的生命的时候，那是极微观的物质。所以，它掺不进去，只是人的本性被埋没了。本性对事物有他的看法。如果真能破除后天形成的观念返出人本性的看法来，那就是你来的那个地方，你初期形成的观念，就是你初期造就你的地方的观念。但破除后天的意识观念很难，因为这就是修炼。”我悟到自己现在是法粒子，主元神