

正见周刊



2017 年 4 月 14 日晚，每年奥斯卡颁奖典礼举行地杜比剧院（Dolby Theatre）迎来了神韵国际艺术团 2017 年全球巡演在好莱坞的首场演出。悬挂着历届奥斯卡获奖者的剧院大厅挤满了观众，一票难求的盛况再现。大幕拉开，流光溢彩的舞台，让全场观众沉浸在中华五千年文化的绚丽神奇之中，尽情享受美妙的中国古典舞以及优雅的神韵音乐。

第 765 期

2017 年 4 月 18 日

目录

正见新闻

新西兰演出结束粉丝送机 神韵将赴布里斯本 /3

旧金山复活节游行 主办方感激法轮功参加 /3

台北千人炼功纪念四二五 跨党派议员声援 /4

奥地利维也纳市议会决议案反对中共非法器官交易 /5

文明新见

平和之美 /5

古人无私原来是顺晓天意 /6

神传文字之妙笔：“导”和“導” /7

神奇经历

儿子竖起了大拇指 /8

世人觉醒

世人的呼声让我感动 /11

修炼体悟

人念、正念的区别 /13

在魔难干扰中向内找的一点体悟 /16

背法体悟 /20

对“都是好事”的一点理解 /24

修去“抱怨心”的一点体会 /26

在抵制困魔过程中的修炼体会 /28

修去狡辩和怕心，正念主导真我的修炼体会 /31

一次教训 /35

酌古鉴今

普通县令，深得民心！ /37

鄂国公听后，怒气消解，连忙走过来，向他道歉，并传令下去：“任何人不得私入民宅，不可违法扰民。违令者，斩首示众。”

常遇春的步骑走后，临淄县的老百姓，为了表示对铭日新的感激之情，备了大批礼品，派代表送到了县衙。铭日新说什么也不接受。他说：“我有我的俸禄，如果再占有你们的财物，同那个要酒喝的士卒，有什么不同呢？”

事后，人们竟相传颂：“我们这里的县令，执法严峻，为政清廉，他为爱护百姓，曾抗过国公。这是我们的福分。我等皆不可犯法哟！”

官职无论高低、大小，如果都能像铭日新这样待人接物，处事论理，则天下大治，民心大顺矣！

（事据《渊鉴类函》）

开导，陈述母慈、子孝之理，终于使“母、子二人，都受到感动，泣谢而去。”后来，他们成了乡邻称道的“慈孝”之家。像这样细心为百姓着想、办好事的官吏，哪个不称谢、爱戴呢！

铭日新不但善理民事，善解民怨，而且不贪不占，深得民心。有一天工余时间，铭日新带着差吏，开垦县衙后面的空地，挖出了一百两黄金。有人提出，这是自拣的，大家分了算了。有人出主意，让县丞拿 60 两，剩下的大家平分。铭日新严词拒绝，首先声明自己不要一文，并说服大家，把黄金全部上缴到国库。

铭日新为政清廉，在江都县很有威信。然而到临淄县上任之初，就遇到了一件棘手的事，使他差点丢了性命。

有一天，开国第二大功臣、爵封鄂国公的常遇春，率步骑 9 万人，路过临淄境内。有一士卒，私入民宅要喝酒，那户老百姓，家里无酒，双方发生了殴斗，使得“一市尽哗”。有人将此事报到县衙，铭日新带差吏，连忙赶赴现场处理。那个士卒，以势相欺，见铭日新乃七品知县，根本不放在眼里，继续胡闹。铭日新厉声喝道：“七品官不足惧，可皇家法令，谁人敢欺？”说罢，即命衙役们，把那个士卒掀翻在地，打了 20 大板。

这下可惹了乱子。那个士卒回营后，立即找到鄂国公常遇春，扑通一声，跪倒在地，哭泣着告了状，还添油加醋地说：“临淄县令铭日新，骂了鄂国公。”常遇春闻听大怒，立即派将官，把铭日新带来盘问。

铭日新不畏权势，据理力争，说道：“士卒是国家的士卒，可百姓也是国家的百姓。如果民不劳军，还殴打士卒，下官可治其罪。而现在是士卒违反禁令，又为何治罪不得呢？”常遇春被问得无言可对。

铭日新接着又解释说：“大将军治军有方，功在社稷，天下百姓，人人称颂。我铭日新虽然愚笨，又怎么会骂大将军呢？”

正见新闻

新西兰演出结束粉丝送机 神韵将赴布里斯本



经过奥克兰 ASB 剧院的三天四场神韵晚会，新西兰人不仅体验了神奇的五千年中华文化之旅，更经历一次难忘的精神洗礼。

2017 年 4 月 11 日下午，当神韵纽约艺术团准备启程赶赴澳洲布里斯本继续巡演时，50 余名神韵粉丝赶到奥克兰机场欢送。粉丝们夹道相送，依依不舍，并拿出手中的节目册请神韵艺术家们签名留念。“神韵神韵我爱你，感谢来到新西兰！神韵神韵我爱你，感谢来到新西兰！”一声声呼喊道出了粉丝们的心声。

几天来，神韵纽约艺术团为新西兰这个多元文化的社会带来了世界级的、纯善纯美的艺术盛宴，赢得了无数掌声和赞叹。

旧金山复活节游行 主办方感激法轮功参加



二零一七年四月十六日，旧金山湾区的法轮功学员参加了旧金山第二十六届复活节游行，受到主办方和观众的欢迎。他们说，法轮功天国乐团是所有参加复活节游行中当之无愧的最优秀的队伍。

游行于当天下午二点开始，从戈福街（Gough Street）开始沿着联合街（Union Street）走到菲尔莫街（Fillmore Street），只有五个街，被称为旧金山最大的小游行。

天空中虽然飘着细雨，但挡不住街道两旁热情的观众。他们争睹并欣赏着由法轮功学员组成的美西天国乐团为他们演奏的《法轮大法好》、《神圣的歌》和《星条旗永不落》等乐曲。

游行主办者、旧金山联合街区协会主席 Eleanor Carpenter 非常感谢法轮功学员参加旧金山复活节游行。她说：“毫无疑问，法轮功天国乐团是所有参加复活节游行中当之无愧的最优秀的队伍。如果没有天国乐团的参加，我们办不成这个游行。”

台北千人炼功纪念四二五 跨党派议员声援



二零一七年四月十六日，台湾法轮大法学会于台北市政府正前方的市民广场举办记者会，纪念四二五万人和平上访十八周年暨声援二亿六千九百万人民退出中共党、团、队。上千名北部地区学员参与此次集会。

中共迫害法轮功至今十八年，仍未停止。每年，台湾及世界各地的法轮功学员皆举办纪念四二五活动，呼吁社会各界及联合国等国际组织持续关注中共人权迫害，制止中共对法轮功团体的残酷迫害，特别是活摘盗卖法轮功学员器官及其它酷刑虐杀等天理不容之反人类罪行。

托邪党吗？再说这些人大多恐怕是邪灵附体，带的东西能是好的吗？发到自己身上怎么办？这可是请神容易送神难呀！功中加上了别的东西，这功不就乱套了吗？法轮不就变形了吗？修的还是法轮大法吗？修炼可不是儿戏，是很严肃的，路很窄，走偏一点就不行——越想越觉得问题越严重。

我恨自己头脑不清，正邪不分，为救常人混同常人，犯了原则性错误，做了件傻事。我跪在师父像前，眼泪止不住地流……

古人说：“中土难生，人身难得，正法难遇，明师难求。”我真是万幸，都得到了。得到了，这是福分啊！我一定要记住这次教训。抓紧时间多学法，学好法；得到他，读懂他。凡事用大法去衡量，符合法的要求去做，不符合法的要求坚决不去做。做好大法弟子该做的三件事，在神的路上勇猛精进！

我恳求师尊别落下我这个弟子，我要永远牵着您的手，跟您回家！

谢谢慈悲伟大的师父！谢谢各位同修！

因层次有限，不当之处请同修批评指正。

酌古鉴今

普通县令，深得民心！

曾敬贤

明朝初年，江都县有个八品县丞，名字叫铭日新，被调到临淄县去当七品县令。江都的老百姓都舍不得他走，千方百计地挽留他。

本来，县丞是县令的助手，只分管粮马、巡捕之类的事。可是，铭日新却以清廉济民而深得民心。一次，有个做继母的妇人，告她前夫的儿子不孝顺。铭日新查明了原因，按法律可以给这个不孝之子治罪，发配戍边。但这样一来，家庭便瓦解了。并且，继母无人赡养，便会酿成悲剧。于是，铭日新耐心

对此情况，同修商议：这些中国人，中邪党毒很深，我们得救他们。让他们知道法轮功究竟是什么，去除他们对法轮功的误解。劝他们三退，保平安。向他们宣传神韵，劝他们看神韵，让他们了解中国五千年的神传文化。

一日早晨，打完平台电话后，我和同修一块儿到华人跳舞的地方，跳舞已结束。第二次，打完电话后，同修有事，我快速又到跳舞的地方，跳了不过五分钟就结束了。

当天，嗓子哑了，说不出话，伴有恶心、呕吐。鼻涕、眼泪止不住地流。两腿软而无力，站起来发抖，浑身难受。我赶快向内找，发现自己有争斗心，显示心。想为这里的法轮功学员争口气，也显示自己能唱几句，跳几下。

第二日，身体还不见好转，光想睡觉，浑身无力。我想：这不是大法弟子的状态，可我也找不到、出问题的原因在哪儿？怎么办？当前，正是我地推广神韵的时候，我得和同修一块儿去挂门把手，一块儿去贴广告，一块儿去跑教堂——时间珍贵，救人急。我想：要是师父点化一下弟子该多好啊！

第三日学法时，当读到师父讲的：“你自己想要的，法轮也不管，我的法身也不管，保证是这样的。还有的人跑到别的气功师场上去听报告，回家很难受，那当然了。那法身为啥不给你防着？你去干啥去了，你去听，你不是去求了吗？你不往耳朵里灌，它能进来吗？有的人把自己的法轮都弄变形了。”

（《转法轮》）师父还讲：“我刚才讲的就是我们炼功人自己由于不能够正确对待自己，造成一些麻烦，也就是心不正招来的麻烦。我们给大家讲出来有好处，叫大家知道怎么去做，怎么去鉴别它们，以便将来不出问题。你别看我刚才讲这段话讲的不重，大家千万注意，往往出问题就在这点上，往往问题就出在这儿。修炼可是极其艰苦的，非常严肃的，你稍微一不注意可能就掉下来，毁于一旦，所以心一定要正。”（《转法轮》）我突然明白：师父是在说我呀！我知道中共是恶魔，是真正的邪教。中共灭亡，是天意；解体中共，是民心。为什么在这件事情上就犯糊涂呢？跟他们一块儿跳舞，这不就是在烘

奥地利维也纳市议会决议案反对中共非法器官交易



二零一七年四月七日，维也纳市议会全票通过了发对中共非法器官交易的议案。

该决议案是由奥地利人民党维也纳市议会委员古德鲁·库格勒（Gudrun Kugler），奥地利社会民主党维也纳市议会委员彼得·弗洛里安舒茨（Peter Florianschütz），和绿党的维也纳市议会委员埃尔·法阿伊卡（El-Nagashi Faika）共同提议，并递交到维也纳市议会，于四月七日在维也纳市议会全票通过。维也纳市议会的官方网站，和奥地利国家新闻社公布了此次决议案的消息。

该议案指出：维也纳市议会谴责中共政府允许的摘取器官的系统。尤其是大规模对法轮功学员的器官摘取，以及摘取被政治迫害者，宗教和少数民族成员的器官。

维也纳市议会呼吁联邦政府干预，并采取措施，确保违法的器官移植在中国要公开讨论，和被制裁；建立一个国际委员会，在调查中国的器官移植，和遏制非法摘取器官；国际社会应致力于中国立即释放所有非暴力的政治犯。

文明新见

平和之美

荣欣

平和是做人的美德，也是待人处事的一种态度。

平和的人厚德载物，雅量容人，能屈能伸，宽容待人；表面平凡，实则内聚，就象平静的海面，即便海底波澜壮阔，但

是表面依然波平如镜，靠的是博大深邃的内涵。

平和的人真诚而不做作，忠诚而不虚伪，做人光明磊落，做事襟怀坦荡，其心，天青日白，其才，玉韞珠藏。展现出的是“君子坦荡荡，小人长戚戚”的谦谦君子气度。

平和既是做人的修养，又是一种处世的态度，对于变故和莫名强加的侮辱“猝然临之而不惊，无故加之而不怒”，超脱于个人情感、利益之外时，智慧往往能够源源不断，处事才可应对自如。

平和又何尝不是一种生活态度，处事方圆得体，待人宽严得宜，常为他人着想，小节也不马虎，把握的是一个“度”字，掌握的是一个火候。

如果说《菜根谭》中的“心安茅屋稳，性定菜根香，世事静方见，人情淡始长。”让我们感受到的是个体修为中的淡定、从容、超然、平和。

那么在当今世界上有一群信仰“真、善、忍”的修炼人和践行者，他们在二十多年的修炼中，在十八年的迫害中以大善大忍展现给世人的是一种大平和，他们来自社会各行各业，各个阶层，有男有女、有老有少、有东方人、有西方人，对于莫须有的罪名强加在他们信仰上和身心上的侮辱和诽谤，他们没有“匹夫见辱、拔剑相斗”，而是冷静处人，理智处事，身在红尘之中，心在俗世之外，以一颗大善大忍的胸怀不懈的讲清真相、唤醒世人的良知，呼唤人间的正义，他们就象一股浊世的清流，润物细无声的善化着周围的环境，他们承受着巨大的苦难，给这个世界带来了美好、光明和希望，和他们在一起身心愉悦，智慧增长，和他们在一起一定能够感受到来自心灵深处和生命深处的真正的平和之美。

古人无私原来是顺晓天意

新宇

我们都知道古人大都讲究信义。特别是上古时期的皇帝更

弟子得做好你们该做的事情，甚至于你修炼都不精进，你也不怎么修炼，带修不修的，大法救人项目中人心带着你的执着，心里头总是愤愤不平的。你有什么不平的？！你不知道你来干什么来的吗？！你不知道你的责任有多重大吗？！你不知道有无数的众生等着你救，那是你的责任！那是你的愿！大家在一起做救人的事是机会、是开创救人条件，还不利用好，你不做法弟子必须做好的事情你将犯多大罪你知道吗？！”

我更加明确大法弟子救人是必须的。通过这次的教训，我明白只有把自己修的纯净，邪恶才没有生存之地。无论遇到什么事都当作好事，因那是修炼提高的机会。在法上就会提高，修去执着心，用人心就会走弯路，把假我真我，让旧势力高兴了。个人修炼很重要，多学法，法理清楚，就能主动修炼；遇事找自己，就不会遇到麻烦时才逼着自己修去不好的心。通过这件事我明白了，一定要修的纯净再纯净，自己才不被干扰，负起自己的责任，完成自己的使命。

谢谢师父！

谢谢同修！

一次教训

美中大法弟子 凯丽

慈悲伟大的师父好！

各位同修好！

年前，我经历了这样一件事。对我来说，是一次教训。今日写出来，或许对大家有所启示。

我住的地方，有许多中国人。中国年将要到了，大家在一起唱唱歌、跳跳舞，欢庆节日多好啊！主办人员让大家报节目。同修们商议，这是弘扬大法的好机会，报名参加。主办人员说，你们不能宣传法轮功，不能涉入政治。还说，男女独唱，二人唱，大合唱；单人舞，双人舞，集体舞都已经有了，节目已排满，等等、等等。找理由，不安排法轮功的节目。

有这方面的问题，可是自己已觉察不到了，多危险啊！感谢师父安排我儿子在我身边。

有师在，有法在，碰到事向内修、找自己，邪恶就没空可钻，才不能被旧势力安排，假我就不会出现。真正认识到了怕心、执着自我心、狡辩心后，我认真学法，真正学进法时，感到自己离法的要求差的太远了，心里内疚，对不起师父，修炼这么严肃，不能拿师父的慈悲当儿戏。在不断的学法中，对照法清除执着心，认清假我，发正念否定旧势力的安排。后来在一个周末的市场，看到了撞我的那个人，他眼睛死盯着我，我才看出他来。因我心里有愿望、有准备，总想找到他给他讲清真相，不叫他听中共谎言对大法犯罪。心里没有怕，想着就是打死我，我也要告诉他真相。我平静的走过去说：你了解法轮功吗？他不理我，告诉他不要再听中共的谎言迫害修佛法的善良好人，把你自已毁了。他看着我一言不发走了，我从他的眼神里看出他怕了。我却去掉了怕心。

再遇到中国人时，我又开始热情活跃了，和他们打招呼，问寒问暖后就讲真相。一次在火车上遇到三个中国学生，他们不接资料，我不放弃一直讲，从大法弘传讲到天安们自焚假案、中国的毒食品，到活摘法轮功学员器官，参与迫害的官员遭恶报等例子，我说阿姨为你们好，远离中共就脱离灾难。有一个一直低头不听我讲的女孩，抬起头笑容非常可爱、真诚的说：谢谢阿姨，我明白了。我到站下车时，他们 1 个男孩两个女孩一再谢我，和我说阿姨真好，再见！我心里真舍不得离开，感到他们真是我的亲人。在回家的路上，我感到又找回了原来的我。我心中有说不出的高兴和心酸，还有什么能比得上救人、让众生明白真相告别邪灵得救再高兴的事呢！心酸是多半年来因护照的事让我动心、烦心，在遇到中国人时没主动去讲真相，错过了很多有缘人，浪费了救人的时间。感谢师父让我找回了修炼如初的我。这时外事办同意给我的护照期限是十年。

师父在《二零一六年纽约法会讲法》中说：“关键是大法

是无私的。为什么会这样呢？是傻还是道德水平高？其实最重要的是他们知晓天理，精通事物的本质。

据《吕氏春秋》记载，有个客人问季子说：“根据什么知道舜有才能？”季子说：“尧本来已经治理好天下了，舜谈论治理天下符合尧的想法，因此知道他有才能。”客人问：“你虽然知道他有才能，又根据什么知道他不会谋求私利呢？”季子说：“那些能治理天下的人，一定是通晓生命本性的人，应该是没有私心的了。”夏天不穿皮裘，并不是爱惜皮裘，而是因为温暖有余。冬天不用扇子，并不是爱惜扇子，而是因为寒凉有余。圣人不谋求私利，并不是爱惜财货，而是因为要节制自己。如能节制自己，贪心浊欲尚且能够抑止，又何况圣人呢？

许由辞让天下并不是勉强做出来的，而是因为对生命本性有所通晓。

当人知道是错的，谁又会去做坏事呢？当人们知道无私更好时，谁还愿意去抢夺呢？为什么在历史上后来出现了佛教、道家和基督教，他们就是要告诉人们真正的天理的，天道的本质的。谁如果去迫害修道人，那罪就可想而知了。那可是人类生存的根基。

神传文字之妙笔：“导”和“導”

纯真

在汉字的使用中，“导”已经成为了一个常用字，经常听到的词语有领导、引导、导向、导航、向导等等。“导”的繁体又写作“導”，《说文解字》中解释“導”，引也，从寸。那么顾名思义，“導”就是用一种尺寸来指引人们朝着一个目标或方向去思考或行动。因此，这个指引人们的“尺寸”就显得尤为重要了，以何为“寸”，是决定一个导向是对是错的重要因素。

在古汉字中的“導”，“寸”上面是一个“道”，就是警示人们要以道为寸。这里的“道”可不光是指道家的哲学理

论，也不仅仅是平常人们要遵循的道德规范，也不局限于人们熟知的道理，他包罗万象，其实就是存在于宇宙中的一种至高无上、可生万物、亘古不变的规律。这种“道”至上而下贯穿于宇宙万物之中，在最高处体现为真、善、忍；又由此衍生出道家的道，佛家的法；再到人类社会的表层，就体现为约束人们向善向上的各类哲学与规范。以这个“道”为尺寸，就会把人们朝着好的方向引去，至少可以使人类道德回升，社会欣欣向荣，人心善、民富强、国稳固；至多还可以使人通过不断的修身养性，返本归真，提升生命层次，变为更高级的存在。

可中共篡政后，将汉字简化，把“導”变作了“导”。此“导”是以“巳”为“寸”，在原来的汉语中，“巳”同“己”，也就暗示了当下的“导”已经不再遵循“道”的尺寸了，反而是倡导人自私的以个人的利益为尺寸。这种为私的“导”不仅暗示着人类的没落，而且也反映了中共邪党有意简化汉字背后的邪恶企图——就是要教人自私、使人类道德急速败坏，将人们引向地狱。

中国古代历史上的明君，常做的事情就是敬天、责己、爱民，这就是以道为寸，自然是明君；再看中共体制下那些所谓的领导，十个官九个贪，几乎都是以己为寸，损害他人利益，尤为典型的就首恶江泽民，为了一己之私，暴力打压法轮大法修炼者，简直是坏事做尽，集昏庸暴虐于一身。

神奇经历

儿子竖起了大拇指

大陆大法弟子

有同修说：一个大法弟子的修炼历程，就是一部生动精彩的神话故事。真是这样，我在二十年的修炼过程中，出现的神迹近四十起。下面写出二零一六年一月发生的三件事情。

1、死去的辣椒复活了

共迫害法轮功 17 年了，我在中领馆的黑名单里，我都 15 年没回中国了，我老母亲已 95 岁高龄了，就我这么一个女儿都不能在身边。如果不是中共迫害有信仰的人，我现在不会在德国的。怎么说也没用，还是叫我去办理。

共去了四次中领馆，每次坐车来回就需 8 个小时，最后还是没办法来，花了大量的时间，明知是旧势力钻我怕心的空子，叫我不能安心学法炼功，心里烦就不能安心去救人讲清真相。在打营救讲真相电话时，就象例行公事一样打过就可以了，心没有放在用心打开众生心结上。我也发正念清除干扰，同时向内找。因为怨心没有放下，总觉的是别人的错，把自己的怕心掩盖着，向内找也没挖到根，更不想和同修交流，怕同修说：有漏向内找，还装着自己挺精進的样子。和同修产生了间隔，放大增加着各种执着，就又产生了堕性、安逸心、虚荣心，不知不觉的消退了我精進的意志，在毁掉着自己。在炼功中自己也精力不集中，不是快就是慢，同修指出时还争辩，总给自己找理，为自己的执着开脱，欺骗自己和他人，狡辩掩盖也是暴露怕心，怕同修认为自己炼的不好。儿子给自己指出来缺点时，不自觉的反弹过去，明知他说的对，心里明白也不接受，心想叫儿子指出来太没面子。因从小到大都是母亲说孩子，教育他做好人。现在儿子来外国也修炼了，可我没把他当同修，认为是我儿子，就得听我的，不能说我。但是心里难受，知道自己是错的。这还是修炼人吗？执着自我的心、怕心包围着我。

儿子有一天拉着我的手，看出来他很为难，怕我生气，说：妈妈和你交流交流，妈妈你就这点很严重，给你指出问题时，你从来都是为自己辩解、给自己找理由。师父说向内找，你修炼十几年了，怎么还不知道向内找啊！你总看别人不对，你能不能反过来看看自己。孩子的一番话叫我无语，使我惊醒，他是个新学员，我有带好他的责任，可我这么多执着心不去怎么带好他，而且他还在帮我修炼呢。我跟儿子承认了自己

直到有一天麻烦事来了。在去外事办延身份时，外事办叫我去中领馆补办中国护照。我这么多年一直拿着所在国政府给的旅行护照，外事办的理由是没入该国籍就要补办本国护照。我修炼法轮功，中领馆怎么能给我补中国护照呢？在外事办的坚持下只好去了中领馆，去三次也没办来，也不说理由。心想我在他们的黑名单里，不会给我办理的。为什么出现这些问题，深挖根是怕心导致对同修产生怨，不愿到炼功点炼功，又增长了惰性。

炼功点是晚 7:45 分炼功。在一次炼功中，有两人在我们炼第二套功法时向我撞来，是从我身后向我袭来，速度很快，我看不到。因下意识躲闪撞的不严重，但受到了惊吓。在场的同修都看到了，没有一个人出声音制止或质问，还说我心性高，给我竖大拇指。回到家，因撞的很突然又没防备，难受又觉的委屈。在光天化日之下又是在外国，邪恶敢这么猖狂，这不是整体没正念吗？

联想到在某国做神韵时，6 台同修车被砸，我被坏人抢包掐昏死后扔到车底下的恐怖事，同修显出的也是很怕，越感到同修靠不住。尽管如此，我还是坚持到神韵演出结束后回到所在国。这次发生的事件跟在某国时没法比，我没受到什么伤害，可我连着好多次不愿去炼功点了。还有一个原因也是一个人黑天有些怕，脑袋里不时的返出：邪恶盯上我了，要害死我。又听同修说有两个特务知道我的名字，知道我家在哪里，说我给他们讲过真相。后来同修又告诉我，撞我的那人又去炼功点撕我们的“法轮大法好”横幅。由于有怨同修的心，炼功点不愿意去了，出现问题不找自己，不检查自己哪里没做好让邪恶猖狂，还掩盖着怕心，正念也不足，见到中国人也不主动热情去讲真相了，漏掉了好多可贵的中国同胞。这样邪恶就更猖狂了，放大了我的执著。

我告诉外事办，中领馆不给补办中国护照，要求给办旅行护照，可他们还是叫我等待，影响并错过了两次参加美国法会的机会。我告诉她们：中领馆不可能给我补办中国护照，因中

初冬，用花盆栽了十几棵辣椒，其中一棵茎粗叶大，已率先开花结椒。一天，发现它的叶子全部都象严重缺水一样蔫的耷拉下来，死了。我知道，万物皆有灵，它的死不是缺水、缺肥、室温变化，也不是病虫害，而是受一种精神因素的影响。因为我先生在重病之中，它可能受主人病情的影响。过了几天，与其相邻的一棵也死了，一月二十二号又一棵开始打蔫，这引起了我的警觉。

多月来，我因先生病危，被情干扰的常常泪流满面，总觉得这个俩人之家要解体，对家庭的执著，对情的执著影响了周围的环境和生命。师父在《转法轮》中说：“好坏出自人的一念，这一念之差也会带来不同的后果。”找到了错误的一念，找到了根源，我郑重其事的对辣椒说：你们是大法弟子种的，你们的果实是我的食物，将来我回天国世界，你们不也跟着去天国了吗！这是多好的事情啊！我们都是为法而来，为法而存在，一定会有好的未来，我们一起振作起来吧！第二天早晨，保姆打扫卫生，要把完全死去的两盆死辣椒扔掉，其中一盆已搬到门口，我忙说：“别扔，我还等它活过来呢！”保姆以为开玩笑，就把那棵辣椒折断扔了。我走到另一盆死去的辣椒前，见它枝叶枯黄，大部分叶子已干枯落地，没有一点生机，没有一点绿色，我重复了昨天的话，并抱歉的说：是我错误的一念，影响了你的生存，但机缘难得，你活过来吧！一定要活过来啊！

第二天下午，它真的复活了，叶子挺起来了，绿了，枝枝叉叉上又生了新叶新芽，我高兴得拿起手机，给它拍了一组照片，它依然枝壮、叶肥，生机勃勃。谁能想到，谁能相信，两天前完全没有生命迹象的辣椒，死去近二十天，多日没有浇水，在干得梆硬的花盆中复活。我急忙舀了两杯水，倒在花盆里。

2、儿子竖起了大拇指

儿子是个彻底的无神论者。他有一台能测试、疏通人体经

络的理疗仪，常做能减缓衰老、疏通经络，对一些慢性病人有一定的疗效。几年来他受益匪浅，所以多次劝我也做做，我都婉言谢绝了。这次他一定叫我做，说这不是药，只是疏通经络。我说：“大法弟子百脉皆通。”儿子说：“你说百脉皆通，我们用仪器测一下，看真通还是假通？”被他这一激，也就答应了，因为我相信师父、相信大法，相信自己早已百脉连成一片。儿子将理疗仪接在我的手脚上，三十多分钟后，仪表的指针达到最大值。他惊诧的举起拳头，竖起大拇指说：“修炼人，修炼人，真是百脉皆通，你真的是一点病也没有。”

他这个以科学为依据的人，在事实面前，对大法、大法弟子第一次“肃然起敬”。

3、在危险时刻师父帮我转了九十度的弯

一月二号，我们这里下了一场大雪，路面湿滑，上面是雪，下面是微化的冰。我从一个斜坡的顶端不慎滑了下来，大约下滑七、八米后，突然向左转了个九十度的弯，并莫名其妙的双手同时抓住一根钢丝绳，由于速度太快，身体停不下来，双手又使劲拽住两端埋在水泥柱里的钢丝绳，身体向左侧腾空悠起，又象打秋千一样荡回右边，然后重重的摔在地上，站在台阶上面的俩个男人吓的失声大喊。一个近八旬的老人，如果是常人，后果就可想而知了。可我心中有法，在那紧张的一刻，心中一念：“我是大法弟子，没事”。我很快从地面上爬起来，心里充满对师父的感恩。

如果不是师父帮我转了九十度的弯，再往前滑行几米远就是进出医院汽车通道，坡陡、路滑、车又多，撞汽车的可能性很大；如果不拽住钢丝绳再往左滑也是汽车通道，在这关键的一刻，师父把钢丝绳放在我手中。如果不是师父把钢丝绳放在手中，并让我握紧，在下滑转弯的瞬间，在惊慌失措的状态下，怎么发现怎么拽住那不足半米长的钢丝绳？

师父又一次帮我化险为夷，皮没破，骨没伤。

学法，瞌睡的情况好转很多，清醒的炼功会感觉身体的状态也很好，在认真不瞌睡的状态中学法感觉是很美好，难以言表，整个人都好起来了。知道师父在点化我、看护着我，真的很高兴！打电话效果也好了，不再是应付差事，救人急切的心和正念也回来了。

还有，这几天我发现一个问题，有时候犯困的情况会反复，人心也会出来：昨天睡前我都多发了半个小时正念啦，我都多学一讲《转法轮》了，我都悟到什么什么了，怎么又犯困了，怎么又不好了呢？心情又会波动。仔细想想这样想也不对，师父在《转法轮》中说：“无求而自得”，可不能把这个去执著的过程反而变成了另一种执著。我想修炼也还要有一个过程的，不急不躁，就是去做好。而且一切都有师父在管着，我能做的就是认真做好每一件事，走好修炼的路！

在我一想懒惰时，就常想起同修写的《天国家书》那篇交流文章，描述那个世界的众生期盼自己的王在创世主的召唤下斩妖除魔，走过死亡之路，给生命带来希望的画面。我知道，师父在等着我的提高、归位。我世界的众生在等着我回去。世上跟我有缘的人在等着我救他们。真正的精进，不要被任何人心执著迷惑。圆满随师还！

如有不当之处，请慈悲指正。

感恩伟大的师尊，感谢同修。

修去狡辩和怕心，正念主导真我的修炼体会

海外大法弟子

师父好！

同修好！

有一段时间自己的怕心占了上风，学法炼功跟不上，心烦安不下心，放松了自己的修炼。向内找，还是提不起劲来，干什么都有障碍，有时放着炼功音乐就睡过去了。心想干扰太大了，我这样的状态邪恶高兴。

个形势去把困魔祛除。修炼要是都能寻求捷径那就不算了，师父在《转法轮》里还说：“病根已经摘掉了，就剩这点黑气让它自己往出冒，让你承受那么一点难，遭一点罪，你一点不承受这是不行的。”而且师父在《法轮功》里说：“有志于修炼者要有吃大苦和应付大困难的决心，最终会得正果的。”我都知道，可考验来了，我却次次退缩，不想承受。悟到这些之后，我开始尽量炼功，腿疼也忍到结束，不舒服都是消业嘛，转变观念，吃苦是好事。这个过程中发现有时候也并不是那么难。

这次突破困魔的过程中，师父多次点化我，让我认识到自己很多不足的地方。有一天看到《转法轮》〈第六讲〉师父说：“他自己都不想活了，把身体都交给别人了。这不属于走火入魔，但是这属于练功误入歧途，开始是有意这样做而形成的。有很多人以为晃悠悠的就是炼功了，其实这种状态要是真正去炼功的话，会造成严重的后果。这不是炼功，是常人的执著和追求造成的。”我恍然大悟，觉得句句是在说我啊，炼功时自己都不知道自己在哪了，睡过去了，身体给别人炼了，这是多么可怕的事情，那个执著表现就是求安逸，修炼想走捷径，不愿承受、怕吃苦等不好的东西。

师父在《转法轮》〈第六讲〉还说：“精神病就是人的主意识太弱了。弱到什么成度啊？就象那个人老是当不了自己的家，这个精神病人的主元神就是这样的。他不想管这个身体了，他自己老是迷迷糊糊，老是精神不起来。”“你看精神病院那个大夫手里把电棍一掂，他马上吓的一句胡话都不说了。为什么呢？那个时候他的主元神精神起来了，他怕电他。”读多少次《转法轮》从来不觉得这段法跟我有关系，这次才悟到“稀里糊涂，迷迷糊糊”的状态都是主意识弱的表现，这时最着急的是师父，最高兴的是邪恶，它就敢来操控、干扰、迫害我。那我需要做的就是让主元神精神起来。采取各种方法使自己清醒。比如除了提前发正念清除之外，学法困的时候就拍拍自己，多控制自己，炼功时擦点薄荷油，睁开眼睛炼，加上多

世人觉醒

世人的呼声让我感动

湖北大法弟子 金子

一九九二年五月十三日，慈悲伟大的李洪志师尊第一次将宇宙大法传了出来，挽救大穹于坏灭之中和化解毁灭性的巨灾巨难，给世人留下了得救的机缘，真是天赐众生的洪福。

大法的伟大，师尊的慈悲我们真修的弟子都知道，但是在恶党、邪魔的造谣诬蔑，严酷打压下，有多少无辜的世人被欺骗，被蒙蔽，被毒害，被洗脑。在无知中造业，抵制中伤，反对大法，跟随邪党助纣为虐，将自己和家人推向毁灭的边缘。

通过十几年大法弟子的不断努力，正法的形势已发生了翻天覆地的变化，很多世人已经觉醒，由原来的冷漠、抵制、反对、谩骂，到现在变成支持、理解、明白、赞扬。

下面我将我在讲真相的过程中，世人明白真相后的呼声写出来献给“五一三”这个庄严，神圣的节日。

去年我在集市上发真相扇时，大家都抢着要。第一个人拿着扇子挥舞着喊：“法轮大法好！真善忍好！”第二个人将扇子举过头顶，很大声的喊：“法轮功万岁！万万岁！”，第三个人说：“你多给我几把，我全家都退了党，等共产党垮台了，我第一个投你们法轮功的票。”在她们的带动下，其余的人都要了真相扇子和真相资料。同时报上名字退党、退团、退队。相信法轮大法好！支持大法！

有一个人跟我讲，他说去年的神韵光盘真好看，把我的脚痛都看好了，后来被邻居拿去看了。今年再来了神韵光盘就给他多拿几个，他要传给亲朋好友看。（注：神韵光盘已在大陆停发。）

上个月我给了修车子的一个光盘，边上坐着一个老头儿就问我是不是法轮功的。我说是，他说你怎么给他不给我呢？我最喜欢看法轮功的资料！以后你要一期不落地送给我看。我说你知道三退保平安吗？他说，听说过，还不知道到哪儿退。我

说，那我帮你退吧。他说好啊，谢谢你，谢谢啊！

有一个双汇连锁店年轻的店长，跟我说你给我的神韵光盘，我第一遍看觉得好美，好看。看第二遍觉得很有意义，看了第三遍就完全明白了。现在你给我请两本书，大法书和一套师父的讲法光盘来，我和妻子两个人都要炼法轮功，成为一个大法弟子。我连忙说：好！好！

街上一个点卦的人，天天念法轮大法好！人家问他你点卦的怎么也信法轮功呢？他说，我的腰痛了十九年。2006年人家告诉我念“法轮大法好，真善忍好！”几天就把腰给念好了，现在十几年来再也不痛了，我怎么不念呢？傻子才不念呢！

一个很热情的店老板，我一去了他就喊“法轮大法好！”我问他你平时喊不喊呢？他说，我天天喊，喊了几年了。我笑着说：你这样相信大法，有什么具体的体会吗？他说：我这几年身体好！儿女好，家中平安，生意兴隆。他反问我：“你说值得不值得？”我说：“当然值得，更好的还在后面呢！”

有个李大哥开了个米店，同时另带开一个麻将室。他对我说：自从你那年在菜园地边跟我讲了真相后，我身体病都好了，现在生意也越来越好，没有别的感谢，只有天天用大法的钱（真相币）。我一去他就几千元的换真相币，并要真相资料和光碟给打麻将的人看，说：大家都拿回去看看，这是好人送来的，法轮功才是真正的好人哪！好人哪！

我有一个在部队的领导去年转业到地级市里当公安局长。我过年回家时跟他讲真相，他说，我知道共产党有多坏，简直太坏了。法轮功说的才是真的！我当公安局长，你们发资料愿意发多少，就发多少。我绝对不管法轮功，等共产党垮台了，我也去学法轮功呢。

以上的这些正义的呼声，现在我经常能听到，我为这些明真相后的世人作出的正确选择而感到十分高兴，同时也激励我更加勇猛精进，抓紧时间救度更多的迷中人，让他们都能听到大法的福音，得到大法慈悲的救度。

早起炼功就不错了，用这样低的标准要求自己，通过不断的学法，和同修交流，才认识到三件事每一件都要做好，落下哪个也不行。要真正达到法的标准要求才行。

大概一两个多月前吧，才开始觉得要好好的把炼功打瞌睡这个毛病给去掉。没想到却开始比以往更加严重的瞌睡，炼静功有时都一直是保持打坐姿势，睡过去都不知道。炼第二套功法时，抱轮也站不住了，并且学法时也会犯瞌睡，因为以前也有过学法犯困的情况，但这个状态几天就过去了，这次犯困的状态出现，开始时没有太在意，但好几天也没缓过来。学法时我困的老读错字，甚至睡过去了都听不到同修在读什么。因为总突破不了这个状态，自己受到了打击，心情低落，严重导致那段时间的修炼状态不好，救人效果也不好。并且有一天在梦中特别清晰的看到，自己在趴着休息，一个人按住我的脑袋，我没在意，假装不喘气，以为他就放手了。没想到他越按越使劲，我真的要喘不过气来了。连忙反手抓他，挣脱开。醒来我知道了，这是旧势力想要利用困、安逸，把我置于死地。想到师父在《二零一五年美国西部法会讲法》中说：“没有人想让你修成，也没有人考虑你们修的怎么样。”师父还说：“只有师父在叫你们修炼中走向圆满，只有师父才是真正做这件事情的。”我悟到邪恶是恨不得我修不成。只有按照师父说的做才行，一思一念都很重要，要不断用法归正自己。

知道自己这样瞌睡学法是白学，炼功也是白炼。特别着急。每天早上起来就发正念直到走到炼功点，但炼功还是会睡。师父在《转法轮》里说过：“你自己想要的，法轮也不管，我的法身也不管，保证是这样的。”向内找，发现自己因为从小怕盘腿疼，睡的时候不疼，而且一直不觉得炼功迷糊一会儿是什么大事，这不就是求它了么，它就让我睡，让我炼功也不得功。并且瞌睡的时候都是安逸心的猖狂表现，自己虽然提前发正念，但是安逸这个物质一上来的時候，我没有去抵抗克服它！就随着它去了。还发现我只是想用发正念默念口诀这

都做过了还叨咕什么，可能是前世欠的债这世得还啊，再说有失就有得啊，现在不是还挺积极主动的在做吗。此时我悟道这其中还有：怨恨心、利益心、显示心、求名心、爱面子等执着心，真的快修掉呀。

而在与八十多岁的母亲同修的相处中，也常出现“抱怨心”，抱怨母亲任性不让说、人心观念多、亲情太重、忍耐力差、法理不清等等，说她这不对、那不对的。有时惹的她很生气，说我不善。同修和姐妹也说我对母亲要求太严格了，像教育小学生一样。我还不服辩解说是为她好，说她做的不符合法，我是为法负责帮她提高的。而没做到师父教诲的：“真正修炼，就得向心去修，向内去修，向内去找，没有向外去找的。”[2]而我尽向外去找别人的不是了，修的太差劲了，其实也都是在去我的执着心。

真正做到向内找时，发现我的人心观念执著心还真是挺多，特别是“抱怨心”它的根源是“妒嫉心”，也是邪党文化“伟光正”、“争斗心”的毒素。是违背“真善忍”宇宙特性的，所以我一定要修去这些执着心，修好自己，救度众生。

我现在经常背诵师父的诗句：“不要抱怨 守住你的善”，[3]每当遇到要抱怨时，这诗句就会闪现在脑中，我的心态也就变的祥和了，对此避免了许多矛盾和麻烦的产生，心性也得到很大提高。

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法九》〈二零零九年华盛顿 DC 国际法会讲法〉

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

[3] 李洪志师父著作：《洪吟四》〈解开你的迷绊〉

在抵制困魔过程中的修炼体会

海外青年大法弟子

我是一直有炼功打瞌睡的问题，一直不在意，以前觉得能

修炼体悟

人念、正念的区别

白凤

一、用人念或正念向内找

“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〉）修炼中我们都知道要向内找，可是每当魔难来的时候，有时却找不到，甚至觉得我都有找呀，法也学了，功也炼了，真相也做了，也不执着了，可状况依然没改变，怎么办呀？

有一次，交流前，同修开玩笑说：有我在，最稳了。当下知道他说我“胖”（心里不高兴，觉得他无礼一向外看了）。回来后，就想该减肥了（人的观念），于是刻意少吃，但接下来却是拉肚子、想吐、胃痛，此症状出现时，心想消业是好事。疼了2天后，向内找，记起法中说，“食而不味 口断执着”（《洪吟》）减肥是后天人形成的观念，修炼人是去贪吃的欲望呀！

但假相还在呀，疼痛虽减缓，但还疼呀。再往深处挖，看到自己还有一颗爱美的心-色欲心，不爱被说的心-虚荣心，瞧不起别人的心-忌妒心。都找出来后，胃痛假象就消失了。

明白此魔难为何会形成，因向内找时，是用人念去思索去看，而不是用法对照呀。再往深处去看时，看到自己第一念不是用法去对照，每天都有学法，为何遇事时，不是法主导？而是人念主导了！悟到是学法不扎实，才会让后天的人念主导了自己的思维。

二、眼见为实的障碍

我们在人世间修炼，看到的、听到的、感受到的、摸得到的，全都实实在在的泡在情之中，加上从小到大，所灌进来的观念，形成固化的观念，因此在不经意中就会被固化的习惯所

左右了。

修炼中我们都知道要做好三件事。可是怎样才是做好了？是发自内心自动去做好的吗？

记得刚得法时，参与景点讲真相劝三退，心里想陆客真的头上有兽印吗？（眼见为实的念左右）。心里想着，嘴上劝退着。此时一名陆客说：“你不用跟我说，我没加入过，你去跟那一群人说去，他们的额头上都有印记，去救他们。”惊讶的看着他，问他：“你看得到另外空间？”他点头微笑说：“谢谢你们。”

回来向内找，每天学法、做三件事，也知道救人急，可我的心不急呀！没有强烈的救人念！为什么呀？原来被“眼见为实”的人念左右了，真正的漏却是没有百分之百的信师信法呀！

三、追求美好生活的向往

从出生到有记忆起，常人生活中就灌输“追求美好生活”的向往。读书、工作、找对象、生活所需，都是为了这个出发点。此向往，会让我有意无意的避开苦，并维护自己的权益，让自己舒适些，最糟糕的是当魔难出现时，这个念头会第一时间起作用。

自从接了一些协调的项目，在和同修的矛盾中及无法平衡好时间的状况下，心想辞掉好了（安逸心、畏难、躲开的人心出来了），管好自己都不容易了，何必承担这么多呢！（愤愤不平的忌妒心）。“小和尚越吃苦越容易开功，那大和尚越享受越不容易开功，因为这有个业力转化问题。”（《转法轮》）吃苦消业是好事呀！只想舒舒服服的修，可能吗？不还，可以吗？那生生世世的罪业师尊都帮我们拿掉了，只剩一点点让我们承受消业，怎能再想躲开呢？

当一点一滴的放下自我时，悟到那是自己的偏得，所有一切也都是师父在做，应该要很珍惜和同修在一起证实法的时间，要很珍惜和师尊同在的这段时间，快抓紧时间救人。

中不断归正。自己觉的三件事都在尽力做，名利情也看的很淡，修的还算行，接触的同修也认为我修的好。其实不然，仅这个“抱怨心”就修的很不好，就此谈一下自己的一点体会，不足之处，请同修慈悲指正。

最近在我学师父《各地讲法九》〈二零零九年华盛顿 DC 国际法会讲法〉中讲：“向内找这是一个法宝。”[1]时，我想正法真的要结束了，真得好好找一找自己还有什么人心没有放下。这一找还真是吓了一跳，找到许多人心，特别是“抱怨心”尤为严重，我决心曝光它，彻底修掉它，不然带着这么重的人心是修不成的。

我找到“抱怨心”在我的生活中无处不在，表现在说话高声强势、语气生硬、自以为是等等。比如经常抱怨丈夫（常人）下班不按时回家，经常出去聚会吃喝玩乐半夜三更回家，甚至整夜不归。有一次，他又整夜未归，我几次挂电话他都没接，而后就关机了，次日早回来还骂骂咧咧的说：喝多了不回来你管不着。我实在忍不住了，怀疑他有外遇，在外面干坏事。就和他大吵大嚷的说：既然你不用我管，那就离婚算了，谁喜欢你就找谁去吧。他一看我火了来真的了，自知理亏，嘟囔着说我还没想好呢。过后我也知后悔没做到“真善忍”打不还手骂不还口，还有夫妻情没有放下。

有时丈夫下班回来早时，会顺便买些菜、食品等，我也抱怨买的这个不好、那个不新鲜或什么不该买，又嫌买贵了等；他做菜也抱怨咸了、淡了的；又抱怨他不爱洗脚、不常洗手的；抱怨他光会点灯不会闭灯；……反正就是抱怨多多。唉！说出来真觉的汗颜，怎么连常人都不如了，同样的事情我做的不好，丈夫却不会埋怨我。

有时还会向丈夫抱怨婆家几十年对我们的不公，不管我们怎么困难都得照交养老费，还得管有病买药、住院费，过年节、生日与平时都要买东西孝敬，大事小情都得管。我对你家够好的吧？你家还不知足，真是太自私了。叨叨完了又一想，

助师正法！救度众生！

我们该如何对待？让众生把这些事变成真正的好事呢？

“虽然旧势力安排了这邪恶的迫害，可是毕竟中国人是因为大法弟子才饱受这些屈辱、遭受那么多苦难。”（《二零零九年大纽约国际法会讲法》）

不难看出，世人因为主体的不到位在额外的承受迫害，那么什么是真正的救度？延续了十几年的迫害，发了那么多的光盘、小册子，世人真正明白真相的有多少？

大法弟子的观念不改变，尚在承认迫害中，众生无法自拔，是因为他们的主和王不到位！正法是层层突破的，当突破到那一层天体时，与我们有缘的那层天体的众生在世间的代表来与我们接缘，大法弟子却躲回家里去了，这些生命听到的是满耳的谎言！

“因为正法是不断的往前推，一步一步，到了一层那一层的人，上边到了哪个天国，到了哪一层天体，就是哪一层的人来看，下次那个座位是别人的不是他的。你们知道失去了多少生命？！看到那场上空着的座位，你们知道我啥感受？”（《大法弟子必须学法》）

大法弟子整体反迫害，面对这场迫害，去解体这场迫害，是救度众生的唯一途径。决不是躲在家中认为是被迫害同修的关和难！

果能如此，那才是真正的好事，修炼中的大好事，救度众生的好机会。

修去“抱怨心”的一点体会

黑龙江大法弟子

我是修炼大法近二十年的老弟子，今年六十二岁。修炼后身心受益巨大，无病一身轻，亲身体验到师父的慈悲伟大和大法的美好超常，信师信法坚如磐石。

修炼中在师尊的慈悲加持下，有许多人心观念执著心在法

“所以大法弟子的责任哪，不是为了个人圆满，而是在证实法中救度众生，那才是大法弟子的历史使命，那才是真正的大法弟子的伟大之所在。”（《北美巡回讲法》）

四、救人急

在修炼路上，有些同修会把常人的工作或家事摆在第一位，而不是将讲真相、救人摆第一位；有些同修炼功和学法会摆第一位，但讲真相、救人却落下了或我有做，就好了的心态。

记得有一次，在定中看到午餐要喝萝卜汤，出定后，心想我不喜欢吃萝卜（贪吃欲望），但忙完项目工作后，冰箱一打开只剩萝卜，吃完，忆起定中所见。另一次，定中看到一张行程表，详细列出今天每小时要去的地方。心想好奇怪呀，没有要去那里呀！几小时后，姐姐来电说改变行程，和定中出现的完全一样。悟到应该抓紧时间讲真相，不要花费太多时间在家庭的聚会上（情）。

还看到某个季节，某种农作物会大丰收；也看到台风会带来多大的灾害；大风雪、水灾、地震亦然；美国选举前，定中就看到好多州汇集至川普先生身上；台湾几次的总统选举亦然。谁会升官、谁会当总统，天象早已定下呀。

“他生命到了哪一部份，该干什么，那里边都有。谁安排他的一生啊？很显然，就是更高级的生命做的这件事情。”（《转法轮》）

常人事一切已定下，不要执着于常人中的事务呀。该你的，谁也拿不走，工作认真做好是应该的，但不是将所有的时间都放在其上呀！相对的，当你的心，把三件事摆第一位时，师尊就会帮你把路开创出来的。

“讲真相，救众生，这就是你要做的，除此之外没有你要做的，这个世界上没有你要做的。”（《二零一五年纽约法会讲法》）

以上是自己的心得体会。不足之处，请指正。

在魔难干扰中向内找的一点体悟

海外青年大法弟子

尊敬的师父好：

同修们好：

和大家分享一下自己这段时间过病业关的一些体悟。

前些天的一个下午，我在擦地时突然想起一个同修受到干扰的事，当时我对此事发出不正的一念，对照法的标准，就是认可了邪恶对该同修的迫害。随即在我起身时，腰一下子撞到木头床沿上了，而且床也被我撞的离地一寸高。

当时我首先是觉得腰不疼，知道是师父保护了我。可我还是告诉了妈妈此事，心里有点不稳。两天后，我隐隐的感觉腰部有点疼，心想，是不是因为前一天下午，躺在床上看了会儿动画片，没干正事被邪恶钻空子迫害了？后来腰一天比一天疼。有一天中午做菜时几乎都站不住了。我又想，是不是因为这几天要忙一些事情，所以邪恶干扰我呢？

到了上周日下午，我得去学法点那里取大法真相资料。虽然手上事情还没忙完，外面也要下大雨了，但一想到家里已经没有本地语言的真相资料了，我还是去了。当时心中坚定一念：拿资料回来救人。我发现越走越轻松，腰也不怎么疼了。我走到学法点，要上楼梯时，楼梯下面的白瓷砖地上有些水，那里没开灯，很黑，我光着脚走路，突然一下子滑倒侧卧着摔倒在地上了。

等我反应过来后，一下子就站起来了。我想，今天腰还有点疼，刚才摔倒了，可是哪里也不痛，这都是师父帮我挡住了啊。我来的时候想，因为腰疼，即使不能拿太多资料，少拿一些够我发一两周的也行，这些资料的背后是等着得救的众生啊！我自己想：就是这为他的一念，师父就帮助我拿掉了很多让我腰疼的败物，并且刚才还慈悲的保护了我。

我尽自己所能的拿了一些资料，此后的几天，随着向内找和发正念，渐渐的腰不怎么疼了。这个过程中我通过向内找，

许多时候，我们还停留在个人修炼的阶段，没有用正法修炼的标准要求自己。迫害发生了，对被迫害的同修来说是好事，也是站在否定这场迫害的基点上去否定迫害，在否定迫害的过程中的魔难中才能去掉人心，才能够提高上来。是因为师父不承认这场迫害。“迫害发生了，那我就利用其为大法弟子在证实法中否定迫害，从中树立大法弟子的威德。”（《也棒喝》）

所以说是好事，不是说迫害本身是好事，恰恰是当迫害发生了，那我们就利用其为大法弟子在证实法中否定迫害，从中树立大法弟子的威德。只有反迫害、否定迫害的过程中才会变成好事。

那么对外围同修来说也是一样的道理，同修被迫害了，我们只有积极的去反迫害，否定迫害才会把迫害变成救度众生、修好自己的好机会，如果以这是好事为借口，躲在家中，甚至以那是他（被迫害同修）要过的关、那是他要面对的为借口发唠骚、说怪话，挑学员的不是其实已在邪恶一边了。“是不是观念站到迫害大法的邪恶一边干着坏事的也还是大法弟子呢？是不是同样具备圆满的威德呢？”（《北美大湖区法会讲法》）

2、对世人是救度的机会

“善、恶的两种表现不正是在给世人看吗？不是在找、在分能救度的人吗？”“你出自于善念还是出自于恶念，神都在看每一个人的思想念头，决定着那个生命的留与不留。”这是师父在《二零零八年纽约法会讲法》中关于法拉盛事件的讲法。

现实中，当有同修被迫害，不仅是被迫害的同修家属、包括亲友、同事、朋友及了解此事的世人都在关注这件事情，其范围之广、影响之大是我们通过其他讲真相的方式达不到的。而在其中每一个人对此事的看法，“神都在看每一个人的思想念头，决定着那个生命的留与不留。”

子的修炼也要结束了，这部宇宙大法我现在背下来一句我就得一句，背多少得多少。作为一个生命来讲遇到师父太幸运了！当上大法弟子太幸运了！得到宇宙创世的法太幸运了！

对“都是好事”的一点理解

大陆大法弟子

师父在《二零零八年纽约法会讲法》中讲“特别是在迫害以后这些年，你们所做的这些证实法的事中，无论碰到了什么样的具体事情，我告诉过你们，那都是好事，因为你修炼了才出现的。无论你认为再大的魔难，再大的痛苦，都是好事，因为你修炼了才出现的。”有同修简单的理解为什么都是好事，甚至当有同修被迫害了说，那不就是好事吗？更有甚者阻止同修近距离发正念，在参与营救被迫害的同修时也常常受到这样的阻力。

1、真正的向内找

“无论你认为再大的魔难，再大的痛苦，都是好事，因为你修炼了才出现的。”是师父讲给每一个修炼人的，对被迫害同修来说，如果能把发生在眼前的事当做修炼的事来对待，用正法时期大法弟子的标准要求自己，把被迫害的事视作解体邪恶的好机会，那就是好事，天大的好事。

对被迫害同修来说，是否定迫害的好机会，那对我们外围同修来说不也是否定迫害的好机会吗？如果我们以“这是好事”为借口，躲在家中学法炼功，那还是修炼人吗？“是不是观念站到迫害大法的邪恶一边干着坏事的也还是大法弟子呢？是不是同样具备圆满的威德呢？”（《北美大湖区法会讲法》）

重要的是，法是讲给每个人的，同修被迫害，我们没有用法来要求自己，去积极的否定这场迫害，而是把自己置身事外，用法去要求别人，除了党文化的因素之外，是不是也在利用法？

有几点体悟：

一、学法不入心 发正念走神

虽然每天都在平台上和同修一起学法，但学法时思想中杂念很多，听别的同修读法会走神，自己读法也走神，不能真正的学到法。平时忙于做事情，每天炼功很少，所以上午起来晚，白天做事，学法不入心，晚上睡的晚，最近大多数是忙到晚上临睡前才炼一套动功，恶性循环。

发正念的效果也是时好时坏。状态好一点会念力集中一些，杂念多时，发正念效果就不好。而且早上错过六点发正念，平时也没有补上。

二、执著人的东西

之前很多次都尽量不让自己看常人新闻，可是心里总是痒痒的。每次看完就觉得很空虚，在学法和发正念时，这些东西就在思想中严重的干扰我。大概是这周一晚上，我忙完一点事情，本应该去学法，但是在好奇心的驱使下，看了一个感兴趣的视频，当时有同修还给我打字，我回复了还继续看，然后晚上发完正念又看了几个相关视频。关掉电脑后心里很愧疚，因为前一天师父都帮我拿掉了让我腰疼的败物，我还这么不争气，觉得无颜面对师父。整天说忙，还浪费时间看没用的，被执著心带动的不清醒了。第二天中午学法时，头天晚上看的内容一直往上翻，晚上背法时，心也不静了，背法的效果也不好。经过一整天的调整，才感觉状态好一些。

自己前段时间还看动画片、《笑谈风云》或者历史故事，还觉得挺有意思。深挖其实就是思想深处有这方面的情，才会觉得挺好，符合了人的观念，才招来了迫害。

三、没修去抱怨、怨恨、猜疑的心

在平台上学法时，有位同修读法有些慢，有时读错字，前段时间我开始对她不耐烦，有时指出她读错的地方，语气很不善，心里也很急躁。给妈妈打电话时，也常常抱怨，在这里怎

么不顺心了，谁怎么不符合我的观念了，从前谁谁怎么那样对我，怨恨同修，还几次说给妈妈听。当腰疼的厉害时，我就觉得这和怨恨心、色欲心、安逸心、不敬师敬法都有关系。悟到后，我下定决心一定要修去长期带动、控制我的怨恨心！

四、在法中归正

师父在《精进要旨三》〈致欧洲法会〉中说：“有些学员修炼中一直向外找、向外求、向外看，谁对自己不好了、谁说的话不好听了、谁太常人了、谁和自己总是过不去了、自己的意见总是不被采纳了，因此什么大法弟子证实法的事都不干了，甚至一气之下不修了。你真的不知是在给谁修吗？你真的不懂这不顺心的事是在帮你修炼、去你的人心、去你的执著吗？你从修炼那天开始，人生的路不是改变成修炼的路了吗？你碰到的一切都不是偶然的吗？你不是走在神的路上吗？你真的认为耳朵听的是好听的、大法弟子都顺着你的心讲话你才愿意修炼、你才能提高吗？”

师父的法让我清醒了，从前思维一直没扭转过来，总是向外看，虽然和平台上的同修说话语气很和缓，但是每当听到别人关门声音大，或者大声说笑觉得很吵，我就习惯性的抱怨几句。师父在《转法轮》中说：“往往你的心总是那么慈祥慈悲的，突然间出现问题的时候，你有个缓冲余地，思考余地。心里老想和别人争，斗来斗去的，我说一遇到问题你就得跟人家干起来，保证是这样的。”才发现争斗心这么强，虽然天天学法，做大法的事情，可在生活中没有按照师父的话去做，缺乏修炼人的善。那段时间房间里的空调总是缓慢的漏水，我还找不到漏，结果就是因为上述这些不符合修炼人标准的心态和言行，没几天我的腰就疼了。

今天中午，我在做菜时，本想用手机听明慧广播，可手机怎么也打不开网页，我就顺手点开了《解体党文化》录音，才发现今天听的内容都是这段时间困扰我让我守不住心性的党文化表现，如猜疑心、戒心、争斗心、不善等，而我的不善表现

背了半天第一段都没背下来，意思都理解，就是无法用师父的原话背下来，这个时候瞬间的恍惚中看到自己在爬山，在爬一座立陡立陡的山，山的表面都是突起的锋利的石头，镜头转瞬而过。我当时想休息一下吧，休息中脑中也在急速的转着：这么难背，这么拗口，这也太难了！这时突然意识到我是在用自己的思维在认识法，想让法符合我的思维方法，这不是恰恰弄反了吗，我应该让我自己的思维去符合法才对！师父讲的是宇宙的法，包含了一切，当然也包含了不同境界中生命的思维方式。其实我在整个这么多年的修炼中都是在用人的思维方式去想去做去理解法，而没有符合不同境界的不同的要求。表现就是我在背新的一讲的时候思维跟不上师父的思维模式，感觉难。明白这一点后我就转变自己的思维，转变自己的观念，慢慢的法背的顺了，背的快了。再背新一讲再转变观念，就这样九讲法都背下来了。在这个过程中发正念起到了很好的效果，虽然自己意识到要转变观念，但是还是很难转变的，这个时候我就发正念清理干扰我背法，得法的因素，每次五分钟，再拿起法来背明显感觉轻松了许多。

现在我已经背完了一遍《转法轮》，整个过程其实就是一个修炼的过程，好多意识不到心，师父借助这次背法让我意识到了。以前向内找只针对一颗心去找，这次背法发现执着心中还能产生执着心，有为的心产生了急躁心，争斗心产生了攀比心，要想去掉执着心必须挖出根源所在。好多法读了多少年了这次背的过程中感觉就是新的一样，说明当时读法没用心，走了形式。背法与读法的最大的区别就是，当时读了可能过后就忘了，可是背法不一样，过后可能忘了，但是当时确实实背下来了。背法确实难，我当初不背法采取大量通读的方式就是心里认为背法太难了，那么厚的一本书要把他背下来太难了，相比之下还是读法简单，说白了是求安逸的心促成的。我现在为什么开始背法了呢，不全是因为看到同修的交流文章，还有一个最主要的原因，我自己心里知道正法快要结束了，大法弟

流文章也很多，每次看同修的文章我都会想：你看人家背的真快，不到两个月背完一遍；你看某某背法后的状态，简直变了一个人；你再看这个同修已经背了好多遍了，看人家坚持的多好等等。攀比心不自觉的就出来了，这跟常人中的习惯一样，在常人中总会不自觉的跟人家比较，你看人家多有钱，你看人家的房子多大，你看人家的车多好等等。平时根本没有意识到这方面，只是觉的自己没有嫉妒心，就觉的只是很自然的想法，根本意识不到这是攀比心。

这次在背法中也表现出来了这颗心，是师父让我认识到了，我决心努力修去它。我告诉自己：不要跟人家比，根本没有可比的，每个人来的层次不一样，根基不一样，悟性也不一样，所承受的东西也不一样，我现在所能做到的就是把自己现在要做的事情做好，一切顺其自然，慢慢的攀比心也就变弱了。后来我在仔细向内找的时候发现，我的攀比心产生的根源中有争斗心的因素，这是从小就被邪党灌输的，从小学开始学校就教育孩子考试要考第一，要有竞争意识，每次考完试都开家长会，然后对所有学生总结一遍，考的好的孩子家长脸上有光，考得不好的孩子回家就是一顿揍，为了让家长脸上有光，为了不挨打，我都是努力的学习，争取考个好成绩，殊不知这样慢慢养成了一种意识不到的争斗心。其实师父讲法中讲过，学生只要好好学习自然会取得好成绩，这是自己努力付出的结果，根本都不用去争。邪党破坏了中华民族的正统文化，对每个人都灌输它那个斗争邪说。如果不是遇到大法，自己现在也跟那些常人一样，无知的生活在所谓的幸福中。

背法中转变观念

整个背法中我遇到的最大的困难就是背完这讲再背下一讲的时候是最难的。我感觉师父每讲法用的是不同的思维，比如我刚刚背完第一讲，已经熟悉了这个思维，再背第二讲的时候感觉师父说话的方式变了，用的是另外一种思维模式了，根本都不适应。有一次我在背新的一讲法的时候，简直是太难了，

也是自身存在的党文化所起的作用。写到这里，我才恍然大悟，那天晚上我学《各地讲法七》〈美西国际法会讲法〉，师父说：“我告诉大家了，各种的邪恶的因素都会钻大法弟子还有执著和一时意识不到的常人心的空子。那么当前最大的、最明显的干扰就是恶党邪灵所起的作用。特别是现在，在其它邪恶被销毁的没什么了的情况下，明显表现就是那些恶党的邪恶因素在起作用。目前的各种干扰与迫害就是这个原因，所以要严肃的对待、清除它。”现在才明白，原来妒嫉心、争斗心、自大、瞧不起别人的心、猜疑心、戒心就是共产邪灵的败物，就会招来迫害，所以我才发现发脾气的魔性很难彻底修去，肯定也是党文化败物在体内反应的原因。想到这里，我又明白了一些，谢谢师父的慈悲点化。

我还悟到一点，中国古人和正常社会的普通人，都没有党文化，所以平时不经常发脾气，基本都是待人和气，这是人的正常状态。他们所遵循的也只是人这一层的法就能做到这一点。而我修的是宇宙大法，为什么还容易生气呢？我想，一方面是我在党文化的圈子里生活了很久，观念隐藏的很深；另一方面，是我没有真正的听师父的话，没有做到忍。看明慧交流文章，发现很多做的好的同修，都能够按照师父的话严格要求自己，曾经火爆的脾气都修掉了。

师父在《二零一五年纽约法会讲法》中说：“可是在这样一个环境下，能意识到自己的不足，这太难了，是吧？真的很难。人一出门碰到的人，他的思维就是这样，人与人之间的接触都是这样，这怎么办？

有大法呀。旧势力也这么说，你不是大法弟子嘛，你要遵照大法去修嘛，你要按照大法的要求去做嘛。是这样的。可是有些学员他不按照大法做，他按照常人的方式做，甚至当意识到一些自己不足时，觉的这件事情不算什么事情，就敷衍过去了。可是旧势力却不放过的，它是用修炼人的标准来衡量你，它用未来生命的标准来衡量你。你这样用常人的标准来衡量自

己、来要求自己，那它能干吗？”

很久没有学这篇经文了，读到这里我很触动，对自己的不严肃对待修炼和修去自身的党文化又有了深一层的认识。现在在平台学法，再听到同修读错字，我尽量心态平和的指出，心想这也是在修我的耐心。现在也尽量克制自己不去看新闻，再遇到动气的事情我就克制，发现自己还缺乏为他人着想的善意，心里想到的都是自己。

谢谢师父，通过这次腰疼和这次的写稿交流，让我找到了自己长期存在的没修去的顽固的执著心。我要尽量多学法、炼功，修好自己，才能更纯净的做好救人的事。

以上交流如有不在法上之处，请慈悲指正。

谢谢师父！

谢谢同修！合十！

背法体悟

宇尘

年前的时候在明慧网上看到一篇同修关于背法的交流，很受鼓舞，然后定下一念：过完年我也要背法，背完一遍后写一篇心得。念定了，时间也定了，就剩实施了。我原本打算在大年初一开始正式背法，可是大年三十这天一早上起来心情就十分激动，那种一想到再过一天就要开始背法的兴奋的心情实在难以压抑，感觉身体每个细胞都在震动，这种强烈的心情实在控制不住，学法时候心都砰砰直跳，最后一讲法都没学完就从头开始背法，可是很奇怪，背上法后激动兴奋的劲头没了，一切都回归平静。两个多月的时间过去了，我终于背完了第一遍《转法轮》，现在把我整个过程中的心得写出来，兑现自己当初的承诺。

修去急躁心

我平时读法的速度不快不慢，短的讲法四十五分钟，长的讲法大概一个小时。可是背法就十分慢了，一个小时下来也背

不了几段，这个时候就会想：算了，还是读法吧，读法也一样，这样太慢了。我意识到这是急躁心，我从小性子急，遇事不稳，看到性子慢的人总爱急眼，虽然修炼了这么多年但是急躁心总也没有去干净。知道了这是一颗要去的执著心，就刻意压制，心里告诉自己：不要急，不管快慢，一定要修去这颗急躁心。就这样一段一段的慢慢往下背，遇到小段落还好些，有的几遍就能背下来，有的十几遍也能背下来，可以遇到那种长的段落就慢了，我记得有一个特别长的段落我背了一个小时还是不熟练，急躁心又上来了：这什么时候能背下来呀，这都一个小时了，平时一讲法都看完了。我知道这不是我，我就压制再压制，心想：不急，今天就背这一段也行，慢慢背我一定会背熟的。这样反复几次后我的急躁心慢慢的变淡了。

修去有为的心

最开始背法的时候我给自己定了一个计划，每天背多少页，多长时间背完。第一天下来后我一共背了六页，大概一小时能够背三页，我就以这个为平均速度计算着每天背法的时间，背法的页数，最后在多少天后背完。可是背的过程中并不是我想象的那样子，有的时候进度特别慢，在我自己计划的时间内根本就完不成数量，然后急躁心就随之而来，心想：我怎么这么没用！跟个废物一样！在压制急躁心的时候也没多想，只是告诉自己要尽量平和，不为任何情况所动。有一天吃饭的时候还在计算着背法的时间问题，突然意识到这不是有为了吗！计划着这样，计划着那样的，可是事情并不一定会像我想象的那样发展，我要达到无为，顺其自然。这以后我不再考虑每天能够背多少的问题，也不想多久能够背完的问题，一切就是顺其自然，这样一做急躁的心也自然消去了许多。后来我发现我的急躁心有一部分来自有为之心。

修去攀比心

自从我开始背法后，明慧网上这段期间同修有关背法的交