

啊！不得以请您帮我决断，于是抛掷三枚铜钱占卜，结果落地都是背面，认为自己不会考中，心里更苦闷了，打算不去了。但和他一起同行的人强行挽留他，非要拉着他一块去不可，实在推辞不了，于是就一起到了县城住了下来等候开考。

当天夜里，他在梦中忽然清楚的听见有人说：盖竹威怀庙供奉的神灵威惠侯到了，要见你！他急忙起身出门迎接，与威惠侯行了宾主之礼后坐下。威惠侯起身抱歉的说道：你惠顾我庙之时，我刚出去到庵山赴宴集会，我夫人没有为你详细勘察，错误的显应了三阴卦（三枚铜钱皆背面）。这次你可以一举考中，将来官至宰相，前程远大！陈升之听到这话，惊吓的从梦中醒过来。他赶忙沐浴斋戒后悄悄回到威怀庙卜卦，连得吉卦，这才相信自己真是在梦中元神离体，见到了神灵。

结果陈升之在乡试得了头名，第二年又考中进士得了会试甲科。神宗熙宁二年（公元 1069 年），陈升之官拜同中书门下平章事、集贤殿大学士。我国古代的官职名称中，宰相只是一个通称，北宋宰相职位的具体名称是“同中书门下平章事”，也就是陈升之在熙宁二年真的应验了神的话语，当了宰相。

这则故事很有意思，不仅告诉我们命运有定数；还告诉我们另外空间的神灵也有其社会生活，例如威怀庙供奉的神威惠侯，就有夫人，有他的社会关系，有社会活动，要赴宴等等，甚至夫人有了失误他还要过来加以纠正并道歉。有个人认为修炼成神没有意思，整天在那坐着有什么好？我试着解答这个问题，据我个人很有限的理解：其实神也有其社会生活，其层次越高，其道德越高越无私，物质也越纯净，生活也越美好，越快乐，能力越大，修炼上去了，那才是真正的幸福美好。

正见周刊



二零二零年七月四日（周六）是美国独立日，也是美国第 244 个生日。今年受中共病毒疫情影响，华盛顿特区取消了传统的独立日游行。不过，当天上午，有多位法轮功学员来到美国国家广场集体炼功，向过往的民众传播法轮功的美好和真相。

第 933 期

2020年7月7日

目录

正见新闻

- 韩国新学员：学法入心 精进去执着 /3
 芬兰图尔库信息日 民众签名支持法轮功 /3
 瑞典民众关注支持法轮功并表达敬佩 /4
 西班牙法轮功学员中使馆前抗议迫害 /4
 新西兰学员南区奥塔拉展示五套功法 /5

文明新见

- 年轻人思想行为的变异是中共灌输党文化的恶果 /5

修炼体悟

- 走出自我的误区 /8
 背法实修 不断提高 /10
 丈夫的“炮轰”“轰”醒了我 /25
 对“选择”的法理的一点认识 /28
 不断的向内找，才是提高心性的有效途径 /31
 认真学法修炼 /33

万物有灵

- 家里的冰箱、燃气灶、电脑都恢复正常了 /36

命运天定

- 北宋陈升之有宰相命 /39

呢？我马上说：对不起！以后不会这样了。我再也不想换掉你了，请你原谅我吧！

是啊！修炼人负面思维确实害人害己的。就像师父说的修炼人是带有能量的，我们不能想不正确的事情，我们想问题都应该按大法的标准去想才是对的。不能按常人的标准思考问题。那样就会害人害己的。

由此看来，修炼路上没有偶然的事情出现，就像师父讲的：“凡是在炼功中出现这个干扰，那个干扰，你自己得找一找原因，你有什么东西还没有放下。”（《转法轮》）这是一定。

经过这次教训，我对师父关于负面思维方面一些讲法有了更深的理解，炼功人一定要做事情想问题都要做到心正。才能达到炼功人的标准要求。

一点体会，不正之处请指正。谢谢！

命运天定

北宋陈升之有宰相命

明古

北宋有一位名叫陈升之的宰相，字“旻叔”，建州建阳县（今福建省建阳市）人，爵封“秀国公”，谥号“成肃”。他的政绩并不太突出，然而《夷坚志》却有一段记载，证明他的宰相官职乃命中注定。怎么回事呢？让我们来看一看。

距离陈升之老家建阳县二十里外的盖竹村（今徐市村）有座威怀庙（又名“盖竹庙”），相传很灵验。陈升之少年时家中贫苦。但他的朋友们都勉励他读书参加科举考试，在朋友鼓励下他同意去参加科考，但因为贫穷心中总是闷闷不乐的。他路过威怀庙的时候入内祭拜，心里祈祷：我家里穷，这次赴科举考试要花费数千文，家里拿出这些钱不容易

电脑。我想：为什么呢？

我坐下来，将这几天家里发生的事情，一一的想了一遍，修炼路上哪有偶然的事情出现呢？肯定是我有什么心，才出现了这些干扰。

什么心呢？尽管自己修炼中修去了很多心，可是还有很多人的观念没修去，对于冰箱，我经常看不上它，因为它太小了，总想换一个大一点的，这不就是负面思维吗？大法弟子对着它想它不好的时候，它能没感觉吗？就是自己负面思维导致它出现问题的；燃气灶也是，我经常想：这个燃气灶年限太久了，等有合适的换一个最好的。由于自己的负面思维，燃气灶就跟我开了一个大大的玩笑。再说：这两件物品的出现问题，都是在于我说它们有问题，才出现问题的。那是不是师父用这个形式点化我，要修口啊？对啊！修炼人不修口可是个大问题。这一想，还真的是这样，平日里自己经常不修口，随便议论一些与大法无关的是是非非。有时想问题顺着负面思维想，也就是完全用人的思维想问题。可是没有想到，自己是一个有能量的修炼人，用负面思维想问题，想什么对什么都会造成伤害的。万物皆有灵，想什么都不能用负面思维去想。

再一想电脑的问题，更是这样。前两天丈夫想换个台式机电脑，想将我这个用了十几年的老电脑换下来，当时我想：我这个电脑已经用了十四年了，配置确实太低了，开机也确实有点太慢。就想换掉就换掉吧。我想将电脑换掉的负面思维已经送到电脑里去了。这电脑跟我这么多年了，能好受吗？想到此：我马上对着电脑说：我绝不会换掉你的。我一定让你跟我一起回家，让你将来成为电脑之王。但你必须配合好，咱们一起做好证实大法救度众生的事情。那你马上好了吧！说完：我将鼠标一点，电脑正常了。此时：我的眼泪几乎要流下来了。多么好的电脑啊，我怎么能不好好对待你

正见新闻

韩国新学员：学法入心 精进去执着



尽管世界笼罩在中共肺炎的阴影下，但是也没有挡住韩国民众迈入修炼大法的脚步。韩国首尔天梯书店今年，分别于二零二零年四月二十一日至二十九日，和五月二十六日至六月四日，举办了二期法轮功

九天学习班。参与的新学员们在感叹大法祛病健身显奇效的同时，还体悟到，法轮大法是真正的正法，要重视学法，修心去掉所有执著的重要。

芬兰图尔库信息日 民众签名支持法轮功



图尔库（Turku）位于芬兰西南部，曾经是芬兰的首都，直到沙皇亚历山大一世于1812年将首都迁移至赫尔辛基。二零二零年六月二十七日星期六，芬兰法轮功学员再次来到图尔库繁华的大学街

（Yliopistonkatu）举办法轮功信息日活动。他们在这里弘扬法轮大法的同时，揭露中共迫害法轮功的真相。

步行街的两旁遍布名牌商店和购物中心。几百米开外就是个贸易市场，很多商贩在那里摆摊招揽生意，明媚阳光下，来来往往的人很多。信息日活动中，很多市民告诉法轮功学员自己了解法轮功被迫害的事，也有的在媒体中看过有关法轮功的报道。

瑞典民众关注支持法轮功并表达敬佩



二零二零年六月三十日星期二下午，法轮功悠扬悦耳的炼功音乐，回荡在斯德哥尔摩市中心国会大厦旁的钱币广场上空……

进入夏日以来，瑞典斯德哥尔摩法轮功学员在这里成立了一个固定的讲真相点，他们每周二、周六都在这里举办讲真相活动，旨在向瑞典民众展示法轮大法的美好，揭露中共迫害法轮功及活体摘取法轮功学员器官的罪恶，同时提醒瑞典各界不要只顾经济利益，而忽视中共对中国民众的迫害、导致中共病毒肆虐全球，让全世界遭难。

西班牙法轮功学员中使馆前抗议迫害



中共病毒（武汉肺炎）截止到目前为止，已经在西班牙造成了 25 万确诊案例，近 3 万人死亡。中共的谎言对西班牙造成的戕害还在继续，而在中国，中共对善良民众的迫害一天也没有停止。

在西班牙疫情放缓全面解封之际，西班牙法轮功学员于 2020 年 6 月 26 日和 7 月 3 日在首都马德里的中使馆前集会，要求中共立即停止对中国大陆法轮功学员长达 21 年的迫害，停止迫害中国人，停止欺骗全世界。

西班牙人权律师卡洛斯（Carlos）在现场发言，他表示，这场病毒瘟疫已经让全世界看清了中共的真面目，全球反共浪潮势不可挡，中共的末日即将到来。他劝告中使馆的工作人员不要再助纣为虐，赶快退出中共的邪恶队伍，才有未来。

个新的划算。又问了几个卖电器的技术人员，人家回答也是，没有维修的价值了。丈夫无法只有一个办法，购买一个新的。可是也需要几天才能买到家。

第二天，我想我是个大法弟子，大法弟子家的东西也不能无缘无故的坏。我到冰箱跟前，对着冰箱说：“你是不是并没有坏啊？你也不想离开这个家是不是？那你就好了吧！”然后我又对着它诚心大声念了好几遍：“真善忍好，法轮大法好。”过后我让丈夫重新插上电，奇迹发生了，冰箱好了。丈夫感到不可思议。坏了的电器，怎么能又好了呢？可就好了，就是这么神奇。如果不是亲眼所见又有谁能相信呢？

第三天早上，我用燃气灶做饭，可是，怎么开也不打火，没法，我只有将锅放到另一个燃气灶头上，把饭做好。丈夫用了一上午的时间，将燃气灶全部检查一遍后，最后，确认为是燃气灶的打火装置坏了，没法修了。只能用一个燃气头凑和着先用着。然后买个新的换掉。

我到燃气灶跟前，对着它说：“燃气灶，你也是大法弟子家里的东西，你不能和常人家的东西一样啊！我将你换掉，你就成了废物了。我真的舍不得丢掉你啊！你好了吧，我会好好对待你的，你在大法弟子家里，可以天天听到大法的一切，你也会被同化的。你好了吧！”说完后。我打开燃气灶开关，奇了，好了。我把丈夫叫过来说：快看：燃气灶好了。惊得丈夫目瞪口呆。

第四天上午，我用了两个多小时的时间，将同修收集的电话号码打出来，准备发往明慧，可电脑突然死机，我反复捣鼓也不好使。只好让丈夫看看。丈夫看后说：这种情况，只有重新启动电脑才能恢复死机问题。我说：那我一上午的功夫，就这样废了。丈夫说：没办法。又说：你为什么不按时点一下保存呢？我说：这不是从来没出现的事情吗！看着

尊敬，那么法能显露出来吗？从这一点上讲，我想，大家一定要放下心去学法，注意在忙的情况下学法要稳住思想。”

而用 A 的话讲，要弄清这些文字表面上涵义，才能知道高层次中的法理，否则就修不上去。因此本市以他为首，带领一批同修费了大量时间。如每次要费时两三个小时，由 A 主讲或提问要谁回答，如《转法轮》书中哪一面讲的是什么，要懂得哪些法理，最后由 A 作概括性的发言。从法中我理解我们不能去抠字眼。而事实上，有些没念过书的学员，只要实修，师父显现出神奇，甚至突然一夜整个《转法轮》书中的字全认识了，法理都清楚了。以弄清文字表面上的涵义为由，听 A 个人的说法，我认为很不妥，听说本市还有一批这样的人，学人不学法的跟着跑。

去年我听说过此事，曾与有关同修交流。如果认为 A 的体会确实很好，觉得对大家修炼有帮助，可以在学法小组上作为一名学员交流。而不是像这种形式。我们必须明白我们每个人都在为自己负责。如果由于自己的执着心，做的不正，还影响到一批人，后果不堪设想。我认为，A 应立即停止这种活动。同时敬请学员不要参与。如果同修们都不参与他就没有市场。

万物有灵

家里的冰箱、燃气灶、电脑都恢复正常了

中国大陆 重生

昨天，好好的冰箱突然出现问题。冰箱里的东西眼看就要解冻。我将冰箱里的重要的东西放到冰柜里。可是保鲜的东西没地方放置。

丈夫打电话问酬后服务，答复是：已经十几年了的电器了，可能里面的板子坏了，换块板子需要好几百，还不如换

新西兰学员南区奥塔拉展示五套功法



二零二零年七月四日星期六，新西兰奥克兰南区奥塔拉（Otara）的集市上人头攒动，分外热闹。各式蔬果海鲜、小商品以及飘香的美食让人目不暇接。集市的小舞台上，横幅上中英文“法轮大法好”、“停止迫害法轮功”非常醒目，伴随着优美的音乐，法轮功学员们正在向人们展示五套炼功，他们动作舒缓优美，吸引了不少人驻足观看。

一位刚退役的年轻人艾伦（Alan）上前用中文问候学员，他表示，他能感受到能量从舞台上的学员们身上散发出来的，这种爱（慈悲）和正能量使得他想坐下来，静静地享受和体会。因为他曾经在军队服役十一年，所以知道在这个世界上发生的许多事，而不少都是非常阴暗和负面的。他说：“我们都有责任让他们（中共）停止做坏事，帮助更多人来拥抱这种善和正的能量。”

文明新见

年轻人思想行为的变异是中共灌输党文化的恶果

天来

2017 年时，有个学生家长说，他的女儿在某重点大学读书，寒假回来，对着他说了一句话，他非常生气，扇了她一巴掌：“你怎么能这么和你爸说话？这是骂人的话。”他女儿很委屈的说：“学校里的学生都这么说。”

我的儿子正上中学，每个星期回来都不一样，有时回来说话带把（本地方言，带脏话），告诉他这样说话不好，不

符合真、善、忍的要求；过一星期回来，不说脏话了，从嘴里蹦出了网络词汇，故意把一些字读转音，认为这样的话很时髦，因为大家都这样说，习以为常了。

人的成长离不开一定的文化与环境。古人上学首先学的是洒、扫、进、退，如何尊敬老师、父母、长辈，做人讲规矩，讲礼仪。人要想踏入上层社会，有道德有规范的要求，否则是进不了上流社会的。而在中共的暴政下，上层社会首先有党员身份，然后为人处世要讲潜规则，从落马的中共官员劣迹上看，除了巨额的贪污外，还要有包养情妇的罪恶；江泽民当政期间，还要背负迫害法轮功的罪恶，迫害法轮功越狠，身上背负的罪业越大，提拔的越快，意思是要死大家一块死。在中共这里，没有善恶是非标准，中共的需要就是标准。

今天的年轻人思想行为变异的最大表现就是善恶不分，是非不明，没有精神上的追求，就是为了这个肉体而活，在欲望中苟活。

想探求根源，就要首先了解大陆的执政党——中共是个什么东西。《九评共产党》与《共产主义的终极目的》两本书已经揭示出共产邪灵是在另外空间体现出来，由“恨”及低层宇宙中的败物所构成，它仇恨且想毁灭人类。中共是它在人间的变化身，是附体在政党身上，并且以执政党面目出现，执行的是共产邪灵毁灭人类的意志，也是其最终目的。所以中共在大陆刚一篡政，立足未稳，就大开杀戒，针对中华五千年传统文化下手，通过各种政治运动，打掉人心中固守的传统价值观，否定神佛，把充满仇恨的假、恶、斗灌输给中国人。

这个过程是一步步的。中共发动文革的真实目的是打掉老年人头脑中仅存的传统文化观念，让后代们彻底失去传统文化这个根。我们那个时候还能听到爷爷、奶奶辈的各种传

这种形式来代替学法。师父在《二零一五年美国西部法会讲法》中告诫我们：

“弟子：我们地区的大组学法很久不学《转法轮》，只学各地讲法，这样可以吗？”

师父：不可以。各地讲法偶尔学一学可以。我主张你们各地讲法回家自己看。就学《转法轮》，集体学法、大组学法。各地讲法，什么都是在解《转法轮》。”

我理解，师父讲每天只是学各地讲法都不行，师父把自己的这部大法都压入《转法轮》中，所以只要用心学法，法背后的佛道神就会点醒你。师父再三强调我们要多学法，而且集体学法也要以学《转法轮》为主。

关于学法，师尊在《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉说：“大家知道，抱着一颗什么心态看法的时候才能看到法理呢？这个不用我多说大家都知道。你眼睛在看法的时候思想没在法上，大家想想，那你不等于白看吗？那给谁看呢？自己并没有学呀。我不是告诉大家一定要真正的叫你自己得功吗？那么如果在学法时思想不在法上，你给谁学法啊？不是批评啊，是在告诉大家，这个情况非常重要。所以不管怎么忙，你们学法的时候，什么思想都要放下，根本就不去考虑其它的，就是学法。也许你在学法当中，你所思考的问题都能给你解决了，因为每个字的背后都是佛道神，你要想解决什么、你眼前正在着急要做什么，他们能不清楚吗？那么能不告诉你吗？但是有一点，你必须做到不抱着所求之心学法，大家早已经明白这个问题了，不能抱着执著解决问题的心去看，你就静静的去看，收到的效果就一定是非常好的。所以学法的时候，大家不要拘于形式，但是一定要放下心去看，真正的去学，不要思想溜号，一走神儿啊，那就等于白学。从另外一方面讲，如果学法时思想不在法上，不只是个形式问题，实际上是等于学法者对法也不太

麻麻的字。师父 40 多本大法书的目录都是按顺序写在纸上。在书名后面，选择性的写上一些书的页码，意思是那些不同的页码，都是他要重点讲解的。我理解师父的法谁也不能解释，怎么能让弟子解释的了的。

A 喜欢抠字眼，不少同修听了后觉的 A 知道的多，不需要翻书就能说出《转法轮》那一面讲的是什么，而自己不行，担心自己圆满不了，所以非常崇拜他，学人不学法。听说讲真相三退也不做了，只是关门在家学法，按 A 的要求每个人都要首先抄写这些书的页码，然后在家里把那些页码首先学习一遍，下次好听 A 的“标准答案”，有的同修原来在背《转法轮》，为此也搁下来了，讲真相救人也忽略了。而讲真相救人是我们的史前大愿。

师父在《二零一九年纽约法会讲法》中说：

“弟子：我地区真相点每天有成千上万的中国大陆游客，讲真相缺少人手。但是本地同修认识上不来，有的说现在不需要讲真相了，有的去了真相点也不讲真相，在那学法、看手机。老学员很少来真相点讲真相。

师父：是啊，正法没有结束，大法弟子的三件事就不会结束！什么“结束了”？什么“不讲真相了”？那么多众生等着救度呢，不讲真相能行吗？！我都在帮你们做！救常人本来是你们的事情。我救你们，你们救常人，现在连我都帮你们做，你不做了你是大法弟子吗？最后那算总账的时候你怎么算哪？哭也来不及了。”

其实讲真相就象云游一样，每天都会遇到各种各样的人，是提高心性的好机会，也是实修的过程。我感觉有些与会者只抠字眼，不讲实修，如这位主人家里水龙头长期有意滴水（因缓慢滴水而水表不转），大家都视而不见，更没有人去谈论提高心性的体会。

我理解，师父每次讲法时，都要我们多学法。决不能用 A

统文化故事，里面蕴含了大量的善恶必报的天理，对我们影响非常好。今天的年轻人已经没有了这样的环境，他们的爷爷、奶奶辈都是被中共党文化洗过脑的，很多人对神佛、宗教、修炼等是排斥的，他们小时候听到的善恶有报的故事也口传心授不了。再加上中共十几年、二十几年系统的有目的的党文化灌输，今天的年轻人更不知道传统文化是什么。

中共的谎言是不断变化着的，随着时代的不同，手段、方式、语言都不同，但实质都是谎言。中共篡政初期是摧毁传统文化，现在中共也在宣传传统文化，看上去中共在变好，根本就不是，这是中共在打传统文化牌，维护自己摇摇欲坠的政权，而且是对传统文化更深层次的破坏。《共产主义的终极目的》一书中论述了中共如何“穿古装演古人毁文化”：这些宫斗剧以“古装”面目出现，表现的是古代的故事和场景，但用的都是现代人的观念思维；穿着古装演古人，其实质却是现代戏，恢复起门面却毁掉了其内涵。尽管不是历史正剧，但并不妨碍人们自然地把这种厚黑哲学视为“传统文化”。这就是中共用暴力摧残神传文化，再以党文化灌输几十年之后收到的效果：让人不假思索地以为党文化的斗争哲学就是中国传统文化了。

中共恢复寺庙不是为了恢复修炼文化，而是“宗教搭台，经济唱戏。”寺庙已经成了一个新型的“投资领域”，盛行承包寺庙，以赚钱诈骗为目的。据报导西安一个老板手里有七、八个庙，一年收入几千万。中共每年也搞祭拜孔子的仪式，表面上是尊敬孔子，实际上是发展旅游经济，把人的思想导入了更加邪恶的地步。

今天的年轻人走向社会后，慢慢的从党文化中明白这个社会的导向：卖身投靠的，升官发财；随波逐流的，可保一时平安；正直敢言的，或举步维艰，或死无葬身之地。在这样的情况下，如果不明真相，他会选择什么？

某三甲医院秘密从事了大量的活摘法轮功学员器官的罪恶，那些硕士生、博士生想留在这家医院，只有一个途径：参与活摘法轮功学员器官，面对这个抉择，没有善恶是非观的学生会选择什么？！

中共搞坏这个社会环境，变异年轻人的思想与价值观，真的是在毁灭人类。中共迫害法轮功就是为了这个目的。因为迫害神佛与修炼人是十恶不赦的恶行，造下的罪业大到可以毁灭人自身，所以中共才不死不休的迫害法轮功。

起自于武汉的中共病毒，本来是中共迫害法轮功引起的劫难，中共不敢公布真相，百般掩盖，四处甩锅，国内还煽动仇恨，不叫中国人知道真相，这不是明明白白在害死中国人吗？！

法轮功学员面对这种艰难的情况，仍然站出来讲真相，就是在救人。人真的明白真相，作出选择，诚心敬念“法轮大法好、真善忍好”，人生就会发生根本性变化，不仅能躲过这场劫难，还会有意想不到的福报呢。

也就是说，年轻人想摆脱人生困境，想彻底改变自己，只有了解真相，看清中共魔鬼真面目，作出选择，加入三退，彻底摆脱中共邪灵的精神桎梏，善待法轮功学员，顺应宇宙特性真、善、忍而行，人生才会有根本性的变化。

修炼体悟

走出自我的误区

大陆大法弟子

我在助师正法的修炼路上，二十多年走到今天，对师尊、对大法的坚信从没动摇过。

前几年讲真相的时候内心纯净，正念很强，没有自己的私心，不急不躁，就静静的把真相讲给人，可以说是讲一个

《曼哈顿讲法》法会上讲：

“在神来看一个修炼人在世间，你的对和错根本就不重要，去掉人心的执着反而是重要的，修炼中你怎么样去掉人心的执着才重要。（鼓掌）面对再大的委屈都能够很坦然的对待，都能够心不动，都不为自己找借口，有很多事情甚至于你不需要争辩，因为在你修炼这条路上没有任何偶然的事情，也许相互说话中触动你的、也许和你发生矛盾有利害关系的这个因素就是师父弄来的。也许他说的那句话非常刺激你、点到了你的痛处，你才感觉到刺激。也许真的冤枉了你，可是那句话并不一定是他说的，也许是我说的。（众笑）那个时候我就要看你怎么对待这些事，那时候你撞他其实你等于是在撞我。（笑）（众笑，鼓掌）咱们今天就说到这儿。东西我可以给你们统统都拿下去，但是养成的习惯你们一定得去，一定得去，一定得去。”

师父就是利用乙、丙两同修来提高我的心性的，应该感谢二位提高自己的心性，真的好好谢谢人家的。

认真学法修炼

衡阳大法弟子

去年我与本县的同修参加了本市的一次切磋交流会，会议比较特别，是由市里一位同修 A 主讲，形式很象常人中的专家、教授或学者学术讲座。

同修们都很尊敬 A、崇拜 A，还有一中年同修处处紧跟随着 A，帮助 A 拿资料，提东西，真象私人秘书。据同修讲，有人想参加这会还来不了呢。我是首次应邀参加的，主人家在电话里对我说，机会难得，别人想来还来不了呢（师父传法时连特务都可进来听，这话就没在法上）。法会开始时，只见他们手上人人都拿着几张表格一样的纸张，上面写着密密

好了呢，不是替别人高兴，而是心里不平衡”。师父告诉我们嫉妒心是最不好的心，不去掉都不能修得正果，决心修去它。为了便于她去乡下救人，我建议她到我家食宿，以后她救的人数超过我时，我再不嫉妒(希望有更多的人超越我，能使更多的人得到救度，唯愿师尊笑)，而是夸奖她说：比你在市里退强多了。她回答说，有时在市里退一个星期还退不了，在这一天那么多人数。

就得听不好听的

一天我与同修乙讲，说有一天，一客车售票员手里拿着一根油条，一边走一边吃，他对我说：你给我买根油条吃，我给你提供场所，到我车上每人发一份资料。我回答说：好！油条就不买了，给你 5 元钱，请你自己去买。待我到车上讲完真相，退了五、六个人后，又递一本资料给售票员，他也乐意的接受了，送给他平安符时，他说：我们开车的就是要个平安，谢谢你！同时也给他退出了少先队组织，又一个生命得救了。

同修乙听我讲完后，她立即回答说：你这是用钱买来的。本来想得到她的夸奖，却得到的是盆冷水。

又有一天，同修问我劝三退多少年了，我说开始几年，我在做大法书。资料点的同修丙在场，我就说大法书都送给丙了，丙立即回答，最多只收我 200 本书。我虽然没与他辩驳，但心里有些纳闷，我想就算每天只做一本书，几年来也不止做 200 本书。

以上举的两件事，要是过去，我会与对方争个面红耳赤，总要来个以理服人，但我现在也学会了向内找，师父要我们无条件的向内找。

我们救人也好，做大法事也好，是为兑现史前大愿，并不要得到别人的肯定与称赞。因为我们要修成神。师父在

明白一个，人自然也就选择三退（退党、退团、退队）了，从而得救了，并表现出对大法的感激与敬佩。其实，这都是大法的威力体现，师尊的加持，才有很好的救人效果。

可是，不知从何时开始，我发现讲真相的效果不如以前那么好了，在讲真相方面存在着一个误区，就是渐渐的把讲真相当成了向别人介绍自己的什么东西一样，极力的推荐给别人，带有很强的目的地心，心里还非常着急，想马上就让人接受真相，急于求成的心暴露无遗。在讲的时候只顾自己讲，象完成任务一样，一味的向别人兜售自己的观点认识，不考虑听者的感受。因为着急的心，自己说出的话没有法的威力，没有穿透力，不能触动人本性的一面，不能使人得救，起不到讲真相的效果。自己心里还很累。一直以来，心里象有一层阴霾一样，不透彻，不明亮，不舒服。

其实，给人讲真相的愿望是让人明白真相得到救度，可做的时候却带着很强的人心：着急的心、求结果的心、名利心、显示心、欢喜心、因人而异区别对待的心、被情带动的心，等等等等。尤其是名利心、被情带动的心体现的很明显，当别人接受真相，同意三退时，自己心里就高兴、喜悦，觉的自己成功了；而当别人拒绝听真相或说一些不好听的话，内心就沮丧，有一种挫败感，自卑、懊恼，很长时间心里都不痛快，这是典型的名利心、被情带动的心的表现，执著自我的体现。讲真相好象是为了自己的目的地在做一样，其实，这时候的表现是自私的，并不是为了众生真正得救，慢慢的就陷入了证实自我的误区而不自知。自我就是自私，试想，带着这么不好的自私的心讲真相，没有大法的威力和师尊的加持，怎么能有救人的效果呢？其结果就可想而知了。

今天我意识到了这个问题，马上归正自己的心态，把那些执著心统统的挖出来去掉它们，走出自我的误区，用最纯

净的心讲真相，真正的把人救了才是目地。找到了那些执著，内心一下子轻松了，多日来堵在心中的阴霾一下子消散了，也明白了怎样讲真相了。这一切都是师尊帮了我，师尊见我找到了执著自我的心，就帮我那些不好的物质拿掉了，在助师正法的路上又向前推了我一把。在此感谢师尊的慈悲呵护！

修炼中只有自己认识到自己的问题并主动改正，才能纯净自己，升华自己，做好师尊要求的三件事。师尊要求我们修成“无私无我、先他后我”（《精進要旨》〈佛性无漏〉）的境界，而讲真相救人的事就是为他的，无私无我的。我会按照师尊的要求去做，在以后的正法修炼中，多学法、同化法，在法中不断的精進，理智、智慧的讲真相，真正达到救人的目地。

一点体会，敬请同修慈悲指正。

背法实修 不断提高

海外大法弟子

我自从三月份开始背法，出现了一个神奇的现象，就是实修到哪，大法的内涵就展现到哪，身体就会发生变化，明显感受到师父在把我当弟子带，每一步的提高都是师父的精心安排。

过程中还让我惊觉，所有执着心中，嫉妒心和色欲心是最难启齿的，而嫉妒心则是最为狡猾和隐蔽的，很多长期出现的矛盾，皆因它而起，且不易觉察，因为表面理由都是正当的，为了救人，为了同修提高，或为了项目。就因为它，我长期停留在一个层次，总是看不上别人，总是能一针见血地看出别人的问题，且自以为法理明白。当我发觉嫉妒心并下决心去掉后，师父马上给我展现了这样一层内涵：人间每过一关，在另外空间，就会打开一层天门，不断过关，就不

的路，就是按着师父讲法往上修就可以了；再往更高层修：完全就是选择。在大法中洗净自己，遇到任何事情，就是按法的需要，进行选择。譬如：遇到事情没有修炼中的是是非非，更没有谁对谁错，也没有做事的目地。甚至连自己将来圆满不圆满都从来不去考虑了。就是一念中去做了。当然，这必须修炼到很高层次上才能达到如此状态。因为高层次上修炼，没有人的东西了，只有大法的法理来指导一言一行了。

悟到这些法理，我对前边出现的神奇也就明白了。那就是我的做法，符合了“选择”的法理。所以，师父就帮我做了，一念就起作用。

所以，什么是神迹，一切事情只要符合大法的法理就会出现神迹。那么对待今天自己的修炼，就按师父的要求做，那就是最好的，遇到任何事情，就按照大法的标准去进行选择，我们就是在大法中修炼了，就这么简单。

不断的向内找，才是提高心性的有效途径

湖南大法弟子

去嫉妒心

我住在县城，同修甲住在市里，甲每天在市里救人，效果一般（因为市里同修较多），每天只能三退几人或十几人。我每天去乡下一天能三退四、五十人，我劝甲到乡下去，每天救人的效果好。她采纳了我的意见，决定与我一同到乡下去救人，去了一上午，中午回家后，我问她效果如何？她说退了五十一个，我说自己只退了四十七个，但心里有些不满，心想别人都夸我三退效果不错，今天她竟然超过我了，所以回答她一句：我可能回家比你早，言外之意我早点回家，也可达到你那个人数，甚至超过都有可能的。这时我马上警觉这不是嫉妒心吗？师父在《转法轮》中讲：“别人要

是连一分钟时间的觉都没睡着。白天也没觉得有什么不适。可不能老这样下去啊。我发正念，向内找，学法什么都做了，可是症状一点也没减轻。

大概在第六天的晚上，我想睡觉，相同的症状又出现了。这次，我对这个声音说：你响吧！我不听，我不要你，你马上离开我。说完后，我就什么也不想，那天我睡着了。从此这声音再没出现过。

时隔不久，有一天，我的一个牙有点疼，当时我正在整理要发放的真相信。也没多想，就对那个牙说：我正在做救人的事，不要你这个疼。我说完，牙马上就不疼了。又过了几天，我的牙龈鼓起了一个水泡，如果过去，我会首先向内找，是不是说错话了，然后发正念规正自己。可这次我没有那样做，我对牙龈说：水泡你不该在我的空间场，快走。不一会水泡就消掉了。

还有一次，我中午往楼上发放真相信，连续上下五层楼房，爬上爬下六次。晚上我的腿出现不适还有点疼。我对腿说：不适和疼，我不要你，马上离开我。说完后，症状马上没了。

几次的神奇出现，我非常感谢师父的慈悲呵护。可是当时也没悟透为什么会出现这样的神奇事情。

前几天，我学习了师父：《二零零三年元宵节讲法》后，我的心结打开了。“选择”！对。就是师父讲的“选择”。师父在讲法中讲到了修炼时，底层到高层修炼过程中出现的不同的修炼现象，讲的明明白白，是自己悟性太差了。

从师父讲法中，我悟到了一些法理如：在低层修炼中修炼起来就很复杂，如怎么修啊，如何炼啊等等；再往上修那就很简单了，没有了修炼的概念了，只有消去业力啊，要吃苦啊的概念了；再往高层修：那就是一切麻烦只为了铺上天

断往高层突破，道道天门就会被打开。麻烦在铺上天的路。人中看似偶然出现的麻烦、矛盾或不痛快的小事，皆是过关，皆是有序的安排，只要实修，在大法中提高起来是非常快的。

三个月的背法，还让我明白一个道理，那就是，背法和实修，缺一不可。如果遇到问题不向内找，总在事情表面论对错，不能向内找执着，找到这个引发矛盾的根本内因，即使法背的再多，也会长期停留在人这一层认识法，信师信法就会动摇。对于老弟子来说，一旦出现病业关，就会正念不足，是非常危险的。

下面是我这三个月背法的一段修炼过程和个人体悟。不在法上的地方请慈悲指正。

师父点化：光背法还不行

我从 98 年就开始得法修炼，一直在海外，主要忙于文章编辑，二十多年，虽然注重学法，但从不敢背法，觉得记性不好，障碍很大。直到今年三月，因为通读大法总是走神，一讲学完，感觉连表面意思都记不住，出现严重学法不入心的现象，加上两位同修不断劝我，我才在万般无奈下开始了背法。没想到，就这个决定，让我的修炼发生了惊人的变化，我以前那种很难提高层次，提高一个层次后，又长年陷于一个层次，非到走投无路才不得已向内找的状态消失了。

背完两讲后，我真切的知道了，师父每天都在带着我，我真的是师父的弟子。我的一思一念，师父全都知道，背法就在直接解答修炼中的一切，感受到法带着我走，让我信心大增，出现修炼的良性循环，提高变得越来越快。

我刚开始背法，是带着巨大的畏难情绪的。每天觉得坚持一段都很困难。根本不知背法提高的巨大作用，但还是开始了一天一段到两段的背法。

一直背到 20 多页的时候，我都是出于完成任务式的心态在背，心中十分不情愿，因为在国外我一直忙于大法项目的编辑工作，还有几个孩子要照顾，保持一讲通读，再学习各地讲法，就很不容易，再背法，实在觉得时间太紧。因此这个阶段每天都是在着急的心态下完成的。每天都想，算了吧，太慢了，看看自己的速度，啥时候能背完啊，恐怕一年才能背完九讲，完成一遍吧。简直就是急功近利，把法当作了常人的书籍来对待。师父看我不悟，完全不明白同修催我背法，是师父的安排，于是突然有一天，我一下子背完四段，是平时的几倍，觉得很吃惊，就我这脑子，怎么变快了呢？刚一高兴，读小学的小女儿，马上过来，一脸严肃地警告我：“妈妈我可要告诉你，光背法还不行，还要做到才行，不实修是提高不了的。”

我立刻被她的话震惊了，这哪是孩子在说我，我真切的感受到，那明明就是师父在借孩子的嘴在警告我，必须实修了，必须好好向内找了，否则就很危险了。

第一次做到实修 背法马上展现神奇

因为时间太忙，我常常忽视明慧网的交流文章，认为学法就可以了，没必要看这些文章，因为觉得大陆的情况也跟海外不同，因此走了一个极端，光学法不交流也不太看交流文章。但是有个同修特别喜欢看明慧文章，总发给我，我非常厌烦，觉得她这是强人所难，把她的修炼状态强加于我，因此嘴上不说，心里却不高兴，每次为了表面的和气，仅做礼貌上的回应，一句谢谢分享就完了。

后来我才恍然大悟，这位我最头疼的同修，认为她总是强求别人的同修，正是师父的精心安排，为的就是通过她让我听话，放下强烈的自我，赶紧提高。我没有集体学法交流的环境，一个人长期在家忙着做事，把做事当修炼，已经搞

法、炼功、发正念、做好救人的事情是修炼；在社会、单位、家庭平衡好三个关系也是修炼；处理好与修炼人有关系的一切都是修炼；可是如何处理好这些关系，怎样做好一个修炼人，做起来自己经常是力不从心。

去年学习师父讲法：“你做的事情本身不是修炼。你开的公司也好，你大法的项目也好，你做什么也好，这个本身不是修炼；但是你做事的态度，如何对待这些问题、解决这些问题，用大法弟子修炼人的标准对待它、把它处理好，这是修炼！”（《二零一九年纽约法会讲法》）让我对修炼又有了更深的认识。让我明白了：我们修炼人现在所做的一切那些本身不是修炼，过程中修心断执才是真正的修炼。

自己跟随师父修炼二十多年了，为什么经常有些事情还处理不好，还存在那么多的人心执着，其实，就是错把做事本身当成修炼了。没有在做事的过程中，用修炼人的标准和态度去对待这些问题，解决这些问题。所以，二十多年来，尽管做了很多大法的事，学法、炼功、发正念也都样样不落。可就是心性提高起来很慢，根子就在于不会修炼。

修炼在小道上修很复杂，怎么修？如何练？太难了。可是我们是大道修炼。师父讲的是宇宙大法，我们是用宇宙大法在修炼，如果对师父讲的法理明白了，那就太简单了，大道至简至易。就是个人思想没有达到大法要求的标准，没能将师父讲的法理解好，走了很多小路。所以，二十多年来修炼路上才出现了很多干扰，心性的提高也相对很慢。

这几天，我学习师父的讲法，特别是每次学到师父讲到，修炼到了高层的时候，就是选择。我不能明白它的内涵。

前段时间，有几天晚上睡觉的时候，我刚躺下，头顶上出现一种“轰轰”就象开拖拉机那么大声，一直搅得我不能入睡。这样连续几个晚上都是这样，有三、四天晚上我都

这样放纵自己了。我要将自己这颗在邪党文化中生出来的肮脏的人心曝光出来，我要灭掉它。

今后，我要严格要求自己，按照传统女人做人，绝不能再做那样刚强的不像女人的女人了。听师父的话，学会修自己，在法中归正自己，让自己先从做一个普世的好人做起，在做三件事方面，不能再像过去那样，风风火火，不管不顾的陷入做事之中了，要时时刻刻按照大法的标准要求自己，做一个真正的修炼之人，让自己的一言一行都能展现出大法慈悲祥和，让世人能在大法弟子身上看到大法能够净化人的心灵。

在我写这篇文章的时候，我和丈夫已经没有任何隔阂了，我已经真诚的给他道歉了，他也真心的接受了我的道歉。大法化解了一场家庭风波，消去了世人对大法不好的看法。谢谢师父用这种方法，让我修去了一个大执着。

个人的一点体会，不正之处，望同修指正！谢谢！

对“选择”的法理的一点认识

中国大陆 重生

最近学习师父各地讲法：对师父讲的“选择”的法有了一点认识，写出来与同修们交流，不在法的地方望同修们指正。

修炼了二十多年了，对于修炼一词的理解，经常忽而明白，忽而糊涂。在开始得法的时候，当时天天学法、炼功、弘法。就知道按师父要求的去做一个好人，修炼的很精進。所以，不管在心性提高方面，还是个人长功方面都很快。后来才明白是师父往上推我们的结果，一直将我们推到位。

后来“七二零”开始了，我也是很精進，听师父的话，学法、炼功、发正念、救人，样样都不想落下。在师父的呵护下，风风雨雨走到了今天。

可是唯独对师父讲的修炼一词，理解的太浅白，知道学

得家庭矛盾不断，魔难重重，学法已经不得法了，长期疲惫，感受不到大法的威力了。很难再往前走了，非常需要借鉴同修的交流心得。她给我的文章，其实就是师父让我看的啊，我还不悟。一直排斥拒绝。这一切，随着我向内找实修后，马上就明白了。甚至非常懊悔为何醒悟的这么晚。

这是一次背法修炼的转折点，因为女儿明显的点化，我开始意识到，背法必须同时做到实修，必须向内找，做到才行了。于是我决定从我能意识到的地方开始做。

既然同修一直劝我看明慧交流文章，我又很固执不愿意听她的，那么，就从这里做起，把对她的反感放下，把什么我的修炼状态跟她不一样的自我观念放下，好好读读她推荐的文章。就这样，我开始听话了，那天她正好发来几篇关于背法的文章，看完后，我就想，那就实践吧，做到才叫做修啊，哪怕我多背一段，也不辜负作者的交流，也不辜负推荐的同修，于是我真的就老老实实多背了一段。当时我已经对自己很满意，认为这就是实修了。

虽然我的实修看起来太小太笨，但我是真心的想改，没想到就这么一点转变，当天晚上我炼静功，二十多年每天疼得很难忍受的状态居然消失了，一个小时过去了，我的腿居然好好的，太舒服了。更让我吃惊的是，第二天早上接着前一天的进度往下背法，我背到第一讲的“炼功为什么不长功”（《转法轮》）这部分内容，正好到 25 页，一开口读居然就是这一句话：“你的心性提高上来，你的身体就会出现变化。”（《转法轮》）我一下就愣住了，简直就像师父在对我讲话似的。就在解答我昨天炼功发生巨大变化的根本原因。这不就是师父在指导我了吗？我太高兴了，我就稍稍在实修上有那么一点点的转变，师父就在管我了，就给了我如此大的鼓励，我激动的好像重新找到家的感觉，从

此我背法的心态，变成了心甘情愿的自觉行为。也开始意识到向内找实修的重要性。

惊觉这段法接连提到两颗心：色欲心和嫉妒心

后来惊觉，我前边提到“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。”（《转法轮》）这句法所在的段落，后边却讲到了嫉妒心，我个人体悟，还有色欲心，两个修炼中难以启齿的心，竟然全都提到了。而且就在“炼功为什么不长功”这部分法里。真的是把我吓了一跳。师父说：“你不修炼你的心性，你的道德水准不提高上来，坏的思想，坏的物质不去掉，他就不让你升华上来，你说它怎么不是一性的呢？咱们说句笑话，如果有人在常人中七情六欲都有，就让他升上去当佛，大家想一想可能吗？他说不定一看那个大菩萨这么漂亮，他生了邪念了。因为嫉妒心不去会跟佛搞起矛盾来，能允许这种事情存在吗？那么怎么办？你必须在常人中把各种不好的思想全部去掉，你才能提高上来。”（《转法轮》）

今天在我个人层次所悟，师父在这段法，同时而且是连起来具体提到的就是邪念和嫉妒心，那个“邪念”我个人理解背后是色欲心。师父已经告诉了我们嫉妒心和色欲心的严重性，它出现在第一讲“炼功为什么不长功”（《转法轮》）这一节内容里，被特别指出来，那是在提醒我们，这两颗心不去掉，会严重阻挡层次的提高，会让人长期停滞在一个层次，无法长功，尤其是嫉妒心，师父说“因为嫉妒心不去会跟佛搞起矛盾来”（《转法轮》），我悟到，它就是在同修间制造各种矛盾的最难觉察的罪魁祸首。师父早在这里点出了引发矛盾的主要原因。

那时我背到这段法，等于已经走入师父安排的机制，会

发生这矛盾原因所在。我只注重做个好人，为别人多付出。可从来没有注重在做好人的过程中，方式方法上符不符合修炼人的标准要求。所以，不管我自己怎样努力付出，怎样严格要求自己做个好人。可就是矛盾时有发生。

今天，丈夫的一通“炮轰”，把我“轰”醒了。根子问题找到了：原来就是自己太刚强，不像个女人样子，说话浮躁言刻，没有了古代女人温柔贤惠的样子。当一个女人失去了这些后，在一个男人眼里会是个什么样的人呢？不言而喻了。我找到了结婚四十多年，不管我为这个家多么付出，在丈夫眼里照样有很多的不满意。因为自己不像个女人的样子，一个男人当跟一个刚强的女人生活久了，也会渐渐地失去阳刚之气的。

这个社会为什么阴阳反背了，就是这女人不像女人，男人不像男人造成的结果。特别在我们中国这个道德沦丧的社会里，就会更显得突出。师父讲法中说到，我们大法弟子是能够：“截窒世下流”（《洪吟二》）可自己这是吗？我让师父太伤心了。修炼这么多年还做得这么差劲，我哪还像个修炼人的样子？平日里只注重做大法的事，没有重视在做事中修去自己的执着心。师父讲过做事本身不是修炼的法，可自己就是没有注重修自己，修好自己才能救度更多的世人。自己原本是一个老大法弟子了，自己修得还这么差劲。真的感到无地自容。

师父在讲法中讲到：“碰到了矛盾，不管怨谁，先找自己。作为一个修炼者，你要不能养成这样一个习惯，你要不能够和人反过来看问题，你就永远在人中，最起码没做好的那一步你在人中。”（《二零一九年纽约法会讲法》）过去我总是不能做到像师父要求的那样，第一念先找自己，总是先用自己的理衡量谁对谁错，然后是自己的理，就会解析解析，没有做到：无条件的找自己，修炼是严肃的，我不能再

始数落起我来：“你看你哪像个修炼之人？你像个女人样吗？女人哪有像你这样刚强的。说话大嗓门，一点女人味都没有。遇到问题就没看到你，有一次先承认自己做的不对的时候，从来都是争论起来后，才说都是你做的不对，让我听了你根本就不是发自内心的。还说：你们这些修炼人都是刚强的人，离修炼之人差得太远了。”

听完了丈夫的话，我沉默了。我修炼二十多年了，怎么修成这样了。自己还一直觉得修的不错呢。怎么在丈夫眼里竟成了这样一个人呢？平日里对待丈夫家里家外的事情，我都感到自己尽量做好，让丈夫满意。对待丈夫家里的亲人，我都是尽量能多帮助他们就多帮助他们，和他家里的亲戚及亲人关系处的都非常的好。结婚四十年了，丈夫也从来没提出我哪里做得不好啊？今天这是怎么了？

静下心来向内找，我回忆着发生事情的经过：奥！对了，我在对他的家人说话的时候，我有显示心，显示自己是个很大度的人，没有征得丈夫的同意，我就自己答应去帮忙的事情。把丈夫放哪去了。怪不得丈夫有看法，我心里把自己摆高了，没有像一个传统女人那样，温柔善良的对待丈夫，没有顾及到丈夫脸面，让丈夫感到自己在家没地位，家里的事情他说了不算。是啊！我这样做，就是对丈夫家人再有多大的好处，丈夫能心里好受吗？我这样的做法：这不就是像师父《洪吟》（三）〈阴阳反背〉中说的女人一样吗？

“女人刚尖逞豪强 浮躁言刻把家当 贤惠秀美风韵无 柔媚老妖暗中媚”，对啊！一点也不假啊！我多么像师父说的那种女人一样啊！

结婚四十年来，尽管我和丈夫没有大的矛盾存在，可是小打小闹也时有发生。特别是我修炼二十多年来，家庭这种矛盾也还是经常出现，尽管我会用修炼人的标准要求自己，不和常人一般见识，忍忍就过去了。可是从来没找到根子上

让我发现根深蒂固的隐藏很深的妒嫉心，把它修掉，并且安排的非常有序。我从这一天开始，只要遇事能够向内找实修自己，无论背到哪里，法的内涵就显现到哪里，不断指导我的修炼。最后我发现了这颗最为隐蔽狡猾的妒嫉心。

首先发觉嫉恶如仇的观念

在发现妒嫉心之前，我接连过了好几关，首先是发觉嫉恶如仇的观念。那时我以为嫉恶如仇表明我善恶分明有正义，容不下恶行与错误，指出别人的不足和错误准确无误，我还为此觉得自己看人很准，带着强烈的嫉恨而不自知。嫉恶如仇只看人的不足，无法原谅别人的错误，甚至对人处处戒备。无法相信别人。让修炼人总是向外看，找别人的不足。那时我根本想不到这不仅是党文化的表现，也正是它，掩盖和保护了我身上的妒嫉心。师父为了我的提高，看到这颗妒嫉心隐藏的太深，被嫉恶如仇的幌子掩盖的如此自在，让同修突然挑我文章的毛病。

同修负责希望之声节目的录音，正好录到我的文章，她突然给我指出，文句太通俗了，没有文学色彩了，你以前的文章不是这样的风格啊，咋就变了呢？是不是修饰一下，这样显得有文化。我马上感到不舒服，反击她我的目的就是让没文化的农村老太太都能看懂，我一直在努力修掉自己太过注重表面文采华美的毛病，这是我的修炼过程，改掉华而不实的毛病，我哪里有错，如果承认错了，岂不是否定了我的修炼。表面上我一点错都没有，甚至还认为，该同修太过崇拜表面的文采，忽视文章的实质内涵，错的是她。

可是过后我很奇怪，没错为何我如此生气呢，简直就是条件反射般的反驳对方？矛盾中我意识到自己出了问题，不停问自己，我错了吗？可是我怎么找都觉得自己的朴实风格没有错，语法通顺，质朴易懂，站在读者角度着想，没错啊。

但是难受，背后必有执着心，神绝对不可能被人带动的啊。于是找来找去，只能想到是自我，不愿意被人说，动了生气的情绪。但心里始终感到很郁闷，仿佛有块石头压在身上。师父见我真心实意想改，只是苦于陷在事情中看不到问题的实质，当晚，安排同修再次打来电话。我向她道歉，说认识到是自我太强了，并把自己如何修到这一步的过程和认识敞开心与她交流。可是说话间，她突然打住我的话，她说，我听你讲话，脑子进来一个词语，感觉太奇怪了，好像是突然进到脑中的，我怕忘记了，赶紧告诉你，就是嫉恶如仇。

听到嫉恶如仇这个词，一下把我震住了，好一会儿我一句话都说不出来，整个人就像醒过来一样：就是它，师父让同修点给我了。那一瞬间压在心头郁闷的“石头”突然就被搬走了。我激动不已，很清楚是师父帮我把它拿走了。我告诉同修，非常感谢她对我的文章提出意见，原来这就是师父的安排，是为了将我这个观念打出来。我心中的不快，生气的情绪，那个自我，就是它。它让我容不下任何跟我不同，我认为不好的人和事。甚至看不起别人，自视清高，不容他人的质疑。这个嫉恶如仇非常具有欺骗性，常常让我扮演正义的角色，好像自己是属于高尚的抵制恶的人，常常指出同修的错误，而且一看一个准，对自己带着强烈的指责和嫉恨不以为然，让那个恨的情绪显得十分合理，完全不觉得是什么大的毛病。但却让我常年向外找，简直被它害惨了。

这一关过去后，我开始明白一个道理，只停留在大概概念的自己有情和太自我的向内找，会把那个引发矛盾真正的内因，根深蒂固的观念或者执着掩盖下来，无法连根拔掉，那个观念就会一直左右我们，代替我们，会觉得它就是我们自己，其实是假我在难受。不去掉它，它可是活的，会让我们长期处于魔难当中。而且我面对矛盾的心态也开始转变，开始感受到不舒服，不高兴，不顺心的矛盾和麻烦，都是好

我这三个月的背法实修，算是做到了遇到矛盾向内找，深挖自己的执着，因此每次身体都在变，尤其是最后的嫉妒心，敢于面对，找到并去掉后，发生了巨大的变化。我悟到，那是关键的一层天门被打开了，功能被释放出来了，我才会感受到如此强的能量场，发正念和学法身体才会热了那么长时间。很可能是人到神的突破。

师父说：“嫉妒心要不去是不得正果的，绝对不得正果的。过去大家可能听说过，阿弥陀佛讲带业往生，嫉妒心要不去可不行。其它方面差一点，小来小去的带业往生，再修炼，那可能行，但是嫉妒心不去绝对不行。今天我跟炼功人讲，你可不要这样执迷不悟，你想要达到的目的地是往更高层次上修炼，嫉妒心必须要去掉。所以我们把它拿出来单讲。”（《转法轮》）可见这颗心的严重性。

师父在《苦其心志》中说：“圆满得佛果 吃苦当成乐”。我今天才知道，师父说的全是真的。

以上是我这三个月一段不长的背法修炼历程，很平凡，每天背的不多，一页到两页不等，时间多就多背，时间少就少背，有时只能背一段，多的时候偶尔能背四页，我不求数量，就是每天坚持，并做到实修。虽然还有很多不足，但我知道自己在进步，那是师父对我的恩赐，我太感谢师父了，因此想要记录下来，跟同修交流，向师父汇报。不在法上的地方，请慈悲指正。

丈夫的“炮轰”“轰”醒了我

中国大陆 重生

昨天晚上，因为丈夫家里发生了一件生活中的事情，由于当时我不自觉的说了一些在丈夫看来很刺激他心灵的话，当时他就不高兴了。在我没有任何心理准备的前提下，他开

功、通读法，我的身体都阵阵发热，最明显的就是，从发正念到学完一讲法，足足不间断的热了两个多小时。

第二天早上，我继续背法，当时已经背到第四讲的“玄关设位”（《转法轮》）这部分，当背到这一段：“人的命门是极其关键的主要的大窍，道家叫窍，我们叫关。主要的一大关，那真是铁门，无数层铁门。大家知道身体一层层的，我们现在的肉体细胞是一层，里边的分子是一层，原子、质子、电子，无限小，无限小，无限小，到极小的微粒，每一面都设一层门。所以有许许多多的功能，许许多多的术类的东西，都被锁在各层门里面。其它功法炼丹，丹要爆炸的时候，首先得把命门震开，它要不震开，功能就释放不出来。”（《转法轮》）我全都明白了，为何每次实修后，身体有震动或发热的感觉，师父给我开示了一层全新的内涵。

以前，我们遇到矛盾，总是说同修在过关，或者自己在过关，以为过关只是一个形容，把难，把矛盾叫做关，是一种比喻。但如今师父让我看到我所在层次的理，那就是我们在人世间每过一关，真的就在另外空间为我们打开一层天门，人间的苦难，只要闯过去，就在突破层次，那层天门，在我们身体看起来是命门，其实是一道道通天之门，我们吃的苦，真的是在闯关，过的去，关着的天门就打开，再过去，就再打开，也就自然看到那一层的法理，就这样不断铺上天的路。我们在人中想要舒服，不想面对魔难和矛盾，不能正念对待，就是把上天的机会推出去了，提高的机会推出去了。

妒嫉心是我要特别提到的，因为我发觉它太隐蔽，太狡猾，太顽固，感到师父在提醒我，这颗心是严重阻碍人升华境界的强大障碍，会让我们长期停留在一个层次很难再提高。因此，师父才会安排我修掉两次妒嫉心后，才让我看到这层全新的法理。

事，都是修掉人心，提高层次的大好机会。真得发自内心谢谢那些给我们制造矛盾和麻烦的人。

找到有求之心和做人的观念

没过多久，我所在项目的协调人在毫无事先商量的情况下，在网上开会时，突然让我这个丈夫长年在外，独立照顾好几个孩子的妈妈除了原先的工作，另外承担新闻编辑的工作，我以为自己听错了，非常生气，马上拒绝。因为家庭条件，时间紧的新闻稿件，我是跟不上的，即使有心要做，家里也会乱套，所以，一向只能做教育、健康、工商稿等时间比较自由的副刊编辑，跟他们在一起配合很多年了，他们本应该十分了解我的处境，为何突然做出这样不可理喻的决定，而且事先根本连个电话也没有，有这样协调的吗？

事情突然发生，我不知道这是一道修炼中的考题，考我在过关中是否能不看表面的对错，是否能原谅协调人的离谱安排，最后找到自己多年深藏的求别人理解自己，肯定自己无私奉献和全力配合的有求之心和那套仅仅停留于做好人的观念。事情过后，我才恍然大悟，原来我并非无私，原来我需要人理解，原来我的配合，是要得到对方认可和理解的这种精神上的回报的。这是人才有的需要，是人这个层次做好人的标准，我的有求之心，常年以做好人，而不是神的标准在衡量自己和别人的心性，正在这个过程中被曝光出来。

一开始我愤愤不平，心中埋怨他们怎么如此不理解人，怎么协调人这样乱安排工作。我原本的工作就已经到了极限，甚至牺牲了炼功时间，难道我以前从不抱怨，有求必应的配合，你们真的以为是理所当然的吗？况且我常年不计报酬地从旁辅助，从未让大家失望过，真的是仁至义尽，我的孩子需要照顾，太难了，他们咋就知足呢？怎么就不会站在我的角度想一想，难道我是个铁人吗？我自认为自己对得

起天地良心，实在是忍无可忍了，他们太过分了。

很快我想起自己情绪不对劲，哦，我是修炼人，要忍，不能动心，不能生气，于是我马上让自己平静下来，让自己原谅他们，劝自己要心胸宽广，于是看似过去了这一关。其实并未过关，我的原谅大度，是一种自己是对的，别人错了，所以不跟别人计较的显得自己有涵养的大度。只达到好人的标准。那么我对了，我是找到自己的哪颗心了吗，去掉执着了吗？根本没有。因此，很快，公司连开两天大会，我又因为孩子无法前去，还要向他们道歉。结果几个协调人，根本不理睬。这下我那颗不平的心终于爆发了，从我上次拒绝他们做新闻，协调人也是对我从不过问，连个电话也没有，好像你不做，就是不配合，不听安排，连个解释的机会都不给你，我觉得太委屈了，这下更是了，谁也不关心你家里的情况，也不过问你出了何事，他们的沉默，实在太奇怪了，明显就是责怪我不能配合。

我越想越生气，你们这样当协调人，不考虑别人的家庭，不懂关心别人，连个常人公司的领导都不如，我真的连退出项目的心都出来了。认为就是协调人不懂珍惜人才，才落到今天这个地步，人都跑了，没人干活了，把活都堆给我了。我看到的问题对不对呢？也许有一定道理，但是我自己却忘记修自己了。

师父见我不悟，又一次安排点化我嫉恶如仇的那位同修打来电话，她也是听了一半我的抱怨，突然打断我，告诉我陷于事情当中说事情了，你在求他们理解你，你害怕他们误解你不能配合，情太重了。她看到了我的有求之心，看到我对同修的情，看到我怕自己名誉受损。因此向外找协调人的一切不足，用他们的不足掩盖自己的有求之心。根本就是求人的东西。

当晚听完同修的话，我冷静下来，师父让我们遇到矛盾

我的胃突然疼了一下，我赶紧找自己，一下子明白了，同修就是我的镜子，我看别人自大，就是我自大，就是我认为自己明白，这不就是看不上同修吗？不就是在习惯上挑毛病吗，为何我就看不见同修的优点呢？嫉恶如仇的习惯，看不足的习惯，就是妒嫉心的体现，我心中对师父说，我错了，是我的妒嫉心在作怪，它又出来了。难怪师父说：“因为妒嫉心不去会跟佛搞起矛盾来。”（《转法轮》）我一下子惊醒，这个妒嫉心，应该就是同修中引发各种矛盾的主要原因，它强到“会跟佛搞起矛盾来”，太可怕了。但是大多情况下都被矛盾中表面的对错，为别人找不足，为项目为救人负责等等理由掩盖了。

当时我虽然觉得应该是找对了，但心中仿佛留有余地，觉得看到的同修的不足也是事实。其实就是不敢相信这么小的一件事，真的就是师父的安排，真的就是为了我的提高发生的。

神奇的是，就在我悟到但还有疑虑时，这位给我文章的同修突然又给我发来一篇文章，我一看标题就被惊呆了，简直不敢相信自己的眼睛，标题就是“层层去除妒嫉心”。看完后我明白了，文章简直就是给我量身定做的，讲的就是我。那一瞬间我太激动了，师父就在我身边啊，时时刻刻在为我操心，我的一思一念师父全都知道，为了我的提高，不断安排各种机缘，这一次这么巧，刚找到妒嫉心，就让同修发文章过来，讲的就是这个，告诉我，你悟对了。我高兴地打电话告诉同修，谢谢她发给我这么好的文章。她都愣住了，说这文章是工作时因搜索资料突然出现的，点开发现挺好的，就顺便发给了我。这不就是师父通过她发给我的吗？我这才知道，我曾经反感的这位同修，跟我有这么大的缘份。是师父安排的多么可贵的缘份。

接下来就更神奇了，当晚无论是做饭，发正念还是炼

我对同修看不上的反应，就是嫉妒心啊，难怪看她有好事，我不会替她高兴，反而觉得老天不公。更可怕的是，居然这个嫉妒心会让我不断找她的不足，让我认为自己很会看人，找出各种经验教训来证实我对，我是为公司好，为员工好，为了别人不自大，不放纵她的功利心，在理性对待同修。多堂而皇之的借口啊，多能嫉恶如仇地指出别人的不足啊，这么多年，我看人多厉害啊，我才是真的自大，同修就是我的镜子啊。没想到这么多年，我因为不向内找，嫉妒心被深藏不露。

从此我又明白一个理，每一个执着心，在碰到矛盾时的难受，都是执着心在难受，都不是真正的自己，是溶在身体中的假我，但它们是活的，会为了保护自己不被发现，能继续活着而让我们不断用人的理去论对错，向外找各种理由证明对方如何不好，自己如何对，看得理直气壮，不容置疑，感觉就是为了别人好。执着心利用人的理，加上强烈的嫉恶如仇，带动着自己看到的全是不公和不平。这个嫉妒心因为太难听，感觉让人名誉受损，很难面对，因此，比其他执着更难发觉，更容易保护它。宁可承认有情、争斗、名利，也绝对不想承认自己有这颗心。因此隐藏得更深。

因此，以后每次我一强调对错，就会自觉问自己，你又陷于事情中论对错了么？你又在为了掩盖哪颗心在替它找证据证明自己对，从而上当让它被保护下来了吗？你要护着这执着让它替你活着吗？

这颗嫉妒心发觉后，师父给我拿掉了大部分，但还需要我自己再次意识到这颗心的严重性和顽固性，让我层层去掉它，于是紧接着又发生了一件小事。

那天我看一篇同修发给我的明慧文章，觉得作者满篇只是指出别人的问题，好像把自己置于一个高处，太自大了吧。我一阵替作者着急，觉得自己看到了实质。刚刚想完，

找自己，我如此动心，别人的离谱，一定是冲自己某些心来的，是提高的机会啊，我怎么又忘了呢？于是我静下来审视自己，找啊找啊，发现自己好像以前很长一段时间，连对孩子和丈夫，也是说过同样的话，我为你们付出了一切，为何你们不知感恩。吃穿用度全以他们为先，洗衣做饭任劳任怨，结果付出最大心血的大女儿不仅不领情，还怨恨我，跟仇人一样。我常常说的就是我对你们仁至义尽，你们恩将仇报，心中也是堆满了怨恨，尽管这些都过去了，但是怨恨始终在心中。

我终于明白，其实是我那颗有求之心，认为自己付出就应该得到感谢，认可和理解的心，得不到满足，产生了怨恨，无求哪里会恨呢？我过去以为不求物质金钱就是无私了，但我要的却是理解和感恩。我用自己人中好人的标准在衡量自己，衡量别人，这哪是修炼人的标准啊。如今我还被这个心和这套好人的标准牢牢控制，求不来自己要的理解，痛苦不堪，不断在心中指责协调人。得不到，就怨恨，愤愤不平，委屈不公全都上来了，心里觉得对自己不公，这其实就已经包含着一颗嫉妒心。我的内心被这些东西搅的一片混乱，折磨的苦不堪言。

我明白了，我必须换一套标准了，必须把自己当神来要求了，神是没有人心的，不会求回报的，也只有神才能做到真正的无私。这不就是再次去我的根本执着吗？让我走出人吗？总用这个标准衡量，你就是个人，永远无法变成神。想明白后，我的心豁然开朗，又一次醒过来的感觉。因为这次矛盾我不仅找到有求之心，还把长期障碍我提高的这套只陷于做好人的观念找到了。它让我事事以它为标准，已经成为提高的障碍。师父让我们从好人做起，但不是永远停留在这里。

我清楚地记得，彻底过关后，我接着背法，当时背到第

四讲，马上就背到了这一段话：“举个例子，有这么个人，一上班听到俩个人说他坏话，说的很难听，气就不打一处来。可是我们讲了，作为一个炼功人，就得做到打不还手，骂不还口，用高标准要求自己。他就想：老师告诉了，我们炼功人不和人家一样，得高姿态。他没有和那俩人发生口角。可是往往矛盾来的时候，不刺激到人的心灵，不算数，不好使，得不到提高。”（《转法轮》）我一下恍然大悟，这就是把一层法理点给我了，师父在告诉我，你过关合格了。刚开始我高姿态原谅协调人，那还不够，必须刺激到我的心，我的有求之心，那才能得到真正的提高。光是停留于我对同修有情的概念无法把具体的心和障碍自己的观念连根拔起，也无法真的认识到情是如何具体左右人的。深挖执着心，能够让我们把情看得越来越清楚，这才能真的认识到它不是自己。

这一次实修，身体出现一个明显的变化，就是无论做饭，背法还是写文章，常常感受到师父在给我灌顶，身体从头到脚阵阵发热；发正念时能量场非常强大，身体一直非常热。这是以前从未有过的。有几次，感到身体里头在震动，我还以为是不是发生地震了，增开眼睛一看，什么事也没发生。

对此我更确信，只有严格实修提高心性，层次才能上去，学法背法时，法理才会为我们展现。一次次的向内找，让我真切地感受到了背法时师父的不断指导和有序的安排。每过一关，师父就为我们打开一层天门。境界自然就升华了。但这一层理，我是在去除妒嫉心之后，背法时才让我彻底明白的。

其实这一关，还暴露了我在难中觉得别人待我不公的心，看不上协调人的心，我的不平，就是妒嫉心。我妒嫉别人不用照顾孩子，家人全都修炼，所以能做新闻，有自由，

而我丈夫不修，孩子待我像仇人，还要被同修误解，无人理解，没人关心，心中满含怨恨，这不就是典型的妒嫉心吗？

很快师父就会让我修到这一步。

去除妒嫉心 师父开示全新法理

一天，有位销售同修（我对她有成见，感觉比较自我），突然在疫情过后，第一个获得客户的广告签单，并立即在群组里通告大家，大家纷纷祝贺，我的反应却很奇怪，不是为公司获得收入高兴，第一个念头竟然是，就她这样的人，居然如此顺利，让她首先获得广告，那还不得把尾巴翘到哪里，大家这样奉承祝贺，不是害她吗？不受挫，就会让她自大的心，名利心越发膨胀，那不就是旧势力在害她吗？并且更加让我觉得自己对的原因是，公司就曾经有过这样的教训，就出过这样的人，而且结果就真的是我看到的，真的出问题了，教训够深刻的了。我认为自己看人一向很准，因此下了一个决定，我可不能跟着大家害她、吹捧她。就这样我打着为她好的非常正义的幌子，不做任何反应。保持沉默不言。最后还自己在心中冒出了一句话，不就拉来个广告吗？有啥可炫耀腻瑟的。

刚想完，我突然心中一动，好奇怪，腻瑟这话很熟悉，这不就是师父讲妒嫉心时讲到的那段法里有的话吗？师父在《转法轮》第七讲说：“这个事情要发生在中国就完了：我打了一百分啦，我打了一百分啦！这小孩从学校跑到家，那门没等开开，那屋里已经骂上了：有什么了不起的，不就打了一百分吗？腻瑟什么！谁没打过一百分！这两种不同的观念会产生不同的效果。它可以产生人的妒嫉心，别人要好了呢，不是替别人高兴，而是心里不平衡。它会出现这个问题。”（《转法轮》）

想起这段法，我一下子愣住了，这不就是说我吗？原来