

# 正见周刊



8月22日，大多伦多地区法轮功学员在市中心举行了盛大的游行活动，呼吁抛弃中共，结束迫害。活动受到民众支持。

游行队伍浩浩荡荡地从王后公园出发，天国乐团走在游行队伍的最前面，接着是法轮大法功法演示方阵、停止迫害等方阵。途经多伦多最繁华的大学大道、丹达士大道，绕中区唐人街，回到出发地。游行历时近3个小时。

第992期

2021年8月24日

船来渡他，害怕了不敢上船。孙吾空硬是把他推上了船。上了船，吓得跌倒在水里。这时如来佛伸手才一把把他扯起。唐僧还抖衣服，跺鞋脚，抱怨孙吾空。当佛祖轻轻用力撑开渡船，只见上溜头泅下一个死尸。这是唐僧退去肉身。终于”脱却胎胞骨肉身，相亲相爱是元神“，行满方成佛。

唐僧即使有了佛身，还有一个隐藏执着要去。奉如来佛吩咐，阿傩、伽叶两尊者引唐僧师徒去取佛经，当看遍经名，阿傩、伽叶两尊者对唐僧道：“圣僧东土到此，有些什么人事送我们？快拿出来，好传经与你去。”唐僧闻言道：“弟子玄奘，来路迢遥，不曾备得。”二尊者笑道：“好，好，好！白手传经继世，后人当饿死矣！”阿傩、伽叶尊者于是给了无字真经。燃灯古佛不想枉费了唐僧师徒的取经历程。于是让白雄尊者，驾狂风，作神威抢了那些无字真经，抛落尘埃。孙吾空见经包破落，又被香风吹得飘零打开看时，原来雪白，才发现无半点字迹。唐僧又回去见如来，还告了阿傩、伽叶尊者的状。佛祖没有责备阿傩、伽叶尊者，还笑道：“你且休嚷，他两个问你要人事之情，我已知矣。但只是经不可轻传，亦不可以空取，向时众比丘圣僧下山，曾将此经在舍卫国赵长者家与他诵了一遍，保他家生者安全，亡者超脱，只讨得他三斗三升米粒黄金回来，我还说他们忒卖贱了，教后代儿孙没钱使用。”又吩咐二尊者将有字的真经，每部中各检几卷给唐僧。二尊者复领师徒四人，到珍楼宝阁之下，仍问唐僧要些人事。三藏无物奉承，即命沙僧取出紫金钵盂。唐僧一直意识不到，紫金钵盂是唐太宗给的，但这是人的东西呀，这是一个隐藏的执着，也必须放弃。

修炼到最后，每个执着都必须去掉。而这些最后执着，恰恰就那些长期存在，一直去不掉，或者隐藏不明显的执着。

# 目录

## 正见新闻

- 秘鲁“真善忍”美展传真相 政府民众热烈欢迎 /3  
 画家被美展震撼：希望每人心中都有真善忍 /3  
 新唐人全世界中国古典舞大赛 视觉与心灵的艺术飨宴 /4  
 法兰克福法轮功集会 德议员声援 吁制裁中共 /4

## 文明新见

- 生活在假话大国里 /5

## 神奇经历

- 腰弯九十度的老人站了起来 /6

## 小弟子园地

- 大法小弟子一年中的修炼体会 /7

## 修炼体悟

- 背法的快乐 /15  
 修炼法轮功 伤病神奇复原 /18  
 在疫苗问题上与家人讲真相 /20  
 对向内找是法宝的一点体悟 /21

## 神传文化

- 从唐僧取经到西天拜见如来佛看去最后执着 /23

高你的层次的。这就是正法理。说我有多少功劳了我就能怎么样，是，对于常人来讲是那样的，对宇宙的法理在某个特点中，在某个特殊的环境中也可能看这一面，但是真正的提高是放弃，而不是得到。”

当我找到这段法后，知道自己的认识大错特错后，立即打电话给那同修，说是自己的错，请她原谅。这时对方也说了她自己的不足，一下我们又和好如初。向内找是法宝，所以只有不断的向内找才能归正自己。

## 神传文化

### 从唐僧取经到西天拜见如来佛看去最后执着

知敬

唐僧师徒历尽磨难，修心消业，到了西天，行将功成正果。但是还有最后执着心必须去。

唐僧一路西行，面对许多妖怪和险境，常常有许多的害怕。怕心没有去掉。在完成人到佛的转变以前，这个怕心必须要去掉。到灵山脚下，玉真观金顶大仙接引唐僧师徒到旃坛上法门，自观宇中堂穿出后门，便登上了佛界福地灵山。走了上五六里，见了一道活水，滚浪飞流，约有八九里宽阔，四无人迹。唐僧的怕心就出来了。担心如何渡过去。孙悟空发现了一座大桥。唐僧到近前看，桥边有一扁，扁上有“凌云渡”三字，原来是一根独木桥。唐僧心惊胆战道：“悟空，这桥不是人走的，我们别寻路径去来。”

这怕心不小，必须要去掉呀，这一关要过去。这时唐僧回头见那下溜中有一人撑一只船来，叫道：“上渡，上渡！”唐僧大喜渡船来了。那船儿来得至近，唐僧发现原来是一只无底的船。唐僧又心惊道：“你这无底的破船儿，如何渡人？”此时，唐僧依然常人肉身，看不出是如来佛撑的

教师，在常人中还很有名气，我好意及时把台历送给你们，你们就这么看不上我。来到资料点与他们大吵一场，真想以后不去那里了。

回到家后，牙齿开始剧痛，痛得简直受不了了，自己还不悟，还在气那个事。很快我的整个牙齿开始松动，不久上下板牙全都掉了。一颗牙齿在那边对应就是一个生命群体，多个牙齿掉了，这就说明自己对另外空间有一个巨大的生命群解体了，这都是由于自己没修好，使其解体的。猛然想起师父在济南讲法中讲的一个在佛教中修炼的人，她们单位分苹果，给她留的是最小的，她就生气，骂街，没有守住心性，修出来的元婴都化掉了。其实是她师父为了她提高设的一个提高心性的魔难，她没有悟到。我这个事和她那事不一样吗？

师父在《各地讲法二》〈二零零二年美国费城法会讲法〉中说：“大法弟子对于你们在常人的世间修炼中，你们都有一个明确的在法理上的认识，就是不执著于常人的得失，包括你们在证实法的事情，也应该不是非拿出我的意见，非得我要怎么样，你才能在宇宙中建立威德，不是这样的。你有一个好办法，想出来了，你是为法负责，用不用你的意见，用不用你的办法这并不重要。如果别人的办法达到的效果是相同的，你并没有去执著你自己，相反的，你同意了别人，无论你说没说出你的办法，神可都会看见：你看看，他没有执著的心，他能够这么大度、宽容。神看什么？不就看这个嘛。你执著于强调自己的时候，你就在钻牛角尖，神在天上看着是受不了的。尽管你口口声声说为大法好，我的办法好，能达到什么目的地，也许真的是那样，但是我们也不要过于太常人化的那种执著。如果真能做到这一点，众神都会说这人真了不起。神不是看你的办法起了作用才给你提高层次的，是看你在这个问题上的认识提高了才提

## 正见新闻

### 秘鲁“真善忍”美展传真相 政府民众热烈欢迎



“我很欣赏这些画，因为它们传达了信仰、和平、希望，没有怨恨”，“我真的希望所有秘鲁人和全世界都能看到这种宽容”。这是秘鲁的莉兹贝思（Lizbeth）女士在观看了“真善忍”美展以后的留言。

言。

2021年8月3日至10日，秘鲁法轮大法学会在卡亚俄市（Callao）公共图书馆举办了“真善忍”美术展，受到当地政府和民众的热烈欢迎。

### 画家被美展震撼：希望每人心中都有真善忍

7月20日至8月14日，芬兰法轮大法学会在首都赫尔辛基的阿尔贝九世画廊（Galleria Albert IX）举办“真善忍国际美展”。参观者震惊于中共迫害的惨烈，深被信仰“真、善、忍”的法轮功修炼者展现出的境界所感动。

“真善忍国际美展”的作品是由生活在海外修炼法轮功的艺术家们创作的。他们用画作展示法轮功的美好，揭示中共迫害法轮功的惨烈，表现法轮功学员坚韧不屈、慈悲为怀的境界。

他们的作品自2005年在世界50个国家、三百多个城市展出，受到各界人士的好评。

画家艾莉森·维克伦德（Alison Wiklund）在展厅里仔细欣赏每幅作品，看了两个半小时，被震撼了。

维克伦德说：“我听说过法轮功，也听说过迫害，但是



根本不知道迫害这么惨烈、证据这么齐全、数据这么惊人。真怀疑有多少人真正知道迫害的严重。”

“每一张画作的背后都是一个故事。画展陈述关于有信仰的人们在中国大陆不被允许表达自己的信仰、不被允许按照自己的信念去生活的故事。如果他们忠于自己的信仰，他们自己和家庭，都会经历非常痛苦的事情。”

她说：“希望每一个人的心中都有‘真、善、忍’。”

## 新唐人全世界中国古典舞大赛 视觉与心灵的艺术飨宴

即将在 9 月初登场的“全世界中国古典舞大赛”，是新唐人电视台国际文化艺术比赛的系列赛事之一，促进文化交流的同时，弘扬正统艺术，复赛和决赛，都将向观众开放，为人们带来一场视觉与心灵的艺术飨宴。

本届“全世界中国古典舞大赛”，共有 109 名选手报名，期待共同切磋技艺，进行深层的文化交流。大赛旨在弘扬纯真、纯善、纯美的正统舞蹈艺术，将这一优秀的中国传统文化，推向世界舞台。

在结束各地初赛后，9 月 4 日和 5 日，将在纽约的 Sugar Loaf 艺术表演中心举行复赛和决赛。

## 法兰克福法轮功集会 德议员声援 吁制裁中共

8 月 7 日法轮功学员在法兰克福举行了反迫害 22 周年的大型游行集会活动。德国黑森州议会自民党议员奥利弗·斯蒂尔博克（Oliver Stirboeck）特此致信声援。

斯蒂尔博克先生在信中指出“中共政权暴露了其极权主义的真面目”，尖锐地批评德国政府对中共的绥靖政策，“对中国（中共）的镇压机器保持沉默，无视酷刑、虐待和绑架，却继续向飞速发展的中国经济提供发展援助。这不仅是可耻的，它最终危及我们自己的自由。”

变，我们也不会认为电视上讲的是对的。如果能早一点明白法轮功修炼的真相，也不会强叫同修去打毒疫苗，后来他家人长辈甚至还跟远方的亲戚讲大法被迫害的真相，和瘟疫与法轮功被迫害之间的真相。

这位同修虽然打了疫苗，但他并不是简简单单的打了疫苗而已，而是真的跟家人好好的把真相讲的清清楚楚的，家人以前不认同，现在都认同大法了。

同修还说了一句话：舍去一切为的是救众生，我不想让师父为我承受这些毒，我要明明白白的做好大法修炼人该做的，不能什么都推给师父。

这张考卷考的是弟子的实修，有没有真正的面对自己的不足与当初家人不认同大法的那个怕心和顾虑心。

从这一件事情上面，我找到了跟同修之间的差距，那个无私无我的境界触动了我，而且同修也做到了救人的真正的意义，更不用说考不考卷、及不及格的问题，因为师尊都在看着你如何的修，都骗不了神。

## 对向内找是法宝的一点体悟

衡阳大法弟子

我是一名中学退休教师，修大法已有二十多年了，常常到市里一个资料点与同修联系交流，同修有事常找我解决，写稿上网等，都喜欢找我，我也乐意为他们做这些事。

几年前，我负责做台历，刚做好第一批，我就赶紧把它送到那个资料点，为传递更多的真相，我还在台历里夹了明慧网下载的一封劝善信。自己认为内容全面，很有说服力，我想同修也会满意。可是事与愿违，听说市里同修把它全拿出来烧毁了，说是我个人写的，塞进的是自己的“私货”，说不能夹在台历里面。我听了非常气愤，心想：我还是中学

的工作是不是就会没有了？”就在这个念头出来时，很神奇的，我的脚指头马上就不痛了，凹陷的洞竟然抚平了！我想，因为我的这个念头是无私的，是为了别人的，所以师父帮我承担了，当时激动地眼泪直流！师父说：“咱们就讲，好坏出自于人的一念，这一念之差也会带来不同的后果。”[1]是师父教我修炼人不要自私，要为别人着想，真的非常感谢恩师！

在法轮大法中修炼，每一思一念都体现着修炼人能否正念正行，一路走来，没有师父的点悟及时呵护，我是走不过来的。经历的神奇事情很多，在此仅举二个例子，希望有缘的朋友不要犹豫，也跟我一样走入修炼之路，亲身感受法轮大法的美好。

注：[1] 李洪志师父经文：《转法轮》

## 在疫苗问题上与家人讲真相

大陆弟子口述 同修整理

一位在大陆的修炼了十七年的老同修分享了一个心得，很触动，跟各位同修分享，事情如下：

其实很多人在这次瘟疫期间的疫苗施打问题上，已经把考卷都上缴了。我的看法是，有些人在不同的环境中去打疫苗，但同修的心境并不是为自己的家人或为了工作生存问题而去打疫苗，而是在过程中把大法摆第一，慈悲祥和的坐下来跟家人与同事把大法真相善意的清清楚楚的讲了一遍，把以前不足的地方也完全摊在阳光下跟家人与同事真心的讲述，同事与家人都真正感受到同修的善，也了解了大法真相，把原本不认同大法的那些误区都化解掉了。

大陆同修的家人就跟他说，为什么以前你表现出来的那么自私，让我们认为你们法轮功都是像电视上讲的那样？如果你自身的改变真的让我们感受到你是修法轮功而真正的改

## 文明新见

### 生活在假话大国里

清荷

有一年，我去重庆，在亲戚家的沙发上，拾起一份当地的《重庆商报》，上面的一篇新闻一下吸住我的眼球。大意是，董存瑞的妹妹和董存瑞的几位战友，状告电影《董存瑞》的导演和《大众电影》杂志诽谤董存瑞的名誉。

里面的有些内容至今还记得。《大众电影》采访当时八十多岁高龄的电影导演郭维。郭维谈了他执导电影《董存瑞》的创作细节，说当时了解的情况是，没有人亲眼看见董存瑞炸碉堡，他的战友（指董存瑞的战友郅顺义）是真正跟着董存瑞冲上去了，但董存瑞冲到碉堡前头后，找不到他了……后来在现场发现一双鞋，专家根据这双鞋科学推理是董存瑞炸的碉堡。拍电影为了剧情，把鞋改成是媳妇为他做的袜底……

导演的一席话，象炸了一个惊雷。我读小学时，课本里写着董存瑞炸碉堡，却是推理出来的啊！那么，黄继光堵枪眼，邱少云被燃气弹烧，是否也……

后来，我会翻墙了，看到墙内看不到的很多信息，天地豁然自由宽广了。历史的真相，让我触目惊心。那些伴我成长的英雄，撩开他们的面纱，让人“目瞪口呆”。

张思德，我读小学时，课本描绘他是烧砖窑垮而牺牲。其实，他是烤鸦片死的。还有被中共煽动谋杀村长的刘胡兰，淫乱的白求恩……如果今天用道德和法律裁决，他们会绳之以法的，是罪人了。

可是至今，他们的名字在中共的英雄榜上“熠熠生辉”。

这倒让我想起一位饭店老板的话来。

那晚，我和朋友去街边的小店吃夜宵。那条街曾经很是热闹，通夜灯火通明，车水马龙。而今正拆除。夜未深，街上一片漆黑，人影寥落。此光景，让人想到三十年河东，三十年河西，人事无常啊。

我们在一家小食店落座，等伙计上菜的时候，我和店主随意闲谈。

我：“这条街以前那么热闹，现在拆了，政府会赔偿个好价钱吧。”

店主：“给点儿就打发了事，哪里会给好价钱哦。”

我：“那就去法院告它。”

店主：“都是假的，法院都是它开的，哪里告，都是假的。”

很多人心里都有数，中共的一切都是假的。它的法律是假的，它的法院是假的，它的英雄是假的，它的脱贫是假的，它的人权是假的，它的信仰自由是假的，它播的天安门自焚新闻是假的，它的一国两制是假的，它的疫情数据是假的，它说中共病毒不来自武汉实验室是假的，它抗日假的，它的党史假的……

我们生活在假话当政的国里。

### 神奇经历

## 腰弯九十度的老人站了起来

大陆大法弟子

这是一个真实的故事，发生在山西省大同市的一个小县城里。

一天同修 A 的电动车不太灵活去修车铺修理，房子里坐着修车人的老父亲，八十多岁，还有一个清扫大街的环卫工，修车人在外面修理，同修就和家里的人搭话，聊了起

在我鼓起勇气，决定拿笔写出自己修炼中的经历。

### 蛀齿脸部肿大 盘腿打坐发正念后消肿

曾经看到媒体新闻报导，一个人因为蛀牙没有把蛀洞治疗补好，因而造成感染失去性命，当下自己心里咯噔了一下，想到自己也有蛀齿没有修补；过了不久，蛀牙处疼痛不已，整个半边脸肿起来，我看情况不好，就找牙医修补蛀洞。

当时因脸部肿大，医生说很危险，劝我去大医院住院治疗。我知道自己是炼功人，回去后先稳住心，盘腿发正念，此时师父的一段法突然打进脑中：“就是因为自己的思想不正，才招来了不好的东西。”[1]反省自己，才想到是看到新闻报导时，没有把自己当成炼功人，没有正念、产生了怕心，找到这个执着心之后，再发正念，一个黑色物质从肿大的脸部出去，顿时感觉轻松了，肿胀的脸部慢慢消掉了。

这是用医学与科学角度都无法解释的现象，也证明了法轮大法修炼神奇的祛病健身效果。

### 铁板压脚指 师父护佑下神奇复原

一次晚上等着垃圾车倒厨余，我站在垃圾车旁等随车人员把厨余桶放低，由于没来得及把脚退后，放厨余桶的铁板已降至地面，正好压到我的脚，铁板尖锥形的铁块刺进脚指头，指头顿时凹陷，我痛苦地叫出声，随车工作人员吓到了，赶紧升起铁板，旁边有人喊：脚会压破啊。

当时我第一个念头是“明天要怎么穿鞋？”但马上意识到要有正念，转念想我没事，这时工作人员忧心忡忡地看着我，我跟他说“我没事”，就跛着脚上楼。因为是随车人员的疏失才压到脚，我怕家人生气怪他，就没有跟先生说，但我的脚指头痛得使我坐立难安，难受得一直挣扎。

这时脑海浮现一个影像，是那个工作人员忧心的样子，突然想到，“如果我向清洁队举报他的疏失，那他养家活口



在整个背法过程中，我感悟到，无论我们背了多少遍《转法轮》，都要保持初衷，就像第一次背诵时一样。如果我们认为既然已经背过一次，那么第二次就应该能很快完成，或者我们已经知道了，只需要读一遍，一切都会回来，那就不会有什么效果。师父说：“我们有些人能够把法背下来，过一阶段时间，背的非常熟为什么又忘掉了？因为背的非常熟的那一部份已经修过去了，留下的还是不明白的这一部份，还得接着看。”[2]

因此，我始终保持着像自己第一次背法时的心。我仍然仔细阅读每一个字和句子，只有在背完一个后，才会转到下一个。这样一来，我每天都能感受到学法的快乐和对法理的新认识。

在正法即将结束之际，我认为我们每个人都应该认真反思自己的学法情况，因为只有学好法才能有更强的正念和救人的力量。所以如果你有时间，为什么不试着用心去将法铭记于心？

以上是我个人修炼的一点体悟，如有不在法上的地方，请同修慈悲指正。谢谢师父，谢谢各位同修！

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈实修〉

[2] 李洪志师父著作：《长春辅导员法会讲法》

（2021 年青年大法弟子网上法会）

## 修炼法轮功 伤病神奇复原

台湾大法弟子

我修炼法轮大法已十几年，从没有交流分享过修炼心得，想写文章投稿又担心文化水准不高，也知道有爱面子的心、怕心挡着自己，所以总不敢将师父呵护下走过的修炼过程写出来，没有用修炼者的心态证实法，这是为私的心；现

来。那老人腰弯到九十度，想站起来还得趴着墙，看起来很是吃力。

A 同修问他念过书没有，他说念过，带过几天红领巾，A 同修告诉他三退保平安的事，告诉他中共建政以后干的许多伤天害理的邪恶，和许多政治运动中杀人放火迫害信仰破坏传统文化与道德。从三反，五反，文化大革命，六四屠杀学生到迫害法轮功，杀人 8000 多万，制造了多少人间惨剧和罪恶。A 同修又讲了中共邪党的内斗，讲了刘少奇打倒前毛还说：“一天不学习赶不上刘少奇，”对朝鲜战场回来的彭德怀还写诗夸赞：“谁敢横刀立马，唯我彭大将军”。不久就被毛打成汉奸走狗卖国贼，走资派。都残忍的害死。而且名誉上利用报纸，电台，电视台各种媒体搞臭斗臭。

我们中国人一多半家庭都被今天一小撮明天一小撮的迫害过。今天迫害做好人的法轮功学员也是同样邪恶的手段：

“名誉上搞臭，经济上截断，肉体上消灭”打死算自杀。所以炮制了天安门自焚伪案，一千四百例等。等。A 同修说的话，老人非常认可，不断点头。同修给老人做了三退，给他戴上了护身符。等老人站起来时腰居然一下子就直了起来。大伙非常惊奇，老人也非常兴奋。

大伙看到了法轮大法的超常神奇与美好，纷纷做了三退。A 同修也感受到师父洪大慈悲在世间的展现。

### 小弟子园地

## 大法小弟子一年中的修炼体会

中国大陆 乐乐

我是个大法小弟子，今年九周岁了。我是二零二零年八月刚刚得法走入大法修炼中来的。虽然我得法晚，可慈悲的师父给我的可太多太多了。为了报答师恩，我将自己得法一

年的时间里，在我身上出现的神奇事写出来，向慈悲的师父汇报。

## 一、得法修炼

我今年九岁了。我三岁前一直是姥姥带着我。听姥姥说：我从小天真善良，六个月时，就能打个小双盘。前几年回姥姥家，我和姥姥一起双盘，我最长时间能双盘一个多小时。六岁那年，我还跟姥姥一起通读了一讲《转法轮》宝书。我还经常诚心默念：“真善忍好，法轮大法好”，大法在我小小的心灵里就扎下了根。

可由于我不在姥姥身边，特别是爸爸受邪党的毒害，不让我接触大法，不让我学大法。去年回到姥姥家，姥姥让我盘个双盘，我怎么也盘不上了。我不能双盘了，两条腿特别硬。特别是去年疫情以来，因为父母都上班，没人管我，我连学校的网课也没能坚持听全。课本上的基础知识要求也不能达到全部掌握。我变的不爱学习，过去天天写日记的好习惯也没了。总之，对学习完全没了兴趣。

当时姥姥看到我的变化，就想让我学大法，只有慈悲的师父能够改变我的不好的状态。所以，当姥姥提出让我和她一起学大法时，我很愿意，并且下决心让自己在大法中去掉自己不好的习惯。

我有学大法的心，师父就帮了我。爸爸因为疫情不能来姥姥家了。八月九号，妈妈也回单位上班了。从八月九号妈妈回去的当天，我就和姥姥一起学大法。

第一天，我们学了一个多小时，才读完了《论语》和《转法轮》前六页书。可能是不好的东西干扰我学大法，我读得特别不流利，不是读错，就是漏字。我心里真的很着急。就这个速度，哪年哪月才能读完《转法轮》这本厚厚的书呢？

此反复，直到我完全背完整本书。一开始，我花了两个小时背诵一段；后来，我能够更快地背诵，每天背两到三段。为了保持这个过程，我把背法作为一天的主要任务，也就是说我会优先考虑背法。一起床，我就努力背法。当我太忙时，我会在火车上或午休时背法。

日复一日，经过 14 个月的不懈努力，我第一次成功地记住了《转法轮》的全部内容。

在背法的过程中，师父给了我很多鼓励。例如，当我背完天目的部份后，在晚上的梦中，我看到我的天目在不停地旋转，并放射出光芒。或者有一天我比平时多背了一点，在睡觉的时候，我感觉身体轻飘飘的，或者看到我的主意识离开身体飞起来。

在背过一遍书后，我又重新开始背书，还是以段落为主。虽然是第二次，但并没有快很多。我觉的背书是快还是慢，取决于我的心。背法也反映了我当天的修炼状态。当我有很多执着的时候，就非常困难；有些时候，我根本无法背诵任何东西。这也是我在第二次背法时的经历，我背的时候就从一个短语转移到下一个短语，直到我记住了整个句子，然后是整个段落。我意识到背诵短语也非常好，而且我悟到了每个词背后的许多内在涵义。我花了 10 个月才完成第二轮的背诵。

目前，我正在进行第三轮的背诵。由于有了更多的空闲时间，我决定通过背诵章节来提高对自己的要求。晚上，我背诵两页，并在第二天背诵这两页，再加上之前背诵的同一章节的所有其他页面。背完一节，我会重复背诵，直到我能够在没有书的情况下完全背诵，然后才会继续下一节。我的目标是，一旦记住了一讲中的所有章节，我将花几天时间重复他们，直到我能够在不看书的情况下背诵整讲法，然后继续下一讲。



善，反而越来越糟。当我实在忍无可忍，对自己的修炼状态感到失望时，我哭着求师父给我一些提示，让我找到自己的问题。向内找后，我发现自己没有认真学法。我已经很久没有在法理上得到新的认识了，只是停留在原来的层次上，因为我没有好好学法，没有足够的正念。我的头脑还不够清醒，没有认识到这种干扰有多严重。于是我问自己：“我想修炼吗？如果是的话，我应该真正下定决心。”在这种情况下，我仍然不可能在白天或周末安排时间学法炼功，所以仅剩的唯一办法就是少睡、晚睡、早起，认真学法、炼功。最后我决定每晚只睡四到五个小时，而不是像以前那样睡八到九个小时。我还下定决心每晚背诵《转法轮》，以便更好的理解法理。

背法初期，我的许多观念和执着开始冒出来，如希望快速提升、对背诵速度太慢感到不满。通常我只需花几天时间就能背诵几十页的普通书籍，但因为背法必须逐字逐句地进行，因此背诵一段法可能就需要两到三个小时。我感到筋疲力尽，喉咙还痛，背了一部份，却忘了另一部份，我很灰心，没有精神继续下去。然而，在读了明慧网上的几篇文章和与同修交流后，我得以放弃执着，坚持背法。

我是这么做的，从每天背一段开始。我一句一句地背诵，背完三四句后，我重复这些句子，直到我对它们了如指掌，然后转到下三四句，直到这一段全部背完。当我背完整个段落，我就会把整段背诵很多遍。然后在第二天，当我走路或坐火车时，我会背诵前一天的那段法，以此类推。

背法有助于我保持平静、消除不好的想法，让我对法有更深的体悟。背法还能帮助我反思自己的问题，准确指出我的各种执着，发现执着后再去掉这些不好的物质。师父说：

“学法得法 比学比修 事事对照 做到是修”[1]。

如果今天我背了一段，那么明天我将继续背下一段，如

姥姥看我着急，就鼓励我，让我好好看着书，一字一字的看准再读。姥姥还告诉我：不能漏掉、读错一个字，每一个字都是佛、道、神的形像。我说：记住了。

第二天，我们接着学，还是同样的时间，我们学了十二页，有进步，我很高兴。我们学得很认真，我开始不能双盘，只能单盘或散盘学法，读错一个字，我必须再重读，这对于我来说很难，但我下决心让自己坚持下去。

到了第五天的时候，同样的时间，我们就能读十五页了。第十天的时候，我们就能通读十八页了。到半月的时候，我们学法就进入了佳境，同样的时间能读二十多页了。姥姥说，我读法既标准又流利。我还经常给姥姥纠正发音不标准的字呢！我在进步，我的心性也在提高，忍耐力、善心也都在提高。

到学法一周的时候，我的身体就发生了很大的变化。学大法前，我每天早晨眼皮、嘴唇或者皮肤肿胀的很厉害，有时看东西都很困难，弄得我脸面也越来越不好看。从看大法书第一天开始，这种现象一次再也没出现过。师父给我调整好了。

还有一个，我小小的年纪就患上了鼻窦炎，晚上睡觉只能张着嘴出气，每天起床后，需要一大堆纸打扫鼻内的卫生，从学法开始，只有出现过两次很轻的状态。我知道是师父给我消业，悟到后，症状马上过去了，再没出现。

还有一次，我玩滑板，摔得很重，膝盖出血了，我疼的哭了。当时是我学法的第二天，还不会悟，回家姥姥给我涂了一点香油。几天后，通过学法，我知道这是师父给我消业，也就知道是好事了。一周后，伤口自然好了。从那以后，每当身体出现不正确状态，我都会谢谢师父！认为这是师父给我消业，症状很快就消失了。

我在学法中，心性提高的很快，从法中我知道了当别人

### 修炼体悟

## 背法的快乐

日本大法弟子

师父好！

各位同修好！

我来自越南，目前定居日本。以下是我对背法的体会。

我于 2017 年 9 月开始修炼法轮大法。在修炼的第一年里，我有很多时间，每天都读一讲《转法轮》，听一讲师父的讲法录音，还每天看《精进要旨》。在修炼了 10 个月后，我成功地读完了所有讲法，我觉的自己提升得很快，对法的理解也相当深刻。

然而在第二年，我在大学的研究和教学工作变的更加繁忙，而且还要照顾孩子；我第二个孩子出生在 2018 年底，第三个孩子出生在 2020 年初。我被常人社会中的事占据了太多时间，几乎没有时间学法。我每天只能在网上和其他同修一起读一个小时的法。而且在学法过程中，我总是感到很困，我不断为自己的特殊情况找借口，觉的自己有小孩，只要我的心一直在法上，少学一点也无所谓。

在这种状态下过了五六个月后，我的身体开始出现负面迹象，如疲倦、食欲不振、持续犯困、胃痛等症状，还出现令人全身发痒的皮疹。情况变的如此糟糕，以至于我在任何地方，无论是在火车上或办公桌前都能很轻易睡着，而且我发现自己根本就做不到早起炼功。此外，我的丈夫和婆婆都反对我修炼，希望我早点睡觉，这样孩子们也能安然入睡。他们也不允许我熬夜，也不允许我在夜间起来，因为担心会打扰到婆婆的睡眠。我的丈夫和婆婆用各种方法阻止我炼功，因此我的修炼状态变的越来越差。

我试图向内找去纠正自己的问题，但情况不仅没有改

对我不好的时候，我要高兴的对别人好，知道了守德的重要性，我的悟性提高了。有时学法中，有不理解的问题，我会认真的问姥姥，姥姥也会给我解释，譬如：玄关在哪呢？膻中穴在哪？命门穴、玉枕穴等等在哪？还有副元神、主元神什么样啊？我还会提出很多疑问。学法的时候，我从来不发困，也没再出现漏字、加字、添字的现象，做到了敬师敬法，我努力做得像个真正的大法小弟子一样。

到第十天的时候，我的双盘已经能达到半个小时以上了。学法十二天的晚上，我双盘听法，达到五十分钟了，第十三天晚上，我双盘学法已能达到一个小时，后十分钟我的腿很疼，姥姥对我说：受不了，就拿下来吧。我说：“不！我一定要达到一个小时。”就这样我一直坚持到我们学法结束。我和姥姥共用了十六天的时间学完了一遍《转法轮》，同时还完整的听了一遍师父在广州讲法的录音。

接下来，我和姥姥用了五天宝贵的时间，将师父的《广州讲法》视频看了一遍，加深了我对大法的记忆和理解。这样，我和姥姥在一共二十天的时间里，达到了一口气读、听、看三遍《转法轮》。我的收获真是太大了！师父真的管我了，我在各方面都有很大的进步。

在我回家的前一天晚上，姥姥说：你回家，就不能这样学法了，最好你能将《论语》背下来，用法时时指导你的言行。我马上说：行！我马上就背。可是，我没想到事情出现了：两页《论语》，我用了将近两个小时的时间，只背过了前两段。怎么办？姥姥说：没事。咱们好好睡觉，明天路上再接着背。

第二天一大早，我们就上路了，在车上，我很用心的背，用了两个小时的时间，我终于将《论语》背了下来。姥姥说：你将《论语》完整的背一遍，如果没有问题，就算你背完了。我很用心的、慢慢的、一句一句的将《论语》背了

天练一小时的毛笔字、每天还要读半小时名著《红楼梦》等等。这些每天都没有落下。通过学大法真的能达到事半功倍。

### 五、修心性方面的点滴

在家里我面对一个不懂事的三岁的弟弟，弟弟经常无理纠缠，我都是让着他，并且还用我在大法中修出来的善心对待他。有好吃的尽量让着弟弟，多给他一些。对待妈妈的发脾气，我也能忍下来，每当我做错事，妈妈对我发脾气的时候，我都会像师父在大法中说的那样，像韩信那样要有大忍之心，从来不与妈妈顶撞。做到忍让、忍让、再忍让。

在学校里，我也是从来不与同学闹矛盾，我班有个学习特别差的学生，谁也不愿意和他同桌，老师安排我与他同桌，我没有嫌弃他。在学习上我还尽力帮他，每天我都得帮他做完他自己不能完成的作业。我们相处得很好。去年我进入校级跳绳队，因为我的基础不好，跳得不很好，就有一些同学，嘲笑我！他们有意不和我一起活动，孤立我，并且还有意说一些不好听的话。面对此事，我听师父的话，我忍着、让着他们。我想：我是炼功人不能和他们一般见识，他们对我不好，不是在给我德吗？德是很珍贵的东西，我应该乐呵呵地接受才对啊！这是大好事啊！我还得谢谢他们呢！就这样我忍着、让着，半年的时间我终于坚持下来了，我的跳绳成绩上来了，我从低级部进到了高级部，在全国跳绳比赛中，我个人和团体都获得了好成绩。由此，那些嘲笑我的同学再也不嘲笑我了。现在都成了我的好朋友了。谢谢师父的慈悲教诲，我会更加努力做好师父要求的三件事。修好自己，在大法中快乐的成长。

我小小的年纪，有幸得到这高德大法，这是我生命的万幸，我一定会在大法中继续升华自己的。做一个师父放心的小弟子，修好了随师父回天国。

一遍。还不错，只是有两个地方不太熟。姥姥说：还不错。回家后继续熟练熟练就会记住的。我很开心，笑了。

### 二、学大法后的收获

我走进大法修炼后，学习能力开始提高，开始学法时，我做一份口算题（120 道题）需要半个多小时，十六道题错了。学法十几天后，做同样的题，只需要二十分钟的时间，做错的最多只有三道题，还多次满分。妈妈看到我的变化，更加支持我学大法了。

过去我有很多不良习惯，学法后，矫正了很多，如卫生习惯方面、作息方面、写日记的良好习惯。

我做“学而思”，本来需要半年，才能学完的上、下册的内容，在学法这二十天的时间里，我自己独立完成了，我妈妈根本都不相信，这确实是奇迹啊！大法太神奇了！我练古筝（七级）、学《诗经》（古诗朗诵比赛中得了银奖），看英文电影，阅读中外名著，学围棋等等活动中，我都表现的不错。

### 三、坚持背《论语》受益更多

我回到自己家后，没有了公开学大法的好环境。因爸爸不太相信大法，更不会让我公开学大法。可是我心里装着大法，没有放弃。我就用表面上爸爸看不到的形式学大法。

我每天坚持诚心默念：“法轮大法好，真善忍好”。在学校里，坚持用自己的实际行动展现法轮大法的美好。对待学习，我认认真真的学好每一个学科。数学课上积极发言，认真做题。每次考试基本上达到满分，期末考试也得了满分，受到数学老师的多次表扬；我的英语由过去的良好现在达到了优秀；我的语文课表现的最出色，语文老师基本上节节都会表扬我。我写的作文，每次老师都会在班级上夸我写的好；在校级诗词朗诵比赛中，获得金话筒奖；学期末还



获得校级优秀广播员奖；毛笔字获得了省级儿童组优秀奖；在班级里获得的奖项就更多了。

一个学期下来，我得到了修炼前两年半合起来都没得到过的荣誉和成绩。我在学习上能严格要求自己，放假后每天井井有条的在家里学习，写出了两千多字的总结和将近三千字的学习计划。就是因为学了大法，才取得了这么多好成绩。

我平日里对自己要求也很严格，用真、善、忍指导自己做个好人。有一次，我班里的一名同学对其他同学发脾气。我为了不让这个同学难堪，将同学叫到一边，然后告诉同学不能对自己的同学、朋友发脾气，这样会伤了大家的和气，我还给那个同学讲了发脾气的其它危害。这个同学很接受，从此再不乱发脾气了。

我学大法后，在竞选校级学生干部时，得到的票数最多，这是我没得法想都不敢想的事情。我在班里也是很有威信的，从不和同学发生矛盾。我经常想到：“别人对我不好的时候，他们会失德，我就不能再将德推回去了。”当然我自己更不会做损人利己的事了。

在家里，我和两岁的弟弟关系也相处的很好。当不懂事的弟弟打我时，我有时被弟弟打哭了，也不回手打弟弟，我做到了师父讲的：“打不还手，骂不还口”（《转法轮》）。爸爸、妈妈都非常喜欢我，还经常夸我。

我坚持天天背《论语》。我过去每天晚上睡不着觉，要想睡着需要很长的时间。可自从我坚持每天晚上背《论语》后，现在睡觉可快了。有时还没等背完《论语》，就睡着了。我学大法前严重的鼻窦炎现在好了，再没有出现过不好的现象。偶尔出现不太好的状态，我会马上想到：这是师父给我消业，我马上诚心默念：“真善忍好，法轮大法好。”症状马上就没有了。谢谢师父的保护。

有时看到妈妈不像个看过大法书的人（妈妈也看过大法书），我就会用法理提醒妈妈。有一次，妈妈牙痛，看到后我对妈妈说：“你为什么诚心敬念‘法轮大法好，真善忍好’，那九个字可神奇了。”我平日做什么事都会用真善忍衡量着去做。

#### 四、再次学大法进行二次充电

今年八月三十一日，我又一次来到姥姥家，第二天，我就和姥姥开始通读《转法轮》学起了大法。这次学大法比去年好多了，去年一共用了十五天的时间才通读了一遍《转法轮》，今年一开始我和姥姥用同样的时间能学去年双倍的法。我们一共用了七天的时间就通读了一遍《转法轮》。通读期间，开始干扰很大，我不能双盘腿通读，甚至连单盘都很困难。腿很硬很硬的。盘上腿一会就开始疼，真的疼的是撕心裂肺的。可姥姥鼓励我要坚持，并且告诉我腿疼是好事，是师父给我消业。所以我一直坚持、坚持。到第五天的时候，我终于又能双盘半个小时了。谢谢师父的加持。

接下来我又和姥姥一起背《洪吟》，开始我们一天坚持背二十首，共背了三天的时间就背完了六十首；在这同时我还天天坚持背两遍《论语》；睡觉前听大法小弟子心得体会交流广播；我还看了一些明慧真相材料及修炼故事；对我修炼提高起到了很大的作用。我下决心要向那些精进的大法小弟子学习，我要做一些救人的事情。

这次来姥姥家一共住了十二天，由于疫情我不能继续在姥姥家住了。可这十二天的时间，对我来说是非常珍贵的。在这十二天的时间里，我做了在家里一个月都做不完的事情。在学大法的同时，我的学习一点也没落下，每天从六点多起来开始早读；接下来是学习朗诵课；口算、学而思、古筝、读英语原著、写日记、中午到户外练习跳绳、还要每