

我需要处在能把控住自己的位置，而不是被应用程序所控制。”

当我在读到师父二零一六年的一段法时，我很震惊，师父说：“不管怎么样吧，作为大法弟子来讲，我就是想告诉大家，你们得知道你们的责任有多重大，可不是儿戏的。这件事情已经到最后了，我都急的不行，你们却没当回事，可是，最后连哭都来不及啊。世间的一切都是有目的地安排的，引起人的执着，不让你得救的东西太多了，你不把自己当修炼人也随着去？！你是众生的希望，你是那一方生命的希望！” [5]

我意识到自己对修炼过于轻视，修炼不仅要对自己负责，也要对自己世界内的众多众生负责。通过这次魔难，我意识到修炼的严肃性，以及对舒适和安逸心执着的危险性，这些执着都加剧了我对社交媒体软件的依恋。我从根本上改变了对社交媒体软件以及 YouTube 的看法——从把这些东西看作是娱乐的一种，到明白了它们是自己修炼路上的重大障碍。

真修，就要从根本上放弃各种执着。现在我决心在修炼的道路上更加精进，走一条更笔直的道路——助师正法。

谢谢师父！

谢谢各位同修！

以上是我个人修炼以来的一点体悟，如有不在法上的地方，请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父著作：《二零一五年美国西部法会讲法》

[3] 李洪志师父著作：《美国东部法会讲法》

[4] 李洪志师父著作：《美国西部法会讲法》

[5] 李洪志师父经文：《二零一六年纽约法会讲法》

（2021 年青年大法弟子网上法会）

正见周刊



自 2018 年 12 月，位于马来西亚首都吉隆坡、武吉免登西部的亚罗街人行道旁，出现了一道特殊的风景，即图文并茂的法轮功真相展板和法轮功学员演示的五套功法。每日熙熙攘攘的游客被此吸引，驻足了解详情。

第 993 期

2021 年 8 月 31 日

目录

正见新闻

- 法轮功反迫害引共鸣 更多人成真相传播者 /3
 睽违两年 法轮功学员疫情后首游行 震撼英国民众 /3

神奇经历

- 我念书 大哥退烧了 /4

修炼故事

- 红梅并开坚冰消 /6

修炼体悟

- 楼梯口在哪 /9
 谈大陆讲真相网络的乱象 /14
 无求 /17
 关于学法的一点体悟 /18
 做师父的弟子真好 /20
 修去自我 证实大法 /22
 做真修弟子 杜绝各种执著与诱惑 /30

我如何学法，都无法触及我的心灵，更不用说让我悟到更高层次的法理了。此外，在炼功、学法和发正念时，我经常打瞌睡，无数的负面信息进入我的大脑，干扰我。我还连续三个月肚子疼得受不了，这是因为旧势力的安排，要考验我是否还想修炼。我曾经认为放弃这些执着太难了，修炼太难了，达到圆满是不可能的。幸好我还是想起了师父的教导：“用大法衡量嘛，所有不好的思想其实都不是你。你能够做到这一点也就分清了：噢，这个思想不好，应该消下去，去掉它，我不应该这样去想。这本身就是消嘛。”[4]

我立即抛弃了那些完全错误的想法，因为它不是我的，是旧势力安排的结果。到了晚上，我躺在床上，开始思考这个问题：“为什么我这么软弱？软弱到我无法决定自己要走哪条路，是跟随创世主回家，还是做个变异的常人？为什么我要让师父失望？师父为我所做的一切都白费了吗？来这里的意义是什么？只是为了被迷惑，然后最后被毁灭？我是多么勇敢地来到这里，承担起救度众生、助师正法的使命。但现在我却变成了这样……”想到这里我非常后悔，为可怜的自己 and 众生哭了。

我决心改变，不再沉迷于社交媒体上的享乐。

第二天，我用笔记本电脑上一个叫做“自我控制”（Self Control）的应用程序，屏蔽了我经常访问的网站，因为我知道我无法约束自己，这些网站很容易被我点进去浏览。

一周内，我的正念出来了，我的胃痛奇迹般的消失了，我感觉到我完全控制了自己的每个思想和行动。

然而，又一周后，我发现自己思想中对刷新这些社交媒体软件和观看常人视频的执着还在，而且似乎又出现了。我在一两个星期内又恢复了以前的习惯，坏思想和胃痛等负面的东西又发生了，困扰着我。这时我想：“如果我真的想消除这种执着，我必须向内找，靠自己，我需要对自己负责。

不是真我。我意识到，虽然从表面上看，我的难是以遗传性皮肤病的形式出现的，但它仍然是我自己要消的业。

然而，三个月后，我的皮肤并没有得到任何改善，我继续向内找。我悟到自己急切的想结束这个关难，这源于对自己外表的执着。虽然我已经不再去健身房健身，但我并没有真正放弃对外表的根本执着。在我的病业症状出现之前，我经常照镜子，希望有更完美的面部特征，这些想法则是来源于常人对自己名利的追求。当我读到师父讲的一段法：“我不是讲了吗？吃苦是为了去执著，是为了提高。” [3]

我开始意识到这个难扩散到这种程度的原因。难的存在是一个机会，让我真正放弃了我的根本执着。关于外表，我明白了——人的身体是会衰老的，现在无论我外表看起来有多美好，都不会永远存在。真正使我变的更加美好的是内在美——我的心性。在我消除了这种根本执着后，我的皮肤状况终于开始改善，一切都恢复了正常。

YouTube 和社交媒体是修炼路上的重大障碍

在修炼之初，我非常渴望自己能够精進。我每天都能早起炼功、学法，我为自己感到骄傲。在修炼的前四个月里，我开始做正法时期大法弟子须要做的三件事，在前六个月里，我阅读了一遍师父所有的经文。

然而，随着时间的推移，在我修炼的第二年，那种寻找原来真我的渴望开始消退，由于对安逸的执着使我在常人洪流中寻求刺激和让人兴奋的事情，与师父的安排渐行渐远。我开始意识到，我因沉迷于观看 YouTube 以及刷新浏览手机上各种社交媒体软件上的信息，我越来越像一个常人了。我看得越多，就越想继续看下去，我在以一个常人的标准来衡量自己，而不把修炼当回事了，甚至有这样的想法：“修炼过程中掉下去了也没关系，因为我可以很快恢复过来。”我把在修炼中走弯路当成是无所谓的事情，让色欲、野心、竞争和炫耀等等的人心执着控制我的思想和行动。因此，无论

正见新闻

法轮功反迫害引共鸣 更多人成真相传播者



中共对法轮功的迫害超过 22 年，不但没有成功，反而让全球更多的民众看到中共本质，加入到支持正义的行列，并成为真相传播者。在加拿大首都渥太华，人们不但通过签名等方式支持法轮功反迫害，

更有人成为真相的传播者。

杨崇，“南方街头运动”维权人士，2005 年，他开始通过法轮功学员开发的翻墙软件——自由门上网。了解法轮功真相，并阅读了《九评共产党》以后，他就在网站上做了“三退”（退出中共党团队）。

陈女士（Amma Chen）曾是东北一所高校的讲师。三年多前移民加拿大，通过媒体了解到真相后，不但自己退出了中共党团队组织，还说服身边的朋友也退出。

睽违两年 法轮功学员疫情后首游行 震撼英国民众

周六，英国法轮功学员在伦敦举行盛大的游行。这是经历疫情禁足和各种限制，在全面解封之后，英国法轮功学员的第一次游行活动，吸引了民众驻足观看，带给民众光明和希望。

伴随着悠扬的炼功音乐和整齐的鼓点，法轮功学员的游行队伍从伦敦的中共大使馆前出发，途径市中心繁华的牛津街、摄政街和中国城，以及著名的鸽子广场和首相府，最后到达议会大厦前。一路上，游行吸引民众驻足观看，拍照留念。

神奇经历

我念书 大哥退烧了

肖祝

两年前的一天傍晚，我孩子的大伯突然来电话，说：“我发烧了，39度多，已经两天了，你说，我去不去医院？”乍一听，我有点发懵。我不是从医的，平时与孩子大伯家来往也不很多，这样的事怎么让我拿主意呢。转念又一想，发烧对老年人来说是有风险的，不能大意。我就问他怎么烧起来的，他说游泳回来感觉比平时累，后来就发烧了。我觉得大哥平时身体不错，应该没什么事，就说：大哥，您别急，今天时间有点晚了，您先好好休息，多喝点水，咱们再观察观察，说不定明天就好了，要是还不好，马上去医院。大哥同意了。

第二天上午和下午，我都没接到大哥的电话，以为他已经好了。没想到晚上七点多，大哥打来电话，说一直都在烧，还是39度多。我一听，七十多岁的人，连续三天高烧，这可不是闹着玩的。我赶紧说，您等着，我这就去看您。放下电话，我背上包，装上大法宝书《转法轮》，直奔大哥家去了。

大哥大嫂平时很重视锻炼和保养身体，社会上刮起什么养生保健的风，他们保证都“跟风”。尽管如此，几年前，大嫂的肺还是出了问题，叫“肺不张”，病得不轻，住进了医院。后来出院了，可是不久后又住院了。进进出出，反复折腾。我知道后就去看她。我看到大嫂精神不振，气色也不好。她说吃了许多药，用了各种方法治疗，效果都不好，只能听天由命了。

我安慰大嫂说，别难过，咱们有办法。你看，我以前身体挺弱的，炼法轮功后，变得强壮起来，二十多年了没看过

越开始蔓延，我开始非常恼火，直到无法忍受，我开始哭泣。我看着镜子，开始质疑我的脸到底发生了什么。我认为自己在做三件事，且修炼得很好，但实际上那时我只是表面上在修，面对矛盾时很少向内找。在这种心态下，我坚信我的魔难是旧势力安排的迫害，开始怨恨旧势力对我的干扰。

我痛恨旧势力给我加难，我想通过发正念把他们全部消灭掉，我每天专门花一个小时来做这件事。听到我的想法后，母亲给我看了师父的一段讲法：

“弟子：我们能够用正念束缚旧势力吗？”

师父：旧势力，你只能是不承认它。它们安排这套系统，你动不了。师父能动，也不能动，因为到了今天这一步，一毁就全都毁了，所有的一切都毁了。将计就计，就是将计就计。根本的东西它们是动不了，所以作为大法弟子来讲，你就坚定你的正念，做好你的事情，你这三方面真的做的很好，谁都不敢碰你。”[2]

看完后，我悟到我应该向内找，要真正的去修炼，而不是寻求外在的解决方法。不管是来自旧势力的安排，还是师父帮助弟子净化身体，我都应该知道是自己在过关，我悟到要把这些魔难看作是提高的机会。我意识到，在修炼道路上遇到的所有艰难困苦都不是不公平的，都是为了提高。放下被不公平对待的想法后，我能够从一个修炼者的角度来看待我的魔难。那天晚上，我没有花整整一个小时来消除旧势力干扰，而是发正念来纠正我的消极想法，并向内找。

通过向内找，我发现，与我对旧势力的怨恨相似，我对父亲也有很多怨恨，这对一个修炼人来说是不正确的。在我得法之前，我对他有很多不好的想法，因为我遭受了和他一样的皮肤问题，我把我所承受的难归咎于他。作为一个修炼人，我知道对父亲有这种负面的想法是不对的，应该尽快放弃这种强烈的怨恨心。

我立即对师父说，我错了，并告诉自己，怨恨的这部份

退，逐渐的退，逐渐的转化，最后完全被高能量物质代替的时候，那么这个人的身体已经完全转化成另外一种物质身体了。那种身体就像我讲的走出五行了，不在五行中，他的身体就是一个不坏的身体了。” [1]

读完这一节后，我意识到，一个人锻炼得越多，就越能增强身体的新陈代谢、加速衰老。这意味着我那时的做法与师父要求我们做的事情正好相反。我明白了法理，知道自己应该停止训练。然而，那时我的悟性不够，仍然去健身房。在一年的时间里，我脚踏两只船，我感到没有任何收获。一方面，我的肌肉没有变大，另一方面，我觉的这阻碍了自己的修炼。因此，我必须决定自己要走哪条路。

那时我悟到，炫耀的想法和获得有吸引力的身材都是常人的执着。此外，一个常人就必须经历生、病、老、死，所以我的这个身体和生命，无论是现在还是以后，都不是永久的。于是我决定选择修炼，找回原来的真我，而不是在这个常人的物质身体上下功夫。但由于我的健身卡还没到期，我还是回到健身房待了几天。但那之后再去看健身房锻炼身体的感觉和以前不一样了。我没有了以前的那种兴奋感，并对自己说：“做这些运动有什么意义，如此浪费时间。有这个时间我去讲真相或学法会更好。”这时我更容易放下对健身的执着了。

这让我想起师父说的话：“你要想戒，保证你能戒，你再拿起烟抽就不是滋味。你看书看这一讲，也会起这个作用。当然你要不想修炼，我们就不管了，作为一个修炼的人，我想你就应该把它戒掉。” [1]

突破病业关 在修炼中不断成熟

去年七月左右，我的鼻子周围的皮肤开始出现肿胀和瘙痒。起初我没有太在意，因为我认为自己很精進，是师父在为我消业，而不是旧势力的干扰。我相信只要我专心修炼，这种魔难很快就会过去。然而，一个月过去了，皮肤问题却

医生。什么“养生堂”，什么补钙等等，同龄人关注的那些事离我都很远，我身体健康都是修炼法轮大法的结果。法轮大法是佛法，炼法轮功祛病健身有奇效。大嫂很专注地听我讲了大法真相，并同意退出邪党的党、团、队组织。我问她愿不愿意学炼法轮功，她说愿意，我当场就教她炼法轮功第一套功法。可是由于疾病在身，她动作做不到位。我一看有困难，就告诉大嫂，诚心念诵九字真言“法轮大法好 真善忍好”，会有意想不到的效果。

从那以后，大嫂早晨一睁眼就一边在床上活动身体，一边默念九字真言，天天如此。后来我再见到她时，她已经完全不一样了，挺精神的，脸色也不错。她告诉我，到医院检查过，没什么问题了，不用再吃药了。

我以前跟大哥讲过大法的神奇，可是他似信非信，不置可否。大哥年轻时当过兵，后来进了党校，退休前是党校的教授，教党史课。跟邪党走了几十年，大哥思想里装着各种歪理邪说，满脑子无神论、进化论。尽管如此，大法祛病健身的奇迹眼睁睁地就发生在自己亲人身上，大哥内心能没有触动吗？要不然，他怎么会打电话给我，让我帮助拿主意呢。我猜想，他可能想进一步了解一下，亲自证实一下吧。那也好，我相信，只要他有缘份，大法的超常，大法的神奇法力，一定会展现的。

来到大哥家已经晚上八点钟了。大哥脸有点红，确实还烧着。我让他拿出体温计，测了一下体温，39.3度。我说，您别急，坐下来，我给您念书，您听着就行。大哥在客厅沙发上坐下，我坐在旁边另一张沙发上。我让大哥放松身体，坐舒服了，什么也别想，就静静地听。然后，我拿出《转法轮》，双手捧着，从头开始读。周围很静，我轻声读着，内心平静而祥和，感到非常殊胜。

读了十几页后，我停下来，让大哥试表。大哥拿起体温

计，夹在腋下，几分钟后拿出来一看，38.5 度，退下来了！我把大嫂从另一房间叫过来，让她看体温计，她看到温度低了，高兴得直乐。我继续念书，念到二十几页时，我看了看大哥，他的脸已经不红了。我说，大哥，您再试试表。他拿过体温计一试，37 度多了，具体 37 度几，我现在记不清了。我又念了几页，再试表，已经不到 37 度了。大哥高兴的站了起来，活动活动身体，连声说，啊，我好了。

按一般常规，发烧的人通常是晚上和半夜会烧得高一些，到清晨体温才可能降低。可是，大哥白天一直高烧，而晚上却降下来了。前后大约一个小时，没去医院，没打针吃药，听人念大法书，大哥的体温就从高烧变为正常，真是令人称奇！

我看天晚了，就起身告辞。从表情看得出，大哥这回是信服了。我叮嘱他好好休息，并诚心念诵“法轮大法好 真善忍好”，说过几天再来看他。大哥笑呵呵地满口答应。我打算到时候再给他详细的讲讲大法真相，并劝他退出邪党组织。那是后话，这里暂且不说。无论如何，这段神奇的亲身经历，已经给“眼见为实”的大哥打开了一扇了解真相的大门。

修炼故事

红梅并开坚冰消

大陆大法弟子 春彩

我今年六十八岁，在一九九六年，我有幸修炼了法轮大法。也就几个月的光景，使我十几年的胃病、风湿病不翼而飞。使我真真切切的感受到了大法的神奇、师父的伟大。

难以融化的坚冰

做真修弟子 杜绝各种执著与诱惑

欧洲青年大法弟子

我是一名二十岁的大学生，目前在匈牙利学习。二零一八年，由于我母亲的影响，我第一次读了《转法轮》，并开始修炼法轮大法。

记得还没读完《转法轮》，我就被真、善、忍博大精深的普世原则所触动。于是我决心遵循师父的教诲，按照大法弟子的标准来要求自己。虽然我的家人也在同一时期得法，但只有我与母亲能够坚持修炼，我父亲和我的双胞胎兄弟似乎都选择了放弃。尽管如此，我很感激自己出生在一个理想的修炼环境中，在这里，即使不修炼的家人，也都能理解大法。虽然我的修炼之路有过坎坷，但我从未放弃过修炼的念头。在遇到的一些陷阱（魔难）时，我能够清醒的知道这是让我修炼的，我利用它们，让自己变的更加精進。在此与大家交流并分享我的修炼过程和体悟。

去掉对健身的执着

三年前，像许多十几岁的男孩一样，我有无数的追求和执着，这使我的身体状况不佳。怀着炫耀和想要证明我比周围大多数同龄人更优秀的意图，我在十七岁时开始进行健身活动，在连续每周六至七天不间断去健身房的同时，还消费了大量的补品。结果，我因过度训练，出现了严重的背痛。由于肌肉僵硬，在一段时间内，夜晚，我的身体不由自主地颤抖，我既无法得到充足的睡眠，也没有得到高质量的休息。我开始对过度健身的后果感到害怕和焦虑，但我对名的执着是如此强烈，以至于我一直在做我要做的事。可每当在炼完功后的一天，我身体的这些反应马上消失得无影无踪，我终于能睡个好觉了。但是，我还无法放弃对理想身材的这个执着。

师父说：“在改变的过程当中，人的细胞逐渐的被高能量物质代替的时候，会减缓衰老。身体呈现出向年轻人方向

和肯定，那真的是大法的威德，是师父慈悲的恩赐与给予，而我所谓追求的“完美”也不过是人心的表现。

师父还说：“有很多事情大家不带着常人的想法去做也就没有个人的执著。除了要对他负责之外，你们没有任何人的执著，没有自己的东西、自己的个人因素在里面，这件事一定会做好。一掺了个人因素，那么这件事情就会做不好。” [5]

表演也好，才艺比赛也好，都不是为了证实自己，是为了提高自己的表演技能，最终目的地还是救人。如果想要进一步提高自己的表演技能，那就得好好修，继续提高心性，心性多高功多高，心性的升华会带来技能上的提高。我们的心态越纯净，舞台上，一个眼神、一个动作、一句台词，就越带有大法慈悲的力量，就越能解体观众背后的邪恶，就能救了他。

最后以师父的一段法与同修共勉：

“大家一定要注意一个问题：你们在证实法，不是在证实自己。大法弟子的责任是证实法。证实法也是修炼，修炼中就是要去掉自己对自我的执著，不能够反而助长这种有意无意在证实自己的问题。在证实法与修炼中也是去掉自我的过程，做到了你才是真正的在证实你自己，因为常人的东西最后你们都得放下呀，放下常人的一切执著才能够走出常人。” [5]

以上是个人的一点修炼体会，不在法上之处，请同修慈悲指正。

谢谢师父！谢谢大家！

[1] 《转法轮》

[2] 《精進要旨三》〈警醒〉

[3] 《转法轮》

[4] 《转法轮》

[5] 《法轮大法·各地讲法六·亚太地区学员会议讲法》

修炼大法之前，我与公公婆婆的关系很不好，几乎快要到了不相往来的程度。在我与丈夫结婚时，我婆婆就不同意，嫌我家穷，整天看我不舒服。我也不示弱，经常跟她生气，冷战热战交替进行，搞得家里常常气氛压抑，不得安宁。

在我生了第一胎后，孩子刚满一个月我就去上班了。那时在生产队上班，挣工分。一干就是一天，天黑了才回家。孩子在家没奶吃，急得哇哇哭，婆婆只能拿红糖水喂着喝。我看着心疼，就提议不去上班了，在家给孩子喂奶。公公婆婆一听不干了，就跟我吵，说家里有大有小，孩子他爹常年在外挣得也不多，你还不回去上班挣钱，家里人吃啥等等。没办法，我只能接着每天去干活，以致后来孩子大了后胃就不太好。

后来我又生了个女儿，婆婆的姑娘也生了个女孩。婆婆只给她姑娘带孩子，不给我带。我干活去了，一岁多的孩子拉了大便没人管，屁屁干了粘在屁股上，疼的哇哇直哭。我回来看了心里难受极了，就提出要分家，自己带孩子。

分家时，公公婆婆几处刁难。说好了分我一处菜地，用石头标记好位置。可是公公趁我去上班时，偷偷把石头移了位置。我一看，就把石头移了回去，公公气的大声直呼，说我要翻天了。

我问婆婆要点炒菜的猪油，她也不给。就连浇菜的肥料也不愿多给。公公更是抓到了我的话柄，跟邻居四处说我的不是，说还是分家好，不分家她还干活呢（指挑粪浇菜）。我听了心里特别难受，都不想在家呆，丈夫长期在外地工作，都是我一个人带孩子，每天辛辛苦苦下班回来还要受公公婆婆的气，真的是快受不了了。我当时脾气也不好，整天跟公婆争争吵吵，关系搞得很僵。

分家后，我顿时舒了口气，想的终于不用再受气了。有

时丈夫叫他们来家玩，他们不愿意，我也不想让他们来。就是逢年过节也很少来往，我跟公婆之间就像隔了一层难以攻克坚冰，这样的关系僵了有十几年。

红梅并开坚冰消

九六年，我得法了。师父教导我们：“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。”（《转法轮》）

我知道了做事应该处处为他人着想，要能够理解对方，这样对方才会以诚相待。作为修炼人，更应该高标准要求自己，对谁都要好，更何况对自己的公婆呢。

所以我主动买上礼物去看望他们。对婆婆就像对自己的亲妈一样，给我母亲买什么，就给婆婆买什么。看到好看的衣服也不忘给婆婆带一件。婆婆看到我的变化，也变了，跟我的说话态度也好了，我们的关系变的融洽了，以至后来她把我当亲闺女一样，真是无话不谈，什么心里话都跟我说。

大法就像一缕温暖的阳光，透过黑暗，穿透我的心田。我与公婆之间的坚冰正在慢慢消融。我把公婆接来我家住，每天给他们烧好吃的，老家没吃过的都做给他们吃。我天天给公公做他爱吃的糖鸡蛋，公公非常感动，后来公公住的都不想走了。

一天，婆婆悄悄的找到我，塞给我一个有点陈旧的布袋子，我打开一看，有点吃惊。里面有一串古代铜钱和一块银元。这可是婆婆的宝贝，攒了有许许多年了。婆婆说：“自己没啥钱，这些宝贝留给你，不要给别人说哦。”我很感动，婆婆有三个儿子，一个女儿。这些宝贝婆婆一直珍藏着，谁都舍不得给，如今却给了我。

外兼修功法”：“练武的人，他也可以长功。为什么呢？他把其它的心、名、利这些心去掉之后，他也长功。”[4]我突然觉的有个问题不太明白：名利是人所追求的，有人为了名利可以不惜一切代价；也有很多赫赫有名的大气功师掉在名利当中不能自拔。而内外兼修的人，名利这些心都去掉了，他还要去找人比试功夫，这是为啥呢？师父法中说是因为他的争斗心没有去。我问自己：那他的争斗心又缘何而存在呢？后来我悟到，那就是证实自我。

在我看来，自卑心、自尊心、显示心、妒嫉心甚至争斗心，是一个问题的不同侧面，它们之间是互相关联、互相影响的，这个问题就是“自我”，其根源就是那个“私”。表面上看，我好象不为名利在做着救人的事情，可是，我很容易被人心带动，在意别人对我的看法，希望得到别人的认可和肯定，希望人家说我好。这不就是变相的求名、证实自我的私心吗？回想起以前在国内讲真相时，为了安全都是自己单独做，不敢让别人知道，也没有人肯定和夸奖。

年前我参与了新年贺岁片《百里挑一》的拍摄，电影放映后有些同修说我演的好，观众留言也给了我很大的肯定。可我看自己饰演的角色，总觉的这地方表演生硬、不自然，那个地方自卑的眼神儿不敢持久的与人对视等。在刚过去的第四届才艺比赛中我表演了一段独白，录像回放的时候我也是很不满意自己的形像、不愿听自己的声音，觉得特别扭。我无数次问自己：为什么觉的自己不够好？深挖下去，原来我在乎自己的形像，在意别人的评价，想让自己在剧中表演完美，追求完美的目地在于证实自己，突出自己，而不是把自己摆放在项目整体的配合圆容上。师父在《法轮大法.二零零四年纽约国际法会讲法》中说：“因为你没把大法放在第一位，此时你最放不下的是自己。”其实我们在拍摄中处处都能感受到师父的加持，神迹一次次的展现在拍摄现场，如果说我这个从来没有接触过表演艺术的人能得到观众的接受

参加培训才知道，为了达到更好的救人效果，大多数在演艺上零基础的同修们都非常努力的提高自己的表演技能。他们戏称“专业中的业余，业余中的专业”，其实水平已经很高了。刚参加培训不久，正赶上剧组要举办第二届才艺比赛，我想自己才培训这么短时间，水平和他们差的太多，还是不参加了吧。夜里我做了个梦：在一片田野里，正在进行越野比赛。运动员们早已出发，都看不见影儿了，马上就要回到终点了。我这边还在犹豫不决：要不要参加？参加肯定是来不及了，他们都要回来了，我还是不参加了。一抬头，看见项目负责人正在高高的指挥台上站着，面相威严，四周一片田野，没有任何东西可以遮挡。我无处躲藏，没办法，硬着头皮跑吧。然后我就醒了。我悟到自己不能逃避。师父说：佛法修炼你要勇猛精进的。我把心一横，豁出去了！第二天我就报名参赛，把所有的三个项目全报了名，断了自己的退路，不给执著心翻腾的市场。结局非常出乎意料，每个项目我都获了奖，捧了一堆奖品回来。我心里明白：不是我表演的多么好，是因为我敢于舍弃那个不好的自卑心，心性提高了，师父在我心性所在的位置给我加了相应的功，这是慈悲的师父对我的加持和鼓励。

三、参与电影拍摄是证实大法，不是证实自我

我第一次参与拍电影，是一段哭戏。当晚回家后，正好跟女儿通话，我抑制不住兴奋就告诉了她。她说：“不要证实你自己，是证实法。救人的是师父。你的心态越纯净，师父的能量越能无阻碍的通过你打出去。”我意识到师父借她的口在提醒我。是啊，一切都是师父给的，我还真没有什么可腻瑟的。

我刚参与这个项目时，就发现了墙上挂着师父手书的《修者忌》，每次干活的间隙，我都会认真学这段法。在常人的工作中，影视圈是争名夺利的场所，而我们是修炼人，不求名不求利，学好了表演技能好多救人。有一天学到“内

我从没想过我与公婆的关系能变的如此融洽，十几年形成的难以融化的坚冰在大法的教导下涣然冰释。

大法能教化人心，更能洗涤心灵，使生命得到升华。相信这样的例子在大法洪传的当今比比皆是，亿万朵梅花在这纷扰的尘世中盛开，带给了多少家庭幸福和美满。希望那些不明真相的世人能够静下心来好好了解一下法轮功是什么，为什么在这残酷的打压下还有那么多坚定的修炼者，还有那么多人冒着风险也希望您能了解真相。

修炼体悟

楼梯口在哪

中国大陆大法弟子 先赐

什么是修炼？看到这几个字，可能有人笑了，谁不知什么是修炼啊？我可能太愚笨了，经历了二十多年，才真正理解什么是修炼。我讲一讲，大家只当笑话听听吧！

网上每期都有修心的体会，特别是最近不断登了许多向内找的好心得。在此感谢明慧与正见的同修们，也感谢那些无私奉献修炼心得体会的朋友们！

我目前真正理解修炼包括三点：第一是学会向内找。同修们谈过的我自愧不如，就不浪费大家时间了。这里首要讲讲的是“争斗心”。我亲身感受到，争斗心是万恶之源，中国人被党文化七十多年来整的好斗了，所有政治运动，课本上，网络中、影视里，小说中，马路上的标语口号，全都是“斗”。与天斗，与地斗，与人斗，与饭斗，与酒斗，夫妻间斗，婆媳间斗，人与人之间斗，瞧谁都不上眼，与谁都不服气，等等，无处不是斗，无处不是争。咱们思考的，思想中，言行上处处都体现出斗来。我无数次梦中受不了委屈跟人干起来，甚至梦中拳头砸向对方，却砸在床沿边，梦中惊

醒，发现手都出血了，有两次还误砸了我妻子，但表现在这边不重。

所以，能不能发现和去掉自己的争斗心确实至关重要，我花了近二十多年，这么长时间清除争斗心，可见其根深蒂固，受害多深，我时时注重争斗心，发正念清除之，可每遇到这磨难就忘了，过后又悔恨自己。经历了无数次实事实魔练锤打，别人对我不好，欺负我，告我的状，骂我，等等矛盾，经历无数实事实方突然醒悟，最后终于明白，随时心里记住自己是修行人，去整修自己的思想和行为。修行是低层次的叫法，如果连低层的修行都做不好，怎么达到高层次的修炼呢？争斗心修去了，忍让也就基本没问题了，就能自然把自己当作修行人了，就学会向内找了，那更多的执著心学会找、学会去掉那就有望了。

争斗心，我亲身经历和感受到，这是修炼的首要问题，大多数执著心都与争斗心有着牵挂。也许对很多同修们来说，这个争斗心不是什么大问题，所以你们比我修的好！当然了，我经历的实例就不举了，大家也会经常遇到，同修文章也经常谈到，甚至每天都能碰到实例，在自己所遇实例中能不能过去，那才是实修！这里只是想引起还不知如何下手修的同修们的关注。我长期升华慢的原因，就是没找到这关键部位，所以写出来供各位参考参考。

第二是“放下生死”。恐惧心，怕心是放下生死的第一关，有了恐惧心怕心那就什么都不是，连常人都不如。同修们的心得体会中经常谈到这个问题，那是私心的初级体现，也是人与神的根本区别。当年上天安门拉横幅，就是放下了生死才在师尊的呵护下，经历六天五夜的生死磨难之旅，平安回家了。离开监狱的清晨，监狱窗外突然传来了从未有过的鸟叫声，我立马知道我将脱离险境了。最后一天，一个法律硕士的数小时对我的转化说教中，我只问了一句话“中国

却没有达到相应的位置。

我悟到：师父看我有修去这自卑心的愿望，就安排了这样的机会和修炼环境，让我在实践中真正的去磨练自己。我应该好好珍惜！我请求与我年龄相当的摄影同修帮我：当培训开始的时候，就是用脚踢，你也要把我踢到培训的队伍中去。第一次，她陪我一起站在培训的队伍中了。有她陪着我，我胆儿壮了不少，尽管有很多的放不开，但我坚持站到了培训结束。第二次，她拉我过去后，培训一开始她就走开了，我一下子就慌了，我的脚抬了一下，也想跟着逃，又觉的不应该，正犹豫呢，年轻的指导老师象看穿了我的心思，一把拉住了我的手，说：阿姨，她走了，还有我在呢！我非常尴尬，老老实实的站下了。从那之后，我就再也没有动过逃跑的心思了！

学习表演过程中，同修们给了我很多的鼓励和帮助，慢慢的我觉的自己也有了一些信心。练习朗诵师父的著作《洪吟》的时候，从面部表情僵硬到发自内心的喜悦而面带微笑；唱赞颂师父和大法的歌曲时，经常被感动的哽咽落泪。每一点一滴的进步都是在同修无私的付出和帮助下，突破自我的过程。我是个感性的人，不擅长与别人相处，甚至在众人面前说话都紧张。这么多年以来，为了保护自己不受伤害，我不在人前去表现自己，甚至有意掩饰自己的内心活动，尽管这种掩饰很拙劣；特别是修炼以后，总觉的对情的执著很难去，所以与情有关的东西，避之唯恐不及。在那之前我看他们在表演培训时，作为一个旁观者，我几乎每次都为剧中那悲欢离合和恩怨情仇而感伤落泪。现在我要和他们一样，要在观众面前、镜头面前表演，把自己的喜怒哀乐表现出来，有时要很夸张的表现出来，对我来说难度确实很大。人生如戏，戏如人生。也许我对情的执著就是要在环境中反反复复的磨练吧，能做到進的去，出的来，直至把它看淡，最后完全去掉它。

学着做个黄焖鸡吧……他学会了，味道还不错，而且很受欢迎；而我也学会了几个素菜，就这样我俩也会做几个拿手的“硬菜”了，在同修们紧张繁忙的拍戏过程中，可以给他们换个口味了。

二、突破自卑心理，参与电影表演

我这个人从小就自卑，修炼后也意识到它的存在，还以为是自己的性格，从来没有当作一个执著心认真去修它，一直影响着我的个人修炼和救度众生。二零一八年底的那段时间，我经常看到一个七八岁的小女孩，瑟瑟发抖的蜷缩在一个墙角，惊恐的眼睛里，流着委屈的泪水。我觉的“她”就是我。我内心的恐惧、不安、委屈和自卑都源源不断的来自于“她”。同修提醒我：那不是你！我猛然惊醒：对，它就是那个“自卑心”！它不但是活的，而且还有了形象。我用师父“善解”的法跟它沟通，同时发正念清除。我清醒的认识到：必须要解体它了。

正在这时，项目负责人要我参加表演培训。我一下子就懵了：这个问题我可从来没有考虑过！看着这些演员们，一个个才华横溢，不但有专业技能，而且年轻有朝气，女孩漂亮，男孩帅气；年长几岁的都是很有表演经验的老演员了。我年纪大，长的不好看，各方面条件也不行，一想到要和他们站在一起培训，浑身都不自在，心里直打退堂鼓！

作为修炼人，我非常清楚这不是偶然的，也是我应该做的。影视行业，不光需要年轻的演员来挑大梁，也需要各个年龄段的演员来配戏。只要是救人需要，那就应该去做，没有什么理由好说的。在大陆，七、八十岁的老同修，为了做真相资料救人，握了一辈子锄头的手，现在拿起了鼠标。这些道理，对别人我能讲出一大堆来，可面对自己，这一步要迈出去，那是真难哪！学法二十多年，有些法理是能记住的，遇事也能想起来，可是没有注重实修，很多时候只停留在口头上，或者是说给别人听，用法去修别人，自己的心性

的法律谁最大？”，回答是“宪法最大”，宪法是母法，刑法是子法。我说，那法轮功是合法的，我拉横幅也是合法的，也没违什么法。转化我的人马上说，那就谈到这里吧，你回去收拾一下准备走。现在到了吃饭时间，你吃不吃饭？我说，我能吃饭吗？他说，可以吃。吃完最后一餐饭，与监狱狱友告别，感谢他们的多日关照。并再三说，如果听说我死了，请告诉其他世人，我决不会自焚和自杀而死，一定是被恶警杀害的！随后警察催我走，警车开到荒郊野外停下车，叫我下车，并告诉我方向，就地等开往北京市区的多少路车。谢过后，等了十几分钟就上了车，在车上突然感觉太阳出来了，回头看晚霞，一轮彩虹围着夕阳，象天桥挂在西方，我立马热泪夺眶而出，感恩师尊的呵护和鼓励！

返回家后，原来打坐半小时还痛苦的不行，再打坐近一小时也不很辛苦了。这就证实了不失不得之天理，吃苦受伤确实能消业，而且是最快最直接的消业和去执著。虽然我们反迫害，反对旧宇宙神安排的对大法弟子的迫害，那是因为我们师尊李洪志的弟子，除了师尊外，谁也不配安排大法弟子什么。我们是绝不能承认的。反过来讲，承受迫害可以最快消除生生世世欠下的业债，无债一身轻，升华上去当神仙不就是好事吗，那有什么好怕的呢，是吧？

举个例说，大家知道“龟”字与“归”字同音不同字，也不同义，你看，“龟”感到有危险就缩头收尾收脚，如果缩进头就不可能往前走了，长期缩头更不能“归”家了，也就是大家熟知的“缩头乌龟”。大法修炼者应当象雄狮般勇猛精进才对。雄狮们也看不到互相窝里斗，不服气的是吧。所以不能有怕心，有怕心是不可能进入神界的。

从这次证实法事件中，我深深体会到了法律的重要和重要力量，虽然大家都知道中共不讲法律，但，常人是讲法律讲道德的，民众，大多数民众是讲法律的，我们救的正是

这些讲法律、不是死心踏地的“中共死党”。法律是说话讲真相和救人的根据和依据，所谓讲道理，得有理有凭据才能服人。我希望所有大法弟子都懂法律，而且要牢记宪法第三十五到三十九条，还有第五条和四十一条。而且还要说说，真相只是揭示了大家不知的事件，信不信由人，绝对不等于讲真相救人，讲真相中有个“讲”字，“讲”和“劝”就得有凭有据，法律和道德就是依据。所以，我希望大陆以及海外的大法弟子都真正懂得这一点。也希望面对面讲真相、讲真相旅游点看板上和发救常人的传单和资料里都有法律凭据，不能空口说白话。把含有法律依据的真相资料让海内外所有人都知道，这兴许救人作用就不一样了。

师尊在《走出死关》经文中讲，“怕心会使人干错事，怕心也会使人失掉机缘，怕心是人走向神的死关。”有怕心等于说自己是常人，俗人，不是修行者，更不够格是修炼人，那师父怎么保护满身业债的常人呢？师尊安排的护法怎么保护执着心浓浓的俗人呢？当然了，我亲身体会到，放下生死不等于死，心在法上，回找自己哪些心没放下，没去掉，赶快去掉。在监狱里，在生死面前，我当时想到常人小说中的英雄人物，作为常人都能临死不屈，临危不软，何况我是有师保护，有护法保护的修炼人呢？若真被整死了，整死我的人替我还清生生世世欠过的债，自己圆满归位又何乐而不为呢？横下心，我当时真这样想的。再说了，每个修大法的人都有特异功能，金钟罩，铁布衫都可用上的，只要心正，也可把痛苦转移到施暴者身上，或指挥施暴者互暴，不断心念除恶口诀，心装大法，信师信法坚定不移，没什么过不去的坎！生死由师定。我也深深知道，第一次没过去生死关的人是想投机取巧避过这一劫，那旧势力能放过你吗？越往后，叠加的难越大，也越难过，说不定真的要花命过来了。

当遇到一些人心、观念的碰撞时，我就快乐不起来了，那时候我是一个爱较真、不向内找自己、爱抱怨、妒嫉心和争斗心很强，充满了负面思维的“假和尚”。

师父在讲法中说，“人的心多了，所有的心，各种欲望，都得去掉，才能达到修炼圆满的。”[3]一个再简单不过的做饭，就暴露出了自己这么多还没去掉的人心，对照法的要求，我真是差的太远了。

归正自己的思想后，做饭时我不再从自己的角度和喜好出发，只考虑大家需要什么，做什么合适，而不是考虑我会做什么，我想做什么了。

剧组里有几个单身的小同修，每到了过年的时候，他们就无处可去，而我们的女儿不在身边。有一年过年前，我跟先生商量说：等过年那天晚上，咱们做个菜，包些水饺送过去。现在先不要说，等到时候给他们个惊喜。没想到几天后，项目负责人直接说：过年那天晚上，你们能不能过来给大家包顿饺子吃，陪孩子们一起过个年？我说“好”，心里想：好嘛，这惊喜也不用送了！其实那个时候是有私心的，觉的自己上一天班，下班后在家里做好了送过去，剩下的时间还可以休息一下。

那个除夕夜的饭，让我自责和愧疚至今。表面上是因为我下班后赶过去，时间很仓促，准备工作做的不好；其次是我们不会做什么花样，所以也很简单，就跟我们俩自己在家吃的差不多，只不过到超市里去买了一条现成的鱼。其实是那个时候的修炼状态的表现，执著于钱，什么都不舍得吃；执著于情，女儿不在身边，什么也提不起兴趣，就想把自己关在家里独处。我看到了自己把个人利益放在第一位、不能全心全意为别人付出的为私为我的人心，还不愿走不出来、不愿放下。那不就是师父安排让我修炼的好机会吗？

先生是个保守的人，对没有做过的饭菜从不敢去尝试。从去年疫情开始后，我就建议他：你学着做个盐酥鸡吧；你

很好，模样也好看。显摆自己的心一起，我就只能对着一锅死面疙瘩叹气。为了解决这个问题，我就上网查看一些做饭的视频。谁知这一看就一发不可收，脑子里全是做饭、吃饭的想法，有时候错过发正念的时间，发正念时心也静不下来。

听到大家对我做的饭菜的夸赞，我心里美滋滋的，很满足；还主动热情的跟人说：啊，这个是怎么做的，那个是什么馅儿的，显示自己、愿听好话。看到饭剩下了，知道是不合大家口味，就不好意思，很内疚。师父说：“别人叫你一声气功师，你高兴的沾沾自喜，美坏了。这不是执著心吗？治不好病时垂头丧气，这不是名利心在起作用吗？”[1]

做饭让我有存在感，也能给我带来成就感，我不再感叹自己百无一用了，不知不觉中也滋养着我对做饭的喜好心。自己也意识到这种状态不对，可是在爱面子、执著于做饭这些人心的带动下，刹不住车。直到师父在梦中点化，我开着车去买吃的，很侥幸的从一个大货车下惊险万分的钻了出来。

师父说：“一些学员在证实法的过程中用人心做事，从中满足着自己的喜好心”；“修炼就是去人心，怎么还能为人找市场呢？怎么还能在修炼中执著的不行呢？”[2]

在给大家做饭的过程中，也暴露出了我自己对吃的执著。我喜欢吃的就愿意学着做，不太合我口味的、或太麻烦的就不想学和做。去这些心的过程，也别有一番滋味：有时想吃的东西做出来了，一闻就恶心，一口都吃不了；修炼后，不吃葱姜蒜了，做菜喜欢放些辣椒下饭，习以为常，不当回事儿，可是吃了辣椒就肚子疼，拉肚子；我爱吃鸡爪，可买回来才发现，不是老鸡的爪子干瘦无肉，就是看上去象病鸡的爪子，根本不敢吃，只好扔掉。反反复复多少次之后，有些东西我就再也不想碰它了。

刚开始的时候，我觉的自己就是一个烧火做饭的小和尚，而且是个快乐的小和尚，不觉的苦，也不觉的累。可是

再谈谈个人建议，每个大法弟子都熟知法律后就不用真的请律师了，每个律师数十万的钱用于救人会更有效。何况修大法的人多数都较贫寒。每个大法弟子都是律师，注意了，“审判”中的“审”是根据宪法来看谁是否合法或者违了法的依据，“判”是根据“刑法”来判定罪的轻重的依据。没有违法何谈“判”呢？要判也只能判无罪的！用“宪法”法律来证明法轮功是合法的，这也是用法律来证实大法是正确的。这也是每个大法弟子之己任！根据宪法第三十五条和三十六条，信仰真善忍，修炼法轮功根本就是合法的，没有违法，那么“刑法”就不适合“判”大法弟子。跟三百条有何干？谁判谁有罪，谁判谁就犯了罪。所谓执法执政者，迫害法轮功者，犯的正是这两条和宪法第五条。

第三是“去色魔”。这也是个至关重要的问题，这么多年一直去不掉，去不净。最近在读同修的一篇《五千岁元神生生世世苦甜与今世相连》文章中，突然得到师尊点悟，我们在生生世世轮回中，转生扮演过不同的角色，当过皇帝，当过大王，当过皇后、妃子、太子，王子，公主，大丞，强盗，土匪，叫花子，进过寺庙，做过和尚道士，也做过尼姑修女；当过丈夫，也做过妻子儿女；有过男身，也有过女身。当然也演过动物之类的。也就是说，金钱权力谁带来谁带走了？荣誉名利谁带来谁带走了？想想，你的细胞里分子里粒子上的星球上的那么丰富的财宝你会去拿吗？那里那些美女俊男你去追吗？

宇宙中有那个不着服饰的神的境界，在常人修炼中不去色心能让你上那去吗？绝对不行是吧？

我写这篇心得之际，师尊已经帮我去掉了色欲心，这可不是我自己的功劳，是师尊看到我有那颗想方设法，想去掉这颗心的极强烈的愿望和决心，帮我拿掉了这些肮脏的东西。在此谢师尊的恩了！但，再高境界说不准还会出现什么

魔难，若再要有去除色心的余象，我想不会再象从前那样难过，那样不悟了。去掉色欲心后，当天晚上做个梦，梦见进考场，拿起卷子，可并不是我学过的东西，根本不沾边，我正着急，正在从新整理思路，突然急醒了。醒后我悟到，找到了楼梯口，上了一阶梯，过去的都不适用了，要从新修炼了，该更勇猛精进了。

写出这点体会，只是希望对那些至今还不知怎么修的同修，走进了修炼的摩天大楼的门，却在一楼徘徊，找不到上楼的楼梯口，与我遇到魔难类似的、打基础至今还没越过的同修们能有所帮助，赶紧办好以上三颗心修炼准备课，实践中做好了这三点，那才是真正找到了修炼的摩天大楼的楼梯口，才真正算是修炼了，上楼梯虽然辛苦，很漫长，但成功有望哟！望大家不要辜负师尊的苦心救度！赶紧做好这三点，去掉这三颗执著心，向修炼的摩天大楼之巅勇猛攀登！快点加油啊！

再谢师尊了！

谈大陆讲真相网络的乱象

小莲

我早就想写这个题目了，因为各种机缘也许不成熟，就没写出来。今天上网看到大法学会发的关于自媒体的文章及师父的批注，觉得有必要把我知道的大陆有关的情况写出来，希望同修们引以为戒。

首先我觉得“自媒体”，这个定义不能只限于海外学员办的视频类个人媒体。也应该包括国内学员办的各类音频、视频媒体和网站。

前几日我去一个熟悉的地方，一位同修姐姐给我介绍一个网站，说是同修办的，里面介绍各种天机的，我打开一看，里面内容很玄，很多都是不知来源的东西。更有甚者，

与救人项目，更没有料到自己会成为一个演员，通过演电影来救度众生。在这里我交流一下自己在海外参与正法中的修炼心得。

一、做饭也是修炼，能修去隐藏的人心

先生同修在二零一六年参加了新世纪影视项目。项目组的修炼环境，给背负生存压力的先生打开了一个透气的窗口。特别是二零一七年他过病业关时，生死关前，是剧组的同修们给了我们很大的正念鼓励和帮助。那时不管表面的幻象多严重，他都坚持去参加每周一次的表演培训，我因为不放心他就陪着他去，也就开始接触这个项目，利用休息时间帮着整理演出服装。

项目组好多同修工作很忙，几乎都是全身心的义务付出，吃饭也都自己做点简单的饭菜，吃饱就好。发现大家比较喜欢吃面食，我就开始利用休息时间，给大家做点饺子、包子等面食。有时候带着家里的做饭器具到现场做，看到饭菜被大家一抢而光，我很高兴。没有料到我一个家庭主妇的这点儿本领，也能在救人项目中派上用场，尤其是这些炊具作为道具出现在电影中，能为救人尽一份力，我都替它们感到开心。

怀着感恩，在给大家做饭时我很虔诚，在卫生上特别讲究干净，也要求自己心态纯净，这样做出来的食物才更有能量，同修们吃饱了，用更好的状态去拍出好的电影来，有更大的能力去救更多的人。

曾经不止一个同修问我：做饭的过程中，有过心性考验吗？我回答：当然有，而且还不少呢。

因为我不是专业的厨师，也没有做过十几人吃的饭，所以开始的时候很紧张，就怕做的饭不够吃、不好吃。我一边做一边学习，有时搞的很狼狈：不是馅儿没有调好，就是面没有发好。我挑一些模样好看的给大家吃，把模样丑的自己吃掉。往往是没有任何执著的情况下，我做出来的东西味道

泪汪汪地跟站长说明了情况，站长说已经等你们半天了，你们要早到，车早就发了，到点了车发走了。你把票给我，我跟车上联系，你们打车赶紧去追。十分钟后我们追上了客车，客车也在收费站附近等着我们呢，我们终于坐上了回家的大巴。按常规讲，车发走了车票就作废了，可我们破例坐上了回家的大客车。我知道是慈悲的师父又帮了我一个大忙。

三、我坐的大客车起火了

还是那年冬天，我从省城坐车回家，刚坐上客车就开始下雪。我心里有些不舒服，怎么出门时还是晴天，坐上车就变天了。我在心里默念“九字真言”。雪越下越大，满天的大雪花黑压压地往下飘落，还刮着风，真是天昏地暗的。就在离县城十多公里的路程时，一辆小轿车从后面超了过来，拦住了大客。小车司机下车和客车司机交谈了几句，只见客车司机迅速拿起灭火器跑下车。原来客车底盘起火，火快烧到了油箱，那要烧到油箱，后果不堪设想。是慈悲的师父又一次救了弟子。

在大法洪传时，我走进了修炼，遇到了恩师，使我成为您的弟子，做师尊的弟子真好！感恩师尊！感谢师父！

修去自我 证实大法

海外大法弟子

慈悲伟大的师父好！同修们好！

我是 7.20 前就得法修炼的老弟子。二零一五年，从来不做出国梦的我们家，在一个月的时间里，把毫无思想准备的女儿，从国内一所名牌大学退了学，送上了去美国的飞机；三个月后，为了不影响女儿安心救人，我们也来到了海外。

我觉的被师父改变后的修炼路上，处处充满了意外和玄机。我没想到我和先生会出国，没料到会以做饭的方式来参

将师父的书籍《洪吟三》、《洪吟四》放在上面下载。

我当时就对同修姐姐说：“这类网站很多，内容很多都是来源不明，加上没有经过审核，还是不看为好。”

有的人做什么微信公众号，经常引用佛教中的故事说事情。因为在国内没办法直接提大法的事情，当满屏都是利用佛教故事讲道理的时候，世人会觉得这是在宣扬佛教。

还有的人虽然引用明慧或者正见网上的相关文章，但考虑安全等因素，他们将一些关键性的段落或者文字进行了重新编辑和阉割，这样文章就变得不伦不类了。常人就无法明白我们究竟在说些什么了。

对于明慧与正见上的某些文章而言，整体结构是非常严谨的，断章取义之后，就破坏了文章的严肃性。其实每篇文章就如同一个生命一样，好的、严肃的编辑会让这个生命发挥更大的作用；否则，随意的编辑和篡改，那可不只是让这个生命夭折的简单问题。会牵扯更大、更深的更为复杂的因素。所以这方面要本着非常严肃的心态来做，才能做好。

说到自媒体，很多大陆同修的初衷是好的，但是在办的过程中，很多人自我的因素就开始膨胀，加上无人对其发表出来的内容审核，所以效果很多时候是适得其反的。但他们自己却依旧沉浸其中，乐此不疲。

我记得偶然的看到一个大陆学员发的帖子，内容竟是没头没脑的，说某某是邪悟等等。在言辞中充满着批判和阶级斗争的口气，这类东西在大陆网络中传播，只能对众生有害，让众生迷惑，根本起不到唤醒众生正念的作用。

在大陆网络上讲真相，除了网络审查之外还有网络安全等等方面的限制和隐患，确实很不容易，很多同修都付出了很多。但问题是，如果我们自我感觉良好式去做，效果上起到的不是讲真相的作用，而是宣扬那些不该宣扬的东西，甚至自我膨胀后的狂言妄语，那这个后果可是非常可怕的。因

为我们是为救众生来的，不是为了毁众生来的！

对于我自己而言，自从那次在 2009 年我去某某论坛尝试一下参与媒体发帖之后，我就意识到，这里面很容易掺杂和滋养很多的人心，发现此问题之后，我就果断退出来，从我参与到退出前后也就二十来天吧。即便是时间很短，我明显感受到来自另外空间的巨大压力。这种压力有的是来自同修的崇拜心，有的是妒嫉心，给我压的喘气都费力。当时我甚至有想用舍弃自己的生命的方式去除同修们对我的种种人心（我后来明白这是极端错误的想法，但当时就是这样想的）。后来是有师父看护，命不该绝。我在这个过程中充份的反思自己，找到自己的很多问题。当后来再面对这些问题，我就彻底改变我自己的思维，真正把自己放到最低，默默的做自己能做的，不给自己任何人心找什么借口，真正的对自己和众生负责。

后来我对这个方面非常的谨慎，最近几年很多同修都希望我在大陆也办个利用我长项讲真相的公众号或者写一些常人认为的穿越小说之类的，都被我一口回绝。我写的东西只投稿给明慧、正见或者大纪元等大法弟子办的严肃媒体（当然笔名和文风各有不同），绝不私下自己直接在网络上发布，更何况我不是风水先生，不会管谁家的人应该埋哪里或者做什么赚钱之类的。对常人讲真相都根据对方的实际接受能力而说，对于我们内部同修，我绝不用功能给其看什么人中的事情，对于修炼中的事情原则上也是不给其用功能看任何东西。能说的只是在法理上切磋一下，仅此而已。最近更是觉得很多事情对我而言更不能随便多说。就如同我跟身边的同修半开玩笑的说：“我的嘴应该主动‘禁言’了。能写的我就写一些，不会再用嘴多说什么了。”也就是说，我们说什么都想让对方受益，而不是在宣扬自己的什么。作为修炼人而言，我们无论做什么都是自己负有全部责任的，是没

一、汽车刹车失灵

2008 年冬季的一个早晨，我租了一辆小汽下乡办事。出城时下起了大雪，雪下了大半天，晚上回城时路面结了一层冰，司机开车不算快，眼看就要到县城了，小汽车突然刹车失灵，冲向路边……紧急情况下我想起了师尊，我心里喊：“师父救我”！车子栽进了路沟。我的膝盖撞了一下，一点没疼，我和司机什么事没有，只是车的保险杠撞坏了，损失不大。下车后看路沟，车掉进去的两旁，左右各有两个大坑，比车身大的两个大坑，那要扎到大坑里，后果不堪设想。是慈悲的师父救了我。

二、在一票难求中我坐上了回家的大巴

我的家在东北的一个小县城，那时交通不太方便。交通工具主要是大客车，春运的时候票很难买，2008 年腊月二十七，我提前几天买好三张回家的车票，准备从省城带侄子、侄女回家过年。那天我们提前两个小时从弟弟家出发，十多分钟到达公交站点，如果坐上公交车，正常的情况下半个小时就能到客运站，可是站点的人太多了，排了好几行长队，不能马上走。我决定打车，好不容易上了一辆出租车，可是又遇到了堵车。车子在路面上爬行，离长途客车开车的时间很近了，出租车还在原地踏步。司机无奈地说：“你们别走了，到那也赶不上车了”。

在我心急如焚，很无助的情况下，我想到了师父，我在心里求师父帮帮我。又对司机说，我还是要到客运站看看，如果不去客运站，三张票就废了，再买很难买到，司机拗不过我，只好往前开。说也奇怪，开着开着路就不堵了。可是到客运站客车刚刚开走五分钟。我没有希望，找到了一个穿制服的人，问他怎么办？他指着一个女的说：“你找她，她是站长”。我领着两个孩子，大包小裹地来到站长面前，眼

们觉得什么事都得让你理解和明白，这条路是你自己安排的吗？反过来说为什么事情的出现就非得让你理解才能发生呢？那么再反过来说，为什么事情发生了你不理解？这足以说明你心中还有不信师父、不信大法的因素。修炼的路不能按照某个人的观念所形成的框框来安排呀！这种思维与那些旧势力的思维有啥不同呀？”

其实无论发生什么让我们的观念中不理解的事情都是有原因的。很多原因都是因为我们的观念障碍着而不想真正面对。这作为修炼人而言是有漏的。

“无条件的同化法”，不是一句空话，更不是一句豪言壮语，而是在实践中不随时间加长而改变的。那静心学法，就成了非常必要的了。

很多人学法就是走形式，两个小时念完就完事，剩下就做事去了。但是这些事情如果我们都是用常人的心态来做，事情自然不够神圣，反过来也会影响学法的效果。

很多人在与我交流的时候都经常说，怎样才能领悟更多的法中的内涵？我说你们都是想在“技术层面”，通过什么手段达到学法的一个好的效果。因为每个人根基和悟性以及状态都不同，那法给其展现的方式也不一样，除了我以上说的在理上的经验之外，因为作为开着修的修炼人，会有一些更为殊胜的状态，但因为不一定有共性，所以具体我个人在这方面就不能说的太具体了。

总之：法的内涵不是抠文字就能抠出来的，而是根据生命心性的状态而展现出来的。

做师父的弟子真好

大陆大法弟子

大法无边，佛恩浩荡。在《正见周刊》创办二十周年之际，我把生活中遇到的几件事写出来，与同修共勉。

有办法推脱得了的。所以我们做什么，特别是会对更多人产生影响的事情，要用特别特别严肃的心态与方式来对待，否则都是毁人更是害己。

对广大读者和引用、转发者而言，也一定要严格审视，不要想当然的帮其散毒，我们不能沦落成毁灭众生的帮凶！

机缘有限，希望做网络讲真相的同修都能严肃对待！！

个人体会，仅供参考。

无求

净源

多年前做过一个梦，梦境中有两位修道人。一位非常精进，表情很严肃，对自己要求十分严格，结果最后没修成。相反，一位看起来不太精进，生活中和平常人没有太大区别，活的很自然的人反而修成了。在梦的结尾，师父对我说了一句话：“你将自然而圆满！”梦醒后，我有点搞不明白，因为我心中能修成的人物形像一直是前者。

二零零三我结束了被迫害，回到家中，刚开始那一阵子还是有些热血沸腾，想着多做事，轰轰烈烈的干一番。由于一段时间没和当地同修联系上，所以沸腾的心就慢慢的冷却了下来。随着不断的看书，再加上不断的梳理自己的思想，我认识到了造成自己被迫害的一个主要原因就是有求之心。

求什么呢？就是求得在大法中得到的各种好处，当然倒不是人世间的，是修成后得到的各种好处。比如害怕下地狱，害怕造业，执着圆满，执着威德等等。这些人心，一直被当成了法理的一部份，当成了精进的动力。由于在做三件事中，掺着私心，就容易冲动，容易过激，容易被迫害。被绑架后还以为是消业过关，把被迫害当成了提高的好机

会。虽然被迫害的挺惨，却没感觉到什么收获，有些迷茫。

渐渐的，我放下了有求之心，不抱任何目地的去看《转法轮》，每天看一讲，虽然没有集体环境，炼功有时会偷懒。但却感到每天都在提高，每次读书都能看到法理。有一天，我看到楼下的警车，很害怕，突然，一个从未有过的正念出现在我的脑海中：“修真善忍怎么会被迫害呢？”。我被这平静而真实的一念惊呆了，因为我从来不知道还有这样的境界。我一直认为迫害是无法避免的，修炼者只能在被迫害中承受过去，趟过这条迫害的大河，才能到达彼岸。回望历史上那些圣者，哪一位没有被迫害过呢？所以我从来不敢想象我能否否定这场迫害，连想都不敢想。

渐渐的，我明白了，师父和那些历史上的觉者是不同的，和基督教、佛教是不同的。我们属于过去，而师父在未来。师父讲的是新宇宙的法，这法理我们从来不知道，无论一个生命层次多高。我们认为的真理那不过是旧宇宙的真理，如果我们抱着任何目地来学大法都得不到真经。

渐渐的，我知道了自己不能固守任何观念，遇见什么事情，都静静的观察，不抱任何观念的去衡量。在做三件事时不加进个人的执着，做而不求。

关于学法的一点体悟

小莲

最近我在与同修交流的时候，发现很多人在学法方面是有着很大的欠缺的。一些法中的白纸黑字写清楚的问题，有的人都弄不明白，而且到处找人去问。更有甚者直接跟我说，书已经看上百遍了，也看不出什么新的内涵，索性放在那里不愿意看了。

我听了之后，真的感到非常的悲哀。

很多人学法，其实是有着很大的误区的。他们无意的把

法当作人中的书籍来看，这是绝对不行的。我们在看人中的书籍的时候，总是觉得哪方面说的对，符合自己的某些想法和观念，甚至一目十行，走马观花，那个时候心说不上在想些什么。

而在我们学法的时候，很多人静不下来，心总是很浮躁，这个时候即便是学法时间再长，也不会领悟多少内涵的。因为我们心不够纯清。

换个角度而言，当我们抱着想在法中看到什么内涵的时候，这本身也是一颗有求之心，是师父在《精進要旨》“学法”一文中不提倡的。

我的经验就是，在平时事情再多，心也尽量保持平和与祥和的状态，在学法的时候，先把自己的心真正的静下来，然后开始学法。

在学法的过程中，什么念都不起，就是静静的看。这个时候其实也是彻底放下自我观念的过程。

我们从修炼开始，就在不断的放下各种在人中形成以及从前在不同层次以及在自己当初最初始那里所形成的变异因素。静心学法的过程就是一个清洗自己的过程。很多人在学法的时候为什么收获很少，我个人觉得是他在学法的时候，各种观念在无形中起到阻碍作用的缘故。

我学法的时候，就把自己生命中的一切放在法中，此时法的力量就自然在我身上展现出来，很多观念瞬间就被法的力量所清洗掉。也许这样形容有的同修会看不明白，我再说的通俗一点：在学法的时候，我们彻底放下所有的观念，别用观念来衡量法；而且要用法来清洗观念和变异的因素。无条件的同化大法。

说到无条件的同化大法，我们很多人在遇到事情的时候，出于名利情的执着，经常说：“我就不明白事情为什么会这样？”每遇到有此问题的同修，我就会反问他们：“你