

选择大法弟子的家庭，而且你千万记住，别的法门都不修，一定要修炼法轮大法，大法师父是李洪志师父，千万别入错门啊！……这时女儿突然喊：妈！妈！你快看，小兔点头呢！小兔点头呢！我睁开泪眼，果然看见小兔正在向我们不住地点头！我更加激动，泪流满面地一遍一遍地嘱咐着……

下午儿子放学回来，问小兔哪去了？我说转生去了。儿子说：一定是我妈跟它说啥了！

一只小兔子为了能得到人身来修炼法轮大法，竟然选择放弃自己的生命，多么的勇敢！多么的了不起啊！而我们作为已经得了法的大法弟子，还有什么理由不珍惜大法？不珍惜修炼的机缘呢？！今天我将自己亲身经历的这三个小故事写出来与同修分享，也是希望能给与我一样不够精進的同修们一点启示，让我们一起精進实修，珍惜大法，珍惜修炼，珍惜师父为我们的无私付出吧！

一切都是师父在做！我体悟到，是我与这些君子兰、蚂蚁和这只小灰兔有缘。师父告诉我们：“其实在这个世界上一切都不是偶然的。一个生命、一个物体，都是为这大法而来的、为大法而成的、为大法而造就的，包括所有的人。”

（3）从中我更加深刻地体悟到，大法弟子家里的一切物体，乃至接触到的一切物质也都不是偶然的，都是师父安排给我们的，都是与我们有缘份的，都是来得救的生命！

在此叩拜慈悲伟大的师尊！救度一切众生！不仅仅是人类，还包括动物、植物，甚至是物质！

注：

（1）李洪志师父著作：《各地讲法十一》〈大法弟子必须学法〉

（2）李洪志师父著作：《洛杉矶市法会讲法》

（3）李洪志师父著作：《二零零四年华盛顿 DC 法会讲法》

正见周刊



在 2022 年 3 月 19 日至 20 日举办的澳洲墨尔本“盆景兰花展”（Bonsai & Orchid Exhibition）上，维州多位政要再次表达了对法轮大法的感谢。他们敬佩学员们坚持信仰、反迫害的勇气，并感谢法轮大法使澳洲社会变得更好。

第 1022 期

2022 年 3 月 22 日

目录

正见新闻	
神韵重返加拿大 首都市长连续 15 年祝贺	/3
德国著名杂志刊文：中共强摘法轮功学员器官	/3
讲清真相	
救人不忘证实法	/4
神奇经历	
修炼中的一些神奇的事	/5
二十年征稿	
用真相币救众生的点滴体会	/8
修炼体悟	
我们有多少时间修炼	/12
对过病业关的一点认识	/16
背诵《正法时期大法弟子》经文有感	/23
信师信法闯难关	/27
修炼去掉依赖心	/30
发正念所悟	/32
三言两语话背法	/33
有成绩时：不是证实自己而是证实师父和大法	/34
生命探索	
让我感动的动植物	/36

啊，也是你与大法有缘，所以请你一定要记住“法轮大法好！真善忍好！”这样你就能到佛国世界当个小神仙……当时还说了许多话，时隔多年我已经记不清了。

下午一点多时，我想弟媳可能快来了，在小兔临走之前我得再嘱咐它一遍。于是我又来到小兔面前，和它说了上午的话。可这次在我说的过程中，突然师父的一段法打入我脑海：“我说过去有一个庙里的和尚在讲经，看见两只鸟蹲在窗户上不走，他就说：你们两个要想听佛经，就转生成人来听吧。那两只鸟一下子飞起来撞在屋外的树上死了。（笑）二十年后，来了俩个小伙子，要出家。”（2）我当时想起的不是原话。

想到这我又急忙对小兔说：小灰兔呀，如果你能牢记“法轮大法好！真善忍好！”就能到佛国世界当个小神仙，但不能当法王，不能有自己的佛国世界。如果你要想成为法王，要想有自己的世界，就得脱去小灰兔的这身皮，转生成人，来修炼法轮大法，因为动物是不允许修炼的……何去何从你自己选择。在我和小兔说话时，小兔蹲坐在那里，一动不动，还目不转睛地看着我。我说完就去卧室了，但心里其实是希望它能像那两只小鸟那样选择的。

不一会儿，丈夫同修从客厅突然跑过来，叫我快去看看茶几上的兔子怎么了。我和女儿快步跑过去一看，只见小兔躺在笼子里，身体在不停地抽搐着。丈夫同修告诉我，他刚才坐在沙发上，就听到兔笼子“轰”的一声响，然后就看见小兔这样了。我听了激动得泪流满面，我猜测一定是小兔听懂了我的话，而且动物可能会有他心通功能，我想起的“两只鸟为修炼而撞树的讲法”和我希望他能像小鸟一样作出神圣的选择，小兔都是知道的，并做出了伟大的抉择！我激动的一边哭着一边双手合十地对它说：小兔你真勇敢！我敬佩你的选择！请你一定要记住，来世一定要转生成人，一定要

食物中。但修炼人又不能杀生，我也没办法，只能任由它们爬来爬去。

大约两年后的一天早上，令人震惊的是，厨房的操作台上、双层窗户间的窗台上和窗台下的墙边处，蚂蚁多的简直无法形容！大约得有四、五厘米厚的层层叠叠的大蚂蚁，而且多数是两厘米左右长，最大的能有三、四厘米，大部分长有翅膀，红的、黄的、黑的，大大小小，品种繁多，都是我们从未见过的……太多的蚂蚁了，我都不知道该如何是好，整个人都是蒙的状态。这时丈夫同修让我和它们唠唠嗑，于是我说：蚂蚁们呀，你们能来到我家也不是偶然的，这是我们的缘分，请你们一定要记住“法轮大法好！真善忍好！”我们是修炼法轮大法的，不想伤害你们，但你们已经严重影响我们的正常生活了，请你们赶快举家搬迁吧，实在没有办法的时候我就得喷药了，我真的不想伤害你们呀，所以请你们一定要离开啊！我一遍一遍地说着……

当天中午一只蚂蚁也没有了。至今十年了，我家再也没出现过一只蚂蚁！我感觉那些各类品种的超大蚂蚁可能都是蚂蚁王，它们应该就来我家听真相求救的，而且它们听懂了我讲的话，也都记住了九字真言，生命得救了，然后就高兴地离开了。

小兔的选择

有一年教师节的上午，我教过的一个学生给我送来一个礼物是一只小灰兔。看着这只小兔，我有点为难。因为大法弟子是不杀不养的，于是我给弟媳打电话，问他家孩子是否喜欢小兔。弟媳非常高兴，说儿子正让她给买兔子呢，她下班到我家来取。

我想不能让小兔就这样离开，白来我家一回，我一定要让它有美好未来。于是我来到小兔面前，望着笼中的小灰兔说：小灰兔，你能来到我家也不是偶然的，这是我们的缘分

正见新闻

神韵重返加拿大 首都市长连续 15 年祝贺



加拿大巡回演出。

2022 年 3 月 18 日到 20 日，被誉为“世界第一秀”的神韵艺术团第 15 次莅临渥太华。作为加拿大首站，渥太华国家艺术中心（NAC）将迎来美国神韵环球艺术团的 3 天 4 场演出，开启今年的加拿大巡回演出。

德国著名杂志刊文：中共强摘法轮功学员器官

在神韵到来前夕，渥太华市长吉姆·沃森（Jim Watson）再度祝演出成功。迄今，渥太华历任市长已经连续 15 次为神韵演出发出祝贺。

二十多年来，中共政府对法轮功修炼者进行残酷迫害。德国《明星》周刊近日刊文，揭露中共系统摘取法轮功学员器官的罪行。

德国《明星》周刊（Stern）日前在其网页上刊文，题目是：系统强摘器官 中（共）国：人们遭受迫害、酷刑及杀戮——因为他们打坐。

《明星》总部位于汉堡，是一家新闻杂志，与《明镜》、《焦点》并列为德国发行量最大的三份周刊。

作者辛德朗（Laura Hindelang）在文章中介绍，二十多年来，中共政府对法轮功修炼者进行迫害，关押、酷刑、杀害，估计数以千计的人成为活摘器官的牺牲品。

她还引述美国政府的年度《人权报告》说，中共政府在“大规模系统地活体摘取器官”。

讲清真相

救人不忘证实法

善行

师父在《二零零三年元宵节讲法》中教导我们：“大法弟子超越于个人修炼的事，就是今天证实法、讲清真相、救度众生，这可是以个人圆满为基础的，你个人不能圆满啥也谈不上。”对照师父的讲法，回顾自己十多年的修炼过程，自己只是“讲清真相，救度众生”，忽视了证实法，而“证实法”还在“讲清真相，救度众生”的前面。弟子错了，一定及时改正，从现在开始，遇到有缘人讲话，首先证实法，告诉他们“法轮大法好，真善忍好！”

二零一六年八月二十一日，大女儿和外甥要来我家吃晚饭，傍晚我就到市场去买菜，路上遇到一个六十多岁的老太太，我就主动和她打招呼，然后向她讲法轮功的真相，告诉她遇到难时，念“法轮大法好，真善忍好”就能化解。没想到话音刚落，她就抓住了我的自行车急切说：今天我们家遇到难了，你到我家给我念念去吧！

我说：你的事得你自己念效果才好，我家今天晚上来客人，我还得去买东西呢！她抓住我的自行车就是不撒手。这时我想到了师父要求我们：“你们今后做事就是要先想到别人，修成无私无我，先他后我的正觉”（《精进要旨·佛性无漏》）。我决定以一个正觉的胸怀去帮她排忧解难。

去她家的路上，我知道了她说的难事是，要把一个大床垫子搬到床上去。到了她家开门一看，她的老伴躺在外屋，里屋有一个双人床垫子在地上放着，外面包着厚厚的人造革，足有八十公分厚。我当年七十四岁，她六十八岁，两个老太太，一边喊着“法轮大法好，真善忍好！”一边用力往上搭，可是大垫子纹丝不动。我用手一摸，发现垫子里厚

呢，怎么能这么快就长出花剑，打出花苞，开出花来呢？我说：这都是人心，是观念，大法是超常的。君子兰，如果你们能快速开花，就是过年给我们师父做贺卡来不及，那我也会将你的事迹写成文章发到网上去，见证你的神奇，替你表达对大法师父的敬意，或者正月十五元宵节给大法师父做贺卡也行啊！我一遍一遍地说着……

每株君子兰我都仔细检查过，用手扒着叶片看，没有一点开花的迹象。可正月初二那天我浇花时，发现有一盆君子兰真的开花了！而且从花的大小判断，至少已开放两天，也就是说过年时它就已经开放了。它没抽出花剑，就在叶片间夹着开了。其中有一朵小花还歪着脑袋，勇敢地紧紧夹在叶片间挤出来，漂亮、完美地绽放着！真的是太美了！不仅仅是花儿开的美，更是它那种对师尊、对大法的敬意，让我赞叹！

正月十七左右，我无意中发现另一盆君子兰中有一株也开花了，同样是花朵夹在叶片间艰难地绽放着，也同样从花的大小判断它在元宵节之前可能就已经开放了。这盆君子兰由于盆中有四株，太紧密；土质也不疏松；不施花肥营养又不够；远离窗户光照还不足，来到我家三年多了，从没开过一次花。但这株从未开过花的君子兰听了我的话后，却在元宵节期间奇迹地绽放了！

我和丈夫将它照下来，为师尊做成贺卡，实现它的愿望，兑现我对它的承诺。从中也再一次让我深切地感受到，真的是“万物皆有灵”啊！我为它们的选择而高兴，为它们能拥有美好未来而欣慰。

蚂蚁得救

二零一一年我们搬入新家，发现每年开春后到入冬前这段时间，厨房都会有小蚂蚁，有时还会爬入白糖罐里或其它

不能真得度还得看其人能否修圆满而定。千万注意：有意无意的话讲大了佛都会震惊，不要给自己修炼造成障碍，这方面的口也得修，希望大家明白。”（《精進要旨》-〈不讲狂语〉）

一点感悟。

生命探索

让我感动的动植物

东北大法弟子 升华

师父说：“什么事情都不是偶然的，很多高层生命都下来转生想与大法结缘，人也在轮回转生，人数就这么多，人皮就这么多，再多了这个地球也装不下，所以高层生命转生成动物的、植物的都有。人类这的很多生命都不简单了，都不是一般的生命了。”（1）我就亲身经历了动植物们听懂我说的话，做出神圣而了不起的选择。今天写出来与同修一起分享，见证动植物的神奇，见证“万物皆有灵”的法理。

君子兰向大法师父祝贺

二零二一年腊月二十四晚上，我给家中两盆君子兰叶片擦灰时，想起去年过年时，我家的蝴蝶兰花开的特别漂亮，丈夫同修和我将它照下来，给师父做成新年贺卡，使它没白来到大法弟子家，让它建立了威德，也为它的生命奠定了美好未来，我很为它高兴。

想起这事，我对家中两盆君子兰说：你能来到我家不是偶然的，这是我们的缘分，也是你与大法有缘，请你一定要记住“法轮大法好！真善忍好！”如果你能在过年时开出漂亮的花朵，那我也象对待那盆蝴蝶兰一样，将你照下来给师父做贺卡，建立你的威德。丈夫同修笑着说：你这不是难为它吗？还剩几天就过年了，它连点儿要开花的迹象还没有

厚的旧棉花都还湿着，大概是老头尿湿的，难怪这么沉。我们念着“法轮大法好，真善忍好”又试着抬了一次，还是一动没动。这时我想：求师父吧，“求师父帮忙！”念一出，我们俩真的把床垫子抬上去了。她高兴的喊着：真神了！念“法轮大法好，真善忍好”真管事了！

床垫复位了，我松了一口气，心里也踏实了，我跟他们老俩口讲了大法的美好和我修炼的经历，也讲到了邪党镇压大法弟子的罪恶，告诉他们三退保平安，他们高兴的退出了早年加入的共青团和少先队。

我告辞出来，女主人把我一直送到院子里，边走边跟我说：我今天找了三个人帮我抬垫子，都没有抬上来，一看天晚了，我可真是着急了，没想到让咱俩给抬上去了，你真是我们家的大贵人啊！真得好好谢谢你！我说：不要谢我，要谢就谢我的师父，谢法轮大法！她高兴的说：“好！谢谢师父！谢谢大法！”救人的是师父，度人的是大法，贪天之功不可取。

神奇经历

修炼中的一些神奇的事

大陆大法弟子

我修炼二十多年了，从小受无神论毒害，相信“眼见为实，耳听为虚”，然而修炼后，我真切的感受到了“无神论”解释不了的神奇现象，记录下来，表达对师尊的感恩，也希望有缘看到的读者，能够受到启发，放下观念的束缚，了解大法。

一、时间变慢了

2004年11月大纪元发表《九评共产党》，我正在外地上

大学，有个同学要入党，当时我没有公开修炼人身份当面劝“三退”，就想找些真相资料给这个同学。我回到家，找了一些适合她的真相资料，因为选材料太专注，忽略了时间，猛然发现距离返程火车开车的时间只有半个小时了。而我家距离火车站的车程大概需要 40 分钟，还不算等公交车、检票、进站等过程。我拿起行李匆匆出门。神奇的是，到了站点就来了一辆公交车，而且一路绿灯，平时四十分钟的车程，那天只用了十几分钟，我顺利赶上火车回到学校，把真相资料挂在那个同学的寝室门把手上。

二、血旗倒了

我曾在一个行政机关任职，主管领导来告诉我第二天参加一个越野赛跑的活动，几个年轻同事都去。没想到赛跑活动结束后，在终点人们聚集的地方，主办单位搭起一个台子，台子上摆着一个党旗易拉宝，要搞宣誓活动，领誓的人已经在台上开始了。突发情况，我心中只有一念，“不能让这些众生被毒害，快发正念！”还没有完整念完“法正乾坤，邪恶全灭；法正天地，现世现报”，忽然一阵大风，把易拉宝刮倒了，领誓的人很尴尬，宣誓活动就这样草草收场了。

三、咬人的蚂蚁搬家了

有段时间家里出现红色的蚂蚁，很小，咬人却很凶，被它咬过会出现一串又红又硬的包，奇痒无比还有针刺的痛感。家人同修写了告蚂蚁书：限你们三天之后搬走，否则后果自负！蚂蚁咬人更厉害了。我想这文字没有体现出修炼人的慈悲，带着争斗的因素，也许是我们哪一世欠了蚂蚁的，所以才会被它咬。上网查了一下，红蚂蚁是最好斗的，又懒惰不劳动。我开始找自己，争斗心、懒惰、安逸心这些执著都不少，发正念不要这些执著。过了几天，我调整了心态跟

子里打转呢？我哪里错了吗？于是，我又回放了一遍，突然悟到：我在证实自己，不是证实师父和大法。大法弟子每个人都是师父安排的，谁该去啥心？谁该提高了？谁在哪个环境中修炼……安排是很细的。保姆同修能够留下来，表面上是我说了几句话，劝了劝，实际上是师父安排的，师父让留下来的，我只是做了表面，我哪有那个本事？哪有能力去安排别人？

当我这样一想时，一下子看到了不少人心：

一是：贪师父之功为己有：大法弟子不管做什么事，不管事大小，成绩是师父的，是师父成就弟子、帮弟子，这是根本。如果没有师父，我们能做成什么呢？有成绩不要往自己身上揽，一定要养成习惯：在任何情况下，证实的是师父和大法，不要把自己放在前面。修炼人帮别人和做成一件事，是师父安排的，别把帐记错了，否则跟旧势力不是一样了吗？

二是：显示和欢喜心：事不在大小，当心里有了飘然感觉时，哪怕是一点点，都是自我在亮相，这种不纯很容易滑过去。

我又想到，以前有很多事自己都是在证实自己，比如：谁夸奖自己哪件事做得怎么好时？我心里就有不一样感觉；帮助别人做点事、或配合上起作用时，心就微波泛起：“你看我？”；讲真相对方说感激话时，我心里就美滋滋的，而不是马上告诉对方：“你不要感谢我，要感谢我师父，感谢大法。”把自己摆在前面还是把师父摆在前面，这可是个基点问题。

认识到这一点后，在学法小组我跟同修说了自己的不对。

最后，以师父的一段法与同修共勉：“其实度人的是法，做这件事的只有师父，你们只是引导了有缘人得法，能

涵好多好多，可是表面上却不知道那些个内涵是什么，好像是本源上的我读到了法的内涵。以前我学法都觉的只是表面在学，从没有直接将法打到本源上。

我还悟到，当我法背不下来的时候，就是我要修的东西出来了，有背错的地方的时候，那也是我该修的东西出来了。我也发现我该修的东西还非常的多，因为我每一段都会有不少容易背错的地方。从我背法之后，我发现我的空间场里面的假我或邪恶因素我能看到了，这有助于我将其清除，这在以前是没有的。每次清除了那些不好的东西之后我都能看到我的进步，我体会到了背法的好处。虽然到现在我才背了十几页《转法轮》，进展真的是非常的慢，但是收获却不少。在背法和修炼上我与同修还差的很多，但是我会精进的。

有成绩时：不是证实自己而是证实师父和大法

大陆大法弟子

修炼中有了什么成绩时，我会自然想到这是师父帮助的结果，是师父功劳，不是自己怎么有本事。可是，不注意时，也会出现证实自己的现象，特别在一些小事上，很容易忽略。

年前，我去一位同修家，同修跟我说：“家里保姆打算要走，让我找人，我一时又找不到合适的。”同修有点着急的样子。同修家的保姆也是同修，话少，活行，同修也挺满意。我说：“我帮你劝劝，看能不能留下来？”于是，我抽空跟保姆说了自己想法，希望能留下来。

年后，我去同修家时，保姆没有走，留下来了。同修悄悄问我：“是你劝的结果吧？”我说：“是的。”我心里挺高兴，好像为同修解决了一件应急事。可是回家后，这件事几次让我想起来，本来事情很小，都过去了，为什么总在脑

蚂蚁沟通，感谢它们帮我找到执著，同时也正告它们：我们修炼人慈悲任何生命，不想用药物伤害你们，大法弟子的修炼环境不能让你们这么破坏，请你们离开。当天就见效了，再也没有被咬过。

四、微波炉和粽子变好了

我家的微波炉在用了三年多时，出现了故障，不能加热了，那时候看到同修跟使用的物品沟通，让它们变好的做法，我很相信，写了“法轮大法好，真善忍好”贴在微波炉上。微波炉真的变好了，到去年还用着呢，已经十多年了，中间只修理过一次。有一年端午节，包了很多粽子没有及时吃完，天气热有些变质，米已经散发酸味儿了，我也是写了“法轮大法好，真善忍好”放在装粽子的袋子里。一口袋的粽子又恢复正常的香气了。

五、烧不干的水壶

家人同修被非法绑架，我们请正义律师为她做无罪辩护。一天家人正在烧水，律师来本地了，家人匆匆出门会见律师，谈了很久，几个小时后返回到家中，才想起炉灶上没关火的水壶。打开一看，壶底还有一点水，几个小时过去了，普通的一壶水竟然没有烧干。

六、不打疫苗照样通行

今年夏天开始，我们城市开始强制打疫苗，单位和社区都宣传，几次发文件下令应打尽打。我周围很多同事都反感，但是迫于压力去打了疫苗，当时我想的是抵制邪党这种强制行为，让迫于邪党淫威的同事看到邪党不是那么强大的，也想借此机会揭露邪党抗疫政策的虚伪和无效，所以一直没去打针。后来主管领导奉单位之命找我谈话，问为何不打疫苗，并强调我的工作出差较多，不打疫苗会影响工作。

我给他合理的解释：国家法律没有规定必须打针，个人体质不同，不一定都适合打针。同时告诉领导：不打针不会影响我的工作，我出差没有问题。不久我就被派去一个北方偏远的地方出差，那地方为了完成打疫苗的指标，很多防疫人员上街拦截，发现没打疫苗的直接拉去打。我这次出差，换了飞机、火车、汽车等多种交通工具，还有住宾馆、进工厂，路上交警设防疫卡，可谓重重关卡，其中机场出口就有三道防疫关卡，然而我往返顺利。每次要查我时，都直接放行了。

我是闭着修的，并不能看到另外空间，可是大法博大精深，法理让我从“无神论”者转变成一个敬天信神的修炼人，修炼中找到人生的意义，实践中领悟到大法是在乱世中救人的佛法，时时能感受到师尊的看护和鼓励。愿迷中珍贵的生命，能了解真相得到救度。

二十年征稿

用真相币救众生的点滴体会

黑龙江大法弟子 东北

师父好：

各位同修好：

借《正见网二十周年征稿》到来之际，我把自己讲真相中利用“真相币”救人，在这个项目中所做的点滴体会写出来。向师尊汇报，与同修切磋。不对的地方，敬请同修慈悲指正。

我于九七年得法修炼。为了坚定自己的信仰，为了捍卫大法的尊严，四次被地方派出所公安，“六·一零”非法绑架，抄家。多次上门骚扰，派专人暗中监视我，限制我的人身自由，并使用各种邪恶手段逼迫我“转化”，放弃修炼，

念清理在外的旧势力邪恶的时候，思想中没有了各种胡思乱想的干扰，能够静下心来，发出的正念才会威力强大，念力集中，才能起到真正除恶的作用。而且此时正法的力量、正神、师父的法身也会帮助我们彻底解体、销毁一切旧势力邪恶生命和邪恶因素。

所以发正念前五分钟清理自己的空间场是非常关键的，只有自己的空间场清净了，正念才会强大集中，旧势力邪恶的破坏阴谋和邪恶安排才不会得逞，旧势力邪恶才会在师父正法中彻底的被销毁、灭尽。

现阶段的一点认识，敬请同修慈悲指正。

三言两语话背法

白鹿

我发现很多同修都在背法，网上有很多背法的文章，我身边的同修也有很多人在背法。我跃跃欲试了很久才下决心开始背《转法轮》，因为我一直认为自己的记忆力不那么好。

开始背法之后，我真的觉的好难好难。从交流文章看到有同修说，她为了能背好法，用手机自己录下来，然后自己再播放来与书对照。我觉得这个方法好，也采用了。这下子我发现一段法要一字不错的背下来好不容易啊。以前我背法也不认真，大体上背下来了就认为自己背下来了。这回用手机录下来之后发现错处还是很多。我排除急躁心理，必须做到至少有一次一个字不错再背下一段。有一个大段的，我背了好几天。最后一天因为总在个别字上出错，我就一直背一直背，最后背到我自己的身体都跟着一个频率震动了起来。那一天我第一次晚上不困，第一次体会了背法的玄妙。

有一次我出现了一个好的状态，我觉得那个法里面的内

向他，左手指向他，说：“你站那儿别动！”他真的不能动了！也不喊了！

在回家的路上，我在想：只有听师父的话，才能跟上正法进程。

发正念所悟

大陆大法弟子

发正念是师父让我们做好的三件事之一。发正念有对内和对外之分，对内就是清理自己思想中所有不好的念头、业力、外来干扰、不好的观念等，就是不断的纯净自己。对外就是清除各种邪恶干扰因素，包括旧势力黑手烂鬼共产邪灵等，就是清除外来的破坏干扰。从开始发正念到现在，我一直每天坚持着，如果有事错过了，就找时间补上，从不荒废。因为我知道，只要是师父让我们做的事就一定是对我们修炼有用的，而且，作为弟子也一定要听师父的话，所以，我一直很重视发正念。除了全球大法弟子四个整点发正念外，我还利用其它时间发正念清理本地另外空间阻碍众生听真相得救的一切邪恶生命和邪恶因素，清理内心深处障碍自己学法的各种观念和执著心。能够保持头脑清醒，正念强大，学法静心不走神。

今日在发正念时，在清理自己的五分钟时间里，我悟到，旧势力邪恶之所以能够干扰我学法修炼，就是因为自身还有人心执着，思想中各种胡思乱想、杂念太多，心不静，就会被旧势力邪恶钻空子，就会给旧势力邪恶存身的环境，旧势力邪恶就有机会和理由做恶，干扰我静心学法，干扰我的正念发挥作用。如果我总是坚定的持续的发正念，彻底清除自身空间场中的所有不纯、变异的人心执著和各种观念，旧势力邪恶就没有了存在的市场，也就没有了钻空子的机会，那么旧势力邪恶的存在就没有了理由，在接下来的发正

都没有达到他们的目的。我坚定的信师信法的正念使邪恶胆寒，成了他们的眼中钉。被公安，“六·二零”，列入黑名单，成了本市区所谓的法轮功重点人物。

二零一一年，我因为用真相资料让世人明白法轮功是被迫害的真相，被公安，法院诬判五年刑期。地方派出所非法注销了我的户口，我出狱后成了没有合法身份的公民。邪恶的迫害使我与家人远走他乡。在同修的帮助下走在了邮寄真相信，利用真相币讲真相救人的项目中。当时邪恶对传播真相币控制的很严，银行、各大商场都悬挂着条幅、标语，商贩，超市都不敢使用真相币。

俗话说：“万事开头难”。师父在《洛杉矶市法会讲法》中说：“有人说人民币上写上‘法轮大法好’、‘退党’，（众笑）我说这办法真好。（鼓掌）这钱扔又扔不了、销毁又销毁不了。”师父是肯定了这个救人的项目。学法后，我悟到，当一个生命看完真相币上的内容后，明白了“法轮大法好”后这个生命将是一个得救的生命。钱在流通过程中，将有很多生命因此得救，我决定做这个项目。师父就给我智慧，帮我铺路。一位同修主动与我合作，同修每周送给我打印好的真相币，同时拿出一万元钱做周转金。我每天骑着自行车带着大量的真相纸币走街串巷，各超市、粮油店、大药房、卖鱼、卖肉的小摊、麻将馆等地兑换真相币。开始多数人都不敢兑换真相币，怕惹麻烦。我就给他们讲真相，花真相币有福份，生意旺。同时把随身带的真相资料、护身符给他们。他们明白了真相后，都高兴的与我兑换。经过不懈的努力，师父给我铺垫的这条路越走越宽，兑换真相币的人越来越多。

本地打印的真相币不够用，我就和外地同修配合。约定每半个月到外地取一次，每次取回来我都仔细检查，有空白的我就用真相币印章，印好，破损的就用透明胶粘好，点

数，捆好，压平再出去发。兑换的过程中，有的摊主说：“我不缺找零钱，因为你们拿来的钱，板正、规矩、用心，我就想要。由此可见，每一个救人的项目都不能流于形式。要用心去做，做好它，才能达到救人的目的。”

在兑换真相币的过程中，有许多人说感谢的话，有的问寒问暖，有的送我饮料，矿泉水，都被我婉言谢绝。有的人问我，“你给我们兑换零钱，一天下来你的薪水是多少钱呢？”我说：“我一分钱都不挣。我为大家明真相，义务为大家服务。”他们都觉得不可思议。刚开始兑换钱币时，他们都仔细清点，时间长了都不查了。都说：“法轮功讲真善忍，不会骗人的。每次出发做好计划，每次都更换一个地方，这样钱币在一个地方就不会积压。每次每个摊主兑换两百元，没兑换到的下次按顺序再兑换。用真相币做生意的人，不但明白了真相，生意也特别好，回头客也多，经济效益提高了盈利增多，都得到了福报，整天乐呵呵的。”

干扰是有的，本地同修乘车到乡镇讲真相，被公安，“六·二零”非法绑架，本地的形势一下变得很紧张，与我配合的同修产生了怕心，不给我送真相币了，而且把她给我一万元的周转金也拿走了。救人的项目就这样中断了。怎么办？我知道这是邪恶的旧势力对我们的干扰对众生的迫害。师父帮我铺好的路不容易，很多人等着我兑换真相币，这个项目不能停。大道无形有整体，我们学法小组给我拿了三千元，我拿了两千元凑齐了五千元。我就利用这五千元去银行、公交车站兑换零钱。换回的零钱破损严重，电脑不能打印，我就用真相币印章往钱上印。破损钱币用透明胶粘好，不平整用石板压。五千元的周转资金在本地还能周转开，到外地就不够用了。我就和同修商量，先亏欠一部分，下次来取钱再还上。就这样克服了种种困难继续前行。

总是使用真相币印章，内容就单调重复。我就找同修帮

中，突然发现前面有一辆乳白色的大面包车，车旁站着一个人在大声喊我：“你过来，你过来……”我办完当时一个工人的三退后向他走去，很和善地对他说：“您好，我带的资料都发完了，您要什么？我记住您的车号，给您送来！”他指指这辆车前上方贴着四个大字（公安巡逻），当时这是抓发真相资料救人的法轮功学员的车。

我明白了，他是想抓我，我心中发出一念：“你不能抓我！不能阻挡我救人！”我没理他，蹬上自行车向工人的方向骑去，继续救人，并不自主的喊着：“救一个，是一个！”他没有阻挡我去救人，在当时的恐怖环境下，他似乎忘记了抓我的任务，真是不可思议。更奇怪的是，他也跟着我喊：“救一个是一个”。我办完工地工人三退离开工地时，我对着他喊：“谢谢您支持我救人，您积大德了！”

师父早就教导我们：“用理智去证实法、用智慧去讲清真相、用慈悲去洪法与救度世人”（《精进要旨二》〈理性〉）。这次真的能独立的救了这些众生。

师父在《二零一九年纽约法会讲法》中教导我们：“你们修好自己，尽情的在救度众生中展现你们自己、做的更好吧！”在师父的教导下，我每天早晨一天不落的去散发救人的真相，各种真相材料，讲真相，救人，遍布周围的小区，街道，乡村。

二零一九年九月十九日早晨，讲完真相推着自行车在回家的路上，一个中年妇女走到我跟前对我说：“我也信法轮功，《转法轮》、《九评》我都有，就是不知道当前形势。我刚回答她的话音，身后一个男子对我大声喊道：“你跟我走一趟！你跟我走一趟！”我发现我身旁的女人不见了。我知道，他俩配合来抓我的，当时共产党的政策是：“抓一个讲真相的法轮功学员，奖励 5000 元。”他喊的声音越来越大，不停！我没有害怕，我右手扶住自行车，身体转向后对

行，还有环卫工人来往。我开始发正念：清除监控，师父给我下个罩，谁也看不到我，我在救人。放在车上的资料上面师父给挡住，坏人看不见，只有有缘的人能看见。“法正乾坤，邪恶全灭”，让众生记住“法轮大法好，真善忍好”你们得救了。就这样一边念着，一边看情况智慧去做，近一个小时小册子就发完了，我也走到马路另一端（山的另一侧）下坡回到往家走的马路上。这时，我一身轻松。我从心里感恩师父的救度，只有信师信法，才能闯过难关。

我是一个 80 岁的老大法弟子，今天能轻松走在救人的路上，全是师父给了我正念正信！所以我从不把自己当作老人，在公交车上司机看我每天都出去，问我：“阿姨，你多大了？”。我回答说：我是八零后！大家一片欢乐。炼功人在任何时候都要有十足的精气神！只要记住自己是炼功人，去掉人心，神奇就在身上出现。

自己受师父恩赏，写出来与大家共享，时时信师信法，就能走在大法的路上。

修炼去掉依赖心

善行

师父早在《精进要旨二》-〈大法弟子的正念是有威力的〉中就教导我们：“其实大法弟子每个人都是有能力的，只是没在表面空间表现出来，就认为没有功能。但是无论能否在表面空间表现出来，动真念时都是威力强大的。”对照师父的讲法检查一下自己，根本没能理解好师父的讲法，总是依赖师父，遇到事情总是喊“师父救我！师父帮忙！”弟子错了，今后一定纠正，多学法，学好法，去掉依赖心。

二零一四年四月十日春意盎然，在施工的一条马路上，许多工人正在干活，我走进工地，和工人们逐个讲真相，劝三退，并发给他们真相传单、小册子及护身符等。正在忙碌

我，收集了许多不同内容的印章。最近我又编辑了四则不一样的内容，请技术同修刻录印章。四则的内容分别是：

（一）恶首江泽民，谎言导自焚。栽赃法轮功，毒害善良人。（二）大法真相钱，句句透真言。牢记真善忍，保命福寿全。（三）大法传世间，蒙难千古冤。记住大法好，常念佛无边。（四）瘟疫在眼前，预言在应验。大难已临头，世人怎么办？法轮大法好，帮您过劫难。

救人难啊，可是再难我也要做好。兑换真相币为了节省时间，无论春夏秋冬我都吃两顿饭，一饭一菜，多数以挂面条为主。有时忙了一天不吃也不觉得饿。生活中，我的家人不修炼，也明白真相，购物、买菜都使用真相币。有时同学聚会，来人串门，我把真相资料、护身符给她，她都帮我发。一人炼功，全家受益。以前她一身病，晕车，还脑袋疼。如今她无病一身轻。

自得法修炼以来，邪恶对我的经济迫害很严重。一直找不到合适的工作。可是不管生活怎么困难，做大法项目的钱一分都不能动，这是大法的资源，只有走正，走好这条路，才是神圣的，才能保证安全不出问题。所以兑换的钱币当日点清，缺少零头，我就用自己的钱补上。现在大陆监控器、摄像头，搞大数据，在街道、楼房、商家的室内到处都是，但我不受其影响，正念正行。我始终牢记师尊的法：“在任何艰难的环境下，大家都稳住心。一个不动就制万动！”

（《美国中部法会讲法》）我要用大法给我开启的智慧，广传真相币救度众生，这是大法弟子的神圣使命。

现如今大陆的真相币到处可见，明真相的世人都喜欢要真相币，有收藏的，有送给亲朋好友的，有过年给孩子压岁钱的，真相币遍地开花。几年来，不管严寒酷暑冰天雪地，邪恶如何疯狂，形势如何恐怖都不影响我，都不影响我要做的项目，走遍全市大小乡镇三十多家银行、信用社。疫情期

间去银行办理业务，必须戴口罩，身份证，手机扫码。这些环节在师尊的呵护下每次都动用智慧，安全通过，畅通无阻。几年来我兑换的真相币无计其数，粘贴破损的零钱，就用了二十多卷透明胶。过年前夕，一天里我就兑换两万多元真相币。

结语：过去的付出，不能代表现在和将来。修炼了二十多年，经历了风风雨雨的考验。在师尊慈悲的呵护下，弟子顶着社会形势和邪恶的疯狂打压。一步一步走到今天，回首往事感慨万千。在正法的最后时刻，不管修炼的路还有多远，我将用我无悔的人生，沿着师父安排的路一直走下去。黑暗已逝去，黎明在眼前。“神路最后是真金”（《洪吟四》-〈月明〉）。

借此机会向慈悲伟大的师父问好。向所有支持、帮助、配合与营救过我的海内外同修表示感谢。

感恩师尊！

谢谢同修！

修炼体悟

我们有多少时间修炼

陆文

每个大法弟子都清楚自己是修炼人，而我们的一天能有多少时间用于修炼呢？让我们关注一下这个问题。

对于上班族来说，工作日如果八个小时上班，六个小时睡觉，四个小时忙家务（做饭、洗衣、收拾、照顾家人），一个小时在路上。偶尔还要有聚会、活动，再扣除一个小时，还剩下四个小时。在这四个小时中，人还必须要喝水、上厕所，那么只剩下三个多小时了。如果多睡一个小时，那么剩下的时间就只有两个多小时。

“法轮功”已经没有病了，我不要这个证了，于是立即给民政局领导打了一份报告：说明我炼功后身体无病，心胸坦荡，不求国家任何待遇，也决不反悔。同时把“残废证”连同报告一同交给领导。领导对我的举动很震惊。因为这些待遇中包括：每年要增加残废金，直到养老；细粮供应；坐火车半费；坐公交免费，过年过节均有不薄的慰问品等。后来领导还派人来做我的工作，劝我收回这决定，被我用自己无病的身体给他们做了回答（当时还没有“讲真相”和“三退”）。从此以后，我无病一身轻，甚至都忘记了自己的腰受过伤。

今天，我突然腰痛，我也立刻明白了旧势力是不干一点好事，我决不能承认它！否定它！也决不能影响我出去救人！于是，吃完早饭，像往常一样带上救人的真相资料，护身符等就出发了。换乘两次公交车到城市郊区的一个被改造的大山上去救人，这是我计划中的线路。这个大山从上到下被分割成四层，每一层下边有马路，上面成片的楼房；从平面上一层一层看去，在马路边上是一片楼房，每上一层要走坡道。我今天要去的是第二层，要走一个 45 度山坡，接着还要爬一个 75 度的山坡。我忘记自己的腰不舒服，但抬腿没力气，我就一边往上爬，一边念师父的《洪吟》〈登泰山〉：

攀上高階千尺路
盤回立陡難起步
回首如看修正法
停於半天難得度
恒心舉足萬斤腿
忍苦精進去執着
大法弟子千百萬
功成圓滿在高處

上去一看：路边上有监控，道路上不时有各种车辆穿

念>:

疾风电掣上九霄
雷霆万钧比天高
横扫穹宇无尽处
败类异物一并消

抱轮的手不动，身体保持正确姿势，一直按炼功音乐做完抱轮，这时咳嗽已减轻了许多，我仍然按炼功音乐继续炼，直到炼完第三套，第四套都没有受影响。在炼功期间，心里一直默念：“法轮大法好，真善忍好”，什么也动不了我，我就坚信师父，坚信大法。大法弟子要做到：“象金刚一样，坚如磐石，谁也动不了，邪恶看着都害怕。”（《美国国际法会讲法》）。到了发正念时间，自己加大力度清除旧势力的干扰和迫害。就这样在师父加持下，闯过了一大难关，咳嗽停止了。

咳嗽结束了，可是在期间因用力在抑制咳嗽时，发现我的腰痛了，不敢正常做大的活动，这使我大吃一惊！因为我的腰有一段不寻常的故事：我有过军旅生涯，因在部队受伤后，做了一次大手术。在转业时，定为“二等残废军人”。得大法前，在表面上我工作正常，生活正常，但痛苦时时伴随在身上。一九九六年我在所在区图书馆中看到了《转法轮》这本书，当时还不知道这本大法书的内容。可过了几天，一天早上到公园去散步，看到有炼功人在炼功，其中认识我的人给我介绍了“法轮功”，说一炼这个功，病都好了。我当时就跟他们学炼了一～五套功法。从此走上了真正修炼的道路。炼功时间不长，一身病痛不见了，尤其是腰能弯下来，而且平日没有不舒服的感觉！

一九九七年三月，单位领导要求我，拿着“残废军人证”去从新登记、体检。我立即想到：一个炼功人还要去从新证实自己是残废人？真是天大笑话！我当时就说：我炼

对于退休老人来说，如果八个小时看孩子，六个小时在睡觉，四个小时在忙家务，再去掉偶尔的活动一个小时，还剩下五个小时。在这五个小时中，真正能用于修炼的时间，也就四个多小时。

对于不需要工作、不看孩子的人来说，时间相对宽裕些，自由些，这部分人有些类似专业弟子修炼了。这里不谈这部分人的时间安排问题。

也就是说，虽然一天有二十四个小时，而事实上，我们能掌控、支配的时间并不多，能够用于修炼更是少的可怜，有时只有十分之一。如果不紧不慢的，晃晃荡荡的，时间就在不知不觉中荒废。如果长期不抓紧时间修炼，人心就去不掉，正念就不增强，修炼就越来越松懈，也就与整体差距越来越大，脱离了整体，孤雁更难飞，还可能掉下来。修炼如逆水行舟，不进则退，当我们浪费时间的时候，其实已经离精進越来越远，离修炼渐行渐远。

我身边有的上班族同修，下班还要养花、栽草。这里不谈不杀不养的问题，最起码养花费时费力。还有同修看电视剧、玩手机，电子产品很吸引人，瞅瞅就一两个小时，回过神来，时间过去了，心也乱了。人的时间和精力都是有限的，我们在养花上多投入二十分钟，在修炼上就少投入二十分钟，一天二十分钟不多，日积月累下来，一年就是一百多小时，就可以看十遍《转法轮》。学法能明白法理、能破除执著、能增强正念，学法时“法炼人”我们就在归真归正。而养花、看电视只能增加常人心、常人情，与修心断欲是截然相反的。仔细想想，我每天浪费的时间何止二十分钟啊。这些耗时耗力的与修炼无关的事情，我们如果不警惕、不戒除，就足以干扰、破坏，甚至毁掉修炼人。“不然的话在历史上怎么给你记载你浪费的这些时间？”（《各地讲法十一》〈二零一零年纽约法会讲法〉）

还有的同修学法松松懈懈，把常人生活当成主业，把修炼三件事当场副业，自圆其说的认为：有时间多炼，没时间少炼，这是法理啊。试想如果一天少学一讲法，一年下来就少学四十遍《转法轮》。如果两个根基与悟性完全相同的人，一个月读一本书的，另一个星期读一本书的，十年下来，他们的境界、层次可想而知，人与人之间的差距在哪里呢，在用心用力上。中国农民常说“人不欺地，地不欺人”，这句话简单朴素而又深刻。修炼中不付出时间、精力的积累，没有法理的一点点明晰，没有执著的逐渐放淡，没有观念的一点点转变，就能一步过关、立地成佛，是不是痴人妄想，白日做梦呢？

其实我们越不珍惜时间修炼，那么干扰就会越多，修炼状态就越来越糟糕。有个女同修退休了，没有把心力用在修炼上，而是用在了赚钱上，干那种很费时费力的活计，结果修炼越来越跟不上，越来越常人化，骂人越来越凶，后来得癌症去世了。还有个七十多岁的男同修，根基不错，悟性很好，师父的法理都相信，都理解。修炼后肝炎自愈了。后来偷偷的玩游戏，看书越来越少，炼功也疏懒了，本来到寿了，还不精进，也得癌症去世了。师父俗：“这是外星人的技术，魔在利用它，勾引你，让你放弃你所有的东西，投入进去。浪费你的生命，你还舍不得放下！从做人的角度上看你都不对劲了，何况是修炼。”（《二零一六年纽约法会讲法》）

现实在告诉我们：无论修到多高的层次，只要不抓紧时间修炼，沉迷于常人生活，掉下去的太多了，比比皆是。

仔细想想，用法理对照，在我们自己不珍惜时间，不抓紧修炼，漫不经心、松松谢谢之时，其实就是混同与常人了，也就是常人了。那么常人的病业、劫难就会如约而至，要账鬼就会不请自来。因为我们选择了常人，师父也不能无

不比谁强多少，D 的表现就是你的一面镜子，为啥不找自己？我突然悟到，D 的缺点在我身上都存在，她真就是我的一面镜子。每个修炼人都在不同层次上，认识问题都有自己不同看法，不能把自己的认识观点强加给别的同修，D 还说，“看你说话时面目表情恶狠狠的，你没有慈悲心。”向内找，真的是我这方面问题很严重。不修口，不考虑别人的感受，盲从下断言，这些执著自我、指责别人的这些各种观念必须去除。

四、走好最后的路

这段时间越背法越能体会到大法的超常，师父的伟大。感到自己离师父的要求差的太远，修炼中只是在大法中索取，并没有为大法付出什么，愧对师父，愧对大法，愧对期盼我们回归的众生的愿望。

师父说：“其实大家想一想，过去的修炼人要耗尽一生才能走完的路中都不敢怠慢一刻，而要成就大法所度生命之果位的大法弟子修炼中又有最方便的修炼法门，在这种证实法修炼最伟大的荣耀瞬间即逝的暂短修炼时间内怎么能不更精进呢？”（《精进要旨三》-〈越最后越精进〉）在最后不多的时间里，我会尽快赶上来，坚持背法，学好法，做好三件事，珍惜这万古机缘。

由于层次有限，个人在背法中的一点体悟，有不当之处，请同修慈悲指正。

信师信法闯难关

大陆大法弟子

今天早起晨炼，一切正常。当第一套功法“佛展千手法”做完后，突然开始不间断的咳嗽。我没有去管它，继续做第二套功法“法轮桩法”，心里念着师父《洪吟四》〈正

陪伴他，为她擦身解痒，丈夫说，你一个炼功人还总让别人伺候，无奈之中总打电话找甲同修帮她发正念。当我听到此事和甲同修去了她家，我说：“你没有病，你身体出现的一切都是假象，要找出造成这种现象的根本原因，尽快归正自己……”可 C 同修却听不进去只顾让我们帮着发正念。甲同修不愿意发，认为 C 同修应该向内找，不修自己依靠别人，也没有用。交流中发现她基本没在法上，向外看，向外找，好像不知怎么做好，总想着治病。师父在《转法轮》讲：“我们强调一点：你放不下那个心，你放不下那个病，我们什么都做不了，对你无能为力。”师父在《精进要旨》—〈警言〉中讲：“在修炼中你们不是由于自己真正的实实在在的提提高，从而使内在发生着巨大的本质上的变化，而是依靠着我的力量，借助外在的强大因素，这永远改变不了你人的本质转变成为佛性。”

通过和 C 同修交流，她也认同要向内找归正自己，尽快走出病业假象跟上正法进程。

三、要想帮助别人，首先归正自己。

在近期学法背法当中，我也认识到在与同修交流时也要归正自己，如果总是站在自己角度上用自己观念去衡量别人，指责别人，是说服不了人的。前一段时间与自己很要好的一位同修大姐 D 发生了长达一年的矛盾。我平时对 D 很尊重，无话不谈，可是不知为什么，这段时间一听她说话就有感到心堵，于是说话出口伤人，指责她如何没有在法上，总有理由挡着，爱面子虚荣心强，不能被别人说等。经常争论的脖子粗脸红的，强调自己的理，言语中使 D 同修痛哭流涕委屈的不行，说我太强势，说话连挖苦带讽刺，没有慈悲心。

过后女儿跟我说，你们所说的话我都听到了，你们谁也

故帮常人消业，那么这时谁最高兴，旧势力、魔、乱鬼。修炼是何等严肃的事情，不能严肃对待，就是对修炼的大不敬。“人人都得道是不可能的，就是都能够坚持炼下去的人，还要看你能不能够修的出来，还得看你能不能下决心修，人人成佛这不可能。”（《转法轮》）那么不能坚持的，能不能修成，可想而知。

师父一再强调要珍惜修炼的机缘，因为机不可失、时不再来。而珍惜每一分钟的时间，多用于修炼，是不是珍惜修炼的机缘呢。这是需要关注的问题，是我们自己能解决的问题，也是旧势力、邪魔容易钻空子的地方。

我也看到一些同修很珍惜时间方面，做的非常好，很值得学习和借鉴。

有的老同修，人很瘦弱，但修炼很有韧劲。用她的话说“饭可以不吃，三件事必须做到位。”她全身心的修炼，腹部的肿块消失了，积年的怨恨没有了，胆小怕事变得正念十足了。每天珍惜时间、抓紧修炼是最好的精进，也是最快的升华。

还有的同修坐车时背《洪吟》；有的利用上班中的间休时段学法；有的同修一边做家务，一边听交流；有的同修每天睡只有三四个小时，从吃饭、睡觉中挤时间。古代学艺讲“拳不离手，戏不离口”，读书人讲“思之思之，鬼神告之”，如果人能坚如磐石、精进不怠，就能得到神佛的护佑与启悟。因为持之以恒的道心，能震动十方世界。

我个人理解：生生为此生，此生为修炼，为法而来的生命，那就应该为法付出。在日常生活中，就是把三件事当作主业，重中之重，把最佳时间和最好精力都分配给三件事。要节约时间、珍惜时间，就是珍惜机缘，珍惜修炼。古人讲“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，在正法时期的时间，是最金贵的，是金钱无法比拟的。

对于上班族的同修，在每个工作日，我们能利用的时间有几个小时。如果这几个小时不抓紧，修炼就是停留在口号说辞上，大法弟子的称号就是虚名诳语，救度众生更是空谈笑话。不付出时间，不花费精力，不全心全意，救度众生的重任有怎能担当啊。

每一天对于每一个生命都是同样的二十四个小时，这是上苍的平等和公正，而怎么安排、利用、分配的时间，就是每个人自己的选择。高层次修炼就是选择，我们选择付出时间精力去修炼，就走在向神，我们选择每天过常人生活，就是选择了常人。“创世以来已经经过了两个地球，这亿万年的历史，就等待着最后今天这一刻。这一刻实际上是转眼之间的事情，在神来看挥手之间的事，可是在人类这个空间就得需要一个时间过程。”（《各地讲法九》〈二零零九年大纽约国际法会讲法〉）

我们有多少时间修炼，其实屈指可数。抛砖引玉拙笔献丑，只是希望大家都关注一下时间的问题。最后，让我们一起：一生一世中，一心一意修。

对过病业关的一点认识

日本大法弟子

最近因为中共病毒的蔓延在同修中也有一些不同的认识，我想从自己对法理的理解上谈一下对过病业关的一点认识。

一、从修大法的角度来看

大家知道我们修的是宇宙大法，是创世主的弟子。我们是按照创造了宇宙的大法，创造出层层天体及层层天体中的佛道神的大法在修炼。大法弟子的称号是宇宙中芸芸众生都羡慕的称号，就我们能修大法的本身就是带有无量威德的。

糖尿病症状严重，一直到医院做透析。站立困难，很少学法炼功，当跟他交流时，他说：这10年病状是事实吧。一提到他学法少，遇事不向内找，只注重做事，他就不爱听。还说三件事我也做了，怎么身体还这样？他妻子（常人）说：他就是这样，总表现自高自大，在和朋友聚会时也讲真相，说别人身体有病怎么样怎么样，看我们大法弟子身体多好，什么病都没有。而这10多年来他的亲朋好友都看到他因为糖尿病的症状整天都在妻子的照料中，还经常发脾气。

B同修：老弟子，多年处于病业状态，集体学法时不按时来，学法状态不佳：不拿书，把书放在腿上或放在沙发上；翻书时，手指蘸唾液，把书弄的下角发黄，大法书随便放；发正念姿势不正，倒掌，单盘或一脚踩地一腿单盘；电话总是放在眼前，不时地给女儿点赞对女儿执著，对丈夫的怨恨心也很重，当看到这些经常多次跟她交流都听不进去。B说自己修自己的别说别人，其他同修与她交流也不接受，后来大家就很少说了，B离开了学法小组，脱离了学法环境，也没走好正法的路，多次在社区所谓的清零行动中签字（家人配合，并说签完字儿就没事了，以后就不能来干扰了）。之后这两年时间社区是没来干扰，但身体出现了严重病业状态，住进了医院，稍好回家后，很少炼功，没事下楼散步晒太阳，总说怕冷，不长时间病情加重又住进医院。同修帮着发正念向内找，她也逐渐的认识到自己的执著，经过同修的帮助和自己努力调整，发生了很大变化，身体基本恢复了正常。

C同修：基本上是个个人修炼，只跟甲同修接触，半个月20天见一面，很少有交流的机会。个人修炼放松自己，后来导致一条腿浮肿，脚趾流脓，一旦出现麻烦了才着急。医院建议截肢，要不就让他回家不给治。全身起满红疙瘩，行走不便。全身奇痒无比，痛苦万分，影响家人休息，夜间丈夫

就在于此。”

一、觉悟

在看到师父发表的《醒醒》经文后，感到时间的紧迫。由于在这两年的疫情中，在邪党清零行动中，很多弟子因各种原因，松懈了精进意志，给自己修炼的路上留下了污点与遗憾，我自己的修炼状态也懈怠了，出现了求安逸之心，很少做救人的事了，当学到《醒醒》经文时感到了很大震动，作为正法时期的大法弟子，不按照师父的要求去做，怎么还配当大法弟子？是该醒醒了，我决定背法，坚定自己的正念。首先把《正法时期大法弟子》、《弟子的伟大》相关经文背下来，开始背法时感到很艰难，坚持几天后就很顺了，而且感到越背越爱背。我的思路放宽了，明白了法理的内涵，感到师父的苦心与无比伟大慈悲的救度，我多年存在的怨恨心和很多执著心渐渐地放下了，各种人的观念也在改变着。

二、责任

今天我们能成为大法弟子，助师正法肩负着重任。可是在我修炼环境中，周围的同修不同程度地出现病业状态，有的离世，给大法造成了一定影响。向内找近期本地同修的修炼状态，有的同修对当前迫害的形势有些麻木，修炼懈怠；有的同修长期处于病业状态；有的怕邪恶清零上门；有的同修执著修炼时间的结束等等。根本原因是整体配合的不好，脱离了修炼环境，出现问题没有及时交流，及时解决，也没有向内找，使过关的同修没有意识到问题的关键所在，没有及时归正，自己时间长了物质积压多了，变得顽固了才知道着急。如：

A 同修：修了 20 多年的老同修。表现上也很精进，三件事都在做，可是 10 多年来一直处于病业中，尤其是近两年来

从这个角度上来看，我们会得病吗？我们会被宇宙中最粗糙的分子构成的病毒和细菌感染吗？一定不会。但为什么有个别学员会出现这种病业反应呢？

我认为是一颗心，我们的认识没有达到“大法弟子”的标准造成的。师父在《转法轮》中说：“我教给他大学的东西，他老是问我小学生的事”。[1] 比如说大家知道东京大学是日本最好的大学，能进入这个大学的人一定是优秀的，是有能力的，无论是他本人，还是别人都是这么认为的。而我们就像进入了宇宙最好的大学，但是我们没有这么认识，我们还把自己当作小学生，还把自己当作一般的修炼人。

师父在《转法轮》中说“这一念之差也会带来不同的后果”[2]。其实是我们自己把自己看低了，看小了，换句话说，也是我们把大法看小了，我们的这种认识限制了我们的能力，同时也限制了大法赋予我们的威德。你的认识在这个层次，那你也就应该符合这个层次的状态，出现病业反应也就正常了。

说到“病业”这个名词，我理解就是业力，对于修炼人来讲就是消业、净化身体，它的表现形式像得病一样，所以把它叫“病业”。但是我们同修中有的人往往一提到“病业”，想到的是“病”，用“病”的观念去看，这样就带来了与“病”相关的各种执著，各种观念，从而带来各种麻烦。

我认为我们真正修大法的人，和病、病毒病菌就无缘了，包括新学员。但是新学员会存在消业，净化身体的现象。对于新学员来说关键在于这种现象出现后怎么去看。比如说你的天目是开的，而且看的很清楚，当你在消业的时候，你看你的身体正在变得越来越纯净，不断的向佛体转化的时候，你会害怕吗？我想你不但不会害怕，反而会很高

兴，你可能希望业力快点消，快点转化。因为我们看不见，又有“病”的观念，所以就会有怕，有执著。这个时候，如果我们坚定正念，用大法的法理来衡量的话，就会消去执著，这就是修炼，提高了认识，自然就达到无病状态了。消业、净化身体的本身没有变，但是我们的认识提高上来了，也就不受低层因素的制约了。

师父在《精進要旨》〈警言〉中说：“如果你们人人都能从内心认识到法，那才是威力无边的法的体现——强大的佛法在人间的再现！”[3] 所以，无论是新学员还是老弟子，如果我们的认识，我们的心性达到了大法弟子应该达到的那层标准上，也就不会出现低层的干扰因素了。

二、从我们生命本源开始，层层下走中谈业力及各种关的形成

师父在《北美首届法会讲法》中说：“因为你先天来源的地方那个身体他本来就在天上。”[4] 我理解，也许我们在那一层就是那一层的主，王。我们代表着那一层的众生，跟随创世主层层下走，来同化大法，来助师正法、救度众生。那么对于我们来说，最后一世，也就是这一世就是极其关键的，这一世关系到师父的正法，关系到众生的未来，也关系到我们自己生命的未来。大家想一想，从这个角度上讲我们从生命的本源下走的时候，会给我们自己最后一世安排干扰我们同化大法，助师正法的因素吗？一定不会。

那么我们为什么会遇到很多麻烦呢，而且这些麻烦在干扰着正法。从学法中我们知道，这一切干扰的因素都是旧势力安排的，那它是怎么安排的，旧势力和我们又是什么关系呢？

我理解，我们在生命本源层次与师父签约，并决定追随师父下走时，就注定我们会在未来成为大法弟子。层层下走

随师父跳入悬崖。然后众师兄看到师父领着他踏着祥云升起来，白日飞升。大家可以想象一下在师父跳下去的瞬间这些师兄是什么想法，“怎么会这样？”、“我该怎么办？”、“修道无望了”等等。可是他们在修道时对师父的信，对修炼的坚定的信心哪去了？如果他们能意识到这一点，马上去除这些想法，坚定的跟随师父跳下去，他们也就修成了。一念之差全盘皆输！

我们过病业关也一样。作为创世主的弟子，修的是宇宙大法，又有救度众生的使命，所以无论我们面对什么样的关难，都应该是万事俱备，这时我们只要把心摆正，那就不欠东风了。因为师父告诉我们“弟子正念足 师有回天力”（《洪吟二》〈师徒恩〉）[7]

以上是我所在层次中的认识，有不合法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：《转法轮》
- [3] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈警言〉
- [4] 李洪志师父著作：《北美首届法会讲法》
- [5] 李洪志师父著作：《转法轮》
- [6] 李洪志师父著作：《导航》〈美国西部法会讲法〉
- [7] 李洪志师父诗词：《洪吟二》〈师徒恩〉

背诵《正法时期大法弟子》经文有感

辽宁大法弟子 梅子

师父在《精進要旨二》-〈正法时期大法弟子〉经文中开头就讲到：“大法弟子不能做到维护大法的作用是无法圆满的，因为你们与过去和将来的修炼都不同，大法弟子的伟大

“认为自己还没到达标准”的本身就有为自己选择不对而找借口的因素。当然这是潜意识中的想法，可能表面上还意识不到。因为自己还没有达到标准，所以有病业的感觉是正常的，那么这个关拖很长时间，甚至变得严重也是正常的，接下来担心害怕也是正常的，再接下来可能就会出现更多的执著，也使这个关变得更大，更不好过。

有人可能会说“这就是我的感受呀，我也想早点过呀，但是过不去呀”。其实“认为没达到标准”的想法本身，还有那些所谓的感受都是外来因素强加的。很多年前我有一个体会，那时我感到自己的各种执著太多了，而且也很难去掉，这样修炼怎么能行呢？然后我让自己静下来，体会自己的内心。慢慢的我感到自己在往身体的微观里进。进入一层微观的时候，我感到那一层微观的我还有这些执著，然后我再向更微观中进入。就这样不断的进入…，当我进到一层之后，我发现那些执著观念全都没有了，那一层的我静静的，祥和的坐在那里。这个体会令我深刻的体悟到——那些难以放下的执著其实都是附加的。

当然执著、观念、想法是各种各样的，这里只是举个例子，但衡量标准是一样的，都是用法来衡量，对的我们就采纳，不对的我们就剥离。另外我们还要意识到，这些不好的想法观念本身就是强加给我们的。我们也可以让自己进入入静的状态（在我来看就是进入到微观的身体中去），我相信我们都会真切的体会到那些执著和观念是附加上去的，这也会帮助我们能更有效的去剥离开它。

神韵中有一个节目，说一个将军厌倦了战争，于是进山，然后遇到一个道长，他就拜这个道长为师学道。道长在他之前已经有很多徒弟了，于是他就跟着众师兄一起修炼。理论上讲，他入门最晚，应该道行最浅。有一天道长突然跳下悬崖，众师兄都手足无措，不知道该怎么办，只有他跟

中，每下一层，就封存了上一层的记忆。也许在我们最初的境界，我们是主，是王，但是到了下一层以后，就不是这一层的主了。比如说我们本来是一个国家的国王，然后我们失去记忆来到这个国家中的一个村庄，村庄里有村长，村民，他们不知道我生命的本来是谁，对于他们来说我只是个普通的村民。因为封存了记忆，我们也认为自己是普通的村民和大家一样。因为我本源的生命曾经和师父签过约，所以注定我要继续下走，这个层次的主和众神也知道我要下走，所以他们把他们的希望也寄托在我身上，同时为了保证我能达到他们想要的，有一些神对我做了安排。层层都是这样，这种安排就成了正法中的干扰。他们为什么要安排我呢，因为他们是他们本源生命体系中的一个层次，我的得救直接关系到他们的未来。

下到三界，我们随师父为了未来正法的需要，创造人类的文化。在生生世世轮回中，在开创人类文明中，它们安排的东西也通过各种历史事件在我们生命中附加了许多执著，观念，各种喜好，及各种脾气秉性，还有业力等。而正是这些东西障碍着我们，使我们最后即使得了法，也在对法的认识上起到屏障作用。在这一世中，我们出现了许多执著，也许由于生生世世造的业，在这一世给我们带来很多麻烦。如果我们生生世世都是为了这一世，都是为了在最后一世能同化大法，起到助师正法的作用。那么这些麻烦是不是就起到干扰正法的作用，这能是一般的麻烦吗？表现在我们这里是由于我们的执著，业力造成的，而造成这些执著业力的真正因素不是旧势力吗？旧势力才是真正的主谋，才应该是罪过的承担者。从这个角度讲我们不应该否定这些干扰吗？

从另一个角度来讲，在我们最本源的境界中，我们是跟创世主直接签约，不会有第三者插入，而给我们安排的生命都是我们本源生命体系以内的生命。换句话说，我们也是他

们的主，他们的王，那么他们有资格安排我们吗？没有，从生命的本源来说，他们也没有能力安排我们。那个安排之所以起作用是因为我们承认了。所以当我们能看清这一切，从生命的深处否定时，那个安排也就不起作用了。

那么有没有高于我们本源的生命对我们做了安排呢？也许有，但他们不会直接下到我们的层次来安排我们。他们会通过我们在下走中所在境界的生命给我们安排。也就是说直接给我们安排的还是低于我们的生命。首先，低于我们的生命是没有资格安排我们的。其次即使背后触及到高于我们的生命，但是我们修的是宇宙大法，我们背后是大法，是创世主，无论他多高都在宇宙范围之内，都是被正法的对象，从这点上来说我们也有能力否定他们。就像我们手里有尚方宝剑一样，对正法的一切干扰我们都能破除。而他们对正法造成实质的干扰，也使他们自己处于极其危险的境地，如果我们能破除他们的安排，归正他们，不也是在救度他们吗？

师父在《转法轮》中说：“谁能动了你，就能动了我，说白了，他就能动了这个宇宙。”[5]。所以，我们能摆正与师父的关系，与大法，与正法的关系，我们就不应该有魔难的，更不应该有所谓的“病业”的。

三、从我们的使命上来看业力和关难

从学法中我们知道，我们放下神的光环，冒着天胆随师下世就是为了“同化大法，助师正法，救度众生”。这是我们真正的目地，唯一的目地，也是我们大法弟子的使命。但是由于旧势力为保护他们想要的，而强加给我们的安排，也使我们身上带了很多“为私的因素”。当正法开始的时候，也就是我们要全心的投入完成我们使命的时刻，可是这些“为私的因素”却起着严重的干扰作用。

大家想一想，宇宙在正法，而我们又是正法的参与者，

这是多么荣耀，多么重大，多么严肃的事。万古以来只有这一次，而这一次又决定着宇宙所有生命的未来。在这个时候你出现病业，你出现了一个大关，使你自顾不暇，本来由你应该救度的众生，应该完成的使命，因为你的病业，失去了很多机会，这是你一个人的过关的事吗？从这个角度上看，这些业力和关难不正是对正法的干扰吗？

我们从光艳无际的神下走来到世间，不是为了吃苦消业过关来的，我们的修炼也是为了我们能完成自己的使命而作的铺垫。师父在《导航》〈美国西部法会讲法〉中说：“而真正的佛他是宇宙的保卫者，他将为宇宙中的一切正的因素负责。”[6] 所以当一切回归到这个主线的时候，所有干扰我们完成使命的事情都是应该否定的。在这个纷乱的世间，我们应该不断的强调这个目地，以免迷失。同化大法，归正自我，站在正法的基点上，否定病业关难不是为私，而是为了正法的要求。

四、从我们的思维方式上来看业力和关难

要想否定这些干扰，还有一个因素，就是我们的思维方式。一件事出现后，我们往往用惯性的观念去看待，而这种观念就决定了事情的走向。当然如果明知道是执著，是错的想法还要随着它，是另外一回事，这里不讨论。这里想说的是没有意识到是不好的思想，或者是意识到了也排不掉的状态。

比如一位过病业关的同修，他觉得道理都明白，但是他认为自己还没达到那个标准，对自己没有信心，感到很难，从而又生出怕心，加大了过关的难度。

“认为自己还没到达标准”这种思维，好像没有什么不对的。我们用法来衡量一下，就会发现有问题。作为修炼人当我们遇到问题的时候，用法来衡量，就是应该选择对的。