

吟》（四）至（六）中，师父多数歌词中都讲到“无神论”、“进化论”、“现代观念”对人类造成的危害。对我的内心震动非常大，我认识到作为我们这些在党文化灌输下走入修炼的人，更需要清除这些阻碍修炼的变异思想，尤其是“现代观念”。

师父在《精进要旨》中说：“人最难放下的是观念，有甚者为假理付出生命而不可改变，然而这观念本身却是后天形成的。”[1]“你们不改变常人那千百年来骨子里形成的人的理，你们就退不掉人的表面这层壳，就无法圆满。”

[2] 作为一个修炼人，就要把各种欲望，七情六欲，各种不好的执著去掉。

我下决心要去掉午睡这个执著。当天中午我就不再午睡，我利用午睡的时间来抄法，半年多坚持下来，我彻底去掉了午睡的执著，虽然每天只睡五个多小时，由于原来午睡的时间用来抄法，反而更加精神了，也不会感觉犯困。

注：

[1] 李洪志师父著作《为谁而存在》

[2] 李洪志师父著作《警言》

正见周刊



4月21日纽约春风拂面，两千多名法轮功学员在纽约法拉盛举行盛大的游行和集会，纪念中国法轮功学员4.25和平上访25周年暨声援近4.3亿中国人退出中共党团队。游行浩浩荡荡、气势磅礴，“大法是创世主的智慧”巨型横幅首次亮相纽约的游行，引人注目。

第 1131 期

2024 年 4 月 23 日

目 录

正见新闻

蒙特利尔首场爆满 大陆移民赞神韵气势宏伟	/3
观众跨国追神韵被震撼 法国里昂演出再爆满	/3
加拿大法轮功学员纪念 4·25 谴责中共迫害	/4
芝加哥法轮功学员集会 纪念四二五上访 25 周年	/4

正念正行

营救同修的一次经历	/5
-----------	----

修炼体悟

观赏神韵晚会的心得	/10
救人一念 魔难消	/13
履行誓约 助师救人	/15
正念看待证实法中的麻烦	/18
修炼随感：家人的作用	/19
色欲在人身心上的反应	/23
由“一元钱送十个鸡蛋”所想到的	/25
我去掉了数十年的午睡执著	/27

我去掉了数十年的午睡执著

大陆大法弟子

我是一九九九年前得法的老弟子。修炼大法后，师父为我净化了身体，使我明白了人生的真实意义，就是返本归真。在修炼中，师父帮我拿掉了身上许多不好的物质，消去了无数的业力，使我去掉了许多人的执著心。只要我真正想去这个执著时，师父就会帮我拿掉产生这个执著的不好的物质，所以得法不久，我就轻松去掉了烟、酒的执著和许多不良习性，放下了许多对名利的执着。

但是我有一个执著长期没有去，就是对午睡的执着。直到最近才真正认识到这是一个执著心，最后才把它去掉了。下面我谈谈去这个执著心的体会。

我上中学时就开始住校，所以，从中学时代开始我就养成了午睡的习惯，一般都要睡一个多小时。无论在部队参与作战、到地方单位工作，我午睡都是雷打不动，如果不午睡，感觉整个下午一点精神都没有，哪怕十来分钟都要睡一下。

修炼大法后，虽然也想过把这个习惯去掉，但是，由于没有把其作为一个执著心去放下，所以一直用常人的观念来看待。认为是人的一种生理状态，医学上也讲保证充足的睡眠如何如何，所以一直放任着自己。就是在被迫害关押、劳教、判刑期间，在黑窝里，也从不间断午睡的习惯。有时在同修面前还会炫耀自己在黑窝里，警察如何安排我午睡，狱警听说我在午睡时，扭头就走，不来打扰我等等。所以得法二十八年了，这个执著心还被理所当然的滋养着，从来也没有认识到它是一颗强大的执著心。

二零一九年我再次被判刑从监狱回来后，我开始利用早上时间抄法。开始抄师父的《洪吟》过程中，我感觉从《洪

年前听到一个什么瘟猪的消息，我就买了很多猪肉，事后我向內找，是什么心促成的呢？一找真是可怕，修炼三十多年了，还怕吃亏，怕猪肉提价，怕买到瘟猪肉吃亏上当，事后什么也没有变，又生了后悔心，不应该买那么多，什么心都出来了，这不和常人一样了吗？

其实说白了，就是魔性在作怪，人的各种欲望各种执著心都是魔性派生出来的，人来到世上都带有魔性，释迦牟尼来世时其母不是也看到一只大白象吗？所以要修成佛、道、神必须要修去魔性，人心人念人情特别是观念都要修去，由人修成神真是很不容易，所以我们平时一丝一念都要严格的用大法来衡量对与错，一定要信师信法。

我们慈悲伟大的师父讲：“你们的每一刻都在修炼的路上，每一刻都是我在管着你们。”[2]时刻要用大法的标准来要求自己，不能混同于世风日下的常人，常人说对不一定是对，我们要截窒世下流，不能随波逐流，对于不符合大法的，不做不看不听，要理智的管好自己，做一个真修弟子，一定要跟师父回到自己的天国世界。

三、要珍惜机缘

师父告诉我们讲：“修炼如初道必成，越到最后越精進！”[3]我们再不能迷在常人中了，我们真正的故乡在天上，春天也来了，归期其实已经很近了，要打起精神来做好三件事，才对得起创世主的慈悲苦度和众生的期盼。切莫错过这万古机缘啦！

[1] 《转法轮》

[2] 《再棒喝》

[3] 《致台湾交流会》

正见新闻

蒙特利尔首场爆满 大陆移民赞神韵气势宏伟



2024年4月17日，神韵国际艺术团在蒙特利尔艺术中心梅桑纳芙剧场（Place des Arts – Théâtre Maisonneuve）进行了本年度巡回演出在当地的首场演出，剧场爆满。

“神韵是关于光明战胜黑暗的故事，给人们带来希望”、“这是最精彩的一场演出”、“这是一场非常美丽的演出”，蒙特利尔各界观众如此赞美神韵。

钟鼓齐鸣，大幕开启，天国的胜景令观众赞叹，随着音乐舞蹈的推进，剧场内掌声欢呼声一浪高过一浪；舞台上精湛的技艺纷呈，剧场的热烈气氛高潮迭起，直到演出最后。

观众跨国追神韵被震撼 法国里昂演出再爆满



2024年4月18日下午，法国里昂市天气回寒倒冷，还不时降小雨，来自法国中部各地，乃至欧洲其它国家的观众纷沓而来，到里昂国际城圆形剧场（L'Amphithéâtre 3000）观看神韵演出，全场爆满，气氛十分热烈。

这是神韵新纪元艺术团今年在当地进行的第四场演出，各界观众对演出顶级的艺术造诣表示赞佩。

加拿大法轮功学员纪念 4·25 谴责中共迫害



4 月 20 日，数百名多伦多法轮功学员在安省议会大厦前集会，纪念 25 年前发生在中国北京的 4·25 事件。

1999 年，在天津警方非法逮捕 45 位法轮功学员后，

4 月 25 日，一万多名法轮功学员去北京国家信访办依法上访，要求享有和平实践信仰的宪法权利。三个月后，中共开始镇压法轮功。人权和法律专家确认，中共还通过杀害法轮功学员，获取移植用的人体器官，构成了反人类罪和种族灭绝罪。

芝加哥法轮功学员集会 纪念四二五上访 25 周年



芝加哥地区部分法轮功学员 4 月 20 日在芝加哥中领馆前举行集会，纪念万名法轮功学员于 1999 年 4 月 25 日在北京和平上访。法轮功学员表示，25 年来他们每年举办活动纪念这个日子，通过和平理性

反迫害，让更多民众了解法轮功真相、认清中共的邪恶本质。

法轮功学员们平静、祥和的集体炼功场面吸引了不少过往的民众。很多行人仔细地阅读真相横幅和展板上的内容，他们也向法轮功学员进一步了解真相，表达对法轮功学员和平反迫害的敬佩和支持。

由“一元钱送十个鸡蛋”所想到的

大陆大法弟子 大陈

一、不能被利益所诱惑

今天是三月初三，用地菜花煮鸡蛋是各地的传统风俗，我也去买鸡蛋和地菜花，刚走不远，就看到有人排队，我好奇地上前问：卖什么东西？老板说：一元钱送十个鸡蛋，我一听就调头走了，排队的人群好奇的看我走了，即使我不修炼也会这样做的，但我现在，是个超常的人，就有超常的要求自己，不能混同于常人。

师父告诉我们说：“确确实实炼功人讲：常人有常人所追求的，我们不追求；常人有的，我们也不稀罕；而我们有的，常人想要也要不到。”[1] 师父又讲“你得对自己严格要求，佛法修炼你要勇猛精进的。”，“还得能守德，要守心性，不可妄为。你不能够随便想做什么就做什么，你要能守住你的心性。”[1]

我们修炼都知道不失不得，得这些不义之财都是用德交换的，而且不同层次有不同层次的标准要求，你不符合那一层次的理，你就提高不了，你的功也长不了，因为功都是用德演化的，你没有德怎么演化成功？

现在人类道德水准大滑坡，世风日下，唯利是图，什么东西都在诱惑人心，走在大街上那些发传单的人，拽着你的手不放，说某某地方送面条、油、鸡蛋等等东西，我们时刻都要记住自己是个修炼人，不能混同于常人，常人按常人的理是没有问题的，而我们是超常的人，不能在利益面前去争去斗，而且要看淡并且要放弃的。

二、截窒世下流

我虽然送东西不要，但还有贪念，怕吃亏，例如去年过

刚不动的。

色欲之心支配到行为上，就会出现看似无意的对对方的触碰，假装无心的热情拍打，都是色欲已经延伸到对方的表现。虽然让对方看起来好象是无意，但是自己知道那颗躁动的心已经跳出了圈，只是为满足自己的欲望给对方制造一个无意的假象而已。

有的人说我已经断欲了，特别讨厌那种事。其实这说明你还没有断欲，你的心在排斥，那个排斥不也是为色欲动心了吗？你越排斥力量越大，离道越远。

吸引和排斥是一体的，它们是在一个层次面上，只是方向不同而已。真正断欲必须跳出这个对立、分裂的意识，没有男女的分别，没有有意吸引别人也没有被别人吸引的心，也没有排斥、讨厌的精神内耗，这样才能做到不动心。

还有一种不易被察觉的色欲心，就是以色欲心主观臆断，比如看到某男女在一起，就想他们可能有不正当关系。为什么会动这个念？不管那对男女有没有问题，是自己有那个色欲心，才反应出来的对那对男女的判断，如果自己没有了那个心，就不会根据表象进入色欲思维，连这一念都没有了，那才是真清净。

师父在《精進要旨》中教导我们“修心断欲、明慧不惑乃自负”，我悟到对“修心断欲”的检验是看自己是否“明慧不惑”，如果心还在色欲中打转转，无论正传、反转，一定是在无明、迷惑中，不可能有超越私情、色欲的智慧。

修炼人在这方面一定要严格要求自己，时时监察自己的起心动念，如果我们身心出现上述反应，那说明自己的色欲之心还没有清除干净，必须尽快斩断邪念，保持内心的圣洁清明。

自己的一点感悟，不对的地方希望同修慈悲指正。

正念正行

营救同修的一次经历

水莲

下面是我三位同修在参与营救被迫害同修时，与家属配合的一段经历。

去年 7 月中旬，我地区有近二十名同修被非法绑架，一时本地笼罩着邪恶的恐怖气氛，当地全体大法弟子们立刻行动起来，整体多次的、长时间发正念否定邪恶迫害，以各种方式参与营救。随着时间的推移，大部分被绑架同修陆续回家了。

几天后，P 同修找我，想让我见一位还被非法关押在看守所的 A 同修的家属，因对 A 同修有一定的了解，自以为无法与其沟通，我抱着偏见，不想参与。见到 P 同修后，说了自己的想法，我说我与 A 很难沟通，我们的思维不一样，我这样说，她就会那样理解，更何况让律师捎书带信了。P 同修说：“A 的家属俩个孩子非常好，也很有正义感，现在很着急，都哭了好几次了，就是不知道怎么做。你准备一些参考材料带来，我们跟他们唠唠，鼓励鼓励，肯定行。”我说那就见见吧。

当天晚上，我带上一些反迫害用的相关法律文件及参考资料来到 P 同修家，我们与 A 同修的俩孩子交流了一些基本法律知识，并安慰家属稳下心来，一步一步的做。我们先达成共识，就是坚定一念，信师信法，相信师父的安排一定是最好的，不追求结果，只管踏踏实实的做好我们应该做的。有的同修告诉家属去派出所要人，要人是应该的，但是，怎么要，到了派出所见到警察说什么，怎么说？通过这几年与公检法的接触，知道现在的警察根本不按照法律办案，也真是不懂法，只知道一味的听从所谓“上级”的命令，不管对

错，只看眼前利益。

所以我们告诉家属首先要了解和熟知一些最基本的法律知识，只有我们用正念和善用现在的法律，才能制止迫害，解体迫害。警察就是在钻我们不懂法的空子，所以，我们就得掌握一些基本法律。不然的话，就是到了派出所要人，警察几句话就把我们打发回来，也起不到任何作用。通过交流，家属很有正念，配合的很好，在学习了一些基本法律、条令之后，就去派出所找办案警察要人，警察想几句话把家属打发走，但家属运用法律自如，问的警察无话回答。家属不放松，我们又适时的打印了《变更强制措施申请书》给家属，又同时向办案警察递交了证明无罪的证据材料：国家新闻出版总署令第 50 号与公通字【2000】39 号。

并告知办案警察：公通字【2000】39 号通知中关于“现已认定的邪教组织情况”表明，到目前为止，共认定和明确的邪教组织有 14 种，而这 14 种邪教里面没有法轮功，让他自己在网上输入“中国政府认定的邪教组织”然后搜索就能查到公通字【2000】39 号文件全文。家属明确告诉警察现在是“办案终身追责”，希望不要被利用将来被追责，给自己留条后路。

家属只要有时间就去找派出所要人，办案警察就开始撒谎，躲藏，不敢见家属。

家属想请正义律师为遭受迫害的 A 同修做无罪辩护，我们与家属商议，做无罪辩护确实只能请外省律师做，因为在我们省，邪党有内部文件，不允许全省的律师为法轮功做无罪辩护，这是律师告诉我们的。那么怎么办呢？因疫情原因，无法请到北京正义律师，而且，即使能请到，在公安阶段也没有什么意义，还要花很多钱，得不偿失。

我们建议家属，如果案子走到检察院阶段，我们鼓励家属自己做亲友辩护人做无罪辩护，到时自己去阅卷、会见亲

固，不知道从什么地方着手去改。其实没那么难，改起来不复杂，就从家人提醒的小事中去改，不会就留心观察一下家人的“示范”，渐渐就学会了，就这么简单。

我感觉，其实不仅家人，朋友、同事、同修也都在帮自己，起到了不同的示范、镜子、点化等作用。我还悟到，师父是想尽办法来帮我们，希望我们修炼成功的，为此有着种种的苦心安排，而且师父的法身真的时时在身边看护，会尽量用简单易行的方式帮我们，而不是令人生畏的复杂高难度方式。只是，人们常常“得之易，失之易”，容易对简单易得的东西不以为然、不知珍惜。

最近，自己尝到了从很小的事情中转变观念的“甜头”，一点点的纠正思维和行为模式，感觉简单易行，对于转变观念的作用又明显而快速，有时甚至“一天一个样”，就像小婴儿学东西时的进步一般。我体会到，简单易行的方式给人以信心，会一步步越做越好；而复杂高难的方式过去经常令我畏难，负面而没信心。

一点近期体会，如有不当之处，敬请慈悲指正。

色欲在人身心上的反应

清尘

记得小时候看过圣经故事，夏娃受蛇诱惑后偷食禁果，并让亚当也食用了，此后他们就都有了羞耻之心，他们还象以前一样赤身裸体游玩时，各自都感到不好意思了，用树叶遮挡着私处。我悟到，这个时候就是人的色欲之心升起来了，有了男女的分别，有了性的意识。

被性吸引，就是心动的表现，尽管在行为上没有向对方表现出来什么，但是对修炼人来说，哪怕是心一点点的飘动，都是未达到标准要求的表现，因为高级生命、觉者是金

是往好的方向想而不是负面想。我这个不正确的观念，其实从修炼角度看是个大问题。

这次事情过后，我遇到感觉麻烦及畏难的事儿时，就尝试转变观念，心里想：“没事儿，一定能行”而不是“糟糕，麻烦了，肯定不行”，当然也是从特别细小的事儿开始。我发现，果然，一件件过去会担心的事最后都被证实了没问题，这就大大增加了我的信心，我感觉其实就是观念已经初步扭转过来了，遇事初步以“淡定从容”代替了“紧张焦虑”，当然还需要在实践中不断巩固正确的思维模式。

所以我也特别感谢那天我先生冲我嚷嚷，不然我还改变不了这个观念呢。想想，要是被人嚷嚷一次就能扭转一个观念的话，那真是太划算了，求之不得呢。

我先生对我的各种问题经常碎碎念，但同时，他不喜欢被人唠叨，他可以说我，而我基本说不了他。过去我对此也是不平衡，觉得凭什么？现在我也完全想通了，其实他说我，我因此认识到了很多问题，然后提升了，这是自己实实在在的收获；至于他不愿意听别人说，那是他的选择，每个人的选择是不一样的，我无需强求别人。其实，谁能听别人指出问题，谁自己就会更受益，不是吃亏了而是占便宜了。

同时我也发现，我先生表现出的一些问题，也是一面镜子，让我照到自己的问题。他不爱让人说，我骨子里也有这个问题，虽然现在改了很多，但还不能就此掉以轻心。

经过很多事情之后，我现在对于我先生的碎碎念，基本是一种“喜闻乐见”的态度，我感觉他真是从各方面在帮助我修炼。

简单易行

师父在《法轮功》中讲：“大道至简至易”。我也亲身体会到了“至简至易”的道理。有些既成的观念，看似顽

人会更好，省下钱不说，还没有任何顾虑。并鼓励家属，这两年来，我们本地已经有两例被迫害同修家属为自己的亲人做了无罪辩护，亲自阅卷和会见，与亲人沟通，尽管是常人家属，辩护词也是有理有据，对当庭法官、公诉人的震慑很大，庭审进行一半就非法阻止亲友辩护，同修家属据理力争，正告法官，你在违法办案，现在我当庭就控告你！给法院很大的震慑！家属听后很感动，表示也要自己做无罪辩护。

现在是公安阶段，我们就先请一位常人律师，能帮带信给同修就行。于是，P 同修帮助请了常人律师会见，我们与家属交流如何写信给 A 同修，并把反迫害应该知道的基本法律条文让律师念给她，以及应该如何回答提审和做笔录。这样我们知道了 A 同修被绑架的整个过程，和怎么做的笔录，然后，再请律师会见，教 A 同修怎样否定笔录，让同修认知到，无论笔录做的怎么不利，从现在开始，全部推翻和否定，因为我们从根本上下就没有违反任何国家法律法规，更没有犯罪。所有做的口供都与办案机关指控的罪名没有关联性，因此都是无效的，要求立即无罪释放。

在这一过程中，家属们的正念也越来越强，状态也越来越好，也在努力学习相关法律，知道怎样回答应对，成熟了很多。多次的找办案警察要求放人，最后，警察表示：“只要检察院退卷，我们就放人。”

到了一个月零三天，因为家属不断的到派出所要人，知道了案子到了区检察院。当天上午家属又及时的请律师到看守所会见 A 同修，就是教 A 同修怎样翻案和如何回答检察院提审时的问答。律师会见还没结束，区检察院的提审检察官就到看守所提审了，这样 A 同修在检察院的检察官核实案情的时候，全部翻供，并慈悲的给检察官讲了大法的真相，希望他们都能给自己和家人选择一个美好的未来。下午，我们

又陪同家属到区检察院提交了《不移送审查起诉、撤案申请书》及证明无罪的证据材料：国家新闻出版总署令 第 50 号与公通字【2000】39 号文件。那天下了一天的雨，因疫情原因，我们只能在检察院大门口等，我们不断的发正念清除操控检察官迫害大法弟子的一切黑手烂鬼及共产邪灵及邪恶因素。

等了约半个多小时，检察官出来了，态度很好，问我们是谁，与被迫害同修的关系，家属一一做了介绍，我们都是亲戚。我们递交了法律文书，并提醒家属拍照，检察官说：“这里不允许拍照。”我说：“我们不照你们检察院，也不拍照你，我们只拍照一下提交的法律文书，留作证据用。”这时家属拿着手机拍照，又边录像边说：“某年某月某日我到某某检察院提交了法律文书《不移送审查起诉、撤案申请书》及证明无罪的证据材料：国家新闻出版总署令 第 50 号与公通字【2000】39 号文件”。

办案检察官愣愣的看着我我们。我解释说：“我们只是留个证据。”原本我们和家属说好了，以他为主讲，我适时的补充，检察官问还有什么要说的，家属问：“这个案子是不是你负责？”检察官回答：“是她负责此案。”于是问她姓什么，检察官就把姓名及办公电话都给了家属。检察官又问家属还有什么要说的，家属一时卡住了，我补充说：“我们已经到派出所要求放人了，他们是在违法办案，制造冤案。现在他们知道错了，办案警察说只要检察院退卷，他们就放人。”当时我想说：“如果你批捕，我们就控告你。”但不知怎么的就是没说出来。检察官笑着说：“那搜出来那么多机器，谁家能有这么多机器呀，那是干啥用的？”我说：“有多少机器物品都是私人财物，与办案机关指控的罪名都没有关联性呀！”检察官笑了并说我们不懂法，问我们：“还有什么事没？”当时我们就象被抑制住了，感觉也没什

家庭琐事上变得更仔细认真后，我就发现，在学法时，也更加入心了，而过去读法都经常是走形式了。并且我在使用电脑时，也越来越多的发现了更简捷高效的方式，而过去由于“心不在焉”的习性，经常会用比较笨的方法多年不变。

“洗菜后菜还带着泥”其实不是一件小事，这背后的敷衍习气不去掉，会体现在修炼的方方面面。其实说起来，对自认为的“小事”敷衍的背后还有好大喜功、好高骛远等来自党文化的人心，这些都会影响到修炼。

发脾气所指向的观念

我先生是有些脾气的人，我曾多年为此心里过不去，觉得我对他态度很好，但他对我说话态度时不时不好，不尊重我，感觉不公平、很委屈。后来发现，我不能用狭隘的观念想问题，就盯在了“态度好不好”这一点上，要把思维扩宽以及扩深。

比如，前一阵，他有一次因为我坚持一个想法就大发雷霆、大吼大叫，要是过去，我肯定无法忍受，觉得我也没做错什么，只是彼此观点不一致，他怎能这么无礼？我有权有自己的想法啊，在过去肯定会爆发激烈争吵，而且心情会几天都无法平复。这次事情突然发生时我虽然也感觉不平，但还好，没被带动得太厉害，戔戔了一阵很快就平静了，之后也很快就认识到了自己的问题。

我后来认识到，我先生大发雷霆的原因，其实是我的一个顽固观念体现在这件事情上了，那个观念时常体现出来，但凭自己是意识不到的，如果不是被人大吼大叫，我根本无法发现问题。那个观念就是，对自己感觉有点麻烦的事会提前去担心，背后是负面思维，对所谓的“麻烦事”，不是正面而有信心的，而是负面而焦虑的，会一直担心。从法中我理解到，好坏在一念之间，对出现的事情，正确的思维应该

命都各自有优缺点，修炼人也有人心和观念需要认识到并且修掉，与此同时，常人也有很好的方面值得借鉴。有些人心观念很顽固，自己就很难认识到，而且在那方面也许长期都在用错误的思维想问题，都不知道正确的、好的方式是怎样的。

我渐渐体会到了，家人在给我“示范”很多正确的思维和行事方式，其背后当然都是师父的苦心安排。事情都是很小的事情，但我恰恰发现，很多观念的转变，就从最微小的事情中去学习，这是最便捷的方式，而且也是最扎实的。古人讲“三岁看老”，有的小孩子成长在传统的家庭中，三、五岁的年龄，性格及道德、行为方面就打下了良好的基础，可不都是从最基本的小事中习得的吗？

举个例子，我过去做家务爱糊弄，觉得时间紧张，差不多就得。我先生唠叨我，我还不服气，觉得我做事快了，他就说我不用心；认真仔细做，他又说我效率低、方法不对。咋都不行似的。后来我发现，他说的是对的，我快速做时，的确忽视掉了太多细节，导致“产品质量”不合格，有时洗好的菜还带着泥；而我自以为在认真做时，又忽视了效率，虽然“产品质量”合格了，但太磨叽，时间浪费了，其实还差了“动脑子想办法”这一环节。后来我观察到我先生做事，和我比，的确是质量好而且效率高，这就是我需要学习的。他曾指出，我做事不观察和学习别人，也不擅于思考和总结，这的确是我的问题，现在这方面比起过去已经好了很多。

“万事相通”的理

表面看，家务做得好坏也不影响啥，修炼方面的事更重要。但我发现，万事都是相通的，不论是大事还是小事、人中的事还是修炼中的事，因为有同样的观念在后面。当我在

么说的了。检察官说要研究一下案子，再定结果，说完就回去了。

在回来的路上，车走到半路才突然想起来，怎么没问问，她们上午到看守所提审，批没批捕呢？家属赶紧打电话，没有信号，因是在山路上，大山遮挡的原因。我后悔的不行，觉得这次怎么就没跟上话呢，唉，还是自己修为不够，正念不足呀。我们回到当地就再次打电话询问今天是否批捕了，正好是那位检察官接的电话，告知没批捕。我们都隐约的感到有希望了，别放松，准备第二天，再邮寄一份法律文书和劝善信。

第二天，家属上午给检察院打电话，无人接听。下午再打，通了，还是那位检察官接听的，问家属有什么事儿，家属说想谈谈 A 同修的案子。那位检察官表示：“如果现在谈这个案子，那你的亲人就会晚回去一天。我们现在正在研究这个案子呢，今天下午就能出结果。”家属马上说：“好吧，先不说了，我们等结果。”

就这样，检察院以证据不足，不予批捕，退卷。当天晚上被非法关押的 A 同修被无罪释放回家。

感恩慈悲伟大的师尊一路引领、呵护！

这些年来，在我们地区这是第一次在检察院无罪释放同修的案例。反思以前在营救同修时所做的和这次是完全不同的。之前我们配合家属反迫害，任何事几乎都是我们亲历亲为替家属去做，因而，家属也产生了很强的依赖心，直到案件结束了，家属对整个迫害案都没有个头绪；还有的家属也是同修，律师会见信、法律文书、劝善信都得依赖着我们写，那时也没有悟道，不应该大包大揽，阻挡同修自己走出自己的修炼路，辜负了师尊的期望。同修没能从迫害的假象上提高上来，我们配合的同修也是感觉身心疲惫，心性也没

有得到提高。

通过营救 A 同修的过程，让我们转变了很多固有的观念。这次的做法是，联系律师会见，包括写会见信都是家属自己做，我们就是与其交流应该做什么、怎么做。真是就只是动动嘴、跑跑腿而已。过程中我们只管修去显示心、争斗心、仇恨心等不好的人心与执着。一切都是师父在做，在帮我们做。深深的体悟到了：“修在自己，功在师父。”

（《转法轮》）法理的一层内涵。

感恩师父的慈悲加持与呵护！

谢谢同修们无私的帮助！

修炼体悟

观赏神韵晚会的心得

台湾学员

各位同修好，我想分享我看神韵晚会的心得。从神韵巡演的第一年到现在，我每一年都有看，每一次看都有被洗净的感觉。

在今年的节目中，我印象最深刻的是《寒窑》。我觉得这个节目表现了夫妻之间的恩。王宝钏把自己的一生托付给丈夫薛仁贵，薛仁贵就得为她负责。王宝钏虽然是富家千金，但她宁愿在寒窑里挨饿受冻，也不愿意回娘家享福或改嫁，这展现了她对丈夫的忠贞。

神韵在 2018 年演过《寒窑》这个节目，这次增加了薛仁贵带兵出征的画面，看起来很壮观。我之所以记得 2018 年演过，是因为我当时修炼了 18 年，就像王宝钏苦守寒窑 18 年一样，吃了不少苦。

我们吃苦是为了修炼，为了消业和提高，最终能完成助师正法、救度众生的使命。而王宝钏吃苦是为了演绎人生的

扰，我修了这么多年大法，不可能出现这个情况。你真的发自内心的那一念，马上什么都没有。”为什么自己认为是假相时，就不存在了呢？就是师父在最微观给我们解决了。最重要的还是自己能够符合大法。麻烦的背后、假相的背后其实是自己在某些方面不合法，被旧势力钻了空子。

师父在经文《什么是大法弟子》中告诉我们：“碰到的任何事情，第一念首先想自己，这就叫‘向内找’。”

一切的麻烦都是源于自己，与旧势力和其他的任何生命都是没有直接关系的。

一点理解，写出来与同修交流，不足之处请同修指出。

修炼随感：家人的作用

大法弟子

家人是和自己接触最多的人。从常人层面看，对自己最了解，因为自己在外也许会用各种方法来包裹自己，掩盖缺点、展示优点，但在家就比较随意，真实的一面展露无遗。从修炼层面看，从法中我理解到，师父会用别人的嘴来点化自己，个人还理解到，借用家人的嘴是最方便的形式。因此从哪个层面看，家人的话都不可忽视。

我体会到，家人对我修炼方面的帮助很多，作用包括提醒（背后很多是师父的点化）、示范、镜子等等，我的一些体会如下，与同修们分享：

我先生是常人，他指出的我的缺点，都是非常“精准”的，只是当时自己常常不服气，和他怄气，过后，有时甚至会延迟几年后才认识到。我觉得，“精准”的原因，一方面是他比较了解我，另一方面就是师父借他的嘴来点化我。

“提醒”及“示范”作用

除了提醒，家人还有“示范”作用。我体会到，每个生

的生命，身肩助师救人的使命，只有完成我们的史前大愿，才不辜负师父的慈悲苦度。

正念看待证实法中的麻烦

小薛

师父在《欧洲法会讲法》中说：“我记的在佛教里有一个故事。释迦牟尼的家乡满城的人都将要被洪水淹没，满城的人都会死掉。后来呢，释迦牟尼十大弟子中有一个弟子施展他的神通，把满城的人都抓在手里，在晚上睡觉的时候，这些人都象催了眠一样不知道。他以为这些人都在他的手里不会死掉了。那个大水照常发，城都淹没了。第二天早上，他说这下没有问题了，城虽然被水淹没了，人没有问题了，这时他把他的手打开一看，这满城的人全都化成灰烬了。因为他的修炼层次是有限的，比他更微观，更庞大的神在他不知不觉中，就象我讲的那个分子和大分子和小分子之间的关系一样，他只能是在他这个境界中施展神通，那超越他境界的神做什么，他还不知道。”

我的理解是，其实所有的生命背后，就是法和师父。不管是旧势力还是其他的不好的东西，背后也是法。如果我们自己做的好，符合了法。任何的生命都不可能干扰到大法弟子，因为他们会被法直接解体化为灰烬的。在利益上也是这样的，是自己对利益有执着才促成了麻烦的出现。

以前对彻底否定旧势力理解不好。其实只要我们符合了法，旧势力如果再干扰，就会被法解体。本质上还是自己不符合法才被旧势力钻了空子。从这个角度看否定旧势力，就是不管旧势力怎么做，只要自己从法中修，就足够了。

病业也是如此。师父在《二零一零年纽约法会讲法》中告诉我们：“你动的是正念，你说这都是假相、旧势力干

悲欢离合，为后人留下文化，也为今天的正法做铺垫。

从法中我们知道，大多数著名的历史人物都是大法弟子扮演的，所以王宝钏很可能也是我们同修扮演的。而这个故事能流传下来，显然也是为了能够在今天起到救度众生的作用。

从这一点上来看，王宝钏的故事会出现在神韵的节目中，可能也不是偶然的。也许神在千百年前写剧本的时候，就已经安排了它在今天成为神韵的演出内容。

我经常觉得，看神韵小舞剧所呈现的历史故事，就像在看我们以前演过的电影一样，只不过我们早已忘记自己扮演过哪些角色。

在神韵历年来的演出中，我印象最深刻的节目是 2008 年的第一个节目，那是第一次有师父的声音出现的节目。师父在节目中说：“谁愿随我下世，做一千年的王？”

我当时听到，仿佛回想起千万年前跟随师父下世的景象，忍不住流泪。我感觉胸口像被重锤敲了一下，内心非常震撼，接着就出现了空和无的状态。

什么是空和无的状态呢？那就是脑袋空空的，什么念头都没有，而且不会去想，就算要想也想不起来。那种感觉就像脑袋不见了，而这种状态维持了两三天的时间。

隔天我去公司上班，那是很神奇的一天。当天没有任何同事跟我说话，我也没有接到任何电话，所以我一句话都没说。平常办公室里面都会有同事说话，但那一天办公室里面很安静，好像被一股能量抑制住，大家几乎都不说话。而我那天做的都是例行性工作，完全不用动脑，所以我什么都不想，也没有起心动念。

当天晚上回到家里，我的家人也没跟我说话，所以我还是在脑袋真空的状态。在我修炼 20 多年来，这是唯一一次有这样的神奇体验。

接下来，我想谈一下我看神韵录相片的感想。我说的神韵录相片不是指现在的神韵作品，而是在十几年前，纽约法会上播放的神韵纪录片。

我记得大约在 2008 和 2009 年，我至少看了两次。我跟很多同修都是边看边流泪，因为实在是太感人了。在记忆力有限的情况下，我只能提几个印象比较深刻的片段。

第一个片段是几个小弟子在分享师父帮他们开腿时所发生的奇迹。所谓开腿就是第一次劈腿。一般学跳舞的人，从小就要练习劈腿，神韵小弟子十几岁才开始劈腿，其实已经太晚了。但是在师父的帮助之下，他们可以展现常人做不到的奇迹。

有个小弟子说，当师父要帮他们开腿时，相信的人很快就能把双腿劈开 180 度，不相信的人就无法顺利劈开，而且会痛得哇哇叫。他本来不太相信，所以一开始没有劈开，后来他调整自己的心态，相信师父，结果就劈腿成功了。

他说，师父在离开之前一再告诫他们说：“弟子正念足，师有回天力。”

第二个片段是神韵艺术团搭乘巴士要出去巡演，山上的警卫跟他们挥手道别。当时是 12 月，已经下雪，到处都是白茫茫的一片。

那时候神韵只有一个团。他们就像一支远征军一样，要到世界各地出征。他们肩负着救人的重责大任，也承载着众生得救的希望。

在下一个画面中，神韵艺术团巡演结束，警卫在相同的地方欢迎他们凯旋归来。当时已经是 5 月，四周一片绿意盎然。

这两个画面衔接得很快，但前后相隔几个月的时间，仿佛一瞬间，几个月的时光就过去了。这让我感受到正法进程的急速，就像师父在《志不退》这首宋词中说的：“超越时

党不是中国的东西，它来到中国以后，中国人就灾害不断，各种政治运动害死了多少中国的菁英，三反、五反、文化大革命、八九年六月四日天安门广场镇压大学生，用机枪扫射、坦克压，一九九九年镇压法轮功，活摘法轮功学员器官牟取暴利，干出了这个地球上从未有过的邪恶。讲完后这个人很爽快的就退出了邪恶的党团队。他说是陪老伴修牙的，我给他一个真相播放器，他一看就说是正品、质量好，他很满意。我们临走时他说，把你电话号给我，我们就互相留下了手机号。我说如果亲戚朋友说好，你就给他们，然后你给我打电话我再给你送一个来，他说好，然后我们走了。

过了一段时间，他真给我打电话了说还要一个，我俩约好地点见面，就是他和他老伴经常去桑拿的那个地方。他跟我讲，他带着播放器去桑拿，桑拿大炕上坐几十人，有锦州的、朝阳的、南票的、葫芦岛的等好几个地方的人。他打开播放器，人们一听是法轮功的，就说听这个干啥，他说我喜欢，人们听了一会儿说挺好，就都静下来听《为什么会有人类》和《为什么要救度众生》。他要离开时，有人说别拿走放在这儿叫我们听，还有人说把这个送给我吧，还有人说你能给我要一个吗？他说我试试吧。我还给过他一个视频优盘，他说他拿小视频机在公园里播放的时候也有人过来看。正如师父在《二零零三年美中法会讲法》中说的“明白了真相的生命他也是活传媒，他们也在讲真相”。我悟到师父所讲：“大法弟子就是要得救的希望传递给人，把可救的生命带上回归之路。”（《致参加台湾法会的大法弟子》）。

师父在《大法弟子必须学法》中说：“我就是来救人的，（众弟子鼓掌）谁都知道我在为众生承受，目地是为了人能得救。我没有任何个人所求，我什么都能放弃，我也没有人的执著。我既然是来救人的，我就没有选择。我在救全世界的人，包括在座所有的人。”我们大法弟子是师父选择

病人告诉我，她已经办出院手续了，有丈夫陪护。在此前多名同修给他们讲真相劝三退，可他们不听不信不退，我想不能落下这两个有缘人，得给她讲真相，劝他们三退保平安。于是我先和她丈夫说几句常人话以拉近关系，谈话中他说他当过兵，党团组织都入过。我告诉他共产党不是咱中国的东西，是马克思创立的。他说他就信共产党的，就信毛某某的，共产党给他钱。我说大哥呀，你多少年工龄了？他说三十六年了。我说你三十六年工龄，你创造的产值、利润就够你的工资退休金了，这都不是共产党给的，是你自己劳动所得。共产党不劳动，就靠老百姓的纳税钱养着当官的。他说是毛某某打的天下，是毛某某抗日。我说抗日是国民党蒋介石打的天下，国民党高级将领死了好几百人，张学良不抗日还干扰蒋介石抗日。我爷是张作霖办的东北讲武堂第一期毕业生，是张学良部队警卫营营长，就因为张学良不抗日，离开了张学良。我说到这里，他说：你说的真好。我说那咱就退了吧，保个平安，神佛保佑。他说：好，退！就这样这个看似“老大难”的人终于退出了邪恶的党团队。我接着给他一个真相语音播放器，他当时就打开听起来。

我又对正在打针的女病人说：大姐你也退了吧，她不同意。她说：我心里不坏，良心不坏就行了。我边讲边发正念，师父说：“所以眼睛不要老是盯在表面上的人，解决那些背后的因素才能根本上解决问题，才能使形势发生变化，才能使人发生变化。”（《二十年讲法》）我又问她：大姐，退了吧，她说：好，我退。这个生命得救了。

有一次在牙科门诊前坐着一位七十多岁的男人，我和同修骑车都过去了，我想不能落下这个众生，就又返回来了，给他讲真相。他正在听评书联播，就上前跟他搭话，问他是那个单位退休的，入过党团组织没有，他说都入过，在单位是干部。于是我就给他讲为什么要三退保平安，因为共产

空正法急”。

第三个片段是神韵艺术团巡演结束，师父在山门欢迎他们回来，而且跟他们说了一些勉励的话。他们每个人都双手合十，流着眼泪感谢师父。

我们从这些画面中可以看到师父对这些小弟子的苦心栽培和细心呵护。而这些小弟子也很争气，他们用高水准的演出救了无数的众生，没有辜负师父的期望。与其说师父疼爱这些小弟子，倒不如说这是师父对众生的佛恩浩荡。

救人一念 魔难消

山东大法弟子 红梅

这是十几年前的一件事，今天想起来就如同昨天一样清晰，历历在目。写出来今天对这件事的感悟，希望给有此状况的同修有所借鉴。

那些年我们在农村种很多姜，整日干活，很劳累。嘴上称自己是炼功人，实际上很少学法炼功，还不修心性，就像常人一样，只剩下知道“法轮大法好，真善忍好”了。

大约是秋天，我开始腰痛，开始还能轻轻弯下腰，到后来越来越重。我们当地有位老年同修常来帮助我，姐姐同修也来帮助我，帮我这样找，那样找，总也找不到根子，腰痛也不见好转，反而越来越重。

老同修很能付出，用脚踏三轮车载我出去学法，去同修家交流，可腰依旧那样痛。现在悟到当时就是不会向内找，没有实修，只做表面文章，也没有深挖自己有多少执著心才出现这个状况，现在找找，那时有色欲心、争斗心、不让人说的心、显示心（好事愿意人知道，不好事怕人家知道捂着）妒嫉心等还有不易察觉的心，这么多的人心，旧势力看到咋不修理你？现在想来悟到了，可当时没有悟到，差一丝

丝就去医院了，姐姐同修说别去医院，是假相，我现在非常感谢她当时的劝阻，没有去。

可是越发严重了，开始时还能炼功，也能打坐，快一个月了，也没有突破，怎么办呢？找不到根本执著，光知道自己不像个炼功人，无可奈何。一个月左右，已经发展到洗手弯不下腰连个水壶都提不起来，腰部的骨头像叉开一样，那种疼痛无法形容，走路一步迈不了几公分。那晚我自己一个屋睡觉，便想多炼点功吧，往日虽痛但还勉强可以炼，这天晚上起来炼功时，已经到了动功不敢抻，轻轻咳嗽一声得用东西顶着腰（以前没想到腰有这么重要），那就打坐吧，谁知坐也坐不下了，那就躺下休息休息吧，谁知躺也躺不下了。那时我突然惊觉了：这是旧势力想毁掉我，我有师父管，我干什么听你的，你不是让我睡不成觉吗？我还不睡了呢！你不是让我炼不成功吗？我今晚就暂时不炼了，明天再炼。我要出去救人去。于是拿上手灯，装上两大口袋单张，拿上“法轮大法好，真善忍好”的粘贴。

当时真是步履艰难，一步挪不到几公分，若在白天真是让人笑掉大牙，可这时大约是午夜一点，漆黑一片，再就是我东邻居有个嫂子刚去世，阴森森的。但我心想：什么我也不怕，我有师父，一切为救人开道。就这样一出门开始贴，一见门就放单张，一小步一小步的，如同在无人的天空翱翔。当时没有任何杂念，只有一念：我要救人，救人……从东庄走到西庄，从南边走到北边，快到天亮时，忘了腰痛，像正常人一样。回到家时，已是凌晨六七点钟，好像没事人一样，我的腰全好了，不痛了！谢谢慈悲伟大的师父见我还有一颗救人的心，帮我把业力拿掉了。

那时我们这里每月十五号去县城公安局，派出所近距离发正念。第二天，我便和姐姐同修一起骑车子去的。就是这么神奇，历经一个多月。师尊在《转法轮》中讲：“让你

摔跟头，从中悟道，就是这样修炼过来的。”这次腰痛假相，让自己痛彻心肺体悟到师尊在《洪吟二》〈师徒恩〉中写到的：“弟子正念足 师有回天力”。真是千真万确。

现在想来，这是没有真正实修、真修，扎扎实实做好三件事。这一个跟头让我悟到，同修们如何帮助固然非常重要，但是最主要还是信师信法自身正念出来，师父才可帮弟子把魔难化解，力可劈山。

一点感悟，不对的地方请同修指正。

履行誓约 助师救人

大纯

那是一九九六年冬天，有一天我送妻子去炼功点炼法轮功，我在后面看着他们炼，炼到第三套功法时，我想反正我也没事就跟着他们炼吧，就这样开始了我的修炼之路。

我曾经去北京信访局上访过，被拘留过、劳教过、受过各种人身迫害，打骂、电棍击等等。我的妻子于二零零二年被辽宁女子监狱迫害致死，我难受过，伤心过，痛苦过，失落过，流离失所过，年幼的孩子也成了无家可归的孤儿。即使这样我依然坚定着我的信仰，坚信师父，坚信大法，从来没有怨过师父怨过大法，认真的、努力的做好师父要求的三件事，学法，背法，领悟法的内涵，按照法的标准严格要求自己，认真发好正念，用慈悲的心去救度世人，远离灾难退出邪恶的党团组织，选择美好未来。师父在《二零零三年华盛顿 DC 法会讲法》说：“我们心里想的是救度众生，你们要兑现自己为法而来的生命与你来在这里的意义，所以我们没有什么遗憾的，等待大法弟子的也都是美好的。”下面写一下我在讲真相劝三退过程中的两个事例。

有一同修因病业住进医院，我前去探望。同修对面床的