

正见周刊

品，让公婆带上。对公婆的照顾无微不至，连丈夫都感动的说：“我何德何能，竟娶了你这样孝敬公婆的媳妇。真心的感谢你。”她说：“要谢那就谢谢我师父吧。修炼前我可不是个省油的灯。”

一次婆婆旧疾发作，卧床不起，她冒着天寒地冻，不顾车滑路堵，打一辆车接婆婆去医治。一路上，她总是下车铲雪、敲冰块。一小时的路程竟然走了三小时，累的她快散架了。婆婆终于被感动了，真心的说：“今天把你累到了。”于是她趁机拿出一张大法真相护身符给婆婆，跟她讲法轮功祛病健身的奇效，叫婆婆不要相信中共的谎言。婆婆接过护身符说：“共产党坏，我是深有体会；法轮功好不好我不知道，但是我看到你自从炼了法轮功后，变得对我们这么好，就知道这功是好的。”在法轮功的感召下，她们婆媳终于冰释前嫌，促膝谈心，成了无话不谈的母女俩。

后来，婆家的晚辈们看着她如此孝敬公婆，个个不甘示弱，都孝敬公婆。大儿子也学着她，给婆婆打洗脸水，帮婆婆剪指甲；大媳妇也能坐下陪婆婆说些贴心话，帮婆婆做鞋子；孙子辈更不甘落后，经常带着公公婆婆去旅游。婆婆经常笑得合不拢嘴，常常对女儿们说：“村上的人没有哪个有我开心。看我儿媳妇和孙媳妇对我多好哇。没想到我苦了大半辈子，到老了这么享福。”女儿们说：现在我们家这么和睦兴旺，多亏嫂子炼法轮功，她包容了我们多少不好呀。要不是她告诉诚心念“法轮大法好、真善忍好”，您的身体也没这么健康。婆婆说：“是呀。你们也学学你嫂子。”

这个大法弟子在婆媳关系上，按照“真、善、忍”严格要求自己，重德行善、修心守德，成了人人尊敬、喜爱的好人，大家庭和乐融融、美满幸福。



2021年3月13日，威斯巴登附近的法轮功学员在市中心举办讲真相活动。与往日不同的是，当日，活动组织者邀请了法轮大法协会代表、德国国际人权组织（IGFM）中国事务负责人到场发言，并且还有一个腰鼓队助威。金色的服装、咚咚的鼓声格外引人注目。

第 969 期

2021年3月16日

目录

正见新闻

法轮功学员应邀参加印度书展 分享神奇经历	/3
美弗州第6县通过决议案 抵制中共强摘器官	/3
美两党议员提出立法 制止中共强摘器官	/4
比利时媒体：展示被谋杀者的尸体是种亵渎	/4

迫害真相

长春市发生十四人被冤判的恶性事件	/5
------------------	----

珍贵回忆

珍贵的回忆	/7
-------	----

修炼体悟

读《给老年同修的提醒》有感	/12
正念对待生活小事 也出神迹	/15
音乐伴随我修炼	/20
浅说“儿女是苍生”	/22
是消业还是迫害	/23
做而不求	/26
修炼随笔：修口	/27

传统文化

修心重德 家和万事兴	/28
------------	-----

焦虑、烦躁不安的状态中，说话总是咆哮，对家人是心狠手辣，冷酷无情：用擀面杖打五、六岁的外孙；女儿做事一旦不如她意，就扔一条绳子，让女儿去上吊；经常拿着砍刀追公公；对自己的婆婆，更是想打就打，想骂就骂……这不仁、不义、不忠、不孝，她都占了。修炼前，这个大法弟子听丈夫说这些事情，觉得不可思议。她孩子说了六个很经典的字：“不可理喻！奇葩！”她修炼后才知道，是中共的党文化，把精明能干的婆婆扭曲成这样的。

婆婆私吞她结婚办酒的礼金，用礼金给自己买金耳环，把巨额债务推给她和丈夫，还要求她丈夫每月出四十元的赡养费。当时她丈夫的工资才几十元。她怀孕期间回婆家，由于妊娠反应，呕吐不止，又出鼻血。婆婆无动于衷。只关心她怀的是男孩还是女孩，并告诫如果是女孩赶快送人。婆婆经常搬弄是非，挑动丈夫同她吵架。孩子出生了，婆婆又借机大捞一笔：把礼金装进自己的口袋；亲友送来的东西，卖的卖，吃的吃，用的用，只剩下婴儿的衣物给她。

至此，她再也不愿看婆婆那副阴沉脸，不想与其同桌吃饭，不肯跟她说一句话，厌恶婆婆至极。后来她修炼了法轮功。拜读了李洪志大师所有著作后，她反思自己这十八年对婆婆的种种行为，感觉真是羞愧难当。法轮大法要求修炼人要善待他人，处处替别人着想，遇到矛盾要向内找，要以德报怨。可她觉得自己受党文化教唆，对婆婆是针锋相对，不退让。自己连一个古代普通妇女都不如。

她郑重的向丈夫宣布：从今往后，我会真心实意的孝敬婆婆。随后她亲自把公婆接来小住，精心招待他们。准备着丰盛的饭菜看着他们吃；帮他们买衣帽鞋袜；把自己金银首饰送给婆婆。日常用品，送到家里。换季了，她去帮着晾晒洗涤；看到婆婆睡的床不太舒适，就买席梦思送去；得知公婆吃水困难，就花钱请人挑水；公婆走亲戚，她准备好礼

狐狸叹息而去。这是乾隆八九年间的故事。

故事中财主因好打猎而杀生失德，但因其祖宗恩泽厚重，福运没尽，土神、灶神、门神都不允许狐狸报复。可是到后来财主的兄弟在外面争斗，妻妾在家里内讧，家庭不再和睦，甚至到了彼此如同仇敌的地步，家族出现败象，导致邪戾之气、狐狸妖怪的到来。

俗话说：“家和万事兴”。家庭里父慈子孝、兄友弟恭、妯娌和睦、婆媳礼让、夫妻互敬，家庭才会和睦美满、蒸蒸日上，受人尊敬与仰慕。那些心术不正、挑拨离间、唯恐天下不乱的小人面对这样的和睦家庭，就会有所收敛，断绝无事生非的坏念头。

一些老人总是说：“祖上积德，做人要重德，要守德。”这话说得太对了！祖上重德行善，会为后代积德，后世子孙就会有幸福，德多了就会升官发财、福寿安康。如果老人长辈不做好事，后辈子孙就会遭殃、被报应，表现为穷困潦倒、生病短命等。

故事中财主被报仇的狐狸棒喝点醒，意识到自己的德行不够才招致狐狸妖怪作祟，下决心引咎自责、痛改前非。他的诚心感动了家族成员，大家都坦诚相待，各自找自己的过失，家庭又恢复了和睦温馨，而那狐狸只得离去，不再骚扰他（她）们了。古训说：“修内而安外”。如果一个国家的首领和臣民都是非常善良的，就不会有外来侵略，因为宇宙的理不允许，在制约着。一个国家或地区发生战争，都是因为其业力大而造成的，战争是为其消业。家庭的兴衰也是这个道理。如果家庭成员都很善良，有了是非都主动找自己的原因，向自己的内心找不足，这个家庭一定会和谐兴旺，外来的欺凌与骚扰就会少。

有这么一个大法弟子的婆婆以前是极端自私、狭隘的人，看人都带着敌意，总怀疑别人在议论她什么，每天陷在

正见新闻

法轮功学员应邀参加印度书展 分享神奇经历



2月28日至3月7日，印度法轮功学员应邀参加了在西孟加拉邦（West Bengal）加尔各答（Kolkata）举办的书展。一位新学员分享了自己修炼法轮功获新生的神奇经历，打动了许多听众。

明慧网报导，这个书展原本每年都举行，去年由于受中共病毒的影响而取消，今年重新举办，这是法轮功学员第四年受邀参加。学员们在展位上展示了醒目的真相图片和资料，包括孟加拉语和英语版的《转法轮》（法轮功主要著作）和《法轮功》书籍，并演示功法，教感兴趣者学功。

美弗州第6县通过决议案 抵制中共强摘器官



2021年3月11日晚，美国弗吉尼亚州福基尔县委员会（Fauquier County Board of Supervisors）通过一项决议案，抵制中共强摘法轮功学员等良心犯器官的行径。

该决议案意在警示当地居民，帮助制止当地居民前往中国做器官移植手术而无意间成为中共强摘法轮功学员等良心犯器官的共谋。

这是弗吉尼亚州第六个县通过关于抵制中共强摘器官的决议案，也是2021年以来，该州第5个县通过类似的决议

案。

决议案表示，多方可信报告显示，中共大规模杀戮法轮功学员等良心犯，获取他们的器官售卖，用于器官移植手术。并且，这种行径还在继续。

美两党议员提出立法 制止中共强摘器官

美国两党议员在参众两院都提出了立法，以制止中共当局批准的从良心犯身上摘取器官的做法。

“摘取器官是一种相当野蛮且不人道的行为，是我们的世界无法容许的。”众议院法案的主要发起人克里斯·史密斯（Chris Smith）在3月9日的一份声明中说。

史密斯补充说：“我们必须采取更多行动，来制止国际人口贩卖集团、恐怖组织，甚至是一些政府，特别是中共政权的残暴行径。他们杀害了无辜的人们，并出售他们的器官以谋取暴利。”

他补充说：“我们的立法将授权美国国务院，在全世界范围内识别和揭露器官摘取者和贩运者，目的是通过有效的制裁和旅行限制，来惩罚犯罪者。”

比利时媒体：展示被谋杀者的尸体是种亵渎

二零二一年二月十五日，比利时媒体《诀窍》（Knack）刊登记者 Trui Engels 的文章说，在比利时举办的尸体展的尸体来源受到人们的质疑。

文章说，根据“终止中共移植滥用国际联盟”（ETAC）的说法，人们在安特卫普体育馆的尸展上看到的塑化尸体，是来自中国遭受过酷刑、被杀害的被关押者。

来自中国的尸展从去年十二月中旬至今年五月在比利时安特卫普市展出。

“一个具有道德责任感的尸体展，必须有尸体的真实身

东有一家大财主，家里的仓库无缘无故起了火，主人以为是偶然不小心引起的。可是不久又接连发生了好几起怪事，弄得全家不安。有一天，大厅砰砰啪啪地响起来，摆设的古玩玉器都碎了。

主人性情刚烈，厉声叱问道：“青天白日之下，是什么妖怪敢来作祟！我马上到神那儿告你！”

就听房梁上朗朗有声地回答：“你好打猎，杀了我不少的子孙，我恨你入骨，到你家等待时机已达八年之久。你的祖宗恩泽厚重，福运没尽，土神、灶神、门神都不允许我报复你，我也没有办法。如今你家兄弟在外面争斗，妻妾在家里内讧，一家人分成了好几伙，分朋结党，彼此如同仇敌。家族出现了败象，邪戾之气就会来。诸神不再享用你家的祭祀，妖魔也盯住了你们家。所以我才得以痛快地进行报复了。你还昏头昏脑地不知怎么回事么？”狐狸的声音愤怒而严厉，家人们都听见了。

主人悚然沉思，拍着胸脯叹息说：“妖不胜德，这是古训。自己的德行不够，怎能去埋怨妖怪？”

于是叫来弟弟和妻妾们说：“大祸不远了，幸好还没有临头。如果大家都能摒弃前嫌，远离小人，赶走自己身边的党羽，彻底改正以前的所做所为，还能有救。今天这事，应当从我开始。你们如果听我的话，那么就是祖宗保佑、子孙的福气；如果不听我的话，我就披发入山出家去了。”

他反复陈说，引咎自责，泪水涟涟沾湿了衣襟。大家被感动了，都趴在几案上痛哭失声。他们立即赶走了十多个挑拨离间的奴婢，凡是有彼此倾轧的事，坦诚相诉，一律加以改正。然后又在祠堂里杀猪祭祖，歃血在神前盟誓道：“从今以后，再怀有二心的，就像这头猪的下场。”

彼此正在互相道歉，听见梁上跺脚说：“我要报仇却自己先已泄漏出去，是我的错呵。也是你们命不该绝啊。”那

那天和女儿一起在河边散步，看到一则贴在墙上的寻狗启事，主人为了寻找在河边丢失的一条腿有残疾的小狗，不惜重金悬赏寻找小狗的下落线索。女儿一边看，一边赞叹狗的主人有情义，为寻找一条残疾小狗，悬赏花的钱能买几条健康的小狗了。我看了一会儿，看是在河边丢失了，就随口讲了一句，“丢了这么长时间了，又是河边丢的，会不会掉到河里淹死啦。”

回家的路上，女儿一直跟我强调，“妈妈你不记得了吗？狗是会游泳的，是不会淹死的，我相信它一定会跟主人团聚的。”到家以后，女儿对我说，“妈妈你今天没修口。”我想了一下，问她我怎么没修口了，没有骂人，也没说人坏话，也没挑拨是非。女儿讲，“你讲那条丢失的小狗会不会掉到河里淹死，这样说的就是没有带着对生命的祝福和善意说话。你可以什么都不说，但你说的话就是应该充满善意的。”我心里一酸，女儿受大法影响，生性善良，我曾经跟她讲过，修炼人讲的话会在常人中起一定的作用，她害怕我讲的话会影响到那条小狗的未来，所以一直在担心。

反思自己，一直对修口看的不重要，话不过脑子随便说，说话飞快，喜欢抢人话讲，还认为自己性格爽朗，反应快，幽默，不知不觉中就说了许多修炼人不该说的话和许多的费话。

感恩师尊的点化，谢谢女儿的提醒。

传统文化

修心重德 家和万事兴

莲儿

据纪晓岚《阅微草堂笔记》记载，高密人单作虞说，山

份和死因说明。”“该展览组织已经承认，展出的是来自中国无人认领的尸体，而且没有（国际）机构要求的相关文件。”终止中共移植滥用国际联盟（ETAC）比荷卢地区经理范·登·布兰德（Elke Van den Brande）说。

迫害真相

长春市发生十四人被冤判的恶性事件

石铭

——其中法轮功学员于健莉一家七人被冤判

据明慧网报道：长春地区三十多位法轮功学员，二零一九年八月十五日被四平、梨树警察绑架，其中十六人二零二零年九月二十八日被非法庭审，十四人至今被非法关押，据悉，近日全部被非法重判七至九年。其中：

法轮功学员孟祥岐（原籍梨树）被非法判七年半，付贵华（孟祥岐岳母）被非法判七年半，孟凡军（孟祥岐父亲）被非法判七年，于健莉（付贵华大女儿）被非法判七年，王东吉（于健莉丈夫）被非法判七年，王克民（于健莉公公）被非法判七年，王凤芝（于健莉婆婆）被非法判七年；

同时，崔桂贤被非法判七年，刘冬英（崔桂贤亲家）被非法判刑七年，韩建平被非法判刑七年，江涛被非法判刑九年，谭秋成被非法判刑七年，侯红庆被非法判刑七年，张绍平（四平地区）被非法判刑七年。

明慧网报道，正月十五，本该是一家人团圆的日子。但对于长春市于健莉、母亲付贵华、丈夫王东吉、公公王克民、婆婆王凤芝、妹夫孟祥岐，及孟祥岐的父亲孟凡军一家来说，今年的这一天格外的不同。十九个月以来，于健莉一家七人虽同在一个大院下，彼此却很难见面。不是不想见，因为他们失去了自由，虽然他们并没有犯法，而那个“大

院”，是四平市看守所的高墙铁网围成的院子。

今年的正月十五，他们突然被安排见面了，但可不是当局出于人道主义，而是梨树县法院选择这天进行非法视频宣判。他们都被带到看守所三楼的一个大厅内，听读宣判结果。

二零一九年八月十五日，四平市公安局、梨树县公安局出动几百警力，包括四平市公安局国保大队、梨树县公安局国保大队、巡警、交警、梨树县辖区内各派出所警察，还调动所辖社区的部份人员，并在长春市当地警察的配合下，在长春市开始了对法轮功学员及其家属的绑架，并到在省内其它地区居住的学员及亲属家中进行绑架。

于健莉一家七人在各自的家被公安警察绑架。当天有三十多位长春地区法轮功学员及家属被绑架，十六人被非法起诉，其中两人被取保。

于健莉一家，仅仅因为拥有一个法轮功学员的身份，仅仅因为全家均曾受益于法轮大法而不愿在高压下放弃修炼，不愿在大法遭受魔难时为了强权下身不由己的“人身自由”背信弃义说大法不好，这种面对强权的勇气，本该受到表扬，现在却遭违法重判。

三月份是长春市人民难忘的日子，3月5日是长春市法轮功学员最难忘的日子，也是全世界法轮功学员们难忘的日子。2002年3月5日晚8点，长春法轮功学员成功地在有线电视网插播了法轮功真相短片——“是自焚还是骗局”、“法轮大法洪传世界”，播出时间长达四五十分钟。覆盖三十二个频道的三十万用户上百万观众，长春市民第一次在自己家的电视上了解到法轮大法洪传世界的盛况，以及自焚伪案的真相，电视片使很多民众知道了法轮功被诬陷和迫害的真相。

据《追查迫害法轮功国际组织》称，长春插播事件发生

的，正法结束也不是求来的。

对于同修所看到的时间应该抱什么态度呢？有个故事讲有两个人在沙漠里发现了一瓶水，悲观的人想只有一瓶水，乐观的想还有一瓶水，真是一念之差！假定同修看到的完全是真的，那么我们应该想的是只有八年了，而不是还有八年，从而更加珍惜剩下的这几年。打个比方，一根柱子踢了，真砸下来会死很多人，大家不知道，有人给我们顶住了，告诉我们真相让我们快跑，过了一会儿有人跑出去了，有人不以为然，这个人很善良，看到还有人没有跑就继续顶着同时继续劝大家快跑，有人就抱怨甚至讥笑，你不是说要踢了吗？怎么还没有踢？在剩下的这几年我们能否修去所有的人心还是个问题，所以这个时间不是太长而是很短，过去修道要穷尽一生甚至几生的时间，就这么几年真的很短呀。

最后引用一篇交流文章中的几句话作为本文的结尾：

“几千年都熬过来了，两个地球的时间都熬过来了，层层下走数不清的巨大的时间中都熬过来了。还怕今生这点时间长吗？即使就是耗尽一生也要跟着师父坚修到底。”

修炼随笔：修口

弟子

师尊在《转法轮》中告诉我们修炼的人要修口，师尊讲：“我们讲修口，是常人中的那些放不下的名利与修炼者在社会实际工作中没有关系的；或者同门弟子中互相之间扯一些没用的；或者由于执著心指使显示自己的；或者道听途说传一些小道消息的；或者对社会上其它一些事情谈论起来很兴奋、很愿意说的，我想这都是常人的执著心。在这些方面我觉的我们应该把口修一修，这是我们讲的修口。”前段时间发生的一件事情使我意识到修口的重要性。

的，它都这么干的，它说‘我们帮着他修炼的’。那好，你不放心啊，好，等你的业力多一些了，给你把你业力都集中起来，都扔那去。”

在我的概念中，这些就是旧势力给我扔过来的，现在就是我对它们开战的时候了：今天你们还再迫害我，症状不消失我就正念不止，发到最后的十分钟我入定了，还感受到一股慈悲的能量。我知道我做对了，师父鼓励我。是啊，有师父在，我们还怕什么呢！

我对于消业还是迫害的看法是：如果不影响做三件事的情况下，吃苦消业的确是好事。可是如果它们变本加厉以消业为借口强加了本不该我们承受的迫害的时候，就应该正念清除，因为我们是正法时期的大法弟子。

以上是所在层次所悟，有不在法上的地方请慈悲指正。

做而不求

清风

近日明慧网刊登的《对正法结束时间的思考及预言》一文引起很大的波动，我看了之后心情也受到了不小的冲击，之后又仔细阅读了几篇对此文的读后感和认识的文章，心里才慢慢平静下来。

有交流文章认为此文暴露出我们对时间的执著，我深以为然，其实对时间的执著是很明显的执著心，却又是非常难去的。以前的修炼法门都没有讲时间问题，没有哪个法门的师父讲快要结束了之类的问题，只有师尊才在讲法中多次提到快了，因为我们是人在修，所以会有人心和人的观念，用人认为的快了的时间观念理解师父的法。

昨天脑子里打过来一句法：“做而不求 常居道中”（《洪吟》- 道中）师尊点化我们修炼的最终目的是圆满，在做三件事中树立威德，做，但不能求，因为圆满不是求来

后，江泽民暗中密令“杀无赦”，在插播之后不到一个小时，就动用当地军队大抓捕，长春法轮功学员被抓捕者很快达到五千人，至少八人被打死；十五人被非法判刑四至二十年，将他们投入各大监狱、集中营秘密迫害，后续很多人被酷刑折磨致死致疯。

十九年过去了，中共对法轮功的迫害没有停止，长春市的法轮功学员们仍然在遭受着中共的残酷镇压迫害，于健莉等众多法轮功学员仍被中共重判，承受着不白之冤……更可叹的是长春市的政法委、610、公检法司等部门的官员们，仍然追随中共恶党继续作恶，拒不醒悟，后果可悲啊！

就在长春插播事件十九周年之际，我们得知长春地区十四位法轮功学员被中共冤判重判的消息，可见长春市迫害法轮功仍然非常严重。愿中国大陆民众及国际社会关注法轮功学员遭受迫害的情况，帮助中国人民早日解体中共，结束这场长达二十一年的残酷迫害！

珍贵回忆

珍贵的回忆

山东大法弟子

新年之际，我与同修姐弟俩有缘相识。彼此一见如故，交流之中，自然回忆起得法初期那些美好的情景。姐弟俩怀着无比崇敬的心情，回忆起当年聆听师尊到济南和广州传法的幸福时刻。听着他们珍贵的回忆，我真是感慨万分，犹如身临其境，亲身聆听了师尊的谆谆教诲，见证了大法的玄妙神奇，感受到了师尊的洪大慈悲。在此，写出他们幸福难忘的回忆，与各位同修分享。

同修姐姐回忆师尊在广州传法时难忘的时刻——

一、寻法路上，师尊早有安排

古语：“人身难得，正法难寻。”我有幸生长在大法洪传时代，能成为师尊的亲传弟子，真是天大的缘份，莫大的荣耀。正如师尊讲的：“我觉的能够直接听到我传功讲法的人，我说真是……将来你会知道，你会觉的这段时间是非常可喜的。”[1]

一九九四年十二月二十一日，我们全家人有幸聆听师尊在国内最后一次传功传法。

记得那年一个冬日，弟弟兴致勃勃的问全家人：“谁去广州听老师讲课，这个老师和一般气功师讲的不一样，非同一般！”当时，全家人都积极响应表示都愿意去。父母和弟弟一家人乘坐火车提前二天抵达广州。

我和一位大姨延后二天启程，准备乘飞机去。启程当天，冰天雪地，我们冒着严寒清早五点赶到机场。出乎意料，飞机晚点。等到中午，播报飞机机械出故障，正在检修。我们整整等了一天，傍晚时分，播报飞机仍然没有修好，需要继续等待。当时我们非常着急，担心耽误听课的时间。正当这时传来喜讯，机场专门调拨一架南方航空的小型飞机，直接飞往广州。我们乘机二个小时，当晚顺利的抵达广州，没有耽误第二天的听课。事后悟到是慈悲的师尊一直在看护着弟子，一切师尊早有安排。

二、在广州班上见证大法的神奇

到了广州，外地学员很多，光我们家乡就来了一百多人，天南海北新老学员汇聚一堂。广州的同修安排的井然有序，每天早晨集体炼功，然后有专车接送听课。我们每天乘坐大巴车去听课，路程约有十多公里，乘车五十分钟才能到达听课地点。

记的我进入课堂，第一次看到师尊，当时觉的师尊是那

就是要用嗓子的，这样咳下去嗓子也受不了啊。我想起了师父在《精進要旨》〈道法〉中的话：“再要是没完没了下去，如果不是心性或行为存在其它问题，一定是邪恶的魔在钻你们放任了的空子。修炼的人毕竟不是常人，那么本性的一面为什么不正法呢？”我理解的正法就是站在正法的基点看待这件事，不是站在个人修炼的基点一味的承受、消业。师父在《二零零三年元宵节讲法》中还说：“除了新学员外，师父从九九年“七·二零”以后，就没有给你们制造过任何个人修炼的关，因为你们的个人修炼全面转向到救度众生、证实大法上来了。”我是99年之前就已经在国内得法的老弟子了，那么，这个关是谁安排的？当然是旧势力安排的，是旧势力利用黑手与邪魔烂鬼干的。既然是旧势力安排的，我是不能承认的。如果听了它们的安排不就是走在旧势力安排的路上了吗？！当我坚定的认定这就是迫害，师父不承认，我也不承认的时候就有了惊人的变化。

之前每天早上起来都是一阵狂风暴雨式的喷嚏眼泪，严重的时候完全无法打坐。而这一次打坐就惊奇的发现打喷嚏和流鼻涕的情况已经从狂风暴雨减弱到和风细雨了。已经完全不影响打坐了。这使我更加看清了这一次的所谓消业根本就是迫害。

既然明确了是迫害，那就坚决用正念铲除。下定了决心，就开始高密度发出强大的正念。以往我发正念都有非常好的效果，我回想这一次我被旧势力给压得很严重，甚至在发正念的时候都无法像以往那样精神百倍的发。这正是它的险恶用心啊，它在我强的地方故意使绊子，麻痹我，让我忽略发正念铲除它。看清了邪恶的伎俩，我就不再动摇了，就针对眼睛、鼻子、嗓子及整个呼吸道这些部位发出强大的正念。师父在《二零一九年纽约法会讲法》中说：“旧势力不就是会这个吗？当年的耶稣、释迦牟尼弟子它都这么迫害

一个多星期前因为不正的一念招来了所谓花粉过敏的症状。之后我找出了对花粉过敏的害怕，和一出现和花粉过敏相同的症状就联想到是花粉的不正确观念。虽然表面上从来不认为自己有病，可是思想中的这一点点的观念都成为旧势力收拾我的强烈借口。我努力的找执着去观念，并且一有时间就是学法，炼功，在实修上也是严格要求自己。后来，症状还是没有减轻，我就想，也许是之前我没有做好的地方就当是消业吧。该还的就还吧。我一想是消业，旧势力似乎拿到了通行证在迫害我的路上开始肆无忌惮。

首先是晚上让我的鼻子完全堵塞，无法入睡，第一天我就想是消业，所以就被动的承受着，第二天醒来因为没有睡好觉身体疲乏，头昏脑胀的。到了第二天晚上睡觉，还是两个鼻孔完全堵塞令我无法入睡，我这才觉得有点不对劲，心想这不行啊，不让我呼吸可不行，我必须得喘气，结果就感到一个鼻孔通畅了。这是我在这一关中第一次否定迫害。第二天过敏症状都没有消失，唯独到了晚上因为我否定了对我睡觉的迫害，这次双侧鼻孔都是通畅的，可以正常入睡了。对我的干扰还体现在打坐上，我通常都在早上醒来先打坐，然而前几天早上根本无法打坐，不停的打喷嚏，咳嗽，鼻涕像打开的水龙头一样，我开始还坚持炼不管它，任凭鼻涕随意流下，到我的下巴结成了水帘洞。可没过多久，鼻水就决堤了，最后一大滩跌入我的手心，搞得我狼狈不堪。第二天我想这鼻涕眼泪的也得坚持炼啊，未免鼻水再次决堤。我戴上了口罩，现在想想真够滑稽，估计天上的神也会笑话我了吧。可当时就是觉得是消业没有顾及那么多。

可这次病业关就这样已经一个星期了，后来竟然开始了咳嗽，这不得不让我陷入思考。观念、执着都找到了呀，也在心里放弃了不该有的观念。学法炼功实修都达到了精进的状态，再这样下去不对劲啊。而且今天我还有录音的工作

么年轻、高大，笑容是那么的慈祥、亲切。师尊讲课时，我看到了美妙殊胜的景象，只见师尊身体周围闪闪发亮，散发出金黄色灿烂的光芒，顿时，我心中升起对师尊无比的敬意。

在听师尊讲课的第四天，师尊亲手给弟子净化身体。我切身体会到师尊为我净化身体后，身体出现了神奇超常的状态。那一天，我和父亲听课走出礼堂，心情格外舒畅。我们没有等专车，兴致勃勃的步行回旅馆了。当时，我和父亲都感到一身轻，走路轻飘飘的，感觉不是走路，双腿好像飘起来，就像有人拉着往前飞，十多公里的路程，一眨眼就到了，快的令人震惊。这是我有生以来第一次感到身轻如燕，走路生风。从此以后我疾病全无，无病一身轻。

在学习班结束的最后一天，我们怀着对师尊的感恩和得到大法幸福的心情，久久的不愿意离开师尊。总想呆在师尊身边，想多看师尊一眼，等师尊离开以后。人人都是泪流满面，忍不住出声的抽泣，我们在乘坐大巴车回去的路上，整个车厢里一片哭声，那场面感人至深，永生难忘。

我们老家的一位同修阿姨，听了师父讲法后，在交流会上讲了一句感人肺腑的话，阿姨流着眼泪无比激动的说：“今天，我可找到家了！”这句话也表达了我的心声。

同修弟弟回忆师尊在济南和广州讲法时印象深刻的几个片段——

（一）初次见到恩师

一九九四年六月二十一日，我参加了师尊在济南第二次传功传法班。那一天下班之后，我骑自行车来到济南皇亭体育馆，我刚下车子，只见对面走来一位身材高大的小伙子，脸面红彤彤的，皮肤白净，没有皱纹。我低头锁好车子，抬头只见几个学员围住那位小伙子，我心里猜测，这是师尊

吗？当年，我只有二十六岁，师尊已经四十三周岁了，看上去却比我还年轻哩！

（二）“电风扇”的由来

那时，正逢盛夏，温度在摄氏 38 度以上，济南可谓“大火炉”，名副其实。师尊讲课时，许多学员耐不住室内的高温，摇起了扇子，妻子坐在我旁边拿着硬纸板不住的扇动。

不一会儿，师父就讲：“扇扇子的，不妨把扇子放下……”随后我确实感到一阵习习的凉风从身后吹过来。

我对妻子说：“别扇了，你没感到有风吗？”这时，我无意抬头看到天花板上挂着一个黑白色的大吊扇，直径约有五六米，呼呼的转动着。

我赶紧告诉妻子：“你不用扇了，咱这里有个电风扇。”妻子抬头看了看，纳闷的说：“在哪儿？哪有电风扇呀？”

这时，我抬头再找电风扇却看不到了，刚才我是用天目看到另外空间的景象，原来是慈悲的师父用法轮给学员们送来清爽的凉风。

（三）沐浴甘露

第四堂课，师尊给弟子统一净化身体，我按照师尊的要求闭上眼睛，顿时，一股清泉似的甘露从头顶冲到脚下，感到全身所有的细胞都通透了。大家一起跺一只脚，然后又跺另一只脚，师尊两次给弟子净化身体。

有一天，师父讲法提到炼功盘腿时，告诉大家“原来盘不上，今天回去试一试……”一提盘腿我就犯愁，头几天我一直都是单盘腿，根本不能双盘腿，腿疼咬牙可以坚持，可右腿就是搬不上去。听课之后，我一进家门就坐下双盘腿，没想到很轻松的搬上右腿，我能双盘腿了，甭提我心里有多高兴了。我明白是师尊给我拿掉腿上的业力，替我承受了。

中拼搏，何时是个头？又能带走什么？来世你又是谁？可是，想归想，得对他们好，为他们着想，甘愿付出，没有代价无求回报，这种表现是情之外的高尚。记得古时城隍庙有副对联：“儿女是债 讨债还债 有债才来；夫妻是缘 善缘恶缘 无缘不合。”缘份实质是为了帐，既如此，还有啥执着的呢？

我儿子小时候，是万里不挑一的逆天货，软硬不吃，旧势力给我安排这个孽货，也是对我合理的果报，如果我不在法上悟透和彻底放下，真够喝一壶的。放下后，我有个体会：别看孩子怎么不好这头？要看自己这头：你放的越快孩子变化越大；放的越慢孩子变化越小。

有时和同修碰一起，就听同修诉说家里那些酸楚事，孩子咋样了？丈夫咋样了？有的眼泪把叉。我就想，没放下你才苦，放下你看看？师父准管，把一切交给师父，有啥不放心的？

有时我看儿子时，亲切而陌生，意识中有一念：他与我携手从远古走来，一直到今天，是法缘，为得法来我家的。他的人生轨迹师父给扭转过来了，因为他在快速变好，而这种变好又与我无关。

一点体会。合十。

是消业还是迫害

日本大法弟子

最近的病业关过的是一波三折。在不断的找观念、去执着的过程中，时好时坏。通过这两天修炼中细心体察，我发现这根本就不是消业就是旧势力变本加厉对我的迫害，看清了旧势力的真实面孔，我义无反顾的发出强大正念，解体了本不该有的不正确状态。

[5]李洪志师父著作：《转法轮》

[6]李洪志师父著作：《洪吟（五）》〈传古风〉

[7]李洪志师父著作：《洪吟（五）》〈脱尘〉

浅说“儿女是苍生”

圣子

“儿女是苍生”这句话是南北朝时期，《颜氏家训》作者颜之推说的。最初听这句话时，不由一震，这境界让我看到差距。我修炼 20 多年了，在儿女情上虽然没修干净，但毕竟有一点彻悟的体会，就是不被情束缚。

做常人时，我情很重，对父母、儿女、亲戚朋友等，牵肠挂肚，有操不完的心。修大法后明白，在情中挣扎是自己苦自己，情不是什么好东西，是多余的，得放下。一家人不过是在“客栈”临时搭伙，每个人都有自己生命轨迹。不管人咋算计？该有福分一定有，该有祸事也躲不过。儿女有好事那是前世积德得福报；有坏事那是还业了帐，公平。如果你想改变什么？等于是改变神的安排，那是不可能的。师父说：“人各有命，谁也管不了谁，别看你的亲人，在这世上是你的亲人，下世他说不定又是别的什么人的亲人，而且前一世也是别人的亲人。所以人各有命啊，说我们就想要别人怎样，就一定不行，因为人的生命不是由人来安排的，是神来安排的。”（《休斯顿法会讲法》）

对情的放弃源于学法得法，学法不等于得法，“得法”才有荡涤一切执着的威力，才有跳出的感觉，此时，那万缕情丝和观念象一座座小山似的瞬间倒塌，眼前变得开阔，心里亮堂。能够视儿女为苍生，这应该是修炼人的大气和洒脱，没有牵挂的累，没有惦记的苦，没有冷暖的担心……视儿女为苍生一员，那种淡泊的心是轻松的。

有时侯，我看儿女在忙碌生意时，就想：当人真苦，迷

我从坚持十分钟，二十分钟，很快就能到三十分钟。从此，我炼功就能双盘腿了。

传法班结束后，我感到自己前二十六年白活了，一直就像在睡梦中，不知道人为什么活着，为了名和利，在常人中争争斗斗，活得又苦又累。今天师尊把我从梦中唤醒，给我指明回家的路，我知道了人生真正的意义，修炼法轮佛法，返本归真，我终于能跟着师尊回家了。回头看看世人不明白大法真相真苦啊！

（三）珍贵的点滴

一九九四年十二月二十一日，我领着全家六口人去广州聆听师尊在国内最后一次传功传法。

临行之前，还发生一件神奇的事，内弟也想去广州听法，人还未去，却突然不能吸烟了，一闻到烟味，就恶心，他感到很奇怪，问到：“姐姐，我还没炼法轮功，怎么就不能吸烟了？”妻子高兴的说：“弟弟，你虽然还没有炼功，可师父已经在管你了。”

记得刚进广州旅馆，就碰到一件趣事，我们从老家随身带来几箱方便面。我们看到旅馆卖的方便面和我们带来的是同一品牌，仔细一瞧，原来我们千里迢迢从老家带来的方便面竟然就是当地广州食品厂生产的。

有一天，青天白日，听到许多学员讲：在旅馆二楼，看到天空中有一个直径 100 多米的大法轮，光芒万丈，佛光普照着整个广州市。

在听课的礼堂里，一些外地没有票的学员被安排在会场前台空地上，一位坐在距离师尊很近的学员，他亲眼目睹师尊在给弟子净化身体时，两只手变成黑色的了。然后看到师尊回身，双手往下一呼拉，再回过身来，双手就恢复原色了。由此证实，慈悲的师尊用自己的身体替弟子承受了身体

上的业力，把弟子身体上的黑色物质拿掉了。

一天，我背着相机去听课，总想给师父照像。正巧迎面看到师父走过来，我心情无比快乐，赶快拿出相机，对着师尊取好镜头，看着镜框里慈祥的师尊，心情十分的激动。等师尊走过去了，我才想起还没按下快门，可师尊慈悲的音容笑貌早已铭刻在我心里，永生不忘！

今天，同修听了姐弟俩重温聆听师尊传法的幸福回忆，深受感动，真是无法用语言来表达对师尊慈悲救度的感恩，表示一定珍惜大法洪传于世千载难逢的机缘，不辜负师尊的慈悲苦度和殷切期望，做好三件事，助师正法，兑现誓约。特将此文献给慈悲的师尊，献给各位同修，如果能对各位同修的精进实修有所激励，十分荣幸！

如有不妥之处，请同修慈悲指正！在此，向师尊叩首问好！

注：[1]李洪志师父著作《转法轮》

修炼体悟

读《给老年同修的提醒》有感

大陆大法弟子

读了明慧网《给老年同修的提醒》的文章后，感触很深，20年前得法的弟子，如今多是老年人了。这部分人中，多数人一直很精进，状态也好。但也有一部分人出现病业症状，离世的也不少。对于这种现象，除了同修文章中谈到的原因外，我想再补充一点。

修炼时间的拉长，和看不到“结束”的迹象，使有的老年同修松懈下来，这一点很明显：给儿女做饭、看孩子、看电视、购物……转眼隔辈人都大了，自己也老了，修炼进入瓶颈，甚至对圆满信念也淡了。我身边有个原辅导站的老同

乐曲时，听到高潮部分，自己的心特别舒服，所有不好的心都被音乐净化。师父讲“纯善纯美现本性”[3]，“穿身洗髓暖心房 念慈形善换胎骨”[4]，身心与音乐溶为一体的时候，体悟到了善，体悟到了美，体悟到了“真善忍”[5]的美好。在自己思想业力强，不好去的时候，自己晚上就长时间听音乐，用耳机听，音乐充满整个大脑，其它的什么都不去想了。自己一边流着泪一边想，这么美好的音乐，这么美好的意境，自己以前怎么会有那么肮脏的思想。有一次听音乐，脑袋里响起嘈杂咚咚类似迪斯科的现代音乐，邪恶还想垂死对抗。还有两次发正念，自己迷糊过去了，“心清似水淡”这首乐曲上来把邪恶消灭了，自己顺时清醒过来，这首乐曲变成法器了。最近又下载了“真善忍的光芒”这首乐曲，融入到音乐的意境中，又听的泪水涟涟，增强了自己修炼的正念。

师父讲“仙乐佳音传美声”[6]，“歌乐唤醒本性纯”[7]，常人也喜欢听大法弟子创作的乐曲，我的妹妹不怎么喜欢听真相，却喜欢听大法弟子创作的乐曲，每次来都放给她听。有一次她说你给我放我在天上的那个音乐，我一听愣了，不知道她说的是哪一首乐曲。有一回，上同修家，看到同修的丈夫（常人）从外边回来，兜里放着随身听，里面放着大法弟子创作的乐曲，因为她的丈夫喜欢听，一边走路还一边外放着听。大法弟子创作的音乐充满了善的力量，散发着慈悲的能量，起到了救度众生的作用。

音乐丰富着人的生活，音乐净化人的心灵，音乐使人回归正道，音乐会一直伴我走完修炼之路！

[1]李洪志师父著作：《洪吟（五）》〈回天庭〉

[2]李洪志师父著作：《洪吟（五）》〈脱尘〉

[3]李洪志师父著作：《洪吟（五）》〈神在舞〉

[4]李洪志师父著作：《洪吟（五）》〈度〉

处，担心、不安只能让自己过不好，还会使结果变坏，我为何要让自己被这些情绪带动，即使这件事是我疏忽造成的，真的要再来一趟，也不能要这些情绪，于是我马上选择平和的心态，不断念“法轮大法好”。那些心情难受的东西就消失了。轮到检查我的时候，我很平静，啥也不想，结果一切顺利。右眼居然写着 0.3，刚好合格。我知道又是师父在帮我。

师父在《二零一五年纽约法会讲法》中讲到：“你的生命的每一分、每一秒都在修炼中，你在浪费你自己，你在你修炼的这条路上在浪费有限的时间，没有走好自己的路。”我知道我做的还太不够了，离师父的要求还太远，很多念头都意识不到，大多情形不能立即发现归正，因此吃了很多不必要的苦，我希望自己在将来的修炼中越做越好，把负面的观念思维和情绪统统修掉。一思一念都要严格审视和分辨。

以上是个人层次的体悟，不在法上的地方请慈悲指正。谢谢大家！

音乐伴随我修炼

大陆大法弟子

自己从小比较喜欢听音乐，喜欢听通俗唱法的歌曲，不喜欢听美声唱法的歌曲。修炼后，通过看神韵，改变了自己的想法，扭转了自己党文化的思维，很愿意听美声唱法了，觉着这才是真正的唱歌。师父讲“仙乐天音净心灵”[1]，神韵演员高亮清透的声音净化了自己的心灵。

自己平时把正见网上的乐曲都下载来听，每次吃饭的时候就放音乐听，有喜欢听的乐曲就反复听，以前很喜欢听“心清似水淡”这首乐曲，师父讲“仙乐洗心舞净人 消疾解忧一身轻”[2]，在自己心情烦躁的时候听这首乐曲，自己的心变的平静如水。在听“世界需要真善忍”这首笛子演奏的

修，迫害前很精進，迫害后不敢出来，偶尔见面时，他问我：“你能看到东西吗？你认为什么时候能结束？”“眼见为实”是修炼人大忌，持这种想法的人是很难走到底的。再后来见到他时，觉得他老了许多，他说“不修了”。

有一个现象很容易忽略：不少老年同修，对延续来的生命，思想麻木，津津乐道于常人生活，这样人大有人在。比如：身边有个老年同修，得法前患癌症，医院已判死刑。修大法好了，可他并不珍惜自己，讲究吃、穿、购物，说话不修口。今年他六十六岁，儿女给他过六十六大寿（也叫抢寿），他跟同修说：“孩子有这孝心，咱能推迟吗？”同修咋不想一想：修炼人做这种事，天上神会怎么看？天国世界的众生怎么想呢？哪是家呀？如果不修大法，命早没了，还抢什么寿？把延续来的生命当儿戏，只有在大法中精進才能延寿。

老年同修应该改变一下“老”的观念。经常听老年同修说：“我记忆力不好，老忘事，走路没劲，眼睛越来越花……”这样想也是求，旧势力就希望你这样想，它好有空子钻。我们是性命双修功法，不管表面改变多大？内在是超常的。有一个近八十岁的老年同修，出现病业时，儿女送她去医院检查，医生惊讶说：“怎么骨骼和内脏跟 40 岁差不多？”“精神和物质是同一性的。”（《美国中部法会讲法》）从法中知道：一个人被绑在椅子上让他听水管的滴答声，说是放他的血都能被吓死，可见精神的力量？当我们认为自己“老了”时，是不是把生命拉向了“老”的一边？

“老”的魔就束缚你。我们身体里有法轮、气机、能量、从微观到表面，无不充满大法美好的因素，哪一种因素跟“老”有关系呢？转变一下“老”的观念，也许会出现另一种状态。有的老年同修，出现病业状态或离世了，也许就差转变“观念”那么一点点？比如：有个老年同修，在监狱

时，耳朵被狱警打坏了，听力下降。他跟同修说：“我耳朵被打聋了。”意思这是迫害证据。这些年他一直这样说，结果，耳朵越来越聋。如果他能正念否定，大法什么不能归正？老往坏处想，那个“聋”的生命就跟着他，旧势力可不管你聋不聋的，你死了它才高兴呢。

有个亲戚同修，我听说出现病业了，去看她，她说：“我不怕死，哪死哪埋。”给人感觉对法挺坚定，可这话是正念吗？我说：“别这样说，发正念把这句话打碎了，这是把柄呀？”再后来，儿女送她到医院检查，那天我也在。我问她：“住不住院？”她说：“不住院让我死呀？”为什么开始那么坚定？后来又这样说呢？这就是正念基础，关键时的考验才是真。修炼人如果心里有“死”的概念，那个“死”的生命就已经在你空间场等上了，旧势力随时会下手。

还有个病业老年同修，去看她时，她问大家：“我死了你们会想我吗？”同修吓了一跳，让她否定这句话！她说：“说笑话呢，我死不了。”死不了为什么这样说呢？往往我们对于病业中的同修，只是想怎样发正念帮他闯过去？但能否闯过去？关键取决于他自己，如果学法实修基础扎实，大家再帮把劲，闯过病业关就容易些；如果实修基础弱，闯过来是很难的。

好几次，我都听到这样话，有的病业中的同修问老伴：“我死了，你会再找女人吗？”这句话里包含许多人心，跟常人有什么区别？

还有个病业中老年同修，过年时，让儿子、儿媳、孙子……跪地给他磕头，完全把自己当成了常人了。结果，转过年就离世了。

民间有句话：“七十三，八十四，阎王不叫自己去。”不少老年同修，到了这个岁数时，就犯嘀咕。一次我见个老

念，认为她就是好孩子，抱着非常相信她的心态，就轻轻说了一句：忘了收拾桌子了吧，赶紧扔掉吧，否则虫子就过来了。没有一丝抱怨和责备。没想到奇迹马上发生了，她居然一秒钟都不拖拉，放下手中的事情，高高兴兴答应我，一句不耐烦的话也没说，立刻收拾完了。我当时看着她的行动，都惊呆了，这变化快的简直令人难以置信。真的是像师父在《转法轮》中说的“好坏出自人的一念，”啊。

师父在《二十年讲法》中说：“这么多年来，我一直在说大法弟子的能力非常的大，很多人就是不相信，因为也不让你看到。你在正念作用下，你身边的一切和你自身都会发生变化，你从来都不想去试一试。旧势力和那些个邪恶因素的干扰，就是在钻你们思想的空子，这些年来一直在干这个事，”。

我开始明白，师父说的全是真的，我们真的是神，所有的负面情绪，都是旧势力在钻空子，让我们不断动用负面思维，人的经验和推理方式。只要我们承认和接受它们是自己，一动念就可能在劫难逃。如果难中又正念不足，就会使我们长期陷于魔难之中。

更新驾照时调整心态

最后讲一个近期发生的小事。我的驾照到期，要去换新的，结果忘了带眼镜去，女儿陪我去的，到了办理处，孩子才提醒我，我马上担心起我左眼虽在正常视力范围，但右眼0.1都不足，几乎啥也看不到，平时我不愿意戴眼镜，靠左眼干活，眼镜就是为驾照准备的，万一视力不合格，还得跑一趟，离家远，非常浪费时间，我一下就被带动了，心情开始不安，变得烦躁焦虑，这下如何是好，根据规定，一只眼不足0.3，另一只眼正常也不能算合格。

想着想着，我又一下反应过来，事已至此，担心有何用

们在求，于是不好的结果就发生了。

师父在《转法轮》中说，“好坏出自人的一念，这一念之差也会带来不同的后果。”我通过这次经历，切身感受到了大法的威力。因此，我开始意识到，丢掉负面的难受的情绪，修正我们的一思一念真的太重要了。

车窗瞬间修好

一次我开车出门回来，发现我家车子后座窗户关不上了，试了很多次，就是纹丝不动，既不能上去，也不能下去，我第一念就是，完了，车太旧了，老了，零件都不好使了，又得修理了，坐那烦恼了半天，要不要预约修理厂，我这段时间金钱，嗨，真的是麻烦事一大堆，想着想着心里又难受起来，也是在烦恼了几分钟后，突然醒悟过来，啥叫老了旧了就该坏了，我这不是人的负面思维吗？不对，我想起同修的车窗发正念就好了，我也求师父，我想我是大法弟子，车是我的助手，不会坏的，于是发了一分钟正念，再按自动按钮，忽地一下升上去了。我激动地立即谢谢师父。只要动正念，师父就让一切归正。出现好的结果。

观念转 孩子变

我的小女儿，一个最大的毛病，就是叫她做任何事都会拖拖拉拉，几乎没有一件事会马上去做，说多了就跟你闹别扭，不停跟你顶嘴。我每次都是抱怨指责，最后无可奈何地认为她就那样的性格，一件事叫个 5、6 遍也不去做，没有办法了。一天下午，我看到她又吃完东西不收拾，刚要埋怨她的坏习惯，话还没出口，我突然意识到，我怎么在孩子的的事情上忘了，修炼人遇到的事，都是给我们修的，没有偶然的，否则就不会发生，也许正是我的观念害了她，都是假的，我变她就变。于是我想，要改观念了，这就是看我动的是人念还是神念了，于是我马上调整自己的念头，动用正

年女同修，她问我：“我明年 84 了，心里咋老突突？是不是过不去这个坎？”我说：“这与你有关吗？”她一下明白了。

有人看似修得挺好，遇事时主见差，老去问别人咋办？圈子里有个老同修，他对修炼必成信誓旦旦，我几次听他说：“咱们地区有一个人能修成，那人就是我。”可后来，他出现脑血栓症状，对于住不住院拿不准？他给一个开天目同修打电话：“我上不上医院？”那位大姐说：“能不去吗？得符合常人状态呀？”一句“符合常人状态”，使很多人陷在常人中，这几年，听这位大姐话的人，有六人离世，其中包括说“有一个人能修成，那人就是我”的同修。

老年同修有个特点：起早炼功天天都能坚持，可这不等于是修的好，炼是炼，修是修，师父说：“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》）炼的好不等于修的好，精神境界达不到标准，那是圆满不了的。最可怕的是：老是徘徊在一个境界上，总看不到有什么改变？师尊开示：“越在无望中，可能希望就在眼前。越在觉的很无聊中，可能就是在建立你的威德。”（《各地讲法十一》〈什么是大法弟子〉）

老年同修一生中该经历的都经历过了，应该把牵挂和各种心尽快放下，珍惜每一天，激励自己，精進才平稳，身体才不会出现毛病。

以上是举了几个例子，感觉普遍，希望对老年同修能有一点借鉴，不当之处请指正。

正念对待生活小事 也出神迹

海外大法弟子

师父在《二零零九年大纽约国际法会讲法》中讲到：“修炼就是把那个不善的、负面的东西修掉，完全修成正面的，这就是得善果。”，我因为常年在家做编辑校稿，基本上就在日常生活的小事上修心性，如何正念对待这些点滴小事，成了我的修炼日课，我发现，只要常常记得修掉负面的情绪和思维，选择正面的，就会发生奇迹。有的甚至瞬间就变。以下举几个例子，跟大家交流。

房子不再漏雨了

我家住一户建的木头房子，快三十年了，年头比较长了，台风一来就会提心吊胆，因为曾出现过房顶的瓦片被掀掉、漏雨、砸坏邻居物品，找保险公司修理的经历。当时家里因为孩子小，丈夫不在家，里里外外都是我一个人来处理，真的被搞得焦头烂额，虽然有保险公司出钱，但是处理过程会焦虑不安，还浪费了大量的时间。当时我都没想到这就是魔难，就是旧势力的干扰，让我常年因为这些家庭烦恼过不好日子，觉得很无奈，好像这种生活上看起来很自然的，合情合理的灾难和不顺，都是无法避免的，其实是旧势力在钻我们的思想空子，这个秘密，被我一次看似偶然的正念对待发现了。

大概两年前吧，又是一次可怕的台风，感觉来势凶猛的暴风雨仿佛要把我的房子掀翻，我又开始紧张起来，心想不会又出现漏雨修房子的结果吧，这一害怕，已经不正，果然招来了漏雨的后果。那天我睡在饭厅的地上，半夜被狂风打击门窗的声音震醒，我下意识地摸了一下左边的地板，没想到居然是湿漉漉的，我还以为自己太担心出错觉了，完全被吓醒，马上起来点灯，一看把我惊呆了，饭厅顶部大灯的灯绳，变成了一条细细的小水流，源源不断流下地板，我睡觉的被子已经湿了一些，这才知道真的漏雨了。我赶紧拿来一个盆，接住漏雨，坐在地上脑子一片空白。随后过去的修房

顶的经历一下子全都回忆起来，瞬间又被焦虑不安、烦躁无奈等等负面情绪占据我的大脑，把我逼的喘不上气来，甚至勾起了对孩子爸爸常年不在我身边的种种怨恨。马上觉得就想逃跑，这日子没法过了，够够的了。

神奇的是，就在这一瞬间，一个念头进入脑中，突然想到，为何我要烦恼焦虑呢，为何我要难受无奈呢，我一个大法弟子，非要过这种提心吊胆，无可奈何的日子吗？我的情绪不是我自己在掌控吗？这样下去，不就是让我过不好日子吗？我为何要被带动呢？难道情绪焦虑不安，能改变什么吗？你现在都不能好好睡觉了，这不就是干扰了吗？于是我做了一个自己都感到不可思议的决定，我告诉自己，马上去睡觉，什么害怕、担心、烦躁，统统抛开，什么事明天再说。从今往后，天塌下来也要开心地面对。该干啥就干啥。想完我就马上真的抛开一切，安心入睡了。

没想到第二天起来一看，接水的盆并没满出来，那条细水流，变成了断断续续的水滴，很快就停了。

我就又想，要不要找保险公司修理呢？不修理，下次台风可咋办。我这次反应快了，一下子抓住这个担心。为何我要想象下次会出事呢，不要想了，下次的事下次面对，不管了。就这样，我没去修理，不久又接连来了两次台风，我都不去管它，却再也没有出现过漏雨的现象。我这才知道，在难中不被负面情绪带动，想起自己是大法弟子，那一念就能改变结果。

其实这一次是师父将正念打入我脑中，教我如何正念对待生活中遇到的问题，学会修掉负面的思维和情绪。它们真的不是我，所有不正的念头和情绪，都是人中经验带来的观念和执着心造成的，在难中被这些负面的害怕、不安、焦虑、怨恨、抱怨等等东西带动，就等于你承认它们是自己，认为就是自己在这样想的，那就上了旧势力的当，就等于我