

耀门楣。这件事也被传扬出去，乡里乡亲都称赞周家儿媳妇马氏的贤德。此事也被记录在《上饶县志》中。

天理循环，的确报应不爽。周家幸亏娶了位明事理、相信因果报应的好媳妇，否则等到不义之财被不肖子孙败光那一天，后悔就晚了。

或许不信因果报应的人会说，没有马氏，周家的钱财也未必会败光。那再说一个商人得善报的故事。

据《太上感应篇注证》记载，明朝江苏仪征县金某，在镇上开了一个典当铺。嘉靖初年，江南盗贼横行，抢劫了所有富户家的财产，但惟独金某的当铺无恙。

官府因此怀疑金某与盗贼有勾连。于是在将盗贼捕获后，便询问他们为何不抢劫金家当铺。盗贼们供述说：“我们曾经先后几次前往抢劫，都看见金家屋上有几位金甲神守护着，所以不敢进入其家。”

对于这样的解释，县令并不相信，就喊来地保等人询问。大家都说：“金某确实积累了不少德行，其它典当铺，都是出轻入重，只有他家出入公平，而且估物很宽，可以典当的限期也很长。如果知晓是年老而贫弱的人，还破例免息。此外，在冬天还免除典当寒衣的利息，夏天免除典当夏衣的利息。这样做已经数十年了。”大家都认为正是他经商重义轻利，所以才有神仙护佑。

县令这才相信，大加赞赏，还报给上司，上司听说后，就表彰了金氏。

如果金氏与其他同行一样，为了获取更多利益而出轻入重，又如何会得到神的保护呢？想必也同样会被盗贼抢劫，蒙受损失吧。周才美家的道理也是一样，如果不义之财积累的多了，将来一定会通过某种方式被夺去的。因果报应从来毫厘不差。

参考资料：《北东园笔录》

# 正见周刊



10月2日（周日）上千纽约法轮功学员冒着风雨在布碌仑大游行，声援四亿中国人退出中共党团队及 EndCCP（打倒中共恶魔）联署破 270 万。沿途不少民众拍照、录像；接过“法轮大法好”小莲花，有些当场三退。

第 1050 期

2022 年 10 月 4 日

## 目录

## 正见新闻

- 新唐人声乐大赛落幕 弘扬传统获各方盛赞 /3  
 2022 日本法轮大法交流会在东京举行 /3  
 国际心肺移植学会禁中国论文 美政要响应 /4

## 讲清真相

- 民众不顾危险盼得救 /4

## 修炼体悟

- 抱轮两小时的体悟 /7  
 看手机的危害 /9  
 老同修写法会交流 不正确状态消失了 /11  
 谈修口 修心 /14  
 师父是我生命中最亲的人 /17  
 正念上网不受影响 /19  
 遵循大法做处处是亮点 /21  
 在师尊保护下走出魔难 /24  
 任何环境都是修炼的环境 /30  
 学法找到自卑的根源 /33  
 炼功动作放松了 我身体就好转了 /37

## 神传文化

- 知错能改 避免家败命运 /38

念是：“一个真正的生意人，不应该追求所谓的利，而是要追求所谓的义”；“视财物如水一样的平等，做人如同秤一样的公正刚直”。古往今来，取得成功并且屹立不倒的都是那些重视德行、不将“利”字放在首位赚昧心钱的商人。这是因为上天在恒定着一切。

清朝道光年间，江西上饶县（今广信区）内有一户姓周的人家，主人名叫周才美，他在城中开了一家米店。因为善使手段，投机取巧，所以赚了不少钱。

儿子长大后，周才美为儿子娶了同城的马姓人家的女儿。他的儿子整日玩乐，十分不肖，但马氏知书达理，十分贤德。周才美考虑到自己年事已高，就打算让刚过门的儿媳掌管家事、米店。他找来儿媳，并拿出计量用的工具斗、斛、秤、尺，告诉儿媳买米和卖米时使用不同的计量工具以及使用方法。

马氏听后，十分惊诧，便自请下堂，不做周家媳妇。周才美不解，便询问原因，马氏道：“公公所为实在是有悖天道，媳妇不敢违背公公之命，但又怎么敢违背天道？只能离去。天理循环，报应不爽。通过不义而得到的财物，必会消耗散去。将来恐生养出不肖子致使家败，到那时，旁人都会说是我所生，我不愿担这样的骂名。”

听了儿媳的话，周才美沉思良久，觉得儿媳说得有道理，遂说道：“那今后买米卖米都用一样的计量工具，可否？”马氏说“不可”，并询问其用如此之法买卖了多少年米。周才美说是二十多年。马氏遂道：“想要媳妇留下，需得卖米买米用相反的计量工具二十余年，以抵偿昔日欺诈之数。之后再采用相同的计量工具，这样不至于生出不肖子孙，让祖宗蒙羞。”

周才美欣然同意了。此后周家米店一改往日做法，生意也更加兴隆了。后来马氏生了两个儿子，都登第做了官，光

## 正见新闻

## 新唐人声乐大赛落幕 弘扬传统获各方盛赞

10月2日，第八届新唐人“全世界华人美声唱法声乐大赛”决赛在纽约曼哈顿考夫曼音乐中心莫肯演奏厅（Merkin Hall of Kaufman Music Center）落幕。经过三天激烈的角逐，各奖项花落有主。

本届大赛，无论是评委、选手还是决赛现场观众，都对比赛的水准、传统美声艺术给人带来的美好享受与心灵净化作用赞叹不已。

下午4点30分，本届大赛评选结果揭晓。其中，男声组和女声组的金奖均空缺。

## 2022 日本法轮大法交流会在东京举行

10月2日，2022日本法轮大法心得交流会在日本东京举行，来自日本各地的部分法轮功学员参加了这次交流会。

交流会上部分法轮功学员分享了他们在工作、生活中如何做个好人，遇到矛盾向内找自己的不足、向民众讲清法轮功学员受迫害的真相的心得体会，并向李洪志先生表达了他们的感恩。

交流会上，共有22位法轮功学员分享了他们在社会各阶层中，是如何实践“真、善、忍”的普世价值实践的。

## 内华达大学法轮功学员征签讲真相

拉斯维加斯大法弟子

二零二二年九月二十二日星期四，拉斯维加斯部分法轮功学员来到内华达大学的言论自由区，向午间休息的学生散发资料，讲清法轮功被迫害的真相，和征集“解体中共”的签名，受到学生的热情回应。很多大学生一听是解体中共、

圆满法》（下同）21页中讲：“全身放松，松而不懈”，并尤其在“法轮桩法”45页中讲：“两肩、臂、肘、手腕全部放松”。在其他功法中，也多次说到要放松，可我没意识到啊。我对左臂的执着，竟长达二十多年，最后使身体向左侧倾斜，导致高低肩、疼痛，这才想到放松，悟性太差了！

在19页讲“佛展千手法这套动作的核心就是舒展，打通能量淤塞的地方”“一上来就达到百脉皆通”。法中说的明明白白，而我却同法的要求相背离，炼功中左臂还执着的使劲，身体都向左侧斜了，不按照法的要求去做，还不自知。其实那就是执着左臂，不让能量通过。能量不能流通，就不能被高能量物质代替，还是个常人，岂能不“病”？看看我的状态：高低肩，就跟“胸部歪斜、驼背、中风”的常人残疾状态差不多。

我立即急刹车，挺胸站直，左肩放低，重心右移，按照动作要领，不断放松、归正自己。目前，各种症状已经减轻。执着的这么多年了，一下子恢复到当前的状态，虽然还有些不习惯，但感觉全身舒适多了，真让人感慨万端！

希望同修吸取我的教训，不要跟我一样，悟性这么差，炼功这么多年了，在这臭水沟里翻了船。同修们有了病业问题，甚至很严重，苦苦的撑着，不要想大的执着，不妨就在小问题上想一想：问题是不是就出在炼功动作不规范？不放松？在这些小的执着上找找看。旧势力虎视眈眈啊！

## 神传文化

## 知错能改 避免家败命运

劉曉

韩国电视剧《商道》中的商界巨子林尚沃秉承的经商理



摒弃共产主义，立即拿笔签名，毫不犹豫的支持法轮功。

法轮功学员在内华达大学讲真相，征签、发资料、展示功法，介绍法轮功，每年都来，除去两年疫情期。高年级学生毕业离校，新生又来听真相；每次都能遇到中国留学生或者访问学者，帮助清除他们疑惑、了解法轮功是同化宇宙最高特性“真、善、忍”为根本的佛家上乘修炼大法。

## 国际心肺移植学会禁中国论文 美政要响应

国际心肺移植学会（ISHLT）近期发布的这份声明（链接）说，“鉴于大量证据证明，中国（中共）政府继续独立地、系统性地支持从死刑犯身上摘取器官或组织，因此，国际心肺移植学会（ISHLT）将不接受提交的和中国人体供体相关的器官移植的内容，以及提交的涉及来自中国人体供体的器官或组织的内容。”

就国际心肺移植学会的新政策，美国国会参议员马可·卢比奥（Marco Rubio）9月28日在回复大纪元记者的电子邮件中说，所有美国人应该停止和中共器官移植行业的合作。

9月20日在美国华府的一个人权活动上，美国国会资深众议员克里斯·史密斯（Chris Smith）就国际心肺移植学会的新政策，向大纪元记者表示，“（我们美国政府）要支持这样的政策。”

讲清真相

## 民众不顾危险盼得救

晨起

最近半月连续发生的几件事，让我感到生命明白一面是多么盼得救啊。现记录下来，与同修共同精進。

故事一

人心一表现出来，很可能就不符合法轮功的标准，对不对？那很可能在迫害中用人念做错。修炼嘛，那修炼中当然是允许你做错，因为你不可能每件事情都做好，但是你最终得做好。既然你能做错，你也可能做大错。这早就想过了，这些问题早就知道，你也可能做了非常大的错。我告诉大家的是，你是个修炼的人，你走在神的路上，你错了不要紧，你要知道错，你要在没有修炼完成之前做好你该做的，继续做好你该做的，这就是修炼。”（《各地讲法十四》〈大法洪传二十五周年纽约法会讲法〉）

由此我体悟到，我们在修炼路上的自卑怀疑其实没有百分之百信师信法。我们所做的所有错事都只是修炼的过程，跌倒了继续做好，师父讲：“正法必成，大法弟子必成。”（《各地讲法五》〈二零零四年美国西部法会讲法〉）既然如此，只要我们百分之百信师信法，必成正果，我们将是全宇宙最羡慕的生命，那还有什么好自卑的呢？

以上是自己对自卑的一点体悟，层次有限，如有不当，请同修慈悲指正。

## 炼功动作放松了 我身体就好转了

法粒子

我从小就有个左后背疼痛的毛“病”，不能站直，否则就疼痛。后来发展成左肩高、右肩低，胸部往左侧歪，左臂麻木疼痛，一直持续到前一段时间。平时炼功时，注意一下，尽量不去“招惹”它，问题不大。也不过多注意它，自认为会在大法中归正。

前段时间，有一天炼功时，我无意将左臂放松，突然意识到，左臂一直在使劲，没有放松。我炼功二十多年了，竟然没意识到，这就是对身体的执着！师父讲在《法轮大法大

层下走中，旧势力做了一系列的安排，来到人世间，经过生生世世的轮回，扮演了各种各样的角色。而这些角色的好坏并不是我们可以左右的。因为奠定文化的需要，可能会扮演奸臣强盗等会干大坏事的角色，会造下无数的罪业，而旧势力就极端的利用这些，阻碍着我们的得法，阻碍着我们精进，甚至迫害我们。我们需要认清它们并全盘否定。

## 二. 自卑源于把自我看的重于大法

师父的讲法中曾多次提到过大法弟子伟大，而长久以来我从不认为自己属于伟大的大法弟子，而是一直觉的自己没做好，不配这个伟大的称号。

师父讲：“大法弟子是伟大的，因为你们修的是宇宙的根本大法，因为你们用正念证实了大法，因为你们在巨难中没有倒下。”（《精进要旨二》〈弟子的伟大〉）

从这段讲法中，我体会到，我们的伟大，并不是因为我们个人的能力如何如何，也不是因为我们做了多少正法的事情，也不是我们个人修的如何如何，而是因为法伟大，我们因为被师父所选择可以修这部宇宙大法而伟大，我们可以按照法的要求去做而伟大，我们在旧势力强加的魔难中没有倒下而伟大！那么，之前的那种自卑，不就是把自我看的重于大法了吗？

## 三. 自卑源于没有百分之百信师父信法

以前自己在修炼中常常会遇到这样的情况，当某一关没过去，或者过去了，不久同样的关又来，当时没过去，又来，反反复复，那种自卑感又使自己有点失去信心了，觉的自己修的太差了。而怀疑自己能不能修上去，这么点小事都过不去不配师父救度。

师父讲：“作为大法弟子在这场迫害中，也是一样。在修炼中是人在修，人在修就会有许许多多的人心的表现。那

一天深夜下班回家，天下着小雨，路上更没有什么人了。我在人行道上走，不时有车闪过。“哐当”一声，一辆电动车连人带车摔倒在与我平行的机动车道上，惊险一幕。我在心里对他说：众生你冒这大险是来听真相的吧。

急忙跑过去，准备把他扶起来，刚到跟前，他一骨碌自己起来了。我对着他说：“法轮大法好，真善忍好”，你要记住“法轮大法好，真善忍好”，记住了吗？他朗声到：喝了点酒，记住了，你能过来，我就很感动。当今社会小小善举已是很难得了。我看他没大事，就向告诉他大法真相，他说自己当过兵入过党，顺利三退后，多次致谢平安离去。

## 故事二

在学校门口，一个男生骑电动车带着一个女生过来，到我站的位置前停下，可能没平衡好，一下倒了下去。女生迅速爬起来，男生一只脚压伤，走不了。女生便推车到车位去停车。我善意安慰男生说：没事，快跟着我念“法轮大法好，真善忍好”。我不停地念，看他没出声，就说我念你心里跟着念也可以的。我感到他在心里默念。女生走过来一听拉着他就走，男生抬腿就可以走，一点也不拐了。我不放弃，急忙跟上，不受女生干扰，对男生说：你已经亲身受益，别受影响。你入的团队是无神论组织，我们在祈求神的帮助的时候不能说神是不存在的，对吧，你从心里跟老天爷退出来就可以了，浔阳是九江的意思，拿出你的勇气，就用“浔阳勇气”这个名字帮你退出团队组织可以吗？他快乐地说好，我又叮嘱他记住九字真言。众生为听真相冒多大险啊！

## 故事三

一阵急促的敲门声传来，“有人吗？有人吗？”仔细听是顶楼老太太在敲隔壁门，一会儿又听他在敲三楼门，后来

又听敲二楼，都没人。就是说现在这个单元里只有我和老太太两个人在，正纳闷她为什么不敲我的门时，就听到她在门口喊我。打开门，老太太象抓住救命稻草一般惊恐地说：

“还好你在家，别人都不在，你帮我个忙吧，我家大衣柜底下有只死老鼠，我好怕呀！”

我明白了是师父安排她来得救的，几次试图跟她讲真相，她总是指着耳朵，要好大声对着耳朵喊，都没讲成。今天她敲一圈门，是在告诉我现在只有我们俩人。我看她人吓得发抖，说话声音打颤。马上对着她耳朵喊“法轮大法好，真善忍好”，她高兴了：是法轮功啊！跟她到家一看，哪有什么老鼠，是一截线头，这不就是有缘人要得救嘛。师父慈悲，为老太太安排了这次机会听真相。正说着他儿子赶来了，一看没事，说车停在下面，要走。我说：你开车来的？那汽油的威力你知道呵，有一年它说有人在天安门用汽油自焚，可是瞬间灭火器灭火毯就上身，你看过警察背着灭火器巡逻吗？烧伤后裹着纱布，等纱布一扯那不连皮带肉一起下来，还有那个孩子割了喉咙还能唱歌，你说有真的吗？法轮佛法洪传一百多国家，是来救人的高德大法，共产党是无神论，恶事做绝，你赶快退出来，不要与他为伍。他笑着点头。我说：一场误会，一场缘分，就用“会缘”这个化名退出吧。他说：好，好，可以。我跟他一起下楼，老太太把我招回去，她没听到我跟她儿子讲真相，就跟我说他儿子最不喜欢法轮功的。我借机乐呵呵地大声说：你儿子是好人，法轮功人都是好人，好人都喜欢法轮功。一会儿楼下传来关门声，感恩师父的苦心安排，两个生命得救了，都是师父在做，威德却给了弟子。

在常人中生活的经历造成的这种自卑感也会不知不觉的带入到修炼中来。所以每当关没过好时就怀疑自己修不修的成，每当讲真相被拒绝时就觉的自己讲真相不行还不如发资料，而发了资料又怀疑会不会起作用，而被迫害后又陷入了强烈的自我否定状态中……

我一直以为这种自卑感是自己，也没注意排斥它，我也一直把自己没做好的所有原因归咎于自己从而让自己更加否定自己，后来我再次看到师父下面的两段讲法，有了不一样的体会。

师父讲：“那么也就是说，这件事情经过这么久远的年代，都在系统的安排。那么大家想一想，人类的社会，我们所能看到的这一切能是偶然存在的吗？甚至于每个大法弟子的一举一动、一言一行，你甚至于思考的一个问题都不是简单的。将来你们看，都是安排的相当细密，不是我安排的，是这些旧的势力安排的。”（《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉）

师父讲：“安排了这么长时间，这么大的一件事情，非常有序！我要说你们每走一步、你那一步迈的大小都是有安排的，你可能不相信。你在迫害中喊多少声、打你多少下，那都是它们安排好的。当然修炼人的正念强不强也会改变这些，不会有大的出入。”（《各地讲法十三》〈二零一四年旧金山法会讲法〉）

看到这两段讲法时我很震惊，我一直觉的喊多少声是我们的能控制的行为，如果连这都安排好了，那么我们的一思一念，我们的执著，我们的观念都是安排好了的？而且不仅仅是今生今世的安排，而是生生世世的安排。也就是说，那些根本就不是真正的自己。如果把那些都当成了自己，就永远无法从那些执著观念中挣脱出来。

从师父的讲法中体会到，大法弟子都来源于高层，在层



徊于大门口外，一次又一次的消沉。后来我找到了这种自卑感的根源。

### 一、自卑源于旧势力生生世世的安排

小时候自己和父母一起修大法，学习成绩很好，性格也很开朗。初中住读后渐渐脱离了大法，于此同时自己的大脑突然像被锁了一样，以前学习对我来说毫不费力，突然的怎么听都不明白，很努力的学习都只是个中等水平。身高也不长了，脸上满是青春痘，在学校吃不饱，回家就暴食，半年就变成了个小胖墩。并且性格变的内向，对人情世故特别迟钝，别人不对我把话说明白，稍微委婉一点的话我都听不明白。这种突如其来的反差让我特别自卑。这种状态一直持续到上大学。

在这期间，父亲曾多次劝我继续修大法，我也在寒暑假和他们一起学法发正念发资料，但是每当我学法时，用法对照自己平时的言行，总觉的自己和小时候的自己相比，我已经变的越来越自私越来越不好，自己已经不配修大法了。因为这种心理的障碍，回到学校也没时间学法，我又混同于常人了，如此反复。

直到上了大学，通过翻墙软件我看到当我为了所谓的考大学而陷入常人之中，而那么多的同修被迫害，那么多的同修在反迫害时，我下定决心不再徘徊门外，而是要真正的修炼。

通过修炼，脸上的痘印渐渐消失了，被锁着的大脑突然打开了，反应也不再迟钝，甚至有时候通过一个人的动作眼神都能知道他想干什么说什么。参加工作后工作能力一直都能得到同事的认可，但是自己想换稳定点的工作一直没能成功，很多次都是眼看就考上的时候在关键时候被刷了下来。这也加深了我的自卑感。

### 修炼体悟

## 抱轮两小时的体悟

大陆大法弟子

前些天看到同修的一篇交流文章，是同修突破自己炼抱轮两小时的感悟，看完深感和我经历很类似，所以也想写出来与同修分享。

我是一名 80 后的大法弟子，在贪玩，安逸，懒惰，这些方面着实修的很难，所以炼功就成了我修炼中需要突破的关卡。对我来说早起炼功就更难突破了。别说闹钟响，就是用撬拍我都可能无动于衷，好不容易坐起来了，发一下呆继续躺下睡了。醒来也懊悔自己为什么就不能突破，决心明天一定早起，偶而能起来几天又不行了，就这样反反复复的。

早晨起不来炼功就选在每天空闲的时间炼。抱轮对我来说最难炼，炼抱轮胳膊很疼。第二套功法半个小时的时候我都是强坚持炼的状态，再加上懒惰，就三天打鱼两天晒网的。

后来第二套功法有一个小时的炼功音乐了，妈妈同修立刻开始炼一个小时的抱轮。可我连尝试都不敢尝试，觉得自己炼半个小时的都强忍，根本不可能炼下来一个小时的。知道自己很差劲，但是又突破不了，很是苦恼。

有一次我看到一篇同修文章。大概内容是，一位老年同修说自己炼两个小时的抱轮，另一位同修就很敬佩老年同修的精进。我把此篇文章给妈妈同修看，妈妈同修很受触动，觉得老年同修都有此毅力，妈妈同修就开始炼两个小时的抱轮了。我一看，妈妈同修都炼两个小时的抱轮了，我还在炼半个小时的，这差距也太大了。本来就觉得自己是在修炼队伍的尾巴上晃荡，现在感觉更是追不上了似的。所以下了可大决心，求师父加持我炼一个小时的抱轮。

因为有师父的加持，我终于突破成功，开始炼一个小时的抱轮了。但可想而知，每次炼之前恨不得给自己摇旗呐喊鼓劲。就这样我跟头把似地开始了炼一个小时的第二套功法了。

前段时间有一天做晚饭听交流文章，大概内容是，一位同修被车撞了，身体某些部位骨折了，同修坚持学法炼功，没过多久身体恢复正常。最让我受触动的是，这位同修在身体一些部位骨折的情况下炼抱轮一个小时，一秒一秒的坚持下来。听完以后，我就想，自己年纪轻轻的都不如这位遭受骨折的同修啊。那骨折躺着都难受，何况站那里坚持炼功了。这种毅力才是修炼人该有的样子。

我心里跟师父说：师父我今晚一定要炼两个小时的抱轮，突破自己的炼功状态。就这样信心满满的吃完饭收拾完。可真的到开始炼的时候，就像瘪了的茄子似的，蔫巴巴的了。对自己没有信心，唉，想放弃，但是一想刚才做饭的时候心里都跟师父说我要炼两个小时的了，要是不炼那不是骗师父吗。心一横，炼！还能昏过去咋的，昏过去也得炼！我心里对师父说：师父，弟子今天炼两个小时的抱轮，请师父加持。就开始了我的第一次炼两个小时抱轮。

在最后两侧抱轮的整整半个小时里，我的手臂疼的一直是不停的哆嗦的状态，真的感觉是在一秒一秒的咬牙坚持。在最难忍的时候，我想起师父讲的法：“我过去修炼的时候，有许多高人给我讲过这样的话，他说：‘难忍能忍，难行能行’。其实就是这样，不妨大家回去试一试。在真正的劫难当中或过关当中，你试一试，难忍，你忍一忍；看着不行，说难行，那么你就试一试看到底行不行。如果你真能做到的话，你发现真是柳暗花明又一村！”（《转法轮》）

我的脑海里又浮现出狱中同修受着迫害一秒一分的坚持……大陆一些同修流离失所妻离子散邪恶虎视眈眈情况下

众生呢！我能带着对同事的敌意上天吗？现在已经到了正法的最后的最后，一切悬而未决的问题，都应该抓紧解决了，所有还未去掉的执著心，未救度的有缘人，所有没做好的一切，抓紧做好吧！师父都急的不行！我们却一点也不急！这就是师父的良苦用心啊！

## 学法找到自卑的根源

穹霄

回首这么多年的修炼路，一路上跌跌撞撞的，摔过了很多次跟头，然后消沉的混同于常人，再爬起来，隔段时间又消沉，浪费了大量的时间。在消沉的那些日子里，我并不觉的人世间的任何事有多么美好，有多么让人执著不放，甚至觉的常人的生活无趣而乏味。我也并不觉的自己此生会放弃大法，我甚至是很清楚的明白自己就是为法而来，自己有重大使命与责任，但是我就是精進不起来。午夜时分，当我从熟睡中醒来时，我常常痛苦的流着泪想，也许换个神和师父签约下世说不定都比我做的好，我这是浪费了“正法时期大法弟子”的名额。

直到我摔了个大跟头，师父在关键时刻救了我，我也因此而暂时失去了前半生的种种牵绊，只得沉下心来学法。通过学法，我找到了一直阻碍我精進的原因。

每当我消沉时，我就很自卑，觉的自己没做好，不配当“正法时期的大法弟子”，不配师父救度。当看到明慧网上同修如何正念正行的做好师父要求的“三件事”时，无比的羡慕，总觉的自己差距太远。而当我有按照师父的要求做“三件事”时，因为自己一直处于独修状态，也属于闭着修的，连自己身体变化都没感觉。又感觉自己做的事情起不到任何作用。正是这种自卑感阻碍了我，使我一次又一次的徘



完六点钟正念后回家，我的心很平静，一切不正的念头都没有了。

同修们都一个劲的帮我，这个同修要一箱，那个同修要一箱，有的同修帮我在自己小区里发广告，有的同修号召邻居都来买，还有一个让我把桃子放在她的门市上帮我卖，结果我又因为同修的善良帮助，生出了依赖心。结果放在她那的桃子，第二天一箱也没卖出去。

我细细的回想这件事，知道这一切是都不是偶然的，都是针对我的执著心来的，在这过程中，我发现了对同事的情，因为有和我关系要好的同事，买了对方家的桃子，没买我家的，我心里就有点埋怨，这不是同事情吗？还有一个同事，我曾经帮了她很大的一个忙，但她也没买，就在心里怪人家不捧场，这不是挟恩求报吗？求回报，这是多么肮脏的心啊！其实呢人家是不知道我家桃也熟了。

事情虽然还没有过去，桃子还没有卖完，但是在不断的向内找中，在大法法理的不断冲刷洗涤下，我已经渐渐明白师父安排这一切的用意，师父说：“所有的执著心，只要你有，就得在各种环境中把它磨掉。让你摔跟头，从中悟道，就是这样修炼过来的。”（《转法轮》）因为我主要是在家庭中、同修之间过心性关，在单位却比较少，因为我因诉江被“610”迫害，被调离了一线，在后勤和一线的同事接触的就比较少，所以很少有矛盾和过关的事情，但是被隐藏的执著心依然在，师父就是通过这件事让我向内找，挖出自己的执著心，修去它。同时，去掉对同事的怨恨。

不写出来不知道，通过这件事，居然暴露出了这么多执著心，有些简直难以启齿。两三年来，我因为卖桃子的事，和同事不说话，她不搭理我，我也不搭理她，我却没有在这件事上好好去悟一悟，及时的化解与同事的矛盾。修炼人本不该有敌人，何况对方还是个常人，还有可能是和我有缘的

还在发资料讲真相救人……海外同修没日没夜的坚守做着各种项目的辛苦付出……神韵演员刻苦的炼着基本功全世界巡演……一幕幕一桩桩一件件……我的眼泪流下来了……谁不是在坚持着呢。我对自己说，如果我连这点苦都承受不了，我就不配是师父的弟子！就这样我炼完了两个小时的抱轮。

打这以后，我就一直坚持炼两个小时的抱轮，成功突破了我的炼功关卡。

自从炼两个小时的抱轮，我有很多的变化。在不知不觉中我发现我的定力加深了，心性方面也更沉稳了，我没有之前那么浮躁了，而且感受到身轻体健，很有精神头。走很远都不累，走路生风一般。各种心也随之淡化，心胸广阔。就真的是象功法口诀中所讲：“生慧增力，容心轻体”（《法轮功》）。以前这些是我从来都未有过的感受。我很惊奇我的这些变化，更加感恩师父对弟子的无限慈悲！我就只是付出了这么一点点，师父就给与弟子这么多。心里无法表达对师父的感恩！决定要更加精进实修，回报师恩！

写此文章，与同修分享交流，比学比修，在最后有限的时间里更加精进实修，跟师父回家！

第一次写交流，如有不在法上的地方，请同修慈悲指正，合十。

## 看手机的危害

黑龙江大法弟子 法生

我今年八十七岁了，修炼前我全身都是病，身体从内到外，从上到下没有好地方，都成了药篓子，西医中医都治不好，已经到了病入膏肓，眼看就要一命呜呼了。九六年我有幸得到了高德大法，身体全部净化了。师父从地狱中把我捞

起，洗干净身上的污浊，把我的名字从地狱中勾掉，我就不归三界管了，从此我就是大法的人了。

师父使我脱胎换骨，给了我一条新的生命，使我身体健康无病一身轻。可我现在不珍惜得法修炼的万古机缘，却执迷于手机网络离法越走越远。手机对我身体伤害很大，下面我写出来曝光它，解体它，让手机里的败物在我空间场里消失殆尽。

手机的微信我早已卸掉，我看的是浏览器。打开浏览器里面的什么《封神演义》《隋唐演义》四大名著等古典小说，很多都是我年轻时看过的。那时文化较低，有些东西也不太明白，只是看热闹。现在手机里提出的一些问题，都是我感兴趣而又说不清道不明似是而非的，就想看个究竟，这一看不要紧就一发而不可收，越看越愿意看爱不释手。

这就是旧势力在钻空子投其所好，你喜欢什么就来什么，形成了执著，形成了一种观念，观念形成之后很难改变。就这样上了旧势力的当，甚至还看起了色情小说。导致我学法少，而学法时眼睛就睁不开发困，当我打开手机，马上也不困精神起来了。旧势力不让我学法，这不是想毁了自己吗？我不用眼睛去看这些败物它能进来吗？慈悲的师父不想丢下一个弟子。师父说：“度一个人很难，改变你的思想很难，调整你的身体也是很难的。”（《转法轮》）

师父还说：“还有的人跑到别的气功师场上去听报告，回家很难受，那当然了。那法身为啥不给你防着？你去干啥去了，你去听，你不是去求了吗？”（《转法轮》）

师父看我不悟就借女儿的嘴劈头盖脸狠狠地数落我一通，“这大法越炼身体越好，你为什么耳朵聋、便秘、腿痛呢？修炼往内找，你为什么不找自己呢？光愿听好听的，谁夸你几句你就高兴的不行，你的显示心那么强……”被女儿数落得真是让我丢了面子，下不了台。其实就是师父对

己正念还比较强，能及时的抓住它、发正念清除它，说这个妒忌心不是我，我是修的无私无我、先他后我的正法正觉，我希望同事好，希望同事的桃子都卖了，云云。可是总是忍不住看一眼群里，就像师父在《转法轮》里说的：“所以心里放不下，会烦心，可能会出现勾着人的心，老想回头看看那两个说他坏话的形像。”（《转法轮》）一边说着不在乎，一边又时不时的想看看：她家又几个人接龙了？少的时候想也没有几个，心里有点平衡，接龙的多了就想都是她一个办公室的给她捧场，自我安慰。心已经被带动的很厉害了。

我和同修切磋，说我找出了自己的亲情、埋怨、妒忌心和争斗心。还说顺其自然，世间的一切都已经安排好了，每一个桃子都有的它的去处，最后卖给谁，最终卖多少钱都是定好的，执著也没有用，一切随其自然等等，最后她的桃子有三十多个接龙的，我家只有七个人私信我，我也没执著，自以为放下了。

她家送完了桃，因为有人没拿到，第二天再送一次，结果她又在群里接上龙了，而且又有不少人要桃，这下我心里有点受不了了。而且还有第三个老同事也卖桃，也是不想同事间有矛盾，也没有在大群里发广告，只在一个小范围的群里发广告，而且卖的更便宜，结果居然一个买的也没有。我心想：看你把老同事挤兑的！你还没完没了，看把你嘚瑟的，不好意思和你争，你还真以为自己是独一份了！明年大家都别客气了，都在群里发，谁也别让谁！这一下妒忌心没去干净，争斗心又起来了。

下午下班后，我找同修切磋，觉的自己怎么这么苦这么难！怎么会有这么个爹，怎么老遇上这种事！还忍不住掉了两滴眼泪。同修说，你就向内找，修好自己，你越执著越不行。把心放下，别执著，一切顺其自然，没准结果更好。发

谢谢同修！

以上交流内容有不当地方，请同修慈悲指正。

## 任何环境都是修炼的环境

大陆大法弟子 一修

最近正是我们当地黄桃成熟的季节，因为这种桃又大、又甜、价格又贵，所以这几年农民们蜂拥而上，全都种起了黄桃，我爸爸也是其中一个。前几年因为种的少，也好吃，所以价格昂贵，但是现在种的多了，一到成熟期，市场上到处都是这种黄桃，所以价格一下就降下来了，人们也不再觉的新鲜，再加上疫情的原因，老百姓手里没钱，人们更舍不得多买了，所以销路就成了大问题。

眼看着家里的几万斤的桃子不好卖，作为儿女也不能不闻不问啊，我只好动用认识的人向各单位、学校、医院推销，但效果也不理想。这时我虽然体谅父亲的辛苦、不容易，但还冒出埋怨的心，怪他给自己添事：我上着班，还得天天为这事跟着操心，种苹果的时候就给卖苹果，种桃子的时候还得给卖桃子，关键咱又没能没力，又不当官、又不当大老板，上哪给他找销路！还怪他跟风、没眼光、最早的时候有朋友介绍给他这种桃子，他接受不了这新品种；现在别人都种了你也种，光看眼前不计其余，一种还种这么多，别人劝也不听，特别犟，也不考虑自己的岁数……对他又抱怨又替他发愁，我知道这是情和怨恨心。

单位也有一个同事给亲戚家卖桃子，我因为不想和同事争买卖以免闹矛盾，也不想让其他的同事为难，所以就没有和她一样在同事群里发广告，只给部分人私发了广告，结果，买我家桃子的人寥寥无几，而同事在群里卖的热火朝天，这时自己又冒出了妒忌心。这个念头一出现的时候，自

我的当头棒喝。当我冷静下来向内找，自己有争斗心、妒忌心、依赖心、色欲心还有意识不到的人心。

师父说：“修炼历来讲不二法门，你要真修这一门，就看这一门的经。”（《转法轮》）虽然我不争气，师父也不想抛弃我，及时给我敲响警钟，重重的猛击了一掌，看你能不能接受教训！弟子当然听师父的话，我立马戛然而止，金盆洗手，在大法熔炉中锤炼，做一名真修弟子。从此不再打开手机浏览器。如果做不到这一点，我就不是师父的弟子，我的生命就不复存在了，将被旧势力拖入万劫不复的深渊，危险至极呀！

师父说：“修炼可是极其艰苦的，非常严肃的，你稍微一不注意可能就掉下来，毁于一旦，所以心一定要正。”（《转法轮》）我要牢记师父的教诲，多学法背法对照自己，用法洗涤身上的污垢，背《转法轮》、《精进要旨》和师父的诗词，做好三件事兑现史前誓约，跟师父回家。

以上是看手机带来的危害，写出来警醒鞭策自己并与同修交流。如有和我一样执迷于手机微信或网上购物等项目者，请接受我的教训，莫被旧势力干扰却浑然不觉。这是现阶段自己的认识。如有错误之处请慈悲指正。

谢谢师父！谢谢同修！

## 老同修写法会交流 不正确状态消失了

黑龙江省大法弟子 小莲

一个月前，写大陆法会交流稿时，我问母亲同修是否想写法会交流？她说：想写！但不知道写什么。我说你自己说了算，给师父交答卷写不写自己想。

我又说：你有这个方便条件啊，如果是其他同修我还不问呢？因每年到写法会交流稿的时候，我都是主动的拿着



电脑一家家的去几个老同修家，询问她们写不写交流稿。每次都觉的很被动的去做。从去年帮大家打完字后就有一个想法：修炼都是自己的事，如果有谁想写我再帮她打字，不做这连劝说带帮写有为被动的事了。

母亲得法修炼二十六年了，原来她患有高血压、脂肪肝、胸膜炎等多种病通过炼法轮功四个月病症就都不翼而飞了，母亲她平日里“三件事”都做得很好。有时讲真相比我和同修俩人讲真相的人数还多呢。她每年法会交流稿都参加，已经有 6-7 年了，可每次都拖到最后几天才勉强写点内容，我在帮助她修改或补充后再发出的。

那些天，明慧网刊登了对写法会交流稿认识的文章，我下载给母亲同修看，看完交流对她触动很大，表示她也要写法会交流稿。

我问：你想写什么内容啊？她说：我就写写我现在过不去的关吧？我说：好啊！

第二天，我来到母亲家，看到母亲正趴在桌子上一笔一画的写着呢，整整齐齐的小字，干干净净的，写了大半篇了。她凑到我面前天真的说：你快帮帮我，我也不会写呀。

我打开笔记本就开始帮她打字，当看到困扰她十个月不正确状态的原因时，我惊呆了。母亲从去年十一月就出现炼功时腿下半部份站不稳，（感觉腿下半部份没有劲）每天炼抱轮时腿站不稳，不知不觉的往前走或往后走走。最后发展到平日里走路时或在家时，走直线还可以但脚一停下时就要跌倒似的，每每脚一停下时就不知不觉的张开手臂，找东西去扶着。从此出去讲真相她就很少出去了，她内心感到压力很大。

近十个月来，母亲明里暗里泪水不知道流了多少，也象征的向内找自己的执着还经常求师父帮助她过去这一个关，但是母亲内心不改变心性不提高，它是不会改变的。

人，你是走在神的路上的人，你是不被常人因素、低层法理控制的人。”（《洛杉矶市法会讲法》）这一次在师父慈悲保护下闯过魔难，进一步认识到自己和同修的强大正念非常重要。我再次学习师父有关发正念的法，阅读明慧编辑部关于发正念的要领，发好每次正念。同时克服安逸心、懒惰和时差影响，从新坚持做好北京时间晚上 12 点发正念。

师父为每一个弟子安排好修炼的路。我们需要互相提醒，共同精进。珍惜整体这个修炼提高的环境。同修有难时，要正念加持，一起学法炼功，帮助同修增强正念。同修是一面镜子。自己在与同修的交流切磋中，也会发现自己修炼上存在的问题。平时在一起做事，看到同修修的好，可以对照找自己的不足；看到同修不足之处要善意提醒，更要反思自己，找到未觉察到的执著。

师尊把宇宙大法传给我们，把弟子从地狱捞起，为弟子消去罪业，为众生吃了无数的苦。师父无量洪大的慈悲和恩典无法用语言来表达。生在大法洪传时，能成为大法徒，在这万年不遇的机缘，自己要抓紧实修同化大法，走正走好最后的路，做好三件事，兑现誓约，跟随师父回家。

敬录师父的法警醒自己：“你这个生命到地上来都是为这个事情，你怎么能够不精进、懈怠了呢？机缘哪，万古机缘！不管多长时间，都在为这件事做准备、吃苦、消业，在痛苦中走到今天，你反而不精进了，可不可惜呀？！可是这一步却关键，不精进就完蛋了。你的生命不都是为了这一时刻吗？

一个生命从历史上走到今天，你为了什么？就为了一瞬间哪。在历史的长河中，这段时间就是那么一瞬间。别那么消极，振作起来。你是修炼人。众生等着你救度哪！”（《各地讲法十二》〈世界法轮大法日讲法〉）

谢谢师父！

技能，都是师父是为了救人早就给弟子安排好的。师父在《二零零八年纽约法会讲法》说：“师父肯定大法弟子所做的，你们只要出自于证实法、救度众生这个愿望，你们所做的事我都会肯定，而且我的法身也好、神也好，你只要去做，会把你这件事情引申的更伟大，更了不起，会协助你。”

有的时候学法修炼不扎实，放松严格要求，没修干净的人心执著就会浮起来，影响修炼的提高和救人效果。比如今年初，觉的某同修在使用自动电话上，被形成的观念所障碍。就发信息给他，建议是不是应该试试这样做、那样做……。当时完全没有觉察这种“心直口快”是自以为是，缺乏善，也没有考虑对方是能否理解和接受。同修虽然做了一些调整改进，但不回复我的信息，当然也没能达到更好的交流。对这件事，当时也向内找，但流于表面化，只觉的自己不注意修口；过后静心学法，发现还有：缺乏做事考虑别人，也不够善。

最近反思这件事情，第三次找自己，又深挖出更多隐藏的执著心：欢喜心、显示心、自以为是的心，还有“强加”让对方接受，随意指挥他人的党文化因素。自己也感到震撼，以为来到海外，一直注意修掉党文化。没想到仔细查找还有，比如在公共场合说话大声影响别人。讲话的时候，不自觉的语气很重，声音比较硬等等。党文化使人难以做到修口，人与人之间容易说些不好的话，更谈不上善。所以修口要先修心。

在海外环境相对宽松舒适，学法不深，就容易使人懈怠，放松修炼和正念，被旧势力钻空子。现在做事时也更加注意是否用正念在做事，存在什么执著心，过程中是否在法上得到提高？师父讲：“修炼人讲的是正念。正念很强，你就什么都能够抵挡的住、什么都能做的了。因为你是修炼

母亲说：她也曾经去和同修们讲过她出现的不正确状态，目地上希望同修都能帮助她发发正念呢。（向外找）

这次母亲她动心想写给师父的答卷时，想起以前炼功出现不正确状态是在去年师父发表新经文《醒醒》开始的，母亲说：她看到经文在联想自己平日的修炼状态就有点害怕了，怕心、怕的思想业每天在干扰她。思想经常说：“我完了！我跟不上师父的正法进程啊！”她的腿就开始站不稳了，每天就怕炼抱轮。再后来我们当地开始要求打疫苗，母亲她不想打，怕的因素就更重了。

但也没理由拒绝，就与妹妹商量说出在炼功前，有不能打西药的事实，但通过修炼大法后就不存在了，（不真也有不信法的成份）就这样，母亲同修她始终在腿站不稳中度日，可以说就是不会向内找在“假修”中混日子。我也是如此！

她还对我说：她总想让我把第二套功法换成半个小时的，但又怕我说她就没说出口。惭愧！因我平日里看母亲有些小节（大法书和手写经文到处放）就经常喝斥她（不善、魔性及邪党文化）。母亲这些内心活动，我这是第一次听到的。

我在给她打交流稿时，就把看到母亲与亲人间不修口等问题给她指出来，在与她反复交流着并添在交流里，她真诚的接受着，她说哦！以前没认识到家人间这些肯定的话也不能说呀，按修炼人的理也在造业呀。

就这样，母亲在第二天早上炼功时虽然也有点不稳，但腿不随意走动了。她说那天腿出汗了，两腿都湿透了，出的都是凉凉冷汗，这种状态持续了一周。但当四、五点时腿就恢复正常了，走路也恢复正常了。

经历了近十个月不正确的状态，在真心写法会交流稿时向内找，彻底的改变了。母亲写法会交流稿找到执着的根，

师父给不正确的状态拿掉了！

这件事震惊了当地的大法修炼者，母亲她脸上显出了久违的笑容。她说：我要好好修！跟师父回家。

感恩师尊！是师父看母亲同修那颗想真心做好的心就把不好的东西给推出来了。《转法轮》中说：“修在自己，功在师父。”

**结语：**

今天写出此文来证实法，给同修一个借鉴。这几年写交流稿收获颇多，特别是当有过不去关的时候，建议同修写交流时就写过不去的关，当我们真心向内找时，师尊就会点醒我们，就会感到慈悲的师父就在身边默默的守望着弟子。很多时候是我们错把“假我”当成“真我”了，当我写到此时，脑中闪出一念：“放下多少，得到多少”？感恩师尊一路的看护！

弟子会珍惜这万古机缘，真修、实修自己，唯愿师尊笑。

跪拜叩谢师尊慈悲救度！

谢谢同修！如有不在法上的地方请指正。

合十。

## 谈修口 修心

美国大法弟子

尊敬的师父好！

同修们好！

我修炼大法已二十四年，从得法开始，就很想在“修口”的问题上做好，但总觉得的不明白怎样做才能算是师父法中要求的修口了，因为总是管不住自己的嘴，每次看《转法轮》学到第八讲时都在“修口”这一节上反复多看上几遍，

（《转法轮》）

对一些观念，自己能认识到修炼人怎么样正念对待，有的要否定它。但是有时往往会不自觉的带出人的观念做对比。比如觉的像常人年龄大身体老化的假象，一天睡眠时间不能太少，身体上出现的某个假像在常人可能就是什么病，还有后天学到的科学知识概念等等，常人社会中形成的观念太多了。稍不注意或意识不到，就会阻碍修炼的提高。

师父告诉我们：“不管怎么样吧，作为修炼的人一定要用修炼人的方式、用修炼人的思想思考问题，绝对不能用常人的思想去想问题。你碰到的任何问题都不是简简单单的，都不是偶然的，都不是常人中的问题，一定与修炼有关系，与你提高有关系。因为你是个修炼的人，你的生命的路是改变过的，你的修炼之路是从新安排的，所以这条路上就没有偶然的事。可是表现出来却一定是偶然状态，因为在这迷中、在和常人一样的状态下，才能够表现出来你是不是在修、你修的好不好、你能不能走过这一关又一关。这就是修炼，这就是正悟！”（《洛杉矶市法会讲法》）自己认识到，转变观念最好的办法，就是要多学法。有时间多看看明慧网上同修在法上的交流。

## 珍惜机缘，抓紧实修

随着对修炼严肃性的认识，这段时间有几次，仿佛耳边响起师父慈悲的声音：“还不抓紧，还不抓紧。”（《对澳洲学员讲法》录像）。越来越感到修炼的紧迫。在逆流而上中，如不抓紧，真的会毁了一个修炼人的前程。

我参与营救平台打电话已经有6年多。今年还用手机自动电话，跟进部分紧急营案件，传递真相，解体邪恶。修炼过程中，当需要提升技能或破除干扰时，总能感到师父在加持弟子的正念，给予弟子智慧。确实感到过去所学的知识



心里想过一念：打针的东西不是我的，请师父帮我排出体外。开始打坐大约只有几分钟，突然从头到身体热的使我受不了。慈悲的师尊又一次为弟子灌顶清理了身体。

感恩师尊时时看护着弟子！

### 魔难过后反思修炼状态

通过静心学法，向内找，发现修炼上存在多方面的问题：学法流于形式，满足每天学两讲《转法轮》，一段时间来却很少在法中悟到新的内涵。学法不得法，不能用法指导实修，形成大的漏洞；对修炼的严肃性认识不足，向内找表面化。

还有一个潜在的错误认识，觉的各种执著心也在一层一层的去，允许慢慢来。这个悟偏导致修炼上的放松，助长了习惯性的常人思维方式和人的观念。尤其是干事心状态，好长一段时间来，家人同修曾多次指出，自己也认识到却没有立即下决心修去，把做事当精进。每天也在忙，却漏掉许多修炼提高的机会。认识到该去的许多执著心，也没有抓紧修掉，拖着很多执著心往前走。

回想起来放松自己的修炼，真的非常危险，也是对自己和众生的不负责任，也是不敬师敬法。愧对师尊的慈悲。

### 学法入心，转变观念

这段时间，针对目前自己的状况，改变原来每天学两讲《转法轮》的节奏，采取自己阅读，重视学法入心。有时停一下，悟悟法理；周末继续与同修学各地讲法和新经文；有时听师父讲法录音；逐渐的又能常悟到大法新的内涵。

师父讲：“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。”（《精进要旨》〈警言〉）师父还说：“当然我们讲了，人都是因为自己这个观念不对，心不正招来的麻烦。”

也尽量按照法的要求去做，可是总做不到位。最近发生在我身上的事，我觉的自己在修口这个问题上有所突破。最近看到有同修的缺点和不足，总是不能释怀，自己有了这想法，就会被另外空间生命无限放大，而且越想越觉的这毛病太大，觉的这个人简直是一无是处。

想到师父说：“大法弟子对待任何事情都应该正面对待，不要看人家不好的一面，总要看人家好的一面。”（《二零零三年元宵节讲法》）我把观念转变一下，放下看对方的不足的习惯，只看他的长处：他学法多，救人的事从不懈怠，这不足矣了嘛，相比他的缺点就什么都不是了。可是那不好的念头还是往出翻，我正念清除它，再翻就再清理，很快就消掉了，没有了，再看到对方觉的心里很舒服，心中一种超然的感觉。

可修炼哪有那么轻松过关的，刚刚发生的一件事，又没修好这个口。

现在的人们对大法和大法弟子的态度就决定了他的未来。我在纽约腰鼓队，我们经常去各地游行，我们的表演很受欢迎。最近一次我们到外州参加当地的很大规模的一个游行，游行路线长，天气又热，秋老虎嘛。正午时分游行开始，队员们在火辣辣的太阳下不停的打着腰鼓行进，走了一个多小时，大家都很疲乏，恨不得马上坐上车歇一歇，喝点水，吃点东西，早点回家。

我们的车停在终点了，每次游行结束开车的同修大哥都笑咪咪的迎着我们，带着我们到停车地点上车回家。这次我联系他时，他让我打电话给同修 A，他不知道听谁的意见对了。我很奇怪，游行结束了，找车回家是正路啊。正与同修大哥通话时，同修 A 率先到了我们那辆车的停泊地点，大哥把电话给了同修 A，同修 A 接过电话告诉我们继续前行，要走很远，到某地等候。后来才知道她用这车接上她们那车的人

一起到起点去了，我们那俩车送她们回来时一路塞车，我们在路边等了一个半小时。

我们这辆车是跟我来的，我负责，本来我们大家走的已经离车不远了，同修 A 是另一辆车的司机，如果我们本车的同修都上车，把她带上，送她到起点之后，我们就可以直接开车回家了，非常好解决的问题，做成这个样子。

我心中不平：你这样做也得先跟我商量一下吧，这是最起码的礼节，常人也没有这样做事的呀。以后这事让她自己做吧，没法配合，心生怨气。心里这样想着，嘴里就说出来了，这时就想不起修口了。又想，自己是个修炼人，这是做救人的事，不能因为一件小事就消极了，人也不救了，证实法的事也不做了，再说了，我也没有资格挡住不让同修大哥做大法的事呀。

师父让我们遇到矛盾找自己，我在想：找自己，咋找啊，我没错啊，是她的没顾及别人的做法给我们造成这么大困惑，我还得找自己的不是，这修炼真不容易啊。这种想法阻挡着我向内找。

第二天学法，学到《精進要旨》〈境界〉，师父说：“恶者妒嫉心所致，为私、为气、自谓不公。”向内找是无条件的，不能就事论事。我这妒嫉心，争斗心、怨恨心不都翻出来了么，我这不成了恶者了么，我要的是圆满跟师父回家的，这可不是小事！这全是人心要这些干什么，去掉它！

找到了自己的执着，心中豁然开朗。由于经常想到要管好自己的嘴，不再谈论是是非非，和别人交谈也轻松。

我体悟，修口就是修心，你没那颗心，自然嘴也就说不出什么了，也就管住了自己的这张嘴。

个人修炼中的一点体会，不足之处请指正！

妻子和女儿同修听了感到很突然。立即一边握住我不能伸直的手指，开始发正念否定迫害。这时候我的心也一放到底，完全放弃上医院的想法。同时赶紧找自己，当时也没有丝毫怕死的念头。心里只想告诉师尊：是弟子修的不好，弟子真的想跟师尊走完法正人间，完成使命，不愿留下遗憾。

我们一起发正念，一起念师父的法、九字真言和正法口诀。情况渐渐缓解，但过一会又上来一阵。电话平台紧急营救组主持人知道情况后，协调当班几位各国同修在北京时间下午 6 时的整点发正念时间，一起帮我发正念。呼吸困难等情况明显缓解。但是到晚上又反复，躺下睡一会就呼吸不通，只能半坐着。反复好几次。家里两位同修也不敢有丝毫松懈，一直保持很强的正念加持我。

下半夜大约 2 点钟，又一阵比较艰难。女儿同修提议一起到师父法像前发正念。她感觉发正念难度比下午大。这时候她看到明慧网刚登出师父《致捷克斯洛伐克法会》的新经文，提议每人读一遍，要求我再难也要尽量出声读。读过几遍后再发正念，她觉的能量场又强起来了。与此同时，我请求师父：师父啊，弟子需要呼吸畅通。慈悲的师尊就帮弟子承受了，使我很快能恢复呼吸畅通了！

与来势凶猛的魔难较量持续了大约 12 小时。自己修炼一定有大的漏被旧势力钻了空子。在这过程中我一直找自己，很快找到几方面漏洞：长期处于干事心状态、一段时间来学法流于形式、安逸心、放松了修炼等。

随着身体在学法炼功中逐渐恢复。过十几天后的周六，是家人同修预约打第二次防疫针的时间。她们都认为我当时身体状态不适合，应该推迟。当时我也觉的自己应该推迟打。但周五的下午，当我静心学完师尊的一册《各地讲法》，明显感到身体微观上已发生了大的实质性变化，一下子觉的完全可以去打防疫针了。第二天打完针回家打坐，我

很高。他常说：“大法弟子都是好人，都是正经人，我愿意和大法弟子相处，和他们办事不用考虑太多，他们可信、善良，活的不累。”

其实修炼中，有太多的故事，太多的亮点，无论是谁只要按照真、善、忍去指导自己的人生，你就会亲身见证大法的美好、超常和神圣。

朋友，如今人们被无神论所毒害，不重德只重利，抛弃老祖宗给我们留下的传统道德，甚至迫害信仰真、善、忍的好人，现已遭天谴，各种灾难从天而降，瘟疫肆虐，人们不安宁啊。不是没有出路啊，法轮大法是高德大法，他就是救人的法宝，快快来了解真相，那是你生命的唯一出路啊！

弟子在此叩谢师尊，并代表大法受益的家人和亲戚朋友感恩师尊！

## 在师尊保护下走出魔难

文/澳洲大法弟子

尊敬的师父好！

各位同修大家好！

### 师尊随时看护着弟子

今年3月初，多日向民众信箱发神韵传单。一天感觉有些疲劳，口腔有些痛，就延长当天静功和抱轮的炼功时间。第二天在家学法炼功，但浑身乏力。第三天感觉很不舒服，炼功困难，第一套功法都不能一次炼完。到下午身体急速出现状况，指甲变色，十指无力伸直，颤抖的厉害，无法炼功。呼吸困难，无法畅通。感觉随时可能坚持不住了，心想如果失去知觉，家里同修不会驾车，会有大的困难和压力。就一边加强正念，一边告诉家人想叫急救车上医院处理一下。

## 师父是我生命中最亲的人

青岛大法弟子

我是一名61岁的岁女大法弟子，95年得法，感悟颇多，这里写出修炼过程中的一些片段，与同修交流、与世人共享大法的美好与殊胜！

10年前，我做了一个清晰的梦，在大海的沙滩上有一位高大的巨人，2-3米高，在炽热的沙滩上背着我走，这时我并不老实，不时的把身体往下坠，这位巨人就用双臂往上托一托，我就再往下坠，巨人就再往上托，我就再往下坠，就这样来回了好几次，我就像一个顽皮的孩子，很不听话，一串深深的脚印留在了身后炽热的沙滩上，梦中宽容、忍耐、慈悲呵护的景象留在了我永恒的记忆中……那是谁？那不就是生生世世呵护我的真正亲人师父吗！

俗话说：滴水之恩，当涌泉相报。可师父对每个大法弟子及众生的洪恩浩荡，那是普天之下的涌泉也难报师恩啊！

十多年前，我过了一次生死大关。这个关过的拖泥带水，大约5年的时间。从09年开始先肚子痛，白天好好的，到了晚上后半夜1点多钟就痛起来了，到了4点以后就好了。早上买菜做饭一点不误，这种状态持续了大约一年的时间，没有引起我的注意，又看到明慧周刊上说有一位同修病业关过了8年，我就想我才几年，没事，过吧！我就更不在意了。

紧接着我大便不畅通，好像排便系统长满了脓包，（以前常人时我有内外混合痔，从10多岁就开始便血，一上火就便血，经常隔三差五的便，脸色发黄，低血糖，头晕），长包的时间大约2年，大便不畅通、不成形，便不出来，非常痛苦，浑身没劲。当时我去医院想把它割掉，经过大夫查看说一切正常，少吃肉，开点药我吃行了。我想，我没病开药



干什么，我就没开，回家了。我把病例给当大夫的同修看了看，大夫同修说：“没事，粘膜一切正常，多好。”但是到了后来越来越厉害，真是雪上加霜。

每天，难受的我几乎不能吃饭了，4天吃一封饼干，肚子鼓鼓胀胀的，有半个月不排便，我就喝了一点香油，便出了一些小球球，很硬很硬的便，从那以后，大便能排出来了，但还是不利索，排一次便得半小时或一个小时，浑身大汗淋漓，又接着开始便血，从少到多，只要大便就淌血，一蹲哗一声，真吓人，便盆里全是血。在这个过程中，我认为是消业，是师父考验我对法坚不坚定，没有往心性上找一找。

我回忆从01流离失所到05年回家后，我完全放松了自己的修炼，开始每天学一讲法，到后来学一个小标题，炼功也不到位，打坐半小时痛的受不了。每天看常人电视，从来不发夜间12点的正念，师父一次次的不厌其烦的反复在梦中点化我，我就不听师父话，不悟，泡在情中不能自拔。在家庭中，我和常人一样，唯我独尊，丈夫孩子都得听我的，不听就发脾气，没有一点约束。

随着心性的下滑，病业越来越厉害，我突然悟到是旧势力、在找这个借口，想要迫害死我，因为我和常人一样，那就是常人的状态，生老病死。我脸色苍白，耳朵没有一点血色，大腿两边的大动脉凹下去一道沟，两个耳朵嗡嗡响，一蹲下来眼前冒金星，浑身难受，我以为我要死了，很害怕。我想起师父的法，“朝闻道，夕可死”。【1】我有什么可怕的呢？一想到这，身体有些好转，可是还不行，还是便血。

这时的我突然警醒，不行，我不能死，我要跟师父好好修炼，从新做起，我跪到师父的法像前，我就像走失的孩子一样，又回到父母身边，放声大哭，求师父救救弟子吧。求师父再给我一次机会，让我从新做好的机会。大慈大悲的

士，说国外要招一批中国护士。我说我是中学英语老师哪能教了她呀？她说表妹英语很差，连单词都不怎么会背。我说那让她来吧，但只能是互相探讨，谈不上教她，而且绝不收费。她同意了。

这样，她表妹来跟我学习一段时间。每天学完英语，我俩就开始谈人生、谈信仰、谈家庭等等。她表妹是个很善良的姑娘，很接受大法，愿意听我讲大法的事。由于这姑娘对大法有正念，不久就得了福报，在我这还没学完，就在加拿大找到一个中国留学生对像，这样不用考试就可以出国了。

小利来表示感谢我，说你咋那么好呢？其实这话她以前就问过我。那是我去北京上访，告诉政府大法真相，被非法关押被无条件释放之后，她被政府派来监视我，我们是这么认识的。后来通过给她讲真相，她明白了。她为了真正确认我说的是事实，她就走访许多我的邻居和我教过的学生，之后她竟然来问我，为什么你的邻居和学生都说你好，却没有一个人说你不好？我说：“是法轮大法好。这是我们所有学大法的人切身体会，亲身见证凝聚的一句真言。可以说多少学大法的人用生命在见证这句真言。这就是为什么大法弟子到处去贴‘法轮大法好’，到处去写‘法轮大法好’”的原因。她后来对我一直很好。

#### （四）

一次，一位同修处于病业状态，俩个男同修找我跟他们一起去看看同修。当时没有车，只能骑自行车，他们给我借了一辆自行车，我们三个人一人骑一辆自行车去了。回来我无意中跟丈夫说，好多年没骑自行车了，这一次还行，很快就适应了。他说你让小杨（其中的一个男同修）驮你，你就不用骑车了吗？我说那还了得？我是大法弟子，男女同修一定要注意小节，注意分寸，这不是小事。当时他只是愣了一下没说什么，在以后的生活中却发现他对大法弟子的评价

她说：“我信基督，我相信有神在，我相信我死后会上天堂会永生。可你的信仰是处处替别人着想，那你能得到什么呀？”我说：“我尊重你的信仰，我也相信神的存在。我更相信‘善有善报，恶有恶报’是天理。”我看她瞪着大眼睛认真听着，又接着说：“你问我替别人着想能得到什么，先不说我得到什么。刚才你说面涨价，我要不是替你想，我可能不高兴了，不买了，或者跟你讲价，但我没有那样做，反而说没事儿，你说我这替你想好不好？”我看她那只想死了上天堂的思想一下受到冲击，我又接着说：“你说我这是不是在做善事呀？如果我总做替别人着想的善事，你说我最终得到的是不是善报啊？就是善果，对不对？”这时她似乎醒过来了，说：“哎呀，是这样啊！”

紧接着我劝她退出入过的少先队，她同意了。

## （二）

一天，邻居小美（化名）（明白真相，接受大法，还看过几页大法书）跟我说她婆婆生病住院，她说和婆婆一直象仇人，婆婆虽然不和她一起生活，但是经常打电话骂她，有一次骂过她一宿，她问我该怎么办。我说你也知道大法好，你也按大法去做，你现在就替她想一想：她现在生病住院处在痛苦中，处在难中，你把过去的都忘掉，你就知道怎么做了。她说：“那我应该买东西去亲自看她？”我说快去吧，她就走了。

过了几天，在街上，她满脸笑容朝我走来，说她去看婆婆，婆婆很意外也很高兴，病也好的挺快，出院了。上她这住了几天，临走还给她钱，婆婆象变了个人，跟她好了。她说时满脸是阳光的样子。

## （三）

一天，教委主任小利（化名）来找我，说她表妹要跟我学英语，她表妹已经二十八岁还没对像，在一个军区当护

师父没有放弃我这个不争气的弟子，就像我开篇写的，我一次次的把身体往下坠，师父就一次次的往上托我，不放弃我，写到这里我心里难过极了，手握写着稿的笔不断的抖动。双眼止不住的泪水，吧嗒、吧嗒滴在稿纸上。

我下定决心，好好修炼，调整好心态，回归修炼如初。晚上 12 点发正念，白天学法、炼功、整点发正念，我记得每天有 4 个点，每个点 20 分钟。我发出强大的正念：“我是李洪志师父的弟子，其它的安排我都不要，有不足的地方，我有师父，有大法，归正自己，绝不允许任何邪恶找任何理由来迫害我，全盘否定旧势力的一切安排，走师父安排的路。”

第二天早上，我去厕所方便，血戛然而止，我震撼！大法的超常再一次在我身上展现，是师父在替我承受。就像师父在《再棒喝》经文所说：“师父都很珍惜你们，无量众神都很珍重你们，可是你们自己也应该知道珍重。”【2】

师父啊！您放心吧，弟子一定修好自己，学好法，多救人，弟子虽然还有人心，在师父的洪大慈悲下，弟子会做好的，到普天同庆的那一天，弟子把真修向善的心双手捧给我生命中最亲的人——师父！

在这次病业关中，以前经常和我在一起的 A 同修对我帮助很大，在这里表示非常感谢！

不足之处，敬请同修慈悲指正！

注：

【1】李洪志师父经文：《精進要旨》〈溶于法中〉

【2】李洪志师父经文：《再棒喝》

## 正念上网不受影响

大陆大法弟子

这段时间明慧网发表了多篇关于上网难的文章，在身边接触的同修中也是这种情况。同修之间见面了就问你上网怎么样啊？我好几天上不去，即使上去了也打不开网页，邪党封网太厉害了等等，互相传递的都是这一类信息。我个人这段时间没受到太大影响，就此事我也谈谈自己的认识。

由于这么多年来邪党的迫害与封锁，特别是在所谓的“敏感日”更加的疯狂，在大法弟子中不由的形成了一种观念，在这些特殊的时间封网成了必然。在这过程中产生了执著及对破网软件的依赖心，比如破网软件怎么还不更新啊，封网上不去怎么办啊，形成的观念执著阻碍控制着大法弟子的正念正行。其实世上的每一天对大法弟子来讲，都是成就自己的机会，对世人来讲，都是得救的机缘，是师父延长来的。所谓特殊日是邪党搞出来的，是师父不承认的，作为弟子对每一天都是一样的。我很少有这种概念，我每天做好我该做的就行了。

其实这方面的法理师父多年前就讲过了。“但是关键是大法弟子怎样看问题。一个人这样想，俩个人这样想，不是问题。如果大法弟子都这样想就是问题。”（《北美巡回讲法》）我理解是，一个人这样想（或说），俩个人这样想（或说），那么这么多人或大面积的人都这样想（或说），那波动会有多大，大法弟子的念头是不是有促成这件事的因素呢？我觉的这里还有学好法、同化法、信师信法、修心性的因素。

师父说，“炼功得重德，我们在炼功的时候，你不想好事，也不能够想坏事，最好是什么也不想。”[1]那么我们做到了吗？一有事负面的思维，向外找的心态是不是该修一修呢。过去常人讲道高一尺魔高一丈是邪说，师父告诉弟子的是恰恰相反，魔高一尺，道高一丈，邪灵还不够一个小指头捻的。那么我们信师信法了吗？这些不合法的观念人心是

不是应该改变呢？“人心的改变就会使事情向正面转向。”[2]

我几乎每天都上网，下载明慧、正见每日文章及音频周刊，上传周边同修的三退名单等，这些年没耽误过。有同修问我破网软件怎还不更新，我半开玩笑的指着他的心说，我看你的心应该更新更新了，三年前的我还在用着呢。我们大陆的大法弟子同心协力，正念解体清除共产邪灵的最后干扰迫害，走正我们的正法路，以报师恩！

这些只是自己在现有层次的认识，有不当之处，敬请同修慈悲指正！

注：

[1]李洪志师父的著作：《转法轮》

[2]李洪志师父的新经文：《理性》

## 遵循大法做处处是亮点

黑龙江大法弟子 恩普

修大法二十多年，回首往事发现只要按照大法做就处处是亮点。下面就写几例与大家分享。

（一）

一天去买面，女老板说面涨价了，看的出她害怕我不高兴，不好意思的看着我，因为我总去她家买面。我说：“没事儿的，又不是你自己随便涨价。上货时人家涨价，你不涨你咋挣钱？”我这一说她笑了。这时我给她一个大法护身符，她认真的看了看收了起来。然后她用迷惑的眼光上下打量着我说：“你信……”我说：“我信法轮大法。”她说：“哎呀，你就默默的这样的信，真不容易啊！”我说：“其实也不难，只要按照真、善、忍去做，什么事先替别人着想，就能做到。”