

必然也是会有呼吸的。

再后来在正见网上看到刊登的一篇文章《第三只眼睛带你看见世界（上部）神话密码解读（更新篇）》里面就提到通过修炼人的天目去看，大海的潮汐就是地球的呼吸造成的。看到此篇文章，对自己而言，大海潮汐是地球的呼吸形成的已经是得到实锤了。

在几千年前所谓的落后的古代，古人是怎么看到地球的五脏？其实古人的科技走的是另外一条路，直接奔人体、宇宙、生命去探索了，是更高的科技。说白了是修炼提升生命的境界。那么古希腊的哲学家为什么也能看到地球的呼吸呢？如果说哲学的最初含义是智慧之爱，那么这种智慧之爱其实跟佛家讲的慈悲是相通的，是超越人的七情六欲的爱的。也就是说生命境界升华后的体现。说白了就是跟东方的修佛修道的升华境界的修炼是一致的。而现在民间有人天目看到地球在呼吸也是因为修炼提升了境界。

由此可见，佛法道法或者修佛修道可得到开智开慧洞见宇宙、生命的奥秘。

结束语：

现代科学认为大海的潮汐是万有引力引起的，而古老的智慧认为是地球的呼吸。以现代的科技手段能探测到海水的成分几乎跟人类的眼泪一致，而根本上为什么会这样现代科技探测不到回答不了。而在佛法却有一定成度的开示，大海其实是一滴慈悲之泪。大海作为地表最广、最深的地方，谁又有智慧从根本上讲的清呢？也许只有传说中的圣者有那样高深的智慧能根本上讲清楚大海吧。

正见周刊



日前代表加拿大国家参选第 95 届奥斯卡最佳外语片的纪录片《长春》（Eternal Spring）又回到纽约。10 月 14 日晚，《长春》在纽约著名的 Film Forum 影院举行了首映式，电影院内座无虚席。影片结束后，全体观众鼓掌，表达他们对这部片子的喜爱和敬意。

更多观众在观影后表达了他们对电影的故事、艺术表现力以及法轮功信仰等方方面面的衷心赞美。

第 1052 期

2022 年 10 月 18 日

目录

正见新闻

圣地亚哥举办两次真善忍美展震撼人心 民众支持反迫害 /3
 在北欧最大书展举办真善忍美展 瑞典民众感动落泪 /3
 法国政要支持法轮功学员反迫害 /3
 日本举行庆 4 亿三退游行 日议员：中共已末路 /4

救度众生

一日游 /5

神奇经历

惊险中，师父救了我 /7

法会文章

信师信法 体会大法神奇 /10

修炼体悟

永远不灭 /15
 打坐中展现法理 /20
 正法修炼的伟大殊胜 /22
 修炼心得：正念否定迫害 信师信法 转变观念 /27
 不断的向内找我终于闯过了生死大关 /31
 不要给同修下结论 /36
 修口 /38
 三年背法让我明白了：真修就修自己那颗心 /40

正见新知

对大海潮汐的思考 /42

从小在海边长大，对于潮起潮落的潮汐再熟悉不过的了。即便如此，但是对于潮汐是如何形成的，却是一无所知的。上学后，现代科学说是地月之间的引力与太阳与地球之间的引力产生了大海的潮汐现象。学习佛法后知道星球之间的万有引力是不存在的，那么是什么原因导致了大海的潮汐现象呢？

前些年有科学家发现地球它会一胀一缩的，象喘气一样。在学习佛法中得到开示，悟到星球、粒子、宇宙这种一胀一缩的现象，其实就跟人的呼吸是一样的。所以直觉上觉得大海的这种潮汐现象应该就是地球的呼吸导致的。

后来看到，在古希腊哲学家的理论中，认为潮汐就是地球呼吸形成的。我想为什么古希腊的哲学家也同样认为潮汐是地球的呼吸呢？有人说哲学的最初含义是智慧之爱。这种智慧之爱其实跟佛家讲的慈悲是相通的，是超越人的七情六欲的爱的，是更高尚的东西。那么那古希腊的哲学家便是是开智开慧的人。

如果潮汐是地球的呼吸形成的，也就是说地球跟人体一样，也是一个生命体。

无独有偶，中国古老而神秘的上古之书《山海经》，是由山经、海经与大荒经三部分所组成，其中《山经》部分称为《五藏山经》，分为东南西北中，五大区域。五藏在古时候指五脏，即大地的五脏所在。《五藏山经》的五大区域中，共 26 条山脉。而人体正穴所在的脉络也一共是 26 条，十二正经（左右对称）加上任督二脉。在《五藏山经》的结尾处，有一句总结的话是这样说的：“大禹说，（我治水）所经过的天下名山共五千三百七十座，计六万四千五百六里长，分布在大地各方，称其为大地的五脏，其余无数的小山都不足以记。”从山海经的描述可以看到，地球确实是跟人体一样，也是一个有着五脏六腑的生命。从这一角度看地球

下一切人心执着，包括对人身的执着。从一思一念按照师父要求去做。遇到任何事，多大的困难都向内找，找自己，修自己我想就没有过不去的关。

三年的背法让我明白了，人和神不同，神是和谐的、慈悲的、看众生都苦的，看人都是在一个层次上的，没有谁是谁非的，既然这样，我没有任何理由再将人分出好坏来。只有人看人才会有区别的；你善，我对你好，你恶，我对你不好，那就是人；神是不会被人所改变的，无论你怎么对待我，我都是按照法的要求对待你，不是按照你对待我的方式对待你，也不是按照常人中的理来对待你。就是一切按大法的标准要求自己，按师父的要求去对待众生，我们才能真正救了众生。也就是对众生必须慈悲，只有用慈悲的心才能不再将众生看的有好坏之分，才能真正的救了众生。

说来说去，修炼就是修自己，就是修那颗人心，修好自己才能做好师尊让我们做好的三件事，修不好自己，就会给师尊添麻烦，就会让师尊为自己多操心。

写到这里，我的泪水流了下来。修炼二十多年来，由于自己没修好自己，我让师尊操了很多心，我知道师尊一直没放弃我这个不争气的弟子，一直在看护着弟子，谢谢师尊了。弟子今天已经知道什么是修炼了，弟子今后会严格要求自己的，修好自己，做好三件事。兑现自己的史前誓约。随师回家。迟来的悔悟！

背法中的一点体会，如有不当之处，请同修慈悲指正。

正见新知

对大海潮汐的思考

新宇

正见新闻

圣地亚哥举办两次真善忍美展震撼人心 民众支持反迫害



十月九日，美国圣地亚哥法轮功学员在当地巴博亚文化公园（Balboa Park）举办了第二次“户外式”真善忍美展和讲真相活动。这是继九月十八日今年第一次画展后的再次举办。

在看到法轮功舒缓、祥和、优美的功法演示后，不少游人在场主动学习法轮功五套功法。有的要了解义务教功地点、时间和联系电话，还有游客立即购买了法轮大法书籍，表示要回去认真学习阅读。

在北欧最大书展举办真善忍美展 瑞典民众感动落泪



二零二二年九月二十三日至二十五日，北欧最大的书展在瑞典哥德堡市展中心举办。哥德堡法轮功学员借此书展之际，举办了“真善忍美展”。美展上展出的艺术作品所表现的内涵以及作品背后的故事，

令许多参观者感动得落泪。有瑞典民众表示，美展每幅画表达的意思全都感受到了，还明白了来书展的真正目的。

法国政要支持法轮功学员反迫害

法国政府各部长、法国地方政府要员和议员对中共迫害法轮功修炼者持续长达 23 年表示关注，他们在回应法国法轮功佛学会的呼吁中表达对法轮功学员反迫害的支持。

据法国法轮功佛学会透露，自 2022 年 7 月 20 日纪念法轮功学员反迫害 23 周年以来，分别收到了法国政府不同部门和地方政府要员的回应。

这些法国政府部门政要包括：法国公务员部部长斯坦尼斯拉斯·盖里尼（Stanislas Guerini）、法国生态和领土部部长克里斯托夫·巴蒂埃（Christophe Béchu）、法国工业部副部长罗兰·莱斯屈尔（Roland Lescure）、法国负责男女平等副部长伊莎贝尔·隆维斯—罗马（Isabelle Lonvis-Rome）、法国负责法语国家国际关系发展国务秘书克里苏拉·扎查罗波卢（Chrysoula Zacharopoulou）。

此外，大东部摩泽尔省（Moselle）议员卢多维克·门德斯（Ludovic Mendes）、东部博讷（Beaune）副市长阿兰·苏盖诺（Alain Suguenot）和波尔多大都会副主席让-雅克·皮约布劳（Jean-Jacques Puyobrau）同样给予正面回应。他们纷纷表示关注与支持，同时也把信息转达法国或欧洲负责国际人权的部门，反映该迫害事件的情况。

日本举行庆 4 亿三退游行 日议员：中共已末路

为声援 4 亿中国人退出中共党、团、队相关组织，日本法轮功学员 10 月 16 日在横滨举行集会，日本议员到场声援。

由天国乐团、腰鼓队、横幅队构成的游行队伍在警察的引导下从横滨樱木町出发，走过山下滨海公园，红砖仓库等横滨主要街道。他们手持“声援 4 亿 3 千万人退出中共”、“中共的杀人历史”等横幅展板，吸引众多民众驻足观看，并在征集反活摘签名板上签名。

之间，也很少有当面对我说什么反面意见的。这样导致我的人心越来越膨胀，做事更加我行我素，经常做事走极端，有时做事完全脱离了大法。所以，修炼二十多年来，在做救人项目中，有时会出现很大的干扰，也出现了几次被邪恶钻空子，都是在师父慈悲的呵护下，有惊无险地走了过来。

修炼就是修自己，真修就得修去那颗执着不放的人心。可是二十多年的修炼中，我却没有真正修自己。师父教诲我们：“只有学法修心，加上圆满的手段——炼功，确实从本质上改变着自己，心性在提高，层次在提高，这才是真正的修炼。”（《精進要旨》〈何为修炼〉）“真正修炼，就得向心去修，向内去修，向内去找，没有向外去找的。”

（《转法轮》）其实修炼人除了修自己之外，其它一切忧虑都是“杞人忧天”。可是自己在这样大的问题上，却与法背道而驰，不能按照师父的教诲去修自己。两眼向外看，走了旧势力安排的路。所以，二十多年的修炼，自己改观不大，没有修出修炼人的大慈悲心来，没有修出师父在大法中讲到的那些神迹，也没有很好的展现大法的美好。

其实现在想想：过去自己执着的那些谁是谁非、谁好谁坏的观念都是人心，都是人执着不放的东西，不是神要的，一个神的心是完全放下的。整个宇宙都是法构成的，大法是属于全人类的，何必担心谁怎么样呢？过去自己经常担心这个同修落下，那个同修学法状态不好。其实现在对照法来看：那些都是表象，都是看自己看到后如何心动的；如果自己能用法想问题，一切不都是师父的安排吗？每一个同修都有师父管，根本不用自己“杞人忧天”的去忧虑，那不都是修自己的吗？怎么还会有这么些忧虑呢？这不都是人心吗？

修炼就是修去修炼人的人心观念，通过这三年的背法，我认识到了这些观念不是我，我必须修去这些不好的人心和观念。不能再执着这些阻挡我修炼精進的东西了。我必须放

三年背法让我明白了：真修就修自己那颗心

法缘

我是九八年得法的，修炼大法二十四年了，可我总是眼睛向外看：看周围的亲人，这个自私，那个和自己不对脾气；看周围朋友，总是以自己的标准对待，这个爱占便宜，那个虚伪，说话不实；对待同修，总是盯着同修们的不足，这个做事不在法上，那个说话常人化，总感到别人都不如自己。我总是用自己的世界观衡量外界，当与人交往的时候，遇到一些人和事不如自己心意，就会不自觉的心中愤愤不平，就会不自觉的陷入就事论事当中。

从二零一九年八月份我开始背法以来，师父的不断开示让我真正明白：所有的那些外在的人事，都是折射出了自己的内心，过去我只是向外修，修别人，不是修自己，修来修去自己内在还存在很多人心执着。

在三年的背法中，师父一次次的点化，使我明白了：过去自己对向内找修自己，只是说在嘴上，没有真正用在我的行为上，师父的法理我只是在理论上认识到了，可是只会用来衡量别人，没有用来指导自己的言行，现在想起来感到自己真的都不配是个修炼人。

向内找修自己，可能对于同修而言，早已突破，可是对于我来说，以前总觉的自己是对的，修炼后这种高高在上的感觉有增而无减。这可能与三十几年教师生涯有关，自小争强好胜强烈的自我，由不得别人说我什么；在人中养成的自以为是，受邪党文化的毒害，什么事都力争做到最好、做到极致、做事走极端。所以导致产生强烈的看不上别人的心。过去一般谁说我，我根本不放在眼里、心上；从小养成了不愿意被人管，更看不上管我的人。所以，在亲朋好友中，大家对我都是处于敬而远之，都不会轻易冒犯我。同修

救度众生

一日游

大法弟子 元粒

这两天时而下雨，但我一直惦记着一方百姓的得救，想放假时，人会多，也有时日没去那里。于是昨天我去了那儿，下面说一些这次云游中让我回味的片断。

由于疫情极端防控，四处都封堵，但还是可以步行一些路。很远，我便开始徒步，路边停车有违章贴条（罚款），我走着看着，看到右手一车，车窗下落，车里坐着人。我便急上前提醒他：哎，车里要留人呵，你看见没有？后边的车都贴条了！他很感激，说谢谢，我递上翻墙卡，便讲真相劝三退，顺利劝退两年轻人。最后递上护身符，嘱咐遇难时要诚念法轮大法好！真、善、忍好！可保平安。其实一开始是我平时特别注意贴条的事，加上身边人不多。那时为他的一念，促成了他们的得救。

街边上有三人在健身，我走过去，递上真相资料，一边一起翻看资料，然后和他一边讲自焚，讲藏字石，当他们看到藏字石的图片时，很严肃也很震惊。讲大法洪势，顺利劝三退保平安，其中有两个是党员。这种指出重点看资料比直接口讲真相要直观，效果好。

走在路上忽然后面有响亮的说话声音，我掉转头回过身，看到一夫妇正停车，我走过去递上真相资料，笑说：听到你响亮的声音，就知道身体健康，看看这些真相资料，希望你好人幸福平安，他高兴的连说谢谢，又给女的一份，他说有一份就行，我说不一样的，他就叫女的快拿着。然后迅速边跟他们走边讲法轮功真相劝三退，先劝退男的，（他们急着去商场办事）女的笑说俺们都是党员，我便抓紧给她退。她笑说好。在他们踏入商场旋转门的一刻劝退了他们。

空气中留下两人爽朗的笑声。真是急救人！两个党员得救，虽然辛苦，但很欣慰，我没错过。

前行路上，一身影引起我的注意，一男子颠簸着还推着一铁车（工地上很重的车），在后面看着他的背影，我都有些泪流，人多么不易呵！太苦了。我快骑几步，赶上他对他说，我跟你讲件事，要常念法轮大法好，真、善、好幸福保平安！有没有人跟你说过三退保平安？他说没有，我便对他详细讲真相劝三退，送他真相资料，让他也可以给工友看。虽然是建筑工人，但穿着得体，也很斯文，退了党。他言语不多，但神情很感激。这种直接告诉人念九字直言，然后再劝三退，是这次云游中唯一的方式，因为当时我首先想到的是让他听闻大法，得救。正如师父在《洪吟》（二）中说：

“慈悲能溶天地春 正念可救世中人”（摘自《洪吟》二《法正乾坤》）

我走着，前面有一老年男子正要骑车前行，我想，他停下，我就救他。结果他停下车，多巧？！我紧走几步，给他资料，他说不信，走了，然后又停下，我赶紧上前说大法洪传、讲明为什么三退？他停下接资料然后我劝其三退，化名天合退队。谢谢师父的安排！有救人的心，师父就成就！

回来时，做了核酸检测。恰好路边有摆摊卖菜的，我买完后正好没有顾客，我顺便给她讲真相劝三退，然后递上真相资料和护身符。一转身，看到有一男子带小孩在路边，给这父子俩也讲了真相，劝了三退。

坐上电梯，心里莫名的高兴：有师父真好，众生能得救！有师父真幸福！感恩师父！！最后以师父《洪吟》一助法与大家共勉。

助法

发心度众生

助师世间行

修的不好的一面，那其它的呢？修炼人不是讲良性信息吗？为什么这样不修口？这样做给当事同修有什么好处？是真的想帮同修提高吗？……我想为什么让我听到？是我有显示心，还爱无意的附和吧，随后的一件事、教训让我领悟这些。

一次小组学完法后，一 85 岁的同修 E，问一同修说打印机修好没有？同修回答：没有呢，现在不是还封着吗，得过段时间。看技术同修那边怎样？他也很忙。E 说都三星期了！这时同修 R 说：修什么呀，买个新的，你挣那么多钱，坏了，还修什么呀，买个新的呗。我也附和了句：买个新的吧。当时这句话说出后，随即便感觉不对，我也不知道情况怎么这样说？万物有灵，怎么能不珍惜？但我没深入找自己这样说的根源。

回来后，没几天，同修 R 和我的打印机都出了毛病。我的就是夹纸。我取出后，就吐纸，显示搓纸不平衡，看看问题所在，好似解决问题不麻烦，我不懂就请教技术同修，结果同修看也没看就说，不会修，买新的吧。本来是台新机就这样失去了救度众生的机缘，真的很愧疚！是我的不修口带来的。结果又买了新机。这时我有个心愿，默默对打印机说，我们要一起精进，助师正法到最后！如果我有不足，要提醒我，但不能耽误救人的事。

回头想想同修说的，原来是我有这些心，情重，亲情，友情很重；爱网上购物；爱听好听话，救人时对方感谢不停就高兴，对方态度不好就低落，好似证实自己不是证实法；显示心，欢喜心等我都有呀，不是同修的不修口，是师父让她来说我的，我还向外找，真惭愧！以后我一定要注意修一思一念，按修炼人的标准时时处处做好。

早晚得出事，结果同修被邪恶绑架；还有的同修很招摇、显示、谁都不服，我就想：等着吧，不出事才怪呢。结果同修出现病业状态离世。这样思维是旧势力迫害大法弟子的路子，我们应该归正自己观念。我告诫自己，别轻易给同修下结论，认为别人不好是看不到自己不足的，旧势力强加给同修的魔难也是在看其他同修的心性，说同修不好旧势力高兴。同修不管状态咋样，坚信一点：有师父管，一定能突破！同修的不好不代表同修的本质，我说同修不好也不代表我的本质。

我说话强硬、尖刻、自我、训斥别人毛病一直很强，意识到后，我努力修，现在少多了，正法到最后了，修出慈悲很重要。

师父说：“你只要见到我，我就让你动善念，你只要见到我，我就能在你善念中消你的罪、消你的业。”（《二零零三年加拿大温哥华法会讲法》）对待同修，就抱着一念：希望同修好！有同修状态不好时，要默默帮助发正念，请师父加持，坚信同修会越来越好，交流时基点要为同修着想，坦诚的、纯善的、没有强加的去说，同修会感受到你的无私和善，会感激你的。

现层次一点浅见。

修口

大法弟子 元粒

最近一些事让我强烈的感受到了修口的重要性。

一天一同修来坐，说起同修A去医院做手术了，我很震惊，她说他就是情重；说同修C住院了，她有执著；说起同修D的行为，说他色欲心强……听到这些，我想，为什么要这么背后说同修？这样给同修下定论，好吗？看到的是同修

协吾转法轮
法成天地行

神奇经历

惊险中，师父救了我

大陆大法弟子

前些时候，我去一家店铺办事。我是打出租车去的，司机是一个三十多岁的男司机，人看上去蛮憨厚的，我就问他听说“三退”了没有，他说没有。我就给他讲了三退的意义，“藏字石”的故事。他说他入过团和队，我就给他起个吉祥的化名，帮他退出来，他笑着答应退出他加入过的团组织。

我又给他讲了大法洪传全世界，记住“法轮大法好，真、善、忍好”会逢凶化吉保平安，他都认可。我便送给他两个4号小塑料袋：一个装着大法“护身符”和“九字真言的故事”；一个装有35GB的真相优盘，内容非常丰富：九评共产党、共产主义的终极目的、魔鬼在统治着我们的世界、大法洪传全世界、忆师恩、善恶一念间、神传文化……。视频、音频、文字的，应有尽有。目录是折叠的，前面是彩色的大字：“千万年的等待，得者之大幸”，非常醒目。我送过的人都说：“这几个大字，让人看了就觉得心头一震，就想看看内容。”里面还有一个小插头，可以直接把优盘与手机连接，就可以看了，很方便在外面工作的人。同修给我时，我还说同修们真心细，想问题真周到哪。

车费是八元五角，我给了他九元，他找给我五角，我没要，说：“你留着给别人找零吧。”他笑笑把钱收回了。

大约过了四十多分钟，我看到店门外面，有两个警察在

走动，我还问老板：“你们这儿还有巡查的？”他说：“没有。”又过了一会儿，那两个警察推门进来了，问：“有发法轮功资料的？”看见屋里没有几个人，就问我：“是你吧？把兜儿拿过来看看。”我就把兜儿拿到胸前，给他们看。老板马上说：“可没有啊，她经常来我们这儿。走，上楼上看，楼上也有人。”他们就跟老板去了楼上。

怎么办哪？刚好我身边一小桌子上有一个盛孩子玩具的塑料桶，我马上把桶里的玩具倒出来，把兜里的真相资料放进去，又把玩具倒在上边。这时两个警察从楼上下来了，又说要看我的兜子。我又把兜子推到胸前。老板很热情的与他们搭话，他们就走了。

过程中我一句话也没说，心无杂念。就默念：“法轮大法好，真善忍好！法正乾坤，邪恶全灭！”

他们走了以后，老板不让我走，要用自己的车子送我，老板是早就明白真相的，我不想给老板添麻烦。老板嘱咐我以后讲真相一定要多加小心，举报法轮功有奖励，钱还不少哪。老板几次出门看警察走了没有，看看没人了，才叫我出门，又送我到路边等车，过了一会儿，有人去店里，他才回去。这时，刚好来了一辆出租车，是个五十多岁的男司机，我就打车回家了。

路上，我看那司机一脸风霜的样子，我想还讲不讲哪？“讲真相，救众生，这就是你要做的，除此之外没有你要做的，这个世界上没有你要做的。”（《二零一五年纽约法会讲法》）师父的法在我的脑海出现。我就司机工作的辛苦入手，问他的工作情况。他说：“嗨，起大早，贪大晚，挣不了几个钱，天天象要饭似的。”我就给他讲诚心敬念“法轮大法好，真、善、忍好。”就会工作顺心，幸福吉祥保平安。他说看过法轮功的真相资料，那上边说的都对，就是那么回事。我问他听说“三退”的事没有，他说了解一些，正

（二）

小组有个老同修，问我：“你说我能不能圆满？”我觉得她执着圆满心太重，就说：“你把圆满看得这么重，还想圆满呀？看别人圆满吧。”她其实很精进，我这样说是让她去掉圆满心，没想到对她打击很大。

有一次她跟我说：“你那次说我不能圆满，我都要散架子了，哭着回家的，有个大姐同修问我咋啦？我说 XX 说我不能圆满。大姐说：他说不能圆满就不能圆满呀？他是师父呀？”之后她又说：“我心里脆弱，以后你别那样跟我说话，要多鼓励我点。”我赶紧道歉：“对不起，没想到一句话把你伤成那样，我一定改。”

很长时间我都自责，说话不考虑对方感受，一针见血，口气硬，棒喝，这是党文化假恶斗表现，极强的自我说话方式最容易形成间隔。看到同修缺点怎样交流最能看出一个人修的咋样！师父说：“修炼就是这样，不能看到别人有不好的心就说别人不好，也不能说看到一件事做好了，就说他修的多高，得全面衡量这个人。”（《北美首届法会讲法》）

（三）

还有个同修，常在一起，后来出现病业状态，他负面思维重，老往坏处想。我着急，就说：“你这样想下去是啥结果？不是死路一条吗？旧势力就喜欢你这样想，它好弄事。”过了几天，同修说：“你别说我死的话，本来我压力大，这样说压力更大，你应该鼓励我正念突破，我好好的，怎么会死呢？”

我忙道歉，深感自己修的差，魔难中的同修是需要鼓励的，这个坎同修也想突破，我们应伸出理解和包容之手去温暖同修，帮同修一把，不能光顾自己感受说。

（四）

还有，看到有的同修极端或强势，就想：等着吧，这人

像一个刚刚从蚕茧里爬出来的新的生命，这个新的生命有了莫大的活力。谢谢慈悲的师父又给了我一次生存的机会，我会好好珍惜的，我把自己的一切会全部交给师父，在大法中重新熔炼自己，提升自己，我要做一个一切为他人的好人，兑现自己史前大愿，随师回家！

写出近期的一点体会，提醒执著心重的同修们，千万别再摔我这样的不应该摔的跟头了，这是惨痛的深刻的教训啊！有不在法上的地方，请指正。

注：

（1）李洪志师父的著作：《转法轮》

不要给同修下结论

大陆大法弟子

跟同修交流时，当看到同修有缺点，或原则性缺点时，就容易下结论，这样效果不好，我曾有多次教训。下面举几个例子。

（一）

有个同修养狗，我多次劝他，他总是说：“孩子喜欢，我帮助照看一下，也不出大格，别用你的标准要求我。”多年过去了，他还那样，早晚出去遛狗，耽误时间，我说：“你这样做是修不成的，正法结束时，你就守着狗哭吧，哭都没人看。”一次他急了，说我：“你怎么老说我修不成？不修成我去哪？”他一脸不服。

后来有几次见面，他对我很抵触，说我看不起他。我警醒，是自己没善心，看重他的短处，不是在鼓励中启发同修，而是说解气话，数落他、讥讽他，他不但没落泪还反感，自己境界不行，没修出祥和心态，虽然是为他好，但背后是发泄自己不满，他不但没接受，还留下伤疤。

不知道上哪退哪。我就给他起个化名帮他三退，他说：“这个名字很吉祥，我退。”同样八元五角车费，我也给了他九元，没叫他找零。他连声“谢谢”，我告诉他：“你退了，我也为你高兴啊。”

我回家发正念，可能我没讲清楚真相，以后让其他同修再给那个司机讲吧，让他明白真相得到救度，别对大法犯罪。后来我想不对，我给他的真相资料太明白了，护身符卡片明白写着：躲过瘟疫有秘诀：诚心敬念九字真言“法轮大法好，真、善、忍好”；九字真言的故事多么精悍真实；优盘目录最前面的“千万年的等待，得者之大幸”，多么震撼人心，多么引人思考。他还这么做，就是要让他遭报应，知道做坏事是要受到惩罚的。正法还没结束，他还有机会，他才可能有悔改，这也是对他的慈悲，是对他生命真正的负责。

过了些时候，我又去那家店里办事。一见面，老板就激动的对我说：“哎呀，那天你打车刚走，我又出去看，随后警车就追去了，可刚到十字路口，就出车祸了，与一辆停在路边的汽车撞上了，纠缠了半个多小时，才拉倒了。你坐的车早没影了。哎呀，到晚上我的腿还打颤哪。”我心里都不知道怎么感谢师父了，只说了一句“这不是现世现报吗？我们发正念的口诀里就有：法正天地 现世现报”。他连连说：“真是，真是。”我感谢那天他的尽力帮助，他说：“都明白真相，知道咋回事，应该的。”

除了感谢师父时时慈悲的看护，我还有的感触就是：一，我那天去那个店，那个司机看见了，这一点我忽视了。否则，谁也没办法找到我。因为我在他车上没留下证明：他让我扫码，我说我没有手机。他为了一点钱想犯罪也没办法。二，真相还是要讲，明白真相的人还会帮助你，他也为自己增福加寿。你看，店老板就真明白真相了，要不怎么会

危急时刻出手相助哪？

这是我的一点经历，一点感想，不对之处，敬请同修指正。

法会文章

信师信法 体会大法神奇

欧洲大法弟子

时光飞逝，一晃在大纪元项目中工作已经快二十年了。感谢师父给予弟子在这个正法项目中修炼并参与正法救人的机会。今天借法会之机，把自己在项目中修炼的部份经历写出来，与同修们分享。

二零零一年德国大法弟子在汉堡成立了欧洲大纪元有限责任公司，负责制作、印刷和在欧洲发行中文大纪元，虽然我一开始就被邀请参与该项目，但我一直没有真正进入到团队，并承担具体的工作。二零零四年底德文大纪元开始在德国启动，或许是我与德文大纪元的缘份和我曾经的誓约，可以说我从一开始就几乎全职投入到德文大纪元的工作中直到今天。回首这十八年走过的路，我几乎做过了大纪元项目中所有环节的工作：记者、编辑、翻译、校对、排版、财务、市场、销售、代理社长、社长还有清洁等等等等。在每个工作中都面临不同的挑战，要学习和研究新内容和知识，同时也有很多很多不同的修炼机会。这些宝贵的修炼机会我有时能把握好，及时向内找并在修炼中提高上来，可也有很多很多的机会没能抓住而失去了。

在这十八年当中，经历了很多高低起伏，如果修炼状态好，我便能保持乐观并充满勇气去开辟新的路子，但在碰到难关，内部矛盾和外来打击时，因为学法炼功跟不上，不能及时向内找，就会有打退堂鼓的想法，不想继续承担这么重

跟师父回家。

我这种错误的想法，这和师父讲的：“有个人手里拿着我的书，在大街上一边走一边大叫：有李老师保护不怕汽车撞。”（1）有什么不一样呢？师父怎么能保护我这样的学员呢？我这也太不知天高地厚了！我这错误的想法，怎么还能算配得上是师父的弟子呢？找到这根本执著后，我加强了发正念力度，求师父加持，解体不敬师的假我，想把大法当保护伞的假我“灭”。我接连发正念不停，邪恶在我强大的正念面前退缩了，近二十天的时候，我慢慢的能吃东西了。能吃东西后，我越来越有劲了，可是能吃食物后，却又出现了不能排便的现象，十多天了，我只吃不排。我想：让便从另外空间走吧，我也没把这当回事，当我放下人心后，第二天，就开始正常排便了，谢谢师父慈悲呵护！又经过了好几天，我能下楼了。

就这样前前后后一共经过了整整一个月的生死较量，我终于闯过来了，黄历的六月初五晚上，五套功法一步到位，炼完功后，我哭了，是悲伤，是感恩，是悲喜交加，真是五味俱全。我从心底里喊出：师父谢谢您，您的弟子闯过来了！没有慈悲师父的看护，我想我是走不过来的。师父又一次给了我一次生存的机会。

这一跤把我彻底摔醒了。我彻底清醒了，正法过程中，千万别把做事当修炼，不管做了多少救度众生的事，修炼不好自己都仍处在很危险的境地。血的教训，惨痛的教训啊！

经过这次魔难醒悟后，我就像刚入门的弟子，感到自己会修了；知道什么是修炼了；知道向内找的重要性了；知道修炼是修自己，不是修别人了；知道改变自己才能修成神，改变别人就是个人；知道了，只有修好自己才能更好的救度世人，才能更好的做好师父让做好的三件事。

这次魔难过后，使我破壳而出。现在自己觉得：自己就

因为你们在世人睡觉时，你们打扰世人睡觉，你们这样大吼大叫，叫人听了毛骨悚然，恐惧害怕。你们本来是益鸟，你们就应该为世人着想，晚上到没有世人居住的林子里嬉闹喊叫，白天再回到和人同住的地方，你们要记住：“真善忍好，法轮大法好”会有福报的。请你带领你所有的家族们的所有成员，马上到没人居住的地方去，不要在这里打扰世人。交流后第二天晚上，只有几只没离开的猫头鹰还在叫，我又对它们说：你们要记住：“真善忍好，法轮大法好”。再不要晚上来打扰世人睡觉了，你们会得福报的。从此后，晚上再没出现过猫头鹰嚎叫声。

又过了几天我想：我不能这样下去，我一定要闯过这个生死大关。既然我不能看书，那我就用电脑放师父的《广州讲法》录像，这样我每天放一讲，过程中不管出现什么难过的关，我就这么坚持着，开始我盘腿很困难，但我也坚持盘着腿看。一共用了九天的时间，我终于将师父的《广州讲法》录像完整的看了一遍。过程中师父帮我消掉了很多很多坏东西。

这期间我还出现了：腰疼、胃疼、口舌疼、腿疼、颈椎疼，我的脚不能放到热的地方，只能放在特凉的地方，整天往外冒火，烧得真是火烧火燎的难受。这二十多天，我修炼前曾经有过的十几种大病，又都重新一一的翻出来了，我知道都是好事，是自己必须要过的关，自己必须做到百分之百的信师信法，提高心性，要做到无条件的向内找，修去该修掉的人心执著。

在这其中，我不断的向内找，找出了修炼中很多人心：利益心、贪吃的心、色欲心、怨恨心等等。我还找到了修炼中最大的漏：就是我把大法当成我修炼后的保护伞了。错误的认为：只要我学大法了，我就不会再出现有病的状态了，我就会舒舒服服的在人世间做好师父让做好的三件事，最后

的责任。有时感觉自己心有余而力不足而沮丧，消极。

二零零九年欧洲大纪元有限公司从汉堡转到柏林，我被指定为德文大纪元的社长的代理，主管日常的业务。从二零零九年到二零一二年七月我们一直发行周报。

几年做下来，尽管我们一直都非常努力，也攻克了很多困难，但公司状况一直没有实质的变化。那时我的压力很大，一筹莫展。但有一点我心里很清楚：我不能放弃，因为大纪元是师父认可的能救人的项目。中文大纪元运作也一直非常难，但在大量同修无私的奉献，坚持和努力下，也走出了自己的路，并逐渐的走向了良性循环。

我当时坚持做下去的决心很强，并开始思考是否有新的发展思路。我想是师父看到弟子很用心，所以给我打开了些思路。我发现在公司的所有业务中只有网站是有一点点盈利的，因为网站的成本更低，而且我们的合作伙伴每月都能给我们拉进一些网站广告。我想我们应该先放下印刷版，把很少的资源集中用在网站上，把网站做上去。

虽然我从未做过网站，完全不了解网站运作经营，对我来说一切几乎是从零开始。但我就抱着自己清醒的那一念，如果我的出发点是正的，是为了项目的发展而不是为私的，不是为了证实自己，那师父一定会给弟子应有的智慧去开拓一条发展之路，我不应该在困难面前退缩而是应该迎难而上。

因为网站发展离不开技术，我把我的思路和我的先生同修沟通并说服他也全职参与，作为网站的技术主管。对网站内容我知道我们必须有一个主编，所以我去找了一个专业的记者同修全职参与。我开始研究网站的运作，做了一个发展规划。我希望纽约总部能支持我们三个全职人员六个月的基本工资，六个月后我们自己全盘负责。我当时向总裁表达了把事情做成的愿望和信心，他答应给我们六个月的支持。

二零一二年七月我们开始了网站的发展。因为我和先生同修都全职在这个项目中，我们没有任何的其它生活来源，而且很多年我全职义务做大纪元，一直都是我先生一人挣钱，我们几乎没有存款。对我们来说表面上这个经济上的压力和风险是巨大的，但是我和先生心里都很坦然。我没有一丝的担心，因为我坚信如果弟子做对的事，师父不会让弟子没饭吃的。生活可能会艰苦些，但舒适的生活也不是我所追求的。我和先生都非常努力，每天的工作时间很长，我们希望尽快了解网站的运作和经营。

我时时感到师父就在我们身边，看护着我们，帮助着我们，很多新的东西我一看就明白其中的道理，然后应用到我们的网站运作上，我们的读者，网站流量在逐渐的增加，收入也在稳步增加。同时也有两三个新的员工加入。虽然我们有时在月初没有足够的钱付给员工微薄的酬金，可基本上我们总是能在当月解决这个问题，有时我也不知道怎么账上就进来了一些钱，或是常人或修炼人的捐款或是特别的广告收入，总之我们能渡过难关。在这种情况下，我都诚心的请求其他员工能理解公司不能在月初发给他们酬金，员工都是修炼人，都完全能配合和理解，在此，感谢所有的同修的支持和付出。

修炼如初 体会大法的神奇

今年四月我们有幸听到师尊对德文大纪元的慈悲提示，师尊的话给予我极大的鼓励，因为我理解，师父讲的就是法，在另外的空间师父已经给我们开了路了。在人的层面上师父也给我们指出了明确的方向和作法。作为弟子就是要尽快的努力的按照师父说的去做，那德文大纪元一定会有突破。但我们如何才能做好呢？我们组织大家一起学习交流师父在媒体法会上的讲法，我自己也反复读师父针对媒体的讲

今年端午节那天上午十点，我到厕所小便后，感到很不舒服，出现尿疼的感觉。我没当回事，可不到十分钟，又一次出现小便疼痛，这一次比前一次严重的感觉，三次过后开始小便带血，出现了尿频、尿急、尿疼、尿血。次次加重。一直到十二点发完正念后才有了一点缓解。（在我修炼前曾经得过此病：急性肾盂炎。）

就这样一直连续持续了三天。到第四天，症状非但没有减轻，却又加重了。出现的血尿好像来自子宫内的，一块块血块，像一些乱肉一样排泄下来，我没有一点害怕的感觉，其实此时已经转到了泌尿系统感染的症状来了（此病也是修炼前得过的病）。

面对眼前的不正确状态，我知道是自己修炼出了问题被旧势力钻了空子。我尽量让自己多学法，可捧起《转法轮》一小时连十页书都看不上。我心里着急，求师父加持弟子，可旧势力下狠手迫害我，让我眼睛看不清《转法轮》书上的字。其中有几天厉害时，我就背法、背《论语》、《洪吟》等一些能背过的坚持着学法，在此有四天基本上不能进食，就是喝一点小米粥也得用水冲下去，要不就咽不下去。

这种情况一直持续了十多天，我的体重下降了十多斤，身体基本不能站立，也就开始不能炼动功了，每天只能炼第五套静功了。期间有四个晚上基本上不能入睡，一天从早到晚，我就不停的默念“九字真言”，每天上千上万遍的念。那几天白天还好一点，可每天到晚上十二点左右，在我居住的周围，出现了一大群猫头鹰喊叫（农村老人说是不吉祥的鸟），真的喊得让人心烦意乱，发正念清理空间场也不起大作用。

有一天十二点，有一只特大猫头鹰，在我居住的楼对面的楼顶，带领一大群小猫头鹰，大声吼叫。我眼瞅着这只大猫头鹰跟它交流，我说：你们为什么不受世人喜欢，就是

好医治的大病，得法修炼一周内全部不翼而飞了。所以二十多年来，我都是生活在无病一身轻的快乐之中。二十多年来偶尔有过轻微的消业现象，在师父的帮助下也都很轻松地走了过来。

可是修炼是严肃的，人心的滋长会在人感觉不到的情况下产生着。由于从去年一段时间开始，身边出现了很多麻烦事，受到了一些影响，自己对修炼出现了懈怠，特别在修心方面不能严格要求自己，生出来很多人心。本来我多少年来对衣服就不太执著了，一年能去一两次超市就很不错了。可是从今年三月份到五月份，一共到超市购买衣服三次，每次都还买回很多，我在过去几年都买不了这么多衣服的。吃的方面上，本来对一些很爱吃的水果已经不执著了，可今年又开始执著起来，多少年西瓜基本不吃了，可今年我一次竟能买到四个西瓜；（修炼前特别爱吃西瓜，当饭吃。）肉食本来也不是我太执著的东西，可由于人心的执著，我能一次买几百元的肉食。而且私心也随着而来。买东西光爱买活动价的，为了省钱。不知不觉中生出了很多利益之心。

这一切人心的生出，已经很危险了，可我却并没有醒悟。特别今年过年由于疫情孩子没有回家过节，只有我和老伴。从形式上显得清静孤独一些，这本来对修炼人来说是一件好事，可自己在此时放松了修炼，染上了爱看孩子们发来的小视频，我本来多少年前就没有手机了，看的是丈夫的手机，最后还看上了微信《周易》中讲的今年天灾人祸的预言，后来还很执著起这些预言，这已经偏离大法了，不在大法中了；而且还执著于《动态网》上的一些预言。再加上一些同修网上交流的预言，搞的我整天大脑蒙蒙的，其实此时自己已经很危险了。但我还不能觉醒。对这些执著越来越放纵，最后被旧势力抓住把柄钻了大空子，实施对我的肉体迫害。

法。

师父说：“当然了，作为媒体来讲，要做好应该做的事情，那就得修好自己。所以修炼呢，对大家来讲，对每个参与媒体的大法弟子来讲，修炼是第一位的。因为你的修炼好坏决定了你的救人力度，你的修炼好坏也决定了你的工作成效，这是一定的。这么多年的经验走过来，大家都深有体会，各行各业的大法弟子，包括各个媒体的大法弟子，都是这样，在自身的修炼上抓的紧的，很多事情都会事半功倍。所以我们不能够忽视了修炼。这是第一位的事情。”[1]

我意识到，作为项目的负责人自己在过去的很多年虽然工作一直都非常努力，但在修炼上却很松懈，把工作当成了修炼，大法弟子的三件事一直都没真正做好，学法不入心，炼功完全跟不上，自己实质的修炼状态很不好，尽管表面上同修可能还觉得我很精進。所以在遇到矛盾时不能及时向内找，遇到困难时不能站在修炼人的角度去认识，所以时常会感到巨大的压力，甚至有时会很消极觉得自己力不从心，甚至觉得自己也不年轻了，不再像刚开始做大纪元时那么有精力了。因为很长时间炼功很少，所以我时常感觉疲倦，很想多睡些觉。可睡得越多一天里剩下的炼功学法的时间就越少，因为要做的事情并没少，我陷入了恶性循环的状态。

对我自己的这个状态我也是非常的不满意，一直希望能有突破，可一直也没有突破。自己修炼状态不好，所以我一直也没有从内心重视在公司里建立和维护好的修炼环境，因为我知道我自己也都做不到。但师父对德文大纪元的期待鼓励我去突破这个困境。还有其他同修为维持一个好的修炼环境的努力也给了我很大的帮助。我的状态在逐渐的好转，但真正实质的变化发生在几周前。

几周前的一天我非常沮丧，因为一个貌似强大的对情的执着一直在操纵着我的情绪，我很清楚我不想要这个情，更

不能让它控制我，可我却我没有力量去彻底排斥它，清除它，因为我还是不想彻底放下它，我还想抓着它不放。在参加柏林小组的集体学法时我一直愁着个脸，学法时我完全不能入心。我的情绪很低落。交流时一位同修讲到师父《洪吟六》〈度人度己难〉这首诗在神韵推广期间对她的帮助，我突然想起这首诗在神韵推广期间也给了我很大的帮助，因为今年的神韵推广非常难。那时我告诉自己不能做个中士。在同修交流过程中我在本子上默写了八遍这首诗，我开始清醒起来，我问我自已：“你就想一直当个下士吗？抱着去不完的人心不放吗？”“不。”我在心里加强这个念头：我不想当个下士。我要修成神！

这个正念越来越强，我也越来越清醒，越来越轻松，我感觉到我的脸又突然会笑了。我一下子充满了精力。回到家中我和一位同修交流了自己的这个经历。我们一起非常集中精力的做了一件白天我一直想做而没有做成的事。我们工作到三点，可我一点也没有觉得疲倦。第二天睡了四小时后我不用闹钟自动的就醒了，我参加了当日的集体炼功。

自从那天起我每天早上都能够四点半到五点之间起床了，我不需强求自己，一切都很自然。这个我多年认为完全突破不了的关就这样神奇的突破了。我真正体会到师父说的：“佛性一出，震动十方世界。谁看见了，都要帮他，无条件的帮他。佛家度人是不讲条件的，没有代价的，可以无条件的帮他，所以我们就可以为学员做很多事情。”[2]

我的修炼状态就在这一正念发出后发生了巨大的变化，每天我起来后先炼第五套功法然后再学《转法轮》。这样下来每天基本都能保证五套功法炼完，每天至少读一个半到两个半小时的法。学法时我大部份时间都能做到净心，如果那天学法不入心，那我马上就能意识到要向内找。虽然我每天最多睡四个或四个半小时，白天我也不再困了。如果哪天我

道：“但是，只限于给真正来修炼的学员，不是说你坐在这里，你就是个修炼者。从思想上根本的转变过来了，我们就可以给的，还不止是这些，以后你们会明白，我都给了大家一些什么东西。”这里又引申出的另一个问题，就是我们观念的转变。

是不是修炼人不是因为你今天在大法群体里，你就是个真修者。而是你真的从思想上转变过来了，思想上转变成用法去看问题、对待各种事情，才算是一个真正的修炼人。修炼人和常人，其实最大的不同就是思维方式的差别啊。近年来，我自己的体会是随着正法的进行，法对修炼人的要求越来越高了。以前可能在思想上认识上来了，行动上虽然差一点，也能过去。类似同修们说的在感性上认识大法。可是随着修炼的逐渐深入，需要大法弟子能从“法上认识法”。不仅仅是心里知道大法好，而是思想上能认识到法在更深一层的内涵，并在行动上达到这一层法的要求。能不断的在“法上认识法”，就需要不断的学法得法，配合不断的向内找。

师父说：“你要自己去修，自己去悟，我要都讲出来，就没有你修的了。好在大法已经传出，你可以照大法去做了。”（《转法轮》）“你要想当一个修炼者，全凭你自己那颗心去修，全凭你自己去悟，没有榜样。”（《转法轮》）希望我们都能用心去体悟大法，不断在法中悟道，在法中升华，写出此文希望与同修共勉，一起在法上提高。

因个人层次有限，如有不当之处，还请同修慈悲指正。合十。

不断的向内找我终于闯过了生死大关

新生

我是一九九八年得法的弟子。修炼前身患十几种人间不

又引申出一个问题，就是信师信法的问题。

不知道同修们是否有思考过这样一个问题：怎样才算是“信师信法”呢？什么才是“信”？目前我所在层次的理解是，对师父说的能 100% 的相信并做到，最重要的是不打折扣。有些时候我们会被人的观念和各种人心左右，从而不能够完完全全按照师父要求的去做。师父说这样做，但自己在各种人心的作用下总是要打上一些折扣。

举个例子，师父说要做好三件事，而四个整点的发正念就包含在这三件事中。那么我是否做到了每天四个整点（两个六点，两个十二点）的发正念不打折扣呢？答案是没有。再问自己：我真的相信师父说的三件事的重要性了么？如果相信了，相信了多少？是百分之百的相信，还是只有百分之八十？如果百分百相信了，那还有什么理由不去做呢？

我们再把同样的问题问问正在过病业关的同修，那些长时间在病业关过不来的同修，可能很长一段时间处于身心疲惫的痛苦中。师父说：“我经常讲一句话就是，你学大法了，无论你遇到好的情况和坏的情况，都是好事，（鼓掌）因为是你学了大法了才出现的。”（《二零零五年旧金山法会讲法》）那么，你真的相信了这痛苦是好事么？如果完全相信，在过病业关的时候脸上不应该是高兴的表情吗，因为想到师父说这是好事，是非常好的提高机会。可是为什么在你的脸上却满是痛苦？是真的相信师父说的是好事了么？

师父说：“修炼的人是反过来看问题的，把这些魔难、痛苦都视为提高的好机会，都是好事，让它多来、快来，自己好提高的快。有些修炼人就是往出推：你别来，来了就认为对自己有看法，就是不能叫别人说。你就是要好过一点，那是修炼吗？那能修炼吗？到今天这个观念还不能转过来，我这个当师父的都不知道你怎么样能够走向圆满。”（《二零零五年旧金山法会讲法》）在《转法轮》中也同样有讲

感到困了，多半是有执着没有放下，所以身体的物质变重了，就会疲倦。

我又回到了修炼初期的精進状态。在路上或在做家务时我能抓紧时间学法或听明慧正法修炼交流，或背我能背的《洪吟》的诗等。学法时我又能时常有新的领悟，或看到自己的执着。出现矛盾时虽然有时不能马上向内找，但很快就能意识到自己不对而改变心态。

在这个过程中我深深的体会到师父的慈悲和大法的神奇伟大。真是“修在自己，功在师父”[2]。作为项目负责人我现在终于真正认识到建立和维持一个好的修炼环境是我不可推脱的责任。现在我们在柏林的办公室已经建立了一个稳定的学法炼功的环境以及一个向内找的环境，我深深的体会到在大法中实修让我们成为一个整体。

感谢师父对弟子的保护，感谢师父给弟子在大纪元项目中宝贵的修炼机会。

注：

[1] 李洪志师父著作：《二零一八年新唐人与大纪元法会》

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

（2022 年 9 月欧洲法会稿件）

修炼体悟

永远不灭

学员

师父说：“可是这个宇宙中有个理，叫作不失不得，得，你就得失；失，你就能得，这是个绝对的真理。”（《欧洲法会讲法》）我理解，不管你与别人交往时，当时发生的得失怎样，大法都会继续安排这件事情，使事情最终

的结果按照大法规定的原则去兑现。

因为“失，你就能得”（《欧洲法会讲法》）当你为别人付出时，因为你失去了，大法就一定要给你安排回报，使你得到回报的好处，这样事情从利人开始到利己而终。所以说，为他与为我是前后连带的一体，是同一件事情的前后两个部份，是一回事。所以说，你就只管为他，就什么都有了，虽然你为别人付出时，没有求得回报的想法，可是大法却不会让你白白的付出，一定会给你安排回报的，因为有失必有得，这是法定的原则。

因为失就得得，如果你善良付出帮助了别人，你是属于失去的一方，那么大法就会在将来给你安排回报，使你得到善报；因为得就得失，如果你行恶伤害了别人，你是属于得到的一方，那么大法就会让你将来失去，给你安排恶报。这样就又形成了一个理：善有善报，恶有恶报，也可以说是善恶必报。

那么大家想一想，无论你是行善，还是做恶，大法都会安排报应回报给你。这样一来，就导致你无论做什么，结果都等于是自做自受。也可以说，无论你做什么，都等于是给你自己做的，你对别人善，就等于对自己善，你对别人恶，就等于对自己恶。就是说，一切都是你自己促成的，怨不得别人，大法这样安排，就非常的公平合理，这就是大法智慧的一个体现。

有先失，必有后得，这时失为因，得为果。要想最终得到，就得以失为因，首先要失去，遇事就得首先为别人着想，做到先他后我。这样呢，你主观上先为他，客观上最终又得到了大法安排的回报，最终又达到了为我的结果，使事情从利人开始到利己而终，达到共同受益的效果，实现了共同美好。就是说有大法在安排，使你主观为别人最终也成为了客观为自己，使为他与为我成了一回事了，这也是在大法

全的走出去了。

我反思了一下，最后事情还算顺利的走过来有两点是至关重要的。一是平时学法得法的基础，二是要及时用悟到的法理指导自己的行为。

师父在《转法轮》中讲的每个故事背后都蕴含了深远的含义，需要修炼者用心去学去悟才会得。最重要的是，在关键时刻要想到师父是怎么说的，《转法轮》中是怎么写的，用法去指导自己的思维和行动。当你符合了宇宙的法，或者达到法在某一层次中的要求的时候，你就符合了宇宙真、善、忍的特性，那么真、善、忍特性就会在你身上起作用。

师父在《转法轮》中说：“现在科学认为时间是有场存在的，不在时间场的范围之内就不受时间的制约。”如果此时你的正念很强，能完全达到百分百符合法标准，那么你已经不在旧宇宙为私的特性之内，旧宇宙的理自然就对你不起制约作用了。但是，如果你的思想没有百分之百的符合法标准，或者说，没有百分之百在法上，比如只有百分之五十在法上，还有百分之五十保留了为私的属性，那么就不能达到完全否定旧势力的安排，因为你还在它的“时间场”范围之内，就会受到它的制约。

有时候不能完全破除邪恶的安排就是因为自己并没有百分之百的符合法。师父一直在看护我们，在帮助我们，但是师父只能在法上帮，你有多少符合了法，师父就能帮你多少。真是自己做的不合法，师父和正神即使想帮，但却无能为力。

写到这里，我感到很惭愧，以前在遭受迫害的时候还升起过怨念，埋怨师父为什么不帮我，而不是去找自己的原因，从而产生过不敬师敬法的想法，实在愧对师尊的承受和慈悲苦度。借此机会我要把这颗肮脏又自私的心暴露出来，并向师父认错。分清它并不是真我，引以为戒。同时，这里

说：“我叫你打扫的是浴缸。”（《转法轮》）

对啊，“我叫你打扫的是浴缸。”这句法一下子在我脑海里反复回响，我想释迦牟尼让他的弟子去打扫浴缸，那师父让我做的是什么呢？师父只叫我讲真相、救人。其他一切事情，什么干扰、搜查、迫害，都与大法弟子无关啊！就和书中释迦牟尼告诉他的弟子说：“我叫你打扫的是浴缸”（《转法轮》）是同理的。我只需要想着师父叫我做的事情就好了，其他事情都和我没有任何关系。我反复在心里默念着：“我叫你打扫的是浴缸。”“我叫你打扫的是浴缸。”“我叫你打扫的是浴缸。”（《转法轮》）心里变平静了许多。

清晨，火车在一夜颠簸过后终于抵达了目的地。我和家人同修都一夜未眠，拖着疲惫的身体到达了入住的酒店。在酒店前台刷身份证的时候，我的身份证刷上去很快就完成了入住办理，但是家人同修的身份证刷上去之后，办理入住的时间明显比我长。当时我们也没多想，因为火车上一宿未眠，进入酒店房间就准备好好休息一下。我们大约睡了一、两个小时的样子，在这中间总能听到门外有说话声，脚步声，我当时以为我们的房间靠近走廊，总有客人来来往往的缘故，所以半梦半醒中没有在意。

等我们睡觉起来准备出去吃东西的时候，门一打开，我有点愣住了，有大概 5-6 个警察就站在我们的门口，把门口围住，看着我，有的手里还提着电棍（我当时没注意，家人同修事后告诉我的）。我起先是吃惊，但随后脑中马上想到之前悟到的法理：迫害，警察等这一系列事情，都与我无关。我没去关注他们，正常的该出门出门，该下楼下楼，该去吃饭就去吃饭。我坚信师父只叫我去救人，其他的一切都与我不关系。家人同修看到我很坦然的走出去、下楼，也随着我一起往下走，就这样，我们按照师父要求的去做，安

的制约均衡安排下，宇宙生命获得幸福美好的途径：先他后我。

大法这样安排，就使宇宙生命之间形成了命运共同体，就是说，在人与人之间交往发生什么事情时，在这件事情上，大法会使你和对方的命运是一样的。当你对他好时，大法将来也会给你安排好报，最终你俩在这件事情上都得好了，都走好运；当你对他坏时，大法将来也会给你安排坏报，最终你俩在这件事情上都得到坏处了，都走坏运。所以说，你在与人交往当中，只想独自得好是根本实现不了的，要好都好，要坏都坏。要想自己得好，必须首先对别人好，就是让别人先得好，然后自己随后得好，就是要做到先他后我，这样才能实现。反过来讲，如果你动私心，先我后他，就会导致你伤害对方，将来得恶报，这样你就得不到幸福美好。

因为你与别人的命运形成了一体，在同一件事情上命运相同，如果你要想自己得好，就得首先对别人好，必须是以先他后我的方式来实现，就是以善的方式来实现。大法这样安排，就使一个生命的美好和善良连带在一起了，就是说，你要想获得幸福美好，你就得首先做到善良为他，这样就促使一个生命即使是为自己的幸福美好着想，遇事时也得首先做到善良为他，始终把为他摆在为我的前面。大法这样安排的结果，就是能够促使一个神始终能够做到无私无我先他后我，就永远不会掉下来，达到永远不灭。也可以说，只要大法圆容不灭，宇宙就不灭，神就不灭。

师父说：“常人把一些摩擦、一点事情看的很大，活着就为一口气，不能忍，逼急了什么事都敢干。但是作为炼功人，别人看的很大的东西，你看的就很小、很小，太小了。因为你那目标太长远了，太远大了，你将要和宇宙同龄。你再想想那东西，可有可无的，你往大了想想，那些东西都能

过的去。”（《法轮功》）

师父说：“关于私心的问题。我刚才给你们讲这个道理，你们都鼓掌了，心里很高兴。我说未来的宇宙是不灭的问题，你们都高兴。为什么能这样你们知道吗？有人讲这样的话：人不为己天诛地灭。有人就把它当作座右铭。其实你们还不知道，这个私贯穿很高层次。过去的修炼人说：‘我在干什么’，‘我要干什么’，‘我想得到什么’，‘我在修炼’，‘我要成佛’，‘我想要达到什么’，其实都没有离开那个私。而我要你们能够做到的是真正纯正的，无私的，真正的正法正觉的圆满，才能达到永远不灭。所以我告诉你们，做任何事情你们首先要考虑别人。”（《瑞士法会讲法》）

旧宇宙的根本属性是为私为我，所以会成住坏灭；新宇宙的根本属性是无私无我先他后我，所以会圆容不灭。所以说，要想成为新宇宙生命，就得修出无私无我先他后我的正觉。

一个人的真正生命是主元神，善良对你的生命只有好处，没有坏处；自私对你的生命没有好处，只有坏处。自私的人在人世间没有付出就得到了什么好处，或者是占到了便宜，就是少付出多得到了，其实都是用另外空间的德交换来的，实质上并没有白得到，也没有真正占到便宜。而且自私的行为还会导致自己去伤害别人，将来会得到大法安排的恶报。

善良的人主动为别人付出，将来得到大法安排的回报，在不损德的情况下，得到了回报的好处，这才是真正得到了好处。明确了这些以后，只要是一个真正理性清醒的生命，必然会选择善良，抛弃自私。但是在实际遇事时，你可能还是做不到善良，还会表现的自私，原因是你空间场中没有去掉的自私自利观念和后天形成的自我在起作用，就是遇事时

修炼心得：正念否定迫害 信师信法 转变观念

青年大法弟子

2017年的时候能感到自己在学法上有进步，能学法并得法了，回想那段时间提高的真是飞快，每一天都有突飞猛进的提高。现把当时从法中悟道的一些法理通过交流文章写出来，希望能对其他同修有所帮助。

2018年我和家人同修乘坐高铁去某地办事，上车没多久之后家人同修就被乘警叫去，问此次出行的目的，并挑明是因为修炼人的身份所以要拍照，搜查随身包裹等。因为这次搜查突如其来，在2017年及以前还鲜少听说同修在坐高铁时被查身份证、强制照相，检查包裹。但从2018年之后明慧上陆续报道了多例不同地区学员在乘坐高铁时候被查身份证，照相，并搜查包裹。

当时，恐怖的气氛突然袭来，我在屋子旁边一直给家人同修发正念，但当时仍感觉到怕的物质环绕着我，我甚至不敢靠的太近，正念明显不足。后来乘警没有在家人的包裹里搜出什么，在盘问了一些问题之后，家人同修回到了自己的座位上。晚上的高铁来回走动的人已非常稀少，只能听见火车前进的声音和人们此起彼伏的睡觉声。此时的我却翻来覆去怎么也睡不着，虽然事情不是发生在我身上，但让我看到一定也有我要修的地方。更何况这突如其来的事情发生的如此之近。心里回想着刚才的一幕一幕，却越想越害怕。

我一边发正念，一边努力让自己回想起师父的讲法，因为我知道在这一刻我必须要想起师父是怎么讲的，大法是怎么说的才行。这时脑海中想到了师父在《转法轮》中讲的释迦牟尼叫弟子打扫浴缸的故事。在这个故事里，释迦牟尼的弟子因为浴缸里爬满了虫子，要打扫浴缸就得弄死虫子，因而几次下不了手，于是求助于释迦牟尼。然而，释迦牟尼却

断的，主动的排斥这些，经过半年多的实修，修炼状态根本改变过来了。有一种修炼如初的感觉，时时修心性，无论在家庭、单位、社会的任何环境中，都能修一思一念。怕心修下去了，也敢做事了，买来了打印机，家里开了一朵小花，敢做资料、敢发资料，但与真正面对面讲真相的同修还有一定差距，还得继续努力，只是心坦荡了不少，明白了正法修炼的伟大、殊胜，旧势力不配迫害，连它们的存在都从根本上否定，感觉自己在正法修炼的路上突飞猛进，执著不过夜，短时间都能在学法、炼功中悟道，层次在迅速提高，向更高层次突破，救度更多的众生。

修炼路不同，个人的一点体会，请以法为师，不足之处，请慈悲指正。

注：

[1]李洪志师父著作：《精進要旨二》〈正法时期大法弟子〉

[2]李洪志师父著作：《精進要旨二》〈正法时期大法弟子〉

[3]李洪志师父著作：《洪吟二》〈救大穹〉

[4]李洪志师父著作：《精進要旨二》〈正法时期大法弟子〉

[5]李洪志师父著作：《精進要旨二》〈正法时期大法弟子〉

[6]李洪志师父著作：《精進要旨二》〈正法时期大法弟子〉

[7]李洪志师父著作：《洪吟》〈苦其心志〉

它们在阻挡你做到善良，控制你做出自私的行为。

那怎么办呢？就按照无私无我先他后我来修，我理解，无私无我是指思想念头，就是把自私自利的观念和后天形成的自我都从空间场中去掉，具体做法是：在思想中只要发现它们就立即清除，但是它们都分层存在，要不断的清除。各种观念和执著都是围绕着自我而形成的，自我是总根，它们是枝和梢，它们和自我是连带的一体，都得和自我一样去对待，一旦发现就立即清除；先他后我是指行为，就是实际遇事时，坚决做到首先为别人着想。这样长期坚持下去，你就会越来越无私，越来越善良，直到彻底达到无私无我先他后我的标准，成为新宇宙的神。“永远不灭”（《瑞士法会讲法》）。

在群体社会中，人与人之间交往时，最根本的问题就是善良与自私的问题，就是在实际遇事时，你往往要面临一个选择：是选择为他？还是选择为我？对于咱们修炼人来讲，这也是最根本的心性问题，无论面对任何人，我们往往都要在为我和为他之间做出选择，即使身处被迫害的环境当中，面对警察时，我们一样要做出这种选择，如果你选择为我，想办法怎样结束迫害，获得自身解脱，就是在选择自私，就是在选择恶念恶行，这样做就背离了大法的要求，旧势力就会有借口继续迫害；如果你选择为他，为警察得救着想，发正念清除迫害警察的邪恶，讲真相救度警察，就是在选择善良，这样做就符合了大法的要求，迫害就必须停止。

选择了善良，就等于站在了法上，师父就会为你做主，大法就会为你开道，谁也动不了你，谁也挡不住你。守住善良，一善到底，就能够做好一切证实法的事情，完成好大法弟子的历史使命，最终成为新宇宙的觉者，“永远不灭。”（《瑞士法会讲法》）

以上为现阶段一点浅悟，不当之处，请慈悲指正。

打坐中展现法理

宇慧

每次炼功打坐我都审视自己的坐姿，然后跟随着音乐师父的炼功口令进入静功修炼。有一次盘腿打坐随着师父的口令“身体保持正直”我就“腰直颈正”（《大圆满法》），气往上提，然后身体放松。

就在放松这一刻，一段法呈现在眼前：“那个时候上学的人，都要讲究打坐，坐着要讲姿式的，拿起笔要讲运气呼吸的，各行各业都讲净心、调息，整个社会都处在这么一种状态。”（《转法轮》）师父的法一下子打到了我脑中来，我平时学到这段法的时候总是疑惑不解，不明白怎么学生还讲“运气呼吸的”，并且我对这段法背的很熟还是悟不出道理来。今天一个不经意的动作师父给我展现法理使我豁然明白了，“身体保持正直”这句法涵盖一切，不用我们刻意去做“运气呼吸的”，我们讲无为。大法太深奥了。

再说“结印”，我对“结印”这个动作也很重视。无论是炼功，还是发正念只要有“结印”这个动作，我就先看一看“结印”是不是椭圆形，结印的位置正不正。

师父说：“大家知道我们这个丹田，脐下两指是丹的中心，也是我们法轮的中心，所以这个结印还得往下一点，托住这个法轮的位置。”（《大圆满法》）。一次打坐，我两手“结印”像往常一样心想：“托住这个法轮的位置”，这时从脑海中打出“方位”两个字，我一惊，心想：“方位”？在这一瞬间我不由的想起了人体就是一个小宇宙，结印的位置就是方位。“佛家把十方世界视为一个宇宙概念，四面八方，八个方位，可能有的人能看到他上下存在着一根功柱，所以加上上下，正好十方世界，构成这个宇宙，代表着佛家对宇宙的概括。”（《转法轮》）。还联想到许许多多

直很痛心那些掉下去的人，多数是被此心带动而毁掉的。”[6]师父的这段法，还不足以使我们更加清醒吗？可见安逸心是多么的可怕。修炼人开始就应该转变这个观念，如果不转变，那只能是人，而不能称为真修。

师父在《洪吟》开篇中说：“圆满得佛果 吃苦当成乐 劳身不算苦 修心最难过 关关都得闯 处处都是魔 百苦一齐降 看其如何活 吃得世上苦 出世是佛陀”。[7]这是修炼人与常人的根本区别，就是对待吃苦和安逸的问题上，常人的理是反理，大法才是正理、正法、正道。千百年来，在人世中轮回，这个观念那真是根深蒂固了，我建议没改变这个观念的学员去尝试一下去吃苦。表现出来，有行为的表现，哪怕是假装去吃苦，改变一下，持续下去，你的行为就会使你的观念弄假成真，最后你真的不怕吃苦了。

记得我在去农场打工时，夏日炎炎，日光暴晒，苞米粒子在场上晾晒，拿铁锹趟翻苞米。几趟下来，真是走不动了，后来就学小赵，坚持下去，心里也念叨，我不怕苦，在最累的时候也继续下去，结果渐渐的就不感觉那么累了，也没有那么苦了，就是去行动，横心去做就可以克服。还有几次卸猪饲料，那大货车一装就是三、四十吨，每袋八十斤，往屋里扛，有时三个人，相当于每人扛十吨，那真是咬着牙干，左肩膀扛不动了，换右肩膀，往往干到下半夜二、三点。回想那段经历，感觉那半年的锻炼，确实给我去掉了许多安逸心，更主要的是观念转变过来不少。在租房住的时候，还发现一个有趣的事情，可能也是点悟，他家的两扇窗帘上，图案竟然是万字符，密密麻麻，估计不下三、四百个。

三大思维方式占据了我们的头脑，最终它们的根还是私，当然还有一些其他的，像党文化之类的。一思维就落入了这个里去了，所以认清这些以后，就全面的，时时的，不

它实际上不单是怕，包括惊、疑、怕、忧，都是从这种思维方式产生出来的。怕心是修炼人的死关，必须时时刻刻去，不能放松。怕心是通过疑心、惊心表现出来，由眼、耳这六欲中的两欲表现的最强烈，看到什么警车、警察，看到迫害的文章等等，怀疑这，怀疑那，听到敲门就心惊了或者听别人说什么等等，另外还通过七情中的忧表现出来，担心这，担心那，忧愁，忧虑。只要这些情绪一出现，就必须马上排斥，甚至脑中出现什么画面、声音等等，都是旧势力打来的，必须全部否定、排斥、清除。

这就是修！思维中的排斥，分辨出了这些不好的东西，不就是在修吗？不就是在增强主意识吗？心性提高一点，功不就长一点吗？心性多高法理自然就给你展现多少，不管什么时候，看法时，炼功时，看心得时，都是新的，都与以前不一样。

第二大思维方式，就是色、情、欲。这个东西现在简直泛滥成灾了，打开手机，就给你蹦出来。你思维不能随着它走，你得警惕的看，排斥这些色、情、欲，非礼勿视，生生养成的习惯得改。现在人离不开手机，当你点开一画面，有刺激你的文字、画面诱惑你时，你能不能停止下来，不点那个，不进去，不被诱惑。我们的七情六欲中的眼、耳，能不能管住。《西游记》中孙悟空首先打杀的就是眼、耳、鼻、舌、身、意六贼，此六贼不除，做乱也！

第三大思维方式是安逸。表现在方方面面。在人的骨子里，社会上人人思维中，都是这个。人就是追求安逸的，就想舒舒服服，修炼人在人就得时时注意这方面。天道酬勤，修炼人遵循天道，就得做个勤劳人。贪吃贪睡贪安逸，有多少被拖走的同修，在这方面没检点，从而被毁掉。“如果你们到现在还不清楚正法弟子是什么，就不能在当前的魔难中走出来，就会被人世的求安逸之心带动而邪悟。师父一

多关于人体、宇宙对应方面的法。由此我也悟到了师父用“方位”两字引深到我应该同化宇宙、人体方面的深层法理了。太感谢恩师了。

再有一次炼功打坐，随着师父的炼功口令进入预备势。当师父喊道：“下颚微收，嘴唇闭上”。就在我做“下颚微收”的动作那一瞬间，“心生慈悲，面带祥和之意”的声音，突然显现在眼前，并且示意我：“这不就是心生慈悲，面带祥和之意嘛”。我全身一震，感动的都要落泪了，我太幸福了，再一次感谢师父的点化。

事情是这样的，平时我炼功的时候，没有注重“下颚微收”这个动作，所以在盘坐的时候就容易出现错误，脸往上仰，显的呆板，也就体现不出“心生慈悲，面带祥和之意”来。有时同修们在一起交流的时候也都说：我们面目表情不祥和，说话语气也不善，修炼人得表现出慈悲来。我就在想怎样才能表现出慈悲、祥和来呢？也是疑惑不解，师父看我不悟，用法再一次点醒了我，使我领悟到了炼功动作的重要性。每个动作都不可忽视，每个动作都有它独特的作用。

“心生慈悲，面带祥和之意”是从法中体现出来的，是修炼人心性提高了达到的境界，也是改变本体后面像、表情流露出来的一种祥和。而不是人为的表现出来的，人为的表现给人的感觉会显的皮笑肉不笑，有一种不自然，不舒服的感觉。

今天写出此体会希望能起到抛砖引玉的作用。也希望那些炼功动作不规范的同修重视起来，到最后我们人、身、心都得做到符合法的要求标准，才能达到“身神合一”（《大圆满法》），才能跟师父回家。

以上是个人炼功体会，如有不当请慈悲指正。

正法修炼的伟大殊胜

大陆大法弟子

感恩师尊的慈悲呵护！

感恩同修的共结圣缘！

近一时期，上班的路上经常背“正法时期大法弟子”[1]。颇有感悟，越背感悟越深，越背越感到正法修炼的伟大殊胜，越背越感到正法弟子的责任和使命的重大。

感悟最深的是对时间的思考。师父说，“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，大法弟子的伟大就在于此。”[2] 个人体悟，此次正法修炼，是开天辟地从古到今只此一回，可见正法修炼的机缘，是多么的难得。师父又说，“古今不曾有 将来天地久 看恒古大穹苍 谁还敢再下走”。[3]

如果不能正确的理解正法修炼，就会被安逸心带动；就会消极、鼓不起劲；就会无可奈何。人的修炼状态很重要，修炼如逆水行舟，不进则退，怎么样能保持一个精进状态呢？学好法、炼好功、修好心，都是非常重要的。据我知道，有很多人都不能跟上早上的集体炼功，总是过后补，一补就占用了许多别的事的时间，就很难跟上正法进程。炼功达不到标准，学法修心方面也是不尽人意。当然每个人的路不同，修炼又是一个大浪淘沙的过程，剩下的是真金。怎么样提高对法的认识，真正的从感性认识上过渡到理性认识，站在法上认识法，才会认识到法的庄严、神圣，正法修炼的殊胜，绝无仅有；才会知道正法修炼的机缘；才会珍惜这万古机缘。

“修炼与正法是严肃的，能不能珍惜这段时间，其实就是能不能对自己负责。这段时间不会长，却能锤炼出不同层次的伟大觉者、佛、道、神以至不同层次的主的威德，也能

使一个放松自己的修炼者从已经非常高的层次毁于一旦。”[4] “大法弟子在邪恶的迫害中做的不好或放松自己，很可能会前功尽弃。”[5] 我们从远古、从遥远的体系走来，在地球上经过生生世世的轮回，度过了千千万万世，而这一世是最后一世，也是最关键的一世。俗话说，编筐编篓全在收口，我们现在就处在这么一个最重要、最关键的收口时期。怎么对待这一切，是应该好好思考思考啦！做好了，威德永铸宇宙间；做不好，有可能前功尽弃；也可能毁于一旦，就这么关键！

那么为什么有的人就精神不起来呢？一方面是法没学透，不能认认真真的系统学法；二方面不会修。不能突破现在的修炼状态，处于消极状态中。举我的例子，我大的迫害经过三次。后来就想，这么修炼不行，必须把法学透，法理清晰后，知道怎么样去修，哪能总在旧势力的迫害中循环呢？出来后，认认真真的学法，认认真真的查找自己的思想动态，把不敢面对、不愿面对的执著，统统捋了一遍又一遍，只要以前做的不对的地方，全部追思、追过、追灭，不放过过去、现在的一思一念，经过清理、捋顺，总结出不过是几种思维方式，产生出的观念，这回我不等矛盾来了再修，而是主动去修，思想中想到了，就是有物质存在，就是有这方面的执著，就排斥它，不承认它，而且经常背诵“主意识要强”，我的主意识越来越清晰、越来越强。不管是在学法中、炼功中、社会中，只要一有不好的念头，一下就能抓住，并且迅速灭掉。尤其抱轮时，总是进入一种“似妙似悟”的状态，灵感、智慧源源不断的来。我想，这就是勤修心后师父给智慧吧。

我总结了三大思维方式，给同修提供参考、借鉴，层次有限，还望指正。

第一个：修炼人的死关，怕的思维方式。