

即使自己做的很好了，也要远离诱惑，否则很容易掉进诱惑的深渊。在修行中也有类似故事，据《阅微草堂笔记》记载，浙江有一个僧人立志修行，很是精进。一天夜里，一个美艳的女子来到僧人身边，极尽诱惑。僧人知道是魔，始终不动心。女子技穷，对僧人说：“师父定力这么高，我实在是该断绝妄想。但师父如果能容我靠近而真空不染，那我就一心皈依。”僧人揣度自己道力足以胜魔，坦然答应。女子得以靠近，最终毁了僧人戒体。僧人懊悔不已，郁郁而终。

当今社会诱惑更是多种多样，比如有些做保健品的免费带老年人旅游，各类商家搞活动送些小东西，虽是大众活动，无可厚非。但对于修炼人而言，如果有意为之，就是动了利益之心。一点小利，犹如鱼钩上蚯蚓，要警觉，对于修炼人而言“动心”的危害实在大。

现在人都喜欢刷手机，公交地铁里都是低头族，因为手机里的信息更繁多混杂，游戏、视频，赌博，小说等等，人是很难抵御的住这种诱惑的，一旦沾染就很难自拔，最起码会浪费大量的宝贵时间。有人说我查查有用的东西，但看着看着，就会有大量常人广告，甚至色情的东西诱人点击，所以一定把握度。

其实邪恶因素就是在利用这些乱七八糟的东西在消耗人，是有意的设计，所以你只要看就摆脱不了它的陷阱！在诱惑中越陷越深，离道越来越远，甚至走向危险。所以，站在这个角度上看，这个常人的网站，我觉的，能离多远就离多远，离的越远越好。

正见周刊



“全球庆祝四亿人三退（退出中共党、团、队）”记者会，2022年10月22日下午3点在台北市政府市民广场举办，左起，台湾营救受迫害法轮功学员协会理事长许凯雄教授、台北市议员李建昌、台湾基进中央党部秘书长王兴焕、台湾法轮大法学会理事长萧松山教授、台北市议员江志铭、林颖孟、台湾退党服务中心协调人刘秉华、台湾退党志工程曦女士。

第 1053 期

2022年10月25日

目录

正见新闻	
《沉默呼声》悉尼首映 观众：故事感人至深 追溯 20 年前《长春》的故事 “是用生命换来的”	/3
世人觉醒	
中国大陆 610 人员在觉醒	/4
神奇经历	
两次化险为夷的神奇经历	/5
修炼故事	
救人如意而行	/7
小弟子园地	
小弟子见闻录：神给减分了	/9
修炼体悟	
保持一颗精进的心	/11
修去怕老的心	/18
以慈悲之心对待同修	/20
管不好自己的嘴会害人害己	/23
感恩	/26
修炼感悟：学法的重要性	/31
文明新见	
感悟云的淡远	/33
别和诱惑较劲	/35

其实师父早已把智慧赐与了我们，只有不断的放下人中的欲望与执着，杂念才能逐渐变少，智慧才能展现出来。做事才能事半功倍。

一滴水，再晶莹，也非常容易挥发和散失，只有溶入大江大河，才能奔流不息；一个人能力再大，就象那一滴水，只有真正的溶于法中，才能拥有源源不断的力量。

有人也知道有执着，但总是放不干净，看书似乎很久没有新的领会了，渐渐的看书学法时间也少了。修炼是一层一层的去人的执著与观念，因此要不断的学法清洗自己，坚持不懈的看书，多看书，法的光芒才能源源不断的照射进自己的空间场，也许有一天法的内涵就会突然显现出来，我想这就是提高了。

修炼是一种真实的实践，绝不是走走形式而已。对于修炼人而言，懂得时时努力放下人的东西，就是在返本归真的道路上勇猛精进。

别和诱惑较劲

破境

一天，大鱼问小鱼们：“在一个钩上挂着一条又肥又长、肉质鲜美的蚯蚓，你们会想什么办法吃到它？”小鱼们听了，绞尽脑汁，构想设计最佳方案，既能吃到美味，又不至于丢掉性命。

第一条小鱼说：“咬住蚯蚓的一端，使劲猛扯，把它从钩上撕扯下来。”第二条小鱼说：“一点一点地躲避着钩钩慢慢蚕食。”第三条小鱼说：“猛吞钩钩上的美味，而后再快吐钩钩。”大鱼听了摇了摇头，把它们的答案全否定了，意味深长地说：“不要和诱惑较劲，不要总想怎样得到它，而要远离诱惑，越远越好。”

人的生活越简单就越轻松、幸福，这个道理并非人人都懂。世人如果一味的只追求物质上的享受，在世俗中随波逐流，就得经常面对各种生活压力与精神压力，长期下去这样的精神负担将会使人苦不堪言。而要想达到一个轻松自在的思想境界，就必须学会放下，懂得顺天命而不必苛求。

修炼的人在修行中如果不能放下各种欲望与执著，就永远无法达到自由自在的高深境界。道理不难明白，但有时做到真正的放下又何其难！

有个《八风吹不动》的故事，一天，苏东坡撰诗一首，派书僮过江，送给佛印禅师印证以展示其文采：稽首天中天，毫光照大千。八风吹不动，端坐紫金莲。

禅师看后，拿笔批了两个字。苏东坡以为禅师一定会赞赏自己修行参禅的境界，结果打开一看是“放屁”二字，不禁无名火起，立马乘船过江找禅师理论。一见到佛印，苏东坡就气呼呼地道：“禅师！我们是至交道友，我的诗，我的修行，你不赞赏也就罢了，怎可骂人？”佛印若无其事：

“骂你什么了？”苏东坡把诗上批的“放屁”二字指给他看。佛印大笑道：“哦！你不是说‘八风吹不动’吗？怎么‘一屁’就吹过江了呢？”

可见真正的放下，是不会动心的。无为才能大自在，不为外界所干扰，真正的放下就连放下的概念都没有，不会动心。

在世俗中的修行者，最容易被外界所干扰，做事时，最容易被人的观念所左右。陷于做事当中，陷于忙碌当中，不知不觉，失去了一个修行者所应有的平静。做为一名修炼人，即使做着最神圣的事，也不可以本末倒置，把做事放于首位，把修行放在最后。凡事一旦陷进去就很难看到其原委，更不能找出智慧的解决方法，只能在人这个层次中硬拼。

正见新闻

《沉默呼声》悉尼首映 观众：故事感人至深



10月19日晚，加拿大华裔导演李云翔的获奖电影——《沉默呼声》在澳洲的新州议会首映。各界主流人士观后表示，影片质量顶级，真实故事感人至深，主人公无畏风

险、传播真相的勇气令他们震撼和敬佩。

《沉默呼声》以清华学子、法轮功学员王为宇的真实故事为原型，讲述了两对清华大学的学生情侣和一名外国记者，在中共的谎言铺天盖地、迫害无所不在的险境中，直面中共的抓捕、酷刑甚至死亡威胁，选择良心，将中共迫害法轮功的真相传递到国际社会的故事。

追溯 20 年前《长春》的故事“是用生命换来的”



“我把《长春》的每个细节铭记在心。”“‘305 插播’是用生命换来的。”魏利生 22 日晚在纽约曼哈顿 Film Forum 影院门口前说。这是他半个月以来第 17 次观看。

获加拿大提名角逐第 95 届奥斯卡最佳国际影片的中文动漫纪录片《长春》(Eternal Spring) 在曼哈顿首映后，又加长了一周的放映。自上周五(10月21日)开始，全美 AMC 连锁剧院也在 47 个城市的 80 家剧院公映。

世人觉醒

中国大陆 610 人员在觉醒

善行

我是一名八十岁的女大法弟子，在大法中修炼二十五年了。

我与 2022 年 9 月 17 日早晨去早市讲真相、做三退，突然一个中年男子来到我身旁，他告诉我，他是某某 610 人员，让我给他用真名退党。我说：“你真棒！”一个 610 人员得救了。随后他给我讲了一件事情：一家三口人，父母检测核算为阳性，被拉走“清零”隔离，家里只剩了一个十二岁的女孩，这个女孩被本村大队书记给强奸了。感叹，惊讶！以此更看清中共邪党的本质，一定要退出它。

目前中国百姓都深深体会到：住房改革把钱包掏空；教育改革把父母逼疯；医疗改革提前送终；三座大山压在百姓头上；大官大贪；小官小贪；无官不贪。过去土匪在深山，现在土匪在城管、公安，这样的执政党天能不灭他吗？而按真善忍做好人的大法弟子却遭到中共的镇压和迫害。但是大法弟子却随时按照大法要求做一个好人。

例如 2022 年 8 月 21 日，我曾遇一事情。我买了一台打印机，早晨送货的快递小哥来给我送货，我不在家，手机也没有带。我每天早晨出去讲真相劝三退。当我回家后快递小哥给我来电话，他很生气。他说：给你打了多次电话你也不接，把东西送到你家还没人。抱着打印机上四层楼很累，家里没人，很生气。他又说：你自己到某某处去取吧。我说，我一个老太太，自己一个人在家，拿不动。他说，那就以后再说吧。

我下午学法时师父在《转法轮》中的法打到我的脑中：“真正修炼，就得向心去修，向内去修，向内去找，没有向

远，来回倒车很不容易。2、特殊时期进进出出不方便，建立一个学法小组也不容易，大家都在用心维护着他。在师父的看护下，我们学法小组从来没有受到破坏与骚扰，即便是有学员在发真相资料时被绑架，在意识不清的状态下，被迫说出我家地址时，在师父的呵护下邪恶也没有找上门来。（当时的情况下，资料点与学法点是在一起的。）我悟到：因为学大法是神圣的，是最正的事，一个完全在法上的弟子，任何邪恶也不敢迫害的。

通过集体学法，大家整体状态都有很大的提升，除每周一次的集体学法外，其它时间大家分头做着自己的项目，我自己也在其中受益匪浅。回想在大法中修炼的二十九年，无不浸透着师尊的慈悲，一次次的关难都在大法的指导下，在师尊的呵护下化险为夷；我们学法小组能平稳的走到今天，都是慈悲的师父一步一步的推着我们才能走到今天。弟子唯有再精进，才不辜负师尊的慈悲苦度。

叩拜师尊。

文明新见

感悟云的淡远

破境

一次旅行给了我一些启发，汽车行驶在高速公路上，此时看到了天上的蓝天白云美丽多姿，展现着各种形态，却是那样的轻松自然，令人心旷神怡，心情也随之轻松愉悦。

我知道天上的云也是有生命的，他们不迷于人类空间的任何物质，也不拘泥于环境的任何因素。动静如意，让人联想到觉者的随性自在。云的洒脱，是因为他们没有任何包袱，放下包袱，生命才能自由自在。不经意间，感觉常人式的执著少了许多。

法还没有重视，炼功、洪法的事做得多一些。特别是九九年，邪恶铺天盖地的压下来，到处抓人，学法环境被破坏了。本来师父的生日大家在一起庆祝的，那时也不行了，只能各自在家庆祝。那年刚好师父的生日黄历与公历相连。而后我想，以什么方式感恩救度我的师父呢？只有学法！

当天我从早上到晚上好不容易读完了一遍《转法轮》，第二天也从早上到晚上又读完了一遍《转法轮》，两天读了两遍《转法轮》。第三天早上，我做了一个清晰的梦，师父把我的身体净化到像白雪一样的晶白体，连头都像白雪花一样的白。我清清楚楚的看到这一切，我激动的泪流满面。感恩师父的慈悲苦度，并以这种方式鼓励弟子，我要更加勇猛精进。

这个不寻常的经历，使我对师父在《美国西部法会讲法》中的一段法，有了更深一层的体会：弟子：“我听说每读一遍《转法轮》能摆脱一层壳？（学员笑了）”师：“大家可别乐，我看确实有这个威力。”

三、在师父的呵护下走过二十九年

听师父的话，多学法、多学法，从那时起，我开始以通读、背、抄写等多种形式学《转法轮》。因为学法的重要性，作为老学员、辅导员我就尽自己所能创造条件组织大家一起学，所以在这二十几年中，我的家庭学法小组从未断过，除我被抓、被迫流离失所的日子除外。虽然参加学法的人员和人数有变动，但学法的方式从没变过。

我们每星期一次小组集体学法，第一个学法日学 1—5 讲，第二个学法日学 6—9 讲，每个月可以保证大家集体学两遍《转法轮》，有时间就交流学法的体会。学法那天大家自己带饭。从开始到现在都是这样做的。

这样安排是考虑到：1，我们是大都市，有的学员路途

外去找的。”师父在《洪吟三》——〈少辩〉中说：“如遇强辩勿争言 向内找因是修炼 越想解释心越重 坦荡无执出明见”。是师父的法指导了我，否则我会用人的理去争辩，听师父的话向内找。下午我给快递小哥打了个电话，承认是我的错，让他白跑了一趟。我说，请你给我把货送来，我给你两倍的钱。他态度缓和了，气顺了。时间不长就将我的打印机送到了我家楼上。我要给他钱，他也不要。东西放下就走了，也不生气了。

那些被安排迫害大法弟子的众生：610、公检法等部门的人，他们处在谎言的中心，在无知中可能做了很多破坏大法、迫害大法弟子的事情，但是他们也曾经是一方众生的王，他们也是冒着天胆来到世间，只是在人间迷失的太深了。因为师父教导我们：我们是众生得救的唯一希望。在正法的最后阶段，大法弟子不要忽视这一方众生，因为他们也在觉醒中。

谢谢师父！

谢谢大法！

神奇经历

两次化险为夷的神奇经历

海外大法弟子

我修炼大法已经二十多年了。通过修炼，我获得了身心健康，更重要的是，我明白了人生的意义。修炼后，我多次遇到危险，都在师父的慈悲加持与呵护下化险为夷。这里仅举两个例子。

一、摔断的手臂很快自愈

那是 2013 年的夏天，丈夫的手扶拖拉机停在上坡上，我

当时在车上等着。突然，拖拉机自动往前滑了起来，可能是手刹没有拉好。车越来越快的往下滑，一下子将我甩了出去，我感觉一只胳膊非常疼，我想提起另一只胳膊把这只胳膊揉一下，结果发现那只胳膊已经摔断了，而且已经脱轴了。

我信师信法，相信自己一定会很快好起来。虽然后来胳膊彻底肿了起来，但在师父的加持下，竟然一点都没有疼的感觉。整个胳膊都发黑了，就像茄子皮的颜色一般。

我信师信法，不为表象所动，坚持学法炼功，就当什么也没有发生过。

结果，短短半个月的时间，我的手臂就恢复了原样，手上的力气也恢复了。现在我的胳膊完好如初，都记不清具体是哪只胳膊摔断过。

二、高压锅里热汤喷到身体 很快安然无恙

2022 年的夏天，我为了照顾一个身患重病的常人朋友，就到朋友的家里煮饭给朋友吃。一天，我用朋友家的高压锅炖羊肉，正想着要关闭高压锅的时候，不料，那个高压锅“砰”的一声，一锅的热汤近距离朝着我喷了过来。因为事发突然，我没有任何心理准备，所以一下子就懵了。就看着热汤和羊肉从我的身上滚下来，肚皮和手臂顿时就红了一大片。

我赶快求师父保护，并坐下发正念。结果，在师父的加持下，烫红的肚皮和手臂很快就恢复了，红色很快就褪去了。夏天穿的非常薄的单衣服，那么热的汤喷了一身，如果没有师父的慈悲加持和保护，后果真是不堪设想。

结语

是师父的慈悲保护和加持，让弟子屡屡化险为夷。师恩浩荡，弟子无以回报，唯有在今后的修炼中，扎实做好三件

谢谢师父！

修炼感悟：学法的重要性

大陆大法弟子 大陈

在此感恩师父的慈悲苦度，也与同修们切磋一下学法的重要性，一点初浅的感悟，有不在法上之处请同修慈悲指正。

一、两百多遍的重要性

师父一九九九年五月在《澳大利亚法会讲法》时讲：“有的学员已经看了两百多遍《转法轮》，还在看。”当时听到我心中一惊，师父为什么要提两百多遍呢？这里面包含着很多、很深层次、很大范围的内涵啊！指出了学法的重要性，它是修炼圆满的必经之路。你不学好法，真善忍在不同层次的内涵你就不知道，你就无法同化宇宙大法。你就做不好三件事。你脑子里装进的大法越多，你就越接近你的本性，越像个真正的修炼者，正念越强，人的东西放下的越多，才能体现出神的威力越强，那邪恶还敢动你吗？那是相辅相成的。

师父讲：“我告诉大家，要多看书，多看书，多看书，一定要多看书。”，“你要修炼圆满所知道的一切都在里面，所以一定要多看书，多看书。”（《瑞士法会上讲法》）师父又告诉讲：“读法的遍数会增加你的圆满的进程。”（《美国西部法会讲法》）“因为看书学法这是第一位的，这是从本质上真正能够改变你的保证，能够升华的根本原因所在。”（《在新加坡法会讲法》）

二、梦中点化与鼓励

当时听到“两百多遍”惊醒了我。我觉的师父这话包含了很深很广的内涵，和对弟子的重托。我反思一下，那时学

了，饭也不吃了，有时十多天也不理我。农村生活本来就辛苦劳累，我一个瘦弱女人，繁重的家务和农活把我压的喘不过气来，加之夫妻关系不和睦，感到日子没什么奔头，若不是俩个孩子还小，真想一死了之。

就在我感到生活无望之际，一九九八年，我得到了这万古不遇的法轮修炼大法。修大法后我彻底明白了，我这是前世欠老伴的，欠人家的就得还，还有什么说的？就这样，我心里平衡了，不再对老伴怨声载道了，尽力忍住不和他争吵了。有时忍不住时也大声说几句，但过后都很后悔，没有用师父讲的“真善忍”的标准要求自己，哪是个修炼人啊？就这样，我一次一次遇到矛盾向内找自己的不足，找出自己有争斗心、看不上他的心、不善、不修口等人心执着，不再向外看他的不足，就找自己不符合法的地方。就这样我变了，老伴也变了，对我也关心了，争吵了大半辈子的我们夫妻关系和谐了，整个家庭也和谐了。

老伴也在大法中受益了，从我修大法后他基本上也不用吃药打针了，身体一直很好。家里多年来是学法小组和资料点，老伴一直很支持大法，很相信师父。有一次，他不小心摔坏了股骨头，股骨头挂钩摔碎了，五分钟才喘上气来，他在心里一直念“法轮大法好，师父好”，心里也不害怕，不长时间，他身体就恢复了健康。还有一次，他因喝酒过量昏过去了，我在心里对老伴说：“咱们家都学大法，你得好起来，不能给大法摸黑”，我就对着他念“法轮大法好，真善忍好”，心里也没害怕，虽然他不修炼，我也没产生让他去医院的念头，就坚信师父一定能让他醒过来。果然，过了一会儿，他醒过来了，没事了。

师父给予弟子的远不止这些，我庆幸能生在创世主下世之时，人身难得，正法难求，希望我的修炼经历能让更多的人走入大法修炼，走向返本归真之路。

事，让师父多一份欣慰，少一些操劳。

修炼故事

救人如意而行

大陆大法弟子

尊敬的师父好！

各位同修好！

下面我讲一讲我是怎样救人的。最开始我是和同修一起出去发真相资料，腿不好使、发抖，心跳加速，特别害怕。后来我想我也不是做坏事，怕什么呢？“要堂堂正正的修炼”（《转法轮》）。做的是宇宙中最正的事。

那时候大多数时间是和同修晚上出去，骑自行车到乡下，一般情况是二、三十里之内。有一次和同修出去掉到猪圈粪坑里，腿和裤子上全是粪。后来我就改为发完中午十二点正念，自己骑自行车出去发，一直到现在我都是白天出去发真相资料。法院、电视台、公安局、学校、商场、门市房、医院、饭店、车站、坐出租车、公交车，走到哪发到哪。我的包里总是带着真相资料、不干胶，不放过任何机会，不管出门办事，还是干什么，有机会就做，随机而行。挂条幅、打语音电话、寄真相信、发光盘、发台历、挂展板等什么都不落。

因我地协调同修被邪恶绑架了，我还需做协调工作，不能专职讲真相，发真相资料，只能见缝插针。那时同修做真相、要资料都是几百甚至上千的要。还要送周刊、送书、领技术人员安装新唐人大锅等等，都需要很多时间，所以时间很紧。到二〇一五年之前帮助同修建立了八个资料点。

好在我能抓紧时间学法，心中有法，用法做指导，面对

面讲真相时也很顺利，有惊无险。走路、买东西、卖旧物、亲朋好友聚会时我都讲。有一次给一个世人讲真相，她明白后退出邪党团组织，高兴的鼓掌。我也好高兴，世人真的盼得救。有的人退出后一再说谢谢。我一般情况下先和对方说几句家常，拉近距离，然后再问他上了几年学，戴过红领巾、入过党团没有，从心里退出能保命、保平安，宁可信其有，不能信其无，不用花一分钱，也不用搭东西多好啊。因为它说红领巾是革命烈士鲜血染成的，死人的血系在脖子上能好吗？党、团徽上是镰刀、斧头，都是凶器对人不好，一般听后都退。当然也不是千篇一律的，因人而异。

有的人说，共产党给钱。我告诉他，那是你劳动所得，共产党不开工厂、不种地，还得纳税人养活他们。一次给一个世人讲真相，他明白后当很多人的面喊“法轮大法好”。给一个男大学生讲真相，他很痛快的退了，然后他拿手机给我放国外游行盛况。他是大连的，来我地做义工。现在明白真相的世人很多，但也有不退的，暂时不退的我也不勉强，希望下一次再有同修能遇到他，让他得救。

有一次发光盘，碰到一村干部，我递给他一张光盘，给他讲了很多真相，最后他说你走吧。我就发正念解体他背后的一切邪恶生命和因素。有一次在楼道里往窗台放九评，刚放那，就从下面来一个人，我随手把九评递给他，给他讲真相，他不吱声，手拿九评往外走，他是法院退休的老干部，我不放心，跟他出去，他把九评放到外面窗台上，我又捡回来发出去了。还有一次我正在贴不干胶，从楼上下来一个男的，手里拿着手机，没说话就出去了，我跟出去看他上了车.....

这么多年，我做真相、讲真相，什么也不想，只想有缘人能得救，恶人看不见。没有负面思维。有泪水，有汗水，也有世人明白真相后得救的喜悦。在恩师的加持下，走的还

前几年，真相币流量大，一元钱的真相纸币，多的时候一天能打印两三千张，忙的时候，我都顾不上吃饭、睡觉。今年年前腊月二十五的时候，同修送来五万真相币，说不急慢慢打印就行了，我仅用了两三天就把真相币打完了。因快过年了，我对家人说：“我得忙正事，家里的事你们多承担点吧，救人要紧呀。”好在老伴虽不修炼，但一直信师信法，对大法有正念，孙女、外甥也都修炼，寒假期间替我承担了很多家务，我才能安心地打印真相币救人。

在师父的慈悲呵护下，自打我接手打印真相币这个项目以来，这朵小花已经在我家运行了十来年，平稳的走在了助师正法的路上，我无比感恩师父对我的用心呵护栽培，给我这个不识字的农村老太太开智开慧，让我兑现誓约，走在返本归真的路上。

四、带好小弟子

我的两个孙女，一个外甥从小就学法修炼，很小的时候就会背师父的《洪吟》，睡觉前通常背几篇，稍大点就和大人同修一块学师父的《转法轮》。在学校里，和老师同学们相处的时候，都能按照大法“真善忍”的标准要求自己，被同学无辜打骂，也不放在心上，仍能善待同学。我经常在家教育她们，要听师父的话，按师父说的做，督促她们多学法。去年疫情期间最严重的时候，孩子们停课在家上网课，学习之余，三个孩子还配合着一块出去救人，一人背一包小册子、不干胶等，到楼道单元及周边地区发资料救人，前后共发放了七百余份，使很多世人明白了真相，得到大法的救度。

五、听师父的话“向内找”，圆容家庭。

我和老伴年轻时很不和谐，夫妻之间经常争吵。老伴当时个性倔犟，一吵架，就把家里撂摊子了，什么活也不干

滑倒了，这下把右侧膝盖骨摔伤了，当时膝盖骨凸出来了，并往一边扭曲，我双手捧着膝盖，心里赶紧求师父给我复复位，就听到“嘎巴”一声响，是师父给我复位呢，紧接着又是“嘎巴”一声，这下我更确信是师父在给我复位，我赶紧说：谢谢师父！

膝盖骨恢复原样了，只是有些疼。家人扶我到床上，下午小组同修到我家里来学法，我一直坚持着学完。不修炼的家人不放心我，坚持让我去医院，我当时想：去就去吧，去证实一下大法，让他们看看大法的神奇，让他们相信是师父给我复位的也好。谁知这一念一出，我膝盖疼的厉害了。去医院后，给我拍了片子，大夫说骨盆长得很好，还问我在哪儿治的，膝盖骨确实安上了，只是骨头上有纹了，让我在医院治疗。我心想：我有师父，师父会让我好的，我不在医院。于是我就从医院回来了，结果往回走的路上，我的膝盖骨就不疼了，大法太神奇了。

回到家后，我对着师父的法像说：“我是炼功人，就得炼功，请您加持我。”就这样，我坚持炼功，很快就好了。弟子谢谢师父又给我化解了一次魔难！

三、家中开小花 十年如一日

十多年前，儿子、儿媳做打印真相币的项目，因他们又承担了别的很多项目，做不过来了。儿子对我说：“娘，你若能接过这个真相币的项目就好了，这个项目救人的力度也很大”。我一听很高兴，我一个不识字的农村老太太，儿子相信我，这是好事呀。我说：“好，只要能救人，干啥都行，那你们可得好好教教我”。就这样，在儿子和小组同修的帮助下，我认真学习电脑、学习打印，清洗、晾晒真相币，然后再把真相币压板正了，这一系列工作，我很快学会了。

算平稳。师父的法时刻铭记在心中：“驰骋万里破妖阵 斩尽黑手除恶神 管你大雾狂风舞 一路山雨洗征尘”（《洪吟二.征》）“带着如意真理来 洒洒脱脱走四海 法理洒遍世间道 满载众生法船开”（《洪吟二.如来》）。

谢谢师父的慈悲苦度，谢谢师父的一路加持呵护。虽然与修的好的同修还有差距，距离师父的要求还差的很远，但我会继续努力。在今后所剩不多的时间里加倍做好三件事，圆满跟师父回家。

叩拜师尊！合十！

小弟子园地

小弟子见闻录：神给减分了

大法弟子

有一天，妈妈骑电动车带小弟子去上街。马路很宽，不知不觉就到了要去的地点，但是却在马路的对面。妈妈左右看看，没有汽车，就横穿马路骑过去了。小弟子说：妈妈你被减分了。

妈妈只顾看地点，没注意小弟子说的什么意思？心中纳闷：减什么分了？这时妈妈发现没找对地方，就又横穿马路骑了回来。小弟子焦急地说：妈妈你又被减分了！

妈妈问：减什么分？啥意思？没听懂！小弟子说：妈妈，刚才马路中间是双黄线，你横穿过去、再横穿回来被一个神用红笔减了两次分。

妈妈十分惊讶，心想：双黄线？没看到呀！这时，妈妈仔细看看马路中间，确实有两条黄色的实线，心想：这也减分呀？真的不知道。

妈妈说：平时骑个电动车总是横冲直撞的，想怎么骑就怎么骑，从来没注意过。小弟子说：双黄线在另外空间就是

栅栏，不能过的。还有，闯红灯、逆行等不按交通规则行驶都会被神记录、减分。

小弟子说：如果你要到马路对面，需要在人行道（斑马线）过，骑电动车和自行车都是要这样过的。这时，妈妈看到一个人想去马路正对面的小区里，但她没有为了方便直接横穿马路过去，而是骑自行车行驶到相距不远的人行道（斑马线）上，到了对面的马路上又往回骑了一段距离才进入到对面的小区。

看到常人都这么自觉遵守交通规则，作为大法弟子真是觉的惭愧。希望象我这样的同修以后都能多加注意，遵守交通规则。

小弟子说：每天都有神记录大法弟子的言行，或加分或减分。

当天晚上还发生了这样一件事，姥姥白天上班的时候被别人冤枉、诬陷，妈妈、姥爷、姥姥晚上在一起议论此事。本来妈妈没动心，认为这事可能有因缘关系。姥爷给姥姥分析这个事，说姥姥是被她们合伙陷害了。姥姥比较单纯，没听懂。他俩就又讨论陷害的过程，讨论来讨论去，妈妈忍不住也参与了，结果成了三个人都没有向内找，都说别人怎么怎么不好。这时，小弟子说：有位神来了，都给你们记录下来，减分了。

妈妈和姥姥被神在另外空间的账本上写记了几个字，减分了。妈妈知道错了，是被情带动了，不说了。姥爷越说越来劲，之后被记了八个字（小弟子不认识这些字），减的分更多了。应该是记的字数越多减分就越多。

小弟子说：这是以前欠人家的，她们合伙讨要来的。姥爷也明白了，不生气了。妈妈说：没有无缘无故的事，以前有过对人家不好，她们这世组团来要债的，都把心放下吧。

个人层次有限，不足之处请同修慈悲指正。

大约五年前的一个夏日，我在家里的卫生间不小心滑倒了。因地面很滑，我一点防备都没有，这一下摔得可不轻，我昏迷过去了。大约半小时后我醒了，一看自己仰面躺在卫生间里，全身动不了，衣服都湿了。我想：不好，我要跌死了；转念又一想：这念头不对呀，我是大法弟子，有师父保护，不会死的。于是在心里赶紧求师父：师父救我，师父救我。

过了一会儿，我坚持着自己坐起来了，可还是站不起来。大约一小时后，老伴从外面回来了，看我在卫生间里起不来，忙问“这是咋的了？”我说摔倒了，他想把我拉起来也拉不动，因为我一点也使不上劲了，感觉骨盆摔坏了。我心想有师父在，一定能起来的，就在心里求师父加持并念“法轮大法好、真善忍好”。这样老伴就把我架到床上，我躺下就不敢动了，摸摸骨盆的骨头，果不其然，骨头凸出来一块，两块骨头之间还有缝隙。

我没有害怕，在心里对师父说：“师父，弟子坚决听师父的话，走师父安排的路，好好学法、炼功，求师父帮我。”我就在床上不停的背诵师父的《洪吟》〈因果〉：“非是修行路上苦，生生世世业力阻，恒心消业修心性，永得人身是佛祖。”也背师父的其他经文，没几天后，我就能起来了，靠着床边炼动功，又过了几天，腿敢双盘了，就这样从摔碎骨盆十来天后，我就能坚持炼功了，一个月后，我就恢复如初正常出门了。也就是说，是慈悲伟大的师父为我接上了摔碎的骨盆，让我很快痊愈了，我对师父的感恩无以言表，谢谢师父，谢谢师父！

二、膝盖骨摔伤变形 师父给我复位

前年，一天我在厨房里做饭，一看表到发正念的时间了，就赶紧去关煤气，因走的急，地面刚拖完地，不小心又

喝》的经文，我明白了自己没有管住自己的这张嘴，今天写出来，一是灭掉自己不修口的坏东西；同时也提醒同修们：一定要管住自己的这张嘴。

个人认识，有不在法上的地方，请同修慈悲指正。谢谢！

注：

【1】李洪志师父的新经文：《猛喝》

【2】李洪志师父著作：《转法轮》（卷二）〈度人讲法不做表演〉

【3】李洪志师父著作：《亚太地区学员会议讲法》

感恩

大陆大法弟子

我今年 76 岁，出生在农村，小时候因家里穷，一天学也没上，一个字也不识。一九九八年得法修炼后，在大法师父的慈悲加持下，在同修的帮助下，我现在能一个字不差的读师父的《转法轮》，看师父的《各地讲法》和全世界大法弟子的交流材料《明慧周刊》。如果不是大法的超常和大法师父的无量慈悲，连一个拼音字母都不会不懂的人，怎么能得到呢？

因此，我无比的感恩师父，让我这个原本两眼摸黑的农村妇女，能够读到这么珍贵的天书、宝书，非但如此，师父还把我从苦海里捞起，替我承担业力，多次给我化解魔难；给我智慧，让我家里也开了一朵小花。能够助师正法、救度众生、兑现誓约，跟随师父返回真正的家园，是我最大的心愿。在此写出我修炼中的一些片段，以证实大法的美好与殊胜。

一、摔碎骨盆师父给我接好

修炼体悟

保持一颗精進的心

日本大法弟子

修炼至今已经二十四年了，历经风雨磨砺，在师父的安排和指引下体悟：只要我们能始终保持一颗精進之心在法上精進实修，前方的路就会光明无限，尤其在证实法的过程中更是深有体会，一切师父都赋予我们了，我们不必彷徨，只管义无反顾的一路向前。

一、学法炼功方面的突破

从疫情开始之后，感受到时间的紧迫我开始不断精進。也正是这两年因为疫情在家里工作使得我时间增多，因为抓紧时间精進实修，修炼提升的很快。比如，为了突破学法不入心的情况，大约两年前，那时我规定自己每天学两讲。学的姿势是跪着或双盘。我想这不简简单单的是一个姿势的问题，这是一颗虔诚的心和敬师敬法的态度。我又想到我应该把之前学法时的一切人的观念也抛弃掉，带着人对学法的观念怎么能得到天法呢？比如根深蒂固的觉得这就是一本书的观念，学法就好像是读书的观念。我想学法就要不带有任何“人”看法的观念来学法，再来学法感觉我和大法隔着的那层物质消融了，感觉和法更亲了。之前读到“附体”、“偷气”、“采气”等讲法时都觉得跟自己没有关系，而现在感到每一小节都有新的领悟，师父都会通过这些貌似跟我无关的法理，启悟我以前没有看到的法理或点悟跟我当下修炼有关的问题。我还领悟到师父讲法的顺序都有着精心的安排和博大的内涵。学法中也出现了炼功中才有的感受：比如能量场很强，感觉自己坐在莲花盘上旋转等。再看大法感觉每一句法都让我无比坚信，每看一句心里就觉得句句是真

理，句句是天机。知道了法的珍贵，这之后的学法我也尽量克服学法的种种干扰，首先要让自己静下心来一心一意的学，如果走神就打自己一巴掌，规定自己必须抱着对每一句话都深信不疑的信念的学。师父看到我学法有了精進之心，就用意念打过来，告诉我虽然很多人都知道学法的重要，其实也只是表面上知道而已，真正理解到法的珍贵的人会非常珍惜，知道学法的可贵就会在学法上精進在修炼上有提升。师父用意念告诉我：“师父对我的这一开示是一个大天机”。我想，明白了这个天机才会在学法上精進从而在修炼的路上就会少走弯路勇往直前。我这才恍然大悟，原来之前学法却没有真正得法，说明天机不是随随便便就泄露给对法不懂珍惜的人的。因为师父在《洛杉矶市法会讲法》中说：

“反过来讲，不精進的也在学法，也知道法是很好，但是不在法上，正念也不足，认识自然不高，就是不能真正理解法的珍贵，所以鼓不起劲来。”我们对法的珍惜和虔诚差得实在太远了啊！

除了通读《转法轮》外，我每天还坚持背法，现在已经快背完第二遍了，每天背法后感觉正念都在增强，第二天炼功中杂念就会很少，也容易入静入定了。

在炼功方面从去年 5 月我开始抱轮两个小时。至今快 1 年半了，因为当时除了参与两个媒体项目外，还要每周出去投信箱，当时又是大夏天，一走就是一天，有的时候那种闷热和劳累感觉体力有些不支。我就想这可能说明了我的本体转化的不够，那就要延长炼功时间了。我有了这个愿望师父就加持我，本来我在常人的时候是很能睡觉的，需要至少八小时睡眠，修炼后减少了，但是也要睡 6 个小时才觉得安心，因为要抱轮两小时就需要我 4 点多就要起床，对我来说，当时是个挑战。但是一旦决定的事情只要是对的，我就会义无反顾。前一天晚上我会发出一念“第二天早上一定要

时间，我发正念时，想起了自己在学法小组的表现，自己又没有做到聆听修好口，又没管住自己这张嘴。我马上心里向师父承认错误，同时发出一念，清理干扰我的另外空间的一切邪恶因素，彻底清除旧势力在我空间场上的一切邪恶因素。此时，牙马上不再疼了。

关于修口的问题，师父在《转法轮》中已经讲得很明白了，可到现在自己还没做好，真的是愧对师父。

管住自己的嘴，修好口迫在眉睫，师父在《猛喝》经文中教诲我们：“管好你的嘴”。【1】如果做不到修口，我们就不像个修炼人，背后说人的是党文化，其实这种党文化说严重了就是人身攻击。如果说话愤愤不平，对自己和别人都没有好处，只能导致自己失德。只有做到向内修，修自己的那颗心，在修心上下功夫，那个心得到提高，那才能真正的得到提高，所以，不能背后说别人，不修口就是害己害人。

我想要做到修口，首先要从聆听开始，如果作为一个真正的修炼者，态度总是真诚、谦卑的对待他人，古人语：诚实的谷子终是低着头的。要做一个诚实的人，也得学会低头，学会聆听别人说什么，那么别人就不容易反感。不会低头，不会聆听，也做不到修口。如果自己不注意修口，就会造下很多业债。

正象一个同修说的：“其实，不修口就是在给自己修炼路上挖坑，早晚自己会被自己挖的坑给埋了。”修炼是严肃的，修炼就是修自己，学会聆听修好口迫在眉睫，也是修炼的一部份。每个人遇到问题都修自己、向内找，周围的环境就在向好的方向转变。我们就用大法归正自己的一言一行，真正达到神的状态，就能修好口，就能管住自己的这张嘴。

最近，由于自己在修口方面做得不好，又一次出现左下方的牙有两个疼痛，还从牙根处流坏东西，我知道又是自己修口做的不好，让旧势力抓住把柄了，此时恰好学习《猛

经常不在法上。平日里感到自己能说会道的，走到哪里都很吃得开。可是到修炼这里可就恰恰相反了。我这能说会道，不会聆听恰好给自己修炼造成了很多麻烦，伤害了一些同修。

因为感到自己能说会道，总是喜欢评论同修，有点象常人社会中人的那种坏习惯，你说他，他说你的，虽然说的好像都是修炼中的事，其实骨子里并非是真的想帮同修提高，而是一种情绪的宣泄，师父教诲我们说：“你们在议论谁好谁坏的时候，神都不拿正眼看你们。”【3】

是啊！自己哪还像一个大法弟子呢？带着这样的显示心。自身还存在着严重的党文化，尤其是背后议论别人。总认为自己修的比别人好，好像就自己能够看清别人的问题，其实不然。修炼人的真实情况，除了师父之外谁也看不透看不明白。

真让我们看到同修的执著，也是师父安排的，双方都需要提高的。如果真的是为了帮同修提高，当然可以给同修本人诚心实意的指出，这是真的帮同修，而和其他同修背后议论却不是善而是魔性作怪，也会给自己造下口业的。有的时候看到同修的执著，其实恰恰是自己执著的反应和体现，如果能够认识到，向内找修自己，就会提高自己，可自己恰好不会修自己，放过了很多提高自己的机会。

有一次，小组一起交流有关修口的问题，我们都谈到了修口的重要性，也都知道修不好口对自己修炼真的会带来很多麻烦的。本来想聆听的我，此时又不自觉的暴露出不修口的表现，开始谈论同修之间不能背后议论别人，背后议论别人是党文化，可是说着说着，自己竟不自觉的说起了某某同修现在如何如何，现在有的同修还不能按师父讲的做会如何如何等等。回家后，不到半分钟，我的左下方牙开始剧烈疼痛起来，恰好是晚饭，我忍着巨疼吃完饭，正好到了发正念

顺利的起床”这一念，之后第二天起床就不会费劲儿。师父看到我有精進的心也加持我，让我刚开始 2 个小时的抱轮的时候就进入入定状态，感觉整个人动不了，思想好像在微观世界里，因此两个小时的抱轮一点都不觉得时间长，很多时候甚至觉得还可以再接着抱，最多曾尝试过抱轮 4 个小时不觉胳膊酸痛。抱轮的另一个好处是，我感觉到很多思想业在抱轮的过程中消掉了，而且身体感觉轻松了，到了周末我要出去参加集体炼功就要更早起床，因为炼功的地方离家 2 站路。个别时候即使只睡了 2 个小时的觉，白天要去往返 6 个小时的郊区发资料，晚上还要参加炼功点的学法，回到家还要再做录音和剪辑。一天算下来连轴转了 22 个小时我都不觉得累，这在以前是不敢想象的。最近师父也在梦里鼓励我，告诉我“就这样炼下去，赶快让本体向佛体转化”。

二、个人修炼方面的突破

在修炼的前十几年中我把做事当成了修炼，没有好好实修，那时向内找也是浮皮潦草，没有章法。7 年前感受到修炼的紧迫，我悟到了不实修就无法提高上来，自己修不好也会影响救人的力度，从那时起我学会了如何向内找，怎么分辨哪些是思想业力、观念和人心、旧势力的安排等等。从那以后，遇事我就开始认真的向内找，一点点的知道了怎样实修，每一次向内找实修后师父都会让我看到新的法理，我就再按照新的法理要求自己，就这样不断的从法理上升华上来。最近两年疫情之后，我在家里工作，我有了更多时间静下来思考自己修炼中出现的问题，不断的总结分析每一次没有过好的关。从一开始的时候遇到过关几天才能把自己的心扭转过来，到后来经过不断的修炼，一遇到心里的波动就赶快抓住那颗人心，再到后来形成了向内找的机制，去执着变得越来越快，有时是几个小时，甚至更短的时间就能从心里

把那个执着抓住，并去掉它。比如，工作方面的事情，当一次会议中，上司没有征询我的意见，就安排我去会社的次数是其他同事的三倍的时候，当时那种不公的情绪一下子出来了，我马上抓住它说：“我不要你，灭了你。”整个修心的过程就在几秒中内完成了。我不陷在这个事情中去分析上司为何这样做，而是直接想到了背后的因素，我想我们毕竟在人中，在人这一层是永远看不懂事情的原委的，如果在人这一层纠缠人的理就会用人心想问题，就进入了常人的思维通道，而人心一旦被带动，就会陷入过关中，我跳出人来看问题感觉好轻松，就是直击问题发生的根源——解体操纵这一切的机制和旧势力在背后所做的安排和因素。结果第二天事情就有了转机，去会社上班的次数和其他同事一样了。因为我珍惜修炼的时间，后来又出现了更神奇的变化，上司又改变决定：说只有前一天有需要对应的那种特定问题出现，第二天才需要去会社，结果每次碰到我的排班都没有需要对应的特定问题出现，结果我也就不需要去会社了，回头想来，这一切不都是为我提高而演化出来的假相吗？幸亏我没有上当。师父也在梦中点化我：开始的时候我走在山上的小路上，路窄的只能一个人通过，走了一段不长的路后，就从窄路走了出来，外面就是宽阔的大广场，我知道师父在鼓励我，告诉我路会越走越宽。从精進实修后几乎没有什么人中的魔难了，所谓的麻烦也都在修心性后一个个的化解了，生活、工作、家庭也都越来越顺了，我知道师父帮我麻烦都解决了，我只管听师父的话精進实修。

而对于反复出现的执着心，我会把它写到本子上，逐个分析自己到底是哪里让自己过不去，是触碰到自己哪个执着或者观念了。直到找到执着的根，然后把记录下来的执着心逐个发正念铲除。我还发现一些执着的根源其实都来自后天的自我，也就是旧势力那为私的属性。所以再向内找的时候

角度来看，同修的不正确状态是不是也不是同修的真我的表现，也是旧势力强加造成的？

想想自己一次又一次的跌倒，师父为什么都没有放弃我呢？我悟到是因为师父知道真正的我是怎么样的，知道我为了得法吃了多少苦遭了多少罪，知道我是如何冒着天胆下世的，知道这些种种执著观念都不是真正的我，而是后天形成的。那同修不也是如此吗？

师父讲：“慈悲的对待众生，包括你的同修，就能够把问题解决了。”（《对澳洲学员讲法》录像），让我们听师父的话，以慈悲之心对待同修，做到修口，不背后议论、指责、评论同修。

个人所悟，层次有限，如有不当，请同修慈悲指正。

管不好自己的嘴会害人害己

新生

今天，学习师父的经文《猛喝》，“管好你的嘴”。

【1】这一句话在我大脑中，反复回荡，经久不息，怎么也过不去。静下心来向内找，反思自己二十四年来的修炼路，我问自己：自己真正做到了是个修炼人了吗？答案是：没有。管好自己这张嘴了吗？答案还是：没有。

我回想着师父关于修口的讲法继续深找自己，自己没有达到师父要求的修口标准。有时同修之间还会扯一些无用的；特别是由于受执着心的指使，显示自己表现的尤为突出；有时还会有意无意的传一些小道消息，背后议论常人的是是非非。师父在讲法中教诲我们：“所以，常人中的事只不过是那么回事。我们修炼人从来不评论。”【2】可自己就是做不到。

特别表现在，由于平日里不注意自己的修行，说话做事

到的关难，最直接的想法就是，这个关我一下子就过去了，他怎么就是放不下那个心，有什么放不下的呢？

后来我悟到，其实每个人的路都是不同的，每个人历史上积累的业力形成的观念不同，每个人在今生所生活的环境不同，那么，同样的魔难，对这方面阻力较小的人来过可能一下就过去了，对历史因素较为复杂或者今生与之相关的业力和观念较多的人来说，可能过关的时间就比较的长，虽然我们看到的是他的执著心没去掉，其实我们不知道的是，可能他已经在很努力的修自己了，而且已经去掉很多了。

曾经我听到一位同修说另一位同修如何如何懒惰生活习惯如何异于常人，可是当我得知该同修从小就生活在父母感情不和，无人管教的环境中时，我突然明白，其实任何一个执著心或者观念，其实是由自己生活的环境，经历的事情造成的，而那些环境或者经历，都是被强加的。

比如：利益心重的人，可能以前长久处于经济条件不好的状态；怕心重的可能遭受过严重迫害；党文化重的可能因为一直浸泡在党文化的环境中……

当我站在同修的角度来看待相关问题时，那种看不起的想法荡然无存。只是觉得，每个人都有自己难过的关，而且互不相同，但是无论怎么难过，大家还在坚持做三件事，已经是很了不起了。

三、把同修的不正确状态当成了同修自己

曾经我读到师父经文《关于副元神一文引起的波动》中的：“其实一切不符合大法与大法弟子正念的都是旧势力参与造成的，包括自身不正的一切因素，这就是为什么我把发正念作为大法弟子的三件大事之一来做。”，使我走出了自我否定的消沉中。我明白了自己之前的种种不符合大法的状态不是真正的自我，都是旧势力强加造成的。那么，从这一

时候，我都要更加深刻的问自己这件事触碰到我什么利益了，让我受到什么伤害了，然后把这个维护自我的私心给彻底清除。

说到修心，就离不开修一思一念。因为我们的修炼是一修好就隔开了，就又剩下一些常人心反出来等着我们接着修。师父在《洪吟》〈真修〉中说：“时时修心性 圆满妙无穷”。如果不随时修好一思一念，就又可能被人心左右从而进入人的迷中。因此要想保持清醒，修炼人就应该时刻修好自己的一思一念。比如一切不好的心态，各种人的情绪，更包括人心、执着、欲望等等。我还发现如果主意识不强，修一思一念就很难长期坚持，这需要我们有意志力和恒心。我把“修一思一念”几个字写在手背上，时刻提醒自己要时刻修一思一念。当注意到修一思一念的时候，我发现念头真是瞬息万变，有的时候甚至是还没有注意就滑过去了，真得经过一番苦修和练习才能抓住这一思一念，有的时候根本都意识不到那个念头有错，又怎么可能去修它呢，不好分辨的时候，我就想：“神会有这样的想法吗？”从而不断修去各种不好的思想念头。让可以左右自己的人心、思想业逐渐消减直至彻底清除，让真我主宰自己达到先天的纯净从而返本归真。

三、延长发正念时间

师父在《各地讲法六》〈二零零四年华盛顿 DC 法会讲法〉中说：“……但是它们在过去旧势力安排的那些机制中还在发挥着邪恶的作用……”。我悟到每个人旧势力都给安排了旧势力的机制，如果不清理的话它就会发挥着各种不好的作用，干扰我们的修炼从而干扰到正法。所以从今年 5 月份，我就开始了每天高密度发正念清理自身空间场的旧势力安排的机制和一切邪恶因素。除了整点发正念以外，每天

至少一个小时，多则 2 个小时。第一次发的时候我一口气发了 3 个半小时，当时的想法是不给旧势力喘息的机会，结果入定中师父让我体会到我的真我，我感到他是不动的，在身体最微观，然后我感到真我的外面包着一层一层人的外壳，师父让我赶快剥开这些外壳，好让真我显露出来，从而让真我主宰自己，我知道自己做对了师父鼓励我。以前当师父给我推到神的状态的时候，我感受到那个状态的美好，就想如何才能保持住这个状态啊，恨不得在心里放根电棍可以时刻警醒自己主意识要强，用人的办法的提醒只是一时的。现在我终于找到让我能够持续精進的方法了——那就是每天多学法，多发正念。经常性的清理自身的空间场，那些低层的败物和邪恶因素就会越来越少，干扰就越来越少，不然我们时刻都可能被各种人的观念、因素、外来干扰等别的生命所控制，经常发正念人也更容易静的下来，时常一坐下来结印就自然入定了。

四、发资料的体会

师父在《二零一五年纽约法会讲法》中说：“你日本的大法弟子是救日本人的。当然了在反迫害中，对中共邪党的这场迫害大家都会发声，去制止、揭露迫害，这是我们的责任，那主要的你不是救人嘛，当地的还要救当地的人哪。”

所以，除了媒体项目，从去年一月份我又加入到投信箱讲真相中来，东京都 23 区发完之后现在正在发东京都周边的市町村。第一天开始投信箱，右腿膝盖就开始疼，上楼还好说下楼腿都不敢打弯。我告诉自己这都是好事，不管它。第二天周日不仅右腿膝盖疼，走着走着感觉腿累得都使不上劲儿了，最后简直是拖着腿走路，心里也开始闹心。我就开始清除让我闹心背后的生命及其因素，也改变观念，想我们应该突破三界内给人设定的“老，病，死，累”这些低层因素

以前有过这样的体验，就是同样一件事情，常人做了自己没有太大反应，同修做了自己就受不了。

比如说玩手机的问题，当看到不修炼的家人玩手机，自己虽然觉得这样不好，劝了不听也就不管了。但是看到作为修炼人的家人整天刷手机，自己心里就不舒服，劝了不听心里更是难受。总想采用什么办法把他这个行为给改过来，结果还激化了矛盾，后来就干脆采取一种消极的态度，算了不管了，自己的路自己走，他不想修炼，他浪费时间，他想往脑子灌不好的东西，我也没办法。

后来我意识到自己这样不对，在这件事情上我都是强烈的向外看，没有向内找。

为什么对于常人玩手机和同修玩手机，我是两种不同的态度呢？是因为我对于常人和修炼人用了不同的标准。也就是说，我片面的认为同修就应该所有方面都应该像个修炼人的样子，而忽略了最重要的一点，修好的部分是隔开的，没修好的那一面其实和常人一样。

另外，我从法中体悟到修炼人不应该玩手机，这是我的认识，那么我应该是用这种标准去要求自己，让自己不玩手机。实际上那时我也玩手机，只不过玩的时间长短程度和家人同修不一样。还存着一种侥幸心理觉得自己玩的少没关系，而同修玩的多就有问题。这种不对照法修自己，而是用法衡量同修的做法解决不了问题还导致矛盾的加深。

其实我们看到的同修是自己的镜子，是因为我们也有类似的不足，才会让我们动心，而此时应该是无条件向内找修自己，而不是向外看指责别人。再善意的当面指出，而不是背后议论。

二、没有设身处地站在同修角度考虑

很多时候，发现自己容易站在自己的角度去看待同修遇

不重要，相貌老或年轻不影响救人，我们救人是表面，实质上是师父在做，如果这方面我们心重了，也容易被旧势力钻空子。

现层次一点认识。

以慈悲之心对待同修

穹霄

最近一段时间，有多个人都对我说过差不多类型的话，意思就是某某某别看是修炼人，有时候做的事情还不如一般常人，或者是某某某哪里哪里不好。对我说这些话的人，有同修，有一般常人，有同修的家属。

除了向内找我自己有哪方面做的不如常人之外，我也在反思，平时我也算比较注重修口，我也不喜欢议论别人。为什么大家都这样说？为什么都和我讲？后来发现，自己思想中存在过这种的念头，就是当看到同修某些方面做的不好，就觉得他做的不如一般常人，若有若无的产生看不起别人的想法。

我想起高中的时候，有一次去学校附近的街道上买东西，听到一家服装店传来《师恩颂》这首歌，我很激动很开心的去那家店里和店主说，这个歌曲好好听，我们家也有。当时就是觉得，离家在外上学，身边接触的都是常人，突然发现附近也有人和自己一样有着同样的信仰，是一种莫大的鼓励和欣喜。

那个时候，遇到同修都会有一种亲切感，惺惺相惜之感，无关同修修的好与坏，只是因为，他和我一样修大法。那么为什么现在没有这样的感觉了呢？反而大家在一起，听到议论最多的就是这个同修怎么样，那个同修怎么样呢？

一、向外看，不对照法修自己，而是用法衡量同修

的干扰，结果从那以后腿就再也不疼了，身体也感到轻松了。

投信箱对我来说的阻力就是克服身体上的辛苦，比如夏天的炎热暴晒，冬天的寒冷。有时资料背多了两个肩膀的疼痛，有时还需要爬山一家一户不错过的发。不过我觉得苦并不来源于他的身体而是来源于他的心，每次反出来觉得苦的人心在强大正念下不断的消减之后，我体会到境界的提高，那些东西就不觉得是苦了。

开始发资料的时候有同修看地图带着我发，那个时候觉得不用动脑子只要发就行了，觉得很轻松，觉得女人大多数没有方向感（其实这也是人的观念），不会看地图也没什么，因此就产生了依赖心，为难心。后来同修建议有些时候分开发会比较快，就让我下载了地图软件，我意识到这是让我修去依赖心的时候了，就没有推脱，其实只要心正，为了证实法师父就会把各种能力赋予我们，我很快就学会了看地图，使用追踪记录等，几乎没有出现错误，这是以前不敢想的。

后来我们又去开车往返近 6 个小时的东京农村去发，路上我们就一起学法，我们组的同修都很能吃苦，大家在一起也会经常交流，都能从同修身上学到同修的长处找到自己的差距。大家有什么想法就说出来，遇到问题每个人都找自己，我们形成了没有间隔的整体，突破了旧势力的一些邪恶的安排和干扰。有的学员在这个过程中不断提升，也有同修在这个环境的影响下走出了病业难关。

真正的放下人心精進实修后，感觉修炼越来越简单了，工作生活中的麻烦也越来越少了。知道师父在一路看护着弟子，只要我心在法上，心在修炼上，师父就会给我最好的安排。正法已经到了最后的最后，我们唯有不断精進，在修好自己的同时更要努力救人，完成使命，不负师恩！

以上为所在层次所悟，如有不在法上的地方请慈悲指正。

修去怕老的心

大陆大法弟子

近期，正见上有两篇文章对我略有触动：一篇是《深挖执著男女情和外貌背后的现代观念》；一篇是《读同修文章后感》，文中都谈到“老”的问题。这里，我也谈点浅显认识。

得法之初那些年，我并不在乎老不老的，可是，一晃 26 年过去了，开始往 70 岁奔了，脸上有了皱纹，花镜也戴上了，头发稀疏了……心里多少有点压力：最苦恼的是：数次梦中，有人扯我头发，之后发现，头发掉的很快。

向内找：有怕脱发心、怕老的心，但我觉得这不是主要的，主要的是旧势力的迫害，是它们在搞鬼。于是我发正念：“清除衰老、脱发、花眼因素，彻底否定旧势力安排。”可是，发了 10 多年，效果不大。

看了上面两位同修文章后，我一下子看清自己的问题：我对老、脱发、花眼等，已经很执着了，这种执着不明显，不象其它人心那么容易看清，常常是若有若无。说到底，就是在意自己形象：想年轻点、比同龄人少面点、显眼、让人夸奖、面上光彩、情色……根子上是私。神有怕老的心吗？深山里修道那些人有怕老心吗？修炼人修啥？就是要割断这些缆绳，断去俗念，此时，我觉的以前那样发正念挺可笑，也明显有提高的感觉。但我也发现，有不少同修经常谈论这方面的话题：对老、脱发、花眼等感到无奈。现在我认为，这种心只是没看透，看透了好去。

回头看：我们经过了无数的魔难，在 20 多年的邪恶打压

中，失去人中的东西太多了，如果不是放下生死，哪个能走到今天？死都不怕，还怕老吗？还怕脱发吗？还怕花眼吗？师父说：“所有的大法弟子，都不归三界管。”（《二零一八年华盛顿 DC 讲法》）既然不被三界生老病死规律管，还担心老干啥？老算什么？老影响修炼吗？再说，大法是性命双修功法，越炼越年轻，心性到位了，什么都是最好的，何必在这泥坑里打转呢？

同修在文章中说：“旧势力在我们的修炼中，给我们下上了种种机制，做了种种安排，当某种想法出现的时候，我们却误认为是自己的想法，思想上认可了它，而不是去排斥它，时间长了过不了关，旧势力又以此为借口来迫害我们，这是多么的邪恶的安排。”

这一点我深有体会，以前我作梦时，有人扯我头发，我就担心脱发，这种担心正是旧势力想要的，它让我脱发更厉害，然后再在梦中扯我头发，再引导我去执着，我越担心，脱发越重，这是它们安排的机制，事看似不大，但可以让你心绪烦乱，影响情绪，起到四两拨千斤的作用，真是太邪恶了。

我又想，旧势力安排何止是这一点呢？它们安排的机制是形形色色的：穿戴、吃、喝、胖瘦、睡回笼觉、失眠、学法犯困、争斗、怨恨、情、色、亲朋好友间矛盾、各种欲望、显示、看微信、怕、病业中负面思维、骚扰中负面思维……一切的一切，都做了细致安排，这些机制千丝万缕般扯着你、制约你。

看清这些后，我发正念：“全面否定和铲除旧势力的一切安排！将其安排的一切机制灭尽！请师尊做主。”看清了清除就容易，清除过程中得有豁出去的金刚劲，否则那些东西是灭不净的。也有的同修说：“我发正念让自己年轻，是让世人对大法弟子敬佩，对救人有好处。”我认为，这方面