

心是清醒的，给人留下了最美的诗词。这是财富，他的经历也是一种借鉴。

诗人向往的是摆脱世俗，有点像是隐居又有点像是平民的生活，其实这都是一种表现。诗人真正想要的是出世，也就是修道的生活，而并非是简单的眼前生活。因为渔夫回到家就又是另一种生活了，就没有诗人想象的美好了。诗人真正描绘的似乎更像是神仙般的生活，这就只有修炼才能达到了。修炼最好的就是今天的法轮大法了。

在今天的乱世，谁能放下世间的浮华，走进大法，就是最幸福的，否则会永远在后悔中生活了。

# 正见周刊



全世界大法弟子恭贺师尊华诞暨世界法轮大法日

第 1082 期

2023 年 5 月 16 日

## 目录

## 正见新闻

全世界大法弟子恭贺师尊华诞暨世界法轮大法日	/3
纽约五千人大游行 庆祝法轮大法传世 31 周年	/4
结束亚太巡回演出 神韵世界艺术团返纽约	/5
神韵轰动瑞典首都 2023 欧洲演出完美落幕	/5
台立法院长 5·13 谈反活摘器官法案 最快下周列院会	/5
南台湾庆祝法轮大法日 主流人士同贺	/6

## 讲清真相

真相破迷 众生醒悟	/7
-----------	----

## 修炼体悟

浅悟“我”	/9
抱着救人的心发放真相材料才能真正救了人	/14
和妈妈的一次争吵	/18
二十年反思：几个顽固观念的转变	/22
感恩师父对迷失十年的弟子的慈悲救度	/35
法轮大法改变了我	/37

## 文明新见

李煜真正想要的生活	/39
-----------	-----

人，是来害你的。大法是来救人的，能让你回到自己真正的家！

## 文明新见

## 李煜真正想要的生活

纤纤

五代的皇帝诗人李煜，在文学上的造诣是有目共睹的。他的词别具一格，又因其特殊的身份（皇帝，而且是被废的皇帝）更显得特别。这首《渔父·一棹春风一叶舟》反映出的是其真正想要的生活。全词共二十七个字：“一棹春风一叶舟，一纶茧缕一轻钩。花满渚，酒满瓿，万顷波中得自由。”

“一棹春风一叶舟，一纶茧缕一轻钩。”春风下驾一叶扁舟，本身就是一种洒脱，一种自在。手中再有一杆轻盈的鱼杆，那就是一种完美。这一幅美景或许是很多人向往的，诗人也是其中一个。古人爱山的巍峨也喜欢水的灵动，水中的生机就是鱼，或许水面是平静的，但鱼却是轻灵的。那种动静结合的美，才是人们最喜欢的。那跳动的鱼儿就像是自己那颗奔放的心，活跃而幸福。比起诗人当皇帝的的生活，似乎这个更令人向往。

“花满渚，酒满瓿，万顷波中得自由。”有酒有花，又有“万顷”之广阔天地，那种自由才是真实的。其实人真正需要的并不多，即使拥有天下，而真正自己能把控的也就是非常小的范围。即使是皇帝也是如此，皇帝连随便出宫的自由都没有，这样看来渔夫反而是自由洒脱的。或许皇帝有美女相伴也有山珍海味，但在诗人的眼里有一壶酒足矣。

懂得放下的人，才会有自由，才会有幸福。诗人当过皇帝也做过阶下囚，大喜大悲都经历过。不管怎样，诗人的内

样带修不修的过了十多年。

2017 年我才真正走入大法修炼中来。慈悲的师父给我净化了身体，数月后身体所患的疾病都不医而愈，妇科病好了，腹部也不胀痛了。全身有力气了，真的感到了无病一身轻的美妙。弟子感恩师父慈悲救度。是师父慈悲没有扔下我这个不争气的弟子。弟子对师父的感恩无以言表。通过学法使我认识到了：这是真正的佛法，人真的可以修成佛，只要按“真、善、忍”去做真的可以成神。

我是个性格内向，蛮横的人，和丈夫生气，我能半个月、一个月都不理他，他在我跟前就象没这个人一样，有时候明知道自己不对，也不承认还为自己辨理。学法后，我不那样了，可丈夫反过来了，一生气，他就不理我，真是善恶有报啊！我就在心里告诉自己要“忍”。有一回我还笑呵呵的说：这一招挺折磨人啊！有时一句话说不对了，他就和我瞪眼睛喊，我就不吱声了，要是过去我可饶不了他，最少半个月不理他。可我要按“真善忍”去做个好人，所以不能那样做，是大法让我学会了“忍”。

在利益上我也学着慢慢看淡，所以和婆家人相处的很好，公婆在的时候，用钱该拿就拿，我从不计较，二姑姐家不是太富裕，在丈夫那借钱，丈夫有时和我抱怨，借钱也不还，花钱还大手大脚的。我就劝他别那样，人人都有难的时候，借你多少记着就行呗！她不还就当你们上辈子欠人家的。我是学大法了，知道把利益看淡，明白了人活着的目地。在我们村里有人说我傻。我知道自己不傻，有时看邻居为了利益去争，有的一家人为了钱打的跟仇人似的，觉得真可怜。我是幸运的，是世上最幸福的人，因为有大法指导我做一个人。

父老乡亲啊！别再听信中共的谎言了，快来了解了解大法吧！你这辈子都不会白活。别跟着中共瞎跑了，它在骗

## 正见新闻

### 全世界大法弟子恭贺师尊华诞暨世界法轮大法日

恭贺慈悲伟大的师尊华诞！感恩师尊慈悲救度！普天同庆世界法轮大法日！

在正法所剩不多的时间里，弟子们会牢记师尊的教诲，整体配合好，努力做好三件事，在修好自己的同时，抓紧时间多救人，兑现我们史前的誓约！





## 纽约五千人游行 庆祝法轮大法传世 31 周年



周五（5 月 12 日），大纽约地区五千多名法轮功学员在曼哈顿中心地段举行盛大游行，庆祝 5.13 世界法轮大法日暨法轮大法洪传世界 31 周年，并恭祝法轮功创始人李洪志先生华诞。纽约居民、上班族，以及世界各地的游客观赏了游行活动的盛况，共享鼓乐齐鸣、普天同庆的喜悦。

上午 11 点，游行队伍从曼哈顿 2 大道联合国对面的广场出发，浩浩荡荡，沿最繁华的 42 街横穿曼哈顿中城最繁华的闹市区，行进至 12 大道的中领馆前，全程超过 2 英里。途径大中央车站、时代广场、纽约公立图书馆等多个地标建筑。

游行队伍由五千多名不同族裔的法轮功学员及支持者组成，阵容鼎盛。分为三大方阵，分别是：法轮大法洪传世界、停止迫害法轮功、声援 4.1 亿中国人退出共产党组织暨 End CCP 联署近 400 万人。

游行由上书“真、善、忍”的古色古香“天宫仙境”花车打头阵，其后是一部 LED 车循环播放朗读李洪志先生面向全社会发表的经文《为什么会有人类》的英文视频。接着是气势如虹的天国乐团、“法轮大法洪传世界”大型横幅推车、中英文《转法轮》书模、西人学员舞狮队、华人学员舞龙队、法轮功功法展示、旋转的巨型法轮图形、“九字真言”大型横幅推车、少年法轮功弟子的太鼓和旗阵、彩色花伞、莲花舞蹈；更有法轮功小弟子身穿中国传统古装，展现出中国古风和儒雅风貌；腰鼓队压轴，一条条横幅，犹如真相长城，震撼人心。

了。妈妈逼我去检查，检查结果说是子宫肌瘤附件囊肿，而且是巨型的，还可能是恶性的，搞不好子宫都要切除。我都吓哭了，彻底忘了自己是修炼人。同意家里人凑钱给我做手术，都交了定金。可就是找不到人照顾，找黄同修，她也没时间。就这样手术就没做成。可这时黄同修来看我了。找不到人照顾导致手术停做和黄同修来看我，这一切绝不是偶然的，一定是师父安排的。

黄同修来了，是来帮我在法上提高的，鼓励我要信师信法。她还陪着我一起学法炼功，对我不离不弃，不厌其烦的帮扶我，始终鼓励着我。我信心大增，又恢复到初始修炼状态。这段时间，我晚上经常梦见师父给我消业净化身体，梦中我上吐下拉。我身体被师父净化后，又梦见自己飞起来了，飞得很高很高，还看见很多另外空间的神奇景象。我又得救了。

在师尊的安排挽救下，在黄同修的再次帮助下，我坚信师父坚信法，奇迹出现了，我的重病不翼而飞了。就这样我节省了好几万手术医疗费，也免受了手术痛苦。

再次感恩师尊对我的不嫌不弃的救度！再次感谢黄同修对我不厌其烦的帮助！我决心在今后更加努力的修好自己，做好三件事，多救人，不辜负师父和同修对我的厚望！

## 法轮大法改变了我

黑龙江大法弟子 修心

我是在 1997 年跟着妈妈修炼了几天天轮功。但是 99 年中共迫害法轮功后，在压力下我就不炼了。可是不长时间，身体患上了各种病，特别是妇科病，吃了很多药也不好。我被病痛折磨得很难受。心想：还是修炼法轮功吧。就这样病痛时我就炼。通过炼功炼好了，不疼了，我又不炼了。就这

间我跟同修的关系。他们散播莫须有的事情往我身上扣，说我出卖了谁谁谁，谁谁谁等多人(除了我对不起某一人外)。让所有的同修不要信我，不要接近我，要远离我。在高压下我被邪恶洗脑转化。我出来后，很多同修就真的不信我，远离我。我一时名声扫地。我如何向同修解释也没用。我当时又是委屈又是恨，既恨邪恶又恨同修。也渐渐发誓不接触同修了，就这样过了十年的常人生活，迷失在常人中一心工作赚钱，生活也由一无所有，到后来努力挣钱也慢慢好起来了。

有一次，我梦见师父，在梦中跟师父哭诉说我冤枉，说同修们都误会我不愿意接纳我，我恨邪恶也恨同修，邪恶诬陷我，让我跳进黄河洗不清。师父看我委屈哭诉，安慰我说，为师自有安排，让我重新振作起来，不要怨恨。我问师父如何安排？师父说到时你会知道的。果真一次偶尔的机会我遇见了同修黄阿姨，她当时去另一同修家学法，由于赶时间，我们简单交流了几句留下了个联系方式。后来黄同修一直对我不离不弃的带着我把我领上来了，这样迷失的我又有救了。是师父，是慈悲的师父安排黄同修替师父帮扶了我。使我又走回在返本归真的光明大道上。

从此后，黄同修带着我一起学法炼功发真相资料救人，我明显感觉自己提高很快，神奇感应也很多，我也听到同修都说他们被抓并不是我出卖的。此时我的心性也提高了，委屈和仇恨等许多常人心也消去很多了，基本没了。

由于后来黄同修搬家了，我和她联系很少了，加上我妈妈生重病住院，她生活不能自理，吃喝拉撒大小便洗啊等一切全是我一人伺候，每天还要背上背下的，因我个头小，就很累。我学法炼功又全落下了，我应该做的三件事又全落下了。由于累，又耽误我赚钱，当时我心情很不好，就这样过一段时间我身体拖垮了，来例假时我肚子痛得都不能走路

## 结束亚太巡回演出 神韵世界艺术团返纽约



“欢迎神韵艺术团载誉归来！”

傍晚时分，气质非凡、神采奕奕的神韵艺术家们出现在机场大厅，立即受到神韵粉丝们的夹道欢迎。粉丝们献上鲜花、气球，甚至热情的拥抱，

并向神韵艺术家们问候说：“你们辛苦了！谢谢你们！”

## 神韵轰动瑞典首都 2023 欧洲演出完美落幕



2023 年 5 月 10 日下午和晚上，美国神韵纽约艺术团在瑞典首都斯德哥尔摩的 Cirkus 大剧院（Cirkus Arena）进行了今年在当地的第三、第四场演出。这是神韵艺术团在瑞典的落幕演出，10 日的演出过后，神韵艺术团这一季在欧洲的整个巡回演出也宣告结束。

在斯德哥尔摩的最后一场演出，剧场氛围异常热烈，观众真正以“掌声不断”来表达自己对神韵每个节目的喜爱，有时在一个节目当中，观众就连续鼓掌五六次，每个节目结束后都迎来无比热烈的掌声和欢呼声。这在瑞典并不多见，有观众反馈，“舞台之下的观众与舞台之上的神韵演员之间的互动和共鸣令人感动。”

## 台立法院长 5·13 谈反活摘器官法案 最快下周列院会

台湾的国会议长游锡堃 5 月 13 日呼吁，“让我们一起反



对活摘器官，重视基本人权！”他表示，多国积极推动立法，立委许智杰所提案版本受国际重视，最快下周列入院会报告事项。他指出，存在系统性地活摘器官暴行，台湾坚守人权的普世价值，应该加速推动立法，惩罚活摘器官这一反人类罪行

## 南台湾庆祝法轮大法日 主流人士同贺



二零二三年五月十三日是法轮大法弘传三十一周年暨第二十四届世界法轮大法日，这一天也是法轮大法创始人李洪志先生七十二岁华诞。当天，来自南台湾高雄、屏东、台东、金门、澎湖县市的部分法

轮功学员，齐聚屏东市千禧公园，环市中心游行弘法，欢庆这个殊胜的日子，沿途获得了民众的热烈支持。

当天下午清风送爽，法轮功学员们个个精神抖擞，齐聚屏东市的千禧公园，庆祝法轮功弘传三十一周年，并借此机会恭贺师尊华诞。活动于下午两点开始，由天国乐团演奏开场，接着学员们集体心怀感恩，虔诚地双手合十向伟大的师尊祝贺，“恭祝师尊生日快乐！”“法轮大法好！真善忍好！”祝福声响彻云霄。

下午三点，绵长的游行队伍由天国乐团前导出发，鼓乐齐鸣，气势磅礴。仙女队、横幅队、旗队、炼功队、腰鼓队，沿途吸引很多路人驻足观看。他们对法轮功学员所展现的坚忍与善良纷纷表示高度赞许，很多店家老板都对法轮功学员伸出大拇指比“赞”！

一个生命从本质上由恶转善很不容易，而只有真修、实修成为一个善良、慈悲的生命在宇宙中才是安全的，心性和境界才是一个生命未来可以倚仗的。

师父讲：“真正的慈悲是没有任何私心在里头，对谁、对众生都是用正念看问题，都是慈爱的。”（《什么是大法弟子》）

师父在《洪吟（五）》〈什么是信仰〉中讲：“放下人心恶念天国只收善良”。

层次所限，本文所交流的是很表浅的一点认识。很多方面原本是一个善良的常人都具备的基本心态，很惭愧自己多年都尚未达到，只是终于在险路上刹车了。从法中我理解到，常人也在修炼中，其中也有根基很不错的人。我观察到了很多常人中善良人的可贵表现，足以带给自己很多反思。

## 感恩师父对迷失十年的弟子的慈悲救度

湖北大法弟子

在 5.13 师尊生日来临之际，首先恭祝慈悲伟大的师尊生日快乐！同时撰写此文以感恩师尊对我这个迷失多年的弟子的不嫌不弃的救度！并感谢黄姓同修对我不厌其烦的帮助！

我是一名 97 年走入大法修炼的老弟子，修炼后我简直脱胎换骨，获得新生，走路轻飘飘的，无病一身轻。但使我更明了的是：人生的真正意义是返本归真，返回到自己的天国世界中去。因此我一开始就成了一个无比快乐的坚定的大法修炼者。

可两年后的 1999 年，中共邪党开始镇压迫害法轮功，由于我多次进京上访护法，为法轮功说公道话，因而我被邪党定为重点迫害对象，邪恶对我多次跟踪、抄家、绑架关押等迫害，这还不算，邪党还用更恶毒的手法：挖空心思挑拨离

头似的。

之所以这样掰开了揉碎了去想，是因为我发现自己的思想和感受的基点都常常是错的，很多甚至背离了为人的基本良知和善念，有时百分百在意和放大自己的感受，而毫不顾及他人甚至亲人的感受，是私心太大了。多年来对修炼的理解总是囫圇吞枣、流于形式，而内心的本质却毫无触动，这是不行的。从法中我理解到，神看生命不看表面，而是看动机，看思维的根源。个人理解，就是看内心的真正善恶吧。

心性的本质缺陷弥补起来非易事。写稿的过程也是深度思索和向内找的过程，从中有很多良心发现，反思过去的往事时等于是跳出来看了，更容易看清当时在迷中时的种种执著。

自己曾妒嫉与瞧不起过别人；恶意思过别人；强烈怨恨过别人；享受过虚名带来的快乐；反复回味过令自己引以为傲的事；陶醉过本不属于自己的情爱……由于我的不正多反应在思想中，因此后来时不时感觉思想中非常痛苦，那该是由于自己思想造业太大所致吧。过去没啥感觉不代表没事儿，只是时机未到，总有结账的一天。

我还发现，不仅是严重的不正确思维会导致心中的痛苦，一些小执著也会带来痛苦感。比如：执著于家居摆设的赏心悦目（背后还有潜在的显示心，显示自己的审美观；以及证实自我，证实自己热爱生活）；一度喜欢过度清洁（背后有证实自己勤快的心）……但一段时间后，这些曾经令自己感觉好的事却会令自己感到莫名的痛苦与回避。目前我悟到，也许像去对食物的执著一样，对豆腐泡酱油的执著都得去。喜欢什么都是情（更别说背后还带有证实自我的因素了），而修炼人应该是对万事万物都不动心、不动情的。

结语

讲清真相

## 真相破迷 众生醒悟

大法弟子 元粒

前行中人行道的汽车旁一年轻男子在看手机，我走上前：你好，打扰你一下，送你一个翻墙软件，然后开始介绍使用方法。

看得出他有兴趣，然后我以此为契机说，这上面有一个跟我们每个人息息相关的消息，三退保平安，什么叫三退？他是党员，为什么三退？说到这儿，他退回卡片，脸一变，说：你别跟我说这个，你走吧，你知道我是干什么的吗？就当没听见，你走吧，我是公安局在职的。我说，警察也要保平安啊，然后说全球现在已有超过四亿人三退，咱好人也别落下，结个善缘，给你用“学义”化名三退保平安，好吗？他说，好吧，你走吧。心里不爽，好似被他撵，还感觉没讲透真相，没有证实法，有遗憾。

我横穿过马路，抬头看到在两米高的地方有一女店员，（当时人来人往，是下早班的人，急着赶路，）当时我穿着脚底漏空的旅游鞋，抓力强，我爬上坡，站在坡角六、七十度的坡面上，手抓着护栏，拿着一翻墙软件，对她讲起真相，成功劝退后，又下来拿起一护身符，走上前送给她，告诉她常念法轮大法好，幸福保平安。她一直微笑着看我，我好似站在平地上，身形高大。生命得救的感觉真好。

往前走，恰好一年轻女子同行，交谈中边走边讲真相，恰好在八车道的十字路口成功劝退团、队，因为车来车往，她还在低头边看手机边走，我本能的招呼，看车！好险！！她也善良的回过头嘱咐：你也要多注意安全。

一拐弯，在商场门前一年轻男子坐着看手机，我上前招呼一声：老板你好，送你破网软件，然后开始介绍使用方

法。在讲到四亿人三退保平安时，刚才的一幕又出现了，他脸阴沉下来，不说话，低下头，我推着车子稍稍退一步，（因为我觉得离的近说话，居高临下，不礼貌）然后我平和的讲起真相，不为所动。我轻声细语慢慢讲起为什么三退？讲起自焚真相，讲起藏字石，讲起大法洪传，讲当地疫情，讲三退自救，他低下的头渐渐抬起。

最后我说，我不是要你同我一样信仰法轮功，信仰自由，也不是要你、我去推翻共产党，只是要你在危难面前保自己平安，因为咱们在入党、团、队发的誓约不好，你是党员还记得当时发的誓约不？把生命献给它，这是个毒誓，三退就是抹去它，谁做事谁挡，不受它的牵累。渐渐他脸上平和起来，我说给你化名“德江”退出曾加入过的党、团、队，保自己的平安，好吗？告诉他是哪两个字，他说声好！真为这个生命得救高兴！！我提醒他帮家人和亲友上大纪元三退，真名、化名均可，但是必须本人同意，否则不算数，神看人心。希望你全家人平安。他点点头。送他护身符，告诉他常念九字真言，危难时刻保平安。

谢谢师父的加持，谢谢师父赐我的智慧！！！真相能破迷。想到刚才对警察也应该如此，才不枉这个得救机缘，三退不是目的地，让世人明白真相才能得救，并能救身边人。师父为帮我，又安排了这个男子来提高我。谢谢师父！！

这次看到路边一人在干活，我招呼一声，哎，您好，歇一会儿，送你一份真相资料看看。我说你看过大法师父的经文吗？快看看这是法轮功师父第一次对众生讲法呢，《为什么会有人类》（明慧周报），《祝你平安》。他说以前看过大法书，我说那你三退了吗？他说没有，同他讲了大法洪传的盛况，讲了三退大潮的洪势，讲自焚真相，讲藏字石，他很高兴。讲了许多，然后送他 U 盘告诉他怎么使用，介绍了下 U 盘上内容，一再呼唤他走向大法，“人身难得，中土难

类型的执著心好像是手心手背，一面是针对安逸快乐，另一面则是针对痛苦。

师父讲：“人觉的自己在主宰自己、我想干什么，其实是在后天养成的一种喜好中的习惯与执著，在追求感受，仅此而已；而真正起作用要干什么的背后因素，就利用着人的习惯、执著、观念、欲望这些东西在起作用。真正的人体就是这样，只享受着生活过程中带来的感受，给你甜的你知甜，给你苦的你知苦，给你辣的你知辣，给你来个痛苦你知道难受，给你来个幸福你知道高兴。”（《大法弟子必须学法》）

个人认为，修炼的难度在于不仅要明道理，还要从情感上也转为先他后我，真心对别人的苦乐感同身受。师父在《二零零二年波士顿法会讲法》中讲：“大家记的，我经常跟你们讲一句话，大法弟子做任何事情都是首先考虑别人。每当发生一件事情的时候、出现一种情况的时候，哪怕一件小事，我的第一念首先想到别人，因为已经形成自然的了，我就是先去想别人。”

再次思考自己究竟错在哪里了？我想，根子就是我不懂将心比心，也就是缺乏常人所讲的同理心和换位思考，也就是不善。

作为一个有着七情六欲而感情丰富的生命，我非常在意自己的感觉，生怕自己痛苦了，希望自己舒适快乐；但面对同样具有七情六欲和同样感情丰富的其他生命，他们也知道痛苦难受，也知道快乐幸福。我却无视他们的感受，不会“忧他人之忧，乐他人之乐”（爱因斯坦的一句名言），更别说抱有嫉妒心而“乐他人之忧”了。这就是不善，就不是新宇宙要的生命。我理解，善就是把别人当成自己似的来呵护和考虑；而恶就是把别人和自己分得清清楚楚，根本不在意别人的感受，好比把自己当血肉之身，而把别人当木头石



统理念认为，人生福分早已注定，人为想获取更多并且还伤害到别人，不但得不到反而还折损福分。一些调查表明，婚外恋双方再婚后普遍比上一段婚姻差很多，有的遭遇灾难，有的则发现现任比前任差很远。有评论指出，参与婚外恋的人本来就道德底线较低，比一般人更自私及更少责任心，长期生活就显露出这些人性弱点了。过去年代找对象重人品，看好老实、勤劳、有责任心的，而婚外恋看重的是懂情爱、有魅力、有感觉的，双方不讲道德原则，只谈情感感受，所以觉得很有共同语言。这等于逆向淘汰在选人了，最后自食苦果也符合了因果报应在世间的体现。

自私的人自以为为自己考虑得很周全，占便宜不吃亏，但实际却很难快乐，无私的人较少考虑自己，却更快乐。看来，自私行为会带来果报，而自私的心则会导致人不快乐、不知足、不满、愤怒、妒嫉、担忧等。这应该是宇宙的理在制约吧，人不是一心为自己就能达到目的的。人生悲喜祸福的主宰在另外空间。

## 6. 根本执著

近日悟到自己的根本执著是执著于感受，包括感觉、情绪等，一切以感觉好、感觉舒服为重，因此害怕痛苦、抵触和逃避痛苦、抱怨痛苦。

在人际关系方面，就是喜欢认可自己的人，排斥反对自己的人，喜欢听好听的话，抵触不好听的话；在利益方面就是贪求好东西、好事，包括人中的和修炼中的好事；其他方面还表现为喜欢身体的舒服、抵触不舒服；性欲心也是源自于执著感受。

自己的所有执著都脱不开执著于感受，也可概括为求安逸的心。既然求安逸、求舒服，那么必然就害怕痛苦、抱怨痛苦，因此怕心和怨恨心也都基于此。感觉求和怕/怨这两种

生，正法难遇”，你是个幸运的人呢，一定要珍惜这个缘分，我说快走回来吧，师父还惦记着呢！化名：林明道退了队。

往前走有三人，我送他们真相资料，正讲真相时，他很远也走过来说，法轮功好，退了吧。开始说起邪党末世，说起法轮功做好事，三退保平安，他开讲了！！然后他接过我手中的资料，我还不解，一脸疑惑，那人说我们是一伙的，他给我拿着，我恍然。然后递上不同的资料，让他们交换着看，多看多了解，都姓林，我给他们化名退了党，退了队。送上护身符，嘱咐他们危难时记得念法轮大法好，真善忍好！干活时念，身心安泰，保平安。我心里为这些生命的选择高兴，也在心里真心希望有缘人能走回到大法来。“真相就是指路灯”（《洪吟》），是众生得救的法宝，讲真相中注意培养种子选手，可以起到事半功倍的效果。谢谢师父的安排！

讲真相时，时时会感到师父的加持，师父的呵护！有师父很幸福！我要学好法，修好自己，多救人，跟师父回家！

以上是讲真相中的一些做法，不足之处，请同修慈悲指正。

### 修炼体悟

## 浅悟“我”

迎春

在我读《私与“我”是主要障碍》一文时，读到“两天前我在炼法轮桩法时，疼痛又开始了，我努力坚持着，我感到时间是那样的漫长。这时我突然猛醒：这个忍受痛苦坚持着炼功的是谁？”的时候，我内心一震：“它”不是我，

“它”是私！此时也一下悟到“它”是旧宇宙的本性！旧宇宙的一切生命因素都源于这个“私”，这是每个修炼人的主要执著啊！师尊在法中早有论述，谢谢同修的交流，感恩师尊，是师尊在点化弟子啊！

师尊在《转法轮》的开篇就告诉我们：“真正往高层次上带人”。师尊在《北美巡回讲法》中说：“我在一九九九年的“七·二零”就把“七·二零”以前的学员全部推到位了，推到了你们最高位置。”师尊在《各地讲法十四》〈二零一六年纽约法会讲法〉中说：“其实哪，我给每个学员都推到位了，是真实的，当时大家都感受到了，也有一部份看到了。”

个人理解，师尊给大法弟子推到的位置都是每个生命的最高境界，大法弟子是在走师尊安排的路，我们是被师尊更新再造新宇宙的生命，也就是大法弟子的主元神已经与那一层次的法溶在一起了，已经是全新的生命，是法粒子，是具备所在位置的一切神通法力，比以前更加完美、神圣、伟大，当然是无所不能！作为正法时期的大法弟子在任何一点没做好，可能都是那个时候的主元神没有主宰大脑，也就是主意识不强，被旧宇宙中的人心、观念或外来信息主宰大脑造成的。

我们真正的思维都是主元神发出的，师尊度的就是我们的主元神，此时的主元神哪里还有“我”要炼功、“我”要提高、“我”要过关、我有什么人心之说呢？大法弟子在历史上都修成过。个人理解：正法时期大法弟子的修炼应该以师尊给我们推到位的主元神清醒的主宰大脑，在日常的生活和工作中，时时向内找，分清头脑中的每一个思维、念头是否符合法做出选择。凡是符合“私”和“我”的人心、观念、执著都是旧宇宙范围之内的理，都是旧势力安排的细腻，都不是自己主元神发出的。马上否定、排斥、清。

孩子让恩格斯抚养；恩格斯与两姐妹同居；苏联共产党党魁列宁与伊内莎有十年的婚外情”“马恩所鼓吹的，尽管常常用“自由”、“解放”、“爱”等词汇掩盖其真实含义，实际是放弃人的道德责任，使人的行为完全受欲望主宰。”“在东西方的传统文化中，婚姻乃是由神设立，为“天作之合”，不可毁弃”。

有科学研究发现，恋爱和吸毒相似，可使人上瘾并产生愉悦感，失恋时会有痛不欲生等戒断症状。那么执著爱情和沉迷毒瘾有什么两样？而且，伤害配偶、背叛家庭，是造业巨大的，对照东西方的传统理念就知道这些是剧烈消耗命中福分的，人生倚仗的不就是德吗？德带来福分，少了福分哪来幸福？

人生的幸福可不是两情相悦那么简单，很多常人在得知一些婚外情的果报后都发出“天道好轮回，苍天饶过谁”这样的感慨。出版商电视台为了利益而刺激人的情感，高收视率赚来大把钞票的同时也害苦了很多观众，很多人看着看着就稀里糊涂看进去了，甚至效仿，剧烈折损自己的福分还以为在追求幸福。

传统文化中，东方有《寿康宝鉴》里的很多戒色戒淫篇章，有的提到，一动不正念头，比如想要休妻或娶妾，或想帮追逐不正当情爱的人牵线，只一想，福禄寿就折损了，然后出现一些看似偶然的事情，比如，文采出众但科举考试时考卷被油灯弄脏导致落第，或家里突然出现灾祸等；西方有但丁的《神曲》中关于地狱、炼狱的描述，其中一些罪行就是有些上流社会的名士、美女等因追求所谓“爱情”而犯下的，一些人还觉得自己勇敢放弃一切去追求爱情的做法很高尚。现代观念导致很多人在无知的害自己。

追求份外的爱情无非是想找个更情投意合的人使人生更幸福，但前提是其他方面的福分不变而又增加这一项。但传



有关，总想得好的，其实人认为的好坏常常与在高层次上看是反着的，还要转变观念。

## 5. 关于“爱情”

我从小就非常执著于感受/情感，后来又被文学作品影响助长了极端自私的观念，还形成了追求所谓“爱情”、“真爱”的变异价值观，其实这也与喜欢被人认可和夸赞的心分不开。一个对毁誉都不动心、宠辱不惊的人是根本不会执著于所谓“爱情”的。陶醉于被人捧、被人宠、被人崇拜等滋味恰好是一个生命的巨大弱点，其实是迷失了真我，搅扰和沉浸在感觉、感受、情感、情绪中了。

古话“万恶淫为首”真是太对了，自私的人善少而恶多，以自我感觉为核心，一般也都少不了执著色欲情，其实是无限放大自己的感受；而善良为他的人，一般也不会沉迷于此，而更多考虑别人的感受。

有些人和配偶因性格不合而离婚了，有的甚至因为遇到了更中意的人。也有人对配偶长期不满，仰慕其他异性。我过去也很理解类似的想法，觉得追求幸福无可厚非。现在明白这样想太糊涂也太贪心了，对于平常日子不甘心，想追求更大的快乐。这其实是和修炼背道而驰的，修炼人是去执著、向善、不怕吃苦、还业、深明因果而认命知足，以回天为人生目标；而追求非分爱情则是追求现世的短暂快乐，而且不顾别人只顾自己（一些人是单方坚持离婚的，当然也不会太考虑孩子、父母等至亲的感受）。

大家可能都听说过一句话“没有爱情的婚姻是不道德的”，这也成为一些人追求爱情的依据，其实这源自于恩格斯所讲的：“只有以爱情为基础的婚姻，才是合乎道德的。”《魔鬼在统治着我们的世界》里讲：“淫乱是共产主义的内在基因。共产主义的奠基人马克思奸污女仆，并产下

旧宇宙的任何生命都没有资格管走在师尊安排路上的大法弟子了，在这条路上旧宇宙的一切理、一切生命因素自然就够不着大法弟子了，相生相克的理自然就发生了变化了。因为此时大法弟子主意识强已经溶入不同层次的法中，是法粒子，法的力量自然就在那里，自然就是佛光普照，礼义圆明，自然就达到救度众生的目的，此时悟到“大学课本”的一层内涵！

然而，在以前的修炼中，自己虽然也明白师尊已经把大法弟子推到位了，可是总感觉那个到位的元神并没有时时刻刻在自己的大脑里主宰着主体，好像常常在远离自己主体很高的某一层空间的高处，这哪是师尊说的：“身神合一”（《大圆满法》〈二、动作图解〉）的状态啊，这不等于把大脑让给人心、观念和外来因素来主宰了吗？这不是人为增难了吗？

如果大法弟子在日常的修炼或遇到魔难的时候虽然也在向内找，也认识到一些后天形成的人心、执著心、观念不是我，也在否定、排斥和解体它，可是过后心里想到的还是我要修炼、我要提高、我有什么执著……。没有从根本上跳出不同层次的根本执著“私”和“我”，没有跳出旧宇宙的圈，那么可能还在它们安排的圈中修，也就是在迫害中反迫害，就谈不上全盘否定旧势力的一切安排。旧势力就认为是对它们的承认，一旦有人心出现，它们就要来管你。

这可能就是有的同修说向内找了，我怎么还在魔难中啊！我们可能曾经也有过这样的烦恼：在修炼中谁能无漏呢？有漏邪恶就要迫害我们，所以我们也常说有漏也不准迫害，可是迫害还是大大小小的发生。其实，那时的大法弟子还是把所谓的漏和执著当作了“我”有漏，“我”有执著等等，主意识又不强了，错把执著、人心当成“我”。个人理解，正法时期的大法弟子就是要主意识强，师尊在《转法

轮》中告诉我们：“真正的指令、真正的思维是人的元神发出的。”我们的学法就是加强自己的主意识，让主元神也就主意识时时主宰大脑，认清和清除自己空间场中所有残留旧宇宙的这些执著、这些理。大法弟子的心态应该是纯净的，慈悲、祥和的，理智、智慧的证实法救度众生。

有一位同修跟我讲过，她曾经七次被非法迫害，不管是在看守所、精神病院、还是在教养院，每次她都是同一种方式绝食闯出来的，她每次面对旧势力强加的生与死关键的那一刻，她心中就会猛生一念：“师父，这不是大法弟子待的地方，我要回家救人完成使命！”马上就有人来拔管，而且是很快回家。为什么后来她又反复被迫害呢？因为她那个时候并没有清晰悟到自己已经是新宇宙的神，没有跳出旧宇宙“私”的圈，在以后的日常工作、生活、修炼和救人中，思维观念又不知不觉回到旧宇宙私中去了，回到旧势力的安排中了：我要这样，我要那样、我有这个心，我有那个心等等，所以被反复迫害的原因。

师尊说：“目前消业也好，邪恶的因素干扰也好，都是旧势力干的，都是一回事，叫法不同。旧势力干的事我都否定的，我都不承认的，更不应该有让大法弟子承受这些痛苦的事情。”（1）

师尊还说：“我是李洪志的弟子，其它的安排都不要、都不承认，它们就不敢干，就都能解决。你真能做到，不是嘴上说而是行为上要做到，师父一定为你做主。而且师父周围也有很多护法，有很多佛、道、神，还有更大的生命，他们都会参与，因为不被承认而强加的迫害是犯法的，宇宙的旧理也是不允许的，无理的迫害是绝对不行的，那样旧势力也不敢干。就是大家尽量地走正。

说我走正了我也做好了，从现在开始一点魔难都不能有，可能你这个心又促使它们给你制造魔难。因为旧势力认

我的自私观念还派生出了强烈的妒嫉心：觉得别人的好事就是自己的坏事，别人的坏事就是自己的好事。有时听到同修出现病业或不顺，不替对方担忧，反倒幸灾乐祸，好像同修的状态不好可以衬托出自己的状态好似的，这种想法其实就是妒嫉心生出的一种习惯性恶念。

殊不知这是一种多么可怕的背离宇宙特性的魔性？会带来多么严重的恶报？更加清楚地意识到这一点后，不禁感觉后怕，知道了这样的坏心一刻不能留。

“善恶有报”这句话过去自己张口即来，想想很后怕，因为过去自己动了多少不善的念头啊？可从未觉得内心的不善（妒嫉、怨恨、瞧不起、显示、色念暧昧等）都属于“恶”的范畴，更没觉得会因此有恶报。但是认真对照法理，知道了是会有恶报的，思想中形成的恶的物质会阻碍自己学法炼功，还会被旧势力抓住漏洞来迫害而导致各种魔难，这些不是恶报吗？

自己现在不敢主动去动恶念了，但由于基础差，善念浅恶念深，有时不经意间动的念还是基于妒嫉心。比如，自己过去有种观念，觉得人与人之间就是互相踩踏、互相看笑话的，人们即使表面友好但内心却难以捉摸，而且动机都是自私的，没人真心为别人。带着这种观念，看到同修在群组里分享信息，第一念就觉得对方在表现自己，觉得有啥可得瑟？而没觉得同修出自善意，因此自己也很少分享，怕被人恶意揣度。其实这还是妒嫉心，不把人往好处想，这样的心态很可悲，像活在人整人、人斗人的魔界中似的。

自己目前还只是从认识上扭转了，而情感方面还没有扭转过来，还要靠实修才能真正改变自身的物质场。只是自己现在与过去相比，不敢持久而强烈地用妒嫉心想问题了，而且会尽量抓住闪现出的不善念头来及时否定，心里说，我不要这个恶念，让它死、让它灭。妒嫉心去不干净还和贪欲重



式，比如，说话居高临下、训人、轻蔑人、发火……这样就等于经常伤害到别人，那不是经常失德吗？

古人讲的“温良恭俭让”这五德，强势背离了温和、恭敬和忍让，也有失善良。一则古代因果故事提到，一个人心地善良，一生都未曾用言语伤害别人一次，因此被神奖赏而得到很大福报。

师父在《二十年讲法》中讲：“特别是形成的观念、形成了思维的方式，那就使自己很难认识到那些不自觉的人心表现。认识不到它怎么放下？特别是在中国那个环境下，邪党毁掉了中国传统文化，搞了一套都是邪党的东西，所谓的党文化。用它建立起的思维方式，认识宇宙真理是有难度，甚至认识不到一些不良的思想行为与世间普世的价值是相抵触的。很多不良思想认识不到怎么办哪？只有按照大法做。”

我曾和一位同修有利益冲突，彼此都千方百计只考虑自己不考虑对方，我那时不会向内找而只觉得对方太过分。几年前得知他经历病业，还觉得是他心性差导致的，觉得他无论做了多少事都是表面而他的心很坏，这样的想法可见我自己的心性多差劲吧。最近我认识到应该以善心对待他，他为大法付出巨大，我应该发自内心支持他，旧势力不能以任何借口来迫害他，于是我就帮他发正念清除干扰。也想提醒大家，当同修出现魔难时，我们不能有任何觉得对方心性差所以理应如此的念头，这是恶念，是和旧势力类似的，不是师父要的，师父要的是所有弟子的提升和圆满，没有什么有漏就应该遭遇魔难这种安排。我想，一方面我们应把同修的魔难引以为戒，认识到修炼的严肃，另一方面还要善念支持同修。

#### 4. 关于妒嫉心

为这又是一种对它们的承认——他想没有啊，他想自在，那不行，得去他这颗心。那不又被它钻空子了？其实大家平时保持很正的心态就基本上能做到。”（2）

悟到这层理，前两天我象往常一样出去面对面讲真相，遇到一位中年男士，他慢慢的骑着自行车，我就笑着对他说：“兄弟，送你一张护身符吧？”他下车走到我面前说：“你们家就没有什么活干嘛？是不是就是给你们闲的！”我笑着回应他说：“生命是最珍贵的，信仰是个人问题，我们只是希望你保平安。”他又恶狠狠的说：“什么信仰！”我直觉他不怀好意，似乎还要说什么，做什么。就在这个同时，我脑中有一丝念头掠过：“已经与我没有关系了！（就是旧宇宙的一切邪恶因素已经与我没有关系了）”，在这个空间几乎就是同时，就见那个人就像接到上方命令似的，推着自行车竟直往前快步离开了！

一段时间打坐思维比较乱，很难入静、入定，从悟到这层理后，打坐基本上都是很快入静、甚至入定，而且姿势非常端正（以前打坐常低头），入定时感到整个身体都达到最舒适的状态，有时感到就像坐在鸡蛋壳里一样美妙，有时还真真切切的体会到另外空间那种细腻，连空气都是那么细腻的、光亮，不是照明的那种，非常舒适的感觉，真是无法形容！我知道这是师尊在加持弟子，坚定弟子的正念！感恩师尊！

师尊说：“作为学员，你不按照师父的要求做，一定不是个简单的事情。旧势力对所有的大法弟子都安排了一套他们的东西，如果大法弟子不按照师父的要求做，就一定是在按照旧势力的安排在做。旧势力实质上就是针对正法中大法弟子能否走出来、又时时伴随你们的巨关巨难。

经过这场魔难，有的学员还不清醒，你就将错过这一切。按照师父的要求做才是大法弟子在证实法、在修炼自

己，才是真正的大法弟子。”（3）

愿所有的大法弟子都能清醒的走过这场魔难，都能以纯净、慈悲、祥和的心态，无私无我的正觉、堂堂正正的救度众生！大法弟子学法、炼功、发正念同样是为了圆容法，救度众生！大法弟子的一切都是为了证实法、救度众生！

该文章是与同修交流之后整理，请同修以法为师，不对之处请同修慈悲指正！

注：

（1）李洪志师尊著作：《二零一三年大纽约地区法会讲法》

（2）李洪志师尊著作：《二零零三年元宵节讲法》（第二部份）

（3）李洪志师尊著作：《精進要旨》（三）“清醒”

## 抱着救人的心发放真相材料才能真正救了人

重生

从一月二十七日明慧网出来带有师父讲法的明慧周报，我就开始向世人发放这份特殊的救人材料。在发放带有师父讲法真相材料过程中，个人认为：这次发放的真相材料，和以往发放的真相材料是不一样的（带有师父的讲法）。所以发放起来更应该理智的带着敬畏和真正救人之心发放，让世人看到后能够真正明白真相得救，尽量少让世人因为自己发放不周而造了业。那样会对不起救度不了的世人。对自己也会起到不好的负面作用。

对于当前发放真相材料过程中的做法个人认为：在大陆我们每一个大法弟子都是协调人，发放资料的同修都应该自动的协调好，一定重视起来，在发放中个人认为一定注意以下事项。

就是从自己的起心动念都要看好，莫种恶因。从法中我理解到，业力连大觉者都害怕，因为谁有了业力谁就得去吃苦。

很多年过去后，我们可以看到一些同修身上的教训：言谈中习惯于损人/笑话人的、高傲而目中无人的、经常发火的、损人利己的、长期内心怨恨不公的、色方面没走正的……都不同程度遭到魔难甚至失去生命。当然这些魔难很多是旧势力安排的，我们不应该承认，应抱着悲悯善意的心来看待同修，我想说的是，我们应吸取教训，深信因果并真心向善。

听说一个同修出现好像喉癌病业最后离世，据说经她口讲而明真相的世人有好几万。但听说她性格强势，不让人说也听不进意见。我在想，喉癌与口有关啊，是不是强势而造口业伤害到了很多人，连讲真相积累的巨大威德都无法抵消这样的业力？当然我坚信这位在讲真相方面令人钦佩的同修已经有了好去处，但毕竟留下了遗憾，在此只是分享人这一层的一点理。

有同修提到强势就是不允许别人说话，我深以为然。强势相当于在表达、决策、情感等方面剥夺了其他人本应有的权利。其实就是凭借自己的强项（比如口才好、能力强、权力或威望高、功劳大、付出多、某方面有优势等）来欺负处于劣势的弱者，瞧不起对方，缺乏对人的理解、尊重和善意。说白了，强势就是欺负人、恃强凌弱。怎么不想想被欺负的人会不会心里痛苦、难过呢？

从法中我们知道，修炼人要做到被打被骂都不还口、不还手并且还不生气，哪能还去欺负别人呢？比方说，有几个不同境界的话，最高境界是能忍受欺负还不生气；其次是表面能忍受欺负但心里生气；再次是不能忍受欺负；最差的才是自己去欺负别人，而强势就处在最差的境界中，和修炼的要求相差太远了。性格强势的人通常会经常表现出强势的方



梅兰妮更招人喜爱。也许很多人都从她身上找到了自己的自私，感觉有共鸣，但问题在于，传统缺失的人不以自私为耻，反以为荣，人们普遍缺乏了正确的是非观，觉得和自己类似就是好的。

很多人崇拜榜样人物，如有人崇拜武则天，我过去也感觉她的所为也是宫廷斗争中的无奈，觉得她成功了就是很了不起的，但却忽视了道德、善恶才是关键，而人们做了多大的损德的事就会在未来遭到多大的报应，这是千古不变的天理，不会因为人的地位权力而分别对待。很多人觉得不择手段也不为过，成王败寇，胜利者就值得称颂。

师父在《二零零八年纽约法会讲法》中讲：“人认为的胜利者，在神来看那都是在人的感情冲动与欲望促使下争来的。战争得来的政权在神的眼里那是强盗。人类过去就是这样存在的，兵征天下、王者治国，就这么一路过来的，没有正理。所有的一切都是反的，就是因为它是反的，才能使人修炼，让你在这个反中正面看问题，让你把坏当成好。”

我观察到在同修中，也有受类似“成败论英雄”的错误价值观影响的，表现为：一些人在面对切身利益时是寸土必争的甚至不择手段，至于是否会对别人造成伤害根本不在考虑之中；有的管理在用人方面借鉴常人中的权力平衡啊，喜欢用听话的人等等，决策的首要考量是自己的地位和口碑。我觉得这样的想法很危险，表面为自己考虑得很周到，但也许反而会给自己带来磨难，因为旧势力看人的动机从而会抓住心性上的漏洞。只有放下私心才是真正为自己好。

自己内心还有无神论因素，因此对大法的法理坚信不够才胆敢对人不善，胆敢为了私欲而伤害别人，着眼于世间短暂的好处，而看不到失德后带来的恶果，无知而无畏。佛教中有句话：“菩萨畏因，众生畏果”，菩萨怕造恶因而众生怕遭受恶果。菩萨深知因果，所以从源头上约束自己，也

其一、尽量不重复发放。因为过去发真相材料，可能同修们发放的内容不同，重复发放也不会有什么负面影响，可这次我们发放的真相材料内容都是相同的，如果重复发放，会造成资源的浪费，也会让世人感到大法弟子做事浮躁。所以，大家必须协调好，不能出现重复发放现象。最好在本地主要协调人的统一协调下，每个同修把个人发放的区域及时汇总起来，这样就避免了重复发放问题。

其二、尽量别放在单元门把手上。放在单元门把手上，世人一开门就掉地上了（我捡到过），没人再捡起来，在地上世人踩来踩去会造业的，尤其上面有师父的讲法，也会造成对师父的不敬。另外，也不能一个单元只发一份就算完事了，必须达到让世人家家户户都能看到师父救他们的讲法，这是我们每个大法弟子的责任。其次，也不能很随便的放到汽车或其它机动车的门把上或放到世人的自行车的小筐里，这样都很容易让世人随手扔掉的。

其三、我们这次发放这份带有使命的特殊资料，一定要小心、尽心、理智、用心发放。千万别操之过急，尽量达到自己发放的区域达到百分之九十以上，最好达到百分之百。如果由于我们发放不周，最后落下的世人，他们会因为没接到我们本该给他们送到家门口的资料而失去一次师父给他们应该得救的机会。

其四、尽量面对面发放最好，这样能直接起到救世人的目地。另外还可以利用明真相的世人和过去没发放过真相的新同修一起参与发放。

下面我把自己在这段时间里具体发放中的一些做法，写出来与同修们交流：

一、让明真相的世人和刚得法的新同修（过去没做过救人的事）一起出来发放。我找到这样的同修后，先给他们讲明白师父救度世人讲法的重要性，让世人看到能得到救度的

重要性，他们明白这次发真相的重要性后就会参与进来（其中有一个同修，听了嚎啕大哭，她一次也没发过真相，当场要了三十份）。开始我找到了这样的几个同修和世人，他们都能帮助传递，有的要三十份、二十份、最少的也要十五份，效果很好。我用这种方法已发了一百五十多份了。因为他们会面对面送给他们的亲人，救人的效果良好。还可以送给自己的亲戚，让亲戚再送给亲戚的亲戚，这个方法也很好，我将我的亲戚都送给他们后，他们都愿意再送给他们的亲戚。此方法我也发放了一百多份了。这样发放比我们看不到世人的面发放效果会更好的。

其二、在自己小区里发放，我发放时：先发好正念，求师父加持，也给真相材料加正念，然后将每一份真相材料用带胶的袋子装上后粘到世人用户门上，第一天发了后，第二天我再检查一遍，将世人没收走或者扔掉的捡回，重新整理发放。以防世人造业。以此类推，天天检查上一天的，发放当天的。

可是事情也不是一帆风顺的。发放到十多天时，有一天，我发放的真相材料，被小区的一个保安全部从世人的门上都拿下来了，还好没有毁坏，放在单元门外堆放着，我重新捡回来后整理好又发放出去。就在我发放这些材料时，师父的一句讲法在我大脑里反复出现：“有些事，不做就不做，做就把它做好。”（师父在澳洲讲法回答学员问题时讲的，不一定是原话。）我就想：是啊！我做这么神圣的事情，不做就不做，做我就一定要把它做好。师父能把大法捧给我们，送到我们家门口来，我一定要把师父给世人讲法，也送到世人家门口。必须做到户户到，人人看。不能让不明真相的人再毁坏真相材料，要智慧、理智的去做。我加强了发正念的力度，让师父帮忙，不管世人做了什么，不生负面想法，做到带着救度世人的善念去做。我有了一定要做好此

展，也不是大多数时间都能做好，但至少是比过去迈出了一步，过去多年被自我封闭得很严重，死守着、维护着自我感受，逃避一切不舒服的情境。

迈出这一步后，我发现自己在放下自我这方面就有了一个突破口，好像找到一点感觉了。我觉得不要小看微小的进步，有些执著心太强，一时无法完全放下，哪怕放下一点也好，至少形成一个小小的突破口了。不顺着错误的思维习惯去想问题，逆着它去想就是在削弱它，也是在缩小自我。

### 3. 关于自私和善恶

我从小就形成了一种很自私的思维，凡事只考虑自己，不考虑别人。小时候，我观察到自己的亲人有的很关照其他亲友但最后却费力不讨好，我感觉世上忘恩负义的人很多，就形成一种观念，觉得除直系亲人外，其他人都不用考虑，觉得考虑别人都是徒劳的，对自己没好处。带着这种思维去观察周围，越来越发现人们大都只顾自己不管别人，觉得人都很虚伪、势利。

其实背后是一种不吃亏的心，觉得付出得不到回报就吃亏了，不懂“吃亏是福”的传统道理。一位青年同修曾和我讲，她过去不明白为什么有的人你即使对他很好，但他却对你不好，修炼后明白了即使别人对自己不好，自己还是应该继续对别人好。同修讲出一个道理，就是为人付出应该是发自内心的、无条件的。而我即使对别人好，也是抱有希望对方领情的目的，或者是带着优越感用付出来证实自己。

除了被现实所迷，文学作品里的变异价值观也对自私观念的加重有很大影响。世界名著《飘》里的女主角郝思嘉以自我为中心，为了利益抢走妹妹的未婚夫，她不能忍受周围的男士喜欢别的女士而不是她。我记得网友对她的评价普遍还觉得她真实、不虚伪，很多人还觉得她比具备传统美德的



决定人福分的关键。傻子就是因为不计较被人骂被人打而更加容易得到德从而被高层认为是最尖的，甚至被神选择来人间投胎时的载体，可见人和神的想法有多大差别了。

被人态度不好地对待有利于消除业力、削弱自我、提高心性；而被人态度很好地对待（捧着、赞着、宠着等）却反而可能膨胀自我，加重自命不凡、唯我独尊等魔性。

自己每当用“不能受气”的观念思考一次，不好物质就加重一层，日积月累后物质已经相当厚重坚固了，类似花岗岩吧。那些物质一被触及到就抵触、痛苦，其实是“它”（物质）在感觉痛苦。修炼二十年才初步扭转了抵触别人态度不好的思维方式，对自己来说算是很大进步，但其实这是很多常人都能做到的。有的人自小就皮实，不介意别人说啥，对褒贬都看淡，往往也比较善良，因为自我感受少了才有空间去为别人考虑嘛。

## 2. 执著于别人是否赞同自己的观点

我还很在意别人是否赞同我的观点，也是被一种习惯性的错误思维控制了，觉得认可我、同意我的观点就是好的；而否定我的观点就是不好的，自己就不高兴。

在和同修邮件交流当各持己见时，自己都是急于说服对方，有时都不敢查回复，怕被反驳后感觉受到打击而心里不舒服，有时拖很久才去查回复。

几个月前的一次契机，令我突然间清晰地认识到这是自我太强大了。希望别人处处都认同自己，如果只听好听的，没有不好听的，自我会像气球一样在认可中膨胀最后爆炸。之后，我就渐渐学习去面对否定，尽量少逃避，在查看回复前有怕受打击的心时，就告诉自己，就是要面对否定的声音，要灭掉自我，是自我怕否定而不是真我。

其实在这个问题上，自己目前也还只是有一点微小进

事的正念，从此再没出现这样的情况。

发放过程中我还遇到一次，我刚发完不到两个小时。清理卫生的就到了我发放材料的楼道里了。我看到后马上发了一念，不能让世人毁坏真相材料造业。然后，我看到清洁工的小推车里放了刚清理的两份材料，我就随手拿了起来，这时，清洁工又在另一楼道里清理了两份，我说：这是什么材料？他说：法轮功发的。我说：我看看吧？他说：看吧。我又拿了一份，给他留了一份。我说：你也看看吧，这材料内容可好了。他“唉”了一声，走了。如果不是在本小区里及时处理，可能会让世人扔掉材料造业的。

在师父的加持下，我发的真相越来越顺利，世人丢得越来越少。当发到百分之八十左右的时候，出现了有一些单元门打不开的现象，我带着真相材料，发着正念，来回走在小区世人单元门前的路上，并求师父给打开单元门。打开了——发了！又打开了——又发了！天天这样，把十几个从来不能打开的单元门，师父全给打开了！我心里高兴，也为世人高兴，师父太慈悲了！

发放过程中，我还将适合粘贴内容的真相不干胶贴在了一楼每个单元的楼道的天棚上面，世人走在楼道里，很容易看到，避免贴在楼道管道上被清理卫生的毁坏。贴了一周后我检查一张也没被毁坏，效果很好。

整个发放过程中，一直在师父慈悲呵护下进行着，当我基本发放完毕后，我算了一下，按照发放的户数计算，世人扔掉了的不到百分之八。毁坏的基本没有，只出现了两次将真相、师父的经文拿走了，将里面放的《祝你平安》毁坏了。我捡回来后适当的处理了。

发放过程中，我还发现到：只要前几年看过多次真相材料的住户，很少扔材料的。有二十几个单元，从瘟疫开始，我曾给他们发过五、六次真相，这次基本上一家也没有毁坏

的。特别是有四个单元干部家住户，一家也没毁坏，全部接受了真相。为此，我想：今天的大法弟子，我们的师父把大法送到我们家门口来了。我们就应该将师父救度世人的法，义不容辞的送到世人的家门口来。我认为这是完全应该的，也是必须要做到的。

个人的一点做法或看法，不在法上的地方，请同修给以指正。谢谢！

## 和妈妈的一次争吵

河北大法弟子

中午吃饭的时候，我和妈妈说起老家一位出车祸的大姐，她是我小学同学的大姐，我小时候经常去她家玩，我叫她娥姐。娥姐去年出了车祸，被撞成了植物人，一直在医院住着。我前几天回老家，看见了娥姐的老父亲，想起来娥姐，我就打算去医院看看她，给她送个播放器，让她听听大法歌曲《帮您度过劫难》。

结果我跟妈妈一提娥姐的事，妈妈就立马瞪大眼睛说：“你又想干什么？前几天我看你给某某送书，（老家有一个小学同学，看多了真相资料，想看大法书，我放假的时候给她带了一本）我看你又不消停，我就知道你想把她忽悠进来……”

我一听也急了：“人家想看书，我能不给人家吗？什么叫忽悠进来？我这些年忽悠谁了？修炼的事全凭自愿！人家愿意来就来，愿意走就走！我忽悠人家干什么！我给人家书的时候，你斜着眼看着人家，你这是干什么？人家怎么得罪着你了？你跟人家有什么仇有什么恨？”

“她怎么知道你有书？你反正别弄的村里人都知道！咱家够让人家笑话的了！”

说话不耐烦，语气急躁或带有指责等。而我觉得别人和我说话必须心平气和才行，眼睛就盯在这点了，对先生的很多优点视而不见，他一不耐烦，自己就抵触、愤怒。即使强忍几次后还会爆发，家里像有个炸弹不知何时就爆炸。

这个关基本过去后，我感觉关键是转变观念而不是紧抱观念去强忍。现在先生有时还会态度不好，但我基本不在意了。当然也有个过程，最初先是不强烈抵触了但心里还是不舒服，后来不舒服感越来越轻，再后来当自己能不动心时偶尔还感觉窃喜，觉得不出门就消去一块业力，这样的好事到哪去找啊？我真得感谢师父的安排，如果家人都如我所愿总是好言好语的，那业力还怎么消？

当然做不好的时候也还有。去年我曾写文章交流自己从和先生经常争吵到后来完全不争吵的转变，结果投稿还没发表就和先生大吵一架，令自己很沮丧。我意识到是自己把话说得太满了，这也是一种党文化，为了证明某个观点而表达极端、夸大，背后还有证实自己的心。还有，当得知一些老弟子夫妻还经常吵架时，我就感觉自己比他们强，很得意，其实这是放大自己的优点而放大别人的缺点来抬高自己。

我认识到，别人对自己态度不好、说话不中听等，恰恰是我们这一法门师父安排给自己消业的大好机会。人人都是业滚业滚来的，怎么可能不还业呢？听点不好听的话都受不了，难道要把业力一直堆积下去，等着更大的难来“修理”自己吗？不好听的话恰恰就是给自己消业的最温和、最不痛苦的方式了，是师尊的慈悲安排啊，应该抓住机会提升并心存感激。

我也意识到，这种观念源自一种根深蒂固的人心，自古以来人们都希望出人头地，做“人上人”，不看人脸色。看似天经地义，但其实是一种迷中执念。而从法理看，被人骂被人打都是被给予了对人来说最珍贵的东西——德，这才是

接着说：当父母的都是为孩子全面的考虑。你以为我是单纯反对你这个事啊？我赶紧说：妈，我跟你道歉是道歉我昨天的行为，我作为子女，无论你说什么我都不应该跟你吵，对父母就应该孝和顺，并不是认可你说的话啊，不是承认你说对啊！

无论我再说什么反对她的话，她也不生气了。我和母亲之间隔着的物质消失了。

## 二十年反思：几个顽固观念的转变

大法弟子

由于人心重，自己修炼二十多年都无法进入修炼人应有的状态中。我意识到是因为自己有很多顽固的观念，所思所想都是根据这些而不是法理。

从法中我理解到，修炼在另外空间的机制比电视机、手表等精密仪器都精密无数倍，而修炼人的任何思想观念都在另外空间形成实实在在的物质，加入这些物质后那修炼的精密仪器还怎么运转呢？

近几年渐渐削弱了一些顽固的观念，下面分享一点粗浅认识：

### 1. 执著于别人的态度

我的一个长辈非常在意别人的态度，被怠慢一点都受不了，会抱怨对方高傲、不识抬举等。耳濡目染下我从小也形成了这种观念，别人不能对自己态度有一点不好，不然就觉得受气了就恨别人。

修炼后，学法时读到被人劈头盖脸还得忍，感觉这太难了。一些同修交流能够忍受家人的辱骂等，我都觉得难以想象。其实就是“不能受气”的观念太顽固。

自己多年来在过一个关。先生是个有点脾气的人，有时

“我为什么怕人知道！我又没做什么亏心事，我一没偷二没抢三没杀人放火！我不怕人笑话！你觉的被人笑话那是你的心有问题！”

这时我还没有意识到，自己已经动了心了，不但没守住心性，还越说越来气：“妈你就是在这个大是大非的问题上，分不清对错；在大善大恶的事情上站不对立场！别看你家长里短说起来一套一套的，一到这种大事上你分不清对错！”说完这些还不够，这时妈妈已经从餐桌上挪到沙发上，我又追到客厅接着说。

“你看看人家那些深明大义的父母，面对邪恶、面对强权的时候，都是教育自己的孩子坚持真理，坚守道义。你看看人家岳母，所以岳飞才能流传千古；你再看看秦桧，遗臭万年了吧？凡是当时跟秦桧站在一个立场的全都没有好下场！你再看看文化大革命时那些冤假错案，后来不都平反了吗？什么事都有真相大白的那一天！”我越说越激动，我妈不但不接受，还时不时用斜眼瞟我一眼。

“你再看看文天祥，面对杀头的威胁，面对高官厚禄的利诱，就是誓死不投降！所以人家才能名垂千古！要是你，面对强权的威胁，早就投降了！你是没赶上抗日战争，不然你就得当汉奸！……”

我妈气的说：“人家都说不在一个坑里跌倒两次！（可能指我因“诉江”被当地 610 迫害一事）我是说不了你了，我现在也不说你了！”

“你说的对我听啊！你说的不对我也听啊？”

最后我妈被气的不轻，俩人不欢而散。

过后想想，真是不应该，跟家人没守住心性。自己为什么这么生气、这么激动呢？仔细想想，气的是这么多年妈妈不但看真相小册子，还常看法书，晚上我常带着妈妈和孩子们一起学法，甚至还炼过动功，但是就是不敢说邪党不



好，不敢为大法说句公道话！她小时候经历过文化大革命，对邪党害怕。还有无神论对她的毒害，虽然她也知道很多鬼神之事，但是无神论对她的毒害太深，所以不是完全相信神佛、不能完全认可大法、不是真正的明白真相。

还气她面队邪恶迫害时选择明哲保身，面对恶势力先想保护自己。明知大法被冤枉，她这些年也受益了，也不敢为大法说句公道话！不敢说大法好！光想在大法中得好处，不想为大法付出。

从这件事上我发现主要还是情。因为对母亲有情，所以才会对她的表现这么生气，才会对她有所求。

第二就是不善，看到对方想阻碍我讲真相救人就不干了。就说话语气冲，强势，语言犀利。说话时光图自己嘴上痛快了，一点也不理智了，既不善也没忍，这就严重违背真、善、忍了。说的这些话不但没让她明白真相，反而把她推的更远了，对大法更有看法了，这哪是救人，这分明就是害人！

第三就是表面是在维护法，行为却是在破坏法。因为自己在家人面前不注意守心性，不注意自己的言行和大法弟子的形象，孩子不听话了就冲孩子发火。即便对他们付出了很多，他们也认识不到大法弟子的善和大法的美好。大法弟子不能在家庭中证实大法，这不是破坏法是什么呢？大法弟子应时时刻刻注意大法弟子的形象，因为我们不是为自己而存在，而是为大法而存在。

现在也终于明白，为什么在家庭中有些心总是也去不掉、去不干净，原因就是只想到了自己，没有想到证实法，没有在证实法的角度考虑问题。

第四就是我还发现自己有一个很不好的毛病，嘴硬。事情过后很快就认识到自己做错了，无论什么原因，也不应该对母亲说那些伤人的话。我应该向母亲道歉。可是每次自己

做错了的时候，都低不下头道歉，总是用别的方式弥补，买件新衣服或者买点好吃的什么的，就是说不出道歉的话，强势的性格和强烈的自尊心让我感觉道歉就象被杀头一样、是莫大的侮辱。这次我无论如何也要向母亲道歉，一定要去掉这个不好的东西，也是为了证实法，晚上睡觉前下定决心。

可是性格中的人的东西哪那么好去？第二天看见我妈，我妈早就没事了，有哪一个母亲会跟孩子记仇呢！我想道歉，就是张不开嘴，扯了半天别的话题也说不出道歉的话。我想起刚学过的《精进要旨》（警言）上面师父的一段讲法：“在修炼中你们不是由于自己真正的实实在在的提高，从而使内在发生着巨大的本质上的变化，而是依靠着我的力量，借助外在的强大因素，这永远改变不了你人的本质转变成佛性。”想想自己本质上发生了什么样的巨大变化呢？可不就是靠着师父的点化、有矛盾了有麻烦了才知道向内找，靠外在的力量推着向前走吗？而不是主动的去同化法、同化宇宙特性，这怎么能使人的本质转变成佛性呢？所以身上的魔性才总是去不完啊！

我要真正的实实在在的在本质上改变。

中午下班回家吃午饭的时候，我心里一直酝酿着怎么跟母亲道歉，借着什么话题。整个一顿饭，谈论着孩子的生日、即将到来的母亲节，道歉就是说不出口。一个念头又想用买衣服代替道歉。又一想不行！必须明明白白的道歉。最后妈妈都吃完饭准备收拾碗筷了，我赶紧说：妈，我给你道歉啊！这时眼睛又想含眼泪，嗓子眼就象塞了一团硬物。我对自己说，给自己的母亲道歉，有什么可委屈的。瞬间这些东西就没了，眼泪也回去了。妈妈很显然没想到我会道歉，愣了一下，说：道歉有什么用呢！其实她早就不生气了。我发现当我真张开嘴说出口的时候，道歉也没那么难了。

我赶紧笑着说：“当然有用，昨天我不该跟你吵！”她