

正见周刊



12月17日上午，大洛杉矶地区部分法轮功学员汇聚在橙县喷泉谷市（Fountain Valley）英里广场公园（Mile Square Park）集体炼功，向法轮功创始人李洪志先生祝贺新年。不同族裔学员分享修炼后身心受益的体会，向师父表达深深的感恩。

第 1114 期

2023年12月26日

目 录

正见新闻

《演员梦》巴西首映现盛况 “当今世界所需”	/3
神韵 2024 莅临欧洲 意大利欢迎 票房火爆	/3
多伦多法轮功学员恭贺李洪志大师新年好	/3
马来西亚法轮功在人权日集会 吁制止中共迫害	/4
台湾花莲大法弟子 恭祝 师尊新年好	/4

修炼故事

把新经文送进邻村的每家每户	/5
---------------	----

修炼体悟

为他	/7
想起了“小羽”	/9
转变观念，走出幻象	/12
“我”就是真善忍构成的	/16
“贪心在修炼中的一些体现	/18
师赐神笔著新章	/21
请正义律师辩护中最大一颗人心	/28
挖去执著色的根	/30
浅谈修炼人吃饭	/33
那次，我是应该走脱的	/37
一件小事看修炼的严肃性	/39

正见新知

中共为什么要讲政治	/41
-----------	-----

拒绝。

杜文：“（原 610 办公室主任）告诉他的孩子说，绝不允许让你母亲去参加对法轮功的转化，宁可多坐一年（牢）也绝不要去。作孽，作孽。这个世界上还有什么比欺压良善更作孽的事情。”

中共的讲政治害人害己，还会祸及家人，因为这是真正的在作恶。从古到今，古今中外，迫害佛法与修炼人都是罪大恶极的事，报应极其惨烈！中共以讲政治为名，捆绑民众迫害宇宙大法——法轮功，那是以销毁生命为代价的，这也是中共为祸人间的真实目的。

选择真相，远离中共的假、恶、斗，远离中共的讲政治，拥抱真、善、忍，才能使生命获得美好的未来！

中共这么多年反复强调讲政治，原来是为了抹杀善恶是非的界限，把人变成不讲道德，只会假、恶、斗的坏人、恶人、小人。

中共迫害法轮功彻底暴露了其反复强调讲政治的真正意图。迫害元凶江泽民有一系列密令，如“名誉上搞臭，经济上截断，肉体上消灭”、“打死白打死，打死算自杀”、“对法轮功不讲法律”，甚至活摘法轮功学员器官等，稍微有点传统文化常识的，都会有所顾忌，这密令邪恶至极，但是中共以讲政治为名，可以把执行密令的人提拔到各种高位上来，还可以把不愿意放弃良知的人随意打压。

为什么法轮功学员要坚持讲真相？就是要唤醒人的正念与良知，摆脱中共党文化的控制，用良知与道义去判断是非善恶，去作出选择，选择美好未来，而不是被中共的“讲政治”束缚着做尽坏事，走向生命毁灭的深渊。

法轮功真相能唤起人的善念与良知，人会做出正确的选择。2023年12月15日的正见网有篇文章《专访杜文：忆狱中的法轮功学员》，揭示了一个原610（中共迫害法轮功的邪恶组织）主任的心路历程，摘录如下：

杜文：“他一开始对法轮功是没有认识的，他当了主任以后他才慢慢的认识。他给我讲，他说摸着良心讲，他说老杜，法轮功让人肃然起敬，肃然起敬。人有信仰的人，人家很了不起，人家不干坏事，人哪干了什么坏事啊？是政治上需要镇压他。他们都是很善良的一个群体，很有底线的群体，做很多善事的。他说我一生中最可耻的事情，不是那些抓羊，这个抓羊、收税、割肚皮、拆迁这些事，是我对法轮功的镇压。”

这名原“610办公室”主任委托杜文，出狱后如果有机会，代他向法轮功学员转达悔恨和歉意。当局本想让他妻子去转化法轮功学员，换取减刑半年到一年，这名主任也断然

正见新闻

《演员梦》巴西首映现盛况 “当今世界所需”

新世纪影视制作的获奖艺术长片《演员梦》日前在巴西的圣保罗和库里奇巴两个城市进行了两场首映。当地观众热情地表达对影片的喜爱和带给自己的深入思考与启发。

不仅如此，现场有许多观众询问影片中出现的“大法”和《转法轮》一书，更是买走了37本法轮功书籍。

神韵 2024 莅临欧洲 意大利欢迎 票房火爆

2023年12月25日圣诞节，神韵环球艺术团从美国飞抵意大利，揭开2024年欧洲、意大利巡回演出的序幕。

“欢迎神韵！神韵你好！”上午8点40分左右，当神韵飞抵意大利米兰时，受到当地粉丝的热情迎接，有的粉丝由于路途遥远，凌晨2点半起床，深夜开车赶到米兰国际机场。神韵艺术家集体用意大利语问候道，“你好，意大利！”

多伦多法轮功学员恭贺李洪志大师新年好

2023年12月17日，多伦多部分法轮功学员汇集北约克赖士民广场（Mel Lastman Square），向法轮功创始人李洪志先生表示新年祝福。



当天，冬雨绵绵，数百法轮功学员来到现场，他们纷纷表示，感谢李大师将法轮大法洪传世界，庆幸自己是大法中的一个粒子，不仅获得身心健康，而且在乱世中，有“真、善、忍”的法理做指导，能明辨是非、不迷失方向。

马来西亚法轮功在人权日集会 吁制止中共迫害



12月10日国际人权日当天，马来西亚部分法轮功学员来到中共驻马使馆对面，举行反迫害和平集会。

法轮功学员在现场手举多个横幅，并以中文和马来文宣读文稿，强烈谴责中共持续24年对法轮功的残酷迫害，同时呼吁各界人士都来关注这场历史上最邪恶的迫害，一起来终结这21世纪最大的人权浩劫。

台湾花莲大法弟子 恭祝 师尊新年好



2023年12月24日，台湾花莲部份法轮功学员在太平洋公园共欢新故岁，合影向师尊拜年，以最诚挚的心，齐同颂：“恭祝 师尊新年好 法轮大法好 真善忍好。”感谢伟大师尊的再造生命和寰宇之恩。

好了。看别的同修交流文章，人家一找对了执着心，什么也就随之好了。我这是有多大的漏洞啊，有所求的心、有怨恨心，甚至还敢怨师父不管我。

这么多年如果没有师父的看护，我能不能走到今天还是一个问题，说起来真是汗颜。我这么不听师父的话，慈悲的师父一看我还不悟又点化我一次，一天晚上我炼功的时候突然脑子里闪出一念：从我那次体检开始我就没否定它，一有不舒服就往糖高那联系，就那么一小点点隐藏很深的一念，就带来这么大的伤害，将近十年了，我才找到根本的执着，我这个不争气愚笨的弟子，师父没有放弃我，我归正我不信师不信法的那颗人心，身心轻松，真是发自内心的感谢师尊的慈悲苦度，谢谢师尊！叩拜师尊！

个人感悟层次有限，有不在法上的敬请同修慈悲指正。

正见新知

中共为什么要讲政治

高远

上世纪九十年代初，大学放暑假回来，听说当地的两个人竞争教育局局长，最后县委书记拍板：某某某政治觉悟高，他当局长叫人放心。听到这个消息，我吃了一惊：政治觉悟是个什么东西，德才兼备中的“德”与“才”哪个都不挨边，提拔人还有这个标准？！走向社会后，好像明白一点，但也不是真正明白。

海外的中文网站“干净世界”播放了一部真相电影《再次成为神》，给了我很大的启发。于教授对自己的学生宋光明说了一句话：“中国没有真正的艺术，中国的学术、艺术，甚至是科研，都是为政治服务的。”这句话点醒了我：

当初我是因为身体有病才走入大法修炼中的，修炼大法半年后，我身体所有的疾病都不翼而飞了，是慈悲的师父帮我净化了身体，把不好的东西处理掉了，从此我感受到了无病一身轻的快乐。

我原来在一个事业单位食堂打工，单位每年都给职工免费体检身体，也给了我免费体检这种待遇，当初学法不深，不知道怎样正确的做，也就跟着去医院体检了，检查报告单出来说我糖高，建议让我再做检查，我虽然没去做检查，但也没从内心深处彻底否定它，无论谁说糖尿病的症状，我都往我自己身体上想，谁说糖尿病不能吃什么水果，不能吃这不能吃那，我都在心里记着，心里想着我也尽量少吃吧，甚至有时候给师父上贡的水果都得选所谓的含糖少的水果，家人让我注意的事项有时我也顺从，这不是无意中就承认糖高了吗？

师父在讲法中讲过：“作为大法弟子是全盘否定一切邪恶的旧势力安排的。”（《精進要旨二》〈大法坚不可摧〉）我不但没否定还顺着糖高的思路走，身体一不舒服了，没有第一念否定，还想是不是什么什么引起的不舒服，天天嘴上说修好一思一念，那都是没往心里去只要耍嘴皮子，根本没做到实修。

明慧网二零一五年就发出卸载微信的通知，明慧网是师父认可的交流平台，上面发的文章、通知也是师父认可的，微信我不但没卸载，而且还经常看一些常人的东西，一直到现在，直到有一天同修交流手机带来的危害，我才意识到事情的严重性，这么漫长的时间，师父又一次次的点化，我也没有严肃对待及时卸载，没有听师父的话，学法也不入心，导致现在视力模糊。

和同修交流时我还说：我也向内找了，也没找到什么执着心。我的意思是如果找对执着心，身体各方面自然而然就

修炼故事

把新经文送进邻村的每家每户

河北大法弟子 雪梅

1996年喜得大法到现在27年过去了，我在修炼过程中没有走过什么弯路，只是在过大、小关的时候，过的好与不好的问题。在师父的慈悲呵护下都过去了。这么多年没有吃过一粒药，身心健康，无病一身轻。我觉得修大法是有福份的，有奔头。

一、恶警手打的跟不上我说的快

1999年7.20风云突变，邪党变异的没有人性的迫害大法与大法弟子。作为大法弟子我们是不承认旧势力安排的，坚决反对一切邪恶迫害，在迫害当中我进了三次看守所，五次转化班，20年的迫害，要谈到迫害的恶行太多、太多了，就先写一下我记得最深的迫害最邪恶的一个地方就是“宋氏山庄”。

2002年4月10日，派出所所长马立新带着全所的人员到我家，抢走我家死期存单一万元，现金四千元，同时把我绑架到看守所，2002年5月27日从看守所把我和几个同修送到“宋氏山庄”，我在“宋氏山庄”呆了15天，恶徒们变着花样、酷刑、打了我6回。

就说5月29日下午恶人把我拉到南房，让我立正站着，他问我：“法轮功好不好？”我说：“好！”啪、啪里外两个耳光，他又问“法轮功好不好”？我说：“好！”又两个耳光，第三次他又问，你再给我说一说“法轮功好不好”？我说：“好！好！好！……”他就接连着打“啪、啪、啪……”万万没想到的是，他手打的怎么也跟不上我说的快。这时他已满头大汗，气喘很急，他受不了了，突然狂笑

起来，笑的前仰后合。我一声不吭。笑够了，他就像泄了气的皮球，对我说：“你怎么这么抗打呀。”然后他就走了。

二、讲真相走进了村庄的每家每户

从 2007 年开始我就和同修面对面讲真相，那时不敢进村，我们骑自行车到公路给过路人讲真相、送资料，到田间路给干活的农民讲、送。每天一早就出去，把东西送完回家，下午学法。天天这样送、讲收获很大，三退的人很多，每天有八、九个，少时也有七、八个。当然是很不容易的，每天走的时候都没有主意，不知上哪，也有怕心，说不定就有人举报，派出所的还不断的在村里大路上巡查，什么也不想，换个地方就行，骑上车就走了，别看走的时候发愁，回来的时候总是带着胜利和喜悦。因为有师父给安排好该救度的众生，有师父在保护着。

随着岁月的推进，我们讲真相渐渐走进了村庄，又慢慢的进了每家每户，讲真相、送资料、送光盘、送台历，后来和我配合的同修搬家了。我就和邻村的甲搭伴，72 岁为了救人方便我买了电动车，紧随甲。我们骑上电动车到各个村进户送东西、讲真相，有时走的很远。同修甲年轻，又说话利索，行动自如，我有差距。她讲真相，我多数配合发正念，两个人做起来很顺当。

今年过年，师父发表新经文《为什么会有人类》，我和同修甲骑着电动车在本村，到邻村每家每户送进户完了就到各大集送，救度众生。

三、追到村主任和公安员家里送新经文

5 月份的一天上午，我村的村主任和公安员找上门来，一进门就说：“你们又送传单了？你就在家里炼，不要乱跑。”让坐也不坐，说完回头就走，我也就跟上说：“我们不是送传单，送的是师父救人的新经文，你看现在人的难

定要来找，就得进去，这种思维也是对迫害的承认。本地有的同修，出事后，本来通过向内找和发正念能够化解，却因怕心流离失所，多年来一直在外，越是这样警察越找，最后被非法通缉，把事弄大了。流离失所是旧势力安排的路，只要你迈上那一步，再给你雪上加霜，目的是毁掉你。

写出此教训，意在提醒自己，也给同修一点借鉴。

一件小事看修炼的严肃性

大陆大法弟子

一次被非法绑架，因高血压看守所不收。当血压仪的读数超过两百的时候，我太高兴了，我知道是师父来救我了。

回家后，因超高的血压在常人看来随时有生命危险，这引起了老妻对我特别关心，对我虚寒问暖。修炼那么多年，第一次体会到老妻的温柔，倍感享受。她每天给我量血压，我都主动配合，希望读数不要降下来，这样我可以多享受一阵子。

一天她伺候我睡下，人就迷糊过去了。一阵电话铃声把我吵醒，一个外地同修打来的，她感到了我的危险，她不顾个人安危，要在电话里和我一起背九字真言，我告诉她我一个人背就行。于是，我背了大概一个小时左右，突然感到深深的一口气缓了过来。才意识到我在默背九字真言时，几乎没有呼吸，我的求安逸的心差点被旧势力利用来迫害我。第二天，不再装病了。妻子也不再关心我了。

向内找，找到比安逸心更为可怕的事情——把师父的慈悲当儿戏。

不信师不信法带来的危害

大陆大法弟子

口，一个警察上楼去办事，另一个警察看着我。我给他讲真相，他拒绝：“别跟我说这个，我不听。”他一脸冷漠，我觉得很可怜，从心里想救他，主动跟他搭话，逐渐气氛缓和了。他说：“我腿疼。”我说：“你念法轮大法好，真善忍好，管用的。”我跟他明白一面沟通：“别错过得救机会，一定记住法轮大法好。”我给他讲三退（退出中共党、团、队组织），他开始不吱声，后来同意了，我又给他一个护身符，让他珍惜，他说：“好。”

过一会儿，他转身走了，就剩我自己站在那，大概有一个小时。我纳闷：啥意思呢？是故意放我走吗？如果走了，他受处分咋办？走了我能直接回家吗？只能流离失所，想来想去，我决定不走。

警察回来后，把我关进看守所。当晚，我作个梦：看守所门口有只大狗熊，也不看我，旁边一个同修说：“你咋不走呀？”我犹豫着往外走，走不远，又折身回来了。狗熊不让我进门，我还是进去了。梦醒后，我后悔错过一次走脱机会。

我被非法关押 20 天，出来后，学法中我悟到，那次错过走脱机会是法理不清。师父说：“无论在任何环境都不要配合邪恶的要求、命令和指使。”（《精进要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉）当时警察不在跟前，我犹豫两点：一是走了怕警察受处分，这种想法是对旧势力迫害的承认，在那种环境下，不能站在警察角度为他们着想，就像被土匪绑架了，路上土匪办事去了，你应该马上跑，可是你还想：“我走了土匪回去交不了差咋办？”没这道理呀？这不是求迫害吗？师父不承认旧势力迫害，我为什么主动配合呢？！应该正气十足的回家。

二是回家就得流离失所，这种想法也是对邪恶迫害的承认。我自己的家，为什么不能堂堂正正回家呢？回家警察肯

这么大，病这么多，你们也……”说着就到了大门外，人家就上车，我赶紧着急的说：“你们一定记住法轮大法好，真、善、忍好啊！”

我回家后自己怎么也觉得不对劲，就这么走了，不行，得让他们看到师父救人的新经文，我有主意了。12 点发完正念，什么也不干，拿着两篇新经文，骑着车出门了，先到公安员家，一进门就他一人，我说：“兄弟，你也看看我们师父的新经文。”这个人胆小怕事，胆胆突突的不敢接。我说我给你念念，他看看院子说，不用念了。我就简单的给他讲一些真相，他说了一些“保证不迫害大法”的话语，我想只要你不管我们干的事就行了。

从公安员家出来，骑车到了村主任家，他女人在院子里，我问 xx 在家吗？她说睡觉呢，说着我就进屋了，他正躺着，见我进来马上起身。我说：打扰你休息了。他说不怕，我说：“给你送经文看看。”他说：“好，我也学习学习。”说着就把我递过去的经文接到手，我简单的说了几句真相，让他退党，他说，我先看看再说。我说，那你就先看看。我说你还先睡觉吧。回家后我心里很踏实，我想今天这事我做对了。

感恩师父的慈悲救度，对我在修炼路上的呵护，谢谢师父！

有不当地方请同修慈悲指正。

修炼体悟

为他

大陆大法弟子

在黑监狱里，我一直想着如何否定旧势力的迫害，如何正念闯出，根据以往的经验，只要再一次放下生死，就可以

闯出。放下生死对我现在来说并不是什么难事。可是总是有一个因素阻挡着我。我一次次地审视自己。确定我已经放下了生死。可是，还是突破不了。我求师父说：“师父，弟子愚笨实在不知正念从何而出。请师父指点。”脑海里出现一念：“为他”。

为他？这我知道，于是，我想到一起被绑架的同修，想到警察，想到宇宙里看着我的无量无际的众生。我该如何做，一一考虑到了。我高兴的对师父说：“师父，我知道什么是正念了，我一定守住正念。”随即从内心深处冒出一念：“都为别人考虑了，那我该怎么办？”此时，我真切感到师父在我身后笑了：“有我呢！”是啊！我有师父呢。悬着的心一放到底。向内找，以前，每一次放下生死，都夹杂着为私为我的一念。能否为众生的得救而放下生死，能否把自己的一切交给师父，是我以后努力的方向。挡着我的因素被突破了。那是比生死更难放下的东西——旧宇宙为私为我的属性。

警察找来邪悟的同修来转化我，当我看到邪悟的同修时的第一念是，我难道对大法不坚定吗？为什么要用这样的事情来考验我？转念间发现，这想法不对。只考虑了自己，没有为邪悟的同修考虑。我想到这同修也是曾经得了法的生命，仅仅因为一个执着心，与大法失之交臂，太可惜了。师父把他带到我面前，是让他来听真相的，于是对他生起了无限的同情。我没有歧视他，用他听得懂的话和他推心置腹的交流。过程中气氛非常祥和，我感受到师父珍惜每一个大法学员的慈悲。监视我们的人也都静静的听着。我忘了自己身处黑监狱，就像在家一样。我们交流了一整天。他走的时候感慨地说：“你对师父的忠，我没做到。”我很高兴他能认识到。感恩师父给了我同化无私无我先他后我的机会。

当天晚上，当我走出黑监狱时，没有以往的正念闯出时

用一个大法修炼人的心去梳理去矫正，这些日常小事就成了摆在我们面前的一个个向上修的台阶。

让我们再学习一下师父关于修炼人吃饭的法。师父讲：“你们吃饭，常人也吃饭？本质上不同，根本的目的地、基点不同，所要达到的人生目标不同，而在根本上身体的变化也不同。人类在追求中不断的积攒着业力，大法弟子在不断的修炼中清除业力，使自己的身体不断的向神体转化。这能一样吗？看似一样。”（李洪志师父《大纽约地区法会讲法》）

以一篇因吃饭而感慨的文章，抛砖引玉的提醒同修们修去生活中的种种深藏的看似已经习惯成自然的执著。让我们一起尽快提高。

那次，我是应该走脱的

大陆大法弟子

几年前，我在讲真相时，被不明真相人举报，警察敲门时，儿子以为同修来了，就给开门。警察进屋时，炕上摆了不少真相资料和大法书。我在心里大喊：“师父救我，师父救我。”神奇的是，警察象没看见似的，只把光盘和对联等拿走了。我发正念：清除警察背后邪灵因素，不许他们迫害大法弟子失去未来。

我说：“这是救人的，你们不能拿。”警察不理我，到处翻。到儿子屋时，儿子用床单把一大堆真相资料盖住了，警察没发现。

警察要带我走。我说：“你们回避一下，我回屋换件衣服。”进屋后，我悄声对儿子说：“快把东西放到安全地方。”又作个立掌手势，儿子点头。

我被关进看守所，当天又拉我去医院体检。在医院大门

了陪伴他们而吃，是为了他们的心里感受而吃。

比如你不爱吃肉，但需要看到修炼人善的一面的家人做了很多肉，而且不断的让你吃，你是吃还是不吃呢？不管你怎样的不爱吃肉，当你把它看成救人的一个重要动作去完成时，肉也没那么难吃和腥腻了。因为这些神性，我们吃多少都只会换来因为心性的提高而得到的功，功长上去了，表现在人这的身体就是越发的健康、健美和美丽。

我曾经每天都会跟母亲因为吃饭的事争执，她总是让我吃很多很多，总认为我吃的太少。实际上我真实的需要就是每天吃一点东西足矣。因为不想浪费食物，每次被迫坐在餐桌上以后又不得不把所有的剩饭剩菜都吃完。多次在人心的干扰下怨气冲天，什么晚上吃这么多消化不了，肯定又长肉了，脸又圆了，腰又粗了等等人心不断。过去很长时间以来基本每天晚上上演同样的场景。又不能说高了，确实不需要吃那么多东西，又怕母亲不理解、不高兴，吃了又人心泛滥。种种人心、神况纠结在一起。甚是苦恼。

学到师父的法才突然醍醐灌顶般的想通了自己的种种人心执著的干扰，和真正作为一个大法弟子面对食物应有的态度和做法。继而再吃饭时再也听不到“我吃不下”的反抗，只有默默的尽量多吃不能剩，包括不是特别喜爱的食物。多吃家人辛苦烹制的食品。没有了任何食物与自我的关系，只有他人的感受和对食物的珍惜。自此要求自己不断的持续的以一个大法修炼人的姿态去吃好每一餐饭。

看似一件普通的不能再普通，平常的不能再平常的吃饭，就包括了那么多的人心或神性的选择，那么我们是不是该好好思考一下生活中的其他我们熟悉的不能再熟悉的“小事”中，比如睡觉、穿衣、说话、与人交往等等等等中，是不是都充满了让我们体悟让我们思考让我们提高的各种形式的机会和选择呢？不假思索的去做就是常人：造业、积业。

的喜悦和显示。只有对众生的慈悲。平和而从容。

个人的一点体会，限于现有的层次，不足之处请同修慈悲指正。合十。

想起了“小羽”

大陆大法弟子

看了《再次走向神》，非常震撼不用多说。故事中小羽的角色，让我想起了同修身边发生的类似的故事。

许多年前，有个同修给我讲了她外孙的故事。外孙是她带大的，外孙上一年级的时侯，跟她一本正经的说：“外婆。告诉你一个秘密，你不能对外人说。”同修问：“什么事情呢？”外孙说：“外婆。我是天上的王。”同修问：“那你下来干什么？”外孙说：“我来告诉我的王，她没做好啊！”同修不知何意。外孙也从此不再提这事了。当她第三遍提起这个故事时，我灵光一现，我对她说：“你就是他要传话的王啊！是你有什么重要的事没做好。他在天上看到了，他转生到你家来提醒你。你到底什么事没做好，看把你天上的众生急的。”她从没想过自己是王的王，是万王之王。所以她没敢把这话和自己联系起来。

我们很多同修，在正法修炼中，把自己看低了，不敢堂堂正正的看待自己。总是把自己当成人看。我体会到每个大法弟子都是一方世界的万王之王，万主之主。一提到万王之王，我们很多人会想到是师父，其实不是，师父是造就万王之王，万主之主的创世主。

这同修找到了对亲情和面子的执着，具体的事好像是对老公有外遇一事，完全用常人的办法对待。最终同修放下了人心，正念走了过来。

还有一个同修和这同修很类似，也是她的小外孙对她

说：“外婆，我是某某（历史名人）转生来的，告诉你一件事，人是不会死的，人死了还会转生回来的。”外孙跟她说了好多次。有了上次的经历，我对她说：“他是你世界的众生，众神的代表。来到你家，只为告诉你，你没有放下生死。没过好生死关。”多少年过去了。该同修在面对邪恶时，再次妥协了。愿同修早日放下生死。不辜负天国亲人的期盼。

好像是在这两件事之后，师父给了我一个能力，就是能听懂一人说话的背后含义。因此，我经常给“小羽”们当翻译。“小羽”的话经常是反的。下面我将例举一些具体事情，首先声明的是，不是说同修不好，因为“小羽”的出现，都是同修处在某个关没过时，我例举多了就好象我在宣扬自己说同修不好了。其实不是，我真心敬重每一位同修。在我眼里每一位同修，都是万王之王，万主之主来世的。例举下列的故事，是因为，还有许多同修没听懂身边“小羽”的话。

有个同修使用真相币讲真相，她的常人儿子一直骂她：“做的不是人事。”她很生气。我说你儿子的话一点都没错啊，他在告诉你不要用人心的做事啊，这同修因亲人被迫害死，一直仇恨邪党，“小羽”在提醒我们，救人不是为了斗败共产党啊。不要用人心的仇恨心来做救人的事。

有个同修当着她常人丈夫的面对我说：“我老公不让我学法，说大法不好，说看书没用。”

我说我是这样理解的。“首先，师父说的每一句话都是法，都是真理。这毋庸置疑。”“你老公的话，我是这样想的，第一，你长期学法没入心，所以你看书没用，第二是你的行为没按照法的要求去做。是你的行为没有承认大法是好的，你老公的逻辑是，如果大法好，你为什么 not 按照大法做？你老公的话是在指出你的问题。”“学法如何入心？”她

很多女同修还有很强的怕吃多了发胖的心理。吃多了怕胖、吃凉了伤脾胃、晚上吃太多淀粉会增重、甜食高脂肪高热量的食物都不健康、多油多盐都不养生等等，这不都是常人的心，常人的理吗？我们是不被常人法理束缚的大法修炼人，那么所有的常人的对于食物的渴望和恐惧不都是我们应该修去的心吗？

我们修炼人到底为什么吃饭？个人体悟是为了最大限度的符合常人，是为了救度众生，是为了不破坏常人这层的生存法理。我们很多大法弟子到今天已经不需要吃太多的什么了，每天吃一点足矣。可是如果这样做常人会不理解，会觉得我们不正常，也会破坏了师父对于未来人类空间存在的安排。那么在这种情况下的吃饭就已经跟吃什么、吃多少、什么频次吃没有了任何关系。如果是为了众生的得救度，我们可以一天3餐、4餐甚至5餐，也可以一天不吃不喝。什么多了少了、油了淡了、好消化不好消化、冰了烫了都因为我们的救人的出发点而对我们不发生任何作用。

也就是说，如果作为一个神，一个伟大的大法弟子在为了救人而吃，为了助师正法而吃，吃多少都不会影响体重不会影响消化更不会影响健康和体态。因为那一切都是人的理，人的顾及，人与食物的关系。而不是神与人的食物的关系。

师父说：“而在根本上身体的变化也不同。”（李洪志师父《大纽约地区法会讲法》）

对于常人，按照常人的理去吃就会胖会瘦、会脾胃不调、会消化不了、会三高会血糖高等等。而大法弟子呢，即使跟常人吃同样多的东西，结果是截然不同的。吃再多也不会胖，再油腻再冰冷再甜蜜再辛辣都对我们毫发不伤，因为我们不执着于其中的任何味道和数量和通过食物获取的营养。我们是为了符合周围的常人心里的接受能力而吃，是为

常人为了身体的健康、营养的获得、体态的优美、外表的美丽、名利的获取等而吃东西。可不可以理解为：人在除了满足基本温饱和健康之外的任何对食物的追求都是在造业、在积业。这才是导致各种因为过量食用食物，过分追求美味带来的各种现代病，在无度的追求美食的过程中加强着贪婪的欲望、色欲和强烈的占有心理，更不用说温饱思淫欲带来的更大业力和恶果。

那修炼人吃饭的实质和目的地是什么呢？师父说：“大法弟子在不断的修炼中清除业力，使自己的身体不断的向神体转化。这能一样吗？看似一样。”（李洪志师父《大纽约地区法会讲法》）

大法弟子如果正念足，吃饭全过程其实就是在清除业力的过程，是使自己的身体不断向神体转化的过程。

吃饭的过程包括选择吃什么？以谁的喜好为基点去选择食物和烹制方法，到吃的时候对于五味的舍弃和对于食用数量的各种思量：即吃多了会不会胖，吃油了会不会不健康等等。更有对于剩饭剩菜的处理态度——已经很饱了但对于家人的剩饭剩菜是吃下去还是丢掉。这里还包括了购买食物时对于价格的利益心。看似简单的一顿吃饭，里面可以包含各种人心，更可以显现大法修炼人的高尚品质和神性。在这个过程中不是在放弃人心，清除自己的业力，从而能使身体向神体转化吗？

修炼人的身体已经在向佛体转变，更需要的不是食物。而是功、是德、是另外空间的高能量物质。而这些的基础是修炼人心性的提高，三件事做的程度如何。大法修炼人修到现在这个阶段，肉身需要的食物已经非常少了。只是为了维持还没有转变的最后的人皮而已。那么，如果我们有这样的认识，再回过头来看我们对食物的诉求或恐惧是不是都是执著？如果我们关注食物的营养、味道、数量，尤其是数量，

问，我的体会就一个字“闯”。此时，她老公说：“你说的对，她就是不听师父的话，师父叫他放下，她就是放不下，还是把高血压当成病。”我当时听愣了。

有个同修和家里的矛盾很激烈。她的家人一直指责她不顾家，心里没有家人。她很委屈向我诉说是如何顾家的，家里人是如何冤枉他的。我说：“你家人没有冤枉你啊，是你自己把旅店当成了家，忘了自己真正的家。忘了自己真正的家人。你何时顾过家？”当同修把精力转向三件事上后。家人再也没说过他不顾家了。

有一个同修，讲真相很积极。但对现在人类的败坏非常生气，甚至怨恨，影响了她救度更多的人。有一天，我有事到她家去，感到他家的空间场压力很大，我有些喘不过气来。看到她在家里生闷气呢，看到我就对我诉苦：“现在的人怎么这么坏。”事情是这样的。她一大早，骑上她的人力三轮车出去讲真相，身后一辆轿车把她顶翻了。她被三轮车压在底下，虽然她推不开三轮车，但她很高兴，心想这驾驶员一定和我有缘，我要把他救了。驾驶员抬起三轮车后对她说：“老太太，是你自己摔倒的，别赖在我身上。”她听到这话，气得什么都忘了。此时，周围的人一起指责驾驶员，驾驶员赔了两百块钱，走的时候用一口外地口音说：“我也是本地人，你们不要欺负我。”事后，她知道不该拿人家两百块钱，把钱交给了资料点。说完后，还气得不行。

我说你讲的故事，我听到的是不一样的版本，我把我对这故事的理解讲给你听。

你一大早出去讲真相，天上的神都在看着你，他们安排他们在人间的代表——驾驶员，来考验你能否成为他们的王，因此，安排驾驶员顶翻了你，你没有考虑自己，想到的是救人，使得一部分天神，对你服气了，成了你的众生，还有一些更高一点层次的众神，觉得这还不够，要给你考验加

码，于是，让驾驶员来冤枉你，同时，强加给你了一个怨恨心，他们再利用周围的人指责驾驶员，来加强你的怨恨。你的正念被他们掩盖了。还拿了人家两百块钱，好在你把钱交给了资料点。这事平了。但你的正念没能冲破他们强加的怨恨心，他们对你的威德不服，但又不想失去得救的机会，因此，最后安排驾驶员提醒你，他说“我也是本地人，你们不要欺负我”的意思是，“我们是一家人，你必须救我们，不要放弃我们，你不但没听懂，还在生你众生的气。”

听到这，同修高兴地说：“原来是一家人啊。”当她放下对驾驶员的怨恨心时，天上的众生，诸神都服气了。压在他们家上空的压力瞬间消失。环境一下变得非常祥和。“此时，他们服气了，他们心甘情愿的成了你的众生，你成了他们的王。”

有个同修被一辆大卡车撞到了。五大三粗的驾驶员恶狠狠地说，“不是我撞的”，同修说：“谁撞的不重要，重要的是你遇到了我。”于是，她给驾驶员讲了真相。驾驶员三退了。

在讲真相中一定要去人心，这决定着众生能否对大法和大法弟子服气，也决定着众生能否得救。

以上是个人经历的一些事和认识，不正之处还请同修指正。

转变观念，走出幻象

郁菁

小时候看塞翁失马的故事时，以为塞翁一定像电视剧中的算命先生一样可以预见未来发生的事情，才会准确的判断出事情的好坏。后来才明白，世间的理与真理是相反的，塞翁或许并不能预见未来，但是他能不被常人衡量好坏的观念

的困难和磨难中，在一次又一次的跌倒中，师父从没有批评过我们，从没有指责过我们，而是以穿透寰宇的“反正我要度成你”（《二零零三年元宵节讲法》）殷殷召唤着我们的本性，加持着我们的正念，以自己巨大无比的付出呵护着我们闯过磨难，以自己无限的慈悲静待我们在大法中成长、成熟！

自己的一点修炼体会写出来与同修交流，有不在法上的请同修慈悲指正。合十！

弟子以最纯净的心态恭祝师尊新年快乐，感恩师尊慈悲苦度！谢谢师父！祝同修们新年同修、同乐、共同精进！再一次合十！

后记：在传这篇修炼心得时，一点“网页”，网页就消失了，需要重新启动，最后我想“魔高一尺，道高一丈”，同时去掉自己要与邪恶斗的想法，网页一下子就好了。

浅谈修炼人吃饭

简之

最近学到师父的关于大法修炼人如何对待吃饭的讲法，感觉之前好像从来没有学过，也从来没有认真的悟一下。细细思索后得到些许心得与同修们分享。

师父讲：“你们吃饭，常人也吃饭？本质上不同，根本的目地、基点不同，所要达到的人生目标不同，而在根本上身体的变化也不同。人类在追求中不断的积攒着业力，大法弟子在不断的修炼中清除业力，使自己的身体不断的向神体转化。这能一样吗？看似一样。”（李洪志师父《大纽约地区法会讲法》）

修炼人与常人吃饭的本质、目地和基点有何不同？个人浅悟如下：

渐渐地，那个狡猾的“色情”变化着各种模样在我面前显现：同事们夸我年轻、气质高雅，夸我温柔善良；老板欣赏我高贵、典雅脱俗，等等，一堆常人中美好的字眼，尽管我内心知道自己是修炼人，特别是在大法中修炼的人，万万不能在色方面犯错误，给大法抹黑，行为上我也是坚决抵制它的，但是事实上，在内心里我还是把它当成了修大法的一种福报，甚至飘飘然地享受起来这些赞誉了。

直到今天我真正地站在大法的基点上来看待这些问题的时候，我才清楚地意识到，这不就像《转法轮》第三讲“返修与借功”里讲的那样：“他以为给他这个功，是让他当气功师，发大财的，其实是让他修炼的。”师父谆谆教导我们：“作为一个修炼者，在常人中所遇到的一切苦恼都是过关；所遇到的一切赞扬都是考验。”（《精進要旨》〈修者自在其中〉）我在面对批评，尽管内心有时候会很难过，但还是懂得要不断地坚定自己修炼的意志，可是反而在温柔之乡，自己却有意无意地放松了修炼的意志。

挖出这个“色”的根，我明显地感受到自己在修炼的路上有一个质的转变，真正地体会到修炼如初的感觉。以此为戒，今后在修炼中，我要注重在大法中修自己，真正地做到“勇猛精進”（《转法轮》），其实大法弟子讲真相能救了人，那也是大法的威德，并不是自己有多么了不起，仅仅是因为我们符合了法。师父在《转法轮》第三讲“法轮大法学员怎么样传功”里讲：“我的法身也可以直接下法轮，但是我们不助长执著心。你教他动作的时候，他说：哎呀，我有法轮了。你以为是你下的，这可不是。我跟大家说这个事，就是别助长这个执著心，都是我的法身在做。”

写到此，我内心对师父充满无限敬仰和无尽的感恩。从修炼一开始，师父就无私地把法理给我们讲透了，只是自己迷在红尘中悟不到。在一次又一次的考验中，在一次又一次

所迷，别人认为的好事，他觉的不一定是好事，别人认为的坏事，他认为不一定是坏事，所以才能够看透人生中的种种幻象。

一天学法学到“我给大家举个例子，佛教中讲人类社会一切现象都是幻象，是不实的。”（《转法轮》）时，产生了种种联想，我们所处的空间看到的物质是幻象，我在生活中遇到的事情是幻象，我看到别人的表现是幻象，我遇到的魔难是幻象，甚至我的感觉都是幻象，那么是什么导致我被这个幻象所迷被这个幻象所带动而难以超脱出来呢？

长久以来，每天早起坚持炼功是我想到而不能突破的，坚持一段时间，然后又三天打鱼两天晒网，然后又坚持一段时间，又起不来，如此反复。我试过各种办法，也曾某一次起床时知道是有魔在干扰我不让我起来，我就注重清理它，那段时间起床就很容易了。然后坚持了大概一年多，又陷入了之前的那种状态中。

有一天闹钟响了，窗外呼啸的北风，伸手就感到冻人的低温，温暖的被子又让我有点想偷懒了。我突然想到，人的感觉是一种幻象。被子里感觉很舒服是吧，那是在助长懒惰滋养安逸的魔洞，里面可以消磨一个修炼人的意志，那恰恰是不舒服。起床很冷，盘腿很疼，抱轮胳膊很沉，让人感觉不舒服是吧，修炼人炼功时本体在向神体转化，吃苦把黑色物质转化成白色物质，那恰恰是舒服。然后我就很快起来了。

我再查找，除了“炼功很苦睡觉很舒服”这种观念阻挡我坚持每天晨起炼功，还有一种观念：“炼功不重要”。这种观念来自于从法中找开脱自己执著的借口。相对于学法和修心，炼功排在后面，但是并不是说它不重要，只是在特殊情况下，实在没时间炼功可以找时间补，但是不能把这种特殊情况当作常态。师父讲：“完整的一套性命双修功法，那

就又要修，又要炼。”（《转法轮》）那我们就得严格要求自己。

接下来的每天，闹钟一响我就马上告诉自己，炼功很重要，被子里不舒服，起床炼功舒服。每天如此，一个月，两个月，渐渐发现自己的观念被扭转过来了，即使室内温度只有零度也能每天毫不犹豫的起床炼功，慢慢的，我真的感觉到，炼功成了每天如吃饭睡觉般必不可少的事情，而且感觉到炼功才是舒服的。

从这件事情中我发现，观念是让我被幻象所迷的主要原因。

师父讲：“一个人在修炼中会有很多关要过，造成的原因是从人出生以后就在不断的对人类社会认识中产生着各种各样的观念，从而产生执著。因为人类社会就是苦难与利益享受并行的世界，人生就是有很多的苦难，无论你有没有钱、什么样的社会阶层。因为痛苦会使人难过，从而人自觉不自觉的就会对抗苦难，目地是想活的幸福一些，因此在追求幸福中人就会形成如何使自己不受伤害、如何好过、如何才能在社会中出人头地、功成名就、如何能获取更多、如何成为强者，等等。为此，在有了这些经验的同时，也就形成了人生的观念，经验又在实践中使观念变的顽固。”（《精進要旨三（越最后越精進）》）

从这段法中，我体悟到，观念是产生执著的原因。而一切的执著，只是让人在人类这个幻象之中过的舒服使人更难超出人类这个层次。作为一个修炼人，是要超出常人的，要想走出人世间的种种幻想，先得转变观念。因此，我试着转变观念用看待幻象一样的心态去看待自己所遇到的事情。

生活中遇到矛盾的时候，一般情况下都是先觉的是坏事，感觉心里不舒服，气愤，不平等等。然后再用法理来平静自己那颗心。现在我首先想到，这个矛盾是幻象，是演化

了，所以就多学法，警惕修好自己的思想念头，同时加强发正念，一段时间就没了。可过不了多久，那个“色”的执著又来了。所以我觉得自己在这方面修得很辛苦。

我非常希望自己的正念能强大起来，学法的时候，看到《转法轮》第六讲“炼功招魔”的最后一段：“凡是在炼功中出现这个干扰，那个干扰，你自己得找一找原因，你有什么东西还没有放下。”我很想静下来好好向内找一找。适逢星期天，平时婆婆都等着星期天我能给她做点好吃的，这个星期天我就对婆婆说，我需要安静地待一回，早晨、中午让她自己做点吃的，晚上我再给她包水饺。

这一回，我把自己完全放松下来，“溶于法中”（《精進要旨》），一些小小不然的执着发现了，一动念，不要它，瞬间就没了，可“色”这个问题，我在寻找的过程还是费了一番周折。从眼前的有时候觉得自己比同龄人年轻，沾沾自喜，到想获得老板的赏识，一直追找到十多年前。

那时候我还在一个比较大的公司上班，同事们来自天南海北的，我就想多接触他们，以便给他们讲真相。有一次一个异性同事请我吃饭，我答应了，当然，我的目的是找机会讲真相，过程中，他也能接受大法真相，出于信任吧，他也给我讲了他亲身参与八九年六四大学生反腐的经历，我们聊得很投机，临别的时候，他与我握手，出于礼貌我和他握手了，可是接下来，他竟然做出一个要拥抱的动作，我吃惊地回避了。

没过多久，我们又在公司的年终晚会上一起演出，他看着我说：“淡妆浓抹总相宜。”我明显感觉到那是常人的“色情”，于是我没回应，但我却没有及时地把那些不好的东西从我的空间场里清理出去，那时候心里还有顾虑，如果我对他很强硬了，他会不会因此而远离我，我就没有机会给他讲真相救他了。

挖去执著色的根

大陆大法弟子

修炼前，从小就经常看王子追公主的故事，长大后更是喜欢看中共篡改过的七仙女、牛郎织女、梁祝等民间故事，所以对男女爱情之类的话题还挺感兴趣的，而且也认为是理所当然的，因为内心想往修炼，学了一些假气功，梦中出现色魔考验，过不去不说还以为是什么好事呢。

修炼法轮大法后，才知道什么是真正的修炼和真正修炼的要求。一天学《精進要旨》〈修者忌〉一篇：“执著于色，则与恶者无别，口念经文贼眼相看，与道甚远，此乃邪恶常人。”我心里一惊，如果不能把心里执著于色的东西修去，那么我不但不能算修炼人，而且还可能是一个连普通人都不如的“邪恶常人”，从那之后，我就比较注重修去有关“色”的执著，坚决不要它，所以梦中再也没出现过干扰。

中共迫害法轮功之后，师父在《各地讲法五》〈二零零四年美国西部法会讲法〉里讲：“大法弟子啊，色欲是修炼人的死关我早就讲过了，被常人的这个情带动的太凶、太厉害啦。连这点事情都不能自拔，看来旧势力当初把这样的安排到大陆的监狱里才能改，是不是？在那样严酷环境下看你还咋样。是不是太安逸了才这样的？”。由此我认识到：如果色欲的执著不去就很容易招致邪恶的迫害，所以就特别注重在这方面的修为，可是一直以来都感觉有关色欲的东西修不干净。有时候在梦里出现别的男子我不会动心，但是如果是丈夫（同修）就往往把持不好，尽管没有两性生活，但也会是卿卿我我的。

一旦出现这种梦的时候，实际生活中婆婆往往就特别邈，上厕所时弄得卫生间里到处是尿，满屋子都觉得臊气，有时候还会把屎弄到地上。我知道是自己在修炼上又出问题

出来让我提高的，因为我还有争斗心，妒嫉心，不让人说的心，利益心没放下，所以是大好事。过一会儿，矛盾也就如幻象般烟消云散了。

警察上门的时候，以前都被“警察上门都是为了迫害我”这种观念所阻，然后到处躲避产生害怕无奈气愤等等心，久久不能平静。现在我转变观念，警察上门骚扰是幻象，真实的情况是送上门求我清除他背后的邪恶求我救他。那我就发正念清除操纵警察行恶的邪恶，那我们就主动的采取各种方式让警察明白真相来制止他们在邪恶操控下对大法犯罪。不久幻象消失了，情形由警察上门我们躲演变成我们找警察警察躲。

看到同修陷入常人之中沉迷手机无法自拔时，以前会起埋怨，看不起等等人心，然后像常人一样指责他们，又强加于人，效果适得其反。现在我都告诉自己，同修的表现是幻象，一方面是因为我也有相同的人心才会演化出这种幻象给我看，另一方面是邪恶抑制了同修的正念。我不能被表面的幻象所迷，也不要强加于人，我们都是师父的弟子，师父都在管，我要做的是帮他发正念，和他一起多学法，多炼功，多发正念。没多久，同修就归正了自己的行为，也越来越精进了，而我自己也提高了。

身体不舒服时，以前会想自己身体哪里有病了，修炼一段时间后，会想自己哪里有漏了，被旧势力迫害了。被“有漏就会被迫害”这种观念限制着，使得自己的状态反反复复。现在我都把它当成幻象。我们的身体是经过师父净化了的，是经过师父下了成千上万的机制的，是不会有病的，谁也动不了的。那这种不舒服的现象是什么原因，是我要提高层次了，要提高层次就要提高心性了，那找找自己有哪些人心应该去掉了。

师父讲：“人最难放下的是观念，有甚者为假理付出生

命而不可改变，然而这观念本身却是后天形成的。”（《精進要旨（为谁而存）》）

这些后天形成的观念，如层层迷雾，让人世的这个幻象更加迷惑人更难以自拔。我体悟到，要想走出幻象，就要转变观念，而要想转变观念，需要多学法入心学法。

个人所悟，层次有限，有不当之处，请同修慈悲指正。

“我”就是真善忍构成的

尧路

有同修说监控录不上大法弟子。最近一次无意中调监控，看到监控中的我是虚影，有的是半个虚影，有的是整个虚影，身体是通透的，透过我身体看的见背后物体，我背着货物走，货物正常显影，只有货物和一个影在走，而站在我周围的人正常显影。我想起近一两年我有这样一个状态，我觉得好，我把它写下来。

就是“我”由真善忍构成的，我的特性是为他的。我本身就是由真善忍构成的。构成“我”这个概念的全部内容就是真善忍，而一思一念一言一行又要求向为他靠拢的。因此守住了为他这个根本，守住了“我”，也就是守住了真我。容易认识到执著所在，执着心一出现苗头，只要一想到“我”就是“真善忍”构成的，就能立即认识到它，就能抓住排除它。在这个状态下，修炼变简单了。

按我以前个人认识的修炼状态，认为我有什么什么执着，我要去执着，这就等于是先承认执着本身是我，然后再在执着（我）中去执着。这就没完没了，就没完没了的生，没完没了的去。

在我就是真善忍构成的这个状态中发正念，向内清理的是“我”范围之内不符合真善忍的物质，向外就是清理宇宙

们明白了真相，也不等于他们就会做出有利于大法弟子的判决。因为彻底否定旧势力的迫害，律师根本上是不起作用的。旧势力迫害我们，律师和法官作为常人是无能为力的。很多法官同情我们，但判决时从不手软。为什么？因为其背后的旧势力在起着作用。是我们的人心没去，被旧势力钻了空子。

否定旧势力是大法弟子的责任。当我们依赖于律师和法律条文时，我们等同于常人，旧势力迫害一个常人是轻而易举的。师父也无法保护一个常人。

基于以上的认识，有次，被绑架时我没有请律师，我相信我的正念足以否定旧势力的迫害。掌握的法律知识足以讲清真相。

当警察把同修说我的片言只语给我看时，我知道是同修的话语，因为他说的话有些只有我和他知道。我当时没有动任何人心。我想：“我是否能被旧势力迫害到，只取决于我的人心和怕心。根本不取决于我做过什么和同修说了我什么。”对同修没有任何不好的想法，只是惋惜他错过了一次放下生死的机会。

我只看自己有没有怕心，是什么人心被旧势力钻了空子。向内找，找到了最近一直没有归正的人心。经过一系列的考验，坦然闯出。同修请了律师，由于自己的正念不足，结果可想而知。

请律师是协助我们讲真相的，是为救度司法部门的众生而请的律师，是大法弟子的慈悲心的表现。单单为否定旧势力迫害，不需要律师和任何法律条文。正念正行才是关键。

任何时候我们仰仗的都是师父和大法，仰仗任何人和事都是向外找，向外求。

以上是个人认识，不正之处还请同修指正。合十。

认识，更可喜的是大法弟子家属，通过诗会看到了大法的殊圣美好，和大法弟子融为一体，心更加的贴近了。大家的共同心声是：师父太伟大啦！谢谢师父！

九、珍惜师赐神笔 谱写美好未来

感恩师父对弟子的慈悲苦度，不但带我走上返本归真的正法修炼之路，还赐我神笔，在这末劫毒世之中，书写善良与纯正的美好新篇章。每年神韵晚会的开头，当听到创世主“谁愿随我下世”的洪声召唤，我都无比感动，觉得无比神圣，因为我就是那愿意随师下世正法救人的幸福一员！今后，我要珍惜这万古不遇的圣缘，利用好师父赐予的智慧和神笔，写出更多更好的文章，证实大法，揭露邪恶，唤醒世人的善良本性，救度更多的众生！

请正义律师辩护中最大一颗人心

大陆大法弟子

我在参与请正义律师为同修做无罪辩护中，遇到很多情况。其中最大的人心，就是把否定旧势力的迫害的希望，寄托在律师身上，寄托在法律条文上。这和常人的做法没有区别。当达不到理想状态时，就开始怨律师，找到律师一系列的不是。其实，都是自己的问题。

大法弟子的问题，谁能解决？只有法和师父。否定旧势力的迫害，是大法弟子正念正行中，师父为我们做的。律师怎么能解决大法弟子遇到的问题呢？法律的任何条文，都不适用于大法弟子。我们只归师父和大法管。

请律师的意义在于，用律师的法律知识，协助我们讲真相。让司法人员明白，大法弟子任何时候的任何行为，都是符合社会规范和国家法律的真相，是共产邪党在破坏法律。这一真相，是为了挽救公检法工作人员的慈悲行为。即使他

中不符合真善忍的物质。向内找也是找我范围内不符真善忍的那些执着、观念、恶念、色心等等，学法中逐步夯实的也是“我”。在这个状态下会比较容易认识到自己范围内不符合真善忍的执着心。在这个状态下会发现私心和各种执着本来是不应该存在的，因为不符合为他的特性，因为不符合真善忍，因为不符合为他的“我”。特别是私心比较容易显示出来，能立即认识到。所以在这个状态下只要执着一表现出来的时候，只要想到“我”就是真善忍构成的，就能立即认识到，排除他。一动念只要不符合为他，不符合真善忍标准，不正的一切好像自然而然的显示出来，自然而然的能认识到。守住正念，不动念。守住不动念，就足以过关了，本性的一面自会正法，清除不符合标准的。就能够把不符合标准的归正。守住这个状态，修炼变的简单了，大道至简。这是正法修炼现阶段我的一个状态。

师父讲过大法弟子是定在法上的。我也感受到在“我”就是真善忍构成的这个状态下，真“我”可以不入宇宙过程，我又可以进入宇宙过程，又可以从中解脱出来。进入宇宙是对宇宙中的事物动念或执着，解脱是不动念不执着，解脱的方法是去执着，所以修炼提高层次就是去执着。无执而无形，无形又可成一切形。修到无执无漏才是圆满。这是我目前能认识到的修炼的本质。

只要一想到“我”就是真善忍构成的，什么病业，旧势力，谁还能动的了你呢。会觉得很有力量。同时也不容易产生外求心，无个人所求。对吧！这个状态下，再比如救人，也容易调整进入慈悲的好心态。

不妥之处，敬请慈悲斧正。

贪心在修炼中的一些体现

海外大法弟子

我从小贪心就很强，就是喜欢得到好东西吧，包括好吃的、好玩的、好听的话、别人的关爱等等。所以修炼后人心很重，只不过是把贪求人中的好东西变成了贪求修炼中的好东西。近几年，我以为自己已经去掉了很多贪心了，不过近期发现，其实很多贪心还是无处不在地表现出来了，只是比过去更加隐晦，所以不留意还不知道。

下面曝光我近期认识到的一些贪心的表现，以及自己对此的体悟。

投稿了文章就盼发表，背后的想法就是，发表了，文章就给同修带来启发了，等于是帮了同修了，做了好事了，自己就能得到“好处”了，比如修炼的提升啊，有了功劳啊等等。而最近越来越认识到，投稿过程是一个很好的修心过程，从中就是要去掉喜欢发表的执著心，这颗心的背后是自私、自我、有求、贪好处、贪天之功等。去掉这颗心对于修炼的提升以及对于自己的收获，远远大于自己的任何文章被发表所带来的，一定要摆正心态，珍惜这个修炼过程。

过去给同修提建议、指出对方的问题时，对于对方是否接受自己的观点很执著，背后的想法就是，对方接受了自己的观点，自己的努力就有收获，而对方不接受，自己的时间就浪费了。这颗心其实也是贪心，付出后就要看到收获，不能白付出，不然就不高兴，是在心里算计着付出和收获。而从法中我知道，大觉者度人都是没有条件、没有代价、不计辛苦、不计回报的，根本不是这种随时算计付出和回报的心态。

回顾从前，有一次，我给一位同修提建议后，告诉对方说自己是在打坐中悟到这些的，对方听后也表示很接受和感

父的加持下，其中四本书籍在大陆正式出版，通过这些书籍的学习和我们系列的传统文化培训，解除党文化的束缚，在中共邪党狼奶毒化的教育大环境中，赢得了一片难得的净土，有数以百计的教师，数以千计的师范生和大学生、幼儿园孩子受益。感谢创世主的洪恩！

大法弟子除了修炼好自己，就是更好更多的救度众生，因为我们是众生得救的希望。我把培训大陆教师的传统文化讲座，在正见网上合成两本电子书，一本讲中华传统节日，一本讲了古代圣贤教育，让大家感受传统文化、神传文化的美好，呼唤人的善良本性。因为是在大陆的环境中讲的，在正见网发表时我都加入了证实大法的结束语，呼唤更多的人，认清邪党，三退保平安，记住“法轮大法好，真善忍好”，拥有一个美好的未来。

八、歌颂师恩 诗迎新元

大法弟子都非常喜欢师父写的《洪吟》，师父真是太慈悲了，《洪吟》诗已经出了 6 本，指导弟子修炼，呼唤众生得度。在师父洪恩的感召下，这 20 年我也写了一些诗，集成四本诗集。一本是传统文化方面的，可以给常人看，进行传统文化培训，让常人喜爱中华神传文化，为得法修炼做些铺垫。后 3 本，直接以修炼人的角度写的，有感谢师父洪恩的，有坚定修炼的，也有传统文化方面的，这些诗明慧网、正见网登了一些，大部分都在大纪元发表。

在我的鼓励下，许多同修写出了自己的第一首诗，表达了对师父的无限感恩，对坚定修炼的正念。2018 年新年，我们在本地城区和山区农村举行了两场“颂师恩，迎新元”诗会，新老同修一起载歌载舞，感谢师父洪恩，迎接新纪元的到来。特别高兴的是，在活动中看到了历经磨难的老同修难得一见的灿烂、舒心笑容，看到了新学员对大法有了更新的

非常高兴。

有一个 99 年时的小同修，现在是老师，这些年重新走回修炼，和母亲一起非常精进。我鼓励她写出自己的修炼心得，她和母亲非常用心，一起写稿，都写的特别好，在明慧发表出来。村里的老年同修多，不太愿意写稿。我在他们小组学法的时候，鼓励大家投稿。当时大家口述，年轻同修用笔记本打出来，很快就有了十多篇稿件，而且质量很高。她把打好的稿件用邮箱发给我，由我整理、投稿。一两次以后，我鼓励她把稿子改好后直接发给明慧。后来的征稿、改稿、投稿，她真的一个人独立完成了，并在村里召开了非常神圣的法会。后来她把整个过程，写了一篇文章进行总结并发表出来，非常难得可贵。

七、编写教材 弘扬正统

我是一名教师，被非法判刑后被开除公职，通过修炼大法，师父给我开智开慧，我对今天的世界有了更清晰的认识，尤其是大陆的教育，受到邪党文化的侵蚀特别严重，奴化教育、歪曲历史、否定传统，使今天的人很难理解传统文化的真正内涵，所谓的专家、教师也是一样。

从 2011 年开始，我和一些同事一起传播传统文化，给幼儿园小朋友、小学生、大学生讲授传统蒙学课，对师范生、教师进行传统文化培训。非常感谢明慧网、正见网、大纪元等网站，为我们提供了大量的传统文化正见文章、资料，结合自己的多年教学经验，我们在两三年的时间里，编写了九本书，建立了传统蒙学课程教学体系和教师传统文化培训体系。这套书籍有注释浅显、讲解纯正和附有圣贤故事的蒙学经典教材，有完备的教法，有每一课详细的教案，有几百篇生动感人的学生心得，有多种多样传统文化活动组织的案例，有短小而优美的诗歌，也有完整的长篇讲座实录。在师

谢，当时自己还很高兴。但几个月后，我意识到，自己当时那样讲虽然没说谎，但背后却带有一颗心，就是希望那么讲可以加强自己话的效果令对方接受，而当时也达到了那个目的，可是回顾时，却感觉心里很难受，因为发现了这颗证实自我的心，利用什么来达到目的的心。通过这次教训，自己后来和人沟通时，就较少执着于对方是否接受了，更加不会利用什么来加强和证明自己的话以达到目的。

自己面对关难和同修交流时，过去也很执著于从中的收获。如果感觉同修的交流对自己有启发、有帮助，就感觉很好，觉得时间花的值得。相反，如果感觉同修的交流不对自己胃口，没有说到点子上，文不对题，认识太浅等，就不高兴，感觉时间浪费了，吃亏了似的。后来意识到，这种心其实也是强烈的贪心，总想索取，只能占便宜而不能吃亏。现在就尽量放淡这颗想要索取的心，不再那么执著于交流后的收获了。也意识到了，去掉人心比自己觉得得到收获更重要，如果在交流过程中，自己能不断去除想要占便宜、得好处、有收获的人心，那才是真正的提升和收获。反之，如果感觉有收获就高兴，而感觉没收获就不满，这本身就是个很大的心性大问题。

对待大组交流，自己过去也是有很强的想要有“收获”的心。有时候，大组的交流有一些直指人心的向内找的分享，自己听后感觉很有启发，内心就很满意，觉得时间被很好利用了，有收获；可有时，大组的交流谈具体的事儿，没有提到向内找和修炼，自己就感觉没收获，时间被浪费了似的，因此不满。后来发现，其实，当我觉得没有收获，不爱听，不满时，恰恰是自己人心的浮现，说白了，就是想要得到好处的心没被满足，这时，最好的方法是抑制自己的人心，好好利用这个机会提升，而不是向外要求环境。

我认识到，贪心，其实就是想多得到好处，希望收获比

付出大，那样就高兴；要是感觉付出大于收获，甚至付出后没看到收获，没结果，就不干了，就不高兴。所以，贪心往往导致执著结果的心、目的心、不吃亏、不知足的心。因为想得好处的观念形成自然了，所以自己做什么，经常都不自觉的在计较着得失，从中或高兴或不满。

而贪心也会导致怨恨心，当贪求的东西得不到时，就怨。

师父在《各地讲法十五》〈二零一八年华盛顿 DC 讲法〉中讲：“怨恨心哪，就是养成了那种喜欢听好听的、喜欢好事，否则就怨恨。”

我过去多年，曾和先生经常争吵、矛盾不断，原因就是内心一直对他有所求，觉得他应该对我更关爱、更认可、更理解、更耐心等，当他达不到我的这些贪求时，就不满和抱怨。后来，当去掉了对他的这些贪求后，不满和抱怨也随之消失了，后来就变得关系和睦。对其他人也同样，我发现，自己不满的人，其实都是因为对方没有满足自己的贪求所致，比如，自己觉得别人应该对自己和颜悦色，那么，就会不满那些态度蛮横的人，其实是，贪求名和情的心没有得到满足，这一点也是我自己的一个很大的执著，还在不断去除之中。

贪心也会导致怕心。如同俗话讲的“贪生怕死”，贪什么，就会怕相反的东西。比如，贪名，就会怕丢面子；贪年轻貌美，就会怕年老色衰；贪便宜，就会怕吃亏，贪求安逸，就会怕痛苦。我觉得，贪和怕就好像手心手背一样。

个人理解，贪心就是有求之心吧，与修炼人应有的“无所求”的心态相反。贪心的根是私心，贪心越重，人也就越难做到善良，因为总是在计较自己的得失，与人攀比。

师父在《转法轮》中讲：“你抱着各种有求的目地来学功、学大法，那你什么都学不到的。告诉你一个真理：整个

来又从新修炼，我鼓励他把自己的心得写出来，文章发表了，坚定了他修炼的信心和正念。多年没见这些同修了，还经常想起他们，希望他们在修炼的最后阶段更加精進，做得更好。

2003年，我流离失所在外地，召开了多次法会，我写出了一系列的总结文章，希望更多的同修走出人来证实大法，形成整体。有一次，一个乡的六七十人一起开了一个非常喜庆的法会，我鼓励一位同修大姐，写出来给明慧投稿。她开始畏难，我对她非常信任，不断的鼓励她。最后她写出了稿件，在明慧上发表出来以后，对她的鼓励非常大，感觉有信心了。十多年以后，我又见到了同修大姐，她还感谢我那时对她的鼓励，她现在经常投稿，还能帮助其他同修写稿。

六、大法盛会 整体升华

迫害以后，明慧网给大陆弟子每年提供了两次投稿的好机会，世界法轮大法日征稿和大陆法会。这几年，我和几位同修配合，积极帮助更多同修参与投稿。有一个老同修不辞辛苦的到许多乡镇去收集稿件，我配合打字、整理，多时投稿五六十篇。有的农村同修，文化不高，写的字数非常少，但字字句句透着对师父的感恩，对大法的坚定，对众生的慈悲。

有一次，我到了一个城市，那里的同修三件事做得非常好，但是没有重视投稿。我和妻子就连夜帮他们写稿，一天多的时间，就有了十多篇稿件。我们和周围的同修一起，开了一个庄严神圣的法会，大家非常受鼓舞。还有三天就要截稿时，我到了本市的一个山村，这里的同修想写但还没有动笔。我就鼓励大家拿笔写出修炼的幸福，证实大法的神奇和美好。同修能动笔的开始自己写，写不好的，就由他们口述，我来记录，在投稿截止前，大家都发出了自己的稿子，

每次投稿，我都非常认真，反复修改，从字词标点等文章形式到文章内容，都尽量做到规范完美。我觉得同修交流心得太重要了，可以让散在四海的大法弟子的心凝聚在一起，共同提高。2002年，邪恶在大陆各地疯狂举办大量的洗脑班，欺骗很多学员所谓的“转化”。我写了在团河劳教所集体抵制“揭批会”的事儿，十几名大法弟子一起站起来，使三大队一次“揭批会”流产，正念正行成功解体了邪恶破坏大法。当时写这篇文章，希望能够鼓励同修，整体提升，解体邪恶的迫害。

有时看到同修读了自己的文章有收获，也是非常高兴的事。2003年征集诉江证据时我写了一个小故事，一个同修的儿子说：爸爸你在干什么？听到收集迫害材料时，他说：“把我也写上，我也是受迫害的。”原来父亲被非法劳教时，邪恶绑架妈妈去洗脑班，儿子上小学没人管，也被迫去了洗脑班。文章发表后，我看到一篇文章提到，作者知道诉江是对的，但是有怕心不敢写，正在犹豫的时候，正好读了这篇文章，看到小孩都有勇气把受到的迫害曝光出来，找到了差距，马上有了正气，写了揭露迫害的文章。还有一位同修，说看到我去农村老家讲真相的一篇文章，也得到启发和收获。这就是大法的美好和圆融，同修之间可以通过明慧这个平台互相交流切磋，共同提高。

五、互相鼓励 拿起神笔

2002年，我在流离失所期间，得到了许多同修的帮助。有一位阿姨非常善良，把住房提供给我居住。我鼓励她把修炼的美好写出来，告诉给世界。她就写了修炼以后，家庭变得和睦幸福，大儿子支持她修炼，二儿子和她一起发资料。她用笔展现了大法的美好，看到文章在明慧发表出来，大家都特别高兴。另一位同修，99年迫害以后停了一段时间，后

人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”

一点体会，如有不当之处，请慈悲指正。

师赐神笔著新章

北京大法弟子 童欣

我是1996年得法的老弟子，亲身经历了寻法、得法、学法、洪法与维护大法的过程；更见证了1999年720后，大法弟子群体在邪恶疯狂迫害中，证实大法、救度众生惊天地泣鬼神的伟大壮举。从2001年给明慧投稿开始至今20多年，我用师父赐予的神笔证实着大法，下面就和大家分享一下其中的故事。

一、投稿明慧 神笔初试

2001年第一次给明慧网投稿，写了团河劳教所的两个小故事。其中一个劳教人员，在调遣处时重病垂危没人管，只有一个大法弟子不嫌弃他，主动伺候他，一口一口的喂他水、饭，使他从死亡线上走回来，他和我充满了感激的说：“那是我的救命恩人！”还有一个班长亲口讲的：他在一个派出所的时候，被警察铐在暖气上，几天几夜没有吃东西，人都昏迷了，恍惚中梦见一个仙女救了他。醒来后得知，是一群到北京上访的大法弟子被抓进来，其中有一个姑娘不顾警察的恐吓，用面包一点儿一点儿掰着，连同水一起喂他，使他活了过来。他非常感激，姑娘还要送他一本《转法轮》，他说现在的身份保护不了宝书，等出去了一定去找到她。这都是我听普通的劳教人员亲口讲的，他们对大法弟子的感恩，非常的真挚。大法弟子用发自内心的真诚大善，感染了世人。

2002年3月，长春有线电视插播事件以后，邪恶到长春大量聚集，疯狂迫害大法弟子。我和本地同修商量如何更好

的正念清除邪恶，同时加大讲真相力度，减轻长春同修的压力。我们在风景区小山上召开了法会，集体学新经文、炼功、发正念，然后把真相一路张贴。我把这件事写成短文，发给明慧网。这个小小的法会，体现了大陆大法弟子在最疯狂的迫害中的正念和信心，曾被收入了大法大事记中，我感到非常荣幸。

我觉得这些感人的故事、事迹，都是大法弟子的亲身经历，不用什么写作技巧，只要平实的讲述出来，就是最美好的文章，每个大法弟子都可以做到。

二、揭露邪恶 解体迫害

2001年2月我因坚定修炼，在北京团河劳教所受到酷刑迫害。2002年底，海外大法弟子发起了起诉江泽民的行动。当时我正在被通缉，流离失所，诉江需要证据，为了提供详细的材料，我静心写了在团河劳教所受到酷刑迫害的真实过程，在大年除夕发给了明慧。我排除了担心让邪恶了解自己信息而用化名的想法，堂堂正正的署上真名实姓。这篇文章发表以后，成为劳教所罪恶的重要证据，被收入2004年联合国人权案例，同时作为百种酷刑的一个典型案例，达到了很好的对国际社会讲真相的效果。10年后，在各种正义力量的共同努力下，邪恶的劳教制度被彻底解体。

2013年春天，我将自己在北京洗脑班遭受的酷刑迫害曝光出来，揭开了北京法制培训中心的画皮，这篇文章被许多媒体转载，起到了很大的影响。恰巧和当时正义律师参与的建三江案联系在一起，有力的窒息了洗脑班的邪恶，此后大面积的洗脑班迫害越来越少了。所以邪恶是惧怕曝光的，揭露邪恶是有力量的，可以制止迫害。

三、见证历史 书写永恒

1998年，法轮大法迅速洪传，修者亿众。5月的北京电

视台事件，是一年后中南海事件的预演，既是邪恶破坏大法的一次测试，也是大法弟子面对破坏大法如何护法的一次历练。在这前后，在全国许多的新闻单位发生了类似事件。我有幸是这次事件的亲历者，我用笔讲述了这件事情的来龙去脉，着重写了1998年5月31日前后三天，又以自己的视角，完整的写了中间这一天，从清晨、上午、中午、下午到晚上的整个过程。我把他看作是一次特殊的神圣庄严的法会，参与此次活动的大法弟子和电视台记者、工作人员，整个都在大法的净化之中，真是无比的神奇和殊胜。今年，我看到明慧网新改版的修炼园地板块中，北京电视台事件有两篇见证文章，我写的一篇就在其中，感到非常的荣幸。我又从新读了一遍，写的平和平实，仍然是感动的流泪，生命再一次被大法所净化。

1999年4月25日，发生了震惊中外的中南海万人和平上访事件。凌晨3点半，我和妻子骑自行车从家里出发，骑行四十公里，在中南海整整站了一天，晚上回到家中已是第二天凌晨1点半，浑身轻松，没有丝毫疲劳之感，又一次见证了大法的神奇、殊胜和美好。我身边就站着7个月的孕妇，生孩子三个月在哺乳期的母亲，何来“围攻”？黎明时的平静，警察引导的人群流动，善良的商贩，干净整洁的厕所，地面没有一个烟头纸屑，警察从紧张到轻松的变化过程，朱镕基总理一人坦然走出大门与大法弟子轻松交谈，一直到神奇快速的撤离，都是亲眼所见。我还记录了从此以后的近十个425，我都没有在家，而是在拘留所、劳教所、洗脑班、监狱和流离失所中受迫害。这篇文章题为“丰碑永恒耀寰宇”，2015年4月发表在正见网推荐文章的头条，纪念中南海万人和平上访。

四、交流心得 共同提高