

维亚语与我交谈，并说我不应该触碰他的人——拉脱维亚人。我继续友善的与他交谈，结果他对我说我比其他人都要好，我是最好的。

最后，他真诚的感谢我，离开了。

经历这件事后，我更深刻的认识到用善良唤醒人的重要性，而且我不应该在面对难救之人时选择放弃。在这个过程中，我看到了自己对争斗和冷漠的执著。在开始时，当他与我争论并挑衅我的时候，我试图说服他，改变他，但当我做不到时就放弃了救他。

但在我开始发正念并明白这是对我的一个考验——我真的需要帮助这个人的时候——我产生了真正想要帮助他、救度他、唤醒他的愿望。然后，怀着为他的心和慈悲，我感受到自己一步一步的唤醒了。唤醒了内心的善良，让善良突出出来。

对我来说，这是一次非常特别的经历，证实了大法、正念和修炼的力量。一切真的取决于我们的内心，没有任何情况是偶然的。我们在这里是为了众生，讲真相的活动不仅仅是去分发传单的一种形式，或者在遇到很难救度人时放弃。这是一个我们需要坚定正念、慈悲，并真正助师拯救众生的地方。

谢谢师父！谢谢同修！

（二零二三年欧洲法会交流稿）

# 正见周刊



全世界大法弟子恭祝慈悲伟大的师父中秋节快乐！

第 1101 期

2023 年 9 月 26 日

## 目 录

## 正见新闻

全世界大法弟子恭祝慈悲伟大的师父中秋节快乐	/3
道不尽的感恩 纽约法轮功学员祝师尊中秋快乐	/4
联大峰会场外 法轮功吁各国制止中共迫害	/4
华盛顿 DC 法轮功学员举行修炼心得交流会	/5
波兰丰收节大游行 总统观法轮功功法演示	/5

## 神奇经历

集体学法和另外空间生命的沟通	/6
大法现神奇	/7
见证大法的神奇与超常	/10

## 修炼故事

修炼法轮大法真好	/16
----------	-----

## 修炼体悟

作为弟子只有感恩的份	/21
从小处、从容易处做起	/23
信师信法 正念显神迹	/26
从“窍门”说起	/29
执著于油管和手机小视频的教训	/32
帮同修整理征稿文章的收获	/35
“因”与“果”	/40
信师信法隔天出院	/42
多年前一次智能手机导致的抓捕	/43

## 法会交流

用心讲真相	/45
-------	-----

找，看到自己强烈的争斗心、想要证明自己观点的执著，以及在看到他的固执后的冷漠、想要离开他的执著。

当我放下这些执著时，我心中涌出很强的慈悲，一个念头闪现：他真正的灵魂来这里是为了被救度，我需要唤醒他。我继续发正念，意识到我不需要逃避他，我需要面对他。我这样做，看着他并发正念，我感受到他的头脑变得更加清醒。我更多的倾听他，并放下了自己一切都按照我的意愿进行的执著，我此刻只为了他。我继续发正念，清除他身后所有阻止他灵魂苏醒的邪恶。

当他向我证明并给我讲他的故事后，他问我想从他那里得到什么，我说——我想帮助你！我全心全意的说，非常真诚，没有任何疑虑，因为那一刻我真切的感受到了。我看到他迷失了方向，忍不住深深同情他。他吃了一惊，震惊不已，因为他可能认为我会试图向他证明我的观点，与他争论。之后，我们的对话变得更加友好，我继续以慈悲之心唤醒他。在心中我不断重复我是为了他而来，只为了他。

突然间，他变得非常清醒，眼神变得清晰，不再醉醺醺。

我告诉他不要做坏事。他刚刚所说和为之辩护的一切——那是他的真相，而我们今天所做的也是讲真相！我对他说，我们试图引起人们对不公正的关注。我对他说：“我也看得出你反对不公正，因为你坚决支持真相。”

他完全改变了态度，告诉我我做得很好！他的泪水夺眶而出，并转身离开了。

但他并没有离开讲真相的活动现场。

我与其他同修分享了我的经历，并建议他们不要与他争吵。很快我看到这个人又开始“纠缠”另一位同修，但很快又离开了。后来，这位同修分享说他也让这个人落泪了。

后来，这个人再次看到我，并走向了我。这次他用拉脱



好的提高自己的地方。

即使在讲真相活动中，我总是尽力保持最佳状态，有时候我未修好的一面还是会显现出来。我想分享我最近的一次经历。

### 放下想要证明自己观点和表达意见的执著

那是在一次活动中，我遇到了一个醉汉，似乎什么也无法唤醒他。

活动时，我注意到一个醉醺醺的人在一个讲《圣经》的活动场地附近，并且试图挑衅他们。他很快看到了我们，并开始与我们的一位同修交谈。一开始我没有在意，继续发传单，认为同修可以处理好。

后来我注意到这个人很有侵略性的把脸凑近同修的脸。我意识到我需要帮助同修，于是走过去与那醉汉交谈。我一走近他，他就纠缠着我，并开始挑衅我。他想引发争执，并且讲的是俄语。

我一直保持着非常真诚的心，试图与他交谈。但我很快意识到，他喝得太醉了，什么也听不懂。他只想挑衅、争吵，并不断的把脸凑近我的脸。我试图解释我们在这里做什么，但没有帮助。我试图友善的回答他的问题，也没有帮助。我试图离开他，告诉他我要继续做我的事情，还是没有帮助。他一直跟着我，不让我离开。

他变得越来越粗鲁。我明白我需要把他带离活动场地中心，不要打扰其他人。我把他带到帐篷后面，开始发出强大的正念。一开始我请求师父的帮助，但后来我意识到这是对我的一个考验：我需要提升自己。

他说了许多我听不懂的话，但我继续友善的认同他，并试图找出他话中的漏洞来唤醒他。我发出强大的正念，消灭他身后控制他的所有邪恶因素。在与他交谈的同时，我向内

### 正见新闻

## 全世界大法弟子恭祝慈悲伟大的师父中秋节快乐

在这中秋佳节来临之际，全世界大法弟子恭祝慈悲伟大的师父中秋节快乐！师尊您辛苦了！感恩师父对弟子、对众生的无量慈悲！我们一定紧跟正法进程，多学法，多救人，做好三件。



## 道不尽的感恩 纽约法轮功学员祝师尊中秋快乐



月到中秋分外圆，每逢佳节倍思亲。9月16日（周六）纽约地区部分法轮功学员齐聚法拉盛，向法轮功创始人李洪志先生献上节日的祝福，祝师父李洪志先生中

秋节快乐，并向师父表达诚挚的感恩。

在给李洪志先生贺中秋的学员中，有年逾9旬的长者，也有年轻的父母带着只有一岁多的孩子前来；有华人学员，也有西人学员；有移民美国30多年的老移民，也有刚刚从中国大陆抵美才半个月的中国法轮功学员。他们希望在世风日下、天灾人祸不断的乱世中，世人能牢记“法轮大法好、真善忍好”，拒绝共产红魔，为自己选择美好的未来。刚从中国大陆来美的法轮功学员表示，在中国的广大法轮功学员，盼望着与师父相见的日子早日到来。

## 联大峰会场外 法轮功吁各国制止中共迫害



吁各国政府帮助制止这场人权迫害。

法轮功学员还在周边街道开展“打倒中共恶魔”（End CCP）的车游和进行征签。车队展板写着“共产主义置每个人于危险之中”“天灭中共”等标语。

第78届联合国大会9月19日在纽约联合国总部开幕，上百名法轮功学员一大早来到联合国的哈玛绍广场炼功及和平请愿，揭露中共对中国法轮功群体长达24年的迫害，呼

里的常人的手机，摄像头一定要遮挡，家里的资料，大法书籍等不要随便放在面上，防止邪恶监控到，而且防监听措施一定要有效。建议大家看一看《手机安全问题与重要提醒》这篇文章，不要再因为手机造成不必要的麻烦和损失。

一点认识与同修切磋。

### 法会交流

#### 用心讲真相

欧洲西人大法弟子

尊敬的师父好！

同修们好！

在我的修炼之旅中，我认识到讲真相是非常神圣的。这是我们履行神圣誓约、助师父救众生应该做的。

所以每次我参加这些活动之前，我都会发正念并清理自己。我提醒自己，我是为了众生而来，我的善念能融化人们的心。

我经常清理整个活动场地，并在心中想象每一个踏入这片区域的人都会被净化。

我总是尽力用清晰、友好和善良的口吻与人交谈。我努力了解对方是什么样的人，以便从对方的角度讲清真相，让对方更容易接受。

在参与讲真相活动中，我明白了重复相同的文本效果并不好。所以我总是用心去讲，我的话需要针对更深层的他们。在那种状态下，人们常常变得柔和，倾听并真正理解真相。我经常惊讶于人们在了解真相后如此真心的对我表达感谢。这真的让我心中充满了难以言喻的力量。

尽管如此，这些活动也是我们修炼状态的反映和一个极



那天上午我休息在家，忽然单位一位领导打电话给我，说 xx 县公安要来抓你，刚才给我们打了电话，他们正在路上，你赶紧收拾一下东西，先躲一个地方吧！我说，怎么回事？他说，你的手机被监控了。单位派人把我安排在一个比较安全的地方。这次迫害根本原因是因为这段时间修炼严重松懈了，通过向内找，发正念，最终是解体了。

但手机是怎么监控，然后实施迫害的呢？表面上当时我并没有出任何问题，比如发资料、被举报什么的。单位同事们也在议论，手机监控这么厉害？问我怎么回事？我只说我的手机里装了炼功音乐。事后我也在想手机到底监控了什么？我是不用手机跟同修联系的，我当时认为是通过手机监听周围声音和谈话。出事前师父也有点化，就是有一天看着手机忽然不想要了，想换一个，随即又想，好好的能用换什么。再有就是手机的壳背后中间不知道怎么弄上一个黑点，擦也擦不掉。其实师父是点化手机出问题了。

前一阵我一下明白了，我的那部手机，是一部智能手机，是国内刚刚上市的一款仿苹果的智能机，是有摄像头，也可以上网的。

邪恶是可以通过手机摄像头清楚知道你在家的情况的，包括打印机、资料等等，也可以监听周围声音和谈话，包括打印机声音，来往的同修及讨论的一些敏感事情，当时也知道防监听，但是手机也只是放在另一个房间里，是不起作用的。所以邪恶是清楚掌握了情况才实施抓捕的。我也听一个前几年曾经被迫害过的同修说过：我就是纳闷，他们（指抄家的邪恶）怎么直接就找到什么的，好像知道一样。现在想来应该也是这种情况。

现在智能手机已经完全普及了，我看到很多同修，尤其老年同修很不注意手机安全，其中原因也是因为不了解手机监控。在次写出此文，提醒使用智能手机的同修，也包括家

## 华盛顿 DC 法轮功学员举行修炼心得交流会



9 月 24 日，美国华盛顿 DC 以及周边地区的部分法轮功学员举行修炼心得交流会。

会上，十几位法轮功学员敞开心扉，分享了如何修去党文化；如何放下妒忌心、怨恨心、安逸心等执着心；在困难面前，如何坚持不懈地向海内外华人、西方主流社会讲述法轮功真相的心路。

中秋佳节即将来临，DC 法轮功学员也借法会之机恭贺法轮功创始人李洪志先生中秋快乐。

## 波兰丰收节大游行 总统观法轮功功法演示



近日，波兰总统安杰伊·杜达（Andrzej Duda）及政要出席了今年波兰第 46 届丰收节开幕式，并在大游行活动期间观看波兰法轮功学员展示的法轮功功法及传统的中华舞龙表演。

波兰法轮功学员连续多年参加游行活动，众多人了解到法轮功真相，特别是今年人山人海的观众纷纷索要法轮功真相传单，欢迎的掌声此起彼伏，大家不仅喜欢色彩亮丽的彩船，平和舒缓的音乐，缓慢圆的法轮功功法动作以及活灵活现的喜庆金龙，更赞同真善忍的法理。

## 神奇经历

## 集体学法和另外空间生命的沟通

大陆大法弟子

## (一) 和另外空间生命的沟通

暑假期间，我和十岁的儿子还有父母在一起集体学法。有一天，学到中途父亲很激动的说：“先暂停一下，刚才有个另外空间的高级生命和我沟通，我想把他和我沟通的话给你们讲出来。我们学法的时候另外空间来了好多好多的神仙，都是高级生命，他们在看着我们四个学法，其中有个能说会道的生命和我的思维沟通了一下，虽然我看不到他，但是我们通过信息传递的方式沟通。我能强烈的感到他的存在以及和我说的话。那个生命语重心长的说，我们非常羡慕你们这样可以学习创世主的大法，非常羡慕，请你们一定一定珍惜创世主给你们创造的这个学法环境啊！”

父亲说着话眼中含着泪水：“他和我沟通的形式不是说话，是和我的思维沟通，让我把这些话一定告诉你们！那个生命还说，你们在学法时悟到创世主的法理，我们就替你们高兴；你们无论为何事争论不休时，我们也会捂着嘴笑，笑你们没过好创世主安排的让你们提高的关。”

父亲说完，我和母亲都陷入沉思，我当时就想一定认真学法，把法学进去……刚想到这里，父亲又说：“呀！他们都笑了，替我们高兴，因为我们悟到了，也明白了他们想传达的意思”。在以后的学法时间里，我们四人从此都能按时认真的学习师父的大法。

## (二) 天国世界的众生在期盼着我的归来

过了几天，我和父母同修没有过好心性关，赌气回家了，中午没有参加集体学法。下午母亲打电话说父亲哭的很

了，但是我的脑中一直记得师父说的：“真修的人没有病，”（《法轮大法义解》〈为长春法轮大法辅导员讲法〉）于是我半夜拆除了全身的针管（还好静脉针管没有拔出来不然就血流满地了呢！）于是护士跑来骂我威胁我要对我约束治疗，我很平稳理智的对护士说：我是大法弟子没有病，我要出院！

隔天早上医生来了，我也很理智地跟医生说我是大法弟子我没有病我要出院，而且医院的网页上也有说病患是可以申请强制出院的。

最后医生说你可以下床我就让你出院，于是我跟同修说：走！出院！我提起行李一步一步平稳的走出医院！我都忘记我现在是十天没有吃喝，胃溃疡三公分，血红素指数只有三的病人了！回家后肚子很饿于是煮了一碗米粉汤吃了，也顺便把这几天住院的衣服洗了一下！隔天就到车站参加洪法炼功活动，站了三个小时，一点也不累！

当我住进医院时，我并不依赖医生的治疗。相反，我从师父的法中悟道：大法弟子是没有病的。凭借着信师信法的正念闯过这一个考验。走过这一关我突然明白了一个道理：这世界的一切现象都是假的！我的正念过关之后胃溃疡没有了！血红素不足没有了！医院检查的报告指出的是一个常人的指数而不是修炼人的指数。

感谢师父的慈悲苦度，所学不足体悟有限，如有不当之处，请同修慈悲指正！

## 多年前一次智能手机导致的抓捕

大陆大法弟子

我平时是注意手机安全的，也比较关注这方面的文章。那天我突然明白了十几年前的一次非法抓捕的原因。

## 信师信法隔天出院

台湾大法弟子

我是二零一八年开始修炼大法，一直都是独修的弟子。修炼中，我时常会遇到生活上各种各样的心性的挑战与困境，其中之一就是过病业关。好一段时间我的身体一直反覆出现疼痛，一开始我会立即念九字真言化解疼痛，遇到没法解决时就发正念排除干扰，后来发觉向内找才是真正解决疼痛的最好方法。

举个例子：有一天中午天气很热，我到商店买饮料解渴，心想要买运动饮料以免像前一阵子一样中暑，饮料才喝没一口肚子开始剧痛无法站立，只能弯着腰向内找，就这个姿势找了半个小时，才找到我买饮料时有了治病的心，去掉那个念头后，全身迅速轻松解放了！

有一天早上要出门突然肚子翻滚疼痛，于是我赶紧趴着桌子，然后肚子一阵翻滚之后就开始吐血了！血一直吐了一地，当天还继续正常作息。直到隔天，脑袋突然一个念头：我是生病的人了应该可以休息一下吧！所以就倒在地上躺平了。又听到同修说她的父亲生病时也是补充鸡汤等等的方式，于是心想我也该补充一些营养品来修补身体……没多久就有人把我叫醒问我的名字。原来是因为同修看我已经休克了就叫了救护车把我送进医院接受治疗。

我在医院昏迷了一天醒来，医生说我的血红素只有到指数 2（正常指数要 14），经过胃镜检查发觉我有三公分的胃溃疡在流血无法止住无法电烧，只能一直输血静观其变了！

在这个过程中，师父的法一直在我的脑中浮现。我是大法弟子没有病！师父的法为我提供了无价的帮助和指导。于是我拖着疲惫的身体在病床上练了第一套功法！

隔天转移到楼上病房区我已经全身无力无法起身与下床

伤心，我赶紧去了父母家。

到了父母家，父亲哭着说：“你修炼二十七年了，知道你的众生都在期盼你归来吗？？你赌气走了，在我的空间场显现出来了你的天国世界很多很多的众生都在那里跪着，伤心的看着你没有过好心性关。还对我说，你们一起下来得法，现在我的主没有过好关，你一定要多帮助她，让她明白当初下来得法时的誓约啊！旧势力以这个理由准备淘汰两个众生，这两个众生在临死前还对旧势力说，我的主即使没有过好这一关，但是她也是伟大的，在我们心里也是最好的，我们相信她一定会在大法中修炼圆满，一定会归来的！”

此刻父亲已经泪流满面，他说：“这是你的众生让我告诉你的这些话，也是师父心急而无用给我显现出来的景象，你的众生可以为你去死，你难道就不能为了你的众生精進吗？师父看到我们这样会更伤心的！！”听完父亲的话，我为自己没有守住心性懊悔不已，对不起师父，对不起我世界的众生！！我对自己说，在剩余不多的时间里，要精進实修，让师父多一点欣慰，不让我的众生再为我失去生命！

写到这里，我泣不成声，写出来希望给和我一样不知道精進的同修们一个警示，留给我们实修的时间真的不多了，在有限的日子里真得抓紧精進实修，跟着师父回家！

如有不正确的地方，请同修慈悲指正！

## 大法现神奇

大陆大法弟子

我们在修炼中如果没有师父的保护是修不成的，很多同修都见证了那惊心动魄的生死考验，见证了大法的神奇。现将一位同修的修炼历程分享如下：

该同修二零零二年得法，得法前被病魔折磨得要拄拐杖



行走，得法一周后她所有的病症就消失了，真正感受到了无病一身轻，她算是见证了大法的神奇，因此就精进的投身到了实修和做三件事当中。

二零一七年的一场大难让她记忆犹新。她当时在一处工地打工，一天中午，在一处还在建设中的大楼里，当从昏暗的楼道走到七楼时，突然感觉一脚踏空了，然后是迅速的下坠。原来她坠入了正在建设中的电梯井里（电梯井因正建设中撤掉了防护栏），这样她一下子从七楼坠到了一楼底，一共二十多米高，井底到处竖着的都是坚硬的钢筋、还有砖头和安装用的龙门铁架。后来知道这一摔下来：她从额头到下巴整张脸都被硬物剖开了，血肉模糊；胸肋骨摔断了十三根；臀部摔裂成了两半，都分开了；右腿多处穿插着坚硬的钢筋，皮开肉绽；小腿腕处粉碎性骨折；全身几乎没有完好的。

虽然如此，她仍然感觉到她还清醒，心中一直喊着师父：“师父，我不能死，我还有救人的使命没有完成。”她一只手本能的摸到了她的手机，神奇的打通了她儿媳的电话，电话里儿媳当时就吓哭了。

就这样她很镇定的在心里一直默念着“法轮大法好，真善忍好”。

虽然那样了，但她当时却感觉不到痛，只知道心里在默念着“法轮大法好，真善忍好”，慢慢的就象睡着了一样。

后来救护车赶到了，几个医生看了现场，对她家人说：“这人应该死了，不用救了，救也没意义，这身体里的血都快放完了，不可能有希望，放弃吧。”

在她家人再三哀求下，医生勉强把她拉到了医院，放到了重症室。当天晚上九点钟她就醒了，她清醒的能看到墙壁上时钟正指着九点，她还能说话了，她问医生她这是在哪里？医生告诉她在重症室，她就要求见她的家人。这一下，

看了，感觉在我身边很不舒服。我自己也觉得好像失去了好东西，就这样的状态持续了两天，感觉自己整体下降了，修炼退步了，在矛盾面前没有守住心性，关没有过去，还把好东西给了对方，因为这几天丈夫的嗓子有些疼，精神状态也不太好，可是自己这么一闹，丈夫没有和自己对着干，而是保持着平静的状态，业力的转化中，好东西就光顾他，只见他的脸色变红润了，精神状态也好了，和先前的状态完全不一样了。

由此体悟到，天理在制约一切，无论是谁，如果不按照大法去归正自己，不约束自己，偏离了大法，无形中造了业，给人当了魔，那么你的好东西就会在宇宙的运转机制中转化，这就是因果关系。

大法弟子是历经千万年的轮回辗转，为的是能与师父结缘，得到师父洪传的宇宙大法，我们德的物质是同化宇宙特性的，那么如果不守心性，总是人为的给自己增加负担，那么你离宇宙的特性就越来越远，你的包袱就会越加的沉重，它会压着你难以前行，延误你回家的时间。

由此想到我们平时的一思一念，发魔性是直观的暴露出来的，而思想中不易察觉到的邪念，也同样会被宇宙特性制约，如果心不正，念不纯，也会把好东西转化给别人，因为你得到的结果，前提是你的“因”产生的，结果是在“因”的基础上的产物。所以守住心性，按照大法去归正自己，这样才能轻松的前行。

一点修炼体会，有不当之处，请同修慈悲指正！  
注：

【1】李洪志师父著作《为什么会有人类》



做好师父让我们做好的三件事，只有做到无条件地向内找，修去邪党文化，修出慈悲心，慈悲的对待众生，才能更好地做好师父让做好的事。我们才能让慈悲的师父少一点为我们操心。通过读这些小故事，同修们的所作所为感染着我，我的容量在扩大，自己下决心听师父的话，好好修炼，多学法，去掉没修去的各种人心，做好救人的事。

在整理同修文章时，我看到了自己还存在很多党文化的东西。今后必须下决心修掉邪党的党文化，回复传统文化，做事不走极端，过去我就像师父讲法中说的那种人，做什么事好走极端，做事非得做到极致的那种人。

今后，要多学法，多发正念，在法中尽快修正过来。彻底修去还存在的所有执著心。

整理稿件中的一点个人收获，不足之处，请指正。

2023年9月3日

## “因”与“果”

大陆大法弟子

师父讲：“其实人生的一切，应得与不应得，都是前一生、前一世做的好与不好所造成的下一生、下一世因果，前一世所积累的福德多少而决定这一世或下一世的福分多少。”【1】

师父讲法开示弟子，让我体悟到因果关系的一点内涵。前几天，因为一点小事，自己就大发魔性，嘴里什么难听点的话都说，有一种咄咄逼人的感觉，用丈夫的话来说，那时自己就像是一个不讲理的泼妇。

发完了魔性，我就感觉身体很难受，心也慌，整个人的状态很低落，自己有些惊讶了，怎么这么快就反应出来了呢？这时孩子告诉我，说我的眼睛底下变黑了，脸色也不好

把医生都吓住了，都摔成这样了还能说话。

她醒了之后就一直清醒着，于是她就开始背平时能记住的《洪吟》和《转法轮》的一些内容，她也没感觉到痛。

她能清醒的知道医生给她量体温，还听着几个医生在哪里说她高烧四十多度，说这么高的体温会把她的伤口烧坏而发炎，总之对她不抱任何希望。

第二天中午她儿子到重症室来探视，她就要求她儿子把《转法轮》一定要带给她。

由于重症室家人一天只能探视一次，第三天中午她儿子把《转法轮》带给了她。她就开始看《转法轮》。当天晚上几个医生巡视来了，一看她在看书，简直不敢相信，但发现她在看《转法轮》，却又把他们吓坏了，说：“你看《转法轮》，这不行的，现在中央在开会，这太敏感了，如果有人举报，他们也担不了责，他们都要受处分。”

她当时就耐心的给他们讲真相，讲法轮功的好，但还是拗不过他们，他们收了她的书，不过把书归还给了她儿子，还要她丈夫做她的工作不要在医院里公开看。没有了书她只能背了。

在重症室里她只待了七天就转到普通病房了，医生都觉得是奇迹了。

但在第十七天给她小腿处拆缝线时，发现小腿腕处怎么凹下去了，一查原来是粉碎性骨折，这可把医生吓坏了，象这种粉碎性骨折如果二十四小时之内不处理就会坏死，再也不能恢复，可这都过了十七天了，将会终生残疾。

她听了之后也没害怕，就告诉医生手术处理下就行了。就这样她也没当回事，管它残不残疾。

四十天她就出院了，回家还能下地炼功了，刚开始二十分钟，再到半个小时，再到一个小时，这样十来天她就全部恢复了。

这一次让她的家人、周边的亲朋好友都见证了大法的神奇，周边的人看不出她曾受过这种大伤，也不相信她会受过什么伤，因为她就跟没受过伤一样，一点也看不出来与以前有什么异样。

这些年她经常将她的亲身经历讲给她碰到的有缘人，很多有缘人都知道大法的好，大法的神奇！都相信了大法的真相。

## 见证大法的神奇与超常

湖北大法弟子

法轮大法洪传世界已经三十一年了。弟子在个人修炼，助师正法，救度众生中走过二十七个年头。在这二十七年的日子里，我的个人修炼也是跌宕起伏、魔难不断。但我始终坚定一颗正法时期大法弟子坚定的心，在修炼的路上义无反顾修好自己，把大法的真相传递给有缘人。今天再次写出个人在法中修炼的几个片断，感恩师父，弘扬大法，证实大法。

### 一、修炼前师父点化弟子走入大法修炼

我的丈夫同修比我早一年开始得法修炼，因为我们同在一所学校任教。每当寒暑假，丈夫便独自在家练习打坐，那时的丈夫单盘都不能盘，时常用一根很长的绷带，缠绕在脖颈上，把一条腿连带着练习打坐，样子很是痛苦、吃力。而当我看到那一幕时，忍不住笑，挖苦他说：“别练了，看你难受的那样，真是难看，你看我不练都能轻易双盘”，并双盘示范给他看。丈夫微笑地说：“那你根基好，业力小，你要是修炼，功一定长的很快。”我摇摇头，笑而不语。

又过了一星期，上小学的儿子在家画画，神奇的一幕出现在我眼前，只见满屋子的法轮在旋转，有的落在儿子的头

正念正行的故事激励着我，我的心里满是正念。特别看到八十三岁的老同修十几年如一日坚持讲真相，风里来、雨里去，为的是众生得救。讲真相中朴实的话语几句话就能把人劝退了，从他身上，我看到了一个大法徒的慈悲。

还有一个八十岁的大姐同修，讲了几年前她为了贪便宜，她从两双鞋里挑出了她满意的一双，可回家看到她挑的鞋却有一只鞋裂了个大口子。她悟到自己做了一件害人利己的事。她下决心修掉那个私心，后来师父多次考验她都过去了。她由一个为了一点小利伤害别人最后到看到地上一摞百元大票都不动心了。从她身上我看到了法的力量，法能将一个道德低下的人改变成一个道德高尚的人。还有一个农村老同修，多少年来无条件的帮助周围世人，谁家有活她都帮，有时整个月帮助世人干农活，不图名、不图利，用自己的形象证实大法，讲真相救人。邻里八庄只要一提到她，没有不知道她是学大法的，没有不夸她是个好人的。

还有这么个同修，在她的交流稿中写了这么一段话：

“看问题的角度变了，一切都变了，这才发现每个同修都有闪光点，都是一个法粒子，在证实法中都起着不可替代的作用，大法弟子就像一只手上的五个手指，每个手指都有各自不同的作用，一个手指的力量再大，再完美，也无法起到五个手指的力量，五个手指只有握成一团，形成一个拳头才有力量，师父要的是整体的力量，即使同修真有没做好的地方，那也是同修不同层次修炼状态的表现，不是我能指责、抱怨好的，大法弟子都有师父看护，每个弟子的修炼路都有师父安排，不用任何生命操心。”这段话对我触动很大，我也是像同修说的那样的人。同修开始看周围的同修没有一个她找不出问题的，都能挑出别人在法上的事。通过学法改变了自己，才有了同修在法上的深刻认识。

是啊，我们所有大法弟子，只有能形成一个拳头，才能



谢我的母亲，在最困难的家境中，还能让我继续我的学业；其次我要感谢的是我高中的班主任，是这位班主任成就了的今天，才有了我和大家同样的教师地位；我还要感谢的是老师对我的辛勤培养以及同学们对我的帮助，当年我虽然是个插班生，可同学们没另眼看待我，对我象其他同学一样。我也特别珍惜咱们同学这份情。他还谈到了感谢在坐的乙同学的妈妈！高考完，乙同学的妈妈把我们十来个同学叫到她家吃饭，饭虽然很简单，但我终生难忘，现在的山珍海味也比不上那顿饭好吃。

这个世人的谈话除了感恩，就是感恩！整个饭桌间充满了感恩，充满了正能量，传递着正能量。如果大家都能抱有感恩之心，那大家都会相互感恩，会生活在和谐的大家庭里。就不会出现现在邪党统治的人人相见如敌的混乱的社会环境。

看了《感恩》这篇文章，让我深刻的反省自己，作为自己是一个修炼二十多年的老大法弟子了，可为什么在感恩上，做的还不如一个常人呢。这个常人为什么他的事业小有名气，难道不是上天的恩赐吗？上天最顾感恩人，不知感恩之人，是上天最瞧不起的人。上天赐福善良之人，善良人不就是知道感恩之人吗？不知感恩之人，怎么会得到上天的呵护呢？上天不赐福于人，人怎么会有福呢？所以，作为一个修炼人，我首先应该学会感恩，首先感谢慈悲师父的苦度；其次感谢风风雨雨中一起在大法中修炼的所有同修；还要感谢那些为了成就我修炼承受邪党压力的那些家人们；还要感谢那些在修炼路上为了我的提高给我制造魔难的一切人。在此：衷心的说一声谢谢恩师！谢谢所有的众生！

### 三、小故事对我的感染力很大 使我的容量在扩大

因为这三十多天里，我一直在整理同修的稿件，同修的

上，有的落在儿子画画的书面上、手上、脸上随处可见。起初，我以为看花了眼，定睛仔细看，五颜六色，闪着金光的法轮在屋里的各个角落旋转，我兴奋地告诉丈夫：“我看到好多的法轮在旋转，你看到了吗？”丈夫回答说啥也没看见，我接过话茬：“你还修炼真善忍呢，净说假话，我没修炼都看见了，你还没看见吗？”丈夫说：“我真没看见，那师父一定是在点悟你，让你走进来修炼的，你与大法有这么大的缘分，不可以错过的。”

这样又过了一年，丈夫调离了学校，改行调到了 A 市工作。丈夫每个星期会打一次电话问我看书了没有，一定要修炼这个功法，说他在 A 市见到了修炼多年的老同修，有一些是跟过师父班的同修，让我放假带儿子一同去他那里，参加每周一次的学法交流和周六的大型集体炼功。我敷衍着，假期一定去。盼到了假期，带着上小学的儿子一同南下。到了南方，便跟随丈夫一起参加每周的集体学法，也见到了许多修炼多年的同修，很是亲切。从此，我走上了一条真正的返本归真之路。

### 二、儿子修炼后多年不愈的流鼻血症状全消

我的儿子从婴孩起，就经常流鼻血，带他到过许多大医院就诊，医生也说不出病因是什么，只是嘱咐尽量不要碰撞孩子的鼻子，否则会流血不止。有时出现流鼻血时，无论使用什么药物都止不住血，到最后从鼻孔里拉出一条很长的凝固在鼻孔里的像一根血肠一样的东西，这样子才止住了流血。看到孩子苍白的脸，我和丈夫总是疼在心上，不知如何是好。有时半夜，孩子出现流鼻血，大量的鼻血浸透在枕巾上，我和丈夫只有抱着孩子半夜上医院，待医生打了止血针，孩子才缓过劲来。就这样过了许多年，总是担心孩子哪一天又出现这样的状况，就医也是无济于事。

孩子五岁就上小学了，那时丈夫经亲友介绍，请回了一本《转法轮》。我曾通读过几遍，只觉得人要修成佛，不太可能。起初是丈夫一人修炼，他每天四点就骑上自行车带着儿子晨炼，没过几天，儿子背《论语》给我听，我吃惊地问儿子：“你咋会背得这么熟练呢？”儿子说是他爸爸每天早上去炼功点的路上教他背的。再不久，我和丈夫惊奇地发现，儿子长年流鼻血的症状完全消失了。自那以后，一家人走上修炼的路，全家人都沐浴在大法的佛光中，内心充满对师父的无限感恩之情。

### 三、面对残酷迫害仍义无反顾地证实大法

然而这么好的一部利国利民的高德大法，却在九九年“七二零”遭到中共江氏流氓集团栽赃陷害，中国大陆大法弟子受到残酷迫害，我和丈夫也没能幸免。

我和丈夫曾两次进京上访，是想把我们全家受益的神奇事例告诉世人：政府打压法轮功是错的。可等来的是无期限的关押以及谩骂与殴打。因为进京上访，丈夫于九九年九月被单位强行开除公职，直到丈夫二零零七年四月离世的八年时间里，曾多次被关押在洗脑班、拘留所、看守所，罚款无数。因传播法轮功真相，被非法劳教两年，后因邪悟者告密，在零口供的情况下，被非法重判十年刑期。在劳改队受尽非人折磨，长期被审讯、吊铐、罚站、蹲小号，后被迫害的器官严重衰竭。劳改队怕承担责任，在新年的头两天，告知家人接回家中，回家仅一个多月，就痛苦地离开人世。当时，我也在女子监狱遭受迫害，对丈夫的离世一无所知。据后来儿子告诉我：他的父亲出狱后，整个人已脱了像，走路极其费力、气喘，说话也很吃力，最终因五脏六腑衰竭而离世，年仅四十六岁。

我已记不清多少次被单位强行勒令下岗，扣发工资、奖

家的田地里：对着大地大声吼叫：师父！您在哪里？您能不能不要弟子啊！我没有破坏大法，我还是您的弟子。那天晚上不知道喊到什么时候，最后同修哭着睡在了田野里。朦胧中：同修做了一个很清晰的梦。梦中师父来了，当时同修躺在一张杀猪用的小床子上，身上有万层灰尘，已经沉睡了上万年了。师父用他心通看破了这一切，对同修说：你真心的那颗真光已透过万层灰尘，射到师父这里了，只有师父能看见。师父弹指去掉了同修身上的万层灰尘，随着师父的手势将同修带上了床，而后同修醒了。同修知道了师父会管她的。

看到这里，我泪如泉涌。我从心里佩服同修，在那样恶劣的环境下，还能那样坚信师父，坚信大法。我还有什么放不下的呢？

接下来，我读到了同修三次车祸，都神奇的被师父救了；还有同修的心性升华的很高很高，在她居住的那一方热土地上，周围世人只要提到同修，基本都知道她的事迹。本村里谁家有难她都能出手相助；她讲真相救人没有怕心，走到哪讲到哪，救人无数。她的两个女儿都是现代青年人的榜样。

当我将同修的文章修改带读六、七遍之后，我自己感到：我受益太大了。我没有了原来急躁的人心了，从中生出了慈悲之心。我将同修的文章，共分为八个部分，字数压缩到近一万五千字。然后将其投往明慧，整理此文章我共用了一周多的时间，但我的收获确实是很大的。

### 二、一篇让我学会感恩的文章

我为一同修整理一篇题为：《感恩》的稿件。看了同修的文章，我竟泪流满面。故事中诉说了一个小有名气的常人，在一次同学聚会上谈了一番感恩之话，他说：我首先感



夫才打完。原稿打出来后足足两万多字。（因为看不明白，有的还用拼音、别字、错字看起来太费劲）面对这篇长而难整理的文稿，开始我有点急躁。可我马上意识到，这不是师父在用这个方法去我的急躁心吗？是啊。修炼人在修炼路上没有偶然的事情出现。

想到此：我静下心来，开始将同修的稿件先通读了一遍；然后将里面的事件，梳理了一遍；再将同修文章中的错句、不够通顺的句子修改了一遍；接下来我再将同修写的内容比较相似的故事拿到一起。加上一个小标题。这样处理后，我又将文章从头到尾看了一遍。感到这篇文稿内容不错，如果自己能尽力在文章结构再好好处理处理，一定会是一篇好文章。

接下来，我就静下心来修改，先将同修运用师父的讲法对照讲法的原文修改归正。然后再逐句逐段的修改，一遍、一遍、一遍我共用了两天的时间，把这篇文章修改了三遍。我从头到尾读了一遍，我被里面的故事感动了，特别是这个同修说到：她第一次将写的不成句的稿子，亲手送给同修看时，同修看完后，将她写的稿子，随手扔到了地上，说了一句：你这也算是什么文章？同修将稿件拿回家，眼里流着泪水，一把火将其烧掉了。读到这里，我既为那个扔稿的同修难过，为什么不能拿出慈悲心来处理这件事呢？我又在心里警告自己，一定尽最大努力，为同修整理好这篇稿件。我在这种心态下，继续为同修整理这篇稿子。

接下来里面的感人故事更让我激动不已。同修为了到北京证实大法，被邪党迫害过，抄走家里一年的全部收入。那一年同修家里连油都吃不上。由此，家族的所有人挤兑她，并将她逐出家门，不让她再回这个家，同修为此，睡过桥下。

有一年的深秋的一个晚上，同修有家不能回，她跑到自

金等，罚款无数次。记不清多少次被强行绑架到洗脑班、拘留所、看守所。迫害初期，一天半夜，五、六名警察闯入家中，将我和丈夫连夜带到派出所审问，只剩幼小的儿子一人在家中。到了派出所，警察们蜂拥而上，问最近市区内的真相传单哪来的，突审了一个晚上，什么也没问出来，到天亮的时候，将我一人放了，把丈夫强行送到了拘留所，关押了三个多月后被判劳教两年。

丈夫劳教期间，我多次去劳教所探望均遭到拒绝，原因是我也修炼法轮功。我每次去劳教所都跟警察讲真相，告诉警察迫害法轮功是江泽民的个人决定，是不得人心的。有个年轻的警察，每次我都见到他，告诉他要善待好人，将来有福报，他点头表示赞同。

在丈夫劳教期间，我承担了制作真相资料的项目。几年下来，在制作和传递真相资料的过程中，稳健地走好每一步。在这个过程中，我也让有缘的世人帮助购买耗材设备等，把大法的福音传递给有缘的世人。

二零零三年新年刚过，一直与我配合默契的同修遭邪恶绑架到洗脑班迫害。由于这位同修经不住邪恶的威逼与恐吓，最后主动配合邪恶，向邪恶交代了我与她所做的正法项目的事。正月十五刚过完，邪恶的六一零、市国保大队的一群人到单位里来，将我强行绑架到当地的邪党校洗脑班迫害。同时邪恶找来一帮邪悟者对我轮番的说教，让我转化，用熬鹰法来折磨我，连续十七天的逼问，看我不配合，第十八天便将我送到看守所关押，一个月后给我下达了逮捕书。我被关押在看守所八个月后，第一审判处我有期徒刑十三年，我不服，上诉到中院，一个星期后再次开庭审理，我为自己做辩护，最后经合议庭商议，非法判处我有期徒刑十年。在看守所关押期间，本市的邪党市委书记到看守所来，幸灾乐祸地告诉我，今后我将在监狱度过三千多个日子。后

来才得知，我在揭露本市参与迫害法轮功学员的事件中，点名揭露了这位邪党市委书记是如何指使执行部门迫害法轮功学员的恶行。于是他利用手中的职权打击报复我。我义正辞严地正告这位邪党市委书记，迫害修炼的人是会遭恶报的。八个月后，我被送往省女子监狱继续遭受迫害，长达八年之久。

在监狱，我每天都面对洗脑、殴打、体罚、蹲小号、强行按手印、灌食、抽打耳光、戴手铐脚镣、关反省号等酷刑折磨。冬天打赤脚罚站，十个脚趾头盖几乎冻掉了。有些有良知的服刑人员总是悄悄地帮助我，看我赤脚站在地砖上，便用旧棉衣垫在我的脚下。有些服刑人员，我曾多次给她们讲过真相，讲因果报应的故事，她们都能明白善恶有报的道理。虽然身陷囹圄八年多时间，我每时每刻都用大法严格要求自己，坚信师父与大法，守住心中的正念，决不向邪恶妥协。在后来的几年中，环境变得较宽松一些，我就开始与每个服刑人员交流，告诉她们真相，启迪她们心中的善念。在这里，我要感谢后几年被非法判刑入狱的同修冒着生命危险将背诵下来的《洪吟二》、《洪吟三》写出来，托服刑人员带给我，使我在多年的黑暗牢笼中能看到师父的法，这对一个脱离了集体修炼的环境，不能证实法的弟子来说是多么的珍贵，内心的感受无以言表。

#### 四、我长出了新的子宫

在监狱被迫害的后几年中，我的小腹出现了一个肿瘤，肿瘤越长越大，似怀胎六七个月的孕妇，肿瘤压迫膀胱，小便已完全失禁，久坐很痛苦。我知道这是病业假象，是师父演化的病业假象让我提前出狱的。很快，监狱同意了我个人的请求，我可以提前释放。就在释放的当天早上，跟往常一样，我早上六点起床发完正念后，便去洗漱间，洗完后我在大厅内站了一会儿，就惊奇地看见了师父的法身站在我面

自己要保持清醒的头脑，哪怕是强制的，第一步也必须那样做，不给自己留退路，从一点一滴开始归正。师父讲过：“好的留下，坏的去掉[3]”，“不正而负全淘汰”[4]把不好的东西统统去掉，修炼人是走在神的路上的人，是主动去执著心的，又怎么会被执著心、电脑、手机控制着？它是物，是为人所用的，人是万物之灵，是控制物的，只是人有欲望被它牵制，而修炼人对物的控制力会随着认识的提高，修炼的深入会更强，我的目标是不动心、不拿不看、不触不碰、挖根断欲，虽然离这目标还有些距离，但我会努力实现。

一点体会，不足之处，还请慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父经文：《远离险恶》

[2] 李洪志师父经文：《大法修炼是严肃的》

[3] 李洪志师父著作：《转法轮》

[4] 李洪志师父诗词：《洪吟三》〈正法〉

#### 帮同修整理征稿文章的收获

大陆山东 重生

明慧征稿马上就要结束了，这段时间在帮同修整理稿件的这些日子里，我被稿件中的故事经常感动的泪流满面，心潮澎湃。同修们的故事太让我感动了，对我自己的修炼也是一个最大的激励，它会使我在今后的修炼中更加精进。今天，我将整理法会文章中的一些感想写出来与同修分享。

##### 一、难整理的稿件给了我很大的收获

我这个人，修炼前就是一个追求完美的人。很多事情要做就要求自己做到极致，还是一个性情暴躁党文化严重的人。可这次在整理同修的稿件中，遇到一个同修的一篇稿子，稿子共计写了近四十页（A4 纸），我用了整整三天的功



自我，从而达到毁人的目的地。你在用它的时候它不管你，它在积攒能量，一不看它的时候它就折腾你，最突出的表现就是我一发正念就打喷嚏，一学法就让你犯困，那我也学也发，排斥它。有时候打喷嚏都是连着的，都停不下来，得念着“法轮大法好真善忍好”九字真言和“灭”字才能好一些，看着那些不断排出的鼻涕水，我想可能就是那些败物低灵的尸体吧。

想想修了二十多年了，竟然在这件事上让师父操心，让众神笑话，真是汗颜啊！查找自身原因，自由散漫的性格，加上一副无所谓的心态，觉的不就是随便看看吗，能有什么大不了的，不经意间把手机魔激活了，给它机会让它慢慢靠近、侵入和渗透，随着时间越来越长，次数越来越多，逐渐养成了瘾好，形成了观念，直至被观念控制着。看一次，它的魔性就强一点，它对你的控制力就大一点。

古人讲：玩物丧志。一点不假，玩物会虚度光阴，玩物反被物玩。当你把手机握在手上，一条一条刷着的时候，一分一秒满足的时候，不是你在控制手机，是手机在控制你。现在家人把手机放我眼前我也能做到尽量不看，我还给家人发了一念不要再拿手机给我，同时加强学法，不断的让自己的细胞、粒子无条件的同化大法，发正念解体已经形成的变异观念，排出一切不正的东西和干扰的因素！在不断的发正念中加强正念，让本性的一面回归、正法，空间场终于又清净了。

师父说：“大法弟子的修炼形式虽然是松散的，但是修炼人的标准是严肃的，历史使命是严肃而重大的。”[2]想想也是，修炼是严肃的，太随性了就会付出代价，在哪个问题上放松自己就会在哪个问题上摔跟头，而自己的表现正是没有严肃对待的结果。

从那以后我就主动加强的自己的意志力和控制力，要求

前，数不清的法轮，金光闪闪，我激动不已，泪流满面。我知道是慈悲伟大的师父在告诉弟子可以离开这个黑窝了。大约过了两小时警察通知我可以走了。

回到家中一个星期，母亲和兄长便安排我尽快去大医院做了手术。手术一个星期后全愈。母亲看到我走路轻松自如的样子，也深深感叹大法的神奇。更神奇的是，我做完手术三个月后，我的主治医生打电话让我去医院复查。谁知到医院一复查，医生睁大眼说：我是不是把片子看错了，怎么可能呢，明明子宫、卵巢全部拿掉了，怎么又长出一个新的子宫呢？！医生叫来其他的几名医生再次对我复查，结果医生们个个目瞪口呆：就是又长出一个新的子宫！这是现代医学无法解释的医疗奇迹！！我对医生说我是修大法的，法轮功是最高的科学，是超常的科学，我修炼前一直患有腱鞘囊肿，怎么治都治不好，修炼法轮功后不到一个月就好了。这种例子在我们法轮大法学员中真是比比皆是。医生们无不为之感叹：真是神奇！这让他们见证了大法的超常。在这以后的几个月，我还来过几次例假呢！

以上是我亲身经历的事情，在此我要真诚地道一声：师父，谢谢您！

二十七年的修炼中，这些只是修炼的片断，还有很多在修炼过程中，放下执著，面对苦难，失去一切，修去人心的剜心剔骨，被邪恶疯狂迫害时对大法的正信，危难来时师父对弟子的慈悲呵护等等，一笔难书！

弟子唯有精進再精進，在所剩不多的时间，用心做好三件事，多救人，以此来回报师父的救度之恩。

愿天下善良人都牢记“法轮大法好！真善忍好！”常念得福报。

感恩师父！叩拜师尊！

合十

## 修炼故事

### 修炼法轮大法真好

大陆大法弟子 彩莲

我是一九九八年二月得法的教育系统的一名大法弟子，以前我是一个自私冷漠、怨天尤人、疾病缠身的人。我抱怨老天对我的不公，让我患上顽固且不能治愈的皮肤病；我因为自己出生在一个贫穷的家庭而感到自卑；我几乎天天因为学生们的顽皮而生气；我常常因为一些鸡毛蒜皮的小事和婆婆争吵不休；我因为父母关系不好经常打架而内心不得安宁；我又经常因为母亲和弟弟向我们借钱而在丈夫面前左右为难。我感觉自己活得很苦很累，我不知道我活在这个世上有什么意义和乐趣。如果不是因为当时儿子太小我真的想过轻生、一了百了。

自从我修炼了法轮大法，我才逐渐地脱离了人生的苦海，变得豁达开朗、身心健康。

我真正体会到了无病一身轻的快乐和道德升华后的喜悦以及修炼大法的神奇与超常！

#### 一、大法的神奇

##### 不可思议的职称评定

因为职称评定直接涉及到工资晋升和地方政府财政支出的难题，所以我们本地对教师的职称评定卡的很严。再加上拉关系、走后门等不正之风，所以有很多优秀教师到退休也没评上副高职。再加上我修炼法轮大法，评定副高就更难上加难了。因为虽然我在工作中兢兢业业，但是学校却在将近二十年的时间里几乎不给我任何荣誉。甚至在二零二零年，还以政审不过关而不让我参评。

在二零二一年的职称评定中，我幸运的刚好迈进这个门槛，那次的评审条件好像是专门为我量身制定的。真是不可

性，把我们引到一个干净的平台上去，师父为我们真是操碎了心。现在虽然也有反复，很少，最好的情况是上网先发“三退”名单，下载师父经文、期刊、明慧广播和每日文章，登录内部邮箱互通信息，少量关注动态，看视频也是以干净世界为主，接着就下网。

关于手机，开始还不是太执著，有的时候是因为买些东西，三买两买的随手就看了体育新闻，什么围棋啊、NBA 啊等等，因为以前自己喜欢体育，执著于体育的心还没去掉。其实竞技体育本身就充斥着名利，还有争斗，什么转会费啦、你第几啦、他赢啦你输啦等等，那时还不是那么严重。慢慢的就转到刷手机小视频上来了，一条一条的看，有时还看的挺过瘾的，不知不觉中一、两个、几个小时就过去了，然后是后悔，自责。严重的时候是看见手机就拿，拿起手机就刷，甚至到后来发展到了有时家人还会把手机放到我面前叫我用的地步，利用家人引诱我。

我想它为什么要搞短视频呢，它也是揣摩人的心理的，现在的人喜欢打“快拳”，除了赚取流量外，都是长视频的话，你要不喜欢就关掉了，渐渐会失去对软件的兴趣。而短视频呢，时间短，涉猎广泛，条目众多，你不喜欢接着可以刷下一条，直到有一条适合你，然后再根据你的喜好建立个个人信息库，推送你喜欢的内容，让你在获得短暂的快感中积累着更多的快感，从而吸引你，叫你依附它，直至欲罢不能！

由于里面充斥着大量寡趣、低俗、媚俗的内容，成了暴力、色情、夸张、虚假、个性表演的舞台，能勾起人的满足感、控制欲等各种欲望。也能助长人的好奇心，显示心、色欲心、对明星的崇拜的心等执著心。而对修炼人来说，短视频最大的危害是降低了修炼人的专注力、自制力、意志力和忍耐力，使修炼者心沉不下来，念静不下来，在观看中迷失



## 执著于油管 and 手机小视频的教训

大陆大法弟子

把我的两段经历——执著于油管 and 手机小视频的教训写出来，就是要告诫自己，提醒同修：不要再触碰手机里那些乌七八糟的东西，不要再执著于油管上的视频，善用电脑，去掉对手机的执著和依赖，果断决断，做个真修者，“远离险恶”[1]。

一开始我上油管的时候，是因为优盘项目需要经常更新可删除盘里的内容，如铁链女啊、郑州大水、江蛤蟆死了、白纸革命等。觉的自媒体同修做的哪个节目都很好，但优盘空间有限，也只能选择性的用，于是就把相关话题几乎看了个遍，再从中选择几个加进去，所以每次上油管的时间都会超过两小时，而且一边下载一边还看其他网站的内容。

突然有一天发完正念，觉的眼睛睁不开了，眼里都是眊目糊（东北话，俗称“眼屎”），粘乎乎的真把眼睛给糊上了，眼睛痒痒的就想揉一下，可越揉越痒，眼睛变的又红又肿，跟金鱼眼似的。我嫂子那天恰巧来家，她是学医的看见我这样就叫我去医院看看，我不想去，她说那就买瓶眼药水吧，我为了应付嫂子就去买了瓶地塞米松滴眼液，当时滴了几滴，一会儿就好了，眼药水就没再用。

过后也明白，其实应付别人就是应付自己，只解决了眼前的，业力又压进去了，其实中间出现了几次反复和拔河的状态，有时候是明知故犯，有时候是揣着明白装糊涂，本意上根本没想去，决心也不大。意识到问题后，油管就不大看了，那时“干净世界”来了，我当时就悟到“干净世界”名字的本身就已经说明了这是个干净的平台，到这里来。也可能吧，也不是我一个人，有很多同修执著在上面，师父为了我们修炼才推出来“干净世界”，叫我们意识到问题的严重

思议！在修炼中，我虽然早已看淡了名利、不执著结果，但是我的同事们却在观望着、议论着、为我担心着。通过半年多的层层审核，最后我顺利通过，每月工资晋升将近五百元。同事们向我投来羡慕的目光、并津津乐道。因为我面临退休，所以那一年就是我最后参评的机会。修炼真是神奇！就像师尊所说：“我们修炼人讲随其自然，是你的东西不丢，不是你的东西你也争不来。”（《转法轮》）

### 儿子的神奇经历

虽然我是教师，但是我儿子学习成绩很不理想，高考那年，我儿子以 330（满分 700）多分的成绩勉强考上了一个专科学校。快毕业的时候，他却坚持参加专接本考试，以他的数学和英语成绩和基础，考取本科简直就是异想天开，而且只考这两科。看着他想上学又担心考不上的痛苦，我犯愁了。怎么办呢？

在他走投无路的情况下，他听取了我的建议：修炼法轮大法！因为法轮大法创造了太多的人间奇迹。有数不清的人身患重病因修炼了大法而绝处逢生；有多少不可救药的浪荡儿因修炼了大法而改邪归正；有多少个学习基础太差的孩子因修炼了大法而开智开慧、最后金榜题名，等等等等。各种各样的例子太多太多了。法轮大法会给我儿子带来奇迹吗？我不敢多想，因为他的基础实在是太差，而且也没有太多的时间准备。但是随着他每天抱着笔记本电脑观看李洪志师父在广州的讲法视频时，他那浮躁的心不再焦虑、逐渐平静下来了。

他终于可以全身心的投入学习了。当他几个月后如愿考取本科、又两年后成功考研、再三年以后被某学院顺利聘用、成为一名大学教师的时候，这些接踵而来、一个又一个惊喜让我们目不暇接！也让我和我丈夫单位的同事们、还有我们所有的亲朋好友都见证了法轮大法的神奇与超常！简直

不敢相信！以至于当我告诉一个同事我儿子考上研究生时，她的第一反应是瞪大眼睛对我说：“不可能！”因为我儿子的初中就是在我们学校上的，他们太了解他了。当亲戚和同事得知我儿子去一所大学上班时，他们有的竟然脱口而出：

“你儿子的工作有编制吗？”甚至两年过去了，他们还在怀疑我儿子是不是临时工。有的同事不禁赞叹：“你儿子能成为大学教师，太不可思议了！”“法轮大法改变了你儿子的命运！”

其实这并不奇怪，因为师父开示：“法轮内用度己，具有强身健体、开智开慧和保护炼功者不出偏差的作用，并且能保护修炼者免受心性差的人侵扰；法轮外用度人，可以给人治病除邪，改变一切不正常状态。”（《法轮功》）“当然更高一层的神也把低层能不能发明出东西来、能不能有所创造溶在了他们境界的提高中，他的境界能提高就让他开智开慧，就让他有所造就、有所创造、有所提升，提升之后他能够不断的认识到自己是因为自己的道德提高才得到的、是因为自己的境界高了才能够有这样的提高。”（《二零零五年旧金山法会讲法》）

## 二、大法的光辉照亮了自己，也温暖了他人

### 无怨无悔照顾公婆

我和婆婆都很强势，经常因为一些小事而矛盾不断、有时甚至唇枪舌战。这让夹在我和婆婆中间的丈夫左右为难、苦不堪言。这种状况一直持续到修炼了法轮大法。李洪志师父教导我们按照“真、善、忍”做个好人，让我们善待所有的人，遇到任何事情、与任何人发生矛盾都要无条件的找自己，看看自己错在哪里。我就努力的按照师父的要求去做，首先改变自己，放下对婆婆的怨恨和不满，善待她。

我公公和婆婆都是将近八十五岁的高龄了。在几年前我

层的生命来看，下走到低层次，就好像死了一样；从低层又修回到高层，就像复活了一样。

在不同的层次，要去掉那一层所有的执着，等于是放下那一境界的一切，那这个生命就摆脱了那个层次所有的束缚，将突破这个层次，升华到更高的境界（更微观同时也更广大的空间）了。所以，“命门”是层层都有，“放下生死”的考验也是层层都有。

放下生死，闯过第一道“命门”，还没能达到下一个境界。中间还有一个过渡层次，对应着遥远的时空距离。这个可以说是“空”或者“无”的地方对应着净白体（无色体），心性的考验是“无漏”和“舍尽”。这个考验比“放下生死”要求更高更严格，难度更大，因为层次越高，标准越高。但只有走过去之后，才能真正达到更高一个层次，而后从头再开始修，直至放下那一层的一切，也就是那一境界中的“放下生死”，闯过第二道“命门”，然后又是那一境界的“无漏”和“舍尽”，这样一步一步的往上修。对应到表面世间，就是反反复复的修，修好的部分就隔开。

说来惭愧，回想自己 99 年以后第一次走过了生死的考验，就觉得自己已经没有根本的问题了，因此一段时间放松了在法中精进，忙于做讲真相的事。直到几年之后毫无预警的又经历了一次在那个境界放下一切的考验，才开始严肃的反思自己的问题。

“大意失荆州”——人很容易自满，觉得自己小有所成就沾沾自喜，忘记了大法的严肃，师父的洪恩。这沉痛的教训让我在后来的修炼中时常警醒自己。层层宇宙，层层天体，层层大穹……层次多的连人类的数字都衡量不了，要救度的众生更是无量无计。正法修炼是多么严肃！

范围越大，就是越大的一层“壳”。“壳”是个多音字，可以读“Ke”或者“窍”。所以这些执着的“壳”又对应着人体上不同的“窍”。不修炼的人，七情六欲俱全，所以这些“窍”都是堵死的，象一道道关闭的大门（“关”）。修炼中的“关”，其实就是不同的执着在挡着我们向微观（对应的范围也更宏观）上突破——上天。所以这些不同层次的“壳”也对应着不同层次的“天”的局限，也就是不同层次粒子的外壳。我们去掉了一个执着，过了“关”，那个执着对应着的“门”就打开了，也就是那个“窍”开了，就突破了那一层执着的“壳”（那一层粒子的外壳）。因此身体范围（自身的空间场）变大了，也更微观了。去掉了执着，对应的心性的尺度和智慧就生出来了，“开窍”了。

现代社会更复杂，来了很多外来因素。比如外星人给人带来的科技，人们学了用了，因此在人体的微观中也形成了不同的“壳”，对应着人对这些东西的执着。

师父讲过：“过去的修炼人是一个执著、一个执著的去，你们是，几乎是所有的执著都在，把它一层一层的去减弱、减弱、减弱、减弱，减的越来越弱、越来越少”（《各地讲法十三》〈二零一五年美国西部法会讲法〉）“放下生死你就是神，放不下生死你就是人，就是这个区别。我们修炼来修炼去的，把什么执著都放下了，那不连生死都放下了吗？”

（《美国法会讲法》〈纽约法会讲法〉）

我理解，在人的层次，要去掉所有人的执着，等于是放下人的一切，断绝了一切和人这个境界的连系，该成为神（超越人的生命）了。这个“放下生死”的考验（生死大关）极其重要，对应着人体上极其关键的大窍——“命门”（在人这一层，“命”关乎生死，人把活着叫“有命”，死了叫“没命”）也是划分大的层次的粒子的“壳”。在高一

就主动承担了在年底给他们做卫生的任务、给他们刮房等等。刚开始，我心里也有些不平衡，我公公、婆婆有四个儿子、四个儿媳，可是谁也不过来帮忙。我想：“这活又脏又累，谁愿意干啊？”可是想到自己是修炼人，怎么能和常人比呢？又想到师父讲的法理“因为我叫大家在做好人，我希望大家要做一个更好的人、超常的人、健康的人、更高尚的人，直至能够使你圆满的人。”（《澳大利亚法会讲法》）我逐渐的就心平气和了。

在去年年底，我公公和婆婆都感染了中共病毒，发烧、全身没劲，生活不能自理了。正好那段时间我不用给学生们上网课，就主动的、全天候的担起了照顾他们的责任，每天给他们送饭、做卫生、端水、送药等等。刚开始，我丈夫不让我去公婆家，怕我也被传染中共病毒。我就问丈夫：“如果我不去，那谁来照顾爸、妈呢？”他无语了、也就默许了。我儿子放寒假了，他连续一个星期每天陪我公公去外村的诊所，给他爷爷端水、端尿、看着输液。我公公很感动！而且我儿子还花了一千多元钱给他爷爷、奶奶买生活用品。和他们另一个孙子和两个孙女形成了鲜明的对比！我公公发自内心的逢人就夸我儿子孝顺、懂事。

虽然现在我公公、婆婆能生活自理了，但是想到他们岁数大了、腿脚不灵活，我就主动包揽了给他们洗衣服的活。婆婆的眼睛看不清东西，想让三哥哥带她去医院，三哥哥说大哥哥退休了，让他带婆婆去。可是大哥哥却对婆婆说等周六、周日我和丈夫休息时带她去，而且还可以用我的医疗卡。我和丈夫、还有二哥哥带她去一次医院。本来第二次三哥哥一人带她去就行，可是婆婆却坚持也让我去，愿意我陪在她身边。我只好请假了。当婆婆给我们和三哥哥各二百元汽车费时，我们没要。婆婆对我非常满意，经常在外人面前表扬我、夸奖我。



如果我不修炼大法，我能发自内心地做到善待他们吗？是法轮大法化解了我和婆婆之间的矛盾，是法轮大法的光辉驱散了我们家时常弥漫的硝烟！因为我牢记师父的教诲：

“当然，我们在常人社会中修炼，孝敬父母、管教孩子都是应该的，在各种环境中都得对别人好，与人为善，何况你的亲人。”（《转法轮》）

### 碰车事件

十多年前的一个下午，一个大型钢厂附近的路上行驶的车辆很多，有点堵，我开车不小心刮蹭了停在路边的一辆面包车，我赶紧下车查看，发现我的车和那辆面包车都划了一道痕，不值得报保险。我就在那儿等了两个多小时也不见车主。路过的人都说：“你怎么那么傻啊？别等了，快走吧！”我想我是一个修炼人，师父教导我们：“但处理问题时你要与人为善，尽量为别人着想”（《济南讲法答疑》）。碰巧一个同修和他们村的村支书路过那里，他们也停下来陪着我等车主。

最后车主的一个朋友帮我们联系了他，车主是一个外地小伙子，他说修车得需要二百元钱。那个村支书一听就火冒三丈，他立刻上前揪住那个小伙子的衣领，大声喝道：“你敢要二百块钱？你看看你这辆破车！到处是划痕，都没有必要修了。而且你再看看你车上面挂的是什么？”我抬头一看，车旁边的树上挂了一块“禁止停车”的牌子。村支书又说：“你今天是碰到好人了，要是换了别人早就跑了，你一分钱也得不着！就给你一百五，我当家里了。”小伙子不敢说话了，但是很委屈。我坚持赔了他二百元。小伙子立刻就高兴了，嘴里哼起了小曲。我心里也如释重负。同修给他和围观的人讲起了真相。他们都很认同，都说附近包括停车场经常发生蹭车事件，但是没看见过肇事司机主动等着赔钱的。

的神念，邪恶根本不敢靠近我们，也迫害不了我们。我们只有救人的份。邪恶敢于迫害，是因为我们的人心太重、太多，信心不够，正念不足，没有运用好神的正念，就会被邪恶钻空子。可见，我们修炼中保持强大的正念是多么重要！

最后以师父的一段法与同修们共勉，“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。”（《二零零三年元宵节讲法》）

叩拜师尊

谢谢同修

### 从“窍门”说起

山雨

做任何事情找到了“窍门”，会做的既快又好。这其实也是智慧增长的体现，人们会说这人“开窍”了。

师父在法中讲过：“许多人在修炼当中有时看到自己好象进入自己的身体了，身体里象广阔的天空一样，自己在天空里运转、在天体里走。那个门一道一道的被打开，自己往前冲，再仔细看，思想再扩大一步看，噢，原来是自己身体的脉穴在打开。”（《美国西部法会讲法》）“层层粒子就是层层天”（《各地讲法十四》〈二零一六年纽约法会讲法〉）。“那个银河系它也是有外壳的”（《美国法会讲法》〈旧金山法会讲法〉）在广州讲法录音里提到（大意）：命门象天那么大，和自己的空间场一样大。

最近修炼中过了几个很大的心性“关”，之后明白了：“物质和精神是一性的”（《转法轮》）。

人的不同的执着心在另外空间对应着不同的“壳”，而这些“壳”的微观层次不同，大小也不同。越微观，对应的

发车，可我在乘警办公室耽搁了近半个多小时，我对乘警说：“火车早已开走了，那我的车票不得作废了？”乘警说：“不会的，你没上车，火车不会开走的。”检查完行李后，只见乘警用对讲机与对方通话，大概意思是说可不可以放行，对方说可以放行。这个乘警帮我一起拿包，以飞快的速度进了站台。我刚踏上一只脚上火车，火车便发动了。

我很快找到自己的座位坐下，这才发现自己的内衣全湿透了，我靠窗户边坐下，感恩的泪水涌了出来，我既激动又兴奋，真是太惊险的一幕，想想还有些后怕。突然想起师父在《转法轮》里讲的，“好坏出自人的一念，这一念之差也会带来不同的后果。”。如果我用人心的来对待这突如其来的事件，其结果可想而知。我要说的是，不管什么情况，多大的魔难，都不能失去正念，坚信师父、坚信大法，守住心中的正念，师父就会为你作主。大法的神奇在我身上再次显现。

还有一次，我去资料点拿真相资料，拎了好几大袋的真相册子和真相光盘走在街上。忽然看见不远处当地的国保大队长朝我这边走来，他认识我，离我只有十几米的距离，我要躲开他来不及，于是我就发正念，让他看不见我。他快走到我跟前时，只见他突然从裤兜里拿出手机，专注的去接电话，好像根本没看见我一样，就这样，我和他擦肩而过，像什么都没发生一样，我知道这又是师父保护弟子躲过这一难。

师父说：“对宇宙真理坚不可摧的正念是构成善良的大法弟子坚如磐石的金刚之体，令一切邪恶胆寒，放射出的真理之光令一切生命不正的思想因素解体。有多强的正念，有多大的威力。”（《精进要旨二》〈也三言两语〉）

在修炼的路上，神奇的事太多了，篇幅有限，就不一一赘述了。我要说的是：只要有足够的正念，也就是足够

在今年一月份的一天晚上，我丈夫在我们楼下停车时，因为地面不平，我们的车就碰到了停在前面的一辆车。虽然不仔细查看根本就看不出来那辆车的划痕，但是我还是把那辆车的车牌号及我们要赔偿的信息发到了我们社区的一个将近五百人的微信群。但是我收到的却是人们的纷纷留言、对我进行点赞和表扬。这是我没有想到的，我很感动！群里大多是东西被偷和人们对这种行为的谴责、提防以及人们面对疫情的恐惧与无奈。因此我发的这条信息就像一股清泉，滋润了人们干涸的心田！也像一缕阳光，给他们带来了温暖与美好！虽然那辆车的保险杠有旧伤，但是我们仍然以新的价格进行了赔偿。车主非常激动，他说如果我们不留信息，他根本就看不出来。他抱拳对我们表示非常感谢！

我之所以这么做，是因为师父教导我们：“我还要告诉你们，其实你们以前的本性是建立在为我为私的基础上的，你们今后做事就是要先想到别人，修成无私无我，先他后我的正觉，所以你们今后做什么说什么也得为别人，以至为后人着想啊！”（《精进要旨》-〈佛性无漏〉）

修炼法轮大法真好！我无数次的感受到了大法给我和我的家人带来的神奇与美好！也无数次的体会到了按照“真、善、忍”去做给自己和他人带来的幸福与快乐！感谢师父的无量慈悲！感谢法轮大法！

### 修炼体悟

## 作为弟子只有感恩的份

大陆大法弟子

一学习师父新经文所想到的

我是 1997 年有幸得法修炼的，记得刚得法的那些日子，通过学法知道能修成“佛”，心理充满了对师尊的无限敬

仰，一学法就莫名的流泪。后来在法中才明白是自己明白的那面对师尊的无限感恩，是师父在这宇宙的末法末劫时期从地狱把自己捞起洗净，再把金光闪闪的法轮和上万种不止的机能、机制、契机下上，这是无法用价值来衡量的……

所以在这二十几年的修炼中，无论是在和平的环境中，还是在邪恶的疯狂迫害中、在魔窟中，在巨大的压力下，弟子都坚定不移的义无反顾的走在证实法的路上，从未向任何邪恶妥协过，都坚定的说：“炼！”就是在极度的危险中、在生死抉择中——面对歇斯底里、发疯似的人双手举起的砍刀即将劈向自己时，也毫无动摇，在那一刹那、一瞬间，弟子做到了“心如止水”，心里仍然洋溢着幸福的感觉——我是大法弟子！此情此景只是把 10 来岁的女儿吓得惊叫。最后还是师父保护了弟子，救了弟子的命，举着砍刀的人突发心脏病倒在了沙发上。

一路走来，这二十几个春秋岁月，弟子无时无刻、弟子的整个身心，从洪观到微观的每个细胞都充满了对师尊无限感恩和敬仰，师尊恩德是无法报答的，而且师父对弟子的付出和承受是我们都无法知晓的，如果没有师父下世正法，往小了说，地球早已灰飞烟灭了，地球上的任何生命还能存在吗？往大点说，银河系、小宇宙、大宇宙、大穹、天体、天体体系甚至我们想象不到的更大的范围，都是依仗师父的慈悲和巨大的承受才能更新、从组。如果没有师父正法，一切的一切早已解体了，都是“空无”的状态了。

所以说到现在为止任何能存在的物质、生命都应该感恩师父，也都欠了师父，也是任何什么都无法报恩师父的。那么只有生命遵从宇宙“真善忍”的法则，谦卑地做好，否则是无法升华到新宇宙的。

知道感恩的生命才有良知！！知道感恩的生命才有爱！心里才能充满阳光！

善忍”原则做人，心灵得以净化，道德得到提升，整个身心都沐浴在大法的佛光中。

修炼大法后，不但我的身体变得无病一身轻，而且做证实法的事情也变得理智、智慧。在邪恶迫害大法弟子的这二十几年里，我在证实法、向世人讲清真相中，多少次危难来临，在难以脱身的情急之下，在慈悲的师父百般呵护保护下，都能逢凶化吉、遇难呈祥。其中有两次经历让我至今难忘。

第一次，那是二零一四年四月的一天，我打算乘火车去儿子那里。临行前，我在家中准备了近一百封真相信，想到儿子的所在地去邮寄，随身还携带了一本小的《转法轮》，十部真相手机、电话卡、电话号码等。到了火车站，远远就看见了五、六名警察站在进站口验票的位置，心想：今天怎么有这么多警察在这儿？我没多想，随后便跟着其他乘客验票进站。谁知我掏出身份证和火车票去验票时，身份证突然报警，然后又验了一遍，还是报警，警察说：“你先把行李过一下安检吧。”行李过完了安检，我去取包，背上一个包，拎着两个包准备立即进站台，这时的我神情有些紧张，心想：这下完了，查出东西来，那就不是判八年、十年的问题。但我立刻否定了这个想法，想到我是大法弟子，做的是最正的事，邪恶凭什么迫害我，我有师父保护。

我在心里求师父：师父啊，弟子遇到麻烦了，求师父加持弟子的正念，绝不让邪恶抓到迫害我的把柄，内心一个劲地喊：师父，救救弟子。这时，警察们将我拦住，把我带进了乘警办公室，开始对我和行李进行检查，翻了好几遍我带的三个包，最后从包里只拿出了一本小《转法轮》，其他的一样没翻到，也没看到。我长长舒了一口气，知道这是师父保护了弟子，我在心里说：谢谢师父！谢谢师父！

本来是上午八点二十分的火车，又是起点站，应该准点



了。整个人的状态类似于，从抬头望天的目空一切、什么也看不上，到接地气的脚踏实地，把眼光集中在好好利用现有资源，而不是贪求和沮丧于没有的，不论是客观上不具备条件的，还是因为自己心性毅力不够而目前没有的。

我还悟到，珍惜自己所拥有的、最平凡的、微不足道的一切：点滴的时间、很小的事情、点滴的努力等，就像珍惜空气和水，这些其实是生命的重要资源，但是因为太平常太容易得来了，人们反而不珍惜，反而贪求不容易得到的东西。

一点分享，不当之处，请慈悲指正。

## 信师信法 正念显神迹

湖北大法弟子

“沧桑一瞬是时间，正法造就新纪元；悠悠岁月荣与苦，只为此时了洪愿。”（《精进要旨三》〈零四年元旦向大法弟子问好〉）时间过得真快，转眼间，师父洪传大法已是三十一年了。

我今年六十岁，得法前，在某地的一所学校任教。一九九六年五月，我得法开始修炼。修炼后，我的身体发生了巨大的变化，无病一身轻，每天都过得充实、快乐。那种美好的感觉无以言表，更难以表达对师父的无限感恩之情。大法的无边法理和深深的内涵，让我折服。我明白了人为什么活着，人应该为什么样的价值而努力，这所有的疑问都能在大法的法理中找到答案。宝书《转法轮》中的每一个字都是真实不虚的。

修炼大法后，我变得宽容大度，在学校里，按照法轮大法的标准要求自己，做到无私无我，遇事总考虑别人，同事之间、邻里之间关系处理得融洽，事事按照师父教导的“真

## 从小处、从容易处做起

大法弟子

我好大喜功的心很重，凡事都爱从大处去想、去计划，但很多时候结果并不好。比如，一提到精进，脑子里想的就是早上如何更早起来、延长抱轮时间、增加学法的量等等，但最后常常做不到，而感觉沮丧，恨自己不争气、安逸心重、毅力不强。

有同修交流过从小处做起的心得，自己却看不上，感觉不带劲儿。别人交流落下学法炼功后补上的心得，我却觉得学法炼功多年雷打不动的才令人佩服，落下不是不精进、自律不强吗？别人交流读法的收获，我却觉得背法才好。

但是自己感觉带劲儿的大计划却落实得不好，或者忽冷忽热，无法持之以恒。自己并未因为设想大、计划大而从中受益，反而带来沮丧。自己就是典型的眼高手低，大的做不到，小的又不屑做。有时，早上起晚了，一天都带有沮丧心情，学法炼功也静不下来，就是不接受现实，不原谅自己，但这样的心态并未促进早起，深挖背后的心，其实是贪求心、不理性、急于求成、攀比、好高骛远等。

最近，终于通过实践尝到了从小处做起的甜头了。一次，忙于事情一整天，很晚了学法炼功还没做，学了一会儿法之后只剩约 15 分钟就该到睡前发正念时间了。当时很想炼功，但是又觉得只有 15 分钟了，要是从前，自己肯定看不上这么点时间，觉得炼 15 分钟和没炼也差不多。那天，就决定利用这 15 分钟炼功，炼了第一套和第三套的一部分，感觉身体很舒服，真想不到这么少时间炼功也能感觉到不同，我悟到，因为我生出了珍惜的心，珍惜点滴时间，珍惜点滴的努力，因此感受到了鼓励。

自己好大喜功的心还表现为，有时候参与一个大的项

目，就很欢喜兴奋，似乎加入进来就上了个台阶，其实还没开始呢，就已经把功劳划到自己头上了。背后的心态不是精进，而是贪婪，贪功劳。

在学法方面也是，过去一谈到加强学法，想的就是背多少法，学多大的量，都看不上学的量不大的，也看不上不背法而读法的方式。我觉得，这些想法背后都是好大喜功的心。最近我体会到，捧起书就要心怀珍惜，不管能有多少时间学。不能习以为常了就不知珍惜，而眼睛总盯着更大的，总有种不满足之感。

那天，读法时读到这句：“这本书已经是不能用价值来衡量了。你还求什么东西呢？”（《转法轮》）我一下子感觉到，每天能够捧起法来读，有法可学，有功可炼，这些唾手可得的其实是非常珍贵的，不能因得来容易就不懂珍惜。感觉自己很幸福，真的别无所求了。

最近的一个经历令我体会到，好大喜功，有时不是促进，反而是阻碍。自己计划写篇某个主题的交流，计划写得长而全面，结果几个月都提不起笔来，感觉有种阻力似的，缺乏动力和思路。后来，因为一小点体悟而提笔，本想写篇短文，主题也不同，但没想到提笔后思路越来越开阔，感觉得到了师父的加持和智慧，最后写成了计划很久却提不了笔的那篇文章，比想象的要好很多。由此悟到，我那种好大喜功的心，反而使自己产生畏难情绪，没有促成，反而阻碍了事情。

在修炼心性方面也是，过去自己一直希望改掉发火，总羡慕那些能做到骂不还口的同修，但是自己常年累月做不到，总是自责、懊恼，但拿不出好办法。后来发现，其实，在发火之前，还有很多的一个个步骤可以提升呢，我想要一下子不发火，可实际上却连前面更容易做到的步骤都没去努力，不也是眼高手低吗？等于是，婴儿还没学会走就想要一

下子学跑似的。仔细想想，发火之前有些什么？有时候自己心里对某人看不惯，对某人不满意，对某人有观念，这就埋下了日后会发火的一个个火种子似的，如果这些念头浮现时，自己不去克制、否定它们，而要想在怒火爆发时才去克制，那真是很难的了。

我过去和家人经常发火，争吵是家常便饭，那时候心里也看不上对方，对对方有诸多的不满意。现在不发火了，根本上是那些不满意都消除了，都在我向内找自己、修去人心和观念的过程中，完全想明白了，对对方只有感恩，没有埋怨，真的想不到一点要抱怨之处，自然无火可发了。我发现，修炼心性的其他方面也是，小小念头出来时，就是一个可以在修心方面迈步提升的小台阶，而不要等到矛盾爆发、关难堆积大了才去跳跃一个大台阶。

我觉得，好大喜功、好高骛远、急于求成，这些心背后都有党文化的那种浮夸和极端，带有一种藐视自然规律的不理性，看不上脚踏实地的走路，而希望一步飞跃到目的地，类似过去邪党“大跃进”口号“人有多大胆，地有多大产”、“三年超英，五年赶美”等等。

个人悟到，从小做起是一种理智而智慧的心态，而且是切实可行的，只要把脚迈出去，一步一步走，就在前进了。而从大做起，如果门槛太高而自己力所不能及，等于是空谈，除了带来沮丧之外并无益处，甚至因门槛高而令自己畏难。因此感觉到，精进不一定要从宏大的计划开始，也可以从小处开始，珍惜点滴，珍惜哪怕片刻的学法机缘，在每一次的发正念时认真做到位，不敷衍，对点滴修炼机缘抱有感恩心去珍惜对待。

当我最近开始这样做之后发现，学法更加静心了，对法理有很多体悟；发正念和炼功时更加专注了，能感受到明显的热和能量。随之而来的是，心更加平静，对修炼更有信心