

雁，转生到你家来跟你讨债来了，所以他看到你就骂不是没有原因的。

算卦的人给他出了个主意，让按照他说的去做就会好起来。儿子不在家时，骑在房子的梁坨上（过去自家盖的房子的梁坨都露着），面前放盆水，水里放个镜子，儿子从外面回来，用镜子在水里面照你儿子，你看看他身上的那把剑在什么位置，从房梁上下去，照他的那个部位把剑拔下来就好了。

这位父亲照算卦人说的，在房梁上坐好，水和镜子都按告诉的准备好了，不多一会，儿子骂骂咧咧的回来了，进屋就找父亲。这时父亲赶紧用镜子照儿子，果然发现儿子的右后臂上一把剑扎在那，这位父亲从房梁上下来，走到儿子身边，照着右后臂部位拔了一下，在另外空间这把剑被拔了下来。果然从那以后儿子再不骂父亲了。

老人们都讲万事皆有渊源，人生的苦难真的都是前世的恩怨造成的。可现在人们都受党文化的无神论毒害，不相信因果关系、不相信善恶有报、不相信欠债要偿还，出现问题不找自己的原因，和对方对着干，你强势我比你还要强，甚至两败俱伤，这一世没还成下一世接着来，越积怨恨越大，真是冤冤相报何时了？

现在只有修炼法轮大法的才知道与人相处发生矛盾找自己，无怨无恨，以德报怨！因为那是大法师父对弟子的慈悲教诲，是升华境界的根本，那是真正的圆融！

正见周刊



香港法源书店近期再次举办“法轮大法九天学习班”。有新学员说：“人身难得，大法更难得。”义工更在九天班上看到了庄严殊胜的景象。

第 1122 期

2024 年 2 月 20 日

目 录

正见新闻

神韵日本圆满落幕 精英盛赞神性文化底蕴 /3

神韵法国南特六天八场全爆满 观众震撼 /3

讲清真相

正法到人间 世人得救度 /4

修炼体悟

亲身感受正念正行时师父的保护 /8

从另一个角度谈病业假相 /11

读文章“梦中所见：危险在逼近”所想 /18

随笔：不敢再动恶念 /19

实修自己 /21

从 979 元到 148 元的变化 /24

修炼感悟：修好自己 /26

粗晓因缘，放下怨恨 /28

从制作到包装真相册子中修心 /30

邪不胜正是天理 /33

随感：想过好日子的心 /33

神传文化

婆婆讲的故事 /34

选两个记忆比较清楚的小故事写出来与同修分享。

一、妻子挨打的原因

一天，有一个人家来了一位道士，大概这位道士看出这家夫妻之间矛盾的来源，想帮助一下吧。这家女主人热情的招待了这位道士，主妇是个勤劳贤惠的人，告诉道士丈夫每天都无缘无故不分青红皂白的打她，她求这位道士，给她看看是什么原因。道士说，你知道他为什么打你？是你前世欠他的，那一世你丈夫是你家的一头驴子，拉磨时它走慢了一点你就打它，那一世它挨了不少你对他的打骂，所以这一世他转生成人做你的丈夫来打你。女主人问道士，怎么才能不让他再打呢？道士告诉她，把笤帚放到门口，你丈夫回来他就会拿起来打你，你就让他打，别还手。笤帚是很多根条子扎在一起的，一根条子算一次，这一把笤帚是很多根条子扎在一起的，打下去一下就等于打了好多次，打几下就把你欠他的还够了，道士说完就走了。

女主人按照道士说的把笤帚放在门口，不一会丈夫回来了，看到门口的笤帚拿起来就朝妻子打去，妻子一动不动，任由他打，直到打累了才住手，从那以后丈夫再没打过她，因为欠下的还够了。

二、儿子原来是一只领头雁

自古以来儿子打骂父母的还真不多，但有这么一家，儿子就是跟父亲过不去，只要从外面回到家就无缘无故先骂父亲一通，父亲很是生气，用了很多办法也没解决父子之间的问题，就这样父亲忍受着过了好多年。

一天，孩子的父亲听说有一个算卦的，算的比较准，他就找到那个人，把儿子骂他的事说了。算卦的人说，你儿子骂你可不是无缘无故的，你们之间有恩怨，有一世你用剑射死了一只领头雁，你这一世的儿子就是你射死的那只领头

随着修炼时间的推移，我认识到，错不在过好日子，如果你有那么大的德，有那么大的福报，当然可以过好日子，那是你应得的。错就错在一个“想”字，“想”是什么，是执著，是欲望，当修炼人有妄念，对当下不满足，“想”过一种比现实更好的日子的时候，那就是错了。

一念天堂，一念地狱。想过好日子，在常人看来想过好日子是一种向上的动力，是励志的表现，值得大大的夸赞。但在修炼人看来，却是牵一发而动全身，那一想，清净的心就再也不能安宁了，所以说欲望是万恶之源。常人说欲望是社会前行的动力，没有想法，社会怎么发展。其实师尊在《转法轮》中开示了：“其实人类科学怎么发展的，也是随着历史的安排在发展的，你人为的想达到某一目的地，也是达到不了的。”所以人从来没有说了算过，你以为人类走到哪一步是人类自己创造的吗？不是，一切都是高级生命所控制的。

一个人的命运也是，你想过好日子就能过好日子了吗？神给你安排了吗？如果没有安排，你想了，又做了种种损害别人的事情，那不就造业了吗？

所以安于当下的生活，知足感恩，才是最好。

感恩师尊的慈悲救度，弟子叩首！

神传文化

婆婆讲的故事

黑龙江大法弟子

婆婆九十二岁那年去世，年轻时虽然没有上过学，但是个很聪明的人，上过几天夜校，认了一些字，渐渐的能看一些故事书，我们在一起生活了十八个年头，婆婆给我讲过几个小故事，我总想把它写出来，可一直没有动笔，今天我就

正见新闻

神韵日本圆满落幕 精英盛赞神性文化底蕴



2024年2月16日下午，神韵纽约艺术团在福冈太阳宫音乐厅（Fukuoka Sunpalace Hall）的第三场演出再度大爆满，主办方为满足观众观看热情，不得不临时加座。福冈是

这次神韵艺术团在日本演出的最后一站，至此，历时近两个月的神韵2024日本巡回演在福冈划上完美句号。

在近两个月的演出中，神韵艺术家们到访日本十大城市，演出场次达到创纪录的42场之多。

“神韵之美，令人难以忘怀！”日本经济产业省顾问中野正隆（Nakano Masataka）用“纯净的美”和“活力四射的跃动感”形容神韵演出盛况。

神韵法国南特六天八场全爆满 观众震撼



2024年神韵世界艺术团在法国南特市的演出，历时六天八场，场场爆满！而且票房在三个月前就售罄。共有一万三千多位观众有幸一睹神韵风采。其中有退役的陆军四北军区司令、公司总裁和企业老板、市府官员、法官、律师，还有许多大公司的技术和管理人才。观众对神韵感受最多的是“震撼！”“太美了！”“充满希望！”

2月18日演出结束时，演员三次谢幕后观众才意犹未尽地离开。

2月18日演出结束时，演员三次谢幕后观众才意犹未尽地离开。

讲清真相

正法到人间 世人得救度

大陆大法弟子

慈悲伟大的师父您好！

全世界大法同修大家好！

我是在大法中修炼了十八年的青年大法弟子，在正法向法正人间过度的特殊历史时期，世人都在师父洪大慈悲的感召下接触着大法弟子，等待着得救的各种机缘。下面把自己修炼中世人明真相得救度的点滴体会和大家交流，不对的地方请慈悲指正。

我所在的公司是一家上市不久的民营企业，我在这里已经工作八年了。在这几年的工作中我周围的同事换了一批又一批。在与同事们的接触中我利用各种机会把法轮大法好的真相讲给他们。我们部门流动性比较大，对工作技术的要求较高，入职的新员工由我对他们进行培训教学。我就利用各种机会给他们讲真相。

记得有一次新来了三位同事，一天在工作中同事 L 说：那天我在商场看到有个炼法轮功的老太太发传单被人举报，被警察抓走了。我问他：是哪个广场？他说：就咱们这边的“某某广场”。我说：那你对法轮功了解吗？这时那两位和他一起新入职的同事也过来听。班组里其他的同事都已经三退，并且早已知道了法轮功被迫害的真相，他们经常翻墙看大纪元的新闻。所以大家有笑呵呵的听着 L 怎么说。

L 说：共产党的警察就是吃饱了撑的，就会抓好人，那么多的坏人一个都抓不着。我问他：那你是知道法轮功被迫害的真相了？L 说：知道，早就知道了。这时别的同事就跟着搭茬说你们新来的听 H（指我）好好给你们讲讲，他就是学法轮功的。这时新来的同事都看向我。

赏心悦目、雅致、精美的真相册子，能使更多有缘世人得救！

邪不胜正是天理

大陆大法弟子

近期网站发表的交流文章及身边的同修都反馈上网比较困难，我这里一直都比较顺利没有遇到很困难的情况，但是昨天使用破网软件一上午都没有正常连上大法网站，当时自己也没有多想就做其他事情去了。

今天破网又几乎是一上午还是没有连上，我开始警觉了，反省是自己没有用正念来对待被邪恶封网这件事。

我开始想我们上网连上大法网站根本上是为了跟上正法进程修炼提高同时多救人，这不是在做一件宇宙中最正最神圣的事吗？而反过来说，中共邪党持续加大力度封网是为了阻止大法弟子修炼提高多救人，同时也是阻碍更多民众了解大法真相得救，那这不是在干一件宇宙中最坏最邪恶的事吗？邪不胜正是天理啊！

这样一想，一瞬间我感觉自己与宇宙的正法理相连，能量巨大，持续发了一会儿的正念，清除邪恶封网，回头一看，大法网站的网页已经自然呈现在面前了。

随感：想过好日子的心

雨心

师尊在《转法轮》中说：“人不都想自己过好日子吗？想过好日子，可能就要损害别人的利益，可能就助长人的自私心理，可能就占有别人的利益，欺负别人，伤害别人。”以前学法学到这里的时候都会在心里叹气，谁不想过好日子呢，想过好日子也是错吗？

我向内找，找到了自己的两颗执著心。一个是显示心，一个是强加于人的心。我拿给同修们看两张封面，显示自己做得好，另一方面更重要，是想求得大家认可，继续供给 A 同修封面。以前不管 A 同修愿意不愿意，总是给她一大叠，造成了她的积压。以后 A 同修要，我再给。她退还过期的封面，我销毁后，自掏腰包每张五角钱放到资料费里。

说完制作，我还想再说说包装。以前我爬楼挂门把，使用普通的小马甲手提袋，上面印着笑脸的那种。原先我在路边花坛等处也拾到过被丢掉的真相册子，有的就装在自粘袋里，看起来很精致，但没有引起我的特别关注。

那天在 W 技术同修家，看到许许多多装在自粘袋里的真相册子，特别薄的自粘袋，越薄越透亮。不用再斟酌了，比装在马甲袋里正规精致多了。我去批发市场用两分八厘一个的价格，买回来很多自粘袋。把册子挂在门把手上，并不十分牢靠，极有可能主人一推门，袋子就掉到地上了。我现在把装在自粘袋里的册子直接竖立在门边，这样发起来更合理、更安全。

还有的同修，不止一位，把真相册子用当地晚报的报纸包裹起来，他们说这是单位给订的报纸，攒一大摞也没什么用途。我们好几位同修在一起交流过，有的同修说，晚报报纸是邪党的喉舌，满纸是邪恶的文字，另外空间一切都是活的，邪党报纸的空间场充满共产邪灵烂鬼。邪灵无孔不入，根本就不能让报纸进家门，不允许共产邪灵进家门。救人的册子不能用毁人的报纸包裹。大家各持己见，交流结果并不理想。

我想我应该把自粘袋装着的册子，给用报纸包裹真相册子的同修看看，由他们自己比较，由他们自己决定用什么包装好。我要坚决修去强加于人的执著心。

诚心、敬心、精心、静心，尽我最大努力，为世人出品

我说：你们听说过三退吗？L 说：经常有外国的法轮功给我打电话劝我三退，我早就退了。那两个新来的同事还没三退，说：听说过，钱上不就写着吗，但是就不知道具体的怎么回事。我就给他们讲三退的意义，告诉他们只有退出中共邪恶的无神论组织，才能在大灾难来前得到神佛的庇佑。别的同事跟着说，这是真的共产党这么多年搞运动残害老百姓祸国殃民，天灭它的时候没有退出它组织的人都会受牵连，我们早就都退了。那两个新同事爽快的三退了。这时同事 M 就给他们介绍翻墙软件自由门和无界。他们下载后一起搜索“天安门六四屠杀”真相视频，还有“天安门自焚”的真相视频。然后大家一起讨论。

后来 L 问我，你知道真相币吗？我说：知道啊。他说：你们是不是也看《明慧周刊》？我说：你还知道明慧周刊啊。他说：我爷爷、我姑奶都炼法轮功，我姑爷是中共军区的大官也明白真相，去世的时候我姑奶奶不用共产党的任何仪式，也不进北京的八宝山，就按照老百姓的葬礼仪式办的。

同事 G 和 Y 是新来的在校实习生。人事部王总监在看到 Y 入职简历时上边在“违法前科”这一栏上打了对勾，王总问 Y：你这是什么原因呢？Y 小声的说：我妈炼法轮功被抓过。王总说：那这个划掉，法轮功不算犯罪。当时正好我在当下，她们说这话的时候被我听到了。同事们聊天经常说到中共的罪恶和大纪元的新闻，我就借机插话给 G 和 Y 讲真相，给他们讲三退保平安。Y 说我还记得几首诗，他就说：“天要灭中共，退党保平安，天机真实现，得失一念间”……我问他：你怎么知道这些啊？他说：在钱上写着的短语，看到他就背下来，全都记在心里。Y 应该是怕自己是刚到这个环境中工作，不知道大家是什么状态，就没敢说他妈妈是大法弟子。当时新来的同事们就三退了。我又

进一步给他们讲法轮功真相，同事们还告诉他们记住“法轮大法好”。

有个同事 H 哥他跟我相识恨晚，他说：上过这么多年班遇到这么多人你是第一个让我佩服的。H 哥是个非常明白的人，他姥爷、爷爷都是在共产党单位工作的局长、书记，是多年的中共党员。H 哥说他就看不上中共这邪恶本质，不给老百姓办事，专门侵占老百姓的利益，说中共就是一伙强盗。用他的话说“共产党就是头号大流氓”。他的爷爷、姥爷已经去世多年，他三退后也代他们办理了三退。

一次 H 哥下班回家，看到区政府大门外有好多老百姓围着喊冤，有好多的防暴警察和安保人员围着上访民众。第二天上班他跟我学说这事，H 说：这给我气的，当时我就想在墙上写四个大字。我问哪四个字？他说“天灭中共”。他说：法轮功说的一点都没错，共产党太邪恶了，这疫情就是老天要灭中共，共产党制造病毒最后自食其果还害全世界的人，这就是天灭它的开始。我说：你真明白说的一点都没错，就是在这其中天还给人机会，灭中共的过程中好人留下，淘汰那些追随的坏人。H 哥是个非常正直的人，非常支持法轮功。经常帮我购买救人需要的耗材等。

同事 Z、B、F 是在工作中和我接触时间最长的同事。他们在这个单位工作的时间比我长，他们也是在这个单位最早明真相的同事。现在部门都已经分组扩大，他们都成了各组的组长、负责人，带领一波新员工工作。新来的员工受他们和明真相同事的影响都欣然接受法轮功真相，在长期的工作中也知道中共的邪恶本质。

同事 Z 和 F 最早是打退党电话三退的，一天 B 拿来一张五元真相币，上边有加拿大的退党电话，B 说咱们打电话试试，要是能打通正好咱们把团、队退了。我说：你打吧，肯定能通，打过去响一下就通了，对方退党义工说：您好，需

W 技术同修笑了。他说，你要是需要，就把这台打印机带回家吧。幸福来得太突然，我有点不好意思，夺人所爱合适吗？W 技术同修的妻子也帮着打包，她说：“合适，合适，拿去吧，我还有别的。”她家用的打印机一般都是别的同修淘汰下来的，到了她家用什么什么顺。

过了两天，我去学法小组学法。我一直与 A 同修配合，因为我有一台专门打印封面的打印机，打印效果不错，所以我供给她真相册子的封面，她自己打印内页。

这天晚上，她把过期的、没用上的封面退还给我。唉，我心里很是不安，自责给她太多了。偏偏这晚她用她自己的打印机，打印了一张封面给我看。我感觉自己打印的明显效果好。我拿一张自己打印的，一张她打印的，给同修们看，询问大家的感受。大家有的说，这张颜色深，这张颜色浅。有一位老同修略带责备的口气说：“都一样，能救人就行，别讲究那么多。做成你这样得多花多少钱啊！”我没有说话，讪讪的拿回那两张封面。

回家后，我一直在琢磨，为什么我打印的明显清晰漂亮，为什么不被老同修认可呢？向内找，我该修什么呢？师父在《在明慧网十周年法会上讲法》说：“如果是救人需要做的精美一点也可以”。现在明慧网和正见网设计的真相册子也是越来越好，内容丰富，图文并茂，比起十年前也是不知提高了多少倍。

过了整整两天，我才想明白。也许老同修的视力不是那么理想，她总是学法到一半的时候，轮到她就不读了，她说看不清楚字了。在她眼睛里，清晰不清晰的，真的都差不多。我和 B 同修切磋，她马上就说出来这个原因，印证了我的想法。另外，我打印的封面，不需要额外多花钱，打印机是我自己花钱买的，就是 W 技术送我的打印机，我都拿出了一千元钱，用于做资料。

说回来后听见洗衣机有异常的响声，就给关上了。结果我一看，洗衣机的门打不开了，洗衣机被他摁坏了。气的我说，你不懂就别瞎按，他还理直气壮的为自己辩解。我只好打电话找人来修，为了修洗衣机又给我添了很多麻烦。

通过这几件事，让我知道任何事都不是偶然的。师父说：“神自古以来都没有放松对人类任何一个民族、任何一个人的控制”（《各地讲法五》〈二零零五年加拿大法会讲法〉）。发生在大法弟子身上的事哪有偶然的呢？丈夫对我不好哪能是无缘无故的呢？都是自己前世的业力造成的，都我欠人家的。虽然历史上的业债师父都已经给还了，我们承受的只是师父安排的为了我们心性提高的一部份。其实师父的讲法中已经讲的非常明白了，只是自己悟性太差，执迷，不悟而已。

现在丈夫回家什么也不干，我再也不抱怨了，我对他也没有要求了，也没有不平衡的心了，有事也愿意站在他的角度为他着想了。

从制作到包装真相册子中修心

大陆大法弟子

周日，我去某县 W 技术同修家求助。正巧赶上他和妻子用自粘袋装真相册子，五颜六色封面的各种真相册子，摊满了床。无论是水墨画封面的《金种子》，年画封面的《天赐洪福》，还是照片风格的《还原》，就连人物照片封面的《真相》，打印的图像都很清晰，颜色鲜艳漂亮。对制作真相册子，我可不是外行，在我眼睛里，这些封面打印的简直无懈可击。我连连称赞！难怪 W 技术同修的妻子每次见到我，都要夸夸她的打印机，这次我真的见识了。其实，这台打印机是早就停产的佳能 4980。

要办理退党吗？三退报平安。同事 F 和 Z 就告诉义工自己的化名办理的三退，过后再在退党网站上查询到了自己的《退党证书》。

在《为你而来》电影公映以后，Z 利用三个午休的时间看完整部电影，看完后他主动说：你有《转法轮》吗？我想系统的看看。我给他请了大法书，让他好好珍惜、多学。同事 B 也非常想看《转法轮》，我也给他请了大法书，在疫情严重时居家办公，他利用在家的时间学《转法轮》。F 爱唱歌，自从前几年他明真相后学会了《法轮大法好》这首歌曲，他至今还在传唱，工作上班，组里的同事们都耳濡目染的学会了这首歌。

去年 11 月 30 日中午，同事突然和我说江泽民死了。我说：是吗？他就用手机给我找抖音上中共喉舌发布的消息。我这时打开工作的手机，看到有好几位同事和亲友给我发了好几条消息“江去了”，“江死了”，还有截图。我这才知道蛤蟆真的死了。同事们都知道我因为炼法轮功曾遭受过江泽民邪恶集团的迫害，蛤蟆死了他们都非常高兴。同事们说今天咱们吃涮羊肉庆祝。同事 D 找烟花放炮庆祝江蛤蟆死讯，都说江早该死了祸国殃民出卖国土，迫害法轮功，搞贪腐治国。大家都拍手叫好。同事 F 说看：习近平在江追悼会讲话，把 89 年迫害学生的罪恶定在蛤蟆身上了。还有的同事翻墙说看到了国际媒体都在说江泽民死了但他的罪恶也得清算，不能就这么饶了他。B 说：江泽民死了，共产党的解体就不远了。

每年的五一三、新年，同事们都做贺卡、写贺词发给明慧网转达对大法师父的敬意。师父新经文《为什么会有人类》发表后，我给同事们介绍。同事 Z 还听了音频广播。同事们与创世主有了更进一步的联系。

在我们部门扩展分工后，我们每个老员工一人负责一个

项目。我这个项目流动人员大，要求技术性高，不论新人能不能留下我都利用各种机会给他们讲真相，把大法的美好留给他们。其他的几个项目负责人都是早已明白真相的老同事，他们经常翻墙了解真实资讯用自己的方式在传播着真相，给我向他们组同事讲真相打下了很好的基础。目前我们部门几个班组长期稳定工作的人员已经有三十多人，大法“真、善、忍”的美好与被中共迫害的真相已经在他们心中深深扎下了根。这里的生命在正法向法正人间过度的特殊历史时期，用自己的方式传播着法轮大法的真相，完成着自身的使命。

修炼体悟

亲身感受正念正行时师父的保护

平静

一次，我们一行五人开车到一个旅游景点讲真相救人。

上午十一点多到了景点，下午三点多钟我们给三十多人做了三退保平安。这时我们正准备往回赶，可是突然被警察截住了。有一个人举报了我们，警察说你们都被录像了。说着就把我们拉上了警车带到派出所。他们从我们的背包里翻出了一些东西，有真相币、护身符、三退名单、播放器、还有法轮功真相粘贴。他们说你们是一伙的，还有两个人走掉了。一个警察抓住我胳膊，我就一直跟他讲真相，他对别的警察说我嘴没闲着，那个警察说给他讲的脑袋都疼了。我说你念九字真言：“法轮大法好、真善忍好”就不疼了。

在派出所审问我时，我说：我们师父让我们按“真善忍”标准做好人，我们没干任何坏事，警察是管坏人的。一个警察狠狠的说：忍，一会我看你怎么忍。我说：人心生一

变淡，但只是不那么强烈了，依然对他冷淡，没有慈悲。

但是最近发生的几件事，让我彻底放下了对他的怨恨之心。

有一次，晚上我上床睡觉了，充电器在他那个屋（以前他不在家时，我在他屋里睡），我让他帮我充电器拿过来，他拿来给我往被子上一扔，结果正好砸在我面前的平板上，我拿起平板一看，平板的内屏给砸裂了。我也知道他是无心的，所以也没生气，这事也就过去了。看着被砸坏的平板，我一下子想起来一件事，也是跟充电器有关。

那是在多年前，我女儿还小，还不会跑正抱着的时候。侄子生病住院了，我从医院回家拿充电器，我家住六楼，我当时抱着孩子，孩子二十多斤，我丈夫就在楼上，我让他把充电器给我送下来，他不送，不送给我从楼上扔下来也行，结果他就不扔。我当时气的没办法，只好把孩子暂时让楼下玩的邻居先抱着，我自己跑到楼上拿充电器，丈夫就在沙发上坐着，我当时真想打爆他的头，碍于自己是修炼人，不能那样做，那件事让我记恨了他很久。

现在我联想到那件事，我突然明白了，我和他就是这样的因缘关系，他就是不为我做任何事，因为人家不欠我的，一旦人家为我做什么事，我就得付出什么东西作为代价。

还有一件事，早晨丈夫早早吃饭去工地，锅里有我昨晚多做的粥，为了方便早晨热热就行了，结果丈夫吃完了后把剩下的给我保温着，等我起来做饭的时候，锅里剩的粥被熬成锅巴了，因为他不知道哪个是保温键。我又忍不住抱怨他，又一想他也是好心，所以也不抱怨了，也明白了人家就是不该为你做任何事。

后来又发生了一件事，让我更加看清我和丈夫的因缘关系。

家里的洗衣机洗着衣服我就上班去了，我回家后，丈夫

干扰的因素起作用了。同时不知情的丈夫，还满腹的怨气，说我不善等等。此时看到这个情景，我的心沸腾起来，真想大吵一次，解解心中的愤怒，可是马上又把魔性压下来了，没有发作。

在抑制魔性时，也是修自己的过程，感觉好像在顶着一种无形的压力往前走，其间有过动摇，有过反复，但是一股正念支撑着自己，不要发魔性，不要上邪恶的当，就要保持善良。渐渐的真的因素增强了，环境也在改变，当心完全平和时，没有了怨恨，没有涟漪。这是在修去魔性的过程，是要从人走向神，是修好自己的体现。

一点修炼体会，有不当之处，请同修慈悲指正！

粗晓因缘，放下怨恨

河北大法弟子

我跟丈夫结婚十一年，我对他的怨恨是在慢慢的积累中，直到最近两年才爆发的。结婚这些年中，都是我在为他付出。包工程要不来工程款，让我帮他贷款、还贷；没钱给工人开工资，经常跟我要钱；过年的时候经常有工人堵在家门口要债，我让他别干这一行，他偏不听；我上着班也经常让我帮他干这干那。他三次住院都是我照顾他。他不但挣钱少，回家后还什么也不干，孩子也不管，他还对我挑毛病，经常跟我闹、跟我吵。每次他跟我吵我都对他生出强烈的怨恨心和不平衡的心理。

为了修这个怨恨心，我一次次的过关，一次次的放，但是总不能完全去掉。

师父看我太执著了，让我看到曾经的某一世我伤害过他，对他的脖颈射了好几支箭。即使这样，他对我不好的时候我依然难以放下对他的怨恨。在大法中修炼，怨恨慢慢的

念，天地尽皆知。人做事天在看，三尺头上有神灵，善恶有报是天理。他说：我什么也不信也不怕。我说：我看到一份资料，一个警察也是这么说的，出门就让车给撞了。我告诉他：我师父是以人身来到人间给人讲法，传法救度众生，传的是宇宙大法。人类空间就是一个迷的空间，有信的，就有不信的，有支持的，就有反对的，有善就有恶，有人就有鬼，有佛就有魔。就是在这正邪较量的关键时刻看你能不能明辨是非，分清善恶正邪。一个活生生的大神仙显现出来，神通大显，谁不信就灭了他，你们谁敢说一个不字，那不就破迷了吗？谁都信了，不存在悟了，看不出人心了。释迦牟尼、耶稣传法时也是以人身来在这个空间，也遭受过迫害。耶稣的弟子身上被绑上稻草点着当火把，照亮那些坏人的游乐场，现在不是还有很多人信耶稣吗。人心向善是人的本性。神佛是真实存在的，希望你能明白真相，给自己留后路。这个警察后来态度很好，还对我说：等我退休了，我去找你，我也炼法轮功。

在审问我们时，有一项程序要录我们的声音，他们事先准备好一张纸，纸上写了一些字让我们念，我一看东一句，西一句的，还有些名词，不知他们什么用意，我就说我不能念的。我不知道你们什么用意，他们说只是录你的声音。我说不就是录我的声音吗，我就这么说，我想，正好利用这个机会讲真相，证实“法轮大法好”。轮到我时我就在心里背师父的法：“慈悲能溶天地春 正念可救世中人（《洪吟二》-〈法正乾坤〉）。我镇定的走过去，站在警察的面前，我想我要清除另外空间操控这些警察迫害法轮功、迫害大法弟子的邪恶生命，不能让他们对大法和大法弟子犯罪。警察也是被救度的生命，要让他们明白真相，生命得救。我是正法时期大法弟子，我的使命就是助师正法救度众生。

我当时也没想个人如何，一心想证实大法好，揭穿中共

的一切谎言。我就开始讲真相。讲大法让人修心向善做好人，祛病健身。讲大法洪传世界一百多个国家，“真善忍”的普世价值全世界都认同，法轮功书籍《转法轮》被翻译成四十多种语言。五月十三日，是世界法轮大法日，全世界都庆祝。共产党迫害法轮功的一切手段都是栽赃陷害、造谣，特别是制造了“天安门伪火案”完全是伪造的。我讲了很多，有许多我都记不住原话了，在我讲的过程中没有一个警察打断我的话。我的声音很大，我觉得我越讲越想讲，真想让这些警察都知道法轮大法好。他们全听进去了，很长时间了才叫我停下来。让我们上一边坐着。我想这些警察听完真相一定会转变对法轮功的看法。这时我旁边还有警察，我就告诉他们，共产党才是恶的、邪的。直到他们告诉我行了，我才停下来。

有个警察在一边看着我们，这时我还一直不停的跟警察讲真相。我说：现在这个社会把好的说成坏的，善的说成恶的，坑蒙拐骗、活摘器官什么坏事都有，其实人做了什么都得还。人有六道轮回，人死元神不灭，天堂地狱都有，人要多做好事，不做坏事。有一个警察叫我闭嘴，说了好几遍我也不听他的，还是讲，而且越讲声音越大。他看制止不了我，就走到我身边笑着说：你小点声。这时我觉得我们和警察的关系已经很祥和了，看他们慈眉善目的一点也不凶了。他们跟我们说话都有说有笑的，一点也不摆架子了。我看另外两名同修精神也越来越好了，其中一个同修对我说：你真精神。我说我堂堂正正做好人，也没干坏事，我有啥不精神的。身边的警察听到后齐声说：对。我知道师父的法身就在我身边时刻加持我的正念。

后来警察告诉我们非法拘留十天。在拘留所里，我们背法，发正念，并向其他人讲真相，我给一个二十多岁的小姑娘和一个四十多岁的小媳妇做了三退，告诉她们记住“法轮

现出来了，这一切的变化，是因为你修好了自己。

修好自己体现在方方面面，人这体现出很慈悲，善良，有种脱俗的感觉，可是另外空间却是翻天覆地的变化，人体这个小宇宙所承载的历史使命是现有层次中想象不到的。我们只是从师父的法中，领悟到大法弟子是有重大使命的，可是真正的宇宙真相只有师父知道，师父告诉我们：“你们所在的地方众生得救将是你们的责任，为此你们必须修好自己！精進实修成为一名真正的大法弟子。”（《致印度法会》）

在现有层次中我悟到，修好自己的前提是基点要摆正，旧宇宙的特性是为私为我，新宇宙的特性是无私无我，师父造就了新宇宙，能进入新宇宙的生命是要符合新宇宙标准的，旧宇宙的一切因素都不能留存。

今天发生的一件事，让我感悟到修好自己背后的内涵有多大。亲戚有病了，于是我们就买了东西去他家了，在买东西走出来时，一件小事，让我很不开心，丈夫就象突然上了不好的东西一样，满腹的怨气，愤愤不平的说道我的不是。当时我心里真的很生气，觉得也没什么大事，就这样的不可理喻的埋怨，还是上你的亲戚家，花了钱还让自己生气，真的有点不知好歹。但是当时我没有和他太计较，可是心里就象压块石头一样很不是滋味，有种哑巴吃黄连，有苦说不出的感觉，心里就是无明的烦，其实这个无明的烦，就是不好的物质在思想中干扰自己，可是当时是恶大于善，尽管知道自己应该守心性，可是就是没有完全的放下心，而是耿耿于怀。

人在表面是看不到另外空间的生命的，自己这个不正的念头，另外空间的邪恶因素就生成了，恰巧的是邪恶又利用丈夫的一个举动，把自己的魔性激活了，这时感觉满腔的怨气象开闸的洪水一样迸发出来了，这个魔性被激活了，邪恶

148 元的毛衫，大小、肥瘦都合身，颜色也是自己想要的。以前我根本连看也不看这种便宜的衣服，而现在我挑选、试穿这种衣服，内心非常平静了，师父再一次帮我把这些不好的物质拿掉了。

修炼感悟：修好自己

大法弟子

师父讲：“你们自身修炼如果做的好了，是牵扯到宇宙未来很大的事情的。大法弟子个人圆满的过程走过了，但是你当我的弟子，你作为大法徒，今天历史赋予你的责任不是叫你个人圆满就完了，是让你做更大的事情，要给你树立更大的威德。”（《各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉）

师父讲法点醒弟子，在现有层次中感悟到修好自己不仅仅体现在这个主体的变化，而是主体背后牵扯到的芸芸众生，还有大法弟子所肩负的重大使命，正法的迅猛推进。在师父的加持下，能用正念去解体邪恶因素，为宇宙中正的因素负责，所以感觉人的执著，不断的减少，正念越来越强。在执著被销毁时，表现出来的一些所谓的烦恼和痛苦，如果真的站在法上去对待时，没有把它看大，会发现你是能过去的。随之带来的变化是，身体净化了，思想清净了，修炼状态也变好了，周围的环境也随着你的提高而发生了微妙的变化，你会觉得原来不敢想的事，神奇般的出现在你的面前，先前担忧的情况，越来越向好的方面发展，真的是渐入佳境。

看到眼前的变化，一切是那么的自然体现，一切又是充满了祥和、慈悲，此时感觉心是暖暖的，内心知道是师父在加持弟子，加持我们全家这个整体，因为向内找是走师父安排的路，路走正了，就会得到师父的加持，大法的神奇就显

大法好、真善忍好”。我们还和能说上话的警察讲真相，因为我们每天都有放风的时间，每次放风都有警察看着我们，这样，我们就可以和他们说上话，利用这个时间讲真相。每天来的警察都换人，我们一个不落的都讲到了，这些警察都非常好，认真听着，都认同大法好。有一次，我走到看管男拘留所的警察身边给他讲大法真相，他身边被拘留的男人听到我讲的话后，大声喊：“法轮大法好”。那个警察瞅瞅他笑了笑也没说他。

十天很快过去了，在这件事的整个过程中，我们有正念正行的时候，但也有做的不够好的时候。比如，我们没有用法律反迫害，而只是用对师父对大法的正信来讲真相，但是也得到了师尊的加持和保护。

从另一个角度谈病业假相

黑龙江大法弟子

在我地这些年也出现了一些过严重病业关的同修，也有几位没闯过去离世的。就我地看到的情况从另一个角度和大家交流一下，也希望目前过类似病业关的同修有个借鉴。不当之处请同修慈悲指正！

这些年我也参与配合过帮严重假相的同修闯病业关，她们中多数都是法理不太清，不能达到百分之百的信师信法所造成的。比如 A 同修基本属于独修的状态，自己在家开个修鞋店，接触众生很多，她接触的众生基本上她都给讲真相，每周周刊都看，自己在家学法，三件事都没落下，只是不参加集体学法、交流，与同修接触的时间少。师尊在梦里点悟她，说她把自己囚在一个很高的水泥房子里四周没有门窗，她干着急出不去。但她不悟，一直没有走出那个环境。后来她出现了很严重的假相，诊断结果是骨癌。她哥哥是检察院

的，不认同大法。亲情这一关没过去，去医院做化疗，回来后同修陪她学法交流，她还没认识到，还继续去医院反复化疗，师尊一直都在给她机会，她没把握住，最后她还是很遗憾的走了。给亲朋好友带来很多不解。

通过和她交流知道她怨恨心很重，他先生以前跟过师尊讲法班，她本人通过她先生得的法，迫害发生后她先生不修了，而且迷于网络，天天在她面前无所顾忌的与异性网友聊天，与异性网友约会，到外地游玩。表面上看她不在意这些，但掩盖不住她内心的痛苦，长期的怨恨积攒多了，没有一个大的飞越是很难过去的。所以师尊给我们留下的这个整体修炼环境对大法弟子来说，是非常重要的。同修之间一起经常学法交流，看到问题能善意的指出，并及时归正，少走弯路。师尊让我们互相救助，我们应该珍惜师尊留下的这个集体修炼环境。这是我们修炼提高的保障。

B 同修六十多岁，出现假相后，肚子痛的受不了，她姐姐同修没有鼓励她和她一起闯关，而是让她赶紧上医院，她一时没了主意，听她姐姐的去了医院，结果到医院给她做了手术，把肠子改道了，整天肚子上挂个便带。后来又出现了其它病了，又去了医院，做了第二次手术，最后还是没过去关离开了人世，是亲情害了她，师尊让我看到她生活在一个很阴暗的地方，表情很麻木。

出现魔难的时候，你的第一念很重要，是人心还是用正念。师尊在《洪吟三〈一念〉》中讲：“俗圣一溪间 进退两重天”。动人念那就是人，人该出什么事情就要出的。如果第一时间想到自己是炼功人，没事，动的是神念结果是不一样的。

C 同修是位八十来岁的老年同修，与她先生（常人）一直过不去关，经常发生口角。咳嗽半年之久，有一天突然晕倒了，家人把她送去医院检查，结果是肾化脓了，做了手术。

呢？我问自己。

直视自己的内心还是对所谓的“品质”的追求，追求高品质的生活。所以平时无论买什么东西都尽量买好的，坚信“一分价钱一分货”。还觉的贵的就是比便宜的好。衣服也都是看品牌的。买的时候虽然贵，但是用的时候心里满足。这其实就是欲望。想明白了之后，我决定把衣服退掉。这时正面临着要还房贷了，一想这件衣服的价钱都快赶上一个月的房贷了，这就更加坚定了我退衣服的想法。

最后衣服虽然退了，对买衣服的欲望也淡了一些，但说到底还是从经济利益的角度考虑，真正的执著心并没有完全去掉。

一天一个偶然的的机会，和同修一起看师父的经文《为什么会有人类》和《为什么要救度众生》视频，有几句法直击我的心灵。师父说：“有的人比别人过的好点，就觉得很好了，那是人在此界人与人比，其实都在宇宙的垃圾堆里生存而已。三界建在天体宇宙的最外层，这里是分子、原子等最低、最粗、最脏的粒子组成的。在神的眼里，这就是宇宙的垃圾排放之处。”师父还说：“下世当人是为了消罪业，以修好自己为目地的。”（《为什么会有人类》）

我一瞬间明白了：自己还追求什么高品质的生活，觉的买了贵的东西还心满意足，还觉贵的东西就是比便宜的东西好，其实都是垃圾堆里的东西，都是最脏的！哪个品质好？哪个品质不好？在神的眼里看，都是垃圾。还分什么好坏啊！人活在世上是为了消罪业，不是让你来享受的，不是让你来享福的，不是就让你来追求美好生活的。消罪业、得道回天才是最重要的。

后来我再买毛衣，再也不看品牌了，只看它是否穿着合适，只注重衣服本身的实用价值，再也不看它是否高品质，是否满足人的虚荣心等这些附加的价值了，最后我买了一件

了。向内找实修自己，不仅改变了我自己，也不不知不觉地改变了我周围的环境。

从 979 元到 148 元的变化

河北大法弟子

这是一个过年买新衣服的故事。

今天冬天我一直想买一件毛衣，但一直没买着合适的。所以今年过年的时候，和朋友相约逛商场给孩子买新衣服，买完之后我也想给自己选一件毛衣。结果看了一圈也没有特别喜欢的。最后终于相中一件，但就是有点贵，979 元。实在没有其它更好的选择，所以当时一咬牙、硬着头皮买下来了。

买回来之后就犹犹豫豫的想退，觉的这件衣服太贵了，感觉大法弟子买这么贵的衣服太奢侈。但是又下不了决心，所以一直犹豫。

为什么犹豫呢？一是我真的需要买一件毛衣，二是这件毛衣是品牌的、觉的这件衣服品质好，别的衣服都看不上，所以又有点不想退。因为自己平时买衣服注重品质，总是买一些品牌的，看不上那些所谓的“地摊货”。所以就形成了这样的习惯：宁缺毋滥，宁可少买，也要买贵的、品牌的。还自我安慰说自己买衣服“少而精”。所以对物质的欲望又让我想留下这件衣服，觉的虽然贵，也不是负担不起。

就这样想来想去，一直犹豫不决，所以年前也没退。因为毛衫比较薄，过年没有穿。等过了年，初六商场就开门了。我再拿不定主意等过了期限衣服就退不了了，所以过了年我又考虑这个问题。

我想自己这样犹豫不决也不对劲，肯定是有自己执著难舍的东西。自己到底执著的是什么呢？内心最在乎的是什么

回来后同修陪她学法，恢复的很快。但没有深刻的向内找，不能严肃的对待修炼，不紧不慢的。最后又出现了癌症假相，医院诊断是晚期，不能做手术了。从医院回来后法也学不进去了，功也没心思炼了，没有了正念。

师尊告诉我们：“但是有一个标准，超出你的天定、原来的生命进程，以后延续来的生命，完全是给你炼功用的，你稍微思想一出偏差，就会带来生命危险，因为你的生命进程早就过去了。除非你走出世间法修炼以后，没有这个控制了，那个时候就是另外一个状态了。”（《转法轮》）

我们从法中悟到：修炼人无论遇到什么事情都把它看成是好事，因为修炼了，魔难提前来了，要消它了，要买单了。不管你觉得怎么痛苦，象什么症状，都是在迷中，都要否定它，不要去联想。即使象什么癌，也只是个感受和想象。如果你去医院，真检查出来病了，你怎么修，你的心能放得下吗？你问问自己有那个正念吗？师尊法中开释：“那么大家想一想，你找他算了，你是不是就听了、信了？那么你精神上是不是就造成负担了？造成了负担，你心里想它，是不是执著心？那么这种执著心怎么去？这不是人为的增了一难？产生的这执著心不得再多吃苦才能去的吗？每一关、每一难都存在修上去或掉下来的问题。本来就难，还人为的增加这难，怎么过呢？你可能因此就要遇到难、麻烦。你改变后的这条道路是不允许别人看的。别人要看了之后，都能给你说出来你哪一步有难的话，你还咋修啊！”（《转法轮》）

如果我们把自己当作修炼人，及时向内找，提高心性，就都能过的去。师尊法中开释：“只要你提高心性，就能过的去，就怕你自己不想过，想过就能过的去。”（《转法轮》）所以我们遇到魔难的时候，真的不能含糊，不能敷衍，扎扎实实的过好每一关每一难，才能真正的达到标准。

人神一念，天壤之别。

D 同修七十多岁，她儿子同修被迫害入狱九年，她几乎每个月都去监狱看望儿子同修，给他鼓励。后两年因她与姑爷过不去关，原因是 D 同修的女儿也修炼，她女儿是 D 同修带进来的，姑爷不高兴，经常去 D 同修家骂她，有时还砸东西。最严重的有一次把在她家学法的几位同修的鞋子都给扔到外边去了，同修光着脚出去的，还踢了一位男同修一脚，扬言要报警。长期形成的关过不去，产生了怨恨心。出现了病业假相，同修配合她学法发正念，她的状态时好时坏。后来她大儿子(常人)把她接走了，同修多次找她交流，不让她脱离整体环境，她听不进去，最后还是跟她大儿子去了南方。听她女儿说，D 同修走后不到半年就离世了。旧势力就是利用亲情往下拽她，不在法上修，怨恨心长期不去，没能破除旧势力的安排，上了旧势力的当。

F 同修从我认识她，发现她三天两头的在消病业。她说自己业力太大，生生世世造的业太多。她最后这次消业最严重，好多同修去帮她，身体都出现不舒服的感觉，有的同修冷的受不了，有位闯过两次生死关的同修来帮她，身体也受到干扰。后来这位同修不去了，离开了本地。

我和另一位同修一直帮她，陪她学法，整点发正念，在法上交流。我发现她自己不能主动去学法发正念，遇到问题不会向内找，同修善意的给她指出来，她不接受，一说就炸。她的先生同修对她帮助很大，照顾她的生活起居，有的时候晚上只能睡二、三个小时，白天还要照顾她，她承受不住时，有时也想走人道，她先生把握很好，从法上与她交流，鼓励她和他一起闯关。最后她还是没能走过来，很遗憾。

师尊法中讲：“帮助大法弟子从魔难中走出来，这是我们的责任，是应该做的，没有错。但是如果这个人的自身不

做到无论对错首先做到不怪别人。经过一段时间的实修，终于有一天，孩子走向他爸爸床铺时擤着鼻子说：“太味了，路过都觉得受不了。”我赶忙说：“这不怨你爸爸，是我的责任，我没有给他洗干净。”并且立刻动手整理先生床铺上的东西。那一刻，我感到整个屋子似乎一下子弥漫起一种五彩缤纷的温暖的气味，祥和而美好，在过往的日子里，尽管那是一个再平凡不过的星期天，但在我的修炼路上却是一个很不平凡的日子。

接着在单位我也同样遇到了一件令人感动的事。一天，老板拿着客户给的一个样品让我参谋一下怎样修改比较好，我拿着样品端详了半天，然后写了一大堆修改意见。写完后，我看着那些密密麻麻的文字，心想：这样发给工人，光看懂这些文字就得大半天，而且还得是个明白人，不如我直接在样品上做标识来得简单。于是我就按照自己的想法做了，然后把样品传给下一道工序。

突然，老板从办公室里冲到我面前，大吼：“你知道吗？你这样做，在工人来说就算重做，我们要按新的产品付款，如果只是给他们提修改建议，我们只需要付修改的费用。”

尽管事情来得突然，但我心里很平静，所以我态度自然淡定，这时旁边有同事帮我向老板解释，老板态度依然很凶，见此情景，大家一下子都不知道说什么好了，周围的空气好像一下子凝固了。当时我心想：大不了多余的费用我自己承担，但是我只是这么一想，还没等我说出口，负责修改工作的那个同事突然说：“我只要修改的费用就行了。”老板一听，愣了一下，啥也没说，转身回去了。要知道说这话的那个同事之前可是一个非常喜欢在老板面前挑别人毛病的人。

后来，先生床上那种刺鼻的气味不知道什么时候就没

用一种鄙夷的目光看着我，令我羞愧难当，无地自容。那一刻，我不敢想师父，深深地愧对师父，心想：师父那么伟大而我却这么不争气，给师父丢脸！于是我在心里暗下决心，一定一定要改掉自己这个向外找的习惯，修掉埋怨别人的执著。

后来孩子再向我提起他爸爸的缺点时，我就宽慰他：“你爸爸工作忙，也很辛苦，咱们要多理解他。”孩子反驳道：“那我们也是为他好呀，他身上异味那么大，我想他同事们也会受不了吧。”我无语了。

回头自己静下心来仔细思考：不对呀，我的言语中暴露出在思想深处，我还是把自己当成了局外人。师父在《精进要旨》〈修者自在其中〉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。”而我在整个事件中，并没有把自己当成一个身在其中的修炼人，更没有做到师父在《各地讲法十一》〈什么是大法弟子〉中要求的，“碰到的任何事情，第一念首先想自己，这就叫“向内找”。”为什么就做不到呢？再往深处想一想，就是一个“自我”，好像自己修的很好了，可以有资格对别人指指点点的了，说得难听点就是狂妄，如果任其发展下去，往大处说，就是欺师。大法弟子统一都是有大法师父看着修的，什么人敢对大法师父的弟子指手画脚？这样仔细一想自己着实吓了一跳，这样发展下去岂不是离道越来越远吗？

这种“自我”不仅表现在家庭中，在单位里也能表现出来。无论是老板还是同事，看到他们不好了，我心里瞧不上甚至瞧不起他们，看到他们好了，自己心里又着急，害怕他们瞧不起自己，从而心生妒嫉。

找到了自己这些执著，我就多学法，加强自己的主意识，每次遇到事情即使不能立刻发现自己的执着，最起码要

发生变化，完全靠外在是绝对不行的。他自己在你们的帮助下，他越来越正念，再加上你们外力的作用，就越来越起作用。它是这样一个关系。”（《各地讲法十五》〈二零一九年纽约法会讲法〉）

所以我们遇到魔难的时候，真得把自己当作修炼的人，真正的在法上提高。要有一个大的飞跃，你才能过去。无论这个关是师父安排的，还是旧势力干扰我们，都把它当作好事，因为这是在成就你。

在她离世的那天早上，我在家打坐，定住之后，看见一个穿着很肥大的衣服的人趴在地上（长得很象 F 同修），我过去踢了她一下，说了一句这么懒，快起来。这时我看见眼前一只大手握着一根大葱，上边还带着泥土，只见另一只手抓住这根大葱刷刷两下，把外面的皮给扒掉了，里面露出了葱白。然后听到一个声音：“消去罪业 重塑神体”（《洪吟四》〈驶向神指的岸〉）。紧接着一个画面，是一个很大的男佛形像，蓝色的卷卷头发，手举着一面旗，古代的土黄色的旗，三角形的带锯齿的。上面写着黑色的大字“第六层宇宙”，他后面跟了好多人，密密麻麻数不过来。我不理解啥意思。F 同修走以后，我才悟到，原来那个大佛是 F 同修。

我悟到，让我看到这些，也许是师尊鼓励我们帮同修这件事，没有白做，因为 F 同修自始至终都在法上，她是学着法走的，直到最后都在法上。师尊讲过这方面的法，只要最后在法上就是圆满。以上同修的不同状态对我以后的过关有了很大的帮助，感恩师尊的良苦用心。

当然也有过的好的，那真是象师尊讲的“一路正念神在世”（〈感慨〉）这些例子就不举了。在这里讲一下笔者过关的经历。

那是在七年前的一天，我经历了很严重的消业过程，来的很突然，来的也很猛，那是晚上正在小组学法，突然间好

像心要跳出来一样，伴随着胸闷，心慌，喘气费劲，读法都困难。我边读法边发正念否定它，我没跟小组同修讲。因为有前车之鉴，我知道摆在我面前的只有一条路，只有在法上修，在法上提高，才能闯过去，别无选择。方向确定后，我心想不要让家人看出来，会给自己过关带来不必要的麻烦。说来很神奇，就这一念，家人、连先生都没有看出来，而且我俩同居一个卧室。

这期间师尊点悟我背《转法轮》，让我把九讲都背下来。我听师尊的话，每天除了每个整点发半小时正念外，就是多背法，照常出去讲真相，参加小组和大组学法交流，无论怎么难受，我都坚持去。每次上到六楼心脏感觉要跳出来了，这时我就背《转法轮》：“我告诉大家，不管怎么难受，千万要坚持来听课，只要你走进课堂，你什么症状都没了，不会出现任何危险。这一点跟大家说，你觉着‘病’的怎么难过，希望你都坚持来，法难得。你越难受的时候说明物极必反，你整个身体要净化了，必须全部净化了。病根已经摘掉了，就剩这点黑气让它自己往出冒，让你承受那么一点难，遭一点罪，你一点不承受这是不行的。”这样我每天上午与同修背法，中午学各地讲法，下午出去讲真相或打真相电话，晚上学一讲《转法轮》，再打一个小时对讲。早晚各炼一遍动功，同时还要照顾八十七岁的老母亲，和一家五口人的生活起居，时间安排的满满的。这个魔难没让我消沉，反而让我更加精进了。

这期间出现过两次生命危险，差一点过去，当恐怖袭来时，我首先想到求师尊救我。我听过一个西人同修的故事，他是个特种兵，在他被歹徒击中胸部时，他双手合十，喊出师尊的名字，求师尊救他，师尊就在云端上显现出来，师尊慈悲的对他说：我的儿，我为你骄傲。这让我受到很大启发，我跟师尊说：我是您的女儿，我也要让师尊为我骄傲，

随之怨恨也基本没有了，还有轻慢、显示等。我感觉，这些看似不同的执著心，其实像是拴在一根线上的一串蚂蚱，其滋生的原因有着非常相似的内心动机，把一个道理深想明白了，其他的也不难了。

反正，现在自己就是非常的相信，我怎么动念，那真是时时刻刻就在摆放自己呢，所有的恶念，都等于是在往自己空间场扔败物和毒素，那哪能要啊？我觉得，真相信了这一点，那就真的如同有思想警察随时监督着自己一样，不用外面的警察管，都不仅不会做坏事，还不敢动恶念了。

也随之感慨自己居然在过去多年里，糊弄事儿，完全未得修炼的真谛，学法不得法，才敢动恶念，真是在害自己啊。

一点随感，不当之处，请慈悲指正。

实修自己

大陆大法弟子

有一段时间，先生总是喜欢莫名其妙地训孩子，孩子不敢顶他爸爸，就背后和我诉苦，我想和先生交流此事，可是先生根本不听。慢慢的，我和孩子经常一起挑他爸爸的毛病，埋怨他口臭，一张嘴整个房间都很味儿，而且他床上、身上总是有股腥臭味。起初先生一听说他身上有味还赶快去刷牙或洗个澡，但是他那样做，那些异味根本去不掉，大家都很无奈。所以先生依旧我行我素，而我们娘俩也依旧抱怨。有时候我也觉得自己这样做就像个常人，不应该，但是那念头只是一闪而过，引不起我的重视。

一天我在马路边背师父经文《猛喝》，背到“而有些人却附和、助长，真是什么境界找什么人。”这句法时，尽管当时身边没有任何人，但是我却清楚地感受到全天体的神都

许还有。

过去的我是啥样的呢？那心真的是很不好、不善。从小形成的根深蒂固的习惯性观念，就是见不得人好，把别人的坏事当自己的好事，把别人的好事当自己的坏事。把自己和别人是对立起来看的。哪怕对待自己的好友，都是这样，表面一套，内心一套，心口不一。

我觉得这也与社会风气下滑后的世俗观念有关，比如，现代人都在羡慕什么“人生赢家”、“人生胜利组”等，其实就是与人攀比，好像人生就是一场输赢大战。幸福要靠比人强。

但是按说自己已经修炼二十多年了，怎么还会一直抱着这样的恶念不放呢？这不是太低级的错误了吗？我觉得，根子还与无神论思维有关，自己虽然天天学法，但是并没有从心底深处相信一思一念都有后果，这个修炼人应该知道的基本道理。

后来，通过学法，阅读很多的同修交流，以及传统文化的因果故事，与同修切磋等等，自己就真的越来越深信因果了，就变得畏惧天理了，因此就不敢动恶念了。当然也有个过程，但是扭转过来就是在最近的一两年里。

过去一听到同修的成绩啊、进步啊，内心就不是滋味，感觉被人拉下了，其实就是妒嫉，有时表现明显，有时不明显，但都是妒嫉。后来深信妒嫉的恶果和恶报后，每当听说同修的好事，就使劲在心里想，太棒了，谢谢师父的加持。虽然心还不到位，但也使劲往“替同修高兴”这个方向去挪动。

时间长了，我发现，内心就真的不再妒嫉了。自己现在真心相信，我对别人啥样的想法和念头，其实就是对自己啥样，说白了，和别人没一点关系，而是在摆放自己呢，这个道理真是得搞明白啊。

我绝不给师尊丢脸，不给大法抹黑，请师尊加持弟子过关。师尊啊！弟子不怕死，但我不能死，还有那么多众生等着我救呢！我一定能过去，我信心满满。两次都是这样闯过来的。关键时刻能想起师父，真正的信师信法，师尊就会帮我们化解魔难。

这让我信心倍增，正念越来越强，同时不断向内找，归正自己，不找不要紧，一找吓一跳，原来自己有这么多的人心。最严重的就是自我，很强势，当常人时就是受家人宠爱，父母宠着，先生宠着，因为自己各方面条件都好，亲朋好友都很羡慕，久而久之养成了不让人说的坏习惯，就愿听好听的，恭维的话。修炼后那个东西修去很多，但有时还把握不住。

特别是对先生同修，眼睛总是盯着他，挑他的毛病：你读法为什么总犯困；发正念老倒掌；炼功不标准；你这个不对了，那个不在法上了，总是唠叨不停，对先生不善。先生同修心性好，从来都不和我计较。有时还讽刺他几句，揭他的短，全都是党文化。认识到以后，我就归正自己的一思一念，一言一行，下决心修去这些不好的东西，把自己当作新学员，从零开始。身体状况不断向好的方向发展，最后达到标准的时候，师尊让我看到了希望：我看到两只大手每个手心托着一个心脏，大的那个上边有几道伤痕，而且颜色呈灰红色，一看就不健康。小的那个看上去很新鲜，而且有活力，我知道这是师尊给我换了心脏。我双手合十感恩的心情无以言表，激动的流下了感恩的泪水。谢谢师尊给了我第二次生命。

经历这次生死的考验，我悟到当魔难来的时候，修炼人的第一念很重要，为他还是为我，你的选择决定着你的成功与失败。如果我们在魔难中没有修好，失去了人身，会给周围的亲明好友带来不好的影响，给已经得救的生命带来不

解，给我们以后救度众生造成困难。只有在法上修，正念正行，才能得到师尊的加持，就没有过不去的关。最后敬录师尊的法与同修共勉：

“有的时候那个旧势力就看你，到底你动摇不动摇？它看你的思想，来弄你。最后你动摇了，它就得手了。”

“我在讲大法弟子不能上医院的时候我讲这样一句话，我说神，大家看到那个神哪，包括那山里的神仙修了几百年了、几千年的，他不上医院的，是不是啊？（众弟子热烈鼓掌）那个医院的医生有病了找他治。（众笑，热烈鼓掌）就是这么一个关系，所以大家一定要清醒。”（《各地讲法十五》〈二零一八年华盛顿 DC 讲法〉）

读文章“梦中所见：危险在逼近”所想

黑龙江大法弟子

读了同修的文章“梦中所见：危险在逼近”，我个人理解：那艘大船就如我们的法船，那些游客就象我们得法的生命，登上了这艘大船。这艘大船远航的过程就如我们修炼的过程，无论走多远，走多长时间，总有靠岸的时候。就象我们修炼一样，无论修多长时间，总有结束的时候。我理解：这个预知者就是个神仙，在点化船上的人，当船靠岸时，船上的人立刻离开，然后船会被闪电击碎。

那么这些游客不听劝告，“三三两两的在大船上观望着海面上的风景，欣赏着，走动，并漫不经心地对船员负责人说：“着什么急呀！这大船上的风景这么好，当然要先欣赏欣赏了！”。

这和我地同修的修炼状态有些相似。最近这两年我地多数同修不在修炼状态，本地没有协调同修，各自为政，形成了小圈子。以前的大组学法交流越来越少，有时半年一次。

形不成整体，这给本地救人项目带来了影响。以前精進的同修有的也跟风买房买地了，过起了常人的生活了；有的老学员学法炼功懈怠；有的干脆学法小组也不去了。出来面对面讲真相的也少了，粘贴也看不到了，真相资料也少了。

正象师尊讲的：“师父最担心的就是，目前有一部份人变的不精進了。迫害当初大家劲很足，把整个形势都扭转过来了。随着环境的宽松，你反而松懈了。修炼哪，有一句话，过去我也跟你们讲过，‘修炼如初，必成。’（热烈鼓掌）很多人修炼不成，就是在时间的消耗中他走不过来。寂寞，无聊，对一件事情已经熟悉的不想再动了，或者是已经变的习以为常了。什么事情都会使人变的懈怠。你不断的精進。过去修炼人到了最后那一步还要考验你一下子，如果越来越懈怠，那一步考验肯定过不去。”（《各地讲法十二》〈世界法轮大法日讲法〉）

这么多年大法弟子在反迫害救度众生中，经过了风风雨雨，坎坎坷坷，那么艰难的路我们都走过来了，到最后反倒松懈了，我们能对得起师尊为我们的巨大付出吗？能对得起期盼我们的世界众生吗？我们没有理由不精進，不要再留恋人世间的“风景”，找回修炼如初的状态，回归天国世界，那才是我们真正的家园。

个人现阶段所悟，有不在法上的敬请同修慈悲指正！

随笔：不敢再动恶念

大法弟子

回想近一两年的修炼，最大的收获是，自己不敢动恶念了，包括妒忌、怨恨、显示、轻慢、生气等。

当然话还不敢说太满，这个自己曾有过深刻教训，就在很明显的念头中，基本没有这类念头了。但意识不到的也