

有的小孩二三岁，就出现不好动作：扣嘴、吐舌头、咬舌头、咬手指、眨巴眼睛、走路撇腿……稍大一点，脾气暴、强势、专横、自私……这里有邪灵干扰因素。而且，取名人取出的名字，有的怪异、绕嘴、难听。大法弟子如果找这些人给孩子取名，旧势力认为也是漏，会让孩子出现不好状态，让孩子不顺，闹毛病，给你增加麻烦。

还有的同修，虽然孩子名字是自己取的，但党文化“高、大、尚”因素很重，口气也大，都是字字辈、天字辈的……孩子福分大小不是取个好名就能改变的，名字与命运好坏无关，孩子德大，取啥名字都一生富贵；孩子德小，再好名也一生窘迫。师父说：“中国大陆真的是这样，什么都极端，连开个餐馆都叫“皇中皇”、“王中王”、“天中天”。”（《各地讲法十四》〈二零一六年纽约法会讲法〉）

如果孩子名字是取名人给取的话，要发正念清除名字背后邪的因素，使孩子不受干扰。

一点浅见，不在法的地方请同修指正。

正见周刊



2024年3月17日下午，神韵纽约艺术团在澳洲悉尼帝苑剧院（Capitol Theatre）的最后一场演出的门票全数售罄，将神韵演出推向高潮。至此，神韵在悉尼连续11场演出全部大爆满，圆满落幕。

第 1126 期

2024年3月19日

目 录

正见新闻

- 神韵 2024 再临温哥华 卑诗各级政要恭贺 /3
 中共干扰未遂 神韵在波兰托伦演出大爆满 /3
 大纪元记者接受班农专访 谈中共为何干扰神韵 /4

神奇经历

- 在我家发生的神奇事 /6

正念正行

- 记一次堂堂正正去派出所讲真相的经历 /7

修炼体悟

- 也谈放下人心人念 /11
 找到病业背后的“漏”很关键 /13
 “不以为然”的背后 /15
 修炼点滴：我终于走在神路上了 /18
 改变自己才能改变环境 /19
 修炼感悟：默默 /21
 近期背法的一点体会 /22
 请务必重视并正确对待“发正念” /26
 运用法律应对骚扰，警察掉头走了 /28
 近距离发正念经历 /29
 给孩子取名有说道 /31

模糊了我的双眼。其实一切都是师父在做，弟子的一切能力也都是师父给的。在师尊的加持下，在大法弟子中应外合整体正念配合下，邪恶想行恶的计划被彻底销毁，过了两天就接到不用再去那家医院发正念的通知，一场有惊无险的考验就这样化解了。可见大法弟子发正念是一件多么严肃和神圣的事情。

给孩子取名有说道

大陆大法弟子

大陆人给孩子取名，往往都到街上找挂牌“取名”人给取，这种现象很普遍。

记得小时候，谁家生孩子，一般是父母取名，也有爷爷、奶奶、舅舅给取的，那时取名是按辈份排：爷爷名字中间是什么字，父亲名字中间是什么字，儿子中间是什么字，孙子中间是什么字……家谱上都有顺序，不能乱取。我祖上留下取名顺序有 30 多辈，我只记住 10 辈：“英德宝金殿，云正四海云，仁义礼智信，忠厚效双亲。”每个字是一代人，传统文化内涵很浓，提醒后辈人不忘“忠孝”，志在天下，很大气。

可恶党邪灵统治大陆后，破四旧立四新，取名也逐渐乱套了，不按祖上留下顺序取名，想咋取就咋取，把祖上留下的东西丢个精光。如今，给孩子取名几乎都找挂牌取名人给取，这些人一般套路是：孩子五行缺什么……阴阳缺什么……总能找出不足，说应该取什么名字才能补上缺欠。干这行的人，不光取名，还看风水、驱邪、看阴阳宅等，有的家里都供着大仙牌位，身上都有附体，找这样的人取名，背后就带有邪的信息，你成天叫孩子名字，用他的东西，对孩子是不好的。

心，就感到效果不是太好，丈夫打完针后我们就回家了。回到家后，心里还是感到不安，还是担心着那些被转移到这家医院的同修。

我双手合十来到师父法像前跟师父说：“师父这次近距离发正念，我感到还是不彻底，我想再去一次。”念一发出，第二天早晨丈夫的病又犯了，我陪同丈夫又来到这家医院的泌尿科。这次来到泌尿科到处都是静悄悄的，除了一个值班医生去了病房之外，泌尿科办公室内一个医护人员也没有，也可能还不到上班的时间。我就坐在泌尿科办公室内静下心来发正念，念完除恶口诀后，意念中把通往泌尿科的走廊里，摆上神雷，布满神火，发一念，哪里有邪恶神雷就在哪里爆炸，哪里有邪恶，神火就去哪里围剿（另外说明一点，师父为了鼓励我们利用好法器除魔，禅定中看到神雷爆炸，神火围剿邪恶的场面）在泌尿科发完正念后，来了一个医生，让丈夫做B超。

我陪同丈夫楼上楼下的走，走到哪里神雷就炸到哪里，神火就围剿到哪里。我把全部的精力集中到了发正念上，只是机械的跟在医生和丈夫的后面往前走。心里想一定要把这难得的近距离除恶的机会发挥好。在师父的加持下，当时心态稳定，正念也很强。丈夫B超检查及化验等结束后，我们又来到了医院的中心大厅。我想干脆用最大的神雷彻底销毁参与迫害大法弟子的黑窝点，不再给邪恶留藏身之地。念发完了，丈夫的腹部疼也好了。

这次近距离发正念，虽然当时没看见什么，但我就是坚信在师父的加持下，大法弟子发出的正念都是威力无比的。就是坚定的信师信法。这次近距离除恶后，心中有一种凯旋归来的轻松和喜悦。

回到家后，想学一会儿法，我捧起师父讲法打开后“功德无量”几个大字展现在我的眼前。心头一震，泪水一下子

正见新闻

神韵 2024 再临温哥华 卑诗各级政要恭贺



誉满全球的美国神韵艺术团将于 2024 年 3 月 20 日至 25 日第 16 度莅临温哥华，开启神韵 2024 年全球巡演在加拿大的首站演出。

今年神韵艺术团将在温哥华伊丽莎白女王剧院为观众带来七场全新钜作。卑诗省各地政要纷纷致函祝贺，赞誉神韵对复兴中华五千年传统文化的贡献，并祝愿神韵演出取得成功。

加拿大联邦绿党党领 Elizabeth May 在贺信中赞叹：“演出蕴含着无限的智慧”；联邦国会议员冯杰妮表示，“人们将被神韵所展现的丰富文化遗产与博大精深的艺术深深折服”；高贵林港市长 Brad West 称赞神韵是“令人惊叹的世界级作品”。

中共干扰未遂 神韵在波兰托伦演出大爆满



3 月 12 日晚，神韵世界艺术团在波兰托伦市 CKK 乔丹基音乐厅（CKK Jordanki Concert Hall）给波兰观众带来了今年在当地的第二场精彩演出，现场爆满，热烈的掌声此起彼伏。

在这场展现中国五千年传统文化之旅的演出过后，CKK 乔丹基音乐厅所在的 CKK 文

化会议中心的总裁 Grzegorz Grabowski 先生主动向大纪元记者透露，中共领事曾亲自上门，企图干扰神韵在波兰的演出。

Grzegorz Grabowski 告诉大纪元记者，中共领事馆来过两次，今年 1 月份两个女人前来，要求剧院拒绝神韵演出未果。2 月份中共领事亲自上阵，要求乔丹基音乐厅取消跟神韵的合同，再次遭到拒绝。

Grabowski 说，剧院已经跟神韵签订了合同，票已经销售一空，所以“我不能禁止或终止合同”，“任何压力都不能免除我们（让神韵如期上演）的责任，事情就是这样。”

大纪元记者接受班农专访 谈中共为何干扰神韵

周三（3 月 13 日），大纪元调查记者约书亚·菲利普（Joshua Philipp）接受史蒂夫·班农（Steve Bannon）采访时说，中共竭尽一切手段阻挠神韵，是因为神韵在复兴中国五千年的传统文化，这些传统文化从根本上来说，是与共产主义对立的。

约书亚·菲利普接受班农的节目《战情室》（War Room）采访时，谈到中共对神韵艺术团的干扰时，班农认为，神韵艺术团让“人们有一个绝佳的机会来支持真正的中国文化和中华文明，这些文化和文明，正在透过华丽美好的艺术形式来到美国”。

班农问道：“我不明白他们（中共）为何要压制中国文化，因为这个艺术团的舞蹈是如此华美，人们从剧场出来后，都对中国人民和中华文明有着美好的感受，为什么中共试图压制这一点？”

菲利普回答道：“原因是，这种中国传统文化与中共的共产主义是绝对对立的。”

自己是警察，把你的工作证拿出来我看看。”

警察对着其他人说：“走走走，下一家。”然后就走掉了。

同修是准备要他们出示警察证之后，然后再问他们上门的目地，让他们出示相关执法依据，如果没有当时就打 12345 或者 12389 举报他们非法骚扰。但是只是让他们出示工作证的时候，他们就心虚的走掉了。

在运用法律反迫害的过程中，同修发现越害怕越躲，警察找的越凶，当下下定决心运用法律反迫害一步一步的向前走的时候，会发现，那些表面上很嚣张的警察，一旦他们知道自己在做违法的事情的时候，他们是害怕被举报害怕被控告的，从而不敢再麻木的听从上面的指示行迫害之事。

长期被警察骚扰的同修，建议上公义论坛学习相关的法律知识，利用法律反迫害。

近距离发正念经历

辽宁大法弟子 静空

二零零六年的一天，接到一个通知说：“有二十多个大法弟子被秘密转移到一家医院，邪恶准备进行惨无人道的行恶。”很多大法弟子都去近距离发正念。那几天我也想去可一直忙于其他事情没能去成。

正着急呢，这天晚上，丈夫的小腹部位突然痛的很厉害，凌晨三点多钟住进了这家医院的泌尿科。一听是泌尿科，当时心头一震（参与活摘器官的就是泌尿科），太好了，我可以直接在它的黑窝里发正念了。在家准备了一些住院用的东西后，我匆匆赶到这家医院。当我来到泌尿科病房时，见那天早晨全泌尿科的医护人员在一起开会。我就在隔壁丈夫所住的病房发正念。因病房内来往的人太多，不能静

任，差这一项就是失之千里。

同修们让我们在最后的有限时间里更圆满的做好三件事。

以上仅为个人所悟，如有偏颇请慈悲指正。合十！

运用法律应对骚扰，警察掉头走了

不惑

同修因为家人遭受迫害，警察经常的上门骚扰。面对这种非法骚扰，同修有时开门让他们进来，告诉他们修炼法轮功没有犯法，有时不开门，但是警察依然上门，他们的态度就是这是上面下达的任务，他们也没办法，就是走个形式。

后来同修一点一点的学习公论论坛上的法律知识，开始利用法律反迫害，控告举报迫害家人的警察，使得他们不敢再直接电话骚扰和上门骚扰，但是他们有时会指使当地的派出所或街道上门。或者在所谓的敏感日之前，当地派出所有时会按照以前被他们记录的名单一家一家的骚扰。

去年过年之前，同修正在家门口修理院墙，突然看到村委带着两名警察正朝这边过来，同修掉头进屋准备拿手机，村委以为同修害怕，就说：“别跑别跑，没什么事。”

同修拿了手机出来说：“我不是跑，我是拿手机，你们每次来我家就拍照，现在我拿手机给你们拍照。”

同修对着一名警察说：“把你的工作证拿出来，让我拍张照。”

警察指着自已的警服说：“你拍我就行了。”

同修坚持要看工作证。警察说没带。

同修说：“没带工作证你如何工作？”

警察说：“我穿着警服就代表警察，你拍我就行了。”

同修说：“你穿的这身衣服，任何一个人穿上都可以说

他解释说：“中国传统文化植根于对父母的尊重，植根于五千年的历史，它植根于与共产主义不相容的价值观。”

“当中共接管中国时，他们做的第一件事就是摧毁中国的传统文化，他们发动了文化大革命，毛泽东让他的妻子负责消除传统舞蹈的项目。”菲利普说。

菲利普说，中共为了破坏中国传统文化，推行了所谓的“破四旧”运动。

“中共系统地消灭了（中国传统的）宗教、文化基础、信仰，一切代表中国（传统）的东西，然后用无神论的极权主义邪恶制度取而代之。”菲利普说，许多希望保存中华文化的中国人，都离开中国到了海外。

“神韵正在恢复的道德理念，正是中国传统舞蹈的核心，这些艺术家们通过舞蹈的形式传达了心中的美善。”

“因此，神韵正在复兴一个已经失传了的舞蹈体系。然而，具有讽刺意味的是，中共却认为这是对其权力的威胁，他们试图到处阻止她。”菲利普说。

在访谈中，菲利普还提到一些最近中共对神韵严重干扰的案例，他正在调查一起事件。

这起事件发生在芝加哥，一位美国海关人员竟试图阻止神韵艺术团的团员，在结束全球巡演后回到美国。（了解更多：美议员吁彻查阻神韵艺术家返美的海关职员）

菲利普说：“拦住神韵团员的人，是为海关和边境保护局（CBP）工作的，他说话带着浓重的大陆口音，这个人是中国人的，他试图在美国执行中国（中共）法律，因为他拦住了神韵。”

“边境保护局的一个海关人员，竟试图利用中国（中共）的法律来阻止一家美国的表演艺术公司在巡演后返回美国”，菲利普说，“我们在世界各地都看到了这种情况。”

菲利普说，他看到了中共大使馆的信，他们威胁韩国，

如果他们允许神韵演出，就会造成巨大的经济损失。

他说：“事实上，在 30 个国家，有超过 100 起记录在案的案例显示，中共特工试图阻止神韵演出。”

在节目的最后，班农特别敦促观众亲自到剧院欣赏神韵的演出。

他说：“如果神韵来到你居住的城市或城镇，千万不要错过。当你走出剧场时，你会从中体会到人类精神文明的美好，这绝对是精彩绝伦。”

（大纪元）

神奇经历

在我家发生的神奇事

大陆大法弟子

我是刚得法几年的新学员，虽然修炼时间短，但在这几年的实修过程中，也出现了一些神奇的事，在这里把最近发生的一件神奇事写出来与大家分享，同时也证实法轮大法的神奇与超常。

我家居住的环境条件有限，所以一直与先生（同修）睡在一张床上，觉得很不方便。我就想把客厅的沙发搬到卧室里，我睡在沙发上。我与先生商量此事，先生同意了。我就和儿子把沙发抬到门口。翻来复去折腾了好一阵子，也没把沙发抬进去，不但没进去，还卡住了。出不去也进不来了，这可怎么办呢！

情急之下，我想起了师尊讲的法：“过去有一个修道的人在街上一边走一边喝酒，忽然看到一个人，此人正是自己要找的可以修道的人，他就想要度这个人，想收他为徒弟。他问这个人：‘想不想跟我去修道啊？’此人悟性和根基很好，就说：‘我想去啊。’‘你敢不敢跟我来呀？’他说：

很吃惊，觉得怎么会这样，有些不可思议。和 B 同修交流时我问她：“给某某同修（当时被非法关押迫害的同修）发正念了吗？”B 回答：“发了几次就没发了，没咋给他发正念。”，我说我也是。后来得知那位被非法关押的同修被迫害致死。多么深刻的教训啊。想来自己从前也是没有太注重发正念，直到摔了大跤之后才重视起来，认识到正念神通的强大作用。

正念发不好还会带来各种麻烦和干扰，比如学法犯困，发正念迷糊倒掌，炼功思想入不了静，让你升不起正念不敢做证实法的事，严重干扰大法弟子做好三件事。邪恶还会强加放大法弟子的人心执著，让你沉迷各种瘾好欲望之中，或安排各种事情让你忙个没完，根本没时间学法炼功，耽误了大量的宝贵时间。让你遇事向外看、向外求，想不起向内找，心性长期不能提高，造成病业假象难以突破，时间长了失去了信心和正念就会很危险。正念发的次数时间越少的同修，时间长了自身空间场内就会堆积大量的邪灵烂鬼，成为隐藏的毒癌，招致骚扰和迫害，给大法造成损失。

空间场清理不好不仅自己受到干扰，邪恶生命还会跑到别的大法弟子的空间场作乱干扰同修。大法弟子是整体，我们也要重视帮助魔难中的同修在向内找的同时协助发正念及时突破魔难，以免时间过长造成任何损失留下懊悔和遗憾。也希望年轻同修能在这方面多帮助老年同修做好发正念这件大事，越最后越不能放松。

师父在《精進要旨三》“正念”中说：“大法弟子已经成为众生得救的仅有的唯一希望，所以为了更有效的起到正法的作用，大家在讲清真相的同时，一定要重视发正念，及时清理邪恶和自身存在的问题，以免被邪恶钻空子。”我悟到不认真严肃的对待发正念，我们自身所承担的天体范围清理的不干净或不彻底，我们就没有负起我们个人应承担的责

有不同的感受。我自己就受益很多。所以也借此机会，希望同修们有意愿背法的都一起来背法。

以上就是最近的一些修炼心得，如果大家在背法方面有体会，也欢迎大家一起分享和交流。

请务必重视并正确对待“发正念”

黑龙江大法弟子

相信无论是会上网还是不会上网的，同修们都已经看过很多有关提醒重视发正念的交流文章了。可是看到本地的一些情况，我决定还是再一次提醒同修一定要重视并正确对待发正念。从最初师父要求我们发正念到现在已经二十几个年头过去了，可直到现在仍有很多同修对发正念这三件大事之一重视不起来，真的是让师父操心啊！本人悟到我们修炼人自身出现的许多不正确状态都和没有正确对待发正念有很大的关系，还会带来多方面的干扰。

不同的修炼人对待发正念的态度不同，比如有的同修只能保持四个整点全球十五分钟的发正念时间。有的连四个整点的正念都发不全。有些老年同修发正念不得要领，不会针对自身和整体形势如意的运用正念神通，需要同修帮助编辑好发正念的内容回家背下来才行。还有的同修长期的病业假象突破不了，用长时间发正念想改变自己目前的状态，还告诉同修帮助发正念。我们知道无论出现任何麻烦和干扰我们首先要向内找自己，提高心性才是第一位的，想依赖发正念企图改变自身的状态是不能达到的，这是对发正念产生的一种错误认识。

近年和两位同修交流，同修 A 说她接触到的同修中有几位不重视发正念，有时发也是挺不情愿的样子，也有的干脆就不发了。而且有几位都是得法修炼多年的老弟子。我听了

‘我敢！’ ‘我去哪里你都敢跟着吗？’ ‘敢。’ ‘好，那你跟我来吧！’ 他说着把那一掌大小的酒壶往地上一摆，打开盖，一下跳进酒壶里去了。他一看师父跳进去了，也学着师父的样子一跳，也进了酒壶。看热闹的人们都来趴在那个壶口往里一看，哎哟，一看里面是一个广阔的世界呀，非常大。那么个小酒壶，用人的思维想那么大个人怎么能跳进去哪？因为你要进入那个空间的时候，你身体的一切状态都得符合那个空间的状态你才能进去。在穿越空间间隔的时候，身体必然就进入那个状态。”（《法轮大法》-〈美国西部法会讲法〉）。

想到这我就说了一句，对呀！走另外空间，我就这样一说，儿子一推，我一拉很轻松的就把沙发拽进去了，哇！太神奇了，我们一家三口都很激动，又一次见证了大法的神奇与超常。我们都不约而同的双手合十，谢谢师尊的慈悲！从我修炼以来，我发现只要在法上修，遇到困难时，师尊都能帮我们化解。

我把这件事讲给同修，同修不敢相信，他亲自去我家测量一下：我家的门高二米，宽七十公分。而沙发高九十公分，宽九十公分，长度是二米二，沙发的两个堵头是七十公分，量完后，同修也觉得不可思议。这简直太神奇了。

讲出这件神奇的事，就是叫世人知道，法轮大法是真正的修炼。李洪志师父讲的法是高德大法，是真实不虚的，每个真修弟子都或多或少见证了法轮大法的超常，希望有缘人能有缘得法修炼，得到大法的救度，别错过这万古机缘。

正念正行

记一次堂堂正正去派出所讲真相的经历

四川大法弟子

尊敬的师父好！

同修们好！

我修炼法轮大法已有二十多年了，期间虽然经历了邪恶的打压和迫害，但在师父的慈悲呵护下，我终于走到了今天。下面我把自己在二零二零年去派出所讲真相的经历及感悟写出来向师父汇报，并与同修分享。如有不合法之处，敬请同修指正。

二零二零年的一天，我接到一个陌生女人的电话：你在干啥？我反问她：你是什么意思？她说：我就是问问你。我没直接回答，只问她是哪个单位的？她说是某某派出所的。我告诉她：我明天到你办公室来。之后，就挂机了。

次日，我骑自行车去了这个派出所。一进门我就大声告诉里面的人：昨天你们打电话找我（问事），我就是某某，有什么事？一个主事的人回答：你跟她去吧！随即过来一个女警领着我推开一间办公室的门，只见桌子两边摆放着八个电脑，她让我坐着门边的长沙发上。我环视屋内就知道这是专门搞网络监控的设备。这时，听见有个人用同样的方式在找人问一些问题，被清问的人都是被他们纳入“大数据”的特别对象。

这时只见那个女警边打开电脑边对我说：我问你什么，你就回答什么。我说不一定。她开始向我发问：你叫什么名字？我没搭理。“你是不是住某某小区？”我仍然不吱声；她又问：你现在做什么？

我想自己不能顺着她的思维走，我得争取主动权。于是，便对她开门见山的说：莫扯那些闲话！你不是打电话找我的吗？说主题！找我有啥事？只见她心里显得有些慌乱，红着脸说：你是炼法轮功的，走哪里要请假，你是受监管的……。我一听，便质问她：炼法轮功违法吗？我违反了哪条法？女警说：你是取什么什么的……。我当时脑子听的一

着这样开始背法。比如说前段时间，我觉得自己修炼好像遇到了瓶颈，无论怎么样做都无法提高心性，那天背法，就背诵到这一段“心性是什么？心性包括德（德是一种物质）；包括忍；包括悟；包括舍，舍去常人中的各种欲望、各种执著心；还得能吃苦等等，包括许多方面的东西。人的心性方方面面都要得到提高，这样你才能真正提高上来，这是提高功力的关键原因之一。”（《转法轮》）

我一下子明白了，我心性提高不上来，我忍了没有，我舍去常人中的各种欲望了没有，舍去各种执著心了没有。如果没有，那肯定我的心性是提高不上去的。突然我就感觉会修了，知道怎么做了，师父的法讲的这么具体，按照法做，就什么都有了啊。不是什么大道理，可操作性很强。就一步步按照法做就好了。

再比如说，有几天我在家里和我先生闹别扭，两个人都是24小时在家工作，大眼瞪小眼，免不了看他不顺眼，每次都是我先发起攻势，找他的不是，挑刺，我也知道不好，可有点控制不了。那天背法，我背到这一段：“你的心性修上来了，比如说在常人之中，别人骂你一句，你没吱声，你心里很坦然；打你一拳，你也不吱声，一笑了之，过去了，这人心性就已经很高了。”

我一对比我自己，哎呀，还说什么被别人骂一句或者打一拳不吱声，我这是对常人还要主动发起战争，哪里谈得上心性啊，一想心里愧疚的很，回头就找我先生道歉去了。现在他也摸到了我的规律了，看我不高兴，要生气的时候，就对着我说一句“法轮大法好”，我这火也没办法再发了。家里氛围也好了，关系也和睦了。

最后总结一下，这段时间背法，让我找到了修炼如初的感觉，做事思考事情都不是那么麻木了，也感觉可以溶入到法中了，还有些背法的美妙感觉，很难表达，也许每个人都

风行，效率高。实际上就是做事不沉稳，毛毛躁躁的。这个性格在我背诵法的时候，就表现的特别突出。背法要求心必须静下来，静不下来就根本背不下来。我刚开始的时候，越想着急背会，就越是背不下来。急得我满头冒大汗，也没用，就是背不下来。后来没办法，只能耐着性子，强迫自己安静下来，一句一句的背，居然就背下来了。心越静的下来，效果就越好。这下找到窍门了，一开始背法，先让自己整个心静下来，什么也不想，即便是有很大事情需要做或者思考，背法的时候，就暂时把这些置之一旁。这样一来，背法变得非常的美妙了，有渐入佳境的感觉。而且不管自己什么状态，只要一开头背法，自己就很自然的调整到了一种平和，安静，不急不躁的那种状态。真正体验到了那种溶入法中的殊胜。

另外还有一个收获，就是我真正认识到了为什么要背法。我之前背法的出发点有问题。看到明慧网上，或者听到其他同修交流的时候，觉得很多同修都会背法，自己却不会背，感觉自己没有别人修炼的好，这是一种好面子的心。就像有的同修交流的那样，做三件事的原因是因为怕如果不做好，自己就圆满不了。这样的基点是为私为我的，三件事做了又能怎么样呢？没有修出无私无我为他的境界来，怎么会升华的上去呢？我以前背法也是这样，觉得别人会背，自己不会背，就会被落下，好像去读书毕业不了的感觉。

第三个给我带来的帮助是最大的，让我学会了怎么去修炼。之前我背法还有一个误区就是把背法和心性的提高没有结合起来，每天背法跟读法一样，背完了、背会了，好像就完成了每天的作业一样，至于背诵的这段法，自己有什么体悟，并没有认真的去思考，更不用说结合在修炼当中。

这次背法，同修和我交流，我们就是要用法来指导我们修炼，不赶进度，不强求背的有多熟练。于是我也慢慢的学

头雾水，不知是啥意思。便问她：取什么呢？是什么罪？只听旁边一个女警微笑着解释：叫取保候审。我一听，便问：什么叫取保候审？我犯了哪条法？问我的那个女警说：谁给你写的，你去找谁！我马上回答她：我就是听你说的，我就找你！只见她慌忙撕下打印的纸，急忙出去了。

这下满屋的人都不办公了，外面的人都探头探脑都来听我讲话。我想这正是讲真相的大好机会。我便对他们说：你们这屋里没个监控器，也没有个摄像头，去把你们的执法仪拿个来。只听有个人说：快！快！去拿个执法仪来！我就对着所里的众警察讲我来的原因和过程。这时带着执法仪的大个子警察进来了，执法仪的红灯在不停的闪烁，我一点也没有畏惧之感。我对大个子说：对准我！但我首先声明我不是来寻衅滋事的。迫害法轮功（的运动）是江泽民掀起的。这么多年了，谁不知道法轮功是修心向善做好人的。几年就传遍了一百多个国家和地区，全世界都有很多人在学炼，只有中共及其政府才诬蔑法轮功是某教。法轮功邪在哪里？你们成天找这个，问那个的。他们危害国家什么啦？他们到天安门去自焚吗？他们去杀人了吗？他们想颠覆国家政权吗？（非得鸡蛋里挑骨头？）好像不说法轮功的坏话，你们就没饭吃、扣钱、拆职……说到这里我扫视了一下屋子，又挤进来好些人，听见我讲的是法轮功，就东一个西一个的离开了，根本不敢听。

我又是一看刚才那个带执法仪的大个子警察，也不知什么时候溜走了。最后剩下两个人在屋里当摆设应付。不一会儿，一个说去上厕所，一个说有事，分别溜走了。

我想这办公室里只剩我一个人了，我不能就这样回去，我就坐在沙发上等人进来。这时有个人在门口探头探脑的，我就对他说：你们这屋子的领导呢？他说没来，也走了。

又过了好一会儿，见一个全副武装、身上挂着一个电警

棍、手持对讲机的警察进来了。我马上对他说：小伙子，你对法轮功这事儿怎么看？只听他说到：法轮功嘛，气功嘛，健身嘛。可那本书不是你们师父写的。我接口说：你也觉的写的好，那是谁写的？除了我师父外，谁有这个本事把这么高深的法理说清？只听他认同的“嗯”了几声。我紧接着说：既然是健身，为什么你们还要抓法轮功学员？他说上面有文件。我说：我就是来找这个文件，找迫害法轮功的政策依据，你能帮我找份吗？他又推脱说自己不管文件。

我知道他根本找不出的，中共迫害法轮功的那些人都怕中共倒台后遭清算，都是口头指令上传下达，从不留文字的。我就准备详细的跟他讲，公安部和国务院认定的十四种邪教里根本就没有法轮功，谁料他也借故出去了。

我想在里屋干坐着也不是办法，我就走出办公室。一个女的见我出来了，说：快吃饭了，有事下午再说。我走到大厅前问那个接待员：你们所长在不在？他问：你有啥事吗？我告诉他：你们昨天打电话来找我，说我是炼法轮功的，给我定了个什么取保候审，我向所长问问，是谁给我定的？这时在场所有的人都向我投来齐刷刷的目光。

我就对着众人说：法轮功就是教人学好人做好人，我就是因此才学的。如果是教人做坏事，是害人的，那才是真正的邪教。那样我也不会炼的。你们派出所是该抓坏人还是抓好人？没人回答我这个既简单而又特别的问题。

我也曾经被公安局绑架过两次。这次，我就是他们给个合法、合理、明确的政策性文件，可谁都拿不出相关的只言片语。我说自己也到律师事务所咨询过，也请律师帮我找迫害法轮功的文件。那位律师告诉我：你知道（中共）是个独裁专制就行了。

那次能顺利到派出所讲真相，都是师父为弟子巧妙安排的，我只是在救人的路上迈出了一小步。

很有激情，但是往往都是三分钟热情，热情一过，就歇菜了。所以基本上没有什么事情可以一直坚持不懈，从小我妈就说我是“五花心”，意思就是什么都想干，什么都干不成。最主要的原因，就是不能坚持。

其实说起背诵法，我想大多数同修可能都有体会，就是第一讲背的最熟，为啥？因为每次背，都是从第一讲开始，我也是其中之一。也不知道开始了多少遍了，我记得我背的最长的一次也就是背到了第六讲，色魔那一段，就再也没有坚持下去。

这次我开始背法，也是因为近期觉得自己学法不入心，虽然每天早上坚持学一讲，但是没有效果，所以就想重新开始背法。同时也听了一位同修的交流，她说她开始的时候是跟其他同修一起背法的，大概有五六个人，后面就成了三四个，然后陆续有人不来了，就剩一两个人，最后只剩下她自己一个人，她还是坚持背。

这个交流对我很有启发，收益匪浅。我之前也总是想，学法炼功就想跟其他同修们一起，感觉能够对自己有促进有帮助，如果没有个小组，就感觉自己会松懈。其实这个基点是错误的，是为私为我的。像我们小组学法炼功，刚开始有一两年，是在户外，后来人太少，就转移到了同修家里，后来又因为各种原因，就开始在网上一起炼功。我想我出发点是错误的，不管形式是哪种，最主要是要向内找，总是依靠同修的督促也不行。哪怕是自己一个人，还是要坚持学法炼功，做好三件事。当然集体学法，集体炼功的形式是最好的，但是条件不具备的时候，也要自己要求自己做到。有了这样的一个观念的转变，背诵法的时候也就能够坚持了。不管同修能不能一起背，自己也要坚持背。

第二个对我的帮助就是背诵法让我修去了急躁的心。我性格比较急躁，做事总是想尽快完成，说好听点，就是雷厉

在人中修炼，有社会关系，和同修也有交往。同修之间交流，说自己证实法做了什么的时候，自己能忍住不说吗？显示心，面子心，自己不说谁知道的心，能忍住吗？

古人云：“为恶而畏人知，恶中犹有善路；为善而急人知，善处即是恶根。”意思是一个人做了坏事而怕人知道，可见这种人还保留羞耻之心，也就是在恶性之中还保留一点改过向善的良知；一个人做了一点善事而就急着让人知道，就证明他的做善事只是为了贪图虚名和赞许，这种有目的才做善事的人，在他做善事时已经种下了可怕的伪善祸根。这段话用在这里，虽然有点过分，但也是有几分道理的。

在常人中，显示自己比别人强，比别人高明，可能会得到别人的羡慕和尊重，但一个修炼的人，却是越低调谦卑，无声无息，就是越显出他的修为。

师尊在《精進要旨》〈何为开悟〉中说：“其实往往那些开悟的都是不表现自己而静静实修的弟子，年岁不等，看上去和普通人没什么两样，很可能是不抢眼的人。”

愿我们都听师尊的教诲，做一个“不表现自己而静静实修的弟子，”（《精進要旨》〈何为开悟〉）因为，无论我们做了什么，这一切都源自于慈悲伟大的师尊和大法。

不当处望慈悲指正。

近期背法的一点体会

北美大法弟子

我跟大家分享一下近期背法的一点心得体会，不在法上的地方还请大家指正。

最近背法让我对我的修炼有很大的提高，主要体现在以下三点。背法对我的第一个帮助，就是让我去除了做事不能坚持，只有“三分钟热度”的毛病。我说话做事看起来好像

中共邪党对大法及修炼者的残酷打压近二十五年，很多同修都经历了刻骨铭心的邪恶考验，亦在剜心透骨的去执著心中变的越来越成熟。“修炼如初道必成！越到最后越精進！”（《致台湾交流会》）弟子决不辜负师父的殷殷期盼，走好走稳最后的路，多救人，兑现自己的誓约。

感谢师父对弟子的救度之恩！跪拜师父。

修炼体悟

也谈放下人心人念

山东大法弟子

最近几年里，我看到有的同修被病的形式拖走了肉身，心里非常的不好受，慈悲的师尊度我们不易，承担我们生生世世的业力更不容易，在这助师正法的最后阶段，有的同修由于法理不清，没有认识到自己是个大学生，却还把自己当作才入门的小学生，把后天形成人的观念当成了自己，上了肉身感觉的当，觉得自己就是腿疼、就是头疼等等，那感觉就是难受，一点没有认识到自己是出了三界的修炼人，这个肉身只是在常人社会中助师正法、救度世人的，最后被旧势力钻了空子脱去了肉身。我把近期的一些学法的感悟写出来与同修交流一下，层次有限，请同修慈悲指正。

就在我酝酿准备写稿的时候，也就是今天早上我发完六点的正念后，觉得自己头晕得厉害，我接着又迷糊了半个钟头（平常我不睡回笼觉），这期间我做了一个非常清晰的梦。梦中一男一女好像在钓鱼，那个男的好像觉得另外一个女的搅和了他，用鱼钩一下子勾住了那个女人的衣领，把那个女人放到了水里，水没过了女人，那个男人一甩鱼钩把那个女人一下摔倒在水里。梦到这里我一下子醒了，我明白过来了：梦中的女人就是我，是旧势力要害死我呢，是因为我

要写文章揭露他们，这哪是病了！这时头晕的也更厉害了，一个声音在耳边说，躺着吧，起不来了。我一下警觉了，我才不感觉你呢，我是三界外的生命，不受三界的理制约，我挣扎着爬了起来，吃了点饭出去救人讲真相了。中午回家一切假象消失。傍晚又有一点晕，我发了一个小时的正念就彻底的好了。

前几天一位同修来找我，告诉我说他的心脏很难受，已经很长时间了，自己正在用药，和他一起打疫苗的人都是这个状态，是打疫苗的后遗症。当时由于时间紧，我就说了几句：常人能和你一样吗！你是神，不要去感觉自己怎么难受，人的感觉什么也不是，好事坏事都是好事，不要用人观念去想神的事。同修就走了，没过几天同修又来了，告诉我她已好了。我又告诉他要多学法，向内找找。

我周围还有一位二十多岁的小同修，有一天右脚被开水烫了，当时烫得挺厉害的，脚面上全是大泡，后又开始流黄水，开始同修的念很正，没有用药。但后来脚开始疼，没有一点好的迹象，小同修的奶奶开始给同修用药。这一用药小同修脚疼的不敢落地了，二十多天了也没能上班。有一天小同修打车来到我家楼下，两手拽着楼梯的扶手一只脚蹦着来到我家。我看到这种状况只是说了一句：修炼人烫不坏。我怎么做你跟着我做，我抬起我的右脚往地下踩去，我看着小同修也抬起受伤的右脚轻轻的落地，我说这样不行，我又重复我的动作，小同修这次脚也往地下踩去，脚也没因为踩地而疼。

小同修问我为什么，我说：是你把烫伤的脚当成了病，你的观念告诉你脚落地就会疼，也就是说疼是你自己求来的，肉身的感觉什么也不算，修炼人的理和人的理是反理。最后我说我们学法吧，学法过程中我要求小同修双盘，小同修双盘正好压住受伤脚面，我给同修垫上了厚厚的卫生

正，才能改变周围的环境。才能改变周围的常人。

目前，我的修炼环境在我自己做的正中，已经渐渐地变的好了起来。我用修炼人的慈悲心，感化了女儿一家人，两代人的鸿沟基本抹平。抵触大法的常人，现在也不那么抵触了，慢慢的开始认可大法。生活中有一些理念慢慢的也在拉近。环境已经干扰不到我做好三件事了。每天我都能做到静心学法、背法、发好正念、五套功法一步到位，证实大法的事，每天也能做好了。这个复杂的环境，在我自己努力下，已经变了，我已经能稳步的走在救度众生的修炼路上了。

修炼中我深刻的体悟到：境由心造，境随心转，是千真万确的。环境是随着修炼人的心和修炼状态在变。环境是人自己开创的，有什么样的心态就有什么样的世态，有什么样的心境就有什么样的环境，只有人心的改变，才有环境的改变，只有人心的美好才有环境的美好。

个人的一点粗浅认识，不在法上的地方，请指正。

修炼感悟：默默

言雨

师尊在《各地讲法十》〈再精進〉中说：“不要注重这些，你能默默的去完成好你所看到的不足，你能默默的做好你应该做的，你把那件事中不完善的部份自己默默的把它做好，众神佩服的了不得，说这个人太了不得！这才是大法弟子应该做的。”师尊在这段讲法中，连续用了三个“默默”这个词。师尊在另外的各地讲法中也曾经多次提到许多弟子默默做着证实法的事情。“默默”从字面上理解的意思是不说话，不出声。意味着不显示，不张扬，不让人知道。

努力付出做了什么却不要让人知道，很难。因为我们是

修，周围的一切都会围着我们转，反之我们就得围着常人转，所以我们的路一定要走正，任何时候都不能忘了自己是个修炼人，这是我们修炼的根本。

经常听到有同修抱怨自己的修炼环境太差，我自己也曾几经波折，经过了很复杂环境，特别是在家庭环境中，经历了多次复杂家庭环境的磨炼。每当迈进不好的家庭环境时，通常只有两种后果，一种是被不好的环境熏染了，从而染上一些恶习后渐渐的沦为常人；另一种则是环境被恒久不懈的坚持，最后成为真诚、善良、宽容的空间。以至能使周围不太好的人也能归正变成好人。大法弟子只有扩大自己的容量，改变自己，自己做的正，才能改变自己周围的环境，改变周围的常人。

世间上的人和其所处的环境按照修炼来讲都是有因缘关系的，也就是说上天定好的，很难改变的。而修炼人的环境是自己不断按照师父的要求做好，做好，做的更好；按照师父讲的法理去约束自己的言行，从而不断提高自己的心性，将修炼环境开创出来的。环境包括家庭环境、工作环境、社会环境等等。修炼人如果把每一步的艰难都当成提升自己修心的大好时机，那么就会让自己走好修炼的路，永远处在一个好的修炼环境中。

总结自己一路走来环境，仔细想来还真是很微妙。开始走进大法修炼时，我的家庭环境就很好，给我日后走正修炼路，打下了良好的基础。迫害后，尽管家庭环境有所改变，但还是没有影响到自己修炼。但是，在给女儿带孩子期间的几段时间里，真的感觉到：进了非常复杂的环境中了。两代人的鸿沟很难抹平，两代人的生活理念不同，对大法的认知不同，尤其家里人中还有抵触大法的，要在这个复杂的环境中修好自己，还得做好三件事，实在是太难了。但对于一个修炼人来讲，只有改变自己，修好自己，自己做的

纸，过程中小同修心有点不稳的问我：水出的太多了，我说不要紧，不用管它，爱出不出。这样我们学了两讲法，同修站起来后发现自己好了，当时高兴的在客厅里走了几圈模特步，和来时判若两人，回家时是自己走回家的。真是不可思议，有点不可置信，大法就这样神奇！

我身边这样的例子还很多，一旦哪不舒服了，人心、人念就占了上风，我这个症状符合了常人中的什么什么病，或者我那个部位没修炼前就有病，现在那个状态又出来了，认为自己的业力没消去。虽然没有去医院，但心里有点不稳，时时的看看，感觉感觉那个状态，要叫我看那你就求了，那病就真能压进去，病重了自己突破不了了，我真替病业假象走的同修可惜，真是不值啊。

我们在这伟大的、与创世主同在的时代，我们是何等的幸运的生命，慈悲的师尊把七二零以前的大法弟子都推到位了，一定不要辜负师尊的慈悲苦度，堂堂正正的做好师尊要求的三件事，兑现来世的誓约，多救人，修好自己，让神的风采在人世间绽放。

找到病业背后的“漏”很关键

大陆大法弟子

一次几个同修在一起交流，谈过病业关的体会：有的说：当时自己病业怎么严重，信师信法和发正念，闯了过来；还有的同修，谈别的同修闯病业关的例子，说如何了不起。

这里，我想谈一个关键问题：出现病业或离世原因为什么没人谈呢？如果没有漏的话，同修怎么会出病业或离世呢？师父说：“不管那个邪恶怎么疯狂，你如果没有毛病它不敢碰你。”（《各地讲法十四》〈大法洪传二十五周年纽约

法会讲法)) 走过这些年风雨我们看到，同修不管出现什么魔难，都是有原因的，有果必有因，不能忽略因，只谈果，要把“漏”找出来，否则魔难还会出现。

多年前，我被车撞了，飞出很远，当时正念很强，我在心里喊：“没事，肯定没事！”爬起来后，给那人讲大法真相，让他走了。事后找原因，我想起一件事，一次一个同修跟我说：她被车撞了，脚骨头露了出来，她上医院处理一下，就回家了，很快就好了，也没让司机陪。她讲时，我心生一念：“如果我遇到这种事，也能做到她那样。”这不正一念招来了车祸。假如，当时我没把这个漏找出来，可能还会遇到二次、三次……车祸，旧势力抓到理了：“你求这个呀？得给你呀。”这种念头是私：是自己给自己安排事，想有点威德。有时看同修文章时，也容易产生这种联想：“我要遇到这种事，也能如何如何……”这样想是漏，容易招祸，当有了这种念头时，立即灭掉！别让旧势力抓到把柄。

还有个同修，三件事做的很精進，一次上街时，被车撞了，去医院检查，盆骨断了，肋骨断两根。她不住院，回家学法、炼功、法正念，很快康复。可这个同修在交流时，不提是什么原因造成的车祸？只说发生车祸后，自己怎么正念强，怎么坚持学法炼功发正念。在场的同修也没人问她是什么原因造成的车祸？都在听故事。我认为，同修正念正行是可歌可泣的，但车祸原因一定要找，没有无缘无故的事情，不把原因找出来，车祸可能还要继续发生，旧势力不会放过这个漏，啥时找到了，事情才会过去。

还有个同修，5次被车撞，每次都正念很强，身体很快恢复。可是，为什么5次被车撞呢？原因是什么呢？同样险事反复出现，一定有背后原因，应该严肃找一下，实在找不到，就求师父点化，这样事都是来取命的。不把“漏”找出来，把“因”解体了，危险时时存在。

深的内涵只有修炼的人在不同的真修层次中才能体悟和展现出来，才能真正看到法是什么。”（《精進要旨》〈博大〉）上周六背这段法时，一直没理解“法是什么”？今天好像明白了很多。

再看装报纸整个过程也象开了智慧，因跪着每取一个塑料袋都得弯腰，拽起一个袋口就会自动灌进一些风，这样报纸就很容易进入袋中。以往装袋很伤脑筋，稍不注意报纸就把塑料袋划破了。我看有气进去真好装，我就再顺口吹口气，袋子就膨胀更大了，这样报纸一下就滑到底了，又快又不会伤塑料袋，打结时，拿起一摞装好的报纸袋，往膝部大腿中一夹再双手往上一捋，气就一下排出去了。这样再逐个打结就完成了，真是保质保量。

这一下我明白了原来虔诚装报纸就是同化法呀！就是在实修自己呀！回头发现以往是人在装报纸！今天是真正修炼人在装报纸。真是效果不一样，天壤之别，事半功倍。

正如师父所说，“对炼功人讲，人的意念指挥着人的功能在做事；”（《转法轮》）可喜可贺，我终于走在神路上了。

改变自己才能改变环境

新生

修炼人应该有一个好的修炼环境，这是每个人都向往的。一个好的环境能使修炼人更好的做好三件事。反过来讲，一个精進的大法弟子也能改变周围的环境，使恶劣艰难的环境转变成好的生活氛围。这样看来，只要二者有其一就能拥有一个好的修炼环境。

对于大法弟子来讲，我们不是在选择环境，我们应该改变环境。环境是我们自己修出来的，如果我们真正在法上

听得进去“老婆子”的“疯话”，但那些话背后也许就蕴含“天机”。我也想到，上天之所以要通过疯老婆子、乞丐等来传达“天意”，其实就是在挑选，挑选谦卑的人，而淘汰傲慢的人，这样的方法就很灵。

只要“不以为然”的心态还在，就说明，傲慢还很严重，离谦卑的状态还有差距。

一点体会，不当之处，请慈悲指正。

修炼点滴：我终于走在神路上了

雨荷

周日早上六点多醒来，就急着去装报纸，因为头天晚上和同修讲好今早再装 300 份，他 9 点来拿。今天起的有些迟了，平时装 100 份报纸打结完工就得一个多小时的，我就一边装一边接着背《精進要旨》（再去执著），“度人就是很难，悟更难，特别是每个人都要把自己放在其中悟一悟，都知大法好，为什么就放不下呢？”

怎么把自己放在其中悟一悟，我没明白，我就只管反复背，后来又背下一篇《证实》，“佛法可以度人，但不是为了度人才产生了佛法。佛法可以揭开宇宙、生命、科学之迷，”。背到这时，我发现已完工 200 份了。

当我在装第 300 份时仔细看一下钟，愣住了，怎么会是 6 点 24 分呢！是钟出问题了吗？忽然感到不是，是我走到另外时空了，当时很是激动，这时师父一段法打入脑中，“你超出常人这个层次时，就能体察出来。”（《转法轮》）这时我静下心来反观一下自己，原来我一直在双膝跪地装报纸和打结，我一下震惊了，万物真有灵啊。我向报纸跪着，它就回报我，于是我就对报纸不停地讲：“谢谢你！谢谢你！”。这时师父的另一段法在我脑中浮现：“而他博大精深

还有个老同修，三件事很精進，可是近几年，她三次被绑架拘留，究竟是什么原因呢？按说，一个精進的人，状态应该越来越好，邪恶怎么敢三番两次动你呢？背后一定有意识不到的漏。

有一次，几个同修在分析这个出事同修有什么漏时，一个同修说了一件事：该同修曾在网上发表过文章，有不少同修一看是本地事，就知道是谁，有的夸奖，而该同修有欢喜和显示表情，生怕别人不知道。我想：是不是这个原因呢？如果是的话，这可是大漏：显示、自命不凡、翘尾巴、了不起，旧势力能放过这样的人吗？另外，周围同修不负责任的夸奖也是漏，会被旧势力抓到迫害理由。文章发表不算啥，应该低调、谦卑，不要沾沾自喜。周围同修也要修口，要为同修负责，为同修安全负责，不修口的到处说，恶警知道了就不是拘留了。

每个人都默默做了许多证实大法的事，不管做多少，都是师父之劳，没有师父看护、点化、帮助，我们能做啥？能走到今天吗？任何时候，都要证实师父，证实大法，不要有证实自己心。

出现病业关也好，还是什么关也好，应该注重找“漏”，找漏的过程就是否定旧势力迫害的过程，就是提高过程，就是消去魔难的过程。

一点浅显认识，不在法上的地方请同修指正。

“不以为然”的背后

海外大法弟子

最近我意识到了，对任何人都怀有恭敬心的重要，也就是诚心吧，悟到这点后，我多次在阅读文章时看到了“诚心诚意”这个词，感觉是师父的鼓励。

当悟到这点后，我发现自己对待他人的心态就多了很多的尊重。也意识到，自己过去经常对人“不以为然”的背后，就是缺乏恭敬和诚意，其实是高傲自大。

现在把自己过去的“不以为然”曝光一下，我感觉，这种“不以为然”有点迷惑性，过去自己没明白背后其实是傲慢。

“拜读”

过去读同修发到大组的交流，内心就有各种想法：感觉有的文章有启发，但对有的文章就“不以为然”甚至“不屑一顾”。觉得有的啰哩啰嗦，有的牵强附会，有的得瑟等。过去觉得这是自己对不同文章的客观看法，现在知道了，那些看法不是“客观”的，而是源于傲慢心带来的偏见，使得自己不会真心尊重别人了。

一个内心谦逊，对人普遍怀有恭敬和诚意的人，是不敢用那样的心态来想别人的。我想到孔子说的“三人行，必有我师”，这种心态是源自于很大的恭敬心和谦卑。

我最近再读同修过去的文章时，感觉很不一样了，过去觉得啰哩啰嗦的内容，现在发现认真去读，就能看到带给我启发的很多点；过去觉得不知所云的，后来发现，用真心去领会，就能发现其中的“奥妙”，那可能就包含着同修悟到的精华；过去觉得人人都知道因而感觉“不以为然”的，再读就发现，虽然自己貌似知道其中的很多道理，但并不真懂。

我想到古人的一个词“拜读”，我觉得，阅读文章的心态很重要，心态真的应该是“拜”，这样才能读懂。“拜”的背后就是恭敬、尊重，而不是“不以为然”。首先要从心里，感谢同修花时间来分享，要知道感恩和珍惜，这样才能体会到不同文章里的精华。

肆意评判的背后

有个同修不时在群组里发信息，告知大家她哪天要去哪，可能不能及时回复信息等，我曾觉得这个同修在刷存在感，觉得别人也不是指望你秒回，用不着随时报备，觉得同修多此一举。后来我也意识到，这种“不以为然”还是出于缺乏恭敬心，以及轻慢，不然，会对别人的各种做法都怀有足够的尊重，而不是用自己的观念去肆意评判。就像西方人，普遍比华人更懂得尊重别人，因此，会对不同的行为方式都更加包容和理解，用尊重来看待，而不是轻易否定。

有个词“目中无人”，用来形容人的傲慢自大，导致对人不以为然，把别人的话不当回事。我还想到，其实傲慢还会导致“目中无物”，对物品不以为然。从一个同修的文章中可以看到，修炼人对物品不以为然，物品知道那是缺乏尊重，物品喜欢认真对待自己，对自己当回事儿的修炼人。

最近，我还想到，师父对于弟子们是怎样的呢？从各地讲法中，我体会到，只要同修提出的方法没有原则问题，师父总是鼓励、支持，是非常尊重的。当我想到“尊重”这个词时，感觉很感慨，师父当然知道弟子们方法中的不足、不完善之处，可是却给予足够的尊重。打个比喻，我觉得很像是慈爱的父母，对待小孩子的不完美的主意，都是给予尊重和鼓励的，并非是看不到问题所在。

我想到，当我对人“不以为然”时，貌似是自己看到了对方的问题，其实恰恰是自己心性问题的展现。我觉得自己的很多问题来自党文化，党文化会导致目空一切、怀疑一切、居高临下、打击别人等，搞得人的思想及行为非常肮脏低下，像垃圾一样，根本不懂得人与人之间的基本的尊重。

结语

结合古代故事，我想到，带有傲慢心的人，是不大可能