

# 正见周刊



二零一八年十二月一十五日，台湾法轮大法天国乐团踏上了台湾嘉义市街头，庞大的队伍演奏出壮盛祥和的军乐，给市民带来欢欣鼓舞，天国乐团连续第八年应邀参加国际管乐节踩街，与来自海内外，包括圣露西亚、香港、日本、加拿大及台湾等七个国家十三组乐团，在热闹的气氛中，共同为国际管乐节拉开序幕。

第 852 期

2018年12月18日

台阶，一起叙话。谈了好久，薛肇对崔宇说：“你还有好官要做，不能在此久住，但聊上一夜，还是可以的。”便催促着召乐队，开宴席。顷刻之间，在另外一殿，设下宴乐，没有别的客人，只有崔、薛二人，还有女乐四十多人，拜坐奏乐。他们选了十名女子，一起饮酒，其中有一名弹箜篌的女伎，生得格外出色。崔宇和她并肩而坐，见她的箜篌上，有十个字，是“天际识归舟，云间辨江树”的诗句，崔宇默默记在心中。

宴席散后，薛肇问崔宇喜欢席上的哪个人？崔宇回答说：“就是那个弹箜篌的。”薛肇说：“我以后再给你，现在还不行。”等到天明，薛肇送别崔宇，赠给他黄金三十斤，送到大路，凄然而别。

崔宇到官一个多月，求婚娶得柳氏。他总觉得在哪里见到过她，但又想不起来。

一日空暇，他让柳氏弹箜篌，发现箜篌上有那十个字：“天际识归舟，云间辨江树。”问起缘由，柳氏说：“我当时正病中发烧，梦见有使者召我，说西城大仙薛君（薛肇）有客，五百里内，懂音乐的处女，都被召去。总共有四十多人，我也相随而去了。那天我与薛君和他的客人崔少府，饮了一夜，醒后病就好了。薛君就是神仙，而崔少府的面貌，却与你一样。”二人各叙其事，大为惊骇，崔宇才知道薛肇，早已得道成仙了！

正是：

同学邂逅偶相遇，  
进士洋洋颇神气；  
暗嗟昔友风尘色，  
却入王者宫殿丽。  
娶得柳氏真艳喜，  
原系仙人所赐予；  
敬谢薛君千般好，  
且感且惭不如你！

（事据《太平广记》）

## 目录

## 正见新闻

- 神韵 2019 首演爆满 加州观众赞展现的哲理高于宗教 /3  
 马来西亚法会召开 珍惜得法机缘 /3  
 厄瓜多尔法轮功学员参加国际人权周传真相 /4  
 世界人权日 马来西亚首都举行反迫害酷刑展 /4  
 墨西哥一小学教授法轮大法 孩子不再骂人 /5

## 世人觉醒

- 祸福就在自己的选择中 /6

## 修炼体悟

- 集体加强学法 整体提高升华 /9  
 师尊的恩赐：新炼功音乐体会 /11  
 双盘学法的点滴体悟 /12  
 善，能化解一切冤源 /14  
 否定旧势力契约，严重失眠症好了 /15  
 浅谈个人一些近期体悟 /18  
 在实修中从根本上否定旧势力的安排 /21  
 也说看不上别人 /28  
 峰回路转，境随心迁 /28

## 神传文化

- 进士感奇遇，还是修炼好！ /31

## 神传文化

## 进士感奇遇，还是修炼好！

严谨 整理

薛肇，不知是何许人。他和后来当进士的崔宇，年轻时，一起在庐山读书。同学者共四人，有两人学业未成而离去。崔宇勤苦，不久就登进士第。只有薛肇，以修道为业，也不知以何人为师，几年之间，已经修得神仙之道。

庐山下，有个患风劳病的人，多年医治无效，只有等死了。薛肇经过病者的家门，歇息在树荫下，因为说闲话，提到了家里有病人的事。薛肇便自动进去看看，看完就说：“这个病很容易治好的。”留下一粒丹药，像米粒一样大小，对病人的家属说：“明天早晨掐下半粒，用水吞下，自然会有效应。如果还不痊愈，三日后再服半粒。”这家因为久病求医，花费了数万钱，还没有治好，病人骨瘦如柴，仅剩下一口气，心想：这半个米粒大的东西，岂能救活？第二天试着服下，病人居然能起身了，到了中午就能饮食，可以扶着手杖行走了。如此三天，身体健壮。再服下另外半粒，于是神采飞逸，肌肤如玉，须发墨黑，样子好像二十来岁的人。

过了一个多月，薛肇又来了，对病愈者说：“你有仙骨，吃了我的药，不仅能治病，还可以得道。”便把自己所修的道，传授给他。这人便登上了五老峰，寻访神仙而去。

崔宇及第之后，不久就授官，去都城东面畿县当县尉，赴任时，路过三乡驿，忽然遇见了薛肇。下马叙旧，他见这时的薛肇，满面风尘，样子十分劳苦，心中很有嗟叹的意思。崔宇自以为登第授官，扬扬自负。他们谈了很久，天色已晚。

薛肇对崔宇说：“寒舍不远，难得相逢，请到寒舍夜话，可以么？”崔宇答应了，就跟随薛肇同行，自己的仆人、车马，都留在店里。他们开始走上一条小路，很是荒僻。走了一二里，田畴花木，渐渐与凡境不同。好久才走到，只见高楼大门，殿阁深沉，好像王者所居！崔宇很感惊异。

薛肇先进入，有几十个人拥接上殿，然后才召崔宇，走上



却总招来不满意，甚至开始埋怨丈夫不说实话搅的家庭关系乱糟糟的。现在我明白了，根本原因就在我瞧不起丈夫的心态上。做饭的时候，我确实咨询了丈夫的意见，但是我那种高高在上、不屑一顾的语气让他一听就不想与我说话了。意识到自己的不足后，心里就感到内疚了，唉，确实是自己不对，是自己对不起人家。

相由心生，心里承认自己错了，态度自然不再傲慢，说话语气自然也平和了，丈夫和婆婆也变得能理解我了，家庭关系又恢复了祥和。

在单位也是一样，近期在工作中，老板总是百般的挑我的毛病，别人校对的稿件有答案错他也觉得无所谓，什么也不说。可是对我，一个小逗号后面空隙大一点他也揪住不放。我善意地和他解释：“这在出版社审稿的过程中都不算错的。”可他眉毛一横：“在我这儿，你就得听我的，你知道吗？你现在要树立我的威信！”我无语了。心想：树立威信也不能有意的夸大事实，把对说成不对呀！对照师父讲的“佛光普照，礼义圆明”（1）我怎么就做不到呢？而且工作这么多年，也接触过很多大大小小各种性格的领导，从来还没有这么对我说话的，怎么越修越不好了呢？心里真是又着急又懊恼！

此时我才恍然大悟，原来原因还是在我。我发现自己潜意识里就觉得老板长得又矮又瘦，内八字腿，走起路来就像扭秧歌，交代个工作也是吞吞吐吐，说不出个子丑寅卯，比女人还女人，打心眼儿里瞧不起他。我瞧不起他，他自然也看不上我了，人心换人心嘛。

找准自己的执著后，我的心态变了，老板对我的态度也来了个一百八十度的大转弯，不但说话语气平和了，对我的一些工作也给予赞扬，而且我给同事讲真相也更顺畅了。

真是峰回路转，境随心迁啊！

弟子感谢师父的点化，感恩师父的慈悲呵护。合十！

注：（1）《转法轮》第三讲

## 正见新闻

### 神韵 2019 首演爆满 加州观众赞展现的哲理高于宗教



众。

2018 年 12 月 12 日，神韵纽约艺术团在加州大学伯克利分校泽勒巴克馆（Berkeley Zellerbach Hall）领先开演，2019 年全球巡演的大幕正式拉开。神韵演出将从此传向全球 150 个城市，福泽 640 多场的观众。

当大幕拉开之际，祥云缭绕，仙乐齐鸣，在创世主的眷顾和指引下，众神共创五千年中华文化，再造乾坤。伯克利的观众随着一个个精彩纷呈的节目，沉浸在神传文化之中。

加州大学伯克利分校是世界上最负盛名的顶尖的公立大学，神韵再现中华文化，让伯克利的精英们震撼和折服，观众多数结伴而来，有的全家老小十几口共同在剧院前合影留念，有的公司多位同事一同前来，还有的观众把看神韵演出作为给家人的生日礼物。

### 马来西亚法会召开 珍惜得法机缘



二零一八年马来西亚法轮大法修炼心得交流会于十二月九日，在马来西亚半岛最南端的柔佛州新山市成功滨水酒店举行。

十二月八日下午，法会召开前夕，法轮功学员在当地著名的新山市政局城市森林休闲公园（Hutan Bandar MPJBT）举行了集体炼功。

## 厄瓜多尔法轮功学员参加国际人权周传真相



二零一八年十二月十日至十二月十三日，厄瓜多尔法轮功学员在位于厄瓜多尔的东南部的洛哈市（Loja）参加了“国际人权宣言”周的活动。十二月十日，法轮功学员们参加了洛哈市（Loja）的厄瓜多尔国际大学

UIDE 法律系的教授和学生们组织的人权活动，学员们向人们散发法轮功真相的传单，讲述法轮功在中国大陆被迫害、被侵犯人权的真相，呼吁人们联手制止中共的迫害。

当天中午法轮功学员接受了洛哈市电视台新闻频道的直播采访，介绍了什么法轮大法和在洛哈市的人权周的活动。晚上在法国联盟剧院里法轮功学员接受了洛哈市电视台南方频道的采访，学员介绍了什么是法轮大法，并受到电视台邀请观看预播报道效果。记者们第一次了解到了什么是法轮大法以及中共对法轮功修炼者的迫害。

## 世界人权日 马来西亚首都举行反迫害酷刑展



二零一八年十二月十日是国际人权日，马来西亚法轮功学员于当天晚上，来到首都吉隆坡市中心武吉免登（Bukit Bintang）繁忙地段，举行反迫害酷刑展活动。中共持续至今长达十九年残酷迫害法轮功、违反人权的恶行，引起许多民众的关注，纷纷谴责中共的罪行，并支持法轮功学员反迫害，希望法轮功学员能坚持做下去，让全世界的人都能了解这场迫害。

机，怎么办呢？我心想先在这岸边的树上挂个“法轮大法好”再想办法，没想到“法轮大法好”树挂一出手，那男子突然就改变主意不想死了，哭喊着叫人快救救他。此时恰巧迎面走过来一个散步的老大爷，老大爷对河里的情况熟悉，就告诉他哪里水浅，应该往哪儿走。被救上岸后，我一看，那男子长得很瘦小，腿还有点毛病。他哭着说他妻子瞧不起他，常常一出去就好几天，也不管他，也不知道她上哪儿去了，他觉得日子过不下去了。我劝他要有点男子汉的担当才好……

说着说着，我突然意识到这件事之所以让我遇到了，是因为我心里就有那种瞧不起男人的想法，而且还挺严重的，从某种程度上说，这件事就是我内在心理在外部环境中的一种反映。我虽然不是单亲家庭长大，但是因为父亲常年在外，家里家外都只有母亲一人操心，耳濡目染中我就养成了那种自己说了算的性格，甚至从思想认识上都特别“女汉子”。意识到这个问题后，我一下子明白了近期为什么遇到那么些不顺心的事了，那就是我该去掉这个执著了。

在家里，婆婆常常跟我闹别扭，教训我，说什么“男人是家里的顶梁柱啦，上班辛苦，要多体贴啦”之类的话。我一头雾水，心想：男人上班辛苦怎么啦？我也上班呀，而且下了班还得干家务，也很辛苦呀！

做饭的时候，丈夫总是依照婆婆的口味来，他俩吃饭的口味相差又特别大，婆婆爱吃肉、蛋一类的，而丈夫只爱吃土豆、粉条一类的，所以常常是端上菜来后，婆婆吃得美滋滋的，而丈夫却只吃一点，就说饱了。看到这，婆婆又不高兴了，教育我：“要好好照顾男人，他整天吃那么一点怎么能行！”我辩解：这也怨不得我呀，他愿意这样，又不是我不给他做。我心里特别不理解丈夫的这种做法，心想：你为什么不说实话呢？你想吃什么直接说，然后我再根据实际情况两厢兼顾一下就好了，多简单的事，就是含着不说，真叫人急！

表面上看似一切都是别人的错，很肤浅地向内找也找不出什么所以然来，很苦恼。心里觉得委屈，明明是自己付出了



[6] 李洪志师父著作：《二零一八年华盛顿 DC 讲法》

[7] 李洪志师父著作：《洪吟二》〈法正一切〉

## 也说看不上别人

大法弟子

看不上别人，表现很多。单单说话就有，不满意别人的说话方式，说话的口气，说话的心态等等。你看不上的人可能是家人、亲属、朋友，可能是邻居、陌生人，可能是同事、领导……归根结底，看不上别人就是恪守于自己的利益、自己的观念、自己的好恶。

因为看不上，而生讨厌、憎恨、报复、争斗等等不好的心。修炼是要向内找的，不论事情对错，都要看自心。师父说，修炼的人没有敌人，看不上的本身不就是给自己树敌吗？其实，看不上别人就是往外推众生，除了迫害大法的首恶之徒，不可救药者，那我们也没有对他们的愤愤不平，就是正念清除其背后的一切邪恶因素，限其遭报，该怎么做就怎么做。

大法弟子的使命就是救度众生，师父告诉我们，“你得顺着他们的执著去解释，为了救他们别给他们思想中造成任何障碍。”（《北美巡回讲法》）否则，眼睛就盯着众生的“不是”、“不足”，一千个不平，一万个不忿，怎么救得了人呢？而看不上别人的那一念，也不是真正的自己啊，不得清除、排斥它吗。

不当之处，请慈悲指正！合十！

## 峰回路转，境随心迁

大陆大法弟子/归真

几天前，和同事们聊天，提起我曾经亲身经历的一件事。

几年前，九月的一个晚上我出门去挂“法轮大法好”的树挂，遇到一个跳河寻死的男子。作为修炼人，遇到这种事我不能见死不救呀。可是我不会游泳，周围没看见有人，又没带手

## 墨西哥一小学教授法轮大法 孩子不再骂人



墨西哥一所小学精心设计了一门“和平教育”课程，一年来广受学生欢迎。课程以法轮大法修炼作为教学内容，让活泼好动的孩子们得以真切地理解道德内涵，自觉约束自己的言行。

位于墨西哥西锡那罗亚州（Sinaloa）的瓜萨维蒙特梭利学校（Guasave Montessori），是一所将幼儿园和小学综合在一起的私办学院。校长米里安（Miriam Nava Cervantes）一直在寻找最适合的方法教育孩子们和平理念。

米里安是一名虔诚的天主教徒，她对现代教育方式不甚满意，对于许多冥想、提升心灵的方法缺乏足够的了解和信任，迟迟不能填补缺口。

直到一个偶然的机遇，米里安参观了由法轮功学员举办的“真善忍美展”，由此认识了这个来自东方的古老修炼方法。法轮功教人从坚守“真、善、忍”的做人理念开始，修炼身心，维持平和的好状态，并且不断地提升道德标准以达致更高境界。

她因此得到启发，决定以法轮大法修炼作为学校的“和平教育”课程。两位当地法轮功学员应邀担任义务讲师，在校园里以真、善、忍理念教育孩子们。

三年来，3 到 11 岁（从幼儿园到小学）的学生每周都上一次“和平教育”课，学习如何修炼法轮大法，这种纯净心灵和身体的学习课程对孩子们有很好的影响。

她说，这是一门很有价值的课。“在我们的学校中，我们每天都用心教导孩子们，如何在日常生活中保持心态平和。”学校老师还将和平课的美好经历设计成海报，放在学校的脸书上与公众分享。

## 世人觉醒

## 祸福就在自己的选择中

向上

大学毕业时，有一本书《性格决定命运》很流行，辅导员在班里也多次推荐过这本书。我一直没看过，是因为从身边的同学、朋友的生活状态看，相同性格的人有很多，但从事的职业与命运并不同。

走向社会后，同事、长辈，以及领导也在谈论性格决定命运的话题，有时候自己都困惑了：难道祸福真的由性格决定的？阅读了很多传统文化故事，我逐渐明白：祸福与自己的一念选择有关。

明代学者冯梦龙的《智囊》一书里记载了一个故事：明朝洪武年间，嘉定安亭有个叫万二的富翁，是元朝的遗民。有个人从京师回来，万二问及他的所见所闻，这个人讲了一件事，引起了万二的警觉。他说：“皇帝最近作了一首诗：‘百僚未起朕先起，百僚未睡朕先睡；不如江南富足翁，日高五张犹披被。’”万二叹息道：“兆已萌矣！”意思是皇帝要整治江南富翁了，这首诗就是先兆。于是，万二果断的把家产托付给仆人，自己买大船载着妻子儿女，泛湖游湘而去。不到两年，江南的富户大家族依籍被没收财产，只有万二得到善终。

万二看到了危机所在，选择了远离祸患，得到了善终的福报。如果万二即使看到了祸患所在，因为放不下名利财富，不愿作出选择，结局一定也会被没收财产，难得善终。

今天中国大陆的现实，相信很多人也看到了，也认识到了中共的邪恶嘴脸，甚至也有很多人听闻了法轮功真相，在选择面前，有很多人不相信“三退”（退出中共的党、团、队邪教组织）能保平安，不相信诚心敬念“法轮大法好”、“真、善、忍好”得福报，为了眼前的一点蝇头小利，昧着良知迫害法轮功学员，有很多人遭到了这样那样不同程度的报应。

明慧网在推出中共的百名公安局长、派出所所长遭恶报的系

不管旧势力在我生命中安排的“为我为私”的因素有多么顽固，我会按照师父的要求向内找，按照大法“无私无我”的标准修去它。刚才做不好，现在做好，现在没有做好，马上做好。旧势力安排的所有“自我”以及“自我”掩护下的所有人心都不是我要维护的。旧势力与我没有关系！

面前只有一条路，就是师父安排的路。

最后重温师父《洪吟二》〈法正一切〉[7]：

冲出三界外  
空无显大字  
法正乾坤久  
预歇恶又起  
四大已风化  
旧法在解体  
天体无限大  
寰体又洪极  
大穹已去远  
主位更绚丽  
天性豪气洪  
消磨也不去  
意如金刚志  
一统大法理

仅以此文与同修共勉。不当之处，请同修指正。

叩谢师尊！

谢谢同修！

[1] 李洪志师父著作：《精進要旨三》〈清醒〉

[2] 李洪志师父经文：《洪吟》〈师徒恩〉

[3] 李洪志师父著作：《导航》〈华盛顿 DC 国际法会讲法〉

[4] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈佛性无漏〉

[5] 李洪志师父著作：《二零零三年元宵节讲法》

志，什么也动摇不了的决心，就一定能做到。

时时事事把自己当成修炼人，遇事跳出人的基点，站在修炼人的基点上思考看待问题。就会在法中不断升华，就会看到更高一层的法理，我们就具有了大法赋予的力量。师父说：

“正念正行的大法弟子谁也操纵不了。” [5]

一位在狱中受尽各种折磨走过来的大陆同修说：“只要你自己心里没有给自己留任何退路，邪恶就钻不进来，正念正行，就能解体邪恶。”

我想说：只要我们在心里不给自己留任何退路，正念正行，就什么都能放的下。

就是什么也不求，什么也不要，就是听师父的话，修成无私无我。我们放下了人的一切，就能从根本上否定了旧势力的安排。就是走在师父安排的神的路上，走向神。

#### 四、后记

就在这篇文章刚刚完成与同修交流过程中，看到了自己实修还存在严重的不足，还存在顽固的人心和自我。从表面看，是因为平时没有时间，好几天少睡觉终于把文章完成了可以松口气，再就是有另外大法的项目做要离开，所以不能平和善意的对待同修的不同意见。其实这都不是理由。

过后冷静下来思考，以前也遇到过类似情况，都好像做的还可以，为什么呢？向内找，以前有的时候是做好，在那件事上心性提高上去了；但很多时候只是表面做好，要求自己这样，内心并没有真正提高上去，旧势力甚至还会让我产生一种错觉，认为表面做好了就是修的好。

再看自己的心，还有点沮丧：在文章里说的好，一遇到问题就做不好，修炼真难啊，还不如不写呢？至少同修不会认为我说到做不到。想到这里，我突然警觉了，这是执着自我！这是旧势力要的。旧势力看到我想彻底修去这些，利用我的不足，让这个“自我”跳出来，干扰我，打击我，就是让我修不好。

列文章后，今年12月又推出了《迫害法轮功 70名中共法院院长遭恶报》的系列文章，正如文中所阐述的：“因果循环，报应不爽，这些曾死心塌地效忠中共的法院正、副院长，如今得到了天理的惩治。本文所列举七十余名法院院长，被中共自己的网站公开通报、审查、免职、判刑等，看似被中共以贪腐的罪名“请君入瓮”，实则是全部遭了天谴。他们徇私枉法迫害修炼人的行为，已被法轮功学员在国际社会曝光。”

法院本是彰显公平与正义的地方，却被“奉命行事”的中共法官们变成了迫害良善，打击真、善、忍这一基本道德准则的邪恶场所，他们今天的恶报又何尝不是自己选择追随中共作恶的报应。

相反，明慧网也选编了许多相信真相，作出正确选择得福报的系列文章，如《法轮功福益社会》、《百岁老人绝处逢生的故事》等；每天的明慧网都有相信法轮功真相的福报的文章。今年的12月2日的明慧网刊登了一篇文章《“做好人被抓，这是什么世道啊！”》，读来深受感动，全文转录如下，与读者共享：

一位老人，今年八十岁，是从事业单位退休的。一天她给我（作者）讲了她遇到的一件事。下面是老人的自述：

自2002年以来，我多次遇到炼法轮功的人给我讲法轮功真相。我都明白，做了“三退”。我相信法轮大法好。我家门上贴的传单，挂的光碟，还有掉在地上的小册子等等，我都拿回家看，看完再传给别人，或保存起来。我深知大法弟子的善良与艰辛，更知道大法师父的慈悲伟大。

2015年11月的一天下午两点钟左右，天很冷。我出门去办事。沿着马路走到桥头西边的大坝花园，走不远就看见一群人围了一圈。我好奇地拨开人群往里看，只看到地上有一只鞋，便问旁边的人出什么事了？“抓了一个法轮功（弟子），”那人用手指给我看，“那不是往西走了。”我顺着他指的方向，看到两个警察夹着一位男子往前走，那人深一脚浅一脚的……



我明白了，于是走进圈里提起那只鞋子就往西追。人群中有人喊：“那是法轮功（弟子）的！”我回头说：“法轮功咋的啦？”心想，法轮功（弟子）的就更应该去送给他，又听到有人说：“说不定她也是个法轮功（弟子）呢！”

我两腿不能快跑，只能急步快走往前追。我边追边喊：“等一等！等一等……”

有点远，他们听不见。我紧走又大声喊：“警察，等一等！”他们终于听到了，转过身看到我，就站在那儿。

我走到跟前，看着两个警察，指着那戴着手铐的人说：“他要是个坏人，或是偷了东西的小偷，你依法怎么处置他都行。这么冷的天，冰天雪地的，他光着脚走，要是把脚冻坏了，可是一辈子的事啊！”

两警察的表情冷若冰霜，一言不发。我把鞋递给那个男人，他双手被铐，只好坐在地上，慢慢把鞋套在左脚上。他抬起头来看了我一眼，目光慈悲中包含着感激。我看他五十多岁的样子，和我孩子的年纪相当，相貌端正，还没等他说话，两个警察拽起他拉着就走了。

望着他远去的背影，我鼻子一酸，自言自语说：“孩子，我只能做到这些了……”心中不由的升起对共产党的厌恶，“做好人被抓，这是什么世道啊！”

俗话讲给僧人、出家人一口饭吃都是功德无量的事，更何况在法轮功学员讲真相的受难时期，人能发自内心的善念善待法轮功学员，那该有多大的福报？！法轮功学员讲真相，告诉人的都是道理，真正的理，有的还是救人命的天机，等于是福报送到了家门口，就看人怎么选择，怎么对待。

中共迫害法轮功，利用谎言毒害世人，是阻止人得救，它要的是人都不相信天理报应，不相信天地良心，在谎言的蛊惑下做尽坏事，彻底断了人生存之路，以及人生命的未来。中共一日不亡，它要害死人的本质就不会变。

今天大陆的形势已经发生了很大的变化，一边是迫害法轮功的恶人、恶官不断的被抓被判刑，遭报应，一边是相信法轮

[4]

修炼中我体会到为私为我根源于对自我的情，也是产生妒忌心的根源。旧势力抓住我没有修去的人心干扰我，而师父将计就计，加持我全面认识这些人心，让我警醒，彻底修去它。

师父在《二零零三年元宵节讲法》中说：“这旧势力就象走向更新、解救众生的最大的一个最难推开、最能迷失方向、真假难分、最不可穿越的障碍，新穹体诞生之际的生死存亡的锁、更新的大关。” [5]

### 三、在实修中从根本上否定旧势力的安排

在文章开头提到我对师父说：我不要旧势力的安排。当时我并不清楚我只是不愿意接受旧势力安排的结果，其实我已经接受了旧势力的安排。修炼中我体会到只有在法中扎扎实实的提高上来，在实修中修去所有的人心执着，走在师父安排的路上，才能从根本上否定旧势力的安排。

#### 第一、实修就是要多学法、学好法、同化法

怀着纯洁的心态学法，对照法，无条件的向内找，一点一点的修去自己所有的人心，主动的同化法。同化法的过程就是实修的过程。

师父说：“什么是修炼？其实没有多少人真正明白它真正的含义。修炼哪，就是成就生命。” [6]

我们来源于旧的宇宙，带着旧宇宙为我为私的本性。现在我们要与这一切切割，从中走出来，“修成无私无我，先他后我的正觉”。[4] 成为完全为他的生命。只有在法中踏踏实实的坚定的一步一步的实修才能做到。一思一念，一言一行都选择用法来衡量，是不是符合法？是为他的还是为我的？当自己的家，明明白白的修自己，这就是走在师父安排的修炼路上，就能成为大法造就的生命。

#### 第二、实修中要有金刚不动的坚强意志

修炼是世上最殊胜最严肃的事情，也是最难的。

有些人心很难去掉，在真修的路上，需要我们有坚强的意



我是怀着纯净的心态来到营救平台打电话的。希望帮助难中的大陆同修，救度被邪恶操控的警察。在平台上，同修们相互鼓励，共同提高；打电话过程中，无论遇到什么样的问题，首先向内找自己，因为只有修好自己，才能救度众生。感觉人心已经去掉很多了，思想也纯净、简单了好多。为什么还会冒出这么多不好的念头？是旧势力抓住我还没有修去的人心，放大这些人心，迷惑我，干扰我，往下拉我，阻碍我修炼中提高上来，阻碍我救度众生。

在修炼中我认识到，旧势力是旧宇宙“神”，它参与了我们生生世世及今生今世的所有安排。我们没有修好的那部分与旧势力有着密切的关系。旧势力只知道过去，不知道未来，它们不理解师父的正法，它们以自己要的为目的地。它对大法弟子没有修去的各种人心、观念、执着、喜好看的清清楚楚。它是以考验和帮助大法弟子提高为借口干扰、迫害大法弟子的。

师父说：“旧势力对所有的大法弟子都安排了一套它们的東西”。[1] 师父还说：“你的任何一颗心都可能成为一种执著，都可能被邪恶利用。当你的念头一出来的时候，邪恶就可能给你演化出一种假相来，那时候就会造成一种干扰。” [3]

旧势力抓住大法弟子的执着，放大它，往下拉，使其不知不觉中放松了修炼，失去正念。有的同修过早离世，有的同修长期陷在魔难中，有的同修慢慢的消沉了。

旧势力的干扰体现在大法弟子修炼的方方面面。比如我们许多大法弟子都很精进，也能吃苦、付出，旧势力就让我们在不知不觉中滋生干事心，把做大法事情当成修炼。大法弟子能力都很强，也很精进，旧势力就会让我们产生认为自己修的好心，由证实大法变成证实自己。

我看到旧势力对大法弟子一个很大的干扰还表现在让我们不能放下不同层次的“自我”。师父说：“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！”

功真相，选择三退的人得福报，而且法轮功学员还在被中共冠以各种谎言被抓捕、关押、判刑、迫害着。善与恶，真实的摆在世人的面前，这是每个人都逃避不了的选择。可贵的中国人，您要选择什么，这关系着人生命的未来。

今天人的一切祸福就在自己的选择中！

### 修炼体悟

## 集体加强学法 整体提高升华

黑龙江大法弟子

我是九八年修炼法轮大法的，今年六十三岁。二十年来我在法中修炼，坚如磐石，信师信法从未动摇，身心受益巨大。对师父的慈悲救度感恩不尽。

下面将我们在学法小组共同配合，集体加强学法，整体提高升华。其中的点滴体会写出来与同修分享，不足之处，请慈悲指正。

在二零一七年秋季，中共邪党对参与“诉江”的大法弟子搞的“敲门”行动很紧张。二零一五年，我们小组同修都参与了“诉江”。有的学法小组暂停了集体学法，而在我们家学法小组的五个人，都是六十多到八十多岁的老同修，没有被带动。师父在（《精进要旨二》〈排除干扰〉）中说：“法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。”所以同修们坚定正念，共同决定要加强多学法，在一个月九天内学法中，每天学一遍《转法轮》。同时不耽误炼功、发正念，有同修在来回途中还能讲真相救人。

同修们都起早贪黑不辞辛苦，克服许多困难，但苦中有乐、其乐无穷。如有的同修住的很远，路途车程二个来小时，也能按时赶到。有的同修还带来方便食品，我为节省中午吃饭时间，早晨就准备好简单午饭、茶饮，搞好清洁卫生，有利于同修们在干净舒适的环境中学法。同修各自安排好家务，取得

家人支持，我小妹夫风趣的说：你们这是加强班啊，我们支持不来打扰。我姐妹有时送来食品就离开，家人支持我们修炼都会得到福报。我小妹夫多年无法治愈的乙肝小三阳，在去年体检时发现痊愈了。小妹高兴的说：这是你相信大法好，支持照顾岳母修炼得福报了。小妹现在也带动儿子开始修炼了。同修们很珍惜这难得的修炼提高的机缘，都始终坚持到最后圆满结束。

然而，请其他同修不要强为效仿，每个人的环境、状态、层次都不同，修炼的路也不同，只要用心多学法，不同形式都会有所提高。

因法是贯通的，全天学九讲，越念越顺畅、主意识越强、越清净入心。法理不断展现，返出的思想业力、妒嫉心、抱怨心、有求心、显示心、欢喜心、安逸心等人心执着，就不断被清除，在法中归正，也清除了邪恶的干扰迫害。有的同修非常敬师敬法，学法中始终保持跪着或双盘打坐。我母亲年龄最大，一天学法十多小时，坐的屁股很痛也坚持着。偶尔大家坐累了困了，就起来方便一下，炼一套动功，相互鼓励交流一会再接着学法，也能起到事半功倍的效果。学法中时常会感到师父给弟子灌顶，净化身体，一股热流从头顶上下来通透全身，感觉很舒服，读法更顺畅。觉的全身心溶于法中的状态真好，有慈悲的师父时时在身边呵护加持真幸福！

开着修的同修看到：同修读法时能量场很强，发出的都是莲花或法轮；还看到师父在空中慈悲的看着我们微笑，加持鼓励弟子们；还看到天女散花和一些美妙神奇的景象。也有同修看到法轮的旋转。使小组同修都很激动和欣慰，更增添了精進实修的正念和信心。整体都有很大收获，心性与层次不断提高、境界不断升华。

在这九天学法期间，天气非常舒适、秋高气爽，真是天助我也，金秋收获多多。

利用我的业力，抓住我修炼中有漏和人心迫害我，目的是要动摇我对师父，对大法的正信。

而魔难过后我能想到师父，正念越来越强，那是师父在加持我。师父将计就计，加持弟子一步一步提高上来。放下生死，最终否定了旧势力的安排。

以前只是在师父的法中认识有旧势力，在大大小小的干扰中感受到旧势力的存在。这次这张 X 光片子使我真真切切看到了旧势力的存在。

但是当时我还没有认识到魔难发生之前我的不正确状态，虽然有我自身的原因，却也与旧势力的干扰有直接的关系。

## 二、旧势力是修炼路上的最大障碍

一天我在营救平台打完电话后，去参加另外一个会议。想到打电话的结果还没有贴给反馈平台，心想把这事做了吧，就挤时间发过去了。过后发现我的反馈内容被反复贴了好多次，应该是我按错键造成的。给整理反馈的同修带来麻烦了，忙和有关同修说明情况，以后注意。可我发现自己心里有些放不下，有点不对劲。审视自己，发现开始我确实是不想给同修添麻烦，但这个念头下面还隐藏着其它不正的念头：同修会怎么看我？我这包电话要是打的效果不好，贴这么多次也没啥，人家知道我一定是贴错的。可是偏偏这包电话效果还蛮好的，同修会不会认为我是有意的呢？原来刚才忙着去跟同修说明情况，背后是藏有爱面子的心。那么爱面子的心的背后是什么，是有求名的心，不愿意让人说的心，是在乎自己，是为私为我的。

向内找我今天贴错是有原因的，开会时大家先学法，轮流读，我是在学法过程中自己没读的时候去贴的。认为很快没关系。这是不敬师不敬法啊。学法就是学法，不应该做其它事情。另外还有执着做事的心，其实反馈晚一点贴也没有关系，我太执着自己要做的事情。还有今天电话打的比较顺利，还有那么一点点欢喜心。



突然间眼前出现大大的电视机屏幕，是黑白的，很清晰。整个屏幕是一张 X 光片子，片子里是一个右手及手臂的骨骼，手与手臂是分开的，在手腕处断开，一寸多宽黑黑的。这张片子就像一张判决书在冷冷的向我宣判：你在劫难逃！我一下子清醒了：旧势力你真狠哪！你连一点点否定的机会都不给我。我忍住剧痛，左手抱住右手，从地上爬起来喊道：师父，我不要旧势力的安排！

旧势力给我设置了一个巨大的考验。我抱着僵硬变形的手臂，强忍住难以忍受的疼痛发正念，给我们开车的司机是个大男孩，要送我去医院，我拒绝了。心里却在纠结：要不要去医院把骨头对直呢？别的都不要医院管。又想，骨头已经压缩在一起了，能只是把骨头对直那么简单吗？去了医院出不来怎么办？可是不去医院这只手废了怎么办？

自从走入修炼以来，我心中早已没有了医院。现在想到去医院，心里很不舒服，就感觉好像要离开师父、离开大法一样。心想即使我有漏，被旧势力钻空子，但师父不会不管我的。就在心里对师父说：师父，我实在没有办法，我不想去医院，只有师父您能帮我了。… …没有任何反应，师父为什么不帮我呢？是我有怕心。我怕什么？怕我的手残废了生活不能自理、不能做大法的事，怕别人笑话。

横下心来想，如果今天面对的是生死大关，我怎么办？如果今天我要在生死与师父之间做个选择，我选择什么？其实这个问题早就想过，答案是明确的，只不过现在是考验我能不能真的做到。生命可以放弃，我不能没有师父和大法。横下一条心，我含泪对师父说：师父，这只手残废我认了，我不去医院，我就把我交给您了。

话音刚落，剧烈的疼痛立刻停止，全身被一股能量包围着，瞬间整个人进入另外的空间，在那个空间的大穹深处传来一个慈祥声音：没有残疾。

在以后的日子里，我亲身见证了“师有回天力”[2]。

后来我悟到这是旧势力早就安排好的，旧势力虎视眈眈，

## 师尊的恩赐：新炼功音乐体会

长春大法弟子 出尘

11月5日新炼功音乐推出。在我的观念中，即然明慧没有明确的通知更改以前炼功音乐的要求，那么换不换都是一样的，用原来的也不错。至于增加的61分钟第二套功法，更认为是对那些六七十岁有时间的老年大法弟子而量身定做的，对于我这种没有周末的做生意的大法弟子，能保持每天炼下来两小时的功法就可以了。而当我在这段时间炼了三次一小时的第二套功法后，才真正理悟到是慈悲的师尊在这最后的时候加持所有大法弟子更好的达到功理中的要求：“常炼法轮桩法可使修炼者全身全部贯通，是生慧增力，提高层次，加持神通的全修方法。”【1】

第一次晚间炼61分钟抱轮，丝毫没有感到吃力，更没有觉的时间很长，甚至感觉比30分钟的抱轮时间还快。同修们很多有同感。

第二次是12月5日，那天白天，有同修陆续到我所在商场拿来十几个内存卡让我下载新炼功音乐，那些天为了同修方便，我就从家里把笔记本电脑拿到商场来及时给同修下载炼功音乐，下午买货的顾客一直不断，我又着急下班前下载完成，同修还在旁边等着的。回家的路上，就觉的自己有些上不来气，知道是又急又累的，体能跟不上，回到家就感受到师父对我的加持，虽然上不来气，可却反而精力充沛，晚上七点钟开始炼61分钟抱轮，刚刚双手抬走，巨大的能量便充满了整个手臂，每只手臂上的能量团好似有一个大房间那么大，那么殊胜那么美好，那种心情真心希望所有的大法弟子千万都来炼吧！炼完后丈夫刚好回家，他说我在外面一下午坏肚子跑厕所，上楼前还急着想去，怎么忽然间没了？好了？我说，我刚刚炼完功，能量团都象房间那么大，这个场这么好，你当然就好了！丈夫开心快乐的收拾起屋子来了。

晚间我在似梦非梦，似定非定的状态下身体起空，头顶到

了天花板，自己想着下来就下来了。

第三次晚上直接从第一到第四套功法炼下来，第二套直接炼 61 分钟的抱轮，身体格外轻松，半夜十一点了也不累不困的开始背《转法轮》。

希望所有的大法弟子重视起来，别辜负了师尊的无量慈悲，错过了给我们尽快提高、升华的宝贵恩赐。在我所在层次的浅显理解：宇宙正法越到最后，因为时间更加加快，即便我们不能非常明确体察到，连世间的常人也都能感觉：天哪，时间这么快！正法走过 26 年了，大多数大法弟子都是六七十岁的年纪，因为身体健康，承担的家庭担子都较重，三件事要跟上，会经常觉的体能跟不上，师父慈悲使弟子们能够更好更快的向神体转化。谢谢师父！

不当之处，请同修慈悲指正！

注：

【1】李洪志师父著作：《法轮佛法大圆满法》

## 双盘学法的点滴体悟

大陆大法弟子

第一次去同修（她是从外地来本地定居的）家学法，我们共同学了一讲，再加上中途整点发正念，将近不到两个小时的时间，同修大姐一直双盘到最后，过程中几乎纹丝不动，我当时暗暗惊讶：同修好厉害啊！因为自己在家学法时简直太随便了，很少双盘，过程中还会喝点水呀，吃点水果呀，或去趟洗手间的，不光是学法效果不好，更重要的是对师对法不敬。在以后的学法中我也尽量双盘学法，双手捧书，举在胸前，但我每次也没有盘到一个小时，大约四、五十分钟就放下来了，理由是不能因为忍疼而影响了学法。同修大姐只是笑呵呵的看着我，什么也不说。一晃半年多过去了，我还是一次也没有双盘学完一讲的时候。我心里也很苦恼，也很羡慕同修大姐的定力，心里想什么时修也能象同修那样，双盘学一讲就好了。

去看见自己很多的人心与观念就是在修炼，受益很多很踏实，现在拿着神韵小册子都感觉自己有点气质了，感谢同修的交流触进了我，更感谢师尊对弟子的呵护。

以上是个人修炼体会，如有不在法上，请同修慈悲指正，  
合十

## 在实修中从根本上否定旧势力的安排

美国大法弟子

### 一、旧势力安排的魔难

师父说：“旧势力对所有的大法弟子都安排了一套它们的东西，如果大法弟子不按照师父的要求做，就一定是在按照旧势力的安排在做。旧势力实质上就是针对正法中大法弟子能否走出来、又时时伴随你们的巨关巨难。” [1]

两年前我经历了一次魔难，对旧势力有了较为清楚的认识。

那段时间里，我由于一些意识不到的执着使自己不能够提高上来，致使一些关难反反复复老是过不去。出事那天早上和同修出门，头脑就被杂事占据着，发出的都是人的念头，也没有引起自己注意，更没有去否定。

那天气温是摄氏零下 20 度，雪很厚，我穿着大衣和雪靴，以前我摔过几次，摔的很重，啥事没有。当我独自走在一条水泥路上时，拐弯处的路面上结了一大片冰，我没有注意到，大步向前走，突然我整个人失控，急速的向前滑去，紧接着被猛烈的抛向天空。当我意识到时，我的身体已经横在空中，我知道马上就要被摔在地上了，本能的把右手向身下伸出，与此同时，整个人被狠狠的摔向地面。当时的情况是，我的右手掌先落在冰上，手臂支撑身体，随之就觉得整个身体被砸向手臂，能清晰的感到靠近冰面的手腕处的骨头在颤抖、断裂并且在压缩，像苞米花被压碎那样的感觉。又感觉到手腕处皮肤下面像网状的一层齐刷刷的绷断。就在我刚要对这一切做出反应时，



流后体悟到集体学法很重要，也意识到自己的状态后，调整自己时间参加集体学法，也向内找到自己很多的不足，通过不断的学法当中，突然有点豁然开朗的感觉，学法不犯困，发正念能集中思想，也察觉到念头不正确思想归正自己，“法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。”（《精进要旨二》- 排除干扰）

### 三、走出去推广神韵

我是一个很怕生的人，跟陌生人说神韵，我脑袋就会一片空白，不知道要说什么，感觉自己有社交障碍，推神韵对我来说是很困难的一件事。有次群组贴说要去发正念，心想神韵推广就交给会说的同修去做，我参加发正念就好，在有一次去高雄景点讲真相，回程路上同修问我神韵来的时候有缺人手，你要来一起做吗？当时也没考虑就答应了，觉得师父慢慢的将弟子往前推进，跟同修形成一个整体。

有次去学法，听到同修交流说推广神韵不是在卖票，是把美好的秀介绍给人们，让大家知道神韵的美好，对啊！自己以前都认为推广神韵就是在卖票，自己被这观念给障碍住了直到听到同修交流后那堵墙被打通了，有一次我在先生做生意的摊位上与客人聊了一下，之后，就把神韵小册子拿出来跟对方介绍了神韵的美好，事后，先生过来跟我说，你进步了，这些你之前是不会做的，以前你在跟客人介绍时，表情很僵硬，怕东怕西，最后连小册子也没有给人家，而今天你进步了。一切是那么自然，“正法传 万魔拦 度众生，观念转 败物灭 光明显”（《洪吟》- 新生）我明白是师父透过我先生的嘴在鼓励我。还有一次去文化中心发小册子，我都会先看那个人表情如何，凶不凶，在赶路的，爱理不理的，当自己的怕心突破了之后，我不设限了，看见什么人我都主动上前去说，而且我把拿小册子得手举高说神韵时，路过的人就会往我手上看小册子本来在赶路的也会停下来听我介绍，还会询问如何购票，走出去收获很多，那天又听到同修交流推神韵就是修炼，是啊！走出

和她交流时，她很淡然的一笑，说：这不算什么，我们原来的学法小组有九名同修，我们就是这么比学比修过来的。最开始也是疼痛难忍，但谁都不往下放，渐渐的，就都能坚持下来了。我说：我就是没有毅力，什么时候也能象你一样就好了。同修大姐说：你想你行，你就行了。我从中受到很大鼓舞，是啊，师父不是在法中明确告诉我们，“难忍能忍，难行能行”（《转法轮》）吗？我为什么认为自己不行呢？第二天，正好学篇幅比较短的第五讲，我就暗下决心，今天一定双盘坚持到最后。果然，不是太费劲，大约六十多分钟，我终于坚持下来了，也没有影响学法，只是到最后疼的厉害的时候，语速有点快。

有了第一次突破，我充满了信心。过后遇到篇幅较长的我也尽量坚持，但有时还会反复，同修大姐总是不失时机的鼓励我。现在无论学哪一讲，我都能比较坦然的坚持下来了，虽然没达到象同修那样纹丝不动，但和一年前相比已经有了很大的突破。

有一段时间，本地一位同修 W 正处在病业魔难之中，我们去她家看她时，W 同修痛苦的告诉我们：疼痛时刻伴随着她，连睡觉的时候都在疼，有时只能迷糊一小会儿就会疼醒了。我在双盘学法时，腿痛很难忍的时候，就想：那个处在病业魔难中的同修 W，被动的忍受持续的痛，不忍也得忍。我这是主动吃苦，而且自己还清楚的知道，读完这一讲后，就可以放下来了，疼痛也就结束了，有什么不能忍的呢？就这样想的时候，突然一股热流从头顶上下来通透全身，那个正痛的有点闹心的感觉一下子消失了，身体非常舒服，我知道是师尊在鼓励我呢。后来在双盘学法忍受疼痛的过程中又出现过几次这种现象。有时读着读着，感觉周围的一切似乎不存在了，只有自己读法的声音，那声音比平时美妙，这时就忍不住总想读，读了这段读那段，不愿停下的感觉。

现在我已经养成了双盘学法的好习惯，即使自己一人在家

学法时，我也一定要双盘，端端正正的双手捧书，举在胸前。状态好时一点儿也没有累的感觉，状态不好的时候，会感觉法书好沉好沉啊，举不动，一会儿就下来了。那时只要向内找，就一定能找到当天所做的不在法上的事儿，或所说的不在法上的话。自己就会很懊悔，下次一定改。

谢谢师尊的加持！也感谢同修的鼓励与包容！

个人的点滴体悟，不在法上之处敬请同修慈悲指正。

## 善，能化解一切冤源

大陆大法弟子

前一段时间，思想业干扰非常厉害，大约有将近一周的时间，脑子里总是反映一个非常不好的病名（绝症）。因我本身是学医的，这个病名一反映出来，对应部位似乎也出现了不适的感觉。我当然知道修炼的人没有病，也知道这个思想不来源于我自己，也在不停的排斥它，但却总是压不住，弄的我有些心烦。曾在心里恨恨的想：发出这个坏思想邪恶生命，你可真是坏透了，你想害死我？连门儿都没有。我是主佛李洪志师尊的弟子，我只走我师父安排的路！你算是什么东西，也想主宰我？你去死吧，你愿意死你就去死，别来抓我当垫背的。这样想的时候不但没能压制住，反而更猛烈了，除了睡着的时候，这个思想就始终在脑中，甚至在背法的时候都是两个思想，一面在背法，一面在想那个可恶的病名。弄的我有点闹心，但我并不害怕，因为我知道这一切都是假相。头几天没和丈夫同修交流，三天过去了，还是时好时坏的。我就和丈夫同修交流几句，他很严肃的说：本地被病业夺去生命的 H 同修，开始就是这样的。但 H 同修没有做到及时否定，反而到处去问常人：某某病都是什么症状啊？越问感觉越象，直到最后摆脱不了了。听丈夫同修这么一说，我才认识到问题的严重性，于是加强了发正念的力度。一次发正念前我求师尊加持，求护法神帮忙，调动自己修好的那一面来除魔。过程中有一个念头出现在脑中：这个问题你自己就能解决。我知道是师尊在点化：我把这

而是要看自己在这件事情上自己去掉多少人心提高心性。

我发觉我一直修的很表面，一直没有从本质去改变，抓着执着心不放，固守着原来的东西，没有重视它，得过且过，没有做到师父要求的先他后我，师父说的向内找，是要我找自己，但我找的都是别人哪做的不好，哪里需要改进，遇到事眼睛都在看别人，不会找找自己，以前自己很不会向内找，慢慢的我也明白如何内找自己了。

## 二、重视学法交流

在常人中也发觉到我很会去说自认为幽默的口头禅，常都不自觉的脱口而出，认为无伤大雅。有次在听明慧广播时，同修交流口头禅也是要修掉。修炼人讲出的话都是有能量的，“人就象一个容器，装进去什么就是什么。人通过眼睛、耳朵看到听到的都是文艺作品中的暴力、色情、勾心斗角和现实社会中的利益争斗，拜金观念以至其它魔性的表现等等，装进的都是这些东西，这样的人就是真正的坏人，不管他表现的怎样，人的行为是思想所支配的，一脑子这种东西的人能干出什么事来呢？只是人们都多多少少有不同成度的思想污染问题，对表现出来的问题觉察不到了。”（《精进要旨》＜溶于法中＞）。你看到什么听到什么就装进去大脑了，我一直都没有严肃的去对待自己的修炼，自我感觉良好，对很多事，常常一句没关系就带过了，所以修到后面不知道在修什么，现在想想都觉得好危险。

前阵子因为工作忙还要配合加班，所以学法少了，也很少参加集体学法，我察觉那阵子是我状态最不好的时候，学法犯困，静不下心，发正念走神，倒掌，跟同修发生矛盾，思想和行为上越来越混同于常人，其实那时候我对自己的状态也很着急，因为找不到任何走向前的动力，有时甚至脑子里浮现出放弃修炼的念头，觉得修炼很苦。有一次去参加大组学法交流，同修刚好交流学法，炼功，发正念的重要性，我听得触动，每句话都是师父透过同修的嘴在点化我，通过集体学法交



神病状态，十几年突破不了；有的同修很能干，日子总是贫穷……

本来我不想写这篇文章，师父点化：让更多人知道。写出来供同修借鉴和参考，不在法的地方恳请慈悲指正。

## 浅谈个人一些近期体悟

台湾大法弟子

师父好，

同修好，

### 一、向内找

回首这七年的修炼路，三件事也有在做，但都走形式，因为修的不扎实，所以修的很表面，遇到事没有在向内找，所以常跟家人，同事起矛盾。例如自己是个急性子的人，很多事情自己都会事先规划好。而先生是个慢郎中，所以他很多事都会时间到在做，这对我来说会很受不了他的个性，所以常对他讲话态度，口气都不好，也常用责备口气跟他说话。因为自己个性急，所以就不会去注意很多细微的东西，都是先生在旁边提醒我，因为先生个性好，所以常常都会顺着我很多事，久了，也就认为应该的，因为先生动作慢，我会显得很没有耐性请他动作快点，也造成他很大的压力，也常发生口角。

有一次先生跟我说，你们师父不是教你们对人要和善吗？那时我被先生的话给愣住了，其实内心对先生总是有些埋怨，因为先生做了点小生意，常看到他在脸上贴出与伙伴的女生照片，我就是不舒服，内心也起了妒忌心，所以常常带着不好口气跟他说话，直到与同修交流过后，同修告诉我，我字去掉一横就是找字，要我找找自己，我想起《转法轮》的一段法，“修炼就得在这魔难中修炼，看你七情六欲能不能割舍，能不能看淡。你就执著于那些东西，你就修不出来。任何事情都是有因缘关系的，”过程中我看见了自已的埋怨的心，妒忌心以及对先生有先入为主的观念。常人该出现什么事就会出现，

个魔看的太大了，自己反而变小了。

过程中也在不断的向内找，找到很多执著心，比如怕心，放不下生死的心，色欲心、妒嫉心、争斗心、看不上别人的心、名利心、执著圆满的心等等，心太多了，自己都不知道究竟差在哪儿了。在一次发正念时，突然想起：六年前因不听同修劝告，在网络上讲真相，结果被邪恶迫害。回来后有一天突然冒出一个思想：同样是被迫害，相对来说病业迫害还比被邪恶抓起来要好过的多。当时也知道这个念头不对，却没有认真发正念清除，只是加了一念，这个想法不是我，就过去了。大概就是这不正的一念，被另外空间的邪恶生命抓到借口了，就想用这种方式迫害我，你不是觉的病业迫害会好过一些吗？就让你试试。我在心里想：尽管我很多方面都没做好，很多执著心没放下，但我也决不承认任何形式的迫害，有漏的地方我会尽快在法中归正，尤其当年发出的那个默认迫害的思想绝对不是真我发出来的，我不承认它，立即解体它！继续发正念，不知过了多长时间，脑中闪出一念：善能化解一切，它们都是你曾经伤害过的生命！我能明显感觉到这是师尊的点化。于是我诚心的和那个始终往我大脑上反映病名的生命善解，诚恳的请求它们原谅，并把师尊有关“善解”那段讲法背给它们听，背了好多遍。这次发完正念后，那个折磨了我将近一个星期的“病”消失了，再也想不起来了。

谢谢师尊的慈悲点化！

## 否定旧势力契约，严重失眠症好了

大陆大法弟子

我这辈子最大的苦恼就是失眠，修炼前经常整夜睡不着觉，吃安眠药最多吃过五片。修大法后虽然好多了，但一直不是正常的睡眠状态，多少次向内找也找不到原因，朦胧中觉得好像有个根子没找到，但又不清楚根子在哪？每次睡不着觉时，我几乎都打坐，打完坐后还是睡不着。有时困的不行，躺下刚睡着就被什么东西弄醒了，我知道这是干扰，可为什么发

正念不管用呢？后来我悟到，根子问题不解决，现象就会一直存在。自己觉得很苦，但又无奈。有两次，梦中我清楚看见有个人，在我身边，相貌很像我，面目冷冷看着我，我刚睡着他就戳我一下，把我弄醒了，又睡着，又被戳醒了。我发正念清除，但效果不大。

由于长期睡眠不好，经常打不起精神、心烦、脸色憔悴、走路没劲、脱发、显得老。妻子说：“你修大法是咋修的？咋还不如我呢？”问题在哪呢？我苦苦寻找原因。

前几天，晚上 12 点发正念时，我想：我的失眠是否与跟旧势力签过约有关呢？又想，不可能，这算个什么事？签约也不能签这样约呀？其实这念头是旧势力打过来的，以前我也多次这样想过，每次都滑过去了。这一次我正念很足，越想越觉得这事就是旧势力搞的鬼，我断定：肯定跟旧势力签过约，不然不会一直是这个睡眠状态。于是，我发出强大正念：“彻底解体旧势力对我睡眠的安排！史上不管我签过什么，答应过什么，承诺过什么，彻底作废！我是李洪志师父的弟子，就听我师父安排，其它一切都不要！请师父加持，请师父做主！法正乾坤，邪恶全灭！法正天地，现世现报，灭！”过程中，感觉就是一场正邪大战，发正念时目标非常明确和集中：直指干扰我失眠现象背后的签约，把那个签约彻底解体！在师父加持下，我发正念时很静，能量很强，有种势不可挡之势！发了 25 分钟，心里很轻松，有种胜者的兴奋感。在要躺下睡时，我求师父点化：“弟子这事悟的对不对？”

师父真点化我了，梦中是这样一个人围着，说时间很紧，我马上要走，去哪不知道，这三个人跟我交代一件事，什么事不清楚，其中一个人说：“这事千万记住，到什么时候都要坚定执行，你要有法官和警察那样的原则性，形势再险恶都不能改变。”我答应着，感到事情重大。接下来是第二个场景：眼前一张很大的纸，上半截写的啥看不清，下半截纸是三张图，是用毛笔蘸水（睡）画的几道水纹（睡不稳）的简单图。这时有人给我一只毛笔，让我蘸着水（睡），

在纸的左边写了一个“章”字，“章”旁边好像还有三撇（三撇模糊），彰显的“彰”（意思大家知道），梦境很清晰，特别“章”字，那是我的约。

醒来后，我一看夜里三点，虽然睡眠很短，但感觉精神很足。我悟到，这个梦是师父点化：“章”上边是“立”，下边是“早”，意思我在上边（天上）早就跟旧势力“立”下了契约。我又发了 15 分钟正念，感觉终于找到了失眠的根子。然后躺下睡觉，睡得很香。

早晨起来前，我又作了一个梦：说我到了一个废旧的矿山（旧的契约框框废除了），我经过一块豆角（都剿）地，豆角的绿苗有一尺多高，新鲜翠绿，长势可爱，有的豆角吐出了须子，应该打豆角架了，但没有豆角架（捆绑豆角假的东西清除了）。我悟到，师父是告诉我废除契约后的结果，干扰的因素没了。

整个晚上，我并没有睡多少觉，但第二天感觉精神特好，就觉得睡眠很足，人也兴奋，走路还想跳几下，脸上和脑袋似有静电划来划去，身体有种轻松感，有种大突破后的喜悦，是慈悲的师父帮助和点化，我终于突破了这个魔难，从此，睡眠和精神状态异常好。

一点体会：旧势力这一招非常狠毒，起到了“四两拨千斤”的作用，睡眠看似小事，修炼人很容易忽略，旧势力就在你忽略的地方下手，在你想不到的小事上把你搞垮，起到破坏作用最大。提醒同修：当我们悟到清除契约时，千万别忘了清理契约后的“机制”，因为契约是迫害理由，机制是没完没了的魔难。清理时要坚定发出一念：“我是李洪志师父弟子，就走师父安排路，与旧势力的契约彻底否定灭尽！求师父加持和做主。”

由此我还想到，如果有的同修在哪些方面长期状态不好，尤其是一些小事，长期突破不了，魔难重重，是不是有契约原因？比如：有的同修长期鼻子出血；有的色欲心一直去不掉；有的家里孩子长期表现异样；有的本来状态很好却突然出现精