

的不动心才是一个修炼者的忍。师尊在《转法轮》中说：“大家知道，达到罗汉那个层次，遇到什么事情都不放在心上，常人中的一切事情根本就不放在心上，总是乐呵呵的，吃多大亏也乐呵呵的不在乎。真能做到，你已经达到罗汉初级果位了。”惭愧的是我从来都没做到，没做到是因为没有提高到那个境界。

生气是因为心胸狭窄，气量狭小，胸怀不够宽广，不够包容，没有对众生的慈悲心。作为一个修炼的人如果生气，那是没有用高层次的理来衡量发生的事情，没有听师尊的话，没有完全信师尊的法。而是用常人的理，常人的对错来衡量和计较，心理不平衡了才会生气。

记得以前看过明慧网同修的一篇文章，有一段给我印象特别深。同修做梦，在梦里有一个不认识的人没有缘由的要把她推到海里，力量非常非常的大，那掉下去是非死不可的，同修在梦里被推的急速向海边滑去，心里气愤至极，但突然转念一想，死就死呗，修炼人不生气，不恨。念头一发出，一股力量一下子把她定住了，她没有掉到大海里去。看到这篇文章，我知道，修炼的人无论任何情况下都不能恨，不能动气。

过去听别人说，修行的人是要能忍辱不生气的，别人往其脸上吐口水，擦都不擦，笑笑就走了，更不会放在心上。

师尊在《转法轮》中说：“有功的人不要气，这是肯定的。”“那么也就是说，有气就有病。”“大家想一想，你身体有气在就有病在。”以前我会经常的拉肚子，特别是吃了水果或冷饮的时候，立即就要上厕所拉肚子。当我意识到这一点，很少生气了以后，喝冷水，吃水果都不拉肚子了。

# 正见周刊



“‘艺术与文化’，展览的主题与众不同，感人，充满智慧、真实与人性！谢谢。”“祝贺画展，感谢这段美妙的（观看）旅程，这是探寻自我和生活的卓越话题！”10月9日，为期十天的“真善忍国际美展”在希腊雅典 The Box 画廊落幕。观众在留言簿上写下观后感。

第1001期

2021年10月26日

## 目录

### 正见新闻

- 荷兰电影节首映《别问问题》揭自焚真相 /3  
神韵“展现善和信仰” 圣地亚哥再爆满 /3

### 神奇经历

- 一次发真相台历遇到的奇事 /4

### 讲清真相

- 三退脱苦海 一念定未来 /5

### 修炼故事

- 修炼的美好 /6

### 修炼体悟

- 正见网二十周年征稿启事 /8  
去掉自卑 助师正法写文章 /12  
我遇到的关于炼功动作的一些问题 /14  
学法的一点感悟 /16  
也谈利用法律反迫害 /18  
过去一年学法修心的修炼体悟 /20  
在投稿过程中去掉执著 /26  
放下生死之我见 /28  
梦里梦外、家里家外都要做好 /29  
家中冰箱帮我修炼 /30  
还有多少时间等你徘徊 /32  
修炼随笔：不生气 /34

“气”，我们可以理解为“不可侵犯的尊严”。所以要维护这口气，不能受委屈，不能受羞辱，不能被冒犯，不能被冤枉，不能被贬低侮辱，不能伏低而迁就别人，等等。否则，就会怒发冲冠而一触即发。有许多气大之人，终其一生只为一口气活着，为其苦，为其累，为其终，却又至死不悟。如同师尊在《转法轮》中说的那样：“有多少人为了一口气活着，受不了就吊死了。”

气大之人，往往会因为一点点小事就会生气，就会认为自己的人格，自己的利益受到了损害而不能承受之重，甚至会质问苍天为什么，心理发生失衡，继而生怨气恨心。

认识到这些，是因为最近我发现，我是一个容易生气的人。妈妈说，在我小的时候，她去算命，算命的说她有一个不能委曲的女儿，只要受一点点委曲就会涕泣横流。那个女儿就是我。

从小到大，我的心里仿佛都蓄留着一股子气，如果发生了什么触及心灵的事在心里一搅，先是心里酸酸的，好像在发酵的样子，然后这股子气就会胀胀胀，然后爆发出来，原来“气”真的是“生”出来的呀。

修炼以后，按照师尊讲的那样，要同化宇宙特性“真、善、忍”，这个忍，表面上有时候是做到了，其实根本没有做到。别人触及到自己身心，伤了我的一言一行，一举一动，都如同存到银行似的一滴一滴，一分一毫都完好封存在了我的心灵深处。时间成熟的时候就会历历重现在眼前，分毫不差，那个气呀。就象师尊在《新加坡法会讲法》中说的一样：“十年谷子八年糠，都让她想起来，反正是看她怎么去对待。”

师尊在《精進要旨》〈何为忍〉中说：“气恨、委屈、含泪而忍是常人执著于顾虑心之忍，根本就不产生气恨，不觉委屈才是修炼者之忍。”。我理解就是心里没感觉，乐呵呵

怨、费电，成天瞎折腾，不会过日子。虽然念头不大，但背后是私，我发正念清除。再关灯时，想的是让她好好休息。

每一个人心都是灵体，去掉的过程，在另外空间就是正邪大战过程，打一点折扣都是很难去掉的，过关时对法坚定到什么程度？师父就给拿掉多少坏物质，只有 100%站在法上坚决排斥，才能走出徘徊状态。在迷中修，最大障碍是容易被眼花缭乱的假现实左右，只有心牢牢在法上，才能走向神。“机缘只有一次，放不下的梦幻一过，方知失去的是什么。”【3】

我也曾怀疑自己：是不是“高层次法”没学透才修得慢？后来想，不是，大法天天学，最起码，做好三件事是清楚的，师父说：“我们是有针对性的，真正的指出那颗心，去那颗心，那么修的就非常快。”【4】不愿去人心就是不想离开人，我发现，自己每次过关时，心里难受，其实是抓住人理不放，是那个人心在挣扎。也盼望迫害赶快结束，也盼望真相大显，但又怕那一刻到来，因为自己修的咋样自己清楚。修炼人不吃修炼上的苦，也得吃人的苦，付出上一点不少，这样的教训一直不少。要珍惜师父给延长来的每一天，在三件事上要天天充实，天天往前走，这样才提高更快！

一点浅显体会，不在法的地方请同修指正。

注：

- 【1】 李洪志师父著作：《2010 年纽约法会讲法》
- 【2】 李洪志师父著作：《二零一六年纽约法会讲法》
- 【3】 李洪志师父著作：《精进要旨 退休再炼》
- 【4】 李洪志师父著作：《转法轮》

## 修炼随笔：不生气

人生在世，只依靠那游离于呼吸之间的一口气，维持着鲜活的生命。一个普通人会把“气”看的很重，这个

## 正见新闻

### 荷兰电影节首映《别问问题》揭自焚真相



2021 年 10 月 13 日，荷兰纪录片电影节（Beholders）在费赫尔市的文化港（Cultuur Haven Veghel）举行，当晚的首映式上播放了一部纪录片《别问问题》。这是一部揭露 21 年前，发生在中国政治中心地的世纪谎言。

据主办方网站介绍，影片《别问问题》讲述了在 2001 年 1 月北京天安门广场上有五人“自焚”，这个事件后来被证实是中共当局为迫害找借口，栽赃陷害法轮功，以此掀起民众对法轮功仇视的一个阴谋。

电影节的组织者兼导演威廉·沃特斯（Willem Wouters）将这部电影安排为首映片，他认为这是一部关于中国的好电影，会让人们了解什么是法轮功、什么是修炼、中共新闻媒体造假的危害等等，这部电影在说明这些问题上做出贡献。

### 神韵“展现善和信仰” 圣地亚哥再爆满

10 月 24 日下午，神韵环球艺术团在艾斯康迪都市加州艺术中心（California Center for the Arts）的第二场演出，票房再次爆满。观众赞叹神韵以完美的艺术呈现和创作力展现了共产主义之前的中国传统文化，展现了善和信仰，给他们带来美好的体验。

钢琴手 Roger French 带着两个小孙女看神韵。他说，“神韵乐团和舞蹈的配合之默契无与伦比，甚至于舞蹈演员的每一个表情和乐团现场音乐的配合都是天衣无缝的。”



## 神奇经历

## 一次发真相台历遇到的奇事

大陆弟子

梅（化名）面对面讲大法真相一直做的很好，有空就出去给人讲三退（退出中共党、团、队组织），特别是每年的年底，大法真相台历和挂历下来时，她最忙，边讲边发，几乎讲一个退一个，每天三退名单都不少。

近日，她遇到了这样一件事：

一天下午，梅给一个老大爷讲三退，她讲三退有个特点：一上来就正念足足的压过去，没等对方背后邪灵反击，她三五句话就给解体了，不让对方有说话机会，心里一念是：“我是主角，一定要救了你。”梅说话快人快语，连珠炮似的，碰上她，很少有不退的。那天，她给老大爷讲三退也是这样，老人开始还想说点什么？梅说：“你先听我说。”老人插不上嘴，就静静听着，听来听去，表情开朗了，人也变轻松了。梅问他姓啥？给他起了个吉祥化名，让他把曾入过的团员和少先队退了，问他：“退吗？”老人说：“退，我退！”梅又送他一本真相台历，嘱咐他：“把这个拿回家，好好看看，也让你家里人看看？”老人一边答应一边高兴的走了。

半夜里，老人上厕所，发现客厅里明亮明亮的，开始以为是灯开着呢，一瞅天花板，不是灯亮。转了一圈，没见哪个灯亮。这时，他突然发现茶几上那本大法真相台历，是台历发出柔和明亮的光，细看还闪着金色光芒。老人大吃一惊，顿时厕所也忘去了，一把把台历拿起来，惊讶的想：

“可了不得了，这是真佛呀？是真佛呀！”

第二天，老人迫不及待的到昨天给他台历的地方，转着圈到处找梅。也是有缘，真找到了，老人兴奋的说起了这件

弟子呀，怎么能徘徊呢？怎么能在徘徊中出不来呢？这不正常呀？”

同修又帮我分析了几点原因：一是对法不坚定；二是高层次法没学透；三是去自己人心时不是快刀斩乱麻，没有突破意识，这是很危险的，旧势力会认为这是漏：“你不是拖泥带水吗？不行就走开。”它会制造魔难毁了你。还有，正法是不等人的，师父说：“但是真正最后的大时间是不能拖的。”【1】如果徘徊了，必然会给自己留下遗憾。

意识到这个问题后，我去人心时就果断多了，比如：我有个亲戚，以前每次看到他时，心里别扭，不平衡：因为生意上我没少帮他，朋友给我的库房他一直用着，他从不感谢，见面我不说话，他不吱声。在家里也是，跟妻子偶尔拌嘴，比如：我正学法或发正念时，她突然叫我干这干那？不干吧，她说难听话；干吧，耽误学法和发正念，心里烦，又没办法，在这些小事上徘徊多年。当我意识到不能再徘徊下去时，就有种压力和动力，一下子不再麻木了。“这件事情已经到最后了，我都急的不行，你们却没当回事，可是，最后连哭都来不及啊。”【2】我把自己较重的人心列出来，发正念清除，比如：上边那个亲戚，我发正念清除“不平衡”的假我，提醒自己一定要转变对他的态度，只发了几次正念，心就敞亮了，再见面时，不平衡东西没了。我变他也变，有一次聚会时，他端起酒杯敬我，说：“你够样，我心里有数。”并说了库房的事。在家里也是，妻子说话我闹心时，我就找自己，也真能找出点蛛丝马迹的人心来，找到一点，矛盾少一点，渐渐的，家庭环境比以前平和多了。

我体会到，越到最后修炼越严肃，遇事时，用以前标准衡量是不行的，要去掉私和我，要为别人着想。比如：以前我夜里12点发正念时，经常见妻子屋里灯亮着，进屋一看，她人睡了，手机在播放着。我关灯时心里总有点不舒服：

因我有这么多执着心挡着，维修人员就是来不了，就这样又过去了两天，冰箱里温度比阳台温度还高呢。

晚上，静下心来想没有偶然的事情，到底是我哪出了问题了呢？向内找，事情发生后我的第一念是：这月钱紧是执着“利”。为了能省钱，心不纯的提醒冰箱它念“九字真言”。想到这内心一震，心想是冰箱它在帮我修，它在帮我修利益之心那！假如当初冰箱就恢复正常的话，这隐藏在骨子里对“利”心和有求之心，（假我）怎么能暴露的这么彻底呢？我主元神问自己“利”和有求之心它们是真我吗？回答：不是！是假我！

师父在法中明示：“其实人除了先天的纯真之外，一切观念都是后天形成的，并非是自己。”（《精進要旨》〈为谁而存在〉）我想冰箱是否恢复正常就让这个生命自己选择吧，这些返出的“假我”连根拔起正念解体清除它，我不要！

神奇的是第二天早上，冰箱又自动恢复正常了。至今已有十多天了，调到第二档温度达到了摄氏五度，我在心里对冰箱说：“谢谢你！谢谢你帮我修炼！”

跪谢师尊慈悲救度！

如有不在法上的地方请同修慈悲指正。

合十。

## 还有多少时间等你徘徊

大陆弟子

总觉得有些心去的慢，比如：钱财、怨恨、争斗、不平衡、色欲……虽然也排斥，但好象在一个状态上兜圈子，久了，感觉有点皮了，特别看到有的同修也这样时，就想，大家都这样，修吧，最后都能去掉，落不下的。今天跟一个同修交流时，她对我这个状态很惊讶，她说：“你是老

事，神色有些激动，他说：“法轮功是真佛呀，是真佛呀！”梅笑着说：“这回信了吧？”老人说：“信，我信。”接着，老人又说：“再给我 10 本台历。”梅很惊讶，问他：“你要那么多干啥？”老人说：“我想送给亲戚和朋友，也把这件事给他们说说，不好吗？”梅说：“好，好，你等着。”

我想，这件事情的出现，是师父对有缘人的恩赐，也是激励弟子在最后时刻抓紧时间多救人，就象梅那样，走出自己讲真相方式和救人的路子，只要有救人的心，师父就会给你安排的，让你碰到有缘人。

### 讲清真相

## 三退脱苦海 一念定未来

大陆大法弟子 玉清

我们村原来的村支书姓王，大概十多年前我丈夫同修在世的时候，我们曾去他们家劝他三退，他同意三退了（退党、团、队），我记得给他起了个化名。坐了一会儿我们走的时候，他送我们出来，他家门口的人很多，因为他当支书时间长，是属于人中很会事儿的人，也很出名，我俩炼法轮功也很招眼，所以他送我们俩出来的时候脸色红红的有点不自然。

退休后，我跟丈夫同修一起在城里住，也不常回村里老家，所以一直到前年我回老家时，村里的一个老同修闫二姐，她婆婆家是王支书的邻居，听说我回去两天了，赶快来找我跟我说王支书的事，叫我帮王支书按真名退党、团、队。问其原因，才知道王支书已经去世很长时间了，她说：有一天晚上刚躺下时间不长，清清楚楚做了个梦，看到王支

书到了跟前，哭着诉着跟她说，“我真是聪明一世糊涂一时啊，泽然（我丈夫名）他们来帮我三退，是好意，不让下地狱，我死要面子活受罪，送他们回家时门口人多，我怕别人猜测我办了退党了，于我不利，没人问我我自己却说：“我说那不算数！”真是有眼不识好人心呀！死后现在转生成了没眼的蚯蚓，成天在那阴暗潮湿的土里钻来钻去的，见不得光。你快点回去，叫小鲁帮我用真名三退了，求你了，我真受罪，快点啊，求求你了！”之后，闫二姐就一直留意打听着我的消息，今天听说我回来了，赶快来告诉我这个事情。我听了也赶快回去让同修给他用真名办了三退，并给他大女儿讲了这个情况，让他大女儿在给他送纸钱时告诉他，让他放心。

“静观寰瀛 世事变更 人生戏梦 迷者痴心 癫徒如疯 法变更 人鬼清 一念定下终生”（《洪吟三》〈退者生〉），师父说的句句是真相，句句是真理，句句是天机，常人的一念定下自己的和自己所代表的无量天体的众生的终生，修炼人的一念也是定下更大范围的自己和无量大穹众生的终生，修炼人唯有精進再精進，方能不负师恩，不负众生的期盼，不负对我们抱有无限希望的众生！

层次所限，一点浅悟，不当之处，请同修慈悲指正。合十！

### 修炼故事

## 修炼的美好

### 净心

《转法轮》为我的人生展现了一个全新的美好无比的世界，忙碌之余双腿盘坐，双手捧着《转法轮》阅读是每天最快乐的时光，每有会意处喜不自禁，心中因为得到神明的启

钱太紧了。接着又返出：以前家中淋浴喷头和水箱都出现过问题时，我就和它们沟通并教它们主元神念“九字真言”——“法轮大法好、真善忍好”，它们都很快正常了。

我上前掀开冰箱门对它说：冰箱啊，你来到大法弟子家也是为法来的，请你主元神记住：“法轮大法好、真善忍好”将来有个好未来，希望你能启动自动调整功能，恢复到你最佳的状态，给你两天时间，两天后这个时间如果你能恢复到正常，就不找人维修了，我把你证实法的事写出来发到网上去，好吗？

当天晚上冰箱就恢复了正常，保鲜层温度达到了摄氏五度，我激动的对丈夫说：快来看咱家冰箱正常了！

第二天早上，丈夫把昨晚放进冰箱里的豆角又拿出来对我说：冰箱还是十四度，快找人修理吧？我说：不都正常了吗？说着我就掀开冰箱门调起温度来，调到最低点，但冰箱温度始终停留在摄氏十四度上。

我想：是我修炼哪出了问题呢？丈夫一再催我找人修理，心想我与冰箱也沟通过了，它恢复正常一宿，又不正常了，那就维修吧。

当天，我到家电商场要了商家维修点的电话，回家后就与修理人员沟通，希望他能当天就来家维修，并咨询维修费用，维修人员说：得看情况，来家查看不管家电是否有问题都需要承担费用，大概需要二至三百元。

心里又翻出，这月给丈夫和自己买蚕丝被就花了一千多元，买玉石（执着色、欲之心）还花了几百元，这月工资快花没了，又不能管丈夫要（他工资自己把着）真是越瘸越加棍点哪，利益之心一个劲的往上返。

通话时维修人员说：这几天太忙，今天恐怕去不了明后天吧，我说：晚点也行，当时我还冒出个小心眼，心想今天丈夫在家，他要能掏维修费最好，我就省了。



就像考官一样，他们要看看我的心性如何，在哪个位置，是什么状态。没想到我却让他们大失所望，大跌眼镜。我清醒时是绝对不会这样的，但是梦里做不好，就是修的不扎实。

师父说：“世间的各行各业都是给你提供的修炼场所。这又回到刚才那话题，三界内人类的一切都是为大法而成的、为大法而造就的、为大法而来的。哪一样东西、哪一个行业都能修炼。换句话说吧，人类社会就是我大法弟子修炼的大炼功场，在哪里都能修炼，就看你修炼的精进和不精进，其中包括你做特务行为的。（众笑）都可以修炼，救度众生，就看你的心怎么摆，就看你对法持什么态度。”（《各地讲法八》〈二零零七年纽约法会讲法〉）

自己修的还很差，距离师父的要求很远，经常是家里家外表现也不一样，对外人很友善，对家人却经常是苛刻的，没有那么多的宽容与慈悲，人前人后有差别，没有时时、事事严格要求自己。没有按照师父的要求做好每一件事情，有时候安逸、懒惰；有时候放松、放任。一念之差没做到修炼如初，以后一定要做好，做好，做好，请师父多些欣慰，多些微笑。

写下一点体会，希望我们更多的同修也都能够精进实修，做的越来越好，不负师恩。

## 家中冰箱帮我修炼

黑龙江省大法弟子：小莲

十多天前，丈夫对我说：“冰箱不制冷了，肉放到保鲜层里，三天就臭了。”冰箱是六年前购买的，风冷无霜型一直很好用。我说：“不能吧，你调调温度再看看？”就见他咔吧、咔吧按着。但连续两天冰箱的温度都是在摄氏十四度。

我听冰箱不好使的第一念是：可千万别不好使，这个月

示而充满谦卑，对未来充满信心，对世事淡然处之。

### （一）

修炼初期，一个周末，我独自一人坐在自家的阳台上修毛衣，阳台上的窗户都关着，太阳透过玻璃照在身上暖洋洋的。

因为手熟不用费脑，毛衣针就自然在手里穿梭，这时我的脑子就开始腾出空来游荡了，眼前情不自禁地浮现出婆婆的……不自觉就要心潮起伏，突然，啪的一声，一个衣架打在我头上，吓我一跳，我四周看看，咦，也没人也没风呀，晾衣绳上的衣架怎么会掉下来呢？这时，我猛然惊醒：噢，师父！是师父在提醒我呢，修炼人不应该再想那些不好的事了，我错了。谢谢师父！

修炼后，我对婆婆一直很好，婆婆也总是在老朋友们面前夸自己的儿媳妇好。一次下午散步回家，婆婆对她的伴儿说：“我得赶紧回家了，儿媳妇包水饺等我回家吃饭呢！现在老了，我整天除了吃就是玩，家务活都是儿媳妇忙。”她的伴儿问：“是吗？现在哪还有那么好的媳妇呀？”婆婆哈哈笑着说：“这还有假？不信你跟我上家里看看！”

有一个老婆婆的小儿子在日本，她去日本呆过一段时间，一天她对我说：“你是炼法轮功的呀，怪不得你对你婆婆那么好！”

### （二）

一天凌晨醒来感觉左脚脚脖子有点疼，我没往心里去，依然像往常一样打坐炼功、看书、发正念。到下床的时候，脚一着地，呵，脚脖子钻心地疼，这时我立刻想起《转法轮》里的一句法“好坏出自一念”，第一念就想：师父都说了“修炼了，都是好事”，于是我淡定地收拾好行装照常去上班。嗨，你猜怎么着？脚一跨出门，脚脖子一点儿都不疼了，甚至到居民楼里送救人的真相资料时，因为赶时间一

步两个台阶都没事。而下班后一迈进家门，脚脖子又开始疼了，但能忍受得了，一点儿都不影响我打点家务。

脚脖子疼的同时有点儿肿，家里原有一双曾经买大了闲置在一边的运动鞋，这时正好拿来穿，鞋带松松地不用系。就这样，大概一周的时间脚脖子自己就完全恢复正常了。这事过去了我也没太在意，渐渐地就淡忘了。直到来年春天，我无意识地拿起那时穿的袜子来穿，哇，套上脚接着就掉下来了，根本穿不住，这时我才意识到当时我的脚脖子肿得有多厉害，而那对我却只是像天上一片淡淡的云被风一吹而过了！我在心里暗暗赞叹：修炼法轮功太神奇了！

### 结语

修炼法轮大法中的点点滴滴说起来都是美好，中共的强权和暴力永远打击不了人们心中对法轮大法的正信。《红楼梦》里有句话“假作真时真亦假，真作假时假亦真”，正是中共圈子里实际状况的写照，换句话说，凡是中共宣扬的一定是假的，凡是中共抹黑的一定是真的。衷心希望可贵的中国人能用您的慧眼识破中共的谎言，快快寻找法轮功的真相，为自己选择光明的未来！

### 修炼体悟

## 正见网二十周年征稿启事

“法轮大法是正见”（《洪吟二》）。

二十年沧桑一瞬间。在师尊的慈悲呵护和全世界大法弟子的勤恳耕耘下，正见网，从2000年的12月19日创网到现在，在波澜壮阔的助师正法、救度众生的正法修炼中走进了第二十个年头。

回望苦乐交织的二十年正法路，那一串串脚印，沁透着师父的心血，我们一正法时期的大法弟子，在过程中也一步

炼、助师正法，那么有了这个身体就非常重要。被旧势力抓住把柄，失去人身，三件事就做不成了。所以，这是个千载难逢的机会，不能失去人身。

我们得到师父的保护，保住了人身，不仅仅保住了人的生命，更重要的是，保住了做好三件事的机会，能够成为助师正法的大法弟子，救度众生。相反，只是感谢师父救命之恩、给予第二次生命等等，是不是还有怕死的执着？师父在《精进要旨》“警言”中讲：“我传大法已经四年了，有一部份学员心性、境界提高的很慢，还是停留在感受上认识我与大法，总是从身体的变化和功能的体现上对我的一种感恩戴德，这是常人的认识。”

认识到了这一点，放下生死就很简单了。这是我们充分利用这次生命助师正法、珍惜生命的根本。

一点浅见，希望能抛砖引玉，大家共同讨论。谢谢！

## 梦里梦外、家里家外都要做好

### 净莲

前几天做了一个梦，那场景还记忆犹新：我和先生在饭局上，因为他隐瞒了我一件很重要的事情，我感到非常气愤，竟然当众把饭桌掀翻，一个人走了，当时饭桌上的人都惊呆了。

醒后我唏嘘不已，为自己在梦中没有表现出修炼人的良好状态惭愧，修炼了二十多年，自己竟然还这样不理智，还不能在梦中展现出扎实、牢固的修炼基础，真是愧对师尊。

师父说：“你在梦境中也好，你在其它环境中也好，你都得用法去衡量对与错，才能不被干扰。”（《各地讲法九》〈二零零九年大纽约国际法会讲法〉）

当时的梦里就像现实一样清晰、真切，那些饭桌上的人



开心、喜悦，没有及时发表，每天都要找一下，这个执著心可真难去。

这些都是执著自我的表现，我还是把文章看成是自己写的了，没有在心底深深的镌刻：这些都是师父给的智慧，根本不属于自己。写文章是为了证实大法伟大，证实师父伟大，是为了救度众生的，不是为了显示尘埃一样微不足道的自己的。

非常感谢师父与同修让我看见自身的不足，以后我一定要做好，与同修共同精进。

合十

## 放下生死之我见

修炼人

师父在《转法轮》中讲道，“其实我们看到人死了之后，放到太平间里的那个人，它只不过是我们这个空间中的人体的细胞。内脏上、身体里边各个细胞组织，整个的一个人体，在这个空间中的细胞脱落下来了，而在另外空间比分子、原子、质子等成份更小的物质微粒的身体根本就没有死，它在另外的空间里，在微观下的空间中还存在着。”我体悟到，人体只是一个在人间修炼的载体，如果不考虑人间的修炼，那么，人体只是这一空间中，人能存在于这里的一个工具；他的存在，只会让我们处于迷中，容易干坏事，给人带来痛苦而已。

五戒和尚写了一首诗，放在桌子上，就从容的去转生了；他的同修无明和尚，担心五戒转生后会破坏佛法，也写了首诗，匆匆转生追他去了。可见，对于修炼人讲，如果不考虑修炼，那么，有没有这个身体，他们根本就不在乎。这是修炼人放下生死执着的根本。

对大法弟子来讲，还要做好三件事，利用这个身体去修

步走向成熟，在天地间谱写了一首首撼动寰宇的壮歌，在人间这个最险恶的熔炉里冶炼成真金。我们虽然身处十恶毒世，各行各业的大法弟子却出污泥而不染，在大法的导航下，实修中，不断提高心性，转变观念，归正自己，对人体、生命、宇宙，乃至万事万物产生了只有在宇宙大法修炼中的大法弟子才能具有的正见。

在过去的二十年间，大法弟子在正见网上发表了大量的好文章，许多堪称精品，在证实法、救度众生中起到了很好的作用。早在 2001 年，师父在《华盛顿 DC 国际法会讲法》中讲道：“大法弟子今天所做的一切非常重要，走正的路也可能是将来生命参照的，同时，在人类社会也给人类未来的生存方式奠定了基础。大家知道，我们正见网上表现的是未来人类的新观念，代表着新人类的未来思想与正见，大法弟子在正法期间表现出来的状态、慈悲、善良、纯正与大忍，影响着将来的社会。”

大法弟子所做的一切是在开创未来。值此向法正人间过渡的阶段，正见网邀请所有各行各业的大法弟子借此机缘用师父赐给我们的智慧把自己对人体、生命、宇宙，乃至万事万物的正见以各种形式书写出来。这是无人能取代的，唯有大法弟子才有的殊荣。在现阶段，可以起到向世人展示“真善忍”精神造就的大法弟子的风采，印证“法轮大法好”，以及救度众生的作用；留给后人的，就是正法时期大法弟子所作所为、所思所想的一个见证，是未来历史光辉的一页。

我们证实法的经历就是我们写出自己正见的基础和资格。大法是我们源源不断的智慧的源头活水。莫犹豫，莫自惭，拿起您的神笔，正念正行，锦绣华章定会如倒泻银河，滚滚而来！

征稿时间

考虑到绘画、音乐、影视、有些文章的创作需要大量的时间，正见二十年征稿的时间，直到 2021 年 12 月 31 日截止。

## 投稿方式

### 1、电子邮件信箱：

tougao@zhengjian.org, editor@zhengjian.org

### 2、网上投稿

点击正见网左上角，于栏目下一行的“网上投稿”，会有一个新的网页出现，在此网页上就可上传稿件和图片。这是安全的方式，电子邮件 email 可以不填。请注明：正见二十年投稿。

## 投稿说明

以下是对一些领域的投稿说明，供抛砖引玉之用，投稿不须局限于此。

**见证：**对法轮大法是真正的科学的理性认识。通过大法修炼，对关于人体、生命、宇宙等方面的认识，比如人体是个小宇宙、神通、另外空间、从层层宇宙下走的经历，轮回转世中与师父结缘，得法的不易，各种神奇的经历，祛病健身等等。从自己从事的领域和专业方面谈证实法的事例和认识。

**天音：**歌颂大法和师父，以及大法弟子讲真相的歌曲、歌词、乐曲（包括民族、西洋乐曲）的创作及演唱和演奏，儿童歌曲，MTV、闪画等的创作。

**神传文化：**“一朝天人一朝文化”，儒释道是中国正统文化的基石。从修炼人的角度谈对中国历史（包括朝代的更替、历史事件、杰出人物在历史中的影响和作用）、儒释道对文化（文字、语言、中医、建筑、服饰、习俗、民间传说、传统节日、天文、预言等）、古代音乐、中国古典舞、

轻松了，可是这样做好像是错的，如果有很明显的错字、错句就应该更正过来呀。

我为什么心会波动？语气都有点不平和？还是有执著心被触动了，不符合自己的观念与想法就不开心，这就是执著自我的表现，证实自我，自私自利。

师父在二零零六年《曼哈顿讲法》中说：“很多神在我耳边讲：你们大法弟子不能被说，一说就炸，说也不能说怎么行，不能被人说怎么修，这叫什么修炼人，等等等等。以前我知道各种干扰很多，面对迫害中要做的事还不成熟。为了叫你们做好证实法救度众生的事，我一直不讲这方面的法，我也没有对你们重点说这方面的情况。目前这方面的表现很突出了，这方面是得注意了。作为一个修炼的人来讲啊，大家知道，打不还手、骂不还口，真正受到损失的时候修炼人都付之一笑，这是你们应有的状态和必须做到的，因为你不是常人，你要走出常人的。你不能用常人的理来要求自己，你得用高标准来要求你，所以你们必须得做到这样。”

我虽然没有一说就炸那么明显，可是这小小的波动分明就是炸的一个表现，只是程度大小不同而已，就是魔性的表现，就是应该销毁掉的。

看到了隐藏在自身的执著，我静下心与作者同修交流，尽量减少文章中的错误之处，不是自己修的多么好，而是为了减少编辑同修的辛苦。当自己放下心时，同修也理解了，也允许一起来修改了。

明慧网与正见网发表的文章有很大不同，明慧网揭露迫害与修炼体会居多，正见网发表的文章包罗万象，种类繁多。有时候自己写些生活感悟，明慧网不可能给发表，我就投稿给正见网，有多篇被刊登出来或被选在某些刊物上。

现在想来自己还是很执著文章是否会被发表，发表了就

也，愿我们每个弟子都能完成历史的重托，不负师父与众生的殷殷期盼。

## 在投稿过程中去掉执著

大陆大法弟子

修炼了二十三年，我已经忘记了从哪一年开始投稿明慧网和正见网的，回顾一下写稿、投稿的过程，很多的执著心被发现，逐渐去掉，进程虽慢，却在逐渐提高。写下一点体会，盼望着我们都能够发现执著，尽快去掉它们，做的更好一些，不足之处，请同修慈悲指正。

我比较内向，感觉自己能力有限，不太愿意主动承担重要的任务。很多年前，协调同修让我帮助整理同修受迫害的文章，我都感觉承担不了，怕写不好，同修不断鼓励，我就硬着头皮整理、修改，文章最后还发表了，在此事中，我看见了自身存在着爱面子的虚荣心，应该去掉。

看见同修的文章有笔名或化名，自己也要有一个，最后在几个笔名里面，挑了一个很喜欢的署上名，发到明慧网，后来文章发表了，笔名却毫不留情的去掉了。

这如同当头棒喝，羞愧难当，我真想找个地缝钻进去，这分明就是去掉我执著名的心啊。

非常感谢明慧同修看到了我的执著，毫不客气的帮我去掉它。当我这个心放淡后，再署名时，明慧网也发表了。其实我们所有的智慧都是师父赋予的，所有的成就都是属于慈悲伟大的师父。

有时候同修送来法会等文章让我帮助发到网上，我要尽力找出错字或者语句不通顺的地方，尽量完美一些，减少明慧同修的工作量。有的文章作者愿意让修改，有的同修不允许修改，要我原封不动的发出去，让明慧同修给修改才行。

这时候我就很为难，原封不动发出去，我是最省事，最

传统武术、历法、术数、古代科技（包括桥梁、建筑）、典籍等方面的影响和作用，以及对西方美术等等方面的认识，追本溯源，以及通过功能看到的历史上发生的真实的故事，等等。

**文学艺术：**颂师颂法和大法弟子证实法的文学艺术创作，包括诗词曲赋、散文、小说、剧本、童话、寓言、影评、书法绘画、工艺摄影、影视作品、广播等。也可以从修炼人的角度谈对当前变异的文学艺术的认识。

**宇宙时空：**从修炼人的角度谈对天象变化的认识。如天象变化和人间的关系，可结合古代和当前的天文新发现去讲。古人是如何看待天象的变化的，对现代人的启示，等等。

**生命探索：**从修炼人的角度谈对生命的来源、本质和形式的认识，包括轮回转世、因果报应、万物皆有灵、史前文明的存在、反思无神论、进化论毁人等方面的内容，以及医学上的新发现与修炼的关系等。还有从修炼人的角度谈创世主造就的杰作-人体的精美。

**社会家庭：**从修炼人的角度谈社会的变迁、家庭关系（包括夫妻、父母、子女之间的关系）的处理和认识，等等。从修炼人的角度谈对人类道德的沦丧和出路的认识。

**学校教育：**从修炼人的角度谈对当前的学校和家庭对孩子的教育，以及对教育的出路的认识。还有用“真善忍”育人的实例，传统教材的编写，传统教育对人的道德观和做人的影响，等等。

**道德风尚：**从修炼人的角度谈人类道德的提升对人、社会、文化、风俗等的影响，等等。

**人与环境：**从法中谈对环境、天灾、人类和地球及宇宙关系的新认识。如天人合一，包括中国传统文化中人对自然的理解对环境和人与环境关系的选择。如人的饮食住行、民



居环境的选择、庙宇、殿堂等等古建筑中的意义；山川、河流、地貌在文化中的角色，对人的影响及对人类历史的影响；天灾与人祸在历史中的角色和因果关系，及在人类历史中的作用；现代科学、工业对自然的污染与破坏及对人类的影响，等等。

## 去掉自卑 助师正法写文章

拂晓

正法洪势急速推进，我们大法弟子应该抓紧修炼，做好三件事，跟上正法进程，不负众生期望。

俗话说：“八仙过海，各显神通”，作为正法时期大法弟子，我们也应该根据自己的条件做各种证实法、救世人的事情。甚至看似不可能的事情，很多同修却做到了。

大法网站和大法弟子办的媒体，都是证实法和讲真相的窗口，需要大法弟子共同协助办好。那么我们积极投稿就是最大的支持，威德也有你一份。当然你不是为了这个威德而做，而是为了众生而做。

作为中国大陆大法弟子，我们虽然难一些，但是我们不都是在助师正法的路上前进吗？三件事我们都要做好，而写文章投稿不也是其中一部份吗？

从我个人角度来说，我希望中国大陆大法弟子能写文章的，能踊跃参加投稿。

可能有些同修有自卑心理，也可能习惯于谦虚了。我觉得自卑心理是不对的，是负面思维；所谓谦虚也不能过，过了就不好了。当然也不能觉得自己了不起，应该把握好心态，站在大法法理上看问题，用正念想问题。

也可能有同修觉得“没什么可写的”。我认为不是这样的，素材是很多的。比如，你学法，你总会有体会或收获吧；你的修炼，你讲真相，你发正念也不会没有体会吧；你

续了解大法的真相。

去年瘟疫爆发后不久，我给自己在国内的音乐老师打了电话，讲述中共隐瞒疫情的事实。第一次，因为她总是讲家里的事，我不爱听，心里也不耐烦。因为对她不善，她说：“你在电话里说这些，没关系。可我在中国，还有安全问题呢。”

第二次，我意识到一定要有耐心，我用关切的语气对她说，“疫情没有结束，如果不是完全必要，您不要出外旅游了。”她马上接受了，这次沟通中，她很少说家里的事，反而忧心忡忡地说：“今年（2020年），27个省市遭受洪涝灾害呀。”顺着她的话题，我说：“三峡工程是个害人工程。一位水利工程专家说，只要给他30分钟时间，他就可以讲清楚这个工程带来的危害。他所论述的12种危害，已有11种应验。中共喜欢外行管内行，连30分钟都不给专家，从这里便可看出它的狂妄。”她开始关注严重的气候变异，分析出三峡工程改变了长江中下游的生态系统。她说：“重庆本是火炉，现在却变得温温的，这种气候异常可能就是三峡工程带来的。”

讲真相注重过程，如果追求数量或表面效应，那是在常人的境界中做事。我的音乐老师这次没有谈琐碎的事，而是谈自己应该关注的问题时，就是得救的前兆。我们快放下电话的时候，她答应了我，要一起走出瘟疫难关，做这场劫难的见证人。

## 4. 结语

人活在世上的本身就不容易。常人没有三天好日子过，修炼人也许没有一天轻松日子过。这种情况，不一定是因为这个人业力大，可能是因为他/她是一块修炼的料，且身负重任，佛法慈悲于他/她。其实，每个人都是天将降大任于斯人

合作帮助我逾越了常人社会中的某种困难。而那种困难也许是历史上独修的人难以逾越的。我总是想着，每周都要尽快把工作做好，让负责人放心。每天、每周、每年都像天体运行般地旋转不息，这就是美好。

作为学员，要少给协调人找麻烦。我嘴上没有说，心里想着：给我的文章最好都是超然物外的，我不太想翻译那些与社会形势紧密结合的文章。没想到我最初的工作，协调人给我的全部是关于美国大选的文章。

川普是神选之人，肩负回归传统与解体中共的使命。在美国这样的法治社会，居然大量出现选民舞弊、欺诈，这不就是被共产邪灵操纵后的表现吗？正法弟子要对一切正的因素负责。大法归正了我的思想，我迅速清除了不参与政治的这种误区，头脑中对大选的麻木与漠不关心也消失了。那段时间，全身心地翻译关于大选的文章。

除了在媒体做笔译，我重视面对面地讲真相。2020年武汉肺炎爆发后，我认识了一位医生。她看起来像是五六十年代的知识分子。记得师父讲过，那个年代的人道德比较高。我想，她一定认可医德是根本。讲真相要顺着别人的兴趣讲，我对她说：“医者，父母心。听我父母亲说，过去的大夫开药时可小心谨慎了，毕竟凡药三分毒。而现在，有的中国医生把来看病的患者先弄到西药房，再丢到中药房，把钱赚够了。”她点点头。我说，“大长今是朝鲜历史上最有名的医生。为什么她在疫区怀抱着染了瘟疫的孩子，自己却没事呢？”没想到，她听到这里时，脸色都变了。她说，“这是有可能的呀。”从她脸上的惊讶，我感觉此人重视医德，否则，我们谈不到一起。她仿佛也认可：因为大长今医德高尚，所以瘟疫不敢入侵她。对深受无神论毒害的人来说，就难以达到这样的认识。我抓紧时间给她讲了肺炎疫情最初的爆发，以及什么是灵丹妙药。临别时，她答应了我回去会继续

讲真相救人的事，一定有经历吧；你听到或看到的常人的有些事情有意义的，也可以报道或评论呀。还有很多方面，在正见网二十年征稿中都写得很详细、很全面的，可以给我们一个启发。

还有，写文章过程中你会思考，你会查询搜集些资料，你会参考些同修的文章，你更会进一步的学法、领会法，大法的内涵和威力会给你智慧，师父看你精进会帮你，等等，你很可能会在写文章过程中提高，或者在某一个问题上提高。这是多好的事情啊。

不要想什么发表不发表的事，只要做了，就好，不求其他。大法师父告诫我们：“炼功人讲：有心炼功，无心得功”（《转法轮》）。一次两次不发表，三次五次不发表，你还写不写？十次未发表，你还写不写？你炼功没有感觉，你还炼不炼？

《正见二十年征稿》截止时间是2021年12月31日，距离截止日期只有两个半月了，时间很紧。

同修们，让我们整体配合，出一份微薄之力，抓紧写文章投稿，当然也可以投稿明慧等其他大法网站和大法弟子办的媒体。

同修们，让我们互相激励，互相促进，投递稿件，写出修炼人的正见和体会，助师正法，救世人，救众生，完成使命！

敬录师父《洪吟》（二）中的一首诗与大家共勉：

读学员文章  
利笔著华章  
词劲句蕴强  
科学满身洞  
恶党衣扒光

一点感想，有不合大法的地方请指正。

## 我遇到的关于炼功动作的一些问题

哈尔滨大法弟子

前一段时间，看到明慧网上关于炼功动作的两篇交流文章：《让我们都认认真真用心炼功》和《关于炼功速度问题的思考》，觉的很好，所以也想交流一下自己看到的与炼功动作有关的一些问题，写出来和各位同修交流。

### 一、炼功速度快

炼功速度偏快、导致集体炼功时达不到整齐划一的状态是普遍问题。“达不到整齐划一的状态”，我悟到这是我们修炼“状态”的问题，不单单是一个“动作快慢”的问题，这个只要大家用心，是完全可以改善的。其实还是大家对大法中的一切都很严肃重视的不够。在《让我们都认认真真用心炼功》这篇文章中，同修也提到了如何能达到更整齐划一的经验体会，大家可以借鉴，我觉得很好。

### 二、炼功动作不标准

我这里提到的炼功动作不标准，是指那些有明显偏差的。比如我看到有的同修炼功的时候上下嘴唇是分开的，而师尊在《法轮大法大圆满法》中，每一套功法的“预备势”部分，都提到要“牙齿微微离缝，嘴唇闭上”；[1]还有的同修在炼第一套功法<佛展千手法>时，在做每一个“抻”的动作时，脚跟都会抬离地面。我曾经遇到一位同修炼功，每次“抻”完放松，都会踩的脚下的地板咚咚响，很显然是炼“抻”时脚跟抬起来导致的。而师尊要求我们做“抻”的动作时，是“头向上顶，双脚下踩”，[1]，脚后跟是不应该抬离地面的；还有的同修在炼第四套功法<法轮周天法>时，随着双手随机下走，髋膝关节弯曲的幅度太大，几乎是呈现一个“蹲”着的样子，而无论是师尊的教功录像带，还是《法轮大法大圆满法》中师尊的炼功动作图解照片，在双手接近

不得对方呀。这样，矛盾就消失了。如果一个人的心里装的都是矛盾，怎么会有开阔的宇宙视野呢？修炼的人没有敌人，放下自己受到的伤害，消除同修间的间隔，让众生相拥而来了解真相，这是主要。我曾经在一件事上有一定的付出，但是被否定了，这里是有我的问题。可是，对方没有直接与我沟通，而是旁敲侧击，我一时受不了。我拖着沉重的脚步去上班，那天的8个小时不知是怎么过的。多少次过关提高的机会我都把握了，我担心这次会不会糊弄过去呢？所幸，第二天，我仍然愿意从自己这边找到答案，振作起来。

修一思一念、一言一行，要坚持到最后一分一秒，很不容易。凡事如果一动念，都是为他的，而不是执著自己的境界，那心里该有多轻松！那才是修炼大法。正法修炼毕竟到最后的最后了，愿我们每个大法弟子都能走出一条平稳的通天大道。

### 3. 讲清真相

如果我今天有两件事没有做，但还是努力地讲了真相，我仍然依稀地感到提高。如果没有讲真相，其他两件事再怎么用力，都几乎没有提高。不能说可以忽略哪一件事，但讲真相就这么重要。

过去历史上，修炼人与世隔绝、很苦很漫长，结果多是终老林泉、无果而终。也许有两个原因：他们没有大法指导，而且在修炼的一生中，多是独立证悟。一只孤雁，难以高飞，又容易被邪魔干扰。而正法时期，有集体学法，也有项目组、学员之间常规性的切磋，大大地减轻了修炼的难度，有利于保持传播真相的热忱。

媒体能大面积地传播真相，从去年开始，我参与了项目组，发现那也是一个广阔的世界。与我在路上碰到有缘人，面对面讲真相不同。同时，因为我独自生活，项目中的团队



了。太看重个人修炼，人为地把大法与自己割裂开来，大法的威力无法在我身上体现。我明白了：过关过得好，是应该做到的，千万不能自我欣赏。随后，我能以法为大的时候，就脱离了危险。

师父说：“告诉你一个真理：整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”（《转法轮》）我体悟到，任何人都不应因浮于做事，而荒疏了修炼。否则，就是本末倒置。只要执著还在，那么，无论大事、小事，都会表现出来，难怪修炼中没有小事。当执著去掉之后，自然就不表现出来了，甚至还解决了根本问题。

我想，要甩掉执著，有两个方面。第一，恒心学法。头脑里装满了大法，人的观念就只好出去。二，珍惜真实环境中的魔炼。师父说：“人得在实践中真正的去魔炼自己才能够提高上来。”（《转法轮》）每次碰到不顺心的事时，看看实修中的第一念能不能想起师父的存在，大法的存在，是不是都是觉得别人做的不好，还是感谢人家给了自己一个悟的机会呢？这是人神之分。当自己被触及、被伤害的时候，如果拒绝内修、不想严格要求自己的话，那么，口说自己是修炼人，其实至少在那个问题上就是个常人。一个真正修炼的人，在关键时刻能做到多少，能不能稳住自己的思想，至关重要。不能总是忍不住在矛盾中指责别人，随后去道歉。一个巨难雄关闯过去之后，便可体会到“两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山”的境界。

在生活与工作中碰到的事，只要能让我心动的，我就抓住不放，甚至不会让细微的念头自生自灭。做人要真实，如果并没有做到不动心，那就应该面对自己，要心甘情愿地在自己这颗心上下功夫。如果确实矛盾中心如止水，那是不用想。一个细微的人的念头，在另外空间也许就是一团业力。结果每次追本溯源，都是因为自己的私欲被触及了，怪

地面向脚后跟外侧划的时候，髌膝关节的弯曲角度应该不会大到“蹲”的程度。

### 三、炼功动作“异常”

再有一类，就是炼功动作出现“异常”，我觉的这一类不是单纯的动作准确不准确的问题，而是可能有外来干扰或其它原因。我遇到过一位女同修，她在炼第三套功法的“单手冲灌”时，完全和男同修的动作一致。因为她炼功总是有意无意的站在后面，所以我是在一次户外炼功过程中，偶然睁开双眼，发现站在我身后炼功的她在地上影子，其单手冲灌和男同修方向一致。后来我发现，她在做“单手冲灌”的第一个冲灌时出手方向是对的，但她做的非常快，相当于在师尊的一个口令内她做了两次冲灌，所以当我们做到第二次单手冲灌，她就变成和男同修是一个方向了。这个问题我和她交流过，她也承认，但我看她似乎不太愿意改，每次她发现我在有意观察她的时候，她的动作就是对的，但我发现过她在别处炼功，则依旧是原来的状态。

还有一位男同修是新学员，在炼第四套功法时，双手攥空拳从腋窝掏过来在胸前交叉后，交叉的双手重重的拍在肩上，问他为什么，他说是“能量场强”，“有吸力”，经同修和他交流，并对照师尊讲法，他改正了动作的不准确。后来我们知道他的母亲家里供过附体，那段时间，在他接触大法的初期，附体对他的干扰很大。

我还遇到过一位早期得法的男同修，在将大法带到当地发挥了较大作用，在当地有一定影响力。他在炼第五套功法〈神通加持法〉时，其双盘腿是女性盘法。师尊在《法轮大法大圆满法》中，讲到单盘时，是“男的右脚在下，左脚在上；女的左脚在下，右脚在上。”[2]双盘则是“这个双盘呢，就是把下面这条腿搬到上面来。从外面搬，不能从里面掏，

这就是双盘。” [2]有当地的同修和这位男同修交流，指出他这样做是不对的，他说“他特殊，是师父在梦中点化他可以这样做”。而对于炼功动作不能改动的法，师父曾经说的非常明确：“我们的法是金刚不动的。谁以任何借口、任何原因、任何情况，都不能改动一点我们用以圆满的动作，否则不管动机好坏，都是乱法。” [3]

师尊在《法轮大法大圆满法》的扉页中说，“动作是修炼圆满的辅助手段”，其实是非常重要的。我们炼功动作标准与否，也体现着我们对师父、对大法是否足够的尊重。我想我们每一个真修弟子，都想把动作做标准，做准确，只要我们用心，就一定会做的更好。再有，如果我们的动作不标准，去教新学员时，就容易在他（她）们刚一入门的时候就把他（她）们带偏了，所以，从这一点上看，我们每一位同修，也有责任把动作做的标准。

不当之处，请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《法轮大法大圆满法》〈二、动作图解〉

[2] 李洪志师父著作：《法轮大法大圆满法》〈三、动作机理〉

[3] 李洪志师父著作：《法轮大法精進要旨》〈金刚〉

## 学法的一点感悟

大陆大法弟子

看到同修们谈的学法体会，特别好，个人的一些感悟也写出来供大家讨论，愿共同切磋。

以前学法时也很静心，读法很专心，师父给予的领悟经常有，当时感觉挺好的。在前些年通过学师父的各地讲法及99年以前的讲法，使自己更明悟了如何学法，并且在使自己

学法时，在不知不觉中，我似乎明白了一点点大法的内涵与大法弟子的内涵。那天突然冒出一念：如果这样的学法不停下来，忘记了春夏秋冬，该有多美好！这一念不是突发奇想，而是师父对我的拯救，让我生出了正念。从此，我也可以拳不离手、曲不离口。因为体会到了集体学法的殊胜，想想曾经执著过的人的东西，现在就算倒贴给我，我都不想要。

人类社会是迷的空间，但也有不迷的地方。我几年前在台湾中部地区工作的时候，发现有的道路的名称本身就在启发人。我走过了精诚一街、精诚二街……精诚七街、精诚八街。那么，修炼人学法时的精诚，会不会是日后成功的前提呢？

## 2. 在现实中魔炼心性

2020年，瘟疫横行，对很多人来说，是凶险的一年。对于我，好像刚刚开始修炼大法。

近六年来，我几乎没推脱过一个应该过的关。“忍是提高心性的关键。”（《精進要旨》《何为忍》）遇到困惑的时候，我都能忍耐，珍惜提高的机会。一旦被触及，我都会想，“为什么碰到这样的事？是什么心促成的，我能改变多少？”这种正确的思维一直是让我感到放心的。没想到，这两年我碰到了前所未有的艰难。我一向都是快乐学法，矛盾中很少向外看别人，那这种艰难不对劲呀。彷徨中，同修给我发了一条短信。他说，“你行，你一定行。因为你有无所不能的师父。”

我猛然想起来：每次闯关后，我都会回味一下过程中的正念正行，变相地接受了长期在魔难中修炼的机制，等于上了旧势力的圈套。这种回味与肯定好像把自己摆到重要位置上，片面地强调自己的意志，却把师父与大法摆到次要位置

## 过去一年学法修心的修炼体悟

大法弟子

尊敬的师父好！

同修好！

我想把一年来做三件事的体会向师父汇报，与同修切磋。

### 1. 学法修心

学法，是生命最原始的渴望。就像渴了要喝水，饿了要吃饭一样。如果法学的好，那么，哪怕在人烟稀少的地方，即使没人与自己交流思想，都不会孤单。否则，可能是因为法学得不好。

一个常人，如果没有名、利、情的环绕，就高兴不起来。一个真正看重学法的人，大法就会帮助他/她冲破这种束缚。法中得到的快乐足以把人性中低能的东西深深地抑制住，让修炼者的心不被常人社会诱惑。

读大法著作，为什么觉得好多地方都说到我心里的心理了呢？所以，我不仅说大法好，还想在某种程度上做到。

魔难中的人，心里都不好过，思想容易出现偏差。为什么有的人在困境中，思想依然一步不离大法呢？我想，这就是法学得扎实，碰到困难了不害怕。由于爱学法，这促使我一到关键时刻，就愿意魔炼自己修炼的意志，而不是要求别人符合自己的观念。

我一学法，就似乎在不断地重温一个道理：人来到世上，一定不是来过日子的。这是我在学法时的直接受益。也许是因为这点认识，我做什么什么带劲，大法指导着我抵抗人世间的岁月侵蚀。学不好法，就不可能有振奋的意图。按部就班地做事，缺乏节奏感，欢快不起来。

集体学法是师父留下的修炼形式。有一天晚上参加集体

完全信师信法的状态下再学法，发现有极其巨大的提升，那是和以前学法完全不同的体验，法理在学每一页的时候都有展现，感觉提高比坐火箭还快。下面分享一下个人的学法体会。愿大家共同切磋精进。

在学师尊 99 年以前的讲法中明白到学法需要了解到每一句法的表面意思，这是以前个人学法时缺乏的，于是就开始按师尊的要求做，发现自己以前错过了太多太多的领悟法理的机会。然后问自己以前为什么没去按师尊的要求去学法呢？经过几天的时间不停的找自己，发现信师信法不够，没有做到“以法为大”，发现问题就解决问题，必须做到，当下了很大很大的功夫去真正做到时，再学法简直就是全新的天地了。那是以前从没有接触过的对法的全新领悟。感受到完全溶于法中的感觉。提高特别快。因为明悟了更多的法理，也更能慈悲的去救众生，更能做好三件事，不被旧势力钻空子。真好。下面举例说明个人学法的状态，有不当之处请一定指正。

师尊在《转法轮》中讲到：“物极必反！我们发现人类社会在史前时期每次不同周期毁灭时，都是人类处于道德极其败坏的情况下发生的。现在我们人类生存的空间和许多其它空间，都处在一个极其危险的境地上，在这个层次当中的其它空间也一样，它也要赶紧逃离，它也想往高层次上上，提高层次它就以为可以逃离。可是谈何容易？要想修炼，就必须得有人体，所以就出现了练功人被附体，是其中一个原因。”这一段中第一句使自己明悟了坚持坚定就会扭转乾坤。第二句使我理解到当每一层次发生偏差时宇宙的处理方式。第三句理解到光想提高层次来解决自己发生的问题还不一定能解决问题，要摆正自己，按师尊的要求做，信师信法，而不是按自己的理解当做最对的来解决问题。第四句领悟到只有人才能修炼。每一句都领悟到很多的内涵，有



很多写不出来，这只是个人领悟的一点点，法的内涵太大了，每一句都是。

以上是个人的一点学法感悟，请同修指正，望切磋。

## 也谈利用法律反迫害

一有感于明慧文章《站在正义一边 把不可能变为可能》

亦晴

每天浏览明慧网“大陆综合”时，心情是压抑的、沉重的，大量大法弟子被中共恶党迫害的事件从未停止：骚扰、绑架、洗脑、枉判、致死……且近二年有越来越重的趋势。同修被迫害的情形触目惊心。同修们在向内找的同时，也在不断的破除邪恶的迫害阴谋。随着正法形势的快速推进，运用法律反迫害的形势愈加成熟。

如近期丹东市振安区检察院以“现有证据不足退卷”，驳回公安对法轮功学员潘晶“有社会危险性”的指控，潘晶获释回家。

从中我们看出，被抓大法弟子的获释，一方面因为公检法人员在明白真相后做出了正确的选择；另一方面也因为公检法人员更清楚大法弟子并没有违法犯罪。况且，新出台的公务员法也明确指出，公务员办案是要终身负责的，谁都不想给自己的将来埋下祸患。

本来中共以“利用×教组织破坏法律实施”罪迫害大法弟子就是强加的，根本就不存在的，但在江蟾黑帮欲根除法轮功的邪恶迫害之下，出现“法轮功的问题可以不走法律程序。”“对待法轮功不是根据国家法律，听政法委的。”这些荒唐言论，在非法庭审法轮功学员时，是检察官、法官经常出现的“口头禅”。

中国不是号称“法制国家”吗？那么打压法轮功的法律

依据是什么呢？公安部认定的十四种×教中有法轮功吗？“天安门自焚”真相如今已是世人皆知，被国际教育发展组织确认是中共栽赃陷害法轮功的伪案。

无论是在刑法三百条，公安部《关于认定和取缔邪教组织若干问题的通知》中，均找不到任何与法轮功有关联的字词，这就是说对法轮功学员治罪于法无据。因为“法无明文不定罪”。

我们向公检法人员讲真相，已经有了很好的铺垫。二十万人诉江，让公检法系统了解了法轮功真相。公检法办案“终身追责”，执行上级违法命令，责任要终身追究，这是对执法人员敲响警钟。“倒查二十年”集中指向政法系统，至二零二一年六月，总计有七万余名警察被审查。

在公安、法院内部，人们都明白一个事实，倒查二十年中的落马官员，绝大多数都是江泽民时期上位的，且直接或间接都参与了对法轮功的迫害。曾经担任中央 610 办公室头目的周永康、李东生、周本顺、张越、孙力军、彭波及傅政华纷纷落马。这些人被抓表面是因为腐败，善良的中国人都相信那是善恶有报的果。

国际社会对二十余年的残酷迫害已形成认识，迫害难以为继。善恶在一念间，都在自己的选择。

从二零一六年开始，陆续出现退卷、法庭不予判决的现象。据不完全统计，目前，退卷总计已超过 420 余起，撤案达数十起。

所有这些都可以看出，运用法律反迫害的形势愈加成熟。作为大法弟子，应该对反迫害的相关法律做一些必要的了解，以便在反迫害中做的更主动，更有力，不当之处请指正。