

前几天老板要我去一家公司取一张发票，然后送到我们的一个客户那里。我提醒老板尽量的早上早去，因为需要时间送到客户手里。老板联系了开发票的那位会计，对方告诉我们老板，说只有十点左右会有时间，早了、晚了都不行。

我于是打电话给那位会计，希望确认一下准确的时间。对方显得很不耐烦，说话态度很不好。而且告诉我发票要我们老板确认后才能打印，以前我们这边作废过发票。因为是我们公司求人的事情，我也不好说什么，只能照做。

按照约定的时间到达对方的公司后，与我联系的那位开票的会计向我道歉，说刚才自己开的票没有问题，却盖错章了，需要作废重开一张。这次责任完全在那位会计。

回来后，我在想，原来法理是约束所有人的，大法弟子只是明白了法理，在法上做事而已。那位会计不停的埋怨我们这边开错票的事情，最后真的自己开错票了，只不过是她自己的错。

师父在《美国西部法会讲法》中说：“如果第三者看见了他们俩个人之间有矛盾，我说那个第三者都不是偶然让你看见的，连你都要想一想：为什么叫我看见了他的矛盾？是不是我自己还有不足的地方啊？这才行。”那么这件事显现在我的面前，就该向内找，自己平时的那些愤愤不平的心才是麻烦出现的原因所在。

其实我平时就有愤愤不平的心，经常看什么也不顺眼。在世人眼里或许叫正义感，而对修炼人来讲就是严重的人心了。特别是今天的正法时期，大法弟子对任何生命的怨恨心都会给自己带来麻烦，其实包括对旧势力和中共的怨恨之心都不应该有。不好的东西发正念清理掉就行了，能救度的就要救度，最重要的是任何时候都不要有怨恨心。

其实老人们常说的“心想事成”也是一个道理，心中有怨恨，就会给自己带来麻烦的。

正见周刊



2023 年 11 月 18 日，美国密歇根州克拉玛祖市举行第 61 届“克拉玛祖节日游行”（Kalamazoo Holiday Parade）。美国密歇根法轮大法佛学会受邀首次参加了此游行，获得政要和民众的赞赏。

第 1110 期

2023 年 11 月 28 日

目 录

正见新闻

芝加哥感恩节大游行 法轮功花车是永恒的风景	/3
纽约上州感恩节游行 法轮功受民众欢迎	/3
奥克兰圣诞大游行 法轮功团体受欢迎	/4

修炼故事

大法福泽我们全家人	/4
-----------	----

修炼体悟

话说“都什么时候了”	/8
浅悟“师父的保护”	/9
在魔难中坚定正念 走出逆境	/11
念九字真言 阻生齿“长正”了	/19
在困境中的思考	/21
我比别人落后了 20 年	/36
看缘	/40
两个买桔人对我的启示	/44
懒惰就是罪	/47
从常人遇到麻烦看正念的重要	/47

懒惰就是罪

海外大法弟子

我们都知道九大行星围绕着太阳转，非常有序的在各自的轨道运行。假如说地球懒惰了，自转的速度慢了下来，公转的速度也慢了下来，过去的一年，需要一年半才能转完，过去的一天需要一天半才能转完，那会发生什么？四季、昼夜，与人类有关的所有的时序统统改变，那对于人类来说意味着什么？灾难。

我们每一个大法弟子，也是大法的一个粒子。我们修炼的路都是师父安排的，非常周密、非常有序，如果我们懒惰了，师父给我们安排的修炼的路，比如每天应该修去的心、应该消的业、应该救度的众生等，等于都没有完成。你说我明天再补上，可是今天永远也没有了，你今天该做的事情等于没有做。该救的人没有救，该消的业没有消，该提高的没有提高。等于是打乱了师父的安排，换句话说，师父给你安排的事情没有完成，这就是没听师父的话，说严重一点，这是不是在欺骗师父？因为懒惰、因为求安逸打乱了师父的安排，不就是罪业吗？

基督教中的七宗罪中，有一条就是懒惰。过去不是特别理解，就是懒点，就成罪了，好像没有那么严重吧。现在悟到了，懒惰就是罪：一是不听师父的话，打乱了师父的安排；二是没有对师父的敬畏。

以上是自己所在层次的认识，不当之处请慈悲指正。

从常人遇到麻烦看正念的重要

小文

大法弟子遇到的很多事情，其实常人也是会有的。中国人常讲“说曹操，曹操到”，这其实也是符合世间的理的。当然我们也要从中向内找，找出自己的问题。

说：我们还是老乡哦！我一边与他搭话，一边朝他身边靠近，给他讲了三退保平安及天安门事件的真相。这位大哥高兴的答应了，见这个生命得救了，我从心里为他感到高兴。感谢师尊为众生安排了得救的机缘，同时也感谢师尊为成就弟子操尽了心！

回去后，我就在想：为什么这两个买橘的人的言行和心态差距那么大？为什么都被我看见了？我们大家都知道，作为修炼人碰到的都不是无缘无故的，我得仔细琢磨琢磨。

从表面上看，那位大姨有占便宜、怕吃亏、斤斤计较的心、贪心。想想自己平时在买东西时，不也是怕卖家给自己少秤了，有时还要凑到秤盘旁边去看着，深怕缺斤短两的。这个不也是怕吃亏的心和利益心，没放下吗？有时在菜市场看见别人剔下的老邦叶子就想捡回去（流离失所）食用，这个不就是想不花钱吗？记得近日去买苦瓜，商贩见我在他那里买的多，走时就把一根有点烂的苦瓜送给了我，自己也一声不响的收受了，这不是占他人便宜的心和贪心吗？从大姨的行为上，我找到了自己的不足。再想想这位买橘的大哥，人家还是一个不修炼的常人，都能做到心态平和、不挑三拣四的随便买，他却一点也没有怕吃亏的心。

两个买橘人一正一反的表现，都给我上了一堂生动的思想和道德层面的示范课。想到这里，我为自己平时的行为感到汗颜，真是愧对大法弟子的名号。从今以后，我知道了怎样去实修自己，真正在心性上提高升华，再也不要象以往那样浮于表面了，那是自欺欺人的。感谢师尊对弟子的苦心和巧妙安排。

以上只是自己近期修炼中对此的肤浅认识，如有不符合法的地方，敬请同修海涵。

正见新闻

芝加哥感恩节大游行 法轮功花车是永恒的风景



“听说（芝加哥感恩节游行）是美国第二著名的节日游行，我们特意来观看，”法国游客 Edith Helyjely 坐在芝加哥州府大街（State Street）旁兴奋地说。她期待着欣赏 2023 年 11 月

23 日清晨在此地进行的一年一度感恩节大游行。

周四早晨，数千民众在芝加哥现场观看被“Time Out”称誉的“美国第二大感恩节游行”，此游行还通过电视、网络上现场直播，吸引数万远程观众。

法轮功队伍自 2003 年首次参加芝加哥感恩节游行以来，迄今第二十年。当年的观众小朋友们不少已经成人。芝加哥人 Danae 刚刚大学毕业，她自小就观看感恩节游行。在她的记忆中，芝加哥花车一直出现在游行里，“它（花车）非常绚丽，色彩很丰富。”

纽约上州感恩节游行 法轮功受民众欢迎



美国感恩节后的第二天（11 月 24 日），纽约上州橙县中城（Middletown）市举办年度感恩节游行和圣诞树点灯仪式。每年受邀参加游行活动的法轮功团体受到民众欢迎。

今年的游行队伍有近五十个团体组成，其中亚裔团体包括：法轮功、干净世界（Gan Jing World）、橙县亚美社区联盟（Asian American Community Alliance in Orange

County)。

这是一个美好夜晚。尽管寒风凛冽，但很多民众仍兴致勃勃地观看游行队伍与圣诞老人。感恩节游行和圣诞点灯，是中城延续多年的一个传统。

奥克兰圣诞大游行 法轮功团体受欢迎



2023 年 11 月 26 日下午 1 时，奥克兰“FARMERS”圣诞大游行在市中心繁华的皇后大街举行，这是新西兰规模最大的圣诞庆祝活动之一。此次活动吸引了数以万计的民众到场观看。法轮功团体首次受邀参加，精彩表演受到好评。

法轮大法团体的天国乐团、花车和舞龙队尤为引人注目。他们喜庆祥和，充满正能量的表演，获得现场观众的阵阵掌声，很多民众纷纷录像、拍照，有的热情观众还伴随着天国乐团的优美音乐翩翩起舞，现场气氛热烈。观众中有很多华人观众目不转睛地看着游行队伍，有的不由自主的念出花车上的“法轮大法好”几个字。不少小朋友远远的看到舞龙队，欢呼“龙队来了！”

修炼故事

大法福泽我们全家人

大陆大法弟子 净心

我修炼前是一个体弱多病胆小怕事的弱女子，今天能成为无病一身轻的正法时期的大法弟子，是师父给了我第二次生命；在这二十多年的修炼中，是师父为我承受了无量的罪业，使我生命得到了延续；是师父启悟我迷失的本性，使我

个头儿小，颜色看起来也不是鲜货。虽说我喜欢吃橘子，但一定要吃口味纯甜的那种。我猜测这种果子不是我喜欢的品种，就没有打算想买。

不多时，陆陆续续的有好几个人都在买。我问大娘：可以尝一尝橘子的味道吗？她一边说可以尝，一边帮我随便拿了一个橘子拨开。我掰了两瓣放进嘴里一咬，一股甜水溢满了我的口腔。这才知道我之前的凭空猜测是不切合实际的，只有亲口尝了才知道。于是，我在橘子堆左挑右选，买了几斤放入挎包里。

买完橘子后，我就给大娘讲了真相，并为她做了三退。正在此时，过来一位穿着干净利落的大姨，两眼望着我，问：这个橘子好不好吃？我向她推荐此果子虽然看着不招人喜欢，可是没有怪味，挺甜的。她一听，就尝了两瓣橘子(我刚才尝的那个橘子)也挑选了几斤。一过秤有五斤多，卖橘大娘就挑一个出去，并选了一个小的补进去。但是那位大姨又选了一个大的放进塑料袋，两人你一句我一言地说开了，我一听两人都怕吃亏。那位大姨提着买好的橘子经过车子时，看见车里放着她和我尝剩下的那大半个橘子，顺手就想拿走。卖橘大娘看见她要拿吃剩下的橘子时，就出言制止，那位买橘大姨缩回手，脸上讪笑着离开了，卖橘大娘就在她离去后发泄了对大姨的不满。

大姨刚走了几分钟，又来了一位六十多岁的男士，带着两个孙子也来到车子边，尝了一下，觉得橘子味道不错。他一边笑着，一边对卖橘大娘朗声说到：给我装十元钱的！说着两手牵着口袋，大娘就挨着给他大把大把往里捧。我一看，这个男子说话做事太爽快了，就想趁机给他讲真相。

我笑着对他说：大哥，你真是个耿直爽快的人，我还没见过买东西有你这样不挑不选的。你在哪个部门工作？他说：我在某某县，是搞建筑的，是某某县一建公司的。我

间了，自己不清楚误在哪里，无奈又无助。对于她的状态我也感到无能为力，而且我自己的状态也不理想，所以就不想多管。

但是有一天，我恍惚间看到她蜷着身子躺在一个地方，身体黑乎乎的，真的很可怜！作为修炼人，谁也不希望自己处在那种状态啊。遇到就是缘份，就有我应该做的，所以我决定放下嫌弃别人、只想从别人那里得到好处的自私心理，坚持和她一起学法，相信对她一定会有帮助，其实我自己也会从中得到提高的。

今天我们在正法中的修炼在高层看也就是一瞬间，然而在历史上却是亿万年的苦心铺垫，这个机缘来之不易，逝去不会再有，让我们抓紧时间，精進实修，多学法，多讲真相，少留遗憾。

最后引用师父的诗与同修共勉：“天地法成全 来世为结缘 轮回在等法 苦中把业减 末世神会来 救度解前缘 生生为此愿 千年苦熬煎 机缘不可衍 得失在瞬间”（《洪吟三》）。

两个买桔人对我的启示

林达

二零二三年十一月四日下午，我有事找同修，当时快到五点了，同修用电瓶车将我驮到一个地方，叫我在哪里等她回去取我要的东西，说来回得花二十多分钟呢。同修走后，我闲着没事，转身看见离我几步远的地方，有一位六十多岁的农村老大娘在一辆货车前卖蜜橘，她的儿子正坐在驾驶里玩手机。

车上的喇叭在不停的吆喝：一元一斤，五斤以上八角，甜的很！喇叭声吸引着过往的路人。我凑近一看，橘子不仅

懂得生命的意义；是师父的加持和保护使我闯过一关关一难，平稳的走到了今天。对师尊的无限感恩无以言表，只有听师父的话，做好三件事以报师恩。

疫情封控期间坚持救人

疫情爆发的时候，小区一直是封控管理，这样给我们讲真相、发真相资料救人带来不便。但我知道时间的紧迫，还有那么多人没有明白真相没有得到救度，我想虽然我力量微薄，但我能救一个是一个，现在人们都被封控在家中，都期望能得到救命的避疫良方。我便抓紧时间做真相资料，明慧报刊、期刊，每天上“明慧网”，有新的就及时下载、打印，白天能出去我就白天出去发，封控严时就早晚出去发，我出去前都求师父加持把真相资料送到有缘人手中，出门在路上我就背法和发正念。

现在一般小区都有摄像头，我就用意念跟摄像头沟通：你们是照坏人的，我们大法弟子是救人的，是神的使者，你们不要对大法弟子起任何作用，请你记住“法轮大法好，真善忍好”，同化大法有个美好未来，并且把我的话转告你们的同类。我每进一个单元门时都发一念：众生啊，是创世主派我来给你们送真相救你们的，请你们要珍惜这万古机缘，能明真相得到创世主的救度。下楼时往各户门上放资料时，我都在心里说：把真相送给你们，希望你们能明真相得到救度，并且一传十、十传百、一直传到法正人间，让更多人能明真相得到救度。有一次我刚把真相资料插到一户门的福字上，门就开了，出来一人说：“干啥的？”我说：送福的。那人又重复了一句：“送福的。”我就下楼了，她关门回去了。我想她是出来取真相资料的，众生明白的一面都在期盼着真相资料等待救度呢。

我们这片的小区一般的没有门卫，都是临时设置人员在

车上看守，禁止出入，一般都是到深夜他们就走了，到早晨四、五点再来。我就在他们来之前出去发资料。

有一天从小区发完资料着急往出走，心想：快出去吧，一会门口就来人了。当时也没悟到这是不正的念头，还没走出楼门口，车里人就高喊：回去！不许出门，再往前走就报110了。我说：我有急事。他说：有急事也得等八点以后报告上级批准才能出去，回去等着吧！声音特别强硬。我退回小区观察四周，楼前都是高高的围墙，在中间有一大门紧闭，里面有一高大的平房，我根本跳不过去。我心里求师父帮我出去，我不能呆在这儿。

等了一会儿大门开了，出来一个人倒垃圾，等他倒完垃圾回来时，我上前和他打招呼：“你好！请问这院还有哪里能出去？我有急事想出去。”他上下打量我一翻，说：“跟我来吧。”我跟他进入大门，往左边走有一个小门，他打开小门，指着一排平房说：你从这上去走到那边就出去了。我谢过他，上了房顶走到那边下去，那是另一小区了，走到楼门口看见那也停了一辆车，有俩人看守。我想谁也看不见我，我就顺利从小区出来了。象这样的事情还有几次。有时发完资料出单元时，门就怎么也打不开了，我就求师父帮我把门打开，这时往里一拉，门就开了。我深知师父时刻在我身边呵护着我。

一天，我做了一个清晰的梦，梦到我站在高处往下看，发现从前面、右面各有好多人在向我这高处急速走来，有的人背着包袱、有人抱着孩子、有一人搀扶老人走在后面。这景象过后，有一人高兴地向我走来，手里举着真相资料。我就醒了，我想这是师父在鼓励我，让我多发真相资料多救人。

二、大法福泽我们全家人

人的沟通，我联系上他，给他送大法资料和师父经文。后来又帮他联系到他附近的同修。

他对修炼非常上心，讲真相也很积极，有时回家乡也带真相资料，在他身上有一些神通展现，出现了很多神迹。但是后来，由于法理不清，在人心的作用下，他没有走正，做了严重违背大法的事情。他身体出现不正确状态后，在家乡由家人伺候，但是他一直不去医院，因为他能看见另外空间的一些情况，他知道那不是常人的病，医院治不好。

那期间我曾经专程回去探望他，把我能想到的与他交流，希望能帮到他。在与同修的交流中，我得知他有一个严重的问题，就是听不进同修的话，心里、嘴里都是看不起别人，别人也很难帮忙。但是我说话他还听，没有反感和抵触，每次见到我都很高兴。有一次，我们几个同修和他一起发正念、学法、炼功，他很配合，仅几个小时的功夫，他的脸色和状态就有明显好转。

他说我俩是一起从天上下走的，也许我们当初约好到下边时要互相帮助的，也许是因为这个缘份吧，我一直惦记他，他也还能接受我的一些认识。但是因为相距太远，我还要工作等原因，我无法经常回去，特别是疫情期间一直没有回去。

2023年大陆放开管控，有一天我忽然想到他应该写个声明，因为虽然他已经知道错了，也不再那样做了，但是仍然没有摆脱邪恶，我想他应该公开向师父道歉，也许会消去很多不好的物质，于是就安排了时间回去。

然而当我到他家时，想不到的是，那天却是他出殡下葬的日子，前一天咽的气，我晚了一步，想再尽点力却没有机会了！我真恨自己悟性太差，几年的时间，我却没能做更多的努力，没能给他更多的帮助，留下了太大的遗憾！

现在我身边又有一位同修，身体不好的状态持续很长时

想当初是她先学大法的，当久治不愈的疾病消失后，她建议我学大法。然而在迫害开始后，她立马放弃大法，并强烈阻止我继续学法修炼，为了表示反对大法、反对我学大法，她竟然昧着良心骂师父和大法，配合邪恶做出各种歇斯底里的表演，她又成了我的家庭魔难。虽然后来在我的吵架干仗式的讲真相下，她明白过来了，也写了悔过声明、做了三退，并且认同大法，但是因为怕心和各种负面因素的影响，她到底也没能从新走入大法，在遭了几年罪后，还完该还的业力，离开了人世。

在家庭成员中，我对她的情最重，记得有一次梦中我向天上飞，她站在地上喊我，我往下看她，然后就从天上掉下来了。她的离世，也许是旧势力在钻我心性的漏洞，也许是师父想让我早点去掉这个情，这就构成了对我的考验。在得知她去世前我也做了个清晰的梦，有一个人对我说，我要提前参加一个考试，还问我用不用吃点儿东西再去考，我说不用。结果第二天早上就听到她去世的消息。

在不断排解悲伤的过程中，我对她的情一点点减弱了，笼罩在心头的阴沉一点点的消失，随着时间的流逝，现在我已经没有了当时的伤感。在破除系在她身上的一个个情结后，我打开了一层一层的封锁，少了以往的感性、浮躁和脆弱，我变得更加理智、沉稳、淡定，意志更坚强了。

梦中，我身处一座山顶类似迷宫或城堡的建筑里，我努力的用脚踹开一道一道紧闭的门，直到最后一道门被踹开，我彻底走出来了，看到了天空，看到了山下的景致，然后我听到一个声音说：“她就是一个众生”。

同修缘

我曾经认识一位老年同修，也是我的老乡，多年前我们都来到同一座城市，其实在家乡时我们并不认识，通过他家

我女儿怀孕 23 周孕期检查时发现胎儿心脏室间缺损，有先天性心脏病的可能性，预约一周后再做更细致的心脏彩超检查。在等待的这一周的时间里，女儿每天抱着肚子诚念“法轮大法好，真善忍好”。一周后的心脏彩超检查结果出来了，一切正常，胎儿发育良好，女儿喜极而泣，我们都知道是师父救了宝宝。

现在我的外孙女已经 15 个月了，她出生前后都很顺利，身体非常健康，每天总是笑呵呵的，是家人们口中省事的乖宝宝。现在看见大人做什么她就跟着学，看见我学法，她也要看书，特别愿意看师父的法像和法轮，看见师父法像就双手合十。几天前，孩子突然举着右手大哭，我赶紧抱起孩子给她按摩手，她哭的更厉害了，不让按摩，手指不敢动。我说：和姥姥一起念“法轮大法好，真善忍好”，播放“普度、济世”，孩子很快就不哭了，安静的坐在我的怀里听音乐。过了一会她伸手指着放大法书的盒子，要看大法书，我把书翻开，她看到师父的法像，就对着师父的法像双手合十比划着谢师父！外孙女的小手能动了，我要把大法书放起来，她不让，多次双手合十比划谢谢师父！我想孩子虽小，但她一定明白是师父帮助她治好了手。

二零二二年底，在新一轮疫情大爆发期间，突然解封了。我地几乎所有人都“阳”了，有人很重，长时间不好，也有不少人离世的，一时人心惶惶。一天我老伴晚上有点低烧不舒服，他想多喝热水出点汗，可是连续喝好几杯热水也没出汗。第二天还是发烧，全身疼痛，人也没精神了，晚上很早就上床休息了。我告诉他诚念“法轮大法好，真善忍好”。早晨，三点二十我象平常一样开始炼功，那天我就在卧室炼的功。在我炼到第五套功法时，老伴起来说：“我好了！”老伴儿出了一身汗，衣服裤子都湿了，再也没有发烧过，人也精神了，一切恢复正常。

家人又一次见证大法的神奇和超常，都非常感恩师父慈悲呵护。我真心希望更多众生都能明白真相得到创世主的救度。平安走过劫难。

修炼体悟

话说“都什么时候了”

大陆大法弟子

儿子多次跟我商量：“把房子装修一下吧？太旧了。”我说：“能住就行了，不用装修。”我心里想法是：“正法到最后了，一两年也许就到头了，装修有啥用？”有几次，妻子要给我买衣服，我拒绝：“旧衣服还有几件，够穿了。”我心里想法是：各种预言说 2024 年有大事，是个特殊年，如果正法结束了，买衣服有啥用呢？

后来发现，同修中象我这种想法的人大有人在，比如：有的同修想买房子，又觉得到最后了，一直犹豫，买不买呢？看看 2024 年有什么动静再说。本地有几个 30 多岁年轻弟子，一直没成家，父母都修炼，对孩子婚事认识是：“正法到最后了，别让孩子在情中污染，都啥时候了还扯这事？”类似这种现象还有许多……

表面看，这种认识是精进表现，实际是走极端，是猜测师父正法结束时间，再根据猜测给自己安排事。修炼人要在心性提高上下功夫，不要看形势变化，形势咋变化心性达不到圆满标准，也是回不去的。

前几年，本地这种教训有好几起，比如：有的同修不让孩子上学，怕耽误修炼；有的同修生意本来挺火，却把店转兑了，说有点钱够花就行了，修炼才是最重要的；还有几个同修不交社保，那时，同修才三四十岁，认为正法不会等那么长时间，一直没交社保。20 多年过去了，现在想交也来不

答应了。然后师父就驾云升空而去，后边还有一个人也随后升空而去。他们都是得道之人，我站在那儿朝天上喊到：“到时候可别忘了啊……”

在二十多年的修炼中，我每走一步都离不开师父的细心看护，当邪恶压顶，我犯糊涂、差点离开大法时，师父让我看到自己从天上下走到人间的情景；当我遭遇酷刑折磨致残、又没有任何医治时，又是师父使我恢复了健康；当我不知精进时，师父多次点化我多学《转法轮》、重视炼功、加强发正念；我不重视救度众生，师父点化我做具体项目、讲真相。

师父为我的修炼操心劳神，不断的提醒、鼓励、加持，细致入微……虽然我身在中国大陆，师父在海外，我从来没有见过师父本人，但是却并不觉得师父遥远。

师父在法中讲过：“因此与各界众生广结亲缘，从而生生世世结下各世各界无数父母、妻子儿女、兄弟姐妹。一为看护人间道德；二为与众生结下圣缘，以利于人体救度时所用。漫长历史中，众生及世人，多与师有了各种缘份，尤为世人，多已与师有了亲缘关系。特别是大法弟子，多与师有过多世直系之亲，这也是能成为大法弟子之缘的主因。”

（《正确对待师父家人》）

亲缘

一年前，我妈突然去世了，在随后的日子里，我经常想起她，想起她曾经过的苦日子，想起她为儿女们的付出，想起她身体上的病痛折磨，想起因为中共对我的迫害，带给她的心理创伤和精神打击。我因为多年在外地生活、工作，没能回报给她更多的孝敬和关爱，最遗憾的是，我没能成功帮她走回到大法中来，心酸、愧疚，我哭了一场又一场，整日郁郁寡欢。

接着一辆吉普车从里面停车场开了过来，原来那位同修是主动为别人考虑帮路人开停车场的大铁门，等车开出去后，那位同修又费力地把门拉上。当时的我悟性低，其实是师父让我看同修的表现点悟我要实修，可我当时内心却有点不舒服的感觉，认为同修有点太夸张了，没有从同修身上看到那种来源于大法中主动同化大法实修体现出来的为他和善良，包括去除党文化体现出来的谦卑低调。

而今天，在我才刚开始真心实修方才理解了同修。就在这一点上，我，比当年那位同修落后了 20 多年。

看缘

安吉

缘是看不见的纽带，缘是预先埋下的伏笔，它是生命的演绎，穿越时空，它把众多生命连系。悠悠岁月，缘起缘落，超越人的情感，穿透世俗的表面，我们看到缘的实质与内涵，都是为了最后的正法和修炼。

师徒缘

记得我刚得法时，有一天坐在树林里看《转法轮》，望着师父的照片，不禁心酸泪涟，忍不住大哭起来，终于见到师父了，多少年的缘份终于接上了！我第一次听同修读师父的诗词，是刚发表还未成书时，听着听着不觉泪流满面，心头涌上阵阵酸楚，仿佛自己曾经与师父一起走过历史上的那一段段辛酸岁月。

一位有宿命通功能的同修说，我曾经转生过师父的家人；师父也点化我曾经转生过唐朝一名武将，那一世我被师父救过命，后来师父有难，我又救了师父的命。还有一世，我是唐朝一位公主，师父是朝廷的乐官，一次皇宫举行宴会，在宴席外，师父对我说，以后跟我学《转法轮》吧，我

及了，造成经济紧张，家里常人也埋怨。我认为，修炼人符合常人状态不是一件简单事，走偏了，会让常人误解大法和破坏大法。

这种认识背后隐藏不少人心：猜测师父、盼结束、给自己安排事、执着形势变化、自然变化、自私、极强自我……个人认为，修炼人不管时间多长，都不要猜测与执着，心性提高是关键，心性不提高，结束又能咋样？“都什么时候了”的说法，是影响精进的障碍，别管明天咋样，就在三件事上严格要求自己，也许明天真结束了，今天你还想开公司，那你就开好了；也许明天真结束，今天想买房子，那你就买好了；也许明天真结束，今天想买衣服、想买家具、想买这个那个……那你尽管买好了。

大法弟子修炼路，是给未来参照的，留下的足迹未来人是要学的，偏一点都不行。越是最后，越要走正，点点滴滴都要做好，师父在讲法中讲的那个掉下来的罗汉应该是严肃的参照。

一点浅显认识。

浅悟“师父的保护”

郁菁

一天学习《转法轮》第三讲中的“老师给了学员一些什么”时，师父举了几个遇到危险时有师父保护的例子：

被高级轿车在急转弯处撞了的女学员的例子，师父讲：“但是出现这类事情的时候，你不会害怕，也不会让你真正的出现危险。”（《转法轮》）

从吉林大学正面出去差点被两辆车夹中间撞上的学员的例子，师父讲：“可是他一点都没有害怕。”（《转法轮》）

差点被吉普车倒车撞上的学员的例子，师父讲：“这个学员当时也没有害怕，凡是遇到这种情况都不害怕，可能以后会后怕。”（《转法轮》）

被手脚架铁管子顺头顶滑下去的学员的例子，学员以为是谁拍他，也没表现出来害怕。

从这几个例子中，我发现例子中的几个学员有一个共同点：遇到危险时，都没有害怕。

修炼以来遇到大大小小的魔难，都在师父的保护下走了过来，但在魔难出现的当时，有的魔难瞬间就消失，有时候拖很长时间，甚至反反复复。当时确实有些疑惑，为什么会这样为什么没有那样。

从这几个例子中我悟到，我们遇到一些魔难或者危险时，如果我们都不害怕，说明我们的心性已经达到标准了，那么师父就可以保护我们。如果我们生出了怕心，说明我们的心性没有达到标准，师父想保护我们也要等着我们提高达到标准才行。

以前也遇到一些长期陷入魔难中的学员，或者是病业迫害，或者是家庭魔难，或者是中共骚扰绑架迫害，多多少少生出了点“师父为什么不保护我”的心，那么我们可以问下自己，面对魔难是否百分之百信师信法，百分之百不害怕？

曾经遭受迫害时，想起了师父的这段法：“我的根都扎在宇宙上，谁能动了你，就能动了我，说白了，他就能动了这个宇宙。”（《转法轮》）虽然嘴里念着这句法但是我并没有百分之百的相信，还是被表面邪恶所吓住，还是担心被判刑。虽然在师父的保护下没有出现那样的结果，但是也没能全盘否定了旧势力的迫害。

等我从拘留所出来，再学法时，发现我当时忘了这句法前面还有很重要的一句。“怎么保护呢？你真正作为一个修炼的人，我们法轮会保护你。我的根都扎在宇宙上，谁能动

南方天气比较热早晚温差不大，酷暑难耐家家都要开空调，已经习以为常，形成自然。有一天他身体又出现不正确状态，不让我开空调，而我认为开着空调给他多盖些被子就可以了，结果他不接受。虽然不情愿，因为之前我们家都是以我为主的，他都是围着我的需要而改变，我知道修炼人得放下，也就关了空调只开风扇。结果不行，吹风扇也不让，我心里有点接受不了了；那就对着我自己的角度吹吧，可还是不让，丈夫坚持要么不开风扇，要么开风扇对着棚顶吹。

面对室内三十多度的高温，这时内心深处固守着的不肯彻底放弃的私也就是自我被触及到了，我接受不了了，坚决要求把风扇对着自己吹，丈夫也没再说什么。可是当我往床上躺的一瞬间，嘴里不知不觉说出一句话：“修炼是为他的”，我立马翻身坐了起来，迅速把风扇按照丈夫的要求调整好，重新躺在床上。

可是大汗淋漓根本睡不着觉，索性我把大床让出来，躺到窗台上。不去想热不热了，心里念着九字真言，就感觉有一丝丝凉凉的小风儿透了过来，不知不觉睡着了。忽然感觉有个人站在我旁边，我睁开眼一看，丈夫正在我身边调整风扇，我想都没想就说了一句：“我不要对着吹”，因为当时那股小风儿迎着正好儿，再对着吹风扇就不舒服了。结果丈夫惊奇的问我：“你又不要对着吹了！？”

是的，我不需要对着吹风扇了，因为我走在实修的路上，在小事上抓住自己的执著心，最大限度的放弃自我，师父给我送来了凉风降暑热。

写到这里，有件事让我印象很深，在 99 年 7.20 之前，有一次参加长春大法弟子举办的法轮大法书画交流展，展会结束后，我跟几位长春当地的得法较早的大法弟子（很多都是参加过师父讲法班的）在体育馆一楼等车。突然有一位退了休的女同修一路小跑往前面去了，还没等我反应过来，紧

工作量，起码在精神上能够为他分担。

在面对丈夫无理性发脾气的时候，尽量避免与他理论，而是向内找，看触动了自己哪颗心，去掉它。往往当我在“向内找”方面做的好一些的时候，丈夫修炼状态也会好很多。就在生活中的点点滴滴中不断的修正自己，在法理上升华。

有一天中午天气特别热，吃过午饭后，因有一台设备客户急用，丈夫放下筷子没有去午休，直接蹲下来去干活儿了。我什么都没想，放下还没吃完的半碗饭，拖过来一台风扇（工业用大风扇，拖起来有点费劲）插上电，赶紧给丈夫送风降温，结果丈夫笑着说：“终于有点眼力见儿了（方言，体贴理解的意思）”，我微微一笑，轻轻的说：“是善，纯净的善，没有一点杂念，从心灵深处由内而外，不是情，情是私，我不要。”这就是我在大法中修出来的善，我生命深处生生世世埋藏很深的善终于修出来了。那一刻，内心是那样的祥和纯真，云淡风轻，感觉身体的每个细胞，层层身体一直到表皮都充满了那种美妙无以言表。

通过以上的经历，我也体会到了，修炼往往体现在细微平凡之处，你最不易察觉的地方往往最容易让执著心滑过去而抓不住。

丈夫由于不精進（这里也有我的个人的修炼因素）被旧势力安排的痛风假象长期干扰，我总是眼睛盯着他不精進、执著看手机的不足，认为他给大法抹黑，埋怨指责的多，符合法理的正念就少，自然丈夫的状态就不见起色，正念被消磨的所剩无几。

我知道，这又该我在修炼上升华了。不看他只看自己哪里不合法的要求。首先善念待他，身体上承受达到极限的时候总会无理的发脾气我尽量忍耐，并且向内找自己的执著心。

了你，就能动了我，说白了，他就能动了这个宇宙。”（《转法轮》）

从中我悟到，师父的保护不是无条件的，而是我们得作为一个真正的修炼人，那么凡是生出“师父为什么不保护我”的想法的学员，是否可以找找自己的一言一行一思一念是不是一个真正的修炼人所为？

下面以师父的这段法共勉：

师父讲：“如果大法弟子都能正念正行，无论在任何情况下都用正念思考问题，每一个大法弟子都不会在迫害面前生出怕心来，看谁敢来迫害你！一个完全在法上的人谁也动不了，这是不是具备了保护自己的能力的了？其实迫害之前的老学员我都给你们推到位了，包括后来的新学员，只要正念正行，完全可以保护自己了。只是有的学员就是没有正念，什么都具备了迫害中还用人的思想看问题，还执著一大堆，叫师父怎么办？完全把你自己在证实法中做的都包了吗？那是你在修炼还是师父在修？我再说一次，“师父是在迫害中保护大法弟子，而不是一个常人。”（《二零零五年旧金山法会讲法》）

在魔难中坚定正念 走出逆境

金玉

2022年五月，我和同修骑摩托车去偏远的山区发真相，因为那一带的面积很大，没有同修去发资料，我就和同修把这个责任承担过来，发到林场的时候，被人举报。因为我们骑车的速度快，闪电式的离开了那里，警察去的时候扑了个空。事后林区的国保警察到各个林场调查是谁发的，也没有找到线索，林场里的同修告诉了我，我才知道当时被举报了，因为走的快，他们没抓着。知道后也没当回事儿，也没

静下心来大量学法、向内找归正人心，更没有发正念清理另外空间的邪恶因素。同修的提醒也当成了耳旁风。

我和丈夫离婚十多年了，他曾是单位的小领导，后来托大法的福升为正科级，又变成行政一把。二零二二年四月，他因为经济问题受到处分，被停止工作。我们虽然分手多年，但协议离婚时归我的土地和房子一直没有更名，由他帮我代办出租。他这一被拿下来，就没权没势了，靠那点工资生活，我就怕他把我经手的地税钱花了。就告诉租地的农户，把地税钱秋天给我，他每年都是秋后收地税钱。一问别人才知道，他每年还从中赚我几千块钱。

我一连串儿的人心就出来了，赶紧给土地和房子更名，划到自己的名下。在这期间因为急于办理此事，就没有理智的骑摩托车去派出所换户口，去之前师父已经点化我不能骑摩托车，因为国保一直在找骑摩托车发资料的人，我是挂名的大法弟子，派出所的警察一看我骑车就引起了他们的怀疑。

去年由于邪党要召开二十大，另外空压下来很多邪恶因素。随着会期的临近，各地维稳升级，骚扰加剧。警察开始骚扰我，我被迫离家来到市里躲避。

我来到市里，他们追到市里，不期而遇，在大街上走了个碰面，国保队长没看见我，我看见他了，就没回同修给我安排的住处。在大街上正好碰见同修干活回来，说明情况。同修回去给我取包回来时被跟踪，看见同修把衣服，帽子摘下来了，可能有情况，她把包放在路边，我拿起东西，正好有一辆出租车停在身边，我上了车，那个跟踪的警察看见我，就没有再去跟踪同修。他离我几步远，被他们跟踪，一拐弯儿换了一辆车，中间还换了三次车，也没把他们甩掉，最后走进一个楼洞儿，走进西边的胡同儿，出租车在后边开来，一摆手上上了出租车。司机说：去某某公园吗？我说是，

处理不好，也影响了证实法，造成整体间隔，常人的不理解，障碍众生得救。

在亲情的掩盖下，往往比较容易让人放松正念，流于常人，不能时刻把自己当作修炼人。特别是与亲人同修——比如和我的丈夫之间，家庭关总是过的不好，在嫉妒心的驱使下总是用法衡量别人，而师父让我们做到的是“有问题向内找，这是大法弟子与常人的根本区别。”（《精进要旨》〈致大法山东辅导站〉）

于是，我暗暗下决心，从身边的小事做起，抓住每次提高心性的机会，首先学会放低自己，学会谦卑，一改往日在夫妻关系中强势自我的态势，在法理上意识到这是党文化毒素，而传统文化中对女人的标准是柔顺谦卑，师父在《洪吟五》〈再造〉里面说“走向传统路通天”。

在生活中，我尽量理解丈夫，在整体经济环境下体谅他赚钱养家的辛苦不易，比如：丈夫是做维修车辆为主的，体力活儿又脏又累，我又是那种所谓的小姐身子，从小到大没出过力，帮不到什么忙，都是丈夫自己一手一脚的干还赚不到什么钱。以往，我都是看他的不足，总认为要是按我的方式会赚钱容易些，埋怨代替了关怀，带着怨愤之心指手划脚的时候，便忽略了丈夫的辛劳付出，失去了体贴理解乃至尊重；面对丈夫的关心体贴习以为常，在这种心态下，善就更无从有了。忘记了师尊在《各地讲法六》〈亚太地区学员会议讲法〉中指出：“能用情来维持人的婚姻吗？人哪，除了讲道义之外，夫妻之间还有一个恩呢。”

意识到了，就要去实修，我悟到“修炼”当中也有践行之意，按照师父法中要求的去做。于是，每当丈夫需要清理工具车的时候，我放下怕脏的心（因维修设备到处都是那些黑黑的机油），戴上手套，主动帮助他搬挪货物，因那些货物多是一些铁器，很重，我想有我出一分力就会减轻丈夫的

过去我不满意自己的修炼状态时，总希望找到深层执著啊，和同修切磋啊，其实是寄希望于有什么提升的捷径。后来认识到，首要的就是去认认真真的学好法（其他方式起辅助作用），过去我还真不知道自己在学法方面有这么大的问题，也不知道还有办法去立即改进这个问题。

我感觉，学好法是走出困境的指路灯。对证实法的事，在困境中要力所能及的做能够做的，尤其是默默做的不起眼的事，做事一定不能证实自我。要去掉自私、自我、贪欲，学习不计回报的真正的善良（而不是带有目的去表现的善），这是修心的关键。我悟到，真修实修，就在专注和珍惜每一个瞬间中落实，学法炼功的每一个瞬间、一思一念……

我这个在红尘中迷失很深，道德在地狱的生命，师尊慈悲，一直呵护着、点化着我，苦心安排各种机缘引导我归正，学会实修。对我而言，一点点破除自己顽固的观念就是在破除旧势力的安排中走自己修炼的路。过程中深深体会到，没学好法就很难破除变异观念。忏悔自己的过往，感恩师尊的不离不弃，今后，我会用心学好法，做好三件事，弥补自己的过失，不辜负师尊的慈悲救度。

我比别人落后了 20 年

大法弟子 慧觉

我作为师父家乡的大法弟子荣幸的是得法较早，而遗憾的是却不会修。当第一版《转法轮》看完一遍后，只停留在大法让人做好人这样粗浅的层面。也知道要修善，但是满脑子都是从小灌输的党文化思维方式，打着修炼的幌子，却在党文化和各种执著心圈子里面打转转。结果可想而知，往往是自己觉得无私为别人付出了，却换来冷面相对，家庭关系

他又问一句，去某某公园吗？其实当时我也不知道去哪？是师父借司机的口告诉弟子。

正好是下午四点左右，九月天有点短，我下了车，快速穿过广场，钻进了树林，公园里有一片天然小树林，我不慌不忙的穿过草丛，在一棵大树下坐下，发一会儿正念，天有点黑了。我想我得理智智慧的堂堂正正的走出去，不能太晚，太晚人少，会被发现。现在正是人们都出来遛弯儿的时间，混进人群不易被发现，我换了一件衣服，戴上帽子，再戴上口罩，一包衣服不能带，遛弯儿的没有带个大包的，挎包用手拿着，顺着人群，堂堂正正的在警察的眼皮底下走出公园。看见警车和几个警察在那站着，在我前面正好有个男士，我快走几步，跟在他后边穿过板路，走出了公园，甩掉了警察。

辗转两个地方我来到同修家，本来是想住一天两天就走，让同修帮我找个地方，本地国保和市里的国保警察联合起来，对同修们非常不利，我得尽快离开市里，以免牵连与我有关系的同修。同修姐姐的妹妹也是同修，因为被骚扰，也呆在姐姐家，两位同修在这么危险的情况下，不顾个人安危，把我留在她家，多么了不起的同修。呆了十多天，后来和我配合的同修受我牵连，也被骚扰，也来到这里躲避。我们四个人住在一起，太危险了。后来知道姐姐被取保候审，警察也在找她，我们四个都是被警察追找的人。住在一起，我们有时间就是学法发正念，这个时期不能放松。最后一天，同修小妹早晨开门出去干活，发现有可疑的车在胡同儿里面，我们这儿可能被警察发现盯上了。配合的同修说出去一趟，骑姐姐的电动车，看见路口有辆车，有个便衣在那蹲守。她出了路口往南骑，警察没堵住她，就跑了。下午警察就把车开到南面的十字路口，同修走脱后就把电动车送给了同修姐姐的儿子，说明情况，我们已经被邪恶盯上了。现在

正好是吃饭时间，他们可能都回去吃饭了，同修姐姐给我找她儿子的黑色衣服穿上，穿他儿子的鞋，戴上黑色的帽子，出了胡同儿。是一条南北的大路，我顺大路往北走，他们以为我是个男的，不一会儿同修姐姐骑电动车往南拐，被车跟踪，同修看见有车跟踪，就掉头往回骑，因为动作伶俐，骑进胡同，左拐右拐就把他们甩了。

从这位同修家走后，上哪去呢？我就又找到一位同修，她把我安排到她亲戚家。

他的亲戚在山里，那里安全，第二天亲戚早晨把我送上山，呆了一会就走了，只剩下我一个人在山上住。那时树已落叶，没有电，靠太阳能发电照明。自己捡烧柴，环境艰苦，到晚上，四面环山，静悄悄的，只听见风声，院子里有两条狗，有六头猪，有个老头每天通勤喂猪，下午回去。晚上屋子里的老鼠串来串去的，我不敢睡觉，怕老鼠上炕，吓我一跳，我想有师在有法在怕什么？师父的法身就在我身边，有了正念就不怕了。

这离我户口所在地派出所才不到三十里的路程，而且喂猪的老头是本地人，人家找我还找不着呢？我就在人家的眼皮底下，一旦泄密，后果不堪设想。我不知道会呆多久就让他帮我买点日用品，刚给完钱，我去捡烧柴，就摔个大跟头，摔个跟头悟到，不能让他给买。万一走漏消息，别人知道山里住个女的，怀疑是我不就完了吗？第二天梦中点化，不要和献殷勤的男人说话。早晨给我买一条豆腐，又挂鱼，告诉他我不吃鱼，不让他挂，杀生造业。我也担心，就把我的衣服装进袋子里，放在外边的坑里，用玉米杆盖上。第三天早晨炼功，音乐也不响了，时间一分一秒的跳。炼完功我在想，为什么没有师父的声音，是点悟弟子，这里危险不能久留，师父怕我说话泄密不让我老头说话。我想小道修炼在深山独修，我是大法弟子是大道修炼，救人的使命还没完

吗？”

对于讲真相的事，我过去重视有“成就感”的事，说白了，就是能更好证实自我的事，抱着这种心态，其实是给自己添砖加瓦。近期，我感觉师父点化我，要注重做默默配合别人的事，而不是自己出彩的事。当我做一些曾经看不上眼的事时，有种久违了的愉悦和踏实感，我明白了，这是修去私心的过程。我也悟到，因为我太过自私和自我了，非常缺乏无私的、默默付出的心态，因此师父才这样点化我，安排我走一条去私心的路。因为自己如果继续往助长自我的方向去，那真是一个把私心养大后的膨胀和爆炸的结局，很可怕的。

过去，自己盯着“大”的方面，比如，手上事进展如何，早起没有，文章被发表没有，等等，后来发现，对这些的重视的背后是重形式、求结果的心。为什么自己不重视另外一些事情？比如，学法时是否专注了？发正念是认真发还是走形式了？炼功时尽量克制杂念了吗？做事过程守心性了吗？也明白了，修炼就是去人心，自己重视的恰恰凸显出人心重，要从根本上扭转认识。

修炼人的“使命”是一件多么严肃、神圣、超常的事？难道走过场敷衍可以算数吗？过去谈到做好三件事，我的看问题角度、方式都是落在人中，落在了可见的“成果”上，觉得自己感觉好、别人看着好就好，可却不重视神是怎么看的。

越来越认识到，修炼不是累积做事成果，而是在做事中不断改变观念，心在不断升维。这样才好比从小学生进阶到博士生，如果只是累积做事成果，可观念和思维方式还是老样子，那就很像把中国、日本等各国的小学课本都学了一遍，可最后还是个小学生。

结语

商，对人善意理解。也越来越明白了一个法理，师父在《各地讲法七》〈美国首都法会讲法〉中讲的：“最好的方式就是遇到什么事情不要往前顶劲、往前抢、往前追逐着去解决，把心放下来，往后退一步，去解决。”最近的几件事，我感觉到，“往后退一步”真是一个百试不爽的妙法良方，不是吃亏了、被动了，而是出现一片广阔的新天地。因为这是符合宇宙大法的方式，法力就能展现，退一步反而带来好的结果，而费力的往前顶劲反而钻到牛角尖里去了，越顶路越窄。

各种人心放淡的同时，也越来越体会到，秉持传统价值，待人谦卑、宽厚的重要，不论对谁。认识到后，也在尽量努力做，告诫自己，不可轻慢任何人。

对三件事的反思

我认识到，自己过去，对于三件事，都是追求形式上的带劲儿，其实是在其中满足自己的人心喜好。背后还有党文化的好大喜功、面子工程等等。

比如，过去提到学好法，就注重量，或者背下来多少，而不管是否专注了、学进去了；炼功也是，记得，曾兴奋于打坐突破了两小时，但过程中杂念丛生，还看时间，偶尔甚至查邮件，这样坐几小时不也白搭吗？发正念也是走形式居多，仔细审视一下，居然都没有几次集中念头、按标准做的时候。自己过去有种习惯，好像觉得形式上做到就可以了，至于做的质量如何，似乎不关心，这不等于是在弄虚作假吗？糊弄事儿，骗自己。

别说修炼这么严肃的事儿，即使做人中的事，都不能糊弄啊。师父在《北京〈转法轮〉首发式上讲法》中讲：“说这个工人惚兮恍兮的工作，这手弄不好伸到齿轮里去了。那高空作业的惚兮恍兮说不定掉下来，那不是生产安全问题

成，师父一定会管我的。我想再住一晚，明天早晨就走。大概九点半，师父安排市里的两个同修开车把我接回市里，帮我租了楼房安顿下来，吃的用的都帮我解决了。

这跑那躲的给自己造成的心理压力很大，有了自己的住处，我可以好好的学法，静修自己。师父说：“特别是在迫害以后这些年，你们所做的这些证实法的事中，无论碰到了什么样的具体事情，我告诉过你们，那都是好事，因为你修炼了才出现的。无论你认为再大的魔难，再大的痛苦，都是好事，因为你修炼了才出现的。魔难中能消去业力，魔难中能去掉人心，魔难中能够使你提高上来。”（《各地讲法八》〈二零零八年纽约法会讲法〉）

我每天学法背法，有一天背到《转法轮》第六讲时：

“我传功时间已有两年了，我们法轮大法修炼的老学员当中，有一批人可能很快就要开功了；有一批人要进入渐悟状态，突然间进入渐悟。为什么当时不出这些功能呢？因为我一下子给推的那么高，你常人之心都没有去不行。当然你的心性已经提的很高，但还是有许多执著心没有去，所以不能让你出这些功能。当你这一阶段过去之后，稳定下来之后，一下子给你打到渐悟状态上。在这个渐悟状态当中，你的天目会开的很高，你会出很多功能。”发正念往那一坐时，满身的细胞都在喷发能量，身体象火一样火热火热的，整个身体被能量包围着，非常舒服。

静下心来向内找，修炼这么多年，很是惭愧浪费大量的时间，感恩师父慈悲没放弃我这个不争气的弟子，延续了正法时间，我才有机会弥补没修好所造成的损失，因为法学的少没有在理性上认识法，没能达到法中的要求，在法中提高，以致于给修炼造成不必要的损失。

不找不知道，一找吓一跳，还有好多人心没修去，特别是色欲心，这么多年一直没有重视发正念清理掉，色魔会抑

制自己的思想，被旧势力钻空子招来迫害。做出不理智的事，用同修的电话打电话，被跟踪定位，给另一位同修也暴露了，给自己带来麻烦，又差一点被绑架，和警察对视四天，警察在前楼用仪器向我住处监视，是师父保护了弟子，及时走脱，才脱离危险。一次次被跟踪定位。又有一次，别人打电话我在旁边说话被跟踪，回来后找同修帮我发了一宿正念，同修天目看见一开门，死了好多小蛤蟆仔儿，蹦进屋里不少，门外还有不少。看见一条男士短裤在我前面，又是色魔抑制了大脑，不理智了，才意识到色魔对修炼人的危害，于是加大力度发正念清理自己空间场的色欲心、色魔。发了一段时间，有一天梦见一方便袋的蛇，我在扒蛇，别人也在帮我扒，我知道色欲心被层层清理了。

过年之前，我想我得回家了，我的一切全由师父说了算，谁也不配干扰和迫害，就堂堂正正的回家。一次次的骚扰迫害，邪恶虽然没有得逞，但是也把怕心暴露出来了。平时觉的自己正念强没有怕心，也没有意识到怕心隐藏这么深，开始没有意识是怕心，总觉的心里不舒服，象吃不饱饭，我就每天早晨煮点粥，人也没精神，身体没劲儿，坐在沙发上看书，听到楼道里有人多的脚步声，心里就咚咚咚跳的快，怕是警察来抓我，也没悟是怕心。我以为是人心出来了，上火了，也没在意。

直到有一天，慈悲的师父看弟子不悟，学法时就点给了我，“因为你一害怕，就是恐惧心，那不是执著心吗？你的执著心一出来，不得去你的执著心吗？越害怕，就越象病似的，非得把你这个心去掉不可，让你接受这次教训，从而去掉恐惧心，提高上来。”（《转法轮》）看到这儿我笑了，原来是怕心出来，悟道了，感觉身体掉了好多东西。那时我一天学四讲法，有一天梦见一条大狗站起来扑我，两只前爪在扑到我的一瞬间，象触电一样瘫软了，我悟到是邪恶害怕

自己或谁谁做得怎么好，从而令听到的同修产生望尘莫及，觉得自己差太远的没信心的想法，那背后也许有证实自我的心或攀比别人的心。交流要使听到的同修增加修炼的信心。想想师父在法中对于各种状态不理想的弟子们是怎么讲的，怎么鼓励的。说话要在法上，要切实替对方着想，基点为他，这才是证实大法。话语的效果是让同修相信自己能行，哪怕一时不行，哪怕某点不行，都没关系，只要去努力，学好法，最终一定能行！我觉得，这样的效果才是符合了师父想要的，希望每个弟子都能修好。

心性的提高

从前，我每当听说别的同修从火爆脾气变得温和能忍，种种巨大转变，都感觉这些对于我来说好像天方夜谭。自己一直感觉不到心性的明显提高，遇到矛盾，不时怒气冲天，和家人吵架后曾暴走，管孩子大吼大嚷，搅扰四邻，自己也难堪，但控制不了。

近几年，随着学法入心，心性也不断在提升。当然，也得感谢好心同修的交流，以及大法网站文章及传统故事给我的启发。我从经常发脾气到发脾气次数减少，到基本不发脾气了，再后来，可以忍受别人的小脾气而较少动心了，面对别人的轻慢，也能尽量善意理解对方了。这些在过去是根本不可能的，过去自己的气恨心大如山，一点小事都会气得不行，把人恨得不行。

我过去容易激动，或高兴、兴奋，或生气、愤怒，有一种情绪容易“高亢”的状态，家人说我沉不住气，背后是贪欲强，达到所贪求的目的就高兴，否则就不满。现在，家人说我变得平静多了。传统故事里，修行人都是比一般人更平静、心淡的，“高亢”情绪是党文化下的产物。

遇到不顺心的事，我以前就着急上火，然后就与人争斗、固执己见，往往把事情搞得更糟；现在，学着平和的协

的方式。用这种方式对待自己，会让自己更没信心；用这种方式对待孩子，也许会把孩子推出去；用这种方式对待同修，会打击同修而不是帮同修。说“狠话”类似于恶党的批评与自我批评，而大法是最高的科学，用理性、智慧和慈悲从根本上改变人，不是靠强压来改变谁。

师父在《二零零五年旧金山法会讲法》中讲：“做不好慢慢做，知道抓紧就好。着急是没有用的，着急也是执著。不用着急，就做大法弟子该做的。看别人怎么做你就怎么做，渐渐的就走出了你的路，渐渐的你就会用你自己的方式去做了。”这段法中，师父三次提到不要“着急”，两次提到“渐渐”，一次提到“慢慢”。我理解，这是善的、理性的方式，给人余地、时间和出路，体现着包容和善意。客观上，人们改正什么，也是有个过程的，需要时间，也许还会反复，不是一蹴而就的，而党文化下的妄想和贪求却追求速成，什么“亩产万斤”、“一夜暴富”等。

现在真心忏悔过去的很多负面思想和言语，认识到，从心里想起任何同修时，都要对对方有信心，本质上是对大法能够归正对方充满信心。要从内心深处，给无论处在什么状态下的同修（包括自己）一条光明的出路，能够修好及提升的路，因为这才是符合师父要的，符合师父希望的。

我想到，师父是多么殷切的盼望着每一个弟子都不断提高，都能圆满，其中就包括我自己看不惯的甲同修、乙同修……我很后悔过去对同修的不善之念。从法中我理解，师父要求我们“互相救”，而不是从思想语言中去打压别人。

我悟到，给别人路也就是给自己路，不善的言语和想法，带给同修打击，也对自己不好。师父在《各地讲法九》〈在新唐人电视讨论会上的讲法〉里讲：“你们要敞开自己的胸怀，不要排斥自己的同修。那会把自己的路堵上的。”

我还体会到，和同修交流的基点很重要。交流不是强调

不敢动我了。

听交流文章，同修们都在争分夺秒的利用有限时间勇猛精进的做好三件事，抱轮突破两小时，打坐突破两小时。我在想同修能突破两小时，同修能做到的，我为什么做不到呢？同修是师父的弟子，我也是师父的弟子，同修能做到的，我为什么不能？我就暗下决心，突破两小时的静功。可是那不是嘴上说的，是行为上做到的。我以前试过三次，突破三次，但没有坚持下来，炼了三天，没坚持下来，是自己没有毅力缺少恒心，不能吃苦就没有坚持。

最近我又听到同修的交流文章，受到启发，突破两小时的静功还没实现，我得实现。“修在自己，功在师父”（《转法轮》）。有一天早晨两点二十醒了，我想既然醒了，那就起来吧，正好能炼两小时的静功，刚一盘腿就达到入静状态，快炼完的时候，腿稍微疼一点。师父的一段法，在大脑中反应出来：“要我看，还是向外去求了。你要想提高你自己，你得向内去找，在你这颗心上下功夫。你才能够真正的提高上来，打坐中你才能静的下来，能静的下来就是功，定力多深是层次的体现。”（《转法轮》）有法的指导，第一次突破两个半小时静功。发正念时看见一束鲜花，有白色的，粉色的，类似月月菊那种花，我想是师父鼓励弟子继续努力，持之以恒。炼了一段时间，感觉皮肤细嫩，脸色红润，有不少人夸我年轻了。

经过几个月的骚扰迫害，邪恶虽然没有得逞，但是迫害出现了，就是众生还不明白真相，需要我们去讲真相，不再对大法犯罪。平时找理由还找不着呢？正好借此机会去救他们，说是那么说，但是是有难度的。

终于有一天我突破了怕心，放下自我走出私，求师父加持弟子的智慧，坦坦荡荡的去了国保大队。国保队长热情的接待了我。我们以前打过几次交道，刚开始他不知道我去的

目地，以为我找他是要告他。就说：“愿哪儿告哪儿告？”我没有顺着他说而是把话儿岔开了。聊了一会儿他放松了，我想我是去救他，不能激起负面因素。要善待他，让他看到大法弟子的慈悲。

我首先告诉他炼法轮功在中国是合理合法的，我们国家唯一的一部认定“邪教组织”的法律文件是“中央办公厅、国务院办公厅、公安部认定和明确的十四个邪教组织”（公安部三十九号文件），也没有法轮功。新闻出版署五十号令，二零一一年《国务院公报》二十八期消息提到：国家新闻出版总署署长柳斌杰于二零一一年三月签发的总署令第五十号。第九十九条和一百条，废止了江泽民集团对法轮功书籍出版的禁令。又给他背了宪法 35 条到 39 条，我背他写，他还说你慢点儿，我说你不用写，用手机去百度搜索就能找到。

这一背才知道，原来他一点儿法律都不懂。我说作为执法人员不懂法，有时间多学学法律知识，别执法犯法。跟他谈话期间发现负面物质控制着他，我就看着他的眼睛发正念，清除邪恶。

我还告诉他法轮功洪传世界一百多个国家和地区，神韵艺术团全世界巡回演出，弘扬中华优秀传统文化，法轮功是教人修心向善做好人，做一个道德高尚的人，例如：你看那些贪腐的官员没有一个是炼法轮功的。说到这些他无语。又讲“天安门自焚”是栽赃陷害，一件一件给他剖析，我说你不了解真相，你也是被谎言毒害的人。迫害法轮功是江泽民的个人行为，不代表国家，不代表宪法，610 是非法组织，现在公务员是终身追责制，就是为大审判做准备的。

我在他办公室里聊了两个多小时，讲了好多，又聊了一会儿家常。他说：“我不抵触你们。”我说：“我们也不抵触你们，别看你迫害我，我也不恨你，因为修炼的人没有敌

的同修修了多少年，还经常发火啊妒嫉啊，而且屡下决心却屡不改，觉得他们还不如很多常人，觉得他们在修心方面没啥希望了；也会觉得自己某方面就是怎样怎样，多年没提升，很失望。

这样的负面思维导致对人没信心，对己没信心，给别人或自己带来的是打击而不是鼓舞。现在扭转了这种思维，看到了希望，其实，无论什么方面的心性、状态不好，根子上都是学法没学好，既然认识到了，从现在开始做起，学法时认真、专注，用强大的主意识学法，什么都能归正。

现在很忏悔自己对待同修的那种“狠劲儿”，对别人的问题，从内心狠狠的嫌弃。交流时话语重、扣帽子，这样的交流等于落井下石似的把人往下推，而不是往上拉，心态其实很不善，如果负面影响到同修，自己其实也造业了。因此认识到，交流不是为了把话说痛快，而是要考虑后果的，如果导致负面后果自己是要承担责任的。

我觉得，这种“狠”的背后是党文化。而神佛是慈悲的，古话讲“上天有好生之德”，神佛总是盼着人好，希望多给人机会，对错误也总是希望网开一面。而我过去那种心态就不是这样，而是抓住问题就上纲上线，感觉对方都没出路了似的，其实就是旧势力那种心态，表面严格要求，但本质就是不想让人修上去。

一个长期帮助我的同修，很善良、传统，总是正面鼓励我，而且鼓励我从最简单易行的方式开始做，慢慢来，别着急。不知不觉中，我也真的在很多方面提升很大了。相比之下，我对待其他同修却不会这样的方式，包括对待自己，习惯于“狠”的方式，经常的想法就是，都什么时候了，如果不马上改正什么就会怎样怎样，给人带来没出路似的恐惧感，或者导向急躁甚至走极端。

最近，我清晰认识到了，“狠”不是“严格”，而是恶

件，要是给你多加一个其它元件，你说这个电视机会什么样？马上就坏了，就是这个道理。”

我悟到，不正确的观念就等于“其他元件”，比如，觉得自己怎么都不会修啊、不行啊等等。甚至觉得，是不是因为自己根基不好、心性达不到大法的要求而师父没管自己，这是非常不好的对师父不信不敬的想法。种种此类埋藏很深的观念，其实是严重影响修炼的，必须挖出来归正成符合法的想法。

我现在就这样想：不管旧势力把我的思想搞得如何变异，如何远离传统和善良，不懂知足、不知感恩、爱走极端，过去还像个刺猬，稍不合意就用尖刻的话语去刺人，背后是目中无人、狂妄自大以及贪得无厌……可谓问题多多。但是我就相信师父和大法能够归正我这个变异了的生命，我的希望和未来就寄存于用心学法中。师父慈悲洪大，不嫌弃任何生命，那我也不应妄自菲薄，就在大法中修，就像那位同修说的：“把自己交给法”。

近几年的修炼，我看到自己在一些方面心性的巨大提升，是过去不可想象的，过去无论怎么自责、沮丧、试图强为都无济于事；但同时，我也看到了自己在另一些方面的心性目前还很差，很多还不如一个常人中的善良人，自己一时还突破不出来，我认识到，这背后其实牵扯更顽固的物质，与我从小累积的现代变异观念有关，其实是被旧势力强加的、安排的。对于这部分，我现在的想法是，我不会像过去那样灰心丧心和妄自菲薄，我相信我总会突破出来、提升、做好，就在法中修，我自己虽然感觉无力和艰难，但我坚信大法一定可以重塑我。

去掉“狠”

我过去习惯于把事情往没信心的方向想。比如，觉得有

人。你也是被谎言毒害的人，人都有善良的一面，你要知道真相你也不会那么做。”

最后我又给他讲了个故事，说耶稣有个信徒被大洪水淹死了，死后问耶稣：主啊！你不是说有劫难时会来救我吗？耶稣说：我派了三次船去救你，你为什么不上船？这时国保队长说：你们救人是用各种方式在救。我说：“今天我就代表神的使者来救你来了。”他笑了。最后我说：“今天来的目的地，就是让你明白真相，明辨是非，给自己选择美好未来，平安度过劫难。多行点善，多积点德，给子孙后代多积点福，给自己留条后路。”他乐呵呵地说声谢谢，把我从办公室送到大门外。虽然讲了那么多，旧势力的邪魔烂鬼有时也操控他。回来后我又给他发了五个小时的正念，师父点化我提高了一大节。

感谢慈悲伟大的师尊慈悲呵护，感谢在魔难中为我付出承受，帮助我的同修和亲戚，我会严格要求自己，吸取教训，多学法，学好法，纯净自己的思想，扎扎实实修自己，珍惜师父用巨大的付出延续来的时间。理智清醒的做好三件事，完成使命，兑现誓约，圆满随师还。

念九字真言 阻生齿“长正”了

大陆青年大法弟子 小帆

初中矫正牙齿的时候曾经拍过 x 光片，那时就看到我下排牙齿有两颗阻生齿，也就是是横着长的智齿。上大学后智齿就开始生长了，左面的那颗智齿是先长出来的，起初只是露了一点点小尖，本来不想管它的。但由于它是横着长的，前面的牙齿就逐渐受到挤压，原本矫正整齐的下牙都被挤歪了，于是不得不去把它拔掉。

阻生齿拔起来比正常智齿要难度大一些，我的牙根又比

一般人长，就使得拔智齿的过程格外遭罪。不仅得先开刀让藏在牙花下的智齿整个露出来，还得用锤子去把它敲碎，再一块一块地把碎片取出来。拔完牙后的恢复过程也很难受。刚拔完牙的那一整天血和唾液一直不受控制地流出，所以我不得不一直吞咽。但因为从伤口周围到嗓子都肿起来了所以每吞咽一次嗓子都感觉无比之痛。熬过了第一天，接下来的一周多也没法正常进食，只能吃一些流食，还要小心地避开伤口，生怕伤口没养好引发干槽症。好不容易等恢复好了又要去拆线，拆线可以说是整个拔牙过程中最痛的环节。

经历了这么一次拔智齿的经历，我是彻底害怕了。然而几个月后右边的阻生齿也开始露尖了。这一次我说什么也不想拔了。但是不拔它轻则整排牙都会被挤得里出外进，重则与它临近的牙齿的牙根会坏死。不仅如此，想到之前被拔掉的那颗阻生齿被硬生生敲碎、浑身是血地躺在托盘里的样子（以前矫正牙齿时拔过四颗牙，也是类似的经历），感觉心里有些愧疚：它们也是我身体里的小生命，离开了这具身体也就死掉了。那这可怎么办呢？

妈妈（同修）看见我为此而苦恼，便劝我对着这颗智齿念一念“九字真言”。起初我有些迟疑，虽然平时有个肚子疼什么的念一念是很快能好，但是这实实在在长在骨头上的东西，念一念能有什么变化呢？不过想到除此之外也没有别的不遭罪的办法了，那就念一念吧。我于是在心里对着这颗智齿说：如果是我曾经欠了你，你来找我要债来了，那你可以疼，可以让我痛苦，但请你正过来长，不要横着长，因为我实在不希望你被拔掉。请你记住“法轮大法好，真善忍好”。

虽然我并不确定这是否会奏效，但我还是会每天对着它念一念“九字真言”。一段时间之后，我有天无意当中舔了一下这颗智齿，然后惊奇地发现它好像长正了！我又照着镜

一方面，对自己的各方面不知足也不满意，另一方面，希望得到别人的认可。因此，在某方面自以为有点成绩后，就长期缩在令自己感觉舒适的“顺境”里，这里，是一个适合自我膨胀和自我保护的小圈子，听到的都是肯定和认可的话语，而没有否定和质疑的声音。把自我和私欲养大，结果只能是害自己，因为这是背离宇宙特性的。

那时的自己，对于看不上的人从内心不屑一顾，自以为没表现出来，但其实不自觉就带出来了，伤害了很多，造了很多业；遇到矛盾，不是心平气和去协商，而是气势汹汹的，得理不饶人。

这些年的教训使我认识到，表面上的境遇好坏、成功与否，都不重要，重要的是自己的内心境界究竟在哪里？是不是善良而纯朴的？身边不是不时有一些同修，从各种成功的高峰掉落到磨难的深渊吗？也许就是当初没有识别到某个“顺境”其实是“险境”，因心性而险。

扭转变相的不信

过去，我对自己守心性、放下人心、提高层次等都没信心，其实是长期不会实修导致的变相的不信法。现在的想法就是，我相信自己即使目前暂时做不好，但最终一定能做好，因为这是师父要的。

一直记得一位修炼有素的同修的交流：“每当我难大的时候，就不停告诫自己，我过不去，可是法会带我过去，师父一定带我过去，不停的学法，把自己交给法，即使人眼看不到希望，也一定抓住法不要放手。”

师父在《转法轮》里讲：“好坏出自一念”。对于自己的修炼，首先要相信，觉得自己能做好，而不是觉得自己不行，觉得自己不是修炼的料等等。其实，信的本质不是相信自己，而是相信师父和大法，就像这位同修交流的那样。

师父在《转法轮》里讲：“咱们电视机里边这个电子元

前一阵有一次，当我真心为干净世界以及神韵发正念后，当晚我发现，家人在看大法弟子做的节目，这是很久以来都没有的事了。当时心里很感慨，觉得是师父在鼓励我。其实，过去很多年，每年都为神韵发正念，我不是经常做吗？那这次有什么不同？扪心自问，其实我过去发正念，都有种走形式的因素，更加糟糕的是，我心里只关心自己参与的部分，对于不是自己参与的都不是真心在意的，这是非常严重的私心。而这次发正念，是去掉私心，觉得我要放下自己关心的，而去支持师父关心的，这才是助师正法。

这次的经历也回答了我的一个疑惑，过去我一直不解，有个同修，很老实甚至木讷，能力也显得不强，被人欺负也不介意，做的都是不起眼的事，但是她做事时常感觉到能量的加持，打坐经常是在鸡蛋壳里的感觉。而我做一些重要的证实法的事都感受不到加持，总像常人做事，打坐杂念丛生，自己也觉得哪里不对劲儿。现在明白了，神看重的不是事情大小的不同，而是私心大小的不同。一颗无私的心才最珍贵，厚道老实之人，是神所青睐的。

其实，一些传统故事中不是早就揭示出这点了吗？佛不看形式而看人心。那个带着香灰去见佛的人，自以为付出巨大，试图在佛面前表功，可是佛不看香灰的多少而看心有多纯净；那个捧沙献佛的孩子得到很大福报，只因内心纯净。

“顺境”还是“险境”

成长的经历，让自己觉得只有完美的人才配得到外界的认可和关爱，希望成为“别人家的孩子”。因此，人对己的关注点不是内心的道德，而是外在的表现、成绩等，根子是在意外界的认可度。这是一种现代社会普遍存在的极度扭曲的价值观。

子确认了一下，发现果真如此。我还是感觉难以置信，于是在网上搜索阻生齿是否会自己正过来，得到的答案是否定的，只有在外力的作用下阻生齿才会变正。我想事实也确实如此，只是这外力并不是人眼能见到的矫正器械一类所造成的外力，这外力来自我们看不到的空间。

在困境中的思考

海外大法弟子

读了正见网文章《走出困境》，感觉到很大的信心及鼓舞，感谢同修的真诚分享，也使我更加坚守一念，做好三件事就是走出困境的法宝。

我目前也处于困境中，具体情况在此不详述。导致困境的原因是，价值观严重变异，人心重，长期不会实修，累积成了关难。

我也知道，一些同修处于不同的困境中，我体会到，在困境中，最容易缺乏修炼的信心，也苦于不被别人理解，所以其实非常难。

虽然我还没有突破出来，但是梳理出了一些问题，也看到了出路，在此与大家分享，希望给处于困境中的其他同修一些信心。层次有限，下面是个人的一些粗浅的体会，如有不在法上的地方，敬请同修慈悲指正。

向内找与反省不同

我曾把向内找和反省、悔过等同起来，反省时罗列出一大堆执著心，但多年过去还是改不了多少，令自己很无奈。

后来理解到，向内找不是反省。二者有什么不同呢？目前的个人理解，向内找是建立在学好法的基础上，在法上找。而反省停留在人的层面，认识得肤浅、粗糙、局限、僵化，对自己的要求也比较简单粗暴。比如，知道发火不对，

下决心改，总改不了就沮丧。对自己以及对同修的心性提高慢，都有种常人式的急躁，觉得道理很清楚了，咋就做不到？后来发现，这种强求于提升没啥助益，背后还有自以为是，想靠自己，而不是靠大法，可是常人的俗话：“江山易改，本性难移”，可见，人靠自己改变自己是很难的。而在法上的向内找会伴有悟到后的喜悦及信心。

大法是最高的科学，法对于心性的提升是有实实在在的巨大威力，因此，师父经常强调让我们学好法。学好了法，结合向内找，法力自然会展现，毫无例外。就像任何一门科学一样，只要照做、做到位，结果就展现，没有疑义、没有悬念，结果不理想，只需要查找哪里没做到位，而不是纠结在自责等负面情绪中。

信来源于法

我过去苦恼于自己对大法的信不够，原因其实是，在过关中长期守不住心性，对实修没竖立起信心。总是觉得自己根基差、悟性差，不是修炼的料。现在对这个问题的认识也清晰了，我认识到，对大法的信不是靠强为，不靠喊口号、下决心，而是从法中修出来的，是在学好法的过程中不断加强的。总是强调自己根基差什么的，是不正确的思想，要扭转过来，按法中讲的认识。

师父在《各地讲法八》〈二零零七年纽约法会讲法〉中有一段答弟子问的讲法，如下：

“弟子：我发现影响自己提高的竟是正信不够坚定，微观中有不信的因素，让我很伤心。弟子真的非常想跟师父回家。

师：当然了，从写的字条中看到有不足的因素，同时非常想要修好。我想只要多读法就能解开心结，就一定会修好。没有什么特殊的办法。每个人都由师父亲手领着修，面

想多得，不想吃亏，这种心态恰恰远离了幸福；幸福是能够因别人得到了而高兴。最近自己正尝试从这方面扭转心态，比如，过去同修迟迟不回邮件，自己就不高兴，并非有急事，但潜在的想法是，得到了回复就是得到了好处，或是得到了自己需要的信息，或是得到了修炼切磋的收获，总之是得到好处了。现在我就想，同修不回复，也许同修利用这段时间多学法了，同修得到好处了，那多好啊！也许同修在做大法的事，同修和众生都得到好处了，那多好啊！同修不急着重回复就能有时间多休息一下，这多好啊！

遇到不如意的事，反过来想想，自己因没得到期望中的什么而沮丧，那么，是不是相关的其他人得到好处了？那不是应该替对方高兴吗？我这样想是受一位同修的交流带来的启发，她在文章中提到，之前她为亲戚多得到利益，自己失去利益而不舒服，后来转变观念了，觉得应该为亲戚得到了所想要的而高兴。

和常人相处时，自己通常会表现得对对方善，背后是目的心，觉得这样让对方领自己的情以利于讲真相，而有时遇到对对方有利可自己无法参与其中的事，自己内心并不乐意，觉得自己没得到好处，没得到表现善的好处，可却要默默付出一些。真是严重的私心，凡付出都期待回报，算计得失，怕吃亏，而不是无条件的为对方好，这不符合“善”，也不符合“真”，这样“表现善”的做法和道德下滑后的常人那种为了讨好人而恭维有什么两样？都是做表面功夫而不是付出真心，神目可看的一清二楚。

过去自己做三件事，都是以自我为中心。在这样的心态下，哪怕做救人的事，都没有神圣感，内心不是平静祥和的，其实是因为，把神圣的事也做成为私的，为了展示和证实自我的了。内心念念不忘的是：我的时间、我的付出、我的收获、我的提高、我的面子、我的得失等等。

了。弱到什么成度啊？就象那个人老是当不了自己的家，这个精神病人的主元神就是这样的。他不想管这个身体了，他自己老是迷迷糊糊，老是精神不起来。那个时候副意识、外来信息就要干扰他。各个空间层次那么多，各种信息都要干扰他。何况人的主元神在生前可能做了一些不好的事情，还有债主可能要害他，各种事情都会出现。我们说精神病就是这么回事。叫我怎么给你治？我说真正的精神病就是这么得的。那怎么办呢？教育他，让他精神起来，但是很难做到。你看精神病院那个大夫手里把电棍一掂，他马上吓的一句胡话都不说了。为什么呢？那个时候他的主元神精神起来了，他怕电他。”

我认识到，走神、心不在焉时，就是主意识没主宰自己，这是个严重问题，因为大法是给主意识的，主意识不得法就一切都成空谈。我感觉，学法时，总像是有股力量拽着人走神、溜号。其实，“妙方”很简单，就是要求自己专注再专注，强化自己学法时集中念头，这种强化有点像是用“电棍”把主意识打得精神起来。

去私心

我从小就很自私、很自我。做事目的心很强，打交道的人全部与自己的利益（包括名利情）有关，不然就觉得浪费时间。不会从平淡中自得其乐，兴趣、高兴、烦恼都与名利情的得失有关，高兴是因为某个成功、成绩，烦恼是因为失去、失败等等。

修炼至今，一个深刻的体悟是，私心越大，快乐越少，磨难越多，哪怕一时顺风顺水，但其实是处于险境中。善良而无私的人最幸福，自私的人最傻，等于画地为牢，最终会困住自己，而解脱的路径就是往无私的方向走，修善。

我体会到，幸福不是因得到而高兴，没得到就沮丧，总

对全世界这么多的人，是不可能的，所以过去我一直在讲，要以法为师。我说师父把什么都压到那部大法里去了，你们到现在没有多少人能明白我说的这句话有多大份量，将来我再跟你们讲。但是你们要真的把住这部法去修，就一定能修成！所以要多看书、多学法。”

归根结底，修炼的重中之重还是得学好法，学好法，一切问题都不是问题。

学法要专注

在学法方面，过去自己常常走形式而没入心（当时意识不到），所以没有真正得法，这还导致了另一个问题，就是，觉得学法也不少，也背法了，但怎么还是守不住心性、不会实修？因此，对学法也形成一种消极的认识。这是非常错误的认识。

因此，当别人提醒多学法时，我还听不进，觉得自己学法也不少了，还背了好几遍。那时却没有进一步审视一下，自己究竟是怎么学的法？就说背法吧，虽然一字不拉，可很多时候居然还是没有把内容过一下脑子，没去理解表面意思。因此，某讲的某个小标题里面，大概讲了什么内容，我基本连大意都说不出。

随便问自己几个问题，过去都是回答不出大意的，作为一个学法学了二十多年的老弟子，这真是很差劲儿的。比如：我们这一门讲守德而不讲积德，有几个原因？师父提到唐山大地震是在讲到哪部分内容时讲的？师父在“第九讲”里讲的“根本的悟”指的是什么？

我背法注重一字不拉，另一个同修说她背法时主要是背意思，当时我还觉得那种方法没有我的好。后来明白了，也许是师父在提醒我，对于法理的表面意思一定要过脑子，不能光是机械的记忆而不去理解啊。

从几年之前，我开始渐渐改进学法方面的问题。

从修炼开始直到几年之前，长期学法却不得法，感觉自己也知道很多法理，但是一点小关都过不去，与人一言不合就争吵是常事，平时心里恶念深重。

后来，有几年的时间背法，一段一段背，一字不差后再往下走，这样之后，记得的法理比过去多多了，但是提高心性方面还是没有进展，时常被不同的情（情绪、情感）带动着。后来反思时发现，虽然句子记住了可却还是没过脑子，那种根深蒂固的不求甚解、走过场的习气还是没改。

再后来，因人心繁重而陷入到困境中，发现自己的价值观完全与传统背道而驰。那个阶段思想业大，学法学不进去，有一位同修建议我读不了书就看讲法录像，于是我就开始每天看讲法录像，也听录音，渐渐听到了很多过去从未听到过的法理。同修也用传统道理引导我，我认识到自己的价值观居然都是现代变异的，很恶、不善，充满弱肉强食、优胜劣汰等丛林法则，其实是符合着达尔文的进化论邪说。我也开始听和读传统故事，去体会传统社会的善良人是怎么做人的，言行及思想与自己有哪些不同。我发现自己长期以来，可以说，连做人都不会，不会做一个好人、善良人、老实厚道的人。

随着听法入心，心性也在提升，本以为这样学法就可以了，总能听到新的法理。还有种想法，觉得自己过去曾经学很多法却不得法，现在也不需要学那么多却收获更大，其实，这是另一种狡猾的思想业的干扰，阻碍多学法。

近期发现，自己学法的专注度还有很大提升空间。认识到后，自己在读法和听法时就尽量全神贯注，不错过一字一句，走神了，就倒回来从新学。之后，学法经常觉得收获满满，感觉信息量很大，时有豁然开朗的感觉。也体会到，法中的任何内容，都是非常重要的，千万不要以为某部分与心性提高的关系不大（自己过去有这种错误认识），对法中的

任何内容都不能带着不当真、学知识、了解一下等心态来看待，一定要有虔诚和恭敬的心。

我以前认识上还有一个误区，就是，虽然知道要静心学法，但是觉得心静不静是与修炼层次有关的，人家人心少的同修才能心静，而我做不到。后来认识到，心静的程度的确强求不了，可是专注程度却可以自己把握，只要去努力，就越来越好。

正见网文章《修炼中的“为什么”》提到，一位长期学法不入心的同修在作者同修的帮助下归正了这个问题，方法很简单，就是认真读，慢慢读，不求速度，不求数量，一句一句的理解表面意思，溜号了就从新读。文章还提到，学法不求甚解的同修还不少，我觉得这是一个修炼上最基本也最重要的问题，却容易被忽视。我一开始也没重视这篇文章，后来看到很多同修反馈很好，才又认真读，发现真的是篇很好的交流，点出了非常重要的问题——怎样才能学法得法，而且方法简单易行。

师父在《各地讲法六》〈亚太地区学员会议讲法〉中讲：“要学你就放下心来，稳住心，思想静下来，真正的学，哪怕你学那么几段，比你心不定看一本书要强。学法一定要学进去。”

师父在《精进要旨三》〈致澳洲法会〉中讲：“学法不要走形式，要集中念头去学，要真正自己在学。”

过去苦恼于自己过关时主意识不强，总随人心及思想业走，现在认识到了，其实要从学法开始改进，主意识强的去学法，这才是根。不然就好比，学生平时学习不扎实，却只要求考试时好好发挥，那怎么可能？当我意识到这点后，发现自己对修炼的信心增加了，因为找到了提升的切实可行的方法了，而不是像过去那样，沮丧又无奈。

师父在《转法轮》里讲：“精神病就是人的主意识太弱