

文明新见

喝水打开了朋友的“心窍”

小宇

上个月朋友的身体出现些状况，家人提醒她喝水就可改善。朋友说自己平常只有口渴才想到喝水，没想过生活中常见的水竟真的起了大作用，笑着和我聊起了水的疗效，并提出一个很有意思的话题，说水真正起作用的是物质层面还是其特性？

这让我想起孔子与子贡的一段对话。子贡问孔子：“老师，每次您见到大江大河都会凝神观赏，这是为什么呢？”孔子说：“水，无所作为却给予了一切生命，就像德。它所流向的是低下的地方，遵循着卑下的规律，就像义。江水洄洑，好似高洁的人品，无穷无尽，就像道。如果有人掘开阻挡之处，它就会应声奔腾而下，无惧百丈山谷，就像勇猛。如果注入到度量的容器，一定很平，就像法度。如果容器里的水满溢了，不用去刮平就能很平，就像公正。它看似柔弱，却能到达所有细微的地方，就像明察秋毫。东西放入水中洗涤再拿出来，就变得清新洁净，就像接受教化。无论万折百回，也不改变向东的方向，就像百折不挠的意志。因此，老师每看到大江大河，才会如此观赏啊！”

朋友若有所思，“怎么眼前同一事物，古今人的着眼点会不同呢？你看现代人很物质，首先考虑的是价值，拿金钱当衡量标准。古人重内涵，能观察到事物的本质，再取其善导和德化的部分，这不就可见天地万物运行的‘道’了吗，而水的特性最接近道，所以才有如此好的疗愈作用吧。”

听到这儿，我也笑了：“看来你这次苦没白吃，大有收获，还打开了一个心窍！”朋友更是开心的说“传统文化是神有意传给人的，所以越接近天性神的一面，越会被赋予智慧。”我觉得她这话是值得将物欲视为主流的现代人细细体会的。

正见周刊



神韵世界艺术团在美国艾斯康迪都加州艺术中心（California Center for the Arts, Escondido）的三场演出持续爆满。1月18日下午的第三场演出，观众反应极为热烈，演员的很多高难度动作都赢来热烈掌声。神韵展现的神性内涵更令观众感动。

第 1118 期

2024 年 1 月 23 日

目 录

正见新闻

“真善忍是人类指南” 神韵震撼米兰演艺界 /3
52人获奖 新唐人油画大赛获奖名单揭晓 /3
结束迫害 刻不容缓! /4

救度众生

觉醒的世人等得救 /4

修炼体悟

修炼随感：眼睛往哪里看? /8
闯关病魔魔难的新认识 /12
放下对丈夫的情 /16
不是选择环境 是在改变环境 /17
伤害”我的人是帮自己成神的人 /19
记一次与“业力”沟通的过程 /21
不给儿孙当拐棍 /23
苦难中相助 风雨中并肩 /25
两次向内找的经历 /31
违反“不二法门”的教训 /35

文明新见

喝水打开了朋友的“心窍” /40

子出了这样的事，这会给大法带来怎样的损失呀。

为什么会事隔这么久，再把这件事情写出来呢。因为最近我家里的热水器突然漏水，我找自己，发现我又有了违反“不二法门”的端倪，因为电脑和手机的主页上常常出现这样的文章，例如“四种旺夫的女人面相”，“有此种面相的人不可交”，“晚年幸福的女人面相”“富贵人的面相有几种”，“古人对奸诈小人面相的总结”，等等等等，不一而足。这时候我就会对照自己或者别人的面相做判断，看自己是不是有福的面相，看我周边是不是有小人面相的人，有时候在“动态网”的首页也能见到这样的文章，自己会饶有兴趣的点开看。认识到这一点后，家里的热水器就不漏水了。

我悟到，在修炼中，违反“不二法门”和“自心生魔”是直接毁人的，别的关没过好还可以下次接着过，但违反了“不二法门”就等于你的整个修炼机制都被摧毁了，犯下了“自心生魔”就等于狂到连师尊他都不服了，若不是师尊慈悲是决不会再有修炼机缘了。

同时我又悟到，修炼中，遇到再大的魔难都不能对师尊有一点点的怨恨。痛苦中我求过师尊，但我知道，师尊能做的一定会做，但师尊没有做肯定是有道理的，肉眼凡胎的我们怎会知道背后的因果和原因呢。但有一点是绝对肯定的，那就是，我们遇到的魔难，因为修炼了，所以肯定比我们原先应该承担的魔难小了许多许多，更多的是师尊为我们承受了。我亲身感受到了，如果不是修炼，魔难真的会大许多，大到根本无法过去的地步。

最后敬引师尊在《转法轮》中的一段法来与同修共勉。“修炼可是极其艰苦的，非常严肃的，你稍微一不注意可能就掉下来，毁于一旦，所以心一定要正。”

不当之处，望同修慈悲指正。

至此，我并没有放弃用小道小法去救女儿的想法，先后又通过微信联系了一些所谓的通灵人士，但无一例外的说法是，要我过去做法事，要跪拜，我守住了这一念，决不跪拜，最后都是不了了之了。女儿的病情也越来越严重，好在她有着强大的内心，学业一直没有断。

有一天，在学校门口等女儿的时候，我问我自已，是不是我出了问题，我突然想到了“不二法门”，在女儿出事前，因为对轮回故事和因果故事感兴趣，我在网站搜索这些故事看，在某个寺庙的官方博客上看到了此类故事，就关注并每天查看它的更新，还看一些佛教的网页和博客，并乐此不疲。在女儿出事后，我又无视一个修炼者“不二法门”的禁忌，去找一些小道小法，不仅差点害了女儿，而且险些断送了我的修炼道路。回头想想其中的险恶，旧势力设的局无不以毁人为目的。

悟到了以后，我迅速把那些人的联系方式全部删除，每天发正念解体邪恶对我和女儿的迫害，女儿的情况才慢慢好转起来，但其中还是有许多曲折。有时候，女儿跟我一起学法，炼功，发正念，师尊也多次点化女儿，让她修炼，但遗憾的是女儿虽然认同大法，但最后还是不想修炼。几经波折，后来女儿考取了一本重点大学，在学校里也有反复，但我知道这是针对我来的。当我改变了以后，她就好了。

因为女儿的事，我在明慧网搜了一下“抑郁症”这个词条，看到有类似的心得体会，也有个别同修在遇到这种事以后，忘了“不二法门”，被儿女情所动，在亲友的裹挟下，跪拜了低灵附体，惹祸上身，不仅没救的了孩子，还让孩子被低灵害死，自己也被低灵附体。幸得师尊慈悲，同修后来摆脱低灵控制，但损失多大呀。看到这里，我心里发毛，一阵后怕，如果当时不是那一念，“除了师尊，决不跪拜”，我也许就会像那个同修一样了，在我们这个小地方，大法弟

正见新闻

“真善忍是人类指南” 神韵震撼米兰演艺界



2024年1月17日晚，在观众一波高过一波的鼓掌和欢呼声中，神韵环球艺术团在意大利米兰阿尔钦博第剧院（Teatro degli Arcimboldi）的第二场演出落下帷幕。

神韵的完美精湛与神性内涵震撼意大利演艺界人士。无论表演艺术家、专业歌唱演员，还是舞蹈教师都盛赞神韵艺术家的非凡造诣，让他们由衷钦佩。而演出的深刻内涵更加启迪和打动人心，能把人们带入另一个维度。

52人获奖 新唐人油画大赛获奖名单揭晓



1月18日晚，第六届新唐人“全世界人物写实油画大赛”评选结果揭晓，共有52人获得奖项。其中，来自台湾的三位画家合作的大型油画《佛恩浩荡》荣获银奖，但金奖空缺。

主办方新唐人电视台在曼哈顿的萨玛港迪艺术俱乐部（Salmagundi Art Club）向获奖选手颁奖。本届油画大赛产生银奖3名，铜奖5名，杰出人文奖1名，杰出技法奖7名，杰出新秀奖2名，以及优秀奖35名。

结束迫害 刻不容缓！

——由欧洲议会通过决议要求中共立即停止迫害法轮功谈起

觅真

欧洲时间二零二四年一月十八日中午，欧洲议会议员在法国斯特拉斯堡总部，对第 2024/2504 (RSP) 号决议进行了投票表决。该决议由欧盟多国议员跨党派联合发起，主要内容是谴责中共，要求其立即停止对法轮功学员的迫害，并释放在中国被非法判刑的法轮功学员丁元德先生。

当天中午，该决议草案以压倒性的多数赞成票获得通过。决议内容将转发给欧盟各机构、各成员国政府和议会以及中共政府。

该决议呼吁欧盟委员会和成员国政府立即采取行动，谴责中共滥用器官移植、强摘人体器官的行为，要求“立即无条件释放丁元德先生和所有法轮功学员”。决议还要求对所有迫害法轮功的责任者和组织实施制裁。

救度众生

觉醒的世人等得救

辽宁葫芦岛大法弟子 清秀

师父在《洪吟（六）》中开示“世人多是神下世 等创世主救回天堂”（〈学员的思念〉）、“世人多是神转生 等待创世主救起”（〈不得已〉）、“世人多是神转世 为等机缘苦熬煎”（〈就为此生再回天〉）。只是世人生在凡间在迷中，不知自己是冒着天胆下世，但其明白的一面都在等待大法的救度。而大法弟子都肩负着助师正法，救度众生的神圣使命。

我和一同修每天下午走街串巷面对面讲真相，劝世人退

说“嘘，睡觉”，然后侧身睡去。我当即心如刀绞，一夜无眠，当时的我根本没有意识到，我这样去喊是把另外空间的不好的灵体招来家，给女儿带来更大的伤害了。

第二天，我父母亲过来，我们商量着可能是这套房子的问题，决定我和女儿搬到离学校比较远的另一个小套房子里。在另一套房子里，女儿的症状刚开始还有所减轻，但她的父亲又追到了那里，还常常发火，女儿的症状很快又恶化了。

快到暑假的时候，我通过“微信”（当时还没有要求不用微信）找到了一名催眠师，我闺蜜安排我和女儿去她所在的城市去做催眠。那名催眠师在给我女儿催眠以后，说我可能与这件事有因缘关系，强烈建议我也做一次催眠。我当时也想到了“不二法门”的问题，但我不知道催眠是否涉及于此，正在两难之际，闺蜜突然强烈反对我去做催眠，我想可能是师尊看我不悟，借闺蜜来阻拦我。

回家以后，女儿整天难受哭泣，我也快撑不下去了，父母把我们接到了娘家，因为我丈夫对我娘家还是有所忌惮的，他是不敢到我娘家去骂我女儿，这样先缓缓。

有一天，我母亲突然对我说，小雪有救了，说我们当地一座山上有一个得道的老和尚可以去看看，我同意了。可是约定好时间以后，又讲不是山里的和尚而是一个老太（我们当地的方言，意思就是巫婆，其实是低灵附体），因为第二天就要去，晚上我辗转反侧，第二天一早找到介绍人，说我不去。因为不管如何，我记住了任何情况下都不去跪拜任何别的东西，今生今世除了师尊，我啥都不会拜。也许就是这一念救了我女儿。但最后母亲还是去了，去了以后回来就要我带着女儿去那个寺庙住几天，还说小雪只有出家当尼姑才行，旧势力就是一心想毁了我女儿，我坚决反对，并把道理讲给母亲，方才作罢。

小问题，心理医生开导一下肯定就可以了，所以，那个周末，我带她去医院挂了心理医生的号。那一天我永远都记得，那是五月二十号。因为从这一天开始，女儿的心理问题以惊人的速度不断恶化。

猝不及防的我，被儿女情的带动下伤心欲绝，乱了分寸，根本无法向内找。慌不择路的我选择常人的医院去治疗，但现今的医生都是为了赚钱，特别是心理医生，心理咨询非常昂贵而且病情看不到丝毫的起色。那些天，我几乎是天天以泪洗面，女儿迈向学校的脚步有多沉重，我的心就有多绝望。偏偏这时候，我的丈夫并没有和我一起去照顾生病的女儿，而是向快要奔溃的我和弱小的女儿发难，说女儿这一切都是假装的，说这一切都是我平时惯女儿而导致的，在家里更疯狂的发火，耍起了威风。当时的我一面抚慰心理异常的女儿，一面还担心丈夫回家的发难，心情极度焦虑和忧伤，人一下就极度的暴瘦了下来。正如师尊在《洪吟〈苦其心志〉》中所说：“百苦一齐降 看其如何活”。

这时候，我的父母亲向我施以了援手，平时来我家照顾我和女儿，这时候我母亲说，女儿这个样子可能是被什么“脏”东西吓着了，用“喊魂”的方法看看能不能有效，我当时全然忘了自己是一个大法弟子，是一个有师父的修炼者，我答应母亲，在女儿上晚自习以后，拿着女儿常穿的衣服，跟着母亲，母亲一路撒着米和茶叶，一路喊着“小雪（女儿的小名）不怕噢，小雪回家噢”我就跟着喊，“回来喽”，从外面一起喊到家。

喊了几天以后，一件可怕灵异的事情发生了。那天晚上，我和女儿在一个房间睡，半夜二三点钟的样子，女儿突然仰面躺着，眼睛闭着，双手向空中不断抓去，好像在和什么东西厮打，嘴里嘀哩嘟噜说着不是人类的语言，我惊吓的一把抱着她，喊着她的名字，她眼睛一睁，把食指竖到嘴前

党、退团、退队保平安。现把期间遇到的世人等待得救、退党、退团、退队的几个实例写出来，展现觉醒的世人正在等待着大法的救度。

实例 1：有一个男中学生，个子不高，他从马路的一边横穿到另一边来，就是我和同修这边，他倚在路边的铁栏杆就站那不动了，同修上前跟他打招呼讲真相劝三退，他一点都没反对马上答应退出入过的团员和少先队，而且用真名。然后我们走了，走出十多米回头一看，那个男孩也走了，顺着原路返回去了。我和同修真是感慨万千，他从那边过到这边来什么也没干，这不分明是来得救的吗？

实例 2：一个六十岁左右的妇女手里拎个兜，坐在地下通道口台阶上，我上前问道：“你在这歇着呢？”她说：“我等人呢。”我说：“咱们说会儿话好吗？”她说：“不说了，没时间。”我说：“咱俩说话不影响你等人，等人来了你就走。”于是我开始给她讲真相，告诉她诚心念诵九字真言“法轮大法好，真善忍好”，会得福报，退党退团退队保平安，她说她曾经入过少先队和团员，同意用真名退出。我又给她一个信封，里边装着师父的讲法《为什么会有人类》和《为什么要救度众生》，还有一张《祝你平安》的传单。然后她起身就走了，我一看她也没等人哪，这不是师父的安排在等我帮她三退吗？

实例 3：有一个六十多岁的农民，在公交车车站等车，这个站点共有四路公交车经过。这四路车都停下过并开走好几辆了，他也没上车。我问他：你是在等人吧？他说：我等某路车。我想这辆车都过去两三辆了，他也没上车啊。于是我给他讲真相劝三退。他说他入过少先队，他姓李，我说就用李某某退出少先队行吗？他说行。然后给他一份师父的讲法《为什么会有人类》和《为什么要救度众生》，还有一张《祝你平安》的传单。这时来了一辆正好是他要坐的公交

车，他就上车走了。我想他不上车不就是等退队得救吗？

实例 4：我和同修在居民小区讲真相，走到小区出口时迎面走来一位四十多岁的妇女，她问我俩是否住在这个小区，我们说不是，她要找这个小区的一个人，我们说不认识，于是借机给她讲真相，她同意用化名退出曾经入过的团、队组织，然后她朝着小区东边方向一直向前走，也没找她想要找的这个小区的人。

实例 5：在市医院大门口外面地上蹲着一个农村老头，我和同修问他，你蹲这干什么？是等人吗？他说在医院护理老伴。然后我俩开始给他讲真相，问他听没听说过法轮大法救人、退党、退团、退队保平安的事，有没有人给他办理三退，他说没有人给他退，于是我们用真名给他退出了少先队，送给他一个资料袋，嘱咐他认真看，要和老伴诚心念诵：“法轮大法好，真善忍好”，一定会有福报的，他满口答应，并说“还有没有全点儿的”，我领会了他的意思，我说：你是不是要那个听的小匣子（老百姓把播放器叫小匣子）？他说：“对对对”。我从包里拿出播放器还没等递给他，他就连忙说：“就是这个，我从医院出来就是等这个呢”。他接过去之后，很珍惜的放进上衣兜里，面带兴奋、如获至宝的笑容，健步走向医院。我每天出来讲真相只带资料袋，就那天我带了仅有的一个播放器。我发自内心的感谢师父的巧妙安排。

实例 6：在一个酒店门前停了几辆车，有一个三十多岁挺帅气的小伙子站在一辆车旁边。我说：小伙子等人呢？他微笑一下略点头。我说：占用你一点时间，不耽误你办事等人。随即给他讲法轮大法救人、三退保命的真相。他说他入过团员和少先队，姓张，我说看你挺帅气的就叫张帅这个名字退了吧，他说行。于是说几句祝福的和他告别。我俩继续前行，走出十多米远回头一看，他也离开那个地方和我俩相

没有向内找，也没有正面看问题，没有看到同修好的一面。查找自己执著心的过程，也是在常人中绕了一圈，把 A 同修当做了一个拐棍儿，才真正发现自己的不足。悟性也是太差了。

文章至此，我非常感谢让我一时不愉快的同修，他们真的在帮我，让我提高呀。在这段修心去执的过程中，虽然提高不快，但是我知道救人的项目不能耽搁，一直在默默的配合同修。做好我自己该做的。好像看不上同修的心渐渐的也弱了，因为我明白了真正的原因是同修在帮我。另外我们都是为法而来，都是为了成就师父所要，圆满自己的世界。我现在变的轻松了一些，我觉得主动配合同修是一件常事，就像我们说话，吃饭，走路一样。这期间没有你好我好的，只有遇到问题找自己。这应该是大法的机制在起作用。

以上是我向内找的一点体悟，在向内找中我不再难舍难弃，却倍感荣幸。因为我有师父的慈悲呵护，有同修的不倦帮助。我会珍惜师父的慈悲苦度，珍惜同修的付出，修好自己，努力做好三件事。

若有不妥，请同修慈悲指正。

违反“不二法门”的教训

雨雪

那是发生在七年前的事情了，早就想写出来，但一直不知从何说起。今天我还是鼓起勇气把它写出来，与同修们互相借鉴，不要再犯类似的错误。

七年前的春天，上高中的女儿心理突然出现了障碍，我一开始并没有重视起来，没有向内找自己的问题，也没有在条件允许的情况下让她去听师尊的讲法录音，只让她自己在心里默念“九字真言”。过了一段时间，她说，妈妈我真的受不了了，带了去医院看看心理医生吧。我以为，这应该是

点儿瑕疵都不放过；看自己，感觉自己做的比别人好。我发现对方好像有浅浅的微弱的妒忌心，争斗心，争强好胜的心。我问自己，为什么 A 同修有不同意见我就难受了？感觉前功尽弃了？表面上看起来不就是不让说的心吗？愿听好话的心吗？深挖下去，不也是妒忌心，争斗心，争强好胜的心吗？觉得在项目中，自己所做的部份得到了同修的认可，好像自己就比别人强了。这是多强的争斗心，显示心，争强好胜的心。计较别人指出不足，这不是明显的妒忌心吗？向内找发现，修了这么多年，好像修了个表面。

当找出这些心以后，我发现自己太渺小了，发现了 A 同修很多在法中修出来的亮点。为了项目的运作，融洽的配合；为了项目组同修的提高，付出了很多。我感觉 A 同修好像一个陀螺一样，背着沉重的包裹前行。这包裹里，有 A 同修实修不怠中自己要修去的东西；有对项目组同修需要提高上来的担忧；也有做好项目，救度更多众生的愿望。我感到 A 同修他真的很辛苦，在法中修的很坚定。而 A 同修表现出来的那点人心，不是修我的吗？而我在其中，这个看不上，那个也不行。相比之下，多强的执著自我的心。

师父说：“你们对自己做出的一点成绩很沾沾自喜，你唱了主角吗？你连配角都没唱上，有的在唱丑角！这是大法弟子应该做的吗？是师父叫你们做的吗？”（《二零一三年大纽约地区法会讲法》）读到师父这段法，我的眼泪要流下来，是慈悲伟大的师父用重锤在敲我呀。我默默的对师父忏悔：师父，我没有唱了主角。配角也没有唱好。我以后一定圆容好我们这个整体。我一定要放下自己，好好配合同修。

我发现，我误在这个层次中时间有些长了。我又一次体悟到师父度人的艰辛。

师父说：“碰到的任何事情，第一念首先想自己，这就叫“向内找”。”（《什么是大法弟子》）而我第一念不但

反方向走出十多米了，还望着我和同修的背影，也没看见他等什么人。

实例 7：在一个居民小区，有一个妇女穿着黑色大衣背对着人行道站着，一动不动，我和同修与她搭话，她说她神经不好，我说你诚心念诵“法轮大法好，真善忍好”，她说她听不懂，我拿出资料袋（师父的两篇讲法和一张《祝你平安》），她高兴的接过，我让她好好看看，她点头答应。又问她以前加入过党团队什么组织，这回她听懂了，她说入过团和少先队，我问她的姓名，可是我和同修谁也听不懂她说的名字，我拿出笔和纸，让她写出来，就这样她写在纸上用真名退出了邪恶的团、队组织，选择了美好的未来。然后同修骑电动车带上我离开，没走多远也就是拐个弯吧，同修一看她也走了，我俩又是一番感慨：又是一个等待得救的生命。正如师父在《洪吟六》：里所说“人生是等待 世人多是神转生来自天外 轮回辗转为等创世主别无旁带”。（<人生是等待>）

另外，我和同修劝三退之后所用姓名几乎都是真实姓名，有的说姓氏而不说名字的，就在姓氏后边加个化名，实在不肯说姓名和姓氏的再起化名，这种情况很少，十分之一、二吧，就是最大限度的用真名。我们发自内心的感谢师父的慈悲呵护和加持。

最后让我们用师父的法共勉：“无论生命来自何方，在这历史关键时刻，众生都在选择自己的未来。大法弟子就是要得救的希望传递给人，把可救的生命带上回归之路。”

（《致参加台湾法会的大法弟子》）

修炼体悟

修炼随感：眼睛往哪里看？

海外大法弟子

来到海外很多年了，这个城市的同修数量比较大。

我发现，我脑子里经常想到的是一些党文化较强，人心较重的同修，常常被他们的表现带动，有时感觉这人怎么这样，那人怎么那样，修了那么多年怎么还这样等等。会被他们的不良表现而困惑，甚至对修炼环境也心存疑虑和胆怯。

渐渐我发现，其实，同修们中，修得好的数量更多，但我好像习惯于不去看这些同修，而去看那些人心重的。

最近认识到，我的眼睛应该盯着好的看，包括，注重修的好的同修的表现，甚至善良的常人的表现，即使对人心重的同修，还是应该盯着他们的优点看（而不是盯着他们的人心执着）。我认识到，眼睛往哪看非常重要，下面与大家分享一些个人体会。

污染

从法中，我理解到，人看什么及听什么，其实就看/听进去了，都不是白看的，所以选择看什么很重要。

而且，不光人，连神都会被所看的东西影响到。

师父在《各地讲法七》〈美西国际法会讲法〉中讲：“原因是三界被造出来后，有一部份天体离三界太近，那么离三界近的众神就会看到、甚至接触到三界，这样离三界近的神就容易被污染因此而掉下来。三界内是有情的，众生的理也是反的，环境是苦的，人又是强烈执着的，然而正神是慈悲的，容易被环境很苦中的三界众生干扰，所以离三界近的神要经常换。”

两种不同境界

这一念一出，我的心砰然一动，为什么心动？想到死，我为什么会紧张？这不是怕死吗？为什么怕死，还是法理不清，缺少正念。修炼即将结束，修的好的同修已经归位，我还在常人的老病死中徘徊。我是人还是神？神会死吗？我觉得好可怜，修到今天，还把自己当作人。我发正念清除怕死的心，清除病魔干扰，走出老病死这个状态。

2019年6月底和7月初，荷兰费嫩达尔多元文化节，开幕式、闭幕式邀请我们腰鼓队表演，并展示功法。我是否参加？一念划过，我瞬间稳定下来，救人的事儿，是最神圣的。因为腰鼓队不是经常活动，而且打起鼓来，一下加大运动量，我行不行？不是有师父，有大法吗？师父说行就行。在表演腰鼓时，我看到众生绽开的笑脸，明眸的期盼，伴着热烈的掌声，我越打越有劲儿。高亢的乐声，急促的鼓点，我感觉我也要飘起来。我听见我的心怦怦在跳，她好像也是一个独立的生命体，几乎要脱开我的身体。我想，是师父一直在加持我。这次腰鼓队的活动，我体悟，大法项目，没有什么行不行，信师信法什么都行。

二、向内找 体悟师父度人的艰辛

2019年三月初，我来到了新平台，开始我们项目的开展顺风顺水，大家配合融洽，项目也有一定的效果。突然有一天，协调同修A提出了异议。基本上是我们协议，有我负责完成的部份。而且来势很猛，让我感到有点儿莫名其妙。我一下子就受不了了。心里愤愤不平，感觉前期工作被否定。好像什么都白做了。一时间表现的比较低调。

我在思考：为什么会这样。我知道矛盾双方都有要修去的东西。可是静下心来一想，还是对方的错。对方错在哪里？对方的形象就是我的形象，对方的错就是我的错，对方有什么心就是我有什麼心。因为我往往看别人清清楚楚，一

断的去人的执著心的过程。”（《转法轮》）修炼二十多年了，不知道有多少次的修心去执，但过去剜心透骨，现在却倍感荣幸。下面从两个方面向师父汇报，与同修交流。

一、向内找 走出老病死的状态

修炼至今，有几次病业关的状态，正念一起，瞬间过去。2018年下半年，眼睁睁看着我地两位同修离世，随即而来的给我带来身体上的干扰。我们之间的交流，他们的音容，常常出现在眼前。我时时感到生命如此脆弱。修炼又是如此严肃，不经意间就会被旧势力拖走。

两位同修在国内助师正法死里逃生，在我看来，他们已经铸就了金刚之尊。辗转海外，三件事一直在做，可是长期悟不到自己的执著。我感觉师父已经给了他们很长时间，希望他们从法上悟上来。如果长期误在一个层次之中，就会产生对法的怀疑，怀疑师父是不是还管我。那可能就是一脚门里，一脚门外，师父就没法管。旧势力就顺势下手。所以，我坚定一点：我的生命是师父给的，我的一切是师父所赐，师父让我救人，我就救人。我要把师父的赐予奉献给师父。其它的我都不要，也都不承认。

正念坚定以后，还会时不时的有关要过。有时出现眩晕，我就静静的发正念。听明慧广播，有位同修，经常看到另外空间，担心看到另外空间美妙景象把握不好不回来了，就求师父，不要再看到另外空间的景象，师父就给她关了天目。我求师父：师父，不要让我眩晕，我的主意识一定要强，心一定要正。有了这一念，我的根就永远在师父那里。谁也动不了我。

有时身体疲惫，力不从心，我就学法，发正念，坚持做救人的事儿。不觉中，身体便恢复了正常。不时还会出现反复，我向内找，为什么会出现病业干扰，我有怕死的心吗？

在当地的同修环境中，我时常被一类同修的表现所困惑，比如，有的同修对人经常不是善意的，而是充满怨气，看不起大把的同修，对别人的不精进是一副狠狠的心态；有的同修带有明显的证实自我的心；有的高高在上等等。

后来，我也想到了另一类同修，经过这么多年时间的沉淀，无数个不经意间的观察，发现他们修的很好，很多都是默默的，从不表现自己；待人方面对谁都谦逊有礼，态度温和友善；能够体察到，他们的内心是很平静的，波澜不惊，会做不会说，与那些好炫耀及恭维的，根本不是一类人。

我体会到，这两类同修的心境差异很大。前一类其实是在证实自我中，享受所谓的“成就感”、“成功”、“价值感”，内心有许多好大喜功、急功近利等因素，得失心很重，会被事情带动或喜或悲，对人对己都容易用观念来分高低贵贱，而不容易凭着一颗纯粹的善心一视同仁；而后一类是在真正的实修中不断提升，不为世间名利情所迷，深明修炼的真谛，常怀喜乐，平静而有定力，是真正佛性醒觉的幸福生命。

那天，我列举了一下，发现后面一类同修其实数量巨大，怎么自己这么多年居然视而不见？眼睛不去注重这个宝贵的同修群体，而去盯着前面一类还内心被带动得愤愤不平。

我想到，一是，因为自己的人心太重，容易盯着与自己类似的人。二是，因为后面一类同修的确是太不爱表现自己了，所以不容易引人注目。他们深知，自己的幸福快乐与别人的认可没有任何关系，因此，也就习惯于不表现自己（除非有需要时），默默的做好自己应该做的，也默默的享受着修炼带来的幸福。

他们是真正聪明的人，知道一个生命越同化“真、善、忍”就越幸福，而很多人追求快乐的做法恰恰是背离幸福

的，比如，炫耀，换来虚荣，换来的快乐是虚假的快乐，像假钞一样无法使用，也如同吸毒后让自己嗨一把的“快乐”，反而对人有害；再比如，恭维，换来别人一时高兴后的和自己拉近关系，也是同样的“假钞”。这些物质其实是败物，堆积多后，其实内心会变得空虚及难过，而不是幸福。

不是有很多成功人士说过，自己曾功成名就，什么都不缺，可就是不快乐，感觉内心空虚，好像在人生中迷失了，直到得到了大法。看来，同化“真、善、忍”，把自己的心变得越来越真、善良、包容、知足，这是通往幸福的唯一路径。

选择内心的环境

我体会到，眼睛看什么人，心里关注什么，这些都很重要，就决定了自己的方向往哪里去。而且，不要看不起常人，其实，很多常人的境界并不低，这样的人一旦得法，就提高很快。最近，我在《大纪元》网站上，看到了一些故事，有的描述的是台湾的一些非常淳朴的善良人，内心传统，非常平和，有的描述的是西人常人，他们的内心也是很淡泊宁静，其实，世界上这样的人很多。我就很惭愧自己，修炼这么多年，可是境界真的和这些人相差很远。很多常人看完一场神韵演出后，所表达的话语中包含的意境，都是自己望尘莫及的。

师父在《各地讲法十》〈再精進〉中讲：“很多人身在西方社会，实质并没有真正了解这个社会。就是要转变党文化中形成的观念，多了解国际上人类的正常生活状态，不要老是用人心挡着。”

从这段讲法还有其他一些讲法中，我理解到，有党文化的弟子，要向国际社会的思想正常的人学习，还有就是，学

最大限度符合常人社会修炼的理。这个理虽然被邪恶破坏了，但是我们大法弟子要有智慧、有能力把被邪恶破坏的东西恢复起来，或开创出更好的经济条件来证实法才是师父要的。

于是在失业后，我又重新选择了自己创业谋生之路。亲友们当时还处于对我的怨恨中，对于因不写保证书而失去工作一事不理解，故没有人能借我钱。于是我就用自己房子抵押向银行贷了一些，我身边有个家庭富裕的大法弟子也借给了我一些，就这样开启了我的创业谋生之路。

哪知对于我这个一直读书、上班、没有任何创业经验的年青人来说，经济领域里也到处都是陷阱与潜在的风险，费了很大的劲不但没挣到钱，还把本钱赔了。但是没有别的路可走，只有继续前行才能开创出一条生存之路，我身边有一对小两口都是大法弟子，我们个人关系很好，他们又借了我一万多块钱，当然我自己有一个小本都在记录着这些欠款，以便将来有能力的时候返还。

一次偶然的机会，听别的同修讲这小两口在借我这笔钱的时候，就没有想过要我还。做为我个人来讲我不会欠别人一分钱的，大法弟子是不允许欠债的，这一点师父在讲法时是说得清楚，但是大法同修在对待我的这件事情中所展现的真实境界与胸怀着实令我感动。二十多年来先后有十多位同修在经济上给予过我无私的帮助，使我度过了一个又一个难关，可以说没有大法弟子的相助，我根本走不到今天，在人世间还有比大法弟子之间的这种纯真纯善的心更宝贵的吗？只有大法才能造就出这样宝贵与伟大的生命！

两次向内找的经历

海外大法弟子

师父说：“告诉你一个真理：整个人的修炼过程就是不

用工短缺，小工的价格涨了一倍还雇不到人，这一下可把我愁坏了，因为如果不能及时补种，赔钱就成了定局，这种后果对于我来说是雪上加霜。

身边的大法同修得知这个消息后自发的找到了一些当地同修，于是大家自己解决交通工具、自带工具、自带盒饭来到地里帮我干活，同修们有的放下自己做的买卖，有的利用上班的休息时间，有的是已经年纪大的退休人员都来地里帮助我干活。当地农民抢种农田都是自家亲朋好友外加雇工，我们这地里却是什么样身份、什么样年龄、什么样职业的人都有，这样的一群人聚在一起在田地里干活农民们还是第一次见到，成了田野中一幅独特的风景，并引来很多当地老百姓看热闹。

药材是二年生，这块地的长势还不错，在秋收的时候，也是几十名同修帮助我顺利完成了收秋。在唯利是图人情淡薄的今天，只有大法弟子群体才能做到真正的无私相助，大法弟子帮我种地的事在当地成为美谈，多少年过去了当地百姓在茶余饭后还在讲述着那一年大法弟子在一起种地的故事。

经济上的帮助

大法同修不仅帮助我度过危难，在我经济上过不去的时候，也对我鼎力相助。我在原单位工作期间两袖清风，除了工资收入外没有其它任何收入，也没有收过任何个人或单位一分钱，为了减轻家里的负担，我结婚时买婚房也是自己借钱和女方共同解决的，因此手里没有积蓄。被中共非法开除的初期以为迫害很快会结束，就全身心的专门干大法的工作，后来通过深入学法明白虽然自己被邪恶迫害了，我们还要重新找到新的工作，大法弟子要想在常人中证实法必须要立足于常人社会，在社会上要有稳定的经济来源，这才符合

习思想传统的人。我理解，这些才是一个正常的人应该有的心态，而党文化把人心变异了，使得人缺失了善良的人性，心灵变得扭曲，把争强好胜当成常态。

我觉得，我心里应该经常去看、去观察、去想那些心性好、境界高的人，无论是同修还是常人，这样，自己就会渐渐的体会到，好的、正常的、善良的，应该是怎样的，让好的因素不断积累和发酵，这是一个潜移默化的过程。当然，提升的关键还是要靠学好法，这些都只是辅助，辅助着自己“打造”一个正的内心世界环境，让自己的心在这个宁静祥和的环境中生存，去吸取营养，而不是在一个争强好胜的环境中生存，被上下带动着苦不堪言。

环境对人的影响很重要，所以，古代有孟母三迁的故事，也有“人以群分”的说法，这些是指外在的环境，选择和什么人一起。我觉得，内心所选择的环境也很重要，哪怕在同样一个外在环境中，不同的人所关注到的会很不一样，导致内心的环境不同，因此，每个人就会越来越不同。

看人看优点

其实，一些人心重的同修，也各自有心性方面的优点，如果想到他们，也要以想那些优点为主。

比如，一个同修爱生气和抱怨，可是能够长期坚持晨炼；一个同修容易带有党文化的慷慨激昂，可是一心都扑在救人上。这些可贵的优点正是自己缺乏的，干嘛不盯着这些看？这样看多了，想多了，才能从同修身上学到这些宝贵之处。

从法中，我理解到，师父的法身知道我们的一思一念，但是人中的师父是不去看我们的不好的思想的，并且还屏蔽起来，不然会不度我们的。我理解，就是看人的缺点或看人的不好的思想，会对自己有很大的负面影响，一定不要去

看。

就好比，我们大家，凭着本性，都愿意去看花草树木、蓝天白云等美好的东西，而不是去看垃圾桶啊地上的脏东西啊啥的。看人也是同样，去看别人的问题，对自己又有什么好处呢？

虽然每天，我们会看到人们的各种表现，好的坏的都有，但是自己可以选择重视好的，忽视不好的，来纯净自己的内心环境。

一点体会，不当之处，请慈悲指正。

闯关病业魔难的新认识

大陆大法弟子

一天收到同修紧急召唤，要我们与另一位同修交流。该同修已经 7 天不吃不喝了。我们几个同修听了很震惊，前两天某同修刚刚离世，也是连续 15 天无法进食，我们计划安排时间去交流，没想到就在我们要去的前一天，某同修就去世了。大家非常遗憾，心里不是滋味。听到这个消息，为了不留遗憾，我们立刻出发去见这位同修。

这位同修的症状比较严重，7 天无法进食，吃了就吐，全身发冷，身体象在冰窖里一样冷，双腿没劲儿。切入主题前，希望她放下自己对身体状况的设想。当时她已经痛苦的想死了，说不怕死。我们告诉她如果她的想法正确，身体和思想就不会这样了。所以得放下自以为是的想法，她表示愿意放下自己的想法。然后我讲了自己被迫害的过程，如何在被迫害中找自己的执著，如何突破执著带来的干扰。

她当时震惊的说这种情况还要向内找啊？得到肯定回答后，她也开始找自己的执著了。因为她在被迫害的那段时期正念特别强，破除了很多邪恶的迫害，但是从来没有想到向内找执著，所以就造成了她强硬的、不肯改变自己的性格。

业深重，同时又将一部分与我有同样执著与不足的同修也会带入旧势力安排的与正法相悖的道路上，给这部分同修带偏了，甚至毁了这部分同修。

当同修在法中同我交流这件事情的严重性及问题产生的原因所在时，我立刻认识到自己的不足，便主动放弃了这种想法，并及时查找审视自己，发现是自己的想法受到了同修的冲击时所产生的一种报复或拆台的邪恶念头所引发的，是身边同修的及时交流才使我没有被旧势力利用来犯这种在内部祸乱法的大罪。幸亏同修的帮助我才走正了自己的正法之路。

危难之际伸援手

大法修炼开在常人中，师父要求我们要最大限度符合常人状态下修炼，我们这一法门的特点与佛教那种强制放弃物质上的东西的要求是不同的，因此我们大法弟子要想长期在社会中生活与修炼，尤其还要在常人中讲真相救人，更是离不开必要的物质上的基础。而中共在对大法弟子进行迫害的主要政策之一就是要对大法弟子“经济上截断”，害得很多大法弟子不仅损失了很多财物与金钱，有的失去了生活来源，更有甚者负债累累。在这方面我就深受其害，有时甚至于依靠我个人的力量都难以逾越，但是在危难之际是大法弟子同修向我伸出了援手，帮我度过了危难。

因中共非法迫害而失去工作的我，在农村租了几十亩地种药材，由于药材种植技术难度大，我又没有这方面经验，再加之那一年春天特殊干旱，因此药材播种之后有三分之一的地没有出苗必须要补种，由于出苗与不出苗的田地交织在一起，因此不能用机械播种只能人工补种。补种的最佳时机是在一场透雨之后，由于当年旱情严重普通大田的苗也没出好，周边农民的农作物也需要补种，这样一来当地就出现了

通过学师父的法我们知道摆在大法弟子面前有两条路，一条是旧势力安排的路，一条是师父安排的路，如果大法弟子不在法上修，就一定是走了旧势力安排的路。如果作为大法弟子无论是在某一阶段或某一件事当中走了旧势力安排的路，轻者耽误了正法中自身的提高及众生的得救，重者会干扰地区整体或干扰师父的正法，最后的结果轻者无法圆满无法完成救度众生的使命，重者会毁掉自己及跟随自己走错路的同修以及他们背后所代表的众生。

我原来做过我们地区的辅导员，在当地老学员中有一定的影响。迫害发生后，我被邪恶迫害就不再做协调人工作。这时我们地区在正法中又产生了新的协调人，从大的道理与我的本愿上来讲，我是真的想放下自己过去的辉煌，甘于在当地当一名“小和尚”，配合这些新协调人的大法工作。

但是有一个阶段我没有注重及时修自己，导致自己争斗心、妒嫉心、证实自我的执著占了上风，因此对于协调人在工作中出现的不足，或协调中出现的矛盾没有及时修自己，反而是认为新的协调人看轻自己、不重视自己，使自己的能力没有很好的在正法中发挥作用，于是便产生了不与新协调人配合做事，而是想利用自己原来老辅导员的身份，恢复我们地区原来的整体体系，而且原来我们地区的一些各炼功点的和我有同样执著的老辅导员也支持我的想法。

我身边的同修知道后当时也没有发现什么问题，也没有阻止我不在法上的想法，可是就在当天晚上她做了个梦，说我们地区要出大事了，这位同修冷静在法上查找后，认为我这种做法是不符合师父圆容整体的法，是个人的执著受到冲击后没有向内找，而是向外看向外求的做法，这种做法是旧势力利用我的个人执著来加强人心，是旧势力的安排，是干扰师父正法，是破坏我们地区整体的行为，一旦这么做了不仅会直接影响我们地区整体提高与救度众生，不仅我自己罪

随着她一边找自己的执著，其他同修帮她修正自己的想法，我看到她被邪恶物质包围的身体，在头顶位置的包围圈破口了，突破邪恶包围了。到了晚六点，全球集体发正念的时间，我们五六个人一起给她发正念。不知哪里来的灵感，我想到集合在场所有人的能量，往这个同修身体里面冲灌。渐渐把那个箍住她食道的东西清理没了，阻止她吃东西的恶灵清掉了。随着能量的增强，她的神体在逐渐变大，最后变成她本人身体 2-3 倍那么大。对应这位同修的感受是，本来身体冷冰冰的，发正念使她身体特别热，热到开始出汗，越出越多，把擦汗纸都湿透了。大家都为她高兴，鼓励她一定会好，她也有了信心。

因为我看到了真实情况，告诉她已经好了，她也没在意。我们交流了一会就走了。过了几天，收到反馈，那位同修可以吃东西了，但认为只好了百分之五十。我心一沉，情况不妙，本来已经好了，她还是有她自己的主意，认为好了百分之五十，就把那不好的百分之五十又求回来了。又过了几天，同修说那位同修又严重了，又不能吃东西了，身体比以前更冷了，大家还得再去一次。

去之前，我们也找一找自己有没有问题，是不是我们的力量不足，才导致了这样的局面。我发现了一个很严重的问题——我们在证实自己。每一次有同修出现问题，去交流时，想的是如何帮助同修，没想到真正起到实质帮助的是大法和师父。并不是我们修的如何好才起到帮助的作用，所以我们的一个同修才担心怕自己没修好而受到邪恶干扰的想法。以前也确实有这样的例子，因为帮助病业状态的同修发正念而自己受到伤害。

结合多年的经验，发现一个需要我们转变的观念——我们应该把自己视为法中的一个粒子，而不是某某人的同修。在与同修交流切磋时，不是我们在做，而是师父在帮助同修

修炼。我们就象师父的手和脚表现在常人中，其实师父也可以不动手不动脚就把修炼人的病治好，只是人不容易相信，所以才要动动手，动动脚。《忆师恩》中有这样的例子，一位瘫痪病人找师父治病，师父让她站起来，她就站起来，师父让她向前走，她就向前走，就这样，瘫痪病好了。为什么现在同修交流中就没有这种奇迹呢？因为彼此之间都视为同修了，当事人没有想到这是师父安排同修来，师父来帮助“我”了。把同修视为师父的安排，效果就不同了。

见到同修，又一次深入交流，我们开门见山，指出同修的想法应该转变，同时，对师父相信就应该是百分之百而不是百分之五十。特别强调了一个交流的基础，就是走师父安排的路，不走旧势力安排的路。那么如何才能坚定走师父安排的路呢？

我举了一个例子，如果坚定走师父安排的路，那么就要承认师父的一切安排，今天，如果师父安排我们以病业的方式脱掉这个身体，因为是师父安排的，我们就承认，我们可以放弃这个身体。否则，如果不是师父安排的，我们坚决不承认。如果不在这个基础上交流，怎么交流在信师信法上也是打折扣的！随着交流，她的身体又暖和起来了。

我接着讲了她身体的变化在另外空间的表现。告诉她师父在给她消业而不是我们。虽然我们有点能量，可是要把修炼人的神体变大，这可不是修炼中的人可以做的到的啊！那么是谁做的呢？一定是师父了。而且扩大到 2-3 倍那么大，不是师父还有谁！同修听到此，双手合十感谢师尊。交流一会发正念，同修恢复正常了。过了几天，收到反馈，同修可以正常进食和排泄了。这一回百分之百好了，大家都为她高兴。

很多年来，经历了很多这样的事情，有时效果好，有时效果不好，为此我还总结了很多方法，可是效果还是不明

我突然感到自己因为修炼弄得一家三代人都过得惨淡，突然对大法起了怀疑，对师父产生了怨恨，对修炼与救人这件事产生了动摇。

我们身边的同修知道我的思想产生波动后，及时与我进行坦诚交流。同修引用师父的法指出，大法弟子得学会反过来看问题，大觉者认为人吃的苦越多越好，加紧还债，苦又能消除罪业、提高心性，因此对于修炼来说吃苦是好事，不能把生活中的苦当成对自己的不公。做为大法弟子，要有师父讲的“大觉不畏苦 意志金刚铸”（《洪吟》（二）正念正行）的认识、状态与风采，师父让我们走出人，而我们却用人的理来衡量师父与大法，这是邪悟。

从另一个角度讲，师父告诉我们在“七二零”之后没有给我们安排任何关和难，这些关和难都是旧势力以考验大法和大法弟子为名安排的，是不符合师父正法要求的。做为大法弟子要不承认旧势力的这种所谓安排与考验。

师父传出的宇宙大法是圆容的，因此大法弟子应该从思想与行为上否定旧势力的这种极端的安排；用师父最大限度符合常人修炼，越高层次的大觉者越不能破坏常人的理，大法修炼不是在物质上强制你失去什么，关键是去掉人心的理来指导自己的修炼；我们这一法门的特点是物质上的东西并不丢，我们是在物质利益当中去这颗心，而不是像旧宇宙中的神认为的只有强制让你失去才能去掉执著心的那种办法。

同修的交流让我一下子从迷雾中清醒过来，从旧势力安排的这种沉沦与消极的状态中跳出，我马上精神起来，及时归正自己不正的想法，并发正念清除安排我这种状态的旧势力因素，使我又信心百倍的重新走在了正法修炼与救人的大道上。

同修帮我走正路

此文以记之。

法中交流破迷雾

师父的大法讲给我们了，但是在真正的实践中如何修，如何升华，如何通过学师父的法来转变我们的观念，如何向内找，如何从个人修炼转变成正法修炼，如何否定旧势力对我们的迫害与干扰，如何走正自己的正法之路，如何分辨出真我与假我，如何更好的救人，如何及时识破魔的各种变化与干扰方式等，这些内容几乎是我们所有真正大法弟子在实际中都要面临的问题。

这些问题虽然师父有讲法，明慧上有交流文章，但是我在现实的实践中还是不会用，或者说不怎么会很好的运用，然而这些问题如果不能很好很及时的解决，就会直接影响我们自身的升华与提高，进而直接影响到学法、发正念、讲真相救人的效果。我身边的同修在学法之余之间经常在法中相互交流提高，使大家在法中提高的很快。

我家孩子跟我的关系很不好，连走在面对面也不与我说话。主要原因在于：我失去了公务员的身份，让他在同学和朋友面前抬不起头；我创业中欠债，让他没有安全感；我被公安抓捕过，让他感到恐怖与自卑。再加上他身边同学与朋友家里非富即贵，工作比他好、楼房面积比他大、车比他开的高级，他感到自己过得不好。

孩子的认识明显不正，但是通过他的抱怨，我也产生了不正的想法：如果我没有修炼大法，或者说不坚持修炼，我的人生就不是现在这样，我孩子也是个官二代，我与孩子的这些苦恼就不会出现。进而我又联想到我的父亲因为我学功后丢工作，进牢房，气得早早离世。母亲年纪大了因为我没有经济能力，不得不安排在姐姐家住，成了我这个当儿子的遗憾。再回想我自己二十多年来所经受的种种打击与苦难，

显。在《忆师恩》中有很多故事，明明师父给治好病了，学员还问师父给没给治好，这就是不接受，直到师父点化提高悟性，再参加学习班身体才好病，这跟我们现在的情况十分相似。师父已经给真修者消除了病业，可是有人就是不相信，好象没见师面无法真正相信，其实就是没接受。当再一次出现病业时，真信师信法就会好。可是有人悟不到，就得有同修去交流交流，可是交流的双方如果不能正确认识到大法的威力和师父的安排，效果可能就不明显。

如果都能在法上认识法，把过来帮助的同修视为师父安排来的，讲出的法中体会也是师父在点化，那么就是在真面对师父的调整和加持了，效果一定会好。同时，过来帮助的同修也要放下人念，不要把自己限于修炼的人，而是师父派遣的法中粒子，展现大法的威力，而不是展示自己的能力，那谁还敢对帮助的同修下手迫害呢？双方都能在法中的时候，什么病业，什么邪恶都会消失无形了，也可以达到立竿见影的效果。

师父说：“比如表现上只是悟到了还不行，要正念正行才可以”“修炼中正念不强就关过不好、会持久，而且达不到正念强也会使信心受挫折”（《洛杉矶市法会讲法》）。通过这一次的经历，我深切体会到师父的法真是字字真机，在修炼人面对病业魔难时，在向内找到自己的执著时，效果不明显是因为我们没有做到正念正行。

对于这种情况，主要强调的就是正念正行，那么什么是正念呢？针对缠绵病榻或者极其痛苦时，发正念是最简单最容易的了，但是要坚持很长时间才可以，不是一小时两小时就可以了，需要整天整月的发正念才可以，只要清醒的时候就在发正念，无论行走坐卧，只要清醒就发正念。必有效果。

那么什么是正行呢？炼功就是最简单的表现，不需要去

悟了，就是炼功吧，不是一遍两遍，要炼很多遍。曾经有一位半边瘫痪的修炼人，炼第三套功法八十一遍，身体就恢复正常了。不能偷懒，要多炼，这也是在加强修炼人的意志。那么正念正行就可以了吗？还不够，还有一个很重要的思想基础，那就是走师父安排的路，“无怨无执、去留由师父安排，能做到这一点就是神”（《洛杉矶市法会讲法》），把生死交给师父，就一定能闯过这个难关。

这些只是我们体会到的对于面对病业魔难的双方，应该如何去做的办法。在具体面对不同情况时，还是有不同的对待方式，其中还有很多细节，身体恢复了之后，还需要深入剖析造成病业魔难的原因，都需要在法上认识法，双方都能够在法中时，才能沟通明白，才能彻底解决干扰因素和旧势力的安排。

以上只是个人的认识，仅供参考。

注

1, 2 《洛杉矶市法会讲法》

放下对丈夫的情

大陆弟子 重生

我和丈夫迄今已经一起生活四十二年了，尽管不能说是生活的和和美，但也还算是平平稳稳。丈夫身体一直还算是健康的，结婚四十多年来，丈夫没有得过大病，没有住过院。特别是退休后，我们一起给女儿带孩子，而后我们一起过起了二人世界的生活，我学大法，做我该做的事。他学养生堂、看大医生等一些养生常识。生活的也还算和睦。闲余时间，我们一起散散步，爬爬山，看看大海，生活的也还算富有情趣。

可是，去年十月二号，丈夫却突然离世，离我而去。四十多年一起的朝朝暮暮挥之不去，突然只剩下我一个人，孤

空闲很长时间了，他能力和资历也不差，可就是提不上去，他给领导也送过礼，领导也说他干的不错，可就是提不上去，连主办科员都不是。我曾为他出主意，也想运作，师父梦中点化：他站在高山顶，把手机扔下来，手机里有些钱，我追着去捡钱，却掉到粪坑里，钱也没捡到。我悟到，他福报已经到顶了，不能再求了，大法弟子家人和亲戚朋友只要对大法有正面认识，师父都在管，不要格外再给师父找麻烦，求着求那的。人看重是钱财，神看重是安排，命里有的不会欠，命里没有求不来。修炼人懂得这个理就会顺其自然。

悟到这些后，我对儿子生意看淡了，放下了，他生意好我不高兴；不好我不担忧，好坏都走在他自己人生路上。我体会到，悟明法理基点就能摆正，人心放下也快，心里才轻松。

一点浅悟。

苦难中相助 风雨中并肩

大法弟子 重任

——记身边助我的大法弟子同修

大法同修之间是人世间最伟大、最圣洁、最亲密的圣缘，它超越常人社会中任何人与人之间的所有因缘，这种缘是在历史久远年代前就已经注定，在从大穹深处层层下走及在人世间亿万年轮回中所形成的因缘，是目前宇宙与人类所处特殊历史时期所出现的特殊群体中产生的一种特殊因缘。

我修炼三十年来，尤其是中共非法对大法弟子疯狂迫害的近二十五年来，我与身边的大法弟子同修共同在中共的血雨腥风中修炼与救人，亲身见证了大法弟子们理智、智慧、善良与慈悲，以及大法同修对我的无私关怀与帮助，特写出

校有他，或长大了单位里有他，通过他的工作和社会上取得了方方面面的联系，也就是说整个社会的布局都是这样布置好了的。但是由于这个生命体突然间死掉了，不是按照原来特定的安排了，发生了变化。那么谁打乱了这件事情，那个高级生命都不饶他。”（《转法轮》）

从这段法中我悟到：人一生福禄多少是神给安排好的，是定数，有多大德享多大福，有多少业遭多少罪……用宿命通功能看，一生都在那里摆着，表面上只是演剧本。虽然我与儿子是父子关系，但他的生命是独立的，一生也是神给安排好的，如果我参在其中，可能就会改变神给他的安排，因为修炼人看问题能看到实质，说话是有能量的，用我的智慧左右儿子生意，容易改变他的命运。这样，虽然儿子可能会格外增加钱财，可如果他命里没有的话，可能会有不好事出现，打乱神的安排，神能干吗？显然，儿子跟我顶嘴，是神借他嘴拒绝我，不让我参与其中，这样能保证神的安排不走样的实施。

当然，这里也不能一概而论，如果有我帮助儿子因素，自然能帮成，那也是神安排其中；否则的话，我这个拐棍就会遭白眼或被抛弃。修炼人做事要用法衡量，要明白自己角色，帮别人时不要坚持自我，否则，会改变神给别人安排的命运。

师父说：“想左右别人的命运，人各有命啊！”（《转法轮》）写到这，我想起一件事：我的一个亲戚很老实，是那种窝囊人，在哪打工都不长久，也赚了几个钱。他母亲让我给找个好活，多赚点钱。我托人给他找个工作，管吃住，工资也不少。可安排好后，他不去。后来我明白，是他命里没有那个福，神没给他这样安排，他自然就不想去，如果去了，命运就改变了。

还有一件事，一个亲戚在一家企业机关工作，科长位置

孤单单，我就像一只突然断了翅膀的大雁，每当看到小区里俩俩结伴散步的老人，我会不自觉的想到：几个月前丈夫还陪我一起散步的情景。那时我们一起散步，一起念诵“九字真言”。今天却只有我自己孤独的走着，心里酸酸的。

在丈夫离世两周后，他的后事基本上也处理完了。我就想：自己是个大法弟子，我不能陷于情中，我要马上从情中走出来，听师父的话，做自己该做的事。想到此：我开始认真学法，把照顾丈夫时落下的东西补回来，又从新开始背法、抄法、写交流文章。我把丈夫离世原因的教训用了一天的时间写出来了，让同修们能从丈夫的离世吸取教训，严肃的对待大法修炼，必须做到百分之百的信师信法。

我不再像丈夫刚离世时那样患得患失了，我不再感到自己孤独了，我有大法师父，我有大法，我有很多很多同修，我还祈求什么呢？当我调整好自己心态时，人间的那种孤独、悲伤、无奈都一扫而光。因现在住在女儿家，我除了做好自己该做的事外，我还尽力做好家务，打扫好卫生，给孩子们做可口的饭菜，做好接送孩子的事情。家里的气氛轻松了，孩子们看到我这样也都放心了。

师父太慈悲了，大法太伟大了，能让弟子这么快放下对丈夫的情，走出情，从情中解脱出来，汇入大法中来。我真的从内心感谢师父！谢谢慈悲的师父！

一点体会，不在法上的地方，请指正。

不是选择环境 是在改变环境

大陆大法弟子

在小外孙十个月的时候，女儿开了个烧烤店。因她婆婆在外地打工，孩子没人带，女儿和我商量让我带小外孙。这让我感到很突然，因烧烤店要到很晚才能关门，这意味着小孩要二十四小时不能离开我，这让我很困惑。

我是修炼人，三件事都要做。我和先生同修也有自己的店铺，每天也很忙。我和先生商量此事，先生不太同意，我就和他在法上交流：我说孩子我带不占用你时间，我啥也不耽误，就是忙点，修炼人吃苦不是好事吗！咱们带孩子，孩子也跟着受益。但反过来讲，如果我不帮她带小孩，她就得顾人看，这从情理上也说不过去。家庭环境我们也得去圆融，先生听我讲的在理也不说啥了。我就双手合十跟师尊说如果是师父安排的路再难我也往前走，如果是旧势力的安排我绝不承认。我就和女儿商量，让我把孩子白天带回店铺，我在家看。女儿不高兴，说我那儿的环境不好，人来人往的，孩子休息不好。我对女儿说：店铺是我修炼的环境，是救人的场所，同时也能帮你爸爸打理生意，这样两不耽误多好啊！女儿明白真相支持我修大法，这样女儿同意我把外孙带回家。

我家店铺离女儿家不远，两个小区紧挨着，就隔条道，十多分钟的路程。早晨我晨炼时孩子睡的正香，六点发完正念，七点左右我就带着外孙回店铺，开始准备早餐，一上午边带小孩边帮先生打理店铺，同时救度有缘人。

下午有两位同修来我这学法，外孙很是乖巧，我们发正念时，她就躺在我腿上睡着了，等我们学完法她基本上就睡醒了，二点左右我们三位同修推着小孩出去讲真相救人。我发现带小孩救人效果比以前好，与众生容易沟通，特别是遇到带小孩的，没有介备心，讲起真相来世人容易接受，劝退率较高。带小孩不但没耽误做三件事，效率反倒提高了，这真是一举两得呀！

晚上我学法时小孩又睡着了，这样我学完法，发完正念还能出去撒资料。一天下来，虽然紧忙乎，但内心很充实。

有时晚上我也会带外孙去烧烤店，让女儿照看孩子，我帮她招呼顾客，顺便讲真相。总之走到哪都不忘救度有缘

动无比，不知道多少万年前结下的这些恩怨情仇，就因为大法而消除了、了结了，大法救度了这些生命，大法也解除生生世世的被压在我的空间里面的业力。也解决困扰了我好几年的肩膀的问题。就这样在几分钟内烟消云散了。

我体悟到，在修炼过程中，当我们遇到一些表面看起来无法找到答案的难题时。还是要认真面对，不能逃避。因为这每一关每一难，如果你不过，那它就会一直在那里，除非你提高心性了，那个关和难你过去了，你表面上遇到的一些问题和麻烦也就消失了。曾经听到有些同修说，遇到问题时不要把它当做真正的问题。我想这样还是不行的。

今天我把这个神奇的过程分享出来，就是希望如果还有像我这样长期在过关中和消业中找不到自己的执着，找不到自己卡在哪儿的同修们可以借鉴。也许就是我们生生世世积累下的业力需要我们偿还和善解。

师父已经给我们把法理讲得很明白了，“欠债要还”。今天我们得到了大法，有大法在，还有什么不能放下、不能善解的呢？让我们一起踏踏实实地修炼。最后一定会跟着师父回家。个人所悟，层次有限，不当之处请慈悲指正。

不给儿孙当拐棍

大陆大法弟子

我在生意场上干了 30 多年，儿子接管生意后，开始我心放不下，觉得儿子嫩，得帮一把。可经常被拒绝：“你少操心吧，别把你累坏了。”儿子是软顶，不让我介入他的生意。我纳闷，生意场上我干了大半辈子，难道积累的经验没有你参考的价值吗？为这事，我跟儿子闹过几次争执，有一次，儿子急了，说：“要不你干，我走。”

向内找，我猛然意识到，现象背后不是放下情这么简单，是法理不清。师父说：“他出生后，这个家里有他，学

续到现在。我也尝试过发正念或者不承认他，不管他，就当他不存在等等。但是效果甚微。

就在今天晨炼的时候，当我炼第二套功法时，我想静下来，但是关节偶尔还是会有响声。我突发一念，我运用一下我的神通看一看，关节响它到底是什么问题？因为我知道自己发正念的时候，如果具体针对什么的话，我会看到一些景象。所以我开始定下来，闭上眼睛，静静的看，忽然我眼前出现一个黑洞，我感觉自己顺着这个黑洞在急速的下滑。滑了很久，然后停住了。这时眼前连续出现一些画面，就像一张张图片，很快的一闪而过，有的是一根木头，有的是人的脸。有中国人的脸，也有外国人的脸，还有一些物品看不清楚，因为一闪而过太快了，有时甚至两个画面互相交织在一起。

这时我听到了一个声音，很清晰很大声地在对着我说：“创世主选择在这个时候在人世间传大法，你得大法了，却把我们定在这里，不让我们得法。这句话把我吓坏了。我再仔细去看刚才那些画面，发现所有的人，还有东西、物品都在一个黑黑的洞里。这时我感觉到他们就像当年的孙悟空，被如来佛祖用一个咒语一个封印压在五指山下。

我不知道自己是看到了还是感觉到了，我知道了这些人或者物都经过了很漫长很漫长的等待过程，今天才能够得以和我说这么几句话，我瞬间泪流满面。是啊，大法洪传他们也渴望得法啊，就是由于我的无所作为，不面对他们，导致他们被困在这里无法得救。于是我大脑里说，大家都去吧。该善解的善解，该得到大法的就得大法，过去的一切都过去吧。

刚想到这一念，我的身子一震，左肩膀左胳膊，整个身体突然轻飘飘的似乎就要飘起来，那些东西也瞬间消失不见了。而我还在炼着第二套功法，胳膊还在抱着轮。我心里激

人。

这段时间虽然每天时间很紧凑，但感觉到自己比以前精进了，时间也抓得紧了，一点不敢懈怠。我悟到也许师尊是利用这种形式让我提高。师父告诉我们：“当然了，修炼中定好的每一关怎么走，每一难怎么过，每一颗心怎么去，我们一旦失去那个机会的时候，往往就很难再找回来。特别是在关键问题上，你能不能圆满，在重大问题上，如果有人没过去，那你就真的可能失去这样的机缘。”（《加拿大法会讲法》）师尊还讲：“在常人中放不下的心，都得让你放下。所有的执著心，只要你有，就得在各种环境中把它磨掉。让你摔跟头，从中悟道，就是这样修炼过来的。”（《转法轮》）

所以说我们修炼人遇到的一切事情你都把它当作好事，那是师尊为了成就我们才安排的，给我们提高的机会。环境是自己修出来的，你真正在法上修，周围的一切都围着你转，反之你就得围着常人转，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，这是修炼的根本。

伤害”我的人是帮自己成神的人

复一新

最近几年，通过学法、背法，学会向内找，修自己。自己较前有了一些大的改变。过去每当遇到具体事情的时候，思想中有时就是绕不出弯儿，拧不过劲来。遇到矛盾：我总是在事情本身的谁对谁错中打转转，争论是非。有时拧不过对方，我就想：我是修炼人，不跟别人一般见识。这个话听起来好象是高姿态，细分析看这种说法不是站在为了对方，而是认为自己对，只是自己大度，不和别人一般见识。现在我把自已当成修炼人，能大度宽容的不跟别人一般见识，我悟到对方这是帮助自己消业、提高心性、长功、提高层次，是一举四得的大好事。认识到对方这是来成就自己的，是在

帮自己成神的，所以，遇到这种事我会发自内心的感谢对方。

如在对待家人方面，过去经常不能看到他们善良的一面，只会看到他们不善的一面，根子是自己没有修出慈悲的感恩之心，因此会做出一些让家人不能理解的事情，造成家人多年来对大法存在一些误解，没有真正认识大法，走进大法中来。我真的很对不起他们，对于他们对我的不理解，我没有正面对待，没有把这些当成自己修炼中的铺垫。现在想想：没有这些磨难我真的就修不出来。从法中我知道，应该感谢给我制造心性提高机会的人。谁给自己制造磨难，谁就是成就自己的人，这不是自己应该感谢之人吗？我真的应该好好谢谢他们的。应该很好的感谢我的家人，二十多年来，他们在中共打压中承受了很多很多，自己应该发自内心的好好谢谢他们，感恩他们为我承受的一切。

在对待亲朋好友也是如此，在过去与他们的交往中，是他们提供了让我修掉对于利益之心的好机会，我才能这么快修掉这些利益之心。过去对此还不能理解，有时还生出怨恨之心，现在想起这些，自己真的感到很对不起这些亲朋好友。其实这些人心对于一个修炼人来说，都是应该修去的执著心，没有这些给自己制造去人心机会，我怎么能修上去呢？我还不应该谢谢他们吗？怎么还能怨恨他们呢？在此：我向所有伤害过我的那些亲朋好友真诚的道歉，真心的感谢你们，谢谢你们啦！

在与同修们相处的这些年中，也同样存在着没有慈悲的感恩之心。前些年因为自己邪党文化很重，总是以我为中心，我行我素，对待同修不善良，经常跟同修发生一些矛盾。有了问题不会向内找，修自己。却总能给同修找出一大堆问题，有时生出看不上同修的想法，自以为自己比同修修得好。对待同修的不足，不能善意的交流，却用自己的思

维，强加于同修，搞得同修之间存在一些矛盾，伤害了同修。

现在想起来，我感到真的对不起同修，这些问题的出现，就是自己在修炼上还存在着严重问题，其一，没有慈悲心；其次，人心太多，党文化太重；还有根本上问题就是，对于修炼没有从根本上理解，修炼的根本目的是什么？怎么修？没有在修炼那颗心上下功夫。不修掉那颗心，怎么能修上去呢？所以，对待同修，我现在有了一颗虔诚的感恩之心，我非常感谢在我修炼路上遇到的所有同修，是你们让我能够找到我修炼上的不足；是你们让我在修炼路上有了找自己不足的镜子。今生能有你们相伴，你们是我修炼路上最大的支柱，我一定会好好珍惜的。

现在我对那些总惹自己生气的，看自己不顺眼、鄙视嘲讽自己的，损害自己的名、利、情后反咬一口的，自己不管付出多少，人家也不领情不理解自己的，我都认为这些人他们都是在把自己推向神，在帮自己成神。我不能对这些恩人生怨恨心，我应该发自内心的谢谢他们。

个人的一点感悟，不在法上的地方，请同修们指正。

记一次与“业力”沟通的过程

李晶晶

我在大概七八年前过了一次大的病业关。那次因为左胳膊、肩膀和背部剧痛，持续了半年多时间。过关期间，我向内找，找出了许多执着心。也和其他同修们交流了对病业关的认识。最终疼痛消失了。但却留下了一点像所谓的“后遗症”。就是左肩膀关节的地方总是“咯嘣咯嘣”响。虽然不疼，但也不舒服。我心里知道是自己的关没有过好、没有过彻底。但是具体卡在哪里了？我一直没找到。

就这样一晃好几年过去了，这种肩关节响的问题一直持