

正见周刊



3月3日，纽约部分法轮功学员上千人在布碌崙举行盛大游行。游行队伍浩浩荡荡，沿着八大道行进，吸引了本地新、老移民和商户的关注和好奇。

观看的人们纷纷拿出手机拍照、录像，许多人都表示对法轮功的“真、善、忍”理念的支持，观众们表示：“游行看起来很舒服”“‘真、善、忍’三个字很重要”“我支持法轮功”。

第 1124 期

2024 年 2 月 28 日

目 录

正见新闻

赌城演出爆满落幕 观众赞神韵艺术总监伟大 /3
 华盛顿 DC 国会众议员致信祝贺神韵艺术团 /3

神奇经历

救命的九字真言 /4
 念九字真言 晚期子宫癌痊愈 /5

修炼体悟

三言两语：诚与傲 /6
 随笔：尊重别人，就是庄严自己 /7
 “微信”的死灰复燃给修炼人带来的危害 /9
 新的一年 要修出无私无我境界 /10
 修炼不是完成任务 /12
 不拘小节的教训 /15
 扫雪 /16
 对去掉情的一点体会 /18
 悟到抄法的严肃 眼疾好了 /21
 随笔：讨好不是慈悲 /23
 这个疼不是疼 是消业 /25
 三言两语说说突破网络封锁 /26
 上网小技巧 /27

网不顺利，我就会这样从新设置一下，马上就上去了。我告诉给身边的同修，同修说：“真好用，以前不知道”。我想可能还有很多同修不知道这个设置吧，在此交流一下。

上网小技巧

微雨杏花

因为近一年来，邪恶几乎是疯狂网封，所以登陆大法网站非常的困难，但我发现了一款以前的破网软件，非常好用。结合刚刚推出的新版火狐，写出来与同修分享。

这就是我两年来一直用的 fg793r（不知道 794r 是不是也行），用这款软件的 M 通道，能很快连网。如果暂时连不了，就把家里的路由器插板总开关关掉 20 分钟以上，再开开，然后电脑什么都别用，第一时间直接用这款软件的 M 通道，能连上而且很快。

具体这样操作：先打开文件夹“火狐浏览器”，然后打开“FirefoxPortable”，打开“破网软件备份”，把 fg793r 粘贴到“破网软件备份文件夹”里。把家里的路由器插板总开关关掉 20 分钟以上，再开开，然后电脑什么都别用，先打开 fg793r，点设置 M 通道，再点“自由门代理控制”，所有网站都通过自由门代理访问（这个很重要，今年的神韵，就是因为没有点“所有网站都通过自由门代理访问”打开之后一片空白，点了以后播放很流畅）然后再打开“启动自由门和火狐”就行了。

如果上不了，就把家里的路由器插板总开关再关掉 20 分钟以上，反复试，一般一两次就很流畅的上网了。

注：如果没有 fg793r，试试 fg794r，好像也行，但必须是 M 通道。

人的喜怒哀乐。这是后天形成的。” “形成的观念，会阻碍着、控制着你的一生。人的观念往往是自私以至更不好的，所以又会产生思想业力，人又被业力控制着。人是靠主元神主宰着，主元神麻痹被观念代替的时候，那么就是你无条件投降了，生命被这些东西左右了。”

意识到这第一念都是人观念，我就发正念清除它们，同时清除怕心，惰性等其他关联的不好心。马上肚子疼就消失了，完全不耽误学法。

从这件小事上我认识到，即使是看起来很“自然”的一思一念，其实都是人的观念，抓住这一思一念向内找，都能找到不合法观念，以及自己的人心、人情、人念。不被它们左右，不断的分辨它们，清除它们，自己的真念才能渐渐返出来。

三言两语说说突破网络封锁

玉如

我一直用自由门上网，从来也没有过上网不顺利的经历。

最近看到网上经常有同修谈用正念破除网络封锁的经验交流，看到有的同修说被封网有时一天或好几天，我想同修发正念突破障碍封锁是对的。但可能还有很多同修不知道自由门软件可以点击设置，然后看到有 A, F, M 三个通道，还有“代理模式”和“经典模式”这两个选项，如果上网不顺利，用鼠标在这五个选项上从新任意选择一下，然后点“确认”和“是”，往往就会在几秒钟内很快打开我们的网站页面就上去了。在此点赞设计这个软件的同修们，真的是很锋利，很厉害。

我有点急性子，做事情都比较快，如果有超过二十秒上

正见新闻

赌城演出爆满落幕 观众赞神韵艺术总监伟大



2024年3月3日下午，神韵北美艺术团在美国拉斯维加斯史密斯表演艺术中心（The Smith Center for the Performing Arts）演出爆满落幕。至此，也为神韵本演季在当地一连四天共

五场的演出，画上了完美句号。

“中国传统文化是美好的。这些故事需要被讲述，需要留在世界的文化中。” “神韵艺术总监 D.F. 先生，您太伟大了！您是个天才！” “正演出正是我一生所渴望观看的。我真的非常喜欢。” 怀着说不尽的称赞与感恩，观众已经开始期待着神韵明年的莅临。

华盛顿 DC 国会众议员致信祝贺神韵艺术团

2024年1月26日到2月4日，神韵新世界艺术团在美国首府华盛顿肯尼迪艺术中心歌剧院（The Kennedy Center Opera House）上演了十场演出。此前，华盛顿 DC 国会众议员埃莉诺·霍姆斯·诺顿（Eleanor Holmes Norton）致信祝贺神韵艺术团。

华盛顿 DC 国会众议员埃莉诺·霍姆斯·诺顿在贺信中说：

“在你们抵达肯尼迪中心演出之际，很荣幸向神韵致以问候。”

“华盛顿 DC 为能够主办神韵演出而感到自豪，神韵是美国首屈一指的中国古典舞和音乐演出团体。神韵已引起全球轰动，复兴真正的中国传统文化，并与世界各地观众分享。我觉得，重要的是你们获得了你们应得的公众认可。”

救命的九字真言

大陆大法弟子 晶心

今年的二月六日，去市里给电瓶车换轮胎只能推着走。还有三天就过新年了，路过市中心医院南门，看着路上川流不息的人们，有忙着办年货的，有忙着上医院的。再回看自己三十八岁得大法，现在六十三岁了，二十多年来没吃过药、没打过针，时时刻刻都沐浴在佛恩浩荡中，心中充满对师尊对大法的感恩。世人都是为法而来，作为大法弟子有多幸运多幸福，感叹人们要都明白真相该多好。

这时我注意到医院南门右侧指示牌铁柱下有俩个男人，高个的膀大腰圆手扶着铁柱，矮个左手扶高个的右胳膊，右手伸着手在打出租车，因临近过年客流量大，根本打不着车。突然，高个男人脸色骤变，眼泪、鼻涕、口水在流，两眼紧闭，人快站不住向下蹲，我停下脚步向他们喊：他的脸都不是色了，先生！先生！快念真善忍好！法轮大法好！真善忍好！法轮大法好。我对矮个男人说，你也给他念真善忍好，法轮大法好。

我把车立在道边，不停的喊，先生！先生！快念真善忍好，法轮大法好。我听到高个男人吃力的发出声音真善忍好。

我对矮个男人说，你去前面打车，我来扶他，矮个说你能扶住他吗？我说能，你快去。（我不到一米六）我左手扶着高个的右胳膊，右手抓他的两个衣襟向上提，我问：先生你是党员吧？他点头是，你现在就想退出它，我问他贵姓但我没听清是姓尹还是姓仁。他闭着眼睛又吃力的重复一遍任务的任，告诉了真名。我说：先生，现在天灾人祸很多，只有法轮大法在救人，你就念真善忍好，法轮大法好，你不仅会

这个疼不是疼 是消业

日本大法弟子

结束了一天的忙碌，随便吃了点东西就回家了，没想到回家后肚子开始隐隐作痛。脑子里冒出来一个念头，休息休息再学法吧，是不是刚刚吃的东西有问题？但回想一下，吃都是普通的食物，自己也并没有执著非要吃什么。

过了一会儿我觉得不对，“吃了有问题的东西，肚子会疼”这不是人的观念吗？其实本质上来说，是因为有业力要消才会疼，和吃了什么没有关系。

而“肚子疼，所以休息一下再学法”这不也是人的观念吗？消业是好事，不是通过人的休息能解决的，更不应该耽误学法。

师父在《精進要旨三》〈越最后越精進〉中说：“其实人类社会的理在宇宙中是反理。人有难、有痛苦是在为人还业，从而有幸福的未来。那么修炼的人就要按照正理修炼。吃苦受难是除去业力、消除罪过、净化人体、提高思想境界、升华层次的大好机会，是大好事，这是正法理。”

我人的观念把“肚子疼”当作坏事，所以想休息一下，想求舒服，这是需要改变的根本观念。

师父在《二零零五年旧金山法会讲法》中说：“我刚才还在讲呢，修炼的人和常人的理是反的，人认为舒服那是好事，大法弟子认为人舒服对提高是坏事，不舒服对提高来讲是好事。（鼓掌）这根本观念你转变过来没有？”

另外，为什么肚子疼，我第一念冒出的都是这些人的观念呢？因为这些观念都是在人生慢慢形成的，习以为常，把它当成自己了。

师父在《转法轮（卷二）》〈佛性〉中说：“一种观念形成后，会控制你的一生，左右这个人的思想，以至于这个

悲。

可是，我越来越发现，我的模样却是被很多人越来越看不起，甚至成了被逗乐和取笑的靶子，完全体现不出一个修炼人的威严。是我错把“讨好”当成了“慈悲”。

我悟到，“讨好”也是一种执著，也是应该修掉的执著。“讨好”这个执著最主要的一个表现就是爱笑，因为自己笑了就是对别人示好，别人就不会生气了。因为总是笑，又会勾起欢喜心、激动心、兴奋心。女儿也说我，妈妈你不要总是笑，像个傻子一样。因为太关注别人，精气神太过分散，无法内收，导致炼功很少能入静。平时也很难做到修口，因为我要用语言讨好别人，对别人极尽恭维和夸赞，刻意制造出和谐的关系。

其实，“修在自己，功在师父。”（《转法轮》）当我们认识到自己的执著心的时候，师尊就已经在帮我们往下拿这个物质了。这几天我已经不那么随便笑了，写到这里，我突然意识到，随便就笑也是不端庄的表现，试想古时（现代也是）只有那些风尘女子才会无端浪笑，大家闺秀都是神色肃然的，有事说事，无事静默，一切都体现出了一个“正”字。

也许就是旧势力从小给我强加的一个观念，认为别人能够控制和主宰我的命运，所以我很害怕别人不高兴和生气，形成了讨好别人的执著。其实师尊早在《转法轮》中告诉了我们：“造成他有病和所有不幸的根本原因是业力，那个黑色物质业力场。”所以命运在我们自己身上，我们是修炼的人，有师在，有法在，谁也动不了我们。

感恩师尊的慈悲救度，弟子叩首，祝师尊新年快乐！！

缓解，你身上坏的东西会跑掉，你会好起来的。我求师父救救这个生命，这个生命的天龙八部护法神快护法。我也不停的念着九字真言。我看他脸色变过来了，腿也能站住了。

我松开右手帮他打车，问他去哪，他说去另一家医院，我告诉他，到那里做任何检查都别忘了念九字真言：真善忍好，法轮大法好。他诚恳的点头。近半个小时，矮个男没打到车回来了。这时有一辆车前面座有人，司机同意拼车，矮个要过来扶他，看他能走，就从左侧自己上车了，我打开右车门，高个进了出租车，两条腿轻松的收进车厢里。我关上车门，车开走了。我松了一口气。

我回身推起电瓶车，心里不停的为他念九字真言。叩谢师尊。我知道师父就在我身边。真是佛恩浩荡，作为弟子我无以言表、无以回报。只有精進再精進，多救人。

念九字真言 晚期子宫癌痊愈

云南大法弟子

我有两个同学，又是非常好的朋友，我们都是从州县上考进大学的，毕业后分配到不同地区工作。同学集会时我给她们讲了真相，并且做了三退，下面我讲讲她们诚念九字真言，法轮大法好！真善忍好！遇到的神奇故事。

念九字真言 晚期子宫癌痊愈

二零二二年七月，在北京工作的老同学突然告诉我：某某老同学检查出“子宫癌”已经是晚期，癌细胞已经扩散转移了，大夫说：已经没有手术必要了，只能进行保守治疗。某某同学得知自己患了不治之症后，精神非常紧张，一家人都非常为她担心，我也非常为她担忧。

我听说后说：没关系，念念九字真言就会好。老同学怀疑的说：太玄乎了吧！我说是真的。我让老同学告诉她：不

要怕，只要诚心念：“法轮大法好！真善忍好！”九字真言，神佛一定会保佑你，你一定会没事的。于是她每天坚持诚心的念“法轮大法好！真善忍好！”半年过后，二零二三年二月，她再次到肿瘤医院复查时，经过一系列检查后，大夫告诉她：“子宫癌”痊愈了！大夫也感到不可思议。全家人知道她得的癌症好了，都为她高兴。她更加相信大法的超常，更加诚心念九字真言“法轮大法好！真善忍好！”。

念九字真言：高原反应消失了

当我把某某同学癌症好了的消息打电话告诉在北京工作的同学，并且告诉她：某某同学是念九字真言好的，她惊奇的问：真的吗，真是不可思议。我说：是真的，千真万确。她说：那我也得念九字真言。

今年北京的老同学回云南探亲和我见面时，她气色很好，很精神。她告诉我：自从我得知某某同学念法轮大法好！真善忍好！癌症都念好后，我每天都坚持最少念四遍法轮大法好！真善忍好！自念后，感觉身体越来越好了，精神也好了，特别明显的是，以前每次回云南都会感到头晕、头胀、脑袋昏昏沉沉的，胸闷，喘气都不够用的高原反应症状没有了，现在感到一身轻松。法轮功真神奇了！我真得谢谢李大师！

修炼体悟

三言两语：诚与傲

大法弟子

一些绘画的解读中大概提到，心态诚的人，是颌首状，而心态傲的人是仰首状，不经意的肢体语言其实代表不同的心态。

法辅导员会议上的建议》

随笔：讨好不是慈悲

雨然

心理学上有一种人格叫做“讨好型人格”，学术上把它定义为因为原生家庭爱的缺失和伤害，导致此人格者会无视自己的需求，对别人察颜观色，尽量地去迎合别人，讨好别人，不敢拒绝别人，害怕别人生气，看似很善良，实则很悲凉。生活在恐慌无助和不安全感中。讨好别人的目的就是想获得安全感，毕竟安全感是人类生存的最基本需求。

旧势力对每个大法弟子的生命都动了手脚，为了阻碍他（或她）们在末法时期证实大法，对大法弟子的家庭，生长环境，性格都动了手脚。我从小就特别缺乏安全感，很害怕被嫌弃、厌恶和被孤立，在这种恐惧感的驱使下，我伪装成很幽默风趣和快乐的样子，在和别人的交往中总是把气氛搞的很活跃很快乐，大家打成一片，笑成一团，我才会确定别人不会讨厌和孤立我。这样的我，看上去很快乐，实际是自己强迫自己生起激动心、欢喜心，只要能让别人笑就口不择言胡说八道的心，哗众取宠的心、容易被别人带动的心。只要有一个人不高兴，自己就很害怕，怕什么呢，怕别人不高兴就会伤害我。我把别人看的过于强大，把自己看的过于渺小了。我总觉的别人能够把控我的命运。这种生命最深处的无力感和过分关注别人，让我痛苦而无助。

修炼以后，我天真的把讨好和慈悲等同了起来，我讨好别人让别人都喜欢我，那就是一个修炼者的慈悲表现。可笑的以为自己那无处不在的看似谦卑的笑容，和人对视必然咧嘴的态度，和别人说话必然放低自己的姿态，无论别人如何嘲笑我，我都不敢回应一句的样子，是在体现修炼人的慈

说：“你赶快回家，把你抄的大法书拿一本让我看看。”

老同修立刻回家拿来一本，当我打开一看，我惊的张大嘴巴，哎呀！一页就有 16、17 个错字。我连着翻了 6、7 页都是如此，而且还有几个字是错字：如“真”字少一横，“修”字少一竖，“德”字少一横，“具”字少一横，“炼”字右部少一横写成了“东”。到处都有丢字落字的现象。这个抄的书都念不成句了！这不就是明明白白乱法的行为吗！

我很严肃的对老同修说：“师父要求大法弟子抄大法书：‘如果抄错一个字，就全部重来，全部从新抄。’ [1] 大法弟子的修炼是十分严肃的，抄大法书可不能糊弄事儿，把大法书抄成这个样子，旧势力会抓住把柄钻空子的。你回去赶紧把它烧了吧！”

老同修说：“我错了！”她马上答应回家烧了。

第三天，老同修抬起头微笑着走进我家，双目恢复了往日的炯炯有神，眼疾完全痊愈了。老同修说：“那天，幸亏师父让你来提醒我，让我明白了抄法必须严肃对待，必须按照师父的要求去做才行，否则，旧势力就会钻空子，抓住把柄来迫害。”

我问她：“你咋处理的？”

老同修心怀感激的拉着我的手，说：“昨天，我儿子帮我拿着那些抄写的本子到江边都烧了。你看，当我烧了那些乱法的东西后，同时也把钻我空子的旧势力清除了。我今早醒来，两只眼睛一点不痛了，看字也很清楚了。我知道是师父看我悟对了，就帮我把眼疾清理了，我的眼睛完全好了。今天来首先谢谢师父！另外也来谢谢帮我悟到的同修！”

我高兴的说：“我们都感谢慈悲伟大的师父吧！”

注：

[1] 李洪志师父著作：《法轮大法义解》〈北京法轮大

我想到，中国古画里的人，都是颌首状，并且微微躬身，显得谦卑恭敬；而中共宣传画里的人，则是昂首挺胸，显得傲视一切。

师父说：“古人诚而善 心静福寿齐”（《洪吟》〈放下执著〉）

一些同修苦于脾气大、爱发火、强势等，个人觉得，这些都是表面原因，而深层原因是心高气傲，其实就是“傲”太多，而“诚”不够。稍微观察也不难发现，脾气大的人，很少是颌首状的，而经常是仰首状。

师父讲“欲正其心，先诚其意。”（《法轮功》）我觉得，“诚”代表对所有人，对天地万物都有一种恭敬和谦卑。

师父在《转法轮》的〈论语〉里讲：“人类对大法在世间的表现能够体现出应有的虔诚与尊重，那会给人、给民族或国家带来幸福或荣耀。”我们都知道，万事万物、一切生命都是大法造就的。

傲慢对修炼的影响巨大，有文章提到，撒旦就是因为傲慢，而从天使堕落成魔鬼。基督教把傲慢视为第一罪。

修炼一定要放下骄傲，对人要诚恳、诚心。我发现，随着自己的傲慢、自大、自以为是等渐渐减弱后，对人就越来越和蔼恭顺了，其实是内心对人越来越恭敬与尊重了。

随笔：尊重别人，就是庄严自己

古道

有句话说：别人尊重你，并不是因为你优秀，而是别人优秀。尊重，折射出一个人的品行、素质，也是一个人教养的最大体现。

中西方的传统文化，都提倡待人恭敬、谦逊、和蔼，摆

低自己；而党文化则相反，表现为，目中无人、狂妄自大、好为人师、盛气凌人，抬高自己而贬低别人。

被党文化污染后的人，无论对待家人、同事、朋友，都容易互不服气，互相看不上。对人的尊重只停留在表面，但表里不一。稍微遇到矛盾，就“原形毕露”了，互相争斗，甚至口不择言。

现代家庭的很多夫妻，从相爱到吵得不可开交，反目为仇，甚至相杀，都是因为缺乏了尊重。当激情消退后，缺乏维持夫妻之间和睦相处的道德基础。

现代很多人在工作项目中的合作，也存在类似问题。我感觉，具备能力才华的人很多，但是懂得发自内心尊重他人的却不多，也是被党文化污染所致。对人轻慢、训斥甚至颐指气使时，不知道这样是在贬损自己，反倒感觉自己很有道理，很“厉害”很“威风”似的。放到传统社会里，这样的表现其实是很令人看不上的，是真正的丢脸丢丑。

看中国网有一篇文章提到：“经常尊重人的人，每动一次念，就庄严一次，长此以往，相貌就显出庄严相。”“经常发脾气的人，每动一次念，就立眉瞪眼一次，长此以往，相貌就显丑陋相。”

我感觉这些话说得太好了。佛菩萨的慈眉善目以及庄严相，就是他们内心境界的外在体现。有句话说：“极致的美丽只有靠修行才能得来”。

有一位大法弟子，她的不修炼的家人，形容她往那儿一坐，看起来就像一尊菩萨。其实是这位同修，总是非常的谦逊、和善、平静。多少年来，任何时候无意中观察，她的面目表情都是祥和的，没有皱眉头不耐烦的时候，没有轻慢神情浮现的时候，也没有兴高采烈、眉飞色舞的时候。言谈间，没有一次背后议论过谁，或对什么事津津乐道，或炫耀、恭维，或谈论家长里短、人我是非。这就是真修实修

悟到抄法的严肃 眼疾好了

东北大法弟子 乐园

清晨，一位八十三岁的老同修来我家，只见她低着头，一手捂着眼睛进门。我一边扶着她坐下，一边惊奇的问：“大姐，你的眼睛咋了？”

老同修叹口气，说：“唉！我头几天这只眼睛莫名其妙的疼，还流眼泪，看不清字。当时，也不知误在哪里了。我想，我是炼功人，没事，过几天就好了，不管它。没想到，今天早上起来，另外一只眼睛也疼了，眼球都红了。眼前好象有一层膜挡着，念书看不清字。”

我一看，老同修两只眼球浑浊通红，还在不住的流泪。老同修用纸巾不断的擦着眼泪，非常焦急的问我：“怎么办呀？我修炼哪块有漏了吧？你今天先别急着出去了，帮我悟一悟，找一找我哪块出错了。”

还没等我说话，这时，老同修看到书桌上摆着我抄大法书的本子，她过去顺手拿起本子就翻看起来，她说：“妹子，你抄的字比我写的好。”我问她：“哦，你也抄法了？”老同修说她已经抄《转法轮》书三遍了。我又问她：“你用什么纸抄的？”老同修说：“我儿子送给我的纸，没有格子，就是大白纸。”我急忙问她：“你是按照《转法轮》格式标准来抄写的吗？每行多少个字一字不差的抄的吗？”老同修摇摇头，赶快解释说：“不是。《转法轮》一行是 22 个字。我一行抄不下就串到下一行，我抄了三遍用了很多纸，得有十多厘米厚。”

我进一步问：“你抄完后没找同修按照《转法轮》书校对一下吗？找一找看有没有错字？”老同修不好意思的说：“没对，也没找过错字。”

我意识到老同修没有严肃的对待抄大法书的这件事，

除情的垃圾，空间场才空旷和清净。

我对父母是尽孝的，吃的、用的、花钱等，很主动付出，但他们离世时，我没掉一滴泪，我清楚，这关只有一次，过不去父母不会再死一次，看透情才能淡泊情，放下才容易。

对儿女情也一样，我放的干脆，偶尔他们吵架或闹离婚，我除了劝说外，心一放到底，不执着他们事，想离婚是他们缘分与选择，我连自己都左右不了，还想左右别人吗？什么儿女情、夫妻情、朋友情……天塌了心都不动。放下情就是心一横！没这个劲是过不去的。

网上有篇文章：父亲和女儿都修大法，突然有一天父亲离世，女儿悲痛的不行，她天目看到，父亲走时只是对她作个礼节，头也不回就离去了。女儿很失望：父亲很关爱自己，怎么不说几句话呢？我想，那样就不是神了，同时也让女儿悟：谁是你的父亲？你又是谁的女儿？修不好就毁在这，这是小事吗？还不醒悟吗？

最后，引用师父的一段法与大家共勉：“人家讲佛教乱了，儒教的东西都跑到佛教中去了，什么孝敬父母、儿女情都跑进去了，佛教中没有这个内涵。什么意思呢？因为一个人的真正生命是元神，生你元神的那个母亲才是你真正的母亲。你在六道轮回中，你的母亲是人类的，不是人类的，数不清。生生世世你的儿女有多少，也数不清。哪个是你母亲，哪个是你儿女，两眼一闭谁也不认识谁，你欠下的业照样还。人在迷中，就放不下这个东西。有的人放不下他的儿女，说如何好，他死了；他母亲如何好，也死了，他悲痛欲绝，简直下半生要追它去了。你不想一想，这不是魔你来了吗？用这种形式叫你过不好日子。”（《转法轮》）

一点浅显体会，与同修共勉。

啊。因此，就修出了一种“菩萨相”。

有句话“你有多谦卑，就有多高贵”。我希望以此和自己以及同修们共勉，在新的一年里，记得，多尊重别人，多庄严自己。

“微信”的死灰复燃给修炼人带来的危害

大陆大法弟子

明慧编辑部发表卸载微信的通知之后，绝大多数的同修都能够按照通知的要求卸载了微信。有的同修真得是经过剜心透骨的修炼过程才把它卸掉，当然现在这个社会就是这样了，有很多单位、学校、亲友之间都是靠微信传递信息，几乎人人都离不开微信，连学生的作业都靠微信通知。在这样的情况下，同修们为了修炼，都能够克服困难想尽办法把微信卸掉。

然而在疫情期间为了出入方便许多同修又恢复了微信，有的同修直至今日还一直用着微信，我身边就有许多同修一直在用。

微信不但给修炼人带来安全隐患，还时不时的干扰着修炼人的修炼状态。我们小组就有同修说：我今天看书眼睛有点模糊，我不能看微信了；明天又有同修说：我今天眼睛、脑袋都不舒服，我可不能玩快手了，一拨拉就是二个小时过去了，太耽误时间了。可是说归说，看归看，我发现只要手机在身边他就管不住自己，过两天他还是依旧。还有同修在网上购物，还有看直播购物的，买回来不适合，再退货，然后再买，再退，有时一单货要反复几次才搞定，浪费了许多宝贵时间。真的是得不偿失。

我们修炼人都知道，现在的时间是师尊用巨大的承受延续来的，是为我们修炼提高，为救度更多众生延续的，我们

不能这样白白的浪费掉啊！我们想想：我们能对得起师尊的巨大付出吗？能对得起期待我们的天国众生吗？时间紧迫，我们输不起！

我本人从来没有用过微信，疫情期间都没有用过微信，疫苗也没打过，连核酸也没做过，三件事一点也没耽误。电话我也很少用。不出本地基本不带电话，因为外出办事、购物随时都要讲真相救人，所以电话带在身上总觉得不方便。去学法小组或同修家更不能带，时间长了亲朋好友都知道我不带电话，也就习以为常了，这样电话在我这就是被遗忘的角落。我觉得信师信法不是挂在嘴上，听师尊话应该付之行动。

最后敬录师尊讲法与同修共勉：

“弟子：我是一名欧洲学员，我发现每天自己被执著心控制，不停的看手机和电脑，浪费大量时间。我试图摆脱，效果不好。请慈悲的师父开示，如何加强意志、去掉它？”

师父：买一个不能上网的手机。（众弟子大笑，鼓掌）（师父笑）要克服总有办法。你们知道吗？山上很多大法小弟子为了不被干扰，就一个电话，不上网。”（《各地讲法十五》〈二零一八年华盛顿 DC 法会讲法〉）

个人现阶段认识，层次所限，不在法上的请同修慈悲指正！合十

新的一年 要修出无私无我境界

大陆大法弟子

新的一年开始了，回想以前，觉得心性差劲地方很多，特别在为别人着想上，没形成习惯，基点没离开私，没修出新宇宙生命无私无我境界。

年后，我提醒自己：不能徘徊在一个状态上，现在时间

然这样，但她是常人，私和小算计也常有表现，比如：她工资攒着，花钱朝我要，我虽然不在意，但看到，她对钱比我亲。一次去饭店，对面坐个乡下人，岁数很大，妻子与他搭话，那人说：他占地给了 500 多万，给村长跑腿分地又给了 100 多万。妻子惊讶，眼睛立马发亮，“是吗？你真厉害，这么多钱咋花呀？给你儿子多少？你留多少？……”她脸上洋溢着情的风采，不光是好奇和羡慕，也显出情的倾斜。

身边有的同修，丈夫有外遇，伤心的不行，时间长了，出现病业离世。我就想：值得吗？咋看不透呢？情是靠不住的东西，放不下伤自己呀，谁是你的永远？不过是一时搭伙，来世谁认识谁？只有大法才是永恒。邻居有个大姐，夫妻很恩爱，出入双双对对，突然丈夫离世，她哭的死去活来，可没多久，又找一个，出入仍是双双对对。古人说：“人情似纸张张薄，”我们修了近 30 年了，有人对情还是放不下，在这点上不如过去刚出家的人。

情是生命，需要在互相维持往来中存活与壮大，不来往就枯萎死掉，而谁对谁好，都是短暂的，情的基点是为私，不要以为你对谁付出多少对方就永远感恩你。我有个朋友，买房时我借给她 14 万元，她感动哭了：“我父母对我都没这样，一辈子忘不了你，将来我养你老。”可几年后，她钱还了，见面只是打个招呼，象没那事一样。我没有怨恨，只是说情是什么？

我风光时，每年电话拜年人如潮，退下时，寥寥无几。今年大年初一，我给曾经两个关系不错的朋友打电话拜年，一个没接；一个说：“我忙，以后再说。”什么是友情，那要看砝码，你没斤两了，情还在吗？这事后师父梦中点化：屋里有不少亲戚朋友，乱哄哄的，我抱个三四岁小孩，空间很挤，当我把孩子放下时，屋里人顿时没了，很宽敞，只是地上还有点垃圾。我悟，不要还（孩）抱着情不放，清

中还是有很多善良的人，有缘的人。

我遇到困难，常人无私的帮助我，他们身处生死险境，我该怎么办呢？我不再后悔雪天出门，感谢师尊为弟子的提高所做的安排。

弟子叩拜师尊！

对去掉情的一点体会

大陆大法弟子

我发现，周围有的同修，情比较重。正法就要结束了，可有人一提到过世亲人，就痛苦落泪。有个女同修，弟弟离世十多年了，每次提起都泪水涟涟；还有个女同修，母亲突然离世，很长时间还走不出悲痛状态，一说起母亲就哽咽落泪。还有个母亲同修，儿子也修大法，30多岁就离世了，她把儿子遗像放在家里上香。同修劝她要理智。她说：“哪个母亲不想自己儿子？”

过去修炼，首先要断情，师父说：“人们流传下来的都是讲的进山进庙修炼，断绝世缘，亲情都不要了，父母进庙探亲都不相认。“你找谁啊？”“我就找你呀，你是我儿子”。“啊，阿弥陀佛，施主你认错人了”，我叫什么什么。因为他已经改了法名了。“我是佛门弟子，不是你的儿子”，真的断绝世缘的。”（《美国法会讲法》〈纽约法会讲法〉）情体现在方方面面，用人的克制、抑制、忍耐办法是压不住的，只有多学法，用“得法”一面去掉才容易，不管人心大小，顿时化为乌有，境界也随之升华。

我得法前，与妻子常吵架，离婚念头在我得法后很长时间都很强，感觉彼此情薄。可修炼了，不能徘徊在一个境界上，要修出为别人着想的境界。在20多年家庭风雨中，我变她也变。如今，她与以前判若两人，能在意我、关心我，虽

太快了，得精進，不能留下遗憾，把自己明显的强势、自我、私、怨恨、争斗、色欲、证实自己等人心尽快修掉，去掉私，不想个人层次、威德、圆满，踏实对待每一天。

这些年，虽说没懈怠过，但提高慢，学法不少，但得法少，与精進同修比，差距很大，比如：同修打坐能入静，我静不下来；同修淡泊钱财，我常为别人欠钱闹心；同修为病业同修发正念能持久，我发几天就不发了；同修包容心强，我心眼小，常为小事愤愤不平。还有，我曾有过大污点，很在意自己层次与能否圆满。近期悟到，不去想曾经咋样，不好过程都是旧势力安排，老是纠结就上了旧势力当，不留遗憾做好三件事才是师父所要的。正法中，旧宇宙无数绝顶高的生命对正法不认可都随着正法一起解体，高和低不是新宇宙看重的，对正法态度和做好三件事才是关键。师父说：“我教给他大学的东西，他老是问我小学生的事，怎么引导啊，怎么意念活动啊，他已经习惯于这样了，他认为气功就是这样，其实不是这样的。”（《转法轮》）新的一年很关键，我要在精進中不断成熟。

我总结几点以前的不足，提醒以后做好：

以前，发正念时心里偶尔有“私”与“得”的念头，把清除邪恶看成是建立威德机会。现在转变观念，清除邪恶是为了众生能得救，多灭邪恶，才能把众生解救出来；

以前过关时，常有一念：又向圆满迈进一步。现在我想：过关提高是为救度众生，提高越大，微观中众生被救度越多，懈怠是毁众生，得赶紧提高；

以前学法，注重看几讲，得法少。现在我要求自己：一定要心静学，边学边对照，学时联系实际，学法是为救人打基础，不追求数量；

以前救人时，三退了高兴，不退沮丧，把救人看成是个人成就。现在我想：我的使命就是为救众生来的，退多少都

嫌少，每次发正念都加一念：“清除众生头脑里抵触大法和大法弟子不好的因素，让众生万物都能被救度。”

以前，给病业或被迫害同修发正念时，有分别心，熟悉多发，不熟悉发几天就不发了。现在，听到谁有事了，就默默发，把同修事当成自己事，为别人付出感到快乐。

还有，家里环境也很重要，能修出为别人着想的心态。

以前，我不愿干家务活，妻子指使时反感。现在我尽量多干，让她少干点；妻子脾气酸，以前常用脸子，我也常顶嘴。现在我要求自己：尽量顺她，不坚持自我；

以前吃饭时，只顾自己吃，现在，我先给她盛上，摆上筷子；

她出门时，穿鞋弯腰费劲，我主动给提鞋；睡前，她让我给打洗脚水，我就记住这事，每次主动端到跟前；夜里她有喝水习惯，我提前备一小壶水放她床前；

下楼倒垃圾时，顺手把楼道里烟头和纸片捡走；去别人家串门，临走时把拖鞋放在架上，见门口有垃圾袋，顺手拎走。师父说：“当然，我们在常人社会中修炼，孝敬父母、管教孩子都是应该的，在各种环境中都得对别人好，与人为善，何况你的亲人。对谁也一样，对父母、对儿女都好，处处考虑别人，这个心就不是自私的了，都是慈善之心，是慈悲。”（《转法轮》）又说：“所以你炼功要按高标准、更高标准来要求自己。”（《转法轮》）

以上，是近期一点粗浅认识，行为上还没有完全做到，写出来激励自己。

修炼不是完成任务

河北大法弟子

半年前，我被一些极坏的思想业和外来信息干扰，让我

车，所以不怕路滑。一是急于见到那位同修，二是心想雪天她不会出门，我就不会扑空。

下了楼，只有王先生在铲雪，他是一单元的，我在二单元，我出小区要路过一单元。他不仅自扫门前雪，还好心的用铁掀在积雪中，也给二单元铲出了一条窄窄的小路。看着小路，我犹豫了一下，还是骑着电三轮顺着窄窄的小路往前走。到了一单元时，雪太厚，车陷在雪里了。他边帮我推车边说，刚铲出的路被我的车弄没了。我回头一看确实如此，但没停下来帮助铲雪，当时道过谢就出了小区。事情过后才知自责。

马路上的雪也很厚，行人不多。我压根儿没有想到，会下这么大的雪。等晚上专门上网搜了搜新闻报道才知道，本地不是下雪，是“倒”雪，此次本地全省雪最大，积雪大约有二十厘米厚！路走起来太费劲了，一路上，有四位常人或主动帮我推车，或借我铁锨铲雪，我心里有点后悔不该出门。

从同修家回来，进了小区，我看到王先生已经把雪中的道路扩宽了，我一阵脸红。我拿了几瓶马口铁灌装的西红柿酱，去王先生家道谢和道歉。他帮我单元铲雪道，帮我推车；我没有扫雪，却搞了破坏。

没有偶然的事情，遇事向内找。在我记忆里，应该至少二十多年没扫过雪，师尊教导我们做好人，不是这次大雪出门，我仍然觉察不到自己的自私。现在的节气再过三天就八九了，近期下雪的几率虽然不高，但是我这就去买铁锨和扫把，做好准备，从今往后只要下雪，我就下楼扫雪。

这次厚雪出门，我路遇困难，四位常人主动、无私的热情相助。向内找，我找到自己的不足，师尊用这件事提醒、点悟我，近期面对面讲真相做的不理想。虽然现在三退网站，每天三退人数比前些年下降了，劝三退有难度，但常人

来利益心没去（充电桩充电比家用电贵点），二来随大流（大部分人都把电动车推回家充电），一直都是把电动车推上楼充电，有时还把电动车放在家门口。在事发前几个月，有朋友来家做客时指出电动车放家里充电不安全，同修心里想着自己是修炼人不会出什么事，对朋友的规劝不以为意。

而警察恰恰就是通过电动车，很容易的找到了同修所住的楼层及门号，在事发前一段时间，同修在家还听到了门外有人问隔壁邻居门口的电动车是哪户人家的，却没有引起警觉，社区工作人员也是以电动车为借口给同修打电话告诉同修电动车不能放楼上使同修放松了警惕。后来又以查疫情为借口骗取了同修的身份证号，随后第二天带警察上门抄家。

当然同修被抄家绑架有多方面原因，但是在人这一层面上出问题的就在电动车上，假如同修从来不把电动车推上楼，就放在楼下，警察在短时间内是很难准确的找到同修家的。

从表面上看，电动车推上楼充电是一件很小的事情，大部分常人都这样做，但是作为一个修炼人，如果以修炼人不会发生爆炸事件为借口掩盖自己各种执著而不顾其他人安全，就是一个巨大的漏洞，因为电动车电池一旦爆炸起火，殃及的就是整栋楼居民。

修炼无小事，往往不拘小节的人，有自己的执著和私心在里面，师父讲：“怀大志而拘小节”（《精進要旨》〈圣者〉），我们就应该严格按照师父的要求去做。

扫雪

大陆大法弟子

夜里下了一场纷纷扬扬的大雪，第二天早晨才停下来。我想去看望一位病业中的同修，因为我骑的是一辆电三轮

苦不堪言，最后通过信师信法终于闯过来了。后来思想业不那么严重了，但也会时不时出现一些较轻的，也容易干扰到大脑。我不禁问自己，为什么会出现这种干扰？别人怎么没被干扰？是自己的什么思想念头符合了另外空间的生命才这么干扰我？

挖一挖根源，是一颗自我满足的心，觉的三件事也做了，学法每天也学了，救人的事也做了，发正念只要在家就发了，炼功隔三差五也炼了，好象修炼的事都做了，就可以了，就自我满足了，正是这种自我满足的心找来了另外空间的干扰。我这是把修炼当成完成任务了。

可是修炼不是完成任务啊！修炼是多么严肃的事情！修炼是返本归真，是人成神之路，大法弟子的修炼是助师正法、救度众生，是有历史使命和誓约的！不是做了就行了。

师父的要求是三件事：第一件事：学好法，修好自己。学法是每天念了，可是学进去了吗？心静吗？字字入心了吗？学法的质量如何呢？学法得法了吗？我发现自己就是为学法而学法，不是为得法而学法，把学法当成了任务，我每天找时间学法了，我也学《转法轮》了，我也学《各地讲法》了，我还抄法了……好象学法的任务就算完成了。

学法的目的是修好自己，增强正念。时时用法对照自己了吗？怕心、妒嫉心、怨恨心、色欲心、求安逸的心、利益心、求名的心、儿女情……都去干净了吗？杂念、妄念都修去了吗？面对突发问题做到正念正行了吗？在任何环境下都做好了吗？在任何环境下都证实大法了吗？家庭环境都正过来了吗？工作环境正过来了吗？都没有。怎么会认为自己做了就满足了昵？

第二件事：发正念。是怎么做的？每次在那坐着，坚持坐十五分钟就完了，就算做了，就算完成任务了，至于效果怎么样？质量怎么样？没想过。发正念是师父要求的三件事

之一，做到四个整点发正念了吗？没有。晚上十二点的正念很少发过，时间长了也不重视。这是做好了吗？更别说多发正念了。而且发正念时心纯净吗？是发出强大的正念吗？达到“力可劈山”了吗？师父要求做的事必有深意，内涵极深，重视到什么程度？这跟师父的要求差距多远啊？

第三件事：讲清真相，救人。是不是觉的我也和同修一起出去讲真相了，救人的事我也做了，就算是完成任务了？可是该救的人都救了吗？和我们缘分大的人都救了吗？我们的家人、亲人都救了吗？亲戚、朋友、同学同事都救了吗？没有。怎么会觉的做了就行了呢？做了只是第一步，离做好了还差着十万八千里呢！

再说炼功，根本做不到三百六十五天如一日的晨炼，被懒惰心、怕吃苦的心、求安逸的心控制着，总是起不来，起不来再找时间补，补上了还觉的自己不错。有时一忙起来就炼不了，不是没时间，而是对自己放松，把修炼当儿戏。如果哪天精进起来三点起来晨炼了，就象做了多么了不起的事一样。这和那些天天坚持晨炼、几十年如一日的同修比起来相差多远啊！

我想起师父在《精进要旨》〈和时间的对话〉中说的：“这样的老弟子中也有，而且一个最突出的表现是：他们总是和人比，和他们自己的过去比，却不能跟法的各个层次的要求来衡量自己。”（《精进要旨》〈和时间的对话〉）而这和师父要求的“修炼如初”（《各地讲法九》〈二零零九年大纽约国际法会讲法〉）的精进状态相差多远啊？

想想时时刻刻在我身边看护着弟子的师父，我忽然泪如泉涌，泣不成声，我太对不起师父了！我对不起师父为我所做的一切，对不起师父为我承受的一切。

我忽然发现我非常象我的学生（我是中学老师），把完成老师布置的作业当做学习目的地，好象完成作业了就是完成

任务了，而从不去思考是否把学习学好了。但是，完成作业和学好了完全不是一回事啊！学生的表现就是一面镜子，照出现在我的修炼状态：自我满足，不求上进。这正是另外空间邪恶利用思想业干扰我的原因。明明自己做的很差，还觉的自己挺不错，这种思想也不是我的真念，也是另外空间对我的干扰，我不能承认它。

现阶段的一点认识，不当之处，请慈悲指正。

不拘小节的教训

不惑

今天读了同修的交流文章《从两件事看天壤之别的后果》，想起一位同修的事，也有不拘小节的因素而造成了巨大损失。

几年前同修发真相资料被监控拍到，虽然他每次出去发资料都会戴口罩帽子，也不穿自己常穿的衣服，但是警察通过监控找到同修家，对他进行非法抄家绑架等等。

后来他才知道，他们为了找到他，把小区内的监控全部更换掉了，并且对他进行了长达半年以上的跟踪调查才抄家的。那么他们是如何找到他的呢？监控拍到的只是一个模糊的影子，根据那个影子他们是没办法找到本人的，然而当时同修穿的衣服被一家人的门铃上的摄像头拍到，同修的电动车停到了小区里面，摄像头拍到穿那件衣服的人上了电动车，然后根据电动车上挡风被上的花纹一路查监控找到了同修家。

同修家住在高楼层，那时因为多起电动车爆炸着火事件，已经禁止电动车进居民楼充电，居民楼附件设有充电桩，需要扫码自费充电。

同修一来嫌充电桩充电麻烦（需要注册个人信息），二