

也不配管”（《亚太地区学员会议讲法》）我找出了自己被邪恶钻空子的原因，最近发神韵光盘比较顺利，产生了欢喜心、显示心。但不管怎样，我的一切由师父说了算，就是有漏，我有师父管，我会在法中归正自己，谁干扰我救人，谁就有罪。

警察要做笔录，问我光盘是从哪来的？我反问他：“是不是告诉你，再去抓别人哪？”他说“不是”，就再也不问了。我不停的发正念，清除他们背后的邪恶因素，”法正乾坤，邪恶全灭！“一个恶警说：“刚才你说的多起劲，现在怎么一句也不说了？”我不理他们，继续发正念。一会那警察又问我：“你还有什么要说的？”我告诉他们：“我没有错，是你们在犯罪。”那个警察说：“写上这话”。他们把写好的东西给我看，只见上面写了几条邪法，还有我说的那句话，我在上面又特意加了一个大大的“灭”字。我不停的劝告他们：“千万不要在法轮功问题上犯错，否则将来承担不了，要遭报应的，还会涉及到家人。”一个警察说：“我们也没骂你，你怎么这样说我们呢？”我说：“我讲的是一个理，善恶有报是天理。”

过了一会儿，他们说带我去检查身体。在路上我请师父加持：血压量的高一点，我要回家。结果到医院一切正常，我马上悟到，带着有求之心和一颗不平的心请师父加持是不善的，没达到大法的标准。我冷静的向内找，其实出事前的那晚，师父点化我，要我停一停。可我当时还有一颗证实自己的欢喜心，结果被钻了空子，我好懊悔。警察喊我上车，我不上车，我问他们“带我到那里去？”他们说到我该去的地方。我说那就是回家。他们说：“好好，上车上车。”一会儿到了看守所，狱医给我检查身体，当时我心静静的，没有自我，没有牵绊，就听师父安排。结果狱医对那几个警察说：“这人我们不能收，你们赶快带回去。”警察没招，只好丧气的送我回家，说白忙了一通。从劫持到回家共八个小时。

这段闯出魔难的经历，让我悟到了什么叫成熟？其实很简单，那就是不折不扣的按照师父的法去做。大法弟子的使命就是救人，人在哪里就在哪里救人。

<h1>正见周刊</h1>	二零一零年 七月二十日
<p>“用理智去证实法、用智慧去讲清真相、用慈悲去洪法与救度世人” 《理性》</p> <p>“全面讲清真相，正念清除邪恶，救度众生，坚定的维护法” 《大法坚不可摧》</p>	

弟子交流 .....	2
〔修炼体悟〕 .....	2
为他就是不断归正自己 .....	2
一次“帮”同修的经过 .....	2
向内找 观念一转全都变 .....	5
清理好自己的空间场 .....	6
读网上交流文章，学会修炼 .....	8
三件事都做好才是合格的弟子 .....	9
摆正基点 .....	11
谈谈向内找 .....	12
和少年同修学法所悟 .....	14
“孝”与“慈悲” .....	15
谈谈安全与怕心 .....	15
〔编辑信箱〕 .....	17
正见周刊改版说明 .....	17
〔修炼故事〕 .....	18
挡不住神的路 .....	18
神路行 .....	20
〔救度众生〕 .....	22
人在哪里就在哪里救人 .....	22

# 弟子交流

## 【修炼体悟】

### 为他就是不断归正自己

大陆大法弟子

这些时候同修把写的稿件拿过来叫我们帮忙投稿。开始，先生总是遵循原稿打出来投稿，可是能被登出来的很少，以致同修对投稿丧失信心。我把同修的稿子拿过来看来一遍，觉得他们悟出的理都还是站在法上悟道，只是表达的不太明白，对一件事情的前因后果交待不清楚，显得可读性不强。在和同修交流投稿目的地和文章的出发点以后，同修非常可贵，当即向内找，意识到自己出发点不对，有求名的心。表示一定要继续写下去，写文章也是一个修炼的过程。我很感动，我心里也暗暗有了帮他们整理文章的打算。

当接过同修的稿件时，首先要明白同修想要表达的意思后，有的文章从结构和表述上都要从新整理，有时候觉得简直就是自己在写文章，感觉很累，也想偷懒。不想动太多，想敷衍了事。但是每次出现这种想法的时候，我就感觉一双眼睛在看

着我说：“你当初的初衷是什么呢？你的责任心呢？你的出发点是什么呢？你为什么这么自私？”我心头一震，人马上清醒了，立即聚精会神的投入稿件中。在这个投入的过程中，自己可以清晰的感觉自己的投入状态。有时可以达到百分之八十；有时百分百；这个时候，我不断归正自己，消灭自己的私心。当感到自己超过百分之百，全身心投入，把自己的所有没有一丝保留的圆容同修文章中的时候是一种神圣的感觉。那个时候的状态真正是为他的，在那一瞬间，我真的谢谢伟大的师尊！明白师尊为什么要我们修成为他的正觉，才能进入新宇宙的理。

当你一切为了别人，在那个过程中就是不断归正自己、升华自己的过程。你越最大限度为别人付出的时候，就会越最大限度的去掉自身不好的东西，修好自己，那是成正比的。当宇宙形成这种机制，坏灭将永远无存。

### 一次“帮”同修的经过

万山

同修小胖（化名）是我较熟悉的一位青年男同修，

我们挂横幅，贴标语，不都是为了叫人知道法轮大法好吗？现在正是机会。我不停的喊：“法轮大法好！”那个警察笑着对我说：“法轮大法好！”

一会儿，来了一大群 610 人员，对着搜去的十来张光盘拍照。我想我做的事是宇宙中最正的事，这个世上还有什么比救人的事更伟大呢？我给他们讲真相，一个 610 人员对我说：“你看上去很善良”。我说大法弟子都善良，因为修的就是“真善忍”，当然是最好的人了。

他们把我带到了派出所，我就给那里的保安、警察、干活的民工等讲真相。一个警察把我的钱包打开，数了数又放了进去。那是一叠真相币，他数的时候，“天灭中共、退党团队保平安、法轮大法好、真善忍好”展现在他眼前，他似乎没看见，就把钱如数还给了我。那是师父在保护我。

随后他们把我关在拘押室，由两个保安看守。我就给那里的几个人讲大法在世界洪传的盛况、贵州藏字石、三退大潮等真相。一会儿俩个保安就退了团、队。有一个半死不活的吸毒犯人也退了团，另有俩个年轻人也退了团、队。我告诉他们

心里默念“法轮大法好”。其中一个问我：“你们法轮功还有歌吗？”我说有啊，就给他们唱“法轮大法好，法轮大法好，法轮大法是正法，佛光普照。”连唱两遍，我看他们都惊呆了。其中一个保安说：“她过去就是教音乐的。”其实根本不是。那个小伙子说：“我也要学法轮功，在外边怎么跟你联系？”说着把胳膊伸过来让我看，他的胳膊上刺了一个佛像，还说这是我们师父。我赶紧阻止他：“不要瞎说，把佛像刺在身上对佛不敬。”但我心里明白，他是向往佛的。一个保安说：“叫李大师？”我说“对对，你们就叫我师父李大师吧。你们心里只要有一念想学法轮功，将来肯定会有这个机缘的。”这时门口来了一个农民工，我赶紧告诉他“记住法轮大法好”，他点点头笑着走了。

没人时，我就立掌发正念，解体邪恶对我的迫害，我不承认这一切，我是主佛的弟子，我是来救人的，谁也不配迫害我。我背师父的法：“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》）“因为大法弟子是我的弟子，谁

些是空白区，都大致清楚。她说只要有救度的心，师父就给开创条件，比如每次去有防盗门的楼区，总能进几个单元，不是提前就开了门，就是关键时有人给开门，嫂子总是心里说一声：“谢谢师父。”然后坦荡进去。每放好一份资料，心里说：“师父派我救你来了，了解真相是你得救的希望。”

嫂子对每份资料倍加珍惜，根据需要不断变换包装，众生都感觉很精美。发放选最合适的地方，如在楼里发，就把资料插到对联里，或门上贴的福字里，只露二、三厘米的资料边，如果是《九评》，又配着小册子，用包装袋装好挂在门把手；神韵光盘能当面给的就当面给；平房院落尽量放到大门里边。她和同修们互相补充，同修们主要到平房区及街道店铺发放，她就多到楼区发放。

嫂子不仅凝聚了我地整体，还充分协调，促进了我地和周边地区形成整体，多次参与组织了几地的法会，促成了一些须整体配合的讲真相项目。

后来，人间邪恶对嫂子和地地这唯一的资料点蠢蠢欲动，欲施迫害。她正念坚

定，“我做的是宇宙最正的事，我有师父管，谁若干扰我证实法，谁就没有未来。”默默背法：“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，谁能动了你，就能动了我，说白了，他就能动了这个宇宙。”（《转法轮》）并及时通知同修加持正念，形成一个坚不可摧的整体。向内找一时没找准到底是什么心让邪恶钻了空子，就对师父说：“师尊，弟子不争气，还有许多执著心没去，但我一定会在法中归正，请师尊加持弟子正念，解体邪恶和旧势力的一切安排。”两天后事情“摆平”，嫂子清楚又是师父给化解了危难。

没过多久，我地众生又收到了真相资料，依然沐浴在大法救度的祥辉之中。

## 【救度众生】

### 人在哪里就在哪里救人

玉

那天发神韵光盘想不到发到了便衣手上。我刚离开不远，110警车就追了上来，他们使劲的把我往警车里推。我看马路上行人很多，大声喊“法轮大法好！”我想

在一次偶然的情况下他和我说他有一颗很不好的心。就是小时候和伙伴们一块玩儿，不知不觉竟对同性的男子产生好感，而且越来越重，虽没发展到同性恋的成度，可每遇到好看一点的男青年（尤其是军人）就控制不住自己的思想，不由自主的往前凑说一些不好听的话，而且喜欢看同性洗澡。修大法以后，知道这是一颗很脏且变异的心，也想努力修去它，几次跪在师父法像前说想去掉那脏心，可好一个阶段就又不行了，反反复复总是去不掉。他说这十几年几乎就修这颗心了，内心很痛苦。有时感到自己不配做正法时期大法弟子。

前几天他来我家又提及这些苦恼，这一次我没象以前只是鼓励他，让他有正念修去它。觉得师父让我们整体升华、整体提高，现在单凭他一人之力好象根本没法突破。一下想到师父说过“他的事就是你的事，你的事就是他的事”（《二零零二年华盛顿 DC 法会讲法》）这句法突然让我明白：这是新宇宙所以圆容不破之大法选择！也就是新宇宙粒子应无脉无穴、“互围互转”而不是“围我独转”！说白了单修独修是旧宇宙的成就方

式，这不是师父的正法选择！

我说：“把这颗心和其他同修讲出来吧！邪恶最怕曝光，同修们共同帮你修去它！”他忙说：“别！别！别叫大伙笑话，我先再修修看，实在不行再说。”我说：“你要是能去，十多年早修去了，还用磨到现在？”我接着说不但要和同修讲，还应该写文章上明慧谈出此心，他听后更是连连说“不”。他说：“人家大法弟子都是修去执着心再写，我咋写呀！”

谈话中发现他根本出不来一定要曝光和去掉执着心的正念，我突然明白：他久久不能去掉变异色心的根子是被一颗怕心，一颗怕丢面子的心牢牢的禁锢着。知道了“病源”也就好办了。

我说：“我们一起发正念清除它！”于是，我俩和妻子（同修）一起坐下来发正念，我心中想：“色欲之心不能再干扰大法弟子了，大法弟子要助师正法，能离开或善解最好，不同意的只能清除！同时解体包裹这颗脏心背后的怕心和爱面子的心！法正乾坤！邪恶全灭！灭！”发了一会儿，虽然觉得能量较强，可还是觉得缺点什么，瞬间，我突然明白

了原因：我缺少清除脏心的充足理由，同修那儿还有它赖以藏身的空子可钻啊！于是我边发正念边和同修说：“你说，我不要旧势力的安排！我不要这颗脏心！一定要曝光它、修去它！”同修跟着说了一遍，但明显觉得底气不足。我说：“不行，太低，再说一遍！”同修又大声说了一遍。几乎同时，我和妻子马上感到浑身一震，功一下子强劲的冲了出去，阻隔一下消失，正念十足！力可劈山！（事后交流知妻子同修正念状态）

因为我们找到了清除它的充分理由：一个生命的选择他自己说了算！

接着同修的手机就响了，明显是邪恶在垂死挣扎，在干扰。我当时想你别接，这是假象。但突然又想：要是他妻子来电让去外地接她……此时他已拿起手机，一看是他母亲来电响了几声，意在提醒他回家吃午饭，邪恶利用我人心钻了一个空子。我说：“咱们继续发正念！”过了一会儿，觉得空间场基本干净了（我是闭着修的），这时同修说他鼻子流出清水，身上象感冒似的。

事后交流他说：“这次交流，你很严肃，感到打入

我心里去了，我感到那颗心它不舒服。”他又问我那颗心在哪，我说在胸部，他说就是感到胸口痛。他说他这次一定要曝光此心，一定修去它！

第二天中午，他就来了，手里拿着一张自己刚写完的交流文章。他说写第一稿时，手抖的几乎拿不住笔，头很疼，胸口“空”的厉害很难受，身体象感冒似的很乏，母亲也是一会儿东一会儿西的让他干活。他提醒母亲这是干扰后，母亲才恍然明白。他说今天给我的是抄写后的第二稿，他现在感到轻松多了。

他敢写出来说明他已突破不少人心，虽说错别字不少，也没说清楚。不过想要归正自己，更好助师正法的决心十分明确！他文章最后这样写道：这次写出来我就要彻底根除这不是我的变异的心态，做个合格的、够标准的“正法时期大法弟子”，我要助师正法，做该做的，要正念正行，救度好众生，回报师父救度之恩！他自己起了个笔名叫“醒悟”。

我这次“帮”同修也有所体悟：以前总觉得修去执着心和向内找都是修炼者个人的事，他没正念就是帮也

以言表。突破了畏难心和厌恶电脑的心后，以孩子为师，她学会了打字、下载、打印等各种技术，师父的新经文、周刊、周报和各种真相资料及时送到同修手里。我地同修开始大面积的散发真相资料，伴随众生明白真相，邪恶受到极大的震慑，非常恐惧。

2008年1月，外地同修帮嫂子添置了打印机、电脑、塑封机等，大大小小的法器一应俱全，真正建起了节能高效、功能齐全의真相资料点。2009年4月，又购置了刻录机。嫂子非常精进，白天挤时间学法，晚上和节假日做资料。同修间互相配合，及时把各种真相小册子、《九评》和《神韵》光盘等送到千家万户。特别是利用正月走亲串友，到农村散发了大量真相资料。这几年除夕和大年夜，都是送真相的好机会，众生都在等着救度呢！

有一天早上打坐，嫂子看到一堵红石头墙，一尘不染，顶端的石缝长出一支莲花，翠绿的根茎，鲜艳的花朵，非常漂亮，嫂子再次感恩师父的鼓励。

嫂子生活简单，在单位讲真相开创了修炼环境，工作即修炼，公开学法。她言

谈举止一丝一毫都用法来衡量，洪大的慈悲之场，同事都愿意和她交心，她就借机讲真相，单位七、八十人，几乎都明白了真相，大多数劝退了。宿舍楼单元居户也基本明白了真相，退了邪党组织。买东西时常用真相币。坚持晨炼，除四个正点外，逢正点加发正念，清除本地邪恶；真相资料、神韵光盘、护身符，包里随身携带，遇见有缘人就面对面讲，只怕错过救人的机缘。

嫂子从进耗材，做大法书籍、周刊、周报、《九评》、各种真相小册子、不干胶、护身符、打印真相币、刻录光盘，到往大纪元发送“三退”名单，全经她一手完成。每份明慧小册子都认真看，根据不同内容选择最新的“明慧周报”、“法网在收”、“纵观天下”等搭配，互相补充，再套上精美的包装，送给同修发放，只为了让众生全面了解真相，选择美好未来。

嫂子晚上常出去发资料、贴不干胶。在每周集体学法时，及时了解同修的情况，所以我地每个居民区、附近乡村，甚至每一栋居民楼，资料发到什么成度，发过什么类型的资料、缺不缺《九评》、神韵，哪

了一会儿真相，然后才恋恋不舍的分手了。

## 神路行

一记同修嫂子  
大陆大法弟子

一天嫂子正点发正念，天目清晰的看见两个字：驻x（我地地名的首字）。师尊在《二零零九年华盛顿 DC 国际法会讲法》讲到：“大法弟子在世界上，在不同的地区，都覆盖了相当大的面。”“其实整个世界啊，已经被大法弟子每人承包了一份，表现在这个地球上，而地球上的人又对应着宇宙。”师父又在最后说：“叫你们走出自己的路，这就是我想的。”从法中我们知道，每个大法的弟子都承担着救度一方众生的神圣使命和责任，这是修炼登天的必由之路。

在宇宙成、住、坏、灭的最后阶段，我们这些各层境界、各个空间的王和主，曾庄严的在师尊面前立下了神圣的誓约，后随师父历经万千下走，万千轮回，在亘古一瞬的大法正法时期，有幸成了师尊亲自传度、助师正法的大法徒，成为全宇宙生命都羡慕不已的最伟大的生命，当前在新旧宇宙交替

的最后一刻，我们各守一方水土，各护一地众生，履行着使命，兑现与主佛的誓约。

嫂子是我地协调人，几年来一直维持着我地唯一的资料点。她常说：每当同修拿来“三退”名单，或她亲自劝退的人名，在键盘上每敲出一个名字，都感到无比神圣，又有无量众生得救了！

2006 年正月，嫂子买回一台“爱普生”彩色复印机，把手中仅有的一套《九评》和几张周报、小册子复印，虽然简易，耗材大，但我地终于有了第一个真相资料点。同修们用印有贺寿童子的礼包装资料，送给家家户户。

2007 年学了师父经文《谢谢众生的问候》：“大法弟子是各地区、各民族众生得救的唯一的希望。”嫂子感觉这样做下去，将影响更大面积的救度众生。五·一，女儿就带来一台二手台式电脑，晚上嫂子在电脑大大的打了一句话：“师父，这里的众生怎么办？我怎么办？”翌日她让女儿按《明慧周报》突破网络封锁的方法一试，果然打开了明慧网。当第一次在网上看到师父时，嫂子感恩的心情无

起不了多大作用，有时还怨他没正念，没有理解师父所说的“他的事就是你的事，你的事就是他的事。”

（《二零零二年华盛顿 DC 法会讲法》）的深层内涵，完全站在“帮”的角度来想问题。现在我明白，一个同修过难关就好似一个天体变异要归正，而我们又和这个“天体”七叉八股的连在一起，哪里是他？哪里是我？一些关难在你看来很小，就象“钢铁”看“玻璃”易碎一样，但对对方来说可能就是巨难一个。尤其正法时期大法弟子遇到的“关难”许多都是旧势力强加进来的，同修过关去执着心的过程，在另外空间就是大穹归正从组的过程，也就是说这是宇宙正法的一部分，这是师父的选择！所以我们“帮”同修不是单纯为了他个人过关、升华和清除所谓“病业”，我们帮同修是神圣伟大的，因为我们的一切言行已经和师尊正法紧紧连在一起！我们只向师尊负责，不需要额外找其它理由来符合旧势力的所谓理由，善解不成那就只能被清除！

个人层次所悟，不妥处望同修们慈悲指正！

## 向内找 观念一转全都变

小宇

师父好久没发表经文了，当看到经文〈感慨〉后，我身边的同修都很高兴。唯独我不开心。当读经文时，我的第一念就是“遗憾”。从那时起我的心情非常沉重、说不出的不悦。当然有自己人为没做好、无法补救的过错。看人家回去是众神迎，心里有点儿不是滋味。

一天遇到一位老同修，同她谈起我的想法。老同修为打开我的心结，给我讲了一个八仙成道的故事：一天何仙姑在做饭，其他神仙问她是否一道去成仙。何仙姑说行啊，于是放下手中的活，与其他仙人一起前往天界。老同修告诉我，是否选择走，这一念就决定了。看似简单的一念，反映出关键时刻你要什么、要道还是要人的观念，担心、疑心真是多余。此时我也明白了：法中讲的师父找徒弟，徒弟信师父；一跃跳进壶中的故事，就是这信师的一念。

今天听了“广州讲法”明白了“修在自己，功在师父”这个理。过去，在一定层次中的修炼人都不知道。今天师父把天机都讲给了弟子。如果还做不好，那只能怪自己悟性差、人心重，没

对自己负责。

另外常人的“嫉人有，笑人无”的妒嫉心理，使我看清自己。几天来的不悦的另一个根源——妒嫉心。

当我找到这些不好的心，认识上在法中升华后，感到全身轻松。真是又一颗为私为我的物质去掉了。好开心、好轻松、好幸福。谢谢师父！

## 清理好自己的空间场

一毫

师父说：“我是李洪志的弟子，其它的安排都不要、都不承认，它们就不敢干，就都能解决。（《二零零三年元宵节讲法》）很长一段时间，自己并不能很好地理解这句法的内涵，随着学法的深入与发正念次数的增加，突然有一天我明白了这句法的深层法理。

当初，我们在上界时，也看到了宇宙在最后坏灭时期的表现，想要救度众生，因为在上界时是智慧与能力都非常巨大的神的状态，所以就安排了自己层层下走时与层层生命接缘的事情，一直到人间最后时期的表现，包括在哪里出生，在哪里开始得法修炼，等等，都安排的很细腻。同时，还有旧宇

宙中左右正法的所谓神与旧的势力，对每一个下世救度众生的大法弟子又做了从始至终更细致、更庞杂、更全面的安排，因此它们认定是它们在掌握着正法的一切。当然，师父也顺势利用这种所谓的安排做了旧的一切生命都看不到的最全面、最正确、最有利于众生得救的安排。

现在我已经明白了，我们自己的安排，不但不能完成救度众生的大愿，甚至连自救都不能做到，如果没有师父的苦度，我们将会随旧宇宙一起灰飞烟灭。而旧宇宙中旧的安排，看似更细致、更全面，其实穷尽旧宇宙一切神的智慧，这样的安排仍然是有漏的，是不圆容的，是因为旧的法欠缺更大的智慧，所以，他们无论怎么安排，都不能达到新宇宙真善忍的标准，都是为私的。他们都是宇宙中的生命，都是被救度的对象，怎么能安排洪宇中众生被救度的大事呢？所以，他们的安排最后都成了正法中最大的干扰。

明白了这一切后，在发正念清理自己的空间场时，我发出了这样的一念：过去自己对自己的安排、旧宇宙中的一切生命因素对自己的

质问恶警说：“刚才人还好的，怎么转眼就被你们折磨死了？”没想到一个小时后，她自己醒过来了，睁开眼睛就要吃饭，一点事儿都没有。恶警再也没敢来骚扰她。而一起被绑架的其他同修都被非法劳教了。从此她更加信师信法，更加精进的做着洪法救人的事情。

一天，林姐夜里出去贴真相传单，后半夜三点钟回家。家人因为害怕反对她修炼，但挡不住她修炼大法，更挡不住她做大法的事，于是就插上门不给她开门，甚至说“你去死吧，别害这个家！”她站在门外，双手合十说：“求求师父给我开一下门。”话音刚落，就听那门锁“咯噔”一声，门开了，她进家了。家人很吃惊的问：“你怎么进来的？谁给你开的门？”她说：“师父给开的。”家人不信，要她再开一下试试。她不给试，说：“你以为这是给你闹着玩的？”

还有一次，林姐要出去给同修送经文，可家人锁住自行车不给钥匙。她站在自行车前合十说：“求师父给开一下锁。”然后拾起一根小棍往锁眼一捅，锁就开了。

一天林姐要去帮病业中

的同修发正念，家人挡住就不让她出去。林姐指着家人说：“你坐那儿别动，十分钟以后给你解开。”结果家人真的就不动了。林姐走出小区大门后心想：给他解开吧。回家后，家人告诉她说：“坐那儿不能动太难受了，我再也不敢以身试法了！”从此以后，林姐出去做大法的事，家人再也不拦不挡了。

前几天，林姐去一旅游点讲真相救人，看到一老年妇女坐在长条凳上，林姐也坐下来跟她聊天，得知她是外地来的，和老伴一起来，老伴去周围游览，她腿疼走不动只能坐这儿等着。林姐给她讲真相，三言两语她就很痛快的退出了邪党的共青团，还叫来老伴也退出了邪党，还不断的感谢。林姐起身告辞，这位妇女忽然惊讶的说：“跟你说了会儿话，我这腿怎么就不疼了？！这几天简直疼得我没办法。你这人这么好，你再跟我说会儿话吧。”林姐又坐下来，告诉她这就是大法的威力，跟她讲了常念大法好得福报等真相，就又起身告辞。这位妇女马上也站起来说：“我跟你走一会儿吧，你再跟我说说！”她跟着林姐一起走了一段路，又听林姐讲



术等，这一部分除了弟子外，也适合常人阅读。

二部分是相对独立的，尤其是第二部分，有美观大方的封面设计，和独立的页数和排版。这一部分在弟子阅读完后，可作为真相资料给常人看。

我们希望改版能够让弟子更加充分有效的利用有限的资源，达到更大的讲真相的效果。欢迎弟子对正见周刊提出更多的改进建议。

\*\*\* \*\*

附：

### 【读者来信】对《正见周刊》的一点建议

以前的《正见周刊》弟子交流的部分比较少，大都是洪扬最正的神传文化，和极其清丽、脱俗的诗词歌赋。这些文章太美好、太精彩了，任何人都看的懂，看不够，真是让人爱不释手。我记的家里的一个未修炼的亲戚坐在那里一本一本的看了好长时间，看的津津有味的。所以几年前我曾将《正见周刊》作为资料发放过。

我的想法是，《正见周刊》在大陆的大法弟子手里是一大笔宝贵资源，放在那里太可惜了。我在想，《正见周刊》能否做一个改版调整，内容不变，但每一期制成单独的两部分，也就是装

订为两本。将弟子交流部分作为单独的一本，前面的神传文化的部分看过后可以作为真相资料发放出去。我觉的这样好处多多，不浪费任何宝贵资源，缺点我还没找到一点，只是多费了两个订书钉。

### 【修炼故事】

#### 挡不住神的路

陕西大法弟子

林姐是迫害前得法的老弟子，快七十岁了。当年她得了白血病，医院判了死刑，在家天天等死的时候，偶遇大法。她一心学法修炼，不久病就全好了。从此她坚修大法，信师信法，不管多么艰难困苦，都没能挡住她修炼的路，三件事一直做的有声有色。下面是她在修炼路上正念显神通的几个真实故事，写出来与大家共享。

迫害初期，林姐与其他同修一起被恶警非法绑架。在被送往洗脑班的车上，她一直双手合十求师父：“我不该去洗脑班，求师父帮我。”恶警也阻止不住她。一会儿她就人事不省了。恶警连忙叫来她家人接她回家。到家才发现人已经没气了。结果她家人不答应了，

安排，这两种安排都是师父讲的“其它的安排”，所以，我都不要它们，都不承认它们，我只承认李洪志师父给我的安排，只接受李洪志师父对我的救度。随着这一念的发出，我的身体上瞬间剥落下许多的变异物质，层层身体在提升、被净化，感到自己不再受旧宇宙一切因素的制约，而飘然站在了旧宇宙之外。自身空间场充满了宁静、祥和，同时拥有制约旧宇宙的一切智慧与能力。认识到从正法中产生的能力与智慧涵盖面无所不包，无所遗漏，感到自身空间场真的象宇宙一样大，感到自己的思想、认识、智慧与能力都达到了标准。正念所到这处，瞬间即被正法，同化完毕。

师父说：“另外我们学员以后在集体炼功或者再有象我们这样的大会也可以采取静下来五分钟，坐在那儿结印，意念中清除自己思想中的不好的思想念头、业力和不好的观念或外来干扰。就这样想它们死，它们就会被清除，五分钟就管用。”

（《二零零一年加拿大法会讲法》）这是我们每次发正念时，每个大法弟子必须要做的，现在我认识到这句法的另外涵义。虽然我们很多

人达到了正法的标准，但是整件事情还没有结束，大法弟子的主体还在常人中，每天还在救度着众生，难免受到人世间许多不好东西的侵蚀，再加上思想中许多不好思想的烙印，还能返上来，所以要时时用正念清洗自己，对不同低层的烙印要进一步清除。现在每次发正念清理自身的空间场时，都有一种“天清体透乾坤正”的感觉。

我在清理好自身空间场的基础上，就开始清理三界内及整个宇宙中不好的生命与因素。师父说：“任何物体包括人身体都是和宇宙空间的空间层次同时存在、相通的。”（《转法轮》）我就把法轮从所有空间的身体上向所在的空间同时发出，无所不包，无所遗漏，直到和所有空间一样大，法轮快速旋转，所到之处所有空间的邪恶生命与因素都被正法完毕，善良的生命也被瞬间救度。

我个人的认识是，每次发正念时清理好自身的空间场是基础，只有在清除干净自身空间的同时，才能更大范围的清除邪恶，救度众生。

以上只是个人的有限认识，请同修慈悲指正。

## 读网上交流文章，学会修炼

扬志

我人的观念很多，不会实修，学习《转法轮》也时常没有太多的领会。

就在我举步维艰时，我能上网看同修的交流文章了。看文章时，我很用心，也时常被同修的正念正行，感动的流泪，我常常对照自己是不是也有和同修一样的执着，一样的体会，领悟的法理是不是也一样，很注重和同修比一比差距。在实修中我时常提醒自己用大法的法理指导自己修炼，有时也能感到和同修过的心性关是一样的，吸取同修的经验教训，在心性上下功夫，这样我就少走了不少弯路。一段时间下来，发现我也会向内找了，会修炼了。再学习《转法轮》和师父的讲法常常能悟到法理了。

在讲真相方面，我常常是借鉴同修的方法，根据自己的条件和当时讲真相的环境去做。效果也越来越好。三件事做的有效果，心性也提高的较快。后来，我也能写出一些自己修炼的体会给明慧网和正见网投稿了。

个人认为，我们自己修炼提高有时是很慢的，而且我

们有的时候不一定看自己的执着看得很准，有时就是自己能找到执着也许别的同修找到的执着我们也有，但是我们又没有及时找到那就提高不上来。我常常有这样的体会，当我遇到问题时又不知问题出在哪里，自己的人心是什么，观念是什么，执着着什么，这时网上就会有相关的交流文章发表出来，我就找到了自己的问题了，用大法归正自己就提高上来了，这方面的收获太多了。

有时我的执着心不止一个，这样我遇到问题时很难想透，看文章时，从一个同修的文章中找到了我的一个执着，又从另一个同修的文章中找到了我的另一个观念，第二天，还会在同修的文章中再找到一个观念，也许第三天还能在同修的文章中找到自己的人心。这样我就想了一个办法，把这些不同的文章放到一起看几遍，很快就整理出了自己存在的人心、观念、执着什么，以及法理不清的地方，然后我就找到有关的师父讲法学习，不断的思考自己的问题，头脑清楚了，做事就顺利多了。

我还发现，虽然有时我和同修有一样的人心、观念、执着，但是每个同修路

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》）师父为什么让我们在常人中修炼，为什么让我们走出来证实大法，其中一个主要原因就是让大法弟子在反迫害中、在证实大法中去掉自己的执着。

有同修说平时不觉得有什么怕心，不知为什么一旦遇到危险时，那颗心就会狂跳不止，手、脚也会发抖。其实就是你空间场中那个怕的物质被触动了才会出现人表面的这个状态，而这个状态的出现其实是个好事，因为它能暴露了我们的执着，给了我们一个去除它的好机会，只要我们能够认识到发出强大的正念，你空间场中那个怕的物质就会变小或者解体。

由于自己没能否定掉旧势力的安排，曾多次被非法关押到劳教所迫害，下面就谈一下自己在那个环境中去怕心的一点体会。有一次恶警们召开诬陷师父、诽谤大法的大会，在开会期间有一位同修站了起来，用正念抵制了众邪恶，当时自己也想站起来，可是自己那时的心

狂跳不止，手脚不停的颤抖，身子根本无法站起来。我知道这是我空间场中怕的物质在起干扰阻碍作用，于是发正念清除。又有一次，邪恶又召开了此类大会，在这次大会上，我经过无数次的努力在师父的加持下终于站了起来，面对众恶警说出了大法弟子的心声。虽然自己当时怕心还很重，但由于这次的正念正行师父帮我消去了很多怕的物质。在最后一次遇到此类邪恶大会时，那时我已经没有了任何顾虑，没有任何障碍的站了起来，用正念抵住了邪恶对师父、对大法的污蔑与诽谤，尽到了大法弟子应尽到责任。

所以我们只有按照师父的要求做好三件事，走出来证实大法、救度众生，在实践中摔摔打打，才能去掉我们的执着，才能走向圆满。

## 【编辑信箱】

### 正见周刊改版说明

正见编辑

应大陆弟子的要求（见附录），我们将正见周刊分成了二个部分：第一部分是弟子交流文章，主要读者是弟子；第二部分是新闻、修炼故事、神传文化、文学艺



师父讲：“可是有没有怕心，却是修炼者人神之分的见证，是修炼者与常人的区别，是修炼者一定要面对的，也是修炼者要去掉的最大的人心。”（《学好法去人心并不难》）

在十一年的邪恶迫害中，我们经历了风风雨雨的魔炼，在这当中我们去掉了许许多多的人心与执着。如今师父正法已到了最后，我们自身的修炼也在转瞬即逝之中，都知道执着心不去就圆满不了。可是目前还有一些同修仍然打着“平稳、安全”的旗号，不愿意走出来。有的虽然走出来了，却一直不愿碰撞自身那个怕的物质。在此写出这篇文章想与这些同修切磋、交流。

### 一、安全与怕心

一谈到安全我们有些同修就认为做事谨慎、小心就是安全，即使心性上差一些有点漏洞也会弥补的。在这种观念的指导下，有的同修格外注重人世间的表面安全，逐渐的滋长了怕心而不知。因为人世间任何事物都受相生相克的理制约，都有其两样性，谨慎小心没有错，一旦过了头那不好的一面（怕心）就会出现，而这种怕心是在“安全”的掩盖下逐渐的不易察觉的情况下

产生的。从另一方面讲怕心只是在我们这个空间表现出的一种状态，而在另外空间它却是由业力构成的一种物质，这种物质在生生世世中也是积攒的，积攒在我们自身空间场中。一旦我们产生了怕心，是不是在给我们自身空间场中原有的怕心增加能量，壮大这个物质呢？是不是给我们修炼在人为的增加难，给我们的圆满制造了障碍。并且我们这种观念、这个行为就已经进入了邪恶的圈套之中，因为邪恶迫害大法弟子的主要目地，不就是为了达到这个吗？不让你修成，不让你圆满。从这个角度讲，从表面上看你没被迫害，而实质上你却被邪恶真正的迫害了。

我们从师父的法理中知道，人世间的一切现象都是一种假象，是不实的，是为迷惑世人的。而我们注重人世间的表面安全只是为了符合人世间的这层理，它只能作为我们安全的辅助手段，当然也不能忽视，而真正的安全是我们大法弟子对信师、信法的坚定，对旧势力安排的否定，对自身执着的再去，所以我们在这个问题上切不可本末倒置。

### 二、去除怕心

师父讲：“在常人中放

不同，不同的同修会从不同的角度写出各自所在境界的认识，这样的文章我也放在一起看那几遍，我就能看问题更加全面，法理更加清晰，提高很快。我体会到，只要用心修炼，我们就能相互促进，比学比修，提高的更快，成熟的更快，能更有效的救人。当然，多学法最重要，要以法为师。我只是谈了一下自己读同修文章的体会。

我常常感到师父慈悲的呵护着我们，也常常在读同修文章时，感到同修就在我的身边和我交谈，很亲切，有时一想写些体会和认识，还没有动笔，网上就有同修发表的相关文章了，我感到同修们真是勇猛精进啊！

谢谢慈悲伟大的师父！  
谢谢同修们！

个人体会，不足之处请同修慈悲指正。

### 三件事都做好才是合格的弟子

大雄

近一段时间感觉自己提高的很慢，感觉自己没有什么长进。为此我很苦恼，大法的书每天我们都在看，功也在炼，那为什么就感觉不到自己没有以前提高的快呢？早晨学法的时候，我在

法中悟到了原因。觉得自己有必要拿出来和大家分享一下我的体会。

我悟到：师尊交待我们的是三件事，可是在现实中我每天做的只有两件事，就是学法和发正念。而且发正念也没有在四个整点都发，三件事中我只做了两件事。救人讲真相这么大的事，我却一直没有做好。往往以自己时间忙啊，或者工作紧张为理由，没有真正的在救人项目上做好自己该做的，说起来还是自己不上进啊。

其实道理都明白，就是自己的人心很重。工作一忙的时候，自己就为挣钱，为自己的事业忙碌着，而是没有好好的悟一悟，人世中再有钱能怎么样啊？人世中公司开得再大又如何啊？不过是梦幻般一样，有什么可以执着的。而救人这么大的事，怎么还不抓紧？还记得那天与同修一起交流，有一个同修姐姐说：有一天我们回去的时候，人家问我们，你当时怎么做的啊？你在人间救了多少人啊？我听后很脸红，救人的项目虽然一直在做，可是我到目前真的没有救几个人，只是在人世中浑浑噩噩的走了这么多年，好惭愧啊！

师尊说：“顺便再讲一

下，讲真相这件事情只能力度越来越大，不能够放松，决不能放松。如果人类真的出现了预言所说的那样的事情，将来后悔也来不及。不能对不起众生，对不起自己在史前立下的誓愿。而且这场邪恶的迫害还没有结束，我们没有任何理由松懈。作为大法弟子来讲，其实你不是给别人做，也不是给大法做，当然更不是给我这个师父做。你所有的一切都是你的修炼，因为这个修炼就是这样一种形式，无形的形。”（《曼哈顿讲法》）

是的，师尊在讲法中多次说过，救人是个最大的事，可是我却一直在迷糊，自己提高的很慢，究其原因还是救人的项目做的少，看来我们要想自己真正的提高自己，三件事都得要去做好，差一件也不行啊。我以自己切身的体会更是悟到修炼真的是太严肃了，不按照师尊要求的去做，怎么是一个合格的正法时期的大法弟子呢？“正法时期大法弟子”是宇宙中的第一称号啊，我们真的都要加油，不能走极端。

有的同修就是认为学法很重要，是啊，学法真的是很重要，于是就每天都学，上午学，下午学，晚上吃完

饭，接着学。和我一样没有拿出足够的时间去做救人的项目。还有的同修就是一味的做事，而忽略了学法，每天都在忙碌的做事，可是学法却没有跟上，这样长久也是不行的，因为我们的一切都是从大法中来的。我们只有三件事都做好，才是最好的，忽略了哪个都是不对的，也不能走极端，要智慧、理智的去做！我悟到三件事都做好才是合格的弟子！

我们虽说不执着于时间，但时间每天都在匆匆的过去。我过去就是有这一念：明天再去贴真相资料吧、明天再去做救人的项目吧……“明日复明日，明日何其多？”我们不能把希望都寄托在明天，应该要在今天有限的时间内，去做好自己该做的一切！我看见当地就有很多做得好的同修，三件事都做的很好，都在稳步的在自己救人的项目上发挥巨大的作用，邪恶为之胆寒！多年以来一直在一线舍弃生死做着真相，救度了那么多被邪恶蒙蔽的生命。有的同修主动利用节假日时间在超市和公交车站发真相资料，有的直接去人多的地方面对面讲真相……到处是我们大法徒的身影，世人明真

是不是也应该各自向内找，互相扶持，而不是争个表面的对错呢？就是真的是同修的问题，也应该更加和善的指出来，改变我们的是大法，而不是我们相互的指责，向外找。和家人还有其他能有缘接触到的人也是一样，先考虑别人，能做到方方面面先为别人着想，这不就是实修的过程吗？真的是为了别人好没有一丝为了自己，那个慈悲的场就能制约着一切不正的东西。自己做到了多少呢？

我赶快向少年同修道歉，并把自己的体悟讲出来，他也找到了他贪图快读的心。我们都会心的笑了。相约要更加精進。

## “孝”与“慈悲”

小知

最近学法认识到：宇宙给不同空间不同层次的生命开辟了不同的生存环境与生命状态。比如“孝”，是宇宙给人这层生命规定的理，人就应该孝顺父母，尊敬长辈。“百善孝为先”，这是人的状态。而作为大法弟子，将来成就新宇宙高层生命的主和王来讲，对待生命的态度应该是一种慈悲。虽然“身在红尘”，却是“念

己方外”的境界。

反思自己：修炼十几年了，在对待父母的问题上始终没有破除人的观念，还时常用人的理“孝”来约束自己。做事时总是想着尽量让父母满意，尽做儿女的孝道。有时把尽孝道摆在了修炼的前面，把大法的事放在了次要位置上。使得自己这么多年来一直被父母的这个事那个事搅扰着。现在想来都是因为没有破除人的理，修炼的基点不对，思想境界达不到法的标准要求所造成的。

那么今后怎么做呢？我要按照师父教导的那样：

“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。情是常人中的东西，常人就是为情而活着。”（《转法轮》）

我知道了，去掉人的情，才有神的境界。今后我会做的更好。

## 谈谈安全与怕心

清竹

激的如此不舒服呢？师父告诉我们矛盾来时是我们提高心性的机会，我们却不想提高，只想当人。师父说：“修炼的人，你要放不下这个情，你所做的一切都是人的行为。其实，重情就是在维护这个情，你就是常人；你要能放下它，你就不在它其中，就是神。就是这个道理。”（《澳大利亚法会讲法》）

我们应该知道同修就是自己的镜子，别人的表现也是自己的真实写照。当明白这点时，相信在矛盾面前，看到别人不好的表现时，再也不会被带动，大家也会对照向内找、修自己了。

出现问题、出现矛盾时，不被表面迷惑，能发现自己的不足，能感谢矛盾促进自己提高，那就是真正“向内找”了。

个人体悟，不当请指正！

## 和少年同修学法所悟

大陆大法弟子

少年同修功课很多，他资质不聪明，每天要用很多时间学习文化课。我们组成了一个学法小组。

我们学习《转法轮》时，我读几段，他读几段。

当时他读的很快，几乎每一段都有读错和少读的现象，甚至于还能少读一句话而不自知。我不断的提醒他，他还是不断的读错，我的心随着他不断的读错而变得烦躁起来，最后只好停下来，我很严肃的告诉他：这是学宇宙的大法，怎么能这么不用心呢？你也不是小孩子，错误率也太多了吧！等等之类的话。之后我们接着读，但是他一点也没有变，读慢时就象一个一个字往外蹦，可还是读错。我气的够呛，强压着自己，最后总算读完了一讲。

我反复思考着，还真没有遇到这样学大法的学员，这也太离谱了吧。是自己有问题吗？我不愿继续想下去，但是不想自己头脑就不断的想他如何的不好，还是想一想自己吧，修炼十几年了，我是怎么学法的，我用心了吗？虽然我没有读错，但是我是字字入心了吗？一找还真不是每次都入心，这样一想，真是汗颜，的确是自己有问题，怎么当时还一个劲的指责少年同修呢？本来他用于学法的时间就有限，我还执着自己说他，也没有了慈悲，孩子犯错时要帮助他们还是指责他们？同样的和同修有了不同看法，

相后都在觉醒，过去我们讲真相的时候，没有人听的，其实都是害怕自己被邪恶们迫害。如今不一样了，都在主动的了解真相，都在背后骂邪恶的 xx 党。可见，人人心中都有盏明灯，都有明白的那一面。我今后也一定像那些做的好的同修看齐，走正、走好自己的路，多多的去救度世人！再也不能在自己的所谓事业上耗费太多的时光，应该多多的努力，三件事都做好！！

师尊的法理奥妙无穷，我越是学下去，越是感到自己的不足，只有完全按照师尊的要求去做，我们才是一个合格的弟子啊。那天和一个新同修交流之后，她主动的提出要出去贴真相条，我为之很感动，她比我过去强多了，过去我没有人家这么上进。看来修炼没有先后，关键的时候是看我们心的摆放，是用人心还是神念。用人心去对待，我们就是人；而用神的正念去对待，我们就是走在神路上的大法徒！

另外我还悟到，我们是有大责任的，所以要树立大威德的，宇宙的未来，我们都是要掌管一方的，就是这么大的使命，所以不在人中锤炼自己是不行的。还有世间的人都不是普通的人，说

不定是哪个天国的王转生到了人中，所以我们都是要救度的。不做好救人的事，就不能完成我们的史前的大愿！今后我一定克服自己的问题，三件事都做好，学好法、多发正念、还有加强救人的力度，利用自己一切有利的机会和环境去做救人的事！弟子不上进，感谢师尊的不弃，今后一定努力做好自己该做的一切！

三件事都做好才是合格的弟子！我们一起加油吧！！

正可谓：

大事三件先修己  
法书多学见天机  
正念无漏悟在先  
真相救人法无边

## 摆正基点

蔷薇

同修 S 将一包打印好的 2010 新唐人电视台全球华人新年晚会（即神韵）光盘包装纸袋交给我，要我裁剪粘贴成一个个袋子。我接过来一看，有一部分是裁剪过的，可是再一看裁剪过的每个边都是毛毛糙糙的，有的没有按图纸虚线裁剪，错过 3 毫米，边又不直。都得从新修边剪齐，又不能几张一起修剪，只能一张一张修正，

所花费的工夫要比未剪动的要长。如果不要那些已裁剪不合格的，又觉得浪费大法资源；如果要的话，那要花上双倍时间来修剪。而且光盘面很脆弱，不能有划痕，这种毛糙边就不合要求，容易划伤盘面，造成影视效果差，达不到救人的最终目的地。权衡之后，我耐心的、细致的一点点修正，然后折叠、粘贴，最终一个个完好的纸袋做成了。

记得刚开始要求做这种纸袋时，也出现了一些不愉快的事，大家都是第一次做这样的裁纸手工活，不知道如何做，特别是年纪大的同修眼睛不好使，对这种要求非常细致的活，她们做出来的产品根本就达不到要求，而且返工率达90%；有的完全不达标成了废品。无奈之下，把不合格的产品，小心翼翼的撕下封边，从新折叠后再粘贴；有的撕下来后没法再粘贴，只能把打印的画面剪下来粘贴在另外空白纸袋面上；有的袋子封面被浆糊相粘污染（即外观受损）不能使用，只能报废。

第一次回收拿到同修做好的产品时，看到不合格的产品，自己也产生过抱怨情绪：抱怨那些同修对待大法救人的项目极不负责任，不

按要求做，那样随意的糊弄一下就完事了，那还要这个线条那个线条干什么，随心而做那多好啊！有人说：这样的活，只有你能做，你的心很细，眼睛又好。其实，细心不细心是借口，也不在于年纪大，眼睛看不清，而是自己做事的那个心的基点在哪，只要摆正那个基点什么都能做好。要知道大法是严肃的，做大法的项目是严肃的，救人是严肃的。每个人如果都本着对自己负责，对别人负责，对人类社会负责，使它对救度众生要起到好的作用，就不会出现这种情况了。虽然也有客观原因，但那不是真正的原因。

通过这件事也有我要修的地方，要修好自己，去除对别人抱怨的执著心。做大法项目不要强求，要根据每个人的条件、能力，才能发挥他的潜力。

浅悟之处如有不妥，请慈悲指正。

## 谈谈向内找

大陆大法弟子

“向内找”时时伴随着我们走在修炼的路上。如果说向内找是什么，似乎多此一举。可是最近和一些同修切磋，都会说向内找，但是

在矛盾面前如何向内找却很茫然。有的还是为谁有理谁无理争执；有的说我知道在过心性关，可我过不去。我想谈谈个人对向内找的一点体会。

“向内找”是什么呢？顾名思义，“向内找”就是向自己的内心找出自己的不足。而修炼的人“向内找”就是对照师父讲的法衡量自己的一思一念，一言一行是否符合标准。

为什么要向内找？

师父在06年《美国首都法会讲法》中讲“在这个矛盾中，只要能向内找就能发现自己的不足。矛盾不暴露出来，没有这个矛盾的出现，你就发现不了你的执著、看不到你的执著。一切都是平和的，那能修吗？”当自己和别人发生矛盾时，自己的状态一定是不符合“真、善、忍”宇宙特性的。《转法轮》第一讲中师父就指出：“那么作为一个修炼人就得按照宇宙这个特性去要求自己，不能按照常人的标准去要求自己。你要返本归真，你要想修炼上来，你就得按照这个标准去做。”这时“向内找”对照法来理顺自己，归正自己顺应宇宙最根本的特性，这才是修炼。

怎么才是“向内找”？

首先对矛盾的出现应该有一个正确的态度。当矛盾来时，我们的第一反应应该是警醒，别人对我这样，我一定是哪里做的不好了。而不是一味向外推，找别人的不是。这个态度最起码可以首先抑制自己，缓和情绪，让自己冷静下来。

其次，认清“情”，放下“情”，时时记住自己是修大法的大法弟子，对照大法修炼标准，我应该怎么做。

往往事情来时，有人容易陷在事情本身去说理，这个不对那个不好。心被带动的厉害。你告诉他要向内找，可是总认为明明是别人不是，怎么找自己？这个时候其实就是人的情在主导你。并不是真正的自己在面对。师父在99年《澳大利亚法会讲法》就讲过：“‘情’恰恰是最不理智的反应。你们是凡被‘情’带动的时候，你们根本就理智不起来。你们仔细想想，你们为什么事情念念不忘时、为什么事情忿忿不平时，那是被情带动的啊。”自己冷静下来多问问自己：我那是人的反应，人的理还是修炼人的反应，修炼人对待矛盾的表现呢？我为什么会被刺