

说着你看不见我，我从警车边上走过去了，警察趴在方向盘上向前看那，可他就是没看见我从他面前正念走出，这就是大法威严神圣的展现。

从这个故事中我也缅怀，我们上北京证实法的、和我一起被非法关押到黑龙江的同修，还有北京看守所里不报名的广州同修，同修您们在哪里还好吗？我非常想念你们啊？

突破网络封锁

请用 <https://mail.google.com> 或其它国外邮箱给 ip@dongtaiwang.com 发一个电子邮件，10 分钟内会收到回信，拿到几个 IP，登陆动态网首页，可安全访问明慧网、正见网，并获得最新破网软件。

正见网投稿方式

1、Email:

editor@zhengjian.org, tougao@zhengjian.org

2、网上投稿

http://news.zhengjian.org/submit_article

点击此链接，可直接通过网上传稿件和图片。不需要填 email.

正見周刊

二零一一年
一月十八日

“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》
“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》

弟子交流 2

 〔编辑信箱〕 2

 投稿说明 2

 〔修炼体悟〕 2

 神行于世 2

 正念足，什么都可以改变 7

 了悟情 9

 营养与观念 10

 揭开“怕”的面纱 12

 走过历史，走向永恒 15

 近期修炼所悟 16

 修炼体悟几则 18

 两次“崴脚”两种心态天壤之别 20

 行百里者半于九十 22

 万物皆有灵：求救的鸽子 23

 〔讲清真相〕 24

 安全、方便发放真相资料的方法（供农村同修参考） .. 24

 救孩子的责任 25

 〔正见十年征稿〕 25

 正念体会大法的威严 25

弟子交流

【编辑信箱】

投稿说明

有同修来信询问如果给正见投稿，包括图片和音像文件。这里列出给正见的投稿方式：

1、网上投稿

请打开网上投稿网页链接：

http://news.zhengjian.org/submit_article

或者，点击正见主页右上方、位于检索上方的“网上投稿”，进入网上投稿网页。

在网上投稿网页，文章的文字内容贴在“文章内容”框内。图片通过附件上载来投。附件文件可以是图片，也可以是 MP3 声音文件和视频文件。文件不能超过 8MB。

注意：网上投稿网页网址可能会更改，更改时，会再发通知。

2、编辑信箱

editor@zhengjian.org
tougao@zhengjian.org

3、文件传送

如果文件的大小超过 8MB，可用世界之门的文件传

送功能传送文件。网址是：
<http://world.edoors.com/sendfile/>

方法：进到上传网页后，点击 browse，选择需要上传的文件，再点击“上传”，然后填写编辑信箱的 email，填写完毕，选“发送”，就进入到发送成功的网页。这时候，为保险起见，请把下载的链接通过网上投稿，或者编辑信箱寄出，就完成了文件的邮递。

【修炼体悟】

神行于世

善勇

我是通过修炼法轮大法而达到渐悟状态修炼的大法弟子，在十六年的大法实践修炼过程中，经历了许多神奇超常的事情，写出其中一部分与同修切磋交流。以下文章内容仅是个人的大法修炼证悟体会，不足之处请同修斧正。

一、正念

正法弟子的一切都来源于对伟大佛法的坚定正信。没有正信就没有真修。功能只是大法真修弟子在实践佛法真理证悟过程中的一种必然现象。功能真正是为证实大法，破除旧势力迫害，救

法，法就是功”（《休斯顿法会讲法》）我希望同修都能用法赋予我们的功能救度更多的众生。

心中有法 法的威严就展现

2001 年 2 月 9 日，我在北京证实法，我们接到广东同修的电话，让我们到她住的地方海淀区交流，我和一位黑龙江的同修一到广东同修住地就被非法带走了，我们被送到北京东城区看守所非法关押。那时恶党导演自焚事件刚过，在押的常人不明真相，听取恶党宣传，对我们产生误解，我就耐心的向犯人揭露恶党对我们的迫害。一天新进来一个吸毒犯，犯人都圈着他听他说外面的事情，吸毒犯接着讲着就讲到，恶党欺骗宣传诬陷法轮功的事情。我走过去义正严辞的对他大声说，住嘴不许诬陷法轮功，你这样的就得长期关押你。吸毒犯正讲的兴高采烈的，我大声说他住嘴，他立刻停了。屋里人大眼瞪小眼的互相看着，谁也不吭声了。第二天警察进来对吸毒犯说，你被送到禁毒所禁毒 6 个月，吸毒犯一听马上傻眼了，哭丧了脸走到我面前说就是你说我的，我说谁让你说法轮功不

好了。他一听脑袋耷拉下来，平时吸毒者被抓进来，就是 15 天拘留到时就放人的。现在想起来我们修炼人，在纯静心态下说话对常人起到制约作用，这又是现事现报的兑现。

3 月 12 日，我被当地 610 和警察接回继续非法关押在看守所里，我在监室翻出不知是哪位先前被非法关押同修带进来的《洪吟》，屋里人少，我就说了算。我就天天看书，一天我想这不是我呆的地方我得出去，看见警察进来我就要求去看医生，说着就给警察展示在北京被打伤的身体，警察问我 有钱吗？我说没有钱，他说，那就得等家里送钱吧。那时我就静下心来天天看书，一天警察进来说带我去医院检查身体，是 610 想转化我，去医院给我检查身体过程中，我就靠正念当场走出去了。我低头走着，在县城马路上，一抬头看走到看守所送我上医院检查身体警车边了，往回走来不及了，我想起《转法轮》后面小传写的，师父小时候和小伙伴捉迷藏时，小伙伴用手电筒照到师父，师父说你看不见我，小伙伴就看不见师父了。我就这样平静心态嘴里

弟子都得写保证，我想起前几天同修传给我的经文《大法坚不可摧》，“作为大法弟子，你的一切就是大法所构成的，是最正的，只能去纠正一切不正的，怎么能向邪恶低头呢？怎么能去向邪恶保证什么呢？即使不是真心的，也是在向邪恶妥协，这在人中也是不好的行为，神绝对不会干这种事。”这段法在我头脑中体现出来，我对犯人说我不写我没有罪，我不会向监狱保证什么。不管警察还是牢头狱霸来威胁劝说，我就是不写，看管我的犯人突然一拳猛击我的右眼上，将我打倒在床铺上，随后骑在我身上。就在这关键时刻，我心里说我是神，我就感到犯人象触电一样从我身上跳到地上，表示的是非常惊慌。我起身对他说你打我，我不恨你，但我一定找警察的，警察怎么处理你，别怪我啊，犯人连连点头。第二天走廊里有犯人大声喊牢头狱霸，说有人昏倒了，牢头狱霸说马上让老牛送医院去。犯人说的老牛就是打我那个犯人，1.8米的大个，出现心律不齐，病状昏了过去，牢头狱霸让五个犯人抬头抬腿的把老牛送医院去。第二天坐板时，

老牛在后面，大喊刘洪昌，你可别咒骂我啊？我再也不打你了，我说没咒骂你啊？谁让你手欠，打我。最后我找警察说明殴打我的事情，警察听后还扣他这个月减刑分，这个事在犯人中起到了震撼作用。这就是当场兑现的现实现报。

还有一件事情，我被非法关押时，我想不能再消极承受，要主动反迫害，监狱是每天晚上都得点名报数，我对犯人说我不点名报数啊。警察进来查人数，到我这没声了，值班犯人对警察说刘洪昌这个“法轮功”不报数，值班警察骂骂咧咧，用花名册值班报表打我的脸。我那时心里默念“我是神就是不报数”，看我还是不知声不给他面子，就说到你出监时我不放你的。我心里说你算老几啊，你说的不算。第二天晚上又上来一个警察点名，值班犯人问老吴怎没来那？警察说有病了。就是用值班报表打我那个警察，到我五年后出监狱时，再也没看到那个打我的警察上班。

我今天写出来，给同修在做三件事时能有个提示和借鉴，我当时在关键时能想起法，师父说过“功就是

度众生所用，否则，为人心所用没有任何意义，等同入魔道。

九九年七二零以后，我与千千万万正法弟子一样，为了维护、证实大法，与本地同修切磋交流后，决定进京证法。在我们九名进京的大法弟子中，有一位同修的姐姐是邪党本地区 610 的工作人员，得知同修进京消息后，协同本地区恶警企图非法阻止，抓捕同修们进京证法。当天我上车后，等待其他同修到来。一会儿，同修姐姐带领乘务员指着我说：“他就是炼法轮功的。”等其他同修陆续上车后，找到她妹妹强行带走，乘务员带领多名恶警针对我们车厢进行严格检查，逐个问是否是炼法轮功的。有几名同修被恶警带走了。我心想：我是大法弟子，我修炼的道路是师父安排的，谁说了也不算。当恶警与那名乘务员来到我身边。我平静的看着他们，心中如平静的湖水，没有任何涟漪。恶警把我左右的人都问遍了，只是没有问我，那名乘务员就象不认识我一样。这批恶警走后，又来了一批恶警依然问遍我左右的人，就像没看见我一样从我身边走过。就这样在师

尊慈悲呵护下，我与另一位同修于二零零零年正月初三早七点四十分于天安门炼功抱轮证实大法。就在那一刻，仿佛世界停止了呼吸，世上的一切都静止了，没有了往日的喧嚣。我仰望天空，见无量神佛目不转睛的望着我与同修，目光中充满关切，但眼中却分明饱含泪水……

我与一位同修在证实法，讲清真相过程中，因同修被恶人举报，面对前来非法抓捕的恶警，我正念正视恶警，我内心坦然不动，心如止水，发出强大一念，我做的是最正的事，证实大法，邪恶不配迫害我。恶警与恶人们完全被正念所抑制，目光呆滞，对我视而不见，我与邪恶擦肩而过，在师尊的又一次慈悲呵护下脱离险境。事后全城戒严抓捕，在同修整体的正念配合下邪恶迫害彻底解体了。

二、预测

一次与同修交流中遇到一位流离失所的协调人同修，在切磋交流时，她谈到当晚准备回家看望丈夫，同修都不赞同。在整点发正念中，我在定中见这位女同修空间场中，情的物质非常强盛，乱法烂鬼企图以此为借

口控制恶警准备蹲点抓捕这位同修。发完正念后，我将看到的景象讲给她，与这位同修在法上切磋交流，同修认识到了对丈夫的情，明确了作为修炼人如何对待这个问题及情所带来的危害性。此时，同修的心性在法中实质升华，原本混浊的自身空间场变得纯净，头部周围出现一圈淡蓝色的光环（智慧之光），光芒四射。我们一同学法、发正念到第二天。次日上午八点左右，女同修丈夫来到我们这里说：“哎呀，幸亏你昨天没回家，警察到家找你还在家周围呆了一宿。”女同修听到这些话后会心的笑了。

这种情况我遇到过多次。修炼人是要去除一切人心人情的，在修炼中带有任何情不去，都是极其危险的。

三、他心通

我身边有一位年轻的未婚男同修，因工作繁忙有时学法懈怠。作为他身边的同修，我时常督促他。一段时间，与他学法炼功做证实法的事的时候，总感觉他似乎有些不正常，与他切磋交流效果也不理想。我静下心，用他心通功能观察他的思想，看他心结是什么。我看

到在他思想中有一个穿着白衣服女孩形象，而且这位男同修很惦念这位白衣女孩，几乎是朝思暮想，不能自拔。同时我看到同修空间场范围中，有一个蓝黑色凶恶丑陋的色魔，全身流满恶臭的粘液，不断向男同修头部空间场吐出许多肮脏污秽的黑色物质。我马上发正念清理色魔对同修强加的迫害，当色魔被我强大正念解体后，同修人的表面空间表现为如释重负很轻松的样子，目光由困惑转变为清澈明亮。我对他说：“修炼人的道路都是师尊安排好的。对于世间物质利益要顺其自然。男女之情把握不好很容易造大业，被邪恶钻空子。这些血的教训很多。那个白衣服女孩与你世缘浅薄，仅仅是萍水相逢而已，她不久就会离开你，你作为修炼人应该放下那些不切实际的幻想，要知道一名正法弟子的责任——我们的修炼决定无量众生的生死！男同修开始对我所说的话很吃惊，后低头沉思，经交流同修认识到，首先作为修炼人一定要去掉对男女之情的执着，才能返本归真，彻底解脱无尽轮回之苦。第二作为正法弟子必须做好师尊要求的三件事，

救孩子的责任

醒觉（大陆）

今天我没有象往常一样到下班时间就离开公司，而是在办公室学了一个多小时的法才走。走到写字楼的出口处，见一小男孩漫不经心的在那儿走着，我就顺口对孩子说你是某某层补习的吧。他说是，我超过他径直朝车棚走去，没想到那孩子也跟着我过来了。我在车棚里开车锁，因车棚自动锁上了，小男孩站在外面不走等着我与我答着话，我一看这是来听真相的。

出来后，就单刀直入的对他说如果灾难来时，让你丢掉红领巾能保命，你愿意吗？没想到孩子大声说不愿意，说红领巾是鲜血染成的，是红旗的一角，我说带着红领巾有生命危险，孩子说他要带着红领巾下地狱，他不能放弃红领巾。我知道这不是孩子的本意，是他背后的共产邪灵说的话，就边和他讲话边发正念，心想今天一定要救下你。我说地狱多可怕啊，又问他血脏不脏，他说脏。我说那你还带着它啊。他说他在某商场也遇到一个人和他这样讲过，他很想知道为什么。我说阿

姨告诉你的都是真的，未来会有大灾难的，如果你连命都没有了，还要红领巾有什么用啊，是不是啊，阿姨不会骗你的，把红领巾退了吧。他很郑重的点了一下头。

虽然孩子同意退出，但我心里没有救人之后的欣喜，而是一种沉重，做为一个正法时期的大法弟子我们的责任有多么重大啊，我们还有多少人没能救下来？！现在中小学的走廊里悬挂着马恩列毛的像，毒害了多少孩子？因此我们在往邪恶的黑窝里发正念时也不能忘记学校里的孩子，也要清除那里的共产邪灵。

不当之处，请同修指正。

【正见十年征稿】

正念体会大法的威严

刘洪昌（荷兰）

心中记住法关键时体现大法的威严

我在大陆面对邪恶迫害时，大法的威严和神奇在我身上的体现，我走出来去北京上访证实法，不幸被非法抓捕非法判刑 5 年，被押在辽阳监狱里。一天监狱通知所有的，被非法关押的大法

等待，没有谁在说求救的话。但是我又接受到类似害怕的那种信息，我再望望四周，看到地上有一群鸽子在啄食，其中的一只行动缓慢，好象生病的样子，才发现有一个小男孩，在用脚玩耍的踢鸽子。哦，原来信号是这只鸽子发出的。

就在这时，我又看到小男孩再用脚踢鸽子时，他的脚被什么东西挡住了一样，只踢到了地，被弹了回去。定睛一看，原来是自己身上的功，已经自动的在这只鸽子前，竖起一道透明的“墙”，真的象玻璃一样的，所以小男孩想踢鸽子，被这道墙挡住了，阻止了他的玩劣。

很小的一件事，却让我看到万物真是都有灵性，一句求救的信息，功看到了，便自动的去保护生命，原来功真的更有灵性。

【讲清真相】

安全、方便发放真相资料的方法（供农村同修参考）

大陆大法弟子 大卫

前几天在正见网上看到一篇关于发放真相资料的文章，感觉很好。这里，我把这些年发放真相资料的方

法写出来，供农村同修们参考。

这里要用到的材料只有两种，很容易买到，一个是小型塑料方便袋（或者果农用的塑料果袋——春天套苹果用的塑料袋），一个是橡胶皮筋。

我用的是塑料果袋（浅红色的），个人感觉这种果袋用来包装真相资料非常好，大小适中：

1、包装：包装 A4 纸的真相资料。我一般将两张 A4 真相资料摺在一起对折后再对折，这样便成了一个长方形，从长边向前卷起来，成一个（实心）筒，卷紧，放入果袋（提前打开），外面用皮筋缠紧。包装小册子也是这样（不用对折，直接卷起来）。

2、发放：将包装好的真相资料放在书包、口袋、黑塑料袋里都行，晚上出去发放，隔着老远就能将资料投进院落里，不用挨个门缝塞，这样既快又安全，资料有塑料袋保护不怕雨淋，塑料袋是红色，天亮后容易让户主发现捡到。

一点经验，仅供参考。

否则后果非常严重。同修不断学法，向内找，归正不足。不久，这名白衣女孩从男同修的生活中消失，与男同修再无任何联系。

修炼人站在法上对待问题，处理矛盾，大法将给予的都是最好的。对于世间物质利益，修炼人人心越放不下，越容易失去应该拥有的一切。

四、遥视

一位年轻女同修，因家庭父母亲情执著障碍，始终未走出来。在外地工作期间，遇到一位过去熟悉的同修，重新走向修炼。她父母得知消息后，百般阻挠女同修修炼，她的母亲声称自己已患恶性肿瘤，让女同修必须回家，同修很烦恼。我与她交流中得知情况后，与她说到：“修炼做事要以法为师，不是以情为依据。亲情执著是每个修炼人要过的关，遇到矛盾首先向内找，不仅是你，我也要向内找，无漏则干扰自灭。”并且我将用遥视功能看到的景象告诉她：“你的母亲身体很健康。”女同修向内找，找到了亲情的执著，坚定了修炼人的正念，同时我与她一同发正念，清理掉控制她母亲的是西方传说故事中的一个

巨大妖兽形象的魔。后来她家乡的亲属告诉她，女同修的母亲没有得肿瘤病，身体情况很好。由于女同修的正念，来自于她母亲的干扰不了了之，女同修在新的修炼环境中与其他大法弟子在证实法中，不断精进着。

本地区有一对中年夫妻被恶警抓捕。家人同修很着急，家人同修倾向于用钱贿赂恶警了事，那几天我与同修去到那位同修家。家人同修问我：“他们夫妻二人在黑窝里的情况是什么样？”我考虑了一下，我认为应该将我用功能看到的情况与同修切磋，以便整体配合，破除旧势力安排：男同修人心较多，不站在法上，急于出来；女同修较坚定。针对这种情况，我们在场同修都向内找，切磋交流，最后取得共识：首先上网请本地同修正念加持；家人同修到相应非法抓捕同修及关押同修黑窝要人，揭露邪恶讲清真相。但家人同修执著于亲情放不下，默认不修炼家人用大量钱财贿赂恶警。事情发生后，家人同修因为用亲情执著对待邪恶迫害，而不是用修炼人的正念对待。在我修炼境界法的展现是：家人同修身体所对应的一定空间

层次，发生了非常可怕的变化：那里原本无比美好的世界山崩地裂，浮尸遍野，没有了曾经的光明，完全被“暗黑势力”所覆盖，表现在常人空间中，身体出现严重病业；向恶警贿赂的不修炼的家人，因为变相支持邪恶，他所对应的另外空间场，产生了相应巨大数量的黑色物质，如山如天，未来他将面临极其悲惨的境地。男同修用钱被买出来后，修炼状态一直摇摆不定，而女同修被恶人构陷冤狱。通过这件事我悟到：修炼是非常严肃的，修炼人用情对待周围的同修，等于是干扰同修修炼；修炼人用情对待不修炼的家人，有时会干扰世人得到大法救度，甚至起负面作用而不知，真是害人害己。

五、透视

参加小组学法时，一位女同修出现病业干扰，表现为腰部一侧出现红斑，继而出现水泡，并且有刺痛感。用天目浅层看上去，病业部位充满墨绿色的阴气、黑气，纵深看上去是一个黑熊一样的灵体，蹲在病业部位的微观空间中。于是我将这黑熊灵体与这位女同修在久远历史上曾经的因缘关系讲

给大家。同修们与这位女同修交流后，女同修向内找，找到了遇到心性考验时，不能做到修炼者之忍，爱发脾气、生气的不足，并坚定的发出一念：欠债要还，但师尊大法认可的就还，否则一切干扰都是违背天法的，干扰正法弟子正法修炼的邪恶因素必须灭尽。通过多次发正念，另外空间的黑熊灵体被大法彻底清理掉了。女同修痊愈后，病业部位皮肤表面留下一个熊掌印记：熊的脚掌、爪甲清晰可见。

六、宿命通

在讲清真相过程中，因世间机缘所致，遇到许多平生素未谋面的人。一次在一家新疆餐馆用餐，店主人是一位年轻的维吾尔族女子，招待顾客殷勤热情。看着她脸上善良的笑容，似乎有一种曾经相识的感觉，于是我用宿命通功能看向这位女子：原来她过去生中曾经与我很深的世缘。为了等待宇宙中最伟大的神降临人世得到救度，在六道轮回中，她苦苦等待七千年，历尽磨难！此时店内顾客大多用完餐离去，女店主站在我不远处整理餐具。无意中我发现另外空间出现了一个和她一模一样的女子不断的流着

要用不同层次的要求标准。

其次，正法修炼的路更窄了。历经十几年的艰苦修炼，大法弟子越来越成熟了，对大法的理解越来越透彻，前方的目标早已明确，所以，越到最后越应该走正走稳脚下的路。如果偏离一步，都是很危险的。一是时间紧迫已没有多少机会弥补，再就是全宇宙的神眼睛都不舍得眨一下注视着大法弟子的修炼情况，旧势力更是虎视眈眈抓把柄、钻空子，找借口想把你拽下去。尤其在重大问题上，一失足就有可能滑向万丈深渊。所以，师尊叮嘱我们要稳健地走好每一步。

最后，剩下的修炼更难了。时光飞逝，任重而路短，令我们感叹时间的紧迫。可是，还有很多世人不明真相，还有的同修在修炼路上徘徊。我们不仅要继续在艰难险阻中救度众生，而且更要修好自己。要放下所有的执著，修去一切人心，无条件向内找。面对无中生有的指责或是恶意的刁难与伤害，做到猝然临之而不惊，无故加之而不怒，突破世间人理的控制，达到高层生命的境界。这对今天我们很多修炼人而言，尚需加倍

勇猛精进。

当然，最后的路固然艰难，还要看我们如何对待。若能完全站在法上，师尊指向哪里，就能不折不扣地做到哪里，那就会象百米冲刺一样，一鼓作气冲到终点。

最后让我们重温师尊在2006年在洛杉矶法会的教诲：“大法弟子直到你走到圆满的最后一步你还在被考验着行和不行，一直到你只差那么一步就完事的时候可能对你都是很关键、很关键的考验，因为每一步对你们的修炼、对你们的考验都越来越关键，尤其到了最后阶段。你们知道旧宇宙的那些乱神，只要它们还在，它们就要左右到最后。你不行了它一定要想办法把你弄下去。它知道，李洪志不会舍下你，那么它们会采取各种方式让你掉下去。人的一念差了，就会使自己发生动摇。所以越到最后对你们的考验也越严峻、越关键。”

（《洛杉矶市法会讲法》）

万物皆有灵：求救的鸽子

维达力克

在车站等车时，忽然听到一阵“救命，救我”。我看看四周，人们都在安静的

从而加大加重了魔难，拖延了时间。第二次由于心态正，正念足，正确运用了大法法理，所以就理直气壮的破除了旧势力制造的魔难，一天都没耽搁做三件事。正如师尊在（〈洪吟二〉怕啥）中讲的：

你有怕 它就抓
念一正 恶就垮
修炼人 装着法
发正念 烂鬼炸
神在世 证实法

以上是我在过魔难关中的一点体会与教训，仅供过魔难关的同修切磋参考，不妥处，还请指正。

行百里者半于九十

圣莲

行百里者半于九十，指用行路的难度（而不是里程）去衡量，走一百里路到九十里才能算一半。意思是，路越走到最后越艰难。

冬去春来，虎年将尽。每当辞旧迎新之际，人们常常回首身后留下的脚印，展望前方要走的路程。尤其是我们走的这条非凡的回归之路，回首与展望很有必要。

对于多数大法修炼者而言，我们的助师正法之路已走过十几年，现在是最后的

最后。最后的最后，就意味着我们剩下的路已经很短。而面对这很短的一段路，我们应该非常清楚：行百里者半于九十。何以见得？

首先，法对我们的要求更高了。我们走的是一条人成神之路，在师尊的引领下，整个行路过程是步步升高层次的过程，层次越高要求越高，到达终点，修成圆满，你已是高级生命的状态，那么，大法就要用高级生命所在层次的标准要求你。从修炼者的思想状态看，得法之初，我们带着常人的思维、常人的观念走入修炼，在大法的熔炼中不断同化法理，人的状态逐渐被抑制。修炼至今，我们千百年形成的人的壳在一层层蜕去，通过过滤平时的一思一念在向生命的微观修去。我们的思想状态已远远超越常人，正在由人的思维向神的思维，由人念向神念的最后过度。从修炼者的做事状态看，正法修炼中师尊要求我们证实大法、救度众生。刚刚走入正法修炼，难免是人做大法事的状态，然后转入修炼人做大法事的状态，再进一步过渡到走在神路上的状态，最后升华到人中之神的状态。所以，法对我们就

泪，向师尊法身所在的西方天空顶礼，师尊的法身慈爱的看着她与我。我于是问道：“你信伊斯兰教吗？”她说：“信啊！你呢？”我说：“我是修佛的人，但我尊重你的宗教信仰。有信仰的人是善良的，是有神看护的。”女店主说：“是啊！”我说：“共产党是无神论，不让人信神很不好。”女店主说：“共产党很不好。”接着我又讲到了《九评》、历史预言、三退……女店主听完大法真相后，不仅自己三退，还将她的亲人叫来听大法真相也做了三退。最后她告诉我她的名字叫阿依古丽，是月亮花的意思。我走时她和她的家人都非常诚恳的向我表示感谢，并送我走出去很远。

做为正法弟子应该把握每一个讲真相的机会，世人或许仅仅为了这一次听大法真相的机缘，等待了几千年，我们不能不为世人负责啊！大法所给予的功能是佛法庄严的另一种体现，如何正用、善用功能将是每一位正法弟子都要面临的选择。

生命经历了漫长的宇宙历史过程走到今天，在历史的关键时刻，每个生命都在选择自己未来的路。迷于红

尘的世人，那些漂浮于时间之内或之外的人或事，在光阴老去的日子都终将成为历史遗留下的斑痕。做为正法弟子对宇宙真理的坚定正念金刚不动。正法弟子坚定的正念正行，用鲜血和生命谱写的正法篇章，如同一座座闪闪发光的丰碑，将永远照亮未来宇宙历史的天空。

正念足，什么都可以改变

子简

甲同修一直在乙同修处拿真相资料。突然有一周甲同修没来，接着几天后大家在明慧网上看到了甲同修被拘的消息。一时间乙地同修产生一些波动，为甲同修担心的同时也为自己的安全担心。

第二天问乙同修如何对待，乙同修说：“什么都不要动，向内找，多发正念加持甲同修，清除对他干扰迫害的一切邪恶因素，否定旧势力的安排；如果我要是动的话就是在行为上已经承认旧势力的迫害，也是给甲同修加不好的物质，也是对甲同修的不信任。”

听到他说什么都不要动，我的心里一惊，感觉自己是被同修的正念给震动

了，感觉到同修有着洪大的气势，十足的正念。

此后大家增加时间和次数为甲同修发正念，每次大家集体学法时也不例外，而乙同修什么都没有停下来，三件事照做，心态也一直很平稳。

每天大家都在关心着甲同修的消息，但是除了知道他大概被关押在一个宾馆，其它的一切都不得而知。

直到两个多月后，甲同修堂堂正正的出来了，后来见到乙同修讲了在被关押的过程中，他始终坚持两点：

1. 决不说任何对大法不利的话。

2. 决不出卖同修。

在这个过程中有机会就讲真相，救度世人。

在两个多月的时间里，在互相看不到也无法沟通的情况下，两位同修就是凭着对大法的坚信，冷静理智的面对突如其来的迫害，用正念否定了旧势力的安排。而这种冷静和理智以及坚定的正念是来自于对大法的坚信，相信师父一定会在把这场魔难化解，就走师父安排的路。我想这就是正念的威力，无论身处何种险境，无论面临多大的困难和压力，两位同修都能够把大法摆在

第一位，都能够真正的对对方着想，不但从思想上而且从行为上都在否定旧势力的安排。真的放下了生死，真的是按照师父讲的去做，结果一定是最好的，因为师父给每位大法弟子都安排了最好的一切。

通过这件事情也让我更加体会到师父说“弟子正念足 师有回天力”（《洪吟二》）这句法的内涵。能在难中，在生死面前，在世间的种种诱惑中保持强大的正念，这就是最难的，也是最了不起的。

实际上师父什么都可以为我们做，关键是我们信师信法的成度。正念越强，大法展现在修炼者面前的威力越大。师父在《也三言两语》中说到：“对宇宙真理坚不可摧的正念是构成善良的大法弟子坚如磐石的金刚之体，令一切邪恶胆寒，放射出的真理之光令一切生命不正的思想因素解体。有多强的正念，有多大的威力。大法弟子们真的是在从常人中走出来。”

正念足，什么都可以改变，坏事也能变成好事。虽然这一念无声无息，但是却胜过千言万语，无形无像却制约着表面的一切。这一次

说“讲真相救度众生，旧势力是不敢反对的，关键是做事时的心态别叫其钻空子”。（《各地讲法二》〈二零零二年波士顿法会讲法〉）通过学师尊这段法，我才恍然大悟，才知道这是旧势力钻了空子。其实，当时我就是法理不清，误把它们制造的“崴脚”魔难假相当成了常人中的“崴脚”，而且当时还有像伤筋动骨的感觉。这一心态正好和常人中“伤筋动骨一百天”才能好的认识相吻合了。旧势力知道了我的认识不在法上，所以就加大加重了这一魔难，叫你疼痛叫你难受，从而拖延时间达到它们破坏我做好三件事的目的。

第二次旧势力用同样的魔难方式让我崴左脚。那是二零一零年十月的一天早上，我在菜市洪法讲真相后，也是在回家路上，突然左脚疼痛的不能着地。这次，我马上意识到，这是旧势力上次制造崴脚魔难得逞后，尝到了甜头又故伎重施，想再次制造左脚崴的魔难假相，逼我就范，再次干扰我做三件事。吃一堑长一智，我对这次所谓的“崴脚”立刻就知道是旧势力安排的魔难假相。当时我心态

很稳，正念很足。第一时间我发出一念“绝不允许旧势力故伎重施，要立刻铲除黑手烂鬼的干扰。之后，我用力拍左脚说“走开”！尽管左脚还痛，但我很坚强的回到家中。

我与老伴（同修）立即按师尊讲的“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。你真能做到，不是嘴上说而是行为上要做到，师父一定为你做主。”

（〈二零零三年元宵节讲〉）遵照师尊的教导打坐发正念：“彻底否定旧势力的一切安排，我们是正法时期的大法弟子，旧势力不配给我们安排，要坚定按师尊安排的路走到底，绝不允许旧势力钻空子。”正念发出后，左脚痛大有缓解。当天晚上全球大法弟子炼功时我五套功法一步到位，全部做完。第二天照常外出洪法讲真相劝三退。用正念破除了旧势力制造的魔难，一天没耽搁做三件事。

两次同样的魔难，为何天壤之别。就是因为两种不同心态造成的不同结果。第一次由于没在法上悟，心态又不稳，夹杂着欢喜心和怕心，就被旧势力钻了空子，

各个方面都要展现出大法弟子或者说是众生得救的希望的风貌来，这不仅是符合众生的执着，更是展现大法美好的一种方式，也是对于过去修炼方式的一种彻底的摒弃。

个人的几点看法，不足之处请批评指正。我们共同以法为师。

两次“崴脚” 两种心态天壤之别

法生（化名）（山西）

在跟随伟大师尊正法过程中，旧势力给我制造的魔难一个个接踵而至，给我做好三件事和日常生活带来干扰和诸多不便。面对这些魔难，我的体会是：不管魔难“轻”与“重”，只要心态正正念足，很快就能破除。如果心态不稳，正念不足，就会加重魔难拖延时间，造成更多麻烦。

现将旧势力给我制造的两次崴脚魔难与我当时的两种心态造成两种不同的结果写出，与同修切磋，以便使过魔难关的同修吸取我的教训，在正法的最后时刻，少走弯路，完成师尊赋予我们的神圣使命。

旧势力第一次给我制造

的“崴脚”魔难是 2009 年秋。一天上午十点左右，我在公园讲真相劝三退（党团队）了七八个世人，往回走的路上，过马路边一下水道井盖时，步子稍微大了一点，右脚刚迈过井盖一落地，就疼痛的不能动了。这时离我居住的小区还有一百五十米左右，这段路整整磨蹭了半个多小时，才到小区，给老伴（同修）打了电话，她才把我搀扶到楼上家中。我的整个右脚至小腿肿的很厉害，发红发紫，脚着地钻心的疼痛。

当时我与老伴（同修）都没有在法上悟，而把旧势力制造的魔难假相误认为是“崴脚”了，这一心态就被旧势力钻空子，一下拖了我一个半月不能正常做好三件事了：脚疼痛的学法不能入心，看过去不知道法上说的是啥意思；发正念心神不定；炼功不能到位，静功不能打坐；更不能外出洪法讲真相。那段时间把我搞得晕头转向，少救几百世人，付出了惨重代价，给正法造成了很大损失。

而后，我与老伴（同修）针对旧势力给我制造的“崴脚”魔难假相，认真学习了师尊的有关讲法。师尊

同修用正念成功的否定了旧势力的安排，对本地同修也是一个激励，更加确信了正念的威力，增强了做好三件事的信心，改变了以往一被迫害就无可奈何的消极状态。相信在新的一年里，随着正法进程的推进，更多的同修都能够理智稳健，正念十足，如神在人中一般如意的运用大法赐予我们的智慧，广救众生。最后写首小诗以此事。

闯关

难中心不动，
内找堵漏洞。
信法意志坚，
除恶展神功。
否定旧势力，
正念出樊笼。
执着真放下，
方知法力洪。

了悟情

王昊天

情是什么？师父说：“因为人有情在，生气是情，高兴是情，爱是情，恨也是情，喜欢做事是个情，不喜欢做事还是个情，看谁好谁不好，爱干什么不爱干什么，一切都是情，常人就是为情活着。”（《转法轮》）

在这些年的修炼过程中，常常能够体会到修炼带来的清雅内境，超然脱俗。在逐渐的升华中，渐渐能够看到情，明了它的过去，产生的来源。情本身是由很古老，几乎濒临死亡的各种老旧的颜色造成的。举个例子：就象拿起一件很陈旧很古老的衣物，然后抖抖这件衣物洒落出很多的灰尘和各种颜色的沙砾，便产生了情。

情的境界很低下，比如：人死之后，埋在地下腐烂的身体，人觉的很丑陋，难以看下去。而这正是情的境界表现。

从法中我们知道，人类的生命是在宇宙空间中产生的，是性本善良的，和宇宙“真、善、忍”的特性同化在一起的。因为人类生命先天来源的高贵，是在更高境界的。三界之外的高层空间，那里是没有情的，高层的天国是神圣的，光耀无际的。为了正法，所以很多高层的生命下世，下到了世间这样一个充满情的境界。

大法弟子是大法直接造就的生命，肩负着挽救众生的巨大使命。这样的生命，处在人中，除了如意所用，善用那些为了正法的需要，

而造就的一切事物之外，妄想带动正法时期的大法弟子的那些因素，妄想控制大法弟子的那些低等生命，都是不被允许的。

当我这样去理解，去看待三界内的一切因素，低下的境界和状态，低下的生命存在的形式，它们便不敢贸然侵扰大法弟子。是的，一个酷如一张老旧的破衣物的生命，又能怎样妄想带动大法弟子呢，又如何敢贸然侵扰将要成就未来法王的正法之徒呢？

这是目前，对待情的看法，也许言语上有不完善的地方。这篇仅作为修炼过程中的一段领悟记载下来，和同修交流，不当的地方，希望同修指正。

营养与观念

小莲

今日我看到《周刊》上有一篇谈在非法关押场所怎样否定邪恶的文章，我觉得非常好。尤其是她说：在非法关押的时间里没有花一分钱买吃的。今天借此机会我也谈谈关于这个方面的个人看法，不足之处请批评指正。

也许是家庭比较贫寒的

原因，从小我就在吃的问题上不执着。被非法关到劳教所之后，一次母亲来看我，在我不知道的情况下给我存了一百块钱。后来我对母亲说，这里的東西很贵，远远超出市场的价格，我爹那么大岁数，赚钱很是辛苦，我根本不会花一分钱买东西吃。当时我想，作为一个修炼人，要为别人着想，不想给父母带来太多的经济负担。还有被抓本身就是迫害，那么由此衍生出的一切都是—种迫害形式，只不过是表象不同。

在这里，很多同修宁肯成天吃方便面也不吃里面的饭菜。理由是“吃不下”。是，里面的东西做的象猪食一般，但问题是，我们执着于吃的心是不是很严重？没有了就开始向别人要或借，想方设法的满足自己的执着。还美其名曰：这是为了增加营养，保重身体。

其实，我是不这样看待这个问题。在这种特殊的场所中，我可以说没有买一点东西，也没有定过一次餐。而且同修给我什么能拒绝的我都拒绝，理由往往是我吃不下这些东西。

的确，看到方便面火腿肠之类的我根本就不想吃，

说我们，在天上很多的神都在净心的学法，因为不同层次有不同的迷。遇到任何事情，都用法来衡量，真正的把心放在法中修，才能找到自己的不足，提高上来，而不是在法中找自己执着的借口，为自己的行为开脱，那样只能是贻害自己，贻害众生。

我在出事的前一阶段，因为精力和体力都到了极限，自知也许命不久矣，我只是学法，别的我不做。在被非法关押期间，我就背法，无论表面怎样的忙，怎样的邪恶，我心中只有大法。因为心中有法，才无惧；心中有法，才能慈悲对待苍生；心中有法才能走正路；心中有法，才能灭邪恶；心中有法，才能度过那段极其艰苦的岁月！

二、聊天与交流

“交流”是师父给我们留下的修炼形式，是神圣的，是为了共同提高和怎样做好救度众生的事情的切磋，是严肃的。而“聊天”就是一种人类生存的一种方式吧，用此方式来沟通，来排解心中的高兴与忧伤等等。说白了是一种人的习惯。在实际中，我发现很多时候，我们同修在一起时

候这两个概念有些混淆不清。造成了时间与精力的浪费，人心的滋养，反倒影响了我们的提高和三件事。所以在现在时间和精力都十分有限的情况下，同修之间在一起，应该是“交流”，而决不是放纵人心的“聊天”。

三、讲真相中的形像问题

现在很多人，由于受中共邪党的宣传，总是觉得我们修炼法轮功的人都是一些没有知识的，傻傻的，衣着不整的人。那么如果我们不在衣着、语气、言行上给他们一个正的印象，很多人真的是很难救。

一位退休的阿姨，在讲真相的时候穿着非常正式，在语气和举手投足中透露中一种“正”，很多人都问她，你是不是“白领”？她总是笑着说，我只是一个退休工人。而且老人家在讲真相中很有办法，三退的人数很多很多。

其实我们都明白当“大法弟子”是神圣的事情，做救度众生的事情也是我们最幸运的事情，那么我们不能只有神圣的“心”，因为我们做什么都要做到“身神合一”，在表面的服饰言行等

己！也相当我做好时一切不正确状态都会消失！因为“佛光普照，礼义圆明”（《转法轮》）想起师父在《二零二零年纽约法会讲法》中说：“你还有没去掉的心，只是修炼人是好人、境界高，如果你不抵触、管理、没有这些争强斗胜的心、互相的不协调，真的都能向内看、向内找，是比常人媒体要好管理，而且效率会非常高。可是现在做不到这一点，就是这些人心搞的，反而效率不高。”这段法就是在说我呀！大法弟子就该干好工作，认真负责，别人不正的行为不是我们做不好的理由！由此我悟到同修之间为了整体要无条件放心自我去配合，常人工作或生活中也存在配合，只有先彻底放下自己才能真正的圆容配合好！

（三）关于发正念

前段时间看到有同修悟到应该把被非法关押的大法弟子承包下来，为他们发正念，解体迫害他们的邪恶，帮助同修早日回到正法中来。我觉得在这个倡议很好，因为平时工作有空闲，所以，我也承包了五个被迫害严重的同修，一有时间就为他们发正念。休息日我也

抽出一个小时为这五位同修和神韵巡演加持正念。我觉得这是个需要长期坚持的项目。以前我的求心很强，做任何事目地性很强，总想看到效果，还有做事虎头蛇尾，懒惰，不能坚持，这次我下定决心要放下一切人心执着，不求结果坚持到底，这五位同修不被无条件释放我就发正念不止，直至邪恶灭尽！我也悟到发正念加持同修的过程就是修炼自己的过程，我一定会做好！

最近我地同修也效仿外地同修每天白天 12 小时接力发正念，解体我地迫害大法的一切邪恶，虽然我是上班族但我也参加了整体配合，我同样会长期坚持下去，做好大法弟子该做的一切！

修炼体悟几则

小莲

我在这里把一些想到的、看到的问题长话短说。与同修们交流。

一、净心学法

学法，是提高的根本，是走过磨难的根本，是救度众生的根本。很多时候，我们虽然都在学法，可是在学的时候，心达不到那么净的程度，这是不行的。其实别

吃了有时就想吐。更是一点也不馋。我知道这是师父的加持。

在人间不管是什么样的食物和营养成分都是分子构成的，不同的营养成分，只不过是分子排列程序不同而已。那么我们这个身体是一个逐渐走向神体的过程，那么怎么能把人间的所谓营养看重，而把人间的食物营养看成我们身体所必须的呢？！从这一点上看不就是没有转变人的观念而造成的吗？

神看人间的食物是肮脏的。我觉得现在我们吃饭也好，保持家庭状态等等都只不过是维持我们能在人中共待，更好的修自己和救度众生的便利而已。已不是生命存在之必需！这个认识很关键。

人从根本上来说就是为了一口饭活着，我们也为这个，那只能是人！神也吃东西，但是根本不吃人的东西！

那么在普通的场合，我们为了符合常人状态，在吃的方面注意一些，讲究一些而且能做到“食而不味 口断执著”（《洪吟》）那倒也没有什么。而在特殊场合里，那么执着于吃，那就不

应该了。

在这近一年的时间里，我什么都没买，但是我的身体却是好好的，因为我坚信：就算我吃咸菜和米饭，只要我身体缺什么营养，师父会把这些转化成什么。我的身体肯定什么营养也不缺！

当然，悟到与做到之间还有一定的差距。记得一次，我突然发现自己好像身体血压低，经常眼前一片黑。我知道这是邪恶在干扰，同时看我在这种情况下，还能不能坚持自己的正念、正悟。摆正基点之后，我一边发正念清除干扰，一边找自己的不足，后来把念就是定在：无论我吃什么，我的身体决不会出任何问题，更不会出现缺乏营养的情况！此时我坚定不移！

后来再也没有出现这个情况。此时的身体用天目望去，真的是透明干净的散发着纯正的力量。

其实每一个环节也许都是我们选择人还是选择神的一种考验。如果我们能在法上认识每一件事情，那遇到事情自然就会摆正基点，也就能在这个问题上升华与提高。

个人看法，仅供参考。

揭开“怕”的面纱

紫莲

人与生俱来，或多或少的都存在一种物质，这种物质就是“怕”。有的人怕这，有的人怕那；有的人怕自己的利益受到伤害，不择手段的你争我夺，相互的欺压；有的人一朝被蛇咬，十年怕井绳。“怕”给人带来懦弱，“怕”给人带来恐慌；“怕”使某些人做事总是瞻前顾后，犹犹豫豫；最终一事无成！可以说，在人类这个世界中，万物都被各种物质束缚着，“怕”就是其中的一种。

对于一个常人来讲，生活在这个世界上，有怕的因素在，也都属于正常。而对一个修炼者来讲，这种束缚人的物质就应该修去。在修炼中层层地把“怕”的各种因素与物质全部修去。最终达到无怕的境界。特别是在今朝，我们作为一名正法时期的大法弟子，在面对邪恶迫害我们和大法，毒害众生的时候，我们将如何的做好维护法救度众生，去兑现我们的誓约，就至关重要！由于怕心不敢坦坦荡荡的维护法，救度众生，我们千万年的等待将毁于一旦！那么，

我们就要在实修中从一点一滴做起，去掉各种“怕”的物质。

“如果一个修炼者无论在任何情况下都能放下生死之念，邪恶一定是害怕的；如果所有的学员都能做到，邪恶就会自灭。你们已经知道相生相克的法理，没有了怕，也就不存在叫你怕的因素了。不是强为，而是真正坦然放下而达到的。”

（《去掉最后的执著》）

为了能让我们去除怕心，能在法理上有个清醒的认识，师尊多次给我们指明了方向。那么，那些至今还没有走出来的同修好好想一想吧！你的怕真的是一种懦弱的表现啊！对自己对众生不负责任的表现啊！这种表现更对不起历尽千辛万苦来救度我们的伟大师尊啊！同修啊！正法时日已不多了，勇敢地走出来证实法吧。赶快突破它，师尊在等着你们哪！去除怕心的这种物质，是我们每一位修炼者能否逾越的死关。真修者都能过去。

怕中有私，在怕心的背后隐藏的最大执著就是私。这个私就是宇宙中不纯的因素。其次，就是人世间的名利情，作为一个真正的修炼者，想去除怕的物质并不

中修。真正的大法弟子是处事事都能用正念对待，真正的把生活溶于修炼中，其实就是人和神的区别！

（二）关于放下自我与配合

师父多次讲过要放下自己配合整体的法，最近的两篇讲法更是着重强调，自己也知道放下自我与配合的重要，但只表面理解师父讲的配合是在大法修炼中对同修要配合，没悟到师父的法还有更深内涵！

很长时间以来对自己身边的常人看不上，总觉得他们太唯利是图，太虚伪，所以对他们我总是用鄙视挑剔的眼光去看待，总觉得自己是大法弟子比他们强。工作中老板贪图利益欺骗顾客，为了节约开支就一滴一滴的放水，而水表不动，这是偷盗！我看不上这些行为因此对老板的一些要求阳奉阴违。有时他指派我做事我也老大不服气，总觉得你一个唯利是图的常人凭什么支配我！所以做事总是草草应付。

一天我又想起了师父关于配合的法，我总觉得自己和同修联系不多，极少参加整体项目，那我该怎样去配合呢？不能整体配合，在修

炼中我不是缺项吗？就在我思索如何配合这一法理时，工作中我偶然看到老板在接待顾客时同事在一旁尽心尽力的协助，一丝不苟没有抱怨。我的心猛然一震，同事对工作的认真、负责和对老板无条件的协助不就是我一直苦苦思索的配合的法吗！生活中处处都有修炼的内涵，而我却在用人心阻挡自己的路！一个常人能做到对工作一丝不苟，无执无怨而我却不能！看到这一幕我顿觉无地自容，也立刻看到了自己强烈执着自我的一颗心，以及由它生出的诸多肮脏的执着：自以为是、争斗、妒忌、懒惰、自私自利、不负责任；总用人中形成的善恶对错观念来衡量一切，而不是用法的标准。我还看到了自己一颗不善的心，对众生没有慈悲，不能做到从一个生命的整体来珍惜，爱护他们，没有师父说的洪大的宽容，对一切都善意理解的状态。我悟到就是太看重自己，太执着于自己看问题的态度和感受，被人中善恶对错的假理所左右。说白了就是放不下自己！师父讲过“相由心生”、“修内而安外”的法理，为何要去看别人呢？我们修的是自

的魔难比我们还多，而且原本他们也许同样是具备无量威德与神通的旷世大觉。更何况，说不定，在过去的从前与我们有着神的约定：无论我们谁在迷中，都要相互的提醒和那份神圣的法缘……我们怎能只看红尘虚幻与迷中一时其人的表现呢？

“缘”这位让人很难琢磨的神，把你我，连在一起，我们就有责任用真心相互对待，这本身就是大法的要求。

放下那么多后天形成的那些想法和观念吧，敞开胸怀，既然我们一同走过无数的历史，那么在未来无数而永恒的时间中，我们也应该慈悲对待。这正是：

敞开胸怀慈悲待
清纯法理如意来
真心正念走正路
茫茫广宇净莲开！

近期修炼所悟

一心

（一）关于学法

以前学法大多是思想不集中，走形式，后来认识到这样做不对，就在学法时强迫自己集中精力，记住所读的每一句法，但是思想业还

是干扰严重，收效不大。虽然每天学法，但总感觉是在“学”，有种外在的强迫形式在其中。

最近过了一次心性关之后，晚上回家学法我突然悟到我所在层次所能理解的关于“学法”和“大法弟子”的内涵。因为最近工作遇到不大不小的麻烦，搅的我学法发正念都不静。就在我晚上翻开《转法轮》准备学法的那一刻，我突然悟到，作为一个大法弟子学法修心是贯穿我们整个生命始终的，我们就是为正法修炼而成就的生命，对于学法该像吃饭、呼吸那样自然。因为我们就是溶于法中的生命，大法是我们生命的根本，所以作为大法弟子学法该是雷打不动，心静如水，任何事都干扰不了，也不能干扰。悟到这层法理我顿时觉得生命溶于法中的安详、踏实，也没了干扰。由此想到以前学法是走了形式，没有把自己摆到法中，人为的把自己和法分开了，所以总感觉在“学”和法有了距离。由此也想到修炼，以前总是遇到麻烦了才想起找自己、修自己平时就很少想起自己是修炼人，关一过就万事大吉，修的很被动，也总是在迫害

难。首先我们自己要有个清晰的认识。我们生命的本源，先天的自己是没有人类的各种执著的。正因为我们在漫长的宇宙生命长河中产生了为私为我的变异，都不符合了宇宙特性真、善、忍的标准，我们有幸与师结缘，选择了重新归正我们自己，同化大法，与师签约，助师正法。在下走的过程中，在人世的大染缸和轮回中，我们又不畏被人世间的名、利、情及各种物质所束缚，所羁绊，就是要兑现誓约，助师正法。天上的神都佩服我们啊！正因为我们能成为正法时期的大法弟子，大法徒。我们有了助师正法这坚定的一念，志坚不移，我们修的是宇宙根本大法，与师同在；我们才能在实修中把后天形成的各种观念与执著修去！只要我们真修，我们实修，就会在法中不断的归正自己。

确实，在高压下，在旧势力强加的巨关巨难面前，有的同修怕失去名、利、情退缩了不修了。有的同修在病魔考验面前放不下生死，用常人的方式来对待魔难，结果，被旧势力操纵着邪恶迫害得离世了。有的同修怕被抓，被劳教躲在家

中，至今不敢走出来证实法。“怕”的物质并不可怕。人心能不能归正，那才是最可怕的。也是最关键的！能否去除人的怕心，那就需要先正其心，多学法，学好法。用法来对照自己，怕的执著以及其它执著才能在法理中熔化！

除此之外，我们在一思一念上也要否定旧势力强加的怕。具体表现为面对面讲真相，发资料和其他讲真相的时候，这种怕会突然出现。如：正准备发资料去，怕心突然产生了，心跳加快，浑身发抖。或者正准备面对面讲真相哪，开始害怕了，甚至想入非非，怕被抓被举报，担心他不会接受真相，有不安全隐患等等。往往这个时候，都是旧势力操纵邪恶烂鬼干的。它们往你身上强加这种“怕”的物质。你越怕，越叫你怕。其实，此时的“怕”不是你真正的自己，是邪恶烂鬼呀！它们怕你讲真相发资料，它们怕你救度众生。一旦一个人明白了真相或者更多的人明白了真相，它们就无处藏身了，被解体了。也许你会说：做真相前，我已经发好了正念，怎么还会出现类似的情况哪？因为发正念是有

标准的。不仅要静心学法，还要静心发正念。只要在静心发正念的一瞬间就能解体很多邪恶因素，那么，遇到这种事情怎么办哪？我们不要把这种怕当做是自己，发正念解体它。也可以请师尊加持，再发出强大的正念。本地前不久，有两位夫妇同修，晚间一同到周边发放真相资料。在出发前，女同修已经发过正念。可是在上车的一瞬间，突然害怕了，女同修马上意识到这种思想并非自己，就发出了强大的一念，我是正法弟子，大法徒。我做的事情是宇宙中最正的事情，任何邪恶生命都得给我让路。“法正乾坤，邪恶全灭！”灭！顿时，觉得自己在一瞬间高大无比。就这样，她们很快顺利的发放完了资料。面对面讲真相也是一样。一旦要有人打举报电话时，不要害怕，正念否定它，就能制止他行恶。象这种事情，在同修中多见。只要我们正念强，就能解体它。

也就是说，不要被这种怕的假象所带动。只要我们主意识清醒，就能破除旧势力强加给我们的怕。另外，一定要多学法，多发正念，三件事环环相扣。学不好

法，正念不强；正念不强，讲真相效果就不太好。去怕心更是如此。只有注重多学法，在法中归正自己。多发正念，清除自己后天产生的一切执著包括怕心，然后再要求自己努力精進。突破怕，去掉怕。它就会越来越弱。“怕”我也要去讲真相。“怕”我也要去发资料。因为这个怕根本就不是我自己，我就是要真修实的修，我就是要做一个合格的正法时期大法弟子。这样，时时保持正念。怕的阴影就会消失遁形。其实，不只是怕心啊！其它的执著不也是一样吗？象一根根绳索缠绕着你吗？只要你恒心去除它们，就会在它们的束缚中一点点的挣脱出来。最后全部挣脱，执著全部修去。

以上是本人在关于去“怕心”上的一点浅悟，如有不妥之处，敬请同修给予指正。最后，让我们重温师尊的经文（洪吟二《怕啥》）来结束此文。

你有怕	它就抓
念一正	恶就垮
修炼人	装着法
发正念	烂鬼炸
神在世	证实法

走过历史，走向永恒

小莲

今日，我自己做晚饭的时候，身边淘气的玉神也尝了一下我做的菜，边尝，边对凤凰说，“不好吃”（当然是不好吃，因为人间的食物，对神来说肯定是不好吃）。还没等我说什么，凤凰说，“这个咱不管，我管的就是在他身边提醒他，让他时刻认识到自己的不足，和局限性。你呢，就是把智慧和他连上，让他能洞彻更大范围的宇宙的事情。”这时玉神若有所思的说：“过去我们一起走过无数的历史，历尽风雨。以后我们还会一起走向那无终的永恒，所以达到法的标准是必要的，多提醒于他是必要的。”说着，我们一起又飞翔在那无边的碧宇之中，这不是为了玩，而是扩大自己的心胸，洞彻宇宙无量的智慧，见证伟大师尊的浩荡佛恩，明晰苍穹的过去与现在……此时突然我明白了一个道理，那就是，我们的心胸有多大，我们就能容纳下多少众生，就能够洞彻多少宇宙真相，就能具备多大的智慧和神通；我们的慈悲有多大，我们就能够为了多大

范围宇宙层次负责，就能保卫的了从洪观到微观多大程度的天体范围；就能善化多大范围内穹宇的苍生。

所以，我们无论面对世人也好，同修也好，应该完全的把心彻底敞开，在保证安全的前提下，与同修做到无挂无碍，对一切苍生都是慈悲对待。无执于别人对自己的是好是坏。那些其实都不重要，重要的是自己把心彻底敞开，最大限度的符合常人状态，也不会让人们感觉自己古古怪怪，理智的扎实的一步一个脚印的随缘与实在。“金刚百炼清纯现”（《感慨》）。广传真相启悟众生本性，使之走向美好未来。这才是最重要的。

敞开修炼者的胸怀，不要为了一点配合中的一些事情而耿耿于怀，那样只能辜负众生的无量期待，辜负师尊为救度我们甘愿下到这无量苦海的厚爱。

敞开未来大觉者的胸怀，试想，如果我们今朝没有得法，岂不和那些迷中的世人一样？什么都有一个破迷的过程，何必有些为难，有些看不起人家呢？如果打开历史的画卷，也许对方当初所对大法抱定的信念，比我们还坚信，所吃的苦，受