

正见周刊



秋意渐浓，寒冬将至，2021年11月14日下午，热情如火的神韵粉丝们，早早就在美国波士顿博赫王安剧院（Boch Center Wang Theatre）排起长队，等待观看神韵世界艺术团的演出。

第1004期

2021年11月16日

目录

正见新闻

联合国气候峰会期间 英主流媒体报导法轮功	/3
美弗州爱塞克斯县决议案 谴责中共活摘器官	/4

正念正行

阎王说：你不属于我管，回去吧	/4
----------------	----

修炼体悟

识破病业假相 圆满随师还（下）	/6
修去傲慢 修出恭敬	/10
为何在一个层次长期徘徊	/16
在音乐的技术提升中修炼	/20
心不正的教训	/27
随笔：色的执著	/31
向内找 修去怨	/33
对说话中修“真”的一点体会	/38

学校教育

破茧成蝶	/41
------	-----

不管孩子，才造成了这样的局面。我劝慰阳阳妈妈，人无完人，好好和孩子的爸爸沟通，现在孩子还小，慢慢来，一切都还来得及，孩子会好起来的。我们约定共同教育孩子，让他远离那些不好的人。我们经常沟通，不要动不动就打孩子，问清是怎么回事再教育孩子。

从此以后，阳阳的妈妈一改往日教育孩子的方式，不再是非打即骂了。我也在课堂上结合课文内容，按照大法的法理讲做人的道理，让学生分清什么是好，什么是坏，怎么去界定。我也学着同修智慧的救人的方法，在黑板上写出了三个字“假、恶、斗、坏”，让学生写出这几个字的反义词，学生们答出“真、善、忍、好”，于是让孩子们多念几遍，我告诉孩子们这是宇宙大法，以后做事就得用“真、善、忍”这三个字去衡量对与错。让学生学会对人要“真诚、善良、忍让”，遇事先要冷静，多为他人着想。学生们听后个个精神振奋，心情愉悦。学生们纷纷表示愿意做一个符合“真诚、善良、忍让”的好孩子。

如今阳阳又变回那个阳光、纯真、善良、帅气的大男孩了，学习还是班上的佼佼者。他还经常帮助其他同学，不再打架、骂人了。在他的影响下，班级出现了良好的风尚，每个孩子都学会了真诚、善良、遇事互相忍让了，幸福快乐又跳跃在每一个孩子的脸上。阳阳也破茧成蝶，在升学考试中名列前茅。他的妈妈高兴的说，谢谢你，你是我孩子遇到的最好的老师，孩子遇到你真是太幸运了！

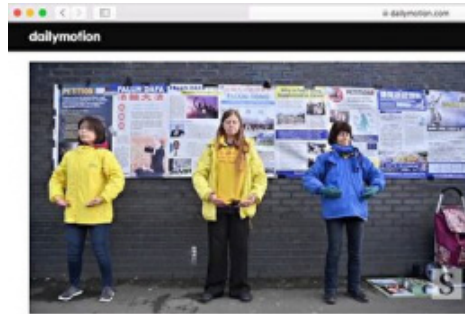
记得我们班有个叫阳阳的男孩，他是个很阳光的孩子，皮肤白皙，个子高高的，帅帅的，以前学习还行，后来，他的功课就逐渐的退步了，字迹歪歪扭扭的，一点也不认真，还经常打架，骂人。从外观上怎么也看不出他是个爱拿家里钱，甚至有时还拿姑姑家钱的孩子。

可是一天，校长捡到一个女士钱包，包里有 100 块钱。校长很是纳闷，于是展开了调查，结果查出是我班阳阳的钱包，由于妈妈去卖菜了，他的姑姑来到了学校，校长告诉他的姑姑回去好好问问孩子，这些钱是怎么回事。出乎意料的是，阳阳也经常拿姑姑家的钱，还死不承认，家人都拿他没办法。我看出问题的严重性，想和孩子谈谈心，我给他讲拾金不昧得福报的故事，并加以启发开导，没经过同意私自拿别人的东西是错的？可阳阳却反问说，那妈妈没经过我同意花我的压岁钱，是不是也是错的呀？一下子把我问住了，我想孩子一定是觉的妈妈不该花他的钱，所以才拿了妈妈的钱，我说你怎么这么肯定是妈妈花了你的压岁钱呢？说不定给你存起来呢？阳阳不吱声了……阳阳，没有经过妈妈的同意拿了妈妈的钱，是不是不真诚啊？阳阳点头，那你的这个举动是善举吗？阳阳不吱声了。我继续问他，如果你能再忍一忍，然后问问妈妈你的压岁钱的去向，是不是更好些呢？孩子低下了头，哭了起来。看来他是知道错了。接下来我又问阳阳，那你拿姑姑的钱又是为什么呢？阳阳的哭声更大了，他跟我讲述了，他已经停不下来了，因为有坏孩子管他要钱，不给他就要打他，他还跟那些孩子学会了抽烟，还偷钱卖手机，钱不够就再想办法。拿姑姑的钱是常有的事，因为姑姑偏爱他。

不久，阳阳的妈妈风风火火的来到学校，气得咬牙切齿非要教训阳阳不可。经过我的一番劝导后，阳阳的妈妈委屈得嚎啕大哭起来，我才得知阳阳的爸爸妈妈闹了矛盾，谁也

正见新闻

联合国气候峰会期间 英主流媒体报导法轮功



11 月 10 日，英国主流媒体《苏格兰人》报导了在联合国气候峰会期间和平反迫害的法轮功学员，及国际社会对中共活摘器官的谴责和制止措施。

自第 26 届联合国气候峰会（COP26，10 月 31 日至 11 月 12 日）在英国格拉斯哥举行以来，英国苏格兰和北英格兰的部分法轮功学员，每天都到会议场馆外，向来自世界各地的人士讲清中共迫害法轮功的真相，受到媒体关注。

参与此活动的英国法轮功学员斯捷潘（Stepan）接受了《苏格兰人》（The Scotsman）的采访。在视频报导中，他介绍说，自己五年前接到了一张法轮功传单，因喜欢此功法提倡的“真、善、忍”理念，就开始修炼了。

“我的心性得到了很大的提升，我戒了烟酒，也不赌博了。”他说，“法轮功对我的心理健康有很大帮助，我的思想更放松，心情更放松。对我来说，这是一个让我心灵觉悟的旅程。”

斯捷潘表示，他来到峰会会场外是要传递“真、善、忍”普世价值。“我想告诉人们我们有打坐的功法，同时也想要人们了解中共政府对法轮功的迫害。”

“中共不喜欢法轮功提倡的‘真、善、忍’价值，在 1999 年，中国有上亿人修炼法轮功，中共政府认为这对他们是威胁，于是开始迫害法轮功。”

美弗州爱塞克斯县决议案 谴责中共活摘器官

10月12日，美国弗吉尼亚州爱塞克斯（Essex）县通过决议案，谴责和抵制中共活摘法轮功等良心犯器官的行径。

决议案说，“在中国存在对良心犯、首要是法轮功修炼者，以及其它宗教和少数群体成员的大规模杀戮，以获取器官做移植手术。”

爱塞克斯（Essex）县“最强烈地谴责对任何良心犯的迫害和非法摘取器官的行径”。

“我们鼓励美国政府彻底调查中国的器官移植业，并采取一切合理措施终结未经同意的摘取器官行径。”

正念正行

阎王说：你不属于我管，回去吧

云南大法弟子根据同修口述整理

我是一名老弟子，今年已八十多岁，在几十年的修炼中，磕磕碰碰走到今天，能够闯过一个个心性关、生死关，完全得益于大法，得益于慈悲伟大的师父呵护。下面我讲两个师父呵护过的生死关的故事。

一、阎王说：你不属于我管，回去吧

最近，我突然出现腹泻症状，而且越来越厉害，整整两天两夜，几乎没有停止过，不知拉了多少次。开始是不断往卫生间跑，后来有一阵子我几乎是坐在马桶上，任大便象水一样的流出来。俗话说：“好汉不过三泡稀”，我一个八十多岁的老太太，如是一个常人早就脱水虚脱不行了。尽管感觉全身乏力，但是我一点都不害怕，因为我是修炼人。师父说：“修炼中无论你们遇到好事与不好的事，都是好事，因为那是你们修炼了才出现的。”（《精进要旨三》〈芝加哥

学校教育

破茧成蝶

紫莲

我是一位老师，在一所乡村学校教书育人快二十年了。每当我下课时，孩子们就拉着我“老师，和我们打球吧。”“老师，和我们玩老鹰捉小鸡吧。”“老师……”每每看到孩子们天真的笑脸，烂漫的神情，听到他们爽朗的笑声，我由衷的感叹，有心里装着“真、善、忍”大法法理的老师教导下的孩子们，是多么幸福，多么快乐的啊！

十多年前，当我刚刚来到这所远离城市喧嚣的学校时，心情是很复杂的，我将以什么样的面貌去面对孩子们，又将以怎样的方式传授知识呢？那时正是邪恶迫害最疯狂的时候，我不敢透露半点我是学法轮大法的。下课时，看到操场上学生玩到高兴时，随口而出污秽的语言，欺凌弱小的事也时有发生……怎么办？心里很是煎熬，不知如何是好，忽然想起师父的一段法：“我们还讲了，我们人人都向内去修的话，人人都从自己的心性上去找，哪做的不好自己找原因，下次做好，做事先考虑别人。那么人类社会也就变好了，道德也就回升了，精神文明也就变好了，治安状况也就变好了，说不定还没有警察了呢。用不着人管，人人都管自己，向自己的心里找，你说这多好。”（《转法轮》）想到这，我豁然开朗，如果人人都按照“真、善、忍”的标准做个好人，那该有多好！

从那以后，我就留心寻找关于做好人、善恶有报和一些传统美德真相册子里的小故事，在班上分享给学生听，在他们幼小的心灵里种下“真诚、善良、忍让”的种子，使之生根发芽，茁壮成长。

破茧成蝶

“弟子：作为记者需要报道准确，但有时候我们为了讲真相把事情说大了。我觉的我们应该遵照西方媒体标准，准确的报道。

师：我同意这个观点。应该这样，不要象邪党的宣传工具一样。有些事情为了让它向哪一方面起作用就把事情说的失真了，这不好。能够起多大作用就让它起多大作用，不要人为的不真实做，这样就会失去信誉。”（《在新唐人电视讨论会上的讲话》）

再说一件事：有一次，我跟两个新入门同修闲聊，为了让他们重视看《新唐人》，我把事情说失真了：我说：“新唐人的消息预见性很准，大陆高官在出事前，新唐人就报道出来了，比如周永康，被抓前的半年新唐人就报道说：他已经出事了，可大陆电视却说没事。有个央视女播音员跟他有一腿，她丈夫是开发商，正为积压的房子犯愁，周永康一句话全卖掉了，那个女的去了国外……”刚说到这，那个同修说：“那女的叫 XX，被判刑了……”当时我一惊，脸有点发烧，马上想起师父的法：“说不清楚就别说了，他还敢说，”（《转法轮》）。其实这事我朦胧的知道一点，“朦胧”知道的事就不能瞪着眼睛跟人说，为什么要说呢？因为说前没理智的考虑，话出口了，打不住了，大伙都看着我，不说难堪，只能望风捕影编点。修大法前我说谎话都习惯了，修炼后觉得改的差不多了，可还是不行，偶尔还露尾巴。神会这样说话吗？假如说，我说的话没人知道，听到的人又去传，那会出现什么后果呢？

修口其实是修心，人心越少说话越真。

法会》）我坚信有师父看护，不会有事。

虽然腹泻的厉害，但是我每天依然坚持学法、炼功、不断发正念，象往常一样该做什么还做什么，我没有把它当回事，也没有告诉子女，不希望他们来干扰我。

到第二天晚上，我上完卫生间就回到房间开始炼“神通加持法”（平时我每天都要打坐二小时）。十一点五十五分又和全世界大法弟子共同发正念。清理自己时，意念中除了清理自己空间场，否定旧势力强加的所谓考验外，意念中还不不断的想，我在向微观突破，不断的突破。因为师父讲过：

“越微观它的时间是越快，他的能力越大。”（《大法洪传二十五周年纽约法会讲法》）。这时我感到身体周围能量越来越大，越来越大，觉得自己在在一个强大的能量场中，身体巨大无比，一切邪恶，旧势力显得无比渺小。发完正念，我就睡下了，很快就进入了梦中，我清清楚楚的感觉到我去到了阴间，还上了阎王殿，见到了阎王，阎王看到我说：你不属于我管，回去吧！于是我转身又回来了，此时我也醒了。我知道是师父救了我，我又闯过了一个生死关，我激动的流着眼泪，跪在师父法像前，感恩师父，表示一定要修好自己，放下执著，多讲真相，多救人。

第二天起来，也不腹泻了，精神恢复了，就象什么事都没有发生过一样。

二、服务员说：你怎么就好了

冬季的一天，由于子女坚持，要我和儿孙们到温泉洗澡，我跟着去了。儿孙们都下到温泉池里，我没有下去，就自己到淋浴间里冲了一会淋浴，就准备回客房休息。在回客房路上，我突然晕倒在路旁不省人事，当时路上也没有人，不知过了多长时间，一个酒店服务员路过，才发现我躺在路边，身体卷缩着，大概天冷，躺的时间长了，见我面色青

紫，就叫了起来。我的儿女们闻讯赶来将我背到客房里，这时我也清醒过来了，我问：我为什么躺在这儿？女儿说：服务员见你晕倒在路边，我们把你背进来的。这时我感觉到全身发冷、颤抖，全身、四肢都是冰的。儿女们忙着打“120”急救电话，要将我送医院。我说：打什么电话，我好好的，上什么医院，要去你们去！由于我的坚持，他们只好作罢。但是一群儿孙们不放心，围在我床前，守着我。我就把他们撵出客房，最后大女儿还是坚持留下守着我。我就跟大女儿说：你要守着，就到门口看着，我要打坐炼功了，别让其他人进来打扰我，女儿就乖乖的坐在房门口守着。打完坐，我感觉全身非常的轻松、舒服，好象什么事都没有发生过一样。吃晚饭时，我到了餐厅，首先发现我的那个服务员，她惊奇的说：阿姨，你怎么就好了？！那时真吓死我了！我说：没事，我有师父护着。

通过这两次过关，我体悟到，在任何时候我们都要想到自己是个修炼人，有师父，有大法，把一切魔难都看成是提高自己心性的好事，守住心性，不把它当回事，其实也就在彻底否定旧势力强加给大法弟子的迫害了。

修炼体悟

识破病业假相 圆满随师还（下）

香港大法弟子

以往的魔难经历使我们认识到，在邪恶的干扰迫害面前，只是嘴上说说否定与不承认是不够的。在修去自己的不足、堵住漏洞的同时，根据不同情况，还需要发出强大的正念来解体、清除干扰迫害我们的邪恶生命与因素。而发正念也不都是几分钟就足够解决问题的，有时甚至需要以小时计的更长时间。发正念时，一定要按照师父法中关于发正念的

走时，他送到门外，关心的说：“大哥今天着急走，是有急事呀？”我顺口答应：“是的，今天还真有点急事。”走出几步，突然觉得不对：我没急事呀？为什么要说谎呢？心里很不舒服，这一关我没过去呀。回到家，我又想了想：虽然是一个简单的“顺口回答”，但背后是面子心：不顺口回答他，就驳了他面子。我又想，常人撒谎是张口就来的，那是道德败坏的表现，修炼人能这样吗？修炼人说话原则是“真”，不撒谎、诚实，话一出口，任何人都不怀疑。师父说：“我这个人我不愿意说的话，我可以不说，但是我说出来的就得是真话。”（《转法轮》）我提醒自己：真，一定真。

还有一件事：有一次，我跟一个刚入门同修交流，为了鼓励他相信大法是真的，我说了自己曾做过的一个梦：“有一次我开车出门前，作个梦：说有危险事要发生……当时我把这个梦跟我妻子说了，她也相信，还嘱咐我：‘路上小心点’。后来真出了险情，是师父给化解了，损失很小……”

可不知为啥？说完这件事后，我心里不舒服，老往外翻这事……又一想，我马上意识到：我撒谎了：当时我跟妻子说这个梦时，她并不相信，还嘲笑我：“你尽神神叨叨的……”我妻子是那种态度，我为什么要反着说呢？事虽不大，这里有个观念：为了让人相信，故意夸大，夸大点说对方才信，这是党文化特征，如今大陆人不都这样吗？常人说谎张口就来，现对缝都掉不到地上去，修炼人不能这样，一点一滴都体现出心性。

由此我想到：同修中在说一件什么事情时，差别很大，有时一人一个样，传来传去，面目皆非，谁都觉得自己没撒谎，可谁在说时都点滴的加一点，最后是啥？是间隔，是矛盾。没修真是表面，背后是人心和观念，只要有人心就容易“把事情说大了。”

非，增己过；修去怨，善自生；怨恨消，心才乐。

无怨才有德，无怨才能超脱。人有怨，人有苦；佛无怨，佛无忧。放下了怨恨，放过了对错，放弃了争斗，原谅了别人，诀别了人心，也能轻松了自己，成全了自己，升华了自己。放下怨恨，才有大自在，大清净，大解脱。

一孔之见，请慈悲指正。

备注：

[1]李洪志师父著作：《转法轮》

[2]李洪志师父著作：《二零一四年旧金山法会讲法》

[3]李洪志师父著作：《法轮大法各地讲法七》〈二零零六年加拿大法会讲法〉

[4]李洪志师父著作：《精進要旨》〈致大法山东辅导站〉

[5]李洪志师父著作：《长春辅导员法会讲法》

[6]李洪志师父著作：《澳大利亚法会讲法》

对说话中修“真”的一点体会

大陆弟子

我一直觉得在“说真话”上已经修得不错了，平时谁问我啥？或者我回答谁什么事？或者我要告诉别人什么事情？能够用法轮的“真”要求自己，不说假话，这是修炼人起码的素质。可是，最近我遇到几件小事，发现自己在“修真”上还不行，差得太远。

一天中午，我跟一个朋友去一个餐馆吃饭，一进屋，座位满了，我转身往外走，老板是熟人，热情的说：“大哥别走呀？稍等一下？里面那人马上就走，你俩坐那。”同去的朋友也说：“就在这吧？”我只好返回身。当时心里真实想法是：人多，上菜慢，上次在这吃时也是人多，等了近一小时，今天如果在这吃，也得等好长时间。

可是，这一次老板上菜挺快，这是没想到的。饭后往外

要求做才行，如：“大法弟子在正念强、没有怕心的情况下可以用正念反制行恶者。无论恶警用电棍或是坏人用药物注射迫害，都可以用正念使电流与药物转到施暴者身上去。”“在各种迫害中，为了制止迫害，都可以用正念反制恶人，包括用拳脚打学员者。正念强会使其拳脚打在自己身上，或使恶警、坏人互相行恶，也可以使痛伤全部转到行凶的恶人、恶警那去，但前提是，你们在正念强、没有怕心，没有人的执著、顾虑心与仇恨心的状态下有效。念出即刻见效。正念过程中不惊不怕，恶人施暴不停正念不止。”

(1)。

师父的这段法，对我的启发非常大。面对邪恶对我们身体的迫害，我如果只是单一的否定、不承认邪恶的迫害行为，而没有将邪恶迫害的实质因素，如施加给我们病业状态的因素返回到迫害者那里去，我们对邪恶的迫害行为，也只是单单从思想认识上否定，而邪恶强加给我们的病业状态，却在没有警觉下承受了，从而被邪恶钻了空子。这种现象犹如坏人往我们原本干净的房里丢了垃圾，我们若仅仅谴责而没有具体作为，让坏人接受惩罚、并将垃圾收回，那还是接受了垃圾。所以在遇到邪恶钻空子，以制造病业的手段迫害我们身体的时候，除了向内找修好自己、堵住漏洞，并否定其迫害，还需要发正念，将邪恶迫害的物质因素如病业状态和疼痛等因素，大力返还到迫害者身上，按师父说的，“恶人施暴不停正念不止。”(1)实践证明，这是一个非常重要和有效的反迫害方法。

然而就怕不能看清、看透病业假象，思想上虽然也想坚信师父、坚信法，但在“病业”假象的恐怖表现和随着时间的拖长所造成的痛苦面前，就会在各种怕心和顾虑心的压力下，动摇、淡化对法的坚信而动了常人心。虽然碍于修炼人的面子嘴上不说、不承认，但心里却在各种人心的影响下，

半推半就、半信半疑以致真的认为自己得了什么病。这种心态转变后的一念之差就非常危险。因为不在于嘴上怎么说，一旦心里认为是病就是有求之心，就能使由业力组成的、原本进不了修炼人身体的“病”压进身体里。这种心里不稳、嘴上不说，即便所谓的站在法上和修炼人的角度，用排斥、否定、发正念的方式清除迫害和身体的病业症状，那也是在承认迫害的基础上反迫害，无济于事。而每天的学法炼功等一切所谓精進的表现，也都是为解决自己身体的“病”和摆脱“病业关”。看似“精進”，其实只不过是把这些精進的表现当做医治病症的一种“医疗手段和药”而已。

在病业的压力下，甚至还会有意无意的用能否减轻“病症”或去掉病业状态的效果来检验法是不是管用、是不是灵验。一旦事与愿违，就容易造成信念动摇、萌生怨气等负面的东西。而带有“仇恨”因素的怨气，对导致一个人邪悟和走向反面来讲，其实只是一步之遥。可能很多同修都有过这种感觉，就是有时虽然心里明知修炼状态不对、不精進，应该改变状态，但就是被邪恶的旧势力因素，用一种潜在的不易察觉的黑暗力量拖住使不上劲、就是突破不了。不进则退，这种状态其实是非常危险的！师父说：“就是说你在修炼当中不能够进步，老是停留在那一个状态中。你真的在精進中，在提高自己，这一关早就过去了。误了那么长时间，还不悟，相反的又形成了一种对这个病本身的执著，动摇了你修炼大法的坚定的信念。这就是一难不行再加上一难、又一难，关就变的这么大了。”（2）

出现被邪恶以“病业”干扰的形式拖住不放的情况，一定是被邪恶钻了修炼有漏的空子。师父说：“还有个别学员真的得了不治之症，大家想一想，有多少学法前的重病人及得了不治之症的人学了大法都好了，而为什么有一些学员反而不行了呢？难道大法对众生有分别吗？我这个当师父的对

尘，与怨无缘。如果抱着怨怀着恨，也就脱不掉人壳，成不了神。

师父说：“我绝不会和人有什么恩怨。你说我好，你说我坏都动不了我的心，所以我能知道你们的心。”[5]师父说：“当然，我不会怨任何人，我只是在跟大家讲法理，讲一个道理。即使你骂我，我也不会怨你，因为我的心不在常人中。”[6]

把自己当作修炼人，高于常人的神，心不在人中，也就无怨于人。师父帮人、救人、怜人、惜人，从不怨人，如果我们怨人，我们就愧对师父的教导，愧为法徒。

八、小结

怨是什么？怨是毒。怨在心，就是心怀妒恨；怨在口，是恶语伤人。修炼人要心怀慈悲，口吐莲花，怨恨是必须去彻底清除的。

当我们心里装着宿怨旧仇，就是积怨深重了；当自觉气恨委屈的时候，就是妒火中烧了；当我们频频指责的时候，就是怨声载道了；当我们欲言人非时，就要怨怼于人；当我们挑三拣四时，要警醒怨在张牙舞爪。

怨藏在心里，怨附在身上，怨缠在周围。它想方设法随时跟着我们，千方百计随处依着我们，它希望我们永远抱怨，才能给它补充能量，它才有生存的空间，它才能活下去。

它害怕被发现，它恐惧被清理，它对抗被消灭。因此，怨不会自己溜走，怨不甘心被铲除，只有我们积极主动、随时随地的警惕怨、抓住怨、清除怨、解体怨，怨才无处藏身，怨才日渐消亡，怨才彻底清除。

怨是恶，损自身；怨是毒，伤别人；怨是邪，招乱鬼。有怨恨，少慈悲；有怨恨，无救度；怨恨多，烦恼多；怨人

就不同，麻烦都是自己过去造下的，谁也别怨。”[3]

向内找的越多，向外怨的越少。做到无条件的向内找，也就不向外找了，也自然无怨无恨了。

古语讲：若真修道人，不见世人过。如果真正做到不见人过，只找自错，何怨之有呢？

“有问题向内找，这是大法弟子与常人的根本区别。”[4]我们在何时怨恨，就在何时没向内找；我们在抱怨什么，就是放不下什么；我们在埋怨谁，我们就没原谅谁。一切都是我们自己的问题。找自己还来不及呢，怨别人是无道理的。

六、化怨恨为感恩

我们之所以怨恨别人，是因为站在常人角度上看，自己的名利情受到伤害。站在修炼的角度看，如果没有人给制造矛盾，我们根本不可能发现人心、执著、魔性，也不能提高上来。

如果没有人制造痛苦，我们的业力消不下去，病痛、苦难、灾祸等就如影相随，那是岌岌可危的。如果没有人欺负我们，也就没有人给我们德，没有德，也就没有功，没有层次，没有果位。如果没有人刺激我们，没有矛盾，也就没有心性的提高、未来的圆满。

这样看来，所有的伤害是不是启悟、助力、给予呢？转变常人观念，化怨恨转为感恩，是修去怨恨的最好方法。

当怨恨心起，就不停的背诵“一举四得”的法理，法是斩妖剑，法是消魔丹，百炼钢能化为绕指柔。坚持不懈的有针对性的背法，就在消除魔性，增强佛性。

七、心不在尘 与怨无缘

真修不但要放下外在的名利，更要放下内在的人心。怨是人情、人迷、人愚、人痴，心恋凡尘，心多烦忧，心不在

学员不同吗？我真的要问一问你们：你是在真修吗？你真的按照大法的要求做了吗？”（3）因此我们需要用正法时期大法弟子的标准，认真对照我们的修炼状况，看看自己是不是符合“三件事”都在做的大法弟子的标准。如果在哪方面没有符合标准，我们一定要尽快补上，因为这关系到是走师父安排的路，还是走了旧势力安排的路的问题。如师父所说：“作为学员，你不按照师父的要求做，一定不是个简单的事情。旧势力对所有的大法弟子都安排了一套它们的东西，如果大法弟子不按照师父的要求做，就一定是在按照旧势力的安排在做。”（4）所以，没按照师父的要求做好“三件事”是非常危险的。师父说：“修炼哪，其实你们不知道，旧势力，它就是要那个不精进的、不行的筛出去。”

（5）“作为常人，怎么不好，邪恶不会理他。因为你要修，邪恶就不叫你修，可是你又不好好修，就是邪恶迫害的对像。”（6）

师父曾指出：“你这条路是安排好的，不允许你的身体有病，真的不允许你身体有病。因为那个病已经不能再侵害你了，那个病毒会被你的正能量杀死。”（7）从证实法的角度看，在我们过病业关或遇到病业干扰的时候，如果我们能坚信师父讲的法、又能坚定的按照师父的法去处理病业的问题，那就是在证实师父所讲的法！

关于“病业”，其实无论是邪恶的干扰迫害还是过正常的病业关，过程当中，都有对我们能否放下生死的考验。师父法中讲了：“如果一个修炼的人真能够放下生死，那生死就永远的远离了你。但是这不是能有意表现出来的，是你在法中修到了这一步，使你成为了这样的生命。”（9）师父还说：“人最难过的一关，修炼必须走出去的那一关，就是放下生死。当然不一定每个人都要在生死面前考验你，但也不绝对排除。每个人面对他自己的最大难关与最大执著能否放

下，其实都是在考验人能不能走出这一步。放下生死，就是神，放不下生死就是人。”（10）

在此利用本文将我们所遇到的“病业”背后的真相揭示给大家，就是希望同修能以我们的经历为借鉴，彻底看清病业背后、邪恶迫害的真相，别再上邪恶的当，正念正行，走完助师正法的全过程！

（全文完）

- （1）《精進要旨三》〈正念制止行恶〉
- （2）《新西兰法会讲法》
- （3）《洛杉矶市法会讲法》
- （4）《各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉
- （5）《精進要旨三》〈清醒〉
- （6）《二零一三年大纽约地区法会讲法》
- （7）《二零零四年纽约国际法会讲法》
- （8）《二零一九年纽约法会讲法》
- （9）《二零零四年纽约国际法会讲法》
- （10）《澳大利亚法会讲法》

修去傲慢 修出恭敬

大连大法弟子

很多年了，感觉自己的修炼状态一直停留在一个层次当中，没有新的突破。有时和丈夫同修交流：当初我们为了找寻一条修炼的路，看了很多有关修炼方面的书，最后终于找到了大法，而且走入大法时的目地也很明确，就是为了修炼，没有任何其他的想法。迫害发生后，几经魔难和考验，也从来都没有改变过内心中的坚定，可是为什么走到今天，走着走着就懈怠了、心性也停滞不前了呢？

终于有一天，我认识到，走到今天，修炼停滞的根本原因是我们从内心深处，从来没有真正的发过这样的一念：就

与常人的本质区别。所以，向外找而心生怨，是绝对错误的。

四、怨的表现

怨是魔性，是思想业，是物质，也是生命，也就是有形象的。“因为在另外的空间一切都是有生命的，业也是一样。” [1]

“可是哪，你们知道什么是坏人、好人吗？你心里装的是恨、是恶，大家想想这是什么生命？会表现在行为上，甚至于表现在面像上，人瞅你都是恶的。” [2]满腹牢骚、一腔怨气，肯定满脸纠结、怒气冲冲、语言犀利。

怨的形象，类似于披头散发、形容憔悴、愁眉苦脸、神情怨怼的怨妇，与之接触使人压抑、烦躁、不安。即使貌若天仙，也毫无可爱。死板板、冷冰冰、怒巴巴的怨相，是苦相是恶相。

怨的表现有：随口指责、无端挑剔、耿耿于怀、念念不忘、事事嫌弃、喋喋不休、处处诉苦、无法释怀、不能原谅。

人越埋怨、越仇恨，就越滋养怨魔，怨魔就越强大、越嚣张。有的同修长期面色阴暗，肌肉紧绷，表情生硬，开口就挑，张嘴即怨，就是被怨力控制了。自身的怨力，还容易招引低灵乱鬼，以至于被长期干扰。

五、向内找，修去怨

一个成熟、有素的修炼者，遇到的任何问题、任何错误、任何磨难，都会正面看问题，主动、积极的找自己的原因。是不避开矛盾，不逃避责任的，是乐呵呵的付出、承受、担当的。只有向内使劲修自己，不向外推卸怨别人，才能提高层次。

“说白了，能不能得法、能不能修到底，不同的人干扰

师父，是不配学法，不配大法更新的，所以不能好病。神只能救信者，无法救怨者，怨是不信，是不满，是怀恨。

二、怨是魔性

有的怨来源于气不公，自认为不公平，心里不平衡，也就是妒忌。不平衡、怨恨、妒忌都是恶念，也就是魔性。心里有苦，口中有怨，表情就有憎。

心中的怨恨，是潜藏的恶火山，当它爆发的时候，也许怒发冲冠，可能争斗谩骂，或许杀人放火，可能造业深重。微小的嗔恨怨怼，如果不及时抑制、排斥、反对、铲除，就会不断膨胀，越积越重。当我们动辄不满、喷有烦言、怨声载道、时时唠叨，就是正念放弃了掌管，身体交由怨恨控制了。

要清醒的认识到：怨是憎恶，怨是魔性，怨是业力，要敏锐的警惕它，要随时抓住它，要主意识很强的，彻底清除它。

三、怨的本质

师父说：“现在这个人就是这样，遇到问题首先推责任，怨不怨他都往外推。”[1]

为什么怨别人呢？问题归因于外，不归因于内，也就是在往外推，才会有怨。做事出错误，生活遭麻烦，前程遇挫折，都找别人的毛病，也就心生不满。

怨怼于人的时候，根本就没有意识到自己是有责任的，自己是应该向内找的。

当我们怨怼那一刻，也就是向外找，向外求。就没把自己当作炼功人，没在法上看问题，没有向内找，没有真修实修。别人并不可恶，而是自己没修，才见人过，才有怨恨。

怨完全是变异的观念。孔子有“不怨天 不尤人”；孟子有“行有不得 反求诸己”。而大法修炼中，向内找是修炼人

是我们要无条件的、不折不扣的同化大法。

因为想修炼而走入大法，和发愿要无条件的同化大法，这两者对于一个生命来说是有着根本的区别的。想修炼，想从常人这个层次跳出去，这只是个人的一个愿望，从常人这里来讲还是比较超脱的，当初也是因为符合了我们的这种愿望走进大法来了，从符合自己的想法走进来，到理性上能够认知大法是什么，师父是谁，到底应该以怎样的心态来对待师父、大法，还有个人修炼，这个就是作为一个真修的大法弟子必须明确的、也是非常重要和严肃的一个问题了。

当我慢慢的在体悟之时，不由的想起一位同修曾经送给我一套师尊的大法像，因为以前居住的地方不适合悬挂，就找地方置放起来了，这一放就是好几年。现在，我搬新家了，专门给师父和大法经书腾出一个小房间来，就想让丈夫同修把这套大法像请回来。

丈夫同修把师父的法像请回来了，我一看，师父的法像卷在那里，上面蒙着厚厚的黑色灰尘，我不忍的打开，看到师父法像的周边，就是以前同修用胶带往墙上粘贴的地方都变成了很脏的黑色，法像的边上也都破损了。

我很难过，赶紧把上面的浮尘擦掉，这个比较容易，可是那个胶带粘过之后变质的地方怎么擦也擦不掉，厚厚的一层胶又沾上厚厚的灰垢，用香蕉水、各种溶剂都不好用。怎么办，我觉得这些顽固的脏东西就像我这些年来心里积攒的那些顽固的污垢和败物。

当年，这样的大法像和法轮图像，当地一共才十几套。我们被非法绑架判刑后，东西都被抄走了，回来后，同修把这一套宝贵的法像和法轮图形送给了我们，是何等的信任，可是现在我却把师父的法像保存成了这个样子，此时我的心情真是无以言表。

此时，脑海中有一个声音在问：你是师父的弟子吗？你

这些年在干什么呢？你怎么能把师父的法像保存成这个样子？是啊，作为师父的弟子，我这些年都在干什么呢？这也只是我现在修炼状态的一个表现啊！是，前些年生活和生意上都比较艰难，但是无论怎样艰难，如果真是把师父和法摆在第一位的大法弟子，怎能让师父的法像如此蒙尘呢？

我把自己关在一个小屋子里，不由地跪到师父法像的面前，愧疚的眼泪“刷”的就下来了，我说师父对不起，我没有保管好您的法像，我一定要给您的法像清理干净，请师父给弟子一个机会，无论多难，我也要想办法把这些污垢清理干净！

最后试来试去，我发现用壁纸刀的刀片，侧过来一点一点的刮才好用，虽然费事儿，但是终究是有希望可以清除掉了！我跪在那里，轻轻的，小心翼翼的，用了整整四个小时的时间，终于把四张大像片周边的顽垢彻底清理干净了，边缘处也做了修补。这四个小时，我的眼泪就没有停过，就象是断了线的珠子一样不断的滴落在师父的法像上，擦了又擦，擦了又擦。我的思想也没有停止过，整个清洗的过程，全部的身心也被重新洗礼了一样，我知道，是慈悲的师父在加持我的正念，使我重新升起了对师对法无比崇拜和恭敬之心，我的主元神猛醒了。

我明白了我是主佛的弟子呀，弟子是什么？应该怎么做？那一定是听师父的话，想师父所想，做师父想做的，时时把师父和法摆在第一位的真修者，而不是时常把自己的需要和想法摆在第一位，甚至还会被个人的欲望带动的放不下、乐不思蜀的沉迷于常人的生活。

我明白了我是正法时期大法弟子呀，正法时期的大法弟子，当初在天上冒着可能一去不复返的危险，郑重的发下誓愿、追随创世主下世正法救人，辗转千百年，最后有幸入世得法至今，怎能不珍惜这最后的万古机缘！

修炼者是要从人中走出来的，人所要的，所重视的，我们最终都要在思想中放下，舍弃直至舍尽。

向内找 修去怨

一、怨的危险

怨是什么？怨是毒。怨在心，就是妒火中烧；怨在口，是恶语伤人。无怨才有德，无怨才能出三界。

师父说：“求佛不行，就开始怨佛了：你怎么就不帮我？天天给你烧香磕头的。有的人因为这个事，把佛像也摔了，从此骂佛。……把生活中的苦当作对自己的不公，有许多人垮垮往下掉。” [1]

有的怨来源于求，求不得，心生怨。怨能生妒忌，能生愤恨，能生怒火，能生悲苦，能生争斗，能生恶毒，怨能使人掉心性，怨能让人掉层次，怨能使人一毁到底。

有的同修怨婆家恨丈夫，始终放不下，积怨成疾，含恨而逝了。有的同修之间互相埋怨，彼此看不上，矛盾重重，内讧内耗。有的同修，觉得自己付出的多，承受的多，却疾病缠身，暗地里抱怨师父，而怨是黑色物质，恰恰挡住法理的显现，也阻隔了师父的神通，最终在怨恨中，被旧势力淘汰出局。

俗话说：怨天者无志，怨人者穷苦。一个生命的怨力越大，业力就越大，也就越坏，也就越苦，也就越危险。怨恨不及时清除，长期不去，就能勾的怨鬼上门，恶鬼附身，磨难、病痛、危险也就接踵而至。一些同修状态长期不好，有的根本原因就是怨恨心不去。只有无怨无恨、宽容慈悲的善，才能逢凶化吉、化险为夷。

古往今来，一个怨恨师父的生命，是不配修炼的，也不能修炼的，因为魔性深重，佛性缘浅。在大法修炼中，怨恨

自己认为好看的喜欢的，想亲近不想离开的东西的，喜欢眼睛连眨都不眨的看的，因为美丽而喜欢所以不能舍弃的，这都是属于“色”。

“色”，通过眼睛的视觉传递到大脑中，满足了对美的渴望，从而得到享受的快乐。我们出去旅游是因为喜欢看美丽的湖光山色；吃东西要“色香味俱全”，不但要好吃，还要食品颜色搭配赏心悦目；喜欢看穿戴得体，长相俊美的人；等等。

我很小的时候就特别的喜欢小孩子，特别是小小婴儿，抱在手里不停的又亲又吻又揉又咬。就是现在有时候还要在手机上看看小宝宝可爱的视频，眼里满是喜欢。

对于常人来说，喜欢并追求自己认为美的事物，这肯定无可厚非，常人在常人的境界中自然有常人的乐趣。但作为修炼的人，就是一个执著了，会耽误修炼，耽误大事。

对色执著的人，会表现出，眼睛喜欢看，看看这看看那，不得清闲，无法清静。

当然，人的眼睛就是用来看的，都想看到好的事物，可是，看到好的就羡慕，有了攀比心，欲望也就随之而来了，就会被这个世界迷住本性。

老子形象地把人的“五色”来代表欲望，眼睛是排在第一位的，看得见，看得多，欲望也就多。

师尊在《北美首届法会讲法》中告诉我们：“人的任何一个观念都是障碍，我不反对人类社会发展到今天它所出现的辉煌，我也不反对人类发展到今天在人类社会中所积累的经验。可是我告诉大家，修炼者你们必须得从思想上放下它。”

初读师尊的这段法时，我还是一个内心实际并未真正走入修炼的青年，我对这段法并不理解，云里雾里不知道是什么意思。时隔多年以后，我才理解师尊讲的这段法的意思，

我明白了自己这些年所遭遇的魔难，都是因为没有听师父的话，没有严格的高标准要求自己、没有做到对自我执着的舍尽、没有无条件的按照大法的标准去做所造成的。

深挖下去，真正没有放下和归正的，是一个生命骨子里的傲慢、散漫还有自大。

所以说，我明白了，想修炼和决心毫无保留的同化大法是有着本质上的区别的。不明白此理，不在这个节点上痛下决心，是根本无法去掉自己的根本执着的，也无法真正的同化大法、提高上来走向圆满。

师父要求我们按师父要的去，那个自以为是的生命没有遵照大法的要求，还在说：我这样做也是圆融法；世上的人都是师父的亲人，都要救，那个执着个人观念的生命抱着挑剔的眼光却说：有些人太可恶，不可救！法要求我们，大法弟子要互相珍惜缘份，要向内找，那个在矛盾中被触及了私我的生命却始终不肯释怀，记恨着同修的不好，记恨着同修的过，记恨着同修“伤害”过他的种种情节，殊不知这个记恨心恰恰是阻挡着自己不能回升的最大障碍，也是阻碍整体配合、助师正法的因素；五套功法要一步到位，那个懒散的生命却说：两天、三天炼完一整套也行吧，反正也是炼了，始终放不下个人的安逸，晨炼也起不来；讲真相的事儿得做到十分，那个生命却滑头的说：不用那么严格吧，八分也行了！还有的时候，明明知道这样做不对，也知道这样下去肯定不行，可是还是不能够当机立断、痛下决心，仍然放任着自我和魔性，浑浑噩噩的随波逐流……

我感觉过去的自己，有时就像一个无知无畏、贪玩又叛逆的孩子，有时又很自作聪明，不听父母的话，结果摔得头破血流、体无完肤，最后艰难的爬回来了。但是师父为我承受、付出了多少我才能回得来啊！靠我自己会回得来吗？

我又想：在师父无上的慈悲中是爬回来了，要是执着深

重、造下大业，爬不回来呢？修炼是何等严肃的事情，时间紧迫，一旦错过，就不会再有任何机会了呀！如何对得起师父的慈悲救度；如何对得起自己的使命；如何对得起世界众生的寄托与期盼！我的眼泪就是止不住的流。

“听师父的话”，这一句话看上去很简单，却是有着无限的内涵在里面。那也是你在做自己想要的，还是你在做师父想要的根本上的区别。说白了，就是你在按照自己的标准在修，还是按照大法的标准在修。有时那个生命还会在蒙蔽中说：我是按照大法的要求在修啊，可是它却是让你在按照它在大法中自己所悟到的那个标准在修，而不是不折不扣的按照大法所讲的标准在修。表现出来就是：大法符合了自己的想法和要求，就愿意去做，不符合自己的想法或执着的时候，即使法理已经讲的很明了，还是抱着不放或者僵持不动，甚至找各种推脱的理由，这就是根本的执着没去。这个时候虽然表面上也在学大法，却从根本上保留了那个旧宇宙的“私我”。能不能舍尽私我、无条件的按照大法的要求去做，也是能不能够成为一个真正的正法时期大法粒子的分水岭。越过它，那将是一个本质上的飞跃。

我更加明白：师父是宇宙最高之主，是解救此次宇宙危难的正法者；所有的生命当以无上的恭敬，五体投地的臣服、跪拜在师尊的脚下，舍尽一切自我与傲慢，遵从师尊的安排与教诲……

当我的内心对师、对法升起了无上的敬仰之后，我发现：我的思想世界里，那些时常困扰我的魔性，抱怨、愤恨、瞧不起别人、暴戾等情绪，瞬间没有了，只感到无比的清净与祥和；同时，我对宇宙中、世界上的万事万物都有了尊重之心（破坏大法的生命除外），因为我知道，那是创世主慈悲威严的造化，对一草一木都当持有珍惜、悲悯之心；对同修（包括家中的小弟子）也不敢再有看不上的想法或愤

大姐同修，多年来一直崇拜她，无形中给同修造成了魔难，很对不起同修。那天学《转法轮（卷二）》学到这几句：“大家可以互相谈体会：我悟到了，现在我悟到了这个意思；我觉的是说我做的某件事不好，我应该如何改进或这话说到我，点到我的不是，我觉的真好。当他再提高后再看时，他发现同一句话又有新的认识。这就是提高，都是这样去悟、去理解。”选自《转法轮（卷二）》。我突然明白了，很多时候我都是把自己认识到的法理滔滔不绝的灌输给同修，虽然表现的语气很和善，但意识中强制别人按自己悟到的做，隐晦的强调自己悟的对，很容易把学法少的同修带入自己的认识框框中，这不是乱法吗？这么多年来我一直没有认识到自己有这么严重的问题，太可怕了，幸好慈悲的师父一直没有放弃我这个不争气的弟子，在弟子走了这么一段弯路，经受这一番魔难和痛苦后点醒我，谢谢师父。

经过这场魔难，今后我会更加理性、清醒的对待修炼，同时我也悟到：旧势力利用我们历史上的因缘关系企图毁掉我们，善缘也好，恶缘也罢，尽管他会利用我们曾经演过的角色所形成的生命再次操控我们的大脑，我们一定要清醒，跳出戏中角色，守住大法弟子的身份，在这值千金、值万金的宝贵时间里做好三件事，圆满随师还。

谢谢师父！谢谢同修！

个人现有层次所悟，不当之处请同修慈悲指正。合十！

随笔：色的执著

正心

我们通常指的“色”可能就是单指男女“色欲之心”里的“色”，那是对美丽心动的异性的一种执著和想拥有的贪念。最近我又悟到“色”其实包涵的范围非常的广泛，凡是

之年一定会再见到奶奶，只是没敢想是以人身相见，所以这么多年家里养的猫啊，狗啊，甚至大鹅都不敢杀，甚至不敢怠慢，生怕哪个是奶奶转世来家里，修炼后这种念头也没有减弱，直到如今遇到了我，他连说谢谢师父给他这么好的安排，对我目前的状况非常欣慰。

可是摆在我们面前的问题是我们该如何对待彼此的这种关系，我们就在一边互相提醒一定要把路走正，一边又不自觉的进入了亲人的角色，彼此被浓浓的情包围着，一会幸福一会痛苦，同修们劝我们要注意男女有别，因大多数同修不知道我们的情况，只是单一的认为我们是男女情，所以在同修中引起了轩然大波，而我俩被情魔控制的痛苦不堪，又摆脱不了，幸好我一直坚信不管这件事是谁安排的，但最终师父一定能救了我们，尽管大家都知道此事，我还是在大家面前曝光了。

直到前几日我俩渐渐觉得轻松了，也能放下了，我的大脑中突然出现一句话：一年时间已到，此戏已完。我算了一下，我们从见面到今天正好十二个月，难道这就是定数吗？十二年的因缘，如今十二个月了前缘，定数也好，劫数也好，我决定静下心来多学法，当我把《精進要旨二》学完后，豁然开朗，大脑像开了窍一样，突然想起那个梦，我当初为什么要同意跟那个叫王振威的生命走呢？我为什么没想到我是大法弟子，只要李洪志师父的安排呢？当他给我展现若不跟他走就找不到回家的路，我为什么没想到李洪志师父会给我安排路呢？这一切魔难不都是我自己心不正招来的吗？

我继续冷静的查找自己，为什么那魔敢公然对我发难，难道我早已偏离法了吗？我回忆起这些年的修炼路，很多时候显示心，证实自我的心，都很强。总是有意无意的在人群中把自己显得很突出，刚得法几年就认识了前面提到的那位

怒发火，因为那是创世主亲选的弟子，都是冒着天胆下来助师正法的，也都是师父一手从地狱中捞起来的，没有谁高谁低，看不上同修就是质疑师父的选择，也是对师父的不敬；伤害同修也是在伤害师父，因为每一个同修的背后，都有着师父无限的付出与心血；同样，发火冲撞同修也是在冲撞师父，因为每一个同修都是被师父法身看护着的。生命的特点不同，当互相珍惜，互相尊重，有问题也要善意的去圆容、去沟通；对周围的人和事不该再去抱怨，因为那都融入了师父的苦心安排，是为了弟子提高、圆满回归而做的，向内修心是根本，抱怨苦难就像是在抱怨师父为什么这样安排一样；对众生也不再分别之心，因为那都曾经是师父的亲人，是创世主和宇宙大法造就的生命，也是师父想要救度的……

当这一连串的法理出现在我的思想中之后，我深深的被震撼着，那些天，我一直在流泪，我明白了师父、大法、宇宙和自己的位置，旧宇宙生命的那种自我与傲慢，顷刻之间土崩瓦解。在伟大的创世主面前，渺小的不能再渺小的生命啊，唯有以无上的崇敬与虔诚，来感恩创世主的生成与救度；以卑微到尘埃里的谦卑来仰望创世主的威德，感恩所有赐予的苦与痛、悲与乐，一切都因为，你要在大法中同化。

恭敬心从哪里来？跪拜师父，不仅仅是从身体的表面上，更要看你的心，是否真的放下了一切骄傲与自我，虔诚的跪在了师父的面前。从此发大勇猛心，愿为师父和正法而舍尽一切，从根子上肯去改变自己一直不想改变的，不再去为任何不在法上的私执找借口，老老实实的、踏踏实实的按照师父和法的要求去做、去修，毫无保留的去同化。

不当之处，还请同修慈悲指正。

为何在一个层次长期徘徊

日本大法弟子

最近通过自己的修炼以及和同修的交流中发现有的同修学法、发正念跟讲真相都有努力在做，可是在过关上却过得很吃力，在一个层次一呆就是几年甚至十几年也不能突破。在此谈一点自己的认识，希望跟同修交流，共同精进。

在一个层次长期徘徊的主要原因我分析如下：

一、不想真正去面对人心执着

在和同修的交流中发现同修也在向内找，也清楚的知道是哪颗心在作祟，甚至在法理上也能认识到是背后的邪恶生命和因素在加强和操控，就通过发正念不停的铲除此心及其背后的邪恶生命和因素。正念强的时候效果还比较好，正念弱的时候感觉无法清除就又被此心控制，长久以往就好像师父在“炼功招魔”（《转法轮》）里讲的练武的那个人那样，老是打来打去的感到很累也出不了那个层次。之后又因为长期走不出这个层次，又对修炼失去信心，感到心里很苦。

根据我的修炼经验，我觉得虽然是向内找了，只是知道是哪颗心是不够的，还应该去真正的面对那颗人心或观念，不逃避，不敷衍，认真的去面对它。要不断的对那颗人心或观念进行拷问，可以多问几个“为什么？”问着问着一些问题点就会浮现出来，如可以问：为什么会对某件事或某个人的做法受不了，到底受不了什么，受不了的能是真正的自己吗？在不断的真正去挖掘的时候就会把那个人心背后的根源和动机挖出来。师父在《北美首届法会讲法》中说：“你不能把自己当作一个修炼的人对待吧，大家记住我这句话：你真能够把自己当作一个修炼的人，你碰到什么事情、麻烦事，你心里头不高兴的事，不管表面上你对不对，你都要找

善的跟他讲，这样他也愿意来我这里，觉得我法理清人又善，和其他同修不一样，甚至见到我就倍感亲切，好像我是他失散已久的亲人。这时有的同修觉的我俩走的太近了，劝 A 不要来了，可他说自己在家学不了法，因他们当地就他一个人学，他恳求我继续让他在我这里学法，我看着他可怜的样子，又是个新学员，不能给他推出去，而且我家里还有婆婆也是同修，有时还有其他同修来学法，没什么不方便的，就同意他继续来。当时认为自己的做法很善。过了几天，我的一位同修大姐出现病业假相，我们把她接到我家来，在给大姐发正念时，我的大脑突然出现强烈的想 A，而当时 A 也在场，我有些懵了，不知怎么回事，我以为这是男女情，但又明显不是我自己想的，是一种外来的力量。A 大我十二岁，又是很普通的人，从哪个角度看我都不可能出现那种情啊，我很矛盾，想要让他走，再不见他了，但眼下大姐的情况危急，虽然还有两位老年同修在场，但多一个人就多一份力量，而且 A 还在认真的发着正念，甚至腿疼也还在坚持着，这令我很感动，我把思想中这种不正的念头跟大家曝光了，当时大家也没说什么。

不久我和 A 竟然发现我是他小时候的一位亲人转世。他一周岁左右就失去了母亲，是他年迈的奶奶把他拉扯大的，他十三岁时唯一疼爱他的奶奶去世了，他从此过着颠沛流离的生活，吃了很多苦。A 今年五十多岁，在他小时候的岁月里，亲眼目睹奶奶遭了无数的罪，浑身都是病，过着穷困的生活，还要照顾三个年幼的孩子，他的父亲不务正业，更不孝顺，甚至要把他卖掉，奶奶睡觉时总是紧紧的把他搂在怀里，生怕半夜他爸爸把他从被窝里拽走，所以他对奶奶的感情很深，这么多年来 A 从未让奶奶在自己的记忆中淡忘，而且经常发愿：如果以后有机会再见到奶奶，一定要报答她，一定要让她幸福，让她过上好日子。并且他竟然深信在有生

的。当我把房子装修好了搬来住的时候，突然想起了那个梦，此刻我感到有些不安，似乎那个梦在实现。但因房子宽敞明亮我非常满意，所以就用显示心和欢喜心想，这是师父奖励我的，我以前吃了很多苦，现在修大法有福份了，该享受了，同时还能证实大法的美好，还有证实自己修的好的心，我就这样陶醉在这种满足感中。

尤其后来接触这里的同修后，我就更加难以自拔了，这里同修很多，但我看他们并不实修向内找，只是做讲真相的事很积极，我就起了比他们强的心，从而更加相信我到这里来是帮他们学会实修向内找。就像梦里说我来建立威德来了，有的同修还捧我，愿意听我交流法理，认为我法学的好，法理清晰。我也以自己法学的多而自居，我在这一地区同修中很快出了名，殊不知已经处于严重自心生魔的状态而不自知，虽然偶尔也感觉哪里不对劲，但就是理智不起来。

紧接着邪魔又给我安排了下一步，毁我的阴谋，有一位男同修（以下简称 A），当我第一次见到他时，就感到有一种不好的物质打过来了，意念中隐约感到我要和他走一段路，要我们破坏大法。我回家发了两天正念否定，以后一段时间有意远离他，不坐他的车（因 A 用车拉着同修们做证实法的事），再见到他时都很谨慎，因我传统观念很强，和异性接触很注重拘小节的，平时的行为在大家眼里也很端庄，不是那种很随便的人，尤其修炼后就更懂得注意了，但我并没有从根本上识破并否定旧势力的安排。

后来 A 就经常到我家来和我交流，因他是七、二零前得法的，但大法遭到迫害后他就停止学法了，直到二零一五年才又开始学法，而且这几年 A 只学了《转法轮》，其他讲法和各地讲法都没学，还有常人工作要做，这边还要配合同修们做救人的事，在我眼里 A 是个新学员，所以我善待他，包容他，他做错了什么我从不指责埋怨他，总是耐心的语气和

一找自己的原因；我是不是在这些问题上有很不容易察觉的那个动机是错的？如果修炼的人要是只从表面上放的下，但内心里边还在保守着、固守着一个东西，固守着你自己的那个你最本质的利益不让人伤害的时候，我告诉大家，那是假修炼！你自己的内心要不动，你是一步都提高不了，那是骗自己。只有你真正的从内心提高，你才是真正的提高。所以大家千万记住这一点，遇到任何事情，麻烦事呀，不高兴了，或者和谁发生冲突了，一定要查自己，找自己，你才能够找到解决不了问题的原因。”

我悟到只有认真的去面对那颗人心才是修去它的第一步，而不是说浮皮潦草的找到了就完事大吉了。因为这样才是你真正的碰触到它了。而且，只是发现人心却总也去不掉的另一个原因很有可能是因为没有彻底的去放下这颗人心或者说还有所保留，这样就会造成无法清晰的分辨出那些人心不是出于真我，如果能够真正的面对此心那么就会清晰的分清那颗人心并非自己，去心只有真正认识到那颗人心不是自己才能真正彻底的去除。再有，之所以放不下人心还有一个原因就是人生中的某些所谓的经验形成了人的观念对自己的控制，用经验保护自己在人中免受伤害，而这个观念和大法的法理却正相反。不认识清楚并清除人的观念也会造成无法彻底过关。

二、没有在法上百百分的用法理指导自己的修炼

当面对那颗人心，把那个让你觉得最受不了的根儿找到之后，就要去分析那个最让人受不了的点在哪里，最不想看到的结局是什么，为什么会受不了？等等，把这些问题点找到后，就是要运用法理解惑的时候了。举个容易明白的例子，一个常人当有亲人去世的时候，感觉无法面对生活，觉得自己活不下去了。这时有朋友用常人的理去劝慰她：“你

这样子，在天上的亲人看了也会难过的，为了你活着的家人你也应该好好的活下去。”然后，她想想觉得有道理，然后逐渐想通了，最后放下了。我们作为修炼人就应该用法理让自己“想通”，其实这就是悟道的过程，实修的过程，最终做到完全放下。

我还发现有同修之所以提高缓慢是因为在用师父的法理要求自己的时候总是打折扣，不能心甘情愿的彻底的百分之百的按照师父说的去做。我的理解是这样：这说明对师父讲的这层法理并没有完全坚信，就不能完全同化这一层法。就像师父在《转法轮》中说的：“以上是炼功不长功的两个原因：不知道高层次中的法就没有法修；没有向内去修，不修炼心性不长功。就这两个原因。”我悟到因为虽然学法却没有真正得法，就无法真正运用法理来要求自己，指导自己的修炼，所以修炼上不了层次。另外一个原因就是那个观念太强了，因为它不想死就会拼命的往你的大脑里反映，人有很多思想无时无刻都在你的脑子里反映，如果主意识不强是很难分清哪个思想不是自己的。师父在《瑞士法会讲法》中告诉我们：“人有许多执著心，各种观念，七情六欲，所有的思想都在你的脑子里，可是这都不是你。”根据我的修炼体会，我发现每一次的升华和法理的展现都是我百分百按照师父的法理要求自己做到了的时候，然后，再学法感觉又有新的法理展现了，就继续按照高一层的法理来要求自己，这样一点点不断地在法中升华，感到修炼层次就有了实质的变化。这里面的重点就是“彻底的不打任何折扣的”完全按照那一层法理来要求自己的时候才能达到的。而那个不让我们彻底按照师父去做的恰恰就是那个应该去掉的观念和执着在干扰我们，因为它是不想死的，就会找一切不让你放下的借口往你脑子里反映。这个时候就需要我们分清这些思想不是自己，不跟着它走，并且彻底运用法理来认识这个问题并最

同年龄组合的乐团，愿意花时间练习，齐心整体提高，光是这一点就令人感动了。

回想起乐团这几年一路走来也很不容易，在彼此人心的撞击中，在克服高龄学音乐的困难中，在指导音乐忍受杂音的痛苦中，在面对考核失败的挫折中，我们选择面对自己的不足，勇敢向前，用真善忍的法理要求自己，为了救度众生共同努力，逐步的做到放下与融合，我想这样同化真善忍的乐音就是法轮大法的美好。

心不正的教训

黑龙江大法弟子/晓晓

大概在四年前的一天晚上，我做了一个清晰的梦，有一个名叫王振威的生命用意念跟我说：“某某（指我丈夫）已不要你了，你跟我走吧。”我回头望一眼，大地白茫茫一片，意念中在想：我若不跟他走，也找不到回家的路了，正在我思索着，有些默认的时候，他马上说：“你等着，我把楼弄好了我就来接你。”然后就消失了。我当时意念中反应的是：王振威，重振我王（指我）的威德，然后我就醒了。因为我所在的地区几乎没有同修了，我正感到茫然呢，而且我也确实起了想要住楼房的心，羡慕楼房暖和，早晨炼功不冷，但当时我家的经济条件还达不到。所以当这个生命要来接我住楼时，我就起了好奇心，想着我倒看看他怎么给我安排，看看这个梦是真是假，就这样带着求心、侥幸心、欢喜心，甚至希望这是真的，这些复杂的想法期待着，后来渐渐的就把这个梦忘了，也没深想。

几个月后突然出现各种原因促使我在离家十多公里的镇上买了一个一百多平米令我很满意的楼房。我有点奇怪似乎被某种力量促使我必须买这个房子，而且好像给我准备好

分轻松，那次我与另一位同修形成整体，节奏一致，起到了好的效果。透过不断的练习，四年来基本功有所提高，现在已经能够准确的演奏大法乐曲，我终于做到基本，对音乐的认识也从平面到立体。

三、整体提升后的力量

国际嘉义管乐节是台湾的管乐盛事，每年都有国际知名乐团、三军乐队与各学校的管乐团参与。2020年12月19日是我们第十年应邀参加踩街的嘉年华活动，由于疫情关系，这一年国外团体无法来台，所以扩大国内的游行规模到五十多个团体，每年我们都是压轴的乐团。

我们展开八排阵列的队伍，整齐的步伐展现了大法的精神面貌。我们走在一样的街道，吹奏一样的乐曲，但今年的音乐却很不一样。街道两旁的楼房正好把声音包覆，巧妙的形成一种音箱。我站在前面，听着从后排低音声部传来的阵阵乐音，慈悲带有力量，乐团提升后的音准有了更好的和声效果，我听到了优美的对位旋律，音乐中交织着不同乐器所组合的多层次主奏与伴奏，整齐的拍点使进行曲显的更有张力，原来大法乐曲的配器是这样的丰富有层次，虽然还听到不足，但这音乐已让我在游行中好几次感动到哽咽，因为这其中溶炼着我们的修炼，这是一个不断放下自我的过程，大家在不同条件中提高，每个同修背后都有一段故事。

过去很多观众的反馈都是“整齐、壮观、震撼”，这一次还多了“平和、等待、与齐心提高的感动”。有一对年轻的朋友说，你们演奏的音乐跟其他队伍很不一样，有一种平和的感觉。还有的观众说每年都在等待我们。这一次游行也加入演奏有难度的《星条旗永不落》，似乎也有加分效果，有的观众感到惊讶。当音乐来到高难度的段落时，观众在旁拍手并开心的说 71 小节要到了，帮我们哼着旋律打着节奏。最后新唐人的一段观众采访令我印象深刻，大意是：这样不

终按照法理的要求放下此心。

举个具体例子，比如对家人的亲情放不下，就可以运用师父说的这一段法：“大家来到一个家庭也好，来到世间也好，就象住店一样，小住一宿，第二天就散伙，来世谁认识谁呀。你周围就有你以前恩爱的丈夫和其他亲人，你认识吗？他认识你吗？”（《休斯顿法会讲法》）以前，我在去人心总也去不掉的时候，会念相关的法理上百遍直到背下来，我现在的做法是做到用师父针对那颗人心的讲法认真的学，把那段法吃透。到最后就是觉得自己的心里已经完全相信师父讲的那段法，认为就是这样的，自己是心悦诚服的愿意完全按照这个法来要求自己，觉得对待这颗人心就要百分百按照师父说的去想去做，我理解这样才是真正的同化法了。当我真的这样做了之后，我发现那颗人心一下子减弱了，就是能放下了。我还发现一些修的好的同修的一个共同特点就是在修炼中擅于总结和分析，这就是在悟道了。还有很多同修却忙于做事，很少去主动去悟，直到关难堆积多了，最后出现一个大难而不得不去面对的时候，才去向内找去悟问题发生的原因，这个时候因为是急于解决问题的心很强，所以过关就非常艰难。

我悟到真正的按照师父说的那一层法理来做的话，才是真正的同化了那层法这才是在法上修了。我们都想要学法得法，那么就要在同化法上下功夫。因为如果你没有同化那一层法的时候说明你没有真正得法，就没有法的力量加持，凭借人的能力如何能过得去关呢？

最后总结一下在去人心执着的时候，做到以下两点会帮助你尽快过关。

1. 遇到执着不要躲避，一定要去碰触、面对那颗人心。把那个不想放下的根儿找清楚。
2. 彻底的百分之百的用法理指导自己所遇到的问题，不

要按照人心观念去想去做，而是完全不打折扣的按照师父针对此心是如何要求我们做的为指导，来让自己把问题想明白从而放下它。

向内找和运用法理并行才是完整的修心的过程，只有修好自己才能带有法的力量，才能更好的救人，完成史前大愿。

以上为个人所在层次所悟，如有不在法上的地方请慈悲指正。

在音乐的技术提升中修炼

台湾大法弟子 蔡小玲

2006年9月台湾天国乐团成立时我加入了，我的法器是短笛。才学了两首乐曲，2007年元旦我们就踏上了香港游行的证实法之路，一直到2015年为止，我们一直视香港为救度众生的使命与责任区，这里有许多中国游客。然而邪恶干扰，2015年后许多团员陆续拿不到签证，从此我去香港游行的路被划上了一道休止符。在这一年乐团内部也发生了很大的变化，乐团来了一位专业指挥，导入了正规的音乐训练，开始基础教材、基本功的练习、也开始了乐曲的考核制度。不管是团员自愿也好、非自愿也好，大家都被推着往技术提升的方向前进。

一、日本活动的启发

2016年8月我接到一个活动通知，要支援日本一个知名大学节庆的定点演出，我们要与日本天国乐团合作，由于规模不大，短笛只需要一位。并说日本的管乐训练很严格，水平很高，而这大学就有自己的交响乐团，我们要去演出就必须集训，把程度提升上来。我想起过去在游行中没吹好时总有同修补不足，而今一个人要负起责任，我抱着忐忑不安的

到高音融合时，我突然明白这是身体许多部位的整体协调（包括腹部、喉咙、舌头、气流与手指），我感到喜悦，集训中做不到的困难突破了。这时我想起一段法理：“如果人在音乐的学习与创作中有大法来指导，就能够进步、在思想中能够有灵感，能够意识到、想到需要的，那是神的点化。那么也就是说呢，不论你在哪一个领域里，你的技能方面能够提高那是你不断的使自己境界提高后的表现，表现上是你在做好人、在修心，从人的角度上来讲你在变成好人，由于学法内修你做的越来越好，神就会给你应有的智慧、给你灵感，让你在学习中明白很多、让你创造出更好的东西、让你技术更高、让你超越。”（《洛杉矶市法会讲法》）我们只要学法修心，师父就给我们很多很多。

这些年为了技术提升，指挥同修也选择了不同风格的乐曲让我们练习，从节奏轻快或铿锵有力的进行曲到柔美的和声乐曲，指导我们做出不同的音乐形状，其中也包含了难度很高的《星条旗永不落》。这首进行曲需要很多技巧，对不同乐器不同年纪的团员考验各不相同。

这乐曲中有一段短笛的独奏段落，由高音的快速音群组成，光是练习一个高音指法就很费力，还得想办法快速变换连续演奏。当时因为有亚太技术交流活动的需要，短时间得练起来，指挥还要求这段落要站起来演奏。心性的磨练又来了，坐着吹还能不紧张，站起来就不同了，深怕当众演奏失败的面子心又开始翻腾，我心里很抗拒，无法摆正活动与站起来吹奏的关系。

在紧迫时间练习的压力下，不断的抑制怕心、畏难的心，一直到活动前一周我才决定选择面对，把这当成修炼的机会，这过程有三年的时间。还记的第一次站起来全身发抖，两年后，当我第二次再站起来演奏时，已克服恐惧，这是为活动为同修负责，没有执着表现的名利与显示，心理十

音响效果。

于是我开始每天的基本功练习。长音从每个半音稳定吹16秒，慢慢练到三个八度，要求音准、音色。然后从节拍器60的速度开始练大小调的音阶，要求指法平均，逐渐加快。这是一条漫长的归正之路，过去十年累积的错误要纠正很不容易。从端正姿势开始，然后控制气流。管乐是靠气息传送笛管产生共振声响，而我的气息急促，需要调整。基本功练习枯燥乏味，很磨心容易烦躁，所以每天静心调息的练习就是修炼了。

提升是找出不足改正的过程。每次上课我请老师让我录一小段乐句，练习时把自己的录音与老师的比对，用分析的方式找出音色上的差异，有时候能听出问题所在，但很多时候却不能，我问如何能做到，老师的解说很抽象不能明白，后来我发现领悟力与心性有直接关系，应该要提高心性。

日本活动过后，在团练中经常被指挥点名在大家面前演奏，有时候一个人，有时候几个声部一起，一开始很紧张，心跳加快，深怕出错，我发现这是执着自我的名利心的表现，而且很强烈，这是证实自己，意识到后我开始排斥去掉它，经过一段时间，渐渐的这颗心淡了，不紧张了。

指挥经常说音乐要融合，我对“融合”的理解是低中高音的贴合，音乐上不突显、不表现，而是配合其它乐器演奏，这是放下自我的体现。当指挥在调整其它分部时，我去记忆他们的乐句与节奏，了解每个乐器在乐曲中的角色，特别是中低音声部，这会让我明白如何配合，演奏主旋律时音量可以多些，当伴奏时音量要弱些，随时调整音量配比。

开始基本功练习的几个月后，乐团有一次考核，指挥说我的音色进步了，我不知道怎么做到的，只知道嘴唇会放松了。再过几个月，一次团练合声曲时，我能够控制气流小声的吹出高音，在这之前我一直是用压抑的方式处理，当我做

心情报名了。

这是一段非常难忘的经历。参与集训的多数是中老年的团员，当时主要着重在齐奏、和声、与音量控制的基本训练。指挥是位严格的老师，对音乐的标准要求很高。那时候我们连一个单音的同时齐奏都吹不好，没有统一的呼吸，不是有人早出就是慢半拍，不对就重来，往往都要花半个多小时才能调好，让指挥非常辛苦。和声与音阶的合奏就更难了，指挥要求音乐要没有头音、弹舌、融合等很多抽象字眼，我们听不懂，没有基本功更是做不出来。指挥着急又生气，一个错音就大声斥责，或用严厉的眼神示意，指挥越生气，大家就越害怕，不是发抖就是无法送气吹不出来。几次下来大家的自尊心受打击，自信心瓦解。有的团员开车一路哭着回家，有的团员沮丧到忘了下车，有的团员想要退出。

这时我的心性也发生了变化，从一开始的完全配合到忿怒。短笛在乐团是最高音域的乐器，在和声练习曲中，就是由高音切入，我经常被指正太突出、尖锐、没有融合，要小声小声再小声。我尽了全力还是做不到，只要一犯规，就被严厉的眼神扫射，感到万剑穿心很刺激，这时各种不满、气恨、委屈都上来了。那阵子的心性考验特别多，白天工作过关，下班赶到练习室，又仿佛进了试炼场，在水深火热中考验。我一直在抑制自己不好的思想，并压抑音量在练习，但有一次我被直接指正，我忍不住生气了，我拿着笛子装样子，但很快被发现没有吹，结果当场被要求一个人吹到好为止。我向音乐老师吐苦水，老师说：“你应该换位思考，指挥很艰难。”这一下我被点醒了，是啊，我为什么就执着自己，想不到别人了呢，我开始感受到指挥的苦，调整没有基本功的一群人是多难的事，我们发出的是很不和谐的声响。

回家静下心学法，就看到两段法，是师父的点化。“你好我也好，一团和气坐那儿就长功，哪有那个事啊？”“佛

当然不管，那一难就是他设的，目的是提高你的心性，在矛盾中你好提高上来。他能给你解决吗？根本不会给你解决的，解决了你还怎么长功，怎么提高心性与层次？让你长功才是关键。在大觉者们看来，当人不是目地，人的生命不是为了做人，就是让你返回去。人吃多少苦，他认为吃的苦越多越好，加紧还债，他就是这个想法。有的人不悟，求佛不行，就开始怨佛了：你怎么就不帮我？天天给你烧香磕头的。有的人因为这个事，把佛像也摔了，从此骂佛。因为他一骂，心性也掉下来了，功也没了。他知道啥也没有了，就更恨佛了，他以为佛在害他。他用常人的理去衡量佛的心性，那哪能衡量的了？他用常人的标准去看待高层次上的事情，那哪能行？所以往往就出现这样的问题，把生活中的苦当作对自己的不公，有许多人垮垮往下掉。”（《转法轮》）我心里一惊，我怎么就把提高的机会当成不公了，我忘了自己是修炼人。这时我明白了，这是师父苦心的安排，在技术提升的同时，首先要修心性。指挥的责任是指出不足，大家都是为救度众生付出，我为什么不满，我找到了自己有不能被人说的心。

我开始静下来练习，记录指挥的要求努力去做，技术不是短时间能解决的事，我只能尽力，但是面对指正时，我应该做到坦然接受，“你们从现在开始都得注意这个问题，必须做到谁说都行，有就改无就注意，你能够面对批评、指责不动心你就是在提高。”（《洛杉矶市法会讲法》）

两个月的集训很快过去了，演出当天到来，校园里人山人海，活动很盛大，这所大学的毕业生很多都走向主流社会，而且这里有 2 万名中国留学生。我们穿越人群走进团练教室合奏并换装，大家静静发正念学法。当天的演出很顺利，感谢师父的加持，大法乐曲的音乐很融合，有许多留学生看到我们的演出。我的日本朋友也来了，过去对她洪法没

效果，但听完演奏后开始想了解大法，这是法轮功团体第一次在这校园里演奏。

活动结束后的交流会上，最让我触动的是申请这活动的一位大二青年同修的心得，他讲述了整个活动的艰辛过程，他想让中国留学生看到大法真相，为了演出顺利，活动没有大面积公开，避免有特务干扰，但来自另外的空间干扰却非常大，他一度承受不住，最后请父亲同修一起发正念度过，听到他为救度众生的付出与纯净的心，我感到我们做的很少，回头再看那集训过程，感觉什么考验也不是。

这其中还有一段小插曲，在正式演出前，我们在日比谷公园有一个正式彩排，我被安排接受主持人的采访，这是由主持人介绍大法与乐曲再演奏的流程。日本同修打出了免费音乐会的看板，有些经过的民众看到后就入座了，当主持人问我：“入团多久了？能现场演奏一段音乐吗？”我心里一震，虽然入团十年，但只会吹大法曲子，而且吹不好，很多困难的快速音群没有克服，那时我感觉被当头棒喝，十年来我对大法乐曲没有到位，我看到众生在等待我回覆的认真神情，瞬间时间冻结，我脑中在寻找一个脱困的办法，终于我回答了，我演奏了一段最简单“欢乐颂”的乐句，化解了一场危机。然后我听到后排的同修为我紧张而松了一口气的喘息声。因为这个契机，我下决心要练好基本功，并重新认识音乐证实法与心性修炼的关系。

二、基本功是修炼

“现在讲的这个音乐配器，实际上就是从西洋音乐文化传入的，根本上也是神传给人的，这也是这次人类文明中最好的东西之一，这些东西对于人类来讲是有好处的。”（《音乐创作会讲法》）。我认识到西乐配器是神传文化，那么就有一套系统与规范，按照正确的方式演奏才能有好的