

一天上午，突然一只鸚鵡飞来家中。我的妻子就跟它说：小鸚鵡，小鸚鵡，你是不是来听九字真言的。你要记住“法轮大法好，真、善、忍好”，这样你就会有美好的未来哟。

小鸚鵡很有灵性，我们在给它拍照时，它就跳在手机上，让我们录像，然后一直在家里玩。后来就站在我肩膀上，一直玩了三个多小时才大叫一声飞走了。

神奇的事还不止这些。

一天，我们家买了一台小型家用面条机。做面条几分钟就好了，真是又省事又方便。妻子就想多做一点面条，有一次就多放了点面粉，加水之后，结果面条机功率小，带不动就烧了，机器不通电了。

我和妻子都感到可惜，把机器清洗干净后，试了几次，还是不通电。这时，妻子就想：我给它念九字真言“法轮大法好，真、善、忍好”，如果面条机好了，我就把这个事写成文章发表。

妻子念完九字真言后说：面条机，我们都很喜欢你，你从这么远来到我们家，我们需要你。你要记住九字真言，生命就会有美好的未来。

然后，妻子再把电插上后，面条机好了。一直用到现在也没什么问题。

诚心念诵九字真言：“法轮大法好，真、善、忍好”使我们深深受益，我们都感到很开心。我们也真心希望有缘的众生，在遇到困境时，诚心念诵九字真言，善待大法、善待大法弟子，与佛门结下善缘，这样就会拥有美好的未来，会得到福报。

正见周刊



今年5月13日是第23届“世界法轮大法日”，也是法轮大法洪传30周年纪念日，洛杉矶老、中、青法轮功学员们提前于5月1日（周日）于洛杉矶著名的旅游胜地圣莫妮卡（Santa Monica）举行庆祝活动，同时也祝贺法轮大法创始人李洪志大师71岁华诞快乐。“恭祝师尊生日快乐”“法轮大法好”“真善忍好”，响彻云霄的祝贺声吸引往来游人关注。

第1028期

2022年5月3日

目录

正见新闻

- 法轮大法传世 30 年 加国 20 市镇升旗亮灯祝贺 /3
 纪念四二五 美国法轮功学员举行纪念活动 /3
 香港法轮功学员纪念 4·25 上访 23 周年 /4
 “展现积极正面的中国”神韵埃德蒙顿落幕 /4
 马来西亚法轮功学员纪念四二五上访 23 周年 /5
 “4.25”美国宗教自由大使会见法轮功代表 /5

正见新知

- 从流氓抗体说起 /5

世人觉醒

- 我的朋友华姐 /8

神奇经历

- 修炼中出现的两件神奇事 /10

修炼体悟

- 对“主动同化法”的一点浅悟 /11
 读“《洪吟》(六) - 度人度己难”有感 /13
 老年人背法 /15
 表里不一与身神合一 /19
 也谈搬运功 /21
 从两件小事体悟师父就在我们身边 /22
 几件修炼过程中神奇的事情 /24
 鱼与余 /26
 修炼随笔：让“向内找”成为一种习惯 /28
 小事不小 /30
 用心修处处事事都有你修的 /31
 看电影的教训 /34

小弟子园地

- 完成使命带好大法小弟子 /35

万物有灵

- 神奇的九字真言 /39

说：“谢谢你选择了我，我一定好好带你，一起返回我们的天国。”

我把这些年带儿子得法的经历写出来，也想和同修们切磋一下，生命来之不易，既然转生在大法洪传这万古难得的机缘中，我们一定带好小弟子，他们都是师父的孩子，我们的使命就是让小弟子在这末法时期返本归真，圆满随师还！

以上是本人层次所悟，有不当之处请同修慈悲指正！

万物有灵

神奇的九字真言

大法弟子

诚心念诵佛家上乘修炼功法“法轮大法”的九字真言：“法轮大法好，真、善、忍好”，许多众生都受益非浅。

我们身边的一些亲朋好友，在诚心念诵九字真言后，久治不愈的疾病很快就康复了。我们家也经常有小动物来听九字真言，今天就讲讲其中几件事。

一天中午，阳台上飞来了一只鸽子，呆在那儿就不动了。我过去一看，鸽子的神情很委顿，好像得了重病。眼睛看我的时候，眼球竟然是白色的，全无神彩。我想：这只鸽子是不是来求助的？这样子应该是生病了，快不行了。

我就轻轻的给它念九字真言：“法轮大法好，真、善、忍好”，让它记住九字真言，让我们的生命有个美好的未来。就这样，我轻轻的念了三遍。这时，我看到它的眼睛又睁开了，但这时眼球变成了黑色，竟然有了神彩。它慢慢的动了动翅膀，然后飞走了。

当时心里挺激动，我亲眼看到鸽子的白眼球转变成黑眼球。从那以后，我更留意给来家里的小动物讲真相，念九字真言。

他旁边看着他，有错字和不认识的字及时给他纠正。我反复提醒他，大法是宇宙大法，学法时一定要集中精力！他认真的点点头。有一天我们学完法，我把书签放好，他说：“妈妈，书签上的法轮会转，转的很快，很晃眼”。我问他：“怎么转的？”他比划着说：“正着转，又反着转”！我说：“这是师父在鼓励你，你可不能让师父难过哦，要坚持每天学法！你是师父的小弟子。”后来我们学《洪吟》，我要求他每晚尽量学背一篇。儿子学的非常认真，也做到了每晚背诵一篇，再开始学新的经文，他再把前面的背诵一遍以加深记忆。

四、引导他按修炼人的标准严格要求自己

在学校里，有同学欺负他，回到家他很委屈，我就问他：“你与他们一样吗？”他有时也会含着泪回答：“我是大法小弟子！”“那你该怎么做呢？”“打不还手，骂不还口！”我说：“对呀！大法弟子就应该这样，用这个标准来要求自己！”然后，他就非常轻松的抹了眼泪跟什么事都没发生一样。有时也会对我说：“妈妈，我在学校很难过的时候我会念：法轮大法好，真善忍好，这样就不难受了。”

五、孩子就是自己的一面镜子

在引导儿子修炼的这么多年，孩子就是我的一面镜子。他学法不用心时，我找自己是不是也是这段时间没有用心学法？他有时学法想偷懒，我再找自己是不是学法也偷懒了？他在学校和同学闹不开心时，我也找找自己近期是不是心性不行？我们共同修炼，共同提高。我们是大法中的一粒子，在明慧网看同修交流文章，有的同修天目看到孩子转生都是为得法而来，来找他的“妈妈”。今世我俩是母子，他选择了我，我一定要为他负责。师父看出我有这个能力把他带好，所以赐予一个小弟子给我，让他得法返回去。我对儿子

正见新闻

法轮大法传世 30 年 加国 20 市镇升旗亮灯祝贺



(Milton) 市政广场。

“一、二、三，升起‘法轮大法日’旗！”随着戈德·克兰茨（Gord Krantz）市长的口令，蓝底白字的“法轮大法日”旗帜，在优美的音乐声中徐徐升起，在微风的吹拂下，高高飘扬在加拿大安省弥尔顿

今年 5 月 13 日是法轮大法传世 30 周年纪念日。今年加拿大有近 20 个市、镇政府特别举行升旗或在地标建筑上亮起蓝色彩灯的形式，来纪念这个特别的日子。在加拿大的广阔国土上，从东到西，从南到北，都可以看到“法轮大法日”的旗帜在空中招展。

纪念四二五 美国法轮功学员举行纪念活动



今天是“四·二五”纪念日，23 年前的今天，中国各地上万名法轮功学员到北京中共信访办和平上访，被认为是中国史上规模最大、最和平理性的上访。华府的部分法轮功学员，周末在中共驻美大使馆前

举行集会，纪念 4.25 和平上访 23 周年。

在周六傍晚，华府部分法轮功学员在中共驻美大使馆前举行集会，纪念 1999 年 4 月 25 日，在北京万人和平上访。

集会中，男女老少伴着祥和的音乐炼功，他们之中还有

当年4·25的亲历者。

香港法轮功学员纪念4·25上访23周年

4月25日是法轮功学员4·25万人上访23周年，虽然港府以防疫为由禁止民众游行集会，但是法轮功学员仍以小组形式展示横幅，纪念这一特殊日子。

在港府的“4人限聚令”下，部分香港法轮功学员以2至4人一组的方式举行纪念活动。他们展示的横幅写着“纪念法轮功学员4.25万人和平上访23周年、坚守真善忍 树立道德丰碑”。

其中一位举横幅的周女士指，4·25上访历史意义重大，彰显了法轮功学员和平理性反迫害的道德勇气。

“展现积极正面的中国”神韵埃德蒙顿落幕



年年岁岁花相似，岁岁年年戏不同。2022年4月24日下午和晚上，神韵巡回艺术团在加拿大埃德蒙顿银禧剧院（Northern Alberta Jubilee Auditorium）一天两场的演出落下帷幕，本年度神韵在加拿

大的巡回演出至此圆满的划下句点。

从佛国胜景，到帝都殿堂；从西风塞上，到烟雨江南。五千年中华历史，虽经人世沧桑百变，总有传奇历久弥新。有观众已是第五次欣赏神韵，也有观众特意驱车五个小时从亚省小镇赶来，观看后再当天回返。更多观众表示，期待明年又是令人眼界大开的全新创作。

是啊！儿子得了法了，师父每时每刻都在呵护着他，不是我能强求他回来就回来的。是去我的执着心的。

当我放下了这颗不纯净的心，第二天晚上就做了个梦，梦中儿子站在路口很迷茫，好像是迷路了，我看见他，心里非常平静的把他领回了家。果然，第二天下午儿子就从婆婆家回到我身边，哭着要跟我学法，从此他就再不在婆婆家过夜了。大法是严肃的修炼，发生在我们身边的任何事都没有偶然的，我便站在师父法像前向师父合十发愿：师父，我一定带好您的小弟子！

三、自己认真通读大法见奇迹

在儿子四-五岁那年，有一天晚上我带着他学法，他突然“咯咯”笑了两声，我问他笑什么？他说没事，我观察他总是看着对面的墙笑，精力也不集中，我放下大法书，问他缘由，他说有个人伸出舌头舔自己的鼻子，又舔不到，他就笑了。我又问他，那人在哪里？什么样？他指向对面的墙说，有一男一女，穿着一红一绿的衣服使鬼脸逗他。我什么也看不见，我严肃的对着墙说：“我看不见你们，也不知你们是谁，但是不要影响我儿子学法，如果真想和他玩，就到他梦里和他玩，学法时间不允许你们干扰他”！说完，儿子说：“妈妈，他俩走了，我们接着学法吧”！

夏季的一个晚上，学完法带着儿子去遛弯，他突然对我说：“妈妈，师父在天上呢。天上有好多好多的人，他们都在捧着一本书在看，还有好多房子，有好多的树……我到回家后，儿子又说：师父摆着手笑着对我说我在这里等着你……”听完，我搂着儿子激动的说：“我们俩一定要精进实修，多学法，一起跟师父回家”！

母亲说儿子已经上二年级了，该自己独立学大法了。放学当晚，我就让他自己捧着大法读。因他识字有限，我就坐

古难遇的大法中来。孩子出生后，我与父母就经常给他念师父的《洪吟》和九字真言，使他沐浴在大法和慈悲的佛恩浩荡中。

一、在心里种下大法的种子

“诉江”那年，儿子不到两岁。我把诉状拿到他跟前，对他说：“这是个大魔头，它迫害大法，迫害姥姥，姥爷和妈妈，不让我们学大法，我要控告他，你告不告他？”他看着我，很严肃的连续说了三个字：“告，告，告”！那时他还不会说话，我很激动，这是师父在加持他，就像师父说的：人小元神不小。我拿着他手按上印泥，在他的名字处按下了他的手印，留下这生命光辉的历程。按完后，他一个劲“咯咯咯咯”的笑。丈夫也用他的真名在“诉江”书上签了名，为他自己选择了美好的未来。

二、循序渐进引导儿子学大法

儿子三岁上幼儿园的时候，我每天都教他一句一句的读《洪吟》，同时读《转法轮》。刚开始读的时候，儿子学法非常费力，大法的能量太大，常常使他满头大汗气喘吁吁。我就一个字一个字的教他，使他逐步走入了修炼的路。

如今儿子已经八岁半，通读《转法轮》已十二遍了。期间的干扰也是很大，二零二零年因疫情，幼儿园长期放假，儿子跟着婆婆住了一个多月，不想学法也不回家，走到家门口都不想进来。当时我非常着急，发正念，求师父，但是没有向内找自己。我和父母切磋后，父母指出我对儿子情太重，没有把他当作同修，而是把他当作自己的孩子，学法目的不纯，怕儿子被淘汰……我于是多学法向内找，找到我对他的情太重，邻居家的孩子不学法怎么不着急？还是自己的心造成的。当天晚上做了一个梦，梦的结尾有人对我说，这个事你管不了，不是你能管的了的。醒来后，我悟到了，

马来西亚法轮功学员纪念四二五上访 23 周年



2022 年 4 月 24 日，马来西亚部分法轮功学员在中领馆附近举行集会，纪念“四·二五”万人和平上访二十三周年，并呼吁各界协助制止中共对法轮功的残酷迫害。法轮功

学员在集会现场以中文以及马来文宣读文告。

法轮功学员发言人首先提到，法轮功和平理性反迫害已走过了 23 个年头。中共活摘法轮功学员器官的罪恶已经被曝光，法轮功学员呼吁各界应该共同制止中共活摘器官的罪行，协助结束中共对法轮功的迫害。

“4.25”美国宗教自由大使会见法轮功代表

4 月 25 日，美国国务院官员会见了六名法轮功学员代表，以了解中共持续二十多年对这个修炼群体迫害的最新情况。

4 月 26 日，美国国际宗教自由大使拉沙德·侯赛因（Rashad Hussain）在他的推特帖子中说：“没有人应该因为自己的信仰而遭受骚扰、酷刑或监禁。”

据记录中共迫害法轮功运动的网站明慧网报导，一天前，侯赛因在开幕词中谴责北京对中国法轮功修炼者的残酷迫害是不可接受和不可容忍的。

正见新知

从流氓抗体说起

新宇

最近看到，有科学研究发现新冠病毒可以诱发一种抗体—

-自身抗体，据说这种抗体是导致新冠患者多器官长期损坏的原因。这种抗体会攻击自身免疫系统成为导致疾病发展为重症、甚至死亡的关键因素。有些科学家将其称为流氓抗体（rogue antibodies 的直译）。这种流氓抗体不一般，在宿主被感染了新冠病毒后，这种特殊的流氓抗体就会开始大量的出现，并且还会不断的攻击人体细胞，他会投降敌人，从里面打开人体的防御缺口，从而导致防御被瓦解，新冠病毒入侵人体。

按照中国道家学说，人体是一个小宇宙，体内怎么样，外面怎么样。在人体中流氓抗体一直存在，只是它的数量很少，不会造成任何影响，而且人体的免疫系统也一直在监控和清理这些流氓抗体。而感染新冠病毒后这种流氓抗体便开始大量产生，从而对人造成威胁。这个社会也一样，流氓地痞无赖这种人从古至今一直都有，但是数量比较少，不会造成太大的影响。而新冠病毒入侵这个社会后，跟其感染人体微观下的状况也一样，大量的流氓行为频频出现，这些流氓行为堂而皇之的被使用。比如极端的封城禁足、强制打疫苗把人当小白鼠（疫苗还是不成熟完善的应急品）、不打疫苗就罢职停薪、不给通行进出、强制戴口罩不戴口罩就判你违法、绿码通行不配合做核酸的就让你黄码或红码（黄码、红码的人哪里都去不了）、在未提前通知的情况下突然封锁造成物质紧缺乃至饿死人、把人的家门口焊死堵死进行隔离等等各种形式去胁迫人。这些都是流氓行为，东西方社会面对病毒所采取的这些对抗方式大多数都是流氓行为。这些流氓行为也对这个社会造成很大的冲击。

新冠病毒对体会造成的脑梗塞、血栓、血凝等等的，而当今世界对病毒采取的封城禁足等措施，造成的供应链断裂，航运停运、企业倒闭、工厂停产、城市封闭、经济受创等等的，这跟人体的脑梗血栓血凝的有什么两样呢？一样

现在想想我的做法和同修相差多远哪，他们是主动在解体邪恶，而我是在被动的配合他们。师父在《转法轮》中说：“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。它是属于阴性的东西，属于不好的东西。而那些不好的灵体，也是阴性的东西，都是属于黑的，所以它能够上的来，这个环境适合于它。”本身电影就是歌颂邪党的，我还被带动了，不就是自己主动认同它了，所以它就又上门找来了。就象师父在《精進要旨三》（警醒）中说的：“你们真的不懂是人心勾的鬼上门吗？”。当时没有认识到这些，也没有认识到邪恶骚扰家人，不正好是去我的亲情的机会吗？“了却人心恶自败”（《洪吟二》（别哀））。自己真的能够从中提高上来，还会存在这些干扰吗？

今天写出这些，就是提醒自己遇到什么事情都是首先向内找自己，同时也曝光自己做的不好的地方，否定配合邪恶所做的一切不合法的言行，否定旧势力的一切邪恶安排。

小弟子园地

完成使命带好大法小弟子

山东大法弟子

我是一名年轻的女大法弟子。一九九六年十五岁与父母同时得法，在师父的呵护下，已经走过了二十六个年头了。这期间曾和父母一起被邪恶非法绑架关押，判刑，劳教，无数次的被抄家骚扰。我于二零一一年从劳教所回来后，三十一岁才成家。丈夫非常支持我学炼大法。后来儿子出生，在怀孕期间，只要我听师父讲法或者发正念时，他就会在我的腹中一动不动的听。在儿子出生前，我曾求师父赐儿子一个名字，后来在梦中师父就告诉我说：如果是女孩就叫弘宇，男孩叫正宇。那时我便对师父发愿，我一定会把他带入这万

看电影的教训

大陆大法弟子

在邪恶的敲门行动时，我也曾经被当地的派出所多次骚扰。现在回想当时的骚扰情况，很多时候在自己正念强时，就能破除邪恶的骚扰，但当自己人心多的时候又会招致邪恶继续骚扰。邪恶两次上门都在我们不知情的时候在师父的慈悲保护下，很巧妙的错开了。但是后来自己还是没有做好，现在回想起来，才明白被邪恶钻空子的主要原因。

当时我们当地的电影院里正在上演电影《战狼二》。一个远方亲戚邀请我们夫妻一起去看电影，当时虽然不想去，但是碍于面子还是答应了。看电影的时候自己被带动了，看的津津有味，而且显示心虚荣心都出来了，没有认识到自己已经认同邪恶了。看完电影没有多长时间，派出所就给邀请我们看电影的远方亲戚打电话，打听我的情况。而且还让她劝我配合他们。当她告诉我们这一切的时候，我整个人都懵了，怎么会通过她找到我呢？

因为用我们当地的话说，我们是八杆子都打不着的亲戚。虽然表面原因是她曾经用我的驾照处理过违章，可是那是几年前的事了，而且骚扰已经几个月都过去了，怎么会突然想到用这种办法找我呢？当时一点正念都没有了，怕心亲情都上来了。怕他们通过这种方式骚扰家中的其他亲人，搞的家里不得安宁。最后还是让家人主动给派出所回了电话，在怕心的驱使下，让家人给自己拍了一个小视频发给了他们。虽然过程中他们没提什么要求，只是表示证明他们找过我了就行了，对我不会有任何影响的。当时自己为了保护自己，还狡猾的想很多同修虽然没配合他们，也是被他们骚扰的时候偷着录了像或者录音拍照等，真相也通过别的办法给他们讲了，去也会被他们偷着录的，不愿意正面和他们打交道，反正他们也不提炼功的事，就这样配合了他们。

的。

对病毒采取强制疫苗的流氓做法，现在的数据足以说明疫苗无效，特别是奥密克戎的出现。不仅无效，而且也是越是打过疫苗的人越容易感染病毒，打过疫苗的人比不打过疫苗的人的重症率还要高。打疫苗的人是在损害了人体的免疫能力，特别是打了三针的，那么这种打疫苗的方式不就是在为病毒带路吗？那种大规模的核酸检测，把人如此的密集聚集起来，这不也就是为病毒带路吗？所以说人体是一个小宇宙，体内体外一样，很有道理。从洪观与微观的角度去看是一致的。

中国有句古话叫：相由心生，境随心转；佛家讲因果报应。当今新冠病毒的变异程度，其实就是现在人类内心的变异程度的显现，是成正比的。是先有人类的人心的变异才有这些可怕的变异病毒的出现，是互为因果的。这种病毒的变异其实是在警告人已变异，要及时归正自己。具体一点讲，这些现代观念行为、崇尚科学放纵欲望、拜金唯物、背离传统背离神这些都是变异观念的体现。人要不归正自己，往后还有更大的瘟疫。

有人说，下医治病，中医治国，上医治心。我觉得很有道理，对待瘟疫，唯有忏悔自己反省自己，归正人心，才会向好的方向转化，正所谓是境随心转。具体一点讲，便是回归传统、回归对神的正信。那么要怎么样才能回归传统回归对神的正信呢？这是一个值得深思的问题。大家知道中国传统文化在文革时期便毁灭殆尽，现在的人也不知道真正的传统是什么样的了；现在去庙里的人几乎都是花钱烧香与神做交易、用钱利益在指使着神为自己做事，这是亵渎神的，所以这个时期人是不知道对神的正信的。

回到流氓抗体这个问题，人体中一直都存有流氓抗体，但很少，这个社会也一样。过去的社会一直都这样，流氓很

少。共产党的出现就改变了这一状况，大家知道巴黎公社就是一群流氓无产者造反，共产党的起家最初就是流氓无产者，后来因为觉得流氓不好听，便把这两字去掉，成了无产者或曰无产阶级。从共产党的出现到现在，就是社会流氓做大的一个过程，共产党如果换个词便是流氓集结。所以搞共产主义的国家都要把那个国家的传统道德践踏灭尽，灌输无神论、斗争哲学，为流氓做大、培养流氓铺路扫清障碍。

佛家讲因果报应，是先有共产主义、共产党的出现，这东西会使社会流氓增多，后有新冠病毒的出现，诱发人体流氓抗体激增的病毒，这一切是互为因果的。看到很多人把新冠病毒叫做中共病毒，很有道理。反过来讲如果共产主义消失共产党解体，那么新冠也会消失，如果你退出中共的组织，病毒就不会感染你。从另一个角度看，因为这个病毒是针对共产党而来。

世人觉醒

我的朋友华姐

王粒子

华姐是一次先生带我出去游玩认识的。

那天是上山采蘑菇，车开到山下，大家都准备爬山摘蘑菇，她说年龄大不上山了，我一听正合我意，车上其他人我都讲过真相了，就这个华姐第一次见面，我就说那我陪大姐吧。心想，正好给她讲真相。

因为时间充足，我就在聊天中逐渐转到正题的，她很聪明，也很相信我讲的。那天我还放了随身所带的师父讲法录音，并送给了她一个神韵光碟。

时隔几年我们又见面，我们俩单独在一起的时候，她说我那次给她的光碟太好了，她女儿刻录了很多，送给了亲

陶出三元两角钱给他，这两角钱他说什么也不要。我说：“你不要，我心里很过意不去。”这人让我摘掉口罩，用惊讶的目光看着我激动的说：“我赶集这么多年，就遇到你和比你年轻一点的一个人，就你们两个人素质这么高，现在的人别说是两角，五角六角都不给。”还有一次，我称大白菜，一共是九元七角，我给了他十元钱，他非要给我加上一颗小白菜。我说：“不要了，你们辛辛苦苦的赚钱也不容易。”他硬给我装到袋子里一颗小白菜，又从车上拿下一个小白菜，并叮嘱我说：“你挑选白菜就挑这样的，这样的卷的松，你别看它小，可好吃了，我给你颗，你回家尝尝。”我说：“不要”，推起车子就走。那人拿着白菜追上我，把白菜硬塞到我车筐里说：“就凭你这句理解体贴我们的话，我给你再多，我也高兴。”只去争夺大白菜了，也没给他讲真相。心想：下集我再来买他的白菜，多给点钱，再给他讲真相。

我做到了遇事先考虑别人，只是说了那么句为别人着想的话。对方就被感动的那样。真象师父说的：“我经常说，你真心为别人好，没有一点为私的心，你讲出的话能使别人落泪。”（2）我深知这是伟大师尊安排外孙，通过生活中一件件事，让我认识到自己存在不好的人心，修掉它，使自己思想境界升华上来。感谢师尊的苦心安排，感谢外孙的提醒帮助！

以上是自己现阶段的粗浅的认识，有不在法上的地方，请同修慈悲指正！

注：

- （1）李洪志师父的著作：《转法轮》
- （2）李洪志师父的著作：《世界法轮大法日讲法》

了这自私自利之心。去掉它，从而使自己心性提高上来。

例二：有一天，我和丈夫带外孙去赴宴，走在去饭店的路上。外孙带着积木，想跟他来参加宴会的小姨学拼积木。丈夫说，“你跟小姨说：你教会我拼积木，我给你钱，你学会了就不给她了。”外孙则说：“你把说谎传给我爸妈，我爸妈再传给我，这不好吧，我可不跟你学。”我马上表扬外孙：“说得好，你这么小小年纪能辨别是非，你真是个诚实的好孩子。姥爷、姥姥要好好向你学习。”丈夫本意肯定不想用谎言来教育孩子，他是不经意说出来的，是因为他说谎已经成了习惯，是长期党文化教育的结果。今天让我听到了这段对话也不是偶然的。细查自己也有说谎的坏习惯。虽然修炼后修去了不少，可是偶而也会不自觉的说谎。说出来马上能认识到不对。修炼已经走到最后的最后了。从今以后彻底改掉说谎的习惯。时时事事要做到修真，还要修口。

例三：有一次。在吃早饭的时候，给外孙煎了个鸡蛋饼，他看到鸡蛋饼有点糊，就说：“我不喜欢吃，”我说：“不喜欢就给你妈妈吃吧。”七岁的外孙竟说：“己所不欲，勿施于人”（《论语》），并解释说：“自己不想要的，不要强加在他人身上。”这不是师父借外孙的嘴在点化我吗？我在做某些事不是这样？自己不喜欢的就给别人，或自己喜欢的要强加给别人。这是一种自私的表现，不为别人考虑，只顾自己的感受。师父教我们：“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。”（1）奥！为什么自己老修不出慈悲心？原来自己有隐藏了这么多的私心，要去掉私心生出慈悲心，就要做到，“处处考虑别人。”（1）悟到也要做到。

从此以后，我严格要求自己，时时记住：“处处考虑别人”（1）这句师父教导我们的法，并按要求去做。有一次，我去赶集买菜，买菜的给我称好菜说：“三元两角。”我就

属。

又一次见面，闲聊中华姐说，她女儿经常戴个大口罩，背个大包到附近楼群，一次她正下楼看见姑娘正往墙上粘贴呢，她一看吓了一跳，正叫她抓个正着，她把女儿拽回家，关紧门吼道：这个邪党这么邪，你这么年轻，叫人抓着怎么办？你还是个老师，学校的骨干。女儿说，“妈，我这是做好事，让老百姓明真相，别上邪党的当。”华姐说：“妈年龄大了，不怕。我帮你做吧”。就这样华姐义不容辞的为女儿买电脑耗材，出钱出力。有一次买打印纸。被一个朋友看到了，问她买这么多纸干啥？她说糊墙。

再见面，听她说女儿离婚了，她说女婿看见女儿每天大包小包的打印资料的，吓得不敢回家了。

2016年，华姐脑干出血住院了，我去医院看她。还碰见了她已经升为校长的女儿了。听说医生给她下了病危通知书，但是她却奇迹般的活了下来。并没有留下后遗症。

她说女儿告诉她救人是好事，她在出院走路还不稳的情况下，就主动帮女儿粘贴不干胶。女儿告诉她如何贴，她贴完后、拍下来让女儿看，孩子还对她去过的楼口进行抽查、指导她如何贴的更美观。她说我每天3点就起床，刚出院走路都困难，就一步一步的挪，发资料，粘真相不干胶。她说也真奇怪，尽管走路都困难，但是每次发资料上楼，就觉得身体发轻；回家的时候，觉得腿也有劲了，身体也轻了，心情也特别好。

最近又看见了华姐，她现在身体跟正常人一样，一点也看不出有病的样子。她虽然一直没有走进大法来，但是她默默的发资料，贴不干胶，做着救人的事，我说，象你这样的人，对大法有特殊贡献，我的师父已经帮你了，她说是啊，医生也觉得奇怪，恢复的这么好。

华大姐已经为自己选择了一个美好的未来。

修炼中出现的两件神奇事

黑龙江大法弟子 蔚蓝

炼功中的干扰消失了

大约从 2021 年开始，我每天晨炼时都会中途上卫生间，不去就有控制不住的感觉。这样，使得我外出时从不敢早起炼功，因上厕所不方便，只好回来时补炼，后来就很少外出，不好说是是什么原因，就说换地方睡不着觉。可这种状态搞的我很无奈，只要一炼动功就要上次卫生间，多数都在炼第二套抱轮时，不去卫生间就不行。我就闹钟一响先双盘腿炼第五套神通加持法，再炼动功，赶上哪套功法难以控制时再去卫生间。

我知道这个状态不对，可是用好几个办法都没有效果，今年（2022 年新年后）我就想，炼功最好是先炼第一套功法，并且，五套功法一步到位，那就意味着应该按着顺序炼，我的状态必须得解决，师父在《转法轮》中告诉我们：“一个炼功人具体做什么事情的时候，是他的功能在起作用。”我就决定运用功能发正念解决这种不正确状态。

闹钟响我就开始炼第一套功法，按顺序往下炼，抱轮一小时，然后三、四、五套这么炼，效果很好，开始还有些不放心，后来我想，怕就是求，我就堂堂正正的炼我的功，其余的都不是我该想的了。师父看我悟对了，就帮我解决了困扰我十年的干扰因素。

牙齿与牙龈的配合

2020 年 9 月份，由于我自己不正确的动了一念，导致我招来了一场严重的病业迫害，结果我体重减少十多斤，本来就瘦小的我，这一下就成了皮包骨头了，假牙别说吃饭，就连说话都往下掉，有人提议再镶一口假牙。起先我也觉得这

做法就是不断的加强负面的因素，这时的悟性被私覆盖抑制着，人这面是麻木的，是师父的安排通过一件小事让我看到了隐藏很深的私。

当悟到因为自己没有圆容好法，没有考虑她人的感受时，佛性的一面就显露出来了，这时觉得自己很愧疚，修的太差，没有在世人面前展现出大法的美好，今天写出这个交流，也是想提醒自己能在这方面加强正念，在法上去归正自己的不足，不忽略生活中的小事，因为修炼没有小事。

一点浅显的体悟，写出来与同修们交流！

用心修处处事事都有你修的

大陆山东 正果

只要用心修，在日常生活中，处处事事都有我们要修的。放寒假了，外孙跟我们一起生活了一个月。在外孙来之前，我担心他的到来会影响我学法修炼。谁知外孙的到来不但没有影响我修炼，而且还处处事事帮助我修炼提高。大人不经意的一句话、一个举动，师父都能利用外孙的表现，让我认识到自己修炼中的执着心和不好的习惯。从而修掉它，使自己提高上来。因为篇幅有限，下面只举几例。

例一：有一天，我和丈夫带外孙去爬山。来到了一个风景区附近，丈夫说从这里上山不用买门票。因为最近几天我丈夫来爬过二次，我信以为真。就和外孙跟随丈夫往上爬，刚上去不多远。有人就招呼不能爬。我对丈夫说，“我们下去吧？”丈夫说：“没事。”我正准备随丈夫继续往上爬。外孙语气很坚定的说，“姥爷快下去”，他自己转身就往山下走。我被外孙的这一正行之举所感动。这事让我看到了孩子身上的纯真。折射出自己的自私自利、好占小便宜的利益心。谢谢师父的苦心安排，让外孙这正义之举。使弟子找到

法》)。把我们的思维由常人向修炼人转化，让“向内找”成为一种习惯。

叩谢师尊。

不当处，望同修慈悲指正。

小事不小

大陆大法弟子 天宇

一次与她人接触，对方好心的说：“你需要什么尽管说，没事。”可是我很生硬的马上回绝：“不用。”还说了一些搪塞的话。当时自己根本没有察觉到，孩子看见了，回来和我说：“你这样回答人家，不太好，让人家觉的好像自己有些多余了，你不但不领情，还生硬的回绝了人家。”我解释说：“我不想麻烦人家，我知道她是好意，可是就随口说出来了，我总好犯这毛病。”孩子说：“你可以不马上回绝，你应该客气的谢谢人家的好意，然后再告诉对方你不想麻烦她的想法。”我觉的孩子说的有道理，我怎么在这方面就做不好呢？前几天也是有类似的事发生，现在想想是自己的什么心造成的呢？真得好好找一找了。

仁、义、礼、智、信是人应遵循的这一层的理，在这点上，自己连人这层的理都没做到，那离法的要求相差有多远哪，关键是自己还没有察觉到这方面的不足，是什么物质障碍了自己的归正呢？

仔细想想发生这类事时自己的心理状态，这时觉察到了往往看似没有礼貌生硬回绝她人的做法，其背后隐藏着不同目的，不同程度的，保护自己的自私的心，这个私念给自己设定了一个范围，超出这个规定的底线，那么自我保护的私心就会马上跳出来阻挡，体现出的表现就是很生硬的没有礼貌的回绝人家，为什么自己长期没有察觉呢？因为这个私是假我构成的，与宇宙真善忍特性是相反的，所以不在法上的

口牙一开始下牙就松，这一瘦牙龈也萎缩了，只能再去做一口新假牙了。通过学法，我领悟到万物都有灵，假牙既然选择为我而用，那我怎好轻易抛弃呀？刷牙时我就对假牙和牙龈讲：咱们好好配合一下，假牙瘦瘦身，牙龈增增肥，我要带你们和我一起走向法正人间。这话说完没几天我的假牙就不再掉能正常吃饭了。

作为正法时期的大法弟子，大法的神奇时时伴随着每一位，就看我们如何善用，师父说：“弟子正念足 师有回天力”（《洪吟二》〈师徒恩〉）。让我们都能合理运用神通，证实大法的超常和师尊的伟大吧！

修炼体悟

对“主动同化法”的一点浅悟

天宇

近一阶段，通过背法感觉生命微观的改变很大，最明显的是主意识强了，能够清醒的分清“真我”和“假我”了，再一个改变是觉的自己有一定的制约能力了，这些变化和这几天连续背法有关，我知道这一切都是师父加持的，师父给予弟子的，背法的过程真的是很幸福的，因为当自己没有杂念，纯纯净净的背法时，书中的法理不断的显现出来，感觉《转法轮》里面的每个字都能显现出法的殊胜和美妙，看到大法弟子纯净的背法，每个字背后的层层叠叠的佛道神会把你应该知道的那层法理展现给你。

下面就浅谈一下“主动同化法”的一点体悟与同修们交流。

师父讲：“你的人体里有多少粒子？有多少星球在你脑子里边？在那么微观下粒子（星球）上的生命，那个粒子上的生命看见粒子布满大脑空间，和人看星球看宇宙有什么两

样？这样看看人的脑子里是不是个大宇宙？那里有多少生命、有多少神、有多少那个空间的更大的生命？那么多不计其数的生命都有思想，人的思想到底从哪来的？极其复杂。”【1】

大法弟子是助师正法的，那么我们学法、得法、同化法就很关键，最近体会到在修炼的过程中，如果能够主动的同化法应该是一个精進的状态。打个比方：一个执行皇令的大臣当他手里握有皇上赐予的上方宝剑，那么无论对方的权势有多大，表现的怎样的邪恶，这个执行皇令的大臣会没有阻力的替天行道，相反当面对来势汹汹的邪恶势力，没有主心骨，没有给自己做主的人，想想是不是无法拨乱反正，这好比一个修炼人，当他悟到了符合现有层次的那层法理时，法的威力就会展现出来，此时的你就是这一层法的主宰者，那么你的修炼状态体现出来的就是精進，主动同化法的修炼状态，这时所谓的干扰或者负面的物质，在大法的威力下就会被解体掉。

一个宇宙体系里面从微观到宏观层层空间，都有我们对应的天体，也就是说层层天体都有数不清的芸芸众生，师父正法是从微观开始，随着修炼的不断提高，渐渐的向身体的表面推进，在不断向身体表面突破的过程中，天体中的芸芸众生在师父的正法进程的洪势冲击下有的留下，有的被淘汰，也就是说当正法洪势冲击到你的宇宙天体的空间时，你人间的主体没及时在法中归正自己，体现出来就是在常人中发生的一些提高心性的事，你没有在法上修，没有在法上提高，相反还用人的观念去对待，可能不但失去了归正自己的机会，在“假我”的带动下还可能给自己增添了麻烦，这时对应的天体中没有归正的芸芸众生，可能就面临着淘汰。

如果你的修炼状态能够主动的同化法，把握好自己的一思一念，遇事先找自己，看看自己哪不合法了，是什么原

理是知道了，但在几十年的常人生活中，甚至是不知多少尘世的生生轮回中，把矛盾向外推，找别人的不是已经成了天大的习惯了，可能都形成思维定势了，每当有问题或不快，立马箭头向外发射了出去，挡都挡不住。可能有时候那点残存的正念知道，错了错了，找自己，找自己，但强大的思维惯性，根本扭不过来，向外找的念头势如破竹的向前推进，自己的力量根本无法让这种念头回转，从而造成人心的泛滥，而找不到修炼人的正念了。

前段时间，数次拜读明慧网同修撰写的《问自己“我哪里不符合大法了？”——我对“向内找”的体悟》这篇文章，收益颇多。在这篇文章里，同修分享了自己“向内找”的心得。同修把“向内找”形成了一种习惯，不是出现问题了才向内找，而是每天都问问自己，这种问自己，不是非要找出结果的批判式的质问，而是春风化雨润物无声般的关注与找寻，温柔的引导与探究自己，提高自己，从而化解问题。

我也尝试着去问自己：我哪里不符合大法了？说过几遍以后，内心出奇的宁静，哦，原来“向外找”会伴随着激动气愤不平，“向内找”则会让自己宁静祥和下来呀。怪不得文章中写到：一个同修对另外一名同修一直都有抱怨，在去同修家的路上，就一直想着“我哪里不符合大法了”这句话，还没到同修家，心里对那个同修再也不抱怨不平衡了。“向内找”的内涵博大精深，无比殊胜。

现在的我每天会抽出一点时间，盘腿坐下，心中默念，“我哪里不符合大法了？”原来的“向外看、向外找”的思维定势有了很大的改观，这种改观不是用人的蛮力让外发的箭头拐个弯朝向自己，而是主动去同化大法的结果。

师尊在法中说：“修炼人嘛，向内找这是一个法宝。”（《各地讲法九》〈二零零九年华盛顿 DC 国际法会讲

哦，这是一家外商投资的超市，管理理念不一样，允许犯错，在党文化下是不可能的。

过了一会儿，值班女经理很激动打来电话，她说知道这事后，为我的诚实叫好，还说我很善良，好人有好报，并叫我保持下去，那件商品作为感谢就送我了，算作店里的内耗。

遗憾的是知道自己电话是被监听的，犹豫中我没有告诉她：做人就应该真诚、善良、宽容别人。相信此时的她一定会点头：您说的很对。后来我把她的电话号码发给讲真相小组，愿这些年轻一代能尽快明白真相，有个美好未来！

是啊，在这大疫情下，封路带来的生活并不如意，每个人都会体会到，人与人之间都很焦虑，但愿这个善念能给年轻的店员们一个启发：善良，能感动人。

那件商品价格也是 30 元，几个 30 元凑到一起也不容易啊，我也悟到了不失不得的道理。我无意中看到小票上那位女店员名字是英文的“鱼”。

“鱼”与“余”同音，有留下的意思，常人或许看到了大法弟子的善良，在关键时刻能抛弃“假、恶、斗”，在未来能免于被淘汰而留下来，作为今天师尊洪大慈悲的一个见证！

感恩师尊巧妙安排！

一点体会，不足之处请同修慈悲指正！

修炼随笔：让“向内找”成为一种习惯

雨仔

师尊在《转法轮》中告诉我们：“真正修炼，就得向心去修，向内去修，向内去找，没有向外去找的。”我体悟到，师尊这段讲法已经点明了，真正的修炼，就是一门心思找自己，向内找。

因造成自己和宇宙特性拧劲了，对照法归正自己，你就在大法中熔炼着，随着在法中不断的洗净自己，相对来说，你对应的天体众生得救的机会就会多。

师父讲：“表面大脑与主元神是有组成表达出表面想法的主动性的，包括指导行为。想法出来之前，选择什么很主要。同时宇宙的一切生命都是法造的，是同化法的。”【1】

师父的法开示弟子，修好一思一念是何等的重要，平时脑中反应出来的一些杂七杂八的想法，现在看来就是不同空间没有归正的变异观念，可是有时还把它当作了是自己，这就是没有分清“真我”和“假我”，在乱七八糟的变异观念中“盲人摸象”，这种修炼状态，自救都很难，怎么能助师救人呢？

明慧网上同修的交流文章，谈到背法的变化和改变，我深有体会，好像在背法的时候，自己天体世界的芸芸众生也在背法，就好象人的一面和另外空间修好的一面融合了，用一句话形容就好像是“融会贯通”的感觉，体现在身体的表面，心很静，杂念少，感觉修炼有动力，时时处处感觉到师父就在身边，这就是法的展现。

一点现阶段的修炼体会，有不当地方请同修指正！

注：【1】李洪志师父著作《二零一三年美西国际法会讲法》

读“《洪吟》（六）- 度人度己难”有感

大陆大法弟子

师尊的《洪吟》（六）出版了，我怀着急切而激动心情看完五遍。当第一遍看到《度人度己难》时，很受触动，我把这首诗背了下来，我悟：这是师父让弟子对号入座，看看自己属于哪一类的？赶快跟上。全诗如下：“大法徒修不

难重重凡心处处拦 上士闻难一笑解 中士遇关不坦然
下士人心去不完 大法传世不非凡 度人度己圆满还
几人能行几人空谈”。

我衡量一下：“上士闻难一笑解”，这个自己肯定不够，因为我过关时，“一笑解”的时候少，多数是急脾酸脸，事后后悔。“中士遇关不坦然”，这个有点接近，自我强，关难中多数是在“不坦然”以下。“下士人心去不完”，这个有点不甘心，觉得自己没那么差劲。衡量来衡量去，我觉得自己是属于“中士”与“下士”中间那种状态。

以前，我一直认为自己修得还行，每天看一讲《转法轮》，兼看国外讲法，发正念六七次，大法事也在做，法理上也能谈出点，同修在起一起交流时，感觉自己没落下。有时还自负的想：能够在邪恶打压的风雨中走到今天，历经磨难，很不容易了，仅从这一点上看，自己应该大根器之人，应该是上士，否则能走到今天吗？可是，对着师父的“上、中、下士”的状态标准，我一下子看到差距：别说我离“上士”“一笑解”标准差远去了，连“中士”“不坦然”都达不到，状态咋样一目了然，我很惭愧。当我这样想时，感觉心里自我与傲气一下子没了，好象从空中掉到地上。我意识到，修炼中不是自己觉得咋样就行了，得达到大法境界标准要求才行，越到最后要求越高。

有时候，我还有种认识上错觉：把“做事”多少当成修的好坏标志，用自己做事强项跟做事少的同修比，碰见同修自然有种在别人之上的心，潜意识中觉得我就是比别人强，这是修炼人大忌。师尊说：“所以你们修炼，不但你要达到不同境界的那个层次，返出你的本性，同时还要去掉你不同时间不同层次在历史漫长岁月中，在不同境界中被污染的东西，都得去掉。我要给予你们的就是叫你们达到开天辟地最纯净的境界。”（《美国东部法会讲法》）我理解，师父说

把小票拿过去看了下，哇，今天的一条鱼没有收钱，少收了30元钱！我接过小票一看果然没有收。我想要不要把钱送过去，转念一想这家饭店我们常来，是不是店家给我们的奖励？自己安慰自己。一念之差，我没有把钱补回去。

这天我骑自行车上班，上午同事A嘀咕了一句难听话，我没守住心性，顶撞了一句，事后心里一直不舒服。下午我有事急着赶回家，前轮没有气了，气嘴螺丝怎么无缘无故的松了，于是我叫同事B帮我出去买打气筒，不知道有意还是无意，反正要刺激到你的心，他居然买的是打篮球的气筒，和轮胎不配。后来他很不情愿再去买了个合适的气筒，打好气才顺利到家。

两把气筒共花去同事B差不多30元钱，我晚上把30元钱转他了。我想怎么会无缘无故的轮胎没气呢？是我心里有气恨之心，这个心要修去。另外还可能是饭店那意外30元招来的，因为心里产生了贪念，这个心没有修去。

过了阵去超市买东西，女店员把我购物车里的商品扫码后我付款，出门时我听到“吱”的一声警报响，也没有在意，由于疫情这家店规模缩小成原来的三分之二，店员人数也没有疫情前多，就寥寥几个人。不知怎的，以前我习惯把拆下的商品上的标签扔掉，它比较大张，那天我就没有扔掉带回了家还放到了包里。

到家我发现其中一件商品没有在小票上，也就是说女店员粗心漏掉了这笔。但我并没有把它放在心上。

到了晚上越想越不是味道，就照着小票上的电话打过去了，我说明情况一件商品没有收钱，并报上了标签号码，希望她提供支付码我好把钱补上。接电话的人很惊讶，遇到少收钱打电话来的不多，几乎没有，知道我住所离店比较远，她说她查了，如果金额少可以作为奖励送给我。我和她说不要为难那位粗心女店员，她说：不会的，我们允许犯错。

道理，因为你经过努力就会伤害到别人。” [2]

从中我悟到，人的一生都是安排好的，到了哪一步该干啥、有啥都是有定数的。常人不明白这个道理，如果是常人做实验没有进展，那心里就着急，会更加努力。但我是修炼人，明白了高层次的道理，于是转变了观念，调整了的心态，在不能学习和搞科研的时候就把这事放下，不去实验室了，觉得自己状态还可以，能学进去的时候就去实验室，至于科研成果，顺其自然。（整个研二研三科研期间经常反映出来担心没有科研成果的心，这颗心出来时就想想师父讲的法，再修下去，来回反复）。

在这不断修自己的过程中，出现了神奇的事情，每过一段时间，我的大脑里就会产生一个实验思路，按照这个思路去做实验，科研进度就能往下进行一些，到最后成功完成了课题研究。课题组的同学看了我的成果，觉得很棒，而我又去实验室比较少，因此他们觉得我很聪明，可我心中不是这么想的，而是觉得一切都是神安排好的，都是有定数的。

修炼大法这些年，出现过很多神奇的事情，深深的体会到只要过关的时候把自己当作修炼人，站在修炼的角度看问题，努力达到心性标准，师父就会把最合适的，最好的给予我们。有师父在，有法在，打心底里觉得踏实，在这里想发自内心的说一声：谢谢师父！

有不在法上的地方，请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟二》〈无阻〉

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

鱼与余

大陆大法弟子

那天我和同事一起去吃中午饭，轮到我买单，饭后同事

的这种“境界”，是新宇宙生命标准，差一点都不行的，这不是靠做事多少能代替的，师父没有说做事多就可以代替“一笑解”，做事跟修心是两码事。

读师父的《度人度己难》时，我找自己，发现还有许多明显瑕疵，比如：修口差、评论人、强制人、固执、急躁、浅薄自负、显示、怨恨……过关中心被触动时，不是习惯性的理智冷静对待，而是容易蹦起来，脾气酸，口气不祥和，固守人的“理”不放，修炼人都明白，过关就在那几秒，那一刻是对心性的最好检验，可每次过关检验时，我总是在“中士”和“下士”之间晃荡，真是太惭愧了。我下决心一定要好好修自己，达到“上士闻难一笑解”的状态，让师父欣慰，圆满随师还。

现层次一点浅悟。

老年人背法

大陆大法弟子 先赐

老年人学法背法都有个说法，就是年岁大了记不住。其实是不对的。这正好是旧的宇宙势力从极微观到极宏观的层层安排，这种观念正好符合或者承认了旧势力的变异和安排。师尊不是讲了旧势力问题吗？在我们随师下走的层层层次都变异了，所以师尊才要来挽救宇宙和众生，才出现了正法这件事。旧势力让我们记着旧宇宙的法，层层安排了正法这事，让宇宙又回到没正法之前的“成住坏灭”机制中来。而人体“生老病死”的“老”正是这机制。说老，承认老，就是承认旧势力或旧宇宙的理是对的，那么，人体细胞，特别是脑细胞在另外空间的层层层次中就被旧的物质因素包围着，就象电脑或手机变的不好使，速度慢了一样。解决的办法是发正念，否定和清除从极微观到极宏观所有层次中旧势

力的一切安排和因素。同时，越记不住，我越要学越要背越要记住，这样才符合大法，是不是？

我是十多年前背过法的，那时六十来岁，一天能背四到十面（页），晚上粗背一遍，早晨再熟背，再回背以前背熟的，记忆还不错。背过三讲之后，突然冒出个“太慢了”的想法，因为图快，最后就放弃了背法，还是一天看一讲快吧。可那时看书虽然快，但收获真的很小很少。

又过了这些年，同修们在网上不断发表背法的心得，我也发现自己学法中提高很慢，收获甚微，所以转念还是再回来背法。开始还可以的，一天背那么三页还可以，多的就难记住了，到后来越背越慢，但收获却越多，体感能量场也越大，信心也增加了，背完《转法轮》第一遍花了一年多时间，但炼功时却体感到身体能量场增强了不少，对修炼，对如何修炼，对执着，对怎样去执着，对怎样提高逐渐有了一些认识。比如，有一次在商店门口，别人扫我一身水，我立马想要跟人家干起来，别人又向我扫水，我挥拳就想揍他，刚举步就突然无故摔倒在水里，爬起来想踢他一脚，刚抬腿又无故自行摔倒，而且是腾空坐水里，奇怪的是，坐水里却一点水都没沾，这时才意识到是师尊不让我失德，叫我忍，叫我摔跟斗，叫我修心、守心性守德。过后特恨自己，怎么修的？这点小事都悟不到，忍不了，都弄不懂，都不行，完全象常人，是怎么搞的，还修了这么多年。

再过后没多久，又有一次，有个一块站岗的同事，厉声狂吼着，要我去批评另外的同事，我一下就毛了，你想指责谁批评谁，你自己去好了，怎么能指挥我当打人棒去得罪人呢？过后那个后悔啊，怎么当的修行人？白修了这么些年！经历接连几次矛盾实践锤打，刺激之后，我才真正懂了一点修炼的概念——修行！修自己的思想和行为！同时我才体验到背书的重要性和其与修炼的紧密性。真的是，每一次突然

么也不想，师父都安排好了，对于考点在哪里，顺其自然。等到考点出来的那一天，一看我的考点就是我们学校马路对面的中学。

故事二：我研究生一共读三年，研一和本科一样在学校学习文化课，我是学理工科的，研二研三的时候要进课题组做实验，完成课题，写毕业论文。我们学校的传统是研三毕业的时候把他们用过的电脑和桌椅传给即将升研二的师弟师妹们。在研三师兄师姐传给我们电脑和桌椅的那天恰好我没在学校，听说这件事的时候感到担心，不知等我回去了还有没有剩下的电脑和桌椅啊（研三人少，我们这一届人多）。等我回了学校，果然，只剩下了一张桌子，没有电脑和椅子。当时想到师父讲的：“那么我们修炼人就更不应该这样去做了，我们修炼人讲顺其自然，是你的东西不丢，不是你的东西你也争不来。”[2]于是我没有动心，我看墙角有把破木头椅子，就把它搬过来坐了，既然没有实验室的电脑可用，那就把我的笔记本电脑拿到实验室用。这样过了大约一个月，我的导师看我没有电脑，还坐着把破木头椅子，就给我配了一台新电脑和一把新的椅子。

故事三：研二研三期间，我消业很大，没有能力学习和搞科研。在刚刚进入课题组的那段时间，心里承受很大业力的同时强迫自己去学习和做实验，但是毫无进展，心里很着急，担心没有科研成果无法完成毕业论文，拿不到学位证。

有一天学法的时候看到师父讲：“可能有人想了：那我们个人奋斗，改造自己，就没有必要了？他接受不了。其实个人奋斗可以改变人生的小的东西，一些小的东西，通过个人奋斗可以发生一些变化。但正因为你努力改变就可能得到业力了，不然的话就不存在造业的问题了，就不存在做好事做坏事的问题了。硬这样做的时候，他就会占别人的便宜，他做了坏事了。所以在修炼上一再讲要顺其自然，就是这个

珍惜粮食。我吐出去了，这不是糟蹋粮食吗？粮食是养身体的，我不能吐，也不准吐。这样想了以后，说来也怪，两个包子，两杯热水进肚里，也没吐，胃里还挺舒服的。

回头半小时回到家了，开门就喊，老伴儿，我饿了，要吃饭。老伴儿还以为听错了呢，因为我都七、八天没食欲了，不想吃饭。老伴儿热了馒头、菜，我又吃了两个馒头，也很舒服。老伴儿说，使什么神奇的办法好了的呢？他知道我不会吃药之类的东西。我就说了刚才的过程，他说，怪不得大法神奇在你身上显现，你对你师父心真诚啊，一件件我都看见了。我不停的谢谢师父。这真是“观念转 败物灭 光明显”（《洪吟》新生）。

从这件事我也认识到，如果我们能遇到任何事都用正念去对待，不用人心去想，那修的可就快了。这就是精进的一层涵义吧。

谢谢师父对弟子的启悟和看护。

几件修炼过程中神奇的事情

大陆大法弟子 林新

我是一名九零后，大学二年级开始修炼。最近一直想写篇文章证实大法，前几天学法的时候想起来了自己前些年修炼过程中的几个故事，觉得挺合适的，现在把它们写出来与大家分享，证实大法的超常与科学。

故事一：大四上学期的时候我要考研，10月份报名，12月份考试。报完名之后一起考研的同学们都在议论：要是考点距离学校远还挺不方便的，到时候咱们得在附近找个酒店，某某咱们要是一个考点就住一起吧，等等。当时听到同学们的议论，自己心里也发愁，要是考点离得远好麻烦啊，周围不熟悉，还得找吃饭的地方。紧接着就想到了师父说的：“万事无执著 脚下路自通” [1] 我从中悟到，应该什

发生的矛盾都是提高心性的难得机会，能不能悟到是过关，能不能迈过去是能不能提高的关键，能悟到是过关的话，能迈过去就提高了。其实，我们天天时时都在过关，听到什么，看到什么，以及想什么做什么都是过关，是不是这样？在背法中、出现的矛盾中、自己去尝试吧！同时我也悟到是师尊在鼓励我背法。第二遍背法，花了十多个月背完一遍。现在在背第三遍。

这一遍就更有意思了，有时背一段或背一句法都难记住，但我并没有气馁，我发现，背不熟记不住的语句和地方正是我没悟到道的地方，是我没做好没达到的地方。我就一遍又一遍的背，哪怕几天，当然了，没必要有意去思考去挖拙去抠是什么涵义，不能，也没必要，背熟记住就自行明白其中的道理了。当然了，对同一段同一句，下一遍再背到这，可能悟到的又不是这个涵义了，升华嘛！所以当今我背法也不想什么速度问题了，背多少是多少吧，但不放松自我！当下背法和炼功时，不知怎的，肚子里转的很厉害，甚至还经常转的痛，我知道是好事，是师尊在帮我，是师尊在鼓励我背法、同化法、修心和修行为。

正在背第四讲“业力的转化”时，明慧网 1045 期登了同修一篇“对‘修口’的一点浅悟”，对我启发很大：

记的有个同修说过这么一件事：两个同修骑车在路上碰到一个迎面而来的年轻女子，这个女子浓妆艳抹。过去之后，骑在后面的同修说：“哎！你刚才干什么了？”骑在前面的那个同修说：“没干什么呀，怎么啦？”后面的同修说：“我看到从你身上有一块象棉花一样的东西落在那个女子身上了。”前面的同修吃惊的说：“哎呀，我看到那个女的，心想：‘真象个大熊猫！’”就这一念就把德给了人家。我们大多同修往往把修口当作修为的一个表现。却没有重视不修口也会失德。

我特感谢同修的这篇文章，它就象重雷惊醒了我对修炼的又一认识，对身口意的新的认识。从大的方面讲，修身，不干坏事不会失德；从小的方面讲，修意，修心同样，甚至更重要！连想都不能想坏事，想不好的事也同样失德。师尊在《转法轮》“提高心性”里讲“你老是慈悲的，与人为善的，做什么事情总是考虑别人，每遇到问题时首先想，这件事情对别人能不能承受的了，对别人有没有伤害，这就不会出现问题。”所以，怨恨心，怨谁，看谁不顺眼，歧视谁，忌妒谁，排挤谁，说事扯非，等等，都可能会失德，都是修意修心的范畴。“所以你炼功要按高标准、更高标准来要求自己。”（《转法轮》）过去我听别人谈话，对是非对错总爱直言，别人讲是非的话时总爱表态，发表自己的看法和认识，还认为，以法为中心说话就没问题，其实是误解了，错了，那是常人的习惯，得彻底的改去！当然，除讲真相外！讲真相是要纠正常人被污染的一些不对的东西的，是为救人。

不久前有老年同修和我谈到背法难，记不住，所以我想写这篇体会，谈谈我的个人看法，以鼓励同修们背法学法同化法，期盼同修们，特别是老年同修们快一些升华上来。

我记得曾经听语文老师讲过“跑马观花”的意思，就是说，骑在马上跑过花卉山野，欣赏花海美景，只是一溜烟功夫。怎么美？美在何处？有何心得？可能很难感知和回味出其真实美味来。而“走马观花”，虽然速度慢点，确能欣赏到周围或者四面八方更多美景了。但，如果慢步穿过花海呢？那是不是连路上的草虫和蜜蜂蝴蝶都能欣赏到了呢？

所以背法也是这个道理。我们没必要用速度来衡量，快有快的好处，慢也有慢的优点。师尊在《转法轮》里讲过悟的问题：“这一个理，有人一下子就认识了，而有人是慢慢悟到、认识的。怎么悟还不行啊？一下子认识到更好，慢慢

同修，感谢师父帮了我。我们各自说了自己的情况，都很高兴，她第二天就领着我去了她们的学法小组，有十来个人，祥和的气氛，亲切的目光，让我感到象回到了家一样温暖。

在学法结束后大家交流，才知道，他们这里有二十多个同修，看不到明慧周刊和正见周刊。我心里一震，感到很神奇，原来这就是师父让我来里的目的地啊，深深感受到师父对弟子们修炼的苦心安排。谢谢师父，我一定承担好这份责任。我就自觉的开始做，从此，不管风雨冷暖的给这里的同修送周刊资料，虽然辛苦些，但是能圆容师父要的，感到很欣慰。

体悟师父让我遇事用正念对待：

后来天气很冷了，离暖气到来还有半个月时间，屋里阴冷，胃就难受，总想避开这个环境，天天找房子，有点影响做三件事。一次在梦中梦到两捆干柴，在屋里窜的非常快。醒后一惊，悟到是师父点醒我，赶快向内找，怕吃苦，怕身体出毛病，怕别人说，学大法的怎么还这样，人心乱窜还没悟到。我和师父说，这些都是人心，我不要，放下了这颗心，一切都正常了。

可是，过了些日子，暖气还没来，屋里又冷又潮湿，心里又不舒服，胃里又开始难受，吃什么吐什么，同修说，吐，你也吃，别放在心上。

一天去给同修送周刊，刚走了一半的路程胃里就越来越难受，最后都到了忍受不住了，车把也把不住了，就到附近一个小吃部买了一碗热粥，喝下去好点了，可是一会又吐出来了。就买了两个素包子往同修家赶。她家正好在吃饭，招呼我一起吃。我想，吃完了吐在同修家就不好了。突然间脑子里想起，师父传法时和十几个弟子一起吃饭，一颗带着壳的米粒，师父都把壳剥掉吃了。师父没说什么，可大家看在眼里，记在心上。我们有这么伟大慈悲的师父领行，一定要

第二次是有一天，丈夫同修下班回来跟我说：他的蓝牙充电线子不见了，让我帮着找找，我把该找的地方都翻个遍也没见。转眼半个月过去了，丈夫同修说：“要么找同修买个吧。”我说：“你没用搬运功吗？”他说：“用了，没搬来，你帮我搬来吧。”我说：“那是你的法器，我搬好使吗？但是我可以试试。”我就把蓝牙放在我的面前，盘腿打坐，求师父加持，意念中跟充电线子沟通：你的使命还没完成，大法弟子需要你，你快回来吧，连着搬了二次，就没再想这事。

两天以后的中午发完十二点的正念，换好衣服想去同修那儿让她帮着买，准备走时，孩子说：“妈，帮我烤个地瓜吧。”我刚想说回来再烤吧，一想不对劲，没为别人着想。我就去拿地瓜，把盖在地瓜上的袋子一掀起来，蓝牙充电线就在地瓜上。上一次还有点不信，这次我相信了。因为找线的时候这些地方都找过，而且每次做饭拿地瓜也没见。这真是真真假假重在悟。多谢师父的加持和鼓励。

从两件小事体悟师父就在我们身边

爱莲

我是九九年四月无比幸运的走入大法修炼的，这么多年也是尽力的在做着三件事，磕磕绊绊走到今天，有心性提高后的欣慰，也有人心执着的魔炼，事事都能体验到慈悲的师父的启悟和加持。真切的感到师父就在我们身边，看护着我们的修炼。在此仅说两件小事。

感受师父的精心安排：

二零一六年，我家因故到一个很远的地方去租房子住，房子是一楼，夏天屋里很潮湿闷热，心里很不舒服，没办法，只好硬着头皮住下来了。但是大法弟子的三件事不能耽误，就自己天天在做。一次在讲真相中，碰巧遇到了一位是

悟到了那也行，不都是悟了吗？都是悟了，所以哪个也不错。”慢速背法的好处是：思想难溜号，心在法里，背法学法不要急躁，一口饭想吃成个胖子也不可能，修炼就是要去掉常人所有执著心，急躁心不正是要去的心吗？

过去有同修看大法一个字，一句话，一段经文得看好长好长时间，书里每个字都展现出层层不同的境界和景象！所以咱不要自我设障碍，自我阻挡了学法背法和提高！

愿所有大法真修者在大法中赶快同化和修炼上来，在法正人间前的过渡时期尽快提升心性，在挽救更多有缘好人中继续快速证实大法和提升自己！对至今心性提升慢和还不懂或不会向内找的人，我个人体会，不妨试试，先抓住争斗心、色欲心和怕心来修。等这三颗心去掉大半时，兴许就会知道怎样修怎么向内找了！否则，这任何一颗心都象那粗壮的揽绳，捆绑着想要出航的航船，紧紧连接着常人的柱桩，怎么去达到升华的目的呢？我过去就曾经盲目找了二十多年，最后发现，改变观念，抓住那么几个重点搞好，就能带动整体。若抓住这三颗心，就不一样了。当然，是不是这样，每个人得靠自己去实践体会才知道！

在师尊传大法三十周年感恩节之际写这篇心得，第一是表示衷心对师尊的感恩！谢谢师尊的苦渡、承受和操劳！第二是给艰难修炼中的同修作个参考！如有不妥，请各位指正！

表里不一与身神合一

大陆大法弟子

前几天，我第一次清晰地感受到言不由衷，心里想的和嘴上说的是两回事，没有合二为一，由正念主导，似乎身体里还藏着另外一个无形的生命。

事情很简单：我正在准备晚饭，先生开门回家，劈头盖脸对我：你都懒成啥样了？啊？总是把垃圾袋放在门口，就不能直接下楼扔到垃圾箱里吗？

我很惊诧，心里想：这些年一直都是这样啊！家里除了倒垃圾是活，你还干点啥呀？心里不满，语气都不好了：以后不用你倒垃圾，我自己倒！我把饭菜端上桌，对儿子说：你们吃吧，我不饿，我去倒垃圾！说完穿上衣服，摔门而去。我一边走，一边还在生气，根本没有想到自己是修炼人。

倒完垃圾，我绕着小区走了一圈，逐渐冷静下来，禁不住唉声叹气：哎，修了这么多年，面对突如其来的指责与不公，自己还不能坦然面对，还不能平静如常，真是太差劲了，对不起师父啊！

以前写文章时，自己在梦里没做好，面对不公，把饭桌掀翻走了，还说在现实中自己绝对不会那样做的。如今现实生活中，面对指责，自己与梦里的表现是一样的差，梦里梦外，家里家外都没修好。

师父在二零零六年《曼哈顿讲法》中说：“很多神在我耳边讲：你们大法弟子不能被说，一说就炸，说也不能说怎么行，不能被人说怎么修，这叫什么修炼人，等等等等。以前我知道各种干扰很多，面对迫害中要做的事还不成熟。为了叫你们做好证实法救度众生的事，我一直不讲这方面的法，我也没有对你们重点说这方面的情况。目前这方面的表现很突出了，这方面是得注意了。作为一个修炼的人来讲啊，大家知道，打不还手、骂不还口，真正受到损失的时候修炼人都付之一笑，这是你们应有的状态和必须做到的，因为你不是常人，你要走出常人的。你不能用常人的理来要求自己，你得用高标准来要求你，所以你们必须得做到这样。”

自己还有不愿让人说的心啊，必须去掉。回到家，儿子悄悄地问：妈妈，你是不是生爸爸气了？我感到身体里分明还有一丝丝的怨气，嘴上却脱口而出：没有啊！你爸爸是要我成为一个完美无缺的人呐！

很感谢师父，通过这件小事让我看到了自己的人心与表现，以后一定要努力修好，让正念时时主宰自己，让身体与神念合二为一，做到更好。

一点体会，不足之处请同修慈悲指正。

也谈搬运功

大法弟子

我们修炼到今天，其实已经具备了很多功能，只是有的时候让这个眼见为实的观念障碍着，有些不相信，其实在我们心很纯、百分之百的信师信法的时候，就能体现出来。

一次我回老家办事，背着一个斜背包，这是我出门的必备品。可是下午回到家想把包拿下来却发现没有包，是忘在老家还是在路上丢失了，想了半天也没想起来，算了等丈夫回来再说。但是坐在那里越想越不稳，如果路上丢失，里面有我的信息和救人的东西，想到同修使用搬运功，我也用搬运功把我包里的东西搬回来。我盘腿打坐，意念中求师父加持，搬了十分钟，然后就去做饭了。

晚上丈夫回来，我一看没把我包捎回来，我说：“我包不见了，不知道是忘在老家、还是路上丢失了，里面还有重要的东西。”他说：“那我回去看看吧”。十点多他回来一进屋就说：“你的包里只有一把梳子，哪有什么重要的东西？”我说：“不对呀，那我的东西呢？我下午用了搬运功，难道我搬回来啦？”我去放包的盒里一看，东西就在里边。