

师父在《二零一四年旧金山法会讲法》中讲：“只是我们在这场迫害中，这场所谓的考验中，有的人去了执著，有的人没去执著，有的人反而增加了执著。这就是在这场所谓的考验中表现出来的状态。”

个人认为，增加了执著就是人心不断膨胀，在做事中没有修去执著，反而在满足执著，加重人心大包袱。

我注意到在同修中这种现象也不少，有的是在项目中作出一些成绩的同修，的确很成功，是人才、精英，但是自我却越来越膨胀。同修们付出这么多辛苦但却搞反了方向，真的很可惜。

个人觉得，有一个问题可以测试一下方向，不妨问问自己：随着修炼年头的增加，自己是越来越能被人说了吗？面对指责甚至非难时，自己是越来越坦然大度了吗？如果是的话，方向就是对的。

分享一点个人认识，不合法的地方请慈悲指正。

正见周刊



美国神韵环球艺术团于 2023 年 2 月 27 日首次莅临波兰比得哥什，在比得哥什新剧院（Opera Nova）上演了当地首场演出。波兰各地主流精英慕名而至，不愿错过神韵演出。

第 1071 期

2023 年 3 月 1 日

目录

正见新闻

- “艺臻化境”神韵台湾演出在即 政要祝贺 /3
盐湖城观众冒雪观神韵：天人合一 得救回天 /3
纽约法轮功学员布鲁克林游行 观众大赞正能量 /4

讲清真相

- 小粉红为何转变成了退党义工？ /4

神奇经历

- 感恩师父替弟子的承受 ——粉碎性骨折康复如初 /9

救度众生

- 救人路上不停步 /13

修炼体悟

- “打扫浴缸”【1】对我的启悟 /19
悟“好坏出自一念” /24
也谈在投稿中的修炼体会 /27
师尊为我善解怨缘 /31
近期学法的体会 /34
这样抱轮是不是标新立异？ /36
在日常生活中修炼 /37
提个醒：修炼不要南辕北辙 /39

原谅对方。不过我还是打了个电话，告诉接电话的店员事情的经过，并表示我不会追究责任，请他们今后注意，不要再发生在别人身上了。

事后我静下心来，想想生活中处处是修炼，什么事都不是偶然的，都是为我们提高心性和消减业力而来的，所以要时时保持慈悲、祥和的心态，在魔难中，还能保持善良，还知道感恩，提高自己的心性，就是在同化大法。

提个醒：修炼不要南辕北辙

大法弟子

师父讲：“衡量心性有多高，还有一个尺度。尺度和功柱不在同一个空间存在，可它却是同时存在着。你的心性修上来了，比如说在常人之中，别人骂你一句，你没吱声，你心里很坦然；打你一拳，你也不吱声，一笑了之，过去了，这人心性就已经很高了。”（《转法轮》）

对这段讲法，我深有感悟。因为我自己的修炼曾经南辕北辙很多年。

随着修炼年头的增加，做项目的经验增加，我的自我也越来越膨胀。越来越不能被人说，越来越自以为是。对很多同修都不屑一顾，看不上张三这点，看不上李四那点。分别心（分别高低贵贱的心）也很强。

对照上面的这段法理，其实我离修炼心性的目标是越来越远了，等于是南辕北辙了。修炼心性的方向应该是自我越来越小，越来越宽容大度，才能做到被人骂、被人打都坦然不动心。

而我是自我越来越膨胀，觉得自己有资历了，比别人都强，谁也说不了我了，而且方向一反就是二十来年，直到近年才意识到，才掉头。

停止的车子上。我赶紧避开前面的车子，向家里开去。

到家后，把裤子扔进洗衣机，又赶紧清洁车里。我仔细查看了杯子，发现这个杯子口有很多褶皱，是一只破损的杯子。难怪会从我手中掉下来！这个懊恼啊！真想跟那家星巴克店员好好理论一番，再让他们赔我饮料和清洁费用。这时我想起了新经文《为什么会有人类》里的法：“在苦中人还能保持善良，还知感恩，做一个好人，这就是在提高自己。而且救度是从下而上的过程，必须从最低处开始。生命在这里活的苦，人与人也会有利益的冲突，自然环境的恶劣，人为生存要劳思劳力等等等等，都能给生命提供提高、消业的机会。苦能消罪业是一定的，痛苦与矛盾中，人还能保持善良就会积功德，从而生命得到提升。”

是啊，我应该乐观一些，而且还应知道感恩。如果没有师父的保护，我肯定会撞在前面停止的车子上，如果那样真是太糟糕了！感恩师父保护我避免了车祸。感恩先生把车开走了，所以我在车库里有足够的空间清理车里。感恩饮料并没有很烫，我没有被烫伤。如果饮料很烫的话，溅在身上时开车会很危险的。

我还想起一个学员在心得体会中讲到，他在大陆参加师父办的学习班时，本来很高兴地准备给师父拍张照片，谁知被师父身边的随行学员粗暴制止，并狠狠地推了他一把，他差点就摔倒，事情发生的很突然，他刚想发作，师父这时在他肩上轻轻拍了拍，说：“守住心性。”他的怒火就平息了下来。通过今天发生在我身上的事，我很能体会那个被粗暴对待的学员的心情，关键时刻才能看出是否能守住心性呀！本来很高兴地买了爱喝的饮料，可谁知竟发生了这样的倒霉事。其实这就是去我的安逸心、欢喜心、面子心、争斗心等人心。要想走向圆满，就要时时处处守住心性啊！

想想店员可能也不是有意的，谁都会有个闪失，我应该

正见新闻

“艺臻化境”神韵台湾演出在即 政要祝贺

在全球掀起神韵热的“世界第一秀”神韵演出，将于 2 月 24 日至 4 月 2 日在台湾五大城市——苗栗、高雄、台南、彰化、台北，为台湾观众带来 32 场 2023 年度全新节目的演出，24 日下午将在苗栗苗北艺文中心，展开全台首场演出，三天四场门票已经完售。

立法院长游锡堃、考试院长黄荣村等近七十位中央政府首长与各级地方政要纷纷发出贺词，欢迎神韵第 15 度来访，并赞赏“神韵展现的内蕴充满智慧、包容与希望，在全球疫情下，对心灵的升华与启迪深具意义”。

盐湖城观众冒雪观神韵：天人合一 得救回天



2 月 22 日，美国犹他州盐湖城经历了百年一遇、史上第二大的二月暴雪。不过，这丝毫没有阻挡当地人观赏神韵演出的热情。大学教授 David Williams 和妻子 Denise 一大早就坐上火车从 Provo 赶来看演出。

“我们得从火车站顶风冒雪走到剧场，鞋子都湿透了。但这是值得的，这场演出非常值得！是的，我们很高兴能够看到这个演出。”

当天下午，神韵北美艺术团在盐湖城乔治·多洛雷斯多尔·埃克尔斯剧院（George S. and Dolores Doré Eccles Theater）的第二场演出如期上演。教授夫妻并不是唯一一个冲破暴风雪的阻碍前来观看演出的观众。

纽约法轮功学员布鲁克林游行 观众大赞正能量

纽约法轮功学员在周日（2月26日）来到布鲁克林的八大道游行，为当地民众带来法轮大法的美好和祝福，有观众表示游行正气十足，请看记者的现场报导。

记者：“纽约地区的上千名法轮功学员，在周日来到布鲁克林华人社区八大道，为当地民众送上法轮大法的美好与福音。”

法轮大法天国乐团为游行打头阵，气势雄壮，为民众带来《法轮大法好》《神圣的歌》《凯旋》等曲目，乐音响彻布鲁克林八大道，吸引道路两旁的观众驻足观看，拍照留念。

讲清真相

小粉红为何转变成了退党义工？

黄真

“我从小那么信任的党，原来从我一出生就在骗我，而且骗了我几十年，就连教科书里面的很多内容都是假的。”这是一位在中国大陆成长的小粉红，对中共重新认识后发出的感慨。

她的名字叫欣悦，是80后的博士，目前在澳洲一所大学任高级讲师。欣悦在自由社会环境下，有了查阅各种社会资讯的自由，对中共也有了重新认识。近三年来，欣悦还在工作之余利用大量的时间给中国民众打电话揭露中共的邪恶嘴脸，劝他退出中共党团组织（三退）。

有一天，欣悦打通一位先生的电话，当他明白打电话是让他三退，他告诉欣悦：“我自己已经退过了，我身边还有几个党员朋友，我也在给他们做这个工作（退党），我知道这件事情很重要，因为邪党很快就要倒了。”

喊：“腹前抱轮”，你还在“头前抱轮，”把四个动作改成两个动作，这不是乱法吗？如果师父在跟前，你能这样吗？这是不是对师尊不敬？表面看，抱轮两小时是精进表现，可背后有自我、求、让身体演化快点、多得点、超过别人，是自己给自己安排事，这里是有人心的。

师父说：“因为人体要修炼的东西成千上万还不止，每一个动作都是在宏观上控制着许许多多的东西在演练。”（《北京《转法轮》首发式上讲法》）又说：“谁以任何借口、任何原因、任何情况，都不能改动一点我们用以圆满的动作，否则不管动机好坏，都是乱法。”（《法轮大法 精进要旨 金刚》）当我们改动炼功时间长短时，已经是乱法表现了。我们得按照师父要求做，丝毫不能改动。师父说：“修在自己，功在师父，自己想什么办法你都上不了天，”（《法轮大法 美国西部法会讲法》）

师父说：“心性多高功多高，这是宇宙绝对的真理。”（《大圆满法》〈一、功法特点〉）我们要在心性提高上下功夫，心性根本，救人是责任，三件事做好了什么都在其中。

一点个人浅见。

在日常生活中修炼

海外大法弟子

前几天开车时在星巴克的外卖窗口买了一杯摩卡热饮。本来当时心情挺高兴的，觉得一边开车兜风，一边品尝热饮，挺美的。可没想到刚喝一口，准备把杯子放好，就在这时，杯子从我的手中滑落，掉在我的腿上，溅了我一身，车里放杯子的附近一片狼籍，都是饮料。我很惊吓，就在慌乱中低头查看我溅满热饮的裤子时，差一点就撞在前面因红灯

作不是修炼，但是你的修炼会反映到你的社会工作中去。”（《二零零五年旧金山法会讲法》）即便如此，我也没有沾沾自喜，我深切地明白大法给我的智慧是让我来证实法的，而不是满足我常人中的喜好的。正因如此，我给一个小同事上面有师父的《为什么会有人类》的《明慧周刊》，她很乐意地接受了。而且第二天上班的时候，我看到她原来满肚子的怨气没了，对我的敌视和妒嫉也没了。

这样抱轮是不是标新立异？

大陆大法弟子

一个同修在炼第二套功法时，改动四个抱轮时间：腹前抱轮时间短，没到换动作口令时，就头顶抱轮。我问：“为什么这样？”他说：“腹前抱轮不累，少抱点，头顶抱轮累，就加长时间，这样能多消点业，这也是突破。”

还有个同修，抱轮两小时，她说：“音乐带不能改动，我就用《普度》与《济世》代替，这样时间正好。”可炼了两个月后，发现左手中指麻木，她不知错在哪里？向内找也没找到。交流时有同修提醒她说：“中指：是终止意思，是不是提醒你别用《普度》与《济世》代替炼功音乐？”同修恍然大悟。

前一段时间，网上有几篇“抱轮两小时”的交流文章，作者说：这样做身体变化很大……本地有同修也在效仿，开始抱轮两小时，说确实不一样。我也想突破一下，也跟着抱轮两小时，做法是：把一个小时抱轮四个动作改成两个动作，一个动作半小时，结束后再播放一遍，下一遍也是两个动作。

可是，跟上面两个同修交流后，我意识到，这是标新立异，是原则问题，必须归正。拿抱轮两小时来说，师父口令

还有一次，一个党员听明白了中共的邪恶后，不但自己退了，还告诉欣悦：“我身边还有很多朋友也是党员呢，这样吧，我建一个群，你在群里给他们一起讲吧，让他们退出来！”

打电话过程中，欣悦发现明白真相的中国人越来越多。

认清中共

其实，欣悦出国之前完全接受中共的一言堂洗脑教育宣传，从未怀疑过中共说的任何话，也分不清中共和中国的区别，是位“盲目”支持中国共产党的“小粉红”。所以也听信了中共为打压法轮功而上演的“天安门自焚”骗局，从而对法轮功感到十分恐惧。

然而，因为健康原因，在中、西医治疗都无效、走投无路之际，通过朋友的介绍，开始修炼法轮功，很快重获健康。欣悦看了关于“天安门自焚”的电视片《伪火》后，对中共的造假手段十分震惊。后来，又看了《九评共产党》和《共产主义的终极目的》两本书，才对中共有了真正的认识，发现中共的很多事情都是在造假。

大纪元系列社论《九评共产党》是在人类近、现代历史上，第一次用大量事实真正精确、全面剖析了中共的邪恶本质：共产党就是反自然、反天、反地、反人，是一种反宇宙的邪恶生灵。所以，中共篡政后，发动了一次又一次的运动，破坏了中国的传统文化，屠杀了约 8000 万中国人。

《九评共产党》自 2004 年出版以来，全球华人如遇珍宝、相互传看，并由此引发了波澜壮阔的声明退出中共“党、团、队”精神觉醒运动，为中华民族迎来一个没有中共邪党的未来奠定了坚实的基础。截至 2023 年 2 月 10 日，已有 408,258,171 人在退党网站声明三退。

《共产主义的终极目的》是大纪元在《九评共产党》的

基础上又推出的一部力作。该书明确指出，从第一个共产政权苏俄出现到今天，整整一百年过去了。在短短一个世纪的时间里，共产主义造成了上亿人的死亡。共产党从一开始就亮出了与神争夺人类的旗帜，喊出“从来就没有什么救世主”，要把“旧世界打个落花流水”。

共产主义的本质是一个“邪灵”，它由“恨”及低层宇宙中的败物所构成，它仇恨且想毁灭人类。通过无神论的洗脑教育，让失去人之为人标准，不仅道德上失去约束、急剧堕落，更无法理解创世主下世救人所开示的天机，也就失去了大难来时被救的机会。这是生命最大的劫数——被永远销毁。

参与救人

欣悦明白自己受到中共的欺骗后为自己上当受骗伤心不已。联想到中国还有那么多民众生活在中共一言堂的舆论导向下，和她一样是被欺骗的，于是她开始给中国民众打电话，揭露中共的罪恶，告诉人们真相，希望人们从中共的思想桎梏中解脱出来，在天灭中共之际不要随中共一同毁灭。

有位 2000 年出生的中共党员，是硕士毕业，一听到欣悦说退党，他认为欣悦在反华，怒怼欣悦：“你是在搞邪恶组织啊！”欣悦告诉他中共在历次运动中迫害死了八千多万中国百姓，他还以为不然，认为那些都是反动分子、卖国贼，都应该被镇压。

欣悦又讲了中共大量活摘法轮功学员的人体器官牟取暴利。这个事情他是第一次听说，但他质问欣悦：“难道世界上其他国家就没有活摘器官了吗？肯定也有的。”

欣悦沉痛地告诉他中共对法轮功学员的器官活摘是大规模的、系统的，是中共的司法、监狱、警察和医院等部门勾结在一起，对按照真、善、忍为原则做人的法轮功学员的无

要静一静吗？”我不好意思地答道：“好了，没事了。”

我和丈夫说了刚才的经过，我们都感到：在大法中修炼，真是妙不可言！

（二）背法

前一阵子背法，背着背着就停了，因为我背法太慢了，就想我背和通读交互进行吧，所以我把背法用的书签一直保存在那里，通读用了另一个书签。

看到《明慧网》上同修交流说他三天背一遍《转法轮》，我感到太震撼了，我决心背法一定要坚持下去。于是，我又开始接上之前背法的地方继续往下背。

这一次背法，我惊奇地发现和过去很不一样。过去背法有种背课文的感觉，但是大法和课文又绝对不一样，所以把握不了大法前后的逻辑关系，仅仅靠强记，打开大法书，觉得自己读得很熟了，背得也可以了，可是一合上书就忘了，有时候觉得记住了，可是错字、漏字、次序颠倒，和大法里面的原话好多都对不上。可这次背法就感觉是师父在直接对我讲法，甚至语气都能感受得到，而且背了这段，再背下一段，两段都背熟了以后，在我现有的这个层次中感受到的大法的内涵一下子就贯通起来了，这时候，我一下子悟到：大法体现在表面的文字的安排，其内在有一种内涵就是宇宙的结构，当我感受到大法内涵贯通起来的时候，其实是在我所在的现有的层次中的宇宙结构的通道打开了，非常美妙，所以越背越想背！

因为一直背法，脑子里装的都是大法，所以工作中根本不进入常人的思维，出发点就是证实法，所以工作效率特别高，而且效果还特别好。比如同时给两个客户干活，而且都是繁琐又有难度的活，但是我都能很顺利地完成了，同事们都觉得不可思议。师父说：“虽然你是大法弟子，你的社会工

近期学法的体会

大陆大法弟子

（一）我要做上士

修炼二十多年了，尽管一路上跟头把式的，但是每次跌倒了在师父慈悲呵护下总是能爬起来，再鼓足干劲精進实修，不断地去执著，所以有时候自我感觉还不错。

一天我拿起《洪吟六》来学习，当看到《度人度己难》这篇经文时，我惊醒了，师父说：“上士闻难一笑解 中士遇关不坦然 下士人心去不完”。对照自己这么多年的修炼，总是找执著呀，去执著呀，因为毕竟是在常人中修炼，所以所谓的执著呀去了还有，去了还有，总觉得去不完，有时候搅得自己还挺沮丧的，我这是怎么修的呀，怎么执著心总是一大堆，这样啥时候是个头啊！？看了这篇经文我才意识到：在法轮大法的修炼人当中，我这不就是一个下士吗？于是我就在心里想：不行，今后我就要按师父教导的去做，“我是李洪志的弟子，其它安排我都不要，都不承认”，坚定在大法中修出来的正念，我也要做个上士。

之后，有一天我在单位遇到了一件非常糟心的事，下班回到家，心里还感觉疙疙瘩瘩的没有完全放下，家人和我说话，我也心不在焉的。我就对丈夫（同修）说：“您先忙着，我得静一静，好好找找我又执著什么了，要不然我觉得有点 hold 不住了。”

当我盘腿打坐双手结印的时候，脑子里突然想起“上士闻难一笑解”这句法，心想：嗨，这不就是件小事吗，有什么放不下的？我是不是有点太谨小慎微了！就这么一想，自己一下子就轻松起来了，甚至连刚才让我不开心的到底是什么事都想不起来了。然后我立刻起身，该干什么就干什么去了。丈夫一转身，看到我在忙，还疑惑地问：“咦，你不是

理、邪恶和残忍的迫害！同时欣悦给他放了一个音讯，是一位前公安人员回忆他在地方上为一位军医站岗，活摘一位法轮功女学员器官的可怕经历。

这位年轻党员听完录音后觉得不可思议，对中共犯下的活摘器官的邪恶暴行十分震惊，当即表示同意退党，坚决不与邪党为伍，他还说要让父母也都退。当他明白了欣悦讲的这一切的时候，他善的一面也被唤醒，从一开始对欣悦说话语气蛮横粗鲁，到后来非常担心欣悦的安全问题。

他提醒欣悦：“现在言论监控、网络警察、定位追踪、各种举报无处不在，你给其他人打电话的时候一定要小心谨慎，注意安全，不要被坏人举报或者被监控了。”他接着说：“我真的第一次听到这种暴行和罪恶，我真的非常想了解更多一些共产党做的这些事儿，你能不能什么时间再打给我，再给我多讲一讲它们做的那些事儿”。

欣悦说，现在有很多人一接到电话就说已经做过三退了。有的说自己翻墙在退党网站上退的，而且还帮全家人都退了；有的说是接到退党义工的电话退出的；有的说亲戚或朋友是炼法轮功的，给他做了三退；还有的说他们村有炼法轮功的，早就明白中共对法轮功的造谣和污蔑，以及中共的邪恶本质，退出十几年了。

有一个先生说：“我是看了《九评共产党》后，我才认清了中共的邪恶本质，感觉这个党非常的可怕，是一个魔鬼，是邪教，我马上就做了三退。而且我还尽自己能力向我周围的人讲中共的邪恶和劝他们三退。有的时候亲朋好友不相信我讲的，我都和他们吵上了，那我也得讲！非常感谢你们冒着生命危险，让我们知道了真相。”

觉醒的民众谴责中共

一位男士告诉欣悦：“中共都是在造假，它说的话你都

不能信，你得反过来听！”另一位非常了解中共惯用伎俩的先生表示：“我怎么可能相信‘天安门自焚’呢，那本来就是宏观调控中的舆论调控嘛！”还有位先生说：“法轮功这么好，当然是要被‘扣帽子’的，凡是好的东西，中共都要给你‘扣帽子’！”

还有更多的人选择退出中共，纷纷在退党网站发表声明退出中共党团组织。

如，署名邱朝阳的民众在声明中说，“我 1998 年入党，入党一年后，1999 年法轮功受到中国共产党的打击和迫害，抓监、酷刑，活摘器官，令人痛彻心扉。我是中共其中一员，他们的如此恶行，让我觉得自己也有参与的罪恶感，自己倍感痛苦！”

他还说，“中共的生育政策就是强制堕胎、绝育，杀戮婴儿！完全是邪恶至极的政策！我喜欢女儿，但不敢生二胎，否则工作不保，断我生活来源。中共的强拆恐怖政策使人流浪街头，无安身之处。更是邪恶至极的表现！”

“尤其三年疫情，我们每个人都成了囚徒，我们的人生自由被彻底限制！被非法关押！划地为牢！常常被关押 10 天半个月，在家被关‘监狱’，这种无法无天的强权的政府行为让我们民众忍无可忍！臭名昭著的中共清零政策，让我们每一个 14 亿百姓都尝了共产党的铁拳的残酷滋味！”

“这一切使我彻底认识到共产党的统治下，他们可以为所欲为！法律就如同空气一样，看不见摸不着！法律就是他们的政权的邪恶工具！”

“基于以上原因，我现在来到这里，郑重地提出：永远退出共产党，这个邪恶组织！从此我精神和思想上的枷锁能得到彻底的解脱！请求你们帮助我实现退出这个邪恶党的最高愿望！”

（全球退黨服務中心供稿）

师尊还讲：“在你们修炼过程中，你们欠下的不只是人的罪，不同天体，各种层次的、各种环境的，你们欠下的太多太多了。这些东西是人根本就无法解决的，层次低的神也无法解决。那么谁要想度这个人，可是他有心来修，你能不慈悲于他吗？佛就是慈悲，度他啦，可是他欠下这些个东西怎么办？你给他把它化解了，实际上就等于把这个结儿系在佛身上了。”【3】知道了这个因缘关系后，我就更加虔诚的用师尊的法与其善解。

有一天中午我正侧身躺在木沙发上午睡，就听见一个声音在我耳边说“他就是不同意。”我知道这是师尊在点化，是那个我曾经伤害过的生命不愿意解开这个结，对我怀恨在心，不愿意原谅。我在朦胧中没有睁眼，就在心里请求师尊：请师尊帮我善解。不到一分钟，我就听见一个男子声音：“我走了。”我马上意识到，是师尊帮我善解了这场宿怨，那个生命终于同意了。我赶紧对那个生命说：“你走了就好了，你走了就好了，谢谢你！谢谢你！”激动之余，我在心里不断的感谢师尊的救度之恩，是师尊的无量慈悲解开了我和那个生命的结，对于小小的我来讲是无能为力的，师尊真是无所不能啊！自此以后，我打坐时腿就没有那么疼了，有时还能打着双盘学法。

修炼中还有很多神奇的事，就不在此一一列举了。

感恩师尊！感恩大法！

注：

【1】李洪志师父著作《二零零四年纽约国际法会讲法》

【2】李洪志师父诗词《洪吟》〈因果〉

【3】李洪志师父著作《长春辅导员法会讲法》

似的梦，老梦见自己身上有黑色的东西。有一次，我梦见自己的双腿，从脚脖子到大腿根部，铺满了黑色的像小树叶一样的东西，我试着撕下一片，揭开的地方露出了白色的皮肤，我深知这都是自己在历史上造下的业力所致。

记得师尊曾为我们讲过关于善解的法，我又参照了其他同修写的关于善解的做法，我就找同修帮我打印了一份，我每天在空闲之余，就拿出来读，我首先读三遍师尊关于善解的讲法：“宇宙在正法中，不干扰我证实法的，我也都可以给你们一个合理的安排，成为未来的生命；想善解的就离开我，到我的周围的环境中去等着；如果你真的无能力离开我的，也不要发挥任何作用干扰我，将来我能够圆满，我会善解你们；那些个完全不好的，还在干扰我的，按照标准不能留下的只能清除，我不清除你宇宙的法也不能留你。”

【1】，随后，我就对着我身体上疼痛的地方和有业力的双腿发正念，并请师尊将我的思维与我在不同境界中曾经伤害过的生命沟通，真心实意的向他们道歉和忏悔，并请他们宽恕自己的罪过。

我坚持了一段时间后，并没有什么效果。有一天晚上，我梦见自己站在一个旷野中的一亭子里，自己是一个二十多岁的且有武功的妙龄女郎，身边还有一位与我年龄相仿的女子。这时，思维中发觉她欲加害于我。我当时脑子反应的特快，心想：我得先下手为强。趁她猝不提防的时候，我用武力废了她的一条腿，她痛的口里发出凄惨的叫声，那条腿就搭在亭子的座凳上，不能动弹。

梦醒后，我的耳边还回响她那痛苦的叫声，我知道自己给这个生命造下了很大的痛苦，我当时觉得太对不起她了，也明白自己打坐腿为何这么疼了，真是没有无缘无故的事啊。师尊讲：“非是修行路上苦 生生世世业力阻”【2】有前世因，才有今世果，这是千真万确的。

神奇经历

感恩师父替弟子的承受 ——粉碎性骨折康复如初

大陆大法弟子

尊敬的师父您好！

全世界的大法同修大家好！

下面把我自己修炼中的点滴体会写出来向师父汇报，与同修们分享。不对之处请同修慈悲指正。

去年过年前在单位一次帮助同事的工作中出现了生产事故。我的手被五~六吨重力的冲床冲伤，中指粉碎性骨折。当时我的手没有任何感觉，只觉得有液体流出，抬起来一看才发现手指被冲床冲伤，都压扁了，指甲盖当时就掉了，肉烂开，白色的骨头茬子外露。我心里喊着师父加持，念着九字真言很平静。我用另一只手把受伤的骨头按回去，包住碎裂开的肉。单位领导见状要求赶快送我上医院，同时用纱布给我包扎好。我和领导说：我不去医院，包上就行，养养就好了。领导说什么也不听，非让上医院不可。我只好坐上单位的车，同事送我去医院。

我们先到的县医院，医院说他们弄不了。一个大夫简单给我换了块纱布，都没来得及要钱大夫说你们赶快去市里的某医院（市有名的骨科医院）。同事又赶快开车到了骨科医院，骨科大夫看了伤口说太大了需要固定骨头和缝针，他们做不了，又让我们去了“急救中心”。我们又立马转到急救中心。同事知道我是大法弟子也明白真相，一路上劝我一定要听大夫的该怎么治就怎么治，一切公司给报销，别说炼功人没事。我说，我不用去医院领导不同意，去了医院就包上就行，其他的什么也不用，要不然现在就回去不去医院了。

我们到了急救中心，大夫问怎么伤的，我说机床冲的，大夫说骨头粉碎性骨折，得先挂急诊做个B超。看完片子后

大夫说需要把粉碎的骨头用钢钉固定住，然后再把裂开的肉缝合上。需要马上做手术。我说，什么都不用做，包扎上就行。大夫问：是不是工伤？我说：我自己弄的，和单位没关系不是工伤。我心里想着不能给单位浪费医药费。医生说不手术不行，伤口太大，联系主任要给我做手术。我说：我不缝针，也不用固定骨头，只包扎上就可以，会长好，也不需要用药。大夫说会感染，不同意，一定要缝针。陪同我一起去的同事也说我让我听大夫的。我执意坚持不做手术，只包扎就行。主任让我签了“风险责任书”才同意不做手术。包扎完还给我开药，我说不需要拿药，同事不同意非要拿药，就这样拿了两盒药我们就回来了，一共花了五百多元。大夫还要求我三天去换纱布。

回到单位已经是晚上了，部门领导问我疼不疼，我说不疼。他说他的父亲也被冲伤过，疼的都睡不着觉。单位给我放假让我在家休养。我想自己是大法弟子，一切都是师父说了算，到家我就把药扔了，也没去医院换纱布。我就利用在家休息的时间多学法，在法上查找自己的不足。晚上睡觉我把受伤的手垫在一个海绵的小枕头上，躺那就睡着了。早上睡醒了一看整个小枕头都被血浸透了，出了很多的血，可我一点都没感受到痛。从受伤一直到康复都没感觉到疼痛，还没有蜜蜂蛰一下疼，我知道这都是师父帮弟子承受了。谢谢师父。

等到第三天的时候，手指上包裹的纱布完全干了，被血浸透后特别硬。我就给一个当大夫的同修打电话，让她来帮我换一下纱布。因为我不想去医院，去医院大夫就得给我上药。大夫同修夫妻俩来到我家，看到我手的伤和我交流提醒我向内找。大夫同修从她的工具箱中拿出剪刀、镊子一点一点的帮我剪开僵硬的纱布，手指边缘已被纱布卡出了口子。同修的丈夫和奶奶同修帮我发正念。纱布包裹的太严实，整

而有的同修曝光自己的人心也对我很有帮助；有的分享走了弯路后如何回归的，也给人以信心，证实了大法的无所不能。

所以我明白了：来自于不同状态的同修的交流，从不同角度的交流，都能够对不同状态下的同修起到借鉴作用。不是修得好写交流才有意义，也不是闯过了关后才有经验值得分享，正在过关中的认识都会对人很有启发。同修们的经验、教训、弯路，各种思考，都是珍贵而有价值的。

实践中我发现，一些随感短文可以很快完成，想到一点谈一点。长文就耗时很多，自己就把想到的随时存下来，把计划写作的话题列出来，随时补充思路和素材。充分利用大法资源（自己的时间、同修的交流、素材的积累，师父的点化令自己悟到的等等）。

希望更多同修都提起笔来，以亲身经历证实大法。也谢谢同修们的分享！

今后自己要学习在写作中放下人心和自我，以更纯净的心来证实法，做而不求。

师尊为我善解怨缘

林达

我跟随师尊在大法中修炼二十四年了，在风雨中走的磕磕绊绊，感觉自身的业力很重，都是慈悲的恩师为弟子化解了魔难，一次次将我从危难中解救出来，我才幸运的走了过来。今天，我就把自己在修炼中遇到的一件神奇的经历写出来，旨在感谢师尊的慈悲救度与大法的无边威力！如有不在法上的地方，敬请同修指正。

修炼二十多年了，打坐的时间最多能坚持双盘一个小时，如想再延长些时间，两条腿就很疼。我也多次做一个类

比如：有时候本来想写什么提醒同修，后来又怕被编辑误会，编辑会不会觉得我在指责别人、向外找？那就不写这个了，怕影响发表；有时候真实表述自己的状态，又觉得看上去自己也太差劲儿了，怕编辑看了会对自己有负面印象，就表述模糊些（其实就失真了）。诸如此类的想法很多。

那天我发现了这个问题，自己写文章在用词方面一动念就在绕编辑会怎么看，好像我写文章是为了讨好编辑而不是为了和同修们分享。心不是坦诚的，而是带有严重的自保所以处处怕被抓话把儿，还有目的心，以能否发表为第一考量。

思考后明白了：写文章是汇报给师父的，出发点应该是真实记录自己的修炼和心路历程，无论是经验还是教训，写出来对同修都是有借鉴作用的，过程中应该处处看自己想问题的基点是否在法上，而不是是否让编辑喜欢。

写作过程中还发现了自己的党文化：有时用词夸张、渲染、极端来加强表述，而不是实事求是的。

有时执著于别人的认同因此引述很多内容来证实自己的话，后来发现正确的思维应该是：就把自己的观点如实分享出来就好了，不要执著于别人的认同，也不要希望说得滴水不漏、全面完善。

有时候急躁想赶快写完，脸上就起大包，悟到是干事欲，背后是急功近利。

有时候中途写不下去了就停滞很久，提笔继续时，马上出现一件好事，悟到是师父鼓励自己做对了。知道了要克服畏难情绪，有始有终，珍惜大法资源（自己的时间，已经开始做的事，搜集的素材，都是大法资源）。

结语

过去觉得自己修的不好，写交流意义不大。读同修文章，我发现，有的同修实修到位，证实法的事情很鼓舞人；

整两个小时才把纱布拆下来。过程中拆一点手就疼一下，其实并不是真的有多疼，是那个“怕疼”的心在作怪，一揪一揪的。奶奶同修在旁边看着我，她心疼孙子，她的心比我还疼。

大夫同修的丈夫是开着修的，他帮我发完正念问我：是不是一直在念“法轮大法好，真善忍好”九字真言？我说：是。他说：去掉怕疼的心，你不用再念，师父替你承受的是你的九倍，只给你留了十分之一，师父比你承受的大多了。听了这话我非常难过，都是自己修炼放松不精进，才被旧势力钻了空子。

同修告诉我，说：你每疼一下，你在一个空间中的世界就亮堂一点，灰色的城堡外层的灰色物质就会坍塌，露出金色辉煌的宫殿。同修还说在他的层次中看到我一世在宋朝是个大臣，当时我用受伤的这个手指捅开窗户纸，把非常重要的机密泄露了出去，致使很多人被杀害，我这一世的奶奶同修在那一世也在场，是个官员，当时受益最多的就是她。所以在我手换纱布的时候只有她在场，她的心比我还疼，就是在承受她那一世的偿还。

同修还告诉我他看到在民国还有一世我是一个青帮的坏人，曾拿砖头把别人的手指都砸折了。同修提醒我这个迫害本不该发生的，是自己在修炼上有漏被邪恶钻了空子，所以师父才将计就计让我提高上来。我也知道是自己没修好造成被邪恶钻了空子。我多学法向内找，找到自己的很多没去掉的执着心，妒忌心，色欲心，看不起人的心，自私的心，高高在上的心等等。我抓紧学法，在法中归正自己。全盘否定旧势力的安排和迫害。

在家休息半个多月我就去单位上班了，领导让我在家多休息。我想我是大法弟子，不用休养，我就到单位帮助同事检查一下产品质量等等，做一些力所能及的，不把自己当作

“病人”。两个多月手指碎了的肉都长好了，骨头也长上了。大夫当时说指甲不会长出来了，但是三个月的时候我的指甲也从新长出来了，手指完好如初。在师父的加持下见证了大法的神奇和超常。

我没有要求任何赔偿，单位主动给我报了工伤，不但报销了五百多元的医药费还给我评定了伤残等级，保险赔付了四万多元。同事们都看到了大法的神奇，也更加知道了大法弟子按照“真、善、忍”的标准要求自己所体现出的无私和美好。深切的体会到“法轮大法好”。

今年年初班里的一位同事 G 也被一个机床弄伤。出现了安全事故。我和另一同事赶快陪同他去了医院，我安慰他提醒他念“九字真言”。拍完 B 超等待结果的时候，部门的其他同事给 G 打电话询问伤情，并还深切的提醒 G 赶快念“法轮大法好，真善忍好。”告诉他千万别忘记念。G 说：有某某（指我）在呢，在这我还能忘了，放心吧。片子出来后，大夫说无大碍没有伤到骨头，只差 0.5 毫米就伤到骨头了。同事也庆幸是大法的保护。

G 只是肉皮组织受伤，但晚上疼的睡不着觉，手肿的很大，我比他严重很多但并没有感觉到多痛。这是再一次的见证了法轮大法的超常。G 早就请走了《转法轮》，我提醒他趁着休息的时间多看看书。G 常念真言和看书学法，很快也康复了。

弟子的每一步提高都是在师父的呵护与加持下才能走过来。师父您替弟子所承受的一切太多太多了，您对弟子巨大的付出弟子却知道的太少太少，弟子能知道的只是这过程中的一点点的一点点。就像师父在《精进要旨二》〈排除干扰〉中讲的：“在几年的修炼中，除了我为你们太多的承受之外，同时为了你们的提高不断的点悟着你们，为了你们的安全看护着你们，为了使你们能圆满平衡着你们在不同层次

到。”（《二零零二年美国费城法会讲法》）

我认识到，自己写文章的初衷是希望对大家有借鉴，提醒同修们什么等，发表了就感觉有作用而不发表就感觉没作用。有时觉得自己分享的某点特别好，会对同修有很大借鉴作用的，没发表就太可惜了。但对照法理后，我认识到，提高不是看办法有多好，作用和功劳有多大，而是看在一个问题的认识上是不是提高了，是不是放下了自我。自己执著于发表，执著于作用，这种心正好是神看不上的。背后是执著自我、贪天之功，严重一点说是在自心生魔的方向上。

自己有时候会觉得自己的文章比起其他同修的文章更好，越看越觉得好，对自己的一些文章会反复看。

想到一段法理：“他思想想的是我这个办法能为法做的更好，他绝不会想我在表现我自己，可是旧势力就捉住他僵持的这一点，不断的加强它——你的对、你的对、你就做的对！”（《二零零三年元宵节讲法》）

我明白了，是那个自我想要膨胀，因而拼命告诉自己：我的文章最好，我的文章比别人的都好！就像上面讲法中提到的来自旧势力的思想，拼命强调自己对。

所以今天我就告诉自己：我就不上自我、旧势力的当，不是我的文章好，而是同修的文章好，同修的文章好，就是同修的文章好！然后越想越觉得同修的文章真好，一些同修虽然文化水平不高，没有华丽词藻，但文中处处体现出质朴善良，那颗真修、实修的心是自己望尘莫及的，过去自己被自我骗了，还觉得自己的文章最好，真是太可笑了，就在心里嘲笑自己（其实是假的自我）一下。

写作中的人心

写文章在斟酌用词时，我发现了问题：自己的基点不是看是否合法，是否出于善意，以及是否真实，而是用人心去揣测编辑是否喜欢。

修曝光的一些执著心自己基本都有。最近几个月自己给明慧网和正见网投稿比较多，过程中发现，想不到在写文章这件小事上，自己居然有那么多执著心。

执著自我

其实师父提前就点化我了。去年一位同修提到她投稿后不执著于是否发表，当时我还想自己也是这样啊，但是当自己投稿稍微多一点的时候，就不是这样了。

尤其最近这方面的执著心表现强烈，如同修文章中所说，经常关注文章是否发表了，发表就高兴；不发表就失落。我还觉得自己没发表的文章比起很多发表的还写得好，因而对编辑有意见，其实是强烈的执著自我，因此看不上别人的文章，甚至质疑编辑的决定。

发表后，又执著于文章的位置和关注度，当看到关注度高时，又生出欢喜心和显示心，觉得自己的文章起到很大作用了，感觉自己功劳很大。

其实这是贪天之功。自己也知道写作过程中的很多灵感都来自师父，有时候感觉一气呵成，表达和速度都超过自己的写作水平，其实都是师父在帮啊。

那天看到自己的一篇文章关注度比较多就很高兴，听法时听到的第一句就是“自心生魔”，真是当头棒喝！让我认识到这种执著心的严重性。

师父讲：“尽管你口口声声说为大法好，我的办法好，能达到什么目地，也许真的是那样，但是我们也不要过于太常人化的那种执著。如果真能做到这一点，众神都会说这人真了不起。神不是看你的办法起了作用才给你提高层次的，是看你在问题上的认识提高了才提高你的层次的。这就是正法理。说我有多少功劳了我就能怎么样，是，对于常人来讲是那样的，对宇宙的法理在某个特点中，在某个特殊的环境中也可能看这一面，但是真正的提高是放弃，而不是得

欠下的债。”弟子没有任何理由不精进。

在正法的最后阶段，弟子要多学法，在法上修正自己，与同修们比学、比修，跟上师父的正法进程，完成这伟大的历史使命，救度众生，不愧主佛赋予这伟大的“大法弟子”称号。

谢谢师父！谢谢同修！合十！

救度众生

救人路上不停步

湖北大陆大法弟子 虹如

我有缘来到一线城市，居住地离江滩仅需要几分钟的路程。到江滩来观光的游客比较多，也有一些本地锻炼身体，总之，来这里的众生特别多，夏天更是如此，这就给了我向世人讲清真相的机会。

一、给江滩的众生讲大法真相

我利用这里自然独特的条件抓紧救人，尽量不落下每个有缘人。每次讲真相之前，我都求师父加持弟子的正念，清理干扰和阻挠众生听真相的一切邪恶因素，把有缘听真相的众生送到我的面前。

每次来到江边讲真相，我都带着播放器，播放大法的歌曲及普度、济世的音乐，让众生都能感受到佛光普照，大法师父的伟大。

我在江边一边走一边寻找有缘人。突然，眼前一亮，发现前面有几个农民工正在前方准备左拐，我三步并作两步急忙追上他们，笑着问他们听说过三退保平安没有，他们都说没有。我就告诉他们说：中共邪党历来都是靠谎言和暴力执政，在历次的运动中，中共杀死了中国同胞八千多万，被中

共统治下的老百姓，过的苦不堪言。当官的富得流油，大官、小官无官不贪。这样的执政党谁还相信它。退出中共的党、团、队组织是天意，三退才能保平安。他们听我一说，都能接受真相，都乐意三退。就这样，这几个有缘人得救了。

记不清是哪一天，我在江滩遇见一群女士正在往回走，看她们的着装打扮，我判断她们不仅是一群有身份的人，而且还是外地来的。我快步走上前问走在最前面的女士：“你们是外地来观光的吗”？她说“是的”。我说：“你们都是有福分的人，前世积了德，无忧无虑的才生活的这么轻松”，她点头表示同意我的说法。她还主动告诉我，她姓金，她的先生是当地公安局长。我告诉她一些大法的真相，说：法轮功是教人修心向善，祛病健身有奇效的功法，已经洪传到一百多个国家，唯独在中国受到打压。我给你讲真相，是让你不要相信中共的谎言，退出中共组织，才能在大难来时保平安哪。她不住的点头，表示愿意做三退。今年年初，我来到了金女士所在的城市办事，同修说她们市里的公安抓捕的大法弟子，不久就都放了，环境都正过来了，不知是否与那位金女士有关。

一天晚上，我独自走在回家的路上，看见江滩观光的人渐渐离去，我内心有些着急，心里一个劲儿求师父：师父，弟子没修好，总是让师父操心。是弟子的个人修炼不够精进，还是正念不足。想着想着，眼泪止不住的往外流。猛的想起师父在《洪吟三》〈只为这一回〉中说的：“弟子走正大法路，光照天地恶除尽”，顿时觉得整个人如同醍醐灌顶，大脑异常清醒。

走着走着，看见不远处有四个小伙子坐在江堤高处，他们突然跳下来，直奔我而来。其中一个小伙唱着歌走在我面前，我趁他高兴之时，忙问：“你们从哪来的”？他们簇拥

要一心为了救度众生。肉身上的这些假相又怎能羁绊了将要成就新宇宙的未来大觉者呢？记得明慧网上不也有很多这样的文章吗？即使是新学员在监狱里被迫害的时候，只要他念正就会柳暗花明又一村，这样的例子比比皆是。

可见这个法太大了，正如师父在《洪吟二》〈师徒恩〉中开示：“弟子正念足 师有回天力”而且师父一再的讲了，我们具有的那些超常的能力其实都是我们的本能，本能是什么，我理解就是自己应该具有的能力和状态啊，只是我们自己不习惯神的思维和超常的状态而对于人的一些习惯和状态却习以为常和认可。因此如何摆脱固守的人的思维从而转换成神的思维就是我们需要通过不断的修炼而要达到的。

现在已经到了正法的最后阶段，我们要把时间和精力都用在救度众生上，不要再被自己人的观念障碍着，拖延着宝贵的时间，还陷在所谓的病业假相的漩涡中走不出来，而无法全力救度众生。明慧网最近也推出《走出人来》的广播，想必这也是师父对我们的要求和期望。我们只要能坚定正念，人神之分就在那一念间。

我悟到“好坏出自一念”（《转法轮》）是师父赐予我们的天机和法宝，我们可以运用这个法理在我们修炼的关难中，通过把人念彻底转变为神念，让我们可以逾越过大小关难。不要让骨子里形成的人的理，阻挡了那本来就具备的先天本性，而无法真正的走出人来，走向神。

以上为所在层次所悟 如有不在法上的地方请慈悲指正。

也谈在投稿中的修炼体会

大法弟子

读了正见网的文章《在写作投稿中净化自己》，发现同

过去对于“好坏出自一念”（《转法轮》）这段法，我狭隘的认为是针对那种出了车祸或突发危险的时候而讲的法。其实，法太大了，我认为在任何时候我们都可以运用这个法。要想生出认为是好的这一念，就要放下所有不能完全相信变好了的所有人心杂念。大多数都是眼见为实的所谓症状表现的假相和种种人中形成的习惯性的认知和观念，从而造成很难转变为好了的那一念。我的理解是，当我们认为好了的时候，其实就是在给自己加正念，就在超常，作为人就是会有病，会经历病的周期，有病的表现。而我们修这么大的法，师父让我们修炼要逐渐脱离人走向神，当我们从人念转变为神念的时候不就是在思想上超常了吗？

师父还在《转法轮》中说“物质和精神是一性的”当我们精神上在想它好了的时候，在另外空间不也在形成这种好了的物质吗？这种物质被我们不断加强的时候，这种正念形成的物质场不就也被加强了吗？当我们转变为神念的时候，大法自然就会为我们展现出他的威力和超常，因为你的思想状态符合了那一层法的标准。我们都知道神的一念可以造出来一个宇宙，我们却被人念束缚着被时间长短，不信的观念，人的习惯等等因素所障碍着走不出人来。师父在《精进要旨》〈挖根〉中说：“修炼中加上任何人的东西都是极其危险的。”我们因为自己那顽固的人念造成了修炼中的难关，在假相中苦苦挣扎，有的人甚至失去了宝贵的人身，如果不改变这种人的认识，真的是危险至极啊！

也许有的人会说，我还没有修到那个层次做不到。其实不然，我们都知道我们这次的修炼和以往的个人修炼不一样，我们修的是宇宙大法，我们都是不同天体的主和王随师下世具有着深远的根基，而且我们还得天独厚的幸遇主佛亲自度化我们，师父为了救度苍穹宇宙众生，已经赋予了我们无量的神通和智慧，我们只要放弃一切人心和观念，我们只

着告诉我说：外地来的，在本市就读的大学生。我问他们在校入过党团队吗？他们说都入过团组织，我告诉他们真相后，他们都给自己取了化名做了三退。看到这几个鲜活的生命得救了，我也开心地笑了。

二、给残疾军人讲大法真相

我外出回家在等红绿灯时，只有我和一位老者。我有意望了他几眼，想与他搭话，谁知，还没等我开口，他便主动告诉我说，他是退伍军人，上前线打过仗，他的一只眼睛受了伤，造成终身失明。还告诉我他每月退休工资是一万多元，老伴是在公安局退休的，生活倒也过得自在。我们一边走一边过绿灯，我问他：“您一定是个老党员吧”？他回答：“是的”。我赶紧对他说：“您钱再多没命也不能享受，有啥用？并告诉他法轮功是怎么回事？江鬼为何要打压和不遗余力的迫害法轮功修炼的人。迫害法轮功修炼群体已造成几千人死亡，无数家庭支离破碎。现在，上天要清算中共这个最大的恶魔，只有退出邪恶的党团队，神佛才会保佑您”。他连声说：退、退、退，一定要退，并一个劲儿的说：谢谢。

三、给工地老人讲大法真相

二零二二年年底，我在路边遇见一位老人，我一边推着自行车一边问老人：“您是外地到这儿打工的”？老人说：“是的，这个工地才复工三天，三天前，上级说他们建筑工地的工人全部都阳了，三天后又说他们阳转阴，全都好了”。他气愤地说：“这不明摆着糊弄老百姓嘛”。他滔滔不绝的说个没完。我见缝插针，正是讲真相的好机会来了。

我对他说：“中共就是个大骗子，从来不给老百姓办实事，好话说尽，坏事做绝，用谎言欺骗所有的人。这几十年来，大搞贪腐治国、淫乱治国，大官小官，无官不贪。现在

老天要灭中共，这是人心所向，顺天意而为。这场瘟疫的降临，就是来淘汰邪党分子的，您退出那个邪党组织吧，为自己的生命做出正确的选择，远离邪恶，三退保平安。”他爽快的答应做了三退，并告诉他身后的同事，叫他们赶快三退，只有退出才能保命。听到他的这一席话，我为这位明白大法真相的老人流下了热泪，我感叹老百姓真的觉醒了，更感念伟大师父的无量慈悲和佛恩浩荡，让每一个可贵的生命得以救度。

四、利用超市购物的机会讲大法真相

师父在《二零一五年美国西部法会讲法》中说：“正法速度非常的快，要求我们在这个期间还要完成大法弟子的使命！什么是大法弟子？宇宙大法的弟子。”我们是正法时期的大法弟子，就要完成师父赋予我们的使命，在修好个人的同时，在正法的最后时刻，救下更多的人。

我经常到不同的超市去购物，主要是为了讲真相。这么多年来，我不间断的穿梭在不同的超市，时间长了，讲真相就比较顺利了，听过真相的服务人员或来往的顾客，几乎都是群退，一个小时左右的时间能退二十几个人。

有一次，我离开超市出来等公交车时，和三个中年女士一边等车一边拉家常。此时此刻，我怕公交车来了把我们之间的话题打乱，我切入话题，向离我最近的一位女士讲大法的真相，我的话刚一出口，谁知她魔性大发，一个劲儿的骂大法、诽谤大法。于是，我求师父加持我的正念，解体她背后的邪恶因素。于是，我又向第二位女士讲大法真相。我说：“这年头谁不想保命呀，只有三退才能真正保命”。这位女士很乐意地退了团队组织。我循序渐进的又向第三位女士讲真相，谁知刚才那位魔性大发的女士凑过来帮忙说：“法轮功就是好样的”。于是，两位女士顺利的做了三退。

念之间就好了的事。就马上在心里告诉自己：“我好了。”我发现这次这样想的同时，却会有人的观念冒出来，虽然过敏症状没有影响我做三件事，但是它时不时还是会出现，尤其最近出来的频率有点高，就觉得应该不会马上消失，因为这个症状不是突发性的，习惯性思维和眼见为实的观念就让我不敢相信马上就会好。

我就想，我去对比那种突然发生的腿疼，（观念认为是一时性的）而过敏症状是经常性的不会马上好，这不是典型的在用人的观念在判断事物吗？神会这样去思维吗？而且，在修炼中当我用法理解决了一个问题的时候，每次都可以举一反三的运用在另外的问题上，这已经是我经历过多次的事了。那么这次腿疼的假相和过敏的假相又有何不同呢？我理解“好坏出自一念”（《转法轮》）可以运用在修炼的每个关中，这样一想，我就更加清晰了。师父在《各地讲法十五》〈二零一九年纽约法会讲法〉中开示：“你呀，想修多高，你只要敢！”。我发现我们不敢去想，不是神的一面不敢想，而是被自己的后天观念障碍着不敢去想，这种种的不敢，不信，不都是在人中形成的顽固的观念在阻挡着吗？！

师父在《精進要旨》〈警言〉中开示：“如果你们人人都能从内心认识到法，那才是威力无边的法的体现——强大的佛法在人间的再现！”大法这么大，无所不能，不是大法不给我们显现，是我们没有从内心认识到法的无限！我发现从人念转变为神念中间隔着多少人的思想观念和不信啊！我就坚定正念，就认为我好了，并且不再去感受那个难受，不随着难受的感觉走（刚开始因为无力、难受，就习惯性的顺着那个难受走，感觉身体都是歪的）就在这坚定正念认为我好了的当口，奇迹发生了：在常人看来：抱轮随时间的加长，越往后的时间会越抱越累，而我却越抱越轻松。刚才那来势凶猛的过敏症状一扫而光，我又恢复到最好状态了。

动作，都承载了那么多众生的命，我们真的承担着这么重的责任、肩负着这么神圣的使命！除了在做好三件事中不断的精進，我们别无选择！

本文为当前修炼状态中的认识，谨与同修切磋。

注：

- 【1】 李洪志师父著作：《转法轮》
- 【2】 李洪志师父著作：《精進要旨》〈何为忍〉
- 【3】 李洪志师父著作：《洪吟三》〈一念〉
- 【4】 李洪志师父著作：《洪吟三》〈麻烦〉

悟 “好坏出自一念”

日本大法弟子

通过最近的两次修炼体会让我对师父在《转法轮》中说的：“好坏出自一念”有了更深刻的理解，在过关或魔难中如果能如意运用这一法理，会帮助我们更快的跨越关难，从而不会对我们证实法，救度众生造成干扰和障碍。

前几天我出去发资料，走在崎岖的路上，一不小心脚崴了一下，立刻感到腿钻心的疼。这一次我脑子里反出来的不是否定旧势力的干扰，也没有任何人的想法，比如是否会影响接下来的发资料啊等一些入念。那时的第一念就是师父在《转法轮》中的法：“好坏出自一念”，然后我就在心里不停的说：“腿好了，好了，好了。”就这样说了几句，不超过一分钟，腿真的就完好如初。对于身体上的关，这是我过的最快的一次了。

今天早上我又出现了过敏症状的假相，不停的打喷嚏，流鼻涕。那时我已经开始抱轮了，当时身体感觉极度疲乏，腿也站不稳，浑身无力。人的观念上来了，怀疑是否能坚持下来，就在这时，我一下想起来前几天发生的那次腿疼在一

刚刚这场正邪大战，使邪恶瞬间解体，让世人得以救度，师父真是伟大，法伟大。

五、给 B 市出租司机讲大法真相

二零二二年腊月的一天，我刚下长途汽车，便告诉司机我要去的地方。司机说他是帮忙带长途的，不太清楚我要去的地方。我只好再寻找另一位的士司机。好不容易找到一位司机，问他可否带我和长途司机一段路。司机爱理不理，我又重复说了一遍，可谁知他对我大吼起来：“要上快点上，不上就不带了。”

我没有生气，反而笑眯眯地上了车。我对他轻声说：“刚才是我的不是，没有把意思表达清楚。”我又急忙找话茬说：“疫情期间钱不好挣，快过年了，赚钱应该比平时多些吧”？他不耐烦地说：“跟死了没啥区别”。我接过话茬说：“快过年了，别说不吉利的话，赚钱固然重要，但命更重要。”他点头表示赞同，我问他读书时入过团队组织吗？他告诉我说：入过团队，我说，你一定要退出来，与邪恶的中共划清界限。古今中外的预言家都预言过，天要灭中共，好人不在劫难中。不与邪恶为伍，才能保命保平安。他高兴地爽快答应了。

到了目的地，司机只收了我七元钱。我将早已准备好的十元真相币给了他，叫他不用找零钱了，司机听我这一说，马上跳下车，帮忙拿后备箱的行李，我让他记住：“法轮大法好，真善忍好”九字真言，他不住地点头说记住了，并满脸笑容地向我挥手告别。

作为师父的弟子，师父让我们做的，我们就一定要做好。回想以前我讲真相，总是要挑人讲，看这个人面相善不善良，普通民众的，我便迎上前去搭话，做三退。看有人长得凶巴巴的，就退缩不敢上前去讲真相。事后，我便后悔不

己。我向内找，这种有分别心的背后，其实是隐藏着怕心、私心，怕被举报和被迫害的心。用法来归正自己的一思一念后，我找到了那颗私心，其实不是真我的表现。知道自己错了，立即归正。

随着疫情的爆发，救人的紧迫，我更加深深体会到大法弟子的责任与使命刻不容缓。不论男女老幼、职位高低，他们都是我救度的对象。师父说过：“我一直在讲啊，我们在夹缝中救人，我们的路很窄，不能走偏一点，才能完成好我们要做的。”（《大纪元新唐人媒体法会讲法》）我是二零一九年搬进新小区的，正遇上疫情来临。刚开始时，面对小区陌生的住户，我就用第三人称的方式，先给本小区的大堂经理讲大法的真相，然后又向两个保安负责人讲真相，还给其他几位保安人员讲真相，他们都一一做了三退。我利用上电梯的短暂时间，一个不落的都做了三退。来不及起名字的，再碰见时，便给他们都起名做三退，并请他们一定记住：法轮大法好，真善忍好九字真言，众生们都高高兴兴的接受。

还有印象最深的一件事，就是一个外地打工的女孩，她的租房期限已到，推着搬家的行李进电梯，我看她很吃力的样子，便帮她使劲把东西推进电梯。我笑着问她：“你要离开这座城市吗？”她点头。我趁机给她讲真相做三退。女孩三退后笑着对我说：“阿姨，您怎么这么特别呀”。短短的话语，我一直记在心里，我再次为世人明白真相流下了眼泪。

在正法修炼的这条路上，这么多年来，我一直面对面讲真相，从不懈怠。遇到有缘人，就多一点时间多讲真相，时间紧就把真相讲到三退就行了。通过这么多年讲真相救人的心路历程，我真正体悟到师父在《转法轮》里讲的：“修在自己，功在师父”的法。一切的一切，都是伟大的师父在做，我们只是跑跑腿，动动嘴而已。在最后所剩不多的时间

师父让我们做好三件事，哪一件事做不好，都会成为我们修炼中的短板，而短板决定了我们修炼的高度。在不同的修炼层次中，哪一件事做不好，就解不开这一层次的羁绊，就受到这一层次因素的制约，就解脱不了这一层次中对我们寄予无限希望的众生。

以前我不懂，师父在度一个弟子的过程中，为什么会被灌下一碗毒药？师父不欠我们这个宇宙中任何生命啊，是我们这个宇宙中所有的生命都欠了师父。为什么要迁就这个宇宙中生命变异的观念，允许他们伤害师父的身体？在我写此文的过程中，慈悲的师父向我开示我现在所能了解到的涵义，这让我惊的泪下。原来，在这个宇宙中，没有任何生命能勉强师父做师父不愿做的事，师父心甘情愿喝下这碗毒药的原因是：为不争气的、过不去关的弟子保留尽可能多的众生。

师父说：“进退两重天”【3】。一重天有一重天的天体要归正，一重天有一重天的恩怨要了结，一重天有一重天的众生要救度。师父说：“天地难阻正法路 只是弟子人心拦”。【4】是我们的人心，阻挡了师父正法的进程，是我们的人心不去，使当初对我们寄予厚望的众生面临着被销毁的命运。

我现在读到“都是师父帮我承受了”这句话，心里都很痛苦。如果我们能在三件事上不断的精进，师父本来不必帮我们额外的承受。师父难道不会痛吗？试想一下，全球这么多大法弟子，每天，即使只有百分之五的弟子没炼第五套功法，是师父在帮弟子承受消业的痛苦，师父承受的是怎样的痛？即使只有百分之五的弟子因过不去修炼中的关，而使得在这一关中安排给他救度的众生面临着被销毁的命运，是师父在帮弟子承受过关的痛苦，师父承受的又是怎样的痛？

我们的每一天、每一关、每一念，甚至我们的一个炼功

我领悟到就像真善忍三个字中分别包含着真善忍一样，三件事的每件事中也同样包含着三件事。

用三件事的完成成度来检视修炼中的关和难，可以清晰的看到过的好和过不好的原因所在。比如“病”，为什么有的常人诚心敬念“法轮大法好，真善忍好”，疾病就能痊愈？而修炼多年的大法弟子却反而突然间缠绵病榻？师父对众生有区别吗？不是的。

一个常人，在他现有的层次中，他对大法那正信的一念，就足以荡尽这一层次中所有的邪恶，大法因此赋予了他这一层次中所应得的福分。而同为“病业”，大法弟子所承担的是不一样的，作为主佛的亲传弟子，未来宇宙的保卫者，在我们修炼的过程中，修炼到哪一个层次，这一层次中的旧势力、负的生命就和我们形成了对等，那我们的正念就要强大到那种成度，才能清除这一层次中的邪恶。同时，我理解到病业的状态可能是这一层次没有被归正的生命不正的状态在我们身体表面的反应，是在向我们这个主体发出求救的信号。那就要在实修中，严格达到这一层次的法对我们的要求，证悟到这一层次的法理，才能使这一层次身体体系内的众生得到大法的救度。同时，去讲清真相，去找到那些与我们有缘的众生，去了结史前许下的承诺。

在讲真相的过程中，我也深深体悟到：其实救人就是在救我们自己。我们所要救度的众生，本来就是我们的天体体系的一部分，我们就像补天的女娲一样，在将我们的天体体系补缀完整的同时，我们的智慧也在一点点被拼全，能让我们更好的去认识师父所传给我们的这部法；我们的勇气也在一点点增长，可以去直面这一层次中破坏大法的邪恶，救度这一层次中可贵的芸芸众生；同时，在讲清真相的过程中，我也感受着师父的洪恩浩荡，有多少次，在讲完真相回家的路上，困扰我很久久的修炼中的难题忽然迎刃而解。

里，我要更加精進实修，多学法，向内找，去掉人心和执著，跟上师父的正法进程，圆满随师还。

修炼体悟

“打扫浴缸”【1】对我的启悟

征好

有一段时间，在讲真相的过程中，我的思想中一直回想着一句法：“我叫你打扫的是浴缸。”。【1】在我修炼状态中的理解，这是师父在给我布置修炼题目，在告诉我，我的修炼状态和讲真相的状态需要提高了，师父会通过这个故事，告诉我一些修炼中的理。

一、“我师父救你来了”

我想起了一位老年同修，她偶尔会到我们真相点来，我发现她总是能在很短时间内征签好几张表格（一张表格 60 个名字），她在交流中告诉我们：“我征签的时候，心里想着：我师父救你来了，快签吧。”

那是半年前了，当时我听完，并没有什么太大的触动。

师父为什么让我又想起这件事呢？这件事和打扫浴缸的故事又有什么关系呢？

师父不断的点化我，在不断思考的过程中，我慢慢明白了：佛的世界乃佛一念所成，佛讲的话带有此一层次最本源最纯净的因素，每一层次佛讲的话就是这一层次最高的天法。当释迦牟尼要打扫浴缸时，那么打扫浴缸就是此时的天象。在此天象下的生命，真正应该做的，是去圆容佛所要的。而抱着自己的认识不放——“要打扫浴缸就得弄死虫子”【1】，恰恰在起着阻挡天意的负面作用。

“我师父救你来了”，在这一念中，不带有自己的目地

和认识，这一念是在向众生宣告：“救大穹是创世主的洪愿，我救你是出于创世主的指派，创世主通过我在向你传递救度的恩典”。而创世主的洪愿就是此时最大的天象。在救度众生的过程中，“我”的因素占比越小，大法展现的威力越是强大！

接着，师父通过一个成语，让我理解生命自上而下的对应和关联。“读书百遍，其义自见”，以前我不懂，一本书，读不懂就是读不懂啊，为什么读一百遍就懂了呢？慈悲的师父给我展现了这个成语真正的内涵：书中的每一个字，都带有写作者本人全部的信息，而作者在这个宇宙中不是孤立存在的，每个生命都有他的来源之处，每个生命都有他的王，他来在了最低处，但他和他那个体系中最高层次的生命依然有着关联。当有人真的将一本书读到一百遍时，体现的是对这本书的赤诚，诚可格天，在那个体系中的高层次的生命帮了他一下，所以一下子就读懂了。

现在我知道了，为什么有的时候我会感觉力不从心？为什么有的时候我会遭遇魔难重重？我太注重“我”的修炼，“我”的提高，“我”要做什么，我不懂的什么是“无我”，我甚至不懂，在我很难的时候，向造就自己生命的王、向伟大的创世主求救。

一个生命，是怎么走到“灭”这一步的呢？就好像一滴水，离开了大海，很快就会蒸发。溶于法中，就像水滴回归大海，从此不再有水滴这种存在形态，但他的生命并没有消亡，从此水即是海，海即是水，不生不灭，这是生命真正的大自在。

生命的败坏是因为背离了造就自己的神，修炼，就是在向神回归的过程。

我的修炼状态发生了转变，“我”的因素在慢慢变淡，我开始认真思考师父给我安排的修炼路上的每一步，师父要

我完善的是什么？去除的是什么？

一天，一场魔难突如其来，对方在对我造成伤害之后并不解恨，意欲大有所为，在一片纷乱中，我的心突然出奇的平静，我想：我是个修炼的人哪，我生命的每分每秒都在修炼当中，都有师父在管着我。师父既然允许这件事出现在我的修炼中，那就是要通过这件事教导我一个法理。师父要教导我的是什么呢？我竖起我的耳朵，用我的整个身心恭敬的聆听。这时，我体悟到了“忍”的巨大内涵，原来，“忍”不止于表面上的“打不还手、骂不还口”【1】，也不止于我满足于自己能做到的“根本就不产生气恨，不觉委屈”

【2】，“忍”有着更深更广的涵义：“忍”是慈悲，“忍”是在挽救生命，“忍”是对大法金刚不破的正念，“忍”与外界无关，“忍”甚至不是为了自己的修炼和提高，“忍”是生命永恒的状态，因为“真善忍”是师父对我的教导，那就是我在任何情况下，哪怕失去生命也要坚守的真理。这是我现阶段对“敬师”的理解。

二、现阶段对三件事的理解

行文至此，其实一切变得很难。悟上去难、表达也难，我有很多次想过放弃，文章在电脑中搁置很久。“打扫浴缸”的故事将我的思路带到很远，但我没有办法用一个很清晰的行文逻辑来表达这个故事和我领悟到的法理之间的必然联系。事实上，这个故事就像一座桥梁，他将我带往一个不可预知的彼岸。

我是在苦思冥想之后的某一个清晨豁然开朗：我领悟到我们的修炼就是在跟不同层次的宇宙天体发生关联又断绝这种关联的过程。最终，我们要断绝跟旧宇宙的所有关联，带着修炼中符合标准的累累硕果，跟随师父进入新宇宙。去做三件事是在发生这种关联，做好三件事是断绝这种关联。