

贯越太空，遍及四方。

从此之后，尹喜按照老子所传授的修身要旨，去奢灭欲，屏绝人事，在日常生活中清虚自守，要求自己像射箭一样保持“心平体正”，三年之内道成。凡是老子传授的书，尹喜都能领悟到其中的精妙之处。《汉书·艺文志》著录有尹喜撰述的《关尹子》九篇，但已亡佚。《庄子·天下篇》、《列子·黄帝篇》和《吕氏春秋》中都载有关尹的对话和思想片断。《列仙全传》还记载了得道后的盛况：授予尹喜玉册金文，封为文始先生，尊位为无上真人，“赐紫芙蓉冠，飞青羽裙，丹襦（shú）袖，交泰霓裳（ní cháng），罗纹黄绶，九色之节。居二十四天王之上，统领八万仙士。自此方得飞腾虚空，参侍龙驾。其家长幼二百余口，即时拔宅升天。”

《吕氏春秋》（不二篇）举天下豪士有十人，关尹列于第四位：“老聃（dān）贵柔，孔子贵仁，墨翟贵廉，关尹贵清，子列子贵虚，陈骈（pián）贵齐，阳生贵己，孙臆贵势，王廖贵先，儿良贵后十人者，皆天下之豪士也。”元顺帝至元三年（1266）加封文始尹真人，无上太初博文文始真君。还为道教派别之一的“楼观道”奉为祖师。

自古以来，人们都在寻求宇宙的真理。历史上，随着道家学说的不断发展，人们对道的境界也有了不同的认识。有些人认为可与道同生共存，这也是最早的长生不老之愿望。为了达到这个目的，进行了多方的探寻。尹喜的故事可以告诉我们的是：人要想得到“非常道”的道，必须朝着放下世间的奢欲、清虚自守的总体方向努力，遵守人的道德自然也是必不可少的。

正见周刊



2023年8月5日，来自美国中部十多个州的部分法轮功学员在芝加哥中国城举行游行，呼吁制止中共对法轮功长达二十四年的残酷迫害。

第 1094 期

2023年8月8日

目 录

正见新闻

新世纪影视召开法轮大法修炼心得交流会	/3
法轮功向 44 国递迫害者新名单 要求制裁	/3
德国政府声援法轮功反迫害 24 周年	/4

修炼体悟

修炼体悟在去掉面子心的那一瞬间	/5
“放下执著轻舟快”	/6
修炼中的一个瓶颈	/10
去掉注重外貌的人心	/15
莫言妻过	/18
炼功中的正邪较量	/20

修炼随笔

老实厚道的心	/23
--------	-----

神传文化

函谷关紫气东来的千古传说	/25
--------------	-----

游流沙，化胡。”关中四关是东函谷关（东汉后建潼关取代），西大散关，南武关，北萧关。东晋葛洪著《抱朴子》，直接点明老子所过关卡为散关：“老子西游，遇关令尹喜于大散关，为喜著《道德经》一卷，谓之《老子》。”

散关是连接关中与川蜀的咽喉要地，地处秦岭与陇山分界处山谷的北端，历来为兵家必争之地。秦末刘邦与韩信，明修栈道，暗度陈仓的故事，就是经由散关出的陈仓，进入关中，一举击败章邯，占据了关中。三国时期，曹操也是经由散关进攻汉中张鲁。而诸葛亮六出祁山北伐，走的也是散关。陆游更是因此留下“铁马秋风大散关”的诗词名句。

由此看来，出了函谷关，只是离开了东周都城洛邑；而出了散关之后，才是真正的离开了周朝天下，到了化外之地，最后杳无踪迹。宋代苏轼于散关故地亦有诗云：“尹生犹有宅，老氏旧停辀（zhōu），问道遗踪在，登仙往事悠。”

离去之前，老子对尹喜说：“我今天就要走了，返回到无名的状态。”尹喜叩请随侍老子。老子说：“我遨游于天地内外，穿越乎玄冥之间，四维八极，上天入地，无所不至，你想要跟随我，怎么做得到呢？”尹喜说：“赴汤蹈火，上天入地，就是丢掉性命，化成灰烬，也甘愿追随。”老子说：“你的骨相虽然与道相合，修行道法将会成为真人。但你学道的时间尚短，还未具备神通变化，如何能够跟随我呢？你还需精修道法，顺乎自然，将来修成之后教化四方。”

话音刚落，老子就飞升到空中，坐在五彩祥云之上，光芒四射，金光闪闪，照亮十方，冉冉升空。光芒照亮了周围的馆舍，色彩绚丽，过了很久才消失。尹喜眺望云霄，两行热泪，依依不舍。那天，江河泛滥，山川震动，只见五色光

状像龙蛇，向西而去，这是大圣人出现的征兆。因此知道必有圣人过关。”老子开心地笑道：“善哉，看来你是了解我的。我也早就知道你，你有通神之见地，将超脱尘世为仙。”尹喜再次向老子作揖说道：“敢问您的姓和字，是否可以让我知道？”老子说：“吾姓字渺渺，从劫至劫，非可尽说。我今天姓李，字伯阳，号老聃（dān）。”老子在中原时，没有传授过任何人，也知道尹喜命中应当得道，于是暂住关中。

尹喜将老子迎到官署，设宴好生款待，对老子行弟子礼。老子在函谷关留宿百余日，把内外修炼之法全部传授给尹喜。《史记·老子韩非列传》是这样记载的：“老子修道德，其学以自隐无名为务。居周久之，见周之衰，乃遂去。至关，关令尹喜曰：‘子将隐矣，强为我著书。’于是老子乃著书上下篇，言道德之意五千余言而去，莫知其所终。”《历世真仙体道通鉴》也记述了尹喜请受《道德经》的经过，老子遂著成《道》《德》五千言授与尹喜，“喜拜受欣跃，持诵奉行。道成已，遂传后学云。”

老子西行这件事在历史上一致公认的，但是究竟向西去了哪里，离开时经过的是哪个“关”？长期以来悬而未决。国内外研究老子的专家学者，对老子著书之“关”，目前学术界比较认可的有两处：一处是位于河南省灵宝县东北骰（xiáo）山之中的函谷关；另一处是位于陕西省宝鸡市西南大散岭上的大散关。就地理位置而言，函谷关在东周都城洛邑之西；大散关在西周都城丰镐（fēng hào）以西。

鉴于《史记》中记载有：“孔子适周，将问礼于老子。”可以此推断出，老子处于东周时期。刘向在《列仙传》老子篇中言道：“后周德衰，乃乘青牛车去，入大秦，过西关，关令尹喜待而迎之，知真人也。乃强使著作，著《道德经》上下二卷。”关令尹篇中也说道：“后与老子俱

正见新闻

新世纪影视召开法轮大法修炼心得交流会



7月30日，新世纪影视2023年度法轮大法修炼心得小型交流会在多伦多举行。共有24位新世纪影视成员分享了在项目中实修和提高的心路历程，以及如何在项目中成长、成熟的感受。

发言的人从幕后剪辑人员到平面设计人员，再到幕前的演员，从参与新世纪影视项目仅一个半月的新成员到已经参与真相电影拍摄十年有余的资深成员，他们发自内心的体会令在场同修感动落泪。

法轮功向44国递迫害者新名单 要求制裁



近日，法轮功学员将又一批迫害法轮功的中共官员名单递交给44国政府，要求依法对其制裁，禁止他们及家属入境、甚至冻结资产。

现居美国的原山东法轮功学员梁桂郁告诉大纪元，他所熟悉的多位法轮功学员被迫害致死，有的甚至可能被活摘器官；要求制裁的行动，将令包括原山东省委书记刘家义在内的中共迫害者“胆战心惊”。

宗教自由杂志记者、执行总监马可·雷斯宾蒂（Marco Respinti）向大纪元表示，他赞赏要求制裁的做法，他说，

国际社会要牢记：永远不能向邪恶妥协。

德国政府声援法轮功反迫害 24 周年

到 2023 年 7 月 20 日，全球法轮功学员和平反迫害已达 24 周年。值此之际，联邦政府宗教和信仰自由专员代表德国政府致信对法轮功学员表示声援，信件全文发布在德国政府网站。

德国执政党之一的社民党（SPD）国会议员、联邦政府宗教和信仰自由专员弗兰克·施瓦博（Frank Schwabe）代表德国政府对法轮功学员致信表示：

作为联邦政府宗教或信仰自由专员，我向你们致以问候。我想提请大家注意中（共）国政府对信仰者的严酷打击。法轮大法弟子遭受大规模镇压已超过 24 年。我们向他们表示最深切的同情和支持。

迄今为止，中（共）国当局无法也不愿反驳有关其侵犯人权、骚扰、非法拘留和所谓再教育措施的报导。

此外，有关（中共）非法摘取被关押法轮大法弟子的器官，简直是不可想像的。这些都让我深感悲痛。

我再次呼吁中（共）国政府维护国际法，保护人权，包括自由信奉宗教和信仰的权利；使在中国获取和移植捐献器官的情况透明化；允许国际社会了解审判和监狱，这是解决这些严重指控的唯一途径。

我们决不能忘记，行使宗教、信仰自由是一项基本人权，也是一个自由和公正的社会所不可或缺的。我们还应该意识到，世界各地有许多人因为他们的信仰和对宗教或信仰自由的坚持而受到迫害。

神传文化

函谷关紫气东来的千古传说

楚若薇

老子将要离开中原，西出函谷关，以登临昆仑。关令尹喜观察天象，看见东方有紫气向西涌来，由此得知将有圣人出关西行，于是命人清扫了四十里道路，并对关吏孙景说：

“如果有器宇非凡、车服脱俗的人，不要让他过关。”

这位关令尹喜，乃是天水人。他的母亲在一次午睡时梦到天上降下红色的云气，笼罩在身体周围，于是便有了身孕。尹喜出生的时候，他家的旱田居然长满了莲花。尹喜长大后，眼睛炯炯有神，光芒四射；身体修长，神采奕奕；双手下垂过膝；体格魁梧，有神仙般的容貌。尹喜从小就喜欢读古代典籍，擅长道家导养之学和星宿（xiù）天象。乐于助人不图名，不追求荣誉和地位。曾担任周朝的大夫，因为预知天象而上书请求来此担任了函谷关令。

果然，有一天，见有老子坐着青牛拉的白车要过关。关吏进来禀告，尹喜高兴地说：“今天我终于能见到圣人了。”于是穿上朝服出来迎接老子，看到老子时就知道是他了。跪在地上对老子说：“恳请您暂时留住在这里。”老子谢绝尹喜道：“我只是一个地位低下的老翁而已，居住在函谷关以东，我的田地在函谷关西边，今天只是暂时过去取一些柴火，你为什么要留我呢？”尹喜再次叩首说：“今观您神采奕奕，超尘脱俗，乃天下至尊，哪里是取柴之人？我知道您将西游，风餐露宿已有时日，愿您在我这里稍作歇息，希望您不要拒绝我的请求。”

老子说：“你是怎么知道我要过函谷关的呢？”尹喜说：“去年冬天十月，天理星向西运行经过昴宿（mǎo xiù），到本月初一，东北风三次吹过函谷关，东方的真气形

实人所作所为，必然是满脸的不屑与惋惜。

在这种变异思想的影响下，我对老实做人的观念也充满了嫌弃。表现一，看不起老实人。觉的老实人没有花花肠子，没有生活的乐趣。所以在多年前，适龄找对象的时候，就想找一个圆滑有趣的人。旧势力的安排下，这样的人是找到了，但给我的生活和修炼带来了太多太多的磨难和苦痛。表现二，自己不想做老实人。觉的老实人刻板不机灵，不时髦，没什么意思，没趣味，所以一边修炼着，一边圆滑着。经常犯一些自己认为无伤大雅，无关紧要的错误，例如闯红灯，夸大其词的说一些取笑别人的话，自作聪明的做一些伤害别人的事，有特别强的显示心和欢喜心。这些都成了修炼的强大障碍。

那么“厚道”是怎么体现的呢。厚者宽也，宽容，不刻薄。厚道的人，大度实在，待人诚恳，在人前不夸夸其谈说奉承话，在人后不去恶意的伤害别人，妄议别人，和揣度别人，温柔有礼貌，有包容和担当。不算计，不欺骗，充满善意，温润如玉，散发着柔和的光芒。与厚道人打交道如同沐浴在春风里，让人感到温暖宁静和温馨。

而现如今的中华大地，“厚道”也绝少被提及和倡导，刻薄和戾气却随处可见，怨恨，责怪，不满，当面一套背面一套，没有利害关系的人都会互相贬损伤害，当这一切成为惯常的时候，就像师尊在《转法轮》中所说的，“在道德标准扭曲了的时代，一个人做坏事，你告诉他是在做坏事呢，他都不相信！”

所以当我们放松了对自己的标准和要求，忘却了做好人，没有一颗老实厚道的心，那么可能做了坏事都意识不到。

不当之处，望同修慈悲指正。

修炼体悟

在去掉面子心的那一瞬间

大陆大法弟子

近几个月，身体总是难受、懒散、乏力、打不起精神，晨炼起不来，不愿说话，身子虚弱。一直找不到原因。一个亲戚同修说：“你找小组同修交流一下，也许在交流中能找到心结？”我说：“我这个样子不想见同修，等好一点再说。”

以前，我是经常跟同修交流的，从心里感到整体环境的其乐融融。但是后来发生一件事让我有了改变。一次，跟一个同修交流时，对她的缺点，我说得挺重，甚至棒喝，当时我觉得够火候，她应该受触动改正。可后来听说，那次我走之后，她很伤心，很反感我说的话，非要做大法弟子不该做的事……我大惊，意识到自己修口太差了，在自责的同时，在心里向她道歉，也暗下决心，以后尽量不接触同修，修口这么差，又把不住嘴，不知造了多少口业？

从此，我很久没再跟同修见面了，偶尔也想见见同修，但心里立刻会生出一念：“算了，谁也不见。”

今天，一个同修从外地回来，见我瘦而憔悴的样子，说：“不是修炼人状态呀？”当听了我的想法后，她说：“这不是面子心吗？快去掉吧！”“面子心”？我心里一震，豁然开朗，真是一语点醒梦中人。我意识到，是面子心招来旧势力对我身体的迫害，任何人心都是它们迫害的借口。

我不想见同修，旧势力就越不让我见同修，这颗心重到一定程度时，身体就出现毛病，根子在这。况且，小组学法交流，是师父给我们留下的修炼形式，我这不是严重违背师父的要求吗？严重的自我表现，让我不知不觉中脱离了大法

而不自知，太可怕了。这个面子心表面看，是怕与同修见面后伤害同修，实际上是维护自己不受伤害，维护自己形象与自尊，是私，怕“点拨”同修缺点造业给自己修炼增加麻烦，把自己封闭起来远离是非。

同时，我还认为，自己能上网，网上文章啥都有，比同修在一起呛呛强多了。深挖面子心，背后人心很多，比如：对有缺点的同修反感、缺少善、居高临下、不谦卑、自负、维护自我、私……这些都是旧宇宙生命的特征，必须去掉！当我这样想时，感觉头上那团灰色云迅速散去，身体瞬间轻松起来，跟家里人也能说笑了，以前好久没跟家里人说笑了，总是沉着脸。师父说：“精神和物质是同一性的。”（《美国中部法会讲法》）精神枷锁去掉了，身体自然轻松起来。

我体会到，身体出现不好状态时，别往大处上想，司空见惯的一些小事可能就是造成身体不好状态的根，越小、越基本、越不能忽略。由此，我想起本地几名同修，三件事很精进，后来身体出现病业状态，开始并不重，但这些同修可能跟我一样，面子心把自己圈在家里，谁也不见，怕见面了别人说自己修的不好，后来身体越来越糟，有的住院，有的离世。修炼是严肃的，人心不管大小，一定要警觉，不赶紧去掉就会发展成大漏。

一点浅显体会，供同修借鉴。

“放下执著轻舟快”

海外青年弟子

慈悲伟大的师尊好，各位同修好！

我今年十八岁，来到海外三年多，参加新世纪影视项目也有一年半的时间了。在这个项目中，整体的修炼环境、大

的什么事也不做。师父说：“你炼功，你得道，而你欠下那么多东西你不还？它可不干，它不会让你炼的。”（《转法轮》）这就是邪恶的险恶用心。

希望和我有同样情况的同修早日突破晨炼，不给自己的将来留下遗憾！

修炼随笔

老实厚道的心

念恩

师尊在《转法轮》中多次提到“好人”：“作为一个人，能够顺应宇宙真、善、忍这个特性，那才是个好人”“从做好人做起，一味的提高自己的心性，一味的吃苦，一味的往上修，一味的要求心性的提高”。

我悟到“做好人”是我们刚刚入门就应该达到的标准和要求，可是修炼这么多年，我扪心自问，自己是个好人吗？我很羞愧。

最近，我悟到一个好人，肯定也是一个老实厚道的人。

“老实”是一种做人的态度，老实人诚实、本分、规规矩矩，话少而不争。可是由于邪党文化的侵蚀，观念的变异，道德的下滑，人们视打破传统，打破规矩为时尚和创新，本分规矩和少言不再被人提倡，致使这一本该得到颂扬的价值观的词语，逐渐被异化为贬义词。

以前夸别人用的最多的词就是：这是个老实人。在现今当下，如果要夸赞一个人，必然是夸他（她）聪明、能干、精明、会筹谋，能说会道，八面玲珑，游刃有余。应该绝少会有夸别人“老实”了，甚至这个词成了木讷、不会变通、专门吃亏，甚至是傻瓜的代名词了。如若大伙谈论起一个老

我就对着自己的腹部说：你如果是我身体一部份，就应该听我的，我让你怎么动你就怎么动。不要被别生命利用来干扰我，现在我要炼功，不要上厕所。如果你听从别生命安排来干扰我，说明你不是我的，我就要清除你了！再有拉肚子的感觉，我就默念“灭”，果然刚才那种频繁的、强烈的感觉没有了，我顺利的炼完五套功法。

我发现邪恶的干扰和考验真是无处不在，这个时候就看大法弟子如何选择。干扰、考验也许大也许小，无论多小，也能体现出正邪力量的较量！

后记：

我因为懒惰、求安逸等人心，导致晨炼总是做不到每天坚持，经常炼不全。所以想炼功的时候，邪恶就干扰。曾经有一阵子突破了，每天三点二十起床，坚持了四十五天之后邪恶开始干扰，让我炼静功犯迷糊，不知不觉就睡过去，我想了各种办法，开灯炼、睁着眼睛炼、拧大腿根……但还是常常迷糊过去，只好暂停。现在想来，就是没有看清邪恶的目地，没有强大的意志力去对抗邪恶的干扰。比起别的同修，真是差的太远。

当地有一名同修，炼功、学法都犯迷糊，她就把茶几放在床上，坐在茶几上炼功，为的是让主意识清醒，好几次都摔下来照样坚持。还有一个同修，出现了“半身不遂”的假相，还是照常坚持炼功，站时间长了就站不住，好几次摔倒但依然坚持，现在健步如飞。比起这些同修，我的这点干扰简直不算什么，其实就是对邪恶的干扰没有清晰的认识，没认识到是邪恶千方百计的阻挠我、不让我炼功。

在炼功过程中，邪恶经常用常人的事勾我：孩子的作业还没发啦、有个电话要打啦、单位有个事需要马上问问……让我去干别的事。这时我就告诉自己：现在是炼功时间，别

家的互相理解和包容的善举感染着我，在各方面都给予了我很大的帮助。

在加入项目之前，我就是新世纪的“铁杆儿”粉丝。记得那一天，我带着兴奋的心情和父亲第一次来到剧组。看到剧组大厅无比明亮，每个演员的脸上都是带着慈悲祥和而又温暖的微笑，我的心情也敞亮了许多。

可由于当时我有人心执着，总喜欢戴着口罩，跟别人说话时，我也不能大大方方的眼神交流，总是在意自己的形象和别人对我的看法，我知道这是名利心。而我看到每个演员都是那么阳光积极，面带微笑，内心深受感动，我感受到了自己和剧组同修的差距。

不久我参加了演员培训，男女演员各排成两排并要走到前面表演，而且还要摘下口罩。当时我觉得心里的防线没了，这让我心底直打颤，心想这可怎么办，我啥都不会，会不会丢人？顾虑，害怕，忐忑不安，紧张等各种人心接踵而来。当到我表演时，眼神不敢直视大家，唯唯诺诺的。但我看到每位演员都给予我鼓励，给我正念，我看到每个演员站在前面大方得体，张张的笑脸把真相传递。我心里的顾虑渐渐消失了，慢慢的，也有了自信，和大家一起在灯光下面带微笑，表演出自己的心声，把大法的美好告诉给世人，心里说不出的喜悦。

圆容整体，默默付出

记得我第一次参加《正义审判》的拍摄，体验到当演员是什么感觉，我非常兴奋，看到服化道的同修们忙前忙后，帮我们弄头发，化妆，选戏服。其中有在银幕上让我多次落泪的女主角，她们是那样平易近人，第一次近距离接触她们，我真的不敢想象原来在电视里见到的演员竟然在为我化妆，让我感到荣幸至极。

同时我也悟到，师父说：“大法弟子咱们就是身兼多职，说我能够做好了这个又能把那个做好了，那你就去做。”（《二零一零年纽约法会讲法》）大家都在默默的付出，没有一丝抱怨，都在想哪个地方需要做的更好，心里想的是别人而默默的圆容着。

在这个大环境里付出的有默默无闻录音的录音师，有夜以继日的剪辑同修，有耐心宽容的导演，还有默默无闻的摄影师，有忙前忙后的场记。这一切我都看在眼里，当我有时感觉自己的角色很不好，形象很难看，台词少时，想到同修的无私付出，心中不好的念头就消失了。

当我看到很多同修都在为这个整体添砖加瓦时，我的执着在相比之下显的如此可笑，不值一提。当我看到炎热的夏天导演在一遍一遍耐心的引导大家，摄影师挥汗如雨，顶着烈日和早已湿透的衬衫，而我却有时因为自私还想挑选角色的执着。通过向内找后，认识到了这颗心是强烈的证实自我和显示自己的心。

我也学会了放下自我。一次我有幸参加了电影《演员梦》的拍摄，当时我的人物设计是一个反面角色，饰演一位假神医助手，我的动作需要学被大公鸡附体时的样子，当时的要求是左手在前，右手在后，两个眼神互补交错，需要做后脚跟先着地的小碎步。由于我穿的是皮鞋，地板很滑，地方也非常小，这让我举步维艰，同时还要模仿公鸡的动作，可以说是形象全无，当时我的心情五味杂陈，心想这得多难看啊，这让我毫无形象可言。但我看到大家都平静祥和的在摄影机后耐心等待，我意识到我所做的一切都在为我的众生而付出，这就是放下自我的过程。

一位同修跟我交流，要跳出来看自己，这是在用角色揭露真相而不是真正的我，顿时我心里什么想法都没有了，只想达到表演的要求，但尽管把心放下了，可是动作难度相当

哗啦的烧开了，但是壶上的显示灯不灭，就一直哗啦哗啦的烧着。好象是电热壶的盖子没盖上（弟弟经常干这事），所以就一直烧，老是不断电。弟弟也不知干什么去了，我听着水持续沸腾的声音，咕噜咕噜的简直要冒出来似的。这时我就在心里求师父，求师父帮忙把电断掉。结果水还是咕噜咕噜的沸腾着，我一看，又想叫孩子们起来告诉弟弟一声，（因为我弟弟是聋哑人，叫他听不见）又一想炼着功不能叫。但是水壶持续的沸腾着，我听着简直静不下来，感觉声音出奇的大，这个情况持续了不知几分钟。我几次想张口喊孩子们，都忍住了。

突然我意识到：这是邪恶在干扰，不让我好好炼功！邪恶故意制造这动静，就是看我动不动。这事就是看我怎么做，所以我求师父也没用，我要是喊人，炼功就被影响了，邪恶就得逞了！它就达到不让我炼的目地了。想明白这一层，我就在心里说，你响吧！你烧吧！你就是把水壶烧坏了我也不动。师父就在我身边，绝不会出事的！我才不怕呢！就这样我也不管它了。一会儿听着弟弟来了，把电水壶关上了。

炼完了第五套，然后按顺序炼一、二、三、四套，炼到第二套一个小时抱轮的时候，突然想上厕所，肚子还一丝丝的疼，坚持着炼完了第二套。炼到第四套的时候，拉肚子的感觉更强烈了，这次我知道了，这是邪恶的干扰，我就是不去。但是感觉一次比一次强烈，让我几乎坚持不住，要弯着腰才能坚持，几次我都想跑向厕所。心想师父也说了：“来电话了，来人敲门了，你立刻就去办事，也不用收功。”（《转法轮》）但是我知道我不能去，如果我去了，再回来继续炼，说不定又有什事拌住让我炼不了。我不能让干扰我的邪恶得逞。

我突然想到，我不应该强忍，而是应该正念清除干扰。

之过，旧势力会抓住这个漏，让你妻子对你越来越不好，你家庭磨难会越来越多。

师父讲：“你们在议论谁好谁坏的时候，神都不拿正眼看你们。”（《亚太地区学员会议讲法》）修炼人议论谁都是失德造业，今生是夫妻，前世是谁？来世又是谁呢？人间是客栈，夫妻不过是因缘关系临时搭伙，我们应该珍惜这份缘，留下善与大法的美好，不能扩散不好的物质。师父讲：

“这些人经常把心性上的执著转化为不满、找人发泄，而有些人却附和、助长，真是什么境界找什么人。”（《猛喝》）

我体会到，越到最后要求越高，近一年多，我牙齿有几颗松动，有的掉了，我意识到是修口不好，被旧势力钻了空子。看到网上一篇文章说：“你炫耀什么，上帝就会让你缺什么；”“你取笑什么，上帝就会让你遭遇什么。”传统文化中，夫妻相敬如宾，互相尊重，大法弟子应该归正自己，主动做好。如果你总是说妻子这不好、那不好，旧势力反倒高兴，会让你妻子狠劲修理你，同时让你掉牙丑陋，它们就会这一套。

应该在内心向妻子忏悔和道歉，把背后言妻之过的毛病改过来。这样，境界在提高中，身体状态也会越来越好。不要言妻之过，包括其他众生也是一样。

现层次一点浅见，供同修借鉴。

炼功中的正邪较量

大陆大法弟子

这是晨炼的时候发生的两件小事。

我先炼的第五套功法。正炼着的时候，弟弟起床了，用电热壶烧水，然后就去洗漱了。一会儿，我就听见水壶哗啦

大，同修们耐心的一遍一遍帮助我找感觉，并给我示范，可是我的身体像不听使唤一样，非常不协调，我一遍一遍的试，大家不停的鼓励我。由于我转了很多圈我感觉头晕目眩，气喘吁吁。热心的同修就给我拿来水、纸巾还有水果为我加油，让我很受感动，于是更坚定了我要演好这个角色的正念，心里想的是如何把这个角色诠释好，不辜负同修们对我的鼓励和期望，还有救度众生的使命。

经过多次尝试后，我终于找到了那种感觉，完成了拍摄。大家为我响起了雷鸣般的掌声，我也感到非常开心，我意识到当我放下人心与观念时，一切才会变的顺利。深刻体会到了：“万事无执著 脚下路自通”（《洪吟二》〈无阻〉）的含义。

在拍摄过程中为了达到好的视觉效果，有一次我的手被连续击打，回到家后非常的疼，但是我心里一点也不觉得苦，因为我知道自己在做着一件神圣的事，为了众生而吃苦并不是一件坏事，同时看到大家都在默默的圆容付出，我想到我也是剧组的一位成员，我也应该做到圆容整体，默默付出。

珍惜这份万古不遇的圣缘

来到新世纪影视之前，我天真的以为做电影很容易，只需要一个机器和几个演员就可以完成，但是来这一段时间之后，我才体会到了他们是怎么样的一群人，在做着一件多么有意义的事，又是如何像真正的大法弟子一样兑现自己助师正法的誓约。在这过程中我也参演了一些影片的拍摄，因为我来的时间不长，在表演上还有许多需要学习的地方，所以所饰演的戏份都不多，但是我收获很大，有一句话叫“没有小角色，只有小演员”，在常人社会中，我们扮演的是大法弟子。在影片中，我们也在塑造着形形色色的人物，影片中

少了谁都不完整，生活中更是如此。

通过在这个项目里点点滴滴的修炼，我从一个唯唯诺诺和怯场的人变得自信积极和阳光。改变一个人很难，在现在这么现实的社会，灯红酒绿的时代只会让人变得堕落迷茫。但是在多伦多这座大城市里，有着一坐平淡无奇的楼房，歌声婉转悠扬从远处飘荡，那是一群修炼的人在把大法弘扬的赞歌唱响。夜深人静之时，这里灯火依旧明亮，那是一群大法弟子在为众生奔忙，那是为众生点燃的一盏盏灯火，那标志着众生得救的希望。

以上是我的一点交流体会，不足之处请同修慈悲指正。

（2023 年 新世纪影视法轮大法法会修炼心得交流稿）

修炼中的一个瓶颈

大陆大法弟子

读明慧编辑部发表的《恭维和自心生魔》后，感触颇深，在我自身的修炼历程中也存在一些这类表现，发现周边也存在一些这类表现。从中也谈一点个人的体会和认识。

师父说：“告诉你一个真理：整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”[1]

修心去执的过程就是不断的修炼提高的过程，也是身体容量不断扩大和心的容量不断扩大的过程。执著心会在修炼人的层层身体上形成一个坚硬的壳，去掉了执著心就去掉了那层对应的壳，去掉了那层壳另外空间的就会向更高更微观突破，越微观也越洪观，修炼人的身体也会一层层变大，这样身体和心的容量就会随之扩大，你才能装的进更多的法、你才会同化更多的法。

我在修炼中有这样一个体验：随着人心执著的放淡，人心少了神念就多了，智慧也会表现出来一些。

子里说，说的津津乐道。一直没意识到这样有啥不对。今天，一个同修跟我交流时，说起他妻子脾气暴躁，经常吼他、骂他……他在说时，我突然想到，修炼人背后说妻子长短对吗？同修是镜子，我不就这样吗？我妻子强势，家庭关较多，我在同修中经常说妻子怎么魔性大，有时语言上贬低，抬高自己怎么不容易，圈子里同修都知道我妻子魔我的那些事。

以往，我视为荣耀，觉得能在家庭魔难中走出来，很不容易了，是精进表现。可是，今天同修在说他妻子怎么不好时，我突然悟到，言妻之过，是不修口的表现。妻子是常人，是帮你提高的，是成就你的，你应该感谢她，为什么要非议呢？这里体现出我的许多人心：生气、怨恨、不服、无奈、发泄等等，都是自我。

同时，这也看出我的善心不够。师父说：“恶者妒嫉心所致，为私、为气、自谓不公。”（《精进要旨》〈境界〉）这是恶者妒嫉心的表现，不知不觉中造下口业不说，哪里够的上大法弟子标准呢？

跟妻子有矛盾，是师父借助我们的家庭环境，在消我们的业，同时，是用于提高我们心性的有序安排，应该珍惜才对。当我们跟别人诉说时，已经是常人表现了，一个神能这样吗？心性不能徘徊在一个境界上，言妻之过，是向外求，是对妻子不尊重与蔑视，是大不善，那能得到提高吗？而且，这样做坏处也是显而易见的：一是扩大负面因素，给妻子空间场加不好物质，修炼人说话是有能量的，如果经常言妻之过，会给她空间场增加多少不好的物质？如果经常在同修中说妻子坏话，对她意味着什么？妻子即使想变好，也会被这些物质制约着，这是在做一件坏事啊。应该看妻子的优点，肯定她的善心，表扬她的善举，她也会变得越来越好，心情会向好的方面转化，越来越阳光。二是你经常背后言妻

能想办法抑制它，在定中、在无念中去抑制它，在这一生中不让它发挥作用，在他修炼的过程中不让它起念，就只能是这样做。使修炼中能得道的那一面尽量不受它的影响，不至于引起这些执著，这些不好的反应会使他修炼不成、使他掉下来，不至于这样。所以到了一定时候、能圆满的时候，这个身体赶快扔掉，一秒钟都不能等。充满业力的，是最不好的，甚至是让神都避之不及的。

认识到自己的执著心，就时时刻刻否定它、排斥它。当我想修去它的时候，我发现都是“修在自己，功在师父”[4]。通过不断的学法，师父总能让我在法理上提高上来、升华上来，以前那么执着、那么难以放下的东西，现在忽然不执著了，那个物质不存在了，师父帮我拿掉了。现在回头看看，都不明白自己以前怎么那么执著呢？

人的执著心真是五花八门，有的既隐蔽又狡猾，如果不审视自己内心到底是怎么想的，自己都很难察觉，别人就更难发现了。发现后只有把它曝光出来，彻底的否定它，才能毫无保留的去掉它，才能真正的从人中脱离出来。

现阶段的一点个人认识，不当之处，请慈悲指正。

注：

[1]李洪志师父著作：《转法轮法解》〈延吉讲法答疑〉

[2]李洪志师父经文：《悉尼法会讲法》

[3]李洪志师父著作：《各地讲法四》〈二零零四年芝加哥法会讲法〉

[4]李洪志师父著作：《转法轮》

莫言妻过

大陆大法弟子

以前，妻子给我过关时，不管过的好坏，我会在同修圈

放下生死、放下根本执著，在修炼历程中我见证了那九魔十难的魔炼，前些年在剜心剔骨中我放下了我的根本执著后，我发现我的心境发生了一个质的变化，其实就是容量扩大的表现。学法时，我的智慧似乎象打开了一样，法给我显现了种种内涵，我的修炼状态也出现了变化，那时期在学法小组交流时我经常能谈出一些大家不曾听闻的东西。这样在学法交流时大家就比较喜欢我谈些认识，这促使我有些许满足感，觉得自己与众不同。

直到有一天，邻市的某个人来到我们那里，他被他周边的一些学员吹捧上了天，说他天目开得很好，甚至有说他开悟了的。听闻的一些学员就很想见他，跟他见面要预约、要邀请，有些被他“接见”的学员还会有受宠若惊的感受。当然见面后那种群体性的恭维是肯定少不了的。当时我和他也有种“相见恨晚”、“心心相惜”的感受，认为他谈的认识“相当高”，他的认识与众不同。当时我也很维护那个人，甚至一段时期还帮助宣传他的那套标新立异的东西。但此人后来在大家的吹捧下越来越自我膨胀，越来越觉的自我了不起，越来越狂妄，最后发展到谁都不服了，口气很大，全世界就他修得最好，明慧网都不服了，甚至攻击明慧网。我幡然醒悟，我发现他自心生魔了，劝也劝不了啦。至今此人还带着一帮人，在那里自心生魔的胡言乱语，做着乱法的事。

现在回想起那段经历令我十分汗颜，这个反面的教训给我触动很大。从他的身上、从我的自身身上我发现了修炼人的一个强大障碍——私我、执我。这种为我为私的执我表现不易察觉，在生命的历史中潜移默化的形成了自然。

师父开示：“我还要告诉你们，其实你们以前的本性是建立在为我为私的基础上的，你们今后做事就是要先想到别人，修成无私无我，先他后我的正觉，所以你们今后做什么说什么也得为别人，以至为后人着想啊！为大法的永世不变

着想啊！”[2]

从师父的开示中我认识到，我当时的自我满足，和那个人的自心生魔，正是这种微观上旧的本性上的“私我”造成的，这种执我的表现正是修者修炼中的一个不易逾越的瓶颈。这个瓶颈就象一个关卡，不突破它，不修去它，你的容量就不能扩大，那时你就会有修“满”的感觉，你就会自我满足，你就会觉得你了不起，再发展下去就是自以为是、自我膨胀和自心生魔了。

这种为我为私的执我表现在修炼人中时有表现，有表现明显的自己不知但别人能察觉到的、有表现不明显的自己不知但别人也不易察觉的、有比较隐蔽的自己不知别人反而夸赞的。

比如，有人参加集体活动带手机，别人指出这样会不安全，影响集体的安全，他反而指责别人正念不强，有怕心，还要显示一下自己正念强，没有怕心，这种执我表现明显的大家能察觉到；

比如，有人在交流时不厌其烦的反复大谈自己如何如何了不起的闯过了邪恶的种种迫害，却不能向内找一找自己哪里有漏被邪恶利用而迫害，当然那些闯关中心性的坚定表现是会让人深受启发的，但其中夹杂的显示心和欢喜心是执我的表现，这种不明显的执我表现大家不易察觉；

比如，有的学法小组负责人好标榜自己搞一套东西，有时出发点也是好的，带领大家共同提高，但宣扬的是些他（她）自己的东西，带动一帮人追捧他（她），不知不觉中带偏了大家而不自知。

当然还有那些执著于自己天目所看到的、执著于自己认识到的理津津乐道的，执著于自己在人这能说会道的、执著于在人这被学员吹捧而有“权威”满足感的，还有的修炼人的那种强加于人的表现、在整体配合中不去圆容而是过于强

一种色心，而是以貌取人的心。很快师父就利用同修给我上演了生动的一幕：

一天，我在 A 同修家，一会儿 B 同修来了，对我说：××（指我）胖了。我笑了笑说是吗。她又接着说：我不想变胖。我笑着说，这是你想不想的事吗？一会儿，A 同修拿出两套儿媳妇给买的新衣服让大家看，B 同修就点评说，款式不好，太肥，颜色也不好看什么的，我跟着点评。然后 B 同修拉着自己的上衣说，穿个这样的多好呢！我一看 B 同修的上衣，是一件 T 恤，白白的，穿在身上既修身又合体。我一惊，心想：这不是色心吗！一想自己又是一惊：怎么别人注重外表就是色心，怎么自己注重外表就不是色心呢？这不是师父专门让同修演给我看的吗！

作为修炼人应该放下所有的人心，执著外表和形象这不是常人心吗？这么在意这个形像，你能把这个肉身带上天吗？你能带着这个肉身圆满吗？常人都知道这个肉身不过是一副“臭皮囊”，作为一个应放弃世间一切的修炼人，我怎么反而在意起这个“臭皮囊”来了？而且这个肉身是在常人中吃五谷杂粮长大的，也就是分子组成的，也就是最粗糙的粒子组成的。在神的眼里这个肉身还不知道有多脏呢！

师父还在《二零零四年芝加哥法会讲法》中说：“”[3]从这段讲法中我悟到：这个肉身有神看来是大家知道，有许多东西、许多的执著心为什么那么去去不掉？为什么那么难？我跟大家一直在讲，粒子是从微观上层层组合一直到表面物质。如果在极其微观下大家看看思想上那些个执著的东西形成的物质是什么？是山，巨大的山，象花岗岩一样的顽石，一旦形成了人根本就动不了它了。过去大家知道有许多修炼人都是副元神修炼，他们的师父面对这些事情根本就无能为力，所以这个身体在修炼中他们根本就要不了。是因为在修炼中他们去不掉那些大山，他们凿不掉那大山，他们只

柔嫩。

因为是上班族，所以对穿着也很在意，买衣服精挑细选，常买“品牌”的、追求所谓的“审美”。其实无论你觉的再高雅、再时尚的衣服，也是变异的审美。因为师父说过：“当然现在这个时装都是新式的了，其实现代人穿的衣服是最不好、最不美的。”[2]

不光注重自己的外表，也注意别的女孩子。在大街上如果看见有人皮肤白皙就羡慕，看见有女孩又瘦又高、穿衣服好看就赞叹，看见有人打扮精致也多几眼。如果看见有人特别矮也多看人家两眼，看见特别胖又爱吃的女孩就在心里笑话人家，看见穿衣服土里土气的就心里鄙视……

其实我在别人眼里是最不注重打扮的，根本就是素面朝天。作为年轻的女性，从不化妆，很少成套的买化妆品，护肤品只冬天涂一点，其它时候连涂也不涂，一瓶能用两年。洗脸连洗面奶都不用，都是用香皂对付。更别说修眉、口红、美容保养了。和同事相比，化妆品钱一年能省几千。夏天也经常不穿防晒服，常忘记戴帽子和口罩。就是这样，我居然还有这么强的注重外貌形像的心，说出来估计别人都不信。

看了师父的这段讲法，让我意识到这个问题，就是到了该去此心的时候了。晚上吃饭的时候，孩子吃剩下的我吃了，弟弟做饭做多了，非让我吃点儿，我又吃了，晚上孩子要吃夜宵，吃了一半就吃不了了，我又给吃了，而且都是面食。要是以前，我吃了晚饭肯定一口也不多吃。

但是这个执著心哪那么容易去掉呢？虽然吃饭不再控制了，但是有时还是忍不住称称体重，看涨了没有、涨了多少。

大家都知道注重外表形象是色心，我却一直不这么认为，因为我觉的自己对异性没有任何想法，所以不认为这是

调自己的表现等等诸如此类的执我表现，作为一个修炼人，他（她）们往往忽视了“修在自己，功在师父”[3]。他（她）们一味的强调自己如何如何，其实一切都是师父给予的。你的正念闯关、你的天目所看、你悟到的更新的法理、你的智慧等等都是师父给予的。

我有时就在想：为什么一些看似修的“很不错”的人会自心生魔，甚至一些半开悟状态的修炼人也自心生魔了。确实令人惋惜和深思。我发现这些人往往倒在了“执我”的这个关卡上，在本质上他（她）们的“我为私”的以前本性并没有修掉，这成了他（她）们修炼中不可逾越的一个瓶颈。修炼人的这些执我表现一旦在修炼群体中有了恭维、吹捧的市场，他（她）们一旦被一些学员恭维、吹捧得有些突出了，往往会觉的自己了不起、自我膨胀、自以为是，甚至自心生魔。

在末法末劫时期，旧宇宙生命都偏离了法，生命都在劫难之中，生命要走进新宇宙必须脱胎换骨。要将我们以前的旧宇宙为我为私的本性同化到新宇宙的无私无我、先他后我的状态，这必须是一次脱胎换骨的本质变化。

从法中，我理解到，最高最后的那个旧势力的一念，促成了它以下的层层旧势力安排了一套自救（为我的表现）的办法。在正法中它们不想改变自己（执我表现），只想改变别人。它要正法后还是它的山，它的水，它的神……，这种不愿在本质上改变的为我为私的执我表现，这恰恰成了它们同化新宇宙法的巨大阻碍，结局是它们在正法中被销毁。

所以说，能否修去执我、私我是修者在修炼中的一大瓶颈，此瓶颈不去，修者就象卡住了一样，不修去那个微观上的私我，就成为了走进新宇宙的一个巨大障碍。打个不太恰当的比喻：就象你那个心中装法的瓶子虽然快装满了，由于“私我”不能修去，你却无法更换更大容量的瓶子，那么一

旦你提高到一定的成度，原有的瓶子再也没有空间装法了，你的修炼就停止不前。你就会感觉你到顶了，你就会觉的自了了不起，而那时你又觉的你在修炼群体中比较突出了，再加上别人一恭维、吹捧，可能真的就会自我膨胀而自心生魔了。

其实就是那个极微观的“私我”不能修去而制约了你，这时如果认识到了那个“私我”并修去它，就解除了这个瓶颈，那时你就会将你心中装法的原来的小瓶子换成一个大瓶子，你的容量也就扩大了，这时你会发现你原来小瓶子中所装的法倒进新的大瓶子中去，只不过才垫了个大瓶子的底儿，你会发现你原来的认识什么也不是，原来的认识很低、微不足道，甚至是“错误”的，这也是“法无定法”[4]的一层内涵。

在无边大法中，一个修炼中的修者怎会有了了不起的感觉，哪怕是一个开悟者也不应该有。就好比在汪洋大海中，你拿一个小瓶子装了一小瓶子海水，你会有装进了无量海水的感觉？不会有的！如果真有那种了不起的感觉，那反而是你容量不够的表现，是你的容量太小的表现，你法学的根本不好，你该精进了，你该换容量了！

修的扎实的真修者是谦卑的！

只是个人的一点浅显的认识，不足之处，请慈悲指正。

注：

[1]李洪志师父著作：《转法轮》

[2]李洪志师父著作：《精进要旨》〈佛性无漏〉

[3]李洪志师父著作：《转法轮》

[4]李洪志师父著作：《转法轮》

去掉注重外貌的人心

一修

最近学《转法轮法解》，其中有一段法让我心头一震：

弟子：我因个子矮烦恼，请问能长高吗？

师：“怎么什么都来问我呀？我这里教的是炼功的人。

抱着这些执著心来修能行吗？！个子矮影响你修炼吗？我这里教的是高层次上修炼的大法。你想当常人，还想当一个完美形像的常人，别来找我，上医院去做什么美容手术去。”[1]

其中“完美形像”这个词一下子引起了我的注意，我平时是不是也在意自己的“形像”和外表呢？

比如，夏天怕把脸晒黑、把胳膊晒黑……

怕太胖，晚上控制着少吃饭，天天称体重；对粗腿很在意，要是能细一点就好了。

我结婚前一百一十多斤，生了孩子以后，体重慢慢涨到了一百四十斤。那时候一点也没有执著体重和形像的心，从不称体重。后来单位掀起了一股“减肥热”，大家都减肥，我也没多想，觉的腿粗双盘费劲，就跟风跟同事们一起减肥。减了二十斤之后，立刻这个执著心就起来了，觉的瘦了就是好，双盘也轻松了，穿衣服也好看，也有腰了，还给自己添了几件显身材的新衣服，再穿上高跟鞋，自我感觉良好极了。从此以后，天天关注体重，唯恐再反弹涨回来，稍微涨一点就控制着少吃点，不敢吃太多甜的水果，不敢吃精米精面，最好吃粗粮……还和常人调侃说“不为取悦别人，只为取悦自己”。这个注重外表形像的心有多重，完全把自己混同于常人了。

还常注意修指甲，把指甲修的圆润、整齐，这样看起手指又细又长，多好看。冬天常涂护手霜，让手看起来白皙、