

他明白了，就帮我办理租车的手续。

开着租来的小车，我身心轻松的来到学校工作，在走廊里走着走着，突然一句话打到脑海里：“不在得失中。”我心里一震：是啊！老板为了得失最终导致了痛苦，我为了得失也痛苦。人因为得失而算计和煎熬，多么不值得啊！生命如果没有了对得失的执着，那会多么美好啊！这就是随其自然一层涵义吧？想到此处，感觉身体特别充盈，思想里也很温暖，美妙无比。

有一天晚上，我跟太太在路边散步，我眼睛有些干，就跟她提议：“要不我闭着眼睛，你拉着我回家吧。”她同意了。一开始，我还有些紧张，担心碰到路上的树和行人。我一再跟太太说：“你可别耍我啊，你可看好我前面的路啊。”她说：“你就放心吧。”

在她的一再安慰下，我开始相信她，把心思放在迈步上面了。渐渐的，我发现那些树和行人虽然现实中存在，但根本不影响我了，在我的感觉里，我走的路是无比宽阔和平坦的。走到家楼下，我太太让我睁眼了。

联想到修炼的路上也有艰难险阻，而且还是在迷中修，唯有信师信法才会让这条路更加宽阔，愿我们在今后的修炼中对师、对法更加坚定，更加理性。

以上是我的修炼交流，有不当之处，还请同修慈悲指正。

谢谢师父！谢谢同修！

注：

[1] 李洪志师父著作：《洛杉矶市法会讲法》

[2] 李洪志师父著作：《各地讲法二》〈二零零二年美国费城法会讲法〉

[3] 李洪志师父经文：《致台湾交流会》

（2022 年加拿大法会修炼心得交流稿）

# 正见周刊



11 月 6 日下午，新世纪影视最新艺术长片《演员梦》在澳洲悉尼车士活 HOYT'S 电影院首映。澳洲联邦影子艺术部长保罗·弗莱切尔（Paul Fletcher）首映前与新世纪影视团队成员会面，感谢他们亲临澳洲，并表示，这部荣获世界各地多项奖项的影片诠释了“永恒的、普世的人性价值”。

第 1055 期

2022 年 11 月 8 日

## 目录

## 正见新闻

- 新世纪影视出席电影节获五奖 市长祝贺 /3  
 唱出回天有路的电影歌曲《归航》意境高远 /3  
 南加社区全民健康日 法轮大法功法展示受瞩目 /3

## 神奇经历

- 六年见证大法神奇 /4

## 讲清真相

- 三则讲真相救人小故事 /6

## 修炼体悟

- 听师父的话学好法 做师父的真修弟子 /9  
 再谈“修在自己，功在师父” /13  
 身体老化和修炼关系密切 /14  
 向内找我得到修炼的升华 /15  
 修好口不让旧势力钻空子 /20

## 法会交流

- 在学习和生活中提高心性 /22

## 不在得失中

二零二一年五月的一天，我开车从停车场出来与别的车发生剐蹭，于是就去办理保险和修车的事宜，我找了一家中国人开的修车店。通过交谈得知保险公司可以包修车的大部份花销，而且考虑到车主需要开车，还会提供一笔钱来用于修车期间的租车费用。

办理手续期间，修车店的老板跟我说：“我们跟保险公司谈租车的事儿，你就不用担心了，你开我的车就好了。”我说：“我开你的车，你呢？”他说：“我还有别的车呀，你就开我的，就不用租车了。你就算租车也租不到我这牌子的车。你开这么好的车不是很好吗？”

我一时没怎么理解他的话，只觉的他对我很客气，就答应了。后来我开着这辆车去参加汽车游行，开车时，我看到车内的挡风玻璃上有一个小蜘蛛，就伸手尝试把它打掉。可在这个过程中，我由于分心，把前方同修的车给撞了。我特别难受，跟同修商量后，决定我来出钱把修车费用给包了。

回到家里我越想越不是滋味，真是祸不单行。回忆起当时是因为要打掉一个蜘蛛才发生的事故。“蜘蛛”这不就是“执著”的谐音词吗？执著在哪里呢？想来想去，想到师父说：“人世间的理成不了道”[3]。

回想起修车店老板的那些话，我立刻明白了他的意图：我没有租车而开他的车，他可以申请租车钱，这是他在钻空子赚钱啊。更何况这是道德败坏的人世间的理，我可不能顺着这个走。我意识到了自己做了大错事。赶紧把车开回到修车店，跟老板道歉说：“老板啊，实在对不起，我把车给撞了。”

他看到我把他车撞了，既心疼又难受。然后我跟他说：“我是修大法的。大法要求我们真善忍，我们既然跟保险公司说了要租车，可实际上并没有租，这不好吧？”

切，在今天，都是大法弟子的心促成的。”[2]

我想：“应该是我的心态和表情不慈祥，很冷漠，才会让人们对我也很冷漠吧？”于是我立刻调整好自己的心态和表情，微笑着看着人们。果然，有人开始接传单了，不一会儿人们一个一个的来接，我都有些忙不过来了。我很高兴：“啊，我想对了，我做的好了，师父在鼓励我呢！”正高兴没多久，又没人接传单了。我想：“难道我又做错什么了？”

我意识到自己的欢喜心上来了，发传单应该抱以平静祥和的心态，不管世人接与不接，我的心不能动。于是我发现来接传单的人不多不少，以自然的频率来接我的传单。

二零一九年美展期间，有不少世人了解了真相，有大陆来的人做了三退。人们为大法弟子受到的苦难感到难过，也为他们的坚守感到鼓舞。有一名观众看到大法弟子被迫害的内容时告诉我：“这种迫害是不对的，现在这个世界这么乱，需要善良正义。”

观众从《主佛降临图》开始、到《运乾坤》结束的观赏过程中，作为美展讲解员的我可以看到他们的表情从懵懂到清朗。在短短的十多分钟里，世人就可以有如此大的变化，参与美展是多么的幸运和荣耀啊！

美展的观众里也不乏与大法十分有缘的人。比如有一名女观众听着我讲解《震撼》这幅画时，她指着画中飘起来的女大法弟子的右边说：“我看到光了！”有一对父子听我讲解时，会说英文的儿子跟他的父亲绘声绘色的转达我的意思，甚至比我讲的还卖力。还有的同修遇到了要买画和要学功的观众。

由于中共病毒的肆虐以及西方政府的一系列措施，二零二零年和二零二一年，本地没有举办真善忍美展。二零二二年美展重新举办，会有更多的世人了解真相，有美好的未来。

## 正见新闻

### 新世纪影视出席电影节获五奖 市长祝贺

10月29日和30日两天，新世纪影视团队受邀参加多伦多 Nollywood 国际电影节（TINFF），凭借《抉择》和《意外》两部影片获得21项提名，并囊括5个电影奖项。

新世纪影视故事长片《抉择》和短片《意外》，在多伦多 Nollywood 国际电影节上，分别获得最佳华语影片、最佳女演员、最佳制片人、最佳华语短片和评审团最佳女配角5个奖项。

Brampton 市长和市议员出席了颁奖晚宴，并对新世纪影视表达了祝贺。

### 唱出回天有路的电影歌曲《归航》意境高远

美国加利福尼亚州伯班克市被称为是世界电影之都，2022年9月11日晚，伯班克国际电影节在该市举行了2022年获奖影片颁奖典礼。在颁奖典礼开始前，主办方在现场多次播放一首电影主题曲：《归航》高远、纯净、动听的旋律和歌声吸引了很多影视界人士及与会者静静倾听。

《归航》是电影《演员梦》的主题曲。它不仅获得2022年度伯班克国际电影节（Burbank International Film Festival）的“最佳长篇电影配乐奖”（Best Feature Film Score）提名，也获得了美国金画面国际电影节（American Golden Picture IFF）的“最佳原创音乐奖”。

### 南加社区全民健康日 法轮大法功法展示受瞩目

周日（6日），在南加州柔斯密市第8届全民欢乐健康日的展会上，法轮功的五套功法为活动增添了祥和安定的气氛，备受民众瞩目。



大洛杉矶地区的法轮功学员们在上周日（11月6日）柔斯密市第8届全民欢乐健康日活动上，展示法轮功的五套功法。舒缓的动作与祥和的氛围，让在场民众目不转睛。

法轮大法学员李海伦：“这个五套功法会从根本上，让你的精神、让你的思想、让你的内心的情绪，得到一个安定。”“真的会在根本上改变身体素质。像我自己亲身体会，我今年已经超过七十岁了，可是我到现在还从来没有生过病。因为我觉得你通过修炼真善忍，也通过在炼功，你就会得到一个健康的身体。”

### 神奇经历

## 六年见证大法神奇

大陆大法弟子

曾经有一天，我无意中上了一辆出租车，给司机讲了法轮功的真相，做了三退，六年后的一天，我们又再次相遇，共同见证了大法的神奇。

那天我上了一辆出租车，刚坐下，就感觉司机的脸色非常不好，发黑，嘴唇也发紫，我问他：“你脸色挺不好啊，嘴唇也发紫，别太辛苦了，差不多就行了，身体是第一位的。”司机说：“是不好啊，你看出来了啊？”我说：“是啊！不行就休息休息吧，现在老百姓看病多不容易啊，看病都看不起，你把身体养好了就是最大的财富。人好比阿拉伯数字1000，1是身体，金钱、名誉、地位，都是1后面的零。1要是身体没有了，金钱、名誉、地位，后边再多的零也没有用啊，你说是吧？他频频点头。

我见他很愿意听，就接着说：以后还有大的灾难呢，共产党做的坏事太多了，赶紧退出党，团，队吧，咱可别跟着

我记得师父曾提到过密勒日巴的事情，同修之前也聊了密勒日巴的故事，这一次阿姨直接告诉我读密勒日巴故事的好处。我真应该看看了。

回到家里开始读。密勒日巴的师父让他修房子、拆房子然后再修再拆，往复多次，还对密勒日巴又打又骂。密勒日巴不仅不生一丝怨恨，反而一直悔恨自己罪业深重。

这十分触动我。教授对我的态度和取消研究课题，还真有些类似密勒日巴的经历呢。密勒日巴可以不生恶念反而向内找，我却还想着要踹门，心里愤愤不平。真是太不该了，我应该坚定的修去这些不好的心，以后不要再怨自己的教授了。

修炼中一切都有师父的慈悲安排，课题取消了，也会有新的课题给我吧，不必垂头丧气了。又想到之前有一次跟同事聊天时，得知每一位教授带团队时都有资金的压力，想到这，教授不但不可恨了，我反而开始可怜他了。于是我暗下决心，一定得给他做出一些成果。

第二个星期，教授给了我一个新课题，认为很有可能成功，让我去试试。我就开始尝试和改进，过了两周就得到了不错的结果。在组会上，教授对我说：“你的这个化学反应才刚开始不久，结果就令人满意，要知道没有人这样反应（平静），你应该感到兴奋呀。”我点头表示感谢，心里想着：“这一关算是过去了，谢谢师父的安排和点悟，也感谢同修的帮助。”

### 参与真善忍美展项目

真善忍美展是本地青年同修为主的讲真相项目。有些同修负责在社交媒体上推广，我参与的是路边发传单推广。有一天，站着很久都没有人来接传单，我心想：“怎么没有人接传单呢？”

师父说：“我过去讲过，我说实际上常人社会发生的一

共的邪恶和大法徒遭到的迫害，他们也很同情和支持大法，从他们的肢体语言中我看出他们很开心。这类例子也发生在我跟组员的交流中。

实验研究的进程也不是一帆风顺的，研究生的第一年做了很多次实验都失败了，这很大的打击了我的信心。教授希望我在研究中有成果，可一年了还没有进展，非常着急，对我的态度也渐渐强硬起来，经常当众批评我。

刚开始我会认为这是去我的面子心之类的，就还能把握住，可多次这样对待我，我开始觉的委屈，认为自己做了很多努力，可就是没有进展，能怎么办呢？这种委屈不断发展，渐渐生出了怨恨心。我经常在路过教授办公室时，想踹办公室的门发泄情绪。不过理性上想：“这门无辜呀，我干嘛要踹它呢？”就努力抑制着。

另一方面，当教授把给我的任务交给别人时，别人也做不出来，教授的态度不但不强硬了，反而说：“那好吧，不用再花時間了。”这让我心生不平，心想：你看？我说做不出来就做不出来呀，能怨我吗？

这种事情出现了几次，负面物质积累越来越厚。虽然认识到是自己有怨恨心作祟，也有妒嫉心在捣鬼，可身心长期处于这个状态，我很难解脱出来。

二零一九年夏天，我的研究进程终于有了一些起色，我觉的未来充满希望了，慢慢的向前发展，肯定会有满意的结果。可这时候教授发消息说：“我们花了这么多时间和精力，得到的成果却这么点，还是取消这个课题吧。”

我心想：“好不容易有了点进展就取消。唉，那就这样吧。但以后我做什么呢？”十分苦恼迷茫。那一周的大组学法结束后，一位阿姨同修跟我一起等公交车，她聊了几句后跟我说：“你知道密勒日巴的故事吗？我前几天又看了一遍，修炼久了，看这个故事的感受也不一样。”

它们吃锅烙，担因果啊！司机说：都死了才好呢，天塌下来都死了我也就解脱了，我现在都不想活了！

原来，他养了一辆出租车，自己还给别人开出租车，家里条件挺好，也不用妻子上班挣钱，孩子也挺好的，生活富足有余，后来儿子十岁时突然得了白血病，孩子一周要透析三次，钱也没了，车也卖了，四处借债，就差卖房子了，亲属钱都借遍了，都躲着他，不好意思再张嘴借了，现在只能挺着了，这病最后结果就是人财两空，家也完了。现在开出租车，腰疼的象折了一样，一宿一宿睡不着，就只能靠晚上回家喝白酒才能入睡两三个小时，老婆在医院天天陪护孩子，本来身体就不好，现在也挺不住了，真不想活了……

当时我听了非常吃惊，没想到他会生活的这样绝望。接着我就讲了自己的亲身经历，我一岁丧母，五岁和继母一起生活，经常挨打，心里伤害非常大。长大成人后又得了神经衰弱，抑郁症，鼻炎，哮喘等很多疾病，病给我折磨的都活不起了。后来修炼了法轮大法，按照大法真，善，忍的要求做好人，经常为继母着想，善待继母，觉得继母也挺可怜的，现在我是每天都乐呵呵的，看谁都好，我一身病全都好了，医院都治不好的鼻炎和哮喘，可是我修炼好了，一身轻，大法太神奇了，是大法救了我一条命，要不是修大法，我现在都不知道什么样了！

我劝司机：你儿子现在已经这样了，咱们说句到家话吧，咱们就死马当活马医，我帮他做个三退吧，退出团，队，对孩子肯定有好处，没有坏处，就看他的造化了，也许会有奇迹的发生。”司机听完后，说：“行吧，但愿能好啊！”我就帮助他和孩子起了个化名，做了三退，并告诉他回去后和孩子说大法的真相，把三退化名告诉孩子，他点头同意了。

人世匆匆，好多事我们都没有放在心上。六年后的

天，我偶然打了一辆出租车，刚一上车，司机一眼就认出了我，兴奋的说：小妹，你还认识我不？我莫名其妙：不认识。他说：你给我讲过法轮功的事情，我说都死了才好呢那个。我笑了，说：想起来了，你儿子白血病那个。

司机一脸兴奋，高兴的说：对，我儿子好了，白血病好了！我儿子住的儿童科病房的孩子都陆陆续续死了，我儿子当时也挺重的，现在就他一个人好了，我儿子现在都恢复正常了，今年十六了。太神奇了，捡条命！没想到，六年后又遇到你了，太谢谢你啦！我也很高兴：你可别谢我，你谢大法师父吧，是大法救了他！为什么今天又遇到你了，是你家人还有谁没三退呢吧？他连忙说，我媳妇还没退呢，你帮她也退了吧！我说，好。就这样一家三口都三退了。这时，出租车也到地方了，他想不收钱，但是我一定要把钱给司机留下，司机一直笑盈盈的目送着我走远。

23年了，法轮功学员不断的在给世人讲真相，告诉人们法轮大法好。三退也已经有十多年的时间了。这些都是在帮助人们脱离中共魔爪的控制，让人们重新走上神指的路，走上返回天国家园的路。六年前的一根救命稻草，六年后变成无尽的感恩。大法赐予我们的远比我们想象的更珍贵，更美好。

希望我们都不错过这个机会，走向更加美好的未来。

### 讲清真相

## 三则讲真相救人小故事

黑龙江大法弟子 纯净

我是一名一九九八年得法的大法弟子，现在六十多岁了。二十多年的修炼过程，一路磕磕绊绊，有很多心得体悟，但总感觉自己的文化水平有限，没能向师父汇报自己的修

可既然都入学了，就先读着吧，所以就这么顶着。

一天，在学《洛杉矶市法会讲法》时，读到师父说：“如果这个社会许许多多行业、许许多多的领域都是他们遥远的生命体系弄来的东西，大法弟子在这样一个环境中修炼、各种不同的行业中都有大法弟子修炼，是不是等于是在用法正他们？是不是承认他们的存在？是不是在救度他们？”[1]

我才意识到读研只是表面，在这里用研究生的身份修炼，并与众生结缘，才是更关键的。同时，留恋过去的学习环境而不处理好与现实的关系，这也是安逸心和妄念在作祟。所以，我开始融入现在的环境，并且利用自己可以当助教教学生的机会跟他们分享大法的真善忍的价值，以及讲真相。

有一次，实验室来了一名中国留学生实习。我一发现他是中国人，心里想：“我得帮他呀。怎么做呢？”一开始我就给他一些实验上的帮助，给他提建议，跟他交朋友聊天。

几周后他问我：“你在加拿大这么久了，没有加入什么教吗？”我说：“我是炼法轮功的，就没有加入什么教了。”他还有些惊讶，跟我提到他生活中路上遇到的法轮功学员跟他讲退党，觉的不是很理解。

我说：“共产党在国内做了很多坏事，按照咱们传统上讲的善有善报，恶有恶报，共产党自然是要遭报应的。退党团队是希望中国人不被牵连，并没有强拉你入教之类的意思。”看到他理解了之后，我说：“当时他们可能追着你劝你退，也是出于一番好意。你现在明白了，要不就退吧？”他说：“可以啊。”于是我就帮他退了少先队。

在我教实验课期间，学生跟我关系处得很好，有些人就会问我毕业后是否会回到中国。我说中国现在人权和自由都很不好，所以不会回去的。借着这个机会，我就跟他们讲中



修长期处于矛盾中，由于都注重表面的对错，不能无条件的向内找，矛盾越来越大。直到有一天，同修 A 已经无法摆平，准备搬走，让我帮忙找房子。我遇到同修 B，说了 A 同修的情况，希望她能帮忙找房子，同修 B 说不要管（这事）如何如何。过后她又对 A 同修的室友，不知说了什么，使矛盾更尖锐了，无奈之下，A 同修只好提前搬走。

大约过了 4-5 月，我遇到 B 同修，她面色憔悴，跟我哭诉因为没修口与同修发生的矛盾，我跟她交流一会儿，相约下周再见。不久她出现病业送进医院抢救，最终没能正念走过。离开了我们。同修的离世有修口的因素，最终被邪恶钻空子抓住把柄干扰。这是一个惨痛的教训。

这是我现阶段对修口的一点认识与理解，如有不当之处，请同修慈悲指正。

谢谢师父！

谢谢同修！

合十！

### 法会交流

## 在学习和生活中提高心性

加拿大大法弟子

我是一名在读化学博士生。高中时期，我在温哥华的寄宿家庭里有幸接触到大法，然而之后本科期间并没有真正修炼，直到大四才走回来。转眼四年多，借此机会将这段时间的修炼点滴总结出来，向师父汇报，跟大家分享。

### 学习中修心性

刚开始读研时，我对周围的环境都不怎么适应，觉的还是本科清闲，没有那么大的压力。这种思想不断发展，以至于后来我觉的自己不该在这里，还不如辍学加入一些项目。

炼体悟。前几天在打坐中感觉师父点化我去写交流文章，这里写出几例讲真相时发生的故事，向师父汇报，与同修切磋。

### 一、帮助老人找到女儿家的故事

一天下午，在我家小区内看到一位老大姐在东张西望，就过去问她：你有事吗？她问我哪是 2 号楼？我说前面就是，她说不行呀！我以前来过，不是这个地方，我说你小女儿家住哪个小区？她说记不住了，以前每次来的时候都是和老伴儿一块来的，这次自己来了，又没带手机，现在很着急！我说你别急，我帮你找！我问她：你知道你女儿的电话号码吗？她说知道！我说你在这儿等我，我回家拿手机，然后帮你打电话。

我回家拿到手机，赶快又下楼找这位大姐，但大姐可能当时太着急了，一时又想不起女儿的电话了，我告诉她别着急，稳稳心思，慢慢想！正好我借机给她讲真相，我说：大姐，你听说过法轮功被迫害的真相吗？她说不知道，我说江泽民由于妒嫉我师父比他有民心，有上亿人炼功，就开始迫害法轮功，制造天安门伪案，栽赃陷害，污蔑法轮功自焚、自杀，这完全是造假！她说她们学校就有一个炼法轮功的人，人很好，被学校开除了。我说：你看共产党多邪恶，这么好的人都给开除了！然后我又对大姐讲了贵州省平塘县掌布乡出现一块巨石，上面写了“中国共产党亡”几个大字，又讲了现在都在三退保平安呢！她听明白了真相，当时就用化名退了团、队。

正在这时她也想起自己大女儿的电话号了，我帮她打通大女儿电话后，她跟大女儿说：我找不到你妹妹家了，但遇到一个好心人在帮我找，但我还是想不起你妹妹的地址，所以打电话问你。可能大姐的大女儿比较谨慎，不愿意当着我的面说出妹妹家的地址，虽然我没听到电话里大姐女儿到底

说了什么，但这时我看到老大姐脸色愣愣的，我心里就明白了，我接过电话对大姐的女儿说：我理解你，现在社会道德下滑，人都怕受骗上当，我说我是炼法轮功的，你不要害怕，也不要担心，我师父教我们做好人，对谁都好，不相识的人都对他好，我看你妈妈挺可怜，想帮她！又跟大姐的大女儿讲法轮功被迫害的真相，以及江泽民迫害法轮功，同时告诉她三退保平安，她听懂了，退出了少先队，也把妹妹家的地址告诉给我了。

我把老大姐送到她小女儿家住的小区，走到大门口时她一下子想起来说就是这个小区，我继续把她送到单元门口，刚一推单元门，她小女儿刚好从里面出来，我又给她小女儿讲了真相，小女儿也退出了少先队。

## 二、买玉米多给一穗，返回卖主救人的故事

一天下午上夜市，看到一个货车正在卖玉米，当时看是白色的玉米就不太想买，女摊主说这玉米可好吃了，我想那就买几穗吧。问她多少钱一穗，她说一元一穗，我说那买10穗吧，她说我帮你挑，我说：行，谢谢你！我一边挑玉米一边给她讲真相，她听明白了真相，当时退了队。但是光顾着挑玉米了，也没数几穗。这时我问她几穗啦，她说算上你手里的就10穗了，当时付了钱就走了。

快到家时看到小区门口有垃圾桶，心想把玉米叶把扒一扒，拎着轻快，我边扒叶子边数，发现好像多了一穗，又一数，真的多了一穗，因为当时快到家了，就把玉米先送回家，然后又去夜市给摊主送钱。到了摊位时女摊主不在，男摊主在那儿，我说刚才买玉米你们多给我一穗，我来给你们送钱。男摊主说阿姨你真讲究，我说不是阿姨讲究，因为我是炼法轮功的，我们师父教我们做事先考虑别人，他挺感动，当时给男摊主退了队。

## 三、买水果多找钱，返回卖主救人的故事

很多是天上派下来的代表，代表着那一方天体、那一方宇宙的众生，目地是在最后能得救。”（《二零一零年纽约法会讲法》）在法中我明白世人多是来自天上的王和主，抱着对大法坚定的信念，冒着天胆，下世得法求救。在层层下走中，不再纯洁，加之受到中共的欺骗与党文化的灌输，使一个伟大的神在人间变得自私堕落。我应该在法中看人的本质，去珍惜自己身边的世人，慈悲包容，而不是排斥，反感。

在家庭中，有时也不修口，觉得家人是自己的亲人，从而放松了大法对自己的要求，坚持自己的认识，观念。不知不觉在证实着自我，而不去站在对方的角度看问题。这个状态拖了很长时间，直到有一次与一位老同修学法，自己才慢慢认识到修口的重要。我们学法小组有位老同修由于自身原因，反应慢，学法经常丢字落字，断断续续。念错字，提醒几次后，就有点烦，语气不善。再学法时，就不愿和她学法。

过后，自己很难过，为什么这么对待老同修？为什么要烦呢？我仔细理顺自己的思想、念头。发现自己有看不起人的心、在同修之上的心、烦躁的心以及不善的心。修炼这么多年了，对常人都得慈悲，为什么对同修就不慈悲呢？她只是学法读的不好，读的不好，修的层次就低吗？读的好，修的就好吗？层次就高吗？师父教导我们：“修炼层次高低要看一个人的心性高低，这是绝对的。”（《澳大利亚法会讲法》）老同修每天坚持学法，做好三件事，不令人感动吗？这不就是正念吗？自己看到人家的一点缺点就反感，心胸太狭窄了。师父说“慈悲能溶天地春 正念可救世中人”（《洪吟（二）》）自己的人心在整体中起到隔阂，这是在证实自我，更容易被魔钻空子，干扰整体。

还有一件关于修口惨痛的教训，同修A与同住的几个同



## 修好口不让旧势力钻空子

美国大法弟子

尊敬的师父好！

同修们好！

今天是“向内找谈修口”心得交流会，回首自己修炼的路，特别在修口这方面的认识，也是由浅入深。有些方面做得好，有些方面做得不好，特别在中国大陆那个邪恶的环境中，为了资料点，同修的安全，非常注重修口，在邪恶的环境下做的很好。而在一般的情况下，却守得不好。主要表现在工作中，家庭中以及同修的矛盾上。

我所在的公司总会招进一些来自中国大陆的员工。有些员工自私、奸猾。特别有的人对于大法真相不听不闻，甚至站在中共邪党一面反对大法，自己又无力改变时，对这样的人往往反感，排斥。听到同事们对此人评头论足时，我就会跟着冷嘲热讽一番，明明知道不对，却管不住自己的嘴，一吐为快。过后又很后悔。为什么会这样呢？

师父在《转法轮》中讲：“佛家讲的修口，就是说，人说话都是由人的思想意识所支配的，那么这个思想意识就是有为的。人的思想意识本身要想动一动念，说一点什么，做一点什么，支配人的感官、四肢，在常人中可能就是一种执著。”通过这段法我明白，自己为什么要说这些话？就是自己被人心执著所带动。同事的自私，行为不端，我有看不起他的心；同事工作不到位，我有埋怨心；同事为中共站台，我有怨恨心；工作不好还跟我拿同样的工资，我起了妒忌心；还有显示心，争斗心，证实自我的心等。同事不好的行为，暴露我这么多人心。我被同事人的一面所带动，向外求，没有与修炼连系起来，向内找，修自己。

师父说：“大家知道，地上的人多数是天上来的，而且

一天在早市买水果，看到有一家摊位卖的蓝莓葡萄很好，当时买了一串，摊主称过后说 22 元，我递给他 25 元，他回头找零钱时又找给我 25 元。我说你找错了，他说没找错，你不是给我 50 元吗？我说不是，我给你的是 25 元，他一下子明白了，说你这个人真是太好了，这世上找不到你这样的人了！我说我是炼法轮功的，我师父教我们做好人，做事先考虑别人，然后对他讲了法轮功被迫害真相，江泽民妒嫉我师父有民心，他没有民心，才迫害法轮功的，还制造了天安门自焚假象，抹黑法轮功，还活摘法轮功学员器官，又告诉他三退保平安。他当即退出团、队。

修炼中这样的故事有很多，仅写出几例向师父汇报，如有不当之处，请同修慈悲指正！

### 修炼体会

## 听师父的话学好法 做师父的真修弟子

吉林省大法弟子 无名

慈悲的师尊好！

同修们好！

我是一名女大法弟子，职业是小学教师，今年八十五岁，在大法中已经修炼了二十多年了，在慈悲伟大师尊的保护下，一直平稳的走到了今天，对师尊的感恩无以言表，只有学好法，修好自己，才能完成好师尊要求的三件事。下面把我在近期学法中的一些感悟和讲真相中的片段写出来，向师尊汇报，与同修分享，希望能得到同修的扶正，共同提高。

### 一、在“好”上下功夫

我比较重视学法，每天除了学习两讲《转法轮》之外，其他讲法有时间多看，没时间就少看。六本《洪吟》已背会

了五本，多年来炼功一天也没落过。也来了例假，我的头发也由原来的花白变成了黑白。面容也变得年轻了许多，脸上基本没有多少皱纹。认识我的同修都说我修的好，可我觉得同修看的只是表面。师尊说：“希望大家做好三件事，希望你们正念正行走好修炼的路。”（《精進要旨三》〈致以色列法会〉）我个人觉得我在学法炼功和发正念上还不能达到思想完全入静的状态，有时还会有杂念冒出来，炼静功也不能很好的入定。究其原因就是没有在“好”字上下功夫。与师尊要求的差的太远。

为什么这么说呢？因为师尊在讲法中是这么说的：“定力多深是层次的体现。”[1]虽然我表面上改变的很明显，那是大法的威力，师尊的慈悲。是大法在改变着我，熔炼着我，我自己并没有真正的同化大法，那怎么会有定力呢？我没有定力不就没有层次吗？怎么回天呢？师父让我们做“好”三件事。那我就在“好”上下功夫。

1、首先，要敬师敬法，抱着一颗谦卑恭敬的心学法。只有心在法上，书中背后的佛道神和师尊的法身才会把法的深层内涵展现给我们，才能帮我们消去思想和身体上的一切业力，帮我们排除修炼道路上遇到的一切干扰，我们的修炼境界才会不断的提高和升华。

2、要做到真修实修，做到是修。我对大法书很爱惜。为了不弄脏大法书，我都把书包上书皮，学法时，我都是双盘打坐、腰直颈正。右手握着书的装钉部分，左手四指托着读过的书页，拇指悬在上面阻挡书页，自然翻动。左手还有翻页的任务，用食指在书的右下角轻轻向下一划拇指向上一动就翻过去了。这样读法手不沾书页，不容易把书弄脏，永远都是新书，一定的。爱护大法书也是尊师敬法的一方面。

师尊说：“以至带动学员本体与功的演化与提高这种实质的变化。”[1]这句法的内涵，我在静心学法中得到了充

有人都是慈悲的，没有挑选的。师父还在《什么是大法弟子》中告诉我们：“碰到矛盾了，不管我对我错，会想自己：这件事情我有什么不对的地方？是不是真的我出现什么不对了？都在这样思考，第一念思考自己、想问题，谁不是这样你就不是一个真正的大法修炼人。这是修炼的法宝，这是我们大法弟子修炼的一个特点。碰到的任何事情，第一念首先想自己，这就叫‘向内找’。”所以师父的法是用来修我们自己的，而不是让我们用来修理同修的。“向内找”让我得到修炼的升华，感恩师父！

最后，以师父《洪吟六》里的〈度人度己难〉与同修共勉：

《洪吟六》〈度人度己难〉：

“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”

让我们努力成为“闻难一笑解”的“上士”，切莫让自己的修炼成为“空谈”，留下永远的遗憾。

层次有限，如有不在法上的地方请同修慈悲指正。

谢谢师父！

谢谢同修！

合十！

几个月中，我也发现同修大大改变了以前那种状态，但是也存在让我修的因素。

因为有了上次的教训，这一次，每当我听到不中听的话，我就把嘴巴紧紧的闭上，不再争辩，也不再和其他同修议论她。可是我真的达到大法的标准了吗？还没有。因为我的心里还是有对这位同修反感的情绪，我只是做到了表面上的修口。

师父在《转法轮》-〈修口〉中提到“修身”、“修口”、“修意”，在《美国西部法会讲法》中开示我们：“修炼必须是真正的改变人心。你要达到高境界中去，达到那个神的境界中去，你就必须得达到神的那个思想境界。如果只改变了你的表面而你的本质不动，那就是假的。到了一定时候，到了关键时刻，它还会反应出来，所以不改变人心，只是一种假相的掩盖。”

我悟到修口就是修心，绝不是常人中那种为了某种目的而强制自己的沉默不语。如果不从内心修掉那个反感心，这个表面上的“修口”就是一个空中楼阁，终有一天会轰然倒塌。今天把这个心曝光出来，也是敦促自己一定要做到大法要求的修口。

最近我也剖析了一下自己对众生和同修不同心态的原因。面对众生，我清楚的知道他们是我要救度的对象，我在岸上，他们在泥沼中，随时会被吞没失去生命，我对他们有怜悯之心，所以无论他们怎样对我，我都能宽容以待，而且众生是常人，我不会用师父的法去对照他们。而同修于我，不是救度与被救度的关系，所以我生不出像对众生那样的慈悲心，况且同修一部法，我会不自觉的用师父的法去对照同修的言语行为。

师父在《精进要旨》-〈境界〉中开示：“善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。”真正修善的人，一定是对所

分的验证。

仅举一例：我平时的手指肚都是憋的，但只要我一开始学法，两只手的手指肚就像打了气一样，鼓鼓的又白又亮。效果特别明显，也特别好，真是太美妙了。大法就是这么超常。

另外，我觉得要炼好功首先得认真阅读《大圆满法》的功法功理，记住图解动作，再用心听炼功音乐，集中精力专注的倾听师尊的教功口令，才能使每一个动作达到准确无误，这样才能达到转化本体的最佳效果。

发正念也是三件事中的其中一件，也很重要，也要重视。我发正念时也象炼静功那样，盘腿打坐，腰直颈正，集中念力想着发正念口诀，按师父要求去做，感到威力很大，效果很好。

## 二、用心讲真相 救度有缘人

师父在讲法中告诫我们：“讲真相，救众生，这就是你要做的，除此之外没有你要做的。”[2]多年来，我一直坚持不懈的给有缘人讲真相，为的是唤醒世人的良知，免于天灭中共时被淘汰。下面是我近期讲真相的两个例子。

有一天，我骑着电动车找有缘人讲真相，遇到一个九十多岁的老军人和他的保姆。我给他们讲明白了法轮功是什么，共产党是什么，共产党为什么迫害法轮功等真相？老军人听明白了，高兴的退了党，保姆也退了团，然后我们就高兴的拜别了。

我又开着电动车继续向前走，看到墙下有一男一女两个老人坐那乘凉，我就走过去与他们搭话。老头说他是物理教授，退休了没事，正在研究遥控电动呢。我说我是小学教师，没你文化高。他说别这么说，大家都一样。我们互相报了年龄，我比他们大了十多岁。他看我都八十五岁了，竟没有多少皱纹，脸上光光的，头发也不怎么白，挺黑的，还能



开电动车，他啧啧称赞，觉得不可思议，没见过。我看这人很善良，就告诉他我是修法轮大法修的。法轮大法是佛家上乘大法，是性命双修的功法，修炼的人只要是按着宇宙的最高标准真，善，忍的特性修心向善，不追求常人中的名利得失。任何事情都要替别人着想，真正的做到打不还手，骂不还口，就会得到一个健康的身体，延年益寿，青春常驻，否则就不是炼功人。他点头。

我接着说：“目前这场瘟疫已经持续三年多了，没完没了，是因为共产党搞无神论，破坏传统文化，叫人向钱看，只要能弄到钱，什么坏事都干，不敬天信神，不信善恶有报，致使人类道德急速下滑。才招来了这场瘟疫。

这疫情是天要灭中共，不灭百姓。但百姓必须得心存善念，回归传统正道，退出中共的无神论组织，抹去入党团队时发过的毒誓，诚心敬念“法轮大法好 真善忍好”九字真言，才能得到神佛的护佑，才能远离灾难保平安。

听我讲完，老教授说：“听了你讲的这些事，我心里真亮堂，真亮堂。”他连说了两遍。最后，我用“聪明”这个化名给他退了党。那个老太太啥也没入过。

临走时，他说，明天叫他的弟子也过来听我讲讲。可第二天我去了之后他的弟子却没来，还是老俩口坐在那里等我。说他的弟子们不来。我说：“可能机缘未到，只要是善良人，一个也不会落下的，你放心吧。”为了表示歉意，他又叫来了两个老头，其中一个退了，另一个没听，走了。

感恩师尊的一路呵护，弟子才能在助师正法，救人的神路上稳步地走到今天。请师尊放心，在今后所剩不多的时间里，弟子会更加精进，做的更好。

感恩师尊！

谢谢同修！

合十！

了你这样子，简直没法和你正常交流。”

同修一下子没了声音，当时我就觉的太好了，终于清静了，心里甚至还有一丝丝的痛快。之后一路上我俩都没说话，等把她送到家门口，看着她下车后往家走的背影，我突然开始后悔。后来自己开车回家后，越想越后悔，自己为什么就不能好好的跟她说呢，于是我跟她发了短信道了歉，说明了我今天的本意。同修也说谢谢我今天这么坦白，否则她还不知道自己给别人造成的困扰，说她会归正这个状态。

当天晚上，我的咳嗽就加剧，之后变频繁，肺部又开始疼，这个状态持续了一周才缓解。至此，我算是尝到了不修口的苦头。师父在《二零一三年美西国际法会讲法》中告诉我们：“我早就讲过，我说人哪，在这个世界上无论谁做了什么，都得自己去承担；无论做了什么，都得在业报中偿还。有现世现报的，那是在提醒人、警示人。也有过后报应的。”这次的病业魔难，就是因为我没修口，伤害了同修造成的。修炼是严肃的，绝不会因为那天我去做了最神圣的事就可以将功补过，也不会因为事后我向同修道了歉就可以一笔勾销。自己犯下的错误，就一定会通过某种方式承受偿还。

我突然意识到，之前一直咳嗽的状态，很有可能也是因为我不注重修口的原因。比如和这位同修之前的接触中，时不时会有言语上的争辩，心里不舒服了，还会去跟其他同修抱怨，当听到同修对她类似的评价，仿佛找到了知音。回头想想，这次的“现世报”其实是一件好事，它就像一个“紧箍咒”一样，时刻提醒我不能再犯同样的错误。

2021年11月开始，我又参与神韵2022年在纽约和康州演出的推广，每周六去商场里卖票，搭档还是这位同修。对于这种安排，我明白师父的苦心，以前没修过去的、没修好的，就一定要再次面对，踏踏实实的修出来。在参与推广的

三》-〈真修〉以及《精進要旨三》-〈讲真相的根本目地〉，这一关很快就过去了，之后无论众生怎么对我，我都能做到心平气和的对待他们，心里没有一丝怨恨。可是面对自己的同修，要做到无条件向内找及修口，对我来说却是一个不小的挑战。

我曾在 2020 年初出现新冠假相，当时出现剧烈咳嗽、肺部胀痛、刺痛，呼吸困难，在师父的保护下，我有惊无险的闯了过来，上述症状基本消失，唯独咳嗽一直没好，时不时会咳几下。因为刚闯过一个大关，我觉得这只是毛毛雨，所以一直没重视，更没有从修炼上去想为什么会一直咳嗽。这个状况一直持续到 2021 年初夏才基本完全消失。可是接下来发生的一件事，让我重新审视了这个咳嗽的病业假相。

2021 年夏天，神韵在美国康州演出，我参与推广，有一次和我搭档卖票的是我熟知的一位同修，我对这位同修一直有点发怵，因为我发现她老是喜欢抓着别人的某句话上纲上线、喋喋不休，虽然有些意见确有可取之处，可我受不了她的讲话方式。从其他同修那儿也听到对她类似的评价，对她的看法就加深了一些。

那天，我们在去的一路上听师父讲法，推广时也不聊天，两个人的注意力都在众生身上，还卖出了票。回来的路上，我们觉的可以放松一下了，就开始聊天，结果又被她抓住了一点一直说，我觉的是时候应该提醒一下她了，可是当时被她搞得心烦意乱，没守住心性，不善的话脱口而出，我说：“你能不能不要老是抓着别人的某句话上纲上线？你是不是觉的自己修的特别好？觉的你自己的认识都是对的？”同修辩解说：“不是这样的，我是为你好……”这一下又勾起了以前我和她相处时诸多不愉快的经历，我立马怼（dui）了回去，我说：“你这是打着为我好的旗号对我进行道德绑架，我忍你很久了，你知道吗，不止我一个，很多人都受不

注

[1]李洪志师父著作：《转法轮》

[2]李洪志师父著作：《各地讲法十三》〈二零一五年纽约法会讲法〉

## 再谈“修在自己，功在师父”

大陆大法弟子

有一天我和 A 同修帮助 B 同修腿疼发正念，B 同修腿疼多年。A 同修天目看见 B 同修左膝盖是怕心举着邪党小旗张牙舞爪，右膝盖是怨恨心举着邪党小旗张牙舞爪，这两颗心还在打仗。

怕心说：我再出现时、你不允许出现，这是我的地盘。怨恨心说：我再出现时，你马上消失，我再看见你就收拾你。

怨恨心长的细高、腿长。怕心矮个子小短腿。这时就看见怨恨心用长腿踢怕心，把怕心踢得一个跟头一个跟头的。怕心说：我惹不起，躲得起，我会跑。怨恨心一看它要跑就说：你别跑了，咱俩合作力量大。这时看见它俩变成刚硬的圆球，有四个篮球大。

这时从师父法像那边打出白色的功直冲大球中心，把它们击得粉碎，变成灰面只剩下一小点怕心和一小点怨恨心。其实，只要弟子真修，顽固坚硬的执著心都是师父给拿掉了。弟子什么都做不了。这就是“修在自己，功在师父”（《转法轮》）。

还有一件我自己的事。本人“自我”、“强势”。这颗心很重。有一次给一帮人讲真相作“三退”。我做到了放下自我，无条件配合同修，效果非常好。A 同修告诉我说：师父刚才打出白色的功把这颗象六个乒乓球大小的、粉色的软绵

绵的执著心给击碎了变成灰面。其实自己什么都做不了、都是师父在做。每个大法弟子师父都是这样做的，只要你真修。大法弟子都应该有一颗感恩的心信师信法敬师敬法。

弟子无法感谢师父，唯有精進。请师父放心，弟子一定精進实修，做好“三件事”。

## 身体老化和修炼关系密切

大陆大法弟子

过去我是单位有名的老病号，每年花去数千元的药费，自修炼大法后一身大病消失无踪，成为单位同龄人中显得最年轻的一个人。在此我把身体出现的反差悬殊的两次明显的变化写出来。

在将近六十岁的时候，我的身体表象及精神状态表现出像四十多岁的人一样。一次单位开离退休人员会议并在一起聚餐，坐在一起的一位女同事突然问我：某领导，你看我们都老成这样了，你还那么年轻，你给我们介绍介绍，你有什么绝招？我站起来大声说道：绝招儿只有一个，要想变年轻，就炼法轮功！那时我的话音周围几桌都听到了，顿时笑声一片，有的还拍手鼓掌。

记得有一次我走在街上，路过公安一个原国保队长家门前，这时他家属正好站在门前，（过去特别熟）见到我突然问我：某某，我看你白活了！我当时没有反应过来，问她啥意思？她笑着说，你看我都老成这样了，你却过一年还那样？我笑着说，因为我炼法轮功啊！

后来我突然经历一场巨大打击，老伴因炼法轮功被中共迫害致死，经历了这场魔难之后，由于心性把握不好，身体状况很快衰老下来，不到七十岁就变成了一个弯腰驼背的老爷爷。家里人把我当老人看待，我自己也就坡下驴，倚老卖

老起来。周边邻居的孩子们都爷爷、爷爷的叫，我也顺理成章的应着。由于承认了这种老化，身体也表现出不正确状态，接二连三的出问题，严重的影响着做三件事……

身体出现的两次变化反差太大了，那天有位同修看到我后建议我写出来，为同修们提供借鉴。我只是简要的叙述一下过程，为什么前后对比出现这样大的反差？一句话那时心性比较好，修炼状态也相对精進，在一定成度上达到了师父要求的心性标准。现在反差为什么那么大呢？实际上是掉下去了，已经掉到危险的边缘，如果再不精進起来，后果是极其可怕的。

身体老化和修炼精進与否关系密切，身体状况老化了，实际是拼搏向上的心老化了，修炼精進的意志老化了，达不到修炼人功成圆满的标准了。一个修炼人在通向圆满的路上存在魔难是必然的，这其中就包括失去亲人的魔难。有多少会像我这样懈怠颓废、一蹶不振呢？可能很少吧。

写出来一是惊醒自己，赶快精進起来，跟师父回家。二是给有类似我一样的同修提供个借鉴，赶快精進起来，做好、修好、达到标准。

一点体会，请同修慈悲指正。

## 向内找我得到修炼的升华

美国大法弟子

尊敬的师父好！

同修们好！

感谢营救平台为我们开创的心性法理交流的机会，在此我想交流一下近两年来我在向内找、修口方面的修炼体会。

我2020年加入营救平台后，刚开始碰到骂人的众生，没能立马做到修口。之后通过反复学习师父的经文《精進要旨