

一个多星期后，再次想到此事时，我意识到那个催款邮件带有太多不好的想法了，虽然文字里没怎么体现出来，但在另外空间已经存在了，客户明白的那面也许已经感受到了，才导致这个结果。事后我虽然也意识到了自己的问题，找到了这个心那个心，但并未做什么来挽回，只是停留在知道自己的问题而已。

于是我就在心里诚恳地和客户道歉，为自己的恶意和埋怨的心态而道歉，希望对方原谅。

这个念头发出后一小时左右，我就收到了客户的邮件，她在处理这个欠款，而且还主动要了今年尚未结束的广告的发票。

想不到一念的作用这么立竿见影，谢谢师父的鼓励，也提醒我今后更加严肃地对待一思一念。

正见周刊



新世纪影视艺术长片《演员梦》首映之旅的热度还未退去，主创团队在元宵节前夕惊喜收到上海英迪国际电影节（Shanghai Indie International Film Festival）的获奖信息。这是新世纪影视自成立以来获得的 160 余个电影节奖项中，第一次拿到在中国大陆举办的电影节奖项。

第 1068 期

2023 年 2 月 7 日

目录

正见新闻

中共干扰未果 多米尼加迎神韵 政要祝贺	/3
“世界需要真善忍” 神韵多米尼加首演爆满	/3
香港法轮功学员摆展板收告票 自行抗辩胜诉	/4

修炼故事

救人路上的几件神奇事	/5
------------	----

修炼体悟

表里如一归正自己	/13
动善念 师父让我看到了飞天	/15
过年是救人的大好时机	/18
学师尊《为什么会有人类》使我警醒	/19
浅悟学法与修炼	/21
归正一念 效果立竿见影	/23

师父曾经在《再棒喝》一文中说过：“师父再说一句，你们的每一刻都在修炼的路上，每一刻都是我在管着你们。”师父说的每一刻意味着什么？每一刻啊……都得在法上！不仅仅是矛盾出现了，问题发生了是过关。平时的每一分，每一秒也都是在闯关啊！都同样存在一个修的问题。不是吗……心在法上，修炼就无处不在。我们只有努力的持之以恒的去学法——实修！才能从人中完全走出来——走向神。

归正一念 效果立竿见影

海外大法弟子

我的一个客户每年都会投放一点新年广告，最近她投放后，我意外发现她去年的广告款还未付，拖延了一年，而我自己也疏忽了才发现。

那天会计提醒我之后，我就给客户发了个邮件催款。

当时我有种想法，感觉她居然拖欠了这么久，幸亏被会计发现了，觉得她是不是故意拖欠甚至不想付款啊。

很快我就意识到自己的这个想法里有埋怨心，除此之外，还有把人往坏处想的心，怀疑她是故意的，甚至怀疑她不想付款。然后我想到，我不应该恶意去想别人，况且这个客户之前多年从未欠款，这一次应该不是有意的，并且是我自己的疏漏才导致这么久才发现才去催款，应该是我们双方都疏忽了，对方也会感觉尴尬的。从善的角度想问题，我应该为自己的工作疏忽给对方带来的尴尬和不便而深感抱歉，而不是去埋怨甚至无故怀疑对方。

客户没有回复我的邮件，之后几天我发给她的其他邮件也没回，我觉得有点奇怪，因为这个客户通常是很快回复邮件的。

修炼，常人看不出来是因为常人站在人的基点上，在迷中。我们符合不是混同，不但心不一样、行为、所有的一切、也都是完全不一样的都得赋予法的涵义——不仅是心。他工作、学习是为私、为我的，我们工作是完全为了维系能在常人中修炼。他吃饭是执著！我们吃饭是修炼、在法上。

由此可见，我们在常人中修炼表面看起来没什么区别，实质和常人的一切都是完全不同的。我们靠正念维系在常人中，用正念圆容常人的这层法。符合的真正涵义——是正念。这就要求我们时刻都不能混同于常人，混同你就是常人！就不是修炼，就失去了符合的意义。真正明白法和半明白不明白法的文野之分：就在于真正明白法的很难混同于常人，半明白不明白法的就很难说了。已经混同于常人，他还会说我在法上，我是在圆容常人这层法呢。

学法既要明白白纸黑字上的理，还要看到背后的内涵。（二者缺一不可）这就要求我们必须得抱着纯净的心态去学法，因为法是纯净的。只有纯净的心，法才能展现，才能真正的去悟道。同时修还得跟上。学法其实不在于采取哪种形式，只要能学到法都是可以的，不要过于强调哪种方式。

在当下乱象丛生的今天，学好法是最关键、最关键的。理即要看全，更要悟透，才能从容的去面对十恶毒世的今天。当前，尤其是邪党毫无任何底线的残酷的迫害，到处都充斥着一切负面的因素，到处都充满了诱惑，再加上背后邪恶因素的兴风作浪，世人已坏到不能再坏的地步了，要想不被带动都很难。所以我们必须使自己始终都得保持一种强大的正念——去面对这一切！同时我们还得在这种严酷的环境中、在迷中、完全从人中走出来，还得去救人……可想而知有多难！当前：别无选择，摆在我们面前的唯有大法这条路。

正见新闻

中共干扰未果 多米尼加迎神韵 政要祝贺



神韵艺术团将于 2 月 2 日到 7 日首次在多米尼加共和国上演七场演出。该国多位政要发出贺信，欢迎神韵到来。神韵多米尼加主办方表示，中共试图让演出取消，但以失败告终。

多米尼加有 32 名国会参议员，其中至少三位参议员向神韵发出了贺信。另有两位众议员发来贺信。

“世界需要真善忍” 神韵多米尼加首演爆满



神韵首次莅临多米尼加共和国，在当地引起轰动。首场演出的门票全部售罄。主办方临时加座，也被一抢而空。

2023 年 2 月 2 日晚，在首都圣多明哥的埃杜阿多-布里托国家剧院卡洛斯-皮安蒂尼厅（Eduardo Brito National Theater Carlos Piantini Hall），神韵巡回艺术团首场演出吸引了当地主流社会各界精英。人人盛装华服，专注投入地观赏一场等待已久的演出。

加州首府一票难求 观众感谢神韵带来真正的礼物

继神韵新纪元艺术团在加州首府沙加缅度安全信用联盟表演艺术中心出现连续爆满之后，神韵再创票房奇迹，2 月 4

日周六的最后两场演出出现一票难求的佳绩。

观众们从神韵演出中，看到共产主义之前的传统的中国的美好，也感受到神韵传递的强大信息。

香港法轮功学员摆展板收告票 自行抗辩胜诉

香港法轮功学员曾女士 2021 年在天桥展示揭露中共迫害法轮功的展板，遭食环署发出告票“未经准许在政府土地展示海报”。曾女士不认罪并自行抗辩，案件在今年 2 月 3 日获法庭裁定罪名不成立。

曾女士接受访问表示，研读法律文件的过程很辛苦，但始终相信讲真相没有错，感谢法官作出公正裁决。

案件由粉岭裁判法院裁判官水佳丽审理，大律师黎斯维代表控方（香港特区政府），曾女士自行抗辩，没有律师代表。控方有 11 名证人，包括食环署和地政总署职员，其中 9 人出庭作供。

曾女士没有传召证人，选择在法庭上自行作供。年过七旬的她表示，2021 年 5 月 27 日，她在水火车站天桥上用几块展板围住手推车，向市民讲述中共对法轮功的迫害。她承认摆放展品前没有获得政府批准，但解释原因是政府规定只有议员才能申请展示海报，普通市民没有渠道申请。她表示，有法轮功学员曾经向地政总署询问如何申请，职员说不超过 24 小时的展示毋需申请。她说，自己只是在派发法轮功真相刊物的时候摆出展板，不会长期展示，相信没有申请亦不违法。

裁判官水佳丽在裁决时表示，食环署人员见到被告摆放展品只有 30 分钟，不能证明展品具有持续性。根据终审法院的判词，具有“某种程度的恒常性和持续性”（some degree of permanence and habitual regularity）的展品才符合

临……面对面讲真相的人少多了。

记得前几年，大纪元网站每天三退人数在 7、8 万；5、6 万左右。现在好长时间了，三退人数每天徘徊在 3 万左右。三退人数急剧下降说明什么？说明停滞的人多了，精進的人少了，天国众生着急呀，盼望大法弟子赶快精進起来，如果达不到大法要求的标准，将有无数天国儿女被淘汰，凄惨景象就在眼前。

学师尊经文，我深受触动，我提醒自己：不能麻木，不能懈怠，不能让师尊操心，在最后危险一步步逼近人类的时刻，努力做好三件事，不给自己留下遗憾。

一点个人浅悟。

浅悟学法与修炼

一员

学法一定不能流于形式，要看到法理的内涵。这就必须要静下心来学法才行。光做到这一点还不够，修心必须得跟上。修心跟不上，升华不上来，还是学不到法。所以既要学法又要修心，把修心溶入到学法之中。

作为修炼人向内修心可是关键。看到内涵，要按法去做。做了就提高，心性一提高，反过来就能学到法。学到法再按法去做，变化就大，提高就快。形成：学中有修，修中透着学，形成浑然一体。

使自己始终处于一种良性的循环——不断的在精進之中。同时还得做好救人的事情，就不会长时间陷在一个层次中出不来。

师父传给我们的这套功法就是在常人环境中修炼，所以最大限度的符合常人状态修炼就显得尤为重要。我们不能在常人中表现得失常。符合常人状态修炼关键是：符合是为了

生的来龙去脉。只要是看到的常人，特别有文化有思想的人，一定会被震撼的，在死神之手伸到眼前之时，会立刻抓住这个机会：转变思想，退出党、团、队，认可大法好，如此，生命就有救了。

师尊这篇经文的发表，天象也会随之大变，另外空间神佛也在帮助做，会通过各种机会让人看到这篇经文和醒悟，人是有明白一面的，总有一部分人能清醒和得救的。我认为，这是师父直接向世人讲真相，直接救度世人，真是佛恩浩荡！

师尊说：“为此众神、佛要求我向世界众生说几句神要说的话，”（《为什么会有人类》）

我悟，这里的神佛包括两部分：

一是每个世人背后都代表无尽天国众生。这部分众生是旧宇宙生命，他们看到他们的王迷在世中不醒，十分着急。王不醒悟，天国众生必然会在下一步大淘汰中顷刻销毁。在此关键时刻，他们知道只有师尊能救他们的王。众神佛对师尊的要求，意在让师尊救度他们的王，让迷中的世人醒悟。师尊珍惜众生，满足众神佛要求，把本不该让人知道的天机告诉世人，在大劫到来之前，再给世人一次得救机会。

二是大法弟子天国众生的请求。我们在修炼中，师尊从微观往表面给我们同化，同化完的部分就是新宇宙生命，可是如果我们懈怠了，不能修到原来位置，那同化完了也是白同化，必然有一部分生命被毁掉，他们能不着急吗？大法弟子千万不能懈怠，懈怠就意味着天国众生的绝望。

据我所知，现在大法弟子确实比前些年懈怠，拿我们地区来说，不少同修不如以前，普遍松懈；有的忙于生意几天不炼功；有的看孩子和忙家务；有的学法少，心性提高慢；有的一直处于个人修炼中，自我很强；还有不少同修，对眼前出现死人现象津津乐道的谈论，就等邪党垮台和大灾难来

“未经准许在政府土地展示海报”的定罪要求。裁判官亦指，食环署在执法前应该观察更长时间，确认展品具有持续性后才执法。

控方表示，会将食环署没收的展板归还曾女士，但要等食环署完成相关手续后，请曾女士前往食环署办公室取回展板并签收。

修炼故事

救人路上的几件神奇事

辽宁大法弟子

尊敬的师父好，各位同修大家好！

我是 60 年代初出生的女大法弟子，因家里困难，只念了 7 年书。97 年 7 月走入大法修炼，修炼不到一周，所有的疾病都不治而愈，使我真正感到了无病一身轻的幸福。修炼 25 年了从没投过稿，真是愧对师父的慈悲救度。

下面我把近 5 年来面对面讲真相劝三退的事例及遇到危险，师父时时呵护化险为夷的故事，还有在讲真相时，时时注意修自己的修炼历程写出来与大家分享，向师父汇报。如有不在法上的地方请同修慈悲指正。

我退，我坚决退你别管我

记的是 2018 年春天，我在一邮政门前讲真相劝三退，遇到一位 70 岁左右的男士，穿的非常时尚，看上去就是个领导，他的妻子也在。我过去给他们讲真相，他妻子阻拦不让他听。他说：“你讲，我听。”他听明白了，当时就说：

“我退，我坚决退你别管我。”

还有一次，也是在这地方我遇到 6 位身穿老式军装 80 多岁的老人，我去一一给他们讲了真相，说他们不容易。他们

说：我们是老兵，我们 5 人是农村的。每月开 120 元，他是市里的一月开 2 千多元，说他们生活非常艰难。我说这一切都是人类道德下滑贪污腐败造成的。我又讲了大法真相及三退的意义。他们都很认同，并爽快的退出了邪党党员，还告诉我他们的真名实姓，又要了护身符。其中一人啥也没入。我叮嘱他们一定记住“法轮大法好，真善忍好”会有福报的，他们说：“记住了。”

阿姨，我是党员你给我退了吧

一天，在长途客运站遇到一位 40 岁左右的男士，很有气质，一看就是公务员。我说：孩子你好，打扰你一下可以吗？他说：“可以。”我说：现在疫情很严重，哪儿都有，阿姨希望你平安幸福，他点头。我说小时候戴的红领巾发自心里退掉，孩子，咱们是炎黄子孙，不是马列子孙，爱国不等于爱党，它让咱宣誓为它献出生命，咱命是自己的，不给西来幽灵，他又点头。

我又继续讲，孩子，在中国有个怪现象，越有才华越被踩，因为现在的官都是买来的，他知道什么都不如你，所以他拼命的踩你，为什么泱泱大国芯片造不出来？不是中国人不聪明，而是被这个体制抑制了。他说：“对，阿姨，你说的真好，我是党员，你给我退了吧。”我让他记住法轮大法好，真善忍好，我又讲了大法真相，他很认同。

我退，我老伴也是党员，也退

一次在长途客运站站点，有一位 70 多岁很有气质的老者在等车，我说：大哥你好，现在天灾人祸特别多，社会道德下滑，贪官遍地。“文化大革命”我们都经历过，对中国文化的一次大破坏，仁、义、礼、智、信全打没了，那时候人多纯啊！你们那代人都是精英，如果没有这场浩劫，中国老强大了。他说：“是。”我说：“大哥，一看你就是个老

有时我能很明显的感觉到是师父把有缘人领到我面前，比如，突然路遇某个熟识的人；或我要找某位领导（他们过年的应酬是非常多的！），他们都刚好在家，而且讲真相期间几乎没有人打扰！他们都顺利的三退了。非常神奇！

作为大法弟子，过年期间不能执着常人的安逸享受；利用过年这个时机抓紧救人是符合常人状态修炼。有的同修可能是受安逸心、亲情、怕心、享乐心等干扰，没有好好利用这个大好时机来救人，真的是一种遗憾。希望同修都出来救人，兑现自己的誓约，不辜负师父的慈悲苦度。

学师尊《为什么会有人类》使我警醒

大陆大法弟子

开始读师尊这篇经文时，我认为是给常人写的，是师尊慈悲，在大淘汰之前，给世人一次醒悟和得救的机会。可跟同修交流后，我悟这篇经文不仅是警醒常人，也是警醒大法弟子的。

师尊说：“危险在一步步逼近人类。为此众神、佛要求我向世界众生说几句神要说的话，句句天机，为的是叫人知道真相，再给人得救的机会。”（《为什么会有人类》）

我只浅悟这几句：

大魔头死后，紧接着，大陆全国上下一片“阳”，随后是大批死人，各地火葬场尸体堆满。我悟，这是大淘汰拉开了序幕，是正法向人间过度的开始。可是，在众生命悬一线的关键时刻，世人仍不清醒，对大法和大法弟子的态度，不少世人仍然是反感和抵触，不听真相，大法弟子被骚扰、举报、绑架和判刑的现象仍在继续，世人对无神论和进化论依然视为真理。这样下去的人必然会被淘汰。师尊发表《为什么会有人类》这篇经文，一下子把盖子揭开了，让人知道人

个人，他在池塘里扒拉着什么，我当时很好奇，这人什么重要的东西掉这腥臭的淤泥里了，这么下功夫摸索。突然，我又看到他一下钻入淤泥中，我赶紧往池塘边靠了靠，想，这人干啥呢？在这淤泥里也能潜下去？刚想到这，我看到这个人捞起一个人，然后举着朝我走来，我又往前靠了靠，看看这是咋回事，突然一个声音从上方传过来：就等你伸手拉人。我一下子惊醒了，醒来后，我一下子明白了，这不是师父在穹体的最肮脏的三界内救度生命吗，而留给我的只是伸把手而已！

以上仅为个人所悟，感谢师尊的不离不弃，合十。

过年是救人的大好时机

大陆大法弟子

过年的时候，在外工作的、经商的、读书的都回来了，正好给他们讲真相。很多人平时很难遇到。

过年的时候，中国人都讲吉庆，大家互相尊重，一团和气的。过年期间你讲真相一般没有人为难你。今年过年我出门讲真相，大部分人都接受；偶尔有不接受的人，他们也只是摆摆手，有礼貌的请你离开，不象以前那么凶巴巴的。警察过年时也不愿意出警，他们也想过年啊，同时也不愿意在过年去得罪人。

亲戚、同学、朋友等等聚会，或走亲访友的过程中，都是讲真相的好时机。过年的时候，我讲真相是随机而行，有时就象拉家常一样与熟人讲，亲切自如；有时专门出去发资料，找人面对面的讲。

今年腊月至今我劝退了很多，以前看起来很难讲的人，今年我也劝退了不少——天象到了这一步，特别是疫情、经济危机等冲击，很多人思想都开了窍，形势逼人嘛。

兵，并且不是一般的兵，最起码也是个团长。他非常惊愕。他说：“你是算命的吧！我真是团长。”在讲时，师父往脑中打入团长二字。

他听明真相后大骂邪党，好象他一辈子都被邪党骗了。这时环卫洒水车放着音乐过来了，（他背对着洒水车）他全然不知，我上前一步把他拽出一米开外，没被喷上水，我又退回原地。他当时非常诧异，当他明白后对我说声谢谢。他说老伴也是党员也退。我说得她本人同意才行。他说：“她能退，她听我的。”我又给他一个真相 U 盘，告诉他里边的内容，他非常感谢。我说你要谢就谢我们师父吧，是师父让我救你们的。他说：“谢谢你们师父。”我又讲了大法真相，让他记住法轮大法好，真善忍好，他开心的说：记住了。

我平时非常注重修色心，因有时意识不到，车站人很杂，如不注意就很难讲真相了，发正念经常清除色的物质，很管用。我认为必须给众生纯正、祥和、慈悲、干净的场，救人效果才会好。

孩子流着泪说，是有这样的黑心老板

一天在客运站广场讲真相，一位带着行李箱的男士在长凳上休息，我说：孩子，现在天灾人祸特别多，无官不贪，物价飞涨，钱难赚，老百姓都没有盼头，这一切乱象都是这个党造成的。我又详细讲了大法真相和三退的重要性。让他把队退了，他说：“好。”告诉他遇到危、难、险、急一定记住念法轮大法好，真善忍好，会化险为夷的。他说：“记住了。”我又给他一个护身符。告诉他，在外工作切记不要试验期，什么 5 天-10 天千万别去做，你干的再好，他也要把你辞退的。他想节省开支，降低成本，现在这样的黑心老板特别多。你说我一定好好干，象自家活儿一定干好，但是你

得给我开资，哪怕一天开 50 元也行，因为我要吃饭。这时孩子哭了，我也流泪了，孩子流着泪说：“是有这样的黑心老板。”

被师父圈在外边

一天，我在火车站广场讲真相。有一伙人带着很多的行李箱大约有 6-7 个人，我马上过去求师父快帮我。我说：“孩子们，你们好，听说三退保平安吗？”他们摇头。我说现在疫情没过去，出门在外平安就好，其中一年长者马上反驳，可有一年轻人马上说：“阿姨，你讲我听。”

我说：现在不是为了生活，而是为了生存，大南大北的跑，这不正常。正常社会老百姓应该安居乐业，这一切都是这个西来幽灵这个党造成的，它讲无神论，所以现在的中国无官不贪，贪官把钱都弄到国外去了。现在人不治天治，把入队时举手宣誓为它献出生命的毒誓抹去就能保平安，迎接新世纪的到来。他们都说好。又回来一位女士，我又劝其退了，并分别给他们起了化名，又讲了大法真相，让他们记住“法轮大法好，真善忍好。”

真神奇，那个反驳的人在我讲的时候象被师父画了一个圈儿，圈在外边，嘴里不停的说着什么，没影响我讲真相。我体会到“修在自己，功在师父”（《转法轮》）的深刻内涵。

警察是高危职业更需平安

我面对面讲真相快 5 年了，经常碰到警察，但在师父的加持保护下，多数都退了。下面仅举 3 例。

1：疫情期间，在医院门前，因都戴口罩，当时没分清是父子。我过去给他们讲真相，告诉他们疫情是针对邪党来的，告诉他们三退的意义。其中一人说：“我是警察。”我说：警察是高危职业，平安最重要，更应该退。他马上说：

到这，我想起了一件事情，前段时间一个晚上，我刚启动了一辆电单车，扭头向后看时，看到了一个原来的同事，他和一个朋友在大街上聊着走着，而且又是远离我的方向走着，我就大声叫了一下他的名字，可能他俩聊的太投入，没听到。我又叫了一声，他还是没反应。我叫他的目地是想能单独的跟他讲讲大法真相。一看这情况，我就心生一念，如果真该给他讲，师父会安排时间的。想完这些，我就骑车离开了。

以前，这个同事是个话痨，给他说话时，我很难插上几次嘴，以前也试着想给他讲讲真相，可每次我插嘴的机会很少，感觉这个人不好沟通。

我骑着单车左拐右怪，走了大概有 10 分钟左右，突然，看到前边有个骑摩托的很像是我刚才看到的同事，他骑的很慢，像是等什么。我骑过去一看就是他，他一看是我，说：哎哟，好长时间不见了，来，坐我摩托，我送你回家。我赶忙问了一下，刚才看到的是不是他，他说就是，只是没有听见我叫他。这多神奇，看来我今天必须得给他讲清大法真相。

我示意他停在一处空旷地方，想跟他聊聊，找好地方后，一开始我插嘴的机会还是很少，就想，这种人一般都是在人中知道的面比较多，但，都不深入。他们最相信的就是接触到的，看到的。我就开始讲我修大法后的一些奇特的经历，再加上这么多年看的真相资料上的各种资源，聊了大概 2 个小时，后来的 1 个多小时都是我在唱独角戏，他一直随声附和着，最后很痛快的做了三退（退出中共党、团、队），也相信大法是救人的。

写到这，我又想起了好多年前我做过的一个梦，我走在一个大池塘旁边，看到池塘里都是黑色的淤泥，在梦里还能闻到淤泥的腥臭味，太难闻了，我刚想离开，看到池塘里一

相，于是，我决定第二天就去。就在当天晚上，我在梦中见到了真的飞天。

当时，就见天空射下来一道白光，由于太远，白光像一条笔直的白线，然后，在白光的两边同时出现了一个飞天，一般梦里看到的東西都会是灰蒙蒙的，但，我看到的是两位身穿紫色长裙的飞天，她们两位绕着白光缓慢下飞，速度很慢，我一直盯着看，慢慢的，她俩向我飞来，到我眼前时，她俩开始向我散花，我在梦里想，天女散花啦，我看看散的什么花，我就用手去接。当花朵落入我的手心时，感觉到像是水滴落入手心的感觉，但，没有重量感；而且，落入手心后，也会像水滴碰到物体后会飞溅成更小的更多的水滴一样，花朵会碰撞出更多更小的花朵，花朵的形状有点像花苞还未全开的梅花，颜色像是水滴折射光后那种彩色的，带淡淡的光芒。在梦里，我就不断的接，心里想着，原来天女散的花是这样的啊，太玄妙了。

第二天，我遇到了这个家庭的母女两人，由于时间不太宽裕，我简短的讲了疫情是冲着无神论的中共来的，必须退出这个世界上最大的无神论组织——中共的党、团、队，这是第一个条件。第二，我从我熟记的古典预言书籍中的片段，用有根有据的证据去剖析，法轮大法是末世救度众生的唯一方法，记住法轮功是好的，不要相信江蛤蟆污蔑大法的東西，她俩很爽快的答应了。

过了几天，我在她家附近遇到了那个小女孩，我又给了她一个大法护身符，问她：你给你爸爸讲了吗？她说：讲了，我爸也很相信。由于我在那个地方呆了一段时间没有离开，小女孩手里拿着一兜不便宜的干菜朝我走来，边走边说：我妈让我看看你走了没有，没有就把这菜给你，我妈说是感谢你的，我说我不能要，小女孩放下后就跑走了。唉，善念换真心，下次我就用別的东西兑换这份礼物吧！

“好，我退，这是我父亲，也是党员也退，他父亲点点头。我又讲了大法在世界洪传的盛况，让他们记住法轮大法好，真善忍好，一定会平安幸福。接着，我又去讲下一个了。

2：在一个电信营业厅门前，一位 50 多岁的男士在台阶上站着，我过去给他讲真相，他当时就翻了，‘啊，你敢给我讲，我是警察。”我平静的说：警察是高危职业，更需平安。他说：“你看 xx 党多好，疫情控制的多好，武汉死了 4 千多人，你看国外特别是美国死了那么多人。”我说：小弟，武汉是 1100 万人口，殡仪馆 7 个，我市才一个。你想 7 个殡仪馆 24 小时不间断的火化，还得去增援，2 个半月你说死多少人？死 4 千多人你信吗？

我告诉你，不只 40 万人。他若有所思，他说：“那也不敢报啊，怕引起恐慌。”我又讲了大法真相及三退的意义。最后他爽快退了党，我给他起了化名“祥顺”，告诉他一定记住法轮大法好，真善忍好。他说：“记住了。”

3：一次，在一个站点讲真相，一位 40 岁左右的女士在等车。我过去跟她搭话：孩子，你长的真好，太漂亮了。她马上说：“我是警察，我看你讲 6-7 个人了，我都想把你抓起来了。xx 党给你吃，给你喝，你还反对 xx 党。”我当时非常镇定，因身体被强大能量包容着，我知道师父就在我身边。

我说：孩子，就你这个级别的，要在民主国家就在韩国你的工资应该是人民币 3 万元。（当时脑子打出三万二字，我真不知是多少）她当时就不恶了，我又讲了大法真相和三退意义。我说：阿姨给你起个化名叫“净莲”，退了吧，祝你象莲花一样美丽。又让她记住“法轮大法好，真善忍好”会平安幸福。她会意的点点头。过后与同修切磋真是人民币 3 万元。再一次体会到“修在自己，功在师父”（《转法轮》）的深刻内涵。

阿姨，快走吧

2021年5月5日，在一个站点讲真相，当时已退了6-7个人了，正在讲，就听身后有人说：哎、哎干什么呢，说什么呢？我回头一看是两个一高一矮穿筒装的警察。我定了定神，顿时感觉自己被强大的能量包容着，非常强大，从没体验过，身体象被擎起一样，我立刻感到师父就在我身边，我非常镇定。

当时有很多围观的人，他们说：“你是干什么的？”我说：我是炼法轮功的。他们说：“法轮功在中国是违法的，你知道吗？”我语重心长的对他们说：孩子呀，大疫当前，平安最重要，这场疫情是迫害佛法招来的。你们执法不能犯法，中国刑法、宪法没有提一个字法轮功是违法的，宪法无明文不生效。你们说：每个人都遵循着真诚、善良、宽容，这个社会该有多好，保证没有贪官，没有这些社会乱象。他们又说：“江泽民说的。”我说江泽民不代表法律，孩子，你们听说德国卫兵的故事吧，你们可以把枪口抬高一厘米呀。其中一人说：“阿姨快走吧。”我边走又给他们讲，其中一人说：“阿姨你先别走，我给你拍个照。”我说：孩子别做，这样对你不好。我头也不回迈着重坚定稳健的步子离开了。我深刻体会到师父在经文《弟子的伟大》中讲的“稳健”的真实感受。

我往回走时又劝退了8人。那天我劝退近30人。我往家走时，我掉泪了。没有师父的时时呵护，我是闯不过去这一关的。我双手合十谢谢师父。我想，今天现场围观的那些众生，从今以后对大法都能有一个正面的认识，而且每个人都是一个活传媒，我替那些得救的众生谢谢伟大师尊的慈悲救度。

在讲真相中去怨恨心

自内心的体悟到了，我发誓从今天开始认真的修口，修心，看别人的优点。看到别人的缺点时要想是我自己的缺点和毛病，找自己，是要去掉的东西。修炼无小事，一定要做到表里如一。

师父在《转法轮》〈第一讲〉中讲：“在最低层次上修炼的时候，有一个过程，就是把你的身体完完全全净化下来，所有思想中存在的不好的东西，身体周围存在的业力场和造成身体不健康的因素，全部都清理出去。不清理的话，带着这样一个浑浊的身体，黑乎乎的身体和一个肮脏的思想，怎么能达到往高层次上修炼呢？”

想到师父的讲法我明白了，我所遇到的这不高兴的事是自己的执着和观念和不好的物质招来的。从中向内找自己，去掉一切的不纯净，自己的思想和身体才能得以净化，才能提高上来，是让自己升华上来的阶梯。不能看同修怎么那样、怎么这样，只要动这向外找的一念，就是没有达到此一境界中所要到达的标准，就提高不了。想清楚了，再看到这位同修时，我心里平静了，不去再想她的不好。真的做到了心里坦然的放下，而不只是表面的平静了。觉得自己升华上来了。

以上是自己修炼中的点滴体会与同修交流，不足之处请慈悲指正。感恩师尊的慈悲苦度！叩谢师尊。

叩谢师尊！

谢谢同修！

合十！

动善念 师父让我看到了飞天

大陆大法弟子

近段时间，我都想给一家我认识不久的家庭讲清大法真

有一天在集体活动时有位老同修 80 多岁，她女儿打电话给我，叫我帮助把她妈送上车，我答应了，活动结束后，定好了搭同修 A 的车回去，我应该和同修 A 打声招呼，再送同修，可我没有这样做。把同修送上车回来搭 A 同修的车，还没等上车 A 同修就劈头盖脸的说我，当着众人的面，把我的所有缺点从头到尾说了一遍，这时旁边有个同修说不要往心里去，就是提高你的心性，看你动不动心，我当时就说对不起，我应该告诉你一声，我错了，可是这个同修就是没完没了的说我的不是，简直就像疯了一样，告诉我以后不准坐她的车，当时我没有生气，但是过后我就有点想不通，她为什么对我这样？晚上我又去给她赔礼道歉，说我做得不对，我错了，以后会做得更好，她说行。她说我怎么就这么看不上你呢？我想是呀，是我的什么不好的心使她看不上我呢？意识到了妒忌心，爱面子的心，虚荣心，虚伪的心。做事不为他人考虑的心，我虽然意识到了应该去掉这些不好的心，但是心里就是过不去。放不下。嘴上说和心里想的不一样。

有一天我去另一个同修家时，她说，还好我认识你，我知道你是什么人，要不叫那个同修说的，我都不敢接近你了，但我没有问她说什么了，但是心里就想，这个人怎么会这样呢，不修口，到处胡说，她怎么这么坏呢？我的心还是没有放下。嘴上不说了，心里想人家不好。

师父慈悲，法理不断点给我看。师父说：“对的是他 错的是我 争什么”（《洪吟》（三）谁是谁非）他说我，我不说他，他骂我，我不骂他。对谁都好，就是无条件的找自己，向内看，我还有什么心，心里放不下，就是妒忌，怨恨心，再往下找，怕人说的，心，爱面子心，自以为是的心，还有贪占小便宜的心，因为我总想坐人家的顺风车唉，有时还浪费时间，看手机，找出这么多的不好的心我要修去这些不好的心，我不再说别人的缺点了，我要学会修口，真的是发

一天，我在一站点给一个 40 岁左右的男人讲真相，我说：听说三退保平安吗？他没说话，我又说：现在无官不贪，道德下滑，物价飞涨，（当时猪肉 26 元一斤）他突然跟我大吵起来，当时人很多，他说：“你别跟我讲这些，肉贵你可以买鱼、买菜。”我马上向内找，认识到这是我有怨恨心导致的。我说，孩子对不起，阿姨没修好，我有怨恨心。阿姨以后一定去掉这个不好的心。瞬间这位男士马上说：“这么说还差不多，我入过队，我退。”我让他记住法轮大法好，真善忍好，他点着头上车了。

记最有意义的一天

2018 年 5 月 13 日是普天同庆的日子，也是常人的母亲节。我早上 7 点多出去，11 点回来劝退了 33 人。刚到家，孙子打电话：“奶奶，母亲节爸爸请你吃饭。”吃完饭回来，拿起电话劝退了 20 人。快到 4 点了，我急忙给母亲包了最爱吃的大叶芹饺子，又买了礼品送过去。发完 6 点正念，回到家拿起电话又劝退了 7 人，那天共退了 60 人。做为给师父的生日礼物，以谢师恩。接着我洗漱完毕，上网发三退名单，因发的不是很顺利，发完三退名单快到午夜 12 点了。发完正念，我才上床休息，也没有困意，我深感师父的加持，才会有神的状态。

讲真相近 5 年来，身体消业时常出现，但我从不放在心上。只要走出去症状就会减轻或消失。一边讲师父就把我身体调到最佳状态，就不举例子了。

每天出去讲真相确实很辛苦，但牢记师父在《洪吟》中讲“吃苦当乐”的法也就不觉苦了。记得 2021 年夏季的一天，天气非常炎热，感觉身体从里到外往出冒火，这时想起师父在《各地讲法十五》〈二零一九年纽约法会讲法〉中的法“吃点苦、遭点罪不是坏事。”连说三遍，真神奇，一股

习习的小风从后面吹来，顿感浑身凉爽怡人，我知道是师父为我做的。谢谢师父，有师父呵护真幸福。

原来每周休息一天，最近休息 2 天，为了增加背法时间。每周劝退数量反而增加了。看来学好法很重要，每周劝退数量都能过百。

长途车站，邪党认为是重地，所以只要邪党敏感日就会有警车、公安车闪着蓝光在那停着，但从不影响我讲真相。我一走一边背师父在《转法轮》中讲的，“佛教中讲人类社会一切现象都是幻象，是不实的。怎么是幻象呢？这实实在在摆在那儿的物体，谁能说它是假的呢？物体存在的形式是这样的，可是它的表现形式却不是这样的。”正念油然而生，心里非常踏实。今年停的时间更长，从 4 月中旬一直停到现在，可见邪党末日的败象。

结语

修炼 20 多年了，我体会，要走好修炼的路，做好三件事学好法最重要。我非常注重学法。每周参加三次学法小组，我一个人生活，现在我每天的时间是这么安排的，晚上 8 点多休息，11 点 50 起床，发完正念开始炼功。炼 3 个半小时，动功 1 个半小时，静功 2 小时，我感觉非常好，身轻如燕，炼到 4 点左右再睡一会儿，发完 6 点正念，静心学一讲法。然后做饭吃饭，9 点左右出去。出单元门开始背《论语》、《理性》、《讲真相的根本目地》、《弟子的伟大》、《修内而安外》、《洪吟》等讲法。排除所有人心杂念，效果很好。11 点回家，吃点东西，发完正念，看一会儿新唐人新闻，休息一会儿，开始学法或背法。现已背第 11 遍《转法轮》。

我感觉背法很好，讲真相有定力，遇事能向内找。但自己还有很多心未修去，显示心、怨恨心、妒忌心、争斗心。

今后一定修去这些不应有的败物，跟师父回归真正的家园。我是开着修的，为了促使我更加精進，师父让我时常看到另外空间的殊胜景象。谢谢师父的慈悲加持。

要写的太多了，篇幅有限不多写了，因每天都能遇到明真相的众生为我点赞。最后以师尊《洪吟四》中的“感慨”与大家共勉：

风雨十年莲满庭
橙黄紫绿九霄明
金刚百炼清纯现
真念化开满天晴
法徒慈悲世间行
善念救人除邪灵
一路正念神在世
满载而归众神迎

备注：就在我完成稿件的一天晚上，我刚要入睡，眼前显现我稿件的底稿，而且是信纸，字是蓝色的。因我用的是碳素笔，不是钢笔。我马上睁开眼睛什么也没有，我又闭上眼睛又清晰显现。我用的底稿纸是同修给我的打印纸的外包装纸。太神奇了，我悟到是师尊对我这次投稿的鼓励吧。再一次谢谢师父的慈悲鼓励。

修炼体悟

表里如一归正自己

加拿大大法弟子 美娜

我是 1996 年 11 月得法的，修炼这么多年，一直不会修自己，遇到问题总是看别人的不对，她对我不好啦，从来没有在自己这颗心上下功夫。