

我明白了，他是没有按照师父的要求去做，身体没有保持正直。身体不能正直，胳膊与手臂自然也会随着不直，那么手掌也会不直，一会儿就会落下来而倒掌。

其实这也是自己的执著心促成的。身体的脊柱不直起来，觉得那样一佝偻很随意，很方便，很舒服，习以为常而不自知。这是懒惰、安逸心造成的。

经过切磋、交流，我丈夫警醒了，表示去掉这个懒惰、安逸的假我。结果，两天了，他发正念姿势正确，基本不再倒掌。我也从中找了自己，原来我发正念时，也不是百分之百的身体保持正直，我也有懒惰、安逸这个执著心（这个执著不是我）。

我归正自己后，马上感觉就不一样了。我发正念时，双盘的腿变成了莲花叶，脊柱（后背）变成了亭亭玉立的莲花的茎，我的手掌变成了盛开的莲。莲花手印时，两只手分别是两个盛开的莲花瓣儿。

谢谢师父！！！！

正见周刊



“神韵神韵我爱你、神韵神韵欢迎你、台湾台湾最爱你、台湾台湾欢迎你！”神韵来了！2023年2月20日中午，来自纽约的神韵世界艺术团结束韩国演出，抵达台湾桃园机场，步入迎宾大厅，七八十名神韵粉丝立即报以热烈掌声、欢呼迎接神韵艺术家。

第 1070 期

2023年2月21日

目录

正见新闻

“像参加帝王盛宴” 神韵首尔首日两场爆满	/3
加国会放映《长春》 政要赞法轮功反迫害勇气	/3
制止中共迫害 意大利法轮功总统府递签名表	/4
神韵下周莅临台湾！台裔演员分享美与感动	/4

小弟子园地

背法让我变得聪明	/5
----------	----

修炼体悟

当你想起师父就在自己身边时	/6
不善和自私是修炼人的根本问题	/8
再背《走向圆满》所悟到的	/19
修心去执 救人不怠	/22
明析不足 精进多救人	/27
珍惜	/32
学好法 只有真心去付出	/34
盛开的莲	/35

睡着了。这么多年来在学法上她没有大的改变，自己也急的哭了多场。二零二二年夏天时，同修在大家的鼓励下终于开始抄法了。她没有文化，迫害初期她买了一大盒粉笔，在墙面上写“法轮大法好，真善忍好”，就成了她抄法的基础，开始一页法要抄三个小时。一星期虽然没抄几页法，可来到小组学法时精神抖擞，没有睡意，巨大的反差让很多同修拿起笔抄法。同修的修炼信心大增，然而修炼没有一帆风顺的，不久她就又开始犯迷糊。同修不灰心，因为只要拿起笔她心里就很舒坦，自己也想抄，所以她一直坚持着。花了一年时间，好不容易完整抄了一遍《转法轮》。紧接着又开始抄第二遍，现在她已抄到第三讲。随着师尊正法推进，同修不断的实修，今年过年之前她的学法状态有了根本变化，学法真的不睡觉了。在新年贺词中同修向慈悲伟大的师尊表达了弟子深深的感恩。

我们悟到要想学好法，只有真心去付出，行动上去做到，法的威力才能显现出来。畏难情绪是懒惰的体现形式，是三界内制约修炼人的因素，修炼人克服它，冲破它，自然就升华上来了。愿我们在修炼中共同精进，整体提高。

盛开的莲

辽宁大法弟子

很长时间了，我丈夫（同修）发正念时，经常倒掌。我发现他立掌与莲花手印时，都不是直的，而是成 45 度角倾斜，这样一会儿后手就会落了下来。无论怎么叫他直立，他都是做不到，弄得我无可奈何，我也没找到原因。

昨天他又是这个样子。当时我坐在他的侧面，我忽然发现，他的胳膊与手掌，与他的身体一样，都是不直的。他的胳膊与手掌，与他的身体形成了两条平行线，都是 45 度角。

人了，死后直接下地狱，永远在地狱里痛苦的承受。现在还能够活着的人就是还有希望的人，而这个希望就是咱们大法弟子给提供的，也为了世人能够得到大法的救度，拥有美好的未来，别无选择，敞开胸怀，全力以赴救度吧。

体谅世人，珍惜世人，救度世人，就是我生命现在的全部。

以上为现阶段个人的一点浅悟，不当之处，请慈悲指正。

学好法 只有真心去付出

江西大法弟子

海内外大法弟子们的交流对自己在修炼中的提高起到了相当大的促进作用，很多同修都会有同感。我们修炼人都知道，只有学好法，才能更好的助师正法，才能更好的救度众生，圆容师父所要的。

我自己也是因为在学好法上有突破，才在以后的证实法讲真相中有了大的变化。明慧一篇交流文章中提到，因为同修悟到“修在自己，功在师父”，用了九十五天背了一遍《转法轮》。这篇交流竟瞬间扫去了我背法的障碍，加入到背法中来，以后也一定不会再放下。感谢同修们的交流分享。

近期身边一位同修学法状态的变化，让周围同修见证了师父伟大法伟大，也分享给大家。该同修是九九年前得法的老弟子，她从开始修炼，在学法上就有巨大的魔难，拿起书就要睡觉，而她自身又没有文化，大部分字还不认识。可她有一颗坚定修炼的心。

我记得认识此同修的时候，为了帮助她学法，她盘着腿，我站在她腿上给她压腿读法，就这样这位同修居然也能

正见新闻

“像参加帝王盛宴” 神韵首尔首日两场爆满



2023年2月15日，神韵世界艺术团在首尔国家剧院（National Theater of Korea）的两场演出，票房皆爆满。神韵美名已经在首尔主流间口耳相传，各界精英慕名前来观看。首尔是神韵在韩国的

最后一站，将连续上演五天，共七场演出，目前所有场次的票几乎全部售罄。

观众赞叹神韵的美如梦似幻，“这样的演出内容，是我们这辈子从没见过的。”神韵舞蹈赢得众多观众的喜爱，有舞团团长称赞，“除了舞蹈本身相当专业之外，还因为中国古典舞，有很强的情感刻画能力。”也有观众说，“一辈子都很难遇到神韵这样的演出，希望更多的人能看到神韵。”

加国会放映《长春》 政要赞法轮功反迫害勇气

2月13日晚，加拿大国会放映奥斯卡奖提名影片《长春》。政要表示，法轮功学员冒生命危险揭露中共迫害的勇气，令人钦佩。

加拿大国会议员加内特·吉尼斯（Garnett Genuis）：“这是一部伟大的纪实影片，能在加拿大国会放映非常好。真正揭示（人们）为自由和正义抗争。”

电影《长春》还原20年前法轮功学员冒生命危险进行电视插播，揭露中共的残酷迫害。

制止中共迫害 意大利法轮功总统府递签名表



2023 年 1 月 26 日，意大利法轮大法学会的代表到罗马的意大利总统府，递交了呼吁意大利政府要求中共结束对法轮功的迫害、停止活摘法轮功修炼者器官及允许国际调查的请愿签名表；同时敦促意大利政府强烈要求联合国秘书长对中共活摘中国法轮功学员器官的罪行展开国际调查。

联合国秘书长对中共活摘中国法轮功学员器官的罪行展开国际调查。

神韵下周莅临台湾！台裔演员分享美与感动

被誉为“世界第一秀”的美国神韵艺术团，即将在下周莅临台湾五大城市，进行 32 场演出，在首个城市苗栗，门票已经售罄。而在神韵担任领舞演员的艺术家们，录制影片，希望家乡观众，不要错过欣赏机会。

场场座无虚席，美国神韵艺术团走遍世界各地顶级剧院，受到各国观众喜爱。2023 年，神韵迈入成立的第 17 年，应全球观众需求，从一个团扩大到八个同样编制的艺术团，巡演上百座城市，规模空前。而神韵培养出的艺术家，也来自世界各地，包括宝岛台湾。

神韵艺术团领舞演员陈厚任：“大家好，我是台中头汴坑人，我是神韵艺术团的领舞演员，陈厚任。”

神韵艺术团领舞演员林孝纮：“大家好，我是林孝纮，我是神韵艺术团的领舞演员，我来自南投埔里。”

根据神韵官网列出的 36 名领舞演员，有近三分之一是来自台湾，成功通过考核，进入美国神韵艺术团后，精进舞艺与道德修为。

为我想到了师父说的：“生命是可贵的，生命的过程是可贵的，”（《精进要旨三》〈除恶〉）我直接想到了这些生命的可贵来源和可贵的生命过程。

现在的世人，因为到了末法末劫，道德已经彻底崩溃，导致多数人的形象和行为都不好，如果只看世人的表面，那就很难生起慈悲心，真心想要去救度他们。但是如果能够透过表面看本质，那就不一样了。我理解，从本质生命上来讲，世人的生命基本上是天上的神下世，为了在宇宙正法中，使自己代表的众生能够得救，同时在宇宙正法中助一臂之力，抱着相信正法一定能够成功，法一定能够救的了自己，因此甘愿舍弃神的一切，义无反顾的跳到三界中来了。首先配合师父铺垫正法，轮回转世，从帝王将相，到强盗淑女，生生世世，吃苦付出，不断的演绎着各种角色，为了大法开传做着各种铺垫。

当我想完这些以后，发自内心的从心底珍惜每一个世人：感到这些生命实在是太可贵了！他们的生命来源非常可贵，他们的生命过程也是非常的可贵。为了他们，我可以付出一切，在所不惜。从现在开始，无论世人对我多么的不好，我都能体谅他们，都不会跟他们计较。从此以后，不再看世人的表面不足，就看他们的可贵本质，就凭他们可贵的本质，就足以使我义无反顾去救度他们。

而且我现在眼中看谁都苦，只是不同的人苦的形式不同，同修修炼苦，常人生活苦。就连迫害同修的警察，我看他们更苦，你想想，他们迫害同修，甚至酷刑折磨同修，将来到地狱里，小鬼会加倍用更痛苦的酷刑来折磨他，而且这种痛苦是无止境的，永远要承受下去，这是多么的痛苦难熬啊！所以我就想这些迫害同修的警察，现在无知的干着自毁的傻事，将来到地狱以后怎么办哪？

同修们，现在死去的世人基本上就属于天灭中共淘汰的

众生处于最危险之中，师父的《理性》经文也直接透过媒体向众生呼唤。正法已到最后时刻，身为正法时期的大法弟子，就是守住根本，抓紧时间做好三件事，明析不足，精进多救人，不辜负师父的慈悲救度，不让自己将来留下遗憾。

以上是一点心得体会，谢谢师父！谢谢同修！

珍惜

学员

前一段时间，我身上也出现了染疫症状，不算严重，发烧一天就过去了，只是咳嗽一直继续，在逐渐减轻。我心想，从根本上来讲，还是自己修的不合格，没有真正达到法要求的标准，如果是一个完全符合法命的生命，肯定不会出现染疫症状。

我就开始深入彻底的找自己的不足，我发现，修来修去，都是在修表面，最终的本质并没有改变，就是说为私为我的本质没有动。不管我怎么排斥私心，可是我发现，它始终还在起作用，表面上做事的出发点是为了证实法，可最终发现，在证实法的背后却隐藏着证实自己的私心，就是说，我做事最根本的出发点还是为了证实自己，同时为自己求得圆满，这些年来一直是这样。

我意识到，是该断绝私心了，我从心底发出一念：从现在开始我要彻底放下后天形成的私心，坚决不要它们，以后完全由真正的自己——主元神来主宰自己，坚决做一个完全同化法命的生命，从此以后，我就完全为了别人而活着，坚决做一个完全为他的生命！

当我坚决为他的一念发出以后，我的心一下子就变了，我再瞅世人就跟以前完全不一样了。过去我都是看世人的表面形象和表面行为，现在我一下子就看到了世人的本质，因

小弟子园地

背法让我变得聪明

海外大法小弟子

我是大法小弟子，今年九岁。6岁开始跟姥姥学法炼功。我学法时脑瓜完全是静的，炼功时我特别热，我脑袋里也是很静的。

前些天，我滑冰摔倒，尾骨很疼。每次跟姥姥背法，背了几天，我的尾骨就好了，不疼了。听背法时，我那个场特别好，好多人一起背，没有不好的东西在我脑子里出来。他们背法时，我身体完全放松。学校的事儿，同学们欺负我，我觉的不好事儿，我坐在那里，什么都没有了。那些东西象完全被消灭了一样。因为在我背法时，我感到那个场特别强。

以前同学打我，我打回去。现在我忍。因为师父说了，你得做到真、善、忍这三个字儿。有一个同学，她不知道她怎么做，才能让我成为她的好朋友。我交了好朋友，她总想抢过去，没人跟我玩了，她就觉的，我就会成为她的好朋友。背法以后，我的正念，我的场好了，我相信我自己会做到真、善、忍。现在，她连着三个礼拜没有欺负我了。我现在觉的和她们挺好。

我前年在姥姥旁边听背法，姥姥怕我读不好，不让我在背法房间里背法。主持阿姨说，让我上来背法。后来我就和大家一起背法。我现在上六年级。三年级时我在学校是两颗星，我背法，妈妈也帮我学习，我很快变成三颗星。考试交卷纸是最快的，数学考试都很好，读书也是最好的。老师很惊讶，我为什么读书那么好。老师告诉我妈妈，说我的阅读已经达到八年级水平。

过去读书考试，我害怕我读不好，考不好，我紧张。现

在，我不象以前紧张了，我知道师父帮我。我以前一个中文字都不认识，我也没去中文学校。师父告诉我不认识的字怎么读，现在《转法轮》我马上都会读了。

姥姥打电话，我有时发正念。我对姥姥说：我也要打电话。姥姥说：你讲什么？我说：我讲“法轮大法好，真善忍好”。姥姥告诉我怎么贴号，怎么拨号。叔叔阿姨接了电话，我就讲：叔叔阿姨记住“法轮大法好，真善忍好”。你就不会得病。我有一次牙疼，医生要给我拔牙，我就念“法轮大法好，真善忍好”，我的牙就不疼了。叔叔阿姨听完我讲，就放电话了。有的不放电话，姥姥就讲。有一次，一个叔叔听了很长时间，退了团队，阿姨退了少先队。

我有时也发脾气，姥姥提醒我。我还说姥姥。过一会儿，我意识到我自己发脾气了，我找姥姥交流。姥姥提醒我，不要生气，生气是黑色物质，是魔。我以后就努力不发脾气了。

以后我要坚持学法，背法，炼功，做到真善忍，做师父的好弟子。

修炼体悟

当你想起师父就在自己身边时

学员

我们大法弟子都知道一个事实：慈悲伟大的师父时时刻刻都守护在我们的身边，始终不离不弃，看护着我们，安排着我们修炼中的一切。

当你想起师父就在自己的身边时，你就会想到自己是一个大法修炼人，就会站在修炼人的角度上去看待问题，就能够把问题处理好；当你想起师父就在自己的身边时，你就不

去年调整了修炼状态，增加了打电话时间，想抓紧多救人。虽然拨打过程中有时很艰难，接通率很低，拨不通或拒听真相、骂人等等，但大海捞针，总还是能遇到善良的有缘众生。去年3月一个拨打案例让我印象深刻，这是石建伟被迫害致死重点专案跟进案例，通过专案拨打在当地起了很大讲真相的效果。

这是一位年轻女士接听，语气善良。我由案情切入，分析自焚假案，这是对法轮功的污蔑跟诽谤，让中国人仇恨佛法，明白真相才能判断是非善恶。她问：“你们是志愿打电话吗？最近很多同事都接到你们的电话。”我说：“是啊，下班才给你打电话，因为我们身心受益，国外也都知道大法好，但国内网路封锁，中国人不明白真相。”我告诉他瘟疫的发生都与冤案有关，希望她在疫情下保护好自己，送她九字真言，并讲了康复的案例。

她问：“为什么九字真言有效？”我说：“科学家用仪器测了法轮功的功中物质，有红外线、紫外线、伽马射线、热中子等等，这个伽马射线就是治疗癌症的放射性治疗，所以炼法轮功可以祛病健身，而且法轮功是佛法修炼，本身就充满正气。”之后我把其它真相都跟她说了，包括：大法洪传、邪党本质、国际法庭的终审判决、刘伯温的预言、活摘器官、高官外逃、马格尼兹基人权法案、美国禁止中共党员入境等等，对方很认真听。给动态网址时，对方询问要怎么连上网；讲三退时对方问要怎么上网登录退党资料，最后她说她会上网去了解真相，并对我说：“讲了很长时间，辛苦了。”第一次听到众生这样的回应，这通电话讲了20分12秒。

随着天象变化，正法进程也进入了开始清理邪党份子的阶段，去年年底大陆疫情再次爆发，迫害大法严重的地区都首当其冲，染疫严重，死亡人数爆增，但中共却一再隐瞒，

修掉它，这是同化法的障碍。9月当平台总协调人问我是否可以主持大组交流时，一阵恐惧袭来，面对众多实修扎实的大法弟子，我的差距很大，感觉比活动主持难太多了，但透过法理交流，这次我答应了。

开始的第一个月每周都很焦虑，担心做不好，当我想通：做不好就是不足，有不足才能提高，这是好事啊！正念对待后焦虑马上消失。真是像师父在《洪吟》〈新生〉中说的：“度众生 观念转 败物灭 光明显”。后来同修与我分享她的体会说：“因为平台溶炼了我，提升了我，我也想圆容好它。”所以同修总是主动交流与付出，这颗为他为整体的心触动了我，我升起了正念面对。

我开始用心读明慧文章与时事并做笔记，每周做准备，每次主持时都专注聆听同修的发言，简单记录重点后回应，一段时间后收获很大。我吸收了同修们的宝贵经验，不同的切入点，与众生的应对方式，讲真相的素材与运用，同修简练的语言与锲而不舍救人的信念，在交流互动中有了借鉴，我开始知道怎么应对被邪党毒害的众生，心态如何保持平和，同修的善与慈悲的状态让我想要更加精进。我感恩师父的安排。

同时，否定每一次出现的负面念头，后来我发现自己在说话中会有抬高自己的心，这是为了掩盖不足衍生出来的显示心理，我把它们记下来并在发正念时一并清理。有一天当我出现没做好真是丢脸的念头时，突然心里一阵难受，我察觉到是灵体在起作用，马上对它说：“你不是我，我把你灭了”，很快就清除了。虽然还有许多不足，但珍惜每一次修炼的机会，在平台中圆容整体，与大家在救度众生的过程中共同精进，圆容师父要的。

三、打电话救人

会害怕，在面对旧势力安排时，就会有信心、有勇气、有智慧、有能力去面对；当你想起师父就在自己的身边时，你就会尽量用法来约束自己，不去做不符合法的事情；

当你想起师父就在自己的身边时，如果你自己能力做不到时，比方说，遇到什么危难之事，或者是自己无能为力解决的问题，或者是有什么人心自己找不到等等，就会想起求师父帮助自己，这时，师父肯定会出手相助，师父一定会尽全力保护和帮助自己的弟子；

当你想起师父就在自己的身边时，如果自己面对事情不知道该怎么去做了，想一想这时师父会希望我怎么做，师父就会给智慧或灵感，就会意识到事情该怎么去做，就能够把事情做好；当你想起师父就在自己的身边时，如果心中出现懒惰、懈怠的想法，就会感觉无颜面对师父，感觉对不起师父的慈悲苦度，就会放弃懈怠的念头，继续精进；

当你想起师父就在自己的身边时，就会感受到师父无处不在的佛恩浩荡，就会珍惜正法修炼的机缘，真修实修，全力救人；当你想起师父就在自己的身边时，就容易做到信师信法，堂堂正正、坦坦荡荡的证实法救度众生，完成好大法弟子的历史使命。

回顾这些年来，如果没有师父时刻在身边呵护，我根本就不可能走到今天，我想其他的同修也是一样。师父就是我们智慧和能力的源泉，也是我们能够修炼证实法的根本保障。不管遇到多么难办的事情，只要我们能够想到师父就在自己身边，就会心里安稳踏实，就会有信心、有勇气去面对，就能够生起正念，就容易把事情做好。

同修啊，当你学法不认真，胡思乱想时；当你早晨闹铃响了，不肯起来炼功时；当你炼功稀里糊涂睡着时；当你发正念倒掌时；当你发正念迷糊时；当你与别人发生矛盾，不向内找自己的不足，向外找别人的不足时；当你心里不平

衡，妒忌别人、怨恨别人、指责别人时；当你羡慕别人、瞧不起别人、看别人不顺眼时；当你在利益面前自私自利不考虑别人时；当你与别人争理、争高低时；当你显示自己、证实自己时；当你自以为是、自我膨胀时；当你不主动去救人，追求常人的安逸生活时；你可曾意识到，师父就在旁边看着你的一思一念、一举一动！

同修们，千万不要忘记师父时刻都守护在自己的身边，一定要珍惜师父这亘古未有的洪大慈悲，对得起师父，对得起众生，对得起自己，真正做到问心无愧啊！

以上为现阶段自己的一点感想，不当之处，请慈悲指正。

不善和自私是修炼人的根本问题

大法弟子 智明

忏悔不善和自私

我注意到一种现象：有的同修虽修炼多年，但是善良程度还不及常人，极端自私；同时，也有一些常人心地善良，宽容厚道。我自己就属于善良程度很差的人，而未修炼的几位家人都很善良。

人的根基及成长环境不同，从小形成的价值观也不同，如果形成一种以自我为中心的价值观，改起来很难，形成的自私物质可能像冰山，不实修就很难去掉。在生生世世的轮回中，生命随波逐流，到大法洪传时，每个生命面临不同难度。有的人很善良但是受无神论影响而无法走入修炼，有的人虽然修炼了，却一直无法摆脱变异价值观，就像同修提到的“学用两层皮”。

我越来越认识到自私和不善的严重性，这是完全背离宇宙特性的，未来的新宇宙是为他的，而旧宇宙是为私是注定

量的学法，因为正念来自于法，也意识到现阶段学法量还是不够。以前对讲法中提到的坚如磐石或者是大法弟子的正信，总不明白要如何做到那种状态，现在我理解到这是透过大量学法，在法中实践与不断扩充理性，也就是正念（神念）而达到的。现在对学法与向内找有了更深的认识。

二、在主持中的修炼

2019年我参与景点户外活动主持的项目，上半年进行的很顺利，后来因为筹办大型活动有段时间没有参加，当再回到景点时却出现了许多干扰，麦克风没有声音，节目进行中同修当面指正。年底一次活动中场休息时，景点协调人突然要求撤换讲稿内容。同样的讲稿前一天效果很好，许多民众接受了莲花与真相，大家也正面反馈，但不知为何隔天就不能用了。之后协调人要我暂时不要主持，我请她慈悲指正不足，但她却说没有任何问题。对同修没有讲真话我感到沮丧，我感觉被炒了鱿鱼，用心被否定，从此我对主持产生排斥与恐惧。

事后透过学法向内找看到了许多不足，比如：忙于事务学法少，发正念不足，被同修赞美时飘飘然，有了欢喜心、显示心，面对众人的检视有了怕心，被否定时产生了面子心，对同修没说真话生出了怨恨心等等。经过一段时间修炼，虽然很多心淡了，放下了，唯独被否定的面子心却过不去。

我分析面子心过不去的主因是自卑心在作祟，因成长环境的影响，从小我经常有自己不好的负面念头，在修炼前几年摔摔打打的过关中，慈悲的师尊帮我把自卑的根给拔除了，此后我感到前所未有的心理轻松，虽然根摘除了，但往出冒的负面思想还需要实修，但之前都滑过去了。

2022年师父多次透过同修口中点化，我知道应该要面对

总结心得，发现自己乏善可陈。面对着电脑的空白文件，下笔没有灵感，这时我才发现实修不足，平日并没有养成凡事向内找的习惯。

当写“修口”专题心得时，我有了突破。因为修口就是修心，我把这个主题当成是一次地毯式向内找的机会，我重复恭读《转法轮》第八讲的〈修口〉章节，并大量阅读明慧文章，逐一把找到的不足全写下来曝光。在这过程中我看到为什么做不到法上的要求，是因为陷在情中被人心与观念左右。

当我学到怎么对待情的讲法时，师父说：“那个理性对待它，作为大法弟子来讲，那就要看你的理性强不强。这就是我们讲的正念。这就是我们讲的，你修炼的基础坚实不坚实，就是这个东西。”（《各地讲法十五》〈二零一八年华盛顿 D C 讲法〉）师父还说：“大法弟子的智慧来源于正念——神念。”（《各地讲法六》〈亚太地区学员会议讲法〉）

这时我豁然开朗，悟到理性就是正念，正念等于神念的法理，理性越强修炼的基础才是扎实的。接下来很多事情发生变化，我逐渐能意识到自己的言行是否修口；生活中遇到的小的矛盾，我开始能正念面对，当我把这些看成是好事的时候，会有一种喜悦，是提高来的，过关起来顺利许多，我不再负面的只想指责别人，也体会到了吃苦当成乐的内涵，原来向内找真的是法宝。

比如打电话有困魔来时，以前我认为它是一种干扰，带着一种负面情绪，当我转念这是因为震慑邪恶的效果太好了，所以更要加大力度去做，观念一转，困魔出现的次数就减少了。后来同修与我交流说：“平时保持正念，一正就压百邪。”我觉的很有道理。

但是遇到大的矛盾心性守不好，理性还不足，必须要大

被淘汰的。私心越大生命越贬值。如果不在这方面下功夫，其他方面再好也严重有漏。我观察到，有一些表现精进而后来遭遇严重魔难的同修，就是非常自私和不善良的，我们应引以为戒，修炼不能绕过修善。

我从小就很自私，妒忌怨恨都很强。不善良、贪欲强，好东西都想争抢。做项目追求成就感，就像常人追求实现自我价值一样，多年来人心没去反而越来越膨胀，犯下的各种错误无数。

我也悟到，不是明白了就行，还要真心忏悔，向师父和向自己曾经在思想或言行中伤害过的人忏悔。师父讲：“人应该向神真心的忏悔，自己哪里不好，希望给机会改过，这才是办法，这才是灵丹妙药。”（《理性》）

不善的行为

梦见同修 A，我回忆起多年前的一幕：A 显得孤僻而不自信所以我瞧不起对方，在一次聚会中，我对 A 爱理不理；同修 B 也表现出对 A 的轻视；同修 C 则主动与 A 聊天，A 明显感觉到了 C 所传递的温暖而很高兴。我认识到我和 B 都伤害了 A，人都能敏感地感知别人心里对自己的态度。其实 A 没有做任何应该被人看不起的事情，善良人对别人的弱点应抱有恻隐之心。我就心里向师父忏悔，向同修 A 忏悔。

去年的一次经历带给我震撼。我和同修 D 在某个问题上观点不同，我自以为是，总想辩论说服对方。通过学法我明白自己观念太固执了，我应该尊重人，就诚心和 D 道歉。当时我身上长了个硬块，几个月里越长越大，道歉后硬块几天内就缩小最后消失了。我深感神奇同时也体会到善的重要，古人讲对人乃至万物都应心怀虔敬，自己居高临下的态度已经对人失敬了，也失去了善。想不到这么小的事儿并不小。回忆起当初长硬块也是和我内心对人不善有关，而自己居然

几个月都找不到原因。

我们在迷中，更是在灭的末后时期，世风已相当败坏，自己也随波逐流了，自以为不是问题的事在神眼里也许是很大问题。

过去自己在学法组很不能忍受同修小孩的吵闹，觉得同修留在家看孩子对整体贡献更大，那种想法多么不善啊？其实家长在孩子哭闹时真是又着急又难堪，遇到抱怨时会更感压力，应该善意理解。有的老年同修发言冗长，过去我也不耐烦，后来发现有的同修粗暴打断，有的则耐心包容，看出善心的差异。传统理念讲尊老爱幼，这些都是做人的基本礼节啊。

中年同修 E 曾强烈抱怨孩子的吵闹，说这是同修对环境的干扰，E 脾气暴躁，还有思想中的不正当男女情的问题，后经历痛苦病业离世。老年同修 F，曾用皱眉瞪眼来表达对小孩吵闹的不满，F 看起来很精進，突然遭遇横祸离世。个人认为，不是说对小孩不耐烦、不忍本身会带来多么严重的后果，而是这体现出个修炼人的善心与包容远远不够，还达不到西方表面文明的基本要求。而不善的心也会体现在方方面面，这也许就是被旧势力迫害的原因。

不修口

同修文章写道：“当我一点一点找出自己在修口上的执著时，天目就看到从我的牙齿里，清理出一个个怪物，有的时候是一窝一窝红色蚂蚁，有的时候是毒蛇。”

“毒蛇”令我想到“毒舌”，我意识到自己的不修口和“毒舌”：抬杠、指桑骂槐，总想把话说痛快，有时还觉得一针见血说到点上了。现在悟到，说话应重口德，古人讲说话留三分。而“毒舌”的背后也许是毒蛇。

师父讲：“他这边骂他，随着他一骂的时候，就从自己

子的影响。师父在《二零零五年旧金山法会讲法》中说：“在人心的考验当中，对于一个修炼的人来讲，在人和神两种概念的认识中、互相的碰撞中，就会出现这个状态。人的思想占了上风，那他就会走向人；神的思想与人的正念占了上风，他就会走向神。”我悟道：我们从人中开始修炼，无论做什么都是一种考验，是走向人与神的考验。掺杂着人心杂念，好比人做神的事儿，人怎么能做好神的事儿呢？因为底层生命是动不了高层次的理的。那就是人做人事儿。如果我们用纯净的心态，救人的正念，神通就会自动清除一切不正因素的干扰。那才是神在做事儿。自己的周围环境也会起到一个正面导向的作用。

这更使我注意修自己的一丝一念，修好自己，纯净心态，救度众生。

以上是我近期修炼的一点体会，若有不妥，请慈悲指正。

明析不足 精进多救人

台湾大法弟子

尊敬的师父好

各位同修好

2022 年是相对有收获的一年，在修炼上能够抓紧了，也逐渐在证实法过程中体会到观念转与向内找的美妙，而这一切都离不开师父的有序安排与呵护，在此我想谈几个方面的修炼体会，向师父汇报，与同修们交流。

一、体会向内找是法宝

讲真相平台定期会举办心得交流会，每回听同修的交流都很受启发。过去写交流稿都是累积比较长时间的修炼体会，但去年每 3-4 个月同修就来邀稿，只有间隔几个月就要

三、在小事上修一丝一念

小外孙女今年九岁，晚上和我一起学法。有一天，学着法，她说：“我要喝水，你给我端过来。”我说：“学法时不能喝水。要喝自己端。”小外孙女跟上一句：“我要看看你的私心有多大。”

当时我愣了：我的私心有多大？怎么会说出这样的话？我问自己：私表现在哪里？做三件事，我是为谁而做？我是那么纯洁的心态来救度众生吗？

我和小外孙女录制视频的事儿一下惊醒了我。

“干净世界”是师父开设的一个救人的大项目。去年 10 月下旬我开始撰写文稿，小外孙女录制视频，而后请同修帮助配图，上传干净世界。开始她很听话，后来就不行了。两分钟的视频，从熟悉文稿到录制完成要用一个小时。我有点急了，这一下她更急了，录制不下去了。我开始找自己，什么心形成了这样一个局面。

我发现我有急躁心，嫌她用的时间太长；抱怨心，嫌她边做边玩。还有视频做好了功利心，夹杂着显示心。找到这些心后，我心里一惊，怎么这么多的人心？怪不得孩子给我这么闹。我要清除这些不是我的东西，纯纯净净的做好这件事儿。

我问孩子，你为什么要分享唐诗，她说：“救人！”我又惊又喜。孩子的头脑如此简单，更重要的是她知道自己在做什么。在我提高上来之后，孩子说：我知道我这么长时间没录唐诗了，明天咱们录。第二天我们很快录制了两个。至今，同修帮我们在干净世界已经做了十三期节目了。童声稚趣，再配上流动着的体现诗的意境的画面，洪扬传统文化，很有感染力。

这让我感到修好自己对周围环境的重要。特别是对小弟

的空间场范围之内飞走一块德，落在人家身上。他骂的越重，给人家的德越多。打人、欺负别人也是一样。他打他一拳，踢他一脚，就随之这个人打的多重，德就落过去多大。”（《转法轮》）

从这段法我理解到，打人骂人程度越重给人家德就越多。那么当自己去负评别人时，场合越大，话语越重，言辞越巧妙而令听者越赞成，给对方的德就越大，因为给对方带来的伤害也越大。

我听到有同修议论别人：“某某太懒”“某某光会说不会做”“某夫妻经常吵架”。过去自己也经常这么说，还觉的说得很客观。而传统理念讲不要宣扬人的短处，要隐人之恶，扬人之善。

师父讲：“你们知道国际社会的人很少背后讲究别人的，很多人他有普世的、纯朴的思想概念行为方式，总觉的应该做一个善良的人、对别人好一些的人，一般情况下不会那样去做那些害人利己的事情。”（《二零一九年纽约法会讲法》）

二零零四年发表的《亚太地区学员会议讲法》中有一句法：“你们在议论谁好谁坏的时候，神都不拿正眼看你们。”我很惭愧，师父讲这段法多少年之后，我还在议论谁好谁坏。过去我不仅常负评一些同修，也会赞扬一些同修，其实也是人心。还有种狡猾心，赞扬一些同修是为了反衬另一些同修，想让对方看到问题，但因为出发点不善，就很难起到正面作用。

家人说起一位朋友的孩子太矮，我随口说了句：“某某矮个基因太强大。”很快就牙疼，我认识到这句不经意的话有失厚道。俗话“笑掉大牙”看来有道理，嘲笑别人后就牙疼。

不善的念头

同修文章写道：一个同修路遇一个艳抹女人，可能描眼圈描大了，同修心想：“像个大熊猫。”马上，一块德飞了过去。

古语：“湛湛青天不可欺，未曾起意早先知”。传统文化提到，鬼神对人心中微小的念头都知道，根据不善程度的惩罚太多了。

从法中我明白了神看人的思想尽收眼底，还能看到将要表达的。因此向内找要仔细，不放过隐匿之念。还应时时修心，过去自己不注意在日常念头中查找，发生矛盾又过不去。我体会到，人的执著心好似在一思一念中，不是发生矛盾时才表现而是随时表现。仔细体察，我发现很多时候一动念就是执著心在表现，因此要随时查找，找到后还要马上强力发出一念去灭。

过去自己妒嫉心强，看到别人有所得，就好像自己有所失，看到别人有所失，就好像自己有所得，常看人笑话、幸灾乐祸。连帮人时都表里不一、伪善：常人好友的孩子出事了，自己全力帮忙，但却不替对方难过而是带有优越感，觉得常人孩子品行就是不咋样；帮病业中同修发正念，但却并不关心对方，甚至还觉得对方有种种问题恐怕很难好转，听到对方病业加重后还感觉自己的看法得到了证实；探望病业中同修，但心不到位，嫌浪费时间，得知同修去世后第一念居然是感觉省了件事儿。帮人时基点为私，目的是做好事替自己积功劳，却生不出关心对方的善念，只想往功劳簿上添一笔。参与项目也是既贪功劳又不肯多付出，稍微麻烦就不乐意。

现在我明白了一个理：自己怎么去想别人，神就会同样摆放自己。想要自己好，就得真心实意盼别人好；想要自己

又麻。救人的正念还是让我坚持征签结束。回来路上，不免有一些沮丧。我想是否放松一下，先停一停。

第二天在平台上背完法，这些事儿好象在我脑子里已经没有什么影象。我骑车走在路上，感到天高地阔，这好象都是为我开创的，为救人开创的。我知道，一百多人的背法房间，一百多个法身，还有师父的大法身在罩上面看场，一切不正的东西都会化为无有。

记的，那件事儿发生后我第一次去征签点儿，火车站有两辆警车，一个中巴停在边儿上，一辆小车一直在巡逻，一直坚持了几天。我想，我又让师父操心了，师父可能是为了安抚我那颗脆弱的心，从人的表面给我一点儿安慰，给我壮壮胆儿。我愧对师父。师父在《大法弟子必须学法》中说：

“什么都铺垫好了，就差你去做，就迈不出去那步了。”我迈出去了，可是缺少正念，没有从人中走出来。我要清除这些来自另外空间的干扰，堂堂正正的救人。因为天天坚持在平台上背法，这些东西瞬间消失。尽管以后时有明目张胆要给我照相的，三两个人一伙儿偷偷给我录影的，都没有动摇了我坚守征签点儿的正念。

记的去年5月末的一天，在征签时，我想起平台项目，不由鼻子一酸，含着眼泪求师父：师父啊，弟子没有分身术。我求师父把有缘人领来签字。我要事半功倍。有的签名后问我喝什么，有的与我握手致谢。快结束时，一位男士，象英国人，三十多岁，签名离开后不久，又兴冲冲的直奔我来。他把手机放在我耳边，用中文告诉我“你做了伟大的事情。”而后伸手与我握手道别。师父的《洪吟 四》-〈感慨〉中的诗句响在我耳边：“一路正念神在世 满载而归众神迎”。那天，2个多小时征签了120人。这些得救的众生哪里知道，是慈悲伟大的师父给了他们重生的机会。

自己的亲朋好友有活摘过法轮功学员器官的，有公检法部门迫害过法轮功的，也要告诉他们赶紧向追查国际举报迫害事实。才能躲开大瘟疫。他说：好好。还有，要你家人平安，告诉你的家人，退出中共的党团队，诚心念“法轮大法好，真善忍好”。也是向神忏悔改过的行动。他说：好好。我听他旁边有声音，我问他：你妻子在吗？让她接电话，我给她讲，让她退出中共的党团队。他把电话给了他妻子，很快我给他妻子退出了团队。

接起电话，也有屏住呼吸的，也有声音低沉的。我感到，他们很紧张，很害怕。他不放电话，我就给他们讲：中共病毒党性很强，专门来淘汰邪党分子的，跟着它干坏事的一个都留不下。我再给他们念师父的《理性》经文。告诉他们，要想留下来，就要远离中共邪党，向神忏悔，真心改过。首先向追查国际举报自己活摘证据；告诉同行参与过活摘法轮功器官的也要向追查国际举报自己活摘证据。再有，你家人要保命保平安，也要退出中共的党团队组织，诚心念“法轮大法好 真、善、忍好”。这就是你忏悔改过的具体行动。

近日，打电话，也有空号的，设置的，还有是家人接的。我心里很难受，不知道这个人还在不在，这是我感到时间紧迫，更使我抓紧时间打电话，救度他们。

二、背法让我坚守征签点

我除了打电话，坚持征签已有两年多。有时打完电话，4点以后我再去征签点，也能签上一个多小时。征签点基本是我一个人。时常会有一些干扰。去年4月初的一天，一个中年男士，在签字版上硬生生的签了字。怒气冲冲的在签字板上狠狠的乱划。我去接签字板，他用签字板啪啪……打我的手，而后把签字板摔在地上。我左手指红肿泛青色，又疼

的孩子好，就要真心祝福别人的孩子好。

我还一直很反感人心重的同修，其实对方正好是一面镜子。反感正说明自己人心重，而实修好的同修是更加包容的。其实将心比心，自己应更能理解人心重的同修，自己不也是其中一员吗？而人心重不就是在人中形成的勾心斗角观念更重，归正起来难度更大吗？对此应该善意理解。

传统文化的启发

文章《傻人的傻福也是修来的》中提到，一个富翁性格憨傻却很有福分，其实他前世是一个淳朴敦厚的乡下人，对别人的欺负和诽谤都不在意，一生平庸没啥作为，但这颗心却被神明赞赏而赐予福分。通过学法我知道神认为傻才是尖，这个故事不正是证实了这个法理吗？

通过和同修交流，我认识到，自己的诸多问题都是因为价值观错位。基于“唯物主义”和“无神论”价值观，人生意义就是在人中得到好处，做所谓“人生赢家”，也就会羡慕有利于得到好处的所谓“优势”：精明、会来事儿、有权有势等；也会看不起不利于得到好处的“弱点”：不善言辞、老实憨厚。而如果人生观是建立在信神的基础上，那人生意义就是回天，难怪神所赞赏的居然是傻，因为那是有利于回天的最大优势，不让人造业毁在人中。

当常人时，自己的价值观就是“人不为己，天诛地灭”，虽然没有明确那样想，但就是这种动机。但很多是不为人知的隐恶，说话也冠冕堂皇，因此很能自欺欺人，有人还说我善良，自己也感觉自己不错呢。但天不可欺啊。自己造下巨大业力，和宇宙特性隔开，才导致多年无法实修。

未修炼的家人曾指出我的根本问题是自私和不善，因此不知感恩也不知足，只想索取不想付出。过去我们争吵不断，非常痛苦甚至都谈到了离婚。当我开始修心后，家庭也

和睦融洽了。我对家人印象也变了，发现其实对方是一个很善良的人，而过去自己却看不到。

把私心带入修炼的表现

我曾有个认识误区，觉得自私是每个人都有的根本问题，很高层次才能无私，感觉针对私心去修不大实际。我主要针对自认为实际的方面去修：希望修去生气发火，因为这令自己难受；希望修去安逸心，能够有更多时间。后来认识到这是把功利心带入修炼，是为私的，而对他的部分则绕过去了。可是我却忘记了一个理，自私还是为他，这是新旧宇宙的根本区别，是心性的重中之重啊。我过去等于是绕道走。常人也讲提高情商和心理素质，但不谈道德、善恶，不是修炼。

我曾对自己的计划是：早起、大量学法、多炼功、参与价值感大的事，觉得这样就是精进了。但计划中却没包括修心向善，也错误理解了“比学比修”（《洪吟》〈实修〉）的涵义，常在形式和结果方面与人攀比，却不对照心性：听到别人学法炼功更多就心急、有压力；听到别人劝退多，就紧张妒嫉，生怕被落下。和别人好像是一种竞争关系。听到别人哪里不好反倒松口气，觉得自己相比之下还不差。这是把修炼当成人中的事去努力但却不生善念，其实修炼不是人中的事，是讲放弃、放下、后退、无求、为他、成就别人、解脱自己的。

我发现有些在很多方面表现精进的同修，在修善方面却不够，比如：有的同修不时流露出傲慢心；有的觉得做重要的事才有价值，被别人占用时间就感觉亏了而急躁埋怨；有的同修不考虑别人的感受和难处，只关注自己的利益，利益不一定是钱，而是修炼人最在意的，比如时间、项目资源等，有的同修在面对关键利益时表现出一种完全不考虑别人

外，瘟疫海啸般的冲过来，随时可以夺走他的生命，人的那种求生的欲望，驱使他静下心来听真相。越到最后，我们救人的正念越强。打电话时，我们的正念也在清除障碍众生得救的因素。

我感到：人心也随着形势的变化向正面转向。

一月中旬，我打了一通移植医生电话，自以为我们互动的比较好。以往一听就挂，要么心不在焉搪塞几句。这次打通电话，我先问他：你是某主任，某某某吗？他说：是。我说：瘟疫来势凶猛，咱们家人都还好吧？他说：好好，都好。我给他讲为什么给他打这个电话。他问我：你是谁呀？我说：咱们是老乡。紧接着，我给他讲，2020年中共病毒出现以后，法轮功创始人李洪志大师就写了一篇文章“理性”。李洪志大师在这篇文章里说：“但是目前“中共病毒”（武汉肺炎）这样的瘟疫是有目的地、有目标而来的。它是来淘汰邪党份子的、与中共邪党走在一起的人的。”“那么怎么办？远离中共邪党，不为邪党站队，因为它背后是红色魔鬼，表面行为是流氓，而且无恶不作。神要开始铲除它了，为其站队的都会被淘汰。不信就拭目以待。”李洪志大师还说：“人应该向神真心的忏悔，自己哪里不好，希望给机会改过，这才是办法，这才是灵丹妙药。”我说：你是在医院工作的，你是不是也参与过活摘人体器官，活摘法轮功学员器？他说：我是打杂的。我现在退休了。

我说：这场瘟疫就是对着中共邪党来的，跟随他的，都得随它去。医学院里的教授，医院里的主任，副院长扎堆扎堆的死。为中共唱红歌的艺术家们，中共高官们，也扎堆扎堆的死。今天你接到我的电话，就是得救的机会。你如果参与过活摘法轮功学员器官，就向神忏悔，真心改过。他说：我是信耶稣的。我说：共产党不让人信神，人才什么都敢干。向神忏悔，真心改过，先要向追查国际举报活摘事实。

的。弟子只有精進更精進來报答师父给予的万一。

以上是本人近期背法所得，写出来与同修交流、共勉。

注：

(1) 李洪志师父经文：《精進要旨二》〈走向圆满〉

(2) 李洪志师父经文：《精進要旨二》〈去掉最后的执著〉

(3) 李洪志师父经文：《精進要旨》〈警言〉

(4) 李洪志师父经文：《精進要旨二》〈路〉

修心去执 救人不怠

海外大法弟子

正法進程迅猛推進，既修自己，又救度众生的机会越来越少了。下面从几个方面向师父汇报，与同修交流我修心去执 救人不怠的点滴体会。

一、在海嘯般冲来的疫情下救人

近来，平台打电话与以往不同。以往打电话不接的多，有的接起电话不说话，现在不同了。接听情况比以往好一些。

大纪元在 2022 年 12 月 22 日发表了：“中国疫情爆发李洪志大师：瘟疫淘汰邪党份子”一文。我理解，正法洪势飞速推進，师父已经开始做法正人间的事儿。表现在人这儿，就是把人渣败类，不配走向未来的清除掉。

师父向世人讲法，用“远离中共邪党”的法理来启迪世人的善念，希望他们真心忏悔，改过。师父在《二零一四年旧金山法会讲法》中说：“大陆人无论怎么污染，表面以下有一层薄膜一样的隔着，一掀下去就是他自己，会象六十年代的人品道德。将来我会掀下去这个东西。”师父在向世人讲法时，很可能也在掀去障碍世人得救的那层薄膜儿。另

的极端自私心态。个人认为，同修在其他方面的精進都很值得赞赏，但如果不重视修善，是很可惜甚至很危险的，这方面教训很多。而修炼有素的同修常怀慈悲祥和，走得很稳。

分享一个修炼故事：道教王重阳的弟子郝大通遵师命到华山凿洞修道，三年后凿好一个洞，却被一位道友要走了，四十多年间凿了七十个洞都让与道友。但最后他得道成仙了。郝大通把山洞让与道友时，一定不会感觉吃亏，也不会担心修行被人落下，也不会因为道友有山洞修炼而自己没有而焦虑。王重阳也许是给弟子指出了一条捷径：修无私。因为神看重人心，不是到山洞里打坐才算修炼，凿洞也是修炼。山洞某种意义上代表着修道人的最大利益，把这么辛苦得来的珍贵利益拱手让人，这颗无私的心才是神看重的。

个人认为，心性有一根主线，就是私心和善心的大小。自私就是只考虑自己，就不善，那么贪欲就强，在得不到或怕失去所贪求的东西时就会：妒嫉、怨恨、争斗、担心、疑心、害怕、焦虑等；而得到时就会：欢喜、显示、傲慢等。而不自私，就能够考虑、同情和理解别人，就不会在自己得不到而别人得到时妒忌怨恨，同时自己得到时也不会傲慢显示。因为私心少的人考虑自己的同时也考虑别人，心更宽大，不会把自己和别人对立起来争抢。

个人认为，抓住去私心的主线去修，是最难也是最捷径的。

体悟善的实质和表现

同修 D 善良、老实，常提到要将心比心、摸着良心。我觉得很有道理，在中国传统文化中的善良之一就是对他人的苦乐感同身受，将心比心，设身处地去想别人。

我感觉这种传统中的善良，就是把别人看作自己，和别人同心、同喜、同忧。善就是和别人同方向，别人的成功幸

福就是自己的成功幸福；而恶就是和别人反方向，似乎别人越失败自己越成功。就像旧势力，见不得大法弟子好，拼命抓漏迫害，而不是把大法弟子的修炼成功看成自己的成功。

“己所不欲，勿施于人”，换位思考：自己的弱点不希望被人刺痛，自己也不要论人短长；自己犯了错希望被人包容，自己也应原谅别人，我过去常对别人的错误揪住不放、上纲上线，是太不善了；自己有了好事或取得进步很高兴，也应替别人的好事开心；自己遇到不幸的事情会痛苦，也应替别人的不幸难过。

同修 D 说：“传统文化中，一般来说，人们对自己和别人都：盼好心，盼顺利，盼吉利。一片好好好，走向光明道。一般来说，不管别人曾经好不好，自己盼着别人今后心好人好前途好，这是自己应该具有的心态。”

我过去对很多人都看不惯，似乎没一个好人。D 则看谁都觉得是好人，即使看到别人的问题，也只是感觉对方是一个不完美的好人。我过去还感觉 D 眼光不准，后来发现是善良程度的差异。现在自己看人比过去顺眼了。其实看人的顺眼程度也许体现着善良程度，越善良才越能容人嘛，经常对人看不惯，说明自己要提升了。

我悟到，我们平时一动念就在摆放自己，就在善恶天平上增减砝码了。心里对别人赞扬、祝福、理解等就是善念，发出善念时自己也会感觉很舒服；而对别人不屑、拧劲儿等就是恶念，发出恶念时自己也会不舒服。

对于我来说，要练习善的思维。比如，看到同修的不足，应首先想对方的优点，不生傲慢，守住善念和恭敬心，设身处地去理解对方的难度，比如：太辛苦了而学法不够，或幼年环境形成的某个问题从而归正的难度太大等种种，心里要坚信对方会越来越好。因为这就是师父要的，师父时时看护着每一位同修，无论是对修得好的还是人心重的，掉队

员会怎样的大考核，”（《走向圆满》）师父不承认旧势力的安排，为什么在法中一再提到考试、考核、检验之类的语句呢？有同修认为承认了考验，那不承认了旧势力的迫害了吗？所以平时都避免说考验之类的话。我理解师父说的考验，一个是利用旧势力的安排考验弟子的心性所在的位置，再一个考验就是我们能不能破除旧势力的安排。师父说：“能不能在破除邪恶中走出来证实大法成了生与死的见证，成了能否圆满正法弟子的验证，也成了人与神的区别。”（4）

师父给弟子安排的路是成就大法弟子，在破除旧势力迫害中成就大法弟子更大、更高的威德。而且对于做的不好的同修一再给机会，再给机会。师父考验的标准是新宇宙的法。旧势力的考验是破坏性的，是邪恶的。它的标准是旧宇宙的理，它的目的是维护它为私的理。旧势力给大法弟子安排的路就是走过它安排的考验它就承认你，走不过来就毁掉。这就是根本的不同。

为什么有的同修一再说自己不承认旧势力的安排，最后还是被迫害呢。我的理解是，当我们遇到魔难时，师父让我们先找自己，在法中归正。这不是承认旧势力，是在法中做好。如果我们不先在法中归正自己，我们在那时的行为不合法，在那一件事上，那一时刻我们就是常人。师父保护的是大法弟子而不是常人。同时从根本上否定旧势力的安排。这时我们符合了新宇宙的法理，师父才能出手。有的同修说先否定迫害再慢慢向内找，为什么也脱离危险了呢？其实否定迫害就已经是符合了一层法，所以师父就可以帮弟子走过魔难。但过后一定要向内找在法中归正自己才能彻底否定迫害。

我现在感到师父给予弟子的用慈悲来形容已经太轻太轻，师父的洪恩浩荡是用任何语言任何表达方式都表达不了

的，那应该什么都放的下。”（2）道德高尚也好，祛病奇效也好，不参与政治也好，不收费也好……，这些不都是人中的行为，人中的好处吗？世间的得失吗？这是大法在人世间的体现，修炼人在人世间证实法的表现。作为修炼人我们要的是层次的提高，境界的升华。而大法哪个生命能破坏的呢？

同修说师父与大法给与弟子的都是最好的，这个好体现在哪呢？多数说，给了我们和睦的家庭，帮我们脱离了危险，给了我们稳定的生活，身体的健康，保护了家人等等。这些都是人表面的东西。

师父说：“有一部份学员心性、境界提高的很慢，还是停留在感受上认识我与大法，总是从身体的变化和功能的体现上对我的一种感恩戴德，这是常人的认识。”“你们在对待我与大法的思考、认识、感激方式上都是常人的思维表现。”（3）那么我们只从人中的好处来讲，有的同修被绑架到监狱，被酷刑折磨致死，家破人亡的怎么解释呢？难道师父对弟子有区别吗？其实无论弟子身在何处，遭受怎样的迫害，或得到怎样的福份。那只不过是人中的一种生活状态。

师父说：“我们炼功人怎样对待失与得？这和常人不一样，常人想得到的就是个人的利益，怎样过的好，过的舒服。我们炼功人却不是这样，正好相反，我们不想追求常人要得的东西，而我们所得到的又是常人想得都得不到的，除非修炼。”（《转法轮》）

我理解，其实师父真正给予每个弟子的是把我们从地狱中捞起；是业力的消减；是生命的升华；是层次的提高；是对我们所代表的一方天体的救度。这是我们冒着天胆来到尘世的目的地。至于说人中的诸多好处是人中的福份，那也不是我们想要追求的。那是人追求的，所以才越求越没有。

“目前这一大检验，就是看师父不在时大法会怎样、学

的甚至邪悟的，师父都一视同仁。盼望同修好就是在圆容师父要的，是善念。而狠狠地看待同修的问题，这是旧势力思维。师父对一切众生都视若珍宝，不舍放弃任何生命；而旧势力却挑挑拣拣，觉得很多生命不符合标准而应该淘汰。看不起同修的思维不是来自旧势力吗？对师父苦心救度的弟子看不起、负面看，这种心怎么对得起师父？所以我告诫自己：所有同修都是师父视若珍宝的，自己不能有负面看法。

回归善良对我来说并不容易，不善的思维已根深蒂固，我就留意善良人的表现来对照。我发现，善良人很多有这类表现：老实，把人往好处想，容易相信人（甚至看似不开窍、缺心眼儿），直白，谦和，思想简单。这样的人当今很少见而且还容易被人看不起，我自己过去就觉得这样的人太傻，窝囊，容易被欺负。但古话讲：“人善人欺天不欺”。真正的主宰是天而不是人。同修 D 提到自己是别人说什么就信什么，心里想什么就说什么，不琢磨。我还曾嘲笑这样太傻，觉得别人的话怎么能都信呢？我过去经常不相信人，觉得某某说谎，某某言不由衷，某某话里有话等，这种复杂思维其实说明自己离老实太远了。

同修 G 提到小时候被人夸老实而不高兴，觉得说明自己没别的优点可夸了。估计现在很多人都觉得聪明伶俐好而老实不好，其实说明道德下滑了，父母辈时代人们普遍认为老实好。

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》）

个人理解，修炼的方向是提高心性，弟子们修炼路不同但修心的方向一致。重温上面这段法，我问自己：修炼这么

多年，我在这个方向上前行了多少？离这个目标是不是越来越近了？其实我过去人心膨胀，南辕北辙了很多年。我要从学做老实人开始，因为老实人离这个目标更近，现代人思想复杂，稍不顺耳的话都不爱听，怎能忍受挨骂？自己从前甚至因为别人对自己恭维不够而心生不满。

从法中悟到修善的重要

学《洪吟》（五）和《洪吟》（六），我注意到里面很多次提到“善良”和“传统”，令我再次认识到善良的重要。下面仅引用其中的几句，与同修们共勉：

《洪吟（五）》〈什么是信仰〉：“放下人心恶念天国只收善良”

《洪吟（五）》〈选善民〉：“众神已在选善民”

《洪吟（六）》〈什么是幸福〉：“传统会使人纯朴 善良使众神共睹”

《洪吟（六）》〈为此而无厌〉：“怀恶者自我作践 神路为善念者铺垫”

拜读师尊的新经文《为什么会有人类》，我也注意到里面多次提到“保持善良”。

结语

动笔写这篇交流后，发现自己需要挖根的地方太多，边写边反思，越发感慨于不善良真是修炼的根本问题之一，我修炼二十多年才意识到。

其实这些年，除了家人指出，我也多次听到身边的同修或常人谈到善良的话题。也许是师父通过别人的嘴在不断点化我，我早该悟到。

再次忏悔过去的种种：不善的念头、不善的言行、自私等带给别人的伤害，诚心向被伤害过的所有人致歉！也真心向师尊忏悔，弟子罪业深重，得法多年却不会修，辜负了师

尊的慈悲苦度。感恩师尊让弟子从一个极端自私的、恶的生命渐渐清醒，一点点归正。今后我一定真心学法，努力同化法，修出善念慈悲。

以上是个人的一点体会，不当之处请同修慈悲指正。

再背《走向圆满》所悟到的

大陆大法弟子 玉儿

在法轮功被迫害的二十几年的岁月中，我几乎就是靠背法走过一个又一个魔难。《走向圆满》不知背了多少遍，现在从新背才发现原来我以前的认识是那么局限，都是人的认识。

师父说：“有人觉的大法可以挽救人类败坏了的道德，有人觉的大法能治好自己的病，有人觉的大法与师父正派，等等等等。人在世间带着这些心向往着美好的追求与愿望没有错，但是作为修炼的人当然不行。那么你可以在此等思想的作用下入大法的门，然而在修炼过程中就要把自己当作修炼的人，在以后的看书、学法精進中认清自己入门时是什么想法走进大法的。修炼一段时间了，是不是还是当初的想法，是不是人的这颗心才使自己留在这里？如果是这样，那就不能算作我的弟子，这就是根本执著心没去，不能在法上认识法。”（1）

多少年我一直认为大法的好处就是可以使人道德高尚、身心健康、大法与师父正派等等。这几乎是很多同修的共识。可师父为什么说是人的根本执著呢？那么真正在法上认识法是什么呢？作为大法弟子担心大法被破坏不对吗？

一天师父突然把法背后的内涵点给了我。师父说：“其实邪恶所干的一切，都是在你们还没放下的执著与怕心中下手，你们是走向佛、道、神的未来觉者，是不求世间得失