

我们从无比纯洁的境界中层层往下掉，当掉到人这个层次中的时候，我们的生命早就不纯了。不止是人，这一个层次中的任何物质都是如此，和我们人的状态是对应和配套的，就拿金子来讲，无论如何提炼，都不可能达到百分百的纯正，其实何止是金子，其他的任何化学元素都是如此。一个常人无论如何的好，身体都不可能是纯净的。从常人的角度上看是这样，而在修炼的角度上看也是如此，修炼的过程就是不断去掉人的执著心的过程，个人理解也可以说是使我们的肉身和其他所有空间的身体不断纯净的过程，但由于宇宙已经偏移了法，所以过去的修炼人就算是修成了也达不到原来的百分百的纯净状态，因为他们原来的世界本身也不纯了，这种过程和最后的结果用“金无赤金 人无完人”来表达再恰当不过了。

把白布扔到染缸里，布就完全被泡着，不变色是不可能的，人也是如此。我们是在常人的大染缸里泡着，这个染缸不单单是一个比方，在另外的空间看是一个真实的景象。我们在修的过程中常常觉得自己无论怎么精進似乎总有许多的执着心没有去，容易产生急躁的心甚至是极端的行为，其实大可不必，因为是人在修，所以就有自身的各种执著和大小不同的业力，只要没有最后修成就会有不好的东西反映到我们的思想和行为中，这是正常和必然的，用心往下修就是了。“金无赤金 人无完人”嘛，幸好我们修的是宇宙大法，师父可以及时把我们修好的部分隔开避免被再次污染。

当然我们要不断的精進，生命也就不断的变的纯净，但依靠自己的力量是达不到完全的纯净的，其实从开始一直到最后，师父一直在加持我们，使我们最终达到“赤金”，达到“完人”，因为我们修的是宇宙的根本大法，我们的修炼是不同于以往任何修炼形式和法门的正法修炼。

# 正见周刊



上两个周末（2020年10月17、18、24、25日），法轮功学员在大多伦多地区的三十多个繁华路口拉横幅，向民众讲真相和征签，民众踊跃签名表示支持。

第950期

2020年11月3日

## 目录

## 正见新闻

加国卡尔加里退党车队游行 西人了解表支持	/3
瑞典多位议员：世界联合起来制裁中共	/3
德国法兰克福民众声援三退解体中共	/4
赫尔辛基民众：“你们做了件很重要的事情”	/5
法轮功信息中心：纽约时报散布虚假信息	/5

## 讲清真相

弟子有愿望 救人在师父	/6
-------------	----

## 修炼体悟

浅谈如何对待自然衰老的现象	/10
三言两语：大法弟子莫“看戏”要救人	/17
使用搬运功的故事	/17
只有学好法 才能在否定旧势力的安排中修好自己	
救度众生	/20
清除不易察觉的干扰	/27
在小事上修去利益心、善念救人	/29
修好自己 救度众生	/31
对一段法的一点认识	/36
一床被子暴露出的私心	/37
金无赤金 人无完人	/39

休息了一会开始整理东西，却发现自己在自由活动的时候购买的一些化妆品不见了，仔细想想应该是袋子没有扎紧漏掉了。自己还是损失了一些钱，这使我反思自己在这件事情上的出发点，发现自己的出发点还是没有跳出一个“私”，看上去是不占便宜，但仅仅是表面上的，实际上是不希望自己失德，影响长功，想把自己已经损的德从别人的身上捞回来，希望通过别人失德来成就自己，是有所求的，而且一点也不堂堂正正，结果最后自己还是有所失，说的不好听一点“偷鸡不成蚀把米”。

从这件事情再深入审视自己的整个修炼，还是在个人圆满的圈子里打转，三件事也在做，但很多时候的基点不能够做到无私无我，自己没有察觉到，还感觉不错。这件事看上去是坏事，但也是好事，因为它让我找到了自己的根本不足。

## 金无赤金 人无完人

## 清风

“金无赤金 人无完人”是汉语成语，出自宋·戴复古《寄兴》，意思是世界上本来就没有十全十美的人，金子也没有十足之赤，人有优点和缺点。

师父讲“每一个词的概念，它的内涵，都是经过千万年历史的实际演出而走过来的，历史过程中孕育了语言中的内涵。”（《各地讲法七》—美西国际法会讲法）

今天我忽然想到了这个成语，一下子悟到不单单是在漫长的历史长河里我们用无数次无比丰富的表演从不同角度和层次“演出”了这个词的概念和内涵，而且它远不止用没有赤金来比喻没有十全十美的人这么简单，它其实是讲了旧宇宙中生命的真实状态。

少钱，但报名的费用要远低于这个数目，而且还要送多少不一的礼品。那么问题就来了，旅行社是不会做亏本生意的，他们是如何赚钱的呢？

奥妙就在于这样的旅游项目都要进所谓的购物店，而购物店通过一系列精心设计的套路诱使人们购买它的商品，要么是假货，要么是远远高出成本的贵货，购物店从中谋取暴利，旅行社分成，这就是这些旅游项目的奥秘。

那些拿了礼品的人觉得似乎是占了便宜，其实这些钱都是从上当的人身上出的，所以实际上他们也是这个骗局的参与者，也是损德的。当然不是所有的旅游项目都是如此，但比例是不小的，这也是社会整体败坏的一个表现。

近日我也参与了一次旅游，因为明白这个道理，作为修炼人不想损德，所以觉得自己一定能够处理好这个问题。在进购物店的时候本不想进去，但导游说在外面也是坐着，反正又不强迫你买，想想自己一个人在外面呆着似乎的确有点古怪，也只好进去了。当然知道这些套路，所以无论购物店的人怎么讲也没有买任何东西。

最后旅游结束，每人送一床被子，我本不想要直接走掉，但我是最后下车的，导游把被子一下子塞到我的手里，没等我说什么就上车走掉了。我考虑如何处理这个被子，反正是不能要，象《转法轮》里那个同修拿钱到单位显然是不合适，于是决定放到暂时没有人的地方，谁要谁拿去。因为已经比较晚了，我骑着电瓶车回家路过一个公交站台，站台上一个人也没有，我把被子放到站台的座椅上就走掉了。当时的想法是，我拿这个被子是损了德，但现在它是我的，谁拿了我的东西他不就把德给了我吗，我还是合算的。到了家之后细细琢磨自己的这个念头并不对，这不是算计人吗？于是改变想法，让的确需要被子的流浪汉拿去，这样就应该没有问题了。

## 正见新闻

### 加国卡尔加里退党车队游行 西人了解表支持



10月25日，加拿大卡尔加里终结中共真相车队开始了今年的第十三次游行。中午12点半，16辆装了真相展板的汽车齐聚在卡城北部汽车总站停车场。车顶展板展示的内容有：“打倒中共恶魔”、“中共不等于中国”、“庆祝3.6亿勇士退出中共”、“中共撒谎，民众死亡”，“远离中共，保护加拿大”等等。

今天的车队游行引起了很多民众的关注。在商业区游行时，逆向经过车队的司机大多数都扭头过来看车队的展板，有的司机还鸣笛表示支持。终结中共车队来到华人购物超市大统华的时候，也得到了很多华人的关注。看到终结中共的游行车队，有的华人给游行的司机竖大拇指表示支持，还有的华人给车队拍照录像。

今天的车队游行引起了很多民众的关注。在商业区游行时，逆向经过车队的司机大多数都扭头过来看车队的展板，有的司机还鸣笛表示支持。终结中共车队来到华人购物超市大统华的时候，也得到了很多华人的关注。看到终结中共的游行车队，有的华人给游行的司机竖大拇指表示支持，还有的华人给车队拍照录像。

### 瑞典多位议员：世界联合起来制裁中共



二零二零年十月二十一日中午，有来自包括法轮功学员在内的、多个人权团体的代表在瑞典国会大厦旁集会，揭露中共的邪恶，谴责中共对民众和世界的祸害。八位瑞典议员到场声援，多位国会议员在接受媒体采访时表示，中共是当今世界最大的威胁之一。对于中共的邪恶不能再沉默了，全世界都要联合起来共同制裁中

受媒体采访时表示，中共是当今世界最大的威胁之一。对于中共的邪恶不能再沉默了，全世界都要联合起来共同制裁中



共。

国会议员比约恩·索德（Björn Söder）是和他的同事国会议员萨拉·吉尔（Sara Gille）一起来参加集会的。法轮功学员在集会现场打出“法轮大法好”、“活摘法轮功学员器官天理难容”、“打倒中共恶魔”（Eliminate The Demon Chinese Communist Party）等横幅。学员跟二位议员讲述了中共如何血腥迫害以“真、善、忍”为原则为人处世的善良法轮功学员，及活摘他们的人体器官贩卖牟利的罪恶。听完法轮功学员的陈述后，比约恩·索德指着“打到中共恶魔”的横幅说：“是的，那个横幅说得真好，它（中共）就是恶魔！”

## 德国法兰克福民众声援三退解体中共



二零二零年十月二十四日，德国法兰克福地区的法轮功学员在商业闹市区举行了声援三亿六千万人退出中共党团队的“三退”集会和解体中共的征签活动，受到民众的热烈欢迎和支持。

当天，法轮功学员腰鼓队表演的“法轮大法好”、“喜庆”、“天灭中共”曲目，舞龙队生龙活虎的表演，赢得人们的好评。

十月金秋时节，尽管中共病毒（武汉肺炎）疫情仍未散去，在法兰克福繁华的商业大道上行人依然川流不息。法轮功信息台上所展示的醒目横幅“声援三亿六千万人退出中共”、“中共是最邪恶的病毒，祸害全世界”、“停止迫害法轮功”吸引了很多人。

聆听和了解了法轮功在中国无辜遭受迫害的真相后，人

弟子，是何等的幸运。其实修炼人才是真正最大的获益者，因为师父给了修炼人最多最美好的一切。

而常人的组建家庭，生儿育女，是神安排的，都是业力轮报造成的。人其实根本就不知道是谁来投胎的，根本就不是自己制造的生命，善缘还是孽缘？也许是自己曾经最厌恶之人（欠债必还）。

这有点讽刺，人在迷中还沾沾自喜。而修炼人，他们丹田里产生出的生命，是纯净的、美好的，是修炼人同化法后，法力与智慧的展现。假如能够看到或者预知到这些，还会感到孤独吗？

以上是 A 的认识，我陈诉的只是大意。下面再说说我对这段法的认识。

我认识到，如果修炼不精进，层次不高，要想达到“法身、元婴、婴孩，许许多多的生命体”的殊胜的展现，是谈不上的。

我悟到炼功也很重要，许多的生命体是要靠我们炼功才能产生的，是通过炼功演练出来的。对炼功放松，三天打鱼，两天晒网，或者盘腿怕疼，不想吃苦，自己给自己安排舒服一点的炼功，打折扣，达不到标准，那就很成问题。

修炼心性第一位的，没有能量的不断充实，即使一时拥有了，心性没有把握住，可能就带来损失。

一点认识，不足之处难免，合十！

## 一床被子暴露出的私心

大陆弟子

曾经多次参加过旅游社组织的旅游团，知道了不少里面的套路。不少旅行社用低价来招揽游客，从表面看似是很合算，如果自己去，来回的路费，门票钱，加上餐饮，要不

后，问我：“现在世间乱象重重，妳怎么看这个问题呢？”我说：“不管有多少乱象。抓住一条主线，就是记住法轮大法好！真善忍好！那么，什么天灾人祸就与您无关。”她就笑了。

#### 4、结语

修炼者比常人更懂得珍惜生命。人身难得、佛法难闻。愿我们所有大法弟子都不沉迷于世间，一心一意地修好自己、救度众生。谢谢师父！谢谢同修！

### 对一段法的一点认识

大陆大法弟子

最近我和家人同修 A 一起学《转法轮》，学到：“另外说明一个问题，真正的丹田就一块，在小腹部位。会阴穴以上，人身体的里边，小腹以下，就是这块田。很多的功，很多的功能，很多术类的东西，法身、元婴、婴孩，许许多多的生命体，都是从这块田上生的。”这段法时，我和 A 都有了新的领会和认识。

A 说：我突然感到自己不孤独了。我悟到常人与高层生命，根本就是不同的生命形态。常人要男女结婚，才能孕育生命。而修炼人，在修炼的过程中，无论男身还是女身，在丹田部位，自己就能产生生命。“法身、元婴、婴孩，许许多多的生命体”，这些都是高层生命，具备着无比超常的能力与大智慧。

以前被常人干扰感到孤独的时候，往往是被常人的炫耀与得瑟带动了，他们往往以结婚了，有了孩子，甚至有了二孩了，来证明自己是强者，对单身之人不乏不礼貌的言词。

今天学了这段法，豁然开朗，我不担心再面对常人的不理解和非议了，不但不觉的孤独，反而觉的自己能成为大法

们纷纷签名声援法轮功，谴责迫害，支持解体中共。

### 赫尔辛基民众：“你们做了件很重要的事情”



二零二零年十月二十四日，星期六，芬兰法轮功学员来到了赫尔辛基市甘比（Kampi）购物中心附近架起了法轮功真相帐篷，告诉过往的市民们法轮功“真善忍”的美

好和长达二十一年残酷迫害法轮功真相。很多路人纷纷过来签名，并告诉学员：“你们做了一件很重要的事情。”

企业家瓦萨尼（Vahsani）了解真相后说：“我不知道如何支持你们，如果我的签名能有帮助，那我愿意签。”签完字后，他指着学员送的纸折小莲花下面标签上的“真善忍”说：“只有这个才能打动人心。只要你们坚持下去，人们就会知道。”

### 法轮功信息中心：纽约时报散布虚假信息

10月25日，“法轮大法信息中心”发文回应《纽约时报》25日头版攻击英文《大纪元时报》的报导。大法信息中心表示，《纽时》在攻击对手媒体时，对法轮功进行错误和误导性报导，构成重大过失，令人痛心。

“法轮大法信息中心”这篇文章题为“纽约时报在攻击对手媒体时散布有关法轮功的虚假信息”（New York Times Spreads Falsehoods about Falun Gong in Attack on Rival Media）。

“法轮大法信息中心”表示，《纽时》的报导罔顾事实，明显遗漏了大陆法轮功学员二十多年来持续遭到中共绑

架、监禁、酷刑、非法虐杀、活摘器官等残酷迫害；《纽时》面对中共暴行，几乎完全保持沉默，令人质疑其媒体职业道德操守。

大法信息中心还表示，法轮功并不禁止“异族通婚”，没有特定政治立场，法轮功学员是平和的修炼者，但《纽时》均对以上内容，予以错误和误导性报导。

“法轮大法信息中心”呼吁《纽时》，清除妨碍对法轮功进行客观公正的政策，对法轮功进行正确报导。

### 讲清真相

## 弟子有愿望 救人在师父

陕西大法弟子

正法已经接近尾声了，我们大法弟子现在正处在助师正法时期，我们的修炼和师父正法是联系在一起的，正法时期的大法弟子最大的责任就是兑现使命：助师救度众生。以近年来在面对面讲真相的点滴体悟向师父汇报，与同修交流。

### 一、正念劝善解心锁 尽心尽力不遗憾

我在讲真相时是根据不同的人、不同的地方、不同的气候开始讲的。如遇上陌生人开始就讲：你好！我告诉你个保平安的大事，法轮功洪传世界一百多个国家，一本《转法轮》翻译成 40 多种文字，就我们国家的党造假迫害不让修炼，你说这正常吗？我本人是在 1999 年前在书店请了修炼的书，受益 20 多年，为了你的身心健康，我才告诉你真相。我的师父说：“天体、宇宙、生命、万事万物是宇宙大法开创的，生命背离他就是真正的败坏；世人能够符合他就是真正的好人，同时会带来善报、福寿……”（《论语》）。当众生听我说的话后，大多都认可，劝三退有报姓的，有不报

这件事，竟然有两个 20 多岁的学生语出惊人，说出同样的看法：“人在做，天在看。”

现在的大学生有两类：研究型与授课型。前者的思想更有深度。一位硕士研究生了解了真相后，问我：“妳是谁？为什么会给我讲这些呢？我觉得认识妳已经很久了。”其实，他问我时，我才刚认识他大约半小时而已。“真相能开启人的真念”（《洪吟三》- 选择）。

一种集中的体会是：当我的心至诚至善的时候，就比较容易拉近距离，对方就往往会问应该问的问题，如：天安门自焚是怎么回事？法轮功学员是不是不吃药？共产党为什么要迫害法轮功？为什么这么多人炼法轮功？是什么因素让法轮功学员这么努力地讲真相？现在的社会怎么了，简直道德沦丧？当我听到别人问我这些问题时，我心里已经感到安慰，最麻烦的人就是那些冷漠又麻木的人。当一个人不是出于应付，而是愿意与我们学员做实质的沟通时，那就是得救的开始。毕竟，有了善念与责任感，才会提出问题，才会让我们帮助清除其心里的疑云，从而看清中共的本质，变得火眼金睛，再也不被谎言迷惑。

一次，我在市场派完大纪元报纸后，认识了一位华人。交谈中，看出她的责任感。当我说，冠状病毒是对中共暴政的警示时，她说，“现在有很多这样的天谴说。中国人现在好像没有了灵魂，行尸走肉。”我告诉她，“因为中共剥夺了人们的信仰自由，迫使不少国人只好无底线地追求物质利益，没有了道德约束。”她先后请过几个家庭保姆，她觉得做得最好的是那位法轮功学员。我问她，“只要妳同意，我可以帮妳退出中共的组织。”她点点头，“那有什么不同意的呢？”

人毕竟会思考，所以，有的人了解了真相之后，还会问问题。比如，有位华人在制止强摘器官的请愿书上签了名



我发现，安逸心很重的人往往不愿意向内找。

如果每一次提高心性的机会都推托掉，那么，自己平时说的要平静、要有定力呀，到了关键时刻也就说说了。

魔难如果不痛不痒，自然魔炼不了心性。如果太大，就可能走向反面。所以，最难的是师父。珍惜每一个提高的机会，才修的快。我发现，每件事来的时候，几乎都是大法直指人心。内心净化之后，外部的魔难将自动消失。我最快的一个关，是 20 分钟过去的。很慢的，长达 12 个小时。我的心能走出来的时候，全部都是依靠了师父给的向内找这个法宝。同时，为了众生，我就是要使出力气甩掉执著，这一念也加快了我过关的速度。比如说，如果我去掉了安逸心，那么我对应的众生就都没有安逸心了。这也是救度众生。

师父安排的关，因本意就是要让我们过关、提高的，所以，只要严格要求自己都能过得去。但是，如果迟迟不提高心性，同样过不去。而旧势力的安排是极其残酷、极其细腻的，一般是过不去的。

### 3、讲真相、救众生

讲真相中，我看到大部分人都是可救的。除了普通民众，我碰到的最多的是学生族。学生这个群体有个特点，由于受无神论的毒害，中国学生往往不怎么相信神佛的存在。但是，很多学生都有民主与自由的思想，甚至都了解真实的中国近现代史，知道中共是非法政权。这都是他们可贵的一面。

大学的课业相当繁忙，有的留学生因为家庭环境优越，来到海外面临什么问题都要靠自己去解决的挑战，出于心里对他们的关切，我比较容易接近他们。讲真相就是启发人的善念，善念一出，他可马上得救。修身、齐家、治国、平天下的儒家思想在他们心中也有些分量。对于大法学员讲真相

姓名的，有接真相资料的有不接的，有人说你要注意安全呀！.....

在面对面讲真相中，遇上了一位年轻男子，他听我讲了法轮功真相就说，我要打电话举报。我抱着只为他好的念说，就是因为你对法轮功有误解，我才给你讲真相的，你认真真想想，在这个社会上，有谁不要你的一分钱，还要为你平安着想，你如果是个有头脑的人选善选恶一念间？还没等我讲完，他自己骑车快速走了。

在讲真相时，知道是社区主任，她说你别跟我说这些，再说我打电话了。我告诉她法轮功学员面对生死压力站出来讲真相，告诉人真实的法轮功，改变人头脑中被中共植入的“法轮功不好”的恶念，认同法轮大法好，这样的生命就有救了。我说正因为你在社区工作，为了你的工作顺利出色，我才给你讲普世的价值真善忍，你心里明白了人为什么生病，为啥天灾人祸这么频繁，守住你的善，你一定会是个群众拥护的好主任，也一定能得到你的上级佳奖。说完，她不吱声离开了。

有次我给站在路边男子讲：你好：祝你有美好未来，希望你要明白法轮功的真相走向新纪元。他说：今天我若不是有急事，我就让你到派出所去讲。我说派出所如果是需要我说真话，那我自己就去，我也希望你要善待法轮功这样一群好人，老天会护佑你的。他望着我不作声了，我就骑车离开了。

有些众生，给他苦口婆心的讲真相，看他在听，但是就是不回答，我说你是否有信仰？你是否没听懂？还是不回答，后才知不识字，有的人还确实听不懂，需要我们慢慢的说出她能听的懂的语言；有次我说人最大的财富是平安健康，他回答是，为了你在遇到劫难时保平安，免费送给你法轮功真相资料？“对不起”我不要，我说这是金钱难买到，

不是你对不起我，而是你对不起你的可贵生命，希望你能从谎言欺骗中觉醒，以后再有人送资料千万别拒绝，这是你生命久盼的需要呀！后他又耍了真相。

有位骑电动车的男士，给他讲清了真相，他也赞成法轮功，就是不要真相资料。我说你为什么不要这么珍贵的书呢？你知道从 2015 年起“全球声援中国民众控告江泽民刑事举报联署活动”，2019 年 7 月止，37 国超过 365 万人向中共最高人民检察院及最高法院举报迫害法轮功元凶江泽民。21 万中国法轮功学员，以“反人类罪”和“群体灭绝罪”控告中共党魁江泽民、610 办公室和曾庆红、周永康等多名中共官员吗？他说我是人大代表，现在不能要，再过两年吧？喊着谢谢就离开了。

有位骑车的退伍军人，他说他是团一级的，听我讲真相后说：去过台湾，我不信你说的，我身体好，工资高。我说天灾人祸不分贵贱和国界，是平等的。因为法轮大法是正法，国务院和公安部认定的十四种邪教中没有法轮功，柳斌杰签署的中华人民共和国新闻出版总署令第五十号文件，废止了一九九九年有关法轮功书籍的禁令。这说明法轮功完全是合法的！“天安门自焚”是骗局，是栽赃陷害法轮功，你不要听信电视的造假宣传，你也知道周、薄等高官入狱了吧？其实他们真正的罪过是栽赃陷害法轮功。人在天灾面前很渺小，如果瘟疫戴口罩不起作用了，你怎么办？唯有诚念九字真言能保命。话说到此了，他还不要资料。我虽然遗憾，但又不遗憾，因为作为大法弟子，我已尽力了。

## 二、惜资料救有缘

同修在我不知道的情况下，送来了一箱《九评》书，我第一念想到从法中我们知道九评有神的力量，我就在两周内想尽办法让众生看到这本书，去楼道发了一次，给同修分了

有遗憾，也许就是法没学好。

## 2、修大忍之心

做事是表面，在这颗心上下功夫是修炼的内容。提高忍耐力贯穿着修炼的始终。我做不到高高兴兴的忍耐时，我就认认真真的忍耐，直到我能笑的出来，直到心里的善将那些气恨、委屈融化掉。没有人大大咧咧的就能成佛，越是有志向的人，也许越会有刻骨铭心的心路历程。

忍这个字很高深，忍的过程不好受，可是却能消业、提高心性。一颗大忍之心哪怕对常人来说都是重要的。如果所有的关、难都推出去，能说我这个弟子是不错的吗？不推托自己应该过的每一关，一定是争气的弟子。

我自己的一个致命的执著就是在忍耐的过程中看淡的，忍耐甚至让我逐步达到了无欲则刚。“忍可以带来美好的境界，只能是这样理解。”（《美国西部法会讲法》）

一个修炼者能去掉一些大的欲望时，大法将赋予他/她救度众生的能力。越纯净，那么讲出的话能一下打动对方，对方就接受了真相。

严格要求自己的修炼者活得有滋有味，比起糊弄事的，要精彩多了。如果每一关、每一难都扎扎实实地修炼心性，不仅找出自己的人心，还能找出人心的根子，从而消除掉对别人的不满，也就是说，都是靠着向内找这样走过来的，那么，炼功的信心会增强，后天形成的不易觉察的狡猾与安逸也会消除。并且，每一次都能体会到修在先、炼在后的踏实。

遇事向内找我已坚持了 4 年，有时不是很难，有时痛彻心扉。再怎么痛，我都坚信，向内找是正确的。2019 年堪培拉的气候出现创纪录的干旱。我生日那天得到了上天的一份礼物，下了大约 10 分钟的雨，不知是不是上天在为我落泪。



能。对于师父讲的法，如果修炼者能烂熟于心，那就很幸福了。我几乎每次学法都像第一次学。天底下这么多书，而大法书最令我心驰神往。对神佛来说，学法都是永无止境的，何况对我这样的在常人中修炼的人。

我只是看起来有点严肃。可是，我学法时，心里却像小孩一样快乐。从这个角度上说，保持修炼如初也许不会很难。

学法时，人世间没有事能够影响自己的心，只想用最饱满的精神把法学进去。当人有足够的诚意，而不仅仅是当成任务来完成时，另外空间不好的因素恐怕都不敢干扰，一学法如入无人之境。

背法尤其让我受益，在相当的程度上帮助我看淡了欲望。一个修炼人要放下三界中的所有欲望、瘾好，才能返回本源境界。我每每能忍住自己的执著的时候，都是因为心中有法，所以我从不担心背法时多用了时间。我不求多，但求每一段一字不差之后，才继续前进。

有天凌晨，将醒还未醒的时候，我的脑子里闪现出《洪吟二》中的两句：“大戏谁是风流主 只为众生来一场”。我想，这段法也许是师父提醒我要多讲真相。还有一次睡梦中，我隐约觉得跟某人不对付，脑子里就打出《洪吟》中的一句：“忍苦精进去执著”。我在睡梦中都能正确对待，也是全仰仗了法轮佛法。用人的语言来形容，学法的事令人魂牵梦萦。

集体学法也是我每周必定参加的。有时即使略感疲惫，一参加集体学法好像就忘记了疲倦，真是神奇。“注意：无论你们再忙，都不能忽视了学法。这是走向圆满与做好大法工作的根本保证。”（《致北欧法会全体学员》）

学法用不用功，哪怕一个常人都能看得出来。毕竟，人的一切都写在脸上。记得一位加拿大学员曾说，将来如果真

少量，三分之二就是面对面赠送给明白真相的有缘人手中。送年历时讲，你看过九评吗？这本书有收藏价值，学生看了开智慧，党员看了能消病毒，真心看完能度劫难。有三人听我讲完后，有一人说这么好，你去给政府说清？在政府宣传力量多大呀，这就引起我有很多的话要说。而没有环境、场合，就只能是留心里，心里产生了负面思维，这天就在我兜里还剩了一本《九评》，讲了14个人就是不要，我就守住信心，我想着如果轻而易举的把这邪党谎言久埋的尘世人救了，那我们的师尊也不操那么多心血，给他的弟子讲那么多为什么要救众生无量的法理了！师父讲：“其实我告诉大家，物质和精神是一性的。”（《转法轮》）我马上心正起来，不能被常人的因素干扰，带动，去除不好的物质，求师父加持弟子，让有缘人生命得救。当继续讲到了16人时，有位中年男子十分感谢的接受了九评书。

我自己能解决讲真相救众生的资料，但是我又很珍惜资料，这些年都是面对面讲，面对面赠送，出门就带上纸笔，各种真相资料，在路上捡到的资料，就面对面赠送给明白了真相的人手中。

我的真实身份是：大法弟子，要成为师父合格的弟子，就要一刻不停的传播真相，要让为法来到人间的世人了解法轮功真相，得到真相资料，世人一旦知道了真相，就是给了世人一双火眼金睛，就能识破中共的阴谋诡计。如果世人有一颗聪慧的大脑，就能摆脱中共党文化思维，就能站在善念与良知的角度判断是非，作出选择。珍惜神佛赐予人的万古难遇的得救机缘，就会珍惜法轮功学员21年来坚持不懈告诉的真相。无论有什么样的人，他们是受害者，我们要坚忍不拔，天天以人身面对芸芸众生，以神的慈悲唤醒尘世的众生。要坚定的信师信法，师父的法身法轮会时时刻刻看护着我们保护着我们。

事实见证，大法弟子要先明白真相资料的内容，珍惜每一份资料，众生就会珍惜资料的，我身边的明白真相的人都是珍惜资料的。我的同学说你给的东西我都放在一个地方，经常看，内容比最高的党魁讲的好。明白真相的堂侄子说，我把你给的东西平整的放在书柜里。很多明白真相的众生看见我就叫法轮功。我说把你们附近邪党宣传的不让众生听法轮功真相的宣传扯掉，他们就马上扯了。有位厨师他念九字真言受益了，见到我就喊法轮大法好！现在明白真相的人们诚心念诵“法轮大法好、真善忍好”的九字真言，与宇宙高能量场发生共振，宇宙的强大能量就能传递到念诵者身上，受益无穷的比比皆是。

### 修炼体悟

## 浅谈如何对待自然衰老的现象

大陆大法弟子 升华

师父把大法弟子看的比我们自己还重要：给我们地狱除名，安排好了修炼的路，帮我们提高心性，无数次的给我们调理身体，时时刻刻呵护着每一个弟子……为什么？因为我们有责任、有使命。大法弟子的身体状况，是救度众生的活实例，有个好的身体，才能更好的做好三件事。不管在修炼中精进的或不太精进的，回过头来看看；每位同修从身体上都有不同的变化，有的同修相貌没有太大的变化，都八、九十岁了，还象年轻人一样，风风火火的做着自己的三件事，80多岁的就象60多岁的，70多岁的象50多岁的。有的变化就很大，甚至显得苍老。所以我想把近期所悟到的修炼人如何对待自然衰老这一问题与同修切磋。

宇宙有成、住、坏、灭的规律。但在不同层次中，成、住、坏、灭的时间的长短规律是相差很大的。到人类社会这

人。

其实多年来我买东西都是花真相币，心性好时是不会占小便宜的，同时也利用很多机会讲真相劝三退，救了一些有缘人。只有放松自己时，才会有贪小利的私心表现，所以今后真得严肃对待，时刻保持修炼人纯正的状态，修好自己的一言一行，善念救度更多有缘人。

前天，我买菜时，买主应找我一毛零钱，忙中拿错找给我五毛钱，我马上还给她。她高兴的说谢谢！你真好。我说不用谢，我是修法轮大法的，不能占便宜，请你记住“法轮大法好，真善忍好”会得福报。她忙说了一声好并回应我一个微笑，就忙着卖货去了。

我因此想写出这几件小事，以勉励自己做的更好，同时也希望对有此方面问题的同修有所借鉴与帮助。通过我们在这些小事上做好的善举，也会体现出大法弟子与人为善、宽容大度、品质高尚的道德风范，能潜移默化的对世人起到证实大法好的作用。我们要珍惜正法结束的最后关键时刻，助师正法，救度更多众生，圆满随师还。

## 修好自己 救度众生

大法弟子

尊敬的师父好！

同修好！我想把这几年来，做三件事的体会向师父汇报，与同修切磋。

### 1、学法不怠

一个修炼者有了坚实的学法基础，才能理念清晰，才能在实践中身体力行。常人社会是个大迷宫，学法一旦单薄了，就会把修炼忘到九霄云外。学法就是这么重要。

学法是我每天享受的时光。佛法博大精深，让我欲罢不

在利益心没有放下，而引起重视。

学法中我认识到：修炼无小事，越到最后越严肃，对修炼人要求越高，在一言一行中都能体现炼功人的修为境界，以及影响救人的效果。例如：在平常购物买蔬菜水果时，常人挑拣、抹零已司空见惯，我也会随着挑拣，在私人卖家主动抹零时也会自然接受，偶尔也会讨价抹零。特别是去年秋末的一天，我在市场一卖农家菜的摊位买了很多菜，交钱时说没零钱少给了五毛钱，卖主也就默许了。

另一次，在一摊位买了胡萝卜后，看到他卖的散乱的香菜很便宜，一元钱买很多，少了还不卖，就向他要了几棵说做汤用。他给我后玩笑的说：都象你这样我就不用挣钱了。因常买他菜，当时也没当回事。

而后，我做了个很清晰的梦：有很值钱的东西我没动心也不要，却去捡小钱钢镚。我悟到：是师父的慈悲点化。在学法时，卖主的话返到我脑中，我知道自己错了，这不是失德了吗？再向内找，光想自己失德也不对，也是私心，是贪小便宜自私不善，没为别人着想，这不该是修炼人所为呀，很是后悔。知错得改呀，我去找卖主却没找到，只好在学法小组说出此事，曝光私心以警示归正自己。

然而，就在今年春天，我又见到了那位卖农家菜的人，我很高兴，买菜付钱后，又给了他五毛钱并说明因由。他很感动，一再说不要了，我坚持给了他，并讲我是修大法的，要按真、善、忍做好人，是不能占人家便宜的，你们挣点辛苦钱也不容易并讲了大法真相，讲了武汉肺炎就是中共病毒，还会有更严重的大瘟疫淘汰人，只有三退才能保平安，问他做三退了吗？他说啥也没入，但认同“法轮大法好、真善忍好”，而在他旁边卖瓜果的男士，看到了我的善举，也明白了真相，感佩修大法的人真好！并同意退出邪党团、队组织。我很欣慰，即归正了自己的失误，还善念救了有缘

一层次相对一个常人来说，那就应该是生、老、病、死。一个常人来到世上，不管多有名，也不管多有钱，最终都要走这一条路，是不可改变的规则。所以几乎人人都形成了一种观念：就是随着年龄越来越大，就会自然衰老；特别到了年岁比较大的阶段，表现更为明显。自然衰老的表现是：头发白了，牙齿掉了，眼睛花了，耳朵聋了，腰也弯了，腿也痛了，皱纹一条一条往上垒，精气神没了，衰老了。当然这都是旧宇宙中旧势力为每一个常人安排的必经之路。

作为一个修炼人如何对待上述问题呢？我们必须破除年龄逐渐增大就会自然衰老的这一观念。因为我们从决定修炼大法开始，就走上了师父安排的修炼的路，师父就管我们了，并且一下子就把我们推的很高了，我们就不属于三界内的生命了，已经不属于常人了，也就不归旧宇宙中的旧势力管了。虽然我们是在常人社会中修炼，所遇到的麻烦、矛盾、魔难和身体上的痛苦都和常人差不多，但这些都是师父把我们的业力拿掉大部分之后，把剩余部分分在各个层次中，为提高我们的心性而安排的。师父说：“特别是炼功人，在修炼过程中，在不同层次上给你设了一点难，那都是你自己的业力，是你自己的难，给你摆在不同层次上让你提高的。你只要一提高心性，就能过去了。”（《转法轮》）所以在修炼路上出现的任何麻烦事都是好事。其中有一部分出现在让我们自然衰老方面，会出现一些和常人类似的状况。稍不注意就会滑到常人那里去，走旧势力安排的路。所以就看我们能不能坚定地信师信法，时刻把自己当作一个真正的修炼人，把自己的心性提高上来。

我今年近 72 岁了，98 年得法，举几例我在实修过程中的小事。来证实大法的超常。

### 一、帮我修炼的牙齿。



我老伴是个牙科医生，我看牙病很方便。几年前的一天，我右侧一颗牙齿突然很疼，利用自己家里的便利条件，进行了治疗（要分几次才能完成），最后还做了牙冠。接着左侧的一颗大牙又裂纹了，又重复了以上过程。花了很多宝贵时间，还暗想：总算把牙齿的问题解决了。可没过多久，发现并排的四颗下门牙又成了深灰色。紧接着右上另一颗大牙又开始疼的厉害，并且旁边还长了一个包。

我这时才想到自己是个修炼人，怎么这么不悟呀？我说：师父呀，弟子一不小心又滑到常人那里去了，走了旧势力安排的年龄大就会掉牙的路了。修大法都已经这么多年了，从没有吃过一分钱的药，修炼前有一身的疾病，修炼后都不翼而飞了，甚至走过了生死大关，凭着对师父、对大法的坚信都闯过来了。我也经常对同修说：什么医院、各类药品、保健品、营养品及常人的单方等等，我从来不想，一切都与我无缘。可没想到：自己的老伴大夫也是医生呀！这不也是进了医院看了医生吗？不同样把自己当成了常人嘛！

师尊三番五次的点化，做为老弟子的我，觉得自己好笑，太让师父操心了。于是我决心按照修炼人的标准，把牙痛看成是好事，是让我提高心性的好事。当然修炼人首先想到的是向内找：比如吃东西挑剔，讲究味道，没有做到“食而不味 口断执著”（《洪吟》）。追求常人中的幸福、安逸生活；在修口方面做得很不够等等很多的欲望和执著心，都把它去掉。我说：如果该我还的，我就把它还了。如果有邪恶烂鬼干扰我做三件事那就不行。

尽管有了这样的思想，可牙痛的实在受不了。真正体会到常人讲的：“牙痛不是病，痛起来真要命”的说法。老伴看我实在疼的厉害，几次要我去钻开算了，我当然清楚，只要一钻开，放上止痛药，很快就不痛了。可我是个修炼人，我要有大忍之心，我一定要过去这一关。请医生就不要再为

做法上，这都非常关键，能决定着世上的变化。一个人可以决定着一个范围，那更多的大法弟子哪，那么多的大法弟子，几千万人，这个思想一动，可就不是小事了。”（《各地讲法九》〈二零零九年华盛顿 DC 国际法会讲法〉）

正教修炼故事也好、传统文化中正的东西也罢，虽然对今天大法弟子证实法有一定的帮助，但指导大法弟子修炼、正法的决不是这些。再者，正法留给我们的时间真的不多了，我们也没有那么多的时间研究这些。就把住大法去修、去救人就行。

最后用师父的一段法与同修共勉：“我告诉大家，这宇宙中多高的神，宇宙对他都是个迷，他都是宇宙正法中要救度的对像。他们所看到的、所能知道的只能是他们所在层次的那些事情，却不是整个宇宙的真相，更不是正法中大法弟子要做的真正最后的真相。无论你们看到那些神在干什么什么，听到他们说什么，都不要去相信它，就按照大法与师父要求的去做。一切事情都要走正，无比的重大，无比的伟大啊！不是哪个人能看到什么为指导的。”（《北美巡回讲法》）

一点浅悟，不当之处，望同修慈悲指正。

## 在小事上修去利益心、善念救人

黑龙江大法弟子

我今年六十五岁，于一九九八年开始修炼大法，修炼中使我身心受益巨大，无限感恩师父慈悲救度。生活中，虽然我在经济上不宽裕，自己省吃俭用从不乱花钱，但在大法救人项目需要钱时，我会尽自己所能无私付出。在与常人亲友礼尚往来中，也从不愿欠人情占人便宜，自认为利益心看的很淡。其实不然，通过几件日常小事，发现我在小利上还存

《天问》、《九歌》等不朽诗篇，独具风貌。公元前 278 年，秦军攻破楚国京都。屈原眼看自己的祖国被侵略，心如刀割，但是始终不忍舍弃自己的祖国，于五月五日，在写下了绝笔作《怀沙》之后，抱石投汨罗江身死。

从常人的层面讲，屈原是一个爱国人士，但报效国家不止投江自杀这一条路，如果都投江自杀了，从常人层面讲也不能拯救国家。想到这里，我突然找到了我出现厌世念头的根源，那就是我思想中非常认可屈原的这种所谓的报效国家的方式，旧势力利用我的这一念头，在我脑中植入了正法中也可以采取这样方式的念头，细想一下，这是非常可怕的。旧势力安排的这种潜移默化的干扰正法的内容一旦植入大法弟子思维的思维中，就会干扰正法。久而久之，将会软化大法弟子的意志，面对困难，屈原投江自杀。大法弟子一旦接受这种思想，旧势力就会不断的加强这样的观念，给大法弟子灌输在难中放弃、解脱、一死了之，等等的观念。

在传统文化中、甚至是人们广为传颂的故事中，不全是正面的、也有负面的。作为大法弟子，要清醒的认识到，能指导我们修炼、正法的只有师父的这部大法。

很多东西的出现都和大法弟子的心、大法弟子的思想认识有极大的关系。“你思想的变化就能使你周围的环境发生变化。你们这个地区人的状态就是你讲真相做的成度。环境是人心造成的，环境不好那是你们让它这样的。”（《各地讲法九》〈二零零九年大纽约国际法会讲法〉）

正法真的到最后了，我们走过了风风雨雨的正法路，应该成熟起来了，是正非正，就拿大法去对照。一个大法弟子不能识破旧势力的安排，是个人修炼问题；如果更多的大法弟子都不能清醒的识破旧势力方方面面的细微安排，旧势力就会形成一个迫害的场，形势就是在这样的变化中。“所以大法弟子在证实法，救度众生中，自己的态度、思想状态、

我费心了，我把一切都交给师父管了。我白天照样该做什么还做什么，最痛的时候是在晚上，我都以炼功人的大忍之心走过来了。过了两、三天，痛疼消失，可那个包还在，我也不管他。几个月后因工作需要，我照了一个全口断层片，能看到满口所有牙齿的全部情况。照片的医生问我多大年龄了，我说 60 多岁了。他从牙片上看，牙根、牙周、牙冠都那么好，是一口非常年轻、健康的牙齿，而且原来疼痛长包的那颗牙齿一点问题都没有。更没想到的是变成深灰色的四颗下门牙也恢复原样了，这是医学上解释不通的，老牙医也说从来没见过。这就是大法超常的具体体现。

去年又有一颗大牙，好象是牙根肿了，把牙齿顶出来了，松动的很厉害了，用另一边牙齿嚼东西都痛！无法吃饭。我接受以前的教训，再不走旧势力安排的路了。赶快向内找：我从小就不吃肉，修炼前对肉从来没有什么兴趣。修炼后也慢慢能吃肉了，还越吃越香了。每次学法学到“吃肉问题”时（《转法轮》）总是不自觉地想：我在这方面没什么执著心。也就没有重视修去这方面的欲望和执著。不知道这颗心越来越强盛。一天我做了一碗红烧肉，家乡味道的，很是喜欢吃，执著吃肉的心太严重了。师父几次点化我，还没有注意从根本上去掉它，今天就给我来个“棒喝”了。赶快去掉这个心。并对牙齿说：你现在出来干什么呀？快回屋去！回屋去！要跟我一起走完修炼的路的。真的三天后完全好了。过了很长一段时间后，又忘了。一天单位搞活动，玩的很累，接着又大吃大喝，吃了一块红烧肉，还对身边的同事说：“红烧肉好吃，美容的。”当天晚上还是那颗牙齿又痛的厉害，又跳出来了。又犯了上次同样的执著。怪不得师尊说：“度一个人很难，改变你的思想很难，调整你的身体也是很难的。”（1）弟子太让师父操心了。我要彻底去掉对肉及任何食物的欲望和执著心。到第三天的早上吃

完早餐后才发现。我是用昨天还痛的牙齿吃的饭呀，一点感觉都没有，全好了。我把这些牙齿的疼痛和变色，看成是消业，是师尊帮我净化身体、提高心性的所安排的，同时修去了执著吃、说话口无遮拦和显示自己等坏东西。也是修炼路上的必然。到目前仍有一口完好的、健康的牙齿。

## 二、把年龄的大小看成是一个数字

在最近的 5、6 年期间，也出现了不同成度的自然衰老的现象。出现过右脚趾麻木，右耳朵聋、眼睛两次昏花等状态。看书和抄书的时间稍微长一点，就昏昏的，象蒙了一层东西，直接干扰我学法。遇到这种情况，我马上警觉了：这可不是小事情，不让我学法，就是不让我修炼。有多少同修在监狱里，受尽了恶警的惨无人道的各种酷刑，目地就是不让你修炼。可他们在生命承受到了极点也不放弃自己的信仰。我的这种情况不是类似吗？虽然没有身体上的痛苦，同样是在不知不觉中不让我学法了。这是绝对不允许的。

我修的是性命双修的功法。“性命双修就是除了修炼心性外，同时又修命，也就是说，改变本体。在改变的过程中，人的细胞逐渐的被高能量物质代替的时候，会减缓衰老。身体呈现出向年轻人方向退，逐渐的退，逐渐的转化，最后完全被高能量物质代替的时候，那么这个人的身体已经完全转化成另外一种物质身体了。那种身体就象我讲的走出五行了，不在五行中，他的身体就是一个不坏的身体了。”

（《转法轮》）我是修炼人，不可能象常人一样：出现老掉牙、耳聋、眼睛昏花等自然衰老的状态。从根本上坚决不承认旧势力安排的一切。因为我根本就不归它管，与它毫无关系。所以用修炼人的正念去对待身体出现的各种状况：向内找，去执着；提高心性，正念除恶。过一段时间后，都恢复了正常。我现在的视力象年轻时一样清晰，脚趾麻木的现

[3]李洪志师父著作：《精進要旨》〈排除干扰〉

[4]李洪志师父诗词：《洪吟二》〈心自明〉

[5]李洪志师父著作：《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉

[6]李洪志师父著作：《各地讲法二》〈二零零二年华盛顿 DC 法会讲法〉

[7]李洪志师父著作：《转法轮》

[8]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〉

[9]李洪志师父著作：《二零零三年元宵节讲法》

## 清除不易察觉的干扰

同真

我比较喜欢历史，特别是正面激励人的历史故事，如韩信的“胯下之辱”、岳飞的“立而不跪”等故事，都比较喜欢。

可是，修大法后，我意识到，虽然是常人认为的正面故事，如果不从思想中彻底排除掉，会不自觉的对修炼起一些干扰作用。

在被邪恶迫害时，很多时候脑中显现的是历史上慷慨就义的例子；在漫长的被迫害中，经常有厌世的念头冒出。虽然也知道这不是正的念头，但总是排斥不掉，反反复复的在脑中闪现。

一段时间，读屈原的故事，觉得屈原非常了不起。《史记》“屈原贾生列传”记载，屈原，是春秋时期楚怀王的大臣。他倡导举贤授能，富国强兵，力主联齐抗秦，遭到贵族子兰等人的强烈反对，屈原遭馋去职，被赶出都城，流放到沅、湘流域。他在流放中，写下了忧国忧民的《离骚》、



相救人，近几日一次最多劝退 17 人，最少是 4 人，多少并不要把它看的太重了，过分看重也是执著了，平和的心态效果最好，关键你是否把众生放在心里了。在讲真相中，对那些没入过无神论组织的，也要把大法的美好带给他们，因为生命都为法而来。其实讲真相救人的过程也是一个人修炼的过程。有一个礼拜天，我想可能外边人多想多退几个出了急心了，结果那天我们只讲退了 8 人，快到家了我又去了家旁边的江滨公园，途中我向内找，找到了那颗急心，调整了一下，时间不长就劝退了 4 人。

有一次我们在讲真相时，碰见一位 78 岁的老人说：“我已经在大纪元自己做过了三退了，你们给的优盘我都看了，太好了，天灭中共只是早晚问题，你们很了不起啊！你们真的就是神的使者！”看见他得救后的那种神情，我们很是欣慰。

我体悟到：讲真相救人就是走师父安排的修炼路，就是在否定旧势力的安排，如果我们真能放下“自我”，发自内心的为众生好，讲真相也不是什么难事，正法进程已经到了，众生都在等着得救，我也希望没有走出来的同修都动起来，能讲一个是一个，集腋成裘，千万别给自己留下遗憾！

最后我把师尊在二零零三年元宵节讲法的一段法呈现给同修与大家共勉：“做好你们要做的，机缘难得啊！珍惜这一切吧，不会再有第二次了。起任何心都会使你在半途被毁掉！什么心都不要去想，都不要去执著，你就做你大法弟子应该做的，美好的、最伟大的、最辉煌的一切就在等着你们！”[9]

注：

[1]李洪志师父著作：《转法轮》

[2]李洪志师父著作：《各地讲法四》〈二零零四年芝加哥法会讲法〉

象也消失了，耳朵也已经恢复了正常。头发也白的很少。写出我的亲身经历，也是由教训到成功的过程，是想告诉同修：修炼没小事。有不少同修也遇到同类问题，不要像我一样愚钝，要早点悟到，少走弯路，尽快提高上来，少让师尊操心。

有一阵子感觉自己总是在一个自然衰老的圈子里出不来，好象被一种不好的东西禁锢了，不是这个事就是那个事，关关卡卡不断，直接影响我做三件事。我就多次、长时间发正念。一天早上我正在发正念除恶时发现：几个坏东西在往前跑，我在后面追，它们跑到了一个很大的广场边上，躲在了一个很隐蔽的地方。可还是被我发现了，急忙追过去，用手一指，口出“灭”字！它们马上爆炸了，象蘑菇云一样黑烟冲天。我心想：总算把它们消灭了。可一下子那蘑菇云散开，形成了天空一样大的黑锅，把我罩在里面。我一下子不知所措，该怎么办呀？突然听到一个声音：“跳出去呀！（师尊点化）”我一下子跳上去了，舒了一口气。瞬间进入了一个新的世界：天清体透，阳光明媚。右前方还呈现出了一片花海，那个美呀！……我知道是师父鼓励我、并帮弟子跳出了旧势力安排的禁锢圈，出现在面前的是柳暗花明的景象。

前几天我与 G 同修切磋关于自然衰老的问题时，突然发现自己有严重的怕衰老的执著心，还有怕死的心；还有希望自己年轻、漂亮的欲望和执著心。挖其根：不是有隐藏的很深的、严重的有求之心吗？并且一直还没太注意到。G 同修说他也有这些心。

看到周围有些同修闯过大关、跨过大难，救人的事也做得很好。可对自然衰老这一问题没有太引起注意，一度出现了常人的自然衰老的现象。所以写出来给同修提个醒。

师父在《转法轮》中举了一个例子，“说有一个僧人打

坐炼功，元神到了极乐世界看到了景象，转了一天，回到人间已经六年过去了。”而我们一开始修炼，师父就把我们推到了很高的层次了。经过这么多年的修炼，大家都在相当高的层次上了。如果某同修修了 20 年了。在他所在层次上看，只过了 3 个月、2 天或 2 个小时。那么短的时间里你的身体会有自然衰老的表现吗？没有。当然考虑师父给我们留下的在常人中修炼的因素，师父说：“当然你的修炼还没有结束，你还在常人中修炼，所以表面上看如常人，唯一的区别就是你与同龄人比较显的很年轻。”（《转法轮》）这一现象在我们周围是显而易见的。我们炼功人把年龄的大小看成是一个数字，决不承认象常人一样的随着时间的推移、年龄的增大就会出现自然衰老的现象。

为什么会有怕自然衰老的心理呢？究其根：是为私为我的人心派生出来的：想有一个健康长寿的身体的欲望；想得到名、利、情的欲望；想得到世间很多东西的欲望。说到修去“欲望”，我一直没太引起重视。一个常人在社会的方方面面会有很多的欲望，有时欲望会变得越来越强盛，为这强盛的欲望而执著的要达到某一目标，那么也就出现了很多的执著心，如争斗心、妒嫉心、显示心等等。可以看到要修去各种“欲望”是多么的重要。所以我们不但要修去怕自然衰老、怕死的欲望和执著心，还要修去各方面的欲望和执著心。

现在恭录、重温师尊明示的法理：“大家想想，常人是有七情六欲的，有各种执著心的。各种人世间的欲望，你带着这样的东西要上天国去，那还了得！”（《欧洲法会讲法》）“作为一个修炼人，就得在常人的环境中修炼自己，魔炼自己，逐渐的把执著心、各种欲望去掉。”（《转法轮》）

修炼人，就得在常人的环境中修炼自己，魔炼自己，逐渐的把执著心、各种欲望去掉。我们人类往往认为是好的东西，可是在高层次上看往往是坏的。”[7]我从中悟到：做为一个大法修炼者，只有放弃世间的一切执著、人心，转变后天形成的观念，才能跳出三界，修成为他的、无私无我的、回归到师尊开辟的新天体的不同层次的正觉正道。

#### 四、夫妻默契配合 救人急

由于在法中不断的实修，各种执著心的放下，心性的提高，夫妻之间都能放下了“自我”，讲真相更加顺畅了。举一个例子：一天下午，我们出去讲真相，遇到一个老干部，我说：“您好，看样子您年龄比我大，那我就叫您老哥了，像您这么岁数的人都知道，大瘟疫、大洪水等天灾人祸，就是因为人无德天灾人祸，人不治天治，天人合一，大瘟疫也好，洪水也罢，我们阻止不了，但是我们有办法去躲避它，您可能听说过：‘脸上有印看不见，抹去兽印避劫难，就是今天所说的三退保平安，您老人家年轻时候入过团吗？”他说：“我还是党员呢”，我紧接着说：“党、团、队是无神论组织，抹去这个无神论印记神佛才能保佑咱们啊！今天我用康平这个化名把您这个无神论印记抹去了，希望您今后健康平安好吗？”他犹豫了片刻，妻子同修上前说：“退了吧！退了比现在还年轻呢，大瘟疫也找不着咱们了，平安即是福。”他爽快的答应了。临走时我们告诉他记住“法轮大法好，真、善、忍好！”，世界都知道好，诚念得福报！有时候我只顾讲把给取的名字给忘了，妻子同修默默的记下了名字，我们之间很少抢话，打断对方讲真相的思路，不光夫妻之间，同修之间配合好也太重要了，师父说：“但是真正的提高是放弃，而不是得到。”[8]

我们现在已经形成习惯了，上午学二讲法，下午去讲真

它，生命境界提升了，旧势力也就没有招了，难道还不是我们修炼提高的好机会吗？我们不能总是背着一个大包袱艰难的向前走，人的东西放下的越多，神的东西才能显露出来的越多，才能蜕去人的这层壳。

### 三、向内找 向内修 提高心性

做为修炼人，发生的任何事情都不是偶然的，旧势力不也是神吗？它们时时刻刻都在虎视眈眈的注视着我们，它们看到我对妻子同修的情太重了，就钻了这个执著心的空子，拿妻子同修来要挟我，叫我就犯，听从它们安排。我找到了这个执著心，修去它，在大法中归正。

与此同时，我们每天不但要学好法，还注重发正念的次数与质量，不断地向内找、向内修，实修自己，提高心性。通过向内找，我们发现对金钱这颗利益之心，还没有完全放下：

（一）二十多年前，我还没有修炼，我和我三哥开了一家餐馆，期间三哥遭遇车祸不幸去世，三嫂又成立了新家去了外省，餐馆留下了八万元欠条，我们经过多方努力把钱要了回来。欠债要还，今年九月份小弟弟儿子结婚，遇见三嫂把四万元钱归还给了三嫂，三嫂非常激动，我们说，大法太正了，我们一定按照法的标准去做。

（二）我岳父岳母去世后留下 10 万元遗产及一处房产（楼房），虽然没有遗嘱，大伙都清楚老人们的意愿，谁照看残疾人老三，这笔钱及房子就归谁，我与妻子同修照看她三哥八年，期间妻子同修吃了不少苦，几天前，我们把他们家的哥嫂、侄儿等人叫到我家聚餐，，饭后我们把 10 万元平分了，告诉他们房子也是大家的，临走时她的大嫂、弟媳在师父法像前双手合十，站立良久。

我们知道三界人类社会与宇宙高层是反理，“作为一个

## 三言两语：大法弟子莫“看戏”要救人

河北大法弟子

近来海外“川拜争”国内“习江斗”两台戏正在上演，许多大法弟子也成为了观众，看了辩论、看评论，忙的不亦乐乎，入在戏中不能自拔，浪费了许多宝贵时间，耽误了救人的大事，我也不免误入其中。

大法弟子虽然身在世间，但念却在方外，不能乐在其中。我们的正事是三件事：学法炼功、发好正念、救度众生，怎么会被这些不相干的事干扰了呢？这不就是不干正事吗？我们都知道来时曾在主佛面前发下誓约，有使命在身，怎么就忘了呢？

同修们啊，收收心吧，还有那么多众生在等着我们去救呢！最近看到身边又有一些同修被病业迫害离世或被抓捕、判刑，这其中是有多少因为不精進的状态造成的呢？慈悲的师父把我们在地狱中捞出来是让我们兑现使命的，看着众生都处在危险之中等着我们去救，我们怎么能这样不珍惜师尊为我们延续来的时间与生命呢？

一点认识，不对之处请慈悲指正。

## 使用搬运功的故事

美国大法弟子 凯莉

现在是十月初了，美国西部城市的早上和晚上都是比较冷的，我们每天早上都是四点半起床炼功，然后吃早餐，接着我会去上班。

先生同修这几天每天都说：“早上真冷啊！有空得把那件棉衣找出来。”我问他那件衣服放在什么地方，他说放在壁橱里的行李箱了，是我两年前给他买的一件蓝色的薄棉衣。我说：“肯定不在那里，我前两周都把壁橱里的衣服翻



出来晒了，三个行李箱我都看了，里面什么也没有。”他不高兴的说：“那能放在哪儿？”我心里忍不住埋怨他记不住，还乱说。就让他白天在家把写字台旁的那个从宜家买的布衣柜打开找找看有没有，心想，我每天下班回家都挺晚的了，还得浪费时间帮你找东西。

结果我下班回家问他有没有找到，他说没有，我也打开那个布衣柜翻了翻，真是没有。我不情愿花时间马上去找，就对先生说：“那我周日休息的时候帮你找吧。”

就这样到了周日我休息在家，我把壁橱打开，挂在那里的衣服我翻了好几遍，没有。我又不甘心，把三个行李箱都拖出来找，行李箱里都是空的。我又打开布衣柜，我把挂在里面的衣服全部拿出来放在床上，再一件一件的放回去，真的没有。我折腾了半个多小时一无所获，心里时不时冒出埋怨先生的念头。自己放的，怎么就不记得了呢？塞哪儿去了呢？害的我花这么多时间找。想着想着我意识到自己的念头不对，本以为自己的怨恨心修的差不多了，有时还沾沾自喜，怎么这又埋怨上了呢？不行呀！这些埋怨的念头都不是我，我不要它们。要替先生想想啊，早上冷，他冻的够呛，我怕浪费时间不想找，让他冻了好几个早上，是我太自私了。修来修去的怎么还这么自私呢？这不符合“真、善、忍”啊！

我停下来不找了，突然想我何不运用功能呢？以前不也用过的吗？！我于是坐下来盘腿发正念。意念中想，用搬运功把那件蓝色的棉衣立刻拿到手，我把它放在一个显眼的地方，一下就能看到！（当时我心里并没有什么求结果的念头）就这样发了十五分钟正念，站起来后我就下意识的又打开那个写字台旁的布衣柜，不由自主地翻了翻，刚翻了几下，一下就看到了那件蓝色的棉衣，它就挂在那里，我简直不敢相信自己的眼睛，我拿出那件衣服，可不就是我们找了

大法弟子，有师父在管，怎么能被你们监控、跟踪，干扰我救度众生呢！我当时就否定了旧势力对我的安排，我一定要走师父安排的修炼路。

一晃时间已过去五个多月了，二零二零年八月我区中共邪党也搞起什么“清零行动”，让大法弟子签这个、签那个的，强迫放弃信仰。公安局国保贾姓警察又打来电话，要求我和妻子同修一起去分局，我当时就以“迫害我没有法律依据为由”拒绝了他们的要求，贾姓警察当时非常震怒在电话里说：“我们如果两次传唤你不来，你要负法律责任的！”紧接着国保队长接过电话说：“你今天如果不来，我们就通缉你媳妇，看谁厉害！”在电话里国保队长威吓我妻子同修说：“你来会看到在疫情期间，我们截取的你与 xx 人（已被关押）在小区张贴啥东西的监控画面及她在询问笔录说的什么，会吓死你的。”正法已接近尾声，邪恶还如此嚣张，分明是垂死挣扎的表现。

面对平时讲真相不听的“你信你的法轮功，我就信我的共产党”的国保队长的威吓，我与妻子同修开始时心里有些不稳，经过调整后，我想起师父在二零零二年华盛顿 DC 法会讲法时说的一句话：“从现在的整个情况来看，表面上迫害还很邪恶，实际上那些能抑制人、操纵人的邪恶烂鬼已经所剩无几了。剩的越少邪恶叫嚣的越欢，越所剩无几它就越歇斯底里。”[6]我从中悟到：恶人没有邪恶因素控制表面看似疯狂，实际心里是发虚的，相由心生，只要我们信师信法，正念强大起来，它们什么也不是。

在师父的点悟下，我们平稳的走过了那段时间，二个月后，我们再回过头来想一想，如果我們都能在法上正面看问题，也就是说大法修炼者，应按正理看问题，有些事看似是坏事，对我们修炼人来讲其实是件好事，事情出现了按着法的要求无条件的向内找、向内修，找到人心、执著，修去

执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。”[3]由于在外边时法学的不扎实，或诗词背的不牢固，我回到家里通过认真学法，发现在监狱里引用师父的法有丢字现象，甚至还有漏句现象，因为修炼太严肃了，现在时不时的还感到懊悔。师父经常苦口婆心的告诫弟子一定要学好法、学好法，我们现在一定要谨记在心。

现在从我区整体来看，还没有完全摆脱困魔干扰的同修还不少，实际上就是学法少，没学好法，人心多，每颗人心就像一把锁住关口的锁，而向内找就是开锁的钥匙，法学的好才有能力去打开锁。妻子同修现在几乎摆脱了学法犯困，炼静功迷糊，发正念倒掌那种无可奈何的状态，这与学法、修心，去执著，实修自己是分不开的，真是“放下执著轻舟快”[4]啊！

师父说：“而为了使大家能够修炼、能够提高上来，那么在这部法里，我已经把使人能够修炼提高上来的一切因素都贯穿在里面了。只要你去学，什么问题都可以解决，只要你去修，只要你能够在法上去认识法，那就无所不能。”[5]

所以，我们一定要学好法，学好法是我们提高的根本保证，法学不好同修之间的配合、讲真相救人效果也大打折扣，法学不好，正念也不足，人心、执著还会加强，旧势力也容易钻空子迫害你，教训是深刻的。只有学好法才能发好正念，才能从根本上否定旧势力的安排，才能清除邪恶对我们的迫害，才能更好的救度众生，才能兑现史前誓约。

## 二、二次否定旧势力的安排

二零二零年三月二十九日是我三年冤狱迫害期满回家的日子，按监狱开据的释放证明要求，一个月内须到当地派出所登记，得知详情，所谓的登记，是修炼法轮功的时时刻刻都不能离开公安机关的监控视线。在派出所立即悟到，我是

这么久的那件嘛！这个衣柜我和先生都找了好几遍了呀，我还一件一件的拿出来看都没有。现在，它出现了！我只不过花了半分钟就找了。

这让我想起了多年前发生的一件事！

那是在十几年前，我和先生同修还在国内，我们居住在一个大的省会城市。记不清准确的时间了，大概是在二零零六的冬季吧，一天先生同修晚上下班回到家，已是天黑了，他把外面穿的衣服脱下挂在玄关处的衣帽钩子上，换上居家便服，然后打开电脑，这时他需要用移动小 U 盘，于是他转身去翻他换下的衣服口袋，却所有的口袋都翻遍了也没有找到。这时他有点儿紧张了，告诉我他下班之前去了一个同修家，用这个小 U 盘拷的《明慧周刊》帮同修装到电脑上的。他记得拷完后就随手放在同修的电脑键盘旁，好像是装在口袋带回来了，也许不小心丢在外面什么地方了，他也不能确定了。如果丢在同修家还好办，下次取回来就好了，如果是落在外面的什么地方就不安全了，小 U 盘里装的全是大法的资料啊，还有一些同修的信息。因为手机安全的问题，不方便打电话给同修问那个小 U 盘在不在他家里。我于是又帮他找，所有的衣服口袋都翻了好几遍，裤子的两个口袋都翻个底儿朝天，确实是没有。

我当时也有点急，心里埋怨先生同修怎么这么粗心，这么重要的东西怎么能弄丢呢！嘴上还是忍住了没有说什么。这时我冷静下来，心想何不运用功能呢？因为之前我在明慧网上看到好几篇同修交流运用功能的文章，当时看了之后很受鼓舞，下决心一定要运用师父赋予的功能，把自己当作一个真正有神通的大法弟子来看待要求。于是我坐下来盘腿发正念，用意念想，求师父加持弟子用搬运功把小 U 盘拿回来，不管他在任何地方，在同修家里也好，还是在外面的什么地方也好，在另外空间用我的手把小 U 盘立刻抓住、拿回

来，不允许被邪恶看到拿走，然后就念动正法口诀。发正念十五分钟后，我就去做别的事情了。然后晚上发 12 点的正念时，我又同样运用搬运功一次，意念中想把小 U 盘立刻拿回来，然后就休息了。

第二天早上，先生同修要去上班了，这时我啥也没有想，不由自主的就走过去掏他挂在那里的衣服口袋，一下子就摸到裤子口袋里有个小东西，拿出来一看，可不就是我们要找的那个小 U 盘嘛！要知道这个口袋我们之前都翻了好几遍了，什么也没有呀！我和先生同修都惊喜不已，心里万分感谢师父的加持。

师父在《转法轮》中说：“咱们就讲，好坏出自人的一念，这一念之差也会带来不同的后果。”

当我们放下那些为私的心和各种低能的人的观念，什么埋怨心、争斗心、欢喜心、色欲心、怕心、怀疑心、有求之心，纯纯净净的就把自己当作一个真正的大法弟子来对待，看看结果会怎样！

## 只有学好法 才能在否定旧势力的安排中修好自己 救度众生

宇清

三年的冤狱迫害期满回到家里，面对快要退休的时候，失去了工作，难免有些惆怅与失落。然而我深知，今生为法而来，大法高于一切，在半年时间内，通过不间断的学法、向内找、向内修、实修自己，提高了心性，逐渐的摆脱了旧势力迫害的阴影，能够堂堂正正的走出去救度众生。期间的修炼体悟，我想把它写出来与同修交流，如有不在法的地方敬请同修慈悲指正。

### 一、一定要学好法

师父说：“高层次上的法一定要学透，知道怎么样去修炼；”[1]回顾自己的修炼历程，虽然自己是七.二零前得法的老弟子，因得法时间不长就迫害发生了，学法没得法，个人修炼这一块基础打的不扎实，本身又是个上班族，学法只不过每天晚上学上一讲就算完事了，《精進要旨》及师父的各地讲法也在看，只是看到表面大法的美好，实质的法理根本就没有悟到，更谈不上用师父的法理来指导自己去修炼，简言之，就是没有实修。当旧势力抓住迫害我的把柄迫害我时，由于法理不清，根本就不知道如何去反迫害、否定它，完全钻入了旧势力下的迫害我的圈套了。虽然在监狱里靠自己的正念写了三篇大法真相文章反迫害，证实法，最终没有被转化写“四书”，但这可没有什么可称道的，其实，还是在承认了旧势力的迫害与安排中去看自己、去修自己了，这不是师父给我们安排的修炼路。

师父说：“在修炼中碰到魔难要修自己要看自己啊，这不是承认了旧势力安排的魔难、在它们安排的魔难中如何做好，不是这样。我们是连旧势力的本身的出现、它们的安排的一切都是否定的，它们的存在都不承认。我们是在根本上否定它的这一切，在否定排除它们中你们所做的一切才是威德。不是在它们造成的魔难中去修炼，是在不承认它们中走好自己的路，连消除它们本身的魔难表现也不承认。”[2]

“书到用时方恨少”这是常人中的一句话，而作为大法修炼者来讲，学法少，法没学好，可不是一件简单的事情，回想起我在监狱被迫害期间，监区警察为了转化我写“四书”，可以说什么招都使，为了反迫害，证实法，我陆续写了三篇讲大法真相的文章，大大的震慑了邪恶，使邪恶收敛不少，最后没被转化，在师父的加持下堂堂正正的走了回来，但也留下不少遗憾，每当我在写文章时，都要在适当的位置上引用师父的法或诗词，因为我很清楚，“法能破一切