

她的情况仔细的写出来，希望同修们，包括我自己，能够时时警醒自己，修炼是非常严肃的，没有小事，发现哪里不对，马上就要归正。当别人给自己指出问题时，一定要认真听，并不断的找自己，找到问题所在，还要重视发正念，不能看常人新闻，多学法，时时刻刻向内修自己，只有不断的严格要求自己，真正把自己当成修炼人，才能走好以后的路，救度更多的众生。

个人的一点认识，由于层次非常有限，有不足之处，请同修慈悲指正。

正见周刊



在因疫情封闭而等待了一年多时间后，观众终于迎来了期待已久的神韵演出。周六（6月26日），神韵艺术团2021年度全球巡回演出，在康州的斯坦福首两场演出，均呈现全场爆满的盛况。

第 984 期

2021年6月29日

目录

正见新闻

- 《归途》获 60 奖 新世纪新片《演员梦》开机 /3
 谴责中共强摘器官 弗吉尼亚州费市通过决议 /3
 “清算中共百年反人类罪” 纽约法拉盛图片展 /4

讲清真相

- 父亲和新唐人 /4
 同事说：我们要追随你 /6

修炼故事

- 幸得无价宝 /10

修炼体悟

- “拘小节” /14
 体悟反迫害的重要性 /15
 别把做事当修炼 /18
 当听到“清零”骚扰不断升级时 /20
 任何一颗人心都是修炼路上的障碍 /23
 放下自我 扩大内心的容量 /25
 “解体党文化，善念救世人” /28
 由同修被迫害离世想到的 /32

在回过头来看，发现那些曾经的绝境，那些旧势力的疯狂，其实都是熔炼。旧势力只是修炼路上成就大法弟子的魔，什么也不是。但是过程中，确实时时都有危险。多少次都是在喊着师父救命中走过来的。认识根本执著，去掉根本执著是经历了一个过程的。

我看到甲同修的根本执著，跟她交流的时候，说轻了，她听不进去，说重了，她接受不了。其实，在她要处于危险的时候，师父让我告诉她背法，长时间发正念。结果她被根本执著阻挡，背法也背不下去，发正念也静不下心来。脑子不清静，也没法向内找修自己了。在没认清自己根本执著的状态下，浑浑噩噩的出去大量发资料，造成旧势力钻空子迫害。

八、 总结

在她修炼状态完全不对的时候，她没找到自己的根本执著，并下力去学法，而是抵挡不住随着往下滑了。滑到一定成度，正好出现美国大选，旧势力又用大选一下子把她卷了进去，她法就学的更少了。说话也越来越不在法上了，都是人中的东西。由于她不能被说的心，同修提醒她不要看这些新闻的时候，她已经听不进去了，还避开同修了。其实这之前，师父慈悲给她安排了个工作，虽然工资很低，但是中间多数时间是自由支配，让她多学法，在现实生活中魔炼自己那颗心，扎实的修自己，跟周围人讲真相。但是由于她长期不愿意跟人打交道，使她不愿意面对复杂的环境。她那颗心踏实不下来，觉的工作是耽误时间，又辞职了。辞职后，她没从根本上审视自己，改变自己，没找到根本执著，又想通过拼命的发资料，找回原来的精进状态。这样就使自己处于极其危险之中，就被邪恶钻了空子，被旧势力匆匆拖走。

由于她的事例很典型，很多状态具有普遍性。所以想把

一种对师父和大法的信，而不是生命本质提升到那种脱离人的神的那种金刚不动的状态。过程中越来越成熟。也能在磨难中，在摔摔打打中，认识到自己的根本执著。修炼不是一促而就的。很多人心观念和根本执著，不在平时的扎实修炼中，不在跌跌打打中，是很难认识到的。那种凭着表面的信和热诚是很难走好修炼的路的。

记得我刚认识到根本执著的时候，大约是二零零七年。那时的我跟甲同修的状态很类似。同修说我根本执著没去。我感觉生命很微观的东西被触动了。但却不知道是什么，只知道它很顽固，而且一下子使我变的艰难起来，无法精進。感觉要翻越悬崖峭壁，对生命而言，要想提升就必须翻过去，但是又感觉到翻越过去，时时面临着生命的威胁。那一刻，一种对法的信和对救度宇宙众生的使命感，使自己本性真我的一面决然面对这根本执著。过程中，越无法学進法的时候，越逼着自己学法，背法，背法昏睡就给自己脸上泼凉水。发正念的时候经常胡思乱想，觉的一点作用也没有。但是就是坐在那里一个小时一动不动，每天发三个小时，直到坚持连续一两个月之后，才感受到自己发正念不再受邪恶强烈的左右，能够象山一样定在那里。十几年来，经常处于绝望的状态，觉的没有希望，但是就是一遍遍的告诉自己不能倒下。我是众生的依盼。当自己丧失信心的时候，也会一遍遍的跟自己说，我不需要相信自己，只要相信师父相信大法就够了。经常想起师父的话“越在无望中，可能希望就在眼前。”（《各地讲法十一》〈什么是大法弟子〉）在偶一放松时，就会无法把持的被自己的根本执著挡着，被旧势力围困，无法挣脱，摔过很多跟头，清醒过来，自己都不相信自己居然能做出那种事情来。万幸，有伟大的师父一路呵护，那摔跟头的过程，也变成了成就自己的过程，一点点认识到那些生生世世人的观念，和让生命无法解脱的根本执著。现

正见新闻

《归途》获 60 奖 新世纪新片《演员梦》开机



也获得了第一个电影节奖项。

新世纪影视捷报不断，故事长片《归途》又获得一个电影节奖项，这是该片获得的第 60 个奖项。同时，新片《演员梦》也于 6 月中旬正式开机。而新世纪影视四月初才发布的短片《意外》

谴责中共强摘器官 弗吉尼亚州费市通过决议



示，他希望拜登政府直接向中共提出这一议题，制止中共这一行径。

6 月 22 日晚，弗吉尼亚州费尔法克斯市议会投票，一致通过一项决议案，谴责中共强摘法轮功学员等良心犯器官，并警示当地居民前往中国做器官移植的风险。

这是弗吉尼亚州第 15 市（县）通过关于抵制中共强摘器官的决议案，也是 2021 年以来，该州通过的第 14 个类似的决议案。

“清算中共百年反人类罪”纽约法拉盛图片展



在中共所谓“百年党庆”之际，纽约华人举办各种活动揭露和声讨中共百年罪恶，让更多华人及各族裔的民众认清中共反人类的本质。6月27日至7月2日，“基督徒公义联盟”在法拉盛图书馆前举办

“清算中共百年反人类罪”图片展，历数中共百年罪恶。

6月27日，在熙熙攘攘的纽约华人社区法拉盛缅街图书馆前，“中共百年反人类罪”中英文大字悬挂，尤为显眼，三十多张展板一字排开，图文并茂、中英文双语解说，展示一幅幅触目惊心的画面。联盟成员同时向民众派发《清算中共百年反人类罪行宣言书》，传单上面写道：“中共百年罪恶滔天，几亿人惨死在它的毒手下，这亘古未有的反人类罪必须清算。”

图片展除了吸引川流不息路过的华人观看外，因有英文翻译，也吸引外族裔的民众驻足观看。

讲清真相

父亲和新唐人

大陆大法弟子

自2009年家里安装上新唐人亚太台后，父亲就喜欢上了新唐人。父亲通过一个个切身的感受，明白新唐人讲的都是事实，中共有多坏多邪恶，是通过一个个事实说话的，并不是板着面孔教训人。

2020年起源于武汉的中共病毒导致全国封城封村时，多少人都在跟着中共甩锅美国时，我父亲是清醒的，他给别人

法，发资料。对周围的影响很不好。有的还说，不能跟常人多接触了，因为我修的不好，给大法抹黑，所以就发资料吧。可是常人的环境不就是我们修炼的环境吗？修的不好，就正要在常人中修自己呀。都脱离人群了，还怎么修自己？就靠在家学法吗？我就听过周围常人说我们神经病的，她们背后还议论的热火朝天，说：“炼法轮功的什么都不干了，家也不管了，工作也不做了，天天让我们退，吃饱撑的，让我退，我才不退呢。”后来她们遇到一位认真上班的同修，她们还觉的很吃惊，怎么法轮功也正常上班呀？后来这位同修就给她们做了三退。

其实我们是救人，不是为了派发资料的，发的多有成就感。把资料都铺遍了，不代表把人都救了。现在很多人很难救，要看着他的接受能力，一点点的讲，看起来好象很没效率，但是世人在一点点的了解真相，接受真相，在改变呀。要用心救人。把人救下来，才是我们要的，而不是把真相发个遍。

七、根本执著没去

同修甲七二零以前得法，从迫害发生至二零一二年都处于独修状态，也没出来讲过真相，师父在七二零之后的讲法，她也一直不知道。刚走出来讲真相，正念是比较强，也会对照法一思一念的修自己，但是由于在修炼过程中没有触动本质，所以修心上面一直浮于表面。开始的几次绑架，她的不怕，其实是没触碰到她那个隐藏很深的根本的东西。在取保候审迫害之前，她出现过一次严重的病业假相。病业中，她说过：“我发现自己修的离你们差的很远。”她说这话的时候，我感觉她是认识到一些的。我们都走出来讲真相二十年了，也由开始时的什么也怕，到现在的沉稳理智，实际上是经过了一个魔炼的过程，认识到从前的不怕只是出于

这个复杂的环境中修自己。她又觉的闹，就一直想出去。

她跟周围人都不打交道，平时在家里学法炼功，出门就背包出去发真相。发完又回家学法了。表现上挺精进的，所有的时间都用在三件事中。其实已经走极端了，没有符合常人状态。她刚开始搬过来的时候，邻居还主动跟她打招呼，她回应一下就回家了。久了，邻居们也不跟她打招呼了，她跟周围人越来越生疏。当她被多次抄家迫害时，周围人更加没办法理解她了。她也越来越难跟周围人沟通。

我跟她交流过，我说如果你在上班，你不跟周围人有过多交往，这很正常，别人知道你工作辛苦。但是你不上班，就要正常的与人打交道。在与世人交往的过程中，他们才能体会到大法弟子的善，大法的美好。救人靠的是大法弟子，不是靠真相资料。她也知道我说的对，就是很难改变。我觉的她可能也没当回事，觉的自己的性格就是这样。其实不是，也许久远以前，旧势力就给她安排了这个东西，因为她从小如此，所以很难意识到，也就当成自然了，就根本没想到去改。

我想如果她能正常的生活，先跟周围人讲清楚真相，大家都觉的炼法轮功的人太好了，法轮大法太美好了，他们也会主动的跟自己亲戚朋友说，这样的人传人心传心的效果是最好的。师父在传法的时候，就是通过人传人心传心的方法，而不是在电视和报纸上打广告。那么我们现在讲真相的主要途径也应该是这样的。打个比方，也不知道是否恰当。我们跟周围人正常交往，把大法的美好传给他们，就是人传人、心传心，而天天指望通过发资料就能把人救了，这发资料就有点象打广告，搞宣传了。

我并不是否定发资料。而是不要本末倒置，只靠发资料。

有的人工作也不做了，家也不呆了，找个清静的地方学

讲中共病毒的来源，很多人说他反党，我父亲说：“老百姓太愚昧，被中共骗的团团转。”

去年 11 月 5 日美国大选后，新唐人亚太台的信号没有了，我父亲急的不行，问我有什么办法，我说可以在电视上或电脑上看，我试了一些办法，没有成功，只好放弃。今年五月份，听同修说新唐人信号被现在的 5G 网络屏蔽了，需要换高频头。我就托外地同修寄一个过来，我给我父亲一说，父亲很高兴，赶紧叫我安上试一试，结果怎么调试都没有信号。

没办法，同修开车过来，换了一个贵一点的高频头，很快就出了信号，父亲很高兴，赶紧拿钱给同修表达心意，同修一再拒绝。

在周永康被抓之前，新唐人信号有干扰。我听父亲说，周永康被抓后，新唐人信号一下子很稳定，父亲说：“周永康真不是东西。”

家里的大锅时间长了，螺丝松动，一刮大风，高频头容易偏移，电视收不到信号。一次我回家归正了高频头，电视有了信号，父亲说了一句：“你回来给我带来了新唐人信号。”我能听的出来这是发自内心的感谢与高兴。那一刻，我真实的感受到众生对真相的渴望，人真的是为了明白真相得救而来。

人明白真相是有福报跟随的。父亲这么多年身体很好。前几年心脏不好，到医院做了心脏手术，医生都说手术不成功，但是我父亲一点都没有在意，一再感谢医生辛苦了。在医院时想的不是病，而是看不上新唐人电视台。到了家后，急不可待的要看新唐人。与父亲一样做了心脏手术的邻村人，手术很成功，没有三个月，去了一次厕所要了命，而我父亲不成功的心脏手术，反而活蹦乱跳，他从来没有想过自己是做过心脏手术的人，每天以明白真相、告诉别人真相为

乐趣。

众生为真相而来，明白真相的生命是人间最幸福的人。那些还被中共谎言蒙蔽牵着鼻子走的人是最可怜的，把谎言当真理，活的可悲又可怜。

同事说：我们要追随你

大陆大法弟子 小慧

我是修炼了十六年的青年大法弟子，借这个平台和读者朋友分享一下我在工作中修炼法轮大法的体会。意在证实法轮大法、大法修炼者对社会及世人所带来的美好。不对之处请指正。

一、初到单位，开创环境

我在这个单位工作已经几年了。在工作与同事们的接触中我时时事事按照大法“真、善、忍”的法理指导和要求自己、与人为善，把内心的美好带给周围的世人。在工作中涨工资的机会和精选优秀员工的机会及名额我让给同事。他们精选优秀员工不会做 PPT，我就帮助他们做，帮助同事上台演讲。只要我能做到的就义不容辞的帮助大家。

起初，在一段时间的接触中同事们渐渐的知道了我是一名法轮功学员，一开始大家都很惊讶，同事们只听说过法轮功没想到在身边竟然有个炼法轮功的同事，大家非常好奇的问这问那，我就一一给他们解答心中的疑惑，他们对法轮功被迫害真相也有了很大的了解。后来同事们都下载了无界一点通等翻墙软体，更进一步的了解了法轮功被迫害的事实。更深知中共恶党残害老百姓的事实真相。一段时间后两个同事想对法轮功有更进一步的了解，我帮助他们请了《转法轮》。他们看书后说大法太好了，大法师父太伟大了。每逢中秋和新年等传统节日有的同事还请我帮助做贺卡发到明慧

五、讲真相不考虑自己的修炼状态

以前我跟她一起讲真相，有段时间自己状态非常不好，还不理智的天天出去，结果出现严重干扰，修炼一落千丈，旧势力抓住机会，一环套一环的魔难，差点把我毁掉。我吸取教训，从那以后，我就没再执著天天出去了。我悟到，救人要靠正念，所以，当我修炼状态不好的时候，我就会学法发正念，然后再跟她出去。为此，她说了我好几次：“你应该天天出去。什么状态好不好，一出去就好了。”但是，我没听她的，按着自己的修炼状态安排。其实我就是隔天出去，我发真相的数量也不比她少，因为我发的特别顺利，发完自己的再帮她发。总是我发的多得多。

她被取保候审后，在自己状态严重下滑，不断被警察上门骚扰的情况下，不好好学法，发正念，清理邪恶，找到自己的根本执著，还天天出门讲真相，已经很不理智了。再后来她讲真相的目地已经不纯了，不是为了救人，而是怕自己讲真相跟不上，修炼也会跟不上。讲真相的目地是为私的，所以就被旧势力钻了空子，被警察跟踪，直到被堵在女儿家中。

六、不符合常人状态生活修炼

她不在常人环境中正常的生活修炼，不愿意跟人过多的接触，所以她很多心都没认识到，这也是她一个比较严重的问题。

她家本来有一套小房子，后来她自己买了一套房子，搬出来住，不跟丈夫和女儿住一起，一个人住着清静。这已经走极端了，所以之前她丈夫和女儿都不理解她，一直不明白真相。后来她丈夫自己跑到她新房子这里住了。她丈夫退休后，又把婆婆接过来，一起住在她新买的房子。她没想到丈夫和婆婆来，就是让她符合常人状态生活修炼的，也让她在

正法弟子，一切都是围着我们转的，这些都没必要去关注，我们就是修自己，多救人，做好三件事，心思要用在这里。

四、学人不学法

其实这位同修平时并没有学人不学法的情况。她平时都是自己学法，在法上悟。但是在自己受到“取保候审”迫害的时候，在这件事情上，她出现了学人不学法状态。她在被取保候审期间，当地有位男同修乙，在省城被绑架了。非法关押在省城某看守所，在那里，乙同修受过酷刑，还被编了号，身体的每个器官都被检查过。邪恶的意思很明显，预谋活摘同修乙的器官。当甲同修知道这件事的时候，我看到她整个人有点发抖，我知道甲把自己的取保候审与乙联系起来。同修乙修的很扎实，平和、慈悲、宽容，一路都是正念走过来的。我们都觉的跟同修乙之间有差距，但是修的这么好的同修，却被非法判刑七年，我们当地很多同修心理上都受到了冲击。对甲同修的冲击也很大，她以往的正念不见了，心中充满了怕。师父讲：“在这种情况下还真的就有人这样想了：他都不行了我还能行吗？动摇了。”（《二零零四年纽约国际法会讲法》）同修甲当时也是这样的心态。这是她学人不学法的一个例子。

当地还有一位女同修丙也被所谓的取保候审过，她就问了丙之前的情况。丙说，当时取保候审把她从看守所放回家后，她以为没事了。后来还是将她冤判了一年劳教，只是因为她当时正好怀孕，所以搞了个监外执行。她听了后，觉的自己早晚会被判的，在这一点上，她又学人不学法了。其实正念否定，师父有的是办法。同修丙虽然所谓的被判，其实监外执行也就是师父对丙的保护了。丙婚后一直不生育，恰恰在此时怀孕了，哪有这么巧合的事情？这都是师父的慈悲安排。她没从丙的事情上生出正念来，反倒生出了怕心。

网带去对大法师父的问候。同事们学会了“法轮大法好”这首歌曲，经常在车间里边唱。我们部门领导听到我们几个同事聊天说中共的罪恶，他很赞同，说：相信谁都不能相信共产党。我们还经常看新唐人电视和大纪元。他们明白后全都三退了。电影《为你而来》上映后，我和一位同事利用三个中午的休息时间看完了。看完后同事就向我请走了宝书《转法轮》。这样的环境持续一年多，正是这样的环境，给我以后在工作环境中的修炼和证实法带来了稳定的基础。

二、部门分组，新同事三退

去年我们部门我所做的工艺扩张，之前就是我和另一个同事参与，我主管生产，现在需要继续招聘新人参与这个工作。这又要招新人，我就发正念加持有缘人来到我这个环境。

陆陆续续先后招了十多个人，由于工作的特殊性和强度高，留下来的只有六个人。其他离开前我都给他们做了三退，也明白了大法真相，和我相处的很好。有的同事直到现在我们都有联系。

先后留下来的六个同事我负责他们的工作教学，他们中有岁数比我大几岁的也有小两岁的。我都对他们耐心、认真，尽量的帮助他们工作中遇到的困难，他们很尊重我，也很愿意跟我接触。他们家里的生活中遇到的矛盾和不愉快的事情也都愿意和我说说，我就用自己在大法修炼中明白的法理和他们谈我的理解和认识。

现在的年轻人没有责任心，很轻浮。有个同事想和自己的妻子离婚，觉得妻子不漂亮、脾气大，孩子才两岁。我就给他听明慧广播中传统文化栏目的“古人的婚姻观——缘和信”，他很爱听。我又和他交谈自己在家庭中遇到矛盾时按照自己在“真、善、忍”中的悟到的理解和认识让他宽心和

转变他不正确的观念，慢慢的他的想法就好了很多。后来这个同事改变了对妻子的态度和看法，知道关心自己的妻子了，对家庭和孩子也更有责任心了。

新的同事们都很愿意和我接触，慢慢的彼此之间更熟悉和信任了。之后在师父的安排下我智慧的给他们讲了真相，他们明白真相后，我就帮他们做了三退。有的同事也会翻墙，大家就一起在谷歌搜索天安门自焚真相，我们还一起观看《我们告诉未来》的纪录片。有位同事三退后回家给他妻子也讲了真相，妻子也同意三退，第二天他把妻子名字给我让我帮助在退党网站声明。

我在单位学法、上明慧网还是听明慧广播都很自如，大家都觉得是很正常的事情。同事还问我有没有《九评》的音频，我说：有。同事就连上蓝牙音响，我们大家边干活边听。我们还听《共产主义的终极目的》这本书的音频。有的同事有时因为什么事情心情不好就向我要师父讲法录音的 MP3 听，他们说得“净化净化心灵”。

过年时一位同事还给我买糕点和水果，还有鲜奶。我对同事说：我可不要，咱是同事都一样，为什么给我买吃的啊，快拿回去给你爷爷奶奶吃吧。同事说：我给他们买了，这就是给你的，我就看你好就想给你买吃的，就想对你好，只要你好我就心里高兴了。在单位员工的薪资标准是不公开的，每个人的工资都保密。但是我今年涨工资的时候他们都知道，都为我高兴，也不妒忌。

三、同事说：我们要追随你

我在部门如果做点什么大家都愿意追随我。我练习毛笔字，几个同事都和我一起写。我经常看石涛评述和新唐人的节目，他们也都愿意随着我看。大家还一起商量每个人拿出一百块钱买一个投影仪，中午休息时间让我给他们投屏播放

上网，真的能上网了，如果不把握自己，一样会陷入其中。

同修甲就是这样。疫情期间，她被封在小区里，什么也没做成。我因为能上明慧网，讲真相都没落下。解封后，她跟我诉说，我就给了她一个智能手机，教会她用手机上明慧网。过些日子，我去她家，她说自己没找到明慧网的入口，天天在看动态网新闻。我又教了她一次上明慧网的方法，下次去的时候，她说自己根本没上明慧，还是天天看新闻。我一看甲同修这样，就赶紧把手机收回来了。后来，她给丈夫二维码翻墙卡片，就用她丈夫的手机一起看新闻，她丈夫因此明白真相了，她却深陷其中。她丈夫又“好心”给她买了一个很大屏幕的手机。这下，她就天天看新闻。那段时间正是川普和拜登正邪较量的时候。我只看明慧，对于新闻，也是明慧上登了多少，我就了解多少，从来不看动态网那些新闻。而她只要一见到我，就说时事新闻，还说川普说啥了。开始，我委婉的劝她不要看时事新闻。可是她还是天天跟我说这个，我急了，也没考虑她的接受能力，就冲了她一句：“你一个修炼人，天天关心川普的讲话干什么呀？你怎么不说师父说什么啦？”“你以前不是这样的，再别看了，太危险了。”我说重了，结果把她说生气了，与我渐行渐远。后来，她离世后，跟她一起做工作的常人非常惋惜，回忆她时说，她平时不爱说话，就是干活。闲下来，她就拿着手机看看视频（海外同修的节目）。

其实，在我们当地，执著常人新闻的同修非常多。有的同修家装了锅，天天看新唐人，一家人都是修炼人，大家一起看，一起讨论，还带着整个学法点同修关注常人新闻，感觉离了新唐人都行了。还有能上网的同修，很少交流明慧上关于修心和救人的部分，天天看动态网的时事新闻。见了同修就互相交流最近又发生了什么大事了，还说的挺激动。心一动，就掉下来了。这样的同修都很危险。其实，我们是

著和人心，学法字字句句都挺入心，有时师父的一句讲法，她就能悟到师父在告诉她什么。她很平和，跟我在一起时，就轻声细语的说，自己今天遇到什么事了，悟到啥了。我很喜欢听。经常感慨：“同修这么会修呀。”我俩交流时，多数都是她在说我，我在旁边听，然后琢磨自己，找自己。有时候，我发现她的问题时，跟她交流，她却总能从我跟她交流的话中听到我的不足，结果最后变成了她帮助我提高，我又受益了。但是我说的关于她不足的那部分，她从来不注意听，也不去琢磨自己，找自己。她只愿意自己找自己，不喜欢听到别人帮她指出来的不足。

因为她经常帮我指出问题，我受益颇深，所以我经常感慨的说：“你帮助我很多。”这样，她在我面前渐渐的起心了，觉的她比我修的高。她没有了修炼人应有谦卑，不自觉的生出了一种高高在上的感觉。其实这就是一种轻微的自心生魔了，就开始往下掉了。我现在认识到这里也有我的不足导致的。时间长了，我帮她指出的问题，她就更听不进去了。

不能听别人说，这也是我们当地一个比较严重的问题。有几位本来是当地精英的同修，也是完全听不得意见。别人一说，就往外推，有的时候还说别人给自己加不好的物质。这样的同修，有病业离世的，也有处于严重病业的。其实，修炼人应该是一直不断的谦虚的向内找的状态。在自己没认识到，别人给自己指出，那是一件多么幸福的事情！而且这些执著往往是自己在修炼中一直发现不了的，所以作为修炼人，能听别人的意见，能被别人说，很重要。

三、关注动态网新闻

我修掉网瘾费了很大一番功夫，为此，我很羡慕老年同修，能不被网络干扰。现在我发现，这些老年同修是没能力

新唐人真相节目，大家都愿意看。有的同事手机上也安装了“环门”软件可以随时看新唐人电视直播。他们也看一些电影，我偶尔也和他们一起看，但是大家从来不看邪党的红色电影，都管那叫“神剧”都知道是骗人的。我有时候工作累了就休息会炼炼第一套功法，有的同事就和我学，晚上回家还自己练习。

同事们看我买了一个水杯，几个同事都说：我也要换个和你一样的水杯。有位同事说：我要换一个有心意的，我要追随你，我要把九字真言刻在水杯上。我说：不用刻在杯子上，记心里就行。这个同事说：不行，我在行为上也要追随你。他就联系买杯子的商家问可不可以刻字，商家回复买杯子，刻字免费。同事就把“法轮大法好，真善忍好”九字吉言写给了商家，问商家是否可以刻，商家说：这是您的信仰，您刻什么字我们都给刻。拿到杯子后同事非常高兴，每天用这个杯子喝水。其他同事惊讶的说：真的给你刻了啊，我们还以为人家不给刻呢，我们刻的别的字。

四、疫情不缺情，同事集相聚

由于疫情，过节和小长假单位不允许离开本市，部门里从外市和外省上班的同事们就都无法回家。他们提前几天就和我商量想去我家过节。我说：欢迎啊，我们这边疫情不严重，我家人也都愿意。我买了半只羊和三根羊蝎子，我打算用柴锅给大家炖羊蝎子和羊排，晚上烧烤。同事们不让我花钱，非得AA制，我弄不过他们，只好让他们花钱了。我就多给大家准备点好吃的和我们家这边的特色菜。一个同事提前和我回家准备食材，在我家住。

第二天大家都来了，有我的同事们和他们的妻子，还有孩子，我们部门的领导也来了，还有单位食堂的经理和厨师（我们关系都不错），一共来了二十多人。大家拿了好多的

礼品，我用三轮车拉回来的。我煮好羊蝎子预备好菜，大家分两桌一起吃饭。下午领导和同事们大家一起去附近的旅游点参观。我就在家准备羊肉串，邻居看到我家来了好多客人也主动过来帮忙，我家里大娘也主动过来帮忙串肉串。同事们回来后大家一起忙活，一起看着新唐人电视，家里贴的“法轮大法好”福字和真相对联、窗花，大家都很喜欢。同事妻子也都知道我修炼法轮功。一位同事的妻子说：我为你点赞。大家忙忙碌碌的玩了一整天，没有一点的拘谨，玩的非常开心。同事走后，邻居嫂子又过来帮忙收拾。

五、结尾

最近我们部门又进一个新同事，大家聊天时主动和这个同事说：小某，你知道三退不，赶紧退，我们都退了。我就借机给他讲了为什么要三退和法轮功被迫害的真相。同事也答茬帮着讲：你得听某某的吧，他不是让你做什么，是想让你从心里明白，真心的为你好。这位同事听明白了当时就三退了。

修炼故事

幸得无价宝

大陆大法弟子

我是 1999 年得法的弟子。二十多年来，无论经过多少风雨，对师尊的感恩，对大法的虔诚始终未变。时时记着当年得法的奇迹，使我无限感恩师尊的救命之恩。

当年我才 39 岁，但已经是入墓之人了。1997 年至 1999 年得了两次脑血栓，走路一只腿迈不了，一只胳膊挎框，由于药不对症，造成药物中毒，脸成了绿灯的那种绿色，全身浮肿。1999 年 4 月，亲戚们看我已经无药可救，纷纷来我家

怎么行？你要清除哎。有些大法弟子不重视发正念，不但自己被干扰，那些邪恶的因素也干扰其他大法弟子。自己应该做的都做不好？自己不但要把自己那份做好，还要帮助别人做。”（《洛杉矶市法会讲法》）

“我告诉大家，现在所有剩下的能够迫害大法和大法弟子的，就是我们学员自己的原因。没有重视发正念的这些学员，你们自己所应该承担的、负责的空间里面的邪恶还没有清除，就是这么个原因。所以发正念这事大家一定要重视起来，不管你自己觉的有能力和没能力，你都应该去做。你清除你自己思想中的，那是在你自己身体范围之内起作用的，同时你要清除外在的，那与你所在的空间是有直接关系的，你不去清除它们，那么它可不只是迫害你、抑制你，它还要迫害其他的学员、其他大法弟子。大家知道，中国大陆大法弟子遭受的迫害够严重的，所以每个学员都必须真正的清醒的认识自己的责任，真正的能够在发正念的时候，静下心来，真正的起到正念的作用，所以这是极其关键的事情，极其重要的事情。那么如果每个学员都能做到这一点的时候，我告诉大家，同时发正念，那五分钟邪恶就在三界之内永远不再存在了。就这么重要。可是你们从打发正念到现在已经很长时间了，清除的邪恶确实相当多了，从另外一方面讲，因为每个人在修炼中、在提高中、在认识中，对正法中的事情做的好与坏与自己的修炼有着直接关系，与自己提高的层次也有着直接关系，所以师父也不能够过多的要求大家，我只是告诉大家它的重要性。人想修到什么成度，人想达到什么境界，那是个人的事，师父只能告诉你们发正念的重要性。”（《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉）

二、不能被说

她很会修，哪怕平时的一件小事，都能认识到自己的执

种要被迫害的景象随后会出现，但是不起实质作用，因为背后的邪恶因素解体了。所以，我跟她配合的几年，从来没被绑架过。她自己讲真相就经常被绑架。

四个整点发正念，她是觉的明慧要求的，不能不发。为了让她认识到发正念的重要性，我找到师父关于怎么发正念的讲法，让她一遍遍学，她也没认真去学，所以始终不懂发正念的要领，也不觉的发正念有多大的威力，一直重视不起来。她二零一九年被绑架后，邪恶给她搞了个取保候审，这么严重的迫害，她都没有加强发正念。

在我们当地，只有个别同修重视发正念，这是个严重的问题。我们当地出现病业的同修很多，离世也很多，还有很多人修炼状态也不好，都跟不重视发正念有关。

在这里恭录师父的两段讲法

“弟子：知道发正念的重要性，但有时象是例行公事，或容易走神。其他同修也有类似的情况。如何发正念真正提高？”

师：我这么说吧，大法弟子走向圆满要做好三件事，是不是？发正念是其中一件事，这么重要为什么做不好？！为什么把它看的那么简单、不重视起来哪？已经知道这么重要了，而且三件事其中一件你做不好怎么办？

我看到很多学员反正是一发正念就这式儿的了。（做学员发正念时的打瞌睡状）（笑）（众笑）恶党那些个邪灵因素啊就是让你迷糊，你越迷糊它越加强你迷糊。它就是不让你发正念，因为你发正念清除它，你发正念销毁它它就要干扰。

大法弟子修炼中另外空间的身体巨大无比。三界内的空间被大法弟子分割了多少份，这么说吧，说的更大一点，未来的宇宙有多少份大法弟子就要包容多少。在你包容的范围之内，你承担的责任，那里的不好的与邪恶的因素你不清除

要把我拉回唐山老家，落叶归根，死也不能死在东北。自己的身体自己最了解，我不同意回唐山，担心自己到不了唐山，说不定就死在半道儿了，就想再等等。亲戚们不知道我要等什么，我也不知道要等什么，只是隐约的一种感觉。到了5月初，病痛已经使我难以忍受，就想自杀，一死了之。

记得那天是5月9日，我突然回光返照，咬牙能下床站起来，妻子以为我要好了，很高兴，就做了我想吃的面条。吃过面条，我一步一挪的向街里走，想再看看这个世界。看到欢蹦乱跳的鸡仔，墙根底下来来往往的蚂蚁都活得这么好，心里那种求生的愿望又强烈起来。唉！我才39岁啊，正值壮年，孩子还小，却要走进坟墓？！“八弟，你怎么出来了？”邻居宋大哥看到我打招呼。“啊，我出来看看”，我喘着粗气回答。这时我感到自己的气力已经不行了。人在死亡的时候，有个“倒气”的阶段，一口气倒不上来就会死。我发现自己正处于倒气的状态，人正常呼吸会吸气到小腹，可是我在呼吸的时候，发觉吸气只到胸膈位置就不向下走了，就呼气出来了，气力短，所以说不了几句话就很累了。“大哥家正放录像呢，你去看看吧！”宋大哥热情的介绍我去。我想现在的录像都是色情的，武打片，不爱看。再说自己今晚就死了（原本计划当天晚上9点自杀，结束痛苦），看那玩意干嘛！就说自己走不动，不知为什么宋大哥热情的很，说如果走不动，就背我过去。

我推脱不过，就让宋大哥挎着我的胳膊带我去看录像。到了大哥家，正在放录像，但好像快结束了。我看大家不烦我这个病人，就坐下来看。一看不是武打片，是讲座，就看下去了。因为已是病入膏肓之人，我什么也没听进去，就是觉得讲课的人怎么这么亲啊！当讲到唐山大地震的时候，我就觉得这个人讲的真对，真好，感到自己全身一震，一股热流从头顶向下贯，佝偻的腰板立刻就直起来了。因为我是唐

山大地震的亲历者，1998年脑血栓住院时，经历过元神离体，与讲课的人讲的一模一样。录像很快就结束了，大哥要收拾东西，我没听够，就央求大哥再放一会儿，可是录放机已经放一整天了，机器太热，不能放了。大哥劝我明天再来。可是我等不了啊！心想晚上我就死了。但是没办法，只好回家了。

我背着手回到家，妻子发现了我的变化，可是我却没觉得，头脑中一直在回忆录像的内容，就觉得这个人讲的这么好，看着这么亲。就告诉妻子“我今天看到一个好东西！”妻子不知道哪来的智慧，让我回去继续看，可是大哥家不放了，妻子就说“你去问大哥有没有书？”多年后回想起来，当年遇到宋大哥执意带我去看录像，妻子智慧的让我去问书，都是师父的安排啊！我一听此言，就飞奔到大哥家，大哥一见我又来了，又惊又疑，以为我要干什么事呢？我就问大哥刚才看的是什么，大哥告诉我是法轮功的讲法录像，讲课的人是李洪志老师，我就问有没有书，大哥爽快的借给我《转法轮》。我把书揣到怀里，到了家，从下午五点一直看到后半夜一点。因为我当时的身体已经没有一个好零件了，大便排出来的都是黄的绿的东西，每半小时要方便一次，妻子见我坐那么长时间居然没事，就喊我，我不理她。叫我吃饭我也不吃，叫我睡觉我也不睡，一点也不觉得累。完全忘记了自己今天晚上要自杀的计划。看到后半夜一点多，妻子告诉我太晚了，休息吧，我才恋恋不舍的睡下，躺在床上，把书搂在怀里。妻子让我把书放下，我放心不下，怕她把书弄丢，执意要搂着书睡。

就这样，我天天看书，看了6遍，用了21天。妻子看我一天一个变化，整个人象放了气一样消肿。绿灯脸也恢复正常了。我也发现自己的变化了，原来挎框的胳膊，当天就恢复正常，可以背手了，走路也不吃力了，能吃能喝了，可以

走过来，有的正念走过来的同修，身体受到了极度摧残。我也在那里抵挡不住邪恶的迫害，摔了跟头。她进去后，不仅没怕，还觉的挺好的，这么多人赶紧给他们讲讲真相。结果洗脑班说她高血压，不要她，当天就把她放了。每次，她从黑窝回来的第二天，她又背着包出去讲真相去了。她说：“我从来没觉的他们绑架我是为了迫害我，邪恶就是想阻挡我救人。”所以，她第二天又出去了。六一零每次气的要命，说：“你别觉的你弟弟在交警队，就能每次保着你！”她也不吭声，心想：“这跟我弟弟有什么关系呀？是师父保护我。”有次六一零威胁说：“把你的退休金扣掉。”她也没吱声，只是心想：“我的退休金又不是你给的，是师父给的，你说扣就扣呀？”她就这样出来进去，进去出来，还是一包包的出去发，六一零气的牙根痒，也拿她没办法。在当地，我们都觉的她很神奇。我们很多人都被迫害的够呛，明慧上天天报导同修被严重迫害，甚至离世，我就很想让她把正念闯关的经历写出来。她也想写，就是不怎么会写。我作为她身边的同修也没负责任，从来没想过要给她代笔。

平时，处于病业中的同修，她照顾的挺多的。都不一一说了。可是就这样的一位同修，为什么会在被迫害中离世。床单断了是表面原因。真正的原因，是她自己的修炼上出现了很大的漏洞。在这里，我想试着写一下。如果对同修们有所帮助或警醒，也是同修甲的心愿。

一、不重视发正念

每次我跟她一起出去讲真相，她一出门就送真相资料，我就发正念，半个小时后，我感觉空间场干净了，自己正念起来了，才会跟她一起发真相。有几次，我们讲真相的过程中，我突然感觉邪恶因素压过来了，我也不告诉她，就停止发真相，默默的连续发正念，一会儿就清理干净了。当然那

由同修被迫害离世想到的

大陆大法弟子

最近明慧上报导同修甲在被迫害中离世，我是跟她走的很近的同修，我想谈谈自己的体会。希望对我们其他同修有所提醒和借鉴。

甲同修很平和，也很精進，讲真相做的坦坦荡荡。她经常背着一包真相资料（神韵或《九评》《我们告诉未来》等光盘，《九评》、《共产主义的终极目的》等书），在大街上送给众生，她连小巷都不串，就在大街上送。见面就发一份。没有门卫拦的小工厂，她也会去，什么老板员工，她从来不区分，一人一本。而且，她今天派完资料，也没想过下次再去会不会有人举报，下次再去一次，看看有没有新面孔没发到的。她走遍市里，再回到镇上送，也去附近的农村送。那时，我经常跟她一起出去这么派发真相资料。说起来，有点象是在海外的感觉了。她七八年来都是这样坦荡的状态，基本天天去。那时资料点做的真相资料，她一个人基本要用掉三分之一到一半。资料点每天不停的加紧做，才能供应上。而我，其实只有跟着她，才敢这样发。她也满喜欢跟我配合，但是她一个人也照样出去。

这七八年，她被绑架的频率基本是每年一次。她第一次被绑架，我们很担心。没想到，她一下子就出来了，而且神情平静。她的正念表现不象有的同修整个人看上去就是一身正气。她是非常平静，象什么事都没发生似的。而且她在黑窝里，表现象在家里一样，没有一丝慌乱。有的时候，她跟其他同修一起被绑架了，结果她自己回来了，其他同修被非法关押了。这样的事情还不止一次。她说：“每次进去，我都没怕呀，怕什么呀？师父就在我身边。”她就这么简单一念。

有一次被绑架到臭名昭著的省洗脑班，在那里很难正念

下床了。就想把书还回去，可是又舍不得，这是无价之宝啊，人家也不能送给我啊！就想花大价钱买回来，于是我把家里能拿出来的现金都拿出来，一共 4200 元，把家里房照也拿出来，去大哥家“买”书。我到了大哥家，跟大哥说，这是家里所有的钱，还有房照，大哥能不能给我一本书。如果钱不够，我以后打工，再慢慢还。不巧的是，大哥家没有多余的书，但是大哥很大方的让我继续看书，说用不了那么多钱。我心里着急，就是想拥有一本大法书，大哥也不给我，真是急啊！

后来，我打听到村里还有一个李姨修炼法轮功，就拿着 4200 元钱和房照去找李姨请书，李姨说书才 9 块钱，不用那么多钱，正好家里有多余的一本书，就给我了。我还以为李姨在蒙我，不可能！这是无价之宝，怎么才 9 块？！从此，我得到了大法书，绝处逢生，走上了幸福的修炼之路。

1999 年 4 月 25 日，发生了震惊中外的“四二五”上访事件，7 月 20 日，中共开始全面镇压法轮功修炼者。我很幸运在 7 月 20 日之前得到大法，否则，中共镇压开始后，全面毁掉法轮功书籍，禁止法轮功学员炼功，非法抓捕关押法轮功学员。我就不可能有机会接触法轮功了，就必死无疑了。法轮功书籍《转法轮》就是无价之宝，救命的良方。中共毁书，就是在毁掉无数人的生命希望，试想还有千千万万象我一样的生命垂危病人，如果他们能够象我一样得到大法，是不是也能够绝处逢生，延续生命，而中共断绝了中国人接触法轮功的一切渠道，是不是在杀人害命！

在健康人眼中，法轮功也许算不了什么，所以有很多人不去了解法轮功真相，可是，如我一样的人，法轮功就是生命的转机，是无价之宝，是值得我用一生去珍惜，维护的高德大法。希望中国人都能够认真读一读这本无价宝卷——《转法轮》。

谨以此文向慈悲伟大的师父致以最崇高的敬意！

修炼体悟

“拘小节”

河北唐山白鹿

前不久听到正见网上的一篇交流文章，是写护法神的故事的，当听到护法神的一个任务是给我们的所做所为记录打分，一个闯红灯就会扣掉十分的时候，我就像被什么东西击中了一般，心里被重创了一下。我平时是一个大大咧咧不拘小节的人，在过马路的时候经常不等绿灯亮就开始走，总是在走出那么一两步的时候绿灯才会亮起。我想起了师父在《精進要旨》——《圣者》里面的一句法“怀大志而拘小节”，我也想到我们修炼人必须在任何时候都要做个好人。我想，我本来修的就不太精進，做好能得分的地方就不多，再在小事上做不好而丢分就太不合算了。

第二天我跟爱人同修说，我终于知道师父为什么在《转法轮》中讲，“我打了一百分啦，我打了一百分啦！”，师父希望我们能每天都打一百分。师父在《转法轮》里面讲了七个一百分，是希望我们每天都交上一份满分的答卷。

当天中午我发正念的时候突然心里很激动，眼泪哗哗的流了下来，我不知道为什么。这时我似乎听到我的副元神说：“你说就你修的那样（意思是精進不够），有一点点进步师父就给你好东西。”啊，原来是师父给我好东西了。我想师父对我的再造之恩无以言表。

之后我开始从小节上注意做好。再骑自行车出去，不管路口那个让行人等待的横线画的让我觉得如何不合理我也在那里等，不再越雷池一步。

一天我在骑自行车，到了一个比较复杂的路口，从自行

三个星期后，他春风满面的回来了，这么多年，我从没见过他这么高兴，他兴冲冲的告诉我，他把我送给他的光碟，送给他的朋友了。他说：“他们好几个人呢，我就知道他们喜欢，他们得到了这个光碟，高兴的不得了！”我夸奖他：“You did a good job。”又问他：“你看了没有？高兴不高兴？”他笑而不答，告别而去。走了几步，他又回头，招手致意，笑容里写着友善。我突然感到，他已经不是当年那个恶狠狠凶巴巴的老先生了。修炼人的真诚与忍让，帮他找回了善良的本性，《九评》带给他希望。与此同时，大法徒在师父的加持和护佑下成长，去除党文化的浮躁，争斗与逞强。走向理性，沉稳与宽广……师尊慈悲，洪恩浩荡。

近来，我常想念这位朋友，和朋友的朋友们。我想送给他们一本书，《魔鬼在统治着我们的世界》和一句话：“END CCP”。希望能帮助众生，在末世乱象中分清是非善恶，回归正义良知，平安度过劫难，走向光明的未来。

正法洪势浩浩荡荡，势不可挡。弟子是个小水珠，义无反顾融入其中。追随正法，勇猛精進，乘风破浪。正法洪流无比圣洁，无限辉煌。小水珠的生命因正法而纯净，小水珠的心灵因正法而明亮。师父啊！我是您的弟子，何等的幸运，无上的荣光。未来的日子，弟子要多学法，用心学法，扎扎实实的修自己那颗心，更好的讲真相救世人，兑现誓约，完成使命满载众生跟师父回新宇。

恭祝师尊生日快乐！恭贺世界法轮大法日！真善忍佛光普照，谢师恩普天同庆。弟子叩谢师尊慈悲救度！合十叩拜
谢谢师父！谢谢大家！我的故事讲完了。如有不当之处，请慈悲指正。

不看你的报纸。”我说：“Thank you have a nice day my friend。”每次我站在通道口发报纸时，我向身边走过的每一个人送上真诚的问候，美好的祝福。人们也友好的回应，一片祥和喜乐的气氛。可是，那位老先生不理不睬，天天如此。半年了，他还是面无表情。我不急，不怨，平静的反问自己：“以前你怎么对人家那样？”

渐渐的，他有了笑脸，渐渐的他开始回应我的问候，后来他也称我为朋友了，偶尔他也接我的报纸了！再后来他真的把我当朋友了，主动的走过来跟我说话。当然，我听不懂。断断续续的，时间长了，加上猜测我知道了他的故事。他告诉我，他真的是个共产党。（这一类的名目繁多，不一定是共产党这个名字。）而且还在一个什么机构里工作。他还对我说，共产党并不像你想象的那么坏，它是为穷人谋福利的。我想，用中共的话说，就是为贫下中农阶级兄弟打土豪，分田地。用现代派的话说，就是为弱势群体谋福利，争权利的。他还举了许多例子：哪一次什么时候，为什么团体打了个官司，争得了什么权利。哪一次为什么人，谋了什么福利。说到这些他很得意，很有成就感。我听着，不打破他的话，不评论。心里想：这位先生被共产思潮蒙得很深啊！我得给他讲真相。英文我说不清，怎么讲呢？哦，有办法了！我送给他英文《九评共产党》。别说我不会英文，就算会英文，也讲不了那么全面，那么透彻啊。为了让他感到不强加于他，尊重他自己的选择。我准备了两个包装不同的《九评》光碟，带到地铁站让他自己挑选，可是，接连几个星期他都没有来。怎么回事呢？哦，我明白了：《九评》带有法的力量，另外空间的邪恶害怕了，想方设法的阻挡。我稳住心，等他来，我知道，他一定会来的，三个多月以后，他来了，我把珍贵的礼物送给他，他看看光碟，（英文的他当然明白）又看看我，挑了一个最好的。

车上下来，发现那个等待的线画的很靠后，我也等在那里。其他路人走到这里都越过我到了前面去等候。过去我也是那样做的。但是现在我不能那样做。我老老实实的在线后等候。这时我似乎看到我的护法神在我的头上方指着我跟另一个护法神说：“看到没有，就这一个人想当好人。”（指当时在场等候过马路的人。）

体悟反迫害的重要性

大陆大法弟子

在这里，我写一下自己在慈悲的师父的引领下一步步的在反迫害中走向成熟的三次经历。

一、行为上不配合邪恶的迫害

二零零一年，我和三位同修，去看望一个因劳教被迫害致疯的同修甲，刚到他家里，坐下来准备一起学法时，一辆面包车在门口停下，下来几个警察。当时，我们几个都不知如何是好，好在同修甲的妈妈有正念，叫我们别怕，把书放在她的包里，她给我们保护好。警察进来说我们聚会，叫我们都上车，到派出所去。前面三个同修都上了车，我想起师父说：“无论在任何环境都不要配合邪恶的要求、命令和指使。大家都这样做，环境就不是这样了。”[1]我想我不能配合他们，我两只手把住车门，他们四个警察，这个掰手，那个折腿，费了很大的力气才把我弄进车里，当时有很多人在围观，有的人都流泪了。他们说我们太遭罪了。其他三位同修见我这样，也增添了他们的正念，到派出所一下车，警察都忙着开会去了，把我们四个关在了房间里，我们四个就一起发正念，解体迫害。半个小时后，他们开完会了，把我们都放回家了，迫害解体了。回家后，我邻居告诉我，是厂里保卫科的人举报的。

二、发正念，在师父的加持下解体迫害

二零零一年，我和同修乙晚上八点去一个小乡镇发资料，快发完准备离开时，一辆小面包车在距我们七、八米处停下，下来几个人，同修立即认出其中有一两个是警察。已经夜里十点多了，小镇很安静，没有路人，我俩在路边贴墙站着，同修乙提醒我立掌发正念。于是我们立掌，闭着眼睛发正念，并求师父加持。这时奇迹出现了，几个警察经过我们身边，并拿着手电筒在道路两边照来照去，就是没发现我俩。等他们走过去之后转了弯，我俩迅速的穿过一个废弃的破房子，从另外一个小道出镇。同修乙说先去看看情况，刚一出去，就发现出入小镇的主干道也被很多警察堵住。于是，我俩又发正念，再请师父相助，让我们出去。发完正念，同修再去看时，一个人也没有了。我俩横穿主干道，到对面的村庄去了。回头看见两辆警车还在主干道来回巡逻，估计在搜寻我俩。后来，我们终于平安的回到了家中，当时同修的家人也在家中给我们发正念，这一场惊心动魄的正邪较量在师尊的加持下，在同修的正念支持中，在我俩的反迫害中得以解体。

三、清除怕心，从思想中否定迫害

二零一六年，我和三位同修在讲真相中，被世人举报，关进了拘留所。由于我平时不会实修，怕心很重，心里苦的不知如何是好。思想业又翻出：“闯不过去，就签个字算了，太苦了。”我吃不下，睡不着。同修丙不解的问我：“你怎么紧张成这样？一点正念都没有，和你平时的乐观向上反差很大啊。”我把心里的想法告诉她，她说：“你赶快排斥它呀，不要。”我问：“排斥、不要就行了吗？”我半信半疑。另外一个同修说我们一起背“主意识要强”[2]吧。我当时还不会背，我们三个一起背，背着、背着，我明白

笑声中很快就发完了英文大纪元报纸，我很高兴。你瞧！这就叫天意民心！这就叫邪不压正！

果然，他再也不敢来骂我了。我可以看到他到停车场出来直接走进地铁口的身影。过一段时间以后他不出现了。三个月，五个月，一年，两年，看不见他的身影，我心中那种“旗开得胜”的感觉淡漠了，消失了，反而有些失落，有些牵挂，是呀，我把他撵走了，同时我也失去了给他讲真相的机缘。

师父说：“你和常人一样去争去斗，你就是常人，你要比他来的更欢，你还不如他那个常人了。”（《转法轮》）师父说：“师父带着你们不是来闹革命来的，（众笑）师父不是领你们来夺取常人政权来的，师父是带着你们来修炼的。”（《大纽约地区法会讲法》）师父说：“直指人心法上修 俗世净莲恶不沾”（《洪吟》三 - 修炼形式）师父要的是一点恶都不沾哪，可我差得多远啊。我问自己，你听师父的话了吗？你按师父的要求做了吗？你像个修炼的人吗？不，你不像！你倒象一个“舍得一身剐敢把皇帝拉下马”的红卫兵。不折不扣的党文化，一点火就炸的争斗心，吓坏了那位被共产思潮欺骗的西方人。没能帮他清除毒害，反而把他推得更远。以恶制恶，两败俱伤，事与愿违。

师父，我错了，邪恶的党文化是修炼路上的绊脚石，阻挡着我救众生。我要用师父教我的真善忍的无边法力解体它。做到象师父说的，“法徒慈悲世间行 善念救人除邪灵”（《洪吟四》 - 感慨）我希望再见到那位骂我、被我撵走的西人老先生，从新做好修炼人该做的。这时候，英文大纪元早就有报箱了。

几年后，又见到他了。我满心欢喜的问候他：“先生，早上好”。他冷冷的看了我一眼没理我。我想：还好，他没发火。第二次，我又问候时他说话了：“我不骂你，但是我

“解体党文化，善念救世人”

美国大法弟子
尊敬的师父好！

同修们好！

我今天交流的题目是“解体党文化，善念救世人”

刚开始发送英文大纪元报纸时，咱们还没有报箱，用小
车拉着报纸到地铁站的入口发送。

有一天，一位西人老先生从停车场那边绕着道，专门跑
到我面前来骂我，我听不懂，被他骂蒙了，没吭气。

第二次，他又来了，我想起师父说的话，“我们炼功人
不和人家一样，得高姿态。”（《转法轮》）不和常人一般
见识。我转过身，背对着他，依然发我的报纸，没跟他发生
口角。坐巴士回家的路上，我想：我发报纸没惹他，没招
他，凭什么他暴跳如雷？吃饱了撑的！我仔细的回想他说
的那些话，那些单词——哦！他骂我的报纸“说谎”“假
消息”，我一下就火了！骂我个人来还好说点，骂我发的
报纸可不行！我发的报纸是救人的，揭露邪恶铁证如山！
岂能容你随便骂？！

第三次我抱着一大捆报纸正在发，他怒气冲冲的又来
了，这一回我没转身也没后退。他刚一开口，我就给他顶
回去了：“先生，你是美国人吗？”“我当然是！”“NO！
我看你不像！”我一开口，他回头就跑，我就撵。“我看
你像个共产党”“No 我不是！”我说：“你说话像个共
产党，做事像个共产党，在我看来你就是个共产党！”他
进了地铁通道，我不撵了。

一回头，身边的人都对着我鼓掌。上班时间地铁站人
流如潮，很多人都看见老太太追“亲共分子”那一幕。不
过这突如其来的支持使我有些不好意思，赶快道谢“Thank
you Thank you”人们竖起大拇指，争先恐后的来接我的
报纸。欢

了。我知道怎么去这个怕心了，而且我还想起了《道法》
[3]这篇经文，我一边背，一边排斥这些怕心，怕提审的心、
怕警察打的心、怕判刑的心、怕掉下来的心，发现一颗去
一颗，并且排斥它们。慢慢的，我不怎么紧张了，也不怎么
怕了，心不慌了。警察找我谈话，要我签字，我给她讲真
相，还告诉她我不签字是为她将来好，她也没再逼我，没
发脾气，让我回监室了。到了第十天一大早，我发出强大
的正念：“彻底解体的操纵拘留所人员关押大法弟子的一
切邪恶生命及因素，救度一切众生”。后来，610把我们
三个拉到了洗脑班继续迫害。

到了洗脑班，大厅里很多人，墙上贴满了污蔑大法内
容，和邪党的强制纲领，他们嘲笑我们，我就曝光他们
迫害我们本地大法弟子的邪恶行为。一个女的抓住我的
头发用力拉扯，想制止我的发声，我大喊：“打人犯法！”
她立刻松了手，并摸着我的头发说：“我没有打你啊。”
接下来，让我体检。我想，我要走师父安排的路，我不
能让他们犯罪，我有执著，也不允许邪恶迫害我，我要在
大法中归正。师父给我演化出血压高的假相，但是邪恶不
甘心，连续给我量了三次血压，血压都高，与此同时，
整个一个下午，我都没放松发正念，最后师父终于为我
做主，结束了对我的继续迫害。610人员把我送回了家。

经过这次关押，我认识到了如何修心性，如何排斥思
想业，再看大法书籍和同修的文章，看得越来越明白了。
在今后的时间里，我要更多的学法、多发正念，完成史
前大愿，完成救度众生的使命，圆满随师还。

注：

[1] 李洪志师父著作：《精進要旨二》〈大法弟子的
正念是有威力的〉

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

[3] 李洪志师父著作：《精進要旨》

别把做事当修炼

中国大陆 复一新

昨天中午，吃完饭，给师父上香：我说师父我得出去救人了，请师父加持弟子。然后，我带了三十几份真相材料，认认真真的发放，做到让真相材料都能达到救人的目地为目地。一个多小时，我顺利发放完了。

今天晨炼，出现了与过去不同的炼功状态，炼完第五套一个小时静功，接下来发了半个小时的正念，我的腿很轻松。这是过去没有过的。

我马上想到：可能这是我昨天发救人材料时，改变了带着发多发少为目地的发放方法。只为救度众生，没有为已的任何目地，师父在鼓励我。

今天上午，学习师父的《二零一九年纽约法会讲法》时，当读到：“你做的事情本身不是修炼。你开的公司也好，你大法的项目也好，你做什么也好，这个本身不是修炼；但是你做事的态度，如何对待这些问题、解决这些问题，用大法弟子修炼人的标准对待它、把它处理好，这是修炼！”师父还说：“因为呢，大家知道，人在无明中修炼，也不知道自己修炼的对不对，就得这样做下去，最后圆满了。”我真是恍然大悟。

修炼二十多年里，自己一直认为自己修炼的还不错。我把做大法的事的本身当成了修炼，与师父说的做事本身不是修炼恰恰相反。

过去不管写交流体会也好，或者与同修们交流也好，说的都是自己：发了多少真相材料、贴了多少真相粘帖、打印了多少真相材料、真相币等等，共劝退了多少世人三退。每次说到自己做的这些证实法的事情，还都是沾沾自喜，总认

的人，别说当一个宇宙的主了，连一个单位小领导都当不了。一个单位领导是能包容各种各样性格的下属，并充分帮他们发挥长处。而我是一个爱挑别人毛病的人，看不到别人长处的人，还带着有色眼镜看人，更协调不了工作。我才发现，他怎么说的这么准确，在工作上我确实是这样，看哪个同事都不顺眼，单位领导让我做部门领导，我说：我可干不了。我是真的不想干，就觉得这些人，我才懒得管。我都一直不明白是因为我的心胸狭窄，不能包容人所致。这样的我，怎么能修成呢！给我一个宇宙，也将会是一片混乱，我哪当得了主啊！

这个传统中国新年过年前，我的哥嫂同修双双被入室绑架，留下可怜的痴傻孩子。我心急如焚，虽然快要生孩子了，我依然不能安静下来，和我母亲、丈夫、嫂子的兄嫂开始请律师、派出所要人、家属控告等各种营救工作，在这期间，我内心对嫂子的兄嫂产生了怨恨鄙视，以至于内心很不平稳，产生了各种冲突，但是每次都是我丈夫同修对我进行劝说，对集体进行协调，我虽然表面上是很好，内心仍然是愤愤不平。丈夫同修劝我，所有的人都是在为这件事情努力，大家只是观点不同，也都有点坚持自己，但是要打起来，我们就上魔鬼的当了，魔最不愿意我们形成整体做营救了。现在想想，如果不是丈夫同修在身边协调，我们已经打起来了。

回想自己从小到大，经常以自己的标准要求别人，别人有点不符合我的观点我就反感、看不上、敬而远之，爱挑别人毛病，看别人缺点，现在仔细追究，是党文化的长期灌输，也是心胸狭窄、自私自我的体现。毕竟人无完人，我还是应该多理解和包容别人的不足，扩大自己内心的容量，放下自私自我，多理解别人，圆容集体。

有不妥之处，请同修慈悲指正！

和差距。

我和丈夫同修一直相处的还可以，我们和婆婆一起住，平时她做事颠三倒四，经常思维短路或者是思维混乱，性格也很强势，还动不动就发脾气。我们一起生活四五年了，虽然知道她这样，我也应该理解并包容她，但是这几年总是矛盾不断，我为了躲避她的各种不正常的言行，就很少跟她交流，最近甚至不说话。形同陌路，连做饭都是各做各的，我现在已经怀二胎快足月了依然是自己吃饭自己做，生活上想尽量与她毫不相干，认为这样可以避免矛盾。但是事实上并不会因为我的躲避就能风平浪静，该过的关还是要过。婆婆是个外向，遇事宁可痛快发泄也憋不住的人，面对这样的情况，她也受不了，还是会发泄，在表面上看来是无理取闹，实际上是这个家庭氛围她受不了。我也知道不该这样，但是为了躲避矛盾，不愿跟她有冲突，我就采用这种办法。

丈夫同修通常状态下比较睿智，思维敏捷，但是不知道为什么，只要在家里就会偶尔出现类似婆婆的状态，说话做事颠三倒四、思维混乱，尤其最近这种状态比较多见。我看到这种状态马上就想起遗传相关性，就很无奈的跟他交流这个问题，认为他在家主意识容易放松，就变得跟婆婆一样，还说他是被魔操控。他反倒很冷静的说：“我是她生的，我身上一定会携带一部分类似她的东西，那也是没有办法的，而且我的脑子我想让它灵活的时候就灵活，不想动脑筋的时候，我就歇着，这完全不影响我的生活工作。”但是他的这一方面体现的很明显，让我很反感。我说，家里有一个这样的已经够我受的了，现在又多了一个，我真受不了。又想到丈夫以后年纪大了，会越来越像婆婆那样，我更郁闷了。

丈夫同修很耐心的指出，在人这层理，是我心胸狭窄，在法上说，是我的包容心不够。师父让我们拥有大海的胸怀，而我却连一个这样性格的人都接受不了。还指出我这样

为自己做大法的事情做得如何好。有时还出现看不上那些有怕心不敢做大法事的同修。

可是自己有时反省自己时，也总感到自己修炼路上，好像有什么阻挡，总觉得提高的不快，特别是在心性提高方面不是很快，当然自己的修炼状态就会出现时好时坏不很平稳。各方面改观也不太大。有一些执着心反反复复的生出来，却找不到根本原因何在。

今天，师父的讲法打开了我的迷茫。修炼了二十多年了，今天师父把话都说到这份上了，可是自己为什么还是做不好呢？现在我认识到：还是没有真正学好师父的法，没有真正认识到什么才是真正的修炼。错把做事当修炼，把心重点用在了做事上，没有把在做事过程中修去人心当成主要的。所以长期以来，做了一大堆事，自己的执着心还是去的很慢，当然提高的也就很慢。说到家就是自己不会修炼，不懂大法修炼的特殊，在当今末世道德低下的情况下，修的就力不从心。

学习师父的讲法我悟到：工作就是工作，不是大法修炼。我们谁也不能放下常人中的那个角色。在常人中我们就应该扮演好那个角色。我们就是应该孝敬父母、管教孩子、处理好亲朋好友邻里之间的关系。在常人中我们就是应该从做一个好人开始做起，干好常人中工作，如果我们连自己的工作都做不好，在常人中连个好人可能都算不上，怎么能算是个修炼人呢？所以我们必须修好自己，修心性才能提高层次，必须从一颗颗人心开始修，修好自己才能做好师父让我们做好的三件事。大法中的项目本身不是修炼，它也不是大法原有的东西。可是我们在做这些具体项目时，过程中能够修炼自己，能够提高自己，能够在过程中将自己的人心执着修掉。

认识到此，自己感到太让师父失望了，我得到了这么好

的大法，我有这么好的师父，怎么就这么不争气呢？悔恨没用，我必须从现在开始，认真对待自己的修炼，修心去执，更加精进，在做好三件事中修好自己，真正从心性上提高自己，修成一个超常的人。

个人的一点认识，不正之处望同修指正。谢谢！

当听到“清零”骚扰不断升级时

大陆弟子

邪恶“清零”已有一年多了，本地也有不少同修被骚扰，过程中大家明显看到：警察背后邪恶因素确实完了，见到同修胆突、硬着头皮说话，前几年那个劲没了。但是，也有个别地区不一样，有的警察骚扰时说：“不写‘三书’就送洗脑班；洗脑班不写就拘留；拘留不转化就判刑；判刑不转化再送洗脑班。”还扬言：“不让儿女参军、考学、停发工资、开除公职……”面对打压升级，有的同修害怕了，说：“万一哪道坎扛不过去？还不如违心写个‘三书’应付一下，再写个严正声明。”

同修呀，面对这种说法可不能糊涂呀？警察话你信吗？能实现吗？他说咋地就咋地了？那是邪恶给自己壮胆吓唬人的把戏，是圈套，千万别跟着往下想，你会上当的。

个人认为，听到“清零”升级的说法时，这本身就是考验，有两点应该清楚：一是问问自己：“我对法坚定程度是否达到‘脑袋掉了身子还在打坐’的境界呢？如果达到了，你听到这话会淡然一笑，就像有人说你杀人放火一样：你往心里去吗？你在意吗？二是问问自己：你是站在个人修炼基点上看待这事？还是站在正法基点上看这事？如果站在个人基点上，你会用人心衡量、会害怕、会退却、甚至会违心签字，这正中旧势力圈套，旧势力认为你不够格，下一次还有更邪恶的招等着你。如果站在正法基点看，骚扰大法弟子

都是一环扣一环的，能有偶然的事吗？

踏入修炼之门，我们的人生道路就是为了修炼而来，大法开在常人社会中，反而要求更高，一点都不能含糊、敷衍，任何事上都能反映出人心来，我们是按照大法来修炼自己，还是站在人的角度看问题，这就是一个最关键的问题。

遇到问题站在人上想问题，这本身就是对大法不够坚定的表现。如果我们遇到问题，哪怕我们想不明白，我们也要想到我是个修炼人，要去思考师父讲了什么，如何去对照自己修好自己。或者立刻就能想到我有师父，我求师父点悟我。

上一星期，同修说自己快修不下去了，我说：“你求师父帮助。”她说：“我修的这么差劲，没脸求师父。我一直有一个想法，遇到问题麻烦师父不好吧。”遇到问题求师父，也是信师信法的体现。我们是修炼人遇到修炼中的问题，不求师父求谁？咨询常人解决修炼中的问题，是不是本末倒置？他也解决不了，还会造成不好的印象，给大法抹黑。

其实这同样是人心在作怪。修炼不看年幼年老，不看时间长短，看的是实修的成度。师父讲过“心性多高功多高”（《转法轮》）的法理，修心才是第一位的。法学不好，不真正实修，救人的威德就达不到。

放下自我 扩大内心的容量

北京大法弟子 修善

看到法会征稿通知，回想自己近半年的修炼，虽然也在学法、炼功，但发现内心的升华一直处在停滞状态。每天忙于工作、生活，有时候就忘记了自己是个修炼人，深感惭愧。直到最近，身边发生的一些事才让我认识到修炼的状态

操心了。后来她发现不是那么回事，还是有这个干扰，那个干扰，让她焦头烂额。

有个老年同修独自带着孩子长大，她想：女儿研究生一毕业，我就轻松了。等到女儿研究生毕业后，发现女儿不是她想象的那样，处处和她对着干，叫她东，女儿偏偏向西走，弄的她修炼状态一直不好，想不通为什么。

师父在《转法轮》中开示：“有的人讲：我多挣点钱，把家里安顿好，我就啥也不管了，我再去修道。我说你妄想，你干涉不了别人的生活，左右不了别人的命运，包括妻子儿女、父母兄弟他们的命运，那是你说了算的吗？另外，你没有后顾之忧了，你什么麻烦都没有了，你还修炼什么？舒舒服服的在那炼功？哪有那种事啊？那是你站在常人角度上想的。

修炼就得在这磨难中修炼，看你七情六欲能不能割舍，能不能看淡。你就执著于那些东西，你就修不出来。任何事情都是有因缘关系的，人为什么能够当人呢？就是人中有情，人就是为这个情活着，亲情、男女之情、父母之情、感情、友情，做事讲情份，处处离不了这个情，想干不想干，高兴不高兴，爱和恨，整个人类社会的一切，全是出自于这个情。这个情要是不断，你就修炼不了。人要跳出这个情，谁也动不了你，常人的心就带动不了你，取而代之的是慈悲，是更高尚的东西。当然一下子断了这个东西还不容易，修炼是个漫长的过程，是一个慢慢去自己执著心的过程，但是你得自己严格要求自己。”

遇到问题，再读师父的这段法，完全是一个全新的领悟。字数、标点符号一点没变，但是感受就是不同。我们遇到问题老是陷在人中去思考，不愿意站在法上去思考对与错，那怎么能提高呢？不仅提高不了，麻烦事还不断。遇到的麻烦事不就是在去人心吗？师父给我们的安排的修炼道路

是什么性质问题？是对师父正法阻挡，是对大法侮辱，是对大法弟子助师正法干扰，是毁灭众生的滔天大罪，这样说和做的人，是要被打入无生之门的，谁敢对大法清零？宇宙中哪个生命敢？站在这个角度上看，面对骚扰你会觉得自己行为高大，胆气壮，有种豪气万丈感觉，大法威力就会展现出来，“有这么大的法在，正念中大法与你们同在，这是巨大的保障。”[1]

我发现，你越是胆小，越能听到警察吓唬你的话，你越在意“清零”动向？警察越对你不放，因为背后的旧势力看得清楚：“这人没放下生死呀？这么怕，够格吗？”骚扰是看人心的，本地有个从监狱回来的同修说：“我也不想转化，可狱警不让十几个人睡觉，陪我罚站，我不想让犯人怨恨大法，就签字了。”我想，也许这里有同修掩盖的人心，但也是旧势力的邪招，修炼不看事怎么难？只见人心，如果同修能放下生死，把心一横，签字？做梦吧！你看啥结果？越是在两可之间，越是处在升华和下降的当口上，正念一强，就是一层天。

同样的事情，不同的对待有不同结果。本地有个同修，在监狱里坚决不配合邪恶，邪恶用啥招对她都没用，她不干活，除了背法、抄法、坐那发正念，就是给狱警写真相信，什么是怕？什么是死？根本就不在乎，从狱警到领导都拿她没办法。她出狱后，当地 610 见她没转化，又把她劫持到洗脑班。她跟 610 头子说：“如果硬让我转化，我就绝食，人不吃饭啥结果你知道？这是你逼我死，你要负责的。”于是开始绝食。两天后，610 头子一看真绝食，怕出事，马上放她回家。“无论在任何环境都不要配合邪恶的要求、命令和指使。大家都这样做，环境就不是这样了。”[2]真能做到这样，邪恶就没招，当你能够对名利情和生死彻底放下时，邪恶就蔫巴了。

邪恶骚扰，往往是在你软肋上下手。本地前些年在办洗脑班时，有这样一件事：有个男同修是单身，610 头子见他不转化，就让一个女包夹专门攻他，女包夹对同修百般温情，这期间，610 头子劝同修说：“人家还是姑娘，没对象呢，你还抗啥？转化吧，出去后我给你俩做媒，好好过日子。”同修转化后，等了好长时间没信，后来听说：那个女人又故伎重演去转化别人。同修被邪恶耍弄了：“成家？做梦娶媳妇，多天真呀？”同修是不是被情和色心冲昏了头？她是干啥的？你是干啥的？

有时候，听到一些同修正念很强的做法时，很受激励，比如：有个老同修 80 多岁了，警察到他家时，要把师父法相拿走。他上前一把抢过来，大声说：“你拿这干啥？这是我的命！”警察见他正气凛然，要拼命样子，赶紧走了。还有个老同修，街道和几个警察到他家骚扰，一个警察把师父法相拿走了，他大声说：“限你两天内送回来，不然你要遭恶报的。”第二天，一个街道人把师父法相送回来了。人都有明白一面，谁为了饭碗把命搭上呢？

骚扰升级是邪恶的老套路了，从迫害之初江魔头提出“三个月内铲除法轮功”，到 2008 年奥运骚扰，到 2015 年诉江骚扰……折腾多少茬了。尽管那时很猖狂，可是清零了吗？真修大法弟子哪个被清下去了？如今，大法在全世界声势浩大，对大法的褒奖已有 3000 多项，大法书籍被翻译四十多个语种出版，相信大法得福报的例子随处可见，人们眼见为实。不要看邪恶“清零”表面上咋咋呼？背后邪恶因素还有多少？还能撑几天？这应该看得清呀？！现在是给邪恶彻底“清零”的时候，眼下就这天象，把握好自己，走稳最后这一步很关键。

现层次一点浅见。

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法十》〈曼哈顿讲法〉

[2] 李洪志师父著作：《精進要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉

任何一颗人心都是修炼路上的障碍

大陆大法弟子

明慧网上几乎每天都有老年同修被绑架、枉判甚至致死的迫害案例。一天和外地同修交流对此事的认识，同修说：

“我所接触的老年同修，忙于做事，做资料、发资料都很积极，但是学法实修上有漏，带着很多人心不放，这应该是老年同修被旧势力钻空子迫害的根本原因，否则修的无漏，旧势力绝对不敢。”

这个同修举了他八十多岁老母亲的例子：老母亲和儿媳妇发生了矛盾，儿媳妇说话重了点，她想不开，很生气。同修劝她站在法上看问题，和常人发生矛盾，都是大法弟子的错，一定有自己要修的东西。老母亲悟性好，马上就明白了，主动放下架子，立刻去和儿媳妇道歉。同修说：“面子心、架子等东西，都是人心，很多同修到现在有的还认识不到，带来了很多家庭矛盾等问题。”

听了同修的话后，我立刻就想起师父在《精進要旨·环境》的一句法：“我想把你们当成弟子待，可是你们自己不想成为弟子怎么办，修炼中所要去的每一颗心都是一堵墙，横在那阻挡着你修炼的路，对法本身还不能坚定是修不了的。”人心不去，真的是修炼路上的障碍。

有个同修在孩子上高中时，有个想法：等到孩子考上大学，我就有个轻松的修炼环境了，有大量的时间做好三件事。真的等到孩子考上大学后，还是有这事那事的干扰着她。孩子大学毕业后，她想：等到孩子有个工作后，我就不