

长期不停的这样去执着，我每天能看到自己的变化，我感到我好像终于上了修炼的轨道，是师父给我们的修炼机制在带着我去执着，在往上冲，我体会到什么是法炼人的状态。修炼真的没有那么难，我们只要保持修炼人这颗纯净的心，时时修心性，同化法的速度是惊人的。我终于找到了那种修炼如初的感觉。

自己修炼中提高了，看问题的出发点也变了。我以前对新唐人总是有股怨气。今年冬天，我意识到大家多年来积攒的各种负面想法已经给新唐人形成了负面的场。我和自己说，新唐人已经够难的了，让自己以前对新唐人的负面想法和言语都不起作用。该承担的我来承担。这个想法出来没几天，我就开始咳嗽，咳了一个月。我的体会是修炼中不吃苦是无法提高的。往往难的时候也是提高最快的时候。在难中，在痛苦中千万不要错过提高的好机会。

今年纽约法会后我回到了新唐人。这个决定我做得很快，因为我就是要完成我自己的誓约，做好新唐人，弥补自己以前的不足。对于那些和我当年一样，还在新唐人挣扎过

关的学员，我想说：这些矛盾都是假相，放下执着，否定旧势力的安排，珍惜机缘，作好新唐人。回过头来看看那些所谓的关，所谓的难，什么也不是，无非是提供了一个造就大法弟子的机会。也希望那些和我一样曾经离开过新唐人的学员能早日回到新唐人，一起完成我们共同的誓约。

大约七，八年前，我在明慧网上读过一篇交流，非常触动。那篇文章说：大法弟子修炼结束了。那时的大法弟子都是神的状态，已经没有了人的思想。归位对他们来说是一念而已，一步之遥。但是，对于这些圆满了的神来说却是举步艰难，因为他们无法回去面对自己残缺不全的世界。当时读完这篇交流，我非常清楚的能感受到文章里形容的那种无法面对自己众生的痛苦。我也常常用此来激励自己更精进，做好救度众生的事，希望我们都能找到修炼如初的热诚，不给自己的修炼留下任何遗憾，不辜负众生的期盼。

谢谢师父！谢谢大家！
(二零一二年华盛顿 DC 国际法会心得交流会)

正見周刊

二零一二年
七月二十四日

“用理智去证实法、用智慧去讲清真相、用慈悲去洪法与救度世人” 《理性》
“全面讲清真相，正念清除邪恶，救度众生，坚定的维护法” 《大法坚不可摧》

弟子交流	2
【修炼体悟】	2
超越自我 唯法为大	2
修好自己 才能成功营救同修	5
在营救同修的过程中修自己	8
体悟向内找	12
读“放下自我 修去怨恨心”感悟	14
希望大陆使用单位局域网的同修注意安全	15
救人之紧迫	15
去掉有为的人心 正念否定旧势力	16
“相由心生”的一点体会	19
见证大法神奇——我的牙没掉	20
去色欲名利的一点体会	21
【修炼故事】	21
高压锅爆炸后	21
【讲清真相】	22
了愿	22
【法会交流】	27
在配合推广神韵中修炼提高	27
在纽约新唐人的修炼体会	32

弟子交流

【修炼体悟】

超越自我 唯法为大

值此正法几近尾声、众生急待得救之历史紧要关头，我地却发生了 2.25 和 6.9 两次大规模的邪恶迫害，震惊之余，我不禁扪心自问！

师尊新近发表的《二十年讲法》，我已拜读了几十遍，越看越深感师尊慈悲之无量！越看越震撼于师尊普度众生之用心良苦！越看越觉的自己距离法的标准要求相差太远，深感愧对师尊苦度之恩而无地自容。对照师尊讲法，我逐渐反思到发生大面积迫害的一些原因。

在反思过程中，给我感触最大的就是我们许许多多大法弟子、尤其是做协调的同修，在放下自我、圆容大法方面距离法的标准相差太远。其中很多同修由于自我膨胀而出现不同成度的“自心生魔”的状态。再者就是一有问题就按着惯性思维盯着别人的不足不放，还觉的自己在为同修、为整体负责。其结果导致同修之间彼此用人心对待，相互抵

触，相互排斥，甚至相互拆台，致使自己不理智的行为干扰到法而不自知。更令人痛心的是，当事同修不但意识不到这是人心的表现，是在向外求走魔道，反而觉的自己是正念，是在为同修负责、为整体负责。就拿我自己来说，最近虽然从法理上有所认识，但从修为与境界来说还远远达不到法的标准。这个问题在我们地区是一个普遍存在的现象。究其原因，我觉的这也许就是旧宇宙中生命难以逾越的生命极限——“私”，即自我。但是对于我们大法弟子来说就不应该是难于逾越的，因为我们拥有无所不能的师尊与大法。师尊在《二十年讲法》中告诉我们：“大家想我们师父有绝对的本事，正法中说怎么办就怎么办了。可是你们有没有想到，要拯救这一切，被救者要不自愿是不算的，强制去做本质是不会改变的，强制的改变就等于是从新再造一个生命，再造是轻而易举，救度一个生命才是最难的，再造太容易了。”这段法使我明白了强加于是毫无意义的，甚至还会适得其反。记得《密勒日巴佛传记》里的曹普博士因嫉妒心而使密勒日巴尊者吃了一块

没有消掉这个执着，还可能滋长了它。所以，当它表现出来的时候，不要被它带动，其实就是它被推到表面要被灭了在做最后的挣扎。这时，一定要清除它，灭它，排斥它。我们越坚定，它消的越快。清除情的物质的表现比较隐晦，不太容易察觉。因为那是人习以为常的各种感觉，各种情绪，比如伤感了、高兴了等等。情很多时候是和其它的执着心交织在一起，会把其它的执着变的更具杀伤力。比如嫉妒心和情交织在一起，会让人更容易说别人坏话，产生矛盾。色欲心和情搅合在一起，会让人迷于情色中，无法自拔。

有一天，我发现自己有瞧不起人的心，真的让我很着急。我急的哭了，不知道怎样才能做到瞧得起人。我就想：从今以后我就看谁都比我好。这只是在行为上约束自己，还必须在法理上清楚。后来有位同修告诉我：嫉妒有两层意思，一是容不得别人好，二是瞧不起人。原来这是嫉妒心呀。再后来我发现每个人不管他们的地位、长相、身份我都能做到没有看不起，但是有一个学员我怎么样都有点瞧不起她，因为我觉得她的修炼状态

严重出问题了，我觉得我自己没办法瞧得起她。我知道我有问题了。我和一位学员交流，他说：当你用你的标准来看待别人时，你会觉得这个好，那个不好。当你用法来衡量一切时，你就不会有这种感觉啦。这些话对我帮助很大，我们不能象旧势力一样用自己的标准来看别人，还美其名曰说是帮助别人。那我们不是修来修去的修成了旧势力了吗？我们要用法来看待周围的一切。后来师父又点化我让我去情，我明白了情的因素也会放大这个瞧不起人的东西。当我把情这种因素去掉后，我再看这个同修，没有了瞧不起她的念头了。

去执着的过程是要吃苦的。不好的物质被不断的推出来，我就不停的排斥，清除。我知道在另外的空间，那就是一座座大山。没有付出就想让它们消失是不可能的。有时觉得那个物质好像永远也消不完，那时绝对是考验自己的意志力和信师信法的正念的。付出多少得到多少。正念多强，执着心去掉多少。有几次，在长期的坚持的去某种执着心后，师父会让我体会到执着心去掉后的美好状态。由于

常常晚上熬夜，学法时间不固定。学法时心不静。脑子里胡思乱想的东西很多。自己很苦恼但是这个状况一直没有突破。修炼中遇到的任何事都不是偶然的。

今年年初我遇到一位对我大献殷勤的男士。这让我很警觉。修炼这么多年来，我一直认为自己在这方面的法理很清楚，在和男士交往时非常注意分寸，不招惹这方面的麻烦。怎么还会出现这种问题呢？一定是自己有问题了。我晚上回家，把明慧网上有关色欲的文章一篇一篇拿来读。这一读发现原来自己居然还有那么多的色心没有去，意识到自己修炼中积攒的各种人心和执着太多了。这个色欲心是最表面和肮脏的东西，也是最容易表现出来的。但是这个色心背后隐藏的是一大堆其它的心，显示心、名利心、欢喜心等。我知道修炼中我已经无路可躲了，必须面对自己的执着，扎扎实实的提高。

从那时起，我是下了决心彻底改变早睡晚起的习惯，也改掉学法时间不固定的毛病。我规定自己每天早上出门前必须做三件事：那就是：发正念、炼功，和学法。同时周末

两天的清晨，坚持到室外炼功。每天坐车时要么学法，要么发正念，不让自己的脑子胡思乱想。白天工作时间就好好工作。晚上下班回家，继续学法或炼动功。坚持了几个月，我的修炼发生了巨大的变化。

以前我的向内找是被动的，往往是等到魔难来了，不得已的时候才向内找。现在是时时能想到自己是个修炼人，学会了在细小的事情或一思一念中找到不合法的地方并把它去掉。以前，向内找找到执着之后，没有实修，没有主动清除这些执着，人为的给执着心当了保护伞。现在明白了除了学法、炼功、发正念之外，实修也是很主要的。主要是体现在去执着心时能不能吃苦，能不能承受，能不能正悟。下面我谈一下清除执着心的一些体会。

去执着心的过程是个消业的过程。表现出来的和消病业的状态差不多，只不过病业是身体上的，而去执着时是精神上的。我首先去的是色欲。这个色欲来势凶猛，但是容易去掉。去色心的时候，表现出来是人这边脑子里都是些想入非非的东西，我如果把它当成我自己就会被它带动，那不仅

毒奶酪，殊不知当我们同修之间彼此以种种人心相向之时，在表面空间和另外空间给彼此带来多大的伤害啊！然而作为大法造就的生命——大法徒来说，此问题就显得格外的重要，因为这直接关系到未来新宇宙天体的安危，这并非在夸大其词，而是真真切切的，所以说我们必须要达到法的标准。

师尊在《二十年讲法》中说：“我有时在想，作为一个生命来讲，看似很渺小，却都拥有着自己生命的故事，有的悲壮，有曲折，有欢乐，有痛苦，有慈悲、善良，又都有生命的不同特点，我非常珍惜它们。但是对于宇宙不同层次的王啊、不同层次更大的神来讲，它们对待低层生命是不看重的，那是状态决定的。它们只看重整体标准，对某一个生命或大范围的生命群都不当回事的，因为它太大了。”通过对师尊这段讲法的反复阅读与体悟，使我有如下心得：

一、什么是真正的慈悲

只有大法的慈悲才是真正的慈悲。那么我们作为大法造就的生命——大法徒，我们达到法的标准要求了吗？个人觉的，师尊讲这段法并非是师尊

在谈自己的感受，其实师尊的感受也没有必要讲给任何其他生命。师尊是把做为大法弟子应该在大法中具备的真正的慈悲状态与境界讲给了我们，也是在告诉我们师尊所要的和大法弟子必须达到的，这是关系到将来新宇宙圆容不灭之法理的具体体现。

二、什么是真正的理智

通过领悟师尊的这段讲法，使我切实的体会到了什么是真正理智的状态，那就是始终抱着一颗慈悲的心态去面对一切，无论是同修还是其他众生。因为只有抱着慈悲的心态才能收到最好的效果。即使我们面对的生命一味的放纵自己的魔性，我们也不能改变慈悲的心态。因为除此之外，不管是指责还是怨恨都会适得其反。既然这样我们为什么不守住我们的慈悲正念呢？想一想以往我们同修之间彼此用人心对待，相互抵触，相互排斥，甚至相互拆台，使我们这个整体象一盘散沙，被旧势力钻着各种空子，给同修带来损失，给大法带来损失，给救度众生带来损失，真的是令人痛心啊！

师尊讲这段法，使我感觉到表面是那样的轻松自然，以

及没有一丝强加于任何生命的平和心态，然而我真切的感受到，在师尊的内心却对大法弟子与各界众生抱以无限的期望，期望大法弟子与各界众生都能够自觉的达到法的标准，都能够被大法救度，都能够拥有美好的未来。师尊在为我们着急，师尊在为我们流泪，师尊在为我们流血……！反过来看看我们的状态：相互指责、互相拆台；相互妒忌、拉帮结伙；放纵色欲、给法抹黑；强加于人、随心所欲；证实自我、自心生魔；怕这怕那、走不出来；根本执著、执迷不悟……面对师尊的慈悲苦度，我真的感到无地自容啊！

三、什么是真正的大法弟子

师尊的讲法使我认识到了真正的大法弟子和宇宙中其他生命不同，无论是现在还是将来，大法弟子肩负的责任与使命都是不同的，师尊对大法弟子的标准要求也是不同于宇宙中其他生命的。就如同把全天体比喻成一座巨大的建筑物，如果师尊赋予我们大法弟子肩负支撑此建筑物的角色和使命，也就是起各种脊柱的作用，那么师尊作为此建筑物的缔造者对这些脊柱的标准要求

能等同于一块砖一块瓦吗？那么这些脊柱之间不是亲密无间、你的事就是我的事的整体协调状态能行吗？换言之，其它高层的神或许可以：“它们对待低层生命是不看重的，那是状态决定的。”而我们大法弟子不可以，我们应该从自我状态中超越出来，真正溶于法中，放下自己状态中的任何感受，全身心的秉持在大法中的正念，一思一念都是站在大法的基点上看问题，一思一念都是站在全天体的大局上看问题。在大法与大局面前，自己的这个状态、那个状态，这个认识、那个认识，这个想法、那个想法，就显得太微不足道了，而且应该不惜自己生命的去心系整体之安危，也只有真正达到这样的境界与修为才不枉师尊之慈悲苦度，才无愧于大法弟子之称号，才能令师尊为之欣慰。

据我知道本地有的区县在这两次邪恶迫害中没有受到波及，其实并非是他们每个同修都修的非常好，而是正如师尊在对澳洲学员讲法中谈到的整体配合、相互圆容的好就会展现大法的神奇。也就是说他们在放下自我、无条件圆容整体与大法方面做的好，在这一点

不会来说我的。

有一次，他要求我们三位学员在新唐人发言。主题，内容他都告诉了我们。两天后他出差一下飞机就把我们召集起来听我们的发言。听完后他毫不客气的说：就你们这样的发言，谁要听呀？新唐人明天开会的人就都走了，你们三个人回去给我从新准备，不会说就写下来，明天你们就是念稿也行，反正要对！那时已经是晚上 12 点半了。脑子空空的。我想不会说那就写下来明天念稿吧。半夜他又打电话来说：你要谈修炼。第 2 天一大早我起来写稿。在开会之前，这位协调人要求我给他念一遍我的稿，我念着念着就哭了起来，因为我很害怕又被他说。他听完后很和蔼的说很好，但是你一会儿念的时候不要哭。等到新唐人开会时，我小心翼翼和大家说我很久没有在新唐人那么多人面前发言了，很紧张，所以我把发言写了下来，给大家念一下吧。我一边念一边很想哭，但是我努力的不让自己哭出来，因为怕哭出来一会又要挨说。那个曾经在公众面前讲中文、英文都无所谓什么的都难不倒的我，如今终于把自己变的微不足道了。

我非常珍惜做声乐大赛这段过程，我丢掉了以前的做事的观念和经验，把自己所有的能力都放下了。虽然我表面上变得很傻了，但是我得到了更大的智慧。

在这个不断把自己变小的过程中，我也有不同的体悟。刚开始的时候，我认为变小就是少说话，变得低调，不让大家注意我。可是我发现当我人为刻意这样做的时候，我在把自己变成一个不是我的生命。后来我悟到，宇宙的生命是丰富多彩的，生命是有特点的，有的强，有的弱，强和弱本身并没有好坏。只是我们这种强和弱是建立在旧宇宙的为私为我的基础上，旧宇宙表现出来的强就是强势，咄咄逼人，表现出来的弱就是自卑和自我保护。如果我们把我们生命的特点同化真，善，忍，那么那种强不会伤人，是一种对真理坚持正的力量。而同化了真、善、忍的那种弱也不会是无能的表现。于是我悟到我们的修炼不是要改变我们生命的特点。但是无条件的同化这个法是第一位的。要同化好大法，那么也就是要学好法。

四、实修的体会

多年来，自己忙于项目，

的最低谷。

那时我已经无法去新唐人，有生不如死的感觉，想离开新唐人又舍不得走，不走又不知如何改变自己的修炼状态和身边的这个让人心酸的环境。那个艰难的挣扎过程，我非常清楚师父一直在用心良苦的鼓励我。比如，只要我有一点正念去电视台，我见到的每一个学员的言行都能让我感动。只要我有一点正念给台里做一点事，不管大小，师父就帮我一定做成那件事。但是最后我还是决定离开新唐人，我认为我能改变我自己，但是我改变不了新唐人的环境。

三、把自己变小

如果说决定离开新唐人是痛苦的，那么离开新唐人之后就更痛苦了。离开新唐人后，我和不修炼的家人去南美旅游。我每天早上一睁开眼睛，就迫不及待的把我手机上新唐人的电子邮件都仔细读一遍。那种生怕离开集体的感觉让我一个都不放过读每一条电子邮件。虽然我每天是在游山玩水，吃吃喝喝，但是我的内心非常向往在新唐人没吃没喝，没日没夜干活的日子。

一直以来，我非常清楚自己的所有能力都是师父给的。

尤其在新唐人全职做大赛和公关后，许许多多的智慧，能力都是源源不断的从法中来。离开新唐人后，我有时会想：这些能力我到底该怎么用呢？师父呀，我要是不会英文多好，那我就天天去九评点讲真相。我为具有这些能力而不安，可是如何在新唐人用好这些师父给的能力正是我在新唐人过不去的关。当一个生命清楚的知道她的一切智慧来自大法，却不能用这个智慧来证实大法，那种痛苦是无法用语言表达的。后来有一段时间，师父真的把我的能力拿掉了。我的脑子里空空的什么都不会了。什么事情我都要想一想，我不会做呀，怎么办呢？这种状况一直持续到后来做声乐大赛。可以说我变成从什么都会到什么都不会了。但是这是一个无比珍贵的修炼过程。

声乐大赛的协调人是位新学员，他对工作认真付出的精神是不多见的。他对我们要求很高，我们常常挨骂。有一次他当着一屋子的人对我大发雷霆。我回家后脑子都木了。第二天，人象傻了一样。但是我告诉自己不能对他有任何想法，老学员对新学员必须要耐心。没有我提高的因素，他是

上符合了大法的标准，那么大法的无边威力便展现于世间，邪恶的迫害遂销声遁迹。

教训是深刻的，真心希望我们唐山全体大法弟子从中能够吸取正面教训，时刻警醒自己，超越自我，唯法为大。在此正法临近尾声之际，让我们广大同修真正攥成拳头，形成师尊与大法所要的真正的坚不可摧的整体，修好自己，救度更多的众生，以报师尊苦度之恩。

以上所谈乃个人目前之浅见，毫无指责同修之意，旨在共同切磋、整体提高，不足之处恳请同修慈悲指正。

修好自己 才能成功营救同修

近日，本地同修成功营救了两位同修：一个是被邪恶绑架的同修，一个是病业近两年的同修。整个过程虽有波折，但是参与营救同修们最终能在法上修正自己，使营救魔难中的同修得到成功。

一、营救被绑架的同修

营救被绑架的同修，包括两大块工作，一个是向有关人员进一步讲清真相，一个是发正念清理迫害绑架同修的邪恶。

向有关人员讲清真相的工作开展的很顺利。这一块体现了每一个参与的同修的主动与成熟。有写真相信的、发彩信的、到拘留所探视被绑架同修的、有转移被绑架同修家中的物品的、有找到被非法绑架同修的单位领导讲真相——其单位领导帮助大法弟子向六一零要人的。没有谁指派哪一个人做什么，相关同修想到什么做什么、能做什么做什么。常人在同修的发正念清除迫害被非法绑架同修的邪恶这件事情出现了波折。一开始的三天，正念发的确实不到位。表现为发完正念后，发正念小组的同修，你一言我一语，不断指责、埋怨被非法绑架的同修有什么样的人心与执著。结果发了三天，这个发正念小组就解散了。

后来传来了邪恶要把被非法绑架的同修劳教等的传言，部分同修心开始不稳了。

这时，同修们又开始从新组织起来发正念。这次集中发正念，先找我们自己：正念没有发好，没有把迫害被绑架同修的邪恶全部清除掉，所以才导致邪恶放风如何如何，妄图勾动同修们的心跟着浮动。分了三个小组，每个小组五、六

个人左右。每个整点都发，发半个小时，然后学半个小时的法，不谈被绑架的同修有什么人心执著，只要求每一个参与的同修守好自己的心性，发好自己的正念。如果被非法绑架同修营救不出来，只找我们参与发正念的同修正念没有发正，没有彻底清除迫害被绑架同修的邪恶。就这样发了三天正念，第三天的下午，同修回到家中，比邪恶放人的时间提前了一天。

同修从拘留所回到家中后，几个同修很快来找到他，与他在法上交流，赶快修去被钻空子的人心，提高上来，在法上精進。

二、 营救严重病业中的同修

刚刚把被绑架的同修营救出来，本地一位处于病业状态中近两年的同修，病业假象突然严重，吐血不止。

八个同修到此同修家中发正念。发正念的基点和方式与营救被非法绑架的同修一样。不指责、不埋怨病业中的同修如何不好、有什么执著。每一个同修只是发好自己的正念，病业中的同修如果不能好转，只找自己没有帮他发好正念，没有清除掉迫害同修的邪恶。

每个整点发半个小时的正念，然后学半个小时的法。有同修要指出病业中的同修有什么执著，其他同修马上制止，学法。每一个人都修自己，不埋怨，指责他人，迫害同修的邪恶清除掉了，他自然就好了。

第一天上午，病业中的同修吐了半痰盂血后，10点钟时，停止了吐血状态，明显好转。病业中的同修感慨的说：

“这么长时间以来，不少同修到我家中来，来了就让我找这个心，那个心。我能不知道向内找么！？找了！可凭我自己一个人就是突破不了这种干扰啊！今天感觉真好，各位发正念非常的纯净，各位的心也非常纯净，确实是为我好，我感受到了，我感觉真好！”

第二天发正念，此同修的病业突然严重，吐了一天血，吐了一痰盂。此同修很快找到了原因，原来是他昨晚吃了阿胶，想补一补，一手抓着人不放，一手抓着神不放。他当即求师父加持，把一切交给师父。

参与发正念的同修不为假象所动，不指责，不埋怨，只找自己第一天的正念没有发到位，没有把迫害病业同修的全

来了，使得我脱身不了。我认为他多年来积攒的问题不去解决还影响了他人在新唐人的工作，产生了怨恨心。

也不知是什么缘分，我对另一位负责人有戒心。我以前常听别人说她如何如何。所以我一直是抱着惹不起但是躲的起的心态。而发生的一些事情又正好符合了我听来的对她的负面信息，所以我对她非常不信任。这两位协调人之间也有矛盾。在这些复杂的矛盾面前，我忘了向内找，否定旧势力的安排，而是怨恨新唐人的环境为什么这么复杂。我们三位是那年大赛和晚宴主要的协调人，内部的种种间隔使得项目管理混乱。那时我只是靠着人中的那点能力硬挺着，可是修炼可不是用人的办法能解决的。当几百个学员用尽了他们的时间、精力、心血，和金钱在时代广场作出了厨艺大赛时，老天却下起了雨，这不能说和我们整体的心性无关。

就在厨艺大赛最忙的时候，我母亲突然得了一种罕见的心脏病，需要手术，需要照顾。我做的常人工作又被批评。可以说我的生活和修炼都乱了套了。

我想到旧势力为了所谓的

让我们提高是会把我们往死里整的。那么我的问题到底是什么呢？我看到很多学员在明慧上交流自己的根本执着，我也想过我有什么根本的执着，但是好像找不到。就在这年做厨艺大赛矛盾重重解不开时，我找到了我的根本执着。在常人中，我是那种力求完美的人，所以我修大法的目地，为的是要完美。表面上我很精进，遇到事情能向内找，但是为了做好而做好，根本目地是想通过修大法达到自己认为的完美，而不是无条件的同化大法。这不等于在利用大法吗？

找到了根本执着并不等于这个执着就没有了，是要通过实修修去这个执着的。但是，由于我长期处于做事状态，什么是实修已经不清楚。没有去想怎么去掉这个根本执着。厨艺大赛结束后在我们部门的总结会上，我鼓起勇气和大家交流了我找到了自己的根本执着。协调人说：“对，就是你心态不正，今年的大赛开始时才那么不顺，等你心态好了，大赛就顺了。”另一位协调人在总结会上说今年的大赛方方面面都很好，只有公关没做好。我听了这些话几乎像是要崩溃了一样。陷入了修炼以来

很顺利，我知道因为是有整个团队的力量在支持我。

在没有得法之前，我常常做这样一个梦。我在一个极其肮脏的房间内。外面是非常美丽的景色。要从这个房间出去，只有一个不大的洞。可是我出不去，因为那个洞太小了。如果看不到外面的景色，我也就不知道自己处在一个多么肮脏的地方，那也就没有什么痛苦了。当那美好的一切是那么的真实，而我却无法前往，那是一种生命对未来绝望的痛苦。就在这一年协调厨艺大赛压力最大，最辛苦的时候，我终于悟到了做这个梦的原因了。之所以出不去是因为我自己太大了。我没有把自己变小的智慧。如果我把自己变成一个小蝴蝶，那个洞不是很大，一下就飞出去了吗？从那时起我常常提醒自己是微不足道的，要把自己变小。

也许是修炼中提高了吧，后来，很多学员都来主动帮忙，从找选手到赛事的准备，很多学员都在默默在做，参与的学员已经到了我都数不过来人的地步了。在比赛开始的前一天，我知道大纽约地区第二天将有上百的学员参与大赛。我深深的感受到只有师父的法

才能把这么多大法弟子凝聚在一起，那根本不是哪一个人能叫得动，能协调过来的。

二、在魔难中修炼，找到根本执着

那一年的厨艺大赛，总体上还比较顺利。接下来，新唐人任命我负责公关事务，同时厨艺大赛也要做。用常人的话可以说我是被重用了。我当时认为新唐人之所以发展不理想是因为没有很多专业人材全职工作，自己在新唐人最重要的事是能做到认真，很专业的工作。我疏忽了修炼的因素。每天非常勤奋的工作。但是，由于长期以来没有注重在心性方面的实修，在这一年中我的心性遇到了方方面面的严肃的考验。旧势力利用我们各自没有修去的人心，制造了各种间隔。通过这些间隔产生的矛盾让我们做不成事。而在这些考验面前我没有扎扎实实的修自己，没有做好。最主要的表现在我和两位协调人的矛盾上。

我当时认为一位协调人多年来问题直接影响了我们部门的工作效率和大家的关系，各种流言蜚语和不正的言谈已经形成了一个不正的场，我想改变这种不正的状态，但是各种压力和因素马上冲着我就

部邪恶清除掉，心态更纯正，还是一心发好自己的正念。

第三和第四天，此同修摆脱了病业状态，精力与体力恢复正常，并主动要求在自己家中成立学法小组，一周学两次——此前，此同修不出去学法，也不让其他同修到他家中学法的。

近两年的病业，一起发正念四天就解决了问题，参与发正念的同修，也感受到了向内找的神奇。

通过以上两件事，我感触较深，谈一下体会：

一段时间以来，很多地区不断出现一些迫害事件。我们地区从今年以来，也存在一些干扰。为什么会存在这些问题呢？并且出现迫害事件，有些时候还营救不出同修来。从我们地区来看，之前，我们地区整体中存在着以下问题。

1， 指责，埋怨同修，不向内找。当同修被迫害后，参与营救的同修、发正念的同修也能做营救的事情，但是心中往往存在着对被迫害同修的埋怨，指责。被迫害的同修这不好、那不行，什么十年谷子八年糠的都出来了。这种现象多发生在与被迫害的同修熟悉的同修的身上。

2， 麻木。这个现象多存在于和被迫害的同修不熟悉、不认识的同修的身上。接到发正念的通知后，一般是发了几天，甚至只发了几次就完事了。事不关己，漠然处之。

3， 害怕。部分同修存在着怕心。与被迫害的同修熟悉的，马上想到的是：会不会牵扯到我，我需要躲一下子，或者是低调几天。与被迫害的同修不熟悉的，也有类似人心：看来这一阵风声有一点紧，先小心一阵再说。

在法上的做法：

1， 有同修被迫害，无论是被非法绑架也好还是病业也好，肯定是整体有漏。整体有漏，千万不要先找别人，两眼向外看。应该先找自己，自己的念是怎么动的：埋怨了没有、指责了没有、麻木了没有、害怕了没有……有这些心，赶快修去。参与发正念，是不是在敷衍了事、在应付工事。如果是，赶快调整心态，以大法弟子的姿态，发出最纯正强大的正念。每一个同修都能这样先找自己、修自己，整体不就圆容了么、不就无漏了么。

2， 把同修成功营救出来之后，再与同修交流如何提

高，如何修去人心的问题。但语气一定要善，不要有高高在上的心，一定要抱着一个为他人好，大家共同提高的基点。否则效果不好。

3，发正念确实重要。只要我们修去我们的执著，只求我们自己如何发好正念，如何快速的、彻底的清除掉迫害同修的邪恶。好的结果很快就会出现。如果说揭露邪恶，讲清真相，是救度了更多的众生。那么发好正念，则是直接清除了迫害同修的邪恶，把另外空间的邪恶生命清除掉了，迫害自然就不存在了。同修自然就出来了，或者是病业自然就没有了。如何发好正念，师父在《什么是大法弟子中》告诉我们：“在迷中，你们也看不见自己的能力，这还不要紧；你们互相之间的不配合、正念不足，使你们在发正念的时候脑子想的都是互相之间修炼中不向内找、向外看的执着，甚至愤愤不平、想到谁就生气，你说你发那正念干什么？起不到正面作用，把你所有的思想、想法、执着全告诉整个宇宙的神。你那一发念的时候全哄出来了，展览给整个宇宙看，看你这个人。大家想想，那个旧势力不迫害你才怪

哪。它迫害你，师父都没有办法，因为它们抓住把柄：你看这样的生命，这是你弟子吗？这么差，不应该修理他吗？你不要修理他可他影响了我们、影响了别人，还不赶紧修理他！我就想：大法弟子摆在你们面前的路只有实修，别无它路。”师父的这段法中我悟到：发正念是一个实修自己的过程。如果念不正，邪恶就迫害我们每一个人，让我们的正念不起作用。让我们怀疑自己的能力，让我们进一步被假象障住眼睛，让我们的人心修不去，让我们的间隔依然存在。而念一正呢，邪恶马上就垮。

同修们，邪恶确实是所剩极少了，不要让我们的人心，障住我们的双眼。向内找，修我们自己，用大法弟子的正念来看问题，在法上看问题，处理问题，大法确实是无所不能啊。

近日营救同修的心得体会，不当之处，请同修慈悲指正。

在营救同修的过程中修自己

最近我地有一大法弟子 A 被邪恶绑架拘留，我地大法弟

一、学会协调

刚来纽约，我主要参与了新唐人新年晚会的推广工作。后来，我做了厨艺大赛的项目经理。当时我不太清楚怎么协调这个项目。一位神韵协调人在法会上的交流给了我很大的启发。他说：我们就像师父射出的一只箭，力量是师父给的，目标是师父定的。我们每个人都是这只箭的一部分，只要相信师父给的力量，相信师父设的目标，就能到达目的地。我认为作为协调人，我就是这只箭的箭头，我的职责是拉着这只箭不让他散架，最后一起到达目的地。我花了很多时间和大家交流。我们每周开一次会，大家也没什么矛盾，可是我安排下去的工作，似乎总是没有什么进展。大家好像有点有气无力的。我四处找人来帮忙，还是没有什么人来参与。有一次，一个学员和我说：“你总是强调有多少工作还没有做。你得用你得热忱把大家的积极性都调动起来。”他的话让我开始思考怎么做协调。

接下来，我去台湾参加厨艺的亚太初赛。那是我们第一次举办开放式的厨艺大赛，现场的场面很大。从装台，准

备，选手说明，赛事，媒体报道，发榜等方面，我看到台湾协调的同修把大赛的工作安排的那么细致，参与的学员配合的那么好。我开始思索为什么台湾学员能配合的那么好，而我却没有能力协调好大家？反思自己在中国大陆出生，长大后来美国。还没有褪去党文化的东西又沾染了西方的独立、讲个性的思想，处处表现出来的就是自己的骄傲和浮躁。而台湾学员让我看到了什么是真正的中国人。从他们身上我看到了中国人谦卑自律的美德，我看到了一个好的协调人应该把他的团队都带动起来。

从台湾回来后，我放下了所有包袱，不再担心有多少人参与这个项目，我也不再盯着别人做了多少事。我想，即使只剩下我一个人，我也要把它做成。这只箭即使最后只剩下个箭头，我也得到达目的地。我们团队里的学员很多白天都有工作，抽出时间来很难。我就想，既然我时间多，做事快，那就倒过来，你们拿主意，我来干活。每周我把事情拿出来和大家商量，大家决定后，然后我来干活。后来我发现，每次开完会后，我做事都

事？！看来还是修的不扎实。意识到了，就要坚决的去掉，毫不保留！那时明慧、正见的很多交流文章都在谈怎么做到“无条件”的向内找自己，而不是有条件的向内找。

有时我有一个好的想法，我发 Email 给大组呼吁，几乎没有人回应。我就想：是不是自己思想不纯，Email 带着显示心、争斗心了？我就努力纯净自己，再发，还是没有太多反响。我就生出点儿埋怨了：难道你们看不到这些好的方法吗？还是偷懒视而不见呢？这种埋怨心一闪而过，我赶快抓住它，发正念清除它。我想着师父就在我身边，我对师父说：这不是真我，是我的人心和观念在做怪，请师父加持弟子清除它们。

师尊在《二十年讲法》中说：“互相之间配合好，发觉别人没做好的，或者是你们开会研究的时候有些事情没做好、你的意见又不被采纳，那你觉的确实应该这样做的时候，虽然不被采纳，那你就默默的自己把它做好，这才是修炼人哪。”

真没有人响应邮件，我就默默主动约几个同修先做起来，效果出来了，大家也看到

了，就一起帮助做开了。

有个同修说，要说这次 DC 做的好地方，就是没有人使劲儿的坚持自己的意见，抱怨别人的人少了，踏踏实实在实修的人多了，不实干又指责别人这不对那不行的人少了，或者说基本没有了。我想那些多少的加减，是因为大家真的成熟了，心性在实修中提高了。

我觉得自己太幸运了，可以和主佛同在人世，做助师正法、救度众生这么荣耀的事，我们是宇宙中最幸运的一群人。我要继续以自己最谦卑的心，抓紧实修，和大家一起，共同完成自己的历史使命，圆满随师还。

谢谢师父！谢谢大家！

（二零一二年华盛顿 DC 法会心得交流）

在纽约新唐人的修炼体会

尊敬的师父好，各位同修好，

从新唐人 2001 年建台起，我就参与了这个证实法的项目。2006 年从波士顿来到纽约新唐人。在这里我和大家汇报一下几年来在纽约新唐人的修炼体会。

子整体配合参与了营救，最终 A 终于在被抓的第 16 天闯出拘留所，回到家中。许多同修在营救 A 同修的过程中深深悟到：营救同修的过程就是修自己的过程。自身归正了，人心没有了，正念强了，真相讲到位了，众生摆正自己的位置了，另外空间的邪恶灭了，同修自然也就营救出来了。

在营救同修的过程中修自己，说到容易，做到难。下面是部分参与营救同修的深切体会。

不重结果 救度众生

首先，不注重结果。营救同修的过程，就是一个救度众生的过程。这期间许多同修都明白，有师尊的呵护，A 同修没有事情，绝对没有什么事情！所以在营救的过程中，根本就不注重结果如何，不执著她什么时间出来，不执著邪恶所说的，要判她 1 年至 3 年的劳教等等说辞，就是坚定了一个金刚不动的信念：有师在，有法在，邪恶不配考验她，邪恶什么也不是，还不够一个小指头捻的，一切都是师父说了算！A 同修很快会回到助师正法的洪流中来！这期间就围绕 A 同修的事情，做我们大法弟子应该做的。以 A 被抓为契

机，全面讲清真相，救度众生。尤其是救度被邪恶蒙蔽的主流社会的众生。

于是同修自发地分头去做几个不同方面的工作。由于 A 是被前夫（A 已经 10 年前离婚）和孩子构陷才被非法绑架。2009 年也曾经发生过一次这样的事情，当时 A 被非法绑架后正念走脱，后来流离失所一年半之后才回到单位上班。现在是第二次被前夫和孩子构陷非法绑架，于是同修就分头写真相信，有给 A 前夫写的，有给市领导写的，有打听 A 前夫及其亲戚朋友家庭和单位地址、电话号码的，等等。真相信写好后同修分头寄发给 A 前夫原先在当地的单位领导、同事和现在在外地工作的单位领导、同事，也寄发给他的亲戚朋友，在揭露 A 前夫行为的同时也正告他选择光明和未来，同时也归正他周围的众生对这件事情的看法，摆正对大法和大法弟子的态度，让他们有一个好的未来。期间还有同修做不干胶到 A 前夫家庭及其亲戚朋友家庭附近张贴的。

同时给市级领导、A 单位负责人以及其它机关事业单位人员的真相信也陆续寄发出去，让他们进一步明白为什么

不应该迫害大法弟子，在这件事情上要做出正确的决策，为他们生命的未来奠定基础；有同修就 A 被迫害的情况编写了彩信，给政府官员公务员发送彩信，向政府工作人员进一步讲清真相，呼吁他们协助大法弟子制止迫害。

同修 A 单位的同修多次找到同修 A 的几个主要领导，进一步讲清了 A 被非法绑架的有关情况，讲明了大法真相，督促单位有关领导多次主动向“六一零”要人，并不断启发加持他们的正念。还有的同修负责及时把迫害消息发到明慧网，曝光迫害，并及时更新消息，争取其它地区与海外同修声援。

期间，大法弟子形成了一个有机的整体，锻造成为营救同修过程中的一个个不可或缺的大法粒子，在整体的机制中发挥着每一个大法粒子的巨大作用。

修去人心 圆容整体

同修 B 在营救同修的过程中起到了很重要的作用。她不仅多次大面积地组织同修长时间在她家发正念，同时协调同修收集电话号码、打真相电话、寄真相信、做揭露邪恶不干胶等，做出了巨大的付出。

她十分感慨地说，营救同修的过程，就是一个修自己的过程。同修被非法绑架后，在帮同修发正念的过程中，情、妒忌心、怨恨心、不平衡的心等等都出来了，正念自然也就不纯净，也就没起到营救的作用。在师父的点悟下和同修的配合中，修去了人心，把真相也讲到了位，同修自然也就出来啦。她由此悟到，在帮同修的过程中就是修去自己的人心的过程。

同修 C 也说，刚刚开始的时候，听说 A 被非法绑架后在发正念的过程中不住地往外翻腾 A 的种种不是：又出现了被绑架的事情，而且和前次被绑架的原因、模式一模一样，总是不好好地修自己，被一块石头绊倒两次了，还不悟！好好地又进去了，耐不住寂寞，就喜欢往外跑，不好好地在家里静心学法、发正念，而且从来不考虑同修的安全，知道自己被跟踪了也不注意整体的安全，出发点和基点不就是为私的吗……

这样一边想着同修的不足，一边发着正念，自己都感到不纯净，更何况另外空间的虎视眈眈的邪恶呢！根本就静不下来。当我们的同修不小心

心，停车后在车上休息了一下，一睁眼居然就看见奥巴马总统的大女儿在车前，赶紧把神韵的信息告诉她，请她转告她老爸，她说会的。我知道这一切都是师父的慈悲安排。

（三）学好法、学会修

旧势力对我们的最大的干扰是什么？我个人体会就是不让我们学好法。它让我们这么忙、那么忙，忙得没时间读法，或拿起书就犯困，或读法走神儿，总之不让我们学好法，从而不让我们同化大法。以前我学法，常出现上述情况，很是苦恼。

从去年纽约法会后，我和一个弟子约好通过电话，每天早上 7 点学法 1 小时，雷打不动。时间固定了，电话形式又很灵活，读一遍《转法轮》后，就读几天各地经文，然后再读《转法轮》。这样我们把除《转法轮》以外的法，又都学了几遍。特殊情况 7 点不能读，也尽量当天找时间补上。法学了再去做事，一天心里都踏实，做起事来就有种溶于法中的感觉。

有一天，协调人通知我在大组学法上谈谈修炼的体会，不要谈做事。那段时间，我天天在 DC 城里开神韵的展板车

转，我一边集中精力开车，一边想到底交流点儿什么呢？顺手播放车上的九讲 CD 盘，正好师父说到（不是原话）有的人把修炼的“修”当做“炼”的修辞了，他就是练呀练的，就是不重视修。这段法常听，但那天听来格外的入心，我一下警觉了，师父一定是在点我什么？是哪些执着暴露出来了？开展板车天天早出晚归，车不好停，吃饭上卫生间都不方便，别人觉得很辛苦，其实那些困难很容易克服，几天后就习惯了。身体上的苦不算什么，苦的是脑子里老往外冒不好的想法和抱怨，如累得时候就想：我一个女生干男生的活，那些男生哪去了？2 天耗一箱油，加油时想起某某同修说的，汽油涨得那么贵，他才不去开展板车呢，就有点儿愤愤不平，每次出钱出力的好像就那几个人，那么多人嘴上说的好听。这些看似合理的抱怨在不知不觉中，流露了出来，却没有引起警觉，其实很多同修在各方面的付出我自己根本就不知道，但事情触及到自己的利益时，就会暴露出各种表现形式的名利之心。我对自己说：你不是生死都能放下的吗，怎么还抱怨在乎这些

难。

我们都知道修炼要吃苦，但能把吃苦当成乐，那才是一种高境界。实践中，很多同修都有同感，就是做得越多，越能体会到快乐。人都在等法！越做越感到自己的渺小、师父的伟大，神韵有神力，没有哪扇门是神韵敲不开的。

自己最遗憾的就是很多想做的，时间精力不够做不过来。每当在某方面遇到瓶颈，我爱跟纽约的学员联系交流。几乎每次纽约学员不但无保留的介绍她们目前的做法，而且常常交流在法上的理解，使我受益匪浅，而她交流的常常正是我比较欠缺的、或模糊不清的地方，让我常常感慨：弟子的一切，师父的法身都看着呢。

比如她告诉我，她本来突破了某部分，做得挺顺了，但协调人让别人接手了。她就想——我要放下自我，配合协调人，也要配合接手的学员，我可以再去突破新的领域。结果，她没有因为自己干得挺顺的事让别人拿走了而不高兴或抱怨，反而默默补充新协调人，同时主动突破其他难关。我就想：如果换了我，我可以默默的、无怨无悔的配合别人

吗？我心里默默对师父说：如果需要，我也一定要这样做。

于是，机会来了。DC 几位能工巧匠做了 4 个推广神韵的展板车，需要人在周一到周五的工作日在 DC 里开，上班的同修几乎不太可能做这事。开始我觉得那是男生的活，我手上那么多事，又要管票务，好像没时间开展车了。后来展板车一辆接一辆的做出来了，还真缺人开。我问自己能不能再多干点儿？我看看自己的时间表，觉得还行，于是就答应开一辆。结果一开就是 3 个星期，几乎天天从早到晚，没人接手。我自己原先手上的一堆事，也不能耽误。由于有智能手机，我可以边开车、边查 Email，然后回简单 Email 或打跟踪电话，还可以抓紧开车时间联系团体，边开车边卖团体票。如果有人打进电话要定票的，我就赶快把展板车停在路边，用智能手机和 iPad 马上完成订单。其实，只要想干，办法都有，都可以干好，也没有额外多付出什么。

在 DC 开展板车很拉风！看到人们纷纷给我注目礼，那份自豪常常还要有意识的抑制一下。一个周六晚上，我舍不得回家就开到 Bethesda 中

落入魔窟，我们在营救同修时，如果思想过于注重分析被迫害同修有哪方面的漏洞，强调被迫害同修有漏洞才导致被迫害的结果，那么，表面是在救同修，无形中其实就是在帮旧势力的忙，旧势力可能认为连你们同门弟子都这样认为，它就更有理由进行迫害了。这不是和旧势力站在一起了吗？

师父说：“在你们修炼中，人心怎么去呢？师父有师父的做法，它们有它们的做法。但是不管怎么样，不叫它们钻空子，修炼中要多看自己。无论出现什么问题，首先想想自己，想想做事时的群体，可能就会找到问题的根源。”“修炼人嘛，向内找这是一个法宝。”（《二零零九年华盛顿 DC 国际法会讲法》）师父讲向内找是法宝，是非常重要的和具有很深内涵的。

于是 C 同修也认真地找自己，深挖深找，不找不知道，一找吓一跳，原来从 A 同修身上看到的不足自己也不同程度地存在着，情欲、色欲、懈怠、安逸、妒忌、怨恨、不负责任……同修就是一面镜子，能在你面前反映出来的表现必然就有自己修炼的因素存在。

总是两眼向外去看别人的不足，就是常人向外看、找别人问题，希望过得舒服、喜欢指责别人的常人的习惯思维模式反映。

师父告诉我们：“人在现实生活中养成的观念和那些不好的东西一下子很难去干净，习惯性的东西还得把习惯改掉哪。思维的方式已经是这样了，那从思维的方式上还得去找正它，才能不再出问题。”（《在大纪元会议上讲法》）于是 C 同修静心学法，理清思维，摆正态度，坚决不上邪恶的当，不再在思维中有意无意地去找 A 同修的种种不是，在一思一念上修自己，同时在做营救同修事情的同时对 A 前夫修出了以往从来没有过的慈悲心，彻底理解了同修 A 以及她的前夫，也放下了对 A 浓重的情。

师父说：“向内找因是修炼”（《洪吟三》〈少辩〉）。在营救同修的过程中修自己，修去人心，圆容整体，如果大法弟子整体做到有问题先向内找，形成整体向内修的环境，整体圆容配合好，慈悲对待一切，那邪恶的这场考验自然也就烟消云散了。

师尊在《二十年讲法》中

说：“如果大法弟子都拧成一股劲、正念非常足的去做，大家想想，那才是神在人间哪，这对邪恶来讲太可怕了！”营救同修 A 的过程就是当地大法弟子拧成一股劲、正念非常足的去做的过程，让世人见证了神在人间的奇迹。

发好正念 鼓励同修

在营救 A 的过程中，同修们都能做到自觉自愿发正念，解体另外空间迫害同修的一切邪恶。许多同修坚持每个整点发正念，同时组织有条件的同修集中在一起发正念，先后组织了 6 天集体发正念。

其中一名同修在大法神通中看到层层空间中的 A 被层层的黑网缠住，每个空间中都五花大绑，周围布满密密麻麻的黑色物质。并且看到了 A 是因为执著于情而遭受的迫害。于是大家加大发正念的力度，斩除了另外空间束缚 A 的绳索，除尽了散布在其周围的黑色物质，其空间场清亮起来。

在同修们集中在一起发正念的同时，还组织与 A 相熟的同修到拘留所探望被迫害中的同修，给她加油鼓劲，加持正念，让她信师信法。先后有多名同修多次到拘留所与她相见交流，坚定并加持了她的正

念。尤其是她被迫签字后情绪极度低落，其中一名同修说了一句：“签了字也一样出来！”就是这一句话鼓舞着她终于走出了拘留所。

大法弟子就是一个圆容不破的整体，每个人都在承担着自己的那份责任。为在魔窟中的同修发好正念，鼓励同修走出魔窟也是一种强大的正念支持和精神支撑，A 的经历足以说明了这一切。希望今后路上，我们都能够好好地兑现自己史前的誓约，圆满随师还。

体悟向内找

近日，学法点上发生了一件事情，一位同修在集体学法的时候，手机突然响了起来，其他的同修都告诉他要注意安全，他却说：“你们怕什么呢？”这句反问，好象其他同修正念都没有他强，理都在他那边了似的。这位同修许多次都曾经把手机带到学法点上来，有时候，同修们都在读法，他手机响了，同修们都得停下来，等他接完电话再继续读。其他同修跟他讲过许多次，每次他都会说“你们怕什么呢？”言外之意，他不怕。

看到这种情况，我非常愤

验，所以是至关重要的。只要是修炼的人，每个人都会碰到，而这一关对一个人来说简直就是生死的考验。当然每个人他不一定碰到，说有人要杀你啦，要怎么样你啦，不一定会这样。就象我举的例子，我讲我们有的人把自己的前程，什么工作呀，事业呀，在关键的时刻都能放的下，那么这个人是不是过了这一关？人活着为了什么？不就是为了人能够在常人中有前途，有一个自己满意的事业，以至于自己的理想，想达到一个什么成度。如果这些都摆在他面前，真的将要威胁到这些事情的时候，他能不能走出来，真能走出来那不就是走过了生死这一关吗？人活着不就是为了这个吗？他连这个都放的下时候，他不就是能够放下生死吗？”

啊，我整个人都被这段法震撼了，放下对自己事业前程的追求对于我现在的情况就是放下生死！一个修炼人不通过生死考验，怎能走向圆满？！感谢师父的慈悲点化，我心里对师父说：弟子放下了，我一定过好这一关。

（二）吃苦当成乐 默默补充别人

推广神韵，我负责协调“团体票”部分，于是我就动脑子想从哪开始着手做。先了解我们篮子里有多少鸡蛋，知道我们自己有什么共享资源，这样在去做团体票的时候，可能最后还同时带回了零售票的机会、杂志或报纸上广告的机会、或做讲座深入介绍中国文化的机会，这就要求自己做事要主动、要用心、要有突破精神，有分工但又不分这是你的事、那是他的事。由于我们各组人手都缺，其实很多工作都是交叉进行的。

我看到周围的同修，尤其是大纪元的销售员，她们不是在会上滔滔不绝谈体会的那种人，但每日默默的做，其中的辛苦一定一言难尽，她们的付出别人未必看到，但正神看得到，师父的法身知道，她们常得到加持。

我想就要求自己要像她们那样，任劳任怨，少说多做。师父已经把路铺好了，就差我们自己去走出来。法要求我们更多的学员成为全面型的人才，做什么都行，做什么都像个样。要把神韵打入主流社会，我们就要主动积极的找主流的场所，大大方方的介绍自己、介绍神韵，一点儿都不

了吗？自己的誓约兑现了吗？该救的人我都把他们找到了吗？

下面是围绕推广神韵的点滴体悟，不对之处，敬请同修指正。

（一）“放下生死”的点化

2011 年初，公司大裁员，我作为一名曾为公司做过重要贡献的高级科研人员也被辞退，虽然家里衣食无忧，而且解雇的福利待遇都是出奇的好，但毕竟是一下子换了个环境。

从学校到工作场所，我在人中都是争强好胜的那类型人，在单位挣 6 位数的工资，还有两项工作上与大家合作的发明，一下子让我都放下，还真不容易。有意思的是，几个常人朋友知道我的情况后，都异口同声的说：不要再找工作，就做你们自己的媒体好了！他们哪来的这么高的觉悟？这话分明就是师父借常人之口在点化我，让我放下利益得失之心。

2011 年芝加哥同修听说我有时间，就叫我去那里帮助推神韵，我想明年 DC 要在肯尼迪艺术中心连演 13 场，去那练练兵、取取经也好，但想

到离开舒服的家到陌生的地方生活上几周，还是有点儿犹豫。

一次在打坐时，脑子里想——修炼嘛就要主动克服惰性，于是下决心“去芝加哥！”就这一念一出，立刻就感到全身被温暖的能量所包围，泪水情不自禁的流出来了。

确实，在芝加哥的 6 周里，表面上是自己在付出，其实自己在修炼上得到的更多，对我自己是刻骨铭心的突破。

在芝加哥期间，我过去的同事甚至同修都不时来电关心我是不是正在找新工作，我都告诉他们我人在芝加哥帮助推神韵呢，暂时不想。挂断电话，一遍遍的问内心最深处的自己：我真的能放下常人的事业吗？弟子心中有些不稳，师父的法身在另外空间全知道。一次我们一车同修到剧院门口发正念，中间大家读法，正好读《加拿大法会讲法》，轮到我的那一段正是如下：

“其实你们修炼，不是等这个修炼的人走到最后一步的时候，才看你能不能圆满。是在一个人修炼的过程当中，看这个人差不多了，就开始对他进行能不能圆满的那一关的考

慨，心想又不是小孩子了，明慧网多次刊登了关于手机安全的文章，邪恶很多时候都是通过手机安全运用上的漏洞，对同修下手，例子太多了。再说学法点是在另一个同修家，作为一个修炼的人不应该为别的同修着想吗？而且这个同修还不修口，跟常人随便说学法点的事，为什么要这样呢？我甚至认为这个同修是不是和旧势力有约，来破坏法和间接迫害大法弟子的。那几天，心被带动的很厉害。

突然的，我想到了师尊讲的关于向内找的法，向内找，怎么向内找呢？客观上就是这个同修不对，他干的就是明慧网上讲的不安全的事情，与我有什么相干呢？我向内找，找我自己什么呢？这种情况怎么向内找。可是师尊讲了：“修炼人嘛，向内找这是一个法宝。”（《二零零九年华盛顿 DC 国际法会讲法》）我就无条件找找自己吧。在上班的路上，我找呀找，突然内心一震，自己真的有问题，我找到了看不起别人的心，看不惯别人的心，得理不饶人的心，执著对错的心，邪党党文化中用争斗的方法解决问题的心，整人的心，愤恨的心。在邪党党

文化中成长的人，受其斗争哲学影响，一遇到问题了，就想着去斗，用斗的方法解决问题，斗不行了，就去整人，人为的制造人与人之间的仇恨。其实解决问题的方法有许多种，在过去，斗是最低下，最不可取的一种。中国传统文化中也大力提倡用善的一面来解决问题，用平和、宽恕、说理或者以身作则的方式来感化别人，从而解决问题。同修出现问题了，应该以慈悲的心态当面指出其不足，用自己最纯正的一面，完全是为了他好，他是会感受到的。但往往我们讲话的时候都是带着各种情绪和为私的念头，或者是厌烦、厌恶的心，恨铁不成钢的心，为自己安全考虑的心，用一种批判的口吻来讲，同修听了就会排斥，并且用一种很苍白可笑的反问来攻击规劝他的人。这样就更使事情复杂化了。

同时，我们也应该看到，一切干扰都是另外空间的邪生命在起作用，我们也可以为同修发正念解体操控他的一切邪恶生命，即使他跟旧势力有过什么约定也要立即作废，不允许邪恶干扰正法和救渡众生。

还有一次向内找的体会，那天，领导找我谈话，问到了

大法的事，又讲到，有人说我经常不来上班。我就想了，是谁呢，是谁打我的小报告呢？单位里就那十来个人，我转转脑子，一会儿就想到了，是他。他为什么要打我小报告呢？我找自己，突然出了一身冷汗，原来我对这个同事有色欲心，平时喜欢跟他开开玩笑，说说笑话，没事找事的搭上两句，瞟上两眼。悟到了以后，我归正了自己的念头。

往往向内找的时候，有一个最大的共同点，当找到了自己存在的问题后，马上就感到一震，也许这表面空间的一震，在另外空间是自己空间场对应的众生因为自己的提高而得到了救渡。

层次有限，不当之处，请慈悲指正。

读“放下自我 修去怨恨心”感悟

最近，自己因一些非议，从而不自觉中产生了怨恨心。身体很疲惫，心力也交瘁。自己也想通过学法发正念改变这种不正确状态，可是收效甚微，自己也觉得静下心来向内找了，到底为什么？

既然今天不能如以往和同

修出去打真相电话，我还是上网看看同修的文章吧。当我读到“放下自我 修去怨恨心”这篇文章，心头豁然敞亮，我找到根了，就是太执着“自我”了。一切为了“我”。

“我”不能被非议、“我”不能被耽误打真相电话、“我”如何在法上，你们不能这样对待“我”。这个“我”不就是一个“私”嘛。私心这么重，用这么不纯净的心去做“三件事”能做好吗，产生矛盾了，解决不了了，无奈之下求助师父。还好，师父看到我还有修炼向上这颗心，让我看到了这篇文章。此时心好像也能平静些了。

借此机会，再将另一个“心”曝光，就是求安逸心。用“三件事”掩盖自己不想忙碌人中事，还觉得自己看淡人世，遇事不向内找，这哪是修炼哪。只有师尊的讲法才能鞭策自己，不断在法中实修自己。敬录这段讲法与大家共勉：“大法弟子的责任是证实法。证实法也是修炼，修炼中就是要去掉自己对自我的执著，不能够反而助长这种有意无意在证实自己的问题。在证实法与修炼中也是去掉自我的过程，做到了你才是真正的在

有的现在是或曾经是主流社会人物，在不同的行业可谓栋梁精英，可以说也是各行业精英的缩影，他们曾经为邪党舍命出力，前些年他们还为了自己的地位待遇或为了孩子的前途不敢触及到它，但如今都恨透了这个邪党的所作所为，身在其中纷纷退出，是因为他们看到了这个邪党的下场。他们之所以相信法轮大法，是因为他们懂得了大法能使人心向善、道德回升，也是人类得救的唯一希望。那些至今还在参与迫害“法轮功”修炼者的人那，看看这些人的态度，想一想你是聪明还是傻瓜，你是与邪党决裂还是陪邪党一块埋葬。

在陕西我还游览了兵马俑和武则天、汉武帝、霍去病等帝王将相的墓地，看着那坑里的兵马俑和望着那一堆堆大坟包，不仅想起了“风云豪杰知多少，一堆黄土伴英雄。”

《人生何为》感谢慈悲的师父传大法，第一次使人有了上天的梯子，有幸得大法真是万古机缘，唯有精进实修才能跳出三界，永保人身。如今的法门寺为了旅游挣钱，修的象西方富丽堂皇的宫殿，失去了东方古庙的古朴和庄严，多年以来我就想到法门寺看看佛指舍

利，可到了法门寺才知道只有周六周日和重大佛事活动才能见到，我有些遗憾，觉得佛缘太浅。可转念一想，我是主佛李洪志的弟子，与师父同在正法救度众生是最大的佛缘，过去的佛法已度不了人，只有大法能把苍生救，只有听师父的话做好三件事多救人，才是弟子的使命。于是在回去的车上，我给坐在身边的大姐讲真相、劝三退，她明白真相后一定要我给她全家其他人也退了，分别时她握住我的手不停地谢谢……..

我要抓紧在世上过去和现在与我有缘的人讲真相，兑现我的誓约，了我来世的宿愿。

【法会交流】

在配合推广神韵中修炼提高

我是 DC 的大法弟子，已得法 13 年了，今生今世能成为大法弟子，跟着师尊，推神韵，救众生，真感到无法用言语表述的荣耀，或许是历史轮回中不知吃了多少苦，经历了多少次生死，才有了这样的机缘。每当看到神韵里演绎出来的大法弟子圆满回天门的一幕幕，就有点儿惶恐，不禁自问：我按照师父的法要求修好

饭。他告诉我说如果他死了绝不是自杀，是被打死的，将来要替他申冤。从那时起，我被造反派吓的留下了毛病，睡总是一惊一醒的醒来，全家多年只靠我母亲的微薄工资度日。由于我父亲被打到，我家在别人面前抬不起头，受尽白眼和歧视，我们兄弟姐妹都没有推荐上大学和当兵的机会，共产党整人是一家人都往死里整啊！”我说不用真名“三退”也算，她高兴的给自己“三退”起了个小名叫决裂。

我先生的表姐当年是某列车长，一个行侠仗义专打抱不平的巾帼豪杰，十年前得知我炼“法轮功”，她高兴地说炼这功好，净体祛病，连癌症都能治好，当时我劝她也炼，她说整天在列车上没功夫，都说我佛缘深以后也许能炼上。前一段她被检查出癌症而且已到中期，术疗化疗后生不如死，头发都没有了。我猛地想起当年她的话，于是给她寄去了《转法轮》和炼功带，她收到后说今后就靠“法轮功”救我了，就指望大法的师父保我了。

我舅舅当年是海军军官，我只是小时候见过他一面，当时他穿着深蓝色的呢子大衣，

英俊帅气，后来他转业到陕西一家大型国有企业当领导。这些年我一直想去舅舅家讲真相，今年碰巧有个出差的机会去陕西。舅舅如今已是风烛残年，当年的风采荡然无存，当年是部队文工团舞蹈演员的舅母，现已瘫痪二年，难怪去年母亲去世他们都没有来。见到舅舅我失声痛哭，他也老泪纵横，不仅为我母亲悲痛，也深感今日一见也许是最后一面。

提起“三退”，舅舅说我和你舅母早就退了，组织关系也不要啦，我早已跟街道办打过招呼什么党的活动也不参加，我们不信了。看看现在的企业领导，都把国有资产变成了他们个人的财产，看看现在当官的都搞外国户籍，群贪群腐，见势不妙就跑，不顾国家的利益和百姓的死活，共产党罪大恶极。我说必须起名声明退出才算数，我舅舅说我用真名退。我给他们全家三辈人都办了“三退”，他们还都知道了一定要相信法轮大法，我还给他们带去了神韵晚会和2011年神韵音乐会光盘。临走时，舅舅和舅母说你给我们的钱拿走，送给我们神韵光盘这是最好的孝敬。

这些我的亲朋好友，他们

证实你自己，因为常人的东西最后你们都得放下呀，放下常人的一切执著才能够走出常人。”（《亚太地区学员会议讲法》）

希望大陆使用单位局域网的同修注意安全

近来潍坊市公安向各单位强制安装网络监控设备，并借机收取高额费用，希望使用单位局域网上网的同修注意安全。

他们在安装时会派出懂网络管理的人员，在安装网络监控设备的同时，骗取单位网络管理人员的信任，取得管理密码，并在网管不知情的情况下偷偷修改网络协议，以更隐蔽、全面的监控单位的电脑、网络。

他们安装的设备名称是新网程网络管理系统，生产单位是新网程信息技术有限公司，上公司网站查看，对产品介绍有如下等内容：

敏感信息归档：可以设定一些敏感条件下发所辖单位，发现符合条件的敏感信息进行记录、上传以备查询，如聊天内容、收发的邮件内容、访问的网站内容、发送的表单内容

等等。

希望有关同修注意正念正行，排除干扰，注意安全。文件名称注意不要使用敏感词，敏感文件可以用 winrar 压缩并用密码保护，电脑在不使用时应关机，这样可以避免被扫描到。也请从事网管的同修注意，如遇到他们上门安装，在拒绝不了的情况下尽量不告诉他们管理密码，在他们操作时一定要在现场监视。在他们离开后，立即断开他们的设备，仔细检查他们是否对服务器等设备做了手脚，并修改密码。

也请其它地区使用单位局域网的同修注意，防止因此类似情况而出现干扰与迫害。

救人之紧迫

有时看到上下班路上，啊，好多的人啊，好不热闹啊，可是面临将来人类的净化，又能留下几人？！是不是悲剧？又能怪谁呢？在激烈的竞争中、在有限资源、职位、地位、生意的抢夺中，只会使人越变越自私，越变越坏，离道越远。我曾经作了一个梦，在梦中，听到窗外响起了仙乐、音量并不大，一听到这音乐就感到是结束了，透过窗子

看到一个穿粉红色古代服装的仙女飞升起来。走出门外，看到原本高楼林立的大城市，已经成了一片废墟，地上的灰很厚、软软的。原本无比繁荣的城市、密集的连站在街上都感觉到天空都被高楼分割成一小块一小块的城市，不知道发了什么事，此刻却成了一望无际的废墟堆、真的是一望无际的废墟堆！只有两三幢也已经破损的小楼矗在那里，由近至远，从一望无际的大城市废墟堆中走出来的人真是寥寥无几、屈指可数，感觉绝对没超过一百人，也就是几十个人而已吧，就少的这么可怜，零零落落。此时旁边有个中年妇女样的人，我告诉她要相信“法轮大法好，真善忍好”才能保平安，没料到她对我说，她就是相信“法轮大法好”的。唉。面对如斯情景，只有真正的身临其境的切实感受到、看到这一切时，我才发出：原来只有救些人下来才是真正有意义的事情、只有救些人下来才是真正值得做的事。其他一切曾经的繁荣已经实实在在的成为了废墟，所谓的拼搏、金钱、地位、亲情在如此大的一望无际的废墟堆中已经是乌有之物了，因为就连巨大的人群

都被无名无息的埋没其中。

人真的很可怜，因受到感官的局限、环境的不良影响，都在拼命的赚钱，尤其在中国，因邪党的种种错误政策而使国人自觉或被动的为自己的未来、房子等等等在拼命赚钱。赚钱似乎就成了活着的唯一动力似的。可能这场大戏会在某一天，在人们毫无准备的情况下突然嘎然而止，对那些没有被救度的生命而言那，又是多么可悲的事啊

去掉有为的人心 正念否定旧势力

我曾在剜心透骨的魔难中去这颗有为的心。“没事找事、无事生非、无中生有”这几个字眼，每次在去这颗有为的心当中，我都体会很深，因为这几个词形象的反映出了有为之心的表现形式。但每当去掉一些有为的心之后，过一段时间就容易再犯。每次又都让我触及到心灵，痛定思痛，就这样在这一颗心上一去再去。仅仅在去有为这一颗心上，回忆起我过的关，可谓是撞了南墙撞北墙，撞的头破血流，真是教训惨痛。给我的整个感觉就是这么一个过程：因为这个

退，我追随了一生的党没想到是个流氓政党，我活着退出它心里也踏实啦。我知道法轮功，是教人向善的，我信。”

望着他们老俩口渐渐远去的背影，又过了机场安检，我感慨万分，多年来我一直牵挂着他们何时明真相办“三退”，现在我可以长长的松一口气了。我小的时候每到放假就盼着去我姨家，她家是部队高级军官待遇，吃得好、房子宽、无拘无束、自由自在，如今我姨和姨夫千里迢迢来我这盼得救，这是多深的缘分哪。

我女儿还有二个月就到了预产期，她的婆婆也从北方赶过来了，并说这次来就再也不走了。前几年我去北方出差顺路去过她的婆婆家，主要是借机给她讲真相“劝三退”，她当时答应的好好的，可我走后立刻给她的儿子打电话，说你在公安部门里工作，你丈母娘信“法轮功”会影响你的前途，还说她在政府机关里工作一直到退休，共产党就会搞株连政策，党政机关都严格审查这些，叫他以后不要与我来往，还让他管着我的女儿也少回娘家。我女婿听了后立刻埋怨我，你炼“法轮功”的事我

都没告诉我妈，你可到好自己前去表白，让我左右为难。女儿也说妈你这么费力不讨好，现在的人谁不看眼前的好处，哪管以后什么样，你这不是让我在婆婆面前抬不起头，影响我们夫妻感情吗？我先生更是暴跳如雷的怒吼，如果女儿因此离婚，我要你的命……这件事我一直放在心上，总觉得不如愿。

过了一个月，我听女儿说她的婆婆在家呆的寂寞无聊，我就跟女儿的婆婆说趁现在孩子没出生，我请你出去玩玩吧，以后你就没有时间啦，她高兴地与我一起上路了，一路上我们游览桂林山水、北海银滩……

也许机缘到了，也许彼此更加了解，有一天她说：“我们单位有几个炼“法轮功”的人都是我的好朋友，我也看过《转法轮》，里边都是讲的如何做好人，说的多好哇！不是为了儿子，我留那党票干啥，妈妈如果是党员，儿子提干晋级也算一个有利条件那。共产党啥样我最清楚，我父亲文革前就是正厅级干部，为人耿直、刚正不屈，文革期间住进牛棚被造反派打成重残，我是家里老大，只能我去给他送

子，这么多年我一直想让他们全家知真相得救度，如今终于如愿以偿了。

第二个来我家的是我姨和我姨夫，我姨是个退休的军医，大学毕业，姨夫是个离休的将军，在大别山打仗时死里逃生，淮海战役时他是医护人员，他说家里哥仨参军只剩下他一个，全村十六个去当兵只有他一个活下来。

离休后他们老俩口全国到处旅游，总说要来我这逛逛，这回终于来了，我把刚装修好的房子让二老住，一日三餐的盛情款待，每天安排好老俩口的旅游行程，可讲真相却不知从何处切入。因为我以前也给他们寄过神韵晚会光盘和打过真相电话，他们说神韵晚会节目太美了，可让他们“三退”却不肯，并说离休每月拿这么多钱，山南海北的旅游免门票，所到各地部队疗养院免费吃住，这是当年用命换来的待遇，如果退了党就都没有了。

一天我问我姨：“您信佛吗？”她说：“我信，见庙就烧香，见佛像就拜，年轻时受无神论的灌输只相信科学，岁数大了，经历的事情多啦，终于明白还得信佛法，求佛和菩萨保佑全家平安。”我说：

“您信佛法就信“真、善、忍”宇宙大法吧，这是最高的佛法，而且要退出无神论组织XX党才是真信，”我姨点点头说：“退吧，要那党票也没有用。”然后我问姨夫：

“您总陪我姨进庙烧香拜佛有何感想？”他说：“我为共产党戎马一生、九死一生，总觉得自己命大，应该好好享受余生，死了就啥都没有了。可前几年我有一次病危时，我看见我死后去的地方还是和当年我那些战友和同事共事，我的位置都安排好了，还当院长，他们见我时辰未到就一把将我推了出去，这时我才被抢救过来，从那以后我就相信有轮回。在人间做好事死后转生还能去好地方。”我说：“那您还信共产主义吗？”我姨夫说：“共产党里现在比我资格老官大的人都拼命为自己敛财，他们都不信共产主义了，我还信它干吗？连我们这些出生入死打江山的老将们，离休后专项给拨的改善生活条件的款项，都让他们拿去抄房地产啦，能叫我们不心寒吗？”我说：“那您就彻底的退出共产党，就相信“真、善、忍”宇宙大法吧，将来必有好去处，”我姨夫激动地说：“我

有为的心，看不清事物的因缘关系，就会做错事，没事找事，不自觉中惹祸从而招来麻烦、进一步被牵着鼻子走却又无力摆脱、过程中被折磨得精疲力竭也无法摆平、苦不堪言悔不当初，血淋淋的魔去这颗心、最后师父帮着承受，拿掉败物操心受累给摆平。每次魔难过后，我就想起师父在《洪吟二》中的《解大劫》：“多少人间乱事 历经重重恩怨 心恶业大无望 大法尽解渊源”。

现在我修得比以前是强多了，但是有为之心还是没有去净。比如前天学法时心又不净了，排不掉、压不住，起了个什么念头呢？教孩子学琴的女老师三十好几了还没对象，她妈妈跟我说了好几次让我帮着找对象。正巧我家有个亲戚家的儿子离婚几年了也是没找到合适的。我就想这事，想了好几次，我把这想做媒的这个念头给压去下了，因为心里明白：不知道因缘关系容易做坏事、错事，从而失德，修炼人必须得做到守德，可还是想这事。要不这么样试试，能成就成，不成拉倒；要不那么样说说，把握好分寸，别受牵制。就这些念头，满脑子妄念，有

为的心。强烈起来连学法都不入心，甚至会被支配得跃跃欲试，还想取得同修支持去说媒。同修一句“不合法”让我又理智起来。过一会儿又开始翻腾。

更多时候不假思索脱口而出说出来的话，过后马上就后悔。可已经说了，又收不回来，自相矛盾，由于有为之心造成的麻烦、带来的后果自己又无法摆平。就这么样反反复复，自己打自己的嘴巴子。我想：为什么这么严肃的去这颗有为的心呢？我悟到：大法弟子成就的果位都很高，将来作为宇宙之主，甚至大穹之主，绝不能存留这颗有为的心。想到什么就说什么，想干什么就干什么，那是绝对不行的。作为高层次的佛、道、神，一念都决定了很大的一件事情，想了就变，所以大法弟子今天的一思一念就这么重要。存留有为的心，一是修不高，二是不长久。我们今天修这么大的法，连原本很高层次的佛家的“空”、道家的“无”在大法中都是很小的一个宇宙范围内的理，我们修的岂不是远远的超越了无为、空的理？有为之心当然是更不能留存一点了。我还悟到：旧势

力这套干扰正法的自上而下的层层参与的自救系统，从某一层层次上讲也是有为之心而起，想要有所作为，想要如何如何，这有为的最后结果是作茧自缚，无力回天，最后摆不平，也承担不起后果，自我毁灭。

我认为，作为大法弟子，遇事一定用法衡量自己，必须把握住、把握好自己。师父讲：“修炼的人把握不住自己就很难度化，就容易毁了自己。”（《转法轮》）由此可见，不在法上的一思一念，断不可要，常人的任何想法，舍尽才会无烦恼，常人中的因缘，顺其自然，不可妄为。在常人中修炼，时时都要向内找，遇到事情要看自己动的是什么念，基点是为私的还是为他的，动的是人念还是神念，反映出的是什么执著，向内找到的是什么人心，找的对不对、准不准，认识在不在法上，怎么去的这颗心，如何割舍，如何选择，言行怎样把握好分寸，控制好这个度，也是心性稳定、成熟的体现。

在此想起了同修在明慧网发表的《仰望师恩》一文中写的彻底否定了旧势力对其自上而下整套系统安排的事，深受

启发。这位同修已经修出了法身，早已在出世间法的很高层次上修炼了。到了今天，大法弟子的能力之大、层次之高已经超出想象。我觉得大法弟子现在有能力能做到这一点：正念否定、彻底解体旧势力对自己层层安排的自上而下整套系统，各个空间，无所不包，无所遗漏。我们只走师父安排的路。发正念是充份利用神通除恶的大好机会，所以我们一定要发好正念、多发正念、高度重视。另外想到一个问题：多年以来，小学四年级、初中二年级的“思想品德”教材书中都公开攻击大法、诽谤师父、毒害学生，强迫学生写作业、考试，毁灭众生。我想：我们讲真相的速度能否赶得上邪恶毒害学生的速度呢？！如果我们运用神通除恶，发正念解体在背后操纵教师毒害学生的一切邪恶生命与因素，彻底解体旧势力安排的欺骗毒害学生的各个空间的整套系统，是不是能从根本上解决问题呢？师父在《二十年讲法》中讲：“所以眼睛不要老是盯在表面上的人，解决那些背后的因素才能从根本上解决问题，才能使形势发生变化，才能使人发生变化。”

时我丈夫是某大学的年轻教师，由于学校住房紧张，我家和同学校的一位年轻女教师家同住一套三居室，我家住两间，她家住一间，两家共用一个厨房和厕所，我们两家共住了五年，两家的孩子都是在这期间由托儿所进入小学的。

当年的女教师现已成为了女校长，这次放寒假学校中层干部来这里旅游由她带队，二十年没有见面啦，真是说不出的高兴，请她吃饭时，我多想立刻给她讲真相劝“三退”呀，可话到嘴边又咽了下去。我曾经给她寄过神韵晚会光盘和真相信，她没有回信，给她打过真相电话，她支支吾吾的搪塞。我想这次我给她讲真相她能接受吗？即使她嘴上不说，心里也得想你都混成这样了，还让我信？这二十年来，她一帆风顺，而我却由于坚修大法被非法劳教过、还被非法绑架到洗脑班过，多次抄家，失去了年薪三十万的工作，又以工人的名义退休了，在当今信息发达的时代，我这些事情当时她很快就知道了。

于是彼此就聊些二十年来的经历，从中我得知她患有严重的甲亢病，去北京治疗过二次，由于身体消瘦和气力不

足，已经十来年没有唱歌啦，当年她可是教师里的体育健将和抒情女高音哪，而我当时可是患有严重的哮喘病。我说：

“因为哮喘病严重我才来到南方工作，由于炼“法轮功”现在全都好了，在我五十岁生日时，我先生把我熟练演唱的七十多首中外美声歌曲和民族歌曲已刻成光盘作为纪念，也送你一套作为留念吧。”她说：

“能对身体好就炼呗，千万别信电视报纸嚷嚷的那一套，全是骗人的，我当了副校长才更加清楚如今共产党有多黑暗，我只是领着老师们干活的头头，有油水事都得一把手经管，象基建、采购、装修、科研经费等等，连招生和后勤这些能捞到好处的部门都得一把手的亲信干，如今连教育部门和大学都成这样了，其它行业更得肆无忌惮，共产党真的是必然灭亡了。”我高兴地说：“看来你这次是冥冥之中听真相盼得救来了，赶紧退出邪党相信大法保平安吧！回去也告诉你先生和孩子这个福音，远亲不如近邻那。”她不仅立刻答应了，还一定要我寄给她今年的神韵晚会光盘。当年我在企业工作，她是大学老师不坐班没少帮助照顾我的孩

两寸长的一个大口子在往外淌血，血一直从头上、脸上象手指粗的血流柱在往外淌，全身衣服立即被血染红了，这时他一点也没有害怕，他当时拍着自己的头说：“没事，我有师父呢！”但是他老伴吓的腿都软了，站不住了（老俩口都修大法）。他老伴一边求师父，一边问他去不去医院，他说不去。他对老伴说：“我们是修大法的，有师父管呢，医院不是咱去的地方。”老伴一看流血不止，又有点害怕，就给儿子打了电话。儿子马上开车回来了，到家一看他爸爸满身、满脸是血也吓坏了，就不由分说立即背上老理头去了医院。

到了医院急诊室后，大夫要立即输液（这时血已经不流了），他对大夫说：“不用输液，我是修炼法轮功的没有事，我一炼功就会好的。”这时旁边有个小伙子马上伸出大拇指大声喊：“法轮大法好，真善忍好。”大夫也受到感动，对老理头说：“我知道你们炼法轮功的都是好人。可是你人来这儿了，我们必须得有处置记录呀……我们也要对你负责任啊，你这么重的伤势，我们怎么也得处理一下呀，要

不我们不好交代。”

就这样，大夫把头上、脸上的大口子都给缝了针（头上缝7针，脸上缝4针）做了一下简单处置，医护人员一直陪着他。一直在观察室到晚上10点多回家去了。到家后向内找（找到了自己这个“情”，与儿女们生气、看不上他们、三件事讲真相做的不太好等），加强了学法、炼功，什么事也没有了。七天后，头上、脸上缝的针也拆了线。这件有惊无险的事过去了，但是我们看到了这位老年同修他心里时刻有大法、有师父，关键时刻能想到自己是修炼人而不是常人，想到师父就在我们身边才能做到在危险面前坦然不动，体现出了一个修炼人坚定大法、坚信师父的一颗不可动摇的纯净的心，更体现了大法的神奇和师尊的慈悲。“弟子正念足 师有回天力”（《洪吟二》）。

【讲清真相】 了愿

我离开东北老家来南方工作已经二十年了，近几个月不断有远方的亲朋好友来，首先来看我的是当年的老邻居。当

个人所悟，不当之处，请同修慈悲指正。

“相由心生”的一点体会

同修们都懂得，证实大法、救度众生是最神圣的事。可是，我们在做的过程中是用正念还是用人心，其结果会大不一样。如果我们站正了做事的基点，端正了做事的心态，符合了大法对我们的基本要求，就具备了法的力量，结果会取得事半功倍的超常效果。反之，我们做事的基点如果不端正，做的过程中心态不稳或不纯，结果可能会半途而废或徒劳无功，甚至是适得其反。正如师父在讲法中教导我们的：“有这么大的法在，正念中大法与你们同在，这是巨大的保障。正念不足不合法时会脱离法的力量，就会显的孤立无助。即使是做大法的事，也得符合法，否则就没有法的力量。”（《曼哈顿讲法》）

在前年冬天，我与甲同修提前约好了第二天中午发完全球统一正念后到乡下去散发真相资料。可是，没想到第二天上午十点钟左右天气骤变，阴云密布，下起了纷纷扬扬的鹅毛大雪。不一会大地就一片白

色，照这样下去，到了中午积雪得有半尺厚，那还怎么去散发真相资料？我立即发出一念：马上让天晴雪住，以免干扰我们去救度众生。想过之后我又去做点别的事。没过五分钟，我无意间向窗外一看，奇迹真的出现了：不但漫天的大雪停了，满天的厚厚的铅云也竟然消失得无影无踪，湛蓝的天空象刚被水洗过一样，简直不可思议！是偶然的巧合，还是正念的作用？我不妨再用一个更小的事例来论证一下：例如我有时学法时犯困，心想只睡十分钟或者八分钟，然后倒头便睡，醒来时一看，正是自己刚才所想睡的时间，简直连一分钟都不差。由此印证自己的正念真起作用。

再接着说说那次去散发真相资料的事。甲同修用摩托车接着我，雪后初晴，天干冷干冷的。我提前没想到会这样冷，没穿厚棉衣，摩托车行驶时带起的冷风冻的我浑身发抖。走过大约五六十里路一看，那里在前几天曾下过中雪，有较厚的积雪，路很滑。我担心被摔，所以建议同修回去。可甲同修坚定的说：“已经走出一半路程了，哪能半途而废呢？”同修的正念给了我

很大的力量，也打消了马上回去的念头。

可是，我坐在摩托车后座上，一直提心吊胆，深怕摩托车摔倒摔着自己。没想到怕什么就来什么，就在将要到达目的地的时候，摩托车在一段冰雪路上猛地一下滑倒了，我的右脚被砸在车下，右踝关节被砸伤，但还是忍着疼痛发完了真相资料。

这个跟头摔的可真不轻，把踝关节摔伤了，也把头脑摔清醒了。至此才真正认识到怕挨摔的执著心，是自己被摔伤的直接根源，这一难实际就是自己的怕心求来的。师父在（《转法轮》〈业力的转化〉）中指出：“所有的执著心，只要你有，就得在各种环境中把它磨掉。让你摔跟头，从中悟道，就是这样修炼过来的。”在此同时，也更加体悟到相由心生的法理“你们越把困难看大，事越难办，相由心生，那个事就越麻烦。相由心生还有这层意思，因为你把它摆高了，把自己摆小了。”

（《在大纪元会议上讲法》）

摔了跟头体悟到“相由心生”的法理后，我就时常提醒自己遇事要用正念看问题，经常背诵正念正行方面的法，不

断的去除人的东西，改变低层负面思维习惯。真的体会到了“正念一强真的跟神一样力可劈山，一念就劈山”（《二零一零年纽约法会讲法》）的法巨大作用。只有心存正念，符合了法的要求标准，才能具有法的威力，更好的证实大法，救度众生，完成助师正法的神圣使命。

修炼过程中的一点浅显体悟，不当之处请指正！

见证大法神奇——我的牙没掉

二零一一年一月的一天，我吃完晚饭洗漱，吐漱口水时从嘴里吐出了一小块黑红的硬东西，随后又吐出了一小块。正在疑惑吐出来的是什么东西，就感到下牙床有颗门牙松动了，好象用舌头一顶或手一拔牙齿就会掉下来，但我没有这样做。当时我马上警觉，用正念想“我是走在神路上的大法弟子，大法弟子还没有完全被高能量物质转化的表面肉身不受常人年龄大了要掉牙的理的制约，牙齿不会掉。不允许邪恶因素迫害大法弟子的肉身”。我接着洗漱，等洗漱完坐下来准备学法时，发现牙齿牢牢的生在下牙床上，一点儿

也没有松动的痕迹了。

修炼人只要正念足，一思一念在法中，不用人的思维看问题，就能体会或感受到大法的神奇。

去色欲名利的一点体会

色欲名利对常人具有巨大的诱惑，对修炼人也是难去的一关又一关。许多大法弟子在这上面犯错，我自己也一直觉得过的很苦。前些时妻子给我讲了正见网 2011 年 03 月 13 日刊登的文章《由一个故事谈起》中的故事，我觉得很有启发，对自己去执著也很有帮助，特写出来与同修交流。

故事很简单：“一个人转生成狗，由于某种原因，他记得前生自己是人，大便他闻起来非常香，但他内心知道这很脏，因而坚决不吃。”

大便对狗具有诱惑，人却认为很脏。这个具有人思想的狗坚决不吃大便。色欲名利对人有诱惑，神认为很脏。师父在《转法轮》中告诉我们：“在高层次上看，说常人在社会中简直就是和泥，不嫌脏，在地上和泥玩呢。”

大法弟子都知道，色欲名利是我们必须要去掉的执著，

但有时迷于常人中出不来，甚至有时还很执著，要去时还痛苦的不行。现在每当我的执著心出来时，我就想起那个故事，一会儿心中就平静了，慢慢的一些执著师父就给去掉了。去掉执著后是大自在，反过来看常人才是苦，而不是什么“幸福”。

一点个人体会，不当之处请慈悲指正。

【修炼故事】

高压锅爆炸后.....

在我们地区最近发生一件高压锅爆炸、同修在魔难中过关的事（由本人叙述同修代笔）：在 3 月 10 日那天，同修老理头（今年 81 岁），为了节省时间用高压锅煮豆，煮了一会儿他觉得差不多该熟了，他就去厨房准备关闭煤气灶。当他走到煤气灶前准备关火的那一刹那，突然一声巨响……在煤气灶上的高压锅爆炸了，当时煤气灶、阳台的双层玻璃（在阳台上做饭）、排风扇、窗户、煤气炉及煤气灶上的炊具和玻璃都被炸得粉碎……这时老理头右脸炸了一个大口子，肉外翻着，门牙也都炸掉了，头顶处炸了一个近