

| | |
|---------------------|----|
| 弟子交流..... | 2 |
| 〔修炼体悟〕 | 2 |
| 智慧圆容的走好最后的路..... | 2 |
| 时常保持正念 才不会被干扰 | 7 |
| 再谈“看不上别人的心” | 9 |
| 妒嫉心的表现..... | 11 |
| 包容异己 成就自己..... | 12 |
| 在向内找的过程中提高升华 | 14 |
| 同修啊！不要降低了修炼标准 | 15 |
| 向内找去执着 邪恶自灭..... | 16 |
| 〔讲清真相〕 | 18 |
| 一路正念讲真相..... | 18 |
| 拒收三百元，救了三个生命 | 21 |
| 召唤 | 22 |
| 同学聚会上讲真相的经历..... | 28 |

弟子交流

【修炼体悟】

智慧圆容的走好最后的路

前几天，我在网上看到陕西省某地同修由于在县政府附近讲真相，结果被邪恶非法绑架。我深有感触！那是我的老家，我想根据我的修炼体会，谈谈中国大陆大法弟子少的一些县市，怎么智慧圆容的走好最后的路。

首先，要多学法，学好法，用法弟子的正念看待出现的矛盾和问题。这是我们提高的保障，也是我们安安全全走好最后的路的关键。只有在法上，才是最安全的。有的同修一看师父讲要抢人了，那就加大力度讲真相，但讲的时候，心态也不稳，有着急心或干事心，结果让旧势力钻了空子，遇到了麻烦。只有在纯净心态下去做三件事才能做好！有的同修出去做真相遇到点矛盾，常人抢白你几句，或者遇到点危险情况，她的心态就不稳了，不是抱怨这个就是抱怨那个，不找自己的原因。“大家知道，修炼跟不上，那人心就会浮起来，表现上大家都会

看到。那人心中各种各样人的想法，各种各样的思想来源，都会对你进行干扰。”“你的思想只要符合了哪一类型的生命，它马上就会起作用，你却不知道你的思想来源在哪里的，你还以为是自己要这样做。其实只是因为你的执着引起了它们起作用，从而加强了你的执着。”（《大法弟子必须学法》）所以，在日常生活中，不管是言语间、行动上，还是在细微的思想深处，都要保持一个修炼人的状态，抑制那些不好的思想念头和杂念，不能任由它们在我们头脑中作祟。有好多同修跟我说，我怎么发正念、炼功时思想杂念这么多，怎么也抑制不住？这是由于你本身就在常人中，在平时生活中没有平衡好三件事，思想里大多数时候想的是怎么生活的好，怎样把家庭照顾得好，三件事浮于表面，在常人中、同修间言语上谈论的都是一些常人社会中乱七八糟的事情，一些自己感兴趣的东西，这是修炼吗？其实师父在《转法轮》里讲的很清楚了，“我们张口讲话，都按照炼功人的心性去讲，不说些搬弄是非的话，不讲些不好的话。作为修炼的人要按照法的标准来衡量

神佛的庄严与伟大。

轮到我讲话了，一拿起话筒，我的声音便哽咽了，泪水流下来了，浓浓的悲伤之情笼罩住了我，我极力保持镇定，告诫自己，不要情绪化，要理智，要把大法弟子最美好的形像、王者的风范展示给同学们。正念一出，干扰因素化无。那一刻，整个会场静静的，同学们专注的盯着我，等着我发言。我断定正念是完全制约了在场的每一个人。

我讲了我的人生经历发生波折的原因，我坦诚的说：

“过去的一切都将成为我人生的无价财富。在这里不叙说这么多年来，我究竟吃了多少苦，遭了多少难。我千里迢迢来到这里，只是为了告诉你们一句话，这句话涉及到你们的未来，平安和幸福。多少年后，你们可以忘却我，但这句话，你们不能忘，把他铭刻在你们的心中吧，那就是真、善、忍好！”同时真诚的说了一些有关健康、祝福的话语。同学们热烈鼓掌。

座谈会结束，我转入劝三退的过程，同学们基本没有反对的能力，听后非常高兴，马上接受劝退，表示认同大法。

此次聚会，我前后劝退了三十六人。

生命因兑现誓约而变的无限美好；生命因兑现誓约而拥有无上的荣耀；生命因兑现誓约能够与师同在与法同存！生命因为兑现了神的誓约，才变的辉煌、伟大、永恒！

最后与所有的同修共勉，让我们用生命的全部去兑现神的誓约，在有限的时间里救度无量的众生。

谢谢师尊！

谢谢同修们！

身在其中念在外，泪水不由自主的流满了我的面颊。在激昂欢快的音乐声中，我喃喃自语：我的同学们啊，你们可不仅仅为欢聚而来呀，你们千百年来，也是为了等待今天，在最后的这关键时刻能够听到大法的真相，只有认同和接受宇宙大法的人，才能走入未来。到这里来聚会，是为了听我给你们讲述大法真相，抹去你们心中对大法的疑惑和误解。不管你们的地位有多么显赫，不论你们的名与利超出我多少倍，今天你们得听我讲，听我说，我是你们能够走入未来的唯一希望。我不断的发着正念，清理聚会场上的干扰因素，心底一遍一遍的呼唤着：同学们啊，你们要清醒，你们要为选择好未来而真正理智起来吧！

在聚会中，无论是在游览名胜，还是在吃饭闲聊中，我随时调整着心态，以达到最好的救人效果，求着师尊的加持，求师尊给予我智慧，提供给我最大的能量来制约他们的不正状态。

针对每个同学的脾气秉性，职业特点，人生追求，我采用着各种不同的交谈方法，

以打开他们心中的误区。有个同学是江苏人，听我讲了大法真相，说：“我们那里有的百姓敢公开说，从共产党大张旗鼓的诬蔑法轮功的阵势看，其中有诈，法轮功肯定不象共产党说的那样。”从事国际贸易的那位北京同学更是爽快，我告诉她不要入党，天要灭中共，法轮大法是正法，别随便说法轮功不好等等，讲了很多。在马路边上，她边走边大声说着：“我才不入那个党，那是什么玩意儿，你好好炼吧，我们都很清楚是怎么回事。”让我好好炼的同学不只一个。听了同学们所言，我信心倍增。

聚会马上结束了，才讲退十几个人，结束前的那天下午开座谈会，我想机会来了，一切都是为了众生得救而做的最好安排。我除了求师父加持，联系了家乡的两个同修帮助我发正念。

座谈会开始，我的精神高度集中，尽我全力清理着空间场，解体干扰同学们得救的一切邪恶因素，求师尊加持，求众神全面助我。我感受到了大法的力量在源源不断的注入我的身体，感受到了顶天独尊的

自己，应不应该说这话。应该说的，用法来衡量符合炼功人的心性标准就没有问题，并且我们还得讲法、宣传法，所以不讲话是不行的。我们讲修口，是常人中的那些放不下的名利与修炼者在社会实际工作中没有关系的；或者同门弟子中互相之间扯一些没用的；或者由于执著心指使显示自己的；或者道听途说传一些小道消息的；或者对社会上其它一些事情谈论起来很兴奋、很愿意说的，我想这都是常人的执著心。”常人中有一句话，叫“言为心声”，就是说平时的所说的话都是思想活动的反映。如果我们在平时的修炼、生活中热衷于一些常人中杂七杂八的事情，搅的头脑中翻江倒海的不得消停，也不去抑制它，有的时候抑制不住了，就干脆放弃不去管它，这已经是由执著形成了观念，观念又符合了常人这个层次中的“情”，使你没办法逃脱？这怎么能修的出来呢？

师父在最近几年的讲法中，经常谈到“整体”，也讲过“消除间隔”的法。包括我在内，许多时候一遇到不符合自己观念的事情，就产生一种怨恨的心，但我知道这种状态

不对，赶快去抑制它，不能任由它继续发展。同修与同修之间发生了矛盾，都是我们提高的好机会，可有的同修把这种矛盾尽量的往外推，这不归我做，我不管，或者这件事情不是我的错，看看你哪里有什么不对劲的地方。还有的同修不是在法上有所提高，而是发生矛盾之后，尽量不和这人接触了，用常人中那种狡猾的心态来对待同修之间的矛盾。还有的同修与别人发生了点矛盾，总是记挂在心上，没有把它放下，半年前和她接触，她谈的是这些事情，半年后，和她接触，她仍然说的是这些事情，没有半点儿提高。“别人发生矛盾的时候，作为第三者你都应该想一想：我应该怎么样做的好，这件事情换成我能不能守住自己、象修炼人一样面对批评与意见？修炼就是向内找，对与不对都找自己，修就是修去人的心。总是不接受指责与批评，总是向外指责，总是反驳别人的意见与批评，那是修炼吗？那是怎么修的？习惯上总是看别人的不足，从来不重视看自己，别人修好了你又怎么样？师父不是盼你在修好吗？你为什么不接受意见老去看别人？却不向内修、找

自己呢？一说到自己的时候你为什么不高兴？”（《洛杉矶市法会讲法》）“他们总是和人比，和他们自己的过去比，却不能跟法的各个层次的要求来衡量自己。”（《精进要旨》〈和时间的对话〉）遇到矛盾找自己，这是修炼的法宝，也是我们提高的关键，怎么到了发生矛盾的时候就记不住了呢？！

大法弟子少的一些县市，有的时候邪恶一迫害，大家“怕心就上来了”，加之同修又少，互相之间交流切磋也少，有时候一遇到邪恶迫害就互相提防，她修的好，他需要提防着点，人心就起来了。这些县市更应该在配合上形成一个整体，大家共同坐下来，交流切磋，面对出现的一些问题，共同在心性上找原因，然后通过集体学法，在法中找到解决问题的途径，形成一个圆容不破的整体，心性没有了漏，邪恶就无法钻空子了，我们三件事就做的更好了。

加大力度发正念。师父说：“你在正念作用下，你身边的一切和你自身都会发生变化，你从来都不想去试一试。旧势力和那些个邪恶因素的干扰，就是在钻你们思想的空

子，这些年来一直在干这个事，旧势力操控烂鬼与邪党因素一直在这么干，叫你们做不成救人的事，因为它跟你对打打不过你。你一发正念，不管千军万马那邪恶统统化成土，全都灭掉，什么都不是。这样打下去，烂鬼与邪党因素干扰就灭没了。大法弟子能够思想很集中的、正念很足的发正念，你们试一试，如果今天能做到，现有的邪恶一半就没了。就是因为你有各种各样的人心，配合不好，它就钻你们这个空子，让你们做不成该做的事情，在你救度众生中削弱你的力量。邪恶没有什么别的办法。在人世间表现的那些个坏人很恶，那个人那么凶，是因为背后的邪恶在撑着它；你灭了那个邪恶，那个人也凶不起来了。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！”（《二十年讲法》）

在邪恶最猖狂的二零零八年，有同修到某监狱去发正念，她说一坐到车上的时候，邪恶的灰不灰黑不黑的物质就扑面而来，她就一路发正念，旁的同修坐在车上就说一些常人中的事情。等到某监狱附近

生生世世与我结缘的所有人，都应该有福分听到大法的福音。我很希望大学同学聚会。一天，大学同学给捎来去华东的一个城市举办大学同学聚会的消息。聚会前几个月，我就做着充份的准备，发正念清理那个城市的空间场，解体那里阻挡众生得救的一切因素。我切切实实的感受到每一个生命、每一个与我有缘的人，不管今天是一种什么表现，都是为了今天的被得救。在漫长的历史岁月中，他们同样吃尽了无数的苦头。我担忧着同学们的未来，担忧着他们被邪党谎言欺骗，与邪恶站在一起，在无明中断送未来。

聚会的日子到了，我开始了前后大约八天的远途旅程，带着那份神圣的使命和强大的责任感，踏上了南下的路程。我的脑里、我的心里、充满了“我要救下所有的同学”这一念。

大学同学也知道我的经历，但究竟过的好不好无人可知，他们的想象中，我是落魄无助的，魔难把容颜破坏而过早的衰老了等等吧，这些该是他们的自然想法。

当我出现在他们面前的时

候，他们惊讶了！我一身轻松自如的心态，修炼人身上散发出的那股正的力量，那份从容、祥和，给了他们极大的震撼。她们问我：“皮肤怎么保养的这么好？”的确，我比她们任何一个人年轻。我告诉她们说：“皮肤好，年轻不衰，是因为炼法轮功。”我顺势又说：“今天实实在在的一个法轮功修炼者，站在你们面前了，你们看我哪儿点象邪党中央所诽谤诬蔑的那种形像。”她们连连说：“对！对！对！你真的很好。”

同学们在事业上比较顺利，有的是清华、南开等大学的研究生博士生，有当市长的，有当总裁的，有当校长的，有银行、电台部门的领导，有从事国际贸易的，辽宁、北京等城市的大学教授有四人。我看到我的同学们，成了邪党的利益阶层，浑然不知将要发生的一切，更不关心一群修炼人正在遭受着史无前例的迫害。

当看到他们沉浸在欢聚的喜悦中，我的心并不轻松。他们在舞台上唱啊、跳啊，我坐在台下，虽然双手在鼓掌，眼神在凝视着那热烈的场面，但

纯净，不是寓言是预言

是婆罗花开，是圣王归来，是“法轮大法好、真善忍好”，

是抹去邪恶的兽记，这慈悲的召唤，美好的未来

是拂去久远的遗忘、灰尘、这三界深处的险恶，和那无法言说的悲哀

亲爱的人，天要亮了
渡船启航，苦难就会熬到尽头了

你要记住这苍穹里最后的召唤

天门在关闭
主佛在最后的缝隙中，伸出他不愿放弃你的手！

同学聚会上讲真相的经历

2006 年夏季，高中同学聚会，我应邀前往参加。聚会开始，我大大方方的作了几分钟的有关善良主题的演说。精彩简炼而又有力度的开场白，因有强大的真念加持着，打出的能量制约住了整个聚会场面。

聚会中的第一个节目，班上最有威望的同学，给我献上一首歌，他满怀激情的唱着，其余的同学一边鼓掌一边欢

呼。歌词大意：“风雨过后见彩虹，阳光总在风雨后。”祝福我早些走过坎坷，笑对人生。

我成了同学们瞩目的对象，成了聚会中的主角。同学们为我献歌，是有备而来的。他们都知道我那几年的经历，以为我被邪党的监狱耗费掉了人生的最好时光，人人羡慕的那份工作被非法剥夺了，他们认为我是消沉悲观的。他们想像不到修炼人所追求的目标，想像不到修炼人了悟人生、彻悟真理后的超脱。从我身上自然流露出的那份充实、乐观、洒脱，深深的感染了同学们。从我的表现中，他们认为法轮功非同寻常，因此在劝退过程中很顺利，在这次聚会上成功劝退老师、同学五十多人。

作为正法时期的大法徒，只有在讲真相、救众生、证实大法的实修中，才能切实感受到一切都是师尊安排的，所有的成功都是大法的超常在人这个层面上的如意体现。正如师尊所开示的：“实际上就是，都铺垫好了，就差你用正念去把这件事情做了，就没那个正念。”（《大法弟子必须学法》）

的时候，她就盘腿坐下来发正念，一、二十分钟过去了，邪恶的黑色物质清理干净了，天空一片晴朗，另外空间的众神都欢呼雀跃了。她说咱们回家吧，正念发完了，可旁的同修说她们才刚刚入静。她跟我说“邪恶清除完了，干扰你的因素没有了，当然你就能静下来了。”大法弟子的正念是有威力的，许多时候，不是开着修的同修，看不到另外空间的景象，就认为正念没有起到应有的作用，对本地表现出来的邪恶还心有余悸，不敢出去。其实，大伙儿找个固定的时间坐在一起不间断的发上几天正念，你自己就能感觉到正念的威力了，就是大家没有亲身的去体验一番。这样既能清除掉本地的邪恶因素，还能做到象师父所讲：“意念中清除自己思想中的不好的思想念头、业力和不好的观念或外来干扰。”（《二零零一年加拿大法会讲法》）

“你能够正念足，你能够在你的范围中高大，在你的范围中把那些不好的东西压下去。每个大法弟子都能够做到这一点全世界就都变了，因为你们每个人在这个世界上承包了一个很大的范围，代表了一

方众生。我经常告诉你们向内修，有问题找自己。你们发正念时对内清理自己，那是你使自己思想纯正的同时也清理了你份内的、自己承担的那个环境。每个大法弟子都能够正确的对待发正念的话，平时正念很足，很快就能把整个世间的邪灵全部解体。”（《在大纪元会议上讲法》）

最近有的同修说自己一看书就发困，一发正念就倒掌。我认为那是你主意识不清醒的表现。同修大姐是个非常能干的一个，她说她家里家外都是她一个人操办，晚上睡觉很晚。有一次，她到监狱附近近距离发正念，出现了倒掌合掌的现象，我就善意的提醒她注意点，如果实在发困的话，倒在床上睡一会儿清醒了再发也不晚。同修大姐躺在床上做了一个梦：“梦见自己在一个大棚附近，有她们家的，也有别人家的，地里种了很多西红柿（北方叫蕃茄），别人家的西红柿又大又红，很好看。她到自己家大棚一看，也是这样。她就忙别的事了，等她忙完别的事一回来，发现自己家种的西红柿全叫别人摘走了。”她醒来后跟我们说了这个梦，大家都意识到这种现象的严重

性，头脑不清醒，看书学法、发正念，是起不到应有的效果的。

“作为你们来讲，大法弟子啊，越到最后越应该走好自己的路，抓紧时间修好自己。做了一大堆事，回过头来一看，都是在用人心做的。人做人事，却不是用正念，没有大法弟子的威德在里头。那换句话讲，在神的眼里看，那就是糊弄事，不是威德，也不是修炼，虽然做了。你说这不白做了吗？一定要学好法，那是你们归位的根本保障。”（《大法弟子必须学法》）

还有就是理智圆容的去讲真相。师父讲过：“所以，不但要讲真相，而且要智慧，要智慧的去做，不要讲的过高。”（《二零零五年旧金山法会讲法》）师父让我们智慧去做，就要知道在讲真相中你适合做些啥？适合自己做什么自己就做什么，充分发挥自己在常人中的特长，行业中的影响，尽可能的救度更多的众生。大法弟子少的县市，就更应该发挥群体的力量，每个人不依不靠，互相补充，每个人充分发挥自己的特长，将法溶入自己的生命，三件事没有做不好的。

讲真相时我们所面对的各种阶层，各种面目的众生实在是太多了，可供我们救度的众生也实在是太多了。我们也看到了一些上过学的知识分子和行政干部，由于是共产邪党利益集团中的一分子，你让他退出党团组织，就困难，那么我们不妨把讲真相的力度放在那些社会中底层的农民或工人身上，这样，他们观念少，在社会中所受的苦难多，你一讲起共产邪党怎么怎么不好，就会引起他的共鸣，三退起来就容易。还有一些青年人，没有亲身经历过共产邪党的迫害，你对他们讲真相，他们不太接受，那你就给他讲大法真相。往往一些中老年人，在共产邪党统治下，历经数次政治运动，深受其害，给他们讲三退真相就挺容易的。人多的时候众口难调讲真相不好讲，面对一两个人的时候，你就尽管去讲吧。敏感地区（如政府门前、公安局、检察院周围等地）邪恶它监控比较严，我们尽量不到那去，我们到农村去讲。反正是怎么适合自己讲就怎么讲，怎么救度的众生多就怎么来，万事万物为法而来，我们尽可能的随意而用，智慧圆容的做好三件事，不拘泥于

到无私无我，先他后我的正法正觉。这是新宇宙的要求，也是历史赋予大法弟子的使命。如何能够按照师尊说的去实修自己，圆容师尊所要求的，就成了关键的关键。无论什么时候都不能忽视了向内找，向内找是法宝，脱离开了法，什么都谈不上。

说到这里，我想把我看到的两个现象说给大家，也许只是我个人的片面想法。不当之处，请慈悲指正。一个是国外的修炼环境很宽松，但是大家也不要忽视了发正念。很多的干扰大多是我们不注意发正念造成的，我们不能够长期坚持发正念清理自身和周围空间场，清除外在的邪恶干扰，就会造成很多很不必要的损失。师尊赋予了我们发正念的能力，我们要充分的重视起来，使我们要做的正法项目和救人的力度达到事半功倍的作用。还有就是整体配合的问题，因为国外特殊的环境，大家居住比较松散，邪恶会利用环境的因素和大法弟子没有修去的人心执著间隔大法弟子，制造各种各样的矛盾，使我们达不到整体的圆容。我们要认识清楚破除它，达到师尊要求的整体

提高整体升华。师尊曾多次讲过大法弟子协调一致力量才是最大的这方面的法理。

打电话劝三退，对我来说只是刚刚开始。如有不足，请同修慈悲指正。我有个愿望，希望所有有能力的同修都能够拿起电话来，坐那儿休息的时候，拨一个号码，动动口，说不定就能够救了一个人以及他背后连带的体系。众生在盼着得救，而我们大法弟子是唯一他们能够得救的希望。

师尊的《二十年讲法》发表以后，我体悟到法对我们的要求更高，大法弟子所剩下的救人的时间真的不多了。最后，我想用一首诗，送给那些未跟上正法进程的、放弃修炼的大法学员以及未能得救的众生，愿他们珍惜这最后的万古机缘。

召唤

该醒了，月光在隐退

亲爱的人，听到黑暗中我的歌声了吗？

我在不停的唱，不停的唱，

在这苍远的时空里，在那片血雨腥风的土地上

我想给你这最后的神符，告诉你，那最后一滴露的

我碰到的不止一位。每当他们这样敌视大法的时候，我就会很悲哀。生命在长久的轮回中蒙上了灰尘，而专制制度下党文化的教育使中国人的良知和本性被降到最低点。得一次人身不容易，生在大法洪传之时不能被救度，多么可怜。我多么希望他们能够接受真相明白真相，不要走到那被淘汰的地步！我常常想，我又该要怎样做才能做得更好呢？

打电话的时候，大多时候自己都会调整好自己的状态，但有时也出现浮躁情绪，也有未修好的一面反映出来。有次给人打电话，讲了很多了，也给他退过了，可对方依旧拿着电话东扯西扯。自己不耐烦了就告诉他，我打电话是给你做三退的，怎么那么多的废话呀。对方一听就不高兴了，啊，你觉得你说的都不是废话我说的就是废话，我觉得我说的都很重要。我马上反应过来，我是在救他啊，怎么能把他往外推呢？于是赶快归正自己向他道歉，我说对不起，我心性不好，你看我是个修炼的人，修炼的人哪能没有过错呢？但是我会改好。对方态度也改变了，说好吧，那我原谅

你了，这样，你也高兴了吧？但是，请你告诉我心性是什么？于是我就告诉：“心性包括德（德是一种物质）；包括忍；包括悟；包括舍，舍去常人中的各种欲望、各种执著心；还得能吃苦等等，包括许多方面的东西”（《转法轮》）。

每一个真相电话，都包含着修炼的因素在里边，每遇到的不同的众生和问题，都包含了师尊给我们安排的所要达到的层次与圆满的境界，还有那一层法理所要展现出来的内涵。师尊一再告诉我们多学法多学法，学法是保障我们能够做好一切的前提和基础。每当不精进的时候，每当放不下执著和人心，还有情的干扰的时候，就会想起“稳舵行不迷”；想起师尊的召唤：

“浊世清莲亿万梅 寒风姿更翠 连天雪雨神佛泪 盼梅归 勿迷世间执著事 坚定正念 从古到今 只为这一回”（《洪吟二》“梅”）。在修炼的这条路上是没有退路的，我们只能往前走，所有的人心观念执著都要统统放下，放不下也得放下，因为这些不能带到天上。师尊要我们放下自我，达

一种形式，不拘泥于一个地方，不拘泥于一类人身上，将我们的智慧发挥到极致，才能不负“正法时期的大法弟子”这一宇宙中殊胜的称号。

有的地区真相讲的轰轰烈烈，有的地区真相在胆颤心惊中讲着，不做呢，怕圆满不了，做呢又怕邪恶迫害，真是难呀！其实都是自己的心起的作用。有的时候，我看到同修们日常生活中正念很足，尤其是一些后上来的同修，事事处处都用大法弟子的正念来对待，三件事做的踏实认真，堂堂正正的。有的时候我看到同修们好一阵子，差一阵子，凭感性去做事，而不是大法修炼中的理智清醒去做好三件事。到了最后，同修们的状态、层次拉开得越来越大了。而做的不好的地区，邪恶一批又一批的迫害大法同修，同修们就咋不在法中悟一悟呢，为什么你们这个地区出现了这么大的漏，是不是你们修的不够法的标准所致，人心太多，整体有漏才被邪恶迫害了，真是可惜呀！

正法已走到最后的最后了，大家做的怎么样，包括我在内，真得好好思考思考了。个人有限层次的认识，只为抛

砖引玉，绝无责备之意。最后还请同修批评指正。

时常保持正念 才不会被干扰

作为修炼人绝不会有偶然的事情，当一件事情突然发生才能看出一个修炼人的心性修的扎不扎实。早上和家人同修一起上班走在路上，家人同修看了看身边过的一个异性路人，我在后面看的非常清楚，我的心腾就起来了，指责家人同修一个修炼人怎么会对常人感兴趣哪？当时家人同修也发火了。很快都平静下来了。我找自己发现自己的色欲心、争斗心、恶、魔性还很强，不然怎么会动心哪？有时真是恨自己遇到过关和考验就是守不住心性。于是就发正念清除自身这些观念和执着心。师父在法中早就告诉大法弟子：“当前大家要做好三件事、修好自己是理所当然的。正念足，修好自己当然正念就会足。”

“人就象容器一样，法装多了，特别是这是宇宙大法，他就会使人有正念，使人在起正面作用，肯定是这样。”

（《二零零九年大纽约国际法会讲法》）

这一段时间一直在过心性

关，身体也同时在过关，先是肩痛好了，之后就是心疼一连三天，晚上也疼的无法入睡。家人说：要不上医院，我说给我放师父讲法。我一直坚持学法炼功，晚上睡不着整夜听法，三天后心不痛了，腰又开始疼，腰和肚子就跟断开了一样。我想我是大法弟子就听师父的，该我承受的我认同，对我的迫害和干扰那我不承认，那就是彻底清除。努力做好三件事。一个星期后，腰和肚子一点事也没有了。我知道我承受的这点并不算什么，更多的是伟大的师父为弟子承受了，在内心深处对师父无比的感恩。只要我们提高心性坚信师父坚信法什么关都能过。“劳身不算苦 修心最难过”《洪吟 苦其心志》。在过心性关时，真的很难过，因为是自己的执著和人心放不下才过不去。当学到师父在《二零零九年大纽约国际法会讲法》：

“弟子：弟子讲真相时遇到常人说认识某大法弟子，还不如一般常人，说的好，做的真差劲。

师：这些话我也听过。做的不象大法弟子就是在起旧势力要的作用，危险哪。但是哪，我希望你们听到的人也想

想自己。你们听懂我说的了？”

过去学这段法时认为是在讲别的学员，因为我认识的炼功人中就有这样的人，过去很会说，但心性和行为真的很差。说是一套一套的，做事常常被自己的观念和执著带动，根本达不到大法弟子的标准。不知现在他能认识到自己的这些不足了没有。这次学法突然意识到师父在说我，因为我在学法。和同修在一起时，自己也是说的一套一套的，现在知道这段时间自己被人心干扰，常常在人的思维中跳不出来，被人的观念、执著带动着觉得自己付出很多，又没人理解，不被信任的心和委屈的心再加上妒嫉心一大堆全出来了。那真是吃不好睡不好，满脑子都是怨气。一点也不象个修炼人，遇事不是用修炼人的正念思考问题。师父在《二零零九年大纽约国际法会讲法》中讲：“尤其在现在这个社会，大家看到了，负面的东西太多了，带动着人执着，牵动着人的心魂，把世人不断的往下拖，这是很可怕的。大法弟子是修炼的人，不是修炼的神，是修炼中的人哪，所以也会或多或少被干扰。如果把握

们面临的危险，所以希望我把真相告诉你们，让你们认清共产党的本质，因为我师父说，明白真相才是得救的希望！那次一共实名劝退 56 人。

很多时候我体悟到，师尊已经安排好了这条救人的路，只等着我们去走。一切都是师尊在做，一路呵护。师尊给了我们种种机会让我们在正法中成熟起来建立自己的威德。作为一名助师正法的法徒，我们的念是很重要的，我们能把心态摆在什么样的基点上去救人也是很主要的。我们应该设身处地的为众生着想，做到无私，体谅他们的不容易。“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”（《精進要旨二》“理性”）。一切的慈悲和正念都来源于法中。在打电话过程中，大陆民众深受邪党一言堂专政的造假新闻影响，尤其“一千四百例”的谎言对他们毒害很深。当我们把真相讲给他们，一层层破他们的壳时，他们感到震惊和不可思议。明白了真相的生命很快就会做出自己正确的选择。

有天晚上，我把电话打到一个地方，那个人问我说，你

知道我这里是哪里吗？我说我不知道，他说我这里是你们师父的故乡啊！我问他是不是明白了真相，有三退过吗？他说明白了明白了，并且问师父是不是还在美国？是不是很好，要我代他向师尊问好。我实实在在的感受到了生命的可贵，为自己是师尊的弟子而自豪，也为他们能够被救度而欣慰。

打电话过程中，也碰到有很多难被救度的，尤其是打重点和专案电话时，对方观念很多，有时候骂人。一次给一位官员打电话，我上来没有劝三退，而是给他翻墙软件，但他很敏感，问我是做什么的，我说我是大法弟子，他就说，那你也等着挨骂吗？我说，我也管不了你骂人，但是骂人对你不好，要损德的。他笑了，说赶快回家吧，回家好好孝顺你父母，就挂了。于是我又打回去，他问你住哪里？我说海外打来的电话，就这句话就触及到他了，开始骂骂咧咧的，我告诉他，我对他很不理解，为什么听到我是大法弟子就不和我说话了？法轮功和你有深仇大恨吗？给我的感觉，他并不是在骂我，而是以这样的方式逃避正法和三退。这样的人

来，我觉得累了。于是要求他，能不能把没有退过的人的名单记录下来？全部三退并记住法轮大法好真善忍好，我明晚再打电话来取名单？他当时没有答应。我告诉自己，众生亿万年的等待就是为了这一刻，大法弟子救人要抓紧时机，不能怕累。于是我告诉他把电话再传给下一个人，就这样，真相电话依旧在众生手中传递着。当传到最后一个人手里的时候，我已经打了两个多小时了，那个人握着电话不肯放，他告诉我那里没有欢乐，寂寞，与世隔绝，给我讲他们那里每一个人的性格特征，喜好，他把我当作了朋友倾心相谈。每当我说话的时候，他就会对着话筒大声喊我，唯恐消失了一般。那时候我和他们融在了一起，我深深体会到了生命的苦涩和悲哀。他们就象活在共产邪恶主义无形的牢笼里被关押着，在无助之中，在奄奄一息中，向苍天伸出一只求救的手。我悟到是师尊安排我来救这些与自己有缘的人群。虽然远隔万里，我仿佛能够看到对方在人世中的挣扎和明白真相好的喜悦。我祥和的说，我理解你们，我给你们唱

首歌吧，我开始唱那首《登归途》，“悠悠万世行，寻他千百度，缘者登归途，法光散迷雾，慧者心自清，苦中乐常驻，俗世洪流醒，方惊天地殊”。我唱完后，对方久久不说话，一片宁静，我真切地体会到师尊的慈悲。那位官员把电话又接了回去，给了我一份十几人用真名三退的名单，并且又给了我一个电话号码，是他的上级首长。

第二天，当我把电话打给那位高级首长的时候，大部分真相他已经听说了，他请求我能不能给他也唱一首歌？并且告诉我说，你是我们这里的阳光，是我们这里的希望，说他们很喜欢我的善良，并且邀请将来有机会我能够去到他们那里，他们会提供自由的环境让我修炼，并且给了我一份三十几名要求实名三退的名单。他还说，虽然他们受制于共产党的独裁统治之下，但是他们痛恨共产党的腐败，向往民主自由的美好，他们希望通过三退远离邪恶，获得心理上的平安和解脱。我告诉他，我们大法弟子都很善良，因为师父教给了我们真善忍宇宙大法，佛法无边佛恩浩荡。我师父知道你

不住自己，那和常人一样，在干扰中的表现与常人是没有区别的。”那么作为大法修炼中的弟子我们就得严格要求自己，可得注意要管住自己的思想，尽量不让常人的观念和执着起作用。通过一段时间的学法发正念和向内找再加上同修的帮助。我现在状态没有什么问题了，因为自己过去的实修不够，才出现了前一段时间的干扰。在此感谢师尊的慈悲救度。如果没有修大法，我今天不敢想象会是啥样。所以一定要注重实修，主意识要强、正念要强，时常向内找做好三件事，这就是走师父安排的路。

以上是自己的一点体会不足之处，请同修慈悲指正。

再谈“看不上别人的心”

看了同修在正见网上发表的文章，对“看不上别人的心”进行了剖析，自己的内心非常触动，把自己一些修炼体悟写出来与同修切磋。

我体悟“看不上别人的心”也是一种邪党的党文化思维，其中伴随着此心的还有“看不起别人的心”、“看不惯别人的心”“否定别人的

心”和“不尊重别人的心”，隐藏着的是不善的心，以及对他人的对立与敌视心。邪党在其党文化中倡导的“怀疑一切”、“否定一切”“摧毁旧世界，建立新世界”的思想中，灌输给民众的是对除自己以外其他生命的否定和漠视，不行了就打击毁掉再造。这与旧势力如出一辙，“旧势力根本上是不让人得救的，因为宇宙中的旧势力认为宇宙不行了，众生都不行了，就应该都销毁；修炼人要严酷考验，大法弟子修不好就淘汰，世人与其他众生不能留。”（《二零一零年纽约法会讲法》）在这种邪党党文化冷酷思维的影响下，对不符合自己的对错观念、思想、习惯、认识的人就会立即产生一种厌烦、反感的心，这时候的心态完全不是一个修炼人应有的慈悲、温暖、柔和，而是厌恶、冷漠、疏远。

对一些不常交往的人，如对其产生了“看不上的心”马上就会从心里排斥和厌恶。我对此深有体会，我也知道自己是修炼的人，对别人应该善和慈悲，对一些工作中找我办事的人很热情，但当他（她）触动到自己的某个观念时，

如，对我无来由的表示质疑、不满，或者做了我认为的错事的时候，内心就象被撞击了一下，猛的就会收起自己的善念，对这个人产生无限的厌恶，说话语气也生硬了，也不太答理他了。

如果对自己的亲人、朋友、同修产生了“看不上的心”，那首先“怨恨心”就出来了，他怎么会这样呢？他怎么能这样呢？这样做明显是错的他不知道吗？第二步就是“想改变别人的心”，那样做是对的，我必须告诉他，他也必须照我说的做，急躁的想改变别人，让别人符合自己的观念思想，这样心理才顺畅，否则整个人都处在焦躁、焦虑、不安和愤怒中，心里全是“他怎么不按我认为的对的去做呢？”。如果再改变不了别人，那下一步就是“争斗心”和“愤愤不平的心”了。

就象同修讲的那样，有此心的人“在处理问题时，就会只是向外看，指责埋怨别人，推卸责任，维护自我。只能看到对方的缺点，而看不到对方的优点。”更可怕的是，当此心形成一种习惯的时候，那有此心的人就会无事生事，到处找别人的“茬”找别人的

“错”，我比不上别人的理由，而不是查找自己的不足。而一个修炼的人和常人是恰恰相反的，常人往往盯着别人的错不放，而修炼的人是只看自己的不是，修自己，用洪大的慈悲来包容别人。

我悟到，一个修炼的人，无论在哪里都应该散发着慈善、慈悲、祥和、温暖的能量和气息，是能够消融一切负的、不好的物质和因素而不是用冷酷和争斗来改变别人。

“有坏思想的人，想不正确的东西的时候，在你场的强烈作用下，也能改变他的思想，他可能当时不想坏事了。可能有人想骂人，突然间改变思想，不想骂了。只有正法修炼的能量场，才能起到这样一种作用。所以在过去佛教中有这样一句话，叫作‘佛光普照，礼义圆明’，就是这个意思。”

（《转法轮》）从这段法中，我悟到，当我们修自己，把自己的场修的很正很祥和的时候，不需要做什么，环境自然改变。

最后，让我们重温师尊在《二零零四年纽约国际法会讲法》中的一段法：“将来的生命都是为他的，过去的生命是为私的。（鼓掌）有的生命为

能在 RTC 平台上劝三退感到骄傲和自豪。

这种方式太好了！可是打电话劝三退并非想象中那么简单，方方面面都渗透了修炼的因素在里边。慈悲心不够，把握不好，就使对方很难得救。刚开始那段时间我为打不好真相电话而焦灼，陷于苦恼之中，我认为众生不能得救是我的不精进因素所导致，可实在又难以达到那么良好的状态。和大陆同修交流，同修说你刚开始，得有一个过程，国外同修打电话已经坚持了好几年，你想一下子达到他们的状态不现实，但是要坚持下去。打电话的过程中会遇到形形色色的人，但也有很多善良的，他们对大法的理解和支持使我感受到了众生的可贵，也增强了我救度他们的决心。

记得我把电话打到了一个非常特殊的单位，接电话的人告诉我说，这样的信息他已经收到好多了，我说我相信你一定是个好人，不然老天不会给你这么多的机会来救你，然后给他讲为什么三退和大法真相，他很痛快的退了。当时他的身边还有好多同部门的人，我以为他们朋友在聚会，就商

量着他能不能把电话交给别人，也帮他们保平安。他们是个特殊的团体，而且对共产党有着自己的认识，每劝退一个人之后我都要求他们把电话传给下一个人，于是电话就象接力棒一样传递在那个夜幕的时空里。我不停的给他们讲真相，他们也在不断的明白，其中有人告诉我说：邪党把他们丢在那里就不管了，要他们为邪党的专制和独裁卖命；有的想要《转法轮》学习大法，还有的人告诉我以后他们不再唱邪党的歌曲了，他们不愿唱，以后就喊“法轮大法好！真善忍好！”还有的在问我，你师父是不是佛？你们是不是在普度众生？因为佛家普度众生就是这样的。我告诉他们，大法弟子只是在救人，让你们认清共产党的本质，把你们从红色恶龙的魔爪之下而解脱出来。其中一个人，我在和他谈到法轮功学员被关在集中营里被不打麻药直接活摘器官做移植手术的时候，他坚持跟我说有过打麻药，我问他怎么会知道，他不言语。最后我说你退出来吧，他也答应了。电话传到一位长官的手里时候，已经劝退十多个人了，这时人的观念上

轮》，“今天下雨都不忙，你们也算有缘，我念一段大法书你听听。”我打开《转法轮》140页，师父说：“你老是慈悲的，与人为善的，做什么事情总是考虑别人，每遇到问题时首先想，这件事情对别人能不能承受的了，对别人有没有伤害，这就不会出现问题。……”这都是师父亲口说的，现在全世界114个国家和地区，1亿多大法弟子，都会按师父说的去做的。照相馆老板说：“原来法轮功净叫人学好啊，跟电视演的一点都不一样，共产党的电视净说瞎话。”借机我接过话茬，讲了天安门自焚丑剧，讲了王立军活摘法轮功学员器官牟取暴利的事实。

最后，照相馆老板抽出了三百元钱，算作酬谢递给我，我说：“钱我一分不要，今天叫你们来，一是还你钱包，更重要的我要救你们这个生命。中共邪党是个大邪教，统治大陆以来，屠杀国人八千万，现在共党干部贪腐透顶，天灭中共在即。”我讲了贵州藏字石，我说：“谁参加了这个邪教组织，天灭中共的时候都要跟着陪葬，现在海外大纪元网

站上，三退（退党、退团、退队）人数超过了1.17亿，我劝你们最好及早退出邪党组织，以保自身平安，你要退我可以给你们起个化名。”老板大声说：“我早就看透了中共长不了，还怕什么？我就用真名退，就麻烦你帮我们退了吧，连我媳妇，我们仨人都用真名退了。”

送走他们，我非常高兴，我拒收三百元钱，救了三个生命。

召唤

来到日本以后，很难和同修联系上，和整体脱开了联系，流于常人之中，三件事跟不上。那段时间我想，如果来到这里不能达到一个修炼人的标准和要求，那么我来到这里做什么呢？毕竟修炼人不是来过常人的生活，也不是来赚钱的。是师父慈悲，安排我认识了一位善良的常人朋友，通过他找到了我附近地区的学员，而负责本地区的同修又帮我安装上了上全球打电话交流平台的软件，帮我交了网上打电话的费用，这样，我有幸走到打电话劝三退的行列中来。我为

了自己的利益不管其它生命，这在世间上表现的也是淋漓尽致。有的世人为了自己的一口气，不管如何伤害别人，从来不考虑别人。这个私有些人表现非常恶，有的人专门找人欺负，总是看不上别人。没有谁给他这样的权力。你们不能这样，修炼大法的人都不能这样。”

层次有限，不当之处，请慈悲指正。

妒嫉心的表现

一，妒嫉心的表现

最近在与当地同修交流的时候，我悟到：很多时候我们说一个事情不好、不对，不是出于正念，在法上认为其不好、不对，而是因为自己得不到而说其不好、不对，以便让自己获得心理平衡。

举个具体例子：

这里同修经济条件不是特别好，但也算过得去。有的同修就说，我觉得钱多是需要用德来交换的。所以我经济条件不是特别好，也是师父让我长功的吧。

按照法理来说这么说倒也不错。但是有个前提，咱首先得放下为钱的人心。这不是自

己想得更多的钱而得不到，故意说的！

这就好比一个小孩看人家吃好吃的，自己却吃不到嘴，而故意说人家的东西不好。

深挖自己的内心，其实是用法理来掩盖那掩藏很深的执著——妒嫉心。当别人有钱、地位比自己强的时候，自己不是真的坦然的淡然面对，而是用“精神胜利法”安慰自己。我想如果真的是在这方面放下的时候，自己的心根本都不动。无论别人再有钱、怎样在自己面前炫耀，自己的心若止水一般，不起任何涟漪。甚至为对方沉迷于金钱的欲望之中而感到惋惜。

妒嫉心，在法中师父说的很重。所以我想我们发现了，就曝光、解体、去掉它，才能在修炼路上走稳、走好。

二，看邪党电视的危害

刚才学完法，几位同修坐下来交流了一会儿，这次同修都不约而同的说到一个问题，那就是看邪党电视的危害。

一位大姨说，那日她老伴（常人）在看邪党电视的动画片的时候，招呼她过去，她也过去看了一会儿，那时电视中有蛇的镜头。过后她看到她床

的周围都是蛇在那里爬！

一位叔叔说，从前他看了几眼邪党电视，事后他身体感觉特别难受，差一点背过气去。后来喊师父的名字，才缓醒过来。

在法中我们都明白邪党电视是决不能看的，看它就是接收那些邪灵和邪恶的东西，给自己的修炼造成很大的干扰。所以希望看邪党电视执著心没有去干净的同修一定要引以为戒。这不是一件小事！！

包容异己 成就自己

上星期因找同修办事去了一个学法点，一同修见我说：

“正要找你谈谈呢。”我说：“好！你说吧。”接着她说：“星期天同修切磋中你谈的那些怎么象不二法门呢？我们中就有一个象你一样，戴个眼镜也是个女的，说的话和你一样，悟的也一样，后来我们发现她就是一个国安特务。”这突入其来一通话真让我有点招架不住，表面上保持镇静，其实内心早已翻江倒海了，回来的路上我不断告诫自己向内找向内找，一定要向内找。我心里和师父说：师父我好委屈，本来我是看到同修发正念

出现打磕睡、倒掌、思想开小差等不良现状，才和同修交流的，希望能对同修有所帮助，却没想到让我蒙上特务这清白之冤。

我心里好不舒服，这时师父的法显现了：“我刚才还在讲呢，修炼的人和常人的理是反的，人认为舒服那是好事，大法弟子认为人舒服对提高是坏事，不舒服对提高来讲是好事。（鼓掌）这根本观念你转变过来没有？”《二零零五年旧金山法会讲法》

我一遍又一遍背着。我问自己为什么会不舒服，因为自己有人心自己有放不下的执着。我明确告诉自己：我一定要过关，要突破自己，必须提高层次了。

第二天我把手头的事情都放下，静心学法。翻开《转法轮》第一讲，当学到“不同层次有不同层次的法”后我悟到：释迦牟尼开功开悟之后已经是位觉者了，但还没有达到如来境界，所以他在整个四十九年传法当中，还在不断发现自己的不足不断提高自己，不断同化宇宙真理不断的升华。他的整个修炼过程就是不断向内找向内修的过程。虽然同修言语有点不中听，但她没有恶

清朗了。我出了家门到了大街上，热浪迎面扑来，在秋老虎火辣辣的太阳照射下我的求安逸心出来了，我想改变先前的决定，去一个较近的阴凉一点的地方，这时脑子里冒出来了一个意念：“一个大觉者会在困难中改变自己的决定吗？”我回答“不会。”正念使我坚定了自己的意志和决定，按照先前决定的已发正念清理过的路线我坚定的向前走去。一路上我拨打着真相语音电话，告诉着人们法轮大法的真相，走在完成大法弟子神圣使命的神路上。前行在助师正法的神路上我从心里吟出：

大法弟子遵师命
做好三件事
正念正行神在世
救度众生醒
正法造就新生命
威德耀寰宇

拒收三百元，救了三个生命

八月一日下午讲真相回来，路过县医院门口，忽见马路上有一黑色钱包，这时天已下起大雨，路上行人很少，我捡起了钱包。到家打开一看，里面有现金六百元，两张银行

卡，两张身份证，里面还有许多纸条。我对正吃中饭的孙子孙媳说：“快帮我找找，看有什么线索尽快找到失主。”孙媳说：“外边这么大雨，你先就着热吃了饭再找不行吗？”我说：“不行，丢钱的人一定很着急，饭早吃晚吃不要紧。”孙子见我不吃饭，也把筷子放下，帮我在这个钱包里找出了一张名片，孙子拨通了上面的号码，我接过电话问明电话那头姓名，正是钱包里身份证上的名字，并对证了所丢钱物。我要他马上到我村来领取钱包，（城里离我村十里地，）为了方便找到我家，我告诉他我在村头等他：“见到一个身披红色雨衣的七十多岁的老头就是我。”

功夫不大，一辆黑色轿车停在了我身边，下来俩中年男子，我把他们让到家中，把钱包还给了其中一个人。他是一照相馆的老板，雨中慌忙下车时把钱包掉在地上，他接过钱包感动的眼里含着泪水说：“现在的社会竟还有这么好心的人。”我说：“我是修炼法轮功的，师父就是这么教我们的，‘做事要先考虑别人。’”我从里屋请出《转法

打语音电话，可是刚一开机，手机就被自动关机了，从新开机后又被自动关机了，始终开不了机。我就一边发正念一边继续往前走，走了很长一段路后再拿出手机开机，还是被自动关机了，我只好无功往回返。在用手机讲真相的过程中，虽然也经常有手机被自动关机的时候，但还从来没有遇到过手机开不了机的情况，一般是换个地方就能开机了。当天回家后我加强发正念清理干扰真相手机开机、阻碍世人听真相得救的邪恶生命与因素。第二天我继续出门到了一个很远的地方，又拿出真相手机开机，反复开了几次，结果还是开不了机，心里想封的这么严，到底是怎么回事？突然想到八月一日是邪党军队的建军日即邪党所谓的敏感日。这时心里发出一念：大法弟子不承认邪党所谓的敏感日，今天一定要开机讲真相救度众生。我在心里对师父说：师父，还有这么多可救度的世人等着弟子救度，弟子今天一定要开机讲真相救度众生，求师父加持弟子清除邪恶，使真相手机开机的正念。然后念动正法口诀，拿出手机从新开机，奇迹出现

了，手机顺畅开机。那一刻我真切的感受到师父就在弟子的身边，时刻呵护加持着弟子。真实的体会到了“弟子正念足师有回天力”《洪吟二》的玄妙真实。从手机顺畅开机那一刻起到现在就没有什么干扰了，每天都能很顺畅的开机打真相语音电话告诉人们天安门自焚真相，法轮大法洪传世界，三退大潮，王薄事件活摘法轮功学员器官背后的因果报应。

在证实法、救度众生中大法弟子坚持不懈的向世人讲真相唤醒世人的良知善念，给世人一个选择自己未来的机会，在艰苦的实践与魔炼中兑现着自己来世时的誓约！

四、 坚定正念修去安逸心 在困难中坚持讲真相救度众生

去年我们这个城市入秋以来一直很热，已是连续几天四十一度的高温天气，尽管天气很热，我还是坚持每天出去走一个半至三个小时的路程打真相语音电话，向世人讲真相救度可救度的世人，做好大法弟子该做的事。一天决定好了要往某个方向去打真相语音电话，并发正念把那条路线清理

意，她是站在她那个境界去认识法，她一定比我修得高才能指出我的问题和我的不足。师父说：“象修炼人一样面对批评与意见？修炼就是向内找，对与不对都找自己，修就是修去人的心。总是不接受指责与批评，总是向外指责，总是反驳别人的意见与批评，那是修炼吗？那是怎么修的？”《洛杉矶市讲法》（2006年2月25日）。

我豁然开朗，原来自己一直以来只愿听赞扬的话，不愿听不好听的，有不愿包容异己的心，还有怕受挫折的心，觉得同修那种居高临下的态度真让人受不了。继续往下找，发现修炼中也是一面镜子，反映了自己修炼中的问题，自己一定有这颗心才让你看见，师父在《洛杉矶市讲法》（2006年2月25日）中还说过“这里是修炼，是生命从本质上向高级生命转化的过程，也就是说在座的都是走在神的路上的生命。”原来修炼如此严肃。修炼是成就生命的过程，是一个人走向神的过程，但自己内心世界发生了多少改变呢？最根本的东西，最本质的东西改变了吗？表面上对同修恭敬谦和，不说不好听的不发生矛

盾，对同修指出自己的不足能接受还能善待，但自己看到同修的问题却从不指出来，内心对那些做的稍微差一点的，悟性不好的同修是看不起的。甚至有时同修跟自己谈起他们的修炼状况，我不但不认真听，不指出对方哪点做的不好，还用多年在常人社会中养成的为人处世的那种圆滑赞美对方。

前两年我们这个地区电脑城曾发生过一起多名同修同时被邪恶绑架的重大事件，不但经济损失惨重，而且使同修们遭到了非常严重的迫害，这给他们的个人修炼和救度众生都造成了不可估量和不可挽回的损失。在这之前我已经看到他们修炼中的明显不足之处，可自己不但不及时给他们指出来还远远的离开他们，不与他们打交道。现在想来我都为自己的那颗私心而深感痛心。

再看看我在家庭环境中看到母亲同修生活的不节俭，心里总是过不去，执着母亲的执着，对她没有耐心也没有善心。直到有一天弟弟同修对我说“你修炼总是看别人，居高临下。”这时我才悟到这是师父在借用弟弟的嘴来点化提醒我。我弟看我是常人，我看我妈是常人，师父还说过更高的

神看如来还是个常人呢。同修态度生硬点说我，我就受不了，那我以同样的方式去说我母亲，我母亲就受得了吗？我发现自己的修炼就好象表面光滑而人最本质的东西“私”字却没有修掉，一切都为个人在修炼而没有主动去同化法，同化宇宙的特性。师父在《转法轮》中说“炼功不长功的两个原因：不知道高层次中的法就没有法修，没有向内去修，不修炼心性不长功。”就这两个原因。原来自己在一个层次中徘徊很久了，今天终于找出了自己的根本执着——“私”，一定要去掉它。私是旧宇宙的特性，而师父要求我们修成无私无我的正觉。法是金刚不动的，不变不破的。法是有标准的。正法时期的大法弟子也是有标准的。如果我带着一个“私”字去修，怎么去助师正法？怎么去救度众生？怎么能同化新的宇宙？怎么去成就自己新宇宙最伟大的生命？瞬间我感觉自己的执着和人心“私”字被大法的熔炉熔化了，顿感自己神清气爽，容心轻体。此时我好感谢那位同修，她使我找到了自己最根本的执着，她给了我一个修炼的机缘，让我的思想和境界得到

了升华。我不由从心底发出：包容异己，才能成就自己。

在向内找的过程中提高升华

我曾三次听不同的同修说甲同修三次打过人（有常人也有同修）。前两次我听到时，愤愤不平，觉的不可思议，只是对甲同修指责议论了一番，没找自己就过去了。前些天我再次听说后没多说什么，心想：十几年的大法弟子怎么把师父的教诲：“可是我们讲了，作为一个炼功人，就得做到打不还手，骂不还口，用高标准要求自己。”（《转法轮》），置于脑后而不顾，并且主动打人，心性太差了。

回家的路上我就想，师父告诉弟子：“我讲法中都告诉大家了，俩个人发生矛盾的时候，第三者看见了都得想想自己：哎哟，他们发生矛盾，为什么给我看见了，是不是我有什么心哪，是不是我也存在这样的问题呀。”（《澳大利亚法会讲法》）。那么同样的事让我多次听到，肯定有我修炼的因素与要去的执著心。

当我静下心来审视自己时，问题真是不少。我对自己的长辈也存在不尊敬（指责、

自焚真相和劝三退，收到了很多正面的回复和谢谢。连续发了十多天。一天打开真相手机又看到有回复的短信，点开短信一看，内容是：我是公安局市局刑侦科的某警官，请你停止上不当的言论。当时我一看公安局三个字，吓的心一下子提到了嗓子眼，突突突的不停的跳，条件反射的快速把手机电池拔了出来。歇了一会儿我平静了下来，心想我这是在干啥呀，怕的这样，我是助师正法的大法弟子啊！是来救度众生的啊！警察也是人，我也得救度啊！我就从新打开了手机写了一条短信，内容是：“大法弟子在讲真相救人，其中包括你，请你不要参与迫害，参与迫害对你生命不好。”我把短信给他发了过去。从此再也没有收到过警察的任何干扰短信了。

二、讲真相中出现的惊险假象是对自己正念的一次检验

去年五月的一天，我走在一条比较僻静的岔马路上，用手机打真相语音电话，对方正在听着，我也在继续往前走，走着走着，一不注意看到一辆警车开到离我十来步远的

地方停了下来，我迅速隐蔽的拔出手机电池，同时大脑里闪出来一个“定”字。我停止了前行，原地站在那里注视着警车，在我附近还有俩、三个人，这时警车门开了，下来一个便衣警察，没有向我走来，紧接着又下来一个带手铐的青年人和一个便衣警察，俩个便衣警察押着带手铐的青年人向一条小路走去。我忍不住笑了，一场虚惊，一个假象。我又从新打开了讲真相的手机，开始拨打真相语音电话，一路向前走去。

一场有惊无险的假象是对自己遇事是否能在法中的正念的一次检验，反思自己遇事当时的状态：表现平稳，没有慌乱，想到了使用大法赋予自己的神通，但是心跳还是不自觉的加快了，还没有达到在任何情况下大法弟子的心都能金刚不动的标准。自己还得在艰苦的实践中继续魔炼，修炼自己，直至达到法对自己的最后的要求和标准。

三、用正念证实法讲真相救度众生

去年的八月一日我出门给真相手机改了串号，同时换了新的电话资费卡，就开机准备

然关系。但是如果我们心性不到位，长期的执著不去，旧势力及黑手烂鬼就会在我们做这些事中找麻烦。所以我们必须要做好走正，一思一念都很主要。否则就会出现不是这种形式的迫害就是那种形式的干扰。

我们学法小组有一个老年同修前年休假回来跟我说起过她回老家把棺材都准备好了。这是常人的观念没去。我们从法理中都知道法轮大法是性命双修功法，一边修就在一边延长生命，有些年纪大文化低的同修在这一点上就存在这个问题，法理不清。或多或少的为自己准备了后事，因为你还是把自己当常人，常人当然有生老病死了，因为你有求死的心，那旧势力不找你麻烦吗？有的同修以病业这种形式离世也是其中的一个原因。去年这个老年同修又回去了，走之前我们也跟她交流过希望她最好不要离开这个修炼环境，但她说家里有一些事需要办。结果到家才一个月就出现了脑溢血的症状，被亲戚送去医院抢救，其实这也是另一种形式的迫害。

师父在《洪吟二·别哀》中告诉弟子：“静思几多执

著事 了却人心恶自败”，我们都要多学法，多发正念。并且正视一下自己的修炼状态，踏踏实实的实修自己，归正自己。实修不是嘴上说说而已的，也不是做给同修和别人看的，而是做到真正内心的改变。坚定正念，修去各种人心和执著。做到时时向内找，事事对照法衡量问题，堵塞漏洞，才能彻底否定旧势力的安排。这样我们才可以减少损失。

不当之处，请同修指正。

【讲清真相】 一路正念讲真相

我坚持每天使用手机讲真相已三年多了，在这三年多使用手机讲真相救度众生的修炼实践中，怕心越来越弱，正念越来越强，境界不断的升华。真切的体会到只要按照法的要求做好三件事，在实践中磨炼，一切变化都在其中。

一、正念回复警察的短信

刚开始用手机讲真相时，是用手机群发真相短信，每天出去两趟向收集到的手机号码群发，每次发五、六十条短信。群发短信的内容是天安门

抱怨、发牢骚等），对同修不够宽容，对孩子有时恶语相加，急了有时拍拍打打等言行。特别是我有不愿被人说，更不想被人打的心。当我扪心自问真能做到“打不还手，骂不还口”吗？我不能坦然的回答。我面对常人时，可能能做到，因为我知道自身与常人的根本区别。如果是同修时，我心里会不服气、怨恨、指责：修炼的人怎么可以打人骂人哪？假如是师父象米勒日巴的上师那样，撂下脸来呵斥，手提棍棒责罚时，我心里可能会有疑虑：师父啊！您怎么还打人骂人啊！所以在这个问题上，我的修炼是有条件的，有分别的，有漏的，不够标准的。我多次听到此事，是因为一次次错过机会，没向内找实修自己。

通过这件事，我对师父的法“作为一个炼功人首先应该做到的就是打不还手，骂不还口，得忍。”（《转法轮》）有了新的领悟。大法弟子的善与慈悲是永恒的，是没有分别与选择的。透过这件事我还看到了一种现象。大法弟子之间的间隔、妒嫉、怨恨、指责、不服气等人心的表现，好多是问题出现时，不是绝对的用大

法衡量自己，而是用法的标准并且掺杂着自身的观念来看待对方。我曾经几次问过不同的矛盾中的同修，我说：如果对方是常人怎么办？同修不加思索的回答：常人怎样我都不计较，而他是大法弟子不原谅。我听了心里真不是滋味。大法弟子面对常人的伤害，甚至迫害我们的恶人，都能慈悲救度，而面对同修时却是另外一种状态，甚至久久不能释怀。我也曾有过这种心态，现在不然了。

大法弟子在常人的各种环境可能做的比较好，能用大法的标准来衡量自己、约束自己，因为此时他明白自己与常人的区别。当面对同修时却不然了，自觉不自觉的就用大法衡量着对方，却忘记了实修自身。大法弟子在任何环境都要做个好人，对众生（当然包括同修）要慈悲。

这仅是个人的认识，还请同修慈悲指正！

同修啊！不要降低了修炼标准

助师正法，救度众生是我们每个同修下世时向伟大师尊立下的神圣誓约。如今正法已近尾声，回顾我们的修炼历

程，在助师正法，救度众生的实践中，我们不折不扣的兑现了向伟大师尊立下的神圣誓约吗？我们无愧于对我们寄予无限希望的自己宇宙天体体系的各界众生吗？我们对相信大法能唤醒他冒天胆来到世上盼着得法生命负责了吗？倾力讲真相救人了吗？我们的使命神圣啊！我们的责任重大啊！

可是，在师尊要求我们做好三件事的回归的途中，在一部分同修中还存在着这样一些现象，在做好三件事中有的同修基本上只做两件事，讲真相救度众生的事做的很少甚至不做，打折扣，给自己降低了修炼标准；有的同修在同修中跑来跑去，为一些同修买这买那，做这做那，包揽了同修本该自己做的应该在其中得到提高的事，在挡住了同修走自己路的同时，忙的自己常常耽误学法炼功、发正念，也就更没有时间走出去讲真相救度众生了；有的同修每天出去使用几张真相币，就认为自己做了讲真相救人的事了；还有的同修沉迷在常人娱乐的桥牌、麻将中不自拔，消耗着值千金值万金的救人时间。

以上一些现象究其原因主要还是一颗怕心。怕心阻挡着

自己走不出来；怕心使自己降低了修炼标准；怕心阻挡着自己回归的路。可是这颗怕心不是真正的自己，它却是修炼人走向神的死关。这颗怕心是我们要在做好三件事的过程中修去的，在魔难和压力的魔炼中才能真正修去这颗怕心。坚持不懈的做好三件事，不断的去掉怕心、执着心，就不断的在提高，直至达到每一层次法的标准。

修炼人走向神是有法的标准的，这个标准是严格的。同修啊！不要降低了修炼标准。去掉怕心，精進起来做好三件事，不要因此使自己失去万古机缘！

在这里恭录《洪吟（三）》中的诗〈观感〉与同修共勉：

生在苦难中
半生两袖空
一朝得法向上冲
快
做好三件事
救众生
回归步别松

向内找去执着 邪恶自灭

近一段时间临近的一个地区接二连三的有同修被抓，有

个同修听到消息后，通知大家给被绑架的同修发正念。过几天送来几个名字，过几天又送来几个名字，有的是出来进去的不止一次了。听同修说有的是给人讲真相时被人举报了，有的是因为不注意电话安全出的事。为此有的同修紧张到对电话谈虎色变，干脆不用了，中断电话的一切联系。我想作为同修我们集体发正念是对的，彻底清除及解体破坏大法及迫害大法弟子的一切邪恶，加持同修的正念。因为师父讲过大法弟子是一个整体。师父说：“他的事就是你的事，你的事就是他的事”（《二零零二年华盛顿 DC 法会讲法》）。

但是，我们在做好发正念的同时，我想我们每个人还是应该静下心来向内找，去执著。在实修上、在心性上下功夫。亡羊补牢吧。师父在《转法轮》中讲：“据特异功能看，哪个地方有黑气，认为是病气；中医看就是那个地方脉不通，气血不通，脉淤塞；西医看呢，就是那地方溃疡、长瘤、骨质增生或者是发炎等一些现象，它反映到这个空间就是这个形式的。你把它那个东西拿掉之后，你就发现这边

身体上啥都没有。什么腰椎盘突出、骨质增生，当你把那个东西拿掉之后，把那个场打出去之后，你发现马上就好。你再拍 X 光片子，什么骨质增生也没有了，根本的原因就是那个东西在起作用。”这场迫害师父是不承认的，旧势力是执意要针对我们的各种人心来的。就是说出了问题不仅仅是表面上不注意电话安全出的事这么简单，其实这只是一个表象，当然表面的安全也一定要注意。而是因为整体上或自身有漏，被邪恶钻了空子造成的。其中有一个被迫害的同修是在给人讲真相时被举报后非法绑架的，据知情同修讲，这个同修就是因为长期忙于家中事务，学法跟不上，发正念打瞌睡，那么长此下去空间场就会清理不干净，再加上我们不知道的原因等等，就出了问题。

师父讲过：“讲真相救度众生，旧势力是不敢反对的，关键是做事时的心态别叫其钻空子。”（《二零零二年波士顿法会讲法》）。我们从法理中也都知道讲真相救众生是最伟大最神圣的事，不能成为邪恶迫害的理由。也就是说讲真相不等于被迫害，它们没有必