

话你都要把慈悲留给对方，不要失去该度的，更不要失去有缘的。其实很多大法弟子讲真相时说，我现在去讲真相，好象现在是去讲真相，你平时就不是讲真相。救度众生贯穿在你们现在生活的每一件事中，如果大家都能够认识到、认清其重要性，我想，那可能会救度更多的众生。” [7]

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》〈二零零三年华盛顿 DC 法会讲法〉
- [3] 李洪志师父经文：《精進要旨三》〈正法中要正念、不要人心〉
- [4] 李洪志师父经文：《精進要旨三》〈越最后越精進〉
- [5] 李洪志师父著作：《二零一五年纽约法会讲法》
- [6] 李洪志师父诗词：《洪吟三》〈话有缘〉
- [7] 李洪志师父著作：《各地讲法四》〈二零零三年亚特兰大法会讲法〉

（明慧网第十七届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

WWW.MINGHUI.ORG

明慧网 第十七届大陆法会

特刊 [三]

- | | |
|----|-----------------|
| 02 | 真心为众生 不失有缘人 |
| 08 | 在小事中修去人心 |
| 14 | 学好法 走稳修炼路 |
| 21 | 去掉怕心显慈悲 同修相伴闯难关 |
| 32 | 静心学法 修炼状态改观 |
| 37 | 守住大法弟子的善 |
| 44 | 心性提高 魔难化解 |
| 49 | 整体配合的力量 |



真心为众生 不失有缘人

文：中国大陆大法弟子口述 同修整理

【明慧网二零二零年十一月十七日】

慈悲伟大的师尊好！

同修们好！

证实大法、救度众生是我下世前的誓约。在这些年的修炼中，师父就给我创造救人的机会。今天我就说说自己这方面的修炼体会。

一、修去利益心 在装修工作中讲真相

我家是做家庭住房装修行业的。在大陆房地产兴盛时期，这个行业风生水起，生意好。然而行业中的偷工减料、质量问题、利用买材料中的回扣赚钱等等，隐藏着各种猫腻，我是大法弟子，知道必须严格按照大法的标准要求自己，不随波逐流。所以工作中我认认真真，注重每个细节与质量，尽量替客户着想。

刚开始，因为心性修的不扎实，在利益面前也有把握不住的时候。一次，我帮客户买装修材料时拿了回扣。回家后，越想越不是滋味，这不是利益心吗？自己修炼法轮大法了，就应该用高标准要求自己。第二天，我把回扣送了回去。老板娘激动的抱住我说：“你真是我的亲妹妹呀！现今这世道还有你这样的好人呐！”我借机给她讲了法轮功真相，告诉她是大法师父让我们做好人，老板娘很认同。

为了避免麻烦，不去做有为的事情，以后我就不再帮客户买材料了。有时实在推脱不了，也从不拿回扣。我买的材料又好又便宜，客户都非常满意。

一次，我和丈夫给一位女士家装修，她说我们活干的好，就又介绍我给她姐姐家装修房子。第一天去她姐家，她姐夫也在家，姐夫是个警察。他跟我们讨价还价，把我们的价钱压得很低，比不上一个卯工。为了救人，我没计较价钱，来找

会，从不同角度给他讲真相，打开他的心结。后来他不但退了队，我们讲真相时，他还帮我们讲，这个生命真的得救了。

有时我们三个人还会配合着讲真相，互相弥补，这样效果更好。我们店对面有一对卖馒头的小夫妻，我们对男主人讲了几次真相，他都不退，总是搪塞我们。有一次，我单独和他讲，他退了党。我们计划着也劝退他的妻子，我们这样一想，师父就安排了。那天，他妻子很早就来我们店里吃早餐，店里就她一个客人。我们三个人互相对视一下，会心的笑了。可并不是想象的那么容易，两个同修轮着讲了很多，方方面面几乎都讲到了，还给她背了师父诗词：“人海茫茫相遇难 萍水一笑缘相连 静下心来听真相 你为此言等千年 救难大法已在传 句句天机是真言”[6]。可她还是犹豫。

开始时，我在一旁一边干活，一边发正念。后来看她怎么也不退，对这个生命感到着急，慈悲之心油然而生：“这个生命要是不退，太可惜了，她一定能退。”

我走到她的饭桌旁，真切的对她说：“老妹儿啊！你知道吗？在我们中国已经有三亿三千万人退党退团退队了。也就是说，在你的身边几乎每四个人当中，就有一个人选择了三退保平安。这其中不光有工人、农民，还有医生、律师、高级知识份子，甚至是党政军的官员。辽宁的司法局长韩广生就是用真名退党的，高级外交官陈用林也是真名退党。大家都看到了红朝末日，都看到了大厦将倾，谁也不想做共产党的陪葬品、替罪羊。妹子！哥今天不图你的任何东西，就是想让你平安，在大灾大难来的时候，咱们保个平安。”她开心的笑了，说：“你都这么说了，我真得给自己保个平安！我还是党员哪。”

又一个生命得救了，她走了以后，我们三人都十分感动和喜悦。我们都看到了整体配合的力量。

最后恭录师父的一段讲法，与同修共勉：“再有，你们在偶然中碰到的人，在生活中碰到的人，工作中碰到的人，大家都要去讲真相。就是在人世匆匆的一走一过中来不及说

一个同修很多年前就开始讲真相，经验丰富。我非常高兴，这下可算有人能带我讲真相了。

一天，她们在店里向客人讲真相，我内心掠过一丝阴影。紧接着，来了一大堆负面思维：在店里讲真相，等于把自己是法轮功学员的身份暴露给了所有的人，包括社区、派出所。我刚来这个市场，立足未稳，许多人都还不认识。现在市场竞争这么激烈，人心不古，万一这市场有不明真相的人举报我怎么办？想着想着，就生出了怕心。

但是有一点我非常的清楚，那就是我绝不能做出阻止同修讲真相的事，不能阻碍众生得救。我想起师父的法：“人的执著，干扰证实法、救度众生的观念，都是必须去除的。对于走在神路上的修炼者，除去这些人心的执著与观念的改变就那么难吗？如果一个修炼的人连这些都不想去除，那么修炼人的体现是什么呢？”[4]

我默默的发正念，清除自己的负面思维，我不但不能阻碍同修在我店里讲真相，我还应该给她们提供救度众生的方便条件。我也要清除干扰我救度众生的观念，自己也走出一条证实大法的路来。师父说：“讲真相，救众生，这就是你要做的，除此之外没有你要做的，这个世界上没有你要做的。”[5]

我求师父给我的小店下一个罩，挡住一切干扰救度众生的迫害因素。我要在这里做我该做的事，让小店成为众生得救的地方。

从同修身上，我学到很多东西，也突破了不敢张嘴、不会搭话、怕心等等的一些障碍。渐渐的，我每天也能讲退一个、两个人了。来我们小店的客人，只要我们有时间，就会给他们讲真相、劝三退。我们的小店真的成为了救度众生的地方。

一个环卫工人是我们店里的常客。开始对他讲真相时，他不但不听，还恐吓我们说：“你们可别瞎整啊！这要是举报你们，你们都得挨抓呀！”我们没有放弃他，继续寻找机

但看到他是个警察，我心生顾虑，没敢马上给他讲真相。后来在刷房子的过程中，给女主人讲了真相，她做了三退（退出中共的党、团、队组织）。直到工程完工，这个警察再也没出现过。因为没能给警察讲真相，我觉的非常遗憾，如果他明白了真相，不但自己能得救，还会减少对法轮功学员的迫害。回到家，我向内找，找到了自己的怕心、顾虑心、面子心，这都是私心，我发正念去除这些执著心，在心里跟师父说：“师父，弟子真的是想救那个警察呀！”

真是神奇，过了几天，客户打来电话说，饭厅的棚顶爆花了，墙皮都涨起来了，让我去看看。干家装这么多年，我非常注重质量，从来没有出现过这种事。我二话没说，就去返工。一进门，看到那个警察正在家呢。

我一边干活，一边乐呵呵的跟警察说：“大哥，咱俩真有缘份，是大法师父慈悲，让您得救啊！刚来您家干活时，看到您是警察，我有顾虑，没敢给您讲真相。干了这么多年的活，刷了这么多年的墙，头一次出现爆花时，我都奇怪这是怎么了？原来是大法师父看您是个善良的好人，有意安排了这件事，让我有机会再来您家，给您一次听真相的机会。”我就从什么是法轮大法，大法的美好，讲到大法洪传全世界，讲中共历次运动杀人无数，“六四”杀爱国大学生到迫害修“真善忍”的法轮功，恶党坏事做尽，要遭天惩。好人不能为它做陪葬。

交谈后，这个警察退出了恶党的一切组织。

“修在自己，功在师父。”[1] 我有救人的心，师父就给创造了机会，我心里非常感谢师父慈悲的安排。

这个警察的妻子是一所大专院校的老师。她那个学校的校长家要装修，让她帮找装修工。她找到我说：“还是你给装修吧。我就信任炼法轮功的，干活仔细。”校领导家值钱的东西非常多，她非常信任我，也不来监工；还告诉我装修完，帮着找个打扫卫生的人，把东西恢复原先摆放的模样。我都一一做好。验收时，校长和她都非常满意。

后来，她家的儿子要装修婚房，又找到了我，我又给那个警察进一步讲了真相，并给他警校毕业的儿子和准儿媳做了三退。告诉他们善恶有报，那些中共高官迫害大法弟子，纷纷落马，你们身处特殊岗位，千万不要参与迫害大法弟子，要给自己留个美好的未来。

因为我和丈夫为人真诚实在，价格低，装修质量好，客户都把我们介绍给亲朋好友、邻居同事，就这样，我给一家又一家既做了装修也讲了真相。

在给一户人家装修时，看到他家里供了很多佛像。我给这家的夫妻俩讲真相，他妻子同意三退，他却不肯退。电视墙的壁纸贴好后，他回来一看说，壁纸不好看，有点闹心。看的出他想重贴，但是不想加工钱，我就主动说：“大哥，你装修一次也不容易，不喜欢就换吧，我重给你贴，不要钱。”他高兴的买回新壁纸。我揭下原壁纸，又从新贴了一遍电视墙，过程中不断给他讲真相，他还是不退。我不气馁，仍然乐呵呵的干活儿。

他家壁柜很多，里面想贴壁纸。我说这个活儿不属于装修范畴，我不能干。但看得出他想让我帮他贴。装修的活儿干完后，下午我准备出去讲真相，但考虑到他还没得救，就没走。我说：“大哥，怕你弄不好，我帮你贴壁柜的壁纸吧。”他非常高兴。壁柜的壁纸很难贴，我窝在一格一格的壁柜里，贴了整整一个下午。我也是边干活儿，边给他讲真相，感觉该讲的都讲了，最后他还是说：“以后考虑考虑再说吧。”

我很遗憾的结束了他家的装修工程。他说手头紧，工钱先欠着，我也同意了。因为师父说：“你们在偶然中碰到的人，在生活中碰到的人，工作中碰到的人，大家都要去讲真相。就是在人世匆匆的一走一过中来不及说话你都要把慈悲留给对方，不要失去该度的，更不要失去有缘的。”[2]

一天，我丈夫（同修）接到他的电话，说他家的电线接的不对，电源没电，他把墙刨开了，问怎么能抹上。丈夫教了他方法，但没说给他做。我说我去帮他修复，不要失去有

卫在，我们说明了来意。门卫说：“他们都去巡逻了，我给他们打电话吧。”电话接通后，门卫说明了情况。就听那边说：“某某（同修B）的东西必须她本人来取。”门卫说：“某某也来了。”那边就说：“让某某某（同修A）接电话。”同修A接过电话，那边问：“某某（同修B）真的来了吗？”同修A回答：“是的，她本人来取了。”那边回答：“你们等着，我们马上就回去。她那边（指上次同修B被非法拘留的事）还没完事呢！”

这一等，感觉是很长的时间。这对我们三个人，特别是同修B来说，又是心性的考验。我们到外面简短的交流了一下：明确迫害不应该存在，警察是等待救度的生命，这是给我们进一步清除邪恶，给警察讲真相的机会。我们三个人默默的发正念，并不断的归正自己的一思一念。

雨停了，大约一个小时候左右，一辆警车开进派出所。从车上下来六、七个警察，看见我们就气势汹汹的问：“谁叫某某（同修B）？”并拉开门，让同修B进屋，同修B稍有迟疑，还是大步踏进屋内，我和同修A随后跟进，被拦住。询问后，让同修A进去，就是不让我进，说我与这事无关，我怎么说都不行。

我在门外发正念，我让自己的功能和她们的功能合在一起，威力无比，灭尽一切邪恶。二十分钟左右之后，阳光透出云层，照进派出所的院子里。只见她俩匆匆的走出来，我急忙追过去，我们一起走出派出所。我赶紧问：“什么情况？”她们高兴的说：“所有东西一样不少，全拿回来了！”我们都很激动，异口同声的感恩师父！

三、在自己的小店中讲真相

面对面讲真相，我一直都做的不好，我心里非常着急。可能师父看到了，就推动了我一下。

二零一八年九月，我新开了一个小早餐店。店里来了两个同修，都非常善于讲真相，其中一名同修几乎见人就能搭上话，讲真相，劝三退（退出中共的党、团、队组织）；另

如何对待同修 A 呢？是抱怨、指责、怨恨？很容易被这些负面思维带动。

同修 B 法理非常清晰，她说：“我们是修炼人，任何事情的出现，都是针对人心来的。”那这件事是针对自己的什么心来的呢？她找到了利益心。她说，这么多年，自己在利益上确实有放不下的地方。还有怕心，怕被迫害的念头始终没有清除干净。既然邪恶钻怕心的空子，那自己就应该去面对。她下定决心去派出所要钱。

同修 B 和我说了她的想法，我支持她。我说：“我会陪你一起去。可是你想过没有，如果警察问起真相币，你怎么回答？还有你去的目的地是什么？”同修 A 也说愿意和我们一起去派出所要钱。

去派出所的前一天晚上，我们三个人进行了一次深入的交流，我们理顺了很多认识不清和模糊的问题，这更加增加了我们去派出所的信心。我们明确了以下几点：

1、如果邪恶利用警察把真相币作为罪证，来迫害大法弟子，那我们就全盘否定，绝不让邪恶钻空子。也不给警察犯罪的机会，这是对警察们的慈悲。

2、同修 B 是大法弟子，真相币是大法弟子为更好的救度众生而用的，不允许邪恶扣留。

3、对同修 A 的绑架，对同修 B 的经济迫害，利用这些对我们的所谓考验，都是旧势力安排的，都不是师父要的，是不被师父承认的，我们当然也不承认。这种安排根本上讲就不应该存在，谁安排、谁参与，我们就清除谁。

4、我们去的目的地是要讲清大法真相，是要清除另外空间邪恶对警察的操控。师父说：“人对神能做什么？如果没有外来因素，人对神敢做什么？”[3] 所以，我们这次去的目的地是去解救警察。

我们的交流很好，大家在法理上有了共识。感觉到我们三人的力量溶在了一起，我们都被正的能量加持着。

去派出所的那天，下着小雨。我们到派出所时，只有门

缘人，他应该得救。

我利用下班后的时间来到他家，帮他修复刨开的墙面，先是填充，再等干，然后抹平，干了两个多小时。期间，他大舅哥来串门，我给他大舅哥讲真相，做了三退。临走时，他出门送我，我慈悲的说：“大哥，退了吧，啥都不为，就为了大灾来时咱能留下来。”他高兴的说：“好，你帮我退了吧。”我内心无比的感恩师尊，他终于得救了。

二、利用女儿婚宴 讲真相救众生

由于中共病毒（武汉肺炎）疫情的原因，女儿的婚礼订在了八月八日。农村的习俗是男方、女方分开办酒席。之前，我在明慧网上看过同修的一篇交流文章，讲述了同修在孩子的婚礼上讲真相的事，我很受启发，也想给孩子办一场非凡的婚礼。

但我有些正念不足，后来想到女儿在疫情期间结婚不是偶然的，这不就是让我讲真相救人吗？我不能辜负众生的等待和期盼，我一定要唱好这个主角。我和同修交流了我的想法，同修都表示支持，都要到场帮我发正念，我更有了信心。丈夫、女儿、儿子、公婆也都很支持我。

七月末，公婆和母亲都来电话说，听说上边要下文件了，从八月一日起不能举办宴席了。我知道这是邪恶的伎俩，干扰我救人。我立即求师父：弟子要救人，请师父让我女儿的婚礼如期举行。发完这一念，我就忙着筹备婚礼，菜肴要订好的，糖和瓜子、西瓜都买好的，买足了量。我要好好的招待众生，让众生感觉到大法弟子的与众不同。

听说女儿结婚，二、三十年未见面的远方亲戚都说要来。后来又说家里有事怕来不了了。我求师父让他们来，一定要来听真相，我要救他们。果真，婚礼当天他们全都到场。

八月八日，女儿的婚宴如期举办。众生都是来听真相的，我一定要救他们。婚礼上播放着大法弟子创作的乐曲，喜庆祥和。轮到我上台讲话了，我很平静，客套话过后，我背诵了师父的诗词：“人海茫茫相遇难 萍水一笑缘相连 静下

心来听真相 你为此言等千年 救难大法已在传 句句天机是真言” [3]。

我说：“亲朋好友们，今年是个特殊年，瘟疫蔓延全球，但躲过瘟疫有妙招，那就是诚心敬念‘法轮大法好，真善忍好’这九字真言，希望大家平安渡过劫难！最后，祝大家平安吉祥！”

台下响起了掌声，大家欢呼着，那是众生得救后明白的一面发自内心的喜悦。侄子跑上来说：“大娘，声音有点小，后面的人没听清。”我就又大声重复了一遍讲话。不知为什么，音响里还不断的重复播放我的讲话。随后，同修还唱了大法弟子创作的歌曲，众生也都说：“真好听。”

下了台，邻居向我竖起了大拇指。丈夫说：“今天你啥也不用干，就讲真相救人就行。”我就在接送宾客的过程中，劝三退。有一位亲戚在国保大队上班，我送他时，他说：“你在这种场合公开讲这些，让人知道我在场都不管，你这不是把我往监狱里送吗？”我笑着说：“我这儿场正，没事儿，您是好人，也是得救的生命。”

第二天，弟媳见到我说：“没想到姐说的这么好，还怪有词的呢！”我儿子也说：“我妈没啥文化，讲的还挺好呢！”我笑着说：“我一个农村妇女，以前都不会说话，见人就躲。这都是大法给我的智慧。”

三、放下怕心 配合整体

工作之余，我抓紧时间做好三件事，这其中少不了同修间的配合。有一年，在我家一闲置房做台历。协调人安排两位同修负责打印，一位同修负责装订。打印结束后，装订的同修却没来。我开始埋怨同修，想出去另找同修装订。结果刚一出门，门就锁上了，我还没带钥匙。

修炼人没有偶然的事，我赶紧向内找，找到了急躁心、埋怨心和执著自我的心。同修在我家做台历时唠嗑，我不让唠，还指挥同修你干这个，她干那个，总觉的是我的房子，得我说了算，多么自我呀！我心里跟师父说：“师父，弟子

我绝不上当，我就是不过去。我发正念，控制着自己的情绪，我就是不去说女儿，我要学会用善的方式处理问题，我一定要等到自己心态平和的时候，祥和慈悲的去解决这个问题。

我足足用了几天的时间，才把心态平和下来，觉的和女儿说这件事不会动气了。可是，我发现一个可笑的情况，我竟然不知道怎么慈悲的教导自己的女儿！自己修的太差了，愧对师父的教诲。但是我有信心，有大法在，我一定能学会用善去解决问题，学会善待他人，修出慈悲心。

师父说：“慈悲是修出来的，不是表现出来的；是发自内心的，而不是做给人看的；那是永远常在的，而不是随着时间、随着环境变化的。” [2]

又过了几天，我来到女儿身边，给她讲了一个故事，给她讲不能因小失大、不能破罐子破摔的道理。现在女儿有时会主动的和我说话。去公园时，还会挎着我的胳膊，我们的父女关系越来越融洽。

二、与同修配合去派出所要回东西

我自营的小店雇用了同修 A 和同修 B。二零一八年的六月，同修 A 去外地参加婚礼。在火车站，因为使用真相币被绑架。派出所警察找到了她们的宿舍，把同修 B 二零一七年被非法拘留的票据、身份证、三张银行卡、七千多元现金（其中有二百张真相币）一起抢走。

十五天后，同修 A 被释放，去派出所要东西。派出所只把她自己的东西还给她了。警察叫着同修 B 的名字，说：“某某（同修 B）的东西，必须要她自己来取。她这边还有事，我们正在找她。”

从法理中我知道，这钱是大法资源，它不是属于邪恶的。一时间，这件事成了大家讨论的焦点。有的同修抱怨同修 A 怎么这样，怎么能把警察领回家，要是把同修 B 堵在屋里怎么办，这钱就应该同修 A 去要。甚至有人说，这钱就应该向同修 A 要。一些同修的负面思维很容易影响到同修 B，在这样的打击和压力下，对同修 B 来说，这是一次心性的考验。⁵¹

这一次，我虽然和妻子发了几分钟的火，可是我毕竟发现了它，中途遏制了它。就这样，我在不断的削弱它，原来要几分钟才能发现它；后来在几秒钟，我就能发觉自己的状态不对；再后来，内心的火一起，我就能知道自己不对，我就闭住嘴，不说话。感觉实在控制不住时，我转身就走，不让它发泄出来。就这样，发火、不让人说的毛病，在我不断的抑制下，在人这一层表现的越来越少了。

可是这也不够啊！是什么使我这么容易动气、发火呢？我为什么会不让人说、一说就炸呢？再向内找，我看到了是面子心、求名的心，是自我。我的面子，还有我的利益，它们已经达到了不可触碰的程度。那个假我为了名、为了利益，一碰就炸。它是多么的自私！只保护着自己不受伤害，却从不考虑别人的感受，爱发火的人就是极端自私的人。

生活在中国大陆的人，从小就在党文化的浸泡里。那种与天斗、与地斗的狂妄自大、好勇斗狠，几乎溶入在自己的思想中、骨子里，已经形成自然，自己都察觉不出来。一说就炸的背后，是受争斗心的支撑，是党文化的斗争理论形成的观念在作怪。我发现自己处理事情的方式就是压制、强迫，针尖对麦芒式的争斗。那种小气、目光短浅、心胸狭窄，都是争斗心造成的。

师父在法中要求我们：“你平时总是保持一颗慈悲的心，一个祥和的心态，遇到问题就会做好，因为它有缓冲余地。”[1]

然而有这种藏在骨子里的争斗，自己怎么会祥和慈悲呢？我应该改变自己处理问题的方式，我要学会用善去解决问题，我应该学会善待他人。

有一次，女儿上学迟到了几分钟，结果她一天都没上课。她妈妈说了她几句，她就叽里呱啦的说了她妈妈一大堆的话。我在隔壁听的清清楚楚，那火“腾”一下就上来了：“你这逃学不说，不但不知道检讨自己，还满身是理。”我就要过去说她。但我一下控制住自己：我又要发火，我又要去压制，

知道错了，我一定改正。”

第三年做台历，为了安全，另找了一位同修的闲置房。协调人安排三位同修各自在家打印，然后拿到点上一一起装订。可是A同修却把两台打印机搬到装订点上，要边打印边装订。第二天，B同修来告诉我：“发生了大面积绑架，协调人的电话被监控，已经被绑架了。A同修也没来点上打印，而且有一台打印机不好使了。纸和台历架都买来了，大法资源不能浪费，咱们得坚持做下去。”我答应和B同修一起做。

嘴上说的好，可我心里十分紧张，因为前一天，协调人刚给我送来了十箱纸。“同修被跟踪多日才被绑架的，邪恶有没有发现我家和装订点？十箱纸呀，那么大一堆在屋里，不行，得赶紧转移。”刚要往下想，我立即否定这念头，打出正念：“这些纸是我的法器，每一张都是除恶的利剑，不能动。是我的怕心出来了，灭掉它！”随后，我不停的发正念并求师父加持。

晚上，我来到装订点，开门看到B同修正和她儿子（同修）在修理打印机。我很感动，眼泪下来了。在刚发生大面积绑架的情况下，同修仍不退缩，真了不起！我暗下决心，一定要配合好。因为不知道这个点是否暴露，我们商量想把设备转移。但设备多、耗材多，转移起来目标太大，更危险。我们决定一切交给师父，不动，就在这儿做。

在集体学法时，A同修说，那个点的场不好，她看见有一只大脚。我虽然什么也看不见，但在邪恶大绑架的恐怖氛围下，再加上同修这么一说，晚上再去点上，一进门黑咕隆咚，感觉挺怕的。开灯后，见到师父的法像，我心里一下就踏实了。我们做的是最正的事，什么都得给我们让路。我就边做台历，边发正念或者背法，脑子一刻也不离开法。因为同修白天都在发台历，需求量很大，我就约同修晚上去装订点做台历。后来同修说，有事先走，一会儿再回来。望着漆黑的窗外，我的怕心又出来了。这时，我赶紧找自己，不能依赖同修，我应该提高自己，在这个环境中魔炼自己，这是

锤炼金刚的过程。我不停的发着正念，晚上八点多，同修回来了。

我俩刚坐下发正念，就听见警车鸣着笛，感到在楼下停住了。我一阵紧张，想起身到阳台看看是不是警车停到楼下了，我马上否定这一念，不能动，师父说：“坚定的修炼人，心不动，能制万动。”[4]我和同修谁也没动，仍坐那发正念。突然，脑中又闪出一念，灯还开着呢，快去关上。我立刻又否定它，不能动，动了就是承认了迫害，而且一动正念就没了。我就不停的发正念，同修也一动不动的发着正念。这一夜安然无事。在师父的加持下，我和同修闯过了这一关。

事后，我找自己，在配合整体、救度众生的过程中，暴露出自己平时意识不到的执着和人心：执著自我的心、埋怨心、怕心，等等，知道自己离法的要求和标准，还差得很远，正好利用此机会清除败物，修去执著心，默默配合，圆容整体，共同提高。

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》〈二零零三年亚特兰大法会讲法〉

[3] 李洪志师父诗词：《洪吟三》〈话有缘〉

[4] 李洪志师父经文：《致越南学员》

（明慧网第十七届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

在小事中修去人心

文：山东大法弟子

【明慧网二零二零年十一月十七日】

师父好！

同修们好！

师父说：“所以往往悟性不好的人要多吃苦，业力大悟性差，他就更不容易修炼。”[1]我对这句法深有感触，在我修炼的路上，因为学法走了形式，遇到难关急于过关，只是为了过关而过关，平时根本不在法上严格要求自己，心性

整体配合的力量

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二零年十一月二十日】

尊敬的师父好！

各位同修大家好！

在二十多年的修炼中，我沐浴在法轮大法的佛光里。其中有实修自己、提高心性的苦其心志；有破除邪恶迫害的坚定不动的正念；也有整体配合创造奇迹的喜悦，我的生命在大法中升华。下面我就与大家交流一下部份心得。如有偏颇之处，望同修慈悲指正。

一、修去不让说的争斗心

一天，我家来了一位同修，她很严肃的对我说：“咱们修炼二十多年了，怎么还会被魔性带动着？！”

我知道，她是在说我爱发脾气的毛病，东北话叫“叽歪”。谁一说我，只要是不顺耳或者不符合我的心意，我就很容易发火，总是一肚子的理。特别是在家里，和妻子、女儿，动不动就叽叽歪歪的。搞的妻子对我修炼有看法；父女之间也很少交流，代沟很深。我知道不对，可却经常的这样控制不住那个魔性。

我为什么这么容易动气？同修的话一次又一次的在耳边响起：“修炼这么多年了，怎么还被魔性带动？！”是什么使我这么的脆弱、这么不堪一击，不让人说？我找到了是不让人说的心。回想过去自己发火，很多时候都是因为别人说了我。我找到了这个不让人说、一说就炸的假我。我发正念清理自身的魔性，行为上尽量控制自己不被它带动。

有一次，我正在和妻子发火，猛然间意识到自己又被带动了，我一下子闭住了嘴。我感到气在往上冲，满脑子是自己的理，数落妻子的话在往外跑。我闭住嘴，就是不说话，不断的念发正念的口诀，我要憋死这个魔性。当时心里的那个滋味啊，象打翻了的五味瓶，说不出的难受。

后来有的同修建议我可以学学电脑的基本操作，这样就能打印真相资料。于是我就下决心学。慢慢的我家就成了一个资料点，还平稳的运作了好多年。后来在讲真相时被恶人举报，当地派出所警察抄了我的家，抢走了大法书籍、电脑、已经做好的大法真相资料、一些打印资料用的白纸、若干现金等等。

警察说：“你怎么有这么多资料啊！”我说：“这是救人的法器，好东西还怕多吗？”

他们问其它事情，我一概不配合，要给我照相，我也不让他们照，我说你们也照不上。他们当时没把我带走。他们一走，我就赶快离开家，并通知其他同修发正念。

家人要把我送到外地躲一躲，我说我坚决不走旧势力安排的路，但在他们坚持下我同意暂时离开了家。八、九天后我就回来了。回家后，老伴怕我被人看见，就不让我做家务，把我藏在里屋。我当时心还有些不安，就默认了，躲在屋里不出门，把所有的时间都用来学法、发正念。一个小时发一次正念，清除邪恶。

大约过了一个月，师父的法让我忽然明白起来：我是大法弟子，走在神路上的人，怎么能怕恶人呢？就是因为我有这个怕心，另外空间的邪恶才指使恶人做的这些事情。我家里就这两间屋子，怎么能藏得住呢？想到这里，我一下子就从里屋出来了，当时那个欣喜的劲头，把外屋的老伴和来家里玩的人吓了一跳。

后来派出所的人又来过，我仍然不配合他们，他们就走了。老伴说：“行了，你这个事就算过去了。”

打那以后，他们果然没再来过我家。我知道了那是因为我从根本上否定了邪恶的迫害。师父看到我的这颗心到位了，就把这一难化解了。

感谢师父！感谢大法！在师父的看护下走过每一关每一难，我才能走到今天！不足之处请同修慈悲指正。

（明慧网第十七届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

没得到提高，经历了不少的魔难，吃了不少苦，失去了很多应该提高的机会。

与人争强

儿子结婚很仓促，从认识儿媳到结婚，不到三个月的时间。从表面上看，儿媳和她母亲都是那种心眼多、不好相处的人。儿子一结婚，亲家母就随着也住进了儿子家。结婚当年，孙女就出生了。我尽量为他们着想，随叫随到。

大年三十那天，我和儿子说：“当年的新媳妇，又在月子里，初一早晨咱们在一起包饺子吧。我把饺子馅调好，面和好，到你家去包饺子。”儿子说：“行。”初一早晨，我这老的就跑到小的家去，还给孙女包上了压岁钱。作为儿媳来说应该知足了吧？可是她连理都没理我，相反还一脸的不高兴。我感到很尴尬，吃完饭，收拾收拾就回家了。

回家后，心里一直觉的窝囊。委屈心、面子心、气恨心、妒嫉亲家母住在儿子家等等，这些人心全翻出来了，心被堵的那个难受劲就甭提了。修炼之前，我就是个很爱面子的人，爱听好话，希望别人尊重自己，把名看的很重。

一天下午，我正在学法，儿媳来电话让我过去，听起来语气就不太对劲。儿媳平日里对我摔脸子的事经常有，我提醒自己，今天无论遇到什么情况，一定要把握住自己的心性。我是带着怕心去的。

一进门，看到儿媳和她妈站在客厅里，一脸怒气，好象根本没看见我一样，还冲着我儿子齐声嚷嚷。再一看，儿子在睡房的床上坐着。

我赶紧安慰亲家母别上火，劝了她，又劝儿媳。她俩谁也不听，依然大声连吵吵带比划，嘴里一刻不停。这期间，儿子对他丈母娘说了两次“对不起”，亲家母像没听见，不接这个茬儿。儿子看我挺为难，就说：“妈，你走吧。”这时我看到儿子的胳膊被挠的一道道红印，表情很委屈。我就动了情，可怜他，就抱着被吵醒的孙女下楼了。在楼下待了一会儿，楼上娘俩还是没完没了的吵，我动心了，抱着孩子

又上去了。

进门一看她娘俩那个霸道样儿，我的魔性一下子就窜了出来！我把孩子往儿媳身上一推，冲着她娘俩就喊上了：“叫我来干什么？就让我来看你们娘俩这个样吗？”又冲着儿子喊：“你贱吧！回家干啥？在外面挣钱去，没事别回来。现在跟我走！”儿媳和亲家母瞬间噤声，没有任何反应，她们没想到我会发这么大的火。

儿子很听话，乖乖的跟着我走，走到门前，我不会开他家的门，就又喊上了：“把门开开！”儿子赶快开了门，我摔上门，和儿子走了。儿子开车，我跟他后面骑着自行车往家走。这时就感觉这自行车很沉很沉，我心里说不出是一种什么滋味，悔恨自己还是没把握住自己，对她娘俩生那么大的气。一路上，人心与修炼人的正念激烈的交战，越想，越觉的自己错了。

师父教导我们说：“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。”[1]

修炼这么多年了，我连最基本的要求都没做到，真是惭愧，对不起师父。大法弟子跟常人闹矛盾，百分之百是大法弟子的错。我越想越后悔，这样我会把事闹大，我得赶快挽回局面和影响。进门，我就让儿子赶快回家吧。正好这时一个亲戚给儿子来电话说：“快回家吧！你媳妇在家都哭翻了！”

儿子走后，我想学法吧，可根本学不进去，满脑子都是那母女俩蛮不讲理的形像。晚上，我一夜没合眼，后悔自己没把握住。回想整个过程，觉的汗颜。可在自己当时那个层次上真的是过不去。人心不去，只是在表面上约束自己，感觉很憋屈。

从那以后，我痛下决心，一定得改，改掉那不能吃亏的心。师父说：“如能横下一条心，什么困难也挡不住，我说那就没问题。”[1]从那以后，我真的有了转变。我这个处处强势不吃亏的人，只有大法能改变我。

回了家。我一路上又给车上的几个人讲了法轮大法好，中共迫害法轮功天理难容。因他们亲眼见证了大法的超常，都认同大法，也都同意退出中共邪党的一切组织。

第二天早上，去交警大队处理事故。到那以后，我就跟警察说：“这个车祸是你去处理的，你都看见了，我那辆电三轮撞成那个样，可我这个六十多岁的老太太一点伤都没有。我这个身体既不是钢炼的，也不是铁打的，为什么撞不坏？你知道是怎么回事吧？”他摇头说：“不知道。”我就说：“我是炼法轮功的，我有师父保护。法轮功决不象电视上造谣诬蔑的那样。法轮功就是修炼‘真善忍’，就是按照真善忍做好人，与人为善，真修就能得福报，我真是从中受益了。”

我又告诉他们：“你们要记住‘法轮大法好，真善忍好’，要与人为善，就能得福报。”他们都认可我说的。撞我的那个车主都说：“大娘，我们可受感动了，你说的我都相信。”

处理这个交通事故的过程中，我按照大法修炼人的标准严格要求自己，不要钱，也不给车主找任何麻烦。最后交警裁定赔我一辆三轮车的钱（由车主的保险公司负担），我没有任何意见。对方很高兴，也很感动。我告诉他们：“我们法轮功学员，都是这样的与人为善，对别人，对家人，都是这样的。”

过了一段时间，有一个亲戚告诉我说：“姨，人家交警都说，别人出了事，总是处理不完，还是人家炼法轮功的好啊！人家什么也不要，赔个车就算了。”

很多人通过我这件事都知道了法轮功神奇，法轮功学员好。

正念否定邪恶迫害

我没有上过多少学，同修们在证实法的项目需要的一些技术我不会，我就有一颗救度众生的心，能做什么就尽力去做，能做到什么程度就做到什么程度。需要装订小册子，我就装订；需要我糊书皮就糊书皮，证实法的事情没什么可挑选的。

可是骑着车子，好象脚都挨不着脚蹬子，一点也不沉，轻飘飘的，浑身轻松。

随后，我就直接去了亲家家里去接孙子。亲家大吃一惊：“嫂子，你怎么来了？你怎么来了！”我说明了来意，她说什么也不让我接孩子，坚持让我多休息几天。当天晚上聊到十一点我才回家。第二天，我趁着孙子不在家，拿出衣服又洗又涮，被子也拿出来拆洗，一点也不觉的累。

车祸现场讲真相

有一年刚过完年的一天下午，我骑车回老家。走到半路上，我想左转弯过马路，就听到“砰！”的一声，一辆飞驰的轿车一下子撞上了我！当时就觉的我的心脏象被刀子割开了一样，一阵剧痛。我马上就想：“师父啊，请您加持我！”我又不断的念：“法轮大法好！真善忍好！”我一下子就爬了起来，这时就来了一些人围观。

我想：师父保护了我，我得利用这个机会救人啊！就告诉他们：“你们看到了吧？我那车子被撞成这个样了（电动三轮车已经被撞的四分五裂），可我人没事啊！因为我是炼法轮功的。请大家记住‘法轮大法好，真善忍好’。我告诉你们，电视上对法轮功的抹黑宣传都是假的。你们看看我，今年都六十多岁了，看看我的手、我的身体，不是铁的、也不是钢的，为什么撞不坏呀？这就是法轮大法师父保护了我，也是我平时按照法轮功‘真善忍’的要求去做好人，才得到的福报啊！”

就这样，我给那些围观的人讲真相。有的人边点头，边说：“哎呀！可真是啊！”我说：“你们看到了吧？记住了吧？”他们说：“记住了，记住了。法轮功太神奇了！”

撞我的那辆车的车主也从车上下来了，抓住我的手，一个劲的喊：“大娘啊，你没事吧？”我说：“大娘没事。小伙子，你碰上好人了，大娘是炼法轮功的，不会讹你，你放心吧！”

一会儿，交警来了，处理完现场，叫来了一辆车把我送

有所转变

过了一段时间，又有了考验。儿媳说她开个服装店，要到外地去进货。进货的第二天，她没给我打电话让我看孩子，我就出去讲真相了。十一点回家，老远就看见她娘俩在门前站着，我下车跟她们打招呼。儿媳气呼呼就冲我喊上了：“出门不带手机，买个手机干什么？不知道今天我开店门摆货？”把孩子一下推给我，转头就走，我说：“你怎么不提前打招呼？”亲家母说：“可不，应该提前打个电话。”她们走了，我抱着孩子往楼上走，被那个面子心、不让人说的心带动的浑身没劲。

我猛然惊醒，又是爱面子的心。这事来的这么突然，这不又是在检验我吗？差点又上了面子心的当，看来面子心还是一个挺大的执着，真得下下功夫了。想起自己修炼前把那个面子看的比命都重。这么重的人心，走进修炼就能轻松的就去掉了吗？肯定得吃一番苦。

面子心和别人还比较容易绕开，和儿媳绕开就这么难？证实大法是大法弟子的责任，对众生负责不能光说在嘴上，得在行为上让人心服口服。

从去年到现在，除集体学法外，我基本上都是在背法。我一直断断续续在背法，有背法的基础，现在背起来也快。背法心静，心性提高的快，感觉很扎实。遇到问题，有针对性的法就能马上想起来。

彻底改观

大法能使一个自私不善的我，转变成一个为他的生命。在孙子身上，我就遇到几次过关的事，明显感觉自己善良多了，遇事知道用法衡量了，心基本能不被带动。孙子不到一周岁还在吃母乳的时候，儿媳要到外地去旅游，让我看孩子。我说：“孩子吃奶怎么办？”她说：“有奶粉。”我想，不就两三天吗，就答应了。可儿媳回来后就说：“让孩子以后在你那吧，把奶给他断了。”

下午在我家集体学法，我和同修们说了孩子断奶的事。 11

同修们觉的孩子有点小，再说孩子往这一放，啥事都得耽误了。晚上，儿媳过来接孩子，我说：“孩子现在断奶有点小，心别太狠了。”她说：“不小。”临走时，说让我明天到她家去接孩子。不一会，儿媳就在微信的朋友圈里发了一段话：“看来这孩子得我自己带了，我知道你说的是什么意思。”下面配了一个表情包，上边写着：“说的真好听，跟放屁一样。”

女儿说：“你是大法弟子，该怎么做，你应该知道。”我想起师父的法：“为这口气活着，大家想一想，活的累不累？苦不苦？值不值得？”[1]我对女儿说：“没什么，我不动这个心，我明天就去接孩子，我得提高了。”第二天早上，我去了儿子家，语气平和的问：“你娘俩早就等我了？”儿媳有点不好意思，她可能没想到我会这么平静。我客客气气的抱着孩子就走了。

那一刻，我觉的很轻松，那个强势的物质没有了。通过这件事我觉的自己实实在在提高了，最起码看问题不站在人念上了，就象师父讲的：“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。”[1]

在大法的指导下，自那以后无论儿媳怎么刁难，我都能忍让过去。比如：儿媳到我家来就说“孩子身上怎么这么臭”；到卫生间转一圈出来，用手扇着鼻子说“毛巾有味”；拿起奶瓶，说：奶嘴发黑，应该怎么怎么刷；看一眼小被子说“又脏了”等等，经常是睁着眼睛说瞎话。我知道这就是在去我的自尊心、不让人说的心。

以前我真的是不让人说，谁说都不行；现在是谁说都行，再难听的话，我也能听。

柳暗花明

随着我的心性的提高，儿媳也逐渐的在变，进门不挑剔了，也能体谅别人了。她对我女儿说：“咱妈也真不容

员，就拜托他给我请一本《转法轮》。没过几天，我就得到了《转法轮》宝书。

学法以后，不知不觉的，我身上所有的毛病都好了，干活有劲了，人也精神起来了。在卖货摊上，只要有空，我就给客人念一些师父的经文，或者自己学法。我就觉的大法好，愿意学。

经过几番周折，我终于打听到了当地的学法点。得法后的第一个阴雨天，因为不出摊，我就去了学法点。可不知什么原因其他人都没来，没开门。回家后，我一下子躺在床上，心里着急的想：“好不容易盼个阴天下雨不用出摊，可以去学法，可人家还不开门。”

刚一闭上眼睛，就看见一尺多长的一道红光直通天顶，无限的高远。一睁开眼，那道红光就渐渐下落，颜色也越来越淡，逐渐消失。再闭上眼睛，又看到同样的景象。反复两、三次，都是如此。

我不明白这是怎么回事，小妹再来电话时我就讲给她听。她说：“姐姐，你挺有缘份的，这就是上天的路，你赶紧好好修吧。你反正已经退休，每月有退休金，够生活了，出摊的事别再干了。”我这才下决心放下了那个小生意，晚上可以到学法点学法，并学会了法轮功五套功法。

修炼了一段时间后，我的身体又难受起来了，上吐下泻，吃什么吐什么，吐的前后胸都疼。我不能照看小孙子了，把他送到他姥姥家。亲家知道了我身体的状况，过两天来看我，我扶着墙走到客厅，躺在沙发上，不能睁眼，不能抬头，一睁眼就眩晕。她走后的当天晚上，亲家的亲戚又来看我，我还是和上午一样。

她坐了一会儿就要走，让我歇着。我一下子想起来：他们都把我当成病人了。我连忙说：“哎呀，嫂子，我这不是病，这是炼功中的消业反应。我说好就好了，我送你回去。”说着，我就睁开眼，坐了起来，也不恶心、不晕了。我就拿钥匙，骑着三轮车，把她送到她的家门口。我都吐了三天了，45

不枉费我们认识了一场。如果我没告诉你，我一定会深深的痛悔。当有一天，你看到我讲的一切真实发生时，你就知道我讲的都是真的了。”

这个学生终于被我的话感动，说：“老师，我同意退。”刚刚说完，他立即站起来，右手捂着心脏部位：“哎哟！哎哟！”的叫了两声。他是个身体很敏感的孩子，当抹去兽的印记时，他感受到了。

还有两个学生，已经很久不跟我上课了，他们说要来找我聊天。我也很顺利的给他们讲了真相，做了三退。

以上是我修炼中的点滴体会。感恩师尊的慈悲救度！

注：

- [1] 李洪志师父著作：《美国西部法会讲法》
- [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〉
- [3] 李洪志师父著作：《各地讲法五》〈二零零四年美国西部法会讲法〉
- [4] 李洪志师父著作：《二零零三年元宵节讲法》

（明慧网第十七届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

心性提高 魔难化解

文：山东大法弟子 本人口述 同修整理

【明慧网二零二零年十一月二十日】得法之前，我的脸上是虚肿的，经常眩晕，有时在路上走着就感觉天旋地转，浑身疼痛，脊背胀的难受，晚上憋的喘不上气来，睡不着觉。医院检查说是心脏病造成的。住了几次医院，花了不少钱，也不见好。

得法修炼 奇迹出现

一九九八年，远在外地的两个妹妹来看我，在我家住了一个星期，我也没法给她们做顿饭。临走的前一天，小妹跟我说：“看来你该修炼了。”于是，就给我演示了法轮功的五套功法。当时她没带《转法轮》书，只留下了当时手里有的师父的几篇经文，还有一份法轮功学员的修炼体会文章。

44 当天晚上，小妹随我出摊卖货时，遇到了当地一位法轮功学

易，要多体谅她。”我女儿上大学，她让我儿子每月拿出一千五百元作为女儿的生活费，每月都很及时。今年暑假，给我女儿找了个驾校学开车，儿媳主动给她交了学费。

我多次给儿媳讲真相，她做了三退（退出中共的党、团、队组织）。我照看孩子细心周到，孩子啥毛病也没有，她很放心。

上幼儿园的孙女在视频上抽泣着和她妈说：“我想奶奶，奶奶有耐心，你没耐心。”孙女学法炼功虽然不多，但很主动。《转法轮》上的字认识的还不完全，就手捧着《转法轮》让我念给她听。她每次到我家都要求跟我一起学法炼功。

两岁多的孙子，经常端着好吃的，摆到桌子上，说：“请师父吃。”给师父问好时，都是一头磕到底。去大法弟子家，看到师父的法像就说：“师父好！”

大法弟子做事是功能在起作用，只要把大法摆在前面，什么都不耽误。其实我大部份时间都用在师父要求弟子做的三件事上。早晨炼完功，六点发完正念，背一个小时的法；上午出去讲真相；中午孩子睡午觉，这段时间我就背法、发正念；晚上还是学法、发正念。小孙子基本上白天、晚上都在我家，我没觉的很忙。一个孩子在我家，我就骑着电动车带一个出去讲真相，两个孩子都在，我就都带上，讲真相效果一点都不受影响。

以上说的虽然都是些小事，却最能魔炼人心。我也曾经想过，为什么我大事都能冷静对待，小事就过不去，还斤斤计较呢？其实就是思想上对小事不在乎，邪恶就钻了这个不在乎的空子。

我们每个人都有自己的家庭，家里的每一个家庭成员，不管是善缘还是恶缘，都是为大法弟子去人心、修圆满安排的，应珍惜他们给我们提供的修炼环境。

注：

- [1] 李洪志师父著作：《转法轮》

（明慧网第十七届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

学好法 走稳修炼路

文：东北大法弟子

【明慧网二零二零年十一月十八日】

师尊好！

同修好！

感恩慈悲伟大的师尊保护弟子在风风雨雨中走到今天，感恩师尊加持弟子走正走稳修炼的路。

一、背法使我走过巨关巨难

一九九九年，我开始修炼法轮大法。两年后，我遭到邪恶的绑架。虽然我当时学法少，人心多，但我修炼大法的心坚如磐石。单位、看守所、家人曾经想尽各种办法逼迫我放弃修炼。我告诉狱警，我绝不会放弃修炼法轮大法，因为在我的心灵深处，法轮大法高于一切。

当时家人告诉我，如果不写所谓的“转化书”，至少要被非法判刑五年。我不动心，开始背法。在看守所大半年的时间里，我背会了《洪吟》和师尊的多篇经文。我抓紧时间背法，有的是同修保存的，有的是同修一句一句教我的。我每次背《同化圆满》、《登泰山》等师父的诗词，都会想起一位同修大姐。她在看守所一句一句的教我背法，后来这位同修大姐在监狱被迫害致死。

我在看守所绝食反迫害时，也有同修一句一句的教我背《精进要旨》中的经文。那时，我法理不清，不知道否定旧势力的迫害。包括被实施酷刑，也不知道用正念否定迫害。虽然当时的修炼境界、层次有限，但我依然感受到师尊的慈悲和加持，每过一段时间，总有一个精进的同修来到我身边。

师尊还通过各种梦鼓励我在巨关巨难中往前走，同时也点化我没有修去的人心。一次在梦中，我梦到自己手中托着看守所围墙铁丝网的三个铁刺滚儿。醒后我悟到是要修去名、利、情。我就一遍遍的背师尊的经文《真修》：“能不能放下常人之心，这是走向真正超常人的死关。真修弟子人人都

那么严重了，我就在教室给学生一对一的上课。讲完课后，我打开明慧网，让学生看我被迫害的经历。有的学生震惊的浑身发抖，有的学生眼睛湿润了，大骂警察：“不是人！”

我一边讲真相，一边打开动态网，当着他们的面，发三退声明。我教了三年的学生，除了一个很固执的学生外，其他的学生都退出了自己加入过的团、队。这个固执的学生要了破网软件，说要回去自己去看。

为了讲真相有一个好的效果，有几个学生我是一个一个约谈的，让他们单独来教室上课。我在电话中对学生说：“快半年没见面了，老师想你了。来教室，我给你上一节课，你要毕业了，不要钱了。”学生非常高兴，有的是顶着雨来到教室的。他们都知道，我上一节一对一的课是四百元。在他们看来，这么多的钱我都不不要了，觉的老师真好。

有几个印象最深的学生。有个新来的女学生，疫情严重的时候，跟我上了十多节网课。她说：“老师，我相信灵异的事。”马上同意三退。那一刻，我很激动，我想这个女生跟我上课，就是为了等着听真相啊！

还有一个男生，他跟我讲了在他自己身上发生的一些灵异事，但就是不同意三退。我想我一定要把他救下来，我一定得给他做三退。师尊的法中讲：“在讲真相中触动根本问题的时候，同时感到大法弟子真是在救他的时候，我想人明白的一面就会表现出来。”[4]

我给这个学生讲我的经历，我说：“在监狱里，我没有背叛我的信仰，我被毒打致昏迷。我绝食，被灌食加大蒜的浓盐水。劳改局的副局长来监狱跟我谈话，他让我配合他们，上报纸或电视做反面宣传。如果我同意做，他能立刻让我离开监狱，并且按照我的专业给我安排一个好工作。我对他说：‘如果我选择妥协，虽然安逸富贵垂手而得，但是我的余生都会活在深深的痛悔中。身在您这个职位，您应该很清楚，法轮功没有任何错。’”

我对这个学生说：“我用走过来的生命实践告诉你真相，43

我说：“先生，下午好，很高兴能打这个电话给你。现在中国民众都在做三退保平安，我也要给你保个平安。三退就是退党退团退队。我们为什么要做三退呢？中共自建政以来施行的都是暴政，三反、五反、肃反，文化大革命，八九年在天安门广场屠杀爱国大学生，一九九九年迫害法轮功。法轮功在全世界一百多个国家和地区洪扬，仅台湾就有六、七十万人修炼法轮功。台湾同胞跟咱们同一个文化、同一个祖先，两岸的对比是巨大的。‘天安门自焚’是伪案，是栽赃陷害法轮功。”

此时我听见开门、打开柜子的声音。我问：“先生，您在听吗？”这位男子赶紧说：“我在听，你接着讲。”我说：“我听见开门的声音，你好象很忙。”我又接着讲了许多真相，他愉快的接受了，并做了三退。最后，他夸赞道：“你的口才真好，我想聘请你来我的公司上班。”

有的人接到真相电话后，发自内心的感谢，都舍不得挂断电话；有的要微信号或者 QQ 号，想进一步了解大法。对于能明白真相三退的众生，我都叮嘱他们把法轮功的真相传播出去，一定会给自己的未来带来无限的福份。

利用课堂救学生

我从监狱回来后，在一位同修的帮助下办了一个补课班。我们当时都是一对一的给学生上课，我们俩配合，尽可能给每一个学生讲真相、劝三退。后来同修回当地办补课班去了，我就自己租房子，继续办补课班。

一对一给学生上课，讲真相容易。而在大班课上讲，我就有点为难。由于有怕心，加之自己还没有达到那么强大的正念，就不敢讲。有时在大班课上，我从侧面讲真相。平时我跟学生相处的很好，他们有的跟我学习了三年，今年参加高考。

由于今年中共病毒（武汉肺炎）疫情，我们一直上网课，我还没有给他们做三退。我觉的如果不给这些孩子讲清真相，

42

我会留下无法弥补的遗憾。就在他们高考的前几天，疫情不

得过，这是修炼者与常人的界线。”[1]我在心中告诫自己，一定要成为师尊的真修弟子。《真修》是我背会的最早的几篇经文之一，我反反复复的背《真修》，这篇经文是否背过上千遍，我自己都记不清了。

背法让我一次次感受到生命的震撼，感受到大法展现出的殊胜和美好。每逢过关或该提高心性的时候，都会有师尊的法出现在我的大脑中，指导我前行。

一次，监狱将我关到一个邪恶的黑窝，企图逼迫我放弃修炼，然后做狱警的帮凶。我只身一人面对邪悟的人，一波走了，又来一波。有一个被迫害邪悟的人，以前做的很好，邪悟后把许多同修拖下水，她跟我说她“转化”了数百人。她还跟狱警保证，让我写所谓的“转化书”没问题。我在心中否定她的歪理邪说，发正念求师尊救她，她的嗓子就开始疼。

正邪交锋了一个下午，一个男的听了一会儿说：“你俩谁转化谁呀？”我离开黑窝时，狱警说第二天还让她如何如何，可是第二天就不准她再接触我了。我猜想她一定有了变化，但愿她能醒悟，回到大法中修炼，并勇猛精进，圆满随师还。

从那天以后，邪恶的转化阴谋彻底解体了，邪悟者来了监狱，也不让我和她们接触。我知道这一切都是师尊在做，在成就弟子。

在监狱，我遭受酷刑时也不放松背法。一天，狱警将我悬空吊起，全身的重量都悬在手铐上，手铐卡在手上，可我并没有感到那么痛苦。犯人说我的手都不过血，变成了黑紫色。如果时间长了没有血液循环，双手会被截肢。她们想去求狱警，让我求饶说软话，我不动心，就是不停的背法、发正念；发正念、背法，求师尊。几个小时后，解体了这种迫害。我的双手没有留下任何后遗症。我知道，是师尊加持弟子走过了这次巨难。

还有一次，在监狱的小号，我被实施酷刑，日日夜夜双 15

手被扭到身后铐在地环上。小号的狱警、犯人都穿着棉衣。我穿着单衣，日夜遭冻刑折磨。只有身临其境的人，才能感受到那种冷冻是怎样一种残酷的摧残。那几天，独自一人坐在昏暗的小号里，我就坚持背法。背着、背着，就会进入一种殊胜、美妙的状态。

几天后，我转到隔壁的小号，与F同修、C同修在一起，我背会了师父的经文《正法时期大法弟子》。在小号的最后十天，邪恶对我和C同修的迫害十分惨烈，在另外空间里也是一次次的正邪大战。迫害我们的监狱头目是个女的。第十天早晨，C同修说：“我做了一个梦，梦到一头老母猪躺在地上奄奄一息，我从它身上踩过去。另外空间的邪恶解体了，今天我们能离开小号。”果然那天我们都离开了暗无天日的小号。

在监狱被迫害的那几年，我经常梦到另外空间有许多新建的高楼大厦。也梦到每次往悬崖上爬，再陡再难，哪怕是悬崖绝壁，我都能爬上去。有时是立陡立陡的冰壁，我也能爬到顶端。在监狱，有位同修梦到我有一只神笔。我就配合同修写了许多真相信，给狱警写的信也给犯人看，有的犯人看过都哭了。我曾给几十个狱警写过真相信，有的还不止一封。有时也写控告信。

在我离开监狱的前夕，一位在监狱里得法的同修告诉我，她梦到另外空间的许多众生在欢送我。我知道这是师尊在鼓励我。我做的点点滴滴证实法的事，都是大法赋予我的，是我重视背法后，大法赋予的威力。是伟大的师尊、伟大的法，成就我走过了巨关、巨难！

二、背法中修去许多执著心

我刚被绑架不久，一位出去干杂活的犯人回来告诉我，我丈夫来看我，看守所不让见，他在附近的山上坐了一上午（在山上能看到看守所的院子）。我听后，百感交集。我和丈夫白手起家，刚刚住上楼房，儿子还小。听了这话，感到陷在情中不能自拔，我就背师尊的《大法破迷》，不停的背，

怎样的态度，我都善心对待他们。

师尊讲：“我跟大家已经讲过了，善它不是装出来的，也不是表面上维持的一个状态，善是真正发自内心的，那是通过修炼才能得到的、才能体现出来的。在众生面前，你的话一出口，你的念一动，就能使不好的因素解体，就能使毒害世人的、在人的思想因素中的不好东西解体，那么人就明白了，你就能救了他。你没有真善的强大力量的作用，你就不能使它解体，你在讲清真相中就起不到作用。”[3]

一天，我和一位同修去超市。超市里很安静，只有老板娘，还有一个正在喝水的青年男子，农民工的装扮。当我跟他们说我是修炼法轮功的时，这个青年男子立即说：“法轮功不好。”看着眼前的这个男子，我的慈悲之心油然而起，我对他说：“我太理解你了，你是被电视上宣传的谎言欺骗了。”随着我这句话出口，这个男子眼睛里一下子泛起了泪光。这一句“我太理解你了”，打到了他心灵的深处。

我给他讲电视上中共恶党对法轮功的种种造假谎言，看的出来，他很愿意听。第二天我去超市，老板娘对我说：“昨天你走后，那个男青年夸你，说你讲的太好了。”

打电话讲真相，我也有很多的心得。无论常人态度什么样，我们都别被带动，就是慈悲劝善。一个青年男子听到我讲三退（退出中共的党、团、队组织），气急败坏的说：“你还敢给我打电话，我爸是公安局的，我要举报你！”我对他说：“我跟你素不相识，我花着自己的钱，冒着生命危险来告诉你法轮功真相，你即使不想听，也应该能感受到我的善心。我就是为你好，没有一丝恶意，你不会举报我的。”他的气焰一下子消失了，小声的说了句：“我都知道。”挂断了电话。

一次，几个同修坐在车里打电话，一个同修打过去刚讲了几句，对方就挂断了。当时我们集体正念的场很强，我说：“你再给他打过去。”同修很为难，认为对方不想听，就不要再打了。看着同修为难的样子，我就给这个男子打了过去。41

因为我拒绝回答任何问题，市公安局派人来监督他。这个主审恶警打我非常狠毒，当着上级领导的面，他更加的卖力：他抓住我的长发往墙上撞，又对我一顿拳打脚踢，把他累的够呛。我心里想：他这么狠毒的打大法弟子，他的罪业太大了，以后不得下地狱吗？

于是我慈悲的劝他：“我们无冤无仇，你何必这么打我呢？我不是针对你提审我而拒绝回答任何问题，换作别人提审我，都是一样的结果，我不可能出卖任何人。善有善报，恶有恶报。这只是你的工作，不值得呀！别再参与迫害了。为了你的家人，保护好身体。坐下歇歇，喝点水吧。”

那一刻，我真切的感受到了一个巨大慈悲的场笼罩着我们。我说出的话带有穿透力，一下子打进了他的心里，他立即转过身去，竟不敢正视我。

屋里监督他的警察看到此情此景，被感动的有些语无伦次的说：“这法轮功！这法轮功！可整不了了！这可整不了了！”他们没有想到，面对如此残酷迫害我的警察，我还能慈悲的劝善，没有一丝的恶。这以后，这个主审我的恶警再也下不去手打我了。

我绝食数日后，生命垂危，被送到医院抢救。晚上由各个派出所的警察轮流看着我，我被铐着手铐和脚镣。这个主审我的警察白天来医院，主动给我打开铐在脚上的脚镣。有几次，他忘记打开了。我被插着胃管灌食，实在太痛苦了，无法说话，看见他，只好用手指指我的脚，他明白我的意思后，就帮我打开。有的警察将脚镣铐的特别紧，我的脚被勒出了印痕。他看到后，就说：“是谁值班，怎么铐成这样？”

我看到了他的转变，他正在尽他的能力帮我减轻痛苦。一次，一个警察问他：“你审她，她交代了吗？”他敬佩的说：“这个小姑娘，太刚了，什么都不说。就是打死她，她什么也不会说的。”

善心讲真相救人

无论是面对面讲真相，还是拨打电话救人，不管对方是

整整背了一上午。放下情，闯过这一关之后，我心里宁静的象一潭清泉。

在监狱小号遭迫害那次，有一天上午，我不停的背《再认识》这篇经文，背了整整一上午。背着背着，我找到了自己的魔性。找到了之后，狱警就给我送来了毛衣、毛裤。

前几年，我和一位协调人同修发生矛盾，明知道和协调人之间产生间隔，是邪恶高兴。可是向内找之后，还是放不下自我和证实自己等的人心，心里翻江倒海，妒嫉心、怨恨心、恶、魔性、邪党的伟、光、正等党文化全暴露出来了。发完晚上六点正念后，我就背师尊的法《谁是谁非》。背了几个小时后，感到身上有很多不好的物质被师尊清理掉了。当我去协调人同修家和她交流向内找的经过和自己这一层次对法理的认识时，同修也向内找，我们消除了间隔。

当放不下对孩子的情时，我就背师尊的法：“我告诉你，一点也不重要，你想多了就是执著心。你想重了，你不就是执著追求了吗？”[2]我一遍遍的背这段法，实修自己。

从黑窝回家后，我背《弟子的伟大》这篇经文，师尊说：“稳健的每一步都是光辉的历史见证与无比伟大的威德。这一切都将在宇宙历史中记载。”[3]怎样才能走正、走稳今后的修炼路呢？我找到自己被邪恶迫害的教训：学人不学法，认为发资料就是修炼了，不重视学法、发正念。我就大量学法，从《法轮功》开始，按照顺序系统的学师尊的讲法，学完一遍，再从头系统的学。每天学完《转法轮》，就学师尊的其他讲法。

渐渐的，法理清晰了，自己遇到的事，整体出现的问题，我都能在师尊的讲法中知道怎样去做，并感受到师尊给我安排的修炼路上的种种玄妙。有时我遇到麻烦时，学师尊的讲法，学着学着，师尊就讲到了我遇到的事，就启悟了我在那一层次对法的认识。

三、发正念的修炼体会

我在监狱被迫害时，L同修被劫持到小黑屋迫害。L同

修很坚定，拒不转化，遭到犯人的打骂。我和同牢房的一位同修商议，一起配合给 L 同修发正念。不久，邪恶的迫害解体，L 同修从小黑屋出来，她遇到我时说：“我知道你俩给我发正念了。我梦到我们姐妹三人，我最小，大姐、二姐一起往上推我。”师尊用梦点化同修，再让同修把这个梦告诉我，鼓励我重视发正念。

有一年，省城的一位同修来到我市周边地区后，和周边地区的多名同修一起遭绑架。我们几个同修那几天从早晨八点半开始发正念，一直到发完中午十二点正念才结束。刚开始发正念时很吃力，到了最后，我发正念时看见了山清水秀的景象。后来得知，省城的同修那天顺利的回家了。

有一段时间，不断传来警察去同修家抢大法书的消息。我和三、四位同修临时成立了一个发正念小组，每天几位同修轮流接力发正念。这组两名同修发正念，那组两名同修学法；那组同修发正念时，这组同修学法。我们连续发了大约一周以上的正念。从我们发正念那天开始，本地区很长一段时间没有发生警察去抢大法书的事。

记的从黑窝回家不久，有一次，我被便衣跟踪。回家后，怕心出来了。我向内找，找出很多执著心。我每天大量学法，高密度发正念，有时发两、三个小时。三、四天后，我感到很多不好的物质被师尊给清理掉了，我的身体和整个空间场都天清地透的，邪恶解体了，我该干啥干啥。

我到了退休的年龄，办退休的工作人员拿出邪党文件给我看，说象我这种情况不允许办退休。我求师尊：“求师尊帮助弟子顺利退休。弟子要证实法，更好的做三件事。”这个过程也是修心的过程。在大半年的时间里，每次回家我都向内找，我就相信师尊，相信大法。这件事我一直发正念，可拖时间长了，牵扯很大的精力。一天午后，我求师尊加持弟子，同时发出一念，用法赋予我的所有神通，在所有空间平衡好这件事，清除干扰我顺利退休的一切邪恶生命与因素。发了半个多小时的正念后，手机突然响了，让我去办理

这从根本上就不一样呀！”

他接着说：“你们师父敛财。”我笑着回答：“法轮功义务教功，不收一分钱，法轮功的书籍在互联网上可以免费下载。法轮功学员被迫害致死、致残的比比皆是，我们都是冒着失去生命的危险在修炼、救人。如果我的师父真想敛财，师父有超过一亿的大法弟子。师父让每个弟子给一元钱，师父就是亿万富翁。我们给师父一百元一千元，我们都心甘情愿。可是师父不要我们的任何回报，师父只要我们一颗向善的心。”

他透过窗上的玻璃，看见他的领导来了，便焦急的对我说：“你快点站起来，领导来了，别给我上眼药。”我犹豫了一下，是应该不配合邪恶的要求继续坐着，还是为他着想，站起来呢？我感觉他是个善良的生命，要为他考虑，所以我就站了起来。

领导进来看看，知道并没审问出来什么。我心里发正念，让他的领导走。过了一会儿，领导走了。我很自然的又坐下来，继续给他讲真相。他听的入了迷，以至领导再次走进屋里，我们才发觉。领导看我坐着，也没说什么。过了一会儿，又走了。足足一上午，年轻警察对大法所有的疑惑都被解开了，彻底认清了中共的谎言。他的内心被震撼了。最后，他眼中噙着泪水，声音颤抖的说：“你们大法弟子都是好人哪！”

我拒绝报姓名和住址，最后他们把我放了。

一次，我被非法抓到公安分局。因为我是被国安部通缉的，抓到我后，这些参与的警察觉的他们立了功。当时他们把我视为当地的重点人物来抓捕。我身材矮小，外貌看起来不到二十岁。我给一个非法主审我的恶警（此警察非常狠毒的迫害过当地很多大法弟子）讲真相，但他已经听不进去真相了。夜晚他用手铐把我吊起来；白天他将我的头按在我的膝盖上，上面放把椅子。为了防止我动，他坐在椅子上，整整坐了一上午。他对我折磨了五天四夜，得到的仍旧是零口供。

的体会是：用善心对待众生，用慈悲的心态去讲真相。

慈悲劝善行恶者

最近一个阶段，中共恶党对大法弟子搞所谓的“清零”行动，大部份同修遭受了警察等不法人员的威胁和骚扰。我也经历了这种事情。

师尊讲：“但是那种慈悲是一种伟大的佛法的力量的体现。不管你再不好、再坏的东西，象钢铁一样的东西在佛法的慈悲威力面前都得熔化掉。所以魔一见就害怕，它真的胆怯，它会化掉、会消失掉，绝不象人想象的。”[1]

师尊的法如同刻在我的心里一样。当我面对迫害心中迷茫时，我就遵照师尊说的，慈悲的对待迫害我的警察。

一个冬天的晚上，我在资料点被绑架。绑架我的年轻警察非常凶，我在逃离的途中，被他追上打倒，躺在雪地里。他掐着我的脖子，我劝他把我放了。他一边打电话找其他警察来帮忙，一边威胁我说要开枪。

我被带到派出所，心里很害怕，我就背师尊的法：“神是慈悲的，有着最大的宽容，是真的为生命负责，而不注重人的一时一行，因为神是从本质上使一个生命觉悟，从本质上启迪一个生命的佛性。”[2] 随着自己不停的背法，内心升起来一种荣耀感。无私就无畏，瞬间，我的怕心没有了，只有一念：利用这个机会救人。

第二天上午，这个年轻警察非法审问我，没等他先发威，我就善意的对他说：“昨天抓我，忙活了一晚上，也没休息吧？”他吃惊的看着我，似乎没有想到我能这么关心他，他对我的敌意一下子没有了。他说：“哪有休息？”我接着说：“当警察真不容易，你现在还得提审，快坐下歇会吧！”

一个很正的能量场笼罩着我和他，他似乎忘记了他是在提审我。我很自然的坐在椅子上，象聊天一样给他讲真相。他说：“你们法轮功的书是抄袭佛教的。”我说：“你既不了解佛教，也没看过法轮功的书，只是听信了共产党给你灌输的谎言。佛教修‘戒、定、慧’，法轮功修‘真、善、忍’，

退休手续。我又一次感受到了大法的威力，正如师父所说：“修在自己，功在师父。”[2]

有几次乘火车出行，我都提前发正念。一次去某地参加同学聚会，回来时，突然需要改换乘车。我的包里还有没发完的真相资料，有的同学和老师的包里已经发了破网软件和《九评》等。我求师尊保护我和同学们一路平安，在我们过安检时，让安检人员干别的，让安检的传输带停止工作。我高密度发正念，大家一起吃午饭、走路时，我也发正念。结果安检的传输带真的停了，两名安检人员在旁边唠嗑，我们一路人顺利通过、返程。

发正念状态好时，我会感到全身被能量包容着，好象呼吸都静止了。在师尊加持下，我感觉发正念时发出的那一念力可劈山，威力无比。

四、以苦为乐

修炼法轮大法后，我才知道少年时承受的苦难是我人生的宝贵财富，这种苦难不但消去我很多的业力，同时也磨练出了我坚强的意志，使我对吃和住没有太多的奢求。

刚从黑窝回家时，没有解体旧势力的经济迫害。中午，为了省钱和节省时间，我吃凉馒头、白菜帮和豆瓣酱，一边吃，一边给同修改稿件。现在经济条件好了，我吃馒头和水果，有时也吃饼干。丈夫不在家吃饭时，我简简单单的能吃饱就行。去年的一天中午，同修来我家，看见我吃的午饭说：“你吃的连猫食都不如。这样的饭给猫，猫都不愿意吃。”她说完，我俩都笑了。

前几年，没有大块的时间背《转法轮》。我就在做饭时，打开小本的《转法轮》，再拿大本的压住，一边做饭，一边背法。为了去安逸心，我把床挪开离墙近半尺，床上也不放叠好的被子，这样就没有机会靠墙或靠上被子安逸了。有时放松了，晚上坐在沙发上发正念，发完正念，顺势往后一靠，一舒适就容易懈怠。认识到该去懒惰和求安逸心时，我就坐在地板上学法。

五、此生为法而来

修炼的路上再苦、再难，师尊都鼓励着我逆流而上，勇猛精进。有时遇到很大的关和难，有时救人忙的都盼着自己有分身术，有时感到自己忙的都要崩溃了。这时，我就在心里说：“求师尊加持我，弟子一定能闯过去。”我一遍一遍的背师尊的法：“法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。”[4]

我谢绝了去外地挣钱的机会。为了做好三件事，我选择了一周干两、三天的工作。我曾经不止一次的和同修交流说：“我的生命是为了得大法而来的，无论在什么时候，都应该把大法摆在第一位。”

一次同学准备聚会，每人要交多少元钱。那时，我从监狱回家没几年，没有那么多的钱，我就双手合十求师尊说：

“弟子真想去救人，求师父帮弟子化解这个难题。”结果真的出现了意外的惊喜，我顺利的参加了这次同学聚会，给我的老师和部份同学做了“三退”（退出中共党、团、队组织），给他们破网软件、《九评》、真相光盘。这些同学在社会上都有体面的工作，有的在邪党部门担任要职。一位老师在旅游景点高喊“法轮大法好！”后来一位同学说：某老师喊“法轮大法好”，我也跟着喊了。

是否去外地挣钱，我也是经过权衡利弊后决定的。当时供孩子上大学，还面临他毕业后买房、结婚等，有时感到压力象高山般重压下来。最后我选择的是我不能去外地，我当初发的愿是助师救度这一方和我有缘的众生。我就走师尊安排的路，我相信我的修炼路走正了，师尊给弟子安排的一切都是最好的。事实证明，我没有拼命去挣钱，孩子毕业后该有的房子、车，一样都没少，而且孩子的年收入也不低。

有时顶着压力做证实法的事时，旧势力会演化出一系列的假相，给我的感觉好象是做了这件事就会遭迫害。在这种情况下，如果把个人的得失放在首位，也许会退缩。如果把救人、证实法放在第一位，就能得到师尊的加持与保护。每

言两语就让人明白真相，接受念“法轮大法好，真善忍好”九字真言，并同意“三退”保平安。实际上，磨刀不误砍柴工，学好法，并不耽误救人。

同修丁，性子慢，做事细。有一次，为了教会我上网，他慢言细语讲了许多电脑知识，我担心家人找我，会急的不行，大声指责他不直接教我怎样上网，尽讲这些高深的。回家后，我难过了好长时间。静下心来，查找自己，发现自己急躁心、看不上他人的心很强，我发自内心的感谢同修让我暴露出心性上的不足。后来，再次有事找丁同修之前，我心里请师父加持自己，一定要谦虚，耐心听同修说话。同修也不计前嫌，上次的争执一字不提。结果，在同修的帮助下，我们的学法小组也开了一朵“小花”（资料点）。

我深切的体会到，与同修在一起，只要放下自我，遇到矛盾多找自己的不足，站在维护大法的角度，多看对方长处，就能消除间隔，共同精进，做好三件事。

注：

[1] 李洪志师父著作：《精进要旨二》〈排除干扰〉

[2] 李洪志师父著作：《各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉

[3] 李洪志师父著作：《精进要旨》〈溶于法中〉

（明慧网第十七届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

守住大法弟子的善

文：黑龙江大法弟子 安琪

【明慧网二零二零年十一月十九日】

尊敬的师尊好！

同修们好！

我是一九九九年二月修炼法轮大法的，那时我还是个大学生。二十一年过去了，现在已是中年人。

在我人生最美好的年华之时，因为中共恶党对法轮功学员的残酷迫害，我被非法判刑。在酷刑的折磨下，我没有妥协。我坚信师尊，坚信大法，一路走到现在。今天我想交流

听到什么就查自己的心，去除那些好事心、好奇心、看别人笑话的嫉妒心，去除喜欢背后议论他人的常人心。在其中，我没说一句不好的话，保持了一个修炼人无为的状态。

小叔子看到我真的一点不多话，心里的想法也愿讲给我听。过去小弟妹在背后嘲笑我给孩子讲真相、劝三退，没人信。这次家庭风波中，小弟妹看到了我希望她好的诚心。当我在疫情中再次把三退、念“法轮大法好，真善忍好”九字真言的好处细细讲给她女儿、女婿听时，她笑咪咪的在旁边听着，当众点头认可。

三、突破自我 溶入整体 共同精進

靠近我家有一位老同修甲，非常愿意与我一起学法。过去，我总有点看不上她，觉的她脸上跌破了，还涂药膏，怕心重，不敢劝三退。我认为关键时刻，她可能也不可靠，不太愿意与她一起学法。后来我想，她坚持学法炼功，也给亲友讲真相，是师父的弟子，我有什么资格看不上她呢？同修有师父管，我为什么用自己的标准衡量同修？我应该珍惜同修啊！

观念一变，我没有了嫌弃心，尽力用自身能做到的帮助同修。每周都主动上门一、两次，和她一起学法、交流，帮助她看《明慧周刊》。同修甲很快精進起来，早晨炼功，下午学法，雷打不动。还主动参加“诉江”，亲自跑到邮局给“两高”寄诉状。最近，她头痛厉害，也不对家人声张，只是自己发正念、向内找，很快去除了这一病业假相，恢复了健康状态。

老同修乙，一个人在家学法常犯困，我和她商量好，每周三个半天我俩一起学法。以前我觉的白天学法，有点浪费讲真相的时间。可晚上，忙完家务，也学不了多长时间。法学不好，救人的效果也不好。我俩一起集体学法后，我们都感到了集体学法的好处：法能学进去了，正念足了。同修乙坚持使用真相币，还坦坦荡荡的让儿子、儿媳一起使用真相币。我给人讲真相，也不感到那么费力了，有许多时候是三

当遇到这种情况的时候，我就一边背法，一边否定旧势力的安排，往前走。师尊就把我的怕心、自保的心、为私为我等的人心给去掉了。这时，就会出现“柳暗花明又一村”[2]的奇迹！

再次感恩慈悲伟大的师尊，感恩师尊加持我走正走稳修炼的路！

注：

- [1] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈真修〉
- [2] 李洪志师父著作：《转法轮》
- [3] 李洪志师父经文：《弟子的伟大》
- [4] 李洪志师父著作：《精進要旨二》〈排除干扰〉

（明慧网第十七届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

去掉怕心显慈悲 同修相伴闯难关

文：东北大法弟子

【明慧网二零二零年十一月十八日】

尊敬的师父好！

全世界大法弟子好！

二零一六年春天，我结束了两年的冤狱迫害，从黑窝回到家，正赶上省公安厅所谓的“专案组”在本地迫害大法弟子。有的同修被绑架、抄家、骚扰，也有的被迫流离失所。正在我想暂时什么也不做、好好系统多学学法、调整好自己的时候，同修和我商量，让我承担起一个片区的协调工作。当时，真是感到压力很大。

经过几天的学法后，我明白了，应该放下自我，把助师正法的需要放在首位。从那天开始，我就在师父的引领下，走到了今天。借本次法会之际，把我这几年经历的记忆深刻的几件事情写出来，向师父汇报，与同修交流。

一、在配合营救同修中修去怕心

就在我从黑窝回来才十几天时，一位曾参与营救过我的

A 同修被绑架迫害了。当时同修们的整体修炼环境被破坏了，能有正念主动出来参与营救的同修没有几个。A 同修的妹妹也修炼，她找我去给 A 同修的家属讲真相，让家属请律师。

我的怕心一下就起来了，因为两年前我就是配合律师时被绑架的，那阴影挥之不去。我心想：“我刚从黑窝回来，怎么还让我参与啊？”但转念一想：在我被迫害的两年中，同修们前后为我请过四位律师。请律师无论对揭露迫害、救人，还是帮助难中的同修升起正念，都会起到正面的作用，在这方面，我是深有体会呀！

可是突破怕心，迈出这一步，真的很难。但是我想，无论如何我得去见见 A 同修的丈夫。当时 A 同修的丈夫对请律师没有正念，担心请律师白花钱，还得重判。我就顺着他的担心讲，我根据自己的亲身体会，讲了请律师无论对身处黑窝中的同修减轻被迫害、环境的改善，还是对难中同修的鼓励和帮助，都是有正面作用的。特别是律师通过阅卷和接触公检法人员，能了解是谁在参与迫害以及迫害 A 同修的伎俩，律师还可以有针对性的控告参与迫害的公检法人员，让他们不敢对 A 同修肆意妄为。一同去的同修配合我又讲了大法真相。A 同修的丈夫明白了，当时就同意请律师营救同修。

然后，我就和一位配合营救的同修说：“我就能配合到这儿了，后面的事，我就做不到了。”

律师请来后，同修整体配合不上来。有一次，只有一位同修自己去接待律师。这位律师还不太明白真相，同修就又让我去给律师讲真相。而我当时的状态也不好，反应都很迟钝，怎么讲啊？我就请教同修。同修说：“你就讲你在黑窝里能触动你心灵的事。”于是，见到律师后，我就和他讲了我被中共关在黑窝里，维权律师是怎样鼓励我，怎样从法律的角度为我无罪辩护，顶着巨大的压力，不畏邪恶打压，不怕条件的艰苦，为维护我的权利与法官据理力争，赢得了世人的赞叹和业界的推崇，也赢得了我地大法弟子的尊重。

回来后，同修鼓励我，说我讲的很好，与律师配合的局

放，一有机会，就讽刺对方。自己在家里的表现距离真、善、忍的标准相差很远。

由于长期不会实修自己，自己总是摔跟头。有一次，计划好第二天一早去看望同修，同时与她商量帮助被非法关押的同修的事。当天晚上，因家中的一点小事，丈夫责备了我几句，我就反唇相讥、借题发挥，数落他的种种不是，完全不象个炼功人。结果，早上起来炼功时，就感到左腿疼痛，盘腿十分费力，好不容易才坚持把五套功法炼下来。早饭后，按计划去见同修，刚要抬腿下楼梯，左腿一阵剧痛上来，挪不动半步。

这突如其来的魔难，让我的心一惊：肯定是自己哪里做错了！我一下子悟到了：自己昨天晚上的表现不像是个修炼人，被旧势力抓到了把柄，阻止我去做正事。我赶紧在心里给师父认错：“师尊，弟子错了，我要向家人道歉，我要改。请师尊加持弟子，让我能去见到同修。”

到了同修那里，停好车，我请师父加持我，一定要正常的走到同修身边，不能让同修不修炼的家人误解大法。我一步步的慢慢向前迈腿，很快，腿不那么疼了，然后我正常的走到了同修身边。我告诉同修这一经历，并说：“今天能走到你身边，多不容易啊！”同修也感动了，叮嘱我回去一定要向家人认错。

从同修那儿回来，上楼梯，左腿不那么疼了。刚要拿钥匙开门，丈夫下班回来了，站在我身后。我回头对他一笑，说：“昨天，我不像个炼功人，和你争吵，是我错了！”丈夫笑了，什么也没说。这可是结婚三十多年来，我第一次向他认错、道歉。我体会到，常人中你对、他错的，对修炼人真的无一点意义，只有放下与人争高低的心，才能感受到思想境界升华后的喜悦。只有按照大法的标准做好了，才是真正的快乐啊！

最近，小叔子家发生了离婚风波，兄弟姐妹、妯娌之间多出了许多话来。我把自己当作炼功人，不传话、不搬话，

能记下来。同时，每周安排两至三个半天，与同修集体学法。一个人在家背法，背累了的时候，就通读《转法轮》。背法时，如果是赶时间背了几段，记的不牢，第二天就从新背一遍，让每句法真正进入到自己的脑中。

这样有质量的背法，背的不快，但收获很多。通读时一念而过的一句法，在背法时，一下子明白了其中的内涵，真正体会到了学法得法的美妙。学法得法，我真的很激动，感恩师父给了我这么好的大法。背法与通读大法时，尽力做到心无旁骛，把心真的静下来，其它什么都不想，让大法的每个字入眼、入脑、入心。这次我用了八个月的时间，才完成了第三次背法。

大量的静心学法，不断净化了自己的思想，脑子里的杂念少了，劝三退、讲真相的智慧自然而然就多了起来，经常是三言两语就能救了一个人。自己也变的理智、冷静多了，在有些人多的场合，会冷静分析该怎么做才有效果，而不是流于表面、流于形式，强迫人家听真相。到外面发放真相资料，不再讲究数量，更多的考虑收效了没有，没有了那种完成任务式的只管多发，而是会慎重的选择安全、干净的地方，方便有缘人得到真相。

我真正体会到了师父讲的：“一定要学好法。在学法的过程中，你们就能够不断的清除自己不好的因素，改变自己还没有改变的最后这点东西。”[2]“只要看大法你就是在变，只要看大法你就是在提高”[3]。

二、实修自己 养成向内找的习惯

很长一段时间，我觉的自己三件事都在做，名、利、情也放下了许多。但是在日常生活中，特别是面对未修炼的家人，习惯性的用人的理分辨对错。另外，长期在邪党文化的环境中工作，自己养成了许多不易觉察的不好观念，比如：不自觉的“以恶治恶”，他对我凶，我比他还凶；不耐烦，常脱口而出：“不是告诉你了吗？！”“不是跟你说几遍了

34

吗？！”在丈夫面前不甘示弱，看到对方的缺点，就抓住不

面打开了。当时同修很包容我，我能去就去，做不到，也不强迫我。于是我一点一点的参与了进来，从一审、二审，最后又申诉到省城监狱。过程中，我去掉了许多怕心。

有一件事很难忘：因为法院和监狱都不作为，律师就写了诉状，要控告省长。法院不敢接律师的诉状，要到上级请示。而被迫害的这位A同修就是控告元凶江泽民和省里的责任人才被绑架的。这次告省长，我们会不会被迫害？要不要走下去？那天早上，同修们在省城针对此事做了一次很严肃的交流。我记不的当时自己都说了些什么，只记的那一刻，我放下了自己的身名利益。

从这件事以后，我从被迫害的阴影里真正的走了出来，所有参与的同修都有了升华，而我们营救狱中的同修、救人也有了实质性的进展。在师父的加持下，省高法法官也通过A同修的案例了解了真相，有的法官表现的很正面。特别是在这所监狱里，实现了律师会见到同修零的突破，让这所监狱的狱警知道了有律师在为大法弟子做无罪辩护，对里面的恶人也是一次震慑。

A同修从狱中回来说，律师会见了她以后，她就升起正念来了，知道外面同修在营救她，她很受鼓励。从那时开始，狱警、犯人不该再迫害她了，里面很多同修的环境都在向好的方向转变。

一次，同修对我说：“呀，你现在行了！哪里都敢去了，也不用戴大口罩了（那时还没有中共病毒疫情）。”此时，我也发现自己不那么怕了。

我体会到：这是在净心学法的基础上，再加上一次次的放下自我，去为众生和他人着想，在面对环境的过程中，师父把我那些怕的物质逐渐拿掉了。

二、陪伴同修走出难关 共同破除旧势力迫害

同修对我说：“C同修被病业迫害的很严重，不敢睡觉，怕一睡着就死过去，已经两个多月没睡了。你去帮帮她吧！”

一见C同修，我大吃一惊，她没有了往日的风采，一脸

23

憔悴，整个人瘦了一圈，背也驼了，头发掉了一半。两个月前，C同修被警察绑架到派出所，当时她血压高，躺到地上，就不能动了。警察把她送到医院，诊断是脑梗，警察怕担责任，就以取保候审的方式把她放回家了。

因配合警察在取保候审的单子上签字了，回家后，C同修一直自责自己没做好，就把自己封闭起来了。她已经两个月没睡觉了，神志恍惚。见到我，她一连串提出三个请求：一是去她家给她的丈夫讲真相。她丈夫在她被迫害时，怕警察抓到证据，把大法书毁了。她丈夫不认错，不写声明；二是陪她学法；三是晚上去她家陪她住，她夜里状况严重，怕死。我一直是独身，没有在别人家住的习惯，但是面对这位难中的同修，特别是她在难中还想救她丈夫，我就答应了她的要求。

见到她丈夫后，我就从理解他的角度给他讲真相。我说：“姐夫，我理解你不是真心想毁大法书，你是怕警察把大法书抄走，然后以此所谓的‘证据’来迫害我姐，你是想保护我姐。”听我这么说，他直点头。然后，我就给他讲了发生在我身边的参与迫害大法弟子、毁坏大法书后遭恶报的真实例子。希望他发自内心的认识到自己的错误，并写声明弥补自己的过失，他都认同。

我看到他身体状况也不是很好，双手还有点抖，就说：“我帮你写个声明，你自己签上名字就行，大法师父看的是你这颗心。”于是，他在声明上签了自己的名字。

C同修丈夫的改变对她精神上是个鼓舞。但是，对难中同修最大的帮助就是怎么能把法学进去。所以，第一天晚上在她家住的时候，我就和她商议，我说：“咱俩背法吧，背你最熟悉的《洪吟》。我背，你就和我一起背。你想不起来的，就听我背。”于是她躺在床上，我盘腿坐在地上，一首接一首的背。开始她和我一起背，一会儿，我就听到没有动静了，原来她睡着了。过了二十多分钟，她醒了，说：

“我都两个月没睡觉了，刚才睡的真香啊！”

能让我改变不理智的思维习惯，一定能让自己走正修炼路，也一定能让自己变的理智、成熟起来。我下定决心，改变学法的方式，一定要听师父的话，多学法，学好法。

二零零八年八月，我开始抄法。多年来，我一直觉的抄法太慢，没有看书来的快。修炼大法十几年来，没有抄过法。真正动笔开始抄法后，我才发现，抄法时，每个字其实不是手写出来的，而是修出来的。每天动笔前，如果没有发好正念，抄法时就容易出错；在抄法的过程中，思想稍微想点其它的事，就会抄错；当天如果在生活中有什么不在法上的言行，也容易出错。有时，一张纸眼看就要抄满了，突然一个字抄错，又得重来。经常是半天下来，没抄下一页法。

有时老是抄错，我就放下笔，发正念，调整自己的心态，清理外在邪恶因素的干扰。这样，抄法虽然很累，但我守住最初抄法时动的那一念：一定要抄好法，哪怕每天抄几行字，我都要每天不间断的抄下去。同修给我送来了书稿纸，使我抄法校对时方便了很多。花了五个月的时间，我终于如愿：将《转法轮》宝书抄了一遍。

这时，我才发现，在抄法中学法，自己变了：心境平和多了，能从容的符合常人状态，过正常的生活，做家务，不那么应付了事。该干什么，就专心干好，不象以前只想做大法弟子的三件事，厌烦家务活。在日常生活的点滴琐碎事中，修自己，去掉长期形成的做事马虎、拖拉的习惯，使自己慢慢的养成了专心、细致的做事习惯。还用心学会烧菜，让丈夫回到家，能感受到家庭生活的快乐了。

参加小组学法时，自己读法基本不出错了，怕被邪党迫害的阴影消散了。逐渐的，只要与人有接触，我就能正念的抓住这一面之缘，讲真相、劝三退。静心学好法，我真正体会到了“法炼人”的美妙。只要真的学好法，修炼人就会身心改变，举止言行像个修炼人，这些就是大法的威德所致啊！

今年过年后，我开始第三次背法。这次背法，我给自己定的目标是：每小段必须一字不差的背下来，每一章节大意

静心学法 修炼状态改观

文：江苏大法弟子

【明慧网二零二零年十一月十九日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

二零零八年，我再次走出被非法关押的牢笼。回来后，我深深查找自己的不足。表面上，我是因为邪党的迫害而失去自由，那为什么别的同修就能平稳的走在助师正法、救人的修炼大道上？我为什么老是做不好，我差在哪里呢？

一、放下浮躁的心 静下心来学法

回想被迫害前自己的修为，我发现是没有真正的重视学法。每天看一、两讲《转法轮》，象是在完成任务。有许多时候，学法时，心在飘移，杂念多；集体学法时，心态不纯，有要读好的显示心；用常人学习理论著作的心态学法，潜意识中有学法了、就能悟到什么的有求心；悟不到法理时，就觉的学法时间长，有点浪费救人的时间。发些真相资料、劝了几个人三退，就有些满足了。

由于学法没有真正学进去，做救人的正事时，表现就不够沉稳，时常有冒失、不注意安全的举动。向亲友讲真相时，也是带着邪党文化的恶习，急于辩白，缺少耐心。听到不顺心的话，就与人争辩。对于抵触大法真相的人，就有不愿意再接近的心。与丈夫相处，动不动就指责他的不是，出口伤人，习以为常，还觉的自己一天为家事忙个不停，很委屈。

长期以来，我觉的身心很累，心里也愉悦不起来，脸上也难呈现大法修炼人应有的祥和面容。实际上，就是学法不得法的状态。表面上学法、炼功、发正念、讲真相都在做，许多时候是用常人心在做大法的事。

从新学师父的其他讲法，看到师父几乎每次讲法都强调要学好法。师父明示：“法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。”[1]我知道法是万能的，

一定能破除自己头脑中那些根深蒂固的邪党文化因素，一定

我第一天去她家，就对她说：“我每天晚上来陪你学法，在你家住，第二天早上发完六点正念，我就回家。我不在你家吃饭，你身体这个状态，我也不想给你添麻烦。再说咱们是同修，纯净点，只需要好好配合。”所以，每天早上我回到家里，第一件事就赶紧炼功，一天不落，因为我要保持好的状态，才能更好的陪伴同修走出难关。

C同修家的房子二百多平米，我和C同修住一个带卫生间的主卧，这样，我晚上照顾C同修就比较方便。一天夜里，C同修丈夫过来看她，见我坐在地下给A同修背法，他很感动。

C同修的弟弟、弟媳很关心她，有时就过来看她，见她状态不好，就动员她去住院。有一天，他们又来了，我就对C同修说：“我在屋里给你发正念，加持你。你打起精神，出去接待他们，让他们看到你好转的样子，就不会再催促你去住院了。咱们不能让另外空间的邪恶因素干扰亲人。”C同修就出去接待他们，他们见到姐姐的状态好多了，也就放心了。

C同修发正念受到干扰很大，她一发正念就难受。有一天，我给C同修一连发了两个小时的正念。开始她痛苦的不行，结束后，C同修高兴的说：“我突破了发正念，能静下来了。”

一天晚上，我和C同修从外面回来，在电梯里她就站不住了。到家以后，她脸色蜡黄，躺在床上，象一滩泥一样，好象命悬一线的样子。她的丈夫吓坏了，就要找C同修的弟弟和女儿，一起打120，送她去医院。我就对她说：“你快求师父，在心里念‘法轮大法好，真善忍好’。我出去和你家姐夫说几句话。”

我就出去对她丈夫说：“姐夫，你先别着急，你看现在都晚上九点多了，真正的专家都下班了，现在都是值班的大夫。而且就是去医院，也做不了什么检查。你看这样行不？你给我们一晚上的时间，我俩发正念、学法。如果明天早上你觉的不放心的话，咱们再去医院也不迟啊，你觉的呢？”

她丈夫答应后，我赶快进屋里和C同修交流，我说：“曾 25

经有一个同修在黑窝里受到极其残忍的酷刑迫害。他说：‘被五根绳子绑在床上的滋味是极其痛苦的，浑身上下说不出的难受，每一分、每一秒都很难熬。我想一天不是由二十四个小时组成的吗？一小时不是由六十分钟组成的吗？一分钟不是由六十秒组成的吗？我问自己，再多坚持一秒行不行？肯定没问题！那我们就一秒一秒的坚持，坚持到迫害结束的那一天吧！’”

“姐呀，师父告诉过咱们，即使提前走了，也不归三界管。可是你想想，你以前讲真相劝退的那些得救的生命，想想我姐夫家族里你讲过真相的那些亲人们，和你家族里那些听过你讲真相的亲人们，还有你身边的亲人，你的小外孙女，这么多的众生，如果你走了，谁还能救了他们？谁再讲真相他们能信啊？！姐，咱不为自己，咱们就为这些得救的和还没得救的众生，咱也不能放弃，哪怕坚持一秒，咱们也要坚持啊！”

C同修看着我，她眼里满是慈悲，对我坚定的点了点头。我说：“咱俩发正念吧。”她说：“我发不了了，咱俩学法吧。”我说：“好，我给你背师父的经文《位置》。”

我背师父的法：“一个修炼的人所经历的考验是常人无法承受的，所以在历史上能修成圆满的才寥寥无几。人就是人，关键时刻是很难放下人的观念的，但却总要找一些借口来说服自己。然而一个伟大的修炼者就是能在重大考验中，放下自我，以至一切常人的思想。我为在能否圆满的考验中走过来的大法修炼者祝贺。你们生命不灭的永远以至未来所在的层次，那是你们自己开创的，威德是你们自己修出来的。精进吧，这是最伟大，最殊胜的。”[1]

我一遍一遍的背，后来C同修就和我一起背，不知背了多少遍，背到她能挺住了，我就发正念。记的那次发了很长时间的正念。

第二天早上一醒来，感觉C同修的状态已经大有好转，我就鼓励她说：“要打消你丈夫送你去医院的念头，你赶快

一个人陪着我，就行了。”我再一次明白了维权律师也需要有大法弟子作为主角在场，他心里才踏实。

同修家属走了以后，法官还是一直不接电话，律师就跑去中级法院控告他们。在去中级法院的路上，师父给我智慧，让我提醒律师，把律师函用特快专递的方式邮寄给法官。之后，我陪着律师走了好几个部门。律师很感触，说：“我从业三十年，从没遇到过法官不敢见律师的。我看到你没有一点退缩的意思，今天没有你的陪同和出主意，我走不了这些部门。你们地区的大法弟子很负责任，谢谢你！今天我请你吃饭。明天早上，去法院，还是你陪我去。”我想，是师父在鼓励我。我说：“我是本地人，您远道而来，是客人，还是我请您吃饭吧。”

最近学法，师父不断的让我明白法理，这个明白是生命微观中明白的，身体都有感受。修炼状态也有变化，在假相的迷惑中，不怎么被带动了，能稳住心。发正念，也感觉能静下来，被能量包围着。

经过这一段时间的魔炼，我更珍惜师父给我安排的每一个修炼环境，更加珍惜师父用巨大承受和付出延续的有限时间，更珍惜在世间与同修配合助师正法的修炼机缘。

最后，以师尊的一段法与同修共勉：“当我们走过这段历史的时候，回过头来每个大法弟子都能够说我做了我要做的，（鼓掌）那才是最了不起的。”[5]

谢谢慈悲伟大的恩师！

注：

[1] 李洪志师父著作：《精进要旨二》〈位置〉

[2] 李洪志师父诗词：《洪吟二》〈师徒恩〉

[3] 李洪志师父著作：《转法轮》

[4] 李洪志师父经文：《致法国国会》

[5] 李洪志师父经文：《二零零三年华盛顿 DC 法会讲法》

（明慧网第十七届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

你们留下来的。”[4]

我们同修一起交流：珍惜修炼的机缘，珍惜师父用巨大承受换来的宝贵时间，修好自己多救人。我和同修配合，先去给家属讲真相，家属由反对到最后同意请律师。律师来了，我就去配合接待。

就在接待律师期间，我地频频传来所谓“公安内部消息”，造成人心不稳。律师去本地办案的干扰也很大，法院庭长就是不见律师，律师在我地驻留四天。由于这些干扰，又想到法院里的摄像头最清晰，这个时候去，会有很大危险。在场同修都同意第二天让家属陪律师去法院，我们在家里配合发正念就行了。

晚上回到家里，我的心里很不踏实，心想：如果不陪律师去法院的话，律师有什么需要，遇到什么难处，我们都不知道，怎么能及时配合好呢？于是，我就找同修交流，同修说：“真正的信师信法，就不会被假相所迷惑。就象唐僧取经一样，每前进一步，都会有魔，不是火焰山就是妖精洞，要想取得真经，就得放下生死之念。”是啊，我怕什么啊？不就是身名利益吗？为助师正法，有什么可放不下的呢？

第二天早上，我打车直接就去了法院。刚坐在出租车上，就听司机说：“哎呀，我这车是新修的，马力老足了，轻轻一踩离合器，就蹭蹭往前窜，老猛啦！”我一听，这不是师父借常人之口鼓励我吗？修去了怕心、人念，正念就很足，什么也不怕，就会勇往直前！

到了法院，只见律师在一个劲儿的打电话，法官不接电话，同修家属就在旁边一个劲儿的说泄气话：“不接电话，就别打了。别把他们惹急了，把事情弄大了，再给重判，就更不好了。”我一下子明白了大法弟子的责任，我就把同修家属叫到一边，安慰他说：“法官为什么不接电话，不敢见律师？就因为他们在你家抄走那几本大法书，根本就不是迫害你妻子的证据，他们明知道自己是知法犯法，所以才惧怕

见律师。”律师对同修家属说：“你回去吧，有她（指我）

精神起来，去厨房做饭。”等她丈夫起来一看，C同修能在厨房做早餐了，他惊叹大法的超常和神奇，也不提去医院的事了。而作为大法弟子，我知道，是C同修的佛性出来了，是她有了为众生着想的那一念，慈悲伟大的师父就化解了这场魔难。真是：“弟子正念足 师有回天力”[2]。

到了晚上，我再去C同修家的时候，我就和她说：“我想炼功，你和我一起炼吧，你能炼多少就炼多少，我炼两遍。”从最初，她跟着我炼一遍，到后来能坚持跟着炼两遍。过后，她和我说：“你知道吗？当我第一次跟着你接连炼两遍功的时候，把我难受的都想给你跪下，求你别炼了。可是看你闭着眼睛静静地炼功，我就不忍心打扰你了，就坚持着硬挺着跟你炼。现在我也突破了，也能炼功了，也愿意炼功了。”

一天，C同修的丈夫对她说：“你看看你现在这个样子，头发都白了，没个人样，也不去收拾收拾。”于是，我就陪着C同修去她平时常去的发廊，想把头发焗黑。那个发廊里的人都认识她，她以前给发廊的人讲过真相，人家也知道她是法轮功学员。这次去了之后，大家看到她，都很惊诧，在一旁悄悄的嘀咕：“这个人以前可漂亮、可精神了，现在怎么这么衰老，一定是她们家里出了什么事。”

C同修弄完头发，赶快就出来了。看到她很沮丧的样子，我就说：“你这个样子不是修大法造成的，而是被邪恶迫害的。你应该堂堂正正的告诉她们你被迫害的真相。否则，这些众生也会误解你。讲迫害真相，这不是给大法抹黑，而是揭露邪恶的迫害，就是在救人！”听我这么一说，她说：“这也是我的一个心结，觉的自己没修好，给大法抹了黑，都觉的没法讲真相了。听你这么说，我心里敞亮了。”C同修转身就回去了，给发廊的人讲自己被警察无端绑架、遭受迫害的真相，告诉他们如果不是大法师父再次救命，她这次就没命了。看到同修又能堂堂正正的讲真相了，我从心底里感恩师父的慈悲保护。

大约有半年多的时间，C同修彻底走过来了。她的好转 27

在常人中起到了很好的证实法作用，她外孙女看她病业时的样子，就没有学法了；看她好起来了，见证了大法的超常，又开始学法了，现在能背好多首《洪吟》。总盯着C同修并让她去医院治疗的弟弟、弟媳也开始学大法了。C同修的变化对其他病业关中的同修也是很大的鼓励。

三、协调中放下自我 配合整体

1、修掉嫉妒心

去年，我们片区准备让一位年近八旬的老年同修去市里大组做协调工作。得知这一消息，我心里很不是滋味，心想：“在这一片我付出了很多，我再差，难道还不如一个八十岁的老太太吗？”有些不服气。那些天，做事都很消极。

直到有一天学法，学到师父讲：“咱们讲个故事：《封神演义》中的申公豹，看姜子牙又老又没本事，可元始天尊让姜子牙封神。申公豹心里就不平衡了：怎么叫他去封神哪？你看我申公豹多厉害，我的脑袋割下来还能回来安上，为什么不叫我去封神呀？他嫉妒的不行，老跟姜子牙捣乱。”[3]

我恍然大悟：“这不是在说我吗？我这不就象是申公豹吗？我怎么能嫉妒同修呢？协调同修让她去，一定有道理。再说，在修炼这个环境中，做协调人也不是官，为什么把这事看的这么重呢？就是嫉妒心在作怪。”当我发现并解体了嫉妒心以后，这时再看老同修身上全是优点：对法的坚信、心性扎实、学法发正念认真等。至于她不常上明慧网，不会上明慧信箱发消息，我应该默默配合才对，这是给我修的，是我应该扩大容量了，放下自我和有片区的分别心，配合整体。

2、放下自我

前几天，我地某片区有两位同修被绑架了。知道消息后，我和同修去找家属了解情况，到派出所门前发正念，积极配合营救同修。

一天，我去一位同修家，同修正愁找不到人陪她去看望

劈头盖脸就给我一顿数落，说我不负责任，不关心被绑架的同修，有分别心等。要是在以前，我会有很多解释的话。而这次同修说我，我没做任何辩解，只是默默的无条件的向内找自己。

等同修说完后，我说：“咱俩给被绑架的两位同修发正念吧，也清理同修及她们家人的空间场，然后我们一起去看看同修的家人。”由于我放下自我，无条件的向内找了，师父就加持我，我俩坐下，发了三个小时的正念。我的心很静很静，整个身心被能量包容着，无比舒服，而且能感受到自己发出的强大正念。发完正念，同修说：“怪不得我说你，你一句也没解释，你的定力很强。我能感受到你发正念心很静。我一开始心不静，后来也静下来了。”

我俩买了水果，去看同修家人，没想到却被同修家人给赶了出来，还要报警。回来的路上，我就向内找：去看同修的家人，心不纯净，不是发自内心的去关心对方，而是去打听消息；没有从同修家属的角度着想，说话的态度和语气不够慈悲；还没有完全放下自我、把同修当作亲人。找到这些人心，我就发正念解体它。

第二天，我就上街给被绑架的同修买了衣服，并找别的同修配合我去看守所，给两位同修存钱、存衣物，让同修感受到大家的正念加持。

我们这片还有位老年协调人，也是近八十岁，有些协调的事情跟不上，我也主动去配合。去年七月，她们片被绑架的同修，因中共病毒疫情被非法关押一年多后，面临着被非法庭审。同修建议请律师，家属不同意，负责营救的同修也不怎么积极。同修说我：“你们得向内找，什么心在阻挡大法弟子走正路救人？”我想：“还用找？都明摆着呢，不就是怕和为难情绪吗？”

那几天，为了让自己升起正念，我就背师父的法：“你们是人类的希望。振作起来象北美大法弟子一样在困难面前不退缩。别被人的框框挡住。别被邪恶吓倒，因为历史是为