

不能看书，有没有师父的讲法录音，可以听师父讲法？”妈妈说：“听的、看的都有，只要你学，我什么都给你准备！”

现在我们全家都修大法了！都沐浴在大法的美好中，我家的生活很幸福很美满！

再次感谢师父！合十

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟二》〈怕啥〉

（明慧网第十六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 第十六届大陆法会

特刊 [三]

- | | |
|----|---------------|
| 02 | 证实法中体悟法之内涵（上） |
| 11 | 证实法中体悟法之内涵（下） |
| 18 | 实修消除间隔 众生奔涌而来 |
| 26 | 讲真相润物无声、水到渠成 |
| 34 | 在师尊看护下成长 |



证实法中体悟法之内涵（上）

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年十一月六日】

尊敬的师父好！

同修们好！

当初我走入法轮大法的修炼中时，从未想过自己会经历漫长而艰辛的二十年。因为师父传的法太正了，对任何生命都是慈悲的、有好处的，即使最坏的人也挑不出一丝瑕疵，何来“被迫害”一说？！

然而残酷的迫害发生了，我才知道自己处在“善”与“恶”、“正”与“邪”的大战中。随着师父不断开示，我才略懂“正法时期大法弟子”的些许内涵，这是宇宙间最荣耀的称号。我们是师父挑选的生命，我们承担着助师正法救度众生的神圣使命。

回想自己这短暂的一生，就是为法而来。这二十年间，在师父慈悲保护下，我一步一步的从懵懂渐渐走向成熟，从自私狭隘走向无私坦荡。在那亘古久远的岁月中、生生世世轮回中，为了成就今天的我，师父事无巨细的铺垫了多少，也许我永远也不会知道其中一二。真是道不尽佛恩浩荡，说不完对师尊的无限感激。我将自己的故事讲出来，以谢师恩。

一、苦难中的寻找

从很小的时候起，周围的邻居和老乡们都是用一种怜悯的目光看着我。在他们眼里，我是一个苦命的孩子。上世纪八十年代，在我八岁的时候，母亲被父亲单位的领导灌毒药害死，父亲为了给母亲讨回公道，带着我和弟弟去北京上访。漫漫上访路何其艰难，我们讨过饭，睡过大街，进过收容所。上访的人群什么人都有，每个人都是一肚子辛酸。那个时候在街头我尝尽人间冷暖，虽然年纪不大，就时常想：人活着

警告我不要被它操控，但我还是改不了。

直到今年正月，爸爸妈妈在饭后聊天，爸爸问我还玩不玩游戏了？我说：玩。我爸说：“难道就不能不玩吗？”我说：“不能。”爸爸问：“为什么不能？”我说：“玩上瘾了，不玩手就痒痒，我戒不了。”爸爸说：“我很佩服你敢说出这话。”大概我的话把爸爸吓到了。

停顿了一会，爸爸又说：“我现在做一个决定：你把游戏戒了，以后不再玩了，爸爸就把烟戒了！如果你再看见我在你面前吸烟，你就在我面前打游戏！”妈妈说：“这是好事啊，儿子，你还不同意吗？”我看了妈妈一眼后笑了，就答应了。我知道玩游戏本来就是不好的事情。通过这事能让爸爸把烟戒了，那简直太好了！

此后，我戒了游戏，爸爸戒了烟，妈妈夸我做了一件好事！

这回我的学习成绩一下就又上来了。爸爸把烟戒了，不再咳嗽了。二零一九年五月，爸爸也走入了大法修炼。爸爸、姐姐、还有我，都跟着妈妈一起学大法了。

以前每次爸爸身体不舒服，我们就劝他说，学大法吧，身体健康。他都拒绝了。爸爸虽然看到我们三个学大法以后不再有病，也不用吃药了，特别妈妈改变很大，知道大法好，但由于中共邪党对大法弟子的残酷迫害，他很害怕，一直不敢走进来。

一天爸爸出去和朋友一起吃饭。其中有一人说自己是信佛的，已经七十多岁了，看起来却比我的爸爸还年轻，身体很硬朗，很健康，脸上皱纹很少，他说他的师父一百多岁了，还讲了一些在山里修行的事情。这一下触动了爸爸。爸爸回家就和妈妈说了那个人的事，妈妈说：“这回你相信修炼是真的了吧？”爸爸说，他也想和妈妈学大法，又问妈妈盘腿打坐的事。

这下我和妈妈别提有多高兴了！爸爸说：“我眼睛花了，

他惊讶的说：“你也是？”我说：“是呀！”我俩都特高兴。

于是他告诉我说，班里的乙同学也是同修。我吃惊不小，没想到我们班还有同修，还不止一个！都一起上学六年了咋才知道呢？我简直太惊喜了！每当周末我经常 would 去乙同学家学习。

后来我们班级又转来一个女生，她也是同修，认识她的经过和甲同学一样，我们真是有缘！

丙同学虽然不是同修，却是我最好的朋友。当我学会讲真相的时候就劝他退队。他患沙眼，风一吹他就掉眼泪，眼睫毛经常湿湿的，我看了十分难受。有一次我把他带到我家，我妈妈用第三方的形式给了他一个卡片，告诉他：诚心默念“法轮大法好，真善忍好”，你的眼睛就会好的，还不用花一分钱！

他说：“好的，阿姨！”我这位同学很听话，没事就念“法轮大法好”。第二个星期天他又来我家。那天刮大风，他来我家后，我看到他的眼睫毛干干的，眼泪也没掉一滴，他说：“你们告诉我的方法真好使！这几天眼睛都很舒服！”

这证实了大法的神奇，朋友明白大法真相得福报了！

我和爸爸双赢 爸爸走进大法修炼

在班级里我受同学的影响迷上一个手机游戏，我经常偷偷玩，或者和同学玩，学习成绩自然下降了，听老师讲课也不入心了，就想着游戏中的场景，总想着什么时候能再玩游戏这类的事，学法当然学不进去，上学和同学说游戏的事，下课也说游戏的事，甚至上卫生间都说。在我们班里数我玩游戏玩的最厉害，我还沾沾自喜，甚至还骗妈妈说去乙同学家，实际我都是到人家家里打游戏去了。

在游戏里杀杀斗斗的，不就是增长争斗心吗？这些游戏玩的把大脑里面装的大法都挤出去了。天天不是在想什么时候学法，而是想着什么时候玩游戏。妈妈提醒过我好多次，

怎么这么苦啊？

父亲的申诉没有得到回应，我们返回了家。一天，我看到放在暗处的两个木板，上面写着“卖儿”、“卖女”。后来，我才知晓，原来父亲是想把我们姐弟送给其他人，他自己去为母亲报仇。邻居劝他：好好将孩子养大才是大事。父亲觉的：对于穷人家的孩子，只有读书，才能有出路。这样虽然家里一贫如洗，经常吃了上顿没下顿，衣服是补丁摞补丁，父亲却一直没让我和弟弟放弃学业。

高中的时候，父亲再婚后，家里战火不断，继母经常为一些莫须有的名头猜忌、吵架，弄得家里人心惊胆颤、精疲力竭。那个时候，我才明白：人心远比物质匮乏更可怕，如果人与人能坦诚相待该多好啊。

我常在窗边仰望无际的星空：人为什么活着呢？好象活着比死更痛苦，人苦这一辈子到底为了什么？我多希望能从天上走来一位智者，教我解脱之法。如果我的生命就是长大、工作、结婚、成家、生子、老、病、死，一眼望到头最终都是死，那我没有可以眷恋的。但是冥冥中，我觉的人的苦是有定数的，感觉自己和别人有所不同，始终有一份独到的清醒，我似乎在等待着什么，估计是想找到“人为什么要来世走这一遭”的答案吧。

上大学后，我每年都拿一等奖学金。一直读到博士，我的成绩都很优秀。但是萦绕在心头的问题，仍没能找到答案。我曾以为自然科学研究领域应该没有社会上的乌烟瘴气，但是我看到的是数据造假、争名逐利。因为导师间的矛盾，让我夹在中间受气。功名利禄都不是我想要的。我隐隐的感觉，我所追求的似乎就在我的内心，那是一片纯真和善良，那才是真正的我，无论外界如何污浊，这些都被牢牢的保护着。我去过寺庙，但是庄严的佛像慈悲不语，佛经又晦涩难懂。

一九九八年九月的一天，博士班上课的时候，老师让每

位同学讲述一段关于自己的故事。我的一位同学上台讲的是法轮功。下课后，他向我们推荐《转法轮》。我请了一本，翻开书，当我看到“人要返本归真，这才是做人的真正目地，所以这个人一想修炼，就被认为是佛性出来了。”[1]这句话醍醐灌顶般点醒了我。迷茫的天空犹如撕开了一道大口，“真善忍”的光芒顿时射入我的心田，浸润奇经八脉，通透无比——这正是我从小就开始寻找的真理啊。内心的喜悦无以言表，一切似乎又是那么水到渠成、理所当然。

二、看破人间恩怨

自得法后，“真善忍”的根就深深的扎在我生命的最深处，与我生命是一体的。在风雨飘摇的岁月中，他始终屹立，指引着我。即使在我身处魔难时、迷茫时、困惑时，始终在提醒我不要迷失。在修炼的路上，师父为了我的修炼，安排了许多事。有一件事情，跨度近二十年。

我和前夫是研究生同学，我们结婚后一个月，我就得法了。在生活中，我按照“真善忍”的标准要求自己，做贤妻，所以我们之间没有什么争执。他说：和你吵架都吵不起来啊。我笑着说：什么事商量着来，不是很好吗。对公婆我也是真心相待，家里家外尽心尽力，直到离婚，我也没有和他们红过脸。结婚近二十年，我们两地分开十四年之久。特别是在孩子十多年的成长岁月中，父亲就是一位节假日才出现的角色，短暂而又匆忙。家里、家外都是我一个人撑着，既要工作，又要独自照顾好孩子。

早期，我曾在梦里得到点化——这段婚姻是来还债的，最终会曲终人散。我当时不明白。当后来生活、工作的压力经常弄的我焦头烂额时，由此升出的委屈、埋怨、不平衡、怨恨心开始快速滋长，后来几乎要把我压垮了。那个时候，委屈的眼泪经常就在眼眶里晃，心里还在不停的告诫自己是个修炼人，“难忍能忍，难行能行”[1]。

安室，保安就把他看见纸单消失之后请假的学生给排除了，他估计在几点还看见过那张纸单还在，让从那时到纸单消失这段时间段请假的人留下。

因为门岗的监控器墙上挂不住，就放在了地上，我没有注意到，结果录到了我的鞋，在留下的这些人中我那天穿了一双NIKE鞋，而且移动幅度还大，他们就认为我是那个撕单的人。不过因为上课时间到了，所以他们也没继续追究。

回家和妈妈说了这个事，妈妈说：如果他们再追究此事你就如实回答，不然事情会扩大。我说：好的。

第二天他们果然又来找我，保安室里多了两个警察，又把昨天的事问了一遍，我就承认是我做的。后来，学校保安背着我去调查我同学，问他们我平时都干什么？下课都玩什么？说话的内容等等，又派出了便衣跟踪我。

我感觉到有人跟踪了，心想：你们跟踪我，我就遛你们。我经常绕弯子避开他们，发现他们还在跟踪，我就绕大圈避开他们。回家和妈妈说这事，妈妈让我发正念清理，我和妈妈同时发正念清除邪恶因素。有时间我就背师父的经文：“你有怕 它就抓 念一正 恶就垮”[1]。以后我就正常出去玩，大大方方的走路去上学。发现再也没人跟踪我了，我在心里默默的谢谢师父的加持！谢谢师父保护小弟子又过了一关！

身边的喜事

我妈妈会做小点心，在过元旦联欢会的时候妈妈做一些送给我们班的同学分享，所以我班的同学都知道我妈妈做的小甜点好吃、干净。平日里有同学会给我钱买我家的甜品点心，第二天我就给他们带去。我就拿赚的钱买文具或早餐，有时候我找零钱就用真相币，然后借助真相币讲真相。

这期间我总是看到甲同学每天买饼干的时候拿的钱也是真相币。有一天我问他，他的一张钱上的一个字是什么？甲同学借此机会给我讲真相，我说：“讲的不错啊，同修！”

一个一个的问。老师不相信我的话，还给我罚站一节课。我很生气，但又不知道怎么给她解释。回家和妈妈说了经过，妈妈告诉我要忍，不和老师计较！在常人这个环境下发生这种事是正常的事情。

第二天，我妈妈买了两盒橡皮泥，一盒给我，一盒给了班主任，妈妈找到我的班主任说：这盒橡皮泥给你放在讲桌上吧，下次再上美术课，如果哪个孩子忘记带橡皮泥，就用这个分给他们用，教育他们即使忘记带学习用具了，也不要偷别人的东西，这种行为不好！老师也不好意思的收下了！

我和妈妈要不是学了大法，不会这样解决问题的，这件事情按照大法的标准妥当处理了。感谢师父！感谢大法！

一张纸单去掉了我的恐惧心

随着年龄的增长我的正念也强了。有一次在体育课上，让我们练倒立，练倒立的时候老师安排两个同学各站一边，做安全防护。轮到我的时候，两个同学没扶住我，结果我的身体反方向倒在地上，把我的腰扭了。当时感觉筋象断了一样，疼痛难忍，心里立刻默念“法轮大法好，真善忍好”很快疼痛消失了！可是体育老师当时很担心出什么事情，就让我赶紧回家去医院检查。我回教室收拾好书包由一个同学帮我拿书包扶着我走到了校门口，我进了保安室等妈妈来。

在保安室等待时，我发现保安桌上有一张A4纸，仔细一看是邪恶诬蔑大法，有人要来学校演讲的通行证，还盖了印章。我当时就想把它给撕毁了，可是保安在身边，师父看我有这个想法，就帮了我——保安起身去厕所了。我立刻把A4纸撕成两半，串在钉子上，看保安没回来就拿起一些请假条再盖上做掩饰，木板上钉个钉子就是专门串请假条用的。

这时妈妈来了。保安光顾着把我送走，没注意纸单的事。我拽着妈妈连忙走了。

第二天我去上学，中午保安让昨天请过假的同学都到保

师父讲的法表面我虽然明白，但是要做到太难了。因为看不透人间表面恩怨，所以我忍的非常痛苦。由于这些人心迟迟不去，旧势力抓住把柄迫害我，每次月事都非常长，每个月没有几天是干净的，而且伴随着大出血。后来我整个人面无血色、全身无力，路稍微有点坡度，走起来都吃力。师父说：“把生活中的苦当作对自己的不公，有许多人垮垮往下掉。”[1]对我而言，可能这就是生死关。

怨恨心就象一块厚厚的巨冰，坚硬而顽固。面对它，我感觉自己要去掉它真是太难，唯有大法能救我出苦海。所以每当我心里开始怨恨，陷入委屈情绪的时候，我就不断的背法：“这个情要是不断，你就修炼不了。人要跳出这个情，谁也动不了你，常人的心就带动不了你，取而代之的是慈悲，是更高尚的东西。”[1]一直背到自己能心平气和，思想中不再去想这些事情的时候，才停下来。

渐渐的，我的正念越来越强，大法的法理也让我明白人间恩怨的表象背后都有因缘，以前我把人这个层面的东西看的太实在，在表面上纠结别人的不对、自己的痛苦，永远也解脱不出来。就这样，我足足花了三年多的时间，这块坚冰才融化。最终师父帮我把怨恨心的根彻底拔掉，身体立刻就好了。当把我怨恨心去掉的时候，我眼中才看到别人，才深切体会到每个人活在这个世界上都那么不容易，都是苦的，只是苦的方式不同而已。

孩子十一岁的时候，前夫提出离婚。其实在他提出离婚之前，我就隐隐的感觉到，我和他之间的恩怨快完结了，所以我没有太诧异——缘尽则人散。不过我还是痛哭了两场，一次是因为孤独寂寞，一次是因为觉的愧对孩子。我知道这是师父为我安排修去人心的好机会，我得好好抓住，不能象以前那样拖泥带水了。后来隐藏的妒嫉心、争斗心、面子心等等都跳出来，我发现一个，灭掉一个。在师父的保护下，

这些人心去的很快，干净、利索。这段揪心的过程历经两个星期，我整个人象被洗礼了一般，去掉一颗心，师父就让我感受到一层境界的美好，清静、轻透、祥和、慈悲，美妙无比。

如今，我对于前夫，爱、恨、怨皆无，只是怜慈。迷中的人不知道归路，何其不幸啊。惟愿他能听进我最后的劝善，在大淘汰中能有机会留下。我和前夫纠结了近二十年，师父用这段因缘为我修炼铺路，既让我还了这段恩怨，也利用这段恩怨锤炼了我，让我走出人的狭隘与自私。因为前夫不在身边，我可以自己支配时间，可以不受干扰的做救人的项目。这一切，师父安排的紧凑而有序。

我记得在早期看过一个故事：一个人和他信的神同行，因为他看不见神，但是路上留下了两排脚印，他确定神和他同行。当他在最艰难的时候，他回头发现，路上只有一排脚印，他责问神：在我最艰难的时候，您在哪里呢？神慈悲的说：孩子，是我背着你前行啊！我深深的记住了这个故事以及神对人的慈悲。

在我的修炼路上，在我最无望的时候，我从未觉的师父离开过我。在迫害初期，我梦见自己爬了一座大山，等我越过山顶，发现是一个巨大的广场，有一只与广场一般大的巨手，慈悲的摊开在我面前接我。我就是师父手中小心翼翼保护的孩子。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

（未完，待续）

（明慧网第十六届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

证实法中体悟法之内涵（下）

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年十一月六日】（接上文）

学法时师父会给我调整身体。大冬天我会感觉很热，穿着背心吃雪糕也不冷。邻居们看见都替我担心，说我这样会感冒。我不但一点也不冷，还感觉热，我不知道是怎么回事，妈妈告诉我说：修大法身体是有能量的，没有病毒身体才是热的。这时我才知道原来我一点也不冷是学大法学的。

我五岁那年师父就给我开了天目，我能看到许多奇妙的东西。晚上妈妈在炼功时我能看见妈妈身体周围全是彩色的小点点，仔细一看是很小的法轮。我问妈妈：“你能看见你身体周围的法轮吗？”妈妈看看周围说：“有吗？我怎么看不到呢？”然后说，是师父把我的天目打开了。我又惊又喜连忙说：“谢谢师父！”

在师父的看护下我健康快乐的成长！

橡皮泥让我提高心性

不知不觉我上小学一年级了。我最喜欢美术课和音乐课。一次在美术课上老师让我们下一次上课时都要带橡皮泥。我很高兴。可下次美术课我把这件事忘了。一个同学问我拿橡皮泥了吗？我说忘了。中午妈妈给我送饭时，我告诉妈妈今天有美术课要用橡皮泥，我昨天忘说了。妈妈就急忙去附近超市买了一盒给我送来。我在教室吃完饭，把空饭盒给妈妈送去，回到教室发现新买的一盒橡皮泥没了，老师去食堂吃饭了，也没看见谁拿走的。

我要老师调监控看看是谁拿走了我的橡皮泥，老师答应了，却没再回教室来。因此美术课上我没有橡皮泥用。同桌同学就给我一小块。另一个同学一看就管我要，我就又分给他一半。结果老师就认定我是把我的橡皮泥分给那个同学了，却说自己的橡皮泥被偷了！

因为班主任查看监控的时间，看到的正好是我拿着同桌给的橡皮泥分给另一个同学的那个镜头，班主任就认为是在骗她。第二天老师把我叫到门边，还有几个很淘气的同学

码复制给有能力电话对打的同修。

很多年以来，每到“五·一三”、“七·二零”或新年，我们小组同修还以挂真相条幅或挂树挂的方式证实大法、救度众生。我把以前资料点同修剩下的不可打印盘面的光盘和自己资料点偶尔刻录失败的及路上捡回来的光盘，按照明慧网提供的教程，做成一串串“法轮大法好”的树挂，每个树挂上端系上一个小小中华结，下端串上几个塑料珠再连上一个红色流苏穗，非常漂亮。

今年“五·一三”时，挂在一个社区小公园干枝树上的树挂，一直挂到六月底。每天下午，这个小公园都会聚集很多老年人和孩子在这里玩耍，也有很多小区居民经过小公园，他们都能看到这个漂亮的树挂，也就看到了“法轮大法好”！

（明慧网第十六届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

在师尊看护下成长

文：辽宁大法小弟子

【明慧网二零一九年十一月六日】我是个大法小弟子，今年十三岁。不过从三岁起我就和妈妈一起学大法了。

妈妈说我三岁前经常发烧，加上奶奶有病，每周都要去医院做透析，所以那时我们家生活不宽裕。我三姨是修炼法轮大法的，当她知道我们家的情况后就让我妈妈修炼大法，三姨说：修大法你身体好，孩子也好，就不得病了，没钱也不怕，有师父保护着！妈妈就开始修大法了。

每次我发烧，妈妈就让我听大法弟子制作的语音节目。我听着听着睡着了，醒后就退烧了。妈妈每天读《转法轮》这本书，我就在一旁静静的听，我天生骨质软，所以从小能双盘打坐。每次我都陪妈妈一起发正念，再大一点可以和妈妈一起学法了。

三、细细微微法粒子

作为大法弟子，每个人都在利用自己的所长做着助师救度众生的事情。我想师父让我读了这么多年的书，就是为了今天证实法所用，自己要担起自己的责任。迫害发生后，技术同修最缺乏，从那时开始，我就开始做技术方面的事情。

早期，邪恶就开始封锁网络。在师父的安排下，一位外地同修教会我利用信箱接收明慧网的文件，我就将这个方法教给本地资料点的同修。在那艰难的岁月中，信箱一直稳定的搭起了本地与明慧网间沟通的桥梁。

后来，我学会了用突破网络封锁软件上网，就将这些软件及使用的办法传播给其他同修。有时上网非常困难，需要多种方法才能突破封锁，看到明慧网。在我了解的区域，这些年来，明慧网的资料基本没有断过，本地同修都能及时获得师父的新经文，通过《明慧周刊》跟上师父正法的进程，也与明慧网建立了单独联系的方式。

电脑系统与系统的安全一直非常重要。早期会装电脑的同修很少，我也不会。因为早期的系统安装起来非常麻烦，很多术语全是英文的，而且还要安装各种驱动程序。一位同修对我说：你学啊。我想：是啊，这些事情我不承担谁来承担啊。我让一位同修教我，我很认真的记下了整个过程。第一次安装系统的时候，完全不是想象的那么简单，同修的电脑被我弄的彻底瘫痪。经过第一次的教训，我就借来一台笔记本电脑，想自己先好好练练，再去给别人安装。就这样，整宿的摸索、练习，反复安装了三、四次，最终我掌握了系统安装的原理和过程。从那以后，我就开始为同修做系统，并维护系统的安全。

技术论坛为我们提供了非常好的技术支持，一切都变的不那么难了。我边学边给同修安装系统，保证系统的纯净与安全。因为我接触的用电脑的，很多是老年同修，我就想办

法让安装后的系统操作起来既方便、简单，又易于维护，即使电脑出现状况同修也能应对。我做了一个图片式的简单教程，方便同修操作。我让他们大胆使用，有问题了，就恢复系统。我负责安装的系统，基本都能使用到系统到期需要更换其它系统的时候。

天地行论坛提醒需要更换系统的时候，我都主动为同修换安全性更高的系统。有位老年同修，几年前我为她安装了WIN7系统，现在这个系统要淘汰了，我就去找她。老年同修非常高兴，我在帮她换系统的时候，发现她的电脑配置太低，磁盘数据传输速度非常慢。安装系统的每一步阻力都非常大，连最初的U盘启动都无法完成。我静下心来找自己，发现自己有急躁心、显示心，觉的自己安装了这么多的电脑，自以为是的认为什么问题都能处理，看重了自己的经验。找到这个念头，我赶紧在心里对师父说：师父，我错了，弟子错了，我把“自我”放下，不去执著所谓的经验，纯纯净净的为同修负责。师父马上点化我问题在哪里。接下来，系统安装的都比较顺利。等我回家，反复考虑同修的电脑运行的实在费力，我就把自己另一台电脑（几年前配的高端机）安装好后，送给老同修用。老同修看到系统运行的如此流畅，非常开心。

修炼无处不在，只要用心，就能发现自己的问题。我与同修配合做一个项目，我的经验真是少之又少，这一路走来，经常是一边查资料学习技术，一边立即用于项目中。在师父的加持下，我并没有觉的这些技术生僻，却总感觉有一种水到渠成的顺畅。心中暗暗生出了欢喜心和显示心。后来同修直言指出，我非常羞愧。从那以后，我做项目的时候，都认真审视一下自己：我是在表现我自己呢？还是纯净的在救人。项目配合中，一有问题，就是修炼的好机会。而且我发现很多人心最终都落在了“私”、“自我”上面，这是很多人心

明白，没有人教。我就在“天地行论坛”上建立了账号，有什么不明白的问题，就问“天地行论坛”的同修，一般第二天就能看到同修的回复，真是感谢论坛上的同修无私、及时的帮助，使我很快做出了多种光盘。

对于做真相资料，我始终秉承严肃认真的态度，严把真相资料和光盘的来源，同时严把质量关，站在有利于众生得救的基点上，保证每一本小册子和每一个光盘的质量。明慧网刚开始推出二合一大本期刊时，我们就都改做大本了；明慧网上一有同修建议小册子封面使用亮面彩喷纸时，我们就采纳了。对于证实法的事情，我都是很认真对待的，绝不糊弄事。

为了节省技术同修的时间，打印机出现故障以及电脑软件有更新时，我就尽量自己解决，包括下载、安装“office2010”这样比较大的软件，真是硬着头皮解决的。自己的弄好后，再把周围同修的也安装好。如果打印机出现了问题，我都是到“天地行论坛”上搜索或提问，这样有大部份问题就解决了，实在解决不了的再找技术同修。

我丈夫于二零一二年二月份正式得法修炼，从此我们俩一起维护着我们的这朵小花。多年来，无论遇到什么样的困难，从来没耽误过自己与同修们的资料供应。

二零一八年七月，我和丈夫又增加了自动拨打语音电话的项目，每周两个晚上出去打语音电话。同时，我承担了周围同修拨打语音电话后的分析工作，这项工作要想做好，需要耗费很多时间。由于自动分析软件的分析结果经常出现误差，提示“说好”的有的并没成功三退，而只提示有录音的却有不少成功三退的，因此需要对每一个有录音的电话都要认真的听，有些听不太清楚的甚至要听很多遍。出于对众生负责的态度，不落下任何一个表态三退的众生。我都是认真的听完每一个有录音的文件，然后把听的时间较长的电话号

真相小册子和破网小光盘等。他都愉快的收下，还神秘的告诉我，昨天晚上，接到一个长沙的电话，劝他退党。他还跟我说：“我做了那么多好事，一定有好报。”这时我才知道，每到“敏感日”，市里让他汇报时，他都说我们（法轮功学员）表现很好。在他退休时，他还主动把多年前我单位一个同修被绑架到洗脑班时，他们以同修名义从财务科借的、给洗脑班的一千元钱的账处理好了。这是同修办理退休手续时才知道的。

时至今日，经过不懈的努力，我的同事很多都做了三退，在职的绝大部份都退了。有不少是全家都退的，也就是我把同事劝退后，告诉她回家怎么跟家人说、帮家人退，等过一段时间后，问她结果怎么样，同意了的我才给她家人声明。还没三退的同事，也基本上都给过机会，甚至多次给过机会了。起初，有些同事不要真相资料，还怒气冲冲的对我说：“你要把我当朋友，就别跟我说这个。”但无论如何，我就是不放弃他们，一有机会，就说点有关的真相，哪怕是侧面的。经过多年的努力，有的看似不可能退的，现在也退了。

多种形式救众生

九九年大法被迫害后没多久，我就利用发真相资料救人了。那时除了自己手写的资料外，偶尔会得到几张单张真相资料，我就让支持我修大法的丈夫帮忙复印一些，他有这个便利条件。后来联系上了资料点的同修，就每周到同修那里取一大包资料，分给我们学法小组的同修一起发。

直到二零零九年，在师尊的慈悲安排下，机缘巧合，克服了畏难情绪，成立了家庭资料点。开始时只是做一些周刊，供给周围同修。到二零一零年三月份正式开始做真相小册子、单张资料及真相币，供自己及周围同修发放。到了二零一二年，我克服困难增加了做真相光盘、包括打印盘面的项目。开始时真是很难，手上只有几个真相光盘，怎么做一点也不

的发源地。当我把“自我”放下时，智慧就源源不断，心也越来越纯净，做事的效率也非常高。

同修有问题找到我，我都竭尽全力为同修解决。有的是打印机故障，有的是真相手机、有的是 mp3 播放器、有的是需要特殊资料、有的是需要真相光盘、有的是需要写真相信等等，各种各样的事情。有的我会，有的我也不会，不会的我就去找资料学，然后帮助同修把问题解决。有时因为需要，经常忙到后半夜，甚至通宵。

做着师父安排的事情，我一点也不觉的苦。有一些与我接触时间长的同修说：不管谁求你干什么，你总是乐呵呵的，从来不推辞。我说：这是我的责任啊。师父赋予我能力，让我在技术上、在项目中成长，渐渐的走向成熟。我就是大法中细细微微一粒子，哪里需要我，我就去做。

四、魔难中想的是救人

我来到工作单位的时候，正是迫害最严重的时候，我直接就告诉单位领导我是修炼法轮功的。单位领导考虑我是个人才，决定录用我。我想自己是大法弟子，对不了解大法真相的常人来说，我的形像和所作所为就是证实大法最好的验证。十多年中，我从来不把自己当作被迫害者，始终面带笑容，坦坦荡荡。从不为利益、功名争执，领导及同事私下都对我称赞有加。

因为起诉江，当地派出所找到我的单位，单位领导想处分我。面对来势汹汹的魔难，让我感觉到令人窒息的“怕”。我知道这是“怕”心在作怪，但是这“怕”的背后到底是什么呢？我很快发现，我怕被警察抓，怕给家庭造成影响，怕失去工作，怕同事另眼相看等等，“怕”后面隐藏的安逸心、利益心、显示心等等很多人心。而这些人心的背后还有根，那就是大大的“私”、“自我”，它千变万化。师父说：“过去的基点是为私的，而大法造就的一切是不执我的。”[2]

师父要我成就的是新宇宙的生命，完全为他的生命，我就要放下“自我”，把众生放在心里。当明白这层法理的时候，头脑一下就清晰了，不断发正念解体“私”，很快人的一切小到看不见，也想不起来了，唯有对众生的慈悲一波一波的向周围荡开。

我心怀一颗纯净救人的心，给单位领导写了一封长信，讲述了法轮大法的美好、被迫害的真相，以及人面临的“善”与“恶”的选择。在信的结尾，我写道：“如果单位执意要处分我，我可以提前离开，并不是因为我想离开，而是不愿你们做不好的事，每一个印章、每一个签字都是迫害善良的罪恶证据。”两周后，单位领导决定不处分我，只是工作岗位调整了一下，一切如常。我后来才知道，市里原本想把我弄成一个典型去邀功，单位保了我。我内心非常清楚，这是师父看护着我。

后来，保卫处人员找过我，我都善意的给他们讲真相。今年，市里“六一零”通过单位想找我进行封闭式谈话（后来明白其实就是洗脑“转化”）。这一次，我心中真是不怕了，不为所动。刚开始，我想：是不是“六一零”的人想来听真相呢？保卫处处长也诱惑我：看你俩谁厉害，你能把他（“六一零”的人）说服了，你就厉害了。我一听：哎呀，是不是我有争斗心啊，赶紧灭掉。师父的法突然出现在脑子里：“我这个人不愿意跟人斗，我也犯不上跟他斗”[1]。我一下就明白了邪恶的伎俩，这是想骗我先陷入泥潭，再试图把我淹死在里面。“六一零”的人想了解真相的方法有很多，用这种封闭的方式就是在试图迫害我。我马上回绝了。保卫处处长说，那就再和市里商量商量。

我回家后，想来想去，事情发生在我身上，要修我哪方面呢？师父点悟我，彻底放下“自我”需要看透生死，师父说：“神也是一样，循环往复的，他不是不死的，但是他的

洗脑班的。

后来，我把迫害法轮功学员的人遭恶报的真相资料给他看了，他受到很大震动。也是因为他本性善良，所以慢慢开始转变了。有一年，单位开运动会，我正好看到他，跟他打招呼，聊了两句，他说，他女儿毕业了，还没找到工作。我真诚的告诉他：你们全家念“法轮大法好”，一定有好处。又过了一段时间碰到他，问他女儿找到工作了吗？他说找到了。慢慢的，再到中共所谓的敏感日，他给我打电话时，口气不一样了，客气了，告诉我：“最近管的紧，要注意。”

可是中间也有过一次反复。有一天，在单位一楼大厅见到他，他又打起了官腔，说的话都是反面的。听明白后才知道，原来是市610的人组织他们参观从被绑架法轮功学员家抄来的大量物品，还栽赃“炼法轮功炼死两个人”，他被迷惑了。听他说完，我就说了一句话，他就又明白过来了，我严肃的对他说：“你就是耳朵太软。”他一愣。

第一次让他退党时，他“嗯”了一声，我紧接着告诉他：“让你家嫂子也退了啊。”他一看远处有个同事朝这里走，吓的立即冲进了旁边的厕所里。

二零一二年春天，单位组织到近郊游玩，师父慈悲安排，无意中只有他和我并排走在一起，前后几米内都没有其他人，我抓住时机跟他说：“某师傅，你家嫂子不是党员吧？把她的团队退了吧。”令我没想到的是，他马上回答：“你不是早就给她退了嘛？”我一听，赶紧接着说：“那把你家孩子都退了吧。”他说：“好。”我提醒他：必须本人同意才算数，他马上表态说：“他们都听我的，女儿、女婿都是党员。”刚说完这些，他就紧张的说：“别一起走了，别人看见就知道你在给我讲这个（指法轮功真相的事）。 ”

在他临近退休前，我找了个机会到他办公室，给了他一包真相资料，包括揭露活摘器官的光盘《红朝阴谋》、几本

没有其他人在场的时候，送给他们破网小光盘。对本科室的同事，到办公室送，对其它科室的同事，基本上是在看似不经意间，如上下楼或路遇时送给他们，这是为了考虑他们的感受。单位人人都知道我炼法轮功，我不能到他们办公室送给他们，那样做，他们会害怕、紧张。

女同事不要破网光盘，我就过一阵送一本真相小册子或用嘴讲，基本都是单独讲。经过较长时间的了解真相后，再跟他们讲三退，就水到渠成了。印象最深的是我单位一个副院长三退和 610 负责人给自己及全家人三退的事。

这个副院长，如果是在单位里遇到他，跟他打招呼，他一般不会有回应的，就是在他三退后也如此。有一次，正好有机会在一个酒桌吃饭，我和他去的比较早，没有别人在，我给了他一个小光盘，他收了。过了很久以后，有一天下班在路上遇到他，我抓住这难得的机会跟他说：“某院，您把党、团、队都退了吧。”他痛快的说：“行。”我简直有些不敢相信，就又说一遍：“党、团、队都退。”他坚定的说：“行。”

从那以后，每当破网软件有了升级版，我都会想着给他一个，给他的方式很特别：或者是他正站在办公室门口，我从走廊上过，或者是正上下楼一错身的工夫，哪怕是走廊里或楼梯上还有别人，谁也发现不了，我从包里掏出小光盘，不用说话，手稍微往前一递，他就接过去了，非常默契。

单位 610 的这个负责人明真相、退党，是经过了漫长的过程。九九年，邪恶迫害大法后，他无数次找我谈话，威逼、恐吓，想尽一切办法，甚至让我丈夫的领导劝我丈夫代替我写“不炼功、不進京的保证书”，被我丈夫严词拒绝（那时我丈夫还没开始修大法）。他每次找我谈话，我都是跟他讲真相，证实大法的美好，还到他家，给他和妻子讲过真相。二零零二年七月，正是他协助市 610 的两个警察把我绑架到

死他是知道的；出生他也知道的，但是他不会带有原来的记忆。”[3]我悟到生命是不灭的，生亦何欢，死亦何苦，生命唯有求得正法大道才有真正的喜悦。如今我喜得创世主亲临救度，何其幸运，生死又算的了什么。

当心中连生死的感念都淡化的时候，一切又都不同了。师父说：“作为修炼人呢，你们要修的是为他、为公，生命都变成正法正觉的生命”[4]。我顿时感觉自己作为大法弟子，坦坦荡荡行于天地间，就为一切正的因素负责。我需要救与这事相关的人。学法小组的同修也帮我发正念。

经过和单位书记的多次接触，师父让我抓住了他被障碍的症结，就是“爱国”与“爱党”不分，“中国”与“中共”不分。救人就要落到实处，以前给他的真相信没有真正把中共的皮扒开，不想让他反感，如今看来，这个真相必须要说清。我花了五、六天的时间，非常用心的给单位书记写了一封很长的真相信，在师父的加持下，把这些问题全在信里说清了。我把信交给书记后，又给他了一个真相 U 盘，里面有翻墙软件，有许多真相视频。我也给保卫处处长写了真相信。“六一零”的事情就再也没有提及，师父将邪恶的因素解体了。

单位书记态度有了很大的转变。他非常佩服我：一个女子能顶住这么大的压力，坚持自己的信仰，并在工作中实践自己的信仰，做好自己工作，行的端，走的正。不久前，单位书记又找我，他说：这不是七十周年吗（邪党的），派出所想和你聊聊。我说：我真是很忙，如果能回绝了就回绝，如果不行我再和他聊聊。我心里对师父说：我不是怕和派出所接触，如果是有缘人，就让他来；如果不是，就不见。结果书记把这事就挡回去了。

后来，我想派出所的警察既然知道我，也是一种缘份。我就写真相信给这些警察，我把真相和慈悲都灌注在这小小

的信笺上，让这些真相信带着希望救度迷中的生命。

五、珍惜同修间的法缘

生命之间是有缘份的，而大法弟子之间是一种更为神圣的法缘。这些年，有的同修在某一段时间频繁接触，项目过后，再见一面都是不可能的了。所以我很珍惜和每位大法弟子相处的日子。我们都是携手从美好的天国下世，在一起就要相互提醒，相互促进，共同精进。

小组里有一位同修，可能与我的渊源很深。十多年前，与她还不是很熟悉，一位与我熟悉的阿姨在发正念的时候，看到她境况非常危险，被几个不好的生命差点淹死在黑泥潭里。我频频去找她，找到她后，才知道她是同性恋者（其实有更深的因素）。为此我多次和她交流，她也在努力的纠正。前两年，她身体出现危机，子宫肌瘤越来越大，面无血色，全身无力。

有一天，她找到我，将自己这些年的经历和内心的想法告诉我，我才明白她境况极其危险，随时都有可能被旧势力拖走。与她交流的时候，我体会到她生命的无助与无奈，心底的最深处在求救。我一边在法上和她交流，一边持续的发正念。后来，其他同修也一起为她发正念。我全身疼痛、发冷，我知道邪恶正在解体。回到家后，我开始发高烧，全身连骨头缝里都疼，虽然人躺在床上，脑子却非常清醒，一直持续发正念。就这样疼了三、四天，正念却一直未断，就是不承认旧势力对同修的邪恶安排与考验。我从未考虑自己身体的难受，仿佛自己和同修是一体的，共同消灭邪恶。等到第五天，身上的疼渐渐退去，头却疼的欲裂。我丝毫没有退缩，依然不停的发正念，在睡梦中都在发正念。身体哪都不疼了，邪恶彻底解体了。

当再次集体学法的时候，在小组中，我交流了这次正邪大战的体会。我对该同修说：师父帮你把以后的路改了，你

[2] 李洪志师父著作：《精进要旨三》〈向世间转轮〉

[3] 李洪志师父著作：《各地讲法二》〈二零零二年华盛顿 DC 法会讲法〉

（明慧网第十六届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

讲真相润物无声、水到渠成

文：大陆大法弟子 慧生

【明慧网二零一九年十一月六日】我从小就是一个性格怯懦、胆小怕事、非常害羞与自卑的人，遇到认识的人都想绕开走，在生人面前，手简直不知道放在哪里才好。这种性格的我，就是因为修炼了法轮大法，在师尊的慈悲保护下，不仅获得了健康的身体，还成为了一个坚强的人，历经二十年的残酷迫害，坚定的走到了今天。

如今，经过努力，我的丈夫、孩子都得法修炼，婆婆也看过一遍《转法轮》，我的父母、弟弟学法、炼功多年。娘家、婆家几十人退出了党、团、队组织；亲戚、同学、很多同事做了三退，其中有几儿还得了法。平时，对来到家里服务的人员，大部份也都劝三退了。

不离不弃救同事

我工作单位的同事绝大部份都是高级知识份子，要让他们明真相，退出党、团、队，挺有难度的。

我本是个不善言辞、不会交际的人，但我修大法后，工作认真负责，不争名利，抢着干活，有好事让他们，动手能力比较强。另外，无论迫害多么严重，我从来不妥协，在任何场合，都敢证实大法，赢得了他们的敬佩。他们认为我说的话可靠，他们信任我；再一点就是坚持不懈，把对同事的讲真相溶入工作、生活中，时刻想着这件事，而且从来不在同事中说其他同事三退的事。

对男同事来说，大部份人都喜欢要破网软件，我都是在

诉江状给他看，他有了正念。

我们让他自己把他儿子炼法轮功做好人的经过写下来，他认认真真的写了一天。我们修改后，加上十多条炼法轮功不违法的法律条文，他签上字。这回他高兴了，上邮局往各部门邮，每份申诉书都留下了他的电话号，我们也没去想会有什么结果。

有一天，接到了一个法律援助中心的电话，说他们跟法院沟通了，同修的所谓案子一审要重新审理。当我们把这个消息告诉律师，律师很惊讶说：“根本不可能，全国没有一例这样的事。”外市同修听到这个消息，高兴的哭了，同修整体配合的好，师父给展现了奇迹。后来非法庭审同修时，我们没有辞退援助律师，告诉律师在庭上别说话，他就一句话没说，光听，又一个众生明白了真相。法官和公诉人态度非常好，整个过程一片祥和。非法庭审十五天后，同修回来了。

后来法官给这位同修的父亲打电话说：“别再告了，到我们这，我请你吃饭。”

在营救过程中知道同修都无条件配合，没有地区之分，大法弟子在哪都是个整体。师父说：“这些事情都应该有大法弟子宽容、善良、祥和的表现，他的事就是你的事，你的事就是他的事。”[3]

走过了这段修炼过程，同修整体配合的好，营救同修、救度众生的效果就好。而要配合好，放下自我，修好自己，就很关键。在同修们无私的配合下走过来，一切都是师父有序的安排。

走在返本归真的路上，感恩师父慈悲保护！感谢身边好同修！

注：

24 [1] 李洪志师父著作：《法轮功》〈第三章 修炼心性〉

修还是不修？同修掷地有声的说：修！就在她刚说完这个字时，立即起身去了洗手间，两个瘤子排了出来。时间过去一年多了，该同修的修炼状态起起伏伏，因为不精進，旧势力抓住她不放，子宫肌瘤又长起来了，而且更大。不久前的一天，她又找到我，再次向我吐露心声，有点象交代遗言似的。望着她，我的心中既纠结，又难过，修炼的路需要每个人自己走啊。回家后，我始终在想：我还能做什么呢？我有些迷茫。

这时师父点化我：大法弟子是一个整体。恰巧师父《致加拿大法会》的经文发表，当我看到的第一句：“旧势力用火与血建立起来的邪恶没想叫大法走出来”[5]。师父的法深深的震撼了我。这次师父没有用“大法弟子”，而是“大法”，我顿时明白了自己该如何做了。我们都是师父挑选的生命，每位大法弟子都是独一无二、缺一不可的，每位大法弟子所走的路、所正悟的一切，组合在一起就是大法在人间的体现，所有大法弟子是一体的。旧势力迫害大法弟子惯用的手法，就是先离间同修，再单独迫害，以达到其邪恶的目地。

明白法理后，我立即去找同修。还未等我说呢，她先告诉我：这几天有一种力量在拉她脱离大法弟子的群体，而且她越来越不愿意接触任何人。我一听，和我悟到法理的那天几乎是同步的。邪恶就是想把同修封闭起来，置于死地。接下来，在她家，和她母亲一起，我们每小时持续发了三天正念。旧势力的计谋也被我们不断的识破了，旧势力安排同性恋是想假借一段恶缘毁了同修，让同修今生以女身来还前世的债，导致同修自出生后性别意识发生错位，做了许多错事。我们彻底否定所有的一切，并解体从上至下安排这件事情的一切相关生命。三天后，同修感觉轻松很多，也不再象以前那样不愿学法、炼功了。我也不再把眼睛放在同修修还是不

修、精進还是不精進上面，我就是彻底否定旧势力安排的一切，同修是师父的弟子，谁也不配掺進一脚，只要有时间我就发正念。

小组中还有一位同修，因照顾外孙、外孙女去了外地，因与女儿间发生强烈争执后返回本地，修炼状态不好，身体几乎命悬一线。她找到我的时候，步履艰难，我体会到修炼人迷在其中的苦，想精進却又放不下人。我缓缓的和她交流，帮她找回修炼的信心，找到真正的她自己，并和她一起发正念清除旧势力的迷惑和干扰。

为了时时保持正念，我建议她上网看明慧网。我帮她买了电脑，装了系统，再一步一步教她使用。过程中我后背象被斧子劈了一样，特别疼，睡觉翻身非常困难，发正念胳膊举起来都费力。我心里非常清楚，旧势力不想让同修修上来，我就持续发正念解体邪恶，解体由各种人心、观念、业力等组成操控她的邪恶生命。很快，同修的状态调整过来，非常精進，每日就是学法、发正念、讲真相。上个月，她女儿带着两个孩子回来，无论女儿如何刁难，她都能守住自己的心性，不和女儿发生冲突。经过这几个月的实修，她说：“以前这么多年都不知道向内找，什么事情都是别人的毛病，是别人对不起我，现在我才明白如何向内找，全都是我自己的问题，现在我一思一念都不放过，发现什么人心，马上就灭掉它。”看着同修信心满满，精進实修，我真心为她高兴。

我参加的学法小组，老年同修较多，她们踏踏实实的坚持做“三件事”，很多动人的经历令我感动。我鼓励她们把这些故事写出来，向明慧网投稿，也让她们积极参加大陆大法弟子心得交流会。虽然她们讲的时候非常好，写出来的内容就略差，有的文章基本需要重新整理修改（因为她们讲的时候，我都在认真听，对故事的过程都了解），我用心认真修改后，再发给明慧网。有时修改一篇文章需要好几天，但

同修问我能不能去跟家属讲真相，我说行。

之前，同修们几经周折才找到家属，两位不同市的同修一起开车近三百里，到同修家乡J镇找家属。在冰天雪地里找了半天没找到，因同修常年在外打工，镇里人不知道他家，他父亲叫啥不知道。回来后，同修们仍不放弃，在一同修家属的帮助下，找到了同修的父亲家。这次，我一人到外市和同修汇合，驱车到J镇，见到了被绑架同修的父母和孩子，又给他们带去了过年的礼物。他们开始还有些戒备我们，我们把来的经过和目的地说了一遍。老俩口很感动。我说：“我们和你儿子不认识，不过，同修遭迫害我们得管，家人更得管。”

我们把请律师的手续办完，那边法院在没有家属到庭的情况下，非法庭审了同修，外市法院给同修委派了一个援助律师做有罪辩护。我们回来后仍不放弃，又多次去找同修家属讲真相。他的父亲和我们在外市同修配合下，来到法院，给法官打电话，但不接见，了解到是哪个法官办案。我们又找到了同修的援助律师，以咨询的形式给这位律师讲了真相，后来又给他邮寄了真相资料。

我们给同修请了做无罪辩护的律师，同修一审已被非法开庭两次，我们认定：这两次非法庭审不算数，所谓的案子不能再往下走，不承认还有二审，应该退回案子，同修回家。法官不见我们，我们决定给各部门邮寄申诉书，借此机会救度众生。同修给写好了申诉书，可他的父亲不敢邮寄，怕恶人报复。

我们不看家属的态度，向内找，我们自己哪不对了，是给家属讲真相缺乏深度。同修的父亲虽然知道了基本真相，知道大法好，他儿子是好人，但对为什么炼法轮功不犯法、迫害炼法轮功的人犯法了，不太懂。我们就给他讲了这方面的法律知识，并告诉他全国都在控告江魔头迫害法轮功，将

后，那些败物被清除很多，心里顺畅了。

3、看同修的优点

从那以后，我能看同修的优点了。师父让我看到另外空间同修们的身体金光闪闪的，坐在莲花上，下面是由业力和后天观念构成的身体，已经很小很小，大约才一尺高。

如果看同修的不足，就把同修的观念和业力装进了自己由业力和后天观念构成的那个身体中，就会使那个身体增大，魔性大、与同修造成间隔，阻碍众生得救；如果看同修的优点，那个由业力构成的身体就减小，善心、慈悲心就出来了，同修之间消除间隔，会使更多的众生得救。

有一天早晨，我想着与之有矛盾的三个同修，挨个想他们的优点：A 同修能付出，B 同修敢担当，C 同修能配合，想着想着，只见无量无际密密麻麻的众生，象无边无际大海的浪潮一样往我空间场里涌，我脑中出现一个声音：“佛恩浩荡”。

我内心无比的震撼，感恩师尊的洪恩浩荡，我放下了人心，师尊救了那么多的众生。原来看同修优点是在救众生啊！真切感受到修好自己真的太重要了，修不好自己，又将毁掉那么多的众生。

4、消除间隔，更多众生明真相

一位请律师的同修被诬判四年半，另有两位被迫流离失所。从这些教训中，我无条件向内找，找到了争斗、妒嫉、显示、求名、不让人说、自我、不修口等人心。是人心就得去，修去了这些人心，和同修打开了间隔。后来，再请律师，同修到一起商量，遇到不同意见向内找，摆正了请律师的基点，就是利用营救同修的形式广救众生。

有一次，外市同修发来消息，说我们地区周边一同修在外市被绑架，面临非法庭审，问我们能不能找到同修家属？

我非常开心的在做。我觉的这些点滴的小故事，都是同修实修后所得，都是非常珍贵的。其中有些文章明慧网很快就发表，同修们受到鼓励。

回想起来，这二十多年是如此珍贵，我的每一步都蕴含着师父无尽的慈悲与付出，想向师尊表达的感恩太多太多。师父说：“其实我对你们的珍惜，比你们自己对你们自己还珍惜，因为你们与师父同在，是未来的最伟大的神，是新宇宙的典范，人类将来的希望。”[6]

法中的无限内涵，我们只有在真修的过程中，才能体会其中的点滴。我知道自己不只是此生为法而来，或许我最初的生命就是因这次正法而生、而造就、而成的。在漫漫时间的长河中，得师尊一直看护，在正法时期锤炼成熟。弟子无以为报，愿做法中一微尘，救度众生为此生。

以上是我在个人层次上的一点小小体会，层次有限，有不当之处，请指正。

感恩师父！

谢谢同修！

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] 李洪志师父经文：《二零一九年纽约法会讲法》
- [4] 李洪志师父经文：《二零一八年华盛顿 DC 讲法》
- [5] 李洪志师父经文：《致加拿大法会》
- [6] 李洪志师父著作：《澳大利亚法会讲法》

（明慧网第十六届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

实修消除间隔 众生奔涌而来

文：黑龙江大法弟子

【明慧网二零一九年十一月六日】

尊敬的师父好！
同修们好！

我是一个在大法中受益的生命，师父带我走上返本归真的路。今借第十六届大陆大法弟子网上法会之际，交流二十二年修炼中向内找实修的几个片段。

我从小体弱多病，还胆小不敢走夜道。我和婆婆住一个院，一到晚上，不敢从我家去婆婆家。最严重的是，我丈夫出门，我和女儿在家，一宿睡不好觉，一闭眼，就和乱七八糟的东西打，平时总感觉后面有人吓唬我。我学法轮功第七天，拉肚子，但肚子不疼，我知道师父在给我消业，帮我净化身体。从此我脸上有了笑容，浑身有使不完的劲，也不害怕了，一个人也敢走夜道了。

家人看到我的变化，公公、婆婆、丈夫、孩子、亲属、同事也都开始学法轮功。

一、向内找实修自己

1、去除党文化

因从小受无神论、进化论、党文化的教育，中毒很深，学了四个月法轮功，不知道法轮功是教人返本归真、修炼的。我丈夫看了一遍《转法轮》，就说这是修佛的，我当时还嘲笑他，说修什么佛呀，根本就不信还有佛存在。随着学法的深入，破除了无神论思想，真相信有神佛的存在。

学大法后，虽然身心变化很大，可无明中，学法时总感觉有什么隔膜把我和法隔开，总觉的溶不进去法中，也不知为什么？背法也消除不了这层隔膜，向内找也没找到，这种状态困扰了我好几年。二零一零年，我写法会征稿时，一下子找到了。

我在得法初期，带着党文化的东西在认识大法。我是教政治的，上大学时，学的是政治专业，被灌输了很多党文化

罪辩护。有一次律师来了，同修不让我上楼和律师交流，我在楼下等着，越想心里越不是滋味儿，起身离去，走出不远，心想不对，又回来坐下了。

同修说我这是妒嫉心，我还不承认，我说我没有妒嫉心。同修说：“你好好想想你自己吧。”静下心来想想：是呀，同修做的事情不符合我的观念，但不一定不合法。我对同修的言行，用我的衡量标准认为不在法上的事，一件件记在心里，积累到一起产生了很多怨恨，开始按照旧势力安排的思维框框想，同修如果怎么样怎么样，就要遭邪恶的迫害等等，这负面思维不和旧势力一伙儿害同修吗？在整体中制造间隔、搅和事、拆台，这是多强的妒嫉心啊！

晚上发完十二点正念后，我意识到了这真是很强的妒嫉心，我求师父：妒嫉心不是我，我不要它，它尽搅和事，请师父快帮我拿掉。只见这些败物变成黑色沙子一样往下落，由黑黑的越来越清亮，半夜两点，这些黑色物质落完了。师父帮我清理的过程中，“妒嫉心”让我难受，真是剜心透骨，它要死了它不干，它让我难受痛苦，可见这个“妒嫉心”有多重。

第二天，我觉的还有点什么没去净，是什么心呢？上明慧网，看到一同修交流文章，同修谈到（大意是），这么多年亲朋好友都对她的印象特别好，不知不觉她形成了自我，证实了自己，没有证实法，这是贪天之功啊！她的体会点醒了我，我找到了长期不自觉形成的自我，什么事情都要达到我要达到的标准，达到了我在法中悟到的标准，你就符合法，没按我在法中悟到的标准做，你就不符合法，多吓人啊！大法有着无边的内涵，在这无边大法中，自己悟到的那点理太小了。

我下决心去掉这种观念，晚上发完十二点正念后，开始清理自身空间场，求师父，我不要这个“自我”。两个小时

华学子柳志梅被迫害的很惨，把我恨的，晚上做梦，我把迫害我的国保队长的喉咙卡住……醒来后，我想我怎么这么恶呢！原来我把这场邪恶迫害当成了人对人的迫害，把迫害我的国保队长当成了敌人。受党文化的毒害，对待敌人要象严冬一样，恨、恶、狠，师父告诫：“修炼人没有敌人”[2]。我与大法要求的要求差的太远了。

有一次做梦：国保队长骑摩托车追我，我骑着自行车。当他追上我时，第一句话就说：“这么多年你怎么不救我？”醒来后，我震惊了，这不是师父在点悟我，要慈悲救度他们吗！从那以后，我彻底改变了对国保警察的怨恨。

二、在与同修配合过程中向内找

1、去掉“指责”、“埋怨”

有一次同修被绑架了，负责营救的同修请了律师，还要再请一个。我的想法是请一个就够了，不能浪费大法资源。可律师来了，我看来两个律师，一下子生气了，气的我脸色不好看，浑身发冷，正念也发不了了，光生气，心里指责、埋怨请律师的同修。另一同修见我生气，就说我不对。

我冷静下来，求师父：我不要这个“指责”、“埋怨”。只见“指责”、“埋怨”是两个长的水泥灰色象蝙蝠一样的重叠在一起的东西，粘在我身体上，它两个配合时，就能操控我了。当我求师父“指责”、“埋怨”不是我、我不要它们时，只见师父一只大手一把将它们抓起，从我身体上往外用力拽，它们不愿离开，象泡泡糖一样粘着我。当师父把它们拿掉时，我马上浑身轻松，脸色也好了，身上也热了，也能静下心来发正念了。

2、清理妒嫉心、“自我”

由于修炼不能时时在法上严格要求自己，不但有些执着心没去掉，还增加了很多执着心。同修被绑架，请律师做无

的毒素，有意无意中，把教政治做好人掺和到法中与同修交流，用的是党文化的话语系统和思维习惯，同修被我带动的学人不学法，还说我悟性好，自己也不知不觉沾沾自喜，执著于口才、文才，被显示心、欢喜心操控。师父帮我找到了这层隔膜的原因，又帮我清除了这层隔膜。从此以后，再学法，没有了这层隔膜，我整个换了一个人。

有一次，我看《明慧周刊》有篇体会和我公公（同修）很相似，我就把体会给他看。他不但没看，还突然破口大骂。他从不骂人，今天是怎么了？我马上跟师父说我错了，立即清理自己。可我错哪了呢？师父点我：强加人，改变人。发完正念，同修找我有事，我得出去一趟，我和气的跟公公打招呼：“爸，我出去一趟。”这时公公的气也消了，轻声说：“你走吧。”是大法改变了我，和别人有矛盾，就想自己哪不对了。

我由于党文化的思维习惯，话语系统就是高高在上指导别人，把自己的所谓的正确认识强加给别人、改变别人；别人没有按自己的认识做，就指责、抱怨别人，表面上为别人好，实质是自我、自大。

我学会了接受别人指出的不足。有一次，同修指出我有个东西怕碰，修炼中那个东西没太动，他也说不好是个什么东西。我向内找，找到了情有些重，但还是没找到根。有一天，在收拾书架时，我无意中看到了《共产主义的终极目的》，我看了两遍，找到了自己还不够纯善的根，还有些怨和恨，但已不易察觉，被表面的善掩盖了。找到了，再清理自身空间场时，只见体内黑黑的，把我吓一跳，这是怎么回事？以前清理自身空间场时，那些执着的败物都在体外，这回却在体内，我一下明白了，这个共产邪灵强加给我的恨，一直没认清它，它也就在体内藏着，它是执着的根，清理了很长时间，身体内黑黑的物质从上往下走，最后清亮了。

以前那些党文化毒素在体内存在时，总感觉自己善心不够，怨少了些，但去的不彻底，是没有彻底认清共产邪恶主义。这回看完《共产主义的终极目的》，认清了共产邪恶主义，它是由恨构成的，从此找回了自己先天的本性，能守住善良，能意识到不善的心、不善的语言。

有一次在指出同修不足时，语气善心不够，伤害了同修。刚说完，我就知道错了，马上给同修道歉，但还有点不是发自内心的。同修过后心里不平，背后说了我一些不足，还怀疑我是特务。另一同修把她的话转给我，我没怨她。深入找自己，原来我对她有观念，她的言行不符合我的观念，看不上她的言行，我对她不够慈悲、不包容、不善。找到了，心里轻松了，再见到她时，我真诚的向她道歉：对不起，真的对不起。

2、放弃为私的角度，才知感恩

有一次，跟婆婆（同修）交流向内找，我找到了对公婆没有感恩的心，总觉的我为他们没少付出，那是站在为私的角度想的。回过头来想，是他们在帮我，在为我无私的付出。这些年，帮我卖货，拿钱帮我供孩子上学，给我提供稳定的修炼环境，让我无后顾之忧，全力做证实法的事。我修炼上的每次提高，也离不开他们，还有身边那么多好同修的帮助。

以前，我想兑个书摊卖书，我公公婆婆都不同意，我跟他们争吵了几句，我还认为我有理。跟同修交流此事，同修说我：“你不孝啊！”听的我一震，我挺孝顺呀！我哪不孝呀！原来我就强调我的对，不听公公婆婆的建议，以为自己占理，就大声跟公公说话，争吵。同修给我指出的对，受党文化的影响，自己不孝都不知道，要不是同修提醒，还觉的自己不错呢！

第二天早上，见到公公，还没等我说话，公公笑呵呵的跟我说：“天太冷，去吃碗馄饨吧。”因为我在早市出摊卖

货，不舍得买吃的，有时买个大饼子和咸菜。听公公这一说，我觉的公公很善良，以前是我不好，对人恶，还觉的自己在法上。

有一次，和婆婆因为钱的问题发生了矛盾。我出摊的钱自己单算，婆婆偷偷查了我的钱，出完摊少了四百，婆婆说我把钱藏起来了。我很委屈，气哭了，因为我从来都不会给自己多花一分，连件衣服都不舍得买。我向内找，也找不到自己错在哪，坐那开始发正念清理自身空间场，一下悟到了：当你受委屈的时候你动不动心。虽然心里还有些作梗，但表面上是放下了，对婆婆还有点怨。通过这次写法会征稿，边写边向内找，找到了不让人说、对婆婆不善。别人让我受委屈是帮我消业，帮我提高，帮我修去面子、名等人心，多好的事呀，我却往外推。

3、修去对迫害者的怕心、怨恨心

由于我长期被中共迫害流离失所，没有身份证，不管住哪就怕人查身份证。有时小区贴张纸，我都过去看看是不是查身份证的。有一天，警察到我婆婆住地登记身份证，把我吓坏了，吓的我心脏都在缩小。

发完中午十二点正念，我就学法，到整点再发正念。到了下午四点，我明白了，我这是干什么呢？我不是在害人呢吗？怕的思维是：假想一个警察来问我有没有身份证？没有就带走，一问哪儿的？抓起来——都是那个“怕”想的，想不就求了吗？求就真被抓，不把那抓我的警察害了吗？怕心不是在害人吗？想到这，怕查身份证的心没了，师父保护了我。师父说：“当你遇到劫难的时候，那慈悲心会帮助你度过难关，同时我的法身看护着你，保护你的生命，但难必须让你过。”[1]

我对参与迫害过我的警察一直有怨恨心，发正念就是发恶发狠，让他们现世现报，不是慈悲救度。有一次，看到清