

“我们两人钓鱼的饵料相同，钓鱼的地方也一样。为什么得失，有这么大的差异呢？”

甲说：“我放下钓钩，开始垂钓后，心中只关注于我，静心凝神；而不知道有鱼，眼睛不眨，神态不变，以致鱼也忘掉了有我的存在。所以，我能轻易地钓到鱼。这叫做‘意成乎道。’钓鱼也有道！而你就不同，心里总想着鱼，眼睛直盯着鱼，手脚就想着抓鱼，手忙脚乱，不断变化，乱折腾。把鱼都吓走了，怎么可能钓到鱼呢？”

乙老头按照甲所说的做了，一连钓到几条鱼。

我听讲后，感慨地说：“太妙了！钓鱼的人，也应该‘意成乎道’，钓鱼也有道啊！”

正见周刊



二零一九年慕尼黑城市秋天节于九月七日至八日在慕尼黑著名的路德维希大街和利奥波德大街举办。城市节活动正式开始之后，法轮功学员展示了功法，吸引很多慕尼黑民众驻足观看，并跟学员交谈，了解什么是法轮功，如何修炼、修心性等。得知法轮功在中国无辜受到中共的迫害，不少人签名声援法轮功学员。

第 890 期

2019年9月10日

目录

正见新闻

- 哥伦比亚大学师生感受大法的美好 /3
 法兰克福中国节上 民众谴责中共迫害法轮功 /3
 葡萄牙学员在展览会上传播法轮功真相 /4
 比利时和平节 民众纷纷称赞法轮大法好 /4
 逾百以色列教授上书 呼吁中共停止迫害 /4

法会文章

我的六年修炼体会 5

正念正行

师父赋予我正念 闯过一次次难关 /12

修炼体悟

- 再次听到“快结束了” /29
 珍惜这稍纵即逝的最后宝贵时间快救人 /32
 对香炉的思考 /34
 也谈病业关 /35
 一粥一饭 半丝半缕 /36
 将自己当做新大法弟子 /37

酌古鉴今

钓鱼也要“意成乎道” /39

穷，都应该堂堂正正的修炼。假如富贵，就创造一个较好的环境修炼，不是与他人比；如果贫穷，就安之若素踏实修炼，不被他人的冷眼和不解左右心情、干扰修炼的意志。做为在这宇宙巨变的时刻，我能成为大法弟子，在师父正法时期，成为助师正法的大法修炼者，是应该感到无比的荣耀，无上的幸福啊！为什么还被常人世俗眼光干扰呢！这一切就是自己的心性波动，被世间常人的不正变异的东西干扰和污染造成的。

下午，登录明慧网，看到师父的新经文，心里充满感动。师父说：“人世是迷的空间，是看不到宇宙与生命真相的空间，正因为这样才能使人修炼。在看不见真相中人还能信神，还能逆社会潮流而上，还能在矛盾中、困难、面对不公中向内找，首先摆正自己，这就是修炼，什么神看见都服气，所以才能圆满，你们就是这样的生命。”【1】在这个宇宙中，只有师父真正的理解我们弟子，呵护我们弟子；尽管在大法中修炼了二十多年了，可是，发现自己修炼的太平淡了，做的太普通了。看看正法就要结束，看到自己的不足，常常变得浮躁。此时，师父今天的经文鼓励着我踏实修炼，树立精进的意志：

“有没做好的，现在还没结束，那就做好你们该做的！”【1】

注：

【1】李洪志师父经文：《参加欧洲法会的大法弟子大家好！》

酌古鉴今

钓鱼也要“意成乎道”

余自省 收集整理

林昉《田闻书》记载：

我（林昉本人）曾经散步到横溪，见有两个老头儿，各坐在一块石上钓鱼。其中甲老头，很轻易地钓到很多鱼；乙老头钓了一整天，却一无所获。他把钓竿，扔到地上。问甲说：

息，以及败坏的信息污染了我的心灵、思想、观念、性灵。这些常人社会里面的一切变异和败坏的东西，使我修炼走了弯路，这些不好的信息一旦入心，就是那么的难以修去，至今依然有干扰，还没有清除的它们时不时的还跳出来，影响着我，令我不堪，仿佛我是这样的思想卑下，不如一个普通的常人一样。苏轼说不可医，即如此。然，我是大法修炼者，有师父在管我，不承认旧势力在我助师正法时期，安排的这一切干扰，它们的干扰都是迫害，需要我彻底否定。

那么，怎么否定呢？就是踏实修炼，多学法、炼功和发正念。再就是不接触常人的东西，不看常人的那些变异败坏的东西，尤其是网络小说、电视剧、常人的各种论坛。不是工作需要就不登录常人的网络。

而今，全世界的形势已经很明朗，许许多多的常人，尤其是那些精英人士、各个国家的管理者、领导者许多都看清了邪党的邪恶，认识到了邪党就是人间的恶魔，他们都在联合起来，用他们的能力在人间铲除邪党。中美贸易战，香港反送中，台湾清除红色媒体等等都是今天人间的正邪大战，善恶之战。人一定会在神的引领和加持下推倒邪党政权，清除邪党，人间的大审判即将来临。

做为我们大法弟子在此时此刻，就要定下心来，放下激动和浮躁的心，平稳的做好三件事，更要将自己没有修好的地方修好。

这也是我今天想将自己当做新大法弟子修炼的原因。因为这几年我浮躁了，急功近利了。名利心都起来了，文人的虚荣心、求名求利的心，色欲心也很重，执著心心相印，天涯知己。因为想出人头地，功成名就，事业有成，解脱人中的负累，不因为自己的贫乏匮乏而受到世人家庭的牵制。其实，想到这里，这前面的几句话也是我认识的偏差，正因为自己有这个没有名利而不被世人亲人“正视”的缘故，所以，也被旧势力加强我心里面这方面的所想，这方面的迫害。

其实，一个大法修炼者，无论是处于富贵，还是处于贫

正见新闻

哥伦比亚大学师生感受大法的美好



二零一九年九月六日，美国哥伦比亚大学举办一年一度的社团博览会，哥伦比亚大学法轮大法社也参与展览，向学校的师生传递修炼大法的美好。

学员们花了为期两周的时间筹备这次活动，从构想、设计社团徽章到订做展板和框架，讨论过程中不断有新的想法和创意涌现。法轮大法社的展位被分配到校园正中央的绝佳位置，路过的人潮众多。展位桌面上放了事先准备的传单、播放大法简介影片的笔记型电脑、手工莲花、免费饮品，并且在桌子的上方架设了双面的横幅，横幅上法轮功学员打坐的画面平静殊胜，吸引了众人目光，很多学生和教职人员都主动前来询问什么是法轮大法。

法兰克福中国节上 民众谴责中共迫害法轮功



8月30日至9月1日，法轮功学员在法兰克福市内举行的“中国节”期间，举办信息日活动，揭露中共对法轮功的残酷迫害并征集反迫害签名，得到民众的支持，其中明白真相的华人声明退出中共组织。

法轮功学员在“中国节”活动场所附近搭建了高大的横幅架和信息台，格外醒目。人们一走进该市著名的财尔（Zeil）商业大道，远远就能看到这个大型的信息台。

葡萄牙学员在展览会上传播法轮功真相



二零一九年九月六日至八日，葡萄牙里斯本在五一广场举办展览会，当地法轮功学员也来此申请了展位，向民众传播法轮大法的美好，并揭露中共迫害法轮功的真相。许多民众当场学炼法轮功功法。

法轮大法的展位十分抢眼，学员们有的演示功法，有的向民众讲真相，还有的学员教小朋友制作真相小莲花。

来自里斯本的米盖尔先生说，他很赞同法轮功教人重德向善的理念，他能感受到炼功音乐十分祥和，带有强大的能量。

比利时和平节 民众纷纷称赞法轮大法好



比利时联邦三大独立区，佛勒芒地区二零一九年九月六日至八日，连续三天在圣尼古拉市举办和平为主题的文化节庆祝活动，法轮功学员应邀参加。他们在该活动中展示法轮大法功法，同时征签呼吁制止中共迫害。有的民众走到正在展示功法的学员当中，跟着模仿学员的炼功动作。

在悠扬平和的音乐伴随下，法轮功学员的功法演示，吸引了过往民众驻足观看。许多民众表示想知道哪里可以学炼法轮功。学员们准备了法轮大法传单和打印好的炼功点信息小纸片，分发给他们。获得相关讯息后，满意的民众纷纷称赞法轮大法好，并签名谴责迫害。

逾百以色列教授上书 呼吁中共停止迫害

日前，包括 150 名教授和 50 名拉比在内的 550 名以色列

很艰难。

我在修炼大法以前在这些方面就很注意，每次吃饭都一定吃完，不浪费，看到别人浪费就觉得很心痛，东西也是很爱惜，其实也没有特别的刻意，总觉得就是应该这样做。

修炼后看这句话有了新的认识，我悟到这里面其实包含的意思是粥饭、丝线都是别人的劳动成果，我们能够得到这些也是自己的福分，换句话讲是用自己的德换来的，如果不珍惜，随意浪费就是在损德，爱惜这些也是尊重别人的劳动，是善的一种体现。

过去的人很注重这些理念，而随着社会道德水准的下滑，能够遵循的人已经越来越少了，浪费现象日益严重，过去一个东西要用很多年，现在动不动就扔掉买新的，一次性的用品大量出现，人们不知道自己是在损德，因为那个东西没有走完他的生命进程。书刊，影视作品里也潜移默化的向人灌输这些变异的观念，比如所谓的大片里常常出现一辆价值几十上百万元的名车被一下子撞掉的镜头，以此刺激观众的视觉，真是怎么解渴怎么来，观众满意了，票房上去了，又促使制片商制作更刺激的作品，两者形成恶性循环。

我们是逆社会潮流而上的修炼人，让我们认清这种变异，珍惜一粥一饭，半丝半缕。

将自己当做新大法弟子

合肥大法弟子 净心

将自己当做一新大法弟子，从新踏实学法、炼功、发正念，即好好修炼。将自己没有修去的执著心都修掉，将自己的心真正净化。

昨晚在读同修观心阁的一篇修炼随笔，他引用苏轼的一首诗，其中一句：“人瘦尚可肥，士俗不可医。”我或有所感，自己这么多年的修炼，所造成的难度，就是我“入俗”而造成，被今天的常人社会里的那些形形色色的变异文化、变异信

还有一个就是没找对。对，要找对才行。我们许多人现在一说找自己，就是成了按照那个单子对号一样的。那不行。要针对自己的具体情况认真找。每个业力都有相对的执著心的。

如果病业情况已经拖了很长时间了，那就回忆一下：在出现这个病业情况的前一段时间，自己遇到了什么事使自己动心了？那很可能就是与此有关的。

顺便说一下什么叫动心？我们有个老阿姨，那天去看她，她就问我：什么叫动心？还真的把我问住了。认真思索了，觉得她这个问题提的非常好。目前我所能想到的，动心，就是动了人心了。遇到的人或是事情，听到或看到什么，引起了自己的想法，甚至情绪：喜怒哀乐嗔怨恨。这就是动心了。那么随着马上找我为什么动这个心？可能就会找出自己相对的人心，执著，欲望来。

还有一个找不准的原因，就是我们往往看重眼前发生的事情了。陷在眼前的现象里面去看对与错；忘了我们眼前的一切都是假象。都是因果关系造成的。要立体的去看，要跳出来看。这是基本的。

那天一个同修交流说：来到海外，发现许多同修在病业关中。体会这个病业关和国内的被抓是一个性质的迫害。觉得她说的很有道理。

以上是自己的一些体会。有个同修说我：你总是在消病业！也许是这样吧。所以体会也比较多。但是个人情况不同，抛砖引玉，仅供大家参考吧。有不符合法理的地方，请同修慈悲指正。谢谢！

一粥一饭 半丝半缕

清风

一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。

语出清朱柏庐《治家格言》。意思说：一碗粥一碗饭，应当想想来处不容易；半根丝半根线，要常常想到得到这些东西

人，联署向以色列国家领导人请愿，呼吁政府关注正在中国发生的法轮功学员被中共强制活体摘取器官的暴行。

希勒雅法医院 ICCU 主任、教授 Simha Meizel：“这其实是对人类的犯罪。这才是关键。所以我觉得我应该参与这项请愿，反对这一持续的犯罪行为。”

Meizil 教授是参与联署的 150 名教授之一，他呼吁以色列政府不要对中共严重侵犯人权行为保持沉默。

巴伊兰大学教授 Yael Shemesh：“当我通过电子邮件收到请愿书时，立即就明确决定签名。我真的希望表达我的呐喊，我的声音 - 这些正在发生的事是不可接受的。我希望我能做的不仅仅是签署，而这是每个具有基本道德感的人都应该最起码做到的。”

除了强制摘取器官，请愿书还提到了中共对法轮功学员严重的精神及肉体虐待，包括强迫他们从事艰苦的奴役，剥夺基本的生活必需品等。

请愿书还要求中共停止拿法轮功学员进行医学实验，停止对女性、甚至未成年人的性虐待。

犹太教育机构 Orot Shaul 负责人、拉比 Yuval Cherlow：“每个人都是按照神的形象创造的，这就是为什么当某些地方发生某些事情时我们不能保持沉默的原因。我希望参与对它（中共）的反抗，使人们可以有选择的自由去决定做他们想做的事情，而不是被任何人强迫去做。”

这项请愿活动的组织者表示，已证实，联署请愿的文件已经送达以色列总统以及议会主席的手中。

法会文章

我的六年修炼体会

旧金山湾区大法弟子
师尊好！

同修们好！

我在中国读完高中就来到美国定居，算起来已经有二十多年了。大学毕业后，我在美国的两大私人银行工作近十年，接触了不少高端客户，也经常在主流社交场合里出入。后来成了家，整天奔波于家庭和事业中，生活条件虽优越，但内心总感到一丝空虚。也曾经去过几次教堂，但我在那里没有得到答案。

冥冥之中自有安排。六年前，一个偶然机会，不听中文电台的我，偏偏参加了一个当地中文电台举办的社区活动。那个中文电台就是“希望之声”。在那里，我认识了一位当天为电台活动做义工的女士。之后的几次与她交流和熟悉过程中，她给我介绍了法轮大法。在她的多次鼓励下，我在二零一三年年底开始阅读《转法轮》和《法轮功》两本书籍。渐渐的我也走入了大法修炼，我的人生观也因此有了彻底改变，我的生活有了新的起点，新的方向。回首这六年的修炼道路，自己跌跌撞撞的走到今天，深感来之不易。这里交流一下我修炼中的心得，向师尊汇报，与同修交流。

一、处理好家庭关系

在这几年的修炼过程中，我接触最多的还是自己的家人。我有一个西人丈夫和两个年幼的孩子。丈夫来自一个基督教的家庭。他对中国传统文化和修炼文化了解的甚少。他在网络上读了一些诋毁大法的内容，所以他对我修炼大法很不能理解，还有很强的抵触情绪。在我得法初期时，只要我哪里没做好，不顺他意了，他就会说是因为我修炼法轮功才造成这样的。然后说一些他从网络上看到的诋毁大法的话。每次听到他这么说，我很是难受，心里象堵了一块石头。我几次想告诉他什么是修炼，什么是法轮大法，但因为我带着埋怨心和争斗心，所以我的话一直没能打动他，反而还给他机会说一些讽刺我的话。表面上我忍着，没和他争执，但内心翻腾，对丈夫有了很多负面想法。渐渐的，我就选择了逃避。尽量避免在他面前提

统文化。一举多得，诸葛亮顺天意，神机妙算，无人能比。

那时的人能明白大是大非，对钱财丝毫没有眷恋，以仁德为重，所以才能大智大慧，神迹频现。现在的人，包括很多修炼人，为什么智慧打不开，有一句成语“利令智昏”，其实非常恰如其份的说明了一切。今天在明慧上看了一篇切磋文章，是美国大法弟子写的关于国内出来的弟子高价出售和出租离师父山上住所近的房屋的事情，心中非常的难受。这些大陆出来的弟子什么项目也不做还在同修中挣钱，其实不是问题特别严重，美国同修是绝对不会这样明确写出来的。在大陆即使是修炼人栽倒在利益上的事情也是很常见的。其实能买的起那么高房价的大陆出去的同修，如果不能帮忙，也不要捣乱吧。党文化让我们在大陆形成了非常自私的言行，但是我们毕竟是整体，三足之鼎，有海外同修，有大陆同修，有正义的民众和政府，缺一不可，现在全世界都在支持正义的一面，我们又何必为了一点小利在内部瓦解呢？

也谈病业关

华盛顿大法弟子

病业关，其实归根结底还是心性关。

平时的小事没有注意，或者是用人的层次的理去对待了。积累起来成了大关。

去医院，如果没有到寿，那可以。如果到寿了，人的办法是解决不了的。但是对于弟子，师父一般的都会给延长，给机会，让我们提高上来，只要一提高，师父就马上会出手，会帮。

所以，根本问题还是要向内找，找自己，提高心性。

那么，我们现在都知道要向内找了，同修也说：我向内找了啊，找出一大堆执著和人心来，还是没管用啊！

个人体会，一个是带着很强的目的心在找：找到了我这个病业就好了。这不行，这叫有求。

谁都不敢碰你。”[4]走不出来讲真相救众生，既辜负了师父的慈悲苦度！又对不起翘首期盼等待我们救度的那些众生啊！同时也违背了我们的誓约呀！

一点体会，如有不妥，请同修慈悲指正。

注：

[1]李洪志师父经文《二零一九年纽约法会讲法》

[2]李洪志师父经文《致加拿大法会》

[3]李洪志师父经文《致法国法会》

[4]李洪志师父经文《二零一五年美国西部法会讲法》

对香炉的思考

圆容法

过去经常听到三国是“三足鼎立”，虽然知道字面意思，是魏蜀吴三国时代形成，但是从未细思为啥拿“鼎”来比喻。每天给师父敬香，其实那个香炉就是一种小型的圆鼎，也是三足，三个点支撑的一个圆鼎。

于是体悟“真、善、忍”三个字，如果不能按照师父要求的三个字，那么就无法圆满。香炉是圆形的，象征圆满无疑，神给人留下的文化也真是巨细精妙，一个小小的香炉都有这么深的内涵。三个足的位置也都是那么的均衡，不偏不倚才能保证香炉的稳定。而神韵节目和师父的著作中也多次有内容与三国相关，三国时候的文化给我们留下的传统内涵深奥无比。诸葛亮、刘备、周瑜、孙权等人的智慧、谋略、勇武、胆量、仁义、顺天意而行等，完全是为今天师父领着大法弟子正法所用。而当时对应三国鼎立之势，也是互相制衡，缺一不可。

诸葛亮故意安排关羽放走曹操，让关羽对曹操还知遇之恩、行大义的同时，收敛关羽与张飞的傲气，化解他们对自己的不服气与妒嫉，并且让曹操不至于彻底被灭掉，其实更是为了孙权对曹操实力的顾虑而不敢轻易灭掉刘备，三国互相制衡，互相保存实力，也为后世留下千秋佳话和仁义礼智信的传

大法的事，避着他学法炼功和做证实大法的项目，也很少要求去户外炼功或参加大组学法。好不容易有一次我鼓足勇气告诉他，我要去大组学法。他脸一沉，说我因为法轮功家也不顾了，孩子也不管了，那我们就各过各的。虽然那天我去了大组学法，但是心里老挂记着家里，最后九点过后我就离开大组回家了。这么长时间了，我对丈夫的不支持，一直以来使我内心苦恼，但又不知所措。

师尊说：“真正的能成为一个修炼人的时候，真正堂堂正正成为一个大法弟子的时候，一切都会改变。”[1]

我向内找，发现自己在面对丈夫对我修炼不理解不支持的这件事上被“情”带动着，因为害怕听到丈夫说我不喜欢听的话，虽然表面强忍着，但心里在生气，觉的他“不可度”。因为我学法不深，正念不足，所以我会选择用躲避矛盾来获取暂时的家庭中的缓和气氛。久而久之，丈夫心里对大法的误解没有去掉，而我在家庭的修炼环境没有很好的打开。

我悟到，在丈夫面前我必须坦坦荡荡把自己当作一个修炼人。首先我要放下对丈夫的负面想法和观念，用善念和真心去关心他在生活上的需求。比如：他早上六点要吃早餐，我就算好时间，在早上炼完静功，在炼动功前先下楼给他做早餐和给他准备他带去办公室的午餐。晚上他一到家，晚饭也已经准备好了。我承担了家里大部份的家务，孩子接送上课和辅导作业的事项。时时刻刻提醒自己要以祥和坦然的心态去面对可能突如其来的任何家庭矛盾。

因为心中对丈夫善念多了，埋怨心少了，我又能看到丈夫的很多闪光点。他扛起了这个家基本上所有的经济责任与负担。他对两个孩子也是全心全意的付出。我也突然发现，丈夫对我修炼的不支持和抵触心从表面上是给我的魔难，但也是在帮助我在修炼上提高。作为一个大法弟子，处理好家庭关系是必需的。这是我们救人的基础。于是，我下决心一定要放下对丈夫的“情”，坦然地面对他对大法误解的心结，并帮助他解

开那个心结，给自己选择一个美好的未来。

二、带着小同修学法，修心性

我有两个年幼的孩子需要我照顾。我天生是个急性子，照顾这两个孩子真的把我这颗急躁的心暴露无遗。我会责怪孩子们做事太慢，吃饭慢，做功课慢。我每天对着孩子们说的几句话就是“快起床啦，快吃饭，快刷牙，快睡觉。快，快，快！”她们一旦不能赶上我的节奏时，我就会拉高声音，有时还会发发脾气，训她们几句。弄的孩子们也和我一样变的急躁。有时对我的催促，她们不知道如何表达不满情绪的时候，就会学我一样，拉高嗓门，还发公主脾气哇哇哭，弄的我感觉身心疲惫，越发急躁。

我的这个急躁心在得法前就很突出，但修炼后知道要克制自己的情绪。但面对自己的家人，特别是自己的孩子，就不太注意了。

师尊说：“大家又都知道法好，又知道要维护法，必须得去做，必须得去救度众生，去证实法，常人心在正念不足时就会掺进去，从而产生一种常人式的急躁情绪，甚至于有些人觉的我就要坚持我的等等因素，从而产生了一些在大法弟子中不该有的状态。”[2]

读了师父这段法后，我才明白，原来急躁情绪是一种常人的状态，是一个正念不足的修炼人表现出来的状态。而一个修炼有素的人应该是淡定从容的，是时时刻刻能够保持一个慈悲和祥和心态的。

师尊说：“是你修炼的状态会体现在你的一切生活当中，不是有意的去做什么，有意做那都是强为。但是我们作为一个修炼的人，应该约束自己，保持一种祥和的心态。做任何事情都要用善心去对待，这是我们应该做的，这不能说是执著。”[3]

我认识到，我必须要把这个顽固的急躁心去掉，因为这个急躁的背后还有一个很大的私。我在明慧网上读到同修交流

出家门讲真相救人。

我每天三点五十晨炼五套功法，发完六点正念，学法一小时左右，上午出去救人，下午再学法。众生都在等着我们去救度。我在面对面讲真相中遇到过很多感动人的故事：明真相三退的青年学生双手合十：“祝奶奶福如东海 寿比南山”；明真相三退的中年妇女对我千恩万谢：“我可遇到贵人了”……。

咱们大家都看到了，每天大纪元网三退的人数才6~8万人，我们全世界大法弟子总共有多少人？每天能走出来讲真相的有多少人？我们每天把助师正法，救度众生这件头等大事摆在什么位置上了？无意指责，意在交流。

其实，师父把路都给我们铺垫好了，就等着我们去做，我们也就是跑跑腿，动动嘴。我们大陆同修在中国大陆这个大炼丹炉里边被熔炼着自己的同时又把人救了。哪怕每个同修每天救一个人也是可喜可贺的！师父挑选我们当大法弟子，赐予我们所有，全宇宙的神都羡慕的不得了。我们是多么幸运的生命啊！我们无法回报师恩！只有修好自己、兑现誓约、多救人，才配称的起大法弟子的伟大称号啊！才没辜负了师父的慈悲苦度啊！同修们！正法修炼的时间不多了，赶快走出来吧！你天国的众生知道正法快结束了，都在急等着你去救他们呢。而我们却为了一己之“私”把自己“锁”在家里“保护”起来了。不走出来救他（她）们。怕自己受迫害，怕自己的亲人跟着担惊受怕。怕，是修炼人走向圆满的死关哪。是必须要修去的呀！有师在。有法在。怕什么？师父说：“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，因为历史是为你们留下来的。”[3]

我们要认清那个“怕”它不是真我呀，它是后天形成的观念哪！它就象一层壳一样包裹着我们的真我，我们用大法的无边法力修去这层壳，真我是神。邪恶是不敢靠近我们的。“你就坚定你的正念，做好你的事情，你这三方面真的做的很好，

地讲法十》- 在大纪元会议上讲法)

“过去我是说过，正法的时间不会太长了、很短。我多希望你们很快就成熟起来、很快就理智起来，使这件事情在很短的时间内就结束了。如果大法弟子都不理智、都不成熟起来，老是在用人心做事，表现的那么强烈，那这件事情怎么完哪？怎么能说大法弟子修炼好了？”（《法轮大法 各地讲法九》- 二零零九年华盛顿 DC 国际法会讲法）

珍惜这稍纵即逝的最后宝贵时间快救人

黑龙江大法弟子

古人云：“一寸光阴，一寸金，寸金难买寸光阴。”

时间如水流，一去不回头。我们在慈悲伟大的师父的一路呵护下走过了漫长的二十年风雨兼程的正法修炼路程。

正法修炼这二十年来，师父的每次讲法无论长篇、短篇经文都强调讲真相救人的重要性。师父说：“那么多众生等着救度呢，不讲真相能行吗？！我都在帮你们做！救常人本来是你们的事情。我救你们，你们救常人，现在连我都帮你们做，你不做了你是大法弟子吗？最后那算总账的时候你怎么算哪？哭也来不及了。”[1]我们抛下神的光环和师父签约随师父下世一助师正法，救度众生。师父在另外空间正法的事情已经都做完了，就剩下地球这块地方了。因为我们救人的数量不够，从而拖延了结束的时间。师父用他我们无法想象的承受为我们延续着一天又一天！

在《致加拿大法会》的贺词中，师父告诉弟子们最艰难的岁月你们走过来了。师父说：“大家把剩下的事做好，用你无悔的修炼过程走向未来。祝你们会有所悟、会有所成！”[2]“我可以明确的跟你们讲，师父早期的安排就是今年结束迫害，（众热烈鼓掌）前后二十年。”[1]我们修炼的时间是紧迫的，现在的分分秒秒都关系着众生的存亡。在这样的情况下，我们更要珍惜每一分、每一秒，抓紧时间修好自己，走

说：急躁心是后天观念，也是党文化的表现。急躁心会把好事做成坏事，不善，不忍，与大法法理背道而驰。

表面上是我要专心做好三件事，没人能够影响我，孩子也不能耽搁我的时间，影响我做救人做大法项目。其实，我心里想的都是自己，自己的时间宝贵，自己的救人项目不能耽搁，而没有考虑到我的两个孩子还小，需要我去时时关心她们，爱护她们，聆听她们的需求，给她们足够的耐心和关心。而且她们也是为法而来的，也是小弟子，我的小同修。作为母亲，我不仅要教育好她们，还有责任带她们学法炼功。

于是，我计划每周尽可能抽三天的时间带大女儿一起学法，老二在旁边边玩边听。因为大女儿平时接触的主要是英语，中文字认识的少，带她学法，我一开始心里没有谱。不知道什么方式才是对的，我就让她捧一本《转法轮》，我捧一本《转法轮》，我读几个字，让她手指着字，跟着我读。我以前在明慧网常常读到说大法小弟子跟着父母读法，自然而然的，《转法轮》里的字基本都认识了。于是，我也挑了一个我们读到过多次的，是不是的“是”字，问她记不记的。大女儿摇摇头。我于是再找个字问她，她也摇摇头。我心想，我们这两个字都读到了好几遍了，你怎么就不记的呢？这样几次后，大女儿看出我的心思，就不乐意了，开始不愿意读法了，眼泪在眼眶里打滚。我悟到是自己的急躁心和有求之心在往外冒，觉的自己花了时间带她学法，但她也不懂里面的内容，那怎么办呢？如果这个时间给我自己学法，可以学好几页的法呢。这个想法一出来，我意识到不对，这又是我“私”的表现。我不要这样的想法。我要发正念马上灭掉它们。于是我马上向孩子道歉，发正念清理自己。

过了几天，一个同修告诉我，带孩子读法，还得一边给她解释一下字面的大意。光读法，不懂法，也是不得法呀。我感谢同修的提醒。于是我放下自己求进度的心，求孩子自己就能认识字的不正确想法，带着平和的心态，再和妍妍一起学法。

我们读了几句法后，我就给她解释字面的大意。很快，孩子在理解表面意思后也有了自己对法的理解，还迫不及待地想告诉我她理解。就这样我们读三行字，停下来解释一下字面大意，再读三行字，再解释。我们现在每次学法可以维持起码半小时的时间。我不求进度。孩子能学多少学多少。因为是“修在自己，功在师父”[4]。值得欣慰的是，大女儿愿意和我学法了。而我在和孩子几个字几个字的读，然后一句一句做表面解释的过程中，居然发现自己对师父的法有了新的理解和新的领悟。知道这也是师父对我的鼓励。

三、在拉神韵广告赞助中修炼

二零一八年年中，平时很少去大组学法的我，有一次去参加了。正好那天当地神韵项目协调人在大组学法交流时说，希望大家能配合多找一些神韵广告赞助商。我当时听后，感受到正法进程已经飞速推进。作为弟子应责无旁贷的去找广告赞助商呀，为神韵十二月开始的演出做好准备。于是我暗暗决定，我要每天抽出两个小时以上的时间打电话或登门找赞助商。

我首先是从当地的精品杂志着手找线索。我发现有好几家名牌珠宝店和高档酒店都在这个杂志里固定每月做广告。于是我就给这些商家酒店打电话。也和两位同修分别在一起配合到名牌街和几个不同的名牌店商场去拜访，推广神韵，要求他们考虑给予广告赞助。有的店经理很热情友善告诉我们这个决定是由总公司做的，并给了我们联系方式，也有表现冷漠的。无论什么态度，我们都利用这个短暂的见面机会给他们介绍神韵的使命，告诉他们神韵是个世界级高品质的秀。很多人表示，以前他们对神韵并不了解，以为就是一个来自中国的舞蹈表演。通过我们的简单介绍，他们有了新的认识，也表示等神韵来了，一定考虑去观看。

我也打电话给一些大的酒店希望能找酒店市场部经理洽谈赞助。但是很多时候不是找不到关键人，或留了言没有回音，就是告诉我酒店没兴趣或者是酒店有政策不能以换票的形式在

有一位老同事，二十年前我们共同走进大法修炼，共同经历了单位不明真相的领导层对我们几位修炼人的迫害。他始终不放弃信仰，坚信大法，还曾在邪恶面前以死抗争。但是他有一颗致命的心放不下——执着结束时间。常挂在嘴边的就是这个话题，几乎每次交流体会时谈论的都和这个有关。他还预言结束的具体日期，自嘲姜子牙转世。但是他的预言每次都落空，落空了也不气馁，继续预言下一次结束时间，并以此激励自己。就这样，二十年了过去了，他还在预言。这颗顽固的心不去，被邪恶钻了空子，现在自心生魔了。

回想当年他是多么精进，吃了那么多苦，可现在说话语无伦次，不知所云。有时候魔性大发，癫癫狂狂。看到昔日患难与共的同修变成这个样子，真为他惋惜。这么多年，从中年到老年，他一直不间断的预言结束的日子，可没等到结束的日子到来，却被强烈的人心提前结束了自己的修炼。

有一对老同修夫妻，被迫害多年出狱后一时跟不上正法形式，买了好多食品堆在家里，说要应付世界末日。当时怎么劝也没办法改变他们。而今，世界末日没到，老两口相继离开了人世。当然提前走的原因很复杂，我只看到了这一个方面。

世事纷纭，眼前时局变幻莫测，红魔解体指日可待。有的同修又开始用人心准备结束的后事了，嘴上没说，心里却在想。

现摘录师父相关内容的讲法，与同修共勉：

“我过去讲过，我说实际上常人社会发生的一切，在今天，都是大法弟子的心促成的。虽然有旧势力的存在，可是你们没有那个心，它就没有招。你正念很足，旧势力是没有办法的。”（《各地讲法二》〈二零零二年美国费城法会讲法〉）

“别管现在是什么时期、迫害什么时候结束，就只管去做。真结束了大家都后悔。没做完之前，没到法正人间之前，大家只管去做，救人中该怎么做就怎么做，尽量的把事情做的越好越好，成就的是你们——大法弟子。”（《法轮大法 各

极点。要知道，自己本来就不是特别整洁的人，像我这样邋遢的人都受不了这个场面，不知怎样才能遇到任何事都不动心呢？好难啊！

家里没有存水，提半壶凉水向头发上的洗发液浇去，水少得只够冲掉一半洗发液，头发依旧粘糊糊的贴在头皮上。对于身上的泥垢就束手无策了，无奈直接穿上衣服，浑身说不出的难受。

几个小时后，来水了。我愤怒的冲进浴室，把水龙头开到最大，彻底冲洗了全身，糟糕心情还在持续，恨自己不争气：当年在魔窟那样恶劣的环境中都能忍住，现在怎么就忍不住了呢？什么时候在任何情况下都能“象风吹过一样”不动心呢？

带着沮丧的心情，我找到了自己最近的问题。前不久，有同修告诉我说，目前中美贸易战可能影响到日常生活，海外一位时政主持人在节目中建议大陆人囤积黄金和粮食。同修告诉我，她最近在忙着买了不少黄金。我当时没太在意，但是心里有了印象，就有意买了一袋大米，其实家里不缺米，虽然买的不多，但这是在听到消息后买的。

现在想来这是多大的漏啊！人心动了还不自知。洗澡突然停水这件事警示我：世事难料，用人的办法应对世间乱象是无济于事的。红尘喧嚣，天意主宰。修炼人要超越人类层次看问题，任何时候都不能动人心。

“我想告诉大家的是：你们是经过风风雨雨走过来的，可千万不要心如浮萍，一有风吹就随着动。”（《法轮大法 精進要旨三》- 关于小说《苍宇劫》）

记得刚刚得法时，我的同事（同修）告诉我，人类快毁灭了，赶快修炼吧，躲过大劫难。当时我对法理解不深，就把这当做修炼的动力。

在迫害之前，在本地区的一次大规模法会上，站长在大礼堂台上说：有的同修互相转告说快结束了，准备人间的后事，竟然给家人做了九条棉裤！站长在说这话时很严肃，全场默然。

神韵节目册上做广告。就这样打了十几通电话，在一无所获的情况下，我开始感觉有一点失落，负面想法开始往上涌，但很快意识到这是人心在作怪。我不能顺着这个负面想法走。

师尊说：“我告诉大家，不管怎么难受，千万要坚持来听课，只要你走进课堂，你什么症状都没了，不会出现任何危险。这一点跟大家说，你觉着“病”的怎么难过，希望你都坚持来，法难得。”[4]

我悟到，师父说的这个“病”就是我此时体会到的失落和沮丧。那我为什么会有这样的感觉呢？深挖下去，我看到了这个失落沮丧背后的求名求利的心，和急功近利的心。带着这样不纯净的心打电话，我的话怎么能影响到对方呢？我必须很快在法上归正，调整心态，带着正念和无求的心继续联系更多的酒店。

很快我拨通了在神韵即将演出的某剧院附近的酒店，市场部经理直接接了电话，并对我提出的合作想法很有兴趣。于是我联系了神韵项目协调人，一起和这个市场部的经理见面。当协调人知道我约到的是这家酒店时表示很惊喜，她说她一直就想找学员帮助联系这家酒店，因为它离剧院非常近。就这样，我和同修们配合，在通过几次和酒店管理层面面对面讲真相，洽谈合作关系，和多次的价格谈判后，对方不仅仅把订购房间的价格降到最低，而且还愿意赞助我们的电子票上的广告位。

在这次拉神韵广告赞助的过程中，我的体会很深刻。也时常感觉有点象在云游。面对不同的人和他们不同的反应，我和同修都是正念对待，我们没有被人心干扰，坚持互相配合，互相信任，互相鼓励走访了湾区大部份名牌店商场。我也感觉自己是个神的使者，能够有如此的机会把神韵的神圣使命和众生分享，希望最后因为他们看了演出而得救。感谢师尊的苦心安排。

六年前，因为看到大法能教人向善，能祛病健身，心中觉的大法好，带着一颗平常心就走入了修炼。到后来我才意识

到，我有多么幸运，能在这个物欲横流的世上修炼这部真正教人返本归真的法，我无法用语言来表达自己内心对伟大师尊的救度之恩。弟子一定要遵守师尊的教诲，多学法，学好法，用善念对待众生，用心做好师尊要求的三件事。精進实修，实现自己的史前誓约。圆满随师还。合十叩拜师尊。

谢谢同修！不当之处，请慈悲指正。

注：

[1] 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〉

[2] 李洪志师父著作：《各地讲法二》〈二零零二年美国费城法会讲法〉

[3] 李洪志师父著作：《美国西部法会讲法》

[4] 李洪志师父著作：《转法轮》

（二零一九年旧金山法轮大法修炼心得交流会发言稿）

正念正行

师父赋予我正念 闯过一次次难关

大陆大法弟子

我是一九九七年走入大法修炼的，在二十多年的修炼中依靠着师尊的慈悲呵护与加持，凭借着大法威力的保障以及大法给予的正念，闯过了一次次的磨难，走到了今天，内心无限的感恩师尊。下面是我这些年的部分的闯关经历写出来证实大法的威力与超常。

一、心中有大法，正念保经文

一九九九年，我进京上访在北京被非法抓捕，第一次被非法劳教，警察把我们秘密绑架到劳教所，刚下车就让我们脱衣服搜身，当时我身上揣着我自己手抄的经文，包里还有几页手抄的《转法轮》，我想怎样才能保住这些法呢？放哪都不安全，放哪她们都能搜着，心里着急，这时脑子里想起了师父的

说：“走吧！”我说：“上哪去？”他说：回家！“我有点不相信，就跟着他们往外走，到了外面他们真不管我了，急急忙忙的上了警车走了。就这样，三个多小时我就出来了。当然这过程中，还有很多细节，怎么向内找，怎么坚定正念，怎么排除负面思维等等，见证了大法的威力和神奇与师尊的慈悲呵护与加持。

在二十多年的修炼中，我所经历的神奇不只这些，还有很多很多，师父给予我的也很多很多，我就不多讲了，这里只举这几个来证实大法的威力与超常。

（编者注：有时间请作者把自己的经历写下来，一来见证大法，二来与同修“比学比修”。）

修炼体悟

再次听到“快结束了”

大陆大法弟子

一天，同修一见到我就迫不及待的问：“听说来新经文了？”我说：“是啊，我也刚刚下载下来。”她接着说：“我要看看。今天听一位同修说，新经文来了，要结束了！”

我的心五味杂陈。这些年，耳边听到同修说的最多的大概就是“要结束”的话，二十年没断。

“要结束了”，不是对这句话本身产生困惑，而是听到的都是掺杂着人心去说的，是执著“结束”，而不是在法上理解师父讲这句话的含义。执著“结束”是多大的私啊！

反思一下，我为什么总能听到同修互相转告这句话？因为自己曾动过此念。

前不久，我遇到了一个令自己十分尴尬的生活场景：洗澡要结束的时候，刚刚要冲洗掉身上的泥垢和头发上的泡沫时，一拧水龙头，一滴水都没有，恰巧就在此刻停水了。事情太突然，我一时不知怎么办。浑身粘糊糊的无法冲洗，心情糟糕到

着他，心里说，我认识你，你是魔，我不怕你，法轮大法好……。他受不了了，转身就走。一会又来一个警察贼贼瑟瑟的一边来回走一边说：“你不说你就以为我们没办法了，一会你看着，我们五堂会审你。”我知道这话不是他本人说的，是他身上的魔说的。我还是直视着他心里说，小样的，你那五堂算什么，我有宇宙的主佛为我做主，全宇宙的正神为我撑腰，你那五堂还不够我师父一个小指头撵的呢，法轮大法好、法轮大法好……。他好像能听懂我的意念，调头就走了。

他们不来干扰我时，我就跟师父说：师父这不是我呆的地方，我要出去讲真相救人，我有漏，我会在大法中归正的，不需要这种操纵众生对正法犯罪，即毁灭众生，又阻碍世人得救的方式来整治我，师父不承认这种迫害，我也不承认，我要出去，我一定得出去。请师父为弟子做主。这时候思想中不断的返出一些负面思维，怕这、怕那；顾虑这顾虑那，我都排斥出去，不要他。有个警察跟另一个说：打电话让国保处理吧，这个警察就打电话。我就想，我不去，我哪也不去就回家，让国保那也不管。结果电话那边说：我们没有时间，你们自己处理吧，要不就拘留十天吧。我一听，心想我才不拘留十天呢，你说了不算，我就回家。但心里还有个念头，十天就十天有什么了不起的，我一下抓住它说，我知道你不是我想的，要拘留你去拘留吧，我不去，你去死吧。这俩人一听国保不管好像有些失望，就出去玩手机去了。我想我不能就这样挺着，得让他们出警，让他们去忙别的去，没有时间搭理我，就放我回家了，于是我就发正念，让他们忙，让他们很忙，让他们都出警，没人看我。发了一会，我看他们没动静，我就想，邪恶，你把我束缚在这里，你不让我出去，那好，我既然来到了你的心脏，那我就彻底的铲除你，我铲的让你受不了，象孙悟空一样，把你的心脏搅烂。我就请师父加持我最厉害的神通，百万兵团把这里团团围住，层层空间，层层灭尽。我大约发了半个小时，身体都发热了。就听来电话了，那两个警察接完电话后，马上就收拾东西，好象要出去，一个警察走到我身边把铁椅子打开

《洪吟》-〈威德〉，“大法不离身 心存真善忍 世间大罗汉 神鬼惧十分”。心想，啊，“大法不离身”才是最安全的。只要这法不离开我就是最安全的。我就把经文放在了我穿的大衣兜里，心里觉的很踏实。当她们搜查到我时，我很镇静的把大衣递给她们，她们接过之后，只是摸了摸，并没有翻兜里，连我的包都没翻，只搜了我的身，她们让每个人脱光衣服，搜身。就这样我的经文和法都保护下来了。这是我第一次见证大法赋予我正念的威力。

二、心中时刻装着法，正念闯出劳教所

劳教所警察对我们训话：“你们到了这里，就得听我们的安排，在这里不许炼功、不许学法、遵守这里的所规、所纪，能不能做到？”我们都不吱声，她们就一个一个的问，必须表态，当问到我们时，我回答：“不行！因为我就是学这个的，走到哪里都得学、都得炼。”那个问话的警察一听我这么说就怒吼着，我告诉你，到了这里就得听我的，就不能学不能炼，一把把我推到一边说：下一个。我后边的那个同修不知道是紧张还是害怕就晕过去了，大家都去拽她，就这样训话就草草结束了。

这个劳教所的环境极其恶劣，东北的天气，冬天是很冷的，劳教所的窗户是缺玻璃的，里面有暖气不热，洗手、洗脸、洗头、洗澡都得用带冰茬的冷水，劳教人员大概有七八十人，拥挤在一个通长的大房子里，中间是过道，两边是两排上下铺，到了晚上，中间过道上放了九个大塑料桶，开始我也不知道是干什么用的，半夜我上厕所时才知道，是给劳教人员上厕所用的。因为只要劳教人员一屋，监房的门马上就得锁上。第二天早上起床后，妈呀！这九个大桶堆满了粪便、手纸、卫生巾。都溢到外面来了，哎呀！恶心的我都想吐。管事的犯人偏偏让我去倒桶，还得刷干净。然而这还不是最苦的，我们每个法轮功学员都有两个包夹看着，不让说话、不让闭眼睛，坐时不许腿打弯，每个普教人员看我们的眼神都象恶狼要噬食一

样，那里的监管人员，一个小时来点一次名，必须回答“有”，不回答就打你。那个气氛压抑的人连气都喘不上来。我在心里就想，这哪是人呆的地方，我们是大法弟子，怎么能受这种侮辱，怎么能在这么肮脏的地方呆着呢？于是我就小声跟靠我身边的一个同修说，这不是我们呆的地方，我们闯出去，她回答说：对，闯出去，她刚说完就被一个包夹煽了一个嘴巴子。当时只是有这么一念想闯出去，但是怎么闯我也不太明确。

到了半夜，我被嘈杂的声音吵醒，看到一个同修正在被好几个劳教学员撕扯着扭打，我问是怎么回事，我的包夹说她半夜不睡觉起来炼功，我说炼功没有错不能打人，她说你少管闲事，我说她是我的同修怎么是闲事？我边说边穿衣服，我的包夹就拽着我不让我动，这时别的同修也都起来了，冲到前头去保护那个打坐炼功的同修，我也往前冲可是好几个人缠着我，怎么也冲不过去。我转念一想，你不让我上前边去我上后面去，我也炼功，于是我就往后面跑。她们一看我往后面跑就不管我了，我就在后面炼功，刚炼了两个动作，满屋的嘈杂声、呼喊声、打骂声嘎然停止，所有的人都回到了自己的铺位，我也回到自己的床位。我定神一看，一个高大的男警，手里拎了一个电棍，后面跟了一大群人，什么所长，队长，教导员，干事都来了，屋里一下子鸦雀无声，大所长拎着电棍在过道上一边走一边耀武扬威的说：我告诉你们，炼法轮功的，我不管你们在外面怎么样，到了我这里，你就是龙也得给我盘着、你就是虎也得给我卧着，你们在外面干啥了，到了这里来闹……我听了他的话，心里很不服气，我们是大法弟子，怎能和龙虎相比，凭啥到了你这里就得盘着、卧着。于是我就说：他们根本就没告诉我们到这里来，要知道是上这里来我们才不来呢！我的话还没说完，这群刑事犯，呼一下举着拳头就冲我来了，当时我就感到象一群小魔抓唐僧一样，因我当时没有害怕，她们的拳头到我头上时却没有打我，就连扯带拽的把我推到了管教室。这时我才看到，在管教室的走廊里吊铐着两个同修，我在管教室，进来人只要她跟我说话，我就告诉她法轮功

警察说，那个队长不在，今天不是他的班，但是他也来了，在隔壁大楼开会呢。于是我就出来了心想这样更好，我在这等他更方便，等了一会他就出来了，我就迎上前去说：“某队长你好！”他看我喊他给他吓了一跳，好像我要找他算账，要报复他似的，赶忙说：“你那天怎么跑了呢？”我说我不是跑了，是着急要到医院去看我姐病的怎么样了（这里不是撒谎，我确实是急着要去看我姐），被你们关了那么长时间。他又赶忙说：“你的东西我都给你锁起来了，没给你动，你过两天来取吧，那天是我的班。我说：“行，谢谢你！我给你写了一封信，你看看吧。”他说：“我不看。”我一听心就急了，我花了这么大的心思给你写的信，你不看那哪行，于是我上前一步拽住他的手，把装信的密封袋往他手里一塞说：“不行，必须得看！就是我的东西不要了你也得看。”他看我态度很坚决，还很强势，拿着信就走，去打出租车，我赶忙跟上去说：“你好好看看，真的是为了你好，你要为你和你的家人负责，就好好看看。”这时出租车在他面前停下，我看着他上了车便说：“现在就看吧！”车就走了，我知道他马上就会看的。后来我去取东西时，他和我就像老朋友见面一样没有任何敌意，我问他信看了吗？他说看了，很受教育，他把我的东西还给我了，我看到了我家的那个法像还在那完好的放着，我想这是我发正念让兵团看护的结果。我又把信复印了好几份，给别的队长和警察，后来我如愿以偿的把师父的法像也请回了家，这在以前是从来没有的事。我又一次见证大法的威力和神奇与师尊的慈悲呵护与加持。

九、三个多小时，正念闯出公安局

一次，我和一位同修配合面对面讲真相，被人举报，来了三个警察把我绑架到公安局，我被他们强行铐在铁椅子上，他们问我什么我都不回答，我就直视着他心里默念法轮大法好，让法轮大法好驱散他背后的小魔。有一个警察好像是个头，看我不知声就趴在我脸上想要压倒我似的说：叫什么名，我直视

助修改，耗费了我很大的精力。一个多星期后终于写出了一封连我自己看了都感动的流泪的信。同修看了也说这行了。可是我又犯愁了，怎么送给他呢？我就请小组的同修一起去，到了公安局门口，可还是有怕心。其中一个同修跟另一个同修说，我昨天晚上听忆师恩，哎呀我可明白了，怕什么呀，师父时刻都在我们身边，这回我可不怕了……。我听她这么一说，我一下也明白了，这不是师父在点悟我吗！点悟我不要怕，师父就在我身边，我一下想起来有一次我去清除一个侮辱师父和大法的邪恶的展板时的心态。

那一次有个同修告诉我说有一个社区，有一块污蔑师父和大法的宣传栏。我去看了之后，觉的这么邪恶的东西，怎么能让他在这招摇呢，这得毒害多少世人啊，一刻都不能让它在这上面呆着，于是我就去找同修告诉她我要去清除邪恶展板，让他帮我发正念。到了晚上，我就去了，那时正念很足，出门时我就想，大法弟子决不允许邪恶污蔑师父和大法，也不能让邪恶毁众生，这是我的责任，我做的是最正的事，我应理直气壮，全宇宙的神都为我加持，我还有师父的法身、无数的护法神保护我。我一边骑着自行车往那走，一边想着我不孤单，我不是一个人在去，是一大群众神陪着我一块去，清除这个邪恶的东西，想着想着，我不但不害怕，我还升出了一种神圣感，觉的这么多神跟我一起去做这事太好了，太神圣了，于是我很顺利的就把它清除掉了，我还给它换上了一张它原来就有的表现传统文化的展板，意思是告诉他们挂这个行。我还给他们写了一封信给社区和片警，每人一份，告诉他们污蔑师父和师父，毒害世人的后果，后来那个社区一直挂着那个展板，很长世间都没换。

想起这些，我一下正念起来了，我问自己你不是发誓要助师正法救度众生来了吗，带着这么重的怕心怎么救，这不是还没迫害你那吗？不是还没让你上刀山，下火海吗？我今天做的不也是最正的事吗，不是同样有师父法身和护法神看护吗？还有师父的点悟，怕什么？于是我拎着真相信就进去了，门口的

是冤枉的。后来所长进来了，我就把我提前写给他的信给了他，他看完后，我看他嚣张的气焰小多了。他用一种我琢磨不透的眼神看着我，那种眼神好像他一下比我矮了一截，好象还有亏心似的，然后就走了，什么也没说。后来一个管教就把我铐在了暖气片上，又过一会她看我在暖气片下面还能坐着，就把我又铐在了门框上。我很困，困了我就睡，那时我才知道原来站着也能睡觉，只是手脖子铐的难受。

第二天把我们仨人关进了小号，小号就是鸡舍，养鸡用的，没有暖气，玻璃也是残缺的，床是几快木板拼凑的，一翻身就漏下去了，阴森恐怖仿佛让人窒息，那个包夹不停的埋怨，说陪我受罪，但有一点好处不用干活。我一看就我一个人这回我可以炼功了，于是我就坐下打坐，刚做了大约半个小时，我就听到隔壁房间噼噼啪啪的声音（因我那时没听过电棍放电的声音），就听到那个同修喊“法轮大法好，法轮大法好，法轮大法就是……”还没喊完就没音了，我当时很紧张，也很害怕，不知发生了什么，但我深知同修正在被迫害，在潜意识中我不能不管。我举起右手准备拍墙声援，可是手举起来却停住了，怕心一下涌遍全身，便不知所措的就问包夹怎么了，她说别出声，听听，可是再也没声音了。我当时有点不知怎么办，但我心里明白，如果我现在被邪恶的恐惧压下去了，那以后我的正念就再也起不来了，于是我就问自己，怎么办？那时我的思想中有两个我，一个我问我自己想当人还是想当神，另一个我说：想当神，当人太苦了，再也不当人了，吃多大苦也不当人了。一个我又问，当神怎么办，那个我说：闯，另一个我说：对，闯过去。当这个闯字刚一闪过之后，我的心被恐惧压的就象有人挖心一样，痛的连气都喘不上来，恶心的想要吐，心都快跳到嗓子眼了，那一刻我真正尝到了什么是剜心透骨，好像一下子万念皆空，感觉这个世界上发生任何事、就是原子弹爆炸都与我无关了，真的是万念皆空，那时候就是有人再欺负我、再伤害我、占我再大的便宜我也不会去跟她计

较了，甚至连问都不会问了，那些东西都太渺小了，什么也不是了。

我心里背着师父的《洪吟》-〈登太山〉，“恒心举足万斤腿忍苦精进去执著”。我觉的我不是恒心举足万斤腿，而是托着万斤腿，说是“忍苦精进去执著”，可心里并不明确要去什么执着，只有一念，我不能停下来，我不能退却，再难我也得往前走，就是修炼不能失败。当这一念坚定下来之后，怕心一下没了，心也平静了，也知道怎么做了，于是我就跟包夹说：

“我要炼功！”包夹吓的敢忙说：“你可别炼，你要炼功我俩就遭殃了，你是我的奶奶、祖奶奶、祖祖奶奶、你可千万别炼！”我平静的说：“我不连累你，我自己做事自己承担，你去喊报告，就说她要炼功。”她说那行，于是她就跑到门口高声喊：“报告，她要炼功。”喊了好几声，才有人问：“什么？，她要炼功，炼功？”那好你让她等着。

过了一会，我就听有人来了，这时，我已经完全没有怕心了，我准备好炼功（打坐）的姿势，很平静的看着一个队长拎着电棍，后边跟着一大群刑事犯进来了，那个队长拎着电棍围着我转了一圈说：“你要炼功？”我说：“嗯。”她用电棍指着窗户：“你要炼功你看着，我把你吊到那顶上去。”我也瞅瞅窗户没吱声，但心里说，吊到那顶上我也不怕，我一直看着她，她看我没吱声，就坐在床上说：“你们炼法轮功的，有人说是为了祛病、有人说是为了道德回升，有人说是为了国家、社会，你是为了什么？”我说：“这些我都不是！”她有点纳闷说：“那你是为了什么？”我说：“我是为了修佛。”她说：“修佛？”我说“嗯”。她突然一拍大腿说：“对，你这个对，她们什么为了社会、为了道德回升、为了祛病健身都是假的，都是胡扯，就你这个对！那你们法轮功说圆满是怎么回事？”我说：“圆满就是你的思想境界提高了，提高到完全是为了别人好，干啥事都是为别人好，达到这种境界了，你就是圆满了。”她瞅了我一会（我想她是在琢磨我说的这些话），又说：“你们法轮功说圆满了上天堂，那天堂那么小，你们炼

有一个人把笔递给我说签上名就行了，我说，我不签。他说不签你出不去大门，门卫不让你出去。我说，我不签，我没犯法，我不签。这时大所长说：你不签你先出去，让别人签，然后我就出去了，在后面排队等着。过了一会，从屋里出来一个小管教，递给我一张纸，我一看是我的释放单。他们经过商量真的就象我想的那样，都同意不签任何字，放我出去了。我心里太高兴了，无限的感谢师父，师父又一次为我做主了。

我没说一句话，没费一点事，没签任何字就让我走了，这在以前可能是从来没有的事。我又一次见证了大法的威力和神奇与师尊的慈悲呵护与加持。又过了一会，一个副所长出来，走到我身边，可能是想看看我是什么表现，我就跟他说：同意放我出去了。他有点很自豪的样子说：同意了啊。我说谢谢你们，请你带我向你们所有的人说声谢谢，并带我转告他们，我祝你们这里所有的人，幸福平安。他说谢谢的表情还有点不太好意思。

八、正念请回师父的法像

回家后，我就去公安局要我的东西，那个队长拿着我的包气哼哼的说，你不签字不给你东西，说着就往审讯室里走，手一比划示意我也进去。我心想去审讯室签字，我要不签，还有我的好啊，我才不去呢。我掉头就往外跑，幸亏门没关，我就跑了。回来后，我就想原来自己怕心这么重，跑什么呀，正念哪去了。再去要可还是有怕心，我们学法小组的同修说你再去要东西时跟我们说一声，我们和你一起去配合你发正念。我想这不是太容易的事，我还是多学学法再说，于是我就静心学法，学法之余，我就想那个队长面相长的很和善，不应该是那么凶恶的人，对我怎么那么生气呢？是我什么地方不对劲了呢，想来想去还是他不明真相的原因，那我就想办法把他救了吧，于是我就给他写真相信，写完后给同修看。同修说，不行，太平淡了，你得写的连你自己看了都会感动的流泪才行，才能救了他。于是我又写了改，改了写，还请有经验的同修帮

到的事，觉的还是自己的党文化、党因素、不善、自以为是、看不起人，不修口，好指责、好埋怨……。心想自己修的这么差，一边想一边懊悔，一边发誓以后一定要修善。想着想着，我突然想起了，一个同修跟我说过，大法弟子有百万兵团，对！我也有百万或许是千万兵团，还有护法神看护，我为什么不用他们呢，于是我就发正念，把我的百万兵团分成四部分，一部分把师父的法像看护起来不让它们动，等我出去后，好请回来；一部分把我的包看护起来，别让它们动我的钱，那是大法资源，不能损失；一部分去把公安局包围起来，把那里操控他们迫害我的因素彻底铲除；一部分把“六·二零”包围起来，不让它们参与对我的迫害。还有这个拘留所，也要把这里的邪恶清除掉，这次我出去，决不在释放单上签字。可是我的兵团已经不够用了，我想我的能力都是师父给的，师父是万能的，我可以向师父借兵团，于是我双手合十向师父借无限的兵团和神通，直到把这个拘留所的所有部门、所有环节、所有机制、所有工作人员被后的空间场，都用正神接管、代替。把这里的一切邪恶全部销毁，统统化为灰烬，让所有的工作人员都动善念，善待大法和大法弟子，让他们自己选择美好的未来。

我除了给这里被拘留人员讲真相之外，就是背法发正念，善待身边的每个人，开始给她们讲她们不听，我也不动心，就做自己该做的，到后来她们全变了，对我非常友好，有的主动找我三退，总共有十九个人，我退了十八个，管教和所长们也变了，表情也乐呵呵的，不象以前那么凶了。我还想，我出去的那天，让这里当官的不管他当不当班，都让他们来，让他们都同意无条件、不签任何字，放我出去，最起码他们在我这动了善念，只要他们动了善念，师父就会在他们的善念中消他们的业。到了我出去的那天，奇迹真的出现了，本来每次放人时都是天一亮不吃早饭就让你走，可是那天他们开会，当官的都来了，开完会后，才开始放人，全房的人都很热情、开心的与我告别。那天我们总共男女都算是九个人，在门口排队等着签字拿释放单。当轮到我时，我进屋一看，所有的领导都在，

法轮功的那么多（九九年以前国家调查的时候就有一亿几千万多人），那天堂能装下你们吗？”我想，天体的洪大，她哪能理解的了啊，不能给她讲高了，就说：“你别看这么多人炼功，不一定人人都能修成。”她说：“那你能修成吗？”我说：“我能，我一定能。”她听完我的话眼睛流露出又震惊、又佩服、还有点鄙视的眼神。后来她又问了我一些话，我就不多叙述了，大约有二十多分钟的时间后，好象没有什么要问的了，回过神来了，拎着电棍就走了，她后边跟着的小跟班也跟着走了。有一个跟班的又跑回来贼头贼脑的跟我说：“你快妥协了吧，今天没收你你就捡着了。”就这样我避免了一次迫害。

晚上我做了一个梦，我梦见我走进一个房间，有几个穿着白大褂的人好象是大夫，拿着刀、叉、刑具什么的，说是要给我做手术。我告诉他们，我是修法轮大法的，他们就商量了一下把我放了。醒后我明白了这一关我闯过去了。

又过两天，又有一个管教来劝我，我就给她讲法轮功是冤枉的。等到第七天时有个人把我叫出去，让我在一个地方等着，我还以为要把我关到更坏的小号呢，把我们六个她们认为不好管理的转送给了另一个劳教所。原来在我们三人被关小号后，其他的同修就找她们要人，要求把我们三人放回去，还有绝食的，还有继续炼功的，把劳教所的人折腾的够呛，有的同修被打、被电棍电。有一个同修去找队长时被煽了二十多个嘴巴子，而这个同修没有一点怨恨和害怕，还对这个队长说：“我让你生气了。”我听后很感动，多么好的同修们啊！。就这样我们只用了七天的时间就闯出了这个劳教所，这是我第二次见证大法的威力和师尊的慈悲呵护与加持。

后来我回想起这事时就问自己，那时为什么没有闯回家呢。是因为我那时的想法是法不正过来我们不回家，我们要闯到监狱去，那里也需要我们去洪法（这个念头是不对的，但那时就是那个认识，不明白这念头是旧势力的，那时也不知道还有个旧势力）。

三、正念解体学习班（洗脑班）

到了另一个劳教所，接待人员给我们煮了面条吃，说这是劳教所历史上从来没有的事，我一看这的环境要比那劳教所强多了，住的是暖气楼，环境很干净，人还很热情，就想，这里还不错，就在这呆着吧，（这个念头也是不对的，但当时认识不到）。第二天一个队长来跟我们谈话，就象和我们交流一样，她说我不了解法轮功，也不了解你们师父是什么样的人，所以我没有权利评价你们，我只是尊重你们，但是你们到了这里来，也希望你们尊重我们，毕竟我们有我们的规矩。我们一听她这么说，我就想她还很文明，那我们就跟她来文明的，我们就跟她提出了一个条件，说既然你不了解我们，那我们就给你时间让你了解一下，请你找一本《转法轮》看看，你不就了解了吗？她说行，但在她没看完《转法轮》之前，请不要炼功，我们说行，但是只限九天的时间，限她一天看一讲，她说行。就这样头几天我们很配合她们，等待着她们看完《转法轮》后怎么样。

然而这几天她很忙，忙着组织我们上课，说法轮功不用干活，就是上课，她讲课时态度很好，总是问我们能听明白吗，但我发现她讲的东西是和大法相抵触的，是和“中共”洗脑理论是一个腔调的，但是很隐晦。有一天一个同修突然站起来说，队长你别讲了，不是说你讲的不好，是你讲的这些东西散发的都是黑色的物质（可能这个同修天眼能看到），对你不好，对我们也不好，我们不想听。我听同修这么一说，我就觉的这个学习班（其实就是洗脑班）不能再让她教下去了，不然这些法轮功学员（大约三十多个人）都让她的伪善给欺骗了，再听下去，她将把这些人领向歧路，都让她给弄迷糊了。于是我就举手，队长问什么事，我说：“我有话要跟你说。”她说：“你先坐下，下课后我再找你。”下课后，她说：“你留下，其他人回班。”然后她说有什么话你说吧，我说：“队长我从明天开始不参加这个学习班了。”她说：“为什么，我讲的不

带喊，我不要，我就是不要，但毕竟她们人多，强行把我的衣服扒掉，露出胳膊，我极力的反抗，那个拿针的大夫拿着注射器照我胳膊上比量了一下说：喊什么，就这一下不就完了吗，哭什么。其实她并没扎进去，只做了一下样子。就这样我又躲过了一次药物迫害。

我内心对师父冲满了感激，师父真的为我做主了。让我更感激的是，她们每次有什么行动，都有几个男管教穷凶极恶的看着，谁不配合就打谁，而今天却没有男管教跟着，我明白这是师父没让他们来。

这是我又一次见证大法的威力和神奇与师尊的慈悲呵护与加持。

七、正念正行没签任何字走出拘留所

我和一位老年同修在街上讲真相，一个小伙子在发广告传单，我俩就给他讲真相（其实他是个便衣警察），他不听就走了，一会就来了两辆警车，下来一大帮警察，把我给绑架了。晚上就到我家抄家，抢走了师父法像、电脑、打印机和几本大法书，当时我儿子在家，我想拼命抢回师父的法像，可他们让我儿子拽着我，不让我动，可能我儿子怕我去抢法像他们会打我，他就死死的拽着我不让我动，我心里又急，又恨，又怨，急的是眼看着他们抢走师父法像对师父不敬造从而犯罪，恨的是儿子配合邪恶干坏事，怨的是恶警利用我儿子对大法师父犯罪。我看着他们拎着师父的法像一点也不敬却无能为力，心那个痛啊，我就发了一念，我一定要把这个法像再请回来，来弥补我（因我觉的是我没修好让邪恶钻空子操控警察抓我，才让警察犯了罪，所以我也有罪）的罪。

我被他们非法拘留了十五天，关进拘留所，我心情低落到了极点，心里很急担心他们把师父的法像损坏或弄没了，还有我的包也让他们抢去了，那里有四千多元钱，是对换真相币用的，怎么办哪。这里没有一个同修，很孤单，没人交流，我想既然到这了，就放下所有人心先向内找吧，回想最近时间所遇

但眼睛一直盯着他默念着法轮大法好，他看我没被吓唬住，扔了棍子就走了。另一个也不打我了。他们给我做笔供，我依然不配合冲着他们默念法轮大法好，他说，你别用这种崇拜的眼神看我，我受不了（他不只一次的这样说）。我心想，受不了就说明我念对了。就这样我躲过了一次酷刑迫害，而另一个同修，被他们酷刑的昏死过去才停下，可能也是师父给演化的假象。就这样我又一次见证大法的威力和神奇与师尊的慈悲呵护与加持。后来我有时想起，他为什么说我是用崇拜的眼神看他呢。我悟到可能是大法的法力给予我的没有仇视、没有怨恨的心态所发出的慈悲的眼神。那种崇拜的眼神就是慈悲。

六、正念解体药物迫害

我又一次被非法劳教，因我不转化一切不配合，把我转到了一个更加邪恶的劳教所。有很多同修一进来就被她们酷刑迫害的写了转化书，那时那里大约有十多个法轮功学员，只有我一个人没有转化。有一天她们要给劳教人员打预防针，我想大法弟子这么纯净的身体，怎么能要这个东西呢。可是如果我不配合他们，就会被迫害，这是躲不过的，我就想哪段法能指导我闯过这一关呢，我就背我所会背的法，后来我想起了师父说的，“修炼人讲的是正念。正念很强，你就什么都能够抵挡的住、什么都能做的了。因为你是修炼人，你是走在神的路上的人，你是不被常人因素、低层法理控制的人。”（《洛杉矶市法会讲法》）。“我是李洪志的弟子，其它的安排都不要、都不承认，它们就不敢干，就都能解决。你真能做到，不是嘴上说而是行为上要做到，师父一定为你做主。”（《二零零三年元宵节讲法》）。我想就照这法做，为了不让怕心和恐惧占上风，我就一遍接一遍的背，其他什么都不想，我要把脑袋背木了，满脑子都是这个了，那我就是这个了，背了一晚上，第二天打针时还是有点怕，但是我告诉自己决不要这个东西。轮到这时，我鼓起勇气说：我不打针，我不要这个东西，她们说不行，必须打，她们几个人连蒿带拽的把我摁到座椅上，我连哭

好吗？”我说：“不是你讲的不好，是我们不想听，而且对你不好。”当时由于心情很激动，下了决心要把这个班解体，我就一面哭一面讲，她也很激动的说：“你别哭，你别哭，你不就是想圆满吗，你别怕，把我的德都给你，把你的业力都给我，你去圆满，我下地狱。”我听她这么一说，我哭的更厉害了，因为我知道，人说的话是要应验的，她把德都给我了，那不只是下地狱，那是形神全灭啊！于是我把手摆的向拨浪鼓一样说：“不行、不行、我不要你的德，也不把业力给你，把你的话收回。”她给我到了一杯水，让我坐下说，我说：“你是队长你坐着，我是学员我站着，反正这个班我是不参加了。”她说：“你知道你这样做会有什么后果吗？”（她的表情很严肃，带着一种恐怖气氛的威胁），我说：“我不管是什么后果，我不想我的修炼走到这就结束了，拼了命我也要闯出去。”她听我这么说就说：“这个事我说了不算，我给你向所长反应一下，你自己也找大队长谈谈。”我说：“行。”“那今天就这样吧！我说行，她把我送到学习班的门口，我都走出去很远了，她还在那看我，眼里充满了担忧和无奈。

我回到班级后，大家都在忙着洗头，我搬个凳子准备洗头，心里想着刚才发生的事，就感到我的右眼框在往外鼓，我一摸，很平，没鼓出来呀，一会就从右眼框上放出一道五颜六色的七彩光，是透明的，我就看哪，看哪……，我知道别人看不到，我也不跟别人说，我明白这是我做对了，是师父在鼓励我，大概有半个小时就没了。从那以后，那个队长就宣布，学习班不办了，法轮功学员和其他人一样参加劳动。就这样学习班跨掉了，我也没去找大队长，所长也没找我。这是我第三次见证大法的威力和神奇与师尊的慈悲呵护与加持。

四、正念配合要回同修

我第二次被非法劳教大概是二零零二年的时候，因那时劳教所是分转化班和不转化班，我是不转化班。有一天我们班的同修突然不见了，一直到晚上也没回来，我很着急，就让

包夹去打听，她回来后趴在我耳朵上说：“好像她在坐铁椅子（就是酷刑），千万别说是她告诉我的。”我就跟全班的同修商量怎么办，有的说要人，有的说绝食，我说绝食不行啊，今晚要不回来，时间长了同修挺不过去怎么办？天这么冷，她又没穿大衣，有个同修说：“你去要人，我们配合你，你一个小时不回来，我们就绝食抗议……”我说行。于是我就去了队长室，正好队长在，我说：“某队长，我们班的某某，这么晚了还没回来，你们把她弄哪去了？”她说：“你挺能管闲事，弄哪去了跟你有啥关系，还得跟你说一声！”我说：“她是我的同修，她没了我不能不管！”她气愤的站起来说：“你别傻了，你坐铁椅子的时候谁管你了？”我说：“我是修真、善、忍的，别人对我怎么样我不管，那是她的事，我只知道别人有难我要不管就是自私。”听她这么一说证实了同修确实是在坐铁椅子，我又说：“你是不是给她坐铁椅子了？”她说：“是谁说的？”我说：“这么晚了还没回来，不是坐铁椅子是干啥去了？”她说：“谈话呢。”我说：“我不相信，有人都告诉我了，她在坐铁椅子那！”她说：“谁告诉你的？”我说：“我不能告诉你，我不能出卖好心人，你把她放回来吧？”她说：“你是谁呀？劳教所是你家的，你说放谁就放谁啊？”我说：“你把她放回来，我去替她坐铁椅子。”她说：“你别臭美了，你逞英雄那？”我说：“我不是逞英雄，她身体不好，又来例假了，天这么冷又没穿大衣，把身体弄坏了，你心里也不忍是不是？”她说：“不用你管，你回去吧！”我说：“我不回去，你不放她我就不回去，一直到你放她为止。”她说：“你威胁我？”我说：“不是威胁！”她说：“不是威胁，你为什么让她们绝食？”我说：“我没让她们绝食，绝食不是我说的！”她说：“你不回去你就在这站着吧！”然后一甩手就出去了，她走后我就想，今天一定要把人要回去，实在不行我就跟她换，要不然时间长了，同修承受不住，妥协了怎么办。过了一会，队长回来了，态度比刚才好多了，她和我又说了一会话，我就跟她讲要善待法轮功。一会一个管教开门跟她点了一

下头，她也点一下头，又过了一会她说：“你回去吧！”我说：“我不回去！”她说：“回去，我让你回去就回去！”我看她的态度不是太恶，好像话里有话，我有点狐疑，她把我从队长室推了出去。我想先看看同修回没回来，就回班了。回去一看，同修已经回来了，在床上躺着呢，人很憔悴。我问她是不是给她坐铁椅子了，她点点头，我说：“你好好歇着吧。”就这样我们整体配合把同修要回来了，这在以前是从来没有的事，就这样我又一次见证了师父说的，“弟子正念足 师有回天力”（《洪吟二·师徒恩》）的大法的神奇。

五、正念解体酷刑迫害

一次，我到乡下去准备帮那里的同修建立几个资料点，可是刚一到那就和另一位同修被绑架了，当天被带到当地国保大队。他们把我俩分开，一人一个房间，分两伙人审讯我俩，其中一个人把我背铐，就是一只胳膊从上面背到后面去，一只从下面背到后面去，再用手铐子铐上，然后让我撅着，不断的打我、踢我、在后面撅我的手，那时我就觉得发正念都来不及了，我就冲着他们默念“法轮大法好”，让法轮大法驱散他们背后的邪恶因素。我发现这个好使，他们问我什么我都不告诉他们，把他们急的团团转，一个恶警把我的手和胳膊使劲往上提，疼的我眼前直冒金星。开始时，我还能承受，时间长了就有点承受不住了，我就跟师父说：师父我不能出卖同修，我什么都不能说，决不能说，可是我的承受能力有限。这个念头刚一出来，唻的一下，从我的脚下一股气机直通头顶，通透全身，我一下就明白是师父在救我，是师父替我在承受，我一下子就不疼了，他们打我骂我，我都没感觉了。我听一个警察小声说，她怎么不出汗呢？那个警察的表情也表现出不解的样子。一会他又说，身体素质不一样，她挺能扛。另一个警察就脱下他穿的皮鞋，使劲打我的腿，我也没反应。他穿上鞋，在屋里转了一圈，看没什么东西打我，就出去找了一根棍子回来，照着我的头说，你说不说，不说我就打死你。我不知声，