

法的；大法弟子在这里唱主角。我的生命是完全为他的，是一个全新在大法中造就的为救度众生而来的一个生命。那一刻没有了我。我在查体时，我就和做检查的医生讲真相，做三退，叫他们记住：“法轮大法好，真善忍好。”我注意观察医生的表情：由原来的愁眉苦脸，瞬间变的喜笑颜开，那个男的还唱起了歌。太神奇了！太神奇了！师父叫我看到众生得救后的喜悦。从中我又悟到了修好自己、救度众生的重要性。就像师父说的：“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。”

（《二零一五年纽约法会讲法》）

当我躺在机器上时，心里很静、很静，全身心溶于法中和机器沟通，万物都有灵。我对机器说：我是李洪志师父的弟子，从高层次下走和师尊签约下世正法，用这种形式与你结缘，讲真相救你，你要知道：“法轮大法好，真善忍好”就有一个美好的未来，师父就把你救度到新宇宙中去。你是来听真相被大法救度的，不是配合邪恶来迫害大法弟子的。我又发出一念：让检查室里的一切众生（包括医生）都明白真相，我用思维传感和他们元神沟通。当我们完全站在讲真相、救众生的基点上，师父什么都能为我们做。“我的根都扎在宇宙上，谁能动了你，就能动了我，说白了，他就能动了这个宇宙。”（《转法轮》）

检查结果出来了，女儿告诉丈夫说检查的结果很好，什么事都没有。丈夫高兴对我说：“没事了！太好了！你不知道那几天我有多担心，现在放心了。”

在修炼路上，每一次魔难，都是信师信法的考验；每一次魔难的化解，都离不开师父的慈悲呵护。在此，跪拜师尊！谢谢同修！今后，唯有学好法，修好自己，救度更多的众生，扎扎实实的做好三件事，回报浩荡师恩！

层次有限，不当之处，敬请同修慈悲指正。

正见周刊



9月25日，多伦多法轮功学员在市中心举行盛大游行活动，呼吁国际社会拒绝中共谎言，选择正义良知，拥有美好的未来。

第997期

2021年9月28日

目录

正见新闻

世界反活摘峰会 欧美亚医界谴责中共罪行	/3
中秋月圆 日本法轮功真相车队传真相	/3
法国重磅报告揭中共全球渗透 震动法国	/4

神奇经历

大法的神奇	/5
托梦求救和感恩法轮大法救度之恩的国企领导	/6

讲清真相

讲真相中疑难问题的简答（续）	/8
----------------	----

修炼体悟

不要徘徊在一个状态上	/11
在全球电话组营救平台中修炼	/16
慈悲的呵护 闪光的足迹	/23
执著于“情”的深刻教训	/25
修好自己多多救人	/27
勇猛精进救众生	/31
师父的两次点化	/33
信师信法 轻松过关	/35

了，我知道是师父看弟子悟不上去，纠缠在那里出不来，才把法两次打进我的脑子来点化我。

不知悟的我呀，什么都明白了，当时我很想把这件事写出来，可是总觉得自己写不好，就一直没写，这也一直是我的心病。今天我把它写出来，我的目地是想告诉同修们，虽然我们有的同修没有开天目，也许也感受不到自己的功能或神通，但师父就是在我们的身边，时时刻刻都在看护着他的弟子，这是千真万确的。

信师信法 轻松过关

笑梅

尊敬的师父好，同修们好：

无法用语言表达师父的救命之恩；无法表达同修们的无私帮助！

今年八月底，我和丈夫去了三姐家，又顺便去了我婆家去看望二婶，闲谈中，她们都说我：你怎么这么瘦？丈夫动心了（因去年没把握好，动了手术），执意要我去做复查。

我说：我身体好好的，不用复查。他说：你上同修那儿一趟回来，就上医院了。我不想让丈夫对大法、大法弟子不敬。心想：反正一切师父说了算。去就去吧。

就这样，我去了市医院做了化验、CT、还有磁共振都没查出什么。女儿还是不放心，又给我预约了做全身检查。在这期间，我感到压力很大。去了同修家学法交流、切磋，在法理上明确了：只要心在法上，师父什么都能给你做。我悟到：世间的一切都为师父正法让路，都为大法弟子助师正法让路。在医院检查的那天，我想到：我只归大法师父管，谁也不配管。我于是在心中发出强大的一念：让我身体的每个器官都在大法中归正；我身体的每一个细胞都是来世间证实

次点化，使我真真切切的感受到了师父就在我身边。

那是几年前的事。在我家的学法小组里有一位老年男同修，三件事做的都很不错，有很多地方都值得我学习和借鉴。可有一天，他上完卫生间，我发现便池里有血。通过交流，他告诉我们这种情况已经有一段时间了，而且现在还越来越重了。从那以后我们学法小组每次学法时就在一起给他发正念，可是效果并不好，他的病业还在一天天加重。后来他因身体的原因已来不了学法小组学法了，可我们对他不离不弃，把学法小组就搬到他家里去学法，并继续给他发正念。

有一次，外地几个同修来办事知道这个情况后，就和我们当地同修，约有十几个人一起来到这个老同修家一起为他长时间的发正念。就在这强大的正念下，奇迹出现了，当时这个老同修身体的病业的假象全都不见了，感觉就象一个好人一样。大家都为他高兴。当时这个老年男同修对自己的女儿说，我全好了，你把那些尿布湿全都扔了吧，我不用了。

两天后我在街上看到他给众生发真相年历，但没想到是他的身体又出现那个病业的假象。就是在这样的情况下，老同修忍着病业带来的痛苦还坚持站在街上救人，看到他的背影，我被感动了。

不久，老同修还是被病业拖走了。这件事给了我很大的触动。那些日子里我经常想，这么精進的老同修怎么说走就走了？我不理解，开始动摇，怀疑到底有没有神佛，自己到底能不能修上去？

一天发正念的时候，我的脑中又在不停的想着老同修的事，怎么也静不下来。突然间我的脑子里被打进来一句话“人各有命”。发完正念，我激动的把刚才发正念时打进来的话讲给我老伴（也是同修），正说着这件事的时候，接着又打进来一句话来，“修炼路不同，都在大法中”。我明白

正见新闻

世界反活摘峰会 欧美亚医界谴责中共罪行



“打击及防制活摘器官之世界峰会”第一场线上会议上周末举行，来自欧美亚的八位医学专家论述了中共活摘器官的残忍及在医学伦理上造成的巨大伤害，同时提出了打击及防制活摘器官的建议。演讲嘉

宾多次提到，法轮功学员是活摘器官的主要受害者。

“打击及防制活摘器官之世界峰会”（World Summit on Combating and Preventing Forced Organ Harvesting）在9月17日到26日的两个周末举行了六场会议，19国的38位专家和政要参与，分别在医学、法律、政治、媒体、公民社会及政策制定六大方面，探讨中共活摘器官对人类各方面的影响。

多位医学专家在9月17日举行的会议中指出，中共活摘器官罪行已有充分证据，但在经济利益下大多数医界人士仍保持沉默。然而其层面影响深广，从医疗界的沉沦、社会信任的崩坏，乃至生而为人最基本价值的摧毁。为此，从个人、国家到国际组织层面都有责任，应采取各种方式制止。

中秋月圆 日本法轮功真相车队传真相

中秋是阖家团圆的节日，日本真相车队的法轮功学员为表达对法轮功创始人李洪志先生的感恩之情，同时为弘扬法轮大法，18、19两日在东京举行了车队传真相活动，希望将真善忍的美好带给日本民众。

18日清晨大雨倾盆，学员们发着正念，车队从大岛小松



川公园出发，途径东京车站，皇宫，银座，月岛，晴海等东京中心地段。风雨中车队显得神圣而又庄严，演绎着风雨天地行的壮丽诗篇。

很多同修都表示，虽然下着雨，但能参加这次活动真的太好了。这时大雨嘎然而止，太阳出现了。同修们都很高兴，并利用这段时间马上排好队向师尊表达了中秋的祝福。

法国重磅报告揭中共全球渗透 震动法国

日前，法国国防部下属法国军事学院战略研究所，发表一篇名为“中共影响力行动”的分析报告引起轰动，报告全面揭开了中共试图在全球范围内，实施影响、渗透和控制世界的方式。法国三十多家媒体跟进报导。

该报告长达 646 页，历时两年，由五十多位专家调查研究。由法国军校战略研究学院的院长尚杰·维尔梅（Jean-Baptiste Jeangène Vilmer）及情报和中国问题专家夏宏（Paul Charon）撰写。在调查过程中，国防部调查报告专组总负责人有意避开了所有亲共学者、汉学家、亲共研究院及政客。

六百多页的文章从四个方面详细梳理了中国政府近年来为扩展影响力而部署的日趋深入且广泛的全球网络。

中共用胁迫、控制、误导、迷惑和压制所有可能对中共的生存和霸权构成威胁的人，通过其外交、媒体、大学、侨民和文化等方面逐步渗透西方国家，在世界上展现自己所谓的正面形象。

文章中揭露了，中共专门建立迫害法轮功的“610”办公室、活摘和贩卖器官等邪恶手段，在海外设立孔子学院、华

就会好的，七天后我就硬撑着起来做饭，因肋骨疼痛，我就架着胳膊炒菜、做饭，车祸两周后我就又和同修一起外出救人了，骑车时震得肋骨疼我就忍着，心里想着师父想着众生，通过学法炼功，身体很快就恢复了，弟子无比感恩师尊的慈悲呵护，唯有奋力救人才能报答师尊的慈悲苦度。

结语

师父在讲法中告诫弟子：“因为法是基础，是大法弟子的根本，是一切的保障，是从人走向神的通途，”【1】。只有学好法才能救了人，我做的很不够，才刚刚开始，很后悔以前没做好，有时还懒惰懈怠，师父看在眼里都非常痛心，我一定走好以后的修炼路，认真学法炼功，加强主意识，否定旧势力的一切安排，归正自己不符合法的言行，用法的标准严格要求自己，信师信法勇猛精进救众生。最后重温师尊讲法：“我知道你们明白后会很快跟上来，但是你们要能在这条最伟大的神的路上少走弯路、不给自己将来留下遗憾、别拉开层次的距离，才是我与你们以至期盼你们的众生的愿望。”【2】。

本人修炼层次有限，不善于写稿，不对之处还望同修慈悲指正，共同精进，携手救人，不辜负师尊的慈悲苦度。

注：

【1】李洪志师父著作：《精进要旨三》〈致澳洲法会〉

【2】李洪志师父著作：《精进要旨三》〈越最后越精进〉

师父的两次点化

东北大法弟子

我是锁着修的，得法二十多年来，天目看不到另外空间，也感受不到什么。但因一位同修的离世，师父对我的两

二点后发完正念也开始学法，中途眯一会儿，然后晨炼，开始有点犯困，慢慢就好了，夜里学法的好处是心很静、学法很入心，我每天上午和同修一起外出讲真相，下午接着学法，2020年武汉肺炎爆发后封城封小区，出不去了，我很着急，每天晚上发正念解体邪恶干扰，白天就在小区内打真相电话，救人效果也很好，还和送外卖的和小区小卖店的人讲真相、办三退。

2020年四月解封后我又和同修一起骑车外出救人，有时还开车去远处的大型超市，一年四季天天如此，直到同修2021年五月回老家，我悟到这是师父去我的依赖心，我对同修很依赖，心里总盼同修快回来，我们再一起结伴救人，通过看《明慧周刊》和集体学法时与同修交流，认识到依赖心对同修不好，是修炼中要去的执着心，在师父的慈悲呵护下，现在我每天依然独自骑车外出救人，每月可救二百人左右。有一天我在超市讲真相时遇到一位老太太，搭上话后就告诉她瘟疫是来淘汰共产党的，共产党历次运动害死了八千万人，只有退出邪党神才会保佑你，告诉她记住九字真言：法轮大法好，真善忍好，就会保平安。她听了很激动，连声说谢谢，并答应退出邪党组织，说今天遇到好人了，其实众生都是师父慈悲救度的，我只是跑跑腿、动动嘴而已。

二、车祸后神奇恢复

去年的一天，我骑车回家时，被突然右拐的一辆小轿车给撞到了，鼻子、额头都撞开了，鲜血直喷，车主一看吓坏了，赶紧拉我上医院检查住院，到医院后医生在面部缝了很多针，经检查肋骨撞断了三根，门牙撞掉了两颗，我不同意住院，但医生说既然进来了，最少住三天，三天后我出院回家，只能学法、炼功，不能外出了，老伴急的天天念叨：我可怎么办哪，既要买菜做饭还要接孙子，我安慰他说我很快

为基地、非法对各国政府施压，污蔑法轮功、收买华侨阻止新唐人电视台登陆当地的电视网络、阻扰神韵演出等一系列丑态。

该报导一出，引起法国媒体界强烈关注，三十多家主流媒体以不同标题纷纷进行报导。

神奇经历

大法的神奇

良善

一年前，无意中在身体左侧腹部摸到有一块硬块，当时想我是炼功人，这是假象，然后就象忘了一样，有时无意中能碰到，也没当回事。最近我听了许多交流文章，有了新的认识，我就和那个硬块讲真相，大概意思是说：你也是一个生命，不管你与我是有什么缘分，宇宙在正法，希望你能同化宇宙“真、善、忍”特性，能有一个好未来，希望你有一个正确的选择……第二天我无意中摸了一下，硬块没有了。

还有一件事，也不知道多长时间了，就是坐着有时感觉肚子窝挺，一直没在意，心想可能是胖了，到最近吃完饭感觉肚子发胀。8月28日早上吃完饭，感觉肚子有点胀，我想我这是怎么了，是我哪方面有执著心没做好。这时脑中闪出同修和我说过话：县里有位同修对家人有怨恨心放不下，肚子胀的很大……。我问自己，有怨恨心吗？回答：有，不但对丈夫同修有，对公婆、对儿子都有，我自己都吓了一跳，这些年一直没有实修啊。我双盘坐在床上，心里对师父说：师父，弟子错了，我是修炼人，怎么和常人一样，弟子马上改，从现在开始，放下一切怨恨，归正自己。坐那发正念五十分钟，后来感觉胃里开始反气，一天胃里都在反气，到第二天下午，身体不正确状态完全好了。我心里非常感谢师

父，弟子只是有了改错的愿望，师父就帮弟子做了，真是“修在自己，功在师父”（《转法轮》）。

托梦求救和感恩法轮大法救度之恩的国企领导

陕北大法弟子

托梦求救的原高中校长

我高中时的校长刘某，后来官至中共某著名央企的高级领导，退休后享受副部级待遇，是我们老家知名公众人物，未曾想在退休三年后依然被中共“倒查”抓捕，2019年在审查期间去世（有说是病亡，有说是自杀）。

在我上高中时，因为学习成绩优异，刘校长就一直关注着我。在1999年7月20日至今的二十余年中，刘校长对我因为坚持修炼法轮功而累遭中共迫害的情况也一直知情，在中间的同学聚会上，他也关心过我，对我的信仰也没有提出过反对或反感。他曾多次回到故乡，得知我因为累遭迫害后回到家乡自谋出路，经营生意，他多次来到我的店里给我指导和鼓励，也多次选购我经营的产品，给我实际的支持。我也多次想和他深入一点讲真相，劝他退党，都因为他身边有陪同的司机或领导而未能如愿，每次都是匆匆而来匆匆而别。

后来，我在微信上给他转发了一个真相视频（《凭藉神的启示寻找救世主》），他看了以后给我回复注意安全，没曾想不久以后他就被抓捕，后来在审查中去世。

听闻他在关押中去世后，我遗憾没有在他在世时，给他当面讲清真相，劝他退出中共邪党。

后来，我梦中梦到了刘校长，远远的坐在老家的大街上，不敢靠近我，向我发出求救的信号。我就帮他在大纪元退党网站办了三退，弥补了这个遗憾。

人都非常高兴，送个小莲花都千恩万谢的，很多人把小莲花挂在包上随身戴着很珍惜。在师尊用巨大付出换来的最后不多的时间里，抓紧救人、多救人，不辜负师父的慈悲苦度，圆满随师还。

以上是我的体悟，有不在法上的，请慈悲指正。

感恩师尊！

谢谢同修！

勇猛精進救众生

湖北大法弟子

一、讲真相救众生

我是“七.二零”前得法修炼的老弟子，修炼二十几年了，在面对面讲真相救人方面，一直没有完全突破，总是胆胆突突的，面对即将到来的大淘汰，众生不能得救怎么办？心里很着急睡不着觉，发正念时就请师父找位同修帮我一下，带我一起讲真相。

在2019年底的一天，早上买菜时碰到一位同修讲真相，我就请她一定带我讲真相，她答应了，此后每天早上学完法、炼完功后，我们就一起骑车外出讲真相救人。有一次在拥挤的大型超市里，看着同修慈悲、智慧的讲真相，一上午就退了四十人，我深受感动，在她的带动下我那天也退了二十人，心中无比感谢师父的加持。

同修做得好是因为她法学得好，她每晚八点睡觉，夜里十二点发完正念后就开始学法，然后晨炼，上午外出讲真相救人，下午接着学法，每天学五～六讲《转法轮》，还要学师父的各地讲法，还要做家务，给女儿女婿做饭送过去。受同修启发，因我白天家务事很多，买菜做饭、洗衣刷碗全包了，还有对孙子的情放不下，学法时心不静，我每天夜里十

你了，非常危险，它时刻要取你的性命。抛弃中共、脱离无神论，神佛才会保佑你。第三诚信“法轮大法好 真善忍好”，这就是灵丹妙药。病毒谁也不怕，就怕这九字真言。给追查电话、三退电话，告诉他帮助家人亲朋好友都退出党团队，诚信“法轮大法好 真善忍好”就能平安顺利躲过劫难。

你知道倒查吗？20 年倒查、30 年倒查这就是中共的邪恶本质，让你们迫害法轮功，最后谁作恶谁偿还。文革时期迫害老干部，平反时为平民愤从北京拉出 810 名公安干警去云南一次性枪毙，只给家人一张字条“因公殉职”。中共迫害法轮功 100 多种酷刑，还活摘法轮功学员器官卖钱。位于欧洲的独立法庭判中共是反人类罪、群体灭绝罪、酷刑罪，活摘器官是本世纪最邪恶的事。你听懂了吗？他说听懂了。我说我知道你的名字，帮你退党好吗？他说好，谢谢你。我说你的选择是正确的，祝贺他，又说谢谢。他说不打了，我有事去办。再见。

面对面讲真相、征签救人

师父在《再棒喝》中说：“因为大法弟子成就的是更大果位，同时各自肩负着救度天体一方无以量计的众生，而且是高层生命，这么大的责任，因此要求在提高的标准上是极其严格的。因为成就的果位大，所以各方面的难度就大，对于迷中修的难度也高；多数是在艰难的修炼中不断精进，对自己不放松，却又不知自己的真实修炼状况；修的高、责任大，身体被封印的越严格。”

为了更好完成使命兑现誓约，我把做好三件事溶在我的生活中，除有特殊情况，天天要出去讲真相救中国人，发传单征签救外国人。现在不像以前那么好征签，每天也可征签 20 多人致 50 多人，一般每天征签 30 人到 40 人，征签得救的

托梦感恩法轮大法的初中同学（国企领导）

我的小学初中同学郭某，是大陆中共国企的一位高层领导，在单位就是分管邪党的党务宣传的，多年的党文化毒害和官场内斗，养成了他精于算计、工于心计的劣性，在亲友中的人缘也不是很好。

前些年我被中共国安迫害后回到家乡，生活工作一切从新开始，从零起步，由于我们是从小一起长大的同学，郭对我一直保持着难得的信任，经常把他在官场内斗中的烦恼向我倾诉，在生活和工作中也多次帮助我。我也经常给他讲法轮功真相，用我自身被迫害的经历揭露中共的邪恶本质，在我的长期坚持下，他逐步的明白了法轮功真相，实名退出了中共。后来，由于工作原因，我们有很长时间再没有见面。

今年 8 月，我在外地惊闻他和几个朋友出去喝酒，酒后去水库游泳时溺水而亡，成为当地的一件新闻事件。前几天我和当年的同学聊起他，回想起我们从小一起的交往和这些年的经历，我动了一念，不知他现在生命的去向如何？

第二天凌晨大约 4 点左右，就在我起床晨炼的前一刻，在似睡非睡的状态中，我清楚的看到郭同学来到了我面前，我看向他的眼睛，他不敢和我对视，一直回避我的眼神。我猛然觉醒，他已经是去世的人了，当然不敢和我对视。他先向我展示了他溺水去世前的景象，那几个陪他喝酒的人和他前世的恩怨，……然后他就说到他去世后，由于他生前了解了法轮大法真相和善待了大法弟子（我和另外一个同修，我们三个初中时是同班同学），从而得到了阴间的优待甚至尊重……说到法轮大法，那个在世时以精于算计著称的郭同学，脸上洋溢着发自生命最深处的感恩感激和感动，甚至由于激动，脸上都泛起了红潮——他庆幸他得到了生命中最值得珍视的东西（大法真相），他也向我表达了深深的谢意。

亲身经历这两件事，我对大法弟子讲清真相救度世人的责任和内涵有了更深的理解；也更深的体会到，今天的世人，无论其贫富贵贱，只有了解大法真相，善待大法和大法弟子才是生命唯一的希望和出路。

讲清真相

讲真相中疑难问题的简答（续）

中国大陆 重生

接《讲真相中疑难问题的简答》23。

因层次所限，对有些问题的解答不够完善和贴切，或者不符合法的地方，望同修补充并纠正。

24、法轮功有什么好处？使你们这么痴迷？

我会说：法轮功是高德大法，是教人向善做好人的；学大法后能使坏人变好人，能使有病的人变成健康的人；学法轮功能使家庭和睦，邻里关系平和相处；学大法的人走到哪里都是好人，在单位里是干工作最多，要报酬最少的人；在社会上走到哪里，都会受到人们好评的人。如果这个社会都学法轮功，道德就会回升，社会就会和谐，人与人的关系就不会争争斗斗的，就不会做出那些损人利己的坏事，大家都会按着真善忍的法理做人，都会做一个好人，法轮功的好处说都说不完。所以只要修炼了法轮大法的人，不管遇到什么磨难，都不会再放弃修炼，因为大法在他们的心里已经扎下了根。

25、你们学法轮功的怎么还得病呢？

我会说：如果学法轮功都不得病了，全世界的人都会来学法轮功是不是啊？因为法轮功是让人道德回升，让人修炼做好人的，不是只是祛病健身的。再说，你只看到个别人学法轮功后还会得病，你不知道的是：有多少得了大病和不可

天形成的、或者是强加的我都不要，我就要先天的纯真自我。这些挡住我在修炼路上飞速前行的败物都不要，弟子必须修去这个怨恨心，我哭着求师父帮我拿掉吧！徒儿要跟师父回家。叩谢师父！我站起来去学法，突然感觉我的心松开了，就想笑，身体也舒服了。我又哭了，知道师父帮我拿掉了不好的东西。叩谢师恩！师父在《洪吟三》-〈麻烦〉中说：“天地难阻正法路 只是弟子人心拦”。我的心放下了，周围的环境就变了，人人都慈悲祥和。

提高心性才能救人

我在讲真相平台拨打致大陆公检法的电话，修为好时正念就强，接听率就高，得救众生就多。前几天领一包号码：是吉林省松原市直接参与迫害人员的电话，领好后我静心发正念：彻底解体这几个电话号码主人背后的干扰他接电话听真相得救的一切邪恶生命与因素，同时解体干扰大法弟子打电话讲真相救众生的一切邪恶生命与因素。在拨打过程中有一位众生听了将近 4 分钟，他接起电话说喂，我说您好，接通电话很高兴，我是从美国打电话给您的，他说你是谁？你在美国吗？我说是。他说你是中国人吗？我说是，他说：你是哪里人？我说是辽宁人。我说中国不是中共，爱党不是爱国。善良人明是非。我是世界上最关心你的人。他说谢谢，我说，告诉你保命的三件事都做好，你就会有平安美好的未来。他说好。我说第一千万不要迫害大法弟子，保护他们就是保护自己，法轮大法在中国是合法的。2000 年公安部公布了 14 个邪教，请去查一查有没有法轮功。2011 年，国家新闻总署公布 50 号令，解除 1999 年江魔对大法书籍的印发禁令。法轮功在中国是合法的，迫害法轮功是违宪违法的。第二退出党团组织，因为一切灾难都是对中共暴政来的，你入它的组织举着右拳向血旗发毒誓要把命献给它，它就要管

你们自己，所以大法弟子的法会就是促进你们提高的机会。”我遵师命：加大力度学好法、多学法。同时静下心来向内找发现自己，执着心一大堆，如怨恨心、争斗心、妒忌心、显示心、色欲心、证实自我心、看不起别人的心、怀疑心等等。我感到很震惊，怎么修来修去还有这么多人心，觉得对不起师父慈悲苦度，真为自己着急。师父在《转法轮》中说：“在常人中放不下的心，都得让你放下。所有的执着心，只要你有，就得在各种环境中把它磨掉。让你摔跟头，从中悟道，就是这样修炼过来的。”

修去怨恨心提高心性

非法劳教期间，警察对我肉体的迫害、精神的折磨使我产生了怨恨心，非常恨他们。知道这心不对，发正念也铲不出去，压也压不住，遇到什么事都进入负面思维中，睡梦中还会与人吵架，老也去不掉很苦恼。有一次早上发正念，我跟师父说：师父啊！我是修法轮大法的、是慈悲的，怎么能怨恨呢，这不是恶吗，我认清它了，这不是我，坚决不要它。弟子求师父帮我拿掉吧！我话音刚落，从我身体里出去一个高高大大的黑女人，头蒙着黑纱巾、身穿黑长袍、两只手举在胸前拳头攥的紧紧的直发抖，面目表情恶狠狠的，很吓人。我吓坏了急促喊师父：师父快救我！师父快救我！

“法正乾坤 邪恶全灭”，我不停发正念，我举着的手在发抖、身体在发抖。那个黑女人很不情愿的慢慢往前走。师父来了，把它化掉了。我哭着叩谢师恩。那时我一下象换了一个人，身心轻松、愉快无比，看谁都好，不怨恨了。

将近 7-8 年时间，这个怨恨心怎么又出来了，而且还很严重。看谁都生气，无法自拔。我跪在师尊法像前哭着跟师父说：弟子修的不好，师父啊！您救救我呀，别扔下我，我要修炼，我要努力修好自己，所有执着心都不是真我，是后

医治的病濒临死亡的，是经过学法轮功后好了的。是吧？九九年前，在中国当时学法轮功的人超过一亿人，当时对学法轮功的进行了一次社会调查，结果学法轮功的身体健康达到百分之九十以上，特别是癌症、遗传病、医院判死刑的学了后都好了。后来中共迫害法轮功，使学大法的人没有了学法炼功的环境，有一些学法轮功的已经不学了或者其他什么原因得了病了也确实存在的，但真正学法轮功的还都是很健康的。你看我学大法二十多年了，从来没吃过药打过针，我的身体一直健健康康的。

26、你们讲的那些预言都是胡说八道，有哪些是真的？

我会说：我们告诉你的都是真相，如果现在没有大法在世上洪传，九九年的大劫难人类是走不过去的；是因为大法的洪传，才给人类留下了继续生存的机会；不管刘伯温碑记上讲的（可给其一份刘伯温碑记），还是梅花诗中讲的，人类现在是有大难啊！你再看现在天灾人祸连连不断，这都是在警惕人们要行善保命啊！特别这两年中，大瘟疫四起，这不都是真的危险到了眼前了吗？难道这也是假的吗？告诉你真相，是让你保命的，你可千万别危险到眼前了，还不相信啊！天灭中共这是迟早的问题。让你三退，诚念“九字”真言能保命这都是真的啊！

27、你们学法轮功这么好，怎么还会闹离婚呢？

我会说：你看现在的中国那些年轻人，闹离婚的有多少啊！我看到一个对中国一年中结婚和离婚的统计数字，当年的离婚率高达百分之五十以上（当然不是只指当年结婚的）就是一年假设有一百对结婚的，可在这一年中却有五十对离婚的（一定会有过去结婚的人）。可是在当今离婚率这么高的情况下，我们学大法的才有几例呢？再说就是离婚也大都是中共迫害才造成的，中共迫害好人，把好人抓进监狱中，不让学法轮功的家庭安宁，如果家人不学法轮功，当然会害

怕中共，所以会导致家庭破裂，有时中共还强迫家人与学法轮功的妻子或丈夫离婚，中共什么卑劣的手法都会使用的。没有中共对法轮功的迫害，就不会造成现在这么多家破人亡的悲剧。

28、你们学法轮功的不是讲忍吗？为什么还和政府对着干？还上天安门闹事呢？你们忍一下还可以在家里偷着炼，为什么不能忍呢？

对此我会说：我们学法轮功的人是讲真善忍的。我们师父就让我们做到：“打不还手，骂不还口”的。可是我们并没有跟政府对着干，是江泽民打压法轮功，不让我们学法炼功，我们找政府是讲句公道话的，我们只想能有个好的炼功环境，并没有想跟谁过不去。我们上天安门不是去闹事，是为了证实大法，为师父讲句公道话。你们说我们偷偷的在家炼，没人管。九九年前，我们每个学法轮功的都按照师父要求的做个好人，都能安分守己学法炼功，可江泽民不是还是发动了这场迫害吗？江泽民是因为学法轮功的人数超过了中共邪党党员的人数了，他害怕，才对我们进行迫害的。不是我们忍不忍的问题，而是中共害怕法轮功，因为中共根子上是恶的，从它起家就是邪恶的，它怕的就是正义善良，所以它会对法轮功进行打压。我们学大法的人都是很善良的，都是具备大忍之心的好人。

29、你们学法轮功说念“九字”真言能保平安，那你们为什么还会死了呢？你们为什么不念“九字”真言保命呢？

我会说：我们学法轮功的是修炼人，修炼人就有修炼的人的标准要求，不能像常人一样，只靠念一念“九字”真言就能保命的。我们的使命是救度众生，让众生明白真相念“九字”真言得福报，所以我们修炼人和你们不一样，我们的师父慈悲一切众生，会给一切众生得救的机会，对于不修炼的常人，只要相信大法好，退出中共的邪恶组织，真心念

衡量、要求自己，遇到了这种魔难就会不被情带动，会做的好一些，就会不被旧势力抓住了把柄进行迫害。这个肉身是极其珍贵的，有了他我们才能助师正法、救度众生，才能完成我们的历史使命，师父都特别珍惜我们，我们更应该珍惜自己啊！

另外夫妻一场是缘份所定，缘聚缘散自有天定，既然都离婚了怎么还缘断情连呢？既然已经离世了，缘份已不复存在，怎么还执著不放呢？虽然你没有说出来，旧势力在另外空间可看得清楚啊，它能放过你吗？不被旧势力抓住把柄进行迫害，也是我们修炼中的一个重要组成部分啊！在这些年的邪恶迫害中，许许多多同修都被迫害的妻离子散、家破人亡，许多同修都在这方面经历过剜心透骨的心性考验，对“情”的感触特别深刻，更知道修去“情”是修炼中的一个重要部分。所以千万别在这方面被旧势力抓住了把柄进行迫害，这方面深刻的教训太多了。

一点浅悟，写出来希望与同修共同切磋，请同修慈悲指正。

修好自己多多救人

美国大法弟子

尊敬的师父好：

同修们好：

我是一九九六年幸运得法的大法弟子。我坚信师父，坚信大法，在师尊的慈悲呵护下一路磕磕绊绊走到今天，正法已接近尾声，修炼状态时好时坏，不顺心的事也多。师父在《致德国法会》中说：“大法弟子的责任是助师救度众生，因此为了能完成好你们的使命，首先要修好自己。有法在才知道如何更好的做，有法在才不会走错路，同时法也在成就

的日复一日的做着三件事。这几天我一直在想，是什么原因被旧势力下狠手夺走了她的肉身呢？有一次一位同修谈起 A 同修对她的前夫的“情”放不下，她流离失所的主要原因是怕再见到前夫，所以始终不想回原地，同修们谁劝都不听，我想这可能就是旧势力抓住的要夺走她肉身的主要把柄之一吧。

这些年同修突然离世的很多，其中有许多和这个“情”有关。如 B 同修被劳教回来后得知丈夫有了外遇，一气之下和丈夫离了婚，但那个怨恨心却始终放不下，最后在承受病业的痛苦中离世。

C 同修的妻子被迫害中突然离世了，C 当时对她的情很难放下，夫妻相依为命三十多年，较长时间都解脱不出来。以致被旧势力抓住了把柄，开始下狠手迫害，他的一只眼睛突然失明了，至今还没有恢复，修炼状态也不怎么好。

这些例子中的同修都是“七二零”前的老弟子，都应该知道名、利、情是修炼人的三个主要执著，也是最根本的执著，是必须要修掉的，哪一个不去掉都脱不开人，这是修炼人与常人的根本区别。都知道师父讲的：“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。”（《转法轮》）

知道了，那么为什么就放不下呢？师父关于“情”讲的再清楚不过了，我们在人中修炼，这个“情”无处不在。师父在《二零一八年华盛顿 DC 讲法》中说：“你只要是在常人这个层面上的，都会被情泡着，都会被情带动。”；“那个理性对待它，作为大法弟子来讲，那就要看你的理性强不强。这就是我们讲的正念。这就是我们讲的，你修炼的基础坚实不坚实，就是这个东西。”我悟到：理性就要求我们时刻要知道自己是一个修炼人，时刻都用修炼人的标准对照、

“九字”真言就能保命。对于我们修炼人来说，要求标准就要高了，我们得履行自己史前誓约，修好自己做好救度众生的事，才能最后得到圆满的结果，修不好自己，也会有危险的。

30、你们说某某党不好，可某某党每月给我们钱，你们法轮功给什么？你们给我钱，我也听你们的。

我会说：不是我们法轮功说某某党不好，而是某某党从开始起家，就是流氓起家，靠打、砸、抢过日子，某某党自己不工作，没有收入，靠什么发给你钱呢？那些钱都是我们自己挣得，年轻时我们工作被他们扣下的，到老了才发给我们养老金的，做农民年年给他们交公粮，现在到年老才每月发你一百块钱，你看现在农民不交公粮了，不也得每年交钱给他们，等六十岁后才再发给你吗？再说，如果你身体不好，给你拿点钱还不够治一次感冒用的，我不给你钱，但我告诉你能使你身体健康的秘方，你只要退出中共的邪恶组织，然后诚心默念：“真善忍好，法轮大法好”你就会达到身体将康，在大瘟疫面前，你就会保命的。你说我给你的东西不比钱要好得多吗？真心希望你能健康平安幸福。

（续）

修炼体悟

不要徘徊在一个状态上

大陆弟子

有好长时间了，我觉得自己徘徊在一个状态上，虽然每天也学法，正念也在发，救人事也做点，但感觉打不起精神，悠悠忽忽的一天。一晃，一周过去了；又一晃，一个月过去了，我问自己：我究竟提高多少呢？变化有多大呢？好

像走圈，步子移动慢，身体也时常难受和懒散，遇到一点小事就心烦，心情快乐不起来，好像走累了，有点松懈和麻木，想歇歇脚。

近几天，我忽然觉得这种状态不对劲，为什么身体和精神状态不好呢？是自己徘徊在一个境界上很久了，心性提高慢，处在这种状态中，表面事做的再多也不过是常人事，这是修炼人最大的漏。当察觉到这一点时，我一下子明白了：为什么这几年病业同修那么多？为什么有的同修突然离世了？为什么自己身体感觉总在挣扎中往前走？好像有东西扯着似的？

我细细查了一下自己，一下子发现许多问题：

一：晨炼差劲，三点起床很少，多数5点左右起床，7点半左右炼完功，再睡个回笼觉；

二：学法心不纯净，略有点赶速度，每天学完一讲算完成任务，再琢磨去干点啥？发正念五次以上，觉得也算不少了，但争斗心、怨恨心、色欲心、不服心……很重，我纳闷：我也算是精進的了，为什么会这样呢？啥时才能把这些东西修干净呢？

三：修口上一直不好，多年来没啥变化，看到同修缺点时，背后议论，还不分里外跟家人说。由于这样，跟圈子里不修口的同修走的很近，几乎每次说完心里都想：自己比别人强。

四：分不清真我和假我，这一点是提高慢的根本，把“假我”当成“真我”，虽然使劲排斥，怎么也排斥不掉，自己跟自己打，甚至给自己设定标准，比如各种人心，特别色心：我的标准是：梦中能过去就算达到标准了，为了达到这个标准，我费尽心机，很是苦恼。

我的问题还不止这些，这是主要的，发现缺点就是提高的开始，我感觉好像一下子站到了一个高度上：清晰看到身

有一天，我去汽车公司换一元钱。在大楼里遇着俩个人，一男一女大约都在五十岁左右，手里拿着录相机、笔、本子，他俩拦着我说：我们是电视台的，想采访你。我的直觉告诉我这两人不是寻常人，那女人问我：你换钱干什么？我说：我开包子连锁店，还在市场卖饼干、红肠找零用……那男的说：我们想录个采访录像，做个笔录行不行？我说：行，录吧。我嘴里答应着，心里一直在发正念：清除他俩背后的邪魔乱鬼，共产邪灵，让他什么也录不上。不到五分钟我换完钱转身向外走，回头看到那个男的蹲在门后，楞楞的看着我，我顺手推开一房门，看到有很多警察在开会，我关上门，背着钱袋子走到电梯口等电梯。这时我突然发现楼没有了，墙也没了，电梯也没了……自己站在高高的蓝天上，往下看云雾缭绕，那马路上的汽车象一个个爬行的小盖虫，那一男一女象两个小蝌蚪……不一会我又回到了楼里，电梯也刚好来了，我就上了电梯。

走在街上，我心中无比的畅快，我知道这是师父在鼓励我，让我又一次见证了佛法的伟大。

执著于“情”的深刻教训

大陆大法弟子

最近得知 A 同修突然离世了，因为想起许多离世同修的教训，想到写这篇文章，意在能引起在今后修炼中惊醒，做的更好一些。

A 同修在三件事中做的都比较好，特别在面对面讲真相救人方面大家都很佩服。这些年她老是遭受迫害，先后十多次被非法绑架、关押、劳教、判刑，遭受到无数次酷刑折磨，大部分时间都在狱中度过了。在迫害中她失去了工作、家庭、老人和儿子，靠着数千元房租金维持生活，但仍旧不停

有一次我与同修们坐车去外县帮助农村被绑架的同修家属收苞米，当时上山的同修有七十多人。我与几个熟悉的同修边干活边交流，当干到中午近 11 点时，从山下跑上来一个小伙子，他一边跑一边喊：不好了，村长领着 6.10 的人还有派出所的警察开车上山抓人来了。我听到后对同修说：往前传告诉大家原地不动，坐下发正念！同修们全都坐下发正念，没有人离开。当发正念到十分钟时，明显地感到能量场非常强大，几十名同修集体发正念的场面非常壮观，这时刚才那个小伙子又从山下跑上来，一边跑一边大喊：邪恶撤退了，已经下山往回走了。我与同修相视一笑，松了一口气，在师尊的加持下，同修们整体否定了旧势力的安排，解体了邪恶的进攻。

六个警察被定住了

记得有一年“5.13”，我和一同修在江边会面，大约是下午二点左右，看到来了很多警察和警车，不知道在干什么，好象在演习什么。我与同修便在江堤边坐下发正念，当我俩发正念大约二十分钟的时候，我听见身后有两个男人的声音：你们看他俩炼功呢。并高声叫来好几个警察说：你们看他俩炼功呢，你们怎么不抓人呢？我回头看了一眼，有六个警察在大堤上面梯口处一字排开，站在那一动不动，楞楞地看着我俩也不说话。我俩就转身接着继续发正念，当发正念五十分钟时我俩站起来，迎着六个警察走过去，我上去拽出一个警察，我俩在他站过的空隙中走过去。走了几步我回头看看那几个警察还一动不动地原地站着，那两个男人冲着警察大声喊：咋还不抓人呢？人都走了。走了几步我又回头一看：那六个警察还是一动不动站着呢，我突然明白了这几个警察是被定住了。

站在蓝天上

上道道绳索和羁绊我的原因？这些绳索是旧势力慢慢套上的，身体和精神上出现麻木和懈怠状态也是旧势力慢慢强加的。我像醒悟和站起来的狮子：必须勇猛精进，突破自己的状态：

一：学法时不求速度，用恭敬心和纯净心学，边学边对照自己：跟法上哪句话还有差距？有时停一停，想一想再往下学。比如：学“妒嫉心”一节时，“不服”一词对我触动很大，我不服心很强，由于“不服”，管不住自己嘴，背后议论同修缺点，觉得自己比别人强，这种不尊重同修、评头品足、夸夸其谈，是多么自我和自私？

二：晨炼上要早起，这点突破最大，以前我 5 点左右起床，师父多次点化我懒，我还开脱自己：每天功也没落下呀？非得三点起床呀？现在我认识到：晨炼是一天精进的开始，是锤炼修炼人意志和吃苦精神的最佳时间，这点都突破不了，还谈什么成佛成道？睡回笼觉？事情虽然不大，但背后隐藏的人心可不少呀？我把两个闹表定好时间：一个 12 点；一个 3 点，铃声一响，立马起床。虽说开始几天很难受，咬牙坚持，但半月后渐渐好了。我以前最怕抱轮，每次抱轮两臂酸疼，身子打晃，腿酸疼，脑袋浮想联翩，一小时下来，有时得歇一会儿才能往下炼。突破就得加码，现在两臂越疼我越炼，有时一天抱两次轮，逐渐的发现：抱轮不累了，不但不累，一小时很快就结束了，两臂轻、身子轻、腿不抖、有舒服感觉，我想起抱轮口诀：“生慧增力，溶心轻体……”真是“溶心轻体”，身轻愉悦，神清气爽。我提醒自己：好不容易迈上这个台阶，一定要坚持下去，3 点！就是 3 点！定死了！

三：发正念：清除自己思想中不好观念、执着、业力、干扰等，这点很关键，有时我对自己发 20 分钟或半小时正念。猛劲清理。期间一定要分清真我和假我，以前我是一阵

子糊涂一阵子清醒，现在当我能分清真我和假我时，修炼变得简单了。师父说：“真正的你是清净的，都是后天污染的东西，所以才要把它修掉、抛弃，这就是在排斥它。”【1】什么是“假我”？“清净”以外都是假我，发正念时清除，走路时也清除，随时“灭！灭！”明显感觉这些东西少了，打坐或抱轮时，不胡思乱想了。纯净是种境界，境界就是这样修出来的。

四：克制自己：不做有为事。一个朋友做饲料生意，有一次，我听说另一个朋友正需要大量饲料，以前，我会热情给他们介绍这笔生意，从中落个好人缘？现在我不，神不会做这种有为事，师父说：“他出生后，这个家里有他，学校有他，或长大了单位里有他，通过他的工作和社会上取得了方方面面的联系，也就是说整个社会的布局都是这样布置好了的。”【2】世间一切都是神安排好的，谁在哪个环境中发多大财？谁得谁的济？都是有安排的，如果他命里没有，我介绍这笔生意让其发财了，可能有个祸事等着他，神不会让人无财而发财，修炼人不做这种有为事，虽然是一句话，我也不说，把心一放到底。

还有，以前我好奇心强，遇见谁说什么了？或有人扎堆说什么新闻了？忍不住凑热闹上前看一眼？现在不，使劲克制自己，不看、不问、不想，很快脑子空多了，打坐也静下许多。

本来，自己这点小进步不想写，但我发现，周围有的同修也遇到了我这种状态：

前几天，小区一个老同修跟我说：“这半年我身体总闹毛病，还住院了，脑血栓症状，你说这是咋了？”我问她：“你一天学多少法？”她说：“一讲。”我说：“发正念几次？”她说：“一次，最多两次。”我说：“太少，发四次都不算精进，你发两次，其它时间你干啥？”她说：“给孩

慈悲的呵护 闪光的足迹

大陆大法弟子

我是东北大法弟子，1998 年得法。得法才一年迫害就开始了，为了维护大法，我和同修们一起在血雨腥风中助师正法，在证实法与救度众生中一同见证了大法的神奇与超常，现在我把这些神奇的经历与同修们一起分享.....

惊险的瞬间

那是 2015 年的一天，我与俩位同修开车去外县给人安装新唐人接收设施，那是离我市 300 多公里的一个县城。我们三人一路开着车一路发着正念，解体一切干扰我们救度众生的黑手烂鬼，彻底清除共产邪灵及一切邪魔烂鬼。

当车开进县城刚一拐弯进入一大路口时，突然看到大道两边站满了全副武装的特警，大约有六、七十人，端着枪，枪口冲着大道，大道上看不到行驶的车辆，只看到在大道边上停着几台轿车，后备箱开着，好几个警察在翻什么东西。这时我脑中立刻想到后备箱中装的满满的接收器材，三人的眼睛快速对视一下，开车的同修一踩油门我们的车飞快地向前冲去，而那些警察却突然集体向后转身，枪口冲地，任由我们的车从身后飞过，我忍不住回头看了一眼，见那些武警仍然原地站着没动，这时我们三人都长长地出了一口气，坐在车里的当地同修说：你们市里的同修真了不起。我由衷地说：是师父在保护我们。我仿佛听到师父那洪亮而深远的声音：弟子正念足 师有回天力。在师父的慈悲呵护下，我们顺利的到达了目的地，开始安装工作。

事后听内部同修说：那天戒严的武警部队突然接到一个电话说：前来检查工作的中央领导已到，要特别注意保护首长的安全。.....原来如此。

邪恶退下山往回走了

结语

半年前我参与微信讲真相项目中，拓宽了讲清真相的幅度。透过众生的一份份个性签名，那个个性签名是众生心灵的视窗，所传递的是他们的心声，那些心声令我非常感慨！我看到一位众生，骨子里灵魂深处存留着一种对我们华夏大地五千年文明史中、历代承传的仁、义、礼、智、信这种信念的渴望。只是那种渴望被中共邪党灌输的谎言给掩盖住了。

在对世人讲清真相的过程中，越发感受到众生生命的可贵。我们吃点苦真的不算什么，因为它是我们修好过程中重要的因素。用我们修好的那部分去慈悲救度众生，那力度一定是大的！师父要我们每位弟子都走好自己的路，要我们每位弟子都修成王，所以我们一定要修好自己，在讲清真相中展现给世人我们王者的慈悲！

个人修炼层次有限，不当之处请慈悲指正。

感恩师父！感谢同修！合十！

注：

[1] 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〉

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》〈第八讲〉

[3] 李洪志师父著作：《二零零五年旧金山法会讲法》

[4] 李洪志师父著作：《二零零五年旧金山法会讲法》

[5] 李洪志师父著作：《美国西部法会讲法》

[6] 李洪志师父著作：《各地讲法四》〈二零零三年华盛顿 D C 法会讲法〉

[7] 李洪志师父著作：《各地讲法九》〈二零零九年华盛顿 D C 国际法会讲法〉

[8] 李洪志师父著作：《各地讲法九》〈二零零九年华盛顿 D C 国际法会讲法〉

子做饭，到点时，又赶上孩子吃饭，吃完饭一看过点了，也就不发了。”我说：“师父延长时间是给咱们修炼的，可不是让你给孩子做饭的，咱们天天学法，应该明白：谁是你的儿女呀？叫他们拖住自己，毁了自己，值得吗？你在这个层次上已经徘徊很久了，能不出事吗？快点精进吧？”我一说，老同修有点惊讶：“呀？原来我落下了？”

还有一个老同修，以前见到她时满精神的，气色也好，听说也吃药住院了。旁观者清：这个老同修也是徘徊在一个状态中太久了，虽然每天也学法，也发正念，但她忽略一点：不同层次有不同要求，到最后了，你还是老牛拉车：慢慢腾腾走，旧势力干吗？而且，她不注意手机安全，兜里揣个手机，经常跟另一个同修逛市场，真相也不讲，张嘴就是儿女、房子、钱财……这些事，牵挂一大堆，把修炼当副业了，能不出事吗？“那个旧势力绝对不会看见你有人心它不管的。”【3】

修炼人得知道往上突破，不能徘徊在一个状态上不前，要经常问自己：我人心还有多少？特别是：要找出身体和精神上不对劲的原因？师父说：“所以你炼功要按高标准、更高标准来要求自己。”【2】如果没有往上奔的心劲，就容易懈怠、麻木、出事，或被淘汰，这样教训一直不少呀？

写出自己一点个人体会和看到的现象，供同修借鉴，并请同修指正。

注：

【1】李洪志师父著作：《欧洲法会讲法》

【2】李洪志师父著作：《转法轮》

【3】李洪志师父著作：《世界法轮大法日讲法》

— 〈二零一四年纽约法会讲法〉

在全球电话组营救平台中修炼

日本大法弟子

慈悲伟大的师父好！同修们好！

时光飞逝！转眼参与全球电话营救平台专案已一年出头，在这段时间里，我再度体会修炼中收获的感动。包括：逐渐突破了人的观念、遇事学会向内找、过程中感受到的以苦为乐及在讲清真相中感受到的众生生命之可贵。期间的点滴心得在这里跟同修分享。

突破人的观念

参与到营救平台，当时最大的问题就是感觉时间不够用。我是上班族，除休日外，每天上班 8 小时，再加上中途休息、往返路程，仅工作就要花费 10 小时。我给自己规定，如果没有重要事，工作日每天晚上要上线拨打电话 2 至 3 小时，休日不限定，尽量多打。这样一来本来时间就不充裕，就又更加雪上加霜了。

以前早上晨炼后上班，下班回到家，先是洗澡洗衣做家务，做晚饭，都弄好后跟当地同修开始平台线上学法，接着练习乐器，就已经是北京时间凌晨发正念的时间了（日本时间凌晨 1:00 点），每天睡眠时间 4 至 6 小时。若要再拨打电话，时间就很紧，而且还得保证在众生容易接听时段内拨打。

经过一番带着人的观念思考后，我调整每天跟当地同修学习一讲《转法轮》，各地讲法就自己抽时间学，一个月过去了，各地讲法只学了几页，很多时候是被困魔干扰，撑不住就睡着了，那时自己也很着急。

一天我做了一个梦，梦中是晚上，大院子中间有一把长椅，师父和几位男同修刚忙完活儿，坐在长椅上休息，看到我进入院子，师父很慈悲的看了我一眼，让我感到很亲切、

化宇宙真善忍这个特性，遇事不理智、不清醒才有这样的表现。

师父说：“真正的善，是修炼者在修炼过程中、在善修的过程中，已经修成的真善。面对众生时，因为你有还未修好的人的一面，所以不可能使修好的神的部份完全表现出来。必须时你就得理智的、清醒的象个修炼人，让自己的责任、让自己的正念来主导，然后你真正的善才能展现出来，这就是修炼人和神的不同。这是慈悲，他不是有意的表现，不是人的善恶喜好的表现。不是你对我好了我就对你表现善。他是没有代价的，不计报酬，是完全为了众生的。”

【7】

师父的法归正了我的心，我清楚了我该怎么做，我要通过这件事情修上来，我要珍惜师父安排给我的提高心性的机会，在众生面前，我要让自己的责任、让自己的正念来主导。这一天我又和这位同事合作，一上来他还是那种漫不经心的工作态度，可是我变了，我要求自己、做好自己的分内工作后，要主动去帮他，我放弃了 30 分钟的喝茶时间，主动的把要做的工作多做、做好，就这样早晨的工作我们很顺利的完成了，我的心静静地、稳稳地，感觉整个人都觉得很高大！这天同事一直面带笑容跟我说谢谢。

这份凌晨的工作持续大约 40 天结束，在最后一个星期，整个都是和这位同事合作，我把它当成是提高心性的好机会！而这位同事的变化也是相当大的，好几次他都把本来该我做的工作，默默地做好走了，事情发生了很大的扭转！就像师父在《各地讲法九》〈二零零九年华盛顿 D C 国际法会讲法〉说的：“大法弟子的心要不稳，会使你周围的环境也发生变化。你害怕的时候，你发现众生都不对劲了。你变的神情清朗的时候，心胸宽广、乐观的时候，你发现周围环境也不一样了。”【8】修炼中我再次体会境随心转！

度，于是心中留有一丝不悦；第二天我们再次合作，他还是那个工作态度。我想提醒他，话到嘴边又忍住，没说出来，可心里在翻腾，想着国际社会也有这种人啊！

平时看着单位里不足的地方，想着自己是修炼人，我都默默做好，不求名、不求利。但我开始感到心里不太平衡，决定不帮他，结果到最后他很着急，但没来求我，我也装作没看见，这时另一位同事走过来对我说，他忙不过来时，你得去帮他。让人这一说，就更不想去了。我回他说：“他那么不努力，我不会去的。”心里还想着，还让你支配着，就不去！结果这位同事瞅着我，没再吱声，去帮他做完。

事后我感到心中很压抑！而这种压抑绝不是人中的那种不愉快，而是我的空间场中那种不好的，败坏了的物质在集结造成的。我不愿去帮助同事，又觉得不对劲，我意识到自己作为修炼人修为已出了问题，转眼树立了两位同事为敌！我的心很纠结，我没有去帮他，我也没有因此而愉快，作为修炼人，到底是甚么样的心在障碍着我，如果是一个神做这件事，会是这样的过程吗？我决定要深挖一挖自己。

我发现我不够善，很自我，过程中还有争斗心，看不上人的心，抱怨心，抱怨自己连夜跑来上班同事您知道吗？更谈不上慈悲。师父《美国西部法会讲法》中说：“和别人发生矛盾的时候保证就是你的心起来了，非常明显。你要不抓住它那一瞬间，还在跟别人犟，还在争你的理，你那个执着争理的过程就是那个执着心强烈的表现的过程。”【5】师父还说：“但是作为大法弟子来讲，你们是修善的，你们要慈悲。”、“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。”【6】我意识到这个问题看似不大，但修炼中出现的漏洞却是大的，人心是大的。原来自己只是在真善忍的表面上去修了，人的东西并没有去掉，没有去同

很熟悉，好像每天都跟师父在一起。但我环顾四周，却觉得周围环境很生疏，这时院子里进来一位同修，看不清他的脸，就听他在问师父，像是在找人，师父回答他说：“他们在那房间里学法”，顺着师父的声音，我才注意到在我的右侧有一排平房建筑物，房间都亮着灯，其中一间房门还开着，我顺着门往里看，看到有好多同修在里面，但都不是我当地熟悉的同修，就在我继续张望时，一位男同修在我面前一闪而过，只看到背影，这时我醒了。醒来后，我很震撼，那梦中显现的就是营救平台吧！师父跟着我们一起在忙碌，而实际中的我也正是那种状态。那时刚上平台不久，除休日外，每晚上平台，房间不熟悉，上来有时东瞅瞅西望望。我悟到是师父在点化我：我可以在平台跟全球同修一起学法。隔天大组交流的最后，就听见负责人同修说：“大家可以去学法了！”我感觉到，这绝不是偶然的。

于是我放开人的观念，凌晨发正念后参与到平台学法组，等要睡觉时已是凌晨3点半，睡3个半小时，而炼功则调整到每天下班后。意外的是第二天我在工作时，精力非常充沛，只是有时会有人的观念想：昨天睡很少，等会儿不会困吧！当这个观念一出来，我就马上警惕告诉自己，保证学法，保证做好三件事，这不都是在修好自己、在实践中吗？不是走在神路上吗？神是不会有这样的观念的，这是人的观念得铲除它！《各地讲法四》〈二零零三年亚特兰大法会讲法〉中师父说：“再一个就是，我们有许多大法弟子确实很疲劳，可是另一方面却不注意学法修炼，做了很多很多事却不修，就会感到疲劳，就会感到累、感到困难。其实我一直在讲，修炼不影响做大法的事，一定的。因为炼功能最好的消除疲劳，是使身体迅速恢复的最好办法。”【1】

当把炼功调整到下班之后，出现了一个问题，就是没时间做晚饭，但我深深的知道，救人是不能停歇的，如果因为

我们的懈怠，让该救的众生没救成，那明天的救人时间可能就不属于他的了，那这位众生就被错过了，而这位众生背后所代表的巨大天体里无量众生的得救也将被错过，做为一名曾与师尊签下誓约的弟子来讲，我不敢想像那是多大的过……于是我放假时就多买点食材，回来多吃一些，每次大约做三道菜，每道菜再各分成 3 至 4 小盘放入冰箱冷藏，米饭也是同样做法分好，冷藏，这样每天回来就不用做晚饭了，可节省大量时间。过程中不去执着饭菜的好吃与否，去掉了现炒才好吃的想法及一定要吃现炒的执着，去掉了放几天的菜会降低营养成分的那个人的观念，而这些执着与观念在我这儿曾经都是很顽固的。

最近我又有新的突破，可以不吃晚饭，节省下来一点时间，用于修炼上。有时也感觉饿就去吃一个苹果，后来我想起师父说：“他就着急，要吃东西，欲望上来就要吃，不吃就感觉饿了。”【2】那我就把这种饿的感觉当成是一种欲望，当成一种执着，试着去掉它，现在已经感觉很好了，也已经进入突破的最后阶段了。我知道这一切都离不开师父的加持。感恩师父对弟子的慈悲苦度！

就这样迄今半年多过去了，有时跟同修集体学法时觉得部分法没理解好，下线后，我自己再去重温，直到我觉得这段法真正理解了才放下。这样一来，有时就只剩下二个小时睡眠时间了。开始时很纠结，是睡觉呢？还是炼功？可多数我选择了睡觉，终于有一天我去炼功了，我觉得我还可以再吃苦，再扩大容量。白天照样去工作，精力充沛不受任何影响。师父说：“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？”【3】“大法弟子为什么要修炼、为什么要过关、为什么要正念强、为什么要吃苦？只有这样才能算是修

炼。其实修炼就是来吃苦来了，不是为了得到在人世间的保护来的。学大法有保护，修大法也要吃苦啊。”【4】

在这段突破人的观念，去执着的时间里，除去吃苦外，我同时发现，我也感受到一种快乐，一种很简单，很单纯的快乐，那种人的身体上去掉一层壳的感受，那种我真正期待的，真我表现出来的感受。

遇事向内找 境随心转

就在我想着在修炼上再扩大容量，这时机会来了。今年六月底，值夜班的同事突然因病住院，他的工作需要有人代理，工作时间是凌晨 3:00 之前到单位，工作 8 小时中午下班。一时间没人代理，上司找到我，我答应了。

于是每天平台学法后，过一会儿就出门工作了。代理的这份工作需要跟同事之间相互配合，刚开始几天都是一位上司配合我，这位上司在常人中素质非常好，人品、工作能力、经验都好，同时也是明白大法真相，已得救的一位日本众生。他知道我连夜没睡，工作内容不熟悉，即使我没有请他帮忙，他也每次都主动帮我承担一部分工作，和这样的同事一起工作一定是愉快的。

可是工作单位也是我的修炼环境，修炼的路总不会一直平坦。上司休假时，换了位同事配合我，他也是位明真相得救的众生。这位同事对白天、晚上的工作内容都熟悉，比我晚两个小时上班。他来了先坐下喝咖啡，再吃点东西，踩着点上来了，慢悠悠的开始工作，看他那工作态度，就像是常人说的滑头。结果就是他不能做很多的工作，我在不熟悉新工作的情况下，还得去帮他，才能保证凌晨的工作和白天的工作衔接好，不给白天的同事添麻烦。我的心里开始有点急。第一天我帮他做了，但是我的心并不平静。我平时做事喜欢追求完美，因为帮他，我就无法保证要做的事情的完美