

明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



在完成使命中提高心性 在正法修煉中修成新宇宙正覺

《明慧網第二十一屆中國大陸大法弟子修煉心得交流會稿件（一）》
（二零二四年十一月十六日）

www.minghui.org



明慧網舉辦的第二十一屆中國大陸大法弟子修煉心得交流會已於二零二四年十一月七日開始。敬請各地同修們關注，比學比修，更精進，快提高，多救人。

目 录

◆明慧网第二十一届中国大陆大法弟子修炼心得交流会稿件（一）

集体背法三年多来的体会	3
被贬山区任教 照样证实法	12
小学教师去怨恨心的故事	21
修己救人紧随师 法中成长不迷航	28
救人是我的本份	39
修去嫉妒心等人心 救众生	45
学会放下自我 大法显威德	57

集体背法三年多来的体会

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】

尊敬的师父好！

各位同修好！

我们小组集体背法到现在有三年半了。这三年半以来，我感觉到自己在集体学法的环境中在真正实修。

一、向师父求来的集体学法环境

我曾在监狱被迫害多年，回家后首先面临生计问题。最初的几年我在工作上花的时间和精力很多，忙到后来感觉自己好象找不到静心学法的状态了，就算后来工作强度没那么大了，有时间了也静不下心来学法。

学不进去法了，这太可怕了，我反省自己为什么会到了这一步，找到了自以为是、不敬师的问题，师父一直要求集体学法，我总是很积极的促成别的同修进入集体学法的环境，但自己却对集体学法可有可无，潜意识中感觉自己还行，就算不在集体环境中也没问题。师父说的话不照做，算什么弟子啊？这不但是不敬师，也是不信师。我跟师父说“我错了”，求师父派个同修来跟我和姐姐同修一起学法吧，因我姐是开店的，平时离不开，如果我去了别的地方学法，她就彻底没有集体环境了。

没多久，就来了A同修。起因是A同修的家人同修被绑架了，A同修有点紧张，也有别的同修说邪恶其实是想抓她，她也就不敢在家里呆着了，但又不太甘心去常人亲戚家，不知去哪。我留A同修跟我们一起学法，先暂住我家。A同修问我，她家有人被绑架了，如果她住在我家我有没有压力？这次我心里很明确，告诉同修没有压力。然后我们

就进行了交流，也不记的当时都交流了什么，只记的A同修说：“这个环境太重要了。”我们一边交流，她一边感觉邪恶跟她没关系了，刚来时的那种压力荡然无存。

我们的集体学法开始了。A同修是我们当地很醒目的一个大法弟子，我和我姐也很醒目，我们凑在一起学法，一开始就有多位同修替我们担心，说你们三个都是这么被关注的，天天凑在一起学法，这能行吗？甚至还有同修随心而化的梦到警察来我家了。在这个问题上，师父给了我正念，因为我始终觉的A同修能来我家学法，是我求师父求来的，师父的安排大过一切，师父让做的，谁敢动？再说，被关注和不被关注都是自己的心促成的，如果自己也感觉被邪恶特别关注了，那就找找自己的心吧，是不是觉的自己跟别人不一样？如果自己没这个心，那别人、包括警察也就不会觉的你与众不同、需要特别关注了。

A同修刚来学法时，一学就是三、四个小时，坐在那一直学，我和我姐都没有长时间一动不动学法的功夫，我姐说开始那几天她甚至心里想：“A同修怎么还不走呢？”当然我们都很明确知道这就是思想业的反应。

二、集体背法：“我们就是要在背法问题上形成整体”

我们一起读了一遍《转法轮》后，A同修提议我们一起背法。她提到外地有婆媳两人跟一个同修一起背法好几年了，警察骚扰谁也不骚扰她们，她们还告诉警察也不能去骚扰别人，那个场非常正。我们还讨论了一下要不要去见见那三个背法的同修，看看她们怎么背的。最后决定不去了，听说谁哪方面做好了，就想去见见人家，这个不合法，有崇拜人的苗头。既然我们都知道了同修是因为集体背法状态好的，我们就按照法去实践，开始集体背法好了。

虽然我自己曾经断断续续差不多背过一遍《转法轮》，

但听说集体背还是有畏难心理的。但我想我不能拖后腿，硬着头皮跟着背吧。我姐学法是最少的，前二十年，一年都学不上几遍《转法轮》，而且她自觉记忆力没有我和A同修好。A同修是我们三个中学法最多的，她之前背过一遍《转法轮》。三个人对法的熟悉成度不同、记忆力也不一样，能不能背到一起，这成了首先面临的问题。在这一点上，A同修心态很符合法，她一点不急，背第一讲时，常常是A同修早就背下来了，我姐头脑中还一点层次都没有，完全背不下来。有时我都有点不好意思了，觉的让A同修等我姐太久了，耽误人家学法了。但A同修说：“我们就是要在背法问题上形成整体。”

我们每天背法前先发半小时正念。三个人坐在那里就感觉很静，能量场很强。背法的方法是，一个段落大家一起读十遍八遍（背到第二、第三遍时经常不用读这么多遍），然后各自默背一小会儿，感觉差不多了，就逐个人背。等三个人都一字不差背下来之后，再一起背一、两遍。我姐一开始痛苦指数很高，有时跟我们背完之后还没背熟，就回家找我妈去，让我妈陪她再背背。这时法的机制很快起作用了，她很费劲的背完第一讲之后，第二讲一下子好象就开窍了，不费劲了，我们俩背下来，她基本也就背下来了。这个现象我在另外两个同修身上也看到过，本来学法基础不好，跟不上集体背法的进度，但坚持跟背一段时间，很快就能跟上了。我们都感到集体背法和自己背法不一样，集体背法更扎实、更入心，背的也更快。

有一段时间，我们都背下来之后，再一起背几遍，背的时候就感觉背出来的声音就象跟宇宙在共振一样。有一次，一个同修上门来，有工作中的事想跟我们交流，我们跟他说：“咱先背法吧，然后再说。”他跟我们背了有一个小时，虽然他没背下来。背完之后他说：“你们背法这个场太静了、太

强了，我来时满脑子事，现在一个事也想不起来了。”我们这几年的背法每次也就是两个小时，还得先发半小时的正念，真正一起背也就一个小时多一点，之后有时还需要交流一下。但大家都感觉很得益于每次两小时的集体环境。

我自己还有个问题，第一讲背的很顺利，到第二讲就没那么顺利了。才发现背第一讲的时候都是溜下来的，经常是没走心的状态，那是不是副元神得了、主元神没得啊？第二讲溜不下来了，师父不让溜了，只有入心的背了，结果越背越入心。

背法有个现象，有时明明感觉自己默背时很熟了，但轮到自己单独背时就出错，而出错的字或者那句话，好好想想，正是自己做的不好的、或者师父点化自己的。这种情况基本天天出现，每个人都能举出很多例子。有时我们会就背错的地方交流一下，经常能在交流中发现自己长期存在的、意识不到的很深的不符合法的问题。

比如背“清净心”的第一段，就那么几句话，我就怎么也背不明白了，我知道是自己平时脑子想事太多，很难静下来，在这个问题上没有同化法，所以“清净心”这段背起来就费劲。第一遍背《转法轮》第六讲时，背到“因为炼功不是体操”，我好象总想背“炼功就是体操”。我知道了，师父是告诉我炼功总溜号，那就是做体操。A同修有一次背到“永远不吃苦了，解脱了”，背成了“永远不吃苦了，享福了”，她自己私底下背的时候也没这么错过，等单独背的时候就背成了这个。深挖内心，发现背后藏着自己走入大法修炼时的根本执著，希望自己能修成佛，以后享福。我姐背《转法轮》第一讲时，背到“你睡觉了，功也在炼你；你走路，功也在炼你；你上班，功还在炼你。”她非要自己加上一个“你吃饭，功也在炼你”，还有第一讲的另一处，她也是几次都填上了“吃饭”。我姐从小身体不好，每天要

吃很多次饭还总感觉饿。自从这些背错的地方纠正过来之后，她意识到自己在吃饭的问题上状态不对，可能是有干扰，意识到之后，有一天她心中不知哪来的念头：我吃饭就我自己得。过程中不知另外空间发生了什么，反正她就感觉自己不需要一天吃那么多次饭了，也不总饿了。

我们才意识到，背法不但能去执著，还能纠正自己深层的不正确状态。背法让我们学法真正入心了，也真正能得到法了，不象以前，有时学完两讲都不知道学了啥，现在学完法心里很踏实。

还有一点，背法能不能背到一字不差是完全不同的，背到一字不差的时候，才是自己生命的微观和对应的天体真的同化法了，差一个字其实都有还没同化的部份。

三、背法让我们更有正念

第一年背法几个月之后，就面临两个问题，一个是当地大资料点被破坏了，台历没人做了；另一个是同修被绑架。我们都多次营救过同修，但在当时我们地区的环境似乎很邪恶，同修们好象怕心都挺重，甚至互相来往都不多。还听说邪恶要进行所谓“清零行动”。这两件事我们要不要管？我们都有点不管不甘心，管还没那个正念的想法。在背法背了些日子之后，她俩都说：“我们得管。”当时我怕心最重，心里想着：邪恶都要清零了，咱们还主动往前找事做吗？但我没说出来，我想我不能拖后腿。

一开始营救时我们都很害怕，没人敢去被绑架的同修家，跟同修家属见面都约在饭店。结果到了第二年也没有什么清零的上门，警察去了很多地方，但是没有骚扰我们。第二年春天我们营救的同修被非法庭审，因为疫情原因，法院在看守所开庭。因为我们都没有验核酸，所以也没打算进去旁听。其实我们之前最怕的是当地国保关注我们营

救的事，因为之前的一次营救，派出所警察后来上我家了，国保副队长直接把电话打到了我姐的手机上，还绑架了一个跟我们配合营救的同修。那次我们是及时向内找、在师父的保护下才没出问题。但我心里有了阴影。

但这次开庭那天，感觉当地公检法根本就没人关注这事。律师的司机进去了，中途出来跟我们说：“你们要是想进也能进去，根本没人管，什么核酸，都没人看。”好象只有市里的法院和检察院来人了，就感觉那个场象邪恶没了一样，回想前一年的年底陪律师去市里检察院阅卷时，我感觉我都是放下生死了才有勇气去的。另外空间的场不知不觉中变了。

A同修也说，以前做证实法的事都是随大流、大帮哄，而且深一脚浅一脚，走到哪算哪，不知道在哪个环节就出事了（被绑架）。背法之后，做事时感觉有正念了，有主念了，而且是心里有底的、不是强为了。

我的感觉是，按大法的要求尽力做，哪怕你感觉前面是堵墙，再往前走就撞墙了。但法的要求如果是继续往前走，那就放下一切想法往前走，走着走着，会发现前面的墙没了，反而看到了更宽的路。

我也想到了之前做过的一些营救和帮病业同修的事，经常是做完之后麻烦就来了。其实那时就是学法不入心，做事靠的是人的热心和对大法的那份赤诚，但因为学法跟不上，背后没有法的因素，遇事经常做不到向内找。

集体背法后，还有个明显的变化，我家之前被警察安排了在我家周围看着我家的人，我们背法后，这种因素不知何时没了，环境比以前还好了。

四、坚持和维护集体学法环境

集体学法是师父给留下的形式。我们三个在开始背法

时，都有一种心照不宣的默契，就是无论发生什么都要坚持这个小组学法，这也是维护大法在世间的形式。所以，即使是疫情期间，形势严峻的时候，街上有人查核酸、戴着红袖箍不让行人通过的时候，我们的集体学法也没耽误过。这方面A同修付出很多，有时我姐店里有顾客，我工作上也有突发事件，A同修就白来了，没学上。但A同修从没因此抱怨或懈怠过，始终天天坚持。过程中，我们也有互相过心性关的时候，一边互相过着关，一边心里都很明确，什么都不能动摇我们的集体学法。

我们当地曾长期存在着一些复杂的情况。在我们一起学法之前，已经没有那种同修间坦诚的沟通、彼此直言不讳的指出对方问题的环境和正的场了，怕被穿小鞋，怕被孤立或招来什么麻烦。但开始背法后，我们就彼此坦诚相见，有话直说，不但没生出任何负面的东西，反而让一些一直过不去的家庭关或者长期存在的问题得到了彻底解决。一年多以后，有同修加入了我们的集体学法，后来参加的人越来越多，就有同修分出去另成立了小组。不管多少人，我们的氛围都是坦诚、透明的，没人去维护那种人情的东西。我们也互相约定，不再随意进行物质上的往来，让我们之间的关系更纯粹，让我们的环境更纯净，不往大法里掺杂人情的东西，维护大法的纯净。

集体背法中还经常感到师父有序的安排，经常是从背法中发现了几个人都存在的问题，有了要归正这个问题的决心，然后就能在明慧网上找到好几篇相关的交流，大家看了交流之后都很感慨，然后体悟到师父在这段时间给我们安排的就都是类似的关。好象我们都有个整体的修炼进程。

现在这种纯净和坦诚的场在周围越来越多的同修中扩散开了。背法的同修也越来越多了。能真正实修、修心性的场扩大开了。资料点也各自日趋独立。但我们的讲真相

还需要加强，不过越来越多的同修也比以前着急救人了、也做的更多了。

五、跟没参加集体学法的同修说两句

师父在《美国西部法会讲法》中讲：“告诉大家，看录像、集体学法、集体炼功和我们今天所开的这样的法会，这是我给你们留下来的大法修炼的唯一形式。”

我们当地农村有很多地方学法小组没有坚持，这几年都没有集体学法了。我想跟因为怕心至今没有集体学法的同修交流一下：信师父，就是按师父说的做，哪怕出现干扰也知道那都是假相，只要按师父说的做，我们一定是最安全的，因为这个宇宙中一切都是师父说了算。当我们真能坚定这一念的时候，假相都会消失。我们就会发现环境变的更好了。

我们周边有一个农村地区的同修，大概在二零零五年之中，他们开始集体学法的，每天晚上去小组学法，路边都有乘凉的常人，常人就会问同修：“干嘛去呀？”同修们很单纯，就直接回答：“去学法。”再路过的时候，常人就问：“你们去学法呀？”或者某一天常人还会问：“你今天没去学法呀？”变成了一种很正常的打招呼。那里的村干部也曾经参与迫害大法弟子，曾经跳墙进流离失所的同修家里找同修。但他们坚持集体学法之后，环境变了，每到所谓“敏感日”，村干部直接去学法点，趴在窗户外往里面看，一看，同修们都在学法，就安心的说：“嗯，都在这学法呢。”然后就走了。那一方的环境可能就是同修们集体学法开创出来的。

我理解，我们的集体学法不但是当地同修修炼提高的保障，也是当地众生之福，因为只有我们修好了，当地的众生才有希望。所以，集体学法这件事，是任何生命明白的一面都不愿意干扰的。当我们能给大法在世间的形式一个该有的位置时，众生也会拿出正面的态度对待这件事。

虽然也看到明慧网上有集体学法被绑架的，但我想出问题都是有原因的，集体学法是严肃的，必须做正。如果学法长期溜号、嘴在念而却不入心；学法时聊天；互相间长期心性关过不去形成隔阂；或者互相人情太重，往大法里掺杂人情的东西，甚至一起吃吃喝喝，等等不合法的现象，都能成为被邪恶抓住的把柄。只要我们做的正，谁也不敢动。也不用担心会不会走偏了自己不知道，我感觉只要我们学法不是走形式，不管是集体通读还是集体背，真的学法入心了，我们哪里做的不对了，师父就会点化我们，或者借同修的口，或者借常人的口，或者是生活中遇到的不顺利的事，那可能都是师父在提醒我们，让我们归正。

听说还有的小组学法坚持不下去是因为参与的同修不积极，不太愿意去。关于这个问题，师父讲过。师父在《二零一五年纽约法会讲法》中有这样一个答疑：

“弟子：（译文）我是土耳其大法弟子，一些老弟子不参加集体学法和大法项目，我们如何成为一个整体？”

师父：其实哪，我跟欧洲的负责人讲过，我说大法弟子在迫害初期的时候，欧洲起的作用非常大，反迫害力度很强，大家那个心哪，真的是都能够聚到一起，后来就渐渐的越来越松散。我就跟欧洲的负责人讲，我说怎么样能够在修炼上叫大家认真起来、能够真是大法弟子的样子。你如果不能做到在修炼上下功夫，就会散掉，人会流失，就是在形式上把他聚在一起，做什么事那就跟常人聚在一起没有任何区别，是留不住他们的。因为作为生命来讲，他是为了得法的，他是为了修炼的，是后天的观念影响了他得法、影响了他往前走。他意识不到这些，老学员一定要在法上带他们。”

这三年多的集体学法中，我体会如果能真把学法和修心结合在一起，同修们来学法之后能感受到自己的提高，就愿意参加集体学法。我们的小组差不多每个同修都能经

常发现自己的执著，克制它，实修中改善了家庭环境，解决了之前解决不了的难题。都发现，不管遇到什么事，只要一向内找事情就变。所以大家都很愿意来小组学法背法。在小组人已经很多的情况下，还有同修跟我们商量，能不能也加入进来。随之分出去的小组也都在实修，越来越多的同修感受到了集体学法交流和实修好处，用同修们的话说：尝到甜头了。所以牵头集体学法的同修，应该在自己的修为上多下功夫，从自己做起，遇事向内找、实修，才能吸引同修们来学法。

希望我们都能更加精進，做的更好，让师父少操一份心，多一点欣慰。谢谢师父，叩拜师父。

被贬山区任教 照样证实法

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】

尊敬的师父好！

同修们好！

我是一九九九年之前开始修炼的大法弟子，在二十五年的风风雨雨正法修炼中，摔过跟头，有经验，有教训，感触、感悟很多。现借第二十一届明慧网大陆法会之机，写出迫害初期自己在工作岗位证实法反迫害的一些经历。

一、因坚修大法 被转到山区任教

一九九九年迫害发生后，我因为坚持修炼，被非法关押一段时间后，由城里的重点学校，贬到离家四十多里的山区任教。据透露，局里的班子会上决定：叫她炼，看她回不了家，还咋炼？！

我扔下还在上小学的孩子，独自骑着自行车，带着行李，边走边问路，心里反复背着《洪吟》〈苦其心志〉，来到当地的教办报到。正当我向教办领导询问后面的路怎么走时，屋里进来一个人，领导说：“正好，这就是你们学校的主任，他办完事，跟他走就行了。”我百感交集：“师父啊，是您知道弟子不知路，特意派人来接我。谢谢您！”我虽然从没骑过这么远的路，但在师父的加持下，还没觉的怎么累，就到了学校。

面对简陋的学校、一副副陌生的面孔，伤感的情绪不禁油然而生。我迅速告诫自己：不行，必须控制住自己的情绪，以一个大法修炼者的神态面对世人。

我带着“处分”被贬来到这里，这里的师生提前就知道了。下课时，学生们趴在办公室的窗户上向里望着我，我和老师们主动打招呼，可他们只是不自然的和我应答着，因为当时电视里对法轮功的污蔑诽谤还在不停的播放，人们中毒太深，他们还以为我是一个多么不可理喻而又固执的人（这是过后他们跟我说的），他们用戒备和歧视的目光看着我。面对这样的环境，我想只有自己做正，才能扭转当时的局面，改变人们对大法的误解。

二、用善心与爱心与师生相处

事实胜于雄辩，我要用自己的言行证实大法的美好，破除邪党的谎言。

1. 村民说：“你是我们村多年来最好的老师”

常人受打击，或是一蹶不振，或是消极怠工，或是报复，而我是大法徒，就要以良好的心态对待工作。那里师资水平低，教学成绩远远落后，这是众所周知的事实。我不但要教授当时的知识，还要补教原来的好多课程。课堂上，我和蔼可亲的态度、精练准确的教學语言、准确无误的讲

解，很快博得学生的喜欢，多数学生在短期内都有较大进步。家长看在眼里，学生喜在心头。

那时没有班车，晚上我不能天天回家，就用放学后的时间辅导两位学生，使他们分别在县里的竞赛中获得一、三等奖。两位学生和他们的家长很高兴，也很感激我。这在当地产生很大的轰动，因为多年来这个学校连参加县竞赛的机会都没有，镇里预选时就被刷下，更别提获奖。

在那里，我连任毕业班的课程和班主任，从此这个学校不但甩掉了毕业班考试连年落后的帽子，还超过了多个学校。那个镇的老师、校长及教办领导对我也刮目相看，消除了人们对大法和大法弟子的负面看法，这为我讲真相开创了很好的条件。

我用在大法中悟到的法理教导学生，给学生讲：人做好事、吃苦会产生白色物质——德，德会给人带来福份；做坏事会产生黑色物质——业力，业力会给人带来痛苦、疾病和灾难，所以一个人要有好的未来，一定要真诚、善良，做好人。结合我们邻村因为一句玩笑发生打架事件，导致一人丧命、两人坐牢的故事，讲宽容、忍耐的重要，给学生讲为人处世的道理。冬季，路远的学生中午不回家，啃方便面，我就给他们倒热水，或者煮一下。

一次，校教导主任跟我说：“老百姓的眼睛可是亮的，村民们在街上闲聊，经常谈到你，说你课教的好，人又好，要不是法轮功，哪会把你派到我们这儿来？百姓们都在夸你，说你是我们村多年来最好的老师。”那时我名利心已经很淡，不会为村民的夸奖而高兴，能用我的实际行动破除中共对大法的谎言污蔑，我真的很欣慰。百姓能知道大法弟子是好人，大法是被冤枉的，对我就是莫大的鼓励。

2. 甘做义务炊事员

我们这个学校是由几个村组成的完全小学，教师来自

多个村庄。外村的老师往返都是高低不平的黄土路，雨雪天就更是泥泞不堪，有的中午就不回家。这样，我白天照常教学，中午就成了义务炊事员，因为他们多数是男老师，不会做饭，而且粮食和菜大部份是我从家带的。我想到师父讲的关于小和尚的那段讲法，就没有任何不平衡的心，总是乐呵呵的做饭、招呼吃饭。阴雨天、雪天，我就主动挽留其他回家的老师。

我的善举感动了校长和所有的老师，他们本来是负责监视我的，却成了我的知心朋友。我可以在办公室里公开讲大法真相和邪党的迫害，有时根据他们提出的问题，我有针对性的给他们读大法书中的内容，他们一听，便恍然大悟，都说：“电视里竟造假。”

3. 正义教师交给我他的抽屉钥匙

有时外面迫害的风声紧了，老师们就提醒我注意安全。一次，教育局来我校查危房，当时我正在上课，校长派老师向我要宿舍钥匙。老师们都不知道怎么回事，还以为是翻我宿舍，因为他们都知道我宿舍有大法书，怕又把我带走，送进洗脑班非法关押、迫害。他们吓的一节课没上好，为我担忧。教育局领导走后，他们才松了一口气。

当天中午，一位老师交给我一把钥匙，跟我说：“这是我办公桌的钥匙，以后你看完大法书，就放在我的这个抽屉里，谁也不敢翻我的抽屉！”因为这位老师多次听我讲大法真相，他的正义感也激励我继续做好。

我真切体会到，我们用善心、爱心与人相处，会真正感动我们周围的人，让他们得到大法的救度。

三、世人的理解与尊重

随着我自身修炼境界的提高，周围的一切在向好的方向转变。

1. 课堂上讲真相后学生家长的反馈

作为正法时期的大法弟子，讲真相、救众生是我们的使命，何况和我有大缘份的学生。我知道，只对他们好、好好教学是远远不够的，应该给他们讲真相，真正救度他们。可我顾虑重重，毕竟我被非法关押过几次，家里老人和孩子很痛苦，而且我县有几位教师同修被非法判刑、劳教。

我心里很是矛盾，不讲觉的对不起学生，讲吧，又怕有个别学生家长恶告。我就反复背诵师父的这段讲法：“讲真相救度众生，旧势力是不敢反对的，关键是做事时的心态别叫其钻空子。”（《各地讲法二》〈二零零二年波士顿法会讲法〉）我终于鼓起了勇气，借机会理智的在课堂上讲了几次真相。

修炼前，我解决学生问题时经常是高压、训斥；修炼后，我牢记师父的教导，我处理学生之间的矛盾，都是用师父教我们弟子的方法——教学生“向内找”，让学生先冷静冷静，消消气，再让学生找自己在这件事情中的过错，最后让学生互相道歉，握手言归于好。这样，效果真的很好，学生也很喜欢。

一次，两位学生闹矛盾，课堂上我问起原因，他俩互相争执不下，我没去制止，而是耐心地听着。我一反常态的做法，学生都纳闷：老师怎么还不说话？我看时机已成熟，就说：“我没制止你们，是让你们辩论，从中分析你们谁对谁错，因为我不想冤枉你们任何一个人，被冤枉是很痛苦的，我就是因为修炼法轮功、做好人被冤枉、被迫害，才来到咱们这里的。大家可能都看过电视剧，历史上有昏君和明君，昏君会制造多大的冤案。法轮功是佛法修炼，教人按真、善、忍做好人，祛病健身效果很好，江泽民看炼法轮功的人太多，妒嫉大法师父，才下令污蔑和打击法轮功的。希望你们好好学习，将来有出息了，做个好官，为民服务，不制造冤假错案。”说到这，两位学生主动认错了。

一次，我教育学生一定好好学习，珍惜我们师生的这段

缘份，讲道：“你们都夸我是好老师，咱校老师中我的学历最高，可我的工资最低，为什么？因为我修炼法轮功，几次教师调级都不给我涨，尽管我委屈，我依然认真教你们，我不能因为我受冤枉、受打击，就把气撒在你们身上，误了你们的前程。可你们知道吗？我在这里教你们，对你们就象对自己的孩子一样，可我的孩子却无人管，他也是你们的同龄人。”我的声音哽咽了……开始我还有些顾虑，越讲越激动，学生静静的听着，望着我，有的眼睛里含着泪花，同情我的遭遇。

第二天，几位学生跑到我跟前，有的说：“老师，你昨天的话我跟家长学了。我妈说，你以后不回家，晚上就到我家住。”有的说：“我家院子青菜多，我妈让给你拿来，我怕你不要，先问问你。”多可贵的生命呀！如果我不讲，怎能唤起世人对大法弟子的理解与同情？他们怎样得到大法的救度？

一位学生的奶奶非要见我，和我说说心里话。她说：“我孙女原来从不写日记。自从你教后，天天写日记，记录你怎么教的，怎么做的，学习都不用我们大人管了，也很听话了。你怎么教育孩子的？我不知怎么感谢你！”我说：“其实我就是按照大法师父教的真、善、忍做好人，对孩子好，工作认真负责，学生喜欢我，学习有兴趣，成绩自然就上去，家长也受益。”

2. 中学教师、村干部的反映

因为我校原来学习成绩低，学生基础差，中学教师都抱怨：这个学校输送的学生不好教育。我去后，经过在毕业班一年的查漏补缺，学生明显变好，因此中学教师都尊敬我、夸我。

一次，一位中学女教师主动和我打招呼，并告诉我：“中学学生写作文时，一般都写现任老师和家长，可是这几年你校毕业的学生都写你，你给他们留下的印象太好啦！”

一次，村书记来到学校，找到校长和我，说：“我想给某老师（指我）向县里写封表扬信，一怕水平低，写不好；二怕现在的打击（法轮功）形势，不敢写。”我说：“谢谢你，你有这个心愿，我非常感谢，你知道大法好，就行了。”

四、突破万难 终于返城

一晃几年过去了，这里也开通了去县城的班车，我可以天天回家了。世人对我的认可度也越来越高。按理说工作环境很好了。可这里的老师和几位村民不断劝我：“你在这工作，是我们的福份，可你离家太远，无法照管家，还是找找人，送送礼，回去吧！”

我想：这可能是师父的点化，应该反迫害、回城了，那里面有我要做的事情。我就说：“回去是得回去，但我决不送礼，我没犯任何错误，就因为我炼功、做好人，迫害我这么多年，我还给他们送礼？！”他们都觉的不送礼根本就不可能回去。

一年暑假，我决定找教育局调动工作，可怕心时不时的往外翻：他们问我还炼不炼怎么办？万一让我写“（放弃修炼的）保证”怎么办？因为前几次都是教育局将我送去洗脑班迫害的，一想去教育局，我就犯怵。但我心意已定，多难的路我也得走。我就多学法，多发正念，全盘否定旧势力对我的一切干扰与迫害，只走师父安排的修炼路，不许他们问我炼功的事，就是调动工作。发几天正念后，我有种天清体透的感觉，我就上教育局了。

没等上楼，就碰到了书记，书记对我还算客气，但原来她对我们大法弟子可是仇恨加蔑视，不是斥责，就是嘲弄。一次我被非法关押洗脑班时，她去做我的“转化”，她在我面前无论怎么咆哮，我都是静静的瞅着她笑，她不喊了，我就笑着说：“某书记，你不理解我，但我理解你，我不转化，不是和你作对，因为法轮功实在是太好了，我虽然年

纪轻轻，但却多种疾病缠身，炼功时间不长，就无病一身轻，而且法轮功要求人按真、善、忍做好人，这多好。常言说一日为师终生为父，我没有什么可报答我师父的，总不能恩将仇报、落井下石、跟着批法轮功吧？那不是我为人的性格。咱们教育系统有上万人，现在你是一人之下万人之上，你再好，说不定背后也有人骂你；如果你对我没有坏处，我也跟着骂，那对吗？能那样做人吗？”那次，她良心发现，不再和我吵了。从那以后，她对我的态度明显好转。

我说明来意：“我在下面（农村学校）几年了，起早贪黑，很不容易，我要求回来。”她说：“你在下面干的很好，领导和群众对你反映很好，我们考虑考虑。”几天后，我又去找，书记说：“你不用跑了，等着调令吧！”暑假开学，我边上班，边等调令，一个月过去了，杳无音信，希望落空了。我知道上当了。

第二年暑假，我多学法、背法，感觉正念很强了，没有什么顾虑了，我就本着不成功不罢休的心态去找。我来到书记办公室，笑着说：“去年你答应的，没给我办，我今天又来了。”一次，两次，三次，四次……不答应，我就天天去。我要求见人事局长，可多少次也没见着，因为暑假要求调动的老师太多，局长根本不在自己的办公室办公，想见一面很难。

一天，我和书记说：“我今天见不着人事局长，就不走了。我在你屋里的条椅上坐一会儿，但不会耽误你办公，来人了，我就出去回避一下。”我坐在条椅上，不停的发正念。过了一会儿，书记给人事局长打电话：“你出来见见某某（指我）吧，不然她就不走了。”这样人事局长才出来和我见面。

人事局长说：“你在下面的工作情况我们都了解，干的不错，至于调动，等我们商量商量再说。”几天后，我再去，还是无果。一次、两次、三次，都没效果。一次，我又去

教育局，书记说：“人事局长开会去了。”我说：“去哪啦？”她说：“去某校主持大型会议去了。你先回去吧。”书记以为，这下我肯定得回家了。我骑自行车，来到了某校会场的外面，等着局长。中间休息时间，我找到局长，他很惊讶：“你怎么追到这来了？”我和人事局长重申了我的要求和决心。这次局长终于说了：“下周，你去局里，我们答复你。”

一周后，他们答应给我调到离城十多里远的农村学校，当时我就比较满意了。回家的路上，正好碰上一位很久没见面的同修，她问我干什么去了？我说找教育局往回调工作。她说调成了吗？我说让我去离城十多里远的农村学校任教。她说：“反迫害不彻底！”说完，她就骑车走了。

回家后，我反复琢磨着同修的话，啊，这不是师父借同修的嘴点化我吗？这样，第二天，我又去了教育局，书记说：“你咋又来了？”我说：“不行，我年龄越来越大，几年后，还得再找你们。现在就一步到位，回城里学校。”书记说：“想进城，那你就参加进城考试！”我坚定的说：“我不参加考试！”书记说：“为什么？”我说：“我不是因为教学能力不行下去的，我考的再好，你们不想让我回来，把我分数压低，我也回不来。再说了，无论我在农村，还是城里，都在你们的管辖范围，对你们来说有啥关系？”

几天后，我正在街上遛弯，居然碰上了人事局长，真是师父的巧妙安排。我又重申了自己的要求：“必须回城！”这样在师父的不断加持和看护下，经过两个月的努力，没送一分钱礼，没参加考试，我终于回到了城里的学校任教，否定了邪恶对我的迫害，从事着适合自己的证实法的项目，一直平稳的走到了今天。

感谢师父的慈悲苦度，是师父的大法不断的开启着我、点化着我——只有修好自己，才能唤醒世人的善念，改变周围的环境，救度更多的众生。是伟大的佛法使我从一个

心胸狭小、胆小怕事的人，锻炼成豁达开朗、遇事不惊、心态平和的大法徒。

谢谢师父！

谢谢同修！

小学教师去怨恨心的故事

文：大陆大法弟子

【明慧网】

慈悲的师父好！

同修们好！

我是一名小学教师，今年四十一岁。借明慧网大陆法会，把自己近期修去怨恨心的故事整理出来，表达对师尊的无限感恩，作为大法弟子的无比幸福。

一、震惊：第一次面对家长投诉

今年六月中旬，正是学生备考的关键时期，忙碌一上午的我正准备休息一下，突然接到主任的电话。一定要跟我面谈，我心里隐隐的感觉事情不好。因为最近期末考试临近，由于考试科目多，复习作业量大，家长与老师的矛盾特别突出，家长打市长热线、打校长电话投诉老师的现象层出不穷。我想：是不是被家长投诉了？

我去主任约好的地点，天阴阴的，刮着风，还下着小雨。如同我的心情，有点压抑，觉的身上象背了座大山，举步艰难，去主任办公室不长的路，我走了很长时间。但我想自己是大法弟子，一切都不是偶然的，不论遇到什么，都要坦然面对。为了缓解自己的心情，我心里默念着“法轮大法好 真善忍好”。

终于来到了主任办公的地方。主任见到我，面色凝重，说刚接到校长反馈电话，我被家长投诉了。随后，主任列举了家长投诉的内容，共六大点。我听着，心里五味杂陈，投诉内容基本都是家长听孩子的一面之词，跟我缺少沟通造成的误解。我心里有怨：为了判学生的作业，我中午饭都顾不上吃，没有功劳也有苦劳吧？怎么还要听这些无理取闹的话？抵触情绪特别大，面部表情严肃，不时的予以反驳。

主任看出我情绪不稳定，也安慰我：这是学校领导让我反馈的，你心里别有压力，有则改之，无则加勉。我也逐渐平静下来，对于家长的投诉，自己没有做过的事情我坚决否认，对于自己存在的问题我也表示同意和歉意。

主任反馈完所有的投诉内容，我深深舒一口气，说：“主任，这是我工作十八年来第一次被投诉，我给咱们组抹黑了，对不起。”主任也安慰我，问：“平时有没有家长有这样闹事的苗头？”我说：“有。”因为前不久，班里有家长以我教的没有上一个老师好为由，与其他五个家长组成群，要把我告到教育局、要求换老师。因为家长并没有通过我反馈问题，而是通过班主任，我是最后知道的这件事情。我当时平静的对班主任说：“家长的心情可以理解，但做法不对，有问题和我直接沟通，我愿意帮助学生，也愿意帮助家长。”

但后来家长一直没有跟我沟通，我心里也憋着一股气：你不找我沟通，我就绝不理你。随后就出现了文章开始的一幕。

主任说：“古人不是说大丈夫能屈能伸吗？你肯定能处理好这件事情。”因为不想占用主任太多时间，我就说：“您放心吧，我能处理好。”我静静的走出教学楼，雨下的越来越大，一种尊严被践踏的感觉扑面而来。我静静的站在台阶上，望着天，思考自己该怎么做？

为了团队的荣誉，为了不再给领导添麻烦，我拿起手机，迅速给这次闹事牵头的家长发了信息。首先表扬孩子

期末复习的进步，表达自己愿意帮助学生、帮助家长的想法，并建议家长有问题与我及时联系。不久家长也给了我回复，表示接受老师建议和感谢。

下午进入班级上课，我跟闹事家长的孩子小M说：“今天老师跟妈妈联系，表扬你了，回去好好听听妈妈手机里的语音，听听老师是怎么表扬你的，继续加油吧！”小M开心的答应了。

就这样，一场投诉风波化解了。但后续产生的怨恨给我造成了很大的干扰，我也在反思、摆脱心里落差、改进不足中一步步艰难的往前走。

二、反思：高高在上的人心是产生矛盾的源

我开始反思和这位牵头闹事家长产生矛盾的时间线：

本学年第二学期开学初，周二讲一个比较难的知识点，课讲到三分之二的时候，学生小M才来，他迟到了。下课后，我把他叫到身边，了解到他是因为家中有事迟到了。我把本节课重点知识帮他讲了一遍。问他还有什么不懂的地方？他说：“没有。”可做题的时候，涉及新知识点的题目他还是错了很多。我又把他叫到身边，给他讲重点应该掌握的解题步骤，看着他把错的题目改完。

第二天，我中午突然接到班主任的短信，说让我下午抽时间帮小M单独补课，因为他妈妈来找班主任，说小M由于缺课，新知识点没听到、没学会。听到这，我的火一下子就上来了，首先，孩子迟到后我帮他补课了，再有课后我又帮助孩子逐题讲解知识，那是我放弃了休息时间在帮孩子补课呀，家长怎么不知道感恩？还用这样的语气通过班主任联系我，她自己不是有我的联系方式吗？还有下午没有我的课，难道孩子不上其它课吗？家长有什么资格要求我单独给孩子补课？

对家长的处事方式与态度我心生怨气，我也很快给家长回了信息，说明自己做了什么，希望家长有问题及时与我沟通，不要再通过班主任传达信息。家长也给我回了信息，说孩子回家后就是不会做题，对我提了几条建议，没有感恩，语气中全是不满。

我把手机一摔，一股不被尊重的怒气油然而生。但我知道自己是修炼人，心里念着“法轮大法好，真善忍好”，心情逐渐平复。我想，如果只给小M补课，可能太伤他的自尊心了，好象全班就他不会似的。我看班里另外一名学生小T，作业错题也比较多，于是把小M和小T一同叫过来，笑着对他们说：“你们是好兄弟，不过这次作业，你们题错的原因基本一样，再看看哪里不会，老师帮着讲讲。”跟两个孩子不断交流的过程中，我知道他们对新知识——除法竖式的结构还不太清楚，我以一道题为例，一步一步帮他们梳理一遍竖式结构。又强化讲了几道题，哪里不会就停，我帮他们讲。用了一节课，两个孩子错题改完，比较自信的离开了办公室。

两个孩子离开前，我也嘱咐他们做题哪里不会，随时请教老师，跟父母主动说今天的收获，他们高兴的答应了。

我以为事情就这样过去了，没想到就发生了这位家长牵头，与其他五位家长准备投诉我的事，还有最后的投诉电话。我又气又觉的好笑，家长天天跟教他们孩子的老师作对，是帮孩子还是在害孩子？无知呀！也怨天尤人的想，我怎么摊上这样一群家长？

反思自己的言行，跟家长、跟孩子的沟通没有做到纯善，而是一种高高在上的人心，给家长造成一种强势、不好沟通的感觉。不能有效的沟通就会产生误解和不信任，产生矛盾，甚至怨恨。在中国大陆，教师职业被定义为服务行业，自己应该放低姿态，去为学生和家长提供更好的服务。

三、修心：不断改进方法，顺利完成教学工作

下班后，我静静的听师父的济南讲法。师父的每一句话都打入我的脑子里，有一句话在我脑子中反复出现：这是魔难，怎么过关？

我又想起师父的法：“你能忍的住，但心里放不下，这也不行。大家知道，达到罗汉那个层次，遇到什么事情都不放在心上，常人中的一切事情根本就不放在心上，总是乐呵呵的，吃多大亏也乐呵呵的不在乎。真能做到，你已经达到罗汉初级果位了。”（《转法轮》）

我也感叹，总是乐呵呵的，那是多高的修炼境界啊，真不容易啊。虽然达不到如此高的境界，但我对自己的要求是，绝不能带着情绪上课。所以不断调整心情，只要走入教室，我就以饱满的精神面对学生，脸上尽量带着笑，耐心的解答学生的每一个问题，每一次调整都是扩大内心容量的过程。

工作上，不怕辛苦、麻烦，调整自己的复习策略：为了加强家校沟通，降低学生与家长的复习焦虑，我利用周末休息时间，增加视频答疑，学生可自愿参与；认真查找资料，收集符合孩子复习要求、有趣的综合题目，让学生主动参与问题思考；对每个学生进行鼓励，在学生模拟测查卷上写出复习建议，提高复习效率；期末阶段，班中八十名学生的家长给我发了上百条的询问信息，我都第一时间回复、解答。

我静心思考每一名学生的整体表现，为他们写出个性化的表扬信，本学期最后一节数学课，亲自为他们颁发表扬信和我出资买的奖品，拍下学生的精彩表现，发送给学生家长，给家长报喜。自己认真的态度，打动了家长，有五十余位家长主动发信息，表达对我的感谢与敬意。虽然知道下学期不再教他们了，我也在每一张学生的期末测查

卷上写出今后数学学习建议，修大法让我做事不为名、不为利，但要对的起自己的良心。

事情一点点向好的事情发展，可一波未平一波又起。期末教师总结会上，我当着组里所有老师的面，诚恳说出自己工作中的不足，表示以后改正。所有教师读完自己的总结，学科组长表扬我们组有四个人，三个人都接收到了表扬信，可大家都听到，只有我的总结中没有收到家长表扬信。这不是在变相说我吗？我觉的闷闷的，好象刚恢复的伤口又被撒了把盐，真疼啊。

回到办公室，觉的同事看我的眼神都怪怪的。失眠、烦躁、委屈、气愤，各种负面情绪席卷而来。我马上和妈妈同修交流了此事，妈妈说，师父的法不是告诉我们：“可是往往矛盾来的时候，不刺激到人的心灵，不算数，不好使，得不到提高。”（《转法轮》）是呀，这不是在帮我提高心性吗？学科组长说的是事实，向前看，把以后的路走好。本学期的最后几天，我与组内同事合作，顺利完成了一切工作。

四、净化：不再怨，对未来充满希望

近两个月的暑假，心情虽然平复了很多，但眼看快开学了，心里的不平与怨气还时不时的翻出来，干扰我，消极的想法也不断出现。这些消极的想法是对自己工作能力的不自信，对自己工作环境的怨。

恰巧在这时，村里同修们开了一次小型交流会，我负责收集同修稿件。收稿的过程中，看到一位老年女同修，把已经打好的文字稿又附上一页自己的手写稿，我还疑惑：难道是两篇稿？同修说是一篇稿，我心里顾虑：这得读多长时间啊？我想让同修就读打印稿上的内容，可看到同修工整的手写稿，还有同修年岁大了，我就没好意思说出口。

交流时，我把这位同修的稿件放在前面，心想如果她

读的慢，可以让后边的同修读的快些，节省时间。但这位老同修读稿的时候，认认真真，另一张手写稿是把自己所写故事一些细节的地方，再进行详细描述，包括自己的心里活动，其他人的表现，写的详实而生动。同修读的认真流利，读稿时的每一个动作都表达着对大法的虔诚，读的每一个字，充满了真、善、忍，我与现场同修，好几次都被她的纯净善念感动的流泪。

听了同修的修炼心得交流，我总是反思：同修写的故事，是停水后，自己家先来水，她三次请常人邻居到自己家免费接水的故事，听上去很不起眼的一件事，怎么这么让我感动，每每想起都眼圈红润？我想还是同修在法中修出的纯净善心、慈悲心，打动了。再看看自己开始的想法，为自己的私心汗颜，是师父用这件事点悟我：自己应该向同修学习，做一件事时真的是发自内心的为别人好，而不去算计做这件事对自己有没有益处。

我所经历的魔难，起因不正是我对学生、对家长有不善的地方，才招来的吗？而且在被投诉的这件事中，学校领导、组里老师没有给我任何压力，都是在安慰我、鼓励我，我也从另一个角度认识了自己的工作环境——我们的工作压力大，但大家都很有同情心，很善良，自己也应该用最大的善心对待周围的人和事。

这一刻，我的内心被洗净了，工作上负面的情绪没有了，心里有一种无法描述的敞亮与喜悦。写文章时回想这段经历的一幕幕，不怨也不恨了，只想踏踏实实做好自己该做的事，对自己服务的对像——学生和家报以最大的善心，对世人报以最大的善心，展现大法弟子的美好，传递大法福音。

谢谢慈悲的师父，谢谢同修，帮我走出魔难，走出怨！

修己救人紧随师 法中成长不迷航

文：大陆青年大法弟子

【明慧网】

尊敬的师父好！

各位同修好！

我是从上幼儿园时开始修炼大法的，在人生的启蒙阶段，慈悲的师父就安排我在法中净化成长、返本归真。在师尊的一路看护下，我在大法中走过了艰辛但顺畅的求学、工作之路。感恩师尊一直牵着我的手，使我不曾迷失在茫茫尘世，让我在法中不断纯净升华。

我小时候家境贫寒，父亲英年早逝，家里一无所有，我是在各方资助中完成的学业。虽然物质条件匮乏，但每逢困境时总能找到出路，我知道这都是师父的安排，让我在苦难中消去业力、去掉对物欲的执著、魔炼坚强的意志、铺就圆满回天之路。

回首历历往事，虽然一路坎坷，但又无比荣幸，因为我是师父的弟子。下面我把多年的修炼历程与在学校、单位里修心救人的点滴体会向师尊汇报，与同修分享，不足之处请同修慈悲指正。

一、在高中繁忙学习中修己救人

（一）心纯念正，课堂上用英语讲真相

高中学习任务重，我利用每次放假回家的时间大量学法，用整个假期把师父所有的讲法学一遍，有时看到凌晨一、两点都不觉的困。住校期间就抽空学手抄的师父诗词，根据时机给同学、老师讲真相。有一次，班主任在讲台上问：“咱们班里谁不是团员？”我毫不犹豫的举了手，回头一看，前几

天我给讲过真相的那个同学居然也举着手。我很受鼓舞，为他的勇敢和正义而感动，本来我给他说只要心里退出就行的。班主任没有为难我们，把已经统一收取的团费退给了我俩。

一次课堂上，外教老师让大家用英语自由发言，同学们不太积极，教室里很安静。我想这是一个讲真相的好机会，也没有提前准备，直接站起来用英语问：“老师，您听说过法轮功吗？”他摇摇头，我搜刮着自己有限的词汇量，用简单的英语告诉他：“法轮功是好的，中国政府所说的都是骗人的！学法轮大法的人都是在按真、善、忍做好人。”他点点头没说什么。课间休息时，他招手示意我过去，询问我有关法轮功的详细情况，我才意识到，课堂上他是在保护我，他怕我当着所有同学的面讲会有危险。可惜我当时的英语水平实在有限，无法深入的表达更多真相，我告诉他我英语水平不够，让他日后有机会找相关的人和资料详细了解真相。他点头同意了。

（二）法理破迷，人生大考中正视得失

在高中三年和考前模拟中，我的成绩稳居班级第一名，班主任说我能考上很不错的“一本大学”（大陆大学的一种分类）。高考那天考数学时，前桌的陌生学生一直回头让我给他传答案。我从小到大有一个弱点：不会拒绝别人。本来考试时间就紧张，还总被他打断思路，又怕老师发现以为我在作弊，心里既怕、又急、又气，结果题还没做完就到交卷时间了。

回到住处，我哭着向家人诉说事情的经过，家人同修用从法中悟到的理安慰我：“没事儿，如果是你前世欠他的，这次就算还他了；如果不是，他会给你德的，一切都是因缘关系的。”高考成绩出来了，我考出了高中三年里最差的一次成绩，比模拟时少了四十分左右，无奈之下只能报一所平时不曾一顾的一本大学。

面对巨大的落差，起初我伤心、不甘、难以接受，冷静后回想起师父讲的法，我悟到：作为修炼人，对待任何事情都要用法理来衡量，人生中这么大的事情，能是偶然存在的吗？一切都是早就安排好的，也许是师父利用这种形式帮我还了历史上欠下的业债呢！这既是人中的重要考试，何尝不是修炼中的大考？很快我就释然了，不再怨恨那个影响我的学生。现在想想，是我那时候太执著于成绩和上好大学了，有求名的心、面子心、不愿被打扰的心、追求完美的心。

上大学后，我大一连续两个学期考试专业第一，意外得知我获得了转入学校最好专业的资格。所转的专业录取分数线比较高，如果我高考正常发挥刚好能进这个专业。这样看来，是我的不会丢，一切都是最好的安排。

二、自由的大学时光里不忘使命

（一）资源正用，奖学金发挥大作用

大学里自由时间较多，我很少参加娱乐活动，课余时间基本是单身一人在自习室学习、学法、发正念。我性格开朗、善良，经常有同学找我帮忙讲解难题、复印我精心整理好的考试复习资料，我都会毫无保留的耐心讲解、无私分享，从未因顾虑别人成绩会超过自己而拒绝他们。

大一那年我获得了八千元奖学金，我拿出四千元让家人同修分批资助给了两个村的资料点，这也是在得奖之前我的一个心愿。当时有一位同修认为我是硬逞强，家里那么困难，自己都是靠助学贷款上大学还付出这么多。我那时只是觉的农村同修大多不富裕，四千元能做不少救人的事，而且能够用奖学金来救人，我感觉很荣幸。

我知道无论是大学时连年的奖学金、抑或是工作后丰厚的薪酬都是师父给的，都属于大法资源，至于我自己，生活够用就可以了，过于奢侈就是浪费了，也容易滋生执著。

（二）善用万物，课桌变成真相展板

大学自习室里通常人很多，大家都安静的各自学习，面对面单独讲真相的机会很少。有一次，我在一个小自习室用耳机听大法弟子创作的音乐，只有另一名陌生学生在教室里，我想这是个难得的机会，应该给他讲真相，就轻声的对他说：“同学，能和你说会儿话吗？”他答应了，我就开始给他讲真相，才说了一句：“你听说过法轮功吗？”他二话没说，迅速把自己的书本等物品塞进书包里，急匆匆的离开教室了。看样子他被吓坏了，我知道其实是他背后的邪灵害怕被灭掉、飞也似的逃了。

后来我想到了一个好办法：用不易被擦掉的圆珠笔在自习桌上写真相短语（避开教室里的摄像头），并发上一念，让真相一直留存，让看到的人都能够得救度。我每次尽量选择不同的教室、不同的课桌学习，一千多个日日夜夜，已记不清写过了多少真相，有时刚准备写，一看自己之前写的还在桌子上。

希望后来在此学习的一届届学子们看到真相后都能为自己选择美好的未来。

（三）责无旁贷，独自清除邪恶条幅

有一天，我上完自习骑自行车回宿舍，途中看到体育场的围栏里侧从南到北挂着一个很长的邪恶横幅。围栏外边是一条主干道路，学生每天去教室、图书馆、食堂要从此经过，这条幅得危害多少众生呀！我第一次面对这样的场景，心里怦怦直跳，但是却已经坚定一念：我晚上得来把它清除掉！我一边慢慢骑车一边观察地形，心中已经有了行动规划。当坚定了正念的时候，反倒没有了怕心。我那时思想单纯，没有负面思维，我知道是师父在加持着我。

等到晚上天黑了，我穿上一身深色衣服，带上削笔刀，骑车来到体育场。透过围栏观察了一下，体育场里面没有人，横幅北端比较暗，南端有灯光。我径直快步走进体育场，在横幅北端蹲下。路上灯火通明，学生络绎不绝，此时的我与他们只有一栏之隔，我屏息凝神，在横幅后面静静的观察，过了一会儿终于没人经过了，远处有一个学生正往这边走着，我抓住时机用小刀迅速割断横幅，轻轻放在了地上。我如释重负一般走出体育场，带着完成使命后的神圣感骑车上晚自习去了。

再路过体育场时，我发现地上的横幅已经被收拾走了，自那以后再没看到过学校悬挂邪恶条幅了。

（四）循循善诱，只有一名学生没退

放假期间，我应初中母校老师的邀请，给她办的补课班教授数学。课堂上，我常常用传统文化故事化解学生之间的矛盾，鼓励他们独立思考，为后面讲真相做铺垫，他们也很喜欢这种教学方式。

有一次，我用在法中学到的智慧启迪他们：“看不见的事物不一定不存在，我们看不见神佛，并不代表神佛不存在。比如这空气中就有我们呼吸需要的氧气，但是我们却看不见。如果把这空气中的分子放大到地球这么大，说不定上面也有生命呢！”有一个小姑娘笑盈盈的指着自已眼前说：“说不定我眼前的这空气中就有神佛呢！”我惊讶于一个十几岁的孩子能有这么好的悟性，感觉很欣慰。

快结束补课的时候，我给全班学生详细的讲了真相，讲完后我说：“不想退出团、队的请举手。”这时只有一名女生举了手。我问她为什么不想退出呢，她也说不出啥，我没勉强她。给学生讲真相时，我的母校老师就在里屋坐着，也听的清清楚楚。我那时也没顾虑太多，只是觉的时机到了应该讲了，不能错过了这些有缘的众生。

（五）正念正行，一切都是最好的安排

大三之前，我只知道努力学习，都没考虑过找工作的事，直到校园准备举行招聘会了我才惊觉：原来我学的这个专业以后要干这一行工作呀！那时，就业形势已经很严峻了，同学们都挖空心思在各方面提升自己的综合竞争力，据说好多人跟辅导员疏通关系争取入党名额，说入党是找工作的硬性条件，还可以加综合分。我是不会去拉关系走后门的，更不会入党，只是专心准备简历积极面试。有些小的企业提前过来招聘，我去面试了几个，最后都没有回音。

渐渐的，我觉察到招聘并不单纯看个人能力，里面掺杂着很多复杂的因素，作为专业第二名的我，第一次怀疑自己的实力，对能否应聘到好工作心里没了底。就在我有些迷茫时，辅导员主动找到我说：“院里有几个入党名额，给你一个。”面对进一步的考验，我连想都没想，毫不犹豫的拒绝了，以当时的悟性理解：就算找不到好工作也坚决不入党。那时的我对法理解的还不够深入，只是凭着对师父和大法的正信，在得与失的抉择中，选择了按法的要求做，放下了对人生前程的执著。

在正式招聘会上，我顺利应聘到了大型国企工作。那一年该企业在我们专业只招收了三个人，另两个人成绩中等，我还奇怪为什么不都招聘成绩好的学生呢？后来才得知他们家里可能有些关系。

直到应聘时我才知道，在相同的录取分数下，普通一本大学的主体专业比好大学的普通专业更有就业优势。如果高考时没有那名学生的影响导致我发挥失常，我是不可能选择这所大学的，我会选择一个心中理想的大学，宁可就读一个普通专业。直到这时我才恍然大悟：原来师父早就给弟子安排了最好的一切！我傻傻的没有报考经验，不

懂社会世故，事实上也无需我去枉费心思。我只要正念正行、走好师父安排的路就行了。

回首整个求学之路，有收获也有遗憾。为了考取好成绩，我把太多的时间放在了学习上，没有把救度众生放在首位，其实我本可以创造更多机会去救度更多老师、同学的，他们都是和我有缘的人。有些人一别可能就是一辈子，有些事一旦错过了便再难回补，把握好当下的时间，尽量救度身边人，才不会留下遗憾。

三、复杂的工作环境中勇猛精进

（一）心中有法，面对考验一笑而解

工作后我依然乐观上进，领导、同事对我也都很好。从基层借调到机关后，工作任务变的繁重，人际关系也相对复杂。我在基层时是副主任，刚借调来就被安排负责一项重要工作。有一次，领导准备和我去上级公司对接工作，临行前他突然有会议去不成了，让我直接去汇报，并临时派副主任W和我一起去。工作对接的很融洽，公司领导对我的汇报赞赏有加，回来后我也没当回事儿。

有一天，比较正直的副主任L对我说：“前几天领导请各位主任吃饭，W跟领导说你讨好公司领导，还说了一些很难听的话。”对于一般借调人员来说，能不能留下来还是未知数，他这么诋毁我，无非是想让领导对我有不好的印象，不再重用我。

听了他的讲述我心里一怔，但马上想起了师父在《转法轮》中讲的法：“比如这个人到单位里来上班，感觉到单位里气氛不对劲儿。后来有人告诉了：谁谁把你张扬的够呛，上领导那儿告你的状，把你搞的很臭。别人都用奇异的眼光看着你。一般人这还受的了？哪能受这种气呀？他搞我，我搞他。他有人，我也有，咱们干吧。在常人中，

这样做了，常人会说你是强者。可是作为一个炼功人，那就差劲透了。你和常人一样去争去斗，你就是常人，你要比他来的更欢，你还不如他那个常人了。”

以前学到这段法时，觉的这样的事情离我应该很遥远吧，没想到今天居然真的发生在我身上了！我一乐，感觉还挺有意思，仿佛考试遇到了“原题”，我知道这明显是来考验我的。我坦然的对L说：“他可能是妒嫉我吧，哈哈，没事儿，无所谓，我啥样领导心里清楚。”我还和往常一样对待W。后来我独立写的成果获奖，还分给了W一部份奖金，这是他意料之外的。其实想想，背后诋毁我也不是他的本意，他只是被安排来给我提高心性的，帮助我一举四得，我但不能生他的气，还真得谢谢他呢！

事后向内找自己，我也有不足之处：汇报中只顾自己侃侃而谈，过于注重工作结果，有干事心、显示心；听到领导的夸赞有欢喜心、自以为是的心；没照顾到他的处境，没有修出为他的心。这样看来，他确实给我提供了一个发现执著、提升境界的好机会。

（二）放下名利，修去对第一的执著

因为人生的第一次考试无意中得了第一名，父亲说：“以后都要保持住第一名！”之后偶尔没考好，父亲就会让我跪搓衣板面壁反思，甚至大发雷霆。我知道他是为我好，也未曾怨过他。父亲去世后，再也没有人责罚我，可是“我应该考第一”的观念却在懵懂的思想中形成了。因为在大法中开智开慧，上学时我一直名列前茅，听到的都是他人的赞许，那颗执著于名的心与日俱增，还形成了“得不到第一丢人”的面子心。我那时并未察觉这是执著，还自认为努力学习、争取第一是符合法理的。其实是没有理解好师父讲的法。

工作后，在各类比赛中我也都在努力争取第一，似乎

已经形成了一种思维定式。有的领导半开玩笑的说：“以后有啥比赛不能让你参加了，你一参加别人都没机会得第一了！”我表面谦虚，内心欣喜，没悟到这是师父借他人之口点化我要去掉求名之心呢。

有一次公司举办青年论坛，领导极力让我参加，我推辞不掉，心想：那就借此机会弘扬传统文化吧，开阔一下同事、领导们的固化思维，便于他们日后接受真相。写稿时，素材源源不断的反映到大脑中，我知道是我为他的一念符合了法，师父在鼓励我呢。初赛和复赛我都得了第一名，在总决赛中，面对几百人的现场和七千多人的直播，别人的演讲清一色的歌颂单位的辉煌历史、感人事迹，我似乎格格不入、却精准扣题的通篇融入了传统文化，启发人的善念，鼓励他们独立思考、勇于探寻事实真相。观众反响很好，现场的领导被感动了，直播中好多人留言要我的演讲稿。我知道这不是我个人水平如何高，都是师父在加持我。

最后有关系的人得了一等奖，我得了二等奖。领导和同事都为我不平，公司老总给我单位大领导打电话表示歉意：“我们几个人都认为你们单位的员工讲的最好，不知道为啥最后评委分数没给上去……”面对结果我心中也有不甘，我知道我弘扬的内容当之无愧是第一名。但用法理衡量很快也就想明白了：我参赛的初衷已经实现了，第几名倒也没那么重要了，是自己太执著于名了，该去掉这颗争第一的心了。

之后连年的成果汇报中多次出现这戏剧性的结果：我的得分本应是一等奖，排名时却给别人以各种名目额外加分，我始终是二等奖。甚至有一次比赛已经当众宣读了我是最高分，发证书时却是二等奖。渐渐的，我更加意识到要彻底修去这颗“我应该是第一”的心，并不断的排斥它。后来再比赛时，结果公布前我先告诫自己：就算得了二等

奖也不能再抱怨了，要修去求名之心、面子心、妒嫉心，要守住心性。

经过几年的磨砺，如今再次面对二等奖时，我已经能够坦然处之，面对主任和领导在工作群里为我鸣不平的讨论，心中已无丝毫涟漪。

回顾整个过程，当我想要去掉这颗执著心的时候，不断的做的更好，慈悲的师父就帮我拿掉了那积累了二十多年的顽固物质。之前的我抓着“第一”迟迟不放，被求名之心支配的身心劳累却浑然不觉，让师父操了很多心；去掉了“第一”的执著，真是有种超然世外的轻松。

（三）真修实修，法中归正魔难化解

单位同事学历大多较高，我常利用饭后遛弯、出差路上、宿舍同住等和他们独处的机会以第三人称讲真相。他们基本都未听过真相，明白后非常震惊，除了少数几个笑而不答外，大多数都爽快的三退了。目前一半以上的同事已经听过真相，剩下的多数是接触较少的异性同事。这些行色匆匆的上班族，平时很难有机会详细听到真相，作为同事去讲，时间充足，既安全又有信服力，效果比较好。我打算先给同事讲完，再给领导讲。

有一次，我发放真相资料时被绑架、抄家。我绝食抗议、零口供、坚持发正念，每次对话时只是讲真相，给两个警察做了三退。国保警察看问不出什么，通过人脸识别查到我的单位，联系单位领导把我“取保候审”出来了。回家后，我静下心来审视自己的修炼状态，惊觉自己修的太表面、太松懈了，炼功和发正念太少，还有许多人心执著（自我、强势、瞧不起人、不让人说、怨恨心、妒嫉心、安逸心等），悔恨自己没有早点学会真修、实修，造成了不该有的损失。我及时归正不符合法的思想和言行，长时间高强度发正念，求师父加持自己，全盘否定旧势力的安排，只走师父安排

的路。师父看我在法中归正了，帮助弟子化解了魔难。感恩师尊为弟子所做的一切！

自那以后，单位领导都知道我是大法弟子了。两个主要领导多次找我谈话，想让我放弃大法，我都毅然决然的拒绝了。领导不解的说：“你看你以前多么优秀，你这个消息简直象一个炸雷，把大家都惊到了。老总在惊愕之余还跟大领导解释，说你思维逻辑非常清楚，工作能力很强！绝对不可能！”我笑了，坚定而自豪的说：“正是因为学了法轮大法，我才这么优秀的！我从几岁就开始学大法了，大法教导我们是学生就应该把功课学好，是员工就应该把工作干好。一个偷盗打骂的家庭是教育不出品行优秀的孩子的，同样，看到我的言行，您也就能知道大法到底好不好了！”我给领导详细的讲述了大法真相。看的出他很受触动，说：“讲真相，那不是有那么多人学呢吗？为什么一定是你呢？”我义正词严的说：“我不能忘恩负义！面对打压不是所有人都敢这么做的，等到真相大白的那一天，你一定会为有我这样的员工而感到自豪的！”

那次事情之后，领导们对我比原来还好，相信他们明白真相后内心对大法和大法弟子是敬佩的。

后记

现在我更认识到实修的重要性，每天时间安排的很充实：早起炼功学法、上班路上背法、工作闲暇发正念、时常向内找自己、有机会时给同事讲真相、下班继续学法。我要抓紧时间修尽所有人心执著，百分之百同化大法，修好自己才能平稳的救度众生。

写出这些，向师父汇报这些年来的修炼心得，感恩师尊的慈悲苦度与加持看护；同时找出不足、督促自己更加精進；也希望所有青年同修都能在最后时刻做的更好。我们何其有幸，在浩渺穹宇无量无计的生命中能够被师尊选

中，成为正法时期大法弟子！让我们珍惜机缘，携手走好最后的路，精進如初，兑现誓约，一起跟师父回家。

跪拜师尊！谢谢师父！

谢谢同修！

救人是我的本份

文：山东省大法弟子

【明慧网】

伟大的师尊好！

各位同修好！

我是一九九九年以前得法的老大法弟子，年过八旬。修大法前，病魔缠身，如今耳聪目明，无病一身轻。在二十多年的修炼中，在师尊无微不至的看护下，走到今天。

一、多种形式面对面讲真相救人

1. 学说普通话救人

我们这里是县级市滨海小城，碧海蓝天，绿树红瓦，有蜿蜒曲折的千里海岸线，鬼斧神雕天然而成的奇异石壁、国家4A级风景区多处。这里山清水秀，人杰地灵，得天独厚的锦绣江山是神的恩赐。每年来我地旅游观光的游人络绎不绝，夏季更是旅游高峰，也是大法弟子讲真相救人的大好时机。

操着南腔北调各种口音的什么人都有，用我们当地的方言土语讲真相，外地人根本听不懂，就得用普通话讲。因此，我就先在家练习普通话，读法时，也用普通话读，效果还不错。比如，前年夏天，从济南来的一对母女，听我讲真相、劝三退，听的很认真，并爽快三退。她们问我

是本地人吗？我说是的。她们说：“你是干什么职业的？普通话咋说的这么好啊？”

俗话说：他乡见老乡，两眼泪汪汪。东北人来我地的特别多，他们听我说话的腔调，以为我也是东北人，感到格外亲近。我跟他们沟通，他们都很容易接受真相、做三退。

2. 熟记公交线路救人

我把市区内各大商场、超市，主要旅游景点等的公交线路及车号都熟记在心。无论外地或本地人向我打听线路时，我都能给以指点。有时会亲自陪同他们一起走，边走边讲真相，水到渠成，自然就三退了。

前几天我在一公交站点等车，一会儿来一个约三十出头的小伙子，这可能是师父安排得救的有缘人。我和他搭上话，得知他是从潍坊来旅游的。他问我去海边玩，坐几路车？我详细的讲了先坐几路车，坐两站再改乘几路车，直达海滨公园站点下车即可。我问他入过团、队吗？他说他还是党员呢。我给他讲了真相，并做了三退。这种情况退的人数也不少。

3. 宴席上救人

无论亲朋还是好友请我去喝喜酒，我都爽快答应，如期前往，不错过讲真相救人的好机会。每张酒桌上都有真实姓名，三退也不用起化名，可方便了。每次宴席上，我根本顾不上去尽享美味佳肴，一门心思只想能多救几个人才是最大的心愿。每次宴席至少能三退十人以上。

值得欣慰的是，去年我侄孙女婚宴席上，我村顽固的老支书也“三退”了，摆脱了中共恶党，真为这个生命选择了美好的未来而高兴。

4. 记住相关数字及素材救人

当教师的有句话：要想给学生一碗水，教师首先得具

备一桶水。古代打仗时讲：兵马未动，粮草先行。无论做什么事，事前都要做好充份的准备，才能有成功的把握。我们讲真相救人何尝不是如此，如同打仗一样，正邪大战嘛。如果我们本人都不清楚真相，以其昏昏，怎能使人昭昭呢？所以，我们首先得明白法轮功的基本真相。法天天学、天天背，明慧网天天上，明慧广播天天听，各种期刊册子本本看。也就是说，具备了一定的资料储备量，讲真相时就能如意应对，解开不同人的心结，使其明白真相从而得救度。

明慧网上的素材非常多，都值得我们借鉴，相关事件的年代、数字，要记清楚、准确。否则，与事实不相符，常人会对我们产生误解，甚至还会诋毁、攻击，给大法造成负面影响，怎么能救了人呢？比如，《藏字石》（二零零二年六月贵州省平塘县掌布乡发现距今2.7亿年的“中国共产党亡”藏字石）；又如，二零一一年三月一日，中华人民共和国新闻出版署署长柳斌杰签署《中华人民共和国新闻出版总署第50号》，废除了161件规范性文件，其中第99条和第100条是两个关于法轮功书籍的出版禁令，已经被废止。法轮功书籍是合法的；然后教常人在百度查找“50号令”明慧网上同修交流的方法很实用。

再如，二零二四年八月九日同修的交流文章《警察从疯狂的叫嚣到最后的默默无声》，相关法律条目，作者同修掌握的非常好，有理有据，很有说服力，能震慑邪恶，最后使邪恶的迫害解体，警察没对大法犯罪。我们正念正行，师父就能为我们做主，慈悲加持、保护我们。

讲真相过程中如同云游一样，会遇到形形色色的人，有感谢的，有赞扬的，有不屑一顾的，也有说风凉话的……有一次，遇到一位老同事，其实以前我已经给她讲过真相。她说，你在家呆着享清福不好吗？你整天讲这个事，你家孩子怎么也不管管你？我笑了笑说：“我是遵纪守法的好公

民，管我干啥？你看我这么大岁数，眼不花，耳不聋，头脑清醒，没花一分钱，无病一身轻，从来不用儿女们操心，我家孩子非常支持我。”对方无言以对。

在常人看来，象我这把年纪的老人，就应该尽享含饴弄孙天伦之乐。可是，我是大法弟子呀，是有使命在身的。

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。”（《各地讲法十三》〈二零一五年纽约法会讲法〉）

还有一次，我给一大妹子讲真相，并给她一个护身符，她笑呵呵的说：“我今天可遇上大贵人了，谢谢你。”我立刻说：“大妹子言重了，不敢当，不敢当！是我师父叫我们救人，要谢就谢谢大法师父吧。”

其实我性格内向、懦弱木讷、笨嘴拙舌、不善言辞。我们只是尽己所能，一切都是师父精心的安排，若没有师父的保护加持，小小的我什么也做不了，修炼了大法是师父给了我一切。

师父的教诲铭刻在心，特别是处于顺境时，更要虚怀若谷，时刻保持一颗谦卑的心态。

5. 自做真相资料救人

我家资料点这朵小花已开放十多年了，一直平稳运作至今，在救人的路上从未停歇过。我做资料的设备、耗材全部自费，没收任何人的一分钱。我的一切都是大法赐予的，这是我应该做的，也是我的荣耀。我打印的资料全部都是从明慧网上下载的。有时面对面的发放，大部份是晚上挨门逐户的发放。每份册子中再夹上《明慧周报》或《祝你平安》或同修的交流文章：《到底谁养活了谁？》、《法轮功在中国一直是合法的》、《和同胞们说说心里话》等，这些资料基本上都能讲清大法真相。在师父的加持保护下，每次都是顺利出门，安全返回。

二、用真相币救人

用真相币救人是师父认可的项目。有人说，真相币本事大，无腿能走千万家。开始用真相币，我是跟同修兑换，后来当我有了打印设备，在同修的帮助下，我自己学着打印真相币。

打印真相币的过程，也是魔炼人心、提高心性的过程。纸币要逐张的检查，破损的要挑出去，脏的要清洗晾干，然后再熨烫、压平，才能打印。这还不算什么，最磨心的是纸币卡在打印机里，麻烦可就大了。最初我用的是佳能打印机，不能掀机盖。有一次，一张纸币卡在打印机里，从前面看不见，从后面也看不见，费了半天时间，弄的我满头大汗也没解决问题。

实在没办法，只好去求助技术同修。同修说，我去也没办法，这是魔炼你的心性呢。回到家，我用镊子往外拽也不行。有同修说，当机器出现故障时，要先修心性，后修机器。于是我向内找自己的执著心：急躁心、干事心等人心，然后背法。当我背完《洪吟二》〈难〉：“千辛万苦十五秋 谁知正法苦与愁 只为众生能得救 不出洪微不罢休”，一按键，纸币“唰”的一下出来了。当时我是又惊又喜，眼泪夺眶而出，立刻双手合十：谢谢师父！谢谢师父！

我用真相币以一元、五元、十元面额为主。为了能多用几张真相币，我不在一个店内买多东西。比如，买一百元的东西，在这个店买三十元的货，再到另一店买四十元的货，然后到其它店再买。因为我用的是小面额的真相币，若在一个店内一次性用多了，收银员有压力，可能会拒收。我不怕麻烦，多跑跑腿，也没啥坏处，有时还能多遇上几个有缘人讲真相呢。

特别是中共病毒疫情期间，明慧网又提供躲避瘟疫保平安新内容的真相币模版，我及时打印并使用，效果很好。

有的收银员见到内容新颖的真相币，念了起来：“天定共党亡 大疫来势强 快退党团队 谁愿做陪葬”，称赞法轮功真行，有能人，太有才了！我的家人及亲戚朋友也用真相币购物。

今年六月九日，即端午节的前一天下午，我坐公交车去一银行办点事。刚上车不久，又上来一位年轻女士，她用手机刷卡，可是刷了几次都没刷成功，可她又身无分文现金。无奈，只好向别人求助替她刷卡，她再将自己的钱刷给别人。可是问了好几个人，个个摇头摆手，谁都不肯帮这个忙。我们大法弟子都是急人所急，我问她需多少钱？她说五元。我就从包里拿出一张五元的真相币给她。她说：“大姨，那我把手机里的钱刷给你吧。”我说，我没带手机。她说，那我也不认识你，我怎么还你钱呢？我说我本来就没想让你还钱。明天就是端午节了，你父母还等你回家团聚呢，快去交钱吧。

公交车已前行了好几站，我也快要下车了，急忙向她及她女儿讲了真相，并做了三退。当时我的确没带手机。自从二零一八年六月三十日明慧编辑部文章《所有大法弟子须知》，要求卸载微信等软件，我马上照做，我的手机只能接、打电话，没有其它功能。师父也多次讲过关于手机安全方面的法，所以出门我从来不带手机。

三、看淡钱财 去利益之心

我四十年代出生在一个贫苦的农民家庭，父母斗大的字不识一个。因为我家姊妹多，我得帮父母干活，看孩子，十一岁才上小学，在当今这个年龄的孩子都该上五年级了。那时我家离学校约十里路，春夏秋三季上学时，一出家门都是赤着脚，提着鞋子走路，等到了校门口才穿上鞋。放学时，一出校门，又脱下鞋子，赤脚走。那时的路不象现在的路面平坦光滑，都是沙土路，日复一日，年复一年，脚上都磨出厚厚的茧子。由于过惯了贫苦日子，所以在日常生活中，养

成了精打细算、格外节俭的习惯，即使后来生活条件好了，对钱财也看的比较重，一分钱能掰成两半儿花。

自从修炼了法轮大法，我的世界观发生了根本转变，明白了人生的真谛，对名利钱财都看淡了。买东西时再也不象过去那样斤斤计较了。跟别人兑换真相币，有时也会出现少钱的情况，我都默默的给补上。有时买东西也有人家多找钱给我的情况，我都如数退还。

我的子女有的在常人看来很吃香的单位工作，且有一定的地位。我经常叮嘱他们不义之财不可贪，并讲失与得的道理。给我的东西如果不是从正道来的，我一概不接受。古人讲：壮士不饮盗泉之水，廉者不食嗟来之食。何况我是修大法的，应该比古人做的更好，才配当大法师父的弟子。师父讲过不失不得的法理，修炼人要守德，绝不能做损人利己失德的事。修大法，真是三生有幸！

修去妒嫉心等人心 救众生

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】

尊敬的师父好！

各位同修好！

回顾多年来我工作的过程，我看到大法弟子有一份工作，不仅仅是为养家糊口，能保证基本的生活，能在家庭和社会中做好，更重要的那是师父给我安排的修炼、证实法、救众生的环境。

一、在工作环境中修炼去人心

我做的是销售工作，虽然多年来换过不同的工作地点

和单位，但销售工作的内容基本上是一致的。很多时候，我都有个感受，我做的这个工作如同云游，每天拜访客户，要接触很多的人，遇到各种各样的人，在和不同的人的接触和打交道中，在面对和处理各种矛盾和难题中，都有很多很多修炼、去执著、人心的机会。

我回头看看自己的修炼过程，我发现，在去人心中，没修去的同一个执著心会在各种不同的环境中暴露和表现出来，有的还会出现很多次，那真是一个不断的一次次磨炼的过程。下面只谈谈自己多年来在工作中，印象最深刻的去执著心、归正自己的几次经历。

1. 一次去妒嫉心的经历

修炼二十七年了，我觉的妒嫉心在我这里好象在很多年前就在各种环境中魔掉了，但没想到，后来一个事情着实让我看到自己没去完的妒嫉心还是那么强烈和可怕，让我现在都记忆犹新。

多年前，我从外地回到本地后，看到自己以前在一家国内大公司时的一位同事A，买了一辆城市越野车，而且表现出很有钱的样子。因为这个同事是在我离开那个公司之前我把他招进来的，当时是我的下级，以前大家还相处的不错，大家都在做销售，经济条件都差不多。但我发现这位同事怎么突然就暴富了呢？别的人再有钱我都不会不平衡，因为没有可比性嘛。因为太了解和熟悉这位同事了，本来在一个“起跑线”上的，怎么在突然间，他就在经济条件上一下把我“甩下了几条街”了呢？

那段时间，我难受的没法，妒嫉的不行，人心强烈往出冒，好象压都压不住似的。但当时在执著中的我是不觉的自己这是执著的，有时偶尔也想：这好象是妒嫉吧？但一丝正念很快就又被人心的湮灭了。

回忆那段时间真的就是那么执著，人心就是那么强烈，

在看到刚练的人就比自己行了，除了不平衡，还外加“心里气的够呛”，简直放不下一样。师父看我不悟，就让我公司其中一个老板来给我“表演”妒嫉。我们这个老板同时挂职一个大公司的地区经理，恰好那段时间也在本地的、他们公司的另一地区经理获得了“优秀员工”称号，我们老板就不平衡了。原来他们关系很不错的，这下我们老板开始疏远人家，还天天在我们面前说那个经理的坏话，贬低人家，认为那个“优秀员工”有什么了不起的嘛。

那段时间，自己的修炼状态很糟糕，没有向内找的概念了。我看到了老板那么明显的妒嫉心的表现，都没想到是在给自己当“镜子”，在提醒自己向内找：自己是不是也有这样的人心表现？反而觉的老板现在怎么这样对待人家？前后反差太大了，看人家得了“优秀员工”就贬低，那不就是明摆着吃不到葡萄就说葡萄酸嘛……我非但没有向内找，还有点瞧不起老板的为人了。

我还不悟，师父就又安排了另一个人来点醒我。有几天，我和另一个公司的销售员B去办事。我们一起配合相处了好几天。有一天，不知为什么，他自己主动给我说起了我原来那个同事A的事，他说，他这些年来接触了很多门店的营业员，她们给他说，那位A自己还代理了几个产品，在各门店售卖，A都许诺，按厂家规定，卖了他们的产品，都要给她们营业员提成和返点的，但是后来A基本都没有兑现；有知道内情的人告诉B，A用各种方式把厂家应给营业员们的提成和返点都占为己有了，这些年A都是这样做的……

我那天听了B说的以后，震惊的无以言表，原来是这么回事！A用那种方式得来的钱财，要损多大的德呀！哎，人在邪党的社会中随波逐流，跟着邪党腐败，原来那个单纯善良的A也变成这个样子了。这样得来的不义之财，不知什么时候会对他自己造成多大的伤害啊！有什么值得羡慕

和妒嫉的呢?! 在那一瞬间, 我发现对A的妒嫉消失的无影无踪, 只有对他的惋惜和担心。

从那刻起, 我一下认识到了此前表现出来的妒嫉心, 感到陷在执著中的忿忿不平的可笑, 心智被蒙蔽住的无法自拔的可怕, 此前怎么就那么的执著呢?! 我发现去执著并不难, 最难的是自己意识不到那些思想和行为是执著, 那怎么去? 我后来也认识到, 一个执著暴露出来, 觉的去除它很难, 可能是执著后面对应着很大的业力, 要消灭和转化它们, 它们不干啊。同时, 我们是正法修炼, 人这边的执著和人心的去除和归正, 那是对应的无量众生的得救和归正, 所以才那么难。

哦, 我一下也明白了, 那些天我们老板对另一位经理的妒嫉是在表演给我看, 是在提醒我, 而我却执迷不悟, 还瞧不起人家, 觉的人家不厚道。我们在最迷的人世间修炼, 很多人心执著太强, 自己根本都意识不到了, 怎么办? 一个是自己在学法上千万不能松懈, 因为法能给我们应有的分辨正邪、善恶、好坏的智慧和能力; 还有就是把自己遇到的一切别的人和事的表现, 都来想想自己, 对照对照自己, 千万别首先想到别人如何不对, 想怎样去改变别人。首先应想到别人的表现一定有原因, 是不是在提醒我们什么? 是不是来给我们当镜子的? 真的是这样。那天我找到了这方面原因, 归正了自己后, 没两天, 我就看到我们老板和那位经理又象原来一样好了; 根本就是来表演给我看的嘛。

后来, 我多次发现, 在我和当地同修间出现间隔和矛盾时, 我公司的两位老板就会背着对方, 在我们面前说另一个老板的坏话, 或瞧不起看不惯对方。而我一归正, 自己和同修能配合好了, 在常人这边, 他们马上就相处和谐了, 什么事都会商量配合了, 真的很神奇。

在那次妒嫉心表现出来, 去掉后, 我发现自己在利益方

面的嫉妒心基本没有了。现在，任何人在物质利益上得的再多，哪怕有一座金山，我都不会羡慕，更不会嫉妒了，因为我已经明白，人世间的任何物质利益，人都是生带不来，死也带不走的，长久不了的，在末劫乱世那更是朝不保夕的。而且不管那是正当来的，不正当来的，都必须是用自己最珍贵的德去换的。而我们大法弟子是要用德来转化成功的，而这个功是永远可以带在身上的，正法时期的大法弟子在助师救度众生中建立的威德那是巨大而永恒的。那些人世间的如过眼烟云般的小小的物质利益有什么值得羡慕和嫉妒的呢？

我同时还找到一颗心：对人间所谓“美好”事物的看重、向往和不舍。所以我以前在那些有钱、有势的同学、亲戚、熟人面前，特别是他们在自我炫耀时，总是有一种压抑和不开心、反感，还有自卑的感觉，所以很多年，我在这样的人面前讲真相，总觉的障碍和放不开。现在我明白了，在这些不正确的状态后面，原来是嫉妒心和名利心在作怪啊。

当我放下了嫉妒心和相应的名利心后，我就再没原来的感觉了，不管贫富贵贱，我都能一视同仁了：都是可怜的众生，都曾是师父的亲人，都是大法弟子应该救的人……而我在这方面归正了，也就再没有人在我面前炫富和炫耀权势了。所以我现在时时都提醒自己：看到别人的任何表现，我都应该第一念及时找自己的问题和原因。

2. 一次去怨恨心的经历

我们公司原来只有两辆载重型电瓶车，我们用于跑市场和送货，因为使用频繁，再加上有些车的质量不好，一般用一、两年就不好使了。这时候再勉强支撑一段时间，就得换新的了。

有一年，公司的电瓶车除了喇叭不怎么响，其它部位都在响，维修多次不见起色，又到该换新车的时候。男老板说该换了，就开始准备去购买新的载重车。我们也满心

欢喜的等着换新车。但是那一年，女老板却很反常的反对买新车，每次男老板说要去买新车，她都极力阻止，还说了一些理由。反正我们大家都觉的那些“理由”根本不是理由，公司也根本不缺买车的钱，简直不可思议。公司另外一位业务员很生气，觉的女老板太抠门，不顾我们的安全。我也很难受，想不通，怨恨心也起来了。

后来就越来越怨恨，一骑车，那个怨恨、怨气啊，就止不住的往外冒。有几天，我身体上出现一种状态，表现出来就是感觉整个食道内火辣辣的痛，咽一口口水，都要火辣辣的从咽喉痛到胃，这时，思想中还反映出个念头：得了食道癌了。我当然在否定这种邪恶的念头和人的观念了。有一天，我突然想到，这种状态可能和我当前的怨恨有关。我自己感到只要一怨，不仅食道痛，整个身体都是难受的，我警觉了，开始向内找了。

那天，我正在骑车，我就想，我为什么要这样怨恨呢？买不成新车，骑老车觉的不安全？骑老车时，货不敢载多了，有时给一个地方送货，要跑好几趟，多花好多时间，吃不必要的苦。觉的女老板自私、吝啬、折腾人……我想，我是大法弟子，有师父保护，车况不好，不是我的错，我有师父保护啊，我怕什么不安全呢？说吃苦受累了，这和我当年被邪党迫害，在没有丝毫的人身自由的、邪恶的劳教所里所遭受的那些酷刑和残酷的折磨相比，现在的这这一点苦和累算什么啊？！

再想到女老板自私的这个念头时，我突然想起了密勒日巴佛的故事，表面上，他的师父叫他背石头建房子，不断换地方的建了拆、拆了建，表现出来就是不可理喻的，不停的“折腾”他，他的背上都被磨烂，流血，长疮流脓了，那么痛苦，他都没怨师父……哎呦，我现在怨成这个样子，真是惭愧啊。

我开始醒悟了：吃点苦不是好事吗？我怨什么呢？！车况不好，我就骑慢点嘛，货多一点，今天送不完，明天送嘛，有什么值得生气的呢？就在我一想通了的时候，那个怨恨的物质一下就消失了，瞬间，食道也不痛了，我一下觉的好轻松、好快乐，高兴的想笑，记的好象当时我真的笑起来了。

我印象更深的是后面的事。在路上，我想通了这个问题，一回到公司，女老板就过来说：“是应该换新车了，你们抓紧时间去买新车吧。”女老板来说的时候，脸上带着歉意……我记的我当时很平静，一点都不觉的惊奇。在回公司的路上，我就觉的女老板会同意买新车了，因为我内心明白她为什么开始要阻止的原因，是因为要通过这样的事，把我这里的怨恨心暴露出来，去除它。一切都在师父的安排下，一切都是为了大法弟子的提高啊。

后来，男老板去买了两辆刚上市的加长加大款式的载重新车，刚好遇到那款车搞旧车置换活动，那两辆老车还各折价了九百元。我后来想，女老板拖着不让买新车，隐约中就是为等这种车型上市，还搞促销活动，只是她自己都不清楚背后的原因；师父安排的太巧妙了。新买的两辆新车非常结实，载重量比原来的老车增加了两倍不止。好骑，质量也不错，很多年了，一直用到现在，都是好好的，只是过一、两年换一下电池就行了。

原来只要一忙一累，就想发火生气，从那次以后，我在工作中再忙，再累，都没有怨气了，心理不平衡的状态也消失了。我深切的体会到大法对我们在忍方面的要求：不是有了怨恨和生了气，去克制和控制自己，而是根本不会怨恨和生气了。我知道在工作环境和相应的状态中，那些不好的物质真的去掉了。

当然后来在其它环境中，在不同的状态中，又多次有

过怨恨的物质翻出来，有的还很强烈。那为什么在工作环境中基本不会怨了，而在其它环境中还会翻出来怨恨呢？我后来认识到，那是因为产生怨恨的原因和方面很多，比如利益受到伤害，名誉和面子受到伤害，感情受到伤害，妒嫉……我觉的怨恨其实是一种表现，后面的其它各种人心和邪恶的生命是实质，大法弟子方方面面的执著、人心都要去完，各种变异和邪恶的生命都需要清除。所以某方面的人心去掉了，其它方面还得去，还得修。而且修好的隔过去了，剩下的还要继续修，还要不断的学法实修。

多年来，我在各个工作环境中暴露和去掉了很多的执著、人心，比如在各种压力的环境中去焦虑心、担心；在宽松的工作环境中去懈怠心；在看到别人没做好时，去瞧不起别人的心、修出对不同的生命的包容心；去急躁心、有话不能好好说的党文化的状态；色欲心……大法弟子在常人社会中修炼，整个社会都是我们的炼功场，特别是工作环境中方方面面、时时刻刻都有我们修炼提高的因素，升华的机会。

当然，有时关能过去，有时不能过去，甚至很糟糕。我的体会是，在修炼中，在各种心性的关难表现中，再难也要迅速爬起来，继续往前走。

二、在工作环境中救众生

二十多年前，我曾被邪党非法劳教。在结束冤狱前，我对问我今后打算的一名警察说：“我出去后，得找一份工作，然后再利用工作之便，把大法的真相告诉更多有缘的人……”这名警察当时没想到我会这样说，很震惊。半晌，他才回过神来，对我说：“你这样危险的很，要不了多久，又会进来了……”

多少年后，回忆起当初讲的那句话，我看到，我二十

多年来的路就是在按那个愿望在走，我想，那个发自内心的愿望符合了师父正法、救众生的要求，我就走在了师父早已给我安排好了的，在正常的工作环境中修炼、证实法、救众生之路上，其他任何人和生命说了都不算。

1. 在工作中救有缘的生命

我回顾二十多年来在各种工作环境中，以各种方式讲真相中，我已记不的给多少人讲了真相了。在工作中接触了很多有缘的人，这确实给我讲真相带来了方便。工作中，我看到师父把很多有缘的人以各种方式巧妙的推到我面前，让我告诉了他们真相，劝了三退。

举一个较近的例子，有一天，以前一位门店的店长，她出来做厂家业务，我以前教过她画广告画，她很尊敬我。有一次，她打电话请我帮她写几张她们产品的广告，我们就约好到一个门店去写。那天她们厂家的大区经理刚好也来了，她就带他来见我。我一看他，就觉的很面熟，一问，他还不是我们这个省的，是贵州的，我们根本没见过。他就坐下来，看我写广告，觉的写的很好。这时，周围其他的人都有事离开，就剩我和这位经理。于是我就从他们贵州平塘县掌布乡那块“藏字石”说起，在和他的互动中讲了大法真相，劝了三退。最后，我还送他一个真相U盘，他很恭敬的双手接过。这一切刚好做完，其他人就全回来了。我感慨，这真是一位有缘人啊。其实多年来这样的事太多了。

不仅如此，我在工作过程中，还会有其他有缘人来听真相，也举比较近的两个例子。有一天，我骑公司的电动大三轮送货。在回公司的路上，被两位女士拦住，说她们的电瓶车坏了，推也推不动，以为我是专门跑三轮货运的，让我把她们的电瓶车拉到修理点上去。我说我不是跑三轮货运的，这车是我公司的。不过，有个电瓶车修理点刚好在到我们公司的路上，我可以帮你们。她们一听，都非常

感谢，我就帮她们把车抬上三轮，送她们到修理点。当然我知道她们是为什么来的了，一路上就给她们讲了大法真相，劝了三退，她们都很感谢。

随之没多久，又发生了类似的事，只不过这次是夫妇俩，一模一样的事，我给他们讲了真相，劝了三退，他们真是感谢了又感谢。

我就在想，大法弟子出了门，在外面，就有讲真相的机会，因为有师父在巧妙的安排嘛。

2. 顺着世人不同的执著讲清真相

除了其它讲真相的项目外，我主要是面对面讲真相。在多年的讲真相实践中，我发现讲真相的效果除了取决于我们自身的修炼状态外，还有就是如何针对不同的性别、年龄、喜好、执著，有针对性的去讲，效果才好。

我印象最深的是在二零一二年以后那段时间，因为当时发生了王立军出逃美领馆事件，这件事非常吸引人，我自己也很感兴趣，我给很多人讲到这事时，也有一定好的效果。后来我就执著于这方面了，好象成了逢人讲真相都必讲的内容了，结果后面就开始受挫了。

我在给我们客户讲这方面事情时，因为很多是女士，她们就表现为不爱听，说：“那些国家大事离我们太远了，我们小老百姓，过好自己的小日子就行了。”这种情况下，我觉的就说不下去了，我开始很受打击。但后来我向内找，我明白了，这种话题比如：时政、军事啊，在男士那里普遍感兴趣，但对女士，她们多半不感兴趣，所以讲真相中效果不好。是我没有做到符合她的观念，没有顺着她的心。我后来发现，对女士，从健身、养生、心态等方面讲，她们就感兴趣，效果也好了。

从那以后，我就特别注意对不同的人，找到他们感兴趣和符合他们观念的东西。我在讲真相中通过一次次的教

训，不断总结经验，不管是男士、女士、老人、年轻人、有无宗教信仰的人，我都找的到他们的兴趣点，用他们感兴趣的话题，引起他们的共鸣，和他们互动。我也经常倾听很多人给我讲的我所不知道的事，不断把它们充实到我讲真相中，再加上在明慧网上，我们的真相资料中，看到的很多生动的事例和故事，所以我多年来积累的故事素材也很多了。好多人说我讲的东西很实在，有启发性。很多时候，我觉的我在给有缘人讲真相时，就象是在开“故事会”一样，他们听的津津有味，在愉快的氛围中，明白了大法真相；劝三退时，我提前解答了他们所有可能提出的疑问，三退就水到渠成了。

在时间允许的情况下，我都从方方面面给他们把真相讲全面。一次，我在一位亲戚家给她的几个朋友讲真相后，一位阿姨说：“听你讲了几个小时，都没重复的，听你讲，心里真是很舒服，我们都得多活几年啊！小伙子，有空要常来啊，给我们多讲讲。”

前一段时间，一个门店的店员，本来早就讲过真相，她对大法弟子的态度也好。但有一天，她突然重复邪党对大法的污蔑之词，如自焚啊，不管家庭、不好好工作啊等等，一副抵触大法的样子。那段时间，邪党到处弄出邪标，手机上、媒体上也在疯狂诬陷。这个店员的表现使我很震惊，我知道，必须还要把真相给她们继续讲透。我后来就想到，用直观的图片可能效果更好。我就在不打电话的手机中装上了“自焚”图片和“藏字石”图片，我去把照片给她一看、一讲，她一下就明白了。当时店里的几位店员都围上来看，大家也就更明白了。不仅是“自焚”和“藏字石”图片，我把和活摘器官相关的图片拿给世人看，在讲真相中也起到了很好的辅助作用。

讲了这么多年真相，我记忆最深、最感动的遇到过的

那些特别善良、缘份很大的生命，她们从里到外都是那么纯洁、善良，好象就没有被这个尘世污染过一样，那真是一说就信，一劝就退，说到大法弟子受到的残酷迫害，她们都很同情，有的还泪光盈盈……想起她们，自己都觉的感动，觉的在救人过程中，能帮助这样的生命得到大法的救度，大法弟子经过的那么多的艰辛真的都是值的。

结语

修炼这么多年，我知道师父为我操心了，我知道我们不管做了什么，其实都是在给自己做，师父不要我们任何回报，只是在为我们承受，为了我们和众生付出了一切……

我知道我很多时候，都做的不好，不精進，对不起师父。但是，我也知道我一时做的再不好，也不能消沉，也不能被邪恶因素打垮，跌倒了，就要用最快的时间爬起来。我想，哪怕我是师父所有弟子中最差劲的一个，我也是师父的弟子，就要一直跟师父走，就是要走师父安排的路，其它的任何安排都不要，都不承认。因为在多年的正法修炼中，我明白了个理：那就是只有师父和大法才能真正从本质上改变一个生命，才能使生命真正得救，永生到和旧宇宙没有任何关系的新宇宙中。所以我们平时学好法、背法、同化好法那是非常非常关键的，这也是我们能走出各种魔难，走正我们正法修炼之路的根本。

在此大陆大法弟子法会之际，写出自己在工作方面修炼、证实法、救众生的一些事，希望能以此向师父汇报，与众同修相互促进，最终一起跟师父回家。

深深感恩慈悲苦度我们的师父！

学会放下自我 大法显威德

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】

尊敬的师父好！

同修们好！

第二十一届明慧网大陆法会如期到来，弟子感恩师尊的洪大慈悲。虽然我与精進的同修差距很大，但我更深切的感到，慈悲的师尊为我付出了更多的心血与操劳。我写出自己在修炼中如何放下自我、见证大法威德的体会，向师尊交上一份答卷，与同修们交流。

一、挖出“自我”的根

我今年六十二岁。因为从教几十年，受党文化毒害很深，养成了自以为是、向外看、修别人的坏习惯，还认为是在“帮”同修。其实是以强烈的“自我”在强加于人，既给同修造成伤害，又使自己错过很多提高的机会。

师父说：“我们是有针对性的，真正的指出那颗心，去那颗心，那么修的就非常快。”（《转法轮》）

当我对这段法有了更深的领悟时，我感觉自己好象开窍了，好象会修了。再遇到问题时，我只要能够意识到并做到向内找，关难就过去了，境界也得到了提升，真是大道至简至易！

这是我在一个层次中的体悟，但我却试图把自己的这个认识象套公式一样强加在同修身上，特别是对正在闯关的同修。譬如，之前Y同修和她母亲同修先后出现严重的病业假相，我自认为清楚她们的心结在哪里，就与她们交流大法修炼直指人心的法理，执著于帮她们向内找，还把师尊的一段一段讲法读给她们，让她们对照法认识到自己

的执著。结果同修却非常反感，甚至我们之间出现了间隔。我没有考虑到同修此时需要的是更多的宽慰与鼓励，我这样做是强加于人，给同修带来的是压力和伤害。

还有一位H同修闯病业关时，我也是这样对他。另一位同修对我说：“大姐，你说的没错，但是总感觉背后带着点东西。”我问他：“什么东西？”他让我自己悟。过了一会儿，他针对H同修的状态对我说：“人家天目都看到了，你还在那儿说。你看看你，是不是象小丑一样在表演？”听他说出这样的话，我却没有警醒，反倒觉的是他太可笑了！

我说，师父讲了：“其它法门谁也不让看，同门中的弟子都不让看的，谁也说不对的。”（《转法轮》）我又说：“我让他对照法修自己，咋还错了呢？这不是以法为师吗？”我还在一味的向外看，用师父的法修别人，而没有好好的想一想，到底自己哪里不对了。

后来师父安排我溶入一个新的小整体。大家对学好法、修好自己都非常重视。我们从一起大量学法，到互相鼓励背法，到后来集体背法。在比学比修中，大家心性提高的很快，互相配合走出去讲真相救人。特别是中共病毒疫情爆发后，大家都感到了时间的紧迫，救人十万火急，我们每天把主要精力都用在了做好三件事上，圆容师尊所要的。

背法能更好的达到学法入心，更容易发现自己的不足，师父也会点化。有一天，我突然想起了同修说我的那句“象小丑一样在表演”，一连两、三天都想起来这句话。同修说我“背后带着东西”，到底是什么东西呢？我回想自己跟H同修交流时的表现，我一下看到了是“自我”！那个“爱表演的小丑”不就是“自我”吗？是那个“假我”带着证实自己的心在表演。

我心里一阵难过，惭愧的无地自容。我怎么能被这个东西控制呢？修炼就是针对自己这颗心去修，我却用来针

对别人、修别人，因此而产生了矛盾还不知反省。我怎么提高啊？真是人心挡道啊！

向内找，我还发现除了自我、强加于人，还有争斗心、显示心、欢喜心等等；还有背后议论别人，听到善意的提醒爱解释等等恶习。究其根源发现，所有不好的执著、恶习、观念的根都是邪党文化，其目的地都是证实自己“一贯伟光正”。中国人一出生就在这样的环境中，被迫接受系统的灌输、训练，形成了各种畸形观念，言行举止都象小丑一样在表演，根本不知道还有真正的自己。

我不断排斥和清除这些不好的东西，通过看《九评》视频，听《九评》录音，读《九评》和《共产主义的终极目的》原文，从根本上清除这些邪灵、毒害、畸形观念。让自己的意念、言行都顺应真、善、忍，同化真、善、忍。我要理智的、严肃认真的、明明白白的修炼，回归真我。

二、大法显威德

随着不断的放下自我及各种观念，我渐渐懂得了如何理解别人，尊重别人，遇事多考虑别人。我感受到了慈悲在自己境界中的体现，也见证了法轮大法的威德在自己修炼环境中展现。

1. 以法为师，同修闯出三年病业关

我悟到，修炼中遇到关难没过去时，往往是因为被某种人心观念挡着，看不到高层次中的法；反过来讲，也是因为没有站在法上看问题，而是用了人的观念看问题造成的。只有以法为师，找出人心观念，去掉它，按照法的要求去做，这个关难自然就没了。但是这里有个考验，就是看自己能不能无条件的信师信法，敢不敢放下人心。

二零二三年末，我结识了一位C同修，七十多岁，已被病业假相干扰了三年。交谈中感觉她根基很好，过去也一

直很精進，可三年前突发病业假相时，她一念不正去了医院，听信了医生的话，结果造成三年磨难。

听了这些，我没动心。我对她说：“大姐，我们一起多学法就好了。”她说：“学不了，脖子软抬不起来，胳膊也擎不住书。三年来只能听法，也炼不了功。”她屋里放了很多药，还说自己一直在吃药，“病”的怎么怎么重。我就是不动心，对她说：“大姐，你说的这些我一点也没看出来，我看大姐现在是好人一个！”她笑了。

我用带去的平板电脑播放新上映的电影《再次成为神》给C同修看，然后教她怎么使用，让她自己看。我再去她家时，她说：“有‘病’之前，很多证实法的事我都能做，那时候我可真是神啊！现在却成这个样子……”她突然又说：“我要再次成为神！”我鼓励她说：“姐呀，你赶快神起来吧！”

我们一起学《洪吟六》。C同修买来很好的笔记本，抄写了两本，给了妹妹同修一本。神奇的是，她拿着书读法、抄法都没有任何障碍，字也写的很工整。我不定期的抽空去和C同修一起学《转法轮》。把师父在二零二三年发表的九篇新经文都拿给她，她说：“我怎么都没得到啊？同修为什么不给我呀？我也没说不能修了呀！”学完新经文之后，她说：“之前我有点怨同修了，把新经文全部学完就不怨了，都是自己造成的，这回我全明白了。师父在新经文中讲的清清楚楚，早看到这些经文，我早就好了。”她又把所有的新经文都抄写了两份。

师父说：“因为你的任何一颗心都可能成为一种执著，都可能被邪恶利用。当你的念头一出来的时候，邪恶就可能给你演化出一种假相来，那时候就会造成一种干扰。”（《导航》〈华盛顿DC国际法会讲法〉）

我把师父的这段讲法读给C同修，启发她三年前有没有什么心没放下，被邪恶利用给你制造病业假相？她想想说：

“有，是怨恨心。因为丈夫干扰我修炼，我对他产生了怨恨。”我说：“这个怨恨心不是你，你不要它，灭掉它。”我跟她炼动功第一、三、四套，她也坚持下来了，累的大汗淋漓。我鼓励她说：“你真行啊！”她说：“你都陪着我炼了，我还不坚持啊？”

半个月后，C同修不吃药了；二十多天后，她基本上恢复了正常。师父还点化她去帮助其他被病业假相干扰的同修。就这样，折磨C同修三年的病业假相，不到一个月就消失了。

我体会到，我过去想的是如何“帮”同修闯关，基点落在让同修尽快摆脱魔难上。把自己或同修正念闯关的经验让同修套用，这是让同修走别人走过的路，行不通。同修得沿着自己的修炼路往前走，得对照法找出自己有哪颗人心在挡道？放下人心，坚定的迈向师父安排的路，这一关就过去了，这是同修在法上提高升华的过程。其他同修在其中要摆放好自己的位置，把握好自己的心性，要求自己同对同修只起积极的正面作用，达到共同提高。

2. 学《洪吟六》，迷茫中的同修被唤醒

女同修Y的母亲同修离世后，她父亲强烈阻止她修炼，还强迫她把大法书籍全部送走，也不允许同修去她家。Y同修失去了修炼的环境，正念不足。我几次劝她不要放弃修炼，她都推脱。我把大法资料存入内存卡送给她，她也没学。

今年六月初，师父发表了新经文《法难》和《惊醒》。不久Y同修来我家，我让她看这两篇新经文，她有些激动。我说：“咱俩一起学师父的《洪吟六》吧？”她说：“没时间，我马上得回去。”我说：“那就学一篇吧？”我翻到《洪吟六》的最后一篇〈法在人间〉，读给她听。看她有些动容，我又给她读了〈万古机缘只为这一次〉和〈人心拦〉，她流泪了。

我对Y同修说：“送你一个平板电脑你要不？我把所有的电子版大法书、炼功音乐、师父的讲法音像等大法资料

都存在内存卡里，你可以利用这个平板学法、炼功。平板里还有新上映的电影《再次成为神》和真相视频。”她说：“你不用吗？”我说：“我还有一个。”这次她欣然接受了。回去后，她真的开始学法了。我真为她高兴！

这次，我没有讲“你不能怎样”、“你应该怎样”的话。一切都有师父的安排，我只是尽量善意对待。

3. 师父发表《为什么会有人类》，有缘人纷纷得法修炼

仅举一例。我八十四岁的老父亲，大法书、经文看了不少，“法轮大法好，真善忍好”每天念几百遍，见证了很多神奇。新唐人电视播放新经文《为什么会有人类》，父亲看了无数遍之后，感慨的说：“师父就是创世主，要不师父咋知道这么多呢？！”

我父亲这么大的缘份，却因为对“一粒沙里有三千大千世界”（《转法轮》）、“汗毛孔里边有城市，里边跑火车，跑汽车”（《转法轮》）理解不了，而徘徊于大法的门里门外二十多年，我多次试图启发他，都不管用。

今年六月，学了师父的新经文《法难》和《惊醒》，我体会到了慈悲的力量。我给父亲打了一个比方：“就象您上学，遇到有不会的题，就退学不念了，您能读到高中毕业吗？不会做的题先放下，再往下学就会了。可是不管小学、中学、大学，都有自己不会做的题。我们学的是宇宙大法，哪能看几遍就都能理解了？理解多少得多少，理解不了的先放着。往下学，说不定哪天就明白了。大法书还有几十本，都能帮助我们理解《转法轮》。”

父亲想了想，终于同意走入大法修炼。学会了五套功法后，第一次炼静功就盘腿一小时，腿痛的够呛也没放下来。从此，老父亲每天炼五套功法，抱轮半小时，打坐一小时，腿怎么痛也坚持炼完。

无论表面是什么原因，其实都是机缘到了，他们都是

师父要度的生命。我们是助师的法徒，在其中只做自己该做的，不带任何观念，修炼境界中的慈悲就会主导自己，就会顺应师父的安排。

结语

学新经文《法难》和《惊醒》后，我感觉自己讲真相时带着慈悲的能量场，这是师父的恩赐。有一天，我讲真相特别顺利，走到哪里都好象有人在那等我一样，有人好象特意奔我而来。那一天我劝退了二十三人，我的心情非常愉悦。我知道是师父在加持我，为我做好了铺垫。

过去我带着强烈的“自我”用法衡量别人，甚至用观念衡量别人，与大法的要求相去甚远。放下自我，放下观念，才能真正体会到溶于法中，成为法中粒子的正法正觉；在践行使命中，才能展现大法的威德。我要不断加强实修，真正做到越到最后越精進，直至圆满随师还。

以上是个人的一点体会，如有不合法的地方，请慈悲指正。

感恩师尊慈悲苦度！

谢谢同修无私帮助！

•翻墙找到明慧网

自由门电脑版：<https://j.mp/fgp88>

自由门安卓 VPN：<https://j.mp/fgv88>

无界一点通（安卓）：<https://s3.amazonaws.com/693/um.apk>

无界浏览电脑版：<https://s3.amazonaws.com/693/u.exe>

明慧网成立于一九九九年六月，致力于收集、整理和发表关于法轮功真相的第一手信息，维护和弥补迫害环境下中国大陆大法弟子的修炼环境。