

为戒，改变观念，去掉好奇心、新奇心和求心，按照大法的要求和标准归正自己。

一点体会和认识，不足之处请指正。最后用师父的一段法来共勉吧：

“我跟大家讲出这个问题，就是要告诉大家，一旦这样的人出现，你千万不要把他当作什么了不起的觉者。这在修炼上是一个很严肃的问题，只有遵照这个大法去做才是对的。不要看到人家功能啊，神通啊，看到一些东西，你就跟他去了，就这样听去了。” [1]

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

明慧文章汇编

向内找
才能不断修好自己

WWW.MINGHUI.ORG

目 录

| | |
|----------------------------|----|
| 摆正基点..... | 3 |
| 向细微和深层修自己..... | 4 |
| 修炼中看到的营救同修及法理交流..... | 8 |
| 病业迫害中看对旧势力的 部份否定与全面否定..... | 17 |
| 精進实修破“病业” | 23 |
| 在背法的过程中向内找..... | 27 |
| 不能忽视一思一念..... | 30 |
| 下载交流稿遇阻 向内找去执提高境界 | 32 |
| 去掉隐藏的妒嫉心 | 35 |
| 修去不易察觉的妒嫉心..... | 41 |
| 色欲心的根本是旧势力的安排和操控..... | 42 |
| “多找给人家九十九块钱” | 46 |
| 修去怨 包容同修 共同精進 | 51 |
| 关于看同修文章的一点认识 | 54 |

文章，又找出来看。因为文章很长，只看了一小部份我就睡着了。

深夜又醒来了，因为平板电脑就在枕头边，所以又接着看，也是只看了一小会，又睡着了。

做了一个很清晰的梦，梦中自己站在一条行驶的船上，突然看到天空中有一架直升飞机。飞机离船不远，突突突的飞着。一会看到从飞机里撒下了两个大字：法宝。然后又看到直升飞机缓慢的坠落到离船很近的水面上，“突突突”的在水里旋转着，慢慢的往水下沉。

醒来后，我有点不解，怎么会看到这样的场景？还很清楚。因为我平时一般看不到什么，做梦倒是有过，不过好像梦中反映出来的，有些是观念、思想业力带来的不连贯，不合逻辑，模糊不清的东西。

我反复的思忖，什么是“法宝”啊，对于修炼人来说，法宝不就是指的大法吗？学大法就像坐上直升飞机一样，会让修炼人快速的提高，直线往上升华。而我最近却有点执着于渐悟中的同修写的交流文章了，如果总是喜欢去看这类文章而忽视了学法，岂不是很危险吗？

由此向内找，这件事情暴露了我的一些执着心，好奇心、显示心、喜欢新奇的心等等。以往我就比较热衷于看同修写出的另外空间的情况，几年来，我把这类文章都储存在平板电脑里，不经意间，加深了对这类文章重视的意识（符合了我的观念和执着），明显的感到对作者有羡慕的思想。有些文章发表都几年了，我还时不时的找出来看的津津有味。

当然，看这类文章，确实给过我一些启发和触动，增加了信心开阔了思路。不过因此而不自觉的把这些文章当成了指导，兴趣盎然的琢磨，本末倒置，那就大错特错了；或者平时学法犯困，有干扰的现象，突然看了这类文章后，来精神了，这也是偏离了正常的修炼状态。

只有大法才是真正指导我们修炼提高的法宝，以法为师才是修炼人的正确状态。在此希望与我有类似情况的同修，引以

“真正度一个人很难，可是毁一个人就极其容易。你自己心一不正，马上就完。” [2]

于是，我们一起合租了一间房子。合租的第二天早上，我们炼完功后准备学法，女儿突然看见她头上正戴着女儿从台湾带回来的护身符，觉的她的这种行为非常失常，就问：“您怎么把我的护身符戴在头上呢？”她说：“昨天搬家捡到的，大法的東西我捡到了就是我的，我为什么要给你？”女儿觉的她说的话特别恐怖，她怎么这样呢？就强行从她头上拿过来了。当时，大家都还在为各自争辩不已。我也不理解她的行为，就掺和其中说：“你不能这样戴在头上的，说话小点声音，不要影响了隔壁租房的常人休息。大家学法。”

学完一讲法后，女儿向同修道歉说：“阿姨，您要就拿去吧！”同修笑了。晚上，我说：“隔壁常人问我们今早干什么哪？”同修说：“都是人心。”大家互相理解包容，消除了邪恶因素的间隔，形成整体，做好三件事，跟师父回家。

最后，以师父的讲法与同修共勉：“如果你们人人都能从内心认识到法，那才是威力无边的法的体现——强大的佛法在人间的再现！” [1]

以上只是自己的一点感悟，不在法上之处，请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈警言〉

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

关于看同修文章的一点认识

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一七年七月二十五日】最近的某天晚上睡觉前，我把下载到平板电脑里的已经看过的某位同修发表的交流

摆正基点

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一七年九月二十八日】雨润万物而落于低处，日照山川而不求图报。因为二者都在世间的名利之外，也无世间得失忧虑。不入其中方能超脱其外，有利益之心必被钱财带动，有情欲之心必被情丝纠缠，修炼者如果还有人心，就可能被世俗间的任何东西所带动。

我们在人中修，但是并不是为了做一个好人，而是要在这个复杂的环境中超脱出来，所以我们看问题、思考问题的基点永远不能够落在人这儿，好比清风行于水上，穿越山林，但是风从来不入其中，来去不带任何红尘中的东西，修炼的人入红尘但是心不在其中，不会被人中的任何东西所牵挂，这样才能够修得大自在。

但是在人中修，最大的难处就是和常人没有任何形式上的划分，只有学法，只有思想在不断的升华，渐渐的脱离人的思想观念以至于人的思维方式。修炼可以带来常人的福份，人中的美好，但是修炼的目地不是为了这些，是为了向更高层次升华。

但是很多人都会有意无意的把思想落在人中，我修好了一点，所以我的身体应该好一点；我做的好一点，我应该有一定的福报；我劝退了这么多人，我的生意应该兴隆些；我这么坚信大法，我家的事情应该顺利，等等等等，凡此种种都是把超常的修炼和人中的得失联系在一起，实际上它们二者是没有关系的，但是有的修炼人会这样想，特别是人心重的修炼人，无意中把修炼当成了得到人中好处的一种方式，这等于是用修炼和神讨价还价，把基点落在人中，等于是为了得到人中的东西而修炼，结果当然是误入歧途。

好比有一个故事，叫买椟还珠，椟是装珍珠的盒子，结果

买者，取舍不当，舍本求末，买了个包装，把珍珠给舍弃了，这就好比有的修炼人把元神的载体肉身以及肉身所在空间的一切看的太重，反而忘了返本归真的修炼才是根本。

修炼何等的神圣，何等的严肃，所以要严格查找做事时的动机以及做事的基点（哪怕是你认为做再好的事），放下人心私欲，才能走好走正修炼的路。

现阶段一点体会，不妥之处，请同修慈悲指正。

向细微和深层修自己

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一七年九月二十五日】前几年我开始试着往深层找，就是不管表面发生的事千变万化，只把表面现象作为一个线索，抓住这个线索找到根，从观念上去改变。

举个例子：我熟悉的一同修的远房亲戚，是本地公安局长，平时没什么来往见不着。局长家里婚宴时，同修去了，成功向局长递了破网软件，这是前几年还在邪恶猖狂时期。当时我俩很兴奋，欣喜之余，我开始向深处找，感到我们的兴奋、还有同修的刻意打扮中，好象有一个观念在里边。由于与同修熟，问同修：“你的刻意打扮，是不是因为对方有局长身份的因素在里边？”同修说有。觉的我们做事中往往忽略了这种深处的向内找，去找观念上的东西及在观念上的改变。

师父在法中讲过：“整个的人类社会，都是在一个层次当中。”[1]如果我们用常人衡量标准划分高低，有这样的观念，那我们基点就在常人中，改变这样的常人观念，也是在同化法，在提高着自己。那么修好自己，才能把救度众生的事做得更好。是从怎么改变观念这个角度去看去说的。

如果每一念都检验一下，如“我又用常人标准去衡量人或事”，久而久之，想问题、说话和做事中带出表面一层的东西

着，一直没有解开他的心结。深挖自己：还是我在平时的修炼中，没有真正放下自我为他考虑，带着很多后天形成的观念，私心、怨恨心、争斗心、瞧不起他的心等，导致讲真相达不到好的效果。家里发生矛盾时，把自己混同于常人，经常没能守住心性。没有把它当作提高心性的机会，从而向内找哪里不对，归正过来。到后来积攒多了，走了旧势力安排的路，遭到严重的迫害。给大法造成损失，使身边的亲人对大法不理解，不能得到救度。

是师父的洪大慈悲给弟子从新修炼的机会，按照真善忍的标准归正自己的思想与行为，师父说：“往往你的心总是那么慈祥慈悲的，突然间出现问题的时候，你有个缓冲余地，思考余地。心里老想和别人争，斗来斗去的，我说一遇到问题你就得跟人家干起来，保证是这样的。”[2]用大法的法理转变观念，从而平衡好家庭。

来这边上班的当天，从老家还带来了一位同修，其实我不了解她，是在同修家遇到的。因为她没有找到工作，我想在这边容易找到工作，就带她过来了。到了晚上，一同修打电话说：“她状态不好，很自我，听不了意见，而且很少溶入整体，行为不理智，担心她会影响了我。”

当天晚上，我问了她的情况，她不说。我内心非常矛盾：到底是该让她回去，还是留在这边呢？留在这边，这边环境又比老家复杂，怕她不理智，影响了我这边的环境；让她回去，又觉的同修这么多年非常不容易。虽然她老家的同修都很排斥她，她回去也不会有很好的环境。但是，最后还是因为交流很多事情都交流不到一起，都很自我。于是，决定送她回去，但是内心还是看不明白这段缘到底该如何处理为好。

第二天，女儿送她去车站的路上，遇到了和我一起洗碗的同事，同事急缺人洗碗，就想把她留下来。我一切顺其自然，就同意她留在这边工作。都是师父的弟子，同修这么多年单身一人，性格孤僻，独来独往的。既然师父安排同修在我身边，我们就要形成一个整体，共同学法炼功，共同精進。师父说：

因素。如果不是学了法轮大法，怎么能看到自己身上的许多不足呀？无条件向内深挖：师父说：“你们不改变常人那千百年来骨子里形成的人的理，你们就退不掉人的表面这层壳，就无法圆满。” [1]其实，女儿就是我修炼路上的一面镜子，能照出我很多的不足。我要放下人心，向女儿道歉。

在我遭受迫害的三年半里，丈夫灰心丧气，对生活失去了信心，整日沉迷于赌博之中。不仅把家里投资办厂的十一万元输光了，而且还欠了几十万的赌债。我回家后，深知他也是被迫害的众生，我平静地对他说：“我们出去打工吧，一切从新来。”他却说：“输了那么多钱，打工打到老了也还不清赌债。”于是，破罐子破摔，不去打工。

我也没有办法，为了生存，只有出来打工还债。有时很累的时候，心里的怨恨心就冒出来了，就不想理他；有时他打电话给我们，我总是让女儿接。过年回家，我和女儿只顾着学法炼功发正念，丈夫感冒了，我也没有真正的关心他，没有让他感到家庭的温暖，大法的美好。

到我们快要上班离开的那一天，他对女儿说：“你们再不要回来，这哪像一家人啊？”当时我心里不平衡，没说什么就走了。

过了一个月，丈夫打电话对女儿说：“他过几天要去深圳老乡那里打工了。”我听了之后，对女儿说：“你爸爸在家里混不下去了，连吃饭都有问题。”女儿同修说：“妈妈，您说话怎么这么难听呢？”听了女儿的话，我马上意识到：我心里还是在怨恨他，而且还很深。仔细想想，大法弟子遭受迫害时，我们的家人，亲朋好友也在承受很大的压力与痛苦。他们在迷中看不到前途，没有方向，是真正的受害者。大法弟子再苦，心中有法，有师父的呵护。在魔难当中，只要我们提高心性，关难什么也不是，都是在还以前欠人家的业债。

想到这，我内心对他的怨恨没有了，一心只想他能明白真相得救。于是，我决定辞工回家，安慰他既然出去打工，就安下心来好好干。其实，真相总在跟他讲，但好像有一种屏障隔

就越来越少，就逐渐的在超脱出常人。其实当表面这层东西越来越淡的时候，别人不经意间流露出的那些带有常人观念的东西，你就能捕捉到。那么你就不容易被一些表面现象迷惑，如：“这人修这么好，怎么还出这问题？”当然有问题也不承认旧势力强加的迫害，但是我们能看清修炼中存在的问题所在，给自己借鉴之外，在给别人指出问题时，可以一下说到点子上，真正帮到别人。如果每一念都能这样检验一下，就象学生做练习题，做的多了，找自己就找的快和准确。

有些常人观念，有时我们意识不到。举具体例子：可能你在人中有地位有钱或祖上是谁谁等，就是在物质或精神上你有优越于别人的地方，试想如果你没有这些话，包括在讲真相中，做证实大法的事中，你还能那么自信吗？就是要找我们的自信中是不是有用人的物质和精神支撑的部份。还有同修可能在常人中当过领导什么的，在做证实法的事中表现出来的那种强势，要找这种强势的来源，是不是有因为在常人中觉的比别人强比别人有优势，说白了就是你是用常人观念衡量出的你比别人强，才有的那种优越感和气势，这是观念没有改变的地方。

同样不自信也要找找，是不是因为常人认为的种种不够好，所产生的不自信。还可能有同修说：我在人中辉煌过，现在修炼了，那些过往的辉煌我都看淡了，也不再去追求那些了。不是说你现在的追求不追求，是说你的观念里保留了对人的东西的认可，你所认为的过往的辉煌和美好，高层看那都不是好，你那是用常人标准衡量的，你的观念没彻底改变。

也有旧的安排中强加的观念，比方前面说的我祖上或我前世是谁谁，是哪个时期的名人，达官显贵等，就是这可能使你有与生俱来就高人一等的那种优越感，看清这种思想来源，也就是在破除旧势力的安排。我们有能力要在证实法中用，那是法赋予的，但认为自己在人中优越的观念要放下。很多在人中看着可以炫耀的东西，在修炼中看也许恰恰是需要修去的东西，或者说需要打磨的东西，去其糟粕，将精华部分用于证实

法中，可能要比不具有这些炫耀之处的人多一道工序。

还有思想停留在修饰表面这件衣服上，就跳不出去。打比方，我们的目地是要脱下表面这件衣服，而我们思想往往没在要脱下这件衣服的概念中，而是在让衣服越美越好；在修饰这件衣服上，就是你怎么做，也是在衣服上做文章，举例：比如我们想生活好，孩子学习好等等，我们是想让常人看到修大法的美好，体会这有点像师父讲的：“当然在低层次上讲，从得到一个健康身体这一方面来看，气功和体育锻炼是一致的。”[1]表面一层我们要做好与人中生活好是好事这点上一致，但修炼中我们还得往上走，要跳出去，要超越，思想不能停留在这点上。

我当时这样想：我没穿表面这件衣服的时候，是不知道有现代科学这个东西，就是说上边一层不会有什么是好学校等这样的思想，这都是在穿上这件衣服时加上的观念，这样是好的，那样是不好的，其实都是衣服上的东西，要想脱下衣服，思想得返本归真到没穿这件衣服时的那个状态。当时我是念一出，就想我思想是不是又回到衣服上来了，虽然我们的本意不是想在衣服上怎么样，不是想得到常人中的什么，但我们在找自己时可能意识没达到根，没在根上认识和改变，所以跳不出去，只是停在把这层做好上。

放下人表面一层的东西，体会到了人的追求的破灭。我在巨难中曾奋力拼搏，象在溺水中想抓住一根稻草那样，想抓住一点人中的什么证实我们大法弟子在人中的好，在抓不住任何能撑住人中的自信时，无奈中放手了，也就是放下了，发现放下之前是在吹那个追求的泡泡，放下是泡泡破灭了。放下之后带来的变化，使我明白了，把“开宝马好讲真相”的一层思想都得放下，试想：高一层的生命是没有我在人中高低这样的概念；不会有在常人中划分高低这样的思维。

当时学法学到《转法轮》〈大根器之人〉“一般人吃不了这苦，一想：这还活着干啥，找根绳挂上吧，不活了！一了百了！”[1]后面的叹号非常有力的点在我心上，一下点醒了

修去怨 包容同修 共同精進

文：大陆大法弟子 莲

【明慧网二零一七年六月二十二日】二零一六年二月二十二日晚上，我学完法后去洗漱，女儿不小心把门反锁了，我俩都進不了房间。我就开始埋怨女儿说：“你怎么做事的？下去洗漱一下子就上来了，你把门带上干嘛呢？天气又冷，现在又十一点多了，怎么办呢？”女儿说：“事情发生了，生气有什么用呢？要寻找解决的方法才是。”

于是，女儿商量出去找开锁的人，我生气的站在门口说：“不知道开锁又要花多少钱呢？”当时我的利益心又冒出来了。结果，女儿回来说：“店家早就关门了。”

正一筹莫展的时候，同租房的姑娘说：“阿姨，我这里有梯子，看能不能上去？”一丝希望的到来，让我和女儿想到是师父的慈悲呵护，内心感激不已。

于是，女儿搬来梯子，爬到梯子尖上一看，离窗户口还差一米多高，上去几乎不可能。都是七十年代的房子，墙上的水泥灰一块一块的往下掉，哪里有踏脚的地方呀。当时我扶着梯子还在埋怨她，根本忘记了自己是个修炼人。

后来，我把梯子搬到窗口的另一边，女儿爬上去，看到墙上有几个按电线的大钉子，于是站在梯子上，求师父加持。女儿踏着钉子，拉着窗户门爬进去了。内心只有对师父的感激之情，要不是因为学了大法，女儿肯定没有这个勇气与胆量。女儿开心的笑了，说：“我提高了，心性守住了。”

反思自己，遇到事情，不是去包容理解别人，而是抓着别人的不对。在党文化中生活了几十年，毒害真是太深了。脾气急躁，争强好胜的心态暴露无遗。认为我是长辈，我说了算，典型旧势力的特性，给家庭、自己、小孩造成了很多不祥和的

传播真相！

顺便提几句自己的经历。去年刚出来打工的时候，在陌生的环境，一开始讲真相还开不了口，我和丈夫就从一个好人做起。每次去接班，都帮着上一个班的同事打扫卫生，收拾废料；有些没上过学的，或者对写字很生疏、不愿意写的，我们都主动帮着写报表；一个班的同事更是力所能及的帮忙，从不计较干活多少，吃亏占便宜的从来不想。所以同事们和我俩都很好，后来我们给他们讲大法美好，和迫害真相，即使不三退的也会改变他们对大法的看法，因为眼前的大法弟子和电视上说的不一样。有一位河南的同事，我帮他写报表，跟他讲真相。他说：我刚来就看你俩和别人不一样！我告诉他我们是炼法轮功的，法轮功就是教人做好人的，师父就是这样教的，只是我们做的还不够好，达不到师父要求的，所以，你们还不能完全看到大法的美好和神奇！他退了少先队。

师父说：“做到是修” [1]。同修们，我们做到了吗？！生活是修炼的一部分，而不是修炼是生活的一部分哪！

师父在新经文中一再强调“修好自己” [2]，那就是在告诉我们整体的不足在哪了！我写出这些想法，不是指责，因为我也是其中的一个。一直想和本地的同修交流这方面的感悟，只是总觉的自己很差劲，看到同修和整体有不足也不敢说，因为觉得没资格说！今天我想去掉这颗心。不管我层次高低，我也是大法的一个粒子，我应该有这个义务和责任。修好自己，整体提高，更好的救度众生，不是只把它当作一句口号喊喊就算了。师父要求我们：“踏踏实实的修好自己，完成好救人的使命” [2]，这是我们大法弟子应该做的！

层次有限，有不在法上的还请同修指正！合十！

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈实修〉

[2] 李洪志师父经文：《致法国法会》

我，让我明白了“一了百了”的一层理：之前我是在一层理的框框里挣扎的，生活窘迫中想的是我要生活好，要让常人看到我们的好，相当于在紧紧抓住那一层的东西，成了执着追求好生活了。我明白要改变生活环境，心放下才能好，一层人心“一了百了”才能好。

感到放下生死，不在于当年的去天安门广场，不在于被病业干扰、在生死线上走回来时，而是在放下人心，松手的那一刻。放下之后，脑子里简单了：做好三件事就行了，之前翻腾的人心好象一下切断了。记的当时思想中有过基点的转换，就是最初我的基点是在人中的，概念是我要修好了可以飞到天上去，想问题都是站在人中的；之后基点转换成了在天上，概念是我是从天上来的，就没有那种往上拔自己，怕落下等想法了，从天上来，完成使命自然就回去了。体会到学法也是：站的角度变了，理解也就不一样了。

另外还有种自己把自己拔起来了不知往哪落，无所适从的感受，脑子一片空白，这种感受之后觉的思维跟以前不一样了，就是思维方式改变了，在修炼过程中，不断有这种拔起的体会。个人体会如果把这样根本的改变看成一个点，这样的点多了就能形成面，就像师父在法中讲的：“如果每一层你能够看到这一层的面，而不是一个点，看到分子一层的面、原子一层的面、质子一层的面，原子核一层的面，你就看到了不同空间中存在的形式。” [1]

如果说在思想深处当你还把自己有好的物质基础，在人中具有的所有的优越当作自己的一个长处的时候，也就是我们意识里把人中的好还当作好的时候，你的根子是扎在最表面的人的基础上的，你越重视，你越拿这当回事，说明这点上你的根扎的越牢，没从根本上去改变，你就走不出表面这层，你也看不到超越表面法理的理。

可能有同修说，做这么多事怎么还出问题？觉的这里的误区在哪，就是有做事得等价交换的心理，不然吃亏，这是常人心，要想超脱，得不计报酬，让做事邀功的心变纯，因为上边

那层是不计报酬的，做的好与不好都不应有要报酬这样的想法。救人就是救人，不是为了自己从中得到点什么，这也是从为私到为他的改变过程。真正的提高，不是看下的决心大小，而是真正改变的成度，你真的做到了就会体会到悟到和做到的区别。

以上是我修炼中的一些体会，如有不对之处，请同修慈悲指正。

注：

[1]李洪志师父著作：《转法轮》

修炼中看到的营救同修及法理交流

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一七年七月二十五日】近来我们交流营救同修的问题，下面就自己在当前修炼状态中看到的一些自己能看到的情况，在法理上和大家交流。个人层次所见，提醒大家多学法、学好法，以法为师。文中不妥之处请大家指正。

（一）从理性上认识被抓、被囚禁（包括严重病业）、被严重迫害

1、邪念不去，成为严重迫害的借口

同修谈到二零零三年时，清华大学的二十多岁的 A 同修被抓后，头部被警察打成重伤，在北京被判刑八年，瘫痪僵卧像植物人，在内蒙古服刑，同修营救不成功。

随着他的介绍，我看到的是，A 同修被抓后真是一心一意为大法，真能为大法付出一切，但他有个症结。于是我反问他：“从二零零一年开始，A 怎么就想炸看守所‘营救’同修呢？他后来知道干不成，但是时不时陷入这种白日梦。”

同修吓了一跳，说：“他一直没放下啊？二零零一年一月 A 看了新经文《忍无可忍》后悟歪了，跟我说过这个想法，我

们做到了吗？我忽然明白了，众生为什么对我们不理解，甚至厌烦。不是众生太执迷不悟，是我们没做好，没做到真善忍的标准，他们怎么相信呢！没有让常人看到大法的美好在你身上显现。

再说这个“多找九十九块钱”的故事。

曾经在集市遇到一个卖帽子的小伙子，三十岁左右。第一次遇到他是我和三姐去集市赶集。说是讲真相，那时我俩还不会讲，怕心和面子心都很重，所以只是转转。那时已经快到夏天了，卖夏天戴的帽子的摊位特别多。我俩也想买帽子。转到一个卖帽子的摊子前，过程中我也想讲真相，只是找不着话题开头，这时三姐给他二十块钱，等他找钱，帽子是十五块钱。我说了句：可别找差了！那个小伙子很激动，声音很大的说：找差了？！去年我找差一回，多找给人家九十九块钱哪！人家给我送回来了，因为人家是炼法轮功的！我和三姐一听笑了，说，若换成平常人能给你送吗？他“哼”了一声。我说：不但不会还你钱，还得笑你傻呢！他说：那一定的！我就说法轮功好！

第二年的夏天，我和同修一起到镇上这个集市赶集讲真相。快回家时，下起了小雨，集市摆摊的人都纷纷收摊回家。我才想起我是来买帽子的，于是小跑着到一个正在收摊的卖帽子的摊位前，喊：我买帽子！那人问：干啥戴？我说下地干活戴。他给我推荐了两种适合我的，我挑的过程中似乎弄脏了帽子，我说，你放心我一定买的，我是炼法轮功的。他说：“法轮功好啊！我一次卖帽子多找给人家九十九块钱，人家给我送回来了，是炼法轮功的！”我一听这话才认出他是去年卖帽子的那小伙子。

我给了他一本真相册子。他说，他喜欢看《明慧周刊》，问我能给他几本看看吗？还说有一本周刊，其中一页被他闺女给撕了，他心疼坏了！我说我下集给你送几本来！若不是那位同修言行证实大法，让世人真正的看到了大法弟子的善和好，这个小伙子怎么会如此真心实意的认同大法，并且接受真相，

追着她的同修说，我知道了，你走吧！

这个同修跟了她一路，从公交车上，一直追到商场。小姑娘烦透了，当时她已经在看《转法轮》，自那以后不看了，回家把书还给了我，还说了很多不理解甚至很抵触的话！

还有一次在公交车上，两个妇女说起在车站等车，总会遇到小媳妇老太太追着让三退，说吃饱了撑的，闲的难受，真不知道他们为啥。当时我给他们讲了我的亲友中炼法轮功祛病健身的奇迹，和为啥三退。我虽然没说我是大法弟子，那两个人听我的话音也猜到了，就不说了。也不理我，而是聊起了别的！

很久以来我一直在想这个问题：为什么真相资料发了那么多，那么多大法弟子讲真相，劝三退，可是真正明白并接受真相的却那么少呢？（当然这是我个人的认识）

想着，忽然车身一阵晃动，车子一下子朝一侧倾斜过去，然后又恢复正常。人们一阵惊呼，稳定下来，开始议论，这大坑也没人填上！谁填哪？谁管哪？！我看看窗外，原来到了离家最近的那个镇上，这里的集市在这一带算是最大的，也是同修最常来、来的次数最多、人数也最多的集市！听着人们的议论甚至牢骚，我莫名的脸颊发热！想起前几年的一件事。

来这个镇集市赶集的人很多，特别是腊月，人更多，上厕所就成了一件很重要的事！这么大的集市只有一个公厕，又脏又乱，很少有人打扫收拾。那年腊月，厕所很久没人管理，满地的屎尿。人们上个厕所很难，怨声载道。同修的二哥就曾经两次对同修说：你们法轮功咋不把厕所给收拾了？！我们几个经常去集市讲真相的同修商量，大家把厕所收拾干净，既能方便大家，又能证实大法。遗憾的是，因为种种原因，我们几个同修也没有去收拾，最后是市场管理的人给收拾了。后来听说，是很多同修嫌脏，认为有那时间还不如去发几本资料、救几个人呢！这件事一直象一根刺一样扎在我的心里。直到前些日子，三姐同修还在想去做，可是没人愿意配合！

我是大法弟子，师父让我们做好人，处处替别人着想，我

跟他讲了半天，说他太极端了，这是思想业，赶紧放弃，哪能这么邪悟？后来他不吱声了，但是还是嘟囔不服气。我以为他这么聪明，早晚能认识到，就没再理会……”

A 两年都没放弃那个邪悟的念头，身边的同修也是有责任的，没有帮他认识上来。当然他头脑中还有其它不善的想法，平时修善不够，言行中体现不出善。

个人理解，师父讲法中指出的“邪恶生命”是另外空间的，绝对不能和表面空间的常人混同对待，现在活在世间的常人反而都是我们要努力救度的对象。

为什么出现这么严重的迫害？我看到 A 在历史上欠命，但是如果他心性上没漏洞，邪恶怎么索债也索不成。邪恶打他就因为他不想善解救度那些恶人。所有达不到善的标准的念头都得修掉，而他一直不悟，还生出了怨恨心、对表面常人的鄙视心，善心一直没修出来，没达到大法最基本的善，连旧宇宙的标准也没达到。

如果 A 早就悟到，就不会酿成那个大难，大法弟子在心性升华中消业才是最快的，纯粹为了还业而还业，不是大法之道。

他已经出来几年了，因为他没有修好善，师父只能把命债化解到这种程度。如果同修能帮他尽快找到根源，深挖一切恶念，真正在大法中修善，很快就能恢复。

其实很多因为病危出狱的同修，病业再严重也是假相，身体被摧残的再坏，只要向内找到根源，很快都能在大法中恢复正常——没有修善，是主要原因。

2、气、怨、不善，加重了迫害

大陆同修又谈到了二零零三年四月在上海交大发生的 B 同修失踪案。我看后说：这些为大法失去生命的同修都是很了不起的，最终都是圆满。他也是舍尽一切为大法的，全身心投入，赴汤蹈火在所不惜的，但是没注重学法、同化法，没有同化善。法难初期，需要做的事也实在太多了。

他在上海被抓后，被打过，然后遣返老家江西省，因为坚

贞不屈，辗转过好几个转化基地，每个基地都毒打他，每处都把他打出内伤了，因为在历史上他在那些地方都欠过命，最后被打死了，偿还了所有的业债——这是典型的旧势力的签约安排。

师父讲：“只要你们走的正，其实我都能善解了。我一定能使那个极端的心变好，我就能使他不再生他的命，因为我用法解开他的心结，我什么都做的到。你们一有了执著放不下，就解不开，师父就不好办。” [1]

他被抓后，对打他的警察、雇员没有生起怜悯慈悲之心，以牙还牙，心里有怨气。这种情况也比较多，在魔难中苦修，最后达到觉者的标准，这也是修炼。但是，他欠命很多，打的就很重，而打他，也是因为他认为那些恶人不可救药，不跟他们讲真相，不想挽救他们。其实这些恶人大部份是可以挽救的，挽救了他们，才是大圆满。

如果他能对打他的人无怨无恨，能慈悲对待，能觉得他们可怜，有挽救他们的想法，师父就能把那些索命的业力结解开。可是当时他就忘记了大法中讲的：“你要不能爱你的敌人，你就圆满不了。” [2]

象他这样对大法坚贞不屈、至死不渝的，真是很难得，很了不起的，但是白璧微瑕，总有一点遗憾。

3、被抓、囚禁与闭关修炼

被抓、囚禁，是劫难，是迫害，是迫不得已的，不得不在那种环境下修炼。有人就得在那种最苦的环境下修，升华到不同的标准，救度有缘人，才能在这个阶段功成圆满。很多同修不就是这样修过来的么？有人提前达到标准，就提前结束旧势力的迫害，闯出来了。有同修破例没被判刑，有的被关押一年多被判缓刑，有的十年刑期没两年就出来了……这里都有外边同修营救的因素，但是被关押中的同修达到了各自修炼的标准，是主要原因。

被抓后与世隔绝，象不象师父讲的到山洞里修炼的状态呢？

今天状态也不好，在家躺了一会，觉得不对劲，就起来发一会正念，然后就出来了。我说，大姐，你去跟那个年轻人讲，我发正念。她犹豫了一下，还是去了。那女的只是捂着嘴笑，摇头。

一会来了一位大妈，同修又给大妈讲，好像是退了，因为他们说话声音小，周围噪音又很大，所以听不清。

后来女子回到站牌下的椅子上坐下，同修又说了几句，我也讲了几句，女子不理我们了。一会儿同修走了，那位大妈和女子说了两句什么，我没听清，似乎感觉是在说同修。女子没吭声，因为她知道我也是大法弟子。我有些感慨，这人算是得救了吗？丈夫说，那老太太很烦！受谎言蒙蔽的生命啊，大难来时你们怎么办！心里难过，却开不了口！

我们等的车终于来了！上了车，不久，忽然一阵恶心，想吐。第一念就是上火了，晕车，因为修炼前我就这样，着急上火坐车就晕车！马上否定这一念：我是大法弟子，晕车是常人的毛病，我是修炼人，那些感觉不是我！然后背师父的《论语》。背了两遍，感觉不那么恶心了。闭目靠在椅背上，回想刚才等车的一幕，同修疲惫的身影，老大爷的冷漠，大妈的厌烦，年轻女子的“与我无关”的淡漠表情，交替在我眼前晃动，挥之不去！

县城的同修很多，出来讲真相的也很多。经常听到熟悉的人或家人说到在县城遇到同修的事。我们这里也有许多同修在讲，每个集市上，都会有好几个，甚至十几个同修发资料讲真相。总的来说在这一带人们知道真相的很多。可是我个人感觉真正明白真相，理解、支持甚至佩服大法弟子的人却很少很少，甚至很多大法弟子的家属都不是很认可。本地人对大法弟子的态度多是不理解：不好好干活成天赶集说这个！而很多常人对县城同修的感觉是，烦。

不止一次听到常人说起去县城遇到大法弟子的事，上来就讲三退，在身后追着不走。小姑就曾经遇到过这样的同修。小姑怕心重，不敢说她嫂子是炼法轮功的，她已经退了，只是跟

“多找给人家九十九块钱”

文：天津大法弟子

【明慧网二零一七年十月十日】说这个“多找九十九块钱”的故事之前，先写出星期天的一件事。我和丈夫（同修）一起去参加表哥孙子的满月宴，一路上发生了一些事引起一点感想，写出来和同修们交流。

不知道为什么公交车过了一辆又一辆，就是没有我们要等的那一辆。我觉得是师父在点悟我三件事做的不好，回不了家了，所以心里不好受。上了一宿夜班，这时很想回租的楼里去睡觉，心里急，也没了正念。和一位等车的大爷讲真相，人家不理不睬的。只讲了基本真相，看人家那么冷淡，人心起来也讲不下去了，也没讲三退。大爷坐车走了。

来了一个中年男人，只是搭了几句话，也没讲真相。那人走了。

又来了一个年轻女子，听着耳机，很文静，我也没讲。

这时来了一位骑自行车的老大姐，她到我们身边下了车，看看我们俩和那个女孩，然后支好车子，拿出车篮里的挎包，犹豫了一会儿走向我们。虽然这位大姐戴着帽子和口罩，但给我的感觉她很疲惫。丈夫悄声说：是同修！我也猜到了，微笑着看着她。她搭了几句话，就问我三退的事不？我笑着说：是同修！她也很激动和我握手，我俩交流了几句。她说她

过去在山洞闭关修炼，强化割断世间一切牵挂，这是最低的标准，还要断尽世间欲望、执著，才能修圆满、破关而出。

有同修被抓后，牵挂亲人、牵挂事业、钱财、担心自己、怕这怕那……凡是这样的，外边营救一般都不起作用，因为他连“闭关最低的标准”都没达到，怎么能行呢？千丝万缕情难断啊，那“情丝”二字看似比喻，在另外空间都是物质，邪恶搅动起来，他头脑里就开始翻江倒海，心里就不是滋味，哪个才是真正的自己？离觉者的大自在差太远了。

其实被抓、被囚禁，如果能悟到这好象是重大考验了，就得象《转法轮》中讲山洞里闭关割断绳子那样，上来就把常人中的所有牵挂一刀两断，再不执著了，剩下的就是发正念、讲真相、背法了，当然也决不能配合邪恶。凡是能达到这样标准的，邪恶在这些方面就没法再阻拦，外边营救就容易成功，先例也不少。

其实严重病业也是一样，那好像被索命的灵们囚禁起来了，就更得斩断常人一切牵挂和亲情了。有同修病危到医院拒收的状态，之后做到了这一点，很快就好了。

（二）被抓后，正行、正悟的借鉴

囚禁中的同修如果自己做不到，外部营救真是起不到作用。如果正念正行，营救就容易成功。下面这几点值得借鉴。

1、信师信法，心正志坚

如果能悟到这是象法中讲的隔绝世间的考验，特殊的环境同样能修出去，对法的坚定就容易做到。如果心里动摇，或者怀疑师父不管我了，还不能排除这种邪念，外边营救也没用。里边的同修也不要顾虑太多，我看到：外边同修发正念只要十分之一的心态纯正，就能起作用。

2、不要怕，用对法的正信化掉一切怕的因素

师父讲过：“无论你认为再大的魔难，再大的痛苦，都是好事，因为你修炼了才出现的。魔难中能消去业力，魔难中能去掉人心，魔难中能够使你提高上来。” [3]

真信这段法，就真不会怕了，都是好事怕啥？只要你做好

了，多大的难师父都能化得开，怕什么？其实怕，是自己的执著心在怕，往你心里反应。

真能不怕，连生死都放下了，一次次生死考验都能过去了，主要的方面真达到标准了，其它的标准也容易达到。

3、不配合邪恶，零口供简单易行

大道至简至易，零口供是最基本的不配合迫害的方式。逼口供本身就是要迫害你、迫害其他同修的。配合了逼口供一点，迫害就没完没了。有同修受“坦白从宽”的骗，口供越多，自己造的业越大，受的迫害越重。里边留了口供，外边营救困难重重。

4、修善，用慈悲的力量化解邪恶，这也是发正念威力的源泉。

有的同修真是无所畏惧，和参与迫害的人员争吵，怒目而视，怨气、愤恨都随着脾气带出来了，甚至极个别的在法庭上也用以恶制恶的方式，表现坚不可摧的英雄气概。这样的同修，没能减轻迫害，外边同修的营救，也不成功。为什么？这是慈悲的觉者的状态吗？

关键时刻，应该制止邪恶，但是要根植于善，发自慈悲之心。比如一个同修的修炼故事写道：有的警察抽打大法弟子，警察的儿子就在一边玩，不在乎，她挺身而出，告诉行恶者：

“别忘了你是人民警察！你先把儿子带走，孩子将来知道你在这样迫害大法弟子，他会看不起你的！”这个惯于毒打学员的警察当时就停手了，让孩子谢谢阿姨，那以后他再也没有打过大法弟子。

还有的同修在法庭上，该讲的真相平静的讲完，问法官：你们反对真善忍么？我知道你们也不反对，希望你们能记住真善忍好，将来有个好的未来。后来这位学员被判缓刑、释放了。

师父讲过：“其实慈悲是巨大的能量，是正神的能量。越慈悲这个能量越大，什么不好的东西都能解体掉。这是过去释迦牟尼也好，那些修炼人也好，都没有讲过的。善的最大表现

一个大狐狸精跟上了。这个大狐狸精是由许多小狐狸精组成的，在另外空间看有一条尾巴的，也有九条尾巴的，它们对应到人类这个空间就是今天的妓女。”

和旧势力签了约的同修，如果没有认识到，没有否定和解约就不容易从色欲的泥潭中走出，因为旧势力会以签了约为借口来控制你按照约的安排做。全盘否定旧势力，声明历史上和旧势力签的一切约一律作废，只听师父的安排，按照师父安排的路走，自己的一切由师父做主，这样它们的这种迫害就解体了。

四、旧势力直接操控常人引诱修炼人

同修交流文章《色欲心是旧势力毁人的得力工具》中写到：“色欲心重的同修，旧势力还会直接操控常人勾引修炼人犯戒，目地是想加重学员的执著，从而毁了学员，所以有这方面干扰的学员，千万不要以为自己多么有魅力，多么吸引人，那个人多么的喜欢自己，全是假相，都是邪恶的险恶用心，要彻底识破，因为稍一动念，就会犯下实质上的罪过，还会为自己开脱，不断的开脱就会导向邪悟，上文讲到的很多在色上面犯错的学员，都有邪悟倾向。”

所以修炼人要时刻警惕所有喜欢你的异性，所有有意无意接触你的异性——如果不是你有问题的话，那就很可能她（他）们是被旧势力操纵来引诱你，让你产生欢喜，放松警惕，逐步放纵自己。

夫妻之间的问题更是如此，很多的至今放不下夫妻事的同修，都是一方或双方直接被旧势力或旧势力操纵的色魔控制了才难以自拔的。同修交流文章《断欲》中写到一个老同修，当初修的挺不错，又听师父亲自讲过法。可是，在夫妻那点事上，却断不了，每月都有几次，此时，他没有惊醒和刹车。旧势力见他欲望这么重，就迫害他，让他越来越重，使他身不由己，他的空间场已经积聚了大量的色欲魔，想自己突破已不可能。最后出现脑血栓的症状住进了医院。

我们不但要从自己还有色欲心没去的角度看问题，还要认

可怕，马上发出一念，灭掉操控人的色魔，不到一分钟，就有同事说：‘吃完饭了，咱们散了吧。’”“有同修看到色魔冲着修炼人敏感部位发功，造成身体的强烈反映，有的色魔直接上去踩身体的敏感部位，或者往人身体上排泄色欲物质，让人体有反应。如果你能更深入的看下去，会看见色魔进入人的器官中，控制着人，让人想做这个事情，把人弄的精疲力竭！有的甚至会一命呜呼！对于看不到的同修来说，还以为是自己真有这样强烈的欲望。”从这里我们看到是色魔在控制人，是它在让你想什么、说什么，做什么，而人的主元神这个时候并不控制自己的身体，让位给了色魔。当把色魔清除掉后人就恢复正常了。可见主元神要不能正念主宰自己的思想、身体时，色魔就会主宰，这个时候表面上是个人，但实质上不是人。

可这个色魔从哪来的呢，看似自己的色欲心不去招来的，而色欲心又是旧势力安排的，同时它们又安排了色魔来配套，旧势力通过操控色魔来毁掉修炼人，所以不是什么招不招来的，只要你的色欲心不去，就会有色魔来，都是旧势力配套安排的。而色魔本身需要靠控制人去想、去说、去做色、欲、性方面的事来从中获取能量维持自己的生存，壮大自己的身体和力量，提高控制力，所以它本身工作的积极性就非常高。人真的不按照色魔指挥去做，那它就饿死了。

三、一些人的色欲表现是在兑现与旧势力签的约

有的同修色欲心去的很难，一个重要原因是历史上和旧势力签过这样的约。同修的交流文章《从我们的转生看旧势力对大法弟子的迫害》中写到：“我跑到二楼楼梯，这些坏神早已堵在那里，不让走，非得逼我签约才能转生，为了得法，我只好被迫签约，内容是：不好好学法炼功；不好好学习功课。爸爸也被它们堵住了，也被迫签了约，内容是迷恋于色。”“旧势力不但对我干扰迫害，对爸爸的干扰迫害更是做了精心周密的安排。爸爸是1999年初开始修炼的，‘4.25’以后就不敢炼了。不但放弃了修炼，而且还沉迷在色欲中不能自拔，挥霍了大量的钱财，我们家也差点毁掉了。自爸爸从天上下来就有

就是慈悲，他是巨大的能量体现。他能够使一切不正确的都解体。”[4]

善不是嘴上说的，那是割舍人的情和私，修出来的。很多迫害同修的人同样需要救度，以恶治恶把他们推走，也不是师父要的吧？那也不是觉者慈悲的所为。心里有气、怨、恨，发正念起不到多大作用，在魔难中一定要修善，善待常人，这样正念清除迫害才有力量。

5、向内找，多背法，能摒弃一切杂念时，邪恶基本就只有躲的份了。

“身卧牢笼别伤哀 正念正行有法在 静思几多执著事了却人心恶自败”[5]。

在囚禁中，多向内找，多悟，多背法。记的不多，反复背《论语》也行，被洗脑时，可以反复念“法轮大法好”。

师父讲：“念“大法好”不但对常人有效，对于大法弟子清理思想也都是有效的。你叫自己的全身细胞都念大法好，你会发现整个身体内都在震动。（鼓掌）因为念动的是法，所以才有那么大的威力。”[6]

真能念到“法轮大法好”每个字都能显现到眼前，一切杂念都摒弃了，常人心都念空了，真能这样，邪恶打你都感觉不到疼了，邪灵见你就害怕，也不敢迫害了，可能就真不敢关你了。外界营救就相当容易了。

（三）善用绝食善用抗争

这一点需自己把握，不能盲目效仿。

绝食抗议是常人中一种很有效的和平抗议的方式，很多被监禁中的同修都用过，从中也有很多辉煌的证悟。大部份被营救提前出来的，都有绝食的因素在，而有的同修绝食就没起到很好的效果。

关键还是心态。同修有的绝食为大法鸣冤，有的为争取学法炼功的环境、有的为了抗议邪恶对同修的迫害、有的为了早点出现病业早点出去……只要心在法上的都没有大问题，这本身也是修炼，从中也都能证实大法的超常。

但是绝食中也应当是纯善的表现，恶的表现也会招来麻烦。常人对绝食同修的强制灌食，除了那些变相迫害人的野蛮灌食，大部份不是出于恶意。如果绝食的同修对一般的灌食表现出强烈的对抗，周围人真会觉得他不想活了，会激起这些常人的恶和对大法的反感，他们再接受真相会产生障碍。过激、过怯都不能表现善，取中是最好的。纯善的绝食，能感动周围人，对讲真相救人有正面作用。

（四）外部同修的配合

1、善用当地的社会舆论营救

二零零三年明慧网发表的一篇交流文章《向当地民众揭露当地邪恶》，大家可能都看过，师父为该文写的评注：“揭露恶警坏人，在社会上公布其人的恶行，此做法对于那些没有理性的恶人起到了极大的震慑作用，同时也是在对当地讲清真相中引起民众对邪恶迫害最直接的揭露与认识，同时也是救度被谎言毒害、欺骗的民众的一种好办法。希望大陆全体大法弟子与新学员都来做好此事。” [7]

师父讲过：“可以在明慧网上报道，叫学员把邪恶了解的更清楚一些、报道出来，叫当地学员大力揭露这些坏人。这些是明慧要协助的，也把有些地区没这样做或做的不足告诉学员。” [8]

长期以来，这方面做的不足。我们不是依赖常人，而是这种方式讲真相效果最好，人们更关注身边的人和事，这是最好的切入点，身边的公开的舆论对邪恶震慑力最大，救人的力度也最大。这是在善用常人社会的资源，救常人救同修的效果都很好。

2、不要过于看重形式

有的协调人热衷于营救，恨不得场面大到跨省协调发正念才好呢。当然人多是好，但是心不齐反而不好，如果组织者有好大喜功的心，有显示协调能力的心，就更不好。

关键在人心，大家先交流，先从法理上升华，都认识到了，纯纯净净的做，效果最好。而针对被严重病业迫害的同修

念，好让你今生修炼中在情、色上犯错误、还陷入其中而不能自拔。”

色欲心就是旧势力通过久远年代的安排，最终在正法修炼的今世表现出来。而且它们不只是对每个人做这样的安排，是对整个社会都是这样的安排，让全社会的媒体都宣扬色、欲、性的开放是生活质量的体现、时尚的反映、魅力的展现、社会进步的象征，以此来污染每一个人都以为自己这方面的认识、想法是正常和自然的，而不是污秽、堕落，让人感觉不到是色欲心，比如喜欢美食、服饰、追星、迷恋情感电视片、欣赏回味某人的举止做派、刻意打扮、按摩、美容等等，觉得很正常，不这样反倒是没品位，没经济能力，不会生活，跟不上时代发展。甚至对人的某种喜欢都想不到是色心的反应。

同修交流文章《放下色欲 走出人》中举个事例：“一位老年同修，病业严重时，同修们一起为她发正念，有开天目的同修看到她空间场出现一个神，手中拿着一个册子，说：‘她对姑爷有色心。’同修给她指出这个问题时，老同修不承认；同修指出欣赏异性晚辈也是色心，该同修才勉强承认了，觉的姑爷长的精神，瞅着顺眼，喜欢，但是没有认识到是色心。”

色欲心的根本来源完全是旧势力的全方位周密的安排与操纵的结果。不学法，人是无从知道这个真相的。其实不只是色欲心，人类社会的一切、每个人的一切，包括一言一行、一思一念都是旧势力为了今天干扰大法弟子正法修炼而有意安排的，而且自始至终都是无数的神在看着，过程中没有任何偶然的事情。

二、肉身被色魔控制着去想去做

有的时候人的主元神念不正，肉身就可能被色魔控制，这个时候人就会按照色魔让想的去想，按照色魔要说的去说，按照色魔的指使去做。同修交流文章《放下色欲 走出人》中写到：“有一次我和单位同事出去吃饭，大家在餐桌上议论社会上的各种败坏的色欲事情，我突然看见每个人的身后都有淫邪的色魔，在控制着人，让人想起淫秽之事，来凑事。我觉的很

于是我便诚意的向孩子们道歉，鼓励他们各自的优点，坦诚的提出他们的不足，正确看待，帮助他们改好，他们都愉快的接受了。

是师父的慈悲，大法的纯正，使我认识到，并修去了不易察觉的嫉妒心，从负面伤害他人的为私心里走出去，修成一个真正为他的生命。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

色欲心的根本是旧势力的安排和操控

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一七年十月十一日】色欲心是修炼人的死关，旧势力为了让修炼人死在这个关口上，做了令人难以置信的全方位周密的安排。本文从多个同修的交流文章中归纳了几方面的内容，以此来认清色欲心的根本。

一、色欲心根本来源是旧势力的久远安排

修炼人都知道色欲心的危害，可是这个色欲心到底从哪来的呢，一般的认为色欲心是今生的耳濡目染、身体力行与宿世的积累造成的，那只是表面现象。

同修交流文章《认清色欲心背后旧势力的安排》中这样认识：“那么它们对大法弟子的生生世世都做了系统的安排，来构成你今天的色欲心和与之相关的恩怨情仇关系。也就是让你在生生世世和什么人有情债、情缘、情怨等等，在这一世来结。那么什么人给当配偶、什么时候对你有什么要求，什么人勾引你，你吸引什么人，你喜欢什么人，什么人喜欢你、吸引你，什么人在你面前说什么的诱惑、打动你的话，什么人做什么吸引你眼睛的行为等等。这些旧势力安排的让你情心色心泛起荡漾的人和事就会出现。通过因缘关系来推动你的色心情

——好象被索命邪灵囚禁起来的，一定要先帮他向内找，找到根源，才能解决问题。如果只做形式，就起不到作用，还干扰大家。

3、重在过程，重在配合，不要过分看重结果

如果担心：“被抓的同修状态是不是好？他做不好我们这白做了么？”谁有这样的心不去，谁在营救中白走一遭，自己没达到标准。

不要给深陷牢笼的同修加不好的念头，就当他是合格的，不看他以前的不好，更不要道听途说给同修造谣，就加强他的正念，就纯纯正正的去营救。不管结果怎样，这样都能减轻同修的压力，消减邪恶的干扰和迫害。营救过程本身就是修炼，就是对整体配合的考验。即使里边的同修没有做好，外边的同修那样做到了，也是合格的整体配合和修炼。

并不是只有马上营救出来才是成功，这里边有很复杂的因素。被抓后一个月出来，几个月出来，一年多没判刑出来，或者提前出来，都是成功，有个别按时出来的也是营救成功，因为迫害她们早走离世的劫数，被外边营救的同修消除了，把她们活着救出来了。

所以重在过程。即使知道同修在里边迷失了，也不要灰心，把营救的重点转在其他人身上就行了。大家在心理上也不要怨他，这样他将来也容易走回来，因为大家没有对他加恶念。

（五）善用律师，不要盲从

现在很多地方同修开始运用法律反迫害，请律师花了不少钱，大部份没有营救成功，问题出在哪儿？

交流文章《用法律反迫害的尝试（下）》提到了“依赖律师的教训”，大家没注意到。我看到很多律师营救失败的一个关键，是他们在暗中跟公检法使钱，暗中调停同时自保。

现在中共迫害已到穷途末路，公检法非法抓捕起诉判刑法轮功学员，已经基本挣不到钱了。如今迫害，还能从律师这里拿钱，何乐不为，迫害会止么？这就是律师费暴涨的原因。有

的律师竟然公开跟法官说：“我辩我的，你判你的！”这明显在搞暗箱交易，大法弟子听到了还不归正律师？还放任？这样的律师跟谁是一伙的？

这样的律师法庭上无罪辩护是做秀，公检法都心知肚明，没有任何压力。还有的律师根本不听大法弟子的，就是来挣钱穷应付的，根本不听同修的规划，自作主张，无罪辩护走过场，然后同意给同修判刑。法院提醒律师“你做的是无罪辩护”，可是律师坚持同意给同修判刑，同修自己白做无罪申诉。

我看到有地区做的很好，跟律师讲真相很透，律师和同修形成一个整体，就不给公检法钱，真能震慑他们，唤醒良知，反而显现营救的奇迹。

而不少地区，盲目追求有名的“正义律师”，不知道他无罪辩护是走过场，他暗中盗用大法资源供养邪恶，在常人中、在修炼上，哪个角度看都是在犯罪。依赖这样的律师，能营救成功么？所以，请律师切不可徒有虚名，不如找当地律师扎扎实实讲清真相，大法弟子完全占主导，又节省资源，又能救人震慑邪恶。

我还看到，律师每次营救同修成功，绝不是因为律师的大功劳。天上对此事记载的非常清楚，都是内外同修配合好，形成整体，外部同修、里边同修都基本达到标准才能突破的，律师只不过是起了沟通和当庭讲真相的作用而已。所以对律师要善用，不可放纵，更不可盲从。

营救过程，对每个同修都是考验，心性的检验，配合的检验，法理认识的检验，能够共同精进升华的检验。在方方面面环节，都不要忽视修“善”，修出多大的善，才有多大的化解邪恶、救度世人的威力。

以上个人所悟，仅供参考。提醒大家以法为师，在法中找答案，对法的认识才能深入；在内心认识到法，行为同化于法，才是真正的升华。

注：

修去不易察觉的妒嫉心

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一七年二月八日】有一种不正确的状态一直突破不了，找不到根源所在。直到有一次，在党文化的教育孩子中，才有所领悟。事情的经过是这样的。

一次，我说孩子们，你看人家某某的孩子，多有本事，上重点高中考了第二名，又考上了某省重点大学，被保送上研究生，又考上了博士，留到某重点大学任教，很有主见，有能力；看你们，不能吃苦，依赖人，没有主意。孩子马上说，你总是看不到自己孩子的优点，总爱拿别人打击自己的孩子。上小学的儿子也在一旁说，妈妈就是这样，“看人家谁谁多好，看你！”瞧不起我们。女儿接着说，爸爸买来什么东西，你都不屑一顾。最后爸爸说：“我就是买个飞机，你也不高兴。你总爱打击我们，而不是鼓励。”

认真反思孩子们和丈夫的一番话，反观自己，从脑子里发出的不是善，而是负面的心理打击，它完全是杀伤，虽然不是打骂，但更伤人心，不符合修炼人善的标准。对照大法，这完全是一种不易察觉的妒嫉心，看上去是别人好了，替别人高兴，实质上是心理不平衡的说长论短，数落他人，造成孩子心里不服。

师父说：“妒嫉心要不去，人所修炼的一切心都变的很脆弱。”[1]这负面的思想反映到修炼中是消极，正念不足，小看自己，不能时刻把自己视为正法时期的大法弟子，心灰意冷，把旧势力的魔难看重，大大削弱了信师信法的正念，真是害人害己。

当明白这层法理后，顿觉周围阳光明媚，生机盎然，佛光普照，完全是为他的感觉：向上，积极主动。

通过学法我悟到，一个被党文化灌输和充满妒嫉心的人，是不符合真、善、忍的标准的。首先不符合真，往往是说一套做一套，或者喜好夸大事实，喜好表现自己。容易信口承诺，却很难去兑现自己说的话。这样的人也是不符合善的，善也是伪善，喜欢表现自己的善，却不是真正的站在对方的角度去思考问题。忍就更无从谈起了，这样的人是不能容忍和自己想法、做法都不同的人 and 事。总是用法去衡量别人，认为自己比别人好。总是要证实自己是对的，别人是错的。这些都是旧宇宙生命为私的特性体现。我自己在走出这个私的过程中，也感受到了，只要你有这颗想要修好的心，认真的去面对这些执着心，其实做的都是师父，是师父一直在帮我把这些不好的物质拿掉。

现在当我再遇到别人在我面前发生矛盾时，我就在想：为什么叫我听到看到啊？师父讲过：“可能有人想骂人，突然间改变思想，不想骂了。只有正法修炼的能量场，才能起到这样一种作用。所以在过去佛教中有这样一句话，叫作“佛光普照，礼义圆明”，就是这个意思。”[1]我想，如果我修好了，我的场很正，不会出现这些事啊，马上就会看自己哪里没做好。

平时看见别人有什么不好的心时，我就在想是我自己的问题吧，为什么叫我看见，先看自己，真能发现自己的问题。遇到其他人的做法说法我不能理解的时候，我会想到，我以前也是这样啊，每个修炼中的人都有自己正悟宇宙大法的方式和过程啊。为什么一定要按照我的想法来呢？宇宙的法那么大，什么不好的都会归正。瞬间就感觉能宽容、能容忍、能理解对方。

现在我还是做着和以前同样的事，但是心境和思维却发生了很大的变化，因为宇宙的法在熔炼着我，这就是法的伟大。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

- [1] 李洪志师父著作：《二零零三年元宵节讲法》
- [2] 李洪志师父著作：《澳大利亚法会讲法》
- [3] 李洪志师父著作：《各地讲法八》〈二零零八年纽约法会讲法〉
- [4] 李洪志师父著作：《各地讲法九》〈二零零九年华盛顿 DC 国际法会讲法〉
- [5] 李洪志师父诗词：《洪吟二》〈别哀〉
- [6] 李洪志师父著作：《二零零四年纽约国际法会讲法》
- [7] 李洪志师父著作：《精進要旨三》〈对学员文章评语〉
- [8] 李洪志师父著作：《各地讲法十》〈在明慧网十周年法会上讲法〉

病业迫害中看对旧势力的部份否定与全面否定

文：同化

【明慧网二零一七年七月十七日】很多同修分不清“旧势力的干扰，还是师父的安排”，从而进退唯谷；有同修长年陷于病业中，嘴上反迫害，心里很无奈；还有同修长期处于经济或家庭困扰，在旧势力的迫害中苦苦挣扎，好象不认同现状也不行，只能做到部份否定。

有同修能认识到自己的问题，但长期学法也没悟到如何突破，甚至习惯成自然，对旧势力隐秘的干扰意识不到，以为在否定，实际已认同。在此与大家交流，悟性所限，不对之处请大家指正。

1. 彻底否定旧势力迫害，走最正的路

明慧网交流文章《看见宇宙中的录像》一文讲了个例子：

同修 A 看见一次自己走路，突然感觉一条腿长、一条腿短，瘸了，A 当时心里就否定迫害：“我是大法弟子，谁也不能迫害我，否定旧势力的存在，灭掉它们。我有师尊在管，谁也不许插手。”A 心里一直在排斥身体出现的状况，告诉两条腿：

“好好走路，不听旧势力的，听主元神的，腿正常起来。”走着走着听到“咯噔”一响，骨头复位，腿正常了，从腿瘸到正常，A 走了五十多米，心很平静。录像显示：如果 A 一念不正，就真瘸了。

很多同修很受启发，认识到同修 A 过这关时，彻底否定了旧势力迫害，纯净无杂念，一下就过了一个弄不好要瘸半生的大关。向内看自己，我自己遇到这类事，也会这样迅速升华吗？哪里需要提高？比学比修看自己，就会看到差距，从同修的交流中受益。

2. 第一念，不能在承认迫害中反迫害

同修 B 说：“假如我遇到那个考验，我第一念总是习惯向内找自己，问自己：这是干扰，还是扭筋了？扭筋了，停下来跺跺脚，还不行，就找心性哪儿出毛病了？怎么会这样？我知道这不是病，决不会上医院。”

同修 C 说：“要是我遇到，恐怕还得上医院拍个 X 光片子，看着腿骨的样子才放心，再好好从心性上找原因。”

B、C 这样表面向内找符合法，其实已经承认旧势力的干扰迫害了，在承认迫害中反迫害，已经不符合正法要求了。

《转法轮》第四讲中说老太太被车撞：“那个学员慢慢从地上爬起来之后说：没事儿，你们走吧。扑了扑土，拉着老伴就走了。”

我们悟到这里有彻底否定迫害的一层内涵，病业袭来，法徒第一念，应该打心底里认为自己没事，迫害与自己无关，旧势力不配这样干扰，从而做到彻底的否定，关就彻底过去了。这样的第一念才符合大法要求。

面对车祸等索命大关，法徒如果第一念是：我咋这样了？咋遇到索命的关了？我得看看这索命的旧势力是咋安排的，它

有一次同修来和我交流，对我说了一番话，大致的意思是：“你别看你学那么多法，你还会背那么多法，没有用。因为你没有实修，你不修自己，法不会给你得的，你也没有提高。”听完她这么一说，我愣在那里几秒钟的时间。因为，同样这一番话，正是我想对这位同修说的，只是还没有机会说。

我开始思考，为什么她看我和我对她的看法是一样的呢？这时我忽然明白了，当我看到别人有什么执着心，其实那正好是我自己的空间场也充满了这些物质。别人看我也是这样的。所以当我看到别人有问题，不是她真的有问题，是师父要通过让我看到她的问题修我自己。是为了让我提高。

同时我也找到了自己的一个长期固守的观念，就是总是用法去衡量和要求别人。有时学法时或者读明慧交流文章时，读到哪里，脑中就会有声音说，咦，这不是在说谁吗？这不正好说的就是她吗？有时看见两个人在发生矛盾，我听见了嘴里啥也没说，心里马上就想：“小事都过不去，就发脾气，还想长功啊。”[1]师父讲过的法马上就从脑子里反映出来了，但是对照的是别人，不是看自己。

有时遇到矛盾，别人责怪我，我嘴上说：“好的，我下次一定注意。”但是心里马上又在想：“现在这个人就是这样，遇到问题首先推责任，怨不怨他都往外推。”[1]师父讲过的法又马上想起来了，还是针对的别人。我又在想，我这不是嘴上说的和心里想的不一样吗？这不就是党文化中的说一套做一套吗？这又不符合“真”，这也是妒嫉心的表现啊。后来我发现这些念头很多，几乎每天都有往外返，有时我也很困惑，我就求师父帮帮我，后来我就发正念清除它，只要一出来就否定它，灭它，现在它已经越来越弱了。

经过了这次的磨难和教训后，我感悟到师父洪大的慈悲。替我消去巨大的业力，同时启悟我的正念，让我体会到修炼的严肃。在修心上，我也不敢再有任何懈怠。长期的党文化不去，妒嫉心不去，不修口，不但自身的业力不能消去，还会给周围的环境，和整个项目带来不好的影响。

我比不上别人。

当我悟到这层理时，我再读有关妒嫉心的这一段法，又有很多新的感悟。

当我读到：“我在讲法时经常讲到妒嫉心问题。为什么呢？因为妒嫉心在中国表现的极其强烈，强烈到已经形成自然，自己都感觉不出来。” [1]

读到这，我才明白，原来不是我修的好，没有妒嫉心，而是我的这个心太强烈了，强烈到我自己都感觉不到它有什么不好了。也分不清哪些心哪些念头是妒嫉心所造成的。

又如当我读到：“气功师办班，有的人坐在那也不服气：啊，什么气功师，他讲那玩意儿我都不愿意听。” [1]读到这我想，这不是在说我吗？我有时听别人交流，有些我就不愿听。这一段正好是说我呀。原来这是妒嫉心，我要去掉它。

我又找出这颗心的根源在哪，我想起我儿时一直是性格内向的人，这样的性格就容易留存妒嫉心。我的第一份工作是在酒店上班，结果我被评为最佳员工，理由是我脾气好，对客户服务态度最好。结果我回家就和家人发火，家人还说你在外面怎么装的那么好脾气？在被党文化灌输和教育的环境中长大的我性格中的两面性，也是妒嫉心产生的根源，自己也都意识不到。

后来由于一直从事销售的工作，整天和人打交道，也就不认为自己是内向性格，没有把自己和妒嫉心联系起来。后来长期从事销售工作，练出了常人中的销售本事。常人都讲：一个好的销售一定是抗挫折能力强的，也就是“脸皮要厚”。工作中，经常有客户不耐烦了，就开始骂人。骂人的话听多了，也就练出了本事。谁说我，我都不会跟他急，一般的批评指责根本都动不了我的心。我都呵呵一乐，开个玩笑对付过去了。但是这只是在常人中养成的一种处世的圆滑，其实我的心里并没有动，我也不会被改变，所以这颗心就一直隐藏的很深，没有被及时发现，又错过了应该提高的机会。

二、在实修过程中提高

们这么安排不合法啊，跟它们沟通一下，善解不成再反迫害……如果这样肯定趴地上起不来了，第一念不对，先承认了迫害，瘫痪多久得看何时在法理上能归正了。

而 B、C 上面的思想，实质就是这样，第一念不是否定迫害，而是陷入迫害中，问：我咋这样了？咋遇到这事了？从常人的“腿扭筋”开始找原因，都是陷入其中、承认迫害的症状。承认的成份越多，陷的越深，越难过关。拖延很长时间，等于自找苦吃去修炼，不是正法大道。

3. 陷入迫害去分析、总结，不是正念

有不少同修说：病业来了，如果是师父安排的消业，我就承受，如果是旧势力安排的干扰，我就否定。关键是分不清。

师父讲过：“在任何干扰下都不钻到具体事件中搅乱自己，才能走出来，而且威德更大。” [1]

笔者理解，师父没让弟子去分辨，迷在那个层次中永远分辨不清，师父的安排你能看到么？永远看不到。分辨本身就是常人心，一分辨就偏离法，陷入其中，钻到里边出不来了。

同修 B、C，第一念是陷入其中去分析，就是搅在具体事里不能自拔了，还去区分是干扰还是扭筋？越是小道讲究越多，都是需要去掉的观念。不是彻底否定迫害，带有不同程度的承认，这样的结果，就是陷入不同程度的病业，偏离了师父的安排。陷入其中再否定，怎能彻底？还耽误了救人的使命。

师父还讲过：“除了新学员外，师父从九九年“七·二零”以后，就没有给你们制造过任何个人修炼的关，因为你们的个人修炼全面转向到救度众生、证实大法上来了。” [2]

对照这段讲法，大家悟到：同修 A 遇到的难，不是师父安排的，是旧势力强加的，只不过师父将计就计给弟子树立威德的机会。A 做的正，第一念彻底否定。根本不去分析：旧势力根本就不该存在，还分析它们的安排干啥？

同修 A 迅速闯过强加的腿瘸病业关，他分析、总结了么？无需分析，闯关经验瞬间总结完成，就是彻底的否定旧势力。

正法时间越来越紧，救人急，精进的大法弟子每分钟都溶于法中在助师正法，怎么还有闲情去分析旧势力的迫害安排？它们根本不应该存在、不配大法弟子去分析。对它们就是彻底的否定和铲除。如果能做到这一点，旧势力对你闻风丧胆——为什么只能在发正念时能做到这一点，平时就没有这个正念呢？没有这个正念，旧势力残余在你身边来去自由，施加迫害，那就是认可迫害了。

4. 第一念不同，病业结果不同

《转法轮》第四讲中：“好坏出自人的一念，这一念之差也会带来不同的后果。”

对这段法悟不透，导致实修中出了不少问题。

(1) 同修 D，往常四、五天消完的病业，十五分钟解决。

同修 D 一次病业突然袭来，重感冒症状，头剧痛，流鼻涕，身子散架了一样，往常这样的病业就躺倒了，要消个四、五天，可是悟到了彻底否定旧势力的病业干扰，当时第一念就是我没事，盘坐发正念，十五分钟后，病业症状全无，继续做证实大法的事。

(2) 同修 E，病业一来，马上休息去学法，证实大法的事歇几天再说。

经常是大法需要配合的工作来了，同修 E 也来病业假相了。她第一念常常是：我不行了，证实大法的工作歇几天吧。这本身就是对旧势力迫害的认同。有时第一反应是犹豫，看自己这次行不？行就干，不行就算，这样第二天就不行了，又休息去了，这也是对强加病业的承认。

(3) 同修 F，绝不耽误大法工作，顶着病业干。

有时病业假相也同时压向同修 F，但是 F 一直坚定：绝不能耽误大法的工作，一边为法付出一边消业，虽然病业不耽误事，但是毕竟没彻底否定病业假相，大法工作多少也会受影响。

(4) 同修 G，遭遇病业，躺倒消业。

找这颗嫉妒心。

我仔细回忆甚至追溯到两三年前我们刚刚认识的时候，我在想我曾经说过的话，和曾经对她动过的什么不正的念头，发现自己真的有这颗心。我真的曾经嫉妒过她，有时也知道这是嫉妒心，但是每次当它出现时，我都没有及时的抓住它，彻底的清除它，所以嫉妒心就一直在我的空间场中留存，还在不断的膨胀，散发出不好的物质，对别人造成了伤害。想到这里我落泪了，我对师父说，我错了。因为嫉妒心不去，我伤害了别人。后来我又和同修 A 再一次坦诚交流，我真心的向她道歉，为曾经带给她的伤害而道歉。

在自己身体上出现严重干扰的同时，我不得不严肃认真的对待自己修炼中出现的问题。我必须面对一个事实，我其实修的并不好，很多是做在表面。我真的是有嫉妒心的，不但有而且隐藏的很深，还一直在膨胀。

想到这，我发出强大的一念：“弟子有漏，也会在法中归正，决不允许任何生命来迫害。任何强加的迫害，都是非法的，是绝对不承认的。”周围的同修也都帮我发正念，我自己也加强学法、炼功、发正念，闯过了这次身体上的干扰。后来梦见是师父替我承受了很大一部份业力之后，我才走了过来。

当我能真正认识到这颗心，去这颗心，不断的在法中归正时，出现很奇妙的景象。我在人生当中的许多事情，都象放电影似的，一幕幕出现。甚至能看到几年前发生的事，我曾经说过的话，我曾经动的念背后是有嫉妒心的。

现在我感觉这个东西已经浮到表面了。现在每天我都能抓住它。

比如，先生给女儿买礼物了，没给我买。我就问：“怎么没给我买礼物？女儿也不理你。”这句话一出口，我就知道是嫉妒心在往出返。

比如，家人用钥匙打不开门，我就不耐烦的说，怎么你就和别人不一样，别人咋都能打开，你咋就打不开呢？这句话说出了以后，当时没感觉，事后马上觉得是嫉妒心在起作用，让

去隐藏的很深的妒嫉心方面，有一些感悟，在这里和大家分享，因层次和悟性有限，不当之处，请同修慈悲指正。

一、在难中在过关中修心

师父讲过：“妒嫉心这个问题很严重，因为它直接牵扯到我们能不能够修圆满的问题。妒嫉心要不去，人所修炼的一切心都变的很脆弱。这有一个规定：人在修炼当中，妒嫉心要不去是不得正果的，绝对不得正果的。” [1]

其实这一段法一直在反复读，还会背，但是却没有真正的重视起来，把它当作一个执着心来去。其实师父已经强调了，妒嫉心不去是不能得正果的，那也就是说，只要带着这个心，就算做了很多事，到头来也是一场空，白修。

一直以来我总是觉得自己很少有妒嫉心，因为在公司我从来都没有和谁发生矛盾。别人给我提意见，我也总是乐呵呵的接受，唯一的是在家庭中有时管孩子，或者和家人同修会有一些矛盾，但也都不是什么大事。我有时也觉得是因为和家人同修有人中的情，所以还会有些家庭矛盾，但是对整个修炼没有什么影响。在这种状态下，因为以前背法比较多，也喜欢在集体中交流，有时还会听到同事夸我守心性做的好，这样就更没有在修去妒嫉心上扎扎实实的修，也错过了很多提高的机会。

前一段时间自己感觉，在忙于做事，结果就被安逸心干扰，想要突破又觉的很难，感觉精進不起来。有时发正念倒掌，有时莲花掌打不开。后来就出现了身体被病业干扰的情况，严重的影响我做三件事。在身体的痛苦承受中，旧势力不断的在我的空间场打入非常消极的物质，第一次感觉到修炼真的很苦，心里和身体都在承受很大的压力。

在这种情况下，同修 A 找我交流，她说，“你知道吗？你曾经在背后议论过我。你不修口，我感觉你在议论我的时候充满了妒嫉心，你不是在帮我，你只是为了证明你是对的，我是错的。”

我当时听到她这么说，马上下意识的说：“真的吗？那我很抱歉啊，希望你能原谅我。”同修走了之后，我开始真正的

《渐悟状态中看到的长期病业（十二）》提到一种较为普遍的情况：“承受基本相近的病业，别的同修不当回事，坚挺着照样学法炼功，三两天就过去了，而她得在床上歪着、躺着，看不了书只能听法（不停的走神），得十天半个月，最后是熬过去的……这种苦熬过关，不提高心性的做法，好象过去世间小道，不是直指人心的大法修炼。而她这种不能吃苦的心，还不如世间小道呢，对法的理解也无法深入，长期停留在感性认识。”

同修 G 就是这样的典型，病业压下来，G 心里念“全面否定旧势力安排”，没用。因为 G 在病业中所有的表现：不炼功、躺倒、不愿意看书只能听讲法、不时打瞌睡、时不时就念叨“我难受”……没有一处正念正行。

这里的同修 B、C、D、E、F、G，都是一九九七年以前得法的老大法弟子。G 三年来每月一两次，一来病业就倒下，三、四天消完业又跟没事人一样。还以为自己特殊，没准是师父给这么安排的。没有正念正行，被邪恶抓住了迫害的把柄——要把她的正念迫害出来。当然旧势力这么做是犯罪，但是，被它们抓住理了，这时候再发正念否定迫害也不起大作用，为什么？

5.任何情况下，旧势力都不配插手

旧势力按旧宇宙的理在行事，它们配管大法弟子么？不配。大法弟子有漏、修的不好，它们也不配插手，有师父在管。是旧势力不听师父的话，非要插手迫害，所以，大法对它们的否定、铲除，是无条件的。

可是有很多同修模糊的认为：只要有漏，旧势力就得来插手，无奈的认可了它们的插手，这不合法。师父永远不认可它们，法徒如果在思想上，能对它们有一丝的认可，哪怕是无奈的认可，也不行。

6.否定迫害与向内找

向内找是正法修炼一直要保持的心态，但是，迫害袭来、病业压来的第一念应该“我没事”、全面否定，发正念铲除，

而不是此时向内找。就象遭遇车祸，你第一念如果不是“我没事”，而是“我咋遇这事了？我得好好找找我自己”，保证趴地上起不来，加重了索命的迫害，因为你第一念承认了迫害。

同理，迫害袭来、病业压来，跟发正念时一样，都是旧势力残部来了，此时的第一念，应是我堂堂正正的大法弟子，绝对没事，你的迫害与我无关，我听师父的，不听你们的，全面铲除。

但是，如果全面否定和发正念没能彻底铲除干扰，就一定要停下来好好找找自己了，这是自己心性上的问题被旧势力抓住作为迫害的把柄了。自己的执着，心性问题，都对应着没有同化法理的人心。

我看到一种情况：你的执着心也是物质存在，旧势力呆在你执着心散发出的那个场里迫害你，发正念的功打不着它，因为你在保护那些执着心不放啊。或者它抓着你的执着迫害你，短处在人家手里攥着，你要护短啊，怎么铲除呢？不能只在发正念前清理自己的执着，平时也得修心去执着，那也是在清理自己，不能护短。

执着心不断被抑制、消减的很小的话，黑手烂鬼也藏不住了，发正念完全可以铲除它们。

7. 陷入迫害后，正确总结教训

如果同修没把握好，陷入迫害中了，就得好好向内找，认真总结教训。总结错了不达标，如果把旧势力的迫害，总结成师父的安排也不行，悟不到第一念的重要也不行，达不到纯净（同修 A 那样纯净的没有旧势力强加的任何观念，值得借鉴），病业就会拖长，或者陷入其它迫害不出来。

（未完，待续）

注：

- [1] 李洪志师父经文：《关于副元神一文引起的波动》
- [2] 李洪志师父著作：《二零零三年元宵节讲法》

果，所以常人都在私中。如果修炼人也抱着一颗有求的心，就跳不出这个私，什么都得不到。“求结果”的心一出来其实就是执着。

而我的念一出来就是带有目地的。心里不知不觉想着得到的结果。例如：背法的时候求背下来的结果；讲真相没有想在过程中怎么把真相讲到位，潜意识里是：我今天讲真相了（好像完成任务了）；有的事情还没做，就想不好的结果，或好的结果；没有按照师父讲的慈悲无条件对别人好，就求去掉情的状态……一直怀着一颗“有求”的心在法中修，没有注重修的过程，而求结果。

悟到这一点后背法时我只管背，法的每个字都静静的入到心里，不求背下来多少；讲真相，我只是在用心陈述事实，不想这个众生是否能得救能三退或者我今天讲真相救人了；无条件对别人好，不求结果……出现求结果的心，马上去掉，真正做到这一点时，感觉既生出了慈悲又跳出了私。

修炼中，师父都会点化每个弟子，感受到多少，源于弟子的心态。过程中，越是领会师父的点化，层次提高的越快。弟子唯有悟到，做到，实修，才不辜负师父的慈悲苦度。

以上所悟，层次有限，不在法上之处还请同修慈悲指正。合十！

注：

- [1] 李洪志师父著作：《转法轮》
- [2] 李洪志师父著作：《精進要旨二》〈走向圆满〉
- [3] 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〉

去掉隐藏的妒嫉心

文：海外大法弟子

【明慧网二零一七年八月十一日】最近在修去党文化和修

我的求尊崇，还表现在：虚荣，怕人批评，爱面子，显示心，证实自己，不敢堂堂正正承认自己是炼法轮功的，怕说出来，别人看不起，信师信法大打折扣。还想在邪党部门谋个一官半职或再找个体面的工作，有时学着法，心里不知不觉想起别人对我的看法等，这些都是执着于名背后的求尊崇。

利益心背后还是求尊崇。时不时冒出想挣大钱的想法。认为大法弟子是有福报的，还想买大房子，过富足的生活，而之前总认为名啊、利啊、情啊，我都在修啊，但是只是停留在排斥，修的很表面，没有挖根，没做到，所以就没实修。

一天遇到三个基督徒向我“传福音”，我说：“我是修真、善、忍的大法弟子。”其中的一个阿姨说：“法轮功反党，炼法轮功的偷偷摸摸的……”我给她解释法轮功为什么给人讲三退，她不听，说怕受牵连被抓起来。看了《走向圆满》我才知道，原来我的根本执着还真不少！我怕别人说我反党，怕修大法遭迫害，怕别人知道我炼法轮功，修的偷偷摸摸。我执着什么，就来什么。找到这些执着后，我针对某个执着发正念、在“做到”上下功夫，感觉比以前层次突破的快了。

从“悟到”到“做到”其实还有个过程，对于不同层次的做到，我还在过程中。但是我想把我暂时所在过程中的体会写出来，与同修共勉。

第一就是要学好法。开始是每天读一讲《转法轮》也能看到法理，但随着读的时间长了，每天读一讲，好像是为了完成任务，有时有杂念，还犯困。在给同修发交流稿时，同修点开文章是背法的内容。只要我没开始背法，同修点开的文章就是“背法”。这一次我决定背法，背着背着，从生命深处感觉到法的珍贵，就一直坚持把以前学法的一个半小时用来背法，感觉法入到心里了。就好像人的部份思想被法代替了，遇到事，自然就想到法，法的威力多大呀，所以“做到”较以前就容易了。

第二，把自己放低，踏踏实实的修，不求结果，切割一切有求的心。并通过看同修的交流文章悟到：常人做什么都图结

精進实修破“病业”

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一七年八月二十七日】我是二零零二年正式走入大法修炼的，由于学法不入心，没有真正得到法，无法指导自己实修，人心凡重，始终处于磨难之中。直到二零一二年开始背法，注重实修，到去年秋天困扰我一生的高度近视（右眼已失明十年，左眼处于半失明）正在逐步恢复，右眼已复明，左眼视力正在逐步提高恢复正常。

一、不幸中的万幸

我出生于一个书香门第的家庭，父亲是一名教师，从我记事起就知道了父亲眼睛不好，戴着厚厚的瓶底似的眼镜，看书时眼睛几乎挨着书，父亲六十岁时双目就已失明。记得我在六岁那年，有一天晚饭后父亲带着我和堂弟到江堤上看轮船，正好有一艘大型客轮远远驶来，堂弟说是“东方8号”，我说：“我怎么看不见。”从那天起我就知道了：我与别人不一样，我和父亲一样，不幸的人生从此开始，学习受影响，工作受限制，生活遇麻烦，一个正常人无法想象这其中的酸甜苦辣，我必须付出双倍的努力才能完成别人轻而易举就能完成的事情。更为不幸的是随着年龄的增长我的视力还在逐渐下降。

一九九六年夏天，法轮功在我们单位的一间大空房子里面成立了一个炼功点，一天妻子拿回一本《转法轮》叫我看，因为对气功挺感兴趣的，我拿过来就看，虽然感觉挺好，但做起来难，因为那时的我名利心很重，还想在单位出人头地，混个一官半职的，不愿放下求名之心，因此痛失大法洪传时的得法机缘。

二零零二年，在妻子的带动下，我再一次拿起了《转法轮》，一切都那么自然，顺理成章，我得法了，在中共迫害法轮功最残酷的年份，我得法了，师父慈悲没有丢下我这个悟性不好的弟子。

二、魔难中的坚定

二零一零年七月，妻子在外地打工时，被当地国保支队绑架，送到了臭名昭著的省洗脑班残酷迫害三个月。十月份，当地 610 和国保大队把妻子送回家时身体状态极差，出现严重病态。然而邪恶仍不罢手，企图进一步迫害我们夫妻，在迫不得已的情况下我们选择了离家出走。

来到异地他乡，我们和当地同修取得了联系，承担起了一些救度众生的项目。

因我眼睛不好，妻子跑外，我管内，紧张而又忙碌的生活从此开始了，我们忘记了时间，忘记了寂寞，忘记了对家乡亲人的思念，忘记了一切烦恼，只为救度众生。渐渐的我形成了一个节奏感很强的作息时间，这对我的修炼起了很大的促进作用。就在这种既平淡又忙碌的日子中，我度过了一年又一年，同时我也感受到了我的左眼视力正在逐年下降，由于右眼已失明多年，这让我内心深感不安。如果左眼视力继续下降怎么办？能否挺到最后？我不敢往下想。即使我现在回去，能够回到我原来的单位，我已经无法胜任我原有的工作，亲朋好友如何看待我？如何看待我这个大法弟子？大法的声誉不能因我而受损。这几乎成了我挥之不去的心理阴影。

黑夜中我曾好多次思考过这个问题：我怎么办？得到的结论只有一个：修炼，修炼是我唯一的希望。记得我与一位同修切磋交流时，我说：“我跟你不一样，我没有退路，一点退路都没有，我只有修炼这一条路。”

二零一五年六月，妻子外出做真相时被当地派出所恶人绑架，送到省洗脑班，这一次遭到了更为残酷的迫害。三个月后，又被转到了当地看守所非法关押，所谓的“案子”也进入了司法程序，这一场魔难对我的打击很大。一时间妻子承担的项目无人替代。在女儿的帮助下，我基本承担了妻子的项目，尽量维持妻子在家时的状况，同时还承担起了营救妻子同修的责任。由于聘请律师的费用巨大，还造成了经济上的困境。

更为可怕的是我仅有的左眼视线范围急剧缩小，左眼只有

长说是哪所学校，就说：某老师没告诉你吗？你问他吧！可是家长追问。我就说了那个名校。出来后，心里难过的想哭。

因为面子心、利益心、求名的心，又没勇气去承认错误，其间也跟家长和学生讲了真相，学生的妈妈还看了《转法轮》，可是没有机缘看完。认为给家长和学生讲了真相，以此来安慰自己对他们撒过的谎，利用大法，来弥补自己的错。使这件事错上加错。直到这个学生毕业，我也没勇气把这个谎言揭开。

后来这个学生家长又给我介绍了个学生，另一个学生家长问我是哪所学校的？这一次我说调到了现在的 X 单位，没有否定原先的谎言。我的执着认识不到，同修就打不开文章。她启发我向内找，挖根，为什么撒谎？表面是维护同事的谎言。实际是为了自己的名利情，那为什么把名利情看那么重？认为有名有利更受尊崇。修了五、六年还是放不下名利情。

师父说：“真、善、忍这种特性是衡量宇宙中好与坏的标准。什么是好什么是坏？就是用他来衡量的。”[1]而我还是用滑下来的人的观念，名利情来衡量好坏，和法是相背的，更别说同化法了。同修问我怎么办？我想了一会儿，真的很难面对家长说明实情，但问题摆在这儿，我不得修吗？就鼓足勇气说：我向家长坦白。同修说：好！找到这个名利背后“求尊崇”的执着后，交流稿打开了。

师父讲：“什么是根本的执著哪？人在世间养成了许多观念，以至被观念带动着，追求着向往的东西。然而人来在世上是由因缘决定着人生的路与人生中的得失，怎么能由着人的观念决定人生的每一过程呢？所以那些所谓美好的向往与愿望也就成了永远也得不到的痛苦执著的追求。”[2]古人讲“厚德载物”、“德高望重”。受尊崇的都是道德高尚的人。而不是现在人眼里的谁有名，有利，有权就尊崇谁。作为修炼人就得从根本上把这个观念转变过来。师父还说：“真正的提高是放弃，而不是得到”[3]。把求尊崇的心，有求的心彻底放下。放的越低的时候，修的才越踏实。

行，还要排斥它、修掉它，同时还要摆正基点，以纯纯净净的心态学法。师父说：“带着执著而学法不是真修” [1]，是啊，我对师父这段讲法又有了更深的认识。

个人体悟，不在法上的地方，敬请同修指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《精進要旨二》〈走向圆满〉

下载交流稿遇阻 向内找去执提高境界

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一七年十月二日】在修炼路上如果细心体会，总能感受到师父慈悲的点化与保护。下面我再跟同修分享一下，近期帮助同修下载交流稿得到点化修去执着心的体会。

有个外地同修，因某些原因上不了明慧网，需要把交流文章下载下来转成 TXT 格式发给她。在我的修炼路上，师父也借此同修，帮了我很多。例如：有一次我问同修：你认为修炼路上最难的是什么？同修说：“怎么用人的思维想问题，转换成用正念想问题，正念就是神念。”在我得法之初，这句话让我少走了很多弯路。

这一次，师父通过给同修发明慧文章的契机，点化我的执着，直到从内心悟到，有时心里一震，或悔悟之后涕泪交加，同修才能打开当日明慧交流。大多时候，同修打开的是师父点出我执着的其它文章。

某天发给同修的交流文章又没打开。同修说：向内找吧！有件事在我心里一直是个疙瘩，想起来就觉的有愧于大法弟子的身份。事情是这样的：一个同事给三个学生补数学课，又介绍我去给他们上语文。有天下课临出门时，家长突然问我是哪所学校的老师？因为那个数学老师有时用××学校（名校）的名义报身份，家长知道我们是同事，我不敢确认他有没有跟家

一半能看，另一半什么也看不见。想起父亲因双目失明所处的困境，我心情十分沉重。但我清楚的知道：我不能退缩，退缩等于自我放弃，我有慈悲伟大的师父，我有宇宙大法，怕什么？只要我坚持下去，一切都会改变，就这正信的一念支撑着我度过了这段艰难的日子。

九个月后，妻子在看守所出现全身主要器官功能衰竭，当地 610 和国保支队怕承担责任，拉着家人办了取保候审手续后，家人把妻子接回家中。我的心理压力一下子轻松了许多，很快我们恢复了以前那种平淡而又忙碌的生活。

几个月后，我发现我的左眼视线范围只剩下了三分之一，失明的阴影笼罩着我。女儿将我的情况告诉了我的父母，父亲很担心我会走他的老路，哥哥同意出钱送我到医院去治疗，女儿也在给我施加压力，私下给我找医院和医生。我对家人的这些做法表现得很抵触，等事情过后我不止一次问自己：我怕什么呢？我静下心来思考着这个问题：我不敢面对亲朋好友，不敢面对眼前的事实，我为什么这么在乎自己的眼睛？这不是对名的执着吗？求名之心超过了修炼，这是修炼吗？这是主次颠倒啊！我找到了问题的根源，放下对眼睛的执着，我下定决心不管前面等待我的是什么，我都要勇敢的去面对，只有修炼才是我今生的唯一。

三、实修中的证悟

到二零一二年我走入修炼已有十个年头，为了改变修炼不精進的状态，我决定开始背法，背完第一遍《转法轮》用了五个多月的时间，我一下子明白了许多原来没有看懂的内容，并且还能经常看到一些法理的展现。再往下背，每背一遍对大法无边的内涵都有進一步的理解。背到第九遍时，我感到大法就在破除我人的观念，同时在修炼过程中也证悟到了一些东西。

在背法的同时，为提高得更快，我决定在向内找上下一番功夫。我准备了几个小本子，每天将找到的执着心记在本子上，开始每天只记一、两次，随着越来越会找，每天记的次数就多起来了。初期每件事只能找到一、两个执着，后来一件小

事也能找到多个人心。

大约在两年之前吧，我觉的不用再记了，因为我发现只要话一出口，思想一形成，我就知道是什么人心在作怪。到了二零一六年，我感觉到心性比以前平稳了许多，在一些事情上已经能做到不动心了，凡是能动心的事，我立马就去查找是什么执着被触动了，很准的。当然在一些大事情、大问题上还得要静下心来仔细查找。

十四年的修炼，四年的实修，淡化了我的人心，改变着我的观念，大法的法理在不断的充实着我，净化着我的身心，同时也在开启着我的智慧。

去年七月底，受同修网上交流文章的启发，加上自己修炼中的所悟，大脑中逐渐形成了对“病业”的一点粗浅认识：

大家知道，人有病是因为业力所致，那不好的灵体捣乱造成的。我们修炼人刚一入门，身体上那些个不好的灵体师父都给拿掉了。修炼之后，所有人生道路中的业力，师父又给集中起来，消掉、化解了绝大部份，只剩下一点分在各个层次之中，作为我们提高心性的台阶。而分在各个层次之中的那一点点业力反映到常人社会中来，可能表现在人与人之间发生矛盾了，你忍一忍就消了；也可能表现在打坐中腿疼了，咬一咬牙也就消了；也可能表现在日常生活中，多吃一点苦也能消；当然了也可能表现在身体某个部位出现疼痛和不舒服的感觉，你不动心，忍一忍也就过去了。因为人在迷的空间嘛，在身体出现不舒服之前，可能有一个迷住人的假相：着凉了，劳累过度了，吃了什么不好的东西等等，你可能就认为是这些事造成的，是得病了。人还有一个很强的观念就是“怕死”，你一旦认为是“病”的时候你就会害怕，怕死了，因为常人中大多数人都是病死的。作为修炼人怕心出来了这还了得，旧势力看见了，他就会给你演化出一种假相：与常人中某某病的症状一模一样，甚至和你死去的亲人临死前的症状一模一样。师父讲：

“越害怕，就越象病似的，非得把你这个心去掉不可，让你接受这次教训，从而去掉恐惧心，提高上来。”“其实根本就没

切，其中的艰难和巨大的付出是我们永远都无法真正理解和看到的。

想到此，我的内心百感交集，真的愧对恩师的慈悲救度，让那些对我寄予希望的宇宙众生失望啊。修炼二十一年了，可这个人心、私心根源至今没有修掉，而我却肩负着助师正法的历史使命，把师父一再延长的最宝贵的时间，用人心在做大法的事情，还觉的自己学法很少干扰，很清醒的学，很精进。

认识到了自己的问题之后，我就开始抄法，坐在那身上的肉就感觉疼。昨天也是因为坐着身体疼就不抄了。刚刚抄到一页的时候，笔就不好使了，断断续续的下水，写出的字还有双影，手感特别的不好，就觉的笔尖划纸了，还发出唰唰的响声，一直没有这个情况的，而且这个笔芯是昨天刚刚换上的。我的心一下子难受了，烦躁起来，马上就不想抄了。

刚想放下笔的时候，有一个念头出来：不让我走的意思，似乎在告诉我：不要被带动，不能有情绪就不抄法了。我一下就稳下心来继续抄。写着写着，还不断的抄错，笔还是那样不好使，烦躁的心一下又上来了，马上就想走，有一念又定住了接着抄，实在不好使我就把笔芯拿出来，不知哪里来的气，把笔芯一下就摔在地上了。又换了一个新的还不太好使。心里生气又要起身不抄了。

这时又意识到：不能走，我本来是要抄法的，是因为这个问题出现了、烦躁、生气，心情糟糕透了，总有个念头让我不抄了走人。这不是干扰吗？心定下来继续抄法之后，发现眼前一个亮晶晶的金色光点突然闪一下就没了。这一切的干扰都是来自另外空间的黑手烂鬼干的。一会，眼前忽然一个象水的漩涡一样的闪过，我想是法轮在清理空间场，悟到了，能使我继续抄法的是师父法身在点化我。师父帮我了。谢谢师父。

从中感悟到：修炼人的一思一念真的很重要，稍一疏忽就分不清自己从而被干扰到了，还以为自己怎么这样了，怎么什么都不对劲了，其实都是邪恶要执意干坏事。可是我为什么被干扰了呢？我悟到，把自己不好的思想，念头仅仅找到了还不

我体会到了背法加上向内找巨大的威力。一天背法之后发正念，我看到从我身体内出去一个粉红色的轮子形状的东西，落到了一个站在破旧的满是尘埃的山上的旧势力的生命手里。它对我说：背法加上向内找，我对你没招了。

背法的目地不只是为了把法背下来，而是要同化法。静心无为的背法是背法的最佳状态，但有时候就会出现求快的心，怎么能背的快一点哪？一有这样的心出现，背法就会流于形式，心越来越浮躁。也可能背很多段法，但是没有法理的展现。有时候越求快那一段就越背不下来。

背法后的变化：形成了向内找的习惯；主意识更强了，正念也更强了；能专心于一件事，心更纯净了。我是修电脑的，以前经常是在读法中溜号，嘴里在读法，心里在分析电脑障碍；现在我修电脑就专心修电脑，背法就专心背法。

注：

[1] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈和时间的对话〉

不能忽视一思一念

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一七年十月九日】今天吃完早饭，我就准备学法，坐下来之后，想一下，先抄法？这时一个念头闪过：这几天抄法没有明显的感觉，那就看书吧。然后又有一念出来：有没有感觉也抄法。我一下就警惕了，这个不想抄法的念头说明了什么？仔细思考后，恍然大悟：啊，原来我学法不是为了改变自己，对照法向内修自己，而是在向外求，为了自己得到什么，求悟到了法理后身体的变化等等，这不是有求而学法吗？想在大法中得到对自己有利的东西，利用大法为自己服务，从而得到人中的好处，这是人在大法中索取，多么肮脏的思想啊。师父为度我们耗尽了一切，为救宇宙苍生耗尽了一

有放他的血，流的是自来水，他的精神导致他死亡。” [1]结果造成很多修炼人肉身死亡。其实分到各个层次中的那一点点业力，根本就不够造成他得病，更不可能造成死亡。说明白点，是旧势力演化的那个假相把他吓死的。

当“病业”的来龙去脉在我的大脑中逐渐形成清晰之后，我一下就明白了：修炼人为什么没有病？为什么说“病业”是假相？真相是什么？我一直都在摸索着：如何破除“病”的观念？由于悟性太差，大法在破除“病业”方面的法理，老是不能在大脑中成型，这一下就像洪水决堤似的，“病”的观念被冲垮。“观念转 败物灭 光明显” [2]。几天后我在一次学法中惊奇的发现：左眼的视线范围在扩大。大约一个星期之后，我用手捂住自己的左眼，惊奇的发现我那失明十年的右眼能看到室内大的摆设。在接下来的日子里，两只眼睛都在向好的方向发展，直到我投稿之日。

从法中我悟到：“破除病业”假相是我们在实修中自然达到的，它只不过是修炼过程中的副产品，是求不来的。“这些事情是由师父安排的，师父在做，所以叫修在自己，功在师父。” [1]

谢谢慈悲伟大的师父！谢谢同修！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈新生〉

在背法的过程中向内找

文：海外大法弟子

【明慧网二零一七年九月二十八日】二零零七年纽约法会，是我自九六年修炼法轮大法以来第一次见到师父。在见到师父的那一刻，我许下诺言：师父我要背法。

我第一次开始尝试背法，第一讲的第一个标题没背完就坚持不下去了。一个自然段就背了一、两个小时，因为背法就没有时间通读大法了，背的又这么慢，不通读能行吗？心里矛盾重重，甚至后悔自己在法会上轻易许下诺言，太冒失了。

二零一零年底我遇到一次病业关，一夜之间一条腿肿的很粗，不能走路，脚不能站立。我向内找其中有我学法走形式，溜号是主要原因，也有对背法诺言不严肃对待的原因。我在师父法像前，向师父说出所有的错误，包括修炼后所犯的错误，我要归正。无论多难我一定要把《转法轮》背下来。话一出口，脑子里出现一个声音：“一句一句的背”对呀！一句一句的背下来，再连起来背一段，我以前怎么没想到哪！困难立刻减小了。就这样用了一年半的时间，背完了第一遍。期间有些段落最后也没能整段的背下来，但是一句一句的背下来了。

第一遍就是这样背下来的，过程中消掉了身上很多的业力败物及干扰背法的因素，主意识明显增强。紧接着我就开始第二遍背法，第二遍背法我信心大增，而且觉得背法的愿望更加强了，难度大大降低了。背法心态变了，由原来的不得不背法，到发自内心的喜欢背法。从此背法成了我主要的学法方式。

第三遍背法是我和太太一起背的，两个人背法有一个好处就是互相提醒，我记不起来的地方，她能背下来。她想不起来的地方我能背下来，互相提醒，下一次就记住了。这样背的较快、记得扎实。而且两个人还可以交流背法心得体会。背过三遍后，再也不觉得背法难了。

背法过程中，我体会最深的是通读不曾有过的层层法理的不断展现，背法本身也是一个修炼的过程。因为法理越来越明晰，自然而然的就会发现自己修炼的差距，促使自己向内找。不但向内找，还学会了往深处找，找到根子上，养成向内找的习惯。有时候背法静不下心来，背的慢而且还悟不到法理，只是机械的背，这时就得停下来向内找。随着不断的向内找，心就会逐渐静下来，接下来再背。

再一个感受就是背法中不断向内找，不断的在同化大法，同化法的过程中也同时消掉了我的业力，身体里的败物。人心修去了很多，思想纯净了很多，逐渐的溶于法中。不但不觉的背法难了，而且发自内心的愿意背法，乐于背法。

记得有一次，在本地大组学法后，有同修提出我们的环境比较负面。我提议大家一起向内找。结果协调人说：你提议向内找，那你就第一个向内找。下周学法后的交流时间就是你向内找，那时我觉得对整体环境有好处，同时又是我提高的机会，我愉快的答应了！

这次向内找我针对我和同修的矛盾和协调人的矛盾，找到了埋怨心、恐惧心，背后议论同修的缺点。结果还没有讲完，时间就到了。协调人说下次你还接着向内找。可是再向内找觉得没了，找不到了，但总觉得是机会，是提高的机会，也总想着怎么能在向内找上再深入一些。我头脑中突然出现师父的法：“这些问题已经非常严重，他们怎么样能把看到的对方如何如何，反过来看自己就好了。”[1]顿时，我心中像又打开了一扇门一样，马上明白怎么深入彻底的向内找了。于是我用五分钟的时间列出了我在同修身上看到的二十多个不好的部份，然后反过来看我自己，我居然都有。我终于在向内找上又往前走了一步，更彻底了。而且我发现找到的所有的心的根子都源于自我和私。

在第四遍背法的时候，我是和同修通过互联网一起背的。刚开始的时候，越背越困，坚持不了那么长的时间，各种因素干扰也坐不住。后来发现只要静心背进去，就不会困。怎么能静心背进去哪？我发现背的过程中理解法，用法对照自己向内找就能静下来背进去。有一次我和同修一起背法，背着背着谁也背不下去了，嘴上背法心不在焉。有时候出现这种情况，可能就找个理由：要不今天就背到这里吧，明天再接着背。可这次我们决定停下来，开始向内找，越找越深入，就在这个过程中静下来了，也不困了，然后再接着背法。每天背法都是坐在一个没有靠背的方凳子上，也不觉得累。