

向内找 勇猛精進

明慧文章汇编（二）

理那顽固的观念，放不下，其实说穿了就是不愿意修自己。

我找到了不能向内找的障碍，并用正念除去它，之后还真的能想到向内找了，真的能象个修炼人那样，站在正法理上理性的、真心替他人着想，无私无我的向内找自己。结果，找到了在证实法中的方方面面的“分别心”。

比如：在看明慧每日迫害文章时，挑着看；在发正念营救同修时，重视给本地区的发；与同修间项目配合时，愿意与自己觉的心性好的配合；讲真相救度的众生时，挑着讲，等等。这时看到在编好当地真相小册子后，要给哪个协调人不给哪个协调人上，还真存有分别心。这样就能顺利去除它。

我悟到，修炼人按照法理理性的向内找的过程，就是去除常人理的观念的过程，也是提高心性、升华的过程。此时我非常感谢协调人丙给自己提供了提高心性的机会，没有她那番刺激到自己心的话，我还发现不了一直不能向内找的障碍。

个修炼人，遇事应该向内找，既然有人给自己指出了，又刺激到自己的心了，那肯定是师父借协调人的嘴，暴露出自己有要找、要去的心，就是那颗执著自我，又怕受到伤害的私心，好从根子上挖掉它，提高上来。可自己不但没想起来向内找，反而向外找，情绪冲动的给人家协调人找出一堆毛病来。这就是如师父批评的那种“人在冲动的时候，支配人思想情绪的不是理性，而是情感。”（《精進要旨》〈为谁而存在〉）是这种人的情促成了自己的那种表现。

那为什么就没想起来向内找？反而向外找人家呢？就是自己把自己当成常人了，站在常人的想法上，而没想到自己是个修炼人，所以也就不能按修炼人去要求自己，理性的去找自己，去实修自己。

师父说：“修炼一定要修自己的那颗心，一定要去人心，一定要正念看问题。”（《二零零八年纽约法会讲法》）其实那时若能象师父说的那样正念看问题的话，给丙协调人带一本，多一位协调人看，帮着把一下关岂不更好，何况丙对整体情况了解的更多些。可我当时就是没有一点向内找的心，就是因为固守人的

目 录

向内找是真正修炼提高的诀窍.....	3
学好法 向内找 做师父的真修弟子.....	4
向内找，修好自己、救度众生.....	16
向内找 一定要从心灵深处找.....	21
我开始学会向内找	22
向内找是修炼 不是口头禅.....	24
关于向内找的一点建议.....	25
向内找应成为修炼的机制.....	27
真正向内找 才能去掉根本的执著.....	28
向内找 病业除	29
向内找的体悟	30
遇到矛盾 学着向内找的过程.....	33
除去常人观念 真心向内找.....	35

丝不服气，我想还是没有找彻底。再深挖，发现这个不服气中有争斗心。找到这里，心里舒服了。

遇到矛盾之后，从向外抱怨别人到不情愿的向内找再到无条件的向内找，这是我学着向内找的一个过程。前天遇到一个与常人的矛盾，自己也是经历了这个过程。这也说明自己实修不够，还没有形成第一反应就是无条件向内找的习惯。同时我也明白同修的心思，她也是希望我能够在修炼的路上更加理智成熟起来。

除去常人观念 真心向内找

【明慧网二零零八年九月二十九日】每当同修给我指出我有什么人心的时候，自己往往不认可，而且还拿出一大堆理由为自己辩解，从而障碍了自己真心向内找，错失了许多提高心性的机会。如果那时没有常人的观念障碍着，也就不会老认为自己对，别人错，伤害同修了。因此，除去那常人的观念，是十分重要的。当然要真正做到这一点，就得向内找，用大法来衡量自己的言行。

师父在《越最后越精進》中说：“其实人类社会的理在宇宙

中是反理。人有难、有痛苦是在为人还业，从而有幸福的未来。那么修炼的人就要按照正理修炼。吃苦受难是除去业力、消除罪过、净化人体、提高思想境界、升华层次的大好机会，是大好事，这是正法理。但是在实际修炼中，痛苦来时、矛盾冲击心肺时，特别是一旦冲击了人的那顽固的观念时，还是很难过关，甚至明明知道是在考验也放不下执著。特别是大法弟子又是在这个充满诱惑的所谓现实社会中修炼，对观念的改变就更难、也更重要。”

前几个月的一天，我编好了当地真相小册子，打出一份、两本，分别给了甲和乙提供真相事例的协调人，请他俩审查核实把把关。此事被协调人丙知道了，她便找到我，当面指责说：“同样是协调人，你给她们，不给我，你心里就没瞧起我，你这是有分别心。”这话当时就刺激了我的心，我不仅没接受，反而搬出了“小册子上所采用的真相事例，是她俩提供的，给她们看把握一下事实是否有出入，这很正常。”

事后，当我冷静下来一想，就觉的自己坚持的所谓对的理，其实只不过是常人中的理。我是

昨天一位同修说了我几句之后，心里很不舒服，觉的自己的“价值”被否定了。内心的反应首先是向外指责抱怨，觉的自己很认真的听取她的意见，她却一直不重视我说的话；觉的不象她说的那样，她很容易误解自己；尤其认为她说的“做事不等于修炼”、“只天天看书不是实修”，好象是把自己全否定了，心中委屈的不行，同时还忿忿不平。

发完牢骚，自己心中明白，如果别人的话刺激到自己了，肯定有要去的心。于是开始向内找，但不情愿。一边找，一边执着于事情本身的对错，心中抱怨：自己并不象同修说的那样，我没有错，为什么要我向内找？坐在公车上时，心中突然想到：自己是个炼功人，为什么要向内找，不是为了提高自己的心性，修的更好吗？一下子心中抱怨没了，认真的向内找起来。

首先深挖引起内心不舒服的起因，慢慢找，找到了自己严重有漏的地方：

一、缺乏坚定的正念

别人为什么不重视自己说的话，为什么把自己当成小孩？自己本身无意中就把自己当成了小孩，对自己的话没有重视。

表现在习惯于“听话”，依赖稍年长于自己的同修。自己有什么建议或做什么事情的时候，别的同修不支持，我自己也开始动摇，不用法理来衡量，而是无意中拿自己认为修的好的同修的话当成了做事标准，把同修当成了榜样。不仅如此，如果不正念坚定的按法的标准走出自己的路，在以后怎么为众生负责呢？

二、有想得到别人承认的心
做点啥事总想得到别的同修的关注和认可。别的同修不肯定，就失落，没有了干劲，甚至不平。受到同修误解，就受不了，心中不平，总想分个对错。总想让别人承认“我”的价值。那个要别人承认的心中包含多少执着。首先，执着于自我，在做三件事中有证实自己的因素，想得到别人的承认。其次，人情重。总在意自己在感情上看重的人的看法。还有就是有显示心，无意中就容易显示，还是希望得到别人的承认。这些不足以前也发现过，但没有及时去掉它。也很清楚有这种人心的话做三件事效果不好，基点和目的地不纯。其实所有的一切师父看的见，还要谁去承认呢？

在成文之际，心中还是有一

向内找是真正修炼提高的诀窍

文 / 四川大法弟子 池莲

【明慧网二零零九年一月八日】师父几乎每次讲法中都强调了向内找，特别是在《对澳洲学员讲法》中是三番五次语重心长强调让我们遇事向内找。大家都记住了师父的话，于是象口头禅一样挂在了嘴上。有人遇到什么麻烦了，或身体不适了，或有什么不顺心的事了，或发生了什么矛盾了，都能随口说出来，叫别人向内找。可是，在真正遇到触及心灵的难关时，往往忘记了向内找，却常常往外推，去找客观原因，去找别人的错。如果仅仅把向内找作为衡量别人的尺度，或只停留在口头上，那决不是真正的向内找。下面我想谈谈自己怎样在魔难中，真正领悟“向内找”的真谛的。

过去我也和一些同修一样，常常去数自己有多少个执著心，好象这样就是向内找了，意思是你看我，都找出一大堆执著心来了，师父啊，给我消掉吧，还觉的师父怎么不给我消掉呢？其实自己修没修呢？根本没修！啊，坐在那里想我的执著有多少就是修了吗？

师父在《转法轮》中说：“所

以在今后炼功中，你会遇到各种各样的魔难。没有这些魔难你怎么修啊？大家都是你好我也好，没有利益上的冲突，没有人心的干扰，你坐在那儿心性就提高上来了？那是不行的。人得在实践中真正的去魔炼自己才能够提高上来。”“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。”

几年来，我就是在巨难中摔打着，艰难的爬行着。我是一个非常脆弱的人，修炼后，所遇到的这些魔难中，其中一个都足以让那时的我活不下去了，而如今我什么也不怕，我心中有坚定的一念：有师在，有法在，怕什么！我知道这些魔难是让我从中悟道提高的，可是我悟性太差，甚至不懂的怎样才是真正的修自己，怎样才能真正提高自己心性。在难中，我不是把它当作修炼提高的好环境。而是怨天尤人，心想：别人都一帆风顺，我为什么那么艰难呢？（这种经济上、精神上、精力上，全方位的压力真是让我喘不过气）或者抱怨表面上给我制造魔难的人，虽然口头上也说向内找，其实那颗怨恨的心深深埋藏在心中，怎么能向内找呢？

在最近一次的魔难中，我突

然悟到这颗怨恨的心就是挡在我前进路上的一堵墙，我要不能逾越它，将永远不能提高，我为什么会和常人计较呢？我决心去掉这怨恨的心，从内心宽容别人，感谢别人，因为别人在给我往下消下去我生生世世的业力，帮助我提高心性，还给我德，我不应该感谢人家吗？于是我从真心去掉了怨恨。次日，我就碰到了这人，我平和的与他打招呼，聊天，当时真是感到一身轻，回过头来看，真如师父所说，那个魔难什么也不是，但当时确实感到真是一场生死大劫。

可是几天过后，这个难又席卷而来，又让我感到全方位的压力，这时我又向内找，我想这次又是冲我什么心来的呢？我想起师父讲的，“你要不能爱你的敌人，你就圆满不了。”（《澳大利亚法会讲法》）我审视自己：我是从灵魂深处放下怨恨之心了吗？我能做到爱我的“敌人”了吗？我有时与同修在谈论此事时，还讲善恶必报，其实这其中隐藏着一颗不易发现的怨恨心（想人遭报的心，）证明我的执著心还在。

我继续挖自己的思想根子，我终于从真心原谅了别人，试想当他给人制造巨难的时候，他会

失去多少德，造多大的罪啊？等待他的将是什么呢？他还不可怜吗？同时他在客观上帮助了我，让我在难中悟道，提高，我确实应该感谢他，也怜悯他，终于这颗怨恨心被慈悲取代。我这才感到真正的解脱，无比轻松，感到自己心性真正的得到了提高。

我非常感谢师父给了我们这真正修炼提高的法宝。我真痛悔自己修了这么多年，到现在才领悟了这个真谛。这使我想过去那些修炼人由于不得真法，才造成苦修几世都不能达到圆满，而我们呢，师尊让我们在这一世就圆满，这就是修大法人的真正洪福！我将永远牢牢掌握，抓住这个修炼中的“法宝”，永远记住这个修炼提高的诀窍——向内找，真正的提高。

以上是个人愚见，不妥之处，敬请慈悲指正。

学好法 向内找 做师父的真修弟子

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零九年一月二日】师父在《转法轮》讲到“不知道高层次中的法就没有法修；没有向内去修，不修炼心性不长功。就这两个原因。”在十余年的正

了以前的很多矛盾都是执著自己的想法强调自己的见解造成的。我不应该去看同修这里应该这样、那里应该那样，只要她的出发点是为着法的，不同层次有不同的状态，怎么可能都是一个模式哪？更不应该在表面上去理解一个同修的状态呀？大家如果都去要求别人按自己理解的做，那整体不乱套了吗？

由此想到，有些同修间隔很长时间解除不了，都是来源于矛盾的双方执著自我和维护自我，对别人的修炼方式及证实法的方式不理解，认为自己悟到的才是对的，然后在法理中找根据证明自己是正确的，去强调自己试图改变别人按自己的想法去做，而对方也是如此，也是认为自己非常对，也想改变对方。邪恶就在这些强大的“自我”中来加重双方的执著，双方的眼里都是被邪恶放大的对方的执著，这时就觉得对方非常危险，进而觉得对方在破坏法，而自己的一切都是在维护法，这样就越来越不找自己了，邪恶就越来越加强这种自我，矛盾因此也越来越大。

有时矛盾是强压下去了，但那个自我的心没放下，一有风吹草动，矛盾又来了，而且一次比一次大，最后邪恶因此钻了空

子。有同修被抓了，这个同修说：“看有问题了吧？你怎么是家里花钱出来的？”那个同修被抓了，又有同修说：“看，她错了吧！”都在证实自己。

其实，修炼中真的能完完全全放弃自我，不去往前抢，去看看别人的出发点和他提出的东西，特别是不要抓住他的缺点和错误放大看，而要把他的闪光的地方多看，把他说的哪怕是很刺激你心的话甚至你感到是歪曲你的话，你仔细听听、想想，对照一下法，前提是一定要放弃固有的自我，不要居高临下，这时你会发现，他讲的是有道理的，正是你的问题所在。也是他在不同层次修炼中的体悟，对你是有借鉴和帮助的。尤其是你能站在他那个角度再对照法看看一下，就会发现原来人家的执著并不象你想的那样重，而自己的执著和观念才是最可怕的，才是造成同修间隔和影响整体配合的原因所在。

遇到矛盾 学着向内找的过程

【明慧网二零零八年九月二十八日】我是一名年轻的大法学员，下面写的是一段自己学着向内找的过程。

还有哪些方面的问题呢？这样想着，我的脑子里突然蹦出了几个字：“用人心对待修炼！用自己对法的理解去要求别人！”我一下子明白了我的问题所在，我怎么还犯同样的错误哪？这不是自己法理不清晰吗？

上文提到的同修是学法小组刚来的一位同修，她几次遭受迫害后失去了家庭，流离失所在我们这里。因为没有任何收入，她生活得非常艰苦，连做菜的锅都没有，自然也不吃菜，米饭拌点大酱之类的，天天吃饭如此。知道她这样后，我就起了人心，想要帮助她，让她生活得好一点，还想要让她改变生活方式，还对她说那样修不对，企图用自己悟到的东西来强加别人，还想来给她找个工作……还没有实施，就发生了这一幕。后来同修说了才知道，她曾遭受恶徒电针迫害，当时致下肢都不好使，现在还有后遗症，有时突然一激灵一激灵的。她是怕上班后学法和证实大法的时间太少，所以宁可在学习上苦一些。我还认为人家太懒才这样的。

想帮助同修没有错，怎样帮助是很重要的，在法理上的切磋不可缺少，但不能基于人家是错

的来切磋，也不能把心思过多的用在同修的生活这些方面。

细想想每个同修都有他（她）的修炼道路，该怎么修，在什么样的环境下修，在修炼中采取什么样的生活方式，有师父的安排，也有她自己修炼中的体悟和理解，她悟到什么程度就修到什么程度，她也就在那一境界中，是强为不了的。怎么能千篇一律的照搬呢？我觉得她苦，想让她生活得好一点，那不是人情吗？人情掺在里面，同修间会纯净吗？以前自己不是就有这种想让生活的很清苦的同修生活得好一点而被邪恶钻了空子吗？虽然这回对待的不是异性同修，但问题是一样的。吃苦是好事，怎么能用人的理去看待修炼呢？再者，想让别人按自己的理解去修，还认为是对人家好，这不是强烈的自以为是吗？我自己认为怎样修好，可在别人看来那是执著！

想到这些，我明白了自己很多时候突破不上去的原因，那就是执著自己悟到的东西，认为自己是对的，希望别人能理解自己，把自己悟到的强加给别人。这种强烈的自我就是私，是修炼中很可怕的东西，师父通过这件事又一次点给我了。我真的明白

法修炼中，我深深的体会到学法、向内修的重要，这是我们从风风雨雨中走过来的根本保证，我时常的提醒自己，别忘了这个根本，尤其在最后的阶段，更不能放松懈怠。

写修炼体会的过程也是修炼提高的过程，是理性升华的过程。现将自己近一年的修炼体会向师尊汇报，与同修交流。

一、在“忙”中坚持学好法

在实践中，我们都知道，三件事要做好，学法是基础。学不好法，就什么也谈不上。因为我们的正念，我们所做的一切都从法中来。在二零零二年以前，我也认为自己是重视学法的，一位同修每次见到我都告诉我要重视学法，我当时还不服气，觉的自己还是重视学法的。那时我每天学的时间长，学的多，可是很少从法中悟出什么理来。那一年遭受邪恶迫害，被绑架到拘留所一个月闯出后，这位同修又找到我，几次与我交流学法的重要，交流中我才发现自己的所谓重视与同修的差距，最大的收获是我明白了为什么要重视学法，这是我在学法上的重大突破。

从此，我在学法上有了根本的变化，学法时，我不再有应付、完成任务等不正的心态，我明白

了大法弟子要完成师父赋予的伟大使命，学好法是多么的重要。只有不断的学法，同化法，才能从旧宇宙中脱胎出来，才能成为“是最伟大的法造就的生命”（《各地讲法四》〈二零零三年华盛顿 DC 法会讲法〉）；才能在助师正法中增强正念，抵挡宇宙中各种势力的干扰；能在任何环境下坚持正念，坚如磐石、金刚不动，走出巨难。

在历经九年的魔难中，靠什么走到了今天，就是靠师父，靠这部大法。师父把能使我们提高升华的一切都压入这部法中了，“再艰苦的环境、再忙的情况下，都不能忘了学法，一定要学法，因为那是你们提高最根本最根本的保证。”（《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉）我牢记师父的教诲，不断的提醒自己：别忘了这个根本。可是人心出来还是有时被冲淡，当我被事所缠，忽视学法时，就清醒一下自己：为什么我会不重视学法呢？我发现一种人心催着自己去做事，因为它着眼于表面空间的成效，再有就是认为做成的事是自己做的，看重人为因素，我做了什么什么事了，这件事该怎么怎么做，那时就忘了“修在自己，功在师父”了，是在证实

自己。

大法弟子肩负着证实法救度众生的使命，这史前的大愿怎么完成？只有学好法，处理任何事才能在法上去考虑，用法去衡量对错，指导自己的言行，我们的思想行为都在法上才能证实好法。否则的话，学法少人心就多，做事就会用自己的观念引导，有意无意的就在证实自己，尽管你不想证实自己，也压不住那个人心，因为你法没学好，用人的办法是管不住人心的。师父带着如意的法理来了，法是现成的，不需要众生往里面加什么，大法弟子是在主动同化法，在人间证实法。那么只有学好法，不断的明白了法理，不断的破除自己旧有观念，洗净旧宇宙的因素，才能走向圆满。我体会，大法弟子只有修的份，而向内修，向内找是在学好法的基础上的。只要我们的心性达到法对我们在不同层次要求标准，我们有愿望履行我们证实法、救度众生的责任，这样去想了，去做了，所获得的一切成功，其实质都是师父在做，我们自己是做不来的。但是，在人的这层我们得去做，得有这个心，得修出这种慈悲，师父才能帮助我们做。

其实学好法与做事并不矛

盾。重视学法不会耽误做事的，自己在这方面有体会。不管你有没有多少时间学，能够保证静心学，不能稳不住自己。为此，我前几年坚持背法，《转法轮》背了十遍，零二年以后的各地讲法都背过，背法是为了集中精力同化。后来又抄法，现在在通读，读的很慢，为的都是能够静下心来学。我不再看重学法形式、数量，静下心来学，无求而自得，收到的效果就很好。

学好法做事会事半功倍，所做的事并没有耽误，几件事可能在很短时间内就处理完了，要办的事要找的人，师父一下子就安排好了，把他们都集中在一起让你全碰上了，很快就解决了。同样还是做这些事，学好法我会觉得正念足、有智慧，能够驾驭这些事，有序的安排去做，不被事所缠被动的去做，真的是事半功倍。这种事半功倍不仅仅表现在这个空间，事办的顺当，节省了时间，而真正的功倍效果，是由于我们做事在法上，是真正的证实了法，在另外空间的众生才能被救度，是真正的大法弟子在做大法的事，是师父要的。

我看到很多学员学法受到干扰，其中一个原因是对于为什么要学好法的认识上有些模糊。再

到自己的问题所在，因此下决心修口，但总觉得改变不是很大，时不时的，还会有被误解的现象存在，甚至有时，自己说出的话完全被人反面理解，添枝加叶的变成了另一种味道，然后就是某某同修听到后和我生气了，不和我说话了，不见我了。我因此也很难过，只想自己应该扩大心容量，不去解释，就这样去修。

因为这种修法是为了维护自己不被别人误解而修，是为了自己的面子而修，根本就不是真修，所以心性没提高、境界没上去时，有时说的话，自己都觉察不到是不符合法的。因此被邪恶利用造成同修间的间隔，也造下口业，也给自己修炼的路上增加了很多不应有的魔难。

我常常这样想：“我没说什么呀？她就生气了。”其实是自己已经形成了习惯，都是不自觉的了，多可怕呀，修炼人能这样吗？想到这些，我真的认识到了修口的前提是修心，如果把自己的时间都用在三件事上，真正去修炼，如果把显示心、妒忌心、欢喜心都去掉，人心很淡的在法理上去谈一些事，别人会误解你吗？在这样的问题上，邪恶钻得了空子吗？师父也不会用这样的方式来点化我了。

现在回忆前一段时间刻意修口却总是不能达到预期效果时发现，说话没在法上的时候，几乎都是自己心情不平静的时候和人情很重的时候，心态平稳时却做得很好。可见修心才是最关键的。

找到了这些，我觉得好象还有没找到的东西。我家里的条件比那些流离失所的同修要好得多。在我现有的条件下，我感觉生活的已经很简朴了。我平时生活是很随意的，自己在家的時候基本不做菜，为节省时间有什么吃什么，剩的菜汤都可以当一顿饭吃。因为孩子放假回家，不得不做的饭菜齐全，但三口之家也就是一个菜，偶尔也有两个菜的。恰恰那天同修赶上我家吃饭时，吃的是亲属在饭店请客后剩下螃蟹和排骨，因为看到同修生活那样清苦，只是米饭泡酱油，就把一些肉和排骨送给她了，可能她误解了，认为我吃的太好了。可能我的表现给人一种这样的感觉吧。因为几年前我曾经做生意，那时修炼也没达到吃什么都可以的状态，确实是很讲究常人生活的舒适的，随着不断的修炼，这些心自然都放弃很多，不太执著这些了，但可能做得还不够吧。

修炼都把他看得很重。“因为造了业就得消业，就得吃苦。”自己也是因为在这方面多年不悟，没有改掉不修口的毛病，才会出现病业状况的，出现病业状况是叫我悟的，修炼人碰到的好事、坏事都是好事。

找到了自己的问题，腿也好了。我含着泪给师父上香，感谢师父的救度。希望有类似经历的同修能多学法、向内找，身边的同修也能够互相提醒，修炼好自己，多多救人。

向内找的体悟

【明慧网二零零八年九月二十八日】昨天下午有事到同修家去。因为不知同修是否在家，我没进屋，敲了敲窗子。然后贴近窗户听回音。里面传出同修甲的声音：“小乙家里吃饭要做几个菜！”她说的是我的名字，我一愣。看来她们没听到我敲窗子，还在说，声音很大，外面听得清清楚楚。另一个同修丙说：“那一天我到她家里学法，正赶上她家在吃饭，吃的……”里面还有一个同修丁的声音。我突然意识到，我不应该再听，因为这样听别人讲话，作为一个常人都是不应该的。我推着自行车走了进去，笑着对她们说：“曹操来

了，说曹操曹操就到。”同修很不好意思，对我说：“别生气，对不起！”我说：“我应该找自己，怎能和别人生气呢？”

想起师父告诉我们遇事应该向内找的那些法理，我便想：为什么让我听到这些？怎么会这样巧？从中我应该悟到什么？通过这件事，我找到了自己很多问题，简单谈一下我的体会，不对的地方请同修指正。

首先我听到这些话冒出一念：“她们在说我，听听她们说我啥？”一个念头体现出好心、好奇心和嫉妒心。我马上意识到自己是修炼人，不应该偷听别人讲话。就这一念，我觉得自己心里一下子很宽敞，很亮堂。

后来我开始找自己，我是否也经常和同修闲谈一些与修炼无关的话？尽管没有恶意，我是否也在背后议论过同修？浪费救人的时间？这一问自己，吓了一跳：真是这样的，而且这种情况还不少。这不是师父在点我吗？在拿一个镜子照我吗？我立即羞愧的无地自容。

以前在修炼中也悟到修口的重要。因为很多时候，别人总是误解自己说出的话，也有时被无中生有造了很多间隔，也知道是自己的什么心造成的，却找不

有就是学法心不静，老想怎么做事，那么就容易被另外空间邪恶干扰，容易被周围环境带动。旧势力迫害大法弟子最主要的就是从学法入手，给我们学法造成各种干扰、阻碍，有的我们能意识到：如一学法就困；让我们失去学法的环境；学法时思想静不下来……还有我们意识不到的：让你想不起来抓紧时间学法；不让你重视学法；工作忙，家庭亲人出现麻烦事，让你被事务所缠。

越到最后越不能放松，可是现在大家都很忙，救人很急，时间很紧，自己的工作量不断增加，有那么多工作需要做，在这时还要坚持学好法，明显的就感到力不从心。每当出现这种状态，我就及时调整自己的心态，不能给自己找任何理由而忽视学法，尽量挤时间学法，“修在自己，功在师父”（《转法轮》），你真心的想学法，师父一定会给你时间的，就怕自己认识不到学法的重要，被事所缠，无可奈何，就会越来越事多，摆脱不了。这样的教训太多了，累垮的、病业的、被邪恶迫害的。其根本就是学法不够，正念不足，震邪力差，邪恶就会钻空子。每当这时就一定要警醒自己必须静心学法了。

二、向内找，向内修，做师父的真修弟子

“你们在修炼中，不能眼睛总是看着别人。要看自己，修自己，有问题就看自己，怎么样能够发现自己的问题。看到不足了，作为个人来讲，怎么样把每件事情做好，在做的过程中把思想摆正，困难面前体现出大法弟子的正念正行，那才是了不起，作为一个大法弟子那才是在用正念在证实法，你才真正的不愧是一个大法弟子。”（《各地讲法六》〈亚太地区学员会议讲法〉）

（一）向内找是修炼人的本份

在做几年地区协调工作中，所遇到的大大小小问题、矛盾、魔难，林林总总，怎样解决、摆平？在学好法的基础上，就是向内找，向内修自己，这个过程也是一个修炼的过程。所遇到的一切都有让你提高的因素在里面，只要向内找，在法中修，不管遇到多大的魔难，出现多大的问题，就没有化解不了的矛盾、解决不了的问题、冲不过去的难关。

向内找，在不同层次有不同的理解，法在不同层次也有对我们的不同要求。几年来，在向内找上，我由个人修炼的向内找到

从大法弟子的责任向内找；由就事论事的向内找到跳出事实只针对自己的心向内找；由被动的遇到麻烦、矛盾向内找到主动的从一思一念上向内找。

比如，一次我参加一个项目小组的交流，他们几个人矛盾很大、意见不一，两周了，工作没有进展。交流中，我按师父的要求去做，不就事论事给人家解决矛盾，而是针对矛盾找自己的问题，谈自己向内找的体会。随后大家也都向内找，哪做的不好，气氛缓和了，另外空间不正的因素被解体了，我们自身不好的东西师父给我们拿掉了，所有不好思想观念，执著心，旧势力的所有因素都怕我们向内找，不知不觉矛盾就化解了，大家心态平和了。他们都觉得惊奇，也体会到向内找的奥妙。

还有一次在交流会上，一个同修一次次的指责自己，我一边听一边找自己的问题，平和的回答她，就是对她误解的话，也没想她对这事本身认识的对与错，就想，没有偶然的事，她的话是否在提醒我什么，我哪方面需要修正了，细心一找，还真是提醒我一些事，找到自己存在的问题，我诚恳的接受她的意见。我走后，其他同修对她的表现很不

满意：你不了解情况，人家不是你所说的那样。在回来的路上，我心里很平静，一位同修骑摩托车把我送到车站，我坐在后边，感觉自己很轻，简直是没有份量，飘飘的，只有一个人皮儿坐在那。回到自己住处发正念，念力非常集中，力量很大，感觉非常自如，无所不能。我知道，让我体会这些，是师父在鼓励我向内找。

师父给我们下了向内找的机制，我们不断运用，这种机制会越来越强，有时感觉就是自动的。在我做完每一件事后当我想向内找，那种强大的机制就会自动带你向内找。开完交流会，出门就会找自己，今天话说的不多，哪句话不在法上，暴露了自己什么心？为什么把握不住自己，以后应怎么做好。一天下来，也习惯的找一找自己过失，尤其在过心性关，什么事情自己还放不下，听到别人的指责、埋怨不好听的话，心里过不去时，一般都在当晚解决掉，把眼睛目光收回，全力向内找，压不住就学法。理上明白了，那些不好的败坏物质也就消掉一些了，再向深处去找，捕捉自己思维反应，找到了，心里豁亮了，再去睡觉，第二天一身轻松。

修之间要以宽容、博大的胸怀去容纳。讲清真相，救度世人才是我们的当务之急，其它的琐碎小事不要去计较。要知道我们是为了助师正法才来到世间的，要珍惜彼此之间的缘份。等到各“飞”东西的时候，就是想见也不一定能见了。

我学会了向内找，向内找的过程就是承受的过程、消业的过程、修炼的过程、提高的过程。当我真正的认识到了这些，真正的把这些不好的东西和观念放下的时候，感觉身体非常的轻松，头脑特别的清醒。找到了自己的不足，找到了自己的执著心，我决心要修去它，用大法同化自己，纯净自己。我深深体会到了师尊时时都在看护着弟子，处处都在呵护着弟子。我感谢师尊利用同修对我的点悟，使我在修炼的路上又前进了一步，师恩浩荡，任何语言都无法表达对师尊的感恩，唯有更加精进，我们才能让师尊少操一点心。

向内找 病业除

【明慧网二零零八年九月十九日】近来身边有许多同修出现病业症状，有的持续很长时间；有的失去了肉身。把自己的一段经历写出来，希望对大家有

所借鉴。

一天，我身体出现了脑血栓症状，右腿不会动，左腿后脚跟不敢使劲，走路要扶着墙，一点一点的挪动，给日常生活、做三件事带来很大不便，给同修家打电话，向同修讲了我的症状，同修不修炼的家人对我说，他也是这个症状，是末梢神经堵塞，要到医院去诊断一下，用点药，抓紧治疗，发展下去就是脑血栓。

放下电话心想：我是修炼人，和常人不一样，修炼人信师信法，有可能是心性方面的问题，向内找自己的人心，拿起《转法轮》对照师父的讲法，我是一个修炼十三年的老弟子，“末梢神经堵塞”是不成立的，因为我们一上来就是百脉全开，百脉同时运转；一讲一讲的看，对照自己的思想和言行，看到第八讲——修口时，平时自己就是这方面做的不好，以前当常人时，大学毕业后就从事财务工作，在单位有人来报帐时，不符合要求的，“啪”就把人家的票据摔回去，有时还说两句人家不喜欢听的话，造了很多业；修炼后，同修们都喜欢到我家来一起学法、发正念、交流切磋，有时遇到什么事我也喜欢说一说，不注意修口，造了很多业；在过去的宗教

候，当自己为什么而欢喜、而忧愁、而生气、而害怕、而担心的时候；当自己的心被什么东西触动的时候，当自己的心不在平静祥和的时候你就要看看自己那颗心了，一定是有执着，有人心在带动你，而修炼人是不为任何所动的。不找自己，那是旧宇宙生命败坏的原因，说穿了就是“私”。我体悟到作为修炼的人，我们必须修好自己那颗心，修去名、利、情，同化真、善、忍！用法衡量一切，做好三件事才不负师尊的慈悲苦度。

个人体悟，如有不当请同修慈悲指正。

真正向内找 才能去掉根本的执著

【明慧网二零零八年九月十九日】自九九年七二零以来，我和一位同修在证实法、救众生方面配合的很默契。可是这几年怎么也说不到一起，她说东，我说西。有时发生争吵，各持己见，谁也不让谁。谁也不服谁，过后也知道不对，那时就是忍不下去。后来干脆谁也不理谁，各干各的，给整体配合带来很大损失。

通过重温师父《对澳洲学员讲法》后，感到很惭愧，师父不

正是在说我吗？不敢面对师尊。

我长期以来许多常人心未去，心性上长期得不到提高，让邪恶有机可乘，造成了间隔。表面看来是同修疏远我，其实是遇到问题时不向内找，得理不饶人，不争论个水落石出不罢休的强烈的争斗心。不能站在法上考虑对方的承受能力，而是站在个人的角度上来掩盖自己不平的虚荣心。总是能看到别人的不足，而看不到自己的问题和证实自我的心。当别人说到自己的痛处时，心里还忿忿不平，用种种借口埋怨对方，从而出现了怨恨心，还有隐藏的很深的妒嫉心。

师父在法中指出：“我们往往碰到任何事情的时候都是在向外看，你为什么这样对我？心里头有一种不公的感觉，不去想自己，这就是所有生命的一个最大的、致命的障碍。”（《新加坡法会讲法》）我没有以一个真正的修炼人的状态要求自己，始终站在为私的立场上看问题，而没有站在对方的角度慈悲的为别人着想。未来的新宇宙生命是为他的，大法弟子要有洪大的宽容。

大法弟子都是同门弟子，是同一个整体中的粒子，矛盾的出现要看成是提高心性的机会，同

作为一个修炼人，就得不断的修去自己的执著，那就需要不断的找到自己的执著，否则就无法修。所以向内找是修炼人应具备的基本素质，是修炼人的本份。而根本上的变化，实质的变化来自于我们能否不断地放弃，放弃自己曾经认为是美好的人的观念和不同层次的认识，不断地向上升华，不断放弃自身的固执，善意地听取周围同修的意见，利用一切环境向内找，建立圆容不破的机制，那么我们的众生才能得救，我们的天体才能永远不坏，我们整体才能互相配合，圆容好，发挥更大的整体作用，才能更好的救度众生。

（二）找到“为私为我”之心，摆正做事基点

“为私为我”是我们要修去的根本执著。只是我们有时意识不到它的存在，甚至被它操控了也觉察不到。今年初，我回到离别两年多的家乡，两年前，我和同修讲真相被邪恶迫害流离失所到外地。回来后，同修们让我留下来，我却迟迟的拿不定主意。想的都是，我这种情况应不应该回来呀？师父怎么给我安排的？怕自己把握不住自己，怕是强为出现问题。直到我第三次又想去外地，身边的一位同修大

声的说道：你想想你这样做对不对，在不在法上？你怎么不从整体着想？这才使我惊醒。是啊，我想来想去都是围绕着自己想的，是为私的，怎么能会有主见呢？为保护自己，顾虑心就出来了，想这想那的，还以为自己是理智，注意安全。基点错了，就悟偏了。放下自我，整体需要我，我就去圆容。这不很简单吗？真是有私才累呀！无私才自在。在做证实法的事也不时表现出私和我来，有时只看重自己做的项目，自己的项目别耽误了，做好自己手里事，才去配合别人。这是我目前突出要解决的问题。

（三）向内找，慈悲的对待同修

我回来的这段时间，经历了前所未有的心性魔炼。我过去的几年和现在都做协调工作，接触的大多是同修，所以发生的矛盾，心性的摩擦也都反映在自己与同修之间。

当地一些同修对我们讲真相小组单项工作有些不理解，两年前小组成员均遭受邪恶的迫害，一些学员由于不了解真实的情况，就更加有说辞、抱怨、指责，尤其对我的一些说法，很难听，甚至说我是特务。我当时被迫去了外地，不了解这些情况。

这次回来后，突然间听到这些，对我的心性真是个考验。虽然知道遇事向内找，但是每次的关难都会触动自己的心的。我当时知道会有个别学员不理解，客观上讲，他们不了解这项工作，出现问题会从表面分析。却没想到“搞的这么乱”，开始，压力很大，魔难突然来了，我还是没有把握住自己，心里有些不平、委屈，人心不断的往外冒：好不容易闯出了邪恶的魔爪，而后又经历了一年多破除邪恶对我身体的迫害和其它方面的各种干扰，才真正的闯了过来。那时，我接触同修很少，我尝到离开整体环境的艰难。我多么想家乡的同修们啊！多么想回到整体中来，可我没有想到等待我的是这些，当时感到来自于我们同修内部的伤害、造成的精神压力不亚于邪恶的直接迫害。但是我还是很快的冷静下来了，哪有偶然的事呀，人家这样一说，这不就把我的人心暴露出来了吗？向内找自己为什么听到别人的指责、误解会感到不平衡、委屈呢？这不是自己想听到的，自己想听到什么呢？总感觉自己这两年在外面不容易，吃了不少苦，虽然理上知道是好事，可是那个人心还是想得到别人的理解和肯定。当达

不到时才失望，才不平。师父《转法轮》告诉我们了：“在常人复杂的环境中，在人与人心的摩擦当中，你能够脱颖而出，这是最难的。难就难在你明明白白的在常人利益当中吃亏，在切身利益面前，你动不动心；在人与人之间的勾心斗角中，你动不动心；在亲朋好友遭受痛苦时，你动不动心，你怎么样去衡量，作为一个炼功人就这么难！”虽然很难，它还在不断的翻，我也要清除它，我得知道我是干什么的，心里平服了。但我觉得只是做到心里平衡了还不够。以前别人也说过我是特务之类的话，我也向内找，但只限于不与别人一般见识，说就说了，师父看着呢，并没有找自己的不足，因为没认为自己有什么不对，就是自以为是，觉的自己做的事别人不理解。现在一想，自己怎么会不是呢？否则怎么会遭受迫害呢？自己不是多次分析找过迫害的原因吗？怎么就不能和人家说特务的事联系呢？两年过去了，为什么别人还不理解，还要“质问”，别人表现的不好对应着自己的不好是什么？我明白了师父为什么让我回来，是让我补课，受迫害了，走了，遗留下的矛盾、问题还得解决，与自

发一次正念，要么功没有炼完五套，要么一忙起来就不去讲真相。当我去掉这些心的时候，我发现再看周围都非常正常了，别人表现也好了，丈夫又开始做三件事了。

这是个人的一点体会，不足之处请同修指正。

向内找应成为修炼的机制

【明慧网二零零八年九月五日】师父在《对澳洲学员讲法》中反复的强调向内找，可是我看到我周围的很多同修好象没有学会向内找，这包括我自己在内，遇到问题总是看别人，指责别人，或者走走形式，好象也在找自己了，可是固守着自我的状态，不愿意改变！或者没有真正静下心来找找自己的问题。

前几天，遇到一件小事，我用新买的MP4听师父讲法，快要听完的时候机器突然没有电了，自动关机。我感觉很遗憾，只好拿出充电器给设备充电。哪知道刚刚充上，设备出现故障，屏幕上一个电池的图像但是不充电，拿下一看，竟然象死机一样，怎么操作都没有任何反应。妻子见了有些生气，埋怨我不该在里面存那么多跟大法有关的内容，现在坏了却没法去换机器，怕被发

现了。

我开始心里也有些焦躁，渐渐静下心来找自己：“这小小的MP4装的是大法音乐，也是我的法器了，怎么会坏了哪，一定是我有什么不对的心了。我一边发正念一边找自己，旁边是妻子的埋怨。我首先放下怕心，即使真的不行，明天就堂堂正正去换机器，发现了就正好讲真相，放下怕麻烦的心，怕被埋怨的心。最后还找到最重要的问题，就是把法装在MP4里经常倒前倒后的，非常不敬，而且自己有时候还光着膀子（因为天较热）看讲法，没有做到敬师敬法，是自己的行为不正啊！。

找自己之后，我打开电脑，坚持把没看完的一段法静静的看完。真是每次看讲法都有很大的收获啊，师尊讲的法好象有很多以前没有听过似的，每个字都打入我心灵的深处。快看完的时候，那MP4突然闪动了一下，恢复了正常！我真正体会到向内找是提高的关键啊。

通过这件事情我体悟到，我应该把向内找形成一种机制，遇到任何问题了，麻烦了，障碍了都要看看自己，一定是自己不对了，拧劲了，当自己的心被牵动的时候，当自己忿忿不平的时

从人的理上也说不过去，大法要求我们首先要从做一个好人做起，我发现自己错误之后，立即改正，丈夫也不再指责我了。

二、表面上是对的，自己也要向内找。打个比方，有几次，我在家里，丈夫总是为一些小事而跟我发脾气，我想我并没有做错，已经能够做到打骂都不动心了，为什么总是出现这种情况。后来一回想，都是在我心里生出对丈夫的不满之后，或者对别人聊天时无意中带有对丈夫不满的抱怨后，他就要来找我的碴。后来我清除掉这种不满的情绪之后，他基本就没有再这样发火了。

三、遇到事情不推责任，看自己是怎么做的。比如前些时间的奥运的事大大出乎我的意料，要是在以前，我肯定会认为是其他大法弟子的执著造成了这种情况。但师父讲过这样的法“注意：问题出现了不要找责任，要看自己怎么做的。也不要追其谁写的，接受教训，今后注意。”

（《精進要旨》中的《纠正》）我知道其实还是自己错了，遇到事情不看自己，我发现自己对于奥运的执著就非常多，比如相信预言，我还执著梦，对此深信不疑，还有其它一些执著，这里就不再

多说了。

四、把自己放在大法中，提醒自己师父说到问题就是在说自己。以前有一个很不好的毛病，学法还有平时和同修相处时，总是把眼睛盯着别人，比如认为师父说的妒忌心是讲甲同修，怕心是在说乙同修，说的人的观念重是在说丙同修，反正看别人都是一堆执著。总想指出别人执著，还觉的是在帮助别人，实际是大错特错了。引用师父在《和时间对话》中的一段讲法：

“师：这样的老弟子中也有，而且一个最突出的表现是：他们总是和人比，和他们自己的过去比，却不能跟法的各个层次的要求来衡量自己。

神：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。”

最后我开始慢慢改变自己观念，发现当我发现甲有妒忌心，对照自己，发现自己也有非常重的妒忌心，比如妒忌老学员，妒忌修的好的同修等等；发现乙同修有怕心，其实自己怕心也很强，每次面对面劝三退，就象做贼似的，胆胆突突；总是指责丈夫不精進，但我直到现在，三件事都没有每天坚持，要么少

己对应的人心还得修去。当然还有自己要完成的使命。

两年来，对这次迫害，自己在不断背法，向内找，向内修，使我清醒了！看清了自身存在的各种强大执著，看到了与同修的差距，也使我对法理更清楚了。面对同修的误解，我要做到师父在《对澳洲学员讲法》要求我们的向内找，善意的对待同修。我觉的一些学员的误解，不仅仅是对我而来的，其中也有对这项工作的不理解，有些法理不清，认识模糊，邪恶的因素也在从中捣乱造成的。自己向内找了，也要对同修负责任，也要让他们明白。就这样，师父安排我在很短的时间内接触了很多同修，面对他们对我及这项工作的误解，在我能解释的范围之内去向他们讲清事情的真相。这样直接沟通，在法上交流，清除了间隔因素，消除了误解。

过程中，面对个别学员的质问、责难，心里有时也要浮动、想起火、辩解，但本性的一面很强，知道自己在干什么，这正是我消去自身不好东西的时候，是我们之间矛盾化解的时候，也是灭尽另外空间邪恶的时候。平时学法的基础，向内找的强大机制，使我能够坚定正念，尽量做

到坦然相对，去理解同修，不看同修表现的态度，他们是不知道实际情况，况且我也确实有些地方没有做好，修的有漏，邪恶也就抓住我有漏的地方，制造出这些乱子，让我们之间产生间隔，互相斗，内耗，从而影响我们来这的真正目地。我不能上当，我得听师父的，慈悲、宽容、从大法修出的正念去对待我的同修，你不理解我，我理解你，我一定去理解你。他是我的同修，修好的那面也是金刚不动、伟大威严的，真正的我的同修是不会和我这种态度的，他也是慈悲的。只是人在修，人心出来了，表面又不了解实际情况，又看到我们不正的一些表现才这样说的。当清除掉邪恶因素，善意的向同修说明情况，同修们都是能够理解的。其中有些同修就是在不了解的情况下，正念很足，以法为师，不随便议论，识别邪恶的离间的伎俩，否定邪恶的迫害，正念清除整体的不正因素，给我很大的鼓励。

在魔难面前，一般情况下，自己还是能够静下来，向内看自己；心不静，向外求时，是明白不了的，有些执著隐藏的很深，一时意识不到，所以才出现矛盾、麻烦，让你悟道、找出自己

存在的问题，这真的是好事。同修甲不知什么原因一直和我很对立，背后没少说我坏话，我与她平时很少接触，她对我的一些看法都是间接听到的，这也是邪恶钻空子的地方。师父几次安排我与她见面，一见我，她就无名的生气，上来就质问：你说，你们受到迫害，这是师父安排的吗？……我平静的对她说：师父没这样安排，是我们没做好，邪恶强加这种迫害造成的。不仅是这件事，很多同修被迫害也不是师父安排的，师父是不承认这种迫害的。她渐渐的平静下来，她谈到目前她所肩负的工作项目的一些想法，我比较赞同，并说出自己的想法，她也很乐意接受，我们也谈到向内找，她表示以后遇事要向内找。我们慢慢的敞开心扉交谈，谈到了她这两年所走过的路，经历的魔难。我从中体会到她也很不容易，也同样经受着同修对她的指责所造成的心理压力，渴望同修们的理解帮助，同时我也看到她了不起、伟大的一面。所以当我听到有学员在议论她时，我就谈了自己的看法，她的变化。一次乙同修告诉我：甲没有什么改变，她历来是当面一套，背后一套，她在骗你，背后她还在说你的坏话。我

没有被这些话所动，我说：不能这样看问题，交流中，我看到那是她本性明白的一面说出的话，是发自内心的，我相信她，背后她又说了不该说的话，那是她人的一面说的，人在修，就有人的表现，那不是真正的她，她不会不向内找的，她在修。回来后，找自己，与她交流后，看到她的变化起了欢喜心，也有表白自己的显示心，把事情看的简单化，从而被邪恶钻了空子，她的表现与我是有关系的。

三、相互配合，承担起协调的责任

刚回来，乍一听到同修们反映的情况及直接的接触，感觉整体很乱，都有些不理解了，师父《对澳洲学员讲法》已经发表这么长时间了，怎么就不知道向内找呢？学员之间不信任，互相挑毛病，背后议论，你说他，他说你。主要表现在面上做工作和一些协调人身上。面对整体的状况，很多同修很着急，也几次找到我，希望我能继续做整体协调工作。我当时很发怵，一方面顾及一些学员对我的说法，最主要的是做了几年的协调工作，操心费力，承担的压力，还要担当着来自同修各种不同状态造成的误解、舆论压力。我知道这是人心，

“向内找”，曝光、曝光自己的执著就行的。你得修自己啊，真修自己啊！“向内找”是在找自己的不足、人心、执著，找出自己不符合大法的地方，然后用大法归正自己翻出来的各种人心、执著、观念等不足，将自己无条件、无保留的放到大法中，去掉不足，同化大法，然后在大法的指导与归正下，从新生出符合大法标准的纯正的正信、正念，然后再做出符合大法弟子身份的正行，这就是我理解的向内找的全过程。

同修啊，千万不要把“向内找”当作简简单单的一句口头禅，更不要把“向内找”当作走走形式。“向内找”是师尊留给我们提高心性、解体邪恶、救度众生、走向圆满的法宝。我们一定要珍惜利用。师尊将亘古未传的真机传给了我们，将宇宙无上的荣耀赐给了我们，也将救度众生的重大历史使命交给了我们，凭的是什么呢？凭的就是师尊赐给我们的魔难面前“向内找”这一法宝，如果我们都真的学会了“向内找”，如意的掌握、运用好“向内找”这一法宝，那么在正法修炼的这条路上我们真的就能做到“大道无敌天地行”。

个人的一点认识，请同修补

充圆容。

关于向内找的一点建议

【明慧网二零零八年九月一日】通过学法我知道，向内找提高自己心性，对于不让旧势力钻空子，走正师父安排的路非常重要。我记的在网上看到一位学员体会说，他发现遇到问题大法弟子开始向内找，邪恶就象被抑制住了似的了。师父也讲过这方面的法：“先看自己，自己有问题了，那就处理好。那时候旧势力它也没办法，它抓不到你的把柄自然也就退了。当然了，现在旧势力退了也不行，彻底清理，发正念清理完自己就清除它。”（《各地讲法六》〈亚太地区学员会议讲法〉）

我通过看明慧网上弟子交流文章，也学着向内找，发现提高很大。主要有下面几种情况向内找。

一、人的理上错了自己要向内找。打个比方，我丈夫总是对我不满意，说我不关心他，就是应付他。我向内找，的确发现自己觉的修炼了，其它的都不重要了，所以在家务上有应付的想法，觉的做饭、收拾房间耽误我时间。其实这是一种错误想法，

掉呢！

在做资料的两年中，通过技术同修的耐心帮助、指导，对做资料有了新的认识。做资料本身也是修自己心性的过程。刚开始，机器一有问题，第一念想到的就是让技术同修快来帮我，但当同修一走，机器又坏了，好象和我作对似的，我就心烦气躁，不能静心学法了。经过一段时间，自己学习并学会了遇事向内找后，现在不同了，机器出现不正常状况，我就先学法向内找，这样一来，通常机器就会正常运作了，如果实在解决不了再去找懂技术同修帮助。与此同时，我也学会了理解技术同修的艰辛，不要把所有的问题都推给技术同修解决，这样也是对同修不负责任。

通过这段时间的学法，在同修帮助下，我学会了向内找，找到了自己隐藏多年的维护我的心、怕心，等等，都是私心作怪。在今后的修炼中仍然还是要首先静心学法，向内找，让自己日常中的一思一念，一言一行都用大法来衡量，按法的要求做好，一定要把私去掉。

为私还是为他，就是人念和神念之分，只有从根本上改变旧宇宙的私，才能从人中走出来，

做未来宇宙的神。让我们每一个真修弟子兑现我们来时的大愿，整体提高，整体升华，救度更多众生，早日结束迫害，圆满随师还。

向内找是修炼 不是口头禅

【明慧网二零零八年十月十七日】师父让大法弟子遇事千万向内找，在矛盾面前只要向内找自己，事情马上会缓解。同修们也都把向内找挂在嘴上，遇到矛盾、干扰或迫害也在向内找自己有什么执著心、什么漏洞，没做好，嘴上也说要去掉它，以后做好，就完事了。但过后同样的错误又犯了，又在同修面前找自己的不足，说是曝光自己的执著，然后又犯、又曝光，周而复始的徘徊在这个状态，长期走不出这个误区。以至于很多同修都觉的修炼到现在好象没有什么长进了，正法都到了最后的最后了，自己还有这么一大堆执著，从而产生了一种无可奈何的消极状态，消磨了我们精进的意志。

凡此状态的同修啊，我们都是忘了最根本的一条“向内找”是真修自己啊，“向内找”就是修炼的过程，就是同化大法的过程，不是口头禅，不是我嘴上说

明知道这对自己个人修炼来讲是好事。可是真正放下这个人心我经过了一个多月的时间。放下自我，从整体考虑，从师父所要的去想，知道自己应承担的责任是什么。这时，我从新审视这个整体，正念去看表现出的各种现象，我想，目前整体状况师父看到了，众神也都看到了，一个神怎么看问题，不会有我们人的思维，表面的乱与不乱，他是全方位的、立体的看，看的是宇宙中真实展现。作为一个大法弟子，虽然在人间，内心要能够包容整个宇宙，宇宙中千奇百态的众生你都得包容。作为一个协调人，首先要有包容别人的心，别看重学员表面的执著，学员有人心，就会表现出来。不用人眼看事物，不陷入人的思维中。人眼看到三界内的一切都是假相，真实的情况在另外空间。大法弟子走到今天都很了不起，很多同修三件事做的都很好，只是反映在配合上的矛盾。通过学法，交流、向内找，这些问题都会解决。

（一）

我和几个协调人交流也达到共识，同时认识到，一个地区出现问题，与做整体协调的同修有直接的关系，要想协调好大家，我们首先要做到向内找，能

容纳每一个同修，把自己容在学员之中。知道自己并不比别人修的好，只是分工不同而已。多看同修好的一面，有问题当面指出，个别交流，不背后议论，会上攻击，不挑拨是非。协调人与协调人也要相互理解，不妒忌，不猜疑，不拉帮，我们几个协调人首先要配合好。这是我们协调人应具备的基本素质。我们几个协调人做到了这一点，同时又与各片、各学法小组交流，很快扭转了所谓“乱”的状态，本来就是一种假相，很多同修都成熟了嘛。

明确协调的责任，我们到底协调什么？我们不是领导，不是当官的，不是带领大家预备齐的去做什么，指挥命令什么，告诉别人按自己的想法去做什么。我们只是协调一些工作，协调一些事，传达一些信息，召集一下人。

（二）

整体协调开始着手做时，当时大家认为急需要做的是向当地民众揭露当地邪恶，以前提了几次，也做了一些工作，但都不尽人意。揭露当地邪恶的难点是对当地邪恶曝光、揭露的少，反映本地的真相材料少，当时只有一个传单。编辑真相材料自己有些基础，这项工作自然就落在我

身上。

为了让大家对这项工作有明确的认识，配合做好这项工作，我从网上下载一些交流文章，又根据本地情况写了一个建议。写出后当天下午正赶上各片大组学法交流，就把这些文章发给他们，会上又念了一下建议。当时有一位片上的协调人抵触这项工作，觉得没必要这样做，其他同修耐心的给她解释。会后我听同修讲，她很反感那个建议：“念的都是一个人写的”。大家认为她得法时间短，师父评语《向当地民众揭露当地邪恶》发表时，她可能还没得法，所以不理解，一位协调人甚至都想把她换下来，怕影响以后整体配合。我起初眼睛也是盯着她，后来想自己哪写的不好，觉得自己很用心了，怎么还是不满意。一次我们几个协调人在一起交流如何做好这项工作时，一位协调人跟我讲：你写的建议事先没有和我们商量，所以工作做的很被动。我这才意识到自己的问题。以前我做协调时就经常犯自以为是、自己说了算、不爱与人商量的毛病。这次做协调工作，还觉得自己很注意这个问题，多和同修商量。表面上是自己一时想起写建议，来不及商量了，实质是自己

认识不清晰，与大家商量，配合做好工作不是形式。自己一人的意见，很可能有漏洞，考虑不周全或偏执的东西。大家商量就不一样了，会补充遗漏。可能也就不会出现同修的抵触。接受这次教训，在以后的工作中都与同修们商量解决，就是自己做的真相资料，初稿都让同修看看，根据同修提出的意见修改后再投稿。

为了做好这项工作，大组、小组学法点经过多次交流，全市的同修都参与了，揭露邪恶的迫害，有的写出迫害专题材料，多数同修写出这些年当地恶人对自己的迫害——绑架、抄家、掠夺的钱财。除此之外，我们成立了资料组（当然还有信件组、营救小组），从网上下载原有的揭露邪恶迫害资料，统计、汇编分阶段迫害信息。在做的过程中，我们发现对当地迫害大法弟子的主谋——六一零、国保支队、大队、洗脑班揭露的不够，有的根本没有曝光过，有的上网揭露过，并没有做出真相资料，发放给当地民众，致使这些黑窝及恶人还肆无忌惮的迫害大法弟子，由于讲真相不到位，一些邪党、政官员不明白真相，老百姓不了解当地邪恶迫害大法弟子情况。针对这些情况我们制成反映

盾，每天最大限度符合常人状态修炼——给孩子们做饭，自己学法，炼功，讲真相救人，自我感觉修的还算可以。岂不知这只是走了形式，自己并没有真正的实修自己的心性，学法也没真用心，所以在法理的认识还停留在九九年个人修炼时期的那种高度和状态。而且长时期内并不自知。

师父给我们留下了集体学法的环境，互相交流，互相切磋共同提高，要我们修出“无私无我，先他后我”的正法正觉。而在我这里，特别是私这个执著一直没有去掉，没有按师父的要求做。如，在和丈夫一起学法时，嫌他念的慢，我从心里就不想和他一起学法，怕影响自己的提高。当同修指出来了，认识到自己不对，找到了自己隐藏的私心。是啊，和自己的亲人一起学法都怕影响了自己，如果是和别人呢，真不敢想！修了十几年的人了，还有这么严重的私心。太可怕了，这么多年自己是怎么修的？我在丈夫面前总是强调自我，认为我们是一家人，不考虑自己行为的后果，任自己的变异了的性子来处理事情，有时让丈夫很为难。自己根本没有意识到这是修炼，也忘了自己是大法弟

子了。其实修炼就是从点滴小事修自己的。向内找自己的执著，不足，人心，观念以及党文化思想的影响等等，所有这些不符合大法的变异东西都得挖出来去掉。

细找，我的私心不仅仅表现在家中。这个执著不修掉，任何时候、任何地方都会自然而然的表现出来。

协调人与我商量，我们这个资料点由我做资料，让甲同修来取走后分发。甲同修取了几次就说她忙不过来，让我丈夫送到某个地方交给某人，而且接的人我们是认得的。听甲这么一说，当时我的第一反应就是：我们做了资料还让我们送，这接资料的同修不就知道我们在做资料了吗？怕心出来了，心里很不满意，但丈夫答应去送了。甲同修走后，丈夫对我说：“我们修的无私无我哪去了？怎么什么事都先考虑自己？甲同修还有其它的事，很忙的，我们自己做好就送去，不是可以减轻他的负担吗？”我当时脸一下子就红了，感觉无地自容。真的怎么能这样呢？怎么就只考虑自己没有想到别人呢？往深挖挖自己的执著，除了私心、怕心，情也在往外翻，还有这么多坏东西没有去

都法会讲法》中说：“人要修成神，在剜心透骨的去执著的过程中，大家想想，人会表现出什么来？什么都可能会表现出来。”通过学法体会到，向内找一定要从心灵深处找，不能从表面找，要从根上找，彻底去掉执著。

宇宙中一切物质在另外空间都是活的，都是生命，大法弟子过关时，向内找人心，就是要销毁它、解体它，它能干吗？因此它就千方百计的转移你的视线，试图浑水摸鱼。我们只有抓紧时间多学法，学好法，加强正念，增强责任心。另外过关时我们一定要多听听同修的看法，旁观者清，人心无论怎样狡猾，也只能对当事者产生干扰，而对其他人无能为力。要认清什么是旧势力的安排，什么是师父的安排，彻底的否定旧势力的安排。

师父在《精進要旨》〈坚定〉一文中说：“修乃自身之事，无人可代之，为师者表面只诉其法理。修心断欲、明慧不惑乃自负。”《洪吟》〈因果〉中说“横心消业修心性”，这个横心、那就是剜心透骨的去执著。一切都在学好法的基础上，一切都是自然的，我们要精進，但不要着急。我们要明白师父是要我们真

正的明白法理，要的是心性真正的提高，达到法的不同层次的要求。大法会精雕细琢出一个个新宇宙的佛、道、神。修炼已经到了最后的最后，别让师父再为我们多费心了，多学法、多找自己、挖掉根子、去掉人心，就会有一个全新的状态。

一点体悟，不当之处，请同修指正。

我开始学会向内找

【明慧网二零零八年十月三十一日】作为一名修炼了十几年的老弟子来讲，长时间不会向内找，真觉的惭愧。

我是个退休的弟子。所以修炼中的关和难基本上都来自于家庭中。在修炼中要跳出自我、突破自我，达到无我的高度，就需要在与亲人的心性摩擦中磨炼。如果在与亲人之间的心性摩擦都做不好，更谈不上慈悲众生了。师父把亲人安排在我身边，不是叫我执著亲情的，而是让我从情中跳出来，在这个环境中修自己，磨炼自己，从中超脱出来，最后使自己成为伟大的大法弟子，真正的神。自己觉的法理很清楚了。

然而具体到我的家庭实际中，我却认为没有什么大的矛

当地的情况的真相小册子；《给政府官员及公安干警》的小册子专刊；曝光本地国保支队、大队、洗脑班的真相传单；配合营救被非法绑架迫害的同修，制成真相材料专刊。在同修们的共同努力下，揭露当地邪恶的工作迈出了第一步。

（三）

当制作出这些当地材料后，也就到了开奥运期间，新的矛盾出现了。一些学员被干扰了，有的不出来了，被看住了，学法小组有的也停了。不断的有同修被非法绑架，营救同修方面也没有实效，没有多少人发真相材料了。面对这些，我们几个协调人多次交流，分析整体状况：整体出现这种情况的一个主要原因还是比较散，有一部份学员没有参加集体学法，与整体脱节。整体需要配合做的事，如营救同修，去劳教所、看守所近距离发正念，揭露当地邪恶等他们不知道，没参与进来。再就是忽视了学员之间的交流。

通过交流我们又进一步明确了协调的责任。我们主要协调什么？就是能为学员开创学法交流的环境，使大家能够在法理上提高上来，能够互相沟通，让每个学员都能成为整体的一员，

在证实法中充份发挥作用，走出自己的路来。责任明确了，我们分工分别到各片区帮助组建学法小组，联系“单个”学员，归回到整体中来，参加集体学法。同时组建资料点。经过一段时间的努力，已初见成效。学法小组逐个形成，各片协调人轮流到各小组学法，有事及时沟通，各小组的协调人又组成一个组，隔周学法一次。各县（邻近县之间）也有沟通联系，大家相互补充，有事共同协调帮助，尤其对薄弱县（奥运期间受迫害，至今多数学员还走不出来的），邻近县都在用心想办法。

随着正法洪势的推进，同修协调配合，集体学法、沟通交流，整体情况变化很大，小资料点也在增多，很多都能自制《九评》了；大家除了自己做好三件事，也重视了整体项目的配合，劳教所、看守所、洗脑班轮流有同修近距离发正念；参与营救同修的人多了，除了发正念，还利用打电话、发信件、发真相材料向有关责任人、责任单位去讲真相，找家属配合要人。结果洗脑班解散了，被绑架的同修全部回家了，一位被非法劳教的同修也被营救出来了。

我知道还有很多事情没有

做好，还有很多事情需要做。整体协调配合方面还存在诸多问题，离师父对自己的要求、期望还有一定的距离，但是，我有信心，与同修配合，承担起大法弟子的应尽的责任，在最后的有限时间里，做好大法弟子应该做的，尽全力及所能证实法、救度众生。

向内找，修好自己、救度众生

【明慧网二零零八年十一月二十日】

师父好！

同修好！

第五届大陆大法弟子书面心得交流会，虽然离截稿时间只有几天了，但我还是决定写稿参与。因为写稿参与，既是一个清除邪恶、归正自己、从法理上升华上来的过程，又是一个圆容整体的难得机缘。在写作中，同修与我一起修改稿件，我放下了观念，不少法理霍然展现在面前，我深深体会到向内找的美妙，也更加珍惜我们整体修炼的环境。我们正法时期大法弟子，一定要走正自己正法修炼的路，这是未来人的参照。师父说：“将来给人留下的是大法弟子正法的精神与归正的路。”（《二零零三年亚特兰大法会讲法》）在随师证

实法的九年间，感慨万千，体悟甚多，现在我就向内找的一点心得体会向师父汇报，与同修交流。

一、向内找，在法中归正自己

师父正法进程的推进，对每个正法时期大法弟子的要求越来越高。在正法修炼中，我们只有学好法，不断提高心性、修好自己，才能完成师父交给我们证实大法、救度众生的重任。

回顾这几年走过的路，我埋头在做资料中，成天就是一个“忙”字，忽视学法、修心，用干事代替了实修，掩盖了自己很多应去的人心。我又参与协调一个项目，在这过程中，我觉的自己修去了很多人心，比如争斗心、急躁心等，可过段时间它又冒出来了，再遇到矛盾自己又糊涂了，深挖下去，发现是自己的根本执著还没有去。所以，这几年的修炼中，我对“向内找”感悟很深：修炼没有捷径，是一步步走过来的，要去人心、去根本执著，就必须实修，遇到问题向内找，时时刻刻找自己，在法中归正自己。

一次项目组集体讨论，我指责某同修不在法上，语气不善，后来有一个老同修提醒我：你也应该向内找一找了。我当时一

大法弟子修炼心得交流会）

向内找 一定要从心灵深处找

【明慧网二零零八年十一月六日】我和丈夫在一九九五年四月三十日有缘走进大法中修炼，至今十三年了。“七·二零”后凭着对师对法的坚定信念，顶着压力和狂风恶浪走了过来。这中间，有人心的魔炼、对正信的考验、有心性的提高，当然也还有很多没修去的执著，但随着不断的学法，不断的向内找，不断的做好三件事，渐渐的走向成熟，对法的认识在逐渐加深，境界在不断的升华。

我虽然表面上明白大法弟子遇事要“向内找”，但真遇到同修给我指出执著时，不自觉的就走到为私为我的框框中，表面接受，内心却不舒服，甚至挑剔同修的态度，明显的有一种不让人说、爱听好听的心在作怪。学法向内找，找到了自己有显示心、证实自己的心，为显示自己甚至不修口，和同修交流时爱滔滔不绝，主观臆断，夸同修的时候都带着显示心，事后明知自己不在法上，也知道向内找，但要彻底的根除却觉的很难，时不时的又表现出来，自己很苦恼。

为此静下心来认真学法，反思自己。师父在《洛杉矶市法会讲法》中说：“你碰到的任何问题都不是简简单单的，都不是偶然的，都不是常人中的问题，一定与修炼有关系，与你提高有关系。”“修炼就是向内找，对与不对都找自己，修就是修去人的心。总是不接受指责与批评，总是向外指责，总是反驳别人的意见与批评，那是修炼吗？那是怎么修的？习惯上总是看别人的不足，从来不重视看自己，别人修好了你又怎么样？师父不是盼你在修好吗？你为什么不接受意见老去看着别人？却不向内修、找自己呢？一说到自己的时候你为什么不高兴？”“谁能不犯错误？错误算什么？咱们做好就是了，是吧？但是关键是你那颗心。不是修去人心吗？你老躲躲闪闪，老挡着，老不想去，那才是大问题呢。”“大法弟子直到你走到圆满的最后一步你还在被考验着行和不行，一直到你只差那么一步就完事的时候可能对你都是很关键、很关键的考验，因为每一步对你们的修炼、对你们的考验都越来越关键，尤其到了最后阶段。”“所以越到最后对你们的考验也越严峻、越关键。”在《各地讲法七》〈美国首

突破了，一层不好的物质就去掉了，身体达到一身轻，就出现了这种状态。

我很快恢复了做真相资料，仍然供给原来那片同修，我还突破了过去只做不发的状态，每星期和同修一起去乡下发资料；同时，我又协调了一个项目。我破除了几年来与同修的间隔，成立了集体学法小组。自己无论在法理上，还是做资料的技术上，都有很大的提高。特别是在去怕心方面，有了很大突破。我以往一直认为资料点是旧势力迫害的重点，被绑架、判刑的最多。但当我看到第四届大陆大法弟子书面心得交流会中，一个做资料同修说：资料点是最安全的，因为我们做的是最正的事，师父和正神都在重点看护着。同修的正悟给了我很大启发，一下子就清除掉了我的不正观念。

师父说：“如果真的能在困难面前念头很正，在邪恶迫害面前、在干扰面前，你讲出的一句正念坚定的话就能把邪恶立即解体，（鼓掌）就能使被邪恶利用的人掉头逃走，就使邪恶对你的迫害烟消云散，就使邪恶对你的干扰消失遁形。”（《美西国际法会讲法》）。师父这段法深深印在我脑海中，在做好三件事中，

我始终保持正念，我走到哪里就解体邪恶到哪里。我真的感受到了空间场的纯正，没有怕的因素了。

今年奥运前，邪恶非法绑架了很多学员。我们项目组同修中，有的发现被特务跟踪，有的是邪恶所谓“重点监控对象”，警察已找上门搞所谓“回访”，威逼同修写什么承诺，被同修坚决抵制。在这种情况下，项目组的工作还进不进行？同修们用实际行动作了肯定的回答：决不受任何形式的干扰，正念正行就是最好的除恶。

当时项目组就在我住处集中，邪恶也在到处找我，它们开着警车骚扰了我所有的亲戚。我听到后没有动心，并发出一念：解体一切破坏正法的邪恶因素，不让邪恶找到我。这个期间，因很多资料点被破坏，资料比较紧缺，我及时补上，增加了做资料。我们大法弟子是个整体，什么时候都不能影响救度众生这件大事。

以上是我的一些修炼心得，不当之处，请慈悲指正。

谢谢师父！

谢谢同修！

合十！

（明慧网第五届中国大陆

震，事后冷静下来，好好向内找自己，发现自己性子急，坚持己见，总是强调自己的意见，别人一说就炸，强加于人，其实这些都是自我膨胀的表现，都是魔性。我开始意识到自己的执著，而看那些老学员，不急不躁，心态平和，相比之下自己心性确实很差。我认识到后，诚恳的向同修说出自己的不对，同修感慨的说：你今天既然谈到这，我再说一下，你当时说话的语气和做法真让人难以接受。我听了深感内疚，自己没有意识到的执著被魔利用伤害了同修。而通过在法上的交流，同修们都能意识到向内找，项目组整个场马上变的祥和，坚持自我的东西烟消云散了。

一次小组学法后交流，我提出一个在魔难中的同修也应该来参加集体学法，有同修立即说：你总喜欢安排别人。我当时很不高兴的说：让他参加集体学法也叫安排吗？这时另一同修接着说：她把我想说的也说了，你老是安排别人做这做那，早就受不了你了。这时我心中更忿忿不平，跟同修争论起来。事后，我意识到自己不对，但心里就是过不去，满腹委屈，总往外翻别人种种的不是，向外找。这时，

我不知怎的在家里摔了一跤，与一位同修交流，同修说：你赶快把这些不好的东西去掉，它可是个有形的生命，而且是个很恶的东西，你不清除它，它就在你空间场中，一旦你有漏它就下狠手——这是我看到的。我心里一惊，同修走后，我静下心来学法。师父说：“谁在这一关上要再过不去，我告诉大家，那可就太危险了！因为那是修炼人最根本的、也是最应该去掉的东西，也是必须去掉的东西，不去你就走不向圆满。”（《洛杉矶市法会讲法》）我感到自己问题严重，我要好好挖挖根：是什么东西障碍着我，使我总是与同修发生这么激烈的矛盾呢？

当常人时，在党文化的毒液中，我的“事业心”很强，是个“女强人”，在单位里是出了名的。我一直是管人的：“文革”中下放农村三个月就被提拔到县里，年纪轻轻就管几十个人，谁见我都怕；一到部队就提干，转业到地方一家比较大的公司，当科长、当业务办公室主任、派到外地一家公司当总经理等等。这几十年的常人经历，生成了很多陋习，如长期养成的管人习惯、自以为是、居高临下、动不动就训人、说话咄咄逼人等等，

在我脑子已根深蒂固，形成自然，自己都觉察不到了，平时还在同修中炫耀自己在常人中如何有本事，固守着人的东西。这样，使我总是强加于人，在处理问题上很专断，在矛盾中总是指责别人、总看别人的不足，更谈不上善意理解别人、为别人着想了。这使我长期处于魔难当中，给同修带来一些伤害，影响了做好三件事。修炼这么多年，我虽然放下了很多人的东西，去掉了一些执著，可我现在才发现原来自己根本上的问题还没有修去啊！

我固守着人的观念不放，把它当成了自己，严重的障碍着我的修炼，使我不能在法上认识法，不能在法中精进。认识到这，我深感师父洪大的慈悲。我在常人中迷的太深了，才使自己修的这么艰难，而师父为度我们，付出的太多太多。在正法最后最后的阶段，师父一再给我机会，用各种方式点化我，通过同修帮助我，自己才幡然猛醒，真是太慈悲了！如果师父不等我们，正法今天结束，我是没达到新宇宙标准的，连自己都救不了，怎么能去救度众生呢？在最后有限的时间里，我们一定要抓紧时间精进实修，在法中归正自己，跟上

师父的正法进程，更多的救度众生。

二、向内找，更好的救度众生

二零零三年从监狱出来后，“六一零”妄图绑架我到“洗脑班”继续迫害，我被迫流离失所三个月。在这段时间里我静下心来学法（常常泪流满面），归正自己，去掉了很多不好的东西。三个月后，我回到自己另一处住房，有同修建议我做真相资料，刚一听到这，我就翻出怕心，怕再遭绑架、再判刑。这时，师父评语文章《向当地民众揭露当地邪恶》发表了，我立即曝光监狱对我的残酷迫害，向原单位同事讲真相。通过一段时间的实修，我心性提高上来了，就开始了做真相资料。

起初，我单独做资料，基本上不出门，买耗材、传递资料是同修配合着做。在这期间，一个帮我买耗材的学员被绑架了，在资料点引起了很大波动，我当时心也被带动。同修认为资料点停下来，把设备都转移了，并要我该躲一躲。但我没走，我觉的一有风吹草动我们就停下来，发资料的同修也跟着停下，同修连每星期的周刊也看不上了，这种状态对吗？这不给救度众生带来损失吗？停了一星期后，我与

同修商量是不是把机器搬回来继续做，有同修说：要做你自己送，我们不送。听同修这样说我心里很难受，人心返出来了，真想换一个环境。

当时资料点没有集体学法，我也长期没有参加集体学法，没有交流的环境，我感到一种无形的压力，越来越大。但我并没有向内找，却经常对着同修发脾气，使整个空间场不纯正、不祥和。有一次，我家里开始漏水，先是厨房漏，紧接着凉台漏，后来整个房子都在漏。我首先想到自己有漏，但并没有深入向内找，反而去找楼上住家，却发现别人家根本不漏。后来找到原因，是楼顶水箱破了一个大洞，水顺着墙壁漏到我家，但唯有我一家漏。其实这是点化，我却不悟。这时，我发正念静不下来，想学法也静不下来。而此时，邪恶正在到处找我，警察在我住处把守，电话也被监控。在师父的呵护下，整个过程确实很玄，我换了住处。

但是，我没有在法上来认识发生的这一切，产生了怕心，把自己封闭起来，只在网上与个别同修联系。而同修也在魔难当中，不断传来消息说：邪恶已掌握了你干了什么什么，并通过某

某在吊你的线，正在通缉你，你躲在屋里千万不要出来，也不要跟任何同修联系，等等。我承认了这些假相。邪恶又加重对我身体的迫害，在租借的房子里，我发高烧、咳嗽，虽然坚持起来参加晨炼，但炼到抱轮时我就趴到地上起不来了。我由于法理不清，没有向内找，没有否定邪恶的迫害，走了旧势力安排的路，感到那么无助。

师父慈悲，安排了一个同修来到我身边。他看到我这个样，说：你一定要否定邪恶对你的迫害，不能这样消极承受，该干什么就干什么，不能躲在这里任由邪恶迫害。我们俩开始集体学法、交流。当我在法理上清晰后，在网上与相关同修交流：我们以前的认识不在法上，由于怕心招来的假相，我们没有否定它，反而在不断的承认它，并加强它，现在我们应该及时正念清除它。交流后，我感到头脑很清醒，身体轻飘飘的。晚上十二点发正念时，我突然感到自己身体飘了起来，一看飘到了美国纽约曼哈顿的上空（我曾去过那里），我有点害怕就下来了，我想这是不是幻觉呢，这刚一想“噫”一下又上去了。如此来了两次，我悟到这是师父在鼓励我，我在法理上