

人，因为去北京为法轮大法上访而相识，并结为夫妇。

我们开始合作做事。有时提包太重，我就帮他一起提到车站，然后他就叫我离开，说有人等他。我估计等他的那个人可能是他的妻子。当时的环境很严酷，经常听到同修被绑架的消息。他告诉我，一次他俩背着东西上楼，看到房间的门敞开着，来帮助他们的那位年轻的男同修双手被反铐在座椅上。他俩没有进门，不停步的一直走到楼顶，妻子的脸色发白，心咚咚狂跳。就是在这样的条件下，他们坚持着。

我至今还记得，一次，他来时，顺便把上次的空口袋还给我。我接过口袋，发现有点沉，原来里面放了一些橙子。我的心里涌过一股暖流，在这么困难的情况下，他还在关心着同修。他纯朴的微笑着。

后来我被非法绑架，在狱中听到他们夫妻二人也被绑架了。那是邪恶猖狂的日子，狱中关押着很多大法弟子，甚至还有一个被称为“小法轮”的六岁的小孩子。

我出狱后，去送一些东西到狱中给他，被警察拒绝了。

再后来，传出他被迫害致死的消息。他的妻子被判重刑。

此时知道了这位女同修的具体处境，我决定先寄一封信给她，让那个迫害她的恶警看到这封信，震慑邪恶，制止迫害。桌面上放着一叠信封，我一一地装着真相资料，很细心地夹入护身符。轮到给这个恶警的信时，要不要给她护身符呢，我犹豫了一会儿，最后还是放进了一个护身符。

我开始用胶水封信口，一个一个的，很快、很熟练。突然间，一个不经意的动作，一个护身符从信中跳了出来，我拿起一看，正是那封给恶警看的信。护身符长了眼睛的。我的心中感到一丝悲哀，为那些还在残酷迫害大法弟子的恶警们感到悲哀，他们知道他们干这些坏事的可悲下场吗？

师父早就告诉了我们：“你们在讲清真相中看到有的人真的很难度了，其实我告诉大家，世上很多人已经根本就不能救度了。你们记的我写那句‘慈悲救度知多少’吗？大法弟子啊，讲清真相中你们付出的再大，我告诉大家，最后还是有很多生命不能得救的，他们注定是要被淘汰的。我知道中国大陆将要有多少人被淘汰，非常的可怕，数量非常的巨大。”（《北美巡回讲法》）

弟子交流

【修炼体悟】

正念大神通，威严天外天！

大雄

我们每天都发正念，正念是三件事中一件很重要的事情。我们每天都要多发，不仅可以清理自己空间场内的一切，还可以及时的灭掉宇宙三界内的一切邪恶的因素。可是有一段时间我就做的很不好，整个人迷迷糊糊的，看样子也在发正念，可是却昏昏然。一次晚上发生的一件事情，使我真正认识到了，发正念的严肃性！这可不是一般的事情，是除恶啊，在另外空间里就是正邪大战啊！

我每天都晚上学习，记得那天晚上学到11点多的时候，我就感到很累，小憩了一会，这时出现了一件意外的事情。我忽然感觉到我的头不能动了，仿佛什么力量作用的，我心想这是怎么回事啊。我修炼这么多年了，过去没有这样的状态啊，我就没理它，继续睡觉，我怎么感觉还是动不了，我心里想我坐起来……我就坐了起来，心想没事，睡觉吧，就又昏昏入睡，（后来才知道我根本就没坐起来，是我的

元神带着真体起来的）这样过了一会儿……忽然我觉得不对劲，怎么我的身体还是不能动啊。我定睛一看，原来我的对面站着一个东西，黑黑的，驴头的怪物。我心想原来是这个邪恶的魔使的坏，竟然胆子大到想要控制我的肉身，我就要立掌发正念。

可是我的手举不起来啊，我的手和身体被那个东西发出的一股力量控制着，我急了，心想我是大法弟子啊，什么敢动我！！就这样啊，我一点一点的举手，很难的，一点一点的举起手来，最后直到我彻底的举起来。煞那间，我忽的坐了起来，我立刻发出强大的正念，心想你这厮竟敢害我！我立掌后，一瞬间什么都没有了，一切又恢复了安静，我的身体好了。说是好了，可是这真的令我倒吸一口冷气啊，我们真的要时刻强大自己的正念。如果正念不足，后果不堪设想啊！

个人悟到：由于正法进程的快速推进，另外空间的大量邪恶被正法洪势灭尽，它们真的是没有地方去了，就为了活命，拼命的往表面的“皮”，就是我们比分子小的或者更小一点的一层空间中来。所以这个时候，我

们每一个真正的大法弟子都要正念足，而且要正念正行，要真正的做到无漏！否则那个邪恶的因素就会进来，当然我们是有师尊法身保护的，但邪恶会钻我个人放任的空子。比如有的同修人心很重，那么一难受的时候，就用人心认为是病，那么这样邪恶就会抓住你的把柄，抓住你的漏，来所谓的“考验”你。可见修炼是一件多么严肃的事情！

可是我也看到我们很多同修，很不严肃对待自己的一切！有一个外地的同修，一日我看他在线，就问他，你在忙什么呢？他说：我在看电影呢……我听后告诉他要多看法，不要迷恋这世上的一切，只有多看法，自己才会很快的升华！他说：知道了。但事后我又多次看到他在那里玩，而没有真正的珍惜时间去学习。其实师尊叫我看到这些，也不是偶然的，我想起自己过去散漫的时候，和那位同修没什么两样。往往是认为时间还很多呢，不要着急，可是“君不见，高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪！”今天的我们还有多少个明天可以等待呢，一不留神，已是白发老翁矣，为什么在我们修炼的这个问题上，不严肃呢？我

们应该在修炼的这条大道上，勇猛精进啊！

其实发正念就是展神通，由于表面空间是迷的，所以暂时我们看不到自己发正念的威力，实际上是比较子弹还要威力大的，但如果我们做的时候，精力不集中或者人心很重，或者满脑子乱七八糟的，那是不会有什么效果的。所以一定要加大力度，那年去北京的时候，晚上我住宿在一个小旅店，发完正念后就睡觉了。梦境中我看见我来到一个大湖的岸边，岸边上人们车来车往，很是热闹。忽然平静的湖面煞那间波涛汹涌，一个像蛇一样的东西，飞跃出来，到处吃人。街上的人啊，吓的满街跑。我跑过去一看，果然是个妖怪，手里立刻多了一把剑，我拿起剑就向那怪物砍去，怪物一看我拔剑，也回头和我大战起来，我使出解数，宝剑立刻变的很大，把那蛇怪砍为几半。正要歇一会的时候，只见那湖里的蛇怪又出来了，我就又接着砍，砍完后，蛇怪又从新长出来身子，如此砍杀它好多回……可见我们发正念消灭一部分，那么邪恶就会自己补充一部分，所以我们真的要严肃对待发正念！而且使我更加认识到：北京是邪

什么时候骗过你？”我一本正经地与她四目相对。

“那有没有什么影响呢？”她又疑惑地问。

“什么都不影响，你生意照做，该干嘛干嘛，但抹掉兽印你就归神佛管了，共产邪灵的东西就管不着你了，天灭中共时你就能平安度过劫难。

“是这样啊？那好，你帮我退掉！”

“行，回头我给你起个化名就退掉。”

“不，就用真名。”她坚定地说。我为她的言行深深感动。

很顺利地，给她丈夫也作了三退，同时告诉他们“法轮功”是在救人，而共产邪党是在毁众生。并请他们记住：法轮大法好！真善忍好！

离去时，她送我到门口。刚到不远处，她突然大声的喊：“别忘记答应我的事啊？退了记得给我来个电话告诉一声。”那一刻，我震撼万分！向她招手笑道：“一定！你就放宽心吧！老朋友。”当她一转身，我的泪水便再也止不住了……

我为觉醒的生命而欢呼！为得救的生命而欣慰！也为自己总以“忙”为借口拖了那么久而羞愧。众生明

白的那一面是那么的渴盼着得救，而大法弟子却是他们得救的唯一希望。试问：我们这些载着誓约、负着使命的人，有什么理由可以拒绝或迟迟走不出去的呢？

“慈悲救度知多少”

轻舟

这几年，我采用的一种讲真相的方式是寄信，通常我会在信里放入护身符。我收集的寄信对象有工人、农民、学生、教师、公务员等等，当然也包括警察。当看到有恶警残酷迫害狱中大法弟子时，我就把文章打印出来，配上《法网在收》等真相资料，寄给那个恶警，或者寄给同修，希望能起到讲清真相、震慑邪恶的作用。

一位在狱中被关押了几年的大法弟子回来后告诉我，警察收到这类信是很心虚、害怕的，只敢把信封给他看了看。

一次，我在明慧网上看到一位女同修坚持正信，遭到监狱恶警毒打、吊铐等种种酷刑折磨。我认识这位女同修的丈夫，他是一位大学毕业生，我和他初次见面是在一个冬夜，在一家小面馆里，他谈到妻子和他，居住在祖国大陆一南一北的两个

过多的执著它。而是要利用这个机会做好大法弟子该做的，给一方众生带来福分——这是他们久远以来一直在等待着的，也是对他们最重要的。

走正走好大法弟子的路，周围的环境也会相应变化，顺理成章。

【救度众生】

众生在渴盼

一舟

我有一个儿时的好朋友，长大后由于各自忙自己的家庭、事业以及各方面的原因，所以很难聚到一块，虽时有电话联系，仍多年未见。心里常常挂念着她，总想有机会能见面给她讲讲三退的事，因为她入过邪党的团和队。

也许是师尊的安排吧，前些日子，因单位要购置一台电脑，我马上想到了她，她是做电脑生意的。于是那天中午，我就打电话和她联系好，坐单位的小车直奔她那儿去了。

一阵寒暄之后，我想该给她讲真相了。从今年的天气入手吧，我就转过话题说：“老朋友，你看看现在这天气，一天能几变，真是太反常了。”

“嗯，是呀，而且灾难也多。”她接道。

“你说的不错，这几年灾难太多其实都是有原因的，比如：沙尘暴、龙卷风、雪灾、旱灾、洪灾、瘟疫还有地震……”

“对对对，你不知道上回那地震，可把我吓坏了！”我还没说完呢，她就抢过话去。

“其实这一切都是共产邪党罪恶的果子，还有上回大地震，它明知要震却瞒着百姓知情不报，不拿人的生命当回事，死了那么多无辜的人。这个谤神害佛、恶贯满盈的家伙，老天开始灭它了，退党才能保命，你知道吗？”她摇摇头，一脸茫然的样子。

我就给她讲贵州“藏字石”的事，并告诉她：天灭中共会祸及中共党徒（包括团员和队员），因为我们曾在血旗下发过毒誓要为其献出生命，所以必须声明退出它。

她看了看我，突然轻轻地问了一句：你，还炼法轮功？

我镇定地朝她一笑：是呀，这么好，为什么不炼？

她也笑了，用钦佩的眼神望着我说：“真的吗？”“当然是真的，我

恶最集中的地方，我们每次发正念的时候都要集中消灭它，不叫它有一点点回天之力。

我们只有自己真正的做到正念正行，完全的按照师尊的要求去做，那么大法才会赐予我们无上的法力，在这个历史上最特殊的时期，做好我们大法弟子的三件事！救度一切被邪党谎言蒙蔽的世人，灭尽这世上助纣为虐的豺狼和鹰犬，完全解体那些针对大法弟子做坏事的黑手和烂鬼！可见，我们的使命巨大，只有这样正法时期的我们才会发出最纯正的光芒！

正可谓：

正念大神通，

正行走大穹。

内找金莲见，

威严天外天！

一次近距离发正念的体会

大法弟子

近日，我们到某黑窝近距离发正念。我去参加时，由于小事的干扰已迟到了。我骑车到了车站，“把车放在哪呢？”转了一圈心想：“有师父呢！丢不了！”就近把车放在一个饭馆门口，然后和等我的同修们一同坐车前往黑窝处发正念。

客车在快速前行，这时我看到：我们在另外空间已形成整体，我们巨大的整体力量正在向黑窝冲进，势不可挡！而邪恶也在向黑窝处增援……

来到目的地，心里有一种特别感受，感到那些被邪灵乱鬼操控迫害大法弟子的各职能部门众生太可怜了。他们的未来多危险啊！而在这以前，我只是觉得被迫害的同修及亲人的可怜。发正念时我想：“宇宙在正法，大穹在从组，不管你是旧势力安排来干啥的生命，只要你同化大法真善忍，我师父就一定会给你一个美好的未来！法正乾坤！邪恶全灭！灭！”接着看到有两个球型的生命在慢慢上升，上升的空间越来越清亮，越来越美好！那些不同化大法被清除的生命，比如有二十公分大的蜘蛛等低灵在向深暗的无生之门快速灭尽……

我想这是师父对我们近距离发正念的鼓励，我们应更加重视近距离解体邪恶黑窝，发好正念，救度更多众生！

不符合法的地方，请同修们慈悲指正。

认可大法才能进入新人类

在与几位老年女大法弟子交流时，得知有部分已经办“三退”的众生，大法弟子们只讲了邪党在历史上反天、斗地、残害百姓的罪行及不久就会发生“天灭中共”的真相。众生为了保命，选择了“三退”，可对“法轮功”没有正确的认识，头脑里装的还是中共邪党对“法轮功”宣传怎样不顾家庭、自焚、自杀等诬陷的东西。没有真正知道“法轮功”是教人向善、做好人的好功法。

师尊《在明慧网十周年法会上讲法》中说：“人只要退出了中共邪党，他就不被中共邪党再管了。那人一旦不被中共邪党管了的时候哪，他紧接着又发生一个变化。什么变化呢？他的身体中就会被清除中共邪党的那些毒素、因素，他就会从新去认识法轮功和被迫害这些问题。这是相应带来的，所以他就会走入未来。但是哪，他如果说‘我反对中共邪党、我也不同意法轮功’，没有第三选择，就等于他没有表态。”

我建议同修在讲真相时：

（1）如果时间容许时。既要讲邪党执政以来运动不断：“反右”整知识分子；

“四清”整干部；“三年人祸”饿死老百姓；“文化大革命”砸庙，破坏传统文化，整老干部；“六四”镇压反腐败的大学生；99年开始迫害“法轮功”好人。邪党坏事做绝，天理难容，讲天要灭邪党的真相。还要讲述：“天安门自焚”伪案真相；讲“法轮功不参与政治”真相、讲不是“邪党发工资”，是我们劳动所得；讲不是我们“不顾家庭”，是邪党非法绑架修炼者真相；讲“爱国与邪党”关系；讲“有病与消业”的关系；讲“天灾人祸与古代预言”等真相，消除众生对“法轮功”的误解和疑虑，这样才能救了众生。

（2）如果时间短暂。因大陆的众生大都知道或亲身经历邪党的残酷斗争，很多人是受害者，可少讲一些，甚至不用讲。主要是告诉对方邪党宣传“法轮功”的内容全是栽赃诬陷。由于时间短，我没时间多讲，咱们见面是缘，我告诉你个秘诀，诚心常念“法轮大法好”，遇到灾难保平安。随后再把“三退”办了。

浅谈心性高低与安全的问题

大陆大法弟子苍宇

20 关于安全问题，主要

我。没想到，他将路线图标好后，又开始在那张纸上添加画别的东西。

眼看着车已进站，同行的几个人准备搭车了，我就告诉这工作人员车来了。他看了一眼说，还要几分钟车子才会开走的，于是接着添画别的东西。等他好不容易将纸上的东西画完交给我时，我冲出去，汽车已经开走了，而且不知什么时候会再来；悔恨之余，我转过头去看那工作人员此时有什么表情，只见他一脸茫然……

（二）

助师正法的路上，有很多艰险；在自身修炼不足的情况下，更容易体现出来。通过学法得知，许多生命对正法并不明白，所以做事只是根据他们在那个层次的认识；由于旧势力过去的安排，不少生命是在被动的做着一些事情——他们并没有真正的、理智的思考过这些行为终将导致什么后果。换句话说，身在常人社会中，大法弟子在关于大法与正法有关的事情上不能指望常人，因为常人无法为其的思想及言行负责。

由于这些原因，不可被常人社会的种种因素所羁绊；而是要清醒的、理智的明白自己在做什么，按着大

法弟子的标准大踏步的往前走。当执著于名利情时，当安逸心滋生时，当由于常人抱怨你或许诺你什么而过分依赖这些时，都容易稀里糊涂的陷入其中，误了众生的将来，也害了自己。

从另外一个角度来说，救度众生是自己的使命。因此要善待众生，讲清真相，同时坚定的发正念铲除其背后的干扰正法的因素，这样做就会尽量的给众生机会，让其摆正在对大法的态度、对正法的态度。这是大法弟子应有的慈悲。

其实法是圆容的，师父也在帮着，能行不能行就看自己是否最大限度的同化法、证实法。

（三）

修炼的状态在不同方面会表现出来。

自己在单位做的一个课题已经历时一年多了。在过去的几个月里，由于多种原因，特别是公司人事变动后的新结构，课题进展缓慢。因为自己经验有限、地位不高，所以人微言轻，眼看着心里着急也没有用。

现在对此有了新的理解，其实人类社会自有其变数，许多事情与我们并无直接联系。因此工作中除了做好自己应尽的责任外，不要

我不太愿和他们过多接触。但我意识到，我做的证实法项目就是要救度众生的，我不能整天自说自话，闭门造车，一边积极做证实法项目，说救度众生，一边把身边的有缘人推出去。我要把心真正放在救人上，让他们真正认识大法弟子的好，不愧于大法弟子这个称号，我们的一举一动都在讲真相。体谅到常人被执着带动失去自我的苦，如果我没有有幸得法，也会是他们中的一员，在名利中苦苦挣扎。和我接触的人，也许当初曾叮嘱我，当他们堕落时，拉他们一把，所以今生我们相遇了，以常人工作这个形式，来告诉他们大法好，让他们能留有一个未来。我和其他同修都是一体的，担负着这个使命，去掉自己的私心，真正以法来要求自己，而不是五十步笑百步，比常人稍微好点就满足了，让他们知道法轮功是受迫害的就满足了。他们中的许多人都是与法有缘的人，是师父要的人，我们已经让师父操尽了心，能回报师父的也仅此而已。

从大陆来到海外，我发现了自己象在泥水里浸泡过，要洗去的东西太多了，只有和其他同修溶入一个整体，才能在比学比修中发现

自己的不足，别人身上的执着，也可能正是我自己应该去掉的执着，让我们这一颗颗钻石，更加纯净，真正的发出耀眼的光芒吧，不辜负师父的慈悲苦度。

谢谢师尊！

（二零一零年加拿大法会发言稿）

【修炼点滴】

回家的路

海外大法弟子

（一）

最近参与了一个大法项目，头绪繁多，又不懂得其中专业知识，结果卡在了那里：想做又不知如何往前做，放弃不做也觉得不合适。就这样时间耗了许多，几乎无所作为。

昨天晚上做了一个梦，到了一个地方，要坐公共汽车才能回家，而且要换很多次车。同行的几个人对于如何坐车与转车也不清楚。于是我便去问一个车站的工作人员，他在行车路线图上标出了我应该怎么坐车，但动作很慢，期间还因有人过来与他聊天而停下来。此时，同行的几个人已经知道如何坐车而出等车了。我出于礼貌，还是停下来等这个工

作人员将路线图画好交给

有资料点安全，法会安全，弟子发资料、挂条幅、面对面讲真相安全问题，还有被讲对象自身的安全问题。

首先说说被讲对象的安全问题。很多同修可能认为他们没有安全问题，只要他们不举报我们，就算不错了。我们修炼人要达到师尊“无私无我，先他后我”的要求，就得处处为别人着想。一般在大街上，对某个众生讲真相，他没有后顾之忧。如果对两个人以上讲真相，又是邪党政府部门或大企事业单位的，若是一个单位的同事或上下级关系，他们互相之间受邪党文化的影响，互相防备，办“三退”担心被同行告密，就不易达到预期的结果。在面对面讲真相时，需要我们修炼人注意场合及人员的组成情况。如果你知道被讲对象他们（二人以上）之间关系不错，就可放开讲。否则，就为对方安全着想，智慧的讲清真相。

关于资料点的安全问题。强调这方面问题的文章不少，可我发现同修间还有时不注意，尤其需要修口的问题普遍存在。“注意安全”的目地是要达到修炼人的标准，特别是老学员之间要注意修口，使各地的“小花”平稳绽放，同修能

够安全的做好师尊要求的“三件事”。

关于安全问题，不要走极端，也不要产生怕心。对于有想学法炼功的新学员，我们应该让他从学法、炼功、修心性开始，不要给其提供他不该知道的资料点情况。这样有利于新学员专心学法，提高心性。同时也可使存心不良人少造业。尽显修炼者的慈悲。

关于小型法会的安全问题。一是人员不要太多；二是为了各位同修的安全，请参加法会的弟子在没到法会场之前，自觉把手机关掉，到现场后再将手机的电池卸掉。上下楼脚步要轻，不在楼梯里大声喧哗，自行车尽量不放法会所在楼道的门口为宜。

关于发资料、挂条幅、面对面讲真相的安全问题。我觉得与本人的心性有很大关系。我是九七年得法的大法弟子，经历了学法、炼功、洪法到进京为大法和师尊受诬陷上访。曾受过邪党恶警的电棍电击和扇耳光、犯罪嫌疑人的拳打脚踢、太阳强光下暴晒、连续几天不让睡觉等迫害。

有了自由后，我牢记师尊的嘱托：“大法弟子的三件事要做好。目前最大的一

件事情就是救度众生，多救人！这就是最大的事情。”（《二零零七年纽约法会讲法》）。在发大法真相资料、贴真相标语、挂真相条幅到面对面讲真相救人的过程中，处处都涉及到安全问题。我经历了刚开始有怕心夫妻俩人做、无怕心独自做，带周围有怕心的学员一起做真相等修炼、救人过程。

在发资料、贴真相标语、挂真相条幅过程中，我的体会是：大法弟子在做世上最正的事，整个宇宙都是师父的，作为主佛的弟子应顶天立地，达到“无私无我”的境界。城里白天骑车的人较多，有时在十字路口等交通绿灯时，看到路边有电线杆，我就从兜里掏出提前折叠好，两头用双面贴粘好的“法轮大法好”条幅，很顺手（平时晚上做，很熟练了）瞬间就贴上了。黄底红字的“法轮大法好”金光闪闪格外显眼，正好朝向等红灯的人群，我回过头朝人群对视微笑。由于没有怕心、场正，自然也就没人举报。

环境是大法弟子的心促成的，我记得在 1999-2000 年间，很多大法弟子到北京上访或到天安门广场打横幅，有一位 30 多岁的男大法弟子，多次进京上访，前几

次受到北京恶警电棍电及当地政府办事处的鞭子抽等迫害。他为了带那些没去过北京的几位老年女大法弟子，他（她）们在天安门广场拉起了“法轮大法好”、“世界需要真善忍”、“法轮大法是正法”等正义的横幅。几位老年女大法弟子被广场便衣和恶警绑架到警车上，就是没抓这位男大法弟子，他想与那些女弟子在一起，就追着警车跑，并大喊“我也打了横幅，为啥不抓我”，车上的警察说：“没你的事，你走吧。”就开着警车走了。我觉得是这位男大法弟子的心性到位，真正达到了“无私无我”的境界。他在师父的保护下，安全返回原籍。

讲真相中会遇到各种人，师尊讲：“你们在救度众生、证实法中所碰到的这一切都不是偶然的。哪怕是一件小事、一个人的一个想法，你在讲清真相的时候碰到的各种各样不同的人、事，都不是简简单单的，可是你们只有抱着慈悲的心去做才行。”（《曼哈顿讲法》）。为了救度有缘人，我利用乘火车，向邻座的乘客讲；利用开会，向代表讲；利用同学聚会，向同学讲；利用老乡聚会，向老乡讲；利用外出旅游，向导游和游客讲；

她，为什么非得孩子来救，他师父救，和其他高功夫的人救不行吗？还非得等上十几年，还非得他。《转法轮》我已经记不清背了几遍了，但师父在第六讲说：“对谁也一样，对父母、对儿女都好，处处考虑别人，这个心就不是自私的了，都是慈善之心，是慈悲。”我真正理解了吗？我做到了多少？从母亲身上，我看到了自己是如此的自私。

当初母亲反对我修炼，我曾认为她是魔派来干扰我的，她下地狱，我也不动心。但在大陆同修的慈悲下，她竟走入了修炼行列，这让我大吃一惊。我曾问她，我对你讲了六年了，你都不信，怎么同修两个小时，你就走进来了？她说，人家可不象你，那么凶。我的自私，就是所做的一切都是为了我自己，别让她挡路，别让她给我丢脸，什么时候把她作为一个同修发自内心的交流过呢？还好，我认识到了这一点，从此她遇到什么问题，我都从法理上和她交流，其他同修也在帮她提高。看着她积极的参加大法活动，说自己做的太少了，修炼就是修自己这些话，我从内心感到高兴。

当法理解开我们的心结，我们都能在正法修炼这条路上互相扶持着向前走了，什么时候我能把所有的同修都当作亲人，把母亲当作同修，我才能走出自私，体会出师父洪大慈悲中的一点点？

四 对华人讲真相我还是个小学生

母亲来到加拿大后，由于生活压力，在同修的帮助下，我找了一份常人工作。和常人接触，我才发现，在海外，对华人讲真相我还是个小学生，经常没说几句话，就被顶了回来，有人还用奇异的眼光看着你。同修告诉我，讲真相不是讲大道理，而是让人真正体会出你的好。别的同修带动常人走入了修炼，卖出了许多神韵票，但我的成绩几乎是零。有时，在工作上也和常人一样，和人争高低，争名利。和我在一起的同事，经常说你可别忘了你是要真善忍的，别情绪好了，就做得好，不高兴了，就摆手不干了。我知道这是师父在借他的嘴点化我，慈悲不是装出来的，是修出来的，是修炼人永恒的状态，而我做的太差。

和他们接触，刚开始，我总觉得他们思想很肮脏，一些西人也不是社会上层，

着于自己已经做了什么，放不下的是自己的成就，而不是证实法项目本身，师父对我的安排自有道理。

我站在唐人街，看着老年同修们默默的努力，看着他们，我突然明白了我为什么要站在那里，我要面对常人，放下那虚荣的心。在一次打坐中，我突然静了下来，没有了自己，感受到的是无限的慈悲，让我泪流而下。在宇宙中我是无名的，我之所以能是我，是因为法造就了我，我本身就是法的一个粒子，法在圆容着我，我也在圆容着大法，如果我偏离了大法，那我也会被淘汰掉。宇宙的法理是严格的，严格的不容我们出一点差错，只有放下自我，才能真正溶入大法中，需要我做什么，我就去做什么。但我的执着就象一颗颗沙子嵌在黄金里，有时感到自己也无能为力，每当这时，在我意识到这种执着的时候，为它痛苦的时候，我就能感到师父在帮我往下拿，这些沙子都是我自己造成的，必须在修炼路上经过各种历练把它们打磨去，走出自己的路，才能真正的助师正法。

三 母亲的到来 意识到我的自私

一直在家自己修炼的母亲来到了加拿大，给我的生活带来了不少的冲击，因为在大陆时一直和母亲分居两地，很少在法上沟通。我出国后，她全靠自己，我在心里已经把她划入了不是正法时期大法弟子的行列。她出来后，想要在国外修炼，所以就办了难民。她留下后，我们经常争吵，我曾认为自己的心性还可以，但在母亲面前，我常常凶相毕露，嫌她动作不标准，满口都是常人话，觉得她一张口说话就是错的。

申请难民需要照相，以前我很反感一有活动就照相的难民申请者，但现在不得已我也举起了相机，体会到了其中的滋味。她也过的很辛苦，常常自己哭，说不该留下来，我一听，就和她吵。这种状态持续了几个月，我和她都觉得过的很辛苦，我觉得我修炼，在她面前，功亏一篑，到底问题出在哪里呢？

师父在《转法轮》中说要放下亲情，我做到了吗？我为什么对别人都能和颜悦色，偏偏对母亲不行。在观看今年神韵中《劈山救母》节目时，对我震撼很大，一个犯天条的母亲，竟需要孩子苦练十几年技艺来救

利用吃团体餐，向餐厅服务员和就餐人员讲；单独向领导讲、向同事们讲、向门卫保安讲、向来我单位办事的陌生人讲。我外出买菜、修鞋、修自行车、保养汽车等与人交往时，这些都是我讲真相的好机会。根据每个众生的疑虑，我主要讲述了“自焚真相”、讲“参与政治”问题、讲“党发工资”问题、讲“不顾家庭”问题、讲“爱国与邪党”关系、讲“有病与消业”问题、讲“天灾人祸与古代预言”等真相。消除了众生对“法轮功”的误解和疑虑。由于没有怕心，堂堂正正地讲，越讲理越明。使众生选择了美好的未来。

通过讲真相，使我深深的体会到：只有信师信法，达到“无私无我，先他后我”的觉者境界，才是最安全的；只有讲清了真相，使被讲者感谢大法洪恩，才是最安全的；只有讲真相的出发点（基点）是为了救人，即使对方一时不清醒，要举报你，不要跑掉，心要正、要稳，让对方觉得讲真相是为她（他）好，才是最安全的。

救人也要拘小节

大陆大法弟子

今天走进一个楼道贴真相不干胶，低头看见楼道的地上有揭下不干胶留下的废纸（当然这个楼道很脏，也有其它垃圾和废纸）。心想可能有同修来过，抬头一看，果然，楼道的墙壁上有新贴的真相标语。心里感到暖融融的，也钦佩同修救人的慈悲心。同修救人的举动是最伟大最神圣的，是大善之举。在当今中国大陆这个邪恶环境下，坚持救人讲真相，也是非常感人的。

但是过后又有一点想法，想和同修切磋。那就是同修能不能做的更好一些，贴真相不干胶时，把揭下来的废纸带走，回家或在方便的地方再处理。别随便扔在地上，注意保持环境的卫生，别给别人造成不好的影响。当然别人不知道是谁扔的，但我觉得这也体现修炼的因素在里面，大法弟子应该把最美好的一面留给世人。

以前和同修一起做真相时，有一次，同修也是随手把废纸扔在楼道的地上了，也就一直想和同修切磋一下。当然，这都是小事，这种情况也很少见，几年了，才碰到两次。我知道同修都是无意的，没有意识到。写出来，希望同修能注意到这

一点，做的更好，共同精進，共同提高，救人也要拘小节。

让我们一起背诵师尊的大法“其人赋天命于世间、天上，具厚德而善其心，怀大志而拘小节，博法理可破迷，济世度人而功自丰。”（《精進要旨》—〈圣者〉）

一点感悟，不当之处请同修慈悲指正。

修炼无小事

大陆大法弟子 法慧

作为正法时期的大法弟子，都必须在常人点点滴滴的生活中扎扎实实的往出修。前年看了一个光盘，好象是《和师父在一起的日子里》，同修钟桂春回忆和师父在一起的几年，从未见师父架过二郎腿。当时就想以后我也不架二郎腿了，这不是修炼人的行为。以后无论在家学法，还是在单位利用空闲时间学法，都归正自己端正坐姿。可仅限于此，有时上班期间、或在餐桌上吃饭时，甚至在电脑和各种法器前做资料时，很顺势的架起了腿，理由是盘惯腿了，这时不方便盘腿，提溜着腿有点困，不如架起来舒服。

最近，有一天独自一人，在餐桌前吃饭时，无意中又架起了二郎腿，意识到时，

我在心里说：师父我一定改，必须改。不能说拿起大法书时是大法弟子，放下书时就可以为所欲为，必须严格要求自己，一思一念一举一动都要用大法的标准来对照自己，做到是修。

还有在上班时，由于工作轻松，办公室的人都有聊天喝水的习惯，年轻同事总是早早就把开水端到我面前说：“姨，喝水吧。”可作为修炼人，就只想用这些时间学法，学法时无意中就端起茶杯喝一口。后来意识到不对，要严格要求自己，师父给我们讲法连续几个小时都没有喝过一口水，我们怎么能呢？要敬师敬法。同事都明白真相，也习惯了我利用工作空闲学法，可总是说：“你不要只看书忘了喝水，边学边喝吧。”一般情况我都淡淡一笑“啊”一声，说的次数多了，我就告诉她们这是伟大、圣洁的佛法，不能那样做。

由于工作需要，这段时间在一家个体摄影部帮公司做影集，本着大法弟子处处证实法，无论到哪里都记着自己的使命和大法弟子的形象，除了用心工作、讲真相外，不随便在人家里走动，免得给人家添麻烦。几天后，一个常人同事去了，首先

起这个项目，她所付出的可以用呕心沥血这个词来形容了。

一周四到五天，都是很高强度的工作，最舒心的就是周日走进天国乐团的训练教室，在大法弟子的音乐中，我忘记了一切，看着同修们的笑容，听着他们坦诚的交流，我放下了自己的执着，发现了自己的党文化污染。

我记得，我曾写信给一位新唐人协调人提出我的建议，但没被采纳，我愤愤不平的心就起来了，一在网上看到他的名字就生气，他发的任何信息我都抵触，我认为我做的比他长，我更应该有发言权，他们应该听我的。

那个周末我参加训练，一个打小鼓的同修对我说，你的鼓声这周很刺耳，是不是该调调鼓了？我赶快请人帮我调鼓，但总也调不好。修炼路上没有偶然的事，我知道是我心性没有提高上来，我应该提高自己的心性了。

当集体合练音乐响起来时，我觉得一股能量扑面而来，鼓队要的是一个声音，无论你能力再高，你的鼓声和别人不一样，你就不能打。在新唐人也是一样，你的意见也许对，但因为你让整个

团队产生了隔阂，你就是错的。

一瞬间，我悟到了这个理，打鼓不是要显示自己打的比别人好，最重要的是大家发出的是同样的声音，你可以提出你的建议，但音乐一响起，你已经不存在了，你就是无名的，你的声音要和其他人溶合在一起，才能发出巨大的能量。

二 接受能上能下的考验

刚刚从大陆出来，来到多伦多时，遇到很多事情，与自己的观念反差很大，内心受到很大冲击。我曾痛哭过无数次。对我冲击比较大的一件事就是大法学会要求，新来到海外的到领馆和唐人街一线讲真相，退出其它项目。刚刚开始时我感到很难以接受，我为证实法项目付出我全部心血，但现在要求我退出来，但在心潮起伏了一番后，我冷静了下来，拿起了书，看到《瑞士法会讲法》中，师父讲的宇宙的结构，师父说：“我所说的天体这个概念是上千万层宇宙构成的，但它也只不过是这个无限宇宙庞大旷体中的一粒尘埃。”是呀，以我现在的层次和境界，我能看到多远多广呢，在一粒尘埃中，我还在执着什么呢？还是执

很多思想业力。记得一次游行，我成功的克服了杂乱的思想，只觉得师父的功在推动的我的手在动，而脑子中一个声音恨恨的对我说：你成功了。我觉得打鼓要达到一个空的境界，放空自己常人的思想，把自己完全溶入音乐中，才能体会到平和音乐中的波澜壮阔，这也是我每一次游行都努力要达到的。

我们得到这个乐器好象很容易，但每一件乐器背后都有无数同修的努力，也连带着我们修炼的因素。我曾在一场游行下来后，梦中突破层层天体，觉得自己象火箭一样往上冲着，因为每一场游行，我都能发现自己的执着，我要抓住这稍纵即逝的机会，真正的提高上来，只有超出常人的修炼人才能谈得上救度众生，才能让自己打出的鼓点带有法的威力，就象《转法轮》中说的“因为真正有功的人，有能量的人，你不用特意去发，你摸过的东西都会留下能量，都是闪闪发光的。”

天国乐团的横幅穿过了许多主流社会的社区，带去了真相，人们包括华人向我们微笑挥手。有一个华人曾吃惊的问我，“你们法轮功怎么这么多人呀？而且还那

么年轻。”我们的游行也在主流媒体播放，看到我们的人对我们印象深刻，但我知道我做的离法对我们的要求相差太远，我们需要的是整齐的阵容，嘹亮的声音，但我相信，随着我们每一个人修炼提高上来，我们会越做越好，我认为只要是师父要的，我们只能越做越好，要超出常人的任何乐队，才不愧“天国乐团”这四个字。

2. 在多个证实法项目中修炼

在多伦多，任何项目之间都是互相连带、相辅相成的，我也有幸三年里全职承担了新唐人电视台里的一小块儿工作，我知道每一个人的路都是不同的，没法互相参照。当时新唐人人手少，有时一天工作十几个小时，几乎每一个岗位都这样，经常有同修一两天不睡觉，我们的岗位和其他的同修则见不着面，全靠网上联系，经常会有隔阂，我的心性也反映到工作中，所以我每天上岗之前必须学法、背法，背完法以后再做工作，就觉得很充实，有时马上就能意识到犯了什么错误。当时，最怕每天工作结束后，协调人打电话告诉我犯了什么错误，一看到她的电话，我就很紧张，但为了教我承担

赞叹居住面积大、气派，还让人家领着楼上楼下、地下室转了个遍。当他发现我来这好几天了，除工作室外，根本没有到过这些地方时非常惊讶，说：你不会工作。言外之意是：你离开公司经理和同事了，你还这样踏实的工作，不会投机取巧。

这个同事平时不注意小节，在单位口碑不好，大家经常议论他，作为修炼人，在学好法的时候能清醒的认识到不能和常人一样，要慈悲的对待众生，要看别人的长处。可是往往不能时时处处归正自己，有时也说上几句，过后才意识到错了，才知道后悔。心想以后再不能这样了，可当有人评价他充其量是个“下三滥”时，内心非常认可。就因为这一念不正，导致今天发生了这样一件事：刚上班他就骂骂咧咧，期间又因为版面设计的分歧，把影楼小老板训的流了眼泪。我实在看不下去，当时就动了人心了，认为他没素质、没修养，从内心瞧不起他，嫌他脏，强压着这颗要发作的心，他就又喊又叫指挥我这样、那样，结果我没守住心性，跟人家干起来了。当我背起挎包准备甩手不干走人时，我知道错了，不能这样。修炼哪有偶然的

事，都是冲着自己这颗心来的，结果他抛出这样一句话来：“你水平高，你有本事，你替了我吧。”这就是瞧不起别人的结果。

自己在得法前有一个黑乎乎的身体和一个肮脏的思想，甚至连骨头一块块都是黑的，是慈悲的师尊没有瞧不起我，没有嫌我脏，把我从地狱里捞起洗净，才有了今天全新的自己，我怎么能瞧不起常人呢？可见我的这种境界和容量离法的要求甚远。众生都是为法而来的，他得了救才是关键（此同事已明白真相做了“三退”）。

同修和我交流这件事，我认识到了自己的许多不足。修炼真的无小事，生活环境、工作环境都是师父给安排修炼的好场所，时时处处、一思一念、一举一动都应该按大法的标准归正自己，师父说“怀大志而拘小节”（《精進要旨》--<圣者>）。修炼十几年了，有好多方面做得不好，没有严格要求自己。同修们，让我们都按法的高标准要求自己吧！

向内找 是法宝

清新

前几天，一个熟悉的同事，给丈夫打电话，因工作上的一点小事，没满足他的

要求，他借着酒劲，说了不好听的话。我当时在一旁，有些担心（人心已经出来了），让丈夫多安慰他，别得罪他。丈夫说：该说的话，都和他说了，还和他解释什么呀，他喝酒了，不理智。我还惦记这件事，心里放不下。接着，那个同事又打来了电话，这时丈夫没在屋，出去了。因为我和他们夫妻二人都很熟悉，我就接了电话，想从我这个角度安慰他，告诉他是单位的规定，而不是不帮他。结果他和我发泄了不满，又说了丈夫的不好听的话。

放下电话，心里有些不平静，我就想，什么人心啊，自己遇到这件事情？遇到这个矛盾？从法中知道遇到一切事，都不是偶然的。和丈夫切磋，真是不找不知道，一找吓一跳啊。首先就有一个怕得罪他们的心，就是一个怕心。我和他们讲过真相，他们夫妻二人，了解我们的情况，知道我们是修炼人。我就有想让他们说好的心，怕得罪他们的心。这和修炼人的大慈悲心可差的太远了，执著让常人说自己的好。让他们的言论牵动着你，他们有什么是非标准呢，有的时候，甚至是不理智的，这

不是常人中的老好人吗，这是多大的执著心啊。

还有我怕得罪他们的心，本身我们没有做错，更没有招惹他，为什么怕得罪他们，怕他们不高兴，想安慰他们，让他们高兴。这里隐藏着一个怕心，怕什么呢？我深挖下去，我看到一个肮脏的人心，这个心在想：修大法，他们知道，怕他们乱说，就好像我修大法这么一个伟大神圣的事情，在大陆这样邪恶的环境里，象一个把柄了，甚至象一个短处了，这颗心多肮脏、多不好啊。这颗隐藏的人心多么猥琐，它把大法摆到了什么位置上了，把修炼摆到什么位置上了。其实也是保护自己、维护自己的私心在作怪。就是由于这颗人心阻挡，有时自己不敢堂堂正正、理直气壮。

还有，自己还有一个好事心和好奇的心，丈夫工作中的事情，也想听听、说说。古人还讲：不在其位，不谋其政。一个修炼的人，常人工作的事，与自己无关的事，还要掺和什么呢。

找到了这些人心，把它们灭掉，压抑的心情豁然开朗，不平静的心又恢复了平静。

谢师父和同修，在写此文时，感到我终于可以走出情关了！

在现实中我基本上处于独修，与同修面对面的交流，一起共同做事，对我来说是一种奢望，能在一起做事的同修应当珍惜。可我从未感到孤单，我始终感受到师父、同修与我同在！大法弟子是一个整体，我要走出情，努力做好三件事，从新拿起笔，再精進，更好圆容整体！

【法会交流】

在正法修炼中升华

加拿大大法弟子

不知不觉从大陆来多伦多四年了，有太多的收获，也摔了很多的跟斗，在这里交流出来，希望大家能够共同提高。

一 真正溶入大法项目中修炼

还清楚的记得刚来海外时的日子，那种种的不适应，和我原来想象中的反差很大，曾经常凌晨一两点打电话给大陆同修说这里不好，我要回去。同修们用法理来解开我的心结，他们对我说当你心受到冲击的时候，说明你一定有执着，这些执着让你和宇宙的正理拧了劲，执着去掉之后就会理顺过来

的，万事一定以法为重。你不是去海外享受的，你得继续走你修炼的路，继续参与到证实法中去。你觉得大陆好，是有人情在里面的，因为环境熟悉；海外环境不同，一定要找到自己的位置。一定要多学法。对呀，我在海外的位置在哪里呢？我下定决心，多学法，去掉自己身上的党文化，真正的溶入海外的证实法中来。

1. 在天国乐团中修炼

我参加的第一个项目就是天国乐团，这个名字曾和大陆同修一起念了出来，一起向往过。我清楚的记得第一次看到我的鼓，瞬间觉得无数的我已经扑了上去，我知道这就是我要做的，但我五音不全，一唱歌就走调，而打鼓的乐感要求很高。我记不得当时一天要练多少小时，但连打四个小时是常有的事。第一次参加游行，要求我们微笑，但我一直克制自己不让眼泪流下来，我也明白了我在修炼路上每做一件事，都是师父的巨大付出和良苦用心。

打鼓必须要集中精神，一打错就很明显，但我思想业力很重，在修炼初期曾给我造成很大的干扰，甚至时时想取我性命，但借助鼓这个法器，让我成功的排除了

害，应该为他高兴，而不是妒忌，难道非得让他也受到迫害，心理才平衡吗？

被迫害，那是旧势力的安排，作为大法弟子必须全盘否定，大法弟子有漏，也要在大法中圆容、修去，而不应该受到迫害。感谢慈悲伟大的师父，点化我明白法理并去掉执著。

从新拿起笔 再精進

归去来兮

前些天做了一个梦，梦中父亲要抢我的笔。我当时有一念，什么都可以给你，但笔不能给你，于是使劲往回抢，基本上控制了局势，此时梦醒。

醒来后，我开始反思自己，为什么会做这个梦。发现自己已四、五个月没有写过像样的文章了，自己有不少可写的内容，有很多想与同修交流的体会，却由于自己的懒惰、求安逸之心，没有把修炼放在第一位，今天推明天，明天推后天，到了周末又推下周，到了月尾就推下个月，真是“明日复明日，明日何其多”，时间就这样流逝。期间由于曾经答应过父亲出狱后会结婚，因而执著于结婚，而不是顺其自然，被旧势力钻了空子，情被放大，不能自拔，成了

一大漏。写文章也没了智慧，写时经常受干扰，有时开个头就写不下去了，有时写一半停下来了。此前还梦过笔断了，笔丢了，笔漏水等等，都没引起重视。这次不知道是魔来抢我的笔，还是师父的点化，真是汗颜哪。如是魔用父亲（用父亲的形象是利用情）的形象来抢笔，要笔真被抢去了，那还的了，那应当是师父给我的写文章的金笔啊。

这次最大的障碍可能还是情，求之不得而产生了慵懒的情绪，干什么事好像都不得劲。我心里知道正法到了最后的最后了，而人本是这个空间的匆匆过客，大家多在忙着救人，我这样子真不应该，很可能拖大家后腿，影响正法進程，且无法兑现自己的誓约。可是看透了还是没用，还是放不下，多学法、发正念收效不大（也受干扰）。也许一开始的放任，产生的不好物质太多了。由于独修，又没同修可以交流，这时明慧、正见网上同修有关这方面的文章对我很有帮助。后来我在正见网上的一篇小短文上把这个情况说出来了，看到的同修可能正念也加持我了。我实在没办法时，直接求师父帮我去除不好的物质。在这里真是感

我想到了师尊在法中说的：“也就是说，人静不下来的根本原因，不是什么手法上的问题，不是因为有什么绝招儿，而是你的思想、你的心不净。你在常人社会当中，人与人之间的矛盾，为了个人利益、七情六欲、各种欲望的执著，你跟别人去争去斗，这些东西你都放不下，不能够把它看淡，你就想静的下来，谈何容易？有人在那练功说：我就不信，我得静下来，不能乱想。刚说完，又翻出来了，是你那颗心不净，所以你就静不下来。”（《转法轮》）

衷心的感谢师尊！

谢谢同修！

认清观念 去除执着

蔷薇

我是上班族，一般我晚上学法时间比较稳定。有一段时间背《转法轮》，我发现午夜一点以后，人特别精神，那个睡意全无，头脑很清醒，是背法的最佳状态。可是这个时间之前我却总是犯困，我就采取喝浓茶甚至喝咖啡来提精神，强制自己熬过那个时间。

一直到今晚背法至“因为我们往正路上带你，在世间法的修炼过程当中一直在给你净化身体，净化身体，

净化身体，直到被高能量物质完全转化。”（《转法轮》）的时候，突然明白，茶和咖啡都是不好的东西，它们与罂粟有什么两样？对炼功人来说身体是不断净化的，你却不断往身体里加不好的东西。这不是在做傻事吗？

而对这两样物质的依赖，只是常人的一种观念，不知不觉形成一种执著。我是一个修炼的人，怎么能用常人的理来看问题，困也是一种魔，一定要发正念来清理它；师父说过炼功是最好的休息。自己平时炼功懈怠，以后五套功法一步到位，这才是解体困魔的根本。

浅悟之处，如有不当请指正！合十！

晨起炼功

洁琳

师父说：“宇宙中任何物质，包括弥漫在整个宇宙当中的所有物质都是灵体，都是有思想的，都是宇宙法在不同层次中的存在形态。他不让你升华上来，你想提高，就是提高不上来，他就是不让你上来。为什么不让你上来呢？因为你的心性没有提高上来。”（《转法轮》）

学这段法时，悟到修炼中遇到心里过不去的关，觉得痛苦、难受，是自己境界

没达到法的要求，没去掉的人心、观念被旧势力抓着借口抑制炼功人而造成的感受。

想到晨起炼功，很多同修已经把早上四点集体炼功当成了每天生活不可缺的一个内容了，就象吃饭睡觉一样的理所当然、顺理成章。他们没有因起得早而觉得劳累，而是感到炼功以后生出的愉悦和精神的轻松振奋。可我晨起炼功却很艰难，甚至疲劳、发困，三天打鱼两天晒网的。同样是炼功，为何我却这般状态？现在明白了是我心性境界并没有升华，尽管也起来炼功了，求安逸的心，以及对师父讲的炼功是最好的休息的法不坚信，固守用睡觉缓解疲劳等人的思想，这些常人的认识、观念没转变，又想强为自己达到那种能轻松起床炼功的状态，旧势力便操控人心、观念让我脑袋发沉，让我感觉困。

师父说：“修炼功法的本身并不难，提高层次的本身并没有什么难的，就是人的心放不下，他才说是难的。”（《转法轮》）

法让我明白，人的观念转变过来，心性升上来，晨起炼功是不困也不苦的，而

是有“柳暗花明又一村”的美妙。

由善解怨灵悟到的

慧真

有一段时间，自己在家的或者独自睡觉时，就莫名的害怕。明显的感到空间场里有一个浑身黑漆漆的怨灵，那个东西似乎对我有很大的怨恨。起初我只是一味的发动正念清除。后来一次炼完动功后，思想中知道了，它是我的一大债主，这时脑中闪出了一句话：“不如善解吧！”

我知道这是师父点化我，善解那个怨灵。我就在自己的意念中对那个怨灵说道：“虽然我不知道我曾经对你造成了怎样的伤害，但从你身上散发出来的怨气，我知道你很怨恨我，善解吧，这样你会有一个好去处。”随后我默背了一遍师父讲的善解那段法。就在默背的时候，我隐约看见，那个黑漆漆的怨灵被一片金光穿过它身体，它似乎被净化了，变成了一个纯净的生命。这时我很惊讶，真切的体会到了善的力量。

这巨大善的力量是来源于师父的。师父又一次为我化解了一段渊怨。从法中我们

的，是我们永远都不会知道的。我们所能了解的，也只是在自己所在层次中知道的一点点。

起初我对自己空间场里有一个怨灵还觉的挺奇怪，后来对照师父的讲法，我知道是我以前做的不好，才会出现这种情况。自己虽然得法已经十多年了，可真正实修还是在近一段时间。师父说：“你说你要修炼了，它可不干了：你要修炼，你要走了，你长出功来，我都够不着你了，我碰不着你了，它可不干了。”（《转法轮》）

修炼是严肃的，不容的有一点马虎。一定要扎扎实实的修才可以，不能抱有混时间的想法，那样不但是对自己不负责任，也是对自己的众生不负责任，一定要时刻精進啊。

背法的体悟

大陆大法弟子

师父讲：“人念佛号要一心不乱的念，心里什么都不想，把大脑其它部份都念麻木了，什么都不知道，一念代万念，“阿弥陀佛”的每个字都能显现在眼前。这不是功夫吗？”（《转法轮》）

今天背法背到“清净心”时，背到老师的这段法，突然对背法又有了理性上的

认识。以前，看到或听到同修说背法好，自己也跟着背，从中虽然也有收获，比如在背法中帮助自己去执著。但对为什么要背呢？没有更深的理解和站在法上的认识，今天学到这里，一下子明白了为什么要背。

师父讲：“我们开天目的人都看的到，这本书看起来五光十色，金光闪闪，每个字都是我法身的形像。”师父还讲“法身是在人的丹田部位产生的，是由法和功构成的，是在另外空间体现出来的。”（《转法轮》）如果我们背法时，能够达到一心不乱的背，《转法轮》的每个字都能显现在眼前，这时你的心性、你的层次不高能达到吗？达不到。也突然明白了，为什么那些背法好的同修修的好。那是一体的，相辅相成的，是功夫的体现。

明白法理的同时还看到了自己的一些人心并去掉它。在今天明白之前，对我们的一位同修有成见，当听说他能背《转法轮》时，不以为然，一直用人的一念看待，看到的还是人家以前做的不足的地方，没有用大法去衡量。他已经赶上了，没有功夫能背的下来吗？还发现有妒忌心。他没有受到迫