

席间，同修家人问红莲说：你们修炼大法的，怎么那么自私，做不好家务，脏兮兮的，说话不善，神神叨叨的？红莲慈悲祥和的说道：修炼人就像上学一样，我们肯定有没修好的地方，请你们谅解。我们有哪些不足，也请你们原谅！我们师父告诫我们：无私无我，先他后我。我们没做到，将来我们一定会做到，因为我們是在不断的修正自己。你们放心吧，我们会做好的。只要我们按照大法去做，一定会让你们满意的。红莲的端庄、善良，礼貌的举止言行影响着同修的家人，她的正念改变了同修家人对大法及大法弟子的不良看法，使同修有了一个良好的修炼环境。

生活中红莲的正念正行无处不在。从衣着、待人接物、生活习惯、工作习惯得到了周围世人、同修的普遍认可。她的善良、慈悲、光明磊落，对大法的坚定正念鼓励着周围的同修。改变着她周围同事、朋友、亲属对大法的认识。她的话语很少，但给人的感觉总是那么善良高尚。切磋交流过程中，我问红莲：你为什么能做到这些呢？红莲说：坚信师父，坚信大法！我是大法一个粒子，我应该那么做，

也必须那么做。听完这段话，不经意间泪水滑落我的胸前。（以上记述的只是我听到同修红莲讲述修炼经历的一部分）

看着同修红莲那灿烂的笑容，我仿佛又看到了文成，那位在晨曦中默默为众生祈祷的少女。她就像高原上盛开的雪莲，静静的绽放着她的芬芳。那一刻的神圣，如同永恒的历史瞬间，永远凝固在我的记忆中……

<h1>正見周刊</h1>	二零一零年 九月十四日
<p>“用理智去证实法、用智慧去讲清真相、用慈悲去洪法与救度世人” 《理性》</p> <p>“全面讲清真相，正念清除邪恶，救度众生，坚定的维护法” 《大法坚不可摧》</p>	

弟子交流	2
【法会交流】	2
景点讲真相劝三退心得交流	2
去掉沮丧感，认识到自己配当大法弟子（译文）	7
在电话营救平台上共同兑现神圣誓约	12
【修炼体悟】	16
再谈修去那些不易察觉的“求”心	16
透过状态看心态	19
保持正念之场	20
浅谈运用神通	22
浅谈个体一小步与整体一大步	23
由没感到被封网所悟	24
转变观念看“病业”	25
在写交流文章中升华自己	27
修去自私	28
读《浅谈看常人的杂志期刊》一文有感	30
【修炼点滴】	31
由教育孩子与办事方法想到的	31
第一次集体学法	32
让自己的心平静下来	33
牙疼	36
【救度众生】	38
救人不能有分别心	38
【历史的天空】	39
文成公主	39

弟子交流

【法会交流】

景点讲真相劝三退心得交流

瑞士大法弟子

尊敬的师父好！

同修们好！

我是瑞士学员，在瑞士景点发《九评 xx 党》、讲真相、劝三退至今已有五年多了。除周末外，我都风雨无阻的前往景点讲真相救人。

师尊曾多次教诲我们正法时期的大法弟子的使命就是救人，又在今年七月华盛顿 DC 讲法中说：“在救度众生这件事情上不能放松，而且要做的更好，救更多的人，因为那实在是太关键、实在是太重要。”（《再精进》）我深深感到救人的重要性和迫切性。

我体会，景点讲真相是救人，也是修炼、提高心性的环境，下面和大家交流一下我在景点讲真相劝三退中的心得体会。

一、对不同人群以不同形式讲真相劝三退

1、在游客队伍中讲真相

旅游车到后，一般游客下车，导游要带队去吃中饭，我随着队伍边走、边发材料、讲真相、劝三退。这

需要我不仅腿要跟上他们的行进速度，嘴还要不停的讲真相，脑子也要反应快。有时我给一人讲真相时，几个人就凑过来听，当其中一个人同意三退了，其他四、五个人也就跟着退了。就这样，很多时候我跟着队伍一走一过就能劝退十来个人。到旅游旺季的时候，三、四个小时就能劝退好几十人。夏天我总是忙的汗流浹背，气喘吁吁，虽然是辛苦的付出，但看到众生得救后的喜悦，回忆他们明白真相后，主动甚至争着三退的一幕幕生动的场面显现在眼前时，以及个人在其中心性的升华，我就会感到无限的欣慰，感到那一刻值千金值万金。

以前讲真相劝三退比较难，现在感到比较容易了，很多人三言两语就被劝退了，我悟到是师父正法洪势的推进，也是个人几年来在景点那儿的坚持，形成了一个慈悲正念之场。师父说：“佛光普照，礼义圆明”（《转法轮》）。

2、三三俩俩讲真相劝退

午饭后是游客分散活动的时间，这是讲真相劝退的最好时机。每当看到三三俩俩的游客，我都会主动迎上去劝退。在劝退过程中针对

脱身，红莲的心一下变得无比沉重，但瞬间红莲用大法的法理调整好心态，转身堂堂正正面对抓捕的恶警们。后被恶警非法关押在当地最邪恶的看守所内，此黑窝号称迫害大法弟子的转化率为百分之百。黑窝内残酷恶毒迫害大法弟子的恶行多次在网上曝光过。

恶警提审前，红莲发出强大一念：邪恶不配给我提“转化”二字，我要给它们讲清大法真相。在连续多次的提审中，红莲以慈悲心态，无怨无悔的向提审恶警讲述着大法的美好。所有的恶警都在静静的听着大法的真相，每次都在讲真相中结束了提审。后来当地恶警通知红莲户籍所在地公安系统，公安系统派三名恶警到红莲非法关押所在地，确认红莲身份。因红莲连续多日绝食，不配合恶警迫害，使恶警迫害失败，红莲家乡的非法办案恶警说：这人身份不明，我们不负责，也管不了。于是当地恶警将红莲转交至遣送站，红莲虽然绝食多天，仍慈悲的向每个遇到她的人讲着大法的真相。第二天下午，遣送站恶警只对红莲说了一句话：你走吧。就这样红莲历时九天，在师尊的慈悲看护下，无条件的

被释放了。但与红莲同时被恶警抓捕的同修多被非法判刑十年以上，最多被非法判刑十八年。当时时间是二零零二年七月三十日，而红莲刚刚得法仅两年的时间。

二零零四年四月红莲回到阔别已久的家乡。为了救度众生，破除旧势力经济上的迫害。红莲开始了艰难的返回原单位工作的讲真相的修炼历程。期间经过四个月坚持不懈的讲真相，不断修正自己，使原单位从直属最高领导到绝大多数红莲周围的同事明白了大法真相，最终破除旧势力层层阻碍迫害。红莲以原岗位原工资正式返回工作岗位，并补发流离失所期间的一切级别工资。同时通过红莲的讲真相，还帮助原单位受迫害的其他同修要回了落下的所有级别工资。

红莲经常帮助身边同修圆容家庭环境，开创家庭修炼环境。一次红莲身边一位同修，因平时做事不理智，没有圆容好家庭环境，使家人对大法非常不理解，甚至抵触攻击大法，扬言上网污蔑大法。红莲遇到这件事后，立即决定请同修及家人到饭店坐在一起，破除同修家人对大法的误解，证实大法，救度众生。

平和生活质量；促進了吐蕃王朝代社会進步；巩固了大唐边陲。西藏民众视公主为神明。文成公主离世后，西藏民众在青海玉树、拉萨市内等多地建文成公主庙以志纪念，香火延续至今。

下部

华夏上下五千年，一场历史大戏在中原舞台上相继落幕，戏中人物或喜或悲，或生或死，都随着历史的风烟而消散。文成公主入藏一千三百年后的今天，法轮佛法洪传世界，历史上的著名人物很多成为大法弟子。一次机缘巧合，遇见一位同修红莲（化名）与她切磋交流时，红莲对师尊的坚定正信及所走过的正法修炼历程，深深的震撼了我的心灵。

红莲于二零零零年七月二十七日得法，于二零零零年九月二十九日开始面对面对民众讲清大法真相，发放大法资料。红莲与同修开会切磋后，认为自己应该进京护法。但她有一个担心，觉得自己得法晚，做不好给大法抹黑。同修鼓励她说：你心那么纯净肯定没有问题，师父会帮你的。于是红莲下定决心与其他四名同修，在二零零零年十二月一日上午，在天安门广场打横

幅证实大法。后被非法关押在北京朝阳看守所。在非法关押期间，她带领同修绝食抗议非法关押，恶警指使女刑事犯暴打女大法弟子。为了保护同修，她对几个女刑事犯说：是我带领大家绝食的，你们不要打她们，你们要打就打我吧！一个女刑事犯说：我们不打你，就打她们，我看不上她。说着四个女刑事犯不断暴打一位女同修的脸和头部。见情况危急，红莲将一名最邪恶的女犯叫到身边，向她讲述善恶有报的道理，大法真相。女犯听明白后喊道：看在红莲的面子上你们别打了。这场迫害就这样停止了。在其他环境中红莲保护同修这种事例发生多次，最后红莲因绝食，不配合邪恶灌食、背监规、穿囚服、做奴工。一路讲着大法真相，正念破除旧势力的迫害，堂堂正正走出魔窟。

二零零一年秋十月，因为恶人出卖，红莲被抄家失去了工作，被迫走上了流离失所的道路，在外地参与大法插播工作，成效显著。不幸因同修言行不慎，被恶警跟踪，恶警闯入红莲与同修住处，由于一位同修怕心，那位同修逃脱后，将仅有的一个出口锁死，使红莲无法

不同人，会用不同的方法切入。下面仅举几例：

* 劝警察三退

一天我遇到一位四十多岁的男士，我过去问候他，他听我口音，问我：你是家乡人吧？我说是。他就问我住在哪个区哪条胡同。我都做了回答。他说，真巧我就住那条胡同，我就是管你们胡同的片警。我说，我们真是有缘分哪，在这儿碰到家乡人不难，碰到住一条胡同的可真不容易。他说，是呀，我们缘分真不浅哪。越说越投缘。他说我就认您大姐吧。我说好啊，那我得做一个对你负责的大姐。我就给他讲真相，从吉林的大洪水到甘肃的山体滑坡，从天灭中共谈到退党。我就劝他退党。他说：您说的我都信，可我要退了我就不就饭碗了，我一家人吃什么呀？我说：没关系，你今天的片警是你的工作，退党是个人的选择，不需要上报领导，不影响你的工作，我现在就可以帮你退。

还有，你的工作条件可以保护法轮功学员，如果你这么做，那就是做大好事，你就会得福报。反之，你也可以听恶党的，无理抓捕法轮功学员，做恶事，那一定会遭恶报。不过我看你这个

人不坏。他连连点头。我说那就起个化名“乡缘”三退吧。他说，听您的！

接着他问，您是炼法轮功的吧？我说是。他说，您小点声儿，我带着那么多人哪。我说，别怕，你做好事，神佛会保佑你的。他说您放心，还招手叫来一位女士，向我介绍说，这是他太太。我说：也让她退了吧，你们就都平安了。他就劝他太太三退：我认了个大姐，家乡人，我们还是一个胡同的。大姐劝咱退党，能躲大灾大难，我退了，你也退了吧，咱们都平安多好。女的没反对。男士说：行，就叫“弟妹”。我说加上个姓，叫“郝弟妹”。俩人笑呵呵的又帮“郝弟妹”办了三退。

然后，男士向一群人走去，我紧跟着过去。男士对那些人说，凡事要抓住机会。我接他的话说，告诉你们一个消息，国内的天灾人祸屡屡发生，天灭中共在即，现在有七千八百多万人退党，退团，退队，顺天意，躲劫难，三退保平安，保命，保未来。我可以帮你们起化名赶快三退吧。然后，我就一个一个的起名，七、八个人都做了三退。

* 劝导游三退

导游这个角色很关键，他直接影响其他人，所以劝导游三退就显的十分重要。于是我就找机会和他们多接触，利用他们的空余，给他们讲真相，劝三退。一天，我看一个导游跑来跑去的，满脸的不高兴，我就迎上去问，你是导游吧？他说，是。我说，大热天真辛苦啊。他焦急的跟我说：两个人找不到了，快开车了。我就安慰他说：别着急，先擦擦汗，你静下心来，说不定他们就回来了。听我这么一劝，他站住了，喝水。

我就跟他聊起来：干你们这一行的就是操心受累。他说，是，只有您能体谅我，现在的人真不好带，只要有一点儿不顺心，就跟我过不去。我就说，耐心点，跟他们解释解释，别发火生气，伤身体。他说，要都象您那么通情达理的，事就好办了。我说，我是炼法轮功的，按“真、善、忍”要求自己，凡事都要为别人着想。他点头说，我知道炼法轮功的人都善，您劝我几句真管用，我心里舒服多了。

我问他，你入党了吗？他说，没入。我又问，你入过团和队吗？他说入过，那玩意儿对我没用了。我说没用了就退了吧，你知道现在

有七千九百多万人三退了，现在天灾人祸连续发生，天灭中共，三退保平安；做导游的，平安对你们多重要啊，这一车人都得操心。我多么希望平安每天都伴随你呀！他说，您说的有道理。我就取了个化名叫“安导”，意思是平安的导游，帮他退团退队了。他说，谢谢您！

接着又来了一个导游，向我要报纸并说这报纸真好，他常常看。我说你退了吗？他问，您说的是退党吧？我说，常看报纸，应该说明白真相了，我帮你退了吧。我就给你起个化名叫“郝明白”给你退了吧。他很爽快的答应了。

在景点常常和导游见面，利用他们的工作之余，常和他们讲真相，不少明白真相的导游都做了三退，我们成了朋友。常有导游一见面就说，我今天又给您带一车人来，交给您了。有的导游见面关心的问，最近您的进展如何（指劝三退）？有的说，我帮您找大陆来的中国人，快过去。有的导游下车就跟他的客人说：我告诉你们，国外是自由的，入乡随俗，这里发报纸，发材料是自由的，想看就拿一份，带不回去就记在脑子里。

公主入藏安居以来，吐蕃王为使公主尽早适应高原生活，赐予公主婢女两名。其中一女，因家父得重病无钱医治，迫不得已偷取公主黄金首饰一件，为其父治病。事后败漏，按吐蕃王朝法典规定：农奴偷取主人贵重物品应受剥皮酷刑。文成公主以慈悲为怀，原谅了婢女所犯之罪，并派医者为其父免费治愈恶疾。这两件事情为藏民广泛流传。

每隔几月，公主都会出行随访，进入普通藏民家中，了解他们的疾苦，关心他们的生活，并尽个人所能无私给予帮助。因公主高尚品格，民众皆视公主为天人。

当时吐蕃国有一个陋习。即若父母年长者丧失劳动能力，可将老人丢弃荒野，任由自生自灭。文成公主走访时遇见此事，经思虑向松赞干布进谏到：赞普（大王）我国以何立国？松赞干布回答道：佛法。那为何还有丢弃父母于荒野而不顾，眼望其亡之残忍事？松赞干布回答道：此习俗上古既有，生死轮回，人死终将归为尘土。公主道：人为父母所生，如不孝顺父母，不为父母养老送终又与禽兽何异呀？神佛创造了万物，万

物都是有法度遵循的，一切尽在天理中。如逆天理而行，小至一人必亡，大至一国必灭，古今有无数事例为佐证。古人云：君为臣纲；父为子纲；夫为妻纲……此为人伦，如不遵循人道实乃非人，必将为天所灭。这样的国家也是违背天意不会长久。望赞普三思，号令天下，改除陋习。上顺天意，下安民心，我王朝才能千秋万代。吐蕃王沉吟良久说道：公主所言甚是。我即刻颁布法令，对家中长者，需使其安享晚年，子孙精心侍奉，直至终老。由此公主以佛法正理救人无数，更加受到人民爱戴。文成公主入藏期间派遣工匠参与设计、建造了大昭寺和小昭寺。同时公主选派随同公主入藏的农技人员教授藏民如何开荒、耕种、养蚕纺织。这些技能极大丰富改善了藏民生活。吐蕃王接受公主建议派出贵族子弟为遣唐使，到唐朝都城长安学习唐朝文化带回吐蕃。文成公主入藏四十年中，所做出的一切努力使吐蕃在经济、文化、政治、军事能力上有了极大提升，使吐蕃成为拱卫大唐的重要边国。

文成公主入藏后极大改善了吐蕃王朝人民的生活水

所赐天朝嫁妆更是珍贵丰富。其中释迦摩尼金身佛像至今仍供奉在拉萨（神之地）大昭寺内，香火鼎盛。与文成公主随行除陪嫁婢女外一批大唐文士、乐师、农技、建筑工匠等也随同入藏。文成公主经几个月的艰苦跋涉到达青海省境内黄河发源地——水草丰盛的河源，与在此等候已久的吐蕃王相见，吐蕃王被文成公主的端庄、高雅所折服，在吐蕃王朝都城拉萨举行盛大婚礼。人民载歌载舞欢乐的庆祝，整个都城就像欢乐的海洋。

随着时间的推移，在日常生活中，文成公主细心关怀松赞干布的起居生活。亲自烹调唐朝饮食，制作唐朝丝绸服饰。当松赞干布吃到公主制作的精美食品，穿上合体的大唐服饰，心中无比惊讶，更加敬重喜爱上了天朝公主。文成公主也经常教授松赞干布汉语；朝中无事时公主常常用琵琶弹奏唐朝乐曲，讲述中原轶事，使松赞干布深深的迷恋上了唐朝文化。文成公主凭借自己的知识和见地，细心体察吐蕃民情，提出各种合理化建议，协助吐蕃王治理国家。尤其在松赞干布做出决定国家命运的重大决策前，文成公主都会提出符合国情的忠

肯建议，使吐蕃王有效的治理好国家。虽然文成公主得到松赞干布的信任和依赖，但公主不求名位，仍善待周围臣民。得到吐蕃王朝大臣们的普遍赞誉，使广大藏民深受其益。

文成公主虽然美丽智慧，但却招来松赞干布大妃的强烈妒忌。大妃使重金聘请巫师加害公主。因公主正气凛然、慈悲善良，得益于天神护佑。大妃不仅没有伤害到公主，自身却受到神明惩罚。忽然得了一种怪病，白日常见恶鬼围绕其身边，夜晚彻夜不眠，日见衰弱，时久呼吸困难如梗在喉。文成公主了解实情后，请教随她入藏的天朝国医。医家说：此病易愈，但药引难得！公主说：请问国医是何药引？国医面现难色，在公主一再催促下，说道：需用金枝玉体之液血为药引。公主低头沉思，离去后不久，取一碗血回来说到：我乃公主，金枝玉叶之体，此为我身之血，为药引。请国医开方为大妃诊病。大妃因有此药引疾病迅速痊愈，当她得知疾病痊愈原因，泪流满面，急到公主文成处请罪。公主说：你我为姐妹，理当如此，希望姐姐早日康复。大妃感动的无以言表。

* 劝高级知识份子三退

一次，我遇到一位高级知识份子模样的人，我们交谈的很融洽。当讲到法轮功时，他的看法很正面。当讲到邪党时，他也很有看法。我揭露邪党时，他还补充。真是个明白人。可我劝他三退时，他就是不答应。当时我就想，这么好的人，我没有劝退，留下的将是遗憾。我又不断的碰到他，这都不是偶然的。我想就是安排我救他的，每碰到一次，我就劝一次。他就是不答应。我就向内找，还是我的耐心不够，慈悲心不够，我救人的心没有完全到位。

这时我想起师尊的教诲：“慈悲能溶天地春 正念可救世中人”（《洪吟二》〈法正乾坤〉）。

我要按照师父说的去做，不放弃他。他要上车了，我就再劝他一次，于是我说，先生，我们要分别了，你跨过千山万水，我们能见一面，有多大缘分呀，你入了党团队，不退还真不行，天灭中共，你怎么躲过此劫？你是好人，我才这么苦口婆心，我为你好啊！

他说：我感应到了，你真是好人，就听你的吧！我说，那你自己起个名字吧。他说就叫“三可”吧，退党

退团退队都可以呀。我说：好！真为你高兴。

分别时他告诉我：回去我也去找本书（指《转法轮》）看看。就这样经过五次，终于把他劝退了。

二、在救度众生中修自己

在讲真相劝三退中，有时也会遇到干扰，有讥笑辱骂的，有手推脚踢的，还有近距离拍照、录像的。我都不让这些事情影响我救人，都尽量的保持平和的心态，好言相劝，师父说“打不还手，骂不还口”（《转法轮》），我按照修炼人的标准要求自己，做到无怨无恨。我明白我是来救人的，今天即使我没救了你，我也要尽可能的把真相讲给你，也许你下次还会有得救的机会。

但有时碰到的考验是很大的。一天，一个大汉与一位女士向我走来。我向他们问好，并递上真相材料。大汉出言不逊，我说不要不勉强，我就向路人讲真相。他就质问我：我不要你的材料，你为什么要向我介绍这些内容。我说我给过路的人讲，你没来的时候，我已经就在这儿讲了。他说，你就是向我讲的，你离开这里。我又强调，我每天都在这里

讲真相。然后他就破口大骂，甚至摆出要打人的架势。这时，人越聚越多，我不跟他争辩。我叫一起来的同修发正念，我就揭露中共，讲大法的美好，大法洪传世界，使无数人受益等等。有的人投来支持的目光，有的点头，还有的拿真相材料。一会儿，大汉招呼大家去吃中饭了。原来他是导游，带的是从美国来的游客，没走的人是从大陆来的游客。他们听了真相后，很快做了三退。

中饭后，我见一群人在聊天，就去讲真相。一个人满脸不高兴的对我说，刚才骂你了，你还讲。我说，我根本就不在乎他骂，我是在做好事，我讲真相救人，没有错。那人不说话了。

上车了，人们陆续走向大巴。见他们离去的背景，我就在想，不听真相，没有得救，好可怜啊！我的心情很沉重，也很难过，在我乘车回家的路上，听师父慈悲讲法的录音我哭了，制不住的泪水往下流，好象有很多心里话要向师父诉说。

我难过的叹道：唉，师父啊，救人真难哪！转念又一想，我应该向内找自己，为什么会发生今天的事情？说明有我要修去的心。

师父在《精進要旨》〈何为忍〉中讲：“忍是提高心性的关键。气恨、委屈、含泪而忍是常人执著于顾虑心之忍，根本就不产生气恨，不觉委屈才是修炼者之忍。”

我看到了，那就是我的忍是表面的忍，挨了骂了，是没有还口，但是有没有真正做到“不产生气恨，不觉委屈”呢？师父的法理直指我心。我看到了差距，我忍的离师父的要求，离法的标准相差太远。通过向内找，我的沉重、难过的心情消失了。我很惭愧，我对师父说，请师父放心，我会修正自己，多救人。谢谢师父慈悲安排。

五年多来，我在第一线面对面的讲真相救人的这条路上，磕磕绊绊走到今天，既有辛酸，又有欣慰；既有苦，又有乐，无时不感到有师在，有法在，无所不能。我深深的感到“法度众生师导航”（《心自明》）。是师父的洪大慈悲给我开启智慧，使我不断的走向成熟，路越走越顺畅，救人越救越多。

从去年八月至今年八月，共劝退六千多人，这其中有教授、工程师、党委书记、省委书记、军级干部、

遗憾，上车的时候，我对她抱着的希望最大。我想：或许是我的心太强烈了，带着分别心对待众生，用人心对待众生。还有，我对她生出了着急的心。但愿她还会遇到别的大法弟子，把她救了。

在老家，我去一个熟人的店里讲真相，她的店里有两个人在聊天，当时我想：人多不太好讲，等他们走了我再讲（保护自己的心、怕心出来了）。可没想到他们临时决定要在这喝酒，我明白了不能有保护自己的心、怕心，就和他们谈起来了。谈的很投机，其中一个人的爸爸修过大法，知道大法好，但不知道三退的事。他还帮着讲真相，他对店主说：大法弟子来到你家，你家真是蓬荜生辉啊。这吃饭的一桌人，五个人全退了，大家都谈的很开心。

救人真的不能有分别心，不能用自己的心想着：这个人好救，那个人不好救。那样会影响救度众生的，要慈悲的对待众生，用法赋予的正念、智慧去救人，才能救度更多的众生！

一点感悟，和同修切磋，希望共同精進。感谢慈悲伟大的师尊！谢谢同修！

【历史的天空】

文成公主

善勇

上部

青藏高原的神山圣湖——冈仁波齐是世界公认的神山，同时被藏传佛教、印度教、西藏原始宗教视为世界中心。唐贞观年间，在雅鲁藏布江流域崛起的吐蕃王朝君主松赞干布侵犯大唐边境兵败后，上书天朝乞罪，并求婚。希望与大唐世代修好，和睦相处。大唐太宗皇帝为稳定边疆，为汉藏两族人民免受战争涂炭，选温柔婉约、高贵典雅的皇室宗女李雁儿，封公主号名文成，赐婚吐蕃王。临行前，文成公主于皇宫金殿叩谢圣主恩典。太宗皇帝言道：文成，你此去吐蕃任重道远。身为天朝公主下嫁吐蕃，当以两国修好，弘扬天朝人文，教化蛮族为己任，勿以个人得失为己虑。应心存天朝、吐蕃百姓幸福于心中。我已责成江夏王及相关人等护送你入藏。文成，你还有何需求？文成说：谢圣上恩典。文成别无他求，当以此身上报父皇隆恩……

文成公主入藏和亲的陪嫁队伍十分庞大，大唐天子

由牙疼也想到发正念。从明慧网上经常看到国内同修遭受的迫害，尤其是被非法关押、酷刑折磨时。报导中可能只是一句话，其间的痛苦却是真实、剧烈，而且持久的。对于这些干扰大法弟子证实法、救度众生的因素，都应该坚定的发正念清除，不管迫害是发生在自己身上还是发生的同修身上。尽管平时也意识到这些，但现在实实在在的感受到痛苦时，才清晰的认识到自己过去的不足。不管身边发生什么事情，只要迫害还没结束，都要去掉思想中的枝枝节节，就是纯净的发正念。

写到这里，已经感觉不到牙痛了。但内心里清楚，这只是开始。自己悟到的这些，都要身体力行的去做，去做好。

【救度众生】

救人不能有分别心

清新

暑假里，回老家去了一趟，期间遇到的人和事使我感悟很深，我感到了众生在渴望被救度，也感到了修练人的人心会影响救度众生。

火车厢里，坐在我对面的是一个中年男子，带着一个孩子，他是给孩子看病返

程的，是很朴实的农民。坐在我旁边的是打扮很时尚的女大学生，不和任何人说话，只是低头玩手机。

当时我心里有一念要救这爷俩，觉得他们应该是很好的，人，很容易救度的。至于这个大学生我还没想，随缘吧（分别心出来了）。孩子是一个十来岁的小姑娘，很活泼，我觉得和她很有缘，想着她应该是最好救度的人。我陪她看故事书，讲故事，给她吃水果，她自己念神话故事书。她念完了一篇，她说她不相信这是真的，我给她讲故事，慢慢引导她，讲到退队保平安，她还是摇头。心里想着：一个孩子，怎么能这样呢。

一夜，人们昏昏沉沉的睡着，早晨天亮了，我和对面孩子的父亲聊天，谈到三退，他同意了。当我们快要下车了，和女大学生搭上了话，心里还在犹豫是否和她说，她能否接受。再一想，走过去了，如果是一面之缘，就很难再见到了。正念出来了，和她谈的很融洽，几句话，她就同意了，她一脸灿烂的笑容和我告别，下车了。我也很欣慰，没有错过这个有缘的人。而这个孩子，尽管我再和她说，她也不听。对这个孩子，我有些

有部长、还有带保镖的高级干部、有警察，有六一零等。他们真的发自内心做了三退。有的还给我留下了名片，希望保持联系。三退的人中，有时是全家退、有时是成批的退、有时是一车一车的退，还有党委书记带头退，自己退了劝别人退……这种场面，让人感到众生千万年等待的就是这一刻啊！我为他们的得救而感到无限的欣慰，也鼓励自己做得更好，修得更好。

师父说，“在最后的时刻到来之前要救度的众生还没有达到数量”（《再精進》），师父期望我们做得更好，众生在等待我们去救度，我告诫自己，多学法，学好法，抓紧时机，快救人，多救人。

个人体悟，层次有限，如有不妥，请同修慈悲指正。

谢谢师尊，

谢谢同修！

（二零一零年大纽约地区法会发言稿）

去掉沮丧感，认识到自己配当大法弟子（译文）

纽约西人大法弟子

师父您好！

同修们大家好！

我今天在这里想和大家分享我去掉一个长久和顽固的执着心的一些体会。去掉这个执着心让我感到更贴近于师父正法的进程与节奏。我希望我的交流能让大家受益。

在《二零零九年大纽约国际法会讲法》中，师父说：“苦嘛，再苦哪，过后也明白过来了，可是在无望的寂寞中默默的修，看不到希望，那是最难的。”

当我第一次听到师父讲这段法，我非常震惊。好几年来，我一直都处于这样的状态。自从我小时候，我时常都感到孤独和寂寞，仿佛任何事情都没有希望。自从得法后，我这种长期的想法便转变为觉的自己不太配当师父的弟子的想法。

我经常想：“我以前做得那么不好，现在也有很多漏，我怎么可能达到正法时期大法弟子的要求了呢？”这样的情绪经常时不时的冒出来，即使在我客观上做的不错的时候。

有的时候我可以克服这些想法，但大多数时候这些情绪会干扰我的判决能力和做事效率。

在《再精進》里，师父说：“实践中无论你们经过多少魔难、大家磕磕碰碰，

还是互相之间的在配合上时有人心的干扰，不管怎么样，你们走过来了。”

经常听到师父在讲法中告诉我们，大法弟子们辛苦了，走过来了，都做得不错，但我总是觉得师父是指其他一些学员；很明显，我有这么多执着和漏洞，肯定不是说我做得好，一定是在指别人。我甚至于不相信象我这样漏洞百出的学员真的能得救。

我现在才认识到这样的想法其实非常不尊重师父。我认为既然师父如此重复我们走过来了，一定是想让我们自己也肯定这一点。我悟到大法弟子大体都已经达到了标准，所以师父才在讲法中这样说。师父要一直不停的重复这一点是因为大法弟子整体上没有完全相信师父的话。

二零零三年十一月，一位同修写了《金佛》，一篇师父推荐了的和很多同修读过的交流文章。那篇文章讲述了两个中国传统故事，其中之一给我留下了深刻的印象。那个故事描述了两个处境非常不同的人。

一个人外表很漂亮（表面的事情做得好、得体，得到大家的赞赏），他死了之后，人们打开他的肚子看到

里面非常的肮脏腐败，人们都说这个人是“金玉其外，败絮其中”（内心的不好被掩盖了，没有发生本质的净化）。

另外一个人外表很平常，没有什么出众的地方，但因为一点小事想不开自杀了，他死了之后，人们打开他的肚子看到里面金灿灿的金碧辉煌，人们都摇头为这个人感到惋惜，说这个人“外表平常，金玉其中”。

自从读过那篇文章，我一直觉的我很象那第一个人。我很友好，受欢迎，也参加过很多很成功的证实大法项目，所以很多学员觉的我修炼得不错。我其实看别人很注重对方的优点，但是我看自己时总是看到“败絮其中”或者是那些阻碍我神的一面的执着。

其实，我觉的这是一种很危险的修炼状态。这个总觉的自己不配当大法弟子的执着让我觉的我给大家一种假相。这个执着让我不相信自己，不相信同修，甚至于不完全相信师父。

二零零七年，我去了一趟波兰，帮助协调波兰的第一场《九评 xx 党》研讨会。为了准备这即将在波兰国会举办的研讨会，我们需要做很多政府的工作和邀请许多

往往吃了不该吃的后，马上就牙疼。作为一个常人，贪嘴只是形象不好而已，但对一个修炼人而言，贪物之心却是非常严重的。师父在《转法轮》中讲：“天目开了之后，各种信息干扰你的时候，你真是很难把握住自己的。在另外空间里，哪都是琳琅满目，非常漂亮的，非常好的，什么都可能动了心的。”读到这段话时，有时我心里就不踏实：自己从小就对新奇的事物感兴趣，长大了也是如此，真有这样的考验时的确不知道自己能否过得去。说到底，贪物之心来源于自私。宇宙是均衡的，自己作为其中的一员，也需要相应的一份物质来维系生命，但仅此而已。盲目的去占有不该自己得到的，众生都看得见，会给宇宙造成混乱。

牙疼还是没有消失，尽管减轻了一些。虽然不是影响我要做的事情，但还是困扰着自己；因为已经有两三天了，渐渐的对疼痛本身甚至也产生了执著，有意无意去感受它还在不在。由此，也想到了几年前目睹同修过病业关的经历。这些年来，见到同修们过病业关的例子也不少，但那位同修的情况比较特殊，几年了也一

直没有明显起色。当同修过病业关时，我的看法一向是：他/她们正念不强，而且对修炼的根本认识不足。我是这样想的，交流中也常常这样说。这种认识没有错，但现在身临其境，才悟到当时轻描淡写的给同修这样讲时，很难触及到其内心。如果能细致的、深入的谈自己对法的理解，分享自己以前过关时的经历与体会，可能效果会好，对同修的提高能起到实实在在的作用。

对待同修如此，对待世人也是这样。对于身边的人，包括因生病而住院做手术的家人，表面上看自己往往比较有礼貌，但内心里并没有体谅他们的痛苦。其实，当一个人没得法时，生病时的病痛、对未来生活的担心、以及勾心斗角中身心的痛苦，也是很难熬的。过去尽管知道这些人与自己有缘，但仅限于表面上应付，事后还常常为其不明真相或拒绝真相而发牢骚。殊不知，这种的结果的出现与自己蜻蜓点水似的心态与行为关系很大。也就是说，着眼于对方的可取之处，适时的增进交流，才能取得对方的信任；明白了人的心结，耐心的讲真相，才是真的让那个人得救。

牙疼

海外大法弟子

一天，嘴巴里突然疼了起来。开始不知是哪里，后来渐渐的感觉到是牙疼，已经持续了几天。因为还没彻底好，所以自己也在反思究竟是哪些方面的不足造成了这种情况。有一些体会记下来与同修交流。

刚开始嘴巴疼时，虽然不清楚是哪里，但也知道是与口有关。想到先前的几天里，向同修絮絮叨叨的讲述自己不修炼的家人曾经如何不公正的对待自己、以及干扰自己参与大法项目等等。言谈中不仅很情绪化，而且近乎激愤。当时感到自己是义正辞严，很占理。现在想来，还是动了常人心才造成这样的。师父在《转法轮》中讲：“有的人也不知道他练的什么功，一边练着，悠荡着，嘴里还讲：啊！我那个儿媳妇就是对我没孝心；我那个老婆婆，她怎么那么坏！”“大家想一想，这和我们宇宙中的特性，真、善、忍相差多远哪！整个都是背离的。说严重一点，他在练邪法！”这不就类似于自己的情形吗？过去存在的对证实法的干扰固然不对，

但现在事情已经解决了，也就足矣；如果思想中依然被其牵动、陷入其中时，那就不是修炼人的状态，而且这种强烈的负面看法既影响自己整体上作为大法弟子的精进，也给参与其中的亲人被救度有形无形的增大了难度。

虽然认识到这样，也想下决心改掉它，但昨天与一位亲戚打电话时，老毛病又犯了，又激愤的抱怨了许多。事后才意识到，这个问题已经到了不得不正视的地步了。与同修交流是可以的，与常人谈论也是没有错的；但通过这次纽约法会中师父讲法悟到，当带着怨气、或怨恨讲话时，打给对方就是不好的物质。从修炼后不久，就意识到修炼人给人带来的应该是美好，怎么能做出这种损己害人、又妨碍众生得救的事情呢？

意识到这些后，疼痛并没有消除，而且明显感到是牙的地方疼。由此又开始反思自己另外一个执著：贪嘴。因为觉得自己是修炼人，所以一向好吃的东西都是留给家人，但这种执著只是被掩盖了，内心里并没有彻底去除掉。所以有机会时，不管是在家里还是在工作单位，就会吃很多；而且

其他重要人士。我们下决心要清除所有在波兰的干扰，因为这是世界上唯有的两个禁止共产主义的国家之一。我在波兰为这个项目待了一个半月。

自从我开始做这个项目，我身上开始起一些包。不久之后，这些包扩展到全身，最后都变成了渗血的疮。此后，我每天要多穿件薄汗衫来保证我唯一的一套西装和几件衬衫不被弄脏。我一般都可以把我的伤疤藏起来，但是不久我的两个手指甲开始掉了下来，让我不知道如何是好。

我当时感觉“败絮其中”开始溢出来了，那些还没有转化成德的业力也溢出来了。

当时刚得法五年的我还没有悟到一定要做到标准的双盘，只是觉的也许是我的业力造成的。

项目开始几个星期后，我每天整晚浑身都非常疼痛，但是到早上又好了。即使很累和缺乏睡眠，我每天早上还是可以起来正常做政府的工作。我一直这样持续了很多天，直到我疼痛到早上都不能起来发正念。

我很清楚的记得那天晚上，我疼痛到一定要裹着睡，但我周围所有的几个波

兰同修全部来到了我的房间帮我发正念。有了他们的正念支持，我很快就加入了他们一起发正念，清除我的疼痛。我那时终于悟到这一切都是干扰，是邪恶不想让我救度众生。可是那些疮还是没有消掉。

悟到这点后，我根据我的经历写了一篇交流文章关于邪恶干扰和大法弟子修炼中自有的魔难的区别。一位学员读了我的修炼交流文章后告诉了我，“你知道吗？我读这篇文章时，我还是觉得你在承认这些病业状态！”

他说过后，我把我自己的交流又读了一遍，我发现她说得对。我悟到旧势力没有任何权力阻挡大法弟子救度众生。即使它们的迫害也许能使我们修炼得到提高，它们的安排应该被无条件的清除。在二十四小时之内，我的疮都结疤和掉疤了。我终于过了这一关。

直到最近我才明白我那天能闯过这关少不了同修们的正念支持。最关键的因素是这些学员的正念以及他们对师父和我的信任。这种信任甚至从某种程度上来讲比我对自己的信任都深。我们是师父的伟大弟子，我们应该是什么都做得了的。

不久后，我悟到我经常对自己要求过于严格和很看重我的执着心与过错，而不是象师父说的“跌倒不要紧，不要紧的！赶快爬起来！”（《二零零三年元宵节讲法》）。我也悟到我真正是一名师父救度了的众生而不应该觉的自己去很差劲或我不配。

在《转法轮（卷二）》〈为何不得见〉里说：“人在迷中，造业甚多，迷住本性岂能得见。悟在先见在后，修心去业，本性一出方可见也。然而上士可见可不见，凭悟而圆满。”

我现在已经在纽约英文大纪元工作超过一年了。我终于完全看清了这个觉的自己不配和时不时自卑的执着。终于，这个执着开始离开我了。

当我刚到大纪元时，我被放在了一个很难做的职位，也许是我们公司最难的。我花了很多时间，但是我还是不知道怎样才能做好。对于象我这样一向把所有事情做得十全十美的人来说，我很难面对这一切。后来在我和周围的同修交流中，我发现他们也有同样的执着，但是我没有说什么。

当我认识到感到不配当大法弟子对我们多么有害

时，我内心里很想帮助其他同修们过这一关。还没等我说呢，另一位学员先提出了这件事情，让我很受启发。他去掉这个执着的过程让我体会到了大法的法力。我终于决定我也要完全去掉这个执着。我一直犹豫了很久，因为这个执着跟随我差不多一生了；我很难想象这个执着能被去掉。

在几个星期前的一个英文大纪元周末学法交流会上，一个协调人直接问了大家：“你值得作为大法弟子吗？”他说他发现似乎最近有些大法弟子自己不认为自己配当大法弟子。

我对自己说，“真的是去掉这个执着的时候了。”我第一次在公开场合下告诉了大家：“在我心底里，我知道我配被师父救度。师父总是这么讲。但是往往当我自己看自己表面的时候，我总觉的自己不配。我有那么多的执着和漏，我怎么会是师父说的那些伟大的大法弟子之一呢？”当我说完，几个同修也分享了他们相似的执着。那位协调人又说最近他发现有些旧势力的神是专门派来干扰大纪元的，其中一种办法就是让我们觉的不配当大法弟子。他又让我们大家发很强的正念清除这些

于没识破它，被它强烈的操控了一天，险些上当。

邪恶之所以能制造并利用这件事，是因为我有许多执著心该挖、该去了。我向内审视自己：强烈的疑心。遇事常常用人的“聪明”去想像、判断、分析，你这颗心越是不去，这个假象越表演，你越是去联想，越加强它。从此我要时时处处灭掉它，不能再让它溜过去。我之所以表现的这么强烈，是因为我怕被丈夫欺骗、不重视、不在乎，怕被伤害，处处想到的都是自己，想想丈夫的反复询问，我知道我动心的原因大部分成分是在乎我自己的自尊，自私心表现的一览无遗。

自己平时总是追求完美，要强，表现的很自我、自信，强势，丈夫多次说过我的强势，自己没承认过，觉得自己自立还不对吗？做事有主见不对吗？其实这种内心的不服不正是强势的最明显的表现吗？从此我必须听取别人的意见和批评，哪怕是冤枉了自己，也要先记住想想自己，不证实自己，不反驳，不往外推。今天我又想起来师父讲的“相由心生”的法理，我能想到丈夫是不是背叛了我正因为我心中有情、欲、色心这个

东西，才会产生这样的联系，是因为自己不纯净。

“正人先正己”，我要去掉这个肮脏的东西。因为执著于情就特别容易被带动修不出真正的善和慈悲。虽然还不能一下子去掉，但要严格要求自己，看的淡之又淡才行。

妹妹来电话问我想怎么办，我平静的告诉她，我什么也不问，什么也不做了，善意的理解他，相信他，从此更要多关心他，我自己做好，即使他做错了，相信也会变好的。

是啊，有了魔难及时的抑制自己的魔性，在法中向内找，让自己的心静下来，一切都会过去的，人类社会的一切何尝不是一个一个的假象。

前后两天，我的心境判若两人，这一刻我甚至都在想：昨天我怎么能那么伤心，自己都难以理解。我知道了，昨天我整个人都在浓浓的人中、情中，而今天，我又在师父和同修的召唤下回到了修炼人的状态中，去掉了许多执著，一身轻松了。真是人神一念之差。是啊，把心放下，该提高了，让自己的心静下来，看看窗外，仍然天高云淡，一切如初。

像他做了什么对不起我的事，越问他越是不说，还要态度，结果自己伤心难过的不能自拔，气得够呛，正念也没了，完全被思想业力所带动，表现的很常人，很无助。心中暗想：一定要弄个明白。

妹妹知道了，要来看我，我忽然意识到自己的主意识这么不强，容易被常人的思想加强。于是我回绝了妹妹，找来了同修，同修在法理上和我切磋了对这件事的看法，虽然我当时的情绪还是很激动，但渐渐的对情的执著被抑制住了，尤其是同修说了：假设他真的做了什么对不起你的事，你也要对他好，对他善，让他的心回来。不是为了回来对你好，而是让他不造业。是啊，我们是修炼的人，在难中同修的基点落在为他上，这句话深深的打在我的心上，正如同修说的：也许他有什么特殊的原因不能说，把他当一个朋友、一个同学发生的事去对待，不要想他是你的丈夫，你就能处理好，一定要把握好这次机会，不要陷在情中。

同修走后，我的心平静了许多，我加强了自己的正念，首先抑制自己的思想业力，看明慧文章，背《精進

要旨》，最后看了师父在“澳洲的讲法录像”，师父的话语象清泉滋润着我的心田，又像重锤在敲着自己的执著。是啊，我是来过常人的安乐生活的吗？我求相亲相爱、一团和气吗？我那情又怎么修去呢？难道这不是自己该扩大心的容量、提高的一次机会吗？修炼的人是能够容一切难容之事的，许多同修也交流过类似的文章，到了我这怎么就变得这么难以承受呢？我哪像个真修弟子呀！我努力让自己静下来。象同修说的那样：把问题设想到最坏，也不过如此。我给师父上柱香，心中对师父说：我要做好！

晚上丈夫回来解释说：是因为有一些相关部门的原因需要保密，不能说，等过一段时间会把一切完完全全告诉你。又说了我对待事情不理智等，还反复说：你是在乎我呢？还是在乎你自己的自尊呢？他的解释有些牵强，但我还是告诉他：以后说话不想说的可以告诉我不能说，但绝不可用撒谎的方式去说话。

今天我终于让自己的心平静下来了，跳出来看这件事：邪恶就是制造这个情的陷阱让我往下跳：自己对待情的方面修的太薄弱，以致

旧势力的神。

自从我修炼以来，我经历过几次大家一起集体发很强正念的力量，那天就是其中一次。我清晰的看到我自己的是一个很大的神，比宇宙都还要大的神。在我们的正念面前，那些显得非常渺小的旧宇宙的神还怎么敢站在师父正法、众生一直等待的这一刻的对立面呢？发完正念后，在场的另一位学员说他看见了在另外空间的一个旧势力爆炸了。

过了几天后，我一身出奇的轻了一些，我突然发现这个执着完全不再跟着我了。我很难用言语表达，但是在我一生中的第一次，我真正的感受到我配当一名师父的大法弟子和已经达到了圆满的标准。再回想到《金佛》那篇文章，我发现其实在现实中，我逐渐变成了第二个人，感到自己真的是“金玉其中，”只是在这个空间看不出来而已。

在《音乐与美术创作会讲法》〈美术创作研究会讲法〉中，当有学员问师父是否大法弟子在其它空间参与正法也是佛、道、神的形像，也跟其他佛、道、神都是一种形像，师父说：“形像是那样子的。大法弟子只是在常人中证实法，那边基

本上是不动的；但是在发正念中是可以调那边的能力的。证实法基本都是这边主体在做，正念强的时候可以调动能量与法器、神通，通常是这样。”

就象我以前跟波兰同修一样，我们集体的正念可以突破一切干扰，让我只走师父给我安排的路。我的理解是这样的正念可以让我们“本性一出”和看事情更清楚。

我在这里希望做任何项目的学员，尤其是那些做得不是非常理想的，看一看是不是有这种觉的自己不配当大法弟子的执着心。希望大家能一起清除旧势力强加的安排。我想我的交流应该能对大家有帮助，自从去掉那个执着后，我感觉更跟上正法时期的洪流了。

最后，我想读一读师父最新的诗《感慨》，因为我觉的我心中的喜悦和这首诗里描写的一样。

风雨十年莲满庭
橙黄紫绿九霄明
金刚百炼清纯现
真念化开满天晴
法徒慈悲世间行
善念救人除邪灵
一路正念神在世
满载而归众神迎

在这首诗中，师父提到“清纯现”，我现在终于看到了在自己层次上它的显现。

谢谢您，慈悲伟大的师父，谢谢同修。

（二零二零年大纽约地区法会发言稿）

在电话营救平台上共同兑现神圣誓约

电话组营救平台全体成员
尊敬的师尊好！
各位同修好！

今天我很荣幸能够代表泰、韩营救电话组全体同修在这里和大家共同交流分享怎样利用电话这种方式营救同修、救度众生、震慑邪恶、精進实修的修炼心得。

首先我要感谢台湾营救平台的同修对我们的大力协助和支持，感谢日本营救平台的同修对我们的正念加持！

谈到电话营救平台，这个名词或许对很多同修来讲还比较陌生。其实电话营救平台就是在一个聊天软件上建立的一个组群，大家可以在这个组群里面实现信息共享，这个平台的主要功能就是向大陆的公、检、法、司、监狱以及六一零、国保系统拨打电话，以营救遭受

迫害的大陆同修，同时讲真相震慑邪恶。在平台上，有人负责为组群提供电话号码，有人负责专门拨打电话并提供拨打信息回馈，还有人会针对没有拨通的手机号码发短信，最后有人会对拨打结果进行分析、整理。

我们的营救平台成立于今年的五月末，经过了三个多月的历练与磨合，已经趋于平稳、成熟。时至今日平台上的同修已经共同拨打了近453个营救案例，拨打的电话总数10473通，但是这一通电话平台上的同修可能会拨打十几次，甚至几十次，已经远远超过这个数字了。这种艰辛付出也只有大法弟子才能做到。

在三个多月的时间里，到8月24日止，已有615名的公检法司等系统的人员明白真相选择了光明，同时办理了三退。更可喜的是在师尊的慈悲帮助下，在同修们的整体配合中，我们的平台已经成功营救35个迫害案例中的48名大陆同修，让他们又从新走入了救度众生的行列，当然这里面也包含着全球参与营救的同修们的共同付出。下面我把平台上发生的很多精彩的真实事件，以及一些平台运营的经验讲述给大家。

时知道自己遇到矛盾不是偶然的，要向内找，要反过来看自己，但是一遇到不顺心的事，或者和别人发生矛盾了，往往就忘了自己是个炼功人，认为这种矛盾是偶然的，认为对方太不讲理，特别是在比较熟悉的环境中就更容易疏忽了。

丁同修：对呀，比如在家里，她是我母亲，他是我儿子；在单位里他是我的领导，他是我的下级。实际上是我们没有摆正与人的关系，把人的表面的种种社会关系看的太重，忘了从根本上讲我们是个炼功人，而周围的人都是等着救度的，如果能这样想，把关系摆正，就不会被表面的东西干扰……

在近一个小时的交流中大家都非常的坦诚，对自己的不足也是毫不隐瞒，没有谁笑话谁做的不好，没有谁去比谁低谁高，都是抱着一颗向善的心，想的都是如何提高，如何修好自己，以前的种种误解也烟消云散，对一些法理的认识也更加清晰明了。感觉上好像回到了七·二零以前大家集体学法时的状态，风风雨雨十多年了，中间经历许许多多的坎坷辛酸，艰难困苦，但是大家那颗修佛向善的心依然没

有变，相反大家都变的更加成熟，更加坚定。

未来会越来越好，也许在不久的将来，神韵、大纪元、新唐人都会到大陆来，那时我们会恭迎师尊重回故乡……。美好的一切都会一一展现，让我们珍惜这个集体学法的环境，共同提高，把三件事做的更好，稳健的走好正法后期的路。

让自己的心平静下来

晓洁

很长时间没有写交流文章了，忽然觉得体悟的东西少了，细想想，并非如此，是自己放松了自己，懒惰了，才少了在法中的体悟和思考。多了许多的私心杂念、多事心、做事心，以致于昨天被情的因素所困扰，心里翻江倒海。

丈夫出差一周，回来后我不经意的询问出差的情况，结果他前言不答后语，闪烁其词，他从来没有这样。他的反常让我的疑心和好奇心一下子反映出来了，自己没有及时控制住，运用了侧面的方式了解、分析，结果证实了丈夫说了谎话，走的时间、地点都不对。一时间，我产生了一种强烈的被欺骗、被伤害的心绪，好

话，修自己，这是信师信法。

我在明慧网和正见网上看到了一些这方面的交流文章，我体会到修炼嘛，多听一听同修的意见对大家共同提高是有好处的，用心体会同修的文章很受益。

(二)

我曾和同修乙还有一个常人丁多次一同出去为单位办事，路上我和乙常常为了采用哪种方式办事更好而争论，但是丁从来不说话，我们问她时，她就说听你们的。一次我和丁去办事时，丁跟我说：其实，你们俩都有一套办法，如果我再说一种办法，这事怎么办呢？所以我就一切听你们的。现在想一想当时真是师父在借她的嘴点化我，可是我根本不懂，伤了她们都不自知呢。

由此我体会到，我们在和同修共同做事时，也应该理智，一件事要做起来一般只能用一种方法做，所以需要放下自我，看到哪里不足就自己把它做好，默默的去，这是一种境界，这是师父要求我们达到的标准，这是未来宇宙的需要，大法圆容不灭的一部分。我们越快在这方面成熟，师父正法干扰就越少，师父在等待我们快些成熟起来。大家都有

助师父正法，救度众生的愿望，所以要互相理解，互相包容，修出觉者的风范来，那么我想我们就能做好师父想要的一切。

个人体会，不足之处请慈悲指正。

第一次集体学法

天成

我终于找到了集体学法的地点，同修们第一次相聚在一起学法，能够谈修炼中的体会，所言所行都是如何做好三件事，大家都非常的坦诚，非常的纯净，让人感觉到这个环境真的是一片净土。下面是大家交流的一个小片段：

甲同修：我原来觉的打不还手，骂不还口是很容易的，但还是在实践中觉的自己还差的很远。别说陌生人，就是家里的亲人说自己几句，自己马上就不服气了，马上就会反唇相讥，有时候还会争吵起来，别人还没有打骂自己呢，就受不了了，那就更谈不上被别人欺辱时呵呵一乐的境界了。

乙同修：别说别人说我什么了，就是别人看我的眼神不友善我都很生气，我几个月都不想和他说话。

丙同修：我也是，学法

一、成功的营救来自于整体的有力配合

明慧网 2010 年 8 月 3 日的一篇题为《一次成功的配合》的文章中有这样一段记述：“当时警察说：‘这点小事，怎么这么快国外都知道了，你们太厉害了，电话都打爆了！’当被迫害同修得知海外同修共同打电话营救她们时，备受鼓舞，感激的心情无以言表，她们抱在一起哭着说：‘太震撼了！整体的威力太大了！’”

七月十九日下午北京时间三点多，辽宁省的四位大法弟子被绑架，当台湾同修把消息传来时已经是北京时间晚上八点多了。当时平台上打了一天营救电话的泰国同修首先看到了请求“紧急营救”的信息，在还没有吃晚饭的情况下，她即刻和两位韩国同修协调分工，轮流拨打将营救电话密集的打到了相关的派出所，语气沉稳坚定的告诉那里的人：“大法弟子没有触犯中国的任何法律，今天你们必须无条件放人，否则的话，我们的电话就要一直打到底。”

在不断的拨打中两个小时过去了，当韩国同修再次打电话过去时，对方说：

“已经放了，不要再打了。”为了证实其准确性，

泰国同修即刻和台湾同修联系以确定同修是否安全回家。当得知同修真的已经平安回家时，韩国和泰国同修都激动的流下了眼泪，此时已经是北京时间晚上十一点多了。在集体交流时，当同修们谈起这一切时，平台上的很多同修落泪了。每每此时大家都会自然的想到时刻呵护、不停为我们操劳的师尊，内心纵有千言万语也无法表达弟子对师尊的那份感激。

在 7 月 14 日得知，15 日下午深圳某地要对三位大法弟子非法开庭的消息后，泰国同修马上把电话打到了该案主审法官和刑事庭那里。在讲真相中对法官说：“现在全世界即追查国际都在关注着这个案子的审判情况，正义的目光在看着你们怎么给好人判罪，你很清楚法轮功学员没有触犯中国任何一条法律，如何对待政府及上级下达的违背道义的命令？是守住道义良知抵制迫害，还是趋炎附势助纣为虐？我们拭目以待！这场迫害即将结束，纵观中共历史一切替它卖命欺压善良的人都没有好下场！如果你在案卷上签字判大法弟子有罪，将来这就是审判你的罪证！希望你明智选择支持正

义和良知，给自己在历史关键时刻留下正义的美名吧。”

法官通过泰国同修智慧理性的讲真相明白了其中的一切。7月16日明慧报道本案中所有大法弟子回家了，这又是一次平台整体配合营救的成功。

二、从广度和深度拨打，迎难而上将营救电话打穿打透

大家也应该都很清楚，向公检法迫害系统打电话是很不容易的。有很多人根本就不接电话，还有些人听了就挂断，更有甚者一接电话就破口大骂、威胁恐吓，有的人真的是骂的非常难听，面对这样的情况能坚持打下去真的是不容易。

开始的时候大家为了能快速拨打更多的案例，面对很邪恶、很难打的情况打几次也就不打了。但是慢慢大家悟到，为了增加案例拨打的广度而忽略了拨打的深度是不对的，尤其是对主要迫害人员，不把电话打到位是起不到震慑邪恶的实质作用的。

有一位韩国同修给610以及国保大队等主要迫害人员打电话的时候，常常一个电话一打就是好几十遍，她抱着坚定的一念，要把真相

讲到位，能救度的救度，不能救度的坚决正念除恶。

在一次给一名610办公室主任拨打电话时，开始对方就是不接电话，但她没有气馁还是不停的拨打，连续拨打几十通后对方接听了电话，但是满口的污言秽语，这位同修没有动心不停的讲着真相。最后对方将电话关断，再打过去，这位同修听到的是一片干扰杂音。同修静了一下心带着很强的正念说到：“你知道吗？江××提出要枪毙一批610人员来换取海外法轮功学员停止对它的诉讼。”话音一落，干扰的声音没有了，对方静静的听了近半个小时。在最后谈到退党的问题时，我们的同修说的很肯定：你要想洗清自己的罪行就要真名在大纪元网站上退党，并且要有立功赎罪的表现，除此之外你没有别的路可走。

目前平台上的同修也形成了共识，不论再难我们都要一如既往的打下去，尤其是面对主要的迫害机构与迫害人员我们一定要把电话打透打穿，抱着彻底解体邪恶的神念，除恶不尽，电话不止。

三、整体协调，有效管理

我们的营救平台是在泰

是最正的，不给邪恶和旧势力迫害我们的任何借口。

我今后要努力实修，修掉一切执着，成为一名合格的正法时期的大法弟子，不辜负师尊的慈悲救度。感谢一路上慈悲呵护的师尊，也感谢同修这篇文章及时给我的启迪。这是我第一次投稿，有不当之处请同修慈悲指正。

【修炼点滴】

由教育孩子与办事方法想到的

北京大法弟子

(一)

我帮助小同修甲辅导功课时，看到他总是不能用心学习，不愿意多动脑子思考问题，心里很急，他也被我带动着跟着急，总是学不会，我就更是急。我们这样的状态持续了很长时间。

有一天，我下定决心，先从自己这里改。师父讲：“有人管孩子也发火，简直吵翻了天，你管孩子也用不着那样，你自己不要真正动气，你要理智一些教育孩子，才能真正的把孩子教育好。小事都过不去，就发脾气，还想长功啊。”（《转法轮》）我就想先控制自己不急不怒，之后我找到了执着自我的私心，不能站在他

的角度考虑问题的心态。于是我一改以往的做法，要求自己完全为他着想，根据他的情况顺着他的习惯启发他用正确的心态和方法学习，一段时间下来，他有了起色。我的心性也提高很快，收获丰厚。

我联想到我们修炼，每个人的执着不同，大小不同，业力大小也不同，各自的环境不同，安排的路也不同，所以别人修炼的路，师父是怎么安排的，我们是不清楚的。这就要求我们要理智，修自己，看到同修有不足，可以在自己所在的境界谈谈看法，可以多角度的谈，在同一个问题的认识上，每个人有自己的一套思维方式，每一件事做起来也会有自己的一套方法，当我们所采用的角度和表达方式同修不能认可，那么就换一种角度和表达方式谈，实在不能理解就找自己吧，保证有自己要去的人心，修自己把该做的事情做得越好越好，默默的圆容。有时我发现给同修安排的去人心的路也是很奇妙的，只要我们肯向内找，修自己提高心性，每个人的修炼历程都是了不起的。由此我悟到师父一再要我们修自己，师父看我们最清楚，我们只管听师父的

法宝，遇到问题对照法向内找，就能发现自己的不足，就能走正师父安排的修炼道路。

读《浅谈看常人的杂志期刊》一文有感

水仙

看了九月七日的《正见的周刊》中的《浅谈看常人的杂志期刊》一文，使我蓦然惊醒，深受启发。文中同修说到因看常人的一本时尚期刊后，当晚发正念时就受到了干扰，看到这时我猛然想到了自己近日来的一些不良状况。

我原来很爱看电视剧，下载下来一部一部接连不断的看，后来通过不断的学法，认识到了自己的这一执著心，就不再看了。可是近来又迷上了一部连续剧，但也只是每天利用一点时间看一级或两集，不久身体上却出现了不良反应，严重感冒的症状，当时向内找到了自己的许多心，并认为是邪恶的迫害，加紧了发正念铲除邪恶的迫害，过了几天后就好了。但是连续剧还是断断续续的看。几日后单位里有好几个同事出现了感冒的症状，我还在想：我是练功人，我没事。可是没几天我

又出现了感冒症状，咳嗽、头晕、恶心嗓子发痒等症状，已经影响到了我学法和炼功，我想到了跟它善解也不好使，发正念铲除能好一会，还是不行，我又向内找，找到了自己和常人攀比的心、显示心（别的没找到），还是不行，弄得我都不知道该怎么办了。我想如果是消业，也不应该影响到我学法和炼功啊，再说师父已经把我们的病都去掉了，这也不是我应该有的状态啊。

当我看到了《浅谈看常人的杂志期刊》一文，才想到了我的毛病出在哪里，我才蓦然醒悟，这个爱看电视剧的心多明显啊，我居然没找到。更严重的是，现在的电视剧里整个都充斥着色情、私欲、暴力、没有了伦理道德。就像《浅谈看常人的杂志期刊》一文中说到的，师父讲的：“那法身为啥不给你防着？你去干啥去了，你去听，你不是去求了吗？你不往耳朵里灌，它能进来吗？”（《转法轮》）我看的连续剧里面充满着那些不好的东西，自以为没事，只是看看热闹，就这样让魔钻了空子。我认识到：一个修炼的人，一个大法弟子，我们的一思一念都应该

国同修的积极筹划下成立的，加上她每天拨打案例特别用心，效果也比较好，她也就自然的成为了平台的协调人。在平台里我有一种非常强烈的感受就是大家对于协调人非常的配合，协调人的协调方式也非常的正念和智慧，而且她也经常和平台上的同修交流以了解平台上每个同修的拨打情况，在她的整体协调下平台上的同修互相配合得非常好！

师父的新讲法《再精进》发表以后，平台上的同修都表达了自己会更加努力的配合协调人，做到圆容互补，让平台形成一个坚不可摧的整体，好似一个更有力的拳头，以更大的威力解体邪恶！

目前平台整体的发展越来越正规，通过一段时间的实战拨打，协调人提出了很多有效管理的方式，比如：1、刚开始拨打电话的同修可参加真人拨打旁听、实战模拟旁听配合解答问题，以便于新手很快上平台拨打案例；2、把讲清真相作为最主要的目的，不盲目追求三退数据。3、真相短语及相关反迫害资料配备及录音档实效收听；4、拨打案例的分配与反馈机制的形成；5、拨打后的反馈数据的管理方法；6、

通过案例拨打分析反被动为主动出击；7、广度和深度的拨打要求；8、平台互动和交流及保持正念之场的相关规定；9、根据同修特长制定各自所负的责任。这一系列的管理方法的实施目前已经收到了很好的效果。

四、在纯净的平台上熔炼自己

营救平台在我们的空间看虽然只是一软件群组，但是在另外的空间来看应该是一个纯净神圣的宫殿，平台上的每个同修都占据着自己的一个位置。只有平台上的每个同修都抱着一个纯净的心态，整体平台才能释放出最为神圣的能量，同时平台的纯正能量场也会熔炼其中的每一位同修。

一位韩国同修在加入平台前有着很强的安逸心，每天早晨都不能准时起来发正念。这位同修也很急，但就是无法摆脱这种状态。加入平台以后，他自己也意识到了问题，别人都在积极的除恶救人，自己还在寻求安逸，并且将自己的不好状态也带入平台，真的是太不应该了，但是做起来还是很难。最后在平台同修的帮助下，他自己终于战胜了安逸心，现在能够每天早起炼功。他自己也感慨的说没有

平台正念场的熔炼，自己真的是很难摆脱安逸之心的。

还有一位韩国同修在谈到自己加入平台后的感受时说，自己以前讲真相好象是在完成一项什么任务一样，在加入平台后自己从内心真的感受到了救度众生、抑制邪恶的紧迫，自己现在真的是从内心想要把电话打好。她表示说自己加入平台后的变化可以用四个字形容，“翻天覆地”。

在营救平台上的同修，多数都承担着不同的证实法的项目和自己的工作，每天非常辛苦，但大家没有抱怨，回家后在很短的休息时间里还要坚持拨打一些电话参与营救。在忙碌中大家时刻不忘营救平台，每个同修都把自己融入在了平台中，都把自己当作负责人，都在真正用心的为平台付出。

在整个电话拨打过程中平台上的同修们真切感受到了邪恶的极度恐惧、虚弱。带着正法修炼者的慈悲与威严，肩负着救度众生使命的大法弟子利用电话这个法器象利剑一样，以最快的速度解体大陆黑窝所盘踞的最后的邪恶！救助着众生！大家正念十足，邪恶不根除、迫害不结束营救电话决不放弃。

那天在收看新唐人电视台《热点互动》直播节目时，有一位常人观众的话给我留下极为深刻的印象，他说：“希望有一天，法轮大法的天国乐团能奏响于北京天安门城楼前。”

我相信这一天已经不远了，在剩下的贵值千金、万金的时间里，我们会以最纯净的心态去有效配合，去救度更多的众生。在法正人间，众大法徒归位的时候，我们每位大法弟子都能跪拜于师尊面前无愧的说一声：“师尊，弟子完成了当初下世时与师尊签订的神圣誓约。”

（二零一零年大纽约地区法会发言稿）

【修炼体悟】

再谈修去那些不易察觉的“求”心

大法弟子

看了《正见周刊》8月31日发表的《修去那些不易察觉的“求”心》的文章，感觉修炼越到最后，那些细微的“求”心越不易察觉。可是，若不及时查找和修去，那便是修炼路上的一个炸弹，就像那个罗汉“高兴”和“害怕”一样。这种教训每个同修都有许许多多

体会，从亲人最初的反对、不理解，到后来的理解、相信大法的过程。她还提到：这期《明慧周刊》上登载第七届大陆大法弟子修炼的体会的征稿通知，想把自己修炼过程、遇到过关的事、“三退”救人的事、自己怎么悟道的事写出来，不管能不能选中、发表不发表，重在参与，只是由于自己不会打字，想找人用电脑打出来，发到明慧网上去。当我听到她这么一说，告诉她先把文章写出来，再找人打字、上网。

她走后，我越想越觉得自己好自私，为什么不当面答应帮她打字呢？静下心来用法来对照自己，找到自己有两点心性修炼上的不足。

其一，自己还存有怕被冤枉的心，不想让同修知道我有新电脑了。因为在好多年前，从另一位同修那儿已经有过这样的事情发生，大家七嘴八舌说那位同修，把别人省吃俭用交给他的用来做真相资料的钱却给自己买电脑了等等。我的电脑是我自掏腰包的钱买的，但由于我也经手一些同修转交过来的做资料的钱，怕别人误会，怕被人说公款私用。

其二，私心重，没有整体意识，处处想着自己，心

里想着自己打字速度也不快，帮她把文章打出来，那会耗费自己很多时间的，自己要做的事情会不会受到影响。

总之，处处想的都是我，不能被冤枉，不能吃亏。想帮别人又怕自己受影响，不帮呢自己心里又过不去（愧疚）。又自私又矛盾的心理未平……

其实回过头来想一想，自己最初的文章能发表，那其中就有帮我修改、打字的同修无私的奉献，同修都能默默的帮助，我为什么就不能呢？原因是那个“私”它还存在着，这不就是在正法中修炼要修去的吗？大法不就是要求我们修成无私无我，先他后我吗？

而且她那么年纪打字有困难，今日又找上门来谈到此事也不是偶然的。因为我是大法弟子，是大法的一粒子，我的电脑不就是我的法器吗？既然是大法弟子的法器，那他也就是大法的资源，闲置着不就是浪费大法的资源吗？而且我现在已学会了在电脑上打字，可以帮他把修炼体会打出来，那不就减少了其他同修的负担和压力，这不正是师父的慈悲安排吗？

师父告诉我们向内找是

发现一些没有跟上正法进程的同修和一些新学员，对法的理解很浅，甚至是似是而非的，但是他们自己又不清楚，可是有时当面跟他们交流达不到效果，我就写出来在网上交流。而且我想到也许还有其他的同修也有这样的问题，我尽量写得浅显易懂，语言比较直白，尽量将表面意思表达清楚。有时同一个认识，为了表达清楚，我会用不同的角度，不同的思维写，用不同的题目写出来，一般也能发表。我的目的也是为了能在自己有限的境界上谈谈，如果能帮助同修在这个问题上提高上来我就很高兴。我体会交流文章有助于大家共同提高，共同精進。

我自己有时对一些法理也是很不清楚，看到有的同修是从某个角度展开写的，而另一个同修谈到的同样的法理，可是他谈的角度却不同，悟的方法也不同，但是我认为都很好，有的同修表达的方法很符合我的思维习惯，我就很容易看懂，有的是和自己的境界差不多也容易看懂，有的就要思考一下才能体会到。我体会到看同修的文章要用心，更要以法为师。

有时脑子里有一个有关

某方面修炼后心性提高的体会，可是没有动笔，一般都会在不久时间就有这方面的文章发表了，虽然和我的修炼路不同，但是体会却是一样的。我悟到，这样的体会文章是师父为了整体提高需要的，而我却没有悟到及时写出来。所以我想同修有体会最好早些写出来，不是为了自己而是为了整体提高，成就师父要的。当然，我也有怕写错了的面子心，但是我回想了一下我犯错的时候很少，要是没有把握就学法，用法来对照就知道了。将稿子投过去了，还有同修帮助把握，不好的文章也不会发表，只要自己是认真做了就行，没有发表正好可以查找自己提高上来，发表了也不动心，也要修自己，都是好事。

师父为我们的提高操碎了心，佛恩浩荡，我们要争气，充分利用好交流平台，大家共同提高，勇猛精進吧。

个人体会，不足之处请慈悲指正。

修去自私

明了

今日，刘玉（化名）给我谈了她修炼过程中的修炼

多。

我们地区很久了没有发生恶警迫害大法弟子的事儿。于是有的同修就说：

“怎么这么长时间了邪恶没动静？同修也没有被绑架的？”另一个同修马上说：

“难道你认为邪恶经常绑架大法弟子才正常吗？你这话中帶有很多人心啊！”当时我听这话时没有在意，也没找自己。可是，近期听说邪恶在武汉召开了迫害以来全国最大规模的一次会议。接着，一些地区又连续发生了同修被非法绑架的事，感觉形势是否又严重了？是不是像以往那样又要施行新一轮的大抓捕？

就在我为本地区形势担忧时，那天晚上我做了一个梦：我在看一张当地的晚报，报上说邪恶正在布置抓捕大法弟子，还有一些同修被迫害了……醒后我在悟这个梦：“哦，晚报（晚些报复），这说明邪恶要下手了。我不由心里警觉起来，提醒自己，要注意安全。几天后，当我反复用法衡量自己，并同时查找自己的人心，再回头看这个梦时，我觉得不对劲儿：这个梦的点化，分明是在去我的“求”心——求迫害，求恶警抓大法弟子，似乎这样才符合当

前的迫害形势，似乎是每年本地区偶尔出现一两次事才算正常，否则就不正常。这种认识和人心隐藏的很深，有时几乎悟不到。可是，如果本地区大法弟子在内心深处都有此念的话，那邪恶真的就能被求来。说不定就会发生几起迫害的事。正法到了今天，邪恶别说在全国搞大规模的迫害，就是在局部地区，甚至小地方都无能力迫害大法弟子。可是如果我们在内心深处把邪恶比重看的很大，不彻底去掉那些怕心和求心，那就很容易被钻空子。

由此我想起另外一件事，我们邻县也是多年了没发生迫害的事了，于是，许多大法弟子胆子逐渐大起来了，有的说：“咱们地区很久恶警没抓人了，这说明什么？说明邪恶完了，没能力迫害了。咱不能在家猫着，得走出去做三件事；”还有的说：“现在新得法的人可多了，天象变化到这一步了，咱得从外地多進一些大法书。”于是，有的人到我们地区一张口就要几百本《转法轮》。过程中，很多同修表现的很不理智，好像邪恶真的没了，有一种“天亮了”、“平反了”的欢喜劲儿。说话嗓门也高，也不

注意修口了，手机和座机是否被监控的事也忘了。甚至有的还说：“咱地区有些警察都认可大法好，我们还怕什么？还不抓紧多救人？”有一种轰轰烈烈的状态。

然而，这种带有“一帮哄”的状态还不到半年，邪恶便开始了大抓捕，其中一个主要协调人被非法重判。个别同修被迫流离失所。

那么，这个结果是不是同修求来的呢？邪恶看的很清楚：噢，这些人怕迫害啊，想求平安啊，那个罗汉一高兴都掉下去了，这些人的心这么重，这心得去呀！再说，他们出来做事的心不纯啊，邪恶没有了就出来，有邪恶就不出来，这叫什么大法弟子？那就给他们点颜色看看。理智不清和神神叨叨是神最看不起的。同时，这种求的背后还有一个强大的“私”隐在其中。不是真心为了正法和救度众生，而是希望在这种“无迫害的环境下”多救度众生建立自己的威德，基点和目的地是为自己。自这次迫害后，对同修的触动非常大。大家在互相交流和找自己中成熟了许多。

一次同修跟我说：“泉（化名）被迫害了，本来她的事很轻，是应该放回的，

可是，她被抓去后大哭大叫，哭的很伤心，最后恶警问啥说啥，还供出几个同修。”“她为什么这样呢？”“她急于想出来啊！”同修说完这句话，我一下子明白了她为什么后来被判的那么重的原因。因为旧势力看的很清楚：哦，这人大哭大闹是想急于出去啊，她是害怕啊，想求平安，求安逸，怕进去吃苦受罪，这叫什么大法弟子？这心不去行么？这种哭叫的本身就是人心，而这种现象的背后却藏着一个急于出去的求心。这哪行？结果，大家都认为泉会很快被放出来，她却被判的最重。

如果泉能够堂堂正正的像个大法弟子样，被抓后能够正念正行！邪恶敢动她吗？几年后，偶然一次在街上碰到了她时，我见她老了许多，脸色发黑而干瘦，她骑着车匆匆而过。望着她的背影，我心里多少有点酸楚。在这种迷的邪恶十足的环境中，我的同修啊，但愿你能在大法中继续走下去！！！！然而，如果当初你在法理上能更清晰一些，特别是对修炼人这种“求”能认识的更深刻一些，及早的发现和根除，也就不会有今天的结局了。

以来能够把人类、物质存在的各个空间、生命及整个宇宙圆满说清的唯有‘佛法’”。（《转法轮》--〈论语〉）

法轮大法是性命双修的功法，真正能使人走向神。人要想成神，必须改变“常人的观念”、“传统的观念”、“僵化了的观念”。

修炼是严肃的，来不得半点虚假。整个的修炼过程就是不断的去各种执著心，不断的破除、去除人心，归正思想行为，溶于法中，提高心性，升华上来。

在写交流文章中升华自己

大陆大法弟子

我写交流文章是近两年的事。看同修的文章很受益，自己又有一点体会就想写，一开始也不知如何着手写，就细心体会同修的修炼文章看看是从那个角度写的，我也试着写。不过一开始我写的理性文章很少有发表的，以自己的亲身经历的文章再加上一些体会写出来的文章一般都能发表。

有时，看到同修跟我悟到的是一样的，可是我怎么就写不清楚呢？向内一找自己，发现有证实自己的心，不是执着发表而是执着用自

己的文笔写，而我又表达不清楚，以后我就试着用同修写文章的思路来表达。在写的过程中，不断的将自己的人心、不正的观念等等去掉，渐渐的有了自己的风格。我发现有的体裁的文章，我写起来就很顺手，有的就不那么顺手，一找自己是自己境界不够写不出好文章来。我就停下来多学法，认真体会同修的文章，多角度的看这些文章。后来我明白了，用不同体裁写文章会有不同的读者群，每个大法弟子有自己的一套思维和表达方法，都是在自己的境界赞颂师父，展现大法的美好。

有时也能看出同修的文章境界，自己能明白更高的法理（当然我这里不是炫耀自己的境界高），可以写的更好，可是又限于一些事情不能公开（迫害还没有结束，有些事要对邪恶保密），可是自己又想写出来和同修交流共同提高。我就从同修的文章中又学习了几种表达方法，这样我就可以如愿以偿了。

最近我体会到，要放下自我，有些文章自己也想写，但是同修的文章中已经写的很全面了，就不用再写了。后来我改变了想法，我

病、死的规律，修炼人不能从根本上改变常人的观念，就突破不了人的这层东西。旧势力看到了，就让“病魔”拖走肉身。多可惜啊。

又如第二个同修，修炼前是药罐子。尤以胃病为重，修炼后变的又白又胖，有精有神，整个实修过程也很精進。

九九年七二零，她進京护法被抓，被非法劳教。在当地讲真相揭露邪恶中几次被邪恶非法绑架关押，及强制送洗脑班迫害。迫害期间身体一直很好。可就是在平常日，这十几年中每隔半年或一年就会出现一次“胃病”症状，胃痛，大便潜血或便血，轻时都能挺过去，重时就会不自觉的想到看医生。她明知道师父关于“病业”的法，可就是放不下那个心。修炼十几年了，仍然象原来那样禁食酸、辣、硬的食物，老俩口都分开做饭菜。

零八年三月又出现胃痛、大便潜血，吐咖啡色物。她一边找同修去她家学法、发正念、交流、切磋，一方面又寻医问药。前后一个多月有同修去她家一同学法，发正念。还重点学习关于“病业”的法，及明慧网上有关同修闯“病业”关的

相关文章。并指出来她那个放不下的心。修炼人没有病、都是假象，就看你能否在法上转变人的观念。修炼十多年了，不存在禁饮食物问题。师父讲：“为了填饱肚子，他抓起什么吃什么，只要填饱肚子，而没有对任何一种食物的执著，是无所谓的。”（《转法轮》）

师父把我们从地狱捞起除了名，只管抓紧学法讲真相多救人。大家一直在帮她，但仍然没有解开她那个心结。渐渐就有些不耐烦了，学法闭着眼，正念也不发了，还长吁短叹的说为什么这个病总不好？四月中旬去医院检查就住院了，并输了血。当同修去看她时，她说：输个血强多了。修炼人要常人看“病”，当然越看越糟，又转市医院一查是胃癌，五月份就离世了。

修炼十几年，师父为她承受那么多，自己也吃了不少苦。遭受邪恶非法打压、迫害都没有倒。却在“病”这个问题上，突破不了人的理，放不下千百年来形成的观念，从神路上摔下来，没有走完师父安排的路，真是太遗憾。

“‘佛法’可以为人类洞彻无量无际的世界。千古

当一件事情发生时，不要用一种现象去掩盖另一种心。现象是表面，而内心那个“求”才是真实的，邪恶迫害的把柄和理由就是因为你有这颗心。当你抓住那个心不放而求时，邪恶迫害就不撒手。

这种求，不仅是旧宇宙属性所发展结果的必然，也是旧势力迫害大法弟子和所谓的考验大法弟子早就安排的。在这个眼花缭乱的迷中，各种人心、观念和执着就隐藏着形形色色的求，每件事或每一念都洞察着你把什么看重？看你的正念有多少？特别是一些看似很微小或不经意的求，有时会不知不觉陷在其中。比如有一次，在一个书摊上，我随便拿起一本杂志看，忽然发现里边都是一些色情内容，开始我想只看两眼，反正也不会被杂志的内容所左右，有一种好奇心。可是看着看着，就觉得内容太肮脏。结果，好几天杂志里那些不好的内容总是在脑子里徘徊荡漾，清理了许久才干净。其实师父早就讲过这方面的法，你看了就从眼睛往里打，你听了就从耳朵往里灌，一切都是生命和物质，你不求看它作甚？你求它就有了机会迫害你。我觉得，

学法越多，越能深刻的找自己，这种求就越没有市场。

一点体会，写出来与同修共勉。

透过状态看心态

莲子

昨天在小组学法时，有同修谈到她在发正念时感觉自己愁眉苦脸的，就发出一念：去掉愁脸，修出笑脸。心中默念“心生慈悲，面带祥和之意”（《法轮佛法大圆满法》）。状态很快就改变过来了。

有位同修在小组学法时观察到，在发正念时能够达到“心生慈悲，面带祥和之意”状态的几乎很少。有的表现出一脸苦相，有的表现的特别忧虑，有的表现的无可奈何，有的怨恨心、仇恨心溢于表情。她建议把这些状态写出来，以引起同修们注意。

其实我过去这种状态也是比较严重的，无论发正念还是炼功都是一脸苦相，有同修曾经当面给我指出来，我向内找自己的心，主要是对情的执着造成的。因为本地还有好多朝夕相处的同修被非法关押在邪恶的黑窝内没有营救回来，特别是为在狱中的妻子那危在旦夕的身

体担心。每当看到《明慧周刊》中的迫害案例，心里就特别难过，在这种情况下发正念和炼功的状态就可想而知了。

师父给我们讲出了“相由心生”的法后，我透过这些状态看自己的心态，才知道这些不正确的状态都是由于自己的心态造成的。其中表现出了痛苦心、无奈心、怨恨心、仇恨心、争斗心等很多执着心，它的根源是对情的执着。因为有了这些心和执着，才会产生这些表象，是自己的心态导致了这些状态。

师父在《转法轮》中给我们讲了许多有关心性修炼的法，修炼的本质是修心，修心性提高层次，炼动作改变本体。修炼中所发生的一切不正确状态都与我们所固守的不愿修去的人心和执着有关，都与我们的心性有关。不注重心性的修炼，不扎扎实实的去修自己那颗心，一切都等于零。当然心性也是境界的体现，心境到了那个层次，慈悲才能生出来，才能表现出“面带祥和之意”，那些表现出来的不正确状态才能消失。所以修心为本，是最关键最重要的。

医学上讲：“西医治

表，中医治本”。这些不正确的状态出来之后，也要采取一些治表的方法，比如行为上也要去抑制、纠正和努力改变它，不能任由其发展下去。但是真正的从根本上的改变还得治本，扎扎实实的去修自己那颗心，那些不好的心没有了，这些不正确的状态它还能有存在下去的环境和条件了吗？

保持正念之场

大陆大法弟子

近日，笔者经历了两件小事，见证了正念的威力，同时也让自己认识到，在我们日常生活中，随时随地都不能放松自己的正念，随时随地都要让自己的场正起来，发生什么都要找找自己的原因。

其一。那天，我在路边摆摊，不一会，这边来了个算卦的，那边来了个卖膏药兼气功看病的，我的两只眼就开始流起泪来。开始我还不怎么在意，因为那几天右眼一直流泪，只是那天来的时候已经不流了。忽然又流起来了，我也没怎么管它。可是，过了好大时候这眼还是流泪，尤其是平时不流的左眼也流，这也太不正常了。不正常了就得找找原因

施、跟踪系统、监听监测设备彻底失灵。”就是正念的作用，才使我在这次封网中没感到被封，希望同修们都能重视发正念，运用好师父赐予我们的这一法宝，销毁阻碍我们助师正法救度众生的一切邪恶生命与邪恶的因素，做好三件事，不辜负师父的期望。

个人所悟，如有不妥请慈悲指正！

转变观念看“病业”

湖北武汉大法弟子

看了同修“莫因执著和人心给自己留下遗憾”等相关“病业”的文章，联想到我城区近几年中就有七名同修被“病业”拖走离世，给当地讲真相救度众生造成一定的负面影响，非常遗憾。

例如甲同修是辅导员，修炼前有几种慢性病，并患有肺癌，修炼后已达到无病一身轻的状态。更奇的是在修炼的第三年年年初的某天集体晨炼，炼静功时，突然吐出一奇臭无比的拇指大的肉珠状物。从此他变的红光满面，皮肤白嫩。那时的他，学法、炼功、洪法的事做的很好。

九九年七二零至二零零二年间，他被邪恶长时间监

视，不断的骚扰加暴力威胁、恐吓，强行绑架、关押，强制洗脑，威逼利诱要他放弃修炼等非法迫害，他靠着对大法的坚定信念，顶着邪恶的打压与世人的误解，仍然做着证实法的事。学法、炼功，揭露邪恶，讲真相没有放松。二零零二年正月初，他的老伴精神因经受不住邪恶七、八次到他家施暴力，恐怖绑架的场景而离世。老伴的离世对他而言是雪上加霜。又因他一生中从没做过饭、洗过衣，在这突如其来的打击下，渐渐的变得消沉起来。由于时常食难裹腹，悲从心起，人心一动，慢慢身体有些支撑不住了，夏季就出现咳嗽症状。在小组学法时，经与同修交流、切磋，咳嗽症状时好时重而持续了几个月。后来咳嗽症状越来越重，脚也肿了，时而心慌气短。同修们很为他的症状担心，常有人去与他交流鼓励，让他放下人心，突破观念，从法上提高上来。他似乎失去了信心，还质疑是不是“老病”又犯了？有时还抱怨师父没管他。此时他的思想行为已同常人，完全用人心，人的理去看这“病”。人为的把自己从神路上转回到人的路上来。人就是有生、老、

包含着个体，反过来整体又在个体之中。没有了个体也谈不到整体，没有了整体，个体的作用就会变的很小。就象一部机器是由无数个小部件组成的，江河湖海是由无数滴水 and 细流组成的一样。大法的整体也是由无数个法粒子组成的，每个粒子都在整体之中，又发挥着单个粒子的作用，影响着整体。

如果一个地区的大法弟子形成了坚不可摧的整体，邪恶的生命与因素就在这里无法存在下去，迫害就会减轻或消除。如果每个地区都形成了坚不可摧的整体，邪恶就没有地方可钻了，迫害就会结束。

作为每个大法弟子来说，都应该从理性上清醒的认识到个体与整体的关系，都不要小看了个体的单个作用和形成整体中所发挥的作用，都在正法进程中时时刻刻的保持着前进一小步，而不是退后一小步。去做自己应该做的，尽自己应该尽的责任和义务。那样更大的整体就会形成了，整体正法进程也会推进一大步，还愁邪恶不灭，正法不结束吗？

个人一点浅悟，请同修慈悲指正。

由没感到被封网所悟

单纯

最近听同修说又封网了，上个星期有的同修就没上去。我告诉她我不知道封网，可是当我听到此消息后第二天上网时就遇到了干扰，但很快就又上到网上。

由此我悟到我还是动心了，没能做到“听而不闻 难乱其心”（《洪吟》“道中”）因为我始终用 7.00 的小鸽子上网，虽然新鸽子升级也下载，可没用上，所以把以前旧版的小鸽子都删掉了。凭以前被封后上网的经验，如果新鸽子不上去，旧的也会上去。但今天面对这几个新鸽子，虽然心里想邪恶封不住，但潜在的还存在一点儿担心，恰恰这“一点儿”就是邪恶要钻的空儿，也是自己修炼不成熟的体现。

以前邪恶封网，自己都受到了干扰，实在上不去就请同修帮忙，有时耽误了资料的送达。自己急的抱怨同修光知道伸手要，不知道帮着资料点发正念。当意识到自己不在法上“向外找”后，就及时归正自己向内找，把着急心、抱怨心去掉，每天发正念都加上一念

“清除干扰资料点上网点的一切邪恶，让邪恶的干扰设

吧，先找找自己，也没找出什么来。无意中往两边一看，哦，明白了：很可能这两个人身上都带有不好的东西，我这流泪与那些不好的东西有关。发正念清理。一发正念，没几分钟，那俩个人收拾收拾东西先后离开了。我这眼也不流泪了。

修炼人身上哪有什么偶然的事发生，还得找自己，为什么会有这样的事情出现？仔细找来，还是因为自己以前弄过这些东西（算卦·气功看病等），对一些玄来玄去奇奇怪怪的事情感兴趣，并且放的不彻底，前几年甚至曾经配合家里人为过世父亲看风水什么的，这哪象一个大法弟子的所为呢？这些都是该彻底放下的啊。正因为自己有这些不好的因素，这才招致这些东西来，这才有这样的干扰发生，不然，那些东西也不敢。想明白了，后来这些人再来也没啥事了，我也给他们讲了大法真相。

其二。我在摆摊的时候，旁边来了一伙猜瓜子行骗的，连托总共有七八个人，不一会，就有一个贪图便宜的人被骗了几百元。这伙人一得手，马上就收拾东西离开了。我当时也没怎么当回事，心想，常人吗，就

是这么回事，修炼人讲无为，不用管这些闲事。可第二天，这伙人又来了，还是在老地方，我的旁边，很近，拉开架势行起骗来。我一想，不对劲呀，怎么在我的旁边老是发生这种事呢？难道是我的场不正造成的？我得清理清理自己的空间场。发了一会正念，结果，那伙人那天不但没骗到钱，还差点与人打起来，匆匆收拾家伙，仓皇离去。以后再也没有见过。过后，我找找自己的心性问題，主要是在做生意时，偶有巧言饰过的现象，有时活没做好，敷衍顾客，说些不是原因的原因，不想自己担责任，没有做到完全的真。

师父在《转法轮》“能量场”里讲：“不管你走在街上也好，在单位、在家里都可能起到这样一种作用。在你的场范围之内的人可能无意中你就给他调了身体，因为这种场可以纠正一切不正确状态。人的身体是不应该有病的，有病就属于不正确状态，它就可以纠正这种不正确状态。有坏思想的人，想不正确的东西的时候，在你场的强烈作用下，也能改变他的思想，他可能当时不想坏事了。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。”作为正法时期大法弟子，我们的场应该是最正的，完全有能力纠正一切不正确状态的。如果在我们身边发生了不正确状态，我们都应该找找自己，到底是什么原因造成的，到底我们自己还有什么没放下的人心，并且注意随时发正念清理。真能做到这一点，不要说迫害，所有不好的东西都会害怕，都会远离的。

个人浅悟，不足之处，望同修慈悲指正。

浅谈运用神通

山东德州大法弟子

最近各地邪恶回光返照，不断有同修被钻空子迫害，给助师正法与救度众生造成损失。

多数同修发正念解体邪恶，加持被迫害同修正念正行。今日与一老年同修交流时，对她如意运用正念神通正念正行很受启发。在交流中她讲到，师父已把所有的神通法力都给了真修弟子，为什么我们很多学员就不会运用呢？我们都知道，首先

运用功能时不能有人心，坚定信师信法，功能就可随意所用。

她讲了几个如意运用功能的事例。她家在农村，农田里也会生长一些杂草和害虫。她想，我们大法弟子修的是慈悲，这些杂草和虫子都是生命，她就站在田地里说：我所有的田地都在这里（她把别处的田地都移到这里），我不会伤害你们，不该长的草不要长了，虫子也不要再吃了，也得给我留下我该收的庄稼。说完就走了。自己该做什么就做什么去了，田里就不管了。过段时间，又到田里时，草真的不见了，虫子也不见了。

还说到在做真相时，她心想不能叫人看见我，影响我做救人的事（隐去了），就真的和那人擦肩而过，那人也看不见。她想不准狗叫，狗就不叫。遇到天黑时，心生一念：要亮一点。眼前就象晴天时十五的月亮一样明亮。热时就想凉一点，冷时就想暖一点，马上就能改变。

在谈到同修被迫害时，她说：为什么不使用神通除恶？把恶人背后的邪恶生命铲除，把恶人思想中的坏想法抹掉不就解决了？师父在《转法轮》中讲：“对炼功

人讲，人的意念指挥着人的功能在做事”。“一个炼功人具体做什么事情的时候，是他的功能在起作用”。是啊，明慧网上有很多运用功能解体邪恶迫害的例子，师父一再赐予我们运用神通的法，可我们一到关键时刻就不会用了？在邪恶迫害时无可奈何。有时只是发正念，却没有具体到运用功能上去。

在神话故事《西游记》、《济公》中都有很多运用神通的例子，何况我们是正法时期大法弟子。我们应该走出人，走向神，运用神通除恶，在法中升华，助师世间行。制止邪恶生命对大法和大法弟子行恶，彻底否定邪恶旧势力的安排。大法弟子应各显神通，走好师父安排的助师正法之路，救度更多的众生。

第一次写稿，有不正之处，请同修慈悲指正。

浅谈个体一小步与整体一大步

莲子

今天同修的女儿说到了这样一句话：“个体前进一小步，整体就会迈进一大步；如果每个人退后一小步，整体就会退后一大步。”

她的话使我想起了本地区整体证实法的进程，记得师父刚发表了“向当地民众揭露当地邪恶”的评语文章之后，大家经过学法切磋，整体都认识到了“向当地民众揭露当地邪恶”的重要性。每个人都程度不同的从怕心中走了出来，写文章揭露当地迫害大法弟子的邪恶，除了上网曝光之外，还制作成真相资料在当地民众中广为散发，有力的震慑了邪恶，使当地的正法修炼环境得到了明显的改善。作为大法弟子个人可能前进的是一小步，而整体却迈进了一大步。随之邪恶也退后了一大步，正法环境因而也变好了一大步。

在北京奥运前夕，邪恶的迫害又卷土重来，一些大法弟子被邪恶非法绑架、劳教和判刑。在这种迫害形势面前，大法弟子在整体上都产生了程度不同的怕心。有的停滞不前不敢再往前走了，有的在往后退缩。邪恶更加变的猖狂起来，整体证实法的形势受到了很大的损失。这就应了“如果每个人退后一小步，整体就会退后一大步”的说法。

我个人所悟：个体与整体其实是一个整体，是相互联系、相互依存的。整体中