

如果我们带着偏好、质疑以及其它个人观念去看，我们就不能看到其中的深厚内涵。此外，我们的人心和个人观念还会对观众和需要救度的众生产生负面影响。

小心欢喜心

一个同修说，神韵演出还差一天就结束的时候，很多同修都有种松口气的感觉，一些欢喜心起来了。结果，最后一天，在采访，后台组织等很多地方，立竿见影就看到了干扰。

坚持和不放松

同修分享到，在办神韵的过程中，遇到了很多困难，不过如果坚定信念，最后真获得了好结果。还有同修分享到，即使今年的神韵项目结束了，也不要再有松口气的感觉，有些同修已经准备现在就开始准备明年的神韵演出。

继续学习 提高介绍能力

一些同修提到，为了提高卖票质量，让众生更好的了解神韵，我们每年都需要不断的提高自己对神韵的理解，不断的学习与神韵有关的各种知识。神韵网站的相关知识和录像不断增加和更

新，希望大家不断的学习和提高。

同修还分享到，在介绍神韵时，不要只偏重某一方面，例如只突出女子舞，以致有些众生不看演出，误以为是专门为女士看的。另外，不要让我们自己的偏好和观念影响观众。观众对某类节目的负面看法，有可能与我们自己的人的观念有关。修炼人的想法是有能量的。

继续改进 提高卖票能力

同修建议到，明年我们需要加强卖票分享，在卖票技能上进一步提高。例如，介绍门票时，要先介绍高价位的再介绍低价位的。事实是，神韵高价票和低价票在观看效果上是很不一样的，一些同修在卖票时却说坐哪里都一样，结果人为阻碍了高价票的卖出。在卖票救人方面，我们修炼的不足以及个人的观念会对出票起很大阻碍作用，大家需要继续提高修炼，继续去掉不符合救人和干扰众生的个人观念和执着。

正見周刊

二零一二年  
一月二十四日

“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》  
“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》

弟子交流 ..... 2

    〔修炼体悟〕 ..... 2

        重视破除经济迫害：新的一年怎么办？ ..... 2

        也谈坚持 ..... 3

        以虔敬的心迎接每一天 ..... 6

        正念清除妒嫉 ..... 8

        关于“名” ..... 11

        自卑·自信·信师信法 ..... 12

    〔修炼点滴〕 ..... 14

        坚强 ..... 14

    〔修炼故事〕 ..... 18

        师父就在我身边 ..... 18

        走在助师正法的路上 ..... 20

        难中讲真相 念正师呵护 ..... 23

    〔救度众生〕 ..... 26

        2011 年最后一周发神韵光盘 ..... 26

        讲真相交流：围绕真相要点组织语言劝三退 ..... 27

        出差度假播福音 ..... 29

    〔推神韵交流〕 ..... 35

        一定要听师父的话 ..... 35

## 弟子交流

### 【修炼体悟】

**重视破除经济迫害：新的一年怎么办？**

吴无

还有几个小时就是农历新年了！可是自己的心里很沉重！

最近几天，因为看望被非法关押同修的亲属，所以直接接触了很多同修。得知了一些情况，让人非常的震撼，居然有很多经济很困难，被旧势力因素迫害的极其严重！

有的同修靠在浴室给常人擦背，维持生活，每天很辛苦，工作长达十几个小时，搞得学法炼功时间紧张。该同修自己也明白在经济上和时间上被迫害了，但是就是突破不了，陷入无可奈何的状态之中。而且给常人擦背，手是直接和常人身体接触的，作为修炼人也是不应该的。

有的同修每个月只能挣几百元钱，搞的家人各方面都很反对他。来自家庭的各种各样干扰很大。

有的同修因为放不下儿女情，给儿子还赌债，结果旧势力因素加重迫害，儿子又欠下更多的赌债。经济上的迫害非常严重。

有的同修，被恶人勾结不明真相的单位领导一起迫害，多年以来每个月只能拿三百元的生活费。就这极少的生活费，该同修还拿出来一部分用来给资料点，用来乘公交车去远地方讲真相，救度众生。

有的同修做工程，工程做好之后，却经常难以结帐。

还有的同修做生意常常亏损。

.....

想到这些同修们的实际情况，心理很沉重！十三年前，邪恶之首江 xx 下令对大法弟子要：“从经济上搞垮，名誉上搞臭，肉体上消灭”。多年来，大法弟子被经济迫害的非常严重。这不仅仅是人间的体现，更是层层宇宙旧势力的安排。

正法进程已经到了尾声的今天。还有那么多的同修们被严重的经济迫害。

师尊在《在大纪元会议

还要利用一切有利条件把福音传遍每一位与我有缘的人，哪怕是只有擦肩而过和一面之缘的众生。

### 【推神韵交流】

**一定要听师父的话**

加拿大大法弟子

**听师父的话**

一个负责同修说，蒙特利尔同修今年较好完成神韵项目的最大的经验是，一定要听师父的话。师父让我们改善整体配合，我们就改善整体配合；师父让我们做主流社会，我们就做主流社会。师父要求我们一打神韵广告就将票全卖出去，我们现在就按照师父的要求继续努力。

**无条件配合**

一个媒体项目负责同修说，她今年参与神韵最大的收获，是体会到了师父要求的无条件配合的美妙。在参与神韵的过程中，神韵负责同修分配她做什么事情，她回答完“好”字后，就尽最大努力去配合。既不质疑，也不争论，就是一门心思怎样把这个项目共同做好，而且最后与大家一同看到了项

目完成的比较圆满。

**大家参与 互相鼓励**

一个负责同修说，今年蒙特利尔同修最好的地方是，基本大家都参与了项目。一些有小孩的同修，在家庭安排很困难的时候参与项目，尤其鼓励其他同修。

**互相理解和支持**

神韵项目具有很多分工，包括总体协调、商场、热线、联系媒体和剧场，联系 vip，直接上门插宣传单，后勤配餐，以及新闻报道等，每个岗位都很重要，同修的付出都很多。同修分享到，每个岗位都需彼此的理解和正念支持，因为我们是一个整体。一个同修分享到，协调同修给予他的指导而不是批评，使他能力提高了很多，感觉做好神韵的信心更大了。

**神圣看待演出**

同修分享到，神韵是博大精深的，是师父在直接救人。节目的内容，安排和设计都融了师父巨大的心血和智慧，无论我们是否完全看懂，都应用神圣的态度去思考和理解。我们看待神韵的态度就象我们读师父的法，

特色，我相信你说的这些，我相信佛能保护好人，所以我也相信“真、善、忍”是人类和宇宙最高法则，我同意“三退”。参观完云冈石窟，中年教师跑到我跟前说：“大姐我不跟车回去啦，真心的谢谢您告诉我救命的真言。”

第二天我又随团参观了乔家大院和平遥古城，前往的人中有两个漂亮的女孩，显得格外纯清、秀丽。我问是来自于古都西安的两位大学毕业生，难怪她们的举止与古城淳朴、厚重的风格非常谐调，仿佛是天上的天使和仙子下世来到古城等待福音。于是我边与她俩游览边讲真相，分别用天使和仙子两个小名给她们退出了邪党团、队。

当天下午的飞机回去，当天上午我又匆匆忙忙去了一趟晋祠公园，到晋祠公园时离飞机起飞还有两个多小时，我手里还拉着一个大旅行箱。这时有位卖胶卷租相机的中年妇女从她的小店里迎面走来，她对我说：“你拉个大箱子去逛多不方便，放我这吧。”我说：“我只有一个半小时游览，出来时能有出租车去机场吗？”她

说：“我这就给我男人打电话，让他开车送你去。”我放下箱子朝公园走去，公园里楼秀阁明、鸟语花香、绿树葱葱、青草翠翠、湖光山色、一派江南风光。到晋祠后远远的望见一片古风浓郁的建筑群，显出幽静和神秘，透着庄重和威严，具有皇家气派。我大致游览了一遍就出来啦，那对中年夫妻正在出口处向里张望，于是我们急忙去机场。车上我开始给他们讲真相，他们一听就愉快的接受了。是他们淳朴善良的本色得到了救度的机缘，到机场时离飞机起飞只有半小时。

我坐在飞机里望着窗外渐渐进入云海，假期里一幕幕浮现在我的面前，耳边响起了师父的话：“世上的一切都是为正法开创的，大法弟子就是当今的风流人物，从古到今各界众生都在期盼。收救你们要度的众生吧。正念正行，解体一切障碍，广传真相，神在人间。”（《致欧洲斯德哥尔摩法会》）我的眼泪也不知不觉的流了下来，我为明白了真相的亲朋好友和众生而高兴，也为还有如此多的是世人没听到福音而焦急，我

上讲法》之中讲：“我不怕大法弟子发大财。你们事做的越大、你们越有钱我才高兴，就怕你们做不到。你们都有很大的经济能力，那你会有多大的实力去做大法弟子证实法的事啊？那不是太好了？我从来没有叫你们象那些个山里修道的，一分钱也不要，因为在常人社会中修炼也不可能这样。我没有叫你们这样，我一直说大法修炼最大限度的符合常人社会的形式修炼。但是我这么一说你们可不要走极端，不是叫你们从现在开始就一个心眼抓钱去了，（众笑）大法弟子的事不做了，那不行的，大法弟子的事情得做。”

师尊在《休斯顿法会讲法》之中讲：“当你是个真正的修炼人的时候我什么都可以帮你去解决，我也解决的了。”

师尊在《瑞士法会讲法》之中讲：“我经常讲一句话，我说我把所有能够使你们修炼提高，在修炼中能得到的东西都压进这部法里面去了。你们虽然在不同境界中，但是都不能够真正理

解我说的话有多大的份量。你只要去修，你什么都会得到。”

师尊在《澳大利亚法会讲法》之中讲：“我昨天还在讲这句话，我把我所能够给予你们的一切都压进这部法里去了，你只要去看书，你什么都会得到。”

师尊在《澳大利亚法会讲法》之中讲：“为了真正能够使你们修炼上来，我就采用了一个办法，把我所能够给予你们的，把我所能够帮助你们的，都压进了那部法里面去，只是看你自己想不想得。所以我告诉大家看不到我就要以法为师，以法为师。”

对照师尊的讲法，我们真的应该重视破除经济迫害了。请所有仍然被经济迫害的同修们，问一问自己新的一年怎么办？

请所有成功破除经济迫害的同修们写心得体会，投给明慧网和正见网，来帮助其他同修们。

## 也谈坚持

同真

读了《正见周刊》刊登

的同修交流体会《坚持》一文后，很受启发。同修在文中写到“修炼中要坚持的事很多，每天多问自己几个问题：你坚持五套功法一步到位了吗？你坚持发全四个整点的正念了吗？你坚持入心学法两个小时了吗？你坚持尽心的正念营救同修了吗？你努力坚持每天讲真相了吗？你坚持向内找自己的执著了吗？你坚持保持修炼人的状态，展现大法弟子的美好形象了吗？你坚持克制自己的情绪，抑制私心杂念了吗？你坚持把善的信息传递给他人了吗？你坚持圆容整体，最大的发挥自己的作用了吗？你坚持抑制自己贪吃、贪睡、贪玩等求安逸心了吗？你坚持在工作中实修自己、认真做事了吗？等等（以上只是自己想到的，很局限），如果你有几项都不能坦然的做到，就该检查自己、是否精进了。”

在常人中要想成就一番事业，也都需要坚持，何况修炼呢？很多事情都是因为不能坚持最后导致半途而废。师父在《休斯顿法会讲法》中给我们讲过一个婆罗

门弟子在山中独修的故事，这个人开始也修的很精进，一天，有一个猎人射伤一只鹿，他就把鹿保护起来了，因为一个人在山中很寂寞，然后就养这只鹿，最后把这只鹿作为最亲密的伙伴，把很多精力都用在这只鹿上，放松了精进的意志，以至这只鹿死后，他仍然放不下，整天想着这只鹿，在生命结束时还没有想到法，想的是鹿，结果死后转生成了一只鹿。一个原本修的不错的人，就是因为不能坚持，使多年的修炼毁于一旦，教训是深刻的。

当年密勒日巴佛苦修行的时候，对上师给他的种种苦行，他从来不生一点点邪见，师父让他在山上盖房子，快盖完时，让他拆了重盖，从山下搬大石头很费劲，他没怨言，按师父的话去做，刚盖好了，师父说在这建房风水不好，去半山腰盖房，他的师父让他一次次、又一次次背石头上山修房。当时把他累得都不行了，师母都不忍心了，去给他说情。可是他仍旧一丝不苟的照着师父说的去做。饱

人的本份和职业道德。”我深深的被这位出租司机的修为所感动，在当今这世风日下、见利忘义的岁月里，仍还有恪守中华传统的美德在做人的。于是我在短短的时间里不仅给他讲了真相，还帮助他们全家办了“三退”。

当我来到济南大明湖时，深深被那里的亭台楼阁与湖光山色融为一体的美丽景色所吸引，久久不愿离去。当快闭园时，两位年轻的船工对我说：“阿姨，你坐我们船看看湖景到对岸的出口好吗？这种古老的摇橹船明年就都取消了，都改为现代的汽船。”我高兴地上船了，坐在船上，我想我将来的世界一定有比大明湖更漂亮的山水风光，那也得有摇橹的众生啊。于是上岸后我叫两位小伙子停一停，我给他们讲真相劝“三退”，他们纷纷退出了邪党团、队。

这次假期我还去了佛教圣地五台山，我与一位四川女士和两位藏族夫妇往黛螺顶上登时，男藏民说：“藏族汉族都是信奉一个主佛。”我接过来说：“如今只有相信“真、善、忍”法轮大法才能得到主佛的护

佑，得到救度。”四川女士说：“xx党不让信那！”我说：“听xx党的就只有被淘汰，看看xx党现在的所作所为与佛法讲的不都是背道而驰吗？”他们异口同声的说：“是呀！”登上黛螺顶时，我们顿时感到空气清新、神情气爽，都被这千山皆绿、风景如画的景色所吸引，流连忘返在这超凡脱俗的圣洁之地。回到住处后，我与四川女士和另一位同住的女孩讲了真相，办了“三退”。

第二天我又去了云冈石窟，在去的路上，坐在我身边的是位中年的中学教师，他问我：“您这么大年龄身体还这么好，有何养生秘诀？”当我告诉他这些都是炼“法轮功”的结果时，他吓的身体倾向车中间的过道一边，好像怕被我吃掉似的。我说：“你怕什么？”他说：“一听“法轮功”，我好害怕，怕你们去自焚又鼓动别人去自焚。”我说：“电视上播的都是假的，是伪造的。”于是我就从自焚讲起了真相，讲着讲着他的身体慢慢倾向我这边，低头小声对我说：“xx党能干出来这种事，造谣蒙骗是它的

是炼“法轮功”的结果，她说自己在单位就是管这方面的，我们单位有几个人是，每次上级问起时我都说没有，因为我知道这些人都是当今社会最值得信赖的好人，我才不配合干那些缺德的事呢。可这几个人都劝我“三退”，我还没彻底弄明白为什么。我就给她讲“三退”的必要性，她愉快的同意了。当乘船游览风景秀丽的镜泊湖时，我俩越聊越亲切，就像亲姐妹一样。临别时她把家庭住址和电话给了我，让我一定给她寄神韵晚会光盘，我回家就办了此事。

从镜泊湖回来，我又坐火车去了长白山脚下，在车上遇见了推销大豆卵磷脂的几个退休老干部，我告诉他们吃什么保健品也不如炼“法轮功”，借机给他们讲了真相，他们都暗暗点头。之后我又欣赏了鸭绿江两岸的风光，坐在我身边的是一位抱孩子的年轻妈妈。我看见她一个人抱孩子挺辛苦，就主动把临车窗的位子让给了她，还把带来的香蕉给她吃。她说由于你把好位置让给了我，耽误你看景色啦，真不好意思。一路上她愿意

与我交谈，我借机给她讲真相劝了“三退”。

在乘出租车去往长白山支脉游览古迹和风景区时，我给来回拉我的每位司机都讲真相，给他们全家办“三退”，回来后又给他们寄神韵晚会光盘。我无论外出办事、旅游或往返车站机场都打出租车，我没放过每一次与出租司机讲真相送神韵晚会光盘的机会。

一次我晚上七点多到济南火车站，下车后我拎着行李打出租车去宾馆，可连打几辆出租车都说不去，不是说去交班就是说有事回家。眼看天已黑下来，我急得跑到马路上去打车，可有辆车停下来听我要去的宾馆立刻说要交班不顺道。这时后边来辆车停了下来，并说：

“上车吧。”我上车后见是位老司机就对他讲：“只有你肯拉我，这是为什么？”他说：“因为你去的宾馆离车站太近，司机挣不了多少钱才拒绝。”我说：“那太谢谢你啦！”老司机说：

“这是应该的，你来到我们山东孔孟之乡，孔子说：不因善小而不为，不因小恶而为之。作为出租司机不应该见利小而不拉，这不符合做

尝人间酸苦的他不为世间的任何享乐和苦恼而动，心中仅有的就是对师父的信和吃苦。身心遭受了那么大魔难也没有消磨他求正法的信心和意志，那种对正法的渴求和难行能行的吃苦精神惊天地泣鬼神，连他的上师的上师都远远遥拜称赞他为“大丈夫”。他无论面对多大的苦难都能够走过去，就是因为始终能够“坚持”。

想想自己在修炼中，一遇到心性考验的时候，就不能坚持按一个大法弟子的标准要求自己了，有时明明知道不对，宁可先执着一回再说，就象师父讲的：“往往我看到你们学法炼功时心态很好，可是一接触工作，一接触人你们就和常人一样了，有时表现的还不如一个常人，这怎么能是修大法弟子的行为呢？”（《精进要旨》〈环境〉）自己也知道“向内找”的法理，甚至在和同修交流时也经常讲要向内找。可是，一遇到矛盾就习惯性的往外推，这个不对、那个也不对，好像只有自己才站理，就是不能坚持把自己当作一个修炼人、实

实在在按照大法弟子的标准去做。有时扪心自问自己，师父在为众生承受，自己在干什么？连修炼人最基本的要求都不能坚持去做，还算什么大法弟子？

在黑窝中遭受迫害的弟子需要坚持，在外面的弟子也需要坚持，旧势力的残余因素为迫害大法弟子发了疯似的变化着各种招数进行干扰，只要我们不坚持按大法弟子的标准要求自己，邪恶马上就干扰。师父说：“修炼人的思想如果离开法，邪恶就会钻进来。”（《美国佛罗里达法会讲法》）现实世界的一切都极具诱惑力，关键看谁能始终如一的坚持把自己当作大法弟子，谁就能真正完成自己的使命，回归到先天的最高位置，救度对自己寄予无限希望的众生。

如果执着世俗的一切东西，只能是污染自己。师父说：“看电视、看电脑，反正是不管什么东西你看了就进。人脑子里、身体里装这些不好的东西装多了，你的行为就受它控制。你讲话，你的思维方式，你认识事物

的态度，都会受其影响。”  
（《二零一零年纽约法会讲法》）师父提醒我们：“修炼如初，必成正果。”

（《二零零九年大纽约国际法会讲法》）

只有始终如一的坚持时刻以一个大法弟子的标准去要求自己，才会不被世间的一切所动，才能真正的做好三件事、完成大法弟子的历史使命。

一点浅悟，不当之处，望同修慈悲指正。

## 以虔敬的心迎接每一天

大法弟子 紫韵

一直希望自己单独过年，因为和亲人们在一起，我要浪费一些时间帮忙家务和“吃大餐”，为此我很苦恼，今年亲人们打算在外地过年，我心里暗自高兴，因为我计划着上完课之后就告诉他们我不过去了。我一直有一个心愿：利用过年期间多做点证实法的事。

这时亲人忽然打电话来，说他们要回来过年！我一听忙说：“不要回来，就在那过吧！”只听亲人们在电话里大声说：“那就让她

过来！必须来！她不来我们开车去接她。”放下电话我心里很难过，直到晚上学法时，我的心才平静下来，向内找发现：原来自己不愿浪费时间看似“精进”的背后，隐藏着很多私心：我喜欢清净，不喜欢热闹人多，凡事还是以自我的喜好放在了首位。一直因吃饭问题和母亲不合拍，我爱清淡，可母亲每次做菜时都会让我不由的说：“油多的简直吓人。”母亲说我：“执著清淡也是人心。”我一直向外推，可现在想想，却发现这的确不是“口断执著”的状态表现，执著清淡的本身不也是欲望吗？为什么不能顺其自然，什么口味也不去想，放下自我的一切观念和要求，遇到什么就吃什么？随遇而安才不会心存不满，想想修炼以来总因这个问题和母亲计较，有时急了还用法去压母亲，对于母亲给我做“好吃的”一直不以为然，原来潜意识中有抬高自己的显示心。这个意外发现使我豁然明白，为什么母亲本来不太在意吃什么，却偏偏我爱吃什么她不做什么，

容也好，布景也好，但“三退”的事始终没从内心认可。今年夏天，我四姨又一次突发脑溢血病危住院，虽说勉强抢救过来，可人已经极其虚弱，我怀着忐忑的心情暑假去了一趟她家，不知她神智可否清醒。到了她家我借机给他们讲真相和劝“三退”，这几年邪党的所作所为真的是彻底的认清了，不但同意“三退”，还把孩子们都叫回来让我给他们讲真相劝“三退”。临走时，我姨问我她能挺过来吗。我说没问题。我姨立刻挺起了腰板，顿时精神抖擞，年轻了十多岁。

我五舅去世多年，五舅母已改嫁，多年没有来往。我想姥姥家人就差五舅母还没有讲过真相，今年暑假我特意去了一趟她家去给她讲真相。她觉得性命攸关的大事还想到了她，她非常的受感动，于是带领全家还有老伴全部“三退”，相信大法的救度。

暑假我还去了趟丈夫的老家，参加他侄女的婚礼。在婚礼期间，我利用一切机会给前来参加祝贺的人们讲真相劝“三退”。这些年我一直想见丈夫的大表姐，想

给她讲真相劝“三退”，可几次回去都没见到她。我心里一直惦念着这个美丽且又命运悲惨的女人。大表姐年轻的时候由于长得漂亮被一个流氓头子强行霸占，家里人害怕都不敢吭声，后来流氓头子又把大表姐抛弃另寻新欢。大表姐本想再找一个老实人平平安安的过日子，可结婚后才知道是个没工作连自己都养不起的人。为了生存大表姐去了农村养猪，又给别人当保姆，伺候一位80多岁的老人，如今她给儿子在城里买了房。这次婚礼上她与我打招呼我都不敢认，这哪是当年美丽柔弱的大表姐呀，当年的林黛玉如今已变成了能干的农妇，从她的眼神里我看出是受了重大的精神刺激。我告诉她，你受尽人间苦就是在等待大法的救度，好人一定能得好报，大表姐抓住我的手像抓住救命的桅杆一样紧紧不放，含着泪水哽咽的说那可太好了……

然后我去了风景秀丽的镜泊湖，在去的路上，坐在我身边的是位来自辽宁的机关干部，她说自己是个癌症患者。她问我为什么气色和身体那么好。我告诉她这都



待我说，我说：“现在世道衰败，xx党叫喊着要全心全意的为人民服务，实质上是全心全意为自己服务。”她说：“是，如今90%以上的国有资产都在极少数高层领导和他们的子女亲戚手中。”我告诉她只要从内心里退出党、团、队，诚心诚意相信“真、善、忍”宇宙大法就能免于人类的大淘汰……她听后抓住我的手说：“我坚决“三退”，以后我就认你为姐，我从心里能感到你对我的好……”边说边流下了热泪，我也兴奋地说：“能成为你姐真是太幸福了！”

告别了女院长，我赶回了宾馆，想把真相讲给要回去的财务副总，本来我应该先去办事之前就给财务副总讲真相的，可我曾经因讲真相被当地610非法绑架到洗脑班，这件事总院分院人人知晓，临行前领导还再三嘱咐我出门要注意“安全”，因此我迟迟没能开口，怕他向总院汇报让我回去。可回到宾馆后，财务副总已经去了机场，再不讲真相可真的没有机会了，我立刻打电话给他，他焦急的问我还有什么事没办妥吗？我说还有一件与你生命有关系的事情没

办，我讲给你好吗？他说行，我紧接给他讲起了真相及劝“三退”，没想到财务副总说：“我今后一定按你说的要求去办。”

经过多次出差与参加项目研究的专家、博士、研究员和各大医院院长和主任接触后，我个人与他们建立了良好的个人关系，他们非常认可我的人品，从送神韵晚会光盘到渐渐我给每位讲真相劝“三退”。

我四姨、四姨夫都是某国营大企业的总工程师和厂长，五年前我在父母家与他们讲真相劝“三退”，他们只是含含糊糊的答应，还再三以长辈的身份告诉我不要参与政治，xx党统治下一旦参卷入政治漩涡触怒了它，那就害的你一辈子抬不起头来，甚至丢失了生命。那时我四姨、四姨夫还正是事业春风得意的时候，可不久我姨在班上突发脑溢血提前病退了，姨夫也因照顾我姨从厂长的岗位上退居二线，他们立刻感到了人走茶凉的滋味，那种前呼后拥的场面立刻变成无人过问的情景，家里也冷冷清清。我每年都给他们寄神韵晚会光盘，他们看过后都说太好了，节目内

还“自以为是”的给我做“好吃的”，原来无意中一直就在帮我去掉这些人心，我不但不悟还不高兴，这哪是修炼人的表现啊？这里面也暴露出自己不喜欢被安排的心，这不是自我和安逸心吗？喜欢做的就要达到目的地，不喜欢的就要想办法排斥，在抓紧做“三件事”的掩盖之下，不但没意识到这些很强的人心，还以为自己“精进”，人心不去，即使表面在做大法的事，也真的是人心在做，而不是堂堂正正大法弟子在做啊。

找到不足，我决定在不影响自己修炼的情况下，凡事要替他人着想，养成“先他后我”的思维习惯。就这样向内找之后，心里也不难过了。

修炼真是玄妙，我的心放下了，亲人来电话说：“我们不回去了，你好好过个年吧。”神奇的是，他们谁也没提接我的事，甚至连句平常嘱咐的话也没有，好像突然把我忘记了。放下电话，我的心里真感动：我知道，因为自己想把时间更多的用到救人上，师父看到弟

子去掉了自私的人心，就帮我实现了这个看似不可能的愿望，我在心里默默的感谢着师父。

今天就听到同修无意中說：“农村有好几家要安装新唐人呢。”我马上说：

“明天除夕演神韵，新年期间走亲访友的亲戚也多，正好看新唐人听真相，咱们今天就去吧。”同修们马上说好，其中一位同修就去联系开车的同修去了，开车的同修也停下了自己正在做的事过来了，因为想到好几家要安装，大家也顾不上吃饭很快就赶了过去。我心里非常喜悦，因为这几家安装新唐人，有的是同修突破了怕家人说的怕心，有的是常人支持安装，而且这意味着还要有更多的众生得救，我体会到师父对弟子的慈悲，弟子想做证实法救人的事，师父马上就给弟子机会。

还有另一件事也使我开心：前几天大家贴神韵不干胶时自己上课没空，就等着过年期间好好配合这件事，可是神韵的粘贴下来后，同修们反馈说贴出去的好多都掉下来了，因为胶不粘。我

就想：同修一定会买到好胶的。结果昨天同修高兴的对我说：“这回好了，我们买到粘性好的胶了。”为了推广神韵，同修们想办法四处张贴神韵广告，而且刻盘的新机器也到位了，都是效率高的，质量好的空白盘也提前大量备好，就等神韵开演。神韵是师父亲自带领弟子在做，弟子们唯有尽全力配合，才能更大限度的救度众生，圆容师父所要的，每当推广神韵之时，我的心里都有种说不出的神圣。

我体会到：修炼人只要动的是正念，周围的一切就会随之改变！因为世间的一切都在随着正法而动、而变，大法弟子的正念就会给众生开创出更好的得到救度的环境，看似不可能的事也会出现转机，就看我们的心是怎么动的。

在这个过程中，我的脑中闪出这样一念：要以虔敬的心度过每一天。是啊，时间不等人，师父给弟子延长来的时间何其宝贵，抓紧还觉不够，可很多时候自己体会不到其中的份量，想想自己浪费了多少宝贵的时间，

不是说那时我没做“三件事”，而是在做着“三件事”中虚掷着光阴：学法主念不强不能静心之时；发正念走神之时；讲真相救人却在向外看向外找之时，不都在白白的浪费时间？这一秒在正法的历史中将成为过去，永远不会再来，错过一次机会将是永远的遗憾。至于说弥补，我想也只是下一次做好，在下一个时间和空间，和这一次基本无关。而能以虔敬的心迎接每一天，怀着虔诚、恭敬的心珍惜师父给弟子的每时每刻，就一定会做好自己该做的一切，正法到了最后，由此我联想到：就像神韵的舞蹈节目，临近结束时，节奏加快、配合更密，在极短的瞬间就目不暇接的将节目推至最精彩之处！而我们也要紧随师父正法进程，越做越精神，越做越漂亮。

以上个人认识，不足之处，请同修慈悲指正。

### 正念清除妒嫉

北美大法弟子

最近在心性过关中，发现自己种种人心都与妒嫉有

朋友，您听说过法轮功吗？

（大法洪传）法轮功在大陆遭到共产党的迫害，但是在海外已经传播到 114 个国家和地区，得到 1600 多项来自世界各地的褒奖，深受各国人民的欢迎。

（自焚真相）您还记得焦点访谈演的天安门自焚事件吗？联合国国际教育发展组织公开声明天安门自焚是共产党一手导演栽赃诬陷法轮功的假新闻。里面破绽很多，例如做了气管切开手术的小女孩四天就又唱歌又说话，完全不符合医学常识。

（根据情况讲活摘器官）很多被秘密关押的法轮功学员在人还活着时，在不打麻药的情况下，他们的肾脏、肝脏、眼角膜和心脏被活活切下来高价出售！法轮功学员的尸体直接被丢入焚尸炉内焚化。根据加拿大独立调查团调查，中国至少有九万多个器官来源不明。这是超出人类道德良知的底线的，真是天理不容！

（海外起诉）江 xx、罗 x 等 30 多名中共高官因迫害法轮功在全球 33 个国家和地区五十五个案例，以“群体灭绝罪”、“酷刑罪”和

“反人类罪”等被起诉，与纳粹组织同罪。

（劝善）若是您身边有公安朋友也参与迫害法轮功，您可千万要劝告他们停止迫害，这是犯了国际重罪，将来一定会受到追查！也希望您协助保护法轮功学员，您会得到大福报的。

（九字吉言）最后请您记住在危难的时候诚心念“法轮大法好！真善忍好！”会预难呈祥的。祝你们全家幸福。再见！

### 出差度假播福音

福音

我们分院做为投资方要与项目研制单位签定技术转让合同，单位派我去办，同时总院的财务副总也从异地同时到达，之前我与研制单位的领导为此事在一起开过会，也通过电话，这次再见面就不觉得很陌生。她是个正厅级领导，是位才华兼容貌于一身的知识女性，签定完合同后，她说有事谢绝了我们的宴请，财务副总就回宾馆了。我与她告别前对她说，还有一件对您生命特别重要的事情要告诉你，她立刻瞪大了眼睛全神贯注的等



同修发挥。请同修在此基础上根据对方心结按照真相要点补充，扩展或调正顺序，自由发挥。讲真相过程中，建议按照真相要点组织语言，引导对话内容，不要被对方问题所带动。

这样讲真相一个很大的优点是，自己心中有数，知道对话中哪一个真相基本点还没讲，把对方“拉”回来听我们讲真相，做到收放自如，这里“放”是指根据对方心结需要重点讲的基本点，例如破除对方党国不分等。一般我判断一个对话是否该结束的标准是：是否已打开对方心结？是否基本真相要点已经讲完？因为条例清晰，重点突出，不会陷于对方的问题中，就能做到师尊讲的“一个不动就制万动！”（《美国中部法会讲法》），大法弟子掌握讲真相主动权。在这样打电话的过程，很容易在真相要点的基础上调整内容。随着讲真相经验的积累，同时加强学法和发正念，发现真相要点已经刻在自己的脑子中，讲起来也觉得游刃有余，师尊也在不断的加持和给我们智慧，救人的效率也会越来越高。提醒同修，注意打电话

前发正念，拨通电话后，保持祥和平稳的心态。

\*\*\*针对普通民众参考讲话稿\*\*\*

（三退简介）朋友，您听说过三退保命保平安吗？这个三退很简单，就是把您当初加入党团队的时候发誓把命献给共产党的那个誓言取消，真名化名都可以，日常生活不受影响的。目前三退人数已经超过1亿9百多万人了。我们打这个电话没有别的意思，希望您和您的家人远离天灾人祸远离灾难，得福报，得平安。

（取名和问对方党团队身份）为了您的方便，我们用“信豪”这个化名帮您退出您曾经加入过的党团队，好吗？如果对方同意，问：我冒昧地问一下，你是党员吗？

如果不是，继续问：你年轻的时候入过共青团吗？

如果不是，继续问：你小时候带过红领巾吗？

其中一个选项是肯定答复，然后说，朋友，恭喜你，请你记住今天的日期，xx月xx日，你已经用“信豪”这个名字退出了党/团/队。

接下来讲大法真相：

关，在剜心透骨的修心过程中，渐渐对妒嫉心有了比较清醒的认识。写出来提醒自己，也期望能为同修提供一个借鉴。以下是在修心过程中，看到自己执著的种种表现：

擅长发现别人缺点，以挖掘别人的不足来满足、或制造在人之上的优越感。在隐藏很深的意识中甚至有希望别人出错，主思想明知不对，但也难掩思绪中闪现的刹那间的幸灾乐祸；喜好评论，大多是评论别人的短处。好像能看到和分析别人不足，就表示在这方面胜出一筹，高人一等。其实就是妒嫉倾向心理的驱使下，不希望看到别人好。即使谈论别人的优点，也是觉得自己在这方面比他更好。

爱琢磨别人的缺点，不免就生出看不惯别人的情绪，在思想中总是在教育和想改变别人，冠冕堂皇的理由就是为了别人好。其实别人真的好了，自己心里也是酸溜溜的不舒服，妒嫉已经开始发作。想改变别人，潜意识中就是认为自己优于别人。

不容别人触犯。否则，妒嫉就会再也按捺不住的爆发，争斗的情绪即使没表现出来，内心中忿忿不平、怨恨、复仇的思绪也会源源不断，心境难以平伏。不平衡的心理是妒嫉在折磨自己；争斗则是妒嫉要伤害别人，无论表面有没有表现出来，在另外空间已经成为事实。

显示自己的长处、擅长的技能、与众不同的业绩和为之自豪的经历，优越感强。只要自己说起自己，就会不厌其烦的重复着这些自以为“闪光的亮点”，尽管已经对别人说过不知多少遍，但每次讲时都象从未告诉过别人一样新鲜，津津乐道，眼睛闪烁着兴奋，难以抑制。这种显示心理对应的物质，无论从哪个角度都不允许别人胜过自己，可以说是妒嫉心的另一种表现。与显示心理相伴随的还有欢喜心。

显示过后，总想得到别人的认可、赞扬、羡慕、恭维等反馈，期待这种享受和陶醉，就像吸毒一样上瘾。如果没有得到这种期望的反馈，潜意识中会出现沮丧和

怨恨，妒嫉已经不请自到。体现在做事时也是这样，好像做事的动机是为了得到别人的认可，只是这个念头隐藏的很深。妒嫉与显示形影相伴。

由于显示心驱使，必想超过别人，处处欲占上风。以控制之势与别人相处，言语强势，难以宽容别人，总想让别人服从自己。强势的心理，并不是真的强，而是软弱，深层的目地是怕失去别人的肯定，很在意别人的评价，好像没有别人的认可，就失去了一种依靠。心被外界牵动着，得到了洋洋自得，失去了心理难平，心很累，被妒嫉折磨的很苦。

上述种种人心的思维趋向都是向外看，因为不会自己妒嫉自己。妒嫉的表现还有很多，又非常顽固，简直无孔不入，仔细思考发现很多人心都有妒嫉在后面作祟。与别人发生矛盾，心里过不去，无论表面是什么原因，追查下去就会发现常常是妒嫉在起作用。

最近，在持续一个多月时间中，通过高密度大强度发正念，感觉已经把自身的

妒嫉这个毒素清除了很多，心虽然还不太稳，可是已经能体验到摆脱被妒嫉控制的轻松状态，也比较清醒的看到妒嫉在自己身上种种的表现，它已经苍白无力了。

虽然看不到另外空间的景象，可是在这场正邪大战中，我能真切地感受到师父的提醒、加持和呵护，感谢师父带我从这个生死大劫中走出来。

在这个过程中，也发现妒嫉和种种执著都附着在后天形成的“自我”上。要能放下在人世间形成的“自我”，首先要把执著清除，这样我们的主意识才能溶于法中，回归“真我”。

师父在法中给了我们最严肃的告诫：“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。”《转法轮》

去掉妒嫉心并不难，难就难在是否能认清妒嫉在我们身上的表现，是否敢于面

念：彻底解体阻碍干扰众生看神韵晚会的一切邪恶生命与因素，彻底解体干扰我发神韵光盘的一切邪恶生命与因素。念正法口诀并请师尊加持。

到了一个商城，直接上了二楼，一楼已经发过神韵光盘。店铺大多数都有电脑，而且一个挨着一个，象走迷宫。我开始了发光盘，并记着走过的路线。第二张就有人不要，向内找，是自己心不静。接着发，一边介绍神韵一边发，谁知来买东西的顾客也抢着要。一个柜台发完刚走出门，就听有人说：“再给一个吧！”一回头，一个两岁的小孩跑过来要光盘。只听小孩的奶奶说：“给这个小孩儿一张吧。”我连忙又给了一张。感觉真好。

我不停的发着，正要给一个店主发，就听那人说：“我都看上了！”我一看，她的电脑里正在放神韵晚会，我连忙说着不好意思。不到半个小时，发了五六十张光盘，还给一个店主做了三退。

## 讲真相交流：围绕真相要点组织语言劝三退

美国大法弟子

刚刚开始起步给大陆民众打电话讲真相的同修都迫切的想要一个好的电话稿供自己参考。刚开始讲真相常常碰到的问题是，如何切入？如何把握讲真相的内容和长度？如何掌握劝三退和讲大法真相的比例？如何做到重点突出而又简明扼要？等等。

另外，打电话有一段时间的同修，有时也会被对方的问题和情绪带动，陷于对方的思维，被动的解答问题，甚至陷于常人问题堆中，离我们要讲的真相越讲越远而“收”不回来，等挂断电话才发现跑题而没有抓住重点，后悔不已。

根据以上常见问题，根据自己在电话讲真相平台的体会，结合平台同修的交流，我整理了一个给大陆普通民众劝三退的参考稿件。这个稿子的特点是按真相要点写成（见下括号内容），便于使用和掌握，一目了然。因为每人拨打的对象情况各有不同，所以没有把稿子写成一个固定模式，限制

我只穿着一身被酒精浸泡了的秋衣，可神奇的是并没觉得冷。邪恶用尽了招数，一无所获，只好把我抬回家。三天后，我的脸神奇的消肿了，完全恢复了正常，被扎的流血的小孔也没落疤，更奇怪的是脸色红润更细腻了。我心里知道是伟大的师尊救了我，邪恶毁不了我的容，再也不允许他们失控的行恶下去，造谣诬陷，毒害众生。

二零零四年六月二十三日，当地恶警把我劫持到济南女子劳教所，非法劳教我。在警车上，一路上我在发正念，求师父加持：师父救我！劳教所不是我去的地方，师父做好铺垫，多少有缘的众生等我去找到他们，等着我去讲真相，被大法所救度啊，师父让我回去吧！被邪灵操控的恶警狂叫着：“看你还炼吧，关你几年再说”。我看着被邪党毒害的这些众生，我的心在流泪。当来到了劳教所的大门口，一下车，我突然栽倒地上，出现了休克的现象。但是，我隐隐约约的听到有人大叫：“拉回去吧！这里不是火葬场，劳教所不要死的，这里只要活人，怎么能把这

样的拉来了呢？”天黑时，他们只好把我抬回了家。我知道又是慈悲伟大的师尊救下我！那时我真的体验到，只要念正，想着众生，师父就帮，无所不能！宇宙大法真的太神奇了！

这一桩桩神奇的经历，无不是伟大的师尊对弟子的慈悲鼓励和呵护，在今后的修炼路上，我一定要更加精进，救度更多的众生，争取早日见到自己慈悲伟大的师尊，回到美好的家园！

## 【救度众生】

### 2011年最后一周发神韵光盘

冰清

因为是上班族，自从面对面发神韵光盘，我就每个星期六或者星期天出去发光盘，从每次三四十到现在七八十发神韵光盘。又是一个星期天，明天就是小年了，单位忙，家里也忙，昨天还上了半天班。因为要出远门，光盘是路上发的，（每个星期到同修那取光盘）还出去不？想着要多救人，又是这一年的最后一个星期了，还是出去发吧。带着光盘就出门了。一路上发着正

对它。下定恒心用强大的正念，一定能清除这个毒瘤。

以上是近期修炼体会，不当之处请指正。

## 关于“名”

大法弟子

我们知道，作为一个修炼人是要修去名利情的，所以对于名，我是尽力看淡，修去它。

零六年，我在一个新单位工作，作为一个大法弟子，用大法要求自己，方方面面都做得很好，得到领导和同事的认可，什么评优记功的都选我。我想我是修炼人不执着于名，就找领导往外推，所以年年选我，我年年往外推，一般都推不出去，一零年评优时总算和领导说好把名额让给了我的搭档，可是我的搭档也没要，领导给了别人了，我心里有点后悔。二零一一年评优时，我发现墙上贴的公示却没有我的名，我心里很不是滋味，我想，领导也不对劲呀，你别看每年给我不要，那是我的风格高，可是你不给我不就等于对我的工作不

认可了吗？心里有点不平衡，但我反思自己，你不是不执着名吗？为什么不评你心里就不高兴？原来我的求名心还是没去彻底，那为什么评你时你却往外推，现在挖挖自己，原来自己是在不为名中求名啊！让领导更佩服我，不但工作干得好，给荣誉也不要，风格多高尚啊！师父说：“名是不能圆满的强大阻碍”（《精进要旨》《大法金刚永纯》）“执著于名，乃有为邪法，如名于世间则必口善心魔，惑众乱法。”（《精进要旨》《修者忌》）所以，作为一个真修大法弟子，这种求名心必须彻底修去。

大法是圆容的，不同层次有不同的法，在后来的学法内找中，我又有新的认识，当初领导给我评优，我往外推不是不对，是我的基点不对，表面看好像为了证实法，实则是借大法扬自己的名，还是为了自己。如果我彻底去掉了为名的心，评我为优，是推是要都正常，但是作为正法时期的大法弟子，要证实法，不是证实自己，虽然领导知道我是大法

弟子，工作干得好，但他是常人，不选你为优你也不能和他去争，所以为了证实法，我想下次再选我我就要。因此我想找领导谈谈我的想法，因为现在的事业单位，人浮于事现象严重，干多干少一个样，干和干一个样，风气不正。既然领导认可我了，说明领导有正义感，作为大法弟子要证实法也应“截窒世下流”（《洪吟二》- 普照），树立正气，归正人心，常人社会的理也应是多劳多得，少劳少得，不劳不得。我们今天的修炼的形式也要给未来留下一个参照。

一次我上领导办公室办事，领导问我今年评优你不要，我说要，我就和领导谈了我为什么要的想法，原先为什么不要现在为什么又要。领导对我的观点也很认可，说评优非我莫属，于是打电话给主抓领导，问评优是否是我，主抓领导说不是。领导说你搞错了，把我的名字换上去了，我心里很平静，因为我在证实法，不是为了自己的名。

## 自卑·自信·信师信法

大法弟子

在修炼法轮大法的路上已经走过十五年了，自己时常庆幸能在师尊的呵护下走到了今天，但回顾走过的路，自己有时又有些自卑，主要是迫害初期，由于放不下人的东西，对法不坚定，在邪恶迫害压力面前多次妥协，写了所谓的保证书，给自己的修炼留下了污点，给师父增加了不应有的承受。再一点就是对照修的好的同修自愧不如，自己也想能像同修那样精进，特别是同修能放下自我到乡下面对面讲真相救度众生，可是自己又做不到，学法炼功发正念达不到师父要求的静心成度，使我苦恼，而且长时间得不到解决，使自己提高不上来。做什么都没有过去那股劲那个热情，明知师父要求我们越最后越精进，修炼如初必成正果，可就是只停留在按部就班的水平上维持着往前走。有时看看自己的修炼状态，再看看自己表面身体的老化，头发也白了不少，皱纹也多了，眼睛也花了，腿脚也笨了，易疲劳还

咧咧的走了。我知道是伟大的师尊救了我，是师父呵护了我！

四月二十八日，恶警从北京把我劫持到当地公安局，市公安局的那个副局长姓李，象发了疯一样，抓住我的头发便打，我的脸接着都变青了，嘴里流着血，但我还是给他讲述大法的神奇，师父的伟大。一会儿他就变得没那么凶了，温和多了，嘴里自言自语的说：“都是上面的意思，我们吃这碗饭的，身不由己唉……”。我还告诉他们，虽然上面命令指使你干，虽然上面给你们钱，但也不能昧着良心说瞎话，迫害这群善良的好人啊，也得给自己留条后路，防止将来后悔莫及啊。他们慢慢的住了手，我一点也没觉得疼痛。我心里知道是伟大的师尊给我加持，师父替弟子承受了许多，叫师父操心了。

十几年来，曾六次被邪恶绑架，非法关押九十五天，两次被抄家，家中财物也被洗劫一空。那天是二零零三年，阴历十一月初八，我被恶警绑架，因为我不配合邪恶，三个恶警轮流对我拳打脚踢。一个黑大汉恶警

头目，非法审问我，主要问我市里大法资料点的情况，他见我不说话，就吼叫着把我用两只手铐吊起来，脚不着地，还用拳头猛打我的头部，接着又用钢笔尖猛扎我的脸，脸上被扎出许多孔，流着血水，最深的几下都穿透了我的腮部，嘴里也流出了血。吊到深夜的时候，什么也不知道了。当我从昏迷中醒来时，发现自己躺在当地公安分局院子里的一个角落里。院子里的灯全部熄灭，漆黑一片。我突然闻到自己身上全是刺鼻的酒精味，衣服上都被酒精浸透了，见火就着啊，瞬间就会被烧死的，我意识到恶警要行凶杀害，制造自焚、自杀假案，嫁祸于我，毒害众生。我是李洪志师父的弟子，是跟师父下来，助师正法，救人的，绝对不允许旧势力的阴谋和安排得逞，许多有缘的众生等着我去讲清真相，被慈悲的师尊所救度哪，谁也不能迫害我！我隐约听见，恶警们酒足饭饱，哼着流行歌曲回来了。除了穿着棉大衣，藏在屋子里监视我的两个人外，都不见了，一直到天亮，他们都没敢下手。零下十几度的天，

讲清真相去救人，就没有过不去的关；只要念正，心里想着众生，就能显出大法弟子的神威来！

那是二零零一年七月二十八日的晚上，我和丈夫（同修）去一条马路边贴自己写的标语，因为当时邪恶疯狂的诬蔑大法、造谣栽赃，毒害众生。我作为大法的一个粒子，心里难过万分，就和丈夫买了些红纸写标语去贴，叫世人明白师父传的是最正的宇宙大法，师父是清白的。“不许诬蔑我师父！”“还我师父清白！”“天安门自焚是陷害！”“法轮大法是正法！”等标语写了一大摞。刚贴了几张，就有许多车从这里经过，还有警车。我双手合十，求师父加持：车辆都不要从这里过了，等我贴完再过。真神奇！我刚说完，就一辆车也不从这过了，马路上静悄悄的，我们顺利的贴完标语就回家了。我知道，师父就看弟子的心，没有师父的呵护，啥也不是，一事无成，激动感恩的泪水一直流到天亮。

使我最难忘的是二零零三年四月二十四日，我和同修进京证实大法，刚走进天

安门广场，恶警就象疯了一样抓人、打人，接着我们也被恶警拳打脚踢，绑架到依维柯警车里。广场上数不清的大车里都是抓的大法弟子，那天没有太阳，天阴沉沉的。接下来，恶警把我们拖到天安门公安分局。一个大个子恶警吼叫着向我踢来，但没感觉到什么。我还是以自己的亲身经历，给他讲述大法的神奇和美好。我用劝善和怜悯的口气对他们说：我家里现在也有部队高级干部，在北京海军机关的也有，也有干公安的，但他们都知道法轮大法是正法，都知道法轮功修炼者是好人，大法修炼于社会有百利而无一害，恶意炒作的天安门自焚事件纯属栽赃诬陷！咱们要凭良心，要说句公道话啊，不能对善良的人下手啊！那大个子警察还真的住手了，然后他不声不响的离开了。第二天天安门分局的一伙恶警又把我和另一个大法弟子铐在一起，我给他们讲述着：我为什么千里迢迢来到这里，他们不但不听，有个恶警还用脚猛踢我的小腹部，可是每次他都踢空，还把他的腿闪了，差点摔他个倒栽葱。那个恶警只好骂

犯困，天目也看着不着，发正念也没什么感觉，当然是自己的修为不行，实修不够，达不到法对我要求的标准。

由于自卑，当然也就不自信了，觉得自己根基、悟性、忍耐力和承受力都较差，所以也就修到目前这个水平了，再往高上也费劲了。我也不是不想提高，可是缺乏自信，感觉自己做不到，比如一有风吹草动赶紧注意安全，别叫邪恶钻空子，觉得没有那么强的正念，就得理智点。同修下乡讲真相，我感觉现在状态不行，没有同修那么强的正念，容易招致邪恶迫害，不能强为，还是做点比较安全的一些事吧！至于说运用功能，那就更不自信了，比如邪恶追赶也没定住，发正念把邪恶掠去的电子书用搬运功搬回来，多次都未奏效，就感觉自己不行，修的较差，功能使不出来。

通过学法交流，我悟到自卑也好，不自信也好，根子问题是自己信师信法的成度不够，比如说，师父说修炼人没有病，可有时身体出现不正确状态，对法的坚信

成度就不够，往往在假象和病之间难以确定。师父说七二零之前就给我们推到位了，我有时认为自己已经出世间法了，有时也纳闷，自己出世间法了怎么还会有身体不正确的状态，怎么还老化，师父说我们的圆满已不成问题，可我还有一大堆执着没有去，为私为我的心还挺重，啥时能修去呀，说不定哪天正法结束，怎么能圆满呢？再比如功能，修到现在不说用啥有啥，总得有好使的时候，可是显现的又太少，就连晚上送真相狗叫都定不住等等，就不多举了。从以上的事例中，足以看出我在信师信法上成度很不够，要想改变自己当前的状态就必须不折不扣的信师信法，既然承认自己是师父的弟子，既然师父是主佛，作为弟子只有信师父的法，没有怀疑的份，也就是说师父说的一切都是真的，都是真理，只能真信正信，按师父说的尽力去做，宇宙中很高的神都羡慕我们，还自卑什么。师父无量慈悲，传的宇宙根本大法，法力无边，什么问题都能解决，师父就是

要度成我们，还有什么不自信的，只要信师信法，以法为师，静心学法，实实在在的修好自己，做好三件事，就能完成助师正法救度众生的使命，兑现誓约，一定能跟师父回家。

## 【修炼点滴】

### 坚强

海外大法弟子

最近一次聊天，听到这样一句话：从小就一直以为父母是我们可以依靠的，比我们坚强、有力；可有一天突然意识到，他们老了，需要我们来照顾和关心。这句很常人化的一句话，让我联想到许多。

#### （一）

自从开始修炼以来，十几年来得到了同修们许多的帮助。当我还处于个人修炼、对正法懵懵不知时，同修建议我去参加 DC 法会，从而明白了什么是跟上正法进程；当我没有车想参加集体炼功有心无力时，同修每天一大早在我住处外等着、毫无怨言；当妻子遭遇车祸而我在千里之遥的外地工作时，同修们二话不说、伸出

了援手；当我因剧烈头痛而无法处理眼前要做的事情时，同修得知后一方面为我发正念、一方面把我要做的承担了过去……

可是，当有同修在家庭中遇到魔难时，我却没有及时帮助；当同修找工作不理想时，我没能体谅他的苦处；当项目负责人面对巨大压力时，我没有力所能及的为其分担；当周围的同修状态不好、情绪低落时，我没有带给一份关怀与正念……想到这些，我感到很无地自容。

也许我们身边的同修看上去并不起眼，可是他/她们却和我们自己一样，是明白了生命意义的、走在返本归真路上的修炼者，也是共同助师正法、开创宇宙未来的大法弟子。如果我们连周围的同修都看不上、老想着其有这样那样的执著，以至于不能有效的为其正念加持、在条件许可的情况下伸出援手，那么是否无愧于大法弟子的称号呢？这样的话，我们又如何能够设身处地的为众生着想和负责呢？

#### （二）

么另外空间的众生听到的是什么呢？这也是对大法，对师父的不敬啊！师父在多次讲法中都在反复强调“多学法”或“学好法”，这说明学法，学好法是多么的重要啊。于是读法时我端正坐姿，不再求速度，能读多少就多少，力求静心的字字句句的用心的读，思想溜号，赶紧发正念，清除一切干扰我静心学法的一切因素。我是闭着修的，另外空间什么也看不见，但是我信师父，师父说：“你们还在不断的改变着最表面没有改变的这一部份，所以你们不能离开学法。一定要学好法。在学法的过程中，你们就能够不断的清除自己不好的因素，改变自己还没有改变的，最后这点东西。过去为什么我老是强调叫大家学法、学法、学好法？它是至关重要的。”（《大纽约地区法会讲法》）我们只有学好法，才能提高我们的智慧和功力，才能更好的救度众生。师父说：“大法弟子啊，肯定是辛苦的，因为历史的责任赋予了你们这么大的重担，历史的使命使你们在关键时刻必须担的起这历史的责任。”我们只有学好法，

才能提高我们的层次，才能担负起历史赋予我们的重担，兑现我们的史前大愿。

层次有限，有不当之处，请同修慈悲指正，叩谢师尊的慈悲救度，谢谢正见网和同修们在我修炼道路上给予我的巨大帮助！

### 难中讲真相 念正师呵护

山东大法弟子 鲁兰（化名）

我是一九九九年元月有幸得法的农村大法弟子。修炼前患有多种疾病，严重的胃下垂、心脏病、神经性头痛、和妇科病等，折磨的我人不人，鬼不鬼的，已经失去了活着的信心。慈悲的师尊，神奇的大法，使我修炼三个月后的各种疾病不翼而飞。村里人都说我和以前象换了个人似的，完全不再是以前那个病秧子了。

一晃十几年了，在师父的慈悲呵护下，堂堂正正的走到了今天，真是用尽人类的任何语言也表达不了对伟大师尊的感恩！想起在魔难中的日子里就泪如泉涌，我深知师父为我承受了很多，我也真切的体会到：在正法修炼路上，在师父的慈悲呵护下，只要念正，心里想着



退了。其实我知道，我只是动动嘴，一切都是师父在做。

### 师尊就在身边

记得九九年春天的一个晚上，我突然发起了高烧，浑身滚烫，老公说我简直像个火炉，非让我吃药，我坚决不吃，我知道这是在消业，师父就在我身边。师父说：“在另外的空间看你的身体，那骨头都是一块块黑的。就这样的身体，一下子给你净化出来，一点反应没有也不行，所以你会反应。”（《转法轮》）我昏睡了一晚，第二天早上醒来，就像什么也没发生一样，全好了，老公（常人）也感到很神奇。

迷失在常人中的那段时间里，我的身体经常出状况，从冬季一直到初春，每天早上醒来时，浑身总是酸痛的，那疼痛能痛到指尖，痛到身体的每个部位，据说是风湿痛，很痛苦。一次体检中还查出了子宫肌瘤，还是多发性的，就是说子宫里有很多大小不等的瘤，没法做手术，只能是切除子宫，腹部经常的痛。从我从新开始修炼后，这些症状都在不知不觉中消失了，

我知道是慈悲，伟大的师父替我承受了，消去了我的罪业，让我从新感受到什么是无病一身轻。修炼的这些年里，是师父时时的点悟着我，呵护着我，我才能一路磕磕绊绊的走到今天。

### 集中精力学好法

师父说：“有些人在读《转法轮》的时候，思想不专一，在想其它的，不能够专注的在修炼中。”（《大法弟子必须学法》）我以前学法的时候，都是要求自己每天尽量的抽出时间学一讲法，学得很快，只求数量，却忽略了质量。在集体学法时，有的时候错字很多，心不静，爱溜号。后来在《正见周刊》上看到天目开了的同修看到，大法弟子读出的法，另外空间里看，字字都是莲花，另外空间还有许多的众生在跪着听。还有的同修看到《转法轮》这部书五光十色，金光闪闪的，每个字都是层层佛、道、神。这是一部能指导我们修炼，启迪我们的智慧，净化我们的灵魂，能让我们修炼圆满的宇宙大法啊。我们在读法时，溜号了，读错了，那么读出的还会是莲花么？还会是层层佛、道、神么？那

就象是一个人体，有骨骼、肌肉、血液等组成。它们功能各异，却又缺一不可；配合无间构成了一个人。不管是体育健将、文学泰斗，还是艺术大师，或是平民百姓，都是这样的。

没有骨骼，人无法站立；没有肌肉，人谈不上心脏跳动、不用说挪动地方了；没有血液，就更不用提了。换句话说，不管一个生命个体多么有能力，都需要和其他生命有机的配合，才能共同在这个体系中生存。

试想，如果骨骼嫌肌肉不够坚硬，肌肉认为血液不够有力，血液认为骨骼不随和，也就是说，每部分都抱怨别人不如自己的意、和自己的长处比时，会是什么样子呢？

人常说，水火无情，意思是说会带来灾难。细想一下，少量的水并不会成灾，却是人生存所需要的；少量的火不会失控，也是人必不可少的。之所以成灾，就是因为失控。这样看来，万物适时而生、因势而毙，优劣之分很多时候在于能否有效的圆容这个整体、给其他生

命带来美好。

类似的，每个大法弟子都有自己的特长，或许还带着自己来源之处那个体系的特点。正是因为这些，我们在证实法与救度众生中，才能够八仙过海、各显神通；反之如果用自己的变色眼镜来看待、要别人都和自己一样时，则无异于削足适履，既不必要也不可能做到。

俗话说：韩信点兵，多多益善。宇宙本来就是繁荣的，当一个人的胸怀如同海洋时，就能容纳百川。当我们在大法指引下，珍惜生命及其历史过程时，我们能就给众生带来各自发展的机会、让其共同为这个环境增色。

### （三）

有时看到同修身上的缺点，有种恨铁不成钢的感觉；当观察到身边常人的不足时，更容易牢骚不止、叹世道败落，从而心灰意冷。其实，这些都是人心，换个角度就不会这样认为了。

打个比方，如果周围的人中，最不起眼的、自己最瞧不上或最反感的，有了令人羡慕的工作、比别人更优

越的生活，自己会是什么感觉呢？是否会沮丧、妒嫉，或者抱怨苍天不公？

如果说我们已经修炼了这么长时间还多少有这种感觉的话，那么宇宙中的旧势力、那些我们在生命长河中欠过债的生命，又会怎样看待我们这些即将永远摆脱轮回之苦、同时又享有大法弟子荣耀，却又人心不去甚至对别人缺点津津乐道的修炼人呢？

从中国的传统文化中，我们都知道要以德服人。那么，我们有什么威德，从思想到言行，让这些宇宙中的生命佩服、从而使自己无愧于大法弟子这一神圣的称号呢？

也就是说，我们在修炼中不要被自己的人心所羁绊，而要多想着如何珍惜其他生命，不管是同修、还是众生。苦海无边，经历了这么长的时间，从生命的久远、到过程中的喜怒哀乐、悲欢离合，如果在这次正法时期不能被救度，那就太可惜了；因为那意味着失去未来，历史上该生命一切的承受和期盼都付之东流。

从法中我们知道，那些面临淘汰的旧势力，都是能力很强的。可是这些才能却使得它们瞧不起别生命、一意孤行，几乎导致大穹的覆灭。其实，对于同修或众生身上的优缺点，旧势力看得比我们这些修炼中的人知道的更清楚；只是他们不能珍惜其他生命、对大法法理熟视无睹，终究导致自毁。

未来的宇宙，之所以能够生生不息，就在于我们是大法造就的生命，能够舍尽自己来默默的为其他生命圆容。

#### （四）

在推广神韵中，尤其是最近的一次，有很多体会。

大法弟子来自于不同的社会阶层和文化背景，尤其是象我们大陆出来的，从内心的慈悲、言行，到仪表都离大法弟子应有的表现相差很远。比如说，我们工作中的同事、身边的常人，有多少能够从我们身上看到和充分感受到大法的纯正与祥和、在这种正的能量场中较短时间内得到救度呢？大法是洪大的，可为什么在我们

就开了。我每次出去发真相资料，在打印时就对资料发正念：“加持我所制作的真相资料，让它们所到之处的所有邪恶统统解体，让每一份资料都能平安顺利的发到有缘人的手中。”出门时，边走边发正念：“我要去发送真相资料，救度众生，请师父加持弟子的正念，请天龙八部为我护法，请各路正神为我清场，让我所到之处的所有邪恶统统解体，楼里的人不要出来，外面的人不要进来，等我平安离开后再自由活动。”这样每次在楼道里都没有碰到过人。其实只要我们念正什么事都没有，因为师父就在我们身边。

去年冬天的傍晚时分，和同修去农村发真相资料，周边的村子都发过了，只有一个离我们较远的村子还没有发过，那天刮着大风，天特别的冷，路很滑，一路我俩搀扶着走了近一个小时才到村子，我俩磕磕绊绊的不知道摔了几跤，有的人家院子门旁雪很厚，还有坑，天太黑，看不见时一脚踩进去，灌得裤腿里，棉鞋里都是雪。发完后还剩下一些，我俩商量，决定再往前走，

资料一定要发完，到下一个村子去发。不知道又走了多久，发完后，走出村子我的腿都软了。回来的路是顶风走，风雪打在脸上，像刀子，眼睫毛冻得粘到了一起，我们机械的迈着重腿，艰难地走着，虽累虽苦，可心里是甜的。正是：“大觉不畏苦 意志金刚铸 生死无执著

坦荡正法路”（《洪吟二》正念正行）。为了众生得救，再苦再累也值得。回到家一看坐车来回三十分钟的路，我们竟用了三个多小时。

有一次在车上，我和单位的一个同事坐在一起，我在犹豫着给不给他讲真相呢？我们虽在一个单位，可是单独见面的机会很少，我不想错过这次机会，可是前后左右都是人，心里有顾虑。车行驶了一会，他好像睡着了，我不想放弃，我就在心里发正念，让我周围的人听不见我们谈话，并在心里求师父说：“师父，如果能让他跟我说一句话，我就劝他三退。”刚想完，他就主动的跟我说话了，我高兴的在心里直喊：“谢谢师父！”很轻易的我就把他劝

“三件事”，助师正法，救度更多的众生，兑现史前誓约，不负师父厚望。

初次写稿，有不当之处，望同修慈悲指正。谢谢师父！谢谢同修！

## 走在助师正法的路上

东北大法弟子

### 走入大法中

九六年的最后一天，十二月三十一日，我回母亲家过元旦，那天我第一次知道了法轮功，几个月后在单位的一个姐妹那里，我再次的听到了法轮功，从此我走进了大法，走入了修炼。那时，我和十多个同修每天晚上一起学法，清晨一起炼功，身边的同修都很精进，他们时常的鼓励我，帮助我，日子过的充实而快乐，是师父让我明白了生命的真正意义。

### 正法路上的点点滴滴

九九年“七.二零”后我们失去了修炼的环境，二零零零年七月中旬，我和几个同修进京上访，被邪恶迫害后，完全迷失在常人中，走了很长的弯路，浪费了很多宝贵的时间。重返修炼中后，记得有一天，同修给我

拿来几本真相资料让我去发，我犹豫的接了资料，趁晚上没人的时候胆胆突突的发了出去，在救度众生的路上终于迈出了第一步。

有时候资料很缺，要等好多天才会有，于是我就想家里有电脑、打印机，我自己试试看能不能做出来，可我不知道怎么上明慧网。没几天就碰到一个同修，她把破网软件给了我，我真高兴，心想：“真是想什么就有什么，是师父看到了我的这颗救人的心，谢谢师父！谢谢师父！”每当我在修炼中有什么问题，一定会在《正见周刊》里找答案，同修的文章常常让我感动的热泪盈眶。正见网在我修炼的路上起着巨大的作用。当我打印出第一份《明慧周刊》和《正见周刊》时，我内心的感激无以言表，一切就如同神助一般，非常顺利，我知道又是慈悲的师尊在引导我，给我智慧。从此以后我家的这朵“小花”就开了。

发送真相资料中也经常有神奇的经历，记得有一次我要去一个楼道发资料，到门前一拉，防盗门是锁着的，我心想，要能开开就好了，我试着又拽一下，居然

身上表现的这么有限呢？针对这一情形，是埋怨身边的同修与常人，还是静下心来向内找、洗心革面从新做好呢？

在这次推广神韵的过程中，伴随着正法形势的要求，确实暴露出自身多方面的不足。其实，当自己对神韵了解不多时，又如何向人介绍？当自己准备不充分，不能与对方有效沟通时，如何能把神韵的美好介绍给人呢？当没有大大方方的采用多种形式将神韵深入的介绍给主流社会、让人们口耳相传时，又如何期望人们能争先恐后、一睹为快呢？此时，是抱怨同修、责怪常人，还是反省自己没有把该做的那些切实的做到位呢？

不管是修炼、证实的其它项目，还是推广神韵，师父要求我们所做的，很多时候在常人社会中看上去并没有什么异样；只是当自己被观念障碍着时、顾虑这顾虑那，束缚了自己。当我们头脑清醒时，就不难意识到，人类流传已久的东西方文化、自己生命历程中奠定的因素，是否都应该在这个时

候拿出来、大显身手呢？

其实，我们都知道神韵和别的项目不一样，是因为师父直接在领着做。所以这次我也下了一些功夫，把各种场合中碰到的人，都尽可能的把神韵介绍给他们。记得有几次发正念时，我就在想：要倾尽自己生命中的一切，来助这神韵推广的成功。

过程中悟到：修炼与证实法的很多事情，都与自己在大法中生命的再造融合在一起了；这从中也在奠定着自己的未来，以便为更多的众生负责。

### （五）

我们生命的本身并没有什么特别的，只是当我们做的好时，会给众生带来美好；做不好时，会给其带来灾难。所以我们无论身处何方，都要把握好。

这次观看神韵最后一个节目时，看到在灭顶之灾到来、千钧一发之际，大觉者力挽狂澜，救生灵于覆灭。此刻突然明白，当我们心中有法、与其他大法弟子一起履行自己的使命时，我们就会坚强，因为这种力量来自

于法、来自于师父。

## 【修炼故事】

### 师父就在我身边

#### 大陆大法弟子

我今年五十八岁了，于九七年八月喜得大法，在修炼大法的过程中，大法一直在不断的净化着我的身心，使我达到了身体无病一身轻的状态。

二零零二年三月，我在发真相资料时，被不明真相的人向恶警诬告，我被非法绑架并劳教两年。回家后，家人在邪恶形势的高压下，不准我再修炼大法，对我又打又骂，整日的没有好脸，迫使我放弃了修炼。

是慈悲的师父，没有放弃我这个不争气的弟子，把我从迷途中找了回来。二零零四年，我又回到了大法中，从新融入了大法弟子助师正法救度众生的行列中。我又和从前一样，按小区，按单元，挨家挨户的发送《九评》、光盘和真相资料，不走捷径，不落下一户人家。在发放真相资料时，有时会碰到不明真相的人和便衣等，我第一念就是发正念，并求师父加持。在心里

背“你有怕 它就抓 念一正恶就垮”（《洪吟二》怕啥），在师父的呵护下每次都有惊无险。在发放真相资料时，遇见有缘人，我就给他（她）讲真相，劝三退（退党、团、队）。

师父要求我们：“学好法、多学法、经常学法”（《致印度首届法会》）。二零零七年，我就改为每天上午出去讲真相，下午静心学法。这样效果很好，每天都能劝退几个、十几个、二十几个，甚至更多。真相资料随身携带，劝退后再根据他们家里的情况，搭配的送给他们神韵等光盘，或是各种真相资料、护身符等。并告诉他们，这些都是大法弟子用自己省吃俭用节省下来的钱制作的，千万要珍惜啊！告诉他们拿回去给家人，给亲朋好友，给左右邻居看，相信“法轮大法好，真善忍好”会有福报，会保平安的。人们一般都会很高兴的收下，并说声谢谢！

在讲真相，劝三退的过程中，什么人都能遇上。有一次给一位五十来岁的妇女讲真相，我还没说几句，她扬起手，一巴掌就打在我的脸上。我当时没动心，平静

的对她说：“我是为你好啊！”还有一次，给一个男士讲真相，一搭话他就炸了，并大声嚷着说：“原来你是法轮功，我是党员，坚决不退！你等着，我报110。”我立即说：“定住！”并在心里发正念。我没动心，也不害怕，因为我知道，师父就在我身边。

我的腿在修炼前曾摔伤过，走路多了就疼痛难忍，两膝处各起一个大包，炼功时也疼的冒汗，疼我也照样炼，并且每天坚持出去讲真相，劝三退。有很长时间疼痛也不见轻，我就多学法，向内找，和这个生命沟通善解。这样做虽然疼痛减轻了，可这两个包还是没消。我心里很难过，心想：“师父啊，弟子知道是自己做的不够好，我这多耽误救度众生啊，还有好多人等着我去救啊！”我坐在床上，盘上双腿发正念，发完正念后下床，当时就觉得腿很轻松，我一摸，大包不翼而飞了，这太神奇了。当时我的泪水瞬间而下，内心的感激无以言表，感谢慈悲的师父又一次为弟子承受了许多，善解了恩怨。

现在我和同修结伴出去

讲真相，劝三退，我们听师父的话，遇事都能向内找，配合很默契。我们心里装着师父，装着大法，装着救度众生的责任和使命，没有分别心的救着我们遇到的所有有缘人。出去时背着“带着如意真理来 洒洒脱脱走四海法理洒遍世间道 满载众生法船开”（《洪吟二》如来），走多远都不觉得累。回来时背着：“一路正念神在世 满载而归众神迎”（《感慨》），付出多少都不觉得苦。

回想以前，修炼的过程中走了一段弯路，想起来潸然泪下。感谢师父把我从迷途中找了回来，唤醒了我的正念和良知，使我从新回到修炼中，回到大法中来。在修炼中，师父时刻启悟着我，呵护着我，我知道师父就在我身边，为我，为每一个大法弟子，为众生操尽了心。千言万语也诉说不完师父的圣恩，万语千言也表达不完弟子的感恩。弟子只有在今后的正法路上，坚定的走好每一步。百分之百的信师信法，多学法，学好法，遇事向内找，在法中归正自己的一言一行，一思一念。圆容师父所要的，抓紧做好