

明白真相。我知道自己还有很多执着心，但时间不等人，意识到了要马上去掉，实实在在的按照师父的要求精進实修，才能完成助师正法救度众生的使命，兑现自己的誓约。

让我们珍惜师父赐给我们的和同修配合协调的机缘，更好的救度众生。

以上是我在目前所在层次有限的认识和心得体会，如有不妥之处，请同修们慈悲指正。

谢谢慈悲伟大的师尊，谢谢同修。合十。

（二零一三年美中法会发言稿）

证实法画作



圣洁



祥瑞生辉

【要完全揭開宇宙、時空、人體之迷唯有“佛法”，他能區分真正的善與惡、好與壞，破除一切謬見，而予以正見。】

——《轉法輪》論語

正見周刊

第 579 期

2013 年 9 月 24 日



正见网

www.zhengjian.org



正见新闻

全世界大法弟子恭祝师尊中秋快乐	/3
俄罗斯召开法轮大法修炼心得交流会	/6
马来西亚举办法轮大法交流会 共同提高	/7
第四届全世界华人武术大赛决赛揭晓	/8
优昙婆罗花开满园	/8

修炼体悟

关门即深山	/9
敬祝师父中秋快乐！	/10
去除负面思想	/13
与老年同修配合窒息洗脑班	/16
漠视别人恳求的帮助，也是一种私	/18
正念清除邪恶对肉身的迫害	/20
由修炼人染头发所想到的	/21
我曾经至少两次被六一零系统人员抽过血	/23

三言两语

挖去利益心	/24
反过来看自己	/24

修炼故事

信师信法是做好一切的基点	/25
--------------	-----

救度众生

东北有个大名人	/28
公安局长也得救	/29
真相币的妙用	/30
突破电话讲真相的难度	/31

法会交流

悟中修	/32
珍惜和同修配合协调的机缘	/35

评，做了修改，由于和同修形成整体，互相配合，文章最后顺利刊出。第三篇文章的主题是呼吁支持在中国大陆的三退大潮，我想联系另一位同修帮忙校稿，但没收到回音，由于稿件截止日期紧迫，我匆匆将稿件交出去，结果出现了许多干扰，文章最终并没有出现在报纸上。我静下心来向内找，知道自己有漏，没有更积极的和同修联系沟通，配合协调形成整体，才会做的不好。

第二件事是在学校的讲座上讲真相。我任职的学校为了丰富学生的技能和生活阅历，每年会办两次系列讲座，讲座内容丰富多彩。我想，这是慈悲的师尊为众生安排的得到真相的机会，从 2006 年起，每年都固定两次参加这个活动，一方面介绍大法的美好，一方面讲真相。

今年的第一个讲座将要举办的前一天，天气预报发布了暴风雪特报。我意识到，这个干扰不是偶然的。校方告诉我，如果明天学校停课，讲座也随之取消，但可以延到其它日期举行。我想，有许多人已经报名参加了，他们能报名参加，也不是偶然的，一切都有安排。错过这个机缘，也许他们就错过属于他们的机会了。

我想到发电子邮件请远方的同修们帮忙发正念，一开始，我担心麻烦同修，心想，每个同修都那么忙，我为一个当地的的活动麻烦大家，合适吗？后来转念一想，不好意思麻烦别人的心是人情，也是一颗执着心，我们做这一切是为了什么？是为了众生好，希望他们拥有美好的未来。于是，我发了电子邮件请远方的同修们帮忙发正念，当时已经是晚上 10 点左右了。隔天早晨，我听到暴风雪突然减弱的好消息，学校正常上课，讲真相的讲座也如期举行。我真正感受到了大法弟子们形成整体的巨大威力。我在师父的法像前合十，感谢师父慈悲救度众生。也感谢远方同修们无私的帮助。

在修炼和讲真相的过程中，经常体会到向内找的重要。当一件事做不好或做不成的时候，向内找，有时是因为方式不对，有时是因为学法炼功或发正念松懈了，有时是因为没有和同修协调好，有时是因为自己的人心不去，阻挡了众生

心欲绝掩面哭泣的日本妇女的照片，令人痛心。为了不让自己松懈，我在客厅里摆着这本杂志，时时警惕自己，不要让众生在将来面临这样的伤心绝望，不要辜负了他们千万年的等待。

感谢慈悲的师尊安排了许多讲真相的机会。我在大学里教经济学，现代经济学的课本里经常提到器官移植市场的课题，所以几年来在课堂上讲真相，播放活摘器官的真相影片一直是顺理成章的事，让学生们明白真相也是我给学生们最大的祝福。

学校办论坛，邀请我演讲，我想办法把迫害真相溶入到演讲内容中，那一天我看到校长和教务长都来了，很庆幸没错过这个讲真相的机会。去年年底有白宫网站征签呼吁制止活摘器官的项目，同修们提议向大学里的教授们发电子邮件。群组邮件很方便，一下子可以送给许多人，可是也许会引起抱怨，如果不明真相的常人做了随意的评论，回信给整个群组，也有可能很大的人群中引起误解。为了更好的让众生接受真相，我一边接热线，一边用中间的空档时间给全校同事和一些教职员一个一个的写电子邮件讲真相，请他们签名支持，认识的同事就更用心的再加上一些家常的问候。虽然花了两个星期的时间才发完这些电子邮件，但收到不少回信和支持鼓励。我衷心为这些众生感到高兴。

今年在讲真相过程中发生的两件事再次让我体会到和同修配合协调形成整体的重要。第一件事是在校报上讲真相。校报的编辑主动邀请几位教授写评论文章（Op-Ed），其中包括我。我想，这不是偶然的，在这个大学城里，校报的读者不只是学生和学校教职员，还有一般民众和地方政府官员，要珍惜这个在媒体上讲真相的好机会。

第一篇文章的主题是呼吁制止活摘器官，写好后和外州擅长专业编辑润饰文章的西人同修协调，讨论，定稿后顺利刊出。第二篇文章写作过程比较艰难，我在心中把主题定好了，是关于神韵的。但如何在评论文章专栏把神韵的美好告诉众生呢？我写了几篇，和本州的西人同修协调，请她帮忙过目和润饰文章，虽然过程中收到报纸编辑对文章风格的批

正见新闻

全世界大法弟子恭祝师尊中秋快乐！



中秋来临之际，全世界大法弟子恭祝师尊中秋快乐，感谢救度之恩。大法弟子表示，要做好三件事，正念正行，精進不停，真正配合好，助师正法，救度众生，不负师恩。

山东青岛胶州市全体大法弟子恭祝师尊节日快乐，表示会倍加珍惜师尊给予的救度众生的神圣机缘，更加勇猛精進做好三件事，谨记师尊教诲一定修好自己，不辜负众生的期盼，不辜负师尊的浩荡佛恩、慈悲苦度，弟子对师尊唯有永恒的感恩与祝福。

现役军人恭祝慈悲伟大的李大师中秋快乐，并把最崇高的敬意献给伟大的李大师，感谢您在这个乱世中给了我们得救的机会！是您的法轮功弟子不厌其烦的给我们讲真相，才让我们从邪党的谎言中清醒了过来，您的弟子像一个个圣洁的天使，将法轮大法的美好和福音带到了世间每一个角落，所到之处，人民觉醒，灵魂复苏，明白了真相的生命拥有了美好的未来！李大师的恩德我们无法回报，我们一定将法轮大法的美好传给身边的每一个人！

西安咸阳大法弟子恭祝师尊中秋快乐！在这正法时期即将结束的最后时刻，弟子唯一能够做的，就是以法为师，时时刻刻同化真善忍宇宙大法，听从师尊的教导，多学法，做好三件事，走正走好师尊给弟子安排好的正法修炼之路，恭迎法正人间的到来，跟师尊返回自己美丽的家园。

八声甘州•恭祝师尊中秋快乐

熔华

对一轮明月挂中天，清辉照尘寰。
感师恩浩荡，佛光无际，泪洒轩辕。
岁岁中秋佳节，望眼盼团圆。
举目长天静，浩渺星繁。

跪拜磕头合十，敬师尊法像，思念连连。
忆征途坎坷，誓愿稳如磐。
看今朝、洪势巨变，挽狂澜、携众共回天。
洪微净、普天同贺，法正坤乾。

[中吕-双调]醉高歌带过殿前欢•中秋感怀

雯霞

素娥玉兔香花，
菊艳金风露华。
二十风雨冬春夏，
同沐慈威大法。

浪淘沙，
腥风血雨绽奇葩。
金轮璀璨天图画，
洪宇虹霞。
轻盈舞白纱，
现世传神话，
白日飞去人惊诧。
主佛洪恩浩荡，

子受迫害的真相，有的人慎重的签名支持，有的人凝视着“真善忍国际美展”的画作，很受触动。

在熙来攘往的人群中，我看到了一家中国人，我拿着《大纪元时报》印制的《九评共产党》追上前去。没想到这位先生看到报纸之后当街破口大骂，他的妻子拉着他走，低声要他别这样，他还不忘回头要我滚开。当时我有人心在，众目睽睽之下觉的难堪，虽然担心他的未来，也只好离开，默默希望他以后还有机会看到真相。如果当时有同修在，帮忙发正念，也许这位可贵的中国人会愿意停下来听真相。我又想到了和同修配合的可贵。

我一个人太渺小了，为了更好的救度众生，我想我必须想办法和同修们联系协调，同时更细腻的了解当地的情况，不能将过去在大都市讲真相的方式照搬到这里来。

联系上密歇根州和附近各州的同修后，得到同修们许多的帮助。联系建立《大纪元时报》的放报地点的心愿，也在师尊的安排下有了突破。一位同修来到 100 英里外那所理工学院读书，他更了解当地中国留学生的购物习惯，我听取他的意见，选定了另一个适合放报的地点，然后互相配合，当我们其中一人去具体联系时，另一个人就发正念排除一切干扰。在这位同修的帮助下，这里的中国人终于能看到《大纪元时报》了。

我有幸加入接神韵晚会热线电话，以及向本州的政府官员讲真相的项目后，对于配合协调的要求更高了。当我做的不好时，同修们会指出我的不足，帮助我提高心性，我真心感谢同修们。我提醒自己，要修好自己，做好师父要求的三件事，才能更好的帮助众生明白真相。我告诉自己，他们都是师父要救度的可贵的众生，我要给他们最好的。

今年办神韵晚会时，同修们告诉我，晚会开演前，有一位在热线上买票的女士带了一把鲜花到剧院要送给我。我想这把鲜花其实应该是要献给慈悲伟大的师父的。我希望和同修们配合好，让更多众生来看神韵，明白真相，得到师父的救度。2011 年日本大海啸时，许许多多的众生在一瞬间就灭顶了，有一期《时代杂志》的封面刊登了一幅在灾难后伤

1998 年 2 月，我有幸在台湾得法。得法半年后即到加州大学洛杉矶分校攻读博士学位。在师尊的呵护下，走过以个人修炼为主的阶段后，和许多同修一起在正法中修炼，在不同的项目中讲真相。洛杉矶是一个国际化的大都市，项目很多，同修们经常在一起面对面集体学法，集体炼功，集体交流。

毕业后，我来到北密歇根一个宁静而偏远的小城市教书。我非常希望让这个区域的众生明白真相，所以试着找同修，希望和同修配合，一起讲真相。然而，这个城市距离密尔瓦基约有 6 小时的车程，距离芝加哥有 8 小时的车程，距离底特律有 9-10 个小时的车程，也就是说，住的比较近的同修们都在方圆几百英里之外。如何让这里的众生明白真相呢？虽然修炼环境改变了，师父要求我们做好的三件事不变。我对这附近的地理环境做了研究，发现这个区域地广人稀，但是，离我所在的这个城市 100 英里处有一所理工学院，那个城镇更偏远，规模更小，但几百位中国人。我想，我必须想办法让那里的众生和可贵的中国人明白真相。

一开始，我试着联系那个城市一家卖亚洲食品的商店，希望在店里建立《大纪元时报》的放报地点，但是老板听信了当地留学生的意见，拒绝了我的提议。

邪党活体摘取大法弟子器官的暴行在 2006 年曝光后，我报名参加了当地的一个夏日节庆活动，希望到那里讲真相，征集签名。除了从洛杉矶带来的真相资料外，我印了征集签名的表格，买了桌子，展板，帐篷，从外地同修处订制了横幅，并将 3 幅“真善忍国际美展”的复制画作带到商店做专业裱框。准备好所有真相资料和物资后，装了满满一车，就开车出发了。到了之后，发现，活动地点在湖边，风很大，靠我一个人无法将笨重的帐篷撑起来，我只好将帐篷留在车上，同时也想到了昔日和同修合作的可贵。

将所有材料布置好后，我开始发资料，征集签名。烈日当头，看着真相资料和“真善忍国际美展”的复制画在阳光下曝晒，我有点心疼，但想到一切都是为了救度众生，很快集中精神讲真相。许多当地居民都没有听说过大法和大法弟

法徒热泪天涯。

中秋寄师尊一恭祝伟大的师尊 2013 中秋节快乐！

理悟

八月中秋至，明月照中原。举头星空旷，感慨生万千。
师尊传大法，度徒苦且艰。拯世担众业，操劳两鬓斑。
弟子何以报？感恩热泪潜。三拜一柱香，九叩祝师安。
明月照徒心，清辉寄徒言：弟子更精进，兑现史前愿。
助师正法路，金刚何惧难。三事奉师嘱，法明路不偏。
劫前多救人，出凡乘度船。法正人间日，无愧随师还。

月夜感怀一恭祝师尊中秋快乐

一舟

几许光阴又今霄，秋风吹遍桂香飘。
独望明月思及远，飞越银波碧海遥。
念声师尊中秋好，为救苍生您操劳。
弟子有幸随师走，不惧群魔旧势嚣。
一朝法正天地久，败物烂鬼无可逃。
寰宇齐颂真善忍，主佛洪恩万世高。

鹊桥仙·中秋如意

万古缘

白云拱月，金星亮晓，师度无边苍宇。
中秋如意带春来，普天庆佛光万缕。

穹高有度，恩洪无量，书雁飘洋传语。
法轮常转耀心空，更精进功成归旅。

祝师尊中秋节快乐

俄罗斯召开法轮大法修炼心得交流会

俄罗斯法轮功学员



二零一三年九月十四日，全俄罗斯第十四届法轮大法弟子修炼心得交流会召开了，来自俄罗斯各个地区的，包括乌克兰、白俄罗斯等东欧地区的大法弟子参加了这次法会。

法会上，首先发言的是来自莫斯科的学员斯维达，讲述了自己这几个月来，持续参与阿尔巴特大街讲真相救人活动，在救人的过程中不断的去掉各种执着，初期和阿尔巴特大街上的其他民间艺术家发生了很多矛盾，起初认为他们是干扰，逐渐的通过做三件事，悟到这些是阿尔巴特大街上我们洪法点附近的“邻居”们，得首先给他们讲真相，他们也是要救的人，不是“干扰”。意识到这点后，认真的把讲真相的工作做到位，在讲真相救人中修炼，助师正法。现在这些“邻居们”都热心的帮助我们做讲真相的工作。

一位最早来俄罗斯的中国学员，讲述了早期在俄罗斯的洪法历程。那时出版的大法书，要向外地运送，唯一的交通工具是一辆小推车，几位老年学员靠着手提、肩扛、小车推，硬是把大量的大法书发到全俄罗斯和独联体各地，还坐火车到满洲里、伊尔库斯克等地把法轮大法著作和资料送到有缘人的手中。

自罗斯托夫的伊莲娜讲述了自己作为“真善忍美展”项目协调人的过程中，去除了自以为是的心，多看同修的长处，信任同修，积极的和同修们配合工作，一起做好通过真善忍美展洪法讲真相。学好法，按照师父说的认真的去做，项目就会办的越来越好，越来越顺畅。师父会把一切有缘人都安排到你身边得救。

伤后一个半月，神韵的大广告车过桥时撞变形了，不能用了。当我知道后，立即想只要画面不坏，我就要修好它。它是用来救人的，不能不管。去了一检查，画面有伤，但不影响使用。但我的伤痛还没有全好，走路还不利落，一干活就要爬高，上梯子有难度，但修的车已撞成菱形了，是方钢做的，用五吨的冲力也不变形，修有难度。我发愿，有难度也要修，一周内把它修好。锯方钢、切铆钉、登高钻孔、下暴雨我都没有退缩，我不拿腿疼当回事儿，硬是在六天时间里与同修一起修好了广告车。走在神的路上的大法弟子，发出的正念是有威力的。什么伤，什么疼，为了救人，这一切都不放在心上，心到位了，一切都是师父在做，要的就是弟子的心，有没有那个正念。有了正念，就有神的能力，都是师父给的。

法轮大法是超常的理，只有修炼人不懈的突破艰难、困苦，才能尝到正信正念的神威。第一念正了，下面的考验还要持续的正念突破自己。昨天我在锯木头时一块布卡住了电锯，停了电锯，我用力拉布，中指碰到工作台的棱角破了一个大口子，流了不少血，有同修拿来创口贴，我说不要，我用餐巾纸包起来，用胶纸一贴，照样干活，到了第二天就好了。今天大法弟子的身体已经不是一般人的身体，就怕自己的观念跳不出人的这层理，还被常人心束缚着。师父说：“放下常人心 得法即是神”[1]。放不下人心也明白不了这一层的法。

我能与同修在一起交流，内心非常舒畅，缘份非浅，特别在最后的修炼中能一起走太幸运了。回想起来还有多少机缘没抓住，修炼留下多少欠缺，在找自己中更精進实修吧！

谢谢师父！谢谢大法！谢谢各位同修！

（二零一三年美中法会发言稿）

珍惜和同修配合协调的机缘

尊敬的师父好！

各位同修大家好！

现。

我伤后第十一天就能外出三小时参加学员的集会，我的身体经过十五天掉了十磅，但我当天就能从平地上站起来，还了生死债。在修炼的尾声中，闯关的过程觉得写出来交流比埋在心里要好，一个七十八岁的人的腿怎么这么硬实呢，奇迹来自大法和正念。

在伤后的第三天，我觉得有点后怕。如果我不发出没事的正念，不立即离开现场，找身上的伤处、骨头是否受伤，只要半分钟，在场的司机和路人都会第一时间报警，只要三分钟左右，警车和救护车就会赶到现场，把我抬上担架送到医院检查、点滴、化验吃药，再说什么都晚了，是神是人，关键就在第一念。是师父的慈悲苦度，使我明白了法理，转变了观念，临危不惧的守住了正念，才有了今天的结局。大法的神圣和超常，在危难中的验证，今天写出来与同修共勉。修炼登顶时千万别松懈，修出法正人心纯正的第一念至关重要。现在每天我能打坐二小时以上，虽然每分钟都比伤痛还难受，但是业力的消减伴之而来的是身体的快速净化，定力的增加，忍耐力的增加，得到的是心性提高。

就这样过了十天，坐着躺着都难受，内脏骨节每个细胞都难受。这时我想，那么多人为推广神韵出力，我也不能这样在家里呆着，我要为辛苦做推广工作的同修做包子送去，让他们吃顿可口的饭。早上起来就发面剁馅忙了一上午，包子做好了请同修去车站接，我坐火车汽车送到同修处挂在门口，从早八点忙到晚七点，我没泄劲，心情愉快，心想大法弟子是为他的生命，修的是无我，能放下自我才是神圣而又有意义的事儿。事过之后我的腿比在家养着还舒服。

念一正师父就管我了，我站在师父的法像前说：谢谢师父，谢谢大法，弟子要知难而进，不辜负师父的慈悲苦度。

被飞速开来的轿车撞上，年轻人的腿也会撞断，我一个七十八岁的人为什么腿没撞断。事过三个月肿消了，瘀血散了，但迎面骨只有皮的部位还有一厘米厚的像轮胎橡胶样肉垫没消失，我想是师父在我被撞的瞬间给我加了一个肉垫保护了我，从内心升起八个字“师恩难报，佛法无边”。

来自乌克兰基辅的阿尔米娜分享了自己去高加索地区救度众生的心得体会。她非常担忧在格鲁吉亚和亚美尼亚——她的故乡没有大法弟子。这个想法一直在她头脑中回荡。在准备去这些地方时，带着向当地居民洪扬大法的想法，她感到了师父的巨大的鼓励。带着满装着师父的书和材料的沉甸甸的箱子，她和另一个女同修在去往的路上总能遇到好心人的帮助。阿尔米娜没有过和高层官员讲真相的经验，但是在走入格鲁吉亚议会大楼的时候，在进入各个政府部门和机关时，一点也没感到害怕。她们受到了很好的接待，人们不知道法轮功在中国的情况，都非常感谢她们。在高加索地区讲真相的下一阶段就是推广《自由中国》这部电影。

一位来莫斯科不久的中国学员讲述了自己和孩子得法和讲真相的经历。来到莫斯科第二天就和俄罗斯的同修去了阿尔巴特大街，和那里同修们一起对来自中国大陆的旅游者讲真相劝三退。看到这边的俄罗斯大法弟子在真相点自由的炼功讲真相发资料，又想到大陆大法弟子所遭受的迫害，那天在阿尔巴特掉了三次泪，悟到一定要借这个机会让更多的中国人了解真相。后来几乎每天都到阿尔巴特大街洪法讲真相，有的华人很关心的送来点心；明真相的华人看到学员也露出了真心的笑容；有时还碰到了从国内过来的同修。她表示：“一次又一次的真切感受到大陆和国外的环境差异之处。但是我们大法弟子是一个整体，无论我们来自哪里，是什么民族，我们来世的目的只有一个，救人、助师正法。”

与会的大法弟子们都深深的感受到同修们的交流正在更加理性的同化大法，救度众生，向内找，交流中敞开内心，不再彼此有所回避。大家都感到受益很多。

马来西亚举办法轮功交流会 共同提高

马来西亚法轮功学员

二零一三年九月十四日至十六日，马来西亚法轮功学员来到云顶参与了一年一度的集体学法，新、老学员都十分珍惜这难得聚集在一起学法交流的环境，大家一起比学比修，



共同提高。

在这次集体学法中，学员们互相之间交流了如何做好三件事（学法、发正念、讲真相）；当出现矛盾，争论不下时如何去对待，怎样去向内找，如何放下自我，

配合整体；在讲清真相过程中，如何慈悲救度众生。

第四届全世界华人武术大赛决赛揭晓



新唐人电视台主办的第四届“全世界华人武术大赛”经过两天精彩的角逐，各组项的优胜得主终于在9月22日下午4时于31位入围决赛的好手中脱颖而出。

来自美国的王百利获得男子拳术组的金奖；来自中国的唐艺获得男子器械组的金奖。

台湾的卢文瑞获得南方拳术类银奖；来自台湾的温青倪获得女子器械组的银奖；来自台湾的苏锡龙获得男子拳术组的银奖。

优昙婆罗花开满园



近期，江苏省镇江市一大法弟子家的院子里，陆续发现了大量的优昙婆罗花，有的一枝独秀，有的三俩成群，有的花团锦簇，数不清个数，千姿百态，惹人喜爱。

感谢师父对我们的鼓励，弟子们要更加努力做好三件事，圆满随师还！

的一声巨响，车的保险杠撞在我的两条小腿上，我栽倒在发动机的盖子上。司机见撞了人，紧急刹车，我靠惯性飞起来，摔在车前三米多远的马路上。这时，我的头脑是清醒的，立即想到“没事儿”，爬起来就走。当走到离马路一百五十米远时，撞人的司机和见证撞人的过路车辆才追上我，我没有停步，说：我没事儿，你们走吧。他们又跟了一段路，见我行走，也就走了。

我修炼法轮大法已经十八年了，今年七十八岁，当巨难发生时，归还命债的瞬间，我想到的是“没事”，“你们走吧”。到了工作地，我为神韵广告装塑料袋干了两个多小时，这时同修送饭来，我吃了饭，觉得头昏、恶心、出冷汗，有要休克的感觉，这时我才意识到我的内脏也受到了震荡，我不该吃这么多东西，一摸后脑有一个鸡蛋大的包。我的鼻梁上流着血，同修问要不要创口贴，我说不要，一会儿血不流就好了。我走路不稳，同修说要不要扶，我说不要，我要自己走，又有同修问要不要拐棍，我说不要，我知道魔难是考验不能求，一求就放不下了，绝不能用常人的理来动摇自己的心。同修的关心也是师父借同修的口来考验我。

到了晚上我儿子知道我被撞了，赶过来陪我，问我能不能原地站起来，我说能，我用手臂撑地原地站了起来。当晚，我的腿肿的比平时大一倍，有瘀血，晚上发正念时我腿拉上来双盘了十七分钟，想到的是师父说有的学员骨头被打碎了，还在双盘，我比她的难小多了。睡不着觉，到了夜里一点了睡不着，两点还睡不着，三点还睡不着，我想不就是疼吗？我叫你疼上加疼，把腿拉上来那个疼劲真是痛彻骨髓。打坐的苦更甚于伤痛，痛极了我倒就睡着了，再醒了就听法。到了第二天，头上的包消了，可是后脑、内脏甚至胯骨、肌肉，不管碰没碰撞，到处都有细胞在解体重组的感觉，如果我第一念不正，那就是筋断骨折。

由于出事后第一念我很正很纯，旧势力挡不住，那真是柳暗花明又一村。师父看我达到了心性标准，给我加持，我对师父讲的法有了新的领悟，什么是实修、真修，必须在重大考验面前不动人念，信师信法，人间的神奇是法力的展

法轮功吗？法轮功可不像这边宣传的那样，（根据对方的反应详细说真相）那全是骗老百姓的，你要记住法轮大法好，真善忍好。告诉你啊，千万记住啊，这是保平安的九字真言。

法会交流

悟中修

我从一九九五年六月得法至今，修炼十八年了。回顾十八年的修炼历程，我的体会就是信师信法，对照法找自己，还有什么没做好的，在修炼的路上没有什么偶然的事情，一切都是因缘分关系的。

每天我有两次检查自己的时机。一次是站在师父的法像前，想我哪一点还有人心，没有站在法上想问题，有要去的人心却没有做到法的要求。再有一次，每天早上打坐中，我能在纷至沓来的杂念中识别哪些是我该去掉的。排除了不在法上的东西，去掉人的执著，就清静了，智慧也就相应产生了，了悟了下一步我该怎么做。时常不会立即修出这种状态，我就延长打坐时间，当疼劲上来的时候，人就精神了，苦能修出忍和定力，能排除杂念。

冰冻三尺非一日之寒，业力不是一天造下的，也不是一天就能消掉的。要持之以恒的实修，要经得起魔难的考验。佛性和魔性在自身中随时都在，师父给我安排了一条修炼的路，这是最好的路，是登天的阶梯，每一层台阶有每一层的标准，每一层都会有考验，有魔难，就是修好了，长功也不是轻松的事儿。

一时难以说清十八年的修炼历程。庆幸的是，我常警告自己，修炼中不要懈怠，遇到突发事件时，我才能保持冷静，下面就说说我在最近一次车祸中的心路历程。

这是二零一三年一月三十日中午发生的事情。我下了公共汽车，前面路口是红灯，一排汽车给我让路。我急速的过马路，刚过主车道，一辆轿车从侧面疾驶而来，只听“当”

修炼体悟

关门即深山

中秋节关门静修了一天，突然明白了困惑已久的两个问题。一个是与夫家的关系问题，每次想起那个家族的人就觉得胸口发堵，憋气。对他们老老少少的每个人我都尽心尽力的关照过，一到事儿上他们就翻脸无情。长期以来我明白这是怨恨心形成了积怨，尽管也一再的针对这个心发正念，但时好时坏的一直没有灭干净。

过节了，想起来又闹心，就这样愤愤不平的盘上腿打坐，刚静下来一会儿，一个念头闪出来：这是在帮你去人的观念啊！此念一出，泪如泉涌。一下子明白了他们每个人都扮演了不同的角色，有当公婆的，有当妯娌的，有当姑婆的，全都刻薄寡恩，就是为了帮我去掉人中的公婆妯娌姑婆等等的亲戚观念，去掉在人中过好日子的这一根本执著。师父说：“带着执著而学法不是真修。但可以在修炼中渐渐认识自己的根本执著，去掉它，从而达到修炼人的标准。那么什么是根本的执著哪？人在世间养成了许多观念，以至被观念带动着，追求着向往的东西。然而人来在世上是由因缘决定着人生的路与人生中的得失，怎么能由着人的观念决定人生的每一过程呢？所以那些所谓美好的向往与愿望也就成了永远也得不到的痛苦执著的追求。”（《法轮大法 精进要旨二》- 走向圆满）生生世世轮回至今大戏已经到了最后一幕，就是让千百年来在人中积存的恩怨赶紧了结，还完债才能跟师父回天。到今天这一步了还想在人中得到所谓的幸福，这真是悟性太差了。谜团破开，心里一下子敞亮了。

还有一个就是与同修的关系。有一位同修每次来找我，走后好几天我脑子都在翻腾她说的话。尽管时常默念“‘视而不见 不迷不惑 听而不闻 难乱其心’”（《洪吟》- 道中），还是时常往上返。今早打坐时，师父把一段法打到了我脑子里：“打坐中惚兮恍兮中他知道谁谁在炼功呢，就元神离体去找人家比试，看谁功夫高，出现这个争斗。在另外

空间也出现这种情况，也有的来找他争斗、厮打，不打的话，真要杀他，就互相打，打来打去。”（《转法轮》）突然明白她为什么要来找我交流，原来她的所言所行就是我的一面镜子，她身上带的物质其实我内在都有，只是没象她那样表现出来而已。

工作中我接触过两位回来探亲移民国外的女子，一位在韩国，一位在日本，她们都已在那里定居生子。尽管相貌无奇，但在她们身上能感受到女子柔柔的气息和与世无争的怡然，那才是真正女性应有的状态。而看看身边的女性，不管长相如何出众，衣饰如何名贵，首先让人感受到的是一副要争斗的架子，盛气凌人。在被邪党盘踞的中国大陆，在罪恶滔天的无神论灌输下，不只千人一面，万人一面，几乎多少都带着邪灵附体的影子，狂妄自大战天斗地，不知敬天尊神。修炼多年的同修比常人已经纯净很多了，但由于浸泡在大染缸中几十年了，加上所处的大陆环境，广告词中全是“打造，打拼”等诸多充斥着争斗气息的词语，所以也会偶尔的表现出霸气指责等等的容易引起矛盾和间隔的陋习。这种欠缺礼节的东西是我们应该修去的。明慧广播中的神传文化栏目中有一期“班超的女子规范《女戒》”，听后受益匪浅。柔弱才是女子应有的状态，谦恭才是女子的最大美德，被邪党打掉的三从四德才能让女子得到真正的幸福。像水一般柔顺，敬天意顺道意，听从师父的有序安排才能在神的道上顺利走到底。争强好胜只能让自己一败涂地。

感谢师父的良苦用心，安排不同的同修来到身边，看到她们的种种表现其实就是自身的种种要改进和修去的东西，关门静修一天收获很大，这忙里偷闲的短暂清修，让我以更好的心态面对纷杂的常人社会，展现大法弟子平和怡然的修炼状态，证实大法的殊胜和美妙。谢谢师父！谢谢同修！

敬祝师父中秋快乐！

来到美国第二天便开始参与围绕三件事展开的各种活动，而且每天都安排的很满，周末尤其忙碌。这个星期天就

钱在一边等着，一个人进去问老板是否需要零钱。如要另一个同修才出现，有的一看上边有真相就不要了，我们就给他们讲真相，他们也能兑换一些，有的女老板要男老板不要，我们劝劝也要了，有的认为是给我们帮忙，我们就告诉他这是给自己帮忙，都是给自己积福份，直到说的最后让他们真明白是给自己帮忙为止。有的还能做了三退。这只是我们妙用真相币的一点经验，希望同修们有更好的经验可以谈出来，共同交流。

突破电话讲真相的难度

现代人生活节奏快，每天接受到的各种各样五花八门的信息又多，加之大陆骗子成灾，对陌生人的来电抱着警惕和反感，一听是不和自己着边的事就容易挂电话。如何更有效的打好电话救人，我想除了我们学好法，正念正行，打电话的技巧也是不可忽视的。

我的看法是虽然真相和三退对世人太重要了，虽然世人都有其明白的一面想得救，但世人又是被埋在各种观念和种种因素之中，我们大法弟子看来惊心动魄的选择在常人这却往往是漫不经心，加上邪党灌输的无神观念，常人对邪党的怕心，使得有一部分人接电话时产生很多复杂的心态，这都是我们要细心体察的。我们打电话往往在开头就提三退和法轮功，我的看法是这些重要的信息推后点再提可能效果会更好。例如：您好！我们是佛法修炼团体，打电话耽搁你几分钟啊，我们就是想给您和您家人带去一份祝福和平安！可能您是不信什么教的吧……（如果不信）我们都是接受无神教育长大的，对宗教信仰也不了解，那没关系，吉人自有天相，信什么都是讲缘分的，你是党员吗？团员？队员？你知道吗？现在在我们网站上退出党，团，队的人有一亿四千万了，大家都知道我们入队，入团，入党都要宣誓，那个誓可不好随便乱宣的。你不当真老天要当真的，人来到世间是来接善缘的，不是来接恶缘的。我们能打这个电话也是缘分，我就帮你退出给您和家人都保个平安吧！哦，对了，你知道

后，我对卖肉人说：也谢谢你们俩的配合。她说：他真是公安局长呀。

从以上两件事我悟道：在讲真相中不管遇到什么情况，只要心能达到坦然不动，就不会有问题。因为师父就在我身边看着我们哪！

所以几年来我也经常给单位司法部门(六一零)、区六一零、公安局国保大队(原六一零)的有关人员讲真相，我觉的这部分人也该救。

真相币的妙用

自从师父肯定我们用真相币以后，开始我们都是手写真相币，后来同修们就刻印章给我们用，再后来用电子刻印章给我们用，再后来发展到往人民币上打真相短语效果更好，因为这样真相的内容能够丰富一些，让世人了解更多的真相。

记得开始花真相币时，自己非常紧张，真是有一种好像作案的心态，光怕被人发现，后来随着学法加强正念越来越大量的花真相币了，甚至买东西时如果没有真相币宁可不买也不用没有真相的钱，从去年开始我县有的同修能在银行兑换出新的人民币，打上真相供给我们，我们就再和其他同修们兑换，都是自己用，这样用量非常小。从去年冬天我和一同修开始向门市部去兑换，再后来向市场上的摊贩们兑换，由于我们的钱都是新的他们都非常愿意要，现在我们有时一次兑换出两三千元。我想把我们兑换真相币的经验给同修们说一下。卖菜的、卖鱼的、做桩收废品的、卖包子的门市、卖烧鸡的、卖炸鱼炸鸡的、卖服装的超市（卖价有 29 元、39 元、19 元、）都需要一元的人民币，而且用量非常大，卖肉的、名烟名酒、小吃部门市、高档服装超市用五元、拾元、二十元的人民币，有时土产门市、五金电料门市也要面额不等的人民币。

节日期间用量更大，现在有的用户就和我们打招呼给他们准备今年的零钱，我们兑换时都是两个人去，一个人带着

更是非同寻常：上午是每月一次的旧金山大法弟子集体炼功；下午是旧金山首届小弟子修炼交流会；晚上又是每周一次的旧金山大法弟子大组集体学法；等等。而真正使得这一天铭刻在我心中的，是所有活动中持续时间最短的一项，那就是炼功结束之后，借中秋将至之机，在旧金山市政厅前集体表达对师尊的敬意。

表达方式非常简短，大家聚在一起，排列开来，双手合十，齐颂：“师父好！”“师父中秋快乐！”“法轮大法好，真善忍好！”旧金山的白天总是那么晴朗，而今天好象格外的明快通透。大家都认真、恭敬，既快活又稍微有点激动。我穿着黄灿灿的炼功服，站在靠边的一侧，双手合十于胸前。我平时总是处在很平静的状态之中，遇到任何事情几乎都没有情绪的波动，思维越来越简单，经历一场迫害之后更是如此，有时候好象连思维都没有了，空空的。此时我头脑中没有任何杂念，什么也没想，心里所能感受到的是安静的喜悦，也有点激动，只是几乎不易察觉。问候三遍“师父好！”之后，接着祝“师父中秋快乐”。大家声音不是很大，但是很平和，而且整齐、清晰。正在说第二遍“师父中秋快乐”的时候，泪水一下充满了我的眼眶，片刻之后倏然径直流下来。喉咙有些哽咽，顿了一下，然后努力的把后边的每个字都清晰的说了出来。不知道如果没有在中国大陆经历过那一切，我此刻是否也会是同样的状态，我只是觉的这种状态源自生命深处（或者说高处）对师恩的感激，感激万王之王对自己与自己整个宇宙体系内无量众生的救度，反映到表面这个身体上来的时候已经相当微弱了，因为来的很快，所以表面的我根本都没有预感到。修炼将近十七年时间，从未见过师尊，而且这是第一次与同修一起在一个自由的环境里发自肺腑的向师尊表达敬意，对我而言，这是极其珍贵的一刻。

祝词颂完，大家散开，三三两两的在一起说着什么，人人都祥和愉快。我退到当中的一块空地，想把眼睛和脸颊抹干，但泪水还是止不住。有几位同修看到了我的样子，理解的微笑一下，其中一位给我递过来纸巾。我长长的吸入一口

气，静静的望着远处。清凉的微风拂过来，漾漾的散开去，安静的消融在温暖剔透的阳光之中。

好多年前我就有一种到西方正常人类社会来的愿望，因为在我的思维、生活方式以及对正统艺术的感悟等方面，西方因素超越了东方因素，使我对西方社会有明确的认同感和归属感。近几年来，随着人心的舍弃，到西方社会来的目的地就变的很单纯了：不是为了生活或者归属，当然也不是为了吃苦，只是为了能够在讲真相救度世人中、在助师正法中更好的发挥作用，因为我的中英双语优势在英语国家好象更能派上一点用处。即使在邪党的黑窝里被非法关押迫害的时候，也没有改变过这个想法。有一天读《二十年讲法》的时候，忽然发现师尊将三个同样的字连在一起同时显现出来点悟我：来来来。当时感到好象师尊正在远处向我召唤，要我走出邪恶黑窝之后到美国去，到离师尊近一点的地方去。后来又想：在高层次上看，是不是师父点悟我要更加精进，尽快突破到更高境界上去？恢复自由后，一边做着三件事一边着手申请赴美签证。没有怎么想拿到签证会怎么样，拿不到又该怎么办，只是顺着必要的程序走着、做着，一切就这样平静的“自然而然”的发生着，一步步走过来，三个月之后来到了美国。没有激动，没有任何强烈的感受，连时差的感觉都没有，只是觉的好象到了另一处故地，既陌生又熟悉，“小住几日，匆匆就走了。”（《转法轮》），如此而已。碧蓝的天空纯净、深邃、沉静，令人肃然起敬，我凝望着天空，听到心里自己的声音毕恭毕敬的低声说道：师父，我来了。

在中国大陆的时候曾经有位同修对我说，如果见到师父，跟师父握握手。我认真的说：我不敢。作为弟子，当然想见师尊，但是我不去多想，因为见与不见师尊必有安排，不是我能看的透的，想多了就是执著，就是用人心与观念来看待这件事情，更何况我也许并没有达到可以拜见师尊的纯净成度。每当想到师尊，每当面对师尊的法像，我感受到的不是自己作为一个生命的荣耀，而是自己作为一个生命的卑微。在万王之王面前，生命再大的荣耀都是微不足道的。而

信师信法啊！其实世人迫切等待的就是这一刻。

十三年了，这件事仍然历历在目，我不断的告诫自己赶快放下自我，抓住这稍纵即逝的机缘，以无私无我的纯正心态和境界去救度众生，兑现师尊赋予我的神圣使命。

我写出来与同修共勉，不足之处敬请同修慈悲指正。

公安局长也得救

在讲真相中，有时也能遇到“特别”的人。一次在菜市场给一个人讲真相，他开口就说：你再讲，你信不信，我一个电话就把你送到“洗脑班”。我一听，心想可能遇上“六一零”的人了，因为他用的“洗脑班”流利的术语，一般的老百姓还不太明白。我当时心里很坦然，我说：你不会的，再说你就是把我送“洗脑班”，他们也得把我放了。他说：为什么？我笑了笑说：因为他们都明白真相了呀，现在好多警察都明白真相，有好多也都退出恶党了。天灭中共是天意，不是哪个人说了算，顺手从包里拿出一张“中国共产党亡”的卡片给他看。他很珍惜的装包里。我又给他讲法轮功是佛法修炼，不要听信恶党的谎言，赶快退出恶党保平安，这时我看出他有点怕。他说：你别讲了，回家做饭吧，我回家先看看再说。我想先给他一个了解的过程也好，给以后讲真相做一个铺垫也行。

还有一次也是在菜市场讲真相，我到买肉的摊前要买肉，因手里拿着菜，地上很脏没处放，没法从包里取钱。这时旁边一位男士说：我帮你拿。我说：谢谢你，好人就应该得救。看过神韵晚会没有？这时卖肉的（已明白真相）说：他是公安局长，我说：公安局长也得救啊，我说神韵晚会是世界一流的秀，在国外是一票难求啊。旁边一个小伙子说：可别是法轮功的。卖肉人刚要想说（就是法轮功的），我看了她一眼，她没说下去。我对小伙子说：法轮功是佛法修炼，是按“真、善、忍”做好人的。我就给了公安局长一张神韵光盘和大法护身符，并告诉他，就怕你不看，看了就得救。这时小伙子说：也给我一张吧，并主动要了护身符。他们走

东北有个大名人

记的那是二零零零年，正是邪恶疯狂迫害大法的时候，无人理解的委屈感使我迫切的希望世人都能知道大法好，压抑的真想找个地方痛快的倾诉。

有一天，我走到繁华的十字路口，看着川流不息的人群，心想：要是能在这里讲讲大法的真实情况该多好啊，这时我看到大餐厅门口的一排椅子上坐着三位老年人，中间还空着一个位置，他们正热火朝天的聊着什么。我突然有个想法，那个位置是不是给我留的呀？如果我坐在那儿就好了，可是，我从来没有跟陌生人说过，怎么开口呢，怎么和他们才能搭上话呢，是先聊聊别的事再说吗？怎么才能涉及正题，他们会不会反感？会不会告我？如果我说不明白又怎么办？我心里七上八下的，反而“咚咚咚”的跳开了，犹豫中，我心一横，不想了。

我走过去刚一坐下，没想到他们聊的正热闹的时候突然停下来了，三个人面部表情全都很诧异的看着我，我也愣愣的看着他们，这时我左边的老大爷说“你的老家是哪儿的？”我答道：“我是东北人。”他惊奇的笑道“哎呀！你们东北可有个大名人！”我一愣，“谁呀？”“李洪志！”就这一句让我大吃一惊，“我的师父！”我的眼泪差点下来，暗自惊叹：我千方百计的琢磨怎么开口讲，老大爷三句话就说到实处了，于是我赶紧问那你了解法轮功吗？老大爷说不了解，于是我就讲了我当时对大法的认识和法轮功于国于民有百利而无一害，讲的很顺利，一切水到渠成，他们不停的“哦”“哦”“是这么回事啊！”当我快讲完的时候，我姐姐（未修炼）路过，看到我在这里坐着，她就过来了，等她走近一听原来我在说大法，吓的她拉起我就走，“你怎么跑这儿说来了，快走快走。”我回头说：“那我走了。”几位老大爷笑着点头。回家后，我激动的心才平静，我告诉同修这件事时几次哽咽的说不下去了，师父时时就在我们身边，心态纯正了师父什么都帮我们安排好了，就是没有做到

作为一个宇宙中的生命，无论代表着再大的天体范围，无论曾经是或者将成为再大的宇宙体系的主或王，能够被圣王亲自救度，能够在这个宇宙正法的中心与师尊同在并助师正法，这是一个生命最大的福份。还有什么能够如此珍贵？

另外空间的我如何感激主佛救度之恩，我看不到；但是在这边，在这个与师尊主体同在的空间里，我知道自己要做好三件事，努力的不辜负助师的誓约，才会有点底气以一种简单到不能再简单的方式向师尊表达敬意：

敬祝师父中秋快乐！

去除负面思想

在中国大陆还存在迫害的环境下，很多大法弟子，想问题时，不自觉的形成了很多负面思想。最近遇到的一件事，让我一直在深思，不断的向内找自己，找出自己的负面思想去掉它。

事情是这样的：两年前，自从我们从公婆家里搬出来后，几乎每天都带着孩子过去吃顿饭，打个照面，让老俩高兴的见见孩子。周日过去吃饭的时间往往不太固定，因为孩子有艺术类的课程，有时需要调整一下。上周日那天，孩子下午有课，很紧张，所以中午没有过去吃饭，打算晚上过去一趟。我当时心想：就别给老俩打电话了，他们应该知道的，因为以前经常晚上过去。公婆俩以为我们中午会过去吃饭，结果没过去，他们就给丈夫打电话没打通，那时碰巧丈夫在地下室搞卫生，手机没有信号，所以没接到电话。老俩的负面思想已经很重了，婆婆马上又到别的同修家，问我的电话号码，让同修给我打电话。因为当时我正跟孩子学法，离电话远，所以我也没听见电话铃响，也没接听。

老俩更加疑心重重，误以为我们被邪恶非法绑架了。我婆婆还找到一同修，想让那位同修来我家里看看，她自己不敢来，怕受到牵连。结果那位同修刚买了新家具，正收拾家务事，很忙。但同修答应了，等收拾完家务后，就过来看看情况。当时我婆婆回家后，仍然很慌张，越想越怕，又给我

娘家人（外地）打电话，让他们赶紧打电话联系我，问问情况，为什么不过来吃饭。那时，我正带孩子去上课，忽然来电话了，是我弟弟（常人）打来的电话，他有些着急，呵斥我赶紧给我公公婆婆回个电话，说：“他们老俩很担心，不知道为什么没来吃饭，还打不通你们的电话。”

我一听，也很生气，只不过中午没去吃饭，改成晚上过去，他们思想中就误认为我们被绑架了，还惊动了同修和我远在二百多里地之外的娘家人，真是莫名其妙。公公婆婆修炼这么多年，居然害怕到这种地步，负面思想这么多，一时间我的怨气也上来了。

公公婆婆表演的这一场误会闹剧，真是淋漓尽致。在送孩子上课的路上，我开始向内找自己，师父让我看到他们的荒唐，是在提醒我哪些方面？我找到自己的怨恨心，还有些生气。他们遇事这么失去理智，负面思想这么多，在这方面是不是我也应该好好查找一下自己呢？

在修炼中，我不自觉的就会产生负面思想。比如当我看到一些同修显示心很强，认为自己了不起，看不起别人时，我就会产生负面思想，认为这样下去危险，容易成为邪恶迫害的对像。再比如，听到某某同修在男女关系上不检点时，我就会不自觉的把这样的同修和迫害联系起来，有点儿看不起这样的同修，而我自己则远离这样的人，怕他影响了自己的安全等等。很长时间自己还意识不到这是坏思想，还觉的自己注意安全，很理智。其实，都是为了保护自己的利益、安全等不受损失而产生的自私的念头，这些都是负面的东西，这些东西形成的越多，真本性越难显露出来，先天自我就被这些自私的观念掩盖住了。

这些负面思想来自于哪里？来源于怕心，怕自己的利益受到损失，怕不安全的同修牵扯到自己等，这是我为私的负面思想。师父在《佛性无漏》经文中讲：“我还要告诉你们，其实你们以前的本性是建立在为我为私的基础上的，你们今后做事就是要先想到别人，修成无私无我，先他后我的正觉，所以你们今后做什么说什么也得为别人，以至为后人着想啊！为大法的永世不变着想啊！”

街上碰到一个朋友，我以为是熟人，就直接给他讲真相，没说几句他就不耐烦了，不愿听，我当时心里很难过，为此人不能得救难过，为自己没救成难过。

在日常的生活消费上，我都使用真相币，从一角到一百元都有。无论在超市购物和市场商贩各行业中都使用。也有不同的表现。有一次在超市付款时收银员拒收，通过讲真相后收下了。还有在菜市场购物时，给真相币，表现就很愿意要，在以后购物时，见面就说：“法轮大法好！”

有一次在居民区电杆上贴真相资料时，正在往上贴，后边来一中年妇女（是街道的组长），问贴的是啥，我告诉其真相内容，她说：我们街道不让贴，还说：你这么大岁数了，政府给生活劳保还干这事，举报你。我当时没怕，心里很稳，并发正念：清除她背后邪恶干扰，同时告诉她这是在救人，给其讲邪党迫害法轮功造 谣毒害世人的真相。以后她就走了。

在最近对清洁工朋友发真相资料时，一开始没重视发正念，给他真相资料不接受，还说了些不中听的话。当时就想为什么？是急于做事的心，没按师父“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。”的要求做（《精進要旨二》〈理性〉），悟到后，再发放时用正念去做，能很愉快的接了真相 资料。

总之，这些年在师父的呵护下，不知讲了多少真相，发了多少真相资料，劝退了多少人，我都不执著，做而不求。当然这些都是师父在做，我只是跑跑腿、张张嘴，如果没有师父呵护，在这样邪恶的环境下，我又能做什么呢？

以上是我近期的一点体会，写出来不是为表白自己，比起精進的大法弟子，我自己还相差十万八千里都不止。并且我还有许许多多的执著心还没有放下，今后我会努力赶上来，助师正法救度众生，不辜负正法时期的大法弟子的称号。

谢谢师尊！谢谢同修！

年的修炼，不管遇到什么样的魔难和考验，从修炼开始到现在，都在考验着我们同一问题：是否真正信师信法的问题。

我想不管有多少执著，也不管有多少魔难，只要站在百分之百的信师信法的基点上，坚定正念，一切魔难都会化解，一切障碍都会让路，一切不纯不正的都会被大法归正、善解。在前一段时间一度出现病业状态，家人发现后就要我去医院检查。我是大法弟子，就听师父的，师父说：

“作为一个修炼人，你老认为自己是常人，老认为是有病，那怎么炼？我们炼功中来了劫难的时候，你还把自己当作常人，我说你的心性那个时候就掉到常人那儿去了。就在这一个问题上，最起码你掉到常人那个层次上去了。”

（《转法轮》）自己有什么问题应该用大法去归正。悟到这点后，我坚信师父坚信法，把心一横，该干什么干什么。

二、走师父安排的路，真修自己，救度众生

师父给我们安排的三件事，就是我们要修的路，必须走的路。我们的责任、使命要救度众生，要修去各种执著心、欲望都在这三件事中完成。我们去救人，师父在成就我们，这是师父的慈悲，师恩浩荡。珍惜我们修炼的机缘，在学法上下功夫。做事首先基点要正，做事不是修炼，而是在做事的过程中要站在法上。无论是讲真相、发真相资料 and 同修配合做其它项目，把反映出来的人心找出来去掉它，在法中及时归正，做三件事的过程就是我们修炼的过程。

在发真相资料中修自己。在第一次发神韵光盘时，我把神韵光盘以分片居住的楼区每户都发，做到一户不落。在晚上发放时，有一次楼道中门灯突然不亮了，下楼时一脚踩空，被跌倒，当时脚脖子被搓了一下，爬起来心想没事，神韵是我师父做的，神韵光盘是救人的法器，我在救人，清除一切干扰，想到这心里很平静，没有感觉到疼痛。

在讲真相中，我也修去了很多人心。讲真相在社会上走会遇到各种人。一次有一个老同事打电话找我说，他家属过去的事让我给出个证明，问我可以来吗？我答应他可以来。当时我想这是送上门救人的机会。去那办完事后，就给他讲真相，他听了很能接受，并以化名做了三退。有一次在

回头看看自己的修炼过程，自从我成为了修炼人，我不会主动窃取别人的利益，也不做损人利己的事情，很多坏事我都杜绝了，可是，自我保护的东西却很强，防人之心很重，比如：保护自己利益别受损失，别人不能影响自己的安全等等。我不自觉的就形成了这样的处世原则，有时我会觉的自己跟别人很远，自己好象对别人很冷漠，没有慈悲心。

我要求自己，今后做事就要先想到别人，先考虑大法，不能让那个自我保护的观念障碍住自己，这些负面的思想往往就是从这些自私的念头中产生的，在常人中为了保护自己形成了各种各样的观念，这些观念都是自私的。跟同修产生的摩擦，很多时候都是那个“我”在挡着，固守自己的认识，放不下自我。

师父在《转法轮》中讲：“你老是慈悲的，与人为善的，做什么事情总是考虑别人，每遇到问题时首先想，这件事情对别人能不能承受的了，对别人有没有伤害，这就不会出现问题。”

我的思绪万千，想了很多，也找到很多自己修炼中的不足，我都一一排斥，不要那些脏东西。我的脑袋清醒了许多，感觉很多坏东西消掉了。

那天上完课回来，我和孩子一起学法，不断的查找自己，去掉那些不好的思想。当我们不断的排斥那些脏东西时，师父就在给我们净化，再净化。我儿子看见：师父拉着小提琴，美妙的声音带出来一串串金色的音符，飞进我们的大脑中，转了几圈出来时，音符变成了黑色的，把我们大脑中的黑色物质都清理出来了。我的心中说不出来的感激。

在与人接触时，我不断提醒自己，要考虑别人的感受，要与人为善，要善待别人，做一个为他人着想的人。当我想这样做的时候，我的心宽敞了，容量变大了，同时感觉到一种升华的喜悦。为他的生命是多么幸福啊，无怨无恨，以苦为乐。当我不断的考虑别人时，自私的负面思想少了很多，慈悲心也出来了，真的是一片祥和，这种正的能量让人觉的好舒服。

与老年同修配合窒息洗脑班

在当前正法形势的急速推进下，劳教所都被解体了，又出现了洗脑班的反弹，这正说明了邪恶的回光返照，黎明前的黑暗，为了不让众生再对大法犯罪，减少迫害，从而救度更多的众生，因此，“我们不能够再一味的消极承受”了。（《对洗脑班的一点认识》）只要我们按照师父的要求去做，在正念的作用下，再运用法律的手段控告和曝光邪恶，就一定能够窒息邪恶的洗脑班。

现将解体和窒息我市洗脑班的经过与大家交流分享。事情发生在二零零四年，我市 610 又开办了第二期洗脑班，当时这位七十多岁老年女同修的女儿被单位保卫科强行抓进市洗脑班，老年同修知道后就想要人，有同修就将这位老年同修介绍到我家，想让我写个东西去要人，其实我也不是专业法律者，只不过离我家不远有一家专业法律书店。自“7.20”后，我一家也不断遭到迫害，所以我有段时间专门去看有关法律书，想知道法律上对法轮功是怎么说的，由此我了解了一些法律常识，知道了法律是由立法机关全国人大制定的，知道了“7.20”公安部的“六禁止”通告只是“规章”级别的最低具有法律性质的条文，而规章、法规的制定（包括两高的司法解释）都必须以法律为依据；而法律又必须以宪法为依据。而我查遍所有的法律条款并没有法轮功这三个字，由此我得出结论：公安部的“六禁止”通告是没有法律依据的，是违法的，而法轮功是合法的。不管是在法会上还是个别交谈中，我就把这些看法与大家交流，不要让邪恶的“狐假虎威”把我们吓住，要理直气壮的抵制邪恶的无理迫害。我就根据我所掌握的那点法律知识，为这位老年同修连夜打印了一封控告信。

初次见面我就觉得这位老年同修正念比较强，我就与她交流我们怎么不违法，而洗脑班是标标准准的“非法拘禁罪”，并把《刑法》第二百三十八条的条款写到控告信中，信的开头接收单位是：市人大、市政协、市政府法制办、市检察院、市中级人民法院；信的结尾是抄报：市政法委、市

反观自己，因为流连网络，看一些常人的东西，不仅污染了自己，对自己的颈椎和视力也有了一定的影响。修炼人是没有病的，这些现象是自己修炼不正确状态的反应。如果不能意识到严重性，放任下去，势必会对修炼造成影响。

师父在《转法轮》中讲到：“其实我告诉大家，他是没有一个正确的思想作指导，就想那么戒不太容易。作为一个修炼人，你今天把它当作一个执著心去一去，你看看你能不能戒的了。”

一个修炼人，在修炼过程中遇到的事情，都是有原因的。意识到了严重性，就一定要决心修去，不要错过修去执著、提高心性的机会。我们一定要珍惜修炼机缘，对照大法严格要求自己，做好“三件事”，圆满随师还。

修炼故事

信师信法是做好一切的基点

尊敬的师父好！

各位同修大家好！

我是一个八十一岁的老年大法弟子，一九九七年有幸得法。得法前患有多种疾病，是师父救了我，师父对我的救命之恩，我是无法用语言来表达的。只有好好修炼，做好大法弟子应该做的三件事，修好自己来回报师恩。

一、学好法，向内找，信师信法坚定不移

师父在多次讲法中都在谆谆教诲“做事想别人，遇到矛盾想自己”“修炼人嘛，向内找这是一个法宝。”（《二零零九年华盛顿 DC 国际法会讲法》）但是在实际过关当中，在矛盾冲击自己的心肺时，往往不能静下心来靠自己，找自己，往往被矛盾或事情表面所牵动，甚至被左右，眼里只看对方的不足，而没有想到找自己，凡此种种都是没有学好法。师父在《精进要旨二》〈排除干扰〉中说：“法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。”使我懂得了学法的重要性。经过了风风雨雨十几

个人所悟，不当之处，请同修慈悲指正。

三言两语

挖去利益心

修炼9年了，自以为对“利”看得很淡，但在一次与朋友的电话交流中，找到自己隐藏很深的利益之心。

在日常交往中，我对人比较大方，钱财方面也不斤斤计较，但很少有大笔的钱财借给别人。当听到经济不宽裕的朋友借了几万元给人时，当时就说他做法欠妥。并告知他在钱财方面要“看得淡，守得紧”。

一句话，暴露了自己都没有意识到的利益心，说完后，我自己都觉的吃惊。难道我是这样的人吗？经济上小来小去的不计较，金额大了，想法就会改变吗？在实质上，我其实是把钱财看得重的吗？

继而想到，我对网络的留恋，根本原因是对“情”的执著，因家人在他乡，总是希望在网络上得到他的信息，网瘾其实是因“情”所致。

师父在《洪吟》-〈圆满功成〉中写道：“修去名利情圆满上苍穹 慈悲看世界 方从迷中醒”。挖根找到根本的执著后，一定要坚定的修去，时间不等人，快从迷中醒，修好自己，慈悲救众生。

反过来看自己

一朋友因为牙痛顽疾，很多年了，对生活和健康都有了很大的影响。

他的牙痛有两个方面的影响：一是吃了犯忌的食物犯病；二是因为犯病而不能吃其它喜欢的东西。类似情况，反复多次，痛苦不堪。

大家在闲聊的时候，谈到不能彻底戒口的问题。忽然联想到，其实我们很多人都有这样的情况，只是每个人执著的方面不同。

公安局。我问老年同修，你敢不敢把这封信送到洗脑班去？这位老年同修回答的非常坚定：“敢”！我又与这位老年同修交流了具体做法，前后两天，这位老年同修立即坐车去了市郊区洗脑班，在师父的呵护下硬是闯进了洗脑班，几个人也没能拦住老太太，见面的女儿都很惊讶。老同修就开门见山的质问市610的副主任：“我女儿犯什么法了？凭什么关到这儿！如果炼法轮功违法了，你就把法律拿出来，我二话不说就走人，如果没有，你就立刻放人！不然的话我就控告你们。”610的副主任一听不对劲儿，自知理亏就推辞的说：“我有事儿，让他们给你查查吧。”自己就溜之大吉了，手下人磨磨蹭蹭的查了半天，拿出一张某学员以前被非法判刑的判决书。老同修一看就“火了”：“这是判决书，这是法律？你想蒙我老太太不认字是不是？我告诉你，我还当过人大代表呢？（其实老太太哪当过人大代表啊）看我咋告你们！”老同修一边说一边掏出“控告信”递给在场的公安和做转化工作的人，一人一份，临走时甩给他们一句话：“两天不给答复，我就把这封信递上去。”

第二天老同修又去了女儿的单位要人，质问他们为什么抓人？单位保卫科有个恶人说：“咋的，你还想告我们不成？”老同修一身正气的回答：“我就是要告你们！”说着就把控告信递给了在场所有的人。随后又去了女儿单位的直属上级局610要人。就这样老同修连着两天要人讲真相，结果到了第三天，单位就派车把她女儿接了回来，随后洗脑班解体，其余学员全部放回，就这样不到十天的洗脑班就夭折了。从此至现在，我市再也不办洗脑班了。也就是说从迫害以来的十四年，我市一级的洗脑班办了不到两期；局一级的洗脑班办了不到两期。第二期局一级的洗脑班又将她的女儿抓了进去，还是这位令人敬佩的老年同修用同样的过程将其解体窒息了，不再赘述。

在当时迫害严峻的形势下，我市的洗脑班能够这样轻易的被解体窒息掉，我的体悟有四点：1、“弟子正念足 师有回天力”（《洪吟二》-〈师徒恩〉）只要我们正念正行，师父就会给我们做主；2、符合了师父讲的曝光当地邪恶的法

理，这里只是运用法律来曝光邪恶，更加有理、有力、有据。由于控告信的接受范围要比控告书的接受范围广，所以曝光的力度和广度效果比较好，起到了震慑邪恶的作用，当然看具体情况而用。3、基点对，全体大法弟子发正念配合的好；4、只有真正心性达到了法对修炼人的标准要求才能体现出法的威力。“一个佛一挥手，全人类的病都没了，这是保证能做的到的。”（《转法轮》）这也就是说，我们每个大法弟子只要在法上都是有威力的，力可劈山，正的一念最起码能把一定范围内邪恶的安排解体。记得零九年我被非法劳教时，我就是不按恶警说的那样“宣誓”，虽然遭到迫害，但从此关押法轮功学员的三大队不在睡前再强迫学员“宣誓”了，直到我出来。那么这位老年女同修的正念正行不就解体了市一级的洗脑班了吗？其实明慧网上这样的例子非常多，只是没有像我说的这样明确。

层次所定，认识有限，望同修慈悲指正！

漠视别人恳求的帮助，也是一种私

一次，身体消业难受，正好同修 A 来，我想和她交流一下，帮我找找原因。同修 A 说：“咳，我胳膊疼好几天了，你问我？我抱轮都勉强呢，我都没找到原因，还帮你？”第二天，同修 B 来，我又提出了这个问题，B 说：“咳，我这阵子状态不是太好，正想让你帮我悟一悟呢。”我心里在失望的同时，忽然想起了一个问题：“为什么我求别人帮助时，同修却避开了我的问题，而谈自己呢？这不正是自己的表现吗？这是一种私呀？”

记得，好多次，同修在过关找我交流时，我不是站在对方的角度上，静静地听对方把话说完，然后帮着同修在法上提高，闯过难关。而是，对方还没说上几句，就打岔，再不就抢话，急着说自己的什么事儿，把对方提出的问题晾在一边。特别有的同修消业让我帮着悟一悟时，我就说：“哎呀，我也是这个状态，好几天了，也没突破。”说来说去，倒成了让对方帮助自己悟一悟了。

我曾经至少两次被六一零系统人员抽过血

随着中共活摘法轮功学员的滔天罪行正在被全球曝光，自江 xx 邪恶集团开始迫害法轮功以来，我曾经多次被非法关押、洗脑、劳教过。回忆起邪恶对大法弟子的犯罪行为，在当时的恐怖环境下，邪恶干坏事，都是在秘密情况下做的。也有象我这样的人，被施用了哪些迫害手段，都难回忆起来了。因为我们已经历了漫长的十五年的迫害！

但其中有两次，我记的起来。当时我还以为真是给我做身体检查，自信自己是大法修炼人，没病，不需要多此一举的做什么检查。没与活摘器官这件血腥的事件连系起来。现在想来，邪恶对大法学员做的任何一件事，都是别有用心，有不可告人的目地。原来他们给我抽血，是为寻找器官配置合适对像！

记的一次是二零零七年，我在湖北女子劳教所被非法劳教期间，当时我被强迫给第二大队的生产车间做手表芯片的摧残眼睛的活。突然接到通知，要将我弄到一个地方做抽血检查。我预感情况不妙，抵制不去。管教非得要我去。在那里还有其他的法轮功学员，已经被抽了血，样品都插好了个人信息。轮到我了，我很不情愿的让他们抽血。我说，抽啥，抽了没啥用的。他们还是给我抽了血，也带上了我个人的信息，把试管放好了。后来想：二零零六年中共活摘法轮功学员器官的事，就有大量报道，中共喉舌秦刚还出来狡辩过，该不会是他们还在继续作恶吧？

还有一次，就是去年邪党开十八大前夕，湖北省京山县六一零头子彭义林在我的单位非法绑架了我。他们当天把我带到京山县第四人民医院检查。彭要医院给我抽血。我立即求师父给我演化假相。我然后对彭说：如果检查证明我有病，你就放我回家。他点头同意。医生给我一抽血，说我的血肯定血小板减少，不正常。结果，彭拿回检验单，还是没放我。

我记的起来的只这两次。希望有如我一样曾经被中共六一零系统人员抽过血的，都来给予曝光。

色，看上去像鸟窝，真的不是太雅。

常人染什么头，梳什么发型，这咱不说了，作为修炼人都知道，今天世间的一切，都是不同大穹的生命把他们的造化堆积在人类这儿，目地是在正法中被承认、被选择上。那么，作为大法弟子，我们只能选择正的，去正一切不正的，而不能被这些不正的东西干扰，更不能去选择那些不正的东西。也就是说，我们承认什么？选择什么？是很重要的。我想，在古代，是没有染头这一说的，神给不同民族的人，留下什么样颜色的头发，那就是什么颜色的头发。而染发的本身，就是要改变原始的东西，改变神的初衷。如今，街面上流行的那些奇形怪发，和不同色泽的染发，都是变异的东西，哪一样是正的？那一种能够留给未来呢？

由此，我想到了服饰。一次，一个年轻女同修，约我去一个专卖店买衣服。一进门，我吓了一跳：店铺里的几个木头人模型，像给死人送葬时的童男童女一模一样，看着很恐惧。女同修说：“这个牌子叫果果木，很时尚，样式也好。”我看了半天，也没有看出怎么好来，只是很迷惑：

“女同修的修炼状态也挺好，怎么到这种地方来呢？怎么能选择这种服饰呢？这思路有问题呀？”也许，同修在观念上还没有转变过来。但是，大法弟子今天做什么？未来人是要学的，我们要给未来人留下好的参照呀？至于说，同修有白头发，染成黑色的，那都不算错，此不在本文所述之列。

最后，以师父的一段法与大家共勉：“我现在看到那个中学生穿的那个裤子，裤腰带系到屁股上，下面的腿上脚上滴里嘟噜一大堆象肠子一样。那个裤腰带还郎当一块，那个头剃的这儿两边光光的，上面象个房檐似的。还有的中间只留一行头发和鬼一样，他觉的好看。可是他好不好看哪？仔细品味起来，他没有任何美的概念。女人穿着黑色的服装，留着魔性发式，板着面孔和阴间的鬼一模一样。就是人的观念反过来了，由魔作乱人类把阴暗东西当成了美。”（《旧金山法会讲法》）

还有一种表现就是：当自己状态好时，对难中的同修不是理解、同情，而是有点居高临下，说话声也高，拿师父的法“开导”对方时，反问句也多，如：“你修了这么长时间了，怎么能犯这样的基本错误呢？这不行啊……”高调式的棒喝，完全把自己置于修炼之外。这样，不仅帮不了同修，很可能还往下推一把。其实，帮助同修的过程就是修自己的过程。是真心为对方着想，还是借着这个机会，大谈自己如何如何，把对方提出的问题淡化了，这真的是一种境界。新宇宙的生命不该是这样的表现呀。

一个同修给我讲了这样一件事：他们学法小组有一个老同修，大家一直认为修的好，脸色白净，显得很年轻。可是，前阵子，这个老同修每次学完法时，都说她眼睛模糊，看不清东西，让大家帮着悟一悟。可是，每次她提出这个问题时，谁也没有往心里去，都是各说各的事儿，都想以自己为中心，把自己知道的什么事儿，或者过关中的困惑提出来，有时还大声的争论。老同修说话也慢，见没有人理她，也就不说啥，很孤单的呆在一旁。有时，就一个人先走了。可是，突然有一天，听说老同修住院了。又过了一些日子，听说她不修了。

直到这时，大家才很受触动的悟到：“我们太自私了，老同修在学法小组多次提出眼睛模糊的事儿，可是，谁真心关心过她了？谁真心从法上帮助过她呢？学完法，都是你一言，我一语，吵吵闹闹的。老同修不善于说，见没人理她，觉得自己修的不好，病业关又闯不过去，便离开了小组。这时，邪恶却看得很清楚，更加剧的迫害她，把她从整体中拉了下来。”

两个人交流也好，几个人交流也好，别太看重了自己，老是想着自己，而忽视了对方，那是私呀。当同修提出项目上的事也好，身体病业也好，需要你帮助时，真的应该静心的去听，冷静的思考，先别打岔，别抢话，别耳朵听着对方在说，心里想着自己什么事儿。如果真能做到，不管你给予对方多大的帮助，哪怕一点点，你都是最好的，因为那是无私的表现。

正念清除邪恶对肉身的迫害

二零一二年十一月末，一场大雪后，地面上被冻硬的坚冰铺了厚厚的一层，偶尔有形成的冰坎，人们一走一滑的。

当我从街上回来走到小区大门口时，不料脚下正是一道冰坎，猛的一滑，瞬间我就觉的自己重重的仰面倒在地上，后背正好磕在那道冰坎上，我一下子失去了知觉。

不知过了多长时间，我隐约的听到，从特别遥远的空间传来一个声音，在轻轻的呼唤着我，我却一点力气都没有，这个声音一直在喊我，一点思维让我马上意识到我被旧势力下了黑手，是慈悲的师父在叫我啊！一股正念的力量让我拼命的挣扎，意识有点清醒，我拼命的从心底用意念发出：师父救我！旧势力想拖走我的肉身，我决不承认！我坚定的走师父安排的路。

这时我全身有点知觉，头脑也有点清醒，我才感到身边有两个女孩在喊我阿姨，是师父让这两个孩子叫我啊。我的泪水从心里往外淌，可我眼睛怎么也睁不开，什么也看不见，这时两个女孩看我缓过来了，就说“阿姨你好些了吗？我们是六中的学生，上课时间到了。”我听清了，想说谢谢，但我怎么也说不出来话了，我用胳膊示意她们把我拉起来，站在墙边，让她们走了。

我虽然站起来了，可是什么也看不见，也不会说话，但我的心里非常清楚，这是旧势力的迫害，要是常人的身体早就摔碎了，我忍住疼痛，一直发正念：我决不承认旧势力的安排，我是主佛的弟子，谁敢动我？！师父就在我的身边，我想起师父讲的法。即使我修的有漏，我自己会在法中归正的，也决不允许旧势力的邪恶迫害。大概过了半小时，我的体力慢慢的恢复了，我知道这个大难是慈悲的师父替我承受了啊。我在心里对师父说，对不起啊师父，都是我修的太差劲，让旧势力钻了空子来取命，招来了这致命的迫害。

我一边哭一边继续发正念，感觉眼睛也能睁开了，我试着念“法正乾坤，邪恶全灭”，我能说话了！我试着想走，可是后背太疼了，迈不开步，又停了几分钟，我心想不能承

认，一定走回家去，不能让人看见，也决不能给大法和众生得救带来负面影响。我用意念和我修好的神的一面沟通：让我神的一面发挥最大的威力，用正念管好这个身体，全盘否定邪恶对我的肉身的迫害，我是神，让我的身体马上恢复正常。就这样我一边发着正念一边平稳的走回家中。

这一场魔难过去了，但这一跤摔的我震惊了：我险些被旧势力用这突如其来的形式夺走生命，是怎样的漏洞导致我出现这惊险的一幕？我痛彻心扉的向内找自己，由于我学法跟不上，人的观念重，没有实修自己，强烈的执著自我，维护自我。受邪党文化的毒害，用狡猾的心与人交往，不由自主的说谎、妒嫉、看不起人、怨恨、报复、争斗、不修口、怕心、好面子心、安逸心、色欲心，并且不敬师不敬法。导致丈夫不让我学法炼功不让见同修，不分场合的疯狂恶毒的打骂我，逼迫我放弃修炼，最严重的是邪恶操控他数次损毁大法书籍。我明白，是旧势力钻了我没修好的空子没完没了的制造家庭魔难，企图利用家庭暴力不惜一切代价的想疯狂毁掉我修炼的机缘，而我没有正念全盘否定邪恶的干扰和迫害，消极的承受魔难。

没有师父的呵护早就没有我了，师父对我的巨大的承受与付出与慈悲苦度用尽人类的语言也无法表达，我何以为报？正法进程走到今天这一步，所有的大法弟子都在出生入死的证实大法，救度众生，而我还在家庭魔难中挣扎，我要从新树立精進的正念，摆正基点，从理性上严肃的对待自己的修炼，把没有修去的人心与执著挖根剿灭，我要彻底的破除后天变异的思想观念，在静心学法中提高与归正，珍惜这万古不再的圣缘。

由修炼人染头发所想到的

有时候，看到女同修、特别是年轻女同修染头的现象，我就感到很扎眼。有的全部染成桔黄色；有的，染了一半儿；有的，只染了头发稍，看上去像一把黄色的麦子；还有的，烫个怪式的发型，左边一大堆头发遮住额头，再染成黄