

勤俭朴素并没有带来贫困终生，相反第五伦坚持勤俭朴素的同时，还把自己的俸禄接济贫穷困窘的百姓，何尝不是积德行为；第五伦从政后，时时处处为老百姓的生活幸福着想，应了古话“身在公门好修行”，积德善行同样带来福报。因此，古人才是真正的聪明人，知道顺应天理而行。

今天的人把修心向善当作“无聊”，当作悲观厌世的行为，不是一种积极向上的生活态度。大陆的中国人崇尚奋斗、斗争，讲丛林哲学，要想尽办法挣钱发财，手里有大把的钞票才算作“成功人士”。殊不知，这恰恰与古人的重德向善相反，是一种作恶造业行为，不会积德，只会给自己带来各种灾难；最可怜的是，中国人身在报应之中还认为是偶然的，是生老病死的自然规律。

勤俭朴素是中华民族的传统美德，这话人人会说，但是已经很少有人能真正明白其中的意思，把追求名牌、光显的外表与奢靡的生活当作人生奋斗目标，这就是中共党文化的可怕，给中国人反复灌输后的恶果。今天的中国人很多已经不相信“头上三尺有神灵”，甚至敢谤佛、辱佛、咒天骂地，随同中共迫害佛法修炼——法轮功，还当作是中共又一次发动的政治运动；今天的中国人更不知传统文化真谛何在，被中共披着传统文化的外衣在更深层次的摧毁传统文化。中共是不是在变异人的思想行为的同时，带动人道德的败坏，从而达到毁灭人类的目的？！

如果中国人能理性的认识到中共是魔鬼，就能清晰的看透中共这个罪恶目的。拒绝中共，复兴传统文化，回归传统路，顺应宇宙特性真、善、忍做个好人，才能真正摆脱中共魔鬼的桎梏，获得新生，在神佛的护佑下，重新振兴中华民族，开创出一个没有中共党文化的崭新的生活。

正见周刊



为了让德国民众更好的了解法轮功的美好，同时揭露中共二十多年来对法轮功的迫害，二零二零年五月二十六日和二十八日，法轮功学员分别在慕尼黑卡尔斯广场（Karlsplatz）和马克西—约瑟夫广场（Max-Joseph Platz）举办讲真相活动。

第 928 期

2020年6月2日

目录

正见新闻

- 国际青年大法弟子法会在网上召开 /3
 加拿大政要恭贺法轮大法弘传廿八周年 /3
 芬兰市民支持法轮功反迫害 /4
 白宫报告点名中共迫害人权 美政要学者乐见 /4
 民调：84%美国人不相信中共疫情信息 /5
 加议员国会揭中共活摘法轮功学员器官 /5
 慕尼黑法轮功学员揭露中共迫害 /6

讲清真相

- 漠视生命是中共邪恶的本性使然 /6
 急盼听真相得救的众生 /9

法会文章

- 坚定实修 /20
 做一朵莲花 盛开在大法中 /27

修炼体悟

- 修炼无小事 理性分析执着所在 /31
 体悟从根本上去执著 /33
 只有向内找，矛盾才能解决 /36

万物有灵

- 一条鲤鱼得救了 /37

文明新见

- 勤俭朴素是修心向善的一种体现 /38

勤俭朴素，是中华民族的传统美德，往深处思考，何尝不是古人修心向善的一种体现，所以同样能带来福报。

《后汉书·列传第三十一》记载了一则一个名叫第五伦的人一生勤俭朴素得福报的故事：第五伦（人名）在乡里任“啬夫”的小官时，均平徭役、赋税，调解乡里间的矛盾，公正和善，很得人心。但他认为自己做官发达不了，就带着家人，搬到河东去了。

从此，他改名换姓，自称“王伯齐”，靠往来于太原和上党间，运盐为生。他干运输，公平交易，很受欢迎。他在途中，若是遇上垃圾、障碍物，总是亲手去清扫干净后，再上路。“与人方便，自己方便”，行人都称他为道士。以前的亲戚朋友，却不知他去了哪里。

第五伦后来又从政做官，作风勤劳俭朴，官至“二千石”，仍亲自割草喂马，其妻子依旧烧火做饭。他将俸粮留够一月所需，其他的全部贱卖给贫穷困窘的百姓。

他所管辖的会稽郡（当了郡首），原先有许多鬼神庙。百姓因常杀牛祭神，财产日渐匮乏。据说有人吃牛肉而不祭神，结果生病了，死的时候，还发出像牛一样的叫声，因此，郡中官吏不敢禁绝祭祀活动。第五伦到任后，下令所属县衙，发出通告：若有巫师，假借鬼神，欺诈、恐吓、愚弄百姓的，一律拘捕。有乱杀耕牛祭祀者，严惩不贷。百姓开始很惧怕鬼神发怒，有的巫师，更放出谣言，惑乱人心。第五伦更加严厉地整治，后来这种装神弄鬼的活动就断绝了，杀牛的行为没有了，人们的耕种、劳作，方便起来。生活也安定富裕了。

元和三年，皇帝批准第五伦告老还乡，赐他终身享受二千石的俸禄，并送钱五十万、住宅一处。几年后，第五伦去世，享年八十余岁。皇帝又赏赐他家大量的器物、衣服、钱财。

讲真相遇到的一些动植物，可以看到它们的生命在另外空间的体现形式。

一天，我和同修去超市讲真相，当我们走到卖鱼的大玻璃缸跟前时，突然从鱼缸里“呼啦”一下跳出来一条大鲤鱼，重重的摔落在了我的脚下，真的把我吓了一跳。大鲤鱼的嘴一张一合的，我马上想到它是为了找大法弟子听真相，都不要命了！看到大法弟子从这里路过，从那么高的玻璃缸跳出来。我立刻用思维传感告诉它：“鲤鱼、鲤鱼，你听着，大法弟子跟你讲真相，你千万要听明白呀！你千万年轮回转生就是为了今天的这一刻，千万记住法轮大法好，真、善、忍好！记住！记住啊！”等我讲完真相，卖鱼的老板把鲤鱼也放回了鱼缸。

当天晚上打坐时，这条鲤鱼出现在了的空间场，它的主元神是一条娃娃鱼。长着像鸭子掌的两只手，从远处向我游来，停在我的面前，两只眼睛亲切的看着我，好像是在表达感激之情，好一会才掉头游走。走出一段距离后突然又转身，举起一只小手挥动着向我告别。过一会它又游回来了，两只手做合十状，上下拜谢。好一会才恋恋不舍游走了。

过了几天它又来了，这回是一条鲤鱼显现在秤盘中，意思是告诉我，它已经被世人买走了，说明这条鱼已经完成了利用转生成鱼来听真相的使命。我真为这个小生命得到大法的救度而高兴。

法轮大法太神奇了！大法师父太慈悲了！弟子叩谢师父慈悲苦度芸芸众生！

文明新见

勤俭朴素是修心向善的一种体现

如一

正见新闻

国际青年大法弟子法会在网上召开



二零二零年五月二十三日，来自全球二十多个不同国家的五百多名青年法轮大法修炼者通过网络齐聚一堂，参加 2020 年国际青年大法弟子网络修炼心得交流会。交流会以中文、英文、西班牙文和越南

文，四种语言同时进行。来自美国、澳大利亚、加拿大、台湾、拉脱维亚、阿根廷和越南的十八位青年法轮大法修炼者交流了他们的个人修炼故事，并探讨如何在大法中修炼、提升。

由于中共病毒蔓延全球，这次交流会将世界各地的年轻修炼者联系起来，大家彼此鼓励在修炼中更加精進。

加拿大政要恭贺法轮大法弘传廿八周年

二零二零年的五月十三日，是法轮大法弘传世界二十八周年暨第二十一届世界法轮大法日。在这普天同庆的日子里，加拿大的政要包括国会议员，省议员、市长和市议员等还是一如既往地为这个日子送上贺信和褒奖，赞扬法轮大法给世界带来的美好和福祉。

目前为止，今年全加拿大已有 106 位政要发出贺信恭贺法轮大法日或者法轮大法月，今年是获得最多贺信和褒奖的一年。政要们表示法轮大法长久以来弘扬的真、善、忍普世价值和加拿大人所秉持的价值观紧密相关。面对仍然蔓延的中共病毒（COVID-19）大流行的肆虐和挑战，他们认为加拿大更需要勇敢坚强、团结一致，他们感谢法轮功学员把法轮大法推广到社区。

芬兰市民支持法轮功反迫害

二零二零年五月二十三日星期六，芬兰首都赫尔辛基的天气特别好，阳光明媚，稍稍缓解了这几个月来中共病毒给人们带来的压力。大街上的行人稍微多了一些，十人以下的公开聚会已经得到允许。法轮功学员来到甘比（Kamppi）购物中心广场前举行活动，向民众介绍功法，揭露中共对法轮功长达二十多年的残酷迫害。

路西（Louhi）是一名大学生，直接到桌子前签名反迫害。她说：“我远远地看了你们很久了。”学员送给她一朵精致的手折莲花。她看着莲花吊坠上的字说：“真善忍是非常好的价值。特别是忍，我很需要。”后来学员跟她谈起中共如何迫害法轮功并活摘法轮功学员的器官。她说：“迫害（法轮功）是绝对不行的。”

白宫报告点名中共迫害人权 美政要学者乐见

美国白宫近日发布最新战略报告，题为“美国对中共之战略报告”。报告点名中共迫害法轮功、基督徒、维吾尔等信仰团体。美国政要、学者对此表示乐见和赞赏，希望美国再接再厉，做得更好。

5月20日，白宫的这份题为“美国对中共之战略报告”（U.S. Strategic Approach to The Peoples Republic of China Report）写道：中共对中国人民发动“大范围的宗教迫害——针对基督徒、藏人佛教徒、穆斯林以及法轮功学员……”

5月26日，美国联邦政府跨党派机构、美国国际宗教自由委员会（USCIRF）委员鲍尔（Gary L. Bauer）向大纪元表示，乐见白宫最新战略报告关注中国人权。他表示，白宫的这一立场反映了“美国的价值观是美国外交政策的核心。川普政府和两党议员，在反对中共对维吾尔穆斯林、藏人佛教徒、基督徒和法轮功学员的迫害上，发挥了领导作用。”

计较常人的一句话？更不能为了一句话去死。师父在《转法轮》中说：“大家想一想，你是个炼功人，是不是得用高标准要求你呀？不能用常人那个理来要求你了吧。你是个修炼人，你得到的不是高层次上的东西吗？那就得用高层次的理来要求你。你跟他一样去做，你不就跟他一样了？”确实是这样的，她发誓她是常人，我也跟着发誓，我不也就跟常人一样了吗？

真、善、忍是宇宙中最根本的特性，是最根本的佛法，修炼人都要按照这个特性去衡量好与坏，而我为一点小事与常人发生矛盾，忍不住，这像修炼人吗？师父又说：“作为一个炼功人首先应该做到的就是打不还手，骂不还口，得忍。”“大家知道，达到罗汉那个层次，遇到什么事情都不放在心上，常人中的一切事情根本就不放在心上，总是乐呵呵的，吃多大亏也乐呵呵的不在乎。真能做到，你已经达到罗汉初级果位了。”

我离法的要求太远了，我得加强学法，实修自己，跟上正法进程。我马上向师父认错，并废除誓言。以后遇事要向内找，要为他人着想，这样就避免产生矛盾，并以关心的口气告诉她，这件事是我错了，更不应该发誓，我已废除发誓，你也赶紧废除誓言，她点头微笑。从那以后我俩关系融洽，互相关心，互相帮助。这样已有十余年没有出现什么不愉快的事情。我体会到向内找真的是法宝，家庭和睦，身心愉快，同时还能使修炼人的层次得到提高，真是美妙无穷。

万物有灵

一条鲤鱼得救了

本人口述，同修整理

我在打坐中天目经常能看到另外空间的一些景象，白天

提升到宇宙更新的巨大安排之要求，不求任何回馈，不期任何可见成果，逐渐的从虚到实的认识到其中的严肃性，就像我们对古语“顺天而昌，逆天而亡”那样实实在在的认识感受，扎扎实实紧随正法进程，最后迎来进入新宇的生命辉煌与永恒不灭，这或许是一种比较成熟的修炼心境。

个人体悟，唯有常常拓展修炼的思维，体悟师尊关于天地宇宙大穹的诸多讲法，对修炼的实质与根本加深认识，修炼过程中就能逐渐减少受肉身感受的左右，使依附于肉身的执著心失去折腾的市场，生命由从提升法上认识上来的强大主意识主导。这里的主意识强不仅仅表现在对法的坚定，对修炼的坚定，还有更多的是对法的理解与体悟。在修炼中当生命真正完全知道自己在做什么时，那种坚定可以说是和外因因素或干扰毫无关联的一种在法上的同化状态。

只有向内找，矛盾才能解决

衡阳大法弟子

回想起十年前，有一天我和小儿子、小媳妇，三人在客厅里，媳妇对我说：爸爸走了，事情都办理好了，你可以跟哥哥了。当时我只是笑一笑，没有回答，但心里想：这么快就要赶我走了，我又没白吃他们的。我早晚是要到大儿子那里去，何必等不及赶我走。

可过了半个月，也是我们三个人坐在客厅里，她不知怎么讲的（我记不清了），可我就接上了，我说：你早就想我走了。她说：我没说。我说：你是说了，也是我们三个人坐在这里说的。她说：我没说，我说了就不是人……。我说：如我冤枉你，我马上就死。大家不欢而散。后来我想这件事我有问题，她说她没讲，就没讲，有什么大不了的事情，还非得点穿人家不可，而且她发誓，我也发誓，我这不就大错而特错了，而且我们修炼人最终目的是圆满随师返，怎么能

民调：84%美国人不相信中共疫情信息

近期，国际社调机构“皮尤研究中心”（Pew Research Center）发布的最新一项民意调查显示，对中共处理疫情以及对中共形象持负面批评看法的美国民众人数持续增加。超过84%的受访者对于中共政府信息持不可信看法。

据自由亚洲5月27日报导称，国际社调机构“皮尤研究中心”发布的最新一项民意调查表明，美国对中共持负面批评看法民众持续增加。结果显示，近三分之二的受访美国民众对中共处理疫情持批评看法，并且在名列5个处置疫情不力国家当中，中国排名垫底；

据调查发现，几乎所有受访美国民众都对中共政府发布的疫情信息持不信任态度，超过84%的受访者对于中共政府信息持不可信看法，其中49%的受访者所持看法为“完全不相信”；而针对疫情之后中共在全球的形象，半数美国受访民众认为，中方的影响力正在削弱。

加议员国会揭中共活摘法轮功学员器官

2020年5月25日，加拿大国际人权与宗教自由影子部长、国会议员大卫·斯维特（David Sweet）在国会辩论会上，历数中共严重践踏人权的实例，并呼吁加拿大政府采取行动制裁中共。在信仰迫害方面，斯威特特别提到中共对法轮功的迫害。

斯维特议员说，在中国，法轮功是一种和平、古老的精神实践，但在中共及其警察部队的手中面临严厉的迫害。如果任意逮捕、强迫劳动和酷刑不足以说明问题的话，我们还有在国会国际人权委员会听证会上获得的关于中共强摘法轮功学员器官的证词。

慕尼黑法轮功学员揭露中共迫害



二零二零年五月三十日，来自德国巴伐利亚州的部份法轮功学员在首府慕尼黑奥迪安广场（Odeonsplatz）举办了活动，旨在向德国民众传递法轮功真相，揭露中共迫害法轮功及活体摘取法轮

功学员器官的罪恶，同时提醒德国社会不要只顾经济利益，忽视中共对中国民众的迫害，最终导致中共隐瞒疫情，全球遭殃。

在慕尼黑奥迪安广场上的法轮功学员展示“法轮大法好”的横幅和大型揭露中共活体摘取法轮功学员器官的图画。过往行人中，有的被法轮功学员炼功场景吸引，有的跟法轮功学员交谈，很多人希望搞清楚中共为什么要迫害看上去这么和平的炼功人，有些人索取资料，也有人读完法轮功真相传单后，马上签名制止中共迫害法轮功。由于中共病毒疫情的原因，按规定学员将场地围起，留有通道让民众到信息台前拿取资料和签名。

讲清真相

漠视生命是中共邪恶的本性使然

天来

一个人见死不救，或者对身在困难、窘境中的人没有同情心，人会说他冷漠无情；历史上一个朝代走向末期时，会视老百姓如寇仇、草芥，这个时候，朝代的灭亡会成为必然。但是中共的所作所为却处处违背常理，特别是漠视生命这一点，超过历史上任何一个朝代，任何一个恶人、坏人。

我是七零后人，记事起，文革已处于末期，对文革中的

层低层生命的特征而已。但修炼人为什么要去执著？为了返本归真。为什么要返本归真？因为我们是高层次来的生命。为什么高层次的生命要来到低层次？因为要同化大法和助师正法。那为什么要同化法？因为宇宙正在更新与净化，所有旧宇宙的生命要同化法才能过度到新宇宙去。这些大家都能从法上回答的一系列的追问，就直接的把个人去执著和宇宙更新连在了一起，有点像把割草除草最后和一块看似不相干的大大的塑料布连系上，是不是有些故弄玄虚，其实一点都不是。但倘若是习惯了割草的思维，不愿意再深一步的突破旧有的观念，就会觉得有些夸张了。说白了，修炼上各类观念的阻隔，也就构成了不同的修炼层次，这也是规律。

其实，想一想我们熟悉的向内找，法中知道，人体是一个小宇宙，向内很深入时，不就必然触及人体这个小宇宙了吗，这个宇宙在微观上和更多更大的无数宇宙都联系着。从大法修炼人的角度看，所有这些宇宙的根本所在是什么？就是都处于被宇宙大法更新净化的特殊历史时期，也就是正法过渡时期。那么这其中所发生的一切事物，无一例外的都是围绕宇宙更新这一核心而设计而安排。那么宇宙更新的安排需要，这么大的事，肯定远远超出了修炼人想不想或要不要的范畴。也就是说，你行，就被法就留下，不行，就被法淘汰，从大穹更新的广度看这就是规律，没有任何人情可言。而且，在这样的正法过渡时期，也是旧宇宙要灭的时期，必然不可能有什么真正意义上的好事可享。换言之，不到最后进入新宇宙，生命都处于更新与淘汰的动态被选择中。

这样看法轮功修炼人对于根本上去执著，是带有使命的生命顺应宇宙正法安排的表现，是必须走过来的唯一途径。同时也应清楚明白的认识到，那是无条件可讲的，只可修不可求，因为涉及到修炼的最终成果是属于新宇宙的，不会在过渡的时空里存现。所以说，把个体的修炼去执著，在认识上

又有另一个差不多的状况出现了，那就再找再去。大家都是这样磕磕碰碰修过来的。

打个比方，这很像草坪割草，春夏来时，每两个星期就得割一回，因为要的就是那个绿油油景色，所以也只能这样。可是，如果是要彻底的除去草，那就得把地翻了，盖上一层石子，其实这也不行，过一两年，那个草照样会破石而出，最后连成一片，甚至把那个石子面都盖住。为什么？因为缺了一个重要环节没做，就是在地被翻开后，必须在土层上面先铺一层黑色塑料布，之后再铺上石子，道理很简单，草需要阳光才能生长，塑料布阻断了阳光，所以草仔无论如何也长不出来了。

如果把草比作执著，初期修炼或如割草，割得很勤，执著心不会失控，作为景观来讲也很好看。但是到后期，修炼的成熟期，那就得从根本上除尽草。铺一层塑料布，这样的做法，看上去和割草工具没有任何关连，但却能从根本上解决草再生这个难题。那怎么才能自然联系上这样的根本方法呢？首先就得放下过去得心应手的割的观念，就要迫使自己拓展对于草的认识，也就是要更深入的认识它，研究它生长的要素，最后切断那些要素之一，草也就再也长不出来了。如果我们的思维仅固守在割草的认识范围，当有人和你谈起塑料布怎样怎样时，你会觉得那是天方夜谭，这也是个人所悟所定，不可强求。

回到去执著心话题，同样是要最后从根本上去除的，那就需要对去执著心有更深入的认识，而最关键的则首先要有一个想深入认识的心态，一个开放一点的心境。

如果我们放大视野来看执著心，个人体悟执着心显然是为人量身定制的，是构成人身的一个重要部分，人的肉身唯有执著心的存在并发挥作用，高层生命才能控制人类社会的总体发展，所以执著心没有什么好不好的概念，是人这一

人斗人，互相揭发、批斗没有任何认知，只是从老人们的谈话中知道一点。上了高中、大学后，从一些文艺作品里了解一点。能感受到的是 83 年的全国大逮捕，村里的一些年轻人都在派出所挨过电棍，问的都是一些偷鸡摸狗之类的鸡毛蒜皮的事，再一个是中共的计划生育，亲眼看到中共的干部似土匪，把超生户家里洗劫一空，甚至拆房扒屋，搞的鸡飞狗跳。值得深思与思考的是 89 年的 6.4，中共出动军队在天安门广场碾压手无寸铁的大学生，那批大学生真的很有头脑，我们这里一个考上北京大学的学生，上学时，带的是满满一箱子古今中外的书籍。我那时候正上高中，天天灌输的是中共的镇压如何合理及时。心中有点思考，但是经不住谎言的灌输。

真正去思考这个问题的是在 99 年 7 月中共迫害法轮功后，为什么一个号称拥有百万军队的中共政府却害怕一群只为做好人的法轮功修炼群体，而且这个群体对任何国家、社会、执政党都是有百利而无一害的。有思考，却不敢把中共狐狸精姐己联系起来，总是一厢情愿的认为中共会自动变好。

2005 年，我因为修炼法轮功从中共劳教所魔窟回来后，看到《九评共产党》一书后，才真正认识到中共比狐狸精姐己还可怕，它是真正意义上的魔鬼。姐己没有创立什么反天地神佛的文化去迷惑人，它对生命的漠视是有限度的，只要不招惹它，它不害人，它就是通过迷惑商纣王要坏了商朝天下，但是狐狸精的本性使它杀戮太重，丧失了位列仙班的机缘。中共更绝更坏，它在摧毁正统文化的同时，把一个充满假、恶、斗的党文化强行灌输给人，美其名曰“改造人”；中共的漠视生命是它魔鬼本性使然，天下人都是它的天敌，都是它要毁灭的对象，包括为它奋斗一生、卖命一生的人，也不放过。

斯大林曾说过这样的话：“一个人的死亡是一场悲剧，数百万人的死亡则是一个统计数字。”这句话道出了共产党的邪灵本性。中共匪首毛泽东更直截了当：1956年，毛泽东从莫斯科回来后，开始了赶超英国、美国的计划，发起“大跃进”。农民不种粮，而是跑去炼钢铁、修水利，结果庄稼烂在地里没人收。在1959年3月25日的上海秘密会议上，要高征缴粮食。有人担心会饿死人，毛泽东说：“大家吃不饱，大家死，不如死一半，让另一半人能吃饱。”邓小平强行出兵要血洗天安门广场的大学生时，说了一句恶语：“杀二十万人，换二十年和平。”担任过中共总书记的江泽民在迫害法轮功时，发出了一道道密令：“名誉上搞臭，经济上截断，肉体上消灭”、“打死白打死，打死算自杀”、“不查身源，直接火化”、“对法轮功不讲法律”等。2020年的中共病毒（武汉肺炎）肆虐武汉时，大陆及世界各国得不到一点真实的信息，疫情数字都可以随意造假，对世界发布虚假疫情信息，导致瘟疫肆虐全世界，给世界人民带来了深重的灾难。

在中共眼里，毁灭人类才是它的终极目的。那种毁灭不是肉体上的消灭，而是生命的销毁。大纪元的九评编辑部在推出《九评共产党》后，在2017年11月19日再推出《共产主义的终极目的》一书，揭露了共产邪灵毁灭人类的惊天阴谋。本书明确指出：“共产主义的本质是一个‘邪灵’，它由‘恨’及低层宇宙中的败物所构成，它仇恨且想毁灭人类。它并不以杀死人的肉身为满足，因为人肉身的死亡并非生命的真正死亡，元神（灵魂）还会轮回转生；但当一个人道德败坏到无可救药的地步，元神就会在无尽的痛苦中被彻底销毁，那才是最可怕的、生命真正的死亡。‘共产邪灵’就是要使全人类都跌入这样万劫不复的深渊中。”

中共就是这样一个冰冷的、毫无一丝人情味的魔鬼，听

种感觉很好，放低自己，珍惜别人，是法中的要求。我理解，只有放低自己，才能看到别人的长处。

师父说：“所以在你们这边来看，你们遇到问题时能够找自己的原因，多为别人想想，修自己，向内去找，少看别人的不好，事事能按照我说的去做，其实你们就在精进之中了。”（《澳大利亚法会讲法》）

当自己说话被别人打断，认为没有被尊重。这时其实还是没有把自己放低。把自己看的很重。其实，这时应该问自己，别人为什么不尊重你啊，找一找自己，可能就找到原因了。因为我也有这方面的问题。我昨晚其实就打断了另一位同修的说话，可人家没有在意，人家这点做的很好。很多时候，让你看到的问题，很可能你也有同样的问题。

师父说：“所以你碰到了好事、坏事，只要你修了大法，都是好事，一定的。”（《二零零五年旧金山法会讲法》）

抓住每一次矛盾的出现，或在“小事”上修自己，向内找，从中得到提高，我真正体会到了找自己，是多么好的事啊，打着灯笼都找不到，让我碰到了。

以上一点修炼体会，不正之处，敬请指正。

体悟从根本上去执著

美东大法弟子

如何从根本上去执著，修炼人都有各自的认识，这里交流一下个人在这方面的一点体悟。

一般情况下，一个不好的状态或矛盾出现了，真正实修的修炼人都会静下来先向内找，找到自己是哪个执着心放不下引起的，在法上认识上来了，不好的状态也就平服过去了。但往往也伴有一个现象，就是此起彼伏，过不了多久，

吱声，一笑了之，过去了，这人心性就已经很高了。”
（《转法轮》）

师父又说：“作为一个修炼的人，你要没有坚强的意志，你控制不了自己，你就做不到这一点。

大家知道古代有个韩信，说这个韩信有本事，刘邦的大将军，国家的栋梁。为什么能做那么大的事呀？就说这个韩信从小就不是一般的人。有这么个典故，说韩信受辱于胯下。”（《转法轮》）

我理解，这就是法对我的要求，应该按照法的要求做。

所以下一次再遇到这个事情，就不吱声，坦然过去，多简单啊，也不指责别人，自己心性提高了，当然也可以善意的提醒对方。

以前为什么生气，因为是用常人的标准来衡量，认为这是西方人的文明，不应该打断别人的话，很没有礼貌。其实我自己也经常打断别人的话。所以“己所不欲，勿施于人”。

用“善意提醒”代替“指责”

师父说：“习惯上总是看别人的不足，从来不重视看自己，别人修好了你又怎么样？师父不是盼你在修好吗？你为什么不接受意见老去看着别人？”（《洛杉矶市法会讲法》）

如果觉得对方有做的不对或不够好的地方，用“善意提醒”代替“指责”。长期养成的“指责”别人的习惯还真难去掉。现在把它拿出来晒一晒，惊醒自己。这里向被我指责的同修道歉。

只有放低自己，才能看到别人的长处

最近开始注意放低自己，在和人说话及和项目组里的同事互动时，都很注意放低自己，对别人的付出会很珍惜。那

它话，跟它走，只会上当受骗，被骗入万劫不复的地狱深渊，永远没有来日。

明白真相，拒绝中共，回归传统，再现中华儿女的炎黄本色，恢复敬天重德的传统，人心归正，行善积德，人类才有未来，才能重塑辉煌，生命才能走的更加久远！

急盼听真相得救的众生

大陆大法弟子

下面是电话口讲救人的实例，根据录音整理，但基本忠实于原记录。因此大多是口头语，还有一些方言，难懂的方言已大致作了注释。在电话口讲救人中（包括以下实例）也存在许多不足之处，写出来起到抛砖引玉的作用，以达到共同提高，更好的救人。

你架势说嘛，我屡势在听！——你使劲说嘛，我急切盼望着在听

铃声刚刚响起，对方马上接电话：喂！我说：朋友！你好！告诉你一个保命、保平安的大事。现在流行一句话：“赶快三退保平安，躲过今后的大灾难。”朋友，你小的时候带过红领巾没有？

他说：带过（听声音是个四、五十岁的男士）。

我说：带红领巾的时候要宣誓，宣誓说要做共产主义红色接班人，是不是？

他说：是。

共产主义的老祖宗是哪些人呢？都是外国人。马克思、恩格斯这些外国人。我们中国人不去接外国人的班，中国人要接中国人的班。我们中国是五千年的文明古国，我们的祖先是炎帝、黄帝，不是马克思、恩格斯这些人。我们不要你一分钱、又不要你买啥子东西，也不要你信啥子，也不反对

哪个，唯一的目的是灾难来时把命保到。要保命就要把你带红领巾的毒誓抹去，不去给外国人接班，中国人接中国人的班哈！说具体点就是接你们家族的班，你姓王就接王家的班，你姓李就接李家的班，不去接外国人的班哈。

他说：对！说得好！

我说：总之我们要做中华儿女，不做马列子孙。把毒誓抹去，取个化名都可以，给你取个“中华”嘛。另外，你入过团没有？

他含糊的回答“嗯！”，我再次确认：入过团吗？回答：入过。又问他：你入过党没有？回答：入过。

我说：为了平安，还是以“中华”这个化名把入党团的毒誓抹去。这个誓言更毒，要你为它奋斗终身。奋斗终身啥子意思呀，就是从生到死你把命都交给它了。中共执政以来搞了很多运动，你这么年轻好多运动你都不晓得，像三反、五反、反右、文化大革命、六四等很多运动整死了八千万人，比二次世界大战死亡人数的和还要多。杀了人要偿命，欠了债要还钱，它整死那么多人，老天爷就要惩罚它了。老天爷惩罚它的时候，你是它们中的一员，你就要受牵连。你是好人，它们搞运动整人，你又没有整人；它们贪污腐败、干坏事，你又没有干坏事，但是你宣誓要你为他奋斗终身，你就要受牵连，你多不划算嘛！你多冤枉嘛，是不是。

他说：对！说得好。

我说：从心里对神佛说退出来抹去誓言就平安了。他说：好！对。我说：给你取的化名叫“中华”，你姓啥子呢？他说：我姓谢。我说：那就叫谢中华嘛，神佛看人心，取个化名都管用。灾难来时老天爷才保佑得到你，其它哪个保佑得到你嘛！是不是？他说：好！好！要得。

我说：你是个善良的好人，了解真相得福报。以前电视上演的那个天安门自焚呀！那是造假、那是演戏，那个（自

我说，我希望我能成为一个聪明的人，当我长大后，可以帮助有需要的人们解决他们的问题。我希望改变世界，让好人越来越多，人们可以更加负责任和互相帮助。

我的新年愿望一直贴在教室里，老师、同学、同学的家长都能看见。妈妈看了之后，感到很高兴，她说我的愿望都是想要帮助别人，想要让这个世界变的更美好，这是修炼人应该有的境界。

其实我的每个愿望都是师父帮我实现的，师父也给我安排了很多神奇的事，我希望我和我的家人同修都好好修炼，跟师父回家，希望不修炼的家人都能得救。

谢谢师父！谢谢同修！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮法解》- 长春讲法答疑

[2] 李洪志师父著作：《精进要旨》〈何为忍〉

（2020 年国际法轮大法青年弟子网络修炼交流会）

修炼体悟

修炼无小事 理性分析执着所在

大法弟子

昨天我和一个同修说话时，刚说两句就被她打断，心里有想法，马上说了她一通。后来因她没有注意听我和另一人的讨论又指责了她一番。

事后意识到需要向内找了：理性的找自己。我用分析的态度问自己，遇到你说话时被别人突然打断时，怎样处理比较好？

我想应该从法中找答案。

师父说：“你的心性修上来了，比如说在常人之中，别人骂你一句，你没吱声，你心里很坦然；打你一拳，你也不

把自己的事情做好，不要影响她休息。后来，我进房间，和妈妈：“妈妈，姥姥觉的你很辛苦，心疼你，让我不要吵到你，但是我不心疼你。”妈妈很吃惊的问：“为什么呢？”我说：“我为你感到高兴，因为你吃到苦了。”妈妈笑了，说我理解了师父讲的法，吃苦对修炼人来说真的是好事。

讲真相

我的同学大部份都是西方人，我每一年都会换班级，认识很多新同学，在二年级和三年级时，我都会给班级里每个同学送神韵的传单。顺便给老师和同学介绍神韵。我也会讲法轮功的真相。去年，我给一个同学讲了法轮功真相和中共活摘器官的事情。今年，我和一个朋友聊天的时候，她说她不能百分之百的相信神的存在。我就告诉她，你一定要相信神，不一定大家都能看到神，但是神就在天上看护着人们。

我们家左右两边邻居都是西方人，我搬家后，第一天就和左边住的爷爷讲了神韵，我们每年都会提醒爷爷看神韵，爷爷很开心见到我，总是笑眯眯的和我打招呼。

右边住着一位叔叔，那位叔叔每天回来的很晚，每次见到那位叔叔，他都对我不怎么笑。今年神韵来了，我突然很想给他介绍神韵，姨妈说，她也刚好想到这位邻居叔叔了。

第二天，这位叔叔很早就回来了，我马上找他，给他送了神韵的传单，我告诉他，一定要去看啊，这是一个最棒的演出。我还对他说，我们平时可能停车的时候，会挡住您的门口，真是很抱歉啊。这位叔叔说，没有关系。他也接受了我递给他的神韵的介绍材料。以后再见到他，我们就笑了，我知道众生都在等着我们救呢。

我的新年愿望

今年开学时，老师让每个小朋友都写一个今年的愿望。

焚的）男的两腿间夹了一个塑料雪碧瓶，说里面装的是汽油，汽油见火都要燃，小娃娃都晓得是不是？

他说：是。

我接着说：他那个夹塑料雪碧瓶的棉裤都烧起洞了，他那个塑料雪碧瓶还完好无损，瓶子里装的汽油也不燃，这明摆着是造假嘛！这个造假在国际上都曝光了，在联合国都备案了。为啥要造假呢？就是中共江泽民那一伙呀，栽赃、陷害、污蔑法轮功的。法轮功是佛法修炼，是救人的，他讲真、善、忍，真诚、善良、忍让这多好嘛！现在哪个给你说真话嘛，都说谎话、造假；现在啥子都在造假，假烟、假酒，毒奶粉、地沟油……多得很。是不是嘛？

他回应：嗯！

我说：这个真、善、忍，全世界的人都说好，有点良心的人都说要真诚、善良，不要整人害人，是不是嘛。

他回答：是！

我继续说：有困难要帮人家，遇事要忍让，但共产党啥子都讲斗争，动不动就斗！斗！斗！这个真、善、忍，全世界的人都说好，有一百多个国家都在修炼法轮功，还得到三千多项奖励和支持议案。还有一个“九字吉言”，像你这么善良的人呀，一定要记住这九个字，随便啥子危难来了，不管是天灾还是人祸，地震呀，车祸呀，矿难呀，总之遇到各种不好的情况，啥子灾难来了你都念那几个字，神佛就帮你了。

哪几个字呢？

就是“真善忍好！法轮大法好！”他可以逢凶化吉，遇难呈祥。

喂！（他没出声，招呼他）他回应说：“你架势说嘛，我屡势在听啊！”

我笑着说：架势说呀，我给你说嘛，有些得癌症的病人

呀，医院要他做手术，做手术既花钱又痛苦，手术完了还不得行！还要化疗、放疗。化疗、放疗一做，头发全部掉光，还恶心呕吐，吃不下饭，人就遭（承受）不住。为啥会出现这个现象呢？化疗、放疗把癌细胞杀死了，好细胞也受不了，所以人就遭（承受）不住。但医院也没办法。有人给他说：你念“法轮大法好！真善忍好！”那九个字嘛，可逢凶化吉。他想，现在医院也没办法，又不花一分钱，那就念嘛！念一念的，人就精神起来了，不那么呕吐了，饭也吃得些了。于是他就信心大增，他空了就念，空了就念，一天念他几百遍、上千遍，最后癌症病人都好了。还不只是我们中国人呀，白皮肤外国人都管用。你记住那九个字嘛，喂！他回应：嗯！嗯！

我强调说：那九个字就是“法轮大法好！真善忍好！”你记到了没有？他回答说：我记得！记得到！我说：那就对！对！对！他说：我早就记好了的。我说：那就祝你好人一生平安哈！就这样，再见了哈！他也说：再见！

90后，我的同学咋个（怎么）办啊！

对方接电话说：喂！你好！我说：朋友！你好！我告诉你一个性命攸关的大事。

他问：啥子事？（听声音是一个二十多岁的小伙子）

保命、保平安呀！现在都在说：“赶快三退保平安，躲过今后的大灾难。”现在全球有三亿人都退出来了，他们退出来都平安了，我希望你也平安。朋友，你小的时候带过红领巾没有？

他说：我没带过红领巾。又问：那你入过团没有？回答：没有。入过党没有？回答：没有。读过书没有？回答：我读了幼儿园，没有读小学。

我说：读了幼儿园没有读小学呀？

了，但是我还是坚持炼完了一个小时抱轮，我想我应该坚持，这也是“忍”的体现。

有一次，我在上中国古典舞的课时，正好练习“下腰”，我觉的特别疼，但是我想到在大陆的大法弟子，他们有的被酷刑迫害，他们还在坚持修炼。我就想，我这点苦算什么，这样我就坚持下来了。身体上的疼痛，我忍住了，有时候会遇到其它心性考验。

去年暑假的时候，我家来了一位和我同岁的小弟子，她是来和我一起上中国古典舞暑期班的。我们两人的生日只差一天，马上成了无话不谈的好朋友。可是没想到，在第一天去上暑期班的时候，她和我的另一个同学成了好朋友，她们一起说说笑笑的，不怎么理我。我心里有点难受，我在想，这是什么执着心呢？我先压住这颗心，不让它影响我，我还是认真的上舞蹈课。一天下来，我发现我不那么难受了，下课的时候，我们还是好朋友，三个人一起玩。后来，妈妈告诉我这是嫉妒心，我很高兴，我压住了它。

去年圣诞节时，妈妈的同事送我一个礼物，是一个可爱的胡萝卜抱枕，我很喜欢，总是抱着。结果姐姐总是抢我的抱枕，我很难受，每次都追着姐姐要。有一次，姨妈问我，你看，姐姐大了，她不会喜欢抱枕的，可是为什么每次还要抢你的，故意让你难受呢？你是大法小弟子，你的东西不舍得给别人，就是利益心，为了去你的利益心，才会发生这样的事，你说这个执着心你要不要放？

我听了以后，心想：我不要这个执着心。后来姐姐过生日，我在想，送什么礼物给姐姐呢？干脆就把抱枕送给她吧，姐姐果然很喜欢，也高兴，我也放下了利益心。家人同修看见我把我最喜欢的东西送给姐姐，都夸我提高心性了。

我的妈妈工作特别忙，很辛苦。有一次，她回来很晚，姥姥（同修）很心疼她，就对我说，你妈妈工作很累，你要

假，改成网上学习，所以，我就增加了学法和炼功时间，我很高兴能参加 RTC 平台和其他小弟子一起学法，我每天早上学一小时师父的各地讲法，每天下午学两个小时《转法轮》。

有一次，我学法时遇到干扰，感觉很困，我就站起来，靠墙读，马上就不困了，这样站着读了半小时。

我感觉放假在家过的很充实，因为时间排的很满，通过学习师父的各地讲法，我也明白了很多法理。因为以前我喜欢学法，有时候，就不太想炼功，有点偷懒的心。后来，我学《转法轮法解》，有这样一段：

“弟子：小孩听课课后不能坚持炼功，法轮能否永远保护他？

师：不能坚持炼功那就不行了吧，是不是？得坚持炼功。我是来度修炼人的，不是专来保护常人的。”[1]

我明白了炼功很重要，所以我就不偷懒了，尽量每天都跟着妈妈和姨妈一起炼功。有时候，我学完法，会和其他小弟子交流，了解他们的学习和生活的情况，有时候我们还会互相分享看过的真相电影的心得。这段特殊时期，我过的很开心，谢谢师父安排的修炼环境。

提高心性

去年家人同修教我背师父的经文《精進要旨》中的〈何为忍〉：“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。”[2]

我想“忍”这么重要，那我就尽量做到忍吧。前两天，我和姨妈炼一个小时抱轮，因为我只是偶尔才会抱轮一个小时，姨妈就说：“你尽量坚持，实在不行，再把手放下来吧。”后来我炼到半个小时的时候，实在太痛了，我掉眼泪

他说：那时家庭条件不是那么好就没有读小学。

我说：家庭条件不好还读幼儿园？我给你说嘛，这都是为你好。你读小学时老师把你们集体都弄去带红领巾、集体宣誓了。宣誓说啥子呢？说做共产主义红色接班人。共产主义的老祖宗是哪些人呢？是马克思、恩格斯这些外国人。我们中国人不去给外国人接班，你去给外国人接班，你家族的列祖列宗看到你去接外国人的班，不接他们的班，他们在天之灵都不得安宁啊！你家族的老祖宗都希望你去接你们家族的班，不去接外国人的班嘛！是不是？

他说，嗯！

我给你讲，又不要你花一分钱，就是把给外国人接班的毒誓抹去就行了。一句话，我们做中华儿女，不做马列子孙。

他说：对！

我说：啊（是的。啊读窝的音）！就是这个意思。取个化名小名都可以，神佛看人心。给你取个“有福”嘛。你退了就有福了。好不好？

他说：这个名字好难听、好土啊！我说：那你取一个嘛！用你的真名也可以。他说：我取一个呀！我想一下（停顿片刻），我插话说：要不给你取个“向阳”嘛！向太阳对不对？他说：感觉不好听。我说：那你取一个好听点的嘛！他说：我想一下哈，想一下哈！（停顿片刻），我说：要不给你取个“兴旺”嘛！兴旺发达，好不好？他说：这是上个世纪的名字，我觉得不好听。我说：啥子好听嘛，你自己赶快取一个。他说：我自己取一个呀，我想一下哈，这个加不加姓呢？我说：随便你呀！取个化名，神佛看人心。他说：那我觉得“无敌”不错。我说：好嘛！那就叫“无敌”嘛。那你入过团没有？没有。入党没有？也没有。那你就以“无敌”这个化名把带红领巾入的队退出来，把给外国人接班的

毒誓抹去你就平安了哈！他好像还有疑问说：入团、入党那个（停顿）。我说：入团、入党也是个誓言问题，宣誓说：要它为它奋斗终身。终身就是从生到死你把命都交给它了。你的命为啥要交给它呢？它干坏事，搞运动整人害人，你又没有整人害人，但是你加入了，你发誓要它为它奋斗终身，老天爷惩罚它的时候你就要受牵连，跟他倒霉、跟它遭殃，这多冤枉嘛！假如你加入了，还是以那个化名对神佛说退出来就行了，又不要一分钱，灾难来的时候就没得你的事了，就这个意思。老天爷惩罚是以灾难形式，不退出来，灾难来时，你就躲不过哟！他长长的一个“哦！”好象如梦初醒。

我接着说：像你这么年轻，他们搞运动干坏事，你晓都不晓得，但你发誓把命交给它，你就要受牵连，就是这个意思。他说：哦！就是。我说：听声音你这么年轻，可能是 90 后的吧！他说：就是，我是 90 后。你入过团没有？我没有。以前他们要我入的时候，说要交钱，我家庭条件不好，就没有入。我说：没有入，就算了。你就没有宣那个誓，就不存在抹毒誓的问题了。他忧心的说：那我的同学咋个（怎么）办啊！我的同学有入过党的，咋个办呢？我说：你就给你的同学说，用一元钱的纸币，在背面写上“我退出加入过的共产党、共青团、少先队，取个化名如“阳光”写到底下，然后把钱用出去就对了。他说：把钱用出去就得行了呀？我说：啊！（是的）神佛看人心，你退出来，灾难来时神佛知道，就没有他的事了。他说：啊！原来是这样呀！

我接着说：还有，你晓得天安门自焚的事情吗？他说：是不是天安门烧人的那个事情嘛？说是法轮功 X 教成员在天安门自焚，是不是？我说：这是造假，是演戏！你看那个人呀，棉袄都烧起洞了，脸都熏黑了，那个最容易烧着的头发，眉毛啊，见火一燎就烧完了，是不是？可是从画面上看他的头发、眉毛都完好无损；还有那个男的腿上夹的绿色塑

音时，我都会特别注意放低自己的声音；当她情绪很激动时，我会保持冷静，不做出任何反应。一旦她能重新控制自己的情绪时，我们就坐下来读法。我们俩都坚持修炼和向内找，不固持己见，认为自己的理解或想法比别人好，最终达到了超越矛盾和谐相处。

欧洲之行对我而言是一个转折点。我认识到，真正提高自己的心性和加深对法的理解才能在讲清真相中发挥更大作用。正如师父在去年国际法会上所说：“好象年轻人心都有点好高骛远，静不下来。大法弟子嘛，要做啥就要踏踏实实做好，你是修炼人。”（《二零一九年纽约法会讲法》）只有相互配合并坚持不懈地学法，我们才能真正证实法。最后，希望我们都能坚定实修，成为师父在《理性》中所说的“是末后救度的使者”。

如果您发现任何不当之处，请慈悲指正。

谢谢师父，谢谢同修。

（二零二零年国际青年大法弟子法会发言稿）

做一朵莲花 盛开在大法中

美国大法小弟子口述 家人整理

我是一名大法小弟子，今年八岁了，我来自美国加州。我生活在一个修炼人的家里，现在和我住在一起的家人都是大法弟子，所以每天都有人带我学法炼功。自从中共病毒爆发后，我们学校就停课了，我也一直待在家里。下面我讲一下我今年的修炼体会，不足之处，请同修慈悲指正。

学法炼功

我的家人同修一直和我说，小弟子也要做好三件事，所以从五岁开始，我就经常学法炼功。以前要上学，只能每天晚上和家人一起学法，周末才炼功。但是现在刚好学校放

涌入我的脑海。通过修炼正向思维，不让人的观念和愤世嫉俗的习惯左右我们的思想，我们在大约一天的时间内就用两种语言设计出了传单。

我们面临的考验似乎如影随形。当我们装修公寓时，四分之三的邻居似乎都反对。而支持我们的人未经我们的同意就帮助更换了水管。这时，住在楼下的那些人在敲我们的门，抱怨水从天花板上滴下去了。而与此同时，我们得敲住在楼上那些人的门，告诉他们，我们的天花板上有水漏下来了！真是百苦一齐降。但是，通过学法，我们逐渐地放下了个人利益，并找到了和谐的解决方案。通过与妈妈密切合作，我意识到自己的思维和逻辑能力远远没有成熟到可以协调大型项目的程度，因为连个小小的装修都协调不好。妈妈在这次装修过程中起到了总协调的作用，我做了很多具体小事：比如锯呀，钻呀和刷油漆，我们是一个配合默契的小整体。

随着时间的推移，我们真相点在不断成长，我们的真相材料和讲真相的经验都在不断增长。当地同修都很受鼓舞，支持签名的数量也大大增加了，每个周末都有不同常人来学炼法轮功。大组学法又重新开始了，由于不断有新同修加入学法，我们甚至得用四种语言阅读《转法轮》。每个人都有重生和修炼如初的感觉！在这整个修炼过程中，我需要做的就是不断去掉负面的人的观念，避免证实自己，并努力做到包容同修。一切就自然到位了。我对师父所说：“修在自己，功在师父。”（《转法轮》）有了更深的体会。

和妈妈一起工作是一段很幸福的经历，但也时不时会有紧张情绪的冲突。由于我父母离异，父亲再婚，我母亲常难以慈悲心对待他的后妻。我常被夹在如何平衡两个家庭之间，我的某些决定甚至会引发一些争端。我母亲会哭诉说，修炼对她来说太难了，她可能无法继续下去。每当她提高声

料雪碧瓶，说里面装的是汽油。汽油见火就要燃，可是他的棉裤都烧起洞了，腿上夹的塑料瓶烧不坏，也不变形；里面装的汽油也不燃。你说这个离奇不离奇嘛！这明摆着就是造假呀！这个造假在国际上都曝光了，在联合国都备案了。喂！（招呼他）我们好人不要冤枉好人，了解真相得福报。不要跟到瞎说！为什么要造假呢？就是中共江泽民那一伙人为了栽赃陷害、污蔑法轮功的，从而欺骗民众，煽动民众仇恨法轮功，为迫害法轮功制造借口。法轮功是佛法修炼，是救人的。法轮功讲“真、善、忍”，真诚、善良、忍让这多好嘛！现在全世界一百多个国家和地区都在修炼，都说真、善、忍好！他插话说：真、善、忍好！法轮大法好嘛！我说：你在哪看到过吗？他说：我以前看到一张小报说葡萄牙、西班牙那些一百多个国家在修炼，在说法轮大法好！真、善、忍好！我继续给他讲真相：我给你说呀，属于中国的香港、澳门都在修炼，和我们同根同源的台湾同胞就有70多万人在修炼。法轮功讲“真、善、忍”，共产党搞假恶斗，今天一个运动整这批人，明天一个运动整那批人，它要与天斗、与地斗、与人斗，它不讲善良讲斗争呀！全世界一百多个国家都在炼，好多硕士、博士都在炼，他们又不是瓜的，像造谣说的那样他们会去炼吗？！法轮功有本主要的书叫《转法轮》一般人看了就知道如何去做个好人了，有四十种语言在全世界出版发行，而且在全世界得了三千多项奖励和支持议案；他好像才知道这些，长长的“哦！”了一声。我继续说：法轮功讲真、善、忍，对人要真诚，不说谎话、不造假，对人要善良，不要整人害人，遇事要忍让，做什么事情多为别人着想，首先考虑这个事对别人受不受得了、对别人有没有伤害，有伤害就不要去做，遇到矛盾要靠自己，我哪里没有做对，不要老是怨别人，这样关系就搞好了，这个社会就和谐了嘛！是不是？他回应：嗯！我接着说，修炼

法轮功叫人做好人，也有当官的、公检法的人在修炼，当官的做好人就不会贪污腐败了……。总之，你了解真相会得福报。

还有就是你一定要记住“法轮大法好！真、善、忍好！”那九个字，你的工作学习都会顺利，遇到啥子灾难来了你就喊那几个字，就会逢凶化吉，遇难呈祥。他说：嗯！我说：就这样，再见了！

某某书记（为安全起见，隐去）三退了

电话接通了对方：喂！

我说：朋友！你好！我告诉你一个保命、保平安的大事呀，现在全球有二点九亿多人退出了中共的党团队，就是大家说的“三退保平安”。为啥要退呢？因为你加入的时候，你宣了誓，说要为它奋斗终身，奋斗终身啥子意思啊？就是从生到死你把命都交给它了，这是个毒誓哟！中共建政以来搞很多运动整死了我们八千万同胞，一个人杀了人都要抵命，它整死那么多人，人不治，天治，天老爷就要惩罚它。天老爷惩罚它的时候，你发了毒誓要为它奋斗终身，你就要受牵连。那咋办呢？我们取个化名、小名对神佛说：我们退出来把毒誓抹去，不给它奋斗终身，我们为自己奋斗终身、为家人奋斗终身，这个毒誓就抹去了。

这时他插话说：慢！慢！慢！你说这么多关我啥事？（听声音对方是一个四十岁左右的男士）

我是说呀，假如你加入了的话，就对神佛说取个化名、小名退出来把毒誓抹去，你就不跟它遭殃、不给它当陪葬品了嘛！就保命、保平安了嘛！就是这个意思啊！

他说：说得好！说得好！有没有工资啊？

我说：啥子工资哟？我们是修善的，是为了你们好，这是保命啊！

皆备，无求而自得。比如我只是问了一下，我申请永久居留权的签证和赞助就到位了。我既衣食无忧，又有足够时间背法和参加大法项目。我感到万分幸运。

5、无条件配合：智慧来自整体

去年夏天我对参加大法项目的观念有了很大一个转折。以前，我对自己的快速学习能力，沟通能力和对某些技术技能熟练掌握成度很是沾沾自喜。等我回到欧洲呆了一个夏天，我才认识到，我们彼此之间的互相配合才是产生智慧的真正源泉。

那时，我当地的修炼环境很不好。东西方学员之间分歧，误解重重。没有固定的大组学法，证实法的项目已停滞不前。我自己还有一间多年失修的公寓需要翻新。另外，我也想见见多年没联系的欧洲朋友们，告诉他们我新开始的修炼。

在这种环境下，我与母亲组成了一支非常出色的团队。鉴于当时该地的修炼状况，我们决定建立自己的材料点，重新设计新的传单和海报取代过时的旧材料。当我们的打印机出故障时，我们就一起摸索着找到解决方案。我们逐渐联系上了该地区的同修，通过不断参与各个真相点并增加小组学法时间，增进了同修之间的了解。当然，这中间也少不了心性的摩擦。

例如，当我坐下来准备设计传单时，我发现自己的脑子一片空白，不知道该如何开始。就听我妈妈说：“我想在传单上应该有这个，那个的！”并指出应该包括哪个主题等。我心里会有“好呀，既然您那么懂，干嘛不自己做！”，或者诸如“行呀，告诉我应该在上面写什么样具体的话？！”之类的想法。我意识到那些消极的想法是很低下的，决定去掉他们。一旦这些不好的想法被清除，好主意就源源不断地

的，我们不追求；常人有的，我们也不稀罕；而我们有的，常人想要也要不到。”（《转法轮》）。我礼貌地拒绝了，并对自己的决定感到高兴。我认为时间是我们大法弟子最宝贵的资源。

可是当我公司聘用与我资历相同的人时，我的心又动了。一连串的问题在我的脑海中盘旋，在心里比技能，比薪水，还盘算自己是否得到了符合自己资历的应得薪酬。这时我不得不反复告诫自己，师父在《转法轮》第七讲中已经告诉我们：“我们修炼人讲随其自然，是你的东西不丢，不是你的东西你也争不来”。我为自己感到羞愧。忘记了师父在《精进要旨》的“真修”中已经明示：“真修弟子啊，我教你的是修佛修道的法，你们却因为在常人中的利益损失了而对我诉苦，而不是因为自己在常人中的执著心放不下而苦恼，这是修炼吗？”但庆幸的是在此过程中，我始终坚持用“法”来对照自己，我逐渐放淡了对自身利益的执着。我越修炼，心情就越轻松。虽然我的外表没什么变化，但我的内心最终达到了奇妙的轻松愉悦。

在这个修炼过程中，我意识到了，我还没有修到我完全不被常人中任何执着或诱惑所动的程度。就像师父说的那样：“年轻人就更不容易把握自己，你看他平时挺好，在常人社会中没有什么本事的时候，他名利心很淡。”（《转法轮》），我还没有提高到不为任何常人中的利益所动摇的境界。师父说：“你家房子是用金子盖起来的，你心里头没有，看的很淡。”（《悉尼法会讲法》）今天，如果我真的住在金子盖起来的房子里，我可能会忍不住炫耀。

我想提醒我们的年轻同修们，要时刻警惕既得利益对人的诱惑。其实我们只有把修炼放在首位，做一个既拥有受人尊敬的职业，又精进实修的人才能真正证实大法。我的经验是，当我对社会和大法都能做到尽职尽责时，就会达到万事

他说：我理解你的意思，晓得你是为我们好，我们还要生活嘛，要挣钱嘛！

我说：是叫你用化名、小名对神佛说退出来，又不叫你在组织上去退，又不影响你啥子。这样就可以保命、保平安，不要你一分钱、不要你加入啥子，不要你买啥子东西……。

他打断我的话说：听到！听到哈！你说得真的好！我深有体会！我深有体会！（重复两次语气沉重而语速慢）

我说：你小时候带过红领巾没有嘛？

他说：啥子呢？

我说：你入过团没有嘛？

他说：我入党了还入团！

我没明白他说的意思，再次问他：你入党没有嘛？

他说：入了！入了！早就入了，都十年了。

我接着说：我给你说嘛，中央党校有 25 个高官都退出来了，还有沈阳司法局局长韩广生都退出来了，你能翻墙上得到网的话，你可以查嘛！

这时他说：我是个小官，是某某书记。

啊！市委书记更要退出来！市委书记你还是要保命嘛！退出来哈。

他说：要得！要得！你说得非常好！

我说：你要当好官嘛！为老百姓办事的好官嘛！是不是？

他说：就是！就是！

我说：现在给你取个化名帮你在神佛那里给你退了，给你取个“世伟”嘛！就是世界上最伟大的决定。好不好？

他说：好！非常好！非常好！

我说：把你的党团队都退了，把毒誓就抹去就好了。

他说：要得！要得！

我说：取个化名都管用，没等我说完，他说：谢谢！谢谢！他挂电话了。

党委书记三退了

对方接电话：喂！我说：朋友！你好！我告诉你一个保命、保平安的大事，现在全球有三亿人退出了中共的党团队，也就是“三退保平安”。这三亿人退出来他们就平安了，把消息告诉你是希望你也平安。你小的时候带过红领巾没有？

他反问说：我是党委书记没有带红领巾？！（听声音是个五十来岁的男士）

我说：那你党团队都入过哟！我给你说，“三退保平安”。（他重复一句）保平安呀！我说：你加入的时候，说要为它奋斗终身是不是？终身啊，就是从生到死你把命都交给它了。中共建政以来搞了很多运动，年龄大点的就晓得，三反、五反、反右、文化大革命、六四等很多运动整死了八千万同胞，死亡人数比二次世界大战的和还要多。一个人杀了人都要抵命，它整死了那么多人，人不治，天治，老天爷惩罚它的时候，你是它们中的一员，你要为它奋斗终身就要受牵连。它干坏事，你没干坏事；它杀人，你没杀人，那咋办呢，我们取个化名、小名对神佛说退出你加入的党团队，把那个毒誓抹去，不给它奋斗终身了，我们为自己奋斗终身，为家人奋斗终身，这个毒誓就抹去了。灾难来了就没得你的事了，就远离灾难了。

他“哦！”了一声。

我接着说：又不叫你在组织上去退，也不要你花一分钱，也不要你加入啥子，也不要你买东西，就是取个化名、小名对神佛说把它退出来把毒誓抹去，就得到生命的保险。喂！（跟他打招呼）给你取个“天意”嘛，顺天意保平安

我慢慢地康复了，脓液干了，肿块消失了，只有眼中留下一丝红影让我去掉。经历了这次磨难，更坚定了我信师信法的信念，也修出了对常人和同修更多的慈悲之心。

4、在个人利益上做到随其自然

我感到每当我面对严峻的考验时，我能分辨生活中什么是真正重要的事情。但是，当环境变宽松时，常人的愿望，诱惑和欲望就会常在我的脑海中浮现。因为我还是一个很容易受到诱惑的年轻人，如师父所说：“特别是男青年，他还想在常人社会中奋斗一番，还要达到什么目标呢！”（《转法轮》），我发现抵制这些反复性的思想干扰需要相当大的自律和信念。我时常一次又一次地提醒自己要作师父教导我们的：“无求而自得。”（《欧洲法会讲法》）

当我即将从学了热门专业的名牌大学毕业时，我面临了求职的考验。通过推荐，我找到了适合我所在领域的职位，但是得到的薪酬却远低于周围人告诉的我应该得到的薪酬。虽然这个工作薪酬低一点，但我发现在这里工作可以有更多时间参与大法项目，而且接受这个工作就不必浪费时间再继续找工作了，我已经对正法的意义有所理解，也希望自己能参与更多的大法工作。所以我接受了这个职位。我感到自己做到了看淡个人利益。

我在公司努力工作，我的工作能力和贡献很快得到认可。我感到自己在公司已经小有建树了，我向老板提出我希望每周工作四天。令我高兴的是，我的请求被批准了，我有整整三天的时间可以专注于大法项目。我非常珍惜这样的安排，我把这段时间完全投入到更多的学法和大法项目中。

因为老板对我的工作感到满意，几个月后，老板建议我恢复正常的五天工作时间，可以给我加薪。但我始终遵循师父教导我们的：“确确实实炼功人讲：常人有所追求

头部。在我耳后，脖子和下巴的边界处，还可感觉到有很多不知名的小而硬的肿块。随后的两天里，越来越多的脓液渗透出来，我的头部右侧感觉有针在不停地扎，疼痛难忍。最坏的时候，我的右眼不停地在流泪，浸湿了我戴着的遮挡帽。我开车时只能用一只眼睛看，视线不足。

我向内找，发现自己的许多不足。我终于体会到了也只有一个好眼睛的父亲的不易。记得我拜访他时，当时对他应对某些驾驶情况的方式感到有些烦。现在我自己也经历相同的状况，庆幸通过这种方式揭示出了我当时不善的想法。现在我已能够扩大自己的容量，以善心理解需要克复病业的同修了。我终于认识到，对同修的帮助就是对他们处境给予最大的善心和理解。把处于病业状态的同修简单地归纳成没修好有漏洞，是一种可怕的思路，造成的伤害远大于帮助。我们都是在迷中修炼，谁都无法直接看到事物真实形态后面的根本原因，何况我们自己也有一堆执着和人的观念。我认为，我们应该互相帮助，共同进步。

3、发正念的威力

那天我还是正常上了班，但是当我回到家时，我却感到没有任何的力气能做大法项目。神韵推广即将进入关键阶段，不完成我承担的工作部分，后果不堪设想。蒙顿中我说道：“我要每小时都发正念，如果需要的话，发更多。”我坐下发正念，在20分钟后，效果就很明显了：我的思绪变得舒畅，痛苦开始减轻。我一遍又一遍地重复发正念，直到我感到“我现在可以工作”，然后我就重新做起大法项目了。

那天晚上，我几乎没有痛苦地入睡了，睡得很好，直到第二天早晨。醒来后，我心里知道，“我现在很好，而且会变得更好”。回顾前一天的结果，我知道最终是师父帮我去除了大部分的磨难。我无法感谢师父的佛恩浩荡。那之后，

哈。

他说：好！好！谢了！谢了！谢了哈！我说：要谢就谢法轮功师父吧，是他叫我们这样做的。我又问：你姓啥子呢？他说：我姓母，母亲的母。他又说：我是党委书记……。我打断他的话说：那个不管，要交党费你就交，等于把你的钱抢了一样。你只管保平安哈！

他说：好！好！好！我说：就这样，祝你好人一生平安哈！

他说：好！好！谢了噢！挂机。

后记

有不少的人明白真相三退了，还要资料、要书、要护身符的。其中一个听声音有五十多岁的男士三退后要资料急切，我请寄信组的同修给他寄去，地址是湖南的。后来我打电话问他收到了没有？他异常兴奋的在电话里说：收到了！收到了！谢谢！并兴致勃勃的谈他看到的真相和感慨……，我打断他的话说：电话里不说那么多，资料内容很多，你就好好看吧。有个25岁的女孩同意三退了，她说我心里总是感到不踏实，不知怎么办，我说你找一本《转法轮》那个书读一读，也许你就踏实了。有个人三退了，在电话里我回答了他许多疑问，他十分兴奋说，你在哪里？我要登门拜谢，我说你不用谢我，要谢，你谢我们师父吧，是师父叫我们这样做的。听到他们的谢谢声，我心里真的感觉到：世人都在期盼着得救啊！

（全文完）

法会文章

坚定实修

海外大法弟子

尊敬的师父好，各位同修好！

我是在 2016 年底遇到法轮大法的。这一年对我来说很特别。因为我获得了攻读美国硕士学位的奖学金。我当时心里感觉既荣幸又奋发，我想专注学习科学和技术，以便将来用我所学回报社会。但是，当我第一学期机遇法轮大法时，我的目标发生了 180 度的大转弯，修炼成了我人生的重点。

1、修炼中的进与退的考验

自从开始修炼，我一直努力不贪睡，坚持每天炼功。在最初的两年中，我养成了习惯，每天早起先发正念，然后炼一小时功。我也逐渐的感受到了炼功的效果，感到精力充沛。但是，过了一段时间后，即使每天炼功，我仍感觉疲惫不堪，无法集中注意力。感觉完成每天的日常工作都很吃力，更谈不上参与工作之余的大法项目。

对于这种状况，我知道我必须做出改变。我想只有两个选择：要么增加睡眠时间，减少炼功和参与大法项目的时间。要么减少睡眠时间，多炼功。我下定了决心，走第二个选择。我想如果每天用两个小时炼五套功法的功都不能消除我的疲劳的话，那没有任何办法会管用了。

师父在《北美首届法会讲法》中回答问题时说：“我告诉大家，我怎么传的这个功，你们怎么照着去做，保证没有害处，只有好处。你们说你们很忙没有时间，其实，你们怕休息不好。你们想没想过，修炼是最好的休息。能达到你睡觉都达不到的休息，没有人说我炼功炼的太累了，今天啥也干不了了。”

通过电话加入一个清晨炼功小组后，效果立竿见影：打坐炼静功，我的头脑清澈见底。偶尔几次这样打坐炼功容易，长期坚持始终如一就是另一回事了。最困难的是打坐炼静功时，我感到有一种非常沉重，明显的压力试图让我失去主意识，这是我们炼静功中绝对不能发生的事情。记得我读佛陀密勒日巴的修炼故事，谈到他在洞穴里 11 个月都没有睡觉，一直保持非常清醒的意识。他也是通过攻克自己身心的疲战，才能进入宁静状态的。

密勒日巴佛对修炼的坚强意志激励了我，我下定决心要好好炼五套功法，而且要取得更大的突破：我坚定决心，不屈服于这种压力干扰，要坚持到最后，看看会怎样。我保持最佳的后背笔直的坐姿来打坐，集中所有的注意力告诉自己，我正坐在这里炼静功，无论打多少次哈欠，我坚定自己不打破这种状态。真的起作用了：我发现当我保持这种意念状态时，就会发生转折。那种压力会逐渐消失，我能达到深度入定。哪怕这种深度入定仅持续五分钟，在完成了两个小时的五套功法后，我感到我的大脑是清澈透底。我体会到炼功是最佳休息方式的更深含义。

2、在祛病业中修善心

当我愉快地每天两个小时五套功法一步到位两个星期之后，我遇到了从未经历过的祛病业考验。事后看来，我体会到了师父讲的“思想境界只要提高上来一点，自身的坏的东西已经去掉一些了。”（《转法轮》）的含义。

有一天，我的右眼突然感觉难受。每当我用眼睛看着电脑屏幕时，右眼就发红并感觉刺眼。可是我的工作必须长时间看电脑屏幕，所以我决定戴冬帽遮挡眼睛。对我的同事们来说，只看到我的眼睛有个红色遮蔽物，并不奇怪。

渐渐地有脓液渗出到我右侧眼睛周围，右侧的太阳穴和