

事情是这样的，我家有一个电水壶，使用了有两三年了吧，具体时间记不清了，去年下半年就不太好用了，就是每次烧水时，水还没有烧开呢，就停止工作了，指示灯就不亮了，需要用手按着按钮，使它继续通电，才能把水烧开。之后，我就和电水壶沟通了几次，大意是：电水壶啊，你来到我家也是很有福气的，我是大法弟子，你要记住“法轮大法好，真、善、忍好”，你现在不能好好烧水了，你要归正啊，继续好好烧水，你归正了，我会把这件事情发表出来，让更多的人都知道“法轮大法好，真、善、忍好。”电水壶也很听话，很快就恢复了正常，能够一直通电把水烧开。但是最近这一个多月以来，电水壶又不太好用了，以前的问题又出现了，时不时的就断电，我还纳闷呢，怎么又不好使了。

我把自己的承诺忘记了，都过去这么长时间了，我也没有写文章发到网上，看完同修的文章后，也没有想起来，在晚上学法时，我突然想起来了，自己承诺的这件事也没有兑现呢，我赶快在心里说：我错了，自己的承诺要兑现，明天就写。第二天早晨我在烧水时又和电水壶沟通，向它承认了错误，并承诺赶快写出来上传。

下午抽时间赶快写了这篇短文。这件事也更进一步证明万物有灵，电水壶见我不兑现承诺，就用又一次出问题的方法提醒我，可我当时还是没有悟到，同修的文章也提醒了我，在学法时师父点化了我，使我终于想到了这个问题。我们是修炼人，是按照宇宙大法“真、善、忍”的标准修炼的，如果承诺的事情不兑现，自己说的话不算数，就没有做到“真”。今后我会继续严格要求自己，好好修炼，跟随师父圆满回家。

# 正见周刊



全世界大法弟子恭祝师尊新年快乐！

第1011期

2022年1月4日

目录

正见新闻

全世界大法弟子恭祝师尊新年快乐！ /3  
神韵即将莅临加州橙县 各级政要褒奖欢迎 /4  
神韵加州橙县大爆满 主流精英享受非凡之旅 /4

讲清真相

给警察讲真相 /5

二十年征稿

大法修炼二十七年周年回顾 ——致青春 /8

法会文章

讲真相中的修炼心得 /21

修炼体悟

要认清病和药，及时闯出病业假相 /27  
浅说“来去一身光” /30  
定心 /32  
修心性改变环境 /35  
众生已经发出强烈求救的信号 /36  
被吓住不是真去的 /38  
挖掉障碍我学法的有求之心 /39  
修炼中的一思一念 /42

万物有灵

自己承诺的事情要兑现——兼说万物皆有灵 /43

师父在《精進要旨》里的《金刚》这篇经文里说：“其实对于大法的干扰，多来自我们内部，外来的因素只能乱个别人，不可能使法改变。无论现在和将来，乱我们法的，那只能是内部弟子，千万注意！我们的法是金刚不动的。谁以任何借口、任何原因、任何情况，都不能改动一点我们用以圆满的动作，否则不管动机好坏，都是乱法。”

我今天灭掉的这个邪念看起来很小，事情看起来也不大，不就是稍稍迷糊一会儿，晚了 5 分钟吗？可是站在修炼人的角度上看，事情就不那么简单了。师父在《精進要旨》-〈为何不得见〉中说过“悟在先见在后”，我悟道：如果没有那个乱法的邪念作祟，也就不会有那再闭眼休息 15 分钟的现象出现了，更不会有晚 5 分钟的事情发生了。

我觉得这是一件太严肃的事情了，非同小可！所以我要把它写出来曝光，警示自己也供同修们参考。如有什么不妥之处，请同修慈悲指正。合十！

万物有灵

自己承诺的事情要兑现——兼说万物皆有灵

大陆大法弟子 留意

经常在同修的交流文章中看到“万物皆有灵”之类的文章，我也经历过这样的事情。这几天刚刚看了一位同修写的文章，说他自己也经历了类似的事情，和那个小灵体沟通之后，事情得到了解决，同修承诺要把这件事情写出来发表，可是后来同修因为种种原因，而把这件事情忽略了，好几年了也没有写出来发表，后来同修又被小灵体干扰，才想起自己的承诺没有兑现，这才赶快写出来发到网上。

我看到同修的文章后，感叹世间的每一个物体都是有生命的，但当时却没有想起来自己也有一件事情没有兑现。



我马上就意识到了这是魔在干扰，既不让我曝光它们，还要让我生气掉层次，阻止我提高心性。我就在心里说：我才不上当了呢，我才不生气呢，删了我就从新写，正好去掉里面带有人心的部份，让我写出的文章更加纯净有威力，让那些执著心、思想业和利用它们干扰我正念的邪魔烂鬼都统统解体掉！它们不想死啊，就要垂死挣扎，就要千方百计的干扰我，阻止我曝光它们，它们怎么能得逞呢？既然我意识到了它们的存在，就抓住它们，统统的打碎解体挖掉它们！绝不姑息。在师尊的加持下，我又从新写完这篇文稿。

修炼自始至终都不能荒废了学法，师父在《大纪元新唐人媒体法会讲法》中说：“所以不管怎么样，再忙大家也不能忽略了修炼，再没时间大家也得学法。那样做起事来才事半功倍，才能做好你们该做的。”修炼就是吃苦消业去执着，忍苦精進才能提高心性、提高层次，用纯净的心学法才能学法得法，才能悟到高层次法理。

现阶段的一点体会，敬请同修慈悲指正。

## 修炼中的一思一念

大陆大法弟子

今天早上发完 6 点的正念，我感觉很困，就闭上了眼睛，想稍稍歇 5 分钟，可等我再次睁眼的时候就已经过去 15 分钟了，此时我赶紧一骨碌爬起来炼第二套功法——法轮桩法。当我炼到腹前抱轮时，家里的男同修突然跑过来说：“你抱一个小时来不及了，差 5 分钟。”我“哦”了一声，然后我的脑子里不由自主地就开始算计：我是不是应该把这 5 分钟在几个抱轮的动作中匀开，让每个抱轮的动作时间都一样……想到此，我突然惊醒：不对！我怎么会这样随便就想改变师父规定的炼功动作呢？这不是乱法吗？我怎么能有这么邪恶的想法呢？我立刻抓住这个邪念灭掉它。

## 正见新闻

### 全世界大法弟子恭祝师尊新年快乐！

辞旧迎新，在 2022 年即将到来之际，世界大法弟子恭祝师尊新年快乐！表达对师尊的崇敬与感恩。



## 神韵即将莅临加州橙县 各级政要褒奖欢迎



从12月30日至1月1日，神韵艺术团将在加州橙县的柯斯塔梅莎表演艺术中心（Costa Mesa Segerstrom Center for the Arts）进行4场演出。开演前，加州国会议员、州

政要纷纷发出褒奖与贺信，欢迎神韵再次莅临加州。

加州第48选区国会众议员朴银珠（Michelle Steel）在致神韵艺术团的国会褒奖中说，此褒奖的颁发是表彰神韵艺术团进行闻名世界的演出。“演出代表着中国文化的美好、艺术性和时代性。我们要感谢神韵艺术团在面对逆境和暴政时仍坚持不懈地维护中国深厚的传统和习俗。”

## 神韵加州橙县大爆满 主流精英享受非凡之旅



2021年的最后一天，神韵国际艺术团在加州橙县柯斯塔梅莎表演艺术中心（Costa Mesa Segerstrom Center for the Arts）的第二场演出，继续缔造大爆满的票房纪录。

“疫情不影响看神韵。”“这实在是神来之笔，天外杰作，前所未见。”“我觉得演出让人充满希望。”主流精英们对神韵演出发出连连的赞叹，演出期间用不间断的掌声，一次次地表达了他们对神韵艺术家们的敬佩之情。

起来，必须找回修炼如初的状态。修炼二十几年来，《转法轮》我已经看了几百遍了，光抄写就抄了五遍，也背了三遍，现在怎么会看不通顺了呢？我要找出干扰我学法的那个根本的执著。

那么是什么执著干扰我不能入心学法呢？我发现，以前学法中那种悟到高层次法理的美妙感觉时时在我心中浮现，那种溶于法中的美妙感觉既是一种享受同时也是让我精进的動力。我发现就是那颗“执着于想看到高层次法理的贪婪的有求之心”在干扰我静心学法。顺着这个执著心又找出了很多人心：显示心、欢喜心、名利心、证实自我的心、不让人说的心、听不得批评指责的心、怕自己落在别人后面的攀比心、妒嫉心、不敢公开承认自己的缺点错误的虚荣心、面子心、怕同修说我不在法上的猜疑心、安逸心、为私为我的心，以及强大的思想业力，等等，这些心都在那个贪婪的有求之心的掩盖下隐藏着，干扰我静心学法。

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。”“你们看书时思想胡思乱想，那书中无数的佛、道、神在看着你可笑又可怜的思想，看着思想中的业力可恶的控制你，你还执迷不悟。”（《精进要旨》〈走向圆满〉）我坚信只要我坚持每天学法，思想中不断排斥它们，师尊就会帮助我消掉它们！因为师父讲：“现在大家也更清楚了我为什么经常叫你们多看书了吧！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。”（《精进要旨》〈排除干扰〉）

我悟到，如果没有师父时时的看护和归正，修炼中渐渐的偏移了法都不自知。即使在写这篇文稿时，干扰也很大，刚刚完稿了，不知怎么点了一下就全都删除了，怎么也恢复不了，当时我就蒙了，怎么会这样呢？心里很懊丧窝火。但



法的指导下得到的。

师父说：“告诉你一个真理：整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”（《转法轮》）而人心有时隐藏的很隐蔽。随着修炼时间的漫长，面对常人社会中的各种没有底线的败坏现象；面对中共邪党对法轮功持续二十二年来疯狂、邪恶打压的魔鬼表现；以及漫漫修炼路上看不到尽头的茫然和压抑，内心很煎熬，渐渐的产生了消极、懈怠的负面情绪。

最近一段时间以来，我发现学法时思想中的各种杂念很多，心静不下来。思想不能集中在学法上，总是走神，看书有时就象不识字的人刚学认字一样，读法不顺畅，变的磕磕绊绊的，长句子的法还要连续看几遍才能知道表面的意思，感觉只是眼睛在看书，心没有看到法的内涵。大脑象扣在一顶大锅里一样，很沉闷，就象整个人被束缚在很狭窄的空间里一样，总想冲出来却冲不出来的感觉，非常不自在。学法的进度变的很慢。有时学一讲《转法轮》就得用好几个小时，因为学法老走神，眼睛看着书思想却想别处去了：家里的家外的，以前工作中杂七杂八的陈年旧事不断的往脑子里返，有时清醒时告诉自己：学法时不能胡思乱想。可是不一会儿又翻出来了，学完法大脑很疲惫。虽然每天看书学法，就好象例行公事一样，只是机械的完成学法任务，很难悟到高层次的法理。这种每天学法却不能把法学到心里的感受让我很苦恼。

师父说：“有的人经常跟师父讲：我原来一看法的时候，那个层次提高的也快，在看书的时候认识的东西不断的显现出来，为什么现在没有这个感觉了呢？那大家自己想想，你是‘修炼如初’吗？”（《二零一三年大纽约地区法会讲法》）我开始警觉起来，向内找自己的问题。那个懈怠、消极的表现不是真正的我的表现。我必须让自己再精進

## 讲清真相

### 给警察讲真相

四川大法弟子

2020年11月底的一天有人按门铃，开门一看是一个身着警服大概三十多岁的警察。我问：你是哪里的？他说：我是某某派出所的。我说，我要登记一下。你叫什么名字？电话号码是多少？警号是多少？登记完后，我问：你来有什么事吗？他说：我是这里的片警。我说：片警不是H警察吗？他说：H要退休了，我来接替他。我说：怎么公告栏里没有变，还是他呢？他说。那是下一步的事情。我今天就是来看一下。没进门他就走了。我想应给他讲真相，就对着他的背影说：以后我还要找你摆龙门阵（聊天）哟！

我想怎么给他讲真相呢？给他写真相信。其中主要谈到什么是法轮功及大法弘传全世界；修炼法轮功是合法的、法轮功相关书籍、资料都是合法的；我为什么要修炼法轮功？信仰合法、迫害有罪，善恶有报是天理及恶报实例；保护自己不当替罪羊；把枪口抬高一厘米等等。把写好的信与真相视频如《大法洪传》、《伪火》、《藏字石》、《我们告诉未来》、《推倒柏林墙》及《精英学大法》和《细语人生》中法轮功一祛病健身、绝处逢生真实的故事等都装在一个U盘里。

此后，有一天我就给片警打电话找他，他说：我正在出警。过了几天，我又给他打电话，他说：我在外地出差。我问：你什么时候回来？他说：一个星期吧，你有什么急事吗？我说：没有什么急事，就是找你摆一下龙门阵，等你回来再说。又过了十天左右，我给他打电话，他说：我在所里，你过来嘛！我到派出所后，他把我领到一个没有人的小屋坐下。我就对他说：可能你知道我是修炼法轮功的吧。我

是一个七十多快八十岁的老年人，经历了许多运动，知道很多事情。我找你的目的是希望你能了解法轮功，从而保护自己，不要稀里糊涂给别人当了替罪羊。我说，法轮功是教人做好人的功法。是以“真、善、忍”为根本指导，提升人的道德水平，叫人遇事多考虑别人，处处为别人着想，有矛盾找自己，使人变得诚实、善良、宽容、平和。而且祛病健身有奇效；就如原人大委员长乔石经调查后得出的结论是：法轮功于国于民是有百利而无一害的。法轮功已洪传全世界一百多个国家和地区，而且什么硕士、博士、高学历、高职位的人很多。

当替罪羊的例子很多，如文革期间，红极一时的北京市公安局局长刘传新执行毛泽东的指示迫害老干部。一九七六年文革结束后，新上任的军委秘书长罗瑞卿等人要为惨死在北京公安局的冤魂们讨回公道。在追查开始时刘传新就畏罪自杀了。积极效忠中共“红色路线”的 793 名警察、17 名军管干部共 810 人，对他们内部审讯后被拉到云南秘密枪决，然后给家属一张“因公殉职”通知单，以隐瞒内幕，杀人灭口。这些人是中共得势时的打手，失势时的替罪羊。他静静的听着。

我对他说：“文革”对你来说，可能太遥远了。我们说个近期的例子吧，在 2019 年底 2020 年初大瘟疫中，李文亮医生最初在医生的朋友圈告知疫情，遭到警方查处训诫，说他散布有关疫情谣言。中央电视台很快高调报道了此事，而且很快各省台也跟风报导。李文亮后来只有无防护上班，感染了武汉肺炎，确诊不久便去世。而且武汉因疫情大爆发很快就封城了。这怎么能说是李文亮医生散布疫情谣言呢？李文亮去世后，他的遭遇在全国引起公愤，后来国家监察委经过所谓“调查”，发出了“撤销训诫书，并追究有关人员责任”的通报。武汉公安局，火速惩处了涉事的中南路派出所

链接或广告就想点进去，我感到郁闷。怎么回事呢？

那天我发正念，看到我的空间场里面有一个红眼睛的魔，就是不知道是什么魔。我决定发正念清除它。我找了个时间，专门发正念清除自己的空间场。我打算发半个小时正念。可是刚刚十分钟，我那八十九岁的卧床的老爸叫我，我只能停下来。心里想，今天发正念的时间太短了，以后找时间再发吧。

第二天，我惊喜的发现我那个看电子书的心没有了，那些个东西再也诱惑不了我了。这时候我才知道，第一次我以为我去掉的那个心其实没有去掉，只是被吓住了，暂时抑制住了。师父在《二零零四年纽约国际法会讲法》中说：“其实还有一些学员他的人心不是修去了，是被吓住了，吓的他不敢乱来了，环境稍有宽松他还要乱来。”我悟到，当我知道看电子书会有不好的东西上到我身上心生恐惧的时候，那个魔也被吓住了，它怕我认请它，暂时不敢乱来了。但是时间久了它吸收不到它想要的东西的时候它也会被灭掉，所以就又出来了。真正去掉了那个心，灭掉了那个物质的时候就再也不会重复那个执着了。

## 挖掉障碍我学法的有求之心

大陆大法弟子

我是得法二十六年的老大法弟子，自从我得法那天开始我就对学法从不放松，做到学法入心，从不敷衍。看书学法一气呵成，而且都能记在心里，感觉就是心和眼睛同时在学法一样，那种在大法中不断悟到高层次法理的美妙感受时时激励着我，督促我学法不懈怠。思维开阔，智慧不断，思想和行动几乎同步，做什么事情一想就有办法了，不用费太多的脑子。我深知，这一切都是在师父的加持与呵护下，在大

说是迫在眉睫，因为晚了的话大陆同修也出不了门，出不了门就没办法把这些电话号码抄写下来。一旦我们把大陆所有城市、乡村各个角落的电话号码都抄写下来并大量发给海外同修了，即使疫情全面爆发我们都可以在那种危急时刻救下一大批可救度的人，那个数目是相当可观的，就会出现交流文章中同修讲的人们都在喊“法轮大法好 真善忍好”那种壮观场面。

当然这得我们海内外同修配合好，大陆各个地方的同修也要耐心的做好这件事，看起来简单，实际操作起来还是有很大的难度的，之前我都是一个人默默的走向城市的每一个角落，后来看到师父讲的那个宇宙结构那段法，我觉得应该提醒大陆同修都行动起来，就能把那些枝枝杈杈的都连接起来就都能得救，起码都有机会听到福音，有选择的机会，生命是平等的，我们做的事情就是把福音告诉世人，选择什么那就是他自己的事了。

这只是个人目前的一点粗浅认识，不见得对，请同修以法为师。

## 被吓住不是真去的

白鹿

近几年来总是重复的犯一个错误，就是看电子书。每次看完就后悔。那些个看电子书的软件删了又装上，装上又删除，反反复复。

有一次我突然悟到在看电子书的时候书里面那些个不好的东西会呼呼的往自己身上上。我想到这样的情景，自己被吓出了一身冷汗，不敢再看了。

过后的一段时间感觉很好。那段时间我也修掉了一些其他的心。一天，我那些修好的心被隔断了，发现好多心又出来了，包括看电子书的心。那几天我天天想看电子书，看到

副所长杨力及警察胡桂芳，分别给予记过和申诫处分。这时我问他：你说，一个小小的派出所所有多大的能力一下就将训诫令安排到中央电视台播出？并转发全国各省级电视台的呢？派出所肯定没有这么大的能力是不是？再说，要不是上面有人叫他们管这些事，他们会无事找事做吗？这不是让基层警察当替罪羊了吗？！他沉思了一下说：“也是。”

再说说法轮功的事：当江泽民遭到海外法轮功学员起诉时，惊慌不已，曾经密派心腹到美国同法轮功佛学会谈判，开出的条件是：保证给法轮功“平反”，可以死多少法轮功学员就枪毙多少不法警察来抵命，以此推脱罪责，换取自己不被起诉清算。如果那样的话，不知有多少迫害执行者特别是为江氏集团冲锋陷阵的警察成了江的替死鬼。实际上江自己干的坏事到头来却让你们下面的执行者来当替罪羊！但江泽民的要求被拒绝。认为中共高层上有决策，才会有底层的执行，承担罪责的应是罪魁祸首江泽民，坚决要求惩办元凶。执行者有罪，毕竟是被胁迫作恶，还有被挽救的机会。

我继续说，不知你知不知道著名的纽伦堡大审判？其中有件事很多人都没忘记。当年东德士兵开枪打死了翻越柏林墙到西德的青年，几个月后德国统一了，士兵被判有罪，他为自己辩护说，自己只是在执行上级命令。法官说：不执行上级命令是有罪的，但打不准是无罪的。你明知对方是无辜的，你有把枪口抬高一厘米的自主权，这是你应主动承担的良心和道义！要知道：当法律和良知发生冲突的时候，良知才是最高的行为准则！但你却没有这样做，所以你罪责难逃。最后这个士兵被判有罪并对其判处三年半监禁。可见，当法律或命令违背人类的良知时，执行这样的法律或命令本身就是在犯罪，最终必然要受到正义的审判。说到这，有一个瘦高个子的警察过来，叫这个片警与他一起出警。我看片警站起来了，我赶紧对他说，以后你再遇到法轮功的事，一



定要记住：抬高一厘米！他要往外走了，我赶快把 U 盘给他，他马上又递给那个瘦高个警察。我说：你们都看看吧，对你们都有好处。出了小屋向大门外走去，片警说：我送你回去吧，我说：不用。他说：车子很快就到了（公交车四站路）。我说：我还要去买菜。他说：那我们就走了，于是二人上了警车奔驰而去。

我的体悟是：抱着一颗为他好的心去讲真相效果就会好。从那以后，无论是“清零、签什么字、还是打疫苗”警察都没有到我家来骚扰过，我想可能是他明白了一些真相的缘故吧。

## 二十年征稿

### 大法修炼二十七年周年回顾 ——致青春

善勇

【编者注】在“正见网二十年征稿”启事发表后，我们收到了大量的投稿。在此衷心感谢同修们的鼎力支持。鉴于截止日期是 2021 年 12 月 31 日，我们选在 5 月 13 日——师父的华诞暨世界法轮大法日这一天，开始陆陆续续发表已收到的投稿。如今我们已跨入 2022 年，走在向法正人间过渡的征程上，让我们一起共同精进，携手救度众生，不负师父救度我们的苦心。

\*\*\*\*\*

我出生在一个军人家庭，父辈、同辈中适龄男女多有从军经历。我的母系亲族中除了在高等学府求学以外大多数男性都曾为军人。父亲、母亲在北方偏远山区一处“军事工业设施”中工作。我不足一岁就被奶奶接回城市生活，从小的玩具多是各种子弹壳：步枪的、机枪的、手枪的弹壳还有一把用废弃的金属“倒模”制作的驳壳枪，家中桌案上的笔筒

手机，大陆弟子再怎么会讲真相，也不能面面俱到的找到每一个人，更何况这部分人正好是大陆弟子讲真相遇不到的人，他们一般都是车进车出，所以这部分人正好是讲真相的空白，所以他们不甘心，由此明白的那一面迫不及待的指使人用这种方式发出求救的信号。就像老朋友的叮嘱一样：

“记得打我电话啊！一定要记得打电话给我啊！”

而且每一个人都和社会、家庭有方方面面的交叉联系，就像师父讲的那个宇宙的结构一样。师父说：“宇宙的结构啊，我过去跟大家讲的，那个结构已经没办法再讲了。它复杂的成度啊，大家知道一棵树有多少枝杈？那还是一棵树的枝杈。一片森林，有多少树、有多少枝杈、有多少叶子；整个地球，有多少树、有多少枝杈、多少叶子，也形容不了一个宇宙很小范围的概念。”（《二零一五年纽约法会讲法》）

而且这些人现在正是家里的一家之主、顶梁柱，他们在家里说话是有权威性的，他说的话家里人都得听从，所以唤醒他们、救度他们将会有更多的人因此而得救。这就要大陆和海外同修形成一个强有力的整体，大陆同修尽快行动起来把满大街的电话号码用手机拍下来，之后再用纸抄写下来交给本地有能力上网的同修，上网的同修再把这些号码用表格填写清楚发给明慧，是大法弟子的家属又不明真相的就备注一下，这样以便海外同修重点讲一下，之前我身边的同修家属就是因为接到海外同修打来的电话才有了很大变化。当然也需要海外更多的同修参与到向大陆打电话讲真相的项目中来，这个项目目前来说相当重要，为什么这么说呢？现在各地疫情不断的起来了，封城、封门已经开始了，一旦被封，人们的心里都陷在恐慌之中，那时如果能接到一个电话、而且是告诉他们救命的电话他们将如获至宝，一定会珍惜万分并会毫不犹豫的转告他们的亲朋好友，所以这个项目目前来



表现就是免疫力差，体质弱。这就是说自己的心性对自己造成的结果，现代实证科学和现代医学是无法解释这一常规现象的。

作为一个修炼的人，他的能量更大，会影响到周围的环境，包括家里的环境，甚至于他经常活动的环境。一个修炼有素的人，首先是自身归正到一定境界层次，那么他也会具备更大的能量又会把他周围的环境归正，很多不好的因素在不知不觉中就被解体了。他的能量场就能够起到这个作用。环境不好了是人心造成的，物质和精神是一性的。师尊在《各地讲法九》-〈二零零九年大纽约国际法会讲法〉法会中说：“环境是人心造成的，环境不好那是你们让它这样的。”

那么，从工作单位的环境、家庭环境来讲也是一样的，都是自己的心促成的，因而就要向内心找原因，是什么事做的不对，自己有哪些不足，修心性，修去不足，改变自己，环境就自然变好了。

以上是我现阶段粗浅认识，不足的地方恳请同修慈悲指正。

## 众生已经发出强烈求救的信号

大陆同修

师父在《洪吟三》歌词里面写的《救人的是神》中说：“危难中人在求救 明白一面要生存”。

我突然想到众生早已向大法弟子发出了强烈的求救信号，只是我们没有注意到，也没太在意。你看那大街上用各种方式把自己的电话号码曝光在外面的店主，招聘的、出租、招租的、招商、招生的，还有各单位门前的号码简直是琳琅满目、五花八门，众生使尽了浑身解数用这种方式发出强烈的求救信号。大家想想这还不强烈吗？现在是人手一部

是由一枚 37 高炮弹壳切削而成，笔筒顶端是一只跳跃中的梅花鹿，鹿眼灵动，鹿角鹿身充满动感，栩栩如生。

小时候偶尔吃到 761 型压缩饼干，至今我仍然会去军人用品商店购买压缩饼干作为应急食品。童年最快乐的事是父母探亲回家，然而相聚的时光总是很短暂，分别是我幼小心灵中最大的痛苦。“伤痛”平复后接下来的是长久的思念与等待。终于在上小学时，父母工作调转回到城市工作，我可以生活在亲人身边。父母都忙于工作，经常几天一家人都不能在一起吃一顿团圆饭，年终父亲会拿回各种奖状，我经常数着父亲的奖状，希望我的学习奖状能和父母的奖章奖状一样的多。虽然仍是与父母聚少离多，随着年龄的增长我渐渐明白：一个生命所承担的责任与使命就意味着付出与牺牲，甚至是巨大的牺牲，所以我很努力的学习。

高中我就读于北方一所省级重点中学，学校施行教育改革。除正常授课外，着重培养在校学生的自学能力、阅读能力、思维创造等各项能力与素质，使我受益匪浅。自小我有一种偏头痛疾病，用脑越多病情越重并伴随失眠多梦、体力不足的症状。直到大学学习期间，我有幸参加师尊讲法学习班。

### 一、个人修炼

通过参加八天讲法学习班，我明白了生命真正意义；人为什么会有生老病死；佛法修炼的伟大内涵。心中无比激动。参加学习班最后一天得到了一个意外的好消息：我所在学院竟然有一处新建炼功点。

除了繁忙的学习外，我几乎每天都参加户外集体炼功，身体与精神状态有了翻天覆地的变化。经常熬夜之后感到疲劳困倦、倦怠不堪，只要炼一遍动静功就会迅速恢复正常身体状态，同时记忆力明显增强。大二上学期期末一科难度极

大的专业课我取得了接近满分成绩。在那个“六十分万岁”的年代，我所取得的考试成绩无疑震撼了许多人的心。

经常有我所在系及其它系的同学校友好奇打听我的消息，时常到炼功点附近观看大法弟子炼功。通过大法弟子洪法，大学校园中许多教师、教授、同学走上了修炼大法的道路。随着实修各种考验接踵而至，修炼人首先遇到的是色关。

一位外系女同学，性格温柔，纯朴善良，言谈含蓄平和，笑颜如花。在图书馆第一次遇见她后，时常在不经意间会遇到她，我们经常探讨一些学习问题。大学谈恋爱已成风气，有结果的不足百分五。与她接触较多日久生情，当这位女同学提出进一步发展感情时，我惆怅不已，经过几天痛苦的思考，我终于明白了修炼的严肃性。

修炼人要严肃去掉色欲执著心，不以结婚为根本目的。男女感情相处就是不道德的淫乱行为，这是社会道德风尚败坏的表现，作为修炼人必须去除色欲执著心。我虽然是大法修炼者，同时也是一名在校学生，学习是我的主要任务，必须把学业完成。我“上铺的兄弟”因为与同班女同学发展感情，学习成绩一落千丈，多门学业成绩不及格一挂科，他的女友同样如此。我们系每位同学在校四年期间有五十门功课需要结业，如果想每门功课都取得优异成绩，有与女生发展感情或青年男女热恋中的分散精力那几乎是不可能完成任务的，所以我下决心回绝了这位女同学的爱意。

两个月后在下课回寝途中偶然相遇，这位女同学与一名形象帅气的男生手挽手表情亲密迎面走过来，女同学眼光复杂男生眼中不屑一顾与我擦肩而过，这让我几天内心绪不宁。后来通过反复学法进一步看淡了男女之情，经历这件事我体悟到只有认真学法，有大法法理指导才能真正看淡去除执著不放的人心。师尊在《法轮大法》<各地讲法十一><

的状态。

接下来，又是个星期天，天气预报显示也是大雨，妻子也是有事不能去。星期六的时候，妻子问我，明天下雨怎么办。我说，明天不下雨。她问为什么。我说不让它下。她用很奇怪的表情看着我，说上次都没抑制住，这次行吗？我没有解释，但是我体会我的心是稳的。到了第二天，我们炼完功出发的时候，雨哗哗的下，一路上也很大。但这一次在路上我没有特意的去发正念，我只是告诉我的一切正的因素去破除这些干扰因素。车到了地方，雨真的停了，那一天不但不下雨，中途有时还出太阳。但是那天，我住的地方却是大雨连天。

在以后的过程中又有几次反复，但是我发现每一次都是有不同的心干扰，在我不能稳住心神的情况下发生的。而当我归正自己，稳住心态，一切都会向好的方面转变。

感谢师父，谢谢同修。

## 修心性改变环境

大陆大法弟子 静明

一个人的心性，从他的表现上就可以看出来，心为主，身为副，副随主动，相由心生，比如一个人内心和善，他的表情一定是自然的放松的，说话平和，行为稳重，这个人会带着一个祥和的场，自己会比较舒服，周围人也会很舒服。内心无邪念的人，外在的邪恶也不敢入侵。相反，在发真相时这个人内心紧张害怕，那他的表情也会紧张，说话急促，惊慌失措的，带着这样一个紧张压抑的场周围人也会觉得不舒服，大法的庄严，慈悲的正念之场就不能很好的发挥作用。

心不正容易被外来不好的东西干扰，体现在这个空间的



点雨星。大家逐一的到达自己承担的范围，虽然备着伞，但几乎都没有用。最后到我发的地点，我连伞都没拿。这一天过后，让我更确定了自己的想法。接下来的几次，我们也都是正念对待，一直也比较顺利，但后来又出现了波折。

那也是一个星期六，出发的时候天上也是大雨，我们一路发着正念，在投信箱的时候，天上的雨总是下下停停，不像前几次感觉能控制住，我的车也差点出现危险，总感觉这个地方好像业力比较大，阻力也比较大，勉勉强强这一天过去了。回去后查看第二天(星期天)的天气预报，全天，100%的下雨，我感觉我的信心不像以前那么强了。我妻子在发正念上一直很强，也有过很多神奇的事，但是第二天她有事，本来不能参加发资料。我当时对自己没有信心，就想让她一起去，我希望她的加入，使我们能控制住第二天的天气。我说服妻子后，第二天我们就出发了，但是无论我们怎么发正念，雨都在哗哗的下，根本就停不下来，我们基本上是在大雨中投了一天。

回家后我就在反思这件事。

首先，如果说这个地方业力大，那你让他们多吃点苦，多遭点罪，但是你不能剥夺这个生命选择未来永恒的权利，所以这个理由是不成立的。如果说为了考验我们，同样也不能因为我们，而剥夺这里生命选择未来永恒的权利，所以这个理由也是不成立的。因为目前的时间是相当宝贵的，还有很多很广大的地方的生命等着我们救度，耽误一天，就少了一些生命选择的空间，所以无论什么理由都是干扰。

其次，从我自身来说，无论我能力多大，无论我能力多小，因为我是站在法上，我的基点是救人，我的背后有法、有师父、还有众多的护法神，所以我的能力是可以无限伸展的。那么这次的干扰，恰恰反应出我的心不稳，才让干扰的因素钻了空子。我在要求妻子同去的同时，就反应出我的心

大法弟子必须学法>中讲道：“所以学法还是最重要、最重要的，那是你要做的一切事情的根本保障。如果学法跟不上，那就什么都完了。”我在大学校园里的青涩爱情还没有开始就已经结束了。

不知不觉大学生活也结束了。我应聘一家企业，由于试用期表现出的工作能力与品格，定岗后工资是普通大学生步入社会第一份工作薪水的2—3倍，虽然工作辛苦，但仍能坚持在炼功点晨炼，每周二、五在学法小组学法。在遇到生活中的矛盾时，时刻把自己当作炼功人向内找，以大法法理真、善、忍的标准衡量自己的言行，踏实真修。周日如果市辅导站组织洪法，我想方设法在不影响正常工作情况下积极参加大型集体炼功洪法活动。去城市周边村屯弘法，有时客车接送有时要步行很远，同修们毫无怨言积极参与。大法在我们地区得到了很大力度的洪扬。现在想起来我仍然十分怀念大法弟子集体学法、炼功、洪法的修炼环境。在那样纯净的学法环境里，一个修炼人会迅速在法中熔炼升华，无比珍贵。

在九八至九九年有大量新学员走进大法修炼者行列。师尊在《法轮大法》<新经文><二零一三年大纽约地区法会讲法>中讲道：“其实，我早期讲过这样的话，我说作为大法弟子来讲，那时候，包括新学员，你只要去修，很快就把你推到位。推到什么位呀？推到你从哪来的，就推到那么高，很短时间就推到位了。”在九八年底的一次定中，我看见我同化法的神的一面坐在粉红色的莲花盘上，真体是穿红色袈裟的佛家觉者形象，身体周围是一个巨大红色光圈。但是在九九年初我发现：在未来有许多同修其中包括我被囚禁关押在外墙是铁丝网的一排排平房中，房子有铁窗，我很诧异震惊；同时还看到有排成队或二个一组或三个一组狗头人身的妖人在房外走来走去，走动时妖人狗嘴里发出奇怪的声音。

音，一些同修听到奇怪嚎叫后，口鼻流血晕倒。但这种魔音进入不了我的空间场，因为有师尊加持保护，我身体周围的能量场非常微观与常人时空场物质组成不同。

当时与学法小组同修切磋交流自身的修炼状态及悟到的法理，一些同修不理解反映到市级辅导总站，一位市级辅导站副站长专门找到我严肃批评了我的“不足”，不允许我在同修中传播所谓“不理智言论”，我并没有辩解，只是向内找。事后我悟到与还在迷中修的同修切磋交流悟到的高境界法理和相应另外空间法的展现有时是不会被理解的。不久之后，我所见被现实证实：九九年七二零邪恶迫害开始了。

## 二、正法修炼时期

师尊在《法轮大法》＜精进要旨三＞＜清醒＞中讲道：

“作为学员，你不按照师父的要求做，一定不是个简单的事情。旧势力对所有的大法弟子都安排了一套它们的东西，如果大法弟子不按照师父的要求做，就一定是在按照旧势力的安排在做。旧势力实质上就是针对正法中大法弟子能否走出来、又时时伴随你们的巨关巨难。”

与许多大陆大法弟子一样，我最大限度放弃自己的一切，有两次走出来进京上访讲清大法真相。被非法遣返关押几十天后无罪释放，自此流离失所。与同修学法时接触到一位单身男同修（雨哥），他经营一家小餐馆，我白天上班，晚上与雨哥一起学法发放大法真相材料，有时一晚与雨哥每人最多粘贴发放大法资料约二百份左右。除了发放大法真相资料同时配合全市其他同修同步挂条幅、贴不粘胶、喷大法真相字。记得雨哥悬挂的一条“法轮大法好”的条幅在我市主干道一侧的绿化带上飘扬了二年多，每次从条幅下经过我都会感叹大法的威力超常。

雨哥人生坎坷，在社会底层挣扎求生，但他有一颗真诚

多的时候能达到 15, 16 人，少的时候也是 7, 8 个人，所以出去一次就会投很大的面积。

在投信箱的过程中，会遇到下雨的天气。大家知道，日本的天气预报以前是很准确的。有几次显示下午下雨，我们也去投了。我记得好几次，在我投完后往车那走的时候，有点飘小雨点，上车后，雨才开始下。有一次，我发完后往驻车场走，看到远处一直在闪电打雷，总觉得很远，但上车后刚关上车门，倾盆大雨就从天而降，我心里还挺高兴，感觉老天在帮我。

如果天气预报说一整天要下雨时，我们就休息一天，可是后来发现天气预报并不象以前那样准确了。有的时候，天气预报说一整天下雨，可是只下了一点，让我们感到这一天白白的过去了，我就开始思考这个问题。理论上讲，天气预报说要下雨，我们就认同，从人的理来讲是行的通的，也是我们在这生活的一种思想惯性。但如果看背后的因素，可能认识就会不一样。

我们星期六和星期天投信箱这件事几乎是定下来的，而且我们每次去的人也多，投的面积也比较大，这些都是很明显的。所以，天上，地上的神都是知道的。我们投信箱就是在救人，这一点他们也是知道的。现在宇宙中所有的事都是围绕着正法、救度众生在转，在我们投信箱的时候下雨，不就是阻挡我们救人吗。无论他们以什么理由，都是不能承认的，也是要坚决否定掉的。想明白了这些，我的心就定下来了。

一个星期五，我们炼完功后看天气预报显示第二天下雨，我对大家说，不管什么天气，即使是下刀子我们也去发。第二天，大家都来了。同修说就是听了那句下刀子也去，就来了。出发的时候，天上下着大雨，我们一边走一边发着正念，但是到目的地的时候，雨基本停了，只是偶尔飘



什么心都得放下。师父说：“大家不论有多少钱，有多大的职位，生活的多安逸，你什么都带不走。来的时候一身光，走的时候也什么都带不走，唯一能带走的就是人们修炼中所得到的，因为它直接在人的真体上。”（《新西兰法会讲法》）我向内找，发现利益心确实重了，有时情绪低沉或烦恼，细想，根子上都与钱有关系，比如：朋友让我出车拉货，我自己加油，心里就有点不平衡；别人给我几个柜橱和沙发，有同修要，得我找车送去，我心里就有点不舒服；自己有几件八成新衣服，送给一个亲戚，亲戚大模大样的，我后悔不该送。有一次，妻子跟我说：“给我点钱，我买件好衣服。”我象触电似的立马反问：“你不有工资吗？咋不花自己的？”你看看，一句话里带出多少人心？在家人面前，最能看出你是不是为别人着想？最能看出私的大小？

师父梦中点化，加上跟同修的交流，我感到思想一下子拔高许多，我看到，自己钱心、显示心、争斗心、不平衡心、色欲心……在不经意间已经萌生许多了，我发正念彻底清除。写到这，我想起同修写的一首歌：《珍惜》，有几句歌词很打动人：“春花秋月令人醉，追名逐利不知累，荣华富贵转头空，一生拼搏留给谁？珍惜机缘上渡船，荡尽尘念向天归……”是的，“向天归”的时刻到了，还有什么放不下的呢？就是想放下，机会也不多了，只能精进！再精进！如此才不负师望，才不留下遗憾。

现层次一点浅见。

## 定心

日本大法弟子 海龙

从今年年初开始，东京的大法弟子就开展大面积的投信箱活动。我也参加了这个活动，基本是在星期六和星期天投。因为我是开车去，所以每次都会带很多人一起去投，人

善良的心，对有需要帮助的同修毫无保留的付出，他自身学法修炼很精进。尽管餐馆生意忙碌，雨哥只要有时间就学法背法。当时我们地区邪恶迫害非常严重，时常有对大法弟子大规模绑架迫害，本来一些同修应该参与的发放真相资料因为各种原因会有大量剩余，雨哥时常取来与我一起，还有能联系到的青年同修尽快短时间内发放到世人手中。我时常看见在另外空间整个城市都笼罩在浓浓的黑青色的阴霾里，不仅大法弟子空间场周围，在世人生活环境中也充斥着大量另外空间的邪恶生命，那些阴性生命形像凶恶、丑陋、恐怖，大多是半人半兽形或畸形异状，时刻寻找机会残害大法弟子与世人。发真相材料前，我和雨哥都是提前清理干扰大法弟子证实法的邪恶生命，发正念时大法弟子的正念之场如同氢弹爆炸中心一样，不断有巨大的能量冲击波向四面八方扩散，众多负面生命会像烟尘一样霎时被清理掉。但不久大量邪恶生命又会从另外空间渗透进入表面空间，所以我们地区大法弟子经常统一配合，每天整点高强度发正念——很大空间范围内的邪恶会同时灭尽。那些年为了揭穿邪党谎言挽救世人，我与同修们几乎走遍了城区的大街小巷及城市周边村屯。至今我还记得那个深冬的夜晚，我和雨哥背着真相资料穿着单薄的绵衣走在雪花飞舞的路灯下，雨哥淡淡忧伤的眼眸中闪烁着坚定的光芒，没有任何犹豫地走向了远处的街巷，他的身影被路灯映照的很大很大……

## 三、外地正法修炼经历

师尊在《法轮大法》＜精进要旨三＞＜放下人心 救度世人＞中讲道：“作为一名正法时期的大法弟子，个人解脱不是修炼的目的地，救度众生才是你们来时的大愿与正法中历史赋予你们的责任和使命，因此大量的众生也就成了你们救度的对像。大法弟子不要辜负了正法中赋予你们的伟大责任，

更不要使这部份众生失望，你们已经是他们能否走入未来的唯一希望，因此所有的大法弟子、新老学员，都要行动起来，全面开始讲清真相。”

应一位生活在南方同修邀请，我来到沿海城市。这座沿海开放城市经济极度发达，高楼林立，工厂遍布城区。这里有来自全国各地的打工族，但大法弟子相对较少，即使是一个城市的同修也大多不相识。我应聘就职于一家世界五百强外资企业。该企业是世界范围销售室内装修建材连锁机构的十大品牌之一，全世界分店约有三百五十家，主要分店分布在欧美发达国家。

我从前长期从事室内装修设计施工方面的工作，拥有丰富的理论与实践经验对应聘的工作岗位得心应手。到职三个月由于个人工作销售突出被评选为最佳员工。作为大法弟子通过实践修炼我体悟到：干好本职工作就是在证实法。不仅对本部门工作尽职尽责，而且对于其它部门员工的需求，在不影响本职工作基础上尽量配合。

对于为什么能在短时间内取得销售业绩成倍增长，我毫无保留的与员工分享成功经验并写成文字材料被店内存档。

“秘诀”就是站在顾客的角度想问题，这也是因为修炼大法后开智开慧：事事为别人着想，并且配合我所掌握的室内装修的专业知识，不仅对一种装饰材料的购买给予顾客合理化建议，同时根据顾客的经济条件、装修风格、实际装修效果给予装修全过程专业化建议。这样顾客不仅可能会购买一种商品，还会在店内购买更多的商品，通过我耐心细致的讲解，来店顾客因为了解到家庭室内装修的关键环节，节省了购买装修材料的开支，又可以合理安排施工顺序缩短装修施工时间，同时又为企业销售出更多的商品创造出更多价值，从而达到双赢效果。许多顾客与我交谈中受到很大帮助，接受我的建议得到许多益处，纷纷用各种方式表示感谢。对于

人都那样，也没什么不好的感觉，你说这是啥意思？”我说：“来去一身光，这是点化你把人心放下，你是不是关过的不好呀？”可是，我说完后，忽然想起自己前两天也做个同样梦，当时没在意划过去了。梦中：我看见过世的岳母，她也是赤身裸体的，背对着我，依在一个自行车上。同修说她的梦时，我一下子明白了：其实师父是在点化我：“来时一身光、走时一身光”，“自行车”：自己言行要把握好。这个梦是在提醒我：吸取岳母教训，别走她的路。岳母在世时很精進，我每次去她家时，都见她在学法或炼功，她常督促我：“别把钱看重了，没啥用，好好修，一定跟师父回家。”在我心里，一直认为岳母悟性好，是上士，是一修到底的那种人。

可是，不知为啥，岳母在过了一次病业关后，渐渐就懈怠了，象一台高速路上的车驶上了便道，越来越慢了。每次去看她时，她都问我：“我这身体啥时能好？”我说：“只要精進起来很快就会好。”她不愿听：“谁不知道精進？等我好了再精進。”可我看到，由于她学法少，人心象草一样疯长，说法上话也少了，竟问一些人的话，比如：哪个孩子咋样了？哪个孩子咋没来？谁现在干什么？不回答还生气。岳母手里攒笔钱，以前精進时，她不拿这钱当回事，跟我也常说：“放下，放下才能走。”可在病业期间，我发现她钱心很重，经常问我岳父：“存折上还有多少钱？”岳父说：“还那些，没花。”这时，她脸上会现出欣慰的表情。

修炼人处于这种状态时，已经是人心站上风了，旧势力会加重迫害，让你陷在这个状态中出不来，身体越来越糟，岳母就是这样，走时什么都没带走，留下的是遗憾。只有奋起一跃，强迫自己恢复“如初的状态”，才能走出困境和摆脱泥潭，这是被很多人忽略的关键点。

师父点化我的梦，是惊醒我快去掉人心，不仅是钱财，



欺骗，要及时闯出病业假相。作为大法弟子我们决不能给大法抹黑、更不能给大法造成损失。我们一定要听师父的话，努力做好大法弟子应该做的“三件事”。我们要快救人、多救人，完成我们的历史使命，圆满随师父回家。

以上所写，如有不妥，请指正。

## 浅说“来去一身光”

大陆弟子

得法之初那些年，我感觉对钱财心去的很轻松，不象现在这么费劲，吃亏了也不在乎，好像啥都能放下。有时资料点需要钱了，我几百、几千的拿，现在就不这样，时常在拿与不拿之间还想一想？那时候，我每天学法最多四讲，一般两讲，功经常炼两遍，精神状态也好，真是突飞猛进，好像没什么能挡住我，就是一心想跟师父回家。

可是这几年，我感觉提高很慢，学法每天一讲，两讲时都少。过关也拖泥带水，就拿利益心来说，逐渐看重钱，想攒钱，花钱时掂量来掂量去，总想省点。每月社保开资都有短信，我看着短信心想：嗯，3万了，往5万上凑，明年底能凑到10万。去菜市买菜，竟找便宜买，有一次，两元钱买了一大堆黄瓜和辣椒，回家吃了好几天，心里挺满足，再去市场时，眼睛还寻找便宜货。有时摊主要价高了，我就怀疑自己是不是被宰了？这些人心表现，跟“如初”状态相差多远呀？我意识到，自己退步了，人心多，打坐也不静，有时还无缘无故烦恼。师父经文《醒醒》发表后，我感到了压力，师父在警醒弟子：都什么时候了？还不醒醒吗？我悟：现在是在关口上，分分秒秒都是锤炼自己和成熟自己的最后关键时刻。

昨天，我去一个同修家，她说：“我做个梦，你帮我悟悟？梦中我看到离世的亲人，一个个赤身裸体的，那个空间

物质上的馈赠婉言谢绝，把握好机会私下里向顾客讲清大法真相，受益的顾客绝大多数都顺利接受“三退”。

我经过三个月的社会市场调查：询问顾客对各种装修材料的需要；去不同建材销售门店了解相关的经营模式与销售手段，我总结撰写了一份增加销售的建议书，引起店内领导高度重视。在新的月份开始店内销售全面采用建议报告中的促销方式。店内出现了少有的火爆销售热潮，顾客多到摩肩接踵，卖场内人声鼎沸。年底在该跨国企业全世界三百五十多家分店中，我所工作的分店的销售指标、销售产值位居各分店的榜首，且持续多年。该跨国企业的经济规模及销售产值曾长期在家居建材销售行业世界排名第三，我工作的分店当年销售业绩与重要销售指标在与我店经营规模相似的世界范围内的家居建材销售门店中排名有实力问鼎世界前三。

销售商品就会遇到顾客投诉。我工作的部门中遇到一件重大投诉，店内员工销售配送给一位顾客墙面瓷砖中有同一产品两个不同批次批号的商品从而产生色差。施工人员粘贴完毕后房主发现墙面砖有不同颜色差异，大闹店长室要索赔五万元（施工费、误工费、材料费）矛盾僵持十几天，后店长指派我专门负责处理这件投诉。

来到投诉顾客家听完顾客大声吵嚷，我心平气和地对他说：不符合常理的要求是不能被接受的。我非常理解你的心情，我来的目的是最短的时间内解决处理产生的问题。查看完问题墙面，与顾客耐心协商，提出了三天内解决问题的建议。后经店长顾客同意签署了和解书，用不到顾客索赔金额的十分之一顺利解决这件投诉。经历此事后我的工作职务提升，主要负责店内的市场调查、顾客投诉、企业形象宣传、与顾客互动……

在做好本职工作同时我与店内各部门主管、员工建立了良好工作关系。把握好机会通过工作与日常接触从各个切入

点讲清大法真相。经常阅读同修讲真相交流体会，结合我自身对法的理解，针对不同人不同心结讲清真相，取得良好效果。我讲真相步骤是：首先针对性发正念，清理阻碍世人得救的负面因素，再做相应铺垫，找到切入点针对人的特点、兴趣、爱好、疑问讲清大法真相，进而“三退”。在工作中我遇到一名来自河北省的员工，向我诉说他的烦恼。原来他心中十分倾慕我们工作单位旁快餐连锁店里的一名女店员，女店员姿色出众拒绝了一些男孩子的邀约。就此话题我与他谈到神传文化中传统文化的婚姻观，并着重强调乱情淫乱损德失去名利禄位的例子；同时讲戒除不道德的男女乱性行为得福报的例子。经过多次交谈让这位小伙子树立起良好的道德观念，进一步讲到当今社会男女变异的两性关系、败坏的婚姻观，社会各种败坏现象的根源是共产邪党的无神论、进化论以及邪党的党文化假、恶、斗造成的。还有历次共产运动的大屠杀，为什么邪党迫害大法的真相，“三退”的重要意义，小伙子很有悟性毫不犹豫接受三退。他三退后，原本身体灰蒙蒙的空间场忽然被一束从头顶射下光芒照亮，整个身体对应的空间场变得金光闪闪，光明而美好。同时法展现出我与这位员工历史上的因缘关系。

在清朝雍正年间，我转生河南洛阳，出家于白马寺。一日执扫寺院，有一妇人头裹白巾，身穿蓝衣黑裤于佛像前供养一根白玉簪，这是她一生中唯一财物，跪于佛像前用最虔诚的心祈祷：请佛祖慈悲赐予吾智慧，断尽世间烦恼成就正果，永享佛国荣光。她在心中默默祷告三遍转身离去。她祷告时的话语句句入我心中，我见寺院中佛陀法身、法界“恒河沙数”如来因之善念，皆为之侧目。我心道：未来吾身证得佛果时，必将继汝之善缘。由此前因促成今日善果，这位员工不仅了解大法真相，也知晓了大法修炼的内涵。我对他建议说：如果你想得到女孩子的芳心与倾睐，那么首先你得

象。在此，我再次跪拜谢师恩。

我把这个故事写出来，是想说，我们没有病，但不等于旧势力不迫害我们。它会抓住你的漏是要置你于死地的。我们不是也有的同修由于一时不慎被夺走了生命的吗。

作为大法弟子，一定要多学法、学好法、走正走好师父安排的路。我们一定要提高警惕，不上旧势力的当。我们一定要及时把旧势力制造的假相消灭于萌芽之中。这时解体邪恶是非常容易的。那真是“念一正 恶就垮”（见《洪吟》“怕啥”）。当然，我不是说，当旧势力将要把我们推向绝处时，我们就不能得救了。只要“弟子正念足 师有回天力”（见《洪吟》（二）“师徒恩”）。师父照样能救度我们的。我们都知道，师父给了我们保护自己的能力和我们一定要利用这个能力，让师父多一份欣慰，少一份操劳。

作为大法弟子，我们一定要认清：什么是病、什么是药、也要分清病与药的关系。这对提高心性，及时走出病业与假相是很有好处的。

生老病死是常人中的事。常人有病住院、吃药是无可非议的。我们都知道修炼人没有病，用不着吃药。那可不像随便吃块糖，那么得意。师父还不断的给我们清理身体，我们还往身上弄，我们还怎么修炼呢。我们必须认清什么是药。所有西药及中草药和丸、散、膏、丹，都是药。有些食品是有双重性的。就像我在上面所写的花生米，无论生吃、熟吃、煮着吃、炸着吃、都是很好的食品。谁吃、都是可以的。但你要用它来治烧心，它就是药。

借此机会，我举几例给大家提个醒：我们都知道芹菜即可以凉拌、又可以炒着吃、还可以做馅吃。它是受欢迎的蔬菜。可它有降压的作用；为此而用它就是药。

这样的例子俯拾皆是。我不再赘述了。总之，在这历史的最后时刻，我们一定要认清什么是药，不要被病业、假相



售货车，有生花生米，治烧心可好使了；快去买点吧。”我听后一惊。我知不对，但出于礼貌就顺口说了一句：“谢谢，我知道了。”我刚走到路口，看到广场中间有十几个人围着在购物。我想从旁边绕过去。这个十分忙碌的售货员就像知道我来了似的，我离他还有十几米远时，他却突然回头笑着对我说：“老爷子，我这有生花生米，治烧心可好使了。快买点吧。”我顺口说了一句：“谢谢，我不需要！”我觉得这场不正，我立即返回去了。

我刚到家门口，从来没有过的事情，突然发生了。我那烧心的滋味真是痛苦难言。而且越来越重。真是痛苦之极，而又无可奈何。我刚进家门，就对妻子同修说：“我怎么突然这么烧心？！”随之妻子同修却突然说：“咱家有生花生米，治烧心可好使了，快吃点去吧。”妻子同修的话震惊了我。我立刻想起了师父在《转法轮》中讲的“好坏出自一念”的法。如我遇到邻居时，我立刻解体旧势力的引诱和迫害，就不会有以后的事情发生了。旧势力见我解了体，就继续向我下狠手。你不是不需要吗？我让你痛苦的不行，这回你需要了吧。你也不用去买了，家里给你预备现成的了，你吃吧。这时我想起了，师父在《转法轮》第六讲中讲的有关放血的法。回想我刚才所经历的几件事，真是吓我一跳。旧势力一开始就利用邻居的嘴把我绑上了床；紧接着又企图利用售货员蒙上我的眼睛；在制造病业、假相，就要开始放血了，庆幸我警醒了。

我立刻对妻子同修说：“我是大法弟子。我们知道修炼人没有病。我决不承认旧势力安排的这种假相！”妻子同修马上又说：“对！我们有师在、有法在、怕什么。”正像师父在《洪吟》“新生”中所讲的：“度众生 观念转 败物灭 光明显”。师父见我们有了正念，就立刻把这病业假相解体了！象什么事也没发生一样，让我闯出了这病业假

是一个可靠的努力工作的人，还有让女孩子感受到你最真诚的善意，你要有承担一个女孩子一生幸福的责任与能力，我想你能做到这些就会有一个好结果的。小伙子去邀约约会，女孩子竟然意外的同意了，出乎许多同事构想估测。不久俩人确立恋爱关系，一年后俩人征得双方父母同意回到家乡步入婚姻殿堂，几年后他打来电话，非常感谢我对他讲过的道理并说他们回家乡后，工作家庭都非常顺利幸福，这样的事情在我身边还有很多。也有悟性特别好的同事经过我讲清大法真相，了解理解大法修炼内涵后走上了大法修炼道路，成为真正的修炼人。不仅面对面讲真相，在休班或节假日则与同修配合驱车去到各个楼盘小区分发递送各种内容丰富、外观整洁精美的真相资料。

在我居住的寓所旁有一处幽静的园林绿地，园林路径两侧栽种着几十株木棉树，木棉树壮硕雄伟，树冠多呈伞状。每年三四月份花季到来，木棉树枝干上绽放出红色艳丽的木棉花如火如荼。那火焰似的繁花红的如此炽烈，远远望去似乎染红了天际。在木棉花鲜红的花瓣里盛放着南国风韵，这就是我最初江南的记忆。花期过后，整朵整朵的木棉花从空中坠落，落红满地，触目惊心。落花沁润着一个个美丽生命逝去前的悲哀，我从不忍心践踏那些坠落的花朵，总是希望它们的美丽更长久的留存世间，生命的美好竟如此短暂啊！木棉花让我更加珍惜每一个修炼机会，不错过每一个讲真相的机缘。

与我共同租住一所公寓的男同修（大成）是一位艺术教育机构的讲师，想对刚刚应聘到职的沈阳老乡讲真相与我交流。我想了想，建议同修把这位同事夫妇请到这里，我负责制做一顿东北风味的家宴，增进友谊同时讲清真相，时间定在我们俩人的共同节假日。说起来还要感谢雨哥，在与雨哥相处的二年中，我经常到后厨帮雨哥洗菜切墩，时常翻看

的各种食谱书，自然而然学会了一些大众菜制做技巧。当天我做了九菜一汤，大成的同事夫妇吃的很满意，家宴前后同修主讲我配合，先讲现代科学最新发现：灵魂的存在、另外空间的存在；再讲各种国内国外的历史预言，如诺查丹玛斯预言、格庵遗录、推背图；最后讲到邪党自建党以来的杀人史，法轮功为什么被迫害，法轮大法是一种什么样的功法。回答了夫妇二人对大法的各种疑问，夫妻愉快三退。家宴结束送这对夫妇出门后，大成急切问我，夫妻二人“三退”后另外空间有什么变化？我静下心来：他们额头前黑红色的镰刀斧头交叉形状的魔鬼印记被大法法力清除了，你同事的妻子身体胸腔中有一个灰黑色的共产邪灵也被灭除掉了。有师尊法身在帮助他们净化身体，那对夫妇很可能是法正人间时的未来修炼人。我看见不“三退”的世人，不断支撑滋养邪党并且被邪党利用在人间行恶，尤其是造下破坏大法弟子修炼、干扰世人“三退”的罪业时，额头前的邪党印记会逐渐变化成长有弯角的鬼头形象，造业越大额前鬼头颜色越深越狰狞，肉身对应的另外空间身体开始魔化，最后变成极可怕的魔鬼形象。

大成工作单位是一所私立教育机构，工作餐大多电话点餐送餐。一次大成想给学校董事长讲真相，但不知道如何去讲。我询问了那位“公司老总”的一些情况，了解到不仅教职员工大多点餐，“公司老总”也经常点外卖。我说那我煲一个特殊口味的汤——猪肚瘦肉汤。等到休班，我在午饭时将煲好的热汤送到同修手中转身回家。晚饭时同修进门高兴地说：公司老总三退了，并讲了整个三退过程。

吃过我做的饭菜的同修一般都很惊讶，纷纷“点赞”。其实我自觉做的饭菜口味一般，但我做饭炒菜时都加入最真诚的一念“希望吃过我做饭菜的同修、世人都能同化大法拥有美好的未来”。三年后我离开了那座沿海城市，大成有一

善了，所以更该珍惜这万古机缘。平日生活中，我会先抓紧时间学法，然后才做家事琐事，一点都不会耽误到给家人做饭等等家事。五分钟、十分钟都可以聚少成多，一放松，时间就会在不经意中溜失了！

师父说：“时间的延续是为了你们、为了众生。”[5]一定要抓紧！不能麻木！

以上层次有限的修炼心得与同修共勉。

谢谢师父！谢谢同修！

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法十一》〈大法弟子必须学法〉

[2] 李洪志师父诗词：《洪吟三》〈实践誓约〉

[3] 李洪志师父著作：《各地讲法四》〈二零零三年亚特兰大法会讲法〉

[4] 李洪志师父经文：《祝贺台湾法会》

[5] 李洪志师父经文：《二零一三年美西国际法会讲法》

（二零二一年台湾法轮大法修炼心得交流会发言稿）

### 修炼体悟

## 要认清病和药，及时闯出病业假相

河北大法弟子

我今年 82 岁。我是九七年因重病，被师父从死神手里夺回来，绝处逢生后、喜得大法的老大法弟子。

我想把我得法初期闯出病业假相的小故事写出来与同修分享。

一天我要到离家仅几十米远的小广场遛弯，我刚走到半路迎面碰到购物回来的邻居，她笑着对我说：“小广场来了



悲留给对方”[3]，于是我轻声道歉，说打扰他了，并祝福他。

接着继续对其他人劝退，没想到一会儿这人打语音电话过来说：“对不起！刚才我口气有一点急，而你一直很温和，我很惭愧！虽然信仰不同，但我理解你们的所作所为。尽管我已十六年没交党费没参加任何活动，实质上早就退出这个组织了！因为你的诚意，我愿意配合你们来完成这个事情！”然后他还慎重的要给我他的身份证字号。

### 结语：抓紧修炼好自己，珍惜走过的路

师父说：“把真相传给世人，看似简单，却关系到众生的未来。要想做好这件事，就必须修炼好自己。”[4]

是啊！每一天每一刻都在修炼中，得时时注意自己的思想反映。有一天清晨，我从炼功点炼完五套功法回到家，我愣住了！从客厅到房间，所见之处都是公公的排泄物。公公床上的被单全弄脏弄臭了。婆婆见我回来，在我面前打骂公公。我轻声安慰婆婆：“妈，您不要打爸爸啦！他不是故意的，他也不想这样嘛！没关系，我收拾收拾就好。”

那天，我整理后，累瘫在床上。虽然疲惫，但是内心没有任何不悦，只是去做好自己该做的。公公年纪大了，有阿兹海默症智力退化情形，婆婆告诉过他，婆婆要把他的钱保管起来，不让他拿去买烟，可是公公忘了，经常向我先生说偷他钱，要先生把我这煮饭洗衣的“退货”。先生明白一切，笑着说：“不能退货啊！退了就找不到这样好的老婆了。”

如今公公已不在世，回想这一路侍奉他，都是尽心尽力，也没遗憾了。如果不是修炼大法使我明白了人与人之间的因缘关系，是无法坦然面对一切的。也不禁让我感触修炼路上，有些考验还有机会做好，有些却是很难再有机缘去完

次来电话说：今天学校同事“年庆”吃自助餐，“公司老总”还问大成：你那兄弟怎么样了，他煲的汤味道真好，很多年没喝过这样的好汤了！

大法弟子在证实伟大佛法挽救众生过程中讲出的带有佛性的语言、无私纯善的正念才是世人最好的精神食粮。

### 四、写作交流文章的伟大意义

师尊在《法轮大法》-〈美国中部法会讲法〉中讲道：“昨天记者问我：说你一生中什么事情感到最高兴，当然我一生就是在做这件事情，对于常人东西我说我没有最高兴的，当我听到或者看到学员谈心得体会的时候我最欣慰。”

伟大佛法造就了宇宙中从最高到最低不同层次的万事万物，内涵无比深刻。不同层次的修炼者在修炼过程中不断去除人的各种执著心，同化宇宙特性真、善、忍证悟出自身不同境界的正果果位。在新旧宇宙更新的重大历史时刻，大法弟子面对旧宇宙变异败坏因素的干扰破坏，助师正法，兑现神的誓约二十一年，师尊对于每位大法弟子的付出与业力承担根本是用人的语言无法形容的。

我悟到每一位同修的大法修炼交流稿件都是交给师尊的一份修炼答卷，同修的每一份交流文章的背后都饱含着师尊无量慈悲。每一位同修的交流文章都是在证实伟大佛法。能够有机缘证实宇宙大法的大法弟子在天体大穹中无量众神的眼中是何等的荣耀殊胜！同修一定要珍惜每一次交流体会文章的写作！

阅读同修交流文章中同修的正念正行，对比自身能看到与同修的差距，促使我更加精進；阅读同修的交流文章能启悟我认识到不同修炼境界法的不同层次的展现，增加修炼信心。许多世人因为看到了解同修的修炼体会从而认同大法，

甚至因为有感于同修的正念善行而对宇宙大法升起无限敬仰之心，走入大法修炼。同修的大法修炼体会真正能够起到救度众生的作用。

在我修炼境界法的展现：同修的每篇交流文章如同进入另外空间的一道门，带有同修完整的大法修炼过程信息，在另外空间如同一部纪录片包含同修由得法修炼开始直到今天的一切修炼过程，纵深看下去含有同修为得法在庞大宇宙天体中层层下走的全过程。浅层次看文章中每个字是不同层次佛、道、神形象，深层次看每个字都是同修同化大法，由法轮演化出同修所在修炼境界的物质构成的法轮形象，文章具有纠正同修修炼境界以下不同层次中一切不正确因素的作用。同修的交流文章蕴含了在创世主正法时期，与大法弟子修炼历程同步的同修所代表旧宇宙体系从旧宇宙天体脱离出来，为创世主从新塑造造就成新宇宙大穹体系中的新天体的完整过程。正法法弟子的正法修炼历程就是一个庞大宇宙天体体系的形成过程，无比的伟大辉煌。

那么如何写好交流文章？我的体悟是：首先，摆正基点。写作交流文章是证实法而不是证实自我，写作过程中要加强学法，大法弟子的一切的智慧能力都来源于大法。其次，平时注重真修实修基础，写作要用简单语言表达真实性提高过程，讲真相过程以及对自身证悟不同层次法理过程。最后成文后要去除文章党文化因素，个人执著心反映出的因素，要考虑到面向社会大众与读者的反响回应。

新宇宙大穹不同层次的正神都在阅读倾听同修发表的每一篇大法修炼交流文章，这其中也包括同修自身所代表的宇宙体系内的无量众神众生。当同修所代表宇宙天体内的众神看到同修交流体会文章时，就如同突然发现时刻思念的离别多年的亲人在公众刊物登载了分别多年中的全部生命的经历历程，众神心绪充满感慨与激动。其实每一篇同修的交流文

可以正常迈步了。这简直是奇迹！”当他学到第七讲时，再度与我分享，他的右手也可以高举炼功了。

虽然他的变化这么大，却突然从好友当中把我删除了。我心急如焚，心想：九讲视频还没有传完呢！我立刻坐下来发正念，铲除一切干扰因素。然后发出一念：相信他一定会把我加回好友，让我顺利的把师父的讲法录音传完。同时向内找，自己修炼哪块没做到位，过程中我是否生出了欢喜心等等。

隔天他果真把我加回好友了，说他删除我是因为美国总统大选，使他质疑还有天理吗？也对修炼动摇了。我与他交流后，他心结解开了，说原来他还是用“人类”固有的观念在观察世界、思考问题，因此看不清问题的实质。今后他将心无旁骛的修炼。

当看见他将我加回好友时，我禁不住哭了，震撼于师父给我们的法宝：发正念、向内找。此后我得更加重视讲真相前发好正念，排除一切干扰因素才行。

### 三、保持祥和的心态

我在讲真相时，先生经常在旁边听着，总是把好吃的东西留给我，等我讲完说：“你刚被骂的灰头土脸，这个给你吃。”讲真相中不管对方态度如何，我提醒自己要保持祥和的心、不动心，更要和风细雨，对方感受到我们的真诚，往往就出现转机，改变态度愿意接受真相。

举例来说：我参加语聊排班劝三退，前端同修很用心已经传了不少真相，所以许多网友们几乎都明白真相了，不少人还自己上网三退了。有一回，我遇到一位基督徒，我问他知道三退大潮吗？他怒吼大骂，说：“真相我都知道，凭什么让你来帮我！”他气急败坏的大叫着。我立刻想到师父的法：“就是在人世匆匆的一走一过中来不及说话你都要把慈



还有一次，对方是一位医生。当我劝他三退时，他一直以为我要看病，不断重复他的门诊项目，说：“我可以免费帮穷人看诊，你有什么疑难杂症就说嘛！”那时不管我如何想把话题导入讲真相，都仿佛被什么东西间隔开，无论我如何讲，他就是没听到我说的。但因为先有正念，使自己始终保持着正念。他虽然极度不耐烦，却不寻常的久久不挂断电话。

我夸奖他愿意无偿帮人看诊，是个大善人，同时放慢速度、咬字更清楚告诉他：“要退出共产党的党员、共青团员和少先队员！”突然间仿佛那层间隔消失了，他思维瞬间被炸开了，恍然大悟说：“哦，原来你是说退党啊！我就是党员啊！明白了！你可以在这我们自个儿说，小妹，你可不要到外边去讲，共产党会把你抓起来的！你给我取名文良退出，是吗？好！好！明白、明白。咱俩交个朋友吧！”虽然过程中他的气势挺强，态度极度不耐烦，但是发好正念使我没有怕心和放弃，只想如何让他听明白，突破了那层看不见的干扰。

还有一回，一位八十六岁的老先生告诉我，他中风了动不了，眼力又不好，但他想了解法轮功。衡量老先生的情况后，我问他：“我每天传师父讲法录音给您听，您要跟上我传的进度喔！”他接受了我的建议。让我感到惊喜的事一桩桩的发生了！

他还没听完《转法轮》第一讲，就告诉我：“非常感谢李大师！真善忍好！感谢李大师净化身体、净化心灵！醍醐灌顶，豁然开朗。真正明白了气功就是修炼，修炼就是修心性。向阁下致敬！你们牺牲个人休息时间，为大家服务，非常感谢你们！”

当他听到第二讲时告诉我：“昨天看了师父的视频，右边肢体不方便，对着视频比划了一下，觉的右脚有了变化，

章都是写给天国亲人的家书！

## 结语

我只是普通宇宙一份子、一名普通的大法弟子，因为创世主慈悲的感召与伟大佛法光芒的照耀，即便是一粒卑微的渺小粒子心中也会升起无限希望与光明。我只想用尽我生命的所有精進修炼报答师尊慈悲救度；不辜负寄予我全部生命信任的天国众神的期盼。

如果命运让我重新再做一次选择，我仍会选择做师尊的弟子，纵然在大法修炼的这条道路上满布荆棘与苦难，我仍会坚定的走下去，没有退缩与犹豫，千百万正法弟子的修炼历程已经证明：即使是死亡也不能阻止修炼人精進的脚步！

## 法会文章

### 讲真相中的修炼心得

台湾桃园大法弟子

尊敬的师尊好！

同修们好！

我在二零零零年得法。修炼初期，我和同修们经常到各地学校的校庆、运动会演示功法。那种自己何德何能、有幸喜得大法的心情，使我们积极的争取更多机缘弘扬大法。也曾有好长一段日子，到安养中心教老年人炼功。大部份老年人的手无法抬高，我们轻轻的扶着他们的手学功。其中有真正想学的人，委托我们帮忙买《转法轮》和老花眼眼镜。当他们拿到书时，是那样的如获至宝、小心翼翼的捧在怀里。我们彼此的心中有股暖流，那是一种交织着感恩、不能错失的万般珍惜的喜悦。

在网络上遇过好多大陆网友想学法轮功，跟我要学大法

的资料，有人说：“宝书果然神奇，读了几段就让人茅塞顿开！在此深表谢意！”“以后新的人生即将开始！”还有人说：“天书太了不起了！我以前学过中医推拿，对天人合一、阴阳五行平衡的理论有所了解。天书已远远超过了这些范畴，需读几十遍乃至上百遍才能真正领悟和理解透彻。”

这些大陆民众的反馈，都让我万分感动，他们为了修炼而寻寻觅觅着。回想自己这一路走来，从得法至今，每一天的心情何尝不是这样！我内心深深明白大法就是我要的，我必须抓紧与珍惜！以下整理在讲真相过程中去掉人心的修炼心得。弟子唯有更加精进以谢师尊洪恩！

### 一、每一次讲真相的机缘都不是简简单单的

每每学到《大法弟子必须学法》中的一段法，内心总是忐忑不安，有关神韵卖票，师父说：“因为正法是不断的往前推，一步一步，到了一层那一层的人，上边到了哪个天国，到了哪一层天体，就是哪一层的人来看，下次那个座位是别人的不是他的。”[1]

我想着：如果第几排第几个座位的众生是分配给我来帮他入座，而这个人是我完全不认识的，更不知何处寻觅，那要如何帮他入座呢？

在神韵推广期间，有一天，我在网上劝三退，一位网友说他住台湾。聊开以后，得知他是位高阶主管，和我一样住在桃园。于是我向他推广神韵，他立刻深感兴趣，但因为工作忙碌，必须经常出差，我始终没能帮他订票订下来。直到演出当天，我再次询问，并把仅剩的几个座位告知他，但他没有回我讯息。没想到经过许久，他传来一张照片，是他收到我讯息后，立刻到超商买神韵票的照片。

演出当天我是工作人员，他看完演出，和我会面合照，感谢我的推荐，说他看了演出，才知道活摘器官的事，进一

步问了我更多真相。这件事让我深刻体会：这场神韵演出确实有他的座位，也果真必须由我承担这个责任去协助他进场观赏，而我们彼此却是素昧平生，是通过网络促成了这好事。深深感受到师父都帮弟子们铺垫好了，但是弟子得去做。

想想我们在讲真相上，又何尝不是这样？每个有缘来听真相者，都是师父苦心安排、为我们开创的机缘！都不是简简单单的。同时也让我对师父讲的“下世前我们曾经约好谁先得法把另一个找”[2]有了更深的体会，倍感救人的责任重大，岂能怠慢！

### 二、重视发好正念

虽然知道发正念的重要性，但是很长时间都流于形式。后来意识到：清除自己空间场时如果没能重视，后面正念就更难掌握。于是我开始加长清理自己的时间，除了在每个整点前提早坐下来，并在打劝退电话前，都发长时间正念。这样做之后，很明显在讲真相上有了正面影响。对方接听机率大大提高，愿意听完的人变多，劝退率也在稳定增加，自己也比较能保有正念的状态。

举例来说：有一回，当我打通电话，听到对方有不少人窃窃私语。有的说：台湾的；有人说：让退党的；有人说：把电话挂了等等。我在嘈杂声中提醒自己保有正念，不被影响，继续说着该说的，突然有个声音对我说：“我要退，我是党员。帮我退！你知道的，我不能说太多……”立刻我能感受到：这位先生虽然置身在周围几位朋友反对三退的声浪之下，却抓紧那瞬间为自己争取了退党机会。我赶紧给他个化名“志成”，问他好吗？他复诵了三遍说：“知道了！我叫志成，我叫志成，我叫志成。”我问他可否加他聊天账号再联系，帮他的朋友们三退。他同意后，迅速挂断了电话。