

林中小憩

了然

偶有闲暇，去邻近疏林细草处散步。见一黄褐色大石，默卧于草树间，其表甚净，乃欣然坐于其上，摒除妄念，静心展读大法经书，时觉景与身合，心与法容，乾坤朗朗，万物欣然。

偷闲林中坐，清风来拂面。鸟鸣两三声，草树悄无言。
林中读经书，万物尽欣然。木石耸耳听，花草展笑颜。
风过无声息，鸟鸣似呢喃。何幸得大法，远古结圣缘。
枯叶犹未尽，新草已葱笼。偶见数茎花，静绽光影中。

云烟-幻梦

美国大法小弟子
日复日，年复年，
时光匆匆不等闲。
沧桑如瞬间。
情中情，戏中戏，
坚定正念不放弃。
净莲法中立。

【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 614 期

2014 年 5 月 27 日



正见网

www.zhengjian.org



修炼体会

千金散尽还复来 /3

对发正念的一些认识和体会 /5

我找到了自己的根本执著 /7

向内找 见证大法的威力 /9

救度众生

破除观念 多救世人 /10

修炼故事

修炼过程中的几件小事 /14

法会交流

在打电话讲真相中修炼升华 /16

世人觉醒

明真相的司机高喊大法好 /22

童话故事

小海螺 /24

民间传说

中草药：葛根的传说 /26

正见诗苑

正见诗苑 /27

国的山区部落自古以来，就把野葛根作为民间女性美容、保健的传统秘方食品。直到 20 世纪 20 年代，人们在修缮一座泰国缅北部的古老的寺庙时，才偶然发现，这里珍藏着野葛根美容养身秘方的古文献。从此，食用野葛根的传统，在更多的泰国人中普遍流行起来。直到 20 世纪 30 年代，这些文献被译成英文流传到境外，才逐渐被世人所知。

葛根具有滋身健体、抗衰老、降压、降糖、降脂、增加皮肤弹性、润肤等功效。葛根中所含异黄酮具有滋润皮肤、恢复皮肤弹性的作用，还可以减缓骨骼组织细胞的老化，有助于钙质的吸收，减少骨钙丢失，增加骨密度并阻止骨骼的中空消溶，从而远离骨质疏松。葛根中的活性成分能够预防心脑血管等疾病以及有效缓解更年期综合症，又能延年益寿、增进健康，是中年女性日常保健、提高生活质量的选择。

正见诗苑

做事凭心

归航

做事良心搁中间，己所不欲勿施人。
善念善行神护持，立命安身福临门。
多行不义招灾祸，远报儿孙近报身。
神目如电录善恶，祸福贫富自有因！

换新天

清风

随师下世亿万年，历尽苦辛创世艰。
岁月悠悠轮回转，角色变换有苦甜。
风云变，换桑田，一世漂泊随云烟。
惊涛拍岸细雨绵，叱咤风云笑人寰。
回首看，景阑珊，留有悲喜满人间。
苦尽甘来终不悔，戏里戏外都是咱。
精彩连连缘未断，大戏终时又回天。

民间传说

中草药：葛根的传说

葛根（Lobed Kudzuvine Root）为藤本植物野葛的块根，茎被稀疏的棕色长硬毛，是中国南方一些省区的一种常食蔬菜，其味甘凉可口，常作煲汤之用。葛根供药用，葛根提取类黄酮物质与桑叶提取物脱氧野尻霉素结合形成一种新物质——洗胰清糖素（cics），具有降血糖、血脂、抗炎等作用。葛根有解表退热、生津止渴、止泻的功能，并能改善高血压糖尿病病人的项强、头晕、头痛等症状。

在我国民间流传着很多关于葛根的传说。相传盛唐年间，某山脚下住着一对夫妻，男称付郎，女叫畚女，男读女耕，十年寒窗，付郎高中进士，本是喜从天降，付郎却烦恼满怀，只因长安城里富家女子个个艳若牡丹，丰盈美丽，想妻子长年劳作，瘦弱不堪，于是有心休掉畚女。他托乡人带信回家，畚女打开只见两句诗“缘似落花如流水，驿道春风是牡丹”，畚女明白付郎要将自己抛弃，终日茶饭不思，以泪洗面，更是容颜憔悴。山神得知后，怜爱善良苦命的畚女，梦中指引畚女每日到山上挖食葛根，不久，畚女竟脱胎换骨，变得丰盈美丽，光彩照人。付郎托走乡人后，思来想去：患难之妻，怎能抛弃？！于是快马加鞭，赶回故里，发现妻子变得异常美丽，更加大喜过望，夫妻团圆，共享荣华。从此畚族女子便有了吃食葛根的习俗，而且个个胸臀丰满，体态苗条，肤色白皙。

另外，传说古时湘西某土司的女儿与一个汉族小伙子相爱。由于双方父母坚决反对，这对恋人相约遁入深山老林之中。入山不久，小伙子因身染重病，神志不清，面色赤红，疙瘩遍身。姑娘急得失声痛哭，哭声惊动了一个仙须鹤发的道士，马上给小伙子服用一种仙草根，旬余即癒。后来他们知道，这种仙草叫葛根。遂长期服食，两人都身轻体健、皮肤细腻、容颜不老，双双活过百岁，被人传为美谈。

泰国美女的丰腴与婀娜多姿，是世界公认的。据说。泰

修炼体会

千金散尽还复来

从 98 年开始修炼法轮大法，明白了师父讲的法理“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》）

可是有颗心总是去得很难，就是争斗心，往深挖是因为自己从小就得失心很重，不肯吃亏，在各类利益面前连后退一步都做不到，更别说放弃。

我是做销售工作的，公司的销售员很多，彼此之间为了客户资源分配、利益、权利等等时不时有勾心斗角的事情发生。我经历及感受着这一切，一方面感到心被带动得很苦很累，另一方面也为自己作为修炼人居然迟迟放不下得失心而苦恼。

大概 8 个月之前吧，我开始真正面对这个关。一次又一次地从被动失去到主动去失，从不敢不愿失到渐渐尝到了“失”所带来的甜头，真正体会到了师父在《转法轮》中讲的法理“在这个宇宙中有个理，叫作不失者不得，得就得失，你不失，要强制你失。”。

第一次经历舍是很被动的，虽然行为做到了，但心根本不到位。我联系的一个客户，在几年时间通过我下了很多各个城市的订单，去年有好几个月和我在谈某个城市的订单。当一切都谈妥之后，要下单之前，一个新人加入到这个客户的公司，因她不认识我，就直接联系那个城市的当地销售员下订单，而那个城市的销售员也根本不知道这个单是怎么来的，还以为是客户主动找上来的。当我知道了这个情况后，心里很难受，真想去找部门经理反映一下这个情况，这个单原本应该是我的啊，即使退一步说我也应该有份儿吧？后来想想算了，怕说不清楚，忍了吧，很不情愿地忍下来了，而且我还必须和这个新人保持良好的关系，平时很多互动，就权当是替那个城市销售做了客户服务，并且是在对方毫不知情的情况下。每每想起此事，当时心里还是有点不平衡。

第二次呢，是我主动放弃。由于一种特殊状况，我下的

订单，但是决定佣金给别人。作出这个决定后，心里感觉非常踏实。这个客户按照常理应该是我的，但是考虑到一些历史原因，我决定主动放弃佣金，而且一直放弃下去，我还负责所有的客户服务。这次心里很平静，因为知道大法的法理高于人的理。

后来又有多次不同情形下的舍，有时候不但要舍弃利益还连着名也一起舍，更加不容易。自己的心性在这个问题上不断提高的同时，我也尝试着给自己心的天平不断加砝码，一次次挑战新的高度，放弃更不容易放弃的东西。

有很多次出现比较神奇的现象，我这边刚舍了什么或者仅仅是打算舍，马上就有很好的事情出现，比如一个很难攻下的客户突然突破了，或者来了比较大的订单之类的。经过多次之后，我也已经习惯于舍了，在突然出现的利益冲突时，很多时候都能第一念想到我应该放弃，可以渐渐达到心坦然不动。

前一阵子因偶然的契机，我突然想到我的一个维持多年的老客户其实应该转让给另一位销售员，因为她更加适合给那位客户提供更好的服务。我真心想这样做的时候就来了一个较大的订单，后来把客户转让之后当天又来了另外三个订单，有一个还是我几乎都不抱希望了的重要客户。当时心里真的有说不出的感慨，很感激师父的法理令我提升了境界！而且自己并未真正失去任何东西。回头看看从前那个和别人争争斗斗的自己，觉得真的不可思议，恍若隔世。再看看仍然没有看透得失法理的迷中的人彼此之间为一点小利争斗，真的感叹他们太苦太可怜了。

师父说：“那么我们修炼人就更应该这样去做了，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。”（《转法轮》）

师父在《精进要旨》的〈富而有德〉中讲：“德乃生前所积，君、臣、富、贵皆从德而生，无德而不得，失德而散尽。”

其实争斗心不仅是修炼人的大忌，而且也根本不可能通过争斗真正争来任何东西。

欢的《清泉》。这时，成群的海鸥围着小宝，交头接耳的说话，它们说：“小宝吹的太棒了，真好听啊！”小宝感觉自己好象跟大自然融为了一体，心胸象大海一样宽阔，忘记了自己的存在，只剩下一点思维，陶醉在这种超凡脱俗的境界中。

当小宝吹奏出自然流畅的音乐旋律时，看到一个个金色的音符从小海螺的吹孔里不断的飘出，这些金色的音符排列成一个大竹筐的形状，随风摆动，这时，一阵风吹来，一条长长的、细细的金线，把一个个金色的音符穿起来了，音符构成的大竹筐就固定成型了，不再摆动。小宝明白了：这就是消除烦恼筐。随后飘出来的那些音符，五个一组，五个一组的往外飘，然后排成了两队，有点象士兵。等音符全部飘出来后，这些音符排着长队，同时朝着小宝大脑里的烦恼物质进攻，就看见这些金色的音符从太阳穴的一侧进入，看到太阳穴的另一侧不断的有一团一团的黑色物质冒出，这些都是烦恼，它们源源不断的被消除烦恼筐吸收进来。当小宝的烦恼都装进了消除烦恼筐中，筐就开始不断的缩紧，同时不断的揉搓，一会儿功夫，那些黑色的烦恼就变成了黑气，散发出来，因为不能让黑气干扰到别人，所以瞬间又被法轮吸进去打碎了。

小宝吹奏着小海螺，人世间的烦恼消失的无影无踪。

我也有过一次很类似的经历，一年多前，那一天我情绪有些低落，感觉一团黑色物质盖住了大脑。当时，小宝拿出笛子，给我吹了两曲我喜欢的歌曲《师尊的手》和《唯愿师尊笑》，听着小宝的笛声，我体会到师父的慈悲。两曲吹完后，我顿时觉的神清气爽，大脑很轻松，和刚才简直天壤之别。

纯正的好音乐，能消除烦恼，能帮助人排忧解难。所以，很多人看过《神韵》现场演出后，疾病消失，人生中的许多难题得到解决，不知不觉中生意顺利了等等。

小海螺

在人生中，我们会遇到许多烦恼，每个人都承受着来自方方面面的压力。小宝虽然只有十岁，他也有他的小烦恼。比如老师布置的作业多；体育课被罚跑圈；考试分数低，怕妈妈知道；练习乐器难度大，缺乏耐心等等；遇到这些事情时，小宝也会烦恼的。时间长了，可能烦恼积攒的也多了。怎么消除这些烦恼呢？

天上的主佛看到，小宝空间场不太纯净了，积攒了一些烦恼的物质。主佛想帮助小宝，意念一动，主佛伸出手来，就出现一个小海螺，然后又伸出手指，轻轻按了一下小海螺的一头儿，按过的那一块壳就好象被切割下来一样，主佛又想了一下，手上又出现了一个吹嘴，正好能安到刚才切割下来的那个地方，安上后，过了一会儿，就自动粘住了。主佛又伸出手指在小海螺的身上点了六下，就出来六个孔。刚才的小海螺就成了一个小乐器。主佛拿起小海螺，轻轻一送，小海螺就朝着小宝飞过去了。

小宝正在静心休息呢，咦，飞到手上一个小海螺。小宝拿起来吹了吹，“呜呜”直响。小宝很喜欢这个小海螺，可是手怎么按孔才能吹出音节呢？这时主佛的大手过来了，主佛拿着小宝的手按住孔，一个孔一个孔的教小宝抬手指，一会儿功夫，小宝就学会了所有的音节，知道了音节就可以吹奏曲子了。小宝拿起小海螺，又试着吹了吹，声音很好听。这时小海螺笑了，小宝说：“你好，欢迎你来到这里，以后我们就成了好朋友了。”小海螺笑着说：“小宝，当你有烦恼的时候，你就带着我，到大海边的海岛上吹奏一曲，你会忘记人世间所有的烦恼和不快乐。”

有一天，小宝在学校里，老师留的作业很多，小宝有些生气，有点埋怨老师。小宝突然想起了小海螺，于是拿着小海螺，来到了一座海岛上，眼前是一望无际的大海，海浪拍击着岸边，飞溅出银白色的水花；海鸥成群结队的飞舞着，发出很深远的鸣叫声；小宝拿出小海螺，吹了一曲自己最喜

大诗人李白在《将进酒》中说“千金散尽还复来”，其实这话本身有修炼的内涵在，自己命里有的钱财是不会丢的，就是散尽了还会再来，这也是一种成大事者必具的胸怀和气魄。古人都明此理，作为修炼人来讲我们又有什么放弃不了，舍不得的呢？

通过这些经历，让我对相关的法理深信不疑，明明白白地知道和感到了舍所带来的美好境界和更广阔的心胸。

师父在《北美首届法会讲法》中说：“人就是放不下那颗心，当你那颗心真能放下的时候，你发现你什么都会失去。学大法本身就是有福份的，为什么会失去呢？！实际上你真的失去了什么那只不过是你放不下那颗心造成的，老是魔你那颗心，让你去那颗心。真的让你出现了危机，这种危机是为了去你那颗心。你just不放，就是不放，它怎么办呢？它就僵持吧。越僵持，你的处境、你的生活环境可能越不好。当你真的放下那颗心的时候，你发现可能事情马上转化过来了，一下子思想轻松了，身体也变化了，一身轻。你回过头来看看，你什么都不缺，而且会真的象中国人讲的那句话：柳暗花明又一村，突然间好事又都来了。

可是这种好事再来的时候，你会发现你的钱再多，你的福份再大，困难再出现你不会象常人那么执著了。你会很轻淡的看待这一切，但是你却什么都拥有，这样不好吗？你非得那样痛苦的钻进去抓住你的钱呀，工作呀，欲望呀不放，吃不好，睡不好，也怕它丢失啊，你说这样活的好吗？实际上人放不下的是那颗心。”

建议那些还不能或不敢舍的同修们不妨也试试看迈出这一步，就会看到舍所带给你的远比你失去的多。

一点个人修炼体会，不当之处，请慈悲指正。

对发正念的一些认识和体会

最近和同修交流时得知，我地有很多同修发正念时倒掌、犯困、迷糊、掌变形等等……一些不正确状态。今天我把自己发正念的一些认识和体会，写出来和同修交流。因个

人层次有限，有不在法上的请慈悲指正！

我觉的发正念是师父给弟子们的神通，让我们用来清除一切干扰正法的邪恶黑手烂鬼，是神圣而又严肃的。集中精力，发挥大法弟子的强大的威力，明确、清醒的清除一切邪恶黑手烂鬼，建立大法弟子的威德，在完成大法弟子的使命中展现觉者的威严。

一、发正念要理智清醒

发正念倒掌、犯困、迷糊，首先是思想上没有认识到除恶的重要性、严肃性，没有理解好师父讲的发正念的法理，打不起精神，念力不集中，没有明确的除恶目标，主意识不清。发正念不能直指要清除的邪恶，就不能发挥师父给我们的神通来清除邪恶。

我认为要理智清醒才能发好正念，要有压倒一切邪恶、有唯我独尊的气势。我是主佛的弟子，正法是师父说了算，师父说：“你一发正念，不管千军万马那邪恶统统化成土，全都灭掉，什么都不是。”（《各地讲法十一》（二十年讲法））我从心底也认为邪恶小的什么都不是，我一立掌邪恶统统都化成土。师父说：“一个大法弟子，如果你的正念非常强，力可劈山，一念就做了。”（《各地讲法十一》（大法弟子必须学法））师父在最近发表的诗词《正念》中写到：“击风电掣上九霄 雷霆万钧比天高 横扫穹宇无尽处 败类异物一并消”，师父讲出法的同时已经把能力都给我们了，就看我们有没有正念，正念是大法弟子无可限量的精神力量，正念是信师信法的根本体现，正念是消除一切邪恶力量的保障。

二、立掌就是兵器

我们是主佛的弟子，法中的生命，师父帐前的大将。大法的弟子正一切不正的，清除万恶。我们是统领千军万马的主，无量众生的王。从师父讲法中，我们知道了，宇宙中有无量无计的生命、众神都想做大法弟子都没有这个机会，如果我们每个弟子，到现在还摆不正自己的位置，发正念时一立掌没几分钟就放松主意识，找不到自我，师父看着着急，同修也为你着急。如果明天正法结束，不用师父说，我们自

事。

有一天，我和女儿一起乘出租车出门。一上车，司机就说：“我感冒了，太难受了，吃了好几种药也不好使。”女儿听了，就跟他讲什么药既有效又便宜。我看那司机真是很难受的样子，就说：“我有一个方法，不用吃药也不用花钱，你就念‘法轮大法好，真善忍好’这九字吉言，保准好用。”

司机问：“你是炼法轮功的吧？”女儿立刻抢着回答：“对，我妈就是炼法轮功的，过去一身病，你看现在多好。”司机瞅瞅我，念了一遍，还把“忍”念成了“美”。我给他纠正之后，告诉他法轮功就是修“真善忍”的，是修佛的大法。接着给他讲三退保平安的事，他脸一沉，问：“你拿没拿工资？共产党给你钱，你还讲退党？”我说：“这工资是咱自己工作挣的，共产党它种地吗？工作吗？干活吗？它哪来的钱？”还没等我多说，司机就回过头来说：“我退党。”没想到他还是邪党党员呢。我为他取了“刘顺安”的化名，祝福他永远顺利平安。

司机举着拳头喊：“我退党！”“法轮大法好！”喊了几遍，他惊喜的说：“我好啦，我的病好啦！”我告诉他，相信大法就得救了，神佛会保护，将来也会得福报的。这样一路上，他一直在喊大法好，到了等红绿灯的地方，他把车的天窗打开，说：“打开天窗说亮话。”依然高喊“法轮大法好！”声音回荡在空中。我们到达目的地下车的时候，司机也走下车，并向我道谢，我说：“这都是我师父让我做的，要谢就谢我师父吧。”

正如师父所说：“也就是说，别看现在人类的现实状况怎么样，也别看邪恶怎么猖獗，来在这个世界上的人都是等着你们救的！”（《法轮大法 各地讲法八》- 美国首都讲法）师父已经把一切都铺垫好了，只等我们去做了。让我们共同精進，助师救度珍贵的众生吧。

时感到无望，请你们一定不要灰心，再坚持多一点，事情就会有转机。邪恶企图利用假相让大家放弃拨打，千万不要让它得逞。海外电话营救组所起的作用，是大陆大法弟子无法替代的，请一定珍惜。感谢师父给予我们共同制止邪恶的机会，希望我们共同走好。”

看到这些反馈，我又增强了更大的信心。当时我就想，我会坚持的，我会继续拨打营救电话，直打到监狱里一个同修不剩，全部营救出来。同时感谢师父对弟子的慈悲呵护与鼓励。我们决不辜负师尊的洪恩，决不辜负众生的期待。

我向内找这几天打不好电话的原因，一定是自己哪里又拧劲了。向内找的结果是人的观念，是我的人心障碍了我，去掉这个人的观念后。我对自己说，我们打电话救人是最正的，最紧急的事情，什么事情都比不了这件事。常人放假，正好有更多的时间听真相。我们不但要营救同修，同时也是在救公检法司的人，因为他们是最可怜的人，在中共的谎言中，在网络的封锁下，看不到真相，在无知的害自己。这样想着，我心里的心结完全打开了。第二天打电话时信心倍增，底气十足，打电话也顺利了。

每当我看到海内外大法弟子，里应外合自觉形成整体配合，助师正法，制止迫害，救度众生，所展现出来的洪大法力时，就感到信心倍增，幸福无比。

通过在平台上打电话，我不断在过关中修正自己，提升自己。由于我没有其它的修炼环境，师父给了我这个打电话救众生中同时修炼自己，提升自己的修炼形式。谢谢师父！

以上交流，有不在法上的，请同修慈悲指正。谢谢！

（二零一四年纽约法轮大法修炼心得交流会发言稿）

世人觉醒

明真相的司机高喊大法好

平时经常看《明慧周刊》和《正见周刊》上同修证实法的心得体会，受益良多，今天也来分享一个我的救人小故

己摆摆自己的位置，是不是自己也觉得不够格呀？

如果立掌比作是大法弟子的兵器，假如你是个连兵器都拿不住的将军，打着仗自己却睡着了，怎么统领千军万马来除恶，连兵器都使不住，邪恶的小鬼都不怕你，它都敢摆弄你，你自己迷糊过去了，自己都不知自己在干什么，完全交给人家了，要不是师父保护我们，一次又一次给我们机会，等着我们赶快提高上来，自己性命都很难自保，更别说除恶了。

同修啊，我们真得严肃的对待发正念，赶快提起精神吧！立起神掌，发挥大法弟子的威力，树立大法弟子的威德，让我们的神掌涵盖一方天体，直指邪恶，直到邪恶“灭”尽，完成来时的洪誓大愿。

师父在《正念》这篇经文中讲：“做法是①要集中精力，头脑绝对的清醒、理智，念力集中、强大，有捣毁宇宙中一切邪恶的唯我独尊的气势。”（《精進要旨三》（正念））

下面是我的一点建议：

建议倒掌、犯困、迷糊的同修，学学师父以下讲法：

- 1、《精進要旨三》（正念）（二零零二年十月十三日）
- 2、《精進要旨三》（正念除黑手）（二零零四年三月十六日）
- 3、《精進要旨二》（正念的作用）（二零零一年七月十六日）
- 4、《各地讲法五》（二零零四年美国西部法会讲法）（二零零四年二月二十八日）
- 5、《各地讲法三》（二零零三年美中法会讲法）（二零零三年六月二十二日）

我找到了自己的根本执著

一直以来，我都在找自己的根本执著，但是总是没有所得，似乎明白点，似乎仍然不明白。

一次，在师生联谊会上，我的语文老师对我说：“万事要看的开，不要纠结于一点，共产党的天下，有许多不如意的地方，好死不如赖活着，糊糊涂涂过吧，不要与共产党对着干等。”事后，一个同学说：“咱们的语文老师说你炼法轮功，是对社会不满，从法轮功里找出路。”我听后，没有仔细找自己的原因，还认为是语文老师备受中共的政治迫害，思维变异。

今年四月，河南发生了一起针对法轮功的污蔑造谣案后，单位领导找我谈话说：不知为什么形势又紧了，上边（六一零）要求各单位领导找你们谈话，问一问近期的思想状况。言谈中，不时的流露出对法轮功的不满与污蔑。这不是这个领导的一贯作风，看来六一零一直没有放弃对他们的洗脑。这件事，也促使我向内找，我终于认识到是自己出问题了。

一直以来，我有一种嫉恶如仇的思想，而且面对不公与不平，也敢于在不同的场合表达，和同事们很合得来，但是对领导敬而远之。我还一直认为这样做对，是一个真正人的想法与做法。但是，经过这件事后，我仔细的反思，发现这种嫉恶如仇的思想已经带上了假、恶、斗色彩，解决不了一点实际问题，只能激化矛盾；往深处挖，还有妒忌心、争斗心、利益之心等。我就决心要改变自己，去掉这些心。

今天早上六点发了正念后，我突然悟到了自己的根本执著：自己总是和道德败坏了的人比，认为自己比别人好，而不是和大法在不同层次的要求比。修了二十年了，原来自己还在人中，还不是一个真正的大法修炼者。自己的嫉恶如仇实际上是一个变异了的败坏观念，把自己混同于常人，没有把自己摆在大法当中，导致自己不能在法上认识法，从而使邪恶钻了空子，干扰着众生明白真相。

我认识到了之后，感到浑身轻松，正念也起来了，真正的感受到自己是一个大法弟子，是一个有着救度众生重任的大法徒。“人在世间带着这些心向往着美好的追求与愿望没有错，但是作为修炼的人当然不行。那么你可以在此等思想的作用下入大法的门，然而在修炼过程中就要把自己当作修

不骂了，但是就找理由说他在中国，言外之意是，他在中共的天下没有办法。得知我在美国后，他就说：你把我弄到美国去。后来我又给他打过几次电话，他的态度都比较好，还告诉我他们单位几位领导的电话号码。但是每次打电话，他都说叫把他弄到美国去，每次他这样说，我都不知道该怎么回答他好。后来我终于想到怎么回答他的时候，我又给他打电话过去，这次他没有说到美国去，但他说：我现在什么都明白了。还很得意的告诉我，他做三退了。我就问他怎么退的？他说自己在家里退的，我问是在网上退的吗？他说不是，就这样自己退的。我说那不行，你可以找你们当地的法轮功学员帮你退。他听我这么一说，不说话了。我忽然想到可能是有顾虑，就告诉他：我也可以帮你在海外的大纪元网上退，你退吗？他同意了，告诉了我他的名字，还解释了是哪几个字。他又告诉了我两个电话号码，一个是局长的，一个是主任的，叫我给他们打电话，让他们也三退。之后，我就给那个局长和主任打电话，讲真相。

今年中国新年期间打电话的时候，我心里老是觉得别人在放假过节，打电话会打扰别人，由于这种人的观念，心里老是底气不足，好多天都打不好电话，心里很是泄气，曾一度迷茫，认为我还能不能在营救平台拨打下去，那几天真是很懊丧。

后来我看到明慧网上反馈的信息，通过我们拨打营救电话，同修被释放回家的很多案例中，也有我参与的案例，当时很受鼓舞。而且那天在明慧网上还看到大陆同修写的文章中提到，有不明真相的恶人打电话举报了法轮功学员，叫警察来抓，警察来了、等恶人走了，马上叫法轮功学员快走，还说，“不然你们海外的电话又打来了，我才不要遭恶报呢，我想要得福报。”

还有一次，大陆同修辗转将反馈传给营救平台，说：“我们本地发生几次同修被绑架案，都是海外电话营救组争分夺秒的帮我们抢回了同修。我想告诉海外营救电话组同修们，你们打电话营救同修很重要，过程中也许你们会听到很多不堪入耳的话，也许你们的付出看不到回报，也许你们有

我说：我真替你们担忧，我不说了，我要哭了。我问他们：追查国际的电话号码记下了吗？然后我就重复念号码，念的过程中我哭了，念完后我说：“我要挂电话了，你们要记得一定按我说的去做，才能得救。”

大概对方感应到我的真心和慈悲，这时就听到对方轻轻的挂断了电话，给我的感觉是好象电话挂重了会伤害到我一样。

电话挂断了好一会儿，我都还在伤心，但是我心里明白，这通电话让几个警察都听明白了，我相信他们会去思考。此时我脑子里打出一句：“慈悲能溶天地春”（《洪吟二》〈法正乾坤〉）。同时我也明白，我修出慈悲心了。以前我一直认为自己有慈悲心的，但是通过这通电话后，我感觉到自己以前的慈悲心不够，这通电话扩大了我慈悲的容量。

经过一段时间拨打营救普通案例的磨炼后，我正式进入营救组拨打紧急营救电话。一次在打追踪案，给一个国保大队长打电话，刚开始拨通后他骂得很厉害，我完全没有办法给他讲真相。他骂，我就发正念，他骂了一会，没有听到我这边的声音，好象他一个人骂着没劲，还问我在不在？我一边发正念一边回答他：我在，在听你骂人。然后他接着骂，我继续发正念，骂了一会，他挂了。我又打过去，他又骂，然后又问你在吗？我说在，我在听呢，还是继续发正念，他骂后又挂。我又打，就这样，他反复骂几次，我就一直发正念，也不说话。后来他不骂了，也没有挂电话。我就说：你不骂了，骂完了吗？该我说了。我开始给他讲真相，他那边没有声音，我也不知道他到底在听没有，我问他在听没有，他也不回答我。我想他不挂电话我就讲，把所有该讲的都讲完后，我说：你拿笔，记几个电话号码，是保命的电话号码。我催促他拿笔，听到他在那边离电话有点远说，“你念啊。”哦，原来他在听，也在记。我告诉了他追查国际的电话号码和传真，后来还让其他同修给他又发了真相信息和网址。

因为是追踪案，过了几天后，我又给他打过去了。现在

炼的人，在以后的看书、学法精進中认清自己入门时是什么想法走進大法的。修炼一段时间了，是不是还是当初的想法，是不是人的这颗心才使自己留在这里？如果是这样，那就不能算作我的弟子，这就是根本执著心没去，不能在法上认识法。”（《精進要旨二》〈走向圆满〉）再重温师父的这段法，真实的感受到了根本执著心不去的可怕，也真实的感受到了认识到自己的根本执著后的正念，一个走在神的路、担负着救度众生的大法弟子应有的正念。

现阶段的一点体悟，希望同修也能尽快认识到自己的根本执著，做一个名副其实的正法时期大法弟子。

向内找 见证大法的威力

大法弟子的智慧来自法，能力来自法。一件事情只要符合法，就会成功，否则就是自己还有不合法的地方，还应向内找。

这些年来，经历过不少一念改变事情结果的。完全不符合世间的一切规律。充分显示出法的威力，大法弟子的能力。

我平时使用火狐浏览器上动态网的，这样比较方便，使用一个优盘，随身携带。过年的时候做了一张给师父拜年的卡片，传上去了。后来想以老家大法弟子的身份做一张，结果火狐浏览器出现了故障，打不开了。这时悟到是自己的出发点有问题，自己不能代表他们。于是放弃了。再重新插上优盘，浏览器奇迹般的打开了。

还有一次，浏览器可以打开，网站打不开，像是网站被攻击的样子。当时就向内找，发现自己只想用网站，而没有为网站负责的想法。大法弟子是一个整体，正念对待大法弟子的网站，形成一体，才符合法的标准。

于是调整自己，发正念让自己和网站联系起来，清理一切干扰。五分钟后，网站轻松打开了，一切恢复了正常。

还一次，由于自己只使用自由门上网，几天没有更新，上不去了。找同修帮忙没找到。悟到一切要提升自己，修自

己才行，不能有事就求助同修。明白后，再上网，旧软件打开了五分钟左右就断了。五分钟内我已顺利完成了软件的更新。又可以上网了。

这里提醒同修，最好自由门和无界软件都保持最新的版本，一旦有一个被封锁，还能上网。

奇迹每个大法弟子都会讲出很多，都可以见证大法的威力，大法弟子的神通。

改变家庭观念 给众生加正念

今天我们约好交流切磋，时间是下午。

在家里，每天下午三点左右都是由我把饭做好，丈夫回来吃饭。所以每次到同修家交流只要到了三点钟，我的心就开始静不下来，总是担心丈夫回来看我不在会不会生气？就像我做了什么错事似的，心里害怕。

今天我就想：这不都是人的观念吗？我们在一起交流，就是正法，正一切不正的因素，归正自己，多救众生，比学比修，完成我们的史前大愿，这不是正事吗？我身边的众生一定会支持我的，不但不会生气，还会乐呵呵的把饭做好的，等着我，因为他也是和我们一起下来得法的神呀！人都有明白的一面。我们发出的这一念，在我们层次是有制约力的。四点半到家，一看丈夫扎个大围裙给我炸丸子呢！

我们结婚这么多年，丈夫也没给我做过几次饭。这次，我更加坚信了正念的重要。所以说，无论对家里人或者对任何人，我们都要用正念，不要用人念。

这是我的一点体会。

救度众生

破除观念 多救世人

目前救度世人的时间很紧迫，有的同修把救度世人当成自己生命最重要的部分，遇见有缘人就想方设法的去救，本地一位同修说：讲真相救世人已形成了机制，看到有缘人

有一次，连续几天我都感觉真相电话打得不好，被骂的很厉害，骂后就挂电话，我完全没有讲真相的机会。我就想是自己哪里不对了，拧劲了，需要提高了。通过反复向内找，发现自己有私心，打电话是为了自己，是为了自己提高，而不是为他的、慈悲的救度众生打电话。找到根源后，就努力去掉那个为我的私心。

第二天打电话的时候，我调整好心态，从对方的角度，真正从为他能得救的角度上拨打电话。在给一个派出所打电话的时候，对方人很多，接起电话一听骂两句就马上挂断，我再拨，换了一个女警察接，一听马上挂了，再拨，换人接，再挂……这样挂了我四、五通电话后，我又拨过去，一个女警察接的，这时就听到一个男警给接电话的女警察说：让我来。这个男警察接过电话就开始骂，骂的很凶，很难听，话语里充满了邪恶。

我不动心，以祥和的语气跟他讲：你不要骂人，这个电话对你很重要，我们是保护你们的，你不要害怕，也不要挂断电话。然后我就讲 610 头子被抓，天安门自焚是造假新闻，讲大法洪传 100 多个国家和地区，中共活摘法轮功学员器官，中共的邪恶本质，中国不等于中共，讲我们的祖先，讲 2004 年江鬼出卖他们，以及中共换届后发布的 8.12 文件跟他们的利害关系，等等。

我讲这些的时候他一直在骂，电话里还传来其他人的嘲笑声。我不理睬这些，不为所动，就是一直讲、一直讲，讲了很多，讲了很久，我感觉对方全都能听到我的话，因为他们都在电话机旁边听他们的同事在骂我，还在一边嘲笑、挖苦我。我想只要你不挂电话，我就讲，一直讲、一直讲。

慢慢的对方不骂了，也不嘲笑挖苦了，不说话了，都静静的听我讲。然后我告诉他们如何自保，告诉他们追查国际的电话号码、传真、还有网址。我说：“我打这个电话是在救你们，能不能得救还得靠你们自己。我是真心的为你们好，希望你们都能得救，你们一定不能再参与迫害法轮功了，不然你们怎么办哪？”说到这里，我真的是发自内心为他们着急，所以声音一下子就哽咽了，心里有想哭的感觉。

讲真相方式给他讲了真相，而且是自己口讲的。打完这通电话后，我很受鼓舞，不是不能脱稿讲，主要是依赖于稿件，这下我终于可以脱稿讲了。

其实我这通电话打得这么顺利，是师父看到我受挫后在鼓励我，师父为我做好了一切，就等我去说。回到 RTC 平台后，我心里还是牵挂着营救平台，感觉好象那里才是我的战场。后来营救平台的主持同修鼓励我，叫我不要灰心。第二天我就跟她回到了营救平台。其实转到营救平台打电话主要原因起源于一场梦。

有一天我做了一个梦，梦里，二、三十人跟我一起从另外的高层空间来到这里，我们每个人都扮演着不同的角色。其中有六个人是穿制服的，也就是属于公检法司的人。梦中看到的景象是，其他人和三个穿制服的都站在了我这边，换句话说就是得救了的人。另外还有三个人就在我的面前，但是他们怎么也不能站过来，好象中间有一个透明的东西挡着，让他们不能站过来。其中一个人在那里滔滔不绝的讲，意思是他们也在卖力的演戏，说他们已经很努力了。我说：你们也演得太象了。说完后就站在那里看着他们。那个说得很起劲的人，渐渐明白我不能救他们的时候，说话越来越慢，也越来越小声，后来不说了，他们三个人就用眼神可怜巴巴的，失望的看着我，指望我能救他们……

醒来后，他们那可怜巴巴的，失望的眼神在我的脑子里一直挥之不去，我心里很难过。我想他们是信任我会救他们，才同我一起下来的呀，我得去救他们。我告诉自己去营救平台打电话，他们可能就在里面，我一定要去打营救电话去救他们。就这样我来到了营救平台。

刚开始照稿子念，就是这样，怕心还很重，打个电话全身都在抖，遇到被骂的时候，争斗心也起来了，在打电话中还有了分辨心。通过在拨打讲真相电话中，我修去了怕心，争斗心，分辨心，也能在被骂时不动心，后来又扩大了容量、修出了慈悲，正念越来越强了，也修去了许多私心……太多的人心，在打电话中都能一个个找出来去掉，然后修正自己。

就想张口，就想劝退。但是也有同修被旧观念障碍着，无法做好面对面讲真相、劝三退的事，下面我就介绍几位在面对面劝三退方面做得好的同修的一些做法，希望能对在这方面没有经验的同修一点启发，以便我们共同来做好这件事。

一、破除老年人与中、青年人接触难，不好交流的观念。

有些老年同修认为自己年龄大、文化水平低，怕中、青年人不愿与自己接触，怕对方不愿意听自己讲话，所以就很少给中、青年人讲真相，使很多有缘人失去了被救度的机缘，其实并非这样，这只是自己的一种旧观念，可是它却障碍着我们做好救度众生的大事，所以我们应该放下这种旧观念。

有一位七十六岁的女同修，头发仅仅有点花白，看上去比实际年龄至少要年轻十岁，她经常单独外出或与同修结伴外出到农村、建筑工地去和农民工、老年人讲真相、发资料，时间一长，周边的地方几乎都去过了，有些人甚至和她很熟了，一次她与一位老年农民工讲真相时，对方说已听过多遍了，资料已攒了好多了。这事对她触动很大，她意识到自己不能再局限在这个群体中讲真相了，于是她就和同修们一切磋，觉得应该到旅游风景区、车站、游乐场所去讲真相。一开始到这些地方，她还是有点顾虑，只是找老年人讲，效果也不错，后来同修们就鼓励她也与中、青年人讲，她就加大力度学法，改变了自己的旧观念，正念也增强了，渐渐的也会与中、青年人讲真相了。她发现，和中、青年人讲真相一点不难，只要破除旧观念，不管什么年龄段的人都没有障碍。她在和中、青年人讲真相时，首先以关切的口吻询问对方的情况，接着又讲社会的乱象、天气的异常、生活环境和食品的污染，最后告诉对方“天灭中共，三退保平安”，抹去以前发过为邪党奋斗终生的誓言，为自己生命负责。对方一听，有的说退，有的说谢谢。有时老同修与大学生讲真相时，对方以为她才五十多岁呢，这时老同修就告诉对方自己的孙女都已经在读博士了呢，大学生们听到后感到很惊讶！接下来讲真相、劝三退就顺理成章了，有时三退的

大学生们还要与她合影留念呢。

有一次老同修在景区遇到一位从北京来的女孩，二十七岁，老同修关切的说：你一个人旅游，现在社会很乱，一定要注意安全。女孩一听，紧紧的与老同修拥抱，激动的流出了眼泪，老同修给她讲了真相退出了邪恶组织。老同修感触的说：过去我总认为老年人不好和年轻人接触，怕他们嫌弃、不愿搭理，其实不是这样的，这都是我自己的观念，是自己给自己设的障碍。目前老同修每次出门都能劝退二十多人，有时高达六、七十人。

二、破除文化水平低，只会在农民工中讲真相的观念

有部分六十至七十岁的老同修，认为自己文化水平低，害怕和年轻人，特别是文化水平高的人讲真相，怕讲不到位反而起到负面作用，就专门到文化水平相对较低的农民工人群去送资料、讲真相。时间一长，其局限性也体现出来，因为来城市及城郊务工的农民工有限，很多人已三退或多次听过真相了，有的甚至不愿接真相资料了。而且同修们也很辛苦，有时来回转乘两三趟车，走几十里路，浪费了时间，效果也不好。她们悟到应该改变观念了，常人中的文化水平高低不是能不能讲好真相的关键问题，我们是修炼人，我们的心态要摆正，明慧网和正见网上曾发表过很多老年同修的文章，他们在常人中虽然文化程度不高，但是写的文章非常纯净，有的不识字的老年同修，却能流利的朗读《转法轮》，可见修炼人是超越于常人的，一切都是“修在自己，功在师父”（《转法轮》），只要信师信法，只要我们做的是师父要求的三件事，没有什么能阻挡我们的，所以要改变常人的观念，大胆的去实践，去救度有缘人。

在实践的过程中，她们也总结了一些不同的方式，比如：可以两个或三、四个同修一起结伴出去，有的讲，有的发正念，有的在旁边观察随时补充、圆容所讲的真相，形成整体，这样绝大多数的人都会接受并三退。回家后把讲的成功与不成功的例子都总结一下，总结好的经验，不好的找出原因加以归正，借鉴明慧网上同修们写的讲真相、劝三退的做法、语言方式，就这样她们在很短时间就打开了局面，一

的三件事，所以从去年 11 月份，我就上平台去打电话了。最初是在 RTC 平台上拨打劝三退电话，半个多月后，转到了营救平台。

一天在 RTC 平台打一个手机，电话接通后，我就劝他三退，先给他讲了一下为什么要三退，然后我就直接问他入过党吗？回答没有，我又问他入过团吗？也说没有，我问：那就是小时候加入过少先队了，那我帮你取个化名把少先队退出来，得到神佛保佑，好吗？他顿了一会说：我是公安局的。我当时心里“咯噔”一下，稍作停顿，心想：公安局的，必须给他进一步讲真相。

我开始给他讲了天安门自焚是假新闻，讲了大法的洪传和美好，还讲了中共活摘器官和邪党的邪恶本质，等等等等。讲完后，我问他听明白了吗？他“嗯”了一声。然后我说：你是公安局的就入过党，而且多多少少都参与过迫害，必须用真名三退，你告诉我你的真实名字。对方没有声音。我说，一般老百姓可以用化名退，但是你参与过迫害，就必须用真名退。后来我想到他大概有顾虑，就告诉他：其实你也不必担心，我也不认识你，而且全中国 13 亿多人，同名同姓的人很多，你也知道法轮功学员都是修“真、善、忍”的，我保证不泄漏你的名字，我只是用你的名字，在海外大纪元网站上给你登记三退就可以了。他说了名字，我确认了是哪几个字之后，告诉他要记住“法轮大法好，真善忍好”。

整个过程，他都很小声、很客气的样子。但是我自己却吓得够呛，讲的时候，一直在发抖，因为几天前我才上营救平台学习给公检法司打电话。当时是在新手培训房间拨打派出所电话，都是照着稿子念，三、四天后我发现照稿子念很呆板，不能互动，对方很容易挂电话，我就想脱稿讲。大概是自信心不足和还有怕心，一直不能突破，好几天了也打不好电话。于是我就逃离了营救平台，回到了 RTC 平台来打劝三退的电话了。

由于这通电话来得太突然了，我来不及找出稿子，虽然心里比较慌乱，但我尽量控制自己，平静的按照营救平台的

五、守住心性

两个月前，心性守不住，总是和老伴打嘴仗。有一次，师父看我又没过去，就在我眼前显现出两个字，说来惭愧，这两字我还不认识，便问闺女（同修）这是啥字啊？说是“咄咄”，那啥意思啊？“咄咄逼人”。我明白了，是师父看我悟性差在点化我。

过了几天以后，又没守住心性和老伴吵起来了，这时一个声音在我脑子里面传出两个字“强悍”。我知道我又做错了，又让师父操心了。从那以后，我守住心性再没和老伴发生冲突。

六、我行

我知道我自己的悟性差，执著心也不少，和精進的同修比起来我差得很多，有一天流着泪心里问师父“我能行吗？”晚上就做了一个很清楚的梦：看见一棵大树，有6—7层楼那么高，旁边有个声音告诉我说这是杏树。再往上面看去，树上的果实结了满满的，把枝头都压弯了。又看到第二棵树，也很高大，树上也结满了果实。还有第三棵树，有一丈多高，树上也是密密麻麻的果实，但是果实是一半红的一半绿的。醒后我悟了悟，“杏”同“行”。是师父点化我说我行，果实没成熟代表我修的还不够，还要加倍努力。

对师父的慈悲救度，我无以言表。我只有珍惜师父的苦度，做好三件事，勇猛精進，少让师父为我操心。也希望同修们不要泄劲，信师信法，一起随师父回家！

法会交流

在打电话讲真相中修炼升华

伟大慈悲的师尊好！

各位同修们好！

我是2013年3月份才走进大法中修炼的新学员。一年来一直沐浴在师父慈悲救度中，感觉无比的幸福。谢谢师父！我虽然修炼的时间不长，但是我也想随师父让我们做好

天一个变化，现在能坦然的在文化水平高的人群中去讲了，而且效果很好。

如：一次，看到一位穿戴很时尚的年轻女士在看一个展板，她们走上去就与这位女士交谈上了，得知她去年刚结婚，已定居加拿大，今天是来旅游的。女士主动说她的先生不理解大陆中国人的行为，大陆人做什么事情都不讲诚心、诚意，而是靠金钱拉关系，当官的把钱存在国外银行，加拿大就有不少，大陆一些人文化素质差、不讲文明礼貌、不尊重人权，人格很不好。同修们就跟她讲法轮功真相，讲法轮功目前洪传一百一十四个国家和地区，修大法的人都按“真、善、忍”做好人，可是江泽民与中共不让人学做好人，残酷镇压法轮功，活体摘取修炼人的器官，是这个地球上最大的邪恶，你在加拿大可以看到很多修炼法轮功的人，一定要告诉他们中国大陆大法弟子被迫害的情况。女士说：我有一个亲戚，年轻有为，是个博士，在北京中央机关工作，就因为不放弃炼法轮功就三次遭受迫害，真是太邪乎了，他是一个很好的人，就只是一个炼功就遭到如此迫害！同修们告诉女士“天灭中共，三退保平安”，她说只入过团队，就退掉吧！

三、破除不好与异性讲真相的观念

大法弟子救度众生中是不能挑人的，只要遇到的都是有缘人，都应该去讲、去救度。可现实中却存在这样的情况：很多男性大法弟子觉得不好与女士搭话、讲真相，女性大法弟子觉得不好与男士打招呼、讲真相。其实，这也是一种干扰我们讲真相的观念，当今世上的人都是为了大法而来的，在邪恶的造谣诬陷中，他们由于听信了邪党的宣传，即将面临着生命被淘汰的危险，大法弟子给她（他）讲真相就是在救她（他）们的命，救人如救火啊，怎么还能有那么多的顾虑呢？只要我们放下这些观念，真正想到大法弟子是众生得救的唯一希望，想到我们的责任和使命，正念正行，就会知道该怎么做了。

有一个男同修，他每次出门讲真相前，都先在家中至少学一讲《转法轮》，然后对着师尊法像请师尊加持自己，同

时发正念清除干扰、破坏自己讲真相救世人的一切邪恶因素，所到之处让有缘人明真相。在讲真相过程中，他用修炼人的慈悲、善良对待所接触的人，碰到比他年龄大很多的女性，就称呼对方“阿姨”，碰到年龄比自己大一点的就称呼对方“大姐”，比自己小的称呼对方“小妹”，如果对方和自己子女差不多大，就称呼“姑娘”或“美女”等。然后根据对方的具体情况和接受能力去讲，这样对方就会感受到同修是真心的为了自己好，就不会戒备或反感，同修在和对方交谈中堂堂正正、大大方方的，举止适当得体，保持一定的分寸和度。有几次，他和几位年轻女孩交谈时，以父辈的口吻夸奖对方（符合实际），对方很高兴，这时同修又关切的告诉对方什么都要看得淡一些，有了好身体就会有一切。然后再讲真相，劝退了。

有一位女同修在讲真相时，穿着十分得体，端庄大方，给世人美好和善良的印象，世人都喜欢和她交心谈心，碰到异性时，根据对方的年龄称呼对方“大叔”、“大伯”、“大哥”或“小弟”、“小伙子”等，然后恰到好处的夸奖对方，对方一般都会很高兴，然后她再和对方交谈，根据对方的具体情况讲真相、劝三退，如果对方提出一些疑问，她都耐心的解答，最后大多数人都会三退。作为大法弟子，我们的一言一行、一举一动都十分关键，代表着大法的形像，也关系到世人能否得救，所以一定要保持正念，时刻按照大法来要求自己、处理事情，才能做好三件事。

总之，在面对面讲真相、劝三退中，一定要按照师尊的要求去做，放下人心与观念，才能救了更多的生命。

以上交流如有不妥之处，请同修们慈悲指正！合十！

修炼故事

修炼过程中的几件小事

我是 96 年得法的老学员，在师父慈悲的看护下，不断的点化下，跌跌撞撞一路走来。期间在我身上发生了太多太

多的神奇事情，我想说几件事情和同修们分享、交流。

一、一定要坚持炼功

几年前有段时间不太精進，早上懒惰不愿起来炼功。有一天早上又想偷懒不起来炼功，这时身旁清清楚楚一个声音说：“起来吧，老年人注意点。”向四周望望，没人啊。是师父喊我起来炼功呢！我意识到我错了，马上起来炼功。好了几天后惰性又出来了，一天早上又不愿起床炼功，师父又一次在我耳边说：“起来吧，起来吧。”哎，我又让师父费心了。可事情还没完，过了几天后懒病又犯了，就在躺着舒服的时候，床头上方的壁柜门突然开了，掉下一件装衣服的小包，不偏不正砸到了我脑袋上。这一砸我彻底醒悟了，修炼真的很严肃，炼功一定要坚持，并对自己的悟性差感到惭愧。从那以后，炼功基本再没断过。

二、一定要尊重大法书

在学法小组学习时，有个小弟子抬脚跨过一本大法书，我见后对他说：“不要这样走，这书不是一般的书。”说完以后就看那本书放射出金光，有一尺多高，金光闪闪。我想可能是我悟对了，大法书显现出神圣的一面让我看。

三、小心黑手的迫害

从 96 年得法到现在经常看到同修身体不舒服的部位有笔尖大小的红色和金色的小亮点，象乒乓球一样上下跳动，以前还以为是法轮呢，后来才知道这就是黑手。师父在 2004 年《正念除黑手》经文中说：“黑手数量很大，在这个空间的形体表现的很小，大的象一枚硬币，小的象钢笔的尖，多数都是钢笔尖大小的。”我悟到同修在身体不适的时候，不要当做是病（修炼人也没病），你思想念头一不正，那些黑手就会动手，迫害同修的身体。

四、正念

有一次在同修家准备一起看神韵，可是电视遥控器在手上反复按了多次，电视也不开，便问同修怎么回事，同修说可能没电了。我当时心想：师父啊，我得看神韵啊，还得出去讲真相。打算再按试试，刚触到按键，没等按呢，电视一下就打开了。我想，念正就能出现奇迹。