

乱。要做到这一点，关键在于变化。寒山这首诗使用叠字，就很富于变化。“杳杳”具有幽暗的色彩感；“落落”具有空旷的空间感；“啾啾”言有声；“寂寂”言无声；“淅淅”写风的动态感；“纷纷”写雪的飞舞状；“朝朝”、“岁岁”，虽同指时间，又有长短的区别。八组叠字，各具情状。就词性看，这些叠字有形容词、副词、象声词、名词，也各不相同。就描摹对象看，或山或水，或鸟或人，或风或雪，或境或情，也不一样。这样就显得变化多姿，字虽重复而不会使人厌烦，繁缛而井然不乱。

使用叠字的效果，大抵像使用对偶、排比一样，能获得整齐的形式美，增进感情的强度。寒山这首诗中的叠字，大都带有一种幽静寂寥的感情色彩，接连使用，使诗笼罩着一层浓烈的气氛。再如，“朝”、“岁”，单个的名词，本来不带感情色彩，但一经叠用，出现在上述特定的气氛中，就显得时间的无限延长，心情的守一专注，纯静高尚，也就加强了诗意，具有令人钦敬、肃穆的感情色彩了。

这首诗还由于使用叠字，增强了它的音乐美。借助于音节的复沓，使人读起来感到和谐贯串，一气盘旋，并借助于形式上的划一，把本来分散的山、水、风、雪、境、情，组织成一个整体，回环往复，连绵不断。

正是：

山高水远，凜冽苦险。

卓然超拔，何惧恶寒。

正见周刊



9月21日开始，中国现任总理李克强一行在加拿大渥太华进行为期4天国事访问。李克强所到之处沿途都能清晰地看到法轮功学员举起的“停止迫害”、“法办江泽民”、“法轮大法好”等横幅。中领馆组织的欢迎队伍中，一些人聆听法轮功学员讲述被迫害的真相。

第736期

2016年9月27日

正见新闻

- 李克强访纽约 看到“法办江泽民”标牌 /3
- 音乐展慈悲 “听神韵接近神仿佛置身天堂” /3
- 在捷克航空日空展现场介绍法轮功 /4
- 俄罗斯真善忍国际美展吸引当地媒体 /5

神奇经历

- 当年，亲戚托付我保护大法书 /6

讲清真相

- 面对面讲真相的点滴小故事 /8
- 几位老年同修讲真相的经历与体会 /11

修炼体悟

- 如何走出消沉 /15
- 在营救同修中 整体配合 救度公检法人员 /17
- 修去在日常生活中不易察觉的埋怨心 /21
- 诚念九字真言得福报 /23

神传文化

- 不吃药不花钱的健康方法 /24

华夏诗醇

- 《杳杳寒山道》诗赏析 /27

华夏诗醇

《杳杳寒山道》诗赏析

唐莲

（唐）寒山：《杳杳寒山道》
杳杳寒山道，落落冷涧滨。
啾啾常有鸟，寂寂更无人。
淅淅风吹面，纷纷雪积身。
朝朝不见日，岁岁不知春。

寒山是唐朝贞观年代的诗僧（擅长写诗的僧人）。他长期住在天台山寒岩（今浙江天台西南），故号寒山子。他的诗就写刻在山石竹木之上，总共六百多首，现存三百余首。其诗语言明浅如话，有鲜明的乐府民歌风。内容除用形象演说佛理（向世人劝善）之外，多描述世态人情，山水景物。诗风幽静，别具境意。这首《杳杳寒山道》，很能代表他的诗艺风格。

诗的内容，是写诗人的生活环境，寒岩高山深壑中的景色，最后见出心情。通过对环境的描写，反衬诗人寒山修炼的艰苦与坚定的态度。首联，写山水：“杳杳（读咬，昏暗）”，言山路深暗幽远。“落落”，言涧边寂寥冷落。诗一开始，就把读者带进一个冷清的境界。次联，写山中幽静，用轻细的鸟鸣声，反衬四周的冷寂。三联，写山中的气候，用风雪的凛冽，写出环境的冷峻。尾联，结到感受：山幽林茂，不易见到阳光；心如古井，不恋情于春来秋去。前七句，渲染环境的幽冷。最后一句，见出诗人超然物外的恬淡心情。诗人把清苦寒冷，等闲视之，更能反衬其修炼的专精和境界。

这首诗，除了用景物渲染气氛、以气氛烘托心情这种传统的表现手法之外，使用叠字，是它的特点。通篇在每句之首，都用叠字，是不多见的。清代人顾炎武《日知录》说：“诗用叠字最难。《卫风·硕人》……连用六叠字，可谓‘复而不厌，赜而不乱’矣。”他提出了用叠字的要求：复而不厌，赜而不乱。

虚”，病邪能够入侵，是因为气的衰弱。

“神”也属于无形，道家称为“元神”，“元神”来源于神的世界（天国），所以“元神”与天国特性一样，是神圣、纯真、善良的；人有道德、有善良的心，就是因为人有“元神”。“元神”构成的粒子最小，能量最大，护卫生命的能力最强，是人抵抗疾病最好的法宝。

那么要如何运用生命三宝：精、气、神呢？在具体方法上，“养精”只要注意营养均衡就可以了，“养气”最好的方法是炼气功，“养神”则需要重德；其中，炼气功与重德都是“不用吃药、不用花钱”。

炼气功

“气功”古代称为“神仙术”，有非常神奇的效果。气功最独特之处是能够增强人体的先天之气（真气、元气、原气），这是中药或西药都做不到的。人体的气增强，气血循环自然旺盛，就可以打通淤塞的气脉，恢复脏腑正常的功能，发挥养生保健的效果；此外，人体正气增强，就能抵抗外邪，保护生命。

重德

“元神”是人抵抗疾病最好的法宝，那么要如何运用“元神”这项法宝呢？就是要重德，“元神”虽然来自神的世界，具有神的能力，但是因为人还有不好的思想，使“元神”无法发挥护卫生命的能力。如果人能重德，去除不好的思想，就能展现“元神”强大的威力，护卫生命。

法轮大法修炼

养生的进一步就是修炼。法轮大法修炼是 1992 年李洪志大师所传，大家口耳相传，几年间中国大陆就有一亿人学炼，现已流传全世界 114 国。法轮大法是“性命双修”的功法，既要修命，炼“法轮功”；也要重德、修心性，要求达到“真、善、忍”的最高境界。

正见新闻

李克强访纽约 看到“法办江泽民”标牌



中国国务院总理李克强 9 月 18 日来到纽约，参加为期 3 天的“第 71 届联合国峰会”。纽约部分法轮功学员分别在联合国门前和中方代表团居住的华尔道夫酒店对面的街道上，举横幅请愿。9 月 20 日，李克强坐车经过一队法轮功学员面前时，曾一直扭头看着他们举著的标牌。

20 日下午 4 点 20 左右，李克强的车队在曼哈顿第 5 大道上行至第 51 街和 52 街之间时，恰巧看到一队法轮功学员手举“法办江泽民”和“法轮大法好”的标语牌。

法轮功学员大海说：“李克强的黑色凯迪拉克轿车过来的时候，我正举著‘法办江泽民’的牌子。因为我 1 米 80 多的个头，再高举著牌子，坐在车后排的人需要哈下腰才能看到牌子上的内容。这时我看清坐在车后座，一直哈著腰、扭头看牌子的人正是中共总理李克强。”

音乐展慈悲 “听神韵接近神仿佛置身天堂”

2016 年 9 月 21 日，神韵交响乐团在台湾最北端城市，三面环山、北迎大海的深水谷湾基隆演出。一如前几日，结束时在指挥米兰·纳切夫数度致谢、独奏、独唱音乐家个别登台谢幕后，安可呼喊声依然热烈。指挥纳切夫为回应接连不绝、愈发大声的呼唤，在奏完第二首安可曲、多次谢幕后，观众意犹未尽，情绪高昂不愿离座。热烈不息的掌声中，安可声此起彼



落，此时指挥米兰·纳切夫再登上舞台，将观众情绪再次带入高潮，大家都开心地高声欢呼。

只见米兰·纳切夫挥起指挥棒，舞台上随即流淌出欢快的乐曲，台下观众默契十足，随

着节拍拍手，今晚音乐会于欢快的氛围中画下句点。

“演奏非常精彩，很棒很棒！”国际生物化学权威暨前中研院副院长陈长谦 9 月 21 日晚间在基隆观赏了美国神韵交响乐团的演出，很喜欢音乐的他赞叹道：“尤其最后的曲目《慈悲的展现》，太令人印象深刻了！这是启发人类、鼓舞人心的乐曲，听了像进天堂一样。”

在捷克航空日空展现场介绍法轮功

波兰法轮功学员



二零一六年九月十七、十八日两天，第十六届北约日（NATO Day）暨第七届捷克航空日大型航空展览会在捷克俄斯特拉法（OSTRAVA）隆重开幕。来自许多国家的螺旋桨飞机、直升机和战斗机齐聚一堂并向民众展示

他们炫目的飞行技术表演。当地媒体报道两天内共有近十九万来自捷克、斯洛伐克、波兰、德国、瑞士、罗马尼亚及欧洲其

出外爬山、骑车，心脏病发作，就天人永隔，永远回不来了。现在自然环境遭受到非常严重的破坏，超级细菌、超级病毒都正相继出现，人类正在面对非常严峻的健康危机。

养生保健非常重要

那么我们要如何因应健康三大危机呢？最好的方法是未雨绸缪，及早预防，不要让健康出现空隙，使病邪有可乘之机。疾病都有一定的发展阶段，早期通常没有症状，或很轻微；如果已经出现明显症状，就进入中、后期阶段，这时就很严重了；所以养生保健非常的重要，要使身体保持在健康状态，防止病邪入侵。西医保健包括：均衡饮食、持续运动、疾病筛检与预防注射。

运用生命三宝：精、气、神

讲到中医养生，大家会想到吃补药；其实，中医有更好的方法，而且“不用吃药、不用花钱”，就是运用生命三宝：精、气、神。因为我们自己就拥有精、气、神，生命中的三个宝贝，我们只要把法宝拿出来运用，就可以有效抵抗外邪，护卫生命。

“精”属于有形，是人体的精华物质。“精”可分为先天之精与后天之精，先天之精（生殖之精）是人体胚胎时期的精华物质，相当於西医讲的“胚胎干细胞”，能分裂产生新细胞；后天之精（脏腑之精）是构成脏腑的精华物质，是饮食经过脾胃生成的营养物质，能修护细胞。先天之精与后天之精相辅相成，共同执行人体防卫的重要功能。

“气”属于无形，是一种能量，供给人体生命活动所需要的动力来源。“气”可分为先天之气与后天之气。先天之气（真气）是与生俱来的，中医称为原气（肾间动气），存在两肾之间；道家称为元气，位于小腹丹田。“气”可以保护人体，抵抗外邪，所以《黄帝内经》说：“正气存内，邪不可干”；有正气，外邪不能侵犯；《黄帝内经》又说：“邪之所凑，其气必

又渴望又担心，恐怕打不出水来，白受累不说又白花钱，本来经济条件就不好，但是为了生活、为了将来、为了子孙后代，没办法豁出去了，被逼无奈也得试一试。

这几位村民中有两位是法轮功学员，其余的几位都是明白法轮大法好的常人，法轮功学员又进一步讲了很多真相给大家听，大家一致认为明白真相一定会有善报，打井一定会成功，会有大法师父的佑护。大家一边施工，一边大声诚心念诵：法轮大法好！真善忍好的九字真言。

十几天来，经过村民日日夜夜辛勤努力，大家终于如愿以偿，井水从井管喷涌而出。打井成功了！打井成功了！村民们奔走相告，打井的师傅也激动地说：“我们打井二十多年了，从来没有见过这么旺的井水。”所有参加打井的人和旁观的人都见证了诚念法轮大法好！真善忍好的九字真言后出现的奇迹，这个奇迹将成为每个人心中最难忘的回忆，也产生了对大法师父最永恒的感激之情！

神传文化

不吃药不花钱的健康方法

王元甫

当一个人没有病痛，会认为健康是必然的，不会知道健康的重要；只有失去健康的人，才真正瞭解健康的可贵。许多人想用金钱换取健康，只可惜万万不能。健康不只是个人的事，一个人的健康关系到全家的幸福。健康是财富买不到的，但是拥有健康可以“不吃药、不花钱”，那要如何做到呢？

健康三大危机

现代的疾病都很严重，我们正面临健康三大危机：癌症、心脑血管疾病、传染病。现在癌症病人很多，而且许多属于末期，末期癌症要想治愈是很困难的，治疗的过程非常辛苦，身心备受煎熬，全家人也跟著受累。心血管疾病真是可怕，可能

他国家的民众前来参观航空表演。

时值中秋又是周末，捷克及波兰法轮功学员共同来到航空展的 Mosnov Ostrava 机场举办讲真相及征签活动，很多民众因此了解了法轮功及法轮功在中国受到的迫害，纷纷签名支持法轮功学员正义行为，他（她）们同时在反对中共迫害法轮功、反对活摘器官罪行，及起诉反人类罪元凶江泽民的三种表格中签下自己的心声。

俄罗斯真善忍国际美展吸引当地媒体

俄罗斯法轮功学员



二零一六年八月三十一日到九月十三日，在俄罗斯著名的金环城之一雅罗斯拉夫尔（Yaroslavl）的努仁纳城市展览馆举行了“真善忍”国际美展。

来参观画展的人络绎不绝，通过画展许多人了解到了正在中国发生的这场对法轮功学员的迫害，纷纷谴责中共，并且有许多人对法轮功很感兴趣，想要学炼。

在美展期间，当地报纸对美展作出了报导，文章中提到：“十二位来自美国、加拿大、澳大利亚和泰国等地的中国画家展出了自己的作品。对中国古老修炼方法“法轮大法”的兴趣使他们聚在了一起，让他们找到生命和艺术的意义。作品的内容反映出画家们对于永恒的关于善与恶问题的回答和慈悲的感召。除此之外，画展作品的主题还围绕着从一九九九年开始在中国发生的对法轮功的迫害，主人公不可思议的精神力量被在画布上描绘出来。”

同时在画展期间，雅罗斯拉夫尔第一频道（电视台）对画展的组织者进行了采访，采访中谈到了这次画展的成功和受到当地人的好评。并且为大家介绍了什么是法轮功和给世人带来的益处。还有在中国江泽民从一九九九年发起的对法轮功学员的这场残酷的迫害的真相。

神奇经历

当年，亲戚托付我保护大法书

陕西大法弟子

我是一名普通农家妇女，家住在陕西农村。九十年代我到了婚嫁年龄时，由于种种原因，给我找对象的问题成了娘家难题，一拖再拖，到最后依父母之命、媒妁之言，把我嫁到离娘家三十里外的一个很穷的人家。丈夫老实巴交，又贫穷又没本事，家里耕地又少，因此我们成了全村垫底的贫困户。

那时我们小夫妻俩只有一间简陋的破房，每遇下雨天，屋里要用几个脸盆接屋顶漏下的雨水，日子过得非常熬煎，我时常哀叹自己命运不好。由于太贫穷养不起小孩，几年时间都不敢要小孩。

一九九九年“七·二零”后中共开始迫害法轮功后，一天城里的亲戚拿来几皮箱法轮功书籍要托我保管，并告诉我，警察正在到处查找，要我小心。出于对炼法轮功的亲戚的信任，我很爽快地答应了：放我这没问题，我一定给保管好。

后来听说，亲戚家几次被抄家，家里几个人都被劳教、判刑，经历了很多苦难。

我家的日子慢慢好过起来了，先是我那当农民的丈夫在附近药厂找到了一份工作，接着我向村里申请在村头大路旁边建一处磨坊给村民磨面搞点副业，村里也同意了，这样我家便开始有了一些经济收入了。随后我大女儿出世，再过几年二女儿出世，小儿子出世。说来也怪，我们这一带搞计划生育是很野

几个协调人学法时，定下第二天要在晚七点在某个地点与被迫害同修家属见面，交流与律师沟通问题。我又是提前到了，另一名协调人也到了，可就是等不到领家属来的那位协调人和家属。我就站在路口的路灯下观察她们的到来，都过了 30 分钟了，也不见她们来，我还是没有一点埋怨心，耐心的等候，让另一位协调人就顺着方形街道转了一圈，在另一条街口找到了她们（她们记错路口了）。我们就互相之间点头微笑，一起研究事情了。

四、遇事向内找自己，不断地提高心性

学好法，发好正念，遇事向内找自己，不断地提高心性，才能慈悲救度有缘人。同修们讲真相救人也好，参与营救被迫害同修也好，必须注重过程，重视细节，出发点是为救度对象着想，师父就会对真修的弟子做很多超常的事，如果我们的的心不纯，正念不足，信师信法不够，旧势力就要捣乱，师父也帮不了我们。我们只有学好法，实修自己，达到不同层次法对弟子的要求，事情才会迎刃而解。

以上是个人所悟，有不妥的地方，请同修们慈悲指正。

诚念九字真言得福报

大陆大法弟子

我是辽宁人，农历二零一六年八月十四赶回家乡过中秋节，当地的法轮功学员给我讲述了这样一个真实的故事，我们的家乡是属于十年久旱的一个偏僻山区，当地的村民很早就有一个愿望：要打一眼深水井用来浇地，当地政府水利部门曾几次请过几位高级水利工程师，经勘测后断言这块地方根本就打不出水来，在今年七月份，几位村民又提出打井的事，要打井得村民自己集资，政府不管，认为风险太大，说这是劳民伤财异想天开的事。

几位村民为了生计，带头协商操办，大家对打井这件事情

1、对命运不公。埋怨自己生在农村，不能像城里人那样享受福利待遇；埋怨自己不能当官，是没有遇到好的伯乐；埋怨不能如愿的参军、上大学等等。

2、婆媳矛盾。一般表现在婆婆埋怨儿媳不孝顺、不懂事；儿媳埋怨婆婆刁蛮，不公正待她，对待其他妯娌好等等。

3、工作上。领导埋怨下属不卖力；下属埋怨领导不重视自己等等。

4、父子之间。父亲埋怨儿子贪玩；儿子埋怨父亲不给他足够的时间玩耍等。

5、夫妻之间。妻子埋怨丈夫喝酒、打麻将不干家务活；丈夫埋怨妻子心眼小，不给丈夫充分的自由等；

6、社会上。基层百姓埋怨政府分配不公，共产党内贪官盛行；上层人士埋怨贫苦人员不讲卫生，素质低，把上访民众视为刁民等；

7、修炼家庭。由于层次不同，没有放下生死的同修埋怨精進的同修不顾家庭阻扰，进京上访，给家中带来迫害；精進的同修埋怨同修不能理解自己。再如：家庭中有家人不明真相，反对同修去救人，同修就对家人大发雷霆。

埋怨协调人不注意电话安全等等等等埋怨心到处可见，由于时间关系，就不赘述了。

三、修炼人要转变观念，修去埋怨心

在中国大陆，受邪党文化影响，传统文化遭到严重破坏，人们不拘小节，不守信誉，遇事相互抱怨、埋怨比比皆是。通过修炼，回过头来一看，真是吓了一跳。对于怕心、妒嫉心、显示心、欢喜心、怨恨心、争斗心等等执着心，我们注意得多，基本上修去了。可对于埋怨心发现得比较晚，我觉得埋怨心就是私心，处处为自己着想，把不随心的一切因素，都归到别人那去了。

师尊在《转法轮》告诉我们：“真正修炼，就得向心去修，向内去修，向内去找，没有向外去找的。”前几天，我们

蛮的，凡生二胎的，都罚得倾家荡产，可我生了三胎，却没受到任何处罚。当时查计划生育的人就在我家门口过来过去的查谁家超生了，当时我已经怀上第三胎，他们愣是未发现，就这样过去了，你说神不神？

几年前，城里的亲戚来取托我保管的法轮功书籍时，给我留了几本，告诉我法轮功真相，劝我也学法轮功。于是我就抽空看了《转法轮》，这才知道原来法轮功是叫人按真、善、忍做好人的呀！我学法轮功后可了不得了，我家的日子一下又上了个大台阶，简直就是福从天降，喜事连连了。

我每天要干很多的活，要干自家那点地里的农活，要给全家人做饭、操持家务，还要搞副业给人磨面。现在磨面的为了多挣钱，一般都往面里放各种添加剂。我学了法轮功后，我想给磨的面里放添加剂不符合真、善、忍啊，所以我不往面粉里添加任何东西，宁可少挣钱也保证不掺假，没料想名声出去了，十里八乡的人为了全家老小能吃上一口纯正的面粉，都舍近求远来找我磨面，结果也使我的生意越做越红火。

我用磨面的麸皮顺带喂了六头老母猪，每头母猪每年能产二至三窝猪崽，到市场上都能卖出好价钱，这几年在市场上价格持续上涨，每头猪崽已涨到八百多元钱。周围的人都说：别人在家闲呆着挣不到钱，你却挣钱很容易。

从去年开始，周围厂矿、企业都裁员，放假，工资拖欠，可我丈夫所在的药厂却出乎意料，效益越来越好，收入稳步增长。这些收入使我家前年添了一辆小轿车，去年又盖了一院漂亮的四合院新砖房，平时的吃穿用也都大大改善，生活好的让我们自己都一下适应不过来。

我从早忙到晚，却不知道累，也从来不生病。我家三个孩子从小到大不吃药，不打预防针，特别是每年的冬季，别人家的孩子不是感冒就是发烧，一进医院就得上千元，可是我家的孩子整个冬天根本不吃一粒药。

我家的孩子也不怎么聪明，我们夫妻俩从来都不会辅导孩

子的功课，可我三个孩子的学习成绩在各自班级都名列前茅。大女儿前年升高中获得学校奖励的三千元奖学金，就读本地重点高中以后，每次考试在班上仍然拔尖。同学和老师都很羡慕，觉得我女儿不但学习好，而且品德好，常有人问我你是怎样教育孩子的。我就实话实说，告诉他们我是用法轮大法真、善、忍的法理教育孩子的。

二女儿是三个孩子中最喜欢看法轮功书籍和盘腿打坐的一个，结果这几年二女儿的长相都发生了明显变化，一年比一年俊俏、秀气。

去年八月份一天，我在家忙生意，上小学的儿子要到外边去玩，刚跑出去，一辆汽车就冲过来，当时把在场的人都吓了一跳。司机更是吓坏了，以为这下闯大祸了，从车上跳下来看把小孩撞成什么样了，结果一看小孩好好的，啥事没有。事后我问儿子，儿子说，他跑出去时正好到车头位置，他也搞不清楚这突然出现的汽车怎么就和他擦肩而过了？我说：这一切都是法轮大法师父的恩典，是法轮大法的威力！我家的神奇事、高兴事要放开说的话，真是三天三夜都说不完。

因为我们日子过得一年比一年好的太多，全村人都羡慕起来了，村里人在一起时常议论：她家怎么这么有福啊？我明白就是因为是在法轮功被迫害最严重的那些年，我保管过法轮功书籍。法轮功真相小册子上总说一句话：“善待大法一念 天赐幸福平安”，我就是个活例证啊。

讲清真相

面对面讲真相的点滴小故事

慈悲伟大的师尊好！

尊敬的同修们好！

我是 2003 年在大陆得法的大法弟子。是从 2005 年师尊发表经文“向世间转轮”之后开始面对面讲真相，劝三退的。师尊在经文中说：“其党现在不但行了恶，而且罪不可赦，性质

修去在日常生活中不易察觉的埋怨心

大陆大法弟子 苍宇

近期，我参加了我市一位同修的“营救同修项目”，被非法抓捕的同修有难，我们不能坐视不管。营救同修的协调人要经常碰面，一起学法并一起与其他同修交流，不找被非法抓捕同修的不足，要向内找自己，无意中找到了在日常生活中不易察觉的埋怨心。

一、无意中发现埋怨心

有一次，我们几个协调人要与被迫害同修的家属一起商量，怎样配合营救同修的同时，救度参加非法办“被迫害同修”案的公检法人员。约定好晚上七点半在市区某个街道十字路口东南角等候。我修炼后有个习惯，修炼人处处要为别人着想，一般我都是在提前 10 分钟左右赶到约定的地点等候。那天也不例外，我提前 8 分钟就赶到了约定的地方，我到后不一会，另一名不常见的主要协调人也到了。等到七点半，还没有见另外两名协调人和家属她们，又等了 20 分钟也不见她们到来，我俩考虑她们可能有其他什么事没来，又等了一会就回家了。到家后，我忽然想到了，要是从前，我会不由自主的抱怨同修不守时、不讲信用。让我和主要协调人白跑了一趟。今天我只是等呀等，没有抱怨同修，考虑的是可能有其他的原因。我悟到是师尊在去我的埋怨心。

第二天，我们集体学法，我说了当时的情况，她们说：我们按时赶到了约定的地点，看到了有按路灯灯泡的路政工人，有城管洒水车浇灌路边树木的。我说：是呀，我俩都看到了，还让另一位协调人去找你们，也没找到。她们说：我们也没看到你们呀。

二、仔细查找，处处都存在埋怨心

埋怨心与抱怨心很接近、类似，且时时、处处都存在，在日常生活中，我们都习以为常了，却很难发现它。如：

到：只有撤案，才能救了这些办案人员，就是判“实报实销”，被关押的同修是回来了，可公检法的人还是在判决书上签了字，他们冤判好人，是有罪的。我们以法为师，不断地找自己的不足，目前被迫害同修没有被无罪释放，大法弟子找：

“是我们整体配合不够？”；亲属中的人找：“是我们应走进来修炼，没走进来？”；协调人找：“是我们的慈悲心不纯还是那地方有漏？”。

据了解，习近平对宗教的政策不断的改进，9月8日，大陆官媒报导，国家宗教局报送国务院法制办的《宗教事务条例修订草案（送审稿）》全文公布，征求社会各界意见。其中提到，“维护宗教活动场所、宗教教职人员和信教公民的合法权益，保护正常的宗教活动”。

2016年法轮功学员“4.25万人和平上访”事件17周年前夕，习近平当局罕见就信访问题、宗教问题、政法问题这三大与“4.25”有直接关系的敏感问题做出重要表态；否定江泽民的宗教镇压政策。“7.20”敏感日前后，习当局再度否定江泽民的宗教迫害政策，表态“对宗教信仰不能用行政力量、用斗争方法去消灭”。

江系人马不断地以反腐败的表象遭报。公检法人员通过大法弟子的真相和家属的讲真相，不愿参与冤判法轮功学员；可江系政法委有个内部规定：律师可为法轮功做无罪辩护，法官不能做无罪判决。

我们坚信师父是总导演，同修们不断地修炼，遇事向内找自己，不断地提高心性，学好法，发好正念，慈悲救度有缘人。同修们讲真相救人也好，参与营救被迫害同修也好，必须注重过程，重视细节，出发点是为救度对象着想，师父只对真修的弟子做很多超常的事，如果我们的不纯，正念不足，信师信法不够，旧势力就要捣乱，师父也帮不了我们。我们只有学好法，实修自己，达到不同层次法对弟子的要求，事情才会迎刃而解。

以上是个人所悟，有不妥的地方，请同修们慈悲指正。

不同了，自然也就祸及了中共的党徒。人不退出，那就是它的一份子、一个粒子、它组成的一部份，也就成了众神消除的目标。当人类这一幕开始的时候，是不会再有机会给人了。大法弟子在讲真相中已经充份的给过了人机会，历史的今天人一定得选择生命未来的路，听与不听也是人在选择未来。”（《精进要旨三》-向世间转轮）从那时起，我基本每天都出去面对面讲真相，劝三退。基本没有间断过。一晃十年过去了。

2013年10月我来到美国，居住在文化名城波士顿，一直坚持在MIT（麻省理工学院）景点和机场讲真相，劝三退。

2015年底，来到著名的旅游城市夏威夷。仍然坚持在景点讲真相，劝三退。

夏威夷风景如画，四季如“夏”，一年四季如同夏日，所以来这里旅游的中国人比较多。这里的景点是一条购物大街也叫国王大道。

1、体悟“慈悲能溶天地春”（《洪吟二》）

一次我给一位大约四十多岁的男士讲真相，我说，中国朋友你好，我是法轮功学员，退党义工，帮助中国朋友三退保平安。他不听，快步走到我前边去了，把我丢在后边，我也加快脚步，一边不停的讲真相，我说，三退就是退党，退团，退队。在中国读过书、上过学的人，一般都戴过红领巾、入过团的，参加工作之后还有入过党的。不管你加入过什么都是中共的一份子，加入时都举手发誓：…为其奋斗终生，把一生都交给它了，誓言是要兑现的。中共干尽了坏事，文化大革命杀害无辜百姓，六四枪杀大学生，99年开始迫害法轮功，活体摘取法轮功学员器官谋取暴利，天理不容。善恶有报，所以天要灭中共了。当天灭中共时，所有党、团、队员那都得跟着赔命的……他突然回过头停在那，并快速推出右手，瞪着眼睛非常愤怒的样子，一声比一声高 stop! stop! stop!我也停住了脚步，心态很平和，眼睛直视着他，用非常平和的语调笑着说，你还没有三退呢!现在还不能 stop，三退保平安，我得看到你平

安了才能 stop。他也笑了，他说我什么也不是，没入过党，也没入过团，我说入过少先队吧！他说，少先队入过。我说，少先队也是中共一份子，也得退。就叫路平这个名字退出少先队吧？他说，好！谢谢！

2、只要听真相就有希望

还遇到过两位小伙子三十多岁，从免税店附近开始跟他们讲真相，穿过一条小街又穿过一条大马路又走进一片小树林的林间小道，从大法洪传 114 个国家和地区，获奖 3 千多项，到非法迫害到活摘器官牟取暴利再到善恶有报，最后到为什么要三退。我终于把我要对他讲的真相全讲完了。可是他就是一个劲的故意打岔。我说，不管我讲多少你不同意退都不能算得救。这两个小伙子是一前一后的走，我讲这些真相，前边小伙子一直默默的听，一声不响。我就向前一步说，这位小伙子，我刚才讲的话你都听到了，我帮你三退保平安吧。你是党员吗？他说，不是。我说，团员、少先队当过吧，他点头。我说，那就叫 XX 退团、退队保平安好吗？他很真诚的说，谢谢！回过头来，我又对刚才那个小伙子说，你还是退了吧，机会不会总有，他的态度一下子变了，一个劲点头。我问，你是党员吗？他说不是，当过团员、少先队吧， he 说是。那就叫 XX 退了吧，他说，谢谢！谢谢！

3、导游开个好头

有一次，我路过一家酒店，导游领一队中国人刚刚下车，大约十来个人，在那里一边点名一边收钱并登记什么。在她身边围了十来个游客，我没有马上过去，怕打扰她工作，我看有一位女士，大约五十岁左右，坐在离导游远一点的地方，就过去跟她打招呼，几句话就帮她作了三退。导游问我，你是干什么的？我说我是大法弟子、法轮功学员，帮中国人三退保平安！我对导游说，导游，我也帮你三退吧！她说，谢谢！你是党员吗？她说不是，我说，那你当过团员吗？她说早就不是了，我

院、省法院、市检察院、市法院及人大、政协、纪检等部门申诉，控告他们的违法行为，对他们起到了震慑作用。

一审被市法院驳回后，协调人与同修一起学法，师尊讲：

“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，这就是在建立觉者的威德。”（《精进要旨二》〈理性〉），新经文告诉我们修炼人：公检法的众生也是被迫害的对象，要求我们也要讲真相救度他们，他们不是我们的对立面，修炼人没有敌人，我们也要慈悲的救度他们。协调人认为：我们是救度众生的主导，律师重点讲法律真相，搞清证据；家属只讲自家的修炼人在哪都是好人（因邪党有内部规定，不准公检法司公务人员听法轮功人员讲真相，对真相信也是不传不看）。我们陪同家属一起向区政法委、610、检察院讲述被迫害同修在家是好家长、好丈夫，在单位是企业的经理的好助手，邻里之间团结和睦、还经常帮助邻居 90 岁老太太家干力气活。证实炼法轮功的在哪都是个好人。派出所把好人抓起来了，造成家庭生活不便，精神压力也很大，女儿上大学经济困难，面临辍学的危险。他们也承认炼法轮功的都是好人，我们通过启发他们的善念，获得了他们的同情，并表示帮助我们协调。区政法委副书记、610 主任都是新上任的，通过他们调节，同意该判三年。协调人和家属商议，我们没犯罪，他们判了好人，就是犯罪，应发正念撤案，不让他们犯罪，大法弟子们除了发正念撤案，我们还针对检察院、派出所、法院、居委会、办事处等单位性质不同、职位不同写不同内容的真相信。大部分同修以发正念为主，不误讲真相救人的大事；少部分同修分不同时期写不同内容的真相信，帮助他们分清习近平现政权与江泽民集团不是一路人。一个是坚持依法治国、拨乱反正、弘扬传统文化；一个是以腐败治国、出卖国土、打压修炼好人的暴政。近期，经律师与法官沟通，有对被营救同修改判“实报实销”的意向，就是在看守所关押多长时间，就判多长时间。协调人和同修不被眼前的所谓成绩所带动，从法中悟

的心，不注意电话安全，协调不力等因素。同修间存在着依赖心、埋怨心、怕迫害心、遇事不找自己找别人的常人心等等。三个协调同修通过学法，觉得我们营救同修项目，要引导同修向内找，修好自己，帮助不精進的同修走出来，做好三件事。让大家明白，师尊用身体的承受换来的时间，是要我们修好自己，救度众生（包括公检法司的有缘人），同修们在参加项目中都成熟起来（达到觉者的境界，才能救人），通过写真相和面对面讲真相救度众生，救度公检法人员，这才是师尊所要的。随着同修的在法中提高，几朵小花随即开放。

XX 区法院先后两次已公布被营救同修开庭时间，通过营救项目组和全市同修发正念，形成整体，使 XX 区法院非法庭审两次被取消。后来大家有些懈怠再加上其他的原因，XX 区法院非法开庭，不顾律师当庭的无罪辩护，冤判被营救同修 5 年。项目组同修认识到，我们要以法为师，他们说了不算，被营救同修不服判决，上诉到市中级法院，同修们坚持近距离到市中级法院发正念、继续做好三件事，同修们与被营救同修的家属一起配合，使该案被市中院退回 XX 区法院重审，这是我市有关法轮功案子破天荒头一次，连二审律师都感到意外。这正说明了师父正法整体形势的推进，同时也说明了同修们正念正行的程度，其实我们只是动动嘴、跑跑腿，还是师尊加持的结果。

三、用慈悲去洪法与救度办案人

被营救同修一审结果被市中院退回 XX 区法院重审后，协调人不起欢喜心，组织了一次十几位同修参加的小型交流会，同修们围绕着两条主线，一是学好法向内找，整体修炼提高；二是继续配合好，抓紧发正念、讲真相救人。一审前后，因区检察院按中共邪党对法轮功案件的惯例，不核实所谓证据，就将当地派出所同修家中非法抢走的大法书籍和救人的真相资料当成所谓的犯罪证据，起诉到 XX 区法院，被营救同修家属把当地派出所违法办案（执行省、市政法委及 610 的命令）、检察院玩忽职守办案，法院不按法律办案向中央巡视组、省检察

说，入团时为其奋斗终身的誓言还在，现在退就是把誓言废了，就叫路顺这个名字吧，就是一路顺利！退团退队保平安。她说，好！谢谢！大家一看导游都退了，十来个人也就都退了，只有一人走开了。

几位老年同修讲真相的经历与体会

黑龙江大法弟子

前天早饭后我去甲同修家，刚把电梯叫下来，便见甲、乙、丙三个老太太在电梯内，有的提着兜，有的背着包，正欲外出。她们见到我，便一同又乘电梯回到甲同修家。原来她们提兜里装的是浆糊桶，背包里带的是真相展板、真相挂历、不干胶粘贴、真相小册子等，正欲到某片村屯讲真相救人。我晚来一会就白跑这一趟了。

我因家庭情况，近年来多在外地生活，偶尔因事回来短住，常顺便到同修家聊聊，也算是一种切磋的形式吧。这次回来，因证实法项目上的一些事务要联系，我和妻子同修就到了甲同修家。闲聊中，甲同修很随意的谈了一些她们讲真相的情况。回家后，我和妻子都觉得甲同修虽然谈得不连贯，不系统，但内容较好，有必要把它们整理出来，发表出去。尤其是这几个六、七十岁的老太太，背包罗伞，风尘仆仆的，不惧严寒酷暑，每天步行几十里路到偏远农村讲真相救人的精神，深深感动了我。于是，我决定再找甲同修约相关同修详细谈谈。

没想到想找的相关老年同修今天都聚到一起了。我说明来意，她们还都很谦虚，表示自己做的不够，没什么可写的。我再三向她们说明交流的意义，不是显示，她们才同意约定周三午后面谈。

现根据相关同修的叙述，粗略整理，仍以相关老年同修的角度、口吻简述如下：

我们几位老年同修互相配合讲真相，经历的事太多了，仅就上半年印象较深的说这么几件。

一、走哇！跟我走

一次，我们打算到某某屯讲真相，但路途不熟，途中遇一老汉，约 70 多岁，我们向他问路，顺便给他讲真相、劝“三退”（退出中共的党、团、队）。我们问：老先生你是哪村的？老先生：我是小王家屯的。甲同修说：有件好事跟你说，听说过“三退保平安吗？”老汉：没听过。于是我们给他讲以江泽民为首的共产党迫害修炼法轮功的好人，必遭天惩罚，老天要灭中共，快退出他的组织，别给他当陪葬品……没讲多少，老汉明白了，爽快的说：我退，我叫某某某，是党员，还当过村长呢，现在不干了。我们让他记住“法轮大法好，真善忍好”他都答应了。并告诉我们，上某某屯路较远，不好走，需绕着走，跟我走吧。就这样，他在前边走，我们在后边慢跟（因需在路旁电线杆上粘贴不干胶）。刚下过雨，路被过往的车辆碾起许多土棱确实难行，真想暂不去了。老汉并不回头看我们干什么，只是从感觉上知道我们没跟上他，所以多次着急的催促我们：走哇！走哇！就这样，我们走到他住的村屯。他用手指给上某某屯的大致方向，就回家了。

我们商议，既然被引进这个屯，肯定是师父让我们来的，就在这讲吧。那天成绩还真不错，劝退了二十多人。

二、江泽民不是好玩意

一次，我们在江堤上遇一老太太，看上去她比我们年龄要大，我们热情的称呼她大姐，向她讲江泽民与中共勾结迫害法轮功的事：它们制造天安门自焚、1400 例等假相，欺骗老百姓，让老百姓上当，仇视法轮功，给它们当陪葬品。没多讲，那位大姐很认同我们的看法，并说：江泽民不是好玩意，出卖国土……同时说自己是党员，以真名让我们给她退了。

三、什么时候再给我们送

一养鹅的农家屋里，有三个民工正在吃饭，我们进去说：你们好，给你们送福音来啦。刚讲几句真相，其中一个小伙子

是你们要能在这条最伟大的神的路上少走弯路、不给自己将来留下遗憾、别拉开层次的距离，才是我与你们以至期盼你们的众生的愿望。”（《精进要旨三》一越最后越精进）

让我们抓紧正法赋予的最后时间，走好最后的路，兑现自己的誓约。

在营救同修中 整体配合 救度公检法人员

大陆大法弟子 苍宇

修炼二十多年了，同修大多都知道除了修去“名、利、情”、修出慈悲心之外；还要修去“怕心、嫉妒心、显示心、欢喜心、怨恨心、争斗心”等等执着心；还要转变观念，同化宇宙特性“真、善、忍”；做好“三件事”才配上“大法弟子”的称号。

一、同修有难，不能坐视不管

2013 年 11 月，我市因 2014 年台历项目，有 40 多位大法弟子被非法抓捕，其中有一位协调同修是我们区域的。我参加了其中一位同修的“营救同修项目”。记得当时有很多同修怕心很重，把同修做法救人事的多少，作为是否精进的标准。针对这些情况，营救同修项目组的协调人，组织项目组和附近各学法小组同修集体观看师尊在“澳洲法会讲法”录像三遍，同修们把同修被非法抓捕的坏事当好事，不要找被非法抓捕同修的不足，要向内找自己，师尊在《转法轮》告诉我们：“真正修炼，就得向心去修，向内去修，向内去找，没有向外去找的。”我们把所有认识该同修的学员找到一起，“他的事就是你的事，你的事就是他的事。”（各地讲法二《二零零二年华盛顿 DC 法会讲法》），同修有难，不能坐视不管。

二、向内找修好自己，发好正念 冤判发回重审

同修们通过学法、向内找，觉得 2014 年台历项目做得太大，不符合师尊资料点遍地开花的法理，部分同修有好大喜功

个场是物质存在的。”（《欧洲法会讲法》）

那么，大法弟子走出消沉的最好办法，就是不断的纯净自己、不给“消沉”这种物质提供任何存在的空间场，同时，多做正法的事、心系众生。造成消沉的原因本身都是执著引起的。

我被邪恶非法关押了七、八年之久，从监狱回来后，生活等方方面面变的很艰难。有的常人说，如果你们不炼功，现在在常人中可能也功成名就了，开始时心里也没想太多，只想得了大法就是最幸运的了，人世间的一切又算什么。但是，时间久了，又听说昔日的同学、朋友生活都不错，心里开始变的不平衡了，觉的自己以前比他们都强，现在怎么这么苦，而且头脑中时不时的也在构想如果当初不炼功，现在的人生道路是什么样的，可能在人的一面不会这么苦，比别人还强呢。

之后的几年一直在为生活奔波，有时忙的没有时间学法、炼功，一天下来累得只想睡觉。仔细深挖自己的念头根源：潜意识中有这样一念，好像是因为自己修大法才失去了一切，其实骨子里还是名利心在作怪，修大法本身就是最大的福份，所有宇宙众神都羡慕大法弟子，而自己却羡慕常人中迷于名利的人；我们拥有了全宇宙生命的第一称号——正法时期大法弟子，自己却在常人面前感到自卑，在这正法救人的关键时期，常人的思想还这么强烈，怎么去做好师父要求的三件事呢？

认识提高上了了，朋友邀请我到他的两家公司担任经理，修炼环境也有了，三件事也都跟上了，慢慢的不再消沉了。其实只要修好自己、做好此时大法弟子应该做的一切，就能走出消沉。师父给安排好了一切。

最后用师父的一段法与还在消沉的同修共勉：“对于走在神路上的修炼者，除去这些人心的执著与观念的改变就那么难吗？如果一个修炼的人连这些都不想去去除，那么修炼人的体现是什么呢？当然，多数处于这种情况的弟子其实是因为开始没有意识到自己的轻微执著或者观念的干扰，被邪恶钻了空子、加大了这些因素造成的。我知道你们明白后会很快跟上来，但

拿起手机威胁我们要报警，另两人默不做声。乙同修不慌不忙的说：我站在你跟前，就不怕举报，我是为你好，是来救你们的。接着讲“天安门自焚”真相，讲周永康、徐才厚、薄熙来等高官，因参与迫害法轮功，都遭恶报被捕了，现在外国警察都炼法轮功。江泽民欺骗百姓，让百姓仇视法轮功，大灾难来时，仇视法轮功的和他们一样被淘汰掉……讲完，默不做声的两人明白了，以真名退了，欲报警的那小伙子也退出了团队。我们给他们每人一份有藏字石图案的传单《三退与平安》和有关贵敏影像的小册子。他们都欣然接受，并连声谢谢。同时嫌给的少，并问什么时候再给我们送？

四、拿来我给你们发

常人的变化很大，不但很容易接受真相，有的还帮助我们做讲清真相的工作，要求我们多带些真相资料，要主动帮我们发放。

有的很珍惜真相资料。一个汽车修理工人接过真相挂历，迫不及待的翻阅起来。不知啥原因，从他身上的一个夹子里掉下来一本真相小册子（不知哪个同修发的），他急忙捡起来，抖掉土，重新放到夹子里。

有一位六十多岁的老汉，听明白真相后，让我们把他入过的团队给退了，还不走，等他亲眼瞅着把他的真名写上后，才放心的离开。

五、公安人员的变化

从交流文章中，看到一些公安人员明白真相三退的报道。我们没到公安部门讲真相，但也遇到过便衣公安人员，向他们讲真相，虽然未到达劝退的目的，但我们感觉他们的态度没有先前那么恶了。在江边遇一便衣警察，背着手散步，我们向前打招呼，讲真相劝三退。他说：你们知道我是谁吗？我们说：是谁都没关系，都需明白真相保平安。他说：我是警察，不抓你们，走吧，注意点；在一道口停一辆轿车，我们路过时，开

车的摇下车窗向我们问路。乙同修顺手放到他车内一张《三退与平安》传单。并给他讲真相劝三退。那人说：我是公安厅的，今天不抓你们，快走吧。说完，开车走了，但放到车内的传单未见抛出。

讲真相中，我们遇到的世人破口大骂的、要举报的、怎么讲都不退的都有。但是，不管遇到什么情况决不气馁。师父付出那么多，咱们做不好也不对。我们觉得，要想做好讲真相救人的工作，需注意以下几点：

一．学好法、炼好功、这样讲出去的话有力度，能镇住邪恶，效果就好。

二．发好正念。出发前和沿途都要发正念请师父加持。有空就背法，头脑中装的都是法，不好的东西就进不来。

三．去除怕心。我们走出去什么都不想，把怕字丢在了一边。边走边寻找听真相的人、贴不干胶的电线杆、张贴真相展板的墙。

四．配合好。几个人同时出去，互相配合，你讲我发正念，我讲你发正念。张贴真相展板，更需分工协作效率高。

五．因人而异。根据对方衣着打扮、气质，辨认对方的社会阶层，接受能力，寻找切入点，采取不同的方式谈，不能千篇一律。

六．语言亲切感人。借鉴各地同修讲真相的经验，熟记他们常用的语言，如“大哥、大姐、老弟、老妹、先生”，“见到你是缘分、给你送个福音、请慢走、祝你平安、祝你事业发达”等

七．说明“三退”的方法。劝三退时说明不是到相关组织退，是对老天讲，真名、小名、化名皆可，让对方托底、放心、解除对方怕遭迫害的顾虑。

八．先讲真相后发资料。我们的做法是先讲真相，劝三退，待对方退了，或对大法有一定的认识了，再发给他真相小册子或真相挂历等，这样他们会珍惜，能细看，效果就好，也避免了随手丢弃的损失。

九．先往展板上刷浆糊，后粘贴。白天粘贴真相展板，目标明显，易被人发现。为尽量避免隐患的发生，我们的做法是：选好粘贴目标后（目标应选公用建筑或无人居住的房屋），在目标地附近僻静处，将展板正面朝下铺在干净的地面上（如地面不干净可将事先准备好的塑料布铺垫在展板下）或两人抻着铺在墙壁上，将适量的浆糊泼洒在展板背面，用事先备好的刮板（或徒手）迅速涂抹均匀，见无过往行人，则由一人双手提着抹好浆糊的展板，迅速贴到目标墙上。这样既快又安全。

修炼体悟

如何走出消沉

同真

正法已是最后的最后了，真修大法弟子都在勇猛精进，抓紧这最后的时间兑现自己的誓约。可是，很多同修却出现了消沉的状态。我自己也有很长一段时间走不出消沉状态。师父讲：“越到最后越不能放松，越到最后越要学好法，越到最后正念要越足。”（《精进要旨三》一致加拿大法会）法理上都明白，可是，就是战胜不了这种消沉状态。有一段时间，自己也在想：怎么才能走出这种消沉状态呢？有什么好办法能消除这种使自己消沉的物质呢？

仔细一想，还是动了人的思维，总想用人的办法战胜这种消沉的因素，结果是心烦意乱、更加消沉。前几天同修在一篇交流体会中提到“消沉也是旧势力安排的”，我突然如醍醐灌顶，悟到“消沉”本身也是一种物质，因为大法弟子自身的不纯净给“消沉”这种物质提供了生存的基础，因而“消沉”这种败物就会在大法弟子身上发挥不好的作用。“任何一种东西能够在这个世间上立足，能站的住，能够成立起来，都必须有一个关键的原因，就是它必须在这个空间中形成一个场，而这