

化的执行者。我本着讲道理、救人的目地，以探讨和商量的语气跟老师谈一谈，希望学校不要强迫学生加入少先队组织。老师明白真相对广大学生的未来很有益。

我还会进一步跟老师讲明白。一点体会，请指正。

我们学法小组怎样讲真相劝三退

文 / 山东大法弟子

几年来，明慧网上刊登了不少同修写的面对面讲真相劝三退的经验介绍。因为现在还有不少同修没能走出来，我就想把我们这个学法小组的同修怎么样走出去讲真相劝三退介绍一下，也算是一个小经验吧。

一开始劝三退，我们都是劝身边的亲人，同事，邻居，朋友，有的还回农村老家去劝退。后来看到明慧网上介绍一位同修走到街上去云游讲真相劝三退，我们组里有位同修也学着他的样子出去劝三退。一开始她一上午劝三个，五个，十个，八个不等。晚上在学法小组跟同修们一说，我们大家都为她高兴。后来她主动提出：“你们谁愿意出去讲，我领你们去。”就这样她今天带这个，明天带那个，把组的学员几乎全带出去了。有在

市里讲的，有到郊区讲的，有的还配合着出去发正念。

我们出去从不计较劝退的数量，退一个不嫌少，退的多也不沾沾自喜，不能让邪恶钻我们的空子。我们不仅要救人，还要通过出去救人修去自己的一些执着心，无所求而自得。现在最多的一上午能劝退二十多个。

刚出去的时候大多都有怕心，心态不是那么稳，所以都会遇到各种各样的假相吓唬你。遇到这种情况，不用怕，都是考验，一定要正念正行。

我想别的地区的同修也可用这个办法，早走出去的同修把走不出去的同修带一带，使我们整体提高上来，做好师父要求的三件事，救度更多的众生，跟上师父的正法进程。

当然我们还有很多不足的地方，我们会更加努力的。“少息自省添正念 明析不足再精进”（《洪吟二》〈理智醒觉〉）。

我第一次投稿，有不对的地方，请同修慈悲指正。

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

第三七七期

二零零九年
四月二日

“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”（《理性》）
“全面讲清真相，正念清除邪恶，救度众生，坚定的维护法”（《大法坚不可摧》）

安全访问明慧网

请用国外邮箱给 eo@att.net 发一封标题为 12345 的电子邮件，可获得最新破网软件，直接上明慧网。
明慧周刊面向广大同修，欢迎提供建议或反馈！

新闻汇编.....	2
重要时事.....	2
神韵澳洲首都堪培拉受欢迎.....	2
波兰三场满场 观众赞神韵完美无瑕.....	4
柏林各界人士盛赞神韵非同凡响.....	6
中国大陆大法学员近期遭严重迫害案例.....	6
大陆综合.....	7
大陆综合消息.....	7
严正声明.....	9
世人觉醒.....	10
人心与因果.....	10
海外综合.....	12
海外学员证实大法、讲清真相摘要.....	12
弟子切磋 整体提高.....	13
曝光邪恶是大法弟子的责任.....	13
记九年修炼中的几次闯关经历.....	14
“自大自负”是修炼的障碍.....	17
我能做好三件事了.....	18
发正念的亲身体会.....	20

迫害面前修自己 21

和老年同修一起学法 23

在背《转法轮》中提高 25

集体学法帮我去掉了怕心 27

一生之计在于勤 29

学会向内找 30

返本归真之路 31

讲清真相 救度世人 33

揭露迫害的稿件不必从九九年说起 33

我们对晚会光盘刻录与发放的点滴做法 34

坚持不懈的讲真相救度众生 35

我家这朵小花开了五年 38

为啥现在活的没意思 41

再谈小学生入队的事 43

我们学法小组怎样讲真相劝三退 44

新闻汇编

明慧周刊 二零零九年三月廿七日—二零零九年四月二日

重要时事

神韵澳洲首都堪培拉受欢迎

三月二十九日至三月三十一日，神韵国际艺术团在澳洲首都堪培拉剧院举行三天四场的演出，给观众带来了丰盛的艺术和精神飨宴。

首都行政区自由党副领袖布兰登·史密斯每年都来看神韵演出。他表示，节目表现的传统文化，传递给人们要区分善与恶的信息，令他每次深受感染，他十分喜

欢，感到“心旷神怡”。他说，明年还会来。

澳洲最年轻的立法委员阿里斯特·考看完演出后大赞：棒极了！丰富多彩，生动亮丽，是场非常出色的演出。他说：“充满内涵和活力，服装美丽，色彩丰富，是中国文化的伟大展现。”

目前担任两个合唱团指挥的布兰斯坦帝先生，也观看了演出。他表示：“我很喜欢这场演出，舞蹈美丽多姿，服饰秀美华丽，还有舞蹈的编排，绝对非此世间人

很容易被接受，一般的都能做下来。分手前，再嘱咐一句“遇事默念法轮大法好，可以逢凶化吉、遇难呈祥”。在讲的时候，结合一些老百姓之间发生过的具体事例，效果更好。

以上是我在劝退的时候的一些体会，希望能够对同修有所帮助。

再谈小学生入队的事

我的孩子六岁了，今年上小一，很小的时候就学法，《转法轮》可以通读下来，我们经常教她识别善恶美丑，各方面成长的很好。

现在上小学，都要入队戴红领巾，学校设红领巾监督岗，不戴扣分。之前我就跟孩子说：少先队是恶党的组织，这个恶党害人无数，我们不加入；红领巾是鲜血染成的，代表着暴力，我们不要戴它。孩子明白这个道理，自己能分辨出党文化的词语。有一次她拿着小学课本说：“红领巾怎么能说是鲜艳的呢？又不能吃。”当读到“热爱红领巾”的句子时说：“红领巾有什么热爱的。”

“十一”刚过，学校通知，新入学的学生要交两元钱买红领巾，下星期举行入队仪式。交钱时孩子跟老师说

不入队。反馈回来的信息是：老师说不入队就不能上学；不能参加学校的活动；六一没有礼物。我想我应该跟老师直接谈谈。放学接孩子时我找到班主任老师，跟她说了我们的意见，我说：信仰是自由的，如果加入少先队是自愿的，不是强迫的话，我们不加入。班主任老师表示，不加入不会强迫，但有些活动不能参加，还要跟校长、监督岗说一下。第三天等到放学我又找到班主任老师，班主任把我介绍给校长，这样我跟校长及班主任老师谈了我的意见，同时希望不会给学校和老师带来不方便，因为我知道让学生入队也不是老师和学校的意见，而是上面的要求，我明白这个上面是什么意思。校长和老师都表示不会因为不入队而影响孩子的正常学习生活，老师会一视同仁对待，并表示对信仰自由理解。

在这里建议同修能跟学校老师接触到的话，多讲一讲信仰和工作；爱党和爱国之间的不同。党文化给中国人造成了“入党、入团、入队是先进的表现，是爱国的表现”，现在还在混淆这个概念，欺骗了多少中国人，尤其教育系统的人，中毒最深，他们还是宣传这种党文

看，为啥现在丢自行车的人这么多，每个人都丢，还不止几辆，一开始我还挺恨小偷的，后来丢的多了，我也不再恨小偷了，因为现在老百姓都没有活路了，这就是共产党逼良为盗、逼良为娼的结果啊。人都是有基本的良知和羞耻的，谁好好的愿意当贼、当妓女啊！

你看现在当官的天天吃喝嫖赌，还哪有点天良啊，谁还想着点老百姓，你天天忙忙碌碌的，忙了一个月，挣的还不够他一顿饭的。他要是搬家、有病、子女升学啥的，那就发了，可老百姓摊上哪件，就完了。

其实呢，这个共产党（邪）党就是西方的一个垃圾，用共产党宣言来解释，它就是一个幽灵。你看，西方那么发达富裕，为啥在那产生，谁都不留它，就是因为这个东西它祸害人，从西方被赶出来后，让苏联东欧捡去了，现在苏联，波兰，捷克，匈牙利等国不都把它解体了吗？因为它到哪都祸害人。

它不但让老百姓水深火热，最狠毒的还让人把生命交给他，都知道共产主义是一个骗人的东西，但它让人从小学生开始，就把红领巾给你套上了，对着血旗宣

誓，把天真无邪的生命沾上血腥味，为它奋斗一生，把生命交给它。人是最珍贵的，是万物之灵，人生在世，敬天敬地敬父母，凭啥把一生和生命交给它呀。中国人都知道善恶是有报的，它干了那么多坏事，与天斗、与地斗、与人斗，把人生存的环境全都给毁了，它能不遭报吗，你看现在天灾人祸的多多呀，小孩喝的奶粉都能往里下毒了，跟着它还能有好吗？这就是给人提醒，赶快离开它，现在老百姓都在传“天灭中共，三退保平安”，中国人在生存的过程中，都被它欺骗过，入过它的党团组织，对它发过毒誓（顺便问一下入的是什么）。中国的老人都知道，誓言是不能随便发的，过去有很多事例，发过的誓言是要应验的，过去不明白，现在知道了，可得把这毒誓抹去。三尺头上有神灵，心到神知，只要你点个头，小名、化名都算数，咱就跟它彻底划清界限了，帮你起个化名“觉醒”退出它，以后有什么大灾大难的让神佛保佑我们，别跟共产党一起遭殃下地狱。

上述的都是老百姓感同身受的一些事，都是实在话，在讲的时候是互动的，

所能及。我非常赞赏晚会的音乐。中国文化与西方器乐完美的溶合，令我印象极深。看整场演出，令我有上了一堂精彩的舞蹈历史课的感觉。”

舞蹈艺术家玛瑞女士说：“我真是太喜爱这场演出了！最后结束时，我热泪夺眶，因为实在是太壮观了。服装华美协调，令人目不暇接，天幕更是让人惊叹。整场演出各个细节协调的那么精彩，我真不想（演出）结束。”玛瑞感慨的说，女演员们是那么的秀美、温柔、袅袅婷婷，由静入动，一派祥和。男演员的表演让她惊叹，刚中有柔，张敛并进，张弛节奏使人感觉很协调。

玛瑞还对晚会中用舞蹈表现中国古老传统的故事来唤回人敬仰神的传统文化表示赞叹，她说：“今晚对我来说，是学习的过程，而且是如此富有娱乐性、如此愉快的体验过程。”

克莉丝汀·丹尼尔女士是一位面向盲人服务的无线电台的创作编辑，赞叹神韵晚会是她平生所见的最为美丽而富有智慧的表演，“演出非常美丽，通过演出给人们传递着信息，每个节目都很有智慧，很有内涵。服装绚

丽多彩，这是我们以前从没有感受过的演出。”“大幕一拉开就令人极为震撼，也许这将是永远令我无法忘怀的一幕，真是令人难忘。舞蹈也很好，服装华丽，加上剧院的天幕背景衬托着美丽的演出，很完美。”

堪培拉一家电台艺术节目主持人赛尔维对神韵演出赞叹不已，她是和九十多岁的母亲一起看演出的，她表示：能够再次接触到已经在历史过程中失去的古老传统和习俗，能够把这一切重新带给这个世界，是一个非常好的、非常了不起的工程。因为这个舞蹈团的水准是如此之高，所以它非常吸引人，让人投入，并得到更好的体悟。”

赛尔维九十多岁的母亲因年事已高，许多事情都会忘记，但却不会忘记神韵演出，已经连续三年前来观看。赛尔维说：“我妈妈特别喜欢，这是我们第三次来观看。我要说，每个演员都如此技艺高超，技巧全面，他们都如此才华出众，我们必须来看。我知道，我今天离开时，会对中国人民和文化有着更深入的了解，而且我会更加理解。我们明年也一定会再来，第四次来。”

在澳洲之前，神韵国际

艺术团于二月二十日至三月二十五日，在台湾的台北、新竹、台中、嘉义、台南、高雄与员林等七个城市巡回演出三十九场，高达十万人次蒞临欣赏，其热潮不断，备受社会各界瞩目与赞誉，创下艺文演出的多项纪录。

波兰三场满场 观众赞神韵完美无瑕

神韵纽约艺术团首次光临波兰，三月二十七、二十八日在第三大城市罗兹两晚三场晚会吸引了波兰各界人士。从国会议员到副省长，从专家教授到艺术名流，从企业精英到华人观众，人们被神韵带来的纯善纯美的艺术所深深震撼。

波兰众议院议员、著名演员、现任新胡塔人民剧场总导演和艺术总监费德洛维奇先生携一家老小前来观看了晚会，他表示：“我观看到节目中各种不同的表演都遵循着一个理念，他们在讲述一个或两个故事，这一创意就象上了一堂文化课。”费德洛维奇先生会说，他希望能够邀请神韵艺术团到他所在的克拉科夫市演出。

“非常棒！每个舞蹈节目都让我很感动！”罗兹省副省长海尔明斯卡女士高兴的说，“我一直全神贯注的观察那些舞蹈演员的每一个细微、精巧雅致的动作、舞

台上那缤纷的颜色、精致华丽的服装、演员们的笑脸。我发现，这场演出的每一个舞蹈中都贯穿着巨大的希望，那就是善良正义终究会战胜邪恶。”

海尔明斯卡说，自己还从未看过神韵晚会这样的演出，“波兰民族舞蹈团也从传统的民间传说中取得艺术灵感，他们的表演也具有丰富的表现力，节奏色彩鲜明，但是没有这么多精神层面上的东西。”“我会告诉我的孩子们，这场晚会非常棒！但你们要自己去感受才可以，不然你们没法理解我现在的心情。”

波兰国家银行执行总裁布鲁斯基先生和夫人祖兰塔观看了神韵演出。他们对这个非常有趣的文化盛事。

祖兰塔是波兰国家银行财务审查主管。她表示，“神韵音乐非常有趣，非常圆润、顺畅。我们没想到神韵舞蹈能把动感和内在的宁静如此和谐的融合在一起，音乐也是，既给人动感，又让人感到宁静，我们非常喜欢。”布鲁斯基先生说，“我的感受跟我夫人一样，我完全同意她说的。”

二十八日晚场演出中场的休息时，一位正在掉眼泪的老先生引起了记者的注意，询问之下，才知这位正在上半场倒数第二个节目《迫害中我们屹然走在神的路

素。常年都这样坚持下去，资料点空间场干净了，做起事情来就更顺了。

我想每个人走的路都不一样，没有榜样，自己去开创吧，无论怎样，我的体会是，有师在，有法在，没有做不了的事情，就看你到底对师父、对大法的正信有多坚定。我家这朵小花开了五年了，依然灿烂开放，相信它会一直开下去，圆满完成它的历史使命。

这里，再次感谢明慧网和周围同修给我的帮助。

弟子叩谢师父！合十。

为啥现在活的没意思

——劝“三退”经验介绍

在讲真相、促三退的过程中，我接触过很多人，每个人的特点都不同，所以在劝退的时候，会在不同方面阐述中共的邪恶，通过多次的劝退经验，总结了一些大众化的既适合城市，又适合农村中低收入人群的劝退方法，写出来供同修们参考，大家共同提高，争取救度更多众生。

现在社会的人，很多都觉的活的没意思，没有什么人生目标，整天忙却不知道在忙什么，总有一种混日子感觉。从法的一面看是众生都在等着得救，从人的面看，是邪党把人生存的环

境给毁了，表现出来就是社会制度的问题，这也是人人都关心的事情，我就从这方面切入话题。

首先我会打声招呼，嘘寒问暖，这样比较容易接近，然后会问问生活过的如何，一般都会回答“凑合，还行，一般”，表示“满意”的比较少，这样就可以因此引出“活而无味”的话题，接着就可以顺着话头分析：最主要的原因是现在的人生活没有保障，一个政府，执政党应该在住房、教育、医疗、养老、就业等这些最基本的生存条件提供保障，以现有科技生产力的发展，足以能够解决，为啥没有解决？我曾经看过一份资料，在中国0.4%的人占有了70%的财富，一开始，我还有些怀疑，但你看现在的贪官都是以亿元为单位贪污，所以老百姓不但在住房、教育、医疗、养老、就业方面得不到保障，相反你辛辛苦苦挣点钱，都被共产党通过这些管道把老百姓的血汗榨干了。这0.4%的人几乎都是中共高官、幕僚及其子女，他们捞了以后，知道不是好道来的，不但不给老百姓花，还都弄到国外去了。剩下的有限的财富十几亿人去分，那还能好？！所以你

的同修。不知怎么的，那天半夜醒来一点睡意没有了，突然想起了我分装师父新经文的事，心里觉的很难过，这件事上不暴露了我的私心和分别心吗？平时总觉的自己“很无私”，很怎么样怎么样的，这下暴露出了我修炼的真实状况了！我马上起来，打开已包好的师父的新经文，把黑白的拿出来给我自己，把彩色的放在同修的包里。

这件事情一直在鞭策着我，一旦发现有了私心马上抓住它，解体它。

做资料是很辛苦的，这是肯定的，不管是心理的还是身体的，压力都有。我基本上对同修有求必应。在这期间，也暴露出我很多不好的想法，如干事心、显示心、埋怨的心等。到约定地点给同修送资料，如果同修来迟了或没来，心里会不高兴，心想：我这么辛苦给你准备好，又给你送来，你还要迟到，还要忘记来取。这时对同修的宽容之心不知哪去了，甚至还觉的为同修做了很多，为大法做了很多。尽管法理上明白这都是为自己做。当初是自己千方百计才建立了这个家庭资料点的，应该感到欣慰，感到神圣才对。当然，首先要感谢

师父的加持，没有师父，我们什么都做不了。我们做资料的心态，基点直接反应我们个人修炼状态和精进程度，所以时时刻刻都要保持正念。

我们是走在神的路上的人，我们是走在大法弟子，无所不能。我们要时时刻刻保持正念，什么紧张、什么怕、什么邪恶等都与我无关。我是正法时期的大法弟子，要做正法时期大法弟子要做的事情，势不可挡，任何邪恶、黑手烂鬼都没有资格也不配干扰我迫害我。有时我会想起唐僧取经，九九八十一难，差一难也不行，一切都是安排好了的，只要坚定这颗心，什么都挡不住，一切魔难都是假相。我们也同样是，只要我们时时刻刻保持正念，一心证实大法，救度众生，有师父在我们身边，没有过不去的关。

我希望更多的同修都来上明慧网。这件事应该说是简单的，每个人都能成为资料点，没什么难的，经济上问题不是很大，一般上班族，个人是可以维持的。

我以个人的方式维护着我的资料点，我每天都要为我的小花发正念，全面清除、彻底解体一切妄想干扰、阻碍我做资料的邪恶因

上》抹眼泪的先生叫扎别罗，是一个波兰贵族，一生阅历丰富。作为曾经经历过共产党专制的波兰人，他对记者说：“我对那个节目思考了很长时间。中国人经受着巨大的痛苦。毫无疑问，和全世界其他国家一样，正常的社会将会到来。（共产党）独裁政府对于中国文化来说是外来的。我真的希望中国人民拥有自由、民主，如果实现民主的话，中国将成为引领世界的国家。”

他说：“不用说，演出棒极了！色彩非常漂亮，我以前不知道中国有如此高层次的文化。我佩服的五体投地，对晚会节目欣赏至极。”最后他提到一个古老的预言：“当中国人来的时候，对我们是好的。”扎别罗希望这一切真的会发生。

波兰男高音约尔克维克兹先生兴奋的说：“我非常幸运能看到这么完美的演出，舞蹈非常优美和精彩，那些歌唱家们都非常了不起！”“尤其是男高音，因为我本人也是男高音，那位歌唱家的歌喉从开始到结束都非常嘹亮和有力，非常正统。”他还很高兴的告诉记者：“也许是命运使然吧，我本来从四星期前就开始喉咙痛，这一定是缘份的关系。我长期以来的喉咙痛在这个剧院里居然消失了，我压根儿就没有预料到会有这样的结果。”

乌尔苏拉·阔萨卡女士在这罗兹拥有几所中学，她是这些私立中学的董事长。观赏神韵晚会后，她对演出赞叹不已，“演出内容非常丰富，传递表达了很多东西，颜色也鲜艳夺目，并带有丰富的感情色彩。”阔萨卡女士称赞神韵的舞蹈具有灵魂，“演员们通过舞蹈传达了思想、情绪和感受，我认为这是神韵舞蹈最美的地方。（这个演出的）舞蹈不是普普通通的舞蹈，它带的是一种使命，它不只是身体的运动，而是传递了一些更深层次的东西。”

和阔萨卡女士一同看演出还有约七十位学校的老师和学生。阔萨卡女士认为，神韵演出对学生非常有教育意义，“我想孩子们会对中国、中国的问题和中国文化的精神层面的东西有全新的看法，这是最重要的。这个信息不是通过书本或文字传递的。我认为神韵是现在这个时代里最好的文化、历史和民族之间的交流，是最好的教育方式。”

“这是一场不同寻常、新奇而又引人入胜的演出。”波兰罗兹广播电台台长达留士·柴夫柴科先生一连用了几个形容词来描述，“我们平时和欧洲文化接触多，和中国文化之间的接触很少。神韵晚会是视觉和听觉上的完美组合，美丽的舞蹈带给我的视觉上的感动，

加上动听的音乐给我带来的听觉上的享受，让我无法不喜爱这场演出。”

“很多著名的音乐家从东方音乐中寻找灵感，神韵晚会中的音乐令人陶醉，非常鼓舞人心。”柴夫柴科先生评价说，波兰观众今晚对神韵演出的反响很热烈，“这是一场超越文化和地域的壮观演出。”

柏林各界人士盛赞神韵非同凡响

神韵纽约艺术团二零零九年在德国首都柏林的三天演出，于三月二十五日圆满落幕，人们赞叹不已，表示神韵演出非同凡响。很多人是经朋友大力推荐慕名而来的，大批名人和艺术家前来观看。

克里斯托弗·施多尔茨教授赞叹道：“神韵晚会在表演艺术上臻于完美，精致到令人难以置信的地步。从演出服装到舞蹈编排、舞蹈本身都很美。不仅是美，而且非常整齐。可以看得出来演员们都受过严格的训练，很自律。”

施多尔茨教授曾任德国历史博物馆馆长、主管柏林市政府教育文化的副市长，现任福莱博格基金会会长、柏林大学文化传媒专业的荣誉教授。他说，神韵晚会很容易让西方人适应及接受。

德国联邦议会议员海尔伯特·弗朗肯豪泽办公室主任

赫拉·哈尔伯格女士，在看完神韵演出后很久还沉浸在舞蹈中，她说“太激动人心了”“真难以想象，那些女演员们可以如此刻画表达开那放的花儿，美丽至极，和那些同样美丽的舞台背景和谐的融为一体。而且还有一个表现神鸟的舞蹈，就是那个表现神圣的凤凰的舞蹈，表演鸟儿也能跳的那么好，她们的舞姿我只能用太棒了来评价。”

自俄国的著名男中音歌唱家亚历山大·莫戈雷维茨二十四日已经看过神韵，他二十五日再观神韵就是为专程拜访神韵艺术团的男高音歌唱家洪鸣。他对洪鸣赞不绝口：“他的声音太完美了，非常像意大利著名男高音歌唱家佳克米尼。既有高力度，又有高度。好的声音无法用语言描述，好的歌唱家，就象卡鲁索，哪怕他唱的是欢快的歌曲，都会让听众流泪。洪鸣这样的男高音在世界上屈指可数。”

中国大陆大法学员近期遭严重迫害案例

山东省茌平县广播局退休职工、大法弟子王美英二零零九年三月二十三日被迫害致死。王美英被振兴小区派出所非法抓捕后，只关押在茌平县看守所两天，随即被秘密送到济南女子劳教所（山东省第一女子劳教所）劳教，遭到劳教所恶警的残

做久了，越来越熟悉，信心越足，师父的新经文、大法书、小册子、护身符、书签、不干胶、《九评共产党》等等，慢慢的都能熟练的做出来了。同修需要的就做，不浪费，不积压。

做大法书籍我十分严肃，不随便排版，不多字少字，做资料也只按明慧网上的去做，其它网上的文章不作为真相资料来做。记的刚开始的时候，我觉的不干胶很方便，走到哪里都可以贴，很随意，就做了很多，结果同修一张都不要，我想丢了不行，既然做出来了，就要发挥作用，于是我一年三百六十五天都带着，只要方便，走到哪贴到哪，大概用了二年时间才贴完。

几年来我用了几个打印机了，一直用一个牌子，这样容易摸透该机型特性，有什么问题到资料点技术网上查一下，自己就知道了，自己解决不了的，该换什么零件，直接到维修处换，马上取走。维修处一般要登记你的联系电话，你可不要把真实的电话留给他，随意写一个就行了。买其它的耗材，如纸、墨等，最好在一个店里买一回两回，装着不懂的样子，就说“帮别人带的”，很随意的。

资料做好要给同修，这个过程非常重要。我是上班族，上、下班时间内给同修是很方便的，也有不方便的，这就要谨慎点了。跟对方约好后从不用电话联系，不管手机、座机，即使对方忘了或来不了过了约定时间半小时，我就离开了，或用外面的公用电话给对方打个电话，在电话里都是用亲戚的称呼，姑爷、老表等。等你吃饭怎么没来呢？几句话就明白了。

为资料点的安全，修口很重要。有一个老年同修搬家来到我所在城市，没有资料看，很着急。当我听一位同修说到此事后，主动去找她联系，一直给她送资料，我不告诉她资料的来源。三年来她一直不知道我姓甚名谁，家住何方及电话号码。我们从不电话联系，但我每次去找她时，她都在，有时刚好从外面赶回来，就象等我一样。很神奇。

做资料中会发现自己修炼中的不足和问题。有一次我做师父新经文，刚开始做的封面标题是黑白的，后来做的标题是彩色的，排版也更美观。我在分装时，就把彩色的、美观的分给跟自己比较要好的同修，黑白的就分给我自认为修的不怎么样

的正念，你们所做的一切，都从法中来，所以大家再忙也不要忽视学法。”（《各地讲法二》〈二零零二年美国费城法会讲法〉）“再艰苦的环境、再忙的情况下，都不能忘了学法，一定要学法，因为那是你们提高最根本最根本的保证。”（《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉）所以除白天听法看书外，每天晚上我都要学一讲法。我们经常一起集体学法交流，切磋。找出差距，比学比修。

师父为弟子承受的太多，给予的太多太多，我们无法表达对师父的感恩，只有不断精进，做好三件事，救度更多的世人，不辜负师父对我们的期望。

我所做的离师父对我们的要求还差很远，在今后的修炼路上我要更加精进。写的不好，不妥之处望同修慈悲指正。

我家这朵小花开了一年

文 / 四川大法弟子

明慧网上已有很多文章讨论过关于个人资料点的问题，我从中受益良多。今天我也来谈一下我这朵已经开了五年的小花。

我有一个很深的感悟是，在证实大法，救度众生，解体邪恶等这些方面的

事情上，只要我们做的正，师父一定会帮我们，只有我们想不到的，没有我们做不到的，关键是想到就要马上动手做，不要懈怠。

五年前我怀着一颗热切的证实大法的心想要建立一个家庭资料点，师父就帮了我。我从未学过电脑，也不知道什么叫资料点，我将建立资料点的意义告诉丈夫和孩子，他们就耐心的帮助我。我从开机、关机、运用鼠标，联网这些最初的东西学起，很快学会搜索明慧网，并上了明慧网。当时真是激动的不得了，网页上能打开的标题条条都看了个遍，就看到了《明慧周刊》。我想如果同修都能看到这《明慧周刊》，那该多好啊！但是没有打印机，经济上也不宽裕，心里有些急。这时单位突然叫我去完成一项工作，还发给我六百元奖金。于是我有了第一台打印机和第一批耗材。

在师父的加持下，由于家人的帮助，自己不懈的摸索，终于把《明慧周刊》做出来了，而且效果很好。从那以后我就按时把《明慧周刊》送给周围认识的几个同修。开始他们还不太愿意看，时间久了他们也离不了这周刊了，直到现在。

酷迫害，坐小凳，靠墙站立等，并三次遭受野蛮灌食，插管造成右部肺部严重受创，完全失去机能。

吉林省四平市大法弟子刘庆华被邪党人员绑架和非法判刑三年，身心受到极大摧残，生命垂危。刘庆华二零零八年十二月三十一日从盘锦监狱保外就医回到家中，于二零零九年二月二十三日含冤离世，年仅四十七岁。刘庆华曾经是一名癌症患者，修炼大法使他绝处逢生。

朱德才，男，五十八岁，河南淮阳县新站镇天齐大队栗店村，二零零八年八月七号夜里，被淮阳国保大队、新站乡派出所恶警闯入非法抄家之后劫持勒索。二零零九年大年前再次被绑架，遭到淮阳警匪毒打摧残，大脑和中枢神经被重创，送到医院紧急抢救，暂时脱离了生命危险，但却成了个植物人。

北京市丰台区育菲园东里九号楼一层的大法弟子李素学（女、四十九岁）二零零八年一月二十四日被丰台区国保大队联合攀家村派出所、片警、小区管委会绑架、并非法抄家，非法劳教两年，于同年十月一日下午三点迫害致死。家人要求要绝把遗体拉回家，劳教所拒绝家人的要求，不准拉回家，拒绝拍照、录像，并抓捕参加葬礼的大法弟子。

大陆综合

大陆综合消息

◇河南省林州市原定于三月三十一日再次对被非法关押的大法弟子冯俊红、杨建军，申美林等大法弟子非法开庭。其他大法弟子在得知此消息后，于当天在林州市法院附近发正念解体邪恶。结果三月三十一日没有非法开庭。下午在离法院很近的公园（老广场）有大约二、三十名来发正念的大法弟子被恶人抓捕。

◇江西广播电视大学教师刘一涛，女，三十多岁，因修炼法轮大法，传播法轮大法好的真相，二零零八年五月初（奥运前），在南昌被邪党公安绑架关押并抄家，刘一涛被非法关押九个月，二零零九年二月，被邪党南昌青云谱伪法院非法判刑十三年。

◇二零零九年二月十七日下午三时左右，湖北省武汉市东西湖十八岁大法弟子王喻在新东棉菜场发神韵晚会光碟，被恶人举报。新沟镇派出所新东棉警务处将王喻绑架到东西湖第一拘留所，二月二十六日又秘密转到额头湾洗脑班，三月二十日前后又劫持到何湾劳教

所。这一系列的幕后操纵者是东西湖区政法委六一零办公室。

◇二零零九年三月二十三日，**湖南省**国保大队伙同望城县六一零及望城县公安局的不法人员到长沙市法轮功学员周敏单位的家中骚扰，非法抄家，并绑架周敏。周敏的丈夫是长沙市大法弟子熊金泽，现已被新开铺劳教所迫害的颈椎骨和左胯骨断裂，卧病在床，小孩只有三岁多。周敏现已被非法关押在望城县看守所。

请同修停止传发常人光盘 文/大陆大法弟子

反馈一：近月来在广州、广东佛山市等地区发现一些同修在做、传着常人的光盘。请以法为师，不做与证实法无关的事。在广州流传的光盘名叫“山寨歌曲精选”，佛山市流传的叫“变调主旋律”。歌曲内容大致一样，是网上流传的世人反对邪党的歌曲。此光盘意在揭露邪党的坏，叫世人抛弃邪党，这对世人来说是在做好事，但此事大法弟子集体做不合适。更甚者一箱一箱的传给同修去发放。目前的“二零零九年神韵晚会”光盘，是救度世人的好光盘，为什么这些同修不去大量做

好这件事呢？

反馈二：从武汉流传到我们地方这种光盘，我们当地很多同修热衷于此，目前已经刻录了几百张。我们觉的这样做不合法，个人觉的原因有三：首先，现在是推广神韵的关键时刻，神韵对救度众人有不可替代的作用，现在还做的远远不足。其次，粗略的看了一下《变调主旋律》的光盘，视频中的图片都是邪党本身用来歌功颂德的东西，背后一定带有不正的因素。举个例子，此光盘在歌曲《学习杨佳好榜样》中引用了毛魔的题词（杨佳是碟片中将“雷锋”改动的）。最后，作为大法弟子，师父一再强调重大问题看明慧网，而资料点肩负着救度众生的重大使命，所用的资料应该从明慧选取。大纪元及动态网等媒体不是针对大法弟子及资料点的，而是针对常人的媒体，我们不能随意从中选取真相资料，以前也因此造成过很多教训，我们应该引以为戒了。希望平时很热衷于各式各样新事物的同修，能够多学法，理智清醒的选择真相资料，走好最后的路。

严肃对待我们发出去的真相资料

找，这次出现的问题显然是由于自己的不正的念头招来的，是人心让邪恶钻了空子，要不是师父时时在身边呵护着弟子，不知会出现什么麻烦。这事告诉我，发资料证实大法的同时，一定要静心学法，在法中归正一思一念，正念正行，让自己真正的神起来。

一次到一个小区发真相资料，发完一个楼洞下到一楼时看到大门锁了，心想会有人给开门的。到大门一看真的锁上了，一回头看时一个老太太已经拿着钥匙到了楼底，说我有钥匙开门。我心里顿觉热乎乎的。还有时到装有防盗门的楼洞发资料时，发现门是锁着的，可我一拉门就开了，顺利的发完。这一切都是师父的法力，都是师父的安排呵护！

在面对面讲真相时，开始有怕心，做不到位。随着认识上的不断提高和坚持面对面的讲，怕心慢慢的去掉了。每天我都到菜市场、商店里、公园里讲真相劝“三退”，有些小商小贩，马路上的行人和远地来早市卖货的农民等，不知道真相是什么，我一边发正念，一边讲真相，一会就能劝退五、六个人，他们都说：“谢谢你了！”

为讲真相救度更多人，常常会多买不少蔬菜等东西，为这老伴经常说我买菜过多，浪费钱等。大法弟子只有救人的份，我们利用时机赶快抢人、救人，为此多花点钱我情愿。

我和一个同修配合，一人讲一人发正念，晚饭后到人家里讲真相劝“三退”，一次去两家，挺顺利的。

一个单位的退休老工人见到我高兴的告诉我：“大法太神奇了，我每天诚念‘法轮大法好，真善忍好’，看新年晚会的光盘看不够。我有糖尿病，现在身体恢复的很快。护身符我老戴在身上。”说着还把护身符掏出来让我看。最后他说：“这都是大法师父给我的。”我说：“你诚心念着，洪福常伴善良人。”

经我劝“三退”的人中有干部、工人、农民、大学生、中小学生等。记不住有多少了。世人明白了真相，知道了大法的美好，有的自动的为大法弟子说好话，保护大法弟子。

以前，修炼不会向内找，即使找，找的肤浅，挖不出根。多学法和看《明慧周刊》上同修的交流文章，学会了向内找，体会到向内找是法宝。师父说：“你们

师父说：“全面讲清真相，正念清除邪恶，救度众生，坚定的维护法”（《精进要旨二》〈大法坚不可摧〉），“大法弟子在这个社会上，无论你在任何一个环境中，任何社会的一个角落中，你都在起着正面的作用。无论你是讲真相也好、证实法也好，没在直接做法的事也好，你都在救度着众生”（《各地讲法七》〈美国首都法会讲法〉）。这些年来，我按照师尊的教诲坚定的走在证实法的路上。

九九年到二零零零年期间，我们地区真相资料很少，不够用，我只好自己动手写。那时小孙女才几个月，买菜、做饭、带孩子，家务全由我一人做，时间很紧，只能抱着孩子学法，孩子睡了，赶快用复写纸写真相传单、资料，再抽时间去发，实在脱不开身，就抱着孩子去发。孩子长大一点，就背着去发。有时要上五、六层楼发，汗流浹背，可我从来不觉累，很轻松。晚上我抓紧学法、炼功。自然休息时间就比较少了，但我精力充沛。

孙女大了送托儿所，随着正法形势的需要我在家建立了资料点。资料充足了，

我和同修坐车到农村或集市上发真相资料，讲真相，我们也很重视发正念，边发正念边讲真相。我们还带着油画棒，看到合适的地方就写上“法轮大法好”等标语，每次都很顺利。

有一次去农村发完真相资料回家，路上看到一位近八十岁的老太太坐在地里艰难的掰玉米。我过去告诉她真相和大法的美好，教她诚心念“法轮大法好，真善忍好”，教了好多遍她才记住。她把真相放在衣袋里，说回家让孩子们看看。老人得救了，我内心感到非常欣慰。

晚上我们都要徒步走很远去发资料，回来两条腿很累、很疼，可一打坐就好了。师尊为众生吃尽了苦，我们只动动腿，动动嘴，为证实大法救度众生苦点、累点算什么。

一次我一人到农村去发真相资料，因村子大，路不熟，好象走到前几天发光盘的地方，心想，我刚来这里发过光盘没几天，会不会有人在监视？没过两分钟，真有人骑车追来了，嘴里还喊着：你往那里跑！我边跑边发正念：“定住他……”我再回头看，追我的人没了。我安全的回到了家。向内

每当到不同地区发真相资料和贴真相不干胶时，不止一次的看到被踩在地上的真相小册子，单张传单。这时我都会捡回家从新做处理。我们的同修为了救度众生抓紧一切时间在做，但是我们能不能进一步把真相资料包装一下呢？如按小册子的大小，传单折的大小用自封袋包装一下呢？这样在外表上也能起到一种重视的作用，又美观，又干净。这几年来扔掉真相资料的事也时有发生。不管常人怎么想，但首先我们应该严肃对待我们发出去的真相资料。希望同修能够注意。

有一次我到一个新建的小区贴不干胶，连着进了几个楼口，看到同修写的真相标语，如：“天灭中共，退党保平安，法轮大法好，真善忍好，全球公审江泽民大流氓”等字迹非常大，而且特别潦草，占了一面墙。我们同修为了救人，没有材料不等不靠，用一支笔去写去救人，大法弟子救人的心是很好。但是我们能不能把字迹写工整一点，字写均匀一些呢？起到救人的作用，不要让人一看有抵触情绪。

和北京同修切磋

零八年奥运期间，北京

遭迫害的同修很多，而且迫害还在继续着。我们应该再加大力度的揭露邪党对北京大法弟子的迫害情况。我一直是单枪匹马的干，因我不认识多少同修，我所知道的迫害消息都是来自明慧网。过年期间我将一些迫害的消息告诉朋友，他们很惊讶：在北京居然也发生着如此邪恶的迫害大法弟子的事。

希望有条件的同修将北京大法弟子被迫害的情况整理成小册子，发到明慧网上，供同修发放。特别是，同修刚被迫害的消息要是有不干胶最好，这样可以便于同修到被迫害的同修住处或恶人的住处等地张贴。对于实在不可救药的恶人有像片更好，将其张贴出来，震慑恶人。

有时我很苦于不能与更多的同修配合做事，我也知道一些大法弟子之间常联系有不安全因素，给同修带来不方便。如果我们能在明慧网上及时得到真相资料，了解迫害真相，每个同修根据自己的条件做自己该做的事，那邪恶真会害怕的，也能更有利的救人，环境要靠我们来改变，希望北京大法弟子更精进。

严正声明

本周三百一十八名大法

学员严正声明一切不符合大法的言行全部作废，表示要加倍弥补给大法造成的损失，坚修大法到底。

世人觉醒

本周三百九十八名觉醒世人郑重声明，以前所写、所说、所做对大法、对师父不利的言行全部作废。相信法轮大法好，支持法轮大法，弥补过错。

公安局长的选择

一次，大法弟子在对西南某县的公安局长讲真相，让他“三退”（退党、退团、退队），他欣然同意了。大法弟子问他的感受，他说：“我是某大学本科毕业，我不是没有头脑。在对法轮功镇压初期我就觉的有问题，上面在传达镇压指令时，一是没有红头文件，二是不让记录。这就意味着，以后出什么问题就由执行者自己承担。所以，我在对下级传达镇压指令时，对他们说：以后对法轮功的镇压指令，你们自己看着办，因为上面一是没有红头文件，二是不让做记录。执行指令出什么问题自己承担，不执行我也不追究责任。”

辽宁某社区书记明白真相后保护法轮功学员

辽宁某社区书记明白真相后，顶住邪党压力，不与邪党为伍，坚守良知，并且早已用化名退出邪党。邪党十六大前夕的一天，该社区书记打电话告诉一法轮功学员：“区政法委和六一零要给你办（转化）班。谁敲门也别开，就是我带他们去敲门也别开。”那一天，恶人在法轮功学员门外蹲坑直至下午五点多才离去。奥运前，上面给社区一个指标强行办班，该社区书记说：“我们社区没有。”上面的领导说：“你们怎么没有？轮班也轮到你们了。”社区书记说：“没有就是没有。”事后社区书记对法轮功学员说：“你们在外面做事要注意安全，他们可邪了。”二零零九年三月，邪党两会期间，该社区有两位法轮功学员去省城办事，被扣押在省城。该社区书记去省城为两位法轮功学员担保，把她们安全接回。

人心与因果

明真相得福报 大难化险为夷

德福（化名）是河北省廊坊市广阳区九州镇某村村民，二零零九年三月他在给人家拆房时，房柁突然掉下来砸到他肚子上，当时他就昏迷过去了，他哥哥赶快用

章，让我们受益匪浅。在此也把我们的点滴做法写出来与同修交流，如有不妥之处，请同修慈悲指正。

一、刻录方面

我们是遍地开花中的一朵“小花”，用量不大。本着对大法负责的态度，每刻一张都要经过数据验证，数据验证成功后的盘效果都是非常好的；数据验证失败的盘，有些是因为超刻录，有些有少许刻录盘上的数据与源文件不符，但这样的盘也不一定不能用，这时就用VCD播放检查，效果不好的决不发放。过程中我们明显意识到，刻录效果与自身的状态有着直接关系，状态不好时就容易出废碟，这时就停下来反思一下，看看是不是自己有了什么问题，认识到后及时归正，并发出强大正念解体一切干扰讲清真相，救度众生的邪恶生命与因素。再刻录时，无论是刻录速度还是质量都非常好。

二、发放方面

1、面对面发放效果好
这里亲朋好友不必多说，主要是针对陌生人，我们往往采取的办法是：先找话题聊上几句，待时机成熟拿出光盘说：我这有一套碟子“全球华人新年晚会”，被专家誉为国际顶级盛宴，

超一流水准的演出，我刚看完，太美了，送你看看。多数人都会被精美的外包装所吸引，欣然收下。

2、慎重选择最佳环境

在公共场所，发放地点必须选择清洁、明亮、适当的地方。为了引起人们的重视，我们一改以往发传单时每户一份的做法，楼房每一单元一次间隔的只发两、三户，挂在门上或者粘在门侧墙上，得到的人非常珍惜，从反馈回来的信息看，没有被扔掉的。要记住今天发的是哪两户，下次再发另两户（要有规律，否则忘记的话，会出现重发或漏发的情况），直到发完。在发的过程中，不但每户不掺其它资料发，就是同一单元，只要发光盘了，就不再发其它资料了。这样人们就会更容易接受。在发光盘的前后，辅以大量评价晚会的传单、小册子，这会促使没看到晚会的人急于想看，看过的更明真相。这样做虽然自己辛苦点，多走些路，但收到的效果是好的。

总之，无论是刻录还是发放光盘，心态一定要纯正、慈悲方能达到救度众生的目地。

坚持不懈的讲真相救度众生

文 / 山东大法弟子 秀莲

者当事人于二零零九年三月被恶警绑架，请大家营救。

请大家知道，写文章就是告诉读者一件事情，就如同和别人说话一样。我们每个人都知道如何和别人说话，所以我们每个人也都会写文章，唯一的区别就是在遣词造句时正式一些。请大家不要被学校里灌输的写作的观念所障碍，那些观念很多是党文化的走形式、假大空，是我们应该去掉的。

在写揭露迫害的文章时，请同修开门见山直接告诉读者当事人最近遭到迫害的情况，使读者读了第一段就知道了事情的大概。

接下来可以补充此次迫害的更多的前因后果。

再接下来可以提到当事人在此前曾遭受的迫害。但也不要从九九年谈起。请先谈近期的迫害，或是此前比较严重的迫害，如此前曾被非法劳教、非法判刑，或曾被酷刑逼供、酷刑致残等。

然后可以谈九九年以来遭迫害的更多情况。

最后可以谈谈该同修何时开始修炼，修炼后受益的情况，同时谴责恶党迫害这样的好人等等。

除了从头谈起的流水账，另一个极端就是“书接上回”的没头没脑。比如文

章上来就说，某某某同修的案子上诉到哪个法院，家人去探视被拒绝，如何如何。但是该同修何时被绑架的，因为什么被绑架的，何时被非法判刑的，判了几年，等等，完全不告诉读者。作者是假设读者一直在跟踪该同修被迫害的情况，以为读者是营救小组的成员，这显然是忘记了起码的常识。大多数读者是对此事一无所知的陌生人，我们会把这个事情这样告诉一个陌生人吗？

还有的同修送来的短消息说，某某村的同修被如何迫害，以为读者是本村或者本城镇的人。明慧的读者在全世界都有，绝大多数读者都不知道某个村在哪个省、市、县、镇。

最后，再次请同修设身处地的想想，当我们告诉一个陌生人一件事情时，而对方的时间和耐心都有限，随时可能离去，我们应该怎么告诉他这件事？我们告诉他这件事的方式也就是我们写文章的方式。

我们对晚会光盘刻录与发放的点滴做法

文 / 吉林省大法弟子

对于如何做好神韵晚会光盘的刻录和发放，明慧网上已有很多同修的交流文

车把他送到医院抢救，结果一检查什么伤也没有。回家后他找人给他算命，人家告诉他：“你有信仰，前几天有大难得到了保佑。”这时他才明白，他的亲人有学法轮大法的，经常念大法书，他在旁边听，觉的大法很好，很认同大法讲的道理，听他们念书心里和身体都很舒服，有时他还跟着学炼几天，这次大难是大法师父救了他的命，得到了平安。他找到本村大法弟子说了这件事，表示非常感谢大法师父救了他的命。大法弟子听后很为他高兴，并希望他真正开始学炼大法，他很高兴的答应了。

是大法救了我的命

二零零九年三月一日上午，河北省魏县北皋镇孙庄村张某，开三马车行至一建筑工地上空心板的大吊车下面时，吊车卡扣脱落，三块空心板瞬间砸向张某，在场的人都惊呼着跑过来救人。当人们用撬杠撬开空心板时，却发现被砸在下面的张某连一点伤也没有，人们都惊奇的说他真是命大。张某说：我身上带着大法弟子送给我的护身符，他们告诉我遇到大难时，诚念“法轮大法好”、“李洪志师父救

我”，可保平安。刚才人们惊呼时，我抬头一看，空心板正向我砸来，我立刻就喊“师父救我”，空心板落在我身上，也没觉的疼，是大法救了我，谢谢李洪志师父。

榆树市闵家镇派出所警察李跃辉恶报死亡

吉林榆树市闵家派出所恶警李跃辉，男，四十二岁，为了一己之利，自从九九年七二零邪党迫害法轮功以来，遵从邪党的部署，积极参与、蹲坑、骚扰、跟踪、诬告大法弟子，到处打听大法弟子的行踪，就连亲属都不放过。他的恶行前几年就已经殃及家人，妻子几年前就患上脑血栓了。李跃辉不知悔改，还继续作孽，终于导致李跃辉自己也患癌症医治无效，于二零零九年正月十八死亡。

河北村民诽谤大法，遭恶报

朱三臭，河北省鹿泉市马山村人，自中共迫害法轮功以来，积极追随邪恶到处表演诽谤大法的快板节目，毒害众生。不久，他就遭恶报，年纪轻轻的女儿患癌症死亡，落了个白发人送黑发人的下场。后来，他本人又得癌症（肝癌），在经历了

数月的痛苦熬煎之后，于今年三月下旬死亡。

海外综合

海外学员证实大法、讲真相摘要

三月二十三日至二十七日，“真善忍国际美展”在南美洲**秘鲁**首都利马的Chorrillos市政厅文化馆中首次展出。画作充份展现了修炼的美好境界并揭露了目前正在中国大陆所发生的迫害，传达了善恶必有报的真理和法轮功修炼者“反迫害、坚忍不屈”的精神。利马几个市政厅和大学以及文化社团纷纷邀请法轮大法**秘鲁**学会在该地区举办“真善忍国际画展”，排期已经到了二零零九年下半年。

三月二十六日，**山东省**潍坊市法轮功学员陈腾辗转从泰国来到美国，陈腾是联合国接纳的难民，现被美国政府安置到纽约。陈腾表示，“我非常感谢联合国难民署、美国政府、法轮功之友和所有关心和帮助我的人们，感谢他们无私善良的援助。”二十岁的陈腾七岁开始随妈妈修炼法轮功，妈妈孙小梅被中共绑架六次，姥姥周春梅和小姨孙小柏因坚持修炼法轮功于一九九九年

被中共迫害致死。陈腾十一岁时曾两次被关押，十二岁起被迫辍学，十三岁时开始被迫离家流离失所。参与营救的法轮功之友执行主席艾伦·埃得勒也到机场欢迎陈腾，他呼吁国际社会关注法轮功学员的境遇，帮助及早制止对法轮功的迫害。

台湾台南县「推动社区预防老化健康促进计划」，把法轮功列为三种健康促进方案的一种，由台南县长苏焕智指派社会处与卫生局，全力在全县三十一个乡镇市推广。在推广的具体措施方面，将结合台南县各法轮功的炼功点完成此计划。这是全台湾第一个由县市政府推动法轮功的创举，备受各界瞩目。

美国德拉华州第三届年度健康生活博览会于三月二十二日在纽瓦克德拉华大学鲍伯卡本德中心举行，介绍法轮功的展位吸引了众多来宾，成为当日的“明星”，展位前时不时的挤满了人群，有时甚至被挤的水泄不通，许多人表示要学功，纷纷的记下了当地炼功点的详细情况。博览会结束时已约有上百名西方人表示要来学炼法轮功。

三月二十八日，器官移植伦理会议在**美国**德克萨斯

去看看，就这样我和外界又有接触的勇气了，这次遇到很多有缘人，还帮退了几十人。其间那种巧妙更让我体会到师父的伟大无所不能和对弟子用心良苦，也让我体会到修炼人没有偶然的事，都要“悟道”，遇事要顺其自然。

回想起三退的经历，做得不好时，是一颗有为的心障碍着，人的观念太多，有分别心，这个人好讲，那个人好讲，这人什么身份，还有爱面子的心。后来静下心来查找还有隐藏很深的嫉妒心，这么多观念，这么多人心，又加上时间一长放松了自己，没有真正做到实修。

讲清真相 救度世人

明慧周刊 二零零九年三月廿七日—二零零九年四月二日

揭露迫害的稿件不必从九九年说起

文 / 北美大法弟子

大陆同修揭露迫害的文章对营救同修、讲清真相起着关键的作用，可是有的同修在写稿时往往陷入从小被恶党教育系统所灌输的写作的观念中，而忘记了起码的常识。

假如一个人落水了，我们呼救的时候应该告诉别人

后来我悟到三退中一是为了救度众生，其中更重要的是让我们更彻底的一次实修、去人心，就象《转法轮》中的一样：“传完后师父又告诉他：你有许多执著心要去，你出去云游吧。云游是相当苦的，在社会中走，要饭吃，遇到各种人，讥笑他，辱骂他，欺侮他，什么样的事情都能遇到。他把自己当作炼功人，摆正与人的关系，守住心性，不断提高心性，在常人各种利益的诱惑下不动心”。我觉的我们应真正放弃人的一切心，按照大法的要求，做个真正的神，让我们共同精进吧同修们！

落水者现在在什么地方，现在情况如何，是如何落水的。我们不会首先告诉别人落水者在十年前做了哪些事情，在过去的十年做了哪些事情，最后才提到落水者在哪里。

可是有的同修在写某位大法弟子遭迫害的文章时，往往从他什么时候修炼开始写起，接着写九九年他到北京上访遭到迫害，一直谈到二零零九年，最后才告诉读

时，很多人平时修得还不错，就因为这次有的人留有人心，没有放下人的观念，走了“人”道。如：有的人理解符合人的状态修炼，当邪恶污蔑大法时，不敢去北京护法，认为这样没有符合人的状态。所以说作为一个修炼人切记“修炼中加上任何人的东西都是极其危险的”（《精進要旨》〈挖根〉）。也许你这一个人的观念就使你走不出来，从而毁了你。

我第二次从黑窝出来，知道三退就犯难了，跟别人讲没人听，甚至自家人都不理解，还说我搞政治，炼功就炼功，跟退党有什么关系。我知道师父叫做的一定没错，这是正法的需要，作为正法弟子，就必须要去。但讲了别人不听怎么办？我知道我卡在这里了。怎么办？我作为正法时期的弟子，不可能就此不前吧！既然是师父要求的，那一定能行，因为师父安排的关都是能让弟子过得去的，除非不想过。我想肯定是在对这件事上认识不清，于是我就多学师父关于三退的讲法和《九评》及《漫谈党文化》，通过学法知道邪党的存在是中国及世界众生的祸根，邪灵在毁灭众生，站在

一个修炼者的角度，就应该救度众生，把众生从邪灵的祸害中解脱出来。

心态一正，也就不怕别人讲我们搞政治了。遇到不理解的，我很坦然的解释。讲真相中只要一颗纯善的救人之心，效果就会好。这样我刚开始跟家人讲，一次不行两次，不放过任何生活中任何活动中接触到的人，慢慢的家人及亲戚朋友基本上三退了。

修炼就是难，因为在人中，时常有人心牵扯着你，让你犯糊涂，做不好三件事。三退讲了一段时间好象又开不了口了，也没什么讲了，走在街上碰到人知道是师父安排的有缘人就是打不开口，一急，人就走了，错过了。每次这样心里很懊悔，恨自己没用。我悟到这好比见死不救，与杀人有何区别。虽心里明白，但一时又很难突破。有段时间我甚至害怕出门，不想与人接触，我知道这样下去很危险，但有种无可奈何的状态。

就在这时，一天突然有人打电话问我做保险吗？本来我对这事很反感，但是一想，没有偶然的事，这是不是慈悲伟大的师父给我的一个突破的机会呢？不管怎样

州休斯顿市圣·托马斯大学举行，来自加拿大的国际著名人权律师大卫·麦塔斯先生应邀参加，在演讲中讲述了中共迫害法轮功学员，甚至活体摘取法轮功学员器官的暴行，并呼吁国际移植医学界联合制止发生在中国的这场惨剧。麦塔斯先生的演讲获得现场观众的关注。

瑞典斯德哥尔摩市春季健康博览会于三月二十八、二十九日在里雷荷尔门举行。应主办方的邀请，瑞典法轮功学员如往年一样在博览会上向人们介绍法轮功洪传全世界的盛况，同时揭露

中共邪党近十年来对信仰“真、善、忍”的法轮功学员的残酷迫害，受到了很多来宾的关注。

三月二十九日，日本退党服务中心在东京举行游行，声援五千二百万中华勇士退出中共及相关组织，谴责中共迫害法轮功的暴行，并呼吁驱逐当天抵达日本访问的中共政治局常委李长春。队伍从惠比寿公园出发，游行至中共驻日使馆附近公园，随后，参与者继续在中使馆前谴责中共犯下的累累罪行。

弟子切磋 整体提高

明慧周刊 二零零九年三月廿七日—二零零九年四月二日

曝光邪恶是大法弟子的责任

文 / 山东大法弟子

二零零零年五月后，因为缺乏正念，我放弃了近两年的修炼，师父后期的讲法也没看过。当我从新走入修炼后，一遍《转法轮》还没看完，其他师父的讲法也没看，便急于做事，（不知道有师父安排的路，还有旧势力安排的路）二十天后，因发真相资料，被恶党劳教三年。

在王村劳教所，因我不

“转化”和阻止恶警迫害大法弟子，遭受的迫害很严重。恶警曾把我折磨的不能站立，双手和双脚麻木失去知觉。本来我想等回家后，一定揭露恶警迫害大法弟子的罪行。释放那天，当地六一零因我没有放弃信仰，直接又把我非法拉到当地迫害大法弟子的黑窝，遭受了恶人五十天的残酷折磨，非法关押了八个月后，又非法劳教我三年，我遭受了恶党五年牢狱之苦，走了旧势力安

排的路。

回家后，我只把在当地遭受的迫害曝光了，一直没有曝光劳教所对大法弟子的迫害，有时做梦还在劳教所，也不悟。两年了，我的双脚掌老是麻木，以为是邪恶迫害的，发正念也不起作用。特别是近几个月，双脚掌麻木的特别厉害，双盘脚往下掉，我也没有悟到是在哪方面不觉悟，一直很苦恼。直到我看了第三七三期明慧周刊中的《罪恶的劳教制度 罪恶的劳教所》，我才悟到这两年来我双脚麻木的原因，是因为我没有把劳教所迫害大法弟子的恶行曝光。于是，我便把我知道的和亲身经历的遭遇整理出来，当我写完后，我的双脚也不麻木了，一切恢复正常。

通过这件事，使我更加认识到曝光邪恶的迫害是极其重要的。我以前认为这些事已过去几年了，真相信也给劳教所有关人写了很多，所以忽视了曝光邪恶。不曝光恶警恶人的罪行，邪恶还存在。王村劳教所迫害大法弟子的手段卑鄙恶劣，据我知道，特别是第一批被非法劳教的大法弟子，遭受的迫害很严重，有的被恶警用电棍把身上都电烂了、被致残

的、打死的。王村劳教所一直很邪恶，是不是与我们没有及时、全面的曝光它有关系？如果我们都能重视曝光邪恶，加上发正念，邪恶早就不存在了。希望同修们能从我的教训中，重视曝光邪恶，不管事情过去几年了，我们都要把它写出来。

我悟到，我们写的过程，就是在层层解体销毁邪恶。每个真修弟子师父赋予我们的功能上万而不止，有什么样的邪恶，我们就有什么样的功能针对去销毁它！希望遭受迫害的同修都拿起神笔来，师父让我们向当地民众揭露邪恶的迫害，是每个大法弟子的责任。

同修啊，为了立即结束迫害，为了救度众生，为了被非法关押的大法弟子早日回家，为了完成我们的历史使命和誓约，去掉怕心，把恶警、恶人对大法弟子的迫害全部曝光，灭尽邪恶，救度众生。

个人认识有不当之处请指正。

记九年修炼中的几次闯关经历

文 / 黑龙江省大法弟子

回想自己从得法到现在这九年多的时间，最大的感受就是师父对弟子的洪大慈

起说我这儿不好、那儿不是，总之一点儿好处也没有。一天，我俩在街上走着说起这事儿，我说你以后不要和他们说那么多，对你和他们都不好。你知道这些年他们对我啥样？基本上什么都不管，一分钱都不给。她接着说：那是你自找的……还说了一些不三不四的话。我当时火冒三丈，和她吵起来了，总是心里忿忿不平，对她意见非常大。

现在回过头来想想，这不是自己没修好吗？慈悲心哪去了呢？师父在《洪吟二》中写道“慈悲能溶天地春 正念可救世中人”，她和孩子们给制造的这些关，不正好是自己提高心性的好机会吗？现在感到非常内疚，对不起师父的慈悲苦度。

这一找可把我吓坏了，老以为自己修的还可以，怎么还有这么多坏东西呢？差距太大了吧。自己还和别人争谁对谁错呢？是自己还没修出“无私无我”“先他后我”的正觉来。说到底就是这个“私”字在作怪，没把它彻底修去，遇事想到的就是自己的得失。不能用慈悲心去对待所有的众生，所以才会有矛盾发生。

让“私”这个坏东西在我们的空间场彻底消除，今

后多看书，向内找，像精进的同修学习。在这儿非常感谢明慧网的同修们，使我学会了向内找。今后要听师父的话，多学法，向内找，做好三件事，跟上正法进程，坚信师父，坚信大法。彻底否定旧势力的一切安排，解体这场邪恶的迫害，抓住时机救度更多的众生，完成史前大愿。

返本归真之路

文 / 大陆大法弟子

我是九八年喜得大法的，经过十年的风风雨雨在大法中走到今天，除了体会无病一身轻之外，大法的博大精深法理深深震撼着我的心。回想起正法中修炼经历的那一幕幕，无论在人间还是在另外空间真是惊天动地，关过的好时，那是修炼中神的一面展现出来了，关没过好时，是心性不够误在人中。

修炼了十年，经历了许多，我觉的作为一个修炼人“悟道”这是最重要的，其次是向内找和实修。“悟道”就是作为一个修炼人无论在任何时候遇到任何事，一定要用神的思维思考而不能用人心去理解，那么在正法时期就应该站在师父的基点与正法的需要上。就比如：九九年邪恶打压大法

刮风下雨，这难道不值的我们好好的维护吗，迫害近十年了，有很多修炼人出现身体老化的现象，法轮功是性命双修的功法，炼功初期就可以使身体达到年轻化，所以有的老年人看起来很年轻，和实际年龄相差很大，可是很多大法弟子修炼多年却出现老化现象，这不正说明是炼功不足造成的吗！也许有的人会说因为忙于救人而没时间炼功，通过学法，我们知道了“佛光普照，礼义圆明”的道理，一个充满了高能量物质的身体，说话时散发的都是能量，这不是能更好的抑制常人的不好思想业力，使之能够有正念，接受真相，从而达到更好的救度效果吗！

能够早起炼功既是维护大法的传统，实现真正的性命双修，也是去除魔性，加强身体能量，从而更好救度众生的必要条件。

因为曾经梦中师尊点化：沈阳地区早晨炼功坚持的不够好。与同修交流时，发现有近一半的同修不能坚持早起炼功，写出来，希望能够对我们沈阳地区的同修是一个提醒，希望我们沈阳大法弟子不辜负师尊的殷切希望，做好三件事，更加精进，救度更多众生。

学会向内找

我是修炼了十多年的老学员，师父多次讲法中都是让我们修炼人遇事向内找，找自己的不足。可我修炼了这么多年，至今才明白什么是真正的向内找。

我这人各种不好的心非常的多，如显示心、妒嫉心、争斗心、遇事急躁等。在常人社会中也不知道造下了多少业力。修炼后，师父把我这个业力满身的人洗净，从此，我发誓今后一定要信师信法坚修到底。不管怎的，在这些年的风风雨雨，跌跌撞撞中靠着师父的呵护我总算走了过来。

近段时间反思自己发现还是有不好的思想业，争斗心特别突出，不让人说，一说就炸，没修炼之前这样，修炼后又改了多少啊。总认为自己比别人强，自己就象手电筒，光照别人不找自己，老看别人的不足，从不找自己的错。

例如我和孩子他姑前几年关系就搞的很紧张。九九年“七·二零”中共邪党迫害法轮功后，孩子们就对我有意见，再加上邪党搞株连迫害，使家人也不能平安度日。孩子们怕因我炼功影响到他们的工作，他姑到我们这儿住时，她就和孩子们一

悲，大法弟子们整体的力量，都在我过关、难时充份的体现出来。同时也感悟到修炼的路真的很窄，走偏一点都不行。

我是九九年一月中旬得法的，说起得法还有一个小插曲。当时我刚刚做完胃切除二分之一的手术不到二个月的时间，我女儿（当时未得法）在单位上班，有一位借调来帮忙的大法弟子把一个小录音机放在我女儿的办公桌上（因她的桌子旁有电源插座）开始放师父的讲法录音，当时我女儿扁桃体正发炎，嘴里含着药，手里不停的往微机里录入档案材料，耳朵也在有意无意的听着师父的讲法，不知不觉中一上午时间过去了。

到下班时间一看，竟然录入了十八份材料，还一点儿累的感觉都没有，这在平常是从来没有过的事情。而且走在下班的路上，看到外面的景物都象新的一样，当时她就觉的太神奇了，赶快回家，把这么好的功法介绍给自己大病未愈的妈妈。

当时我家的邻居就是一名大法弟子，我听后赶快去邻居家借来了《转法轮》这本书，迫不及待的看了起来，当时就觉的师父怎么讲的这么有道理，后悔得法这

么晚。我和女儿就这样一起得法了。

没过多久，师父就给我进行了一次大的净化身体：胃和腰胀痛的我满地打滚，汗水把衣服都浸透了，当时受亲情干扰，悟性差，没守住心性，结果被家人送进了医院，院方说是胃切除导致的后遗症：肠粘连和胆囊炎，说是等胃部刀口愈合好后还要做胆囊手术。我一听这还得了，住了一个星期我就出院了。回到家里，我继续听师父的讲法录音，后悔这一关没过好。自此以后，除了胃部偶尔的不舒服外（现在想来可能是因为自己第一次没承受住，师父给分开来往下消业），身体其它一切都正常，每年换季时都要头疼、咳嗽的老毛病再也没有了。

到了九九年七二零邪恶迫害大法以后，同修们后来悟到应该讲真相，于是我就和同修们一起发真相资料、贴真相不干胶、挂真相条幅，无论再冷的天，回来都是一身汗，我知道这都是师父对我的加持与鼓励。二零零二年五月三十一日我又与同修一起进京讲真相，在师父的慈悲呵护下一切顺利平安返回。

几年来我一直紧跟正法

進程，同时又过了两次大的病业关和一次亲情关。大概是在二零零五年左右（具体时间记不太清了），我的胃部又突然开始疼痛起来，当时是在晚饭后，疼的我坐卧不安，但我仍在疼痛稍微轻些时发正念（虽然心里并不十分清楚是病业关，还是邪恶的迫害），一宿时好时坏。第二天周围的同修也都帮我发正念，一起学法，并鼓励我坚信师父，不承认邪恶迫害。在同修们的帮助下，我闯过了这一关。又过了不到两个月的时间，我的胃部又开始胀痛起来，排不出去、吐不出来，那个滋味别提有多难受了，当时我一人在家，顿时人心上来了：心里埋怨自己的女儿看我这个样子也不管我（其实女儿是打算把自己的孩子送到舞蹈班再回来照顾我），委屈的心上来了，随着女儿的关门声我放声大哭，此时胃部又开始胀痛，我转过头来一眼看到了摆在桌上的师父法像，心想：这不是有师父和我在一起吗？此念一出，感到胃里有东西往上返，我急忙对着地上放着的一个小桶，一大口黑黑的东西吐了出来，我用牙签挑起一点冲着光看是红色的，背着光就是黑色的，足有半桶（当时

我已经有一天没吃饭了，胃里一点食物没有），吐出之后马上感到一身轻松，人立刻精神了，就象什么事也没发生过。我的眼泪不由自主的流了下来，对师父的感激之情无以言表。从那以后，我真正体验到了无病一身轻的滋味。

随着正法進程的向前推进，无论是去黑窝近距离发正念，还是营救同修，只要是正法中需要的项目，我一律积极配合完成，从不因为家里的事而耽误。

二零零六年正月十七，我的二儿子因为车祸离开了人世，对于这突如其来的噩耗，我有些不敢相信，因为我的儿子平时不反对大法，有时还帮着传递真相和资料，并且也退出了曾加入过的邪党组织。怎么可能出这种事呢？一时间浓浓的亲情笼罩着我，悲哭儿子的不幸，此时身边的同修又默默的安抚着我，用师父的法开启着我，使我一下清醒了过来，想起了师父的法：“你干涉不了别人的生活，左右不了别人的命运，包括妻子女儿、父母兄弟他们的命运，那是你说了算的吗？”

（《转法轮》）“想左右别人的命运，人各有命啊！”

（《转法轮》）我是修炼

当世人接过您送上的大法护身符一再向你道谢时；当看到越来越多世人被救时，你那种轻松，喜悦的心情真是难以言表。让我们在最后的这段时间，紧跟师父的正法進程，抓紧救度更多的众生，不负师尊苦度，不负众生期盼。

有不当之处，请慈悲指正。合十。

一生之计在于勤

相传，释迦牟尼佛将要圆寂离世时，曾留下最后的戒律，其中之一就是：不可贪睡。佛陀说话一定有很深的内涵，特别是临终时的话更加值的珍贵，这也许是佛陀指点给他弟子最重要最应该注意的修炼要素，几千年过去了，佛陀的话对于今天的修炼者依然闪现着大觉者理性智慧的光辉。贪睡的本质就是懒惰，而懒惰正是人的魔性表现，可以说，不除去懒惰的习性就是在助长自己的魔性。

我曾经有很长一段时间，不能保证学法炼功的时间，每天早晨都会很晚起床，总有一种睡不够的感觉，心里着急，可是在行动上却怎么也打不起精神来，感觉每天都是在浪费时间。后来经过思考，我发现在修炼路上缺了一个字——勤，

古人讲：“一天之计在于晨，一年之计在于春，一生之计在于勤。”我却是“春困秋乏夏打盹”，把时间白白的浪费在睡觉上了。同时，我想到释迦牟尼佛对他弟子的叮嘱，一定是人在修炼路上的大障碍，明确指出来就是要修炼人需要突破，特别是我们大法修炼，“师父领进门，修行在个人”（《转法轮》），我们就该自我约束，精進修行。

在很多佛家故事中，有的僧人修炼几生几世，每一世修行都很苦，可是他们也不敢有丝毫懈怠，修炼如逆水行舟，不进则退，一旦心性守不住就容易掉下去，使修炼成果前功尽弃，作为大法修炼者要在一生就修成，而不是几生几世的修炼，那么就要求修炼者更加严格要求自己，不能放松自己的一思一念，不断修去魔性。

由此我想到，明慧电台推出每天播放炼功音乐已经很长时间了，但还是有很多人不能参加早晨的集体炼功，我们修的是大法，不讲究时间、地点、方位，而且是法炼人的功法，可是大法也有大法的传统，在中国大陆，九九年之前，大陆弟子每天都是早晨四点到六点到公园炼功，不分寒暑，不论

修到家里帮助我，帮助我悟法理，终于在今年年初我走出来参加集体学法了。但刚开始还是很害怕，有时感到有人跟踪，有时正在学法时听到街上警车叫心里还是通通的跳个不停。

随着不断的学法，在同修们的帮助下，逐渐法理越来越明了，正念越来越足了，同时我也不断的向内找，挖自己怕的思想根源，认识到怕这怕那，其实就是怕自己的个人利益受到损失。怕心是保护自己的一颗私心，而我们的修炼是成就未来新宇宙无私无我的觉者。我们是走在神路上的人，是正法时期大法弟子，一有风吹草动先把自己保护起来，怎么能配当正法时期的大法弟子呢？怎么能主宰的了未来的宇宙呢？又怎能保护了自己宇宙里的众生呢？

法理明了，正念强了，基点对了，渐渐的我的怕心没了，堂堂正正的参加集体学法了，再也没有被监视，被跟踪的感觉了。现在我每天坚持集体学法，并能面对面的跟世人讲真相劝三退了，生人熟人一样讲，并收到较好的效果。

在这里我诚恳的向那些至今还没走出来，还不敢走

出来的同修奉劝一句：赶快放下人心，走出来，参加集体学法。只要你走进这集体学法的环境，你就会感到心性提高的很快，真是突飞猛进，因为这是师父给我们留下的修炼之路。人神一念，千万别因这一念之差挡住自己走向神的脚步，给自己亿万年的等待留下遗憾。其实在我们前进的路上，师父都为我们安排好了一切，就看我们怎么去走了。我真后悔，由于严重的怕心，曾一度走了旧势力安排的路还不自知，真是“执著太重迷方向”（《洪吟二》〈心自明〉），我真后悔我走出来太晚了，在正法的路上浪费了多少宝贵的时间，错过了多少救人的机会。

师父是慈悲的，然而法也是有标准的。是慈悲伟大的师尊一再延长正法结束的时间，不就是让我们这些没走出来的同修赶快走出来，救度众生，兑现自己的史前大愿，完成助师正法的历史使命，同时修好自己达到标准吗？

同修啊！当你摆脱旧势力束缚，堂堂正正走出来时；当你参加集体学法，和同修互相切磋交流时；当你走到人群上讲真相，使世人明白真相退出邪党组织时；

人，应该修去名利情，怎能陷入亲情之中不能自拔，我在心里问自己：你还修不修了？救度众生的事还做不做？第三天早上我就起来炼功，当我炼到第二套功法抱轮时，一个声音在我耳边响起：“真是块料”，我为之一震，慈悲的师父又鼓励我了。当天我把来参加儿子悼念会的多年不易见到的儿子小时候的朋友劝了三退。

刚闯过这个亲情关，在利益上的关又摆在了面前，当时并未觉察。由于儿子生前借给了朋友十多万元钱，这下人没了，钱也没了。虽然他的朋友信誓旦旦的说过两天就把钱还回来，可是几个月过去了，也没见踪影，我开始坐不住了，就打电话开始要钱，刚开始还敷衍我几句，后来连电话也不接了。我心里这个愤愤不平，钻进了牛角尖里就是出不来，女儿不断的用师父的法理开导我，可我的状态还是时好时坏，一会儿放下了，一会儿又放不下，总是这样反复，结果被邪恶钻了空子，身体突然感到不适，浑身无力，从头到脚皮肤都变成黄色，连眼白都呈黄色，排出的尿象豆油的颜色一样（在常人看来就是急性黄疸性肝炎的症状）。此时我惊

醒了，猛然意识到自己又错了，又陷入了利益当中了。

师父的法讲的那么明白：“但是我们作为炼功人，按理是由老师的法身在管的，别人想拿你的东西可拿不动。所以我们讲随其自然，有的时候你看那东西是你的，人家还告诉你，说这东西是你的，其实它不是你的。你可能就认为是你的了，到最后它不是你的，从中看你对这事能不能放下，放不下就是执著心，就得用这办法给你去这利益之心，就是这个问题。”（《转法轮》）我怎么一到关键时刻就这样不争气啊，还是自己平时法学的不扎实。女儿与我切磋，让我接受教训，摔倒了爬起来，并问我今天能不能去洗澡了，我很坚定的说：“能。”心想：我不承认邪恶迫害，有漏我会按我师父的法去归正。就这样三天后我恢复正常。

让我们在这最后所剩不多的时间里都严肃的对待修炼，做好大法弟子应该做的三件事，做一名真修的大法弟子，不负师恩。谢谢！合十！

“自大自负”是修炼的障碍

文 / 海外大法弟子

最近突然意识到自己有一个隐藏很深的常人心，就

是在做证实大法的事情中，表面上也知道要证实法和救众生，实际上促使自己做事的动机，很大成度是展示自己的才能。表面上无论有怎样冠冕堂皇的理由，在潜意识中就是想表现自己的高明之处和与众不同，好象在自己的一言一行中都浸透着这种东西。想想已经修炼这么多年，一直都没有明确意识到这个问题，真是感到吃惊不小。

想想自己做常人的事情就更是这样了。这种心和思维习惯带到做大法事情中，就是证实自己。与同修配合不好，出现问题不向内找，埋怨别人，看不到自己的不足，可能都与这个有关。因为在一言一行，甚至一思一念中，用了先入为主的思维定式：自己比别人高明。

这样常常觉的自己不会有错，别人不如自己，滋养着自大自负的因素。与别人发生矛盾，与同修出现分歧，心里总觉的忿忿不平、不服气，千方百计找理由为自己争辩，证明自己是对的，别人都不如自己有本事。这种思维在做好大法弟子应该做事情中、同修之间的相互配合上，起着很大的负面作用。同时这种以自我为中心的思维习惯，也障碍

了个人修炼。

从学法中我们知道，我们修的再好，表面也是人，因为修好的一面已与表面隔开，我们人这一面再聪明，也是最低的人的思维。头脑灵活应该不是坏事，但作为修炼人应该理智，不应该因此而自负和自我膨胀，把自己的小小聪明意识不到的摆到比用大法衡量一切和大法弟子应有的心态更重要的位置上，阻碍自己作为大法弟子去更好的助师正法救度众生和修炼提高自己。

持之以恒的重视学法，溶于法中静心学法，用法衡量，真正向内找，修炼好自己，才能抵御常人社会的污染，才能做好大法弟子应该做的事情。不修炼好自己，就做不好助师救度众生的事情，这方面的教训和经验已经很多了。

把自己的思想和感受写出来与同修交流，希望能提醒与我有同样问题的同修。不妥之处，请同修指正。

我能做好三件事了

最近，我在一遍一遍背《转法轮》。在这期间发现了很多自己未去掉的执着，甚至隐藏很深的执着与证实自我的心。我怎么以前没发现呢？真是又高兴又惭愧，高兴的是因为发现了更多的

怎么办呢？（因这个状态持续很长时间了）老是这样怎么能达到铲除邪恶的目的地。又如和同修一起在街上做三退，同修比自己做的好时，不是替同修高兴，救了那么多众生，而是心里不舒服。就这样的心是修炼人的所想所做吗？于是开始向内找，结果找出很多的心。如争斗心，欢喜心，显示心，妒嫉心等各种心找出来并在同修前曝光，随之而来的手也就不倒了，心也就觉的平和了。

就在自己写稿的前一天，这个儿女情又上来了，在这之前自己还觉的放的比较好，给已两年没回来的儿子打电话，可他接过电话就问：“啥事呀？”我把事情说完，他说：“没事。”我就把电话放下了。放下之后，心里觉的很不是滋味，心想：连个妈都没叫。紧接着二儿子他们一家三口从省城回来，买了许多衣服，还给我介绍这个三百，那个二百的。当时我想，就是没有你妈的，马上这个心就起来了，心想明天我也去选一件，心里愤愤不平，养育儿女们这么大，容易吗？心里怎么就没你们这个妈呢？学了师父法：“常人可能理解不了，你要执著这个东西，你根本修炼不了，所以佛教

中没有这个内涵。你要想修炼，人的情就要往下放。”

（《转法轮》）

学了师父这段法，我的心平静下来了，知道自己该放下儿女之情了。修炼中只要学好法，按师父的法中要求向内找，就在不断提高。

集体学法帮我去掉了怕心

文 / 大陆大法弟子

二年前，当时由于本地多位同修被绑架判刑，一时间周围环境显的十分恐怖和紧张，每当我外出时感觉似乎都有一些不明真相的社会闲散人员监视，盯梢，跟踪，家里电话被监听。由于学法不深，法理不明，用人心看待眼前这一切，生起了严重的怕心，怕自己遭迫害承受不住而向邪恶转化，从而背叛师父背叛大法而掉下来，怕遭迫害再给家庭带来阴影。那时候一看到警察就怕，于是我就把自己关到屋里，所谓的学法、炼功、发正念，不与同修见面，不和世人接触，更不能讲真相救众生了，结果被旧势力钻了空子迫害的很厉害，严重时食难进，寝难安，不能学法炼功，人瘦的皮包骨头……。

就这样我每天都在苦闷、沉重的压力下度过二年之久。这二年期间，多位同

间，丈夫却说要和我去买一个台灯，说是给孙子学习用。可是买回之后，孙子一直不用，这回可好了，却成了给我买的了，所有这些不都是师父在帮我吗。

当我把《转法轮》背到第四遍时，看到《明慧周刊》上同修背法提高的很快，升华的也很快，自己感觉还是那样，有时也和同修提到此事，同修说：“你做的不也挺好的吗？”（她是指给同修送资料，讲真相）悟来悟去，有一天我终于悟到在夫妻之情这件事情上，修的不好。自己在以前也有好长一段时间感到很困惑，对此事也感到很烦。有时走极端，想出家逃避，弄的亲戚们不理解。通过不断学法背法，体悟到是自己的心没放下。师父说：“这些事你也不要把它看的太重，你过份担心的话也是属于执著了。夫妻之间没有色的问题，但有欲望，你把它看淡了，心理平衡就行了。”（《转法轮》）

背法过程中，慢慢的放下了这颗心，说起来也怪，当我把这颗心放下时，事情也就有了变化，孙子突然间提出要和丈夫一起睡，说自己睡害怕，求我去小屋睡。就这样，我们一直分居

（已有两年）就是偶尔睡在一起，也跟没事一样，自己睡自己的，就这样，我看他每天还很高兴，家务活也跟着干，家里需要的用品也随时往回买，和家里人有说有笑。看到他这样，我心里也就踏实了，性欲这一关也就过去了。所有这一切都是师父帮我，而我自己又能做什么呢？当你把那颗心放下的时候，一切也就顺理成章了，就象师父在《转法轮》里说的，“你有这个愿望就可以了。而真正做这件事情，是师父给做的”，也就是“修在自己，功在师父”。

修炼可真的不是儿戏，有时自己感觉自己修的不错，三件事都在做，可是反思一下自己还有隐藏很深的心。如听到同修的赞扬声，心里就美滋滋的，听到同修给指出的不足，或刺耳的话心里就不舒服，有时和人争辩。比如发正念时，自己老是倒掌，当时同修给提出时，心里就不是滋味，而且还时不时的偷看别人的手，如发现倒掌，立刻指出（带着气的），你的手也不是倒了吗？争斗心马上起来了，没有从根本上找自己的原因所在，没有向内找，当然自己有时也很苦恼，觉的怎么

执着；惭愧的是到现在才找到。我决心一定要去掉这些执著。

我还发现，在背法中，心的容量在扩大，看到同修就能发现他们的闪光点，而不是只看到人家不好的一面，越想越气，把自己气的够呛。我现在觉的，自己以前为这种事情生气，可真傻呀。

我背法是在克服了一个很大的执着和魔难后才开始的。我想把它写出来，与同修们交流。

我自己的最大的执着就是求安逸心和不愿为别人付出的自私的心，不找到我头上绝不主动帮助他人。还有求名求利、妒嫉、色心等。得法后，出于懒惰，想：师父强调学法，就不用多炼功了。学法多容易呀。加上还有不愿帮助别人的私心，觉的自己关上门学法就能圆满，再不用在人间受苦，到天上享福，这多好。

因此，我总是好象很重视学法，而不修心。其实，带着这满身业力、满脑子常人心，能溶于法中吗？根本就不能。学法目地不纯，所以在很长一段时期里一学法就困，或者一学法就心烦，一学法就想别的，或想上网看看有什么动态等等。每天

也就翻个十几二十页《转法轮》，受思想业力和其它因素干扰，根本不能静心学法，更不可能向内找。

但因为老把“要学法”挂在嘴上，给人感觉好象很注重学法似的。而且因为记忆力好，能记住一些师父的话，所以有一些学员就背后甚至当面说我：“学法学法，还修成那样！只顾自己学法，那么自私。”有的说，“我没有学那么多的法，没那么多时间，可我能去证实大法。”言外之意很清楚。

我知道自己怕心重，不愿面对面给人讲真相。

结果每当我想精进修炼，且知道要好好学法才能真的精进起来，脑子里就冒出一念：这有用吗？师父说了三件事都做好，才能提高，你光学法，那哪能行呢？于是就没有心思学法了，没有意识到这其实就被干扰了，师父说三件事都做好，可没有说不学法呀！

因为法一直学的不好，所以没有那么高的心性，在做证实法的项目中，或者讲清真相中，就觉的力不从心，怕心很重。我也知道自己的私心、执着自我、怕心等人心，使自己与大法和大法弟子间隔开了，可一想学

法，脑子里又冒出：“哎呀，光学法不行，得去做事。”一放下书想去做证实法的事时却没有动力了，结果既没有学法，也没有做好证实法的工作。人心是很难去的，就这样蹉跎了很长时间。

后来看到同修背法的体会，我想，我也一定要把法背下来。一开始背很慢，渐渐就快了。而且不象以前一拿起书，潜意识里就是不想学，就有一种东西不让我学，甚至会觉的头痛。随着背法深入，越来越爱学法，感觉能溶于法中了。从背法到现在，证实法的事情做的越来越主动。以前就算是做了，心里也是不情愿，只是怕自己不能圆满才去做。

从那以后，周围的环境越来越顺了，家中未修炼的常人不再阻拦我出去证实法了，以前我一提邪党不好，家人就跟我急，甚至会辱骂大法造很大的业，现在开始听我讲真相了。

以上是近期一点学法修炼体会，不妥处请指正。

发正念的亲身体会

文 / 雪梅

近几天来觉没少睡，可学法、发正念都打盹，有时竟困的象没魂似的，就起来站着发正念。不仅静不下

来，一闭上眼还困，怎么办？在一起学法的同修也有此现象，时好时坏，同修也很着急：咱都快向内找找。

我也惊醒，这状态不对，此时我想起《明慧周刊》一篇文章中写的同修天目看见的：“发正念时手变形，另外空间邪灵烂鬼在那幸灾乐祸呢！”于是我在帮助当地被绑架的同修接力发正念中，清理自己五分钟时，发出强大的一念：“我是修大法的，顶天独尊，我是来助师正法的，是我在清除宇宙中干扰正法的邪恶生命，那些邪灵烂鬼只有被清除的份，它们不配干扰我。”渐渐我被能量包围着，清醒过来了；前四十多分钟时，两腿生疼，我活动了身体，疼痛缓解；不一会儿又疼。这时我发出一念：疼的不是我，我不承认你，连疼痛的本身也不承认。意念指挥着大脑去那魔窟里寻找烂鬼清除。就这样，发完了一小时十五分钟的正念，睡意全无。

由此我深深体会到人神一念的区别。三件事不是只停留在形式上，要做到实处，就必须按师尊的要求，时刻保持正念。

写出来与在学法、发正念时发困的同修切磋，共同

一次的提高机会。我们一起学习了师父零六年《美国首都法会讲法》，明白矛盾本身并不重要，不必非要争个谁是谁非，能够退后一步，对照师父的要求找到自己的不足，改正自己，提高上来这才是目地所在。

希望最后阶段，我们都能更精进，让慈悲的师父多一份欣慰，少一份操心。

在背《转法轮》中提高

文 / 黑龙江双城市大法弟子

师父说：“修炼的事情，可不是一个儿戏，也不是常人中的技能，是个非常严肃的事情。你想不想修，你能不能修，全看你自己的心性如何去提高了。”

（《转法轮》）

其实在“七·二零”以前师父就在梦中已经点化我背法，那时因为自己对法理解不深，因而对师父的点悟也就没认识上去。后来由于在网上看到同修背法的一篇文章，使我一下悟到了背法的重要，所以当时也就下了决心——背法。

原来我每天都是通读，后来就改为通背，当我背完第一遍的时候，整整用了一年的时间，自己一想这一年的时间才把《转法轮》背了一遍，这不太浪费时间了

吗？于是我就开始通读，当我读完第一讲时，感觉自己什么都没看到，头脑中一片空白，什么都没有，后来自己悟到了是师父点化自己，叫我继续背下去，于是我又开始背《转法轮》。

与此同时也有两名同修和我同时背了。直到我们这里开始成立了学法小组，大家在一起学法，这样就把我的背法时间挤没了，怎么办？想来想去，只能从早上抽时间了，因为我原来炼功的时间也是选在早上，这样我就在炼功之前，用一小时，能背多少就背多少。

可是在这期间又出现了一个小小的问题，开着灯一家人睡不着，怎么办呢，就在自己为难时，是师父一下点化了我，能不能借着佛像前的莲花灯看（因师父的法像是在我家的方厅墙上挂着，灯整夜点着）灯光又不是直射进来，而是借着灯的余光，这样我就借着墙壁的小窗户射进的余光在看。说也奇怪，书上的字越看越清楚，丈夫还有时和别人开玩笑说：“人家（指我）多行，屋里那么暗，还能看到书上的字，还说自己眼睛不好。”（自己以前是高度近视，但没配过镜子）我只是和他们一笑，过了一段时

想观念

老年同修常挂在嘴边的一句话：“我老了，记性不好，学什么都记不住”，因而更加懈怠。师父在06年《洛杉矶市法会讲法》中讲：“修炼人讲的是正念。正念很强，你就什么都能够抵挡的住、什么都能做的了。因为你是修炼人，你是走在神的路的人，你是不被常人因素、低层法理控制的人。”什么是常人因素？什么是低层法理？那固守的观念不都是人的因素吗？低层人的理怎么能控制修炼的人呢？人老了记性下降，神可不会。

我鼓励老年同修背法，从短小的《洪吟》开始，另一个同修介绍她的背法经验，上班干活或者做饭时，看上一句法，然后反复在心里背，直到背过，再往下继续，不知不觉一天下来能背下两页书。我觉的这个办法很好，能使带孩子、做家务的老年同修挤出时间来学法，倡导老年同修背法的好处是让她把心思都用在法上，别陷在人的框框里，处在那种一手抓人、另一只手抓着神的停滞状态。

我们定下每次集体学法时，先发正念，然后每人背一首《洪吟》，再开始学别

的经文。我看到老年同修很想提高，她很受鼓舞，开始时坐在沙发上，随后坐到床上盘上两腿，她说真的想改变自己了。还有一位老年同修做的非常好，她一天要背六遍《洪吟》和《洪吟二》，早晚各三遍，每十分钟背完一遍。我找到了自己的不足，也给自己定下了新的标准。

二、把握好学法与切磋的比重

不能把大量的时间用于切磋，而应当用于学法。因为我们急需在法上提高，而且由于不能在法上认识法，谈起来容易跑题，陷入常人那一层次中。学法就是充实佛性的过程，装的越多，变化越快。在有限的时间内要想尽快提高，唯有学法。切磋也是围绕学法和做好三件事，再加上整点发正念，时间很快就过去了，觉的时间很不够用。

三、引导同修过好家庭关

老年同修的关大多数是在家庭中过的，由于不能时刻把自己当作修炼的人，每当关、难来时，极容易当成是常人的矛盾，守不住心性，对子女发脾气，陷入矛盾本身中，却不能利用矛盾修自己，因而错过了一次又

提高，履行大法弟子的使命：发正念，让正念真正正起来，去清除干扰正法的邪恶生命，而不是被邪恶生命恣意猖獗控制的不清醒！

不当处敬请同修指正。

迫害面前修自己

——与十堰同修切磋

文 / 十堰大法弟子

在网上看到这次十堰市和郧县几名同修又被非法关押迫害，谈一下我们十堰地区的不足。

一、在三件事中，没有重视讲真相，只有在揭露迫害中才能去掉怕心

九九年农历正月初三在十堰广场集体炼功洪法有三千人，当时电视台都采访了，那时炼功人很多，洪法也做的很好，紧跟师父的正法进程，与其它地区差距不大，为什么九九年“七·二零”迫害后，与其它地区差距越来越大了？我们每一个人都应该反思一下自己的表现。实际上十堰地区学员受到的迫害是很严重的，劳教，劳改，洗脑，送精神病医院的也很多，就是邪悟当犹大的至今也有好几个。比如：在汤逊湖洗脑班。当然正念闯过来的也不少，吸取的教训也很多。迫害发生了，过后曝光的却很少，向当地民众揭露当地邪恶是有

强大威力的，我们为什么没做好，是怕心在做怪，怕心不是我们先天就有的，是后天沾染上的，是要去掉的，要去掉就要修心，你把它隐藏起来，既没有修掉，也让收集和编辑真相的同修缺少材料，有意无意隐藏自己受迫害的经历，好象是在隐藏和包庇邪恶，让它们继续作恶，去迫害其他更多同修。

我们应该扪心自问一下，三件事都做了嘛，师父说：“有的人说老师我现在为什么提高这么慢？我说你光看书了不行，因为大法弟子要做好三件事，你只做一件事所以你就感觉不到提高。你如果三件事都做了、做的很好，你就会感觉到提高，和当初自己个人学法修炼那个阶段完全不同了，就是因为这个关系。九九年‘七·二零’以后和九九年‘七·二零’以前，这两个阶段状态完全是不同的。所以你三件事都做好是修炼，三件事只做一件事就不是修炼，就是这样，也提高不了，所以大法弟子一定要做好。”（《二零零五年旧金山法会讲法》）

一次我在明慧网上搜索十堰、郧县的邪恶黑窝的电话很少，这给国内外打真相电话的同修就带来难度。正

法的形势一天一个变化，而我们十堰地区为什么变化缓慢，根本原因是讲真相讲的少，讲的不到位，走出来讲真相的大法弟子也太少，很多项目缺少人做，资料点需要人，寄真相信需要人，打真相电话需要人，推广新唐人需要人……等，那么多已经得法的大法弟子，为什么不能撑起一片天，在正法的最后时间做好，珍惜这最后的分分秒秒，时不待人呀。怕心只有在讲真相中才会去的快。这方面的体会明慧网上有很多。

二、名利放得下，为什么自己为私的观念放不下？

我身边不少同修当初上访抛家舍业，现在为证实大法，把时间和精力都投入进来了，真是以一当十，家中一贫如洗，名利都放的下，有时就是执著自己为私的观念，执著自己的看法，把思想业力有时当成自己的正念。结果不仅害自己，也影响了同修，损失很大。没有站在不同的角度去思考，没有从对方的角度去思考，做事配合就显的很差，一个人做事还可以，人一多就配合不好，矛盾多，不向内找，眼睛盯在别人身上。不能够静心学法，不能够静心理性的看问题，怎么谈的上修

呢？也谈不上圆容，天上的神佛会这样做事吗？

三、把迫害理解成人对人的迫害，没有跳出旧势力的框框，在自己的愚见里爬行。

师父说：“讲真相救度众生，旧势力是不敢反对的，关键是做事时的心态别叫其钻空子。”（《各地讲法二》〈二零零二年波士顿法会讲法〉）“被迫害严重的地区，被破坏的严重的地方，那里的学员真的应该想一想：到底怎么回事？有的学员说，迫害持续这么长时间了，那些个原来表现不错的都不行了，我看不是这样。真金越来越显出来了，是不是这样？如果你真能放下生死、什么执著都不存在了，它还存在越来越不行吗？还存在让你转化吗？还存在让你这样那样吗？”（《各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉）

我们有很多同修把这场迫害当成了恶警对我们的迫害，当成了人间具体的公安、国安、“六一零”的坏人对我们的迫害，其实师父在讲法中讲过，这场迫害是另外空间邪恶和旧势力对正法的干扰，不是人对人的迫害。当一个人没有了背后邪恶因素的操控时，这个人在

大法弟子面前什么也不是，大法弟子怎么说，他就得怎么去做。我们是主角，邪党是为我们而存在。我们都应该好好思考一下，我们真的是百分之百的信师信法了吗？师父怎么说的我们就怎么去做的吗？我们在中间打折扣了吗？

四、协调人的提高也很重要。

我接触到几个做协调人的同修，他们都很辛苦，付出也很多，但由于有时遇事不向内找。心性提高的也缓慢，因为不是事做的越多，心性就提高的越快。如果我们修不好，证实法的事也做不好，或达不到效果。例如：这次同修被绑架，就牵连到外地同修的安全。教训应该是深刻的。师父已在《二零零三年元宵节讲法》中明确讲到：“有的在这方面能力强一些，有的在那方面能力强一些，你可不要因此而想入非非，你说我有这么大本事啊，怎么怎么样，那是法赋予你的啊！你达不到还不行呢。正法需要使你的智慧达到那一步，所以你可不要觉的你自己怎么本事。有的学员想让我看他的本事，其实我想，这都是我给的，不用看了。”作为协调人我们做了许多证实法的

项目，有时受到身边同修的称赞，时间长了，如果不能摆正心态，就会滋生和膨胀自己的显示心，师父一再点化，仍不悟，就会翻跟头，碰壁，给正法带来损失。

因为我们是大法弟子，我们做的是最正的事情，有困难师父会帮我们的，证实法的事情，只要我们想做，师父就会帮我们做成，也会给我们智慧。我们只要有这个愿望，表面上是我们在做，实际上都是师父做的。

这是我个人在目前状态下的一点体会，不足之处请同修慈悲指正。

和老年同修一起学法 文 / 大陆大法弟子

在师父法身的安排下，我和几个老年同修走到一起，组成一个小型学法小组，共七人，有五名老年人，而且文化都不高，其中有几位是不够精进的。还有一个出现过几次病业守不住心性上医院住院的，我明白师父为什么给我安排这样的修炼环境，一个是为我自己的提高，再一个就是帮帮这些老年同修。师父心急，一个弟子都不想丢下。在学法过程中，我摸索出一点经验，写出来，希望能对别的学法小组有点参考作用。

一、破除常人顽固的思