



明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



第1236期 (2025年7月18日) WWW.MINGHUI.ORG



图：加拿大法轮功学员七月十三日在多伦多市中心举办和平反迫害活动，包括集体炼功、集会演讲和游行等。

本期内容提要

- 【修炼】本质上的改变才能破除邪恶
- 【修炼】坏事变成好事
- 【修炼】修炼中两件难忘的经历
- 【修炼】讲真相劝三退不是交易
- 【修炼】学法得法是修炼提高的关键

目 录

- ◆海外综合
 - 海外学员正法修炼活动简报..... 3
- ◆大陆综合
 - 中国大陆学员近期遭迫害案例选登..... 8
- ◆修炼园地
 - 本质上的改变才能破除邪恶..... 12
 - 坏事变成好事..... 21
 - 修炼中两件难忘的经历..... 23
 - 读明慧编辑部《看谁在给这种人市场》有感..... 27
 - 讲真相劝三退不是交易..... 28
 - 学法得法是修炼提高的关键..... 30
 - 在坚持背法中体悟修炼的真义..... 37
 - 建议负责人多用心营建学法小组..... 46
 - 用善意关心和文化常识唤起善念（节选）..... 47

【编者注：因篇幅限制，《明慧周刊》所收内容仅为明慧网每周内容的小小一部份，且多数文章为缩写版。交流文章代表作者在当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋。请大家共同“以法为师”，“比学比修”。】

海外学员正法修炼活动简报

加拿大法轮大法修炼心得交流会七月十二日在多伦多市中心喜来登酒店（Sheraton Centre Toronto Hotel）成功召开。来自加拿大各大城市和美国一些城市的一千三百多名法轮功学员到现场参加了法会。十八位中西方学员发言交流了如何在大法修炼中升华，在矛盾中实修自己，在救人中善待众生、精进不怠走好自己修炼之路的体会。二零二三年五月走入大法修炼的新学员蒂娜（Tina），在法会上交流了自己如何在讲真相中修炼得到提高的。她分享了在征签中突破名利情关，救度科学领域的有缘众生的修炼过程。法会现场有五种语言（中、英、法、越南、波斯语）的同声翻译。加拿大西部和一些城市在网上连线直播法会，也有中、英、越同声翻译。

在中共持续迫害法轮功二十六年之际，来自加拿大各地的近千名法轮功学员七月十三日在多伦多市中心举办了和平反迫害活动，包括集体炼功、集会演讲和游行等，向世人展现大法的美好并呼吁社会各界关注、谴责并制止中共对法轮功学员的迫害。早上九点，学员们来到市中心的皇后公园（Queen's Park）草坪上集体炼功；中午时分，学员们来到省议会大楼前举办集会；下午一点，学员们拉起各种横幅，组成浩大的队伍在市中心游行，向世人传递大法的真相，并揭露中共的邪恶本质，全程约一个半小时。

意大利法轮大法修炼心得交流会七月六日在首都罗马成功召开，十一位学员上台交流了他们在修炼过程中如何在困境和魔难中信师信法正念正行；在矛盾中向内找与同修们配合多救人的修炼心得体会。来自罗马的阿里桑德若（Alessandro），他从十八岁就开始修炼。他分享了如何在修炼大法中成长、成熟、直至今日能在项目中担负起责任

的过程。安德烈（Andrei）分享了做为一个修炼人如何面对当今世界乱象纷争的干扰，用修炼人的正念指引自己，他说：“最近世界上发生很多事，有时也让我分心，总想着要按外部变化来调整安排。但经过反思后，我明白，无论发生什么，都应该一如既往，努力救度更多众生。因为无论世界如何变化，修炼人总有一条自己的路，在具体环境下走好就行。这么多年来中共一直在迫害法轮功，但同修们从没停止讲真相和修炼。如果在那么恶劣的环境下都能做到，我们在这里就更应该能做到。”

意大利法轮功学员七月四至六日在首都罗马举行了为期三天的揭露中共恶行，呼吁制止迫害活动。四日上午，罗马市议会副主席皮特兰杰罗·马萨罗（Pietrangelo Massaro）来到中共大使馆前法轮功学员的集会现场并发言：“今天我来到这里，是延续我们在罗马市政府第十二区委员会中共同推动的一项动议。表达对那些严重侵害法轮功学员人权行为的强烈谴责——这些迫害行为已经持续了太多年。我特别来这里，还有一个重要原因：就在今天早上，我在罗马市政府第十二区正式提交了一项动议，要求严厉谴责在中（共）国对良心犯进行强制器官摘取的行为。这一动议也已经被其它地方、国家乃至国际机构通过和支持。”

多位意大利国会议员及政要致函声援，他们谴责中共侵犯人权、特别是对当前的跨国镇压行为；呼吁意大利当局及欧盟机构更应坚决表明立场、坚定的付诸实际行动、致力于结束这场长达二十六年的迫害，确保信仰和思想自由受到尊重。意大利众议院议员埃马努埃莱·波佐洛（Emanuele Pozzolo）在声援信中说：“我，亿万生命中的一员，与你们同在：不仅以言语和行动支持你们的斗争，也以历史上最强大的力量——祈祷——与你们同在。”

意大利参议院人权委员会成员、意大利兄弟党参议员辛齐亚·佩莱格里诺（Cinzia Pellegrino）女士接受采访时表示：“值此中共对法轮功修炼者迫害二十六周年之际，我再次表达我对这些无辜受害者的深切关怀与坚定声援。”“国际社会不能对这些严重侵犯人权的行为视而不见，而应坚定的支持所有因信仰、思想或精神实践而遭受打压的人们。”“我也呼吁，各国政府和外交机构应为那些即使身在海外仍受到中共威胁和骚扰的受害者，提供切实的保护和支持。人权、思想自由与民主是全人类共同的价值，不容妥协，更不能因外交或经济利益而被牺牲。”参议院欧洲联盟政策委员会主席、意大利兄弟党参议员朱利奥·特尔齐（Giulio Terzi）在支持信中表示：“面对中共在全球范围内对法轮功学员日益加剧的跨国镇压。他们（法轮功学员）遭受恐吓、身体攻击、毫无根据的法律诉讼以及社交媒体上的污蔑，我们必须对他们坚定表达最强烈的支持和认同。”

美国旧金山湾区的法轮功学员七月十二日举行盛大游行，谴责中共对法轮功的迫害，要求停止迫害。旧金山居民丽莎·法恩（Lisa Fine）经过反迫害活动现场时，停下拍照。法恩说：“我来自欧洲，以前住在瑞士时就一直关注法轮功在中国受迫害的情况，特别是中共活摘器官罪行，中共的恶行令人作呕。我们应该要让更多的人知道中共的邪恶行径，制止迫害。”

日本法轮功学员于七月十二日在京都市举行了“七·二零”反迫害游行，呼吁立即制止中共对法轮功长达二十六年的迫害。京都市民小岛先生了解到在中国仅仅因为学炼法轮功，就遭到中共的监禁、酷刑等甚至危及生命的残酷迫害这一事实。他赞扬道：“在生命受到威胁、处于危险之中的情况下，仍愿意为了大家挺身而出、

付出自己的生命，法轮功学员这样的行动实在令人钦佩。”同时赞同真、善、忍价值观“有共鸣”。

芬兰法轮功学员七月五日举行集会和游行活动，要求中共立即停止迫害法轮功。活动开始前，学员们在甘比（Kamppi）广场附近的空地上集体炼功，展示法轮功祥和优美的功法。许多路人驻足观看，询问相关信息，了解事实真相。中午一点左右，在甘比广场举行集会，揭露中共对法轮功长达二十六年的残酷迫害，特别是系统性活摘法轮功学员器官的暴行。

捷克七月四日至五日举办卡罗维发利（Karlovy Vary）国际电影节期间，法轮功学员向宾客介绍法轮大法的核心原则真、善、忍，唤起人们关注中共对人权的迫害，并邀请民众在一份呼吁关注在中国持续发生的人权迫害的请愿书上签名。四张桌子前几乎总是有人在请愿书上签名。一些人专程前来表示支持。一位知名演员也前来在请愿书上签名，表达了真挚的关切与支持。

斯洛伐克的部份法轮功学员六月和七月初分别在斯卡利察（Skalica）、米亚瓦（Myjava）和尼特拉（Nitra）等多个西部城镇举办了讲真相活动。他们向民众讲述法轮功遭受迫害的真相，展示五套功法，并在反对中共迫害的请愿书上征集签名。一群学生路过时主动邀请学员们合影留念，学员向他们介绍中国的修炼人因炼功而惨遭迫害，学生们都决定签署请愿书，他们还拿了真相资料，表示回家后会进一步阅读。

法国巴黎法轮功学员七月五日和十二日连续两个周六下午，在市中心的夏特莱（Châtelet）街区举办讲真相、炼功和征签的反迫害活动，明白真相的市民与游人纷纷签名支持，并祝愿法轮功学员好运，坚持下去。布沙尔（Bouchard）曾经是政府官员，现已退休。他说：“法轮大

法的核心原则真、善、忍这些价值观是基本的，每个人都必须决定是否尊重这些价值观，这是社会生活的基础。在现代社会中，这些价值观越来越不被重视，这在道德和政治上都是一个根本问题。我深信不疑。”

七月四日上午数十万民众聚集在**美国**加州冲浪胜地杭廷顿海滩市（Huntington Beach），观看第121届美西最大独立日游行。今年有多达232个队伍参加游行，法轮功团体是今年游行中人数最多、最长的队伍，主办方将今年的“约翰·菲利普·苏萨奖”（John Philip Sousa Award）颁给法轮大法天国乐团，表彰他们卓越的音乐才能和杰出的奉献精神。

美国麻萨诸塞州的部份法轮功学员七月五日参加了位于波士顿中国城华埠主街的夏日节庆活动，向路过的市民与游客展示五套功法，传递法轮大法的美好。学员们派发资料、洪法讲真相和征集反迫害签名，并向华人劝三退（退出中共党、团、队等相关组织），受到许多人的支持。市民及华人明白真相后纷纷签名支持参议院能尽速通过《法轮功保护法案》。一位看起来七十多岁的老华侨在大法摊位上逗留了很久，因为他不能讲话，他很努力的用写字的方式和学员们沟通。他用中文在纸上写道：“希望能看到中共的灭亡。”之后又写下：“天灭中共，中共和善良不能共存。”

七月十日至十三日，来自**台湾**各地约四十多位青年学子齐聚国立政治大学，参加为期四天三夜的法轮大法青年学员交流营。参与者横跨国高中、大专与社会青年，大家怀抱着共同的心愿，希望在集体学法炼功的环境中，比学比修、共同精进，并在现代社会的各种诱惑与压力中坚定正念，找回修炼的初心。▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

吉林长春市公主岭八十一岁的法轮功学员王剑英与妹妹王玉英，二零二四年八月七日、八日分别被长春市公主岭响水镇派出所、范家屯镇派出所绑架、非法抄家。九月二十日左右，王玉英在看守所被迫害致死。看守所给王玉英家属三万元安葬费。处理完后事，也就是九月二十四日、二十五日左右，被非法关押在看守所的王剑英被“取保候审”释放回家。二零二五年，检察院、法院给王剑英的孙子打电话让他办这事、那事。二零二五年六月五日，他们告诉王剑英的孙子把王剑英用轮椅推到法院所谓“开庭”后，就让王剑英回家了。家人以为没事了。法院又通知王剑英在家视频开庭十分钟，结果王剑英再次被非法判刑五年。二零二五年七月一日，公主岭响水镇派出所把王剑英绑架走，关押到公主岭监狱。

陕西铜川市印台区法轮功学员杨巧丽，被印台区检察院构陷至印台区法院，于二零二四年八月二十九日上午遭非法开庭；二零二五年七月八日被非法判刑六年零六个月。杨巧丽二零零五年四月二十一日曾被印台区法院枉判三年六个月。二零二四年一月八日，杨巧丽再次被绑架，非法关押在铜川市看守所，期间被警察刘小虎、所谓科长杨博文（杨文博音同），专门找监控看不到的地方，用扁担状棒子打她，狱警实在看不下去，去阻止才停下。

山东济南市六十七岁的法轮功学员张曙光，男，济南市第三人民医院退休医生。二零二四年七月十日，在济南市市中区公安分局政保大队与陡沟派出所的操控与构陷下，被济南市章丘法院非法判刑四年，现在已被非法关入山东省监狱迫害。二零二四年三月二十六日，张

曙光再次被陡沟派出所、王舍人派出所警察绑架，非法关押在济南市第二看守所构陷。据悉，张曙光及家人被警察监控、手机被监听。

甘肃兰州市七十一岁的法轮功学员陈方华先生，二零二四年七月十八日早上，刚走出家门不远，就被蹲坑的华坪新村派出所便衣警察劫持拉回家中，非法抄家。陈方华被非法拘留十五天后，转入兰州市第一看守所非法关押构陷，二零二五年三月二十一日遭城关区法院非法庭审。二零二五年六月二十七日，援助律师突然给家属打电话，说陈方华已经被法院判刑三年半，目前正在上诉。家属要求看判决书，律师回答没有。陈方华从被绑架至今已有一年，家属至今没有见过他一面。

天津东丽区法轮功学员黄秀英（五十岁）二零二四年九月二十日前后被东丽区公安局国保大队及当地派出所警察绑架非法关押到天津市东丽区丰年村看守所迫害，于二零二五年三月份，在没有通知家属的情况下被非法开庭。据了解，黄秀英被非法判刑三年。二零二五年八月份，公安警察欲将她送女子监狱继续迫害。黄秀英的丈夫闫金友大约在二零零零年在天津医院诊断肺癌晚期，医生告知活不了几个月，在医院没治的情况下，她丈夫回家炼起了法轮功，法轮功的法理和五套功法使他的身体逐渐得到恢复，一度达到了没病一身轻的状态。天津警察多年不断迫害骚扰他家庭及孩子的正常生活，给她丈夫闫金友造成了很大的压力，延续生命十几年后，于二零一三年离世。

山东潍坊市法轮功学员蒋金娟（女，六十岁），因发放法轮功真相资料，被潍坊市潍城区国保大队跟踪半年多，于二零二四年十二月（具体时间忘了）在发真相的路上遭绑架并非法抄家（家里的电脑，打印机，大法书

被非法抄走)，被非法关押十五天后，办理了取保候审，被勒索罚金二万元，现被非法判刑十个月，于二零二五年六月十八号被非法投入潍坊市看守所。

辽宁锦州市北镇市法轮功女学员王爱兰、王志霞分别于二零二三年、二零二四年被绑架，后来情况不明。现获知，她们都被中共法院非法判刑，现被非法关押在辽宁省第一女子监狱。王爱兰今年七十二岁，二零二三年十一月末发送真相台历时被警察绑架，被非法关押到锦州市女子看守所，后被当地法院非法判刑五年。王志霞女士今年七十四岁，二零二四年一月十二日在青堆子大集上被青堆子镇派出所警察绑架，被非法抄家，非法关押在锦州市女子看守所构陷，二零二四年四月十一日被凌海市法院非法庭审，仅半个小时就草草结束。

天津现年八十二岁法轮功学员韩玉霞老太太因发放真相台历，二零二三年四月被河西区法院非法判刑四年。因为老人体检不合格，两年来一直被保外就医。二零二五年四月，韩玉霞再次被警察拉去体检，于六月二十六日下午被警察非法关押到河西区看守所，七月二日被劫持到天津市女子监狱六监区迫害。这是她第二次遭枉判入狱。韩玉霞与丈夫郭德有、女儿郭成茹因坚持真、善、忍信仰，多次遭中共人员绑架、关押。韩玉霞本人曾被非法劳教三年半；两度被非法判刑，一次三年半，一次四年。郭德有今年八十八岁，他曾被非法劳教三年、被非法判刑五年。女儿郭成茹曾经被非法劳教两次，被非法判刑三次共遭冤刑十三年。

吉林白山市六十岁的法轮功学员季维荣，曾经在山东临沂生活，二零二一年九月下旬在抚松县乡下发新年台历，被万良镇派出所警察绑架、非法关押构陷。二零二一年十二月三十日，靖宇县法院对法轮功学员季维荣

和俞芝非法在网上开庭，非法判法轮功学员季维荣十个月，俞芝八个月，并各勒索罚款两千元人民币。法院开始欺骗家人，说时间短不送长春，就在白山看守所一直到回家，结果开完庭直接送往长春女子监狱。二零二四年十二月中旬，山东临沂的四个警察到吉林来骚扰季维荣，他被迫离家，住在一个无人居住的空房子里，没有暖气与生活设施，出现高烧，七天后，于十二月二十七日含冤离世。▲

本质上的改变才能破除邪恶

文：大陆大法弟子 净莲

【明慧网】我在大法中修炼已经二十九年了，当初携手共同在大法中修炼的同修们，大部份都已经成为老年大法弟子了，我们这样的算是年轻的了。这些年来，同修们经历了各种形式的被迫害，给当地救人造成了很大的损失。在此把看到的造成被迫害的一些原因写出来，与同修们共同交流，旨在引以为戒，走好以后的修炼路。

下面是我自己在法上的一些认识，不在法上的地方，请同修慈悲指正！

一、不会使用师父给我们的法宝——向内找

同修被迫害的原因很多，首先从修炼向内找的角度再结合自己亲身的经历和本地被迫害同修的情况谈一谈。

最近几年很痛心的一件事，就是看到身边几个同修的离世。有同修把做事当修炼的、有三件事做的很好，但对自己的一些观念长期执著不放，积攒到最后被邪恶钻空子而导致失去人身的（包括色欲、怨恨、私自动用大法资源等等）。现在还有被反复迫害失去人身自由的，还有的正处在病业表现中的。

这些同修大多都是经历过风风雨雨的老大法弟子，对修炼的决心和对法的坚定是有目共睹的。但发现几乎都存在一个共同的问题，在矛盾和过关中，不会深刻的向内找，几乎都停留在“扩大容量、高姿态、我不和你一般见识、容忍”等等，这种人类高素质的标准上。

举个例子：我没惹他，他为啥忽然对我出言不逊？那件事是他在误会我。哦，那么我是修炼人，我不和他一般见识。他可能太忙了学法少，我宽容他，我同情他。

他就认为自己这一关就过去了，就提高上来了。看起来很大度很善解人意。其实，在修炼中，他提高上来了没有？严格的说没有。那只是停留在常人的一种高素质，是常人的标准，没有按照师父要求的向内找自己。

对于在大法中修炼了这么多年的修炼人来说，我们不会只想做个常人中的好人吧？那么这时候被什么挡住了向内找自己呢？就是被在这个矛盾中应该修去的那个观念和该提高的那个东西挡住了——那个东西使他（她）没有去找自己：我肯定哪里做的不好，让他不舒服了，我是不是做事的方式不善，是不是哪里不合法，师父利用他来让我找到自己的不足？如果还找不到，再想，我是不是身上有生生世世积累下的我自己察觉不到的观念？那我就按师父说的无条件的找自己，修炼人不会有偶然的事。如果实在还找不到那就想，哦，是我有这个业力。过关中，一定向内找自己。没有偶然的事情发生在修炼人身上，肯定是有我们需要同化法的地方。

如果我们真的找不到自己的问题，又非常想知道问题出在哪，我们该怎么办？这时候我们就要有一个强烈的愿望：想要知道自己问题出在哪，想要提高！这样师父看到了我们这颗想提高的心，就会帮助我们，大法无边，师父有的是办法让我们明白。但是前提是你想提高！这一点是非常关键的一步。

师父在《休斯顿法会讲法》讲：“佛是看人发愿时心诚与否，同时看你真不真修。”因为宇宙中有个理，人选择什么自己说了算。你想提高，师父就帮你，你不想提高师父也没办法。

不向内找自己，以及缺乏找到自己问题的强烈愿望，这种现象很普遍，老年同修这方面偏重，可能在常人中形成的这个观念时间太长太深了，又由于人在每一次过

关中不会向内找，把该去的这个观念都保护下来了，所以把它喂养的已经非常强大了，最后这个观念反过来主宰主元神，控制着人在一向内找的时候就被它挡住了。

它让你向外找原因，它让你就陷在肉眼看到的表面的对与错中，不断的加强着你的对，让你出现随心而化，这时它会让你阴差阳错的听错或看到一些假相来加强你的对，让你脑子里出现各种稀奇古怪的理由，或者用“这是旧势力在干扰”就挡住了你向内去找自己，让你陷在很强的那个自我中出不来。最后你会满肚子的冤屈，感觉谁都不可信，你会把自己封闭起来。

很多法理不清的同修容易以旧势力干扰为借口，师父说“七·二零”以后没给我们安排个人修炼的关，有干扰一概归为旧势力的干扰。

师父说：“被干扰，你不能老是觉的谁干扰了我要消灭它、谁干扰了都不行。（众笑）可是你为什么不想一想，为什么干扰你？为什么能够干扰的了你？是不是自己有什么执著？放不下的？为什么就不看看自己呢？真正原因是在自己这儿，它才能钻了空子！你不是有师父管吗？”（《各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉）

“我告诉大家，无论出现什么样的矛盾，出现什么样的情况，那肯定是我们自身有漏。那这一点是肯定的。如果没有漏，谁也钻不了这个空子。”（《各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉）

说到这里，有一点也是值得我们去注意。同修中经常会极端的去理解师父讲的法，这是因为我们是在用人的观念去学法——哪部份符合自己观念的就接受，不符合自己观念的就不接受。这样就看不到法理背后真正的内涵。这样的话，为了避免法理不清给自己带来损失，最好的办法就是谦虚的多听听同修们在法上的认识，那

都是破除观念、更好的认识法的有力帮助，是向正的方向推动的力量。

例如，本地有个老年同修，对法非常坚定，在面对邪恶迫害时，那种正念真的能撼动邪恶，三件事看起来很精進，今年身体出现了严重的病业假相。在她偶尔意识不清时，她不经意间，把她压在心底多年来对同修们所有的不满和怨恨，恶狠狠的都倒出来了。同修们听完都惊呆了，因为平时她埋藏的太深了太执著了，别人一点发现不了。从她暴露出来的这些内心的东西来看，她衡量问题对错的标准是她本质上一些很重的观念和她长期做事的习惯，而不是大法。她心里怨恨的那些人和事，她都没在法上去认识，不会深刻向内找而只停留在表面的对错。

有些老年同修们对大法的坚定和想修好的决心一直激励着年轻的同修们。他们经历了人生中的各种苦难，经历了各种社会动荡，师父的洪大慈悲和大法的博大超常的法理解开了一生中所遇到的人情冷暖，他们倍感珍惜。可是修炼就是这么严肃，境界的升华不是靠决心就能解决的。根本上是抱着什么心走进大法的还是个根本问题。

修炼就是吃苦来的，吃苦是因为有业力。可是当遇到各种冲击心性的矛盾时，观念马上就让我们表现的非常常人化，马上就陷入常人的理中究竟个对错，这个关键时候却不去分清真我假我，观念就这样被一次次的保护下来了。这在老年同修中表现的很突出。长期这样积攒到最后就成了逾越不了的大关。

每个人的天命有多长谁都不知道，有的同修让邪恶钻孔子的时候让他向内找，让他好好修自己，即使明白应该修自己，可是她主意识已经很弱了，甚至不清了。

何况有的即使被钻空子迫害到自己了，也还没认识到自己有问题反而怀疑起大法和师父了。

这里不是说同修的好与不好，是在法理上分析。这就是为什么现在很多看起来三件事做的很好的同修出现了各种被迫害的其中很重要的一个原因——本质上没有改变。“放下屠刀，立地成佛”是不可能的，那只是入门而已。没有我们平时扎扎实实的实修基础，没有我们平时明明白白的对利益和人心割舍的正念的积累，就不会有最后撼动邪恶的强大正念。向内找这是修炼人的最基本素质，不然一切都是空谈。

无条件的找自己，是解决矛盾最有利、最便捷、提高最快的一个途径。如果我们平时学会向内找，对同修的提醒和建议能够谦虚深刻的去找自己，就会避免很多损失。其实我们向内找对我们自己有百利而无一害，为什么我们那么不情愿的向内找？这本身不很奇怪吗？其实就是该修去的那个观念在挡着，它不想死。

二、根本执著不去

师父在《二零零五年旧金山法会讲法》中讲：“有的学员根本执著一直没去，这就是根本上是不是大法弟子的问题。”

根本执著与今天正法修炼有着至关重要的关系，所以我们找到自己的根本执著是必须的。

这里谈谈我自己对根本执著不去对修炼的影响。几年前，家里遇到了一件事。由于这件事与我修炼法轮功挂钩，关系到家人的前途，这样更加重了我的怕心。那些日子，我心里就象压了一块沉甸甸的大石头，感到很痛苦。和同修学法时，我毫不保留的说出了我的状态，同修耐心的从不同角度和我交流分析，我也感到这个怕

心就象剥洋葱一样一点点的在减轻。可是不知什么原因，在我心里潜在的很深的地方，总能不自觉“呼”的一下冒出那种阴影，让我瞬间又回到那种消极害怕的状态。

有一天和同修学法时，我不自觉的说了一句：“哎，如果上深山老林里去修炼才好了。”其实我当时心里很想哭，我从小到大一直相信神佛，那些年也一直幸福的在大法中修炼着，那种找到归宿的幸福感无以言表，而我现在对修炼的那种神圣和喜悦的心哪里去了？我为什么感到修炼这么痛苦？这不是我要的状态！

我知道我说的那句话不在法上，只是一种消极无奈的感叹。这种状态让我持续了好几个月。法也学了，也针对这事发正念了，就是改变不了这个状态，我非常的想知道：我到底问题出在哪里了！

有一天晚上我做了一个非常清晰的梦：我的膝盖处往外冒水，不停的流，我就用一沓一沓的餐巾纸往外吸水，吸了好多，最后水没有了，出来的是晶莹剔透的浓厚的透明物质。梦醒后，我怎么也悟不明白，索性就不去想了。但我知道这个梦一定有什么意思，太清晰了。

吃完早饭，我不知为什么非常想学《走向圆满》这篇经文，就迫不及待的学了起来（每次说到这里我都想流泪，我们每个大法弟子都亲身感受到师父无处不在的慈悲保护点化，感受到师父比我们自己还要珍惜我们）。我学着学着不自觉的联想到自己的根本执著。

我想起师父在《瑞士法会讲法》中讲：“过去的修炼人说：“我在干什么”，“我要干什么”，“我想得到什么”，“我在修炼”，“我要成佛”，“我想要达到什么”，其实都没有离开那个私。而我要你们能够做到的是真正纯正的，无私的，真正的正法正觉的圆满，才能达到永远不灭。”

是啊，我为什么想修成佛？佛国世界美好呀，人世

间争争斗斗尔虞我诈，生老病死，做人多苦啊，我要修成佛解脱人的苦，我要永生的幸福。这不就是过去旧宇宙生命的根本属性——我为私吗？利用大法达到我所要的幸福，这不就是我的根本执著吗？带着这个根本的执著，师父看到了，旧势力也看到了。

师父为什么一再给我们讲去掉根本执著的法？因为带着这个根本的执著——私，是进不到新宇宙的。

由于我没认识到自己的根本执著，没去修这块，在旧势力强加的迫害中，在劳教所的压力下、在平时面对儿女情和各种心性的撞击时，一让“我”不幸福了，一让“我”痛苦了，一侵犯到这个根本的执著——私，“我”就不干了，就妥协了，就过不去关了，回想起修炼这么多年了，由于自己的根本执著不去，给自己的修炼造成了很多的损失。

我边学《走向圆满》边理顺自己，心里象开了一扇大门，豁然开朗。我忽然忍不住大哭起来，怕邻居听到，我捂着嘴还是忍不住的哭，那是一种觉醒的哭。我所有走过的错路，我二十多年的修炼过程，从脑子里翻腾出来，历历在目。好象忽然间让我看到了每一次磨难中，是个什么样的我在过关，什么东西让我那么难。

这时，我忽然明白了师父利用那个梦在点化我什么：膝盖处多是骨头，从骨子里流出那么多水分，是在点化我根本上修炼的目地不纯——我的根本执著使我的修炼水分太多。最后出来的透明物质，是指水分都去掉了才能纯纯净净、或者才能修出好东西。象迷失在森林里好久找不到方向的人，这时我终于找到方向了。不管回家的路多遥远，我知道该朝哪个方向走了。

在大法中修炼这么多年了，由于不能严格按照师父的法去修，造成那么多损失。我真的感到对不起师

父的慈悲苦度，对不起自己，对不起那么相信我能把他们救了的众生，又那么感动于师父对弟子无处不在的保护和珍惜。

现在我的根本执著找到了，并不代表完全去掉了，并且我其它的执著还很多。但是在今后遇到的事情和一思一念中，知道怎么去发现、抑制、清除。这样就是在一点点不断的瓦解根除那个执著的根源——私。

有同修认为，所有的执著都基于一个私，就把住这个私去修就行。话是没错，但是每个人的根本执著不同，路也不同，每个人的根本执著使修炼者摔过的跟头和证悟的理会让每个人吸取教训和铭记。而且每个人自己的根本执著会贯穿在每个人的修炼中，它在主使和左右着每个人修炼的路。而且我们的各种执著就象一颗大树的枝枝节节，都源于大树的根。根本执著就是树根，树根如果不挖出来，只是不断的修剪表面的枝枝杈杈，根还会生枝发芽。我们只有按照师父说的去做才是最好的。

三、遇到事没有站在正法修炼的基点

为他是新、旧宇宙的根本区别。助师救人是大法弟子和过去修炼的根本不同。

我们在矛盾中，在救人中，我们为什么敢随心所欲的去对待？一个很重要的原因，就是没有确立一个明确的正法修炼意识，这样就摆不正自己和众生的关系，就意识不到我们的修炼与众生存亡的关系！就容易为了去某个心而去某个心，不察觉的陷在个人修炼中。基点摆错了，旧势力就很容易给我们设难。这就是为什么有的人心长期修不去的原因，和长时间处于磨难中的一个原因。

由于基点摆不正，我们就不会有纯正强大的正念救

度众生，我们会陷在那个自我中守不住心性，这样我们自身范围内的众生不但会毁，还会使一个常人和他背后的众生得不到救度。宇宙中最大的善就是圆容师父所要的，我们却不自觉的站在师父正法救人的对立面，起着阻挡作用，那是大罪啊！不但毁了众生，连自己都危险了。

摆不正基点，还会体现在三件事中。正法修炼时间一长，我们很容易处于机械化的修炼状态中。我们的学法、炼功、发正念不自觉的就是在为了自己的圆满、有个好身体、或者怕被迫害而做，而不是学法是为了同化法才有法力把人救了、有个好身体也是为了救人、发正念也是为了解体干扰我们救人和干扰众生得救的邪恶因素。这样时间一长，我们没有了众生急需得救的慈悲和善，没有了当初我们冒天胆来助师救人的坚定意志和使命感。这种麻木在拖延着正法救人的时间，使我们一再达不到法对我们的标准。

当我们在关难中走不出来时，当我们做的事情走不通时，我们调整一下自己，看看自己的出发点是自己还是为他，摆正基点时，局面就会打开，不通的路就会走通。

明慧网文章《正念破除“取保候审”迫害》，作者同修在被迫害中，一直和自己的各种观念和怕心在抗争，在自我和救人之间，摆正自己是正法时期大法弟子的位置，在心怀救人的强大正念中，围绕救度迫害她的公检法人员，不厌其烦的慈悲的给他们写信和亲自讲真相，这种为他的善念最终破除了邪恶对她的迫害。其中有一段：“要记住救人是我们的使命，首先要给直接参与迫害的公安人员讲真相，抱着慈悲的心态先去救他们。我们自己身处危难中，还能先去救别人、并且救的是直接迫害我们的人，这才是大法弟子的博大胸怀。我们的心是

为他的、无私的，符合新宇宙的理，谁还敢动我们？邪恶的迫害自然也就解体了。”

我们救人的这条路很窄，必须走的非常的正！每一个为他的念头，每一个对众生的善意，每一个对假我的否定，都会让我们感受到另一番的海阔天空和同化法后的身心变化。

我们真的要好好珍惜、严肃对待正法机缘！这种机缘，以前没有，以后也不会再有了！师父在《转法轮》中说：“你要能行呢，你就修下去；你要不能行，你要修不了，那从此以后你再别想修炼了。除了魔骗你之外没有人再教你，以后你就别修了。”每当读到这段法时，内心深处涌上来的是一种莫名的悲哀和失落，是一个生命对等待已久的修炼机缘的永远的错失、和对一切的无望。所以我们只有做好，别无他路。

以上是个人在现阶段修炼状态中的一点认识，有不在法上的地方请同修慈悲指正。

坏事变成好事

文：大陆大法弟子

【明慧网】一天，我下班坐公交车回家，车上与我同坐的是一位老年阿姨。她坐着的姿势有点奇怪，她坐在位置上，但不靠着背椅，手里抓着头顶的吊环，还低着头在打瞌睡。

我担心她这个样子睡着了会摔跤，就好心提醒她：“阿姨，您这样睡着容易摔跤，我在旁边扶着您吧！”阿姨睁开眼睛跟我解释：“我这是腰疼，这个姿势感觉舒服一点。”我一听，心想给她大法真相。于是，我就跟她从气功早

期的现象说起，说到了钱学森的人体科学，再说到了念“法轮大法好、真善忍好”有奇迹。

可是我这九个字刚说完，阿姨就炸了，喊着：“哎呀！她跟我宣传法轮功！”阿姨的丈夫在边上马上大声嚷上了：“你宣传法轮功？反共产党？法轮功给你工资了吗？共产党给我发了工资！这个车也是共产党的！你要反党你就别坐这个车呀，下去！”公交车上坐了不少人，有一个人也在旁边跟着起哄：“快报警呀！把她抓起来！”车上一下就闹哄哄的，整个车里充满的是邪恶嚣张的气氛。

这时我的心被带动了，“呼呼”直跳。可是同时，我又想到：“不行，不能这样子，我是大法弟子，这里应该是我的主场，我是主角，我说了算，怎么能让邪恶操控着人在这唱主角呢？”

于是，我的正念就上来了。我放下一切，什么都不想了，大声对着车上所有的人说：“我是看到刚才这位阿姨腰疼，所以好心告诉她念‘法轮大法好、真善忍好’对她有好处呀！再说怎么会是共产党给我们发工资呢？我们的工资不是我们的辛苦劳动换来的报酬吗？如我们不工作，会有工资吗？共产党不生产，不制造社会财富，是我们纳税养着它。你们去过国外旅游吗？法轮功在全世界都有人炼。现在国内的瘟疫死了那么多人，就是因为迫害佛法造成的天惩呀！”

这个过程中，那一对骂人的夫妻到站就赶紧下车了，而另外附和着要报警的人也低着头不敢作声了。其他的乘客，有人认同我说的话，表示确实在国外看到了法轮功，大多数人则安静的听着我讲真相。整个空间场被我的正念抑制着，邪恶的因素销声匿迹。

本来我只是想跟刚才那位阿姨讲真相，可是通过她这么一场闹，反而让我放下一切顾虑，放下怕心，鼓起

勇气向公交车上所有的人讲述了真相，让车上大多数人明白了，把“坏事”变成了好事。

通过这件事，我也更进一步明白了师父法中讲的“一正压百邪”（《转法轮》）的法理，就象师父说的：“如果真的能在困难面前念头很正，在邪恶迫害面前、在干扰面前，你讲出的一句正念坚定的话就能把邪恶立即解体，（鼓掌）就能使被邪恶利用的人掉头逃走，就使邪恶对你的迫害烟消云散，就使邪恶对你的干扰消失遁形。”（《各地讲法七》〈美西国际法会讲法〉）

在此，要感恩师父的慈悲保护，让我有勇气站出来维护法。

修炼中两件难忘的经历

文：四川大法弟子

【明慧网】我是一九九六年六月开始修炼大法的弟子，今年八十三岁。这里我分享我修炼过程中两件难忘的事。

一、三次进京护法的经历

一九九九年七月二十二日，央视网突然播放造谣诬蔑法轮功的谎言，我和同修连日赶到省政府去讨公道，不料被警察劫持到省体育场。

体育场内站满了被劫持来自省内各地的、数有万计的法轮功学员。我和同修们一起背诵《论语》，我们一起集体炼功。场面宏伟、壮观。晚上我和同修被当地派出所劫持回当地，由家人接回拘禁。

二零零零年十月份，我看到明慧网报导，知道了全国各地同修都上京护法，我问自己：同样修一部法，大

家都是师尊的弟子，他们都能放下生死上京捍卫法，去说公道话，我为什么不能呢？！我也毅然离开了家，走上了去北京证实法的路。

和北京的同修取了联系，我们在北京郊区先后租了四套民宅，接待了来自我省各地及全国来京证实法的同修，最多时曾住四百左右的同修。我们每天集体学法、炼功、制作真相标语、真相粘贴、法轮图形（准备到天安门去展示），白天和晚上我们外出去北京及邻村发放真相资料（资料是其它点上的同修送来的），我们虽不相识但大家亲如一家。陆续有同修去天安门拉横幅、喊“法轮大法好”。同修被抓放后又回我们租地，再去天安门，去了一次又一次！最多的有去七、八次的。

二零零零年年底，我和同修去天安门，行径途中被警察拦下绑架到当地公安局，被非法搜身，邪恶抢劫了我们的真相标语、钱财，把我们关在很脏的车库。我们背了一夜的法。第二天，他们又把我们劫持到河北三河市检察院。在被绑架的汽车里，我们往窗外展示“法轮大法好！”的横幅，嘴里不停的念：“法轮大法好！”警察慌了手脚喊：“不准念！不准念！”谁也不听他的。恶人把我们绑架到三河市检察院，我当时说了一句：“这里是检察院！”一个女警讲：“检察院怎么样？我们是法西斯！”一记重重的耳光扇在我脸上，我踉跄几步倒在地上。由于我不报姓名，不配合，被警察扇耳光、拳打脚踢，被警棍打的遍体鳞伤，但不痛，是师父帮弟子承受了。邪恶开始非法审讯我时，我心里念师父的法，他们谁都没有敢动我。凡是不报姓名的同修都被他们打的鼻青脸肿的。警察说：“你们这些人打死了也就打死了，谁也不会来过问的，打死了挖个坑埋了就行了。”警察把我们流放到冰天雪地的唐山郊区。

我们住在郊区旅店，由于没有身份证，我们向旅店主人说我们因修炼法轮功上访被迫害的，旅店主人说他们支持我们革命，那些人太坏了，经常到他们旅店敲诈勒索。

回家了，但我们还没有到天安门去证实法呀！就这样我们又回到了租地再次去了天安门。在一步一岗五步一哨的天安门前，我和同修拉出了横幅，喊出了“法轮大法好！”的心声。我被他们雇佣的无业地痞抓住了头发，往雪地上不停的撞击，然后把我拖往警车，我在警车里不停的念：“法轮大法好！”我被绑架到前门派出所，那里已有许多来自全国各地的法轮功学员，我们集体背着《论语》、《洪吟》，我们还给警察讲我们修炼后祛病健身、道德回升的真相。警察把我从前门派出所转到北海派出所再次非法审讯，我与警察讲真相，讲了法轮大法好我才上访讨公道的。一位女警察听了真相手拍着大腿说：“我就佩服你们这样的人”。

后来我被劫持到某看守所。我抗议他们的迫害，绝食了七天，被野蛮从鼻子灌食二次。由于不报姓名他们把我放了。我又回到了租地。第三次我又去了天安门，把真相横幅标语放至公安厅门前、天安门历史博物馆门前，再次被绑架至王府井派出所。在王府井派出所里我听到看管我的协警讲：“学法轮功的人真好，我亲眼目睹了他们做到了打不还手，骂不还口，这功法好，以后我也要炼法轮功。”

后来，我被送驻京办由当地警察劫回至当地的洗脑班。我们当地有二百多法轮功学员去了北京，他们说我是组织者之一，继续迫害我，不让我睡，站立了十一天，甚至不让我洗漱、吃饭，我还被游街迫害。后来我被非法劳教五年。

二、闯过瘫痪病业假相

二零一八年四月的一天，我突然身体不听使唤不能动了，特别是两条腿似抽筋一般疼痛，坐也坐不了，躺也躺不下，躺下连翻身也动不了。“假相”！是干扰！不管无论我有多么难受，脑子就是不动任何负面思维，这都是假相！我想：这点难受算的了什么？

我起不来床，我请师父拉我，我就能起来。我忍着假相的剧痛念着：“难忍能忍，难行能行”（《转法轮》）。拄着拐杖艰难的挪动着双脚。既然是假相，我该干什么就干什么，我得实修。真正做到思想上否定它同时行为上也不承认它！

同修闻讯来我家看我，一同修对我说：“你要向内找一找，怎么会这样？！自己哪里有漏了？”我说：“我会向内找的，但我不会在它安排下找自己，否定旧势力，这完全是干扰，我有漏，我会在法中归正，旧势力安排的这一切我都不承认。”

这次病业假相出现的状态和我十一岁那年生病引起瘫痪的难受的症状几乎一模一样，那时疼痛难忍，全靠打止痛针入睡，药性一过，我又痛的不行。但这次不同，我有师父！有大法！我照旧去做饭、打扫家里卫生。炼功时由于无法站立，就坐在床边炼五套功法。我就信师信法！那几天正好是法会投稿的最后几天，我还躺在床上，艰难的整理同修的交流文章上网。

这次病业假相历时了一个星期，我终于又走出了家门。感恩师父的慈悲苦度。让我当正法时期的大法弟子，让我沐浴在洪恩中归正。

读明慧编辑部《看谁在给这种人市场》有感

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我是一九九七年得法的大陆大法弟子，风风雨雨、磕磕绊绊在师父的保护下走到今天。明慧编辑部说的这些情况我早些年就接触过，他们拙劣的手段和说辞只要用法衡量就能识破。

他们开始还打着为法好为同修好的幌子，在全大陆范围按照金字塔的模式层层成立总协调人、省级协调人、市级协调人、区级协调人、大组协调人、小组协调人等等，他们号称是金字塔塔尖，是师父指定的总协调，要求大家认可并全国范围联系串通指定协调人等等。不认可的就施以各种造谣、攻击、间隔。

这些年的经历，让我看到了很多不真修的人一波波被淘汰下去，真是感到惋惜。在师父把法都讲明了的今天没有真修、实修的，愿意听小道消息、急于正法结束的等一些在不断的起着乱法和用各种办法往下拖修炼人的所谓“修炼人”，他们不安心实修到处乱串，几乎能把大陆各个地区的联系起来，不注意手机安全，利用修炼者做买卖，传播小道消息，尤其是到国外能见到师父的和开天目的，这些人会不间断的传播各种消息，有甚者给师父造谣、抹黑，他们什么都敢说，什么都敢做。

那些大逆不道的事是谁幕后操控的？都有谁参与制作、运输？比如“小东北”之类的人所干，那是某一个人的问题吗？而且波及的范围不仅仅是青岛及青岛周边。

已经从国内到美国的某某，此人出国之前曾经和国内不少所谓修炼者要求统一更换电脑、更换大法书，此人虽到国外仍然在安排中国国内的一些乱法的事，还有

在服装厂的王某某，等等。有的还造谣说是师父的大师兄、有的称是明慧网特派员等等。这些谣言部份出自于山东青岛和国外有联系并传播到其它地方。和他们有联系的被非法抓捕不少或者被跟踪、病业去世，他们不但不报道还转嫁给其他修炼者。

多年来一直参与起主要作用的，表面看风风光光十分伪善，其实真修者都能辨别出来并不给其提供市场；但是有一部份没有实修、真修的，却被其蒙骗掉下去。

目前全国被他们蒙骗的还有不少。真心希望同修都能真修、实修，用法来衡量区分真修、假修者，珍惜机缘，不要给其提供市场。

这些人有的是被旧势力操控自己完全不知，有的本身就是旧势力安排进来的，不管什么情况，大法太大了、师父太慈悲了，只要正法没有结束还有机会，真心希望都能踏踏实实真修、实修。

写出来肃清这些毒瘤，不让其再起任何作用。

讲真相劝三退不是交易

文：中国河北大法弟子

【明慧网】一九九九年中共发起对法轮功的全面迫害，到现在已经二十六年了。大法弟子从当初的感性认识大法，到如今的理性认识大法。在师父的指领下，大法弟子越来越成熟了。讲清真相救度众生是每个大法弟子必须完成的使命。在讲清真相过程中，每个大法弟子各显其能，有印资料的，有发资料的，有面对面讲真相给资料的，还有贴各种真相粘贴的。清除并震慑了大量邪恶因素。每一个真修弟子走过的路都是一部辉煌的史书。

同时，最近几年，我发现在我地区也出现了一种不好的现象。本着为法负责的心，我觉的应该曝光出来。现在邪恶因素越来越少了，世人对大法弟子的态度越来越好了，听真相选择三退的人越来越多，但是我地区很多大法弟子却把真相挂坠（葫芦钥匙坠）当成了讲真相的必备品，不愿意发真相册子和《九评》等真相书刊。他们认为随身带着真相资料有危险。这背后是否有很重的人心，而自己却不想放下、不想提高呢？

小葫芦挂坠有硬塑材质的，有木质的，这两年又升级到仿玉石的（晚上发光发亮很漂亮）制作成本达到两元左右。小葫芦的高度三厘米左右，上面刻着“法轮大法好，真善忍好”。字体很小，时间长了字迹模糊不清。

有的同修在集市上大量发送，只说给个小葫芦记住大法好就保平安，不讲大法基本真相和三退的意义。世人为了得到好看的小葫芦重复的做三退。有的常人说家里已经有一大堆小葫芦了，有人发还要。

这种热衷于发葫芦的，以前其实都有很多教训了。以前有些学员不注重讲真相，而是以发护身符、发小莲花代替讲真相，还自以为把人救了，把救人看成那么简单、那么不严肃了。这些人心和人的做法，不但浪费了大法资源，还耽误常人得救、助长常人贪便宜的心；不但自己不严肃对待救人的使命，还给真正按明慧网要求发真相卡片和小册子的同修讲真相带来了干扰——世人对先讲真相才做三退的大法弟子说：“你给好东西我才退呢！”

大法修炼是严肃的，怎么能把用真相救度众生这个神圣的使命做成了让人贪小便宜的交易！师父明示：“对自己负责，对学员负责，对社会负责，对大法负责。”（《法轮大法义解》〈写在前面的话〉）我们做到了吗？

同修发的越多，刻的也越多。制作小葫芦的同修包揽

了好几个县的加工任务，俨然成了加工厂。同修们省吃俭用捐的钱都流向他那里，造成了其它资料点的资金紧张。同修给指出来这种做法走偏了，他却坚持自我，认为小葫芦救了大量众生，很多同修受他影响也都这么说。

那种说法对吗？不对，无形中把小葫芦摆在了大法之上。真相册子才是讲真相的主导，救众生的是师父、是大法。很多同修不站在法上看问题，而是带着人心、人念、人情做事，助长了这种乱象。

师父说：“所以无论什么情况下都要以修炼人为标准，以法为重，用法衡量一切。”（《关键时刻看人心》）

学法得法是修炼提高的关键

文：加拿大大法弟子

【明慧网】在我们项目组同修十几年的集体学法、交流和实修中，我们深深的体会到“学法得法”是修炼提高的关键。因为篇幅有限，我仅把十几年来小组同修们在心得交流时谈到的一部份学法经历和体会写出来。因层次很有限，有不当之处，请同修慈悲指正。

一、为什么学法却感觉得不到法？

在我们学法小组的交流中，经常提及的一个话题：怎样学法才能真正得到法？大家有时觉的很困惑，每天都在学法，甚至一天学两讲、三讲，可是为什么有时会感觉没有学到法、没有提高呢？就这个问题，我们进行了一段时间的深入讨论和切磋。

作为修炼人，我们都有学法没入心和学法入心的时候。

首先，我们看看学法没入心的表现，比如：学法时

犯困；读法时丢字、加字、读错字、甚至串行；当别人给指出来的时候，却不知道自已刚才读错的地方；有时心神不宁，不断的看书中的页号，希望早点读完；有时轮到自己读的时候，却不知道读到哪里了；有时头脑中胡思乱想，或者是满脑子工作、项目、生活上的事情，根本静不下来……虽然有时可以读的一字不差，可是法中读到的是什么，却完全没有印象。

我们再来看看学法入心的表现，比如：突然感觉法中的一句话正说到了自己；一句法正好点醒了针对眼前的某件事应该怎么做；读到某处，领会出法的另一层内涵，感觉一阵热流通透全身或全身发麻、有过电的感觉；感受到师父的慈悲，想落泪；有“溶于法中”的感觉，感觉自己很幸运、很幸福……

那么，如何才能解决学法不入心的问题，从而经常能够有学到法、有收获的感觉呢？根据我们学法小组同修的交流，总结出以下几点。需要说明的是，这只是我们学法小组自己的浅薄认识，层次有限，也许还有偏颇，不一定符合很多其他同修的实际情况，请同修以法为师。

1. 重视、严肃的对待学法

中国人有句话叫作：“欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意”。也就是说，首先要做到“诚其意”，诚心诚意的对待学法。把学法看成是一天二十四小时中最重要的事情，没有任何事情可以和学法相比。这样看来，我们就应该在日常的安排中为学法做一些行为和思想上的准备从而为其开路，比如：为了不被安逸心带动，每天安排固定的时间和相对固定的同修一起学法；尽量将学法的时间安排在一天中自己精力最充沛、头脑最清醒的时间段；如果需要改变自己的作息时间来适应学法的时间，就尽量要那样去做，这可能是解决长期学法犯困

的一个有效办法；学法前，尽量将思想平复下来，进入相对心态平和的状态，然后将环境准备好，比如找一个安静的环境，将手机静音、关掉即时通信软件等；学法中，盘好腿保持正直的学法姿势……

这一切都是为了“诚其意”，虔诚的对待学法。师父说：“我在《转法轮》一书中已经讲过了，我说那里边那个法理非常博大，你看每个字的背后都是层层叠叠无数的佛道神，都数不清的。”（《美国法会讲法》〈旧金山法会讲法〉）所以我只有以谦恭、真诚的心去对待：我真的是想学到法，真的想在法的指导下提高自己。我们觉的这样才可能得到法。

可是在现实中，同修们发现我们很多时候都没能这样去做，比如，由于各种原因，把学法时间安排在了一天中最疲劳的时间段；学法中想着工作、项目中的事情，甚至一边学法一边还在做着其它事，即时回复着短信；学法时赶时间、赶进度、凑数量。当我们这样不恭敬的去对待学法的时候，法中的佛、道、神虽然不会把我们怎么样，但很可能也不会把法中更深的内涵点给我们，因为我们的心性没到位。

2. 完整、连贯的学习《转法轮》

师父在《美国西部法会讲法》中说：“我告诉你，我讲的虽然你看有些地方是讲功能，或者是讲其它的东西，都是贯穿着不同的理在里面，贯穿着不同的修炼所达到的要求的状态在里面，你都得连贯着看。你每一次看都不能落下一篇一个字，你必须得这样看。他的排列的顺序对人修炼都是有着极其严密的作用。”

我们理解，按顺序的、完整的通读完一遍《转法轮》后，由于师父的巨大法力，再加上其“极其严密”的特点，都会在我们的身体中或心性上做一层安排、打上一层基

础。这种身心的变化，人的表面不一定能感受到，但是确实在起着变化。

但是我们发现一些同修有时不太注重《转法轮》的连贯性和严密性。学法时，经常因为各种原因晚来、早走，或有时根本不来学法，过后自己也没有补上。那么这部份落下或没学到的内容会不会给整体的提高造成问题呢？就象一个由数万部件组合成的大型设备，整体的组装需要其中的每一个部件都完整，但是如果很多部件都缺少几个螺丝钉，最后这个设备会是什么样呢？我想肯定会出问题。那么每次完整、连贯的读完一遍《转法轮》就象在大型设备上添加了一个完整的部件，这样累积起来，最后整部大型设备才可以正常运转。所以我理解连贯、完整的读每一遍《转法轮》是重要的。

3. 珍惜法中的每一个字

师父说：“我的书中每一个字，在浅层次上看是一个法轮；在深层次上看那就是我的法身，连偏旁部首都是单个的”（《法轮大法义解》〈北京法轮大法辅导员会议建议〉）。

所以我们觉的，在读法的时候，要珍惜书中的每一个字，包括标点符号。把每一个字都读清楚，尽量不要读错，标点符号要停顿，这是对法起码的尊敬。

在实践中，我们学法小组的同修在读法的过程中，会读的慢一点，因为这样读会给自己留下领悟的时间，并从中受益。我自己在读法中的体验是，虽然我们读的是表面的文字，可是法却经常在另外的空间展现。在慢慢读法的过程中，我发现有一个非常常见的现象，就是一边读的时候，在脑海中就一边有图像展现出来。比如，在学习“玄关设位”这一节时，一边学，下面这些景象就会在脑海中以图像的方式出现：玄关是从丹田上生成，

象气球皮儿一样，离开丹田后渐渐上升，经过膻中穴，然后上走到泥丸，从天目往出挤……最后回到丹田把元婴包起来，这过程感觉历历在目。

可是，在学法时如果我没有静下来，心没在学法上，或者读的特别快的时候，上面的现象通常就不会出现。尤其在自己或别人读错字的时候，很多时候我发现上述在头脑中展现的景象一下子就消失了，马上又回到了这个空间表面的文字上来了。

所以，我们觉的学法时要把心静下来，将法中的每一个字视如珍宝的慢慢读，给自己时间认真体会师父讲的法的内涵，这样可能会更有收获。

4. 经常交流如何学好法会很有帮助

作为一个学法小组，我们觉的定期的交流对修炼提高是有促进作用的。在我们的学法小组中，除了心性交流外，一个非常重要的经常要切磋的话题就是如何学好法。因为每个人的境界不同、执著心不同、对法的理解不同、修炼状态不同、读书的习惯不同，这些都需要在不断的交流中，互相了解、互相理解、互相磨合，渐渐的才能形成一个整体。比如，读法的速度、每个人读的自然段数量、有读错时的纠正方法、出现接不上或背景嘈杂的应对方式等等等等……这些都需要通过交流慢慢达成共识，最终达到大家都不受各种影响的静心学法。

另外，相对稳定的同修在一起学法，也很有帮助。因为时间长了，大家互相都非常了解，一听就能听出对方的修炼状态，这样在切磋和交流中就可以互相提醒，共同提高。

还有，在小组中学法是为了自己还是为了整体呢？我们觉的，应该以为了整体为出发点。因为当考虑别人、考虑整体的时候，学法中就会要求自己不晚来、不早走，

尽量不读错，尽量的读平稳，不要因为自己的状态影响了其他同修。大家都这么想的时候，真正学法的环境就会渐渐的形成，从而你考虑我，我考虑你，互相包容。最后形成的这个环境就会反过来使其中的每一个人受益，渐渐的都会有学法能得到法的感觉，溶于法中。

二、真正的提高很可能就是在学法过程当中

近期，我发现修炼中层次渐渐拉开的其中一个因素，很可能就发生在学法的过程中。

师父说：“这就是为什么很高的神讲：你给人留下了一部上天的梯子——《转法轮》。”（《悉尼法会讲法》）

我在学习《转法轮》时体会，在读法的时候，我们就在这个梯子上。但并不是大家都在往上上，很可能有些人是停滞不前，甚至是在往下滑。为什么会是这样呢？这就和上面分析的学法状态有很大关系，当学法能得到法的时候，就会不断的提高，就象在梯子上不断的往上上。但当我们学法犯困、一边学一边想着、干着别的事情、表现出对法不在意、不尊敬的时候，这时，不仅浪费时间，不能得到法，可能还会往下降，在这个梯子上往下降。

一天、两天无所谓，一个月、两个月也许不明显，但时间长了就会非常明显了。有的人非常重视学法，严肃的对待，就不断的向上攀登，层次不断提高。相反，有的人不重视学法、经常学不到法也不在意，长期停滞不前甚至不断下降。在这个梯子上的距离不断的加大，修炼的层次与境界不就这样拉开了吗？

所以我觉的，非常严肃的对待每天的学法，想方设法学到法、得到法，很可能是修炼提高的关键。

三、学法帮我闯过难关

近半年来，家人同修经历了一个病业魔难。在帮助

同修的时候，我自己也经历了很多魔难。由于同时要忙于工作、管理项目、参与神韵，再加上帮助家人同修，一段时间内，我感到巨大的压力。有一天，我突然进入一种常人所说的那种“抑郁”的状态，什么都不想做。不想说话、不想吃饭、做不了任何事情、只想落泪，同时还伴有心脏部位的绞痛，我沉溺在痛苦中无法自拔，极其消沉，一下子好象对什么都失去了信心。

晚上，到了学法的时间，我也不想学法，但我又是学法小组负责人，不上去又不合适。所以就勉强上线，但是关着嘴，不想出声。说来也奇怪，那天只有一个同修开着嘴，我想总不能让她一个人读吧，就勉强张嘴跟着读，但读的声音非常的低沉、消极。

那天我们学的是第八讲，读到：“难就难在你明明白白的在常人利益当中吃亏，在切身利益面前，你动不动心；在人与人之间的勾心斗角中，你动不动心；在亲朋好友遭受痛苦时，你动不动心，你怎么样去衡量，作为一个炼功人就这么难！”我一下子被震动了，是啊，我为什么会陷在消沉中？不就是看到亲人遭受痛苦了，自己觉的无能为力，动心了吗？为什么动心？还不是陷在常人的情中不能自拔吗？修炼人，不得经历魔难，在剜心透骨的考验中才能走出情，放下执著，从而提高上去吗？作为常人，这是痛苦，作为修炼人，不得反过来看问题吗？越是难、越是痛苦，就越是在消业的过程中，提高的当口上吗？我为什么不珍惜这提高的好机会，而陷在痛苦中不能自拔呢？这是修炼人应有的状态吗？这段法点醒了我，从而使我很快从消沉的状态中走出来，我内心非常的感激！

其实，师父最知道我们的痛苦，也最知道我们需要什么。我理解，师父能够帮助我们、点醒我们的最好办法，

就是让我们学法。在学法过程中，师父用法化开我们的心结、点到我们的执著、告诉我们前行的方向、走出魔难的办法，这一切都从法中来。我深刻的感觉到，有师父，真的很幸福！

以上就是近几年来在学法修炼过程中的一点体会。不当之处，请同修慈悲指正。

在坚持背法中体悟修炼的真义

文：美国大法弟子

【明慧网】去年九月，我们部门成立了背法小组。这段时间里，通过对大法不断深入的理解与心性的升华，身上发生了脱胎换骨的变化，我想把这段历程记录下来，给自己做一个总结，也向师父交上一份修炼的答卷。

由于有以前背法的基础，一开始感觉还比较轻松，但逐渐，思想业在脑中的反应越来越重，对法的记忆力也越来越差，甚至觉的我可能是所有人中背的最艰难的那个。有时一小段转法轮，其他人可能读几遍就能背，可我却需要花好几个小时甚至一天或几天，经常背下句忘上句，有时甚至在背完该段最后一句后，把整段全忘了，又要重新背，经常让我想哭。

随着背法深入，我惊讶的发现心性在潜移默化中产生了变化。记的一次，为了跟上大家的进度，我几乎背了一整天的法。隔天上班时，因误会，我和另一位同事做了重复工作。按照以往，我可能会感到委屈与不甘，会急于证明自己，但那天我竟出奇的平静，没有任何想争取或争辩的念头，也不觉的自己的时间或心力被浪费。

我甚至很想珍惜同事的努力，觉的保留对方所做的

一切比保留自己的成果更重要。那份坦然与无求，让我第一次深刻体会到“不动心”的状态，那种安稳平静的心，仿佛不属于曾经的自己。我知道，是大法改变了我，是师父帮我提升了心性。

过了没多久，一晚入睡后，我梦见来到一个深蓝色昏暗空间，只有正中央有道白光。光中，有两个人面对面站着，一个是我，另一个站在莲花座上，看不清模样。突然间，从我这个身体里倒下了一个厚重的人形轮廓，黑色、空洞，里面有着一些模糊不清的线条。

随着它倒下，原本熟睡的我被瞬间惊醒，清楚的感受到自己的右腿象是随着那个人形一同跌倒了一样。我脑中闪过师父的一段法：“其实你别以为撞一下你啥事都没有，可是你真死掉一个你，是业力构成的你。而且身体上有你不好业力构成的思想，有心，有四肢，撞死了，可是它全是业力构成的。我们给你做了这么大的好事，去掉了这么大的业力，用它来偿命，没人做这个事情。就是因为你能修炼，我们才这样做”（《美国法会讲法》〈纽约座谈会讲法〉）。

那一刻，我只觉的震撼，内心升起许多疑问：我不是从小就在大法中长大的吗？为什么身上还会有这么大的业力构成的“我”？

虽然当时无法理清这段经历的真正涵义，但绝不是偶然。或许是师父在鼓励我继续精进，或是让我更清醒的认识到，修炼绝非表面的形式，而是真正实实在在的按法的标准去掉那些深层的执著、观念、不正的思想与业力，哪怕它们隐藏的再深、再“合理”。

一、发现“观念” 师父再次帮我净化身体

随着背法增多，我更加有意识的在内心被触动时向

内找，但某天早上学法却完全无法静下来，脑中激烈翻腾着跟同修曾发生的一个矛盾，当时我由于自认为同修讲的不对，会误导别人，所以开始在同修讲话时频繁的打断她，可是就在几次纠正后，我却被别的同修喝止住了。

我努力压制翻涌的回忆，不去随着观念想同修的不是。尝试跳出来看自身的问题，在经历漫长的向内找后，回想起我们相处时的点点滴滴，我发现很多在我看来不合理或者不对的事情，同修似乎每次都可以从别人那里得到让我出乎意料的回应，原来师父是希望通过同修的表现让我看到自己的观念吗？

也就是在发现这些“观念”的当晚，我做了一个非常清晰的梦，在梦中我拿到一件红色衣服回家，爸妈跟我说，衣服上每根丝线都是隐藏的非常好的吸血虫，它们已经神不知鬼不觉的钻进了我的身体，但无论我怎样趴在衣服上仔细观察，都无法看出那些东西是活的虫子。爸妈抱过来一个大的装满排毒水的铝盆，就在我刚把手放进水里，身体瞬间出现巨大反应，感受到有好多东西拼命的冒出，伴随着全身以至蔓延到四肢、五官、末梢神经的剧烈疼痛。等我感觉身体终于干净了，发现在手上出现很多能穿透整个手掌厚度的小洞，洞的大小只有一根绣花针那么大，再看盆里，里面满是已经被排出体外的吸血虫。我知道，这是在不被思想业和观念控制，坚定向内找后，师父再一次在另外空间帮我净化了身体。

醒后，除了对师父的感恩，我也疑惑，不是一直在学法修炼吗？我的思维不是应该在法中形成的吗？这么多不好的观念到底从何而来？

随后不断的学法提高中，我意识到，虽然从小在大法中成长，但由于放松和对修炼不严肃，也对师父讲的“反正是不管什么东西你看了就进”（《各地讲法十一》〈二

零二零年纽约法会讲法))的法没有足够重视,加上懒惰,与不愿忍受过关时对心灵冲击与蜕变的痛苦,总是习惯于在心情不好或感觉疲惫时主动去看、去接受网络上各种内容,并随着其中情节和人物情感去感同身受,也认可着许多不好的现代行为或观念,觉的那样做会给自己带来常人中的幸福和好处,然而旧宇宙已处于成住坏灭的最后时期,人的一切都已很不好,特别是大陆众生,都在党文化中长大,那他们无论做出什么,也必带有党文化因素,我这不是给自己修炼增加不必要的难度吗?

认识到这些后,我彻底戒掉了曾经反反复复,虽然一直知道不好,却始终难以放下的对电视剧以及网络的执著,完全把自己溶于法中。我也发现,当真正开始从理性上认识大法,只要时刻记的自己是修炼人,有对自己处处严格要求的意识,其实执著心并不那么难去。

二、找到根本执著 理性认识大法

终于,在不懈的坚持下,我背法开始逐渐快了起来。当我背到《有所求的问题》其中一段,我突然有一种很想哭的感觉,当我继续背下去的时候,在不断重复记忆的一瞬间,我忽然被大法感动的泪流满面,我从法中看到许许多多未曾看到过的法理,也在现有层次中体悟到师父给了我们什么,懂得了今天每个在世上得法的人有多幸运,对大法 and 修炼有了更深刻的理解,体悟到修炼的神圣与玄奥,由于背法时巨大的震撼,我不自觉的在心中生出了欢喜心,但是当时并没有察觉,中午休息时还跑出去买了杯饮料想享受一下,但就在喝完后我突然开始头晕,并被一种从未有过的巨大恐惧感包围,是对死亡的恐惧,这时我只能硬撑着,去找师父有关“怕死”的讲法,一点一点的学着,就在读法的过程中,我忽然

看到了自己的根本执著，难道我一直把大法当成我的保护伞吗？

原本每次在学法或看交流时，遇到“根本执著”的问题，我也想，我到底有没有根本执著？可由于在五岁时就被父母带着得法，虽曾经迫害开始后的确不精进，但也从未放弃过。来美后，也一直积极投身于三件事中，而且比国内时在表现上精进很多，也就是这种懵懵懂懂的状态，让我一直很自然的以为，我此生就是来修炼的。可就在这一刻，我猛然惊醒，原来这就是为什么每次在我的身体出状况时，我会精进好一阵子，但是身体好了之后，坚持一段时间又会逐渐放松自己，开始追求与享受人间舒适安逸的生活。可是师父对我的保护并不是为了让我来过常人生活的呀！

之后我一遍遍读着师父的《走向圆满》，我感受到了这辈子从未有过的艰难，整个人似被一团厚厚的迷雾包住，我看不到法，也感受不到师父，甚至回答不出这个问题。我硬撑着来到师父的法像前合十，跟师父说：“师父，我一定跟您走，无论情况怎样，我的理智知道，自己永远不可能放弃大法修炼，弟子愿意完完全全把自己交给您，从此刻起，无条件的，毫无保留的同化大法！”也就是从这一天开始，我感觉自己好象又是从重新开始修炼一样，不再象以前完成任务似的需要硬逼着自己去保证学法和炼功，也是从此刻，我的心在面对大法时，变成了真正的渴望！

可是到底怎样才是在法上认识法呢？我找不到答案，这时师父在思想中点化我去读《警言》，我尝试着把这篇经文背下来，一天、两天、三天，在不断背诵的过程中，对大法的理解和认识以及对师尊的感恩，也逐渐由之前的感性变成理性，我终于从理性上真正明白了大法是什

么、修炼是什么、为什么要修炼以及如何真正修炼，我终于对大法有了自己真正的发自内心的坚如磐石、再没有任何东西可以摧毁或动摇的坚定正念！

三、从“让步”到“为他”的心性突破

在進入真正修炼之后，我意识到自己首先应该学会“为他”，我想起以前使用浴室时，常会和室友产生一些小小的争抢。但现在觉的自己应该先让给别人，有一天我主动对室友说：“以后你都可以先用浴室喔”，当下说出口的时候，心里其实还蛮开心的，觉的自己心态不错，做的对。

但后来一次，我下班回家时不小心坐过了站，结果那天原本总是比我晚很多回家的室友竟然只比我提早一分钟。她见我回来便说：“今天我先回来的，可以先洗吧？”嘴上答应了，可心里却泛起一丝不舒服。那一瞬间，我问自己：“你不是说要为他吗？为什么心里会不高兴呢？”

静心反思意识到，自己当初的那份“为他”并不纯净。那时，虽然表面上做了让步，但内心却潜藏着一种期待：希望对方看到我的改变，也能反过来对我好。这是一种利益心和有求心。而当现实没有照着我的期待发展时，我内心的不快与失落便暴露了。那其实是一种伪善，带着条件，并非真正无私。

我也進一步体会到，真正“为他”，应出自真心，没有目地、条件，不求回报、回应，不会随时间或环境变化而改变，不会因看到对方缺点，或对方对自己的态度好坏而改变。那才是“真善”——能舍去“自我”，完全站在对方角度去考虑，心里没有任何的计较与期待，始终如一，善待他人。

这次经历让我深刻体会到，修炼不能只停留在形式

或表面的行为上，或自以为是的认为自己现在的状态已经挺好的了，对一些不经意的思维或小事不重视，而是要在心性上真正升华。只有去掉背后的私心杂念，真正做到无私无我、先他后我，才能逐步走向真正的“真”与“善”。

四、在剜心透骨中挖出“傲慢”的根

有次聊天时，我竟大言不惭的对同修说，觉的自己没有啥执著心，只是经不住人间的诱惑罢了。也许是师父看我太不知天高地厚，在当晚的梦中警告了我，在一个教室里，有个男生突然来问我愿不愿意跟他处朋友，但我心里其实非常看不上他，所以毫不犹豫的拒绝。可这时我爸却很紧急的跑过来找我，他很生气的说，你有一门考试总过不去，老挂科，你再这么挂科就毕不了业了！还这么不着急！时间不多了！我得找个全能、厉害的人给你补补课，来不及了！结果被我爸找来的这个人竟然是刚刚被我拒绝的那个男生！当时醒来之后，我只是很肤浅的认为，这是在提示我，自己对男女情的执著没有去干净。

不久后，我和同修发生了矛盾。我不认同她讲真相的方式，认为她过于“大陆化”的热情让我感到不舒服。她反问我：“但人家主动问了，你一句也不说吗？”我当下觉的下不了台，出于面子与证实自我的心，我又说了一些言不由衷的话，结果与同修产生了强烈间隔。

那时的我只想证明自己对，完全忘了向内找。还特意找了一位很有经验的同修倾诉，原本我满心期待着她的支持和安慰，可却被同修严厉的指出：我的傲慢与争斗心太强。她还跟我分享了自己在工作中如何无我的对待他人，让我感到很羞愧。我开始困惑：为什么我修不出这样的慈悲？

那时我还是不愿承认自己有“傲慢”。直到我想起一位同修曾告诉我说，有些人的东西会很狡猾，当别人给你指出来，它会隐藏和伪装，只有毫无保留的剖析自己，先承认它的存在，才能真正看见它。

于是我开始上明慧网搜寻所有提到“傲慢”的交流文章，一篇篇读、并对照自己。这才看清，是那个深埋不觉的假我在作祟，让我可以肆意评判同修，而且继续向内深挖下去，我发现，当初在决定讲出同修的问题时，自己并非真的抱着一个完全为了对方好的纯净心态，因为同修也曾用同样的方式指出过我的问题，虽然当时守住了心性，也跟同修保证以后一定改，但这个“傲慢”却让我觉的，也可以以同样方式去对待同修。可是我却忘了，大法弟子每个人修炼路不同，每一关一难都是师父有序安排，而我却狂妄的自认为可以指导别人修炼。

随着不断向内深挖，我惊觉自己的“谦虚”只是面对自己钦佩之人——比如“做的好”或者“修的好”的同修的表现，而对我自认为修炼状态“表现一般”的同修，却充满着偏见与冷漠。原来这个“傲慢”不只是障碍修炼，更是在保护深层的“自我”、对名、利、情的执著与妒嫉心。在此，我也想要向所有曾经被那个“假我”伤害过的同修道歉。试想：如果一个人充满着偏见与傲慢，他要如何去感恩？如何真正同化真、善、忍？如何谦卑的对照大法修自己？又怎能从内心升起对众生的慈悲呢？

当我真正认清这个“傲慢”的假我后，修炼状态也随之发生了彻底改变。每一天的学法中，无论是小组还是个人读，哪怕时间紧只能抽空看一两段，我都能从法中看到许多指导我修炼的东西，也经常被大法不断显现

的不同层次内涵而感动落泪。从那时起，向内找不再只是遇到矛盾时才做的反应，而是成为了日常的自然状态，我开始认真的修自己的一思一念。

结语

虽然现在还没能真正完全修去那些执著，但我知道，自己不会再象曾经那样懈怠了，在这段修炼过程中，偶尔回头看，我意识到自己修炼的路真的被安排的非常有序，环环相扣。在矛盾与心灵冲击中，在外界的波动与刺激中，无论我觉的事情与自己有没有关系，哪怕心再难受，这个时候我是否能够真的静下心来，把自己视为修炼人，用大法来指导自己，不逃避、不隐藏、不狡猾，勇敢面对。从每件事的本身跳出来，不被人理与人情所束缚，不陷于私中给自己找借口、向外求，不认为自己任何一个执著或人心应该保留，不为解决事情的本身而无条件修自己，绝对严肃的对待修炼，能够在任何情况下用法衡量一切，这便是我能否走好修炼路上每一步的关键！

以上只是自己在这段修炼过程中的粗浅认识，不足之处还请同修慈悲指正。谢谢师父！谢谢同修！

建议负责人多用心营建学法小组

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】目前，还有一些人一直在参与网上学法，学的也很用心，学法量也较大，关于网上学法的问题他们也多次交流过，有人认为师父也没有明确说过不允许，有人认为实在没有学法环境不得已而为之。有人离开了，但过一段时间又回来了，认为自己失去了学法环境掉下去了。也有人离开后渐渐的就跟不上了，也有人认为在大陆这种特殊的环境下（很多地区的学法点都被破坏了）一个人独修太难了，大面积集体学法环境又维持不了。

我个人认为：在迫害没结束之前，中国大陆维护一个大面积的、稳定的、长期的集体学法环境的确很难，但面对面的集体学法是大法的流传形式，这关系到未来的宇宙。作为大法弟子只能去圆容它。所以作为个人和当地的协调同修还需多用用心，多营造和建立一些集体学法环境，不也有一些学法小组一直在稳健的、安全的存在着吗？

同时，当事同修也应该鼓起勇气突破障碍。古代修炼人，很多都是在山洞里、在很简朴的环境中，在茫茫人世间默默无闻的修炼，没有靠别人的心。他们求法心切，非常专注。当我们长期靠别人才能坚持学法的时候，是不是自己面对的心性障碍，迟迟没有突破的体现呢？

个人认识，不足之处请同修慈悲指正。

用善意关心和文化常识唤起善念(节选)

文：海外大法弟子

【明慧网】许多长期坚持在一线讲真相的同修都注意到了，三年疫情后，国内很多人的境况变化很大：经济下滑，收入减少；身边走了一些人，感到人生无常也无奈。人就盼着有什么千万别有病，没什么千万别没钱。

人的心态更多为消极、麻木、受伤、逃避，甚至不敢善良了。此时若一个陌生人在电话里说起天灾人祸或疫情等等，他们会感到愈加无法承受。若知道是法轮功学员打来的，因受中共诬蔑法轮功的影响，他们可能会觉的你们有什么目地，从而生起防备心甚至反感心。

在这种情形下提及三退，他们很可能直接挂机。此外，我们也可能会遇到一些既得利益者，或体制内的人，他们仍希望继续享受已经获得的福利，会违心的歌颂邪党。当然也不乏被洗脑的极力维护中共的小粉红。

在这篇交流中，我们想和大家分享一下我们的一些体悟，如何通过朗朗上口的一些好词好句，启发对方的善心，借助传统文化中的理念，敲开对方无神论的壳，让对方感受到希望，感受到三退顺应天意，感受到三退是自己应该做的。而且这些好词好句也成为过渡用语，让我们顺利的过渡到下一个话题，减少谈话中的卡顿。

我们一般采取的是在一开始与对方互动时（后文将这部份叫做切入）尽量快速劝退，因为若对方同意后，这个生命就归未来管了，能更容易接受真相。

若对方一时不同意，我们可以进一步从不同角度和对方讲真相，解开其可能困惑的地方，劝其三退，亦即反复劝退。就算对方已经同意三退了，我们还是可以继

续利用反复劝退中的内容与其讲真相，让其进一步明白三退的意义，也方便我们接下来讲述大法真相及送“法轮大法好，真善忍好”。

切入

切入，即为一开始和对方寒暄的部份。接通电话后，在对方看来，我们是陌生人，不知我们为什么要打电话。所以若能拉近与对方的距离，让对方产生共鸣，并对我们产生信任，就可以为接下来的劝三退打下良好的基础。

要达到效果，最基本的不外乎真诚和善心。

很多讲真相有经验的同修都已经有了自己非常好用的切入词句，若大家都有合适自己的切入词句，说起来会有信心，且诚意、善意满满，让对方不忍挂机。

在特别的时节或有特别的时事发生时，我们还可送上特别的相关的祝福，让人们感受到我们的真心诚意，不是敷衍了事。

以下面这个切入稿为例：

您好，我们是互相点了关注的好友，打电话来向您问个好。很多人说，二零二五年是个转折年，是个否极泰来的年份。这一年的年头和年尾都有立春节气，老一辈人说，这叫“双春双喜”。在这里我祝您今年行好运，好事能成双！最近工作生活还顺利吗？

（这时很多人会回答：还好。）

好就行，人生来去匆匆，健康平安胜千金。咱们中国人讲，一切福田，来自心田。福份是我们自己修来的。送您个化名，明善，希望您心有明善，天必赐福，帮您做三退，退出曾入过的党、团、队。大哥/姐妹，您入过党、团、队吗？还是和我一样只是普通老百姓？

上述稿件中，我们的用意如下：

1. 说明打电话的目地，简短自我介绍，拉近与对方的距离：

目地：比如，就是作为好友来问个好，人与人之间相互照应一下，等等。

简短的自我介绍：比如，我姓什么，来自哪里（比如省/南方/北方等）。一来表示我们的诚意，二来也可以为后面的互动铺垫。

2. 送上祝福，让对方感受到我们的诚意，加强信任感：

可以比如利用今年双春年的特色，或节日节气等，送上心意祝福。也可以简单的说“安康最重要，祝您身体健康，阖家美满”等。简单的问候，让对方感受到我们不是只顾着自己输出，而是也想和对方互动。只是还是需要将话语主动权掌握在自己的手里。

3. 利用符合传统文化的一些好词好句劝善，引发对方的共鸣：

当对方感受到我们的真诚和善良后，通过一些劝善的好词好句，启发对方的善心，引起对方的共鸣，同时也是为劝三退铺垫。

4. 举重若轻劝三退：

在足够的铺垫后，可以不露痕迹的劝三退，让对方觉的三退可以得到一份祝福，是一件理所当然、对自己不会带来任何不好影响的、应该做的事。并可以将自己带入，比如在问对方是否入过中共组织时，表明自己也已三退，让对方有更大的安全感及归属大流的感觉。

这里主打的是让对方感到三退是远离中共，对自己好，办理起来也非常简单（如：您只需说个“好”就行了。），非常理所当然（我退了，四亿多人都退了，您也退了吧）的好事（心有明善，天必赐福）。劝退点非常关键，很多人就非常可惜的在这里挂机了。

若感到对方有迟疑，或不是很愿意退，或还不明白为啥要退，我们可以用好词好句作为过渡，进入反复劝退的环节。这里的重点是不要让对方挂机，只要他们还在线上，我们就有机会和他们讲述更多的真相。

反复劝退

以下的反复劝退部份是主要针对没有什么大心结的人，亦即可能没有想太多，也没有太明白为什么要三退的人。每个部份主要应对一个相应的心结。故以下几个反复劝退的部份可以通篇连续使用，也可根据特别的需要单独使用一个或多个小标题下的内容。

这里值得注意的是：

我们和对方不是对立的关系，我们不是来教训/教育对方的，不是来说服对方的，不是来左右他们命运的，正是因为我们想助师让他们得救，所以我们更需要把自己放低，有话退着说，有理退着讲。

我们只是对方的朋友，想和对方分享一些讯息，希望能启发对方的善心，希望对方能真正自己思考，何去何从，作出一个最好的选择。他们做出这个选择后，我们作为朋友是真心为他们高兴，我们就仅仅是和他们平等的朋友而已。

关于反复劝退部份的思路：

当对方还没有同意三退，或虽然退了但还不明白何为三退时，我们可以与他们继续聊天，要达到的效果其实与切入相同：拉近距离，让对方产生共鸣，认同我们，劝三退：

1. 列举传统文化中的奇迹，让对方产生共鸣。
2. 略数当今乱象，引发对方思考。
3. 谈健康和安全问题，送上祝福。

4. 说明为什么三退。
5. 以东欧各国为例，说明不退出的后果。
6. 通过中共官员信神的举动来启发顽固的无神论者。
7. 列举中共的说一套，做一套，让对方思考是否要同流合污。
8. 回归我们每个中国人的命运，进一步引发对方思考。

小结

反复劝退的要点是：根据对方的反应适时调整话题，在对方同意三退前，在没讲清真相前，坚持和对方聊下去，说对方能听的，就能有更多的机会让他了解真相。我们是希望对方能自己作出判断，所以整个过程会很考验我们是否能有：

真诚，就是坦坦荡荡的与朋友交谈；善良，为别人着想，将对方放在第一位，不是去压制对方；忍让，有时需以退为进，退一小步得到的可能是进一大步。

我们其实没有比对方高更多，说实话，若没有师父的救度，我们可能还不如有些善良的常人呢。我们要做的其实就是与他们分享能知晓法轮大法，回归真、善、忍的阳光大道。

若同修们有更多更好的讲真相思路及稿件，也期待同修们的分享。我们的目标就是让更多人了解真相，感受到我们的真诚和善，愿意退出中共的组织，有个更好的未来。

以上交流，如有不在法上之处，请同修慈悲指正。▲



图：日本法轮功学员七月十二日在京都市举行了反迫害游行，呼吁立即制止中共对法轮功长达二十六年的迫害。京都市民小島先生了解到在中国仅仅因为学炼法轮功，就遭到中共的监禁、酷刑等甚至危及生命的残酷迫害这一事实，他表示：“在生命受到威胁、处于危险之中的情况下，仍愿意为了大家挺身而出、付出自己的生命，法轮功学员这样的行动实在令人钦佩。”

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5238名

•三退人数：

自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：449,284,214

•翻墙找到明慧网

自由门电脑版：<https://j.mp/fgp88>

自由门安卓 VPN：<https://j.mp/fgv88>

无界一点通（安卓）：<https://s3.amazonaws.com/693/um.apk>

无界浏览电脑版：<https://s3.amazonaws.com/693/u.exe>

明慧网成立于一九九九年六月，致力于收集、整理和发表关于法轮功真相的第一手信息，维护和弥补迫害环境下中国大陆大法弟子的修炼环境。