

正见周刊



尼亚加拉瀑布（Niagara Falls）景点是加拿大游客人数最多的世界级景点，每年大约接待两千万游客。从二零一八年夏天开始，多伦多的法轮功学员在这里建立了一个炼功点，每天经过炼功点的游客至少有一万人。今年夏天开始，距离瀑布开车一个半小时路程的多伦多学员每天都开车到此弘法和讲真相。很多游客纷纷接资料，咨询什么是法轮大法，不少人留下来学功法；不少中国游客在此明白了真相后做了“三退”。

第 879 期

2019年6月25日

目录

正见新闻

德国夏日文化嘉年华 天国乐团演奏获赞	/3
悉尼歌剧院景点 华人游客了解真相	/3
加拿大奥沙瓦牡丹节 法轮功学员传播真相	/4
初学法轮功 韩国新学员赞叹感激	/4
丹麦学员参与社区活动传播大法福音	/5
多伦多龙舟赛期间 华人了解法轮功真相	/5
美国务院年度报告 批中共严重打压宗教自由	/6

讲清真相

营救同修，清除邪恶，助国内同修大面积救众生	/7
-----------------------	----

修炼体悟

对于落实《通告》内容的一些交流	/13
写作与修炼	/14
学法修炼的点滴体会	/16
来到国外的修炼体会	/22
学新经文体悟“成”和“灭”的思维习惯	/30

三言两语

数学	/33
----	-----

神传文化

心中所想入琴音 螳螂捕蝉现杀机	/34
-----------------	-----

非常重要的。

有人请蔡邕去他家赴宴。蔡邕去时邻家酒宴正酣，客人中有人弹琴。蔡邕走到门口时，仔细听琴声，自语道：“怎么回事？琴声里流露出杀机呢这是为什么？”于是马上返回家去。被派去请蔡邕的下人告诉主人说不知什么原因蔡邕又回家啦。主人于是亲自追到蔡邕家问他为什么又回来啦？蔡邕将自己听到的告诉了邻人。弹琴的客人知道后，向蔡邕解释说：“我弹琴时，看见一只螳螂悄悄盯住一只蝉，而蝉又将离去。螳螂与蝉，一个向前一个后去，我心里担心螳螂扑不到蝉，情不自禁的将这种心境在琴声中流露出来。真的不是心怀杀你的想法而用琴声表现出来。”蔡邕听后，说道：“从这件事情上足可以看出你是一个当之无愧的琴师啊！”

“琴棋书画”属于神传文化，背后有神的因素。是可以将作者和弹奏曲者的心境传到给对方的。也就是一种交流工具，同时也是将前人的心境生动的再现的工具。琴是如此，棋谱书画都有同样的作用。比如《十面埋伏》，可以再现当年的楚汉之争。一首琵琶曲记录了当年的一场战争，这应该比书的记载更生动准确吧。

空间看就是一副画，而有的画在另外空间看就是一首诗，常人有时候也有这种感觉只是看不见而已，宇宙太奥妙。

生命探索

神奇的电动车

大法弟子

我有一台骑了将近十年的电动车，他有一个名字叫“阿达”，无论骑多远的路程，只要是跟他沟通一下，他都能顺利的带我回到家，因为我跟他讲过九字真言和一些大法真相，并且告诉他不仅自己念九字真言，还让他告诉遇到的所有车辆都念九字真言，记的有一次我和家人两个人共三百多斤的体重骑着走了九十多里地的路，这应该是大多数电动车做不到的吧！下大雨天还骑他过河，他的电池都泡在水里，这是一般车比不了的呀！他的超常源自他明白了大法真相。

还有一次，和家人在里屋聊天，炉子上锅里的水已经烧干了，“阿达”使劲的在窗户外边叫，我们过去一看也没有人碰他呀，再一看锅都烧干了，多危险呀！这时他看见家里人发现锅的事儿了，他也不叫了。

一台电动车真心念九字真言都能发生这样神奇的事情，何况是人？请诚心敬念：“法轮大法好！真善忍好”！谁念谁得福报！

神传文化

心中所想入琴音 螳螂捕蝉现杀机

心缘

音乐可以带动一个人的情绪，可以振奋人心也可以舒缓烦躁的心情。音乐所传达的其实就是作曲者和弹奏着的心境。一首快乐的曲子可以传到快乐的心情。当然弹奏者的心境同样是

正见新闻

德国夏日文化嘉年华 天国乐团演奏获赞



6月中，步入盛夏的德国各地，户外的文化盛事遍地开花。刚刚过去的周六，德国中部城市比勒菲尔德（Bielefeld）的市中心欢声笑语、人头攒动，一年一度的文化嘉年华（Karneval der Kulturen）吸引了两千多名艺

术家，约有十多万观众前来观看。

这次文化嘉年华无论从人数还是表演风格上最为特别、也最令人瞩目的团体，莫过于由来自十多个国家的法轮功学员组成的欧洲天国乐团，他们身着蓝白相间、具有唐朝风格的乐团服装，以大号、小号、长笛等十几种乐器在行进中演奏中国和西方古典乐曲，气势弘大。

无论是在游行中还是在舞台表演现场，观众们对天国乐团的演出报以掌声与欢呼，并欣喜地接过法轮大法学员赠送的小莲花。

悉尼歌剧院景点 华人游客了解真相



澳洲著名的悉尼歌剧院（Opera House）是全世界的旅游热点之一，每天有很多中国大陆游客到此观光，游客下车后，首先映入眼帘的是法轮功学员善意的微笑和“法轮大法好 真善忍好”和“‘三退’保平安”等真相横幅。

二零一九年五月旅游高峰期间，悉尼法轮功学员在歌剧院真相景点微笑地忙碌着发放真相资料和帮助华人明白真相做“三退”（退出中共党、团、队，简称三退）。

加拿大奥沙瓦牡丹节 法轮功学员传播真相



二零一九年六月十五日至十六日，第十五届奥沙瓦牡丹节在市中心的奥沙瓦植物园举办。和往年一样，加拿大多伦多法轮功学员也前来参加这个当地的旅游盛会，他们在两天的活动中向来往的游客介绍功法，并揭露中共二十年来对法轮功的残酷迫害。民众非常支持法轮功。

在两天的活动中，学员收集了很多当地居民留下的联络方式，他们希望参加法轮功教功班。还有很多游客表示很高兴了解了法轮功，希望以后能再次见到法轮功学员。

初学法轮功 韩国新学员赞叹感激



二零一九年六月五日，韩国天梯书店第五十七期法轮大法九天班，在位于首尔市龙山区三角地的天梯书店圆满结束。法轮大法天梯书店九天班每月进行一次，分为上午班和晚间班。当天，参加本期九天班的学员共聚一堂，分享其间修炼的感受和心得体会。短短九天，许多新学员都不同程度感受到身心变得健康，他们由衷称赞和感谢大法。

我没有直接指出她的问题，而是和她肯切的交流我近几年的修炼心得体会。几天后，经过阅读新经文和大量网上文章，她在变。虽然没有明确说什么，我能感到她对我的诚意，我的心又舒展开来。是啊，她表现出人的一面时，我若动心，不也在人中吗？常人中还讲“以德报怨”，我要超越人，和她一起超越。所有的人心之根源都在于没有无私无我，矛盾出现了，当你找不到是哪颗心在泛滥时，你就找找是不是没有为他人着想，没有站在对方角度换位思考，保证就能去掉那个心。师父告诉我们，生命是因为有了群体的社会关系，产生了“私”才掉下来，所以我悟到还得要在群体中修回去。因为是否有“私”，是新旧宇宙的分界线，是“成”的秘诀。

现阶段所悟，层次有限，请慈悲指正，合十。

三言两语

数学

清风

数学：这是一个很有意思的生命，他是描述和表现物质空间概念和他们之间关系的载体，他贯穿的空间很高，但越是到高层次表现就越简单，越到低层越庞杂，这和法的表现形式很相似，比如师父讲法里提到的关于宇宙的一种结构，也就是宇宙里有苹果王，狮子王（大意），这种结构就可以用复合函数来表示。

色欲：常人讲色字头上一把刀，这是从贪色容易惹是非甚至闹出人命的角度来总结的，其实那是在某一个空间的真实体现，真的是一把实实在在的刀，它把另外空间的身体割破，使里面好的东西外流，坏的东西往身体里灌，最后表现在人的空间的结果就是这个人身体虚弱，疾病缠身或是是非麻烦不断。

诗中有画，画中有诗：常人形容描写景物的诗，使读者如置身图画当中。实际也是讲的另外空间的实情，有的诗在另外

正，不是要遭到迫害，更不会因此自己遭到迫害。有师父有大法，不被表象带动。多么简单直白的法理，这才是正悟！相比之下我感到汗颜，我的想法多自私，没有用善心，没有站在正法基点考虑问题，而是用了“灭”时期的宇宙生命的思考习惯——启动负面思维，把事情复杂化，保护自己。

当我听到一些同修看到我躲过一难，第一念不是为我高兴、庆幸，而是怀疑我有问题。我被震到了，深感师父度人之艰难！修了二十多年了，这种常人都不齿的思想还在同修中泛滥。

更不可思议的事，几个月后竟然发生了 L 同修亲属在站内信箱通知开庭的时间被协调人撤下的荒唐事，后来受到法中点化又发了上去，可是已经错过了最佳时间，多数同修都不知道开庭的事。原因是什么？是因为大家普遍认为 L 同修修得不好。

二、旧宇宙是“为私”的，新宇宙是“为他”的，师父把天大的秘密告诉了弟子，只须弟子去实践。

有一位 Z 同修和我接触多年，从来没有当面指出我的毛病，表面上我亲如一家。可是十几年后我才发现她一直在背后诋毁我，采用的完全是常人的方式，在同修中传播面很大，直接干扰了和我配合做正事项目的同修。前不久她又一次在我的常人亲属中搬弄是非，挑起矛盾，我被亲人歇斯底里的骂的狗血淋头。就在我快要承受不住的时候，我想到师父的法，我不看她的错，看她的优点：勤劳吃苦能干。我强迫自己放下对她的怨，站在她的角度，她一直为生存拼搏，很苦很累。而我养尊处优，几乎没为钱发过愁，我怎么能理解她的感受！她的心性往下掉，那是她长期脱离集体，又不上明慧网，离法越来越远的缘故。我要帮她找到法往回返。于是我给她买了一个能破网的手机。可是她还是担心安全问题没怎么上网，于是我再给她买了一台二手笔记本电脑，请人做好全盘加密系统送给了她。

丹麦学员参与社区活动传播大法福音



二零一九年六月十六日的丹麦，艳阳高照，和风徐徐。丹麦大哥本哈根的霍尔特（Holte）市政府志愿者中心（Frivillig Center）正在举办一场别开生面的社区活动。

丹麦法轮功学员应邀参加活动，同时有多位画家、摄影师、手工艺者的作品应邀参加展示。法轮功学员提供的两项展示活动：“真善忍美展”部分作品，和向人们介绍什么是法轮功。同时学员们介绍法轮功按照真善忍原则修炼，并教授五套功法。主办方提前把活动的节目单在网上公布，吸引有缘人前来了解法轮功。霍尔特（Holte）市政府志愿者中心的组办负责人对法轮功学员的到来，和他们提供炼功教功活动以及“真善忍画展”给予了高度的赞扬和评价。

多伦多龙舟赛期间 华人了解法轮功真相



二零一九年六月十五日和十六日，龙舟赛在多元文化之都多伦多拉开帷幕。有着三十多年历史的龙舟赛，吸引了超过一百二十支队伍。连续周末两天，又恰逢毕业典礼季节，很多华人家长来到加拿大，在多伦多著名景点中心岛（Centre Island）的龙舟赛上见到弘法的法轮功学员，了解了真相。

刚移民海外，家乡是中国广东省的陈女士，在活动快要结束时，主动来学习功法，她说：“我以前在国内早就知道法轮

功，像我们这个年代的人，哪有人不知道法轮功的。可是国内那种环境，害怕呀，哪还敢学功。现在到了海外了，是自由的环境，我当然要炼了。我早就想找学功点，我已经买了两本书了。今天真是缘份，我带孩子来参加活动，居然就看到了法轮功学员在炼功。孩子想先回家，我就让他回去了，可是我要留下来学功法。我都找了这么久了，我一定要留下炼。”

美国国务院年度报告 批中共严重打压宗教自由

美国国务院 6 月 21 日发布 2018 年度国际宗教自由报告，批评中共、俄罗斯、伊朗等国严重侵犯宗教自由。

美国国务卿蓬佩奥（Mike Pompeo）在新闻发布会上批评中共严重打压宗教信仰团体，他说：“在中国，（中共）政府对许多信仰者——法轮功学员、基督徒和藏传佛教徒的严重迫害成了常态。”

报告表示，“法轮功报告说，在这一年里，当局对大约 9,000 人进行绑架或骚扰，因他们拒绝放弃修炼法轮功。据明慧网报导，当局绑架了 4,848 名法轮功学员，并对另外 4,127 名法轮功学员进行骚扰。在被绑架者当中，有 2,414 人在年底时仍被拘押。”

美国国务院国际宗教自由大使布朗巴克（Sam Brownback）在发言中公开谴责中共强摘良心犯器官的罪行。他说，“我们再次分享他方的报告——中共强摘包括法轮功学员、维吾尔人、西藏佛教徒、地下基督教徒在内的良心犯的器官。这应震惊每一个人的良知。”

报告在香港章节部分表示，香港法轮功学员可公开活动，但他们报告受到与中共有关联的团体的骚扰，而且，难于为大型活动租用场地，包括从特区政府。香港法院裁定港府违宪侵犯法轮功真相点。

学习了师父的新经文，我惊醒了，这都是宇宙“灭”时期的思维习惯。不仅如此，我因为躲过一次迫害的机会（那天我错过了去学法小组的时间，而恰巧小组同修都被邪恶绑架），反而也成了被怀疑的对象——那天怎么恰巧没去学法？更有甚者，越编越离谱，传来传去我成了让特务认识 L 同修的桥梁，还把两件事拼凑出子虚乌有的故事来。一个好朋友后来告诉我，若不是我们彼此信任，早就远离我了，因为我接触过特务，不安全，会连累大家。就这样，被迫害的同修“有漏”，躲过迫害的同修是“特务”，而闯出魔窟后的同修也成了被怀疑的对象——他怎么能出来？一定有问题。这一切都来自旧宇宙“灭”时期的思维，已经形成习惯了，没有想到这种思维习惯破坏力极大，直接干扰了救度众生。

仔细查找发现是被邪恶钻了空子。我因躲过一难而沾沾自喜，经常有意无意和同修说起，欢喜心和显示心出来了，由此出现另外空间的构陷，谣言不断。这真是一个严肃的教训，不能放松自己的一思一念。

再深挖找一下自己，我也动过这个念：劝 m 同修不要接触 y 同修，因为 y 同修家楼道被安装了摄像头，一楼的邻居还监视她。而 y 同修却以恶制恶，用眼睛瞪邻居，还发正念让邻居遭报。我建议 m 和 y 聊聊，主动和邻居处好关系，讲真相救邻居。邻居虽然被邪恶利用，那是因为不明真相，我们用善心对待，会化解魔难。也许邻居就是通过这个机缘得救，也许为了和她当邻居等了几千年……。如果做到了正念正行，邻居还不改变，那是他自己的选择。

m 同修说 y 同修平时修得挺好的，只是善心不够，劝她不接受。y 同修家是学法小组，现在小组里几个同修因此事而不去她家学法了。我对 m 同修说：既然如此，你也别总去她家了，危险。可是 m 同修不这样认为，她还是经常去。

现在想来是我错了：m 同修根本没有被迫害的心，她自己去同修家做的是正事，不会被迫害。同修有漏是要在法中归

接了，也是里面有声音，但不回话，我也是给他放了语音

因为要写稿，我看了正见网上几篇同修写的打电话的交流文章，对我触动很大，感到和他们的差距太大了，看到了自己太多的人心，一个是自己标准定的太低，只想多点时间救人，并没认识到这是使命、责任；只想自己得法晚，必须多学法，而不想多抽点时间看看讲稿，尽快提高自己讲真相的能力；认为自己讲的不好，有畏难情绪；有图安逸的心，不想多抽点时间打电话。

师父说：“做什么事情就把它做好。做的过程中看的是你的人心，而不是看你成功的本身。你做的过程中就把人救了！你做的过程中是你修炼提高的过程，同时就在起着救度众生的作用！”（《二零一六年纽约法会讲法》）。我意识到了，是自己用心程度不够，重视程度不够，没有把打电话救人和自己的修炼状态联系起来，没有把打电话救人提升到是自己的使命、责任。这是我下一步要思考、要做好的事。感谢师父。每年一度的法会交流，能敦促我写这交流稿，否则我还真意识不到自己有如此多的问题。

以上是我来美国后修炼的心得体会，写出来向师尊汇报，与同修们交流，有不在法上的地方，敬请指正。

感恩慈悲伟大的师父！

谢谢同修！

合十！

学新经文体悟“成”和“灭”的思维习惯

大陆大法弟子

一、迫害发生后，切莫启动旧宇宙思维定势

前不久，我身边的 L 同修被邪恶绑架。因为她是在与一个被大家怀疑是特务的人接触后出事的，所以当地很多同修不自觉的开始围绕着特务分析出事的原因，当然照例还是先找 L 同修的“漏”。

讲清真相

营救同修，清除邪恶，助国内同修大面积救众生

美国大法弟子

尊敬的师父好！

各位同修好！

目前正法进程迅速向前推进，国内形势也变化很快，但是邪党对大陆同修的迫害政策仍在延续，为了彻底清除邪恶因素，使更多的国内大法弟子能走出来，抓紧时间大面积的救度可贵的中国人，我们营救平台电话组，除平时针对明慧网案例拨打电话外，也经常参与全球电话组针对某地区集中进行的拨打专案，尤其是针对公检法司等机构拨打真相电话，使不少人明白了真相，有力地震慑了邪恶，同时减轻了国内同修的压力。在打真相电话过程中，深刻地体会到救人的不易，而在讲真相救人的过程中，也实实在在的体会到大法的力量，体会到师父已经把路都铺好了，只需要我们正念正行，堂堂正正地去把这件事做好。

下面我想把这段时间打电话的体会写出来与大家分享：

对公检法司系统有针对性的讲真相

我们营救平台主要针对公检法司系统讲真相，这些公检法司系统工作的人员，大多都是与迫害法轮功有直接关系的，我们发现这个系统中的很多人并不真正了解现行的政策与法律，很多人还都蒙在鼓里。其实，即使根据中国的现行法律，在中国修炼法轮功都是合法的，而在国际上法轮功更是受到全世界人民的欢迎，对于这些，很多中国人还不知道。所以，我通常是以新闻出版总署的第 50 号总署令开头，告诉他们：现任中国政府已经取消了对大法书籍的禁令，然后顺势提到国内律师为法轮功学员做无罪辩护，江泽民在海外被告，天安门自焚是假的，大法洪传世界，活摘器官，追查国际等等真相，基本真相讲完后，就告诉他们怎么样为自己留后路，要善待大法弟子等

劝善语言。

举个例子，有一次打到一个政法委办公室的电话，接通后我说：喂，你好，有个很重要的消息想告诉你，现在形势变化很快，你听说国内互联网上公开了新闻出版总署第 50 号总署令吗？这份总署令已经取消了对法轮功书籍的出版禁令，目前这份文件在中央政府网站的国务院公告第 28 期上还能看到，只是中国很多人还不知道。现任中国政府已经半遮半掩取消了对大法书籍的禁令，也就是说大法书籍在中国出版是合法的，宪法三十五条、三十六条规定：公民有信仰自由，言论自由，出版自由等。按法律讲，炼法轮功也完全是合法的。我还没完全讲完对方就挂了电话，我思索了一会，就又打过去，我接着说：

这几年，国内有上百名律师为法轮功学员做了近一千场的无罪辩护，他们用充分的法律依据，明确指出修炼法轮功是无罪的，而迫害法轮功却是违法违宪的。

从 2016 年开始，大陆法院、检察院、公安机关无罪释放法轮功学员的案例越来越多。2017 年 1 月到 6 月，在公安局、检察院、法院、中级法院，都有阻止或终止迫害程序的案例。听完这段，对方又挂了。

我又拨过去，郑重地接着讲道：以史为鉴，中共发动的历次运动都是错的，都是利用一批人去整另一批人。曾被中共利用过的人也就变成替罪羊。尤其是在公检法司系统工作的人，最容易成为替罪羊。文革结束后，光北京就有 800 多名警察和公检法干部被拉去云南秘密枪毙，只发给家属一纸因公殉职的通知单，北京公安局长刘传新举枪自杀。而早在 2004，江泽民曾派亲信去国外秘密的和法轮功学员谈条件：说迫害死多少法轮功学员，就枪毙多少警察，以此换取法轮功学员撤销在海外对江泽民的起诉和控告。可是法轮功学员没答应，因为法轮功学员深知公检法人员也是被欺骗和胁迫的，同样是受害者，所以他们坚持把迫害的罪魁祸首江泽民告上了国际上的法庭。现在在海外，江泽民已经被 30 多个国家告上法庭，罪名是“酷刑罪”、“反人类罪”和“群体灭绝罪”与纳粹同罪。这在国

（《转法轮》）

三、在营救平台打电话。

来到平台打电话，已有四个多月了。开始我只是想，师父让多救人，我还应该多点时间参与救人。佛学会安排我在景点讲真相每周三天，余下的时间我就想到平台打电话救人。我加入了专门给大陆公检法部门打口讲电话的营救平台。当时自己只定每周参与一天。

营救平台每天打电话结束后都有交流。在打电话后交流时，台湾同修的发言触动了我。我发现台湾同修，做事是那样的认真，心态如此的平和，把打电话和自己的使命、责任、修炼联系起来。他们时刻向内找，从心性上提高上来，而我只是把它当作我应该做的事，并没有从法理上去多想自己应该怎样去认真做好。我感到了这个平台修炼环境很好，能激励人精进，我意识到自己应该跟上来，我现在把每周参加一次打电话增加到每周三次，尤其这几次专案每晚我都参与了。

从景点回到家已八点多，吃点东西就打电话。接通率有时还可以，有一半能接，但都没有互动。打通时，和他说话，发现没人回答，我就给放真相语音，如果对方能听就会听到。但到现在我打电话还没碰上一个能较长时间和我互动的，我现在意识到这和我的用心程度是有关系的。

刚开始学打电话是师父鼓励，接通率较高，协调人就让我念稿。有一个听一会就挂，我就接着打，接通了就念稿，我打了 70 多次，用了 40 多分钟，才把整个稿念完。打电话过程中，我也是一边打一边发正念。一次打专案电话，是给佳木斯市某县公安局国保大队一个人打。开始拨打，前七次接了就挂，第八次接起来了。他不回话，我就给他播放真相语音，他听了 9 分 52 秒。这包八个电话，有五个接的，但都是没有互动，里面有声音，我给放了真相语音。

还有一个是纪检书记，打了不接，我就想用意念和他明白一面对话，让他快接电话，听明白真相才能得救，再打他真的

会受牵连的，退出来会保平安。这样讲，听的人会多一些，现在我每天能劝退 10 多个人。

今年几次大型游行和洪法活动，我都是参与讲真相救人。

1、新年在法拉盛游行

我给观看游行的人讲三退。游行开始，天国乐团演奏的乐曲能量场很强，我感到脑子一片空白，只知道讲真相。那时讲真相，真是讲一个退一个。

那天我背法时背到：“人念佛号要一心不乱的念，心里什么都不想，把大脑其它部份都念木了，什么都不知道，一念代万念，“阿弥陀佛”的每个字都能显现在眼前。”（《转法轮》）我突然想到当时不就是定的状态吗，讲出的话能量很强，当时游行的能量场也很强，一下就把那人背后的邪恶灭了，听真相的人也很高兴，听了就同意退了，就像师父讲的：

“人没背后的因素你告诉他干啥他就干啥。”（《二十年讲法》）那天我退了 30 多人。

2、布鲁克林派翠克大游行

那天印象最深的是，我碰到一个年轻人，我给他讲法轮功真相，他说你说的我都信，你叫我退也行，但不是真心退。我不灰心，给他进一步讲，最后他终于同意真心退出邪党组织了。我说：给你起个化名？他说用真名退。我又告诉他，古人说：人身难得，中土难生，佛法难闻，你都占了。法轮大法是佛法，《转法轮》一书已经翻译成 40 多种语言，大法现在洪传 100 多个国家。你是一个很有思想的年轻人，一定要看，不要错过千载难逢的机缘。我给了他网址，他高兴的接了网址，答应一定看。

3、法轮功唐人街洪法讲真相

那天我来回走着讲真相，5 个小时退了 20 多人，竟然一点也不累，都没想坐一下，而我平时走一会就会累的，只要做大法的事，师父都会加持的，真是“修在自己，功在师父。”

际上是不受追诉时效和地域限制的最严重犯罪。

其实在这场迫害中，你们很多公检法司系统的人员才是最大的受害者。中央政法委出台的《关于切实防止冤假错案的规定》“法官、检察官、人民警察在职责范围内对办案质量终身负责。这已明确指出，所有冤假错案要个人负责。

这其实就是发出一个信号，共产党又要抓替罪羊了。你们在这个体制内工作一定要擦亮眼睛，认清形势，不要做江泽民的替罪羊。

接着我开始讲法轮功的基本真相，我说：“天安门自焚”是江泽民找人拍的造假新闻，目地就是要煽动老百姓对法轮功的仇恨。“自焚”本身就违背法轮功的修炼原则：法轮功是不能杀生，更不能自杀。那 5 个演员全是中共花钱雇来的。

而且电视上，近镜头、远镜头、特写镜头，拍的非常专业到位，一看就是事先准备好的在演戏。那个叫王进东的，全身衣服都烧黑了，但是头发却没烧着，两腿间装气油的塑料瓶也没变形，这不是明显造假吗？

还有那个小女孩据报道在大火中呼吸道感染了，医生给它做了气管切开手术，就是在声带下面插了一根管子呼吸，气流不经过声带，人做这种手术是不可能发出声音的。而小女孩做完手术却又说话、又唱歌。西方医学家都说这是医学界的巨大笑话。联合国教育发展组织已经认定这是中共政府一手导演的。涉及惊人的谋杀内幕，根据慢镜头分析，刘春玲是被后面穿军大衣的男子用硬物击打头部当场倒地死亡。

法轮功是佛家修炼大法，是以“真、善、忍”为原则，这种普世价值观已经被全世界所认同，法轮大法已经洪传全世界 120 多个国家，祛病健身效果也非常有效。五月十三号被国际定为“世界法轮大法日”。大法的创始人李洪志先生连续四次获得诺贝尔和平奖的提名。主要著作《转法轮》，已经被翻译成 40 多种语言在全世界公开发行。法轮功在海外，获得各国各级政府及组织的褒奖、支持信函和决议达 3000 多项。在国外从来

就没有发生过“自焚”、自杀的事情。每年世界法轮大法日，有 120 多个国家都会庆祝，包括白人，黑人和黄种人，各种族裔，从政府高官，国会议员到普通公民，普天同庆，现在每年的世界法轮大法日，都会在美国纽约曼哈顿举行盛大的游行，从联合国门口开始，在著名的 42 街上横穿整个曼哈顿中城，气势磅礴，一眼望不到头，这么盛大的游行，让外国人惊叹，也让我们中国人感到非常的自豪和荣耀。我感觉对方在静静的听，就继续讲有关活摘器官的真相：

海外的追查国际组织经过十年的调查，拿到了大量证据，证明中共多年来一直在大量的活摘法轮功学员器官，2003~2006 年，中国出现了器官移植史上绝无仅有的市场，超短的器官等待时间，供出口的高质量器官，昂贵的费用，器官移植成暴利行业，中国成为全球器官移植旅游中心，如果你问一下红十字会就知道，现在中国人捐器官的非常少。因为中国人的传统观念是入土为安，就是去世也要留全尸。中国每年死刑犯只有几千人，那么每年至少十几万的器官移植量是从哪里来的？其真正原因是军方主导的集中营、中心配型、大规模活摘的运作模式，进入了规模化，产业化。调查发现全国有 891 家医院，9000 多名医务人员都参与了活摘器官的罪恶。薄熙来首先开始在辽宁主导活摘法轮功学员的器官。它的手下王立军没有医学背景，但是却研究出一种让人丧失意识、而保持心跳和呼吸的注射性药物，以便活体摘取人的器官。医院从活着的法轮功学员身上摘取器官，这个罪恶性质已经超过二战纳粹。

活摘法轮功学员器官的罪行在国际上被大面积曝光后，2016 年 6 月，美国国会众议院以“呼声表决”的方式一致通过了 343 号决议，要求中共立即停止针对法轮功学员等良心犯的“强摘器官”行为。2016 年 7 月，欧洲议会通过了“制止中共活摘器官”的 48 号书面声明，要求采取行动制止中共活摘良心犯器官，立即进行独立的调查。

面对确凿证据，中共前卫生部副部长黄洁夫在接受《凤凰卫视》采访时，间接承认了中共大规模活摘法轮功器官。这么

顺风，一会儿风就顺了，有时听到呼呼的风声，但骑车也不费劲。一次，过马路侧顶风，风很大，我担心把报纸吹跑，但在马路中间又下不了车，这时就觉得一股旋风把我兜过了马路，我脱口而出谢谢师父！

师父在《二零一六年纽约法会讲法》中讲到：“再有就是，长期党文化影响的这个东西确实严重，思维方式、人的行为与这个世界上的人格格不入。”在送报的过程中我发现自己在思维方式上、行为上都存在党文化的东西。比如，有一个商家，突然不要我们放的报架，说把报纸放在他们新做的货架上，我就怀疑他们是不是想不让放报纸了，心里很难受，向内找，突然发现这不就是党文化怀疑一切的疑心吗？去掉它，就想他好，就正面思维，结果报纸一直在放，人家也没不让放。所以以后再有类似的事，我就正面思维，就想它好，很起作用。

还有在行为上也发现有党文化的东西：我每天骑自行车送报，天天过马路，开始只要看没有车，我就闯红灯，突然有一天我意识到，闯红灯不守规矩不就是党文化的行为吗，驮着报纸骑车闯红灯影响太不好了，必须改！后来基本能做到不再闯红灯了。

二、在景点讲真相

二零一八年五月我随女儿回到了法拉盛，参与了纽约曼哈顿的时代广场讲真相。这是个非常繁华的令美国人自豪的标志性广场，新年钟声就在这里敲响，世界各地来美国旅游的人必到之地。每年夏天到秋天从大陆来时代广场旅游的人较多，我们讲真相的几个同修互相配合每天能讲退 70-80 多人，讲的好的同修每天能退 20-30 人。我虚心向她们学，探讨怎么讲才能使人能够听真相。有个同修跟我讲，你告诉他法轮功不是气功，是教人按“真、善、忍”做好人，是修佛的，迫害修佛的人是有罪的；天安门自焚是假的，挑起人们仇恨法轮功，让人们跟它一起犯罪。古罗马帝国因迫害基督徒，四次大瘟疫整个帝国都没了，共产党迫害法轮功，天要报应的，你入过党团队

是有能力的，你是走在神的路上的生命，他是一个常人，他是没有力量的。所以眼睛不要老是盯在表面上的人，解决那些背后的因素才能根本上解决问题，才能使形势发生变化，才能使人发生变化”。（《二十年讲法》）我意识到要救了这些人就得按师父的要求，正念去做。

我针对不听真相的那些人多发正念，并求师父加持。在家集中时间发，骑车送报时，近距离发。很多时候都是一边骑车一边发正念。慢慢就有了突破，有的就要报纸了，有的态度有了转变。

有一个面包房的老板，我多次给他讲真相他不听，给店员讲也不听，我就天天集中时间给店老板和店员发出强大的正念，解体他们背后的邪恶，并在意念中用功能打进他们明白一面，让他们就想法轮大法好，就想看大纪元时报。

我每天先在店里放一份大纪元时报，我就这样发了几天正念。一次我给放了 8 份，过了 2 个小时去看，报纸没了，当时想是不是他们给拿走了，但我马上意识到这是疑心，否定它，就想好，就正面思维，现在放到 15 份，他们也没反对，人们也是正常的在拿看。

还有一个老年活动中心，我多次去她就不要报纸，讲真相也不听，我就集中几天给她发正念，一天我准备再去放，我还特意准备好怎么给她讲真相，进去后，我说给你放份报纸看看，她说放那吧，我一句话没说，她同意了，那时我真为她高兴。第二天，她还让我多放几份，我感到了正念的威力，体会到了师父讲的，“其实这时大法弟子行神事是必须的，因为大法弟子的个人修炼已经不是第一位的，正法中救度众生、从组大穹才是目的地。”（《美西国际法会讲法》）。

我还感到只要在法上，念正，师父就帮你，“修在自己，功在师父”（《转法轮》），就会有神迹出现。纽约经常有风，有时很大，我送报南北左右来回好几趟，无论你朝哪个方向骑，都是顺风，去时顺风回来也顺风，开始我还有点奇怪，但我马上意识到这是师父在帮我。偶尔遇上逆风，我就说顺风

罪恶的行径，被西方媒体和政界形容为：“这个地球上从未有过的罪恶。”彻底打破了全人类的道德底线！不久的将来，就要审判江泽民，那么曾经执行过它的非法命令，都会成为它的替罪羊。你们在公检法司工作的人员是最危险的，你们很多人可能觉的自己没有直接参与活摘法轮功学员的器官。但你如果直接或间接参与了迫害法轮功学员，你就可能成为中共活摘法轮功学员器官这罪恶链条上的一环。

当年纳粹执行希特勒的命令，二战一结束，国际社会就开始清算纳粹，就连集中营里看门的、烧火做饭的和护士都被送上了审判台。

我们对你们讲这些就是希望你们能多了解真相，不要蒙在鼓里，做了江泽民的替罪羊，这些年来，法轮功学员秉着善心，不断的给人们讲真相，让越来越多的人明白了真相。很多人在看清形势后，都不再参与迫害，而选择将“枪口抬高一厘米”，有的公检法和 610 人员还主动保护法轮功学员。他们很多人退出了邪恶中共的党团组织。很多法官当庭宣判大法弟子无罪；许多检察院也以证据不足决定不予起诉或者退卷；甚至很多人登门向大法弟子道歉、悔过。希望你们也要为自己和家人的未来着想。趁现在还来得及，赶快给自己留后路，在你的职权范围内，尽可能的善待和保护法轮功学员，善待他们就是善待你们自己。

这里有个号码，请你记下来，这是个保命电话。001-347-448-5790，还有一个传真：001-347-402-1444。这是追查国际的举报电话和传真。希望你把你掌握的对法轮功学员迫害的案例和证据，包括这些年自己和他人参与迫害的事都举报给追查国际组织，如果有迫害的书面文件的，可以发传真过去。争取赎罪和立功。

还有：赶快用真名给自己做三退，用化名给家人做三退。上大纪元退党网站上退，或者找当地法轮功学员帮你做三退都行。给你一个翻墙的网址，可以看到更多的真相。©翻墙网

址：<https://x.co/2288>，或者：<https://x.co/2266>

最后请您记住：法轮大法好，真、善、忍好！善待大法一念，天赐幸福平安！再见！

我在打电话的过程中发现一开始抓住对方的注意力后，就直截了当地讲真相，只要一开了头，就不要停，我发现一旦讲到大法洪传，活摘器官的真相时，感觉他们都很震撼，都在静静地听，我就一气呵成的把真相讲完，并告诉他们记住：法轮大法好，真、善、忍好！一次，挂下电话后，感觉像是在对方的空间场里扔了好几颗原子弹，对方已经震惊的完全说不出话来，连电话都忘了挂。等我挂了电话，有时感觉自己体内像是火山爆发一样的热流在身体里面转，有时，心跳不已，身体发冷打颤，我就发正念灭掉那些不好的东西，随着正念不断的加强，感觉到自己的身体不断扩大，巨大的能量从身体中冲出，有一次我在发正念时，忽然对师父在《洪吟四（选择）》中讲的“燃烧邪党锤炼金刚”和在《转法轮》中讲的“修在自己，功在师父”的法理悟到更深一层内涵：我们在讲真相救众生的过程，不仅是揭穿邪党谎言，让众生明白真相后，做出正确选择，而且伟大的师尊也在利用这一过程燃烧那些被销毁的邪党因素，并把我们的弟子锤炼成更强大的金刚之体，谢谢慈悲伟大的师父！（合十！）

同修们，让我们不负师恩，在营救同修的同时清除共产邪灵，让更多的中国人明白真相，海内外的同修们是一个整体，我们的真相电话也能更多震慑邪恶，减轻国内大法弟子的压力，帮助更多的国内大法弟子能走出来，抓紧时间大面积的救度可贵的中国人，共同兑现大法弟子的史前大愿。

个人所悟，层次有限，不足之处，望同修指正！。

叩谢师父！

谢谢同修！

合十！

人退了。还有一个人想学功，后来我帮她请了《转法轮》和炼功带送给她，她高兴的收下了。当时有些人不相信藏字石，后来我拿了关于藏字石的小册子，送给他们。还有一次，我正跟一个找我要报纸的人讲三退，这时一个人过来谢我，说那天你给我做了三退叫安康，后来我做手术我就念法轮大法好，真善忍好，手术非常成功，安康这名字太好了，她看那个人还没同意三退，就说，快退吧，退了会保平安的，那人一听就高兴的同意了。

也有骂人的，语言刻薄的，说的很难听的。有一个药店老板，不但不要，还动手推我。我给他讲真相，他不听，我都做到了不动心，因为心里是有准备的。过后，再见到他，还能微笑着主动跟他打招呼，他一愣，可能他觉得奇怪。也有过后跟我道歉的。

在送报过程中，认识到要做好送商家救众生这个项目，就必须多学法，师父讲：“你做的那个事情如果没在法上，如果没有法的力量，你自己没修好，你就做不好那件事情。也许那件事情你做了，可是它就是不起作用，就是救不了人，因为对解体邪恶因素你也起不了作用。所以学法还是最重要、最重要的，那是你要做的一切事情的根本保障。如果学法跟不上，那就什么都完了。”（《大法弟子必须学法》）

我坚持学法，每天参加 2 个小时发行部网上集体学法，自己背法 2-3 个小时；学习师父海外讲法 1 个小时。一年背了两遍《转法轮》，学了一遍海外讲法。

这一段时间由于学法多，感到正念很足，什么腿疼呀、累呀，已不再话下，我感到正念足才有动力、能力去做好这件事，要是学法跟不上，正念不足，遇到点挫折，比如有人今天要报纸，明天又不要了，等等，就会信心不足，感到很累很无奈。

在做的过程中，还会遇到那些不要的，不听真相的。师父讲：“人没背后的因素你告诉他干啥他就干啥。你是修炼人，你

车。毕竟是七十岁的人了，开始腿疼的上下自行车都费劲，虽然很累，但我想我必须坚持。原先只让我送 20 大道、Kings Hwy，在送的过程中，我发现 0 大道、65 街、23 大道也有一些商家，就主动去送。后来增加到 240 份。因为面包房需要早送，超市开门晚，送的就晚，所以每天要骑自行车往返送两次，得 3 个小时才能送完。特别是赶上下雨下雪就更费劲。虽然很累，但心是踏实的，为了救众生我必须得这么做。

我从不送商家，到突破自己去送商家；从送 50 份就累的不行，到自己主动多送到 240 份；从当作任务来完成，到认为是自己的责任、使命；从认为自己岁数大，下雪下雨能不送就不送了，认识到为了救人就得送，该吃的苦就得吃，自己的心性在不知不觉中提高，体力也有了突破。我走路比不了年轻人，骑自行车一点不比年轻人差，一骑上自行车就感到自己像个 20、30 岁的人，在送报的过程中一点都不累。那时感到骑自行车送报纸救众生就是我的道。

给商家送报纸的过程，感到真像是个云游过程，因为这商家得一个一个去送，什么样的人都得面对，那感觉真是一会天上一会地上。有感激的，有一对老夫妇读者，一碰上就对我竖大拇指，说：你们报纸越办越好，谢谢你们！有一个商家开始不要，我就天天给他送，一次他说：就凭你的坚持劲我也看看。从那以后天天都要报纸。一次大雪后，一个洗衣店老板看见我推着自行车很费劲的从雪地上走过来，他迎出门来，说：惊天动地！谢谢你！

在这过程中能听真相的，我都给讲了真相，很多有缘人做了三退。我觉的有些讲真相的机缘是师父给安排的，一定要抓住。一个超市因老板没到开不了门，所有的员工都在那等着，我一看这是个好机会，平时也没机会讲，我就给他们讲真相。我告诉他们：大纪元报纸是说真话的报纸；还讲了天安门自焚，讲藏字石……

有人问，你天天这么送，一个月拿多少钱，我说我是义工，为的是大家能明白真相，保个平安，还讲了三退，有一个

修炼体悟

对于落实《通告》内容的一些交流

贵州大法弟子

近期明慧编辑部发出了向明慧网提交迫害者名单（包括迫害者本人及其亲属、子女、资产的信息）的重要《通告》，对于落实《通告》一事，我地同修有一些交流如下：

1、近二十年的各类迫害案例明慧网上有存档，由专人搜索整理。

2、在此基础上尽可能告诉身边每个同修利用各种渠道收集本地迫害相关责任人的住址、亲属、子女情况，完善补充内容反馈给明慧网。

3、有部分同修对《通知》所涉及的一些具体问题不太弄得明白重视度不够，协调同修要结合明慧相关交流文章主动与这部分同修多沟通，让本地更多同修都能明白这事对于更大范围救人制止迫害的意义。

4、交流中同修提到了一个问题，有部分参与迫害者是自己的亲朋怎么办？这就需要同修之间好好交流达成共识，这只是小惩戒、这是在警示人，如果当事人在正义力量的威慑之下能停止助纣为虐，将功补过，在大劫来临之时，这些改恶从善的生命能免于被销毁，对他们来讲，我们现在所做的一切就是对他们生命的未来负责。

5、要抱着慈悲救人的心态去搜集迫害者信息，不要有报复心。

6、西方社会重证据，一定要用好明慧案例精准定位迫害者制止行恶，二十年来每个地区风风雨雨中的每一个文字，每一张图片，都是提告作恶者的随堂呈供。

7、安全地上国内网站搜集信息稳妥的办法是需要掌握整机隔离技术，具体请看可参考天地行论坛相关内容：

<https://tiandixing.org/viewtopic.php?f=15&t=159443#p886306>

在使用整机隔离的前提下可以用数据搜索采集软件 Finder 高效收集信息，具体请看下面：

<https://tiandixing.org/viewtopic.php?f=15&t=127847#p688433>

8、天象到了这一步，其实迫害者的一切信息无论是网上还是其他途径都已经摆在那里了，只等我们用心去做了。并不是所有信息都齐了才提交，提交一些信息还不够完善后续可以补充。对恶人信息的收集和提交不限地区，信息提交后明慧网可以汇总。

9、网上搜集迫害者信息的经验可参考明慧文章《在网上寻找迫害相关人员信息的经验》

<http://www.minghui.org/mh/articles/2019/3/21/在网上寻找迫害相关人员信息的经验-384155.html>

10、在搜索引擎中输入关键词“搜索引擎搜索技巧”可以查到对于谷歌或者百度都适用的搜索技巧，可以大大提高我们精确高效搜集特定信息的效率。

写作与修炼

唐恩

一九九九年我有幸得遇法轮大法，当我一打开《转法轮》这本书，就知道这是一部真正的佛法正道，彻底解答了长期在佛教经书中不得其解的疑惑。从此枯竭的心灵得以润泽、尘封的本性渐渐苏醒，法轮大法成为我生命的归宿。

我的修炼历程始终与写作很密切，二十年来每天看网上各类文章，感觉与全球大法弟子共系于此。同修的心得体会，帮助我查找自身的不足；法理的切磋鼓励，陪伴我走出修炼的误区。后来我自觉不能单向从平台撷取，也该反馈这块园地，约从二零零三年开始，开启了我迄今十六年的写作修炼历程。

从小，作文就是我的兴趣，经常是比赛的常胜军，直到读大学时，还曾获奖。得法后的头几年，我只是偶而投稿，大多

同修们好！

我二零一五年七月到了美国纽约，来美将近四年的时间，主要参加了两个讲真相救人的项目，下面谈一下自己在这期间的修炼体会。

一、在义务送大纪元时报中实修、救人

二零一六年一月我和女儿一家来到布鲁克林。女儿在媒体做记者，当时新唐人没有记者在这里，我姑娘决定到这边来做，我也随着来了。

这边没人发大纪元时报，我决定发报纸。第一天在地铁口发报纸，半小时才发一份。当时不明真相的人很多，有的人把报纸放在雪堆上，被风刮的满天飞舞，地上到处是刮的报纸，我感到责任的重大。我每天都到地铁口发报纸，50 份报纸要发一个多小时。一年多的时间，明真相的人越来越多，现在报纸供不应求。在这期间，这个地铁口售票的一个工作人员是个香港人，他问我，发报纸每月给多少钱，我告诉他我是义务发报纸，并给他讲了真相，他想看《转法轮》我给他请了一本，他高兴的说，我一定要好好看看。

因为景点需要人，让我去景点讲真相。最后那天我发完报纸，准备乘地铁去景点，不知为什么眼泪就掉下来了。我意识到不能放弃发报纸，这里有我要救度的众生。我决定每天早点出来，发完报纸再去景点。后来因为报纸要送商家，我就义务专一的做送大纪元时报到商家的这个项目了。

我认识到大纪元时报在救度众生上起的作用很大，但我只想在地地铁口发报纸，不想往商家送报纸，因为往商家送报纸，必须得一家一家的送，感到太累了，我做不了。后来大纪元成立了发行团队，专门往商家送报纸，我也认识到了送商家的重要性，决定突破自己怕苦、怕累、怕走路的观念，就加入进来了。

在做的过程中，感到自己的心性和体力是逐渐提高上来的。开始只送 50 份，因为我送的商家距离很远，需要骑自行车

众远超过八千万之多。因为中共的西来的邪灵，它的目的是毁灭中国，毁灭全人类。

“当务之急，远离邪恶，立即停止迫害法轮功，暗中保护法轮功学员，搜集已有有关迫害法轮功的信息向追查国际报告，然后三退保平安。给了网址、举报电话，只愿你和家人有个平安幸福的未来，这是我的心愿。”

他还说：“你回来看看吧，不要听人家说的，现在中国很好啊！很繁荣，很强大啊！”

我问他好在哪里？无官不贪假货遍地，黄赌毒泛滥，道德沦丧，人心邪变。人们吸着有毒的空气，吃的是毒大米，地沟油，毒奶粉，连疫苗都是假的、有毒的，喝的水是被污染的。可是中共这个利益集团却有它独立的生产系统，严格的措施，保证生产出各种优质食物，仅供中共各级官员与家属享用。这就是社会主义。远离中共就是福。

这位警察越听越明白，随着发生变化，最后多次谢谢我，祝我长寿幸福。

感谢师父的精心安排，感谢师父的苦度。

打电话时，有接听十几分钟、二十几分钟的，也有一包案里一个都不接的。效果好时是师父加持的，感谢师父的加持，效果不好时就要找自己，调整状态再接再厉。不管是什么情况，只要铃声一响就能震慑邪恶，清除另外空间的邪恶因素，迫害不停，打电话救人不止，坚持到最后。

以上所写，如有不合法的地方，敬请慈悲指正。

谢谢师父！

谢谢同修！

合十！

来到国外的修炼体会

美国大法弟子

尊敬的师父好！

是个人修炼体会、地区洪法活动等。后来因为有些项目的讲真相内容需要编写文字材料，便开始关注中国大陆学员受迫害的报导。那时我常从网上摘选真相讯息，配合时事内容，由常人容易感兴趣或关心的话题切入，来完成真相素材，那段经历也为后来常写文章证实大法奠定基础。

后来我的写作范围从活动报导与修炼故事，扩展到写综合报导和评论。其间最大的体会是：“修在自己，功在师父”，在我构思题材停滞不前，或搜索图片茫无头绪时，更常感受到师父法身就在旁边呵护与点化。亲身体会到这一点，把事情做好只是尽本分，从中修炼提高却是偏得。我经常在炼功或发正念后，文思如泉涌，从“下标题”、拟大纲至写结尾，一气呵成，看来行云流水，其实这不是自己的本事或能力，而是师父与大法赋予的智慧才得以完成。

写作与修炼息息相关，要写好文章平时就要重视学法、保持正念，去掉怕心、顾虑心。修炼状态经常会反映在写作过程中，状态好时下笔有如神助，心性往下掉时就会搜索枯肠、难以成篇；如果文章没登出来，可以想想自己哪里没做好，有时不是文笔不佳，而是心性有漏；编辑若改动一些内容，可以回头看看原稿有哪里不妥；文章登出来了，要警惕自己不要生出欢喜心和显示心。

有一次我在一天之中整理了四、五篇文章，自己都感觉到另外空间正的因素在帮忙。甚至在机场候机室等待的一个多小时中，我可以完成一篇，从容的在飞机起飞前投稿出去，真的就像在飞一样。有时两三天就能写出一篇评论文章，但修炼状态差的时候，一个星期也写不出一篇来。

文章能在明慧或正见网刊登，是荣耀也是责任。长期笔耕的另一个体会是：用正念写出正见，就是不断归正自己、同化大法的过程。写文章应该站在救度众生的基点上，呈现出修炼者为他人着想的风貌，考虑读者的接受程度。

我曾写过一篇综合报导，连载了好几天，意外的收到许多

同修的反馈与鼓励。赞美的话听多了，不免有些飘飘然。后来我提醒自己：不要孤芳自赏或沾沾自喜，莫留连已完成的文​​章。《明示》经文中说：“修炼中不要留恋哪一层，修完你的全过程才能圆满”。静下心来，再看看那篇文章仍存有改进空间，找到有漏和不妥之处才能继续提高。

修炼至今我投稿一直没有中断，但缺点仍不少，诸如：只偏重熟悉的题材，没尝试陌生的领域；文章写多了，架构、语气千篇一律或似曾相识；思维与格局不够开阔，不能积极主动发掘题材；有些报导因为没有亲自去采访，整理时经常有隔靴搔痒之感等等。这些不足都督促我要更精进，早日查缺补漏、向上提升。

最后恭录两段 师父的经文与同修共勉：

《洪吟二·震慑》：“神笔震人妖 快刀烂鬼消 旧势不敬法 挥毫灭狂涛”；《法轮大法 精进要旨》- 再认识：“真能这样提高上来，你们在纯净心态下所做的事才是最好的事，才是最神圣的。”

感恩慈悲伟大的师父赐予写作修炼的机会，谢谢大法网站督促我们不断的精进提高。

学法修炼的点滴体会

美国大法弟子

尊敬的师父好！

同修们好！

我是八十六岁的老年大法弟子，可我首先是大法弟子，不是老年人。下面谈一谈我近期的修炼体会：

一、背法

背法是师父提倡的，按照师父的要求做事是最好的。我背法的方式是：背会一页或几页后，再用一、二天的时间反复背，熟记后才往下背。记不清什么时间开始的了，历经几年，于去年一月才背完一遍《转法轮》。时间是太长了，但我觉的

就有一亿人在修炼“法轮功”。至今在全世界已有 120 多个国家和地区弘扬“法轮功”。广泛受到各国民众的喜爱与尊重。受到各国各界政要各种褒奖、支持议案和信函达三千多项。

“法轮功”主要著作《转法轮》一书被翻译成四十多种语言在全世界各国公开发行。法轮功创始人李洪志先生连续四次获得诺贝尔和平奖提名。只有在中国大陆被禁止，被残酷镇压。中共不允许好人存在，为什么？你想过吗？

他又说：你觉得好，就在家炼好了，不要到处宣传。

我说：法轮功是中华优秀传统文化的瑰宝，是全人类的普世价值。使亿万人受益，是受宪法保护的，是合法的。江泽民无视法律，不顾当时七个常委中六个常委的一致反对，利用手中的权利、动用整个国家宣传机器，胁迫全民发动血腥镇压法轮功的运动。特别是江泽民亲自下令活摘法轮功学员器官，震惊全世界。被称为这个地球上从未有过的邪恶。江魔自知迫害难以维持，就编造一系列谎言：1400 例欺骗民众，2001 年雇人演‘天安门自焚’伪案，其中精心挑选的男女老少自焚，以挑动民众对法轮功的仇恨，让人们仇恨修佛法的人，用心歹毒啊。中共迫害法轮功犯的是反人类罪、群体灭绝罪。是最怕曝光的，所以中共用大量人民血汗钱打造‘金盾工程’封锁网络，封住人们的耳朵、眼睛，不让人们看到、听到真相，让人们只接受中共灌输的谎言，仇恨佛法，从而被毁掉。我们告诉世人真相，让世人认清中共的邪恶本质，清楚邪恶的谎，清除对神佛犯下的罪业，从而得救。也希望你今天不做中共的打手，明天不做中共的替罪羊。

中共历来都是卸磨杀驴。文革一结束，光北京就有 810 名警察和军干被拉去云南秘密枪决，只给家属一张因公殉职通知书。遭报都因追随中共迫害好人的结果。还讲了“杀警换撤诉”等等。你看到江 XX 是什么人了吧？只要对他有利，只要能保住他的小命，杀多少警察他都不会手软的。中共手中的屠刀永远对着中国民众，从它夺取政权以来各次运动中杀害中国民

相，口气平和的连声说听了，听了。我说你没时间接听，给你网址你自己上网看更多的网站，了解更多真相，就不会再被谎言欺骗，你就知道该怎么做了。只愿你和你的家人有个平安美好的未来。他留下了网站和举报电话，为他真正得救打下良好基础。谢谢师父加持救度。

再有今年 2 月拨打第 131 案中大陆某市法院刑二庭的某某某。我发正念要救他，希望他明白的一面，正面对待大法。电话接听了 11 分 15 秒，24 秒，2 分 2 秒共计 14 分 03 秒。对方要求别给他打电话了。我说你不明白真相怎么办？你怎么保护自己，很危险啊。他感受到我真心为他好，听完了基本真相。他一字一字的跟着念网址和举报号码，直到核对无误为止，还多次谢谢我。

印象最深的是今年五月给济南市的一位员警打电话，电话接听 15' '，正忙，7' 48' '，1' 22' '，1' 53' '，22' 17' '，共 34' 40' '。

开始对方问我：你是谁？我说：关心你的人。哪里的？美国。

对方：你们打电话影响了我们的正常生活，别打了。语气平和。

我：我能理解，会耽误你点时间，但这事太重要，关系到你和你家人的安危。我打这通电话只是有一个心愿，希望你和家人有个平安美好的未来。

他说，我现在很好。

我：你今天好不代表你明天、今后都好，能保住今后长久平安才是真正的好，这就要了解真相，看清形势，做出正确的选择。

大家都知道“法轮功”是佛家上乘的高德大法，法轮功祛病健身有奇效，法轮功使人身体健康，道德升华，法轮功按照真、善、忍的标准修炼做人，处处为别人着想的人，于国于民有百利而无一害。这话是 1998 年人大委员长乔石经过率团调查后得出的结论，并向中央做了报告。所以在短短几年里在国内

很值得。我不注重速度，不抱任何想法，不抱任何有求之心，用纯净的心态去学，去背，一切思维都被抑制住，只有大法不断的灌注着我的心田，整个身心溶于法中。除固定时间背法外，无论身在何方，不论时间长短，有空就背，有效利用零散的时间背法同化法，收到了意想不到的效果，心性在背法中升华。

师父说：“业力在转化过程当中，为了使自己能够把握的住，不出现象常人一样的把事情做坏，所以我们平时要保持一颗慈悲的心，祥和的心态。突然间遇到什么问题的时候，你就能够把它处理好。往往你的心总是那么慈祥慈悲的，突然间出现问题的时候，你有个缓冲余地，思考余地。心里老想和别人争，斗来斗去的，我说一遇到问题你就得跟人家干起来，保证是这样的。所以你遇到什么矛盾，我说就是要使你本身黑色物质转化成白色物质，转化成德。”（《转法轮》）

师父的这段法读了几百遍上千遍了，可是读完不久就忘了，知道法理也没完全按照法的要求做，突然间遇到矛盾时还是向外找，看别人，不看自己。遇事首先想到自己别受伤害，嘴上不说什么，可心里过不去，心性没有得到提高。

背法后我发生了很大变化，渐渐的生出慈悲心，时刻保持慈悲心，祥和的心态对待一切人。无论在任何情况下都不与人争斗。魔难来时，不惊不燥，无怨无恨，善意化解矛盾。

有一次，一位房客动了另一房客的东西，另一房客回来后以为是我干的，当时就火冒三丈，不指名的破口大骂，还说冰箱里的什么东西丢了。我边听边找自己，心中没有仇恨，我没做什么坏事，不需要辩解。过后她知道实情后，好像什么事情都没发生一样，每见到我时还是妈咪、妈咪的叫。

背法使我提高炼功效果。过去炼功有时有意无意的放纵思绪，想一些没用的事。我牢记师父在《转法轮》中讲的：“炼功得重德，我们在炼功的时候，你不想好事，也不能够想坏事，最好是什么也不想。”只要一开始炼就用这段法衡量自

己，立刻和常人中的事断开，很快入静，即使出现杂念也容易排除。因为这是按照法定的要求做，用法指导修炼当然效果就会好。修炼时间长了，已经形成了机制，只要往那一站或一坐立刻就静下来。大大提高了炼功的功效。

背法中提高了心性，其它方面的东西也跟着往上上，发正念也好了。我觉的背法是修炼得法的最快最好的方式。

背法中要求思想高度集中、清净，背法使我思想更清静，专注。在多次反复背读中，全身心被大法充实，占据，渐渐的常人的思维、欲望、执着心越来越少。我已经养成一个习惯，一出门就背法。

二、在病业假相中提高

这些年出现过好几次病业假相，多数是肠胃方面或中风症状，每次都是没有预兆突然发生，来势凶猛，好像是取命来的。从法中认识到这是邪恶制造的假相迫害，不是师父安排的，不能承认它，正念清除，在师父的呵护下很快就能闯过来，如去年的一个晚上正在向大陆拨打电话时，突然一阵眩晕，恶心、呕吐一起来，连眼睛都不能睁开，一睁开眼眩晕的更厉害，大口大口地喷射出胃中的残留物，然后整个身体抽搐把肠子中的水分挤压呕吐出来。持续了几个钟头之久，其中我一直保持清醒的头脑，首先想到的是我是师父的弟子，我的一切都由师父安排，由师父说了算，不允许任何生命来干扰迫害，不允许任何邪恶干扰阻挡我打电话营救同修救度世人的证实法的事，我有师在，有法在，就是巨大的保障。集中力量发出强大的正念阶解体迫害我的一切邪恶生命与因素，止住呕吐后，睡了两小时，照常起床炼功发正念，上线拨打电话救人。在师父的呵护下又闯过了一关。

三、在营救平台拨打真相电话的一点体会

我在营救平台打电话已有十个月了，当时加入平台的时候也曾犹豫了一阵子，觉的平台上安排的时间很紧，很长，应付不过来，就是怕苦、怕累，求安逸之心造成的。师父在《精进

要旨二》-〈正法时期大法弟子〉中说：“如果你们到现在还不清楚正法弟子是什么，就不能在当前的魔难中走出来，就会被人世的求安逸之心带动而邪悟。师父一直很痛心那些掉下去的人，多数是被此心带动而毁掉的。”多危险呐，我自己都震惊了。在同修的关心和帮助下，我很快的全身心融入到这个整体中来。

全球电话组营救平台是个很难得的修炼环境，在我们组，人人都是向内找的精进实修者，都是严以律己，宽以待人的真修弟子，都在关心帮助他人，很多同修为整体升华做出很大的奉献。形成一个比学比修共同精进的正念之场，一个祥和慈悲之场，人人受益。

我尽快的溶于整体中，每天争分夺秒的做好三件事，用心打好每一通电话。

打真相电话就是修炼的过程，和云游没什么区别。过程中什么样的人都会遇到。有人不接电话，有人一接就骂；有要钱的，有要给你定位来抓你的；当然也有认真接听真得救的。什么人都有。我摆正自己与世人之间的关系，不被中共邪党灌输了谎言的世人带动，兑现着史前的誓约，完成大法赋予我们救度众生的伟大使命。

当接听效果不好的时候不灰心，不放弃，就看自己，改变自己。看自己的心态正不正，正念足不足，真正发自内心告诉他真相，要救他。不带人的观念，不要人为的设置障碍，往往就会收到较好的效果。

例如今年 2 月拨打大陆某市国保副队长某某某的电话。案情介绍：这个人相当邪恶、阴险、狡诈、手段卑鄙，恐吓威胁律师等等。我不受这个表象带动，我就是要救人，救的是这个生命，如果人人都那么道德高尚、理智善良，也就不用我们大法弟子去救度了。也可能我发出的这个真念吧！拨打中第一通正忙，第二通接通了，静静的听了 7 分 01 秒，挂断。因为我没讲完，拨打第三通，接听 48 秒。我问刚才有没有听到我讲的真