

也在提升，有正念，就有正行，你的正行，是在有正念的前提下所为，正念正行，是大法弟子最好的修炼状态。

那么心如何能摆正呢？有时就感觉自己生不出正念，人的东西总是缠绕着，往往这个时候，仔细想想是人的东西太多了，执著太大了，观念太重了，是这些变异物质在捣乱，它们让你左顾右盼，丢不下这个，舍不掉那个，你的慧眼被这些东西障碍着，你没有清静的时间沉淀自己，陷在人中，就生不出正念，没有正念就不能正行，不能正行，你就无法助师正法，救度众生。

大法弟子的心归属大法，所以应该提醒自己心时时放在法上，时时守住自己的心性，经常打扫、清理心的尘埃，污垢，让自己的心更加的纯净、圣洁。

心代表着你的纯度，也能看出你的境界，心还承载着天国世界芸芸的众生，心的前面有扇门，摆在面前的一切，你有没有一双慧眼，能不能识别善恶，好坏。你的心门向谁打开，是你自己的选择，因为你是心的主人，你有这个权利，作为主人就要当好自己的家，守好家门，让这颗来自于大法的心，永远归属于大法。

把心摆正，时刻的把自己当作炼功人，你就能正念正行！

一点修炼体会，有不当之处，请同修慈悲指正！

正见周刊



2023年7月15日（周六）当天，数个方阵组成的英国游行队伍，从中共大使馆对面出发，穿越伦敦市中心喧闹繁华的牛津街、皮卡迪利圆环广场、唐人街，最后抵达唐宁街。

第 1092 期

2023年7月25日

目 录

正见新闻

反迫害 24 周年 马来西亚法轮功举行系列活动	/3
台湾云林反迫害夜悼 医师政要齐谴责	/3
法轮功美国首都 720 大游行 震撼人心	/4
法轮功反迫害 24 周年 华府集会烛光夜悼	/4
新世纪影视 2 影片入围万锦电影节 市长表彰	/5

讲清真相

迫害法轮功二十四年 中共自己把自己打倒了	/5
----------------------	----

大法神奇

同修遇到的神奇事	/8
----------	----

修炼体悟

师父领我一步步走过“七·二零”	/10
建议同修们写修炼交流文章	/18
认识学法的重要性 见证大法神威	/21
向内找人心，轻装再上阵	/23
他动善念 大法瞬间就改变了他的形貌	/25
由“恭维”所想到的	/28
不经意中的人心	/33
修炼随感：心正才能出正念	/35

的恶，不善、不忍。恰恰在矛盾突然产生的时候，修炼人的善和忍都没有。这也正说明了自己修的不扎实。

其实这位同修说的一点错也没有错，而我却一点虚心接受的意思也没有。而这位同修在我表现的如此激烈时，却一点也没有动心、没有生气，更没有往心里去，可见同修的心性比我高多了。

而在另一件事情中这位同修的善和忍更是让我看到了自己的不足。同修在外地女儿打电话跟她借几万块钱，同修一开始说给，后来考虑了一下又不想借了，这时同修的女儿在电话里说的话极其难听，连“死了以后也不要给我信”这样的话都说出来了。而同修却一点也没动心，也没生气。后来同修在考虑之后，觉的应该为他人着想，又把钱给女儿了。跟我说这事，我不禁感叹，如果自己的孩子跟我说这样的话，我做不到不生气。

我发现，有时不经意中的表现更能反映出一个人的真正心性，过后想想非常惭愧，只有时时对照大法，让自己的言行在任何情况下都符合大法的要求，符合真、善、忍的标准，才是真正的修炼人。

现层次的认识，不当之处，请慈悲指正。

修炼随感：心正才能出正念

大陆大法弟子

师父讲：“什么是心不正？就是他老是不把自己当作炼功人。”（《转法轮》）

在法中感悟到，大法弟子要把心摆正，看问题要站在法的基点上，想到自己是大法弟子，想到所遇到的一切，都要用大法来衡量，心摆正了，你才会生出正念，随着你在法中不断的突破，你的正念越来越强，神通越来越大，修炼层次

修心，不会向内找，甚至对此形成了一种观念。直到有一天，我和两位同修配合出去讲真相，其中就有这位我认为不怎么修心的老年同修。

那天我们来到了一个曾经去过的集上，看着集上相同的摊主，冷漠拒绝接受真相资料的人们，我的心里满是抵触，觉的这儿的人不行，年老的大多都听过真相，年轻的依然不接受真相，走了几圈下来，勉强劝退了两个人。回去的路上和两位同修说自己的感受，那位年老的同修说，我站在一个地方就走不动了，看看觉的这个也该讲，那个也该救，站在一个地方就不想走了。半天下来，老同修劝退了十三个人。

我一听，这才意识到，我跟老同修的差距太大了。救人虽然不以数量多少为衡量标准，但是却非常说明问题。老同修救人的心非常纯净，所以正念之场能解体众生背后的邪恶因素，有缘人也愿意到她的空间场中来。所以同样在一个地方救人，效果却是天壤之别。我突然意识到，自己在内心深处隐藏着看不起同修的心。我看到老同修平时不会修心只是表象，同修修好的部份我并没有看到。同时还反映出了自己的自以为是和傲慢。

三、不善、不忍

一次，一个同修指出我的缺点，我不认同，为自己辩解的同时还反唇相讥，指出她修炼中存在的问题，而且言辞犀利。其实这位同修三件事做的非常好，非常注重修心性。不知是因为关系太熟了，还是觉的同修心性高，所以伤人的话脱口而出。回家后非常懊悔和无地自容。

仔细想想那天的事，在那短短的几分钟里，真是反应出了很多人的东西。首先是不让人说，维护自我，保护自我；其次就是党文化中的“争斗”，你说我，我就说你；几乎是下意识的反击，知道伤人还说，那一瞬间的表现就是人性中

正见新闻

反迫害 24 周年 马来西亚法轮功举行系列活动



7月9日上午，马来西亚部分法轮功学员在吉隆坡蒂蒂旺沙公园（Titivangsa）举办了7.20反迫害二十四周年活动，呼吁立即停止迫害。虽然当天早上乌云密布、滂沱大雨，法轮功学员仍然风雨不改，最终

活动如期进行。反迫害征签获得了众多民众的关注和支持。

法轮功学员在蒂蒂旺沙公园广场举行了集体炼功。与此同时，学员在活动现场也进行了“人民独立法庭（China Tribunal）的审议证据展”以及“真善忍画展”，让参观者了解到现今中国正在发生的人权践踏。

台湾云林反迫害夜悼 医师政要齐谴责



台湾云林大法弟子

2023年云林县为悼念“7.20”法轮功学员反迫害24周年，于7月15日(周六)下午17:20到晚上8:30在斗六市柚子公园举办悼念会，邀请到不怕中共恶势力、挺身站出来

为正义发声的医师、立委以及跨党派的多位议员参与。

在真理面前，云林720悼念会上黄士维医师、刘建国立委以及跨党派县议员，齐聚斗六柚子公园手捧烛光与学员一起悼念受迫害死去的学员，他们站出来反迫害，谴责中共残暴、邪恶、活摘器官天理不容。

法轮功美国首都 720 大游行 震撼人心



7月20日下午，来自美国各地的部分法轮功学员在首都华盛顿 DC 举行法轮功反迫害 24 周年的盛大游行，呼吁“解体中共停止迫害”。游行队伍横贯首都市中心，场面宏伟壮观，平和肃穆，震撼人心。

这支由美东、美中的部分法轮功学员近两千人组成的游行队伍打出多个横幅——“大法是创世主的智慧”、“法轮大法好”、“世界需要真善忍”、“洪恩浩荡”、“停止迫害法轮功”、“解体中共 结束迫害”、“共产主义魔鬼正在统治我们的世界”、“共产主义的终极目的是毁灭人类”、“声援 4.16 亿中国人退出中共党团队”、“回归传统，人类才有出路”、“道德回升，人类才有出路”等，要求中共立即停止迫害法轮功，并声援中国人退党。

法轮功反迫害 24 周年 华府集会烛光夜悼



2023 年 7 月 20 日，来自美国各地的部分部分法轮功学员在首都华盛顿 DC 的国家广场举行反迫害 24 周年集会，呼吁“解体中共、停止迫害法轮功”。美国国会议员代表到现场发言，表达对法轮功学员的支持；美国政府机构和非政府组织代表也在集会上演讲，谴责中共长达 24 年的残酷迫害。他们聚焦了中共活摘器官和跨国执法的罪行，呼吁美国政府与国际社会采取更强硬手段制

的风气，自己做了这些都是有责任的。正如文章所说：“面对最后的审判时，每个人都将对自己的言行负责。”

个人的一点体会，如有不当之处，请慈悲指正。

不经意中的人心

大雄

最近没发生什么大事，但是在日常小事中也让我发现了自己的一些人心，同样也是触目惊心。

一、对同修没有善心

前几天，我和同修一起去看望一位长期处于病业魔难中的同修，看到这位同修很多法理不清的做法。回来后跟别的同修分享经过，话语中表现的颇有点“恨铁不成钢”的意味，夸夸其谈当中好象自己法理多么清晰、自己修的多么好似的。

第二天早上醒来，突然舌头很疼，象起了一个泡。我马上意识到这是自己不修口造成的。同时我突然发现，自己不光是修口，想想自己昨天的表现，对处于病业魔难中的同修也太没有慈悲心了。同修处于病业魔难中，多么想快点闯过来，我不但没有把同修的事当成自己的事，连基本的同情和理解都没有了，对同修的善和慈悲上哪去了？同修确实面临着重重困难和各种干扰，对她来说很难突破，我应该力所能及的去帮同修添正念，而不是一味的嫌弃，这种只动嘴而不作为的行为是神所最不齿的。

二、瞧不起同修的心

这颗心真是隐藏的非常隐蔽，我从不认为自己有瞧不起其他同修的心，因为自知自己三件事做的不够，远不如别的同修。但是也发现有些老年同修注重做事、救人，却不怎么

最智慧、最安全的生命，不会被旧势力当目标毁掉，自大膨胀后被旧势力迫害的例子太多了。

我理解，旧势力为了阻碍人修炼，安排了党文化、魔鬼文化、无神论等，用这些和传统文化背离的价值观给人洗脑。被这些灌满的人，修炼起来有难度，现代很多人离老实人的标准都太远了，更何谈做神？背离传统的人容易自作聪明，以为占了便宜、不吃亏，其实很多时候亏吃得很大却不自知。恭维别人，讨到一点欢心，却害人害己，自己损失很大；炫耀自己，不就是增加一个听夸赞而膨胀下滑的机会吗？这些想想都多傻啊？

君子之交

文章还提到“君子之交淡如水”。我理解，君子之交是清淡、淡然的，没有那种通过人际互动满足自己的情和名的浓烈人心，其实炫耀和恭维，自己夸对方，同时希望得到对方的夸赞，不就是用好听话互相满足彼此人心吗？

有一些同修的确是以淡然心态与人打交道的，做事方面很配合，一丝不苟。除此之外，不恭维也不炫耀，很少闲聊，话简洁直白，干净清爽，很符合修炼人在修口、修心方面的标准。比如，有一位同修，她很配合工作环节，但不表现自己。沟通都是与工作相关的。过去我发的什么节日问候啊，有的没的啊等拉关系的信息都不回，工作则认真细致，待人谦和、耐心。仔细对照，很符合“真、善、忍”原则，不多话、不来事。像过去年代的老实人、厚道人一样。

结语

我觉得，我们的环境应该是净土，如果不是为了修炼回天，我们不会聚在一起的，我们在一起不是为了搞人心小市场。我们就老老实实说话最好，不给话语添加刺激人心的“佐料”。每一句恭维和炫耀话，就在推波助澜往下拉环境

裁中共，尽快结束这场旷日持久、惨无人道的人权迫害。

新世纪影视 2 影片入围万锦电影节 市长表彰



第三届万锦国际电影节（Markham International Film Festival）日前在加拿大万锦市政厅举办，新世纪影视两部影片——长篇艺术电影《演员梦》和短片《善的力量》双双入围。影片主创团队受邀出席电影节，并获得万锦市长薛家平（Frank Scarpitti）特别颁发的表彰证书。

7 月 15 日，电影节的开幕式在万锦市政会议大厅 CHAMBER HALL 内举行，市长薛家平为电影节致词，并亲自给新世纪影视入围的两部影片授予表彰证书。制片人慧月以及《善的力量》主演方煜翔代表接受了奖项。

讲清真相

迫害法轮功二十四年 中共自己把自己打倒了

大陆大法弟子

记得二零零一年，师父在《美国佛罗里达法会讲法》中说过：“我们没有对什么政权感兴趣，我们也没想去打倒你中共，是邪恶在世上的总败类利用中共在这场迫害中把中共自己打倒了，回头看一看不是吗？不是我们在打，是它自己把自己打倒的。它利用着中共、利用着国家、利用着政府在迫害法轮功。”

师父的这段讲法已经过去二十二年了，我们回头再看看是不是这样？政法委头子周永康，610 头子李东生等国家级高官被抓入狱我们这里不说，仅从近年来各级官员遭恶报的情况，我们就可以看到中共司法这根重要支柱正在崩塌。

明慧网统计资料显示：2022 年政法委 57 人遭恶报，省级官员 10 人，一人死亡，一人因女儿死亡备受精神折磨，其余 8 人违纪遭查处。法院 40 人遭恶报，一人癌症死亡，39 人遭查处。其中省级官员 8 人全部因贪污腐败遭查处；检察院 35 人遭恶报，一人突发病死亡，34 人因贪污腐败遭查处。其中省级官员 8 人全部遭查处；公安 182 人遭恶报，其中省级官员 19 人因贪污腐败全部遭查处。

负责抓人的公安官员被抓了，负责批捕起诉的检察官被批捕起诉了，负责审判的法官被审判了，管理监狱的司法高官入狱了，这是多大的反差和讽刺？

二零二二年十二月二十七日，最高检察院传出消息，惊倒绝大多数司法人员。消息指出，十三届全国政协原常委、社会和法制委员会原主任沈德咏涉嫌受贿一案，由国家监察委员会调查终结，经最高检察院指定，由浙江省宁波市检察院审查起诉，宁波市检察院已向宁波市中级人民法院提起公诉。

沈德咏，男，汉族，一九五四年三月出生，江西省九江市修水县人。法学硕士学位，一级大法官。一九九八年十二月至二零零六年十一月，任最高法院副院长、党组成员、审判委员会委员；二零零八年四月至二零一八年六月，任最高法院党组副书记、常务副院长、审判委员会委员，一级大法官；二零一八年六月至二零二二年三月任十三届全国政协社会和法制委员会主任。

沈德咏对外呈现出学者型官员形象，曾出版十余部论著文集及法律工具书，并且还亲自指挥薄熙来、周永康、令计划、苏荣等案件的审判，从表面上看，沈德咏与这些贪官相

觉得对方说得太对了，真懂我；谁要说自己不好，就对人有意意见甚至怨恨。个人认为，恭维和炫耀的市场都是来源于证实自我。我的一位长辈素来不溜须拍马，直言指出领导的问题而得罪了领导，她看不惯恭维领导的人，可她自己却对别人对她的夸赞，比如“正直”等念念不忘，谁要指出她的缺点，她也不爱听，就说人心真的都太喜欢被恭维了，哪怕是以正直为人设的人。

危害

从法中我理解到，夸人的话害人不浅。

“正传气功师他也不服了，满耳朵灌的都是人家夸他怎样有本事。谁要说他不好，他也不高兴了，名利心全起来了，他以为他比别人高明，他了不起。”（《转法轮》）

“这个大神仙夸你两句，然后教你点什么东西，你也要了，那你的功就乱了套了。”（《转法轮》）

“那魔还会夸奖你，说你有多高呀，说你是多高的大佛，多高的大道，认为你了不起，这全是假的。真正往高层次上修炼的人，你的各种心都得放下，遇到这些问题的时候，大家一定要警惕！”（《转法轮》）

我觉得修炼人一定要有智慧，内心随时排斥夸赞话，而不是觉得这些话有道理。对夸赞话认同就傻了，是被自我给骗了。要清醒的认识到，夸赞话可以毁人于瞬间，谁听进去了、相信了、飘飘然了、膨胀了，谁就傻了，就危险了，其方向继续下去也许就是一毁到底的自心生魔方向。就像被吹气球一样，越来越膨胀，气球皮越来越薄，最后就是爆炸破裂。

除了被恭维，自己也不要自满之心。永远把自己看得渺小如宇宙中的一粒微尘中的微尘（其实就是这样，也许连微尘都算不上），非常谦卑，没有自我，溶于法中，那才是

有品味”……好像说话时不夸点啥就把人得罪了，一开口按捺不住就要夸，夸人的目的是为了自己，为了表现对对方友好。好听话不假思索就脱口而出，很多话含水分，不符合“真”；目的为私，不是为别人，也不符合“善”；这些多事儿和来事儿之举也不符合“忍”。

炫耀自己

文章还提到“炫耀自己”。自己很多时候一开口就带有炫耀因素，也是不自觉的，比如，做了什么，忍不住和别人提起，感觉也没啥目的，但为啥要提呀？很多事别人不需要知道，潜在就是炫耀，你看看，我做了这个那个了，背后是显示心，证实自己。让人知道自己忙着而没闲着，甚至潜在攀比自己做了啥，别人做了啥，还追求高大上，谁参与的项目更有价值，就感觉更好。当然，也有的同修交流的目的是单纯的修炼分享，不含人心，那另当别论。

喜欢被恭维

有个同修曾指出，我对人有意见的根源是别人对我恭维不够。我觉得这句话说到点子上了，我对人的意见的确经常出于，别人对我不好、不重视等，其实就是别人没有顺着我的心意和喜好。那么，顺着我心意的表现啥样啊？就是恭维嘛。

我觉得喜欢被恭维的这颗人心根深蒂固，我过去对别人夸赞自己的话如数家珍，似乎夸赞我的话都是有道理的，夸赞我的人都很有眼光，什么谁说我有见地，谁说我很正义等，对这些话深信不疑，其实是自我在试图证实自己，又聪明、又正直，简直处处好。想起来是非常可笑的，是被自我给欺骗得找不到北了。

我觉得，恭维的市场来自人人几乎都有的喜欢被恭维的心，根源就是证实自己的好。谁说自己好那真是心花怒放，

比，显得很正义，没想到他也是一个披着人皮的鬼。通报中讲，沈德咏纵容亲属、秘书利用其职务影响充当司法前科，其中一个秘书下海办了律师事务所，代理的案子标的超千亿元。

沈德咏干了十八年的最高院副院长，是国家首批授予的大法官，在法律殿堂的最高岗位上知法犯法，徇私枉法，你知道为什么会出这种笑话吗？因为这种动摇根基的颠覆性行为，恰恰是中共江泽民贪腐治国，在迫害法轮功中被强化培养出来的。

中共利用造谣、诽谤、嫁祸等不法手段，暗中密令司法人员对一个完全合法善良的法轮功群体进行残酷迫害，那么这些人必然在头脑中形成是非颠倒、践踏法律、知法犯法的思维，只要他不跳出这个圈子，他就受它左右，在执法过程中就会违法造假、罗织罪名、错用法律，对修炼真善忍的好人进行非法关押、囚禁，制造冤假错案。因为他背后有政法委、“610”督阵和指示，否则就会受到威胁。一旦在他们头脑中被迫形成了这种无法无天的邪恶思想，那么它就不会再消失掉了，它必然会转向社会其他的个人或群体，这就是政法委、公检法司系统迅速溃败的根源。

沈德咏落马后，法律界流行这样一个段子：他们说自己拿着（司法部长）吴爱英的证，读着（最高院副院长）黄松有的书，看着（最高院副院长）奚晓明的司法解释，接受（司法部长）傅政华的领导，刚买了（最高院副院长、法制委员会主任）沈德咏任组长编纂的民法典。现在这五个人前赴后继被抓了，真的是天大的讽刺，执掌司法的人出了问题，是不是 xx 党也出问题了？

我们看到，研究法律、传授法律、起草法律、运用法律、执行法律的人都在玩弄法律，那所谓的依法治国不就是骗人的幌子吗？中共江泽民为迫害法轮功，直接把司法推到

机密阴谋、暗箱操作的颠倒黑白中去，整个社会的底线也随之被全面摧毁。政法系统人员的落马，他们的危害不在于贪污了多少钱，而在于在颠倒黑白中制造了多少冤假错案，残害了多少无辜的善良人。中共的司法系统集体彻底颠覆了公平正义，他们的违法乱纪，已经被全世界看到并记录了。

被封闭、洗脑的大陆人，可能由于中共的造谣宣传，至今还有人被蒙在鼓里，尽管二十四年来法轮功学员遭受的骚扰、监控、绑架、关押、劳教、判刑、洗脑、酷刑、活摘器官等所有侵害都是违法的，但是看不到或不敢看法轮功真相的人还是不知道中共的邪恶，那么就来看看当今社会中冲向中国热搜、世界热搜几乎人人都知道的“铁链女”，唐山烧烤店打人事件，在校失踪的胡鑫宇案等等，这种残害生命的大案要案，公安在侦查时，却都在掩盖、造假，欺骗公众，至今哪一案件都没有一个公正、明确的被认可的裁决，您还看不出来吗？非得等到自己的孩子、亲人遭受不幸才痛定思痛吗？公安局、检察院、法院为什么敢掩盖真相、欺骗造假？如果不是有中共或中共利益集团在背后作妖，他们敢吗？

一切腐败、乱纲的根源就是中共造成的，我们再也看不到公检法公平、正义的存在了，因为他们从里到外已经烂透了，大厦的倾覆只等最后那一刻机缘的到来，这不是中共自己把自己打到了吗？退出中共、逃劫保命还有一线希望，莫要错过呀！

大法神奇

同修遇到的神奇事

大陆大法弟子

每周同修 A 都要给同修 B 去送明慧、正见等大法资料，同修 B 不在家，她想：老远的跑一趟，我不能把这些大法资

的确觉得交流得好，但专门赞扬对方，就是拉关系、恭维，而不是一个老老实实的人应该做的。如果为别人着想，从交流中获得启发就好，用不着去称赞。从法中我们知道一切赞扬都是考验，干嘛给别人增加一次考验？恭维不是为对方好，而是为自己好，借机向对方示好。这也属于文中提到的“有的人为了笼络感情而恭维别人”。而这“笼络感情”很多时候是不自觉的，这种根深蒂固的讨好人的心都形成自然了。

还有，和关系不错的同修聊天，对方说话自己也附和，不符合法的也不好意思指出，其实是把人情摆在了大法之上。虽然没有明确恭维，但也是顺着对方，和恭维的作用同样。

受长辈影响，我从小就不喜欢溜须拍马的人，因为长辈看不惯不正之风，但我却渐渐在社会大染缸里学会了恭维，不知不觉中就成了自己曾不喜欢的人。我发现，恭维的方式多种多样，直接的间接的，根本不需要露骨的夸赞，随世风日下，很多人已习惯于一开口就带有恭维和炫耀因素了。

六七十年代，人们说话普遍正儿八经，“老实”、“踏实”等是对人很好的评价，表现是，做事认真踏实，不要嘴皮子，不溜须拍马，这是那个年代被看好的道德。几十年后，“老实”不再是褒义词，而似乎是傻气和窝囊的代名词。人们觉得会来事才有本事。很多风气也潜移默化被带到修炼群体中，使得老老实实说话不再是环境中的主流。一些同修甚至还使用大陆俗语，比如“美女”、“亲”、“亲爱的”，其实这类词汇不都是露骨的恭维话吗？背后也许还带有其他不好因素。但习惯后却觉得没啥。

像我这样一向不会说肉麻称赞话的人，也不自觉加入到了恭维人的潮流中。和同修互动总忍不住夸点啥：“你悟的对我太有启发了”、“你家闺女真棒”、“你屋子布置的真

在救人的这条路上还有很多神奇的故事，因篇幅有限，这里就不一一多说。谢谢师尊时时呵护着弟子，赐予我智慧、加持我的正念。

正法接近尾声，至今为止，已经拉开了法正人间的序幕。我们更应该做好我们该做好的一切，珍惜这最后的修炼机缘，兑现自己的史前大愿！

下面用师尊《为什么会有人类》一段法做为结语，师尊说：“新天宇是绝对纯净美好的，在艰苦环境中人能保持善念，面对现代观念的冲击，人能坚持传统观念，在无神论、进化论的冲击中，还能信神，这样的人就达到得救回天国的目地。一切乱象都是神在最后安排的，目地是考验众生能否得救度，同时苦也能在这过程中消罪业，一切为救人回天国世界而为之。”

感恩师尊，谢谢同修。

层次有限，一点个人所悟，不在法上之处，望同修慈悲指正。

由“恭维”所想到的

大法弟子

读了明慧编辑部的文章《恭维和自心生魔》，一开始，感觉文中提到的现象和自己观察到的符合，觉得一些同修的确是这样的，不炫耀不恭维就不会说话了似的。再读时，感觉自己也在其中，自己也是“推波助澜”的一员。

恭维他人

文中提到“恭维他人”。我一向觉得自己不会恭维人，反而说话直。但其实不是这样，仔细想想，自己的很多的恭维、夸赞都习惯了，背后的心态是迎合人，搞好人际关系。

我有时听到同修的交流后，会去称赞对方，虽然自己也

料再带回去呀，心里着急，就默默的求师父说：请师父帮弟子把同修家的门打开。她边说边用自己的钥匙去开，一比划门就开了，她激动无比，谢谢师父！谢谢师父！这样的事，已经是第三次了。今天写出来是证实大法的超常，证实师父就在每个大法弟子的身边。

同修 A 以前有脚气，有一天炼功时，脚钻心的刺痒。她心里说：你给我走开，我一点儿都不刺挠，那不是我，我是神。话音刚落，那个脚一点儿都不痒了，就象没那回事儿似的。

同修 A 在没修炼前，她的爱好就是到广场去跳舞、扭秧歌。身段儿真是杨柳细腰儿的，个头儿也挺好，广场人都愿意看她跳舞。扭秧歌她不和大伙一块扭，就自己一个人在那儿扭，扭了四年。

修炼后她不去了，愿意看她扭秧歌的人，碰到她都让她去扭，说看别人扭的没意思，总邀请她去扭。有一回她做梦，自己两手拿两块白手帕在扭。她悟：这不是点化我心里长草了吗？考验我，看我修炼的心到底什么样吗？看我动不动心吗？就对师父说：那个想去扭秧歌的不是我，我现在是修炼人，我走师父给我安排的路。身体不用那么锻炼，也不能那么浪费时间。好美的心、显示心，都得去。从那以后，再也没有那个心了。

去年十月上旬，我二小叔子去世了，我与丈夫守了三天，很累。回家往塑料凳上一坐，没坐好，整个人仰面朝天，后脑勺和尾骨着地，当时疼的就起不来了，心里说：师父快加持弟子，那个疼的不是我，我是神，我一点儿也不疼，立马什么疼痛的感觉都没有了。太神奇了！

同修 A 平时炼功用的小播放器，充一次电最多能用十四个小时，她抱轮两个小时那次，小播放器竟然工作达到二十二个小时。我们身边经常为大法、为修炼用的物件，都是我

们的法器，它们也都是有灵性的，我们修炼的状态好，它们也高兴。

同修 A 每天都出去讲真相救人。有一天她刚出家门儿，就看见一个法轮，被较深的金色光团托着，她就跟着这个法轮走，一直走到早市儿的大市场里，人多了就看不见了。她那天心情特别好，救的人也比较多。她想：无论是炼功用的小播放器的超常，还是出去讲真相救人法轮的引领，都是师父在鼓励我，让我继续精进的，我一定不辜负师尊与众生的期望。

修炼体悟

师父领我一步步走过“七·二零”

北京大法弟子 童欣

今年七月二十日，是邪恶中共迫害大法二十四周年，拿起笔感慨万千，二十多年的正法修炼历程，经历了太多。想写的东西很多，但千言万语汇成一句话：感恩师父的慈悲苦度！法轮大法是正法！世界需要真善忍！今天，我就把一九九九年“七·二零”邪恶迫害开始后三个月的亲身经历写出来，留给历史，见证恩师的慈悲和法轮大法的伟大。

一、一九九九年“七·二零”，连续二天全家去北京护法

一九九九年四月二十五日，我们夫妻参加了中南海和平上访。作为亲历者，我们的身心进一步被大法净化，更感到大法的无比威力和伟大。回来后，我地区并未出现骚扰情况。六月十三日，看了中央两办发的通知更加放心，一直到七月二十二日的晨炼都是正常进行的。

其实，从“六一零”成立开始，中共邪党已经是磨刀霍霍了。六月二十一日，人民日报开始发系列评论《崇尚科学

心不但得不到安宁，你的子女也会跟着遭殃的。你的儿女怎么看待你，某书记，人要有德啊！你给儿孙留下多少钱财，也不如给儿孙留下福德呀！

大法是救人的，我们没有参与政治，是共产邪党迫害“法轮功”，我们只是告诉人真相。再说：我们的微薄响钱也不是共产邪党给的，是我们辛苦劳作得来的，而他们那些贪官都是拿着我们的纳税钱贪污、挥霍、养活着他们。法轮功现在洪传世界一百多个国家，上亿人都在学，都是按着“真、善、忍”做好人的，使人道德回升，身心健康，远离灾难。退党是天意，是神佛慈悲再给人一次得救的机会，只有退出它的组织，才不会被历史所淘汰。

我又给他讲了“藏字石”、“天安门自焚”真相等，他一直在静静的听，在这过程中，他的情绪一点点的稳定了，意识清醒了，瞬间就看他的脸色也变了，变的慈善、祥和了。我深知，是他动了善念，身体里的恶党邪灵、无神论灭掉了。是慈悲伟大的师尊救了他。这时他深情说：我明白了，你们都是好人，我不会的。这时，我的眼睛也湿润了，我被他发自内心的话所打动。在心里不断的谢谢慈悲伟大的师尊。

我把“九评”和小册子又从新送到他的手中，他都欣然接受了。我说：大法是救人的，在危难中，希望你和你的家人一定要记住“法轮大法好，真、善、忍好”，就会得福报的。回家好好看看“九评”，从头看到尾，你一切都会明白的。你的党员是不是还得退？他高兴的点头答应。最后他说：你一定要注意安全啊。我说：谢谢！保重！望着他离去的背影，精神抖擞，走路稳健，真象换了一个人一样。我非常感慨，站了许久；又一个生命终于得救了，他可能也是一个主、一个王，也代表着庞大的世界，他世界里的众生也都能跟着得救了。从那以后我再也没有见到他。

第一次见面，我们互相之间都非常热情。寒暄之后我就给他讲了大法的真相。其实这也不是偶然，他就是来得救的。我说：今天相见就是缘份，把你入过的党、团、队退了吧，抹去兽印，将来有个美好未来。他当时非常认同大法，并点头答应。因送孩子上学，就没有和他多说，为了让他明白真相，我说：咱们还有机会见面吗？他说：我每天都出来走步。我说：我每天都送孩子上学，如果你想进一步了解真相，我有一本《九评共产党》奇书，我明天就拿给你，好吗？他说：好。

第二次见面：第二天他果然兴冲冲来了，我就把《九评共产党》和真相小册子送给了他，他高兴的接受了，我说：你回家一定要好好看看，他说：是的。

第三次见面：第三天我送完孩子往回走，就在路上，老远就看到他跌跌撞撞向我走来，我很吃惊，他今天怎么了？走路都不稳当了。走进跟前一看，他脸色发黑，表情恶恨。还没有站稳，就从腋下拿出《九评共产党》和小册子塞给了我，并冲着我就大声的说：你是不是在反党？共产党给你吃，给你喝，给你开晌，你还反党，你这不是参与了政治了吗？我一宿没睡觉，越想越不对劲，这个党我不退了。我告诉你，我一个电话你就得去坐牢，这可是个政治问题。

这突如其来的训斥使我冷静下来了，我深知，他之所以变的那么恶，是附着他身体的恶党邪灵害怕了。我没有被他恶的一面所带动。因为我是大法弟子，心中有法。我在心里不断的求师尊加持我的正念。并马上平静的说：你不要激动，你不会的。都是我没给你讲明白，你的本性还是善良的，过去老人们都说：三尺头上有神灵，善恶有报是天理。再说，我的为人你也是知道的，你如果违背良心把好人送进牢里，你这不是在做坏事吗？这可不是我一个人的痛苦问题，而是造成我们全家的痛苦，难道你就安心了吗？你的良

破除迷信》，七月五日的《系列三》我碰巧看到，文中提到邪党强调“无神论”引起了我的注意，感到话里有话。七月十三日，《系列四》不起眼的提了一句“往高层次上带人”，我一下子警觉了，这是冲着法轮功来的。我立即给《人民日报》写了一封信，说明法轮功对个人、社会都是有益无害的，不要有意无意的诋毁法轮功。

七月二十一日，早上集体炼功时，听说政府要宣布不让修炼法轮功，大家应该赶紧去北京上访。我和妻子、母亲、嫂子带着五岁的儿子一起立即坐车赶往北京，希望提前阻止它的发生。我们先到了天安门，附近有很多大法弟子，并不相识，看着安详肃穆的神色、和缓稳健的步伐，不用互相打听，就知道都是同修。沿着长安街南侧的便道向西走，看到中南海正门静悄悄的，门前有一排穿着西服的年轻武警笔挺的站着，隔着大约十米一人。我们一直走到府右街，再往西到了西单路口。就是默默的静静的行进，有向西的人流，也有向东的人流，当时很神圣，我感觉像巨大的法轮围着天安门、中南海邪恶中心在旋转，正转反转常转不止，大法弟子就是在用慈悲的脚步阻挡着毁灭众生的邪恶大迫害发生。我们从东走到西，再由南走到北，然后又反向走，就这样不停的走着，直到下午。

回家晚上集体炼功还照常，大概深夜十一、二点的时候，一位女同修来我家寻问情况，我们觉得明天还得去北京。送走同修，我们就休息了。没想到我家早已被监控起来了，女同修出门就被派出所非法拘禁了一夜一天，她表现得非常坚定，向警察展现了大法的美好，这是我们后来知道的。提起这对小夫妻，是外地临时在我地居住的，我们相处的很好。他们是音乐人，是个组合，一晃二十多年过去了，再未见过面，后来在明慧网上看到年轻儒雅的丈夫已经被劳教所直接迫害离世，让人痛心。

七月二十二日凌晨三、四点钟，妻子早起开门发现，我家门口有两辆车四个人在看守了，其中一辆警车有俩个警察。到炼功时间了，我就往炼功点走，俩个警察也不阻拦也不说话，就跟着我。炼功点还是正常炼功，没有干扰，没想到这是我们在和平修炼情况下的最后一次集体炼功了。但我心里想，他们这样就是阻止我去北京，我今天一定到北京去！我站在那里静静的炼功，俩个警察看我炼的挺踏实放松了，就去了旁边小店里。我看机会来了，转身就跑着离开了。我去亲戚家给妻子打电话，让她和母亲带着孩子都赶快去北京，嘱咐他们为免被阻拦分开出来，走时也不要锁门。这样，我们全家冲破封锁又赶到了北京，再一次希望阻止邪恶迫害的发生。

到了天安门广场，和昨天的情况一样，很多大法弟子形成正转和反转的两股人流，就是静静的前行。当时，我感到天安门前有个毁灭众生的地狱火坑，为了维护大法、救度众生，如果需要我会义无反顾的跳下去。从天安门到中南海这段有新华门，因此长安街北侧便道没有一个行人，让人感觉到无名的阴冷肃杀之气。过了中南海，长安街两侧就都可以走了，我们就沿长安街北侧静静的向西行进。

下午，大法弟子明显越来越多了。突然，来了大批的警察和大轿车，开始的时候，许多警察拿着一根长绳子把路边的同修圈起来。我觉得不能这么被带走，就掀起一段绳子从容的走出来，包围圈越缩越小，被圈在里边的人被强迫驱赶到大轿车上。这一段的被赶上了车，再往旁边一段再圈，再抓上车，接着再圈再抓。因为当时长安街西段北侧，从东到西有无数的大法弟子，不愿被抓的，就快速往马路对面和两侧走。

我离开抓人的地段往西走，在西单路口，恰巧碰到了妻子带着儿子走下出租车，她们是打车来的。路口的东北角有

不辨、善恶不分，经年累月受着毒害而不自知，他们的生命岌岌可危，是多么可怜。作为大法弟子，我只为自己没有勇气上前传递真相而惭愧，我有什么资格去嘲笑他们、责怪他们呢？

向内找出自己的很多问题之后，现在我感觉自己的身心比以前要轻松许多，对再去寻找有缘人传递真相，也有了一些打算、安排。毕竟只有自己的心性提升了，才更有智慧、勇气去传递真相，帮助他人。

师父说：举个例子说，一个瓶子里装满了脏东西，把它的盖拧的很紧，扔到水里，它也要一沉到底。你把里面的脏东西倒出去，倒的越多，它会浮起来越高；完全倒出去，它就完全浮上来了。（1）

我感觉自己现在就如同一个瓶子，经历了一个倒脏东西的过程，也许在现有境界、层次中，倒的脏东西还不算多，但毕竟比以前轻盈了不少。

在以后的日子里，我还得继续找自己的种种人心，轻装上阵，坚持不懈做好大法弟子的应尽之责，不辜负师父的再造之恩，不愧对自己当初的下世誓言。

注：（1）李洪志师父经文：《转法轮》

他动善念 大法瞬间就改变了他的形貌

辽宁大法弟子

还是几年前的事情。因为这件事情记忆犹新，所以我把这个小片段写出来，从中体悟：只要动真念、善念，大法就能改变一切。从而见证大法的殊胜与超常。

有一天我送外孙女上学，看到我原单位一位车间书记，在单位时，我们之间相处的很好，各自离开单位后，又是二十多年没见面了。

再加上前段时间因为电脑出现了问题，无法上网。虽然每天晚上也会学习师父的经文，但是杂念特别多。有时静下来时也会反思，我还是一个修炼人呢？怎么现在生活成了这个状态，还是我的不对吧？但到底怎么去突破、改变，心里觉的很是迷惘。

电脑修好之后，我开始浏览明慧网、正见网上面一些同修的交流文章。看到同修们在困难中传递真相，在艰辛中虔信师父，在疾病和魔难中得到师父的慈悲护佑，让我内心充满欣喜、感动。特别是看到那么多同修向内找，深刻剖析自己心性方面存在的种种人心，如炫耀、显示、傲慢、怨恨等等，非常受触动。这些人心在我身上展现的非常明显，可惜以前自己没有觉察到，我和母亲、丈夫发生矛盾，都是因为这些人心造成的。

向内找到自己的种种恶念之后，我心中升起了一个念头，希望自己心起恶念尽快觉察，心起贪念尽快止息。对母亲、丈夫的态度由以前的心生委屈、怨忿，变为了谦卑、柔和。而我在平日的交流、行为上发生变化之后，和母亲、丈夫的关系又恢复了以前的和谐。

向内找，还发生了一件神奇的事情。在我们这个小城市，经常有一些人在晚上跳广场舞。我以前一看到那些人随着红魔创造的红歌、情歌在手舞足蹈之时，心里就特别生烦恼，觉得这些人为什么这么愚昧？他们每天这样做，只是在给魔鬼增加能量，壮大它们的场能，最终能得到真正的健康吗？把这些东西灌输多了，不是要跟随邪恶受恶报吗？

然而今天我经过一个广场，发现一大帮中老年人在那里唱歌、跳舞，唱的正是那些红歌。当我乍一看到这幅情景之时，眼泪竟然夺眶而出。内心升起了强烈的悲悯之情。我想他们都是中华民族的子民，是我的同胞，但因为长期生活在一个魔鬼统治的国度，接受了魔鬼文化的熏陶，所以才美丑

个肯德基店，妻子带孩子进到店里，吓了一跳，一个穿着迷彩服的人直挺挺的站着，纹丝不动，以为是个假人，没想到是真人，还背着枪呢！他们一说，我走过去从窗外看到了，感觉阴森森的，当时暗暗觉得震惊，真没想到邪党还真有开枪杀人的准备！因为我看到的长安街两侧刚开始抓人时是没带武器的，起码表面上还是平和的。

随着那边不断抓人，许多不愿被抓的就往西走，后来在一个空场聚集了很多的同修。在这里终于碰到了以前熟悉的一些同修，我和一位东城辅导员交换了看法，他们觉得还是先回去，看看接下来会发生什么再想办法应对。我们决定先回家，妻子是骑自行车出来的，打车时，热情的司机把自行车给拉到了北京，我把他们送上公交车，自己骑车几十公里回家。

晚上才知道，从这天下午开始，邪党的广播电视报纸等所有宣传工具开足马力全面开始了对法轮大法和大法师父恶毒的抹黑诽谤欺骗宣传，史无前例、铺天盖地的邪恶大迫害开始了！

二、一九九九年七、八、九三个月，被多次非法传唤骚扰，坚定修炼

一九九九年七月底，当地派出所非法传唤我，片警调查我修炼法轮功的情况，我向他说明了自己修炼身心受益的事实，介绍了本地大法洪传的情景。其中，他听我原来是义务辅导员现在却不是有些不理解，我说：这就是大法的纯正，不是当官，就是义务为大家付出，当不当辅导员都照样修炼，他听了很出乎意外。

最后他问炼法轮功死了的是怎么回事？我说你们收集的本地几个例子，我都清楚是怎么回事，他们都在大法中受益，他们的死根本与修炼无关，当时他们的家属也都这么认

识，很尊重大法和感谢大法弟子热心帮助。他提了两个人，我给他解释了是怎么回事，去除了邪党对他的毒害。

一九九九年八月，当地公安局政保科警察又一次非法传唤我到派出所。政保科的人这边看着我，那边忙来忙去跑了不少地方，不知在调查什么。最后，派出所副所长歇斯底里的向我大喊大叫，威胁说再炼法轮功就如何如何，看着他疯狂无理智的样子，我丝毫不为所动。

九月开学后的一天，我正在学校上课，被领导叫到校长室，一位自称国家安全局的人来调查我，说到一位同修家送了法轮功材料。因为过去两个月，发生的很多事情都是在假期，与学校没有关系。这一次是迫害后，邪恶第一次到我工作单位骚扰，而且是安全局的，就显得很严重。校长人非常好，很清楚法轮功好，他对我坚定修炼一直非常理解支持，只是从这次开始为我捏了一把汗。

三、一九九九年十月三日上午，公开在公园集体炼功，证实大法

一九九九年十月三日，是邪党“国殇日”假期，我在单位值班。上午，一位老同修来找我，隔着铁栅栏大门说，今天到公园集体炼功，怕我不知道和我说一下，就先去了。我听了非常高兴，这是大法弟子最应该做的啊！我和看门的师傅说了一声，让他多费点心，我出去一会儿，就马上赶过去了。

城区中心公园的正门外，是本地最早也是最大的炼功点，迫害前的每个周末上午，学员都去那里洪法，有几百人。我赶到的时候，炼功音乐响着，大家已经开始炼了，大约有四、五行，十几排吧。我看到第一排最右侧恰好空着一个位置，我想正是留给我的，就稳稳的站在那里。想到是在邪恶迫害中，堂堂正正到公园集体炼功，心里特别痛快，一

怕，就给他背师尊的法：“对大法行恶者下无生之门，余者人心归正、重德行善、万物更新……”（《精進要旨二》-〈法正人间预〉），还没背完，那个便衣就到警车那去了，我便离开了。这见证了大法的神威；见证了大法的神奇，见证了大法的力量。

这样的事情还有几次，给路边人讲真相时，遇到居委会工作人员，他们每次都是说：我是居委会的，你是法轮功，我要举报你！在人中我是个嘴笨的人，不善言辞，当时看他们那样子就不想说什么了。我从容的背《洪吟四》-〈灵不灵〉中的诗句：“善恶有报天理明 满天神佛观人行 ……”，每次都是还没背完，这种不明真相的人，就马上溜走了。一次又一次见证大法的神威、一次又一次使我明了学法的重要性、一次又一次激励着我要学好法、多学法、多背法。

以上是我学法修炼的一点体会，有不在法上、不符合法的地方，请师尊开示，请同修指正。谢谢师尊！谢谢同修！

向内找人心，轻装再上阵

大陆大法弟子

我是一名新学员。得法时间虽然不长，也知道在正法时期的修行就是要做好三件事。学法炼功、发正念、讲真相，这些事情一直在做，但不够精進。今年时间已经过半，但我还只说服了 20 多人退出中共党团队，内心既惭愧、又焦虑。

这段时间修炼状态不好，生活中发生了很多考验心性的事情，但我经常犯错，难以过关。还和母亲、丈夫吵架了。其实都是鸡毛蒜皮的小事情，但我当时被人心带动，还愤愤不平的。觉得是家人不理解自己，三观不一致，他们不听我传递真相，对邪恶中共的本质分辨不清。我对他们的关心，被他们当成了驴肝肺。

我自己学法认真了，知道修心性了，认识到修炼人要多为他人着想，不能总是为私为我的。所以就尽量按大法的要求去做。心性上来了，自己的体质和修炼的环境都在变，法轮大法给我们全家带来了福泽：女儿女婿在单位上班，都连续升职；小孙女在班级学习成绩名列前茅；家里老伴由反对我修炼到不反对，再到支持，由有病相信医院到不相信，再到不再吃一粒药，相信大法使他身体健康。他也多次受益——以前他有结石，犯起来就疼的受不了，后来再犯他就大声念或默念“法轮大法好 真善忍好”九字真言，结石就神奇的排出也不疼了。今年初他被疫情病毒感染，连念几天九字真言症状很快消失，身体也舒服了。是师尊、是大法给我们全家带来了福份。在这里我代表全家衷心的感谢大法师父，感谢我们伟大的师尊！

三、讲真相救人的一点体会

师尊在《致澳洲法会》中讲：“大法弟子要走好自己的路、完成好三件事，就必须学好法、认真对待学法。”“因为法是基础，是大法弟子的根本，是一切的保障，是从人走向神的通途，所以我也借澳洲法会之机告诉全世界所有的大法弟子：无论新老学员，一定不要因为忙而忽视了学法。学法不要走形式，要集中念头去学，要真正自己在学。”我要按师尊要求去做，所以每次要去救人时，我都要先学好一、二讲法，发完正念，再去做讲真相救人的事情。

我体会每次救人和脱离险境都离不开师父的呵护和加持，离不开法的力量。举例说明：有一次，我给路边送快递的一个小伙讲真相，怎么讲他也不言声、不理我，我就离开了，往回家的路上走。一会功夫，一个便衣跟上来了，我不知就里还跟他打招呼，给他讲真相：天安门自焚伪案、大法好……。讲着讲着，一辆警车随后跟上来。当时我没有害

点没有怕心，心里很静，抱轮的时候真感觉自己高大无比。炼完功，我也没顾上和大家说话就骑车赶回学校了。

晚上的时候，先是居委会的人到家骚扰，后来派出所来人把我带到所里，连夜就被绑架到本地看守所。

四、一九九九年十月三日至三十一日，被非法刑拘一个月，证实大法美好

凌晨一点多，我被送到看守所，进去时监室里的人都在睡觉，我就站了一晚上，直到大家早上起床。站在那里，我想到中南海上访站一天一点都不累的神奇，觉得在看守所也要展现大法弟子的风范，就挺拔的站在那里，纹丝不动。当时，我想到了师父，师父没有业力，却要在人间被邪恶诋毁、诽谤甚至非法通缉，这是为弟子、为众生在承担，作为大法师父的真修弟子，进看守所又算什么呢？当时觉得自己挺拔的站着，前面是一个地狱式的黑池子，许多的魔、鬼在那里拿着家伙叫嚣着往前涌，当我想到感恩师父的那一瞬间，真是邪魔尽散，什么都没有了，就是自己高大的站着，超越周围的一切黑暗苦难。

第二天，看守所紧急动员，说是有大领导来视察。晚上来了一大帮人，没想到是惊动了当时的市政法委书记，他连夜亲自来督办这个案子，据说这是北京市第一起公开集体炼功。明慧网一九九九年十月四日大陆消息做了报道，留下了这段珍贵的记录：“上午九点整，北京某地五十余名大法学员进行集体炼功弘法，大家心态非常祥和，场也非常好。虽然在这期间，有人进行干扰捣乱，但是大家非常坚定地坚持炼完功。炼完功后有警车开到，有七、八人被抓。现在大陆很多学员认为应该恢复集体炼功学法，这是师父给我们留下的修炼形式。”

后来知道，我们炼完功，警察才赶到，学员已经散了，

但他们追回了一些同修。晚上抓我时，他们很高兴，说是又逮到了一个大头儿。外边的同修做的非常好，据说一周后，又有一批学员出来公开炼功，被抓了；又过了一周，还有一批学员再次出来炼功。在邪党的概念里，头儿被抓住了，下面的人自然怕了、散了。可大法没有头儿，只有真修弟子，完全超出了他们的想象。

大多数同修被非法行政拘留七天或十五天就回家了，我们有五个人可能是被当成组织者，被非法刑事拘留。当时外边的亲人听说我这次最少得判七年，甚至是十年以上，当时海南省对全国第一次公开集体炼功的大法弟子最多判了十多年。但本地区大法弟子整体做的很正，同修们“前赴后继”，什么“组织者”也就说不上来，所以我们一个月就全部出来了，这也体现了大法的神威，其根本原因是师父为我们承担了天大的罪业！再有一方面就是大法弟子许多的亲朋好友都了解大法，支持大法弟子，加上本地公检法的人都知道法轮功好，众生其实也不愿对大法犯罪，江魔头邪恶集团的迫害政策受到地方的抵制、消极对待。

还有一件事也很神奇，许多人都知道新進看守所的人被折磨殴打是家常便饭。迫害后，许多亲朋好友劝我们不要炼的一个原因，就是進了看守所肯定挨打。可巧，一个月前，有个犯人被打的住了医院，看守所为了避免追究责任，别再出什么大麻烦，就开始整顿，禁止打人，所以，这“好事”就被我们大法弟子赶上了，这不是一切都有安排吗？是师父说了算，而不是邪恶说了算！

一天晚上提审，我发现预审对法轮功了解真的很少，我就给他们讲大法的美好，和亲身经历的北京电视台和中南海上访的感人情景，他听了真的很吃惊，出门就和同事欣喜的说：“中南海和电视台他都去过！”聊到一半，他们说，得赶紧走了，又来了几大轿车法轮功，又得忙一宿。那时，外

理、修改，让语言通顺、条理清晰、表达准确就可以了。

建议同修们都来写交流文章，为自己也是为他人，同时也是向师父汇报自己的修炼情况。这是个人现层次写作的一点感受，见解浅薄，所悟有不当之处，请慈悲指正。

注：

[1]李洪志师父著作：《洪吟》〈实修〉

[2]李洪志师父著作：《转法轮》

认识学法的重要性 见证大法神威

山佳

我正式走入大法是在 2012 年，那年我才真正认识到法轮大法太好了，不能再浪费时间了，要抓紧时间学法了。下面是我得法后的点滴体会，向师尊汇报与同修交流。

一、认识到学法的重要性

得法后，因我一直一个人在家修，表面上好像修的很积极：每天学好几讲法，也炼功，救人的事也去做。实际上自身修炼的并不好，感觉身体的疾病一直存在。后来偶遇同修，得到了同修的帮助。通过听明慧广播的交流文章，才明白自己修的太差劲了。学法求数量、不入心，思想溜号，没有真正走入修炼的门。因学法没有真正得法，不会修心性，家庭磨难的关总是过的不好。

这几年随着与同修接触和听交流，才渐渐知道怎样修炼，才明白师尊在各地讲法中总是告诉多学法、多看书以及学好法的重要性了，也开始在学好法上下功夫了：认真学法、多学法。正如师尊《洪吟二》中的诗句：“学法不怠变在其中”。

二、认真学法后全家受益

除此之外，我发现，写文章对我们的修炼、提高非常有帮助。

在写作的过程中，师父会让我的法理更清晰。有好几次，在过关当中很迷茫，不知道该怎么做，觉的很苦，象陷在迷魂阵中一样。当我拿起笔，写出整个事情经过的时候，写着写着，一下子就悟到了，法理一下子升华了，感觉豁然开朗。或者写着写着，突然体悟到了另一种法理，让我醍醐灌顶。这种感受，很多写文章的同修都有过。

写文章的过程还是一个向内找、自省的过程，能让人静下心来清理自己的思想和空间场。往往在过关过不去的时候，都是执著心难放的时候，这时候私心杂念、人念丛生，很难让人理出头绪，生出正念。这个时候写文章能使人静下心来，摒除一切杂念、理智清醒，一点一点挖掘、认识自己的执著心，这时候正念就出来了，自然就知道该怎么做了。因为写的过程中剖析自己的执著心，这就是向内找、就是修，师父看到我们有这颗想修的心，很多不好的物质就给我们拿掉了。因为“修在自己，功在师父”[2]，这样的时候也太多了。当然，我们写文章不是为了有所求。

我写的内容修心的经历居多，也有整体配合的、讲真相救人的。内容可以多种多样，还有写揭露邪恶的、修炼感悟的、传统文化的，都是为了证实大法。

其实大家不必把写作看的很难，我也不是专业写作者，虽然有点文化，但离专业写作的水平还差的太远，也没有写作技巧可言。所以写出的文章根本没什么文采，语言也不华丽，我只是把修炼的经历尽量清楚的叙述出来，都是朴实的大白话，保证读者能读懂，没有歧义就行。因为我觉的修炼体会不需要华丽的辞藻，越干净、纯净越好。所以同修们都写的了，跟文化水平没多大关系。每个人的修炼经历都是现成的，能把一件事说清楚就行，怎么说就怎么写，最后再整

地来北京上访的同修很多，城里各看守所装不下就往郊区送。外地大法弟子有的在这里吃了很大的苦，但在巨大付出中也给本地看守所的警察与在押人员带来了大量的真相，真是难得、了不起的慈悲救度！

在看守所的一个月，我跟监室里的在押人员自由交谈，他们也很尊重我这个修炼法轮功的“老师”。逐渐的，所有的人都明白了真相，知道了大法的纯正。在大法能量场的慈悲作用下，整个监室越来越祥和，真是佛光普照啊！

五、结语：慈悲的师父拯救了我、拯救了人类、拯救了整个宇宙

在邪恶迫害开始的时候，大魔头狂妄的叫嚣“三个月消灭法轮功”，通过大陆和海外大法弟子们共同的正念正行，“七·二零”过去三个多月后的中华大地，法轮大法在血雨腥风的红色恐怖中巍然屹立，绽放着永恒不灭的金色光芒！法轮大法纯正的能量荡涤着宇宙中一切邪恶的因素，普度着所有本性尚存的众生。写到这里，泪如泉涌！我为自己有幸曾是创世主法正乾坤那段空前绝后、绝无仅有的正法历史中的一个亲历者、见证者而无比自豪！那是我们生命永恒的荣耀！

回首一九九九年“七·二零”，沧海桑田，宇宙与人间都发生了巨变。二零二三年十一月，发起大迫害的邪恶元凶江泽民完蛋了。今年一月和四月，师父连续发表了两篇写给世人的经文，拉开了法正人间的序幕，无限慈悲盈满人间。我真切的觉得，我们的修炼环境也不断发生着巨大的改变，但大法从来没有丝毫改变，只是越来越彰显出大法真的神威无限；师父从来没有变，我真的是越来越感受到师父巨德洪恩的浩荡无边！在人中我的地位变了，由一个受人尊敬的教师变为了一个身陷囹圄的“劳改犯”，但最让我高兴的是，我

大法弟子的身份从来没有改变，我信师信法、坚修大法的心从来没有改变，是慈悲的师父指引着我，牵着我的手，领我一步步走过“七·二零”这个靠自己根本不可能走过的洪劫巨难！是慈悲的师父拯救了我，拯救了全人类，拯救了整个宇宙！

今年是邪恶迫害大法的第二十四个头，也是法轮大法洪传人间三十一周年。可喜的是，到七月十日退出中共邪恶党、团、队组织的勇士超过四亿一千五百万，天灭中共，红墙坍塌，红朝随时倾覆。作为修炼二十七年的老大法弟子，我想对世人说的就是：珍惜万古不遇的机缘，记住“法轮大法好，真善忍好”，为自己选择一个美好的未来！

谢谢慈悲伟大的师父！

建议同修们写修炼交流文章

一修

我是从去年才开始写交流文章的，也是偶然的机缘。因为我一直觉的自己做的不好，所以修炼二十多年也没有写过交流文章。直到有一次，我看到明慧网上有一位同修写的文章和我的经历很类似，都是修炼以来在工作中师父慈悲呵护的经历，我当时一愣，就想我也应该把自己的经历写出来，证实大法。

虽然自己修的不好，但是师父的慈悲呵护却是时时刻刻存在的，难道不应该写出来感恩师父吗？虽然那篇文章并没有发表，却开始了我的写作之路。从此以后，一有了修炼体会，或者过关的经历，我都写出来投稿到网上。当然，有的发表了有的没发表。无论发表与不发表，都不去执著。因为我们写文章是为了证实大法，或者给其他同修提供借鉴，并不是为证实自己、显示自己。

为什么建议同修们都来写交流文章呢？

首先，我觉的这是每个人的责任，大家都有责任写交流文章。就象我刚才说的，写交流文章不是为了证实自己，是为了证实大法。每个大法弟子都修炼了这么多年，哪个人没有师父的慈悲呵护能走到今天？哪个人身上没发生过神奇的事情？难道不应该写出来感恩师父、证实大法吗？这不是每个大法弟子的责任吗？不想写的最大的借口就是文化成度低、写不了、不会写，其实这是为难情绪。写不了可以口述，让别的同修代笔，主要还是看同修有没有这个心，任何理由都不是偷懒的借口。光看别的同修的文章索取而自己却不想付出，这是不是一种自私呢？

很多同修不愿写交流文章还有一个借口，就是觉的自己修的不好，这正是我说的第二个理由。自己的过关经历可以给别的同修提供借鉴。关过的好，可以让别的同修学习、取经。关过的不好、或者是某件事没做好，正好可以让别的同修吸取教训、引以为鉴，从而少走弯路。大家天天看、听别的同修的交流文章不就是这个目地吗？不就是为了大家“比学比修”[1]、共同精進吗？没做好，认识到了下决心以后做好，把它写出来，这对自己不正是监督和促进吗？

同时，我觉的写心得体会也是师父给我们留下的修炼形式之一。大家都知道，师父在传法时，每次办班都要求学员写心得体会，就象交作业一样。师父为每个弟子付出了这么多，每个人是如何修的、如何做的、对法理是如何认识的，是不是都应该向师父汇报呢？所以我认为，大法弟子不管修的好还是不好，都不是不写心得体会的理由，修炼这么多年，总不能一个关也没过好，一点修炼体会也没有吧？怎么可能呢？不但有，我觉的我们的修炼道路师父给安排的十分紧凑，一关接着一关，几乎天天都有过关或考验，怎么可能不过关呢？