

文艺天地

歌词：不负师赐好时光

万古缘

不负师赐好时光，
耕天泼墨种诗行。
莲出水，腊梅香，
借来风雨润文章。

不负师赐好时光，
孵化日月生凤凰。
鸣声久，羽翥长，
神架虹桥送吉祥。

不负师赐好时光，
放飞希望舞苍茫。
云追梦，正气张，
法亮新星创辉煌！

歌词：泪人迷

起航

莫等真相大显时，悔恨梦醒迟。
含泪慈悲告诉你，乱世莫执迷。
浮华人间是幻象，争来的带不去。
红魔祸乱本善失，欲壑连地狱。
洪传大法主来世，法徒是天使。
别等真相大显时，悔恨梦醒迟。

正见周刊



5月25日，在费城西郊的马库斯胡克镇（Marcus Hook）举行了盛大的“阵亡将士纪念日”游行。当地各民间团体近五百人参加了这个传统游行，向美国军人表达敬意。由法轮功学员组成的腰鼓队也第二次受邀参加，获得民众和活动组织者的盛赞。

第875期

2019年5月28日

目录

正见新闻

- 印度各地庆祝 2019 年世界法轮大法日 /3
 福克斯报导法轮功专题涟漪效应 全美广传 /3
 密苏里州通过谴责中共活摘器官的决议案 /4
 加魁北克重镇庆法轮大法日 市长议员祝贺 /5
 慕尼黑连续举办活动 民众听闻法轮功真相 /5

神奇经历

- 见证法轮大法的神奇与超常：儿子死而复生 /6

修炼体悟

- 修炼人的状态应该是什么样 /9
 叫醒昔日的同修也是我们的责任 /11
 用神圣的心做神圣的事 /13
 集体学法方式要符合法的要求 /14
 背《转法轮》出现误区的一点认识和体悟 /16
 念正了，结果就变 /18
 师尊点化我增加炼静功时间 /20
 在明慧电台修炼的心得交流 /21
 巧用《西游记》作比喻 /26

生命探索

- 仙人柱花给师父鞠躬磕头 /27

文艺天地

- 歌词：不负师赐好时光 /28
 歌词：泪人迷 /28

生命探索

仙人柱花给师父鞠躬磕头

哈尔滨市阿城区大法弟子

二零一九年四月十六日晚七点，我家养了三年的仙人柱又开花了。这盆花放在我家南阳台的西北角。南阳台的东面是墙壁柜，柜子的最上层我放着师父的法像和香碗。平时柜子的门是关着的，只有给师父上香的时候才把柜门打开。

都说昙花一现，这种花的花期很短，也就开一天一宿。当我上阳台偶然看到花开放的时候，我就把花盆挪到了阳台的西南角。晚上我坐花斜对面的沙发上学法，看到这短暂的生命，心想明天我得给师尊上香，不能让这花白白开放，它没转生成人，托生成花到我家，也别白来，让它为师父开放吧，跟大法结个圣缘，得点福分吧。想到这我就学我的法，也没再想它。

第二天早上，我依然坐沙发上学法，偶然抬头看到花我一下想起来给师父上香的事。我起身给师父上香，然后继续坐下来学法。学着学着猛然一抬眼我发现那花怎么弯下来了呢？本来那花是向上开放的，还不到一炷香的功夫，它竟然对着师父的法像弯曲了九十多度，好像给师父鞠躬、磕头。真是万物皆有灵，仙人柱花接到了我带给它的信息，用这种方式表达对师尊的敬意啊！

当时看到这种景象的时候吓了我一跳，看明白它的心意后我更加感到惊讶和震惊。因为之前这盆仙人柱也开过一次花，花败之后花托好几天都不蔫，一直向上直立着。它看到师父法像竟然很快的旋转弯曲了九十多度，这不是太神奇了吗？正在我给花拍照的时候，附近一个同修上我家来，我给她说完之后，这位同修激动的脸都红了，觉得这也太神奇了。

由此，我想到师父曾经讲过的法，天上的神仙都跪着听师尊讲法，而我们对师父的尊敬远远不如这朵花啊。

最后，我想说，我这个粒子被师父所挑选，所用得上，是师父救我度我。

感恩师父！

（明慧二十周年法会交流稿选编）

巧用《西游记》作比喻

清风

《西游记》是家喻户晓的古典文学名著，作为修炼人我们都知道他其实讲了一个修炼的故事，书中也包含了一些修炼的道理。我在讲真相的过程中发现巧用书中的一些内容，用反问的方式可以起到事半功倍的作用。下面将部分问题列举出来供大家参考：

问：法轮功这么好，共产党为什么要镇压？

答：唐僧那么好，为什么妖怪要吃他的肉？

问：你们在这里吃苦，你们的师父在美国享福？

答：唐僧受苦的时候如来在西天干什么？

问：你们遭了这么大的罪得到了什么？

答：唐僧遭了那么大的罪最终得到了什么？

问：你们的师父真有那么大的本事你们怎么还遇到那么多的难？

答：如来本事那么大，唐僧为什么还有八十一难？

问：你们不是讲善么，还搞什么铲除邪恶？

答：唐僧那么善，孙悟空打妖怪他为什么不制止？

问：你们不是讲忍么，镇压你们你们就应该忍，做不到还叫忍？

答：妖怪要吃唐僧肉的时候唐僧为什么不忍，不配合？

正见新闻

印度各地庆祝 2019 年世界法轮大法日



二零一九年五月十三日是第二十届世界法轮大法日，在此前后，印度很多地区的法轮功学员都举办活动，庆祝法轮大法弘传二十七周年。

印度地处亚洲南部，五月是炎热的夏季，平均温度是摄氏三十三度至三十九度。但炎炎夏日丝毫没有影响学员们举办庆祝活动的热情。在印度中部城市纳格普（Nagpur），法轮功学员们在 Shrimant Purnachand Buti Sabhagrah 的大型活动场所里一起炼功，学法。在印度西部城市孟买（Mumbai）、普勒（Pune），南部城市班加罗尔（Bangalore），东部城市加尔各答（Kolkata），北部首都德里（Delhi）等各城市，学员们都来到当地公园，向过往民众派发真相传单，介绍以“真善忍”为修炼原则的法轮功，并揭露中共在中国大陆迫害法轮功，甚至活摘法轮功学员器官以牟取暴利的罪恶行径。了解了真相的民众都感到震惊，对中共暴行表示愤慨。学员们还演示功法，并为感兴趣的当地民众现场教功。

福克斯报导法轮功专题涟漪效应 全美广传

5月20日，洛杉矶福克斯新闻11台（Fox 11）播出《姐姐的救赎》（Sister's Salvation）特别调查报导，揭露了中共政府侵害人权，泯灭道德底线迫害法轮功学员，该报导随即引起各界的关注与正面反馈。

次日，亚特兰大的福克斯分台（Fox 5）也在其网站上发表

了该则新闻。其它转载了的媒体还包括：华盛顿特区的福克斯 5 台、纽约的福克斯 5 台、底特律的福克斯 2 台、旧金山湾区的福克斯 2 台、亚利桑那州凤凰城的福克斯 10 台；美国布莱巴特新闻网（Breitbart）、英国《每日邮报》（Daily Mail）、英文《大纪元》（The Epoch Times）……名单仍在持续增加。

圣安东尼奥社区学院（Mt. San Antonio College, 简称 Mt. SAC）教师 Ms. Giron 看完新闻后直呼：“太可怕了！实在是太让人难过了，中国人民没有信仰的自由。”

绝大部分的美国民众在看完这则报导后，都对中共法轮功学员的遭遇深表遗憾。Doug Evans 说：“我以前就看过中共侵犯人权的相关报导，但没想到是如此可怕，真是太让人伤心了。”

密苏里州通过谴责中共活摘器官的决议案



二零一九年五月十五日，美国密苏里州议会正式通过参议院第六号联合决议案，要求中国政府（中共）立即停止从良心犯，特别是法轮功学员身上活体摘取器官的罪行。该决议案同时要求中国政府（中共）停止对法轮功

的迫害，并释放所有被关押的法轮功学员。

这份由参议员吉尔·舒普发起的联合决议案，在为期五个月的立法期之间，历经参议院规则委员会、众议院国土安全委员会和行政监督规则委员会听证，并且由州参、众两院同时投票通过。

在此过程中，许多议员对法轮功学员表示支持，纷纷谴责中共活体摘取法轮功学员器官这一令人发指的罪行。

的自己没有能够静下心来，心里不踏实，于是我就坐下来，让自己静下来专注的去看，结果发现一个演出的时间错了，而在此之前我和协调人两人都没有发现这个错误。

师父在《加拿大法会讲法》中讲：“大家知道那个书在出版校对的时候是非常艰难的。因为他是法，还有魔的干扰，人的思想有业力也在捣乱，所以是非常难的。他们又不是学员，做这样的事情，他很可能做不好。过去在中国那个正规出版社出版的时候，校对都是我们学员去校对的。”我悟到这样的错误不是表面上看的那么简单，是我们的业力和魔的干扰。所以，我对于播音中师父的经文，也是非常严肃的对待，读错了，就从自己的修炼上找原因，不是一个粗心马虎的理由就滑过去了。

四、学法

自从参与明慧电台之后，我在学法上更加的不敢放松。早上集体学一讲《转法轮》，晚上学 45 分钟师父其他的大法经书。背法有两年半了。现在每天背三页左右，每天背一首《洪吟》，背一遍《论语》。每周参加面对面集体学法和周末的集体炼功。学法的姿势和态度都是端正的，大部份时间能不走神的学法。如果某一天觉的学法不入心了，就向内找执着，而不是向外找有什么事情导致的。

记得有一次我胯骨痛，痛了两天，我也不知道是什么原因。甚至一个动作不对，就能痛的叫出声。那天到晚上了，我还没有完成当天的背法，我不管它了，坐地上背法。有一段法，我背了差不多 15 遍，才背的一字不差。过程中，我按捺下不耐烦的心，心想就是要做到一字不差才能过。等我这一段背下来以后，我松了一口气，起身去上厕所，发现有什么不一样了，这才发现我的腿不疼了，我扭来扭去，真的就是不疼了。我的背法就是如师父在《精进要旨》〈学法〉中所讲：“要无所求而自得。”不管什么难不难，就是背下眼前的这一句，这一段就好；不管什么得不得，就是每天沉浸其中去背就好。

就是协助每一个参与的学员负起各自的责任来。师父在《新西兰法会讲法》中讲：““洪微十方”，要看到最大还要看到最小，同时还得看到最广。”我体悟到协调工作亦是如此。从微观上，我既要能做到能钻进去，逐字逐句的雕琢；从洪大一方面讲，我还要能看到电台所有的节目，和明慧电台所应起到的作用。而最重要的是看到师父的安排。我最近在背到《转法轮》第二讲这句法“你自己能做的来吗？做不来的。这些事情是由师父安排的，师父在做，所以叫修在自己，功在师父。”我几次都背成“你自己能做的来吗？做不来的。这些事情是由师父在做”，还背的挺顺。老是忘掉中间这句“这些事情是由师父安排的”。我就想：是不是我总觉的是自己在做，忘了一切都是师父的安排呢？

做协调，事情多了，我也在如何提高效率的问题上有了新的领悟：常人社会中都在说时间管理，或者是精力管理，如何提高效率。作为修炼人，我悟到最简单的办法就是保持正念，效率就会高。我很多时候没有效率是因为自己做事烦躁了，内心有不满了等等不正确的状态。如果我是保持住正念的，我的心就是平和的，什么念头、负面思维都干扰不了我，我就能一件接一件的，无缝衔接的做事，不容易疲劳，也不容易忘事，不容易出错，表现出来的就是效率高。

师父在《转法轮》中讲：“能静的下来就是功，定力多深是层次的体现。”事情多的时候，就容易忙的头顶冒烟，没有修炼人的平和了。这个时候也是最容易犯错，或者是瞪着眼睛看不到错误。我有几次教训。有一次是我在公司上班，因为没有时间，就请一位学员帮我改一份神韵资料上的几个字，拿回来后，我大致看了一下就送去印刷了，结果发现一个英文拼写错了。虽然这个拼写错误是那位学员不小心造成的，但是我是最后检查的人，我没有仔细去检查。后来我告诉自己只要是经过我手的资料，不管是不是我做的，我都要仔细检查。同样是在神韵项目里，有一次我在买东西时和协调人在电话上。我们俩在最后看下一份文稿，没问题她就送去印刷了。我当时觉

加魁北克重镇庆法轮大法日 市长议员祝贺



水波微漾的国民湖（Lac des Nations）畔，响起了悠扬的炼功音乐声；蓝天白云天下，身着黄衣的法轮功学员在黄花烂漫的青草坡上打坐炼功。二零一九年五月二十五日，加拿大魁北克重镇舍布鲁克（Sherbrooke）

喜迎法轮大法日庆祝活动，舍布鲁克市长发来贺信，加拿大联邦国会议员到场祝贺，一致赞颂法轮大法将真善忍的美好带到舍布鲁克。

舍布鲁克市长鲁斯艾（Steve Lussier）因当日外出，委托夫人拉洛克（Pascale Larocque）专程到场宣读贺信，贺信说：在法轮大法传世二十七周年之际，我希望成为你们庆祝活动中的一员。在舍布鲁克，真善忍是我们所有人都渴望的价值观，而修炼法轮大法可以让人们在日常生活中遵循这样的准则。

慕尼黑连续举办活动 民众听闻法轮功真相



二零一九年五月二十五日，部份来自德国巴伐利亚州的法轮功学员在慕尼黑伊萨门（Isartor）举办信息日活动。这里是旅游大巴的停车站，是大陆旅游团的必经之处，游客们一下车就能够看到“法轮大法好”的横幅，还有法轮功学员炼

功的场景。

有位大陆游客用手机拍下条幅的内容，还嫌不够清楚，一直走到条幅跟前拍照，嘴里还念叨：“近距离拍得清楚。”有的游客看到法轮功学员炼功场景，也一直在跟前拍照和录像。

经常到慕尼黑来参加活动的藤女士当天给几位中国游客做了三退（退党、退团、退少先队）。“有些人在其它城市拿了报纸，也看过报纸，跟他们讲了讲，就同意退了。”她说：“还有一位先生拿到报纸，自己认认真真地坐在那里看。快要上车时，我跟他说赶紧退了吧，不要受中共牵连。报纸您也看过了，都明白了，就叫明福吧，退党保平安。他连声说好。”

神奇经历

见证法轮大法的神奇与超常：儿子死而复生

河北大法弟子 银香

——师父救了我儿子的命

我一九九五年得法，在修炼前身体不好，腰间盘突出、胸膜炎还有好多的病痛，修炼两个月就全好了。一九九九年江魔头迫害大法前我的三个孩子也相继得法，大儿子和老伴在九九年后也得法修炼。大法的神奇与超常给我们全家带来了太多的幸福与美好。一桩桩一件件的事例太多在此不能一一举例，只和大家分享我大儿子的真实故事。希望那些受中共蒙蔽对法轮大法还有偏见的人能了解大法真相，也因此得救拥有美好的未来。

事情发生在二零零九年，我们家在县里有个门市，那年县里搞规划，要拆房子，我们的店得搬走。二零零九年六月，那天下着小雨。我大儿子还有其他亲朋邻居一共六个人在门市收拾屋子，把东西都搬到后院。当时电闸忘了关，过来过去的邻居碰到了没事，我修炼的二儿子碰到了也没事，当我大儿子碰到电源时一下子被电电击，赶巧正好边上有人拖住了他，要不然他的头就得磕在地上的三角铁上，当时就得没命。儿子被电后当场说不出话，其他人赶快打 120。过了四~五分钟急救车还是没到，医院到门市也就三里地，见救护车没来，我二儿子开上自己家的车把大儿子送到医院，在路上大儿子就断气了，

个过程中的学员的状态都会通过节目散发出来，如同做出的真相资料一样。

多少年里，我一直在播音里面悟。组里有一个学员说，她不希望她的声音污染了这篇文章。我也有同感。师父在《美术创作研究会讲法》中说：“你们在哪里都应该是好人，那么你们在艺术这个领域里也要做好人，在你的作品中也要表现美好、表现正、表现纯、表现善、表现光明。”我悟到表面看是技术，微观看是功，是功夫的体现，也就是我修炼的层次的体现。

如正统的美术一样，师父在《美术创作研究会讲法》中多次提到“准确”。在明慧电台里面，我也悟到这个“准确”是重要的。

我还悟到对明慧电台的负责也体现在我自己能不能不断的看到自己的问题，不断的愿意做出努力去改进。比如，之前有人反馈我的录音回音大，我才知道原来不能在空房间里录音。于是我搬到了一间小的卧室里面录音，因为里面有床铺吸音，回音就小了。再后来懂播音的学员手把手的教我怎么布置录音间，我就又搬到了一个衣橱里面录音，在四周铺上吸音的海绵，买了监听耳机，学会了用专业的软件处理声音等等。我觉的这是师父的安排，安排懂技术的学员教我使用软件，教我发音，解答我的各种录音问题，给了我很大的帮助。给我之后协调电台节目中所需要使用的技能做好了准备。

三、协调电台节目

我不知道这样悟对不对，我觉的自己的身体是明慧电台这个项目的部份。这对我来说是一个重要的体悟。明慧电台是一个生命。我没有是在为明慧电台付出的想法，因为这就是我的身体。就象师父讲法中提到的苹果的例子，我们电台的学员都是里面的一个分子，我们要转化成新鲜的，那么苹果就是新鲜的。

协调工作让我意识到我需要负起责任来。其中的一个责任

总是能让我找到需要修改的地方，反复修改后，才定下稿。同时仔细检查小组学员的录音，基本上做到了从内容上到读音上都没有错误。对于编辑转过来的每一条反馈，我都记下来，也反馈给组内其他学员，这样大家一同避免再出现反馈中提到的错误。师父在《美国西部法会讲法》中回答弟子提问关于翻译和核对大法书问题的时候，师父讲道：“你表面词义翻准确了，那么背后的内涵我把他加上去就自然是法，就起作用。”我悟到语音电话能起作用，包括我们的节目也是一样，表明看是文字、录音，和其中每一个步骤中每一位大法弟子的用心，真正起作用的是师父加进去的内涵。

每一篇语音电话，都是我修炼的过程。如果我不负责，想偷懒，那就是收到的稿件录一下就完事了，这是最快的。可是这样，我心里知道我没有做到位。

有的时候语音被拖延的时间长了，就收到国内大法弟子的邮件说他们因为没有看到语音发表就在找自己的原因，是不是这一篇写的不好，所以没有发表；有的会再修改一遍发过来。我就特别自责。

我记的看到明慧文章里有提到，有的国内大法弟子在冰天雪地里面，在外面坐着车，走着路，在不断的移动中，去打语音电话；省下钱来买手机卡，买电话；耐心的听每一通电话；跑很多地方帮助其他同修装语音电话的录音等等，付出了很多的心血。看到这样的文章，我深深感到我们做不好就是犯罪。

二、播音的体悟

我悟到：也许我将来的世界就是声音构成的。我修炼的状态都会反映在我的声音当中。有能力的人可以从我的声音当中看到我的样子，看到我的过去和将来，甚至可以看到我居住的环境。我想做到纯净，用纯净的心，去做这件神圣的事情。明慧上的交流文章是宇宙中永远保留的佛道神的修炼过程，我在讲述他们。如同作画中画佛像一样，在这个过程中，录音学员本人会得到净化，而且作者、编辑、录音学员、每个参与到这

没了呼吸。在场的亲朋都去了。

大儿子出事时我没有在场，我大儿媳来电话说：您大儿子摔倒了，现在在医院，您赶快过来吧。儿媳电话里没说儿子触电的事。我心里求师父保护，我想“没事”。我就跟姐姐说咱们去医院看看吧，我姐姐也是修炼人，姐姐也说没事。我们当时不知道什么情况，骑着自行车慢悠悠的往医院去。到了医院我老伴不让我进去，医生说：人不行了，已经没呼吸四~五分钟了，让准备后事。我当时说“谁说的？他们说了不算”。我就叫我姐姐，还有我姐姐的儿子，还有我二儿子，还有我二儿子的妻弟。我们五个都是修炼人。我们五个大法弟子在医院就大声的喊“法轮大法好，真善忍好”、“李洪志师父您快救救我儿子，别让您的元神走了”、“法轮大法好，真善忍好”我们就一直喊，声音整个医院都能听到，好多人都在围观。医生不叫我们喊，我说“别听医生的，就得喊”。我们喊了得有五分钟。我不修炼的外甥过来说：“姨，别喊了，我大哥有气了”。我感动的流泪了，是师父救了我大儿子。在场的三、四十人，有医院的病人，还有家属、医生、护士都见证了大法的神奇。当时在场的人都说“大夫不让喊，他娘不听大夫的，就喊她师父救她儿子，她师父一会就把她儿子救过来了”。这一下子就传开了，县里都知道此事。

大儿子虽然有气了，但是呼吸困难，气管堵着得做手术。大儿子当时还不修炼，我跟大夫说“做”。做完手术后儿子的眼睛一直抽搐，眼睛抽的很大。我们几个大法弟子就在我儿子的床边念“法轮大法好，真善忍好”。中午医生给做脑电图，我问医生儿子什么时候能醒过来，大夫说：得七十二小时，还说：好了也是个植物人。我心想：你说了不算，我们是修大法的人家，一定没事。

由于县城医疗条件不好，我们当晚就把大儿子转到市里医院。凌晨一点到的医院，上午十一点多儿子就醒过来了。我问大儿子：还认识我吗？大儿子说：你是我娘。我大儿媳问

他，他说不认识。当时的状态是一阵清醒一阵糊涂。下午我二儿子回家把师父的《洪吟》拿来，转天我让大儿子看，他一口气把师父的七十二首诗词都念下来了。在场的亲人都很高兴。但儿子还是时不时的说胡话，我就写上师父的正法口诀“法正乾坤 邪恶全灭”贴在他脑门上。大夫问我：这是干嘛？我告诉大夫：我是修炼人，修“真、善、忍”的。大夫说“那咱们就中西结合”。大夫的意思是您修炼也帮他，我们医院也帮他治疗。从那以后大儿子就不说胡话了。

住院二十七天，大儿子就正常出院了。大夫说得七十二小时醒过来，还说醒了也是植物人。可是我们不到一个月就恢复了。这都是大法的神奇超常。在这一个月的时间里都是我的亲人和大儿子的同学轮番的照顾他。他们都见证了大法的神奇，四十多人都明白了真相，记住法轮大法好，并做了三退。

儿子出院后一天比一天好，没几天就开车带着我去县医院拿当时住院时的被子。医生说“你大儿子还能开车？”我说“能啊，我们都好了，这都是大法的神奇”。大夫说“你家太超常了，真太神奇了，算你儿子今年咱们县里触电住院的有七个人，有的活一天到市里医院也死了，有的当时活两天也死了，你儿子当时就没气了，却活过来了”。医生再一次见证了大法的神奇。

其实这一切都是慈悲的师父救了我儿子，接触到的人都说“法轮大法好啊”。儿子在门市上见人就说大法好，证实大法，大儿媳也讲大法真相劝世人三退。现在我们全家十五口都信大法，大儿子和老伴也都走入了大法的修炼。我们全家对大法的正信与法轮大法的神奇超常让好多的人，邻居、亲朋、村里人都见证了“法轮大法好”。公安局都说我们家修大法得福报了。县里干部都说“银香，你家炼法轮功真得福报了，你儿子都是你师父救的命，你家一年俩孩子都考上研究生，都得了大福报”。

现在村里的人，见到我就跟我要大法真相资料和护身符，大家都抢着要。好多家都贴上了大法的真相对联。这都是世人

在明慧电台修炼的心得交流

尊敬的师父好！

同修们好！

我在明慧电台这个项目中参与了几档节目的录制，最近开始协调节目。

一、做真相语音电话的体悟

起初我是把电话稿当作文章来读，不用心去看懂内容。记得一次因为不知道迫害法轮功的某元凶的名字，读错了。语音发表以后，虽然收到了大陆弟子的纠正，但是对已经传播出去的语音电话稿就造成了不好的效果。我觉的非常羞愧。

还有一次，在一个迫害案例中，我把一个女大法弟子改成了被迫害死了，其实她没有被迫害死。后来也收到了大陆同修的纠正。明慧编辑也问：播出之前节目有没有人审核？接受教训，后来我就仔细的去看迫害案例的来龙去脉，和明慧网上的报道结合着看，搞清楚时间、地点、人物、事件。我觉的我自己搞清楚了，录音的时候就容易给别人说明白经过。我悟到这是修真在这个项目中的一个体现。

有反馈说，语音电话希望不要是新闻播音形式的。我就想，怎么样从文字上改成平时面对面说话的口吻呢？师父在《转法轮》中讲：“大家想一想，不炼功的人写气功书，现在气功书就是你抄他，他抄你。”我悟到，我应该去打电话讲真相。我陆陆续续打了一阵子，积累实践经验。我从中看到了有经验的学员是怎么打的、怎样去准备内容的、如何去表达的。这对我做语音电话都很有帮助。

从我开始协调语音电话到现在，我们小组一共做了大约1600个语音电话。到现在我对每一篇语音电话稿的心态都是不敢放松的，谨慎又小心，严肃的去对待。没有一篇稿件是拿过来就录的。这两年，我还发现了一个方法，就是用手机把文字读出来，放在耳边，模仿着接听电话的样子，去感觉如果是我在这个时候接到这个电话，能不能吸引我听下去？这样的方法

写出这件事供同修借鉴。

师尊点化我增加炼静功时间

大陆大法弟子 乐澜

2019年5月1日，早上3点50分开始炼功，炼完四套动功，我一看时间才4点35分，我就觉得奇怪怎么一个小时的动功我45分钟就炼完了，我当时以为是音乐播放软件有问题，并仔细看一下，确认是这个时间。我又接着炼第五套功法，结果5点51分才结束，也就是第五套功法播放了75分钟，又把提前炼完动功的时间补上了，总的炼功时间2小时1分钟没变。怎么回事呢？我这样理解的，在炼动功时进入了另外的时空场（炼功场）炼完了一个小时的四套动功（2018年新版炼功音乐），而常人空间只花了45分钟。炼功场（能量场）与常人时空不一定在同一个时空中。通过这事我悟到，师尊在点化我增加炼静功的时间呢。

在此与大家分享我的一点经历，希望更多大陆同修能够坚持晨炼，全球大法弟子集体炼功，这个能量场多大呀！净化身体，演化本体效果最好，同时通过晨炼，修去懒惰、安逸心等执着心。昨晚我观看了5.16法轮大法纽约大游行现场直播，接着学法炼功，正好重温了师尊关于“修炼是最好的休息”（《北美首届法会讲法》）这段讲法，增加我的正念，我也转变了常人观念，今夜没睡白天却精力充沛。“其实，你们怕休息不好。你们想没想过，修炼是最好的休息。能达到你睡觉都达不到的休息，没有人说我炼功炼的太累了，今天啥也干不了了。只能说我炼功炼的浑身轻松，一宿觉都没睡我不觉的困，浑身有力。一天工作下来好象没有事儿一样，是不是这样？所以呢，说没有时间或者其它借口不出来炼功，我说那都是对法理解不深，精進心不够。”（《北美首届法会讲法》）在法正人间即将到来之际，我们抓紧修好自己，与同修共勉，以上是我在现阶段的体会，不当之处请指正。

明真相后对大法的认可。

修炼这么多年太多的神奇与事例，每一次都是在师父的慈悲呵护下走了过来。二十五年的修炼中大法给予了我们太多的美好，太多的幸福和喜悦。用尽全人类的语言也无法表达我们全家对大法，对师父的感恩。在此我们整个家族感谢李洪志师父的慈悲苦度！谢谢您，师父！

修炼体悟

修炼人的状态应该是什么样

大陆大法弟子

在从前的修炼中，面对丈夫的无礼，给我带来的家庭魔难，我总是想：虽然这件事他做错了，但是我作为修炼人，应该用最大的胸怀包容他，用善来感化他。所以我一直在努力的忍，并尽量对他好。但是当他粗暴的对待我时，我经常会出现控制不住自己，与他发生语言冲突的情况。

现在我的观念发生了彻底的转变。我认识到无论他做了什么，所有的错都在我。是因为我这里出了问题，他才会那样去做。由此，我也感受到了新宇宙生命的美好，是完全为他的，这样做的同时，不仅给对方带来好的感受，同时自己内心也感到无比的坦荡与轻松。这才是生命真正的美好。

以前我对于师父讲的，“对的是他，错的是我，争什么”（《洪吟》（三）- 谁是谁非），是一种有保留的接受。我不认为完全是自己错了，只是觉的我有执著，才接受自己肯定有错。所以当别人做错事的时候，我总是在肯定自己对的前提下，找自己的执著，对他的错误是一种忍受的状态，同时自己内心还有一种高高在上的感觉。这种心态导致心理容量有限，当积压到一定成度的时候，就会发作。现在发自内心的知道都是自己不对的时候，绝对不可能还反过来对他发火，对他的理解和善已经是没有限度了，对他是真的慈悲和善了。随之而来

的是他对我的发自内心的尊敬。我认识到，以前他敢于那样对待我，是因为我的心性太低，他看不起我，而现在他在我面前主动约束自己的行为是源于他对我高境界的敬意。我也能体会到当我们心性很高的时候，周围的生命会很自然的顺应我们，而不用我们采取任何人的办法去改变和约束对方。

我还发现自己从前的另一个问题。当有人指出自己具体的执著心的时候，如果说的对，我能接受，也感谢对方，但如果对方从根本上否定我的时候，我就接受不了。我发现这就是守着自己的本质利益不想改变。师父告诉我们：“如果修炼的人要是只从表面上放的下，但内心里边还在保守着、固守着一个东西，固守着你自己的那个你最本质的利益不让人伤害的时候，我告诉大家，那是假修炼！”（《北美首届法会讲法》）我认识到，如果总是觉的自己根本上是对的，只是从表面上去某颗执著心，就跟师父在这里讲的假修是一样的，不算一个真正的修炼人。其实，法的内涵无限高深，你就修吧，没有尽头。从上一层看，下一层就是错的。所以，作为一个在法中不断往高层突破的修炼人来说，从高层看，我们现在所在的层次一切都是错的。随之而来，我修炼的心态也发生了彻底的转变，我从内心认识到自己是不对不好的。每次学法时，我再也不抱一点自己既定的观念去学了，因为在法的上一层看，我这一层全是错的。

我也发现在法中精进，就是放下了自己的一切所求，不再有强烈的渴望圆满的心，也不再想从大法中得到美好。只是不断的对照法对自己的要求，不断的层层看到自己的不好，修自己，同化这一层法后，再学法时，又看到自己从本质上还是那么不好，再同修那一层法，然后学法又看到自己根本上还是那么不好的，再修自己，同化法……

与此同时，我的另一个认识也发生了彻底的改变。我发现，当周围的同修都说自己不好的时候，其实这才是在修炼的路上精进着，相反，如果被同修追捧，就是走上了魔道，这时可要小心了。

上就不一样，本来警察要送她走，却突然改变态度，说：“你回去吧。”老同修回家后还纳闷：别的不少同修都被拘留了，我咋这么容易就回来了呢？但那时她正念还不稳，不明白正邪大战中大法弟子的正念是决定一切的。她回家后，听着满街警车响，同修天天有被绑架的，怕心就上来了，心想：“警察不管我了，街道可别找我呀？”结果第二天，街道人就来敲门了。

又有一次，一个警察到她家要身份证，说是要登记核实，她说：“这可不能给你，我随时要用呢。”警察态度很硬，非要不可，老同修说：“身份证是我个人的，你要是犯法的，不给。”警察邪气很快就没了，啥也没说就走了，从此再也没要。

老同修总结了一下：不管警察上门干扰也好，病业来了也好，还是什么魔难也好，你只要发出强大正念（哪怕念不是那么强大也行），结果马上就一样，邪不压正，师父就给你做主。这一次，她发正念发困，连续两个晚上迷糊，她心里发出强大一念：“我是主佛弟子，发正念是我师父让做的，是大法弟子清除邪恶最正的表现，谁干扰灭谁！谁阻挡灭谁！”还真灵，从此，再发正念时也不倒掌了，也不犯困了。

小组还有个同修，在拘留所里，要出来那天，一个警察和一个穿便衣找她，那个便衣说：“你回去后得每天到街道去报道。”同修说：“去街道干啥？”便衣说：“街道活动多，你去参加跳舞。”同修大声说：“我去街道跳什么舞呀？要跳我回家跳去。”当时同修想法是：我就是不听你的。便衣让她去街道是监控她，要给她办洗脑班。当时同修大义凛然这一句话，那个便衣好像被吓着了，神色有些慌张，说：“好好，回家跳，回家跳。”边说边赶紧走了。同修纳闷：这人咋这样呢？我话还没说完呢，就问旁边一个人：“那个便衣是谁呀？”那人说：“他你不认识呀？610 头子呀！”不过同修回家后，再也没人找她。

这个问题要分析来看。

在学法小组发现有同修背《论语》能快速流利的背出来，但当要求放慢速度，字字入心的去背时，就不行了，就卡壳背不出来了，实际上这是一种机械记忆在起作用，熟悉的词句没通过脑子，呼啦啦的就顺嘴出来了，我在背《转法轮》时，也发现自己有这种情况，这实际上与通读不入心的效果是一样的，所以一定要警惕这种状况，要在理解表面字句的基础上去背，就象新背法一样，这样往往就不会背的那么顺利，也要反复背才能完全背对。

如果单纯去追求背法速度，很容易进入这种误区，被这种快速、流利的假象蒙蔽，很可能还会在同修面前生出显示心，欢喜心，使背法的动机变得不纯，至使修炼出现如“误区四”中提出的问题等。

当然，有的同修是真正在入心状态下流利通背的，这些同修的修炼基础是扎实的，这种正确的状态也是值得我们学习的。

这是我在现有阶段的一点认识和体悟，不一定对，还望同修慈悲指正。

念正了，结果就变

大陆大法弟子

在学法小组，一个老同修说了这样一件事：

有二次晚上 12 点发正念时，老同修有点迷糊，倒掌也不知道，醒来一看，过去 20 多分钟了。她很懊悔：怎么能这样呢？明摆着是邪恶干扰，怎样突破呢？这时她突然想起一件事：7.20 迫害最严重时，有一次她被绑架到派出所，家也被抄了，警察把她当成重点要拘留她，她一点也没怕，心想，我是好人，这不是我呆的地方，我得回家。于是她跟警察说：“我不在这，我得回去，我还得接孩子呢。”说这话时她心里很坚定：必须回家！这普通的一念就是关键时的正念选择，结果马

我现在看同修的心态也发生了彻底的转变，我不再把同修分成三六九等。以前当有我认为修的不好的同修指出我的问题的时候，我总是不愿意听。但是，现在我知道自己是不好的时候，我能够把自己放在最低的位置，无论哪位同修给我指出问题，我都会认真听，并思考，向内找自己的不足，而没有一点看不上别人，高高在上的感觉了。我认识到，修炼人是应该在心理上把自己放在最低的位置。

经过了这么多年的摔摔打打，直到现在，我才懂了真正修炼人的状态。个人的一点修炼体悟，有不足之处请同修慈悲指正。

叫醒昔日的同修也是我们的责任

大陆大法弟子

下世前，觉者们互相叮嘱：等到正法开传，看到谁还迷失在人中，一定要叫醒他。

助师正法，救度众生，是我们的责任，誓约中要做好的，是天上无数的神与众生的寄托与希望，我们应该做好，责无旁贷；同时，叫醒昔日的同修同样也是我们的责任，因为他（她）们有誓约在，背负的责任重大。

本地曾有一个女同修，98 年得法，99 年开始迫害时，公安局国保大队长是她的近门兄弟，到她家里抢走了《转法轮》，走时告诉她：不要再炼了。出于怕心与面子，她慢慢的不炼了。我 2010 年从狱中回来，去过她家几次，每次她都说自己没有忘记大法，有时间也炼功，只是不敢站出来讲真相。后来，听别的同修说，她都忙于家务事，被儿女情拖累的没有时间学法炼功。

2015 年夏天的一个星期天上午，当地的几个同修相约到医院看望重病在床的她。给她讲了几则明慧网上同修正念强摆脱病魔的故事，她敷衍的点头称是。也告诉她多念“法轮大法好、真善忍好”，她也说自己常念着，可给人的感觉很敷衍，

没有那种见到同修，渴望学法交流的神情，更没有即使被旧势力钻空子迫害死，也要守住法轮大法的渴望。

正在劝她正念强一些时，她的妹妹来了，一下子笑逐颜开，有说有笑的，什么正念啊，念九字吉言啊，都没有亲情重要了。看到这种情况，我们只好告辞离开了，彼此都默默无语，感到心里很难受。傍晚七点钟，她的丈夫打来电话说昔日的同修在电闪雷鸣中走了。这件事，让我难过了很长一段时间，为没有叫醒昔日的同修而难过。

上一星期三，一个老年人来找我，我看着面熟，不敢认。他说在刚开始迫害的学习班上我们见过面。我有点印象，赶快迎进屋里，问他的近况，他说：当年因为迫害太严重，乡政府安排人看的紧，出去走亲戚，刚到亲戚家里，还没坐几分钟，乡政府的人就开车追来了，非让回家。因为缺少与同修的沟通交流，慢慢的自己也放弃修炼了。当时盘腿能盘四个小时，现在已经盘不了那么长时间了，而且自己信禅宗了，还吸烟。

我听到这里，就同他真诚交流自己的认识，希望他能从新修炼法轮功，现在的高科技给学法等提供了很多的方便，可以买个唱戏机观看师父讲法视频、听炼功音乐，还可以观看明慧网提供下载的电影等，很方便。他也表示自己愿意从新修炼。第二天，我把从同修那里请来的《转法轮》交给了他。正好姐姐（同修）回来了，和他交流后，更加鼓舞了他走回来的信心。

尽我们所能，帮助昔日的同修，也是我们份内之事。我知道当年有一些很精進的同修因为这个那个原因，放弃了修炼法轮功，走入到佛教、基督教的都有，找到他们的心结，花费一些功夫和精力，通过讲真相打开心结，叫醒他们还是有希望的。他们都知道法轮功好，很多是因为怕心，一个“怕”的人心挡住了回来的路。要鼓励他们多学法，多阅读明慧网上的交流故事，把每一期的《明慧周刊》、《正见周刊》、真相册子等送给他们阅读，只要他们愿意看，他们就会有不同的感受与认识，慢慢的正念就会强，就会越来越好。

的一些体悟写出来，希望对同修在背《转法轮》中有帮助。

误区一：一、两个小时能学一讲《转法轮》，背却只能背几段或几页，量太少，怕达不到修炼要求。

我的认识和体悟是法是圆融的，只要入心去背，哪怕只背下来几个自然段，里边都涵盖着应该让你知道的整个法理，不会比通读少，而通读时走口不走心的话，读的再多也不如实实在背进心里几段法强。

误区二：记性不好，背了后段忘了前段，没办法全背下去。

其实很多同修在交流文章中提到了，初期背，可以采用几行几行的背，或以句号划分来背，背熟一句，接着背下一句，不要再重复前面的，就这样一句一句的背下去，直到把整本《转法轮》背完。这样会减少背法难度，增强信心，同时也学法入心了，当再背第二遍时，就没那么难了。

个人还体悟到，不要为了忘记前一段而着急，因为你前一段背入心时，生命中得的那一部份已带着法升华上去了，你认为忘了，其实该得到的已经得到了，你没有“白费”工夫。

误区三：背《转法轮》是好，对自己的实修提高帮助巨大，但人家别的同修背的越来越快，我都背了这么多遍了，怎么每天还只能背三、四页？有时通背一个自然段还要一小时？

我的体悟是不要去攀比，只注重自己扎扎实实的背，有时背着困难，说不定就是自己在这点上要有要修的地方，如果背这段法总是在某处有错漏，或许就是自己固有的观念在作怪，如老是用自己习惯的词句去表达相近的意思，说不定就是平时有些观念貌似对的，自己察觉不到，以至在另外形成了顽固物质，背的过程就是在清除它，归正自己，因为反复纠正背错的地方，最终一字不错背对的过程，就是在去除顽固观念形成的物质、同化法的过程，背起来显得艰难，实际上是好事。

误区四：你看有些同修都能够通背《转法轮》了，在迫害中却被“转化”，或在修炼上还存在很大问题，可见……

能达到心性整体升华，成为整体提高的效果。

其次，虽然多数人已修炼二十多年，但也有个别不理智、对法的认识不清醒的，切磋中通过向内找各自的人心，暴露自己的思想，发现别人的问题，可以及时制止邪悟倾向，避免造成大的损失。

再次，集体学法除通读、切磋外，还能及时学到（因有人不能上网）新发表的经文、明慧编辑部的文章、大法学会下发的通知、要求等，还可随时选择明慧、正见网上的重要文章集体学习、交流。

为了我们能尽快修成圆满，师父把他的所有都压在了那部法中，使其成为上天的梯子，所以再三嘱咐我们集体学法就学《转法轮》。殷殷苦度之心令弟子感恩不尽！另外，师父还讲到：“你们的路啊，我想大家已经看到了，其实是很窄的。你稍微走偏一点，你就不符合大法弟子的标准。只有一条非常正的路我们能走，偏一点都不行，因为那是历史要求的，那是未来宇宙众生生命所要求的。”（《各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉）

既然师父对集体学法有如此明确要求，我们就应该从形式到内容，无条件的逐条做到。否则，不合法的要求就起不到集体学法的作用，就会错失师父要求我们整体提高的时机；违背了法的要求就是没有走正修炼的路，就不符合大法弟子的标准，就会给修炼带来损失。我们万不能辜负师父用巨大的付出给我们延续来的修炼机会。修炼是严肃的，时间如此紧迫，不合法要求的必须尽快归正过来！

以上是个人见解，如有不妥，敬请同修慈悲指正。

背《转法轮》出现误区的一点认识和体悟

梅影

在初期背《转法轮》时，思想中会出现一个一个误区，当走过这些过程后，回头才领悟出一些道理来，这里试着把自己

象对众生讲真相一样，持之以恒的，理智智慧的对待昔日的同修，一定能叫醒他们，共同走向返本归真之路。

用神圣的心做神圣的事

大法弟子

每逢重大节日，大法弟子都以给明慧发贺卡、贺信等方式祝师父节日快乐，这本来是神圣的事，是震慑邪恶、圆容整体的一种表现。但在这个过程中不自觉的会滋养一些人心，在此写出来提醒同修们注意。

本来发贺卡、贺信是神圣的事情，而在发表之后，尤其是刊载在当地消息或周刊上，很多同修就很高兴，觉得有面子；如果当地消息编辑同修遗漏或者贺卡、贺词等没有被明慧发表，就会感到很失落。在这个过程中攀比心、求名心甚至妒嫉心（看本市其他地区的贺卡发表了，本片的没看到，心里不得劲，甚至对写和制作的同修有意见）。

以上的现象尤其在重大节日前一两日举行当地同修集体庆祝的活动时（当然在大陆目前的形势下，这个都是在保证安全的前提下），当地的贺卡、贺词让不让本片或者外来同修看到，这似乎成了协调人的“威望”大小的标志了。（形容的不太准确，就说这个意思）如果当时在本地消息中没有看到，那就顿时感到脸上无光，其他同修也会问咱们的贺卡哪里去了，你看其他的片都有，攀比心等等人心显露无遗。

还有，在某位学员家举行庆祝活动的时候，很多同修借着这个机会，显示一下自己的本事，比如本来唱歌很难听，偏偏要唱，跳舞也不怎么样偏偏要跳，还说什么“贵在参与”，而且这些事完全属于常人的娱乐活动，起不到多大的正面作用（如鼓励同修的正念等）；而且有些同修经常是豪言壮语说了一通，说完就完了，出了门之后该沉浸在常人的名利情中还是那样。有的甚至表现的更为不善和自私：自己拿来的水果，自己不吃，为的是活动完了之后带回去；专吃别人拿来的，而且

你弄得那个的学员家满地都是水果汁液和果皮。进出房门也不随手带门，苍蝇蚊子都进里面了，等等这类的事情不一而足，学员想说但又怕伤害到同修，也就没有说。

大法传出这么多年，邪党疯狂迫害二十年，我们依然坚持修炼，我们自己扪心自问，风雨中的坚持究竟为了什么？！如果我们所做的一切都是为了表现自己某些方面的能力，或者满足自己的私心，那与常人有什么两样呢！而且，修炼人如果“言而无信”，尤其在师父法像面前说自己要怎么做，而自己却不去努力兑现，那等于在骗师父、骗大法，神看这样的生命会如何对待呢？一个不“真”的生命将来的结果是很……修炼不是大帮哄和表表决心就能修成的！

反过来说，我们在重大节日时所做的一切都应该用我们最神圣最善良的真心来对待，决不能掺杂邪恶的党文化因素，当作一种口是心非的“过场”，或者借此机会达到显示自己的目地。

写出这些就是希望同修们能在这方面多注意，没有指责谁，埋怨谁的意思。因为我个人觉得很多方面都是我们平时不注意而表现出来的执着和人心。此时的我们真的要珍惜这个历史机缘。在大陆保证安全的前提下，搞一些活动这也没什么值得非议的，而且有些事是必要的。关键问题是我们在搞这些活动的时候，一定要展现大法弟子的心性状态，不要放纵执着。更不能“做出伤害同修的事却反过来叫同修把心放下”。那绝不是大法弟子该干的事。因为我们每个人都在修炼中，遇到问题都应该看自己，找自己的问题，这是最基本的心态，无论大事还是小事。

个人点滴体会，仅供参考。

集体学法方式要符合法的要求

中国大陆大法弟子

集体学法是师父留给我们的学法形式。多年来多数大法弟

子自愿组成学法组集体学法，收到很好效果。

师父在《转法轮》中讲到“可以按照座谈会这种形式，大家互相切磋，互相谈，互相讲，我们要求这样做。”，在《二零一五年美西法会讲法》中，“弟子：我们地区的大组学法很久不学《转法轮》，只学各地讲法，这样可以吗？师父：不可以。各地讲法偶尔学一学可以。我主张你们各地讲法回家自己看。就学《转法轮》，集体学法、大组学法。各地讲法，什么都是在解《转法轮》。”

我的理解是，师父讲的集体学法不仅是把人集中在一起通读，而是对我们学法的形式与内容有明明白白的要求。但是，据我了解在本地区至今仍有少数学法组只是集体通读，读完即散，或做一些其它事情。没有互相切磋、互相谈，互相讲的环节；也有的集体学各地讲法，读法中都在注意纠正读错字、丢字等，没有思考的时间，很多是读完一本法什么也没记住，收不到应有的效果。对于当前中国大陆的环境，集中到一起，有人要坐公交车从各方赶来，途中需要时间，还有安全风险。所以有人觉得这样还不如自己在家学效果好。

大法修炼是前无古人的，没有先例，没有参照，但亿万大法弟子有助师正法，返本归真的共同目标。正如歌中唱到：一师一法一亿徒，一生一世一部书。师父为了我们提高修炼层次，不但讲给我们博大精深的法理，而且教给我们学法的有效形式和要求。我们就应该不折不扣的按照法中要求去做，才能收到集体学法的效果。

那么，集体学法的意义何在？本人有如下粗浅理解：

首先，集体学法除用法的威力改变思想之外，还要通过互相切磋使大家对法理有正确理解、认识，虽然修炼没有榜样，但同学一部法，座谈中谈出每个人修心性中的收获、体会，过关中出现的漏洞、教训。在互相谈互相讲中能激励大家正念、纠正偏差，弥补漏洞。这样一个人的成功闯关会激励集体的正念正行；一个人的漏洞或教训会警醒一组人引以为戒，这样才