

明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



WWW.MINGHUI.ORG



澳洲悉尼法轮功学员五月十三日盛大集会、游行，庆祝世界法轮大法日。九位政要发贺信、到现场表示祝贺，联邦参议员威尔斯 (Wells) 在贺信中说：“法轮大法通过祥和舒缓的功法、打坐，以真、善、忍价值观指导道德言行，改善了全世界数百万人的生活。你们的勇敢、勇气和精神毅力应该得到赞扬。”

第 1011 期
2021 年 5 月 27 日



明慧網
MINGHUI.ORG



明慧周刊
第 1011 期
2021 年 5 月 27 日
WWW.MINGHUI.ORG

内 容 提 要

重要新闻（上图）

英国法轮功学员庆祝第二十二届“世界法轮大法日”，恭贺李洪志师父七十华诞。

修炼交流

要理智、智慧的讲真相

大陆综合

云南七名政法系统官员遭恶报落马
卧床十一年修大法获健康 合肥康启惠讲真相被枉判

本周三退统计

截止到本周退出中共党、团、队的总人数：377,933,984

目 录

2	时事新闻
2	讲清真相、唤醒良知
4	中国大陆学员近期遭迫害案例
5	海外学员证实大法、讲真相摘要
7	大陆综合
7	大陆综合消息
10	严正声明
10	世人觉醒
11	人心与因果
14	时事评论
14	达尔文拱门崩塌 最新研究挑战进化论
17	修炼园地
17	要理智、智慧的讲真相
19	越俎代庖带来的后果
23	做自媒体的修炼心得
30	参与媒体项目中修去自我
35	正念起 疼痛消
36	去掉自己骨子里人的观念
39	时刻溶于法中 归正自己言行举止
42	修炼交流摘录

时事新闻

讲清真相、唤醒良知

五月十五日，比利时部份法轮功学员汇聚在布鲁塞尔市中心，向世人展示法轮功的美好，庆祝“世界法轮大法日”，同时揭露中共迫害遵循真善忍而修炼的法轮功学员的罪行。学员们的活动吸引了很多游人驻足观看，并纷纷接过真相资料。

隆码（Ryoma）女士听到法轮功学员讲述了真相后，她马上明白了并且感谢学员告诉她这些真相。她的朋友安娜（Anna）说：“在此之前并不知道在中国发生了这么严重的针对信仰的迫害。”她希望停止迫害，法轮功在中国被迫害的情况能得到解决。

玛丽娜（Marina）带着她的一双儿女观看了功法演示，然后主动索取资料。在资料桌前她说：“站在这里我感到很轻松，好像是来到了另一个世界。”

意大利南方萨莱诺省埃博利市的 Perito Levi 高中是一所集理科、文科、美术、声乐于一体的综合型高中。二零二一年五月，高中的每个中文班里都安排了近八个小时的有关法轮大法的课时，让学生们观看介绍大法的资料影片，充分地了解法轮功及法轮功学员在中国所遭受迫害的真相。

同在萨莱诺省的另一所学校 Carlo 高中是当地一所重点高中，学生们在多次观看了介绍大法的影片后，都对大法有正确的了解及认识，并认真的学炼了法轮功的五套功法。汉语课时观看法轮大法弘传世界各地，及全世界法轮功学员反迫害的活动。

五月十五日，澳洲墨尔本法轮功学员再次举行集会庆典，庆祝“五一三世界法轮大法日”。辖区内有墨尔本著名华人聚居区的两位市长代表各自市议会祝贺法轮大法洪传世界二十九周年。白马市市长曼罗（Munroe）议员亲临现场致辞。

2 他说：“我与捍卫自由与民主的人站在一起。我当然很清楚

法轮大法长期以来遭受的迫害。” 曼罗表示，法轮大法受到的迫害、香港人和台湾人的遭遇，以及中国大陆境内外那么多人受到镇压及虐待，都令他非常震惊和伤心。

五月十三日是法轮大法弘传二十九周年，墨西哥法轮功学员举行真相车队游行，庆祝世界法轮大法日。当天，法轮功学员首先在墨西哥城的中领馆前举行炼功活动。他们抗议中共对法轮功的迫害，并要求停止迫害。随后，举行真相汽车游行，与民众分享法轮大法的美好。历时两个半小时。

美国纽约州十七位众议员发来褒奖，庆祝法轮大法弘传二十九周年，祝贺法轮大法日，赞扬法轮大法真、善、忍是普世价值，修炼法轮大法帮助上亿人获得身心健康。

宾州州参议员斯特里特（Sharif Street）、州参议员赫林（Dianne Herrin）和州参议员凯恩（John I. Kane）分别发出褒奖信，感谢李洪志先生将真正的中国传统文化带给宾州选民和全世界，表彰并祝贺李洪志先生对人类和所有人的尊严，以及为丰富美国和世界的文化做出的努力。同时也谴责中共对法轮大法修炼者的迫害和活摘器官的罪行，并表达对法轮功学员追求信仰自由的支持。

美国亚利桑那州凤凰城（City of Phoenix）市长凯特·加列戈（Kate Gallego）、格兰岱尔市（City of Glendale）市长杰瑞·威尔士（Jerry Weiers）颁发褒奖，宣布二零二一年五月十三日为“法轮大法日”。与此同时，亚利桑那州亚瓦派县（Yavapai County）在五月十三日升旗，赞誉与认可李洪志先生将法轮大法洪传世界。

位于佛罗里达州中部的温特黑文市（Winter Haven）的市长布拉德利·丹茨勒（Bradley T Dantzler）褒奖法轮功，赞扬法轮大法给人们带来的美好和福祉，并宣布二零二一年五月十三日为该市的法轮大法日。

德克萨斯州达拉斯地区共有十六个城市二零二一年五月褒奖法轮大法，宣布五月十三日为自己城市的法轮大法日。

五月二十二日，加拿大魁北克省法轮功学员在魁北克市 3

举行活动，庆祝世界法轮大法日暨法轮大法弘传世界二十九周年。联邦议员理查德·马特尔（Richard Martel）发来贺信，赞扬法轮功学员们为弘扬真、善、忍普世价值付出的努力，支持法轮功学员对制止（中共）迫害的呼吁。

乔斯安女士是一名社会工作者，她表示，法轮大法教导的真、善、忍的理念太重要了，对她所从事的社工工作很有意义，学习和在日常生活实践这些准则很有必要。乔斯安女士说：“每个人都应该花些时间来这里了解并试试学炼这个功法。”她希望更多人在制止中共迫害的征签信上签字，“这样我们能让事情有所改变。”

截至五月二十日，加拿大法轮大法学会共收到各级政要给二零二一年世界法轮大法日的祝贺达 137 份，包括褒奖、贺信、视频恭贺、升旗、亮彩灯等不同表达形式，魁省的一位市长还手写了一封贺卡寄给当地的法轮功学员。近百位来自保守党、自由党、新民主党、绿党、蓝党等不同党派的联邦及省级议员发来贺信或录好的视频，赞扬真、善、忍普世价值，向法轮大法致意，认可法轮大法学员对社会的贡献，并对中共对法轮功的迫害予以谴责。

中国大陆学员近期遭迫害案例

◇黑龙江哈尔滨双城区幸福乡七名老年法轮功学员刘文昌、王淑仁、冯秀梅、孟秋艳、白丽霞、刘淑英、刘淑秋，被非法关押半年，日前得知被非法判一至六年，其中王淑云被非法判刑六年、勒索罚款两万元，她的丈夫刘文昌被非法判刑三年、勒索罚款一万元。

◇河南省新乡市 81 岁法轮功学员郑家金，被非法判刑七年六个月，加上以前的枉判刑期一年八个月，合并为九年两个月，执行有期徒刑九年，并勒索罚款一万元。同时被绑架构陷的 66 岁法轮功学员朱凤兰，也被非法判刑七年六个月，勒索罚款一万元。两人已向新乡市中级法院提出上诉。

4 ◇山东省菏泽市牡丹区法轮功学员王翠英、赵爱真女士被野

城县法院非法判刑：王翠英五年，勒索罚款两万元；赵爱真四年六个月，勒索罚款一万五千元。王翠英提出书面上诉，案卷已到菏泽市中级人民法院。王翠英、赵爱真两女士已被非法关押在菏泽市看守所两年多。

◇湖北省荆州市沙市区今年 71 岁的法轮功女学员邓天玉，二零二一年五月被非法秘密判刑五年。邓天玉老人二零二零年四月十四日在发真相资料时被沙市区 610 绑架，下午五点多钟回家，十月十八日又被沙市区解放派出所非法抓捕。这是邓天玉第三次被非法判刑。

海外学员证实大法讲真相摘要

◇五月十五日，“2021 年大纪元新唐人法轮大法修炼心得交流会”在纽约曼哈顿媒体中心举行。法轮功创始人李洪志先生亲临会场，为众弟子讲法二十多分钟。师父进场的时候弟子们起立，长时间鼓掌，激动不已。发言的学员来自媒体工作的很多部门，他们与大家交流了在采编、播报、制片、销售、推广、发行、客服、印刷等不同工作岗位上，自己如何放下执著，在工作中修炼，利用自己的所长助师正法的修炼体会。

◇五月二十二日，希望之声召开了“第二届希望之声媒体法轮大法修炼心得交流会”。十一位修炼法轮大法的希望之声员工交流了他们在参与媒体讲真相过程中，以及在个人和家庭生活中修去执著心的修炼体会。与会者表示，从此次法会中收获良多，也能帮助自己更加珍惜修炼机缘，共同提高。

◇五月十四日，西班牙南部安达卢西亚省一年一度的自然健康博览会在马拉加市开幕，法轮功受邀参加。虽然受疫情影响，主办方在参观者人数和距离方面有一定的限制，但是在法轮大法的展位上仍不断的有参观者前来咨询和学习功法。珠宝商罗拉（Lola）深深地被法轮功的展位所吸引，每天她都会抽空过来看法轮功学员的功法展示，她说：“当我看到他们在打坐的时候，我看到他们的脸上充满了祥和与平静，

我感受到他们在另外的一个时空里也在传递一种强大的能量，我认为法轮大法是我在这个健康博览会里遇到的最美好最珍贵的东西。我一定会去学这套功法，感谢你们在这里，感谢你们所作的一切。”

◇五月十五日和十六日，美国内布拉斯加州第十四届健康展览会，在该州的最大城市奥马哈的华美达广场会议中心（Ramada Plaza Convention Center）举行。法轮功学员再次参加健康展，与当地民众分享来自中国传统的修炼功法——法轮大法。学员们在展位上演示五套功法，向人们介绍法轮大法祛病健身的神奇功效。有人当场学炼功法，更多的人希望参加每周末在公园的集体炼功。

大陆综合

大陆综合消息

◇卧床十一年修大法获健康 合肥康启惠讲真相被枉判

安徽省合肥市肥东县康启惠女士，曾经卧床不起整整十一年，修炼法轮功后神奇康复，二零二零年四月二十三日向民众讲真相遭绑架、构陷，被非法判刑四年半、勒索罚款八千元。

康启惠女士当年身体不好，生下双胞胎女儿后不久，患上了极为罕见的疾病，在合肥的大医院诊断出，叫“盆腔瘀血综合症”，后来去了上海的大医院，专家会诊再次确诊。虽然诊断出来了，但是医生说这是一种极为罕见的疾病，全国没有治好的先例。后来医生每次的例行查房都绕过康启惠的病床，这让康启惠几乎陷入绝望，在上海治疗一段时间不见起色，只好回家。每天女儿放学回家，都是先看看她是否还活着，才去做功课。

在三十二岁患病，到四十三岁，康启惠女士卧床不起整整十一年，期间也试过中医和气功，有的开始有一点效果，后来又不行了。一次，康启惠女士得到一份法轮功简介的传单，看到介绍，心想自己要能通过炼这个功把病治好，就太好了，但是又有所疑惑。就这样，康启惠开始阅读法轮功简介传单和《转法轮》，仅仅两天，还没开始炼功，就奇迹般的康复了。

为了让更多人了解法轮大法好，康启惠在外面讲真相，二零二零年四月二十三日被受中共谎言毒害的不明真相的世人诬告，遭肥东县店埠派出所的警察绑架，现被非法判刑。

◇苏州市 13 名法轮功学员同一天被非法抓捕

苏州市 13 名法轮功学员二零二一年五月十日上午被非法抓捕，经核实，他们是：嵇勇、潘宁、袁惠芬、赵海波、崔萍、梅红娟、吴小明、董婉玉、朱莹、常铮、李守洁、韩桂

香、小雯（音）。法轮功学员朱秋玲和姬翠平同一天失踪。

五月十日上午六点至十点间，苏州市国保和六一零操控各区段的当地派出所对当地法轮功学员进行突击大抓捕，从家中绑架 13 名法轮功学员。非法抓捕中出动的人员无警察着装、无证件，便衣人员众多。这些人几乎都说这是市公安局的“统一行动”，是上边交代我们这个派出所来抓人的，不是我们要来抓的，我们也不知道为什么要抓你们。

但也有些便衣说只要你们在“清零名单”上签个字马上就可以回家；还说：我们已经监视跟踪你们七八个月了，收集了很多“证据”，照片监控录像等等。有家属收到监视居住通知单。

参与绑架的便衣说全市抓捕的法轮功学员全都送到常熟公安局服装城派出所，但是学员家属到了常熟公安局服装城派出所都不让会见。直至目前这十三名法轮功学员被扣押的具体地点尚未得知。

◇石家庄市深泽县留村乡派出所骚扰民众

二零二一年五月十一日早上六点多，河北省石家庄市深泽县国保大队石义峰带领七、八个警察，开着两辆警车，来到深泽县留村乡东南留村，先到法轮功学员张立英家，楼上楼下四处翻找，未找到她。

这些警察随后又去六十多岁的法轮功女学员刘英杰家，他们砸门未开，于是架起梯子想翻墙进入院内，四个人站到了墙头上。刘英杰大声说：你们这样是犯法的！左邻右舍的乡亲们都来看看，又抓好人了！邻居们听到喊声都出门来看情况。刘英杰的丈夫又说打电话报警，他们才不得不跳下墙，离开。

刘英杰女士修炼法轮功前患慢性肠炎，属于治不好的病，什么活也不能干，整天躺在床上，后来瘦得皮包骨头；修炼法轮功后身体好了。这是全村人人都知道的。在中共对法轮功持续至今二十多年的迫害中，刘英杰女士却因为坚持炼法

轮功，前后被非法关押六次，二零零一年被非法判处劳教三年。期间受尽酷刑，被打耳光无数，耳朵被打聋，至今还听不清楚。在二零二一年三月十九日，留村乡派出所王静等人，到刘英杰家中，趁她一人在家，强行绑架她到派出所，强迫她签字和按手印，验血等，她拒不配合，一直讲真相，到傍晚时分，她才回到家中。这次天不亮，又有深泽县国保大队带领多人去她们家中试图绑架她们。

近一个月以来，深泽县各个乡镇的四、五十名法轮功学员都遭到不同程度的骚扰，有的家人接到电话，问还炼不炼；有的到工作的门市上问炼不炼；有的村干部开车拉着本村法轮功学员去洗脑班说不炼了；有的村干部把常人冒充法轮功学员送去洗脑班说不炼了。

◇天津王丽华法庭上讲述修炼法轮功带来的身心巨变

二零二一年五月七日上午九点，天津市北辰区法院对法轮功学员王丽华进行非法开庭。此次开庭有包括审判长在内的三位法官和两位检察官。王丽华当庭讲述了自己修炼法轮功后身心巨大的变化。在谈到家庭经历的苦难时潸然泪下。

王丽华曾在两年多的时间内，相继失去丈夫和儿子。对一般人来说这是如天塌下来一般的巨难。她感到非常痛苦，精神差点崩溃。后来，她通过不断的学法，理解了人生的意义，怎样看待人生中所遇到的磨难。自己只有按照大法的要求去做，努力提升自己，返本归真。经过一段时间的调整，王丽华又坚强的站了起来，往日的神采又恢复到她的脸上，她知道是大法救了她，师父给予了她第二次生命。

王丽华心地善良，经常帮助别人。比如她家小叔子曾因家庭琐事与她丈夫产生矛盾，，几年的时间相互不来往。后来小叔子患肝硬化，住进医院。别人怕传染，都不太靠前，只有婶子一人在照顾。王丽华听说后，想到大法指导自己要做好人，考虑别人。她下班后，做好饭，给小叔子送去并帮忙照顾。小叔子躺在病床上，感动的说：“嫂子，过去是我

做错了，对不起。”王丽华忙安慰他，两家一笑了恩怨。

在法庭上，王丽华凭着在法轮大法中所修炼出的善良，平和的讲述法轮功被迫害的真相，由内而外散发出的善良感染着在场的人。她告诉在场的公检法人员，希望他们明白真相，不要被谎言欺骗，为自己的家庭亲人负责。还谈到现在各种天灾和瘟疫等，希望他们都记住“法轮大法好，真善忍好。”

公诉人以在王丽华家非法抽查出的家里张贴的福字和一些真相币为由，欲以此为依据迫害。王丽华说过年了谁家不贴福字，买东西找的钱这也不违法。王丽华的两位辩护人依照法律规定对指控进行了有力的反驳。指出此案没有犯罪事实，没有犯罪依据。对其定罪没有法律依据。

◇ 2019 ~ 2020 年浙江省法轮功学员被迫害情况

根据明慧网信息统计，浙江省法轮功学员在二零一九年至二零二零年期间，一人在监狱被迫害致死；至少 22 人被非法判刑；至少 6 人被非法庭审；至少 114 人次被绑架；至少 27 人次被骚扰；至少 4 人被非法停扣养老金。统计时间范围为二零一九年一月至二零二零年十二月，资料来源时间截至二零二一年三月一日。

严正声明

本周三百三十名大法学员严正声明一切不符合大法的言行全部作废，表示要加倍弥补给大法造成的损失，坚修大法到底。

世人觉醒

本周一百五十五名觉醒世人郑重声明，以前所写、所说、所做对大法、对师父不利的言行全部作废。相信法轮大法好，支持法轮大法，弥补过错。

人 心 与 因 果

◇贪图小利迫害法轮功的人遭报实例

* 迫害好人 祸相随

上海市嘉定区安亭镇居民周梅英（音），2001 年被安亭派出所派去上海市“法制”学习班，协助做安亭镇百货商店原售货员陈琴芳的“转化”。陈琴芳在安亭镇无依无靠，老实巴交，属于最底层的老百姓。

周梅英（音）对陈琴芳非常严厉，比当时穿便衣的狱警都厉害（狱警都是从洗脑班对面的青浦区女子劳教所调来的）。例如，炎炎夏日，陈琴芳想端着饭菜去洗脑班阳台上吃晚饭，结果周梅英一把抢过陈的饭碗，往屋子里面端。恰在这时，她颈上戴的一根珠子项链一下子断线，珠子洒落一地，把周梅英也给震住了，似乎在告诫她。

结果一个月到了，陈琴芳被放回家了。周梅英（音）家里液化气爆炸，她老公被炸得很厉害，脸上严重烧伤，后来进出都是戴着帽子的。

当时他们住在安亭镇玉兰二村居委会，当时的居委主任是钱晓燕。钱晓燕精明能干，因为帮助周梅英家渡过难关的事，当然还有其它工作也很出色，被评上了优秀居委主任，还在 2008 年成为上海市的奥运火炬手。钱晓燕在后来善恶不分，号召居民签“承诺书”（迫害法轮功的一项运动）的事中太过认真了，后来遭恶报，得了喉癌。

周梅英（音）现在丈夫已经过世多年，她有时神智清醒，有时糊涂。

* 不义之财不可得

上海市嘉定区安亭镇安亭小学退休教师蒋世娟，原安亭小学工会主席，现年 70 多岁。从 2006 年退休后不久，就去安亭镇 610 办公室，协助迫害法轮功。因为蒋世娟口中自说就喜欢钱，协助 610 迫害法轮功，动动嘴、跑跑腿，基本没

啥事，给的钱却是很多的。所以她一干干到2020年，才二次退休。

那为啥安亭镇610聘用了蒋世娟呢？因为安亭镇有一老一少两位老师修炼法轮功，都是蒋世娟的同事，她知根知底。还有几个都是农村修炼人，都是蒋世娟原来在乡村小学教书时的村民，都是老熟人。所以蒋世娟有“得天独厚”的优势。再加上蒋世娟豁得出去，能言领导不愿（便）言之事，能为恻隐之人不愿为之行。

结果，2008年，安亭小学修炼法轮功的周美娟老师因为讲真相，被非法关押在青浦区看守所一个月。放出来后，被直接绑架到上海市“法制”学习班，强制洗脑迫害近半年。这期间，知情人说：蒋世娟帮助安亭小学校长写黑材料，关于周老师在学校跟同事讲法轮大法好的情况，想把周老师送进松江泗泾女子监狱。

2008年8月上旬，周老师从洗脑班回到家。而蒋世娟迫害好人，也为自己带来了厄运。蒋世娟的丈夫金师傅，原来在安亭房管所工作，得了晚期贲门癌，手术切除了整个胃，难受至极。坊间传闻金师傅悬梁自尽在电梯间。当时他们家住在高层的10楼。很快他们就搬家到马路对面的小区居住，也就是从安亭新苑搬家到了安亭雅苑。又过没多久，他们又搬家住到了安亭新镇。

2018年，蒋世娟的儿子辞去原来房产公司的工作，去杭州开饭店，结果亏了一百万左右。

2020年，蒋世娟从家里的楼梯上往下走，一脚踩空摔了，躺了一阵子。

法轮功是佛法修炼，按真善忍做好人修佛的，所以迫害好人是要遭报的。当然出谋划策、搜集所谓证据诬陷好人，都是有违天理的。为了钱干这些事，属于得不义之财。神目如电，功过赏罚毫厘不爽。

◇云南七名政法系统官员遭恶报落马

二零二一年四月，云南省7名政法系统官员落马。其中3人被调查，1人被逮捕，1人被公诉，2人被双开，并移送司法机关审查起诉。

二零二一年四月二日，据中共最高检官网消息，云南省检察院对云南省玉溪市中级法院院长陈昌决定逮捕。

二零零五年十月至二零一五年九月，陈昌担任昭通市中级人民法院代理院长、院长期间，两名法轮功学员被冤判。二零一五年二月至二零二零年十月，陈昌担任玉溪市中级法院院长期间，其职责管辖范围内的峨山县法院、易门县法院、通海县法院以及江川县法院对多名法轮功学员非法判刑，法轮功学员上诉后，玉溪市中级法院维持非法原判。

二零二一年四月七日，中共昆明市纪委监委公布通告：昆明市中级法院党组成员、副院长付锡勇涉嫌严重违纪违法，目前正在接受纪律审查和监察调查。

二零一五年十二月至二零一九年八月，付锡勇担任昆明市西山区法院党组书记，副院长、院长期间，多名法轮功学员被冤判。

据中共最高检四月二十日消息：云南省高级法院原保留副厅级待遇干部祝玉华涉嫌受贿罪一案，经云南省检察院指定管辖，由曲靖市检察院向曲靖市中级人民法院提起公诉。

二零零八年九月至二零一七年十二月，祝玉华担任丽江市中级法院党组书记、院长期间，丽江市中级法院以及下属单位古城区法院对多名法轮功学员冤判。

二零二一年四月十日，昭通市中级人民法院原副院长、楚雄州检察院原党组书记、检察长周映枢被“双开”，并已移送中共司法机关审查起诉。

二零零九年一月至二零一七年十二月任昭通市中级人民法院副院长期间，法轮功学员汪显树、赵祖荔被枉判，周映枢负

有不可推卸的责任。

.....

其实，所有中国人在中共体制下都是受害者。公检法人员只是中共在需要镇压善良人民时被利用的工具，当党不需要你的时候，随时可以“卸磨杀驴”，以泄民愤，成为中共高层内斗的牺牲品。中国人需要区分“中共不等于中国”，看清西来幽灵的魔鬼本性，选择退党、退团、退队，善待法轮功学员，对救世的大法有正面的认识，才能使生命真正走向重生和光明。

时事评论

◇达尔文拱门崩塌 最新研究挑战进化论

（明慧记者玉紫菱报道）二零二一年五月十七日，南美洲国家厄瓜多尔环境部通过社交媒体脸书(Facebook)公布，加拉帕戈斯群岛(Galapagos Archipelago)地标“达尔文拱门”崩塌。照片显示，原本弯曲的拱状岩石已经倒塌落入海中，只剩下两根柱子。

同日，旅游公司 Aggressor Adventures 也在脸书发文表示，他们的旅客当天经历了一生难遇的惊人事件，在当地时间上午十一时二十分，达尔文拱门在他们眼前崩塌。众人在事发后合照。

达尔文拱门距离达尔文岛不到一公里，而这个岛屿是达尔文假想进化论的起源地。进化论不断被科学家们指出漏洞百出。如今拱门崩塌，被认为“冥冥中似有天意”。

最新一期《科学》杂志五月七日发表文章指出，自达尔文进化论以来的关于人类起源的大多数解释都与化石记录不一致。

这篇文章的主要作者、美国自然历史博物馆人类学部门

高级科学家塞尔吉奥·阿尔梅西亚（Sergio Almécija）在声明中表示：“当你阅读人类起源的叙述时，它简直就是一片混乱，没有任何共识。”

另一位作者、美国自然历史博物馆人类学部门助理馆长阿什莉·哈蒙德（Ashley Hammond）说：“当我们把所有的证据考虑在内，也就是现存的和化石的猿类和类人猿，我们很明显发现，以现存的少数猿类物种为理论依据的人类进化学说，实在是一孔之见。”

当初达尔文提出进化论时，只是作为一种假说，并没有提供确凿证据。事实上，能支持进化论的考古证据从未被发现过，人类从未发现过任何两个物种中间过渡状态的生物化石，人类文明史中也从未出现过所谓进化的中间状态的人或动物。相反，科学家们发现的大量考古证据足以推翻进化论。

近一个世纪以来，在世界各地发现的许多史前生物化石和具有高超智慧的史前人类文明遗迹，其范围之大、分布之广、年代之久远，完全打破了进化论的时间框架，是进化论根本无法解释的。

例如，一九八四年七月，在云南省澄江县发现了大量寒武纪（距今约 5.3 亿年）多门类生物化石群后，更多科学家加入否定进化论的行列。达尔文在书中就胆胆突突地提到过，复杂动物在寒武纪突然出现是对进化论的巨大挑战。让达尔文心虚的寒武纪动物突然大量出现的现象，在学术界被论定为“寒武纪生命大爆发”，很多科学家认为这种现象直接推翻了进化论。

《考古学禁区》（Forbidden Archeology）一书，由考古学家迈克尔·克莱默和理查德·汤姆森（Michael A. Cremo & Richard Thompson）所著。书中列举了五百个证据，几万年，几百万年，甚至于几亿年前人类文明的遗迹，许多都有着高度发达的科技和艺术水平。个个事例都足以

否定进化论。

美国加州大学伯克利分校法学教授菲利普·约翰逊（Phillip Johnson）曾任美国大法官华伦（Warren）的助手，他的专长是分析明辨律师在辩论时所用的措辞和逻辑。当他读到进化论的文献时，马上发现里面充斥大量逻辑问题。他以法官的身份，多次质问：“确凿的证据何在？”

约翰逊在自己的著作《审判达尔文》（Darwin On Trial）中列举大量事实，从逻辑的角度说明进化论是错误的。书中指出：“化石向我们展示的都是突然出现的有机体，没有逐步进化的任何迹象……这些有机体一旦出现，基本上就不再变了，哪怕过了几百万年，不管气候环境如何变化。如果达尔文的理论成立，这些条件本应该引起物种的巨大变化。”

英国著名古文明研究专家葛瑞姆·汉卡克（Graham Hancock）所著《上帝的指纹》一书，讲述了考古学家经过大量实地考察的科学发现。作者踏遍中南美和埃及的古老土地，以一种全新而大胆的视角回溯人类文明史。汉卡克称世界各古老文明的传说及史前文化呼唤着他去解开人类从何而来之谜，以及古老文明为何被毁灭。

二十世纪末，多位世界著名考古学家编撰出版了《世界伟大考古纪实报告》系列丛书。该丛书通过《水晶头骨之谜》、《上帝的指纹》、《破译圣经》、《废墟的真相》、《众神的宫殿》等分册图文并茂的展现了世界考古工作的重大发现。书中揭示，在多少亿万年前，都存在着连现代人都无法望其项背的超级文明。

当越来越多的无可辩驳的证据公开后，进化论被批判为荒唐至极。新西兰遗传学家迈克尔·丹顿（Michael Denton）在其所著的《出现危机的理论：进化论》一书中直截了当的指出：“达尔文的进化论是二十世纪最大的谎言。”

修炼园地

要理智、智慧的讲真相

文：黑龙江大法弟子 春野

【明慧网二零二一年五月二十一日】师父告诉我们：“我们大法弟子讲真相啊是要注意方式，因为什么思想境界的人都有。特别是中国人，被中共邪党灌输了党文化式的思想方式、用词、人的行为方式，它都在邪党的那个文化圈子之内了，甚至于有的中国人骂邪党都是在邪党里骂，他不是真的认识了邪党。所以我说大家要理智的去做，不要只做表面，你想救人就用点心，不要做的太肤浅。”[1]

所以，我们讲真相救人，就得本着师尊的这个法去做，不能按自己的想法、自己的观念，随心所欲的去做。否则，很难取得好的效果，甚至造成不良影响，不但自己没达到救人的目地，反而给以后再接触该人的同修讲真相带来障碍，不但没救了这个人，很可能毁了这个人，所以要重视。

前几天外出讲真相救人，先后遇到两例类似的情况，写出来与同修们切磋，不在法上的地方，请同修指正。

前几天遇一老年妇女，是位退休教师。搭上话后，唠的还较投缘，尤其是对恶党的腐败还都有同感。当我借机劝她退出加入的邪党相应组织时，她一愣，随即大声喊出“法轮功！”脸色都变了，先前那种和颜悦色的、友好的氛围没了。随后说：

“半月前，我刚做完理疗，在建国公园上来好几个老太太把我围住了，你一言我一语的叫我退党，不一会，又来了一个老头子，也配合她们叫我退党，让我非常反感！过去我弟弟也炼，镇压法轮功时我让他把书烧了！”我听后善意的劝说，烧大法书对他不好，那是佛法啊！是犯罪的行为。她没好气的说：“犯罪我承担，我不信你们那个法轮功！”我见这个人中毒太深，且夹杂着对劝退同修因方式方法欠佳导致的不满，一时我也无法马上给她讲真相，就把话题先岔开，唠了几句无关紧要的话，把气氛缓和了下来。正待要转入主题，她就要离开了，并和气的说：“咱以后再唠，就是别唠法轮功。”¹⁷

还有一次，在某公园接触一位老年男子，谈的也很投机。当我劝他退出加入的邪党组织时，他虽然没有断然拒绝，但也表示不太理解，对我们的劝退不太赞同。尤其对以前劝他退党的人的表现有看法，说：一说不同意退，他就翻脸不认人了。他说他曾遇到一位劝他三退的人，当他不同意退时，那人当时就赌气似的不理他，甩袖而去！我听后感他说：他那样做不对，大法师父教导我们对人要善，怎么能生气呢？当然，他是感到没救了你，太遗憾，一时没控制住自己的情绪，他心里还是希望你能明白而得救。你别生气，他的心意是好的，只是没做好。

还好，经过我善意的细心讲解，最后他同意退了。

写到此，还使我联想到一个月前看到《明慧周刊》曾报道过的同修讲真相的两个实例：一是两位同修配合同同时到某商店向营业员讲真相劝三退（退出邪党的党、团、队组织），其中一位同修以第三者的身份把那个营业员劝退了，此时应该离开了。可同去的另一同修则往已“三退”的营业员手中塞护身符，当对方拒收时，还是硬塞，从而导致营业员的反感，丧失了前一位同修讲真相的效果；二是两位老年同修向一位维族少女讲真相劝“三退”，同时向其手中硬塞真相资料。因方式简单、强硬，顿时把那女孩弄懵了，吓跑了。可那位老同修还追着讲，导致女孩跌倒、喊救命！幸亏另一位同修发现，扶起女孩，善意的、细心的向她讲了真相，并劝其退出了加入的少先队组织。替那两位老年同修解了围，同时，也避免了一场风波。

上述情况，多是简单行事，没有讲清楚真相就凭主观愿望强塞，加之善念不足，损害了大法弟子的形像，带来不良影响，给救人制造了障碍。此种情况，其它地区也可能存在，真得引起我们的注意了。

同修讲真相不可能人人都遵守同一个模式，每个人也不可能每天、每时都采用一个套路去讲。与对方交流中，要察言观色、分析其思想状况，因时、因地、因人而异。有的简短

说几句直奔主题，就能达到目的地；有的则须做较多铺垫，将其思路纳入我们引导的方向，继而步入主题，方可达到目的地。总之，要讲究方式、方法，不能单凭主观愿望行事，更不能生硬的带有强制性逼人同意。必须本着师父的教导，理智、智慧，用善念去做，才能收到好的效果。

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法十一》〈二零一零年纽约法会讲法〉

【编注：本文代表作者当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋，“比学比修”。】

越俎代庖带来的后果

文：河北大法弟子

【明慧网二零二一年五月二十六日】前阶段重温了师父《二零一五年纽约法会讲法》日本同修的提问及师父的解答。从中使我悟到越俎代庖带来的后果与同修们交流，如果有不符合师父法中要求的，请同修们慈悲指正。

先回顾一下师父的一段讲法：

“弟子：日本人同修说现在的环境使他们很难容进来。他们希望中国人同修不是自己在前面做，而是辅助日本人同修的修炼，但很难交流的通。

师父：是啊，如果日本同修提出这个问题来，那就更该注意了。我觉的，日本和韩国，那就很鲜明的对比。韩国是韩国当地的大法弟子起主导作用，所以做的，你看局面，救人的力度，都很强，在社会上真的是起作用。日本，就是华人大法弟子在起主导作用。很多日本当地的应该得法的人，可别影响他们走进来。我是看到了这么个情况，但是每个地区也都有自己的难度了，有问题大法弟子你们互相就应该想办法怎样把它解决好。

如果是因为这些方面使日本大法弟子走不进来，那才是问题了。你日本的大法弟子是救日本人的。当然了在反迫害中，对中共邪党的这场迫害大家都会发声，去制止、揭露迫

害，这是我们的责任，那主要的你不是救人嘛，当地的还要救当地的人哪。” [1]

多年前在我们这里各个区县，都有很多有能力做好自己本地区各个项目的协调人。自从有了所谓的营救协调项目组，逐渐的许多事情，自觉不自觉的，只要有同修被绑架，送到拘留所、看守所，或者被派出所、构陷到检察院，各个县区就要找这几个协调营救的同修做这件事情。这几个同修无形之中就代替了其它地区同修做各自本地应该自己做的事情。

在不断的修炼中，我越来越体悟到，无论做什么事情，都应该是同修们自己学会做事，应该是当地能做的就当地去做。如果发生了被构陷、绑架急需要做的事情，牵扯到外地，外县的同修，他们实在做不了，找我们哪一个人或几个人，也只是协调他们自己去做，不要越俎代庖。同修们也不应该依赖任何个人或几个人。否则就打乱了师父给每个弟子，或者某个地区同修安排的应该走的路。

如果代替了他们那个地方应该做的事，当地的协调同修或者其他同修，就会对代替他们做事的同修有意见，除非当地同修实在没有能力去做，有能力的就一两个人，或者两三个人，及时就把事情解决了，就是赶在最佳时间去做，才会把被绑架的同修很快要回来，或者减少损失。邪恶因素想利用警察或者构陷迫害同修的目地也不会达到。

如果最佳时机错过了，参与的人多了，有时不一定会马上就把事情解决好，反而使事情复杂化，参与的人越多，你有这个想法，他有那个想法，或者在写真相粘贴、真相信时，改来改去的，耽误了时间而让邪恶钻了空子，不但使应该救度的众生救不了，同修回不来，还使我们自己陷在了邪恶因素当中出不来，只有把救度众生放在第一位，才会使我们做起事情来事半功倍。

每个地区或者同修，都有师父的法身在管，师父对每个同修也都有安排，如果我们打乱了师父的安排，我在我这个层次上对法的理解是，我们反而做了坏事了。还会使其他同修有了依赖心。而被依赖的同修事情做的越多，也会产生出

欢喜心，瞧不起别人的心。不做这件事的同修，只要提出一些不同的看法，就会互相之间有矛盾，不服气、不平衡、瞧不起、看不上，相互指责、埋怨、扯后腿、不配合，才会出现不应该出现的所谓间隔。

不能真正按照师父要求的向内找，修自己，才会使旧势力钻了空子，才会使同修之间间隔越来越大。而不是说哪个地方有什么事了，非得当地同修去做，其它地区县的同修就不做了。每个同修都不应该把自己当成局外人，都应该把自己放在其中。或者在某件事情发生后，自己能做什么就做什么。

比如，我们自己感觉我能发信，那我就找找这方面的真相信或资料去邮信；如果觉得我只能发发正念，那我就认认真真真好好的发正念，不是敷衍了事；我能找到被绑架同修当地各公检法司、派出所、看守所的电话地址，我就找电话地址，发到信箱里，我能打电话，我就打电话。也就是说我们每个人都能行动起来，把自己能负责的范围负责好。不是说我也不是做这个项目的，我不会做什么，就与我没关系，没有我的事了，不然也体现不出来我们是个整体了。

一九九九年大法弟子被迫害初期，哪个地区也没有什么项目组，各个市县区同修也都做的比较好，都没有参照，而且那时同修谁也不依赖谁，也没有谁去想那是你们地区的，那是你们县的。同修们的心都是比较纯净的，不论哪个地区同修出现什么事情，都能把其当成自己的事。心心念念都是想着师父说的：“大法弟子是个整体”[2]，“他的事就是你的事，你的事就是他的事。”[3]心往一处想，劲往一处使，能为别人着想，互相之间很少有任何想法、隔阂。都有想把事情做好的想法，相互之间都能包容、谅解，虽然也时有矛盾发生，但是因为那时同修们学法好，能够认真学法，静心学法，发好正念，不走形式，所以才能够在遇到矛盾及时向内找，修自己。

而那时做营救同修的几个人，无论做什么，很少有指责埋怨、教训人的。每一次去哪里讲真相没做好，回来就学法、

发正念，总结为什么没做好。即使有些地区被迫害的很严重，也没有象我们现在这样相互埋怨、指责、扯后腿、发牢骚、看笑话的，或者麻木的就象与自己无关似的。甚至都到了谁也不爱理谁的地步了。

有一阶段，自己也陷在其中，被带动的不向内找，修自己，做事的同修之间也有了间隔，感觉同修们对我不公平，几个同修同时对着自己说了什么，感到他们对自己只是指责、埋怨、教训，心里产生了不平衡，只想听好听的，不想听不好听的，妒嫉心，怨恨心也起来了，有些事情明明知道已经偏离了法，说了几次，因为自己对同修有了不好的心，自己说话也不在法上，也没人听自己说什么，自己就不想再多说什么，只想远离同修，往后退，把自己当成了局外人。

虽然去学法小组学法，也已经是在走形式了。从根本上讲，那时的我，只想着自己是受到伤害的，即使是去了学法小组，也没有静心学法，好好发正念，学完法马上就走人。把自己当成了局外人，好象什么事情都与自己无关。

到了后来几个地方同修同时出了很大的事情，几个资料点被破坏，损失了不少大法资金、大法资源，几个同修被迫害的流离失所，还被所谓的取保候审，还被迫害走了一个同修，我真的感到自己愧对师父，愧对同修，愧对我们应该救度的众生，对同修是不负责任的。

痛定思痛，我要把这件事情写出来与同修交流，各个地区县的同修都不要再依赖开车的同修，技术同修，能够自己做的事情，就要当地解决，自己学会去做，小面积的去做，不再依赖同修，让他们都能够有时间多学法，发好正念才会有法的力量，法的威力，才能救了人，任何事情没有师父谁都做不了。有很长时间，几乎想起此事我就会痛心疾首，曾经哭过多少次。可是已经无法挽回。

最近阶段我一直想把此事写出来，因为感觉自己心性还没有到位，写了几次都放下了，不想再写。从去年十月到现在，一直拖了这么久才写出来。请同修们千千万万不要再被旧势力利用，钻空子了，让我们都能够真正的把师父给予我们向

内修，找自己的法宝运用好。

师父告诉我们：“你们遇到问题时能够找自己的原因，多为别人想想，修自己，向内去找，少看别人的不好，事事能按照我说的去做，其实你们就在精進之中了。”[4]

珍惜同修，珍惜自己，把师父给我们延续来的时间，好好利用起来多背法，多学法，静心学法，修好自己，才有能力救度我们要救度的众生，修不好自己，不向内找，向内修，就没有法的力量，没有威德，怎么能救了众生。也解体不了众生的业力，也融化不了冰山。

谢谢师父！谢谢同修！

注：

[1] 李洪志师父经文：《二零一五年纽约法会讲法》

[2] 李洪志师父著作：《各地讲法五》〈二零零四年美国西部法会讲法〉

[3] 李洪志师父著作：《各地讲法二》〈二零零二年华盛顿 DC 法会讲法〉

[4] 李洪志师父著作：《澳大利亚法会讲法》

【编注：本文代表作者当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋，“比学比修”。】

做自媒体的修炼心得

文：北美大法弟子

【明慧网二零二一年五月二十六日】

尊敬的师父好！

大家好！

我目前与媒体同修共同在经营一档自媒体节目。今天我就把制作节目和在媒体中的修炼体会，向师父、向各位媒体同修汇报。

自从制作这档节目之后，我更加强烈的感受到，一切事都不是偶然的，我们的每一步，也都离不开师父的看护，师父也从来没离开过我们的身边。

师父说：“开天辟地没有宇宙正法的洪大天象；开天辟地也没有过大法弟子。师父开创了这个辉煌，给你们领入了这个历史时刻。你们修好自己，尽情的在救度众生中展现你们

自己、做的更好吧！”[1]

我第一次看到师父的这段讲法后，感受到巨大鼓舞，心想，师父给了我们这么大一个舞台，让我们可以尽所能的在救度众生中发挥，这是多么幸运备至的殊胜与恩典啊！我同时也默默感到，师父这样说了，也可能会有下一步安排。

不久之后，总裁和台里的其他前辈，找到我和几位媒体同修，要我们做自媒体。我心想，这一切真的都不是偶然的。一开始做自媒体节目，自己有点兴奋，也有点不知所措。因为面对那么多题材、面对无数种可以呈现的方式，到底哪一种适合自己，哪一样可以让频道很快做起来，都是未知数，就得在做中尝试。幸运的是，当时做节目刚好赶上香港的反送中大潮，几乎是同时而起，所以话题很快就确定了方向。一切都有安排，连开始做节目的时机，看上去都是如此有序。

现在看来，香港反送中是全球对中共“大觉醒”的第一场运动，随后，类似的一幕幕不断上演，最典型的还有中共病毒瘟疫，美国大选，缅甸的政变，到现在中共对台湾的文攻武吓，每一件事都是绝对重磅的新闻事件，每一件事都跟中共有关，都可以借机讲真相，唤醒世人。

师父说：“而且世间上不管怎么样，都是神在把握着的，都是有序的。乱也是神让它乱的，这也是无序中的有序。不信你们仔细的观察这一切。可是这里的主角却是大法弟子，众生都在等着你们救，给你们提供修炼环境，同时等着你们救。”[2]

也许，今天我们利用“自媒体”这种节目形式讲真相，也是早就安排好了的。回头看，以前的好多事，都在师尊的巧妙安排下，给现今做这档自媒体节目起了铺垫的作用，都没有白做。一路走来，看上去是很自然，一环扣一环。对我个人来说，从专业学习的背景、到后来在媒体里学到的各种本领，都成为今天制作自媒体节目的基石。

在做自媒体的初期，因为有过专业学习和做记者的基础，所以从写稿到剪辑、采访、节目缩图等，自己都可以做，这也帮助节目很快做起来。因为当时还比较缺少人力，如果自

己方方面面不会做，还要等别人帮助，就会拖时间。可是这一过程下来，事情也不少，多数时间要聚精会神，一点也不能耽误。至此，我一下子就懂了，为什么台里另外一位之前就开始做自媒体的同修，每当他在写稿的时候我去找他，他常常是一边手扶键盘，一边神色匆忙的回头与我谈话。因为他真的是时间很赶，感觉回头那几秒，对他来说，都是一年一样漫长。但他每次都会在忙完节目之后，帮助做其它事，真的了不起。而我在做自媒体之后，也感受到了这种时间的紧迫，也有了在紧张忙碌时，一回头说话，“过了一年”的感觉。

我团队里负责协调的同修，一直都惦记着我的工作量问题，她们怕我太辛苦，就积极帮助找人手，分担工作量，举个最简单的例子“加字幕”。起步阶段，字幕都是我自己加。但我团队里负责协调的同修，就想着把这部份先帮我分出来。她已经很忙碌了，手里几个节目都得自己剪辑和设计，还要协调，还有另外一位同修，都有自己的事在做，但在没找到人手之前，她们两位是亲自上阵，轮流帮助加字幕，在晚上，本来都是回家的时间了，她们还留下来帮助我和这档节目。那一幕，我至今还记得。

我节目的定稿时间，是比较晚的。对于我的出稿时间，团队里负责协调的同修，没有抱怨什么，反过来却是默默在配合，先后帮助找了两位跟纽约有“时差”的剪辑师，一位是在美国中部时区的，比纽约晚一个小时，还有一位在美国西部的同修，比纽约时间晚3个小时。同时，我的节目是当天出稿，当天播，所以剪辑人员必须是快手，这也给找人增加了难度。同修费了很大周折协调才找到人，而我有时却不知道人家在幕后默默付出了多少。因此有时也会体现出“不满足”的人心，表现为嫉妒、觉的不公平等等，觉的什么什么事没得到足够帮助、足够重视，但是一路走来，实际上，正是团队中各位同修的默默补足，才使得节目各方面越来越完善。经历这些，我更加懂得珍惜和谦卑。

师父说：“你觉的反正是不管怎么样吧大法事情我做了，

其实没有，你只是流于形式了，那些该救的人没有度成，需要大家共同配合起作用的那件事情没起作用。千万不要这样，一定要修炼好自己，真正象个大法弟子一样，用大法弟子看问题的角度来处理问题，互相配合，才能做好。”[2]

我体会到，师父反复强调的一点是：我们在一起共事时如何配合别人，如何在矛盾中修自己，把自己的心性提高上来，而不是修别人。

师父说：“堂堂正正的配合好。不一定谁的主意最好，就是他主意不好、不全面，你自己默默的把它补充好！做全面了！神才看你了不起，而且是默默做的！关键是不在于是谁出的主意，而在于在这过程中谁把自己炼出来了——谁修炼了自己，谁就提高上来了。”[1]

我有一次跟团队里的一位剪辑师遇到心性关，她为了节目好，在一个细节上表现很坚持，我当时常人心出来了，竟自以为是的说了一句：这是我的节目。意思是告诉对方不要管太宽。那一次对话不欢而散。结果，第二天早上，她主动给我发信息，非常有风度的说：我向你郑重道歉，我觉的哪里哪里做得不好，请你别介意。我很不好意思，跟她讲了我的不足。就这样，这次矛盾化解了。那天刚下过雨，天边出现了漂亮的彩虹。

这是大法的威德，让我们在配合过程中，不断修正不足，去掉人心，在大法的熔炼中稳稳前行。看着似乎都是小事，但是心性却在潜移默化中，发生着巨大的变化。

师父说：“在常人中放不下的心，都得让你放下。所有的执著心，只要你有，就得在各种环境中把它磨掉。让你摔跟头，从中悟道，就是这样修炼过来的。”[3]

在做节目的过程中，也有身体方面带来的干扰。比如有段时间，节目录制时，讲话不舒服，经常念错。就突然有那么一天，明显感觉到师父给我拿掉了很多东西，讲话录音一下变的非常顺利，身体也感到很轻松。感恩师父的加持。

而做自媒体节目，对我来说，最大的考验体现在流量和订阅的表现。特别是美国大选之后，YouTube把节目的广告

停了，对我们媒体相关的自媒体的流量，感觉好像也有“抑制”的情况，订阅也变的很不正常，有一个时期就是，每天增加多少，随后要减掉多少，就让总的订阅量停在那里，不往上走。这是最煎熬和折磨的。因为流量和订阅全世界都能看到，而流量不好，除了会让我觉的这要影响更多观众看到真相，也会触及到我“爱面子”的人心。流量好的时候，自己会心情放松、高兴，流量不好的时候，就会显得闷闷不乐。跟师父在《转法轮》里举的气功师治病的例子，一模一样，师父说：“你觉的治好了病，别人叫你一声气功师，你高兴的沾沾自喜，美坏了。这不是执著心吗？治不好病时垂头丧气，这不是名利心在起作用吗？”[3]

知道这是人心，但是真的难受，有时候我都整夜盯着流量，如果跑得不好，我睡不好吃不好，就感觉，每天都要经过这种类似“收视率”的考验，真的很受折磨，相比之下，做节目的辛苦根本就不算什么。最大的压力和挫折感，来自于节目流量不好，可见这名利心有多重。而且很多时候是用人的办法，在想怎么改善。但唯有在修炼上的认识有所提高时，才会有奇迹出现。

举两个例子。有一次，我看节目流量不好，想到了今天没学法，于是就坐下来学法，什么流量不流量的，也不去想它了。结果那期节目最后就还可以。还有一次，是发正念，我想，YouTube 平台，也应该为我们所用，它能够在世间存在，应该是配合我们救人，而不是抑制我们，它万一要是负面机制，在大法弟子的正念下，也应该不起作用，我就发正念，清除 YouTube 背后的任何起干扰作用的负面机制。结果发完正念，节目表现真的就不一样了。

但这不是为了求流量而去学法发正念，我的理解是，那是我当时在修炼认识上有所提高，师父给予的鼓励，要我好好精進，保持一个好的修炼状态。事实上，保证一个好的修炼状态，真的很重要。当自己修炼状态比较好的时候，会觉的空间场很清朗，从内心深处会升起一种很坚定的“信心”，心态平稳、从容、踏实，没有什么不稳的因素在，节目的表

现往往就会很好。而自己修炼状态不好，心里就会有各种不稳的因素，连带着节目表现，也会出现颠簸。

记得中共病毒在武汉刚起来的时候，在团队的共同努力下，节目连续十一天，每天都有超过一百万人观看，同时，那个期间我的修炼状态，相对我自己来说，也是比较好的，炼功学法都比往常要多。当时有别的同修给我打电话，问流量提高有什么经验，我不假思索说了一句似乎是不相关的话，我说：可能得多打坐吧。节目的流量，跟修炼还是有关系的，这个道理就跟其它的工作一样，真的修炼状态好的同修，他在项目中的工作，往往也会做得比较好。

在二零二零年美国大选尘埃落定之后，YouTube 平台，我个人感觉，的确对我们的一些自媒体有所抑制，但我的心态，这时平稳许多，不会为之难寝难眠了，会更理智看待遇到的困难。这说明，这方面的“名利心”在长期做自媒体的修炼中，慢慢被磨淡了许多。而节目的表现本身，流量也好，订阅量也好，我觉的也是不同因素促成的，不能单一的去看待。

由此我也在想，什么是好的自媒体？流量多，订阅量大，就一定是好吗？我想这是一个衡量因素，但不是绝对的。那更重要的是什么呢？我想到了神韵，在想神韵为什么那样成功。由于受这一点启发，还有师尊在法中的教诲，慢慢我对什么是成功的自媒体，也有了一点个人的体会。

我想，自媒体应该有一个明确的“定位”，在这个“定位”的基础上，可以发展出好多节目内容、相关产品、不同版块，同时在质量上要“高要求”，重视各方面细节，把它打成一个成熟的产品，让节目随时可以准备好，迎接更多的观众。而参与者的修炼状态也很主要。

在做节目的时候，我常常问自己，你有没有准备好，把自己节目各方面做成那种可以吸引百万级别观众看的、达到百万级别的品质呢？我觉的没有，其实到现在也有差距。有一些节目达到了百万的流量，但我想那是师父的加持和鼓励。

相反，我观察到，有一些自媒体节目，流量没那么大，订阅也还不多，但是，定位很清楚，制作很精良，一丝不苟，

别看这样的节目现在触及的“观众量”有限，但只要有那么一个点，有那么一个契机，把它打出去，一下就火，因为它具备这样的品质。

所以，我目前的理解是，与其过分重视流量和订阅，不如把节目各方面细节踏踏实实完善，包括自己的修炼状态也要保证。等下一个“天时”一到，可能就会收到比较好的效果。同时，我们现在也不完全依赖 YouTube 了，有了自己的影片分享平台，等这个平台各方面慢慢完善，我们的路就更宽了。

在师尊的一路看护下，在大法的熔炼下，我们节目团队一路走到现在，过程中传递着真相，接触了好多众生。有的人看完我们的自媒体节目后，把我们当非常信任的人，向我们倾诉对邪党的不满，并且爆料中共的邪恶。也有的观众，主动来信咨询如何退党。

在二零二零年上半年，中共病毒瘟疫中，有的常人观众透过我们的自媒体，知道了“九字真言”——“法轮大法好，真善忍好”，然后真的让感染瘟疫的亲人去念了，结果很快痊愈，然后这位观众接受了大纪元的采访，感叹大法的神奇。还有的观众，看了节目后，慢慢的开始接触大法，成了一名大法弟子，后来还进入我们的媒体工作，成了我们的一员。

这一路走来，也感到过辛苦，也产生过念头，问自己：这样每天赶稿赶节目的日子还要过多久？甚至有的时候听同修议论，什么什么时候可能这一时期就要结束了，要进入法正人间了。我听到之后，在觉的时间紧迫的同时，心里还有点小窃喜，会想：那是不是之后就不用写稿了？

前段时间就有点懈怠，结果我开的汽车，在很短的时间内，先后两个轮胎漏气，拿到修车厂去补。我就想，车胎漏气，车带泄气了，这不就是“懈怠”的意思吗！这是师父提醒我，不能懈怠。特别是一想到师父对我们的殷殷期盼，就更没有懈怠的理由。

记得以前有一次，白天要出去做一件重要的讲真相的事情，早晨要醒未醒的时候，出现了一个清晰的“梦境”。看到师父站在门口，等着我和几个要出门的同修，把我们出门

要用的东西都准备好了，工工整整放在门口，站在那儿等着我们。那慈悲的一幕，我久久不能忘怀，师父就像对待孩子一样，照护每一个细节。而且是把一切都准备好了，就等着我们去做。

师父说：“这一瞬间，值千金，值万金。走好这一段路，那就是最了不起的。所以呢，在这一段时间，尽管大家时间紧、很累、休息时间少，但是很多学员都能够做好，师父看到了觉的很欣慰，为此吧，我谢谢大家。”[4]

我的交流就到这里，若有不当之处，敬请同修慈悲指正。

感谢师尊！

感谢各位同修！

注：

[1] 李洪志师父经文：《二零一九年纽约法会讲法》

[2] 李洪志师父著作：《各地讲法十一》〈大法弟子必须学法〉

[3] 李洪志师父著作：《转法轮》

[4] 李洪志师父著作：《各地讲法七》〈芝加哥市法会讲法〉

（二零二一年大纪元新唐人媒体法会发言稿）

参与媒体项目中修去自我

文：台湾大法弟子

【明慧网二零二一年五月二十五日】在印刷厂工作已有几个年头了，二零二零年初，我心里头动了一念：“如果能在印刷完报纸后，还可把报纸顺便载到定点，那有多好，这样就不用麻烦其它报车还要到印刷厂一趟。”殊不知过没几个月，还真的有了这样的机会。

缘起

记得有一天，得知总社想要成立自己的运送车队，听到这个消息后，我和印刷厂的经理开了一个玩笑，说：我还蛮想要去送报到外面定点的，如果印刷完了，反正都要回家，那我顺便去送一些报纸，好像也不错，这样车队的人，就可以省去来印刷厂的路程。

当时的我虽然动了这个念头，但也没有很当真，因为我

除了晚上在印刷厂上班外，白天还要到市场去做生意和照顾家人，时间上已经很紧张，因为两份工作的关系，很难休假，每天的睡眠时间是分开成夜晚和下午二个时段，很久没有一次睡到五个小时，通常都是三、四个小时，就要起床出门。当时的我，一直觉的被时间追着跑，所以，有想要多接其它传真项目的念头，但却下不了决定，总是放不下对休息的时间执着。

六月份时，经理和我说：你的梦想可以达到了，因为七月份总社将成立派报系统，需要人员帮忙，问我是否能协助。当时的我还有怕心，怕要花很多时间，这样每日休息的时间又变的更少了，而且完全没有办法休假（原本两份工作就没休假了，更不用说变成三个）。所以，和经理谈了说：如果有另一位同修可以和我分摊一半，那我就接下这份运送的任务，结果另一位同修听到这消息，就直接答应了要帮忙负责其中的一半，因此，这件事情就定了下来。

确定了要做，那就只能往前冲了。因此，我非常重视且自我要求：这段送报的时间，虽然每天只有一个小时，但在这个时段里，利用发正念、背师父的《论语》，或者听明慧网上交流选编的修炼心得，和同修创作的歌曲，尽量维持自己的思想纯正，不过多想其它的事情，直到我把所有的报点都下完了，不然我是一刻也不放松，也因为这样，回首时突然发现，好像也去掉了不少人心。

背法、听同修交流文章，时刻保持正念

在开车时，为了让自己不松懈，我选择了延路背《论语》或听明慧广播的修炼心得体会。在刚开始背法时，才发现自己认为很熟悉的《论语》，变的好陌生，不是和旧的搞混，就是卡词、背错字，也多次出现背一背产生疑惑，怎么背起来，文字不顺，到后来也发现，原来连背的速度调慢，也会背不完等。虽然感到奇怪，但也没有动摇我持续背法的心，后来不仅开车背法，平常也在背法，一天大约背有一百遍，过了约一个月左右，突然有一天感觉思想在背法，但是外面万事与我皆无关感受，这时的我知道，应该是突破了某些东西，

该换下一阶段了。

不久后，就改成先默背十遍《论语》后，开始听明慧广播，听心得对于提高心性有太多的帮助了，每听一篇心得，就好像和一位同修交流一样，而且明慧网同修已经帮我们整理成录音档，可直接点播，和自己一篇一篇的去点最大的差别就是，不会因为自我的执着，而选择了想要交流的题目，而是全盘接受，这样就不会因为自我的执着而造成的修炼心性上的盲点。也因为这样，常常在白天遇到心性上的考验时，在夜晚就听到同修们是如何提高的。

短短几个月的时间里，不知不觉，我已经听了几百个不同的修炼心得，在提高心性上有很多的帮助及借鉴。

交通规则の遵守

说到交通规则，可能很多同修都会觉的，这个有什么好修的，就是按照怎么规定就怎么遵守不就完了。我以前也是这么觉的，记得在我学生时代，我的同学一群人出去玩，大家都红灯右转（在台湾是不能红灯右转的），只有我停了下来，他们都对此不理解，说没有车呀，为何你不走？我只说：我不想违法。后来他们也都习惯了我不会跟着转，就都停下来等我了。

因为这样，我一直以为我在这部份没有什么特别的心，直到晚上开始送报后，才发现这个心不容易守住，比方说：在十字路口，完全都没有其它行车时，是否会直接回转，还是等左转灯号；或者在马路上没车的时候，你愿意等几十秒红灯，或者闯过十步就能穿越的小巷子；当路上没车的时候，你会在双黄线上回转，还是绕个几百公尺再转，这些都是每天晚上会经历的。后来我认识到，遵守人间法律是宇宙最低一层的生活方式，大法弟子必须守法，从人的理，看似少等了，就可以早一点结束运送后提早回家休息，但从法中，我看到了自己的急躁心、不想坚持及急于求成的心、加上自我的私，因为没有考虑他人的行车安全，悟到了但没有做到还是不算修，每晚都要触及数次天人交战，无数次的按捺那快忍不住的双脚，不知不觉中我放下了急躁的行为。有一天我突然发

现，当别人对我鸣按喇叭或者是乱超车及龟速行驶等行为时，我已经没有了这些烦躁的心。

放下利益心，只为完成负责项目

记得有一天周五晚间送报时，最后一个下报点的门突然打不开，连试了几次都无法进入室内，因为之前的门锁就不是很好开。因此，我以为白天的时候，房东把锁头换了，所以我才打不开。这时我急的不行，因为凌晨快一点，试着联络其他同修，也无人响应，就只好把整捆整捆的报纸先放置在门口，这时的我其实很犹豫，因为我四点半还要出门去做生意，就算我回到家马上睡觉，也只剩不到三个小时，而我星期六早上的生意是最好的，通常做四个小时，可以抵我全家一周的生活费，尤其这笔对于一个有家庭且存款不足十万的我来说，是重要收入。因此，我很犹豫是要在这里等到有同修来拿报纸，还是把报纸放下就走，因为换另一个角度来看，我已经送到位了，但是门打不开，所以我才没有放到里面去。

我来来回回走了几趟，这时我看着这堆报纸，心里想到，这些报纸是多少同修的心血，而且有这么多的订户在等着，我有责任把报纸看顾好，必需确认报纸的安全不会被人拿走才行，钱和睡眠和这责任比起来，真的不是太重要。当我把心放下时，就把手机拿出来开始学法（因为身上只有手机，只好临时使用），心里想到，不管等到几点，只要没有确认报纸是安全的，我就不离开，哪怕等到早上不做生意都行。后来，我也学了不到五分钟，就有住户开门，真的是考验人心来的。

去掉对时间的执着

虽然印刷厂的工作时间使我回到家都是午夜十二点后，但因为早上还在市场做生意，因此，一周会有个几天晚上睡不到三个小时，在状态不佳时，会用人心来想：是否睡的太少了，加上半夜回家后，有时还要照顾生病的父亲，所以，我很珍惜可以睡觉的时间。

有时听到其它的报厂同仁说，印完结束后，会睡到八点左³³

右才起来，常常会跟他们说，睡这么多做什么，你们起来的时候，我第二份工作都快要结束回家了。虽然知道他们还有其它的事项要忙，不见得会这么早休息，但想想自我，才发现是妒嫉心，才造成对“修炼路不同”[1]的法理理解不深。

刚开始在谈是否能接下报车司机时，被告知只需要去三个地点，大约用一个小时。衡量了一下，每晚少睡一个小时，应该是没有问题，所以就答应了，但其实内心早有准备，随着时间的增加，会需要加入更多的下报点，可没想到就算心里早打了预防针，但第一次被通知要增加下报点的时候，被触及的内心，还是让我烦躁了一个晚上，不断的有各种思想跑出来，如：怎么下报点和当初谈的不同，却没事先和我商量、睡觉时间又变短了、车资怎么算、感觉只要提到“助师正法”就可以让同修无条件配合等等各种人心，虽然内心明白要完成看似额外加进不在计划内的工作量及时间，才是提高心性和扩大容量的好机会，但魔炼内心的过程，确实不是很好受。

当然，修炼必须要向内找，我很难受，我难受的点是何我会有这些心，明明知道增加下报点，就是订户量方面有提升，是一件好事，可是这些不好的思想一直在我脑中旋绕，我无法确认为何会有这些东西，想来想去也只有为私的因素比较大。因为，心中有一种观念，认为下班后是自己的时间，增加下报点就等于是变相的加班，而且这种加班还是强制性、永久性的，说白了，就是有一种觉的时间是私有的产品，被别人强制的拿走了，虽然明白修炼人是为他的，但这实实在在被拿走我那仅有的一点休息时间，心中可想而知很不好受。

心中虽然有认识到，但还是不好受，心态并没有马上转变过来，我想到了一个可以慢慢去掉它的方法，反正都已经知道之后会增加下报点，那我就把这个时段直接空出来，当作一开始就是要花这些时间。怎么做呢？就是回到家不马上睡觉，而是学法或者炼功看同修心得交流都好，就是要延后上床休息的时间，当作是为之后又有新点成立时的思想和体力做准备，先让心里有一种“反正也没这么早睡的错觉”。

不知何时，当我有一天突然注意到，当在设定手机闹钟时，

跳出的剩余多少时间鸣叫，内心已经从要快点睡了，只剩两个多小时就要起床，转变为还有两个多小时可以睡的满足感。

结语

在修炼的路上，只有师父才知道我们欠缺了什么，只需要坚持的学法，在个人层次的认识上，一直正向的去面对，且不断的找自己，师父都会以各种形式点悟，以上只举了几个例子和同修交流，希望能和各位同修们共同精进、共同提高。

不足之处，请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟二》〈无阻〉

正念起 疼痛消

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二一年五月二十四日】我在修炼大法前，身体极为虚弱，有严重的胃溃疡、妇科崩漏、腰椎间盘突出等病症，血液也不正常，血小板减少到只有正常人的三分之一，吃了各种药也无法提升。认识的人都说我那时面如死灰，不成人样。

同单位的一位大姐好心告诉我的法轮功，起初我只是碍于情面抱着试一试的心态，去炼功点炼动功。没想到仅炼动功，只有二十来天时间，我就感觉身体变的很轻松，真象师父说的那样，“我们那个场只要你去炼功，比你调病要强的多。”[1]深受震撼的我，从此走进了修炼的大门。

在修炼过程中，我多次经历了消病业，每次都因为坚信大法，严守心性，只有几天就过了关，身体越来越好。

可是有一次病业却拖延了较长时间，令我教训深刻。那是大约七、八年前的冬天，我为了做好常人工作，加班加点，放松了学法炼功，突然就出现了剧烈的颈椎疼痛，二十四小时不间断的疼痛，导致身体无法动弹，也无法看书学法，只能苦苦熬着。

正念不足，常人的观念就如野草一样疯长，前后拖延了³⁵

二十多天，状态越来越差。家人不断的埋怨，催促我去医院。

一个周末的早上，家人开车把我带到了医院。慈悲的师父看我正念不足，就一次次给我点化，一开始是医院里的医生都来上班了，只有我挂号等待的医生始终不来，我虽心知有异，因为有家人陪着，还是没有离开。大半个小时过去，正当我犹豫不决的时候，突然来了一个我认识的大法弟子，他恰好送家中老人过来看病，一眼看到了我。他诧异的问我在这里做什么，我心中一震，一下就明白了过来。我明明知道自己是大法弟子消病业却还来到这里，那不就是放不下那个“病”吗？我的行为根源在哪里呢？难道不就是因为对师父和大法的正信不足吗？

我立刻起身回家，家人问我还来吗？我斩钉截铁的说：不来了！就因为这一念，当天疼痛就消失了，第二天就恢复了正常。

这一次消病业，使我深刻认识到正念无比重要，而正念的基础就是信师信法。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

去掉自己骨子里人的观念

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二一年五月二十五日】前几天，经朋友介绍，有个客户要安装电热板，她和她妈家都安，让我先给她妈家安。我跟她介绍有便宜的有贵的，质量不一样，她说要好的，她让我帮忙把她妈家的床加长加宽，让我冒雨（小雨）到她朋友家去找木料，再帮她拉到她妈家，她妈家住在三楼，东西多要爬好几次楼，我从下午两点多一直忙到快六点才安装完，调试正常，告诉她们怎么用，我就回家了，过程中又帮她妈干了个小活。

第二天她给我打电话说电热板没有她朋友家的热，觉的质量不好（言外之意我在欺骗她），我就跟她解释她朋友家的是便宜的那种，电阻丝加热热的快，她这个是碳纤维发热

带负离子功能，能起到理疗的效果，对身体有好处，我告诉她要是觉的不太热温度可以往高调。她问我啥时候去给她家安？我说干完活下午去。

下午，我冒雨到她朋友家去挑木料，拉到她家楼下，我把工具搬到四楼，敲门，她把门打开也没说话，我进屋看看床，跟她商量怎么改好。我跟她说话，她带搭不理的，摆弄手机也不答话。我很尴尬，因为之前她跟我说过把床加长到墙，宽加二十公分，我就不说话了，默默的干活。我这时常人的观念上来了，心里很不平衡，心想：“给你家干活我也赚不了多少钱，我还得出人出车帮你去别的小区挑木料（木料在楼上），我还得搬下楼，装上车，拉过来，再搬上楼，得爬好几次楼，还得把床给你加长加宽她还要加高。你找木匠，不认识的没人给你干！你这活虽不大但是很麻烦，你给钱少了都没人干，看朋友的面我帮你忙，你还这样对待我，你以为花点钱我就啥都给你干啊？正常安装半小时就干完了，帮你忙我得干一下午，累够呛，我像个下人一样让你使唤，你还这样对待我。”越想越憋屈，愤愤不平，真想一赌气一走了之不给她干了。

我想起师父讲的一段法：“恶者妒嫉心所致，为私、为气、自谓不公。善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。觉者执著心无存，静观世人，为幻所迷。”[1]我的状态不就是跟师父讲的一样吗？作为修炼人我遇到的事情能是偶然的吗？能跟常人一样吗？我为什么会动心？这样愤愤不平？

我向内找发现很在意别人的态度，愿意听好话有求名的心；动气了有争斗心、妒嫉心；我这么帮她，她还这样对待我，有怨恨心、委屈的心；我帮她，她就得对我好，有求回报的心等。师父在法中讲：“修炼就得在这磨难中修炼，看你七情六欲能不能割舍，能不能看淡。你就执著于那些东西，你就修不出来。”“这个情要是不断，你就修炼不了。”“人要跳出这个情，谁也动不了你，常人的心就带动不了你，取而代之的是慈悲，是更高尚的东西。”[2]我进一步向内找，发现这个思想观念是自动表现出来的，这个观念在左右我的

喜怒哀乐，是保护自我的，是为私的，这个观念是后天形成的人的理。如果是无私的，发现她不高兴首先应该想自己哪里没做好影响到了她，给她造成了伤害。

师父说：“你们不想改变人的状态，从理性上也升华到对大法的真正认识，你们就将失去机会。你们不改变常人那千百年来骨子里形成的人的理，你们就退不掉人的表面这层壳，就无法圆满。”[3]

我想通了，就跟没事人一样该干什么干什么，不一会她跟我有说有笑了，她问我像她这样让我把床改了的吗？我说你是我这些年第一个帮忙把床改动了的，有想改的我都让他们找木匠去干，我不干。你是朋友介绍的，又认识我媳妇的大姐，没办法，就当帮忙了。干完活，她一再表示感谢。

在工作中经常碰到提高心性的事情，有时候考虑个人的得失向外找就守不住心性。师父说：“我跟大家讲，功上不去的根本原因：‘修、炼’两个字，人们只重视那个炼而不重视那个修。你向外去求，怎么也求不到。”[2]我个人理解师父讲的修炼中的炼不单纯指练练动作，涵盖的面很广。例如我每天也在学法，可是不注重修心，不消除不好的观念，境界不提高，层次不提高，大法的更深内涵感受不到，徘徊不前。我今后修炼就要注重境界的提高，养成处处为他人着想的习惯，那样执着心才好放，才能修的快一些。

师父在法中讲出了罗汉的状态：“大家知道，达到罗汉那个层次，遇到什么事情都不放在心上，常人中的一切事情根本就不放在心上，总是乐呵呵的，吃多大亏也乐呵呵的不在乎。”[2]我离师父的要求差得太远了！

有不在法上的地方，请同修慈悲指正！

注：

[1] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈境界〉

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

[3] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈警言〉

时刻溶于法中 归正自己言行举止

文：纽约中城青年大法弟子

【明慧网二零二一年五月二十一日】

尊敬的师父好！

各位同修大家好！

我是纽约中城学校舞蹈系学生，今天我给大家交流一些关于我近期的心得体会，不当之处，请同修慈悲指正，谢谢。

在以前，每次我和妈妈或者姥姥之间遇到心性摩擦的时候，我总是不能按照修炼人的标准去衡量自己，当她们说了一些不符合我想法的话，或者不顺我意的话的时候，我就会回呛几句。当时觉的没什么关系，但是每次过后我真正去反思这些问题时，就会后悔我没有守住心性。就如师父在法中讲的：“人与人之间勾心斗角的时候，那个心是最难把握的。”[1]在那个霎那，在心灵受到冲击时，我就是想不起来我不能这样对待，总想着用常人的方式去解决。但是往往用常人的方式去对待的结果都不会是好的，所以在这方面我一直都没有突破。

在上个月的放假期间，我回到了自己的家里，很显然在这一次的回家之旅，我又遇到这个问题。先是和妈妈之间的小矛盾开始了，当时我们在讨论一件事情，到最后我们都有点不高兴；可我还是想要继续争论这个问题。但就在妈妈说完话，我正要回呛的一瞬间，我的大脑瞬间闪出了师父的法：

“作为一个炼功人，就得做到打不还手，骂不还口，用高标准要求自己。他就想：老师告诉了，我们炼功人不和人家一样，得高姿态。他没有和那俩人发生口角。可是往往矛盾来的时候，不刺激到人的心灵，不算数，不好使，得不到提高。所以心里放不下，会烦心，可能会出现勾着人的心”[1]。这段法非常清楚的打在我的脑海中，前一秒我的思想是如何去反驳妈妈的话，但下一秒想到了这段法却一下子抑制住我上一秒所有不好，不尊重家长的想法。瞬间我立即不再与她争论，显而易见，我这一次终于忍住了。

还有一次是和姥姥。当时姥姥正在和我姨（她在国内，是常人）在打电话，因为在中国的过年期间，我姨父也在电话那头跟我姥姥拜年，然后我姥姥就说谢谢我姨父，觉的我姨父很好之类的话。当时我在房间里听到这些后心里很不是滋味，因为之前在我姥爷过很重的病业关时，只有我姥姥在旁边照顾他。而我们在国外回不了中国。每次我姥姥把师父讲法录音放给姥爷听的时候，我姨父会严厉制止，并扬言说要叫警察过来等等一些不好的话。

就是因为种种原因我对他们一家人的印象都非常不好。当我听到他们在打电话时，一开始我不想表达任何想法，可听到姥姥在那说谢谢我姨夫之类的话，我就控制不住，特别大声的对我姥姥喊：他们一家根本就不好等等。我说完就听姥姥那里没动静，过了一会她对我说：你姨父那段时间有帮过忙，所以得谢谢他。

姥姥说完，我又想反驳，结果脑子里又突然闪出来：“修炼人不应该这么跟长辈说话，自己那段时间也不在国内，所以不能用我有限知道的事情强加在他们身上，那不是自己给自己造业吗？”师父的法又出现在脑中：“每一关、每一难都存在修上去或掉下来的问题。本来就难，还人为的增加这难，怎么过呢？”[1]

我悟到，我这么大声对姥姥说话就是不对的，这是魔性。然后我立刻不再争辩，马上修口，不再造业。师父说：“因为看不见事物的因缘关系，就是这个事到底是好事还是坏事，存在着哪些因缘关系。一般的修炼者没有那么高的层次，看不到这些东西，所以就怕表面上是好事，一做说不定是坏事。所以他就尽量的讲无为，他什么都不做，这样就避免他再造业。因为造了业就得消业，就得吃苦。”[1]

我不说话之后，我以为姥姥会因为我大声跟她说话会生气，结果并没有。

从这两件事情中我体悟到我有隐藏很深的辩解心，自我等私心。这些心会慢慢的影响着修炼人的行为和思想，甚至被这些东西干扰，当被钻空子的时候根本觉察不到自己的行

为是多么的不符合法的要求；但只有时刻溶于法中，每次做什么事情，或者跟别人讲话时，首先想一想自己的行为符不合法，师父对我们弟子的要求；而不是想说什么就肆无忌惮说什么，并无限放纵自己的欲望和执著心。

我们是师父的弟子，是师父亲自把我们从地狱的深渊捞起，化解了生生世世的各种恩怨，给了我们这一次千年不遇、万年不遇的机会——成为大法弟子中的一员。千百万年我们在轮回转生时受的苦难，目地就是在等待这一次大法的洪传与救度。尤其是像我们这些青年大法弟子，应该更加归正自己言行举止，要懂的师父为我们每一个弟子的付出。

其实想一想觉的自己做的还根本不够，有时学了很多的法就会精進一些，但过一阵子就会懈怠，偷懒。我很后悔自己以前不好的，为私为我的行为，轻易的就承认了旧势力的安排，其实师父看在眼里都非常的痛心，自己做的是非常的不够，我下决心一定要重新走好师父安排的道路，认真并坚持学法，炼功，加强主意识，归正不好的行为和思想，否定旧势力的一切安排，严格要求自己，圆容师父要的；并坚定的信师信法。

师父在法中告诉过我们：“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”[2]。

最后跟大家一起重温师父的一段讲法来结束今天我和大家交流的内容。师父说：“我知道你们明白后会很快跟上来，但是你们要能在这条最伟大的神的路上少走弯路、不给自己将来留下遗憾、别拉开层次的距离，才是我与你们以至期盼你们的众生的愿望。”[3]

以上内容如有不当之处，请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父著作：《精進要旨三》〈致澳洲法会〉

[3] 李洪志师父著作：《精進要旨三》〈越最后越精進〉

（二零二一年纽约橙县法轮大法修炼心得交流会发言稿）

修炼交流摘录

我努力学法，知道了修炼就是修自己，不要去看别人了。一次，我和A同修谈起自己最近有点懒，他随口就来说我懒，而我看到的是他比我还要懒，我心里真不舒服啊。我感到了真正面对修炼的严肃，当我敞开心门，什么都可以去剖白自己时，好象给了同修挖苦我的证据，我还有没有勇气去面对？是不是再一次关上心门，以免同修有证据来说我？

同修A走以后，我心里上下翻腾，好好的同修在一起交流，怎么就成了我变成了被攻击的靶子，心里不平衡。想来想去想明白了，我这是不让人说，我自己修炼上了一个台阶，同修帮助我再上一个台阶，我就不想上了，这个不让人说的心后面还有对同修的瞧不起，看不上，因为我感到他比我还懒，凭什么说我？他也不会修心性，说起别人来，倒是很顺溜。找完自己，我还要鼓励自己，以后不要关上心门，不要变的那么狡猾，有什么说什么，不要怕同修说我。

后来，我悟到同修就是自己的一面镜子，什么事情就照照自己吧。因为帮助A同修传话给另一位同修时，有一些误会，另一位同修非常不高兴的说了我。我和A回复时，直接了当的说这就是我的镜子，我的心性的直接体现，和这位同修没有丝毫的关系。我没有想A会不会听明白，因为他总是用人的理去衡量，我坚持就说自己在法中的看法，不去想他的那些人的看法，也不顺着他的人的想法去说。以前我不同意他的理念时，还会保持沉默，因为觉的A不会修，也不会找，说了也听不懂。这一次，我不想再这样下去，想说的，就说个明白，让你知道我最真实的想法，我不去想你会怎样看我，怎样不理解我。这样的交流经过了两次之后，我发现A同修简直变了一个人，一下子会修自己了，知道面对的事情都有自己修炼的因素。我觉的修炼简直太神奇了，当我决心去改变自己的时候，同修也变了，而且在我看来几乎就是不可能的改变，就像一个不会学习的学生一下子变成了一个天才，一通百通了。

一次，大家在谈体会时说道：无论是音乐还是美术都是用来歌颂神、教化人的。音乐家、艺术家的成功都是神给予的。我一下子感到好象一层物质被炸开了，确切说，好象一个壳被破开了。很多年以来我一直有一个观念，认为除了天分外，个人的努力也是非常非常重要的。听了大家的交流，明白了：你再努力神不给你，你就成不了。包括那个天分也是神给予的。……师父用同修的嘴点醒了我，参加项目，首先就是破我的邪党文化无神论的东西。当然，修炼人都知道：我们是走在神路上的人，就是修佛的。可是一遇到具体事的时候，被邪党洗脑灌输的党文化、无神论的东西就会泛起。

—— 体会修炼就是去人心

我继续向内找。有一天，突然我的心里象打开了一扇窗似的，透过这扇窗，我清楚的看到了我以前好多的难以割舍的执著心，背后都与那个强大的自我联系着。我一下子看到了，原来我所感受的各种委屈并非是真的我自己，而是那个自私自利的自我感受到了委屈。原来一直是它在左右我、带动着我的干事心、显示心和证实自己的心一步步扩大，也是那个强大的自我在控制着我的大脑。原来我所感受到的各种不平衡、各种痛苦和愤愤不平也都是在那个强大的自我的驱使下感受到的。从那以后，我感到以前好多执著不放的心越来越淡了，感觉自己象换了一个人似的。每当遇到不公正的对待时，能够平心静气的讲道理了，甚至有的时候能做到坦然视之。

—— 向内找 在法上提高

初进项目感到神圣而骄傲，随着对项目的熟悉，项目中存在的问题也就逐步显现在眼前，国内时那种对大法项目的神圣感遇到了颠覆性的挑战，与同修交流大多都是说：“看到问题修自己，不要向外看。”同修说的没有错，可是觉的在这个事上也许仅仅那么一点小小的改动，或者提前大家能坐在一起商量一下，许多问题就可能避免了。都只管修自己，谁也不说，让同样的问题在未来重复出现，这是对大法项目

的不负责呀。

师父讲法中告诉我们：“这个私贯穿很高层次。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。”

《瑞士法会讲法》

我个人理解：大法项目中的大法弟子碰到问题不应只是站在个人修炼的角度修自己，那也是旧宇宙私的特性表现，而是应该站在对项目发展有利的角度思考问题和做出抉择。

真正达到无私的境界需要一个扎实的修炼过程，在不同境界中都会有不同的执着心表现出来。有时候想：“自己还没有修到那个层次，善心不够，还是不说为好。”可是又想：“师父让你看到就是要你指出来？你是为了项目负责，不是为了证实自己，即使没有那么大的善心，也会起到应有的作用。因为你的心是正的。”

在这个修炼过程中，不断的碰壁，不断的思考，不断的向内找，逐渐明白了这一切都是师父有序的安排。把这样一群不同年龄段，不同生活阅历，不同思维模式，不同性格的修炼人放在一起，就是利用各自的特点，互相碰撞，暴露出各自的执着，如果大家都能利用这个机会好好修自己，不但可以使每个人都能功成圆满，项目也会做的非常好，不辱作为大法弟子这个神圣称号的使命。每个大法弟子都代表着自己的体系，也许生命各自的特点就是那一个体系的特点，不可能人人都一样的。修炼过程中的矛盾和不足就是我们互相的在成就着对方，我们应该互相包容，相互圆容。

跳出私的框框，视野一下子打开很多，就象看到一个大戏的舞台，一切都在有序的上演，不用执着自己的所悟，不用执着非要看到什么结果，把心放平，该说就说，没有了背后人的那些顾虑，结果好就有好的理由，结果不好就有不好的原因，做而无求，那种超脱的境界太美好的。……

——真正达到无私的境界需要一个扎实的修炼过程

从这两件事情中我体悟到我有隐藏很深的辩解心，自我等私心。这些心会慢慢的影响着修炼人的行为和思想，甚至被这些东西干扰，当被钻空子的时候根本觉察不到自己的行为是多么的不符合法的要求；但只有时刻溶于法中，每次做什么事情，或者跟别人讲话时，首先想一想自己的行为符合法，师父对我们弟子的要求；而不是想说什么就肆无忌惮说什么，并无限放纵自己的欲望和执著心。

———— 时刻溶于法中 归正自己言行举止

婶婆说我“定位错误”，我猛然想起我说的一句话：“我一定救她。”说这句话时的我带着强大的气势，让人感觉我有本事，能把弟妹（肺癌晚期）从鬼门关拉回来，忘记自己只是个修炼人，忘记师尊的法：“弟子正念足 师有回天力”《洪吟二》〈师徒恩〉，“修在自己，功在师父，你有这个愿望就可以了。而真正做这件事情，是师父给做的，你根本就做不了。”《转法轮》。对自己估计不是过高而是根本上就错了！也是对师尊、对大法最大的不敬！

当我背《转法轮》第三讲时，师父讲：“人自己的业力就得自己还，谁都不敢破坏这个理的。个人在修炼过程中，可能他出于慈悲偶尔帮助人一下子，但那也只不过把病往后推了一下。你现在不遭罪以后遭罪，或者给你转换一下子，你不得病你丢钱、遭灾，可能是这样。真正能做这件事情的，一下子把那个业给你消掉了，那只限于修炼的人，而不能给常人做。我这里可不是在讲我这一家的理，我是在谈我们整个宇宙的真理，我在谈修炼界的实际情况。”《转法轮》。我悟到我在给弟妹发正念时“铲除弟妹空间场内一切病魔及死神”，无形中破坏常人的理了，以致给自己带来这么大的魔难。因为我们不能去消除一个常人的病与魔难，应该铲除的是阻挡她听闻、明白真相的一切邪魔烂鬼、共产邪灵以及一切干扰因素；铲除的是旧势力的一切安排。至于结果如何，一切需要看她对大法的态度，还有很多我们看不清的其它因素。

第三，看到弟妹病情略有起色，当时还想：“以这种方式救人来的真快！”这一念是强烈的欢喜心。师父讲：“我们所有的炼功人千万注意不要在常人中表现很失常。在常人中你不起好的作用，人家讲，学了法轮大法怎么都这样，这就等于破坏法轮大法的声誉，千万注意这个事情。在修炼的其它方面和过程中也要注意不生欢喜心，这种心很容易被魔利用。”《转法轮》。

———— 一场车祸后反思自己的修炼

A 同修的丈夫由原来的受邪恶毒害而遭恶报，到后来的认同真、善、忍好而得福报，这个典型的例子就是大法弟子用法中的智慧引导家人认同大法，从中受益，同时见证了大法的超常神奇。

师父说：“很多学员只知道炼功学法是修炼。是，那是在直接接触法的那一面。而你在实修自己的时候，你所接触的社会就是你的修炼环境。你所接触的工作环境、家庭环境那都是你的修炼环境，都是你必须要走的路，必须面对的、必须正确面对的，哪一件都不能敷衍。”《各地讲法七》〈二零零六年加拿大法会讲法〉我们每个大法弟子都应该在家庭环境中做好的，达到师父对我们的要求。

我们的使命是证实大法、救度众生，家人也有使命，他们的使命是配合大法弟子证实法的，而不是配合邪恶来迫害大法弟子的。我们把自己真正放在法中，谁也动不了，包括我们的家人。

我们要在自己的家庭环境中修炼出来，摆正与家人的关系，修去情，修出慈悲，家人会因为我们的修炼而受益的，实现生命的真正意义。

———— 摆正与家人的关系