

候发出的能量很强，可以覆盖很大的范围。看几个月前的自己就会觉得境界比较低，怎么会那样做事那样说话呢。开始背法之后，心里踏实了很多。感觉找到了精進的法宝。

——《海外青年弟子：来世就是为了助师正法》

虽然同修们在一起真的比常人更亲，或者自己很信任某个人，但一定要修口。这个不是为了维护自己的私心、避免自己受伤害而互相戒备的那种戒心，就是不要牵扯任何别的同修，包括名字，工作、单位、家庭等个人信息，什么同修的事情，包括自己在做什么讲真相的事情，如无交流的必要，就不要说，说也就说“别人”，而不是具体“某某某”。有时候说的更多的原因其实还是显示心，传小道消息，甚至是象常人一样“聊八卦”打发时间，解闷而已。

——《再谈修口》

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

WWW.MINGHUI.ORG



二零一九年五月十八日，五千多名法轮功学员在纽约总督岛上排字，排出法轮图形和“真善忍”三个字，庆祝法轮大法弘传世界二十七周年。

第 907 期
2019年5月30日



重要新闻 (上图)

二零一九年五月十六日，来自世界各地万名法轮功学员在纽约曼哈顿中城举办盛大游行，庆祝世界法轮大法日。

修炼交流

转变“吃苦受难是坏事”的现代人观念

大陆综合

山东省监狱酷刑折磨杨乃健：约束带捆绑致窒息
青海省多巴劳教所孙青松遭恶报暴毙

本周三退统计

截止到本周退出中共党、团、队的总人数：333,591,462

的角色。在一次小组会议中，没有人想翻译一篇又长又干巴巴的关于中国行政处罚制度的文章。差不多有二十页，而且有很多我们不熟悉的术语。当小组负责人问大家谁能够翻这篇文章时，一位同修说她正在发烧，不能接这篇。另一位同修说他已经积压了不少更急着要的文章了。大家沉默了几秒钟。显然没有其他人自告奋勇。“我来翻。”我打破了沉默。这几个字虽然不很响亮，但听起来不容置疑。我们小组负责人说：“真有勇士啊！”其实我并没觉的自己很勇敢，我只是不想让自己对文章本身产生任何执着。其他同修有更急的文章要翻，我觉的我有责任承担起更长，和不急着交的文章。这篇文章花了我很多天才完成，最后还没有发表。但是，我并不觉的浪费了时间。翻译明慧报道是一个自我磨炼的过程。哪篇发表取决于编辑，但翻译人员有责任完成所有任务，并象每篇文章都发表一样认真对待。我非常珍惜每一次为明慧做贡献的机会。

——《【明慧法会】和明慧一起成长》

平时我白天上班，下班的时候如果没有加班，就会去景点讲真相或者炼功两个小时。如果当天没有去景点，我也会找一些讲真相的事情做，因为自己也在项目中。或者我会在路上和遇到的人聊天讲真相。保证自己每天都在做三件事。从景点结束后，我便会找一个户外的座椅坐下来背法。我给自己定的是每天背三页《转法轮》，一篇《洪吟》，一篇或者半篇《精进要旨》。状态好的时候一两个小时背下来，状态不好的时候要背几个小时才能背下来。但背下来的时候就感觉突破了很多东西。就悟到了为什么自己状态不好，修炼中卡在哪里，是什么执着造成的，有的时候法理是立体的，是很难用人的语言表达的。修炼状态一下就不一样了。因为觉得自己回家后可能会犯困、偷懒，所以就要求自己背完法后再回家。坚持每天背法后，感到每天都在层层往上突破，改变了很多人的思维方式。当我动念要改变自己时，也感觉在层层空间的自己都在发生着转变。第二天早上发正念的时



明慧周刊

第 907 期
2019年5月30日
WWW.MINGHUI.ORG

内容提要

说他在县上办事情。其实是新来的所长亲自带着干的，有人已经给我说了。新上任的国保大队长和新调来的所长，在我家门口安装了摄像头。当时我们也不知道，安上以后才知道是摄像头。我就在摄像头底下炼功让他们看，却越想越不是滋味。我拿起电话给国保大队长打了电话，大队长接了电话，我说：“你马上来一下，不来不成。”一会他开着车来了。我就给他说墙上法轮大法好、对联被毁掉，安装摄像头的事情，停发我工资的事。大队长说摄像头我们给你转过，停发工资的事我给你反映，回去后再也听不到声音了，再给他们打电话，电话也不接了。

快到冬季时，孩子妈从地里干完活扛着铁锹往家里走，看到一辆公安车在我家的门口停着，正在毁墙上的“法轮大法好”。毁了一下，看到孩子的妈，他们赶紧上了车开跑了。另一处车刚停下准备毁“天灭中共”标语时我看到了，我就发着正念往车的跟前走，他们看见我向他们走来，赶紧开车跑了。从这次以后再也没有来。一次，我走在公路上，公路两边的电杆上写着“法轮大法好”，五个人里面有一个村委书记，四个人是乡上包村的干部，他们手拿喷漆象发了疯似的毁坏。我碰到他们，说：“你们又干坏事了，周永康抓起来了，你知道不知道？江泽民被在全世界控告，你们知道不知道？”他们不听，还是毁。回到家中，我给师父上了香。想炼静功，腿盘上却心静不下来，我就到村委会。推开门，包村四个干部打扑克。我进去他们吃了一惊，没有再打扑克。我就给他们讲真相。这一天，村上的村委书记不在。第二天，天下着大雨，我又来到村委会，村书记在，我真相讲到最后。驻队的王主任说这件事我们再不管了。从此村上的、乡政府人员，再不毁大法标语了。

——《迫害使我希望众生明真相的心更急切》

我知道我肯定会从翻译交流文章中受益。但是，如果我有选择的翻译也是一种执着。挑选自己喜欢的文章翻译就是对情的执着。所有的文章都很重要，都在明慧网上承担不同

目 录

2 时事新闻

- 2 《二零一九年纽约法会讲法》已在明慧网刊登
- 2 师尊著作《洪吟·五》已在明慧网刊登
- 2 各国学员聚纽约 证实大法谢师恩
- 4 清除迫害 唤醒良知
- 6 中国大陆学员近期遭迫害案例
- 7 海外学员证实大法、讲真相摘要

9 大陆综合

- 9 大陆综合消息
- 11 严正声明
- 11 世人觉醒
- 13 人心与因果

15 时事评论

- 15 上了贼船便会身不由己

17 修炼园地

- 17 转变“吃苦受难是坏事”的现代人观念
- 19 在明慧电台修炼的心得交流
- 24 珍惜
- 28 一心只为救众生
- 33 学法、背法给我一片蓝天
- 38 修去对中共邪党的仇恨
- 39 真诚面对矛盾 找到差距
- 41 读《从不忍看迫害文章说起》有感
- 42 发现证实自我的心
- 45 修炼交流摘录

时事新闻

《二零一九年纽约法会讲法》已在明慧网刊登

师父二零一九年五月十七日于美国纽约对参加法会的逾万名弟子讲法及答疑，已经在明慧网刊登发表。

师尊著作《洪吟·五》已在明慧网刊登

师尊著作《洪吟·五》，于二零一九年五月二十七日在明慧网刊登。

——各国学员聚纽约 证实大法谢师恩——

二零一九年五月十六至十八日，来自世界各国的逾万名法轮功学员相聚纽约，举行集会、大游行、集体炼功、排字，以及修炼心得交流会等系列活动，庆祝法轮大法弘传二十七周年。很多学员分享了他们在修炼中身心受益的体会。

加拿大法轮功学员埃斯特·哈克（Esther Hack）表示：参加今年纽约法会，我体悟到应该更好的修好自己，做好三件事。比利时法轮功学员威尔富德（Welfiead H）表示：“听法会交流，我感到我得更好的修好自己，……我将多走出去讲真相，多学法、发正念。三件事都要做好。”

来自克罗地亚的 Kristian Palacek 感慨的说：“这是我第一次亲自听到师父讲法，对于我来说，来到纽约开法会是非常的特别，我非常的感恩。”

卡琳（Karin）是来自比利时的西方法轮功修炼者，一家人丈夫、女儿、儿子都在大法中修炼，至今已经有十三年了。卡琳说：“大法带给我的愉悦是天翻地覆的变化。”“修炼法轮大法后，真善忍的法理，扩大了我内心的容量，我学会了宽容、忍让，明白了业力轮报的因缘关系，从而放下了仇恨心态，从此家庭关系和睦。我感恩大法感恩师父带我走上

和中午吃一小盆，晚上再喝那一小盆。说实话，我俩根本就没时间和精力去品尝饭菜的好坏，对吃什么根本无所谓，填饱肚子就行了。其实我们有最幸福的事，那就是看到手里的三退名单，回想着每个明真相人得救的过程，真是比吃了多少山珍海味都有滋味，对师尊的那种感激更是无以言表。

——《73岁妇女：我是世界上最幸福的人》

每年过年我都写对联，从大门写到房门口，20多年来一直走到了今天。大门的对联被国保撕了两次。我家正好在路边，墙面长十多米，写满了“法轮大法好”，周围的水泥电杆上都写满了“法轮大法好”。路过的人都能看到“法轮大法好”，有的人一边走一边嘴里念；有的眼睛看；有的人一边念一边说大法好。我们听到后也很高兴。有一次一个钉鞋的人，来我家附近钉鞋。我的鞋破了，我拿去钉了一下。钉好后，我准备拿走时，看到我家的路上停着一辆警车，五、六个人把墙上写的“法轮大法好”毁掉了，又到我补鞋的地方来毁大法的标语，我很严肃的跟他们说：“你们不要毁掉大法标语。善待大法得福报。迫害大法遭恶报。”我这样一说，他们就到另外一个墙面上，在三处大法好标语上面，一处写了“公平”，一处写了“诚信”，最后一处写了“友善”。这次来的人有派出所所长、指导员、乡长。我问他们谁安排来干这坏事的？我说你们的上司周永康，都被绳之以法了，这你们难道不知道？我给他们讲真相。从此以后我家周围所写的“法轮大法好”，再也没有被毁过。

二零一八年警察大调动，原来的调走了，新调来了一个所长。一天我们都不在家，新上任的所长带领八、九个人，把墙面上的大法标语毁的一塌糊涂。我一看心里很难受，当时就拿起电话打给国保大队，问他们：“今天到我家来了八、九个土匪，在我家墙面上毁大法标语，全部毁的一塌糊涂，你们知道不知道？”他们说：“我们不知道不知道。”我又打电话问了新来的所长，他接上电话连忙说：“不知道。”

续；当我勉强站起想炼功时，那剜心彻骨的剧痛，是放弃还是继续；当我挣扎着慢慢坐起要发正念时，那种让你撕心裂肺的剧痛，甚至恶心、头晕坐不稳时，是放弃还是继续；当这种剧痛持续着日复一日的频频出现，用这种方式来消磨、耗损、摧毁我的意志时，是坚持还是放弃；是百分之百的信师信法，还是举身投进所谓现代医疗科技中，来寻求暂短解脱痛苦的片刻安逸，结果真的是天壤之别啊！

——《师父慈悲保护 - 我闯过生死劫》

一九九九年七·二零中共江氏集团开始迫害法轮功，我看到很多世人被谎言蒙蔽毒害，对大法误解，我和老伴就开始踏上讲真相救众生的神圣之路。先给亲朋好友讲，然后就走出去讲，逢集必赶，也走村串巷、赶山、听戏，只要有热闹、人多的地方，我们就去讲真相救人。我们周围的大集小集都去。上午赶集讲真相，下午学法，晚上去贴不干胶发真相资料，看到有缘人就讲。现在大多数是面对面讲真相，面对面发送资料，世人也在不断的觉醒，多数人都能听并接受资料，有不少人主动要资料看。也有不接受的、扔资料的，我都不动心，再把资料拿起来送给有缘人，一点也不被他们带动，就听师父的话，多救人。冬天集散的晚，为了不耽误救人，我和老伴中午带着饭（每人一个小馒头，一块咸菜，一杯水），在村里或集市上随便吃点。有时忘了带饭，就饿着肚子讲，有明白真相的人留我们吃饭，我们也婉言谢绝，不给世人添麻烦。在家里，我们的生活也很简单，吃最便宜的那种豆油，肉、鱼都不买，炒简单的菜，咸菜是常吃的，儿女都结婚了，自己过，我们老两口几乎不改善生活。一次，女儿回家给我们包饺子，当饺子煮熟用漏勺捞的时候，女儿说：“妈，你们多长时间没包饺子了？你看漏勺都长毛了。”我俩笑了，真的记不得多长时间没吃饺子了。到了夏天，更简单了，早晨做好饭，中午和晚上吃凉饭。农村种的土豆下来了，我俩早晨就做了两小盆土豆咸汤（土豆加面），早晨

修炼道路。”

马克·安多尼（Marc Antoine）来自法国布列塔尼地区，二零零七年开始修炼，今年三十九岁。他说，修炼法轮功以后，变得身体健康，不费吹灰之力自动戒了烟。他说，在法会上听了师父的讲法，感到师父的洪大的善和慈悲。同修的修炼心得交流，对他的修炼有很大的帮助。

沉稳的建筑设计师肯尼斯·金（Kenneth Kim）是韩裔美国人，拥有一家自己的建筑设计所。他讲述了自己得法的经历：“二零零七年的一个偶遇，我的一位初中同学，他曾经是那样的放荡不羁，却变得如此的谦和礼让；他的变化让我惊奇不已。他告诉我他修炼法轮大法已经两年，是大法改变了他以往的行为。好奇心驱使我了解大法。”

快乐健康的汤姆（Tom）来自美国阿肯色州，修炼法轮功十八年了。汤姆说：“我是美国人，从小就在祷告中寻求，诸如我是谁？来自何方等等，幼小心灵中有无数无解的问题。可喜的是，二十五年后，读着《转法轮》，回想起那些幼小心灵的问题，答案一一展现给我。”

帕崔克（Padraig）是爱尔兰人，是一名专业摄影和视频剪辑师。二零零零年在都柏林读大学期间，看到大街上有人宣传法轮功，从此开始了他的修炼路。

来自以色列的尼赞·帕利德（Nitzan Peled）修炼法轮大法已有三年，对于他说，最大的收获就是和家人的关系更加融洽了。他说：“我和家庭的关系，和我父母的关系改善了很多，特别是与我弟弟们的关系，……我的父母非常感谢法轮大法，因为我变得更好了。他们非常自豪，这次也随我来到了纽约，看我参加游行。”

胡安娜·桑德兹（Juana Sandro）来自西班牙，学了法轮大法后，变得非常平静，身心发生了巨大的变化，家人也感到震惊。她说：“学了法轮大法，我就回到家和家人在一起，并完成了学业。他们看到了我的变化，知道法轮大法非常神奇，因为他们知道我十三岁就开始抽烟、喝酒。我妈

妈看到我戒掉了烟酒，她非常高兴，她总是说，非常感谢师父。”

来自台湾阿里山的林先生感谢师父，修炼法轮大法使他身心受益，太太和两个女儿也相继走入修炼。二零零六年开始修炼的香港法轮功学员杨女士非常高兴能在纽约聆听师父讲法和参加各种活动，她说：“修炼法轮大法，我感到很荣幸和神圣，感恩师父慈悲，珍惜修炼的机缘。”

来自外蒙古的北亚尔（Bayar）从二零零七年开始修炼，他在得法前体弱多病，修炼后，他的身体有了明显的改善。他希望内蒙古人早日能自由修炼。

瑞克市·纳亚克（Rakeshi Nayak）来自印度，他说：“我的妻子从美国寄给我一份礼物，一本《转法轮》，我就开始读书。我一开始读，就放不下了，就好象我等这本书等了很久。我一打开这本书，我就看到了‘真、善、忍’这三个字……就知道我的生命和家庭需要‘真、善、忍’。”

住在瑞士苏黎世（Zürich）市的学员阿尔弗佐登（Alfjorden）和她先生带着小女儿一起来纽约。她说：“因为我觉得法轮大法中的‘真善忍’这三个字非常重要，她是传统文化的根本，是人们精神的价值。我想和中国人说，心中永远要有一条正确的路，确立一个正确的价值观非常重要。想的和做的一致才能走在正确的路上。”

德国法轮功学员卡琳特别希望让中国人为法轮大法自豪。她说：“我觉得中国人可以感到很骄傲，因为他们有五千年的文化，更重要的是法轮大法从中国传向全世界的。每个人都应该自己思考，不要听信邪党的谣传。我真心希望更多的中国人能看到法轮大法是多么美好。”

清除迫害 唤醒良知

德国慕尼黑法轮功学员在连续两个周六举办活动，旨在向德国民众、来自世界各地的游客特别是来自中国大陆游客

起这些事时，说的很明白：认为自己各方面做好了，能够展现大法弟子的风貌，能够证实大法。

其实，仔细想想这些年，我完全是利用从大法中得到的好处在证实自己，比如：当别人夸我年轻时，我很虚伪的说：还年轻啊？老了。其实内心美滋滋的，隐藏着肮脏的色心。不是借此机会说我年轻是因为修炼大法的缘故，而是利用从大法中得到的好处作为自己做人的底气，盲目自信，其实就是狂妄。

几个月前，文章没写完就搁下了，因为身体被旧势力迫害非常严重，今天，陪我一起学法的同修A说，梦见我了，我的脖子上带着一个链，链上是我的像。我想是啥意思啊？同修A说，一般脖子上应该带大法好的链，我一想：这是师尊慈悲点化我把自己摆的比法还高。不是证实大法，而是证实自己。

那么，为什么滋长证实自我的人心呢？就是没有摆正自己和师父、自己和大法的关系。

没有从内心深处认识到是师尊和大法造就了自己，自己的一切都是师尊所给予的，不是围绕师尊所要的所思所想所行，证实大法，而是把师尊慈悲赐予的据为己有，证实自己，为己所用。没有用谦卑的心来对待大法，而是以狂妄的心来证实自己，这是一种严重的不敬师不敬法的行为。

修炼交流摘录

这次生死劫，让我深刻认识到：生死关头，真是人神一念是关键啊。人念，人的状态，其结果必然回到人的生老病死上；神念，神的状态，那一定是峰回路转、柳暗花明，继续扬起驶向彼岸的生命风帆，展现出生命永远的辉煌。人神一念，时时、处处、事事都体现在检验、考验过程中。当我歪着身子拿起大法书时，那钻心刺骨的剧痛，是放弃还是继

都没上过大学，但都拥有了不错的工作。在和同事聊天时，不是说明家人对大法都有正面认识，才有了福份，不是把我们从大法中得到的福份来证实大法，而是用这些来显示自己、证实自己。

我经常和同事含蓄的显摆：我弟弟上班很辛苦，但人家管的人多事多，人家挣钱多啊！二妹妹挣多少钱从不和我们说，我们也不问人家（潜意识她挣钱多）……

前几年，外甥女和侄子在高考中，都超常发挥，考上本地重点大学。这些也经常作为我炫耀的资本：我外甥女真听话，妹妹让她报啥专业，她就报啥专业，这不，人家考试比平时最好水平还高出30多分呢！报志愿时，又刚好上了学校最好专业。我侄子啊，就是贪玩，但人聪明啊！用了半年功，就考上了一中（其实侄子深信大法，经常念大法好，并且中考前拒不入团），而且，考大学时，正常发挥，但报志愿时，非常幸运，上了一所比他分数超出30多分的学校……把孩子们由于能正面认识大法从大法中得到的福份，完全当作他们自己的本事了，而且，当作了自己显示的资本。

最近，侄子毕业后，找到一份比较稳定的工作，我心里按捺不住的想和人说说，无非就是显示显示，其实孩子之所以有这么好的工作，全是师尊的保护，因为侄子非常明白大法真相，并且非常有正义感，因此，师尊赐予他好工作。我却把这当成显示自己的资本：看我家族多有能力！如果我内心深处真真切切的当作是师尊赐予侄子的福份，我有什么可显示的呢？应该从心底感恩师父感恩大法才对啊！把大法赐予侄子的福份当作自己乃至家族的荣耀显摆。这又是一颗肮脏的证实自我的心！

4、把自己通过学法从大法中受益当作自己的本事

学法后，我人开朗了，说话办事也比以前变的机灵了，多年来，相貌也不怎么显老，一般人都说我年轻，工作上也能得到绝大多数领导的赏识。无形中助长了自我。和同修说

讲述法轮功学员反迫害的真相。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。

德国法轮功学员在名城弗莱堡市中心举办了法轮功信息日。周六的弗莱堡春光明媚，又赶上第二天欧洲议会大选投票，逛街的人特别多。法轮功信息台设在交叉路口的显著位置，挂图、横幅十分醒目，令南来北往的路人尽收眼底。多位骑自行车的行人都是看见信息后，马上停下来，走到信息台前了解真相，并在征签表上签名支持反迫害。对来自中国大陆的民众，从游客、留学生、探亲家属到本地居民，学员都主动打招呼，和他们攀谈，讲真相，解心结，劝“三退”。

五月二十六日，台湾花莲法轮功学员如往常一样，来到游客如过江之鲫，来来往往的火车站广场前弘法、炼功及诉江征签。当学员在熙熙攘攘的人流中演示法轮功的功法时，静谧祥和的氛围吸引了很多游客的伫留拍照。有多位大陆游客自行走到法轮功学员面前说：“我支持你们。”“赞！”“你知道，我都明白的。”“我三退了，谢谢你们！”

生活新闻网（LifeSiteNews）五月二十三日刊登记者Diane Montagna的文章说，中共为了获得器官，从杀人取器官，发展到“更高级版本”：取器官杀人。中国问题专家、人口研究所创始人兼总裁史蒂文·莫舍尔（Steven Mosher）说，中共当局正在从活着的囚犯身上摘取器官，以满足其利润丰厚的器官移植行业的需要。莫舍尔表示，中共政权“竭尽全力”否认这种情况正在发生。他说，中共政权声称自愿捐赠器官的数量“直线上升”，这种说法是“明显捏造”的宣传。

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。

美国明尼苏达州参议院和明尼苏达州众议院成员五月份向明尼苏达州医学协会（MMA）发出正式信函，表达对中共强行摘取器官的担忧。

中国大陆学员近期遭迫害案例

广东揭阳市法轮功学员唐健群、吴旭钦，二零一九年五月上旬被揭阳市榕城区法院在揭阳市 610 的操控下枉判八年、七年半，吴旭钦的母亲陈晓彬被枉判两年半，蔡林华被枉判两年半。吴旭钦的父亲吴梅平于三月十五日向法院办理旁听证时，却被法院人员叫来警察绑架，被非法关押在市看守所。

内蒙古赤峰市元宝山区元宝山镇南庙村五十五岁的法轮功学员任素香于二零一九年四月十五日被非法判刑八年。二零一八年十二月十八日，多个警察非法闯入任素香的家，抢走打印机、电脑、现金等私人物品。当时任素香到邻居家，警察追到邻居家将她绑架、关押构陷。

广西钦州市法轮功学员廖大武，被非法关押一年多，身体出现严重的病症——贲门癌并腹腔淋巴结、左锁骨淋巴结转移、胸积液、肺部感染，廖大武被钦北区法院诬判二年，并被勒索罚款一万元，四月九日被强行送到广西北海监狱。

四川成都青白江区现年 57 岁的法轮功学员陈洁，二零一九年五月二十日再次被非法判刑四年。陈洁因信仰“真善忍”，二零零零年被绑架、非法判刑三年，第二次于二零零八年被非法判刑五年。

原籍河南省洛宁县法轮功学员陈少民，在三门峡工作后就安家落户在当地，二零一六年六月因为修炼法轮功被绑架，二零一七年七月被非法判刑，后被劫持到河南新密监狱遭酷刑迫害，身体出现严重状态后保外就医，于二零一九年五月

中师父的名字应该写在这，后来我一看讲法封面，这个位置写的是各地讲法的名称。我意识到：这是师尊慈悲的点悟我有一颗把自己摆的太高的心，强烈的证实自我的心。

证实自我的心在我这儿的的具体表现如下：

1、潜意识中把自己在明慧网发表的文章当作自己的能力

前几年，我写了很多证实法的文章，随着发表的文章数量增多，证实自我的心开始膨胀。虽然我嘴上说写文章都是师父给我的智慧，写的文章也不署名，也不和别人说，自己也不保留。但文章投出去之后，我就急于看看文章发表了吗？登在《明慧周刊》上了吗？特别是我的文章被选在周刊前一、二篇的位置，我还特别在意，心里美滋滋的，完全把师尊赐予弟子的写作的技能当成我自己的能力了。

其实，自己能写文章证实法，只是我有这个心愿，所以，师尊才打开了我这方面的智慧，赐予我这方面的技能，是在正法时期，让我利用这项技能来证实大法，并通过这项技能，开创我的正法修炼之路，在这过程中，锤炼着弟子、成就着弟子。

2、习惯性的管着同修

特别是前几年，自认为修炼状态比较好时，喜欢和熟悉的同修切磋法理，认为自己法理清晰，认识的对，有时甚至把自己从法中悟到的认识强加给同修。潜意识中，认为自己比同修认识的高，把自己摆高了，把同修摆低了，甚至把大法摆低了。

其实每个同修都有师父在看着，我这样让同修按照我的想法做，不是在证实自我吗？不是在干扰师尊对同修的安排吗？这不是在起破坏作用吗？

3、把亲人正面认识大法、多年来从大法中得到的福份作为炫耀自己的资本

我学法后，我们全家人对大法都有正面认识，多年来，
兄弟姐妹、侄子、外甥女从大法中受益很多。兄弟姐妹当年 43

是谁，只是为了制止迫害，这样去想了。

一个多月后，我们六人以“取保候审”（期限一年）的形式全部回家。这在当地同修中引起议论，觉的这个“大案要案”这么快就回家了，不可思议。几天后，听说当地政法委书记死亡的消息。其实到现在我也不知道他是不是迫害的负责人。

出来后，由于我放松了发正念，结果三个月的时候又被派出所警察找去做所谓的笔录，看样子是要整理材料二次构陷，还说这一年中还要去派出所二、三次。回来后我吸取教训，加强了发正念，在四个整点十五分钟后又延长时间，清理公检法、“六一零”系统参与迫害的一切邪恶生命与因素。这样一年两个月过去了，派出所再没有找过我。

现在在四个整点发正念的延长时间，我就清理大陆地区非法关押大法弟子的洗脑班、拘留所、看守所、监狱等地方的邪恶生命与因素。我想，如果很多大法弟子都能向这些地方发强大的正念，或者象文中同修一样，向参与迫害的邪恶发正念，那样将使大陆的迫害形势大大减弱，就能更好的救度众生。

我反思，以前其他同修被迫害时，我并没有象自己亲身被迫害那样用心发正念，有时甚至是走形式，以忙为借口不重视，我觉的很多同修都是这种心态，如果大家都能重视起来，整体环境就不是这样了。

个人现阶段认识，不当之处请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《导航》〈二零零一年加拿大法会讲法〉

发现证实自我的心

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年五月二十七日】最近发正念中，我看见一本各地讲法书下面写的是我的名字，我突然一惊，我怎么这么大胆，敢把自己的名字摆在这个位置！因为我意识

十四日含冤离世。据医生检查，陈少民的肺部已全部烂完。

—— 海外学员证实大法讲真相摘要 ——

二零一九年五月，俄罗斯各地法轮功学员以集体炼功，歌舞和腰鼓表演等形式与民众同庆世界法轮大法日，把真、善、忍的美好带给多人。五月二十五日，莫斯科法轮功学员在鲍曼花园（Bauman Garden）庆祝法轮大法日，向民众介绍法轮大法，展现真、善、忍的美好，并讲述今天在中国仍然继续的对法轮功学员的无理迫害。同一天在俄罗斯安加尔斯克市（Ангарский）举行城市日游行，法轮大法修炼者的游行队伍受到民众的欢迎。

五月九日至五月十八日，纽约及来自世界各地的万名法轮功学员以多姿多彩的文艺表演、大游行、盛大排字等多种方式庆祝这个神圣的节日。纽约州各级政要也发出上百份褒奖表示祝贺。其中十一位国会议员发来褒奖贺信，恭贺大法弘传世界二十七周年暨第二十届世界法轮大法日。

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。

五月二十五日，美国宾州费城西郊的马库斯·胡克镇（Marcus Hook）举行“阵亡将士纪念日”游行，当地各民间团体的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第二次受邀参加，受到民众和活动组织者的欢迎。

美国华盛顿 DC 大华府地区的法轮功学员参加了两个该地区主要城市洛克维尔市（Rockville）和瀑布教堂市（Falls Church）的老兵节游行。

德国北莱茵－威斯特法伦州吕嫩市、多特蒙德市、波鸿市的法轮功学员们，从三月底到五月中旬日，利用自己的

周末时间，在美丽的丽波河（Lippe Fluss）两岸的九个城市传播法轮大法真相。1845年建报的《光明之路日报》（Hellweger Anzeiger）以《法轮功的活动：水公园里的积极的打坐》为标题报道。《威斯特法伦日报》也是拥有了一百六十九年的百年报纸（1850年建报），该报记者珂姆·布施曼（Kim Bussmann）女士也体验了法轮功的炼功，她惊喜的表示“浑身充满了能量”。后她撰写名为《威斯特法伦日报记者体验炼法轮功》文章。

五月二十五日，澳洲法轮功学员再次应邀参加了在西悉尼布莱克镇（Blacktown）一年一度的最大文化节游行。法轮功团体在游行队伍中展现的超凡脱俗和美好风范，受到各界民众的赞美和欢迎。布莱克镇市议员表示：法轮大法团体每年都被邀请来参加游行，成了活动的主力 and 支柱。他们所展现的风范给这个活动增添了宝贵的价值，有利于社区民众的身心健康。

五月二十五日，加拿大温哥华法轮大法学员参加了新西敏市海悦节游行。游行当日下着小雨，很多市民冒雨观看游行，人们感受到法轮大法带来善的能量，并感谢法轮大法团体的用心表演，为观众在雨中带来美好。

谢谢同修！”

多么好的同修啊！在她身上我看到了自己的差距。

注：

[1] 李洪志师父著作：《精进要旨》〈境界〉

[2] 李洪志师父诗词：《洪吟三》〈谁是谁非〉

读《从不忍看迫害文章说起》有感

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年五月二十九日】读了《从不忍看迫害文章说起》这篇交流文章后，我颇有同感，在此我想以我的真实经历谈一下对参与迫害的邪恶发正念的巨大作用。

去年，我地大法弟子向公检法人员居住小区大量散发真相资料，被当地公安部门列为大案要案，通过跟踪监控等手段绑架了六名大法弟子，我也是其中一人。警察从我家中抢走大量真相资料和做资料的工具，将我们关入看守所。

在看守所，我对所有参与迫害的邪恶生命及因素发出强大的正念，在对指挥这次迫害的头目发正念时，我犹豫了一下，因有同修说过我让警察遭报是不善，我想：师父在法中讲过：“如果邪恶到了无可救要的成度，怎么样去对待它，这不是个人修炼问题，这是捍卫宇宙的法，必要时就可以采用不同层次的不同能力清除。”[1]我想：本地这几年不断有大法弟子被迫害，有的流离失所，有的被骚扰、拘留、判刑，有三位同修仅因为集体学法就被非法判刑三到四年。就因为这些原因我们才向公检法人员讲真相的。另一方面，这次的迫害来势汹汹，人数又多，如果被长期关押，将给当地救度众生造成严重影响。本地指挥迫害的头目干了这么多迫害大法弟子的事，应该制止了，而且如果这次其不遭报，不但迫害难以解体，更牵扯到本地今后证实法活动。

我本着对众生与当地大法弟子整体负责的态度，除了清理另外空间邪恶，发正念直指指挥迫害头目的心脏，让他身体出状况，让他指挥不了迫害。那时我并不知道迫害责任人

这不是去你的依赖心吗？让你走出自己路的好机会吗？你还怨她？”

我想了想同修B说的话，我就向内找，是啊，我有依赖心，总想有个伴，一起出去讲真相；总想让别人听自己的，自己说了算，这是多么强的自我？！别人不符合自己的想法，就生气、怨恨，这不是妒嫉心吗？师父说：“恶者妒嫉心所致，为私、为气、自谓不公。”[1]

在背后说同修的错，证明自己对了，这不是该修自己去掉邪党文化吗？这不该修口了吗？想明白后，我说：“我错了。”同修B笑了，我也笑了。真象师父讲的：“修炼人 自找过各种人心去的多 大关小关别想落 对的是他 错的是我争什么”[2]。

过了几天，我去同修A家学法，我真诚的对同修A说：“我一直对你有意见，找借口不和你出去讲真相，就是因为你曾丢下我，我错了，对不起呀！从现在开始，有机会咱们还一起出去讲真相！”

同修A说：“那天我也等你来着，还回去找你，可是没找到，我就回家了，对不起！”我说：“你可别说对不起了，我真的是无地自容了，太小心眼了！”

同修A笑了，我也笑了，积压在心里的怨恨消失了，间隔没有了。

又过了几天，我和同修A出去讲真相，我讲，她发正念，记名字，我俩不离不弃，形成了整体，不到一个小时，劝退了十多个人（其中有六个党员），她说她一直在发正念，观察周围的环境。

在回家的路上，我不禁向同修A望去，阳光下她的脸红扑扑的。到该分手的时候，她说：“谢谢师父，是师父看我们有救人的心，将有缘人带到咱们身边，是师父救的人，我们只是跑跑腿，动动嘴。谢谢师父！谢谢师父！”我俩都笑了。

回头望着同修A的背影，我发自内心的说：“谢谢师父！”

大陆综合

大陆综合消息

◇山东省监狱酷刑折磨杨乃健：约束带捆绑致窒息

山东省青岛市城阳区法轮功学员杨乃健，遭受六年冤狱，于二零一九年五月二日回家。

二零一三年五月二日，青岛市公安局、国安出动七十多个警察，包围了刘秀贞的家，打破门，非法闯入刘秀贞家，绑架了全家及朋友陆雪琴、李浩等十六人，当时中共警察给出的荒唐理由是“法轮功学员聚会”。六月四日，中共央视、新华网等突然高分贝宣称青岛警方“破获”法轮功学员演示在狱中遭酷刑的照片的案件，诬蔑法轮功学员曝光中共酷刑的正义之举。随后，警方象是接到了统一命令一样，把所谓的“罪名”改成了“煽动颠覆国家政权罪”，并逼迫家属签字。

杨乃健被非法判刑六年。二零一四年十一月，杨乃健被劫持到山东省监狱。犯人杨宏有、李保庆、吴克军用约束带把杨乃健的双脚分别绑扎在两条椅子腿上，再把整个人用约束带紧紧地绑在椅子上，叫他动弹不得。之后将绑住杨乃健椅子的前两条腿悬空，后两条腿靠在一张撤去椅子背的长条木椅上。不仅如此，恶犯们还用捆啤酒的啤酒绳做成一个头箍套在杨乃健的头上，并从头后边用绳子把头箍拴在暖气片的管子上。这样杨乃健的身子和头就往后仰，身子、脖子和头全部悬空，头抬不起，脖子折得十分难受，闭合气道，既疼痛又憋气，嘴还被胶带封住了，憋得喘不上气来。那种滋味真是生不如死，每经过一分钟都是漫长的折磨，倒控时间一长，人很快就恍惚了。但他心中始终有一个信念，坚决不能上邪恶的当，不能写背叛大法师父的转化书。

这样杨乃健从早晨八点多钟被劫持到澡堂，一直被绑到下午，经济犯张少青不时给杨乃健测脉搏，过程中还量血压。一边是向邪恶妥协转化才能松绑，一边是承受到极限的痛苦难耐、生不如死的滋味，那种一次次濒临死亡痛苦无以言

表，最后杨乃健想：我的生命是师父给的，我把命还给师父又能怎么样！

经过一天的折磨，杨乃健人快不行了，眼看就要背过气去了，口吐白沫，刑事犯杨洪又慌忙去找警察，说人快不行了，最后把杨乃健送进监狱医院检查抢救，心肌缺血，心房心室肥大。此后很长一段时间，杨乃健的身体一直虚弱不堪，浑身无力，身子打晃，呼吸急促。监狱决定，以后再也不用暴力对待杨乃健了。后来把他送进济南警官医院。

六年的牢狱生活，不仅让杨乃健身心健康遭受重创，家人承受也是极大。杨乃健的姥爷、姥姥去世，母亲刘秀贞在遭受长期冤狱后去世。这是中国大陆监狱对两代人残酷迫害的印证。

◇张秀珍控告仪陇县人社局非法扣除退休金一案开庭审理

二零一九年五月十四日，四川省南充市仪陇县西充法院，针对仪陇县人社局扣除法轮功学员张秀珍在被非法判刑期间的退休金一案，开庭审理，历时近四小时。张秀珍自述信仰“真善忍”是合法的，她的律师为她做了有理有据的辩护。

张秀珍，女，今年七十多岁，向民众免费散发法轮功真相资料，二零一六年十二月二十九日被非法判刑一年半。张秀珍的冤刑期满后回家，从二零一八年七月开始，她的退休金被仪陇县人力资源与社会保障局（人社局）扣发，造成七十多岁已失去工作能力的张秀珍失去生活来源。

张秀珍在善劝仪陇县人社局相关责任人后，在他们不听劝善的情况下，二零一九年二月底，向所属西充法院控告了仪陇县人社局相关责任人，西充法院受理，并于五月十四日下午三点公开审理此案。

在开庭过程中，张秀珍阐明了自己信仰真善忍，是合法的，向人们发送法轮功真相材料，没有触犯刑法“三百条”，不构成判刑，因嘉陵区法院错判而导致的仪陇县人社局扣除退休金工资，更是没有法律依据的，因此从维护法律和自身权

这才明白，为什么越是执着这些网上新闻，越是神困体乏、萎靡不振，身体出现状况。原来是心性出了问题。其实几年来，我每次发正念都不忘记清除怨恨心，没想到怨恨心还是如此强烈，难道每次发的正念都不起作用吗？我想不是不起作用，而是这个怨恨心贯穿的层次太深，因为那是邪共篡政七十年来，这个西来恶魔杀害了八千万中华同胞的罄竹难书的暴行，刻在中国人心中的恨。

不管是什么原因引起的恨，也不管这恨如何深重，作为修炼人，这个心必须修掉，因为它属于恶，与宇宙特性真善忍背道而驰。我们修炼要符合真善忍的标准。

我想，要去掉仇恨心，必须站在宇宙正法的高度看问题。从法中知道，中共邪党就是旧势力用来所谓考验大法弟子和衡量众生的一个工具，用完了就销毁。师父还说过：“那个炼钢炉里，扔进去的可不都是铁矿；还有煤渣，是不是？没有那个煤渣怎么能够炼出钢啊？”[2]

真正明白了这些法理，邪党这个东西还值得大法弟子去恨吗？

注：

[1] 李洪志师父经文：《二零一八年新唐人与大纪元法会》

[2] 李洪志师父经文：《二零一八年华盛顿 DC 讲法》

真诚面对矛盾 找到差距

文：大陆大法弟子 净尘

【明慧网二零一九年五月二十四日】我曾与同修A配合讲真相，有一次，我们去一个陌生的地方，我一再叮嘱同修A别丢下我，可是后来同修A与我走失了，还是丢下我先走了。我一路打听路，一路讲真相，回到家中。

第二天，碰到同修A，她真诚的向我道歉，我口里说没事，可是心里很是怨恨她。后来就不与她配合讲真相了，她想和我配合去讲真相，我也都找借口不配合她。

后来，我与同修B说起这件事，同修B笑着说：“你没想想，39

也是在谢你师父。”

我真为她明白真相而高兴，更体悟到我们要救的每一个人都是师父精心安排好了的，我们只是跑跑腿，动动嘴，师父还把树立威德的机会给了弟子，真是用尽人间语言也无法表达对恩师的感谢。

以上是这些年修炼对学法、背法的一点粗浅认识，写出来向师父汇报，与同修交流。如有不符合法的地方，敬请同修指正。

注：

- [1] 李洪志师父著作：《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉
- [2] 李洪志师父著作：《转法轮》
- [3] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈圆满功成〉
- [4] 李洪志师父著作：《各地讲法十一》〈二零一零年纽约法会讲法〉
- [5] 李洪志师父著作：《休斯顿法会讲法》
- [6] 李洪志师父著作：《二零零三年元宵节讲法》
- [7] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈佛性无漏〉

修去对中共邪党的仇恨

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年五月二十五日】长时间以来，我一直关注着网上新闻，特别是大纪元、新唐人等网站有关中国大陆的新闻。几乎每天都要花费一些时间下载、阅读，尤其是中美贸易战，使我看到美国的觉醒，看到了中共这个恶棍的流氓、霸道行径受到国际社会，尤其是受到美国的强有力的揭露和严惩，真是大快人心！这同时也印证了师父说的话：“天象也在配合，一定会这样的，因为事情必须得这样。”“共产邪灵存在的意义也就不大了，也就到了应该把它去掉的时候了。”[1]

时局变化如此之快，在大呼痛快的同时，警觉到自己强烈的执着，突然明白了为什么如此的执着网上新闻，原来根源是“恨”、是对中共邪党的恨！看到残酷迫害法轮功的邪党即将解体，真解心头之恨哪。

利角度来讲，人事局都是不能扣除，而应该发放工资给她。

张秀珍聘请的北京律师也从法律角度辨明，不能停发张秀珍的退休金工资。最后法院经双方同意，决定择日进行法庭调解。

在开庭前一段时间，法院出庭该案的法官和人社局的相关人员等，都接到从各地邮寄的大法真相信和海外的劝善电话。

严正声明

本周一百七十九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

本周九十四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。

◇上门骚扰的警察三退

〔大陆来稿〕二零一八年八月十四号上午，家中来了三个便衣警察，一進大门就喊有人吗？我说你们是找我的吧，他说是。他又说：“我们来了三趟了。”“你们找我干什么？”他说：“没事，就是看看老太太您身体挺好的。”

我说：“好也是学了法轮功才好的，炼功以前浑身病，炼功后都好了，什么活都是我干，多好！”我又说：“不许你们给我照相。”他说：“不照不照。”我说：“你们一来老百姓就说来抓我来了。”他说：“谁敢抓！没那事！”

我没容他说别的，我说：“你们听说过三退保平安吗？天要灭中共了，天要降灾了，就是人入过党、团、队的不从内心退出来，大灾难来时，就会有灾难，不退出来的一个也剩不下。你们都上有老下有小的，都是家里的顶梁柱，如果你们有个好歹，你们的家不塌了吗？你们三个都是党员吧？” 11

他们都说：“是。”我说：“退！”

两个岁数大点的都说：“我退！”那个二十多岁的小伙子说：“我也退！”我说你们姓什么？两个岁数大点的都说姓李，岁数小的姓张，我说你叫老李，他叫中李，他叫小张。他们都说：“行！”

“你们都记住法轮大法好，真善忍好。”他们都说好。他们什么也没说就走了。

◇派出所副所长的善举

〔大陆来稿〕那天我们三个同修在商场里面发《九评》，我发到了商场保安手上。

他接到《九评》的碟子，就来抢我的包，一只手抓住我不放。一下来了好多保安，我当时想：来了正好，救他们！一位同修在楼下，她讲：迫害好人啊！大家看看。

我跟着保安去了二楼，里面有十多个保安，打牌的打牌，抽烟的抽烟，乌烟瘴气的。他们围上来把我的一包真相资料全部倒在桌上。他们拿着看，我在讲。他们就七嘴八舌的，我就坐在沙发上发正念。

他们打110，来了三个年轻警察，他们叫我跟他们走，我不走，他们把我从沙发上拖到地上。我还是盘着腿一直发正念。我听有人说：她不走拿块板子来抬她走。还有人说：她象释迦牟尼一样从来一直这样一个姿势。还有的说学盘腿。

过了十来分钟，来了个副所长。他说：谁叫你们把她搞到这里来的？保安说：她发了《九评》给我，我知道是法轮功，就把她抓过来了。所长说：法轮功又怎么样？！并把我的资料收进我的包，然后抓我的衣服，说：起来，起来，走，走！我一直发正念，他说：你怎么不走？

我说去哪里？他说：回家。我问：真的？他答：你回家以后，不要来商场里面。我对他合十。同修看我下楼来了，也对他合十。我们离开商场回家。

烦的时候，或你遭受什么痛苦的时候，你不要去记恨别人，因为你是修炼。”[5]当时我就守住一念，我是个修炼人，我要听师父的话，不和她一般见识，一句话没说走人。

十八年后的今天，她得了癌症，去不去给她讲真相救她，师父说：“世上的人都是我的亲人。”[6]“修成无私无我，先他后我的正觉”[7]。我是师父的弟子，师父的亲人就是我的亲人，我要听师父的话，不能因为个人的一点恩怨使她失去得救的机会。心结解开了，我带上真相期刊《绝处逢生》、护身符等真相资料，带了礼品去看她。

一见面，她感到意外，也很感动，可能没想到我能在她有难的时候去看她。我简单的问了她的病情后，就切入正题。先问她听说过三退保平安没有？她说她楼下有个炼法轮功的，一见面就叫她退党（这个人我认识，从黑窝邪悟出来后，不炼了），听她说的口气很反感。我说那人让你退党没有错，只是没给你讲明白为什么退党。她管过宗教，对宗教的事知道的多一些，我就从历史佛教、道教、天主教、基督教被迫害的情况谈起，又讲了“四二五”万名法轮功学员上访的来龙去脉，又讲了天安门自焚骗局，给她探讨了自焚中的几个疑点，讲了贵州平塘的藏字石，还讲了我本人炼功后二十年不吃药身体健康的事例。我告诉她迫害法轮功是江泽民一手炮制的。她由开始的疑惑，到后来的认可。最后她说：

“我给你说句实话吧，这件事我家人都不知道，我总感觉最近有人来给我结缘，前几天来了一个信基督教的，让我进他的门，我没答应。因为我不喜欢这一门。你今天来，我觉着是有感觉的。”我说欢迎你修炼法轮功，她说先看法轮功资料。我就把带去的资料全给了她，她表示要好好看看。

最后，我问她退党的事听明白没有，她说听明白了，我说给她用化名退了吧。她说真名化名都一样，我就用真名给她退了出来。

我也该回去了，她站起身，不停的说谢谢。我说你谢就谢大法师父吧。她说：“你来也是你师父叫来的，我谢你，

空了，什么也没有了，只有一念在背法。如一个月前的一个中午，做饭时，我把要做的东西放到锅里，开了小火，等半个小时才能熟，我到屋里拿起《转法轮》背了起来，忘了看时间，突然一句话打到我脑中，快去看看做的饭，我放下书，就往厨房跑，一股焦糊味扑鼻而来，关住火开锅一看，还没糊完，我就把没糊的倒出来。老伴看到后，抱怨了几句，没再说什么，要知道真实情况，准大闹一场。是师父给弟子化解了一难，谢谢师父。

三、学法、背法给我一片蓝天

学法、背法改变了我看事物的眼光和心态，遇事能跳出常人的角度去看待人和事，克服了选择救人的观念。几年讲真相中什么样的人遇到过，有听真相三退的，有不听的，有骂人，有摔真相材料的，有打电话举报的，都遇到过，都把它作为修心、去执著心的机会，都没有放在心上。唯有一个人对我触动很大，救不救她，我犹豫了好长时间。这个人退休前是县宗教局的副局长，二零一七年底，查出了癌症，中国传统新年期间做的手术，年都是在医院过的。每次想到给她讲真相时，十八年前的不愉快事就出现在眼前。

事情是这样的：她的妹妹与我外甥定亲，受我姐姐委托，让我找她商量孩子们结婚的事（当时我们之间既没有恩怨，也不认识），去了后，她下乡不在单位，我们就在她屋里等她。她回来后，外甥就介绍这是某某，我刚站起身还没回话，她从我面前拿起水杯摔在地上，杯子粉碎，水也洒了一地。正在我不知啥原因时，人家又来一句，我走的路比你们见的事都多，那个盛气凌人的态度，没见过。那时我虽然修炼时间不长，但知道修炼人不能和常人一般见识，遇事得忍，同时师父讲的韩信受辱于胯下这一典故对我也很有启发。不然的话我是不会善罢甘休的。原因是我为她妹妹的终身大事才找她的，按年岁我大她十几岁，按工作中的职务、工作资历我都比她早十多年，当时真想拿起另一只杯子摔在她面前。

师父说：“我经常讲，别人欺负你的时候、给你制造麻

人心与因果

◇迫害法轮功 青海省多巴劳教所孙青松遭恶报暴毙

二零一九年五月二十三日，原青海省多巴劳教所（强戒）所中队长、主任科员孙青松在上班时，突感胸闷、呼吸困难，被送往医院，抢救无效死亡，年龄四十八岁。

青海省湟中县多巴镇的青海省劳教所，俗称多巴劳教所，后改为青海省第一劳教所，专门非法关押法轮功男学员。孙青松自一九九七年毕业后就在青海省劳教所、戒毒所二十二年之久，全程参与了江泽民发动对法轮功的政治迫害，看看中共邪党给予孙青松所谓的荣誉称号就能看到孙当年是如何效忠中共全力迫害法轮功的。

二零零四年，孙青松被青海省司法厅评为所谓“个别教育能手”，二零零五年度、二零零六年度被青海省多巴劳教所评为“个别教育能手”。当年的这个“个别教育能手”称号，是对暴力转化法轮功，强制让法轮功学员放弃“真善忍”信仰的一种卑鄙的美化称号。

孙青松任职中队长的五中队是当时的严管队，从一九九九年七月到二零一一年。为“转化”法轮功学员，五中队采取了种种卑鄙的手段。孙青松还经常传授年轻狱警“转化”法轮功学员的方法，自称“有一套”。

当年的劳教所，后来的戒毒所是中共迫害法轮功的前沿阵地，劳教所的所长、大队长、中队长是江氏集团迫害法轮功的得力干将。就在孙青松暴毙的二零一九年，还被中共青海省戒毒局表彰，前有车、后有辙，孙青松的暴毙是他迫害法轮功、遭了报应。

◇济南市公安局天桥区分局局长伊世金遭恶报

二零一九年五月二十日，多个媒体公布了山东省济南市公安局天桥区分局原党委书记、局长伊世金被双开，并被立案审查。这个消息说明伊世金的官路不仅走到了头，想过个

老百姓的平安日子也成了奢望。

伊世金是于二零一八年十一月十六日在工作单位被带走的，二零一八年十一月被免职。当局公布伊世金的罪行，列举了其累累劣迹，据说从他家中搜出了一千六百万元。

伊世金当年曾历任鲍山（济钢）、槐荫、天桥等多个分局局长，他走到哪里，哪里都充满了无辜者的苦难与冤情。在他的指使下，仅三十四岁的法轮功学员刘红祥被迫害致死；鲍山分局警察对济钢修炼法轮功的职工进行骚扰、绑架、监控、拘禁；对依法起诉江泽民的法轮功学员进行打击报复；迫害残疾人李建美，致其被非法判刑九年；伊世金任天桥区公安分局局长时，再次迫害济钢退休工程师刘嗣堂，使其两次被非法判刑五年半和三年。

江泽民用“闷声发大财”来利诱各级贪官污吏，只要死心塌地的执行迫害政策的，就给他升官发财。这场对修心向善的法轮功修炼者的迫害，使中国的法制越发黑暗，使中共的官吏越发贪残；打压“真善忍”，使中国社会的道德越发沦丧，所有的中国人都深受其害。

◇一个重度抑郁症患者的康复

〔大陆来稿〕你知道抑郁症吗？一种病因不明、无有效疗法，反复发作，能让人痛苦到自杀的病魔。据说中国大陆有九千万患者，我曾是其中之一，还是重度的。

我是名退伍军人，在某高校做技术工作。不是自夸，我的家庭、工作都挺好，本人一米八零的个头，挺拔、俊朗。可是二零零六年春我开始莫名的心情不好，消极、消沉，老觉着活的没意义、没意思，干什么都没心情。没心情上班，没心情过日子，常常心慌胸闷，喘不上气来、出汗、焦虑烦躁，睡不着觉，尤其后半夜，凌晨二、三点钟吧，坐立不安，屋里呆不了，非上外头走不可。妻子、父母困乏不堪，都陪不起啦。一天凌晨大约四、五点钟，在校区走着走着就不行了，当街倒下，象要死了一样。

信法，也就很难跟上师父的正法进程。

二、背《转法轮》的体会

在二零零六年过病业关时，用了一年的时间背了一遍《转法轮》，再背第二遍时，就坚持不下去了，觉的太难了，不如通读轻松，就放弃了。这一放就是十年。

在这期间，师父的《洪吟》至《洪吟四》陆续发表，还有《论语》篇幅小，《洪吟》诗词短，句子顺好背。所以，除了通读《转法轮》和师父各地讲法外，就利用平时做饭、洗衣服、带孩子、走路时间背。

一直到二零一七年春天，又萌生了背《转法轮》的念头，那一段时间，每当拿起《转法轮》书时，头脑中就出现了这么伟大的师父，这么伟大的法，如果不背下来，牢记心中，实在是愧对师父的慈悲救度与保护。尤其是看到明慧网发表交流文章同修背《转法轮》的体会时，这种感觉就更加强烈。我理解师父在点悟我让我重启背《转法轮》的决心。

这次，没想背的难度和时间，就想着师父让做的事没有错。师父说：“一个普普通通的常人，不想修炼，他会觉的修炼简直太难了，不可思议，修不成。他是个常人，他不想修炼，他会看的很难。”[2]“真正修炼的人，我说是很容易的，不是什么高不可攀的东西。”[2]师父的法坚定了我再背《转法轮》的信心和决心。

从一七年的四月二十五日开始，用了九个月时间背了一遍，紧接着用了六个月的时间背了第二遍（我的方法是背熟一段后，放下，再往前背）。从二零一八年的七月二十日开始，背第三遍。这一次没有急着往前背，而是背过一段，再往前背，可是由于平时形成的“观念”、“印象”，稍不注意就会背错，不是加字就是落句，再加上段与段之间的连接处，常是背了这段接不上下段，这样就需要大量的时间去复习背过的章节。虽然慢了些，这也是魔炼我学法意志力的好机会。

背法能净化人的思想，去除杂念，有时背着背着大脑就

一、多学法，学好法，在法中升华

师父说：“再艰苦的环境、再忙的情况下，都不能忘了学法，一定要学法，因为那是你们提高最根本最根本的保证。”[1]我的理解是，修炼人修的好与不好关键是学法的多少和对法的理解成度，因为学法过程的本身就在提高修炼者的心性。改变头脑中不合法的思想和观念，清除党文化在修炼过程中的干扰，为做好三件事打下一个良好的基础。

例如：我在二零零六年一次过病业关，由于平时学法不扎实，心性不到位，持续了四十多天。在这期间，也找了很多执著心，但是根本的执著没有找到，在痛苦无奈、不能出门的情况下，萌生了背《转法轮》的念头，可是一看到三百多页，那么厚的一本书，心里就发怵，经过两个星期背与不背的较量，正念战胜了怕心。我想，不管用多长时间，决心把《转法轮》背下来。“修在自己，功在师父。”[2]就这坚定的一念，一天早晨，炼第五套功法，炼到四十分钟时，师父这首诗出现在我脑子里：“修去名利情 圆满上苍穹 慈悲看世界 方从迷中醒”[3]。当时心中一震，知道是师父点化我。炼完功后，我原地未动，先找自己修炼中的差距，深挖自己放不下名利情的根本执著。

问题的根源就出在学法少，不参加集体学法，一个人在家里学。一天能学完一讲法的时候很少，有时忙起来，连书都拿不起来，有时刚拿起书，听到家人回来，赶紧把书藏起来，怕家人不高兴，怕打扰平静的家庭生活，怕自己的名利情受到伤害。不修心性，遇到问题先找别人的不对。

师父说：“心性多高功多高，这是个绝对的真理。”[2]“为什么有人长期练功就不好病呢？”[2]“气功是修炼，是超常的东西，不是常人中的体操，必须重心性才能好病或长功。”[2]法开启了我的智慧，解开了我“怕”的心结，放下对名利情的执著，没过三天，疼痛了四十天的不正确状态没了，全好了，真是“人神一念哪。”[4]

这件事使我认识到：多学法，学好法，净心学法，从根本上改变对法的认识和观念，做不到就达不到百分之百信师

当心脏病治了一段时间，未见好转。后来才确诊为重度抑郁症，医学上也没有什么有效办法。后来整宿整宿睡不着觉，真的是生不如死啊。那时我不仅情绪失控，还行为失落。在单位对同事、在家里对父母说发火就发火。对媳妇更甚，又吵又骂，有时还动手，没轻没重的。媳妇伤心失望，离婚走了。我更加自暴自弃，萎靡不振。

万幸，我父母，我一哥们的母亲是修炼法轮功的。他们见我治又治不好，管也管不了，这样下去就废了，便劝我炼法轮功。好歹我还有明白的一面，我才三十岁，不能这样不死不活的了。我抱着试试看的心态，开始炼法轮功。头几天坐不住，书也看不下去，有五、六位炼法轮功的亲友陪我一起学法、炼功，围着我发正念，清除另外空间加害我的邪恶生命及附体。

一次发正念时，屋里陡然刮起一股旋风，把扣着磁锁关闭严密的换气窗刮开冲了出去，太奇怪了，太神奇了！从此，我什么症状都没有了。整个人如同重生，焕然一新，至今未曾复发，当然没有再求医用药。

在学法炼功中，我明白了人生的意义，逐渐以真善忍为标准做人、做事，改掉了吸烟、喝酒等习惯及羞于出口的恶行。媳妇和我复婚了，还怀上了宝宝。师父和大法对我恩同再造。在这里，我想对师父说，千言万语也无法报答师恩，只有听师父的话，做好三件事。

时事评论

上了贼船便会身不由己

人都想主宰自己的命运，可是一旦做了错误的决定，就象上贼船一样，身不由己了。关于这一点，身处中共组织中的人给出了最好的诠释。

每当看到中共官员“自杀”和“被自杀”的新闻，心里总是又沉又酸，而且这种事情现在越来越密集了。奇怪的

是中共媒体给出的死亡理由，几乎都是“心理压力太大”造成的。贪污腐败、鱼肉百姓、无法无天的中共官员们，怎么会有压力呢？

十多年前，我曾接触过省级落马的某贪官的两位“小跟班”，得知了他们曾经的糜烂生活，也知道他们后来都坐了几年牢。我分别给他们讲了法轮功真相后，他们都退出了中共组织，庆幸自己因“祸”得福，不会做中共的陪葬品了。

其实不只是中共贪官身不由己，所有中共的少先队员、团员、党员也都是身不由己，因为他们的命都被中共攥在了手心里，因为他们都曾经说过类似“把生命献给党”的话。

“人心生一念，天地尽皆知”。把生命交给中共管理的人，就无法主宰自己的生命了。当中共“翻船”时，就是上天惩罚中共时，所有人也就成了中共的陪葬品。

法轮功学员讲真相、劝三退，是在从贼船上往下救人。谁接受了法轮功学员的帮助，谁就得救了。

邀请我们学员去学校和其它地方介绍大法。

因为我们媒体集团运作上陷入危机，印度新唐人关闭了。我搬回新德里之前，他们让我去几个城市写学员的修炼故事。我意识到，师父是让我去这些地方讲真相。

回到新德里几个月后，我又来到纽约总部，接受三个月培训。我现在是纽约网络组的写手。

我觉的媒体是一个特殊的修炼环境，特殊的地方。生活、工作、业务，每件小事，都需要按照法的原则来指导我们去完成和规划。

这不是一个小事，过去是没有这样的地方的。这些专业人才，通过常人社会媒体的形式，以无私的心救度众生，这在过去是没有的。未来的人会仰望。让我们消弭分歧，去掉不满，珍惜这个机会吧。

谢谢师父！谢谢大家！

（二零一九年纽约法会发言稿）

注：

- [1] 李洪志师父著作：《精進要旨二》〈路〉
- [2] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈境界〉
- [3] 李洪志师父著作：《法轮功》〈第三章 修炼心性〉
- [4] 李洪志师父著作：《各地讲法四》〈二零零三年亚特兰大法会讲法〉
- [5] 李洪志师父著作：《各地讲法九》〈二零零九年华盛顿DC国际法会讲法〉
- [6] 李洪志师父著作：《二零零五年旧金山法会讲法》
- [7] 李洪志师父著作：《各地讲法八》〈二零零八年纽约法会讲法〉

学法、背法给我一片蓝天

文：河北大法弟子 净莲

【明慧网二零一九年五月二十四日】作为一名大法弟子，都知道学好法是非常重要的，对于怎样才能学好，不同的人有不同的体会。我的学法方法和对法的理解成度与学法好的同修相比还有很大距离，但是我也有我所在层次中的理解和体会，我就把学法和学法后心性的提高，与同修切磋。

五套功法，在我也没什么。只要参加集体学法了，我就算完成任务了。

这样的态度会反映到我周围的环境中。在新唐人办公室遇到问题时，越南团队的经理总是提醒我多花时间学法。但是我当时还有常人的执着，我想去找时间看电影。完全没有社交生活，让我感觉不好。

我的责任很大，每天要管理照顾很多人，包括他们的生活中的事，我只有更精进，没有其它快捷方式。

师父说：“必须时你就得理智的、清醒的象个修炼人，让自己的责任、让自己的正念来主导，然后你真正的善才能展现出来，这就是修炼人和神的不同。”[5]

我把学法时间增加了一倍。每天学法四个小时。等我从越南回来后，我的妹妹跟原来她订婚的人结婚了。在她订婚、分手、又结婚这件事上，我体验到大法的神奇力量。祥和的气氛笼罩着参加婚礼的每一个人。

我头脑中经常回响着“法轮大法好”的声音。取代了头脑中其它杂念。

我悟到，如果精进的做三件事，如果我一心想着救人，其它的事情都有师父在管。

有时我们学员会担心常人生活中的事情，忘记了其实那些事情是和我们的修炼有直接关系的。要想理顺也唯有修好自己，我们生活中的一切都与修炼相关。

师父说：“这些事都是常人社会的工作，工作不是修炼，但是你的修炼会反映到工作中去。”[6]“师父肯定大法弟子所做的，你们只要出自于证实法、救度众生这个愿望，你们所做的事我都会肯定，而且我的法身也好、神也好，你只要去做，会把你这件事情引申的更伟大，更了不起，会协助你。”[7]

媒体讲真相的内容让印度数百万人有机会看到，有的视频触及到上千万人。每一个数字意味着大法的力量触动了一颗心。这些视频帮助印度的学员触及到更多的人，他们有的

修炼园地

转变“吃苦受难是坏事”的现代人观念

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零一九年五月二十六日】一天在明慧网上看了河北大法弟子写的文章《不要再“对抗苦难”》，感触很深。我在修炼中也时常存在“对抗苦难”的现象。长期以来，现代常人“吃苦受难是坏事”的观念已经在骨子里形成，根深蒂固，清醒时在大的问题上能够意识到“吃苦受难是好事”，有时一不注意碰到小的问题时就会把吃苦受难当成坏事去看待了。

比方说，在对待冷和热上，我的常人观念始终没有彻底转变过来。每次出门换衣服时，都要看看天气是阴天还是晴天，而且还要打开窗户，感受一下天气的冷热来决定穿什么衣服合适。穿厚了怕热，穿薄了怕冷，总想穿的不薄不厚、不冷不热，归根结底就是图舒服，怕难受。

再比方说，有些同修，在病业魔难出现之后，心里马上就当成坏事去看待了，一会儿向内找去执著，一会儿发正念，想方设法把这件坏事尽早结束，可就是结束不了，为什么呢？你想想，你只注意到去执著了，观念也是人心哪，执着观念也是执着啊。不转变观念，还把它当成坏事去看待，那么在这个问题上不和常人一样吗，心性没有提高上来怎么能够结束这件事呢？

在病业魔难中，周围其他同修如何看待这个问题，是当成好事看待，还是当成坏事看待，也得转变观念，共同提高。

由此我认识到，我们在实际修炼中，都感觉放下执著很难，原因就是我们的观念没有彻底转变过来。执著产生于观念，要想放下执著，必须首先转变观念。你认为是好的东西，让你放弃，你能愿意吗？即使你放下了，也是强为，不是心甘情愿的，是勉强的放下，没有达到真正彻底放下的境界。只有当你认识到了这个东西对你有害，这时你会心甘情愿的主

动放下，这才是真正彻底的放下。如果自己的内心深处还在把吃苦受难当成坏事，那么碰到苦难来临时必然会怕；只有当自己转变了观念，认为吃苦受难是好事时，才会高高兴兴的坦然面对。

借此机会和大家一起重温师父的有关讲法：

师父说：“你要知道，我一直在讲，大法弟子看问题一定要反过来看，因为三界是反的，但是你们要走正。常人认为不好的，作为修炼人——想离开这里的生命，就是好的。你要认为是和常人一样的想法，你就永远是个常人，你就永远离不开这里。所以你碰到魔难那正好是你提高的机会，如果你能向内找，那正好是你走过难关、进入一个新的状态的机会。为什么不这样看呢？碰到魔难就往外推。”[1]

师父说：“修自己把你认为的自己的痛苦、感情的冲击、心性干扰等这些事当成好事。你把自己的这些痛苦啊、你自己的魔难啊都当作是坏事，那就是常人。痛苦是偿还业债，不顺心的事会使心性提高，作为常人来讲其实也是这个理。都是在消业，消去业了有一个好下一生，只是人不明白。作为修炼人，消去业力，修炼中心性提高上来了，最后圆满。作为一个大法弟子来讲，这是最基本法理，最基本的。有的人几年过去了，还是没有从根本上改变观念。修炼了多少年啦？还不能这样看问题，还不能正面看问题。”[1]

作为一个大法修炼人来讲，无论今后遇到什么事情，一定要用正理看问题，首先把这件事情确定为好事，然后再以一个积极主动、乐观坦荡的心态去面对这件事情，既然已经认识到是好事了，就不会产生怕心，能够做到坦然面对，也不会产生求好事快结束的求心，不求不怕，不动人心，这就很容易把事情做好。

比方说，有警察上门来了，马上认识到警察上门是他听真相的机会来了，是我们讲真相救度世人的好机会来了、魔炼提高自己的机会来了；出现病业现象以后，认为这是督促自己抓紧修炼提高心性的好机会，从而时刻把自己的思想溶

是他们面临很大挑战。我们的两名编辑都遇到困境。一名编辑父母的房子和商店被烧了，另一名经常遇到各种小的事故和很多家庭麻烦。

我觉的自己对他们有责任，所以用善心照顾他们。他们因为不修炼，所需要和遇到的问题都是常人的事。一名编辑经常生病。我决定鼓励她读《论语》，鼓励她炼功。

一天，我问她想不想和我一起打坐。她是我们工作中的主力，我想用正念支持她。

后来她告诉我，我们一起打坐时，她感到好象包裹在一个温暖的毯子中。这坚定了她对大法的信念，体验到大法的超常力量。

师父说：“你们讲清真相的作用，必然会起到一种连锁的反应。当一个人一旦明白真相之后，他知道了，“噢，原来是这样的，原来大法这么好。”明白了真相的人有的可能会动念要修炼，有的人会很同情，有的会用行动来支持。这些讲真相中所带来的反应，也是人传人、心传心的扩充着。”[4]

我们制定了有效的工作流程，长期的培训计划，但是内部有许多心性考验，无法完成目标。这时我妹妹的订婚取消了。我的家庭关加大了。

我们地区的管理层，要我们去参观越南办公室，接受培训和指导。越南有一个大办公室，他们的修炼环境很好。

集体发正念的时候，我看到清理了很多东西。交流的时候，我意识到自己虚荣心很强，在常人中，觉的自己工作很有成绩。我跟不精進的同修之间也有矛盾。我后来认识到，整个这些情况，都是我自己修炼状态的反映。

我去参观越南办公室之前，执着于用常人的方法做事，只顾做事。越南同修帮助我认识到，每一天，修炼标准都在提高，我们不能用常人的方法解决问题。对我们来说，一切都和修炼有关。

过去，我是可以不睡觉，也要找时间把工作做完。但是

后来参加了媒体的集体学法和交流，感到修炼的紧迫。我又找到了救人的初衷，那种能够救人的踏实的感觉。觉的自己又能够沿着履行誓约的方向走下去了。每天都能够感觉到修炼的变化。

我在常人工作中能学到很多，但是却没有类似的感觉。再次体会到大法的力量，我决定把手边的工作完成后，就全职在我们的媒体做。

师父说：“但是作为炼功人，别人看的很大的东西，你看的就很小、很小，太小了。因为你那目标太长远了，太远大了，你将要和宇宙同龄。你再想想那东西，可有可无的，你往大了想想，那些东西都能过的去。”[3]

我参加印度新唐人时没有明确的工作目标。我在家工作，我们过去没有针对印度观众写东西，现在尝试着针对他们写，看看如何能够吸引流量。

一天，在新德里的街上走着，我突然看到很多法轮从天上落下来。我意识到，师父是要用这里的新唐人电视台救度印度的人。

因为我们还没有在印度上演神韵，新唐人就是师父给我们的救度印度人的礼物。我意识到正法进程在飞速发展，如果我们没有完成誓约，正法也必成，师父有办法。现在师父是给了我们这样的机会，让我们修炼的同时，圆满自己的世界。

一个月后，其他学员加入印度的媒体，他们订立公司规章制度，设立了办公室。三个月后，我从新德里搬到班加罗尔，开始招募常人，因为需要写手和编辑，我们的学员人手不够。

从招聘到培训，到制定有效的工作流程，每天对我们来说都是修炼和增长知识的过程，因为我们从完全不懂开始。但是，我感觉头脑清晰，能量充沛，头脑中有很清晰的指令，我觉的一切都和我的修炼紧密相连。

我们也有意识的向常人员工讲清真相，教他们炼功。但

于法中看自己的每一思一言一行，随时用法纠正自己，而不去管什么旧势力想怎么样、常人观念怎么想。

这样做时，会让我们只面对师父安排的三件事，简简单单把三件事做好就行了。

以上为个人现阶段修炼浅悟，不当之处，请慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法八》〈二零零八年纽约法会讲法〉

【明慧法会】在明慧电台修炼的心得交流

【明慧网二零一九年五月二十三日】

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，表面看是文字、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

知道是不是摄影包造成的。可以肯定的是，这是我要修的。第二天我又积极投入工作，采访和联络都很顺利。

到一个新的城市做记者，一切都得从头开始。生活条件比较艰苦，那里没有学员。我也得不到其他人的支持和帮助。现在回想起来，算不了什么。可是当时我觉的修的很苦。

师父说：“修炼就是难，难在无论天塌地陷、邪恶疯狂迫害、生死攸关时，还能在你修炼的这条路上坚定的走下去，人类社会中的任何事都干扰不了修炼路上的步伐。”[1]

六个月后，我们的媒体决定停止这种供稿方式，不需要我在印度报导了，我失业了。因为资金紧张，也辞掉了一些其他工作人员。

我很沮丧，我一心做媒体，不明白为什么突然变化这么大。我当时离纽约那么远，想问谁也问不到。

我在新的城市怎么待下去啊？需要付账单，怎么办？因为有师父看护着，我半个月内就找到了工作。我的经济状况一下得到缓解。

随后的两年，我的工作需要每个月到印度的一个不同地方出差。这样我有机会在不同的城市讲真相，在火车上，在机场都可以讲真相。

就在我的新工作稳定下来的时候，我们的媒体又开始联络我。让我做全职。说是要在印度建立新唐人。

因为过去在媒体的一些经验教训，遇到过的艰难情况，我心怀不满，对管理层不信任。我是可以做，但是我不信任他们。我担心再遇到麻烦，而且担心自己遭受损失。我觉的自己经历的已经太多了。

我虽然在发传单，也参加大法活动，但是忘记了对媒体的誓约。

师父说：“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。”[2]

我开始兼职做一些媒体的工作。每天下班后，写稿到半夜。29

【纽约法会】译文：一心只为救众生

文：印度大法弟子

【明慧网二零一九年五月二十三日】

尊敬的师父好！

各位同修大家好！

我于二零一一年得法之后就开始为媒体写文章了。

我当时是在一家电台工作，因为当时电台在筹备资金，不要求旅行，所以允许我们在家工作。这样我有更多时间为英文大纪元的印度网站写文章。

我同时给报纸写文章，趁出门的机会收集素材。这样工作了两年。后来电台资金没有到位，我觉的总这样做也不合适。

为了能给英文大纪元做事，我放弃了很多其它机会。我的心想的是救众生。在给大纪元做的时候，体会到的能量、思维、智慧，都是做其它工作所没有过的。我知道为媒体工作是我久远的誓约。

我们曾经尝试办印度的大纪元报纸，但是没有成功。我在印度能做的只能是给英文大纪元写文章。每篇报导，每次旅行，都是讲真相的机会，也帮助我在修炼上提高。

后来我搬到另一个城市，我找到一个工作，每个月工作十五天，剩下的十五天专门给我们的媒体做。我一心想给媒体工作。

二零一四年四月，我到纽约接受两个月培训。回到印度后，搬到首都新德里，因为我们的媒体希望在那里有记者站。

我需要在生活中做很大的调整。前几个月我没有合适的住处。夏天很热也没有空调，睡在地板上。

接下来的九个月，我每天工作十八个小时，同时为英文大纪元和新唐人供稿。

我的工作需要付出很大的体力，我需要背着大大的摄影包，搭乘印度拥挤的公交车。很多时候，采访在路上都要花很长时间。工作一天下来，晚上睡觉的时候，腰酸背痛。不

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、每个参与到这个过程之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一部份。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

和同学们吵架、发生矛盾，自己非常惭愧，而且意识到以前自己拥有的环境是多么的宝贵。

几个月后，我的伤势恢复了六、七成了，除了跳和翻，基本的舞蹈动作都可以做了，我联系了团长和山上，问我是否可以回去？但是他们给我的回答都是不太确定的，让我再等一段时间。但是这时巡回已经快结束了，很快就要开始下一年的巡回准备工作。虽然当时神韵办公室说过我可以回来，但是我心里还是有些疑问：“会不会有什么改变？我回不去了怎么办？如果回不去，我应该去做什么？”等等。通过和我的妈妈交流后，她提醒我说应该把心都放下，回不回去都无所谓，最关键的是你会继续坚定的修炼。不管走到哪里，你都是大法弟子。后来我向内找之后，发现自己有很多怕心存在，所以我告诉自己不要想太多，无论如何，就听师父的安排。我的心平静下来之后，校长给我打电话说，经过请示，允许我回到山上。当时我真的非常激动，感到师父对我的慈悲。回到山上之后，一切都象一场梦。见到师父，我都不敢相信是真的。

现在，如果我遇到困难的时候，我都提醒自己受伤时期经历的事情。每当跳舞失去动力的时候，我会想到那个时候我连走路都不能自理；每当我与身边的人发生矛盾，过心性关的时候，我会想起那段时间一个人在家孤独的感受；每当我修炼上松懈的时候，我会想起师父对我的慈悲。

有人会想，跟腱断了对舞蹈演员来说实在是一件太悲惨的事了，但是对我来说，这并不是坏事，因为它让我看清了真正的自己，更重要的是，它教会了我，什么叫做“珍惜”。

我能走过这段艰难的日子，一部份是来自老师们的关怀与鼓励，另一部份来自同学和家人的支持，更重要的是，对法的坚持与信念。我相信大法，大法能够圆容一切，让坏事变成了好事。

感谢师父！感谢神韵！感谢同修！

（二零一九年纽约法会发言稿）

站立，所有功法只能坐着炼。慢慢的，我发现，其实以前我在山上学法时，很多时候都是在走形式，并没有专心学法。所以我采用慢读的方式学法，每个字都往脑子里进，不要象小和尚念经一样，不走心。于是，很多我以前不理解的法理，慢慢都理解了。

过了几个月，我可以正常走路了，但是我的人生变的非常消极。以前我总是抱怨自己休息时间太少，可是现在呢？每天我可以随意支配我的时间，但我过的并不开心。我感到所有大法弟子都在努力救度世人，而我什么都做不了。我最消极的这段时间里，有三位同学一直通过网络鼓励我，帮助我走过这一段困境。通过他们的帮助，我越来越乐观了，我对自己说：“这段时间不能浪费掉，要好好把握。”所以，除了每天的学法炼功，我还参与推广神韵的项目，在神韵后台帮忙，学中文，看很多舞蹈视频，学习摄影，也去上了表演课。

其中在神韵后台帮忙的日子里，我受到了很多启发。因为我十四岁就来到神韵，在师父身边已经习以为常，觉的是理所当然的事情。但是当我以当地学员的身份来到后台的时候，我看到大家见到师父一次有多么的激动。因为神韵是在师父带领下做的，所以大家对神韵的每一位演员都非常友善和热情，他们把神韵的演出摆在了最重要的位置上，比自己休息和吃饭都要重要。我在后台看到了许多这样的例子，让我由衷的敬佩他们。我回想以前我在神韵经常会抱怨太累、无聊等等，现在我才知道是自己太不争气了，我并没有真正懂得“珍惜”。

我的团也来了洛杉矶两次，我见到他们的时候也有很多感慨。我发现以前我在神韵的修炼环境是很宝贵的，因为我身边都是大法弟子，而且都是和我一样大的。我在洛杉矶养伤的时候，身边除了我父母之外，都是常人。和常人我也可以交流，交朋友，但我总感觉和他们的交流很肤浅。而我和神韵的同伴们在一起的时候，我们有共同的理想、共同的目标，这个环境和这份感受是世界上独一无二的。回想到以前

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。我们俩再最后看一下一份文稿，没问题她就送去印刷了。我当时觉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俩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《精進要旨》〈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。

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）

【纽约法会】珍惜

文：纽约大法弟子

【明慧网二零一九年五月二十三日】

尊敬的师父好！

各位同修，大家好！

一直以来，我都把自己当作一个懂得珍惜一切的人。所以，每次我听到“珍惜”这两个字的时候，我都会觉的，这个道理我明白。但是，在去年我经历了人生最大的难关之后，我才真正感受到什么叫做“珍惜”。而过去我理解的“珍惜”，其实是很肤浅的认识。

二零一七年十一月十九日，我在上毯子功课中翻跟头的时候，不慎砸断了跟腱，我当时在做毬子小翻后提，我做小翻要做后提，当时我想再给点力，但我砸下去的时候，我感觉到了在跟腱上的一阵剧痛，就象一把刀刺进我的脚跟。

一开始我以为毯子功老师不小心踢了我一下，或者是我砸到

一个什么东西上，我落地的时候滚了一下，第一瞬间看到的老师就是老师惊恐的表情，后来我发现教室里其他人的表情都很震惊……我想站起来走，但我感觉这脚好象缺了什么东西，不象是我自己的脚，完全不听我的控制。我立刻和自己说：

“没事、没事……”然后在我的思想中，求师父帮我。再后来，我知道这件事情的发生是一种干扰。为了不影响演出，办公室安排我去做手术。当时，我在整理行李的时候，我一直在心里说：“我不听旧势力的安排，我只听师父的安排。”但是心里也有其它的念头：“我能恢复吗？我以后还能跳舞吗？我还能回到山上吗？”等等。就当我在思考这些问题的时候，神韵办公室打电话来询问我的情况。我说：“我什么都不怕，就怕回不来山上！”电话那端说：“肯定可以回来的！”这些话给了我很大的信心，让我有勇气走出下一步。

到医院后，医生诊断说，我的跟腱断裂和普通情况不一样，一般都是从跟腱中间断裂，但我是跟腱和骨头脱离，所以要把跟腱拉下来，用钉子把跟腱钉在骨头上。做完手术之后，我不能正常走路，一定要依靠双拐。正常生活中的简单运动，对我来说都变的十分困难。那段时间，我每天只能坐在那里，我只能一直思考，我向内找，为什么这件事情会发生在我的身上？我找到了很多执着心，显示心、妒嫉心……但是最突出的是对情的执着。因为我快成年了，头脑里总是会产生关于将来成家立业方面的念头。每当这些念头出现的时候，我就对自己说：“我还没成年，不应该想这些东西。”但是我的脑海里还是会经常出现这些念头……同时我还发现，过去我见到女生的时候，都会非常小心，不去主动搭话，但是后来我在摄影组帮忙的时候，因为要经常和女生合作，我渐渐放松了对自己的要求。我告诉自己，这段时间我一定要把这些执着全部放下，更精进的修炼。我也知道自己养伤的这段时间会回到常人社会，会有很多能勾起执着心的东西，所以一定不能放松自己。于是，我每天学法两次，一次和父亲一起学，一次自己学，也会炼两个小时的功法。因为当时不能