

明慧週刊



來洪志 甲申年十二月二十七日



在完成使命中提高心性 在正法修煉中修成新宇宙正覺

《明慧多語種法會交流稿選登（二）》（二零二二年十月十一日）

www.minghui.org



MINGHUI
PUBLISHING

目 录

◆明慧多语种法会交流稿选登（二）

【日语明慧】从根本上改变内心 救度更多众生	3
【韩语明慧】明慧网是我最亲近的同修	6
【法会交流】在法中潜移默化 提高自身容量	9
【法会交流】在专心做明慧翻译中实修	13
【法会交流】一起兑现我们的誓约	26
【法会交流】弟弟昏迷以后	30
【英文明慧】修善与宽容	34
【英文明慧】利用自己的特长在明慧当翻译	37

从根本上改变内心 救度更多众生

文：海外大法弟子

尊敬的师父好！

各位同修好！

我从二零零一年七月日文明慧创立之初就参与了明慧文章的校对。当时我还是个大学生，时间比较充裕。开始工作后每天忙于工作，有时根本顾不上做校对。后来日文明慧定下来每天上传十篇文章，我负责上传前的最后校稿。那时文章数量凑不够十篇我就不睡觉、等文章，产生了对翻译人员不按时交稿、校对人员做的不够好等的不满。现在回想起来，当时的我只是把明慧的校对当成了工作，并没有明确的意识到“救度众生”。那之后，我还参加了其它的大法项目。

一、把在媒体中学到的经验活用到明慧

几年前，因另一媒体人手不够，我参与了那个媒体的日文网络的运作。那时候第一次尝试了在脸书上投稿和打广告。开始深入思考如何引起常人的兴趣，写出让读者喜闻乐见的文章，并积累了一定的经验。后来，我又去了第二家媒体工作，开始负责视频的制作。视频上传到脸书和油管上反响很大，我切实的感受到了视频比文章和照片更有效果和影响力。

后来，我又从新回到日文明慧。当我再次校对明慧的文章时，发现自己已经自然而然的以读者的角度来思考了。比如这样的词汇不适合新闻时事，这样的表达日本人的常人真的能看懂吗？等等。这样边思考边校对，我发现了很多存在的问题和需要改进的地方。明慧除了修炼交流文章外，都是面向常人在直接讲真相，如果文章易于常人理解，那救度众生的效果就会更好。

不久后，日文明慧成立了媒体组，开设了脸书和油管频

道，并开始制作明慧广播和明慧视频。这使得我在之前的媒体公司积累的经验都得到了发挥，每个工作都进展的很顺利。当时离开长年付出心血的明慧时，我一直内心很苦楚。再次回到明慧后，没想到在其它项目中五年间积累的经验竟都能在日文明慧中得到发挥，我真的从内心感激师父的安排。

我在其它项目时遇到了很多心性上的摩擦和考验。回到明慧后，我感到已经不象以前那样对翻译同修不满，计较其他校对人员的失误了。即便遇到不好校对的文章也能心平气和的校对了。在心性的碰撞中，被同修的责备和指责中一步步走过来，我的对同修强调自我的心，对周围同修不满的心都变淡了。我感到自己变的宽以待人了。这对我来说是一直以来都想修去的心，一点点的有了提高。

二、通过家人同修的魔难 提高心性

去年我的父亲同修突然遭受了大的病业关。当时我心里不稳，经常睡不好。恐惧和担忧等负面思考、情等常人心都显现出来了。虽然精神上痛苦，但这些心表露在表面是好事，我必须一点点的去掉。法理上明白，但是不知道怎样才能走过去，每天唉声又叹气。

在这个过程中，对我帮助最大的是学习师父的经文。到那时为止，我不够重视学经文，对法理的认识浅，一到关键时刻缺乏加持正念的法的力量。我开始每天阅读经文，重要的地方做笔记，之后又反复阅读。对师父所讲的正法和旧势力的关系、如何区分病业与干扰、情和慈悲的区别有了更深的认识。我深深的感受到在面对心性考验时，在法理上思考判断去面对一件一件所发生的事的重要性。对于家人的魔难我如此内心不稳，显露出自己的正念不足，痛感要从新审视自己的修炼态度了。

修炼是要突破三界变成神，让自己的心性更接近真、善、

忍特性。但一直以来我不是努力改变自己的内心，而是浮在表面努力的做三件事。如果不改变内心就不能突破层次。首先我想到的是改善和长期以来关系闹僵的A同修的关系。因为之前和A同修有过太多摩擦，导致我听到A的名字都会感到不爽。这种状态怎么能成神呢？我想马上消去这种物质，并开始找原因。我对A同修的极度厌恶，对父亲的极度担心，是两种完全相反的我过于放在心上的强烈的情。同时也意识到自己对于在法理上就应该这样那样的认识也非常顽固。

发现了自己思想中不对之处，一点点的把不合法的地方归正就好了。我开始试着象对其他同修一样把父亲和A同修都看淡看轻。一个人的修炼过程有许许多多的状态和安排，那是师父在管着，我一厢情愿的认为应该这样应该那样评论或强加给别人，把自己当成什么了呢。把眼睛放在别人身上，自己的心性却没有改变。这哪里是修炼呢。我应该放下对他人的执著，专注改变自己的内心。象这样，找自己感受到的和思想中的不合法的地方，然后分析原因，寻找思考的根源来自哪里，让自己一点点的接近真、善、忍。

几天后，我发现即便想起A同修的名字也能心如止水了。我感受到了自己的变化。丈夫同修也说：“你最近不要求这、要求那了啊。你变了。”我说：“我最近体会到的是修去执著心就是努力改变自己，让自己对事情的强烈感受变的越来越弱，最后变的基本感觉不到，也就是说那种物质在我这里不存在了。”丈夫在这次考验中对于总是不悟的我给予了客观的、实质的建议，对我帮助很大。丈夫在此之前也对我说过同样的话，可是那时的我却觉的自己没错，没有接受。而这次我在魔难中，从内心深处想要改变自己，所以才能坦然接受别人的指正。现在虽然还留有一些不安和担心，我正在努力让其变的越来越弱。

这次的考验，使我彻底的从新审视自己的修炼状态，通过改变自己的思维、感受和看法，提高心性。作为明慧校对组的组长，我意识到不仅要提高校对水准，在交流中也要重视心性的提高。最近小组内的交流，每个同修都在认真找自己的不足，努力思考修正自己。在今后的修炼中，我会继续努力实修，提高心性，救度更多的众生。

感谢师父！

感谢同修！

明慧网是我最亲近的同修

文：海外大法弟子

慈悲伟大的师尊好！

同修们好！

我于二零一五年得法。我住的地方同修不多，因此在我的修炼中明慧网给予我很大的帮助。从明慧网获悉的全世界大法弟子的消息与真诚的修炼交流，让我与全世界大法弟子紧紧的联系在一起，在修炼的路上牵着我、助推着我。每当读到师尊给精進的大法弟子展现的超常的事情，好象就发生在我的眼前，看电影似的，这些清清楚楚的印在我的脑海中，在修炼的路上激励着我。他们写出的体会，仿佛是我亲身经历过，让我精進，让我信心十足。

与明慧广播的缘份

刚开始修炼的几年中，我没有机会与老学员在一起，也没有交流的机会。我住的城市里没有老学员，去另外的城市参加集体学法时能见到老学员，但因路途遥远不能经常去。偶尔参加集体学法时大部份老学员沉默寡言，没有太多的交

流。幸运的是我能参与一个大法弟子媒体的英文翻译项目，于是与他们的记者同修变的近了，我跟他们在网上交流。

有一天，与一位老学员交流修炼中遇到的困难，那位同修告诉我可以试试听明慧广播。我第一次听说还有明慧广播，我立即在明慧网上找到了明慧广播，听到念稿同修的声音，我很高兴，我找到了很好的修炼方法。

虽然我家两口子都工作，但家庭的经济、家务及育儿都主要由我来承担。我因修炼时间不足而经常着急。当时连学法、炼功、发正念的时间都不足，对我来说多读修炼交流文章是做不到的事情。从那天起，我干家务时、开车时都去听明慧广播。以前家务比较多时，自己一个人很难承受，心性考验也比较激烈，身体也经常不舒服。但是边听明慧广播边干活，沉浸在故事中，不知不觉就干完家务了，也不觉的累。特别是中国大陆同修们的心得交流让我震惊、让我感动，经常是热泪盈眶。听着明慧广播，我做事、笑着、哭着、被感动着、升华着。

报答明慧网

我的嗓子算是比较好，歌唱的也比较好，以前我参加比赛也多次获得过第一名，修炼初期还在单位乐队中当歌手参加演出。我从明慧广播受益那么多，有一天我想到：“我嗓子好，作为大法弟子来说会不会也不是偶然的，有生俱来的好嗓子也可能是师尊的苦心安排的一部份，那是让我用在大法项目上，并不是让我为了常人、为了满足自己而唱流行歌曲。我做明慧广播的播音员会怎么样？”

虽然是突发奇想，但我也很惊讶，我怎么敢这么想。当时我觉的要当明慧广播播音员，应该是很精進的大法弟子，我这个状态还奢望自己能有这个机会？我觉的自己的想法很荒诞，就不再去想了。但是那念头象种子一样埋在了自己的心里，在逐渐的发芽。

二零二一年十一月，在师尊的慈悲安排下，我很荣幸的在法会上交流了自己的心得体会。有一天，一位同修把我介绍给明慧广播的负责人，我心中的种子终于可以开花结果了。不可思议的是只经过一个季节就开花结果了。我在心里默默的说：“师尊连我细微的念头都知道，谢谢师尊！谢谢师尊！”

在法会上交流心得体会后，我很荣幸的参与了两本英文版书籍的翻译与校正，这两本书中载入了明慧网上的很让人感动的心得体会文章。现在回头看真是长期而艰苦的工作。过程中因太苦想放弃时，师尊让我看到大法弟子惊人的故事，就这样师尊鼓励我、牵着我，让我坚持下来。真是一个长期而艰苦的旅程，每当要转弯时就能遇到大法弟子们的不可思议的激动人心的故事，深夜里翻译时我经常泪流满面。

回想看，我觉的艰苦的翻译工作、明慧广播播音员工作应该是我对给予我太多的明慧网的报答，当然在这报答的过程中我又收到了从没想到过的更大的礼物。

明慧网是我最亲近的同修

在过难关的时候，明慧网是我最亲近的同修。一些同修所遇的关难与我遇到的类似，他们修炼提高的经历，仿佛是我在翻山越岭中在路上见到有人在树枝梢上系上的黄色条带。“啊！这么艰难的路，有人已经先走过啊！不是我一个人在走这样艰难的路，我也能行！”这对我来说是莫大的安慰与鼓舞——当走在陌生的险路上，如果能看到前面有人在往前走，能看到他的背影，那会是多大的安慰？！

明慧网上的许多修炼体会，对走在各种不同修炼路上的大法弟子来说，就象在深山中让人解渴的泉水，也象迷路时遇到的让人欢喜的路标，对我来说则是最亲近的同修与我一起分享艰难与喜悦，在激励着我。

我觉的与明慧网的缘份还会持续，师尊赐予我这珍贵的

缘份，我要悉心培育，为了不辜负师尊赐予的洪恩，我要精進。衷心的感谢师尊大慈大悲的洪恩！

以上是我现层次的认识。

谢谢师尊！

谢谢同修！

在法中潜移默化 提高自身容量

文：海外大法弟子

师尊好！

同修好！

修炼后约一年左右，我就开始帮忙翻译明慧文章。当时的翻译模式几乎就是逐句翻译成英文。多年后進入改写组，并不是那么适应。因为写作从来不是我的强项，可以避免就避免。改写文章的学习过程我的挫折感很大，老觉的压力很大很痛苦，无法专心，一直想放弃退出改写组。

刚开始，几乎每次好不容易完成一篇后，校阅的同修都要将译文大幅度修改；糟糕时，近乎将我重写的文章再重写一遍，还要花时间写大篇幅文字告诉我那些地方如何改進。当时觉的同修在浪费她的时间教我，不断想直接告诉同修我想转回做翻译，但又觉的已经让人家花了那么多时间和精力训练，突然放弃太没礼貌，就硬着头皮继续做。

之后我发现每次翻译时总会因觉的压力大想放弃那篇文章，但是一旦写完交上去后就又觉的神清气爽，好象没那么糟，告诉自己再试一次吧。我认识到想放弃是一种干扰，不让我提高，不让我专心将文章写好。但是每次坚持把事情尽力做完后，那种全身舒服的感觉是师父给我的一种鼓励，也是一点一点提高、扩充我的容量的过程。后来有一篇文章同

修给了一个很好的回馈，给我非常大的鼓舞，于是决定留在改写组。

刚开始时总觉的可以拿到简单一点的短文章翻译较好，短时间内可以翻出较多文章，这是我的做事心，常人的成就感与“数字会说话的观念”在作祟。时间久了又开始对迫害文章有排斥感，老觉的每篇迫害文章的内容都差不多，迫害模式大同小异，只不过时间地点人名不同。加上迫害文章对事实，如时间地点和过程的准确度要求比较高，翻译起来压力较大。

通过不断学法，过了一段时间后这种感觉也就慢慢被魔掉了。理智的想想，所有的文章都脱不出我这种“大同小异”的定义：交流的文章脱不开做三件事、吃苦提高心性；活动文章脱不开游行集会摆摊静坐。我理解，各类文章在内容上虽然有某些成度重复性，但是翻译者的心态不同，正念不同，呈现方式不同，最重要的是读者群不会是同一群人，我们还是要仔细耐心的讲真相，十年如一日，让更多人醒过来，这是忍和慈悲的一种表现，就象神韵的演员也不会认为上一场表演的曲目和下一场都一样，叫下一场的观众看录影。

在我开始翻译一篇新的文章前，我一定会静下心学法。这样我才能有正念来处理这篇文章。慢慢的，在翻译迫害文章时，我能把自己放在故事中同修的位子上，去感受那个迫害是多么的不可接受、迫害者有多可恶，然后心里想该用什么样的文字和语句才能更有利的曝光这件事，让读者更清楚了解迫害者的邪恶和同修遭受的苦。在翻译活动报导时，也能理解不同的活动都是同修无私的付出时间、精力、物资，那些细节及照片都是弥足珍贵值得保留的。从中我也挖到不喜欢重复的事物，对新奇的执著。

之后有一阵子觉的翻译长篇的迫害文章压力很大，要

花很长时间，要更专注，因为前后需合理有连贯性，里面的要注意的细节更多，有时候还有许多数字要整理，而那阵子就刚好拿到许多长篇文章。我静下心来问自己：为什么要不耐烦、压力大，我的收入并不来源于此，也没有硬性规定文章完成的时间，也没有人说我不能把文章退回去，为什么压力要大？我觉的这就是干扰，也是我需要再次提高容量的时候了。

我开始在接到长文章时有意的抑制这些负面的想法，不耐烦的感觉，同时加强学法，不知经过多少次后，这种负面的感觉渐渐变弱了。有一次协调同修问我介不介意常翻长篇文章，我可以自若的回答只要时间够的话不会介意。后来有一篇文章得到编辑不错的回响，说这种完整的综合报导是有需要的，很能够说服读者。有一次拿到一篇约二十页左右的文章，心里的第一个想法是：“哇，有什么事情可以写这么多？我看看。”我很欣慰我的心情不再随着文章的长度大幅起伏，那篇文章经过了删减、重整后，也得到同修不错的反馈。

前几个月因为咬到硬物牙齿非常痛，几乎整个人要昏过去。我忍住痛没去看医生，知道是牙根太短牙齿摇动碰到牙龈发炎了，当时想给它痛吧，消业是天大的好事，修炼才碰到的。没想到剧痛持续了几个礼拜，我只能用一边牙齿吃东西。特别的是完全没有肿起来，很痛的时候大多是在周末或晚上睡觉前，没有影响到我上班和做大法的事，我消业业经常如此，我知道师父帮我消了绝大部份的业力，不影响工作和做大法的事。

有天我不想忍痛，想趁上班空闲时去看牙医。才要打电话去预约，就收到一封同修的电子邮件，说今天刚好没有文章让我翻译。我心想太好了，下午没事正好可以去看医生。紧接着，又看到同修的信说，如果可以的话，想请我帮忙翻译另一篇文章。我第一个反应就是师父在点醒我：“你有空

可以去看牙医，应该就有空帮忙翻译一篇文章吧？”我静下心来将那篇文章翻了，没去看牙医。

透过不断的学法，对病业的认识有不少提升。我想起修炼前有一次过新年时出去旅行，当时也是牙痛，药局都没营业，也不知道要去哪里看医生，记得那时在旅馆痛的嚎啕大哭。好不容易买到了止痛药，当时药剂师惊讶的说没看过牙痛脸颊肿那么大的。谁知止痛药吃再多也没用，一直撑到假期结束才去找牙医拔除。那种极度的痛楚给我留下的印象太深刻，从那以后，即使是在修炼大法之后，只要我的牙齿有任何问题，我的思维就立刻下意识变回常人，我告诉自己牙痛不会自己好，牙痛不是病，然后毫不犹豫的上牙医那把它处理掉。从此之后牙痛一直是我的过不了的关，也因为我一直没过，所以一直要过，嘴巴里植牙的数目不断上升。

师父说：“在修炼过程中自己遇到的魔难，能不能悟到自己是修炼人，能不能理解，能不能接受，在修炼过程中能不能遵照这个法去做。有的人干脆怎么讲他也不相信，还是常人中的实惠。他抱着固有的观念不放，而造成他不能够相信。”^[1]

这次的牙痛我忍了几个月，直到它完全不痛了，除非我刻意去咬它。我没过这个怕痛的心性关，去了牙医那里。检查时医生发现牙齿是从中间裂成两半，他带着不可理解的表情说我怎么这么会忍，还用镊子把那颗牙扳成两半给我看。虽然我对疼痛的恐惧心没去掉，但是我已不再象以前一样无意识的象常人一样去对待牙痛这件事了。

现在还有很多事情很多心在干扰着我，但是我有信心在不断的静下心学法、发正念和讲真相的过程中，师父都会让我把这些执著放下，谢谢师父，谢谢大法，也谢谢付出的同修们。

以上修炼分享若有不当，请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

在专心做明慧翻译中实修

文：海外大法弟子

我想和同修们交流我这几年专心做明慧翻译的一些体会。我是个上班族，一开始参与明慧翻译的那几年，也做其它的一些项目。可是渐渐的我发现，即使我投入下班后所有的精力，如果再做其它任何的项目，能用来翻译的时间都太少。

就在我努力平衡翻译和其它大法项目的关系的时候，在工作中，人事部门和我有几次对全职和兼职岗位分析。我发现，在常人的职场中，只有在工作量不够的情况下才会有兼职这种岗位，因为兼职人员一旦多起来，效率低，项目的合心力低，也更加难管理。

这个讨论对我的启发很大，我仔细挖了挖我去做别的项目的原因，是翻译的任务不够多吗？不是的，恰恰相反，每天都有等待翻译的文章，根本忙不过来。那么在这个项目任务很多的情况下，我为什么还想去别的项目呢？深挖下去，发现还是出于对明慧翻译的不信任，和一种出于眼见为实和党文化中的急功近利的观念。因为翻译是个非常不能出声的项目，项目组也不怎么经常交流，也看不到翻译的文章到底有没有什么效果，到底有多少人看，所以我经常对这个项目在正法中的作用和意义没有信心，常常担心自己不做其它项目，是不是就没有救度众生，是不是就会在正法进程中落后了。

师父说：“大法弟子做什么事情一定要踏踏实实的，把心放在那去做，不要管时间，不要想那么多。你一定要尽心尽力的做好你该做的事情，那整件事情就会做好。”^[1]

我悟到，既然要做，就踏踏实实的把一个项目做好。我决定要做一个“全职”的半职翻译员，决定先把翻译项目

放在首位；如果翻译的量不够，我有多余的时间，再去做别的项目。就这样，我渐渐的在内心中坚定下来，不再分心，就专注在明慧翻译项目上。从下定决心那天起，我给自己定了一个规定，就是每天都要做明慧翻译，雷打不动。

一开始这样做的那几个月，坚持下来不容易。我经常无意识的在心里盘算今天三件事做了多少。如果我那天出去参加其它证实法活动了，有时就心安理得的觉的自己讲真相那一部份已经做了，回到家已经很累了，时间也很晚了，心里往往纠结是不是就不用翻译了。

在这些年的修炼中，我养成了一个习惯，就是尽量不让任何思想控制自己，不顺着某个念头去想，而是先看看这个思想念头的出发点是什么。我意识到了这想法的背后好象是参与正法的事情是在完成作业一样。这背后不就是自私吗？我悟到我就是大法中的一个粒子，抓紧一切时间，就力所能及的做一切我能做的事情，修自己，救众生，这就是我生命的意义。

悟到这一点之后，不论白天出门去讲真相多么辛苦，除了在神韵推广期间去外地不能上网之外，我每天都坚持做明慧翻译。日复一日的任务已经成为了我一种责任，一个生活中的日常，成为我生命的一部份了。

当然，在努力做好翻译的同时，我也不用我想多翻译来成为我掩盖安逸心，不出门去面对面讲真相的借口。我基本每个周末都出去景点炼功或讲真相，风雨无阻。神韵推广期间则雷打不动的去贴海报，挂门把手。我发现去景点讲真相，还有积极参与面对面的神韵推广其实对我的翻译帮助非常大。我在和社会中的人面对面的讲真相过程中真切的体会了中西方的文化差异，和思维方式的差异，因此也更加理解了为什么我们翻译组，真的不能机械的把中文翻译成英文，真的要接受西人编辑们的建议，要用心的去对待每一篇文章，

要用心的去改写，我们怎样才能把手里的文章翻译成西人能理解，并且乐于接受的文章。

在兑现自己每天都做明慧翻译的承诺的过程中，在踏踏实实，不再想着做大事，就专心做好翻译项目的同时，我在修炼中得到了意想不到的扎扎实实的提高。

放下对名利地位的追求

在我这个行业和我的职位，加班一两个小时是正常，因为想多点时间做翻译，所以我一开始准时下班的时候，老板和同事都给我脸色，并且说很难听的话。每天准时下班就成了个挑战。

通过学法，我悟到常人中的工作就是一个要饭碗，不论是个铁饭碗，是个金饭碗，还是个破旧的要饭碗，也就是个我们用来救度那一个行业，我们用来在常人中魔炼心性，同时救度那一方民众的方式而已，所以绝对不能被这个要饭碗所迷惑。师父也借一些同事的嘴来点化我。经常有人对我说：“你努力在上班时干好你该做的就可以了，你难道下班后没有更加有意义的事情去做吗？你可以用下班的时间去做帮助别人事情呀。”

我也意识到在努力工作的背后，隐藏着追求被认可，被尊重，被赞美的求名的心。在意识到这些之后，我摆正自己作为一个大法弟子的心态，不亢不卑，工作我努力干好，但是没有极其特殊的情况，绝不为了讨老板高兴，或者怕老板生气而加班。我发现当自己的心态摆正之后，老板和同事都不再因为我不加班而给我脸色了。

在这期间，我也加强了发正念，并且在多发正念的过程中，逐渐改掉了在白天的工作中，把常人工作看的比发正念更重要的做法。只要快到发正念的时候，我基本能提前放下手里的工作，静下来好好发正念。我发现只要心态放稳了，

常人中的一切都给大法弟子让路。而我多发正念，发好正念也使得工作中耗费大法弟子时间和精力事情大大减少，而工作效率也大大提高了，也就真的用不着加班了。

摆脱手机的控制

现在的人类，基本上都被手机所控制了，好象干什么都离不开手机了，手机一响，随叫随到，人类都快成了手机的奴隶了。我发现很多同修也是这样，地区大组学法交流的时候，已经不能安心的坐着听大家的交流，而是不停的滑手机。

翻译的时候，尤其是文章需要改写的时候，需要大块的没有被打扰的时间。在翻译的过程中，停下来打电话，发短信，看群组消息，非常影响工作效率。有一天晚上，我在翻译一篇心得体会的时候，不停的停下来，接一些不重要的电话，聊一些没有意义的事，一晚上下来，就完成了一段，还错误百出。那天晚上我很沮丧，好好的想了想为什么效率那么差。我想，手机是为弟子所用的，我们大法弟子怎么能和常人一样，离开手机就好象不能生活了呢？作为一个堂堂正正的大法弟子，我怎么能被一个通讯工具驱使和控制呢。

我进一步分析了我的往来电话内容，我惊讶的发现，无论是和常人还是和同修之间，很多电话都完全不必要；和常人之间的电话，很多都是出于名利心，爱管闲事的心和逞能的心驱使打的。真相没怎么讲，反倒说了很多不修口、不符合大法弟子标准的话。和同修之间的联系，真正要办的事情，往往几分钟就解决问题了，而大部份电话也是浪费时间拉家常，聊些没用的。有时候开始好象是交流，说着说着就成了议论别人了，这对修炼没有任何好处和帮助。同修群里的信息，我也不是必须马上就要看的。当我意识到这一点的时候，我立刻调整了我和外界联系时间和方式。我改成利用上下班走路的时间或者上班休息的时间完成全部需要联系或办的

事情。同时我也多背修口那段法，发正念灭掉自己的好事心和管闲事的心。

一开始每天晚上不看手机的干扰很大，手机不停的滴滴响，把我的心也搅的七上八下的，象是有什么勾着自己的心，总想去拿起手机看看。在摆脱手机控制的过程中，个别的时候也会有人抱怨说我不接电话。但是当我在法上提高之后，真正的放下了好事心，也能做到修口，不议论别人，不打听任何别人的私事之后，和同修间的正常联系一点都没有受影响。相反，没有了那些同修间的家长里短的闲话，没有了和正法修炼没有任何关系的话，知道的事情少了很多，心也自然能清净了。炼功、学法、发正念都能静下心来了，这点是我没有想到的。原本只是简单的想多做翻译，能有安静的时间做好翻译，但是因为这个为项目负责的想法，自己在修炼上的提高是巨大的。

对要不要改写中文原文的认识过程

翻译组前一段时间曾经几次讨论过对翻译和西人编辑要不要改写中文原文。我想谈一下我对这个问题的认识过程。

年轻时在大学里学英语翻译课的时候，是学“信、达、雅”这个翻译准则的。所以开始做翻译的好几年都是抱着这个想法，原封不动的翻译。即使原文文字质量真的比较差，我也硬着头皮硬生生的翻译出来。心想，这也不是我的责任，作者就是这么写的，读者爱看不看，反正每人都有自己的喜好，也不可能人人都喜欢看这篇文章。基于这种想法，早些年，对西人同修在段落和文字上的大修改，我常常不怎么接受，因为我觉的他们改动了作者的原话和本来的意思。

直到有一次，我翻译一篇大陆同修写的一篇真是中文都不通顺的文章，我也看不懂作者到底是想表达什么意思，所以连硬翻译都翻译不出来，干脆用谷歌翻译出来就交作业了。

然后那篇作业被编辑挑出来批评，说基本全文全部改写了一遍。我看了评语，心里依然是很不服气，觉的我能咋办呢？作者就这么写的嘛。

本着不服气的想法，我叫来在海外长大的孩子，说要给他分享一篇故事，然后把那篇文章按原文一字一句的口译给他听。孩子一脸茫然的看着我，不停的说“ Weird”（怪异）。那种自动翻译让他根本就不能理解同修所表达的事情，为什么那么做。然后我再把西人同修修改好的稿子念给他，他说，哦，原来是这样。It is great（真了不起）。

这件事情给我的触动很大。我忽然明白了一件事情，就是我不能生搬硬套常人中的任何翻译，从一方面来看，我们拿到的原材料不是文学名著或经典，所以从这方面来说不能不进行基本的文字润色。

另外，我也明确了翻译的目地。我们做多语种网站的一些目地是揭露迫害真相，告诉世人大法的美好，和同修们分享在法上的理性交流。无论是哪种读者，我们最先考虑的从大处想是怎样让众生能得救，从小处想是怎么让读者接受。当我明确了翻译的目地是“为他”，能使同修作者的初衷被理解，使作者想表达的意思能被更多的人读到，并且接受之后，我发现原来的那种“原文照翻”的想法其实是为了做事而做事。想想看，如果一篇文章翻译出来，文化背景不同的西人读者觉的作者怪怪的，那么我们辛辛苦苦翻译的作用又是什么呢。翻译不是简单的把中文字变成英文字就行了，如果那样的话，真的用谷歌自动翻译就可以了。翻译的时候是要看到缩小两种文化中的差距，有时增加，或者减少一些语句，使得原文想表达的真正含义能被更清楚的表达出来。

从那天起，我开始尝试着在不改动原意的情况下，把文字不通顺的地方改写通顺。把重复的句子合并，把一些段落从新组合，或者把一些不必要的细节删掉，使得内容更加明

确清晰，使得同修的经历能让更多的读者喜欢阅读，我想这也是向明慧网投稿的同修的愿望。

在这个过程中，我也发现了很多自己根本没有意识到的党文化。比如说，西人同修改过的文章，很多删掉了原文中的一些空洞的口号和表决心的话，或者是去掉了一些含糊的推测，比如，“我觉的他是想如何如何。”而是用事实来说话。

在翻译大陆迫害文章中学会谦卑

我最近一年开始翻译大陆迫害报道，我在其中学会了做一个谦卑的人。在翻译大陆迫害报道之前，我是根本不会去看这类文章的。一开始翻译这类文章，我经常心里崩溃，因为报道中经常是一连串很长很长的地名。常常查了以后才知道，是城市，附属城市、县、镇、乡、大村、小村和小小村。名字经常出现大妮、二小等等。我常常在心里抱怨写报道的同修，觉的写“某某市某某县某某镇某某乡某某村”就那么难吗，如果不知道具体的名字就写个姓不行吗？什么大妮二小三小的，怎么就这么笨。

我一直是关着修的弟子。可是有一天，我又在心里抱怨的时候。忽然在我右上方出现了一个朴实、短发、被晒的黝黑的农村中年女同修的形象，她憨憨的对我笑着，说：“同修你说的对呀，俺本来就不识多少字，没文化呀。”这个场景很快就消失了。这个经历对我的震撼很大。我忽然意识到那些迫害报道，是大陆同修经过怎样艰苦的渠道才能拿到手的，才能传给明慧网的，我也忽然进一步意识到为什么参与明慧的同修，尤其是中文部的同修，需要那么的低调，因为那直接牵扯到大陆众多同修的生命安全问题。

我也意识到了，我潜意识里有种觉的自己是受过高等教育的，觉的自己比别人了不起。我悟到，觉的人家不好，那不就是邪党灌输的自己伟、光、正的变异思维吗？这种思维

出现了我还把它当成自己，还任由它去不善的评价自己的同修。我的同修不就是师父的弟子吗？需要被去掉被灭掉的变异观念怎么能有资格去评价师父的弟子呢？

悟到这一点以后，我非常注意分清、抑制并且去掉那些不善的念头，无论嘴上和心里都不随意评价什么，学会了做一个谦卑的生命。

在被修改中進一步領悟精神和物質的關係

師父教導我們：“你不能够不認真去做。”^[1]

我一直有粗心大意的毛病，雖然也意識到了，但是並沒有下決心去改。這也反應到我的翻譯中來。

我雖然每次都仔細看西人編輯修改的文章，但是仍然覺的有的錯誤無所謂。如果是“粗心”引起的錯誤，比如格式忘記了，拼寫錯了，那我很少往心裡去，會對自己說：“哦，這個我會呀，就是太粗心了。”但是，凡是用詞遣句方面的修改我都特別重視，每次都要反復想為什麼那麼改。

有一天背法的時候，我忽然悟到我這種對待錯誤的態度，也就是沒有擺正物質和精神的關係的一層表現。其實就是重視技術的提高，不重視心性上的改變，看重技術，依賴技術，覺的技術最重要，不看重態度，不看重心性，這不就是共產邪靈無神論的一種體現嗎？作為修煉人首先應從心性上提高，境界升華後大法才能賦予更高的智慧，從而提高翻譯技能。“物質和精神是一性的。”^[2]心性的提高與技術的提高是同步增長的。

重複的工作是保持精進的動力

我每天因為盡量利用上班前後和中午的時間去公園煉功洪法，在外邊經常要至少十三個小時。因為時間緊，所以每天的早餐是餅乾，中午基本沒有吃過午飯，晚上到家也很少做飯，都是吃點周末剩的。每年的大型活動報道、法輪大

法日征稿、各地法会、节假日贺词，基本没有闲下来的时候。尤其是领报道任务的时候，觉的压力挺大的。长年累月这样，有时会觉的很辛苦也很疲惫。常常想反正我每天都翻译，要是不领报道任务就好了。

后来我意识到了，我怎么知道组里其他的同修都比我时间更多、更灵活呢？而且，我想自己来决定我工作的速度和努力的成度，而不愿意背后有个交稿日期的压力。这种所谓的自我决定的意愿背后隐藏了多少私心。我问自己，我能为明慧翻译做多少，我什么时候能为明慧翻译，我翻译的速度，那是以我的时间和修炼状态来决定的吗？我作为一个大法弟子，不是应该完全放下自我，无条件的去配合项目的需要吗？

在翻译项目中走出病业假相

这些年中，经常听到一些同修因为病业假相很遗憾的过早离世的事情。在各个项目都缺人，在那么多世人还需要得救的情况下，早走每个同修都是很大的损失。我想交流一下几年前我经历的一次病业假相，希望对同修们能有所帮助。

几年前，我的右小腿被一只蚊子叮了一个包。我一开始没有把它当回事。然后这个包在三天之内迅速从红肿发展成从两个膝盖到脚严重水肿，两腿的皮肤被撑的都变成透明的了，两只脚也肿成了馒头。到了第三天早上，我被疼醒了，发现两腿肿成了“大象腿”，疼的连坐都坐不起来。我迅速的和自己有下面的对话：

“要请个病假吗？”

我回答：“你是个大法弟子，师父说你没病，你信师父，还是信自己的感觉？”

“那我现在怎么办？”

我回答：“该干什么就干什么。现在也是起床炼功的时间了。下床炼功。”

“腿肿成这样，坐都坐不起来，怎么炼呀？”

我回答：“师父会安排你不能炼功吗？肯定不会。既然不是师父的安排，你就做一个炼功人该做的事。”

在那个时候，继续躺着是那么容易，爬起来，坐起来，站起来，好象是根本不可能的事情。但当我思想中明确了我只听师父的话，该干啥干啥的想法后，我就慢慢的一边心里求师父加持，一边自己慢慢的起来，每一个动作就象无数个刀子在割腿和脚一样，我忍着剧痛，炼完了一个半小时的动功。

就在我炼完功之后，奇迹出现了。前一秒还是撕心裂肺的疼痛就在那一秒中突然消失了。我难以置信的踢踢腿，发现腿还是一样肿胀不堪，但是真的是一点都不疼了。我跑到师父的法像前叩拜师父，泪如雨下。我知道这实质的痛苦是师父又替弟子承受了，腿还肿胀，那是我该过的关，我对师父说，请师父放心，弟子一定不给师父丢脸，一定能过去这一关。

我那天照常的上班，干家务，该干什么就干什么。同时，我利用一切时间发正念，不停的背诵师父《洪吟》中的诗词。同时，我也向内找，看是自己什么心，被旧势力钻了空子，导致了这个魔难。

当天晚上，因为我的两腿依然肿胀的很厉害，活动和坐下都有点不方便，我有点犹豫是不是要向小组长请假，在家好好的多炼功多发正念。就在我犹豫的时候，我的小组长发来了紧急的活动报道翻译。我在这些年的修炼中悟到，任何需要自己做的事情，都不要轻易推脱，因为那很可能就是自己的使命。因此我没有丝毫的犹豫，干到很晚完成了文章。

没有想到的是，从那天起之后的几个月，我们的小组长每天都不停的分配给我紧急报道和各种其它的紧急翻译，因

此那几个月我每天都非常忙。上班时间我高速运转，保证完成工作，以正常时间下班，回到家用最快的速度完成家务，然后尽快坐下以最快的速度翻译。同时我也要求自己在夜里发完正念后，在不耽误翻译的情况下打坐，然后稍睡一会，出去公园里炼动功。那段时间我的两腿依然肿胀的象馒头，连散盘都很困难，双盘前先需要压腿，单盘，把腿用布条子结结实实的捆上，再双盘，这把腿盘上的过程都是汗水加泪水，要将近一个小时才能把腿捆上，双盘之后，腿都象要爆炸那样极度痛苦，每一秒都无比的漫长。

那段时间我根本就没有上过床睡觉，都是在师父的法像前躺在打坐垫子上稍稍睡一会。可是就这样在不知不觉中，忽然有一天我发现我的腿和脚不再肿了。也就是说，这个魔难就在不知不觉中，在繁忙的翻译中过去了。

因为篇幅的关系，这个过程我以后会和同修们详细交流。这里简单的总结一下我自己走出病业假相的体悟：

1. 毫无折扣的信师信法。要做到这点，就要有坚实的学法基础。学法不能走形式，不能不入心。至于学法有没有有口无心，我自己有个简单的测试方法，如果学法的时候，突然被打断，还能记的自己读到了哪里吗？我发现很多同修根本不记的自己刚才在读什么，这样的学法是没有用的。我在出现这个魔难之前的一段时间，幸运的开始了每天雷打不动的背法和每天加一次半小时的发正念。这使我在正念不强，疼痛难忍的时候，在心里有反复，不知自己能不能走过去的时候，坚定对师父的正信，从而走出病业假相。

2. 修炼是严肃的。我们一定要向内找，但不是在承认魔难中向内找，而是象师父所说的：“那么作为一个修炼人就得按照宇宙这个特性去要求自己，不能按照常人的标准去要求自己。你要返本归真，你要想修炼上来，你就得按照这个标准去做。”^[2] 师父所说的“就得”这两个字我的印象很深。

我们不是说因为有魔难了，所以向内找，然后好象是因为向内找了，所以魔难消失了，不是这个关系，而是我们作为大法弟子，就得向内找。平时不要不在乎小事，如果平时不注意实修，临阵磨枪的时候，很难过去。

3. 多发正念。即使在走路，吃饭，或干家务的时候，都可以发正念，或者背《洪吟》。背的时候，争取每个字要显现在眼前。

4. 多炼功，多转化本体。炼功的时候要做到“身神合一”^[3]，不能放任思想业力和干扰控制自己。

5. 千万不要用常人的观念来把身体的感觉和什么“病”对号入座。一定要分清思想业力和外来干扰不是真正的自己。不要把自己当成一个需要照顾的“病人”，尽量不要依靠别人来照顾自己的日常生活。

6. 很重要的一点是，要记的自己的使命，我们是正法时期的大法弟子，不仅仅是个人修炼，所以要把自己的使命放到更重要的位置上。

我那几个月无论多么的痛苦，都照常去上班，照常每天早上出门去公园炼功洪法，照常做一切家务，更是照常兑现着我自己对明慧翻译的承诺，没有休息过一天。过后想来，我觉的每天的报道翻译帮我走过了那个凶险的病业假相。

在这里非常感激分任务给我们的同修。我真的觉的在一个项目组的同修的缘份是很大的。我们一定都是发愿在这关键的最后的一刻，互相提醒，互相拉扯着，走在师父安排的路上，所以我们真的应该珍惜师父给我们的每一个机会，珍惜身边的每一个同修。在那几个月的过程中，每当我觉的非常痛苦，非常疲惫的时候，非常想趴下，想躺下的时候，每天都会看到一个紧急报道的小红铃铛，象是着急的说：“你没事，别趴下，别躺下，赶快起来，赶快做，跟上师父的脚步，跟上正法的进程。”就是这些小铃铛，提

醒着我作为一个正法时期大法弟子的责任，加强着我的正念，使我有惊无险的走出了那个病业假相。

我在做翻译项目的这些年，学会了保持低调，学会了做好小组长要求自己做的，学会了谦卑对待手里的每一个字，学会了不停的高高兴兴的接受西人同修的修改，学会了不停的认错，找自己的错误。参与明慧翻译使我真正体会到了什么是实修，真正的体会到了师父教导我们的：“整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”^[2]

同修们，让我们互相提醒，在这关键的历史时刻，都能实修自己，不把修炼当成空谈，尽我们最大所能多做、多讲真相，做精進真修的大法弟子。

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法十二》〈世界法轮大法日讲法〉

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

[3] 李洪志师父著作：《大圆满法》〈二、动作图解〉

一起兑现我们的誓约

文：海外大法弟子

尊敬的师父好！

各位同修大家好！

我从事明慧翻译已有十七年了。有很多想与大家分享，尽管我对项目组的大部份人一无所知。虽然我们也许每天一起在网上学法，因为这个项目的特殊性，我们总是保持低调，也从未与别人分享我们做了什么。

我非常感谢师父给我安排这一个特别的项目，我可以从中提高自己的心性，不是从矛盾中，而是从向同修，包括协调人、明慧作者、做润色加工文章的同修，各位同修的学习中。尤其是我看到作者向内找时，我也向内找，就象点了一支蜡烛，黑暗消失了，我知道该往哪儿去、做什么、为什么我错了。

一位西方学员送给我一幅师父的画像

一位西方学员，虽然未曾见面，但在一个项目组很长时间，给我寄了一幅师父画像。画中师父从天上下来，带来万丈光芒。很久我才发现下面有“誓约”两字。

这位同修并没有注意到这个内涵，我不禁扪心自问，我兑现誓约了吗？我想，如果我发誓做翻译，我努力工作了么？我用心了么？还是只是在完成任务，完成每个月的最低指标？我查看我的电脑中的一个文件夹，一个个文件，我做的怎么样呢？我觉的我做的很糟糕，我总觉的下一步有西方学员润色加工，没有想到翻译的好是很重要的。

我刚读了一篇“违背誓约的严重性”，我意识到我们的誓约是为明慧翻译，我应该好好兑现我的誓约。

我喜欢与不喜欢

我们当地有一个协调人，她总不参加集体学法，还总有原因。我尽力鼓励她来参加集体学法。因为她很少参加，偶尔来了就是讲讲要做什么，很难让学员参与。然后她说她在消业。当我听到时，我首先的反应是：“你为什么总不听我的？你不觉的你的安逸心太重了吗？”之后我意识到我的反应不对，一个修炼者不应有这样的想法。我们应该总是带着正面的想法对我们的同修。

她常说：“我不喜欢……”然后当她叫别的同修参与她的项目时，我听到那个同修说：“我不喜欢这个项目，我丈夫也不喜欢……”

我刚好听到她们的对话。我想，为什么学员们会对项目这么挑挑拣拣？那不是师父安排的吗？师父说：“将来专修弟子在寺院修炼要到常人中去云游。”^[1]云游很苦的，我们能挑选我们喜欢的做吗？

当我翻译了一些文章以后，一些学员的文章使我向内找。师父说：“我经常跟大家说这样的情况，就是俩个人发生矛盾的时候，各自找找原因：我这儿有什么问题？自己都找找自己有什么问题。如果第三者看见了他们俩个人之间有矛盾，我说那个第三者都不是偶然让你看见的，连你都要想一想：为什么叫我看见了他们的矛盾？是不是我自己还有不足的地方啊？这才行。”^[2]

所以，当我听到有人说话不在法上，这是一个机会让我找自己的执著。我是否经常说“喜欢”、“不喜欢”呢？我想到了了一件事。

我最近参与了一个媒体项目，被邀请给一些文章审核。我建议应该写一篇关于孩子滥用手机的文章，可是迟迟不见动静。后来他们叫我审核一篇这个领域的文章，我心中有点不高兴。我说：“内容与标题不符。结构与框架须大

改动。我作为读者读了会生气。”后来我在想，我的生气从哪儿来呢？

那时已经快到下午六点，编辑给我短信问我审核的如何。当我发正念前，我很沮丧，为什么我被邀请到审核这个我不喜欢的文章？当我在发正念时，我认识到，我只是一个审稿者，我应该提供中性的审核意见，我又没有做读者研究，我没有一个对消费者的系统了解，我如果能无条件服从，提供中肯的建议，不带任何观念才好。发完正念我检查文章，标题已改了，内容也更新了，这下看起来很妥当了。

当一个同修在消业时

上文提及一个同修在消业，我第一个反应是她为什么不听我？随着我翻译更多文章，我意识到不该有这样的想法。

我应该总是保持正面的想法。有一次，我看到一个同修把东西举的很远才能看清，我就笑话他：“你为什么需要这样呢？”他说，以前他看到另一个学员这样，他也笑话那个学员。他说：“花不花，四十八。”到了四十八岁的时候，我也需要那样做了。我意识到我不应该笑话人家。

有一个同修跟我分享了她的经历。她看到一个同修的脖子上有象癣一样的东西，她就对那个同修有负面的想法。后来，她自己的身体也有一个象癣一样的，很痒，很难受，好长时间才彻底好了。所以，如果有问题，我们很有必要找自己我们的思想是不是正的。

修炼是严肃的，当同修出现消业状态，我们应该更支持他们，不是批评或嘲笑。我们不能有负面的想法。最近我还意识到可能有另外的原因，如果一个同修或那个同修家庭被周围同修当作模范而过分依赖他们，这样旧势力就有借口迫害他们，因为我们修炼没有参照。我还看到夫妻同修的关系很好，然后一个离世，这里有情的因素。

这使得我更好理解一起做大法项目的情。我们应该互相支持、协调，完成我们的誓约，我们也应该修去这个情。由于情，我们也许会摔跟头，甚至走到歧路上。我们这个项目不象别的项目，能遇到同修。大部份时间，我需要自己搞明白很多事情，没有别人能帮助我。我是喜欢与人打交道的，所以这个项目帮助我修炼，去掉显示心。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父著作：《美国西部法会讲法》

弟弟昏迷以后

文：海外大法弟子

今年五月的一天清晨，忽然接到国内亲属的短信，告诉我弟弟昏迷不醒，已被送到医院急救。我马上给她打电话了解情况。检查结果是脑干出血，因为出血点特殊，无法手术，脑干的中枢神经主控呼吸、心跳，只能依靠机器维持呼吸和生命体征。

家人当时已经心急如焚，既难过又绝望，因为医生已经明确告诉她们这种情况有很大的生命危险，即使能保住一命也会成为植物人，最终器官衰竭。家里人都在怪他没吃控制血压的药，才导致脑干出血。

尽管听到她们描述的多么无望，我当时并没有惊慌，一边告诉弟妹心里诚念“法轮大法好，真善忍好”，一边赶快发正念。

弟弟在我出国前就已经开始修炼了，还参加过“四·二五”和平上访。中共对法轮功的迫害使他失去了以往的修炼环境，逐渐的放松了自己，在奔波生计中带修不修的过了很多年。他对自己的状态曾想突破，但不理想。直到因为高血压住院，他才警醒过来，从新严肃的对待修炼。慈悲的师父一次次保护他，给他机会和时间，但旧势力可是虎视眈眈，随时想整治他。弟弟马上要昏迷之前，还告诉弟妹，“旧势力要拖我走，我不走！”

当时我第一念就是不能给大法抹黑，不能让旧势力借此毁掉众生！虽然弟弟修炼中有漏，他信师信法，他的生命有师父安排，不能让旧势力得手！一边请求师父加持，一边长时间发正念，同时加强了学法、炼功，也请其他同修帮弟弟发正念。三个月过去了，弟弟从一开始的深度昏迷、生命垂危，到逐渐恢复意识，能转动眼睛，能张开嘴，能举起手，能说

出一个字，能坐起来，能直立训练腿部肌肉，惊人的变化在师父慈悲的保护下一步步呈现着。

与此同时，我在整个过程中也在心性上经历了一个翻天覆地的变化，一开始似乎都在想弟弟有什么地方修的有漏，被旧势力抓了把柄？随着深入学法背法，在师父的点悟下才发现，他所有的执著，原来我都有，他所有的问题，原来都是我的问题！这些执著已经隐藏了很深很久，以至于如果不是因为弟弟昏迷，它们还会继续隐藏不知多久！而我唯一能帮助弟弟的，就是彻底去掉自己这些执著，提高心性。

从找到他的情到修去自己的情

弟弟和母亲感情很深，在母亲去世之后还是念念不忘，经常提起母亲、梦见母亲。他昏迷的时间，正好是母亲去世整整九年。我和家里人都同时意识到这一点，感到这个时间不是偶然的，所以从一开始我就在发正念时想帮他清除情的干扰，有时间就背师父讲的关于善解的法。

然而我发现自己的情居然这么重，发正念时浑身都很紧张。以前发正念结束时头脑清醒，身体轻松的状态都达不到了，发完以后反而感觉精疲力竭，连说话都没力气，脖子上还起了一个包。这完全不是发正念应有的状态！为什么以前发正念，包括帮其他同修发正念都能以平静的心情对待，而这次却不行呢？除了为弟弟着急以外，念头里还掺杂着自己的情。

弟弟从小就很瘦弱，经常生病。我和母亲对他怜爱有加，所以每次想起他时，脑海里都是他小时候瘦弱的样子。同时还为他的家庭担心——他的孩子还小，弟妹经常心脏不适。弟弟最早是从我这儿听说大法的，是我领着他走入修炼。我感到他没修好我有责任，如果他有三长两短，家里人会对大法有误解，等等。这一切执著都是私心下派生出来的。

然而发正念是多么庄严神圣的事！是伟大佛法的威力在人间的展现！作为修炼人，只有排除一切私心杂念，在完全为了众生、为了捍卫法的前提下才能发出强大的正念，否则就成了强烈的有求之心。

要想帮助他清除情的干扰，我自己首先得放下情。其实我和弟弟都明白，我们是一起下世来得法的，约好在这一世互相提醒，共同精进的。所有的家人都和我们有着深深的缘份。我应该跳出人的情，把弟弟作为同修，把家人作为对我们寄托着厚望的众生，按照师父教导我们的，“摆正与人的关系”^[1]。等我从新站在法上去思考问题以后，发正念时又能感到强大的能量了。尤其是在学完法后发正念，法理清晰，心无杂念，感觉充满能量。

从找到他的怨到修去自己的怨

弟弟心地善良，不愿与人争执，但遇到不愉快的事容易自己郁闷。我出国多年对家里的事不太了解，但我知道他心里对个别家人做的事不满。虽然他在行为上正确处理矛盾，但私下聊天时就会有怨言。我多次劝他用修炼人的角度去看待事情，但由于远隔千里，而且对他不太好的家人都对我很好，所以我的劝言对他来说简直是“站着说话不腰疼”，就在他昏迷的前几天，我们的最后一次对话中，他还在抱怨父亲。

执著别人的过错、心怀怨恨，这对修炼人来说是个大漏。旧势力利用这个漏，迫害了很多同修。我曾经想过这也许是旧势力要拖走他的借口，随着不断学法和清除旧势力的安排，我却发现自己也有同样的问题。有一位同事平时喜欢挑拨离间，他在我这儿说别人坏话，在别人面前说我的坏话，一旦有同事不满离职，他就趁着缺人手的时候要求加薪，得手后就更变本加厉。他还嘲笑各种信仰，巴结有权利的人。我一

直认为这个人道德低下，所以有机会就揭露他。在反省弟弟的修炼中，我才猛醒，意识到自己的怨恨已经积累的不小了。

师父已经在讲法中明示，我们应该怎样用更高层次的理来看待常人中的矛盾，但是我却没能好好珍惜“一举四得”^[1]的机会，反而怨恨起他来了，这不是掉到常人的层次了吗？等我仔仔细细向内找时，的确找到很多自己做的不妥的地方。比如我认为自己在技术上能干，有意无意中激起了这位同事的妒嫉心和不安全感。对他这样一个深陷债务、没有信仰、没有近亲的人来说，也许争取加薪就是唯一的目标和增加安全感的方式了，何况我在前世也许欠他什么。

我下定决心要去掉执著，彻底的把怨恨心连根拔起，修出最纯净的善。师父看到我向善的心，不断的点悟我，并把不好的物质帮我往下消。对一个常人来说，自己受到伤害就抱怨很自然，而对修炼人来说，首先想到的应该是自己做的事有没有伤害别人，别人能不能接受的了。不怪罪，不记恨任何人，从生生世世业力轮报的角度看待矛盾，依照真、善、忍的宇宙的理来处理矛盾，心里当然也就没有怨恨了。这不是强为，因为我真真切切的感受到了这位同事的痛苦，也在其它事情上更能理解别人的难处。

另外还找到很多执著，比如安逸心、妒嫉心，对身体的执著等等。随着我不断提高心性，弟弟的状况也在一天天好转。原来我们的修炼状态是有连带的！看到弟弟的问题就象在镜子里看到了自己的问题！

感谢师父的慈悲苦度！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

修善与宽容

文：海外大法弟子

大约在二零二零年中期，当地学法小组一位老同修请我帮忙做一套英文传单。

这位同修已经七十多岁了，她的英语能力有限。尽管她有很多做中文真相资料的经验，但这可能是她第一次做英文传单。英文传单的内容是从许多大法英文网站下载的。我只需要向她解释英文内容和编辑一个真相故事。

她与排版人和印刷厂有联系，我负责校对传单内容。我们配合做传单过程中的大部份时候都很顺利。不过她偶尔喜欢加一句英文句子或者忘记删除我发现的一些错误，并且没有让我检查校对就将传单印刷版本送到印刷厂去印。

我发现后，很惊讶也不大高兴。因为她印了数千份带有拼写错误和一些小错误的传单。后来我要求她让我事先检查校对，再送到印刷厂去印。但她经常忘记或忽略我的请求。

我的理解是我们应该圆容他人，默默的，尽职尽责的修改弥补另一个同修做错的地方。但她控制了整个制作传单的过程，从内容的选择到最后印刷版本都是她做决定，我只能指出哪里有错和提出建议。

我经常做翻译，因此我会习惯性的去注意细节，特别是英文文章句子结构、文法，甚至标点符号。因此，我对拼错字，用词不当，和其它大小错误特别关注。

尽管我提出我可以帮忙，减少她的工作量，以避免将来犯更多错误，但她说这是她的誓约，这是她的责任。这让我感到很无能为力与不满，所以有时对她说话语气不太好，有时甚至看不起她。

后来我注意到自己不好的思想和对“自我”的执著，我就学法 and 发正念去掉它们。

当我在《转法轮》读到“姜子牙”时，我想到了她。这也提醒我，师父早已安排了我们修炼的路。这样我心里较踏实了，心想：“我不用太担心她处理传单的事了。”

传单上的一些信息必须不时更新，所以这两年来我们陆陆续续配合更改一小部份传单内容。二零二一年，她问我是否想要检查最终版本，然后再发送到印刷厂。我说：“如果你没把握，我可以帮你检查一下。但如果你认为你有把握，那你就去处理吧。”

结果她没有让我检查校对，就把它送去印刷厂了。我看到传单时就不太高兴，后悔我没有事先检查，因为好几段句子都不见了。我告诉她送错了版本，她开始找借口为自己辩解。我突然感觉到一个从另一个空间传来的“思想”：“你又犯了同样的错误！”

我知道那个“思想”不是来自“真正的我”，但我还是让这句话从我嘴里说出来了。事后我觉的很不好意思，发短信告诉她，“谢谢你对我的宽容，我不够善，需要改进。”

我老瞅着她的错却从不看我自己的错。难道我翻译时不会出错吗？难道我在修炼的路上从没犯过错吗？为什么我不能宽容她，谅解她呢？我开始看到她的优点，她有很多值得我学习的地方。她热心帮助有需求的同修，对人手不足的项目提供帮助，并孜孜不倦的讲真相。

我与她交流过，她也同意传单不应该有错误，但她似乎没有把这些错误太放在心上。但我却很在意这些。我知道若想静心，就得把心放大，并对他人更加宽容和谅解。而唯一的办法就是学法，向内找，放下不好的思想和执著。

师父说：“你放下了执著心，你的层次也上来了，你定力也加深了。”^[1]

我们有不同的理解和想法

今年早些时候，这位同修要求我们学法小组在“全球同步发正念的时间”为神韵发正念排除干扰。我和另一位同修说应该在那之后为神韵发正念，为此我们有了简短激烈的争论。

上个月她又要我们在“全球同步发正念的时间”为某真相点发正念排除干扰。我说可以在那之后为真相点发正念。她冲着我大叫，说我完全错了。我有点被她吓着了，但因为之前的经历，我没有生气，也没有和她争吵。

回家后，我问了其他同修对“全球同步发正念”的理解。看了好几遍“明慧发正念通知”和师父有关发正念的文章，我觉的我没有理解错。但同时，我也能看到她的观点，理解她的想法。

这一次我似乎对师父的法有了更深的理解，师父说：“修炼哪，大家都不在一个境界上，认识问题也不一样，想法当然也都不同。”^[2]

这两年与这位同修一起合作，让我又蜕去了一层执著，蜕去了一些人的观念。我现在对她有较多善心，也较体谅她，并感谢她为我们地区所做的事情。

凡是出现问题或有放不下的东西是因为我们有执著心，只有学法和向内找才能提高心性。我衷心感谢慈悲的师父和身边同修给我提升自己的机会。

这是我目前的体悟，请指出不在法上的地方。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父著作：《各地讲法十三》〈二零一五年美国西部法会讲法〉

利用自己的特长在明慧当翻译

文：海外大法弟子

我是一名青年大法弟子。从二零一九年年底加入明慧翻译团队，至今有两年八个月，翻译了大概480篇文章。

当收到明慧法会的通知鼓励大家投交流稿时，我自己有点打怵。因为我觉的我自己的修炼没什么值得一提的。我既没有象国内大法弟子，在邪党政权高压下的坚持不懈，也没有象海外大法弟子天天出去讲真相、三退的经历。而且自己也不太擅长写稿或表达自己，因此迟迟处于被动状态，并不太想写。大概距离两个礼拜的时间，有另一位同修询问我投不投稿，而且鼓励大家都投稿，我又再次被提醒。当时悟到，被提醒了两次不是偶然的，因此才下定决心写一些自己的修炼心得体会。无论稿子长短，或精彩与否，我只想给师父汇报，并总结一下我这两年的在明慧翻译的修炼历程。

初期参加明慧翻译团队时，只是想发挥自己中、英文的特长，能在明慧网尽一份力。在二零一八年DC法会时，师父讲了一段法，我一直铭记在心。师父说：“而且呢，做明慧呢，还得必须是非常可靠的学员，因为他直接和大陆学员建立联系，必须得非常可靠的学员，而且非常专心，得真能投入进来。特别是年轻大法弟子，最需要他们，但是他们最不容易坐得住，所以很难。”^[1]

转眼到了二零一九年，我终于有幸能参与明慧翻译。初期参与明慧翻译时，我自信满满，认为翻译这个领域自己掌握的很好，从小都是在中、英文环境下长大的。在日常生活与西人沟通的交流中不成问题，觉的翻译对我来讲是一件轻而易举的事。那时我还自认为我一定不会象师父曾说的年轻人坐不住，我觉的自己肯定能坐得住。

翻译的初期

初期翻译时，有很多格式与要领需要学习。翻译时有需要参考其它相关资料或把作者的本意翻译出来。即使这样，我也翻译的特别来劲儿。因为中共病毒的爆发，在二零二零年三月时，我们单位就要求在家通过网络上班。这样我翻译稿子的速度变快了，我基本上只用一、两天翻译一篇文章，稍微长一点的文章不会超过三天。有时哄完孩子睡觉，接着翻译到凌晨半夜，自己那时觉的很自豪也很有成就感。慢慢的我变的更加注重翻译文章的数量、没有把质量把握好。而且因为太过自信，文章里面出了些小差错，而且还是一直反复出同样的错误。但是每次组长都很耐心的指导我、提醒我哪里哪里需要改进。当时真是羞愧极了。心想：怎么都说了那么多次，还犯同样的错误呢？真是纳闷。

我从中悟到自己太在意事情的结果、太注重表面的活儿了。我把数量看过于质量了。就好比神韵巡回演出，光有表面的场次数量而没有质量的保证是救不了人的。台上舞蹈演员的表现，不管演了几百场，都一定要在那一刻演的最好的。

就象师父说的：“一个尖滑人的悟性反而不好，因为过份聪明的人他会干表面的活儿，得到领导、上级的赏识。那真正的活儿不得别人去干吗？”^[2]表面上我把文章是翻译好了，但是真正修改和定稿还得是别人去做，有时还更费时间。我的错误都得别人去改正，这不是事倍功半吗？认识到以后，加上翻译慢慢熟了，这些错误慢慢就少了。

再过一个阶段，当我每天收到文章时，我会看看这篇文章长不长。不长的话，我会松口气，赶紧把翻译做完。要是赶上收到一个长一点的文章，我那几天都会想着什么时候赶紧把文章翻译完，似乎是在机械的完成任务而已。我认识到这种状态不对。我突然想到，初期我自认为我一定不会象师父曾说的年轻人坐不住，觉的自己肯定能坐的住。事实证明，

并不是我当初想的那样。翻译过程的初期，我只是简单的把同修的交流文章做了表面的文字翻译。到后来慢慢我学会目地是把同修要表达的意思也给翻译出来，并且怎么把意思翻译的让读者更能理解。

到最近，我发现我的翻译又开始懈怠。并没有当初参加翻译组的那个初心。我意识到我自己当初的热血并不是为了他人，而是为了自己的得与失。我只想着自己怎么能够在大法中树立威德，怎么能够把自己以前的修炼上的漏洞能通过翻译给弥补过来。修炼应该是无求的。带有这样的心怎么能够把眼下和明慧网的事做好呢？交流文章写到此，我悟到自己一直以来都是为私的。在生活中的点点滴滴都是围绕着自己的喜好、自己怎么能过的更舒服，自己喜欢或对自己有利的事就做的特别来劲，不想做的事情有时敷衍一带而过。

师父说：“不是说我想做点好事就是慈悲，那心血来潮喜欢什么才那么去做，那不是慈悲，那是出于你个人的喜好。低点说，是执著。真正的慈悲是没有任何私心在里头，对谁、对众生都是用正念看问题，都是慈爱的。”^[3]

当挖出我这些执著时，我意识到我自己的虚荣心和名利心隐藏的很深。在今后遇到任何事情都应该站在一个“做事先考虑别人”^[2]的角度。我会在剩余不多的时间把项目和翻译做好。

谢谢师父！

谢谢各位同修！

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法十五》〈二零一八年华盛顿DC讲法〉

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

[3] 李洪志师父著作：《各地讲法十一》〈什么是大法弟子〉



图：工笔画《天外飘香》局部，作者：中国大陆 如意

•翻墙找到明慧网

自由门电脑版：<https://j.mp/fgp88>

自由门安卓 VPN：<https://j.mp/fgv88>

无界一点通（安卓）：<https://s3.amazonaws.com/693/um.apk>

无界浏览电脑版：<https://s3.amazonaws.com/693/u.exe>

明慧网成立于一九九九年六月，致力于收集、整理和发表关于法轮功真相的第一手信息，维护和弥补迫害环境下中国大陆大法弟子的修炼环境。