

明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



在完成使命中提高心性 在正法修炼中修成新宇宙正觉

第 1189 期（二零二四年八月二十三日）

www.minghui.org



图：印度尼西亚巴淡岛（Batam）法轮功学员受市政府的邀请，八月十一日参加巴淡岛市第七十九届独立日游行，受到了主办方和观众的称赞，并荣获嘉奖。

本期内容提要

【修炼】我和我的神韵实习演奏员女儿的故事

【修炼】不去看抹黑神韵者的内容

【修炼】放下执著 修成真觉

【修炼】二十年明慧大陆法会 陪伴自己漫漫修炼路

目 录

◆海外综合

海外学员正法修炼活动简报 3

◆大陆综合

中国大陆学员近期遭迫害案例选登 10

◆修炼园地

我和我的神韵实习演奏员女儿的故事 12
不去看抹黑神韵者的内容 17
看与不看 土壤 18
放下执著 修成真觉 19
面对邪恶的攻击 在法上要有一个清醒的认识 23
二十年明慧大陆法会 陪伴自己漫漫修炼路 24
读明慧网《放下被迫害的思维》 走出阴影 27
正念正行 修出为他的心 30
矛盾怎么能影响到自己修大法呢? 37
我在修炼法轮大法中经历的奇迹(译文) 40
实修贯穿在生活的每件小事中 49

【编者注：因篇幅限制，《明慧周刊》所收内容仅为明慧网每周内容的小小一部份，且多数文章为缩写版。交流文章代表作者在当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋。请大家共同“以法为师”，“比学比修”。】

海外学员正法修炼活动简报

受**印度尼西亚**巴淡岛（Batam）市政府的邀请，法轮功学员八月十一日参加了巴淡岛市第七十九届独立日游行。由政府机构、印尼海军和各社区等组织组成的超过八千人的游行队伍，壮观盛大。法轮功团体的精彩表演受到了主办方和观众的称赞，并荣获嘉奖。尽管当时下着大雨，但法轮功学员面带微笑、精神抖擞，整个游行队伍秩序井然，腰鼓队不断奏响欢快的音乐，吸引了观众的目光。当法轮功游行队伍经过贵宾台时，腰鼓队面向贵宾台上的市政府和军方官员表演了精彩的舞蹈，配乐是《法轮大法好》。

游行结束后，巴淡市市长罗迪（M. H. Rodi）对法轮功学员们积极参与游行表示感谢，青年和体育局局长祖尔卡奈恩（Zulkarnain）向法轮功学员代表颁发获奖证书。各家媒体报道了法轮功学员此次参加游行的新闻。安塔拉通讯社（Antara News Agency）在头条新闻中刊登了法轮功学员表演腰鼓的照片。法轮功学员参加游行的画面还出现在巴淡电视台晚间新闻节目中。

此前八月十日，巴淡岛法轮功学员自组的腰鼓队在巴淡市大型购物中心（Mega Mall）进行了中华传统腰鼓表演。身着金色服装的腰鼓队让人耳目一新；有力悦耳的鼓声和鼓点让人精神振奋。熙熙攘攘的人们驻足观看，商场的气氛顿时变的热闹非凡。

印度尼西亚部份法轮功学员八月四日上午应邀来到东爪哇省谏义里市（Kediri City）的莫乔罗托（Mojojoto），向这里的数十名村民介绍法轮功。学员向大家介绍了法轮大法的特点，并播放了大法在世界各地弘传的盛况及中共的迫害，两位学员还分享了他们从修炼中获益的故事。大

家跟随学员炼了五套功法，并交流了炼功的体会，现场村民感受到法轮大法的神奇。

日本东京部份法轮功学员八月十五日在东京九段下街头，向过往的市民及游客派送真相资料、讲述法轮功被迫害的真实情况。希望更多的日本民众了解中共的邪恶本质，呼吁早日制止这场持续了二十五年惨无人道的迫害。

二零二四年盛夏，来自全**台湾**北中南大专院校约八十多位青年学子，于八月八日至十一日在国立政治大学举办为期四天三夜的法轮大法青年学员交流营。他们在一起学法、炼功、讲真相的环境中，分享自己遇到生活中的难关时，是如何透过学法修心和向内找的过程，不断升华心性的心得体会。

韩国明慧夏令营于八月一日至三日在大田长泰山休养林附近举行，为期三天两夜。这次夏令营是时隔八年再次举办，共有二十名年龄从五岁到初三的学生、十六名家长以及十一名教师参加。透过各类生动有趣的课程方式，让小朋友们从故事、学法、炼功等学习生活中体会和领悟真、善、忍之精神。在最后一天的早晨，孩子们还为父母制作了“孝心三明治”。

法轮功研讨会七月二十七日在**印度**古吉拉特邦的苏拉特（Surat）市举行，这是印度第一次举办此类活动，有四百多名嘉宾和观众参加。与会者来自各行各业，有政治家、教授、医生、企业家、商人，也有学生和家庭主妇。研讨会的第一个部份是由贵宾们点亮象征战胜黑暗力量的灯。通过这次活动，大家了解到法轮大法的美好和被中共迫害的真相，纷纷表示支持法轮功反迫害，并敬佩印度学员为救助中国同修所付出的努力。前国会议员阿尼尔·赫格德表示，自己从二零零二年就知道法轮大法了，他强烈谴责发生在中国的对法轮大法修炼者的残酷迫害，要求中

共立即停止迫害法轮功。古吉拉特邦的主要报纸桑德什新闻（Sandesh News）介绍法轮功学员举办的研讨会。

来自印度各地和周边国家的部份法轮功学员七月二十七日在苏拉特市（Surat）举行反迫害游行和烛光守夜活动，向广大民众传递法轮大法的祥和与美好，揭露中共迫害的邪恶与残酷。许多媒体对此做了报道。印地语报纸阿曼·西帕希（Aman ke Sipahi）在七月三十一日发表文章，题目是《苏拉特民众关注中国法轮大法修炼者所遭受的迫害。法轮大法修炼者在世界各地自由修炼，但在中国却遭到迫害》。坎普尔市报纸社会报道（Social Report）刊登文章，讲述了苏拉特人民对中国法轮大法修炼者遭受迫害的关注和担忧。

八月十一日清晨，“法轮大法好”和“法轮功遵照真善忍修炼”等横幅，与正在演示法轮功五套功法、身着亮丽黄色炼功服的学员们，在**澳洲**悉尼玫瑰湾（Rose Bay）海滩的晨曦下显的格外耀眼夺目，构成了一道美丽的风景线！当潮水般的“从城市到海滩”（City 2 Surf）赛跑者经过时都被法轮功的纯正祥和能量吸引。有的人表示：如此美丽又无声的信息，太棒了！塔玛拉（Tamara）表示当自己跑步路过法轮功展位时，感受到了非常平静与祥和的能量，她认为真、善、忍的原理对我们的社会很有好处，她说：“非常非常平静。当我读到真、善、忍，我说，噢，真美好。我需要这样的东西。我认为我们还需要更多这样的东西。”当她了解到中共在中国迫害法轮功时，她表示当然应该立即制止迫害。

法国巴黎法轮功学员八月十一日在巴士底广场（Place de Bastille）举办了法轮功信息日活动，向民众和游人介绍法轮功，同时征集签名，反对中共对法轮功学员的迫害。这天也是二零二四年巴黎奥运会闭幕的日子，很多游人在

巴士底广场遇见了法轮功。他们拍摄法轮功学员炼功照片，有的主动向学员拿取法轮功真相资料。人们对中共的残酷迫害法轮功学员表示震惊和愤恨。托马斯（Thomas）是西班牙军人，他参与了奥运会的工作。他说：“中共，其实质是共产主义，是世界祸害的根源，这是因为共产主义否定了个人自由——人类最为重要的权利之一。

法国南特市八月十日阳光明媚，来自布雷斯特（Brest）、万涅（Vannes）、旺代（Vendée）、拉博勒（la Baule）和南特（Nantes）的法轮功学员聚集在市中心的皇家广场，向人们介绍法轮功，以及揭露中共迫害法轮功学员的真实情况。许多民众和游客看到真相的标语和横幅，纷纷前来了解这场迫害的真相，在请愿书上签名支持法轮功，希望尽快停止迫害。

八月九日至十一日，法轮功学员再次在**英格兰**西部重镇布里斯托举办的国际热气球嘉年华上设立展位，举行为期三天的洪法活动。他们表演舞龙，免费教功洪法，征集反迫害签名，许多观众得到大法的真相传单。游客喜爱法轮大法，其真、善、忍的理念深入人心。在中国呆过两年半的电影制片人爱德华（Edward）和太太带女儿来到展位上，感谢法轮功学员告诉他们真相。他说共产党在天安门广场屠杀学生的历史，令人伤心。他非常想了解更多真相，并说真、善、忍价值观太棒了，对英国社会是有帮助的。他们赞扬法轮功学员们传递真相的勇气和为此所做的一切。

西班牙法轮功学员八月三日来到坐落于莱里达河富饶肥沃的平原中心的莱里达市中心举办反迫害征签活动，旨在揭露中共对法轮功的迫害和活摘器官的暴行。无论是前来观光的游客还是在市中心购物经过的人们，当了解到中共的暴行后，他们以签名的方式声援被迫害的法轮功学员，

并希望他们的签名可以帮助停止迫害，同时也感谢法轮功学员们为传递这些信息所做出的努力。

荷兰阿姆斯特丹位于北荷兰省，是阿姆斯特丹都市圈的组成部份。八月三日中午，法轮功学员们在阿姆斯特丹（Amstelveen）繁华的商业区布置展板，内容是：法轮功五套功法简介、以及中共非法残酷迫害法轮功的真相。学员向过往行人派发传单，向人们讲解真相。知道真相的人们纷纷在提交给（G7+7）的请愿书上签名反对活摘器官的暴行。

罗马尼亚法轮功学员八月八日至十一日在北埃福列（Eforie Nord）、南埃福列（Eforie Sud）、布拉索夫（Brasov）、曼加利亚（Mangalia）、康斯坦察（Constanza）和马马亚（Mamaia）六个城市举办了信息日活动。他们举起真相横幅、向市民展示五套功法、发放资料、征集签名，并与民众互动。很多人都表达了对法轮功的支持，并认识到真、善、忍普世价值对人类的重要性。

保加利亚部份法轮功学员八月三日至四日受到主办方的邀请，在风景如画的莫姆奇洛夫齐（Momchilovtsi）参加以“你好，健康！（Hello, Health!）”为主题的展会，向民众展示五套功法，吸引了不少人驻足和交流。众人仔细阅读真相传单，并对中共发起的这场残酷迫害感到震惊。孩子们阅读和听学员朗读儿童书《莲花的故事》，并用学做纸莲花的方式了解法轮功所倡导的价值观——真、善、忍。许多有缘人对法轮功感到亲切，有人说，法轮功就是自己一直在寻找的功法。

来自**美国**麻州及罗德岛州的部份法轮功学员八月十一日参加了位于波士顿中国城的华埠庆中秋活动，有的炼功，有的发资料，有的讲真相劝三退（退出中共党团队）。整个场面祥和、明亮。来参观展位的民众络绎不绝。当天，共

有三十多位华人选择退出中共，还有人主动找《九评》看。有一位来自贵州的女士，听明白真相后做了三退（退出中共党团队），她说她看到横幅上的“真善忍”这三个字，就特别激动，看到几个学员在一起炼功，让她感受到能量，还说：“你们辛苦啦！”她表示很想给学员们买水喝。

八月十八日，波士顿法轮功学员在市中心的波士顿公园举办了为期一周的真善忍美展，他们通过写实的画作向人们展示真、善、忍的美好，呼唤人们伸出援手，共同制止中共迫害法轮功。观众卡森（Carson）表示画作非常美，因为他知道了背后的故事，他表示：“这不仅仅是画展，而是整个一堂课。每一幅画背后都有深意。”

八月十八日，旧金山湾区佛利蒙市（Fremont）印度裔社区举办庆祝印度独立日游行（Festival of Globe India Day Parade），法轮功学员应邀参加，并受到主办方和民众的欢迎。半导体公司的经理贾加维什（Jagaveesh）带着孩子来看游行，游行前，他看到法轮功腰鼓队的排练说，“他们的舞蹈非常美。”了解的法轮功的真善忍原则，他说，“我完全赞同这个原则，在目前的这个时代，我们需要这个原则。”

每年八月举行的世界传统节（Festival des Traditions du Monde de Sherbrooke），是**加拿大**舍布鲁克市规模最大的节庆活动之一。八月十四至十八日，法轮功学员参加了节庆活动，带来功法展示和折莲花手工坊，与民众共度美好时光。杰西卡（Jessica）看到功法展示后加入进来，跟着法轮功学员炼了完整的五套功法。炼完她说：“我感觉很好，感到身体里有很多能量，很好的能量，用两个词来形容，那就是：平和与爱。”当地主流媒体《论坛报》（La Tribune）在一篇报道中说：法轮大法团体举办了纸莲花工作坊。报道中还引用了法轮功学员在接受采访时介绍

的莲花象征着法轮大法修炼者的精神：“出淤泥而不染，历经考验才开出美丽的花，我们致力于修真、善、忍，我们提升我们的道德，成为一个更好的人。”

墨西哥法轮功学员八月十一日参加了在普埃布拉州（Puebla）北部举行的特齐乌特兰博览会（Teziutlán Fair），向游客们讲述法轮功真相，并展示法轮功的五套功法，吸引了许多人加入炼功的行列。游客中有当地人，也有来自附近城镇的居民，他们怀着好奇的心情观看学员炼功，并听学员讲述法轮大法的美好。众人赞赏法轮功真、善、忍的修炼原则，有人说：“这些（原则）真好。”还有人说：“这正是我们所需要的。” ▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

吉林舒兰市法轮功学员杨兴理，二零二三年七月在吉林市政府门前被站前派出所警察绑架，非法关押在吉林看守所。二零二四年八月中旬获悉：杨兴理被当地法院秘密非法判刑三年半。警察对杨兴理构陷的一切案情，包括开庭均没通知他的家人。

吉林榆树市五十七岁的法轮功学员刘桂兰二零二四年六月被德惠市法院非法判刑三年，已被劫持到吉林省女子监狱迫害。二零二三年十二月二十三日晚七点多，刘桂兰、张淑华分别被正阳派出所警察绑架，警察称她们在禄人小区发放真相资料被监控录像拍到。刘桂兰被非法关押到拘留所。张淑华因体检不合格被拘留所拒收而被放回家。

山东德州市多名法轮功学员刘玉玲、赵玉才、张文艳、路秀铭等二零二三年九月被德州市德城区国保大队和新河东路派出所、湖滨北路派出所等机构绑架，被非法关押构陷。目前获悉，二零二四年四月十五日，德州市德城区法院非法判刘玉玲一年九个月，赵玉才一年六个月，路秀铭一年四个月，张文艳一年，并勒索罚金不等。

山东潍坊市七十一岁的法轮功学员朱天富先生，二零二二年十二月六日被当地警察绑架到洗脑班，十二月二十三日被潍坊市坊子区法院非法判刑三年半，当时由于疫情的缘故他被放回了家。二零二四年八月七日，潍坊市坊子分局警察将朱天富绑架到潍坊看守所。这是朱天富第二次被中共法院非法判刑。

湖北荆门市法轮功学员彭亚新，遭中共残酷迫害，他曾几次被绑架、关押，被非法劳教、诬判，并遭过药物迫害，他于二零二四年七月十四日含冤离世，终年约五十一岁。

湖北荆门市钟祥市七十六岁的法轮功学员卢朝秀，二

二零二四年八月六日被中共不法人员从家中绑架。不法人员对她丈夫邓桂林称两天后放回，现在一个多星期了，卢朝秀仍然下落不明。二零二二年，卢朝秀在宣城发真相资料被人举报遭宣城派出所绑架，六月二十三日被宣城公安局取保候审。二零二三年十二月六日，卢朝秀老人被传唤到胡集派出所受讯问。二零二四年三月一日，卢朝秀被非法开庭审理，被判监外执行三年。

福建厦门市集美区五十一岁的法轮功学员王菊香，二零二二年六月被厦门市公安国保大队伙同集美区国保大队与凤安派出所警察一伙人入室绑架、构陷，二零二三年被非法判刑三年零四个月并处罚金，二零二四年七月十八日，她被非法关押至福建省女子监狱。

北京延庆区法轮功学员张连雨二零二四年五月十五日被法院几人到她家中非法开庭，他们对家属说只是走程序，非法判她有期徒刑一年缓刑二年。张连雨不予承认，不签字。他们就胁迫她家属代签了。

北京延庆区法轮功学员韩仕民，曾被电击、毒打、非法判刑七年（二零零一年七月二十六日至二零零八年七月二十五日），二零二一年六月二十七日晚与妻子杨进香一同被绑架，被非法关押在延庆看守所不长时间，身体就出现严重症状，“取保候审”回家，二零二二年四月八日被延庆区法院非法庭审，被枉判一年十个月，妻子杨进香被枉判两年四个月。法院经常去他家要所谓的“收监”，逼迫他去检查身体。韩仕民于二零二四年三月三十一日含冤离世，享年五十九岁。

湖南岳阳市法轮功学员周冬英女士，因坚持修炼法轮大法，多次遭绑架，多次送洗脑班、两次关精神病医院，被酷刑折磨、电击、强行注射破坏中枢神经的毒针等，于二零一五年八、九月份出现脑溢血、脑血栓、失忆、失语、瘫痪，生活完全不能自理，于二零二四年正月含冤离世，享年七十岁。▲

我和我的神韵实习演奏员女儿的故事

文：加拿大法轮功学员

【明慧网】我与先生育有两个女儿，小女儿目前正在飞天大学读书，也是一名神韵实习演奏员。谈起女儿当时为什么要选择飞天以及为何我夫妻会送孩子去飞天，那还得从二十多年前说起。

缘起

小女儿从小就很聪明，除了功课可以轻轻松松得全A，对付起父母长辈的管教来，同样也是办法多多。她善良，但淘起气来，也会令全家人抓狂。有一次把姐姐惹的气极，姐姐跑来跟我投诉，却又抓不到证据，只好跟我说：“比如说吧，我是警察，我明知道她在里面干坏事，可是就是抓不住她。”

尤其是我母亲来加拿大与我们团聚之后，祖孙俩的冲突就不断升级。母亲在国内是优秀教师，在国内那种升学率第一的环境下，母亲上哪里都是备受人们尊重的人。她自己也是一个非常注重传统的人，在家里我们姐弟对于母亲的教育，甚至是责打，我们从来都不敢违拗，更不敢顶嘴。

可是小女儿是在加拿大长大的，学校里灌输的是人人平等，且又生的个伶牙俐齿，用我母亲的话说：“你说她一句，她有十句在那等着你。”不能顶嘴？连顶嘴这个概念我都无法跟她解释清楚。

记的有一次，母亲正在吃樱桃，祖孙俩不知为了什么事又争执起来，母亲一生气，硌到樱桃核，牙齿崩掉了半颗。

诸如此类的事情不胜枚举，让我一筹莫展。我不愿看到母亲因我女儿而生气，可是我又无法让女儿明白，中国传统文化中这个孝的内涵。

选校的疑虑

这样的日子过了几年，终于到了小女儿要考大学的时候了，我庆幸这祖孙俩的矛盾总算可以暂时缓解一下了。

当时她的选择并不多，好的音乐大学美国比较多，但学费都在五万美金左右，再加上每年数万元的生活费用，我们这样的家庭实在无法负担；很多欧洲的音乐大学虽然免学费，但要不就是生活费奇高，要不就是还要从新学习一门语言。

而且还有更让我担心的，那就是，女儿离家之后，没有亲人在旁提醒，面对这个复杂的社会能否抵御诱惑，能否明辨是非，能否保持一颗纯净的心。身边朋友有子女读大学的，我就去跟他们了解情况。可是得到的回馈都是：你的担心不是没有道理的。有的甚至是现身说法，这就让我更加忧上加忧了。

算来算去，最后选了两所加拿大大学，再就是飞天艺术大学。飞天艺术大学虽在美国，但学费和食宿费全免，还能到神韵艺术团实习，每年有好几个月都巡回于世界最顶级的剧院。这样的机会对于一个学艺术的孩子来说，实在难得，更别说实习时，还有一些经济上的补贴。另外，我有一朋友的女儿当时正就读该校，她的女儿与我女儿从小一起长大，无论是我的朋友还是我朋友的女儿都对这所学校赞誉有加，听她们所描述的学校情况让我非常放心，女儿自己也心生向往。

但因为飞天比较新，女儿的专业课老师对这所大学的专业水平并不了解，所以更看好女儿所选的另一所加拿大大学，女儿就开始犹豫了。

心石落地

那年三月，神韵到本地演出，正值春假期间，因缺少

人手，主办单位找她做义工，她欣然应允。对于她如此爽快的答应，我多少是有点意外的，要知道那些工作单调而枯燥，而她喜爱新奇，喜爱挑战。所以我跟她确认，“你真能做到吗？”她说，“别的事情我做不了，这是我能够做得了的事，我想做。”

那几天，她除了在家睡觉，其余的时间差不多都泡在那里。开演了，她就进去看演出，那年神韵在温哥华演了十场，她看了八场。后来，她跟我说，神韵的音乐和一般的音乐不一样，开始的时候还没有太多的感觉，可是越听越爱听，即便做其它事时，也一直会萦绕在耳边。听多了，连本来有的那些不好的思想都消失了，人就变的乐观豁达了，感觉未来一片光明。

过去听说舜作《韶》。平定三苗之乱，不靠千军万马，只靠音乐。孔子说，听了《韶》，三月不知肉味。以前看这些故事，总觉的不可思议，听她这么说，才知音乐的力量不可估量。

之后的日子，她忙于录制演奏录像、准备各种大学要求的报考资料。后来她报考的三所学校，都录取了她，也都有奖学金。但小女儿在去飞天面试之后，最终还是选择了飞天，“我喜欢飞天”，她告诉自己的专业课老师们，“那里就象仙境一样。”

上学之后，她常给我打电话，告诉我她又交了什么样的新朋友。当然，离开了家庭，面对一个陌生的环境，以及专业上的挑战，我感受到她的压力很大，但我同时也感受到她深爱着飞天与那里的老师、同学。

与人交往中，在家庭里表现出来的问题，我猜仍然会有，所以不时的听到她跟我说与哪位朋友又闹矛盾了，不过，最后都能得到比较完满的解决。我感受到她开始学会去找自己的问题，而不是总挑别人的错。

三个月后，我陪母亲去美国探亲，顺道看望了一下小女儿。三月不见，她已从一个任性、撒娇的女孩变成了知礼仪、懂进退，凡事知道为人着想的大姑娘，她的变化让我和母亲刮目相看，母亲甚至激动的直抹眼泪。说起她的变化，她自己也不禁泪目，她跟我说，感谢妈妈在家里的时候要求我学习真、善、忍的道理，让我背，那时我不能理解，现在我明白了，如果不是妈妈那时对我严格要求，我现在不知道成什么样了。

分析自己为什么会有这么大的变化，她说，以前虽然也在学真、善、忍的道理，可是到了具体事情上，心里还是觉的不平衡，周围的小朋友也都告诉我，说那样不公平，所以很少想到别人的感受。但是在飞天，人人都学法轮功的书籍，书上的道理大家都知道，如果自己哪天觉的委屈了，好朋友们都会劝她，多站在别人的角度想想，要真、善、忍嘛，这样想想也就不生气了。慢慢的她知道了修炼提升自己的品行对一个人来说有多重要，而这种提升的感觉也让她感到美妙无比。

至此，我的那颗悬着的心终于落了地。

成长

之后的几年，她的日程非常满，除了完成正常的大学功课，还要去实习，几个月在外巡回，时间紧张、身体劳累。但与此同时，她开阔了眼界，扩大了心胸，已经再也不是原来的那个小丫头了。

她每年的休假时间很短，不过，每次都会去探望她以前的专业课老师，其实这些老师本身也都是有些名气的音乐家。记的有一次，一位老师在听了女儿最新的演奏录音后，跟我女儿说，他没有想到她的进步会这么大。

当再次谈起她当时为什么会选择飞天时，女儿说她真

正想当的是一个神韵的艺术家。我还听到她跟另一位曾经教过她的小提琴家也说过类似的话，她说，在中国有无数的法轮功学员被迫害的家破人亡，甚至被活摘器官，我的家庭也曾经在中国被迫害。我喜爱小提琴，但我更想当的是神韵的艺术家，因为只有神韵在将法轮功被迫害的真相告诉世人，只有世人都知道了真相，才能减轻那些法轮功学员被迫害的程度直至迫害停止，这才是一个艺术家最应该做的事。

到此我也真正理解了，她为什么那么喜爱飞天大学，她当年为什么那么热衷于为神韵做义工。原来法轮功被迫害的事实，包括我们家庭所经历痛苦，在她幼小的心中已经留下了深深的烙印。她对飞天的喜爱，背后有她更深内涵，只因当年她还年少，无法表达自己心中真正的感受，能表达出的只是简单的“我想做（神韵的义工）”。

看着她在这种忙碌的生活中增长着技艺的同时，又能用自己所学，帮助神韵将真、善、忍的理念传遍全球，把法轮功学员受迫害的事实告诉世人，令我无比欣慰。我期望她们的辛勤工作能尽快结束中国那场惨绝人寰的迫害。

时光飞逝，转眼到了她大学毕业的日子，我们全家去飞天参加她的毕业典礼。虽然我们因为路途遥远，时间紧迫，而没有给她准备鲜花，但她毫不在意，反而安慰我们。

我们的到来让她欣喜不已，忙前忙后的张罗着，给我们买好吃的，又不时的向我们介绍她的朋友。一次，她拽过一个女孩骄傲的向我们介绍：“这是我妹妹。”看那女孩有点腼腆，我不敢怠慢，立即回答：“好，上我们家当老三。”逗的大家哈哈大笑。在这开怀大笑中，我明白，女儿是想把她的生活，她的欢乐都让我们知道。

不去看抹黑神韵者的内容

文：美国大法小弟子

【明慧网】我是一名十七岁的大法弟子，想将最近做的一件错事写出来和大家交流。

最近因知道某人曾在入狱后三个月就接受邪恶“转化”而且能出境，起了好奇心。因为明慧编辑部曾出《通告》表示不要看他的言论，所以我只是在网络上搜索了他的名字。接着在一个第三方博客上看到了一个前神韵演员对神韵的一个负面采访，具体内容是此人和其母亲通话的录音听打。

当时我深知这些内容都是无稽之谈，但是好奇心驱使着我一直看了下去。看完之后隐隐觉的没做对，但马上就要睡觉了，就没有深思。结果第二天妈妈叫我起床时我的火气特别大。我自己当时能感到一股无名的烦躁。当天本来该去发报纸的，但是莫名其妙的我就没有在原来的地方看到发报纸的同修，因为不知道去哪里拿报纸，当天就没发。到公司后处理事情也很烦躁，总之一整天状态都不太对劲。

早上我就意识到了状态不对，而下午已经知道是和前一天晚上看听打有关了。因为身边就有在神韵见习的朋友，他们的状态绝对不可能是采访里讲的情况。而且多年的学法让我知道这些都是魔在干扰常人得救，所以它的内容并没有触动我一点点。但是我不应该主动去搜索他的名字，因为《通告》说的非常明确不能听不能看，而且我是在明知不对的情况下还看完了。

师父讲过：“这个人呢无论他看到什么了，他都是在往脑子里灌。好东西灌多了他就是好人，不好的东西灌多了他就是坏人。”（《各地讲法七》〈美西国际法会讲法〉）

我一边在心里排斥那些烦躁的念头，一边又因为面子心作祟犹疑要不要向妈妈曝光，最后我还是给妈妈讲了。曝光出来后我明显感到心变的平静，脑子也更轻盈了。

这件事情对我而言也是一个警醒，师父曾讲过：“修炼可是极其艰苦的，非常严肃的，你稍微一不注意可能就掉下来，毁于一旦”（《转法轮》）。我这种主动去看不应该看的、出自魔性和邪恶的东西，后果真是不堪设想。

层次有限，如有不当之处，还请同修慈悲指正。

谢谢师父，谢谢大家。

看与不看 土壤

文：海外大法弟子

【明慧网】八九六四期间和之后，中共派出很多留学生特务到海外。经过三十多年，这些人已在海外社会生根开花。这些早已不再是秘密。一九九九年后的二十五年，中共先是在中国大陆迫害法轮功，极尽“名誉上搞臭、经济上搞垮、肉体上消灭”的手段，对国外却谎称“没有迫害”；然后抓紧在海外搞渗透、搞煽动、搞离间，搞这搞那，直至最近在海外也公开散布仇恨、组织抹黑宣传，不再如之前那般遮遮掩掩。

中共就是中共，说它是“流氓”都是表扬和赞美它了。人间可能没有为它准备词汇，只能姑且称之为“恶魔”或者“邪恶”。从当年的所谓“一千四百例”，到今天那几个“神韵前演员”的表演，都是中共主持的“名誉搞臭”档的节目。当年的所谓的“一千四百例”如果你没上钩的话，说明你是理智的、心正的。可如果今天个别的几个“神韵前演员”、“前什么什么”的表演就让你好奇了，又看又传信以为真，

甚至很感兴趣，那只能说中共把迫害搞到海外来，是有适合它的土壤的。

除了外因，我们每个把自己当法轮功学员的人都不妨扪心自问：你是它的土壤吗？

放下执著 修成真觉

文：轻舟

【明慧网】前几天，明慧发表的《不真修 真的很危险》一文中谈到：“多年来，劳教所、监狱非常重视用‘高学历者’、‘专家’转化学员，迷惑了很多学员。……被旧势力安排来搞破坏的、邪悟的、主动转化的、被劳教所利用转化学员的人中，‘精英’多，都是另外空间的邪恶在‘对症下药’。”

这段话引起了我的思考。我想起师父说，“有名的名不一定是真正明白的明”（《转法轮》），真是千真万确啊。这么多年来，发生在我们身边形形色色的邪悟者、乱法者、主动转化者，很多是常人中的精英。他们怎么会走上背叛大法的不归路？是有迹可寻的。找出原因，警醒自己，可以使我们增加“免疫力”，少走弯路。

标新立异，自命不凡

当初，那个被魔鬼附体的混在学员中的恶人（指虞超），开始做自媒体时，卖弄人中的知识，标新立异另搞一套。当听到反对意见，就公开发泄心中的怨恨，用攻击大法弟子群体和明慧网等大法媒体来吹嘘自己。有些学员却追着听，仿佛发现了新大陆，还推荐给别的学员看。师父发经文后，才猛然惊醒。

不知这些学员事后有没有想过，为什么自己对其那么

感兴趣，甚至超过了大法？是不是他迎合了自己深藏而不被察觉的什么心？是不是有自命不凡、标新立异、心理不平衡等等方面的执著？现在挖出根、去掉了没有？是不是自己还没有看到大法真实洪大的内涵才被带动的？决不能轻易放过那些心和被灌进去的脏东西啊，否则旧势力在那边看的很清楚，还会继续来毁你，直到你被彻底毁掉。

抓住人的理不放，执著自我

有的人从来没懂过什么是修炼，也不承认修炼，因此遇到矛盾，自然跳出来“站队”，为了维护感情和个人，不惜质疑师父、背叛大法，还在社交媒体上声称自己是出于“天良”、出于“普世价值”。她的言论引来邪恶在网上对师父和大法排天巨浪般的恶毒谩骂和攻击。

一个死死计较着人间表面的“对错”、得失，死死抓住自我执著不放、狭隘自私的人，配谈“天良”二字吗？这种自毁、毁人，是多么可悲、可怕的事情。

现在回想起来，一直执著人中那点有限的才华、执著人间世事的人，显然并非只有她一个人。这些人的特点是，身在大法学员和项目中，心却不在大法中，根本没有真正走入大法，心思用在别处，甚至根本就没有在项目中，因为把自己在常人中所追求的，看的远远更重。

常人中的“精英”学员有类似端倪的，比如固守着文化人与众不同的状态、执著古代修炼人的意境、把自己所学专业的观念、思维方式带入修炼，等等。其实，每一个意象或观念都是一堵高墙，将自己和大法隔开。虽然每天也在学法，但如果总是从大法中挑选符合个人偏好的内容，就看不到大法的内涵，甚至会曲解了法。在这样的思想指导下，会修到哪里去呢？

师父早就警示我们：“一关过不去，或太强的常人的执

著放不下就可能走向反面，历史的教训太多了，掉下来时才知道后悔，可是晚了。”（《大法不可窃》）

在名利心驱使下追求出人头地

有个顶尖名校毕业生，从前做了很多证实大法的事，但没有深入学法实修。二零零零年左右被迫害进监狱，很快被邪恶“转化”，走向反面。从此，不遗余力的帮监狱警察出心理测试题，出试卷，用来对大法弟子强制洗脑。出狱后转入佛教，又干劲十足的发表了很多佛教的书和光盘等，大肆推广。

这不是在修炼，无论在大法学员中，在宗教中，还是在邪党的监狱中，她都是在名利心驱使下，追求着出人头地，显示个人才干，实现所谓“自我价值”。

这类人往往都是高学历、高智商，或能说，或能写，主意多，在劳教所和监狱中一旦倒向邪恶，很容易被中共警察利用来做对大法弟子洗脑攻坚的主力。

由于他们善于哗众取宠，一旦邪悟或魔变，无论在哪里都会迷惑一批学法不深、有求之心重的学员，围过来羡慕、崇拜，形成一个乱法的场。

放不下社会地位

我认识一位社会地位颇高的老年学员。一九九九年“七·二零”之前在弘扬大法中曾起过正面作用。可是，他长期被党文化洗脑，比较根深蒂固；又执著于自己特殊的社会身份，对中共体制产生了难以割舍的留恋之情。《九评共产党》发表后，对他内心冲击很大，不理解，觉的是在搞政治。渐渐的，对师父“七·二零”以后的讲法也不能接受，认为神韵是“找一帮孩子蹦蹦跳跳，不是修炼”，最后他离开了大法修炼，不久就离世了。

象这类“德高望重”的老干部、知识精英、名人，在

大陆各地学员中都有。他的社会地位高，在常人看来也有涵养，但用大法标准来衡量，不等于他的悟性高，心性高——党文化的“水平高”，反而会使他对大法的认识水平很低。

结束语

以上例子，足够引起我们警戒。

师父在《放下常人心坚持实修》中指出，“来学法的人不管学问多高、生意做的多大、官职多显赫、有什么特殊技能、存在什么功能，都必须实修。修炼是殊胜、严肃的，能不能放下你们那特殊的常人之心，对你们来说是一个很难过而又必须过的一大关。不管怎样，作为一个实修弟子就必须放下这一执著，因为你们绝不可能不去此心而圆满。”

建议一些常人中的“精英”同修，重温师父这篇经文，尽快放下各种各样特殊的常人之心，走出人的思维，否则修来修去不还是个常人吗？弄不好还容易自心生魔，口善心魔，误导别的学员偏离大法，那就会犯下乱法的罪业，危险至极呀！

对于其他同修来说，也不要看重常人的社会地位、文化、学问、口才等，掌握了全人类的知识不还是个常人吗？宇宙大法都得了，不要去崇拜人中的“精英”、专家，只有大法才是唯一的标准。自己真正用心去学懂大法，学会用大法的法理和心性标准去衡量一切人和事物，不外求，不学人，才能辨别真伪，明慧不惑。

修成伟大的真觉，这才是师父所期盼的。

以上个人所悟，谨与同修交流。如有不妥之处，请慈悲指正。

面对邪恶的攻击 在法上要有一个清醒的认识

文：同善（中国大陆）

【明慧网】从法轮大法传出的那一刻起，邪恶对大法的攻击从未停止过。然而对有些人来说，正面直接的抹黑、栽赃、陷害不难区分，而对混入大法弟子内部，在一定时期跳出来破坏大法的邪恶却感到难以区分。

其实，美国那两名以“知识精英”自诩、在反法轮功问题上跳的很高的，其邪恶言论不难分辨，而所有受干扰的也都是学法不深的、自己求来的干扰。对老学员来说，那些小儿科的邪恶言论与一九九九年迫害一开始时的一千四百例、诬陷师父敛财、说大法有国外政治背景有什么不同？

很多学员好事、爱八卦，不在修心性和救人上下功夫，却在关心师父有多少房产、师父家人修炼状态怎么样、项目中知名的大法弟子或佛学会负责人去世了、神韵用未成年演员了等等。单从常人的角度讲，师父公开出版了五十一本大法书，每一本书发行都是几千万，还译成了几十种文字，光稿费应该有多少？有几处房产有什么不可以？这与你个人修炼有什么关系？

每个人的修炼状态都不一样，一个大法弟子失去肉身有千万种原因，每个人在历史上的渊源、每个人发的愿、每个人所走的路都不同，这些问题新入门的时候就应该明白了，在法中修了二十多年了还不明白，这不就是不信法才这样表现的吗？看看法中大法弟子死亡率比常人低多少倍呢？大法修炼，不是上了什么保险，更没说永远不会肉身死亡了。任何想当然的念头、不正的念头，都可能给自己引来麻烦。

神韵及飞天学校招生的都是十二三岁的孩子，这也成了邪恶攻击的“理由”了，说用什么未成年表演了、体罚了等等。刚刚结束的巴黎奥运会，哪一个国家没有十几岁的孩子参赛？中国跳水、体操等项目，十四岁的孩子已经开始拿奥运冠军了，进入训练队时才八九岁，每天训练都是十几个小时，这些人们都习以为常，为什么神韵演员是未成年的在校学生就不可以了？一个常人的竞技比赛都要经过严酷的训练才能拿冠军，大法修炼中一个如此伟大的救人项目，要求严一点有什么不可以？这都是邪党背后的烂鬼搞出来的东西。

正法已经走到这一步了，我们应该在教训中成熟了。

二十年明慧大陆法会 陪伴自己漫漫修炼路

文：中国大陆大法弟子 秦思

【明慧网】时光飞逝，从二零零四年，第一届大陆大法弟子修炼交流会开始，至二零二三年的第二十届大陆法会，一晃已整整二十年。

今天，当我提起笔时，还能清晰忆起，当年在同修家学完法后，抓紧时间，如饥似渴阅读《明慧周刊》中第一届法会文章的情景。那时自己尚未登录明慧网，也未能联系到同修为自己每周提供《明慧周刊》，只能利用参加集体学法之后的时间，在同修家匆匆阅读。记的那次读到一篇法会文章《如果还有一次选择，我仍愿做师尊的大法徒》，文章作者是一位年轻的东北大法弟子。

如今二十年过去了，我和当年那位作者同修一样，修炼路上，风风雨雨走过来，从青春年少至不惑之年。深深感恩明慧网为大陆大法弟子提供了书面交流心得体会的平

台，感谢明慧编辑同修在大陆法会征稿期间日日夜夜忙碌筛选、修改稿件的辛劳付出，感谢在紧张忙碌的修炼及证实法工作中，笔耕不辍，抽时间写下一篇篇法会交流心得的大陆同修们！

师父说：“利笔著华章 词劲句蕴强”（《洪吟二》〈读学员文章〉）。

二十年的中国大陆法会，每个大法弟子正念正行中的修炼之路与救人的故事，汇成一篇篇生动、朴实的交流文章，犹如一首首史诗、一幅幅画卷，呈现于中国大陆这个正法修炼的主舞台上；其中大法弟子精神和道德的升华，宛如一颗颗星星，照亮了血雨腥风之中的暗夜；亦如一汨汨清泉，缓缓流入海内外众多读者的心间……

多年以来，自己比较愿意阅读和聆听每年法会发表的修炼心得。我将历年的法会交流广播稿放置在一个TF卡里，工作之余，在家中做家务或临睡前，常常倾听。当我每天打开播放器时，每位参加法会交流的同修，仿佛都在用真诚的心和我娓娓诉说，那些看似或平凡或神奇的修炼经历，那些证实法中一个个的真实故事，在带给我一次次的感动、一次次的眼泪或微笑中，使我的内心也不知不觉的被感染和净化，心性也随之升华。

在历届法会征稿中，令许许多多大陆同修记忆尤深的有：第一届法会文章《如果还有一次选择，我仍愿做师尊的大法徒》、《从锄头到鼠标》、第十三届法会文章《师父伟大 法伟大》等。

每年大陆法会发表的交流体会，反映出作者们在法中修出的理性与智慧。质朴无华的语言，展现出修炼人于生活、职场及社会等环境中修己救人的鲜活画面，令读者领略到大法修炼者的无私、坚忍，读来难以忘怀；甚或给读者于生活、修炼中以深远的影响。

一篇农民同修的《从锄头到鼠标》，曾经激励了多少大陆同修拿起鼠标，学会了电脑，学会了制作真相资料救人。而《如果还有一次选择，我仍愿做师尊的大法徒》中的年轻作者同修与《师父伟大 法伟大》中那位瘫痪的老年同修，他们那纯净救人的心，走过的正法修炼的真实轨迹，感动、启发和鼓舞着无数海内外大法弟子，在法会交流过程中，比照自己，修炼及证实法的路上精進实修。

回忆历年大陆法会交流稿，好文不胜枚举。其中一些法会文章令自己触动之深，或许是作者本人都始料未及的。借此机会，向同修分享和交流，令自己受益匪浅的一篇第八届大陆法会文章《我主导》。

那些年里，我和文中同修一样，为工作环境所困，因常年疲于工作，修炼和证实法的时间十分有限，每日劳碌、奔波于常人的各种事情中，想突破却又感觉力不从心。

而当读到《我主导》一文，自己精神为之一振。这之后的修炼中，在旧势力安排的错综复杂的常人社会环境中，我常常想起这三个字：“我主导！”也会想起师尊的相关讲法。每当这时，悟到应为自己所在人世间的环境和自我的宇宙范围负责，内心霎时增添了一份正念和力量，原本一颗焦躁不安的心也会随之平静下来。

其实每一篇法会文章，或长或短，都凝聚了作者于法中修出的智慧，与构思谋篇、落笔时遣词造句的用心良苦，每一位作者都在用心讲述一个个扣人心弦的修炼故事。很多文章读起来都十分生动、感人，时间和篇幅所限，未能一一列举。

二十年明慧大陆法会，陪伴自己走过了漫漫修炼路。回顾昨天，二十多年与师同在、与法同在的流金岁月，如静静流水般悄然逝去。大陆同修不畏红潮强暴，于人世间的舞台上，共同在反迫害、证实法中演绎的精彩与荣耀，

修炼的风雨、艰辛与磨难，将永永远远印刻于历史的记忆，留存于浩瀚的宇宙间。

明慧网发表的修炼交流文章，与千千万万大陆大法弟子每天亲身经历的事例相比，只占极少的一部份。而更多的故事就发生在今天，在你和我，每个修炼人的身边。那么，就让我们拿起笔来，继续写出自己或身边同修的修炼心路和故事吧。

借二十一届明慧大陆法会召开之机，与同修交流切磋，向师尊交上一份答卷，也向世人展现大法修炼者独特的风采！

读明慧网《放下被迫害的思维》 走出阴影

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】首先感恩明慧网的同修辛苦的为大陆同修们的付出和辛劳，让我这个不精進的同修受益多多，感恩所有同修的交流，让我慢慢醒悟回归正路，增加我的信心，慢慢精進起来。从跌倒趴着不动，到慢慢起来，再慢慢前行，再到归正自己有正确的走姿这个过程是艰苦的，而且是痛心，让我走了不少弯路，曾几度想要放弃修炼，无脸面对师父、大法和同修，总觉的自己是罪人，没有信心再继续修下去，就这样我荒废了三、四年的修炼时间。但大法已在我心中扎下了根，舍不得放弃，还是看书、炼功，上网看同修的交流。在同修的交流中终于走出阴影，走出瓶颈，精進实修。

我能有今天，离不开师父的慈悲点悟和看护，离不开网上同修一篇篇修炼心得体会的帮助，让我恢复活力，让我有了希望，让我看到前程的光明。感谢同修们交流启悟，

让我明白很多以前不知道怎么修的道理。在这里谈一下明慧网上的交流文章对我起到的感悟。

当我在看《放下被迫害的思维》一文时，让我回想到被迫害前时的修炼状态，那时我心中觉的大法真好，师父讲的法句句说在我心坎上，那时真发自内心百分之百信师信法，当我知道大法弟子要证实法、讲真相时，毫不犹豫，很坚定溶入讲真相之中。那时工作原因，面对面讲真相很少，主要是发资料贴粘贴，时间很紧，学法炼功都没有落下，非常精進。那时做大法事时，心中没有一点杂念、妄念，只想自己是师尊的弟子，是走在神路上的修炼人，是神的使者，肩负让人听真相、看真相、明真相、得救度的使命，深感荣耀。边放资料，边想有缘人赶快来拿资料，邪恶看不见。就这样每天出去发资料，一家三口同行，每天晚上差不多要发一两百份，越做越顺利。那时虽然辛苦，但乐在其中，觉的自己每分每秒都活在幸福中，苦而不累，累而不倦，真的不知苦累，乐在其中。

后来，在不知不觉中，就和同修攀比，认为谁做的多，谁就修的好，心不纯，攀比心、妒嫉心、争强好胜心、不平衡的心、看不惯的心、不被人说的心、我行我素，自我膨胀的等等人心，让我迷失了方向，偏离了法，只想多做事，快做事，把做事当成了修炼。其实，师父也点悟我多次，自己就是不悟，最后招致邪恶的迫害。

遭迫害之后，我被困在迫害的阴影之中走不出来，内心十分害怕，时时都觉的邪恶在看着我，每时每刻都有眼睛在盯着我，家人也时时看着我。我自己也活在自责、内疚之中，觉的对不起师父的苦心救度，为我付出了无数的辛苦，而我却背叛了师父，那种五味杂陈的心情都无法形容当时的那种痛苦。就这样虚度着时光，一晃就是一两年过去了，随时都想，修还是不修？不修，实在是放不下大

法，因为法已在我生命深处生根了；修，又怕被迫害。就在修与不修之间徘徊着，又是一两年过去了，对我来说是非常非常大的损失。在这几年中，讲真相的一切项目都停了，还好，我还在学法炼功，虽然在用真相币，但也不是那么坦然，就在这个瓶颈中出不来，十分着急，又想不出法子，心中的那份苦无法用语言来形容。

看了《放下被迫害的思维》后，原来是自己把自己困住，没有静下心来找自己的一思一念、一言一行、一举一动。同修说：“一遇到身体不舒服，或者是事情不顺利，思想中马上就想到是旧势力的干扰迫害。实际情况是不是那样呢？也许身体不舒服时，是师父正在给你调整身体，或者是长功的反映，事情不顺利也可能是师父点化你，不让你这样做。当然也可能是旧势力的干扰。”

当我看到这段话时，我反省自己是不是同修说的这种情况呢？一找真是吓了一跳，平时自己的思想中，经常想到的都是常人中的事，说话也是常人怎么说自己，也随和着说，就与修口有关了，自己没修心，也没修口。当我遇到常人中的麻烦事时，就是用常人的办法蛮干，没有想到自己是个大法弟子，用修炼人的标准来衡量，而是用常人的办法，那我不是把自己当常人了吗？这一对比呀，我真是没把自己当修炼人，修炼就是与我们生活中的每一件小事、大事、任何事都是联系在一起的，就是平时的一言一行、一举一动都在修炼之中，我却把它分开了。自己觉的学法、炼功、发正念，做大法弟子的事（讲真相、发资料）才是在修炼之中、平时就随便了，想怎么说，就怎么来，没有认真对待修炼，没有做到信师信法，怎么能走正走好修炼之路呢？

通过看明慧网的交流文章，让我看到自己的诸多不足，而且感到自己不会修，不懂怎么修，不知怎么向内找自己，自己觉的学法修炼十多年了，好象还没入大法的门。反问

自己，修了这么多年，自己是不是百分之百信师信法呢？如果自己是百分之百的信师信法，就应该牢记师父说的：“修炼中无论你们遇到好事与不好的事，都是好事，因为那是你们修炼了才出现的。”（《精進要旨三》〈芝加哥法会〉）

我做到了多少呢？如果自己遇到的一切不顺心的事，都把它当好事，只想到一切麻烦都是让我提高升华自己的好事时，可能事情就不一样了，那这就是正念，师父就能为我做主的呀！自己相信了师父说的都是宇宙真理，而且相信师父的能力，相信师父主宰一切，师父的安排大于一切了吗？其实在我心里没有做到百分之百信师信法、敬师敬法，在迫害威胁面前低头了。

同修明慧网上的交流文章，使我受益匪浅，从新走回修炼中来，我一定要精進实修，做好三件事，坚修到底，圆满随师还。

谢谢师父！

谢谢同修！

正念正行 修出为他的心

文：加拿大大法弟子

【明慧网】

尊敬的师父好！

同修们好！

今天我想分享一下这几年中我修炼法轮大法的点滴体悟。

一、摆正基点，修出为他的心

记的两年前的一个夏天，我白天和别人发生了矛盾，关没过好。到了晚上，天气很炎热，需要开着风扇睡觉，

而我却突然开始发烧，浑身发冷，冷到刺骨。我盖上很厚的大被子，从头到脚捂的严严实实，一寸皮肤都不敢露出来。尽管这样，我还是冷的浑身哆嗦，上下牙齿直打颤，这是我一生中从未感受过的一种彻骨的冷。我感觉自己就象被抛到了茫茫的冰川上，一望无际，除了自己，一个人都没有，极其寒冷、孤独、又很绝望。

当时，消极的思想一刻不停的向我脑袋里打：“你修的太差了，老是过不好关，你不配再修下去了……你会就这样慢慢的被冻死，你也无能为力……”我尽量的排斥这些负面的想法，我知道这些想法不是真正的我的思想，但它们很多、很强大，而我当时的正念很弱，整个被消极的物质笼罩着，有点破罐子破摔的感觉。我流着泪，嘴里一遍一遍的念着“法轮大法好，真善忍好”，但感觉还是没有抵抗邪恶的能力，被动的承受着。

就这样，我浑身哆嗦了两个多小时。突然，一念打入了我的脑子：“你们这些邪恶迫害我，你们想让我一蹶不振，想让我死。可我是我世界的王和主，我世界的众生都在等待我修好后同化进入新宇宙。你们迫害我的时候，我的无量无际的众生不就在面临灭顶之灾吗？有多少我的众生会因为我的被动承认和承受而被邪恶杀死？我能这样看着邪恶随意残杀我的众生吗？我不就是为了挽救我的众生而来的吗？我还能这样躺着、缩在被子里，被动承受邪恶的迫害吗？”想到这儿，我开始痛哭，非常难过，为我的众生而难过。

过了一会儿，我擦去眼泪，从我的心底最深处发出了最坚定的声音：“我是王，我是主，我要为我的众生而战，我愿付出我的一切来保护我的众生，你们谁也不配来迫害我的众生！我要为保护我的众生而战！”就这瞬间的一念，我顿时感到浑身充满了力可劈山的正念，消极的思想消去了一大半。

我知道是师父在帮我，是师父在给我力量！我飞快的掀开被子，顾不得还在冷的直打哆嗦的身体和还在打颤的牙齿，盘上双腿，开始发正念。当时我发正念的力量非常强大，就象是一个稳操胜券的将军，在战场上所向披靡。我感觉头部不停的有东西在“唰唰”的往下流，寒冷的感觉越来越小，身体越来越回暖。我差不多发了一个半小时的正念，身体完全恢复了正常，所有消极的思想也都完全清理干净了。

这次身体出现状况的经历来的快而猛，从绝望的承认承受到主动有力的清理邪恶，这中间就是一个基点转变的过程。之前的消极承受，完全是站在自我的角度看问题，觉的自己关没过好，有点自暴自弃，属于个人修炼状态，所以即使意识到那些消极的思想不是自己，也没有正念去清除它们。而后来的一念，是我意识到了自己作为被创世主挑选的王和主的责任和使命，完全放下了自己，只有想保护众生一念的时候，那个为他的正念一下子就坚如磐石、力可劈山。

也正是这一念符合了那一层次法的标准要求，师父就帮我将那一层一望无际的冰川融化，让冰封在冰川下的万物复苏，也让冰封在冰川下的众生们得以新生。一切都是师父在做，我只是有这个愿望而已。

也正是这次的经历，让我为私为我的那部份物质消去了很多很多；让我在之后的修炼中，时刻都能意识到做任何事情都必须先考虑到众生的安危，自己的责任；也让我在面对很多困难、矛盾和问题时，都能自然的、发自内心的先为他人考虑和着想，尽可能的帮助别人。

二、否定旧势力的干扰与迫害

大概三～四个月前，正是神韵推广最后的关键时刻，我经历了一次清除思想业的过程，历时差不多一个月左右。

这次的关来的很奇怪，刚开始几天，我感觉到一种没

有来由、莫名其妙的妒嫉、不平衡，接下来是非常强大的思想业力向我打过来，里面充斥着妒嫉、怨恨、怀疑、争斗、走极端、傲慢、自我、自尊、自卑、害怕等败坏思想。

师父说：“由于人迷于常人之中，时常在思想中产生一种为了名、利、色、气等而发出的意念，久而久之，就会形成一种强大的思想业力。”（《转法轮》）

那时我一天中除了睡觉，其它时间脑袋里不断的被打进各种不好的思想，甚至吵吵，挑拨离间，让我有想要和人吵架、骂人的冲动。我知道这些是思想业，和平时的执著心不一样，来的非常猛。我也知道这是对做好神韵推广很大的干扰。我尽可能的集中念头否定、清除它们！甚至在我上班、神韵推广、卖票、做任何事情的时候，我都在努力分清、排斥、清理它们。

但它们太多太强，象个很大的业力球，不断的向我袭来，稍不注意，就会被这些不好的思想业带动，从而在人这面就会上演矛盾。我每天都好象在和这些后天形成的观念和外来变异思想作战，我每次都会努力的去分辨清楚什么是真我，什么是假我，最后发正念彻底清理那些败物。但每次我也知道，我还没有完全把它们清理干净。

当时我几乎每天都很难受，被思想业刺激的很无奈。我需要时刻提醒自己要分清真念和假我，我需要时刻都在背法或发正念。这些坏生命也在不断的观察我，经常在我正念不强时开始向我猛烈攻击，往我脑子里打它们的想法：不平衡、指责别人、怀疑别人、胡乱下判断。有时我也会顺着它们的想法去胡思乱想，越想越气，被它们带动的几个小时而无法摆脱。

我知道，我必须不断的坚定正念，否定清除它们，我才能走过去。那些日子，我基本一有时间就学法 and 长时间发正念。

大概十几天后，这种被带动的状况就少了，真我越来越清醒、越来越强大。我基本都能在第一时间分清它们，知道这些思想不是我，我是真、善、忍构成的，是为他的，是能放弃世间一切的。而它们是极其为私为我、极其败坏的，都是魔性的，不能让它们来主宰我的身体和思想。

二十多天后，我的正念强到很少再被这些坏思想带动。但奇怪的是，它们还是很多，不断的向我涌过来。我很困惑，为什么这个状况还在持续？是不是我还有什么执著心没有找到？是不是还没有把那个根挖出来？

有一天，我在学《各地讲法四》〈二零零四年芝加哥法会讲法〉，师父说：“当然了旧势力所有安排的这一切我们都不承认，我这个师父不承认，大法弟子当然也都不承认。（鼓掌）但是它们毕竟做了它们要做的，大法弟子更应该做的更好，在救度众生中修好自己。在修炼中碰到魔难要修自己要靠自己啊，这不是承认了旧势力安排的魔难、在它们安排的魔难中如何做好，不是这样。我们是连旧势力的本身的出现、它们的安排的一切都是否定的，它们的存在都不承认。我们是在根本上否定它的这一切，在否定排除它们中你们所做的一切才是威德。不是在它们造成的魔难中去修炼，是在不承认它们中走好自己的路，连消除它们本身的魔难表现也不承认。”

读到这一段法，让我浑身一震，对啊！这么多天我一直着重在怎样分清和清理这些思想业上，也知道这是对做好神韵推广的最大干扰，也在发正念清除它们，却忽视了这些思想来源的根源都是旧势力安排的，都是旧势力在我久远的下走和轮回过程中强加给我的，让我在这一世兑现誓约、救度众生时分辨不清真我是谁。我这不是承认了它们的安排吗？我不是一直在它们安排的魔难中努力做好吗？我不等于是旧势力一伙的吗？难怪这个魔难会没完没

了，思想业源源不断，这完全是旧势力阻挡我做好三件事的干扰与迫害呀！

当悟到这一点时，我浑身象过电一样，感觉到我的头部在很强烈的膨胀，很多不好的物质顺着头部的位置往下流，正念从我身体的每个细胞中往外冲。我马上盘腿结印，发出强大的正念：彻底清除旧势力在我空间场所下的一切机制，全盘否定旧势力的一切安排，连旧势力在我生生世世轮回中刻意强加的那些顽固的观念和执著心都全盘否定清除，彻底清除利用这些败物干扰我做好神韵推广的一切旧势力的安排。在发正念的过程中，我的念力非常集中，根本停不下来，差不多发了两个小时。当时感觉我的空间场一下子变的清透起来，那些源源不断打过来的思想业基本没有了。

之后的几天，我又持续的加强发正念，全盘否定旧势力的迫害，大概三天之后，思想业完全清理干净了，我的大脑恢复了平静，又能正常的工作了。

这历时一个月的思想业干扰，让我清楚意识到，无论我们面对什么样的关难，一定要第一时间全盘否定旧势力的一切安排，在否定旧势力安排的基础上走正走好师父为我们安排的路，那才是最正、最好、最近的路。

三、在工作中稳步救人

我是美容师，在家开了一间小小的皮肤护理工作室。我的客户绝大多数都是中国人。

在给客人做皮肤护理的时候，我们有充足的时间一起聊天，会很自然的聊到信仰、法轮功、法轮大法的美好，中共对法轮功的迫害等等。她们中一些人的三观非常正，在给她们讲清楚大法真相后，她们基本都会三退（退出中共的党、团、队组织），或者想看《转法轮》。

但也有一部份客人，在我谈论到中共的腐败和邪恶时有一些想法，甚至会很激动的跟我辩论。起初，我也会和她们争辩几句，但后来我发现，强辩没有用，我需要静下心来找自己。当我真正找自己的时候，真是吓了一跳，原来我隐藏了那么多不好的心：争斗心、妒嫉心、看不上别人的心、要面子的心、虚荣心、傲慢心、不能被人说的心等等。

带着这么多人心，怎么可能真正救了人啊？在聊天的过程中，我一直维护的是自己的这些心不受到伤害，心都用在自己身上，没有一点为别人着想，都是为私的，当然就没有法的力量，就救不了人。

当我摆正自己的心态，渐渐的这些和我争执过的客人不再那么激动了，开始默默聆听，有的还给我道歉，说我讲的有道理。随着这些年不断的给她们讲真相，她们从排斥到现在每天都看我推荐的自媒体节目，还推荐给她们身边的亲朋好友看，让一大批人都明白了真相，看清了中共的邪恶。

以上是我这些年修炼中的一些体悟与修心的过程。我深知自己离师父的要求差的太远，一些顽固的执著与观念还时常带动我不能更加精進。但我的生命深处懂得珍惜大法的珍贵，珍惜师父的慈悲与殷殷期盼；也懂得珍惜来在世的每一个生命，珍惜师父赐给我用于修炼、证实法与救人的可贵的人身。

在未来的时日里，我愿和同修们一起更加精進，修出熔化钢铁般的慈悲，救度更多的众生！

谢谢师父！

谢谢同修！

（二零二四年加拿大法轮大法修炼心得交流会发言稿）

矛盾怎么能影响到自己修大法呢？

文：海外大法弟子

【明慧网】我是一名刚得法七个月的青年大法弟子，在这里分享近期心得体会，向师父汇报，与同修交流，如有不当之处、不在法上的，麻烦同修慈悲指正。

最近，我发现了一个修炼上值得关注的的一个方面，就是为谁而修的问题。看到周围同修发生的一些事，我有个疑问：别的同修跟我们之间有了矛盾，怎么就能影响我们自己修大法呢？怎么能影响到我们自己在大法中树立威德呢？

我大量读明慧文章、听明慧广播，发现了一个现象：很大比例影响修炼的坚定的因素都与和同修之间，尤其是与负责人、协调人之间的矛盾有关系。之前，我一直不明白，还觉的同修怎么这么玻璃心？！

直到有一天，机缘巧合，我有幸和本国佛学会的一名负责同修通电话。当时，我只是想问一下怎么处理一件事情，并不要求立刻从负责同修那里得到相应的帮助。但由于自己性子急，且有干事心，还有求安逸心，想赶紧问清楚。可这位同修逐渐的有些不耐烦了，但我能感觉到同修还是尽力的保持着平和的语气与我交谈，但当我问到后面，同修就逐渐的“打开天窗说亮话了”，语气逐渐有些强硬，其中有很多“我们佛学会是怎么怎么处理，要通过什么什么方法来办理，你要怎么怎么样……”

由于逐渐强烈的语气，我心里一下子有点受不了了，心里很委屈、很难受，想着我就是个刚得法的年轻女孩、身边带着一个小我五岁的弟弟，自己与弟弟到这海外，其他家人全不在身边，那干什么都得把弟弟安顿好呀，我只是问一下具体什么情况，怕事到眼前，自己平衡不好，又没要求马上办理什么，你怎么这么咄咄逼人呀……

这时候，各种心就翻上来了，我挂了电话，泪水在眼眶里打转，马上就要夺眶而出了。但是，这时候师父的法在我脑中清晰的响起：“我说真正的炼功人就应该高标准要求自己了。”（《转法轮》）对呀，高标准，我可不是什么柔弱的小女孩，我是个炼功人呀，修炼要什么？不就是要提高自己吗？！那我为什么要委屈呢？哎呀，不好，这委屈的可不是我，我绝对不能加强它，这一定是个提高心性的好机会，我一定要真修。

我强忍着眼泪，拿出一张纸，心中念着“不能哭、不能哭”，我写下第一行问题：为什么想哭？是委屈心，是阻碍我提高的、不是真我的一种东西，找到这里，眼泪咽回去一点，与这东西划清界限了，一下就觉的不那么难受了。接着，我找到了人心、人念、常人养成的习惯，是修炼要修去的不好的东西。这时候，眼泪全部咽回去了，心更平和了。我继续找，找到了着急的心、干事心、求安逸心、懒惰心，甚至找到了一种为私的，想利用大法、利用同修的不好心，还有怕吃苦的心、怕过关的心，还有对法不坚定的心。

找到后，我逐一分析，找原因，之后长舒一口气，站起来活动活动，觉的心情舒坦多了。等过了一会，再回头看看，当时那个委屈呀、受不了呀，觉的啥也不是了。并且，很理解同修身兼数职，百忙之中与我通电话，人家节省时间，指出重点，跟我解释，这完全合情合理，并且人家还愿意给我建议，愿意帮助我一个素未谋面的同修，这真的是挑不出毛病了。可为什么当时那么难受呢？还是为私的心，是旧理在作祟，不让我提高，想拖住我，让我难受，让我把这种难受的心当成自己，现在跳出来一看，全都明白了。

真的无比的感恩师父的慈悲苦度，安排了这次无比珍贵的提高心性的机会，让我发现和去掉这么多顽固的不好

的东西，真的仿佛感觉师父温暖的大手在拉着深陷在常人社会泥沼中的我，让我甩掉脏东西，快快爬上登天的梯子。

反思

事后分析，对于我个人来说，从大陆来到海外，我从小就明白真相，反感邪党的各种假包装、作秀，也反感他们一系列的所谓阶级压迫、强压性管理、必须服从等等，此外对于人，我认为都是有一颗向往自由的心态，不喜欢别人约束自己、控制自己。

此外，在邪党文化的渗透下，尤其在中国社会上有这种压迫、强制管理，是领导者强烈的为私心理，在常人的工作岗位上，有领导管理下属，团队互相协调也是为了得到提拔重用，也是为了名、利、情的一种为私心。那这些只着重向外管理，依赖形式和手段的只能是邪党政权或常人工作。可是我们修炼是截然不同的，我们不讲形式，没有强迫别人非要做什么，然而每个人做的也都是为了大法，为了救度众生。

修炼也是为自己修的，在做事中也是在树立自己的威德，那我们每个项目、每个小组只不过是一群同修共同配合完成好一件事而已，我们没有什么领导之分，我们都是修炼人，都是师父的弟子。可是往往在一些关键问题上各执己见时，那种不平的心态，我个人认为是有旧势力安排的因素在，让你受党文化的影响，不断的一层层的管理，让你麻木，但是又使得我们明白真相后对这种形式极其反感。

可是，到了一个个修炼人的协调项目中，尤其在矛盾中，在一些同修做的多一点，就听他多一点，一些同修只做事、不负责任的问题上，就给你恍惚那么一下子，勾出一些观念，从而让人对此产生反感，再加强你的愤怒和委屈，从而让你恍惚间以为是给别人做的，甚至给师父做的，

自己费尽心血得不到好，看不到所谓实实在在的回馈，那不危险吗？这时候，唯有做三件事，更加精進，才能解决根本问题了。

我在读师父的经文中意识到，师父频率很高的在强调，大家不管多忙一定学法。我现在更加悟到了学法的重要性，因为旧势力真的是把我们从小到大，几乎方方面面甚至思考方式、言行举止都给你安排上了，学法一不精進，正念不强，不在法上，又随着修炼的推進，关难有时很复杂，那就真的是个修炼的大问题了。

修炼是严肃的，考验和过关来时不会通知你，只要勇猛精進做好三件事，信师信法，一切都不是问题。

感恩师父慈悲！感谢同修！

我在修炼法轮大法中经历的奇迹

文：加拿大大法弟子

【明慧网】

尊敬的师尊好！

各位同修好！

二零二零年十月，我在快二十三岁的时候开始走上修炼之路。在大法中我所经历的奇迹和自身的变化，是我认识的任何人，甚至是我的家人都无法想象的。

曾经沉溺毒癮无法自拔

我在十四岁时开始吸毒，十六岁时开始偷车来维持毒癮。到了十八岁，我成了一个铁杆癮君子，与家人疏远，不得不流落街头。我的生活似乎就是围绕着偷车、吸毒和寻找下一次的快感。我从没考虑过自己的行为对他人造成

的伤害，甚至还认为毒品对社会有益。我曾坚信自己永远不会戒毒，除了身处监狱或戒毒所，我几乎每天都在毒品的控制下浑浑噩噩。

二零一九年的一天，我在卡尔加里市中心开着一辆偷来的车。当警察要拦截我时，我惊慌失措，仓皇而逃。我在单行道上逆行，转弯时差点撞进一个军队游行。看到游行队伍后，我立刻掉头，继续尝试快速逃避警察的追捕。最终，我撞毁了车，前臂受到严重枪伤，狂奔时因为失血过多而差点死在街上，最后我被警察逮捕。我被送往医院，警方以袭警和危险驾驶的罪名起诉了我，我可能面临长达十年的监禁，但最终我只被判了两年居家软禁和两年缓刑。然而，即使面对死亡也未能让我感到恐惧，也没有让我考虑戒毒。在软禁期间，我仍然每天使用美沙酮。我甚至在想如何在软禁结束后重新开始偷窃。在软禁期间，我也几次想要外出偷窃。

这些都说明我曾是个非常糟糕的孩子，而且很愚蠢，我的心态被社会污染至如此地步，自己却浑然不觉。

一朝得法

我的父母知道我染上了毒瘾，但他们无计可施，因为我未曾有暴力行为，他们选择视而不见。母亲曾告诉我，有次检查我的房间时发现了我藏毒的地方，却不知如何解决。某天，母亲对我说，她曾祈求神让我找到信仰并得到救赎。她的祈祷得到了回应。

在我收到法轮大法传单的那一天，是我人生中最美好的一天。那时我已居家软禁一年，前臂伤口也接近痊愈。我出门看医生，遇到了一位不会讲英文的中国女士，她正拿着展板收集签名反对中共活摘法轮功学员器官。我从她手中接过介绍大法的传单，一阵兴奋向我袭来，我一直对

打坐很感兴趣，对这份传单的内容充满好奇，急切的想回家深入了解。

就在那天，我仔细阅读了传单，登陆了法轮大法的官方网站，开始听师父讲法。从那天起，我每天都坚持学法，未曾间断。李洪志大师的每一句话都充满力量。虽然我只能理解一小部份，但我深信这正是我毕生寻求的真理。

修大法 神迹处处显

当我初次听到师父的讲法后，我有一种强烈的感觉，我应该戒掉毒品，但戒毒很不容易。因为我有强烈的抗拒心理，我甚至试图从法理中找寻继续吸毒的借口。然而，我对大法的渴望还是超越了对毒品的依赖，因此我持续学法，哪怕有些法理我还难以接受。

随着学法的深入，我越来越想摆脱毒瘾。经过两周的精深学法，我开始约束自己。我从每天吸毒，减少到只在周末吸毒。奇妙的是，我发现自己竟无任何戒断反应，虽然还有对毒品的欲望，但身体不再感到不适。随着我越来越多的炼功，我开始感到有信心可以彻底摆脱毒品。

接着，许多不寻常的事情发生了，就象在给我小小的警醒。

有一次，我手上拿着一小杯打火机油，出乎意料，这小杯打火机油开始发出滴答声，或长或短，就象摩尔斯电码。出于好奇，我用手机录下了这些声音，想解析这些信息。上网查找摩斯电码解析后，我惊奇的发现这些滴答声中真的隐含着摩尔斯电码：“vibes and meditation”（振动和打坐）。对我而言，“vibes”代表声音的振动，这应该在提醒我应该更加勤勉的听法，而“meditation”则提醒我要重视打坐和炼功。这件事超乎想象，但我明白这是因为我开始修炼法轮大法，这是一种点化。

我过去经常抽烟。修炼后，每当我在车库抽烟时，收音机会无预警的自动开启，随着我点烟，音乐突然大声响起，突如其来的巨响总是让我一惊。收音机从未有过这样的情况，我知道这是师父在提醒我戒烟。但我未能及时领悟，仍旧重复犯错。然而师父并未放弃我，每当我抽烟时，他都会让收音机不定时的开启。每一次都会吓我一跳。

完全摆脱毒品

在开始修炼法轮大法不久后，我就不再被戒断的痛苦折磨，只剩下对毒品轻微的欲望，但我仍然花了六个月才彻底戒掉所有毒品。我曾不断找理由保留手头上的毒品，自欺欺人的认为，或许只要我能保持清醒，我还可以享受毒品带来的快感，无需将它们丢弃。

后来，我认识到想要戒毒却留着毒品是多么愚蠢。一个周末，我决然将所有毒品一股脑儿冲进马桶。当我做完这一切，我感到一种轻盈和解脱。

得益于大法和我的决心，我在同一天很轻松的戒了毒、戒了烟，并不再观看色情影片。

我坦诚的告诉了我的父母，我完全戒掉了毒品。他们见证了大法的神奇力量，心中充满感激。母亲深知这是神对她祈祷的回应，因为她曾告诉我，她常常祈求神让我清醒并保佑我平安。父母对于我能修炼大法无比感恩，他们认为我有如此巨大的转变真是一个奇迹。

在一段时间里，我经常梦到自己面临考验，梦中总有人想诱惑我吸毒，但我每次都拒绝。这样的梦时常有，每次我都拒绝；那时，我明白自己已经坚不可摧，不再想吸毒了。

我尽力引导那些曾与我共沉沦的朋友们认识大法。与他们相聚的时候，我是很清醒的，向他们证明戒毒是可

行的。我渐渐认识到，每个人都在选择自己的未来。他们对大法充满敬意，因为他们目睹了我的变化。然而，我无法继续与他们交往，我告诉他们，如果他们需要我，他们知道去哪里找我，我必须继续前行。虽然有时会感到孤单，但我知道这对我是有益的，因为无聊和孤独本身也是一种苦，也在帮助我偿还业力。

犯了严重错误后师父又给一次机会

我曾认为，一旦我戒掉毒品，修炼对我来说不是什么难事，毕竟戒掉毒品就象是去了一个巨大的执著。但那仅仅是开始，也没有想象中的困难——只需跨出那一步，一切就能结束。我意识到，很多执著其实往前跨一步就能割舍——前提是你愿意迈出那决定性的一步。

真正的修炼需要披荆斩棘，需要放下众多执著，改掉很多坏习惯、观念和思维方式，这些其实比戒毒更困难。这些执著和观念深植于内心，不象毒品那样，可以简单的丢进马桶冲走。首先，我们需要找到这些执著，认清自己的不足；找到后还需要通过精进实修、坚守信念才能一一克服。

炼功一个月后，我开始感受到功中的机制。虽然那时我未彻底戒毒，但我能感受到师父的加持。当我炼功时，我真切的感受到能量在体内运转的某种形式。

但随后，我犯了一个大错，我试图为一位腿部患有骨癌的朋友治病。当感到有灵体进入双手时，我立刻惊慌失措的停下来，我记起了师父对于治病的教诲。回家的路上我感到极度不适。我再也感受不到炼功的机制。我以为一切都完了，因为我犯下如此大错。我祈求师父给我一次机会，希望还能继续修炼。

经过两个多月的修炼，我再次感受到那些机制，我喜

极而泣。师父慈悲无量，即使我做了不该做的事，师父还是又给了我机会。

突破自卑

虽然我戒掉了毒品，在六个月后全然清醒，但我总觉的自己不配成为一名大法修炼者——大法对我来说太过崇高，我太污秽，不配入门。

我试着向遇到的每个人弘扬大法，但似乎虽然人人都认同大法的美好，却很少有人真正愿意修炼，不论他们多么出色或有才华。

我逐步认识到，每个人的缘份不同，不是每个人都能真正修炼。我也困惑为何我会开始修炼，毕竟在这一生中的种种恶行累积了重重业力。

我总觉的自己应该放弃修炼，认为自己永远无法修成——我怎么可能被选来修炼呢？我常常因此落泪，祈求师父找一位更合适的人完成使命，因为我对自己的资质毫无信心。

自卑和污秽的念头不断浮现，我多次想过放弃修炼，但我知道我不能放弃大法。

在心底，我明白那些念头并非真正出自我真心，它们不过是我的思想业，也是我想要逃避修炼、追求常人安逸生活的借口。

但我对修炼的渴望又一次战胜了过常人生活的愿望。我不能让过去的错误影响我的修炼，虽然我知道自己必须比别人吃更多的苦。我要坚信，师父允许我修炼的决定是正确的。

我意识到这些都是干扰，魔也不想让我去炼功点。有一天，我决定喝大量咖啡熬夜，只为了能搭上巴士按时抵达炼功点。

踏入炼功点的那一刻，我感到无比喜悦。我到的很早，耐心等待其他同修。当他们出现时，我知道这里就是我的归属。

从那时起，我每周末都会去炼功点。只要能帮助我在修炼上精進，提升我的心性，我准备好迎接任何考验。

推广神韵，纯净救人之心

我私下一直喜欢古典音乐。我一直认为音乐是一种能量，所带的信息会影响人的心灵。我知道，聆听古典音乐让我保持了一点道德底线，避免我完全堕落成为一个道德败坏的人。

但我没有告诉任何人，因为如果被我圈中人知道我喜欢简朴的钢琴或长笛曲，我会沦为笑柄。我们以前总听那些堕落的音乐，如黑帮饶舌或摇滚乐，都给我带来严重的影响。现代音乐充满了败坏的信息，每个音符都会引导人心生思想业，行为败坏。

当我意识到这些堕落音乐的危害时，我经历了一次奇迹。当我决心不再听并完全抛弃这些音乐时，我对过去喜爱的歌曲突然不再有感觉。当我有了更加清晰的认识后，师父帮我去除了喜好不良音乐的观念。我再也无法容忍那些堕落的音乐了。

这让我认识到了神韵音乐的神圣力量。神韵的每一个音符不仅引导人心向善，更直接引领人们走向天国，消除业力。

我立即决定贡献自己的力量，成为票务销售。我的父母不修炼，他们不理解我为何如此热情的为神韵做义工，几乎每天都忙个不停。他们开始对大法产生了疑虑。我向他们解释，我这么做是因为神韵帮助人们回归传统，复兴中国传统文化。但他们总是对我冷言冷语，心存疑虑。我

开始担心，开始动摇，我担心自己的行为会损害大法的名誉，考虑是否应该减少义工工作，以改变他们的负面想法。

后来我意识到，他们的负面想法其实是我自身问题的反映。我开始反思，发现自己在售票时的态度并不完全正确。我总是担心父母会有负面想法，总在想如何为自己热心于神韵的志愿工作找理由。这样的心态是不正的。

一天我在想，在卡尔加里能卖票的人不多，而我非常热爱这项工作。我很清楚自己和观看神韵的观众将得到什么；我渴望助师救人，深知自己所做之事的重要性；我必须去做，不仅仅是因为我的热爱。那天我准备去卖票，向母亲道别，她看着我说：“看你脸上洋溢的笑容，显然对自己的工作充满热爱，我怎能告诉你该做什么呢？”

母亲的话让我倍感幸福。我想起师父在《转法轮》中所说：“咱们就讲，好坏出自人的一念，这一念之差也会带来不同的后果。”

从那时起，我的父母对我极为支持，他们的态度发生了翻天覆地的变化。他们甚至开始鼓励我为神韵贡献更多。他们已经两次观看神韵。他们对大法的态度非常正面而积极，也对我能修炼大法感到非常自豪，也对李洪志大师心怀感恩。

放下自我 学会原谅他人

慈悲是觉者的境界，而我们生活中的种种安排，往往是师父促成，在矛盾冲突的考验中锤炼我们的心性，从而修出慈悲。我悟到，要想修出慈悲，我需要更加宽容，心有怜慈，学会先为他人着想。

我在一家餐厅工作时，我的厨房主管经常因为个人困难向我求助，需要借钱。随着时间的推移，我借给他不少钱，他还的很慢。

他酗酒成瘾，为了借钱对我撒谎。他叮嘱我不要对他人透露我借钱给他。实际上，他在工作场所骗了所有能骗到的人，欠了不少人的钱。

我因每天都要与他共事而感到非常烦闷。他是我的上司，即便欠我数百元，仍然对我态度恶劣。

我意识到自己仍然被此事带动，也意识到这是一个修出慈悲和怜悯的好机会。我告诉自己，他一定吃了很多苦，每天都要在炙热的灶台前辛苦工作，还要与酒瘾抗争。我选择了原谅，并希望能帮到他。

当他对我大吼大叫，责备我工作不力，甚至明目张胆的撒谎想要骗取更多钱时，我选择了微笑，因为他将自己的痛苦发泄在我身上，我为此感到欣慰。我没有让他的欠钱、谎言或侮辱影响到我，我只希望他能将所有的愤怒和悲伤都发泄在我身上，好让他感到释怀。

当我不再借钱给他，他还是会来借。我意识到还需要做些什么。最终，我与他严肃的谈了一次，告诉他不能再继续骗钱，否则他会失去工作和品德。他落泪了，说我的宽容让他感动，他从未欠过别人这么多钱却仍受到如此善良的对待。

在我们谈话后，他开始还我钱，并决心去戒酒，做一个好人。他在工作中变的随和许多，语气也更加平和。

这次经历让我做到了更多宽容与慈悲。我提醒自己，无论他人如何对待我，我都应心怀正念。

谢谢师尊！

谢谢同修！

（二零二四年加拿大法轮大法修炼心得交流会发言稿）

实修贯穿在生活的每件小事中

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我在一九九四年有缘听师父讲大法，并开始学法炼功。从对大法的感性认识到理性认识，走过了很长的一段路，没有做到抓紧时间实修，愧对师尊的慈悲救度。我修炼的历程真是一层层的剥去执著和坏的物质。一直以为自己是个好人，没有那么多不好的人心，却在学法修炼中悟到，自己身上有不易察觉的执著和党文化的思维，要修去的坏东西还很多（一个从小被党文化毒害着长大的人，不知不觉被灌输的党文化的思想，自己都不知道）。

通过大量通读《转法轮》和师尊各地讲法以及明慧网上同修的交流文章。渐渐有了新的领悟，师父让我明白了许多法理。现在我学会了能在生活每一件小事中对照大法去找自己的执著，遇到麻烦事，先找自己哪里出了问题，哪里不在法上了。有时找不出来，有时能悟到师尊大法里的教诲。明白了什么才是实修——在遇到的每件事中向内找，修去人心、人念、人情。

现将近期体悟实修的心得分享如下：

一、找到以自我为中心的人心（以自己的观念说教、指点家人）

家里的日常琐事都使我忙忙碌碌，孩子小的时候，忙孩子的学习生活，计划安排她的未来生活方向，还挺有成就感呢。安排家人的衣食住行，乐此不疲，自己就是快乐的小蜜蜂。连娘家的事，也跟着操心。始终觉的自己做得好、能干，简直就是一个孝顺的女儿、慈祥的母亲、贤惠的妻子。给谁用钱都是十分慷慨。还爱打抱不平，觉的有正义感！

可是在学法修炼之后，对照法理，我发现我付出的辛苦，没有啥实际意义。女儿大了有她自己的生活，虽然她不说，

我唠唠叨叨的“关心、爱护”已经成了别人的负担，也让人失去了独立行事思考的能力。我都是说教，强迫对方接受自己的观点，不断唠叨输出自己的想法。我也常对先生说，你要这样你要那样，这样做不对、那样做不好。以为自己说的话，好象都是为了对方好，都是一家人嘛，都是善意。先生也常常表示出不耐烦，说：“自己管好自己！”我还觉的他悟性不好。

这些心表现出的就是没有尊重他人的感受嘛，每个人都有自己的生命安排，即便是你觉的在法理上，别人也有个认识的过程，况且，我们都是修炼中，怎么就应该自己的认识一定对呢。这些都是我想让别人同意自己的观点，甚至是强迫式、说教式，侃侃而谈觉的自己认识的高，以后可得注意修去这颗显示心、欢喜心、掌控别人的心。这都是师父的法理让弟子看到了这些不易察觉的人心。

其实这也都是我自己所在层次的认识，看不到真实的情况，总想去安排别人的生活，人各有命啊，这不就是党文化的思想嘛，统一观点，统一认识，别人为什么一定要听你的呢！

二、找到以自己观点评价他人的心

有一次女儿指着面前的一辆车问我：“妈，你看那辆车的前档好看吗？”我不假思索的就说，不好看，龇牙咧嘴的，啥玩意！女儿笑了：“你来看看咱们的车。”结果一看是一样的型号。我们的车是女儿男友的，他就在旁边，还好人家笑笑，没说啥。过后，我向内找自己，这不是以自己的观点和视角评价他人的认知嘛，还好小伙子没生气。一句话暴露了自己凭自己喜好，妄加评论他人的心。这是师父用女儿的嘴点化我呀！还是自以为是的心没去。而且也没有修口。

还有一次，我看到一个英文广告语，说给孩子们听，他们直笑我说的不对。我有点不服气，再次看到广告语，又觉

的自己说的没错。又告诉他们一次，还说，我说的是对的，不信你们去看看！女儿的男友，用手机搜索了一下，表示我说错了，我一看真是，看错了一个字母。我马上认错了，表示眼见也不一定为实啊！这不又是在证明自己的心吗？

我从小性格内向，胆子小，是个乖乖女。养成了做事畏首畏尾的习惯。以前工作时候的状态，就叫不会创新，只会照搬。在修炼前，按部就班、踏踏实实的工作也不算错。后来遇到矛盾时，总是衡量来衡量去，围绕着利益和风险权衡利弊，想的多了，利益心多了起来，很多想做的事都不敢去做了。最近也是出现了许多需要抉择的事。我的基点就放在法理上，是不是影响做“三件事”。我们来世就是修好自己，助师正法的，其它事情要围绕这个主线，干扰我证实法的就是不对的。这样我在矛盾中，渐渐清晰，看清自己的所为。

师父说：“你老是慈悲的，与人为善的，做什么事情总是考虑别人，每遇到问题时首先想，这件事情对别人能不能承受的了，对别人有没有伤害，这就不会出现问题。所以你炼功要按高标准、更高标准来要求自己。”（《转法轮》）

对照法，我发现自己有责怪别人的心、看不惯别人的心、为别人忿忿不平的心、依赖别人的心、懒惰的心、利益之心，还有怕心。

找出这些人心，我就重视起来，提醒自己渐渐去放下它们，心里平和了，就能坦坦荡荡的处理事情，不与人计较，多付出一点也没什么。事情也渐渐理顺了许多，和家人的关系也祥和了一些。

修炼路上有很多感悟，需要修去的人心还很多。在放下这些东西的过程中，都是师父的点悟和加持，谢谢师父的慈悲苦度。▲



图：法轮功研讨会七月二十七日在印度古吉拉特邦的苏拉特（Surat）市举行，四百多名嘉宾和观众参加，学员们介绍了法轮功真相，演示法轮功五套功法，并讲述了法轮功在中国遭受的迫害。与会者学炼法轮功的第二套功法。

• **被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：** 5099名

• **三退人数：**

自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：434,852,103

• **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。