



明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



第1278期 (2026年2月20日) WWW.MINGHUI.ORG



图：中国大陆三十一个省、自治区、直辖市各族裔各行各业的大法弟子们向慈悲伟大的师尊拜年！

本期内容提要

- 【修炼】RTC 平台首先是修炼人的平台
- 【修炼】浅析在“为什么要三退”问题上如何不偏离法
- 【修炼】真相是根本 吉祥物件是辅助
- 【特刊】天国乐团法会

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 9

◆修炼园地

RTC 平台首先是修炼人的平台 11

浅析在“为什么要三退”问题上如何不偏离法 14

真相是根本 吉祥物件是辅助 17

不因同修去世而消沉 19

一个中学生的修炼历程 21

对“忍”字的一个理解 26

◆法会特刊

感恩师父赋予我救人的法器 27

珍贵的回忆 前行的动力 32

在天国乐团项目中向内找 提高心性 37

在天国乐团中体会：修炼贯穿一切 42

回忆在天国乐团的修炼体会 48

【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

在丙午年中国新年到来之际，海内外各国大法弟子们谨以无限的感恩与敬意，恭祝慈悲伟大的师父过年好！中国大陆三十一个省、自治区、直辖市各族裔各行各业的大法弟子们向慈悲伟大的师尊拜年！弟子们将不负师尊期许，更加精进，更加用心的修好自己，救度世人。

美国、加拿大、巴西、秘鲁、委内瑞拉、英国、法国、德国、挪威、荷兰、意大利、俄罗斯、瑞典、西班牙、葡萄牙、瑞士、波兰、奥地利、爱尔兰、芬兰、丹麦、比利时、捷克共和国、塞尔维亚、希腊、土耳其、克罗地亚、巴勒斯坦、罗马尼亚、斯洛伐克、塞浦路斯、以色列、立陶宛、拉脱维亚、匈牙利、澳大利亚、新西兰、日本、韩国、新加坡、马来西亚、菲律宾、越南、台湾、印度尼西亚、印度、伊朗、阿联酋等五十六国与地区的大法弟子敬献师尊节日贺卡与问候，表达由衷的感激与崇高的敬意，很多学员表示，能修大法无比荣幸，用尽人间语言都无法表达对师父的感激，唯有更加精进，做好三件事，放下根本执著，更好的助师救度众生。

澳洲墨尔本部份法轮功学员聚集在市中心的财政花园（Treasury Gardens）聚会，心怀无尽感恩，能在师父的慈悲指引和保护下，修炼真、善、忍高德大法让自己成为了宇宙中最幸福的生命。今年四十四岁的斯图尔特因为从小备受疾病困扰，十八岁前的他就在苦苦寻找包括灵修在内的各种祛病健身的方法，直到二零零零年和罹患肺气肿的母亲一起，在墨尔本的健康展会上发现了法轮大法。斯图尔特说：“当妈妈开始修炼后，我看到她身上发生了奇迹般

的变化，她的疾病很快消失了，因为医生已经告知，多年吸烟造成的肺气肿是无法治愈的，但母亲奇迹般的恢复了健康。这让我彻底信服了法轮功的功效。”他说：“修炼前，我的脊柱弯曲的象个问号，驼背很明显，而且每年都在恶化，但修炼大法不久之后，背部就奇迹般的变直了。不仅如此，折磨我多年的所有过敏症状也同时消失了。从此，我对自己的未来充满信心。现在，二十五年过去了，我对大法的坚信如同刚开始修炼时一样，全心全意，并且修炼如初。”

一年一度的**澳洲**多元文化节（National Multicultural Festival）二月六日至八日在首都堪培拉举行，这是每年堪培拉最盛大的活动之一。法轮功学员设展位参加，向民众展示功法、传递真相。法轮功学员还在舞台上表演了法轮功舒缓、优美的五套功法和中国的传统舞蹈。学员们在展位上向熙熙攘攘的游客介绍法轮功，希望把真、善、忍的美好价值传递给世人。几天来，不断有人驻足了解真相，也有人当场学炼功法动作。糕点师瓦斯瓦·卡布耶尝试了第五套功法，他表示学炼功法的时候感觉到很强的能量：“刚才尝试了这一功法之后，我亲身体会到打坐时那种身体和心灵合一的感觉，这种感觉真的很美妙。”卡布耶提到自己一直在寻找打坐冥想的方法，现在觉的终于找到了。

新年伊始，**南非**四省会的大法弟子分别通过洪法和讲真相，分享自己的得法、修炼心得，表达对师父的感恩！来自比托利亚（Pretoria）的新学员舍庞·唐纳德（Tshepang Donald），分享了他得法后的喜悦：“我第一次学炼大法功法时，真的看到一个神奇的盒子把我包围起来，无数道彩虹从我身上显现出来，我还看到了师父本人，感受到了他的存在。说实话，当时感受到的那种纯净和神圣，真是无法

用语言来形容。”他感恩道：“祝师父新年快乐，也希望未来能有更多的人走入修炼！”

希腊一年一度的法轮大法修炼心得交流会二月一日，在雅典皇冠假日酒店（Crown Plaza Hotel）举行。来自塞萨洛尼基（Thessaloniki）的学员，以及一些目前居住在希腊的中国学员也参加了这次法会。十五位学员在法会上交流了修炼心得，分享如何以法轮大法为指导，提升品行、克服内心障碍的经历。

神韵艺术团成立二十周年之际，神韵总部所在地——**美国**纽约上州橙县（Orange County）县长史蒂夫·纽豪斯（Steven Neuhaus）视频祝贺神韵二十年成就斐然，并发来褒奖盛赞神韵二十年的辉煌历程，对橙县意义非凡，值得致以最高敬意。橙县县长纽豪斯发来褒奖和贺信祝贺这一重要里程碑，并在采访中盛赞神韵成就非凡。他说：“我非常荣幸能为成立二十周年的神韵艺术团颁发褒奖并予以表彰。神韵对橙县而言意义非凡，因为神韵总部设在龙泉寺（在橙县的鹿苑镇）。从最初的一个团，到如今的八个团，他们将中国传统艺术的瑰丽故事传遍全球。如今，神韵每年演出八百多场。我曾多次观赏神韵，也曾与神韵演员有过交流。神韵生动展现了共产主义之前的中国。作为橙县居民，我们无比自豪的称神韵为我们的邻居，因为神韵把橙县视为自己的家。在此，恭喜神韵！让我们携手共创下一个二十年，祝神韵再续二十载辉煌，乃至更长远的未来，继续在我们共同生活的这个美好的世界中启迪人心，谢谢！”

神韵艺术团二月十七日和十八日再次光临佛罗里达州南部的布劳沃德演出中心（Broward Center for the Performing Arts）为观众带来视觉的盛宴。威尔顿·马

纳斯市（Wilton Manors）市长斯科特·牛顿（Scott Newton）二月五日颁发褒奖状，欢迎神韵再次光临南佛州，并宣布：二零二六年二月为“神韵表演艺术月”。

美国弗吉尼亚州的亚历山德里亚（Alexandria）二月十四日举行总统日游行，庆祝美国建国二百五十周年及开国总统乔治·华盛顿诞辰二百九十四周年，法轮功学员组成的腰鼓队和花车再次应邀参加游行，传递法轮大法真、善、忍的福音。法轮功学员的游行队伍在游行沿途受到观众的热情欢迎，并得到评委的一致好评，荣获花车类第二名。当法轮功学员的游行队伍行进到主席台时，两位主持人说：“感谢你们参加今年的游行。这是一道非常平和的风景线。谢谢。”庆祝活动委员会主席苏·约翰逊女士（Sue Johnson）感谢法轮功学员再次来参加总统日游行，她表示：“我们很喜欢（法轮功学员的游行队伍）。他们去年还获了奖，令人印象深刻。我们很高兴他们和我们在一起。”

加拿大蒙特利尔（Montréal）越南社二月八日在老港举行庆祝新年活动，法轮功学员受邀参加，与民众分享法轮大法的美好，受到欢迎。法轮大法真、善、忍的理念引起人们内心共鸣，民众有的想学功，有的表示支持法轮功学员反迫害。计算机科学家罗斯赫（Rosere）说，他的工作通常需要面临巨大的压力。因此，得知法轮大法有助于放松身心、保持内心安宁，他非常高兴，说：“感觉非常好。”罗斯赫也表达了对真、善、忍价值观的认同。他说：“这些是非常好的价值观，人们应该尽可能的将其应用在生活中，才能拥有美好的生活。”

加拿大多伦多法轮功学员于二零二六年二月十二日上午十一点，在中领馆前举行新闻发布会，为仍在中国大陆

遭受中共迫害的加拿大法轮功学员的亲人、朋友及同修发声。学员们在发布会上揭露中共持续二十六年对法轮功修炼人实施的残酷迫害，呼吁国际社会关注这些正在发生的严重人权侵害。他们要求中共当局立即停止迫害，并无条件释放所有被非法关押的法轮功学员。

中国新年临近之际，[日本](#)名古屋、福冈、札幌、熊本的部份法轮功学员，举办了派发真相资料和到中领馆前和平抗议反迫害的活动。二月十五日，名古屋部份法轮功学员在市中心最繁华的荣（Sakae）地区举办了派发真相资料的活动，晚间他们来到名古屋中领馆前抗议中共对法轮功的长达二十七年的残酷迫害。二月十六日除夕夜，日本熊本地区的法轮功学员和往年一样，再次来到驻福冈中国领事馆前，举行和平抗议活动，呼吁国际社会关注并制止长达二十七年的迫害。日本最北部北海道札幌的法轮功学员也在二月十六日除夕当天下午来到札幌中领馆前，在雪中打出“停止迫害法轮功”的横幅呼吁停止迫害。

鲁塞（Ruse）是[保加利亚](#)第六大城市，也是重要的文化中心之一，二零二六年一月十六日，“真善忍国际美术作品展”在鲁塞（Ruse）历史博物馆开幕，共展出二十八幅油画作品。超过十家保加利亚国家级和地区级radio媒体（广播电台 / 无线电），在其艺术与文化栏目中对这次展览进行了专题报道。鲁塞州州长德拉戈米尔·德拉加诺夫（Mr. Dragomir Draganov）在参观画作后表示：“展览为人们提供了一个通过艺术语言反思并接触这些价值观的空间。这里的每一幅作品都证明了价值观是可以被体验、感受和分享的，不是口号，而是真实的生命体验。”他认为，这些并非抽象概念，而是一种“道德指南针”，决定着我們人生的方向。

历史博物馆馆长尼古拉·内诺夫教授（Prof. Nikolay Nenov），地区州长德拉戈米尔·德拉加诺夫先生，鲁塞大学副校长加琳娜·伊万诺娃副教授（Assoc. Prof. Galina Ivanova, PhD）参加了开幕式，内诺夫教授非常支持在其机构内举办“真善忍美展”。他表示，这次展览是社会中所少见的、能够引发人们深入思考的艺术，画作既展现了法轮大法修炼的精神力量与美好，也展现了学员在迫害面前的坚韧与勇气。▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

河北张家口市康保县法轮功学员先生，二零二五年七月八日去内蒙古乌兰察布市商都县的途中被警察绑架、非法拘留十五天后转到乌兰察布市集宁区看守所关押构陷，十月二十九日被商都县检察院构陷到法院，十二月十五日在商都县法院被非法开庭。近悉，他于二零二六年二月初被非法判四年半。席照军因坚持信仰，多次被绑架、非法关押；二零零七年二月二十四日，席照军曾遭绑架，被绳子捆住毒打，被非法判刑四年，他被劫入冀东监狱迫害，被狱警关小号迫害长达七个月。

辽宁大连市五十九岁的法轮功学员方彩霞，二零二五年六月二十三日在工作时被当地警察绑架、非法关押在大连市姚家看守所构陷，二零二六年一月八日遭甘井子区法院非法庭审。半年的关押迫害导致方彩霞在开庭时很憔悴、虚弱、面容枯槁。方彩霞在庭上说话没有力气，气若游丝，以至于在庭的其他人难以听到，走路也没有力气，她弱不禁风、步履蹒跚。二月十三日，家属到法院拿到了法院对方彩霞的非法判决书。方彩霞被非法判决三年六个月、勒索罚金两万元。方彩霞多次遭受迫害，二零零零年一月被非法劳教，在马三家劳教所被迫害三年零三个月；二零零九年四月三日被绑架，再次被送马三家劳教迫害一年半。方彩霞二零一六年六月二十八日被绑架，被诬判四年。

四川广安市邻水县八十五岁的法轮功学员唐素兰老太太，二零二五年九月被绑架，随后被非法关押在华蓥市看守所构陷。二零二五年十一月十三日，邻水县法院对她进行非法庭审；二零二六年一月二十八日，她被第二次强行

带上法庭，最终被冤判三年。目前，她被非法关押在广安看守所。这已是她第三次遭非法判刑。自一九九九年七月迫害开始以来，唐素兰一家六位修炼者全部遭受残酷迫害，其中四人含冤离世。

山东寿光市七十二岁的法轮功学员王桂荣老太，被迫流离失所在外，二零二五年九月十八日被寿光市公安局国保大队警察绑架。近日获悉：王桂荣被寿光市公、检、法构陷，并被非法判刑两年，于二零二六年二月五日被劫入山东省女子监狱继续非法关押迫害。

四川遂宁市安居区拦江镇凤鸣村六十岁的善良法轮功学员李玉琼，二零二五年八月份，她遭到当地不法人员绑架，被非法判刑一年。二零二零年八月，因发法轮功资料遭镇江寺派出所绑架、非法抄家，被非法拘留十天，后一直被骚扰威胁。▲

RTC平台首先是修炼人的平台

文：海外大法弟子

【明慧网】RTC平台是大法弟子为大陆讲真相的项目，这个很多海外大法弟子知道，邪党也都清楚。一段时间以来，RTC平台的风气不正常，先是党文化的思想言行极为严重。换协调人之后，在个人修炼和讲真相方面，仍有很大提升空间，并不是换个协调人自己的修炼问题自然就消失了。

有些项目内的同修反映，RTC平台某些组，强调只讲些个好听话、祝福语，然后说毒誓不吉利，劝众生退出来。这显然与师父的讲法有很大差距，这本来是在平台讲真相的大法弟子需要提高的——真修者都明白，涉及到救人的每件事，都不容易，不可能三天打鱼两天晒网就顺手完成了。讲真相不击中要害，真能让大陆人发自内心的愿意洗去中共的洗脑内容，认清中共本质，真心与中共切割，并知道如何从根本上保护自己吗？

然而，在这救人的紧要关头，RTC平台（包括退党中心）却再次搞起了激烈矛盾，波及各国几百名大法弟子。这种让中共高兴的事，是谁挑起来的？谁总是敏锐的抓住修炼人中用于提高心性的每一次矛盾，在一旁推波助澜、激化矛盾，然后“吃瓜唯恐瓜不大”，在一旁暗自得意？

师父告诫我们，在矛盾面前，“对的是他 错的是我争什么”（《洪吟三》〈谁是谁非〉）。可我们处于矛盾漩涡中心的学员（包括老学员），要么对“名”看的特别重，要么对“权”看的特别重，还有的对自己的“对”看的特别重，更多人在事情当中论是非，就是不能自制，让自己理智下来想想：这个矛盾为什么让自己摊上了？反映出我哪些方

面需要提高？我哪里做错、想错了？师父为什么教我们“对的是他 错的是我”？

RTC首先是一个修炼人的平台，大家都是大法弟子想救人才去的地方，需要在那里不断打磨自己的心性，提高自己的讲真相能力，才能扎扎实实把人救了。遇到问题就拿出党文化的恶与斗，现代观念中的“丛林法则”，那不等于没把自己当修炼人吗？不实修，自己都结局难料，还奢谈什么救人，求什么“功”“名”呢？

即便不知道如何实修，做好人也应该吸取大陆文革的教训啊，是不是？俗话说，“忠言逆耳利于行，良药苦口利于病。”修炼的理和俗世是反过来的。当修炼人都真修实修时，没“市场”的挑事人，也就只剩下两条路：要么同化于大法；要么逃之夭夭。

还有两个很重要的事实：第一，三退的主力在中国大陆。今天四亿五千万人声明三退，主要是那些默默无闻、坚持身在大陆讲真相的大法弟子做出来的。没有他们，靠海外RTC平台三退小组的几百人，能做到吗？显然做不到，也不符合事实。所以只有常怀谦卑之心，不断提升自己的心性境界，才能相互尊重，分工配合，才能不忘乎所以，自我膨胀。

第二，海外退党中心，只是全球退党大局的一部份，代表不了全球退党运动，更不能包揽退党运动的功劳。大法弟子不政治，但我们要讲明中共的邪恶和凶险，被中共套住的世人才能“魔口脱险”。这是配合天象、顺天意救人，能参与其中是我们作为大法弟子才有的荣耀，不能贪天之功，更不能追逐特权、英雄、功业。

矛盾面前悟性上不来，只会固执个人眼前的理，出发

点和目的地都是证明自己、别人错，这种模式造成的教训已经太多了，耽误的正事也太多了。希望我们这一次有更多同修在法中得到提高。

最后让我们重温师父在《转法轮》中的两段法，各自对照自己、找出自己的问题：

“心性是什么？心性包括德（德是一种物质）；包括忍；包括悟；包括舍，舍去常人中的各种欲望、各种执著心；还得能吃苦等等，包括许多方面的东西。人的心性方方面面都要得到提高，这样你才能真正提高上来，这是提高功力的关键原因之一。”

“在这个宇宙中还有个理：你是承受了很大的痛苦了，所以你自身的业力也要得到转化。因为你付出了，承受多大，转化多大，都变成德。炼功人不就要这个德吗？你不就两得了，业力还消下去了。他要不给你制造这样一个环境，你上哪去提高心性呢？你好我也好，一团和气坐那儿就长功，哪有那个事啊？正因为他给你制造了这样一个矛盾，产生了这样一个提高心性的机会，你从中能够提高自己的心性，你这个心性不就提高上来了？三得。你是个炼功人，你心性上来你功不就上来了吗？一举四得。你怎么不应该感谢人家？你心里真得好好谢谢人家的，确实是这样的。”

浅析在“为什么要三退”问题上 如何不偏离法

文：香港大法弟子

【明慧网】三退关系到世人的未来。关于如何为世人讲清“为什么要三退”，师父为大法弟子做了明确的讲解。例如：

师父讲：“我先叫你退党，我先说共产邪党的怎么坏，共产邪党干的邪恶事，讲它邪恶的本质，然后你叫他退党。他一同意退党，好，再讲真相他就不排斥了。为什么呢？因为不归那个邪灵管了，它要再操控神就消灭它。”（《各地讲法十五》〈二零一八年华盛顿DC讲法〉）

师父讲：“那好，大法弟子就把你这个邪党揭露出来，叫大家看看邪党为什么要迫害法轮功、邪党是什么、法轮功是什么。法轮功是什么大法弟子一直在讲，那么你们也讲一讲邪党是什么。”（《二零零五年旧金山法会讲法》）

师父讲：“那还不能算，因为必须在正邪的对比中表态才能除去印记。”（《各地讲法十三》〈二零一五年美国西部法会讲法〉）

在我现在的层次上，从师父的法中，我悟到，众生真正摆脱邪灵的操控，必须是在众生充分认清了中共的邪恶本质之后才能实现的。为什么要退出中共的党、团、队？我们要智慧的、正念十足的讲中共的邪恶，很多实例都可以讲，比如活摘器官、历史上发动那么多政治运动整人害人、八九六四、计划生育、文革、贪污腐败，以超发货币、天价楼房、行政罚款等方式掏空老百姓的荷包，用土地强征、房屋强拆、毒奶粉、毒疫苗、地沟油等手段欺压和损

害老百姓的切身利益和健康等等，中共无法无天，草菅人命，无恶不作，老天要灭它，你要退出它的组织，别为它殉葬，别做它的替罪羊。

然而海外某平台给出的劝退流程中，接通电话后，着重于讲祝福语、吉利话、传统文化，心善福自来、4.5亿人都退了你也退吧、共产党是无神论、退了平安得福报等话语劝退。多数接听电话的世人答应退了就挂电话了，基本真相（中共邪恶、大法美好、自焚伪案等等）都没听，平台倾向于这就算退了。

有的常人退了后，按照平台培训流程接下来是送九字真言、讲自焚伪案（活摘器官放到很后面才讲），结果一听就挂了或者骂上了。这就说明前面答应退出党、团、队，是为了得平安福报的好处而已，并不是他真正明白了真相，他还被邪灵牢牢控制着。只有极少数善良的众生能够耐心的听到最后，听到平台培训流程中列出的其他真相内容（自焚伪案、大法的美好、中共活摘器官等）。

大法弟子劝“三退”，对世人来说是性命攸关的大事。如果我们不着重于智慧的、正念的讲中共邪恶，世人没有在“正邪的对比中表态”，而是稀里糊涂退了，结果他们仍在邪灵操控之下，因为他们仍旧对中共的邪恶认识不清，仍旧受中共谎言欺骗而对大法持负面态度，没有达到生命得救的标准。

哄众生三退有欺师之嫌，同修自己没威德，没有尽到自己的神圣责任和使命。更为严重的是，在该平台出现一位曾起到一定讲真相作用的同修，表现出很大的偏执和自我，原本就不懂平和善意的配合，现在更是陷入拉群和争斗的误区，出现严重偏离；而平台则听不进任何不同意见

和质疑，大范围发通告，扣上各种大帽子，要求大家与提出质疑的同修划清界限，否则也剥夺上平台的权利，搞的象共产党文革批斗一样。这些都有违修炼人应有的慈悲和善念，扩大了波动范围。

我们同修一部大法，在项目中都是为了助师救人和修好自己。矛盾肯定会有，但无论有什么矛盾，比如目前，我们大法弟子都应该把注意力放在从法上理清如何讲好“为什么要三退”，实实在在的救人。

以上是个人截止于2月13日的想法。如有不在法上的地方，请同修慈悲指正。

感恩师父！

谢谢同修。

真相是根本 吉祥物件是辅助

文：海外大法弟子

【明慧网】看到一篇大陆同修的交流文章，讲述腊月二十一，自己趁人们赶大集的时节，去发“福”字、福字挂坠、小匣子（真相播放器），给人们“送福”、“送平安”。一趟集市，同修共发了七、八十卷的福字和十个福字挂坠。文章结尾还讲述了当晚同修在似睡非睡中，天目看到了神奇美好的景象。

看到此文，感到这位同修很善良，救人的愿望和努力非常突出，心里生出一股暖流。同时也想起，有同修过去交流中提到，有的地区年历做的太多，发放的学员根本发不完；有的地区爱做玉坠、小葫芦送人，等等；有的地区邪恶上门抄家，抄走很多这些东西。

再看这篇文章，同修写道：“我背着福字在这人海里面对面的发放。在发送的过程中，有人跟我要对联，还有人跟我要小匣子（真相播放器）。有意思的是，有个人对我说：‘你给钱多好啊。’我告诉他：‘我给这东西比给钱要好的多，它能给你平安。’我话音刚落，旁边就有一个刚刚接过福字的兄弟替我说了话：‘这是好东西，它能给咱们平安，钱可不能给平安。’提钱的那个人听完后，高兴的跟我说：‘能给平安好啊，我也要。’我把福字递给了他。”

同修心很纯，一心为世人的平安，这种善的能量传递给世人，结果自然是和乐的。不过路人那句话其实很有意思，是不是师父法身通过常人的嘴，在提醒大法弟子：“只发福字、挂坠、播放器，形同发钱”呢？这种发钱，承载的是

同修想让世人平安的美好心意，可毕竟发的不是大法真相、揭露邪党迫害的真相。这里绝无挑剔的意思，而是换了个角度思考。

我们学法都知道，人能得到真相、明白“大法好、真善忍好”、与邪党切割，才能得到平安，得到大法的救度，所以什么时候都得抓紧给世人真相，真相才是根本。吉祥物件，比如福字、对联、年历、挂坠、护身符、小莲花等等，和吉祥话一样，只是讲真相前后的辅助工具。

所以这里对大陆同修有个小小的善意提醒：同修无论用什么吉祥物件做契机，都别忽略了根本：面对面讲清真相，或者直接发放真相资料。那些是海外同修现在做不了的，也只有大陆同修才有这个便利。

明慧周报、金种子、天赐洪福、真相、慧声、祝你平安、天地苍生、慧文图说、绝处逢生连环画，等等，这些都是大法弟子精心编绘的真相资料，风格和文化成度分别适合不同的人群；出版周期不同，适合不同条件的同修发放。发放的同修自己如能认真阅读，时间长了潜移默化，面对面讲真相时也会熟能生巧、如虎添翼。

总之，提醒同修看周边世人的情况，以真相资料为主，然后再给福字、护身福这些物件。

祝大家过年好！大陆同修辛苦了！新年更精进！

不因同修去世而消沉

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】因为同修病业去世，有一种无望的感觉。去世的同修大多是努力救人，并为救人拼上了所有能力和力气的人，对人非常热心，同修谁有困难都会尽全力帮助，但是最后看上去，是因为迫害严重，而忽视了修炼或一蹶不振，从而被以病业形式拖走去世。

我在心中产生了这样的想法：这么多年看到他们的付出有什么意义？最终都没有修好还去世了，还落的家里和外面的埋怨、不理解，而且被帮助的同修基本没有结果，还是走的走，不修的不修，还有把同修出卖了，都是没有意义浪费时间的事情，不如自己在家里把自己修好了，谁也不管了，能救人就救一下，不能救就算了。这样既没有迫害，也不会因修炼落下而掉下去。

有了这样的想法后，我就消沉下去了，把之前的修炼路全部否决，救人和帮助病业的同修都不积极了。眼看着同修状态不好了都不会想着去帮忙，只会想不要给自己带来不安全。

可能是我有这样不正的心，师父让我看到了，在家修炼和那去世的同修心性的区别：

去世的同修，曾经是一个辅导员。迫害后她会组织同修学法、发资料，只要有迫害就会组织发正念，有病业同修或新学员都会去帮忙，诉江时一马当先。后来她被同修出卖，把所有的责任归咎于她，而遭受到了严重的迫害，写了“三书”才出来。但因为害怕，学法也少了，她觉的自己什么都

没有做好，还在努力的找自己的心、改脾气。她每次出自于好心、干的好事，结果却差强人意，周围同修也没有人说她好，还在挑她的毛病，最后邪恶迫害她，她去世了。

师父笑咪咪的把这位去世同修现在的情况给我看，她穿着金黄华丽的袈裟坐在莲花座上，背后是巨大的光环。然后旁边出现了大大的竖排立体的字：“慈悲”。她是师父认可的正觉。我一下明白了什么是慈悲。

在家修，没有帮助同修，只想着个人圆满，怕掉下去的人是为了“私”的；个人修炼的一切行动，造成的难是为了自己的。

而这个去世的同修，虽然做事情的结果很少有好的，但是她发出的心是为他的，虽然后面一蹶不振，但是功大于过，而且每次做了好事，遭受白眼，被人说，被人看不起等，她还是一味的找自己、为别人着想，没有埋怨，只有自责。她吃的苦是为大家的。

师父看的是做事的基点和发出的那个无私的心。虽然在常人中看似是一样的事情，但产生的能量纯度完全不一样，那种透亮没有杂质的白，是个人修炼无法达到的。

现在的我又精神起来了，明白了原来很多集体配合的事情并没有做错，并不是走错了路。

一个中学生的修炼历程

文：大陆大法小弟子

【明慧网】我是个大法小弟子，我就是为同化大法而来，为助师正法救人而来。借明慧网，我写出自己的修炼故事点滴，向师父汇报。不足之处，请慈悲指正。

小时候，我跟着妈妈一起学法炼功，而大多数是不情愿的，以致在小学时因为学法炼功常常会又哭又闹。那时，我不懂得什么叫修炼，如何修炼，只是被动跟着妈妈学法炼功。

不管我怎样表现，妈妈总是会经常给我播放一些大法弟子们制作的电影、歌曲和一些神话、神传文化的故事，我很爱看这样的视频音频，让我的身心在贪玩中，在不知不觉中，在潜移默化中，受到了熏陶，种下了修炼大法的种子，我的身、心与其他同学、朋友很不一样。

小学升初中的那段时间，我学会了很多大法弟子创作的歌曲，这些歌曲很好听，我很喜欢，每句歌词都让我感到格外的美好，气势宏大，让我忘记了一切烦恼，乐在其中。我经常用唱歌来排解压力，调整心情。

上初中后，我逐渐懂事，在外观上发生了很大的变化。我会主动学法炼功，但基本上不入心，每天象完成任务。我的改变，也不过是为了得到更好的学校和学习分数。带着这样一颗不纯的心，每天处于消极状态，以至于出现了所谓的青春期的状况，经常对父母大喊大叫，遇到问题也不知道向内找。虽然嘴上不说，可满脑子都是骂人的脏话。唱大法弟子创作的歌曲，看大法弟子制作的电影，极大的增添了我的正念，唤醒了我的本质，渐渐的我开始从新审

视我的修炼。过去的学法炼功，只是为了好的分数，好的名声，或者为了完成任务。我不能总这样，我要在大法中精进。于是，我开始加长炼功时间，由十分钟到半小时。可是一回到常人环境中，就被牵的找不到南北，看见同学们写课外作业就焦虑，看见他们没预习功课就洋洋得意。有时能及时察觉到，及时收住自己的心；但很多时候没有察觉到，随着心胡思乱想，造了很多业力。

初中地理、生物会考来临，我也象其他同学那样起早摸黑背书，上课写题，根本就忘了自己修炼人的身份，忘掉了尊重师父，没有把自己当修炼人。结果，地理生物会考成绩很好，此时，妈妈建议我背法，带着名利心，我同意了，每天早起背一段《转法轮》，开始坚持着。可一到地理生物会考完，被好成绩迷住了心窍，到处炫耀我写了多少题，背了多少书，甚至告诫其他大法小弟子学习要多写题多背书，完全属于自我膨胀，显示心暴露无遗。而结果呢，其它学科学习成绩却一次不如一次。这对我打击很大。

从小父母就告诉我不能玩手机等电子产品，这让我养成了良好的习惯。不论是在常人学习上，还是个人修炼上，都有很好的作用。可是在暑假，我以考试要考的名义，看了第一部常人小说。虽然是中国古典名著，我看的如痴如醉。爸爸提醒我时，我还不以为意，以至于开学后妈妈不让我看了时，我的心痛苦的难以入眠。第二天醒来时心中还痒痒的，很有想再接着看的欲望。我开始警觉，下定决心要去掉这个心。可毕竟看了很多，进入了脑子里，造下了很多思想业，到如今还在影响着我，干扰我修炼，真后悔。

初三时，随着我不断背法，《转法轮》中许多我以前不太明白的地方也能明白一些，我知道要修心，修心最重要。

在这一年中，我最痛苦的一关就是我与同桌之间的矛盾。我和同桌是非常好的朋友，当初也是我们跟班主任说我俩想坐在一起的。而坐一起后，矛盾突出，同桌经常突然生气，一节课或一上午都不跟我说话，冷冰冰的，但她跟其他同学却有说有笑。我开始心中不舒服。我想可能是自己的面子心，怕被人议论，所以也无所谓。时间长了，几乎每天同桌都会生气，在大众场合，我笑着走过去，喊她的名字，她象没看见我一样在我身边擦肩而过，我只得默默的跟在她身后，很是尴尬。我也常向内找，找到自己对朋友的情太重，觉的朋友之间不能这样。于是我开始看淡此事，而却又走入另一个极端，她不理我，我也不理她；她不看我这边，我也不看她那边。几个月过去了，表面上拌嘴少了，而实质内心没放下。体育中考时，她没有发挥好，成绩不理想，很是丧气，我在人群中找到她，看她心情不好，出于顾虑心，我只是在旁边小心的规劝她。回到教室，她怪我没有安慰她，埋怨我。我随口回了一句，她语气加重，一个反问，我无言，心中感到非常委屈、难过。好不容易挨到下课，我独自跑到厕所，眼泪止不住的流淌。我不停的念法轮大法好，心中喊着师父，可就象承受不住一样，怨恨和委屈一股脑的翻出来。上课铃响了，我红着眼睛回到教室。可能她也看出来了，我也对她做了解释和道歉，可心中还是不甘心。几天后走在路上，我想着又要去面对那无情的脸，就愈发恐慌。这时师父《转法轮》中法打在我的脑海里：“他这么搞，你也这么搞，你不就是个常人吗？”“你和常人一样去争去斗，你就是常人，你要比他来的更欢，你还不不如他那个常人了。”我瞬间清醒：我是该把情放下了，但不是以报复心对待。作为一个修炼人要善

待所有人，她不理我，我却要以善心来帮助她，做我该做的事。自那以后，我每次进教室时笑着跟她打招呼，她睡觉时我会主动的提醒她上课了。在她心情不好时，我会把我学到的大法弟子创作的歌曲给她看。渐渐的，这持续一年多的隔阂消失了，她也愿意跟我说心里话，我也不再象以前那样执著情了。

当我想精进时，师父看我有这个愿望，就会给我安排时间。如以前初三年级每个星期六要上课，而我们这届却不用；以前中午要呆在学校，而我主要是中午学法炼功，所以到我们这一届持续一个月就取消了。临近中考，大家都在为能不能考到理想学校而焦虑，学校老师也每天讲着所谓的新形势，大家都紧张准备着中考。而我却没有那么紧张，每天按时完成老师布置的作业，开始买过一本学习资料，后来看没有时间就不再买了。我心里明白，去哪所学校读书都是定好了的。在各种的嘱咐与情绪中，我的心却比以往任何时候都要轻松愉快，因为作业较少，复习为主，我就想在中考前把《转法轮》背完。有时会有求名心滑过，我会马上察觉并清除。而当我准备开始每天背一页《转法轮》的那一天，我们学校就提前一个多小时放学，这在以前是没有的。恰好这段时间我能背完一页法。

进入中考考场，我没有着急，没有发抖，虽然不是没有波澜，却跟以前比起来好很多。考试超常发挥，考数学时，我遇到了难题，想了很多复杂的思路发现是错误的以后，手心都出汗了。我静下心来默念几遍“法轮大法好”，脑海中思路顿现，在最后十五分钟内，我用了极其简单的方法成功做出了一道几何压轴大题，期间思路敏捷，智慧如泉水涌出，一气呵成。这是我平时考试想都不敢想的。结果出来了，我

被当地最好的重点高中录取。这在家族中影响很大，反响热烈。这就是路走正了，师父恩赐的结果。既修炼了自己，又证实了大法，让家族人看到了法轮大法的美好。

在我背《转法轮》的那段时光，是我最开心的日子，心情愉悦，全身轻松，沐浴在宇宙大法的佛光中。由于这样，我在中考时没有一点压力，别的同学都是焦虑万分，拼命刷题，我每天把老师布置的作业按时完成，剩余的时间就是背法，炼功和发正念。现在回想起来那是一段令人难忘的人生最快乐的时光。我该干什么，师父的大法就告诉了我，我有师父真幸福。

我的修炼路还在继续。感恩师父在芸芸众生中选择了 我，让我修炼宇宙大法，在烈火中锤炼，成就大法弟子。我会抓紧时间，珍惜机会，在法轮大法中精進再精進，修好自己，维护大法，做个合格的大法弟子。

感恩师父！谢谢大法！

对“忍”字的一个理解

文：大陆大法弟子 元清

【明慧网】前段时间，我突然对汉字“忍”有了一个新的理解。

忍，上面是刀刃，下面是心，就是各种各样的人心。

我们知道，修炼者在修炼过程中，遇到了人与人之间矛盾，不能和常人一样，要去忍让、退一步；在遭受精神上或者肉体上的痛苦时，我们按修炼人的心性要求去做，不动心，以苦为乐……

这种修炼者的忍，就是在用利刃割舍人心的过程，舍去了人心，心性自然就提高上来了。所以在修炼过程中，修炼者遇到事就要忍，向内找人心。

师父说：“忍是提高心性的关键。”（《精進要旨》〈何为忍〉）▲

感恩师父赋予我救人的法器

文：多伦多天国乐团演奏员

【明慧网】

慈悲伟大的师父好！

同修好！

加拿大天国乐团是二零零六年四月成立的，在成立之前就听说美国同修从山上已拿到乐器在练了，我当时就想选择个轻便的笛子练练。我憧憬着天上的仙女飘飘欲仙的样子，仿佛那美丽的画面就在眼前，越想笛子越想快点把笛子拿到手。这时，团长通知：“从美国拉来了一批乐器，明天到指定的地点去拿。”我喜出望外，早早就来到指定地点。这时就看见团长和几位同修手里拎着几个大盒子来了。我心里疑惑，怎么没看见有领着精致的小盒子呢？这时团长说话了：“笛子、黑管、小号、萨克斯这些乐器得等同修到美国陆续带过来，现在这些都是低声部的乐器。”团长指着我说：“你只有这个盒子可以拿去，它叫巴里东。”当时我心想：“我不要，我要等笛子或精致盒子装的乐器。”这时，旁边的一个同修小声说：“拿什么乐器都是有原因的。”唉，好吧，我很不情愿的从团长手里接过了这个“巴里东”（次中音号/Baritone），感觉又重、又大的……回家吹了两下也没吹出声来。

过了两天，有同修给我打电话说：“听说你不想要巴里东，我想吹，我吹什么乐器都行！”第二天早上，我做了一个清晰的梦，一个四至五岁的大胖小子在玩风火轮，旁边一个老婆婆愁眉不展、脸很长、很不高兴的坐着。醒来我

就在想，什么意思呢？突然，师父一句法打到我脑子里：“不要因为得之于易而失之于易”（《转法轮》）。师父的点悟提醒了我，我快速的打开乐器盒子，抱着乐器对着号嘴轻轻的吹了一声。“响了！啊，吹响了！”啊，我太高兴了，而且还会吹音节do、re、mi、fa、so、la、ti、do啦，这下我就舍不得给同修了。我打电话给同修说：“我吹响了，还会吹音节了，而且这个‘巴里东’是我救人的法器……”我就把梦见的事讲给她听，她听完了也认为这个“巴里东”是我救人的法器。

从那天起，我就再也不想吹笛子（Flute）了，怎么看我这个“巴里东”都象一个大胖娃娃、怎么看都喜欢、怎么看都爱不释手。我这个乐器可神了，从成立乐团到现在还是这个乐器，只是换了一、二个小零件，别的同修跟我一样的乐器有的都换了二、三个乐器了，而我的乐器声音嘹亮，一切都很好，我给它起一个名字叫“明亮”——我起这个名字是要时刻提醒自己明明白白用这个法器救人，时时督促自己要好好练、好好吹，用心吹。

如今“明亮”已伴随我走过了严寒酷暑、参加了数百次的游行，所以我非常珍惜我这个法器、珍惜每一次的游行。我加入天国乐团近二十年了，只有二、三次请假没参加（也是有其它的项目冲突了）。

为了天国乐团整体吹奏水平的提高和队伍行进的整齐，平时每周抽出半天的时间排练，游行前每个声部的队员都要交作业，作业合格才能参加游行。尤其本声部的主旋律一定要吹准、吹齐。如切分音、附点、后半拍、三连音一定要吹出来，我就为难了。我又是一个老队员，吹不好、吹不准多没面子，怕交作业。而且我们低声部近几年陆陆

续续进来十几位队员，他们当中还有在校学过乐器、当过音乐老师的，吹奏水平都很高。

而我虽然是老队员，几乎都是自己在摸索着练，入门也没有专业老师指导，所以我的嘴型及吹奏技巧上跟他们（在入队之前就有老师指导）其中的队员有差距，这时我的心里就有压力了。为了整体吹奏水平的提高，声部下达的作业，我就非常用心的练，每次吹的差不多时，就叫吹奏比较好的同修帮我听一下。同修也很用心，听完我的作业，给予我纠正：“这点儿三连音吹的不够、那儿的附点没吹出来。”这样反反复复，我自己也在揣摩着练，一练就是两三个小时。功夫不负有心人，我终于不怕交作业了，有时还第一个交作业。队员都说我吹奏水平提高了，给我点赞，我也挺高兴，终于和队员们形成了整体了。而自己怕丢面子的心、为私的心修去了；放下自我、谦卑的请教队员同修的心修出来了。

师父说：“当乐团演奏的时候，放出的能量相当大。无论从能量的放出，还有你声音的放出，还有音乐、音符的本身，都在起着证实法、起着放射能量的作用。”“那天在唐人街游行，天上各个空间数不清的神哪，满天都是神，擂着战鼓。那些天兵天将许许多多都在往前冲。”（《洛杉矶市法会讲法》）

所以每次游行我都带着一颗感恩的心，感恩师父赋予我神奇的法器。救人的心情也难以言表，参加每一场游行从始至终我不停息的吹，不想丢掉我吹奏的每一个音符。当我看到道路两旁的众生纷纷为天国乐团的演奏鼓掌、拍照、录像和随着乐曲摆动身姿，得救后各种幸福的神态，我发自内心的感慨师父写的这首诗《洪吟二》〈梅 元曲〉。

记的十年前，我还在常人的工厂上班，游行完了我开车赶往单位上班，有的同事知道我是炼法轮功的，中间休息时他们就叫我拿出乐器给他们演示一下，我就演奏了一曲《法轮大法好》。当我一吹响的时候，连我自己都感到嘹亮的声音响彻云霄。

这下同事们就把我围住，叫我再吹奏一曲，我又吹奏了一曲《法轮圣王》。从那天起，同事们上班都愿意跟我一组，听我给他们讲大法的美好、讲做人的道理、讲中共大魔头因妒嫉大法迫害大法弟子、我因讲几句真话被中共抓了四次……同事听了还有掉眼泪的，我为他们做了三退、明真相而欣慰。这些都是来自于大法师父给予我的能力、智慧，让我能用师父赋予我的法器讲真相救人，感恩师父。

我们天国乐团参加社区及周边小城镇游行，一般都是周六、周日或假期，从感恩节四月开始，一直到圣诞节前十二月份结束。尤其到圣诞节前，一天两场游行是经常的事，甚至有特殊邀请的一天游行三场。今年的天气风多雨多，一天二场游行路途也比较远。但我们是走在神路上的人，游行中也遇到一些神迹。我们刚上车，车外就大雨倾盆，我们坐在校巴里发正念、背三遍《论语》、一遍一遍的背《洪吟四》〈天国乐团〉，到了目的地雨就停了，天也晴了。真是太神奇了。

有一次一天二场游行，第一场是上午十一点三十分，我们队伍安排的比较靠前。因晚上六点还有一场游行，团长招呼大家赶快往集合的位置那儿排队。我当时小跑着往那儿赶，一不小心就踩到草坪上的一个坑里，一只脚就滑在坑里扭住抽不出来了，另一只脚就磕在地上。当时我的乐器还抱在怀里，这时吹小号的同修把我扶了起来。我的

第一念是：没事，法轮大法好、真善忍好，全盘否定旧势力破坏、干扰我做救人的事，不承认它，我一定参加游行，请求师父加持弟子正念。开始游行了，我一路发着正念，求师父加持弟子。游完行我问身后的同修：“看出我走路的步子对吗？”她说：“没看出来呀。”我知道是师父的一路保护，感恩师父！

中途休息的时候，有的同修在车里吃饭，同修知道后就坐在车里帮我发正念，第二场游行，我也在师父的加持下走完了全程。等到晚上回家就开始疼了，整个脚都肿了，而且是紫色的。下一周又游行了，同修问我脚怎样？我说：“好了，消了一块大业。”感恩师父让我在救人的天国乐团项目里，今年又一场不落坚持游行下来。当我从网上看到捷报，那壮观的队伍步伐整齐、有力，而我也在其中时，泪水夺眶而出，感恩师父赋予我神圣的法器。

感恩师父、谢谢同修，有不在法上的地方，请同修慈悲指正。

（天国乐团成立二十周年修炼交流稿选登）

珍贵的回忆 前行的动力

文：旧金山湾区大法弟子

【明慧网】

慈悲伟大的师尊好！

各位同修好！

难忘的日子

回想起二零零六年四月初，师尊来到湾区成立美西天国乐团的那段时光，感到自己真是太幸运了。那时我没有音乐基础，也不懂乐器的性能、特点，看到地上摆满的大大小小的各种乐器，心想打鼓可能比较容易吧。如大鼓站第一排，太阳号站最后排都是男生，小鼓是女生对身高年龄都有要求等等，打鼓我是超龄了，也不知道自己能吹什么。心想管乐我是一窍不通，都得从头学，让其他同修先选乐器吧，剩下什么我就吹什么。从纽约来的天国乐团的音乐老师讲完后，大家各取所需，很快就拿到了自己乐器，我站在原地愣愣的，一看小乐器一样都没有了，就剩一把巴里东（baritone horn，一种低音铜管乐器），那我就吹巴里东吧。

之后的一个月我们每天晚上都在一起练习吹奏。当时的条件真的是非常好，当时我们媒体所处的大楼里有很多空房间。我们每个声部都在各自不同的房间里练习，巴里东声部大部份都是上了年纪的阿姨，连乐器怎么拿都不知道，每个人都吹不出声音，都挺着急。怎么办？苦练，终于能吹出声音来了，终于能吹Do-Re-Mi了。

有一天，我们正在房间里练习，师尊笑咪咪的进来了，

大家立即安静下来了。师尊亲切的问大家练的怎样，让大家吹来听听，本来能吹出声的，那时就是吹不出声来。师尊指着我说：“你来吹吹。”我一紧张，也没吹出声来。

师尊和蔼的拿过我的号，就吹了起来，然后就跟我们讲起了吹奏的原理，怎么用气……还记的师尊当时对我们说巴里东是最容易的一种乐器。这大大的增加了我们吹奏的信心。

之后，师尊再让我吹，我一下就吹出Do-Re-Mi-Fa来了。师尊笑着跟我说：“你就带大家练吧。”

那些难忘的日子真的是历历在目。最难忘的是，大家排着队接过师尊亲手发给我们的帽子。当时的心情无比激动，那种荣誉感和使命感油然而生。我们是何等的幸运，师尊亲自教我们吹奏，教我们如何使用乐器，如何保养乐器。

那些日子我常常见到师尊不辞辛苦的在修理乐器。记的师尊说管乐团也叫军乐团，因为它起源于军队。每一个乐团的团员们都无比的珍惜那段时光，无论住的多远，每天一下班就赶过来训练。

在师尊强大能量的加持下，经过一个月的刻苦训练，二零零六年五月十三日——第七届世界法轮大法日的当天，由近两百名法轮功学员组成的美国西部天国乐团首次亮相了。那个场面真的是很震撼，天国乐团演奏了“法轮大法好”、“美丽的美利坚”二首曲目。旧金山中国城的民众第一次看见这么阵容庞大的、雄壮的军乐队，令沿途观众耳目一新。我们演奏出的音符好象打进了他们的心灵深处，就看见很多人张着大嘴愣愣的看着，很多人从店里跑出来看。很多人情不自禁的竖起大拇指。

我找到了当时对这次游行的报道，报道中说：“奇迹出

现在这些法轮功学员身上。”当时乐团团长是一位著名的资深音乐家，他说，成立一个月有这样的表现，这真是奇迹！因为，乐队里搞音乐的人很少，有的队员甚至一点都不懂；一个月能达到这个水平，对普通人来讲是不可能的。奇迹就是在这些法轮功学员身上发生了。

到美西各地参加社区游行 把法轮大法的美好带给当地民众

有几年，我们除了参加旧金山本地和周边的各种大大小小的游行外，还长途跋涉去参加洛杉矶的圣诞大游行，西雅图的火炬节游行，波特兰玫瑰节游行，加拿大温哥华圣诞游行，卡尔加里牛仔节游行等等。

记的开始的几年，我们每次外出都需要租用二辆大巴，还需要同修开多辆私家车才能行。每次远行都是乘坐通宵巴士，大家第二天一大早达到目的地，当地的同修已经给我们准备了丰富的早餐。饱吹饿唱，一切就绪，我们前往几万观众等待的大游行现场。在经过主席台时主持人介绍到：法轮大法天国乐团，他们是从旧金山远道而来的，他们被邀请参加洛杉矶的圣诞大游行，西雅图的火炬节游行，波特兰玫瑰节游行，加拿大温哥华圣诞游行，卡尔加里牛仔节游行等等。观众掌声雷动，团员们每个人都拿出自己最好状态，把法轮大法的美好带给当地民众。

游行一结束，我们又连夜往回赶，在车上，大家兴奋的谈论着参加游行的感受，看见众生脸上的洋溢笑容，竖起的大拇指，感受到众生被救度的喜乐。每每看到乐团墙壁整橱柜的奖杯，真的是有一种作为乐团成员的荣誉感，感谢师尊！乐团每次的游行都离不开师尊的慈悲加持，我们打着的是“法轮大法”的旗帜，把法轮大法的美好带给

各地民众，游行所到之处看到众生欢呼的笑脸，我们也流下了感动的泪水，感恩师尊的宏大慈悲，感恩师尊的佛恩浩荡，这是众生久远的期盼，期盼着被大法救度的那一刻，期盼着创世主的呼唤。

一次在斯坦福讲真相碰到一位老先生，他是来美探亲的。在聊天中，他说大陆这些年媒体已经不再提法轮功了，他以为法轮功在中国销声匿迹了，在国外也应该销声匿迹了。那年的七月四日，他去看了红木城的国庆游行，结果看到法轮功的队伍，而且那么壮大，有炼功队，腰鼓队，花车队还有乐队！他简直太吃惊了。而且看到的都是法轮功的美好，他说对他的冲击相当大。他要好好的了解一下法轮功。

坚持

我们还经历了一段非常艰难的时期，连四分音符和全音符都搞不明白的我们，要开始看五线谱了。那些“豆芽菜”看着象天书一样一窍不通。排练地点也没法固定，今天到这儿，明天找那儿，有时就上公园练，来的人也越来越少。很多人都在媒体工作，还有在各个项目中的，时间都很紧。很多人觉的会吹几首游行曲就行了，没必要来团练。最少的时候来排练的就剩十几个人了，那时心里真的很难过，但是我们这十几个人还是坚持着，心想绝不能让师尊组建的乐团就这样散了。

听一位学员说起纽约天国乐团学员在冬天练习吹奏的故事，我很钦佩。冬天的纽约，冰天雪地，他们怕影响邻居休息，跑到公园里或车站去练。一次，一位阿姨说她在公园吹星条旗的时候，一位美国人被她感动的直掉眼泪：一个中国老太太吹奏美国的歌曲，太不可思议了。

在修炼的道路上，我也会有心情低落的时候，每当自己碰到各种问题和关难，我就想起师尊写的《神圣的歌》，都会在心中默默的唱：

“人生总会有迷茫
每当生活失去方向
心中的歌就会轻轻的唱
不要抱怨
守住善良
人都来自天上
为了等待创世主把人当
那是众生久盼的希望
这歌声使我清醒
这歌声给我力量
神圣的旋律使天空变的晴朗”^[1]

在修炼的路上，同修们都需要相互搀扶，互相帮助。后来，陆续有老团员回来了，陆续的有新团员加入了。现在美西天国乐团应该是条件最好的。我们有自己的训练场地，我们有专业的音乐指导老师。

感恩师尊！

谢谢同修！

注：

[1]李洪志师父诗词：《洪吟四》〈神圣的歌〉

（美西天国乐团修炼心得交流会发言稿）

在天国乐团项目中向内找 提高心性

文：多伦多天国乐团演奏员

【明慧网】

尊敬的师尊好！

各位同修好！

不知不觉中，我们的天国乐团已经走过了近二十年的历程。从最初纽约天国乐团的成立，到随后加拿大天国乐团的建立，再到如今世界各地都有天国乐团，我和乐团中的同修们有幸见证并参与了这一路走来的酸甜苦辣与修炼升华的过程。回头看自己，也是在乐团这个环境中，一步一步从带着人心参与项目，到逐渐学会用法来衡量一切、用法的标准要求自己。

刚得法时，我只是抱着“随大流”的心态参与一个正法项目，并没有真正意识到乐团在正法中的深刻内涵。随着时间推移，通过不断学法、参与演出和与同修配合，我逐渐体会到乐团不仅是救人的项目，更是一个时时刻刻照见自己人心、魔炼心性的修炼环境。这些年，我也逐渐从一名普通成员转变为承担起小组事务责任的声部协调人。这个过程，让我对修炼的理解不断加深。这些年，在乐团中看到、听到、亲身经历的修炼故事不胜枚举。有同修克服身体、家庭、环境等重重困难，坚持多年不懈的感人事例，也有因为各种干扰而中途放下乐团项目的深刻教训。由于过去已经做过相关交流，这里不再展开，只想分享近一年来，在看似“具体事务”中自己心性提高的一段经历。

随着乐团成立时间接近二十年，早期加入的一些同修因承担其它正法项目、身体耐力下降等原因，陆续离开了

乐团。整体来看，各声部普遍出现了人员老化、新人不足的问题。大家都意识到补充年轻力量的重要性，也都在积极想办法。有时，新同修刚来了解乐团情况，就会被不同声部“争相介绍”。虽然出发点都是为了乐团好，但由于缺乏统一、系统的调配，实际中往往是谁先接触，谁就先“留下人”。慢慢的，就出现了一些声部人数明显多于其它声部，甚至多出两三倍的情况，导致整体音响结构失衡。

在声部协调会议上，也有同修提出过这种隐忧，但因为缺乏可行的执行方案，加上大家都在各自的角度考虑问题，最终仍然沿用了“先来先得”的方式。这些问题长期存在，却一直没有真正解决。圆号声部的人数一直不多，但成员相对稳定。排练和游行时，人员变化不大。大家都非常珍惜参与乐团的机会，也都在克服自身条件限制坚持参与。然而，随着时间推移，问题也逐渐显现：由于基础不同、年龄差异较大，吹奏能力存在明显差距。尤其是部份年轻同修，因为缺乏专业指导，早期形成的吹奏习惯不易纠正，再加上无法保证每天练习，在音准和音量控制上确实存在困难。作为声部协调人，我一方面理解同修的付出与不易，另一方面也希望声部整体水平能有所提升。

内心深处，我当然希望能有年轻同修加入圆号声部。年轻人学习能力强、体力好，也更容易通过网络等方式接触到较为专业的学习资源。但现实情况是，我并没有太多机会直接接触新来的年轻同修。很长一段时间里，看着其它声部陆续迎来新人，而自己的声部始终没有变化，我内心逐渐生出一种无力感。表面上还能保持平静，内心却隐约觉的着急、失落，甚至有些消极的想：既然整体协调的同修也没有特别介入，那我再着急似乎也没什么用。我们

声部的人数虽然不多，但也还能维持，就这样吧。这种想法，其实已经带着一种放任和消极的心态，只是自己当时并没有清醒的意识到。直到在不断学法中读到师父讲的：“因为大法的事就应该是最神圣的，所以越不带自己的观念、不带有自己的因素，做起来就越好、越容易成功。”（《各地讲法六》〈亚太地区学员会议讲法〉）我才开始反思：自己看似是为声部着急，实质上是否掺杂了对“结果”的执著？是否带着比较、羡慕甚至不平衡的心？

结合以往经验，我也逐渐意识到：没有音乐基础的同修学习圆号，本身就需要较长的适应期，如果没有坚定的修炼之心，很容易半途而废。即使通过“争取”让新同修加入，也未必真能留下。既然如此，又何必在表面的人数上用心过度？真正适合、真正有缘的同修，自然会在师父的安排下来到我们声部。师父在看护着每一位弟子，有能力、有愿望参与乐团的同修，师父怎么会让他错过这样的机会呢？

正是在这种心态转变后，事情开始悄然发生变化。今年夏天，在我们组S同修的热情推荐下，有两位同修对圆号产生了兴趣。虽然其中一位男同修在了解学习难度后选择了其它声部，但另一位年轻的女同修却愿意留下继续学习。入冬后，P同修又介绍了一位年轻男同修，他同样对圆号表现出兴趣。虽然目前还无法确定他们最终是否能留下，但我内心已不再焦虑，而是多了一份踏实与平静。我体会到，“无求而自得”并不是不作为，而是在心态上不强求结果，把心摆正、把念放正。

师父讲过：“大法弟子今天所做的一切就是历史赋予你们的责任，你就堂堂正正的去做好你应该做的，什么都在其中。”（《二零零三年元宵节讲法》）回头再看，声部中那

些最初连谱子都看不懂、音准都听不清的同修，正是在长期坚持中，一点点走到今天，已经能够配合整体演奏。常人看来不可思议的变化，正是修炼中真实发生的事情。

当我们心正了，一切都会向正面发展。乐团不象某些项目需要全天候投入，多数时间同修都是各自练习，主要在周末或节假日集中排练、参加游行。正因为相处时间有限，很多执著并不会立刻暴露，却常常在具体事务中突然显现，考验着我们的心性。

那位新来学习圆号的女孩热情很高。组里的同修出于爱护，先后借给她两把圆号练习。起初，大家为了鼓励她，说圆号不算难学，只要掌握好嘴型变化就能吹出声音，这无意中让她产生了误解。学习一段时间后，她感觉进展不明显，开始怀疑是不是乐器本身有问题，便打电话让我帮忙。我原本只是想过去听听音准，没想到她已经将两把圆号的轴承部份全部拆卸并从新拼装。看到这一幕，我内心瞬间翻涌：一方面心疼这些乐器，另一方面强烈的怨恨心立刻冒出来，觉的她太随意、太不懂事。这样精密的乐器，在没有任何专业指导的情况下竟然擅自拆卸，还让我开了半个多小时的车，来看到乐器“毁于一旦”。

在多番“研究”无果后，只能让她找专业维修店修理。可一打听费用不低，她又犹豫了。虽然表面上我还在“忍”，但那是一种带着气的忍。虽然没有过多指责，但因为带着怨气，说话语气明显僵硬，那位同修的情绪也随之低落。回到家后，我这股怨气仍然没有消散，我甚至打电话向推荐她来的S同修抱怨。幸运的是，S同修并没有顺着我的情绪，而是平静的提醒我，不要对同修起负面想法。那一刻，我突然清醒过来——这不正是针对我修炼的一关吗？

对照法理，我看到自己根本没有站在对方的角度去想问题。我没有看到同修那颗积极参与、尽快加入乐团正法项目的心，没有体会到她自己摸索着学习的不容易，而是被“心疼乐器”、“觉的麻烦”、“觉的不被尊重”等人心牵着走。在认真向内找、反复反思之后，我明显感觉自己的心态发生了转变。后来，女孩告诉我她找到了收费较低的修理店，虽然修过，但效果有限。这一次，我心里已经没有了之前的怨气，只是平静的帮她一起想解决办法。随后，我联系了组里另一位同修，借给她一把小圆号练习，同时她也开始跟专业老师开始了系统学习。一段时间后，她告诉我，已经买了一个新的专业圆号，也再不敢随意拆卸了。我由衷的为她感到高兴，也更加珍惜这个修炼中互相成长的过程。

这件事让我再次深刻体会到“境随心转”、“相由心生”的内涵。所谓的“麻烦”，其实都是修炼中的关。当没悟到时，事情就不断刺激执著心。当心转正了，环境也随之好转。我清楚的看到了自己与那些修心扎实、心态平和的同修之间的差距，也更加珍惜在天国乐团这个环境中共同修炼、共同提高的机缘。

以上只是抛砖引玉，分享了我在天国乐团中修炼心性的一点体会。其他同修在乐团中的修炼经历更加丰富，也更值得学习和交流。如有不在法上的地方，恳请同修慈悲指正。

（天国乐团成立二十周年修炼交流稿选登）

在天国乐团中体会：修炼贯穿一切

文：纽约天国乐团演奏员

【明慧网】

尊敬的师父好！

各位同修好！

我今天交流的题目是，在天国乐团中体会“修炼贯穿一切”。

一、虔诚的摆正基点，基本功提高了

我最开始学小号的目地很不纯，里边掺杂着很多显示心。因为小号可以吹主旋律，很好听，而且乐器很小，不用很麻烦的拿着。但是吹了一段时间，我发现，我无论如何也吹不出来高音。而通过加强练习，可以勉强吹出来高音，但是听起来声嘶力竭，也坚持不了多长时间。我以为小号通过找老师就可以吹好，所以我先后找了三个专业小号老师，每周上课。但是很巧，找到的这三个老师都说：“你就使劲吹，多练习，就行。”结果过了一段时间，我发现还是不行。之后我就放弃了。

过了一段时间，我从新捡起小号。这次的目标是，三个月后参加卡尔加里牛仔节游行。我开始每天练习。但和以前一样，不管怎么努力，也吹不出高音。差不多这个时候，我觉的应该仔细找一找自己的心了。我很早就知道我最开始吹小号的目地不纯，但都是简单的意识到，并没有很认真的纠正。所以这次我心里和师父说：师父，我以前错了，我知道吹小号是为了证实大法的美好，起到讲真相，救人的作用。这次我要从新摆正基点，从新开始。求师父加持。

然后拿起小号，再吹，还是不行。虽然这次还不行，但我心里知道，修炼不是千篇一律的，我要是什么事情只要我做了什么就期待师父给我做什么，也是不敬。所以我下决心，我不会放弃的。当天晚上参加大组学法，回来的路上，突然有个想法：我想和申阿姨周末在公园炼功，回家我就给申阿姨打电话。随后又有一个想法打进来：吹号的时候不要上嘴唇包住下嘴唇，要上下留出一个出风口，正常吹气就行。

我回家之后，先给申阿姨打了个电话。很巧，她在差不多同一个时间，正好也想和我周末去公园炼功，她一到家，就来电话了。之后，我拿起小号，按照那个打进来的想法纠正我的嘴形。突然，我发现可以吹出高音来了，声音听起来也满放松的。

我以前的基本功错了，是和做证实法的事的基点有关系。这次小号基本功的纠正，这个想法突然被点出来，也是虔诚改过，大组学法和我要去公园炼功、证实法之后，才纠正的。师父用这些事情，包括这些事情发生的顺序来点化我，使我更加意识到，做任何事情，尤其是证实法的事情，首先要把修炼和讲真相放到第一位。而我以前虽然知道我的基点不对，也知道加入天国乐团是讲真相，但没有严肃去对待，没有用心清除那些掺杂在一起的执著心。当真正纯净自己，更加虔诚，而且做而不求的时候，才符合法，然后通过师父点化，才有所突破。

师父在《二零零五年旧金山法会讲法》中说：“我在正法中还发现一种情况，什么情况呢？在相当遥远的一个巨大天体中那些生命的提升啊，和你们所在天体体系中生命认识的相差甚远，他们是以技能、以技能不断的向上攀登

这种方式维系着。当然更高一层的神也把低层能不能发明出东西来、能不能有所创造溶在了他们境界的提高中，他的境界能提高就让他开智开慧，就让他有所造就、有所创造、有所提升，提升之后他能够不断的认识到自己是因为自己的道德提高才得到的、是因为自己的境界高了才能够有这样的提高。”这次的经历让我更深刻的体会了这段法。

二、放下更多自我的同时，音质提高了

会吹高音之后，我还有很多其它问题需要解决，比如，音质还不是很稳定，有时锋利，有时圆润，有时空虚，有时饱满。与此同时，我发现了一个规律。就是每大概两个星期就要有一次心性的考验。每次考验都很难受，而且基本上没有一次是很干脆的过关的。但是基本上每次都会在矛盾中或者矛盾之后向内找，而每次向内找都会落到同一个问题上，就是在矛盾中，我一直都是在想别人怎么不考虑我的感受，而我却没有设身处地的去理解别人的感受。一旦真正考虑别人的想法时候，就知道自己哪错了，堵在心的那块东西就没了。也就是在这每两周一次魔炼的经历中，磨掉了许多自私、怨恨等不好的物质。逐渐的，我发现我和别人合作的时候比以前融洽了一些。同时，在练小号时的心态也有了一些细微的改变。以前的心态是“我怎么样吹能把音符吹到想要的效果”，而这次是“努力更了解小号的特点，根据小号的特点改变自己的吹奏方法，和小号配合的把音符吹成最好的效果”。再吹不好时，我的心态不再是“哎呀，我怎么还吹不好啊”，而是“看来我还没有对我的小号了解透彻，那就有待继续努力去了解怎么能和他配合的更好”。慢慢的，我发现我的号音的音质更圆润

了。我曾经听到不止一个人说，掌握一个乐器的最高境界就是，到最后把乐器变成身体的一部份，很放松的演奏出音乐。现在我理解，能和一个乐器配合好，包括经常清洗和维护好，也是配合与修炼的一部份体现。

三、主意识变强，吐音的拖延减少了

我正在努力突破的一个很大的弱点是，主意识不够强，承受不了稍微大一些的打击。有的时候受到一些打击而不愿意去面对，就会去看手机，看一些新闻、历史故事、其它让自己转移注意力的东西，甚至自言自语，让自己暂时避免遭受痛苦。

有一次，我录了一个小号作业，突然发现自己吹的怎么这么懒散，打不起精神来。具体体现就是，吐音的时候总是过了半秒钟才出声音。师父在《转法轮》中说：“他不想管这个身体了，他自己老是迷迷糊糊，老是精神不起来。那个时候副意识、外来信息就要干扰他。”从那以后，我有意识的加强自己的主意识，一旦拿起手机，就想，我真的想看手机吗？不想，那就放下，去做正事。过了一段时间，主意识强了一些，同时，小号的吐音也不是那么拖延了。但是之后，又来了一次打击，然后我又拿起手机来了。就这样反复了无数次。我意识到，我好象隐藏了一个根本的执著，就是让自己舒服。从修炼中，我发现，过关中能向内找可以化解矛盾，退一步可以海阔天空，执著心少可以更轻松，炼功学法专心可以使身心得到净化，使世人明白真相可以让我很欣慰，这些感受都是在人世间得不到的充实与美妙。有的时候，在修炼中会不自觉的追求这些东西。我问自己，我修炼就是为了舒服吗？肯定不是。那为了什

么？我理解是为了去掉自己的执著心，达到修炼人的标准，这样讲真相才有力量，才能让更多人有机会得救，免于随着旧宇宙淘汰。

从法中知道，一个大觉者可以为他的众生牺牲自己的生命而不足惜的。我没有语言可以形容我对这种境界的感受。但是在这种境界面前，任何“求舒服”的念头都变的非常渺小。

这个问题，通过这次写交流，有了一些新的认识，写在了这里。希望我今后能做的更好。

四、能起多大作用，就起多大作用

有一次游行中，我的号突然出故障了，按键按下去就回不来了。我在心里求师父：求师父帮我，让这个号好用起来，不然的话我发挥不了作用啊。但是还是不好使。过了一会儿，有个想法打进来：向内找一找，看看自己有没有什么心态上的问题。

于是我开始向内找。我发现，我的心态中，把自己的位置放的太高了，太想发挥作用了。应该把自己当作大法的一个粒子，能发挥多大作用，就发挥多大作用。很神奇，在剩下的一个小时游行中，这个问题没再出现过。我理解了，一个大法的粒子很渺小，但是融合在一起时救人威力巨大。如果把自己摆的太高，实际就是没有把大法摆在第一位，这时就没有大法的力量加持，变的一点力量也没有了。

结语

在最近的修炼中，有一个比较突出的感受，就是无论遇到什么矛盾与难关，如果第一念能把自己当作炼功人，并且能守住这一念，不断的向内找，最开始也许会感觉找

不到什么问题，但是如果能很虔诚，能知道“这件事情一定有我要提高的”，继续找下去，突然间，就会有一个念头打进来，就明白了自己的问题。其实这个过程中，并不是自己悟到的，而是师父看弟子有一个很虔诚的想升华的愿望，而帮助弟子，给予点化，使弟子明白的。弟子的任何一步提高，都离不开师父的慈悲看护与点化。

新的一年，希望自己能与同修都能时刻知道自己是个修炼人，更加精进，更好的完成助师救人的使命。

谢谢师父，谢谢同修！

合十

（天国乐团成立二十周年修炼交流稿选登）

回忆在天国乐团的修炼体会

文：纽约天国乐团演奏员

【明慧网】

一、师父领我走进天国乐团修炼的门

我在二十多年的修炼中总觉的自己的悟性还可以，可是在加入天国乐团这件事上却成了一个下士。

记的在天国乐团成立时，新泽西州辅导站的负责人发了邮件给大家说师父要成立管乐团，要求有条件的学员能报名参加。我虽然有一些音乐基础，年轻时拉过小提琴，读五线谱也没问题，但我觉的学一门乐器可不是一件容易的事，再说我已经五十多岁了，怎么还能学乐器呢？于是就没能报名。

几天后我上山劳动，看到山上不少学员都拿着号在练习，心里情不自禁的笑了起来，心想：这些学员又没音乐基础，能学的会吗？

然而慈悲的师父并没有放弃我这个下士，一个星期后我和几个同修又上山劳动，正好遇见师父，师父见到我们第一句话就说：“你们几个赶快去领乐器，下午就参加练习。”当时我脑袋一震，上个星期我还在笑话别人呢，现在师父却要我加入乐团。师父的话我当然必须服从了，于是我们赶紧去找负责发乐器的学员，那位学员问我：“你要选什么乐器？”我突然想师父会吹小号，心想如果我学小号的话说不定师父会教我呢，于是我就选了把小号。

果然下午练习时，师父把我们几个新学小号的学员叫到一起围成一圈，师父自己拿着一把小号一边示范一边教

我们如何从基本音符吹起，再吹其它音符，很快我就学会了吹Do、Re、Mi、Fa、So、La、Ti、Do，可是再往高吹就上不去了。但我看到其它一些学员都能吹“法轮大法好”的前奏了，而我连高音的“Mi”还吹不了，心里急的不行，问了其他的学员也不得要领。

怎么办？几个星期过去了，正当急的走投无路时，我突然看到师父正在我们排练的大厅里指导其他学员练习，于是我赶紧走上前问师父：“师父，为什么我高音老吹不上去了？”师父先看了我吹的姿势，然后帮我纠正了一下说：“你再试一下。”我再一试果然高音就吹上去了，我赶紧谢谢师父，然后到一边继续练习。

在以后的一个星期里我就按照师父教的方法一遍一遍的练习，终于可以比较自如的吹出高音来了。一个星期后我们又上山练习，师父见到我就要我吹给他听听，我一吹不仅可吹到高音“So”连高音“La”也能吹出来。师父见了很高兴，拍拍我的肩膀说：“不错，好好练。”有了师父的鼓励我就信心更足了，不久我就能吹出“法轮大法好”的前奏了。后来听师父说，常人学小号一开始只能吹到“Do”，然后一个音一个音符的增加，要练好长时间才能吹到高音“So”和“La”。

后来我买了一本小号练习的书，果然常人要达到3、4级吹奏水平才吹到高音“So”和“La”。而我们只练了几个星期就能吹出“法轮大法好”。我记的有一个学员说，他拿着“法轮大法好”的谱子去请他的常人老师教他，他的老师看了谱子后说：“这么难的曲子，你现在的水平根本吹不出来。”而我们这些初学者如果没有师父的加持，我们怎么做的到呢？

学会了吹高音，但接下来呼吸又成了我的大问题，不会呼吸不仅吹高音很费劲而且音色也不好。有一次师父看到我吹的很费劲，就把我叫到一边亲自教我如何练习呼吸，后来又把全体学员召集到一起专门为我们讲了一堂如何练习呼吸的课。很快我们就进入了合排阶段。当时大部份吹小号的学员都是新手，嘴唇皮都没劲，很多时候练习久了就吹不出声来了。一次正当大部份小号手都累的吹不出声时，我突然听到身后传来一阵清脆嘹亮的小号声，我心里不由的纳闷是谁吹的那么好听？回头一看原来是师父！后来只要师父有空他就来参加我们的排练，师父来时总是坐在最后一排，但他那嘹亮悦耳的号声却回荡在整个排练厅里。

有一次我们去西弗吉尼亚州参加游行，当我们一早到达目的地时我们才知道师父已经到了。游行集合点是在一所大学的校园里，下车后我们稍微整顿一下便到校园里去练习。正当我练习时突然看到师父朝我这走过来，我赶紧向师父问好，师父走到我面前从口袋里拿出一只崭新的号嘴对我说：“这个巴赫的号嘴是给你的。”我接过师父给我的号嘴，不由的一股暖流流入心头，往事的一幕一下子出现在我眼前。

一次我正在练习，师父走过来见我的号嘴镀的银已脱落就说：“这号嘴看上去不好看。”我就说：“听学员说可以送到乐器店去从新镀一下银。”但是因为忙，后来我也就把这件事给忘了，没想到这么件小事师父却一直记在心上，还专门为我买了个新号嘴，我真不知如何来感谢师尊对我们无微不至的关怀。当我抬起头时我才发现师父已走远了，啊呀，我怎么连说声“谢谢”都忘了！我赶紧高声说：“谢谢师父！”后来我悟到了，将来我要买号一定要选巴赫的。

游行要开始了，可是小号手还缺一。师父就穿上蓝色的服装排到我们小号手的队伍中准备与大家一起游行。学员们都不忍心让师父亲自参加游行，但师父不愿意让小号的队伍中空一个位置。正当游行要开始时突然有学员叫道：“又来了个小号手！”于是学员们赶紧让师父换下来。于是师父就说：“那我就给你们照相吧。”

游行开始了，师父走在我们队伍的前面一路给我们照相，学员们看到师父和我们在一起更是精神倍增吹的特别来劲，我用上了师父给我的新号嘴更是如虎添翼越吹越有劲。虽然游行路程很长但大家都不觉的累，好象没多久就到终点了，大家都说是师父在加持我们，否则怎么能一点也不累。到了终点大家在草地上休息，突然有学员说我们可以与师父一起照相，大家一听高兴极了于是大家聚集在师父的身边留下了这正法历程上永存的一页！后来师父又带我们观看了美国顶级军乐队的排练，并为学员作了讲解。后来我悟到了师父在告诉我们将来你们也要达到这个水平。回想起在山上度过那段美好的日子，我真正感受到沐浴在佛恩浩荡之中的无比幸福。

二、修行在个人

二零零六年夏天，天国乐团下山来到了纽约市，后来又转站到新泽西州。离开了山上，也离开了老师，我们只能靠自己摸索着练习。

虽然那时我们已能够独立的参加社区的游行，也能起到了很好的洪法和传递真相的效果，但个人的演奏技巧却提高缓慢，特别是对于我们小号来讲音色和持久力就成了我们最大的难题，特别是后来作曲家又为我们做了几首难

度较高的曲子，需要一些难度较高的技巧如双吐、三吐和八度跳跃等，这些靠自学都很难达到。

后来乐团来了新指挥，她建议我们各个声部都找专业老师来教我们，于是她给我们小号声部安排了一位音乐学院的小号硕士毕业生来做我们的老师。她教的很好，虽然是大班课，但我们还是进步很大，吹奏技巧和音色都有所提高，一年后就能演奏难度较大的“星条旗永不落”。后来有两个新加入天国乐团的年轻弟子为了提高水平请这位小号老师单独辅导他们。使我感到吃惊的是几个月后他们的进步非常大，不仅吹奏技术提高了，音色也变的非常好听。

看到他们的飞速进步，我想我是否也请这位老师单独辅导一下，也许几个月我也可来个大飞跃，于是我就跟这位老师每星期上一堂课。几个月过去了老师也没教我吹什么难的曲子，而是不断的教我吹各种练习曲，同时不断的纠正我的吹奏姿势。我不但没觉的自己有多大提高，反而觉的自己越吹越差。

正当我感到有点灰心丧气时，一次我在乐团排练时指挥对我说：“你的音色比原来好多了。”我听了很吃惊，就去问我的老师，她说：“是的，比以前好多了。”可是我却没感觉出来。

后来一想恍然大悟，因为我一直是拿老师吹奏的音色来作为衡量标准，所以老觉的自己水平不行。这时我突然悟到了师父讲的无求而自得的法理，其实我的进步是在不知不觉中慢慢得到的，而不是象我期望的那种突飞猛进的进步，实际上就是急功近利的表现。从那以后我再也不追求要有多大的进展，只是认认真真的完成老师交给我的作业，尽力达到老师所提出的要求。就这样月复一月年复一年，

本打算只学七、八个月课程就结束的我，却感到再也离不开老师的指导了。

随着不断的练习，我的技术也在不断的提高，为了能让我更好的吹高音，老师帮我纠正了口型，没想到这又成了我一个关。一开始改口型时我不但高音没提高上去，连我原来能吹的高音也吹不了了，练了一个星期毫无效果，我开始怀疑老师教的方法是否正确，老师看出了我的疑虑，就对我说：“不要着急，需要有几个星期的适应过程。”我又练了一星期还是没效果，心里就更着急了，想跟老师说不改了。老师看我着急了就对我说：“请相信我。”我当然不敢说老师的方法不对，但我怀疑她的方法也许不适合我的口型。还好话到口边又缩了回去。就在我即将失望时，突然有一天我能很轻松自如的吹出高音来了！

突如其来的变化，使我高兴万分，同时也庆幸：还好，没坚持自己的执著，否则我这次改口型就失败了。同时我也看到自己在“信”的方面没有做好。师父说：“学生不迷信于学校、老师就得不到知识”（《精進要旨》〈何为迷信〉）。可是我连自己的老师都不相信，这不说明我执著自己的心太强了吗？从那以后老师怎么说我就怎么做，即使一下子看不出什么效果，我也不着急，并提醒自己不要要求，不要急功近利。口型改过后我吹高音就越来越自如，老师又让我吹更难的学习曲，其中包括了高音的C和D。同时老师又要我按照小号经典教材“阿本”（ARBAN'S）练习双吐三吐。接着老师让我开始按照Arban's中的古典和流行旋律的乐句技巧课程进行练习。这个课程有一百五十首旋律曲子，老师让我一至两个星期练习吹一首，现在我已经吹了一百三十多首了。

通过这个练习，我不仅熟悉了各种乐句的吹奏方法，我的视奏能力和对曲子的理解能力也大大提高了。同时老师又教我吹一些难度较高的古典小号协奏曲。随着我不断的学习，仿佛老师把我带到了个广阔的天地，一个学无止境的境地。我惊奇的发现，学习小号就象修炼一样，许多理念和方法和我固有的认识往往是相反的：例如我过去总认为吹高音要憋足劲使劲吹才行，而事实上是在调整好呼吸和口型的情况下吹的轻反而容易达到高音。

又例如我过去一直认为吹高音难，但后来发现吹低音更难。而更使我感到惊讶的是：过去我一直认为我们游行吹的曲子是比较简单的，再加上又吹了这么多年了早已背出来了，好象没什么可提高的了。可是当我的吹奏水平提高后，再吹这几首曲子时，我发现自己并没有能真正领会到作曲家想要的表达要求，而且一些曲子的难度并不比我吹过的其它曲子的难度低。要把这些曲子吹好是不容易的。最典型的是《法轮大法好》的前奏，我到现在都觉的自己没吹好。

最近乐团提出要考试，我觉的这是一个深入理解曲子的机会。作为一个演奏员我不是仅仅要把曲子吹出来，而是要按照作曲家的要求把曲子表达出来，就象我们的指挥讲的要象唱歌那样。其实我的小号老师也是这样要求我的，她经常要我在吹曲子前先把曲子唱一遍这样容易把感情融入到吹奏中去。在跟着老师上课后，时间就成了我一个大问题，每个星期都有作业要完成，吹的又大多都是新曲子，练的时间就要多。我每个周有三天要到项目的公司去上班，剩下的几天还要送报纸，或参与其它正法项目，每天还要学法炼功，真正能用来练号的时间就很有限了，我就采用挤时间的办法，

利用一切可利用的时间来练号；下班回到家，放下包就拿起号，能练二十分钟就练二十分钟，能练三十分钟就练三十分钟。感谢太太（同修）为我准备了晚饭，吃完饭就学法炼功一点不耽误。我做到尽量不浪费时间：少上网，不看电视，不聊天，避免参与和我无关的会议。另外我在家做电脑工作时就把号放在边上，休息时就吹几下，周末时间多就多练一会儿。就这样把省下点点滴滴的时间用来练号也就够了，尽量不影响炼功学法和大会的其它项目。

结束语

时间过的飞快转眼二十年过去了，我们下山也有十九年多了。十多年前我们的小号老师在当时的指挥邀请下来到了天国乐团，我们小号声部的许多学员都上过她的课，直到现在还有学员在上她的课。这么多年她了解了真相，看过神韵，更了解我们的乐团。她的出现绝不是偶然的，一定是师父安排的，师父知道吹奏乐器没有老师教是很难提高的，就安排了有缘人来教我们，使我们的技术能不断提高。以达到更好的救人效果。回顾这二十年走过的路，师父一直在看护着我们，不论是在山上还是在山下。作为师父亲自培养出来的小号手，我感到无限的幸福，感谢师尊为我安排的这条修炼之路，我将在这条路上坚定的走下去，直到完成师父交给我的使命。

谢谢师父，谢谢同修。如有不当之处请指正。

（天国乐团成立二十周年修炼交流稿选登）▲



图：美国、加拿大、巴西、英国、法国、德国、意大利、俄罗斯、瑞典、西班牙、爱尔兰、罗马尼亚、澳大利亚、新西兰、日本、韩国、菲律宾、印度尼西亚、印度等五十六国与地区的大法弟子敬献师尊节日贺卡与问候，表达由衷的感激与崇高的敬意。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5311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：458,291,130

•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。