



明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



第 1306 期 (2026 年 9 月 4 日) WWW.MINGHUI.ORG



图：美国中部法轮功学员八月二十九日在芝加哥中国城举行盛大游行。

本期内容提要

- 【修炼】我们在参与投稿过程中提高
- 【修炼】珍惜校园中的缘份 在推广神韵中实修
- 【修炼】一次加薪让我发现了隐藏的执著心（译文）
- 【修炼】再悟发正念

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 7

◆修炼园地

我们在参与投稿过程中提高 9

珍惜校园中的缘份 在推广神韵中实修 11

一次加薪让我发现了隐藏的执著心（译文）..... 21

按真善忍提升心性 闯过失业带来的考验（译文）..... 26

自己的责任不能逃避 31

再悟发正念 38

说说平和与平衡 40

我学会了用善对待他人 42

【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

二零二六年美国中部地区法轮大法修炼心得交流会八月三十日在芝加哥召开，十六位法轮功学员分享了各自的修炼经历。他们的发言中，有人从最初对法轮功的好奇，到在人生无常中重新思考生命的意义；有人面对学业、家庭和事业的重重压力，从委屈和矛盾中反思自己的不足；也有人在受到批评、遭遇事业挫折后，开始正视隐藏已久的傲慢与自我。经历不同，面对的考验也各不相同，但他们分享了一个共同的体会：在矛盾和磨炼中按照真、善、忍的标准向内找、改变自己，不断提升心性。学员们还体会到讲真相救人不一定要等待一个大的活动，也不一定要等到条件都具备了才开始，只要有心，就可以从身边做起，只要愿意向前走一步，师父就会给弟子们创造机会。这些交流深深引发与会的学员们的共鸣，也激励着大家共同把剩下的正法修炼路走好。

八月二十九日，来自美国中部十一个州的部份法轮功学员，在芝加哥中国城举行大游行，向民众展现法轮大法“真、善、忍”的美好，并呼吁关注和制止中共对法轮功持续至今的迫害。游行队伍从中国城地标中山公园出发，穿过中国城多个主要街区。“法轮大法”、“真、善、忍”旗阵领航，“法轮大法好”、悼念被迫害致死法轮功学员以及反迫害等主题方阵依次前行。沿途很多本地居民与各地游客都停下脚步观看、了解真相，纷纷对法轮功学员们表达支持与敬意。阿马多尔（Amador）与三个女儿对法轮功的游行赞不绝口，她说：“游行传递了美好的信息。看到这一切真的很美。‘真、善、忍’的原则非常美好。”阿马多尔的女儿阿妮克萨（Anixa）补充道：“虽然我们经常来芝加哥中

国城，但以前从未看过这个游行，整个游行和展示让我们感到惊喜。太棒了！”阿马多尔难掩激动，眼含泪花继续道：“每个人都需要这些原则。我们都被游行吸引了，花车太美了。”阿马多尔表示回家后会进一步了解和学习法轮功。

加拿大蒙特利尔法轮大法修炼心得交流会八月二十三日在圣皮埃尔中心成功举行。来自魁北克不同地区的十二位法轮功学员发言，分享他们按照大法真、善、忍的法理实修，在各种环境中放下自我、为他人着想、圆容整体的心得体会。每一位发言者都表达了对李洪志师父的感恩，并表示要珍惜师父赐予的救人机会。

墨西哥瓦曼特拉（Huamantla）八月九日举行“国际瞬时艺术与大丽花节”游行，也是当地第152届市集庆典的重要活动之一，法轮功学员手持“法轮大法在墨西哥”和“真、善、忍”横幅，展示功法，并组成仙女队、腰鼓队和舞龙队参加游行。数千家庭热情观看，不少人主动了解法轮功，表达对真、善、忍价值观的认同。覆盖普埃布拉州（Puebla）和特拉斯卡拉州（Tlaxcala）的1370 AM广播电台在社交媒体直播游行时，对法轮功学员给予高度赞誉。主持人在直播节目中说：“他们的修炼主要建立在真、善、忍这些核心价值之上。他们能来到这样一个盛大的游行活动，与大家分享这样的信息、这样的知识，真的非常棒。”

德国慕尼黑法轮功学员八月二十二日，在市中心玛丽亚广场（Marien Platz）举办了活动，向过往民众展示法轮功的美好，并揭露中共迫害法轮功、活摘法轮功学员器官的罪恶。活动得到很多路人的支持，大家纷纷签名声援法轮功学员反迫害。同时，学员展示的功法也吸引了不少人，有的跟着比划，有的很认真的跟法轮功学员学炼动作。

幼儿教育工作者阿尼尔（Anil）先生与学员交谈之后，马上表示要学。之后，他迅速掐掉手中的香烟，放下身上大大小小的包包，认真跟着学员学动作，他表示感觉很不错。谈起法轮功真、善、忍原则，阿尼尔表示：“比什么都重要”。

法国留尼汪岛圣保罗市八月二十二日，举行“因其宗教或信仰而遭受暴力迫害者”国际纪念日活动，法轮功学员设立的信息展位吸引了许多当地居民和游客驻足，民众了解法轮功受迫害真相后深受触动，并签署了请愿书，呼吁结束中共对法轮功的迫害。一位圣保罗市当地居民在了解到中共实施的跨国镇压后，用一句话表达了自己的看法：“中国共产党不仅对中国人民构成威胁，也对全人类构成威胁。”

罗马尼亚法轮功学员七月二十六日至八月十一日，先后在康斯坦察（Constanța）、埃福列北、科斯蒂内什蒂（Costinești）及曼加利亚（Mangalia）等海滨度假小镇举办活动，介绍法轮大法的价值观，揭露中共迫害法轮功的真相。许多游客亲自体验法轮大法五套功法，感受平静与祥和。不少民众在了解真相后，认同真、善、忍对个人和社会的重要性，表达对法轮功学员信仰自由的支持，并在致七国集团国家的请愿书上签名，呼吁制止中共迫害法轮功。退休教师埃琳娜·舍尔伯内斯库（Elena Șerbănescu）表示，她非常认同法轮大法的核心价值真、善、忍，并认为这些价值对人类至关重要。她说：“我爱真、善、忍。离开这些原则，人类就无法向前发展。如今我们看到，世界上许多事情都在倒退，这是受到各种错误思潮和影响造成的。”谈到中共迫害法轮大法学员，她说：“这让我不寒而栗，也令我感到愤怒。我不能对此漠不关心，也不能放弃人性、公正、美好，更不能漠视创世主赋予我们的生命。”她表示，她敬佩在中国仍然坚

持信仰的法轮大法学员，并祝福他们继续坚守信仰。她说：“我很难过，我真心希望他们能得到足够的支持，支持那些学员以及他们需要的一切，也愿上帝与他们同在，帮助他们。”

印度尼西亚法轮大法学员八月十五日至十六日在日惹普兰巴南寺和马里奥波罗街，以色彩鲜艳的法轮图形、整齐的游行队伍和优美的音乐，融入印度尼西亚独立日庆祝活动，介绍法轮大法，讲述中国大陆持续发生的迫害，并以行动庆祝自由，获得当地民众和游客的热情支持。八月十五日，法轮大法学员身着黄色、红色、蓝色、黑色和白色服装，在普兰巴南寺（Candi Prambanan）排成一个色彩鲜艳的法轮图形；随后学员在天国乐团的引领下环绕普兰巴南寺游行，全程约两公里。游行吸引众多游客驻足，许多人挥手致意并用手机拍摄。普兰巴南寺营销经理纳妮克（Nanik）表示，学员从清晨准备活动到傍晚游行，始终保持良好的精神状态和充沛活力。她说，自己没想到游行如此盛大，也没想到有这么学员参加，并表示希望进一步了解法轮大法。游客罗伯特（Robert）表示：“如果印度尼西亚每个人都能够按照真、善、忍去生活，我相信不同宗教之间，以及不同民族和文化群体之间，就不会发生冲突。”

八月十六日，学员又在著名商业街马里奥波罗街（Malioboro Street）举行独立日游行。当天傍晚，街道上人潮涌动。游行从国会大楼附近开始，全程约1.5公里，沿途吸引大量游客驻足，许多人拿出手机拍照、录像。数十名警察和当地管理部门工作人员跟随队伍。游客西蒂（Siti）表示，当今社会需要真、善、忍。她说：“法轮大法真、善、忍对人们的生活肯定非常有益。这种修炼方法不应该在中国遭到迫害。” ▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

四川德阳市法轮功学员简以从（简以丛）女士，二零二六年三月被警察绑架、关押。近日获知，德阳市旌阳区法院于八月十九日对她非法判刑四年六个月，勒索罚金一万五千元。这是简以从第三次遭中共法院诬判。她已经提起上诉。简以从今年六十三岁，是大家公认的好人。简以从把自己的亲身经历讲给邻里乡亲，希望更多人了解法轮功的真相，却遭到中共人员的骚扰、监控、绑架、关押，三次被非法判刑，累计冤刑九年半。

吉林白山市抚松县露水河镇法轮功学员袁淑芳，二零二五年被绑架，但外界一直未有她的后续消息。近期获悉，她已被非法判刑四年，目前被关押在长春市女子监狱。她被中共司法系统构陷的具体过程及在狱中的情况仍不明。袁淑芳，满族，今年七十二岁，曾两次被非法拘留，遭受拘留所和公安分局警察的非人折磨。袁淑芳多年前被非法劳教期间，丈夫患病住院一个多月，孩子才十几岁，无人照料。丈夫长期担心害怕，积郁成疾，于二零一三年不幸去世。

辽宁大连市金州区法轮功学员战永英二零二六年七月十五日，在耄耋之年被普兰店法院枉判八个月，并勒索六千元，同时她的退休金自八月份将被停发八个月，老人的生活失去经济保障。战永英今年八十六岁，二零二三年四月六日，早晨六点三十分，大连市金州区站前派出所七、八个警察闯入战永英家，胁迫她到派出所，送到看守所，看守所拒收。尽管战永英回家，金州站前派出所警察一直在黑箱操作，捏造“证据”，以司法程序陷害战永英老人。

二零二六年一月六日，**山东**济南市历城区公安分局在

长期跟踪、监控法轮功学员后，实施统一抓捕行动，至少十名因集体学习《转法轮》著作的法轮功学员被绑架。由于中共公安系统严密封锁迫害信息，近日才得知，其中一位学员——年近七旬的老人郝广萍——已被章丘法院秘密判刑一年七个月，并被勒索罚金五千元，其整个司法过程至今不明。当时被绑架的法轮功学员有：近七十岁的郝广萍；七十七岁的郝广菊；七十三岁的赵向海，历城区物价局原副局长；八十二岁的刘嗣堂，济钢设备制造公司原机动科科长、工程师；七十多岁的潘娟和七十多岁的胡华。

黑龙江 齐齐哈尔市七十四岁的法轮功学员周淑华曾遭五年余冤狱迫害，二零二六年五月六日再次被警察绑架到看守所，六月被送到哈尔滨女子监狱。进监时，她高血压严重，仍被收监，目前被关押在监狱医院。周淑华此前于二零二三年九月十二日被正阳派出所绑架，因高血压取保候审，随后被陷害至龙沙区检察院。二零二五年十月，建华区法院对她非法判刑两年，并勒索五千元。

贵州 贵阳市八十五岁的法轮功学员鉴同魁先生，因给民众发放真相资料，于二零二六年一月农历新年前遭贵阳市南明区法院非法庭审。在遭贵阳市南明区公检法的司法迫害过程中，鉴同魁拖着病痛的身体，往返公检法单位递送或邮寄相关申诉材料，过程艰难曲折。鉴同魁于二零二六年四月二十八日在长期的迫害中离世。二零二四年十二月二十四日，警察闯到鉴同魁家非法抄家，说他发放真相资料被人“举报”，并将他绑架到观山湖公安分局，对他实施监视居住。二零二五年六月九日，观山湖公安分局将鉴同魁陷害到贵阳市南明区检察院；十月二十三日，南明区检察院将鉴同魁非法起诉到南明区法院。▲

我们在参与投稿过程中提高

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二六年八月二十八日】我们学法小组同修自二零一七年开始参与明慧网大陆法会征稿，今年已经是第十年了。

我们都是农村大法弟子，在参与投稿过程中，大家开始有“修的不好不敢写”、或“文化水平低不会写”的顾虑心，但同修们互相鼓励。在师父的加持下，我们在坚持写稿的过程中，克服重重困难与阻力，每次都成功的参与大陆法会投稿。现在，我们不再对写交流稿件有顾虑心，而是认为写稿的过程正是反思自己修炼状态，在法中提高的好机会。

虽然小组内大部份同修文化水平不高，仅小学水平，但同修们很真诚，每次投稿时，都认真写出自己真实的修炼状态和体悟，向师父汇报，文章很朴实，也很打动人。十年间，小组内很多同修的交流文章在明慧网发表，这也增强了同修们修炼的信心。

为了能更好的写出自己的修炼心得，我们也更加用心阅读明慧网的修炼交流文章。一是学习大法弟子的坚定正念，提高心性的过程与感悟；二是学习同修们写文章时的结构、用句、用词、用字，提高自己的写作水平。

参与投稿后，本地部份同修在保证安全的基础上，也会相聚在一起，举行小型修炼心得交流会，在修炼心得交流中，我们比学比修、共同提高。

以前投稿时，我们都是自己手写完稿件，再由本地其他同修打字、修改稿件，发送到明慧网。今年学法小组的

同修们共同提高，学习电脑技术，在写交流稿件时，自己打字、认真查找错别字，同修们说：“师父让我们为他人着想，做无私为他的好人，我们要听师父的话，不给编辑同修添麻烦，少花费他们的时间。”

参与明慧网大陆法会投稿的十年，我们就象蹒跚学步的孩子，一点点的思考写什么；一点点的学习写交流文章的方法；一点点掌握编辑、校对文章的方法。我们把每次投稿的过程，当作正法时期大法弟子的责任与使命，更加严肃认真的对待。

希望更多同修能参与明慧网大陆法会投稿，珍惜这宝贵的修炼机缘！

谢谢慈悲伟大的师父！谢谢无私的同修们！

个人修炼层次有限，不在法上之处，请同修慈悲指正。

珍惜校园中的缘份 在推广神韵中实修

文：加拿大西岸青年大法弟子

【明慧网二零二六年九月二日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

我是出生在加拿大的一名青年大法弟子，从小跟随父母修炼。想和大家交流几段我在初中和高中向同学介绍神韵的经历。表面上看，这些事情只是我邀请同学看演出，面对误解和诋毁的过程，可是回头看，我才发现其中暴露了自己许多很深的执著心。在这个过程中，我认识到自己的不足，同时也在法的指导与师父的加持下提升了自己。

一、被嘲笑时，我没有守住心性

八年级时，当我谈到法轮大法、神韵，或中共对法轮功的迫害时，我受到一些中国留学生的嘲笑和排斥，他们重复中共邪党的谎言，说我在宣传危险、狂热，甚至“精神不正常”的东西。

那时我年纪小，不懂得怎样智慧、平和的讲真相。我被带动起来，大声和他们争辩，急着证明他们错了，我以为自己是在维护大法，可是我越激动，他们越觉的好笑，也越加变本加厉，写出更肮脏、更恶毒的话来诋毁师父和大法。

当时我觉的很委屈，也很受挫，认为都是对方的问题。后来学法后向内找，我才看到，虽然对方的行为是错误的，但我的激动、争斗心和不服气，也是在给他们“火上浇油”。我没有用平和、理智和慈悲去唤醒他们的善念，反而让他们更加觉的我情绪化、好争辩。

师父说：“在世间这些利益面前不动心，在气恨面前还要微笑着对待着这一切，矛盾中还要找我们自己的原因，这是常人做不到的。实际上在过关中是很苦的。”（《美国中部法会讲法》）

这段法让我看到，真正的修炼不是在没有人刺激我的时候说自己能忍，而是在被羞辱、被误解、被攻击时，还能不能守住心性。

我还发现，自己对那些受中共谎言毒害的中国学生产生了怨恨。我把他们看成敌对的人，觉的他们愚昧、恶意、不可理喻。

师父说：“当然，修炼人没有敌人，谁也不配做大法的敌人。”（《精進要旨三》〈向世间转轮〉）

如果我心里把一个人当成敌人，那我讲出来的话自然带着防备、怨气和攻击性。我想的就不是怎样启发他的善念，而是怎样驳倒他、压过他、让他承认我对。这样讲真相，怎么能救人呢？

二、在追求认同中迷失自己

还有一段经历，让我看到自己追求常人认可和社交地位的执著。八年级时，我认识了一群九年级的学生。那时能和高一年级的人在一起，对我来说好象很“酷”。他们有时放学后给我们带奶茶或麦当劳，我心里就觉的自己的“地位”好象也跟着提高了。我很在乎别人怎么看我，我想显的成熟、有趣、被接纳。

后来我认识了一位来自北京、很会谈政治和辩论的九年级男生。他很聪明，成绩也好，语言能力很强。开始时，他似乎对法轮功保持中立，甚至有一点正面的态度。

后来我才发现，他所谓的“中立”其实带着嘲弄。他明知中共有意制造和利用谎言来攻击法轮功，却仍然用他善于辩论的口才恶毒的攻击大法和师父。

那时我只是一个初中生，面对他熟练的政治语言和辩论方式，常常不知所措。争辩没有用，解释他不听，其他同学也不帮我，有些还跟着起哄。我觉的自己被围攻、被定义成一个“怪人”。

在情绪的操控下，我有时会说出很激烈、失控的话。那一刻，我不是在讲真相，而是在报复别人伤了我的自尊。这样做反而让他们觉的自己对法轮功的误解得到了“证明”。

另一些时候，我又走向另一个极端。我想和他们一起开玩笑、说常人的话题，希望他们忘掉那个贴在我身上的标签。这时，我忘了自己是修炼人，只是在迎合别人对我的看法。

后来有一次，他说自己对宗教感兴趣，也想看看《转法轮》。我马上很激动，觉的他终于有希望了。我很认真的把书送给了他，甚至还特意包装好。可是后来，他写了一篇很长的文章来批评法轮功。文章写的很有结构，也很象一篇正式的分析文章，但他把师父在法中讲到的一些超常内容以及关于清理一个蛇形生命的内容，断章取义，用来讥讽大法、攻击师父。很长一段时间，我深深后悔把书给了他，也觉的自己给了他更多攻击大法的材料。

后来我才悟到，送给他书没有错，错的是我其中夹杂了很强的求结果的心。我希望他读了书之后承认自己错了，希望他的转变证明我的努力没有白费。当他没有按照我想的方向走时，我觉的自己失败了。

师父说：“讲真相中你的心要是被常人心带动了，就什

么也做不了了。”（《各地讲法十》〈曼哈顿讲法〉）这句话很直接的指出了我的问题。我没有真正站在救人的基点上，而是在争输赢、争面子、争谁对谁错。

我逐渐明白，讲真相不是一场辩论。不是要战胜对方、显的自己懂的多，也不是让对方承认我正确。讲真相的目地，是让一个生命有机会分清善恶、摆放自己的未来。如果我的心里装着怨恨、恐惧、争斗和维护自己的名声，就算话本身是对的，也缺少应有的慈悲和纯净。

三、在高中音乐部的新开始

在前面几年跟头绊式的修炼讲真相过程中，我不断的学法，向内找，进入高中后，我终于迎来一个新的开始。过去嘲笑我的人不再围着我，我心里的压力也减轻了许多。我开始很热心的向同学转发神韵广告，在学校张贴海报。

我的心是真诚的，但也夹杂着欢喜心和急于求成的心。希望大家马上明白，马上感兴趣，马上买票。有时我以为只要我解释的够多、够热情、够用力，就能说服别人。

其实，那不是纯正的正念，而是急躁。

四、一位合唱团朋友的回应

一进入高中，我就加入了音乐部和合唱团，在这里认识了许多新朋友，其中有一位合唱团的高年级同学，她是一位很有才华的歌手和音乐人。我们因为唱歌和表演而自然熟悉起来。

有一天，我很随意的转发了一则神韵广告给她。我没有准备一大段解释，也没有抱很高期望，只是象给朋友分享一个信息一样发给她。没想到她很快就兴奋的回复我：“我已经给我和妈妈订票了！”

我非常惊讶。平时我向别人介绍神韵，常常要解释很多，也不一定去。可是她几乎不需要劝说，就决定和母亲一起去。

我心里很欢喜，甚至冒出一念：“我成功的说服了一个人去看神韵。”马上我就意识到，这个念头不对。我其实只是转发了一条信息。她能这么快接受，并不是因为我讲的多好。也许她明白的一面早已在等待这个机会，只是需要有人把门轻轻推开。

师父说：“修在自己，功在师父。”（《转法轮》）

这件事让我对这句法有了更具体的体会。作为弟子，我应该去做该做的事，珍惜缘份，开口讲真相；可是众生能不能被触动、因缘怎样成熟，并不是靠人的本事安排的。

看完神韵后，她告诉我自己很受感动，也在社交媒体上分享了感受。她说演出中有悲剧、有喜剧、有善良、有慈悲，不只是展示技巧，而是在向观众传递很深的东西。作为音乐人和视觉艺术方面有修养的人，她非常欣赏舞台艺术，也说现场的色彩比广告中看到的还要绚丽、庄严。

更让我触动的是，她并不是只看到了表面的美。她说自己认同歌词中关于无神论和进化论阻碍人相信上天、相信神性的内涵。她觉的信仰不是落后或可笑的东西，而是能给人安慰、道德力量和希望的。她特别提到最后一幕，当灾难、疾病、政治混乱和暴力席卷世界时，是对神的信仰让人从新看到希望。

她说，这种信息是普世的。无论一个人来自哪个国家或信仰不同的宗教，人都能理解对善良、希望、慈悲和神性的向往。

这些话让我很感动。过去我推广神韵时，总担心自己讲的不够好、解释的不够完整。可是她对神韵的理解让我

明白，神韵的力量不取决于我描述的多完美；我的责任只是帮助有缘人走进神韵剧场。

后来，有些朋友批评她去看神韵，讲了很多难听话。如果是以前的我，一定会动气，反驳。可是她没有被别人带动。她告诉我，那些人没有看过演出，却轻易下结论，这样的看法既片面又冒犯。她相信自己亲眼看到、亲身感受到的东西。

一个常人在面对诋毁时，能表现的那么平静而清醒。这也让我问自己：作为修炼人，我遇到同样的攻击时，能不能比常人更稳？

后来，她还告诉我一个梦。梦中她好象进入了神韵开场的天国世界，穿着传统服饰，站在庄严神圣的境界中，似乎在创世主面前立下誓约，要下到人间。她还梦见我们都认识的一位合唱团里的男生，穿着红色传统服饰站在旁边。之后她感到自己一层层往下走，最后到了一个象古代中国宫廷的地方。

她不是修炼人，描述时也只能用自己的语言拼凑记忆。我不能断定这个梦到底意味着什么，也不应该执著于神奇现象。可是这件事提醒我，人和大法的缘份也许远比表面看到的深。比起兴奋于梦本身，我更应该问自己：我在这个过程中，心是否纯净？是否真的做到了为她好，而不是为了证明自己做的好？

五、两位好友看神韵

我有两位好朋友，其中一位从六年级起就是我最亲近的朋友，另一位是在八年级时认识的，我们三个人相处的象兄弟姐妹一样。

我们一起学习、一起去图书馆辅导低年级学生，也常常在路上说笑。在这段友情中，我也看到了自己求名和求认同的心。我喜欢别人认为我简单、开朗、善良，也喜欢在朋友心中占有一个特殊位置。表面看，这比追求时髦、出风头好一些，但本质上仍然是一个“我”：希望别人怎么看我、怎么评价我、怎么需要我。

后来，我邀请这两位朋友看神韵。我的老朋友很好奇神韵为什么对我这么重要，我在他耳边已经念叨了几年；另一位朋友很期待穿的正式一些，去看一场漂亮而隆重的演出。

但我们那时只是十年级学生，票价对他们来说并不轻松。为了帮他们解决一部份费用，我开始每天教弟弟弹钢琴，因为父母会给我一点报酬。这样做确实有真心的一面，希望朋友不要错过神韵。可是向内找，我发现其中也夹杂着很强的“做成事”的心。我已经在心里设想：他们看完后一定会说神韵太好了，也会证明我的眼光、我的坚持、我的努力都是对的。

我悟到，问题不在于我愿不愿意付出时间和金钱，而在于我能不能放下背后的执著。帮助朋友买票不是错，错的是我把他们是否能去、是否喜欢神韵，当成了验证自己的结果。

后来又出现了新的阻碍。那位女同学的父母管教很严，不放心她晚上和两个男同学一起出去。我听到后又着急了，马上想各种办法，可是办法都行不通，我心里越发着急，甚至想亲自去说服她父母。那时我没有真正站在她父母的角度考虑，只把他们看成一个“障碍”。我甚至开玩笑的想过让她用不真实的话来打消父母顾虑。现在想来，这已经偏离了真。

后来我意识到，自己太想“做成”这件事了。我想证明自己能把两个朋友带进剧场，证明自己坚持的对。那不是纯净的慈悲，而是证实自己的心。但救人是神圣的事，神圣的事不能用不正的方法来做。一个看似好的目的地，不能成为我不守真、善、忍标准的借口。

师父说：“无求而自得。”（《悉尼法会讲法》）

我看到，自己是在用常人的心态做事：计划、推动、说服、克服困难，然后等一个满意结果。当然，我应该尽力去做该做的事，不能用“顺其自然”掩盖懒惰和怕心。但尽力之后，必须放下强求，不能要求事情一定按照自己的设想发展。

我以前在商场售票点推广神韵时，也常遇到类似情况。有些人无论怎样介绍，都一直不动心。后来我慢慢明白，除了把该讲的讲清楚，把该做的做好，更重要的是自己的心要正。发正念不是为了让别人按照我的想法做决定，而是清除干扰，真心希望众生的明白一面能不被谎言阻挡。

当我慢慢放下非要促成结果的心后，事情反而有了转机。那位女同学的父母同意她去看神韵。我不能说自己明白其中的具体原因，也不能把结果归功于自己。我只是感到：当我把心摆正，不再执著于“我一定要做成”，事情就自然往前走了。

最终，两位朋友都看了神韵。可后来我才意识到，他们去看的那个时期，周围关于神韵和法轮功的负面言论很重。“神韵是邪教”这样的标签，在同龄人中几乎变成了一种不用思考就重复的话。

让我感动的是，那位女同学并没有因为别人议论就退缩。她说自己很认同神韵传递的信息，觉的那些演员是在

表达信仰、传统和善良，也是在让人看到被迫受害者的心声。她不是在重复我说过的话，而是在说她的感受。

更让我震动的是我的那位老朋友。过去在中学时，当别人攻击法轮功和神韵时，他因为顾虑，并不敢公开表态。我当时还因此有些失望，觉的他是我最好的朋友，理应支持我。现在想来，那其实是我把友情和众生自己明白真相混在了一起。

后来，一个偶然的机，我在一个诋毁神韵的帖子下面看到他主动留言。他并不知道我会看到，他只是说自己亲自看过神韵，觉的演出的信息是和平而正面的，那些“诋毁是不了解情况的人说出来的”。

那一刻，我很受触动。以前我希望朋友站在我这一边，好象这样我就有了支持和安慰；但这一次，他不是因为我是他的朋友才说话，而是因为他自己看过、想过，并愿意按照自己的良知说一句公道话。

这让我明白，众生真正的选择，不是靠友情、压力、情面或争论制造出来的。我能做的是珍惜缘份，讲清真相，尽力创造机会，同时修好自己。至于一个人内心怎样认识、怎样选择，不能由我的执著去代替。

师父说：“真正慈悲的力量能解体一切不正的因素。”（《各地讲法十》〈曼哈顿讲法〉）

通过这件事，我更深的体会到：慈悲是把众生放在心里，而不是把他们当成证明自己做的好的结果。

结语

我体会到，讲真相应该是理智、智慧和慈悲的，而不是被人的情绪带动。面对误解的人，不应带怨恨；面对犹

豫的人，不应急躁；面对接受和赞扬的人，也不应起欢喜和自我满足。

我感恩师父慈悲安排，让我的朋友们有机会观看神韵，也感谢这些经历让我看到了自己隐藏很深的求名、求认同、求结果和证实自己的心。今后，我希望自己能少一些急躁和自我，多一些理智、智慧和慈悲，真正做到在讲真相中救人，也在救人中修去人心。

从懵懂无知的大法小弟子，慢慢成长为一个相对成熟的青年大法弟子，感恩师父一路的慈悲看护。

以上是我目前层次中的一点体会，不当之处，请同修慈悲指正。

谢谢师父！谢谢同修！

（二零二六年加拿大温哥华法会发言稿）

一次加薪让我发现了隐藏的执著心

文：加拿大西岸大法弟子

【明慧网二零二六年九月二日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

今天我交流三方面的修炼经历和体会。

一、一次加薪让我发现了隐藏的执著心

关于加薪的事情，我和经理谈过，也给她发了一封电子邮件提出加薪的请求。她回复说：“是的，我知道。每年都会这样做。”每年我们的工资都会按照固定的幅度上涨，但今年我希望自己的加薪幅度能够比往年更大一些。

我甚至又起草了一封电子邮件，想要求更大幅度的加薪，并且已经准备发出去了。然而，想到修炼就是要先为别人着想，我最终没有把这封邮件发出去。当时经理的女儿正在生产，我觉的在这个时候向她提出这件事情不太合适，所以决定等到星期一再说。

然而今天，在公园炼完功——关于这件事，我稍后还会进一步分享——并学法之后，我突然意识到，也许我正在追求原本不属于我的东西，而如果我得到了它，也许就意味着会损害别人的利益。

学完法后，我泪流满面。我问自己，为什么没有早点认识到这个隐藏很深的执著心？如果今天没有再次学习《转法轮》，也许明天我就会把那封要求更大幅度加薪的邮件发出去。我止不住的流泪，全身每一个细胞都感受到了师父的慈悲。师父在指引着我，让我看到自己差一点就要走错路了。

师父真的在修炼的每一步中都指引着我们。认识到自己的执著并不容易。那一刻，我人的观念不断告诉我，我理应得到更大幅度的加薪。然而，从更高的角度来看，一切恰恰相反。我们应该精进的修心，而不是用常人社会的标准来衡量自己。

认识执著很难，而放下执著则需要更高层次的认识。今天，在师父慈悲的指引下，我能够悟到这一点，心中充满了感恩。

师父一直陪伴着我走过修炼中的每一步。我希望通过不断学法、向内找，能够更加深入的理解法，并修去自己尚未修掉的许多执著心。

二、在公园里炼法轮大法功法

我也想和大家分享一些在我家附近的公园里炼法轮大法功法时的经历。

每个星期六，我们都会去公园炼功。公园里通常有很多人，有些人在跑步，还有许多孩子跟着足球队和父母一起来。令我惊讶的是，我经常看到许多我所工作的幼儿园里的孩子。他们踢足球时，常常会朝我们这边看，观看我们炼功。

我想，也许是师父慈悲安排这些与大法有缘的孩子有机会接触到大法。炼功期间，有几个孩子过来和我打招呼。我送给其中一个孩子一朵小莲花，他的父母也很高兴的接受了。

有一个星期六，我们到达公园时正在下雨。尽管如此，我们还是先发了正念。没过多久，雨停了，天空放晴，天气变的非常好，使我们能够顺利炼完五套功法。我深深感受到了师父慈悲的鼓励和保护。

这也让我认识到，每当我在公共场所炼功时，都应该保持仪表整洁、举止端庄，因为我代表着大法，也是在给世人一个了解大法的机会。

还有一次，我们去车里拿我的炼功垫时，我不知怎么的顺手拿了一张传单和一朵小莲花，并在开始炼功前把它们放在附近的一张长椅上。当时，我并没有意识到自己为什么会这样做。

刚炼完功，我就注意到一对夫妻带着孩子从旁边经过。他们停下脚步观看我们炼功。我立即拿起传单和小莲花，开始向他们介绍法轮大法。交谈过程中，我听到那位女士用波斯语和她的孩子说话。我很高兴的意识到他们来自伊朗。我告诉他们，我也是伊朗人，并用波斯语向他们介绍了法轮大法。我也向他们讲述了大法在中国遭受迫害的情况。

那一刻，我明白自己从车里拿出传单和小莲花并不是偶然的。我感受到这是师父慈悲安排的一次有缘相遇，给了我向他们讲清真相的机会。

这次经历也让我认识到，我需要在修炼中更加精进，才能更好的履行自己的责任，助师救度有缘的众生。如果当时我没有拿起那张传单，或者我的思想不集中，我可能就会错过与这一家人交谈的机会。

这次经历提醒我，作为一名大法弟子，无论何时、无论在什么环境中，都应该保持正念，集中思想，修好自己，这样才能完成自己的使命，做好自己应该做的事情。

三、我在柏来路商场神韵展位的经历

我想和大家分享一些我在温哥华柏来路商场神韵展位的经历。

只要有会，我就会去柏来路商场的展位，帮助向伊朗社区介绍神韵。今年，大家都知道，伊朗的政治局势变的非常动荡，许多人失去了生命。当我想到要主动接触伊朗同胞并向他们介绍神韵时，我担心他们可能会觉的我无法理解他们正在经历的一切，也可能觉的，在他们身处如此艰难的境况时，我却在邀请他们去观看一场演出。因此，我等了一段时间，直到局势逐渐平静下来。情况稍有好转后，我终于能够去和他们交谈了。

这对我来说并不容易。因为短短两天之内，伊朗就有那么多人失去了生命，我的情绪也受到了很大影响。通过修炼使自己的心平静下来后，我祈求慈悲的师父赐予我力量和智慧，让我能够完成自己的使命。我认识到，首先需要通过学法、炼功和精进实修来提升自己。

大约一个月后，伊朗总统去世之后，许多人似乎感到更有希望了，整体氛围也变的更加有利。我便开始了和更多的人交谈。每当我去柏来路商场时，同修们都会鼓励我说：“你要多来呀。你在这里的时候，人们会从你手中接传单，也愿意和你交谈。”

许多人来到展位前驻足。在向他们介绍神韵、讲解票价和演出内容的同时，我也向他们讲清真相。我感到许多伊朗同胞们发生了变化。似乎经历这些事情之后，一些起到障碍的因素被清除了，人们开始真诚的倾听我所讲的内容。

因为伊朗也拥有丰富的传统文化，所以在向他们讲述中共如何破坏中国的传统文化时，就比较容易沟通。我向他们讲述中华五千年文明的美好、丰富多彩的民族传统，以及美丽的传统服饰等等。有些人在展位前站了很长时间，认真的听我讲。

有一天，一位伊朗男士从展位旁经过时，我递给他一张神韵的传单。他马上说：“不，他们就是那些自焚的人。”他指的是天安门自焚的不实宣传。我意识到，他的思想受到了中共虚假宣传的深刻影响。有意思的是，他还拥有中文博士学位，而且中文说的很流利。于是，我请来一位会说中文的同修和他交谈。

这位同修向他讲述了中共的本质，包括中共如何宣扬无神论、否定因果轮回的存在，并促使人们抛弃传统的道德价值观。结果，人们甚至会做出一些非常可怕的事情，比如生产有毒婴儿奶粉，或者为了牟利而参与活摘器官。我也告诉了他记住“法轮大法好”这句话。他的家人当时仍在中国，正在等待获得加拿大永久居民身份，还无法离开中国。

同修和他交谈结束后，我注意到他的脸变的明亮起来，眼睛也闪着光。他看起来真的很高兴。我感到，又有一位有缘人明白了真相，得救了。

我深深感恩慈悲的师父安排这位有缘人与我们相遇。每一年，神韵都为我们提供又一次救度众生的珍贵机会，许多人真的能够通过神韵得救。

看完今年的神韵演出后，我真正体会到了神韵的壮丽与非凡。神韵一年比一年更加美好，真的难以用语言来形容。所有的一切都能够如此迅速而又完美协调的完成，让我感到这简直就是一个奇迹。舞台上神的展现，以及设计精美的服饰，真的让我感觉仿佛被带到了天国世界。我尤其喜欢孔雀舞，还有那支身着金色服装的舞蹈。

这场演出也带给我许多修炼上的体悟。当我看到演员们一直练习到演出即将开始之前，我感到舞台上的每一个场景、每一处细节，对我来说都是一堂深刻的修炼课。

作为一名修炼人，我是否真正尽到了自己的责任，让他们付出的这一切努力结出应有的成果呢？没有。我对自己的表现并不满意，希望自己今后能够更加精進。

谢谢师父！

谢谢同修！

（二零二六年加拿大温哥华法会发言稿）

按真善忍提升心性 闯过失业带来的考验

文：加拿大西岸大法弟子

【明慧网二零二六年九月二日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

今天，我想跟大家交流一下自己在目前层次上，在经历失业这一关时，如何依照真、善、忍提升心性的一些体会。

我原本在加拿大英属哥伦比亚省某市做能源顾问工作。今年初，也就是任职三年半后被裁员，原因是公司调整了业务方向，而我的英语能力没能达到新的要求。这次变故不仅严重威胁到家庭的经济稳定，也使我无法继续讲真相和推广神韵。

一、向内找，找出导致自己失业的自身不足

回想这件事情，我意识到自己在修炼上存在严重的漏洞。在常人社会中，我没有把精力放在提高英语水平上，也迟迟没能完成专业资格认证，没能符合工作要求。在修炼方面，我没有主动利用在公司的空闲时间讲真相、介绍神韵。

失业时，妻子非常焦虑，并责怪我沉迷于法轮功，不

顾她多次的提醒，忽略了家庭责任。为了证实法，我必须在助师正法的同时，履行好自己应尽的社会责任。这一课，我要深深的记在心里。

二、认清并去除名利之心，修出善和忍

在失业的三个月里，我投递了五十多份工作申请，却都没有结果，经济压力沉重的压在心头。有一次，与妻子说话时，尽管我心里很清楚这是在考验我能否守住心性，我却完全没能保持平时的镇定。我失去了控制，大声吼了起来。冷静下来后，儿子提醒我：“你这样修炼，算什么修炼？”听到这句话，我感到非常惭愧。

师父正是利用我失业的这种状态，从根本上把我的执著挖出来：

第一，我的心无法保持慈悲的状态，缺乏足够的善心去换位思考，去真正理解妻子身处异国他乡、对生存感到恐惧的心情——尤其是当时我们俩除了徒劳的投递求职信之外，想不出任何其它谋生的办法。

第二，我还没有达到一个修炼人应有的大忍境界。面对激烈的冲突，我的表现跟常人一样，争强好胜，甚至还想压倒对方。我甚至还不如一个常人，更别说是一个修炼人了。

平时遇到类似的情况，我大多只是淡然一笑，就让它过去了；可是这一次，我对名的执著，以及内心深处的情，却压过了理智。在内心深处，我仍然不想听到别人说我不好的话，因为我心里还放不下对名的渴望，只想被人夸奖，却无法忍受尖锐的指责。

师父说：“因为人有情在，生气是情，高兴是情，爱是情，

恨也是情，喜欢做事是个情，不喜欢做事还是个情，看谁好谁不好，爱干什么不爱干什么，一切都是情，常人就是为情活着。那么作为一个炼功人，一个超常的人，就不能用这个理来衡量了，要突破这个东西。所以有很多从情中派生出的执著心，我们就得把它看淡，最后完全放的下。”（《转法轮》）

如果我没有那个对名和情的执著，那么无论他人说话多么难听，也不会动摇我的心，不是吗？正是这个对名的执著，才是我没有守住忍的根本原因。因为那一刻没做到忍，也就没有善心了。在我目前的层次上，我体会到，只有彻底去除这种求名之心，我才能修出忍和善。只有更多的把心思放在学法和按照大法的法理做，才能去掉这个长久以来一直藏在我心底的求名之心。

三、在常人社会中走好修炼路，突破对钱财的执著，修出真

五个多月过去了，我依然没有找到工作。我知道自己在修炼上有一个很大的漏洞，我没能象师父讲的那样，在常人社会中尽好一个修炼人应尽的日常责任：“我们这一法门，在常人中修炼的这一部份，要求就在常人社会中修炼，最大限度的保持着和常人一样，不是在物质利益上叫你真正失去什么东西。”（《转法轮》）

也许正是这个漏洞加重了我修炼路上的这场劫难，也许只是时候到了，该承受一些由自己业力所生的劫难，两种因素也可能同时存在。作为大法弟子，我只承认并遵从师父的安排。

我意识到，这次事件是一个警醒，提醒我不要在常人社会中修炼时，偏离这条窄窄的修炼之路；同时，这也是

一次考验，看我在劫难中能否坚定的修炼下去。因为我以前一直认为，无论劳动市场如何波动，大法弟子在常人社会中总能过上不错的生活，透过这次经历，我也明白了，这场考验其实是要看我修大法的初衷到底是什么，是为了在常人社会中过好日子，还是为了返本归真。因此，我提醒自己，一定要对师父和大法保持坚定的信念。

认清这个教训后，我用了三个多月的时间，专心完成了拖延多年的专业资格认证申请。我也对妻子说：“塞翁失马，焉知非福。谁知道呢，也许师父安排我离开这份工作，正是为了让我躲过这段期间如果继续上班，可能在高速公路上遇到的一场严重车祸呢？也许这其实是我们家的一个福份。”我深信师父始终在保护和照看着他的弟子，让我们能够修炼下去。

在求职过程中，因为经济压力，我曾一度隐瞒自己的学历，去申请较低层次的职位，希望能尽快找到工作。反思这件事，我意识到自己过于执著赚钱，因而忽视了修炼中“真”的原则。我在申报自己的专业背景时不诚实，试图抢夺本应属于别人的一份工作。

正是这种巨大的个人利益的执著，遮盖了我心中的真。这种对个人利益的执著，难道不正是必须去除的执著吗？在我目前的层次上，我体会到，只有去除这种常人的贪念，才能修好“真”。我怎么能为了自己的一己私利而去伤害别人呢？

修炼之路非常窄，我不能偏离大法。在去除这个得失心的过程中，我如今只投递和自己真实学历和经验相符的求职申请。同时，我也报名参加了专业进修课程，以提升自己的专业能力，让求职更加顺利。

改正自己的行为之后，我和妻子突然想到，我们可以分头去做外送服务，来帮助维持家庭生活开支。于是，我们很快就成功注册了外送服务，我也借此机会，在送餐途中亲自将大法真相资料送给有缘人。

我清楚的告诉妻子，我们应该先考虑别人，而不是把自己的利益放在第一位。因此，即使可能要空车开回主要餐厅聚集的地方，才能接到下一单，我们仍然愿意接下深夜送往偏远地区的订单。然而，出乎我们意料的是，在几乎所有这些二十到四十公里的长途路程中，我们在回程途中都能接到顺路的订单，大大减少了空车行驶的里程。

四、对失与得的体会和认识

为了维持生计，我还申请了一份服务类的兼职工作。当雇主要求我提供前部门经理的推荐人时，我最初的念头是想回避，怕丢面子，甚至想找一位一起推广神韵的同修来当推荐人。但最终，我还是放下了爱面子的执著，心情轻松自在的按照雇主的要求如实提供。因为我知道，自己所追求的目标，比这些要远大的多、高远的多。

对我而言，我在常人社会中的“失”，反倒成了我和妻子在提升心性上的“得”。这对我们来说，真是一个难得的机会，让我放下那些常人中的负面执著。虽然我至今还没从新找到自己专业领域内的工作，但我已经从那种为了维持家庭生存、必须靠打零工苦苦挣扎的生死关头中解脱出来，不再犹豫、不再挑三拣四的对待工作。

我始终坚信，发生在我身上的一切，都是师父在我修炼以及依照“真、善、忍”这一宇宙特性提升心性的路上，为我做的最好安排。

以上是我在目前层次的一段个人修炼体会，如有不符合合法的地方，恳请大家慈悲指正。

我衷心感谢师父在我修炼的每一步上对我的引导与保护。
谢谢各位同修。

（二零二六年加拿大温哥华法会发言稿）

自己的责任不能逃避

文：温哥华大法弟子

【明慧网二零二六年九月一日】

尊敬的师父好！

同修们好！

一、我为众生而来

可能是在二零二三年的时候，当时《再次成为神》将要上映，但主题曲先上网了，这首歌的最后一句是：“为你而来，携手回家。”不知道为什么每次听到这一句的时候，我都会泪流满面。

也就是在那几天，有一天学法的时候学到《曼哈顿讲法》，师父说：“那么个人的修炼就只是作为一个大法弟子的必备基础了，助师与救度众生、证实法才是作为一名大法弟子的真正目地，才能兑现史前的誓约。”

当时我心灵深处的震撼象是被一股强大的能量击中了一样。其实师父一直在反反复复的讲大法弟子来世就是为了救度众生，这样的讲法也都一直在学，似乎也都听明白了。但这一次，我突然感到我以前的所谓明白，其实还是非常浅显的明白。

这么多年来，我一直在努力的修炼，努力的救度众生，但我救度众生是因为我觉的作为一个修炼的人，慈悲为怀，看到众生在苦中，所以我要努力的帮助师父救度众生。但这一次，我突然意识到，一直以来，我都把这个关系弄颠倒了，我之前的这种想法其实还都是建立在为私的基础上的，为什么要救度众生？因为“我”要修炼，“我”要提高，所以“我”要救度众生。但师父在这里告诉我，大法弟子的真正目地是要“助师与救度众生、证实法”（《各地讲法十》〈曼哈顿讲法〉）。这才是我们来世间的目地，而我的修炼提升自己，是为了助师、救众生，因为我只有修好了自己，我才能够有那个正念，才能帮助师父真正的把我的众生给救下来。那是我下世之前，不惜搭上神的性命真正想要做的事情。在这一刻，我泪流满面，心里久久的萦绕着一句话：我为众生而来，我的生命为众生而存在。

我告诫自己这才是我真正的基点，我不仅要在项目中，包括日常生活与工作中的每一言、每一行，一丝一念，我都需要牢牢的记住：我为他们而来，我为他们而存在。

二、自己的责任不能逃避

但从悟到到做到，到时时刻刻都能做到还是有一个漫长的过程。

每年神韵演出报导期间都是大纪元记者编辑们最忙的时候，但很多年来，我因为不懂英语，所以都只是做后方工作，自己也觉的自己做的挺开心的，没有那么大的压力，感觉自己也为神韵尽了力了。

也就是在我悟到我的生命为众生而来的那一年，主编告诉我，说要申请让我参与神韵采访。说实话，当时听到

这个消息的时候，心里老大不愿意，但又不好说。因为我知道神韵采访的压力有多大，而我因为语言的限制又只能采访华人，在观众中华人的比例其实是很小的，还怕心重，这个压力就更是可想而知，我对自己充满了担忧。但转念一想，我只懂中文，大概率不会批吧。结果让我没有想到的是，当时虽然同时申请了好几位，但因为各种条件的限制，最后独独把我给批下来了。我没有办法，知道逃无可逃，只能硬着头皮上。

第一年，主编知道我压力大，领着整个编辑部在我后面做支持，这才连滚带爬的做过了第一年。说实话，那一年，直到做完报导，我都不知道自己是怎么做下来的，整个脑袋都是懵的。

等到第二年神韵演出之前，想到又要去做神韵采访，心里就发怵。所以又跑去问主编，今年还要我去做神韵采访吗？是不是可以请别的懂英文的记者呀？结果主编一句话就把我怼回来了：“我好不容易把你申请下来了，你想什么呢？”

我再次知道自己逃无可逃，还得把自己摆到架子上让火烤。我心情沮丧，却突然想起基督教中有一个约拿的故事，神选了约拿，让他去救一个城的人，他却不肯承担自己的责任。他那种逃避的做法除了给自己惹来麻烦之外，什么益处也没有。可是当他正视自己的责任并且去兑现它的时候，虽然他千里迢迢，不懂那一城的语言；虽然他其实就只是拙劣的传递了一个简单的信息，但那整座城的人真的就这样被救了下来。

因为真正救那城人的是神。神既然让他去做，一定是他可以做的到的，只要他能够用心，就一定能完成。无论

是语言问题还是别的理由，其实都还是用人的观念在衡量。感觉自己就象是那个不听话的约拿，不想承担责任，一路上只想着逃跑。我没有去想师父给我的责任是让我去救人的，我因此可以救下更多的众生，我没有因此而感到高兴，只想着这个责任给自己带来的难度。思想没有用在如何把这件事做好，而用到了如何逃脱这个责任上了。

三、是要证实自己还是要助师救众生

从那之后，我不再想着逃脱，只想如何做的更好，但在做采访的时候依然非常的紧张。而且干扰不断出现，我担心自己被干扰，又使情绪更加的紧绷、焦虑。我到处去求经，别的老记者都告诉我说：“你只要放空就好。”我也想放空，可是我就是放不空，又找不到问题所在。

记的在二零二五年的时候，因为无法做到放空，又不想让自己被各种杂念所干扰，我就尽量的一直让自己处于发正念的状态。

当第二场演出开始的时候，看到众神随师下世，我知道我也是其中的一员，我感到自己浑身的毛孔都张开了。我问自己，你这么紧张，真的是为了众生吗？当然不排除有这样的因素，但更多的还是怕自己完不成任务，没有完成任务则意味着自己没有修好。我问自己，那你是来干嘛来了，你是为了证实你比别人修的好吗？你是来帮助师父救度众生的。然后我严肃的告诉自己：你要记住你是谁，你是大法弟子，你到人中来，是为了助师救人的。这些受访人，他们是神安排来将他们的感受讲出来，是师父要用他们的嘴来救度他们的那一方众生，记者的任务就是帮助师父把受访人的真实感受呈现出来。我不要因为自己的执

著与私心而障碍了这一点就足够了。我只要达到我自己的纯净，其它的部份那随缘就好，一切尽在师父的安排之中。

在之后的两天里，我要求自己无论多晚睡觉，学法一定要保质保量的完成；同时反反复复的提醒自己：“某某，你要记住你是谁。”我不断的去除着自己的各种杂念，也感觉到自己的场变的越来越纯净。

到了第四天，当天有两场演出，上午场我一个有效采访都没有，但此时的我已经能够做到比较平静。一直不停的告诫自己：“你要知道你是谁。”中午场到晚上场中间休息的时候，我不想把时间浪费在到处去找吃的上，所以我决定留在剧院学法、发正念。因为当时的心态很平静，所以尽管周围有很多人来来回回，我仍然能做到念力比较集中的学法。为了抓紧时间，本来想着中午饭就省了，结果遇到同修说食物太多，希望我帮忙解决。我吃着同修给的食物，心里感动着师父对弟子无微不至的保护。

结果在晚场的时候，我遇到了一个接一个符合标准的受访人，那一场也是我当时自参加神韵报导后，出报导最多的一场。

四、去除依赖心理

前面的三年，说做报导做的连滚带爬，真的是一点也不夸张，很多时候都是靠整个团队的支持才能做的到的。同事们默默的帮我做后援，帮我做听打，写文章。

记的在第二年的时候，有一场我采访了一个香港人，因为不懂粤语，所以听不懂受访人都说了什么，到回来听打的时候，发现受访人说的非常简单，可用的部份非常少。但我们编辑部有同事认识这位受访人，所以我们决定补充

采访。因为前面两天场次非常密集，我当时已经很疲劳了，主编安排我去休息，安排另一位懂粤语的记者设计问题，然后再通过认识这位受访人的同事联系受访人。那位记者很快就联系上了，并做了补充采访。过程中，没有一位同事有怨言，大家都在默默的补充着我的不足。

这件事让我体会到，我做的任何事情都不可能是我一个人做的，背后都或多或少的有许许多多同修的默默圆容。其实一篇文章的出炉，不仅有编辑部的同事们一起付出，还有其他许多同事，甚至是所有温哥华的同修，所有的大法弟子，大家共同努力才做到的。因为如果没有师父与神韵的演员和神韵所有的工作人员，神韵的演出根本就不存在；如果没有温哥华的同修推票的时候把观众带进来，我们就没有受访者；如果没有制作部份的同修的付出，演出就无法正常进行，更谈不上我们的采访。

虽然在这个过程中我感受到了整体的力量，但我的依赖心理也在不知不觉中滋长。特别是对主编，从现场到后台，她都是我最强大的心理支柱。但今年，她告诉我，神韵期间她不能来温哥华了。一听她这话，我的心就悬空了半边。我知道这是师父让我去除心里对其他人的依赖。

过去，我在编辑部同事们的帮助下，顺利的走过了经验不足和心性不稳的阶段，但也不能因此就形成一种离开别人的帮助就不行的状态。我意识到这是作为一个修炼者必须要提高的部份，我不能成为一个永远靠人照顾的人。

我在经过了过去三年的魔炼和经验的积累后，今年的心态已经稳定了很多。我努力做好前期工作，心态上做好不等不靠的准备。这样，到真正开始做神韵采访的时候，我发现自己放松了许多。其实真到做的时候，编辑部的同

事对我的支持并没有减少很多，主编虽然人没有到温哥华，但背后的协调一点也没有少。连总部过来支援的记者都对温哥华编辑部的协调合作羡慕不已。也或许是因为我的心态比往年更加稳健，也不再有那么强的依赖心理，今年，我的采访无论是从质还是量，都是这些年来最好的一次，也是最轻松的一次。

我知道唯有让自己变的更加纯净，我才能帮助师父救度更多的众生，兑现我来世的誓约。

感恩师父，感谢所有的同修。

再悟发正念

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年八月三十一日】看到明慧网同修发了为海外法律诉讼事项发正念的消息后，马上调整了时间，保证每天晚上十一点约半小时的发正念时间，解体另外空间迫害大法和大法弟子，阻碍众生得救的邪恶因素。

前几天和同修交流关于发正念这件事情，发现还是有些同修没有重视，没有认识到发正念的重要性。我把自己所在层次所悟，和同修们交流，不对之处请同修们以法为师，共同精进！

我看到发正念的通知时，首先想到的就是，这件事情的出现不是偶然的，世间所有事情的出现，都是冲着我们的心来的。

我们每一个大法弟子都应该找找自己，不要觉的自己不在其中！

师父在《转法轮》中讲过：“凡是在炼功中出现这个干扰，那个干扰，你自己得找一找原因，你有什么东西还没有放下。”

我们没有那个心，就不会出现这样的干扰！这是站在修炼人的角度，我们要思考的问题！在向内找的同时，我们就是在从根本上解体这场干扰！

其次，我们要考虑众生的得救。尽管我们有漏，有不足，我们会在法中尽快归正自己，不能让旧势力以此为借口来影响众生从正面认识大法，毁灭众生！

师父已经说的很清楚：“现在所有剩下的能够迫害大法和大法弟子的，就是我们学员自己的原因。没有重视发正

念的这些学员，你们自己所应该承担的、负责的空间里面的邪恶还没有清除，就是这么个原因。所以发正念这事大家一定要重视起来，不管你自己觉的有能力和没能力，你都应该去做。你清除你自己思想中的，那是在你自己身体范围之内起作用的，同时你要清除外在的，那与你所在的空间是有直接关系的，你不去清除它们，那么它可不只是迫害你、抑制你，它还要迫害其他的学员、其他大法弟子。”（《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉）

我悟到，发正念，纯净自己的空间场，是我们每一个大法弟子不可推卸的责任！我们必须为自己所代表的宇宙体系负责！纯净这个体系，修好自己，本身就是在救度众生！

这次整体发正念，不要觉的和自己没有多大关系。在今天，不会有任何一件和大法弟子没关系的事情出现。

师父讲过：“大法弟子要做的这些事情其实都是有进程的，过了这个时期那就是过去了，回过头来看看，哪件事情没做好，没有机会再去弥补。”（《各地讲法十一》〈二十年讲法〉）

回头看看自己走过的修炼过程，深深体会到师父这段法的份量！

什么时候，我们都能向内找修好自己，不带任何人心和观念去圆容整体需要我们去做的，都以法为大，以救度众生为根本，那可能坏事也会变好事，我们在归正自己的同时，也救了我们该救的生命。

说说平和与平衡

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二六年八月二十七日】一段时间来，我脖子上长了成片的疣子，嘴里有些疙瘩凸起，脑袋经常晕乎乎的，出现了很多不正常现象，也向内找了很久，总感觉没有找到问题的症结。

今天我突然悟到：这些细胞的凸起，不就是不平吗？而脑袋晕乎，不就是身体不平衡的表现吗？那么这些物质上的不平、不和谐，不正说明我的内心不平和、不平衡吗？

细想平时生活中就有这种不平衡的心理。比如干家务时，经常抱怨活怎么这么多，干也干不完，我爸就不能干点活，帮我分担点；母亲同修给我指出问题时，明明是自己不虚心，却心里不平的想“你说的不对”；看到同修有愤愤不平的心时，没有及时看自己是不是也有此类心性问题的。

再深挖下去发现由于旧势力对大法的迫害，我生出了愤愤不平的心。一想到旧势力、共产邪党，气就不打一处来，总认为迫害不应该发生。读到师父讲：“它说你说的那个我们不会”（《各地讲法十四》〈二零一六年纽约法会讲法〉），我就气愤的想，不会你们参与什么？不会就别参与呗？偏要跟着瞎搅和，从而生出怨恨它们的心。

如果是前些年，在高压下有这些心，也是情有可原，然而近几年形势明显变化，这方面不平和、不平衡的心仍然存在，说明我一直没有意识到这个问题，从而使其形成一种物质反应到了表面身体上来了。

修炼是严肃的。师父说：“尤其是在这场迫害中，你不

能够升起正念来，反而增加了无数的仇恨。中共邪党是很坏，不久就一定要淘汰它。可是哪，你们知道什么是坏人、好人吗？你心里装的是恨、是恶，大家想想这是什么生命？会表现在行为上，甚至于表现在面像上，人瞅你都是恶的。”（《各地讲法十三》〈二零一四年旧金山法会讲法〉）

我想对待旧势力，就是按师父说的不承认它，但是这种不承认不等于愤愤不平，更不等于仇视，而是坚定正念不去承认它，但内心是平和的。

写此文目的是修自己，也是提醒同修，注意不要因迫害而生出的怨恨之心——因为在人中合情合理，可能我们容易忽视自身修炼的问题。任何情况下、任何环境下大法的标准不会变，真、善、忍的标准不会变。

我学会了用善对待他人

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二六年八月三十日】我得到大法的时候，正是我儿子叛逆的时候，那时候真的是焦头烂额，孩子不爱学习，沉迷游戏，整天跟我斗智斗勇。我想这样下去孩子的前途就毁了。很着急，但也束手无策。对孩子看的很紧，有时定上闹钟半夜光着脚去逮他，看他玩没玩游戏，真的是一逮一个准。后来在一个大雨天的中午他离家出走了。我又气又恨又担心，我和丈夫及朋友们找了一下午也没找到。我流着泪决定不找了，交给师父吧！

一、大法救了叛逆的孩子

孩子一宿没回家，我想了很多，我想我哪一生就这么让他操心了，就这样折磨他了，他来讨债了，算了，不管他了，自生自灭吧！又一想，不行，我是大法弟子，我生的孩子我不管，指望谁呢？这是对他不负责任。我得拽他一把，不能让他滑下去。我想起师父的法：“在更高级的生命来看，人类社会的发展，只不过是按照特定的发展规律在发展，所以人的一生中干什么，他可不是按照你的本事去给你安排的。”（《转法轮》）我豁然开朗。我太执著他的前途了。我只需要让他有正确的人生观、价值观、做个道德高尚的人就够了，他的人生是神安排的。

想通了，我和丈夫商量，孩子回来我们不打不骂，我跟孩子谈，丈夫补充，丈夫同意。第二天早上七点多孩子回来了。师父的法给了我智慧。我理智、平和的跟他谈。我说：“你离家出走已经挑战了父母的底线，我们很生气。

但是你毕竟是个孩子，我们给你一次机会，希望你珍惜，这是第一次也是最后一次。我们原谅你并不表示你做的对。如果再有下次，时间允许我们就卖掉房子；时间不允许我们就换锁，不再接纳你了。”孩子当时没有表态，但也没有再离家出走过。游戏也没戒掉，隔三差五趁爸爸不在家跟我耍点小脾气，爸爸在家他不敢，怕挨揍。我一边学法一边用我悟到的法理教育他，跟他交流。他有点好奇，但是他不学法。只是有时候趁我不在家偷偷的看两眼大法书，一知半解的拐着弯的问些问题，我就给他解答。

有一天他又犯浑，抹着眼泪说：“我咋这么倒楣生在你们家。”我想我生在传统家庭，万万没想到他说出这么不知感恩的话。那一刻，我知道我以前哄着他的教育方法是失败的！我不哄着他说了，我智慧的告诉他：“你可别这么说，你生在我们家不是你倒楣，是我们倒楣。是你选择了我们，不是我选择了你。你在天上看好了，觉的我们家能得大法，死乞白赖的非来我们家。那么多优秀的孩子想来我家，你又哭又嚎不干，我们看你可怜才要了你。没想到你来到我家，不好好学习，还说出这么不知感恩的话，我们才伤心、才委屈呢！你还有脸哭呢！”他听到这也不抹泪了，眨巴着小眼睛也不犟嘴了。我顺势举了两个例子“××和××（都是他的发小）一个比你小六个月，一个比你小五个月，他们两家都那么有钱，你先出生，你为啥没选？因为你在天上看到他们两家没有我家得法容易。从今以后你再说这么伤人的话，你就给我出去，你不配生活在我家。”他听了我的话，从此再没说过后悔生在我家的话，逐渐的变的越来越好，并且超常发挥考上了高中。感谢恩师，感谢大法！

二、第一次去怨恨心

可能是我心胸狭窄，从得法就一直在怨恨心上摔跟头。以前我是赶大集出摊的，我不会开车，拼别人的车。那时女司机还少，多数都是男司机。生意越来越难做，从表面上看是别人想把我挤出这个行业，把生意垄断（其实哪有无缘无故的事啊）。这个人一直想卖我卖的货，明里暗里不让别人拉我。后来我拼谁的车，她就说我跟谁有事，半真半假，有时当面也说。后来发展到一个司机的媳妇去找我说：“某某告诉我，说你和我家男的好。”我这个气啊，那时刚得法不会修，不会向内找。对她给我造的谣愤愤不平，怨恨、委屈、妒嫉、报复心等什么都出来了。也知道这不是修炼人的状态，就拿这些执著心当自己，分不出去，也消除不掉，被旧势力钻了空子迫害了身体。腰和腿都扭了，走路很吃力。还以为是消业呢，被动的承受着，一疼就是两年多。

后来我不去赶集了，在家静心学法，终于在读《佛性》时，我找到执著、会修了。发正念时，在师父的加持下，一股股凉风从腰上、腿上冒出去了。师父把不好的东西给我拿掉了。腰和腿不疼了，但是走路就象有人拽我一样向右歪，正都正不过来。我发出一念，我不能让坏东西控制我走路，我是大法弟子，我要清除它。你让我歪着走，我就正着走，我不听你的。当走路向右歪正不过来时，我就站着不走了，过一会儿再走；走一会儿又歪，再停下，反正就是不能被它控制。

就这样每天走走停停、停停走走的不到一周的正邪大战我赢了，走路正常了。谢谢恩师，谢谢大法。

三、第二次去怨恨心

以前我身体不好，修炼以后无病一身轻。亲人、朋友

都看到了我的变化，很多都明白真相三退了。但是我嫂子一直排斥、不相信。我想肯定是我没修好。也很注意这方面的修炼，有时遇到我和她之间的心性问题，我都是高姿态，不和她计较。不管是委屈还是吃亏了都不放在心上。有时还沾沾自喜觉的自己比别人强多了，可是离师父的要求差的太远了。就在今年五一期间师父给我安排了一次大考。事情是这样的：

“五一”侄女结婚，婚礼结束后，嫂子安排亲朋好友吃饭。弟妹不知咋想的，在亲朋好友面前表态不伺候老人（正月父亲做手术她也没去照顾）。理由是闻不了老人味、不习惯老人的生活方式。当时我们都很反感，但觉的有外人在场，况且父母还不到被伺候那个成度，所以谁都不搭理她，就这样不欢而散了。

我回家刚睡不久，嫂子打电话说哥哥跟别的女人聊天，让我们去，说哥哥要杀她。过去一看，嫂子把哥哥打了，到处都是血。哥哥做出这种不道德的事，我心里很替嫂子难过。她妹妹也去了。嫂子一直在骂，骂着骂着，就不提哥哥聊天这事了，就开始把我们全家都捎上了，尤其我父亲。父亲正月做手术，嫂子跑前跑后照顾了，她觉的委屈，弟妹不去照顾，父亲也不说，觉的父亲偏心。越说越多，越骂越气，骂的很难听。陈谷子烂芝麻的都来了，就连我死去的二十多年的叔叔都翻出来了，说她给叔叔买药了，叔叔欠她的，我们全家人都欠她的。她妹妹也不断掺和，说她姐嫁到我家是下嫁，受委屈了等等。我看她失去理智了，就什么都不说，不想刺激她，随她骂吧，就当是修我的大忍之心呢。

就这样有的没的真的假的她骂了一天一宿，谁都没吃

饭，都精疲力尽了，她还在骂。后来说让我哥净身出户，我们同意；等走的时候又不行了，她和我哥必须死一个。她妹妹劝她也不听，又说银行里有欠款，是她的名借的，让我哥还；我哥没钱，那不行，就得死一个。

僵持不下，后来我和丈夫商量，我们给她拿四万元以后，让哥哥慢慢还；她还说不行，要四万五千元。我们给了她四万五千元，让哥哥打了欠条。我真的是无语了，为了弄到钱，真的是谎话连篇，昧着良心说话。父亲一生对孩子们的无私付出换来的却是谩骂、指责，这也可能是我们这一家人生生世世欠人家的吧。

本以为到此画上句号了，没想到过了几天嫂子又说侄女结婚收的礼金少了一千五百元。因为礼钱是我收的，当时要去存，嫂子的妹夫没让，我也没让嫂子当面数一下。收礼的一共三个人，我们都对账了不错，谁知道她这样。我当时就给她的弟弟打电话了，他弟弟说：“你别搭理她，我们都了解你是啥样人，不会怀疑你的。”嫂子还不解气又给七十多岁刚做完手术不久的父亲打电话数落一遍，说的也很难听，姑姑也没能幸免，她都骚扰一遍，六十多岁的姑姑担心七十多岁的父亲承受不住，着急上火也病了。

但我一想嫂子干了这么多不理智的事的时候，心性一下就掉下来了。在亲情的带动下起了怨恨心，而且还被牢牢的控制了。我这个生气呀，气的都干不了活了。主意识忽强忽弱，知道这不是修炼人的状态，可我就是清除不了“怨恨”这个邪恶的生命。着急呀，什么法也想不起来了。想了半天，带着愤愤不平的心，想起了两句：“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。”（《精進要旨》〈境界〉）我不停的念，一遍

接一遍，默念不行就发出声音；我念法，这些坏生命也使足劲拼死挣扎，当时那个难受劲无法形容。由于主意识不强，分不清那个“难受”不是我，很痛苦，念着念着主意识回来了。我明白了，嫂子是给我提高心性来了，我错了，于是我喊着嫂子的名字说：“某某是来成就我的，是来给我提高心性的，是来帮我挖出执著的，我谢谢某某，我不恨她。那个恨、怨、报复、看不起别人的心都不是我，我不要它们，我要消灭它们。我要同化真、善、忍，做善者，不作恶者。”就这样一遍一遍说，加强自己的主意识。不知过了多长时间，感觉很久，这场正邪大战结束了，我解脱出来了。▲



图：墨西哥中部瓦曼特拉市（Huamantla）参加瓦曼特拉市综合家庭发展局（DIF）八月九日主办的“国际瞬时艺术与大丽花节”游行，手持“法轮大法在墨西哥”和“真、善、忍”横幅。数千家庭热情观看。1370 AM 广播电台主持人直播游行时说：“他们的修炼主要建立在真、善、忍这些核心价值之上。他们能来到这样一个盛大的游行活动，与大家分享这样的信息、这样的知识，真的非常棒。”

- 被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5376

- 三退人数：

自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：465, 837, 456

- 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。