



明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



第 1307 期 (2026 年 9 月 11 日) WWW.MINGHUI.ORG



图：八月每周五至周日的下午，瑞典法轮功学员在斯德哥尔摩市中心国会大厦旁的钱币广场、诺贝尔博物馆前举办讲真相活动。真相横幅、展板和炼功音乐吸引着过往行人。

本期内容提要

【修炼】整理法会交流稿的收获与感悟

【修炼】我的一份答卷

【修炼】摆正修炼基点 心怀感恩前行

【修炼】我对《奥德赛》的思考（译文）

目 录

- ◆海外综合
 - 种出安心粮 专注脚下路 3
 - 海外学员正法修炼活动简报 7
- ◆大陆综合
 - 中国大陆学员近期遭迫害案例选登 13
- ◆修炼园地
 - 整理法会交流稿的收获与感悟 16
 - 我的一份答卷 19
 - 摆正修炼基点 心怀感恩前行 23
 - 大法救度 善解恶缘 31
 - 我对《奥德赛》的思考（译文） 36
 - 找寻者终能找到（译文） 40
 - 在使用 AI 时注意安全（译文） 47
 - 对现代观念的一点认识 48
 - 将“垃圾箱”变为“聚宝盆” 51
 - 老伴的表现促我实修 53
- ◆时事评论
 - 西藏边境泥石流给我们的启示 56

【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”。】

种出安心粮 专注脚下路

【明慧之窗讯】只有一只手的农夫，要如何在讲求效率与成本的现代农业里立足？台湾小农林志龙的回答是：脚踏实地，走一条坚持良心的路。

面对天灾、同行非议与现实压力，林志龙坚持不喷农药、不施化肥，用更繁琐费力的方式种出让人安心的粮食。这份看似有些“傻气”的坚持，源于他修炼法轮大法后的人生体悟。

一场童年的机器事故之后

林志龙五岁那年，一场机器事故夺走了他的右臂。他还患上了严重的关节炎，半夜常痛的无法入睡，母亲带他四处求医也没有解决。

母亲相当难过与自责，开始教他用左手写字，并送他去学画画。成长过程中，林志龙遭遇了不少异样的目光，绘画与文学成了他精神上的陪伴。

“原本我和大多数人一样，觉的人生无非是考个好学校，毕业后找份好工作赚钱，平凡过完一生。”林志龙回忆。

直到大学时，一位同学到宿舍探望，带了一本《转法轮》给他，“是这本书改变了我看待世界和自己的角度，让我知道生命真正的意义是什么。”于是，林志龙决定开始修炼法轮大法。

他开始有意识的改变自己的脾气，与人相处更加真诚、善良，遇到矛盾时，也学习看淡利益、宽容别人。“真、善、忍”逐渐成为他待人处事和面对人生考验的准则。开始修炼约两个月后，困扰他多年的关节疼痛也逐渐消失了。

又一场变故 让他决定返乡务农

林志龙三十多岁时，母亲遭友人诈骗台币数百万元，老家面临被法拍的危机。突如其来的债务，让他一度感到人生象被拉进无底洞。

心慌意乱的时刻，他想起了大法的教导，知道生命中的磨难都不是偶然的，与其怨天尤人，不如坦然面对。而此时最难受的其实是母亲，于是他身兼三份工作努力赚钱，陪家人走过艰难的还债岁月。

二零一零年前后，台湾接连爆发食安问题，后来双亲又相继罹癌。这些经历让志龙更加重视食物对健康的影响。到了二零一八年，三十七岁的他辞去台北的工作，返乡务农，希望种出真正让人安心的粮食。

零起点务农 学会把心用在实处

然而，一个没有农务经验、又只有一只手的人要下田，谈何容易？林志龙去拜访当地资深农夫吴庆钟，跟着他学习务农。

真正下田后，林志龙一心想证明自己，他背着几十公斤重的装备，在田里干到筋疲力尽，也曾试着单手扛下一袋袋的米，想用更多汗水弥补身体上的不足。

没想到，换来的却是吴庆钟的责备：“你没有找到适合自己的方法，没有真正把心思用在务农上，这样下去不会长久！”

这番话打醒了林志龙，真正的用心，不是逞强，而是运用智慧找到适合自己的方法。

他开始学习善用资源分担粗重劳务；也静下心来研究当地的气候、土壤和作物特性，经过几年的摸索，他终于在兰阳平原租下田地，创立自己的小农品牌。

种出纯净的粮食

水田里，林志龙深深弯着腰，用唯一完好的左手探进泥里，把杂草一根一根拔掉。为了不使用除草剂、农药和化肥，他选择了最费时费力的人工除草。

“如果使用除草剂，几百块就能解决，但手工拔草一天的工钱，就要快两千块。”林志龙说。

成本高了，收入自然少了。然而修炼后的林志龙，一直用真、善、忍要求自己。他认为，种粮食首先要对自己的良心，不能因为追求产量和利润，就把自己不放心的东西卖给别人。

他说：“粮食是人的根本，吃进口中的五谷杂粮，方方面面都影响人的身体和情绪。我既然干了这一行，就有责任把真正的食物还给人们。”

对的起顾客的信任

这份坚持也体现在他对待顾客的态度上。带着农产品到市集摆摊后，他曾多次遇到政府或卫生单位抽检。“一开始难免会紧张，但几次下来报告全部合格。有人质疑时，我也可以敞开仓库大门让大家随时来看。”

有一次，因储存不当导致穀粉变质。接获顾客反映后，林志龙没有辩解，而是道歉、全额退款并补寄新品。

他说：“客人是信任我才来购买的。他们的指责和建议，是提醒我还有哪里可以做的更好，也是我学习的一面镜子。”

每天从新找回平静的时刻

健康的身体让林志龙能够下田劳作，但农夫这一行，还有一道任何人都无法控制的考验——天气。

有几次，农产品正要收成的时候却碰上颱风，蔬果几乎全数被毁，血本无归。林志龙苦笑说：“有时候我都担心自己还能不能撑下去。”

经历几次天灾后，他对得失有了不同的理解：“人类在大自然面前其实非常渺小，不要以为自己掌握了一些技能就得意。什么都不要多想，就是踏踏实实去做。”

农务不只辛苦和需要上天的惠顾，经营一个小农品牌也有许多压力。遇到农产品缺货、无法按时交货时，焦虑和疲惫常接踵而来。

每天的炼功打坐时间，成为志龙从新找回平静的时刻。“当大脑还在为琐事烦躁时，只要静下心来炼功，头脑就会慢慢清晰，那些焦虑烦躁的事情也比较能放下。”

面对质疑和冷言 专注于脚下的路

随着品牌逐渐走上轨道，志龙也开始听到一些质疑和冷言冷语，有人怀疑他的动机，甚至认为他靠身体残缺博取同情。

早期面对流言、质疑甚至检举时，他坦言心里也曾经会很气恼，急着想去澄清，但他没有忘记自己除了是个农夫外，更是个实践“真、善、忍”的修炼人。

林志龙说：“人世间没有一件事可以走捷径或抱着侥倖心态。每当考验来的时候，遇到质疑的时候，我就会一遍又一遍提醒自己：这条路一定要走正！”

渐渐的，他不再急着向别人证明什么，而是专注于自己脚下的路。

对他而言，种田和修炼有着相通之处：不走捷径，不存侥倖，踏踏实实做好眼前的每一件事，守住修炼人与农夫的本分，才能走的坦坦荡荡、问心无愧。

海外学员正法修炼活动简报

加拿大首都渥太华法轮大法修炼心得交流会九月六日在渥太华大学举行，多位法轮功学员分享了自己在修炼中的经历和体会，有学员回顾了多年来面对中共干扰，坚持推动神韵演出、向社会讲清真相的经历；也有学员谈到在项目、家庭和日常生活中遇到的矛盾与考验。他们从这些亲身经历中向内找、修去执著，在困难中坚定正念，走好自己的修炼路。年过九旬的画家凯西女士体悟到“老”并非衰退，而是修心、学习与解决问题的阶段。她与先生感恩自己仍能坚持修炼。面对疲惫、执著与科技困难，她不断向内找。她每周坚持去中使馆和平抗议迫害，并利用巧妙机缘在艺术界与社会中讲真相、救人，深感师父慈悲安排。

八月二十二日，加拿大埃德蒙顿举行法轮大法修炼心得交流会。九名学员分享了各自的修炼经历，其中有得法才一年多的新学员，也有修炼三十年的老学员，他们谈到，面对病痛、工作中的矛盾、家庭和生活中的考验，以及长期坚持学法炼功，如何改变自己、走过难关。大龙谈到自己在餐馆工作的三年中经常受到批评，开始时心里很苦，即使忍过去了，过一阵子还会再次想起来。但他也逐渐发现，正是在这些矛盾中，一些过去没有察觉的执著心暴露出来了。他说，自己曾有争斗心、怨恨心、气恨心和妒嫉心。尤其是妒嫉心，最初并没有意识到。被批评时，他会不服气的想：“我干的怎么怎么样还挨说，别人干成那样还夸他。”后来他意识到：“这不是妒嫉心吗！”他体会到，发现一个执著并不意味着就能马上放下。“而怎样才能意识到执著呢？只能靠自己去修、去悟。”

八月二十九日下午，**美国**中部法轮功学员在中共驻芝加哥领馆前举行和平集会，呼吁制止中共对法轮功持续二十七年的迫害，写有“法轮大法好”、“停止迫害法轮功”等字样的横幅和展板格外醒目。路人不时停下脚步，有人阅读展板、与学员交谈，有人在了解中共迫害法轮功的真相后，签名表达支持。来自印第安纳州的安德列娜（Andreina）原籍是委内瑞拉，她表示：“共产主义太可怕了，是世界上最糟糕的东西。这个抗议活动非常完美，这有助于让全世界认清共产主义的本质。让更多人了解中国正在发生的事情，是非常有益的。”威廉姆斯（Rory Williams）就住在中领馆的附近，当他听说参议院的法轮功和强摘器官受害者保护法案的时候，他立刻坚定的说：“我支持这个法案！”

来自密西根州、威斯康星州、伊利诺伊州和密苏里州等地的法轮功学员在集会上发言。现场还宣读了多位政要在法轮功反迫害二十七周年之际发来的支持信，其中包括密西根州联邦众议员杰克·伯格曼（Rep. Jack Bergman）、威斯康星州联邦众议员汤姆·蒂凡尼（Rep. Thomas Tiffany）、伊利诺伊州州众议员黛安·布莱尔-歇洛克（Rep. Diane Blair-Sherlock）、密苏里州联邦众议员伊曼纽尔·克利弗二世（Rep. Emanuel Cleaver II）、萨姆·格雷夫斯（Rep. Sam Graves）和杰森·史密斯（Rep. Jason Smith）等。他们表达了对法轮功学员反迫害的支持，并谴责中共跨国迫害。

八月二十九日，美国特拉华州首府多佛市（Dover）历史悠久的市中心绿地（The Green）举行第四届“与多佛共舞拉丁文化节”（the Baila Con Dover Latin Festival）。许多游客、社区领袖和政界人士来到法轮功展位，了解中共迫害法轮功及活摘器官的真相，并签名支持美国参议院

S. 4009号法案——《法轮功与活摘器官受害者保护法》。儿科重症监护麻醉师、特拉华州美国参议院共和党候选人迈克·卡茨医生（Dr. Mike Katz）从医学角度谈到活摘器官问题。他说：“我把一生和整个职业生涯都奉献给了医学，治病救人并帮助人们健康的生活。”他表示：“当第一次听说活摘器官这件事时，我简直不敢相信有人竟能对其他人做出这种事。那完全是为了赚钱。那基本上就是在全球范围内按需订购器官，而中共政府对此心知肚明。”卡茨重申了他对《法轮功与活摘器官受害者保护法》的支持，并表示：“我们国家——美利坚合众国——有义务承诺尽我们所能，去制止在中国发生的这种可怕罪恶，这实质上是灭绝人类的行为。”

西班牙法轮功学员八月二十二日在第三大城市瓦伦西亚（Valencia）开展讲真相反迫害活动，现场的许多市民和游客了解真相后纷纷签名支持反迫害，要求制止中共迫害法轮功学员的野蛮暴行。活动地点位于瓦伦西亚最主要的火车站瓦伦西亚北站对面，毗邻瓦伦西亚斗牛场，是市中心最繁华地段之一，来自世界各地的游客和当地民众在揭露中共迫害法轮功学员的展板前驻足，他们被中共残酷迫害的罪行震惊。有的游客用手机拍下展板内容；有人拿了资料要去介绍给亲朋好友；有的签名支持反迫害；还有的现场学炼功法后感觉心情愉悦、身体轻松。布拉迪（Brady）和索菲亚（Sofía）是一对年轻情侣，他们在了解了中共迫害法轮功以及活体摘取器官的真相后，表达了强烈的愤慨与对法轮功学员的支持。针对活摘器官的暴行，布拉迪愤怒的说：“这是纯粹的邪恶与残暴。为了把器官移植给他人而剥夺普通人的生命，这太恐怖了。这种超乎想象的罪行必须被制止！我们处于信息时代，正因为信息海量，才更

需要给这样的真相增加权重，让世界彻底了解事实。我们需要更多人联署签名，推动欧盟以及拥有权力的国际机构深入调查并禁止暴行。”

瑞典法轮功学员八月二十八日周五下午在斯德哥尔摩市中心国会大厦旁的钱币广场、诺贝尔博物馆前举办讲真相活动。一对居住在当地的中年夫妇经过钱币广场的活动现场，径直走到征签桌前，拿起笔就签了名。学员问他们是否了解中共迫害法轮功的真相，两人指着站在展板前的一位十来岁的小姑娘，笑着说：“我们全都明白了（法轮功真相），是她告诉我们的，今天就是特意过来签名的。”原来，小姑娘是他们的女儿。上周，她在这里了解法轮功真相后，回家就把自己知道的情况告诉了爸爸妈妈。学员拿出一朵小莲花准备送给她。小姑娘一脸认真的说：“我上次已经得到小莲花了，今天就是和爸爸妈妈一起来签字、来支持你们的！”

乌克兰罗夫诺八月三十日举办“罗夫诺城市日”活动，约十名法轮大法学员来到中央公园，演示柔和的功法动作，并向民众介绍法轮功及中共迫害的真相。来自乌克兰其它四座城市——利沃夫、涅捷申、卢茨克和基辅的学员也专程赶来，与当地学员一起参加活动。基辅学员塔蒂亚娜（Tatyana）说：“我非常希望在当下这个艰难时期，乌克兰人民能够有一种有效的方法来平复身心，使身心与神经系统达到和谐。我从学生时代最后几年开始修炼法轮大法，至今已有二十五年了，我亲身体会到这种功法如何真正帮助一个人在各种境遇和困难中沉静下来、找到平衡，并寻得答案。”

明慧夏令营八月一日至九日在**德国**梅舍德-埃弗斯贝格市（Meschede-Eversberg）举办，来自德国、瑞士、奥地利、

法国、斯洛伐克、罗马尼亚、立陶宛、荷兰、瑞典、捷克、比利时、澳大利亚和台湾等十三个国家的一百三十多名儿童、教师和家长参加，年龄从一岁到六十多岁。每天的活动从集体学《转法轮》和炼法轮大法五套功法开始。孩子和青少年还自愿不使用手机、电脑，在学习、炼功、舞蹈、音乐和传统文化活动中度过九天。来自罗马尼亚的十六岁女孩克拉拉（Clara）带来了一套约有一百三十年历史的传统服装。这套服装由传统织物制成，以手工缝制，在家族中代代相传。

印度班加罗尔（Bengaluru）拉尔巴格花卉展（Lalbagh Flower Show）八月六日至十七日在拉尔巴格植物园（Lalbagh Botanical Garden）举行。和往年一样，法轮功学员应邀参加，向游客介绍以真、善、忍为原则的修炼功法，并现场教功。在热闹的花展中，舒缓的炼功音乐和祥和的功法展示，形成一道宁静而独特的风景。有人驻足观看功法演示，有人接过资料仔细阅读，也有人当场跟着学员学起炼功动作。作为班加罗尔庆祝印度独立日的重要活动之一，花展每年都吸引大量民众前来赏花、游园。来自德里公立学校（Delhi Public School）的三位教师第一次听说法轮大法，三人对这个来自中国、以“真、善、忍”为原则的修炼功法产生了浓厚兴趣。她们表示，回去后会继续阅读相关资料，并计划前往当地炼功点进一步了解和学习功法。三位教师还表示，希望未来有机会把法轮大法介绍给学校里的更多人。

第六届印度法轮大法修炼心得交流会八月十八日在班加罗尔成功召开，十六位学员在法会上分享了自己遵循法轮大法真、善、忍原理，在人生的跌宕起伏中不断修炼、

提升，最终走过风雨、迎来柳暗花明的修炼历程。来自班加罗尔的施拉达（Shradha）交流说，她已经修炼法轮大法九年，并回顾了自己对健康和健身的执著。她解释说，在修炼之前，自己是一位健身爱好者，坚持练习瑜伽，严格控制饮食，也因此受到许多人的赞赏。然而，尽管如此，她仍然出现脱发、脂肪瘤和严重痛经等健康问题，因此开始深入研究人体健康。后来，在阅读《中国健康调查报告》（The China Study）之后，她于二零一八年接触到法轮大法，最初只是希望借此摆脱疾病。但随着修炼的深入，她逐渐认识到，法轮大法并不是按照自己原先理解的方式起作用。即使在中共病毒疫情期间，她的体重有所增加，她也明白了，法轮大法真正的价值并不在于外在的方法，而在于提升道德品质。与会学员心怀感恩，回顾了大家共同付出、彼此协作，最终促成此次盛会的过程。学员们希望今后能够进一步增添正信，在法轮大法的修炼中不断精进。▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

陕西安康市法轮功学员曹萍女士约于二零二六年四月在陕西省女子监狱被迫害离世，终年七十四岁。在她生前最后一次与外界通话时，曾突然脱口说出一句“太残忍了”，话未说完便被看守狱警强行打断、岔开话题。遗体告别前，亲友看到她腿上有大块瘀青。面对亲友的合理质疑，陕西省女子监狱不仅拒绝解释，还以威胁口吻阻止家属查看遗体、阻止拉走遗体，并强行火化。曹萍因坚守对真、善、忍的信仰，屡遭迫害。二零二二年九月二十四日，曹萍、杜凤英、陈军等三位法轮功学员驾车外出，被跟踪而至的岚皋县公安局国保警察绑架。二零二三年十月二十五日，旬阳市法院对曹萍非法判刑八年、勒索罚金五万，非法没收抄家所得的全部私人财产（其中有四万元养老备用金）。

新疆乌鲁木齐市法轮功学员潘秀花，七十二岁，二零二五年底与罗传梅向民众讲述法轮功真相时，被不明真相者恶意举报。二零二五年三月初，她们被水磨沟区与新市区公安以“问话”为名骗走并劫持，关押在第四看守所。此后，两人均遭严重迫害：罗传梅被折磨的无法行走，身体极度虚弱；潘秀花同样病情严重，无法行走，需靠轮椅移动。最终，潘秀花被非法判刑三年，目前仍被关押在新疆第二监狱（女子监狱）。罗传梅则被秘密判刑三年八个月，于二零二五年十月三日在新疆第二监狱被迫害致死，终年六十九岁。

辽宁本溪市六十七岁的法轮功学员范伟，二零二五年八月被绑架并关押在本溪市看守所；随后他被明山区检察院起诉，于二零二六年五月二十九日被明山区法院开庭，七月下

旬他被非法判刑四年。范伟已提出上诉。范伟自二零一八年十二月开始修炼法轮功后，多年的脑血栓症状完全消失，身体恢复健康，还能照顾因脑血栓而生活不能自理的妻子。二零二一年七月他被本溪市溪湖区彩北派出所关押构陷，十一月二十九日被本溪市南芬区法院非法开庭、枉判三年，并被勒索罚金五千元。出狱才一年又被绑架、枉判。

江苏南通市通州区古稀老人严玲二零二五年八月二十七日被南通市公安局通州分局国保大队警察绑架，被关押在南通市看守所。近日得知，已被关押一年有余的严玲遭枉判三年，已被关入南京女子监狱。严玲被当地公检法非法判刑的过程不详。严玲，女，生于一九四七年十月，今年七十九岁，她于一九九八年二月开始修炼法轮大法后，以前罹患的类风湿关节炎、心脏病、肠胃炎、肝炎等疾病都不药而愈。在中共邪党开始疯狂迫害法轮功后，多次被绑架、非法关押。她曾被一次劳教（二零零四年）、两次判刑（二零一五年和二零二零年），在洗脑班、看守所、劳教所、监狱遭受残酷的迫害，直至此次在她近耄耋之龄第三次被非法判刑。

重庆长寿区凤城街道七十五岁的法轮功学员邹华兰，二零二六年三月六日遭葛兰派出所警察绑架，并被捏造不实材料陷害。近日获悉，两江新区法院已于八月十八日对她作出两年三个月的非法判决。目前，她正在上诉。邹华兰因坚持说真话，三次被非法劳教、三次被非法判刑，多次被拘留、关洗脑班，累计被非法关押约十四年。

山东济南市八十四岁法轮功学员田树林（男），被非法关押一年后，遭章丘区法院枉判一年半，七月二十二日他被关入山东省监狱，家人两个月后才被允许探视。田树林

家住济南市市中区。二零二五年九月二十九日被济南公安、长清区公安政保大队及所辖派出所警察绑架。二零二六年五月二十日和六月二十二日，田树林分别两次被济南市章丘区法院庭审。目前得知，田树林被非法判刑一年半、勒索罚款五千元。

辽宁 沈阳市六十三岁的法轮功学员王毓杰先生，二零二六年八月四日在沈阳市浑南区法院遭到非法庭审，八月十八日被浑南区法院非法判刑一年。王毓杰已提出上诉。二零二六年一月六日，沈阳市公安局和平分局政保大队、浑河湾派出所警察对王毓杰非法跟踪、实施绑架、抄家，并以王毓杰向沿街机动车上散发真相资料为所谓“证据”，将他陷害到浑南区检察院。▲

整理法会交流稿的收获与感悟

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年九月四日】在去年的中国大陆大法弟子法会期间，我第一次参与整理交流稿，体悟到整理稿件也是自己修炼的过程。下面把个人的收获和感悟写出来，和同修们交流。

一、整理稿件的收获

帮助同修整理稿件和修改文字，本质上做的是一种编辑工作。编辑不仅仅是文字的修改和校对，更是对信息的筛选、确认、整合、优化，使得文章表达更准确、清晰，叙述干净、流畅，更有效的向同修们传达作者想分享的修炼过程和修炼收获。

换句话说，编辑是连接作者与读者的桥梁。如果条件允许，编辑可以通过润色语言、调整叙述结构等方式，提升文章的可读性和吸引力。

（一）学会放下自我

一位老年同修第一次参加大陆法会，机缘巧合，我负责整理她的文章。当时我按照自己的理解，对文章语句、段落结构等进行了调整。修改完成后，我和文章作者约好时间，面对面沟通了交流稿的修改内容。令我意想不到的是，同修对我的修改并不满意。

开始，我的人心冒出来了，觉的我改的很用心啊，改的也挺好的，怎么不仅没有得到同修的肯定，好象还惹同修不高兴了？后来我也认识到这个念头不对，赶紧归正自己。

站在同修的角度想问题，那么大岁数，工工整整写了

十多页的稿子，就想把心底的那份答卷交上去；我做的是支持工作，自己哪里没做好，改正就是了。经过和同修对交流稿逐段的沟通，才发现确实有内容修改的偏离了作者的想法。

这件事情使我吸取了一个经验教训——修改文章要先理解作者的意思，和文章作者一起完成。但是也不能形成怕心，害怕自己改错文章，不想承担责任，这种心念也是不纯的。

但计划没有变化快，另一位同修由于时间有限，不想参与稿件的修改，把修改权完全交给我。此时我压力有点大，但静下心来，想到这个同修的实际情况，得体谅同修啊，也得修去自己这个怕心。怎么办？就坦坦荡荡，放下自我。就这样，完成了稿件的整理。

（二）比学比修

在整理身边同修的交流稿中，看着身边看似普通的大法弟子，他们走过了剜心透骨的心性关，同样有着惊心动魄、感人肺腑的讲真相的经历，让我真切的感受到了大法的伟大、大法造就的修炼者的伟大，让我认识到：能够参与整理同修的法会交流稿，与同修一同回顾几十年来的修炼过程，是我的荣幸，也激励我比学必修，走好以后的修炼路。

二、一点总结

这次整理稿件的经历，我还悟到是修“真”的过程。修改后的交流稿得是作者“真”想表达的内容。以下是我的一点经验总结：

1. 明确自己的角色：

修改稿件的角色，是辅助，协助作者完成交流稿。不

要掺杂自己的修炼体会，而是尽可能帮助作者的文字表达更清晰、流畅、条理清晰，因为那是作者修炼的答卷。

2. 向作者了解想表达什么：

尽可能在做文字修改之前，与作者进行沟通，听其口述文章里讲述的事件，文章想表达的主旨、情感等，避免误读，出现文字修改方面的错误。

3. 静下心来理解作者的表达方式：

面对文字，必须心静，做文字修改的不是作者本人，人与人之间的想法差异很大，所以修改文字时，必须静下心来，在静心阅读中，才能用一颗纯正的心，更好的抓住作者想表达的是什么，并为其圆容文字表达。

4. 与作者确认：

如果条件允许，文章修改后，再次与作者对文章内容进行交流。

写出此文，与同修们交流。有不在法上的地方，请同修慈悲指正。

我的一份答卷

文：加拿大西岸大法弟子

【明慧网二零二六年九月四日】

慈悲伟大的师尊好！

同修们好！

我是一九九四年得法的大法弟子，参加过一九九四年师尊在济南二期传功讲法班。

日月如梭，每当我想起当时的情景，历历在目，这珍贵而殊胜的历程，深深印在我脑海中，弟子心中永远充满对师尊的感恩。师尊为我净化了思想和身体，改变了我的世界观，同时师尊和蔼可亲、平易近人的言行举止也深深的打动了我。我沐浴在大法的洪恩浩荡中。

最难忘的一件事，当学习班快结束了，师尊让我们每个人都写一篇心得体会，当时带纸和笔的人很少，可是每个人都争先恐后的找来纸和笔写下了这一生发自肺腑的最幸福的对师尊的感恩之情。此生能成为一位伟大师尊的亲授弟子，真是万分荣幸，决心一修到底。

参加学习班有四百多人，快结束那天，师尊说你们每个人写的心得体会我都看了，一个也没落下。当时会场响起雷鸣般的掌声，感谢师尊在百忙中花费了那么大的心血对学员那么慈悲和爱护，我不由的泪流满面，一股暖流通透全身。讲法结束后，师尊还和各地的学员留影，每当拿起这张照片，就会想起当时那种激动人心的场面。

一、师父点化我“舍尽”

记的大概三年前发生这样一件事，我国内的哥嫂跟我

妹，因为谁住我的房子闹了起来，我哥还打电话给我。我就气不打一处来：你们白住我的房子，还嫌便宜占的不够，还要来闹腾我。我说：“我离这么远，你们之间就商量着办，我在这儿又回不去，你不要再打搅我。”可是撂下电话我心里可别扭了，我想我妈妈爸爸的房子都是我哥的儿子占上了，我也不是你们家老人，跟我折腾什么？我就生气了。现在回头一想，其实生这个气，就是常人放不下的，也把我带动起来了。第二天我早上起来，我还在生着气呢，师父就点化我了，“舍尽”挺大的两个字展现在眼前。

我想起明慧网的文章《舍尽》，是说古代有个尸毗王，他发愿要救度一切众生，后来为了救下一只鸽子，他把自己的肉一点一点割下来，最后把自己的肉全部都割了下来，还不够，最后他就把自己的整个身体压了上去，舍尽了自己，才救了这只鸽子。我明白了师父的点化，一个古代的王，为了保护一只鸽子，连自己的身体都可以不要了。师父是让我在这问题上“舍尽”自己。

那时候我出现了便血的现象，还挺厉害。我就找自己，我没按照师父的要求做，跟常人计较什么。儿子同时也鼓励我，不要跟他们计较，你就炼你的功，你不用管他，他们愿意打就打去。就这样，我放下了，同时多发正念，闯过了这一大关。便血现象也消失了。我觉的这个关对我来说特别大，可是我知道，关越大，闯过来后提高也越大。过了这一关，功也长上来了，身体也好了。

二、祖孙情招来病业关 坚定正念神迹显

转年小孙子报考大学。我的两个孙子都是我带大的，特别是对小孙子，我特别疼爱他。所以那时候，我就给他出了

不少主意，比如：“千万别往东边去，太冷了；有什么事谁也管不了，自己又人生地不熟的，在这儿我们谁都能管着你；这儿也有些重点校，你哥哥走了，你别出去了，你就在这儿待着吧。”目地就是希望孙子能留在身边等等等等。

我当时觉的自己看的很明白，就说你听我的没错，就这种心理。忘了人各有命啊，这个亲情执著还没有放下，结果让旧势力抓住了把柄。再加上当时参加一个项目，每天都很忙，法也学的少了，发正念也静不下心来。

有一天眼睛忽然就看不清东西了。就好比一个人在前头，我一看，有两三人在前头（重影）。再比如，一片草地，我却说怎么这道也没了？都是草地了？我出门，看不见正经的道，我心说：“这跑马路上去怎么办？”

转天儿子给我送饭来了。我看着他，很想跟他说：“你带我到医院先看看怎么回事？”话到嘴边，我吓一跳。

师尊在《二零零五年旧金山法会讲法》中讲过：“其实迫害之前的老学员我都给你们推到位了，包括后来的新学员，只要正念正行，完全可以保护自己了。”

我想我不能说，哪怕是一思一念，只要不合法都是有后果的。我想我是神啊，是师尊的弟子，怎么去找常人看呢？师尊传法初期，旧势力就让师尊到北极去，让弟子们看不到师尊，旧势力没达到目地，就在弟子眼睛上下功夫，不让我们看书，学不了法，而且还不能去讲真相救人，我认识到了邪恶在迫害大法弟子，不让弟子助师正法救众生啊。所以我就把想让儿子带我去医院看看这句话咽回去了。

正好这一个礼拜儿子一家去旅游了，我基本上也没出门，就凑合吃一点东西。看不了书，我就炼功，发正念，用强大的正念清除它。

等儿子旅游一个礼拜回来以后，我也好了，这可是神奇啊。眼睛视力恢复了，我就想，干脆我把老花镜也一起摘掉吧。就这样，三百度的老花镜现在也可以摘掉了，眼镜我都不知道扔哪儿去了！

经过这一难我体会到，一思一念一定要把住，好多事情你自己真得有主意，你有主意了，师父就管你了。经过这一段的正邪大战，我也看到了自己还有很多的执著心没有放下，师尊珍惜每个弟子不断带我们往高层次上走。

三、突破人的观念

最近还经历这么一件事，我的脖子，前胸出现了许多小疙瘩，密密麻麻的。有人说是对紫外线过敏了。可是我想：什么紫外线？我在屋里头，紫外线都射到我这儿来了？我这穿着衣服，系着领子，怎么会呢？以前我什么紫外线都不怕，去图书馆洪法炼功，多大的太阳直晒，都没问题。我自己意识到了，这就给我消业呢，不怕。现在小疙瘩正在消失。

回想在修炼的路上，师尊一直悉心的保护着我，每当提高一点就会鼓励，每当过不去关时师尊就点化，不断让我们在正法中向高层次同化着法，我亲身感受到师尊就在我身边，听师尊的话放下任何心，什么都不想，就做法弟子应该做的那一切，一切就在其中了。

我就这样一点点一步步，在返本归真的金光大道上一路走来，一路上离不开师尊慈悲的加持和保护，法轮大法洪恩浩荡，千言万语说不尽大法的无限美好！

谢谢师尊，谢谢同修。

（二零二六年温哥华法会发言稿）

摆正修炼基点 心怀感恩前行

文：加拿大西岸大法弟子

【明慧网二零二六年九月三日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

我是一九九九年初有幸得到大法书的。然而真正的得法和明白该如何对待修炼，对我而言，是一个很长的过程。

今天，从三个方面谈一下自己的修炼体会，向师父汇报，与同修交流。有不合法的地方恳请同修慈悲指正。

一、找出根本执著

在看清根本执著的问题上，我有一个逐步认识的过程。最初认为祛病健身是我的根本执著，因为朋友给我大法书，正是我健康状况不好的时候。看书才几个月，我的身体的确发生了很大变化。

师父说：“修炼一段时间了，是不是还是当初的想法，是不是人的这颗心才使自己留在这里？如果是这样，那就不能算作我的弟子，这就是根本执著心没去，不能在法上认识法。”（《精進要旨二》〈走向圆满〉）

我问自己，是想得到好身体才使自己留在这里吗？回答是：当从法中明白了病的根源以及人生的真正意义后，就放下了追求健康生活的执著了。

某天，看明慧同修体悟：第一次读《转法轮》时印象最深、最认同的部份可能就隐藏着根本执著。我马上想到自己第一次读这本书时，最触动我的就是师父讲史前文明的部份，当时读到这里很兴奋，感觉这本书给了我完美

最透彻的答案。因为大学时期就对史前文化感兴趣，也在思考生命的来源和意义。我这不就是师父说的“有人觉的大法符合自己的科学观念”（《精進要旨二》〈走向圆满〉）吗？是因为先认同那个科学观念才相信师父说的，看来对科学的执著是我的根本执著啊！这个执著，多年来贯穿在我修炼的方方面面——视力下降，就联想到科学的解释；拉肚子，马上回忆今天吃什么了；还有无神论的思维，不能百分百信师信法，都与对科学的执著不无关联。

认识到这根本执著，还只是第一步，关键是要在不断的学法修炼中，更加努力分清、去除这些观念，把科学因素和真正的我剥离开，纯净自己，才能更好的走在返本归真的路上。

有一天未修炼的先生问我：“你在一些很大的问题上表现出对未来很乐观，充满信心，而眼前遇到的困难，比如适应新环境、语言障碍等等，你却好象碰到了天大的麻烦，这些事情难道比成佛还要难吗？”先生的话令我震惊，还没修炼的他怎么能说出这样的话来呢？这是师父在借他的嘴在点悟我啊！我知道这触动我修炼根本上的东西了。我为什么要修炼？又为什么怕吃苦？

我在向往什么呢？学生时代有很多经历，让我觉的人生奋斗没有意义，厌烦人与人之间争名夺利，没修炼之前就想过清静自在的生活。工作时，不愿参加教学竞赛，懒的为评职称劳神费力。修炼后，更觉的自己是正确的，淡泊名利嘛。然而，表面的看淡背后却藏着自己的根本执著：利用修炼来逃避世俗的烦恼，寻找我想要的简单和自在。其实思想并没有脱离人，根本上说，我的修炼是想解脱自己，是以自我利益为出发点的。

正因为有在大法中找“人生向往”的执著，我的修炼常常是：客观环境符合我时，我就修的积极向上，不符合我的时候就表现出焦虑和消沉。面对困难，怕苦怕累，更缺少修炼人应该有的从容与乐观。这个在大法中找“世外桃源”的执著，才是我最大最根本的执著啊！看清这根本执著，也希望警醒自己，必须把这个立足于“自我”的执著心去掉，大法弟子修好自己是为了更好的助师救人，只有去掉对自我的执著，才能修出真善与慈悲。

二、站在正法修炼的基点修对孩子的情

二零一一年，我在面临邪党人员不断骚扰的情况下被先生带离中国，还有刚刚上中学的孩子。我和儿子共同度过了十三年的难民生活（先生在中国）。异国他乡的漂泊感和长期的母子相伴，使我对儿子的情与依赖被加倍放大。儿子性情温和，对我们在海外的境遇也比较理解，没有青春期通常的那种叛逆。不知不觉中，我对他的人生想要掌控的心变的很强，从修炼到学业，从工作到交友，我好象都希望介入更多。而这一切，自己在当下都意识不到这种情与执著，还觉的这是母亲的责任。自认为我们漂泊在外，我和他的未来应该紧紧连在一起，把自己的意愿看成理所当然。甚至同修曾经开玩笑说：“你儿子是你最得力的拐棍。”我听了还挺开心，完全没把同修的话看着在提醒我：作为修炼人，对孩子的依赖太强烈了！

接下来的情况是：我们的难民安置出现了前所未有的状况：儿子去了澳大利亚；我到了加拿大。

从中共开始迫害法轮功以来，马来西亚有许多向联合国申请难民的法轮功学员，大部份家庭最后的安身之处都

在同一个国家；我和我儿子，是去了不同国家的，这是极少见的情况，而且相距万里之遥！

很长一段时间，我的心象被撕裂了一样，不能接受现实。我痛苦，怨丈夫当年软硬兼施让我出国；怨儿子没有好好把握机会。我甚至有时候什么也不想干，只想蒙头昏睡。在难熬的情绪中挣扎了很久，我才慢慢爬起来。

理性告诉我，这一切是跟我的修炼分不开的。看上去是某个决定或时机导致了阴差阳错的结果，可是作为修炼人，心里很清楚：没有偶然的。事情到了这一步，我好象才在痛苦中醒来，象放电影一样去回头看看自己的问题。有一点是无需质疑的：我把儿子在我生命中的位置看的太重了！想让他不离开我，想他永远当我的“拐棍”！因为这个情，我遇到无数的心性考验；因为这个情，我浪费了大量的本该用来救人的时间。在很多次的身心疲惫后，我心中对师父说：“师父，我不想再被情左右了，我要跟您回家！求师父加持弟子去掉这个儿女情。”每次请求师父后，会淡一些、好一些。但不久又会有反复。现在回头看，为什么难以根除？是因为去执著心的出发点是为私的，烦恼中想解脱自己，一切都从维护个人利益的角度出发。

同修在交流中谈到：遇事没有站在正法修炼的基点上，为了去某个心而去某个心，不自觉的就陷在个人修炼中。基点为私，旧势力就有借口给我们设难。对啊！我在孩子的问题上这么多年不就是贯穿一个“私”字吗？我的儿子；我想他怎样；我要他达成我的愿望；我要修掉儿女情……全都是“我”字当头！

可是，我的真正身份是什么？是母亲吗？不是啊！我的第一身份是大法弟子！而且是正法时期的大法弟子！

我向自己发问：当你被儿女情搅扰的学法学不了、发正念翻江倒海、讲真相不想讲的时候，苦度你的师父会是什么感受？那些曾经对你满怀期待的生命会怎么样？理性清醒的时候我多次这样问自己，也在心中一遍一遍向自己喊话：“你是正法时期大法弟子！你是正法时期大法弟子！！”

我不断背诵师父的法：“讲真相，救众生，这就是你要做的，除此之外没有你要做的，这个世界上没有你要做的。”《各地讲法十三》〈二零一五年纽约法会讲法〉

逐渐的，厚重的情的物质在减弱，想到儿子时的那种苦涩一次比一次少。心里明白，当我问自己的时候，就是真我在看清那个被情包裹的假我，我想排斥它，不要它，师父就在帮我。一次次的剥离，一次次的减弱。如今，我越来越清楚自己的角色，更加明晰去执著的基点不是为了自己而是为了众生的得救。

三、体会“末后众生互相救”

师父在经文《远离险恶》中说：“不要以为你讲真相了，参加大法的活动了，参加了大法的项目了，就是为大法为师父做了什么了。那是师父叫你们互相救助，互相救人的同时度自己，这是末后众生互相救。”

下面讲几个小故事，从中和同修交流我对这段法的一点个人感悟。

1. 这有什么不能讲呢

在中国大陆的时候，有一次坐出租车，司机车窗玻璃上挂着大法护身符。那是迫害严重的二零零六年左右。我问司机：“你敢挂这个啊？”没想到他豪气的说：“我家亲戚就学这个，高度近视眼，炼几天把眼镜都摘了。人家这是

超科学，不信都不行！”我夸他有勇气、敢说，他却很平淡：“我讲的事实啊，事实有什么不能讲呢？谁来我都可以讲。”

这段经历很触动我。司机的逻辑很简单：讲的是真实发生的事，说真话有什么需要害怕的呢？当时的我正处于讲真相胆胆突突的阶段，师父安排我看到一个常人的无惧无畏，鞭策我修去怕心和观念。

我先生也受到很大的震动。因为下车后，他一言不发，默默走路。此前，如果他听到我和别人谈法轮功，一定大动肝火。那个司机的正气在消减他对邪党的恐惧。

师尊多次安排机缘让我和先生同时听到世人对法轮功的正面评价，包括警察。这一切，鼓舞着我，激励我在修炼的路上越走越坦荡；而我先生，每一次这样的经历后，他都有所改变，从曾经的抗拒听真相，到后来愿意陪同我向孩子的老师解释为什么不入少先队。他在大学时，是班里第一个中共党员，从主动加入邪党到后来退党，是在伟大师父的慈悲安排下，那些世人接力式的向他传递真相促成的。感恩师父！也谢谢那些可贵的生命！

2. 我会追随你们的脚步

在海外，我打电话讲真相。一天，一个先生在电话里向我致谢。

我说：“您有善根，能明白我们是为您好。”先生很激动：“我不光知道你们是为我们好，我还要向你们学习，你们做这一切，不是为了自己，是为了这个国家、这个民族，你们的付出，会让很多人觉醒，追随你们。”我感谢他的理解，这位大哥说：“你们是前面指路的灯，我会跟在你们后面，追随你们的脚步。”他还说：“你们已经唤醒了很多人。”

不要嫌弃那些不理解你们的人，你们的坚持就会唤醒他们。我相信，我们的民族会有希望，因为有你们在前面领路。”

我们交谈一个多小时，我被一个普通中国人觉悟后的大义与无私所感动，整个过程先生没有提自己，没有抱怨社会，即使说到邪党的欺骗与罪恶也没有愤愤然，语气平缓，他在想着这个民族，想着那些还没醒过来的同胞，话语中充满对他们的理解与珍惜！我感叹：不是我在给众生讲真相，而是师父借众生的话给我启示：打动人的真相不是靠嘴讲出来的，是修出纯善、为他的境界中自然带来的。自己平时的表现常有急躁和不满情绪，师父安排了这样一个生命让我看到自己该修去的东西。同时，众生对大法弟子的褒扬与期望也激励我不忘使命。

3. 昔日同修看到真相

在景点，时不时的会碰到曾经修过大法的昔日同修。当他们在景点看到法轮功的时候，表情各异。有的震惊、有的激动、有的疑惑。一些人想办法避开旅游团的其他人，找我们说话。他们因为各种原因放弃了修炼，但毕竟心灵深处已经扎下大法的根，有的盯着真相展板咬着嘴唇以免自己哭出声来，那种表情我永远难忘。从他们身上看到的，让我更告诫自己：要珍惜海外自由修炼的环境。

一个女子告诉我：她和妈妈一九九九年之前学过大法，迫害后不敢炼了。他们那里很偏僻，没有再见过同修，以为法轮功已经销声匿迹了。她看着我手里的资料，眼圈就红了。问我怎样在大陆找到同修。后来她被一个男子过来拉走，她人跟着走，头却一直扭向我们这里，眷恋的目光久久望着我们，走出很远，我还能看到她眼中的泪光。

那时我就在想：师父安排这些同修来到国外，看到大法弟子在景点传真相，也许是给他们能从新走向修炼铺路吧。他们看到大法真相时渴望从返修炼路的眼光也是促使我坚守景点的原因之一。

感人的场景还有许许多多：把饮料硬塞给我的旅游车司机；拉着我的手要哭的国内同修家人；母亲赶我走，儿子却悄悄来找我退党的中国游客……每一张生动的表情，储存在我的记忆里，刻进我的心里，成为我修炼路上前行的动力。在懈怠的时候；在心性关过不去什么也不想做的时候，我深知：自己的消沉，可能会辜负师父的安排，我的记忆里可能会少一张值得珍惜的脸庞！多少次，去与不去的内心挣扎之后，想着那或许只有一次的相遇，我把自己推出家门。

非常神奇的是，在这样的状态下去景点，甚至在路途中，常常会碰到那种特别有缘的众生，他们表现出要么从来没有听过大法真相，要么特别想了解真相，甚至有的直接说，今天是专门来听我讲这些的。这“巧遇”仿佛在告诉我：假如那天我没出门，就错过了见到他们的缘份。这样的经历既不寻常又很震撼！

我深知，没有偶然的，是师尊看我被人心牵绊，陷在执著自我得失的小圈圈中出不来，关键时刻安排这样的生命来叫醒我！唤醒我！正是这一幕幕场景，帮我找回一份份责任，推动着我，在马来西亚烈日下的景点，走过了八年。这八年，没有大法的指引，我做不了；没有亲身感受到生命得救后的喜悦，对比较怕吃苦的我来说，也很难做到日复一日、年复一年。

拜读师尊《远离险恶》经文的时候，对师尊说的众生

互相救有了自己这一层次的理解：我们在告诉众生真相的同时，众生也帮助我们许许多多，包括那些反对我们的人，都在成就我们。修炼中所获得的，远远超出了我们自己的付出。师父利用这一切，给弟子建立威德的同时也安排世人给我们提供修炼的机会，大法弟子和众生是互相救助的关系。所以，我告诉自己：没有理由对自己曾经做过的一切有丝毫的自满，更不能轻看任何一个生命。

作为弟子，只有感恩，感恩师尊为弟子铺就的修炼之路！也感谢众生在这条路上为成就大法弟子所做出的一切！

大法救度 善解恶缘

文：加拿大西岸大法弟子

【明慧网二零二六年九月三日】我从小到大有一个扎根很深，但因时间太久而习以为常的心结，就是反感我的继父。我七岁丧父，但因年龄小，未感到太多的悲伤。但自从继父来到我们的家庭，我心中就对他充满反感和厌恶。我一直感觉继父和我可能前世有恶缘。他身上集中了我对一个人几乎所有能够讨厌的特质。可就是这样一个人，却和我住在一个屋檐下，朝夕相处，所以我的内心别提有多痛苦。我多希望这个人不要出现在我的生活中，让我和母亲单独一起过。所以，每次继父出差、出远门，就是我最快乐的时候。

因为不想伤父母的心，我把这个心结深深的藏起来，尽量按正常的礼数对待继父，只不过两人常常发生争执。长大出国后，我开始修炼，而继父因为签证问题一直没来过加拿大，矛盾自然也不存在。因为没有直接的矛盾，我

对脑海中偶尔出现的对继父的反感，也没有用心去修，经常任由这些念头滑过去了。直到今年，继父申请下来了签证，和妈妈一起来到加拿大，又变成一家三口在一个屋檐下生活。我一下子又回到了心中充满反感、厌恶，看他哪都不顺眼，恨不得离继父远远的，而又不得不强忍着难受，象对待父亲一样对待他这样一个状态。我甚至觉的自己还做的不错，这么讨厌这个人，还对他尽可能的尊敬，该有的礼数尽量都有，感觉自己还挺不错的。

就这样过了一段时间，继父因为一件小事突然提出对我的不满，说觉的我看不起他、讨厌他，在我身上感受不到女儿的亲近。听到他说出不满，我这么多年藏在心里的不满也迸发了出来。我俩之间的矛盾终于赤裸裸的暴露出来。在他的怒火中，我毫不客气的说，如果对我抱希望，他可以再找一个新的家庭，生一个自己的亲生孩子。继父则表示不会再把我把当女儿，也不会再和我说话，而且想马上回国。家庭关系降到了从未有过的最低点。

为了维系和睦的家庭关系，我多年委曲求全，却最后落的这样一个结果。这样残酷的现实逼着我不得不反思，作为一个修炼人，我到底哪里出问题了？

我很快能意识到的是，在争论中，当我感到对方表现出恶意，想压我一头，贬低我，打压我的时候，争斗心会让我不服气，要反驳，要压过对方。这种争斗心有时还表现为破罐子破摔：我就这样了，你想怎么着？这是一种扭曲的争斗心。另外，我心中带着强烈对别人的反感、讨厌、不喜欢。这和争斗心加在一起，让我在说话时不考虑对方的感受，说出伤人的话来，没有善心，更没有慈悲心。

继父说感到我看不起他，讨厌他，因此而难过。而我

此前一直觉的自己在行为表现上礼数很周到了，已经挺好了。可见，心里怀着对别人的厌恶、反感，就算表面上再礼貌，这样的心态因为不善就注定会造业，会伤害到别人。也许看别人的一个眼神都会造业，而自己意识不到。

师父为什么让我们去执著心？我现有层次的理解是，执著心就是会让人远离真、善、忍，就是会让人造业，从而让一个生命堕落。讨厌别人、厌恶别人是一种情。强烈的反感和强烈的喜好一样，都是执著心。这种心态不扭转过来，表面上做的再好也没有用，不是修炼。

过了几天时间，我和继父平静而坦诚的道歉，他接受了。父女关系从破裂和完全不可收拾的局面，一下子变成象什么都没有发生过一样，甚至比过去更好。整个过程不过是一个星期，象奇迹但又那么自然。现在面对继父时，如果有难受和反感的想法出来，我就在心里使劲想一个大大的“善”，充斥脑海，让这个善盖过和消融一切不好的念头。

在这之前，其实我给继父诚恳的道过一次歉，但他象没听见一样，依然不搭理我。后面几天中，还暴露出我一些其它的心，比如觉的母亲对我和继父的要求标准不同，觉的不公平。另外还有对母亲的情等等。读法后我明白过来，觉的不公平就是出自于为私的心。

这一次，当把让我生气、难过等等情绪背后的执著心看清并放下后，继父一下子就接受了我的道歉，并说我前两天的道歉是因为他戴着耳机，根本没听见。

师父的安排是如此细微和玄妙，为了让我们修成，会用各种各样的办法让我们看到自己的执著心和不足。我们不用担心发现不了自己的执著，只需要担心在面对矛盾时，不愿意去面对和放下自己的执著。

“佛光普照，礼义圆明”（《转法轮》）。如果没有修炼大法，我的家庭关系就是一个无法解开的死结，一家人都生活在痛苦之中。大法的传出不是为了解决家庭关系、社会关系。但大法从根本上让无数扭曲的心灵归正，从而得到真正的救度和幸福。仅写出这段经历以感恩师尊。

神韵演出期间的一段经历

我还想分享一段今年神韵演出期间的亲身经历。这段经历让我对发正念的感受非常深。

我的琵琶老师是一名八十六岁高龄的退休琵琶教授，在国内演出经验丰富，也是一名虔诚的基督徒。往年我推荐她看演出时，她都以看过的演出太多，而且信仰不同拒绝。今年她一开始照样拒绝，可是在谈话中突然被说动了，同意和我一起去看。

演出当天一早，我给老师打电话确认去接她的时间。可是，老师却突然说她去不了了，因为就在当天早上起床发现得了重感冒，浑身难受，根本没法出门。我听了暗暗吃惊，不仅因为时间点这么巧，而且因为老师跟我相处多年，从未见过她生病，她也一直夸自己几十年从来不生病。她在电话中态度坚决的说去不了了。我安慰她好好休息，说过一会儿就去看望她。

挂了电话，我很震惊。因为我知道那段时间自己没有好好发正念。众生应该得救却在最后一刻被阻挡的现实，就是正邪大战明明白白的在我的面前上演。魔的干扰一般也要符合世间的理，有的时候还很迷人。但是这种极其明显、丧心病狂式的干扰，只能说明这其中的邪恶太疯狂了，我对邪恶的清除太不足了！

我当时马上就盘腿，发正念。因为现实摆在面前，时间也紧张，我的大脑注意力特别集中，认认真真的发正念清除干扰这位老师看神韵的邪恶，发正念大概半个小时左右。

过了一会儿，我就按约定的时间去老师家，心中还有点忐忑不安。没想到，到老师家门口，老师已经穿戴整齐，二话不说就上了我的车，跟我一起去看演出。

老师跟我说，给我打完电话之后，她突然就觉的没那么难受了，所以就去洗了个澡，觉的有可能还是能出门。但是，老师的女儿一听说是看神韵，把她痛骂了一通，老师气的浑身发抖，更坚定了要去看演出的决心。老师说，她现在觉的好多了，但又奇怪这病怎么来的快，去的也快，不得其解的说：“我是不是装病呀？”我听了暗暗觉的有趣。

在看演出的过程中，老师对演员评头论足，评价演员有几年的功力，歌唱的怎么样。我只是听着笑笑，不怎么回应。演出结束后，老师却表现出从未有过的激动，感慨的说这些舞蹈演员特别正，和国内完全不同。老师还反复说，法轮功被迫害的节目特别真实，而且受了这么大的苦，演出中没有一丝一毫的仇恨，让她非常感动！

看完演出后，老师身上所有的不适完全消失，什么重感冒的症状全都没了，精神焕发。转过天来，她说女儿对她的态度也好了，象什么都没发生过一样。

我亲眼看着一个生命在能不能得救的关口上，被邪恶阻挡、不让她得救，大法弟子清除邪恶救人，而生命在经历考验和在魔难中消去一定的业力后，终于得以看神韵，得救后表现出一个全新的生命状态。这一切都是真真切切，真实不虚。我悟性不够好，又是关着修的，有时一不小心就会陷入常人的思维和状态。师父让我亲眼见证一个生命

得救的过程，让我知道这看似平常的生活，蕴含着多么重大的天机和责任。

感恩师尊。

（二零二六年温哥华法会发言稿）

我对《奥德赛》的思考（译文）

文：德杨（欧洲大法弟子）

【明慧网二零二六年九月五日】《奥德赛》是西方文明最古老的史诗之一，于公元前七至八世纪首次被记录成文。在此之前，一直口头流传，其原作者据信是生活于公元前十二至十三世纪的盲诗人荷马。

《奥德赛》在教育一代又一代人方面所发挥的作用毋庸置疑。即使历经三千多年，它依然持续影响着人类的思想与道德。近代以来，《奥德赛》已被改编成三十多部影视作品，最新版本目前正在影院上映，也在熟悉荷马原著的人群中引发了广泛讨论。

不过，在这里我并不想评论这部电影，而是想谈谈自己的理解，并分享观看影片之后，我从法中所获得的一些启悟。

荷马的《奥德赛》

奥德修斯是希腊伊萨卡岛的国王。他率领军队渡海远征，攻打特洛伊城。

特洛伊之战持续了十年，直到足智多谋的奥德修斯设计出特洛伊木马计，率领少数士兵潜入城内，打开城门，让主力军攻入城中。

这前十年的故事记载于《伊利亚特》，而后十年的经历则构成了《奥德赛》的主题。也就是说，在历经艰苦、终于赢得战争之后，奥德修斯并没有凯旋返回伊萨卡，而是因为逆风被吹离航线，漂流到未知的海域，驶向从未探索过的大海。故事便由此展开。在我看来，这不仅仅是一场冒险，更是一段精神的旅程。

的确，古希腊人相信，人间的一切苦难与报应皆来自神，而人的行为决定了是否能够获得神的眷顾。显然，没有宙斯以及众神的保护，人什么也做不成；然而，如果我们自己不愿帮助自己，神又如何帮助我们呢？

正是在人的逻辑与对神的信仰之间寻求平衡的过程中，奥德修斯和他的臣民遭遇了种种磨难——有些他们克服了，有些则因此丧命。

从法的角度来看，我们知道，一切困难都源于执著。

例如，对口腹之欲的执著，使女巫喀耳刻将一部份士兵变成了猪。

又如，风神埃俄罗斯送给奥德修斯一个装有狂风的神奇口袋，帮助他们返航。然而，那些充满好奇心的臣民偷偷打开了口袋，释放了里面的风。好奇心的执著最终导致船队覆没，奥德修斯成为唯一的幸存者，只能抱着一根木头漂流到下一个目的地，同时也迎来了下一场磨难——卡吕普索之岛。

在美丽的仙女卡吕普索身边，奥德修斯又陷入了新的执著——对安逸的执著和对色欲的执著。他因此沉溺于遗忘、懒惰与情之中，久久停留在岛上。

这同时也在考验着他的忍。七年之后，由于他始终没有放弃返回的愿望，仙女终于允许他离开这座岛。但这一次，

奥德修斯不再依靠自己的智慧、谋略或力量，而是顺应命运。他亲手造了一只木筏，登上木筏，把自己交给大海。

最终，他回到了家。

大法弟子的《奥德赛》

大法弟子同样也踏上了返回家园的旅程——无论在精神上还是身体上，师父说：“物质和精神是一性的。”（《转法轮》）

我们中有许多人过去曾修炼过其它法门，而走入真正修炼之路后，首先必须明白的一点就是：任何表面的技巧或方法都不能帮到我们。

奥德修斯能力超群，但他的能力与知识始终无法帮助他回到家乡——即使他曾进入冥界，学会了如何赎罪——真正帮助他的只有正信。

作为一名大法弟子，我发现，在修炼和救度众生方面真正做的最好的人，并不是那些能力最强、知识最渊博的人，而是那些拥有纯净之心的人。

我并不属于这一类。我常常发现自己习惯于用人的办法去解决问题，而不是寻求师父的安排。于是，就象奥德修斯一样，我不断延长自己返家的旅程；本可以走一条直路，却在大海中漂泊，随时都有迷失方向的危险。旧势力也利用这一点，不断增加考验。我自以为一直在前行，实际上却只是从一座岛航行到另一座岛，始终没有踏上陆地。

师父说：“我喜欢那些纯朴的、脚踏实地的。”（《各地讲法十一》〈二零一零年纽约法会讲法〉）

在一次磨难中，奥德修斯经过塞壬岛时，让水手用蜡封住耳朵，他把自己绑在船桅杆上，听塞壬（女妖）那令人心惊的歌声。他这样做是纯朴、脚踏实地吗？不是。

他想证明自己比别人更强，这又是一种执著——显示心和欢喜心。

显示心其实正是这场长达十年漂泊的主要原因。这次历险刚开始时，奥德修斯刺瞎了独眼巨人波吕斐摩斯。当他乘船逃离时，又得意洋洋的高喊自己的名字，以此羞辱对方。可是，波吕斐摩斯是海神波塞冬之子，他向父亲诉苦。正因如此，波塞冬始终不允许奥德修斯的船队返回家乡。

愿我们不要象奥德修斯那样，无谓的延长自己的归途。毕竟，奥德修斯离开自己的王国不过二十年，而我们在极其久远以前曾向师父立下誓约，从各自的天国世界下走，来到这里。我们的《奥德赛》或许已经持续了千百万年。

想到这里，这条路真的那么艰难吗？在这最后一次转生中，当我们离家如此近时，难道还会失败吗？

感谢师父在历史长河中为我们留下一个个路标，照亮我们前行的道路。

感谢各位同修。

找寻者终能找到（译文）

文：土耳其伊朗学员

【明慧网二零二六年九月八日】多年来，我一直在寻找一条真正的道路，希望能通过某些原则，在生活中体悟和谐和生命的意义。这种强烈的寻求有时会让我走入极端，使我远离日常生活和责任，而有时，我又会完全脱离灵性修持，长期处于迷茫之中。

在过去的几年里，我拜访过许多有名的灵修之地寻找真正的大师。然而，这些旅程也没有让我找到解决方案。在浩瀚的信仰海洋中，我被拉向不同的方向。虽然有时会闪现出一丝微弱的光芒，但很快就会消失。

大约两年前，我和朋友一起徒步旅行。一路上，他累了，就把他的一些东西交给我，让我帮他拿。其中有几件衣服和两本书，他本打算在旅途中开始阅读。

那天晚上，我在休息的时候，经他允许，拿起其中一本书开始读。当我翻开这本书（《法轮功》）的第一页时，我内心的某种东西开始闪耀——感觉很熟悉、非常熟悉。我的每一个细胞都感觉到这就是我多年来一直在寻找的道路。

不一会儿，我就读完了这本书，突然发现我已经读完了第一遍，正在看第二遍。读书的时候，我失去了时间和空间的感觉。

当我向我的朋友询问这本书时，他说他自己还没有读过这本书，是另外一位朋友送的礼物。

神奇的光芒

当我第一次读完《转法轮》时，很多概念我还不清楚。

感觉就象我只是读着文字然后继续前进，没有清晰的理解。尽管如此，我还是象一个永远无法满足的口渴的人一样，一遍又一遍的读着这本书。但每一次，都仿佛突然有一道神奇的光芒照亮了什么，我惊讶的发现，在以前的阅读中，我根本没有注意到某些句子。

渐渐的，我开始明白，这是我理解过程的一部份，随着时间的推移，它变的更加清晰。现在，读了很多遍之后，每当我遇到一个感觉象是第一次遇到的句子时，我都会停下来，微笑，然后继续阅读。现在我更加体会到，不同层次的法都是在反复的阅读中不断的显现，达到越来越高的层次。

在梦中打开的门

出发前几天，我做了一个梦，梦见自己去了一座山顶上的神社。它有高高的拱门柱子，神坛处有一尊侧卧的佛像，闭着眼睛，微笑着。样子看起来很陌生，又栩栩如生。拱门旁边放置了两个垫子——一个黄色，一个橙色。醒来后，我在网上广泛搜索，寻找梦中所见地点的位置，但没有成功。

后来，在旅途中，当我正在读那本书的时候，有天晚上我又做了一个梦。我看到自己变成了一张无边无际的白布，师父的法身带着几位身穿明黄色袍服的众生，以极快的速度移动，将一个星系放在这片白布上。

重读《转法轮》后，我推测那可能是一个法轮。

隆冬的一天晚上，在没有暖气、寒冷极了的房子里，我突然被一股强烈的暖意惊醒。我无法理解在那种刺骨的寒冷中怎么会有如此的暖流。后来我读到功的流动和修炼者有时会感觉到的骤热，我对此有了一个相对的认识。

正如师父在《转法轮》中所说：“有功能的人可能知道，

敏感的人也可能感受到，睡觉或在什么时候都可能突然一阵热流从头顶上下来通透全身。”

一切已经展开。但我还没有领悟到大法弟子得法后深层的喜悦和真正的福泽。

真正的力量在于放下执著

起初，当我刚开始修炼时，我经历了一些非常奇特的感官体验。有时会有接近腾空飞行的感觉；有时在打坐入定中，一股强大的能量流会在我的双手之间形成一种轮状的旋流——那种感觉是如此真切，仿佛我的双手真的可以托浮在这股能量之上。

有时，无论是在日常生活中还是在炼功时，一股截然不同且令人惊叹的能量会强劲的涌动，就象有一条神秘的通道贯穿了我身体的某个部位。有时，我会感到指尖或脚趾处涌起一种类似过电般的酥麻感。还有些时候，一股能量流似乎在从上至下或从下至上的扫描着我的全身。有时在炼功过程中，我甚至感觉身体仿佛一分为二，与此同时，一股极其强大的能量流正穿透我的头顶中心。

凭着我当时那肤浅的认识，我自以为是一名精進且优秀的修炼者。然而有一天，我遭遇了一场严峻的心性考验。我爱上了一位即将步入婚姻殿堂的男子，而他此前一直对我隐瞒着这一事实。有时我会向他讲述我在土耳其的经历，而他总是听的津津有味，并会饶有兴致的提出各种问题。

我最近的一次经历是：在打坐入定之后，我能清晰的“看见”自己双手的背面就在眼前，而我的双手在感觉上已化作了一团充满能量的迷雾。我深知，我不该向他人炫耀这些经历，甚至不该对这些现象产生任何执著。然而，我还

是向他讲述了我的这些经历。那种想要倾诉的欲望，难道仅仅是出于一种显示自我的执著吗？

没过多久，我便得知他已在筹备婚礼，如今正陷入进退两难的境地。我明白，这对我而言是一场至关重要的考验；我也清楚的知道，正确的道路究竟在何方。然而那一刻，我却感觉自己仿佛丧失了选择正途的能力。

我感到自己正深陷于情感执著的漩涡之中，几近溺毙。一天深夜，当我独自走在街头，感到内心的情感煎熬已变的令我无法承受时，我绝望的向师父呼救，祈求师父助我度过这一劫难。

临睡之际，我在心中反复默念着：“师父，请救救我！”那天夜里，我做了一个梦，梦见自己被困在一座山上。那山岩石嶙峋，山坡陡峭异常，甚至连落脚的地方都没有。我低头望去，深知若是再迈出一步，便会坠入深渊。那个梦境是如此深邃而真实，仿佛我的灵魂真的置身其中。

正当我准备向山谷方向移动时，耳边突然传来一个洪亮的声音：“别走那条路！往这边走！”那声音充满了无比强大的力量。

我循声望向前方的山峰。出现在那里的，正是师父的法身；他正挥手作势，为我指引着前行的道路。在梦境之中，师父的法身显现出一位武林宗师般的形象——庄严而威武。他的声音依然在我的耳畔久久回荡。梦醒后，我心中确信：在师父的慈悲保护下，我算是勉强涉险过关。

对于一个品行端正的常人来说，这可能并不是一个很难通过的考验。而我之所以挣扎的如此艰难，是因为我曾误以为，“修炼”的真谛在于获取超常的神通，在于体验我在炼功过程中所感受到的种种奇妙感受。

正是在那一刻，我才真正领悟到：真正的力量与玄妙，其实深藏于修炼者的内心与意志之中；而真正的修炼，其核心本质在于放下执著。

经历了这一番刻骨铭心的体悟之后，我开始更加注重向内自省，更加注重修养自身的道德品行。我终于明白：真正的修炼，其实就是不断净化与洗涤自己的心灵。

修炼后的健康状况

当我初次捧读《转法轮》这本宝书之时，我对东方的修炼法门、气功以及祛病健身之理，尚且一无所知，毫无概念。彼时的我，身体也并未罹患任何严重的疾病。然而，随着时间的推移，我逐渐察觉到身体发生了一些变化，而这些变化引起了极大的关注。

我发现，自幼便长在指甲下方的那些小白点，竟然不知不觉的消失的无影无踪了。这一发现激起了我的好奇心，于是我着手查阅资料，探究其因。经过一番考证，我得知那些小白点其实是人体缺乏维生素的一种表征——显然，我自幼便一直处于这种维生素缺乏的状态之中，而如今，这一症状已彻底不复存在了。

而更令我感到惊喜的是，每逢经期来临之前所伴随的那种疼痛感，竟然也显著的减轻了许多。我简直难以置信——在习惯了多年的疼痛折磨之后，我的身体竟然能在经历每月的自然生理周期时，不再承受那种剧烈的痛苦。然而，这些变化并不仅仅局限于我的身体层面。自幼起，我就极度惧怕独自置身于黑暗之中；但在最近的一次旅途中，我却不得不独自在一处遍布洞穴的山谷里度过了好几个夜晚。那一刻，我心中竟毫无惧意。我至今仍清晰的记

的那个夜晚——就在那时，我意识到自己的内心世界也已发生了蜕变。

这不禁让我想起多年前的那段日子——在那段短暂的时期里，我曾服用过抗焦虑药和抗抑郁药。

自从开始修炼以来，我从未陷入长期的精神低谷。每当我遭遇困境时，总能感觉到内心深处有一条出路；每一次磨难都化作一束光，指引我探寻并发现自身内在更深层的阴暗面。

在修炼法轮大法之后，我的身心变的愈发和谐统一：我走路时步履轻盈，仿佛有一股清凉的微风在体内流淌。我的嗅觉变的更加敏锐，眼中所见的一切都显的格外明亮，味觉体验也变的更加鲜活生动。

有时，人们会对我眼眸中的神采、那与实际年龄极不相称的年轻容貌，以及我身上散发出的正能量赞叹不已。我总是告诉他们，这一切皆因我修炼了法轮大法。法轮大法是超常的。

苦难的珍宝

经过一段时间的修炼，我对痛苦与磨难的本质有了深刻的体悟。有时，仅仅因为一念之差，身体的某个部位便会受到“业力”的侵扰；而借此机会，我也得以在一定成度上察觉并辨识出潜藏在自己内心的某种执著。

当我疏于修口时，便会感到牙痛难忍；当我对情欲和情感产生执著时，腹部及小腹处便会传来剧痛；当面对“懒惰”这一心魔的考验时，我的身体会变的僵滞，甚至会有一些不好的念头侵扰我的头脑。

若非经历了这些磨难，我又怎能如此深刻的洞察那些

偏离了宇宙“真、善、忍”特性的念头与行为的本质呢？难道这些苦难不正是指引我成长的明灯，不正是帮助我认清并解决自身内在问题的向导吗？

如今，对于我而言，“奇迹”二字的含义已截然不同。奇迹不再仅仅是某种突如其来或令人兴奋的事件；相反，真正的奇迹在于一种坚韧的人性意志——它能坦然承受生活中某些时刻的平淡与枯燥，不试图用各种感官享乐去加以粉饰，而是始终坚定不移的走在一条净化灵魂、洗涤身心的修炼大道之上。

每一天、每一刻，我的内心都充满了对师父以及这条光明精神之路的深深感恩。

以上种种感悟皆基于我当前的修炼境界与理解，特此写下，愿与诸位分享。

在使用AI时注意安全（译文）

文：加拿大学员

【明慧网二零二六年九月五日】如今，许多人在日常生活和工作中都会使用人工智能（AI）软件来完成任务。有些工具会追踪我们的习惯、生活相关信息、行为以及思维方式，从而为我们提供建议或帮助。对一部份人而言，它已经成了一个不可或缺的工具。

在我周围的同修中，我看到很多人用它做翻译或做项目。为此，他们会录下同修之间的谈话（其中提到了其他同修的名字），然后将录音上传到网上，以获取分析、翻译或其它结果。我们很清楚，这些工具会存储这些信息，而运营这些工具的公司则会利用这些数据来改进他们的系统。

那么，这些信息到底能不能被妥善保管呢？它是否会被第三方公司或政府所利用呢？我们都知道，政府正是利用这些数据来实现其监控和技术监管的目地。因此，在这方面，使用这些工具的同修难道不是在冒险吗？他们难道不是在将其他同修置于危险之中吗？

我想提醒大家务必保持警惕，切勿将提及同修的谈话内容或其它材料上传到AI系统中。

我想再次提醒各位同修保持谨慎，切勿将提及同修或讨论项目的谈话内容及其它材料上传到人工智能软件中，因为这构成了切实的安全风险。希望大家能严肃对待此事，尽最大努力保护好身边的同修。

对现代观念的一点认识

文：辽宁大法弟子

【明慧网二零二六年九月三日】现代观念对修炼人有很普遍的影响，而且很难察觉，因为我们就是生长在现代观念中的。写稿期间看了其他同修分析现代观念的文章。在修炼过程中，笔者也认识到一些类型的现代观念，希望能帮助更多同修认清它们，尽可能识别、放弃和修去现代观念。

我们认为的最直观的现代观念就是和现代娱乐、无神论、进化论有关系的观念。

生活在现代社会，很多观念都是现代人才有的，甚至是从小时候学来的。比如我小学时因为不愿意听数学课故意追求走神，导致后来很难改。当时的观念是，我们玩什么老师会没收，但是老师不能没收我的思想，所以追求走神，好让自己感到有趣些。这算是一种“追求有趣”的现代观念。看短视频和玩电子游戏也是由“追求有趣”的现代观念主导。

传统观念用“玩物丧志”提醒人走正道，现代观念用“娱乐”“游戏”刺激人、鼓励人，让人上瘾，认为这才能让生活“丰富多彩”，及时行乐（现代观念管这叫“活在当下”，其实就是教人今朝有酒今朝醉，及时行乐，不管后果）。很多看似普通的观念都有可能是完全有害的现代观念。

外在环境让人容易产生错误观念。比如中国大陆的初中生高中生在考试的压力下必须重视排名，这是国内现代教育整个大环境。我记的，自己小学时候，没有那种和同学比成绩的观念，上了初中以后就产生了这种观念，甚至有两年还很强。如果可以认识到后天观念产生的时间和原

因，也会更容易去掉，因为我们发现了它不是自己，而是因为那样的环境逼迫学生和同学比成绩。

师父在《转法轮》中说了其它的有关现代观念的例子：“现在这个人就是这样，遇到问题首先推责任，怨不怨他都往外推。”以前我不认为“遇到问题首先推责任”说的是自己，后来真的发现这种遇到问题急于解释开脱就是推责任。“推责任”这个观念可以说对每个现代人来说都很严重。

很多观念都是自欺欺人的，就是假的，和真、善、忍宇宙特性是背离的，只是人自己想要相信它，抓着错误观念不放。比如，在生活中，很多人想问题时，都想把事情往对自己“有好处”的方面想。这些都是自欺欺人，因为无论他们怎么想，实际上这件事这么做可能对他们没有好处，他们以为有好处才这样做，结果做错了事情，最后自己承担后果。很多观念会导致人走弯路、摔跟头；修炼人如果让这些观念控制自己，就无法免俗。

师父在《转法轮》中说：“不管常人怎么想，那是常人的想法。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。”

修炼人要想摆脱人的观念，就必须站在更高的层次上看问题，即按照法的标准去做。

我在修炼道路中有摆脱观念的过程。以前我总觉的自己被孤独和无聊制约着，当感受到这些因素的时候，心里就不舒服。孤独也是一关，比如我在大学体育选课的时候选了羽毛球，可是我熟悉的十多个同学恰好没有一个人选羽毛球，其他选羽毛球的女同学都有人和她们打。我不想和男生接触，就只能一个人打。当时我的内心就觉的有点苍凉。

直到有一天，我突然觉的，认为“孤独不好”是人的观念，其实孤独让人摆脱了不少麻烦，减少了很多不必要的误解、争执，和后天污染。我当时还想，如果孤独和无聊都是生命的话，那他们一定很正直，不会为了讨好人而骗人。人们认为有兴趣爱好是好事。然而，有人刚花大量钱买相关道具，没有几个月又不感兴趣了。有人因为兴趣爱好受伤，如果“兴趣”是生命的话，他应该没有“孤独”这个生命正直。在这之后，我发现孤独和无聊不会再让我感觉难受了，就好象我和这个生命和解了一样。

认清观念也有助于过情关。我上大学的时候，有一位年轻的大学老师喜欢我。一天上课，我带了个蝴蝶结发箍，恰好那天情人节；他对我有好感，就误以为我在回应他。（所以修炼人为了避免造成麻烦，不要过度打扮自己，后来我不化妆也不戴任何发箍了，穿衣也很普通。）那门课要学电脑软件，本来我不喜欢他，有一次他指导我同桌操作电脑时候离我太近，就导致我生理性喜欢上了他。但好在我知道这些都是假的，真正的我并不喜欢他。人能掉到那种恋爱的情关里，都是因为产生了“觉的对方好”的观念，只要自己没有这种观念，这关就不会那么难过；时间长了没有互动，这关就结束了——因为来干扰你的东西你不回应，它没什么意思，最后只能放弃。

观念也会障碍自己不能为他人考虑。有时候自己不理解为什么别人要那么做，这是因为我站在自己的角度用自己的观念来衡量别人。如果能够放弃自己的观念，就会发现对方是另一套思维逻辑，在他的思维角度去看，他的想法是合理的。我们能放弃自己的观念的时候，就能更好的理解别人，心胸就会更开阔，容量也会更大，关就好过了。

如果修炼人能多发现并去掉更多观念，很多关在过关过程中都会更容易，修炼提高也会更快。《转法轮》中有很多内容在不同层次上都是在帮助弟子认识各种观念和如何对待这些观念。

本文是个人在现阶段这一层次的认识，如有不当之处敬请指正。

将“垃圾箱”变为“聚宝盆”

文：加拿大西岸大法弟子

【明慧网二零二六年九月四日】

师父好！

同修们好！

现将我修炼中的一点体悟向师父汇报，和同修们交流。

由于关联企业有一些变动，不能向回收公司申请垃圾箱，需要我们暂时代替申请。当时办公室的同事直接办理了。我并不知情。当我查看银行对账单时，发现了这笔款。我赶紧打电话查询。同事说是他办理的，下个月会转到那个公司。当时我心里很别扭，怎么可以这样做，事先连个招呼都不打。但我表面上还是忍住了。

第二个月，这笔款还是从我们账户扣款了。我继续追问。同事说，“我已经给他们发邮件了，下个月就变更过去了。”

等到第三个月，这笔款依旧从我们账户扣款了。我再追问，同事说，“我又给他们发了邮件，他们一直不给变更，需要那个公司的负责人给他们打电话。”我赶紧联系那个公司的负责人，请他处理。

第二天早上打坐，心里很不静，人坐在那儿坐着，心里翻腾着，我抱怨同事一开始就做的不合适，后来也不主动办理。抱怨同事平时工作中的问题，好多负面的想法。转念又一想，本来是一件很简单的事情，为什么这么长时间处理不了，这其中让我修什么呢？垃圾箱，垃圾箱……

忽然悟到，我心里产生了这么多不好的念头，装了这么多负面的东西，我不就是个垃圾箱吗？为什么不看到同事的闪光点呢？我的思想就是一个容器，装了不好的东西，就是一个垃圾箱，装了闪光的东西就是一个聚宝盆。

我一下惊醒了。原来是我一开始就错了，没有从修炼角度去看待问题，没有无条件的向内找，还自以为自己能高姿态没有发作。我赶紧双手合十，向师父认错：“师父，是我错了，我没有从法上认识到，任何事情都不是偶然的，都和修炼有关。我要把这颗心扭转过来。”悟到这一点后，马上觉的空间场清净了。第二天，一切手续顺利办完。我很惭愧，是我的心和宇宙特性拧劲了，才造成事情拖了几个月。

由于受这件事情的启发，今后再遇到问题，我不去看别人的对错，首先想这是同修在帮助我修炼，通过这件事情，把我这方面的执著、不在法上的问题暴露出来，真正的从修炼上提高上来。

通过学法、师父的点悟，我在修炼的路上逐步的提高，逐步的成熟，从垃圾箱改变成聚宝盆，从对他人的抱怨、负面思维到感恩。我看到每个同修的闪光点，都是我需要比学比修的。我从内心感恩师父为弟子每一步的精心安排，感恩同修们在修炼路上对我的帮助。让我们共同精进，完成助师正法的历史使命。

（二零二六年温哥华法会发言稿）

老伴的表现促我实修

文：江苏大法弟子

【明慧网二零二六年九月五日】二零零六年，还是常人的我开始诚念“法轮大法好、真善忍好”，身心受益明显。我知道法轮大法好，但由于懒惰和其它一些原因，迟迟没有走进大法修炼。直至二零零八年，我才开始真正修炼大法。

修炼以后，我感觉师父对我要求比较严格，所以修炼上不敢懈怠：学法、炼功、修心、发正念、讲真相救人，都比较抓紧，特别是看了《明慧周刊》上同修的修炼体悟后，再对照师父的法，逐渐的对师父的大法法理也能有一个比较清晰的认识。

修炼前，我多种疾病缠身，常年寻医问药，一年中没有多少好日子过，身体弱不禁风，苦不堪言。修炼后，我出现了无病一身轻的状态，因此，我老伴不反对我修炼。

我老伴忠诚、老实，为人真实，能吃苦耐劳，善待他人；弱点是记忆力不强，不够严于律己。而我记性较好，办事认真细心。由于俩人个性上的不同，我当常人时经常和他发脾气，而他则保持沉默的状态比较多。没想到我修炼后，情况反过来了。

在我开始修炼的半年后的一天，我结束晨炼后，发现老伴有一件事情做的不好，我和往常一样心里冒火，大声用埋怨指责的口气把他说了一通。他没吭声，吃完早饭马上上班去了。我还没洗好碗，就觉的胃部不舒服，于是就回房间去休息。一上来，胃疼痛越来越剧烈，我身体弯曲着，手按着腹部，难以承受，这是从来未有过的。我没有怨言，身体上

承受着痛苦，头脑中思索着，清楚的知道是刚才自己对老伴的不善——怨恨心、不忍耐的心造成的。我又想到师父在《转法轮》中讲：“修炼中要消业，消业就痛苦”；“吃苦就能消业”。我想，师父真英明，这下不但让我立即明白错在哪里，同时还把我刚才造的业消下去了。但是我的这些人心必须得去呀，不能让师父老这样操心。我在心里对师父说：“弟子刚才出现的人心一定要去，一定得改！”然而要彻底改掉它，也不是那么一件容易的事，在以后的日子里也常出现这类似的情况，我尽力控制自己，强迫这种心减弱再减弱。

二零一八年十月的一天，老伴突然对我大发脾气，过后对我不理不睬，不依不饶，故意做一些不该做的事。面对他的无理取闹，我心里告诫自己：我是修炼人，必须忍着。我细细思考，修炼没有偶然的事，得找自己是不是对他关心不够？是不是又有什么地方伤害了他？思来想去没找到，心里正纳闷，突然脑中出现“居高临下”几个字，噢，我一下明白了，是慈悲的师父在点化我，我对老伴有居高临下的人心。怎么办？别无选择，必须去掉它。怎么去？碰到他做错事时，控制自己，调整心态，心情平和，语气平和，要笑着说话……开始很难做到，我就强迫自己做到。过程中，我请求师父加持，尽力修去一贯以来骨子里的对他的“居高临下”的执著心。

我悟到，作为一个修炼人，不同层次都有不同的标准和要求，每一层次都有不同的人心要去。

在修炼中，我慢慢悟到，老伴和我今生结为夫妇，是为了我的修炼。老伴的性格和我有差异，就造就了我俩在共同生活道路上容易出现矛盾，然而这对修炼人来讲反而是好事。

大约二零二一年九月的一天，我感觉家里气氛不对劲儿，老伴只是一股脑儿的玩手机、看电视（音量还比较高），

什么也不干，绷紧着脸一声也不吭。第二天还是这样，让人难以捉摸，难以忍受。要是修炼前遇到这种情况，我早就和他吵翻了天，谁能受这种气啊？可现在我是修炼人，我不能动气，更不能发火。我心中默默背起了师父的法：“修炼人 自找过 各种人心去的多 大关小关别想落 对的是他 错的是我 争什么”（《洪吟三》〈谁是谁非〉）。对呀，我得听师父的，我得找己过，赶快向内找到它，去掉它，静思片刻之后，脑海中浮现出四个字：固执己见。我双手合十，谢谢师父又一次慈悲点化！瞬间，我读懂了老伴这两天出现这种状态的缘故。两天前，家里有件小事，很小很小的事，我没采纳他的意见，而是按照我的想法去做了。

通过这件事，我进一步悟到：老伴生活中表现出来的种种不正确状态，是师父利用来给我制造修炼环境的，是让我修去在不同层次的不同人心的，不是让我来生气、发火、嫌弃、怨恨的……是要我不断的扩大容量，提高思想境界，逐步的达到不同层次对我的标准和要求，同化那一层次的标准和要求，功才会逐渐的向上长。所以我要把握好每一次机会，时时保持冷静清醒，归正一思一念、一言一行。不辜负师父的每一次苦心安排，认真过好每一个大小关，争取做一个实修自己的真修者。

随着我执著心的逐渐减少，心性逐渐提高，老伴本身也在变，他变的宽容大度了，勤快了，本应我做的家务他也担当了，让我尽量多一点时间做修炼方面的事。

以上是我修炼道路上，在两件事情中的一点粗浅体悟，写出来向师父汇报，和同修分享，如有不在法上之处，请同修们慈悲指正。▲

西藏边境泥石流给我们的启示

文：桐凯

【明慧网二零二六年九月五日】（明慧之窗）二零二六年八月二十六日，喜马拉雅山脉，中国和尼泊尔边境的吉隆沟。一场特大冰崩泥石流，几乎毫无预兆的从天而降。大量冰、岩石和泥沙，以每秒近五十米的速度倾泻而下。热索桥被冲毁，吉隆口岸联检大厦瞬间被吞没。几十辆旅游大巴、货运卡车，也被滚滚泥浪卷走。

“吉”和“隆”都被冲走了，这个征兆对党显然很不友好。

泥石流并没有就此停下。它堵塞河道，形成堰塞湖^[1]。洪水随后沿河谷一路南下，进入尼泊尔境内，吞没下游多个村庄。

“西藏珠峰”广告是巧合吗？

看到这一新闻很痛心，也让我们想起了二零二五年神韵晚会的最后一个场景。节目叫《救世人》，场景在中国上海，一场巨大的洪水席卷城市，滔天巨浪冲毁了大半个上海。就在危急关头，神佛降临人间，挡住了这场浩劫，避免了更加惨重的伤亡。

而节目中有一个耐人寻味的细节。舞台天幕呈现的是上海的城市景象，但画面中却出现了一块非常醒目的广告牌，上写“西藏珠峰”四个大字。是预言吗？如今吉隆沟发生的这场灾难，地点恰恰位于喜马拉雅山区，也是通往“西藏珠峰”的重要门户。

制度难抵天意

事发当天，没有征兆，当地天气晴朗少云，无异常降雨。从冰崩发生到吞没吉隆口岸，只用了六、七分钟。这突如

其来的一切，不是人所能预测——在这样的大灾面前，人和制度都非常渺小，非常脆弱。

吉隆口岸大楼选址在河道行洪的必经之路上，一旦上游来水异常，就会被冲垮，人就会因此丧生。这让这所看似普通的建筑充满了寓意，因为它的简称是“党领导一切”的结果，它也是中共对外展示“基建实力”的样板工程之一。

中共的长年叙事是：只要党在，就没有克服不了的困难；只要制度优越，就能战胜一切。

可就是这个党自诩“优越”的共产主义集权制度，这样一栋样板大楼，在短短几分钟内，便被天降灾祸连根拔起，与周边的二十七处建筑一起，被夷为平地。

为何拒绝国际救援？

灾难发生后，一些媒体顺着中共的宣传，将这场惨案归结为“气候变暖”引发的自然灾害，是“不可抗拒”的高位冰崩造成的连锁反应。事实上，“不可抗拒”是真，但不可抗拒的是什么？不是偶然，而是必然的天地，必然的天意。

既然是高位冰崩必经之路，为何在此大兴土木？既然灾祸临头，为何拒绝一切国际救援？严禁外籍救援队与独立媒体深入现场？封锁消息和虚假宣传是中国的一贯做法。但究其原因，人们仍不难对此次人祸带来的天灾略知一二：

灾难的“一带一路”：“一带一路”是中共在世界上拉“战友”结“同盟”的手段，普通中国人的友善之心被利用了，“盟友们”也被利用了——在“天灭中共”的大前提下，愿与中共结盟，后果可想而知。

敏感的西藏边境：灾难发生在极其敏感的西藏边境，涉及军事设施、跨境水利工程与“一带一路”战略节点。

党大于民的通道：吉隆口岸同时也是中共西藏军区对南亚方向投送兵力、部署装备的军民两用要道，战略地位极其敏感。

从浅层说，这些年，中共在这片本就处于板块碰撞核心断裂带、地质结构极其脆弱的区域，持续推进跨境水电站、高压输电线路和口岸基建，长年累月的炸山爆破与深部开挖，一步步打破了高位冰川原本赖以支撑的山体结构的平衡。

从深层看，中共不等于中国。这条党大于民的通道被毁，可谓天意。中共迫害法轮功，注定了它的灭亡。这三十来年的张狂，终将是昙花一现。冰崩、雪崩，对中共的结局而言，充满了寓意。党崩的那一天还远吗？这场灾难，证实中共那套“人定胜天”、“优越制度”叙事，不堪一击。

藐视天地的必然代价

中国人历来讲究天人合一。人和天地的关系，不是征服，而是敬畏。人活在天地之间，只有遵守人德，才能在天地间安身立命，才能长久。中共不信神，信的是马克思这个“西来幽灵”，讲的是“与天斗、与地斗、与人斗”。西藏人敬畏山神，中共却肆意炸山、爆破、深挖。与中国多地水库泄洪，湮灭农田、村落、城市、行人一样，中共带来的不只是一次次灾难，更让整个中国社会的道德崩溃。简单的说，中共藐视天地的必然代价，是其跟随者们的性命。

尼泊尔的教训

在这场灾难中，尼泊尔一方付出了惨重代价。据尼泊尔官方持续更新的通报，遇难人数远超千人，是中共方面通报死亡人数的数十倍(中共的通报永远都是离谱的虚假数字)”。

多年来，尼泊尔政府一路积极配合中共，签协议、批

土地、引进中国资金修路、修水电站、修跨境电网，也因此，一次又一次被批评陷入对中共的债务依赖。尼泊尔对中共的这份“债务依赖”，建成了水电站、输电线路、口岸建筑，也用这种方式，把更多村庄、性命，推入了灾难。

有人说，世界上与中共流氓政权关系密切的，并非尼泊尔一家。的确，大家可以研究一下，积极跟随中共的那些国家，都遭遇过哪些灾难或者说上天的警示。

危难中的幸运者

据BBC报道，那天上午，校长拉金德拉·达瓦迪在短短几分钟内，接连接到四通电话，每一通都在提醒他，一场大洪水正在逼近。其中一位家长专程跑到学校，只为提前接走自己的女儿，这些突如其来的警示让他意识到，事态已经刻不容缓。他没有丝毫犹豫，当即下令全校九百名师生紧急疏散，让孩子们往高处跑，还叫停了正准备出发接学生的校车，让校车立刻调头远离危险区域。十分钟之后，教学楼和宿舍楼，几乎在转眼之间，就被汹涌而至的洪水和瓦砾彻底吞没。没有官僚推诿，没有“老师先跑”，只有校长和家长对生命的敬畏与珍惜。上天有好生之德，会给善良人留一条生路；遍览古今中外，历史上这样的事例不胜枚举。

结语

面对疫情、洪水、海啸、地震、泥石流这样级别的灾害，人当然要及时采取正确的方法避险。然而天降罪时，人何以逃脱？远离中共这个败坏人心、与神为敌的洪水猛兽，才是从根本上避险。

【注】1.堰塞湖，指山崩（落石）或熔岩堵塞河道，储水到一定成度而形成的湖泊。▲



图：二零二六年九月六日，美西南法轮大法修炼心得交流会在洛杉矶召开。来自洛杉矶、圣地亚哥、亚利桑那州及拉斯维加斯的不同族裔学员参加了交流。二十位发言者中，有修炼三十多年的老学员，也有近年才开始修炼的西人学员，他们从各自的经历谈到：面对矛盾时如何改变自己，以及如何在日常生活中帮助他人了解真相。会场提供中、英、越三种语言的同声翻译。

•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：466, 078, 362

•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。