



图：台湾新北市淡水艺术嘉年华十月三日举行踩街游行，由法轮功学员组成的行进管乐团“天国乐团”与古装仙女队参加。天国乐团沿途演奏《法轮大法好》、《法轮圣王》、《佛恩圣乐》等曲目。大学生卢同学表示，乐团“人数很多，气势磅礴，演出很有力量、很有精神，令人很感动、很向往”。他认为，台湾社会很需要真、善、忍的精神，人们应该支持善良，不要随波逐流，要有坚定的立场；他并声援中国大陆学员坚持真、善、忍的信仰。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5385

•三退人数：

自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：467, 446, 273

•翻墙找到明慧网

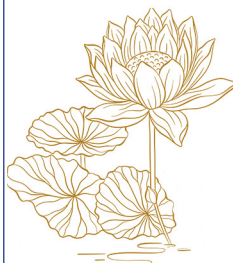
自由门电脑版：<https://j.mp/fgp88>

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。



明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

第1312期（2026年10月16日）WWW.MINGHUI.ORG



图：美国旧金山法轮功学员十月十一日参加一年一度的意大利传统日游行（Italian Heritage Parade），受到沿途观众的热烈欢迎。

本期内容提要

【修炼】修去傲慢强硬 在法中提高（译文）

【修炼】踏上修炼的路（译文）

【修炼】无论多难 都有我们能走通的路

【修炼】悟到并修去对名誉的执著（译文）

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 8

◆修炼园地

修去傲慢强硬 在法中提高（译文） 10

踏上修炼的路（译文） 17

无论多难 都有我们能走通的路 25

悟到并修去对名誉的执著（译文） 31

对师父的信念（译文） 40

精進实修 正念对待修炼中的每件事 47

◆文化频道

历史战乱的另一面：信仰之光（上） 53

尊佛像，代表北魏的五位皇帝，但那也不是云冈的“昙曜五窟”佛像。

北魏初年的公元386年，有一位叫法果（约公元330年～410年但无法确认）的僧人说，北魏太祖认同我们，他就是当今如来，我去见他，不是拜天子，是在拜佛。每个人的境界、层次不同，他的言行表现也不同，但个人所说的只能是个人当时的认识，代表不了佛法，也不能作为后人学佛、认识佛法的依据。

《魏书·释老志》记载了北魏孝文帝元宏对佛教的看法。孝文帝认为君主敬奉神灵，才能使国家安定，百姓安康，自古如此。而释迦如来让人对死亡不再恐惧，开启众生善良之性，能修成正觉，所以没有不重视佛法的。（原文：“夫为帝王者，必只奉明灵，彰显仁道。其能惠著生民，济益群品者，虽在古昔，犹序其风烈。是以《春秋》嘉崇明之礼，祭典载功施之族。况释迦如来功济大千，惠流尘境，等生死者叹其达观，览文义者贵其妙明。助王政之禁律，益仁智之善性，排斥群邪，开演正觉。故前代以来，莫不崇尚，亦我国家常所尊事也。”）

如果读者有契机能完整阅读《魏书·释老志》，会对佛教有一个清晰、完整的认识。很多人都听说过，佛家有八万四千法门。每一个法门都有自己的一套修炼方法，但终极目的地都是通过修行跳出世俗的桎梏，返本归真，回归天国家园。这也是释教传入中土后得以与儒、道并存，延续至今的原因吧。

（待续）▲

【编者注：《明慧周刊》篇幅有限，一周所能刊登的内容量少于一天明慧网所发表的量，也就是说，只是明慧网文章的小小一部份。中国大法弟子要了解明慧网的全部内容，请主动做出努力，破除中共的网络封锁，直接浏览明慧网。】

三万，僧尼两百余万（《魏书·释老志》），占全国人口十五分之一。孝明帝的登基大典也是在永宁寺举行的。

有一次，行在路上的皇宫御马突然咬住一位僧人的衣服不放，这位僧人是昙曜（生卒年份不明）。当时人们认为“马识善人”。文成帝拓跋濬（440年～465年，鲜卑名乌雷）对昙曜奉以师礼。昙曜建议：“凿山石壁，开窟五所，镌建佛像各一。高者七十尺，次六十尺，雕饰奇伟，冠于一世。”这就是云冈石窟的由来。

北魏和平元年至和平六年（460～465年），僧人昙曜奉北魏文成帝拓跋濬之命，主持营建了“昙曜五窟”。有专家经过对“昙曜五窟”造像的分析，认为佛像的容貌更多的是和新疆古龟兹石窟及犍陀罗艺术有关——佛像面容深眼高鼻、宽肩厚唇，这是典型的西域风格，与北魏皇室（鲜卑拓跋家族，多从后族引入汉人血统）的族群特征并非简单的对应关系。

《魏书·释老志》中也没有昙曜按照皇帝容貌修造佛像的记载。但是，在大陆出版物中，却把皇帝下诏令与“昙曜五窟”直接联系起来，这是张冠李戴、断章取义。

云冈石窟开凿的高峰期是北魏孝文帝元宏时期。石窟的主要结构多沿袭汉朝，佛像的衣著与表情也与初期较为不同。例如：大多数佛及菩萨的服饰都近似于南朝（公元420年～589年）大夫的穿著，且脸形、五官也较为世俗化、汉人化。

那么下令按照自己的形像建造石佛的皇帝有没有呢？有，也是北魏的文成帝拓跋濬，但那是在公元452年。他还让人在那尊佛像的面部和脚上各镶了一小块黑石，对应自己的身体特征。文成帝还下令在京城的大寺造了五

海外学员正法修炼活动简报

二零二六年十月八日，旨在加强制裁贪腐及侵犯人权的外国人、打击跨国镇压的法案C-219，在加拿大国会众议院通过了三读（既完成最后审议并获通过）。该法案下一步需经参议院通过，获得御准（Royal Assent）后，即可成为法律。法案C-219（全称为《谢尔盖·马格尼茨基国际反腐败与人权法案》，Sergei Magnitsky International Anti-Corruption and Human Rights Act），是保守党影子国防部长、国会议员詹姆斯·贝赞（James Bezan）于二零二五年九月提出的私人法案。该法案目地在于强化加拿大对国外人权侵犯者及腐败官员的制裁和问责机制，主要内容包含：明确打击“跨国镇压”；修订与从新命名现有制裁法律；提高透明度与国会监督机制；保护良心犯与人权捍卫者。该法案除修订2017年《马格尼茨基法》外，还修订《特别经济措施法》，并将“良心犯”及“跨国镇压”的定义纳入加拿大法律，并为政府没收被冻结资产设定时限。这些资产随后可用于赔偿遭受人权侵害与威胁、受腐败行为侵害的人士。作为二零一七年《马格尼茨基法》的主要推动者，贝赞在十月九日发表的声明中表示：“这项立法将使加拿大与盟友保持一致，弘扬谢尔盖·马格尼茨基捍卫人权、打击腐败的传统，并通过以其名字命名的制裁机制，追究加害者的责任。”

美国旧金山一年一度的意大利传统日游行（Italian Heritage Parade）十月十一日在旧金山哥伦布大道举行。法轮功学员组成的天国乐团参加了游行，精彩的演奏受到沿途观众的热烈欢迎。乐团还特别为现场观众呈献一首意

大利名曲《我的太阳》(O Sole Mio)。游行委员会主席保罗·托内利(Paul Tonelli)在接受采访时表示:“这支乐团太棒了!我们非常高兴他们每年都来参加游行。”托内利表示,天国乐团的加入“让这一天成为旧金山一年中最美好的一天”。他补充道:“他们总是充满活力,为游行带来了极佳的音乐,我们非常热爱他们的参与。”

十月四日清晨,来自旧金山湾区各地的法轮功学员来到奥德嘉公园(Ortega Park)集体炼功后,回忆三十年前师父在此讲法的情景。一九九六年十月五日,李洪志师父来到美国后,从洛杉矶前往旧金山湾区。当时原本只是计划到湾区看看学员,后来因聚集的人数较多,临时在奥德嘉公园的八角亭为学员讲法、答疑约两小时,之后与学员合影。当年北加州地区的义务负责人、曾任清华大学教师的Kevin回忆说:“当时也不知道怎么的,那天那么多人来了。大家看到师父走过来的时候,谁也不坐着了,都站起来了。”电脑工程师李志伟回忆说,“当时我们大家真的很激动!我是一九九六年一月份开始修炼法轮功,修炼九个月见到师父,就觉的:哇!真是很激动!”

九月至十月初,加州圣地亚哥法轮功学员应邀参加当地多个社区活动,设置信息展位、演示功法并教功,向当地民众介绍法轮功。九月二十四日,法轮功学员应邀参加梅萨学院举办的健康展。早在活动开始前几个月,主办方就通过网站找到法轮功学员的联系方式,并发出邀请。梅萨学院(Mesa College)学生健康中心服务部主任苏珊娜·坎巴塔(Suzanne Khambata)说:“我欣赏并感谢法轮大法给这个世界带来的价值。”她表示,很多人还没有真正认识到这一点,她认为:“人们需要了解并感谢法轮大法。”坎巴塔还说,她十多年前

阶级麻醉人民的鸦片”。更具体的说法是,皇帝曾发布诏令,按皇帝面容造像,所以认为建造佛像的皇帝是借此神化自己,借佛像获取百姓认可、巩固政权。

事实上业内人士知道,这种说法,是经过了中共精密的审查,然后根据历史的记载,张冠李戴、断章取义加工之后形成的。但它不仅在出版物普遍出现,甚至在今天云冈石窟的现场解说中,导游给游客的讲解也是如此。导游们称“昙曜五窟”中的五尊大佛像,分别代表北魏的五位皇帝,其它窟对应其他皇帝,冯太后是哪个、孝文帝是哪个,讲的栩栩如生。共产党的“无神论”就这样一次又一次被重复着,形象而生动的刻进了千万游客的脑海中。

真相是什么呢?其实,只要翻开二十四史中的《魏书·释老志》,谎言立刻戳破。

《魏书·释老志》共计一万二千余字,详尽介绍佛教传入中国的过程,详尽而细致讲述了这个过程中发生的冲突及变化。释迦牟尼出生之际,在中国表现出天上有新恒星降生了。释迦牟尼之前有过六位古佛,他在这六位古佛之后证得如来果位。“释迦虽般涅槃,而留影迹爪齿于天竺,于今犹在。中土来往,并称见之。”释迦牟尼虽然涅槃,可是他留下了指骨舍利、牙齿,来往的中土人士亲眼见过。

魏明帝曹叡(公元204年~239年,字元仲)曾欲坏佛法,一位僧人将佛舍利投入宫殿前的水中,有五色光泛起,明帝惊叹不已,后来筑寺庙供奉。

太和十五年(491年),魏孝文帝元宏(467年~499年)将道坛迁出平城,佛教独领宫廷。

至魏孝明帝元诩(公元510年~528年)时期,洛阳佛寺多达一千三百六十七所(《洛阳伽蓝记》),全国寺院超

为自己是华夏中的一员，怎么让华夏从新归于一统？怎么让儒释道泽及众生？每一个人都在做着不同的努力。

北方的前秦、后秦君王迎请鸠摩罗什入长安，主持了规模宏大的译经盛事，奠定了中国大乘佛教的理论基础。在遥远大西北的西凉国，开凿修筑了举世闻名的敦煌莫高窟，成为佛教传入中原的一个重要中转站。

魏晋南北朝诸多小国，都象流星一样短暂，不管国多强、多弱，为了征战刀兵杀伐，但是他们的目地只有一个——华夏一统，并期望能找到让战争不再发生、动荡永不再现的精神信仰，儒、释、道三教交相辉映，都有着让人修心向善、提升道德、返本归真的宗旨。

从修炼的角度看，战争是天象变化，朝代更替是天象使然。每一个小国都有要完成的“天命”。在完成历史使命之后，他们就迅速退场了——战争的动荡带来了人员的大迁移、文化的大交融，背后真正的意义是中华神传文化更广泛的传播。同时，战争让人们承受巨大痛苦，在苦中消减业力，在苦中和激烈的矛盾中，在生死离别中，很多灵性高的人对生命有了更深的领悟。也就是说，中国历史上的战乱，除了形式上的大动荡，还有更深层的效果和意义。

云冈石窟佛像是皇帝的容貌吗？

在魏晋南北朝，是佛教在中国得以普及的关键时期。汉朝末期，佛教刚刚传入中国，仅是少数人接受。到了南北朝，尤其是北魏时期，佛教得到广传。

但是，在大陆官方表述或很多相关图书中，都在描绘这样一幅画面：北魏传播佛教是为了稳固皇权；北魏修建云冈石窟的佛像是按照皇帝的面容来塑造的；“宗教是封建

就对法轮功有所了解。她表示，这也是她邀请法轮功学员参加学校健康展的原因，希望让更多人了解法轮功。

九月下旬，第八十一届联合国大会举行期间，纽约部份法轮功学员连续数日在联合国总部附近的达格·哈马舍尔德广场（Dag Hammarskjöld Plaza）举行和平请愿活动，呼吁国际社会关注并帮助制止中共对法轮功持续二十七年的迫害。许多路人停下来观看、了解，其他抗议团体中也有人主动与法轮功学员交谈，了解迫害真相。罗德里格斯（Rodriguez）女士得知一些法轮功学员曾在中国遭受迫害、后来离开中国，表示自己能够理解他们的处境，她说：“联合国成员国应该了解这些情况，向中共政府施压要求结束迫害。”

十月的瑞典斯德哥尔摩，秋雨绵绵。正值一年一度的诺贝尔奖揭晓期间，位于老城区的诺贝尔博物馆吸引着来自世界各地的游客。十月十日（周六），法轮功学员冒雨在博物馆前举办讲真相、反迫害征签活动。悠扬的炼功音乐、祥和的功法演示，吸引了不少游客驻足了解法轮功及其在中国遭受迫害的真相。一位来自英国的老妇人得知中共对法轮功学员实施酷刑迫害以及活摘器官真相时，露出了惊讶的表情。老人久久站在雨中，很专注的观看真相展板、倾听法轮功学员讲真相。“这太邪恶了！”她说：“我是第一次听到法轮功和中共对法轮功的迫害。”“必须要制止！”最后，她在反对中共迫害法轮功的请愿书上签了名后才离开。一位来自土耳其的先生表示：“认同真善忍是人类的普世价值，也是应该坚守的，没有理由不支持你们。”

纪录片《国有器官》十月二日在法国西部拉罗谢尔（La Rochelle）的CGR Le Dragon电影院放映。近期，这部揭露中国强摘器官问题的纪录片还在法国西部、南部的

多家电影院，以及法国海外省瓜德罗普上映。此次放映吸引了包括基督徒反酷刑和死刑行动组织（ACAT - Action des Chrétiens pour l'Abolition de la Torture et des exécutions capitales）、国际特赦组织的成员，以及来自拉罗谢尔大学文学、语言、艺术和人文科学系（FLLASH）的女学生，医生等各界人士。法国基督徒反酷刑和死刑行动组织（ACAT）主席让·阿莱（Jean Allais）在观看后专门写信给主办方，表达自己的感受。他表示：“除了看到人权受到侵犯的情况，我也对法轮功的精神内涵有了初步认识。”他说：“了解到法轮功的精神内涵，以及这种精神已打动了这么多中国人的心，我感到由衷的欣喜。”

法国巴黎法轮功学员九月二十四日和十月八日在美丽城进行炼功、讲真相和征签活动。让雅克（Jean-Jacques）曾从事会计工作，也曾担任教师。他第一次听说法轮功学员被中共迫害及活摘器官，感到非常震惊和愤慨。他表示：“这简直是骇人听闻、不可接受的！而且同样完全不可接受的是，这是一个人们从未提及的问题。我们对此一无所知。大家都不知道，必须让人们听到你们的声音！”

巴黎法轮功学员九月二十六日和十月三日连续两个星期六下午，在市中心的夏特莱街区开展了炼功和讲真相的活动。社会工作者帕奥拉（Paola）了解真相后说：“迫害以致活摘器官是非人的，是不应该存在的，令人震惊！”拉希尔（Rasir）是银行高管。他说，看到法轮功学员的打坐炼功，让他感到非常宁静。得知中共迫害法轮功学员的情况后，他又感到震惊和遗憾。他说：“中国作为一个大国，以其文化和宗教的多样性而闻名，这样的情况实在令人心痛。不过，我们全力支持你们的努力，并且真心与你们站在一起。”

一面，还发生着许多战争以外的事情，硬币正面、反面一起看，才是真实的。

被描述为历史上最可怕的杀人魔王石虎（北方后赵），暴力杀戮、横征暴敛，在大陆出版的图书描述他的残暴详尽、细致。因为这符合共产党“枪杆子出政权”的理论，把石虎描绘的越可怕越好，这才显得共产党“打土豪、分田地”是多么的仁慈。

那么，石虎的另一面是什么样的？

据《太平广记》记载，石虎扶持佛教，敬奉僧人佛图澄，他发布文书说：“和尚乃国之大宝，荣爵他不要加，高禄他不接受，不给他荣爵和高禄，怎样表彰他的仁德呢？从此以后，应当让他穿绫锦，乘宝车。朝会之日，和尚升殿时，常侍以下，都要帮忙抬轿，太子诸公，要扶车上朝。“在佛图澄劝解下，石虎的杀伐大为收敛。

有大臣上奏石虎，认为佛是出自西域的外国神（戎神），华夏天子不应该信奉，主张禁止汉人出家。石虎则认为，“佛是戎神，正所应奉”。石虎允许境内所有人民，不分种族，均可自由出家。这是中国历史上第一次官方命令汉人可以出家。

这个细节，在如今中国的畅销书中不会出现，因为中共在一九五零年，彻底的、长期的取缔了佛教，令和尚还俗、尼姑嫁人。直到今天，佛教虽然恢复了形式，但是属于“无神论”共产党领导之下的爱国宗教，而且凡中共党员不得有任何宗教信仰。

作为华夏一员的努力

魏晋南北朝，不管多么战争频繁，但是当政天子都认

— 宗教是统治者迷幻人民、让人民甘于苦难的工具，证明“无神论”是对的；

— 战争割据，军阀混战，会导致不稳定，苦的是老百姓，证明“稳定压倒一切”是对的。

据此，才有中国老百姓总是讲：不能乱，六四镇压、打压法轮功是对的，要是我是领导我也会那么干。

中共以精致、系统的洗脑术，塑造着世人的观念、思维：古代战乱频仍、人民痛苦不堪，所以要维护一个强大的“无产阶级”的政权，这样才能稳定。

所以这时候出现这种声音，也可谓水到渠成——文化被革命了，历史被党领导了，见证人纷纷去世了，新世代的观念起点是党的教育。

在人人离不开手机，小视频泛滥，中共采取“准入制”的控制方式，如果不把一些问题澄清，那么抹黑古代历史和文化的“毒流”，将会把整个社会置于危险的境地。为此，本文试着讨论以下几个问题：

- 古代战争带来了什么？
- 中共“准入”的剧本是怎么写的？
- 历史的真相是什么？

在做几个不同维度的比较时，我们以非议最多的魏晋南北朝（公元220年～589年，约三百七十年）为例，看看除了被指责死亡人数众多、民间痛苦流离之外，在北方、南方都发生了什么。

残暴石虎扶持佛教

在魏晋南北朝时期，战争是常态，伴随死亡、人口迁徙，确实是历史上最动荡的年代之一。但是，在历史战乱的另

日本广岛县东广岛市十月十日和十一日举办了一年一度的“酒庆典”，法轮功学员登上庆典舞台，表演欢快的腰鼓舞，并介绍和展示法轮功五套功法，与现场民众共度欢乐的节日时光。大会主持人向观众介绍说：“接下来为您表演的是，全世界最受欢迎的法轮功。”马木先生表示，自己住在附近，每个星期天都会看到法轮功学员在这里炼功，音乐很好听。学员向他介绍了法轮功，并告诉他，中国大陆的法轮功学员仍在遭受迫害，甚至有人被活摘器官。起初，马木先生难以相信。随后，学员向他介绍了国际社会的谴责呼声以及相关法案通过的情况。听后，他说：“这共产党也太残忍了。中国有悠久的历史，突然间来了个共产党，还干出这么缺德的事来。谢谢你们告诉我这些。”

澳洲悉尼明慧学校九月二十七日在坎特伯雷男子中学（Canterbury Boys High School）举办了法轮大法小弟子修炼心得交流会，共有十七位小朋友上台发言。小弟子们结合自己在家庭、学校和日常生活中的亲身经历，交流了如何坚持学法炼功，如何按照真、善、忍的标准要求自己，以及在遇到矛盾、委屈和诱惑时，怎样向内找、修去执著心，提高心性。有的谈到如何善待与自己发生矛盾的同学，有的坦诚自己曾经沉迷电子游戏、难以自律，而最后成功戒瘾的经历，也有的分享在坚持炼功、诚实待人等日常小事中的体悟。▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

重庆九龙坡区八十四岁的法轮功学员蒋承亮，在二零二六年初被九龙坡区法院非法判刑六个月，在家执行。此冤判未结束，五月十二日，蒋承亮老人再被九龙坡区法院非法庭审，六月四日再被枉判一年零三个月。如今，蒋承亮仍在被关押中。二零二四年，她给百姓发放真相资料，被不明真相的人举报。随后，大概一年多的时间内，警察频繁上门骚扰，并抢走她所有的大法书籍等私人物品。当地公、检、法一直在以司法程序陷害蒋承亮。

上海六十九岁的法轮功学员徐妮霞女士，二零二五年五月十三日被上海市宝山公安分局国保大队警察强行带走，随后被关押在宝山看守所。二零二六年十月九日，上海市静安区法院对她进行庭审，并对她作出非法判决：冤判两年徒刑，并勒索罚金一万五千元。长期的关押迫害使徐妮霞体态苍老、行动迟缓，但她在法庭上依然平和坦然的阐述了法轮功不是某教、信仰无罪、法轮功学员是被迫害的、天安门自焚是骗局、两高司法解释没有法律效力等观点，并希望法官秉公执法。

黑龙江哈尔滨市方正县高楞镇法轮功学员吴樨女士，二零二五年十二月四日被方正县公安局高楞分局国保警察绑架，她被送到哈尔滨非法关押，随后又被转押至勃利县。近日获悉，吴樨已被勃利县法院非法判刑两年，目前被关押在哈尔滨市松滨监狱。这是她第三次遭中共非法判刑。

黑龙江双鸭山市集贤县八十岁法轮功学员徐海锋，二零二六年五月二十日被非法开庭，是在集贤县看守所提审室很小的屋子开庭的，被非法判刑一年零四个月、罚款

历史战乱的另一面：信仰之光（上）

文：萧歌

【明慧网二零二六年十月十二日】近年中国有一种声音：古代战乱不断，只有屈指可数的几个太平年景，大部份是刀兵动荡、百姓疾苦不堪。通过官方批准的畅销书、电视剧、短视频等形式传播，越来越得到强化：历次战争中的流离失所，权力斗争的剧烈，政权更迭的频繁，很容易得出一个结论：在古代的大部份时期，老百姓没几天好日子过。

为什么现在会出这种声音？

在五、六十年代，中共铲除传统文化，发动文革「破四旧」，打倒封建迷信，烧古书、拆古建，从物质层面给予全面的销毁，人们在恐惧中选择暂时遗忘；但是那一代人还在，他们出生于清末或民国，对于中国传统文化的记忆及认识是抹杀不了的。所以那时没有这种声音。

等到清末民国出生的这一代人渐渐都去世之后，中国传统文化血脉就出现了“真空”，而掌控话事权的中共，开始以不同于文革“破四旧”的方式，从新挑选、修改并解释中国古代文化，将党维持政权所需的“历史”，用文学化、故事化、艺术化等手法，在出版、影视、新闻媒体等领域，把古代描绘成宫斗、战争、冲突等等样貌，把以“阶级斗争”、“无神论”为核心思想黑化后的历史和祖宗，灌输给新的世代。

这种日常化、广泛的、艺术化的呈现方式，逐渐在大陆圈形成一个整体印象：

— 暴力斗争是阶级不平等导致的必然结果，所以有改朝换代，证明“阶级斗争”是对的；

的便是发正念，当天晚上我就开始大量的发正念，清除母亲同修的干扰，同时恳请师父的加持。

修炼上的懈怠，导致母亲在魔难来时，正念不足，被旧势力钻了空子。自己作为儿子同修，我只是让她多休息，却未能在法上提醒她让她保持正念。这难道不是因为我自己在修炼上也是懒懒散散，炼功几乎很少一天炼够两个小时，每天都以工作繁忙为理由推脱修炼，在母亲最痛苦的时候，我自己也未能保持正念，提醒母亲用法来正确看待这表面上的病业。

如今，母亲每天都用大量的时间专心学法炼功，一有机会，就会教身边的人念“法轮大法好，真善忍好”。这场魔难，也让我更加的精进。感恩师尊，时刻都没有放弃不精进的弟子。

修炼的路注定就是要放弃常人中的各种诱惑，就是要直面困难的决心与勇气。可是在这条路上精进实修，真念对待修炼路上的每一件事情确是我们每个修炼人要必须面对的，也必须要做到的。

层次有限，若有不在法上之处，请同修慈悲指正。

谢谢师父！

谢谢同修！▲

三千元，九月十七日被送到双鸭山监狱。他当村官开的微薄工资和低保都给取消了，他老伴也是快八十岁的人了，整天以泪洗面，为了生活出去打工，在大棚割韭菜，凌晨一点就出去了，一个小时十二元钱。

内蒙古赤峰市法轮功学员郑玉芳由于发真相资料，二零二六年四月十七日在她打工的门市被松山区公安局国保大队警察绑架、关押，八月十三日被松山区法院非法开庭，检察院公诉人为陈宏光。近日获悉，她被枉判一年零十个月、勒索罚款五千元。据称，郑玉芳四月十五日在赤峰市新城区阳光小区发真相资料时，被小区保安拍了电动车车牌后恶告到公安。

辽宁朝阳市法轮功学员刘文华被双塔法院以“破坏法律实施罪”枉判一年半，并将于十月十九日送至沈阳大北监狱。二零二六年三月十九日早上七点多，刘文华骑车上班途中，被朝阳市双塔分局政保大队梁威猛、宋万明等人绑架，并遭非法抄家。之后，刘文华被关押在朝阳市看守所构陷，七月二十七日，双塔法院对刘文华非法开庭，双塔检察院的公诉人是周丽芳，审判长为耿红岩（女）。▲

修去傲慢强硬 在法中提高（译文）

文：法国大法弟子

【明慧网二零二六年十月八日】

尊敬的师父好！

同修们好！

一、修去自我

今年我下了决心，要在修炼中好好修一下自己的性格。去年夏天神韵演出周末会议一结束，我们几个有空的同修就凑在一起，每天清晨五点学法，一直坚持到现在，就在巡演期间也没中断过。学法让我受益良多。清晨没人打扰，心能静下来，白天如果有时间，还能再多看一会儿书。今年巡演期间，学法帮了我很大的忙，让我更愿意向内找，也更容易和外界的事务拉开距离，不被其带动。我留意自己有什么执著，尽量让自己保持清醒。学法的量和质能够上去，对我起到很大很关键的作用，跟上一年相比，自己有什么提高，自己看的清清楚楚。

我天生性子直，又冲，还认死理。有的时候，这会起好作用，但其中也有不少东西需要清除。因为受自我的影响，有时我会变的不够谦卑，有时会控制不住情绪（比如会发火、害怕），又比如会变的爱证实自己，傲气，该坚定的时候却变成了强硬。这些年，尤其通过参与巡演，我慢慢明白了一件事：一个人有没有本事，本身不重要，重要的是这份本事有没有用在救度众生的项目中。若不是，它很容易在自我的影响下，反倒起破坏作用。明白了这些，我就时时提醒自己，尽量做到平和、与人为善。

最初安排我去维护发送系统的时候，我才加入公司一年左右，那时的我除了惊讶之外，更多的是惶恐。惶恐为什么能将如此重要的系统交给我？我内心的忐忑，对自己能力上的不自信，让我在系统的维护上以及面对要求所作出的决策上绝大部份都是采取保守的策略。面对来帮助的同修，也不敢委以太复杂的安排。这样系统虽然维持在相对稳定的状态，但在系统的发展上，却也没有更大的突破，同时自己需要大量处理需求的现状还是没能改变。

大法弟子都是走在神路上的修炼者，每个人的背后都有师尊的法身护法，都有法所带来的无上智慧。在法的指引下，针对系统所欠缺的功能，以及市场部的工作中的痛点，我和其他技术同修设计系统，在制作模板和发送推广的部份我们作出改变创新。如今的系统，为市场部门日常运营带来了极大的便利，也成为了他们日常工作中不可或缺的一部份。

感恩师尊的悉心安排，仅用这一份工作就暴露出我修炼中的各种执著。在认识到自己的执著，并努力做出改变后，我发现原来自己从来都不是一个人，身后一直有同修支持和帮助来一起维护系统的运行，一直以来其实都是自己的执著蒙蔽了自己的眼睛，阻碍了系统的发展。如今的系统更加的稳定，团队里的每个人也都能够各司其职，共同来维持系统的运转，解决问题以及接受其它的请求时处理的更加的及时有效。

二、精進实修 切勿懈怠

二零二二年十二月二十一日晚，我得知母亲病重，随时会有生命危险。在海外的我此时能做些什么？首先想到

我发现，其实当我多站在对方的角度上解释问题的时候，那种反复被问到类似问题的情况就很少发生了。之前更多的原因是自己没有耐心，解释起来按照自己的想法解释，很多问题在刚开始的时候就没有解释清楚。

第二个是深层的对自己能力来源认识的不清楚，自己表面上的私心，而胆大妄为的企图妄图贪天之功独揽功劳，把自己的成果看的比项目的稳定发展更重要。多年来，在花样百出的要求下，自己所谓的“苦心经营”，可以勉强的维持着系统的运转，以及差强人意的满足用户的需求。我会沾沾自喜于取得的成绩，竟不自觉的维护做出的成果，最终竟内心深处有一丝的抗拒把作出的成果交与别人。

在《各地讲法五》〈二零零四年美国西部法会讲法〉中，关于技术人员妒嫉心情的问题上，师尊为弟子答疑：“所以大法弟子啊，我们掌握点常人的技能千万不要骄傲，没什么骄傲的。其实你所学的也是你有这样的愿望，当初给你这样的安排，因为在证实法中需要，仅此而已。”

大法弟子的能力与智慧都来自于法，我所取得的些许成果，只不过是师尊悉心安排的修炼道路上，因为自己的努力，师尊给予的鼓励而已。这一切的所成，在不感恩师尊的安排之下，居然妄想着将其据为己有。不能正确对待自己做出的成果，没能按照修炼人的要求以法为大，不想着在自己的能力之下，更好的完善系统，却相反的阻碍了系统的发展。不禁感到惭愧。在此之后，只要同修需要，我便毫无保留将自己做出的东西交出去，并仔细解释。

第三个是深层上信师信法上的不彻底，不仅让表面上的自己在能力上故步自封，未能及时运用大法带来的智慧，同时也错误的对同修的判断，而未能给予同事更多的信任。

当然，神准备这些关时，有多细致、多精准，常人是想象不到的。我自己呢，一路跌跌撞撞，有时能顺利过关，有时却被关压的喘不过气来，反反复复。我听过、也读过不少修炼人和圣人的修炼故事，他们无论遇上什么事情，都能守住自己，心很静、很纯，一片真心为着别人。我真盼着自己也能总是这样。这让我想起刚修炼的时候，每次读到法语《转法轮》里有关韩信从那个人的胯下钻过去那一段时，我心里就嘀咕：“这回他可别再钻了吧……”结果韩信还是钻了过去，回回如此。这么多年过去了，回想过往，这条路对我来说，从一开始就不好走。

有意思的是，碰上明摆着不友善的人，我反倒能平静下来。比如说，当某电视台的记者发来一串火药味十足、处处找碴的问题时，我把自己的念头稍微清理一下，就能心平气和的对待她，我的心是慈悲的。再比如，我跟负责未成年人事务的部门见面时，他们拿未成年人的问题盘问我，老是曲解我的话，足足两个半钟头紧逼不放。出来时我头疼的厉害，可在当时，我的心很静、思维很清晰，没生气，也没慌张，更没有一点怨恨。但如果换个场合，我可能会一下子被火气带着走。

有一回，我跟某剧场管售票的人通电话。在这之前，她给我发了一封口气很冲的邮件，要我照合同把邀请票寄给她，但这件事我在去年十一月就办妥了。我跟她从未通过话，也没通过信，只觉的她来势汹汹，非要我马上寄票，还说这太不象话了……一开始我还稳得住（这种关难往往不是单独来，总是百苦一齐降，让人一下就绷紧了），我甚至暗自欢喜，心想如果在以前，我可不会这样反应……谁知这点小小的欢喜，转眼就让我后悔了。在我看来：这大

概是个误会吧，她讲话不好听、又没礼貌，我得打个电话跟她说清楚。可电话一通，比邮件还糟。我的火气一下就上来了，最后干脆把电话挂了。

挂完电话后，我又气又恼，怪自己没守住这一关。第二天，佛学会负责人跟我说：“我跟该剧场那位联络人通了话，她说你把她电话挂了。我跟她讲，应该不至于吧，大概是信号不好断开的。”但我跟他说：“不，是真的，我确实把她电话挂了。”他笑了笑，大概有点替我感到尴尬。

二、突破自己顽固的观念：接受并准备好吃苦

要把各种情绪一点点磨掉，很不容易。我身上的愤怒象是一套早就被安排好的防御工具，保护着我不去受苦、不去看自己受苦、不被人羞辱，好让我保住面子。就象恐惧一样，在这个迷的世界里，恐惧就象防弹衣一样，在替我挡着更大的痛苦，然而说到底，恐惧本身就是某种形式的痛苦。因为它们保护的以及服务的对象，只是那个变着花样的自我。我懂了：情其实是一些不正的观念，它们会把自我越养越大。如果一个人愿意不再用这些情绪（怕心、发怒、喜欢、不喜欢）来保护自己，那么他就自由了，金刚不坏，因为他从新找回了那份与神相连的大自在。

我感到，我必须勇敢的去感受、去面对那些被现实唤醒的、深藏在心底的痛，以及与我的人生经历有关的痛楚。情绪其实是一个替自我说话，让自我赖着不走的借口。简言之，自我就是只想着自己。在实际生活中，和自我有关的考验比比皆是，和常人中那些事情非常类似。真正的关键是，遇到这些事情的时候，我们的心里是怎么想的。

举个例子，有一回，一位女士的票出了问题，她的票

作为一个修炼的人，每个人的修炼道路都充满了考验与魔难，可是为什么多年以来，自己在这方面的情况却没有改善？是真的缺少帮手么？这些年不也是断断续续的来了一些人共同来维护系统，可是最后为什么却不了了之了呢？难道这些人能力都不行么？深挖自己，我发现了三个问题。

第一个是深层的嫉妒心和显示心引发的表面上的没有耐心和善心。对于那些安排来帮忙维护系统的同修，我开始的时候还是会细致耐心的讲解对待不同问题的处理方式与流程。可是当同样的问题或者类似的问题被重复的问到时，我开始变的不耐烦，讲解的语气也开始变的不善。我内心开始瞧不起对方，为什么同样的问题要反复问，为什么不做笔记，为什么不尝试着寻求答案，带着自己的功课来问问题？我把对自己的要求放到了对方的身上，没有设身处地的站在对方的角度上思考。

可是修炼人不是应该修掉自己的执著么？为什么一直盯着对方的所谓的“错误”与“不好的习惯”不放呢？我意识到原来是因为自己的嫉妒心作祟，自己嫉妒他们可以不需要经历我所经历的“痛苦”，嫉妒他们所有的问题都可以直接询问找到答案。进一步深挖。我发现自己竟然有一丝隐晦的显示心在里面，我竟然在洋洋得意的告诉他们，看我多厉害，我凭借着我所认为的好的学习习惯和自己的摸索解决了各种各样的问题。

认识到这些问题之后，我尝试着努力纠正自己的态度，在面对问题时，我多站在对方的角度，在对方可以理解基础上解释处理问题的方式以及为什么那么处理的原因，并在解释的时候，主动将要点记录下来给对方。当对方再次问类似的问题的时候，我也会让自己耐下心来，再次解释。

这每一项的要求都要付出大量的精力去维护，不同常人公司的人员充沛，我们只有几个人来维护整个系统。作为系统的管理员，我几乎每天都在接受同事的需求，沟通寻找和设计解决方案，安排方案的执行和开发，同时还要监视系统稳定性，以及处理突发情况。这要求我每天处在待命状态，用大量的时间和同修交流的同时，继续接受源源不断的细的需求。一天两天，我“熬”过来了，一年两年，我对这份工作的负面情绪变的越来越多，也越来越被放大。

面对处理不完的需求，我开始抱怨为什么“所有的”事情都要我一个人去处理？为什么我要做运营，做数据处理，做功能开发，做系统维护。为什么我这么内向的一个人，要参加无休止的开会，还要和不同国家，不同团队的人打交道？我甚至开始看别人，为什么别人看来无所事事？为什么我要一直处于待命的状态？为什么我失去几乎所有的个人时间和生活？

上面太多的“我”和“为什么”早已让我丢掉了自己的正念，我此时已把法放诸脑后，我忘记了自己的使命。在正念全丢的情况下，我善意全无，我抗拒同事的请求，从我嘴里反馈的信息充满着不善和消极。我妒嫉看起来比我轻松的同修，我心里开始看不上对同事的各种的行为，我总能找到各种理由来反驳同事的观点并佐证自己的观点。

我明白，作为一名大法弟子，以及在媒体项目中所负的责任，自己不能一直让这种负面情绪充斥着自己。虽然平时的学法还算跟的紧，但却不能摆脱这些负面情绪和显而易见的执著带来的干扰，并长期处于这样一个状态中，一定有更深层的执著还未找到，要深挖自己并修去他们。

我开始反思为什么要一个人处理所有的事情？确实是

和别人的重复了，我们提前十多天就通知了她。售票组里跟她打过电话、发过邮件的人，个个都跟我说她态度很凶，又是威胁，又送到了现场非得当面讨个说法之类的。她什么更改、商量、解释都不听，摆明了要来吵一架。眼看着要在窗口见她的那天到了，一想起这事，我心里就有点忐忑不安。我跟先生提了一下这件事，他说要陪我去，我没同意。去之前，我放下了心里的怒气和防备。其实说白了，我无非就是怕当众丢脸、怕自己承受不住。结果见了面，一切都顺顺当当。事情虽小，我却觉的自己过了这一关：不单因为事情顺利，更因为我这回不想再靠和自我有关的东西（例如证实自我、发火、害怕、提防），用它们来保护自己。

另一个经历，是关于我炼第五套功法的。我一直喜欢双盘，盘上去就象回到了家。可是，最后那十分钟通常非常难熬、很疼，多半时候我都是咬着牙、硬撑着挺过来的。有一次，腿刚开始一阵阵的剧痛，我就照老样子，心里一紧，准备硬扛。可就在那一瞬间，我忽然明白了：要是欠债，就应该承认、就应该偿还，我得承受这份痛。就在我整个身子一下子松下来的那瞬间，我看见一个影子闪过去，形状象个人，从旁边过去，朝我打了一下。我心里想：“我愿意偿还我欠的，这也是师父给我安排好的，在修炼路上应该偿还的。”一下子，人影越来越多，把我狠狠的揍了一顿。我在旁边看着自己，周围影子多的连身子都瞧不见了。

也不知过了多久，那些影子忽然散去了，我的身体象是塌下去、化没了一样。我想，那大概是一个由业力构成的身体吧，到这个层次，债总算是还清了。从那天起，一连好几个月，打坐我都不疼了，只觉的两条腿被箍的紧紧的，

象被绳子勒住一样。我倒不执著疼不疼，我想这应该只是修炼过程中的一个阶段，跟吃不吃肉差不多，到该怎样的时候，自然就会怎样。我决定顺其自然，因为我心里有底。这件事对我来说很重要。通过它，我学会了接受痛苦、直面自己的痛苦，也明白了痛苦的真正意义。

师父说：“吃苦受难是除去业力、消除罪过、净化人体、提高思想境界、升华层次的大好机会，是大好事，这是正法理。但是在实际修炼中，痛苦来时、矛盾冲击心肺时，特别是一旦冲击了人的那顽固的观念时，还是很难过关，甚至明明知道是在考验也放不下执著。”（《精进要旨三》〈越最后越精进〉）

三、区分“做事”和“修心”

我注意到，自己的性子确实有了些好转。能发生这个转变，是因为我学着把别人放在心上，真心替对方设身处地的着想，先想着别人，要先学会“修心”，再去“做事”。

在剧场，我们有时会遇上态度不好的人，有时他们会向我们收一些事先没讲好的费用，这些做法在我看来既不公平，也不合规矩，更不符合合同。对此，我尽量沉住气，写邮件时把话说的客气些、和气些。一开始我嫌自己有点假，觉的不够自然，可转念一想，我是真心想做个更好的人、做个善良真诚的人，这是我的真心想法。于是我就这么做下去，没多久，我就发现，我们和这些人相处时，彼此的关系融洽多了，也客气多了，哪怕遇到我之前觉的难打交道的人，也一样。

今年，我们在后勤、行政和财务上增加了不少新要求，巡演过程中，我麻烦各组协调人处理的事务也比往年多，

感恩师父为我安排了这条路，一直保护着我，让我能够不断提高。也谢谢同修们的帮助和配合。

以上是我现阶段有限的一点认识。如有不合法的地方，请同修慈悲指正。

（二零二六年欧洲法轮大法修煉心得交流会发言稿）

精進实修 正念对待修炼中的每件事

文：海外大法弟子

【明慧网二零二六年十月十一日】作为青年大法弟子，虽然自小跟随父母得法，却未能切实的修炼让我对大法及大法的伟大停留在表面。自二零二零年九月加入媒体后，丰富了我的工作技能，魔炼了自己的性格，更重要的是让我在修炼的道路上不断的发现自己的执著，找出自己的漏，并努力的修去自己的不足，努力精進。我越来越能感受到大法的伟大，师父的慈悲，以及作为大法弟子的幸运。这五年的经历，也让我从最初加入媒体时的只是本着对大法懵懂的信念，到逐渐理解大法项目的意义，自己作为项目中的一员需要承担的责任以及使命。在此，分享两件在媒体修炼中经历以及自己在修炼中的不足。

一、突破自我，直面压力，深挖自己的执著

進入媒体后，我主要负责某个产品的发送与系统维护。由于系统本身比较复杂，被使用的方式多种多样，在公司业务上承担着不可或缺的角色，发送量上既要求数量也要求质量。这使得系统要具备灵活性、稳定性、持续性、及时性等特点，以此来满足公司业务上的需求与发展。可是

修养品行，也不需要多付出什么。只要能尽到宗教要求他们尽的基本本份，他们就觉的自己十有八九能上天堂。

可是法轮大法的修炼不是这样。修炼看重的是修炼人自己，是自己的修炼和心性的提高，责任在修炼人自己身上。

师父讲道：“我不是给你讲了嘛，修在自己，功在师父。”（《转法轮》）

我这才意识到自己修炼有漏，我把它叫做“不理智的信师”。就象信教的人一样，每当自己做的不好时，我就为自己开脱，告诉自己反正师父会管我的。当我不想在心性上提高的时候，我就对自己说，没关系，反正我修炼法轮大法这么多年了，为各个讲真相项目也做了那么多，师父一定会救我的。

这其实是一种思想业，它为我的执著心找借口，让我以为自己不会有事。认为反正自己属于那个师父会管的、被选中的群体。我不一定非得现在就提高，下次再提高也行，没什么大不了的。反正我的未来一定是美好的，这是肯定的。

理智的信师，会让我在难中保持正念，不放弃；而不理智的信师，却会让我陷入一种虚假的安全感：反正师父已经保证了我会有美好的未来，我不用努力。我知道这些不是我自己的念头，我必须去掉这些念头，不能跟着它们走。

做媒体工作，需要不断的拿出新的内容，这在精神上是很累的。你得不断的突破自己，才能往前走。当年读完新闻专业的时候，我曾对自己说，我希望能有一家正派的媒体工作，可是斯洛伐克没有这样的媒体。那时候我还没有修炼。

今天，我有幸能在大纪元工作，而大纪元肩负的使命，远远超出了我当年的梦想。

例如银行卡、交通住宿的报销、行政方面的会议、排日程、交流、各组的跟进、物资和后勤等等。起先我一门心思扑在项目上，只想着把一切都弄的井井有条、运转顺畅。可是有好几次，我在几位同修的身上看见了他们内在的光，我常常被感动的掉眼泪。事情虽然不大，却让我深受感动。

比如，我请各位协调人替自己的项目组填写一张表，在表格里，交通和住宿都套好了公式。在我看来，这套方法很简单，要查什么一目了然。可没多久我就发现，这个表格根本没人用。我只是想，可能是因为用起来不顺手吧。我也知道，对有些协调人来说，行政这块不是他们的强项。可当我看到他们各自费力的应付那一堆文件、发票，最后都按自己的办法整理出档案给我——其实按着做都能用——我就知道，这背后他们花了多少心血、下了多少工夫。有位女协调人还在档案里用笔画了个哭脸，表示自己遇到了很多困难……这些事让我深受感动。

还有一位同修，做事特别认真、踏实，又有责任心。我常听她说自己工作量大，这一点毫无疑问。她是远程工作，没有和我们一起参加巡演。有一天我才知道，每场演出之前，她都会点上一炷香，陪着我们，想离我们每个人近一些。这个简单无声的举动，深深打动了我。我从这个举动里感到了她的真心、她的纯净，还有那份无声的陪伴。这份细心之所以打动我，是因为我看到了她内心里的那份真诚和温柔，而不只是她的工作本身。

四、项目的成功与心性的提升

个人修炼和救度众生是连在一起的，可我还是时时提醒自己：心性的提高，跟项目的成功，是两回事。它们彼

此对应，却不是一码事。关键在于我们是否明白，谁才是创造这一切的根本。

这两者之间的差别非常微妙。我意识到：一个项目或一个活动的效果再好，办的再好，也不等于心性提高了。这两个是分开的。并不是说某个活动做的好，我的心性就提升上去了，或者说没有做好，我的心性就没有得到提高。我们需要分清“做事”和“修心”的区别。神韵的成功，是师父和神的安排，也是靠每个参与者，为了神韵的实现和上演，而拿出勇气、舍己奉献换来的。

结语

我知道，距离一位真正的大法弟子的标准，我还差的远。可是，对于自己能成为大法弟子，找到这辈子最幸福的事，我心里又有着说不出的感恩和喜悦。我会继续努力，继续修去那些属于自我的东西。说白了，这些东西只是我生命的幻象，我将继续努力，找回自己的自由和自主，完全投身于大法之中。

感谢师尊！

感谢同修。

（二零二六年欧洲法轮大法修炼心得交流会发言稿）

采访G先生的第一个视频以后才加入倡议组织的，那个视频让他们明白了这是怎么回事，从此他们也参与到了反对中国电池厂的活动中来。

目前，中国工厂的建设处于停滞状态。今年春天，环境部长多次表示，中国电池厂不会在斯洛伐克建成，因为这家公司在伪造文件，也无法达到欧洲的环保标准，整个工程已经至少延误了十三个月。可是我们的总理却仍然坚持说，一切都在按计划推进，电池厂一定会建起来，斯洛伐克还打算再引进几个中国项目。

中国电池厂到底会不会在斯洛伐克建起来，我不想执著这件事。更高的安排，我并不知道。

重要的是，我们让那些在别处无法发声的人有了发声的机会和平台，也让他们看到大纪元是可以信任的。他们也借此机会亲身领教了中共的那一套做法。这一切都是师父安排的，我们只是在其中做好自己该做的那一部份。

法轮大法与宗教

前不久，我们在学习师父的一篇经文，我读到其中一段，讲的是当常人把法轮大法说成是宗教时，我们应该怎样应对。大约过了两天，我又和另一个学法小组一起学法。我们学的是同一篇经文，我再一次读到了关于宗教和法轮大法的那一段。于是我警觉了起来。

我想，我自己是不是也把法轮大法当成宗教了呢？我发现，在有些情况下，确实是这样。

今天信教的人往往认为，自己属于某个被选中的群体。他们只要完成必要的仪式，象是去教堂做礼拜、过重要的节日等等，就一定能上“天堂”。他们不需要额外去提高自己、

规避欧洲标准和法规的，整座工厂的安全数据又是怎样被一再篡改的。他还说，凡是投票赞成建电池厂的市议员，后来都神奇的有了一套新房子。

与此同时，一些反对党的小党本来就对绿色政策持保留态度，这时也开始接过这些议题。我们写的越多，关注这件事的人就越多。

后来，苏拉尼举行了一场抗议活动，地点就在电池厂的规划厂址前面。活动由倡议组织举办，G先生也邀请了我们。

我心里又有些顾虑，因为参加的人什么样的都有，其中也包括那些一边反对建电池厂、一边又出于种种原因攻击大纪元的人。我们的内容传播的越广，攻击大纪元和大法的负面言论就出现的越频繁。我倒觉的，这正说明我们做的不错，否则邪恶也不会费这么大劲跳出来。

我们一到抗议现场，G先生马上就过来跟我打招呼。有一位政治人物刚讲完话，我便上前问他能不能接受我们的采访。这是我们第一次采访斯洛伐克的政治人物。他告诉我们，他知道大纪元，因为我们在报道电池厂的事情。

G先生是整场活动的主持人，不一会儿，他对着麦克风宣布：“我要欢迎大纪元来到我们的活动现场。大纪元是美国第四大媒体，也是少数几家专业、客观报道电池厂建设的媒体之一。”

在场的大约三百人报以长时间的掌声。当时我们正在采访那位政治人物，我用眼角的余光看着这一切。

演讲结束后，人们手拉着手，围着电池厂的规划厂址站成了一道人链。我和妻子从他们身边走过去拍摄人链，有人朝我们喊：“谢谢大纪元！”

活动结束后，有两个年轻人告诉我，他们是看了我们

踏上修炼的路（译文）

文：斯洛伐克大法弟子

【明慧网二零二六年十月七日】

师父好！

同修们好！

我叫某某，来自斯洛伐克。今天我想和大家交流一下我的修炼心得。

我是一名青年大法弟子，从小就生活在大法的环境里，因为妈妈、外婆和姨妈都是修炼人。小时候我对修炼并不真正明白，也不精進，但我始终知道法轮大法好。我的童年和少年时期过的比较顺利，没有经历过病痛折磨，家里也没有遇到什么难处，结果我变的很懒散，安逸心也很重。虽然家人是按照大法的法理教育我的，可我还是渐渐的被常人社会的诱惑吸引住了，越来越沉浸在安逸的生活中。尽管如此，我总是对自己说：“等我长大了，等生活中遇到了难，我就开始修炼法轮大法。”我一直知道，这是唯一的正路。

然而，师父从来没有放弃我。师父以无限的耐心和慈悲，一直等着我醒悟。大约十四岁那年，我做了一个梦。梦里有一位恶人在追我，想害我，我一直在逃，可是已经无路可退了。我唯一的选择就是跳进海里，尽管那样很可能会活不成。就在我快要向恐惧和绝望屈服的时候，身边突然出现了一辆敞篷车。开车的是一位中国男子，旁边坐着两位中国女子。坐在副驾驶座上的那位女子身穿白色长裙，她下了车，走到我面前，牵起我的手。她把我带到悬崖边上，和我一起跳进了海里。起初我非常害怕，可过了一会儿，我们就飞起来了。我转头看她，看到一双散发着光芒的巨

大羽翼正托着我们在空中飞行。她带着我飞过大海，把我平安的放在离一座城市最近的岸边。

就在那一刻，我醒了。这个梦对我意义深刻。我本来很少能记住梦，而这个梦至今还记的清清楚楚。现在我明白，这是师父的点化，他一直在看护着我。直到今天，每当我怕心上来，或者遇到难处、觉的怎么也走不出去的时候，只要想起这个梦，我就看到希望。

对情和亲人的执著

从小到大，我一直放不下对继父的怨恨。他喝酒，家里因此常常发生争吵和误会。每次家里重要的事，他前一天晚上就会喝醉。有时候他好几天都不回家，把所有的事情都留给妈妈。妈妈虽然是修炼人，也努力按照大法的法理去对待，可她还是常常很难过，这些我都和她一起经历过。我从很小的时候就依赖妈妈，觉的家里的种种问题就是我们母女俩在一起扛。我把妈妈当成我的保护者，觉的离开她我什么地方都去不了，所以每当看到有人伤害她，我心里就会很难受。我把怨恨压在心里，后来到了青春期，这怨恨就变成了不敬。我无法把父亲当成一个可以敬重的长辈，我觉的他既没有做好丈夫，也没有做好父亲。

两年前我开始比较精进的修炼以后，这颗怨恨心就越来越多的翻出来。可是我越是恨他，家里的事情就越糟。我认识到，我之所以恨他，是因为我对妈妈的情太重。其实这背后还是我的私心。我是在为自己害怕，我知道妈妈是那个能替我遮风挡雨的人。她不但保护我，还什么都替我做、什么都替我操办，让我可以安安稳稳、舒舒服服的过日子。

众旁听，位置早就满了。我给倡议组织的那位先生打电话，他却没有接。

事情怎么会这样，我有些不解，但我还是尽自己所能，想给倡议组织提供一个表达他们诉求的平台。

下午，我的手机突然响了，是倡议组织的G先生。我们谈了一个多小时。我给他讲真相，讲了大纪元的历史和使命，他也向我介绍了很多中国工厂建设方面的情况。之后，G先生表示有兴趣接受大纪元的视频采访。这是又一次的考验，也是一个更大的挑战。但我决定，既然已经走上了这条路，就一直走下去。

我们要为采访布置一间演播室，这是我们第一次在自己的办公室里做采访。准备的过程和采访本身，够写另一篇修炼心得交流了。简单的说，二零二四年底我们做了这次采访，观众反响相当不错，我们和倡议组织的G先生也建立起了更好的关系。

从那以后，G先生一直定期告诉我最新的进展。倡议组织开始在他们的社交媒体上转发我们的文章，这些文章通常是我们阅读量最高的。在斯洛伐克，我们是少数几家做到平衡报道的媒体，对于支持建厂的和反对建厂的，我们都给他们发声的机会。

关注这件事的人越来越多。另外几个民间组织联名写了一封公开信，对建电池厂表示质疑，并把信送到了中国大使馆。可是中国大使馆拒收了这封信，还说担心信里可能装着炸弹，或者沾有炭疽。人们慢慢的开始亲身领教中共的做法了。

二零二五年夏天，我们采访了倡议组织的另一位成员，他曾经是一名法官。他非常详细的讲解了中国公司是怎样

称为“造谣者”。亲政府的媒体则不愿批评总理的作为，抗议建厂的民众几乎得不到这些媒体的任何报道。

我看着这种情况，感到这正是斯洛伐克大纪元可以填补的空白。

于是我决定联系这个反对中国电池厂的倡议组织，向他们提了几个问题。由于此前有别的媒体抹黑过他们，所以他们的回复带着几分戒备，也不算友好。不过，他们还是邀请我去议会，那里将要召开一个关于电池厂的委员会会议，我们可以在那里见面谈谈。

我从来没有独自去过议会，也从来没有和政治人物打过交道。他们给了我一些资料，讲电池厂带来的环境风险，以及中国公司规避了哪些行政程序。我想把这些资料研究透，可是手头还有其它日常工作，要兼顾实在是太难了。

坐在去议会的大巴上，我心里疑虑重重：这一趟真的值得去吗？我真能把这个话题讲清楚吗？

这时我想起了《转法轮》中的一段法：“到一定时期还给你弄的真不真、假不假的，让你感觉这个功存不存在，能不能修，到底能不能修炼上去，有没有佛，真的假的。将来还会给你出现这种情况，给你造成这种错觉，让你感觉到他好象不存在，都是假的，就看你能不能坚定下来。你说你必须坚定不移，这样的心，到那时候你真能坚定不移，你自然能做好，因为你的心性已经提高上去了。”

尽管脑子里翻出各种不正的念头，我也怀疑自己的能力，但我明白的一面知道，我必须去，我们必须深入的报道中国投资这个题目。我问自己：“如果我连去都不去，那我们当初创办斯洛伐克大纪元又是为了什么呢？”

然而，我并没能进到会议现场。会议只允许十五名公

师父讲到：“人为什么能够当人呢？就是人中有情，人就是为这个情活着，亲情、男女之情、父母之情、感情、友情，做事讲情份，处处离不了这个情，想干不想干，高兴不高兴，爱和恨，整个人类社会的一切，全是出自于这个情。这个情要是不断，你就修炼不了。人要跳出这个情，谁也动不了你，常人的心就带动不了你”（《转法轮》〈第四讲〉）。

我认识到，这个情一直在阻碍我的修炼，因为我常常依赖妈妈，好让自己不必独自去吃苦。所以我在努力放下这个情，淡化对家人的情，让自己变的独立一些。真正保护我的只有师父，我该感恩的也只有师父，是他安排了我的人生和修炼的路。只要我真正做到信师，我也就会对自己有信心，就能不依赖任何人的走过难关。这才是解决一切问题的关键。

我渐渐认识到，这种不健康的情感依赖，不但让我没能独立起来、没能去掉怕心，也让我对父亲的看法变的扭曲了。

师父讲到：“修善可以修出大慈悲心，一出慈悲心，看众生都苦，所以就发了一个愿望，要普度众生。”（《转法轮》〈第一讲〉）

作为一个修炼人，我应该把父亲看成是一个受苦的生命，他的因缘角色就是给我们制造魔难。也许前世我们让他受过同样的苦，而他今天才会这样做，正是在帮我们还业。那我又为什么要恨他呢？如果我怕苦、想逃避开，那我修炼的目地又是什么呢？父亲把我们推到难处的时候，确实常常不好过，但我已经不再被这些带动了。我把这当作还业的一部份，并且尽量在各方面都对他慈悲、对他善。只有这样，才能让他看到大法的力量，也才能带动他去归正自己。

自从我改变了对他的态度和看法，家里的情况就好转了。他支持我修炼，也支持我参加天国乐团，甚至开始和我们一起学《转法轮》、炼功了。他现在不喝酒了，也在努力做一个更好的人。

加入天国乐团

我到二零二四年五月才真正开始修炼。从一开始，我就得面对自己的安逸心，还有不愿意尝试新事物的心。二零二五年十一月，一位同修告诉我，天国乐团正在招收新成员，特别欢迎年轻人。我把这当成是师父给我的点化，觉的应该加入这个项目。我从小就喜欢音乐，也弹过钢琴，于是我对自已说：“应该试一试。”可同时，我心里也有很多疑虑，不知道自己能不能做好这样的事。这需要投入很多时间，需要有决心，还需要经常出行。我必须彻底走出安逸的状态，学会独立。

十一月底我递交了申请，准备入团考核的时候，我希望乐团能安排我吹长笛或者单簧管，因为这两样乐器携带方便，声音好听，样子也好看。可是考核之后，乐团那边告诉我，他们只缺几样特定的乐器，长笛和单簧管都不在其中，于是我选了萨克斯管，觉的它最合我的心意。但他们又说，其实乐团需要的是小号、圆号或者上低音号。我还是想挑一样最实用的，就选了小号，因为在这几样里它最小、最好携带。可小号也没能成，因为吹小号要费很大的力气，主旋律都是小号手在吹。当时我觉的自己吹不下来，只好选了圆号，毕竟上低音号又大又重。

在那之前，我都不知道有圆号这一乐器。第一眼看到它，我心里就很不情愿，因为我一点也不喜欢它。我开始去了

抵制不正的念头

斯洛伐克大纪元二零二三年创办，到现在已经三年了。这些年我一直在观察师父怎样一步一步的为我们安排好一切，我发现每一件事都发生在最恰当的时候。随着我们心性的提高和业务上的成熟，就会有一些新的事情出现；这些事情如果放在最开始，我们大概是应付不了的。

二零二三年秋天，斯洛伐克与中国的国轩高科公司签订了合同，要在苏拉尼建一座大型电动汽车电池厂。苏拉尼是斯洛伐克西南部的一个小城。

国轩高科与中共关系密切，这是众所周知的。美国已经把国轩高科列入黑名单，禁止它在美国经营，因为它涉嫌使用强迫劳工，特别是在新疆自治区。

苏拉尼的电池厂项目，是斯洛伐克历史上第二大的外国投资。斯洛伐克政府授予它“战略投资”的地位；有了这个地位，国轩高科在各项行政审批和监管程序上都顺利的多，还能得到斯洛伐克有关机构的大力协助。除了建厂之外，据说中共还要在苏拉尼成立一个基层党组织。

二零二四年，施工前的各项准备工作陆续开始。然而在苏拉尼，当地居民自发组成了一个民间团体，逐步发出了反对建电池厂的声音。下面我就称他们为“倡议组织”。他们主要是警告说，电池厂会给这一地区带来环境上的破坏；他们还开始指出，中国公司向斯洛伐克当局提供的统计数字和数据是伪造的，目地是掩盖这个行业污染极其严重的事实。

在对待中国投资这个话题上，斯洛伐克媒体的立场出奇的一致。倾向反对党的媒体同时也支持绿色低碳政策，所以他们欢迎中国的电动汽车电池厂，把抗议建厂的民众

对师父的信念（译文）

文：斯洛伐克大法弟子

【明慧网二零二六年十月九日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

我是来自斯洛伐克的大法弟子，二零一二年得法。二零二三年初，我和妻子在纽约大纪元总部待了几个星期。其间，大纪元的负责人告诉我，让我辞去目前的工作，和妻子一起创办斯洛伐克大纪元。

虽然我读的是新闻专业，但我并不确定自己能不能在斯洛伐克创办一家新媒体。而且自从修炼大法以后，我基本很少关注政治了。

纽约的同事们真诚的向我表示祝贺，可我心里却没有他们那么高兴。我知道，我们国家能有一份大纪元，这是一件很好的事；但同时我也看到了摆在我们面前的重重困难。我问自己：“为什么非得是我呢？”

有一天，我回到自己在纽约的住处，看到一位台湾同修也在。我告诉他，我和妻子要回国了，要搬到首都去，创办斯洛伐克大纪元。这是个好消息，可我们心里也有些没底，因为我们没有经验，也不知道这么大的项目该怎么起步。

那位台湾同修耸了耸肩，用简单的英语对我说：“Just believe!”（信就是了！）

他只说了几个字，可在那一刻，我觉的他已经把该说的都说了。

在那样的处境下，这句话说的那么准确、那么深刻，我感到就象是师父在借他的口对我说话。

解圆号，当我看到资料上说它是最难吹的管乐器之一、要学好几年才能吹出来时，心里一下子涌上一阵焦虑。我想哭，因为一切都不按我的期望走，我觉的自己注定要失败，可那时我连乐器都还没有摸到呢。这期间，天国乐团其他乐手的交流给了我很大帮助。我认识到，这一路都是师父安排好的，一切都不是偶然的。所以我得接受，这就是师父为我选的乐器；在这个项目里，我得放下所有的人心和期望。圣诞树下，我终于把它拆开、拿在手里的时候，眼里涌出了感动的泪水。我感到自己和这件乐器背后的那个生命有一种很强的联系，他将帮助我修炼，也帮助我救度众生。

然而，我第一次试着吹圆号的时候，又遇到了一个转折。我一个音都吹不出来。这太难了，我觉的根本不可能。那段时间我一直在找老师，却找不到；即使找到了，人家也没有时间教我。我认识到，自己还是在从常人的角度看这件事，还是想让一切都按自己的期望走。师父在《转法轮》第九讲中讲到：“难忍能忍，难行能行”。

等我放下了这些人心，我知道自己得开始自学，于是我每天至少练两个小时。起初很吃力，但两周之后我学会了吹第一个八度，三周之后学会了第一首曲子《法轮大法好》。头两个月我都是自学，尽管困难重重，但我没有放弃，下决心要多学几首曲子，好尽快加入乐团。我心里有一种内在的动力，也有一种责任感，想把圆号声部的缺口填上，因为吹这件乐器的乐手实在太少了。

因为安逸心重，我以前常常放松炼功，这一点在吹圆号的时候马上就反映出来了。三件事做的好、功也炼了，吹起来就特别顺；反过来，只要我懒散、把炼功落下了，吹起来就会很难。起初我还会对着乐器生气，怪外在的环境；

后来我才明白，乐器只是在照出我的修炼状态。正因为下决心要加入天国乐团，我在炼功上也精进了起来。

两个月之后，我终于找到了一位老师，她帮了我很多。跟她上完第一节课，我的音就吹的准了一些；一个月后，我已经能吹五首曲子了。虽然进步还算比较快，可我心里还是不自信。四月的一次课上，老师问我打算什么时候加入天国乐团。我告诉她，虽然巡演夏天就要开始了，但我最早也要等到明年才能加入，因为我的音还很不稳，还需要更多时间。她回答说：“不是这样的，我们开始练吧，夏天之前一定来的及！”她的反应让我很意外，因为常人一般都会对我说，要练好几年才能加入乐团。而她作为一个常人，明明知道我才刚开始学，却依然支持我。我把这看作是师父在鼓励我快一点，只要我肯投入足够的时间，心里又有决心，事情就能做成，一切都能来的及。

后来也的确如此。师父还为我安排好了练习的地方，就在学校附近。那里我每天都能去吹，所以在下课的间隙我就会过去练。到五月，我吹了五个月之后，决定把录音寄出去，参加考核的第一部份。这对我来说实属不易，我得放下“必须吹的完美”的念头，不然录音根本寄不出去。我怕被人批评。可另一方面，我知道自己必须得在六月初之前完成，这样才能赶上我第一次的毕业典礼演出。第一部份考核之后，还有第二部份，要背谱吹七首曲子。这也不容易，因为当时我正在大学的考试季，前面还有几门很难的考试。尽管这样，我还是把圆号放在首位，于是我一边复习功课，一边背曲子。

游行前一周，我通过了最后的考核。就这样，六个月之后，我成了天国乐团的正式成员。这一路走来，师父对

六、警惕欢喜心——放下时，奇迹就会出现

这一年最终给了我一个很深的教训：当我放下自我、远离欢喜心时，奇迹就可能发生。我越来越发现，真正阻挡师父为我安排的道路的，往往就是我自己，更准确的说，是我的人念。无论在家庭还是夫妻关系中，我都看到了这一点。每当发生矛盾，往往是因为我不愿放下自己的名誉和尊严，不愿让自己的人心“死掉”，顺从师父的安排，在纯净的修炼中提高。反过来，当我能够柔和、真诚、为他、平静时，奇迹就会出现，彼此之间的矛盾也能非常轻易的化解。

我觉的，距离做到时时刻刻都能堂堂正正的修炼，我还有很长的路。因为我仍然太容易受到别人情绪和自己情绪的带动。不过，现在我又更多的找回了“修炼如初”的状态，也从新感受到每天做好三件事的力量。炼功让我平静，也在转化我的身体；学法让我走出人的状态，帮助我提高；发正念净化我的场，也帮助身边的人更加清醒。能够成为大法弟子，真的是无比珍贵的机缘。我想兑现自己的誓愿，否定那些近来对我干扰和控制过重的邪恶因素。

谢谢师父！

（二零二六年加拿大法轮大法修炼心得交流会发言稿）

竟然入选，并被安排在魁北克市的一个艺术节演出。我原本申请的只是一次剧本朗读，配合旅行照片和视频投影。但既然主办方允许，我们决定用两个星期把整部戏完整的做出来，因为我们相信这样能更好的传递作品的信息。于是，在两位同修帮助和师父的加持下（真的非常感谢！）我们在极短时间里完成了。正式演出当天，我以全身心的投入、稳定的状态和正念完成了演出。虽然剧本讲的是我自己，是由我一个人演出的独角戏，用的是我的照片、我的音乐，但我没有感到任何自我。我只感受到一股纯净的能量，通过一个正在证实法的修炼人传递出去。

演出受到观众的喜欢。演出之后的问答环节，所有人都留在座位上，我们进行了一场非常好的交流。有人说：“所有人都应该来看这个！”还有人说：“谢谢你，谢谢你带我们经历这段旅程，也和我们分享这些神秘的时刻。”面对这些反馈，我只是单纯的微笑着接受。

经历这次事情之后，我知道自己应该继续通过写作证实法、洪扬法轮大法。我也明白，这次能够获得剧院的“机会”，是因为我终于放下了一些对名声的执著。现在，我想通过文字证实法的愿望变的纯净了。

几周之后，我又收到一个好消息：这部戏获得了艺术节最高奖，并得到魁北克市一家剧院提供的一周艺术驻留机会。这意味着今年秋天，我将获得专业协助，进一步完善导演、剧本和技术部份。密集创作结束后，还会安排一到两场公开演出。一位制片人朋友也表示愿意帮助这个项目。他对法轮大法很有好感，也曾和我一起炼过几次功。因此，我希望有一天，自己能够在加拿大所有法语舞台上通过这个作品证实法。……但我不执著。

我这样有耐心，我心里满是感恩。没有师父的加持和鼓励，我根本做不到；对我来说，这就是一个奇迹。

我一直有很重的自卑心，也总是怀疑自己。我觉的自己在哪里都融不进去，不只是在常人社会里，在同修中间也是这样。我常常觉的自己不是一个合格的修炼人，觉的自己一文不值。因为这样，我不敢去接触新的人。我觉的自己没有什么有意思的事可以分享给别人，交流也显的没有意义，我不知道怎么把话说的吸引人。我所在的城市有好多同修，大家都在努力营造一个祥和的环境、互相扶持，可我总觉的自己是徘徊在这个群体之外，融不进去。这种感觉从我很小的时候就有了，不管在哪个群体里都一样。此前我为此纠结了一年半，直到我决定加入天国乐团。这些念头是旧势力灌输给我的，因此使我在修炼中停滞不前，怎么也上不去。我觉的自己一事无成。这往往是因为我在和别人比。对那些外向、能说会道的人，我心里有很强的嫉妒。可我知道，这颗嫉妒心是必须要去掉的。

修炼的目的地是返本归真，我认识到，这些都不是真正的我。我必须放下一切执著，包括自卑和羞愧。正是这段经历让我明白，每个修炼人都有自己独特的价值和使命。我的价值就在天国乐团这个项目里。如果当初我没能克服对新环境、对失败的怕心，我不会走到今天，也不会有机会认识到自己真正的价值和使命。我是一个大法项目里很小的一部份，而每一个部份都重要，不管每个人表现出来是什么样子。最重要的是信师，是守住我们救度众生的共同目标。

师父讲到：“当然啦，大法的项目中要做什么，尽量的要放下自己的东西去完成项目中要做的事情，这是第一位的，所以要配合。但是在完成中会带有自己的处理方法的

特点，表现在修炼中走了自己的路，这一点师父是承认的，也是无可非议的，每个人也必然这样做。你们都象一个模子倒出来的一模一样，这不可能的。”（《各地讲法十二》〈二零一三年大纽约地区法会讲法〉）

第一次游行

对我来说，第一次游行是一次丰富的体验。我得克服内心许多怕心，象是怕与人交流、怕融不进新的群体、怕丢面子，还有追求完美的心。天国乐团同修的态度让我很意外，整场游行中他们一直在鼓励我，我感到我们就象一个大家庭。有人给我指出问题时，我没有把这当成批评，反而很感谢有这样的提高机会。有人注意到我、看到我不自信就来鼓励我，这对我来说很少见，在常人中我几乎遇不到。我感到，这个群体的能量场里没有自我，也没有私心，只有纯净的慈悲、配合和坚定。虽然我心里有很多顾虑，怕自己吹的不好、被别人听出来，但我认识到，我们都是为了同一个目的地来的，不管一个人是初学还是老手。最重要的是用心。而且，演奏的时候，我感到有一个很强的场围绕着我们。我越是想吹好、越是怕吹错，音就越不准；而当我放松下来，放下所有的人心，让自己融进我们的使命里，就感到乐器好象自己在响，一切突然变的轻松、自然了很多。作为一个修炼人，我应该随其自然，不去执著结果，不只是在演奏的时候，日常修炼中也该这样。我在天国乐团的整个经历，讲的就是随其自然。我必须去掉诸多杂念，那些杂念暴露出我的执著，也暴露出我放不下的、那颗想要主宰自己命运的心。

这是一段很美好的经历，帮我把最深的那颗怕心翻了出来，也改变了我的心态。我要走的路还很长，还有许多

我和常人的矛盾越来越严重，对一些冲突背后的原因也看不清了。头脑不够清醒纯净，也没有足够的空间和容量去承受魔难。这让我逐渐落入消沉和不满之中。除此之外，旧势力还利用了我对家人、工作伙伴的情，以及我对那些活的无忧无虑的人的妒嫉。

但是，谢谢师父！最终，有一份工作给了我很大的帮助。通过这件事，我感到师父在鼓励我从新理清思路，再次开始净化自己，从新审视自己真正要往高层次修炼的誓愿，从新做一个真正、堂堂正正的修炼人。

五、一部与众不同的舞台剧

我从事写作已经七年了。其中，我曾写过一部与法轮大法有关的舞台剧，并多次尝试把它送进魁北克的剧院。虽然剧本曾得到很多好评，但始终只有拒绝。我一度想，也许现在的剧院充斥了太多阴暗沉重的戏剧，已经无法接受这么多光明。不过至少，那些阅读剧本的评审也因此了解了一些真相……

最近，我看到一个项目征集，突然有了一个想法：从自己写的一本关于旅行和修炼的书中截取一部份，改编成一部独角戏。于是我开始动手。一位同修和我又集中用了两天时间修改、润色剧本。之后，我开始尝试把这个新作品送进剧院。这一次，我少了很多执著，也不再那么拼命强求。这种带有人性、传记和心理层面的作品目前比较受欢迎，所以我想也许这次会成功。

投了几个地方，也收到了同样数量的拒绝后，我告诉自己：“好吧，再投最后一次，然后就不再执著这件事了。”没想到，我们的作品《S'écouter sans parler（沉默倾听）》

而是选择退缩、萎靡或逃开。正因为如此，我一直走不出来，最后心里充满抱怨。

现在以我所在层次的理解，这些矛盾反而都是证实法的好机会，无论面对的是谁。这些考验是为了帮助我在法中提高，放下想要证明自己、想得到名誉这些人的情和执著。这一切也让我进一步看清：我之所以越来越生不出慈悲心，是因为我对别人的尊重和为他之心已经变成了有条件的——别人先尊重我、为我着想，我才愿意同样对待他们。

长期以来，我只是一味承受、一味忍，却没有把应该解决的矛盾真正解决掉，最后自己变成了一颗定时炸弹。因此，我错过了一些救人的机会，也忘记了怎样真正做一个修炼人，状态越来越往下掉。后来我还认识到，师父安排我遇到一些固执、强势、自我很重的人，也是为了让让我从他们身上看到自己需要修去的同样问题。我明白，我必须从新成为自己生命中的“主角”，去证实法。这不是自负、显示自己，而是要以一个无私修炼人的纯净慈悲和神圣付出去做。

四、走出消沉状态做一个真正的修炼人

与此同时，旧势力也利用了我对创作、帮助别人，以及想为传播法轮大法做更多事情的执著，使我更加难以走出来。这三种执著（名、自我、多做事）加在一起，让我起了很大的欢喜心和激情。过去两年，我因此被事情带着走，渐渐失去了对自己的掌控。演员、导演、作家等梦寐以求的各种工作机会，几乎都找上了我，都是那种难以拒绝的合同。于是我几乎什么都答应，最后严重超负荷。虽然我每天仍会炼一些功、读一些法，但不知不觉中，我的修炼还是受到了很大影响。

难和关我并没有真正过去，但毕竟我走到了今天。对我来说，这就证明没有什么是不可能的。哪怕是一个最懒散、最贪图安逸的人，只要真心想助师正法、救度众生，也能改变自己，也能达成自己的心愿。当然，这一切都归功于慈悲的师父，是师父在时时呵护着我们。没有师父的保护，我根本走不过来。我希望这段经历也能让我始终记的大法的威力，我也会努力做到精进，去掉安逸心和怕心。

感恩师父！

也感谢同修们和天国乐团的乐手一直支持我、给我力量。
(二零二六年欧洲法轮大法修炼心得交流会发言稿)

无论多难 都有我们能走通的路

文：加拿大大法弟子

【明慧网二零二六年十月九日】

尊敬的师父好！

各位同修大家好！

今天我交流的题目是《无论多难 都有我们能走通的路》，写出来与大家交流，有不当之处，请同修慈悲指正。

一、走入困境

这几年，我们在社交媒体的推广项目一直走的比较坎坷。从去年年底到今年年中这大半年的时间，项目再次经历了一个困难时期，下面就讲一讲我这大半年来修炼历程。

从去年十二月底开始，各个社交媒体平台都发生了比较大的变化。先是社媒B出现了对我们推广帖的大量的限流；之后社媒A出现了大幅度算法改变；当然还有其它方面的变

化。这些变化都指向了一个结果：就是在社交媒体推广干净世界变的非常困难，原来的做法都不行了，紧接着带来的问题就是流量的大幅下降，整个项目又一次走入了困难时期。

在这期间，很多同修都处在一种困惑、迷茫的状态，感觉做了也带不来什么流量，有的就开始消极、观望，有些同修甚至不做了，离开了项目。我的思想压力也很大。看到流量持续下降，我心里升起一种沉重感：若继续这样，我如何面对总部的支持与同修们的努力？如果资源被我占用，却没有达到讲真相、救人的目地，那就是偏离了修炼人的正道。这一念让我意识到必须向内找，调整自己的心。在这种思想压力下，我的身体也一度出现了不正确状态，甚至有一段时间晚上的例会也参加不了。那时经常处在焦虑之中，和同修沟通有时也守不住心性，开会的时候，有时用指责的语气，有时甚至是严厉的批评，失去了修炼人的平和状态。

二、和老同修的一次交流

项目走入低谷，我又是技术负责人，这一定与我的修炼状态有关。可是，问题到底出在哪里呢？有一次，我和同修学法小组的一位老年同修交流，我坦诚的希望同修能指出我的问题。老阿姨说的很委婉，大概意思是说，我正念不足。项目被“限流”这种观念严重束缚，而我们却认同这种观念，不相信正念可以突破这一切。

“为什么不正念否定呢？！发正念清除这些干扰！”

老同修的指正让我深思。回想这几个月以来，每次参加各个小组例会时，听到同修反复说社交媒体在变化，在限制我们发贴，给我们带来如何如何的负面影响。而我的

的心。也有的人觉的自己是项目负责人不能叫人说。也有人在哪方面有特长不叫人说。也有人对别人有不好的看法因此不能叫人说，等等方方面面啦。不能被人说来源于不同的执著”（《各地讲法十》〈曼哈顿讲法〉）。

当我读到“有对爱面子心的执著”时，我才真正明白，这两年来发生的一切，最终都是为了暴露我对名誉的执著。我执著于成为一个“有份量的人”，希望被人看见、被重视、被尊重，甚至需要从别人的眼光中确认自己的存在。这些执著一下变的非常清晰。这让我学会了谦卑，也让我从新理解，作为大法弟子，真正的自尊是什么。

接下来的几天，我还悟到：那些看似恶意针对我的话，无论内容和表达方式如何，其实都不重要。以我目前的认识来看，它们只不过是还业在现实中的一种表现形式。明白这一点后，当类似事情再次出现时，我开始能够微笑着让它们过去。

三、不还手

对于师父讲的“打不还手，骂不还口”（《转法轮》），过去我的理解有偏差。一开始，我认为别人打击我，是为了让我变的更坚强，或者让我还业，所以我必须什么都不说，只是一味承受。

但随着这一年的修炼和一次次魔难，我逐渐明白，“不还手”并不代表事后不能和对方善意沟通、把事情讲清楚。其实就好象我以前从未真正读到《转法轮》里的后半句话：“当然我们可以善意的去解释，把事情说清楚都没有关系，可是你太执著了也不行。”

事实上，很多时候我不是堂堂正正的面对问题、证实法，

二、尝试承受

过去两年里，我遭遇了大量对我的否定和贬低。语音留言、面对面的交流、自以为友好的关系、夫妻之间、家人、婆家、工作，甚至同修之间，我都曾受到很强烈的否定和攻击。

一开始，我努力去忍。我想，也许是在还业，也许过去某一世我曾这样对待他们，或者是师父要借此让我变的更坚强。我向内找，也发现了不少执著：喜欢听好话、希望得到尊重、想过的舒服、对伴侣的情、想把女儿教育的如何好等等。我还发现，自己对别人其实有远比想象中更多的不好的念头，只不过我没有说出口。这些细小的负面念头，我一直任由它们存在。

于是我从很多方面去修。但实际上，我始终无法做到被冲击时完全不动心。我觉的这一切实在太猛烈、太强烈，所以脑子里反复思考了很多。有时，我甚至忍不住向师父抱怨，说我不明白为什么要经历这些考验，对我来说已经快超过承受极限了。我也看到很多黑色物质向我压下来。这样高强度的经历了两年，再加上刚才说的退出项目，以及另一个工作中同时在十位同事面前丢了面子之后，师父让我看到了更深的一层。

在终止上述合同的两天后，我给同事们写了一封道歉信，随后读到了这段讲法：“目前这方面的表现很突出了，这方面是得注意了。作为一个修炼的人来讲啊，大家知道，打不还手、骂不还口，真正受到损失的时候修炼人都付之一笑，这是你们应有的状态和必须做到的，因为你不是常人，你要走出常人的。”（《各地讲法十》〈曼哈顿讲法〉）

在同一篇讲法中，师父后面又说：“有对爱面子心的执著，叫人说了觉的不好意思，就会在这方面触动不能被说

思路也被带入其中，认为：是啊，社交媒体有变化很正常，我们在常人的媒体中讲真相，做法就得符合这种变化，被限制也可能是一时的情况吧，过一段时间，也许就会恢复。

可是实际情况呢？不仅没有等来转机，而且流量还在不断下降。是不是我的修炼真的出了问题呢？

三、痛苦挣扎，找到出路

师父说：“好象现在留给你们的是最正的一条路，但是很窄。用心不对、做法有问题就会很难。路很窄，看上去不行，可是能行。”（《各地讲法九》〈在新唐人电视讨论会上的讲法〉）

我理解我们有一条看上去不行，但是能行的路。那么我的路在哪里呢？

看来这条路是等不出来的，转机也不会自动发生。于是从二月初开始，我决定找出路，并从流量下降比较严重的社媒A做起。从几个方面同时着手：首先全部以吸引人的短视频作为主贴内容；然后，为了不触发社媒A的限流机制，对所有推广网址的使用做了一系列调整；同时，研究用程序对短视频剪辑、发贴、回复、效率分析等进行自动化。这样做了三周左右，似乎我的社媒A账号开始有了起色，粉丝增长和帖子观看量都有显著增加。

但是当我向社媒A团队说明进展的时候，反馈却比较冷淡，有个别人尝试了我的方法，说这样做，我们系统中统计的点击量会严重下降，从而又回到原来的做法。

又过了几周，到了三月中旬，我基本拿出了一套完整的做法，同时做了一个简单易用的视频剪辑工具，并证实我自己的账号平均每两周就可以增长一千粉丝。这样部份社媒A团队的同修才开始动起来了，过了一段时间，一些

账号也做到了类似我的账号的效果，这样大家增加了信心，更多的同修也开始参与进来。

可是，只有几个账号能做起来、突破限流，还是不行，因为带来的流量还是很有限，每天的流量目标还是很难实现。于是，我们再次制定突破策略，针对具体的同修做一对一辅导，逐个同修的突破，逐个的说服她们改变观念，告诉她们怎么做，一个一个的让她们看到正确做法的效果。就这样一个一个的同修流量开始增加，一点点的整体流量在恢复，这过程真的是非常艰辛。因为老年同修是我们这个项目的主体，很多七、八十岁的同修学新东西都比较慢，要反复讲解，讲了再忘，忘了再讲，过程中还不断出现问题，然后就一个一个的去解决……

社媒A方面终于有了比较大的进展，可是社媒B还是在很多主页都被限流的状态，大家都不怎么敢发贴了，怕主页被限流、甚至封禁。整个社媒B团队都处在停滞不前、流量很低的状态。

看来等还是等不出来变化的，我决定再找出社媒B的解决方案。从五月开始，我建立了自己的社媒B主页，并沿用社媒A的发贴思路。为了节省发贴时间，我同时开发了一套发贴工具，从而简化发贴流程。支持把社媒A的帖子点几下就能发到社媒B主页上去，这样一份工作量可以带来两份回报。在实际操作过程中，我发现，其实社媒B并不象想象的那样有很多限制，相反，社媒B其实很适合做推广，尤其是起步比较容易。刚刚开始做的这个主页，我发现两到三周就可以达到甚至超过原来的一些主页的流量。就这样，社媒B团队也跟着做了起来，产生的效果非常明显，整体流量有了大幅度提升。

继续参与这个项目不是在证实法，也违背了我的价值观和法轮大法的原则。

于是我鼓起勇气退出了。我放弃了署名和已经完成的工作——也就是整部剧大约一半的内容——以及原本可以成为非常漂亮的导演作品集素材。要真正放下并不容易，甚至几个星期后，我还会后悔，想着是不是本来可以更好的向编剧和他的妻子讲真相。但随着时间过去，我冷静下来，我特意给每一位演员和技术人员打电话，向他们解释自己为什么退出，过程中产生了很多珍贵而有意义的交流。

虽然那位医生把我送给他们的《转法轮》还了回来，但据他妻子说，他还是翻看过。我希望至少有一句话能够留在他心里。我也知道他看过我的脸书，一定看到了一些讲真相的图片和文章。

后来，出乎我意料的是，我得知接手后续拍摄的导演是一位信仰非常虔诚、敢于直言的人。我想到师父洪大的安排，不禁笑了。我和她有一点交情。后来她想和我坦诚交流，我们谈的很好。当我告诉她，她可以署名这部剧时，她却觉的不自在，因为那不符合事实。她还给我提出了一些我从未想过的解决办法。比如，可以在片中注明，剧里表达的观点并不代表技术团队的立场之类。这也让我重新思考了“真”的含义。

这次谈话让我意识到，我当时退出项目的方式有些过于强硬，辞职时对主要客户也不够客气，尽管我对其他人没有这样。我也更清楚的看到了自己面对黑暗事物时，会本能的采取防御、切断和逃离的方式。我告诉自己，下一次一定要做的更好。先多为别人考虑，再考虑自己，并以柔和、符合法的方式处理。

然意识到，这部剧其实是在明确宣扬“医疗辅助死亡”。说白了就是协助自杀。我非常震惊。我找到这部剧的编剧兼制片人，以及他的妻子——同时也是女主角和联合制片人——想确认是不是自己理解错了。因为一开始，我以为影片对这个主题持有正面的道德态度，甚至会反思其中涉及的一些医疗价值观。但很快我不得不承认是我误读了剧本。这个项目表面上看起来没有问题，实质却是黑暗的。

编剧和妻子愿意沟通，所以我几次尝试从法的角度，以善意和他们交流。但最终我发现，他们的观点非常固执，而且都是无神论者。过去，我从未中途退出过任何合同。说实话，我也很重视对别人守信，所以一开始，我根本不敢想退出项目。但师父让我看到了三件事：

第一，当我决定不想接受这位医生兼编剧身上的任何东西时，我看到一个半人半机器的生命从我身体里出去。我立刻感觉，那东西来自这个医生。（谢谢师父帮助我把它从我的身体里清除。）

第二，我们拍摄病人提出协助自杀的那场戏时，从专业角度看，拍的非常好，甚至饰演主角姐姐的演员在拍摄过程中突然起了荨麻疹，画面冲击力很强。但我自己却突然非常难受，几乎要吐，只能暂时离开，走到远处的走廊里缓一缓。

第三，我把这件事告诉一位同修。她耐心听完后，对我说：“你知道我听出来什么了吗？你其实很想离开这个项目。”听到这句话，我一下哭了出来。

尽管人的思想让我觉的应该履行合同，想到已经投入那么多时间，自尊心也受到冲击，而且退出还会造成职业上的损失，但我知道自己不能再留下。以我当时的层次来看，

项目同修经过几个月的不断努力，克服了各种障碍，转变观念，最后终于找到了出路。目前项目产生的流量已经达到了有史以来的最好水平。

项目经历了这么大的一个困难，问题到底出在哪里呢？我检讨自己，近一两年我主要忙于平台的建设，工具的开发，而疏忽了亲身做具体的发贴，从而对实际的情况不了解。放手让大家自己去做，有问题，让大家自己想办法解决。但是作为项目的技术负责人，这一点，实际上是不负责任的。

回想整个过程，其实最关键的就是社交媒体对我们推广用的账号、社区、主页的限制，甚至是封禁账号、封禁主页。这对整个团队造成了非常严重的心理阴影，从而产生了正念不足、消极、甚至怕心。这些对修炼人来说都是执著，其中怕心尤为严重，当然就会使救人的事情受到严重影响。

再深挖下去，为什么遇到这种事会正念不足，甚至有怕心呢？我感觉还是有一种执著自我的东西，比如怕自己的账号、主页被封；怕多年在这些账号、主页上的付出前功尽弃；怕承担责任；怕出问题被别人看不起……等等，而这种观念很可能会使本来可以很快解决的问题变的难以解决了。

还有，在常人中讲真相、救人，我发现有时也会形成一种东西，比如具体的做法、经验、工具、途径……已经证实其有效性。但事情往往不会一成不变，已经形成的这些东西很可能在某个时候过时、失效。这时如果坚持维护以前的做法，不敢、不愿意突破并找出新的思路、方案，那也会形成一种牵绊，从而使救人的事情受阻，甚至停滞不前。

师父说：“你们越把困难看大，事越难办，相由心生，那个事就越麻烦。相由心生还有这层意思，因为你把它摆

高了，把自己摆小了。把那事情看的没什么了不起的，救人这么大一件事情，做你们该做的，心里踏实一点，碰到听到什么不太顺心的、不太如意的也别往心里去，堂堂正正做自己该做的事情。不被邪的干扰、不被它带动，那些不好的因素就不从自己这生，那邪恶就渺小，你们自己就高大，正念就足。真的都是这样。”（《各地讲法十》〈在大纪元会议上讲法〉）

其实，师父早就给我们讲过“相由心生”的法理，遇到困难、麻烦，作为修炼人应该用怎样的心态对待。只是我们在实践中，总是想不起师父的谆谆教诲。所以一路走来总是磕磕绊绊的。

结语

在修炼过程中，我发现有时会有一种走入沙漠的感觉，似乎到处都是困难，看不到前进的方向。这个时候，也许正是在修炼提高的关键时刻，也许正是考验修炼人是否有正念、能不能在困难中继续前行、能不能做到坚韧不拔。因为我们是师尊的弟子，师父一直在看护着我们每一个人。所以，出路一定会有！关键是能不能做到百分之百的坚信，能不能静下心来用心的去找这条路，敢不敢于放下固有的旧观念，走出一条新的路来。

师父在《转法轮》中说：“在真正的劫难当中或过关当中，你试一试，难忍，你忍一忍；看着不行，说难行，那么你就试一试看到底行不行。如果你真能做到的话，你发现真是柳暗花明又一村！”

在碰到困难的时候，关键并不在于问题本身有多难，看起来有多大，而在于修炼人有没有那个必定能战胜困难

的正念，和找到那条出路的决心，做到“难行能行”！如果有，就什么困难也挡不住我们的修炼、救人之路。

以上就是近一年来在修炼过程中的一点体会，不当之处，请同修慈悲指正。

谢谢师尊！谢谢同修！

（二零二六年加拿大法轮大法修炼心得交流会发言稿）

悟到并修去对名誉的执著（译文）

文：加拿大大法弟子

【明慧网二零二六年十月十日】

尊敬的师父好！

各位同修大家好！

过去一年里，我经历了四个很大的根本考验，让我开始反思自己的根本执著。这四件事有一个共同点：让我认识到，我必须放下对名誉的执著；与此同时，无论处境多么不顺，都要无所畏惧的证实法。我想和大家交流其中一次考验，以及我的认识和由此带来的变化。

一、放下

去年冬天，一个朋友的朋友找到我，请我担任他一部网络剧的导演。虽然是义务项目，但我很喜欢导演这个职业，觉的这是一次积累经验、建立作品集的机会。看过合同和剧本后，我觉的故事感人、有人情味，于是毫不犹豫的加入了项目。团队成员都很好，工作也很专业。能够担任这样一个大型项目的导演兼制片主任，我很高兴。

经过两个月的前期制作和六天高强度的拍摄后，我突