

图：来自大台北各区法轮功学员十一月八日举行半日学法交流活动，偌大的活动中心座无虚席，现场洋溢着祥和、溶洽的气氛。学员们一起学习《转法轮》第七讲后，進入心得交流环节。来自各区的多位学员分享了自己在修炼、去除执著心及讲清真相过程中的体会，彼此勉励，共同精進。”

- 被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5396
- 三退人数：

自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：468,803,022

- 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 1326 期（2026 年 11 月 20 日）WWW.MINGHUI.ORG



图：加拿大多伦多法轮功学员组成的天国乐团和腰鼓队十一月十四日和十五日应邀参加了周边五个城市的圣诞游行。

本期内容提要

【海外】回忆师尊三十年前在澳洲首次讲法
【海外】大陆法会编辑观感：耐人寻味　引人向上
【修炼】从“百苦”中脱颖而出
【修炼】充满喜悦的新开始（译文）

目 录

◆ 海外综合

海外学员正法修炼活动简报 3
回忆师尊三十年前在澳洲首次讲法 12
大陆法会编辑观感：耐人寻味　引人向上 16

◆ 大陆综合

中国大陆学员近期遭迫害案例选登 23
从“百苦”中脱颖而出 25

◆ 修炼园地

在物欲横流的现实中保持可信、踏实的品质 33
充满喜悦的新开始（译文） 38
读同修交流文章　找根本执著 46
面对骚扰的可行办法及建议 48
重视与刚出狱的同修交流、曝光邪恶迫害 53

【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。】

的同修我们更需要了解情况。无论是从生活还是修炼方面我们都应该主动去关注了解。同时，在此过程中给接触到的一切相关公、检、法、司人员、同修亲属讲清真相，救人的同时也就是在彻底清除邪恶。◢

师父说：“揭露恶警坏人，在社会上公布其人的恶行，此做法对于那些没有理性的恶人起到了极大的震慑作用，同时也是在对当地讲清真相中引起民众对邪恶迫害最直接的揭露与认识，同时也是救度被谎言毒害、欺骗的民众的一种好办法。希望大陆全体大法弟子与新学员都来做好此事。”（《精进要旨三》〈对学员文章评语〉）

个人体悟师父希望我们大陆全体大法弟子与新学员都来做好此事，那么对于刚出狱的同修是不是更有条件通过曝光本地监狱的邪恶来做好此事？刚出狱的同修一般状态都不是很好，有一些同修可能还会排斥接触同修，这个时候更需要我们主动、耐心的去接触刚出狱的同修，和她们多学法、多交流沟通、多交心，引导同修主动曝光监狱的邪恶。这不仅可以直接改变监狱的环境，也是直接在改变曝光同修的修炼状态更快回升。

同修在曝光上有顾虑，一方面我们要和同修一起学习师尊的相关讲法，另一方面也要有智慧告诉同修可以用第三人称从旁观者角度去曝光邪恶。能否去这样用心主动做，做到什么成度，其实也反映出我们自身现在的真实修炼状态，这都是相辅相成的。

我们大家心正就一定会有安排的。记的我刚出狱回到本地，原来的同修都联系不上了，那个时候真是很着急但是好象也没有什么好的办法。就在这个时候我就在沿街销售的过程中很自然的碰到了一位同修（她当时想给我介绍大法），通过她慢慢的又联系到了本地更多的同修。

还有一个重点，对于清除监狱邪恶也非常重要，就是我们外面的同修要定期主动去关心还在监狱中的同修，有家人去关注接见的同修我们需要了解情况，没有家人关注



图：二零二六年十月三十一日（星期六）上午，印尼巴淡岛第四十初中的一千二百多名师生学炼法轮大法功法。

海外学员正法修炼活动简报

每年十一月，加拿大安大略省各地都会陆续举行圣诞游行。由多伦多法轮功学员组成的天国乐团和腰鼓队，长期受邀参加多伦多周边多个城市的圣诞庆祝活动。二零二六年十一月十四日，随着圣诞游行季正式展开，从当周周末直至十二月六日的所有周末，他们的演出日程已排的满满当当，共收到十六场圣诞游行活动的邀请。第一个周末他们就参加了五个城市的游行，星期六三场、星期日两场。星期六的三场是：奥克维尔（Oakville）上午九点；汉密尔顿（Hamilton） 下午两点；伦敦（London）傍晚六点。星期日的两场是：米尔顿（Milton）下午一点半；纽卡斯尔（Newcastle）下午五点半。每个城市的当地电视台都做了现场直播。奥克维尔市居民巴西玛（Basima）

对天国乐团的表演非常赞赏，她说：“我来加拿大已经二十多年，很多年都看到这个乐队，他们的成员精神抖擞、心态平和，演奏的音乐感人和美好。感谢他们给这个城市带来福音。”尼塔尔（Nithal）是米尔顿的一名IT项目经理。在天国乐团和腰鼓队走来时，他拿起手机拍视频留念。他开心的说：“我真的很喜欢他们。他们组织有序，比很多其它的方阵都整齐。我来自印度，跟中国很近，我尤其尊崇中国的音乐。看到真、善、忍的理念用音乐的形式传递出来，这种感觉非常好。”

加拿大总理卡尼赴中国访问之际，加拿大法轮大法学会十一月十六日在渥太华国会山举行记者会，呼吁总理敦促中共释放六名因修炼法轮功而遭非法关押的加拿大人家属，并制止针对法轮功的跨国镇压。两名加拿大公民通过视频讲述了家人在中国大陆因修炼法轮功而遭受迫害的情况。居住在蒙特利尔的加拿大公民丛新苗表示，其八十一岁的母亲丛兰英目前被关押于山东女子监狱。丛兰英因修炼法轮功，于二零二三年被判刑四年。丛新苗说，母亲多年患有心脏病等疾病，修炼法轮功后恢复了健康。但在中共迫害开始后，母亲因向官员写信讲述法轮功的益处，以及在公园炼功，被当局作为定罪依据。她担忧，高龄母亲在狱中的每一天都面临健康风险。CTV新闻在十一月十六日以“视频记录多伦多中国领事馆外发生的冲突”（英文标题：Video captures confrontation outside Chinese Consulate in Toronto）为题刊登了本次记者会，再次曝光了多伦多中领馆外暴力威胁法轮功学员事件。

印尼法轮功学员十月三十一日（星期六）上午在

重视与刚出狱的同修交流、曝光邪恶迫害

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二六年十一月十六日】据本地同修反馈，从本地女子监狱出来的很多同修一直都见不着面，个别从本地女子监狱出来的同修说监狱里边的环境还很邪恶。我们认识的好几位同修也先后都出狱了，但是我们从明慧网上一直也没有看到从本地女子监狱出来的同修对监狱迫害法轮功学员的手段有详细完整的曝光。

相反，本地男子监狱被曝光的就很详细。这让同修想起二零二零年和其他同修营救同修时，有一次和律师去男子监狱打听同修的情况，当时监狱的狱警很紧张，说没有象明慧网报道的对同修迫害的那么严重，他们现在都是严格按照法律在管理监狱如何如何。因为之前从本地男子监狱出来的同修有详细的揭露、曝光监狱的邪恶，所以对邪恶的震慑就很大。

曝光监狱里面的恶行，这对于至今仍然被非法关在监狱的同修减轻迫害很重要，也是在救人。

就拿我自己亲身经历来说，曝光邪恶对于自身修炼状态与环境的改变是巨大的。当时我们还在监狱中的时候，就已经经常通过出狱的同修把监狱的迫害情况曝光（这只是其中一个渠道，还有在监狱中就直接写信给监狱长与驻监检察官曝光邪恶也起到了很大的作用，都是在救人），这对于邪恶的震慑力度是很大的。在这样的前提下，我们还通过有正念的狱警带进了一本缩小版的《转法轮》，这对于改变当时我们在其中的修炼状态与环境起到了很大的作用。

员年年考核，连续两次不合格就辞退。在当今有案必立，不立违法的严管下，警察每一个违法环节，都能被控告起诉。一旦立案，永远写進档案，年度考核不合格，面临下岗（失业）。

（三）中国相关法规保护公民信仰和人身自由

1.《民法典》规定:“公民的姓名权、肖像权、名誉权、荣誉权受到侵害的，有权要求停止侵害，恢复名誉，消除影响，赔礼道歉，并可以要求赔偿损失。未经本人同意，禁止他人使用自己的肖像。”

2.《宪法》第三十三条规定:“中华人民共和国公民在法律面前一律平等。国家尊重和保障人权。”《宪法》第三十六条规定:“中华人民共和国公民有宗教信仰自由。任何国家机关、社会团体和个人不得强制公民信仰宗教或者不信仰宗教，不得歧视信仰宗教的公民和不信仰宗教的公民。”

巴淡岛第四十初中介绍法轮大法，并带领大家学炼功法。此次活动在这所知名且屡获殊荣的学校举行，共有一千一百六十四名学生、三十九名教师以及校长参加。早上七点左右开始，老师们组织学生整齐列队，校园操场及相邻过道很快就站满了师生。七点三十分，校长苏纳诺（Sunarno）正式宣布活动开始,随后由学员介绍法轮大法，并带领大家集体炼功。学校副校长兼公共关系代表莱拉图恩·尼斯瓦（Lailatun Niswa）表示，早上的活动让她感到精神焕发、内心平静。炼功活动结束后，校长苏纳诺向法轮大法学员颁发了感谢证书，感谢他们向学校师生介绍法轮大法。随后，当地法轮大法学员代表向校长赠送了一本《法轮功》。苏纳诺表示，法轮大法的核心原则对培养学生的品格起到重要作用。他说:“真、善、忍这些原则对学生尤其有益，能够帮助他们在巴淡岛第四十初中学习和成长的过程中，增强品格修养，促進个人成长。这样，他们不仅能够获得身体健康，还能通过这三个核心原则塑造他们的品格。”

在雅加达无车日（Car-Free Day）活动期间，法轮大法学员十一月八日在市中心商务区举行游行，纪念印尼英雄日。游行路线经过市区繁忙的街道，让许多外出晨练的当地居民和游客有机会了解法轮大法。由天国乐团引领的游行持续了两个小时，全程约六公里。许多观众了解到法轮大法对身心健康的益处，以及真、善、忍的指导原则。一些民众还主动与学员交谈，了解法轮功在中国遭受持续迫害的真相。市政警察苏斯万托（Siswanto）是在此次无车日活动中第一次听说法轮大法。他表示，法轮大法游行队伍平和、有序。他还赞扬学员们自愿从印尼各地赶到

雅加达参加游行。印尼全国性网络媒体Kumparan News报道了法轮大法学员的游行活动。

马来西亚法轮大法修炼心得交流会十一月十五日在八打灵再也（Petaling Jaya）举行，来自马来西亚各地以及香港、新加坡、越南的法轮功学员共同参加了这一年一度的盛会。会上共有十九位学员发言。大家结合各自的修炼经历，分享了学法修心、放下执著，以及在证实法、讲真相救度众生中的体会与感悟。台下不少学员听着同修的交流，深受触动，感动落泪。来自柔佛州的廖燕妮，从小跟随母亲接触佛法，成年后在吉隆坡生活三十年，也接触过不同的宗教、玄学与心理学，希望寻找生命真正的答案。二零二五年十一月，她因关注一则中国艺人的新闻，第一次深入了解中共活摘器官和迫害法轮功学员的真相，内心受到极大震撼，也从新思考善恶的标准，以及人活着究竟是为了什么。她说，或许正因为内心一直在寻找答案，当第一次来到居銮南峇山炼功点时，一切显的那么自然。她回忆：“我记的第一次见到那里的同修时，自己几乎是不由自主的走上前询问，法轮大法究竟是什么？从那一天开始，我一步步从旁观者走入修炼之中，从好奇走向实践，从感动走向坚定。”

在世界知名的历史遗址、**日本**广岛和平纪念公园，法轮功学员长期设立真相征签点，向来自全球各地的游客介绍中共迫害法轮功学员及活摘器官等反人类暴行，呼吁国际社会共同制止这场持续至今的迫害。今年以来，已有数以万计来自日本国内及海外各界人士在请愿书上签名声援，以实际行动表达对反迫害努力的支持。曾签名并接受过采访的日本人桃井（Momoi）先生再次来到活动点与学

2. 然而一九九九年十月三十日全国人大常委会通过《关于取缔邪教组织，防范和惩治邪教活动的决定》，这个决定里面根本没有提到法轮功。

（二）中国相关规定追究警察违法违纪行为

1. 二零一六年三月一日，新修订的《公安机关人民警察执法过错责任追究规定》规定：“因故意或者重大过失造成错案，不受执法过错责任人单位、职务、职级变动或者退休的影响，终身追究执法过错责任。”说白了，对不合法的上级命令，警察可以不执行，因为执行了错误的命令是要被追究责任的，而且是终身追究。

2. 二零一七年四月，公安部下达了命令，对公安内部的违法违纪行为“零容忍”。为了加强对公安机关警察违法违纪行为监督举报而专门开通了“12389”专线平台，对于警察的违法违纪行为，可直接拨打电话“12389”，或者登录“12389”网络平台進行举报。

3.《刑法》第二百四十五条规定：“非法搜查他人身体、住宅，或者非法侵入他人住宅的，处三年以下有期徒刑或者拘役。司法工作人员滥用职权，犯前款罪的，从重处罚。”

4.《宪法》第四十一条明文规定：“公民对于任何国家机关和国家工作人员，有提出批评和建议的权利；对其违法失职行为，可向有关国家机关申诉、控告或检举。”因此，控告江泽民的违法行为合理合法。

5.《公务员法》第九章第六十条规定：“公务员执行明显违法的决定或者命令的，应当依法承担相应的责任。”这里就是说公务员也是一样，必须且只需对法律和正义负责，否则自己就要承担法律责任。而且根据法律规定公务

◎第三步：

在讲明法律和自身修炼大法的经历后，如果来人态度粗暴、蛮不讲理，还在胡搅蛮缠的话，可以当面拿出手机直接向相关机关举报（打12389）。

举报内容：现在是某年某月某日某时，有某某部门的什么人（职务、姓氏）或警号为××××××的人在不出示有效证件和办案的法律依据的情况下，正在×地对我（×××）进行骚扰，请予以受理，并马上采取措施！

总之，从头到尾都不应该对上门骚扰的人进行任何如实回答的配合；任何配合他们的讯问都是让他们犯罪。他们不知道修炼人不忍心让他们犯罪的苦心和救度，就会认为修炼人在与他们对着干，所以语气和善心一定要能让对方感知到才好！当然这就是每个修炼人自己真实的修炼境界的体现了。

二、相关法律的补充

（一）中国官方文件证实法轮功不是“×教”

1. 诬陷法轮功是“×教”，最早来自一九九九年十月二十六日江泽民接受法国《费加罗报》采访时的诽谤。第二天《人民日报》特约评论员紧跟江泽民发表诽谤法轮功的文章《法轮功就是×教》。《宪法》第五十八条规定，立法权属于全国人民代表大会，任何其它机构、个人均无立法权。《宪法》第五条第五款“任何组织或者个人都不得有超越宪法和法律的特权”，因此江泽民诬陷法轮功是“×教”纯属个人言论，不是法律，更没有超越宪法和法律的特权。《人民日报》评论员文章更没有法律效力，而且是违法的，构成诽谤罪。

员交流。他表示，此前了解真相并在请愿书上签名后，对他产生了很深的触动：“那天，我在这里签名和接受采访后，得到了从未有过的启发。我仿佛沉浸在来自天上的万道光芒之中，那天是极其难忘的一天，就好象有一种力量指引我来到这里一样。”桃井先生补充说，回去后他主动查阅了相关网站，了解到法轮功学员在遭受严酷迫害的情况下依然坚持和平理性抗争，令人敬佩。

十一月十四日、十五日，日本广岛法轮功学员分别参加了在广岛市内举办的“城市建设市民庆典”和“国际庆典二零二六”。两次活动中，学员们登上户外舞台表演腰鼓并演示五套功法，同时在展位向过往民众介绍法轮功，讲述中共迫害法轮功的真相。大段（Odan）女士了解功法后产生浓厚兴趣，希望能到炼功点学炼，她在离开展位前对学员说：“下个周日不见不散，请多多关照啊。”中山（Nakayama）先生是在日华人。他来到法轮功展位对学员说：“你们辛苦了，谢谢你们给我报纸、宣传资料，让我觉醒、受到教育。”中山先生表达了对法轮功的敬佩：“得人心者大家才能拥护。谁都知道李大师传功教人向善，全世界响应，道理很简单。现在中共政权贪污腐败，从上到下处处为自己着想，互相内斗，人民怨气都起来了。象你们在公园炼功都是自愿来参加，非常好的气氛，没有勾心斗角，又能得到健康的身体，所以聚集人心，人们都愿意来。”

澳洲墨尔本克罗伊登区（Croydon）市镇公园（Croydon Town Park）十一月八日举办了当地年度最大型社区庆典——马隆达节（Maroondah Festival），由法轮功学员组成的天国乐团与腰鼓队，为节日带来了浓郁东方韵味的

音乐与舞蹈表演。在一旁的展位上，静谧祥和的五套功法演示，也吸引了许多家庭与当地市民驻足探寻。对于忙碌的现代人而言，如何在繁重的家庭与工作间寻找身心平衡是许多人想要知道的。在当天的活动中，不少市民在了解这门源自东方的修炼功法后，找到了意想不到的答案。在外科诊所担任兼职助理的年轻妈妈艾玛（Emma），育有两个未满十岁的女儿，在了解功法的特点后感到相当惊喜。她开心的说道：“听起来非常棒，这功法是对心理健康的帮助，特别吸引我；而且炼功动作既可以坐着做，也可以站着做，不需要很大的空间，这一点也非常好。”她也很推崇真、善、忍理念，“当然重要，尤其是‘善’。比如在工作中，因为你并不了解别人经历过什么，所以面对不同种族、不同生活方式的人，我们都需要怀有善心。同时，在与他人沟通时，也需要做到‘真诚’。”她表示：“这套功法正是我想找的健身方法”，“能改善我的心理健康，对于我这种生活忙碌的人来说，真的很有帮助。”

十一月六日、七日，在西澳坎宁顿展览中心举办了一年一度的坎宁秀（Canning Show），当地的法轮大法学员应邀参与，表演了腰鼓，并在展位上向民众演示功法，介绍大法真相。民众在了解中共对法轮功学员的迫害后，纷纷签署请愿书，声援制止迫害。西澳人纳布斯（Nabbs）在法轮大法展位上表达了对真、善、忍理念的支持，并表示坚持践行这一理念,终将有所收获。他妻子梅丽莎表示，她感受到了法轮大法展位的能量，她说：“真、善、忍非常积极且强大。”

西澳法轮功学员十月三十一日应邀参与了第八十届吉奇加纳普农业展（Gidgegannup Agricultural Show）。

的通告和新闻出版署署长柳斌杰发出的第五十号令，拿出来给上门骚扰的人员看，或者是请来人立即从各自的手机上搜索这两个官方文件。这些文件从侧面证明：国家从未认定法轮功是某教；法轮功的任何书籍资料都不违法。

然后，进一步阐明：是不是邪教不是政府、议会、法律说了算的，正教和邪教的区分是信仰领域的话题、邪教不应该成为一个法律术语。法轮功倡导的真、善、忍是宇宙特性，是普世价值，是分辨真正的善与恶、好与坏、正与邪的标准，是衡量和判断正教、邪教的唯一标准。一门宗教或一种信仰，符合真、善、忍这个特性，就是正教；反之，背离这个特性的，就是邪教。

3. 向上门人员要他们上门骚扰的法律依据，（都拿不出来）并问上门人员是受哪个权力部门委派和授权来随意上门骚扰的。

不管什么人来骚扰，肯定会违反这几点：

（1）身份合法；

（2）法律依据明确；

（3）有权力部门的委派和授权。政法委之类的不属于国家权力机关，对一般公民没有任何法律和司法上的管辖权。

控告这些人也很简单，由于不是执法、司法主体，所以其不具备主体资格，身份违法；由于其没有法律依据及有关部门授权，所以其所有的行为都违法。又由于公民有宪法及法律赋予的一系列权利，所以这些人侵犯了公民的众多宪法及法律权利。因为这些人的行为违法(违反宪法、民法)，并涉嫌犯罪（非法侵入住宅罪、非法剥夺公民宗教信仰自由罪等），所以他们面临控告是很正常的事。

面对骚扰的可行办法及建议

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年十一月十三日】

一、面对骚扰的可行性办法及建议

面对骚扰之人，建议以下三步：

◎第一步：

应该马上平和的、不带怕心和争斗心的请来人出示各自的证件及身份并进行拍照。如果对方拒绝并赖着不走、纠缠不休，可以录音、录像。

◎第二步：

应该马上平和的、不带怕心和争斗心的指出他们违反了现行的哪条哪条法律条款。

然后，指出：

1. 政法委之类的不属于国家权力机关，其在邪党内部也是违法存在的（详见分析文章《浅析“政法委” 这个怪胎的违法存在》）；“610”也是非法组织。没有任何一部法律赋予这两个组织执法权及司法权，所以其所有行为都是非法的、无效的，也谈不上什么程序违法或具体操作步骤违法，也就是说，这两个组织的每一个环节都是违法的。其在幕后操纵公、检、法迫害法轮功学员的行为都是违法的，就是说他们给大法修炼者打电话是违法的、上门是违法的、问大法修炼者炼不炼是违法的，一切都是违法的。修炼法轮功是受宪法第三十五、三十六条保护的。

2. 把家里随时准备的公安部发出的关于十四种邪教

此农业展是一项广受欢迎的年度乡村盛会。众多乡村的民众在展位上了解到了法轮大法的美好，以及中共对法轮功学员迫害的真相。赞恩（Zane）了解了法轮大法真、善、忍的理念后，他说：“人生最大的战斗，其实就是与自己的战斗。我们总是在与自己交战。我们无法改变世界，只能从内心做出改变。我们必须时刻向内审视自己。问题的根源不在外部，一切都不在外部。一切都在这里（他指着自己的心）。”比安卡（Bianca）表示，真、善、忍的理念非常重要，当今世界绝对需要这些理念。黛安（Dianne）说：“让人们了解并看到你们正在做的事情，这很重要。我认为每个人都应有机会获得健康，并能自由的去追求自己想做的事。”

来自法国和德国的部份法轮功学员十一月十四日在**法国**斯特拉斯堡（Strasbourg）的共和国广场（Place de la République）举办法轮功信息日活动。学员们通过功法演示、发放真相资料、展示揭露中共迫害的展板，以及征集签名等方式，向过往民众介绍法轮功，揭露中共对法轮功持续二十七年的迫害。当了解到法轮功学员因坚持“真、善、忍”信仰而受到中共迫害时，一些民众感到震惊和愤慨。还有民众主动询问，自己能做些什么来帮助制止迫害。了解情况后，他们在征签簿上签名表示支持，并带走真相资料。有的人还高兴的接受了学员赠送的小莲花挂坠。

十月三十一日，正值**奥地利**学生秋季假期，许多当地居民和游客借此机会来到格拉茨市老城区漫步。法轮大法学员在市中心最热闹的Herrengasse购物街上设立信息点，向过往民众介绍法轮大法的美好，以及法轮大法学员

在中国遭受中共迫害的真相。信息点紧邻格拉茨州议会大楼（Graz Landhaus）。游客与当地民众了解真相后，在反强摘器官医生组织（Doctors Against Forced Organ Harvesting （DAFOH））发起的请愿书上签名，呼吁制止迫害和活摘器官的罪行。一位年轻男子表示，他简直不敢相信，在中国竟然发生了由国家组织实施、针对法轮功学员的活摘器官这种可怕的事情。他此前从未听说过此事。他签署了请愿书，并希望带走一张相关信息卡片，以便向其他人介绍如何在线签署请愿书。

九月二十九日至十月十日，**保加利亚**法轮功学员在首都索非亚举办“真善忍国际美展”。这是继八年前首次在索非亚展出后，美展再次来到这座城市。索非亚市瓦尔布尼察区（Vrabnitsa）区长鲁门·科斯塔迪诺夫（Rumen Kostadinov）向画展主办方发来贺信。此次展览在市中心的诺瓦艺术展览馆（nOva Art Space Gallery）举行，共展出二十七幅画作。画作展现了法轮大法修炼者的精神境界，以及法轮功学员在中共迫害中坚守信仰的经历。展览吸引了政府官员、外交官、科学家、艺术家和当地民众参观。保加利亚国家电视台（Bulgarian National Television）九月三十日制作了一段约六分钟的专题节目，报道了此次画展。

安吉丽娜·博内娃（Angelina Boneva）曾在保加利亚一届看守政府中担任区域发展与公共工程部副部长及部长。她表示，能够参观此次展览令她感到“非常荣幸”。她称赞道：“这些画作的艺术美感、整体氛围，以及主办方所呈现的叙事内容，激发人的感官、思想和深层次的情感共鸣。”法轮功学员面对打压时所展现出的坚韧精神也

就给她念《转法轮》，让她听师父讲法录音，放大法歌曲，让她念“法轮大法好、真善忍好”，可是效果甚微，她失眠仍然很厉害，我找不到原因在哪？很无奈。

看了同修文章后，我猛醒：我内心深处还抱着大法能治病的根本执著不放，表现是：嘴上不说，心也不想，好象“大法能治病”这个执著与我没啥关系。可在思想深处，大法能治病的心根深蒂固，比如：家人有病时、亲戚有病时、朋友有病时、讲真相时……首先把大法能治病摆在前面，开口就说：“我修大法三十年了，没吃过一粒药，你学这个法吧，保证好使。”可大法是度人的，不是给人治病的，假如人们都抱着治病心走進大法，能好使吗？这不是误导吗？旧势力抓到把柄了：让我身体不好，让我妻子身体也越来越糟。

妻子如果能真心修大法，师父会给她净化身体，可眼下她不是真心修大法，就是想治病，最终能睡好觉就行，那能好使吗？常人造多少业就得还多少业，这是天理，而我让她学法炼功，是解决她失眠问题，这个执著还小吗？这是误导人。

我发现，这种表现在同修中普遍存在，表面上说没根本执著，细找是有的。

如果不是妻子有病，我还察觉不到这个深藏不露根本执著，认识到后，它象一层薄雾浮上水面，淡灰色，瑟瑟发抖，我发正念彻底清除！心里异常轻松。之后，我不再执著妻子是否修大法，选择什么她自己定，我只能善心劝导。

当晚，我做个梦：我被锁在一个屋子里，从阳台往下看，几个坏人手拿砖头在走动，这时，我手里突然出现一个手电筒，门也开了，我打开手电筒，沿着崎岖山路，拼命往外跑，眼前是老家小山村。我悟到，根本执著去掉了，柳暗花明。

读同修交流文章　找根本执著

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二六年十一月十八日】近期，同修都在背诵师父经文《走向圆满》，找根本执著，我也找，觉的经文中提到现象我都没有。可是,看了明慧海外法会交流文章《认清自己根本执著的心路历程》后，我惊异发现：我的根本执著和作者同修一样。

修炼前我一身病，修大法后好了，表面上看，我并没有执著大法能治病，当初也不是为治病走進大法的，这种认识跟作者同修一样，作者也是修大法后病好了，她说:“就极力劝当时生病的丈夫也来炼。相信大法一定能治好他的病,而且从一开始这个想法就相当的执著,我却完全不自知。比如，我天天帮着丈夫炼功，他的手举不起来，不能抱轮，我就托着他的双臂抱轮。我希望哪一天他的手真的会举起来。”“让他听法，放录音、录像，即使他睡着了，我想师父的法还会对他的主元神有用。”“反复念“法轮大法好，真善忍好”，长时间发正念，做出各种努力，期待着丈夫病好转。”“我当时绝对认识不到那是我的根本执著。”

我的经历也跟作者一样，我妻子是常人，近半年来严重失眠、心烦、脾气暴躁，跟以前判若两人，增加我不少负担。我想，只要她能跟我一起学法炼功，这点病算啥？于是，我反复劝她:“我修炼前也失眠十几年，安定片最多吃五片，都不管用，修大法啥病都没了，你跟我修大法吧。”一开始她同意，跟我一起学《转法轮》，可学几段后，她说闹心，就不学了。我知道是干扰，就发正念清除，一有空

令她深受感动。她将这些画作描述为“一个个感人的个人故事，展现了人类精神的力量”。她说:“超越地域与时间的界限，这场展览之所以如此打动人心，是因为它提出了善与恶这一永恒的主题。”

许多索非亚市民驻足参观，欣赏这些画作。司法部专家、作家维塞拉·彼得罗娃（Vesela Petrova）也对描绘修炼境界的画作印象深刻。她认为，参观美展不仅是一次艺术欣赏，更让她从独特的视角思考人的存在。彼得罗娃出版过两本诗集。她用诗意的语言描述观画感受:“我发现了一种能够诉说的寂静，以及一种并非来自外界的光。”她还表示，这些作品让她感受到:“过去、现在与永恒仿佛汇聚在同一个空间里，在那里，一个人既在寻找自我，同时又已经找到了自我。”

回忆师尊三十年前在澳洲首次讲法

【明慧之窗】人生中总有几件事，会深深的镌刻在心中，视为珍宝。一九九六年八月三日，法轮大法创始人李洪志师父首次在澳洲悉尼讲法。有幸现场聆听师父讲法，对威廉和易女士这两位背景和人生经历截然不同的澳洲华人来说，正是这样的珍贵经历，不但成为他们生命中的重要记忆，也伴随着他们三十年的修炼历程。

威廉曾阅读佛道典籍、尝试各种气功功法，走访寺院道观，四处寻求生命的答案；易女士则是在中共无神论教育环境中成长，对修炼文化知之甚少。

同年十一月二十六日，两人又在悉尼聆听了师父在澳洲的第二次讲法。

他们都在法轮大法中找到了生命的方向。三十年来，他们见证了法轮大法在澳洲的发展，也在修炼中不断体悟大法的内涵，感念师父的慈悲引领。

当年的寻道者：寻道人生中的柳暗花明

威廉的得法经历，可以说是多年寻道人生的一个转折。过去，他阅读佛道典籍，尝试各种气功功法，走访寺院道观，一直希望找到生命的答案。走入大法修炼后，通过拜读《法轮功》、《转法轮》等师父的着作，并有幸多次亲身聆听李洪志师父讲法，许多长期困扰他的问题很快都有了清晰的认识。

威廉回忆道：“刚开始修炼时，我比较注重炼功和身体感受，对学法的重要性还没有充份认识。但随着内心对学法的渴望，每日的阅读自然而然的深入下去。那时，我一边准备大学入学考试，一边开计程车，却常常感到内心充

年活动中心，让我们的小弟子在那里探索、学习各种动手实践的技能。我们不需要让他们接受更多的“学校教育”，而是要创造机会，让他们在安全的环境中探索自己的兴趣。我们应该教他们如何成长为有能力的年轻人，不事事管束他们，不过度保护他们，也不把他们束缚在限制过多的学校环境中。我们需要让他们亲身体验什么是责任，学会对自己的行为负责，让他们动手做事，发挥出他们本来就能发挥的积极作用。

感恩师父给予我这次机会！

谢谢各位同修！

（纽约州橙县法轮大法修炼心得交流会发言稿选登）

处不在，他们一学就会。不利的一面是，他们学不会忍耐，也学不会耐心等待。

大儿子总是抱怨，我对他弟弟不够严格，太心软了。于是，我又问自己：“对男孩子‘太心软’，究竟是什么意思？”突然间，我看清楚了。我对他太宽松，剥夺了他吃苦的机会，因为每当他吃苦时，我总会心疼。

比如，每天早上，我都会早早送几个孩子去学校，让他们在上课前炼功，却总让小儿子多睡一会儿。很快，我就意识到自己这样做有多糊涂，问自己：“为什么他可以例外？为什么让他多睡？（确实，他是在家上学的，只参加北方学院的舞蹈课程，所以不需要那么早到校。）”即便如此，我还是决定严格要求他，告诉他，我们所有人都要早起，没有例外。

这样做对他大有益处。他的生活变的更有规律了。我发现，我给他的生活安排的越有规律，他就做的越好，也越想精进。现在，他甚至常常说，自己想多炼功。

在另外两个孩子身上，我从没遇到过这个问题。我想，这里面有很多因素：这是新一代的孩子；我自己年龄渐长，感觉与他这个年龄的孩子有了距离；还有，他也反映出了我自身仍需要修炼和提高的一面。

能够养育大法小弟子，我真是有福。我深深感恩师父将这份荣耀托付给我。现在，我感受到了养育孩子、做母亲的喜悦。我敞开家门，接纳寄宿学生，加入了北方学院的家长组织，还开办了一个面向在家上学孩子的暑期班。看着这些孩子学习，看着他们逐渐成长为真正的大法弟子，真是太美好了。

我的下一个愿望，是我们整个社区能够开办一个青少

满喜悦。不止一次，有乘客问我：‘你怎么会这么快乐？’我把这理解为得法后的法喜，是修炼带来的内在变化自然流露出来了。”

“我逐渐明白，修炼不能只看身体感受，更重要的是学法、提高心性，在日常生活中真正改变自己。过去，我习惯从书本和外在体验中寻找答案；如今，我开始在修炼中检视自己的思想和行为，认识自己的不足。”

一九九六年八月三日和十一月二十六日，威廉有幸在悉尼聆听李洪志师父讲法。他说：“三十年过去了，回想当时的情景，最难忘的不是某个特殊的场面，而是师父讲法时所展现的大法的博大精深，以及师父自然、平和的言行。师父讲过我们的修炼要‘符合常人状态’，师父正是这样自然的示范给我们的。”

“无论问题看起来多么刁钻、多么难以回答，师父都能从法中给予圆满的解答，让我感受到大法内涵的圆容与贯通。这也使我思考：我们遇到问题，是总希望师父直接解答，还是应该通过学法，自己去悟？听到了答案，并不等于真正理解了，还需要在修炼中不断体悟。”

谈到三十年来的感恩，威廉说：“感谢师父的慈悲苦度，感谢师父将大法传给世人，让我在漫长的寻道之后找到了修炼的方向。三十年过去，我深知自己还有许多不足，需要继续精进，不辜负师父的慈悲与期望。”

工程师：记忆中总是有一个非常美丽的画面

易女士一九八四年毕业于电气自动化专业，在来到澳洲留学前曾经在大学任教。一九九五年，她在新南威尔士大学获得了电气工程硕士学位。

在李洪志师父来悉尼第一次讲法之前，她的朋友在一九九五年底就把法轮功介绍给了她。当时她得知，国内很多人都在炼法轮功，朋友也给了她一本《转法轮》。

之后，易女士断断续续看过一点《转法轮》，也看过师父的讲法录像带，但那个时候她并没有真正走入修炼。

她回忆说：“当时一是因为孩子太小，自己一人带孩子、照看家务，先生在外面打工，所以没有时间静下心来认真读过《转法轮》。再一个是因为对中国传统文化一无所知，对修炼文化一无所知，对佛、道、神更是一无所知。”

易女士回忆说：“记的一九九六年八月一日下午，一位朋友说师父要来悉尼了，想让我们开车带上她一起去机场迎接师父。听到这个消息后，不知为什么，我内心感到非常高兴，答应和她一起去迎接师父。”

“我记的八月二日傍晚的时候，我们进到悉尼机场大厅，看到那个非常美丽的画面：师父手中拿着一束美丽的鲜花，在同修们的陪伴下走到我们附近的机场大厅近出口处。师父年轻高大，和蔼可亲，我内心充满幸福和喜悦，感到一切都美好而祥和。”

“要出机场大门的时候，师父跟几位联系人握手，准备道别。我那个时候不懂事，抱着一岁多的儿子也上去跟师父握手，并说了句：‘师父好！’弄的几位接待同修很尴尬，因为没有人认识我。师父笑眯眯的跟我握了手。我心中充满幸福感，内心也非常激动，在这之前我还从没有叫过谁一声师父呢。我们跟随师父走到乘车处，直到师父上了车，才依依不捨的离开。”

一九九六年八月三日，易女士和家人去听师父第一次在悉尼的讲法。她说：“当时我对修炼是不懂的，但师父的

现，男孩和女孩的思维方式很不一样。用在女儿身上的方法，对他完全不起作用。于是，我又一次问自己：“这是为什么？”

为了与他建立信任和真正的亲子关系，我必须让他看到，我完全相信他能够做出正确的选择——我必须学会放手。每当我觉的他做错了，或者表现不好时，我不再惩罚他，而是让他专心听我说，向他解释他的行为错在哪里、为什么错了，然后让他自己去思考。我不会要求他马上道歉，或立刻改变行为，只是给他时间慢慢体会，并告诉他，我相信他会做出正确的选择，即使在这个过程中还会犯错。

最近，我确实不得不严肃的纠正他，要求他道歉，因为他做的太过份了，我需要提醒他尊重母亲。这一路走来并不容易。我知道，他并不总是对我完全说实话，有些事情不对劲时，我也能感觉到，但我必须学会放手，完全信任师父的安排。

不久前，他给我看了他写的一篇修炼心得交流稿。我知道，要把这篇文章给我看，对他来说并不容易，因为他曾在我不知情的情况下犯过一些错。我真心相信，这是他在用自己的方式对我说：“对不起，我会做的更好。”从那以后，他在修炼上有了很大的提高，甚至比我还精进。他认真的做着三件事，而他才十六岁。

师父只看我们的心，而我从这一切经历中学到的，也是要看孩子们的心。

最小的孩子，可能是最考验我的一个。通过他，我真正学会了怎样立规矩，做到既严格又和善。这新一代的孩子完全不同。他们在先進科技的包围中长大，觉的只要按一下按钮，就能立刻得到自己想要的东西。不管你怎样限制他们接触科技产品，都不可能完全避开——这些东西无

正如前面所说，我做决定时，总是被怕心和内疚感带动，自然也就用这样的方式教育孩子。我怕他们不听话，怕他们叛逆，怕他们不学法、不炼功。你知道吗？这些担忧可能会让孩子喘不过气来。怕心使你想控制他们；控制不了，你就会感到挫败、生气，开始大声训斥。这就成了一个恶性循环，而我当时就是这样教育孩子的。

我知道，这样做效果不好，也不符合真、善、忍。但是，当你看不到自己的根本执著时，就只能在表面上下功夫。

不过，我始终保持着一个正念：我一定要让孩子成为真正的大法弟子。我开始观察其他母亲和家庭，看她们如何与孩子说话、管教孩子，以及如何建立亲子关系。观察的越多，与别人交流的越多，我就越认识到关键所在：我要信任孩子，把他们当作下世助师正法的生命来对待。

刚搬到这里时，我女儿很叛逆，完全把我拒之门外。我感觉再也走不进她的内心了；无论尝试什么方法，她都离我很远。当我终于问自己为什么会这样时，我发现，我们其实并没有建立起真正的亲子关系。我只想让她按照某种方式行事，却没有花时间真正去了解她。也许我是害怕听到她会说什么，或者害怕自己不同意她的想法和见解。

明白这一点后，我往后退了一步。我告诉自己，我唯一的目标，就是赢得她的信任，与她建立健康的亲子关系。事情很快就有了转变，真是不可思议。我们坐在她的卧室里，一聊就是几个小时，彼此分享。我敞开心扉，讲述自己的经历，从而能够引导她，也赢得了她的信任。直到现在，她还会告诉我，我与她分享自己的故事，对她的修炼是多么重要。

在大儿子身上，我也遇到了类似的问题，但很快就发

讲法象磁铁石一样吸引着自己，句句入心，好象很多东西被拿掉了，明白了很多从没有听过的道理，就是想听，不想落下一句。”

“我一直将我第一次在一九九六年八月三日现场聆听师父悉尼讲法的那一天，当作是真正走入修炼的日子。”

除了聆听讲法当天的感受，师父与大家合影的情景，也成为易女士至今难忘的记忆。

“师父讲法中间有一会儿休息。很多同修围上去跟师父照相，我也想跟师父照张相，就是一直没有机会。师父讲法结束后，我们停在原处，让师父先走。当我们能走的时候，我估计还有机会见到师父，于是叫上家人就往楼下跑。刚跑到楼下，看到师父要乘坐的车子前门已经打开。离我们距离大概是三十至五十米吧，师父准备上车了。我情不自禁的喊了一声：师父等一下。”

“师父望向我们，没有上车。我快速跑到师父身边，说师父我们想和您照张相。师父祥和的让我把大家喊来一起照，于是我兴奋的又往回跑，一路见到当时听法的学员，就告诉他们师父在外面等着跟我们照相。”

易女士回忆说：“师父招呼大家站好，就这样师父给我们澳洲大法弟子留下了第一次悉尼传法的珍贵照片。”

易女士开始修炼法轮功后，不仅自己身心受益，她的家庭也和睦了，公公婆婆也走入了大法修炼。

在师父于悉尼首次讲法三十周年之际，易女士说：“在人世的迷中，弟子唯有不断精进、同化大法，不负师尊对弟子的慈悲救度之恩。”

大陆法会编辑观感：耐人寻味　引人向上

【明慧网二零二六年十一月十八日】（明慧记者纽约报道）第二十三届明慧网大陆法会已经落幕。发表出来的一百零九篇交流稿，只是本届法会来稿中的一小部份。那么过目、经手了数以百计投稿文章的法会筹委会编辑们，对大陆法会又有哪些观感呢？请看其中几位编辑的分享：

一、修炼如初　使命必达

“这次大陆法会的文章质朴无华，却又深刻感人，大陆大法弟子们在充满压力和磨难的环境中修炼的非常坚定、扎实，忍苦精进的意志，很值得身处自由社会的我们借鉴和学习。

“已经发表的法会文章，整体都很优秀，都是在正法修炼的过程中修炼提高、证实法、助师救人。每个真修大法弟子都在日常的点点滴滴中实修自己，同化大法，遇到矛盾时第一念都能想到自己是大法弟子，找到自己的执著心并努力修掉它。我很钦佩大陆的大法弟子们，听师父的话，严格要求自己，保证三件事都做到位；信师信法，以苦为乐，稳步走好修炼的每一天。

“再苦再难，使命必达。”

二、不论事情本身的对错，遇到矛盾时找自己

一位编辑分享到：“我每年都参与大陆法会的初筛。今年先过滤了一些稿件，便因忙于另一项编辑而暂停；期间，站内信箱又短暂受干扰，待恢复时稿量已大量涌入，而我另一编辑工作也刚好告一段落。时间安排的十分巧妙，让

时，水开始不断上涨，逼的我不得不跳下去。我就是从那座穹顶坠落的——那彷佛是前世的一段记忆，也让我窥见了自己一直深藏于心的恐惧。

说来有趣，在会计工作中，你其实必须无所畏惧。你必须坚守自己的立场，尤其是在主管施加压力时，更要坚持原则，无论面对多大的阻力，都不能放弃自己的操守。这件事真正的重点，并不是让每个人都满意，而是坚守真理。

归根结底，每一项企业决策，最终都会回到会计部门。所有事情最后都会汇集于此，反映在数字、内部控制机制，以及企业的财务实况之中。如果没有我们的精确、坚定与灵活应变，管理层就无法拥有引领公司前進所需的可靠基础。

现在，我就在这里，心中只有一个念头：放下怕心，走正自己的路。我唯一的使命，就是助师救度众生。至于我做的好不好，就由师父来评判。

二、把孩子培养成真正的大法弟子

虽然我并不真正懂得怎样做母亲，但我知道，养育孩子是师父能赐予我们的最大荣耀之一——我们是在把他们培养成真正的大法弟子，培养成师父的弟子。这个认识一直是我的动力。

回顾这段经历，真不知道该从何说起。孩子小时候完全依赖你，你走到哪里，他们就跟到哪里，你的一言一行，他们都在吸收。可是，随着年龄增长，他们逐渐有了自己的性格、想法和见解。如果在早年没有打好坚实的基础，没有引导好他们，等他们上了初中，问题就会反过来显现出来。孩子越大，就越难纠正他们，尤其更难纠正自己。

父说：“您安排我做什么，我就做什么。我不会害怕，也不执著任何东西。”

这些事情都发生在我去华盛顿DC参加游行的那次行程中。回程的路上，我突然收到一位同修的短信，说她从一位共同的朋友那里得到了我的电话号码，问我有没有兴趣到某公司做会计。哇！我真不敢相信。师父又给了我一个选择。我告诉她，我们得在星期一安排下一步，因为我必须在星期三回复另一个项目，是否接受他们的录用。一切进展的很快。她真的把面试安排在了星期一，第二天，我就收到了录用通知。我高高兴兴的接受了。

这种恐惧深植于内心，而师父也会以不同的方式，让我们看见自己的不足。

许多年前，我们曾到意大利弗罗伦萨度假。那里景色优美，充满了历史底蕴。我们参观了所有主要的景点，包括布鲁内莱斯基穹顶（Brunelleschi’s Dome）。当时，我一心坚持要登上穹顶顶端，竟完全忘记了自己有恐高症。

往上爬的过程并没有问题，因为楼梯四周都有围栏，我无法察觉自己究竟爬到了多高。然而，当我们走到穹顶内部的环形走道，准备欣赏那些美丽的壁画时，我整个人瞬间僵住了。我动弹不得，开始哭泣。好笑的是，那里其实非常安全，我根本不可能从那里摔下去。最后，我丈夫只好推着我往前走，才能让我抵达走道的另一端。

走到一半时，我原以为可以直接折返，沿着原路爬下去，没想到那条路却只会继续往更高处延伸。我唯一的选择，就是沿着穹顶的整个环形走道走完一圈。

那次经历之后，我想起了自己童年时反复做过的一个梦：我从一座高塔的内部一路往上爬，等到终于抵达塔顶

我能在最后三分之一的阶段与几位编辑并肩加入，感谢彼此的督促与添正念，今年才没有留下遗憾。

“每篇文章都是同修向师尊汇报、彼此交流的真心表露。当我放下赶進度的心态、专心体会内涵时，心中充满感动，也无形中培养了耐性；特别是看到同修将法理体悟落实于现实中的正念正行，自己仿佛也随之升华，收获良多。

“许多大陆老年同修不擅写作，改以口述请人代笔。文章虽简短未入选，却朴实纯真，展现出他们对明慧大陆法会的高度重视，以及互相协助、无私配合的心，这也让我照见了自己的不足。

“细究稿件等第之别，主要在于质与量的差异：有的在单一面向鞭辟入里，有的则全面展现大法弟子的慈悲与风范。这次刊登的文章涵盖各年龄层、职业与心性考验，生动呈现大陆的修炼现况；相信同修们在师父的巧妙安排下，都能从中找到契合自身需要的文章，比学比修。”

有一位编辑谈到：“在审稿过程中，感觉这届法会的相当一部份文章都是谈在做好三件事的同时，着重于修炼心性，在家庭矛盾、工作环境、邻里关系、亲朋好友的交往中无条件的修自己，不论事情本身的对错，遇到矛盾时找自己，修去妒嫉心、怨恨心和各种为私为我的心，扩大心的容量，不断提高自己的心性。

“还有一个感受是一些年轻大法弟子，很多是从小跟着父母修的，长大了溶入常人社会后慢慢荒废了修炼，这些年陆陆续续走回来了，从新认识了修炼，选择了修炼。还有一些得法时间不长的大法弟子开始学会修炼，而且很积极的投入讲真相救人中。”

三、让自己静下心来

然而海外生活节奏快、工作繁忙，身为义工的编辑并非每次坐到电脑前，都能進入状态。另一位编辑谈及了另一方面的审稿体会：

“由于习惯了看法会的发言稿，自然而然的就觉的法会发言稿都是有一定的篇幅，修炼内容也有一定的厚度。所以初看大陆法会稿件时，看到篇幅很短、修炼内容很单薄的稿件，不由的心里想：啊？这样的稿件也当做法会发言稿寄给明慧网吗？或者想：这样的稿件，连日常稿件都没办法发表，怎么还当成法会稿件寄来呢？有时看到得法十几、二十年的学员写的修炼体会，篇幅短小也没有什么修炼内容时，心里又着急又埋怨：怎么这样啊？！

“我也意识到自己的这些人心，以及没有设身处地的体谅那些大陆同修写稿的不易、投稿的困难，以及参与法会的一片真诚。所以会抑制和清除人心，不让人心起作用，以平和的心态看文章,排除干扰。只要文章中有可取的内容，都标注、归类，以便后面的编辑再看、再分，不漏掉可以发表的修炼体会。”

四、各自阅读了数百篇来稿的编辑们看到了什么?

1. 审稿观感

不过,编辑们通常经手的稿件都数以百计,大家都表示，每年的正法進程不同，大陆同修的修炼状态特点、做事特点也有所不同，审稿首先包含了了解客观情况的过程。“随着过目的文章数量增多，也从自己经手的这些文章中，了解一点点大陆同修近期的修炼情况。也对大陆法会发言稿有了新的认识：

我却充满恐惧，对生活中、家庭中、工作中遇到的每一个人、每一件事都抱着对抗的态度。我一直处在巨大的压力、紧张和焦虑之中。

为了找到这个根本怕心的根源，我一层一层的往下找。自从搬到纽约州橙县中城以来，我每天都在问师父：“我到底哪里出了问题？为什么我精進不起来？为什么我不能成为一个真正的大法弟子？”

我感觉一直有一团乌云笼罩着自己，感觉自己无法突破旧势力的安排。后来，我想起了刚开始修炼时做过的一个梦。我梦见一些魔，我越怕，它们就变的越大。那些魔变的那么大，我根本不知道怎么逃脱。我害怕极了，直到在梦中想起来，只有用慈悲才能战胜这些魔和恐惧。我一明白这一点，一切就都消失了，我也醒了。那个梦，我永远都不会忘记。原来这么简单，慈悲就是关键。

我一直任由怕心控制自己，使自己困在旧势力的安排中。当我认识到，每当自己出于怕心做决定时，都要转而以慈悲心来对待，事情就变的容易多了，我也能感受到、看到师父为我做的安排。这个过程并不容易。多少次，我流泪，感到无助、害怕。可是，我不断提醒自己，这只是一颗执著心，只有面对它，我才能真正从中解脱出来，最终走上师父为我安排的路。

举个例子。当我决定再次到项目中找一份工作时，没过多久，就收到了一份录用通知。能够得到这个机会，我非常感恩，可是想的越久，心里就越不安。这一次，我诚实的问自己：“以我的实际情况，这份工作合适吗？还是太勉强了？”我也觉的那家公司的文化有些过于刻板，不太适合我的喜好和性格。于是，我决定把这一切都放下，对师

充满喜悦的新开始（译文）

文：纽约州大法弟子

【明慧网二零二六年十一月十八日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

一、走出来，去掉根本执著

走出来——这究竟意味着什么？师父一再讲到，给我们一次又一次的机会，延长时间，是因为我们中还有人没有走出来。

师父说：“那也是师父给你们开的一次互相配合、没走出来的走出来的一次机会。”（《各地讲法十一》〈二十年讲法〉）

我认识到，这里面的含义比我原来想的深的多。这不只是走出去讲真相，而是关系到生活中做出的每一个决定，关系到你能不能接受师父为你安排的路，关系到能不能放下所有的执著和自我，完全信任师父。

刚开始修炼时，我还很年轻、很单纯，只有二十岁。那是一九九八年，我在德国。得法让我无比激动、无比快乐！那时，我总是冲在讲真相的第一线。那真是一段珍贵的时光。然而，现在回头看，我当时并没有去掉自己的根本执著。

我的根本执著是怕心、内疚感，以及被动的跟着别人走。我一直知道，自己很难走好自己的路。我总是依赖身边亲近的人，而没有听从自己的内心，以法为师。

我发现，自己过着内外不一的生活：面对外界时，我会想，一个修炼人应该是什么样，应该如何表现、如何做事。我塑造了一个自己心目中修炼人的样子，可是在内心深处，

- 有些同修自一九九九年迫害发生以来，一直忙于坚持做到三件事、给“外人”讲真相，但忽略了和家人相处中的修炼和讲真相，近期将这一块补了上来。

- 有些人得法后，忙于生活，淡忘了修炼，但毕竟是得了法的生命，内心深处始终珍藏着大法；借助明慧网大陆法会这个契机，回顾自己的修炼路，提笔记录下自己按照大法法理归正的过程。

- 有时候交流中写出来的、在别人看上去可能不起眼的一件事情，但那是学员在按照师尊的教诲，归正自己的言行，是放下虚幻、改变观念、排斥人心人情的一个瞬间。在俗世间事情不大，实质却是学员在主动同化大法，也体现了大法的威力——只要你想学，就能帮到你，所以无比珍贵。

- 更多的大陆同修，是在用一颗敬师敬法的心，向师父汇报自己的修炼经历和收获，感恩师父的一路指引和保护，感恩大法将自己从凡夫俗子升华为走在神的路上的人。这部份交流在已经发表的大陆法会稿件中有着丰富的体现。

各种情况在来稿中都有所体现，上述只是比较突出的几类。也有同修被家庭羁绊三十年，任人打骂、只顾个人修炼、没有真正走入正法修炼，令人担忧；有退休了去给儿孙当牛做马，忘记了传统伦理、忘记了大法的威严的老年同修，让人发愁；还有的其它各种情况。

2. 正念所及　拉近了同修之间的距离

“大陆大法弟子们无论是面对面讲真相、发放资料、学习技术制作资料，等等，最让人感动的是力可排山的正念。

“不论是炎热的夏天汗流浃背，还是冰冷的冬天寒风刺骨，带着沉重的真相资料，不畏路途遥远，让家家户户都

收到真相。只有大法修炼者才有这么坚强的意志，一颗无私为他的心胸。心纯念正，支撑着学员闯过一道又一道难关；坚定的信师信法，才会在看似无望的困境中，走出泥潭继续前行。

“八十多岁的老年同修，进出小区没有门卡，一名学生用门卡帮她出了小区，又一名学生用门卡帮她進了小区。一出一進，老年同修给两个学生都做了三退，时时刻刻履行着修炼人救人的使命，如果没有扎实的修炼基础，是做不到的。

“有很多同修，都完全没有基础，只因当地救人需要，就做起了资料点。印象很深的，其中有一篇题为《平房小院 浓浓花香》，生动、清晰、却又淡淡的讲述了自家资料点安全运行二十年的历程。这位同修说：‘我想同修不畏风险，辛苦救人，我在家里多做真相资料，累点根本就不算什么。’”

《平房小院》的作者记述：“开始做真相资料的时候，警车经常在附近的大道上连跑带叫，但与我无关，我都不寻思啥，也不动心。后来随着迫害不断升级，形势一紧张的时候，同修就叫我把这个搁起来，那个搁起来，我就赶紧收拾。过后我才悟明白：‘我往哪搁，不都在我家吗？还收拾它干啥？’那时同修来做一次资料就做很多，刚打完墨迹不干，就得搁在热炕上炕干，摆的满炕都是。”

有编辑表示：“这些淡定朴实的叙述，让我这个修炼人看到了另外空间的惊心动魄，也拉近了与我们隔空并肩作战二十多年的大陆同修们之间的物理距离。”

3. “老年同修”“技术同修”身上展现的超常法力

几位编辑还举了一些具体文章的例子，以及阅读收获：

进退两难。如果妳能放下利益，让婆婆和大哥都高兴，不也是积德吗？有了德，还怕没有钱、没有好生活吗？”

表姐听后表示：“我要德，不要钱。”后来，表姐夫把二百四十平方米的名额让给哥哥，一家人终于化解了矛盾。表姐一家人因此一直很认可大法。

身心受益　更显年轻

修炼前，我经常失眠，也有神经衰弱的情况，主要是顾虑心重，喜欢胡思乱想，对许多事情莫名担忧。

修炼后，我的心态变的平和、放松。我相信按照真、善、忍的标准做好人，就能得到应有的一切；即使吃亏或失去原本以为该得到的，也不会争斗，因为那可能本就不属于我。因此，我对未来几乎没有忧虑，对生活充满信心，心态好，身体更显年轻。

有一次，我陪母亲到菜市场买菜，卖菜的小贩把我当学生：“你刚考完试放假了吧？”我笑着说：“我参加工作都十年了。”

回首修炼法轮大法十一年来的变化，我深深感到，修炼不仅使我的身心受益，也让我拥有了过去不敢奢望的幸福生活，我的生命从此焕然一新。

她不存在这样的问题，共同的信仰让我们有说不完的话，也建立了充份的信任。

交往期间，我们互相督促、共同精进，常在电话中问对方：“你今天早起炼功了没有？”从恋爱到结婚至今已有十年，感情一直很好，妻子是我的知己。

妻子的收入比我高，却从不以此自傲，甚至把银行卡交给我保管，怕我介意收入差距。她勤俭持家、衣着朴素，也很孝敬双方父母。虽然吃不惯南方饭菜，仍会主动上网学习南方菜肴，照顾家人的口味。

修炼前，我经常想：现实中是否真有既能彼此理解、又贤慧善良的伴侣？就算有，我能遇见吗？那时我对婚姻没有信心。如今，我不仅遇到了，还拥有一个幸福的家庭。去年，妻子怀孕，儿子出生后健康乖巧，双方家人都十分高兴。

以善念化解家庭矛盾

修炼后，我也学会从别人的角度考虑问题。有一次，表姐向我诉说家中的烦恼。村里征地补偿，每人有四百八十平方米的购房名额，可以低价购买安置房或回迁房，是一笔可观的利益。表姐夫的母亲私下把名额给了小儿子（表姐夫），引起大儿子强烈不满，闹的很厉害。

我告诉表姐，法轮大法教人重德，一个人的福份是德换来的，如果得到不该得的东西，就会损德；德少了，不但没有钱，也不会有福气。我劝她不要只看眼前利益。

我说：“如果你们坚持要那四百八十平米的名额，大哥肯定会闹的婆婆不得安宁，也可能破坏兄弟关系，你们又怎能幸福？况且这一闹，婆婆未必不动心，只是碍于情面，

（1）《六十四岁开始的资料点 在风雨中绽放十八年》

这篇修炼交流文章，讲述了作者作为一个在农村长大的女性，对电脑、打印机从没见过，更没接触过，六十四岁时却因“走出来助师正法救人的同修越来越多，真相资料也就越来越供不应求”，而开始做资料点。

这位同修家的“小花”（大陆同修对资料点的昵称）至今已经绽放十八年，自己年纪也到了八十二岁。与她相互配合的几位同修中，最大的八十六岁，最小的七十多岁，大家“学好法，向内找，配合好，互相之间做什么事不分你我”，跑上跑下，抢着干。

豫剧里有一段《谁说女子不如男》，唱的是“男子打仗到边关，女子纺织在家园。白天去种地，夜晚来纺棉，不分昼夜辛勤把活儿干，这将士们才能有这吃和穿。”咱们大陆同修老太太们，唱的是《老当益壮》，边关打仗、种地、纺棉，都视为己任，“不分昼夜辛勤把活干”。大法弟子这种基于信仰和内心的力量，力可劈山。

（2）《在做技术工作中提高心性、兑现誓约》

作者同修在二零零零年左右知道了有明慧网。那时她对电脑是排斥的，但是看到同修送来的明慧网交流文章，很受触动。

随着正法進程的推進，同修希望她做真相资料，她就做了，后来还教会了许多其他同修。“那时候资料点很少，需要骑着自行车走一百多里地，来回的去驮真相资料。”很多大陆同修在“劳其筋骨”方面所吃的苦，比海外学员大多了，她们做到了以苦为乐，不计个人得失。

还有一位“老年技术同修”，在不懂电脑需要先联网、

才能访问明慧网的情况下，每日打开电脑就能下载明慧真相资料；很长时间了，才被另一同修发现，才学会了上网。

（3）认准了真善忍　坚持到底

有两位编辑表示：“还有的学员就是认准了，无论发生什么就是要遵循真、善、忍，最终让从来没有说过任何人好话的刁钻无理的邻居，真诚的赞美学员人好，让周围人都明白了大法真相。”

“大法修炼者在待人接物上，谨记师尊教诲，不争名不图利，为他人着想，在这个物欲横流的社会中，真的就象一股清流、一朵净莲，充满善意和爱心的言行，常常让周围人感动。这些学员用自己的言行，让人们发自内心的赞叹‘大法好’，修炼人做到了证实法，着实令人敬佩。对照他们，一方面看到自己的不足，另一方面也鼓励着自己做的象他们那么好，证实好大法，尽到自己助师救众生的使命。”

一位编辑感慨到：“每年的大陆法会，都象神仙故事中的那方‘壶中天地’，意境丰富，充满精神内涵；又如一幅正法修炼的历史长卷，描绘出众大陆大法弟子同修‘真、善、忍’的群像和努力让世人得救的一个个瞬间，耐人寻味、给人激励，引人向上。”◢

由内而外的改变：迎来理想新工作

修炼后，我很轻松的戒掉了烟酒，也不再与异性随意约会、暧昧。随着不断学法，我明白修炼真、善、忍的人不应该说谎，但广告行业的工作方式让我很难做到这一点，因此萌生转行的念头，希望从事一份更有意义、能真正帮助别人的工作。

当时我不知道该做什么，便想顺其自然。学法三个月后，一天突然接到一家科技公司的面试邀请。我很纳闷：“我没有给你们发简历呀？”对方说：“我们是从网上看到你的简历，觉的很合适，希望你能来面试。”

面试时，得知老总也有广告行业的工作经历，两人谈的很溶洽。谈到薪资时，我提出底薪不低于五千元。其实我是跨行业的新人，我以为他不会同意这个要求，没想到老总直接说：“我给你底薪六千元，外加五个点的业务提成，你来不来？”

我从没遇过这种情况，一时不知道说什么：“您……为什么……”老总说：“你是公司需要的人，怎么样？现在也快中午了，你也别去别家面试了，好好考虑，给我一个答复吧。”

就这样，我顺利转行，待遇比以前更好。我工作踏实认真，一年后，底薪又调到七千五百元。我知道，这是修炼大法得到的福份。

找到知己：拥有幸福家庭

独自修炼两年后，我在网上认识了在外地工作的妻子，她也是同修。我们相距几千公里，见面机会很少，这样的异地恋一般是很难成的，因为普遍存在信任危机。但我和

上哪儿去学呢？接着，我发现网页上有“法轮功资料”的目录，点开《法轮功》和《转法轮》电子书时，心中非常惊喜：“这不就是我一直想寻找的修炼方法吗？”

我把两本书下载到手机，一天两晚便全部读完，当即决定修炼，并照着书学炼功动作。后来，我又联系上那个公众号，索取教功视频和大法经书。那段时间正好待业，我每天抓紧时间学法，走路、吃饭、坐地铁时也在读书，越学越觉的大法博大精深。

我每天凌晨三点多起床炼功。炼第二套功法抱轮时，感觉两臂之间有个看不见的东西在快速转动，力量很大，让我非常惊喜。我意识到那就是法轮，也更坚信师父书中说的是真实的。

得法那天恰好是我生日前三天，我觉的这是上天赐予的生日礼物，让生命焕然一新。我在日记中写道：“生日前后得至宝，百千万劫难求到。我今受持似偶然，常人难解其中妙。”

理性分析　识破谣言

修炼不久，我在网上看到一篇污蔑大法的文章，还引用师父讲法作为佐证。当时的第一反应是非常难过，大法真的如文章中诽谤的那样吗？

我静下心来理智分析，逐一查阅师父原文，发现文章把不同段落拼接在一起，断章取义、偷换概念，不足为信。但是，没有看过师父大法书的人，可能真的会被欺骗。

经过理性思考，我认为《转法轮》书中所讲的内容，是能够指导人修炼到更高境界的佛家高德大法，决定要坚修到底。

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

湖北武汉市新洲区清安社区法轮功学员祝春梅，因向人们讲述法轮功真相、传播“法轮大法好”的信息，遭当地警方绑架并关押于武汉市第一看守所。二零二四年十二月二十四日，她在新洲区法院遭非法开庭。近日获悉，祝春梅已被非法判刑八年，目前被关押在武汉女子监狱，遭受强制“转化”等迫害。祝春梅曾六次遭非法拘留，四次被强行送入洗脑班，一次被非法判刑六年，还曾被非法关押于安康医院遭受迫害。二零二四年的一天，祝春梅在集市上向人们讲述法轮功真相时，遭新洲区国保警察绑架、关押构陷。

辽宁营口市七十一岁的法轮功学员牟艳萍，二零二六年三月七日遭鲅鱼圈区公安局国保大队警察绑架并抄家，关押在营口市看守所。营口市站前区检察院检察官姬璐及检察官助理于欣平对其罗织罪名、提起公诉；二零二六年八月十二日，营口市站前区法院对其非法开庭，并枉判四年、勒索罚金一万元。牟艳萍曾于二零一九年被国保警察诱骗绑架，并被非法判刑一年，结束冤狱回家不久便出现半侧肢体不听使唤的症状，走路一瘸一拐、行动迟缓，一年多后发展为半身不遂，至今需拄拐行走，外出时依靠轮椅代步。

辽宁沈抚经济开发区高湾开发区七十六岁的法轮功学员赵丽辉被非法判刑三年，同时法轮功学员段淑霞也被枉判三年。抚顺市望花区法院黑箱作业，她们被枉判的过程不明。二零二五年九月十四日上午八点多，赵丽辉去位于沈抚经济开发区（望花区）李石街道的李石大集赶大集、给百姓送真相，被李石派出所一名警察抓住胳膊。当时，

正在赶集的段淑霞看到后拍了她一下，也被警察抓住，两人被绑架到李石派出所，随后送到望花区分局工农派出所。九月十五日，段淑霞被关入抚顺市看守所。赵丽辉被警察前后四次送看守所，均因身体不合格，被拒收，十七日晚五点多被送回家，被“监视居住”六个月。二零二六年十月中旬，赵丽辉被绑架到抚顺市看守所。

北京平谷区五十七岁的法轮功学员张兰芝二零二六年十一月被平谷区法院一审非法判刑三年零两个月。张兰芝不服判决，已提出上诉。十年前，即二零一六年十一月四日，她曾被同一法院非法判刑三年半。二零二六年四月二十五日凌晨四时许，张兰芝在自己打工的早点铺门前，向一名晨练男子讲述有关法轮大法好的事实。该男子扬言要举报她。当时，早点铺的工作人员都知道张兰芝为人善良，是个好人，纷纷劝阻此人，但未能奏效。随后，张兰芝被警察带走，并遭非法抄家。之后，她被关押在北京市平谷区看守所构陷。

大陆青年：在物欲横流的现实中保持可信、踏实的品质

【明慧之窗讯】大学毕业后，我在中国大陆一个沿海城市从事户外广告工作。刚入行时，公司领导曾对我说：“干我们这行的人有个特点，就是假、大、空，说假话、大话、空话，给人一种不可信的感觉。我招聘你，是因为你给人一种可信、踏实的感觉，希望你保持下去。”

可是在物欲横流的现实社会中，为了追逐名利，我逐渐沾染了不少不好的习惯。生活上抽烟喝酒，工作上尔虞我诈、互相提防，为了争取客户，还得请客、送礼、给回扣，想方设法讨好别人。虽然内心厌倦这种生活，却不知道如何改变。

空闲时间，我喜欢独自去泡图书馆。有那么一段时间，莫名其妙的喜欢看佛教方面的书，越看越有兴趣，但是越看也越失望，因为我想要的答案，书里面根本没有，没有哪本书真正教你具体怎么修炼，都是理论的东西。我知道修行圆满需要师父指导，可现代社会哪里去找真正的修行高僧？我认为这辈子恐怕无望了。于是，我自学盘腿，每天打坐，当作锻炼身体。

意外的生日礼物

二零一五年一天，我在公交车上看微信公众号，有一篇文章观点非常新颖独特，很吸引我。几天后想找来看完，却发现该公众号被封了。我辗转找到一个名称相似的公众号，对方给了我一个“动态网”的链接。

浏览网页时，我注意到《我们告诉未来》这个标题，便点开观看。看了两、三集后，我心想：这个功法真好，

当时有一个负面的念头闪现：如果讲真相，他们会不会不还我们钱了？但是马上正念出来了：让人明真相有未来最要紧；即使这十多万回不来，我也要救了他们！

我从感谢他们的辛苦付出出发，表明我们不会逼他们还钱，我们尽最大努力支持他们去做好。讲的时候尽量从他们的角度考虑问题，语气充满了理解、善意和慈悲，女家长泪流满面，男家长眼中也闪现泪光。我进一步跟他们讲真相，两个家长很自然的三退了。过程中，妻子同修一直默默的发正念配合。

在这期间，不断的有以前的学生三三两两的来看我，有刚毕业的也有毕业好几年的，我都抓住机会跟他们讲真相并顺利让他们三退了。

让来看我的学生都远离中共

来看我的学生中，有本地一把手的孩子，有大学毕业了马上要去外地或出国的，也有准备读研的，还有工作和生活中出现问题了要找我倾诉的……有的孩子带着锦旗来看我，有的孩子拿着水果饮料，有的在马路边上碰到了，寥寥几句就退出了曾经入过的共青团和少先队，从心里废除了为中共献身的毒誓。

大多数来看我的，我都招待他们在餐馆吃饭，一边吃一边讲真相，最多的一次一桌十多个，孩子们都是高高兴兴的来，满脸笑容的走。

人身难得，佛法难求。我感到很幸运，能生逢大法洪传之时，能成为助师救人的大法弟子。◢

从“百苦”中脱颖而出

【明慧之窗讯】人人在世要经历许多苦，除了生老病死，还有许多其它绕不开的坎。人到中年，工作中断、长辈接连住院、孩子高考成绩不理想，夫妻之间也不断发生摩擦…… 这就是一位中国山东省的法轮大法修炼者所遇到的。那么他是如何度过这段艰难时期，还同时顾及更多人的根本福祉的呢？以下我们为您介绍他在第二十三届明慧网大陆法会的修炼体会分享。

从新精进修炼

由于长时间的高强度工作占据了大量时间，我没有协调好工作与修炼的时间关系。修炼没有跟上，导致去年我被中共迫害，失去了工作，以前习惯的生活节奏被打乱了。

去年底我开始认真反思自己的问题：我到底要得什么？我来人世间是为了什么？答案其实一直都很明确的摆在心里了，只是在忙碌中曾被淡忘：我是来世上助师救人的大法弟子。思想上再次明确后，我就下决心修掉自己懒惰、怕吃苦、不能忍耐等问题，堂堂正正的走好大法修炼之路。

和妻子（也是大法弟子）沟通后，我们保证每天的学法炼功时间。每天除了读《转法轮》之外，还学习师父在各地的讲法。读《转法轮》时，经常能在表面文字中看到更深更多的法理，但是又很难用语言说出来，越读越想多读。

我以前炼功有惰性，特别是对第二套功法中的抱轮动作有畏惧怕苦的心理。和其他同修交流后，我决定要突破这种思维定式。有一段时间我就特意增加抱轮时间，一段时间后，发现抱轮不是以前想象中的那么难受了。现在每

天的炼功，不再是怕苦畏惧，而是作为一个大法弟子每天必做的日常。

“百苦”来了

矛盾是修炼提高的阶梯。当我和妻子同修横下心来修炼时，一段时间后，各种麻烦接踵而至。

开始是岳父病重，两个月住了三次医院，六月时岳父又住院了，而且症状明显加重，很长时间都没有好转。

与此同时，我妈妈也病重，不吃不喝，全身无力，呈现严重的冠心病症状，有几次在路上差点缓不过气，家里人都忧心忡忡。

妈妈还没有完全康复，父亲又出现冠心病和心衰的症状，脚踝肿胀，全身乏力，走几步就胸闷胸痛。几个老人轮番送到医院住院，我和妻子一下子忙的不可开交。

在妈妈病重、父亲刚刚出现病症时，父亲给姐姐打电话，大意是说我只知道照顾岳父，不管他们。父亲很生气，说了很多不好听的发脾气的话。

起初的招架不住

姐姐把父亲说的一些话转给我听。我刚刚听到时心里很窝火，觉的自己也没有不管他们啊，我对他们很孝顺的啊，他为什么这么说呢？当时忍不住，在电话里也说了几句生气的话，还把姐姐的电话挂了。

当时正值孩子高考分数公布，孩子成绩不太好，分数一出来，妻子就拉垮了脸，我也心里不舒服。原本预计孩子没考好，但是孩子拿出的这个分数，低的有点出乎我们意料。那段时间，不断有亲友打电话询问孩子考试情况，各种负面情绪也不断滋生。

学生家长特意打电话给我，说小孩情绪不好，让我不要给她上课，这节课就和孩子多沟通聊天。

那一次的两个多小时，我先从传统文化讲起，把大法真相、中共为什么迫害大法、什么是三退、为什么要三退等等真相，比较系统的和这个学生讲了。学生很顺利的三退了。

这堂课结束时，孩子满脸笑容的走了。后来家长反馈说，孩子回家后说“心中一个大石头落地了”，很轻松。

家长不断感谢我，并要请我吃饭。饭桌上，我和学生的父母谈了很多，从关心小孩的角度，谈到社会的负面腐蚀、活摘器官，进而谈到三退保平安和大法真相。

两个家长听到那些事实很吃惊，也接受了真相，并成功三退。之后我联系孩子的哥哥（就是我八年前的学生），约他有时间了聚一聚。他马上答应了，当天就和他妈妈一起来看我。我们一边吃饭一边谈孩子的未来规划，从他们本地人的信仰角度过渡到讲“三退保平安”。谈的时候孩子妈妈还不断配合我，学生也很顺利的三退了。

手握我们十七万元的家长

还有一对家长，四年前我们给他的店里入股了十万元钱，但是平时我们不参与任何管理和运营。中途，他们又以个人名义向我们借了七万元。这几年经济下行，店子的生意一直没有起来，每次家长都很诚挚的向我们道歉，分析原因。

今年过年前几天，两位家长来我家，诉说生意亏损的情况，并讲述他们的努力方向。我一边听，一边反思：为什么这些年一直让我们碰到这样的事？我想到：自己一直还没有向他们讲真相。这次我一定要跟他们讲清真相！

多琐事，慢慢的，妻子积累了怨恨、委屈、不公、妒嫉等等负面思维。

这几年，为了照顾孩子，我们一家人才在一起生活，不同的生活习惯和认知态度也开始体现，我们之间不断发生摩擦。

我的不能忍耐、缺乏耐心和体谅包容不够，使我经常感觉妻子的话语里充满了指责、抱怨，有时候她的话一出来就让我感觉难受，却没想到妻子的表现，恰好是我修炼提高所需要的镜子——我所感受到的妻子的问题，其实都反映了我自己的问题，都有我要修的因素。

有一次我们夫妻在交流时，我谈了这些认识，她也意识到自己的这些心，还分析了她自己形成这些不好的观念和习惯的由来。

现在和妻子相处时，她有时还会有一些抱怨和指责，我有时也会有反驳，但是话一出口，我就能立刻察觉，然后用和善的语气笑着回答她。我告诉自己：“妻子说出的这些不好的话，是让我来修自己的；她对我再怎样，我也要对她好；我要包容她，在包容中修掉这些不符合法的观念。”

我们现在每天集体学法，我们把孩子也拉在一起学，慢慢的，我们的家庭变成一个修炼人的家庭环境了。

帮学生走出人生低谷

在法中归正自己、精进实修后，救人效果也显现出来了。

有一个八年前的学生家长，把她的另一个小孩送到我这里补习。临近高考时，学生情绪很低落。我准备向她讲真相，帮她顺利走过这段人生低谷。刚准备这样去做时，

同时，妻子和我不断往返医院，学法炼功都没有象以前的那样坚持好。妻子每次开口，我都感觉她的话语里满是抱怨、愤恨、妒嫉、不平，象刀剑一样刺向我。有时候我实在忍不住了，就开口反驳两句，两人就陷入短暂的争执之中。我们都意识到有问题，但是向内找力度不够，同样的事情过一段时间又会再次出现。

诸多矛盾集中出现，让我深切的体会到师父在《转法轮》中讲的吃苦中之苦的情况。

提升

作为修炼人我知道：遇到这些情况，肯定有我修炼中要修的心、要过的关。我就用法衡量遇到的这些矛盾和麻烦，用法来正视身边发生的这些事情，并且逐一学会把身边发生的事情都对照着来修自己。

为了保证学法、有法指导自己，在医院和往返路上，我随身带一个没有装电话卡的旧手机，灌了师父讲法录音和大法电子书。在医院陪护时，我就背师父经文，一句一句，一段一段。在路上骑车时，一旦背诵卡壳了，我就停车把手机拿出来对照一下，然后再骑车接着背。

医院旁边是一个很大的公园，树荫浓密，很多人在这里锻炼、歇凉。我那段时间只要出门，都会随身带一些真相资料，在照顾老人的间歇时间里，去公园里发资料。有时放在路边的电动车中，有时放在凉亭里、凳子上、路边显眼处……

对照法　我看到自己的问题所在

通过反覆学法，无条件找自己的问题，我看到了自己需要改正的几个症结。

首先，我以前对父母尽孝时，有强烈的求名之心：想

在村里得到好名声，得到村里人的讚扬。为了让村里人都说我好，有时我甚至当着邻居的面给父亲零花钱。平时很乐意听父母姐姐们转述，说亲戚邻居都羡慕我们家有一个孝顺的儿子（指我），如何如何。听到这些话，我曾沾沾自喜，这颗求名的心强烈到自己都意识不到了。

另外，我在和他人交往时，往往很和善，但是在和父母、姐姐、妻子等亲人相处时，经常会控制不住情绪。特别是对妈妈的语气，没有善心，不能忍耐。遇到事情，第一反应会忍不住想发脾气，对妈妈埋怨、指责，态度粗暴直接，不能沉下心来和爸妈沟通交流。

这次父亲发脾气，象一面镜子，让我看到了自己这些求名之心、虚荣心、对人善念不足、容忍度低、不能平等善待所有人，等等。而大法要求我们，作为修炼者，我们要对任何人都好，要慈悲待人。

于是，在父亲发完脾气的第二天，我大清早就赶回老家，把爸妈都接来，送去医院住院。我每天细心的照顾爸妈的一日三餐，守着打针吃药。同时也向姐姐道歉，不该在电话里说生气的话。

这关过去了，又来了一个小插曲，算是上次父亲发脾气时我没守住心性的补考题吧：这期间带妈妈去另一个医院开中药，父亲又要我给他带中药回去，但是医生说一定要本人过去观察后才能开药。父亲看到我没有给他带药，就又开始发脾气。

但是这一次，我没有任何抵触和委屈，只是细声细气的劝父亲，慢慢和父亲讲道理，并带他去中医院看医生。在我改变了以往粗暴直接的交流方式后，父亲也能配合我的要求了。我知道，在这波心性考验中，我考试合格了。

放下指责　学会与孩子沟通

在和孩子的相处中，孩子从小就很怕我，做什么事情都怕我说他。现在向内找，发现我对孩子特别苛责，发现孩子的什么问题后，也没有沉下心来耐心的和孩子沟通，只是一种命令和指责的态度。

这种苛责、没有耐心、动不动就发脾气的教育方式，在一定成度上使孩子不敢和我交流，还形成了做什么事情都胆小怕事的性格。

师父的法一直在学，这几年我也意识到这一点，也逐渐改变这和孩子交流沟通的方式，扩大自己的心胸容量。现在更是在和孩子相处的过程中，慢慢学会了修炼者之忍：不动心、包容、耐心，从孩子的角度出发，细心分析、沟通。

孩子高考分数出来后，我四处为他看学校、查信息。面对家人、亲友的关心和询问时，我看到了自己虚荣、爱面子、怕麻烦、埋怨、指责、不能包容和忍耐等等人心，也能和孩子好好沟通了——我不再一味指责、命令和抱怨，而是学会包容、理解和体谅。

在多次参加高校招生会和几次参加亲友聚会的过程中，因为孩子的低分，我们遭受了异样眼光，但我原先的虚荣心、攀比心、妒嫉心，却在一次次环境中逐渐放淡，越来越能够不动心的、坦然面对现实了。

在夫妻摩擦中修心

妻子得法比我晚。她很长时间处于在感性上知道法轮大法好，却没有怎么按照修炼人的要求去修心性的状态。加上我们结婚二十年，聚少离多——我一直在外打工，妻子要独自照顾孩子、两边老人、家务事、还有生活中的很