



明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



第1246期 (2025年9月26日) WWW.MINGHUI.ORG



图：二零二五年九月二十日星期六，为纪念法轮功创始人李洪志师父来瑞典传功讲法三十周年，来自欧洲多国的法轮功学员，再聚瑞典第二大城市哥德堡，举办了两场游行，在中心火车站结束游行后，天国乐团举行了定点演出。二十一日，北欧法轮大法修炼心得交流会隆重召开。

本期内容提要

- 【修炼】浅悟情是一种隐藏很深的私
- 【修炼】真切感受到死亡的来临 才知从新精進
- 【修炼】修口与修心
- 【修炼】在学法、背法中的体会

目 录

- ◆海外综合
 - 海外学员正法修炼活动简报..... 3
- ◆大陆综合
 - 中国大陆学员近期遭迫害案例选登..... 10
- ◆修炼园地
 - 浅悟情是一种隐藏很深的私..... 13
 - 真切感受到死亡的来临 才知从新精進..... 15
 - 修口与修心..... 20
 - 在学法、背法中的体会..... 22
 - 找到隐蔽很深的执著..... 27
 - 修炼提升的关键在于向内找..... 33
 - 去掉执著心..... 37

【编者注：因篇幅限制，《明慧周刊》所收内容仅为明慧网每周内容的小小一部份，且多数文章为缩写版。交流文章代表作者在当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋。请大家共同“以法为师”，“比学比修”。】

海外学员正法修炼活动简报

二零二五年九月，**加拿大**首都渥太华的多个社区举办了年度多元文化节，法轮功学员参与活动并向民众介绍法轮功的修炼方法与核心理念，同时揭露中共长期迫害与跨国镇压法轮功的真相，获得各族裔民众与政要广泛支持。九月十三日在渥太华东部奥尔良（Orléans）社区，国会议员玛丽-法兰丝·拉朗德（Marie-France Lalonde）出席活动，她强调，尽管语言与文化各异，但正是这些差异让加拿大更加美丽与包容。对于法轮功团体的参与，拉朗德表示：“他们（法轮功学员）绝对是我们社区的一部份。”她赞赏法轮功所倡导的真、善、忍理念，并称这些理念是所有加拿大人都需坚守的普世价值。

美国德克萨斯州西部城市艾尔帕索市（El Paso）市长及市议会九月十九日颁发褒奖，宣布二零二六年三月十四日为“神韵艺术日”。他们盛赞神韵艺术团让当地民众欣赏到高超的艺术和传统价值，以及在中共跨国镇压的威胁和恐吓之下依旧为全球观众带来美好和希望。市长和市议会在褒奖书中还表示，神韵艺术家面对中共迫害时展现的勇气和善良是全人类的典范，并“为能支持神韵而感到自豪”。

加州纽瓦克市（Newark）及附近城市的法轮功学员九月二十日参加了该市庆祝成立七十周年的游行。纽瓦克市长感谢法轮功学员参加游行。许多人对一年一度参加市庆游行的法轮功队伍已经很熟悉了，有的举着两个大拇指说：“很高兴看到你们。”还有的说他们也要想学炼法轮功。纽瓦克市长迈克尔·珊农（Michael Shannon）说：“我们非常感谢他们（法轮功学员）参加游行，不同社区和不同文化背景的人参加游行会让我们的社区变得更美

好。欢迎他们参加，我们非常高兴他们今天与我们一起庆祝。”了解到法轮功的真、善、忍，市长珊农说：“我支持这三个原则，我们应该真诚对待我们的社区，善待我们社区的每一个人。面对不同的宗教信仰，和文化上的差异，我们应该宽容以待。非常感谢这三个原则。”

特拉华州纽瓦克市（Newark）九月二十一日迎来了年度盛事——纽瓦克社区日，当地法轮功学员的展位格外引人注目。许多民众驻足了解，并亲身体验法轮功缓慢、祥和的功法动作。观看功法演示的退休社会工作者约翰表示：“动作非常流畅。我尤其喜欢打坐的姿势，看起来非常宁静。”美国参议院提出的《法轮功保护法案》（S. 817）在活动中获得了许多人的支持。退休心理学家汤姆（Tom）则将中共的迫害形容为“一种恐怖”。他签署了请愿书，并强调国际社会必须发声：“他们应该大声说出这是错误的。”他进一步指出中共真正的恐惧：“他们害怕真相，害怕人们渴望自由。”

马里兰州的部份法轮功学员九月二十日参加了一年一度的普尔斯维尔日（Poolesville Day）游行和庆祝活动。很多人在法轮功学员的展位前驻足，了解法轮大法真相后，纷纷签名抵制中共对法轮功学员的迫害。约翰·基亚瓦里米（John Chiavarimi）和太太看到法轮功学员的展位，马上走过来在请愿书上签名，声援法轮功学员反迫害。基亚瓦里米说，他去过台湾，和台湾的法轮功学员交谈过，拿到了所有的真相资料，所以对法轮功学员遭受中共迫害的情况非常清楚。他说，法轮功倡导真、善、忍，非常平和，是身心修炼，非常有益健康，他表示：“我们非常支持法轮功。”

北欧法轮大法修炼心得交流会九月二十一日在瑞典第二大城市哥德堡隆重召开。来自瑞典、丹麦、芬兰、

挪威及其它一些欧洲国家的部份法轮功学员参加了此次盛会。十八位中西方法轮功学员在会上交流了他们如何遵循真、善、忍原则，在各自环境和项目中实修向内找，信师信法，正念正行，与同修相互配合形成整体，助师救度众生等方面的修炼心得。瑞典大法学会的代表在法会开幕辞中说：“三十年前，师父亲临哥德堡传功讲法，开启了大法在欧洲洪传的历史篇章。今天，来自北欧及欧洲其它国家的大法弟子齐聚哥德堡交流修炼心得。让我们重温师父在二零零一年发表的《致北欧法会全体学员》。”也表示：“师父请放心，我们会坚定的走好您安排的正法修炼之路，完成好救度众生的使命，兑现史前誓约，圆满随师还。”

二零二五年新学年伊始，一年一度的协会论坛在**法国**巴黎市各区纷纷展开，巴黎法轮功学员参加了九月六日、七日、十日和十三日在巴黎五区、十区、十一区、十二区、十五区和十九区的协会论坛，向社区民众介绍法轮功和法轮功主要著作《转法轮》，并演示法轮功五套功法，告知人们巴黎炼功点的地址。有的市长、议员亲临法轮功展位，赞扬、推荐法轮功。许多人获知法轮功相关信息，并对法轮功功法表示出浓厚兴趣，反响热烈。有的人隔天就去了卢森堡公园学炼法轮功。九月七日在巴黎第十区的协会论坛上，市长亚历山德拉·科尔德巴德(Alexandra Cordebard)女士对法轮功学员说：“真、善、忍太美妙了，这正是我今天需要的。”巴黎第十二区区长埃曼纽尔·皮埃尔-玛丽(Emmanuelle Pierre-Marie)听闻法轮功真相后，认同真、善、忍的原则，她谴责中共的极权统治与迫害，并对法轮功学员说：“我支持你们！”

法国西部地区的部份法轮功学员于九月二十日星期六，在布列塔尼大区首府雷恩(Rennes)市共和国广场

举行了洪法和讲真相的活动。他们向民众介绍法轮功及其修炼准则真、善、忍，演示功法，并揭露中共对法轮功学员的迫害以及延续到海外的跨国镇压。一对来自马约特（Mayotte）的夫妇对法轮功学员在中国遭受的迫害感到非常震惊，那位女士多次擦拭着眼镜后的泪水。

波兰部份法轮功学员九月十四日在扎科帕内市中心的克鲁波夫基（Krupówki）街上举行了洪法活动，对过往游客介绍法轮大法、演示五套功法，并揭露在中国遭受残酷迫害的真相。扎科帕内（Zakopane）是波兰塔特拉（Tatra）山脉最大的旅游胜地，一年四季风景如画，当天本地天气时雨时停，但依然有很多游客驻足观看法轮功学员演示的五套功法，对功法中展现出的慈悲音乐和祥和动作表现出极大兴趣。游客同时也对法轮功学员在中国遭受残酷迫害感到震惊，特别是对中共以国家集权手段强制摘取法轮功学员器官的报道感到令人发指。游客们纷纷在反对活摘器官的征签表上签名，表达了他们对法轮功反迫害的支持。托伦（Torun）市体育和娱乐中心前主席汉娜·菲拉尔斯卡（Hanna Filarska）女士与丈夫、朋友前来扎科帕内旅游。当她了解到法轮功被迫害真相后，立即在征签表上签名并强烈谴责中共的暴行。她说：“我对中国文化一直很感兴趣，并去过中国很多地方，但是对待那些渴望遵循普世价值、追求精神升华的人进行迫害，这不是这个国家应该发生的，我不认同中共对法轮功学员的迫害”。汉娜的丈夫和朋友一致认同汉娜的观点，都在征签表上签名支持法轮功反迫害活动。

罗马尼亚法轮功学员八月十六日至九月十三日在首都布加勒斯特、海滨、山区以及特兰西瓦尼亚地区举行了一系列讲真相活动。法轮功学员在胡内多阿拉和德瓦的几天时间里，遇到不少人，他们想了解修炼大法的益处、

真善忍原则和法轮功五套功法。胡内多阿拉的卡门·格雷布拉（Carmen Greblă）教授就是其中的一位，她帮助法轮功学员选了一个合适的地点——科尔文步行区，并全程支持学员。她说：“实践（真、善、忍）这三个价值观，可以让内心更平和，建立基于尊重与信任的社会关系，打造一个能克制冲动、关心他人需求的平衡社区。”“如果我想拥有健康的生活，想拥有内心的平静祥和，在世上快乐的生活，我就要努力同化（真、善、忍）价值观。是的，法轮大法确实为我开启了这些机会，提升了我的身心健康，身心健康是我优先考虑的事。这样一来，我变的更善良、更宽容。”

八月末至九月初，**意大利**中北部法轮功学员在多地举办了讲真相活动，揭露中共对法轮功修炼者长达二十六年的残酷迫害及活摘器官的罪行，使众多意大利民众了解了法轮功真相及大法的美好。九月六日，法轮功学员在威尼托大区梅斯特雷城（Mestre）市中心，马泰拉广场（Piazza Mattered）的步行街举办讲真相活动，向过往民众介绍法轮功修炼的美好，以及中共在中国对法轮功持续至今的残酷迫害。许多市民驻足观看，停下来与学员交谈，了解真相，在制止迫害的呼吁信上签名，并鼓励法轮功学员继续努力直至迫害结束。

荷兰巡回真相点九月十三日来到荷兰北部的阿尔克玛尔（Alkmaar）市传播法轮大法的美好，向世人揭露中共迫害法轮大法的真相，受到民众的欢迎。下午一点左右，天降急雨，雨势稍缓，法轮功学员穿着雨衣开始演示法轮功的功法，过路游客夸赞说：“你们（炼功的画面）真美，很安静，现在世界上到处是战争，这种安静正是世界需要的！”瑞德（Ruud）是一个音乐教师，看到真相展板上中共活摘法轮功学员器官的真相内容，他说：“这是

有组织的犯罪，有组织的杀戮，这简直是低劣至极的罪行，为了摘取器官而杀人。还有比这更糟的吗？这是我听过的最可怕的事！”他表示，这是他第一次看到有人在街上公开揭露这些罪恶的事情，他直言，对于共产主义的罪恶，更多的荷兰乃至欧洲的人们应该警醒，不要被欺骗性的共产主义理想言论迷惑。

新西兰法轮功团体九月二十日应邀参加了黑斯廷斯市（Hastings）盛大的“花开七十五周年”（75 Years of Blossom）游行。天国乐团的中国传统古典服饰一出场立即让人眼前一亮，横幅上中英文“法轮大法好”、“世界需要真善忍”传递着对社区民众最重要的信息；花车上巨型的《转法轮》书籍模型是为人们带来的福音；压轴的舞龙队表演，赢得观众掌声不断。游行途中，舞龙队还和观众们频频互动，让大人小孩开心不已。

黑斯廷斯市议员达蒙·哈维（Damon Harvey）与汉娜·蒙塔佩尔托-亨得利（Hana Montaperto-Hendry）表达了他们对法轮大法队伍的喜爱和支持。他们赞叹道：“真是太棒了！色彩缤纷，（法轮功学员们）非常认真，投入了很多准备。”他们尤其喜欢天国乐团蓝、白相间的服装。他们真诚地感谢法轮功学员从其它城市赶来参加游行，让他们非常感动。当他们了解到法轮大法是以真、善、忍为核心原则的修炼时，说道：“很好，非常好。这些价值观是我们世界所需要的，比以往任何时候都更重要。”哈维议员认为，当今社会复杂，外界的压力和挑战很多，因此坚守真理、善良与包容显的尤为珍贵。他说：“这些价值观不仅能带来良好的社会与社区氛围，也是构建和平未来的重要基石。”

澳大利亚墨尔本部份法轮功学员九月十三日，在位于市中心最繁华地带的州立图书馆（State Library of

Victoria) 前，举行了庆祝4.5亿中国勇士觉醒“三退”（退出中共党、团、队组织）的集会，现场展示的醒目横幅，传递着真相和正义信念，天国乐团气势恢宏的乐声和腰鼓队铿锵有力的表演，吸引民众驻足了解详情。多位社区领袖到场声援，强调“三退”是中国人选择自由、走向未来的关键，呼吁可贵的中国人认清中共、远离邪恶、抵制中共跨国镇压。

澳洲《新闻周刊》(News Weekly) 杂志主要撰稿人、澳洲著名智库——国家公民委员会(NCC) 前主席彼得·韦斯特摩尔(Peter Westmore) 先生非常钦佩法轮功学员多年来为揭露中共迫害所做的努力。韦斯特摩尔建议那些对中共抱有幻想的人能看清现实，他说：“中共是建立在镇压之上的，最主要的受害者就是中国人民。香港民众被剥夺自由，便证明中共的本质就是靠镇压维持统治。‘三退’的首要作用是打破中共的统治，而这个邪恶政权最终会走向灭亡。”他还表示：“在这场伟大的和平抗争中，我们与你们同在。”

日本 广岛法轮功学员九月二十一日受邀参加由广岛21项目实行委员会主办的“第十三届国际交流活动”，他们在舞台上表演了充满活力的腰鼓，并介绍了法轮功的修炼原则与五套功法动作，让观众近距离感受到法轮功所带来的能量与祥和氛围。功法演示过程中，不少观众被吸引，纷纷起身跟着学炼，整个会场充满着宁静与和谐的能量。广岛县吴市议员冈崎先生也亲临现场观看演出，并在演出结束后主动与学员交流。他曾多次邀请法轮功学员前往吴市的老人沙龙教授功法，并请学员向老人们讲述法轮功在中国遭受迫害的真相。▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

广东省 茂名市电白区法轮功女学员李国媛、区芬、谢丽萍，二零二三年五月十一日晚上在法轮功学员区芬的家中学习法轮功的主要著作《转法轮》，被电白区公安分局国保大队稽查和水东派出所警察十余人闯入绑架、非法关押到茂名市第一看守所构陷，二零二五年八月二十九日，她们被茂名市茂南区法院非法判刑：五十六岁的李国媛被非法判刑四年，七十六岁的区芬被非法判刑两年八个月，七十八岁的谢丽萍被非法判刑两年六个月，被勒索罚金八千元。目前李国媛已提出上诉。

广东省 广州市七十四岁的法轮功学员梁少琳，二四年一月二十九日在广州市白云区她居住的妹妹家，被嘉禾派出所警察绑架，被非法关押在白云区看守所构陷，遭荔湾区法院非法判刑四年，二零二五年二月被劫入广东省女子监狱。在狱中，她被剥夺正常的生活条件，被迫害的皮包骨。经家属交涉，现她的境况有好转。

黑龙江省 哈尔滨市香坊区法轮功学员王泽滨先生，二零二五年八月十三日被道外区法院非法判刑三年半。王泽滨已于八月二十日上诉到哈尔滨市中级法院。二零二四年十二月十九日，王泽滨被闯入住处的香坊区通乡街派出所警察绑架，当天劫持到哈市道里区第二看守所，非法行政拘留十五天。二零二五年一月三日，警察将他改为非法刑事拘留，转关到香坊区看守所构陷。

山东省 潍坊市临朐县七十一岁法轮功学员周桂花，被强行体检，在身体健康不合格的情况下，仍于二零二五年九月五日直接被县法院、公安国保、及所谓的“法制大队”人员劫持到济南女子监狱关押，期限两年。周桂花二零一六年一月在公园里讲真相被绑架，被当地公

检法构陷冤判两年，被迫流离失所，于二零一九年回家。回家后，当地法院、北关派出所、临朐国保继续迫害周桂花，几次送监体检，均因身体不合格未能得逞。

山东省潍坊市寿光市纪台镇七十五岁的法轮功学员冀会英老太太二零二五年九月二十日被昌乐国保警察绑架，直接劫持到济南女子监狱关押迫害。八年前，冀会英与魏兰英两位老太太在昌乐大集讲真相救人，被昌乐国保警察绑架构陷，被非法判刑，魏兰英被枉判两年并被劫持到济南女子监狱遭受迫害，出狱后出现脑血栓症状，生活不能自理，又被本地警察多次骚扰，于三年前含冤去世。冀惠英当时被非法判刑三年，由于身体原因监外执行。由于经常遭到警察骚扰，她的血压一直很高，达到120/240。两年前出现了两次脑血栓症状，生活不能自理，全靠家人照顾。八年过去了，昌乐国保仍不放过已经七十五岁的冀惠英。

山东省济南市法轮功学员许文龙先生，约于二零二三年被警察绑架，近日传出消息，许文龙二零二四年六月被当地法院非法判刑两年三个月，二零二四年八月被转移至山东省监狱十一监区，遭“转化”迫害近三个月。二零二二年四月，许文龙因为发放带有翻墙软件二维码的卡片，再次遭警察绑架、“取保候审”。二零二二年十月四日，许文龙在家中被历下区智远派出所警察绑架到派出所，被戴沉重的手铐脚镣、数次提审、殴打、强制采血（DNA），警察说“弄死你”。

重庆云阳县八十三岁的法轮功学员刘新贵（音），男，在永川监狱十监区被迫害至住院，于二零二三年五月四日左右在永川监狱医院含冤离世。十监区狱警为了推卸责任，与监狱医院合谋谎称他是患新冠（中共病毒）医治无效去世的。

河北省张家口市涿鹿县法轮功学员崔禄，被非法判刑九年，二零零九年九月被劫持到冀东监狱，经常被关在严管队摧残：强制坐老虎凳，长期不让睡觉，用电棍电击，针扎，还灌加盐粒辣椒水，限制上厕所等折磨，几次被迫害致皮包骨头时，被暴徒再用圆珠笔长时间凿刮肋骨。二零一八年五月出狱后，不断受当地公安骚扰，没有工作，没有生活来源，后来到异地靠女儿维持生活。崔禄于二零二五年六月五日含冤离世，终年六十三岁。▲

浅悟情是一种隐藏很深的私

文：黑龙江大法弟子

【明慧网】修炼这么多年，对于情认为放的还可以，修下去很多了，这么多情中，最难去的是亲情，自己也看淡了，在父亲去世时，知道常人的一生避免不了生老病死，也没有太多的难过，有的只是些许遗憾，觉的自己修的不够好，没能让他走进大法，除此之外没有太多的想法。还认为自己情放的比较好。

父亲过世半年后，我丈夫（同修）因病业走了，我痛苦的什么都干不下去，每日以泪洗面，学法也学不进去，晚上更是睡不着觉，只能看手机来消减我的痛苦与思念。我白天不敢出去，因为走到哪都是他的影子，小河边、树林中，我们一起学法，月下我们一起发资料救人，大街小巷，他骑摩托车、开车带我一起去讲真相，互相配合救度众生……一切似乎就在昨天，如今的我孑然一身，走在街上，满街的轿车再无一辆属于我们，满街的司机从此再无他了，想到这儿，泪水模糊了双眼。那段时间我不敢上街，我躲在屋里不想出去，总是想起我们一起学法炼功，一起讲真相，因为有他，家里也开了一朵小花，也因为他的离开，这朵小花如今已凋零，想想就心痛不已，纠结至今。

我也知道这种状态不对，修炼人不该这样，也曾发正念去排斥，也曾学法炼功对抗这种不正确状态，可是收效甚微。痛定思痛，我找我还有什么心没修去，找到了依赖心、怕麻烦的心、抱怨心等等一些心，我还有机会去归正自己，可他却不在了。

我决定再背一遍《转法轮》。有一天，当我背到：“修

炼就得在这魔难中修炼，看你七情六欲能不能割舍，能不能看淡。你就执著于那些东西，你就修不出来。”（《转法轮》）我很惭愧，修炼这么多年，对于情还是没看开，还是难以割舍，为什么这么难放呢？我也曾问过自己，他在黑窝中被迫害了近十年也没“转化”，对法坚如磐石，令人佩服，为什么环境好了反而因病业走了呢？差在哪了？什么原因导致他走了呢？作为同修、妻子的我，没责任吗？我苦苦思索得不到确切的答案，想起来心如刀绞！我修的太差了，没能在法上帮助他，所以想起这些我才会那么痛苦……

背《转法轮》到大半时，我修去了很多的心，急躁心很少了，自己的主意识加强了，也增加了吃苦能力，修去了对喜欢吃的食物的执著等等，面对同修间的矛盾，我能站在法的基点去看问题，而不是看表面的对错。背法真好。

有一天，我在法中悟到，我的思念与痛苦的根源居然是私！因为他的离世，没有人陪我一起学法炼功，没有人再陪我去救人，没有人再陪伴我一起生活了。已经习惯了两个人的生活，没有人陪我这，没有人陪我那，我、我、我，痛苦的根源是因为没人陪我，剩我一个人很孤单，才引起我这么多的伤感！多强的私啊，我在意的是自己的感受！思念的思和自私的私原来有关联啊，都是私，我以前怎么没有悟到呢？感恩师尊的点化！我决心修去它，不要它！

通过学法背法，对法在不同层次有了不一样的理解，对曾经讨厌的人再没什么感觉了，对持不同意见或喋喋不休的同修也没有反感，不再腹诽，耐心的听她说完，然后再平和的与她交流，交流无效时，我回家后默默的持续给她发正念，请求师父加持她的正念。现在我对吃

什么、喝什么，谁好、谁不好，谁修的好、谁修的不好等等，对我来说如鸿毛落水，激不起一点涟漪。我只想怎么能做好三件事，其余的都不是事。感恩师尊对弟子的时时保护与点悟！

当我明白了我为什么而来时，心中的痛悔无以言表！同修们，以我为鉴，快放下一切执著吧，救度众生才是第一位的。我要做好三件事，兑现自己的史前誓约，才能不负师尊用巨大的承受换来的时间，不负师尊的慈悲苦度！

此文为现阶段所悟，层次有限。

真切感受到死亡的来临 才知从新精進

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我今年二十五岁，是一名未婚的男性青年，也是一名职业的针推师（针灸和推拿师）。一年前，突患淋巴恶性肿瘤，在生命垂危之际，是法轮大法挽救了我的生命，让我重获新生。我无限的感恩慈悲伟大的师父，我要意志坚定的信师信法，坚修大法，要求自己做一个真正的大法弟子。

我的姥姥和母亲都是早期得法的大法弟子。在我很小的时候，就跟随姥姥背过了多篇《洪吟》中的诗词，母亲也教会了我五套功法，身体健康无病，没吃过一粒药，度过了一个幸福快乐的童年。

后来随着年龄的增长，上高中，上大学，在离开家后，脱离了学法修炼的环境，加上中共造成的社会道德急速下滑的大染缸的污染，我离开了大法，逐渐的沦为一个常人。二零二三年，大学毕业后，我回到家乡，找到了

一份工作。在人人都在向钱看、你争我夺的不良环境中，我工作的并不顺心，也在天天为了蝇头小利去争去斗，经常生闷气，觉的活的很苦很累。

特别是在打了三次“疫苗”后的不长时间，我原本一直健康无病的身体，明显的感觉到一种很不舒服的感觉，身体明显的在消瘦，那时我也没有太在意。

二零二三年的十一月，在一次与同事争吵后，我的右侧脖子处生出一个小疙瘩，起初我没有往心里去。可是过了半个月仍不见好，就开始吃消炎药。吃了半个月的药，疙瘩没有消失，反而又多了一个。于是，又尝试喝了一个多月的中药，仍没有效果，而在左边脖子上也长出了一个。同事们见后，都劝我去医院检查一下。我抱着很平静的心态去了医院，检查结果显示为：T母细胞淋巴瘤（恶性肿瘤）。

我是学医的，很清楚得了这种病的严重后果，现在的医学是根本无法治愈的。但不知什么原因，当时的我得知这个结果后，心里很坦然，没有一点害怕的感觉，好象此事与自己无关似的。

回家后，我把这个消息告诉了父母，父亲紧急带我去了济南的大医院要重新检查。当时已接近年关，负责检查的医生早早放了假，我们只好空手而回。过了年，父亲又托人叫我去北京检查，并且已经订好了时间。可是就在出发的前夕，父亲找的那个人却突然说不行了，说北京那边的专家已经退休了，找不到人了。听到这个消息后，我不光不难过，反而有一种很开心的感觉，我也不知是怎么回事。母亲跟我说：“这一切不会是偶然的，都是师父的安排，你开始学大法吧。”

就这样，我又从新走回修炼的路。可是开始修炼时，我并不精進，一天只学十几页《转法轮》，有时候还不

学，也很少炼功。随着时间的推移，我身上的疙瘩不断的增多：腋窝处、腹股沟、锁骨处。这时，我开始着急了。可是仍不能按一个修炼人的标准严格要求自己，在常人中还是我行我素。二零二四年十月，由于身体原因，我辞去了工作，回到家里。我寻思：这下有时间学法了。可是身处这乱世中，常人的各种干扰是无处不在，小视频，网络游戏吸引着我，每天都不能自控的玩着，根本无法精進修炼，这时的身体每况愈下。

转眼到了二零二四年十二月份，癌细胞已遍布全身，从头到两个膝盖处长满了大大小小的又紫又黑的肿瘤，膝盖以下到两脚全是紫黑一片，整个后背被瘤子覆盖满，整个脸肿的象个大黑猪头，面目皆非，谁见了都吓的不敢看。一次，一个小孩子见到我，惊吓的大哭了起来。

我耳朵耳鸣，听力下降；腿肿的不能走路；肚子肿的硬邦邦，象石头似的；不能吃饭，口腔溃疡的很严重；晚上睡觉不能平躺；每天精神恍惚，处于昏昏欲睡状态。此时让我也真切的感受到了死亡的来临。

面对这种生命危急的情况，母亲认真严肃的要我和她一起学法炼功，告诉我只有大法能救我的命。开始炼功时，我因为呼吸困难，只能炼一会儿，坐一会儿。母亲不断的鼓励我，跟我说《转法轮》中的一句法“难忍能忍，难行能行”。我那时身体很遭罪，痛苦伴随着委屈不断的哭。但随着学法炼功的增加，我也慢慢体会到了师父这句法的威力，也变的坚强起来了。在师父的慈悲保护加持下，我的身体明显的好转，慢慢的我能下地走路了，炼功坚持的时间也越来越长，心性也在不断的提高。

我戒掉了小视频和网络游戏。戒掉的起初，我有一种失落感，好象生活失去了意义，每天就是学法炼功，什么娱乐都没有，觉的枯燥无味，还曾为此大哭了一场。

随着我不断的学法，《转法轮》中的法理也浮现出来，就如师父说的：“我来到常人社会这里，就象住店一样，小住几日，匆匆就走了。有些人就是留恋这地方，把自己的家给忘了。”我幡然醒悟：对呀！我真正的家并不在这里，而是在天上。人生的意义就是修炼，返本归真，而不是贪图人世间的享乐。

我坚持学法炼功，师父也开始不断的给我净化身体，身体也出现了许多反应，如腿疼、头疼、牙龈肿痛、全身就很少有一天是舒服的。有时正念不足时，就会委屈的大哭，觉的很苦很累。母亲每天和我一起学法，督促我抓紧时间多学法炼功，帮助我发正念。她还不断的和我从法上交流切磋，让我明悟法理，鼓励我，使我恢复了正念。

通过用心学法，坚定了我修炼大法的决心和信心。在我病症表现最严重的日子里，几次回老家，奶奶和爷爷很是焦急担心，就叫我爸爸（未修炼法轮功）劝我去医院治疗。我对爸爸说：我就相信大法，其它的什么也不相信，去医院治疗，只能是死路一条。爸爸也没有再说什么。当奶奶爷爷再次逼爸爸让我去医院时，爸爸态度很明朗的对两位老人说：“我尊重孩子的选择。”所以从此，再没有人逼我去医院。

我是从二零二五年元旦真正开始修炼大法的。在这近半年的时间里，随着不断用心学法，变的越来越精進，正念越来越强大，四个整点发正念一次不落，炼功也基本能保持五套功法一步到位。母亲说我动作规范标准。渐渐的我能自己上下楼了，肚子也小了，也不那么硬了，能吃饭了，听力也恢复了，耳鸣也消失了，脸也消肿多了。我还经常和母亲一起外出贴大法真相粘贴，和亲朋好友讲真相、劝三退，做一些自己力所能及的事情。我的身体逐渐的在恢复健康。

从法中，我也明白了修炼主要是修心，修去为私为我的心，做事要为别人着想，修成为他的生命，所以我也注意修去私心。当姥姥及其他亲人看我这个样子，都给我钱时，我对母亲说：“我这不是病，不能要别人的钱，谁给的都退回去”，一分也没有要。我晚上疼的睡不着觉，母亲也不能睡。我不能连累母亲，我就叫母亲安心睡觉，我就整夜不停的学法炼功。

在这期间，我也真切的体验到了：是师父在一步步的看护着我，点悟着我，加持着我，师父甚至把我因病而错过的考试机会，又重新给我安排了一次。师父把我从地狱里捞了出来，救了我的命。在后来的几次发正念中我看到的景象，让我感觉身临其境，正念和信心倍增。

那是我开始发正念时，一次中午，我发正念，一会儿，看见一个体型巨大的骷髅头把我抓在它的手中，我变的很小，我知道它要害我，我就大声的喊：“师父救我！”这时，只见一道金光打在骷髅头上，瞬间骷髅头散架了，但并没有死掉。当天傍晚六点发正念时，我看见那个骷髅头又出现了，它又要来抓我，但它靠近不了我的身体。它不甘心，向我发出了浓浓的黑气。这时，我周围有一种强大的光罩住了我，我求师父加持我，瞬间，骷髅头灰飞烟散了。

还有一次，我和母亲一起发正念，都很快的入静了。我清楚的看到：我和母亲的身体都发出两道白光向天上冲，随着向上，衣服都变成了古装，我是金光（由师父罩着），母亲是蓝紫光。冲着冲着，我们进入了一片黑云中，我问母亲：“还继续往上冲吗？”母亲说：“继续冲，师父在上面。”我们就继续往上冲。

还有一次，我和母亲、父亲三人一起，母亲和我发正念，父亲不修炼，只是诚心敬念“法轮大法好，真善

忍好”，为了我的身体能尽快的恢复健康，他也积极主动的和我们一起做。这次发正念，我看到：开始是三道白光一起向上冲，可是父亲那道光飞的不太高，就掉下来了。我和母亲一直往上冲，到了一个很高的地方，我看见师父双脚下翻腾着滚滚的黑云，只见四面八方的道道金光都快速的冲进了黑云中，清除邪恶。

最近一次发正念时，我看到：就我自己，手拿降魔杵，盘坐在旋转的莲花盘上，还在弹着古琴往上冲，清除邪恶。看到这些景象，我知道是师父在鼓励我，坚定我修炼大法的信念。感谢慈悲伟大的恩师！是师父使我重获新生，给了我一条崭新的生命。

在今后的日子里，我一定会好好努力修炼，做到正念正行，信师信法，抓紧时间实修，不辜负师父的期望，做一个让师父满意的大法弟子。再次感恩师尊慈悲救度！

修口与修心

文：大陆大法弟子

【明慧网】偶然听见一常人（比较了解大法真相）抱怨说一些老同修在一起总是说些别人的不是，而不是向内找自己的问题，听后我很震惊。

环顾周围，包括曾经的自己在内，当自己过心性关时总想向同修诉说一翻。而在说的过程中，多数情况下都是说对方的种种，当然也泛泛的向内找一下自己，下意识的表示自己是修炼人，不与对方一样，好象自己还很高姿态，但如果站在法上一看，整个心态竟与常人无别，甚至还不如一些有良好修养的常人。

我常听见同修在一起时，特别是在过心性关时或心

性关过不去时，同修都想找别的同修交流交流，而整个交流的过程中都是站在人的角度（或常人中的好人的角度，而自己还以为自己是站在法上在看问题）说对方的过错。过关中的同修也会淡淡的站在法上说说自己某些不合法的人心，但我却发现，在整个说的过程中，对方同修也会站在述说者的角度来看待事物，对同修的遭遇生出同情心，而不是完全站在法理上来帮助过关中的同修，从而非但没有给过关的同修添加正念，反而和同修一起加强着人心与人念，让自己和同修的空间场充满不正的物质。这在我所修炼的环境中已很普遍。

在此，我想对此问题谈谈我的一些浅见。我们都知道作为修炼人要修口，修口的背后就是一个修炼者真实心性的体现。当同修向我们述说她的过关情况时，我们应该站在法上来提醒同修要无条件向内找、修自己，千万不要用人心与人的理来衡量事物的对错。在法中，我们都知道，修炼人遇到的任何事情都与自己的修炼有关，好事坏事都是好事，都是师父的苦心安排，要提醒同修珍惜过关中的修炼机缘，这都是师父为了我们的修炼提高而给出的恩赐。无论是倾听者还是倾诉者，都能用修炼人的心性来看问题，这样才能为过关同修加正念，自己也能在帮助同修的过程中得到心性的提高。我想，这才是在走师父安排的路吧。

这里，我想举个例子。如：有同修述说儿媳因某事对同修摆脸子，不高兴，述说完整个事件后，同修加上一句：“唉，我是修炼人，这是要去我的面子心，我不与她一样。”而听的同修会说：“唉，现在的常人都是这个样，这就是要去你的面子心，好好修吧！”有的还加上几句自己儿媳的如何不好，再表明自己也不与她一般见识。

整个对话，旁人听来好象是都在向内找，而在我看

来,如果同修在这个问题上能再升华一点就更好了。比如,听到的同修如能提醒同修更进一步找自己,无条件的向内修,不要用人理来掺杂其中,就是把自己完全当作一个正法时期的大法弟子,发生问题无条件找自己的原因,不要去用人理要求衡量儿媳。在法中,我们都知道这是儿媳在帮助同修往上修,脱离人,是我们修炼中的恩人,只用法理要求自己,因为修炼的人是你,而不是对方。我想,过关中这些事的发生,就起到了对双方同修都有促进的作用了,如果掺杂着人心来帮助同修,自己也会不注意搅在其中而不自知。

在面对此问题时,哪些话该说,哪些说不该说,修好口,其实修好口的背后就是修心。

在学法、背法中的体会

文：重庆大法弟子

【明慧网】早在二十几年前,我与同修配合讲真相,每天早上七点出发,十点多回来。每天出门,我俩干劲十足,全身有使不完的劲,讲的条条是理,世人明白真相后,三退的人数日益增多,也给我俩更增添了多救人的信心。

不知是哪一天,同修对我说:“大姐,不知为什么?我每天出门时,全身有使不完的劲,可回家时,我全身就软了,脚也没力了,走不动了……”我说:“我也有同感,我们只管去讲真相了,法学少了,没有跟上正法进程,就成这样了。”同修说:“那怎么办哪?”我说:“多学法。”她说:“好。”我又说:“我们一边读、一边背法,把法记在心里,那该多好啊!”同修说:“好,我们定个时间,多久背完?”我说:“一年够了吧?”她说好:“一年就一年。”

一、初次学法、背法

我俩回家后，各自兑现自己的诺言。晚上把别的事干完后，我就开始学法、学完一讲法，就开始试着背法。从第一讲开始，一句一句的读熟，再一句一句的背熟，第一段共有十一句法。我背了两个半小时，背的很熟了。十二点该发正念了，发完正念，心想：法也背熟了，正念也发完了，我得赶快睡觉，别耽误三点二十分同步炼功。

第二天，我俩与往常一样，找人讲真相去了。晚上，我来背法，我傻眼了，我昨晚背的很熟的法连一个字也想不起来了，不管我怎么想，脑子里一片空白，可把书一打开，一句句大法全在眼前，我把书又合上，我一句法也想不起了。如此好几次，都是这样。心想：可能是这一段法长了，这一次，只读前六句，反复背读，读的非常非常熟了，这次不会忘记了。

第三天晚上，我手捧大法书，跟前一天一样，一个字都记不起了。这个法怎么这么难背呀？真是：法难背、背法难。我又捧着大法书，紧紧看着师父法像，想请师父帮我，可转念一想：师父把这么珍贵的大法给我了，我得好好珍惜，我多么幸运啊！世上无难事、只怕有心人。我今天坚决把第一段法背熟，主元神、副元神、身体的所有细胞……一齐努力，这段法不背熟就不睡觉。

第四天晚上，我端端正正手捧大法书，顺利的把第一段大法背完了。我突破了背法的第一关。万事开头难，我不懈怠，接着往下读，可困难更多了。心想：这么多麻烦，还是不背了吧。可转念一想：不行，师父把这么珍贵的宇宙大法无私的赐予我，别人想得都得不到的东西，我得到了，我得好好珍惜，这么点困难，我怕什么。继续往下背……我就读一句，记一句，读熟一段，再读下一段。

不知哪一天，女儿说：“我们单位不景气，要裁员，

这次是否轮到我……”要是以前我听到这话，我马上就火起来了，不知为什么，我静静的看着她，头脑一片空白，一句话也说不出来。这时，脑海里浮现两个字——背法！“啊”我啊了一声，我该背法了。我平静的说：“单位有单位的安排，随其自然吧。”我这颗最暴躁的着急心在背法中慢慢减弱了，以后，我背法更有信心了。

我除了讲真相、做大法的项目、家务事外，有一点时间，我就背法。用了四十天时间，我把第一讲大法背完了。下面的段落越来越深奥，内涵越来越广大，背起来更困难，我必须一句句读熟，理解每一句法的表面文字的涵义，再连贯读，直到背诵。

在读法和背法中，不知不觉去掉了我很多顽固执著，急躁心：背法是急不来的，差一点不到位是不行的；妒嫉心、怨恨心这两个心是孪生兄弟，你要想单独不要它还不行，它把你死死抓住，说白了——私心，当背到“妒嫉心”这一段法时，我反复读、反复背，理解法的内涵，师父讲了妒嫉心的根源，它对人的危害，怎样解体妒嫉心的法。

到一年了，我问同修，你的法背到哪儿了？同修说：“哎呀，背法太难了，我背了一段时间，一句法都没记住，我就没有背了。”我说：“同修啊，你怎么半途而废，不坚持下去，困难是有，你也不能放弃呀……”她说，我事情多，记不住，不背了。几天后，同修到外地带孙子去了。我也就成天忙着买耗材、做资料、刻光盘（那时需求量很大）、送资料，发资料……学法、背法就放松了。

二、再次学法、背法

一晃二十年过去了，二零二三年《明慧周刊》陆续发表同修背法的文章，对我的启发很大，我捧着大法来背诵，可一句法也想不起来了。我可急了，这部大法我

原来是能背的了了，为什么忘的一干二净了，找找自己，错在哪里，其实是放松了自己。有句古话：三天不唱口生、三天不做手生。我这么多年没有背法了，别人不背，我也不背了，学人不学法，每天只按大法照本宣科，读完两讲法，任务似的完成了，只忙着做大法的项目：做资料、送资料、发资料……却忘记了根本，自己确确实实是常人在做大法的事，没有大法作保障，执著心老去不掉，心性提不高，身体变化也不大，更谈不上有什么层次了……说白了，表面上说自己是大法弟子，却没有真修，打着大法的幌子，说白了，就是不会修。我惊出了一身冷汗。我对师父说：“我错了，辜负了恩师对我的苦心救度，我要从新改变我的修炼状态，不再在大法中混事了。”

我把我在大法中做了十八年的大法项目暂时停下来，全身心投入修炼，学法、背法，我恭恭敬敬的捧着大法书，两眼紧盯着大法书上的每一个字、每一句法、一行行、一段段、口里诚心的念着、头脑记着、心里想着大法的涵义……这次背法比原来要容易多了。师父见我有背法的决心，就给我开智开慧。

几年前，我在街上碰到几个同修，其中一人手里攥着三退名单，东张西望，正找着协调人，我小声说：“（注意安全）你把名单给我吧，我帮你转给他。”同修火了，声音不大，但很严肃：“你知道这名单有多重要吗？我把它给你，你能把它保管好吗？你能准时发表吗？……”她越说越来气，让我丢面子，羞辱我。另几个同修看着我，藐视我。我心里象五味瓶被打开了，心里很不是滋味，感到很羞愧……第二天协调同修把收集的三退名单全转到我手里，我核对准确后，全发送到“退党中心”。又一批众生得救了，我祝福能得救的人们，为他们高兴。

前不久，我突然悟到：师父为了提高我的心性，去

掉我最顽固的爱面子心、显示心、私心、自以为是的心……师父用心良苦，精心安排，借同修的口点化我，去掉我的执著、人心。让我很快提高上来。感恩师父的救度，谢谢同修的帮助。

三、恒心学法、修炼

师父的大法，博大精深，表面文字浅白、易懂，可内涵高深莫测。

前天，我给那几个人讲真相时，其中一人问我：“你跟谁住？”她将五个指头并在一起给我看：“你有这个数了吧？”我告诉他们：“我独居，八十三岁了。”他们感到震惊，上下打量我，觉的不可思议。其实，正是我修炼了大法，师父把我十多种疾病拿掉了，把我的身体净化了，还给了我一个健康的身体。这是师父给我的奖赏与鼓励！

在学法、背法中，师父给我拿掉了不易觉察的那些顽固执著，我在大法中受益匪浅。这是我在学法、背法中得到的。这几个月，我背了十三遍《转法轮》。

我写这篇文章的目地是：作为一个大法弟子，特别是与我年纪相仿的老年同修，在这末后末劫最后时期，不管你岁数多大，也只不过是是在迷中不知天命的小孩罢了。舍去你那骨子里你抓住不放的名、利、情，希望大家不要放松修炼，坚决突破难关，排除一切干扰，恒心学法、背法，才会知道大法的玄妙、殊胜。师父就会帮你，你付出多少，得到的都难以计算，你就会在大法中受益。

我的天目没开，但我感觉到师父时时就在身边，看护着、保护着、守着我一步步向神路挺进……

结语

我在修炼中，得到了恩师的慈悲保护与精心安排，把我从苦海最深的迷宫中救度出来，并把最珍贵的、别

人想要也要不到的神圣大法赐予给我，我是多么无比的幸运。我在学法、背法中体会还有很多，篇幅有限，不再细述，我诚挚的感恩师尊。

找到隐蔽很深的执著

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我和大家交流一下自己近一年来的修炼体会。自从师父在二零二四年六月发表了经文《法难》及《惊醒》后，我静心回顾了自己的修炼状态，意识到很多自身以前没有察觉到的问题和执著，写出来与大家交流。

一、找到隐蔽很深的执著

我的单位有A、B两个老板，只有我一个员工。A负责专业方面，B负责日常管理。我和A都负责接待顾客，都同样挣效益提成。平时我和A互相帮助，有时接到大单我们也都一起干，然后效益平分，相处一直比较和谐。

二零二四年年初的时候，我接到一个大单，全款共计两万五千元。谈下来后，老板们都很高兴，我和A说咱俩还一起干，然后效益平分。这句话我一共对A郑重的说过两次，A每次都说不用了，我帮你干，只要保质保量，给顾客完成好就行了。我当时想：A这次不和我平分效益，可能和我过年的时候帮他白干了两千元的活，没要他的绩效有关，所以当时也没多想，就正常走程序，为顾客服务。

这个活效益高，但是工程量也大，耗时也长。我认为A既然不要绩效，那主要的就应该我自己干，副手的活小部份留给他。随着工程的进行，第一次顾客结账时付了一万元，都记在了我名下。当时我想等顾客结尾款时，

剩下的一万五千元，分给A五千，不管他干的多少，毕竟人家帮我了。只是这是我心里想的，没有说出来。

大概在开五月份工资的时候，那天我刚休假回单位，A有事没在，B和我说他把剩下的一万五千元钱，提前算到单位的五月份业绩里去了，这样他好算账。B又说，这一万五你和A平分，一人七千五。他还特意强调了一下，上次那一万元A没要，都算你账上了，剩下的一万五你俩平分，你的工资已经算完了，一会儿给你。我表面上说：“行，行，没问题。”其实心里已经很不高兴了，只是当时没有表现出来。

我表面上风平浪静，其实心里愤愤不平：自己干了那么多，累够呛，最后人家没干啥，就轻松分走七千五。我没换回同等的回报，心里觉的有点伤心、不平衡。下次我也这样对待你（指A）！但我马上纠正了这不正的一念，我在心里对自己说：你是修炼人，不能这样做。

这件事过去一段时间了，虽然我没表现出任何不满，工作还是照样干，但有时想起这件事，心里会不舒服，会为自己感到不平，如鲠在喉。我知道就这件事我应该深切的向内找了，该挖出的执著没找到，该去的心没去，所以心才会不平静。

我问自己为何会感到不平，还有点伤心？我以前总认为自己对单位对老板都是无偿付出的，没有所求。可是如果真的无怨无求，怎么会感到不平呢？！不平不就是有怨吗！那怨从何来呢？一瞬间我看到了自己暴露出来的第一个执著——有求之心。

我求的是利益吗？不能说没有，但是没有那么重，没有那么让我动心。我问自己，那我求的是啥呢？我突然意识到我求的是名和情。我可以不注重物质方面的回报，但是希望让别人感激、感谢，记住自己对他的好。从而

在情感上或者其它方面也给我相应的回报。如果对方给了我相应的回报与回应，我就会至少在情感上得到满足，会心甘情愿继续付出；如果对方没有回报或者回应没达到预期，那就心怀不满，愤愤不平。这也是情的一种表现。

我第一次意识到，原来对情感上的需求，也是有求之心的一种啊！我想到自己以前和常人朋友聊天的时候总说：“不图点啥，为啥要干呢？”这个“图点啥”不就是有求吗？修炼后我知道要放淡利益，所以有时在物质方面好象要求没那么多了，但是我今天才意识到在情感上、在名上，有求之心藏的更深，一点没修掉，因为之前没认识到。

我总觉的默默无闻的付出是很难达到的境界，也是我一直想达到的境界。如果我帮别人做了一件事，可是别人不知道，总觉的心里抓心挠肝的难受，总想让人知道是我做的，现在意识到这是求名的心，这个心已经被我滋养的非常强。

我还找到自己有很重的妒嫉心。我刚来这个单位的时候，A的技术不太好，就是实习生的标准。我把我会的全部告诉他，他做不好的我也无偿的帮助，后来他的技术水平提高了一些，但在我看来还是很一般。

刚开始我没觉的自己对A有妒嫉心，因为他不如我嘛！后来随着我们接待顾客的增多，我发现自己有时心里就不平衡了。

有时顾客找他不找我，或者他的业绩比我好，他的顾客比我多时我就不开心。我心里总想，就他那技术，你们还找他，真是没眼力！

有一次，A在那干活，我在旁边帮忙，看他干的那活真是一言难尽，心里生出看不起他的心。

还有，觉的顾客没找我，活儿被他干成这样，幸灾

乐祸。我猛然意识到这是妒嫉心。在那一刻，我甚至感觉到自己被妒嫉心带动的时候，面目表情一定很丑恶。

我想想自己什么时候有妒嫉心呢？就是名利被触动的时候。尤其是求名的心很重。而且我还有指导别人的心，好为人师。

我还有争斗心，表面上很随和，心里其实表现出对抗和不服气，不满。有的时候明知道让我不高兴的事是在过关，但心里会想，为什么我不能把不公还回去？！凭什么就得是我忍？！我可不惯着他！这种情绪一上来，内心会完全失衡，忘了自己是修炼人。这种对抗情绪我觉得的是来源于党文化的恨，对任何事物表现出对抗、憎恨甚至想要摧毁的极端变态的心理，完全背离真、善、忍，是一种魔性和恶的表现。

再有我的利益心也很重，平时吃点亏，心里就不舒服。这次更是因为首先切身利益被触动了，才让我如此动心。我现在认识到利益不只表现在物质方面，是在方方面面都和我们切身相关，只要是让我们得好处，行方便的，都算利益，都是要修掉的执著。

以这件事为契机，我看到在我身上利益心、妒嫉心、争斗心、怨恨、有求之心是互相纠缠，互相增强的关系，而它们的背后是自我。是那个根本的自我被触动了，才会有以上的种种表现。修去这些心的过程就是修去自我，返回真我本性的过程。

遇事用喜好去衡量不是用法，这是我修炼中存在的又一个问题。仔细一想这种思维方式还很重，几乎已经习以为常了。在日常工作中，我比较喜欢A，心理上和他比较亲近。因为我们性格和看问题的角度相近，两人也有些共同喜欢的话题聊的来。而且我认为他比较能理解别人，不坚持自己。而B的性格有点强势，觉的他身上的

党文化有点重，对真相接受的没有A好，日常工作中总是偷懒，这些都不符合我的个人观念。还有一点，就是他总让我无偿给他家人干活，这触动了我那颗利益之心，渐渐的心里就跟他有了隔阂。

这几天我和A在利益上连续过关，表面上是触动了我的利益心，深层向内找，其实是让我去掉用个人喜好来衡量事物的观念。符合我的就喜欢，不符合的就看不上，这种思维不就是人吗？心在人中，哪来的慈悲和善呢！我总觉的自己和师父要求的对谁都善这种境界离的太远，是因为我没有去掉这些观念。只有用修炼人的思维，遇事用法来衡量，才能达到师父要求的纯善。

我珍惜这次修炼上来的机会。现在我真的认为这是个好事，通过这件事，我找到了自己隐蔽很深的，以前没有意识到的各种人心和观念。我现在对A已经没有了任何怨恨，心里真的平静了。

二、去掉负面思维 让正念做主导

我平时负面思维重，遇事好往坏处想，正念不够强大。这次我接到的这个大单，工程进展到一半的时候，出了点小插曲，就是顾客体验感非常不好，不是这不行，就是那不行。他本来对我很信任，这之后也不象以前了。其实顾客现阶段体验感不好也很正常，因为毕竟工程没有全部完成，等全部结束时，其实还有一个精调的过程。

但这时我就被顾客的表现带动了，虽然我知道理论上另一半完成后，顾客不舒服的体验感会消失，可因为处理这样的大活我经验也不多，所以看到顾客这样的表现，心里也没底了。那段时间心总是悬着，担心万一这样怎么办？那样怎么办？如果全部工程结束，顾客还是不满意怎么办，等等，全都是负面思维。想起这事，心里就很沉。

有一天，我突然想到，为什么我不能用正念来对待这件事呢！我是大法弟子，不论我们过去世有什么渊源都应该在法中善解，不应该让这个顾客被旧势力利用来干扰大法弟子修炼。我是大法修炼者，我应该坚信我能做好这个工作！于是我发正念，解体这件事背后干扰的一切邪恶因素。

我知道这个活不好干，前半部份我一个人干的时候就累够呛，特别不顺手。摆正心态后，干后半部份的时候，我意识到要发正念，解体一切干扰因素。那天上午，我一边干活一边发正念，一点都没觉的累，而且干的特别快，很顺，比我预计的提前完成了工作。这部份的工作结束后，顾客和他的家人都比较满意，之前的各种问题都没了。

这件事给我留下比较深刻的印象，因为以前我很少能想起来遇事要发正念，要让自己的正念做主导。后来又发生一件事，也让我深刻意识到大法弟子正念的威力。

二零二四年上半年，本地发生两次比较大的迫害，同修们都意识到要加大力度发正念，清理本地邪恶。有一天，因为单位没什么事，上午B又没在，只有我和A，我就想发正念清理本地邪恶，同时正念加持被绑架的同修。但觉的A在我周围晃悠，有点静不下来。没想到过了一会儿，A却突然说有点困，就去另一个房间睡觉了。直到一个多小时我发完正念以后，他也醒了。A从来没有在上午睡过觉，我清楚的知道这是大法弟子正念的作用。

这两件事让我意识到，大法弟子做事要用正念，只要我们的心摆正了，神迹是无处不在的。

三、修炼不能流于形式

看了师父发表的两篇经文，我找到自己这段时间存在的问题，那就是放松自己，修炼流于形式。修炼状态

一成不变，也是对自己的一种放松和满足，图安逸。有时对自己存在的问题视而不见，更不愿意去面对和突破，觉的自己能救人就行了，就是修炼了。只有讲真相的时候主意识精神，平时修炼放松自己。只注重干了多少，不注重修没修自己，却自我感觉良好。

学了师父的经文《惊醒》，觉的师父的每一句法都是在说我。万分感谢师尊点化弟子，使弟子找出不足，有归正自身的机会。我会在以后的日子里好好努力，不负师恩！

修炼提升的关键在于向内找

【明慧网】

尊敬的师父好！同修好！

我是二零零一年来到德国的学员，在海外得法修炼已二十多年了。虽然一直参与大法的各项活动，也深感自己是正法时期的大法弟子，找到了返本归真的道路，但近期过病业关的经历让我更加深刻的认识到：自己还有很多人心与执著尚未去除。

一、病业中向内找

神韵演出期间，我曾负责节目册小组，在剧院的五天中我坚持站在门口卖节目册，边卖边讲冷风进肚虽然寒冷但能第一时间接触观众，效果好。我也因此而感到欢喜，甚至有些显示心：自己卖的多。可是第二天，感觉胃胀恶心，我腰腹之间起了红疹，转成水泡，疼痛难忍，吃不下饭还是咬牙坚持完成五天任务。后来我认识到，这正是显示心、欢喜心、争斗心等执著被邪恶钻空的结果。

我原以为只是受寒导致病状，但实质上，是我内心

问题的体现。向内找时，我才发现自己有强烈的比较心、争功心，觉的自己表现的比别人好、贡献大。这种心，在修炼人身上是不应该有的。

后来在另一城市支援时，我疼痛难忍，同修劝我回家休息。过了几天又去了另一个国家支援，因为是计划好了。可是我这种状态也怕影响工作，跟协调人讲我在过病业关。协调人坚持叫我去。熨烫衣服时更加疼痛。热气刺激伤口，晚间疼痛不能睡觉，虽然同修协助我减轻负担，但我仍觉身心煎熬。协调人没有给我休息的安排，当时我还感到委屈，但冷静后意识到：这正是考验我能否真正向内找、是否能无怨无悔的配合。

这段时间我深刻反思了修炼中的问题。我发现，很多年来，我常把责任推给他人，遇事第一念总是指责别人，对伤害过我的人心存怨恨、不愿原谅。例如有同修曾阻挠我参加神韵支援，也误导协调人对我产生误解。我心中长期对她怀有怨气，见面时也排斥她的善意。

回想当地票出的差我嘴上说“大家都有责任”，但内心却认为是其他人没配合好。我没有真正从自己找，这些年形成的观念从未松动。

直到这次病业带状疱疹的巨大痛苦，我才真正开始深入找自己。当我放下对人的怨恨，主动理解同修、又想起电影《再次成为神》的一句话“同心下世，同返天庭”，我的心就感到，什么事都化解了，心也渐渐释然了。

那种包容心、宽容的心也出来了，那段时间学法很入心，感觉真正学到法了。学到《各地讲法十一》〈二十年讲法〉的时候发现师父早就说了怎样修，师父说：

“这条路必须是一条能达到标准的路，这样宇宙众生才佩服，才能干扰不了，你在这条路上才会没有麻烦，才会走的很顺畅。否则的话，带着各种执著、人心，那

么在这条路上就会遇到许许多多的麻烦，麻烦挡着自己过不去。其实走不正路，一个是业力的原因，其中包括生命背后带着的麻烦，各种恩怨、誓愿，与各种生命的连带，等等；一个是自己人心的执著。特别是形成的观念、形成了思维的方式，那就使自己很难认识到那些不自觉的人心表现。认识不到它怎么放下？”

我体会到，师父教我们“向内找”不是一句口号，而是破除一切人心的法宝。当我真正释怀、改变观念时，身体也出现明显好转：能进食、能正常排便、体重回升，整个人都轻松了。这是法的力量。

二、在协调腰鼓队中成长

多年来，我一直参与腰鼓队并负责协调。从最初人手不足到发展更多的学员。尤其是越南学员加入增强整体力量，虽语言不通，却十分主动的学中文、背诵师父的诗词和论语，还帮我们修鼓、捐鼓、捐鼓带处处为整体着想。我见证了大家的配合和成长。她们的打鼓技术也在一点点提高。

一次去希腊雅典参加游行活动，因为是第一次带着中鼓搭飞机，事前对于行李限制的不确定，让过程困难重重，当天还发生同修临时爽约的插曲。但我学会了放下怨、用正念看待一切，终于顺利将法器带上飞机，圆满完成任务。

游行当天，一位越南同修临时拒绝举横幅，打乱了安排。她以语言不懂为由抗拒配合，这让我感到被否定与委屈，也触动我语言能力不足的痛处。师父在《各地讲法十》〈曼哈顿讲法〉中的话提醒了我。

师父说：“也许他说的那句话非常刺激你、点到了你的痛处，你才感觉到刺激。也许真的冤枉了你，可是那句话并不一定是他说的，也许是我说的。”

我明白了，是我自己在语言上多年来懈怠，没有主动提高，也没真正从法上正视这个问题。

于是，我开始主动改善，在游行的两天中写建议、翻译内容提交当地协调人，协助调整游行顺序，让腰鼓队更好的展示法的美好。我也更加感恩那些帮助我、包容我语言短板的同修，他们用Google翻译将信息转为中文与我交流，真正做到了为他人着想。两天的四场游行，效果都非常好，尤其在经过卫城景点的时候，有一个过道非常窄，旁边是餐厅。我们就变成了一个人一排，舞动鼓伴随着音乐往前走，那种感觉太好了，简直太美了，真是一道美丽的风景线，一旁的众生都对我们的表演非常非常赞赏，有的还很惊叹，屏住呼吸望着我们，有的竖起大母指。看到生命得救、告别邪灵，为众生高兴，为腰鼓队自豪，为这个鼓队付出再多心中也是欢乐。

这段历程让我深刻体会：协调不是指挥别人，而是主动观察、主动承担、化解矛盾、提升整体、圆容整体。无论遭遇误解、语言障碍或突发事件，只要站在法上、站在救人的角度，就能改变一切。

三、总结：用心修去执著，向内找是提升的关键

从病业的磨难，到协调的磨合，我深刻体悟到：“向内找”是真修的起点，是能否突破关难、能否正念正行的分水岭。

师父在《各地讲法十》〈曼哈顿讲法〉中说：“在神来看一个修炼人在世间，你的对和错根本就不重要，去掉人心的执著反而是重要的，修炼中你怎么样去掉人心的执著才重要。”

我过去总是用人的观念修炼，用人情衡量同修，忽视了法对我层层的要求。以后我要真正做到：遇事先看

自己，真心去执著、改变观念，让法在心中指导一切，多救人，兑现自己下世时的誓约。

（2025年北欧法轮大法修炼心得交流会发言稿选登）

去掉执著心

文：瑞典大法弟子

【明慧网】

尊敬的师父好！同修们好！

我叫索菲亚，来自斯德哥尔摩。我于二零零一年开始走上修炼之路。今天我想和大家分享我在去除执著方面的体悟和体会。

师父在《转法轮》第一讲第三段说：“告诉你一个真理：整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”

在我修炼的很长一段时间里，我并不清楚该如何去掉执著。我能在一定成度上向内找，但当我找到一个执著心或问题时，我并不知道接下来该怎么做，也不知道如何才能真正去掉执著。我感到有些无所适从，当执著不能被去掉时，它们就会不断干扰我，使我修炼的进步非常缓慢。因为不知道怎么去掉执著，我甚至会害怕它或者试图掩盖，比如表面上克制自己，努力表现的象个好人。

后来我意识到，这是因为我的正念不足，思想中不只是想着修炼，还掺杂了想解决表面问题的念头。随着时间的推移，这种思维逐渐被一个更纯净的心和更强烈愿望替代，我想要修炼、在面对考验时我想提高心性。事实证明，执著并不能靠自己和自己讲道理、劝自己更慈悲、更宽容来消除。那样做顶多只能在表面上起到一点抑制作用。

师父在《各地讲法十一》〈二十年讲法〉中说：“我告

诉大家，这么多年来，我一直在说大法弟子的能力非常的大，很多人就是不相信，因为也不让你看到。你在正念作用下，你身边的一切和你自身都会发生变化，你从来都不想去试一试。”

师父在同一讲法中还说：“你把背后那些因素解决了，你看看表面上啥样？”

在修炼中的某个阶段，我尝试着直接去除一个执著，结果发现居然真的有效。从那以后，我继续实践这个方法，它对我的修炼进步帮助很大。

这个过程通常是这样开始的：我察觉到自己有了问题，因为身体里出现了某种负面反应或感觉。我能感到紧张，心跳会加快，甚至非常快；也可以从呼吸上感觉到，象有什么东西压着，吸气变的不顺畅。于是我开始向内找，有时会问自己一些问题，试着明白这到底是怎么回事。慢慢的我能看到执著并确认问题所在。它有时会有一种形象，有时看起来象我自己，但那并不是我，而是由负面物质构成的一个身体。当我认识到这个物质，就可以在有一定距离看到具体的形象，我可以从这个物质中跳出来，用意念抓住它，并清除它。或者我只用意念去清除它。它有时会化为烟雾消散，有时会爆裂，或者用别的方式直接消失。之后我的心会立刻感到轻松，变的平静，呼吸也通畅无阻。有些执著需要多次清除，一层层去掉。

为了能够发现执著并且看清它，很多时候我需要深入的向内找，不断的问自己问题，直到找到问题的根源。这往往是怕死的心，或对离开神的恐惧。当我意识到这一点时，不需要刻意去清除，它就会自行消失，我的心和大脑都会变的清静。那时我会感到自己与神结合在一起，很多事在我的脑海里都变的更加清晰。

有时，当我想去除执著时，执著会抗拒，尤其是在

我正念不足的时候。它会骗我说：“你离开这个就活不下去”，“没有这个你就不知道自己是誰”，“这样想是理所当然的”，“不可能有别的可能性”，或其它说法，想方设法让我犹豫。我学会了不要上这些当，但我也注意到自己必须处在一个稳定，有正念的状态中才能做到这一点。

师父在一九九八年《新加坡法会讲法》里说：“因为这是一个最大的障碍，谁都不愿意去在矛盾中看自己，觉的自己遭受痛苦了、遭受不幸了还要找找自己，看看自己哪里做的不对，真的很难做到的。如果谁能做到，我说在这条路上，在修炼的这条路上，在你生命的永远，都没有什么能挡住你，真是这样。”

这段法在我多年前第一次读到时，就给我留下了深刻的印象。我亲身体会到向内找真的是一个法宝。当修炼人有了正念，真的没有什么能阻挡。现在我更相信去除执著的重要性。我明白只要下定决心，就一定能做到。其实，做到这点也并没有开始认为的那么难。只要我照师父说的去做，不掺杂人的思想，事情往往会很顺利。

我来举几个例子。

我全职在瑞典大纪元做版面设计。报纸的其中一个副刊只有一名编辑，而且他不是修炼人。这份副刊是在我刚来报社后不久创建的。一般情况下，我们排版会用模板来加快设计，但过了一段时间发现这位编辑无法适应这种工作方式，于是这个副刊的版面每次都需要特殊的排版设计。我缺少平面设计的系统培训，也缺乏排版的经验。对我来说，这的确是个挑战。每次都不确定这周版面设计会是什么样的。这使我感到焦虑。更糟糕的是，这位编辑常常不能按时交稿，这使得我完成版面的时间缩短，有时还得周末加班，而周末本是我想留给家人的时间。

很多次我都感到无可奈何，很烦躁的认为好象我的

生活规划被这位编辑左右了。持续几周的烦躁后，情况并没有改善，我决定更认真的向内找。

当我向内找时，我看到一个和我长的一模一样的生命，但充满了自私和负面思想。这个生命对有人“干涉”她的生活、迫使她周末加班，占用陪伴家人的时间而感到烦躁不满。看到这种自私和人心后，我就决定清除它。清除之后，我的心立刻平静下来。我意识到，不论事情表面上我的对错，或者最终的结果如何，我的首要任务是去掉执著、提高心性。有时候我会被表面“我有理”的想法迷惑，从而错过真正修炼的机会。

还有一次，我在工作中和一位修炼人同事发生了矛盾，这让我心里无法平静。正好赶到发正念的时间，发完正念后我立刻向内找，两个我在对话。

- 一个问：“发生了什​​么呀，遇到了什么问题？”

- 另一个回答：“我心里很生气，因为那位同修‘这样那样的表现’让我不高兴。”

我让他们表达，并且继续听。

- 一个问：“还有吗？”

- 另一个继续说：“我觉的自己不被尊重、不被倾听、不被认真对待。”

- 一个说：“我理解。”

短短一瞬间，我的心就象水一样平静下来，呼吸畅通。一切负面情绪都烟消云散。再想起那位同修时，心里也没有了波澜。

在工作中，有时因为要保障质量需要替换编辑选的图片。有一次，编辑在书评里放了一张关于天使的图，这张图的质量技术上不达标。图表现的是一位当代画家的作品，表现的是三个孩子形像的天使。我觉的这张图有些俗气，这些天使宝宝一点也没有灵性，更象普通的

孩子。那本书讲的是天使守护人的故事，我心想：“这三个自我陶醉的小孩子怎么可能守护人类呢？”于是我对于这张图以及这位编辑的负面念头开始往外冒：“这个编辑经常放一些给人感觉奇怪的图片”，“这些天使没有神性”等等。我真的很生气，于是换成了凡尔赛宫天花板上一幅画，并且认为这张图里的画像更配的上天使之名。我觉得的这样做出来的版面很漂亮。

然而报纸印出来后，我收到这位编辑的邮件，问是谁决定替换图片的，比如那篇关于天使的文章。我平静的针对这个问题回答说，文化主编、出版人或版面设计（我自己）都可以做这个决定，但这次是我换的图片。邮件发出后，我立刻意识到自己某些东西需要调整。我回想换图时的情景，我记的我当时的负面想法，我看见自己在电脑前的形像，竟然带着黑色、不容置疑表情，并且脸色灰暗！我心想：“哦，原来你是这样的呀。”

我立刻明白，这就是我在处理图片时发出的负面思想的物质体现。我平静而坚定的决定清除它，随后就看到坐在电脑前的是一个温柔、美丽的形像，很明亮，几乎透明，带着温和的表情，充满善意。我的心变的宁静，身体充满了爱与慈悲。我感谢师父通过这位编辑让我看清自己，并让我经历了这个过程。

我更加清楚的认识到了，表面上谁对谁错并不重要，重要的是修炼过程和去掉内心的负面因素。换句话说，我依然可以认为那张图需要替换，但我对这件事的想法已经变的平和，没有了之前的负面成分。

我意识到，在修炼的过程中我们有时会遇到表面看起来很不合理的事情。用人的理去衡量，往往会觉的自己是委屈的，是受到不公对待的。最主要的是不要陷在“谁对谁错”的表面里，而是去看自己内心冒出的是什么人心或

执著，并去掉它们。修炼不是为了人的生活，而是通向神的路。因此，我们遇到的事情未必符合常人的逻辑和观念。

以前面对执著我会紧张和害怕，因为我不知道怎么样去掉它们。而现在我能平静的对待了。对我来说其实很简单：我有这个人身，在修炼中会遇到各种情况，从而让执著暴露出来；我认清它们，去除它们，然后继续前行。目地是有更多的法力助师正法，救度众生。

师父在经文《关键时刻看人心》中说：“关键时刻掺进任何私心私念都是在起邪恶所要起的作用。”

我一直知道自己还有私心，包括在做大法项目时也是如此。我以前想过去掉这个执著是修炼的一部份，但没有把这个当作首要任务，很多时候我首先考虑的是把事情做完。然而当我读到这段法时，我明白自己绝不能在大法项目中夹杂私心。于是我开始非常警觉的关注自己在大法工作中出现的念头和反应。

例如在同一时期，我开始了斯德哥尔摩神韵演出中的技术和舞台相关的工作。过程中往往会出现了一些挑战以及一些无法一时解决的问题。我感到很有压力。于是我向内找，看为什么我会感到有压力。我发现。我担心无法履行好自己的责任，害怕我负责的事情出错，从而导致某种成度上给演出、观众或神韵带来问题。那我为什么会对这个感到害怕呢？是因为我害怕自己遇到麻烦，害怕背负造成问题或无法解决问题的羞耻感。归根结底，这其实是自私，是保护自己的执著心。我明白这正是我必须要去掉的心，于是我集中精力去清除这种恐惧和其中的自私因素，效果很好，尽管我需要分开重复做。

过去的做事习惯中夹杂着私心，给人一种“我在掌控局面”的错觉。由于长时间这样处理问题，我已经不知该如何用别的方式去做事，也害怕一旦放下自私心理，

就会失去那种“掌控感”。一开始，这感觉就象闭着眼睛做事。然而，在这个过程中，当我逐渐放下自私心理时，我接收到了更宏大的力量。在这股力量中，我只是一个小小的部份，一小块拼图，完成整体中的自己那一份而已。我不再用自我来阻碍这股力量，而我会融入这股力量中。我感到自己更象一名真正的大法弟子，能够感受到大法的力量通透全身。我整个人变的轻盈、愉快、温暖而平静。

我能非常清楚的区分，我在法中和有正念与被常人的观念所困所表象出来的不同状态。当我处于一个非常正的状态时，也可能会突然冒出一个杂念。当我随着杂念走时，人心的思维就开始被带动，各种念头接踵而来，比担忧、烦躁、困惑等等。这意味着某个执著被触动了，让我落入了人的境界。

师父在二零零一年《导航》〈华盛顿DC国际法会讲法〉中说：“不能够不学法做大法的事，那就是常人在做大法的事，必须得是大法弟子做大法的事，作为你们来讲就这样要求。”

这段法我读过很多次，并在一定层面上理解了。但我现在明白，仅仅是刚才学过法、昨天大部份时间正念还不错，而现在心态一般，却还照样做事，这是不够的。我必须在正念的状态中、在法中去做任何与大法相关的事情，当然最好是时时都保持在法中。

“过程即是目的地”这个说法在人中常被提起，也许听起来会平淡无味。但当我回顾自己走过的修炼之路时，我能明白这句话的意义。当你已经明白某件事时，它并不难；难的是突破人的局限，在迷中还能继续向前精進。我由衷的感恩能在正法时期成为一名大法弟子，我会尽我最大努力，不负“正法时期大法弟子”这一称号。

（2025年北欧法轮大法修炼心得交流会发言稿选登）▲



图：保加利亚的法轮功学员九月十三日至十四日参加了在布尔加斯（Burgas）举办的第三届“你好，健康！”（“Hello, Health！”）节庆活动，与来宾分享法轮大法的美好。学员们与民众交谈，向他们介绍法轮功及其在中国所遭受的迫害，还向路人发放传单，介绍功法，并讲述了全世界（包括保加利亚）为制止中共对法轮功学员的残暴迫害所做的努力。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5265名

•三退人数：

自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：452,358,526

•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。