



明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



第1282期 (2026年3月20日) WWW.MINGHUI.ORG



图：美国旧金山湾区法轮功学员三月十四日参加旧金山第一百七十五届圣派翠克日大游行 (St Patrick's Day Parade)，受到主办方和民众的欢迎。

本期内容提要

【修炼】请珍惜修炼机缘 用心写好“五·一三”征文

【修炼】读海外学员文章找到自己执著心

【修炼】修炼提高不上来 往往是自己的认识没有提高上来

【修炼】梦中惊见法正人间

【修炼】同修刚被绑架 我们具体做什么？

目 录

◆海外综合

- 新西兰库姆展 人们了解并学炼法轮功..... 3
海外学员正法修炼活动简报..... 6

◆大陆综合

- 中国大陆学员近期遭迫害案例选登..... 11

◆修炼园地

- 请珍惜修炼机缘 用心写好“五·一三”征文..... 13
反迫害中天目所见..... 16
我看神韵晚会得到的、悟到的..... 19
过年期间看神韵..... 23
读海外学员文章找到自己执著心..... 24
修炼提高不上来 往往是自己的认识没有提高上来... 25
是不是太执著“玄木记”？..... 30
读《是不是太执著“玄木记”？》也说一说..... 32
梦中惊见法正人间..... 35
同修刚被绑架 我们具体做什么？..... 40
从《西游记》中荆棘岭一难所悟..... 42

◆时事评论

- 存心邪僻 烧香无益..... 46

【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”。】

新西兰库姆展 人们了解并学炼法轮功

【明慧网二零二六年三月十六日】（明慧新西兰记者站报道）二零二六年三月十四日至十五日，新西兰法轮功学员参加了在奥克兰（Auckland）举行的第103届库姆展（Kumeu Show）。活动期间，来自奥克兰及周边地区的大批民众前来参观。

库姆展（Kumeu Show）是当地历史悠久的社区盛会之一。为期两天的活动汇集了游乐设施、舞台表演、农场动物展示、特色美食以及各类比赛等丰富内容，人们在轻松热闹的氛围中享受传统乡村文化与社区活动。

法轮功学员在现场设立展位，向过往市民介绍法轮大法，并现场展示五套功法。祥和舒缓的炼功场面吸引了不少人驻足观看，有些人当场学炼功法。一位观众表示，从学员的炼功场地十米开外，就能感受到一种平静与祥和的能量。

初学者：炼功让人放松身心

首次体验法轮功功法的沙达（Sharda）女士表示，她以前从未听说过这种修炼方式，这次接触让她感到十分新鲜。她说：“对我们来说这是新的体验，而且感觉非常平静、放松。”

沙达表示，现代生活节奏紧张，工作和家庭事务常常让人感到压力很大，因此象这样的炼功和打坐方式对身心很有帮助。她说：“我们的生活很忙碌，有这样的活动能让人停下来、慢下来。”

她还提到，与单纯坐着冥想相比，法轮功结合动作的炼功方式更容易让人保持专注：“有时候我坐着冥想会很容易犯困，但这种带有动作的修炼方式让我更容易集中注意力。”

沙达女士表示，自己会通过网站进一步了解法轮功，并希望有机会参加相关的学习活动。她的丈夫克雷格（Craig）也表示，对这种舒缓身心的修炼方式很感兴趣。

社区巡防员：感谢法轮功为社会带来正义与希望

来自社区巡防组织（Community Patrol）的保罗（Paul）在接受采访时，对法轮功学员长期坚持和平传播真相表示赞赏。他说：“我认为你们正在做的事情非常好。象你们这样站出来，让人们了解真实情况，是非常重要的。”

谈到中国的政治体制时，保罗表示：“共产主义在世界任何地方都没有成功过，它是残酷而且腐败的制度。表面上说人人平等，而实际上，上层的人享受所有好处，而底层的人却在受苦。”

他认为，正因为如此，象法轮功学员这样坚持和平、坚持信仰的人显的更加可贵。他说：“你们一直在努力告诉世界发生了什么，这是一件非常有意义的事情。需要有人站出来，坚持正义、传递真相。”

保罗还谈到自己对中共影响力向海外扩散的担忧。他举例说，在英国，一些中国制造的汽车已经被禁止进入军事基地和政府机构，因为发现车辆中的通信系统会向中国传送信息。他说：“这件事已经被证实了，所以他们不得不采取措施。这真的很令人担忧。”

尽管如此，他仍对人们坚守自由价值抱有希望，并对法轮功学员表达鼓励：“请继续努力，无论你们在世界哪个地方修炼法轮大法，尤其是在新西兰。你们要继续坚持下去，因为我们需要有人不断提醒真相。”

保罗最后动情的说：“这不仅仅是为了我们这一代。我

们这一代已经走过自己的人生，但我还有孩子和孙子孙女，他们分别是三岁、九岁和十二岁。我希望他们生活在一个更好的世界，而不是一个更糟的世界。”

市民：法轮功对社会非常有价值

彼得（Peter）在接受采访时，对法轮功学员长期向社会介绍功法和讲述真相表示赞赏。他说：“我知道你们在做什么，我只想说，你们做的非常好。我很喜欢这些炼功人，而且我觉的你们对社会非常有价值。你们是一群非常友善、很好的人。”

当谈到中国发生的迫害时，彼得表示难以理解并深感遗憾：“那真是太可怕了，我真的不知道为什么会这样。看起来就象过去毛时代那种控制一切的做法的另一种延续。”他说，历史上很多宗教团体都曾遭受打压，因为他们拥有独立的信仰，而不是完全服从政府。

他还对中国法轮功学员遭受的迫害表达同情：“我真的很遗憾他们经历这样的事情。”

采购经理：真、善、忍是非常好的价值观

克雷格（Craig Walker）是一位采购经理，他表示非常认同法轮功倡导的真、善、忍原则：“我很有同情心，也喜欢仁爱和宽容。我认为真、善、忍是非常好的价值观，每个人都应该有这样的品德。”

他还谈到这些价值观对社会的意义：“现在社会变化太快，价值观也不同了。象法轮功倡导的这些原则，对社会非常有益，我们需要更多这样的价值观。”

当谈到中国发生的迫害时，克雷格表示震惊和遗憾：“在中国，很多无辜的人被迫害，那真是太可怕了。中共是一

个独裁政权，共产主义本质上就是独裁，会带来迫害。我希望有一天，中国能够在价值观上更加民主化。”

他鼓励法轮功学员继续坚持和平修炼和讲述真相：“请继续你们正在做的事情，非常重要。”

海外学员正法修炼活动简报

二零二六年三月的第一周，神韵八个艺术团在西班牙、德国、法国、奥地利、澳大利亚以及美国的多个城市巡回演出。不同国家的观众赞誉神韵演出以世界顶尖的艺术水准，为全人类展现丰富的文化和传统。观众表示，他们从神韵演出中感受到希望与救赎。西班牙国会议员阿尔贝托·法布拉（Alberto Fabra）说：“神韵向我们展现了中国数百年、甚至数千年来的传统文化精髓，深深的震撼了我们所有人。我们从演出中感受到意志力、能量、反思力与纯净。到目前为止，这真是一场精彩绝伦的演出。”

毕尔巴鄂市议员伊尼戈·圣地亚哥·苏比萨雷塔·阿吉雷萨瓦尔（Iñigo Santiago Zubizarreta Aguirrezabal）说开场第一个节目就令人无比震撼：“这就象是神话叙事，我们当地也存在许多这类主题，有时我们会与自身历史和神话产生深刻连结，我觉的这部份既优美又值得深入探索。”“这最终是一种思考和理解事物的方式，这让我们处于一个更高的、更情感化的，更神圣的位置。”他说：“（神韵）展示的是共产主义之前的中国，这是一个惊喜，这是我所期待的，也是我所看到的。我们有时会阅读共产中国之前的文献，但亲眼所见确实会引发思考。”

三月十日至十一日，神韵新世界艺术团在美国南卡罗莱纳州首府哥伦比亚寇格艺术中心（Columbia Koger Center for the Arts）举办两场神韵演出。三月十日开演当天，州长、州参议员及州众议员、哥伦比亚市长及市议员等政要纷纷颁发褒奖或发来贺信，表彰神韵艺术团对艺术与文化遗产的卓越贡献，同时盛赞演出精彩绝伦，欢迎各界民众观赏演出。州长麦克马斯特在贺信中表示：“我很荣幸欢迎民众莅临二零二六年神韵在南卡罗来纳州哥伦比亚市的演出。今晚的演出将引领您踏上一场穿越中华文化的迷人旅程，从悠远的传统到现代的英雄传说，皆涵盖其中。”“这场精心编排的演出汇聚了才华洋溢的音乐家、优雅的舞蹈演员等杰出的艺术家，必将带给您娱乐性、启发性与教育性的多重体验。这是一次难得的机会，能透过音乐与舞蹈之美体验古老文明。”

美国神韵艺术团将于三月二十五日至四月十二日返回纽约市大卫寇克剧院，带来二零二六年全新的节目。近日，纽约州第一百二十一选区共和党州众议员约瑟夫·安杰利诺（Joseph G. Angelino）颁发两份褒奖状，一份颁发给神韵艺术团创始人兼艺术总监D.F.先生，向D.F.先生致敬，并赞颂其卓越的艺术成就与对人类普世价值的传播；另一份褒奖祝贺神韵艺术团成立二十周年及在纽约市大卫寇克剧院的年度演出。

美国旧金山湾区的法轮功学员三月十四日参加了旧金山第一百七十五届圣派翠克日大游行（St Patrick's Day Parade），受到主办方和民众的欢迎。经过主席台时，主持人说：“现在来的队伍是法轮大法天国乐团，天国乐团每年都来参加游行。”“让我们为他们鼓掌加油，感谢你们每年

都来参加游行。”“下面来的是法轮功炼功队，他们身穿亮丽的镶有红边的黄色炼功服，今年是他们第十六年参加游行了，很高兴今年能再次见到你们。”爱尔兰裔美国人卡罗琳（Caroline）也很喜欢法轮功学员的队伍，她说，“法轮功学员的队伍很棒，带给人快乐。真、善、忍很好，是人们需要遵循的准则，做到真、善、忍非常重要。”

三月十五日周日下午，纽约上州橙县首府戈申（Goshen）举办了第四十届中哈德逊地区圣派翠克节（St. Patrick's Day）游行，法轮功学员也应邀参加，为游行带去了横幅队、仙女队、炼功队和太鼓表演，给这个西方节日增加了独特的东方文化韵味，成为游行中亮眼的风景。来自意大利的西人法轮功学员康斯坦丁·斯卡布里诺（Kosta Scabrino）参加了游行，他表示希望让更多人了解法轮大法的美好，并能从中获益。他说：“法轮功已经成为我和太太生活中的重要部份，我们获益良多，所以也希望让更多人了解法轮功的美好。”

加拿大温尼伯法轮功学员三月七日至八日参加“温尼伯女性生活展”。一位名叫玛丽亚（Maria）的女士来到展位，她表示：“我把你们送的小莲花挂在车里已经五年了，她象征着和平，也代表着你们所做的善事，谢谢你们。”

二月十三日至十四日法轮功学员参加了在温尼伯RBC会议中心（Convention Centre）举办的“温尼伯健康与养生博览会”，展位前人流不断。学员们向来访民众介绍法轮大法的美好，并展示法轮功的五套缓、慢、圆的功法，同时派发介绍法轮大法的资料。与往年相比，越来越多的人已经听说过法轮大法，对功法表现出浓厚兴趣。许多人留下联系方式，希望了解当地的炼功点，以便日后去学炼功法。也有不少民众当场学炼功法。

罗马尼亚法轮大法学员二月二十七日至三月一日聚集在锡奈亚 (Sinaia) 分享修炼体会，同时设立展位，弘扬法轮大法，唤起人们关注信仰真、善、忍的人群正在中国遭受的残酷迫害。活动得到民众的支持，人们希望这样的道德价值观在社会中得以弘扬，并支持反迫害。来自布加勒斯特的阿德里安 (Adrian) 分享了他停下观看法轮大法展位的原因：“中国人非常了不起，他们在任何情况下都不应该遭受这种暴行。至于中国发生的事情以及谁在迫害他们，我认为是中共政权在犯罪。令人憎恶，令人痛心。”谈到法轮功学员所遵循的价值观，他说：“如果人人都能遵循真、善、忍的原则，那是绝对有益的。如果人们在个人层面意识到这一点，并尝试从内心改变自己，这将是超凡的。”

二零二六年中国新年期间，**荷兰**法轮功学员在海牙市中心商业街 (Grote Marktstraat)，举办讲真相活动，展示法轮功的五套功法，派发传单，与人交谈。有海牙市民评价法轮功团体：“你们很平静，与街上喧嚣的人流形成了鲜明的对比。”两位举止文雅的非洲裔女士非常有兴趣的询问法轮功如何修炼，当得知义务炼功点地址后，其中一位欣喜的表示自己就住在附近。她们是在政府部门工作的，不方便签名，但明确表示支持法轮功学员在街头讲真相的活动：“你们做的事情（揭露迫害）非常重要，要让更多人知道！”

三月六日至八日，**澳洲**布里斯班南岸会展中心举办了身、心、灵节 (The Mind Body Spirit Festival)，昆士兰法轮功学员每年都会参加这一盛会，靓丽且富有正能量的展位吸引了许多人驻足观看，他们不但浏览展位的背景资料，并与学员交谈。法轮功学员在展位上演示了祥和、平静和缓慢的法轮功全部五套功法，人们当场学炼功法，

有人还购买了法轮功书籍，并咨询如何能参与当地炼功点的炼功。加里（Gary）在完成第五套功法后表示，他感到内心无比平和，整个人明显变的不一樣了。这种体验让他多次想向那位学员表示感谢。加里还表示他会回家去更深入的了解法轮大法，他还补充说：“炼功让我体验到的是内心的平静。”

澳大利亚维州淘金古镇巴拉瑞特（Ballarat）在维州劳动节长周末，三月七日到九日迎来一年一度的秋海棠节（Ballarat Begonia Festival），三月九日举办了备受期待的节日盛装游行（Begonia Festival Parade），法轮功团体再次受邀参加。学员们为游行带来了功法演示、腰鼓、舞龙等欢快亮丽的表演，传递祝福、增添喜庆，引来观众阵阵掌声与喝彩。活动主持人及受访民众纷纷表示，真、善、忍普世价值弥足珍贵，是当今纷乱社会的解决之道，他们感谢法轮功学员为社区传播真相和美好理念付出的努力。在联邦大学（Federation University）担任执行助理的莉安娜（Liana）也很感佩法轮功团体为社区传播真、善、忍理念，她说：“这些理念对社区非常重要。”她还说：“如果每个人都以这些价值观生活，那么问题会少很多，不是吗？”身为教育界管理人士，并育有子女，她认为遵循真、善、忍价值观对孩子的成长以及教育行业“百分之百至关重要”。



中国大陆学员近期遭迫害案例选登

山东威海市法轮功学员田仙言女士，于二零二五年七月十六日因向快递员讲述法轮功真相遭恶意举报，被警察绑架并关押。二零二六年一月二十二日，荣成市法院法官王冬梅对她非法判刑四年半，并勒索罚款两万元。目前，田仙言已向威海市中级人民法院提出上诉。田仙言是威海市水文局高级工程师，业务能力强、工作勤恳，是领导和同事公认的好人。然而，自一九九九年七月中共发动迫害法轮功以来，田仙言因坚持信仰、向民众讲述真相，多次遭到骚扰、绑架和抄家。

山东济南市莱芜区法轮功学员栾庆玲，于二零二五年七月八日被济南市一伙警察绑架，随后遭到济南市公检法人员的司法陷害，并于二零二六年二月十日左右被非法判刑四年半。目前，她已被劫入山东省女子监狱第十三监区。栾庆玲今年五十九岁，一九九九年七月二十日中共恶党对法轮功的疯狂迫害后，坚持修炼，多次遭受迫害，被当地警察抄家、绑架、拘留、酷刑折磨，家庭被拆散，骨肉分离。

甘肃兰州市七十一岁的法轮功学员王海燕女士，因在二零二四年三月向民众讲述法轮功真相，被白银市靖远县公安局警察绑架并遭到司法构陷。二零二五年九月，白银市白银区法院对她非法判刑四年。王海燕随即提出上诉，但二零二五年十二月，白银市中级人民法院仍非法维持诬判。目前，王海燕被关押在甘肃省女子监狱。

辽宁阜新市彰武县七旬法轮功学员熊素香，七十岁左右，于二零二五年九月十八日被彰武县公安局警察绑架、抄家，此后一直无音讯。二零二六年三月上旬获悉，熊素

香已被中共阜新地区公检法暗箱操作，非法判刑三年。她已上诉。熊素香曾三次被中共当局绑架，二零零八年被非法判刑七年，关押在辽宁省女子监狱期间遭到坐小板凳、熬鹰、毒打、奴役等迫害。

辽宁大连市甘井子区七十七岁法轮功学员董训生，二零二五年三月十九日被泡崖片区警察陈俊江伙同国保警察绑架。他被非法关押在大连市看守所近一年，二零二六年三月五日，他的家属被告知，董训生被甘井子法院判刑三年、勒索罚金二万元。什么时候开的庭，家属不知道。

河北沧州市东光县六旬法轮功学员程桂君女士，于二零二四年六月十九日被山东省德州市宁津县公安局警察跨省绑架，随后被关押在德州市看守所迫害。宁津县法院随后对她非法判刑三年。二零二六年二月五日，她被劫入山东省女子监狱继续遭受迫害。程桂君因坚持信仰，多次被绑架、非法关押，她两次被非法劳教，并遭一次非法判刑。▲

请珍惜修炼机缘

用心写好“五·一三”征文

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年三月十三日】二零二六年“五·一三”征文通知已发表。加上大陆法会，明慧网每年两次征稿。我自己曾多次参加投稿，其中有两篇被作为法会交流发表，一篇作为“五·一三”征文发表。也有的稿件后来作为普通交流文章发表出来。每次用心对待明慧网征文的过程，都是自己实修的过程。

在修炼过程中，每一次闯过关难，层次提高，都不象一路小跑那么轻松。很多时候因为人心挡道悟不到法，要经过师父反复点化，直到能够站在法上看问题，心性才得以提高。境界升华后，那个关难就被师父拿掉了。如果事后没有认真的反思，对其中的教训，对法的理悟就没有比较清晰的认识。如果能够写一写那段修炼过程中的体会，对照法更深入的向内修，那么对法就会有更深的理解和更高的认识。逐渐的就能够学会以法为师来指导自己的修炼。特别是参加明慧网大陆法会和庆祝“五·一三”征文，更是难得的修炼机会，我们得格外珍惜。

记的有一年大陆法会我没有投稿。等征稿结束后，我做了一个清晰的梦。学校假期结束后，校长开会总结假期作业情况，高声唱念每个完成作业的名字，并一一发给奖品。有的完成两份，就发给两份奖品。当念到我的名字时，校长拉长声音说：“某某某，什么也没有。”醒来后我明白，是师父点化我没有向法会投稿，感到十分后悔。

去年明慧网大陆法会，开始时我又不想投稿了，感觉自己修炼的状态不如同修。但又不想交白卷，于是就琢磨着想劝说比我精進的两位女同修写，我帮助打字整理。还没等行动呢，师父就点化我了：我梦到自己在在一个屋子里办出国签证，女签证官让我出示户口本，我说户口本在家里没带来。这时有一位我认识的女士拿着一本厚厚的集体户口簿跟签证官说：“她（指我）是集体户口，在这里呢。”还有一位女士帮我向签证官求情，说：“帮她签了吧。”我想不能说谎啊，就对签证官说“我不是集体户口”。可是签证官翻开厚厚的集体户口簿，竟然一下子就翻到了我的那一页，她挺高兴，马上就开始给我办理。我看那个名字一眼，乍看还真是我的名字，觉的奇怪，就仔细看看，却发现只有中间一个字与我姓名相同，另外两字不对。我想告诉签证官，又怕帮助我的两位朋友伤心，同时也很想过关，就没有说出来。

醒来后我很是纳闷，咋做这么个梦呢？情节如此清晰点化我什么呢？突然思想中闪出四个字：“蒙混过关。”我一惊！我做什么事蒙混过关了？经过仔细查找，发现是自己不想写征文，却要以帮助同修整理为名来代替自己投稿。这不就是蒙混过关吗？帮同修整理没错，但毕竟不能算作自己的答卷。难怪集体户口簿上的那个姓名只有一个字是我的。

于是我努力的完成了自己的征稿，在截止日期五天之前发给明慧编辑部。事后心里还是不坦然，因为感觉在写的过程中，心性没有达到那种完全溶于法中的状态，于是对稿件又进行了用心修改，从新发给明慧编辑部。这回我心里特别敞亮，呼吸都感觉轻松顺畅。晚上又做了一个梦，从自己身体排出去很多很多不好的东西。

当陆续看到明慧网发表的法会文章时，我为同修们展现出来的纯正慈悲、无私无我的境界所感动，对同修们持之以恒讲真相、救众生的精進状态由衷的敬佩。对自己稿件能否发表没有一丝的执著，而是发自内心的认为这机会就应该给这样的同修，因为他们了不起的神迹能更好的证实大法。我放下了自我，由衷的为别人高兴。

参加法会真是难得的修炼机缘。作为大法弟子，无论是明慧网大陆法会，还是庆祝“五·一三”征稿，我们都应该踊跃参加，以修炼中亲身经历和见证的神迹，向庄严神圣的大法庆典献上一份礼赞，向慈悲伟大的师尊表达一份感恩。同时与更多的众生分享真善忍的美好，在人间传播希望。

反迫害中天目所见

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年三月十三日】某年某月一天上午，一群警察破门而入，对我进行非法抄家后，把我绑架到派出所。这一切来的太突然，我没有任何心理准备，内心恐慌不已，慢慢的才平静了一些。在被非法审讯过程中我借机会讲了很多真相，之后，我被关在一个小屋里，感觉每一秒都在煎熬，我不断的发正念，有时间也背法。

突然，我的天目看见，在另外空间，一群邪恶生命狂笑着问我：“你知道为什么把你弄进来吗？都是有前因的，你知道你前世是一个多么坏的人吗？哈哈哈哈！”这时出现了另一个场景：有一些人被分别绑在一根根柱子上，我一枪一个把他们都枪毙了。随即，那群邪恶生命对我说：“你知道下一步怎么整你吗？”我看到它们给我安排的迫害过程，具体每一步都很详细，最后把我迫害的死无全尸。我看到结局之后，它们大笑着说：“你能过去吗？你是不可能走过去的，不可能的！”

这时，我才明白：《西游记》里写的全是真的，怪不得很多大法弟子被迫害的那么惨，原来是另外空间的妖魔鬼怪利用业债，操纵不明真相的警察行恶。

看到这些，我心里有些绝望。慢慢的，我一点点儿想起了师父，我想师父是创世主，不是更有本事吗？顺着这个思路想下去，我感觉心里平静了很多，也对警察升起了慈悲心。我认识到到目前为止，自己对警察有怕心和怨恨心，我一直在和他们对抗，其实呢，他们都是些普普通通的人，都是等待被大法弟子救度的对像。

后来，他们把我关押到一个地方，那里有一些犯人。我和他们素不相识，却聊的很投机。我给他们都讲了法轮功真相，并逐个确认三退。除一人不同意退之外，其他人都同意了。这时，我看到那个不同意三退的人小腹部有一种特殊的业债挡着他，不允许他得救。

一天上午有一段时间，大家都得坐板凳看电视。我坐在最后面，他们看电视，我发正念。恍恍惚惚中我明白了，屋里这些犯人不就是我枪毙的那些人吗？我前世是国军军官，抓到一些日本兵，把他们枪毙了，他们属于战俘，我犯了“杀降”的罪。那一刻，我有种大彻大悟的感觉：旧宇宙智慧不足，欠多大还多大；而师父利用旧势力的迫害，将计就计做了更高的安排——师父安排我讲真相，把人救了，这不就善解了吗？想到这里，我用意念对着他们说：“都善解吧！行不行？”我听见他们明白那一面齐声喊：“行！”

我仔细向内找自己被迫害的原因：一个是害怕迫害，太害怕了，一遇到迫害就吓的不行。再一个就是和同修串门，虽然交流心得，但是仔细想想，意义不大，还有安全隐患。当我想明白这些问题时，师父点化我悟对了。师父在意念中跟我说：“你从得法以来，一直没有懈怠过，人家都夸奖你！我的徒！”听到这些鼓励的话，我哭了。我知道当一个大法弟子走正的时候，那边的生命才允许我们走过去。

过了一会儿，我又开始发正念。我非常清晰的看到了它们在人间表面上给我安排的迫害过程，每一步，谁非法审我，最后结果什么样，时间地点人物都非常详细。看到这么真切的场景，我很是担心，但是我又想，为什么在发正念时让我看到呢？这不是让我清除它吗？

于是，我发了很长时间的正念，感觉那些影像越来越

弱了。这时，我悟到了一个理：大法弟子将修成不同大穹的主，将来的历史是我们开创的，我们已经具备了改变历史的能力了。

又过了几个小时，我悟到其实我是神，在邪恶迫害面前无可奈何的是人，而不是神，神必胜魔！我又悟道，别看我表面上有那么多人心，其实修好的那一面已经很强大了。这时我看到另外空间关押我的围墙全塌了，我把一只巨大的箭射向遥远的宇宙，它穿透星系，势不可挡。

很快，我被释放了。在警察开车拉我回家的路上，我一下子明白了，这些警察不就是，那一世在法国，我是路易十四手下的军官，在战争中，他们是敌对的一方，其中那个开警车的司机被我用箭射穿了心脏。原来是恶缘！此时因为我尽量对他们讲了真相，也善解了。那一世，我和他们没有私仇，我是服从上边的命令。这一世，他们来绑架我时，也说是上边让干的，一报还一报。大法弟子，只有按照大法去做，才能善解一切。

在发正念中，有时发很长时间也突破不了。向内找，发现我发正念是为了保护自己，大法弟子发正念的基点是为他的，是为了不让警察犯罪，为了让更多世人有机会得救，而不是为了人中的“我”能获得自由。

放下了利，我站在了理上，真心的一念出来了，瞬间障碍就打通了。我看见我的功一下子通到顶了。

以上是我在反迫害中天目所见，层次有限，不足之处还请慈悲指正，谢谢！

我看神韵晚会得到的、悟到的

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年三月十三日】今年能通过网络看到神韵晚会，非常高兴，有些感悟，也有些遗憾。明慧网三月五日同修的交流文章《关于在大陆观看神韵晚会 卫星信号被干扰》，看了很有同感，能否收看到神韵晚会，确实与我们修炼状况有关，文章中提到的问题，我自己都有。

在网络上观看神韵演出，在此之前只有一次，还是六年前在同修家看的。那时当地（市里的一个远郊区）就只有这个同修家可以看。最近几年自己能上明慧网了，几次尝试看神韵晚会都未能如愿！今年我这个愿望很强烈，就提前去“天地行”了解收看方法，为此发正念，终于在除夕晚上看到了神韵演出的盛况。但是因为有很强的亲情，想把家人叫来看。结果一个家人同修出游没有时间看，一个没有走入修炼的家人也只看了半场。我为此生气，心里也在埋怨他们。

元宵节重播时，我又叫家人看，这次的结果更令人失望，无奈只好自己独自观看了。我想不动气，不能让这些影响我观看的心情。我安下心来，就当我是剧场观看演出一样，什么事也不想，也不做。除夕在家里观看时，比较随意，起身喝水等等穿插其中。

这次我把身心都归正后不一样了。我当时的感觉就是，我身体表面分子细胞的躁动一下子就减弱了，情绪平静下来。随着演员的舞动、音乐、故事展开而沉浸其中，我真的感到内心在与演出现场连通、受触动。听到女高音的歌声，就象是在一个美妙的地方，从天空飘来非常优美动听的声

音（我以前听美声唱法，如果不是知道歌词的内涵，很难激起我的共鸣），第一次有这种非常美好的体验。看整个演出，体会到上次没有体验到的那种能量。我悟到：原来放下人心，才能体会和接收到高能量的微观的东西！

我能体会到一些西方观众被神韵震撼的那种感受了，因为这次我也流了泪！神韵是针对主流社会，在艺术上有造诣的人，从专业角度能看到它超凡脱俗的、常人难以达到的高度。我们大陆大多数观众是没有这些专业知识的人，但我们修成的那一面，人的神性的那一面是可以感受到它的能量的，从而被清洗。

当我在元宵节看了神韵后，就想：看神韵演出我做到了心静，就感受到了那个殊胜和美好；在学法受到干扰时，咋没有想到这样做呢！学法更是要净心专注才能得法啊。

这几天学法时学到：“所以不能用我们现在这种认识方法去认识中国古代的科技，因为中国古代的科学是针对着人体、生命、宇宙，直接奔这个东西去研究了，所以走的是另外一条道路。那个时候上学的人，都要讲究打坐，坐着要讲姿式的，拿起笔要讲运气呼吸的，各行各业都讲净心、调息，整个社会都处在这么一种状态。”（选自《转法轮》）

我开始理解这段法中的一些内涵了：中国古代的人是遵循着神传文化在学习生活，做什么事情都要讲净心，人心静下来，才能体会到神的旨意，言行才符合神对人的要求，才会得到神的恩赐，走向神指的路，神传文化就是神留给人回归的路。我开始归正学法、炼功、发正念的姿式，人的东西少一点，神性的东西就会多一些。这是我看神韵得到的更多的东西之一。

其实家人的表现，就是我没有修去的人心的表现，长

期生活在无神论、进化论的变异文化中的人，身心已经被污染的不知生命原来的状态了，还以为在常人生活中所见的舞蹈、唱歌是艺术，一旦接触到真正的正统文化、神传文化，还不能完全认同。好比我们今天吃的“美食”，习惯了强烈味觉刺激的东西，吃起来才过瘾，已经忘记了食物天然的纯粹本味了。这“美食”更多的成了满足口欲的东西，而淡出了它为生命存活和身体健康中的作用。

在大陆全民“K歌”的上世纪九十年代，自己及身边的很多人就是用情绪的强烈、有时是甚至有些极端的情感去演唱、去表现歌曲，其实就是思想中那些变异的观念在表现。大陆人在成长环境中被刻意灌输了现代意识，以便去代替和淡化我们骨子里的对神敬畏。中老年人的怀旧歌曲，多是小时候、年青时唱过的，歌颂统治者的政治性的、煽动仇恨的战斗性歌曲；后来新生代又多是在爱恨情仇、崇尚个性的观念中创作的歌曲。我们和家人都生活这样的环境中，而正统的美声唱法，正统的用平和去表现神性的艺术形式，对受无神论、现代科学观念影响的民众的作用非同凡响。

还有我们社会中流行的那些舞蹈，有很多刻意去打破传统去搞所谓的“创新”和“独特”，想抓住人的情，迎合人的喜好执著，“博眼球”——这样做，离神性有多远啊！

神韵是表现中华文化中没有共产主义思想之前的神传文化，启发人善的良知，唤醒为法而来的众生，使他们能听到创世主的呼唤，回到我们真正美好的家园。我们在现代社会中形成的观念不放下，就得不到神要给我们的美好。遗憾的是，我没有做好，家人也失去了这个难得的机会。从我这次观看神韵晚会的感受来看，我想我们真的应该要重视珍惜这个机会。

在此我想用李洪志师父《洪吟（五）》中的一首诗词与大家共勉：

选善民

仙丽曼舞声鼓琴

玉质飘飘古风临

千娇百艳韵中出

翻动旋停天国嫔

乾坤转正撒甘霖

满目缤纷回汉秦

谁知神韵在救度

众神已在选善民

过年期间看神韵

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年三月十二日】今年过年，大年那天看神韵，用小锅看不了，改用了网络看，一开始不算稳定，半小时之后就很不稳定了。初一那天，想着下午再看一遍，发现用小锅完全看不了了，黑屏。我就想，既然看不了，那就不考虑今天能不能看了，就是发正念清理干扰。今天就专门做这件事吧。

发正念的时候，想到师父说的：“中共邪党它不干什么它自己还少点事，特别是它一对大法弟子干什么坏事就成为它自己的丑事、败事，同时成为帮助大法弟子成事结局。”^[1]

我边发正念就想，让邪党妄图干扰世人和大法弟子看神韵投入的所有人力物力，都变成让世人更加了解神韵、大法弟子更能从师父亲自做的这个节目中最大限度受益的因素而起作用。

后来又想到了师父说的：“那么谁利用过他、谁安排的、谁操纵过、谁指使过、谁的因素在起作用”^[2]，好，那么就on所有利用、安排、操纵、指使、起作用的声明和因素全部清理掉，并承担因此干扰造成的一切后果。

就这样，一直发到了节目结束前半小时，家人叫我吃饭，才停下来。

虽然没看到神韵，也感受不到任何另外空间的信息，但锁定目标后感觉内心很坚定，精力很集中。

注：

[1]选自李洪志师父著作：《各地讲法八》<二零零八年纽约法会讲法>

[2]选自李洪志师父著作：《各地讲法四》<二零零四年芝加哥法会讲法>

读海外学员文章找到自己执著心

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年三月十六日】读交流文章，比学比修。今日读明慧网上海外法轮功学员的一篇文章《向内找改善提升人际关系（译文）》让我发现了自己强烈的执著心——好奇心。

同修在文章中坦诚的讲到自己有好奇心，只是被伪装成“关心”。我一下就意识到了，让我看到这篇文章就是告诉自己：我在这方面做的也很不好，好奇心重，总是打断别人的说话，插问一些自己感兴趣又不在谈话范围的内容，让对方很尴尬很不自在，又不得不回答那些强加的问题。仅举一例。

比如：有一次，有个同事跟我说她家也买了宅基地置换的楼房了，比商品房便宜很多。但是对于上班族来说也是不小的开支，买房子再加上装修负担是很重的。她家经济条件有限，还想装修的好一点，看的出她很发愁。我听了就连问了她好几个问题：“你婆家帮不上忙吗？你妈家条件那么好不给你出点吗？你家房子是多大的面积？一共花了多少钱买的？你俩一个月挣多少钱？”等等。她虽然都回答了，可是这些问题根本不是她要说的内容，都是我的好奇心引出的。当时我还表现的很“关心”的样子。现在看来，其实是不善的表现，没有为别人着想，不体谅人，只是用“关心”来当借口掩盖强大的执著心——好奇心。

我还发现，好奇心背后有更不好的心——看笑话的心、幸灾乐祸的心、攀比心，看到别人好了，心里不平衡，看到别人不好了，遇到难事了，自己心里就平衡了，这是强

烈的妒嫉心。都必须统统去掉，从根子上挖掉它们，用大法纯净自己的心。

反观自己，修炼三十年了，还有这些不好的人心真是惭愧，对不起师父的慈悲救度，真的该提高心性了，按照师父要求的向内找，深挖自己，看看还有什么执著心没有去掉，找出来去掉它，多学法，坚定正念。

感谢同修的交流文章，感恩师尊！感恩大法！

修炼提高不上来 往往是自己的认识没有提高上来

文：中国大陆大法弟子 山蓝

【明慧网二零二六年三月十四日】自从我从中共迫害大法弟子的黑牢里出来，已经有四个多月了。刚回来那一阵子，身体很虚弱。在里面呆了三年多。炼功没跟上，学法也没有跟上。平时吃的也没跟上，还每天在里面被迫做很长时间的劳工。刚刚炼功的时候。特别是炼第二套功法和打坐的时候，腰象断了一样，感觉腰正直不起来。第四套功法弯腰下去也非常困难。

因为刚回来，家里到处乱七八糟。我不在家的時候，妻子一个女人家要带孩子。我身陷囹圄，她也无心打理家里。我原来在家里是做二手家电生意的，楼上楼下，到处都是我的东西。女儿等着我回来要结婚，要在家里办酒席。女儿在家里结婚，也得搞的干干净净，必须马上要把空间腾出来。头几天忙的黑天昏地的，干的都是体力活。本来以为身体长胖了，没想到是虚胖，其实身体很虚，一点力气都没有。

好不容易等到女儿出嫁了，有了一些空闲时间，我就开始加紧时间学法背法，抄法。身体恢复很快，很快第二套功法从半个小时又恢复到一个小时。通过一段时间的学法，我感觉到自己提高的很快。信心也大增。思想也从颓废的状态归正了。

想把最近一段时间的一些体悟写出来，和大家交流。让现在状态还不好的同修和还在魔难中的同修，把学法重视起来。我现在悟到修炼人就是要把平时的每一天、每一件事情都和学到的法联系起来，不能埋头做事，思想少停留在人的认识上。除了时时处处遇到问题都向内找，每天早上、晚上睡觉之前都要回想一下，对照法悟一悟，自己哪些还不在法上的要马上归正，想到就要做到。不能再拖拉了，不能再等、靠、要了。

首先我从炼功开始。以前炼功心不静，动作不到位，马上归正，炼功的时候，不断的提醒自己，跟上师父的口令。不要想其它的东西。思想开小差的时候，就不断的背师父的法。还有，把每套功法前面的口诀都背熟。每套功法都有四句口诀。炼功之时，师父念口诀的时候，我脑子里也要跟上。

打坐和发正念的时候要坐正，不能再歪着斜着靠着了。我悟到我们修炼是要给以后历史做参照的，我们的每一步、每一个细小的细节都要走正，大法弟子就是要圆容大法，所以标准要更高更高更高。每晚十二点发正念也要坚持起来。平时有时间，另外增加时间发正念。感觉到平时有其它的干扰，也要另外发正念。

刚刚坚持加强发正念的时候，人是感到很难，很不舒服，身体肉身是很不舒服。这样坚持两三个月，我不再靠

在椅子背上了。身子也正了，发正念不迷糊了，也不倒掌了。感觉到正念有了威力，家里的环境也渐渐变的好了，妻子对我也有了笑脸，儿子对我也不再抵触了。

我是二零一零年得法的，被中共关进黑窝的时间是二零二二年，因为在家里靠我赚钱，刚刚得法，对法认识还是很浅的。现在回想起来，当时对学法重视不够，学法流于形式。每天学法就象完成任务一样。对法理有很多悟偏的地方。

我原来家里的经济状况不好，我没赚到钱。那时候我儿子还没有出生，可能前生的因缘关系吧，我和妻子有很长一段时间吵吵闹闹，几乎要离婚。自从学了大法以后，我也通过自己的忍让和修炼，改变了自己的一些认识。后来我们生了儿子，家里的关系就开始融洽起来了。因为老大是女儿，生了儿子以后，妻子的心思全部用在儿子身上，我反而有了更多时间做证实法的事，生意也好了，有了一点积蓄，家里经济条件也宽绰起来。

那时候我工作只是夏天忙一点，其它时间很宽松，经济条件也好了，妻子家人对我做证实法的事也不反对，有的时候还很支持。最后把发资料的多少当成了修炼的成就一样。每天就是打印资料，打印完了自己到外面去发放。刚出去发的时候胆胆突突的。发了一段时间以后，胆子越来越大。最后。我白天也出去发。看见人我就讲真相。其实当时讲的不太好，因为学法没有跟上，劝退的人很少。

因为实修没有跟上，干事心起来了，执著自我的心起来了，自我膨胀的很厉害，完全把迫害的形势抛在了脑后。加上当时我是一个人，没有和其他的同修联系，自己的很多问题也没有悟到。出事的那段时间，师父已经给我很明

显的点化了。如果是现在，我想那件事情发生不了，因为现在就是很小的一件事情，我也要对照自己对照法悟半天。可是当时，师父那么明显的点化，我都没有悟到。

比如有两、三次吧，我给师父法像上香的时候，一支香烧到一半就熄灭了。我还以为是香受潮了，把香拿到太阳下面去晒了，结果又没烧完。还有一次，我出去的时候，因为我是把电瓶车放在我的汽车里面，到了乡镇我再把电瓶车拿下来。有两次我电瓶车居然没带钥匙。出事的那天晚上，我本来准备了两包真相资料。下午已经发完了一包，但是我带的时候忘记了一包。晚上又到那个地方去发剩下的一包，结果就出事了。这是最基本的安全问题，我当时都没有注意：怎么能在一个地方一天去两次呢？

这次学法，我改变通读，采用背法和抄法相结合。先把一段法读熟。然后再背，不要求背的很熟，起码当时要背下来，不能有错漏的地方。过后再抄一遍。在这样的情况下，人的思想不容易溜号。这样花了四个月的时间。我把《转法轮》抄了一遍，接着我又抄《精進要旨》。这期间感觉到自己思想有了很大的变化，感到自己提高了很多，感到很多法都是我以前从来没有看过一样。法的更深内涵也领悟到了一些。最大的好处就是学法不再犯困了。自己睡眠时间减少了，炼功什么时候炼就什么时候炼，不象以前，如果是晚上炼，就没有精神。

学法跟上以后，我在平时能悟到更多师父的点化。大家知道，当真正悟到更深的法理，人的感受是不一样的。那种体悟比我们看法的表面要深刻的多。我现在学法，如果看法没有那种体悟的感觉，我就要放下来找一找自己，是不是自己的心态不正？是不是自己学法的时候还抱有什

么不正念头？（尤其对自己老是背错的地方就要注意了，这段法往往就是针对自己没修好的地方的），也能悟到自己更多没有做好的地方。对“慈悲”也有了更深刻的理解。

学法入心的时候往往止不住流泪，有时感到自己内心潮澎湃，震撼不已。我现在悟到，修炼提高不上来，往往是自己的认识没有提高上来。如果认识提高上来了，你那个关就很容易过。那个心也很容易去。往往是认识没有提高上来，还陷在人的认识上，才造成那魔难久久难去。

就谈这么多，有不在法上的，请同修慈悲指正，谢谢师父加持！

是不是太执著“玄木记”？

文：中国吉林大法弟子

【明慧网二零二六年三月十二日】同修们，我有一件事不明白：大家为什么热衷于“玄木记”？我想，修炼极其严肃，路不能走偏一点。

我知道：“玄木记”是正见网下载来的，我没看，更没听。按常理是没有说话的资格。但修炼中遇到的事不是偶然的，都与修炼有关。

我不想听的原因：一是苍宇劫的故事，我听了非常兴奋，听了一遍又一遍，也告诉别人听，后来师父有了评注。我不再听了、不再说了。二是我认为下走结缘，都是旧宇宙的事，会把自己的思维陷入旧宇宙理中，欠债就得还。

周围人前年开始听看，说我没听太遗憾了，有的说，她一集没落，受益明白很多，讲内容里的一些事。就今年前，同修劝我趁吃饭的功夫也就听了。现在我地很多同修到一起就唠“玄木记”。

我谈个人想法：同修到一起就应围绕师父说的三件事而交流：如何学法，发正念，救人，如何向内找，提高心性。

师父明示：“直指人心法上修”（《洪吟三》〈修炼形式〉）。“法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。”（《精進要旨二》〈排除干扰〉）

我们天天学法，遇事想不起法。心性提高不上去。“玄木记”是小说不是法，如果刚得法的人、常人听听有好处，能帮人破除无神论。我们是修炼二十五、六年的老大法弟子了，就是故事而已，执著那些就过了，不知不觉偏离法。

旧宇宙的神不明白师父讲的宇宙大法，他们就会按照旧理制造关难，我们不明白正法理就陷入承受魔难中，新宇宙的理就是向内找，提高心性，事事用法衡量。更重要的是证实法，救度众生，跟师父签约来，为了助师正法，维护大法。现在我们是师父给推到三界外的生命，即将要回归的神，陷在一个小说里，热衷于那些，是不是不该呢？我只是谈自己的看法，与同修交流。

读《是不是太执著“玄木记”？》也说一说

文：远山（中国大陆）

【明慧网二零二六年三月十八日】今天看了明慧网上的文章，是说一段时间以来有些同修执著于看《玄木记》。我没有和很多同修在一起，不知道具体情况，这个小说我没有看，但听这个名字还是很吸引人。我想谈一谈自己的以前的一些经历和想法吧。

我在被非法关押迫害以前，不是很精進。那时候学法认识也不深，对师父授予给我们要做的三件事，有许多认识不到的地方；做证实法的事，也没有现在这么有神圣感、有使命感！

那时候还把自己当作新学员，认为自己不是正法时期的大法弟子，不能和“七·二零”以前得法的弟子一样对待，就在修炼上放松了自己，花很多时间在常人的一些事上。但是我也知道大法好，那时候也自己上网，听明慧广播，尤其是经常上正见网和新唐人电视台网站。那时候爱听明慧广播上的《密勒日巴修炼故事》广播剧，这故事很吸引我。尽管那不是视频，可是里面演播的也十分感人。这样我做家务做其它工作的时候我就经常听，听的多了，里面很多台词我都能够熟悉。

但是，后来出现了很大的干扰，具体什么情况现在已经记不清了，因为那是快十年的事了。后来我悟到，尽管是个修炼故事，这也有不二法门因素在里面，毕竟是不同宗教的事，里面可能带有它那一门的信息在里面吧，也会影响我的学法、炼功、做三件事。后来我就把那个彻底删掉了，从此再也不听了，状态才慢慢的好起来。

从这件事上我悟到，我们修炼的根本就是大法，其它的东西，我们愿意听，愿意接受，可能里面有些东西符合了自己的观念，但那不是法。我们修炼的圆满的唯一保证就只有一个，就是师父和师父的法。

我们大法弟子不能把面对常人和其它的网站混同于明慧网。这也是事实上有很多精進的大法弟子，只上明慧网。有些东西是给常人看的，写作的角度目地都不同，为的是常人能感兴趣、有机会了解真相得救。这本身不是修炼文章，也不是为大法修炼人而写的，我们修炼人如果感兴趣，最多就是了解一下也就完了。如果热衷于看这个，也是执著心呢！

话说的有点重，但如果大家再把《精進要旨》里面的经文再看一遍，就应该明白。我是刚刚把《精進要旨》抄过一遍的，师父要求我们把《精進要旨》看十遍。这里面的法还很多记忆犹新，执著什么记，和执著于预言、执著于川普连任、执著于当时的小说，没有本质上的区别。在这上面花费大量的时间和精力，对于修炼人来说就是干扰。

如果看的人多了，接收到里面的信息多了，从而在大法弟子中交流、谈论这个，我想这也可能是破坏法的苗头开端，至少我们应该意识上清楚这个。对此事太热衷的大法弟子，要认识到它的严重，要找一找自己，这方面有什么执著心。

如果在学员中有面积很大的人数，会给大法学员的修炼精進造成波动，还有邪恶因素虎视眈眈的要钻空子，加大放大，直接间接的影响我们该做的三件事，直接或间接的影响到师父正法和大法弟子的修炼。

刚得法初期我常看、热衷于看正见网，但是我现在几

乎没有看过了。那里面有很多以前讲的轮回的故事，但是我想：修炼的机缘和时间到底有多少？我们都不知道；我们自己到底修的怎么样？我们也不知道；我们的史前誓约兑现的怎么样？我们也不知道。我们根本没有时间和精力耗在那些和我们做三件事没什么关系的事情上。

写到这里，我不知什么原因，眼泪不住的往出涌，我想可能是师父在我身边的原因。修炼的严肃，我想从一九九九年以前走到现在的每个大法弟子应该都知道，每个受过迫害的大法弟子，都应该有深刻的认识。

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

我们修炼提高唯一的保证就是大法，其它任何不是大法。学员修炼过程中的有些东西，尤其不是明慧网上面发表的，我们花费精力、花费时间在上面，尤其是花大量的时间和大量的精力在上面，都是偏离了法，偏离了大法弟子要做的事。也就是偏离了正法修炼的路。

以上只是自己的一点感想、真心话，写出来和同修交流。如有不在法上的，请同修慈悲指正，谢谢师父加持，谢谢同修。

梦中惊见法正人间

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年三月十七日】几天前的晚上，我做了一个梦。下面为大家描述梦境中的内容。

梦境中，得知师父发表了一篇短经文，告知全世界大法弟子，某月某日法正人间。我拿到白纸黑字的经文时，第一念却是，修炼马上就可以结束了，我只要等到某月某日来临就可以了。我一算，大概还有一个月的时间，松了一口气。之后，我丝毫没有抓紧时间，每天盘算着吃什么、睡觉，修炼状态和平时一样，非常懈怠，连每天四个整点的发正念都保证不了。

很快，一个月过去，法正人间的这一天来了。法正人间的这刻来临。天上光明大显，全世界的人都立刻停止了做事，无论是要紧的生意，还是正在忙的工作，在这一刻都不重要了。所有人无论男女老少，都在自己当时所在的位置上一动不动，一言不发，抬起头，人类在这一刻安静了，全都目不转睛的看向天空中的神。

神在人间显现的那刻，无论是人的财富、地位、权力，还是人种、文化、年龄、性别，再或者人与人之间的亲疏远近、恩怨情仇等所有的一切都不值一提，所有人都是完全平等的，仅仅是作为“人”这一层次的生命。人在神的光辉面前是卑微、渺小的，人只能等待神的审查和安排。

天上不再是人间的蓝天白云，而是穿透人间、打到人间每一个角落的金光，能量巨大而柔和。数量庞大的密密麻麻的布满天空的各式各样的神，飘在变换颜色的七彩祥

云上。有的神驾着天车、拉着天马的缰绳，等待创世主发令，再来接地面上的大法弟子；有的神象大规模的乐队一样演奏乐器，天地间回荡着美妙的穿透人心的乐曲；还有穿着打扮各异，带着不同法器，背后的金色宝座和头上的光圈各不相同的佛和道，目不转睛的一眨不眨的静静的注视着人间的每一个人，所有神各有各的职责，只等创世主指派，就会立即行动。

师父以巨大的身形出现在天上，上半身大约有一半天空那么大，下半身隐没在祥云里，神情严肃。师父身后的众神如黄豆般大小。全世界的人都能清清楚楚的看到师父。

师父开始讲话。我无法记住原话，仅记的一部份内容，大意是：师父延续来的时间，是用无量的人类无法想象的巨大承受一秒一秒的换来的；没有师父的承受，时间一秒也不会多，立即就结束，可是如果那样，没得救的生命就全毁了。而众多大法弟子没有珍惜，荒废了时间，导致大量众生没有得救，大法弟子自身修炼也留下了许多漏。这些未得到救度的众生所对应的宇宙，和大法弟子个人修炼没有修好的部份所对应的大法弟子世界里的众生，都永远的、再也不可能有机会弥补了。

我看见宇宙中得救的部份是一片繁荣景象，都是密密麻麻的大小光芒强弱不同的象星星一样的光点，每一个光点都是一个星球或宇宙或天体，每一个光点都是无量无计的生命生存的家园。而没有得救的世人对应的部份和大法弟子没修好的部份，就象黑洞一样，一片漆黑，什么也没有。整个宇宙看起来就象在黑色底板上放了一块撕裂了的分成好几块了的布。虽然好的地方确实很好，但失去的那些部份看起来触目惊心，而且占了接近一半的比重！

法正人间的那一刻到来，我什么都明白了，人世间的迷已经不存在了，修炼和救人也截止了。我突然开始后悔，后悔浪费了的没有用在修炼和救众生上的时间，仅仅因为我放松自己，使对映的无量无计的生命永远的消失了。

梦醒后，我有点恍惚：我知道是师父点化我，我的状态不好，师父很着急。刚醒时，我把重点放在哪天修炼结束上。后来我明白，无论还有多长时间，我得抓紧每一分钟修炼，并将这个梦分享给更多同修，哪怕只有一个同修明白了，开始抓紧做好了，我也没有白做。现实中修炼和救人还没有结束，我还有机会补上修炼中的一些漏，那些在梦里应该得救的生命、那些宇宙还有机会得救。

此后我白天不再午睡，即使很困也坚持不睡，用来做正事；吃饭尽量快一点吃完，不再花时间闲聊，非必要不谈修炼提高之外的事，节省时间；干完这件事立马干下一件事，不花哪怕一两分钟去犹豫；今天能干完的事尽量不拖到明天，现在能做的事尽量不拖到“干完哪件事”之后。

我加大抄书和背书的力度。我反复告诉自己，谁也干扰不了我，什么也不配来干扰我，我就是要把今天该抄的书抄完，我就是要把今天该背的内容背完，即使抄错一个字就整页全部重抄也不放弃，第二遍抄时就不会再错。我想背《大圆满法》，但担心会耽误看其他讲法的进度，妈妈鼓励我：“想做就去做，不要考虑什么时候能做完。”我下定决心开始背，为节省时间，我一句一句的背，每天很快能背完好几页。

我能感觉到师父在加持着我。当我写完前半部份稿件，因为困倦躺下休息时，我的耳边有好几种声音不停的督促我：“快起来，别睡觉，去炼功，你还有安逸心没有去，还有没做完的事，不能偷懒。”当我因此不得不起来炼功时，

声音就消失了，偶尔还有一个声音提醒我不要走神，好好炼功。当我干完一件事不知接下来该干什么时，立马就会有念头打进来，告诉我还有哪几件事该做。当我写稿陷入困境写不下去时，立马就会以各种方式得到启示，比如爸爸妈妈的指点，比如突然打进来的念头，比如明慧广播中的某一句话。

本来我并未想将此事说出来。我与妈妈随口一说，妈妈感到触动，两次鼓励我跟同修交流此事。爸爸得知后，清晰透彻的指出我的一些问题。我的眼泪直流，感到不单纯是爸爸在说我，更是师父在点化。爸爸指出我的问题，比如我写稿、说话时语言应更生动，遇事在忍的同时也要体现大法的威严，不能因为对自己要求高而阻碍了自己前进的脚步等等，点到我的痛处，也是我难以察觉到的地方。师父看我想做好，立即帮我找到问题，指明方向，比我自己悟节省许多时间，节省的时间能做更多的事。

炼第二套功法法轮桩法时，我有种轻盈美妙的感觉。我家墙上贴了一幅画，这幅画同修因为保存不当撕裂了，原本想要销毁。我把画从同修手中要来，用胶带修补后，和妈妈一起贴在墙上，几乎看不出损坏。画上的仙女姐姐感谢我，给我演奏琵琶。我又在天上的云海里遇到龙化成人形的天兵，请他舞长枪；下到海里见了龙王；从海中走另外空间一步上了天上，见到山洞里的某位得道真人，他让我赶快好好炼功。

师父让我进入一个空间，我成为小道童的模样，看见师父高大威严纯金的佛体，我还远远不及师父盘坐的膝盖高。我合十敬拜，师父伸手向我的眉间一指，我立马感觉肉身天目处有种奇妙的感觉，可以清晰的看到天目通道，

肉在往里挤。游历的过程中我高兴的直笑,但内心平静祥和。我知道是师父鼓励我。

这几天我突然改变了状态,改变了那种以为正法还有几年十几年甚至几十年,我还可以放松还可以过常人生活的那种状态,我的耳边不断的有声音在提醒我抓紧时间。在我想要放弃写稿、觉的可能这些只是假象时,我梦到一个小学生过世。一天后,这件事真的发生了。我猛然意识到这是在点醒我:我看到的可能是真的,留给我们修炼和救人的时间真的不多,我得赶快把稿件写完。

同修们,要珍惜师父延续来的时间,珍惜众生得救的机会,珍惜修炼的机缘,珍惜自己。

同修刚被绑架 我们具体做什么？

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年三月十二日】同修刚被绑架后，外面同修具体做什么？个人认为有以下几点。

首先，沟通家属配合营救。请同修家属问清具体负责人姓名、警号、职务等信息，了解清楚事情经过并注意细节（家属有知情权，这是家属的合法权益），以便接下来的救度及营救工作。

与此同时，家属到派出所要人，告诉警察：“我的家人没犯法。”不太会讲也没关系，最好先带上《时事评论简述：修炼法轮功合法 迫害法轮功有罪》（附50号令和39号文件）给警察看。如果准备好现阶段的法律文书（《撤案申请书》、《不移送审查起诉申请书》），可以同时递交（这也是家属正当的合法权益），起到讲真相的作用，救度警察，解体邪恶。家属还可拨打12389电话或登录12389网络平台，拨打12315市长热线投诉警察抓好人，针对公安违法办案进行控告。

第二，本地同修加大揭露、曝光邪恶的力度，并形成整体。同修实时将事情进展发到本地信箱，以利于做不同项目的同修配合，形成整体。根据搜集来的信息（真实准确）及时上明慧网曝光邪恶。海外同修配合打真相电话，本地同修可以写真相邮寄、制作不干胶广泛张贴、《明慧周报》地方版等小册子配合大面积发放。

第三，请同修们整体配合发出强大正念，运用神通营救被非法关押的同修们。师父说：“法徒受魔难 毁的是众

生”（《洪吟三》〈生生为此生〉）。我们解体迫害，也是救众生，不允许邪恶利用众生迫害大法和大法弟子，从而毁众生。

第四，聘请律师会见当事同修，通过律师成为沟通的桥梁，帮助同修。内外配合，形成整体。

第五，市、区级政法委和市、区级国保人员的信息，请同修帮助搜集，他们是幕后黑手，加大对他们的讲真相和曝光的力度。提供他们的办公地址、家庭住址，电话、手机、职务等详细信息。

此时，家属很可能不知所措或压力很大，需要同修多多理解、善意提醒和在法上交流鼓励。

个人现阶段的粗浅认识，不足之处，请慈悲指正。

从《西游记》中荆棘岭一难所悟 ——莫在平淡的生活中沉沦

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年三月十七日】“荆棘岭”出自《西游记》第六十四回。唐僧师徒取经共历九九八十一难，荆棘岭是第五十二难，处于八十一难的后半部份。这一难很多人都印象不深，因为在“荆棘岭”这一难中，没有滔天妖力的魔王，也没有残酷折磨的迫害，却是看似一片祥和，对唐僧恭敬有加的草木之精，以谈诗论道为引，设下了一场最隐蔽的温柔陷阱。

四个树精化作仙风道骨的老者，言语间尽是文雅之词，与唐僧探讨禅理和诗句，举手投足间全无半分妖气，反倒比世间凡俗文人更显通透。而唐僧的作诗和论禅则让众精怪都夸道：“圣僧高才，禅理精深！圣僧乃禅门古佛！”唐僧身处这烟霞缭绕的木仙庵，听着清谈雅论和周边一片恭维，竟一时忘却了西行的艰险，放松了戒备。这份“恭敬”与“祥和”，恰是此难最致命之处——通过看似宽松的环境慢慢消磨其西行之志。

待杏仙现身，以绝世容颜诉爱慕之情，四位老者再从旁撺掇，这场温柔陷阱便彻底显露原形。唐僧坚守佛门戒律，始终不从，最终被徒弟寻到，才从这美色与温情的纠缠中脱身。也正是在这一难中，唐僧说出那句话：“人身难得，中土难生，正法难遇：全此三者，幸莫大焉。”

在大法修炼中，随着环境的宽松，我发现自己和身边的同修多少都出现了懈怠的状态，从一开始精進做好三件

事，到每天盼望着正法结束，再到无奈过上常人生活，将修炼放到第二位或扔到脑后，甚至有的同修还“有滋有味”过着常人生活，每天想着如何提高生活品质。

平凡的日子象一把温柔的小刀，在慢慢消磨着修炼人的意志，过常人生活很容易，只要不学法，不去与同修交流、不看明慧网，将自己与大法断开，仿佛今日与昨日一样，世界还在发展，生活依旧继续。

通过学法，我们明白了，今天延长下来的每一分钟时间是师父承担了无数的苦难才换来的。在我们看不到的地方，监狱、看守所、洗脑班里，还有着很多的同修正在受着迫害，而大法还在持续受着诽谤污蔑。一旦正法结束，无数无知的世人连带他们背后巨大的生命群将永远失去生命，自己下世的誓言未能兑现，又将受到何种责罚，这一切叫我们怎么能不抓紧时间精进起来？

结合我自身修炼情况，我也找到了自己很多隐藏比较深的执著心，都是在修炼懈怠后生出来的，我将这些执著与不足曝光，修去它们，并与同修们共勉。

一、讲真相用套话

我以前讲真相时不敢讲，也不会讲，后来我看到明慧网上同修心得交流，有同修将效果好的讲真相的“话术”发了出来，怎样拉近距离，从哪里切入，如何劝三退等等。我看了后如获至宝，并背诵了下来，稍加改动就形成了我自己的一套讲真相话术。后来在讲真相中，确实起到了很好效果。同修夸我时，我甚至都和同修分享如何快速高效讲真相。

但是逐渐我发现我用那同一套话术不分人群的讲真相

时，有的常人突然提出质疑，我就卡壳，很难接上继续讲，或者有的人就是不认同。

我悟到，是我的心浮动了，在被夸赞中飘起来了，我把讲真相救人当成了个按部就班的工作去干了，把我自己当作流水线上的工人，遇到什么人都想着用着一套理论讲下来，而且越来越固守着过去的经验，不断强化着它。可是救人哪有什么模板，哪有那么容易啊，只有真正从慈悲心出发，真正为他好，才能讲好真相，才能破了他的迷，才能真正救了他。大法给我们打开的智慧，岂是只给我们了讲真相的一种方式？你看千手观音，每个手上都拿着法器，我们更是有着应对万千变化的智慧和能力，关键是看自己有没有用心，不要沉迷于个人过去的经验。

二、沾沾自喜

过去我有着很强的显示心，文章一旦投稿明慧网，自此心里就期盼发表，天天查看，未发表就垂头丧气，一旦发表又沾沾自喜，认为所悟多高、认识多好，很久都走不出之前认识的狭窄框框，甚至多年后还要再重温一遍，再度感慨一番。身边也有一群人，对我夸着“有本事”，“天目开的高”，“心性高、悟的好”，我自己也享受其中。

我这是走到了多么危险的境地！从此，我不再执著文章是否被发表，因为这一切都不是偶然的，这里一定有我的不足，或者是心性上的，或者是文字技术上的，或者是机缘不成熟等等，发表了，我也提醒自己不要生欢喜心和显示心，踏踏实实修炼，兑现誓约。

三、证实自己

我与同修交流时曾听对方说过之前被迫害经历，但是

交流中该同修大谈自己如何如何，仿佛很怀念当时在严酷环境下自己的表现，但是我看到他证实的是其自己而不是大法；我也见过有同修平静祥和讲述正念闯过迫害经历时，当她用稳稳的声音讲述那些曾受到的非人迫害时，讲述凭着对大法的正信闯了过来时，我天目看到同修身边的师父法身也流泪了，我也生出了对师父无限感激和坚定大法的信心。

之前明慧网曾发过《修炼如初》的文章交流专题，我看了后很受震动和鼓舞。一个月前我想把本文写完，但是因为种种干扰未能完成，而我内心又有一种感觉应该写完，哪怕作为自己修炼过程中的一个记载，和对自己不要继续沉沦的警示。当本文完成时，我回头一看，才惊觉连师父最后给的“修炼如初”的时间都快结束了。同修们，莫在平淡的生活中沉沦，一同精進起来吧！▲

存心邪僻 烧香无益

文：林长青

【明慧网二零二六年三月十六日】甘肃天水玉泉观有副对联。上联是：存心邪僻，任尔烧香无点益；下联是：扶身正大，见吾不拜有何妨。

传统信仰认为：心术不正者，即使叩拜烧香得不到丝毫益处；光明正大者，即使不做礼拜也没有关系。因为：天地重人心，佛陀看善恶，神明不爱财。

当下信佛求道、放生捐款者，比比皆是。而一些人，无论跪拜道家的祖师、还是礼拜佛家的佛陀，都是心有所求。有的想求得荣华富贵，有的想求得罪责豁免。甚至有的卖地烧香，有的卖房捐寺，而他们的目地达到了吗？

李波曾任哈尔滨市阿城区公安局副局长等职务。他追随中共疯狂迫害法轮功修炼者。在他的积极指使或参与下，有多名修炼者被无辜抓捕迫害。李波身强力壮，曾经一个耳光就把人打晕了。据明慧网二零零五年一月十三日的报导，修炼者陶红梅被抓捕，李波等人对陶红梅连踢带打、严刑拷打，又把陶红梅吊起来。李波还曾勒索修炼者李爱琴、范淑萍、付玉兰等人。

李波狠若凶神恶煞。据知情者透露，他的女儿却信仰佛法，相信善恶有报。知情者还透露，他女儿曾经把北京一处房产卖掉，将房款捐给了寺庙。他女儿重金捐款，是在用钱为父亲赎罪，还是为父祛病消灾，只有她自己知道。可惜的是，她卖房捐寺，烧香念佛，没能为其父消灾。一直身体健康的李波，二零二五年一月检查出癌症，四月在病痛折磨中逝世。

李波一直身强力壮，四个月内命丧黄泉。我们也为之唏嘘。这里把他的故事公之于众，我们没有幸灾乐祸、发泄私愤之意。李波也是受害者，如果没有中共的迫害政策，与修炼者无冤无仇的他，怎会始于陷害，而终于天谴呢？

李波的女儿，卖房捐款给寺庙，可见她爱父心诚、求佛心切，可是百万的钱财，未能摆平父亲的恶业，这又是何呢？因为古往今来，诋佛之罪，是如山如天的重罪，为天理所不容，是无法赦免的，是不能消减的。

李波的恶贯满盈如引火烧身，女儿的诚心祈求如杯水车薪，徒劳而已。李波存心邪僻，女儿捐资无益。请为人父母者吸取李波的教训，不要让自己的家人，因为自己的作恶多端而担惊受怕；不要让自己的儿女，重金捐款去为自己赎罪。为人父母，要为儿女积福德，怎能给儿女添愁苦呢？

请记住：存心邪僻，任尔烧香无点益；扶身正大，见吾不拜有何妨。在人间，心若凶险，烧香无人关照；心若光明，不拜亦受恩典。

为了您和家人的平安康健，请您接纳真相，请您阅读真相，真相帮你辨是非，真相给你指方向，真相愿你平安康健，真相给你希望曙光。▲



图：新西兰法轮功学员三月十四日至十五日参加在奥克兰（Auckland）举行的第一百零三届库姆展（Kumeu Show），有些人当场学炼功法。来自社区巡防组织（Community Patrol）的保罗（Paul）对法轮功学员长期坚持和平传播真相表示赞赏，保罗表示：“共产主义在世界任何地方都没有成功过，它是残酷而且腐败的制度。表面上说人人平等，而实际上，上层的人享受所有好处，而底层的人却在受苦。”

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5322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：459,259,863

•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。