



# 明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



第1285期 (2026年4月10日) WWW.MINGHUI.ORG



图：法轮大法天国乐团三月二十九日为澳洲墨尔本传统富人区霍桑（Hawthorn）举办的社区节日拉开序幕。

## 本期内容提要

- 【修炼】以证实法为基点参加征文
- 【修炼】“四·二五” 我们在长安街上
- 【修炼】对众生不要放弃
- 【修炼】放下自我 在法中归正自己
- 【评论】逼迫人放弃正信是小事吗？

# 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

以证实法为基点参加征文..... 11

“四·二五” 我们在长安街上..... 12

对众生不要放弃..... 17

放下自我 在法中归正自己..... 19

读《转法轮》 十七年的残腿恢复如初..... 25

正视证实自我和显示心 在法中归正..... 28

在抄法中升华..... 31

看到同修修自己..... 35

## ◆时事评论

逼迫人放弃正信是小事吗?..... 40

【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

二零二六年三月下旬，神韵艺术团八个团持续在美、加、英、澳、西班牙上演，吸引当地主流观众入场观赏。美国与加拿大政要持续恭贺神韵，芝加哥罗斯蒙特（Rosemont）市长布拉德利·史蒂芬斯（Bradley Stephens）连续十年发出贺信，在今天的贺信中，他表示：“罗斯蒙特为能参与神韵二十周年庆祝感到格外自豪。”

神韵在**西班牙**历史名城塞维利亚（Sevilla）的演出则引发轰动效应，吸引众多文化界人士、剧院管理层前来观赏。在剧院演出现场，观众展现出典型的“西班牙式热情”，时不时发出惊叹声与笑声。演出结束时，人们起立大力鼓掌、高呼“Bravo（好极了）”，神韵艺术家连续多次谢幕。卡图哈艺术中心（Cartuja Center Cite）的剧院总监为能见证真正的传统中国而深感荣幸，并希望神韵未来都能在塞维利亚演出。据不完全统计，在二零二六演季，西班牙有七十多位各级政要观赏演出，西班牙索菲亚女王陛下也预祝神韵演出取得成功。

**美国**畅销书作家林赛博士三月二十五日晚在纽约市观赏了神韵演出，对演出呈现共产主义之前的美好中国感叹不已：“你可以看到那段（共产主义之前的中国）历史，看到古典舞蹈、民族舞蹈，看到被中共接管之前的中国。你还看到那些迫害，看到中共进来后，阻止和毁坏这些传统文化。”林赛说：“整个演出的信息充满希望与美好。我们永远不能对希望与美好失去信心，我们永远不能放弃。即使在故事展现的残酷迫害中，面对中共这样的强权，仍然存在希望。总是有希望存在，总是存在着美好，让我们受到

启发并去努力追求。”他还表示，中共对神韵演出的阻挠和威胁是对全人类的犯罪：“即使在美国、加拿大、乃至世界任何地方，它们（中共）威胁这个演出，因为它们不希望人们能看到有关中国的、不受中共控制的信息。对我来说，这是对我们所有人、对全人类的犯罪。演出能够持续下去，这是非常勇敢和惊人的事情。”

在**澳洲**，中共曾以炸弹威胁澳洲总理，企图阻挠神韵的演出，最终反而吸引了更多澳洲政要精英慕名前去观赏。今年在悉尼上演时，新南威尔士州议员、十多位悉尼市议员及各界社会精英纷纷现身。澳洲全科医生格雷戈里·欧（Gregory Au）是华裔，他观赏神韵演出后表示，此行特意带着家人前来，就是希望他们能看到真正的中国传统文化，他说：“我希望他们能看到，很多中国文化其实与共产党毫无关系。”他认为：“中国传统文化博大精深，蕴含着极其丰富的内涵和深度。”他还提到，自己此前已知神韵艺术团在海外面临压力与威胁，他表示：“这其实也是我今天来观看演出的一个原因。”他说：“在这种时候，更应该站出来支持，因为中国人应该拥有自由。人们需要表明立场。”欧补充道，演出所展现的价值观尤为重要：“和谐、和平、善良，这些都是人类应该遵循的生活方式。”他认为神韵通过艺术形式传递了这些理念：“让人看到世界依然充满善意，身边依然有很多美好的人。”

澳洲墨尔本传统富人区霍桑（Hawthorn）的著名商业街格伦费里（Glenferrie）三月二十九日热闹非凡，在这里举行了以商业街命名的隆重社区节日（Glenferrie Festival），法轮功团体的表演拉开节日序幕，成为社区之光，一展风采。在节日官网上，主办方预告了当天各团体

的表演节目表，其中，天国乐团在主舞台是开场表演团体；在特别表演区，则安排了法轮大法功法展示和腰鼓队的演出。当天，天国乐团在主舞台演出结束后，主办方还邀请他们在节日主干道游行。法轮大法腰鼓队精彩的表演，为节日增添了热闹喜庆的气氛。法轮大法的展位也吸引了大量游客驻足，真、善、忍的美好深入人心，有市民当场学炼功法。格雷厄姆(Graham)女士说：“我以前听说过法轮功，得知在中国遭受到不公平的对待，但今天第一次和法轮功学员交谈，我终于明白了很多事情。”她还说：“一个独裁政府这样对待自己的善良民众，仅仅是因为他们的信仰，这绝对是错误的。我觉的真、善、忍的理念非常好，我内心也是非常认同这样的价值观，所以很有共鸣。人们都遵循这样的理念，世界一定会变的更加美好。”对打坐感兴趣的她，了解到住家附近就有法轮功炼功点，感到很开心，她表示：“我希望通过尝试法轮功的静坐功法，真正获得内心的宁静。”

**台湾**南区五县市的法轮大法学员，三月二十八至二十九日在中华电信学院高雄所举办两天一夜的学法交流。学员分为十八个小组，学法并交流修炼体会，分享在日常修炼中如何在矛盾中向内找、洪法讲真相，以及提高心性的心路历程。学员纷纷表示，这样的学法交流，比学比修，收获良多。第二天(二十九日)清晨，学员在体育馆集体炼功；下午进行大组学法，并观赏神韵纪录片《坚不可摧：神韵幕后的故事》。曾任职于国营企业的黄先生，分享他在职场生涯与走入法轮大法修炼的心路历程。在退休前，他曾因顾虑太多而错失晋升经理的机会，留在原单位任主管工作，承担了繁重的工作量，事无巨细，皆亲力亲为，尽职尽责。

他坦言，当时有不少同事拿走他撰写的项目去执行而顺利升迁最高职等，自己却未获提拔，产生强烈的失落感。在修炼中明白，这就是嫉妒心，必须放下这些不好的执著，放下名利之心，才能提升自己。

二零二六年四月正值**南非**深秋，当地的法轮功学员在开普敦港务局开办了第一期法轮大法教功传授班。来学功的人都是来自港务局各个部门的职员，有领港员，财务人员，调度中心室和货物运输办公室的工作人员等等。莎蔓萨（Samantha）表示说：“现在网上广告的有关功法的教功收费高，又不见效果，而且动作难做。大法的动作舒缓而且不受时间地点限制，满足了我们的工作和生活上的安排需求。下一期培训我还会来，谢谢你们让我们知道了大法！”铁路外勤组的杰西卡（Jessica）开班前夕急匆匆赶到，炼功后说：“工作的劳顿，风吹日晒让我们感到身心疲惫，法轮功的功法让我们感到全身舒缓，又轻松了起来！谢谢法轮功和大法师父！”

**法国**海外省留尼汪岛（La Réunion）是一座位于南半球、印度洋西部、非洲东部的火山岛，三月二十八日，留尼汪岛阳光明媚，法轮功学员在圣保罗码头向过往民众介绍法轮大法的美好，并揭露中共对法轮功学员持续二十多年的残酷迫害。不少人在了解到中共政权犯下的反人类罪行后，神情凝重，主动签名表达对中共暴行的谴责。有人表示，这样的迫害令人震惊，必须加以制止。也有人指出，中共的所作所为不仅伤害中国人民，也对全人类构成威胁。维罗妮卡（Véronique）女士原本打算去附近的集市，被现场温馨友好的氛围所打动，与修炼者进行了长时间的交谈。得知留尼汪岛上设有炼功点，其中一个就在她女儿家附近，

她感到非常高兴，并表示希望学习法轮大法。她还签署了反对强迫摘取器官的请愿书。

**瑞典**法轮功学员三月二十八日和二十九日，在首都斯德哥尔摩北部索尔纳（Solna）的健康博览会（Harmoni Expo）设立展台介绍法轮功，宁静祥和的炼功场面，让忙碌喧嚣中的人们体验到了平静与安宁，人们都朝着学员点头微笑、或竖起大拇指以表敬意。许多人都主动接资料，驻足与学员交谈。有的在详细询问如何能学炼法轮功，有的报名瑞典语的网上免费教功班，有不少人当场就购买了大法书籍，表示对功法感兴趣。特别是一些年轻人，当他们得知瑞典各地都有法轮功免费教功的炼功点，现在还有网上教功、在家就能学炼法轮功，显的特别的高兴，有人说：“对此我们很感兴趣。”其中，一位年轻人当场就请了一本《法轮功》，捧在手里爱不释手。一位女士说：“你们这里的强大能量让我的身体得到了很好的调整。” ▲

## 中国大陆学员近期遭迫害案例选登

**黑龙江**哈尔滨市六十五岁法轮功学员周传英女士二零二五年八月二十一日被警察绑架，一直被非法关押在哈尔滨鸭子圈看守所。近日获悉，周传英于二零二六年三月十八日遭道里区法院非法庭审，她被非法判刑七年半。目前正在上诉。杨振义、周传英夫妇均是黑龙江省尚志市苇河林业局退休职工。因坚持法轮大法真、善、忍信仰，多次遭中共人员绑架、关押、被迫流离失所。二零二五年八月二十一日，哈尔滨市公安局出动大批警力，绑架了阿城区、双城区二十多位法轮功学员。杨振义、周传英夫妇等法轮功学员被非法刑事拘留、构陷。

**黑龙江**哈尔滨市依兰县古稀之年陈继环，在被非法关押在哈尔滨市看守所五个月后，二零二六年三月十一日，她被依兰县法院非法判刑三年零十个月，遭勒索罚款五万元。陈继环今年七十二岁，曾患有心脏病、腰腿疼病，左腿胯关节炎手术后，不能走远路，不能干重活，生活不能自理。一九九八年春天，四十四岁的陈继环有幸走入大法修炼，身上的顽疾都好了，农村的重活、轻活、家务活她都能干。陈继环因信仰法轮大法，曾遭中共非法劳教三年和冤狱四年，共计七年迫害。二零二五年八月十八日，陈继环再被东城派出所警察绑架、抄家，并遭非法刑拘，关押在哈尔滨市看守所构陷。

**黑龙江**大庆市杜尔伯特蒙古族自治县六十八岁的法轮功学员吴淑兰，于二零二五年七月三十日被警察跟踪后绑架、非法抄家，随后遭到非法关押和构陷。同年十二月中旬，大庆市让胡路法院在未依法保障其权利的情况下对她非法

判刑两年半。二零二六年三月末，她被转押至哈尔滨女子监狱继续关押。具体情况仍有待进一步查明。

**山东**烟台市龙口市法轮功学员刘海燕女士二零二五年七月十七日被龙口市经济开发区派出所警察绑架，八月八日遭非法批捕，被非法关押在烟台市看守所。日前获知，刘海燕于二零二五年十月底被龙口市法院非法判刑五年，约于二零二五年底被劫持到山东女子监狱。

**湖北**咸宁嘉鱼县新街镇今年六十七岁法轮功学员陈金秀二零二五年四月二日被警察劫持，非法关押到嘉鱼县看守所，五月二十八日被嘉鱼县法院非法庭审，被劫持到咸宁市温泉区境内的武汉武中精神病医院、咸宁镇济堂中医医院戒毒医疗联合体——所谓“戒毒治疗康复中心”，之后失去消息。二零二五年年底，武汉监狱的两名狱警上门到她妹妹家。她妹妹当场追问陈金秀的具体情况和去向，狱警只透露陈金秀被（非法）判刑三年半，却拒绝告知她被关押的地点。

**辽宁**大连市七十七岁的法轮功学员程玉荣，于二零二五年九月二日被绑架、非法关押在大连姚家看守所构陷；二零二六年二月四日，甘井子区法院以视频方式对她非法庭审。庭上，她作出了清晰有力的无罪辩护：修炼法轮功无罪，按照真、善、忍做一个好人不违法，《宪法》明确保障公民的信仰自由与言论自由。二零二六年三月三十一日，家属拿到判决书：程玉荣被非法判刑三年两个月，并被勒索罚金两万元。家属正在准备上诉。

**内蒙古**赤峰市喀喇沁旗五十二岁法轮功学员白彦宾，二零二五年九月左右，再次被当地中共恶党人员绑架、构陷，并被非法判刑一年，他现在被关押在内蒙古赤峰市监

狱。更多情况待查。白彦宾多次遭到中共人员的骚扰、抄家、绑架、关押、被迫流离失所，曾经七年不能与家人团圆。

**云南**昆明市盲人法轮功学员杨小明女士约于半个月前突然失联，她家的防盗门锁着，但防盗门里面的那道木门却敞开着，从防盗门外门可以看到屋里：椅子倒在地上，桌上凌乱的摆放着一些物品……独居的杨小明不知去向。二零二二年五月二十八日下午，杨小明被撬门而入的警察绑架到棕树营派出所，警察将杨小明绑在铁椅子整整一晚，第三天拉到昆明市看守所拒收，取保候审送回家。二零二三年二月一日中午，棕树营派出所几个警察闯到杨小明家，用电钻撬开门，强行将杨小明绑架到西山区法院非法庭审。三月十四日，杨小明接到非法判决，对她非法判七年重刑，勒索罚金两万元。▲

## 以证实法为基点参加征文

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二六年四月六日】一看到明慧网的征文通知，我先想到，自己修的不够好、做的不够好，感觉没有什么可写的。但是仔细一想，只要在大法中熔炼，所思所想所行，就和常人有很大不同了，只要在修，就有提高，就有可写的。觉的修的不好，那就把修好的地方写出来吧。只要在学法中，只要在做好三件事中，每天都有故事，并不在于事情大小，只要认真回顾，都有闪光点可写。

以前我也参加过交流投稿，但写的非常困难，因为思想太复杂了，主要是担心安全问题，还掺杂了证实自己的因素，带着这个担心和执著，就写不出写不好完整的故事，结果可想而知。

但这次写交流，我是以证实法为基点的。我们得到了这么好的法，每天受师父保护，危险化解了，身体健康了，思想升华了，我们在法中不断洗净着自己，也在大法指引下救度着众生，将善的力量向周边辐射，“佛光普照，礼义圆明”（《转法轮》）。我们是有师父看护的人了，我们能成为大法弟子，何其有幸！

人生中所遇到的心性摩擦和苦难，对于常人，那只是还业而已，而对于大法弟子，那都是在铺上天的阶梯，我们在尘世中的逆流而上意义非凡。而且大法弟子只要心性提高、观念转变，事情马上就有转机，因为修炼就是修我们这颗心。

我们在法中得到了太多太多，不应该好好写出来证实法吗？当然还要考虑世人能否理解，对于世人得救有利。

我们不管社会怎么样了，也没有义务去纠正社会的不良现象，但我们可以讲出自己在物欲横流的、道德极其下滑的社会中是如何做的，如何按照大法要求修好自己、提高道德品质的，如何在艰难的环境下还时时为他人着想、风雨无阻讲清真相的。善恶的对比，就让人明白什么是好什么是坏了。

当我以证实法为基点考虑写交流时，心情变的轻松，思想变的干净，觉的有很多可写的，安全问题也都很容易处理好了。

## “四·二五” 我们在长安街上

文：河北大法弟子

【明慧网二零二六年四月五日】又到了这个神圣的日子，作为当年“四·二五”的亲历者，特别向师父和同修汇报那一天的经历。

一九九九年四月二十四日是星期六，电话突然响起，有同修告知：要到北京去护法，营救被非法抓捕的天津同修，想去的话，明天有同修租的车，在哪里停靠，几点出发。我们家是炼功点，当天就告知所有的学员，有三个同修表示一定会去。我们也在第一时间通知因我们洪法而入门修炼的学员，包括我们两边的父母和兄弟姐妹，那时候电话还没在农村普及，有些同修家我们是骑自行车上门告知的。

晚上，我们开始准备出门的东西，点心、水壶等。十四岁的女儿把她平时上学带的小水壶也装进我们的包。我们惊讶的问她：“你也去？”我们并没打算带着她。因为

作为“六四”的见证者，我们早知道了那个血雨腥风凌晨的惨无人道，这才刚过去十年，他们会不会再屠杀一次民众？我们可以为大法献出生命，孩子还没经历人生，对法认识有多深？如果是跟着凑热闹，那不能算是修炼。于是我们劝阻她：“不要去了，那里可能架着机关枪、埋伏着坦克呢。爸爸妈妈如果回不来了，你就投奔姑姑和姨妈生活吧。”女儿坚决的回答：“我不怕，你们也没权利阻挡我护法，我也是大法中的一员！”

话说到这份上，我们也只好答应带着她，并在她的裤子里缝上了两百元钱，嘱咐她：“如果走散了，用这钱回家。”

## 看到法轮

在去北京的一辆大客上，我们看到了我的婆婆，她手里挽着一个小布包，那是农村老太太的“标配”，活到将近七十岁的她，最远也就到过县城。她是跟同村的另一位老年同修步行赶到县城的，她们不会骑自行车。

大约上午八点左右，我们在长安街下了车，居然有警察引领我们来到了新华门的红墙之外（事后得知，是邪恶推手罗干布下的一张罪恶的大网），陆陆续续来的大法弟子们很有秩序的站好，在人行道上，规规矩矩的站在马路牙子以内，人群大约站了三四行。在这里，我看到了我的父母，他们和自己炼功点的几个同修站在一起。我们谁都不大声喧哗（扯开嗓门讲话，是我们大部份农村人的生活习惯），大家交流低声细语。有陌生的同修提醒，年轻人站在最前面，老年同修累了可以在后面坐坐，大家不要双手叉腰，也不要抱在胸前（有对抗的意思）……我们自觉把这些提醒扩散出去。

我们站在新华南门东边大约三、四十米的地方（在“四·二五”的资料片里就有这一地段），对面马路上站着持枪的军人，大约三五步站一个人。他们并不是象在门口站岗那样一动不动，他们来回走动，有的抽烟，有的交头接耳，还有的走到我们面前，看我们手里拿的东西，他们有些人看起来不耐烦。而我们这边男女老少、来自全国各地的普通老百姓，则是安安静静、满脸平和的站着，没有一个人表现出焦灼、焦躁。

大约九、十点的时候，有人喊：“看树尖上，法轮，大法轮！”我们周围的同修都跟着往天上望，大家都看见了，甚至对面的军人也有人看见了。

从早上八点到黄昏，肯定中间要吃东西、上厕所。大家先是互相转换食物，你给我点心，我给你鸡蛋等等。上厕所，有北京的同修引领。北京胡同那时候还是“旱厕”，即使能冲水，也是很简陋的，再加上突然这么多人涌入，脏的成度可想而知。但是我们进去，看到的却出乎意外的干净，蹲坑周围撒了石灰，坑里也没有积存多少污物，就象刚打扫的一样。原来，北京的同修就在厕所外候着，几分钟就打扫一次！到现在我们回忆起来，还特别感动，我们在马路上站了十个小时，他们却在厕所外站了十个小时。

大约下午四、五点钟，新华门那里喧闹起来，能清晰的听到人们热情的招呼：“朱总理！”也听到了朱身边的工作人员说：“不能都聚在这里，派几个代表里边谈谈。”有人高举手喊：“我去，我去！”具体去了几个，没看到。人群小小动荡了一会儿，马上又平静下来。大家互相鼓励：“代表不出来，我们绝不走散。”

我们辅导站站长是一个老北京人，六十多岁，他从行列里挤过来，挨个通知我们：“一会儿通知大家，散开的时候顺着长安街往西走，我们的集合地在某某汽车站。”

天黑了，路灯亮起来了。大约七点钟的样子，人群中传来同修的声音，不大，但周边都能听到：“大家互相转告，答应我们的要求了，天津放人了。大家回家吧，把地上的垃圾捡起来带走啊！”

于是惊人的一幕发生了，大家一同弯腰低头，寻找自己脚下的纸屑、食物残渣，甚至对面军人丢的烟头我们都捡起来攥在自己手里，然后向左向右的马上离开。

我们夫妻拉着女儿，一边寻找双方的老人，最后我们一家六口：我父母、我婆婆、我们夫妻和女儿，相互靠近着，一路向西疾走。将近七十岁的三个老人紧紧跟随着我们的步伐，年少的女儿也没有掉队，从新华门到某某汽车站，大约十五华里，我们家人包括路上的同修们，老的少的中途都没有休息，大约一个半小时到了目的地，大家都没有筋疲力尽的感觉。事后想想，真是不可思议。

在某某汽车站，站长和另外几个有协调能力的同修与车站领导商议租车事宜。因为来的时候不知道返回的时间，就没有约好返回的车。几个有手机的同修打电话喊破了嗓子，车站终于给配齐了五辆大客车，除了几位投奔北京亲友的同修，我们县所有同修都上了返回的车。站长夫妇北京有住处，他们也跟大家返回了。

汽车刚发动，就听天空中雷声滚滚，雷电伴着我们的的大客车，两个小时到了县城。站长嘱咐县城的同修，把农村的同修接到自己家住一晚。这时，雨点开始落了。等我们赶到自己家，刚打开屋门，大雨倾泻而下。多年没有遇

到过五一前下如此大的雨。事后知道，中南海外，没能捡起来的细碎残渣，被大雨冲洗的干干净净。

后来听说，当时许多地方的公安都是应上级指令，去北京接上访的大法学员。我们县也派了几辆车，但是一个人也没接到，据说我县公安因此还受到上级的表扬。

另外，当天因为种种原因没能参加上访的同修，那天晚上组织了几辆车去接我们，开出去不久，就遇到了我们返回的车队。之所以把这个汽车站名字隐去，是因为车站领导被我们感动，没有收费，义务送我们的。

“四·二五”是周日，去北京上访的大法学员，学生没有耽误上学，公职人员没有耽误上班。

“四·二五”，伟大的日子，过去二十七年了，至今回想起来依旧热泪盈眶。感恩此生经历伟大的时刻，感恩师父为弟子们细致入微的安排和精心保护！都说修炼路上苦，修炼三十年了，弟子只感到幸福和无尽的感恩！向伟大慈悲的师父致敬！

## 对众生不要放弃

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年四月八日】对众生不要放弃，救所有的人，这是师父的心愿！

今天早上（二零二六年三月十五日）凌晨两点做了一个梦，看到一个景象：满山遍野坐着望不见边的人，人挨人密密的挤在土地上坐着，土地已经烧红了，烧红的土地有一米多深。烧透了的红色土地上，坐在上面的人也是烧透了的红色人体，人身体和土地同样颜色，都是红色，烧透了的。

人就这样痛苦烧灼着，都一动不动的坐在烧红的土地上。

我和小同修对着人们拼命大喊：“法轮大法好！”平安！“法轮大法好！”平安！……不知喊了多长时间，人们都跟着一起喊：“法轮大法好！法轮大法好！……”不停的喊，一直不停的喊。整个空间都是“法轮大法好！”的喊声，人们解脱了痛苦。

直到自己喊的几乎发不出来声音了，我往右边一转头，几步远的地方还有一小帮人象没听见一样，仍坐在烧红的土地上。特别是其中有一个十一、二岁的小女孩，痛苦的目光中在向我求救。我拼尽全身力气不停的对着他们喊：“法轮大法好！”平安！“法轮大法好！”平安！“法轮大法好！”平安！已经快喊不出声了。他们应该能听见。

我在半醒着的状态中还在喊，直到把自己喊到清醒。我惊的马上坐起来，心抖的怦怦跳的不能自持，几乎全身都要抖起来。当时的场景，写出来容易，可是身临其境时，

那凄惨的景象，没有语言能形容心，太痛苦，太可怕，太凄惨了。都不能哭了。一天的心都是这样难受。

早上起床后，看窗户外边空气，象刚刚烧完了一场大火的浓烟还没散。开开窗看看，浓烟呛人，硝烟一样弥漫在空气中，这么大的阴霾！没见过。

我心里告诉自己要抓紧救人，抢人！不能再安逸，不能再陷在人中，为名、利、情中纠缠。这是对师父、对宇宙正法、对众生犯罪。到那时，不用别人惩罚自己，看到因自己的放松、放任，使众生落的凄惨下场的景象时，后悔莫及。

看看还在身边的亲人、朋友、同学、邻居、马路上走的，市场逛的、世上的人，有几人因自己对其讲过真相，真正明白真相得救了？真相讲过了，资料看过了，大法慈悲体验过了，教训有过了，但还是，面对警察、坏人几句话，甚至一个眼神，都能吓的倒过去，然后随从迫害大法弟子、出卖大法弟子。

现在的人是难救，可那是旧势力的干扰、邪党的毒害造成的。可还有机会，只要没结束就是机会。梦中点化我，结束前一秒对众生得救都是机会！

弟子要珍惜我们伟大师父的浩荡圣恩，珍惜师父巨大承受延续来珍贵的、非常有限的时间讲真相救人，多救人。

把师父浩荡圣恩传递给世人，我们要怀着师父赋予我们洪大的慈悲心救他们。对世人不挑选，对谁都一样救，不能让众生失去仅有的得救机会。

# 放下自我 在法中归正自己

文：吉林省大法弟子 法童

【明慧网二零二六年四月四日】我把自己近期修炼中发现执著和如何在法中归正的一些修炼体会写出来，与同修们交流。

## 三人学法小组的成立

近一年来，我和A、B两位同修经常在一起学法。一日，B同修在信箱留言里让我帮她发正念，她病业假相加重了，而且希望我能过去看看她。我过去了，在和B同修交流中，B流露出对我的不满，说我讲话非常强势，给人压迫感；还说我对常人好，对同修不善；并且说就因为我太强势，A同修很多时候压抑自己，不敢完全和我说实话，甚至有意迎合我。B同修的话让我感到意外，我感到好象给我猛烈的一击。我意识到一定是自己心性出了问题，才会导致如此结果。

我和A、B同修之所以走到一起学法，首先是因为A同修。她长期照顾不能自理的父亲，缺乏和同修学法交流的环境，找到我，希望我能去她家和她共同学法，于是我每周抽出半天时间和A一起学法。后来，B同修因为出现病业假相，一时不能突破，需要我经常过去和她一同学法、发正念。于是，待B同修状态稍好一些，我征求她的意见，建议她来A同修家学法。这样我们自然就形成了三人学法小组。

每次学完法，我们经常在法上交流。A、B两位同修有许多相似的地方，同处于困境中，苦于找不到突破口。A同修常常挂在嘴上的一句话就是：“太难了，修炼怎么这么难

呀。”因为长期陷于家庭琐事中，A的状态不是很好，打坐没几分钟，腿就滑下来，学法犯困，发正念犯迷糊、倒掌。B同修刚刚经历了母亲过世。她也是照顾生病的母亲多年，学法、炼功、讲真相都没跟上，身体出现不正确状态。恰恰这时她又与不修炼的家人发生矛盾，不能自拔，身体不正确状态愈加严重，走路都很困难。

当初组成学法小组的目地就是希望大家相扶相携，共同走好修炼的路。出于对同修负责，我就把自己看到同修修炼中存在的不足指出来，诸如：不能用正念看问题、不愿吃苦、利益心、安逸心、怨恨心等等。为了帮助同修尽快的提高上来，我还把师父的有关经文以及明慧网上同修的交流文章粘贴到站内信箱上，与同修分享。同修改观不大，甚至还不断反反复复的演绎着那些执著的故事。

我看到同修在很多方面都是用人心对待，为同修着急，有时会忍不住指责同修，有一次，竟然把B同修说哭了。这时我才认识到自己已经不象修炼人的表现了，给同修道了歉，但仅限于此。直到此时，看到B同修和A同修如此的无奈，我才认识到自己已经给同修造成了痛苦和伤害。

那么，我哪里不合法了？

## 自以为是 执著自我

向内找，我发现自己有很强执著自我的心，也就是自以为是。我体悟到这个心隐藏很深，平时觉察不到，因为自己平日里并没有觉的自己不错，有时甚至感到自己修的很差，由衷的敬佩修的好的同修，我很少对别人说三道四，交流也仅限于和自己走的近的同修；也许正因为同修走的近，缺乏了边界感，有时说话就比较直接、随便；看到同

修有明显的不足，就想指出来，觉的自己坦诚，出发点是为同修好，没有恶意。所以，我就不顾及同修的感受，尤其发现同修没在法上认识上来，口气就变的强硬，极力想要对方认同自己的认识。

我想起另外一件事，我还有一个长期固定的学法小组。一次学完法大家交流，一位不是我们小组的只是偶尔有事过来的同修给C同修指出不足，C同修没有接受，反应很抵触，并且让那位同修向内找。当时我觉的那位同修说的没错，C同修不让人说也是执著。于是我就直接表达了自己的看法。C同修并没因为我的表态而改变，反而愈加抵触。事后，我和小组D同修交流此事时，D同修说，她觉的我当时是站在个人的评判谁对谁错的视角看问题。

我认识到在面对同修的不足和执著时，我大多时候都忽略了修自己，当然有时也会顺着事情的表象反观自己，在同类问题上注重了修心，但是不能持久下去。更多的时候，还是停留在认识到了，没有更深入的查找自己、实修自己，而是为同修走不出困境着急，看到同修的不足长期不去，就急于表达自己的看法认识。

我喜欢有话直说，并且认为这是直率坦诚，也许在常人看来这是优点，但是修炼人就应该有更高的要求。我觉的自己指出同修的问题是为同修负责并没有想伤害同修，可是为什么不但没有让对方感动，反而给人家带来不快和压力？为什么D同修说我站在个人的评判谁对谁错的视角看待同修的问题？我想这也许就是自己长期以来存在的问题。用法对照，我悟到自己大多时候是站在个人的利益角度上去衡量评判同修，而且讲话中带着个人的观念和情绪，因而讲出的话就不纯，打动不了人。最主要的是自己没有修

出为他人着想的心，不能站在他人角度考虑问题，没有考虑别人的承受能力，有话直说却不会有话好说。

不是不能指出同修问题，而是选择用什么心态什么样的方式，同修也需要体谅、关心。同修是人在修，不是神在修，尤其在困境中同修更需要理解、包容和用正念对待同修。旧势力就是想改变别人、而不想改变自己，想想自己以往的思维方式和旧势力多么相似。

师父说：“修炼人嘛，向内找这是一个法宝。”（《各地讲法九》〈二零零九年华盛顿DC国际法会讲法〉）

修炼人遇到任何问题都应该看自己、修自己，看到同修的不足时，不能把自己置身于事外，首先应该向内找，一定有我要修的。也许同修的不足恰恰是自己的不足，应该是提醒自己不同成度上也存在这些问题。修炼人只有修自己的份，极力想要改变对方是邪党文化管控别人的心在里边。深入查找，发现从中还连带着其它一些不好的心：显示心、证实自我的心、好为人师、看不起人的心等等。

## 看住自己的行为念头 用心实修

以前对实修的概念不是很清晰，只是嘴上说，行为上改变不大。现在我觉的实修就是看住自己的每一个思想念头以至行为，发现思想、行为有不合法的地方就去排斥，及时在法上归正自己。

一日，明慧网大陆综合里刊登了一篇关于曝光当地派出所及社区骚扰、迫害A的文章，曝光的事件都是以往发生的，文章是A的一位同事同修写的。A产生了怕心和压力，负面思维很重，怕邪恶找上门来，那天学法时心神不宁，基本上没有学进去。也许就针对她的心，那天社区就有人

来敲门，询问有关楼道卫生的事。A就越发紧张，疑心、顾虑心都出来了。

我们就此事交流，A先是埋怨写曝光文章的同修，以往这个时候我会直言不讳的指出A同修不在法上，然后引用师父的法，然后再强调自己在这个问题上是怎么想的，应该怎么做。一开始，我也确实是这样想的，觉的A是用人心看问题。我头脑中出现了：现在A被怕心笼罩着，而且又有极强的怨恨心，她这种状态容易被旧势力钻空子。B同修也表示对小组现状担忧，她觉的我们之间出现了间隔，间隔最容易被邪恶钻空子，她以往有过这样的经历。这时，我想大法弟子是人在修，人在修就会有执著，有不合法的地方，那么有人心有执著就应该被迫害吗？

修炼中出现什么事情，关键是我们怎样看问题，是用人心还是用正念对待。问题出现了，只要我们能够向内找，用修炼人的心态对待，不断的在法中归正自己，那么干扰、矛盾就会化解，从而转化为我们升华和铺路的台阶。这样想，我豁然开朗了，对师父讲的“相由心生”的法有了更深的理解，我明白其实修炼人能不能被迫害被干扰是由我们自己决定的，关键时刻就看我们选择什么。

通过学法、切磋，我在法理上渐渐清晰。但是A同修心还是不稳，这时我想到要体谅同修，不能把自己的认识强加于她，不能要求她如何。同时我反观自己，同修有怕心、怨恨心，一定自己也存在这些问题。我发现怕心是一层层的去，而且体现在不同方面，比如我讲真相，不能突破对任何人都讲，选择面相善良的、有安全感的人，这也是怕心和自我保护心，深挖潜意识中还是没有完全否定旧势力迫害，有默认的成份。

那么怨恨心呢？我在得知同修对我有意见，尤其是知道A私下里向同修抱怨我，对A同修不当面和我直说、背后议论人的做法生出了不满和怨，但本性的一面很快意识到，这是邪恶想利用这些不好的人心间隔我和同修，于是我极力排斥那个不好的心，心里对自己说：“不怨同修”。但是那个不好的心时不时的还冒出来，我就不断的排斥，尽量想同修的长处，想到由于自己的自以为是、执著自我给同修造成了伤害，觉的很对不起磨难中的同修。

期间我也多次与同修交流，真诚的向A、B同修道歉，承认自己以前做的不好，给她们造成心理压力，伤害到了她们。有几次，A又在我面前抱怨那个写曝光文章的同修。当时我就想她这是表演给我看呢，是不是我怨恨心去的不干净？很快A同修就意识到不对了，马上说：“怎么怨恨心又出来了，我不要它，怨恨心死！”我明显的感到在我向内找的同时，同修也在向内找，修炼真的很微妙，别人的好坏跟我们有直接关系，我们自身的修炼状态会直接影响到别人。

我体悟到周围发生的一切，都是在帮助我修炼。B同修给我提出意见之后，我们在信箱交流，她又有几次提出补充意见，言辞毫不客气。看到信后，我的第一反应是谢谢同修，我意识到同修是在帮助我去掉不好的东西，是在鞭策我严格要求自己。B说我有时和她讲话不过脑，那就意味着我不但自我，还缺乏尊重和同情，那么我以后就应该尽量做到遇事讲话多站在对方的角度，多理解尊重他人，多考虑别人的感受；同修说我自我强势，说明我缺少谦卑，没有修出修炼人的慈悲胸怀，那么我就努力做到用谦虚恭敬的心对待他人。现在我每天都默默的给困境中同修发正念，我想这应该是同修最需要的。

当我一点点践行这样做的时候，我不断能发现周围同修身上的闪光点，越加珍惜同修之间的圣缘，更加感到师尊和法的伟大，感到自身的卑微和渺小。我在心中对师尊也对自己说：“我要好好修炼，不固守自己，放下一切人的东西，在法中洗净自己，走好走正修炼的路，不辜负师父的慈悲苦度。”

以上是我个人在这个层次中的认识，有不在法上的地方，请同修慈悲指正。

## 读《转法轮》 十七年的残腿恢复如初

文：黑龙江大法弟子

【明慧网二零二六年四月四日】那是在二零零六年的一天，吃完饭，我洗了几件衣服。农村有个习惯，要把脏水倒在大门口，让水顺着水沟流走。我出去倒水，看见大门口土堆上坐着一个老太太。我上前跟她搭话：“刚下完雨，你坐在那里多潮啊？”老人家说：“我太累了，又饿了。”我就赶紧把老人家请进屋子。进屋，我就到厨房弄饭给老人吃。因我家那天来客人刚走，正好饭菜还没凉。我端上来给老人：“快吃吧。”

她边吃边跟我唠嗑，看我走路怎么还拖着一条腿？我就给她讲了经过：三十多岁的时候，我这条腿就废了。那年我干活，经过我家菜窖口，不小心掉下去，一条腿卡在菜窖口的角铁上边了，卡的挺死，我自己根本拽不上来，钻心一样的疼痛。正好邻居家大哥来我家串门，看到我卡在那里起不来，就帮我腿拽出来。我当时那是撕心裂肺

的疼，不敢动弹。我把裤子撸起来一看，整个腿的皮肤被角铁刮的几乎都脱落了，我用手把皮肤推上去，按了按，疼痛难忍，就上点去痛片，用纱布把腿包上了。那时正值秋季，家里农活干不过来，着急啊！我家里没有人帮我，每天得坚持干农活。等忙完了，我才去哈尔滨医大去看看。到那一看，医生说：“你已经来晚了，耽误治疗时机，肌肉都萎缩这样了，没有治疗价值，回家吧。”就这样，这条腿至今折磨我十七年了；阴天下雨或者在潮湿的地方，我的腿都难以忍受的疼痛；干农活时，我用锄头拄着；农活需要蹲着时候，我在地里爬着掐地瓜秧、爬着干活。我告诉老人家，这十七年我吃尽了人间苦。

老太太一直看着我，对我说：“我有一个办法，能治你的腿，你想不想治好啊？”我高兴的说：“当然想让腿好啊。”老太太说：“姑娘，我有一本书，不知你敢不敢看？”（那时，中共正疯狂迫害法轮功）“有啥不敢看的？！我这腿都这样了。”于是，她拿出一个小黄布包，打开看，是一本书。我拿过来一看，是电视里说的那个法轮功的书籍。我翻了翻，说：“这书挺好看的，怎么会遭到反对呢？”

这时，老太太吃完饭了，随口说了一句：“你要想看就把书留下，可能你的腿就好了。”我就留下来了。我把老人送到大门口，返回来把书打开。可了不得了，书里放着五光十色耀眼的光芒，每个字后边都有字，每个字都会动，动的字都象七彩湖光那样似的，从中间放射性的扩大、再从中间放射扩大、层层叠叠的扩大，字的后面还有字、还有字、还有字，人间的语言真的无法形容，层层叠叠，无穷无尽。看到这，我放下书，赶紧往外跑，追老人家想问个究竟。老伴说：“上哪追去？撵不上了。”我想，一个老太

太我还撵不上啊！农村都是平房，四通八达的，一眼望去，一目了然。可东南西北都跑遍了，我也没找到老人家。

回到家，我继续看书。看了三、四天的时候，我的腿象有虫子爬似的。我把线裤脱下来，一遍一遍的抖啊、抖啊，再仔细的找，哪有虫子啊？！就这么折腾好几遍。这种现象经历了三个月，一看书，就象是有虫子爬。我的悟性差，不知道这是师父在给我调整身体、消业，就盼着老人家啥时候能再来。我不知道应该怎么办？后来，老人家来了，我把这种现象跟她说了。她说：“这样就对了，大法师父管你了，你就继续看吧，把书保护好，能救你的命啊！”以后，我再也没看到老人家出现。

我看书三个月后，这条腿已经不疼了，折磨我十七年的一条残废的腿，在学法六个月时完全康复了。现在两条腿一模一样。是师父派神仙给我送来大法书《转法轮》，让我获得重生。

我现在每天讲真相救人，认识我的人都知道我的神奇事儿。冬天没农活，农村人爱坐在炕上一帮一帮的聚在一起闲聊，我把大法真相讲给他们，讲我的奇遇，大家愿意听，同时帮世人做三退（退党、退团、退少先队），使人们远离中共，远离灾难。也有信其它教的，我用大法的法理解开他们的心结，基本能讲明白法轮大法好。这都是师父给我的智慧，这些跟我有缘的众生，都是师父安排我救度的。

感恩师尊的慈悲救度！我要修出更大的慈悲，助师正法多救人。

# 正视证实自我和显示心 在法中归正

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年四月三日】我是一名青年大法弟子。随着正法修炼进入尾声，明慧网近期登出多篇同修文章，提醒大家正法修炼的严肃与紧迫。我虽然也在修炼，但并没有真正实修，很少有救人的紧迫感。自己还时常觉得自己不错，在工作、生活中与常人攀比，认为自己聪明能干，知道的多，好为人师，且安逸心严重到不自觉的成度。平时只是浅层向内找，并没有站在法上认识与归正。最近，因证实自我和显示心招来一连串魔难，暴露出根本执著，我才惊醒修炼有多么严肃。

这次教训从一句赞美开始。公司开大会前，总裁的秘书悄悄跟我说：“老板这次让大家多发言，他很认可你的能力，抓住机会多表现呀。”我当天回家，这句话不断出现在脑中，挥之不去。我知道自己的一切提升与改变是大法赋予的，切不可有贪天之功的心。

在筹备大会时，我被调到了核心课题组，和几位中高层领导一起研讨。后来，他们推举我做小组汇报。我知道因为他们手头事情多，就让我做具体工作展示，我也没推卸，也没骄傲，只想一心把工作做好。我在网上调研后发现，课题卡点在于产品价值观和定位不清晰。早晨炼功打坐时，很多思绪冒出来；白天就课题问题和大家分享后，很受欢迎。就这样，我几天连续加班，把时间和心思都投入到会议筹备和课题中。表面上投入课题梳理，实际越来越执著证实自己的想法，自以为能提升产品质量，让老板对我刮

目相看。兢兢业业与证实自我表现形式类似，而真正的动机到底是为他还是为我，只有对照大法衡量才知道。

开会当天，各业务负责人逐个发言。我完成工作汇报后，同事们见面寒暄，夸奖我的汇报如何好。我全程积极参与讨论和发言，这颗证实自我的心得到迅速膨胀，多年不被提拔、不被器重的人心得到极大的滋养满足。这个假我感觉更加飘飘然，认为自己什么都行，能力终于显露在领导面前。后来反思何其危险！

会后，我已经被这个假我控制而不自知，执著心强烈到形成自然。头脑一热，在假我的指使下，直接给总裁写信，表面建言献策，实则再次证实自己。发送后，我才猛醒过来，自己在干什么？！心里非常不踏实，知道自己做错事了，这才开始反思这个假我已经膨胀的没边了。

覆水难收。我清醒向内找后，后悔不已。总裁不仅认可，还立即推进实施，把我拉进多个项目组，以后还要委任其它重要工作给我。我更加后悔；原本只想提个建议，没想到把自己有条不紊的工作本职全打乱了。我的直属无奈的说：“你自己份内工作也不少，为什么还要主动给自己加码？”修炼人不图人中的成功，只求把自己本职工作做好，其它全部精力全心投入到讲真相救人中。我却利用大法赋予的一切去求名求利、证实自己，被显示心和证实自己的心驱使，落入旧势力的圈套：你不是要外界认可、聚光灯下的虚荣吗？都给你，你能，谁都拉着你干活，你就忙于加班，别想什么修炼和救人了。我现在意识到：这不只是执著心不去的问题，是利用大法证实自己，真是自毁前程。

在这期间，师父一次次慈悲点化我这个不争气的弟子，发出很多预警信号：飘飘然的那几天，走在路上摔个大马

趴，哪也没破，摔的太重，把同事都吓到了；家里的写字台上方有个悬挂柜，有一天，膨胀螺栓松了，柜子重重砸下来，幸好有师父保护，没有砸到桌面的两个电脑，大柜子一下弹到椅子上。家人都惊讶，电脑怎么完好无损？！还有其它警示信号。真是很重大的一关，把我推到了被邪恶因素迫害的边缘。修炼太严肃了！

这次过关暴露了我修炼的根本执著：

1. 为何修炼？到底为何而修炼？信师信法，还是信自己？是为了自己求大法得好，过常人的幸福生活？我的修炼境界到哪里？我到底是不是修炼人？不能真正在法上认识大法，就谈不上修炼，更不能理解或做到大法弟子的天职。知道为何而修炼，把自己当作真正的修炼人，才能有持续精進的动力，去掉一切怕心和人心的干扰，在自己的环境中活出真相，讲好真相。大法无边，任何对大法不敬、不信、证实自己，都是罪业，都招魔难。

2. 只走师父安排的修炼路。大法弟子在常人中修炼，师父已为我们从新安排修炼道路。任何私心私念、不听师父的话、证实自己的心都会招来干扰，甚至危险。不去掉显示心，为证实自己而在常人工作中无尽的加班加码，干扰师父给精心安排的修炼路，打乱修炼自己与救人讲真相的安排，就干扰大法弟子兑现使命。

3. 放纵自己就是自毁前程。平时自以为是修炼人，却不实修自己，不按照修炼人严格要求自己。多几次安逸的网购、多看几个小视频、多说几句不善的话、少发几次正念，小坏事做多了，已把“自我”这个假我养肥。

逐渐被假我、人心、求心带动着坠入魔道，利用大法求名求利，自心生魔，愧对师父与大法救度之恩。自己悟

性太差，以为师父看不见、众神看不见，这不仅是欺骗自己的问题，更是欺骗师父与众生。

这次教训让我彻底清醒了！正法修炼太严肃了。学法不是为了知其表面，装饰自己的行为，而是从生命最本质、最微观开始同化大法的过程。不正视修炼的严肃，就将失去这万古机缘。

我长时间发正念，解体假我，否定旧势力迫害。当我全身心溶于法中，被真、善、忍由内而外的净化，被师父的慈悲安排看护，我深感大法弟子的责任，必须去完成维护大法、救度世人的神圣使命。我请求大法师父加持我，在一点一滴中归正自己，无条件修自己、无条件同化法，全心全力投入到助师救人中。

## 在抄法中升华

文：湖北大法弟子

【明慧网二零二六年四月五日】我把自己得法以来在抄法过程中的喜悦，向师父汇报，与同修们分享。

我是二零二二年年年初在农村娘家得法的新学员，在当地学法组老学员的帮助下，一起学法炼功两个月后，回到城镇自己的家。

由于自己爱好音乐，又能歌善舞，闲时使用商演来充实生活，还能有些额外收入。从娘家回来后，那些演艺界的朋友们依然时常联系我去参加活动，可我已经得大法了，是师父的弟子，师父就随时看管着我，比如头天接到电话，预约第二天八点去唱歌，可到了早上八点就感到身体不舒

服，只得放弃参演的计划，在家学法后不舒服的症状就慢慢消失了，好几次都是这样，感觉是师父在点悟，让我不要参加这样的活动，于是我换了老年手机，并换了手机号，毅然退出了那个圈子。

由于以前唱的大多都是红歌、情歌，所以得法后一个人在家学法思想上干扰很大，甚至老犯困，睁不开眼，想尽各种办法都不管用，很是苦恼，后来同修带我参加了一次法会，听了同修们的发言，我激动的泪如雨下，特别是有同修谈到自己抄法的体会，对我启发很大，回家后我就开始抄法了。

刚开始抄法，由于心急，追求数量，我规定自己一天抄十页，有点象完成任务一样，两年时间抄了六遍《转法轮》，《精進要旨》、《精進要旨二》、《精進要旨三》各抄一遍，《洪吟》、《洪吟二》各抄四遍，可错字、漏字、漏行时有出现，字写的时好时坏，还歪歪扭扭的。

我学法就是参加了城里学法组后又赶回娘家乡下学法组，每个星期都这样，来回跑，耗时耗力，心也没定下来，总想找人交流、切磋。救人的事做了不少，可都是人在做事，给亲朋好友讲真相，她们好象不是真心退，我感觉自己就是懵懵懂懂的丑小鸭一个，急的我在师父法像前对师父说：“师父，我不懂得怎么修，怎么悟，不争气的弟子很笨，怎么办呀？求师父加持！”

后来在一次发正念时，我脑海中萦绕着几句话：纯净的心、平稳的心、集中思想。我知道是师父在点化我。于是在学法、抄法、发正念时都用这几句话来鞭策自己，稳住心，集中思想，用纯净的心来对待。效果就不一样了，再也不急不躁了，抄法字迹也工整，字大小也一致了，心

也越来越平静。我知道是师父看我有这颗上进的心，帮弟子拿掉了头脑中一些败坏的物质。

接下来，我开始安定下来，除参加本地学法小组外，其余的时间就一个人在家学法、抄法，把自己溶入法中，再也不到处找人交流切磋了，认识到那是向外求。渐渐的，抄法让我变的越来越宁静了，也能看到法理，知道遇事向内找，修自己了。

去年腊月二十三，我们小组的甲同修说她丈夫要出差五天，就来我家住几天，我想正好趁这个机会形成整体，相互促进，抓紧时间多学法。那天下午小组学完法，甲同修直接来到我家，我做好晚饭，吃完饭，发了六点正念就开始学法，我想一起学到发完十二点正念再睡，可刚学完《转法轮》第九讲，她就说要休息会儿，我提出学《精进要旨三》，她很勉强的同意了。当时我学的都是自己刚刚手抄的，请她边学边帮我校对，看是否有错字、漏字的现象。学完《精进要旨三》后，她就马上躺在床上，说好累要休息。我说还早呢！她也不理会。这时我心里就不舒服了，内心嘀咕着：“这是来学法吗？是来享受的吧！来吃现成饭，还多占用我的时间。”我满腹牢骚，负面思维不断的往上翻，气就不打一处来，说话语气也加重了。

由于我住的是一室一厅，她要休息，我无奈只好睡吧，我俩只好睡在一起了。结果我睡也睡不着，来回翻转，不是滋味。她就讲她以前多次讲过的往事，说有同修看她身上有不好的东西等，她总是担心、害怕，内心压力很大。我就不耐烦的说：“你怎么听别人乱说？你没学法吗？”我让她别再说了。

快到十点，我就起来发正念。这时我想到自己不对呀，

怎么用这种口气对同修说话，一点也不善。向内找，我找到自己有想让她帮我对照手抄法的私心，没站在她的角度理解她的压力，帮助她解开心结，同时有把自己想学法到午夜十二点的意愿强加于她，是党文化一言堂的思维。找到这些心后，我就开始清理自己，感觉自己一下子入定了，能量流很强，思想纯正，整个人都很舒服。发了半个小时的正念后，我的心也平静下来，温和的对她说：“对不起！我语气不善。你不要胡思乱想，那些都不是你，不要承认，要正念对待，你好好休息吧。”说完我就一个人到厅里去学法了。

第二天，她早上起来，看起来很好，感觉正念也强了，那些怕这怕那的心也没了。我们一起学法、炼功、发正念，配合一致，效果很好。

随着学法抄法的深入，使我发自内心的认识到法的珍贵，对世俗中的名利情看的越来越淡漠了。以往因儿子、女儿都在外地工作，每逢年节，我都早早去他们那团聚，路途遥远，很耽误时间，来回跑心也不静。

二零二五年过年，我除了去农村娘家一趟外哪都没去，就在家学法、抄法、炼功、发正念，把自己溶入法中，我对照法找自己的执著，修正自己，一次同修和我一起发正念一小时，我马上就定住了，感觉全身通透，能量流很强，盘着的两条腿象吸在一起了，整个过程思想清晰，人舒服极了，一点不累，让我第一次体验到了发正念的威力，找到了修炼的感觉，感恩师尊的加持！

学好了法，对亲人、朋友善心也出来了，我能够理解包容世人了，救人的事比以前理性多了。以前我对后母总看不顺眼，埋怨父亲总让我回去帮着做又脏又累的农活，把后母惯着，不让她受累。现在我心态好多了，能坦然面对。

因后母年龄比我大不了多少，以前我从没给过她钱。过年回娘家探望时，给了他们各二百元，后母拿着钱很高兴，到处夸我。我知道是伟大的师父、伟大的法改变着我，让我走在回归的路上！

我得法三年多，原来不懂得修炼的内涵，抄法让我真正溶入到大法中来了，体悟到佛法的博大精深，从而让自己的生命得以升华。我将一如既往，坚持不懈在大法中精进实修。

## 看到同修自己

文：河北大法弟子

【明慧网二零二六年四月八日】我是一九九七年初得法的大法弟子。也许在轮回中造业太大，修炼中我吃的苦也大，在修炼的风风雨雨中，我走的磕磕绊绊，关键时师父总是能帮我度过看似无法逾越的大关大难，引领我从泥潭走向光明，我无法用语言来表达：师父的伟大！法的殊胜！

下面向师父汇报一下我近期的一点修炼心得，和同修交流。

风风雨雨、跌跌撞撞二十多年过去了，师父慈悲保护着我走过了巨关巨难，即使遇到再大的魔难，身心被打入谷底、伤痕累累也从未怀疑过师父，怀疑过大法。只是人心和怕心让我走了弯路；如果时间可以倒流，哪怕我早得法一年，我也不会因法理不清吃那么多应该吃或不该吃的苦；从天上下来之前我也不会认同旧势力的吃大苦、经大魔难才修的高的偏理。我现在才明白不执著自我、无条件

同化大法，善解一切怨缘才是师父给我们安排的最正的路。大法不需要我们树立威德，大法不需要我付出什么，是大法在造就着我，是师父在成就我们，让我修成一个合格的法粒子，成为大法中的一员。魔难、矛盾、吃苦、消业、提高心性，是我不符合新宇宙的标准了，师父洗净我的一个过程。苦难是我及我宇宙的众生们造业太多的结果；师父一次次延长时间，等待我们达到新宇宙标准，给我们提高的机会。我却一次次的错过。

下面向师父和同修们汇报一下我向内找、修自己的一点体会。

有一个老同修跟我配合救人，由于她自己没修好导致家庭环境没正过来，她不敢把真相资料拿回家，她怕她老伴发现了打她、阻止她救人。老同修救人心切，于是我家成了她救人的落脚中转点。老同修爱唠叨，邋遢，我行我素，不守时间，习惯性把别人的话当耳旁风，人心多的同修都嫌弃她，人心少的同修对她的表现也头疼无奈。她在人们的眼中就是不理智，不拘小节，不修边幅，实在，自卑；但老同修不怕苦不怕累，宽容大度有一颗难能可贵的、持之以恒抓紧救人的心。

她来我家很随便，随时出进，家人也不表示出排斥，我也没有嫌弃她的心，因为我知道大家是一个整体，看到别人修自己，强迫自己向内找。但时间长了就受不了了，心里太难受了，有段时间甚至一想到她就感觉不舒服、心烦；我知道我这是该换大容量了，该提高了。我在剜心透骨的和老同修过心性关时，甚至跪着求师父：“师父，她这个样子我该怎么办？我怎么修自己呀！”我此刻非常理解同修说到媒体负责人换了几次了，我就连这一个同修都协调不了

我还能干啥？我太差劲了。有好几天我静不下心来学法炼功，对着空气发泄了一顿。

我丈夫脑梗后遗症偏瘫卧床（是师父大慈悲给了他第二次生命），他平时只愿念“法轮大法好，真善忍好”，不愿学法。而当我剜心透骨向内找，站在他的角度想问题并发正念的几个小时后，大概是师父鼓励我吧，我丈夫突然表示愿意跟我一块看书学法了。我很震惊，原来身边发生的一切都跟自己有关啊，只要让自己看到就有自己修的！我提高了，一切都变了，变顺了，和谐了。老同修也在变，变的更理智和注重仪表了；老同修从不与我计较，包容我的数落和语言犀利，总是说我这是为她好，我真得感谢同修啊！

我仔细想过，同修为什么这样表现呢？比如她不爱遵守交通规则，爱在机动车道边上骑电车，还出过一次事故。有一次我看到，她在机动车道边上慢行，造成后面严重的车辆交通阻塞而不自知。我想，是什么东西导致她这样？这时我想这是同修的大脑不受真我指示，脑子被观念、思想业力和执著心操控；是修不掉自我，执念太重，总是“为我”不会“为他”着想，执著自我要做的，不遵守规则的结果。原来不经意的自我、为私、不自律的言行就会给别人造成很多意想不到的麻烦和伤害，甚至会产生严重后果啊！向内找，我也是一个不遵守规则、自律差、爱以自我为中心、经常习惯性先我后他的人。原来师父让我看到同修，是放大了我的执著给我看，我行我素的行为能给别人造成的麻烦和后果。

还有，老同修三天两头来我家，真相资料装进提兜，拎着提兜出去时总是习惯性敞着口，毫不避讳电梯内的电子眼和来往邻居，说她也记不住。第一次我在电梯内提醒她，她条件反射似的马上说：“让摄像头不起作用，发正念让它

照不见。”明明用手把兜子的口攥紧点就解决的问题，她却这样的反应。我严肃的说：“你这不正常。”

老同修的表现我动心了？看不上她，心里不舒服；她这种表现，是没做到最大限度的符合常人社会，是懒、嫌麻烦、执著自我造成的，只想自己不想别人。对照老同修的表现，我仔细向内找，发现自己这方面也没修好，没做好。我以前曾很长时间摆不正、摆不好修炼与家庭与工作的关系，这也是安逸和懒的因素造成的没修好，没能做到事情的明确分工、负责及思想清晰的边界感和责任心。

我也看到过几次协调同修习惯性的在协调做事时爱墨守成规，遇事不太会变通，执著自己安排事情、人员、人数及环节等，而忽略了师父的巧妙安排，也就是方方面面的随其自然，也许那个自然而然的小的变动就是师父安排的，因为师父会安排的更好，更合理圆容。

我对照向内找自己：我有爱挑毛病的心，有认为自己哪方面比同修强的心，有爱想指点别人的心，总是在自我思维里转来转去。很多时候我倒是清晰的感觉到师父的慈悲安排。师父安排做的事一般都是做起来顺风顺水，水到渠成，效果明显。而自己执著想要去做啥，往往欲速而不达，或效果不好。

放不下自我，带着自我观念做事，就会有少许难度和磨难。我看到墨守成规的观念会阻碍智慧的发挥，其实是更让我看到了自己不愿被约束被人管的观念；当然很多时候随其自然点也许是更好的。师父让我们修成无私无我先他后我的正觉，这是新宇宙的标准，圆容整体更是我们要做到的。我想很多时候我还没有做到，太放不下自我认为的，不够标准甚至差的很远。

我深思，一个什么样的人受人尊敬呢？一个把美好展现给别人的人，一个自律谦卑的人。而我是一个做事随便、没有耐心、看不上别人的人，在修炼中跌跌撞撞，麻烦问题满身。我突然觉的在人中我不能做到展现大法美好一面的本身就是一种罪过，因为师父讲法中说过：“法徒受魔难 毁的是众生”（《洪吟三》〈生生为此生〉）。我辜负了我宇宙众生的期盼。

一个不拘小节、我行我素的我是自私的，一个做事思想中没有边界感的我是不理智的，思维是幼稚不成熟的，我爱偏执、爱走极端；还爱顺着负面思维想事，离法远后才发觉错了。我不经意的还爱表现自己，还爱证实自己的存在感，爱操别人的心，占有欲、操控欲都没修干净；事情没有按自己预想的发展，不符合自己观念，就爱烦躁急躁，没有定力，甚至还冒出埋怨等负面的思想。我就在这样的状态中挣扎修过来，到现在也没完全去掉，我有什么资格看不上同修，评论别人呢？师父让我们去掉的是不好的表现本身，我就应该只看同修的优点、忽略同修缺点，理解同修与同修配合好，去圆容整体圆容师父所要的，达到新宇宙的标准。

希望与同修们共同精進提高，圆满跟师父回家！▲

# 逼迫人放弃正信是小事吗？

文：起慧

【明慧网二零二六年四月二日】正信，对个人而言，不仅是精神寄托，更是一种内在价值与生命方向的基石。在充满诱惑与堕落的世界中，正信能为个人提供稳定的支点，使人得以在困境中保持希望，在迷惘中找到方向。对一个有坚定正信的人来说，强迫其放弃正信，就如同强迫其放弃生命，虐杀这个人的精神。而精神并非虚无，而是人身心健康的基础。

这里区别“正信”和各种背景的信仰，是因为当今社会很多信仰是无神论、现代观念和现代科学的产物，局限性很大，甚至有害无益。这个话题可以另文探讨。

## 正信对人的意义与价值

首先，正信形塑个人的价值观与行为准则。无论是宗教教义，或是对某种信念的坚持，正信提供了一套符合宇宙法则的判断是非善恶的标准，使人能在复杂的现实中作出基于正信的选择。

法轮功，又称法轮大法，是上世纪九十年代在中国兴起的一种以“真、善、忍”为核心价值的身心修炼法门，包括五套缓慢柔和的功法与强调道德提升的教导。由于其强调个人道德、和平非暴力、并在短时间内吸引大量民众修炼，成为中国社会中具有影响力的精神信仰群体。

许多信仰真、善、忍的法轮功学员，能坚持不义不取；能牺牲自己成全他人，展现“有所为，有所不为”的道德定力，从而也促进社会中的信任与良性互动，就是正信对当今社会提供有力支撑的实例。

其次，正信具有安定心灵的功能。当人面对挫折、失落、疾病、死亡或无法掌控的处境时，内心容易产生焦虑与不安。但对于有正信的人只会把这些苦难当成是磨练或试炼，从而提升生命的韧性、善性、包容力。

最后，正信能赋予生命意义。很多人在历经许许多多的争名夺利后，感到名利的短暂与空虚，便开始反思“人为何而活”。正信让人将自身置于更宏大与高远的脉络中，无论是利益他人、追求真理、或实现某种信念，都使生命不再只是日复一日的重复，使生命在短暂的数十年光阴之外，获得永恒的意义。

### 逼迫人放弃正信是在泯灭自身和他人的灵性

人的灵性与生俱来。正信是人保持灵性、以找到精神归宿和实现人生终极目地的所必需。正信者的身心升华，对当事者来说是比任何世俗体验都更真实的经历；当一个人被迫背弃自己深信不疑的正信时，那种伤害绝不是“换个想法”或“换个仪式”那么简单。

首先是对自我高维认知的否定。正信关系到“我是谁”与“我为何而活”。当外在力量强迫一个人否定这些信念时，等同于强迫其背叛真正的自己，将人掷入强烈的迷失感、空虚感、自我怀疑，进而在内心产生矛盾与焦虑，丧失对未来的期待与行动动力。相当于是精神层面的谋杀。

其次是造成自我厌恶与罪咎感。在暴力和强权下背叛心中的神、真理、高维的自我，在世俗层面丧失善恶是非准则，这会让人产生强烈的罪恶感或羞耻感。即便身体存活，精神上却会觉的自己是个“背道者”或“懦夫”，这种道德上的污点感往往伴随终生，引发长期的心理创伤，例如焦虑、

抑郁，甚至创伤后压力反应，造成身心健康严重受损。相当于慢性谋杀。

最后是社会公信崩塌。当最神圣的信念都能被暴力扭曲时，公信就会被权力和金钱取代，人类对他人、对社会公义、甚至对人性的信任都会快速崩解，人与人之间变的很难再与他人建立真诚的、精神层面的连接，从宏观到微观，人人为近敌，尔虞我诈互害不止。这相当于对一个健康社会的谋杀。

因为正信对人生、人类、社会的重要性，历史上何止千千万万的人宁愿选择死亡，也不放弃正信。除了罗马帝国对基督徒三百年的残酷迫害造成无数的殉道者，在近代，藏传佛教徒也经历了严峻的信仰压制。许多寺院被关闭或拆毁，僧侣被迫还俗，宗教活动受到严格限制。部份僧人因坚持正信而遭拘押或被迫接受思想改造。许多藏人冒着生命危险逃离家园，只为保留他们世代传承的信仰传统。这些事件同样显示出，当政权试图摧毁一个群体的信仰时，其伤害不仅落在个人身上，也落在整个文化与民族的精神根基上。

## 结语

尊重个人的信仰自由，不仅是基本人权，也是维护身心健康与人格完整的重要条件。而此刻中国正在重演迫害基督徒与佛教徒的历史，用谎言诬指法轮大法为邪教，以关押、酷刑、判刑、反复上门骚扰、断绝生活来源等手段，胁迫法轮功学员签下背弃自己、背叛正信的“转化书”等“三书”“四书”“五书”，甚至活摘器官。

权力者应当铭记：手中的权杖可以统治土地与身体，

却永远无法真正统治信仰。基层的公检法人员当谨记：逼迫人放弃正信是如同杀人，而大恶终有恶报。大量参与强迫法轮功学员放弃正信的执行者，纷纷遭到了不同成度的现世报应或子孙恶报，这既是对当事者的惩戒，也是对周围人的警示。“法不责众”只是自欺欺人的虚幻，能借鉴历史，守住善念，不食“人血馒头”，才是人间清醒。▲



图：韩国京畿道水原站，作为连接首尔与南部的交通枢纽，日均客流量数以万计。自二零零六年三月起，二十年来，无论是在烈日灼人的酷暑，还是积雪没足的寒冬，当地法轮功学员每逢周末在水原站默默坚守，向往来民众传递着真相；在快节奏的现代社会中展示了一种超越世俗利益的价值观——对真理的信仰与对良善的信心。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5334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：460,091,684

•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。