



明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



第 1304 期 (2026 年 8 月 21 日) WWW.MINGHUI.ORG



图：德国法轮功学员八月七日、八日在法兰克福举行集会和游行。

本期内容提要

【修炼】修炼：生命每一刻的选择（译文）

【修炼】重视发正念 也要重视清理自己

【修炼】九十二岁老太和打印机的故事

【修炼】去除根本执著 走向成熟

【文化】阴长生：金印紫绶之家 偏慕烟霞之志

目 录

◆海外综合

海外学员正法修炼活动简报 3

◆大陆综合

一封感谢信背后 八旬老人的十年维权路 6
中国大陆学员近期遭迫害案例选登 10

◆修炼园地

修炼：生命每一刻的选择（译文） 13
重视发正念 也要重视清理自己 15
关于大陆法会投稿的一点思考 17
破除现代观念的一点体悟 20
九十二岁老太和打印机的故事 23
严肃实修 脊椎旁的瘤没了 27
时时注意自己的思想反应 30
去除根本执著 走向成熟 32

◆文化频道

阴长生：金印紫绶之家 偏慕烟霞之志 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

德国法轮功学员八月七日至八日在著名的金融中心法兰克福举行集会和游行，七日在主岗亭广场（Hauptwache）、八日在市政厅所在地罗马广场举行集会。欧洲天国乐团、腰鼓队和舞龙队的表演吸引众多民众驻足观看，学员同时介绍法轮功真、善、忍理念，揭露中共迫害法轮功学员及活摘器官的罪行。黑森州自民党议员、自民党（FDP）议会党务主席奥利弗·施蒂尔伯克（Oliver Stirböck）为本次活动发函声援：“我们不能接受因信仰、信念或对自由的和平追求而遭受迫害；不能接受民众遭受监视、恐吓、监禁、虐待和剥夺生存权；我们更不能接受共产政权不仅试图控制民众的行为，还要控制他们的思想和信仰。你们的集会揭露了受害者的苦难，而中共却试图掩盖这些。你们为那些被迫噤声的人发声。你们展现出：面对恐吓与压迫，绝不能听之任之。为此，我向你们致以最诚挚的谢意、赞赏和声援。请你们放心：我始终是你们的坚强后盾。”

许多民众在了解相关情况后签名声援法轮功学员反迫害。帕特里克先生在机场工作，他签名声援法轮功学员反迫害，他说：“我一向都知道它（中共）在中国是如何运作的。如何对待人权，或根本没有人权。”他表示自己知道关于中共活摘法轮功学员器官的罪恶：“我知道这一切。太可怕了，太可怕了。”帕特里克很支持法轮功学员在公开场合揭露中共的迫害，他认为：“毫无疑问，这样做非常重要。”

第四十八届布里斯托国际热气球节八月七日至九日在**英国**布里斯托阿什顿苑（Ashton Court）举行，英国法轮功学员第四次应邀参加，在现场介绍法轮功、展示功法，

并向民众讲述法轮功在中国遭受中共迫害的真相。不少民众在了解真相后签名支持反迫害，并谴责中共暴行。来自英国多塞特郡的斯威尼（Sweeney）先生认为真、善、忍是非常好的道德原则。他说：“如果轻视这些原则，是非常危险的，人们会因此误入歧途。”

荷兰法轮功学员八月六日在海牙中央火车站对面的荷兰外交部门前举行讲真相活动，呼吁荷兰外交部门及社会各界关注今年七月中国吉林省长春市发生的大规模抓捕法轮功学员事件，以及被抓捕学员目前的处境，并帮助制止迫害。来往行人停下脚步，有人询问详情，有人签名支持。有外交部工作人员对学员说，已经了解了法轮功真相，他鼓励学员坚持发声，坚持做讲真相的事，坚持不懈揭露真相。

法国巴黎法轮功学员八月一日和八日分别在意大利广场和夏特来街区举办讲真相活动，向民众和游人演示法轮功功法、介绍法轮功以及中共对法轮功的迫害。多位民众了解真相后，对迫害表示震惊，并认同真、善、忍的价值。画家经纪人萨宾（Sabine）了解法轮功真相后说：“人类生来就是自由的，必须保持这份自由。迫害在任何地方都不受欢迎，因为迫害始终是对他人的不尊重。”“中国拥有悠久的文明。随着时间的推移，它失去了这一点，这实在令人遗憾。因为今天的中国已经不是昨天的中国了。”

比利时法轮功学员八月八日在安特卫普梅尔商业大街上，向民众传播真、善、忍，揭露中共迫害。许多人不仅对法轮功学员二十七年来因信仰遭受的迫害表示声援，也表示，法轮功所倡导的真、善、忍等精神理念同样与他们自己的生活息息相关。扎希娅在一家实验室工作，她在请愿书签下名字，说希望能为停止迫害尽一份力，也表示自己会在网上进

一步了解状况。她强调：“我真的觉的（真、善、忍）意义非凡，也希望更多人能深入了解。”

瑞典各地的法轮功学员及家人七月二十七日至八月二日聚集在西海岸城市乌德瓦拉（Uddevalla）郊外，参加为期一周的夏令营，一起阅读法轮大法书籍、炼法轮功的五套功法，并交流生活和修炼中的体会。他们还走进市中心，通过集体炼功、展示真相展板和与路人交流等方式，向当地居民和游客介绍法轮大法的美好及中共迫害法轮功的真相。

土耳其法轮大法学员八月一日齐聚中部的卡帕多奇亚（Cappadocia）地区的内夫谢希尔（Nevşehir）市，举办教功活动。此前一周的七月二十七日，学员们还在伊斯坦布尔海滨度假区举办了法轮功信息日活动。来自不同地区的游客和当地居民了解了法轮功的功法。许多人表示，学炼功法为他们的假日之旅增添了亮点。阿伊谢（Ayşe）女士表示：“我感觉自己仿佛在空中飞翔。我把自己的内心都清空了。我放松了，忘记了心中的一切。”

马来西亚吉隆坡市区八月一日至九日举办了法轮功九天班。十多位参加者中，有人从外地专程赶来，有人第一次参加，也有人已经参加过多次。

八月十六日，**美国**旧金山湾区佛利蒙市（Fremont）印度裔社区举办庆祝印度独立日游行，法轮功学员应邀参加，并受到市议员、主办方和沿途民众的欢迎。游行结束后，法轮功学员继续在现场展位向民众介绍法轮大法，讲述法轮功真相，并向民众派发真相资料。游行主办方的巴塔·查亚（Bhatta Charya）女士对法轮功学员的精彩表现给予了高度评价，并对法轮功的真、善、忍道德理念表示赞赏。查亚说：“这是我们所有人都需要学习的品质。” ▲

一封感谢信的背后 八旬老人的十年维权路

【明慧网二零二六年八月十八日】二零二六年八月，辽宁省锦州市法轮功学员武秀兰致信锦州市市长孟华强，感谢当地相关机构从二零二六年七月二十日开始起，每日为她提供两餐(午餐和晚餐)的膳食。她在信中表示：这一善意举措，令她十分感动，并诚心祈愿予以帮助的人“好心有好报”。

武秀兰，现年八十岁。她曾是锦州市委、建委、环科院等事业单位的工程师，工作长达三十四年，退休前任职于锦州市环科院。

武秀兰于二零零二年正式退休，其后每月领取三千一百五十三元退休金。自二零一六年起，锦州市人力资源和社会保障局突然以她“修炼法轮功”为由停发了她的退休金，至今仍未恢复。

自从她的退休金被停发以来，武秀兰主要靠捡废品卖钱为生，再加上一些好心人的帮助和接济，勉强度日。

十年来，她一直依据法律程序，维权讨薪，一路上遭受了无名的悲苦和艰辛。

以下是武秀兰的自述。

我叫武秀兰，今年八十岁，是位孤寡老人，原是锦州市环科院退休职工，二零零二年正式退休。二零一六年，锦州市人社局停发了我的退休金，至今已十年。

退休金原本是我唯一的经济来源，失去退休金后，我连最基本的生活都难以维持。这十年里，我没有去过大商场、超市，也没有给自己或家里添置过任何值钱的东西，生活几乎完全依靠好心人的帮助和接济。

为了减轻生活压力，近几年，我只能在力所能及的范

围内捡些废品变卖。有时为了多卖几分、几角钱，我要拉着小车或提着大袋子，乘公交车去很远的地方。如今我年纪大了，体力和精力越来越差，还经常丢三落四，每次出门前都要反复提醒自己不要忘记带家门钥匙。

仅靠别人接济和捡废品维生，终究是杯水车薪。多年来，我不断向有关部门反映自己的实际困难，要求依法恢复退休金，但得到的都是推诿和敷衍。

二零一八年，由锦州市政法委牵头，锦州市环科院、人社局、财政局在市信访局召开联席会议，提出依据《人社部〔2012〕69号》文件第六条，由原单位向我发放“最低生活费”，却不能恢复发放退休金。

我不能接受这一结果，并对此提出异议。我认为，“联席会议纪要”的法律效力仍需要进一步审查：

1. 信仰合法性。我并非因触犯了国家法律而被判刑，社保以此对我实施经济处罚，是冤上加冤，而且违背了“一罪不二罚”的法律原则；

2. 人社及社保中心援引的《人社部〔2012〕69号》文件，不仅与《社会保险法》相抵触，此外，该文件明确表明“此件不公开”，基于行政法基本原则，不公开文件不能作为行政执法依据；

3. 即使人社、社保部门依据《人社部〔2012〕69号》文件执行，我属已退休人员，更适用第九条之规定，服刑期满后恢复正常退休金发放，参加社会普调。人社局有选择性的执行第六条，是错误适用执行依据，构成对我合法权益的故意减损；

4. “联席会议纪要”中，相关联署单位均未加盖公章，该文件格式也不规范，我无法认可这样的文件具有法律效力。

二零二五年三月，我向法院提起行政起诉，要求人社局、财政局依法履行职责，恢复我的退休金待遇。但诉状递交到法院历时一年多未能立案，也没有收到不予立案的裁定。该行为违背“有案必立、有诉必理”的立案规定，明显违反《最高人民法院关于人民法院登记立案若干问题的规定》第二条、第九条、第十三条之规定。

二零二六年四月，我到铁路运输法院询问时，被告知“起诉状丢失”。这违反了《法官法》第四十六条（二）项之规定，属严重违法违纪行为。五月，我再去法院询问，又被告知“诉状找到了”，但仍不能立案，也不能做出裁定。理由是：我的案件情况特殊，有“内部规定”。当我要求出具相关“规定”的依据时，却遭到拒绝。

二零二六年五月二十四日，我又收到锦州市人社局送达的《不再受理告知书》。人社局将我的履职申请作为信访事项处理，并告知我对答复不服可以申请复查，同时表示有关部门将不再受理我就同一事项的重复信访。

二零二六年六月，我向锦州市行政复议受理中心提出行政复议，要求审查锦州市人社局是否依法履职；以信访方式处理我的履职申请是否合法。

根据法律规定，人社局将我的履职申请作为信访事项处理，违反“诉访分离”原则，属法律定性错误；以信访复查程序取代行政复议程序，将争议排除在行政复议受案范围之外；以“不再受理就同一事项重复信访”为由拒绝实质处理，剥夺了我依法寻求救济的权利；人社局拒不履行法定职责的行为已构成行政不作为，其以信访程序代替法定行政程序、以程序形式掩盖实体违法的做法，严重损害了我的合法权益。（详见《行政复议申请书》）

复议受理中心拒绝受理我的复议申请，理由是我的“复议申请”中不能提到法轮功。

一步步走来，我深刻体会到依法维权，寻求公平正义的历程竟如此艰辛。处处受阻，到处设限，让我看不到正义之光的星点闪现。

十年来，依法追讨退休金期间，人社局、铁路运输法院等部门公然违背法律规定，以执行所谓的“内部规定”为由，阻止为我恢复退休金、阻止法院立案及行政复议。

法律有明确规定，对于公民“法无明文规定不为罪”，对于公权力“法无授权即禁止”。

相关行政、司法部门拿着这些不能公开的“内部规定”，当成执行文件、司法依据，都是违法行为，同时也把相关行政、司法人员推到了违法犯罪的位上。如果“行政为民、司法为民、执法公正”失去了依法、合法的基础，无异于是句空话。同时，滥用公权力的直接后果一定是透支公民对政府、法律的信任，失去人心。

今年夏天，锦州地区持续高温，天气闷热。我的小屋不通风，晚上常常热的无法入睡、彻夜难眠……我因坚持信仰法轮大法、讲真话、做好人，被以“邪教”论处治罪，被关进监狱，晚年还被停发退休金。

如今我已是八旬的孤寡老人，十年投诉，保障民生的人社、社保部门无视法律，卡断我唯一的经济来源和生路；法院不肯依法受理起诉，剥夺我的合法诉权。一次次投诉，一次次申请，一次次被挡在依法维权的大门之外。让一位八旬孤寡老人老无所依，老无所养，连最基本的生存都难以保障。

二零二六年七月二十日，锦州市生态环境保护中心一行三人来到我家，向我转达环保中心的决定：从即日起，让我

每天中午到中心去取午餐、晚餐两份饭菜。第一天，中心还特意派人把餐盒送到我家门口；第二天我到中心门卫处取到了为我准备好的餐盒。这一举动，让我看到了，人们是心存善意的。我也要向善意帮助我的人们表达诚挚的感谢！

虽然我的生活十分艰难，但我心里很坦然。我没做任何违背良心的事，更没有违反国家的法律、法规。历史会澄清强加在我身上的所有冤情。

我也希望更多的人能表现出内心的善与良知，尤其是对法轮大法修炼者，善待修炼人是在为自己积累福德。当走过这段历史，真相还原时，希望更多的人没有太多的遗憾。

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

天津七十六岁的法轮功学员刘志梅女士，二零二六年八月十二日被天津市河东区法院非法判刑四年六个月。这是她第二次遭中共非法判刑。刘志梅二零二五年因遭人恶告，被天津市河东区东新派出所警察以“利用邪教破坏法律实施”的罪名陷害到河东区检察院、法院。二零二六年六月十八日，在河东区法院的非法庭审中，刘志梅指出“利用邪教组织破坏法律实施”没有法律依据，她否定警察给她安的罪名。公诉人无力反驳，非法庭审两个多小时结束。

山东青岛市黄岛区六十四岁的法轮功学员孟慧玲二零二六年一月十二日晚被薛家岛派出所非法抄家、绑架，之后被关押在青岛市第二看守所（位于即墨市普东村），八月十四日被非法宣判四年。此前，六月十日，黄岛区法院对孟慧玲在青岛市第二看守所进行第一次非法开庭，七月

二十二日第二次非法开庭。孟慧玲为人老实，长的矮小，在看守所里，她经常被犯罪嫌疑人欺负。孟慧玲的丈夫也是法轮功学员，数年前被迫害致死。

湖南邵阳市法轮功学员李庆军先生，二零二六年七月被株洲市芦淞区法院非法判刑三年零三个月。二零二五年七月二十一日至二十三日，株洲市芦淞区公安分局辖下的龙泉派出所、建宁派出所、331工厂附近的派出所和株洲荷塘区公安分局的国保大队、法制大队以及下辖的宋家桥派出所等出动大批警力，突袭多个法轮功学员的集体学法小组，绑架了包括李庆军等多名法轮功学员。目前已知：刘春琴被枉判四年、刘蓉培三年半、郑琼三年，李庆军三年零三个月。四人均已上诉。

山东菏泽市单县五十八岁的法轮功学员武娟女士，二零二六年七月十六日被单县法院非法开庭审理。在法庭上，她坚持为自己做无罪辩护。七月二十四日，单县法院出具刑事判决书：武娟被非法判刑三年两个月，并被勒索罚金人民币一万元。二零二六年二月四日清晨七点十分左右，七、八名穿便衣的国保大队人员闯入武娟家中，强行将她带走，关押在菏泽看守所陷害。

湖南益阳市大通湖区六十二岁的法轮功学员梁建国，长期遭受中共公检法系统迫害。二零二五年十一月六日，他在千山红镇发放真相资料时被绑架、关押在大通湖看守所。近日得知，他已被非法判刑三年，并于二零二六年八月五日被送往监狱。这是他第三次被非法判刑，更多情况仍在调查中。

内蒙古赤峰市红山区六十三岁的法轮功学员王素琴女士因发放真相资料，二零二六年元旦第二次被警察绑架、

关押。现获知，王素琴已被红山区法院非法判刑一年半。这是她第三次被中共当局关入监牢迫害。二零零一年，她被非法劳教两年；二零一二年七月三十一日，王素琴在红山区公安小区发放真相资料时，遭绑架，被枉判三年。

湖南怀化市辰溪县八十六岁的法轮功学员李月英，因传播真、善、忍理念，六年前被辰溪县公安局、检察院警察绑架、陷害；四年前遭沅陵县检察院非法起诉；三年前被沅陵县法院枉判半年。此后，沅陵县法院不顾她年高体弱，多次企图将她强行收监迫害。二零二六年七月，法院法警最终将八十六岁的李月英强行送往长沙市女子监狱。

云南昆明市法轮功学员普宝玉，年仅六十五岁，于二零二五年九月九日在云南省第二女子监狱突然身亡，距离她结束冤狱仅剩两天。据悉，她在狱中曾被强行注射不明药物，其死亡原因至今疑点重重。她曾三次被非法判刑，累计冤刑达十二年四个月。二零一九年五月十二日，普宝玉被官渡区国保大队（后改名政保大队）跟踪多月后秘密绑架，被秘密判刑六年四个月，在云南省第二女子监狱长期遭狱警严管迫害。▲

修炼：生命每一刻的选择（译文）

文：中东大法弟子

【明慧网二零二六年八月十七日】我想与大家交流我最近的一段经历。这次经历让我有了新的内心领悟，使我能够更加清楚的看到“常人中的事务”与“修炼之路”之间的界限，并从新认识修炼在日常生活中的真正位置。

几个月前，我家面临着一件大事：儿子的婚礼。从一开始我就知道，这项责任需要耗费大量的时间和精力。纷繁琐碎的事务应接不暇：婚礼筹备、频繁奔波、诸多安排以及方方面面的操心，占据了我生活的全部。每天我都在各种事务中打转，只觉时光飞逝。

在那段时间里，我意识到，作为一名法轮大法修炼者，我学法和炼功的时间变的极其有限。我常对自己说：“等婚礼筹备结束了，我就恢复以往的修炼状态。”因此，我把修炼推迟到了完成日常事务之后，只有在尚有余暇时才去学法炼功。

然而，日子过的飞快，那种“余暇”几乎从未出现过。

幸运的是，婚礼举办的很顺利。整个庆祝活动祥和平顺，给所有家人和宾客留下了美好而难忘的回忆。一切看起来都令人满意。然而，婚礼结束后，我的内心深处却感到一种莫名的沉重与悲伤。

这种悲伤并非源于身体的疲惫，而是源于我意识到，在那段时间里，我没有精进修炼，让常人中的事务取代了我生命中最重要的一部份。

通过向内找，我认识到自己的错误出在摆错了主次位置。我让常人中的事情——尽管它们很重要且看似不可或缺——取代了修炼在我生命中的位置。

我问自己：“难道我只是有空的时候才修炼吗？难道只有在没有日常责任的时候，我才是一名修炼人吗？我选择了修炼之路，它应该是属于我生命中每一天、每一刻的，而不是只属于常人事务处理完后剩下来的那点空闲时间。”

那时，我清醒的认识到：如果我把修炼置于次要位置，即便是常人中的事情，也不会如预期般顺利。当我的思想没有修炼人的正念引导时，处理问题就会变的急躁、焦虑、执著和不安。表面上事情可能仍在推进，但内心深处我却失去了应有的平静与清明。

正因如此，我决定从今以后，每天早晨醒来，在做任何事情之前，首先完成修炼人的本份：学法、炼功、发正念、保持正念以及讲清真相。这些必须是我的首要之务，决不能推迟到“以后”。如果忽视了这一原则，我一整天就会建立在不稳固的基础之上。

恢复这样的修炼安排后，我清晰的看到，不仅我的修炼状态有所提升，日常事务也变的更加顺畅与和谐。我的内心更加沉静，在应对家庭和社会责任时也有了更多的耐心与智慧。

这次经历让我认识到，修炼不能与生活割裂，更不是闲暇时才去做的事情。修炼是我们生命的根本，世间万事都应以此为基石。当我们摆正了这一关系，修炼之路就会变的更加清晰，而常人中的事务也不会将我们带偏，自会各就其位、井然有序。

我希望这次交流能够提醒其他同修，即使在生活中最忙碌的时期，也不要忘记修炼的重要性，让修炼成为我们每一天、每一刻始终如一的选择。

最后，我想向我们慈悲的师父表达感激之情，希望自己能够精进实修，有朝一日随师父返回真正的家园。

重视发正念 也要重视清理自己

文：陕南大法弟子 尧路

【明慧网二零二六年八月十九日】重视发正念，也要重视清理自己，作为大法整体的一份子，认识不清，不及时清理好自己，邪恶就藏在自己有执著的空间里，清理好自己范围的邪恶，整体邪恶总量也是在减少，也是清理好整体的一部份。

二十几年来我个人很少受到各种外来干扰，这可能和我长期养成的发正念习惯有关。平时我非常重视用零星时间发正念，清理自己。二十年前早期就养成了每天都用半个小时专门时间来清理自己的习惯。同时也养成了用零星时间随时随地发正念的习惯，我把它称作为日常护理（防护清理）。

我是这样做的，平时正念不强时，一闲起来了就针对自己有执著的地方加一念——清理，色欲心重就着重清理色欲方面旧势力的安排，再如安全上的，身体上的，经济上的等等。随时随地清理自己空间场。再加上每天坚持抽时间专门来清理，天长日久做，那个清理数量和效果是可见的。最早开始时，也是三天打鱼两天晒网坚持的也不好，在师父的安排、引导下才坚持做好。

一天中午我趴在桌上小睡，因为已经习惯于随时随地发正念，刚趴下习惯性的加了一念——清理自己，念一出就看见一束强大的激光射入体内左肋下空间范围，很大的一块黑色物质被粉碎了。实际这时并没有平时发正念时正念强，只是加了一念。在这件事鼓励下，我决定长期坚持做好。我想咱们平时这种零星时间很多的，如睡觉前、吃

饭时、走路时、工作闲暇、聊天时、开车时等等。如果长期坚持用这种零星时间，总量也是很大的，效果也应是很明显的。所以这么多年就坚持下来了。

这里特别要提醒的是在病业中的同修，更应该加大力度。明慧网《仰望师恩》一文中描述作者同修个人天目所见：旧势力为了打击同修发正念信心，对病业，当你清理到97%的时候才开始变化，到98%才有明显变化。99%才大致好。这和我个人的判断一模一样，我知道旧势力会这么干。我们要吸取这个教训。我看到很多病业中的同修，或对病业中的同修帮助时，清理起来一时之间没有明显变化，就失去了信心不做了，很多都半途而废了，造成损失。其它方面也是一样。

特别是安全方面，遇到紧急情况，极端点说要拼命发。十年前我们当地发生了大范围迫害，紧急情况下我们当地有一同修，据其他同修说光他一人那几天，几天几夜拼命的发，最后大范围迫害解体，同修也全放出来了，连常人都有正念，替我们说话。同修多受到鼓舞。所以我们要吸取这些经验教训。

我觉的应该长期坚持做好。不要一时之间没有变化，就失去了信心。

天长日久做好。那个清理数量和效果，是可以预见的。一点想法写在这里。

关于大陆法会投稿的一点思考

文：山东大法弟子

【明慧网二零二六年八月十三日】打开明慧网，一眼看到《第二十三届明慧网大陆法会征稿通知》，心中一震，时间过的真快，转眼又是一年，这样的盛会，还会有几次？

每年法会截稿时间一过，心中总是有几分惋惜，周围有不少同修，稳稳的做着三件事，坚定的走在正法修炼的路上，却极少参与法会投稿。个人认为主要是这些同修对法会投稿的认识有所偏差，被一些观念所障碍，没有在法上认识。

大法修炼主要是修心，形式上很少要求大家必须去做什么，大家都是凭心去修，凭心去悟。参加法会投稿也是如此，没有要求大家必须投稿，可是我们从修炼的角度想一想，法会是师父给我们留下的修炼形式，一九九九年中共迫害大法后，每年一次的明慧网大陆法会，是唯一面向中国大陆大法弟子的法会，明慧网同修也好，大陆参与的同修也好，每年都要在这件事情上投入相当的精力。明慧网每次法会都呼吁大陆同修踊跃投稿，在正法修炼、救人时间紧迫的情况下，这件事情如果没有深层的修炼因素，能这样年年进行下去吗？

每个没有参与投稿的同修，都会有自己认为合情合理的理由。有同修觉的自己做的平平常常，没有什么特别的事情可以交流，或者觉的自己修的不好，没有什么可写的。其实，这都是对修炼和法会的内涵认识不到位的表现。

从对修炼认识的角度讲，表现上大家都是在做着三件事，实质上每个真修大法弟子都在做三件事的过程中发生着惊天动地的改变。从开始走入修炼到最后走向圆满，是从人走向神的一个完整的修炼过程，别说一年，就是每个月、

每一周，甚至每一天、每一刻，都会有去执著和提高心性上的突破和巨变，而且每年都处在不同的修炼阶段，怎么能没有什么可交流的呢？其实主要是大家没有意识到这一点，也就没在这方面真正用心。

从对法会认识的角度讲，法会不是征文竞赛，看看谁的文章写的好，谁修炼的好。每个真修大法弟子都在走一条辉煌的人成神的正法修炼之路。而每年的法会，都是给大家一次机会，把一段时期内的修炼体会和感悟写出来，同修们互相切磋、互相交流、共同提高。明慧网只是选择一些比较有代表性的文章发表供大家交流，不代表没发表的就不好，同修就修的差。我们更不能认为文章没发表就白写了，就白白的浪费时间了，我们也不能简单的当成常人的“重在参与”，而是每个大法弟子实实在在的实修过程的真实写照。而且很多法会期间的投稿，也会在之后的一年中陆续刊登，使更多的修炼人从中受益。

更多的同修是因为自己确实不擅长写文章而不参与投稿，这个问题要从两方面看。一方面从自身角度讲，这其中有修炼因素，还是看自己参与投稿的心是否坚定，面对畏难情绪和人的观念，想不想突破，能不能突破，可以说自己不会写文章，但总不能说自己不会修炼吧？修炼这么多年，总不能说自己没有任何感悟吧？不会写，总能说吧？不然的话，修炼又体现在哪里呢？有不少同修平时交流谈的非常好，可是一说投稿就打怵，还是认识上的问题。

另一方面从整体角度讲，法会投稿确实是同修之间整体配合协作、共同提高的好机会。以往法会文章中有不少就是同修口述，其他同修帮助整理的，也有同修写文章交流在帮助同修整理法会稿件过程中修炼提高的体会。

我们学法小组采用过这样的做法：在明慧网征稿通知出来以后，给大家两周的准备时间，然后学法小组开一个小法会，每个同修都交流一下自己的修炼体会，其他同修也可以针对该同修交流的内容和修炼情况谈自己的认识，这样一轮下来，每个同修的交流内容都比较充实、全面了，有文字能力的同修可以在此基础上自己完成稿件整理，没有能力的同修由其他同修协作完成。整个过程下来，形式上看到的是小组每个同修都参与了投稿，实质上同修们在过程中也都感觉到对自己修炼提高促进很大。

整体配合还有一方面，就是大陆文字能力比较强的同修，对经手的文章要尽量把好关。可以参考明慧网文章汇编《关于投稿和写文章的交流》等内容，利用能够与作者同修直接交流的便利条件，把作者同修要表达的意思搞清楚，使文章结构合理，语句通顺，没有各种错误，既提升了投稿文章的质量，也在一定成度减轻了明慧同修的负担。

这里交流法会投稿的问题，不是说每个同修都必须投稿，也不是说每年都必须写，只是建议大家珍惜这难得的机会，对自己的修炼过程有一个阶段性的认识、总结和提升，同修之间多一个整体交流、共同提高的机会。其实这也是个人在当前境界中的一点认识，明慧网大陆法会这么大的盛事，其背后肯定还会有更深、更广的内涵，只有用心参与，才能不断领悟。

《第二十三届明慧网大陆法会征稿通知》中讲：“我们修炼人遇到的每一个苦恼都是过关，每一次矛盾都是通往圆满的阶梯，为救助世人而做的每一个善行都蕴含着深刻的历史渊源，都存在是走了师父安排的路还是陷于旧势力安排的问题。每个大法弟子在法中的提高，更是大法将我们从无神论、现代观念中捞出，熔炼为不同层次新宇宙觉者的具体实例。”

对这段话我深有感触，每次参加法会，都不只是表现在形式上，而是一个让自己突破安逸心、把自己从做事的麻木中唤醒过程，让自己能从做事中跳出来，让心静下来，与法对照，在法上审视自己，是不是真正走在师父安排的路上，是不是被人心带动陷于旧势力的安排，过程中都会领悟到修炼中更深的内涵。

修炼本来就是信在先，见在后。修炼中遇到的每一件事情，只要应该做，只要能平衡的过来，那就要用心去做。正法修炼的路很窄，也很难，我们只有对师父、对大法、对修炼抱着一颗虔诚、谦卑的心，才能一步一步坚定的走下去。

破除现代观念的一点体悟

文：青年大法弟子

【明慧网二零二六年八月二十日】我是一名青年大法弟子，在当今的社会，现代观念对年轻人的影响太大了。但是，很多时候我们是“不识庐山真面目，只缘身在此山中”的，处于其中却不知道这是现代观念。下面，把我修去现代观念的一点体悟写出来，与同修们交流。

一、破除执著于游玩的现代观念

现在的网络上，特别是年轻人中间，有一股出去游玩的潮流。从表面看好象也没什么问题，“欲买桂花同载酒，终不似，少年游”嘛。可是从修炼人的角度看，这就是执著了。这不正是现代人贪图享乐的体现吗？修炼人求的是安逸享受吗？是游山玩水吗？

在社交媒体上，我的同龄人一到假期就发出了各种游玩的风景照，这也引起了我的执著，感觉好象假期不好好玩才叫荒废了，也没意识到这思想已经不对头了。

后来我向父母（同修）提出了游玩的请求，结果遭到了否决，理由是我应该抓紧假期时间学习技能，以便将来有一技之长，而不是浪费在游玩上。听到这个理由时，我惊醒了——爸妈说的没错啊，他们说的掌握技能确实对我很有好处。事实上，我自己在清醒的时候也会选择学习，而非游玩。不过那时我还没想明白，到底是什么东西让我神魂颠倒，如此执著于游玩。

于是在发正念的时候，我就集中清除这些让我执著的东西，这时我突然想到，原来假期必须出去玩这个观念，正是现代观念啊！是我被现代观念控制了，才会失去理智一般的执著。清除这些观念后，我一下感到天清气透了。

二、破除害怕恶言的观念

现代观念，归根结底就一个核心——为私。所谓为私，就是想让自己过的好、过的舒服。那么也能引申出不想听到恶言恶语、想听好话的观念。

我的父亲在我的成长过程中，一直扮演的是批评者的角色。不久前，我正在兴头上时，又遭到了他的批评，让我非常不舒服。本来还是开开心心的，一下子就情绪低落了（这里的批评，并不是做错了事情的正当批评，而是为了防止我骄傲而故意说的难听话。后来父亲自己也让我不要太在意那些话。当然这种中式打压型教育并不提倡，下文里提到的批评也是此类。中肯的、指出错误的批评肯定是需要接受的。）

而且我也发现自己出现了一种不正确状态：当外界对我

的认可没有那么多时,或者只要有一点点批评的声音出现时,或者是听到恶言恶语时,我就会瞬间被一种悲伤的情绪裹挟住。具体来说,这是一种厚重的物质,当人被它裹挟时,会对所有事情都提不起精神,只剩下了那股浓烈的消极抑郁情绪。就连说话时也是有气无力的,别人听到也会非常难受。

不过,很快我意识到这状态是不正确的。因为我本来是一个很开朗阳光的人,不可能这么脆弱。我对自己说,释迦牟尼佛、耶稣在度人的时候,什么样的人都能遇到,什么样的恶言都能听到,难道他们会因为一句恶言就难受的放弃度人了吗?事实上,那些恶语从来都动不了真正的觉者,因为他们有自己的目地,根本就不会在意那些无关紧要的冷语。而且,真我绝对不是这样没有自信的,这是覆盖在真我上的后天观念与不好物质。很快,我就发正念清除了这些不好的东西,我又变回了那个乐观自信、积极向上的自己。

师尊在《洪吟六》中多次提示过我们现代观念的危害。作为大法弟子,特别是最容易被现代观念控制而不自知的青年同修们,一定要注重自己的一思一念,修去这些变异的物质。这将是一场刻骨铭心的修炼旅程,但只要用法来对照、用正念来思考,就能体悟到修去执著后的玄妙。

九十二岁老太和打印机的故事

文：中国大陆大法弟子（本人口述，同修整理）

【明慧网二零二六年八月十七日】我是一九九六年得法的大法弟子，在三十年修炼中，无论遇到什么困难阻力，我都信师信法。走到今天是靠师尊的慈悲看护，也有同修的默默帮助。

一、传资料、做资料、发资料

中共迫害刚开始的时候，当地没有经文、没有真相资料。我认识市里一位同修，就步行四里路走到县里，再坐车五、六里到城里取资料。我家条件比较困难，靠自家前后院种点小菜，维持生活。有时孩子给点钱，我从不舍得花，都留下来做取资料的路费。每周要走一趟，取回来，再步行分给县里和周边几里路有的十多里路的乡村同修。

孩子看我太不容易，给我买来一辆三轮人力脚踏车。同修定好哪天要真相资料，不管什么天气，我送资料风雨无阻。这样坚持了两年后，市里同修说：“你没有钱，这样来回取资料太难了。你们县城有做的了，你回去去那里取吧。”我连取代送又是七年时间，三轮脚踏车都骑坏了。

二零零八年，同修给出资买来机器设备，在我家建立了资料点，开了一朵小花。真相资料做好后，我再给同修往家送，我也自己往外发真相救人。

我送资料可有精神有劲头了，夏天不知道热，冬天不知道冷，雨天也不怕浇。一年冬天，零下二十来度，这天气棉鞋厚度不够都冻脚。有位同修看见我脚上的鞋底要掉下来了，脚趾头都露出来，还蹬三轮车往外送资料呢。回来同修问我

冻不冻脚，我说：“没觉的凉啊，我的脚热乎乎的啊。”可是一看棉鞋真的漏脚趾头了，我知道是师父管我的。

资料点经历风风雨雨一直做到现在，我都九十二岁了，三轮脚踏车也骑了两台了。

二、都是师父在做，我只要用心就行

我小时候家境不好，没念几年书，认识点字也都忘光了，所以我学电脑、学做打印就比一般人要费劲。我在做资料的过程中，大法多次展现出奇迹，让我深深体会到：都是师父在做，我只要用心就行了。现举几例：

1. 神奇的电脑。电脑都是用密码开机。我老是记不住，老忘老忘。同修开玩笑的说：“你老忘老忘，给你起个名叫‘老忘’得了。”同修教我的时候太费劲，我拼音不会，大小写字母更看不懂，好不容易死记硬背的记住密码了，能打开电脑了，同修走了。

过段时间同修回来看看我电脑学的怎么样了，说：“你把电脑打开。”我说：“看见你，我就忘了。”同修问：“你自己在家怎么打开的，你就怎么打开。”同修在边上看着，我就在键盘上按按这、按按那，电脑就开了。同修说：“按的都不对，怎么打开的？”我说：“你走了，我就忘了，我就一边按，一边求师父帮我打开，就开了啊。”

2. 都是师父在做。那天，同修好不容易手把手的教会我打印后，就走了。过了一段时间，他回来看看，看我正在打印哪，打印出来的还挺好的。同修就看看电脑上我是怎么设置打印的，发现设置页面仅是奇数页，可是打印出来的是偶数页面。同修看看我，又看看正在打印偶数页的打印机，再看看电脑上输出页面“仅奇数页”的设置，都懵了。等我

把设置打印的东西都打完了，同修问我：“我看看你都怎么设置打印的？”我操作给同修看，我只选择打印份数，然后点打印，打印下一个面的时候，就把打好一面的纸张翻过来，点打印份数，再点打印，就行了。我就是这样设置的，打出来的不会错的。同修惊讶的说：“真是师父在做啊！”

3. 超负荷的打印机。我的打印机每周要打印两、三百份真相，一天打印机要干活六个多小时，人休息机器不休息。有时机器就不动了，给它发正念就好使了。有一天机器真不动了，同修帮忙拿去修理。修理工说：“这个牌子机器打印四万张就不行了，你这已经打印十万张了，这是什么机器？你们干什么的？”同修说工作用量很大。

打印机修理回来后，打印了五本小册子，就开始往外吐纸，电脑显示：请加纸。这种情况，机器就不干活了。我就跟机器说：“你没有完成使命，你得好好干，加油干哪！完成使命咱们跟师父一起回家啊。求师父帮帮机器快好吧，谢谢师父！谢谢机器了！”哎，机器自己就正常运转了。现在已经打印十万零四千张了，每天打印十本，它没有任何反应，还能继续打印哪。

4. 加错墨水后的神奇效果。对打印机加墨水的问题，同修告诉我无数遍：要看住，不能缺（墨）水，不能加错（墨）水。

一天，教我的小同修来我家看看我能不能正常打印，看机器正在打印呢！他再看看打出来的字迹，很清楚。他又看眼墨水盒说：“有个墨盒已经空空的，这不进气了吗？！”但是机器正常转，正常打印，打出来的颜色一点不缺。这个小同修赶紧把机器暂停，加墨水。墨水加完，继续打印。他在等待看没墨水和有墨水中间打印出来的效果。可是怎

么等，都没有他认为的那个缺色和气泡造成的空白。小同修也承认，都是师父在做。

还有一次，教我技术的同修又来了，看我还在打印，检查打印出来的效果挺好的，然后看看墨盒，惊讶的说：“这红色的墨盒怎么加上蓝色的墨水了？”他再检查打印出来的东西颜色，一点都没乱，电脑上什么颜色，打印出来的还是什么颜色。同修好不容易把红色墨盒洗出来，装上红色墨水，调试完毕，打印彩页颜色和装蓝色墨水时打印出来的颜色是一模一样的。谁不承认都不行，大法真是太神奇了！

三、“不怕，有师父帮”，我能走出病业魔难

我修炼之前身体不好，老有毛病。可是一走入大法修炼，什么病都没有了。

有一次，我突然出鼻血，用了两卷卫生纸都堵不住，同修看见了，说：“你这么大年纪了，出这么多的血，人身体有多少血啊，赶快通知孩子上医院看看吧，别让孩子不理解。”我说：“我不怕，我有师父。”

同修还是坚持打电话给孩子，孩子把我送县医院全面检查，什么病都没有。医生看我身份证九十多岁了，说：“年龄太大，这里查不出原因，赶快到市医院去看看。”到了市医院，又全面检查，还做了核磁共振，什么指标都正常。最后，医生诊断说：“可能是毛细血管破裂，没事，回家吧。”我就知道没事，我有师父，还麻烦孩子一通折腾。

修大法，我身体好，生活自理，从不麻烦儿女，也不跟儿女要钱。我前后院种的小菜，还供孩子们吃，我的退休工资余下来的，他们缺钱的时候，我还能帮他们。五个孩子都说大法好。

如今，我都九十二岁了，还能用电脑，还能用打印机打印救人的资料，你说这是不是奇迹？！这就是大法的超常！大法师父的伟大！无论路还有多长多远，我一定走好走正，跟师父回家！

严肃实修 脊椎旁的瘤没了

文：河北大法弟子

【明慧网二零二六年八月十八日】我是一九九八年一月开始修炼法轮大法的，今年七十三岁。以前我患有脑血管硬化，打不起精神，犯困，总想睡觉，影响工作。有一年多的时间，三天两头去医院针灸，每次头上、脊椎周围、肚子上扎满了针，但只起缓解作用，次日又要去针灸。得法后，脑血管硬化消失了，身轻力壮，精力充沛，腰板直直的，好友们说我比年轻时还要精神。

二零二一年四月的一天，侄女对我说：“伯伯，你变了，你有驼背了。”因为无关大碍，生活工作都不受影响，我也就没往心里去。但到了九月，就感觉身体不舒服，小腿浮肿、便秘、上楼吃力、肚子疼。到了十一月，肚子越来越疼。到十二月，发现肚子里有一个拳头大小的瘤子，还发现脊背的稍偏右侧，有一个鸡蛋大小的长在骨头上的瘤子。这很可怕，后果难料。怎么办？常人那就是上医院，手术取瘤。可我是大法弟子啊！

在这关键时刻、生死关头，何去何从？我就坚定的选择信师信法，把自己的一切交给师父！

我静下心来，认真学法对照，向内找，是哪里出了问题？

发现近两年来，自己不精进了，放松了修炼，五套功法有时炼不全，不去讲真相了，而且还干扰阻挡某同修讲真相。与妻子在日常生活中，急躁、吵闹、发脾气、得理不饶人，争对错。问题就出在这里！严重的背离了法！不去讲真相救人，那还是正法时期大法弟子吗？干扰阻挡同修，那不成了邪恶一伙了吗？能不出问题吗？吵闹、发脾气等，那不就是魔性吗？

我出现了这些问题，危险至极啊！还得让师父为我承受，真是愧对师父！我要主动的去归正、去弥补、同化法、用法来清洗自己。

我要改正。在以后和妻子的相处中，我严格要求自己，让着她，但有时克制不住，觉的是夫妻，在自己家里，没有约束，又发脾气。我就找原因，发现还是常人的那一套，陷于情中，用人中的理看问题，跳不出来。我就从正法修炼、证实大法、救度众生的角度去对待。遇到问题、矛盾时，就警觉了：决不能给师父和大法抹黑！决不让常人产生对大法不好的印象从而影响众生的得救！这样就和以前不一样了，就比较好把握了。我就这样做，慢慢的有了变化，有了提高，不象以前那样急躁，爱发脾气了，比以前平和了。看到这些，妻子也不那么自我了。慢慢的我俩和谐了。

师父说：“那么也就是说啊，讲清真相这件事情是非常重要的，每个学员都要重视这个问题。我告诉大家，除了你个人的修炼之外，当前最大的事情就是讲清真相，因为它在直接的普度着众生，它直接的在挽救着未来的人，同时它体现出大法和大法弟子的伟大——在这样艰苦的环境下，你们还在救度着众生。”（《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉）

我背离了师父的教导，浪费了这段宝贵的救人时间，我要迎头赶上。我就和其他同修互相配合，出去讲真相救人。无论大街小巷、田间公路，都去讲。不论寒冷的冬天，还是炎热的夏天，也不间断。常年坚持也就形成自然了。

我坚持学法，用法来指导自己的修炼，充实自己的正念。加强发正念，除每天的四个整点发正念外，增加发正念的次数，加长发正念的时间，有时连续发一个多小时的正念，清除破坏大法、干扰我证实大法的一切邪恶。在这期间，我还加长了炼功时间。每次炼完我都大汗淋漓，衣服湿透。炼功前，身体皱巴，好象身体被拘在一起，紧紧的；炼功后，一下子舒展开了，很轻松，没有累的感觉。虽然难一些，但魔炼了意志，加持了神通，转化了本体。

在这过程中，我的心性在提高，身体在逐步起着变化。每天早饭后，都要去厕所，每次的便都是黑的，慢慢的肚子不那么疼了，小腿也消肿了，身体不那么难受了。这样不知不觉中，到二零二二年八月时，发现两个瘤子无影无踪，没了！驼背直了！现在，我又恢复了以前的状态，身轻力壮，精力充沛，腰板挺直挺直的。

这件事在亲朋好友中产生了很好的作用，觉的大法太神奇了。有的说，到了医院，那就是手术取瘤，开膛破肚，刮骨疗毒，效果还不一定好。有的因此对师父和大法由衷的佩服，常人朋友因此而三退。一位病业严重、做了后事安排的同修，当时听了我的经历和亲身体会后，想：“人家同修能做到的，我为什么不能做到？”从而振作了精神，增强了正念，在师父的加持下，也闯过了难关。现在同修在大法中精進着。一位脱离大法的同修也因此改变了偏见，升起了正念，在逐步走向大法。

师父给了我第二次生命，我的一切属于师父！师父为我承受了一切，做了一切，每个层次给予了弟子最好的一切。师恩浩荡！

我唯有精進，做好三件事，感恩师父的慈悲伟大！

我在修炼上差距还很大。以上是我修炼的一段经历和体会，有不在法上的地方，请同修慈悲指正。

时时注意自己的思想反应

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二六年八月十五日】师父说：“精進那就是说他能够时时刻刻注意到自己的言行，注意到自己的思想反应，能够严格要求自己，经常的能严格要求自己，这就是在个人修炼中比较精進的。”（《各地讲法七》〈美国首都法会讲法〉）

那么如何做到时时刻刻注意自己的言行、注意自己的思想反应，把修炼真真切切落到实处呢？

有一次在大集上，遇到一位老年人，我把一份真相期刊放在他的车筐里，让他回家看。没想到老人大庭广众之下，毫无顾忌的拿起期刊翻阅起来。本来我想跟他讲真相，一看他这样，就赶紧离开了！

一开始认为自己做的非常对。认为这是为自己的安全负责。并且对自己说，师父不是也一再的强调要注意安全嘛！认为自己的行为完全符合大法。

可事后又一想，这不是为自己不正确的行为找借口嘛！自己为什么走？归根结底是害怕！怕自己被抓、怕自己被

举报、怕自己蹲监狱等等等等，好多的执著心。那么这么多执著心不去能修圆满吗？答案显而易见。

为什么害怕？不是认为自己是归师父管吗？不是认为除了师父谁也管不了自己吗？那为什么还要怕呢？

经过深刻的反思我发现：我害怕的根本原因，是因为我的思想深处有一个根深蒂固的、不正确的观念在作祟。认为邪党是管法轮功的。认为只要我去讲真相，就会被它管、被它抓、被它迫害。如果我认为它与我不关、它管不了我，那么我还会害怕吗？

根本原因是我的思想观念不对。通过反思，我找到了自己的不足。既然知不足，就应该激流勇进。

前段时间，我去讲真相，刚走到大集，就看见警车疾驰而来，心中不免又忐忑起来：是走还是继续讲真相呢？万一被看到、被抓怎么办呢？忽然想到：我是大法弟子呀！我是归师父管的，它根本就不是管大法弟子的，我怕什么？这不就是对自己的考验吗？考验我能不能做到只听师父的话，考验我能不能做到面对任何恐怖而不动心，考验我能不能真正的信师。忽然我笑了！他们与我不关啊！

我坦然的走进大集，继续讲真相。看到两名警察在集上转了一圈就离开了，原来他们真的与我不关啊！从那以后，再遇到警察、警车我就不怕了，头脑会马上反应，他们与我没有关系，我是大法弟子只归师父管。

当然修炼是沒有一帆风顺的，总是在跌跌撞撞中前行。但只要以法为标准，时时的找到自己的不足，时时的归正自己不正确的思想观念，就一定会走正修炼的路。

以上是我对修炼的一点心得，不对之处请同修慈悲指正。

去除根本执著 走向成熟

文：吉林大法弟子

【明慧网二零二六年八月十三日】我修炼法轮大法二十九年了。修炼中，有对大法坚如磐石的信念，也有执著不去摔跟头后的懊悔与重振。下面我把自己修炼中的一点体会写出来，感恩师父的慈悲救度。

一、从为私为我的根本执著中超脱出来

修炼前，我一身重病，无药可医，医院判了我死刑。修炼后，我的病一夜之间不翼而飞，是师父救我出苦海。我看到父母、兄弟姐妹都因为身体的原因在老病死中痛苦，我不明白他们为什么不修炼法轮大法？我逐一告诉他们法轮大法祛病健身的神奇功效，亲人们都不同成度的相信和受益。但当再次出现身体的病症，有的人就不太相信大法。我一直迷茫：他们怎么就不走入修炼呢？！真会受益呀！

修炼二十多年以后，我的身体也出现点病症魔难。我突然发现，我对大法的根本认识真的就停在这里：我执著大法能给我一个好的身体，我更希望我的亲人也从中受益，可亲人们就是不买账。是我想利用大法给亲人消灾消难，同时自己也在享受修炼大法给自己身体上、家庭上、方方面面带来的美好，是我的根本执著没有去。

还有，我遇事都是用人情、人念看问题，遇事不是站在法上；遇到问题不用法衡量对错，总是谁谁和我不错，用人情处事。

在与人的交往中，我常常看谁谁跟自己的观念一致、谁谁在情感上理解我、谁谁总能给予我精神或物质上的帮

助，我就愿意与之交往、配合，并给予对方物质或精神上的回报。

谁来找我办事，我认为是对方看的起自己，所以有求必应；我家成了大家的客栈，谁来我都尽我所能招待。所以，有人来找我去陪她去逛街，陪她诉说心里的不满；还有的人闲情难忍，我可以去填补她的孤独；谁家两口子打架了，我也去劝劝。因为我学法少，遇事不在法上，被夺去了很多宝贵的时光，也失去很多救度众生的宝贵机缘。

以前，我总觉的自己能力强，谁有事找我就去，好象很忙，给这个同修看看电脑，给那个同修装修炼交流语音，认为别人的事求到我就应该去，这才是无私。到头来，自己忙的没有时间学法，更不用说修自己了。通过学法，看明慧网交流文章，我认识到：每个人的路得自己走，如果到最后还是什么事都依靠别人，自己不走出自己的路是不正的。我学会了不用人心去依赖任何人，也不因为自己的显示心、欢喜心让同修依赖，起人心。

以前我总是在同修的圈子里忙事，现在我真该静心修去人情、人心、人念了，有时间就应该多去救人。我不再追求表面的轰轰烈烈，不在情中虚度光阴，遇事用法衡量，不在法上的事，坚决不去迎合。我认识到执著人的东西，就不能把众生装在心里，就淡忘了用生命签下的神圣誓约。

二、用慈悲对待每一位同修和众生

以前我总是能看到同修不好的思维，看到他们的执著，形成了我的执著，并用我看到的这个人的缺点评判他们，给人下结论：他就是这样的人。后来通过学法，听明慧交流广播，我觉的我不能承认每个人负面的东西，这些都是

旧势力强加给众生的。我应该把“法轮大法好，真善忍好”送达每个生命，真、善、忍的光辉就会照亮我们的空间场。我就看每个人的长处，不承认负面的东西。用真、善、忍的法理指导自己，善待每个生命，而不是象旧势力那样，只想改变别人不想改变自己。

在人与人之间的矛盾中，我会时时警惕我发出的每一念，当自己感觉痛苦、不快时，是有私了，包括我的名、利、情等等，其实都是非自己，都是人的根本执著。当明白这一点时，我立刻释怀，什么受到不公、冤枉、屈辱，都是虚无的假相。所以，修炼也就简单了。

我接触过一个年岁很大的同修，他曾莫名的跟我发脾气。我也听别人说这位大爷（同修）脾气不太好，我就断言这位老大爷脾气不好、倚老卖老，这么大的脾气还没有修下去。

一次，为营救同修，我去找老大爷配合。我去了大爷家，看到了我不知道的大爷的另一面。他很多次去公安局、派出所、监狱营救同修，正念很强。大爷说了他请律师营救同修的过程，又讲了他怎么去很远的地方去见被非法关押同修的体会。表面倔强的他，面对警察慈悲又有礼貌，不是倚老自居跟人家硬抗，而是从法律方面及大法真相方面使警察佩服。大爷的智慧与胆识帮助了很多同修，我真的刮目相看这位老同修了，而且我发现大爷的脾气很好，不是我断言的那样。

还有一位大哥同修，他传统文化懂的多，张口就能来一段古代的故事。我心里认为：这位大哥法学的不多，就会讲传统故事。通过接触，我发现这位大哥修的很扎实。他每日一餐，吃的很简单。很有钱，但从不花钱自己享受，

常年都是很朴素的衣服，很少买新衣服。他个人修炼很严格，所以很少被迫害。

一次警察去他家，因为家里有同修，大哥（同修）不让警察们进屋。为了保护同修，他跟着警察去了派出所。在派出所，一个警察说：“你们就不应该信什么真、善、忍，法轮功不好。”大哥问警察：“你是警察，我是老百姓。你说真、善、忍不好，请你告诉我什么是好的？真、善、忍不好，那就是假、恶、斗好？”那个警察被问住了，手指着上方说：“是上边让我这样干的。”警察让大哥回家了。通过与大哥的交流，我看到了自己修炼的不足，我有很多现代行为观念要归正，更要修去所有贪图享乐的心。

我又去了一个我认为“不太理智”的男同修家，这次我真诚的放下自我、先入为主的观念，虚心请教。男同修象变了一个人，对我很友善。他讲了在看守所里救了十八名警察，也讲了他很多正念正行的例子，并给予我正念的帮助。

通过了解，我发现了每个同修的优点，我懂得了去尊重每个同修，珍惜每个同修，我和同修的间隔打开了。看他人的优点真好，因为我会比学比修，看到自己的不足。

三、珍惜缘份 救前夫一家人

我因为修炼大法被迫下岗（失业），被非法劳教。前夫又气又怕，在家把我的大法书烧了。我结束迫害回来后，他坚决反对我修炼，让我选择要家还是要大法，我说：“我都要。”他说：“不行，我承受不了。”我说：“大法给了我生命，我是不会放弃的。”我在被非法劳教期间，他就与一个有夫之妇在一起了。

前夫拉着我就去了民政局，他自己进去办理了离婚手

续。第二天，我回去取了几本书。那个女人已经在家里的炕上坐着。我什么都没说，没有气，也没有恨，只是很可怜他们。他们都很尴尬，我坦然的说：“是这场迫害使我失去了家庭。法轮大法让我知道了怎么做好人，我一身的病全好了，请你们千万不要反对法轮功，一定记住‘法轮大法好，真善忍好’，你们才有美好的未来。”

后来前夫小脑萎缩，神志不清。他后来的媳妇一看他这样，就走了。前夫的母亲和弟弟管他。一天，同修给我打电话，说前夫的母亲过生日，她远方的女儿和儿子都来了，你应该看看他们。我说：“我应该去救度他们。”我买了很多吃的东西。

我去了他们家，来了很多人，原来的大姑姐、二姑姐、三姑姐、四姑姐、两个小叔子，有的带来一家人，有的带着孩子，他们对我的评价都是很好，非常认可我，我给他们都做了三退（退出中共的党、团、队组织）。小叔子媳妇还跟我看了大法书，婆婆没事就默念“法轮大法好，真善忍好”。

之后我又去看了前夫两次，让他写了郑重声明，因为他曾烧了大法书，骂过大法，他都同意了。不长时间，前夫去世了。之后，前夫的妹妹有病了，我又买东西去看望她，给她全家进一步讲了大法真相。她说：“我永远都承认你这个亲嫂子。”大姑姐家的孩子都已经很大了，看见我，就拉着我说：“我就承认你是我大舅妈。”

婆家所在大队的大队书记说：“你看看人家某某（指我），那么大量，前夫跟了别人，她还去看望他，还给钱、买东西。”

四、破除邪恶的劳教、判刑迫害

迫害早期，我因为给人讲真相被举报，国保大队和派出所警察把我绑架。在看守所，我时时都在背法、发正念，

我一直都在否定邪恶的迫害。我找到了是自己有怕心招来的迫害，我发正念清除肮脏的怕心。

我在静中看到我被锁在一个房子里，我看到了房间的锁头，我发正念清除困境；我来到一个悬崖边，我又发正念除去悬崖险境；我看到自己被锁在一个大铁笼子里，我发正念。我的功力长，铁笼子也在长。我长到天那么大，铁笼子罩在我身上也长到天那么大，我精疲力尽。

我静下来想：“不对劲，我不要什么铁笼子，我应该跳出来。”我一把把铁笼子抓在手里，发正念清理，彻底销毁掉，谁也不配管我。我明白了对待旧势力就是彻底否定，不能在承认迫害中反迫害，我不能在笼子里除笼子，我不再接受邪恶的各种迫害，我是大法弟子，谁也不配管我。

一天，来了很多警察，好象把我这个事看的很重。我心里也有邪念往上翻：从我家里搜来这么多东西，邪恶要把我怎么怎么样，可能得严重。我立刻否定，谁也不配！谁都不许动我！

警察来非法提审我，我能讲真相的就讲真相，不听的我就发正念，我跟警察说的就是无条件放我回家。十几天后，我被无条件放回家。回到家，家里亲人同修们打听说我要被判很多年，他们都没有信心我能很快出来。

一次，我因为出去贴真相标语被绑架到一个派出所，我不配合邪恶的一切要求。他们两个人一班轮流非法提审我，我什么也不说。晚上我躺在水泥地上，值班的小警察用皮鞋捻我的手脚，用烟头往身上烫，我就是不睁眼。

第二天早上，我无意间睁开眼睛，想来了就讲真相吧，我就给他们讲法轮大法是正法，中共迫害法轮功，我们通过修炼提升了道德，处处为别人考虑，与人为善。讲了“天

安门自焚”是中共栽赃陷害法轮功。他们听明白了，说：“下一班人来，你还跟他们这么讲。”我明白了，这是师父点化我一定要救这些人。接着，每隔不长时间他们就换两个人来，我就给他们讲真相。他们都明白了，走的时候都说：“下一波人来，你还这样讲。”最后，所长也听明白了真相。

一次，所长领着几个警察把我调到外边一处干净的土堆旁，我坐在中间，又给他们讲了许多真相，所长说：“你说的有道理，我们一定要看看法轮功的书。”我给拘留所的人都讲了真相，明白真相的人一直跟警察要求放我出去。最后我被送到劳教所，因身体检查不合格被放回家。是师父再次将我从魔窟中救出来。

二零一六年，我被绑架到外地一个看守所，我找到是自己有显示心，觉的自己不错，懂法理，觉的哪里需要就去哪里，好象是修的挺好，实质是显示心膨胀，干扰当地救人的环境。我在心里跟师父说：“师父，弟子错了，弟子绝不再显示自己法理清，到处去显示，去搅乱那里的环境。”一个警察对我恶狠狠的说：“你出不去了。”我在心里否定：“你说了不算。”十几天后，我正念闯出魔窟。他们想对我非法判刑，是伟大的师父再一次救我出魔窟。

二零二零年，我被绑架到公安局，国保大队长给我做笔录，问我：“是不是炼法轮功的？”我说：“信仰是人思想中的事情，也是宪法允许的，所以我有权拒绝回答。”当他们不做笔录时，我都智慧的讲真相。

他们问从我家抢来的东西是不是我的，我问他们：“这些东西你们是怎么从我家拿到手的？是你们执法犯法，在人不在家的情况下入室抢来的，你们犯了入室抢劫罪。”

我又问他们：“这些东西违反了哪条法律？你给我拿来

法律文书。这些东西给谁造成了什么伤害？”每个问题我都指出他们违法，并让他拿出法律文件。当国保大队长最后要我签字时，我说：“因为你们程序违法，办案过程中执法犯法，所以我不能签字。”

通过看明慧网运用法律救众生的文章，我处处指出他们违法，他们真的就不那么嚣张了。同时我心里一直在排斥反映出的任何保护自己的私念，心里发出的都是：救你、救你。晚上他们开车，客气的把我送回家。▲

阴长生：金印紫绶之家 偏慕烟霞之志

文：白露

【明慧网二零二六年八月十八日】阴长生是东汉的著名修道人，其事迹主要见于晋人葛洪的《神仙传》。他在道家中素来受尊崇，不只因为得道成仙，更因为他“丹成而不忘世”——先济了不能长生的苍生，再飞升太清。下面是根据古籍传说整理的故事。

身世：金印紫绶之家，偏慕烟霞之志

阴长生，东汉南阳新野人，出身极为显赫——他是光武帝皇后阴丽华一族的后裔。阴氏世代簪缨，紫绶金印，府中钟鸣鼎食，是当时天下数得着的贵戚豪门。

按常理，这样的门第该出的是公卿将相。可阴长生自幼便与族中子弟不同。别人争的是官爵禄位、声色犬马，他却常独自望着庭前的朝露出神：荣华如朝露，日出即晞；富贵似浮云，风来便散。人纵有万贯家财、封侯拜相，百年之后，也不过一抔黄土。

他心中不甘于此。他听人说，天地间自有一条“长生久视”之道，古来有真人得之，能返老还童、超脱生死。念头一起，便再也放不下。于是他抛却了唾手可得的荣华富贵，立志求道——只为叩问那个众人避而不谈的问题：人，究竟能不能不死？

彼时他访得一位得道之士，姓马名鸣生，据说已通神仙之术，云游四方，行踪不定。阴长生舍下家门，一路追随之而去。

至诚事师：二十年扫地 众叛他独留

马鸣生收下了他，却偏偏不传授半点仙术。

日复一日，师徒相处，马鸣生口中说的尽是市井琐事、耕作起居，从不提炼丹修真一字。阴长生每日打水、扫地、烧火、执役，恭恭敬敬，一如仆从。

先后来投在马鸣生门下的弟子，据说有十余人之多。他们满心以为拜了名师，不日便可得授飞升之诀。谁知等来等去，一年、两年、五年、十年过去，师父仍是只谈俗务，秘诀影子也不见。众人渐渐灰心，继而生怨，暗地里骂马鸣生是欺世盗名的骗子，一个接一个拂袖而去。

到最后，十余弟子散尽，唯有阴长生一人留了下来。二十余年间，他事师如一日，扫地不曾懈怠，敬礼不曾稍减，脸上没有一丝不耐，心里没有半点疑悔。

然而他不知道的是，这漫长的岁月，本身就是最难的一个炉丹。神仙之道，从不肯轻付于一颗急躁求速的心。真正的门槛，不在山高路远，而在这二十年的“甘于寂寞、至诚不移”。

一炉神丹 功成而不即升天

有一天，马鸣生终于笑了。他对阴长生说：“来我们下的人不知凡几，唯有你，才真正担得起这个‘道’字。”

马鸣生带着他登上青城山，命他斋戒、备下洁净的丹器，郑重的将《太清神丹经》传授于他。传经既毕，马鸣生自去成就他自己的仙业，飘然而别。

阴长生依经行事，结庐炼丹。历尽寒暑，一炉金丹终于炼成。他取而服之，只觉身轻体健，白发转黑，齿落更生，年岁竟象倒流了回去。

寻常人得了这等成就，此刻多半便要驾云直上、羽化登天了。可阴长生偏偏没有——丹成，而他没有即刻升天。他选择继续留在这浑浊的人间。为什么？因为他放不下山下那些正在受苦的凡俗之人。

黄白济世 散予贫寒

《太清神丹经》中除了金丹之法，还载有“黄白之术”——即以丹药点化寻常金石，化为真金白银的法门。

阴长生把这门本领用在了别处。他点石成金，却一钱不入自己私囊，尽数拿去周济天下：饥者与之食，寒者与之衣，孤寡贫病者，皆得他暗中接济。他这样携着仙术与仁心，行走人间，据传前后一百七十余年，容颜始终如少年一般。

刻石传道 只待有心之人

在最终仙去之前，阴长生著书九篇，又在石上刻下三通碑文，把自己的一生刻进了顽石里。

碑文大意是：他本出身阴氏贵胄，世受汉室荣宠，紫绶金印，却毅然弃之如敝屣，去追随明师、苦修神丹；如今大功已成，回望世间，那些曾嗤笑他“求道是痴”的人，终究都归了黄壤尘土，唯有他一人，得以驾云飞升、逍遥太清。

而他刻石的用意，并非为了向嘲笑者示威。他在碑上说的分明：留下这些字，不为那些不信的人，只为将来某一个——路过此地、偶然读到、而心中恰有一点真求道之志的人。哪怕万人之中只有一个，能因这几行石刻而踏上大道，他这石便没有白刻。

这是阴长生留给后世最闪光的一笔：他把自己走通的

路，凿在石头上，替千百年来那些后来的求道者，点亮了一盏灯。

白日升天 讹传“阴王”

最终，阴长生在平都山（今重庆丰都）白日升天——光天化日之下，众目睽睽之中，凌空而去，成就仙业。

传说中，与他同在平都山飞升的，还有另一位真人王方平。后世口耳相传，把“阴、王二真人”连读，久而久之竟讹成了“阴王”二字。平都山、丰都，也在千百年的附会演变中，被想象成了幽冥地府的都城，即今日名闻遐迩的“鬼城”。旧时的修道人中，每每说到此处，总要莞尔一叹。▲



图：英国东海岸海滨名镇斯凯格内斯（Skegness）八月九日举行一年一度的嘉年华，法轮功团队再次受邀参加，以整齐的腰鼓、祥和的音乐和亮丽的服饰赢得沿途民众热烈掌声，并在约五十个参赛团队中荣获二等奖。游行前，市长和工作人员多次来看望法轮功学员，并和团队成员合影；同时接受学员赠送的真相资料和小莲花。游行结束后，许多游客主动向法轮功学员打招呼，并一再表示感谢。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5359

•三退人数：

自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：465,310,551

•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。