



明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



第 1305 期 (2026 年 8 月 28 日) WWW.MINGHUI.ORG



图：英国法轮功学员八月二十二日在伦敦市中心举行盛大游行。

本期内容提要

【修炼】天目所见：作恶者的报应和出路

【修炼】在修“真”上下功夫

【修炼】营救同修中的神奇事：摔散架的身体当场组装好

【文化】滚滚长江东逝水

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

天目所见：作恶者的报应和出路 12

在修“真”上下功夫 16

营救同修中的神奇事：摔散架的身体当场组装好 22

用真实的心去修炼 26

原来写征稿的过程这么奇妙 33

也谈写交流稿的收获 37

◆文化频道

滚滚长江东逝水 40

透过历史的分期分段 认识真正的中华文明(节选)... 45

【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

二零二六年英国法轮大法修炼心得交流会八月二十三日在伦敦隆重举行。来自英国各地的大法弟子齐聚一堂，比学比修，交流在各自的日常生活、家庭环境以及各类讲真相项目中，如何以法为师、向内查找、突破观念并纯净每一念的修炼历程。从突破长期形成的常人观念，到解体中共特务的现实干扰；从克服“自我怀疑”与“怕心”，到在病业魔难中重获新生。发言者们用自己的亲身经历证实：只要将根扎在法上，修好每一念，就没有闯不过去的关卡。不同的肤色与族裔，不同的修炼轨迹，却在真、善、忍的法光中汇聚成了一股纯正的洪流。他们比学比修，向内找、去人心，在锤炼自己的同时，倾尽全力为救度众生奔走。

英国法轮功学员八月二十二日在伦敦市中心举行游行，沿途向民众揭露中共迫害法轮功的真相，并展现法轮大法的美好。中午十二点，游行队伍从中使馆前出发。绵延的阵列中，有优美舒缓的炼功方阵、振奋的腰鼓方阵、传递真相的横幅与“三退”方阵，里面甚至还有一只祝贺四亿多中国人退出中共而欢腾跳跃的小狮子，手捧被迫害致死同修遗像的白衣方阵则令人动容。沿途，游行吸引了众多市民和游客驻足观看、拍照录像，纷纷接过学员递上的真相传单。退休前从事航空与船舶保险工作的佩吉(Peggy)，形容当天的游行氛围“非常和平、非常祥和”。但当了解到法轮功学员遭受迫害及被强摘器官的真相时，她感到十分痛心，连称“令人心碎”、“绝对令人震惊”，并明确的表示“这一切必须被制止”。对于法轮功“真、善、

忍”的理念，佩吉表达了高度认同，连连称赞这些价值观“非常优秀”。

八月中旬，英国外交部印太事务部长温特顿女男爵（Baroness Winterton）及两名国会议员——费里亚尔·克拉克（Feryal Clark MP）与迪尔德丽·科斯蒂根（Deirdre Costigan MP），先后就中共迫害法轮功的议题向所在选区的选民回信。政要们在信中一致表示，英国政府深切关注中国信仰群体正面临的严峻迫害，并重申了捍卫宗教与信仰自由的坚定立场。在信函中，英国政要不仅针对中共令人发指的“活摘器官”罪行表达了强烈关切，引用了“中国法庭（China Tribunal）”对中共大规模强摘器官的独立判决，还特别提及今年四月发生在伦敦大英博物馆门前针对法轮功学员的暴力袭击案，严厉谴责中共将迫害黑手延伸至海外。他们一致强调，英国将继续在双边及多边外交场合，直接向中国政府提出人权关切并追究相关责任，同时采取切实措施，坚决防止英国卷入任何不道德的器官移植交易中。

英国法轮功学员八月十五日至十六日连续第五年受邀参加布莱顿（Brighton）普雷斯顿公园（Preston Park）举行的泰国文化庆典（Magic of Thailand）。今年，他们除了主席台介绍法轮大法、演示五套功法，还带来了具有中华传统特色的舞龙和中国鼓表演。莉迪亚（Lydia）和儿子一起学习了半个多小时的功法，她表示：“当我体验功法时，有一种真正的感恩和宁静。”她还说：“这就是我一直在寻找的。我感觉我的身体和精神都在告诉我，我需要找到他。”主办方经理杰基（Jacky）感谢法轮功学员带来的舞龙表演，认为这些节目给文化节增

添了亮丽的中华文化色彩，并期待今后继续邀请学员参加伦敦的活动。

澳洲法轮功学员八月十七日至十九日汇聚在首都堪培拉，通过国会大厦前草坪的集会、集体炼功、展示真相横幅、征签、在国会举办早餐会并约见议员和政府代表等活动，呼吁澳洲政府正视并制止中共对澳洲的渗透以及对海外团体不断升级的跨国镇压。澳洲一国党（One Nation）联邦参议员马尔科姆·罗伯兹（Malcolm Roberts）八月十八日下午来到集会现场并致辞，表示支持法轮功学员的理念和诉求，并感谢法轮功团体为揭露中共渗透、维护澳洲民主价值、恢复人类尊严而付出的努力。他表示，法轮功团体持续不断的揭露事实真相至关重要，他说：“非常感谢你们，不仅为你们的理念和诉求所做的事情，也为你们通过积极的民主为澳大利亚所做的贡献。因为当我们没有积极的民主时，它就会滑向被动民主，进而导致冷漠，最终走向压迫和暴政。所以非常感谢你们所做的一切，也非常感谢你们为人类所做的贡献。这不仅关乎澳大利亚，更关乎整个世界，因为中国共产党是反人类的。感谢你们为恢复人类尊严所做的努力。”

火炬基金会（Torchlight Foundation）创办人兼执行长丽莎·科顿（Lisa Cotton）女士在集会上发言表示，面对中国持续发生的宗教迫害、活摘器官及跨国镇压等问题，任何有良知的人都不应沉默，她说：“沉默并不是中立。当无辜的人被迫害、监禁并被视为商品时，作为基督徒和任何有良知的人都应该发声，而不是视而不见。”她引述美国联邦众议院以压倒性票数通过的《2025年停止活摘器官法案》（Stop Forced Organ Harvesting Act of

2025)，呼吁澳洲政府立法制止中共罪行。她鼓励并感谢各界民众伸出援手，她说：“我要感谢这里的社团，以及每一个签署请愿书、参加守夜、给国会议员写信、祈祷、了解详情、倾听而没有袖手旁观的人。对每一个受害者、幸存者、寻找亲人的家庭和可能感到被忽视的良心犯，永远不要放弃，不要失去信心，正义即将到来。”

日本法轮功学员八月二十三日参加在日本兵库县小野市举行的第四十九届小野夏日庆典。十多年前，他们曾在这一庆典中获得评审特别奖。今年，法轮功学员通过功法演示和腰鼓表演，再次与当地民众见面。法轮功学员当天参加了三个舞台的演出和三场游行。腰鼓队成员年龄从十岁的孩子到七十岁的长者。随着音乐响起，腰鼓队沿街行进。整齐的鼓点和队员们的精神面貌吸引不少观众驻足，一些人拿出手机拍摄。

法国巴黎法轮功学员八月十四日至二十二日的两个周末，先后在美丽城、意大利广场和夏特莱街区举办活动。许多巴黎市民和游客驻足了解法轮功，在得知中共持续多年的迫害后，签名表达支持学员反迫害。也有人第一次认真思考法轮功所倡导的“真、善、忍”。曾从事社会工作的米歇尔·法杜（Michelle Fatoux）了解到在中国，人们因修炼真、善、忍而遭受迫害，以及中共强摘法轮功学员器官的罪行后，久久难以平静。她表示：“我无法找到合适的词语来表达这种暴力的严重性。”她说：“这是折磨，是酷刑。这些行为应该受到国际社会的谴责。”她认为，强摘器官不仅是对个体生命的伤害，也严重践踏了人类基本的尊严和道德底线。

爱尔兰法轮功学员八月十五日在西部克里郡（County

Kerry) 首府特拉利 (Tralee) 玫瑰节期间传递真相, 演示功法, 许多人停下脚步阅读展板、传单, 了解发生在中国的迫害。乔 (Joe) 在了解中共活摘法轮功学员器官的情况后, 签名要求制止迫害。他说: “这是做人最基本的良知, 又有谁会不想签上自己的名字呢?” “每一个行动, 都不会白费。” 杰奎琳 (Jackie) 在讲述自己以前无意间了解到中共对法轮功学员的迫害时说: “当时大吃一惊, 令我很震惊。” 她表示: “不能再这样下去了。” 因此, 当天看到展板, 杰奎琳就对自己说: “如果签上我的名字, 能够起到一点作用, 那就应该过来看看。” 她希望这场已经持续了二十七年的迫害能够早日结束, 并对法轮功学员说: “祝你们成功, 让我们一起行动!”

芬兰法轮功学员八月十五日在赫尔辛基市中心的纳林卡广场 (Narinkkatori) 举办信息日活动, 向民众介绍法轮大法以及中共持续迫害法轮功的情况。露莉 (Luree) 了解法轮功学员持续揭露迫害的努力后说: “你们做的非常棒。这很有必要, 但也非常困难。如果什么都不做, 他们就不会改变。我们应该开始行动, 一点一点的积累, 才能带来巨大的改变。” 阿拉姆 (Alam) 认为, 面对这样的不公, 普通人能够做的就是让更多人知道真相: “我们应该发出自己的声音, 提高公众意识, 制止这种不人道的行为。这应该从各个层面入手, 从草根开始, 直到政府层面。” 他还鼓励人们多了解信息、分辨是非, 他认为: “如果看到不公, 就勇敢发声, 不要保持沉默。因为很多人没有发言权。你的发声能够帮助很多人。”

第三十二届萨拉热窝电影节八月十四日至二十一日, 在**波黑** (波斯尼亚和黑塞哥维那) 的首都萨拉热窝举行。

来自波黑、塞尔维亚、克罗地亚和黑山的法轮大法（又称法轮功）学员在电影节的主会场前举办活动，向人们介绍法轮大法在中国遭受的迫害，并为一份呼吁制止这场迫害的请愿书征集签名。

八月二十二日，**美国**旧金山德兰西街放映厅（Delancy Street Screening Room）灯光亮起，获奖纪录片《坚不可摧：神韵幕后的故事》首映，加州多位市长、国会议员竞选人等政要名流出席。放映结束后，主办方与观众互动，观众对神韵艺术家面对困难和打压仍坚持传播艺术与传统文化的精神表示敬佩，并谴责中共的跨国镇压。东帕洛阿尔托市（East Palo Alto）市长韦伯斯特·林肯（Webster Lincoln）出席放映，并分享观看影片后说：“这是我第一次真正了解这些事情。”他认为，纪录片提供了许多此前不了解的信息，也让他认识到，公众及时了解不同议题非常重要。

美国大费城地区法轮功学员与“医生反对强制摘取器官组织”（DAFOH）代表八月十五日举行了一场揭露中共活摘器官罪行的集会，呼吁制止迫害，并征集签名，敦促美国参议院通过跨党派的S. 4009《法轮功及活摘器官受害者保护法案》。现场二十多位华人民众声明退出中共党、团、队组织（“三退”）。非营利组织“美国真实之声”（American Real Voice）总裁亚伦·巴希尔（Aaron Bashir）强调，跨越信仰和党派维护受迫害群体是道德责任。他说：“试想一下，仅仅因为你的信仰，你就被强行带到医院摘取器官……你的肾脏没了，心脏没了，肝脏没了，甚至无人知晓。等你的家人发现时，一切都太迟了……我敦促所有的同仁，所有政治家，不论党派背景，请对这项法案投赞成票，支持并保护法轮功群体。”

加拿大大温哥华地区法轮大法修炼心得交流会八月十六日在大温本拿比（Burnaby）成功召开。十三位各族裔法轮功学员分享了他们如何在各自的环境或项目中，向内找，去除根本执著，兑现史前誓约、慈悲救度众生的修炼过程。

印度尼西亚法轮大法修炼心得交流会八月十六日在日惹举行，来自全国各地的学员参加了交流会。十七位学员分享了自己的修炼经历，讲述如何通过向内找，把真、善、忍溶入日常，在一次次生活考验中改变自己，也改变了身边的人。▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

黑龙江齐齐哈尔市富拉尔基区法轮功学员姚兴启，男，七十九岁，二零二六年五月十一日前往北兴派出所要求归还被抢走的大法书，派出所拒不归还。次日，多名警察再次将他绑架，送往齐齐哈尔市第一看守所关押。五月二十一日，他在看守所被迫害致昏死后送往医院抢救，但始终未见好转。警察为逃避责任，于五月二十九日将他送回家。姚兴启于六月二十四日含冤离世。

辽宁营口市大石桥市八名法轮功学员及一名未修炼的家属，于二零二五年十一月被警察绑架并关押，他们并被营口市站前区检察院陷害起诉。二零二六年七月十六日、十七日，站前区法院连续两天非法开庭审理此案，并于八月十一日下达（2026）辽0802刑初72号《刑事判决书》，对九人全部非法判刑并勒索罚金：张余振（七十一岁），九年；龚素艳（七十二岁，张余振妻子），八年六个月；王兆敏，七年；邢冬梅，五年；王军，两年六个月；李秀英，两年；杨强，一年六个月；张博（张余振儿子，未修炼法轮功），一年三个月；邢春娥，六个月；九人均被勒索罚金五千元至五万元。

山东平度市七十五岁法轮功学员孙长河，于二零二六年一月七日被警察绑架、关押陷害。近日获知，平度法院已对他非法判刑三年。一月七日当天，平度市发生两起针对法轮功学员的绑架事件，孙长河被城关派出所警察绑架，当时他质问：“做好人没有错，做好人哪里错了？”警察不许他说话、不许他动。

广东韶关市下辖乐昌市职业高级学校教师、法轮功学

员梁剑君被乐昌市法院非法判刑三年。这是他第二次被非法判刑。二零一七年至二零二二年，梁剑君曾被枉判五年，在北江监狱遭受迫害。梁剑君先生，五十四岁，广东省乐昌市职业高级学校优秀教师。二零二五年七月中旬，梁剑君与妻子曹丽萍被警察绑架，梁剑君被非法关押在乐昌市看守所，曹丽萍被非法关押在韶关市看守所。在过去一年他们被非法关押在看守所期间，外界对他们的处境和遭受的迫害不得而知。

重庆九龙坡区八十八岁法轮功女学员朱玉贵二零二六年三月至六月期间被非法判刑，并送往重庆市走马女子监狱关押。二零二三年三月，重庆市九龙坡区五位法轮功女学员黄履斌、谭萍、朱玉贵、曾尚静及一位刘姓学员，在重庆市杨家坪新世纪商场疑因用真相币，被杨家坪派出所警察带走，朱玉贵后来获释回家，黄履斌、谭萍、刘姓学员、曾尚静四人则被非法判刑并关入重庆市女子监狱。如今八十八岁高龄的她，仍被中共非法判刑入狱。

辽宁大连市金州区金纺七十九岁法轮功学员崔慧芝二零二六年六月九日被绑架到大连姚家看守所。近日获悉，崔慧芝被非法判刑三年半。此前，家属没接到开庭通知，只被通知到看守所会见。据说，近期崔慧芝将被送到沈阳女子监狱。▲

天目所见：作恶者的报应和出路

【明慧网二零二六年八月二十六日】我的亲戚都是辅警，而且是新疆的辅警，也有找的对像是辅警的，他们在对新疆迫害最厉害的时候参与了抄家押送等等，因为他们签了保密协议，所以具体的事情并不清楚。他们都是三退过的，勉勉强强答应的那种。我对他们有人的情，觉的尽管他们勉强答应了三退，但好歹都得救了。

然而，事情并没有这么简单。去年，他们都遭了报应，年纪轻轻的一身的病，还都是大病，父母也是疾病不断，不停的失财。

那天我心里虽然犯嘀咕，不确定他们是不是真的能得救，但是还是因为他们那种三退，觉的高兴。这时一个神很生气的训斥我：你不看看他们做了什么事情！！

这个神有点象门神，但是层次很高，很威严。那个神让我看，其中一个亲戚伤害过的人有一个操场这么多，人挨人站着，他们手里有的抱着孩子，牵着孩子，一家一家的。

其中的一个人牵着一个六岁的孩子，孩子的个子到他的大腿那里。他还抱着一个两岁左右的孩子，给我诉说他的遭遇：家里被贴了封条，财产全部没收，两个孩子还有妻子和他被各自绑架到不同的地方。他当时非常的想念担心他的孩子和妻子，他们在悲伤、无望和恐惧中去世。我没看到他的妻子，也许还活着。他给我说，他要我的这个亲戚还，一比一的还，自己遭了什么罪，让他完完全全遭一遍。这个亲戚是我的妹夫，我妹妹和他结婚也一样受到牵连（我妹现在也病怏怏的）。结婚前他就在干辅警，我妹不光不阻止，还选择他、认可他。我问：“他做的事情和我

妹妹没多大关系吧？”那人崩溃的说：“那我的妻子和孩子又犯了什么错？！”

前面看到的这个神，看我在亲戚查出大病之前分不清善恶，曾经和我沟通过。当辅警的亲戚每人造了一大块压缩的金刚岩那样的罪恶，他们的罪把爷爷奶奶、姥姥姥爷、父母、自己和孩子还有妻子，以及妻子这边对应的亲人全部影响了。为什么孩子以下没有了？是因为孩子不会再有后代了。

我问：“他们不是直接参与迫害大法弟子？”神说：“即使是没有直接犯罪的常人也不行，因为他们的行为给人们造成了一种恐惧，还让一些人去世了结果无法再选择，导致很多人不能得救；而且他们抓的人里面有没有大法弟子你也不知道。你看不清他们的恶，是因为你被邪党洗脑了，适应了这个恶的环境。这次和刚开始江泽民造谣迫害还不一样，这次是明着选，国外都在谴责新疆的暴政和法轮功的迫害，新闻上也登了美国白皮书等等事情，他们是明着选择，而且给他们讲真相的不少。他们为了钱依然在干。”

我问：“真的有这么严重？”他说：“他们等于加入了一个类似希特勒和纳粹等极端宗教组织，比当时的红卫兵有过之而无不及，现在直接干扰了正法，比那些人犯的罪更大。只是没给他们那么大的地位和利益，让人以为是小事。他们是其中的一环，送出去的人遭遇了什么磨难、是死是活，他们并不知道，但是他们要为此而负责。”

我一下清醒了——难怪当时洗脑班有个看着我的，最后他梦到自己带着手铐上法庭了。在我眼里，他就是坐那什么都没干，有时还陪我玩玩。

我看到亲戚现在的病业和生活上的不顺也只是让他们

还那“金刚岩”飘出来的一股黑烟。继续给他们讲真相，他们的态度很差，不耐烦，还有愣愣的，不相信自己犯罪，还是很应付。现在业力呈现一个圆圆的锅盖状，把一家人全部扣进去。

为什么会让我看到这些？因为我的思想在保护他们，认为他们会过的平静或者是不错，让另外空间的神和受害的生命没办法去要债，动他就得动我。而且我因为想他好的时候，他的业力在往我身上走。被他们祸害的生命直接关联到了上界管他们的神，神很愤怒：他们犯了滔天大罪。我思想保他们的时候等于拿我的德在换他们的业力；在他们眼里，我也成了很坏的生命。只是，毕竟他们祸害他人的事和我没有关系，我只是无知，而且我也是受害者，那边的生命也不希望毁了我。

那个神把抱孩子的这个男的暂时留我身边和我交谈。这男的说：“我们要你那亲戚还债，我和那一操场的人不属于欠了别人才遭此大难的人，完全是无辜的，所以上界已经认可了。现在你的思想等于拦着我，等于窦娥要让祸害他的那些人还，然而你站到坏人跟前拦着窦娥，你说我恨不恨你呢？但是我不想恨你。”我说：“我知道了，我不会再这样了，而且他们遭难的时候我不会提供任何行为帮助，也不会可怜他们了。”他听我这么说，笑着象颗粒消散那样在我眼前消失了。

神又出现了，说：“还有办法解决的。如果你的亲戚真正认识到错误，真正的得救了，那一群人也都会发自内心为他感到高兴的，他们就不要债了。如果是没参与的普通人，他们真心三退也算得救了，但是对于直接参与的人来说要求也要高，他们要曝光、改过、忏悔，把他们的所作所为

说出来，有一个真正觉的后悔的心，并将功补过，才能获得原谅。”

这时，我看到师父笑咪咪的显现出来，脑子里收到信息：下一步开始了，从现在开始参与迫害的所有人，都将迎来最大的报应。如果前面是下一个台阶的报应，现在起码是下五个台阶。前面他们平静了几个月的日子，看似是大法又被诋毁，其实是再给他们选择的机会，我的亲戚没抓住这个机会。真正的报应现在才开始，他们将不再有常人正常日子，疾病、亲人去世、孩子出事、钱象流水般的失去，一个接一个的难都会降临。要让他们在这个空间偿还，还会让世人一眼看到他们就是迫害人遭的报应，然后死后在地狱继续偿还。但是活着就是机会，曝光自己的所作所为，改过，真正忏悔补救；念大法好得福报以后，告诉周围的亲人而不是藏着；主动去找真相，发自内心三退。这样一切都还来的及有转机。

最后提醒一下同修，后面家里亲戚朋友有对大法、大法弟子犯过罪的，可能会遭大难。对犯过罪的人来说，模模糊糊的表态并不行。如果报应真的来了，希望同修们不要犯我这样的错。长期的迫害导致自己对家人和其他人的恶意习惯了，而且有时会和更坏的比，觉的那人好歹给了自己笑脸或对自己还不错，给作恶者找借口，从而让自己造业掉下去。

另外空间看的是非常公正的，完全是用正理来评价，不会冤枉任何人。相对应的，这次选择对的人有福了。前面是另外空间的邪恶在护着坏人打压好人，周围明白的人在邪恶猖狂的时候跟着一起吃苦；而现在整个反转，邪恶被消灭时，选择对的人日子将变好。

个人层次所见，如有不对，请同修以法为师。

在修“真”上下功夫

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年八月二十四日】我是一九九九年“七·二零”以后修炼法轮大法的。下面我将自己近几年来对修“真”的一点认识写出来，与同修们交流。

一、邪党文化中“假”的影响

我出生于“文革”之后，没有入过中共邪党，没有察觉到邪党文化对自己的影响。

但近几年，我越发的感到修炼上的阻力，精進的心变的越来越弱。我找了自身的一大堆执著，却缺乏动力去改变。一方面苦恼修炼无法突破，一方面又被执著心支配，心里又苦又累。

我遇到了A同修。A同修说的她自己在修炼上的努力让我敬佩，但在和她实际做证实法项目时，同修间的矛盾表现却使我困惑，引发了我对修“真”的思考。

我向内找，发现这种“心里想一套，嘴上说一套，实际又做一套”的现象，在自己的身上都能找到对应。我惊觉：这不是党文化中的“假”吗？从小到大，我从来都认为自己是诚实的人，看不起说谎的人，也不屑于说谎，怎么自己还有“假”的表现呢？

这是共产邪灵利用生活环境给我灌输的党文化观念，以及执著心在我思想上欺骗我，为自己错误的言行找借口，从而美化自己的言行却不自知。这种邪党文化影响的隐蔽思维，甚至周围人都无法察觉，只有自己用法去对照，才能认清它，才能破除。它对修炼人的危害极大，让人修不成。

二、不真的隐性表现

人在生活琐事中的表现，往往能反映人的真正心性。我发现自己在很多事情上都有不真的表现。不真即是假，即是欺骗。下面我举几个自己体会出来的不真的隐性表现。

1. 敷衍，糊弄事

师父教导我们在哪里都应该做一个好人，要为他，多替别人考虑。而我什么都不愿意管，对什么都是一副漠不关心、无所谓的样子。我在法上找借口，说：“是我没有这个执著了，才不管的。”实际上是对人连起码的爱意和关心都没有，是自私的表现。有些事情我不得不做，就会在安逸心的带动下拖延，直到没法拖延了，才把事情快速完成。潦草敷衍的做事，往往效果就不好，表现上就是丢三落四的出错。

一次，帮同修拷贝炼功音乐。由于我的拖延，直到要见面之前才去做这个事。当时稀里糊涂的，同修要的是一个小时的第二套功法，而我拷贝的是三十分钟的。交给同修后，又过了一周，有一天，我突然想起这个事办错了，赶紧弥补。我跑了两趟才见到同修，还好，她那边还没有把这拷贝错的卡片送走。

其实，这已经是执著心不去带来的麻烦了。我本来应该利用这次机会好好向内找，去掉安逸执著，提高上来。但糊弄事的习惯养成了，一旦事情做错了，就会以“是旧势力干扰”为借口，忽略向内找。把失误弥补上了，就以为自己在这件事上修上来了。这就是“假”在阻碍修炼人提高，更严重的还会造成同修的误会和间隔，影响证实法。

师父说：“中共邪党的邪恶党文化，潜移默化几十年的

灌输，已经使大陆的中国人，包括一些大法弟子，性格扭曲，想问题都是极端的，甚至和国际社会、和古老传统中国人的想法完全是不同的了。大陆有十几亿人，慢慢的灌输中没有感觉的被变异了；大家觉的，都一样啊，没什么不对劲的，人就是这样嘛。不是！有时候媒体用你们，有的时候项目用你们，你们的想法，那种党文化的极端做法、说谎、糊弄事的工作作风，真的使他们受不了。如果你们和美国人、世界各地自由国家这些人接触，他们会觉的你是怪怪的。”（《各地讲法十三》〈二零一四年旧金山法会讲法〉）

通过学法，我更加体会到了修去邪灵灌输的“假”，修出“真”来是多么的关键。

2. 掩盖执著，骗人骗己

在“假”被放大的社会里，人都在努力维持完美的形像，极端的甚至无法接受真实的自己。我也会不自觉的被这种社会潮流带动，下意识的为了维护在修炼人中的完美形像掩盖执著而不自知。这些执著千奇百怪，方方面面都有。

就我自身来说，安逸心重。由安逸拖延带来的疏漏、错误，我从来不会主动暴露出来，而是会不自觉的掩盖，尽量不被察觉的弥补上，从而树立个虚假的“有能力”形像。被掩盖的安逸心不但没去掉，反而增长了求名的执著。有时在被夸赞中甚至真的认为自己还不错，飘飘然走入证实自己、自大狂傲的歧途。一次次修炼提高上来的机会，就被这个虚假的掩盖给破坏掉了。

在修炼中，我就象是明知道犯错的小孩，为了让大人觉的自己还是个好孩子，总要给自己的错误找个合情合理的解释。慢慢的，自己对这些骗人的解释都深信不疑。

无论是什么执著引起的，只要是做了掩盖的假事，就是在欺骗。做假事后，如果心里清楚的知道，那还有机会改正。最严重的是把自己也给骗了，把掩盖弥补当成负责、精進，真觉的自己还不错。执著心养大了，真话听着都刺耳，更别提去掉执著了。

是人就会有错，修炼人有法指导，只能是尽量少犯错。如果认为自己哪哪都不错，做什么都优秀，遇到不好配合的事情，就觉的是别人找茬、挑毛病，可能早已陷入那个“假”的泥潭而不自知了。

3. 言不由衷，恭维对方，顺情说好话

之前，我陷入一种误区，觉的自己有话直说，是“真”的表现。即使这“真”话对别人造成了伤害，也觉的自己是为对方好，才直言不讳的，是对方太脆弱了。

随着修炼的深入，同修指出这种不假思索的直来直去说话是“恶”的一种表现。我认识到自己错了，这种“直肠子”的表达方式，本质是站在自己的角度上审视对方，自我感动式的对别人好，不但帮不到对方，言辞激烈还会起反作用。

然而我在努力去掉这个执著的时候，又出现了更大的难度。随着越来越能够站在对方的角度理解他人的时候，我发现自己很多时候能够知道对方执著在哪方面，对方言行的真正意图是什么。这就造成一种纠结：对于常人，他们的潜在意思即使我清楚，也不会被困扰，因为我不想改变常人。我知道修炼人得自己能在法上悟上去，才是真正的提高。但看同修陷在执著中痛苦，就会想直接告诉同修，我看到她的执著是什么，造成痛苦的人心是什么，但往往这种努力都是无效的。

人心就是这么复杂，看到有的同修总是反复的在一个问题上栽跟头，就会由原来的同情，变的冷漠和麻木。对方再跟我交流这方面的事，自己甚至有些厌烦。这时我就会打着鼓励对方的旗号，说些对方做的好的方面，顺情说些好话，避重就轻。

这种“假”会让我觉的周围平静、祥和了，自己好象也处处理解人，与人为善了。最后发现，我还是被“傲慢”、“自以为是”这两个坏东西戏耍了。当开始真的站在对方的角度去理解对方，才看到自己以为对方的不好，只是自己在这方面有执著需要修了，可我却把所有问题都归咎给对方，并没有好好向内找自己。修炼提高的环境肯定是充满各种机会来暴露人心的，用“不真”刻意营造的虚假祥和，只不过是自欺欺人罢了。

现在，每当我听到周围出现各种言不由衷的表达的时候，我都要警觉的审视自己：是不是我对于某件事情当时憋住不说，过后吐槽了？是不是嘴上说一套，心里想一套了？是不是不自觉的给对方“画大饼”以施控对方了？这都是没有做到“真”，中了邪党的“假”毒的表现。一定要站在修炼的基点，好好找找自己到底是有什么样的执著，才会出现这些“不真”的行为。

4. 解释开脱，推卸责任

我发现当我的某方面执著心特别强盛的时候，表现上就是“不真”的又一种具体表现，修炼中处处都会体现出这种表现：比如证实法的事没做好，会推卸责任，找客观原因，强调自己努力了；比如没守住心性跟人争斗了，会把自己描述的无辜被人欺负；比如学法时读错了，总要来

一句解释去掩饰尴尬，此等种种。如果我不知道这是“假”、是“不真”的体现，我就会被其背后的执著支配而不自知。认清这种表现，才能抓住这表现背后的执著，去掉执著，提高上来。

有一次，女儿跟我约定中午在单位门口见面的时间，我当时没太在意，记早了一个小时。中午我按自己记住的时间按时出去，等了一会，发现女儿没来，就开始生气了，觉的她不守时的毛病又犯了，心里开始翻腾她的不是。我意识到这是不对的，稳住心神想，或许问题出在我这儿。我赶快回去又确认了一下，发现是自己记错时间了，心里觉的自己挺可笑，然后就很自然的没当回事。

见到女儿后，我跟她说了这事，她说：“妈呀，这是你没理了，轻飘飘就过去了。这要真是赖我，你都得急眼了！”

我一想自己平时的表现，还真是这样，得理不饶人。要是自己没理了，也会把责任推给各种“不得已”，轻易的原谅自己，怪不得女儿说我“双标”。这种什么都不怪自己，都情有可原的心态，我怎么会向内找呢？这个“假”保护了每个“情有可原”背后的执著，这心性怎么能提高呢？

三、修“真”与真修

修炼人如果不修“真”，不能理性认清“假”的危害，就会被“假”的表象所蒙蔽，成为修炼提高的强大阻碍。特别在党文化浸泡的中国大陆社会环境中，“假”表现的更是无处不在。它会让修炼人误把“假真”当“真真”；把“伪善”当“真善”；把“假忍”当“真忍”；把“假修”当“真修”。

当修炼人的努力建立在“假”上的时候，那么修炼放

下人心的轻松和大自然，就会变成放弃所有后，无处诉说的委屈、怨恨与无望。

在很长一段时间内，师父用各种环境、事件点醒我，才使我深刻认识到自身“真”的缺失。深感共产邪灵对中国人的毒害，对修炼人的毒害。

写出此文与同修们交流，层次有限，请同修们慈悲指正。

营救同修中的神奇事： 摔散架的身体当场组装好

文：东北大法弟子

【明慧网二零二六年八月二十日】我讲讲几年前营救同修时的一件神奇的事。

那年，我地两位同修在出差途中的旅馆里被邪恶绑架了。其中G同修曾经被东北最邪恶的监狱非法关押了几年，工作也失去了。G的妻子H同修找到了我们，大家坐在一起交流如何营救G同修，两位年轻的女同修坚持让我配合家属去要人，我心里打鼓，说不知道见到警察怎么说话，她俩教我怎么说。我说：“既然你们这么会说你们去好了。”可她们坚持让我去，别的同修也用鼓励的眼光瞅着我，我意识到是私和怕在阻碍我，我不想给它们能量。

交流中，H同修说，G的情况很危险，现在被邪恶关押在一个宾馆的三楼，G同修趁着刚进屋看守警察回身的机会，准备从窗户逃离，结果摔了下去，伤势很重，全身骨骼都散架子了，被送到本市最大的医院抢救。G同修很勇敢，在医院一直绝食。“610”头子找到G的父亲，撒谎

说G很好，没事。父亲到医院一看，G完全不能动，只有眼珠子骨碌转。

师父说：“他的事就是你的事，你的事就是他的事。”（《各地讲法二》〈二零零二年华盛顿DC法会讲法〉）

我想自己是大法弟子，得听师父的话，我不能维护自己，应该有一些事情我可以做的到，至少可以去医院给医生讲真相、要人。我说：“好吧，我配合家属去要人，但是你们都得去周围发正念。”同修们说好。

第二天，我鼓足全部的勇气和正念，和G的父母及妻子去了医院，发现急诊室周围和大厅里坐的全是同修在发正念。我和家属来到急诊室，发现里面没人，找到医生一打听，说是转院了；哪个医院？说不知道。

大家坐在一起又开始呛呛，我刚升起来的一点正念又被怕心给取代了。我坐在一边看师父在各地的讲法，不断的归正自己，努力使自己在法上思考问题。突然有一个同修说，想出G被送到哪个医院去了。结果H同修到那个医院一打听，还真在那个医院，G同修被关在四楼的一个铁门病房里。这一定是师父在加持帮助啊！大家说好第二天去那个医院要人，一起配合发正念。

第二天，我骑着电动车早早到了医院，一看周围一个同修也没有。楼上楼下找，也一个同修都没有。怎么回事呢？全体缺席？这时G同修的父母和妻子来了。G的母亲行动不便，我就扶着她上楼，G的父亲说：“你别露面，这里有警察，我们慢慢上楼能行。”我就闪到一边，这时有个过路的同修在公交车上看到我骑着电动车上医院来了，就下车看看怎么回事。我跟她说：“我们就配合家属发正念。”

家属到楼上后，拍打着病房的门，喊着G同修的名字要

求放人。警察全慌了，问怎么找到这来的？这时候围上来一群人，我就跟他们讲真相。我说：“你看这一家多可怜，儿子有正式工作，因为炼法轮功，被他们抓到监狱里，工作也没了；出来后给人打工，出差在旅馆中睡觉又被警察给抓了。小伙子问警察什么罪名抓他，警察说你自己知道。这是啥罪名？小伙子反抗警察的迫害，从楼上跳下来了，全身都摔坏了。你看他老爸老妈行动都不方便，不让儿子照顾父母，活蹦乱跳的小伙子又给摔成重伤了，哎呀，太惨了！炼法轮功的人都不错，你警察有能耐抓坏人去呀。”

围观的群众都很气愤，有人说“告他们去”。这时G的母亲由于太激动要晕过去，大家扶着老人坐到椅子上。医生从办公室出来看热闹，我又跟医生讲真相，医生也很气愤，马上过去询问G的母亲感觉怎么样？心脏怎么样？有个做保洁的大姐，我跟她讲这一家的遭遇，大姐眼泪都流下来了。“610”头子被警察找来了，他不放人，对G的妻子H大喊大叫、威胁。

第二天，我们在一起切磋的时候，H同修跑来说，“610”头子将G的父亲找去，说G同修昨天半夜逃跑了。G的父亲很高兴。我说：“你可别听他的，G同修那么重的伤，怎么跑？让他们调监控，有活摘器官的，不得不防。”

G的父亲又去找“610”头子，他们真到医院调监控给G的父亲看了，发现G同修从楼上下来，走到大门；看见医院大门锁了，又到医院的一楼厕所，从厕所的窗户跳出去了。胜利大逃亡，是真的！

后来我们见到G同修，才知道当时家属拍门要人时，他在病房里都听到了。后来有个保洁大姐到病房打扫卫生，训那两个看守他的小警察：“人都这样了，也不给口水喝。”

小警察就从搜走的G的钱中拿了一百元钱买了瓶水，剩下的钱放在G的枕头底下了。当晚G同修睡到半夜，听到外面有人敲了几下门，G悟到是师父让他走。可是他一点都不能动，一动就疼的满身是汗，怎么走？但他心想：师父让走就是能走。于是他挣扎着坐起来，这时就听到他全身的骨骼嘎嘎的响，摔散架的骨头当场就组装好了。

两个小警察都睡着了。G打开门，走到一楼，发现大门锁了，就从一楼的厕所窗户爬了出去。窗户距离外面的地面很高，可正好下面有个自行车。他踩着自行车下到地上，手里拿着小警察藏在他枕头底下的钱，打车走了。司机开了一会车，才发现G穿着线衣线裤，浑身包着纱布，就说：“大哥，你换个车。”G同修给钱，司机没要。就这样，G同修在师父的安排下成功逃出魔窟。

大法是超常的。这样神奇的例子太多太多了。师父，您辛苦了！弟子越来越能感受到师父救弟子的不易，救众生的艰难。经历这么多年的苦难和魔炼，我周围的同修们正念越来越强。让我们共同精進吧，一起回家。

用真实的心去修炼

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年八月二十日】我是修炼二十多年的大法弟子，得法后努力按照真、善、忍做人处事。中共打压以来，我和周围的同修紧随师父正法的脚步，认真做好三件事，救度世人。然而，看似平稳的修炼中，我却不知不觉的放松了修炼，只做事，不修心。几年前，我长期徘徊在一个关卡上，停滞不前，浪费了大量宝贵的修炼时间。今梳理这段心路过程，反思自己，督促自己走好最后的路。

事情源于我相识多年的同修甲，最初我们相互关心、陪伴。但自她结束劳教迫害回来后，一直对我充满敌意，不但在言语上贬低、刺激我，还总是伺机给我修炼和做证实法的事增加难度，比如掐断同修和我的联系，让我们彼此联系不上对方；间隔同修和我，为我们之间制造矛盾；做事想甩掉我，让我脱离同修、脱离整体、孤立无援。了解情况的其他同修也对她的做法不理解，觉的她在故意伤害同门，但没人愿意和她沟通。

她再次出事时，我陪她家人到国保大队要人。但她回来后，依旧如此，只是做法更加隐蔽。有几次，我试图和她把事情说开，她却把话题绕过去。看到她狡猾的样子，我心里不断生出厌恶感。最后，在中共病毒爆发前，当我再次被她甩出配合的项目时，我不想再和她有任何来往。

其实，在那之前的一段时间里，我的心性已出现严重问题。我认为自己的修炼环境复杂，感到同修们之间的内耗实在太多，心里对很多同修的修为感到不满，感到一个个不象是修炼人的状态。我不断在问：“这是修炼人吗？这

是修炼的群体吗？”虽然我表面上不说什么，但脑中却满是对别人的负面看法，我对同修们充满了失望，我开始消沉。

这种状态非常危险，最终会动摇修炼人对师对法的正信。所以，当甲伤害我时，这成了压倒我的最后一根稻草，我的内心无法再承受，近乎崩溃。那段时期几乎是我修炼的最低谷期。即使我被非法关押过，我也未曾那么消沉；即使面对迫害我的警察，我也未曾有过怨恨。但那一次我的情绪长期纠缠在怨恨、嫉妒等恶念中，我感到非常痛苦，无法解脱。

我看到师父经文中关于遇到不公平的事还要向内找的法，不禁又抱怨：师父啊，难道面对企图让我在修炼上跌倒、想置我于绝地的人，我还要向内找吗？但我知道自己的想法是对师父的大不敬，我的修炼出现了根本问题。

一、师父帮我修复善念

不争气的我让师父操碎了心，我感受到来自师父的启迪。师父用洪大的慈悲不断修复我的善念，救我走出这段危险境地，让我回归到修炼人应有的状态。

一次我和亲属乘车外出，同行的路上，外甥女一边看手机一边笑。我问她：“孩子，看什么呢，这么高兴？”孩子告诉我，她在看英文音乐剧《后妈茶话会》。迪士尼拍过白雪公主、长发公主等等动画片，每个公主身边都有一位残害她们的后妈。她现在看的这部英文剧中，后妈们相聚一起，都在表白自己是如何“善待”、“教育”那几位公主的，口是心非的表现令人好笑。

外甥女随后说道：“这几位公主真好，我也想当公主！”我问：“为什么想当公主呢？”孩子说：“因为她们善良、勇

敢、仁慈。”我问：“仁慈和善良不一样吗？”孩子说：“不一样。”我问：“怎么不一样？”孩子说：“因为公主身边都有害她们的后妈，可公主是不介意的，她们是不介意的，她们不恨后妈。”

孩子的回答深深的触动了我，正思索间，孩子问我：“姨姨，你想不想当公主啊？”我迟疑了一下，笑了笑说：“姨姨差很多呢。”这时，孩子忽然表情严肃，目视前方，用清脆的声音坚定的说道：“公主就是公主，品质非凡！”其中“品质非凡”几个字说的十分响亮，我不禁落泪了。我心里清楚的很，这分明是师父借孩子的嘴，点清我的问题所在！而且师父希望我做到“品质非凡”！

也许是积累了多年的恩怨吧，即便悟到也没有马上做到修去执著心。当别人提到甲的问题时，我会不由自主的评说两句，有时也知道不该说人是非，可即使话不出口，心中的负面看法已在翻腾。好在慈悲的师父为我做了进一步的安排。

中共疫情开始前后的几年中，我们地区多次发生大面积迫害，多名同修被非法抓捕、判刑，还有不少学员相继离世，所以一些学法小组也散了。再加之疫情封控，同修之间的联系少了，有的甚至断了联系。

二零二零年的秋冬之际，一段疫情封控刚刚结束，我从网上得知一位同修被非法判刑的消息，便想去看望她的老母亲。老人已经年逾九十，独自在家，行动不太方便，总是躺在床上。让我感到高兴的是，为我开门的是她们的亲戚，一位七十岁的老同修，我们已经好久没见面了。

同修的老母亲看起来非常忧伤，虽然也学过大法，但因女儿被迫害，中断了学法，身体状况相当不好。那位

七十岁的老同修，此前出现了病业状态，被家人强行送到医院治疗。出院后，语句表达不清晰、不完整，《转法轮》书上的字几乎都不认识了，也无法学法。看到她们无助的样子，我意识到她们需要我，这是师父让我来的，让我帮助老同修们学法。我提议和她们一起学法，她们喜出望外，随即我们约好学法时间。当然和两个不太识字的同修一起学法，其难度可想而知，但是我们共同走过来了，一直到被迫害的同修结束冤狱回家。

二零二三年春天，我辗转打听到另一位结束冤狱回来的同修的消息，并联系上了她。我们以前常在一起配合，她身上有很多闪光点，令我敬佩。可惜的是，她刚从冤狱回来，身体就出现了严重病业假相。她家中常人对她看管很严，她失去了正常修炼环境。我感到有责任帮她，可是要帮助她，就得把她从家中接出来，病业同修恰好也有这个愿望。怎么办？我找了其他能配合的同修，我们一起和同修家人商量，让我们照顾同修一段时间。同修的家人最终勉强同意。虽然这位同修最后还是被拖走了肉身，但她的家人看到我们为同修无私的付出，对我们的态度由不屑转为尊重，还告诉我们虽然同修去世了，但生命已延长了近一年。其实这位同修当初是在生命垂危之时走入大法修炼的，生命实际上延长了二十多年。

经历了这些，我深深感到每个生命的不易，与不识字的同修相比，与被冤狱迫害的同修相比，与陷在病业魔难中的同修相比，我感到自己是多么的幸运。而我遇到的所谓困难，实在不算什么，我把它看的太重了，没有把它看淡看轻。还有，我体会到了真心付出的快乐，我更懂得了珍惜生命，珍惜同修。

如果说那些年我心里不断埋怨同修，最终导致我被负面因素包裹，它们就象冷冷的冰块，将我冰封起来，和同修们形成厚厚的间隔。而这些年，师父对我的安排，正是一次次将那些坚冰敲碎，真我在复苏。我能体会到恶的因素在我身上消减，善的力量逐渐充实强大。

二、深挖执著向内找

师父把我从危险的边缘救回来，我也在细细思索，到底是什么原因导致自己出现这么大的问题。我知道那些年我很忙，学法流于形式、不入心，没有学法得法，因为心中没法，也就不知用法来指导自己的修炼。于是我加强主意识，学法时如果溜号走神，就重读那句话，不管学多学少都要学到心里去。虽不一定悟到新的法理，但我的正念在增强。此外，我又坚持背法。随着学法深入，我逐渐看清了自己的问题所在。

我出生在一个传统观念较重的家庭，从长辈身上我学到了如何做人、如何安身立命的道德原则。虽然我具备一些良好品行，但这些良好的表现只是我人中的教养修养，而它却成为美丽的外衣，将我包装起来，让我在修炼上伪装自己而不自知，可那并不是我心性真正的高度。也就是说，我表面上做的象个修炼人，而我并没有做到表里如一，从内心真正同化真、善、忍。小事看着能过去，但人心却没有修掉；当矛盾超过自己承受的成度时，积攒的人心一下就爆发出来。

还有，作为修炼人我坚持的是人中的道德原则，而非大法原则，我也没有厘清人中的理与修炼人的理完全不同。比如在人中，正直善良、明辨是非是美德，但修炼人的境

界远不限于此。我就是个爱憎分明的人，修炼后才明白这是典型的受邪党文化毒害的表现。世间人形形色色，行为好与坏，善与恶，对修炼人来说，不用特意去区别对待，不去喜爱和憎恶，对谁都善，对谁都慈悲与包容，那才是一个修炼人应有的境界。

此外，这些人理还让我形成顽固的观念，我时常在心中以“我是好人”为傲，自我感觉良好，清高自负，偏执较真，看不起别人，一看到别人恶的表现，强忍怒火，实际就是嫉恶如仇，妒嫉心很强。同时这种自以为是、缺少谦卑的心态还容易触动其他人的负面心理，招致有人心的同修攀比争斗。

而导致我产生怨恨心的主要原因就是自我太重，以自己喜恶为标准，不符合自己，就不高兴。

我也不够大方坦荡，不愿在矛盾面前表达自己的想法。一是我自小在遇到霸凌时，多是忍气吞声，不敢表达或回击，所以性格中有胆小懦弱的因素。长大成人后，同样害怕起争执，怕自己会受到更多伤害，心里却满是憋屈和争斗。此外，我好面子的心很重，怕撕破脸，如果和别人发生矛盾，可能会损害我在他人心目中的形像，这是求名心在作怪。

我也能感受到我和甲之间纠缠这么多年，还有深层的因果关系被旧势力安排利用。十多年前，我曾无意中看到甲望向我的眼神，那目光中的恨意似曾相识，我浑身哆嗦了一下，不由的打了个寒颤。在我生命的深处，强烈感受到历史上她也这样对待过我而且将我毁灭。自那以后，我和她交往非常注意保持距离，表面客气，但内心惧她、不喜欢她，不敢敞开心扉交流，害怕受到伤害。我知道自己没有修出真正的善对待她，作为修炼人，应该超越因果，

守正念。其实我真的应该感谢她，这段修心过程让我成熟了许多，十分宝贵。

经过几年的蹉跎岁月，我终于在师父的帮助下，从泥沼中挣脱出来。一次，师父以梦境的形式展现救度我的过程：那是一个暗暗黑夜，船在行驶中，我站在船头，突然一个巨浪将我卷入漆黑的深海中。在深深的海底，我迷失了，不知游向何方。忽然一束光从上面直照下来，仿佛为我开启了一个光明的通道。我在那个光的通道里向上游啊游啊，直至水面。当我的头伸出水面的时候，我看到了师父！师父站在水面上等我，身上散发着柔和的光芒，师父的背后是一条洁白的阶梯直通天宇。师父看到我，俯下身将我拽出水面，口中说道：“孩子，我等你等的太长时间了！”我从梦中哭醒，深深感恩师父对自己的苦心救度！师父没有放弃我这个不争气的弟子，我更不能放弃我自己。

我开始摒弃人理，用真实的心去修炼，并逐步改变人的观念，从修炼人的角度去思考问题；同时，淡化自我，顺其自然，尽量不被外在表现带动而乐而忧，争取始终如一的守住自己的正念。我再次找到修炼的真谛，找回修炼的初衷，重拾得法之初的喜悦与充实了。今后，我会和身边的同修们互相鼓励，做好三件事，精進同行！

原来写征稿的过程这么奇妙

文：河北大法弟子

【明慧网二零二六年八月二十一日】我今年八十多岁了，已是人说的耄耋老人了。一九九六年得法，时间不长，师父给我净化了身体。风湿痛、浮肿、鼻窦炎等等，所有让我痛苦不堪的病一扫而光，无病一身轻。期间的几次消业也都是夜间发高烧，早上起床啥事没有，而且神清气爽。单位年度体检时，那时已经五十多岁的我各项指标全部正常，单位大夫和知道我炼法轮功的人都非常震惊，他们也都知道了大法祛病健身有奇效。

通过实修，我的身体向年轻的方向转化。记的上大学期间，只有二十多岁的我却被一个村民问：“有三十岁了吗？”相比之下，学法修炼后，人们都说我不显老，我六、七十岁的时候象五十多岁的人。七十岁时，月经又恢复了。

可是很遗憾！修炼大法以来，我因觉的自己修的不好、不会写等观念，致使我从来没有写过交流稿。二零二五年时逢第二十二届大陆大法弟子修炼心得交流会期间，学法小组同修鼓励我这次一定参加，并允诺帮忙打字和修改。于是，我就潜心写了自己的修炼体会。结果，让我大吃一惊：“原来写征稿的过程这么奇妙啊！”

我就举几例，分享去年手写征稿过程中的体会。

去掉了对小儿子的怨恨心

我有两个儿子，当年因为工作要调动，小儿子不到两岁，就被放到姥姥家。我弟弟家的女儿和小儿子年龄相近，所

以我觉的他在姥姥家也有个伴，而大儿子面临上学的问题，所以他是一直跟着我们生活的。没想到的是，调动工作的事三年才办成。为此小儿子长大后对我不满意，觉的我偏心老大，没让他跟在父母身边。另外，小儿子天资聪颖，我对他抱有很大的期望，望子成龙心切，所以对他要求和管理的比较严。这也是小儿子对我不满的原因。

现在我们老俩口住在大儿子买的房子里，小儿子又疑心大儿子多得到好处了。大儿子很孝顺，但现在他在地生活，所以就希望小儿子经常过来看望我们一下，能适当过来照顾一下我们的生活。可是这两年小儿子却是几乎不登门，打电话邀请都不来。这是我这两年来最大的心病，也是我最大的执著。几年来，也经常和同修交流，心里平和了一些，但是总觉的那个根没有去掉，还在隐隐作痛。

当写稿写到修去对小儿子怨恨心时，时而打“气隔”。平时没有这种现象，我意识到这是在去我生气和不平衡而产生的抱怨心的那个“气隔”呢！而且咽喉处几年来老是有痰，上不来，下不去的，不能畅通吐出来，也不能顺畅咽下去，写稿过程中基本好了。我悟到：以后我和小儿子关系好了，无隔阂了，这个痰的现象一定会自行消除。于是我顺藤摸瓜回忆和两个儿子相处的过往，看看是什么人心、观念促成了现在的状况。想着想着，一个经常想的问题冒出来（实际是师父提醒我）：在我心里一直都想：“一碗水要端平，不要亏了谁”。其实就是在他们小的时候，尤其是小儿子从姥姥家回来后，我就注意、特别特别注意要“一碗水端平”，搞平衡、平均，一样对待，不偏不向。现在我突然悟到这本身就是人的一种观念，人各有命啊，我怎么能平均的了！而且人与人之间的关系都是业力轮报

啊，原来是自己没有明法理，这才是我产生委屈、不平衡、嫉妒的根呀！

啊，原来是我错了，根在我这儿哪！瞬间不平衡、生气、委屈、抱怨之心一扫而光，这一关真闯过来了，真感心清体透，轻松了，对小儿子的抱怨心一点也没有了，真的一点都没有了，反而觉的有点对不起儿子了，是我给他带来了不必要的痛苦和伤害。同时也体会到，遇到这个矛盾是让我去掉对亲情的执著，决裂人呢。

去掉对老伴残存的抱怨

在我修去了对孩子的怨恨心的同时，就在写稿过程中，写这一标题时，突然又暴露出我对老伴还残存的怨恨心，通过写稿一并去除。事情是这样的。

这几天，天依然很热，室温30～31℃，但老伴吃饭时却偏穿着带里的双层外套卡克上衣。我温和的说：“穿个半袖或长袖衫就行了。”他嫌我说他了，就说我：“你多事，事多，话多，烦人。我自己在家，你出去吧！”我没加思索的怼过去：“三十多年如一日的伺候你、关心你，你不知好歹，你是事不管，是活不干，喝水都得给你倒好、晾好；吃饭不给你拿筷子，你都不自己拿，现在还说出这话……”连珠炮一样说出来。饭后稍静，心想：我这是怎么了？正值去抱怨心之时，修心不真，挖根不深呀！我怎么没觉真生气，就冒出这番话？我怎么和一个受伤后残疾、有点“傻”了的人置气呢？这不是暴露了我对老伴还有怨恨心吗？错了！错了！又错了！对他这个抱怨心一定要连根清除掉！清除掉！注意！以后对任何人、任何事都不要有抱怨之心了！

去掉“我老了”的观念

这次通过去掉对小儿子的怨恨心的过程，也发现为什么特别期望小儿子经常过来看看，就是觉的自己老了，会越来越老，生活自理能力可能会差，有了“后顾之忧”。我就想师父是怎么讲的呢？

师父讲：“在改变的过程当中，人的细胞逐渐的被高能量物质代替的时候，会减缓衰老。身体呈现出向年轻人方向退，逐渐的退，逐渐的转化。”（《转法轮》）

既然这样，作为大法弟子，我们怎么会老呢？我必须彻底修去“老了”的观念，不要再执著什么后顾之忧，修去依赖、外求之心，解体孤独寂寞感。那么多该救的众生还没有得救，还顾上什么孤独寂寞呀！

写征稿的过程真的很神奇！

也谈写交流稿的收获

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年八月二十六日】第二十三届明慧网大陆法会征稿通知已经发布很多天了，最近也有一些同修分享了参与投稿的体会。在此，我也想简单谈谈我以往写交流稿的收获。

我毕业后回家乡工作，近几年来，与父母同修同住。对于明慧网每年举办的两次征稿活动，即世界法轮大法日征稿和中国大陆法会征稿，我和母亲都会参与。有时是我写初稿，母亲改稿，有时是母亲写初稿，我改稿，更多时候，我们都有各自的体会想要分享，于是分别写稿，完成后，再给对方修改。我们会互相审稿，确认无误后，再投稿给明慧网。

在写稿的过程中，通过回顾修炼中的故事，我经常会有意想不到的收获。比如，我会在写稿时突然发现，曾经以为某件事放下了某个执著心，实际上背后还隐藏着另一个执著心，而当时的处境下，因某些较为明显的表象，直接忽视了这个执著心。也曾发现，自认为处理的不错的事情，其实还有更符合法的处理方法。

这次明慧网大陆法会征稿，母亲早在多天前就已经动笔写稿。前几天，母亲突然说不知道自己写的文章是否符合主题。我和母亲交流了自己以往写稿的收获，但她表示未曾有过类似的体会。我认为母亲是受教师职业的影响，写交流文章也按照常人写作的思路，更关注如何紧扣主题，而不是借此机会回顾自己的修炼路，真正在修炼上提高。

她有所认可。这两天，母亲表示，通过这次写稿，才发现以前在处理一些事情时，自认为是在法上，其实并不是真正的为修炼负责。母亲没有在写作方式等方面刻意去改变什么，但自然而然的就有所领悟了。

我们认为，除了自己参与投稿，也要鼓励、帮助其他有条件的同修参与其中。今年的“五·一三征稿”中，我们与认识的同修交流，鼓励他们参与投稿。起初他们认为没啥好写，也不会写。于是我答应由他们口述，我来帮助整理成文字。很快，他们的故事便接连不断，最后经过讨论，只节选了一部份故事成文，其它故事等下次机会再分享。这是我第一次帮助家人以外的同修整理稿件，而在这期间，我竟被常人工作的领导告知，我获得了涨薪名额，整个部门几十人，只有几个人有此机会。我知道，这是师父对我帮助更多同修整理稿件的肯定与鼓励！

这次明慧网大陆法会征稿通知发布后，因工作等事务的影响，我没有真正静下心来思考，就草率认为这次没思路写征稿，要不，自己就不写了吧，如果有哪位同修需要帮忙整理稿件，我就协助整理一下就好了。之后，我就做了一个梦：梦中我在考试，当我完成答卷准备上交时，心里想着，就这么些题而已吗？但也没有再多想，就交卷了。然而，等我交完卷时才知道，我只是完成了答卷正面的考题，而背面的考题均未作答。也就是说，我提交的答卷是作答不完整的。梦醒后，我知道我在对待这次答卷（即参加中国大陆法会征稿）的态度是不对的。其实，之前也参加了好几次征稿，只要心在法上，写稿的过程中思路会源源不断的涌出，直至成文。我知道，这个梦是师父在提醒我，要认真完成答卷。

写出此文，意在鼓励更多有条件的大陆同修踊跃参加法会征稿。写稿不是浪费时间，而是对走过的修炼路的回顾、总结，也是对如何走好以后修炼路的启示。此文完成后，我会开始构思、动笔参加大陆法会征稿，交出一份作答完整的答卷。

以上仅为个人现有层次的体悟，如有不在法上的地方，还请同修慈悲指正！ ▲

滚滚长江东逝水

文：明月

【明慧网二零二六年八月二十六日】

滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。

是非成败转头空。

青山依旧在，几度夕阳红。

白发渔樵江渚上，惯看秋月春风。

一壶浊酒喜相逢。

古今多少事，都付笑谈中。

很多人都知道，这是明代文学家、被誉为明代第一才子的杨慎（字用修，号升庵，1488～1559）所写的一首词，题为《临江仙·滚滚长江东逝水》。后被清朝初年的文学批评家毛宗岗（天谷老人）评改，并作为现代通行版（也称毛宗岗版）《三国演义》的开篇词，展现了极高的悟性与人生境界。很多人都仰慕这首词所展现的画面之美，那种豪放中的含蓄，高亢中的深沉，天地色彩、季节变化与酒香抒怀中的淡泊宁静，反复读来，总令人唇齿留香。

如果用今天的现代白话复述，画面的风格可能就变成了这样：

滚滚长江向东流，不再回头，多少英雄象翻飞的浪花般消逝。

争什么的是与非、成功与失败，都是短暂不长久的水中月、镜中花。

叱咤风云一时的英雄们消逝了，只有巍巍青山依然存在，日升日落依然照常。

江上的白发渔翁（也许是渔夫，也许是参透人生的文人诗客乃至昔日的政坛名流），早已将自己溶入了大自然四季的变化。

和朋友难得见了面，痛快的畅饮一杯也许是自家酿制的粗酒。

古往今来的纷纷扰扰，都成为品酒时付之一笑的人与事。

然而很多人可能没注意到，这样一首超凡脱俗的古代作品，却被“言情小说”歪解，误导了一代少男少女，乃至他们的子子孙孙。以下稍作分析和探讨：

一、原文的脱俗与超脱境界

这首词的精髓在于以宏观的宇宙视角消解短暂的人世执念，展现出极致的豁达。开篇“滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄”，将浩瀚的江水与短暂的生命交织。在宇宙长河面前，无论是叱咤风云的英雄豪杰，还是惊天动地的丰功伟业，最终都如同浪花般消散。这是时间与空间的永恒对比。

“是非成败转头空”一句，直接将世人最在乎一生一世、一时一事的成败得失彻底看破。赢了如何？输了又怎样？历史的车轮滚滚向前，一切权力与争斗终究化为虚无。这是价值观层面的彻底释怀，脱俗超凡。

“青山依旧在，几度夕阳红”以冷静而永恒的自然景观，反衬人类命运的无常。而身处其中的渔樵隐士“惯看秋月春风”，将岁月的流转内化为一种见惯不怪、看懂自然规律的淡然。这是一种回归自然、天人合一的平静。

结尾的“一壶浊酒喜相逢。古今多少事，都付笑谈中”，将无数厚重的历史恩怨、政治兴衰，统统于几位老友的清茶淡酒之间一笑了之，不执著，不纠结，云淡风轻。

二、言情小说常见的误导与反差

相较之下，一般通俗的言情小说往往聚焦于微观的，失去理智的，甚或变态的、乱伦的情感纠葛。若将其与此词的原本境界对比，常会产生以下几种认知上的误导：

1. 将“执念”误导为“深情”

言情小说往往将“爱而不得”、“至死方休”或“刻骨铭心的恨与爱”渲染的无比伟大，认为这才是生命全部的意义。

反思原文，站在长江与夕阳的视角来看，个人的情爱纠葛与历史洪流相比，实在微不足道。将人一生一世中的一时的情感困顿无限放大、甚至赔上一生，正是诗词中所笑话的看不开和执迷不化。

长江又名扬子江，起初意指扬州至镇江的江面。长江全长六千三百公里，干流发源于青藏高原东部唐古拉山脉各拉丹冬峰，穿越中国西南（青海、西藏、云南、四川、重庆）五个省份、中部（湖北、湖南、江西）三个省份、东部（安徽、江苏）两省，流经这十个省份之后，在上海汇入东海。

长江和黄河并称为中华文化的母亲河，孕育了长江文明和黄河文明。这种体量与格局，显然并非个人一时的情爱所能相提并论。人生百年，再深的情也是短暂的，何况极端的爱很容易激化为怨与恨。

“浪漫”是什么？宋人苏轼在《与孟震同游常州僧舍》诗中写道：“年来转觉此生浮，有作三吴浪漫游。”在这位文豪的心中，浪漫是纵情、任意，放荡不羁。后来人把这两个字渲染为富有诗意、充满幻想，进而一些私德经不起阳

光晾晒的笔杆子们，更是将这个词用于形容两性关系的风流和行为放荡，并大加宣扬与推崇。如今随处可见的离婚、单亲家庭、婚外情等等，种子并非今天才种下，今天只是有了更多人为之浇水、施肥，见怪不怪，习以为常而已。

2. 将“成败得失”视为世界中心

言情小说常以主角的虐恋情仇、身份地位的转变（如小三上位、豪门恩怨中的胜负）作为剧情的绝对核心，营造出“失去爱情/地位就等于失去全世界”的焦虑。

反思原文，巍巍青山脚下，烁烁夕阳之下，所谓的爱恨情仇、权力争夺，不过是沧海一粟，转头成空的水中月、镜中花，得到了怎样？失去了又如何？青山依旧在，太阳照样升起。然而沉溺于那些并非正常男女关系的虐恋、心机，便失去了生命的真诚、善良与宽厚，抛却的是自己——自己的本心和真正天性。

3. 缺乏对天地和时间的敬畏

言情小说多热衷于描写当下的轰轰烈烈、爱恨交织，少有宏观的时间沉淀感。反思原文的意境，杨慎的词谈的是以“局外人”的眼光看待人生沉浮，谈的是“跳出来”而不是“钻进去”。与其在细碎的伤春悲秋中内耗，不如象江渚上的渔樵一样，将风雨岁月化作一杯浊酒中的谈笑，让其随风飘散，不化作情绪包袱、生活重负、人生执迷。

三、宇宙观

总结来说，《滚滚长江东逝水》这首词所写出的，是一种俯瞰人生的历史大智慧，能启发人在无常中保持内心的平静与脱俗的宇宙观；而言情小说呢，则不可避免的将沉迷于此的读者，特别是涉世不深、尚无生活磨砺的少男少

女，困入小小螺壳，养成“钻牛角尖是用情专注”、“爱或离全凭个人感觉”的错误观念，将短暂的欲望执念奉为主臬，让男女之间的关系失去了应有的缘份基础和道德指南。

不妨说，很多言情小说对人的心智与行为，恰似精神毒品，让人在不设防中上瘾，直到不能自拔；即便碰到了“对的人”，也很容易在与其相处时发挥偏执，伤害自己的福德与善缘。

沉溺于任何一种毒品的人，特别使用这种精神毒品误导他人的那些作者，无论其身前身后的金钱、名誉红利如何盛极一时，最终不能善终、并给家族留下无穷后患，不胜枚举，既令人唏嘘，引人深思，又是前车之鉴、历史教训。

滚滚长江水，淘尽英雄，淘尽泥沙，奔流入东海——那个海外仙山与长生不老的彼岸。

古往今来，东海扬尘，宇宙浩瀚，几人寻得域外仙山？几人了却前尘，登上了彼岸？

透过历史的分期分段 认识真正的中华文明（节选）

文：明简

【明慧网二零二六年七月二十八日】中华文化具有一种“回天为本”的根本性质。能否理解这种“回天为本”的性质，是能否真正理解中华文明的关键。本文通过对中华五千年文明的总体考察，说明中华文化是用怎样的方式保持着这种“回天为本”的特质。

一、中华文化确实具有“回天为本”的根本性质吗？

首先落实一个问题：中华文化确实具有这种“回天为本”的根本性质吗？通过比较，我们就能够得到答案。

世界上许多古老的民族和文化都有自身崇奉的圣贤，例如犹太教、基督教和伊斯兰教所共同信奉的亚伯拉罕、摩西等。在这些宗教和民族的文化中，对这些圣贤事迹的叙述往往是“他们完成了神所赋予的使命”，之后就不再说了。其实上述这几种宗教文化的核心就是要告诫世人必须遵守神的律法、聆听神的启示，所以对其圣贤的叙述自然也就到此为止。

可是中华文化有所不同。中华文化也有许多类似的圣贤，例如黄帝、广成子、赤松子、张道陵、许逊……等。对他们一生事迹的叙述往往会延续到这些人修炼有成、回归天国才结束。

也就是说，虽然世界上许多民族的文化中都讲述了对神的信仰，而且世界上许多对神的虔诚信仰者、精进修炼者例如亚伯拉罕、摩西、黄帝等最终都回到了天国、神的

身边，但是唯独中华文化把“回归天国”这件事情列入到文化传承的范围之内。所以中华文化确实具有这种“回天为本”的根本性质。具备这种性质，是中华文化与世界上其他民族文化的一个重大区别。

那么中华文化是如何保持“回天为本”的？有哪些具体表现？让我们首先从历史的总体格局来看。

二、对五千年文明的分期分段

（一）采取什么方式概述中华文化发展的格局和历程？

概述中华文化发展的总体格局与历程，需要克服两个困难。第一，采取什么样的模式去概述。第二，如何确定“五千年文化”的起始点、终结点。

关于模式的问题，中国传统文化普遍认可一种关于时间、空间与生命的同构关系。例如在时间方面，一年的春夏秋冬与一日的早午晚夜具有近似的逻辑结构、运转方式。所以我们可以用这种同构模式分析五千年文明的总体历程，得到一些结论；然后将这些与已知历史事实相互对照，就可以进一步验证、研究其模式是否适用。

关于文明阶段的长度，我们可以借鉴已有的传承。中华文化上下五千年，以大约五千年作为一个完整的阶段。这个五千年的具体长度是多少？起点和终点在哪里？我们可以首先确定终点。

中共于一九八九年发动天安门屠杀，是中华历史当中最黑暗的一页。此后不久法轮大法开始洪传，把“真、善、忍”宇宙最高特性讲给了人类。经过几十年的艰苦不懈，法轮大法在世间已经立足，这是新文明的开端。法轮大法是在一九九二年公开传出的。这个时间在《推背图》中也有预

言，即第四十象蛊卦颂曰“生我者猴死我雕”，说的是法轮大法在一九九二年壬申猴年传出。这个历史时刻譬如一年二十四节气中的“冬至一阳生”，是新文明的起点。当然也就是上一个文明周期的终点。

我们还可以找到五千年文明的中间点。中华文化原本以全社会对大道的信仰为基础，在春秋战国时期形成大道分裂、百家争鸣的局面。从大道中分裂出来的儒家传承，延续了上古礼乐治世的体系，是中华文明最基本的传承方式。所以孔子设馆授徒，是此后中华能够继承上古文化的关键一步。如果把孔子开始设馆授徒的时间类比于二十四节气中的夏至，那么就可以推算中华本期文明的整体时间。

关于孔子设馆授徒的时间，结合史记记载进行推算，可能是公元前五百二十二年。按照中国传统的计算年龄方式，孔子时年二十九岁。他打破上千年的常规、以民间学者的身份开办私学，其实也是顶着一定的压力，也需要通过现实的检验。经过一年的努力后，其私学得到了广泛的认可，恰逢三十岁。所以对孔子来说是三十而立。

如果根据以上终点和中间点来推算，本次文明周期具体长度为五千零二十八年，起始点为公元前三零三七年，终结点为公元一九九二年。需要说明：以上起始点（公元前三零三七年）并不一定是炎帝始祖即位的时间，其结束点（公元一九九二年）也不是中共红朝的崩溃之日。这两个时间只是文明发展历程的转折点。

（阅读此长文的全文连载，请访问明慧网。）▲



图：美国大纽约地区上千名法轮功学员八月二十三日在布碌仑八大道举行游行，纵贯主要的华人商业区。沿途不少华人家庭和当地居民驻足观看。七十多岁的林先生一九九七年从香港移居美国，他感慨：“这个游行很重要。”林先生说，自己的父母早年也曾在中国经历中共政治运动带来的迫害，因此他对信仰和表达自由有着切身的感受。他希望自己有生之年能够看到中国人真正拥有信仰和表达的自由。

•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, 571, 700

•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。