



明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



第 1243 期 (2025 年 9 月 5 日) WWW.MINGHUI.ORG



图：美国纽约和新泽西的部份法轮功学员八月二十三日下午在时代广场集体炼功。

本期内容提要

- 【编辑部】辟谣 ◎师父评语
- 【修炼】写完法会交流稿后 梦见师父
- 【修炼】同修们对写征稿更加有信心了
- 【修炼】一定要重视学法
- 【修炼】我终于会修了

目 录

◆明慧编辑部	
辟谣 ◎师父评语.....	3
◆海外综合	
海外学员正法修炼活动简报.....	5
◆大陆综合	
中国大陆学员近期遭迫害案例选登.....	12
◆修炼园地	
写完法会交流稿后 梦见师父.....	14
同修们对写征稿更加有信心了.....	16
一定要重视学法.....	18
我终于会修了.....	21
抓住机会救有缘人.....	27
在管教孩子的过程中修自己.....	31
师父点悟我修去怨恨心.....	34
◆文化频道	
说说“礼”的古今之变（下）.....	37

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

辟谣 ◎ 师父评语

【明慧网】一段时间以来，媒体项目中的一些“消息人士”在传以下内容，不但在北美、欧洲、台湾传，也向中国大陆的学员传。这一波所传内容大致有五条，说“师父请媒体同修代为与转达，针对得法已经超过二十年老弟子请注意：1. 重视学法，2. 不要有怨恨心，3. 重视发正念展神通，4. 无论如何保住人身，5. 不要被眼见为实所带动。”这段“消息”，听到的学员往往都觉的是“偏得”，却没有想想，这和我一九九九年迫害开始时的小道消息，本质上有什么两样？那种人心浮动，是否也和当年类似？假经文钻的不就是这种空子吗？自以为与众不同，别人走过的弯路自己都去再走一遍，却不知别人已经修过来了、提高上去了，自己还在原地热衷于执著那些人心人情，不能从法中理性的认识修炼。

上周日美国又传出一则，说师父跟自媒体和媒体负责人开会，说有一段话可以传给学员，大意是正法随时可能结束，会淘汰一批人，包括一些修炼人，是一夜之间的事，云云。有爱听的就有爱传的。从修炼人角度看，传这些是否很幼稚？常人还讲“谣言止于智者”。想一想，天上的觉者，遇到这种情况会象你一样吗？

老学员都知道，师父针对有普遍性的修炼问题发表经文，有正规渠道。提醒热衷于传这些“热门”消息、爱听“师父在哪讲了什么什么”的学员，静下心来想想究竟什么叫维护大法！什么叫乱法！

明慧编辑部
二零二五年八月三十日

1. 什么跟媒体负责人开会，没有的事。

2. 师父对不常见到的学员，总是叫他们告诉周围的学员大家重视学法，全世界的传什么二十年老弟子如何，还搞出多少条的说法。每个人都有责任维护修炼的路不被干扰。

师 李洪志

海外学员正法修炼活动简报

美国纽约和新泽西的部份法轮功学员八月二十三日下午在纽约时代广场集体炼功，洪扬真、善、忍的美好。这份难得的祥和与宁静吸引了众多路人驻足观看，不少人拿着手机拍照录影，还有人接过传单阅读，并有人当场学功。人们赞同真、善、忍的价值观，认为这正是全世界需要的。福格森（Ferguson）一家人对法轮功学员的活动大加称赞，母亲表示：“我现在一时想不到该怎么表达，但我觉的人们能够勇敢的站出来，为自己的信仰、为自己相信的价值坚持，这是非常令人敬佩的。”来自波多黎各的游客马克（Mark）则强调，法轮功不仅能改善健康，更能帮助人们静下心来，获得平静与安定，“这正是全世界所需要的。”

一年一度的纽约州大型博览会八月二十日至九月一日在雪城（Syracuse）举行，吸引了来自美国各地及海外的上百万游客前来参观。纽约上州法轮大法学会应邀在“亚洲村”舞台进行功法演示，并两次登上当地电视台的节目，成为展区的一道清新亮点。主持人在电视台网页上发布题为《在亚洲村尝试法轮大法功法》的邀请文，写道：“博览会有时会让人眼花缭乱，但每个人都能找到自己喜欢的活动，其中包括在亚洲村体验法轮大法的功法。”两位主持人还亲自学习了第一套功法“佛展千手法”。

美国特拉华州纽卡斯县（New Castle County）议会于二零二五年八月二十六日通过了一项决议，肯定法轮功对社区的贡献，同时谴责中共迫害和跨国镇压在中国和海外的法轮功修炼者。名为“支持法轮功及其追求信仰自由”的R25-151号决议由县议员珍妮特·基尔帕特里克（Janet Kilpatrick）和县议会议长莫妮克·威廉姆斯-约翰斯（Monique Williams-Johns）共同发起。根据

该决议，县议会明示法轮功修炼者在践行其信仰时应享有与美国公民同等的《第一修正案》保护权。决议还指出：“法轮功将中国传统文化价值观带给了众多特拉华州居民，以及一百多个国家、各行各业、拥有不同文化背景的一亿多民众。”

八月三十日，美国大费城地区部份法轮功学员在费城唐人街举办集会，声援四亿五千万中国人三退（退出中共的党、团、队组织），呼吁民众关注中共的人权暴行，包括活摘法轮功学员器官的迫害。此次集会得到宾州众议院与费城市议会的褒奖。费城市议会颁发了由市议员马克·斯奎拉（Mark F. Squilla）发起的褒奖，强调集会是对“四亿五千万勇敢退出中国共产党的中国人”的致敬，并赞扬退党运动帮助数百万人退出中共和其附属组织。宾州众议院的褒奖由州众议员玛丽·艾萨克森（Mary Isaacson）发起，“庆祝超过四亿五千万勇敢的中国人退出了世界上最残暴、最专制的政权之一”。

美国洛杉矶部份法轮功学员八月二十六日周二上午在市政府前平和的展示五套功法、向往来民众讲述真相和征集反迫害签名，呼吁美国各界人士一同制止中共的跨国镇压与渗透。当天有不少人接过传单或与学员交谈，了解中共迫害的真相，表达了对法轮功学员的支持。来自瑞士的游客詹妮（Janne）说：“我们通过传单了解了正在发生的这些黑暗事。将这些真相公之于众是很有帮助的，还有很多人可能不知道这种迫害仍在持续，所以传递真相非常重要。”

美国罗德岛州及部份麻州法轮功学员八月二十四日参加了位于东普罗维登斯的河畔公园（Riverside）一年一度的民俗节，在摊位上派发法轮功真相传单，展示优美舒缓的法轮功功法，与公园的美丽景致相融。一位华人中年男士领着他的两个女儿来到摊位前，学员教女孩们用英文

读小莲花卡片上的“法轮大法好，真善忍好”。这位华人男士说女儿会说中文，并告诉学员他们来自北京，现在在美国生活，他知道法轮功在中国遭受的迫害真相。

加拿大温哥华部份法轮功学员八月二十四日在市中心举行盛大游行，呼吁社会各界关注，共同制止中共对法轮功长达二十六年的残酷迫害，并声援四亿五千万华人勇士声明退出中共组织。沿途民众为中共的暴行所震惊，更为中共将镇压延伸到海外而愤慨。他们对法轮功团体的反迫害表示支持，还有一些民众当场就声明退出了中共组织。一位上海女士一直在观看游行，记者上去打招呼时，她捂住嘴，满眼的泪水。后来稍微平静后，这位女士说，她认真读了每一个横幅上的标题后感到“非常伤心，很难过”。这些横幅上写着“中共害死八千万中国人”、“制止中共活摘器官”、“中共=暴力+谎言”、“解体中共制止迫害”。这位女士后来了解到中共活摘法轮功学员的器官和中共的邪恶本质后，她在现场用化名退出了曾经加入的少先队和共青团组织。

澳洲法轮功学员九月一日至三日汇聚首都堪培拉，在澳洲联邦议会开会期间，举办包括国会山前集会请愿等系列讲真相活动，揭露中共的跨国镇压，并呼吁澳洲议会采取行动制止中共的迫害和渗透，保护澳洲社区安全和人权自由。维州白马市市议员布莱尔·巴克（Cr Blair Barker）近日对明慧记者表示，中共对法轮功的迫害和不断升级的跨国镇压，“绝对是可耻的。”

澳洲法轮大法洪传世界庆祝活动八月三十日在悉尼中央商务区西南方位的坎普西（Campsie）镇主街广场举行。当地市民及政要赞赏法轮大法的美好与重大的价值，及其为澳洲各地区多元文化的社会做出了意义深远的贡献。坎伯里市-宾士镇的副市长卡尔·萨利赫表示：“我们坎伯里-

宾士镇一直都认可真、善、忍价值观，在这个多元化的城市，忍让、多样性和相互尊重一直是这座城市的特质。”中国民主联盟澳洲总部成员斯坦利·谢表示：“法轮功的真、善、忍精神，在中共垮台后将成为新中国未来的核心价值。因此我们需要用心支持法轮功修炼者。这正是其呼唤的意义所在——他对人类具有如此重大的价值。”

印度班加罗尔（Bangalore）法轮功学员八月七日至十八日，应邀参加了在拉尔巴格植物园（Lalbagh Botanical Garden）举办的第二百一十八届拉尔巴格独立日花展，向游客介绍修炼法轮大法的美好与神圣。大家纷纷驻足了解关于法轮大法的真实讯息，不少人当场开始学炼五套功法，有人表示，炼功时感觉心灵平静，还有人能体会到能量的流动。

奥地利法轮功学员八月三十日在首都维也纳市中心赫尔穆特·齐尔克广场（Helmut-Zilk-Platz）举办了信息日活动，下午游行队伍从此广场出发，途经国家歌剧院，议会大厦，弗赖翁广场（Freyung）等著名景点。老妈妈达努塔（Danuta）和女儿与法轮功学员长时间交谈，她不仅拍摄学员集体炼功的场景留念，还询问了当地集体炼功的时间和地点，打算学炼。在她看来：“法轮大法的影响直指人心，那份纯洁，爱及平和是我们所有人都需要的，因为世界是如此的喧嚣。”她从波兰移居维也纳已经四十年，但曾经的经历让她明白迫害的严重：“我来自一个共产主义国家，在波兰也经历过这种情况。虽然不象你们（中国）那里那么严重，但我还是能理解。”

二零二五年八月，正值**意大利**夏季度假时段，来自世界各地及本国民众畅游意大利各地，法轮功学员在全国多个城市举办了讲真相、反迫害活动，揭露中共对上亿法轮功学员的迫害真相，呼吁社会各界关注，一起制止中共迫害法轮功学员，共同捍卫正义良知。八月七日傍晚至午

夜，在意大利艾米利亚-罗马涅大区、与里米尼（Rimini）接壤的海滨旅游胜地（Gatteo Mare）的海滨大道上，法轮功学员参加了当地的“美好生活二零二五”健康展会。八月十五号，米兰（Milano）斯福尔扎城堡前（castello sforzesco）法轮功学员举办了讲真相活动、展示功法。八月十七日，意大利北方法轮功学员来到了与瑞士接壤的意大利最北部的城市科莫（Como）举办活动，传递法轮大法的福音。八月二十三日，法轮功学员首次在南部城市波登扎（Potenza）举办活动，把法轮大法的真相展示给当地民众。

法国法轮功学员八月十二日至十七日在东南部蔚蓝海岸城市马赛（Marseille）、戛纳（Cannes）、昂蒂布（Antibes）、弗雷瑞斯（Fréjus）、尼斯（Nice）、土伦（Toulon）和芒通（Menton）等地举行了巡回讲真相活动。他们向人们介绍法轮功，揭露中共对法轮功长达二十六年的迫害。同时征集签名支持国际请愿，呼吁制止中共对法轮功的迫害乃至在世界各地的跨国打压。时值旅游旺季，法轮功学员所到之处，都受到游民众的欢迎。人们被法轮功横幅、信息展板吸引，对中共的迫害感到震惊、愤怒，为法轮功学员的善举而感动。

法国法轮功学员八月三十日分别在西部的南特（Nantes）和鲁昂（Rouen）、东部的科尔马（Colmar）进行了法轮功信息日活动。他们向游人和民众介绍法轮功，演示法轮功功法，征集签名呼吁制止中共迫害。一位来自科摩罗的四十多岁男子，得知法轮功学员的器官被摘取，并在极度痛苦中去世，感到非常震惊和悲伤。他说：“这太残忍了，太可怕了。当今这怎么可能存在这样的事？”他毫不犹豫的签署了请愿书，并表示必须迅速行动起来。他感谢法轮功学员们致力于拯救生命。

地处法国海外省留尼汪岛西部的波塞西翁市八月

二十四日举办了一年一度的协会论坛活动，当地法轮大法学员借此机会向公众展示了法轮大法五套功法的美好，并介绍了以真、善、忍的原则指导自己的日常生活，不仅会带来健康的身体，更会带来精神上的快乐，受益良多。波塞西翁市长瓦内萨·米兰维尔（Vanessa Miranville）女士来到学员们的展位，声援法轮功学员的反迫害活动。她还在现场在“反强摘器官医生组织”（DAFOH）致G7+7国家领导人的请愿书上签名，呼吁结束中共在中国的强制活摘器官罪行。

八月八日至二十九日，“真善忍国际美展”在**保加利亚**黑海古老海滨小镇索佐波尔附近的拉瓦迪诺沃城堡举行。展出的二十九幅由法轮功学员创作的绘画作品，展现了大法的美好、修炼者内心的平静祥和；法轮功学员遭受中共的迫害；以及信仰带来的精神力量。来自保加利亚及海外的游客前来参观，许多人对作品所展现的精神主题表示由衷的赞叹；感谢展览带来的启发，让人心灵升华。

西班牙法轮功学员八月十日上午十一点至下午九点，在东南部地中海城市巴伦西亚马尔瓦罗萨（Malvarrosa）海滩的海滨大道举办反对中共迫害法轮功的征签活动，不少民众签名支持并开始学炼法轮功。有人表示：“我觉的法轮功展现了内心的平静，向内找自己，并向周围传播慈善，让每个人都感到宁静。”有的表示：“真、善、忍的原理，让我看到了在黑暗世界中通向希望的光”；还有的民众表示：“中共活摘器官罪恶至极，必须要停止！”卡门是一位即将退休的律师，过去十二年，她在中国与西班牙之间奔波，参与孤儿女孩的收养程序。她讲述了她在中国了解到的健康女孩被贩卖器官、随后失踪的悲剧。尽管她对自己的努力感到失望，但她对法轮功学员多年来坚守信仰坚持反迫害表示钦佩，鼓励学员继续坚持这场正义的斗争。

德国法轮功学员八月二十三日在在世界著名的新天鹅堡山脚下的菲森（Füssen）举办了信息日活动，讲述法轮功真、善、忍理念，揭露中共迫害法轮功的真相，吸引了很多当地人与游客的关注。

八月十七日和二十四日，来自**荷兰**乌得勒支（Utrecht）及其它地区的部份法轮功学员举办了一场信息日活动，在中央火车站出口处设置展位，悠扬的音乐声和真相横幅吸引了许多路人的注意，他们仔细阅读真相资料，并踊跃在向G7+7国家提交的请愿书上签名（注：G7国家为美国、加拿大、法国、德国、意大利、日本、英国，+7国家为阿根廷、澳大利亚、印度、以色列、墨西哥、韩国及台湾）。他们中的很多人不但感谢学员们为大家提供了这些宝贵的信息，还表示法轮大法的价值观非常重要，每个人都应该以真、善、忍的方式对待彼此。

二零二五年八月每周五至周日的下午，**瑞典**法轮功学员在诺贝尔博物馆前设立展位，举办讲真相反迫害征签活动。世界各地游客赞佩真相展位为此地增添的独特景观，让过往游人在忙碌喧嚣中体验到了平静、安宁与希望，为法轮功学员的善举而感动。人们都主动接资料、观看信息展板或与学员交谈，进一步深入了解法轮功，有不少对功法感兴趣的游客，当场就跟着学员一起学炼功动作。一位阿根廷青年了解了真相后，立即走上前签了名。随后，他还不走，在现场和学员聊了很久。谈话间他表示自己很想学炼法轮功，想了解更多有关法轮大法信息，还询问了当地炼功点的时间和地点，他说：“之前对此我是一无所知，但当我站在你们这里就感觉内心平静、祥和，同时了解到法轮大法令人祛病健身及道德升华的独到之处，这正是我在找的、想要学的。” ▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

山东省昌邑市六十二岁的法轮功学员徐万香女士二零二四年八月十九日在昌邑市石埠镇第二棉花加工厂再次被昌邑市国保警察绑架，被非法关押在潍坊市看守所。近日获知，她被中共法院非法判刑三年零三个月、勒索罚金一万五千元。目前，徐万香已被劫入山东济南女子监狱。

湖北省武汉市七十一岁的法轮功学员熊凤莲老太太，二零二四年五月十三日在家遭宝丰路派出所绑架。因她独居没人知道，几天后派出所打电话，家人才知道她遭绑架，据称警察在监控里看到她在菜市场发资料。近悉，熊凤莲老人已经被非法判刑三年，关押在武汉女子监狱。

浙江省兰溪市法轮功学员张蓉女士于近期被当地中共法院非法判刑两年零八个月，勒索罚款两万五千元。据悉，张蓉因给民众讲法轮功真相，二零二四年十月被警察绑架，一直被非法关押在金华白龙桥看守所。

河南省洛阳市涧西区七十二岁的法轮功学员王巧芳女士因讲真相于二零二三年七月六日遭洛阳市涧西区法院非法庭审，当时未知宣判结果。现得知，王巧芳数日后被非法判刑两年半，现被非法关押在河南省新乡女子监狱。王巧芳是退休工人，二零二三年四月二十三日因讲真相、发资料被一大学生恶告，被警察非法抄家，后来她被构陷到涧西区检察院。

河南省洛阳市涧西区唐村七十二岁的法轮功学员孙春花，二零二四年三月十五日被国保等一伙人闯入家中绑架抢劫，一直被非法关押在洛阳市看守所。近日得知，在未通知任何家人的情况下，洛阳市公检法

暗箱操作，枉判孙春花两年半。孙春花被非法关押近一年半，现被迫害的非常消瘦。

辽宁省丹东东港市法轮功学员张伟女士，二零零一年曾被非法劳教勒索六万元，二零零二年四月被绑架、非法判刑七年，她被折磨的生命垂危送回家；二零一五年四月再次被绑架，被非法判刑九年，又在辽宁女子监狱遭受严重摧残。她于二零二五年八月十九日下午二点多含冤离世，终年六十二岁。▲

写完法会交流稿后 梦见师父

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】明慧网八月十三日刊登了《第二十二届明慧网大陆法会征稿通知》的当天，就有一位同修给我捎信，说让我看一下站内信箱的消息，有同修有什么事要找我。当晚我却一直破网不成功，第二天也如此。我很着急，不知同修是有什么紧急的事才会专门让人给我带话。第三天我就去了另一位同修家，借他家的电脑上了明慧网，首先映入眼帘的就是大陆法会征稿的通知。那一刻，我忽然明白了师父的苦心，是专门让我看到法会通知，第一时间准备的。如果没有那位同修带话，我可能会等几天后再上明慧网，就错过了第一时间。

这次的征稿通知和往年的略有不同，有这么一段话：“其实每一次法会，无论你是否写了交流稿，稿件是否作为了法会交流稿发表，从另外空间看，每个人都交出了一份答卷，每一份答卷也都反映了个人的修炼状态和真实境界。不仅是法会，每天也都在答卷，然而法会的场合更为隆重。”虽然我们大陆大法弟子也都知道，但好象以前并没有以文字的形式这样明确的写出来。

我们都感到正法进入尾声了，每一个人也都在这过程中践行着自己史前的誓愿。以前的法会我基本都会参与，并当成是一个大法弟子必须要参与的事情。有一届大陆法会前，我梦见师父把我叫起来发言，结果那一届我的交流稿被发表了。我想，我们这边平平常常的一件事，在另外空间，可能都是非常神圣庄严的。

从看到通知后，我就开始思考怎么写，开始写了一篇，但写的过程中总是别别扭扭的，觉的没说清楚什么。后

来发现是我有怕心，怕别人看出稿子是我写的，对我的安全不利。这是维护自己、保护自己的私心。后来在一次发正念时，师父点化我应该怎么写。我又从新写，这次我放下了自己怕发表后别人看出是我写的这颗心，只是真实的、用心的写自己一段心性提高的历程。在写的过程中，自己又从新梳理了走过的这段路，更加感受师父每一步的点化、保护与加持，也更理性的看到了过程中自己存在的问题，以及以后要提高的方向。

这篇交流稿也不是一气呵成，写了好几天才写完。写的过程中，也有写不下去、脑子生锈的时候，这时我就停下来，去学法。学法时，不去想写稿的事，只是学法。经过了几天，终于有一天下午，我感觉我的大脑很干净，思路很清晰，我意识到：今天可以完稿了。于是我坐到电脑前，从头开始修改并完善我的稿子，一直到结尾。

就在完稿的第二天，我做了一个梦，梦境中师父坐在我的对面，我们中间的桌子上有一份试卷。我拿着这份试卷，A4纸大小，试卷上有大概不到十个问题，都是问答题，我从第一题开始，看完一个问题，就向师父回答。梦中我很高兴，因为题目的问题我都是肯定回答，我很高兴，问题中问的我都做了。但是醒过来时，我却不记的具体问题问的是怎么了。梦中，师父静静的看着我，听着我回答，还朝我微笑。

醒来时，我还在想，很久没有梦到师父了，今天怎么梦到师父了？哦，我想到了，是我写了法会交流稿，向师父交了答卷，所以（梦中）师父亲自坐在我对面，听我一题一题的回答。正如前面提到法会征稿通知写的“每个人都交出了一份答卷”。

写出这篇交流，是希望更多的大法弟子都能快快参与到准备法会交流稿中来。参与法会投稿，师父在

殷切的盼着收我们每个人的答卷呢！现在时间飞快，如不抓紧，一晃又到截稿时间了，是不是又等着下一次法会交流呢？不要给自己留下遗憾，快拿起师父赐给我们的神笔吧！

同修们对写征稿更加有信心了

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】第二十二届明慧网大陆法会征稿已经开始了。自二零一七年，我每年都参加法会投稿。开始参与投稿时，我很不自信，因为看同修们的交流稿，觉的自己修的不好，又没有做过什么轰轰烈烈的证实大法的事情，很惭愧，自己也有私心，觉的自己的稿件肯定也不会发表，写稿时思想比较复杂。

但我听“忆师恩”广播时，有的同修交流：师父总是鼓励弟子写修炼心得，师父看弟子们的修炼心得很欣慰，我想那自己也写吧。写稿的过程中，我也能找到很多修炼的不足和与同修们的差距。

没想到，去年自己写的修炼心得，在明慧网大陆法会发表了。在这过程中，我感觉那些不自信、自我否定、自私等很多人心去掉了，让我的观念发生了很大改变。我也鼓励自己：要听师父的话，踏踏实实的修，哪怕有一点提高，都是大法的威力，写出来都是在证实大法。所以这次法会征稿的第二天，我就把文章写完了。写的过程一气呵成，深深感到师父在加持弟子。谢谢师父！

我身边有很多农村老年同修，他们听师父的话，三件事一直在做，可写稿时，总说“修的不好”或“不会写”。开始时，听到他们说这样的话，我很无奈，不知怎么帮

他们。后来在协调同修的帮助下，我知道怎么帮他们整理稿件了。同修说“修的不好，不想写”，我就请他们说说自己修炼的经历和故事。同修们很纯净，愿意交流自己的修炼故事。在交流的过程中，我就录音或直接打字。一般他们说完后，我用半天的时间，就整理出他们的交流稿，帮他们发到明慧网。因为他们的故事是真实的，特别能打动人，很多交流文章都发表了。谢谢师父的鼓励！谢谢同修！

后来，同修再说自己不会写，我说：“您的文章都发表了，就是把您说的话写出来，我帮助修改一下，就可以了。”同修们就尝试自己写稿。现在同修们基本能自己独立写稿，把自己修炼的真实经历写出来，让别人能知道大概意思，我再帮助整理稿件。令人敬佩和欣慰的是，这次大陆法会征稿，一名老年同修的稿件早早写完，在学法小组分享，同修们对写稿更加有信心了。

中共邪党利用宣传机器，在中国大陆和海外不遗余力的造谣抹黑法轮功，很多世人都在被毒害，甚至成为邪恶的帮凶。我们更应该写出自己真实的修炼故事，向世人展现大法的美好。参与写稿、投稿的过程就是在证实大法！希望同修们珍惜机缘，抓紧时间，向第二十二届大陆法会投稿吧！

个人修炼层次有限，不在法上之处，请同修慈悲指正。

一定要重视学法

文：大陆大法弟子

【明慧网】看到同修被迫害，我发现，很多同修还是修炼上出了问题造成的，但是很多人认识不到自己的问题。很多是乱法的问题，但是告诉了当事人都不相信。

对于乱法，很多人分清了一部份。还有比较迷惑性的分不清，是因为学法少，对法理认识不足造成的。明慧编辑部不可能面面俱到全部点到，这个只有靠自己多学法来分清邪恶。

想来想去，觉的可能还是学法上不足造成的。如果学法学得多，还是能分清这些邪恶的伎俩。或者真的出现了，跑偏了，由于有比较扎实的学法基础，也容易走回来。

我在修炼当中，一直比较重视学法。我认为，一定学好法。师父讲过所有会出的问题事先在法中都讲过了。如果我们还在犯，那一定是法没有学好。

我认为，师父讲过的法都是有用的，要不然就不会讲。所以，我把师父讲过的绝大部分经文及各地讲法都背了一遍，《转法轮》背了很多遍。这让我分清了很多乱法的事情，也看到了很多同修被迫害的原因，同时也认清了很多问题。

因为知道被迫害的原因，很多时候不会把这场迫害当成人对人的迫害，也就不会生出严重的怕心。光去怕心不容易去掉，得知道迫害的原因，才不容易生出怕心，要不然会一直用人的各种方法来保护自己，很多时候感觉防不胜防。听说有一个大法弟子把所有的法，包括标点符号都背了下来。而且那个同修说，每次师父讲法，

上一次讲法，和下一次讲法，中间间隔的时间都是足够的，足够让我们把法背下来。我想，这样的大法弟子一定走的很稳。

我身边有一个同修，师父点化我们是法缘。的确，每次在一起没有废话，都是跟修炼有关。她之前被迫害过一次，后来我听说她的一些事情，我用法衡量知道那是属于乱法，这是她被迫害的根本原因。等她从监狱出来之后，我们总在一起，也有机会交流。我跟她说了她遭迫害的原因，最初，交流有点费劲，她不明白为什么干的那些事情是乱法。后来好不容易她明白了一些，然后她也找到了自己的一些问题。

我心里想，这下应该没事了吧！哪里知道，由于她自身学法不足，光靠外力是不行的。我只能告诉她我看到的那些事情，我不知道的她干的那些乱法的错事没有办法告诉她。由于在乱法的问题上没有彻底肃清，她以为自己在这方面没有问题了。结果表面上看是讲真相出事了，实际上师父点化我，她是由于人心再次被旧势力强加迫害，损失很大。如果学法再多一些，力度大一些，向内找再深入一些，细致一些，肯定能明白的，也能够避免这次迫害的发生，学法不够还是不行啊。

我举一个自身的例子来说明，原则性的问题犯了多么严重。我之前两三年前吧，无意中把一个邪悟者带到了同修甲家（别人介绍给我的，介绍人说她是多么的正念正行，我不知道这是邪悟者），当时顺便还交流了一些。邪悟者口才极好，说了一些东西，在场的甲、乙同修都无意中接受了。后来背法时，师父点化我此人有问题，然后我才从别人那里知道她是邪悟者，也知道了她说的那些话全是邪悟理论。我知道干扰同修修炼罪很大，邪悟者到同修家宣扬邪悟理论，我等于与邪恶同罪，无意也不行。

本次本地针对大法弟子的抓捕中，邪恶之前也总来骚扰我，其实已经马上准备下手了。但是在师父的保护下，我躲了过去。过程是这样的，我身边一个同修被迫害，我得去告诉甲一声，然后去了他家。去了之后，师父让我想起了曾经无意带邪悟者去他家的事，然后我承认了自己的错误，告诉他们一定要把听到的邪悟者说的话全部清理出去。甲明白了。

第二天，我孩子做了一个梦，梦到我无意中干了一件错事，好象是杀了一个人，被判了死缓，身体里被打了毒针，血都已经抽空了，换成了清水，马上就要带走执行了。梦中孩子非常紧张，哭着喊着：“妈妈走了，我咋办呀？”然后好象又发生了什么，我说没事了，平安了。我明白这指的是什么了，就是无意中带邪悟者去同修家的事。

在神看来，邪悟者的话中都带着邪灵，与传播邪恶网站同罪，是在毁同修，就是犯了杀人的罪。虽是无意的，也不行，在另外空间就是判了死缓，造下了巨大的业力。旧势力拿着这个借口来迫害，在人间对应着就是马上要绑架抓捕了。这种干扰同修修炼的罪很大。

师父说：“我建议所有传播过这个特务网站的，尽快挽回你造成的损失，找回那些被你传播这个特务网站的人。漏掉一个你都会随其一起被淘汰。”（《精進要旨三》〈淘沙〉）

之后，警察不再找我了，周围各种漏水，漏电的现象也不存在了。之前警察总来变相找我，家里、单位各种漏水、漏电不断，其实那个时候就是师父在用各种方式提醒我有漏。这次补上这个漏之后，一切又恢复了平静。

看到很多同修面临的问题，再次提醒：远离邪悟者，不给其市场；分不清是否邪悟，正说明是自己的问题。干扰别的同修与邪悟者同罪。不能改变修炼形式。如果不能明白师父安排的修炼形式是什么，就很危险，就会

参与乱法。被迫害跟这个有关系。有的人已经快被旧势力推到大法的对立面上去了，但是自己完全不知道。这种对立面不是说表面上反对大法，是不理智中干扰同修修炼，造下了巨大罪业，以后修炼起来相当艰难，旧势力的目地是要借机淘汰这部份人。

看到周围的一些问题，谈一点个人体会。层次有限，不足之处请同修指正。

我终于会修了

文：山东大法弟子

【明慧网】我是一九九七年春天得法的大法弟子，因工作，不与外界接触，只是自己独自修炼。虽然我有大量的时间学法，那时因自己不会修，不会悟，遇到过家庭关时，就把握不好，长期处于魔难中。直到近几年，我才渐渐走上精進的路。

不会修 长期处于魔难中

婆婆是一个很强势的人，公公是个大男子主义的人。我一九九九年冬進婆家门时，婆婆身体就不太好，大病没有，小病不断。丈夫是个独子，有点娇惯，性格耿直，说话不太文明，婆婆说什么，不管对错，一味的服从。特别是我和婆婆之间发生矛盾时，他一概都是站在婆婆那边对付我。所以二十多年来，我对婆婆和丈夫产生了很强烈的怨恨心。因为我不会悟，不知道是师父在利用他们来帮弟子消业，提高心性，还总是幻想着有一天自己的付出能得到他们的回报，也能过上跟别人一样的幸福生活呢。

因心性和悟性长期提高不上来，终于被虎视眈眈的旧势力钻空子迫害了。二零二一年年底，丈夫喝醉了酒，把脚脖子摔折，由于我的怨恨和妒嫉，在家庭中引发了一场家庭大战。自此，让自己陷在痛苦中不能自拔，从此，我把自己置身于常人的虚幻的世界里，听小说，玩抖音，刷小视频，网上购物。有时也多少学点法，根本就不入心，离修炼人的标准越来越远。

一晃两年多过去了，二零二三年的暑假期间，我身体出现了浑身无力，心脏也不舒服，还经常头疼恶心，呕吐，去医院检查，也没有什么毛病，就是难受。在利用各种人的办法无效果后，我才想起捧起大法书来，学法、炼功。

就在我身体恢复后的二零二三年腊月二十二这天，我唯一的儿子被查出患有严重的淋巴疾病。医生说，这种病没有什么好的治疗方法，就是化疗、放疗，是很痛苦的。当我知道此消息后，感觉天塌了一样，不知所措，只是捧着宝书《转法轮》，看着书中师父的法像，哭着求师父救救孩子：他还年轻，才二十三岁。我丈夫急忙拿上诊断报告，一刻不停的带着孩子去了大城市就医了。我在家里一边学法，一边哭着求师父救救儿子，让儿子完好的去，能完好的回来。我知道只有师父能救他，此时我也知道了修炼的严肃性，大法是慈悲威严同在的。

父子俩去了后，因材料不全，又回来了。我悟到是慈悲伟大的师父保护了我儿子。从此，我开始认真的修炼起来了，一刻也不敢放松。当时自己学法修炼是抱着让孩子病好的强烈有求之心，后来通过大量学法，认识到了这颗肮脏的有求心，是对师父的不敬，就赶快发正念清除掉了，抱着纯净的心学法修炼，敬师敬法。

会修炼了 柳暗花明

明白了师父的良苦用心，我认真对待修炼，修去了很多的执著心，首先是修去对手机的执著，这个过程也是有考验的。当我下决心不再玩手机时，各种干扰与诱惑不断的出现。拿起手机时，一看就是我喜欢的小小说、小视频在往外跳（这些软件已删除）；不是手机里出现，就是脑子里往外翻，不管看过多久东西，都能清晰的反映出来。我就克制自己，不受诱惑，就是不看，同时发正念排斥、清除它。有一段时间，我三天两头的头痛、恶心，我知道是师父在给我清理体内不好的东西。真心要放弃，真的坚定了主意识，冲过去后，头脑感到清凉舒服。谢谢师父！

在背法中不断同化法

我从新开始修炼后，把昔日的同修找了回来一起学法，我家里成为一个学法点。因孩子身体的原因，一星期只有在一起学法两次。看着明慧网同修的交流文章，很多都提到了背法提高的很快，我就和同修说：“咱们也开始背法吧，长篇的不行，就先背短的。”我们就先背《洪吟六》，清理一下邪党的东西，一个星期背一首应该能背下来。

可是我们真开始背时，看着不长的短篇，也真不好背，不是记不住，就是表面的意思不懂，一首诗一个星期都背的不是很通顺。每天学完法开始背法，我们不打退堂鼓，决心坚持背下去。当冲过开始的困状后，背的就快了，有时一星期，我们能背两、三首。在背的过程中，法理也不断的显现，心性也在不知不觉中提高着，不断的同化着法。一天，我在厨房做饭，一回头看见要上卫生间的丈夫，莫名的觉的他很可怜，一下子就把心里那些对

他产生的怨呀、恨呀都放下了。再后来我和丈夫出现一些小摩擦，也能克制找自己了，家庭和睦了。

在帮儿子同修中提高自己

儿子同修刚入门修炼时，他不愿与我们一起学法。但他自己又不知道抓紧，时学不学的，还在以常人的事为主。见他这样，我的心那个急啊！心想：你都得法了，怎么不知道抓紧时间呢！几乎每天就盯着孩子的修炼状况。有时一焦急，说话声音就大了，有责备他的意思。可他还是该怎样怎样，没有改变的意思。

后来通过学法背法，我悟到：修炼就是修自己，找自己，把后天形成的各种观念，人心执著都要去掉，放下对儿子的情。从此，孩子也开始慢慢知道抓紧一些时间学法了。

可随着孩子病业假相越来越严重，我没有修去的人心又开始控制不住的往外返，有时还会和他发生争执，怨他不好好学法，不知道抓紧时间，一味的指责他，埋怨他，要求他，而没有象师父教导的，站在他人的角度上，为他着想。他是个才入门几个月的新学员，需要老弟子好好带带他。我要对他有耐心，要多鼓励他。他每天忍受着身体的剧痛，还能天天坚持学法炼功，发正念，已经很棒了，我不能让旧势力钻空子，在我们之间制造间隔。

我开始调整好自己的心态，把思想中不正的，对孩子不合法的要求一律归正。在和同修的交流中，同修也用她的亲身体会告诉我：“你什么都做不了，但师父什么都能做到，你就把心放下，把一切交给师父，我们的师父无所不能。‘弟子正念足 师有回天力’（《洪吟二》〈师徒恩〉）。 ”

说起来容易，做起来难，有时真是剜心透骨疼痛的感觉，没有师父的保护和加持，真不容易走过来的。

二零二五年元旦过后，儿子的病业假相已经非常的严重了，到了都不能走路的成度了。身体佝偻着，全身肿胀乌黑，面部也肿胀的变样了，原本相貌堂堂、一表人才的儿子不见了，成了人见人怕的丑陋恐怖的人。口腔严重溃烂，呼吸困难（每天只能用嘴呼吸），听力也严重下降，肚子肿胀，硬的象石头，吃很少的一点饭，他爸爸都给他准备好了吸氧机。

这时，他也真正意识到了他面临的危险，也知道害怕了，才真正走入大法修炼。我这一年在师父的保护和同修的帮助下，我的心已经稳下来了，就鼓励他，我对他说：“儿子，你就真心的跟随师父好好修炼吧，师父一定会管你的，把你人的那一套理论（因孩子是学医的）放下，正念足一点，别放弃，有师在，有法在，我也会一直陪着你，别怕！师父说：‘物极必反’（《转法轮》），都是好事。这是你身体深处的坏东西都返到表面来了。我们就坚信师父，坚信大法，就不让旧势力的阴谋得逞！我们就是要让众生看到大法的美好与殊胜！炼功不能站着炼，那我们就在床边坐着炼，但不能安逸，尽量能站着，就不坐着，哪怕把腿靠在床边站着炼也行。咱们就是要否定旧势力的安排，只跟师父走。”

通过努力，通过对师父的坚信，儿子同修一天天的好转起来了，对信师信法有了更大的信心。期间他学法也多了。感恩师父的加持与救度之恩！现在孩子的一切都在向好的方向发展。

二零二五年一月二十八日晚饭后，我们发完正念，一起学法时，我发现儿子的情绪有些低落，我问他怎么了不开心？他说：“修炼太苦了，连个节假日都没有。我要休息，我要出去玩，我要象个正常人一样出去玩。这是我二十五年来过的最不好的一个年了。”我知道这些话

不是真正的他说的，是旧势力又在起干扰，我不承认它，否定它！我跟儿子说：“师父《洪吟》第一篇就是〈苦其心志〉，想成就什么，没有不付出的。”他听不进去，而且说的话越来越不对劲，还大哭了起来。开始我还在跟他辩论。后来我感觉这样不行，会激起他更大的负面思维，我就静下心来，边听边发正念：决不能叫旧势力在我们之间造成间隔，从而阻碍众生得救的机缘。

发了一会儿正念后，我就开始背《洪吟》、《精進要旨》中的法给他听。慢慢的他平静下来了，知道自己说错了话，态度坚定的说：“那不是我，我不承认它。”因为他从二零二五年元旦过后正式开始走入修炼，学法、炼功、四个整点发正念，我们没有一天间断过。我知道他心里肯定很苦，从一个身高一米八多的帅气小伙子，变成了现在一个人不人鬼不鬼的样子，谁看见了都怕的赶快躲开。现在还要把人喜欢的东西往下放，心里那个落差一定很大。我没有责怪他，而是鼓励他说：“你真的已经很棒了，我们继续一起加油！师父说：‘共同精進 前程光明’（《洪吟》〈容法〉）。”

在这一年的修炼过程中，我和儿子同修在相互扶持下，我修去了很多的人心：对公婆及丈夫的怨恨、妒嫉、不能被人说的心、面子心、安逸心、懒惰、自以为是等等。儿子也在师父的慈悲保护下，从不会修到会修，从不会找自己到会找自己，快速的提升上来了。现在他对师父对大法的信念非常的坚定，我有时都挺佩服他的坚持与意志力。他从一开始炼一套动功，要休息两次，到后来全能站着炼下来了。

过程中，由于自己有时看同修的交流文章，过病业关假相时很快就过去了，而儿子怎么过的这么慢，知道自己还有求让他快好的心，有时把握不好，还会埋怨儿子

几句不精進，看他做不好时，不是善意的给他指出，而是不愿搭理他。这时，师父的法就会突然出现在我的脑中：“你们都是同修，你们是敌人吗？”（《各地讲法十四》〈大法洪传二十五周年纽约法会讲法〉）对呀！我差点又上了旧势力的当，灭掉它！我就坚信师父，坚信大法，一切自有师父安排！师父给弟子安排的修炼路都是最好的。

在这一年中，我修炼最深刻的体会是，按照师父的要求做，一定要多学法，法是修炼提高的根本。只有学好法，才能有正念，才能在魔难中走过来。

在成稿的前一天，二零二五年三月三十日那天，儿子都能开车，拉着我回老家了。再次叩谢师父！师父，弟子让您操心了。

抓住机会救有缘人

文：山东大法弟子

【明慧网】我是一名农村妇女，几年来遵照师父的教导，认真做着大法弟子应该做的三件事，一直面对面的讲真相、发真相资料，抓住一切机会救有缘人。

去年冬天，我去一个村庄加工芝麻油，那里的人挺多，我想这些人都是来求大法救度的有缘人，我不能使他们失去这得救的机会。我先给店主讲，声音挺大，周围的人都能听到。店主说：“我已经明白真相了，我家里有个炼法轮功的亲戚，她给我讲过了，也给我做了三退了。”接着我再给其他的人讲就很顺利了。

过了几天，有位同修也要去加工香油，我们俩就结伴又去了那个村的加工点。这一次去的人也挺多，我就大大方方的一个接一个的讲真相，送护身符，同修在跟

前发着正念。有一对夫妻，男的在政府部门上班，是党员，认真的听明白真相后，很痛快的就答应退党了。女的是一名退休职工，她告诉我，别人早给她讲过真相，已经早三退了，我给她护身符时，她说：“我已经有一个了，你送给那些没有的人吧。”

我家里有些核桃仁，我想把它加工成核桃油，就又去了那个加工点。那天我去的较早，因前天刚下了一场大雪，我去的时候，店里还没有其他人，只有店主在外面扫雪，我心里有点失落感，心想：要再多来些人多好啊！我好给他们讲真相，让更多的人赶快得救，不然，今天不就是白来了吗？我正这样想着，一会儿就来了两个人，是一对夫妻。我先主动热诚的和男子打了声招呼，简单的聊了几句，我就和他讲起了真相，他听的很认真，明白真相后，痛快的退出了邪党的组织，收下了护身符。我又给女的讲，她说：“我早知道大法是好法，某某党不好，我早三退了，别人给我的护身符，我只要一出门，就一定会装在兜里，这样心里感到很踏实。”

看到这对明真相生命得救的夫妻，我心里很欣慰，我知道，众生能得救都是师父的洪恩，都是师父在做，我们只是动动嘴、跑跑腿而已。

回家的路上经过一个比较长的坡路，看到前面有个男子推着电动车在走，我不经意的从他身边骑着往前走了。走了不长的一段路，我突然想这个人我还没有给他讲真相，让我碰到就是有缘人，我不能错过让这个生命得救的机会，否则我会后悔的。这时，我想起了把头盔落在加工处了，就又回去拿头盔。当我往回走的时候，看到那个男子在半坡上不走了，赶快到了他跟前，对他说：“大哥，你怎么不走了？”他表情有些无可奈何的说：“电动车没有电了，走不动了。”我说：“车子没有电了？你要

上哪儿去？”他说：“去厂子看大门。”我说：“刚才我见你推着车子走。”他说：“我也看见你从我身边过去了。”我说：“这是缘份吧？正好我也往前走，咱俩顺路，你哪有没有绳子？”他说：“绳子倒有一根呀。”我说：“我的电动车是新买的，要不你用绳子把车子连起来，我试试能不能带动你。”他听后立即用绳子将我的车和他的车连了起来。我说：“你车上的东西太多了，往我这车上搬点吧。”他就把一个大箱子搬到我车上来了。我又说：“大哥，你到车上坐稳了，我开车试试行不行。”一启动还能动，就这样，我慢慢的骑着车子拉着他往前走。走了几里路后，他说：“行了，不用送了。”我说：“到了吗？”他说：“还没有到，还得拐个弯。”我说：“那我就把你送到了吧。”就这样，我拉着他又走了大约七、八里路，把他送到了厂子里去了。路上的人看到后都是用奇异的眼神看着我们。

到了厂子之后，他心情有些激动的问我家住哪里？等我告诉我在某小区时，他又问我住几号楼，说他女儿也在那个小区住，并说一定叫他女儿报答我的人情，表示感谢我，说我帮了他个大忙。我说：“大哥，不用了，你也是个善良的人，你今天能遇到我，也是咱们有缘份。我是修炼法轮大法的，俺师父要求我们做事多为别人着想，做个无私无我、先他后我的好人，帮人忙不图报酬，只要世人都能明真相生命能得救，比什么都好，比什么都值钱，因为生命是用钱财买不来的，是无价的。我要不是炼法轮功，我一个七十多岁的老年女人能拉你一个大爷们吗？”他不说话，只是点头表示认可。

我还讲了一些大法的真相，他一直是静静的在认真的听着。最后，我对他说：“你知道了这些真相后，如果你身边有不明真相，说法轮功不好话的人，你一定要和他们讲明白，你也是在自己积大福德。”我又问他：“你听

说过三退保平安吗？”他说没有听过，我又给他讲了三退方面的真相。他听后告诉了我他的真名，叫我帮他退出少先队。我给了他一个带扫码的护身符，他很感动，直说谢谢我。我说：“你不用谢我，咱们一起谢谢大法师父吧！是大法师父慈悲来世间救度众生的。”

在我要离开时，他诚恳的对我说：“以后你如果有什么事时，一定要来告诉我，我一定会尽力帮忙的。”我表示感谢后，离开他回家了。

回家后，我心里很轻松和高兴。平时晨炼打坐一个小时腿疼的只能咬牙坚持炼完，感觉挺费劲的。而当天晨炼时，打坐一个半小时也没有感觉腿疼，而是感觉很舒服，很美妙；我肚子左边疼痛有一段时间了，向内找也不见好，多次发正念清理自身，也不见好转，而就从这天开始，就不知不觉的好起来了。我认识到是我做事在为别人着想，符合了法的要求，师父在鼓励加持我，也让我体验到了师父在《转法轮》中说的“心性多高功多高”这段法的一层内涵。

在管教孩子的过程中修自己

文：香港大法弟子

【明慧网】我是二零二一年三月底得法的。通过持续、大量的学法，我明白了大法是来度人的，真正能让一个人返本归真，我发自内心的想要修好自己，坚定的走在修炼的路上。

最近，在平台听到同修交流，在推广神韵的过程中，很注意归正自己的一思一念。我觉的同修做的真好。相比之下，我意识到自己差的太远。我问自己，到底实修了吗？怎么才是实修呢？我现在想到的是，不能把自己当成常人。然而在日常生活中，我遇到事情的时候，出来的第一念还是后天观念居多，没有做到严格要求自己。

管教孩子，动了气

前些日子，我的两个孩子因为一件小事发生矛盾。十岁的儿子误会八岁的女儿不帮忙，女儿起初解释说自己没有听到，但是当哥哥继续责怪她不帮忙，女儿就发怒了，接下来的事情她都不配合了，我让她做什么她也不做了。我忍了一会儿，女儿还是摔东西、翻白眼、嘴里念着“死啊死”的。我的火憋不住了，心想这小孩子无法无天了，要好好管教才行。

我握起拳头，捶了她后背一下，她立刻用小拳头重重的打在我手臂上，很痛。我想这样互相打就成了打架了，哪能这样呢？我一只手抓住她两个手腕，另一只手握成拳捶了她后背两下，并严厉的说：“我是妈妈，是管教者，是因为你不听从管教才打你的，你不可以还手打我。”女儿还是用脚踢了我一下。我放开她的手。她走远了一点，

应该感到吃了亏了，被我多打了一下子。女儿使劲儿翻白眼、摔东西，嘴里还是念念有词。我离开了现场，想要彼此都冷静下来。

理智沟通后，女儿变了

我一边做别的事情，一边在心里背师父的法：“有人管孩子也发火，简直吵翻了天，你管孩子也用不着那样，你自己不要真正动气，你要理智一些教育孩子，才能真正的把孩子教育好。小事都过不去，就发脾气，还想长功啊。”（《转法轮》）我想，我动了气，没做到忍，是我不对，我应该怎么理智的去教育孩子呢？这时我想到了“本份”这个词。

过了一会儿，我平和的对女儿说：“你一出生，就是妈妈的女儿，就是哥哥的妹妹，你就应该尊重妈妈和哥哥，这是你的本份。不能因为你情绪不好，就任意的对我们说没礼貌的话；你是学生，你就应该学好你在学习的内容，包括钢琴，这也是你的本份。不能因为你情绪不好，你就拍打钢琴和胡乱扔钢琴书，也不能胡乱拍打桌子等等。要爱惜这些物品，在另外空间它们也都是有生命的。你没有做好你的本份，所以妈妈要罚你。第一是你必须用心弹好钢琴；第二是你的贴身小衣服你自己洗，我这次不帮你洗了。”

我说完这番话后，女儿什么也没说。但她在琴凳上坐下来，弹了好一会儿钢琴，能听出来她在用心的、平静的弹奏每一个音符。她练完琴后，又去把自己的贴身小衣服都洗了，洗了好一会儿。我心里也惊讶，孩子可以这么听话的去做好自己应该做的事情。孩子是来帮我提高心性的，特别是帮助我修忍和善的，我应该谢谢孩子才对。

归正自己，修一思一念

在读明慧交流文章时，我意识到了：我除了没做到忍之外，还有很多负面思维，也就是魔性、恶的东西。这些负面思维是后天观念形成的假我所拥有的，我没有认清它们，被它们带动了。那些负面思维是：认为女儿很叛逆，不听管教，不高兴的时候就无法无天，对家人没礼貌、没耐性，要好好治治她等等。只有遵照大法去做才能把孩子管教好，才能有好的效果。归正我自己的一思一念是最关键的，我应当尽量严格要求自己，一定要守德、要善。

因为我自己还有好多没修去的心，比如责怪、妒嫉、气恨等等。女儿也还是时常表现出不好的状态来，我想我们两个都要提高的，因为她也是来得法的嘛，我也想为她将来主动走入修炼，打下好的基础。

我和孩子们读《转法轮》读到第七讲了。平时，我的手机可以给孩子们看明慧交流文章；我在听明慧广播时，女儿也会被大法弟子正念正行的故事所吸引，也会静静的听一些。真希望我和女儿在发怒、不善的时候，第一时间能想到师父的法，从而归正自己，因为只有大法能改变人。我自己要遵照大法去做，实修自己，才能带好大法小弟子。

昨天，女儿说：“妈妈变温柔一些了，虽然还是会骂小孩，但是和以前不一样了。”我说：“是吗？那妈妈是有在修自己了。”

我会继续努力实修自己的。如果有不在法上的地方，请同修慈悲指正。

感恩师父！

谢谢同修！

师父点悟我修去怨恨心

文：海外大法弟子

【明慧网】一直以来，我好象从没有考虑过自己是否有怨恨心，在日常生活中也觉的没什么可抱怨的，更没有什么可怨恨的。因为一家三代都修炼，而我们老俩口是长辈，孩子们对我们不仅敬重，在各个方面为我们想的也都很周到。

我和老伴，每天除了准备一家人的三餐外，就是专注做好自己的三件事——学法炼功，发正念，做自己救人的项目，好象从没感到有什么怨恨的事。但前段时间有一件事让我警醒。

一、找到深藏的怨恨心

我在上小学时，一个比我大几岁的女生因为我脸上的伤痕而嘲笑、辱骂我，还召集班里的其她女生一起耻笑我、孤立我。我受到极大的伤害，形成了一种胆小、怯懦、自卑的性格。直到四年级后她退学了，才终结了我那段痛苦的经历。而我对她的怨恨，也一直深深埋在心底。

我们长大后，她家搬家到我家旁边，成了与我家一墙之隔的邻居。她家只有她娘俩，生活很穷困，所以她时常来我家借东西。每当这时，她总想跟我搭讪一下，但我从来没有理睬过她。后来我到外地上学、工作，也很少回家。慢慢的几十年过去了，也就淡忘了她。

可前段时间，在我学法或炼功时，不知不觉间思想跑了。儿时的她竟然又进入到我的脑海中来了，被她耻笑、欺凌的情景历历在目，我心里马上就忿忿不平，她干的那些十年谷子八年糠的事都翻出来了。

已经过去几十年了，本来早都淡忘了，为什么她几次出现在我的脑海中呢？这让我意识到，我的怨恨心还是深深的被埋藏着。我悟到，这应该是师父对我的点悟。修炼三十年多了，怨恨心还深深埋藏在自己心灵的深处。带着这样的怨恨心，怎么能完成我们助师救人的使命呢？

我认识到，每个人的机缘不一样，业力大小不一样。如果不是从小忍辱、吃苦，消掉足够的业力，也许我将与大法无缘，擦肩而过。所以这个理反过来看，真是应该深深的感恩与珍惜师父的苦心安排才对。

后来，我打听她的下落，听说她已经去世三十多年了。也就是，我再也没有机会与她解除那个冤怨而救度她了。这也给我心中留下了一个深深的遗憾。

二、在打真相电话和家庭中暴露出怨恨心

我现在意识到，是该好好想想自己、找找自己了，自己到底平时有没有抱怨、怨恨心表现出来呢？太有了！在和接线员配合，打电话救人中，对接听率低，或一听就挂，心就浮躁起来，心想是不是号养的不好，是不是个新手，换不换接线员呢？我并没有认真查找自己、调整自己，没有加强发正念，相互鼓励，而是心中生出了对接线员的隐隐抱怨。对接电话的众生，有的不仅不听，不问青红皂白就来一句：“你吃饱撑的？滚！”挂断，再打不接，对此我心中也不平静。

在家庭生活中，特别是对自己的丈夫也有怨恨心。几十年来，他对家庭中的每个人都是关爱有加、总是操劳在先，享受在后。对我也是宽容、忍让，从不计较。但是，我却从不知足，处处挑他的毛病、找他的不是。我对他的表现往往都是不满意，抱怨他、指责他、甚至产生怨恨，都形成自然了。感觉自然而然、理所当然了，

自己都觉察不出来了。修炼三十多年了，在这个问题上，自己还从来没有修过。

三、修去怨恨心，做真修弟子

现在我初步认识到，一切怨和恨都源自于“私”。同时，“私”也使我不知感恩，不会感恩。因为每每我产生抱怨的时候，实际上都是师父给我们安排修心、提高的机会。而我不仅没抓住机会，向内找、提高自己，反而抱怨指责别人，从而造业了。

《共产主义的终极目的》一书中说：“共产主义的本质是一个‘邪灵’，它由‘恨’及低层宇宙中的败物所构成，它仇恨且想毁灭人类。”恨是共产邪灵魔鬼的本性。

作为修炼人，我们深知“恨”的危害性。太可怕了，现在认识到了这一点，就是去掉它的时候。我不能再容忍它，不能让它在我的空间场存在了。解体它，灭掉它。我要多学法，去掉怨恨心，发正念让怨恨心死。我要时刻警惕抱怨、怨恨这颗人心，只要它蠢蠢欲动，就立刻正念解体它，灭掉它。

其实我何止是有抱怨、怨恨这一颗人心。虚荣心、爱面子心、怕心等等这些人心，在我身上都有。感谢师父的点悟，使我惊醒。

作为一个来得法的生命，我们所经受的一切苦难，都是师父为我们在回家路上精心安排的。这是修掉人心、提高自己的机会。不要怨、更不要恨，让我们的心中只留下对师父、对大法的感恩与珍惜。做一个真正的正法时期的大法弟子，让我们慈悲伟大的师父少一点操劳与承受。▲

说说“礼”的古今之变（下）

文：闻以明

【明慧网】在中国大陆播出的影视剧中，清宫的“宫斗剧”曾成为一时被人追捧的热剧，《甄嬛传》、《延禧攻略》等甚至在东南亚、台湾、日本等地热播。人们的印象定格在这样的画面中：清宫里充满血腥的权力斗争，宫廷里潜伏着各种角斗。

宫廷里有没有斗争？肯定是有的。自古以来，从来是善恶同在、忠奸并存，甚至在某一时期，恶的一面还会占据主导，遮天蔽日，黑白不分，都是有可能的。但是，中国古人相信，天在主宰着一切，“人在做，天在看”，脱离“天道”的事情长不了，夏桀沉溺于妹喜亡国，商纣被妲己迷惑，自焚于鹿台。

在礼天、敬天的大道之下，宫廷也有着有序的安排。一般来说，皇后的职责就是保持一个贤良淑德的传统女性形象，在参加祭祀大典中承担重要角色，要主持每年春季的亲蚕礼、躬桑礼。

所谓亲蚕，即取男耕女织之意，凸显女性在农耕文明中的责任，皇后要充任主祭。皇后在后宫要作为贤良的表率，母仪天下。清太宗之后孝庄，辽景宗之后萧绰，汉文帝之后窦漪房，宋真宗之后刘氏，汉光武帝之后阴丽华，唐太宗之后长孙氏，明太祖之后马秀英等等都是历史上有名的贤后。

清代以孝治天下，皇后就如一个旧式家庭里的儿媳，丈夫每天在外忙碌，陪伴、伺候高堂老母的任务自然就要由皇后来主理。平常的时候，皇后每天都要带领嫔妃们向太后请安，所谓晨昏定省，起码是一日两次。

如乾隆时，崇庆太后每到圆明园游览，都会住在孝贤皇后的长春仙馆，皇后一定要做出侍母最孝的表率。

在中国大陆播出的宫斗剧中，后宫里的“恨”充满荧幕，每一集、每个镜头都充满了“恨”。剧中的人物依靠着“恨”、见不得人的手段和圈套争夺后位，并最后成了赢家。

在宫斗剧中，有高等级嫔妃处死低等级嫔妃的桥段，事实上，除皇帝以外，任何人不能随意打骂她们。即便是宫女，嫔妃也不能肆意惩罚。

《清史稿》就记载了这样一件事。乾隆六十岁时曾宠爱年轻的惇妃，对她生下的皇十女甚是喜爱，这个皇十女后来获封固伦和孝公主，嫁给了宠臣和珅的儿子。惇妃自恃乾隆的宠爱，打死了一个宫女。乾隆得知后大发雷霆，写了一千多字的谕旨处理此事。谕旨中写道：“从未有妃嫔将使女毒殴立毙之事，今惇妃此案，若不从重办理，于情法未为平允。”可见，在清朝后宫，打死宫女是极为罕见的。乾隆在谕旨中自述，即使自己被宫女、太监惹急了，也不过是“杖责二十，极多亦不过四十者”。乾隆认为惇妃罪行重大，即便废黜名号也不为过。但念及她生下了公主，故而从宽处罚，降位为嫔。其他涉案的太监被革职，罚俸两年。另外，还给予死去宫女的家属一百两银子作为民事赔偿。真实的历史是，在清朝后宫，宫女的命也是命；人命关天。

清宫剧还有嫔妃出轨的剧情，更是荒诞。电视剧《甄嬛传》出现了太医利用空当私通嫔妃的桥段。实际上，这种情况也绝无可能。按照清朝的太医院诊疗制度，到后宫诊疗时，至少要两名太医同行，而且有御药房的太监引领。众目睽睽之下，根本没有机会出轨。诊脉时，太医和嫔妃也不允许有肢体接触。民间中有太医悬丝诊

脉的传说，但实际情况没有那么极端。为了避嫌，太医会在嫔妃的手腕处放一块手帕，隔着手帕为嫔妃请脉。另外两名太医还会轮番请脉，防止失误或作弊。

有网友总结了“宫斗剧”的雷同套路：“总有一个嚣张跋扈的宠妃，总有一个看起来单纯无害实际上心机深重的妃子，总有一个背叛主子的侍女，总有一个危难时刻救助女主角的太医……”

许多对真正的传统文化稍有了解的网友表示：“这些宫斗剧歪曲历史，看的人们脑袋都不正常了。”

中共用子虚乌有的情节，把“温良恭俭让”替换为“凶狠骄奢争”，让人们以为古人就是这样生活的。在中国大陆中小学课本中，很少整体的、概括的介绍中华古代文化，大肆宣扬近代史，使人从小就接受马列革命、西洋现代的东西。种种潮流，让中国人离传统文化和道德传统越来越远了。

中华五千年文明，礼乐为先，修心养德，最终达到返本归真的境界，当美好的传统、优雅的文化再一次降临中华大地时，大家一定不要错过。▲



图：奥地利法轮功学员八月三十日在首都维也纳市中心举行游行，从赫尔穆特·齐尔克广场（Helmut-Zilk-Platz）出发，途经国家歌剧院、议会大厦、弗赖翁广场（Freyung）等著名景点。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5261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：451,421,263

•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。