



# 明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



第1248期 (2025年10月10日) WWW.MINGHUI.ORG



图：二零二五年中秋节来临之际，各国大法弟子感恩师尊救度！美国、加拿大、巴西、法国、德国、英国、俄罗斯、瑞典、澳大利亚、新西兰、日本、韩国、印度尼西亚、印度、台湾等六十个国家地区的大法弟子发贺词贺卡表达对师父的感恩。

## 本期内容提要

- 【修炼】清除谁对谁错等人心执著
- 【修炼】怨恨心是毒药
- 【修炼】用无私为他的思维修炼 去人心并不难
- 【评论】活在“太平”下的我们
- 【文化】“修炼”源流考（1）（2）

# 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..... 9

## ◆修炼园地

清除谁对谁错等人心执著..... 11

怨恨心是毒药..... 16

用无私为他的思维修炼 去人心并不难..... 20

也谈海外炼功点学法点..... 24

梦境所见：欺师者被淘汰..... 29

挂条幅不慎遭举报 善良警察带我回家..... 32

向内找 改善提升人际关系（译文）..... 34

因谣言而受害的事例..... 37

## ◆时事评论

活在“太平”下的我们..... 39

## ◆文化频道

“修炼”源流考（1）..... 41

“修炼”源流考（2）..... 44

【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

二零二五年中秋节来临之际，亿万大法弟子感恩师尊救度！美国、加拿大、墨西哥、秘鲁、巴西、厄瓜多尔、法国、德国、英国、俄罗斯、挪威、芬兰、丹麦、瑞典、瑞士、意大利、匈牙利、荷兰、葡萄牙、波兰、西班牙、奥地利、爱尔兰、希腊、比利时、捷克、斯洛伐克、罗马尼亚、保加利亚、克罗地亚、塞尔维亚、立陶宛、澳大利亚、新西兰、伊朗、土耳其、老挝、香港、台湾、澳门、日本、韩国、新加坡、印度尼西亚、越南、印度、泰国、哈萨克斯坦、阿联酋、马来西亚、乌干达、巴勒斯坦、伊拉克、沙特阿拉伯、以色列、菲律宾、乌兹别克、中国等六十个国家和地区的大法弟子献给师父的部份贺词贺卡。

**加拿大**渥太华的法轮功学员纷纷表达对法轮功创始人李洪志先生的敬意与感激，恭祝师父中秋佳节快乐。他们表示，修炼法轮大法不仅让自己身心受益，更让他们在生活中见证了修炼者以真、善、忍为原理提升道德与身体健康的美好和神奇。年逾九十的艺术家凯西·吉利斯（Kathy Gillis）说：“我真心感谢师父为人类所做的一切，以及他继续做的一切。”凯西表示，修炼法轮功让她保持清晰的思维与旺盛的精力，这是人生最大的福份。她每周坚持在中国使馆前和平请愿，认为这不仅是对迫害的抗议，更是对真相的守护。

加拿大多伦多大法弟子九月二十八日在克里斯蒂公园（Christie Pits Park），共同恭祝师父中秋快乐。他们感恩师父教导的法理，让他们的生命得到净化和升华，并表示弟子们愿共同精进，助师正法到最后。

**美国**大洛杉矶地区部份法轮功学员九月二十一日（周日）聚集在橙县芳泉谷市（Fountain Valley）英里广场

区域公园 (Mile Square Regional Park), 一起炼法轮功的五套功法, 恭祝法轮功创始人李洪志大师节日快乐。安纳罕市学员维多利亚·郭 (Victoria Quach) 回忆道: “我有一个朋友炼法轮功, 见到她, 觉的她的变化很大, 以前她对家人和生活不满意、很不开心的样子。我问她发生了什么, 让她的身心和外貌不一样了?” “她给了我一本书和DVD, 我读了那本书, 边读边哭。” 维多利亚以前也常做慈善志工, 给穷人分发食物, 觉的帮助别人是为善, 但自从修炼法轮大法, 她意识到自己离大法要求的好人标准还差很远。她也把大法介绍给亲友, 她说: “我的家人都在修炼, 包括上大学的女儿。”

美国德克萨斯州麦卡伦市市长哈维尔·比利亚洛沃斯 (Javier Villalobos) 二零二五年九月二十四日正式签署公告, 宣布二零二六年二月二十一日为 “神韵艺术团日” (Shen Yun Performing Arts Day), 此日的演出将迎来神韵在麦卡伦舞台上的十周年纪念。公告赞扬神韵演出不仅启迪人心, 而且让社区变的更加独特和美好。市长在公告中还表示, 神韵在国际上持续遭受来自中共政权的跨国镇压, 包括对剧院施压、散布虚假信息、恐吓威胁以及诬告等。但神韵艺术家们始终坚守使命, 以勇气、善良与坚忍, 将美好与希望带给全球观众, 是全人类珍贵的典范。

美国旧金山湾区的法轮功学员十月四日应邀参加圣塔克拉拉冠军游行 (Santa Clara Parade of Champions), 沿路受到观众的欢迎及赞扬。圣塔克拉拉市市长丽莎·吉尔摩 (Mayor Lisa Gillmor) 很高兴法轮功学员参加游行, 她说: “很高兴今年法轮功能参加我们的游行。非常感谢你们所做的一切。我喜欢这种传统的修炼方式, 能同时提升人的身心健康。” 谈到法轮功的

真、善、忍，市长吉尔摩说：“我认为这是当今社会非常需要的。在各级政府中存在着负面因素，我认为我们所缺少的正是和平、真诚，以及对他人的善。我们的社区需要更多这样的人，对他人真诚、善良和宽容。我认为现在的情况已经失控了，你们的教诲正是我们圣塔克拉拉真正需要的。感谢你们的参与，非常感谢。”

市议员苏丹舒·贾恩（Sudhanshu Jain）非常敬佩法轮功，他说：“我认为法轮功在中国是一个非常和平的组织。他们一直受到中共政权的严重迫害，我非常钦佩他们在美国和中国捍卫自己的权利。”他还表示：“我认为真、善、忍是一个非常伟大、非常伟大的原则，绝对是的。而且我喜欢这一点：他们致力于帮助人们变的更乐于助人，更乐于助人。谢谢。”

**澳大利亚和新西兰**法轮功学员恭祝李洪志师父中秋节快乐，感恩师尊指引返本归真的大法给乱世中的人们带来美好与希望。学员们表示，大法师父教导我们遵循真、善、忍修心、提升自我，无论在身心健康方面，还是婚姻生活和家庭教育上，都获得了幸福的真谛。今年八十二岁的德裔法轮功学员迪特·希尔德（Deiter Hild）说：“师父，谢谢您！感谢您指引我寻获毕生追寻的真谛——法轮大法。”希尔德曾拥有一家非常成功的建筑公司，但他始终完全不明白自己为何存在，生命的意义究竟是什么？他说：“当你阅读《转法轮》时，人生中的许多疑问，都得到了解答。师父在书中阐述的法理启悟着我，突然间一切豁然开朗，所有困惑都迎刃而解了。你知道我们从何而来，为何存在于此，我们追寻什么，以及若我们做对了事又能抵达何方。一切如此简单明了，如此合乎情理！”

**澳洲**悉尼明慧学校法轮大法修炼心得交流会九月

二十八日召开，十二位大法小弟子交流了修炼中的心得体会。他们分享了如何在繁忙的学习和生活中，坚持修炼，努力去掉执著心，助师证法、救度众生，做一个合格的大法小弟子。十一岁的清源从小在修炼的家庭里成长，坚持学法，努力学中文，品学兼优，荣获二零二五年教育部长奖。

**巴西** 圣保罗法轮功学员九月二十七日在布拉斯（Brás）举办游行讲真相活动，让当地民众了解法轮大法的美好，以及中共迫害法轮功的真相。法轮功学员拉着横幅或举着真相展板，放着《法轮大法好》的音乐，沿路游行和讲真相，发资料；同时还有真相广播汽车，也在整个区域缓缓行驶，播放着中文和葡文的真相广播，让民众听到和看到真相，了解法轮功是什么，以及中共对法轮功的打压和迫害。

**德国** 多地法轮功学员十月四日来到中部城市埃尔福特（Erfurt）市中心两处举办了集会活动，展示法轮功的美好，并讲述在中国发生的中共迫害法轮功的真相。活动引起了当地民众关注，了解真相后他们纷纷主动签名声援法轮功学员反迫害。法轮功学员在鱼市广场（Fischmarkt）和附近的安克广场（Anger Platz）上搭起真相信息展位，展示功法，演讲以及腰鼓队表演演讲。时值该市十月节（Oktoberfest）期间，市中心有大量市民和游客，他们停下脚步，认真了解真相。弗兰克（Frank）和太太刚好走过鱼市广场，接过法轮功学员递上的传单。简单阅读后他径直走到展位上，表示要签名反对中共迫害法轮功。他说：“刚才了解到中共对法轮功学员的迫害，竟然发生在当代的中国。这与我对中国的想象大相径庭，令我震惊。所有知道什么是自由的人都会（用行动）保护自由。”

二零二五年九月，**英国**政府官员和议员持续发声，



共同谴责中共对信仰自由的践踏和灭绝人性的罪恶。他们也对中共跨国镇压以及操纵他国打压法轮功，表示不可接受。国务大臣斯蒂芬·道蒂（Stephen Doughty）议员在信中表示：“英国政府一贯倡导人人享有宗教或信仰自由。在英国，我们坚定致力于促进和保护宗教或信仰自由的权利，并在国际上为这一基本权利发出强有力的声音。”国会议员马克·普里查德（Mark Pritchard）表示：“我和您一样，对中国法轮功学员及其他群体持续遭受迫害表示关切，包括通过器官摘取的方式。这也是前保守党政府将中国列为三十二个人权优先关注国家之一的诸多原因之一。”

**罗马尼亚**、匈牙利、斯洛伐克、摩尔多瓦和法国五个国家的部份法轮功学员九月十九日参加了罗马尼亚巴亚马雷（Baia Mare）栗子节（Chestnut Festival）的开幕式和游行，并组织了三天的法轮功信息日活动，展示功法，发真相资料，唤起人们关注法轮大法真、善、忍价值观，以及过去二十六年来中共对法轮功的迫害。博格丹（Bogdan）和玛丽亚（Maria）说在这个混乱的世界里，我们迫切需要（真、善、忍）原则：“我们支持你们帮助制止在中国发生的种族灭绝。”

**荷兰**法轮功学员九月十四日在乌得勒支市中心火车站前设立了信息展位；十月三日又在阿姆斯特丹举办了信息日弘法活动。在这两场活动中，荷兰民众和来自其它国家的游客纷纷驻足了解法轮大法。他们表示支持荷兰法轮功学员所做出的努力，唤起人们关注过去二十六年来持续遭受中共迫害的中国大陆法轮功学员。许多人在呼吁制止中共活摘法轮功学员器官的请愿书上签名。

国际扶轮社反奴役行动小组副主席（Vice Chair of Rotary Action Group Against Slavery）阿米莉亚·斯

坦塞尔 (Amelia Stansell) 十月三日晚，在**美国**首都华盛顿位于白宫附近的威斯汀 (The Westin) 酒店宴会厅举办了《国有器官》放映会。大约一百五十人前来观看，其中大多是大华府地区的扶轮社会员。纪录片《国有器官》中采访了被中共迫害致死的法轮功学员的家属和朋友、在中国亲眼目睹医生活摘法轮功学员器官的证人，国际独立调查员等，揭开了中共系统性活摘法轮功学员器官的内幕。斯坦塞尔女士说：“《国有器官》(State Organs) 这部纪录片让很多人感到震惊，我认为许多人终于看清了真相，不再被蒙蔽。他们看到了在他们同类的身上正在发生着什么，分享这个信息很重要。”来自马里兰州罗克韦尔扶轮社的汉德 (Hande) 和吉姆 (Jim) 观看影片后，表示深受震撼。他们感谢扶轮社主办这次“深具影响力的”活动。汉德说：“非常令人震惊。我平时也关注新闻，但竟然从没听说过这事。我要开始行动，把这个信息传播出去。”吉姆说：“我已经在给我的联邦参议员凡-浩伦 (Van Hollen) 的请愿书上签了名，希望他真的在推动（结束中共对法轮功的迫害）这件事。”

九月十六日，**印度**法轮功学员与“反强摘器官医生组织” (DAFOH) 印度分部合作，在位于印度班加罗尔市 (Bengaluru) 的 IFIM 法学院放映了获奖纪录片《难以置信》 (Hard to Believe)。该纪录片揭露了中共靠器官移植牟取数十亿美元利润的杀人产业。副校长沙古芙塔·安朱姆博士 (Shagufta Anjum, PhD) 与法学院的师生一同观看了这部纪录片。他们得知被中共囚禁的信仰人士被大规模强摘器官后深感震惊，并表达了深切关切，称这一罪行无异于反人性的种族灭绝。这是他们第一次听说在印度邻国竟然发生着如此骇人听闻的暴行。几乎所有观众都在请愿书上签了名。▲



## 中国大陆学员近期遭迫害案例选登

**甘肃省**庆阳市七十三岁的法轮功学员李瑞花女士，一年前在庆阳市镇原县城遭绑架，被“取保候审”。之后庆阳市镇原县公检法一直合伙陷害她，罗织证据和罪名。二零二五年七月十八日，李瑞花被以体检之名绑架，遭镇原县法院秘密开庭。二零二五年十月一日前，家属从看守所得知，李瑞花被非法判五年。李瑞花已古稀之年，在非法关押中被迫害的身体已是出现严重的不正确状态。看守所人员已向镇原县法院发出了“因身体原因不再适合关押”的法律文书，应该改变强制措施。但镇原县法院还是一意非法行事。现在，李瑞花已上诉。

**黑龙江省**哈尔滨市七十三岁的法轮功学员赵彩霞女士，二零二五年四月二十五日在哈尔滨火车站被警察绑架，遭非法刑拘在哈尔滨第二看守所（鸭子圈）。七月二十八日，她被警察构陷到哈尔滨铁路运输检察院，九月十六日遭哈尔滨铁路运输法院非法开庭，近悉她被非法判两年半、勒索罚金两千元。赵彩霞的丈夫和女儿皆因病残而生活难以自理，全靠赵彩霞照顾。

**黑龙江省**佳木斯法轮功学员蔡桂芳女士，曾被非法关押、劳教、非法判刑四年等，在黑龙江省女子监狱，身心遭受了严重的摧残，于二零一五年七月二十三日含冤离世，终年六十三岁。她离世前是糖尿病综合症的症状，浑身无力，说话费劲。在冤狱期间，蔡桂芳被佳木斯向阳法院强判离婚，直到出狱她才知道自己已被离婚。

**山东省**烟台市七十六岁的法轮功学员王均恒，为人忠厚，乐善好施，二零二五年四月七日善心的给人

讲法轮功真相时，被警察绑架，被非法关押在牟平区看守所五个多月，二零二五年九月二十日左右，被当地公检法人员构陷、非法判刑一年半，过程不详。现王均恒已被劫入济南监狱迫害。他的家里有多人需要他服侍、不能自理的妻子目前没人照顾。▲

# 清除谁对谁错等人心执著

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我有一个观念：遇事常要判断谁对谁错，因此而争辩、抱怨、妒嫉。

## 矛盾中 我错了

一天，我要去同修家，丈夫（同修）拦我，还吓唬我，不让我跟同修配合做三件事。因我曾经被中共迫害过，他这样管我已经很长时间了。

我很不服气，生气了，瞧不起他，我用严肃鄙视的眼光瞪他，大声斥责他干扰我做正事。想到这两年他就这样站在常人的角度上安排我的修炼，我忍不住不耐烦的说：“我修炼有师父管，不用你管，我爱上哪个同修那里就上哪儿去。”丈夫到师父面前合十说：“师父，我要唤醒她。”回头他打我脸一巴掌，又打我肩膀两巴掌。我很憋屈，对师父说：“师父，我干正事，他干扰我，我对他错，咋还被他打了呢？”

敬上香，我一看，师父在微笑。我心里不憋屈了，明白一定是我自己错了。

## 身体消业中 再认错

但丈夫还是骂我，数落我，嘲笑我。我真受不了了，守不住心性了，打电话给女儿。还没说丈夫一句坏话，我就哽咽了。女儿猜出他爸动我了，就发短信说了她爸。丈夫就跟我道歉了。我觉的曝光了丈夫背后操控他的邪恶，心里好受点儿了，好象占了上风。这争不过人家还好，一争过人家，后面就来罪了，遭了整整半年的罪。

不久，我右手指和手掌起了很多米粒大的密密麻麻

的小水泡，发痒，挤破了出水还痛。我向内找，发现自己虽然是对的，但整个过程是激烈的用人心表现的：生气是怨恨心；大声争辩是争斗心；不让人说，不让人管，爱上哪去上哪去，这是不顾别人感受，我行我素的心；还有不服气，让女儿给争气，还是妒嫉、争斗、报复。所以，我被旧势力钻空子迫害。

## 那我为什么会长黄水疮呢？

我悟到小黄水疮可能是这些坏的人心招来的旧势力控制细菌等在迫害我。向内找深挖下去，自己有得理不让人的心，只顾争论对错去了，掉到常人层次了，这哪有一点修炼人的真善忍的表现？于是我跟师父忏悔，跟丈夫道歉，并清除妒嫉心、争斗心，排斥它们，清除另外空间迫害我的细菌虫子之类的烂东西及黑手。还真管用，手好多了，水泡少了。

后来，我梦中看到一只去了一些皮的中等大的青蛙从我右手袖口里掉出来了，娘家老家地上也有大癞蛤蟆。我发正念清除自己的妒嫉心，都清除掉了另外空间的蛤蟆，手上黄水泡渐渐消失了，也不痒不痛了。

## 去除党文化 归正人心

不久，我又因一件事生气的大声和丈夫争辩。这回消业更厉害，手突然开了一根根的半厘米长的小口子，痛的不敢干活。

我明白了，还是那个得理不让人的观念在作祟，让我觉的这个理对，自己对，就非得按自己的意愿去做，遇事只看对错，不顾对方感受，是很大的自私心。而师父法中教导我们修炼是不执我的，为他的。我此时是背道而驰了。况且修炼人讲究的是个慈悲，对谁都好，我应该也考虑丈夫的接受能力。

向内找挖根后发现，那是我的教师职业观念在作祟，高高在上，好为人师，无时无刻不在判断对错并按对错行事。带到修炼中，遇到矛盾也非得掰扯个我对你错。所以这个争斗心就被滋养了很久，误在一个层次中很长时间，救人有时候正念不足，错过有缘人，让师父操心，想起来是心痛的。

我痛定思痛，接下来和丈夫仔细听了《九评》和明慧汇编《去除党文化》，去掉了很多党文化的因素，受益匪浅。

一天接到女儿的电话，她说：“妈妈，我梦见我租的楼房家里和咱们家里床底下有几只大蜘蛛，长着微笑的人脸，领了一窝小蜘蛛都跑出来了，卫生间还有大蝎子领着一窝蝎子都跑出来了，你、爸爸和我把它们围追堵截的，都砸死了；我枕头上有一条一尺多长的大蜈蚣，被妈妈用竿子挑出去扔到窗外了，只有一只蝎子藏起来了。”我说：“别怕，是爸妈这么多年来争斗心、妒嫉心没修去，在另外空间招来并滋养了这么多毒虫。现在因为爸妈清醒了，在解体争斗心、怨恨心、妒嫉心等邪党文化，我们的空间场清亮了，毒虫都呆不住了，所以跑出来被销毁了，被你在梦中看到了。这是好事，咱家空间场干净了。”

我立即发正念，用真火将那条大蜈蚣和藏起来的那只蝎子烧死了，求师父帮助，再次把女儿和我们家里的空间场清理干净了。

丈夫说：“几年前一次我还梦见一条黑蛇，它好象张着嘴在挑拨我俩互相争斗，吵架。还有一次，我俩吵架后，我生气的出去散步，也看见路边一条小黑蛇。咱俩不能再争斗了，我悟到可能这些东西在使坏，让我们搞内耗，迫害我们。”

我悟到这么多年来旧势力在操控这些东西祸乱、挑拨我和丈夫争斗，妒嫉，让我们俩非常痛苦。丈夫说：“我对你的修炼没有信心，有时候你连常人都不如，我在你的能量场里很难受，你都干扰我修炼了，所以我不想精進。”而我也对丈夫有看法，也瞧不起他。我的不谦虚、傲气让他对我意见更大，所以经常车轮式的说我，甚至加上谩骂，我一解释辩解，他就气的脸色发黄，一说就炸。我对他的谩骂和不停的指责很是懊丧，有几次，我被自己的表现失望的流泪，很伤心。真的是在耗我对自己修炼的信心。我还听见有一家五口都是大法学员，也是互相之间向外看，修别人，互不服气，都很消极无奈，影响精進，也是这种情况。

这些虫子之类的都是共产邪灵毒素在另外空间的表现。如果我们发正念少了，加上执著心和邪党文化，就滋养了它们。

后来我加强发正念，清除这些迫害大法弟子的虫子、细菌等烂东西以及操控它们的旧势力黑手烂鬼等一切邪恶因素，手不开口子了，右手五个指甲全换成新的了，手全好了。

我俩修炼都有了根本性的突破，真有“往上冲”的感觉。刚修炼两年的丈夫脸色红润，越来越年轻，五十多岁的他，同修说他像三十来岁。

现在我重视清除争斗、妒嫉等邪党文化在另外空间的表现，和丈夫之间消除了间隔，彼此都是正眼看对方了，遇事找自己，多数能平和商量，现在争斗心，妒嫉心，怨恨心等越来越失去了表现市场，都越来越微弱。

一次，我受了抢白和冤枉，心里难受。但晚上睡前，我想：可能还是我哪里有问题，有执著心，否则他怎么会冤枉我呢？这是要去我什么心？刚入睡，就看见一只



大手向我竖起大拇指。我悟到是师父鼓励我守住了心性，被冤枉不抱怨，还向内找修自己。

一次，我因为工作忙学法少了，有空了，丈夫就督促我把落下的补上。一天，我跟他集体学了一讲，自己补了两讲。因为去除了党文化，我感到学法入心了，不打盹了，几乎没有思想业力干扰了，中间有时候也有走神的时候，我就回头从新学这一段，直到做到主意识清醒学法才满意。

第二天早晨发六点正念的时候，觉的自己打着坐飘起来了，在湖岸上自由惬意的飘着，想下来，腿一散开就落下来着地，一只腿抬起来盘上，就起空。出定了，我才知道是主元神飘起来了。我悟到可能是我认真用心一连学了三讲《转法轮》，走神了就从新学，不敷衍，师父鼓励了我。

一点感悟，与同修分享，相互提醒，携手正念走好师尊给我们安排的最后的修炼路。

个人层次浅悟，有不对的地方请指正。

# 怨恨心是毒药

文：辽宁大法弟子 清新

【明慧网】我修炼法轮大法快三十年了，今年五十八岁。下面我把自己修去怨恨心的体会向师父汇报，与同修们交流。

我退休以后就开始帮女儿看孩子。女儿女婿因为工作忙、累，夜里没有精力去照顾孩子。我从星期天晚上开始直到星期四，每天二十四小时看孩子，星期五、星期六的夜里，亲家母替换我。周六、周日我放假，但多数时候还要我过去看孩子。

孩子小的时候，夜里需要换尿布，喂奶粉，所以一整宿我都睡不好觉，白天还要做饭，洗衣服，收拾屋子，很累；关键是累心，大法弟子要做的三件事不能保证完成。

女婿有洁癖，他总是背后对女儿抱怨我：洗漱时，卫生间收拾不彻底，地板上有水；做饭时，碗和盆用多了，乱；水池子里的水溅到地上了；说话声音大……我就对自己说：“我是修炼人，要改正自己的毛病，向内找。”但心里还是有点过不去，不坦然。

一次，我正抱着孩子，女儿冲我说：“妈，你别总是把孩子放卧室，你去干活，孩子掉地上怎么办？”我就辩解说：“一大早，你俩都不起床，我要去做饭，你们不帮我看孩子，我也不能分身啊！”我说话声大了，女儿说：“你走吧，不用你了，你吓到孩子了。”

以后不用我了，我才高兴呢，可是这不可能啊。我感到很委屈，每天都是小心翼翼，怕自己出错。我不仅仅出力，还搭钱，最后培养出了两个“白眼狼”，我气嘟嘟的回家了。

我静下心来向内找，一找吓一大跳：在单位上班时，我是科室负责人。自认为自己有工作能力，干啥都行，傲慢；求名心，显示心很严重，喜欢听表扬的话；平时干活手重，性格急躁，不沉稳；还希望孩子们对我有感谢的心，做事有为而为。我找到这些执著心以后，女儿、女婿来给我道歉，并说以后再不挑剔我了。

亲家母是我们当地有名的小学教师。没有外孙女之前，我们两家相处的和谐，每天我们都共进晚餐。自从有了外孙女，我们的分歧和矛盾日益加重，而且愈演愈烈。

孩子六个月以后，能添加辅食的时候，我主张以米粥、五谷为主，蔬菜、肉蛋为辅；亲家母主张以肉蛋、虾鱼为主。孩子吃上肉和虾，就出现便秘和红疹，亲家母说是我喂孩子不当造成的，应该给孩子继续大补。

孩子体重、身高偏低，我认为孩子没病，慢慢的大点，脾胃功能完善了，就好了；亲家母认为孩子必须去看医生，去医院检查，检查孩子缺什么，补充什么。我认为孩子吃五谷及喝奶，营养完全够用，无需去补充各种营养。关键是去医院检查需要抽血五管，而且检查结果还不完全准确。

我是一名医生，清楚人被抽血的危害，所以我一直阻止她们给孩子抽血。亲家母认为孩子被抽血对孩子身体有益，就如同女人来月经一样。这种认知是中共邪党为了迫害人的身体，给人洗脑，说献血有益健康。并且利益集团天天利用网络给人们洗脑，让人们补充肉蛋、奶酪及各种钙铁锌等片片。人们被洗脑后，分不清对与错，好与坏。亲家母对我的阻止很生气。

让我最恐惧的就是亲家母放寒、暑假。一到这个时候，亲家母要自己带孩子，但是她却不能独立完成，还必须

要求我陪着她，共同带孩子。事先我对自己说：“都听亲家母的，她说怎的就怎的，别犯错误，千万别惹她生气。”

我们共同看孩子时，一会儿，亲家母说：“姐，你去洗衣服吧。”我还没洗完衣服呢，她喊我：“去扫地。”还没扫完地呢，她又要我去看孩子。事后，她又批评我说：“你总是干活干半道，就扔下去干别的。”我心想：“不是你让我干的吗？”

当我陪着孩子玩时，亲家母给我总结说：“刚才你陪孩子犯了两个错误。”当我喂孩子吃饭时，她虎视眈眈的盯着我，然后给我总结，我又犯了几个错误。她今天告诉我：“不要喂孩子吃饭，让她自己吃。”明天又对我说：“孩子自己吃饭时，你要喂她。”这样的事情每天都多次发生。

渐渐的，我从理解亲家母，宽容她，变成开始讨厌她，怨恨她，甚至不想见到她。这时我开始出现双手手指麻木，前臂一个两毫米的小疖子变成了一个直径1.5厘米的大疖肿，红肿渗出。我身体没劲，发烧（以前我皮肤愈合能力超强）。出现这些症状以后，才引起我的重视。

我必须得深挖，我还有多少执著心自己没发现，如今这种怨恨心已经变成了毒药，开始毒害我的身心，我得好好向内找一找。

首先，我得放下坚持自我认知的心，放下对孩子的情。我对亲家母道歉说：“对不起，请你原谅，我不再阻止你们给孩子做检查。我的坚持也不一定是对的，我无意中伤害了你。”

女儿小的时候，婆婆给我看孩子，我挑剔婆婆：不讲卫生，没有教育好儿子，把儿子培养成了一个书呆子，什么人情事故都不懂，看不起婆婆……。我还

自认为自己很孝顺，但做的都是面子上的事：给婆婆买礼物，给婆婆钱，公公婆婆的生活费用都是我负担。村子里的人都说我是一个孝顺的儿媳妇。其实我内心深处一点也不喜欢婆婆，这是伪善，亏孝，不真。认识到了，我真心向婆婆道歉说：“对不起，请您原谅我的不孝。”（婆婆已经过世十多年了）

亲家母的做法，让我找到了我自以为是的这个执著。我一直认为自己心性好，以真、善、忍为原则做的好。亲家母让我看到自己的心性差远去了，心胸狭窄，坚持自我，自私，控制欲强烈，怨恨心，怕心，辩解心，严重的显示心、妒嫉心，不站在他人的角度考虑问题，不愿听批评的话，不虚心。这哪是一个修炼人应有的状态啊？

我真得好好谢谢亲家母，她帮我找到了这么多执著心。我要立即改正自己，去掉这些不好的心。当我找到这些执著心的时候，我的双手麻木、手臂疖肿完全好了。

# 用无私为他的思维修炼 去人心并不难

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】近几年来我发现自己有很多人心，一找一串，我很难受，例如很强的显示心、妒嫉心、争斗心，自己对一件件事的不满、抱怨、不服气中，都是这些心在作祟，总也去不掉，很着急却无奈，急哭了，消极了。

我修炼十九年了，丈夫才刚修炼入门两年，但他拿他悟到的理强加给我，还安排我的修炼，不让我去跟同修学法、交流。

一天上午，我俩学法之前，丈夫“表扬”我说：“你提高了，咱俩能齐头并进了。”这不是在讽刺我修的还不如他吗？而且，他只修我，不修自己，这不是走魔道吗？说了多次也不听，我就叹了一口气。丈夫说：“你在家叹气吧，我出去了，你这样谁愿意跟你一起学法，受不了，好话也能让你变成坏事，唉声叹气的，我在你的场里很难受。”大法书都摆好了，他却跳起来出去了。

我心里很难过，怕对师对法不敬：自己这是咋修的？我向内找，发现自己有怕被他看不起的心，他把自己放在一个好象老师的位置上，高高在上，看不起我。而他又让我说话，我一说话一反驳，会引来他一连串的批评说教，软硬兼施的车轮式的反复叨唠。我不敢发声，怕一说他就炸，又跳起来不跟我学法，摔门而去了。我只敢叹了一口气，结果还是一样。

我向内找，他看不起我，讥讽我，我就妒嫉；他老批评我，挑我修炼的不足，我听不到好话，爱听好话的心就怨恨；他老修我不修自己，我不服气，还是妒嫉心。这样看来我还是不让人说，想表达自己的所谓高见，却



没有发言权，得不到机会表现自我，就苦恼，有表现欲、显示心。拿他的表现照镜子，反观内视，我不也有好为人师，高高在上的自满心吗？修来修去，我的人心还这么多呢？又发愁了，又叹了一口气。

跳出情，发现我的修炼许多问题还是围着自我在表现。我经常想彰显自我：表现自己的经济上优越，是炫耀心；表现自己文化水平高，是虚荣心；表现自己能说会道、幽默，是表现欲、哗众取宠的心；表现自己得到了什么好处，是显示心欢喜心；表现自己修的不错，做的挺好，张扬，是求名心；表现自己善良，有修养，还是显示心。我怎么显示心这么重！都在表现自己的能力优秀，证实自我。

从法中我悟到，执著心都来源于情，情是自私的，是私心，是自我，所有执著心的思维都是自私为己的，以自我为中心的，强调的是自己的感觉、感情，是旧宇宙的私，缺乏师尊教导的“做事先考虑别人”（《转法轮》），缺乏无私为他的思维模式。看来还是我的修炼许多为私的观念没有转变成为他，那些执著心的败物才在那里没怎么动着，也就一直在干扰我修炼，影响层次突破。

我决定转变观念，站在无私为他的基点修炼，用为他的思维去除显示心、妒嫉心、争斗心等执著心毒瘤。如果我为丈夫同修考虑，他担心我的安全叨叨我，我可以说：“别担心，我一定注意安全。”他批评我粗心，思想简单，被人耍弄，我说：“谢谢你啊，为我好。”他车轮式的叨叨我，我说：“看我老让你担心，对不起啊。”这是去我不让人说的心。他吓唬我，我说：“这是去我的怕心，假相。”他看不起我，妒嫉我，我说，这是我也有妒嫉心没修净，他才表现给我看的。我还有显示心让他不服气。我应该去掉自己觉的修的不错的自满心。他抱怨我对娘家人情重，往家拿钱买东西我行我素，我就说：“以后听

你的，你说买啥咱就买啥，我放手给你吧。过去是我错了，今后改。”他骂我娘家人怎样怎样，我就发正念清理他背后操控他的邪灵，对他说：“骂人失德，对你不好。他们是众生，师父要我们不计众生之过。”他冤枉我，对我不公，我就想：这不正是师父给我安排的让我消业长功，提高层次，走向圆满的梯子吗？不能不高兴。还要在心里谢谢他。当我在干正事如：学法发正念做救人的事情，他却指使我伺候他时，我就想：不能生气，不要不满意，他又不是故意要干扰我，平和的跟他说一句：“我干正事的时候，不能干扰我，有什么事我等会再干，行不行？”

午休时他在屋里小睡，我就写下了这段感想。他一醒来，我跟他打了个招呼，他下床就说：“你现在说话我愿意听，听着舒服。”和上午的态度完全不一样。而我只有这样的打算，还什么都没做呢。看来我的功已经把我的话打给他的微观了。

接着他就打坐，出定的时候，他说：“我打坐了五十分钟，腿没怎么太痛，应该感谢你提高了，能量场好了，纯净了，我没费事就炼了五十分钟，其实我觉的我还可以坐满一个小时。”他微笑着，声音平和喜悦。我觉的真修很玄妙。突然我肚子痛起来，拉肚子，排出了不好的败物。我明白这是清理了嫉妒心的败物。而且我看到自己的脸色变的白里透红的漂亮了。原来去掉嫉妒心、显示心等人心能使人变美丽啊。

当天晚上就来了一个考验。丈夫去一大姨同修家送真相资料，回来他说：“大姨说你对安全反应木楞、冒失，她不愿意跟你一块出去讲真相了，让你少到她家去；去年某同修说你修的不扎实，他妻子同修说你飘。你身上还有很多党文化，看你说话办事不成熟，快别去跟同修见面帮人家切磋了，帮帮你自己，修好你自己吧。”

以往我会不服气的抢白丈夫和批评同修背后不修口，还会争辩自己的无辜和修的不错，但今天我觉的很冷静，我想：一定有我要修的，正好挖去这颗妒嫉心，不让人说的心，自我感觉良好的自满心、显示心等一切人心。同修是我的一面镜子，我也得去不修口的心，并且我为自己给同修留下这么不好的影响而感到抱歉和惭愧。

我很快能真诚的跟丈夫平和的剖析自己的执著心了。我过了这一关，慈悲伟大的师父帮我去掉妒嫉心的败物。

转变成为他的思维指导自己的修炼，我信心大增，以前我对人心去的慢感到无可奈何，现在我知道如何去修了。切断人心的缆绳，纯净自己，做好三件事，带领众生跟师父回到天国的家！

个人层次所悟，有不对的地方请指正。

## 也谈海外炼功点学法点

文：移居日本的中国大法弟子

【明慧网】一九九六年年末，我首次接触大法，当时只有十几岁。真正走入法轮大法修炼是一九九七年三月份。因为当时不是每个炼功点都有讲法录像带和教功录像带；等到教功录像带到了我们区域的炼功点上，辅导员才叫我们去听法、学功的。

现在我已由彼时的大法小弟子变成如今的中年大法弟子。参加工作后，由于工作关系，我经常来国外出差。但因为这些年无论是明慧网编辑部文章、还是同修交流文章经常提到中国大陆的同修到国外后如何如何，大部份是负面的、不好的影响，所以我即便出差到国外也从没和同修联系过，我怕打扰到同修并给同修添不必要的麻烦。

今年七月开始我决定定居日本，所以住所定下来后，我第一时间想方设法与本地同修取得联系，想跟上国外同修精進的步伐，完成正法时期大法弟子的使命。另外，作为一个在国内的被迫害环境中、二十六年没有自由的学法环境的我，联系上同修的心情是迫切的、期待的，并曾无数次想象与同修联系上后交流这些年的学法情况，无数次想象在国外同修的“督促”下，在学法点“比学比修”（《洪吟》〈实修〉），并激动的多次泪流满面。

然而实际接触了几次后，我发现在宽松的修炼环境下有的国外大法弟子也不是能让师父省心。

为什么这么说呢？在国内这迫害的二十六年里，从迫害初期的乌云压顶，到国内外同修共同努力而变的相对宽松的修炼环境。在这二十六年中，国内同修无论精

進也好、松懈也好，毕竟是顶着压力与迫害风风雨雨走过来的，所以修炼已经溶入到同修的生活的点滴中，大法已经刻進国内同修的骨子中、走進生命里。

在迫害期间，国内同修没有集体公园炼功的环境，但是同修都尽量创造机会交流，相互促進、提高。大家聚在一起就是交流如何过关，遇到事如何想的、悟的。我能感受到，也确切的看到、听到修炼是我所接触的国内各位同修的最为严肃的头等大事，其它事都往后排。我能感受到大法、修炼在国内这些同修心里的殊胜位置，也能感受到集体学法交流的这个场的严肃与精進。

但是来日本后、到目前为止，我在我所在的学法小组没感受到集体炼功、学法应有的严肃与精進的气氛。从最开始的满心期待到有点“失望”，所以决定写下此文，来提醒同修或者有类似情况的炼功点，抓紧精進起来。写此文不是为了证明我修的多好（我后期离开家乡到了另外城市工作，只有回家乡的时候才和同修交流，后期变的很松懈）。正是因为我深切的知道炼功点、集体学法交流的重要性，我才希望日本（海外）炼功点负责人能把集体炼功学法点“管理”好，把同修带好。

师父总强调三件事的重要性。如果学法炼功都做得不好，发正念、讲真相的效果怎么会好呢？其实明慧编辑部文章《负责》（二零二三年七月一日文章）也提到过国外炼功点的问题。文章提到“以至于零零年之后得法的很多新学员，不再知道集体学法和炼功点应有的气氛和纯净”。我看到的需要提高的地方包括：没有形成一个比学比修的、相互促進的学法环境，感觉集体炼功学法走了形式；没有人引导新学员走上学法的正轨。

## 一、公园炼功点所见

（一）炼功没有人纠正动作，很多人的动作不规范。第一次去炼功，我站前边，一个老年同修在我左前方，他炼动功完全不跟炼功音乐，“冲”的时候“灌”，“灌”的时候“冲”，每次做的次数多半也不是师父要求的次数。没有跟音乐走，说明脑子在想别的事。师父也强调过，炼功时最好什么都别想。

第二次、第三次到公园炼功，我就特意去了最后边，我观察到：能六点五十五准时赶到并集体发正念的，就几个老年同修，占不到三分之一。七点十分开始炼静功，会增加几个同修，也不到二分之一。到了八点十分开始炼动功了，中年或者年轻同修陆续来了，很多同修不炼静功，只来炼功点炼炼动功，还有几个同修只学法不炼功。好多同修的抱轮动作都不对或者不到位（胳膊不架起来，以一种相对舒服的、不累的姿势抱轮），这个炼功点的负责人自己也不来炼静功（可能有事）。集体炼功给我的感觉就是根据自己的心情想来就来，想几点来就几点来，很多同修没有意识到集体准时炼功的重要性。

（二）一个老学员带来一个新学员，老学员的大概意思是想让新学员跟着大家一起参与学法炼功，炼功点负责人一口拒绝了，但没有向他们解释或者表达“为什么不加，什么时候可以加，没有加群以前，新学员如何走上正规的学法道路或者谁来引导她”。我看到老学员和新学员眼睛里是迷茫、失望。之后的三次公园集体炼功和集体学法我都没见到这个新学员。

## 二、集体学法点所见

（一）提前到了的同修、或者学法中间休息的时候，大家竟然闲聊家常！这么大的一个学法小组，同修之间



不交流日常遇到事如何悟、如何过的心性关，而是聊吃的、政治、家常？什么好吃的、对什么谈的津津有味，那不都是欲望和执著心吗？修炼人不是要去执著心和欲望吗？修炼人不得注意修口吗？

（二）大家周日每次来集体学法点学法，到时间就结束了，没有人交流。

（三）一个学法两三年的同修，竟然连为什么讲真相、为什么游行、为什么有人被抓也不知道，就意味着该同修走进了修炼的门，没有负责人或者老学员引导她。

### 三、对于集体学法、集体炼功、集体交流的一点认识

师父说：“师父把这么多大法弟子交给你，叫你把他们带好，那是你必须得做的，这是责任。做不好，是与自己修炼有直接关系的。”（《各地讲法十二》〈二零一三年大纽约地区法会讲法〉）

关于新学员的跟进，当然负责人出于善意，前期不让新学员加入相关联的修炼群组是可以理解的。但是负责人是否也要对新学员负起责任来？比如制定一个学员未加进群前的联络、跟踪计划，尽快让新学员融进来并跟上学法、正法的进程。不要因为负责人的不上心或者过于极端的方式，将对法还没有很深认识的新同修推出去了。所以炼功点的负责人一定要负起责任来，不能将师父的弟子落下或者推出门去。

（一）关于炼功点的炼功动作，负责人或者指定一两个动作相对准确的老学员，时不时的关注一下动作不规范或者动作出错的同修，来了新人就负责教新同修炼功动作。虽然每个人的动作不可能完全一致，但是不能不跟炼功音乐走、出现大的偏差啊。

（二）关于集体发正念、炼功时间，负责人多跟各位

同修强调下时间观念和这件事的重要性如何？既然七点多能来那么六点五十五分之前也能来，既然八点多能来我想六点五十五也能来。整点发正念也是师父和明慧网多次强调的三件事之一，这是不听师父的话吗？

作为修炼人，哪个心都得去，带着哪个执著心都不能修炼圆满。你们知道国内同修有多羡慕国外同修有自由的集体炼功环境吗？如果国内有了自由的炼功环境，即便凌晨三点开始，就是下刀子，我想国内同修都不会错过集体炼功的机会。让我们珍惜这修炼环境吧！

从法轮功开始普及开来，师父就希望大家在集体学法后，同修之间相互交流遇到事儿时怎么想的，遇到关和难时如何悟的，如何过的关？当有过不去的关时说出来，说不定师父就借同修的嘴点化一下你，你这关就过去了。

我们修炼路上的关和难也并不是都是轰轰烈烈的，大都是日常遇到的事。我们法轮大法弟子不就要在日常生活中修一思一念、一言一行，去掉各种执著心和欲望吗？比如，我最近在讲真相时遇到这样的人……特别邪恶，我是如何想的、做的，然后出现了什么转机，化险为夷（自己的经验分享同修，并提醒同修注意安全）。又如，最近我发现某某同修状态不好，有时间我们去看看他/她最近遇到了什么困难状况，卡在哪个关上过不去了？修炼时间这么紧迫，看到同修状态不对时，及时与同修交流，共同提高心性。如此等等。

我们修炼人，日常遇到的任何事都不是偶然的，遇到事得从法上悟。所以同修之间多交流，的确能相互促进、相互提高。

负责人和老同修起到对炼功点、集体学法环境的“引导”的主要作用，以身作则、树立榜样才能把同修带起来，精进的修炼环境才能被同修共同营造起来。让我们

多看几遍《精進要旨》和经文，都从自我做起。我们不是来世间当人、过常人生活的，我们只是来人间小住几日，我们都是签了誓约的大法弟子。从一九九七年的《和时间的对话》开始，师父就一等再等，总不能让师父这么一直等下去吧？正法接近尾声时，让我们相互提醒、相互督促，助师尽快完成正法进程吧！

## 梦境所见：欺师者被淘汰

文：海外大法弟子

【明慧网】二零二五年九月二十五日早晨，我在梦境中看到一个清晰的场景：有一个老年女学员因受中共特务和犹太的妖言蛊惑，不再信师信法；她在提到师父的时候不再称呼师父，而是直呼师父的名字，结果她失去了生命。很快，梦境中切换到了另一个场景，是在一个证实法项目的集体学法点，意念中知道这是一个支援演出的义工团队，其中有一个学员动了不敬师不信师的念头，结果她很快也失去了生命，而且在只有三个小时的时间内身体就发出腐臭的味道，被其他的学员们从房间里抬了出去……意念中清晰的得知，这是在淘汰修炼者群体中掺杂的欺师者，而且是在同一时间整体上在淘汰。

醒来后，我想到了师父在经文《远离险恶》中讲的：“宇宙正法到了末后，这段时间过后会有一个严肃的筛选、淘汰过程。”

还有，师父在经文《正确对待师父家人》中说：“但是作为当今人类的一员，特别是作为大法弟子的一员，有两点绝不能做：一是欺师！二是干扰救度众生！因为这是生命留去的根本界限。碰一碰都不行！”

修炼是无比神圣的，同时也是极为严肃的。信师信法、敬师敬法是大法弟子的最根本最根本的本份，而是否心存感恩是一个生命善良与否的直接体现。欺师者，不仅不可能跟随师父回到新宇宙的天国家园，就连败坏了的旧宇宙中的旧势力都是看不上的。

师父在无量大穹中选择了我们成为宇宙正法时期的大法弟子，使得我们成为苍宇中无量佛道神都羡慕并瞩目的生命。一路下走中，师父时刻看护着我们，为我们铺垫好了今天能够得法、助师正法的一切；生生轮回中，师父一次次与我们结为亲缘，给我们授记，生怕我们在红尘中走丢；大法开传，师父在茫茫人海中一一找到了我们，含辛茹苦指引我们归家的路；正法中，为了弟子不要失败，师父将我们太多的罪业只身背起，用巨大的承受为弟子抵挡着旧势力和红魔的迫害。能够跟随师父走到今天的我们，是整个宇宙中无比幸运无比幸福的生命；而师父的无量承受和付出，我们仅仅能从法中悟到一些，在修炼中真切感受到一毫，但却永远无法真正得知。

前段时间，当脑海中浮现出师父在《洪吟二》〈下尘〉中讲过的“只为众生来一场”时，一瞬间我感受到了这句法的部份深层内涵，其中包括师父为救弟子和众生的无量承受、以及正法修炼机缘的无比珍贵；那一刻，除了心酸，内心深处对师父的感恩无以言表。作为大法弟子，我们一定不要让师父失望，珍惜宝贵的机缘，正法修炼真的不会再有第二次了啊！

个人体悟，今天中共邪党及其邪恶特务对师父的持续攻击、抹黑，以及愚蠢犹大们对师父的背叛、诋毁，最大的原因就是师父在替我们承受罪业，以及在为众弟子和世人能够得救而延长正法时间。倘若有糊涂的同修在这过程中对大法产生了疑惑，抑或是有学员因为妄念

得不到满足而对师父和大法心生怨恨，再或者是有人因过不去关和难而抱怨师父和大法，那么一定要想到，这是旧势力要断了你回天的路，在把你和你所代表的无量众生推向毁灭的边缘。

梦境有个人因素、空间和层次等等所限，但还是希望能够与同修们分享出来，同时提醒自己与同修：正法走到了最后，不要前功尽弃。珍惜师父为我们所做所承受的一切，就是珍惜我们自己的生命，也是在珍惜对我们寄予无限希望的众生。希望我们都能紧跟师父正法的步伐，一起跟师父回家。

个人所悟不足之处，请同修慈悲指正。

## 挂条幅不慎遭举报 善良警察带我回家

文：黑龙江省大法弟子

【明慧网】二零二五年九月十七日，我和一同修在山间小路旁挂“中共是邪教”“中共是恶魔”“中共不等于中国”“法轮大法好 真善忍好”条幅。

我们已走出去很远了，一辆看山的小车追上我俩。司机小伙子喊住我们，说：“树上的条幅是不是你俩挂的？你们别走，我举报你们。”我们没有否认，因为山道上就我们俩。我便祥和的跟他讲真相。同修一边说，一边往大道那边走。我想：应该让同修先走，我就和同修说：“我得给他讲明白，得救他，不能让他造业。”

于是，同修走了，我站在那给小伙子讲。我说：“你家承包的山林，给你挂上法轮大法真相贴，受神佛护佑，多好的事。别说树木，石头上我们都贴，贴上真相贴，石头这个生命就得救了。”他说：“你这是迷信骗人。”他指着一棵倒木说：“那棵死树，你能让它活了吗？”我说：“你我都是人的眼睛，生命的得救，你看不见。如果你真心相信，神迹也可以显现，但不是无缘无故的显现。耶稣被害后，三天复活，证明了神的存在。大法弟子中有无数修炼前得了不治之症，炼法轮功好了，现在世人越来越多的人得了重病或癌症，诚心念‘法轮大法好，真善忍好’康复了。你要有什么难事了，你要想起念‘法轮大法好，真善忍好’能逢凶化吉，得福报。”他说：“我不念，我信共产党。”我不灰心，一边发正念一边给他讲。我求师父，不要让邪恶操控世人对大法、对大法弟子犯罪。

大约一个多小时后，警察来了。我心里想，我和警察是救度与被救度的关系，不是迫害与被迫害的关系。世



上的人都是师父的亲人，警察是我的亲人，见到亲人，首先献上一份温暖。我说：“对不起，我没做好，让你们受累了，给你们添麻烦了。”一个警察说：“你是没做好，别让我们抓到你。”这话里有话，是点我修为不够，智慧也就不够。

我又说：“我家属也有做警察工作的，很辛苦的，很不容易。”他问我叫什么名，家住哪里？我说：“我不能告诉你姓名、住址，现在是每个人选择未来的关键时候，你今天记下我的姓名住址，若因此搞了迫害，到法轮功平反时，就成为你们的罪证了。”

他自找台阶的对那几个警察说：“前几天，那个姓赵的也这么说。”那个领导模样的警察想横我几句，说了一句脏话。我没让其他几个听见，小声对他说：“你说脏话了，造口业，对你不好。”他没反驳，默认。

这几个警察让我上车，开车往城里走。路途中，一小警察说：“（指师父的名字）怎么怎么，他不享受生活吗？”我纠正他说：“你不能直呼我师父的名字。”他说：“那怎么说？”我告诉他说：“大法师父。”车子飞快开到城里。整个路途中，我说什么，他们听什么，象家人唠家常，而我是主角。大法在救度，师父在加持，正一切不正。此时我的思想符合了法，师父帮了我。

车子开到城中间，停下，警察说：“你下车吧，回家。”我说：“谢谢！你们善待大法弟子，得福报、得平安。”他们瞅我笑，是祥和的笑，没有一点恶意。我说：“中午了，我请你们吃饭。”他们说：“不用。”

我真的很感慨，同是师父的亲人，他们受中共邪党毒害，走上不同的路。此时我更增强了我的使命感，救度众生要尽全力。

# 向内找 改善提升人际关系（译文）

文：伊朗法轮功学员

【明慧网】在当今社会中，最重要的部份之一就是如何与人沟通。许多人际关系中的问题，其实都源于我们并不真正懂得如何有效而慈悲的沟通。很多时候，我们并没有真正倾听、理解对方的需要，而只是急于寻找问题的答案。这样就阻碍了真诚而有建设性的沟通。

我最近经历的几件事情，让我对此有了深刻的反思，这里分享其中两件事。

有一次，在与同修交流心得时，我的一位朋友（化名：萨拉）开始诉说她的困惑。她最近经历了许多不易，话中带着担忧，谈到她的事业、其中的委屈和孤独无助。

但是另一位同修莉莉（化名）却不断打断她，一个接一个的提出问题。莉莉出于好奇，想知道萨拉生活中的所有细节。她没有让萨拉自然的表述，而是一次次打断，逼着萨拉回答那些她可能并不想回答的问题。很明显，莉莉并不是在真正的去理解萨拉，而是在搜集信息。因此萨拉思路被打断，原本可以是一场真诚的交流，却变成了被逼迫的一场对话。我当时想：“这不对啊。为什么要这么好奇？莉莉难道看不出她让萨拉很不自在，无法自由的表达吗？”

还有一件事，一位名叫艾拉（化名）的同修告诉我，她去探望一位遇到困难的朋友。起初她以为自己是去帮助别人，但很快发现，自己真正的动机是好奇。她发现自己更关注的是谁来过那位朋友家、发生了什么事，而不是怎样真正去帮助朋友。

## 向内找发现自己的执著，好奇心

看到这些情况后，我问自己：“我为什么会看到这些？”

我不也是一个好奇心重的人吗？”但当我静下心来向内找时，发现自己也有同样的问题，只是被伪装成“关心”。

不久前，女儿在给我讲她朋友的事情时，我不断打断她提问。她刚讲了几句，我就开始问：“你朋友叫什么名字？她为什么那样说？她家是做什么的？你们有几个人？后来又去了哪里？”等等。

我以为自己是在关心女儿、在保护她，但实际上是在打探隐私。女儿感到不舒服，停顿了一下，很为难的说：“妈妈，我现在已经是成年人了，也结婚有了家庭，连我丈夫都不会问我这么多问题。”

我还想辩解说：“我是你妈妈，只是关心你。”但我心里明白，其实是我隐藏的好奇心在作怪。

## 好奇心对沟通的影响

多余的好奇心其实是人际关系中的一大障碍。它让对方无法自由的表达自己的想法，反而产生心理压力和不安。

更好的方式，是用一颗开放的心去倾听，不评判，不追问。当我们专注的倾听，对方会感受到尊重与被理解。通过眼神交流、专注和用心的陪伴，我们传达出关怀与接纳。这样不仅能建立信任，还能让关系更加深厚。

## 改变沟通的心态

师父说：“真正修炼，就得向心去修，向内去修，向内去找，没有向外去找的。”（《转法轮》）

这段法让我感触很深。我意识到，别人身上的问题，其实在我自己身上也存在。当我在评判他人时，我忽视了自己的不足。认识到这一执著后，我下定决心要改变。

我告诉自己：“当女儿说话时，就让她随心所欲的说。我不需要知道所有细节。她愿意分享多少，那就够了。我的角色是倾听，而不是提问。”

结果令人欣喜。就在最近，女儿再次与我谈心，我只是安静的听。她讲完后说：“妈妈，今天你真棒。我终于能把想说的话说了，没有被打断。你真的变了。”

那一刻，我深深体会到：放下好奇心，不仅让我自己受益，也让身边的人感到轻松自在。女儿现在更愿意与我交流，我们的关系也变的更加温暖、亲近。

## 通过放下提升自我

师父说：“你放下了执著心，你的层次也上来了”。（《转法轮》）

这些法理如同一盏明灯，照亮我前行的路。他们在提醒我，修炼就是不断的向内找，放下执著，真正以真、善、忍为准则做人。

我无比感恩慈悲伟大的师父，为我们指明了这澄澈光明的修炼之路。

## 因谣言而受害的事例

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】在看到《辟谣 ◎师父评语》这篇文章时，让我吃惊的发现，居然也点到我听到的一句谣言，而这句谣言间接导致了一位同修的离世。

在我看来，这位同修证实法做的非常好，很轰轰烈烈，被迫害的也很严重。从认识到其离世，仅仅半个月的时间，非常遗憾。在深深为其惋惜的同时，我们也在探寻其中的原因。他的表现就是失眠，不能忍苦；来我们这边就是因为他的家里那边太热，北方能凉快一些。坐在空调房间里，不时的调节温度，温度高一点嫌热，温度低一点嫌冷，其实也不过一～二度的差别。我们几个同修陪他一起学法，发正念。他就能安睡一会儿，否则就怎么也睡不着，身体很疲惫，没有精神。

在几天的聊天中，这位同修就讲到海外传给他的小道消息——无论如何保住人身。所以后来他就为了解决失眠吃安眠药，最后一觉不醒而去了。这位同修因为失眠把身体熬的不行，又因为“保人身”的谣言而动摇了他坚定过关的决心、提高心性的愿望。事后，大家深入交流，都觉的这句“保人身”谣言，对他影响太大了。关注的重点从神念转向了人念，最终也走了人的生老病死的路。

当然事后反思，轰轰烈烈做事并不一定代表着修炼，轰轰烈烈中很容易掺杂各种常人心而自己不觉察。

师父在安排大法弟子做事时，在表面上用人有限的知识和狭窄的观念看，可能不是最好的办法，可实际上却可以上下贯通，直达最高层次。在正法中，旧势力生

命非要把自己认为最好的塞给师父，却不明白师父的安排是要贯通穹宇的，要超过旧势力生命的境界，旧势力生命的方法虽好，却不能贯通到更高层次，从而形成了正法的巨大魔障。

谣言的传播也存在这种情况，有些话虽然是师父说的，可是不是公开发表的，而是有针对性的对在场的人讲的，所以可能对当事人来说有帮助，对别人却不一定能正确理解。这些话如果不是师父说的，或者掺入了学员个人的东西，听起来虽然感觉层次很高，却把人带入了歧途。

很多人没有想清楚自己听小道消息的目地是什么？曾经与一位热衷小道消息的同修交流：这些消息与你提高，正法修炼有什么帮助？结论是一点帮助没有，只不过是为了满足好奇心。爱听小道消息只会增加执著，混乱对大法的认识，无法提升。

传小道消息的人也得想想：我们是为了在人前显示，还是为了自己尽快的返本归真？

现在回想那位离世的同修，虽然离世的原因很多，可是在去世前几天的发正念时，确实看到了很多邪恶生命对他的迫害，也许是他的人念胜过神念，所以才给邪恶钻了空子吧，那个小道消息“恰到好处的”加强了他的人念！希望大家各自自重，不要再通过自己而制造这样的事了。

以上只是个人认识，仅供参考。▲



# 活在“太平”下的我们

文：文淇（中国）

【明慧网】宋代林升有一首诗“山外青山楼外楼，西湖歌舞几时休？暖风熏得游人醉，直把杭州作汴州。”林升估计自己都没想到预言成真了，到现代杭州还真成了“便州”。

二零二五年七月十六日，杭州的余杭区仁和街道良渚街道部份区域自来水发黄，有异味，有人形容是死老鼠的味道，有人称是下水道反水和化粪池的味。七月十七日，余杭水务道歉，称已切换水源，并对支管和二供水箱完成冲洗。骂声一片，网友的小道消息是排污阀调到供水管网了，官方给出的结论是苕溪水源地（仁和水厂取水口），在高温缺氧环境下，藻类大量死亡造成厌氧分解，释放出硫醚类化合物。

关系到民生的问题，如果是水源问题，藻类只选择了在苕溪作乱吗？这么臭的污水作为取水使用了多久，是否关系到居民的身体健康？

甘肃省天水市幼儿园集体血铅中毒的通报来了，主要是幼儿园园长和投资人为了招生，把面食做的五颜六色很好看，在里面加入了色素颜料导致的铅超标，事件爆发后同时还牵扯出了甘肃疾控中心检验人员严重违规操作阻碍调查，天水市第二人民医院检验科篡改检验数据。请问：这两个大的国家机构为什么帮着幼儿园篡改数据、阻碍调查？

关系到民生的大事层出不穷，有什么事件被网友骂上热搜，紧接着就是蓝底白字的官媒出公告替换热搜，有的公告直接关闭评论，有的开几分钟评论，几

条赞扬后关闭评论，反倒是一种为了粉饰太平的此地无银三百两。

一九九九年的天安门伪自焚事件诬蔑法轮功，江泽民以自己的妒嫉心利用国家政权编导的假故事。共产党想要打倒谁，一个文章一个视频一宣传，全国人民仿佛就被洗脑了。法轮功学员都是按照师父的讲法严格要求自己，按照真、善、忍修心性，做好人，提高自己心性的同时，可以达到意想不到的强身健体的效果。

如果你能出国，你会发现，法轮功在国外都是有言论自由、游行集会的自由和信仰自由的，很多西方人都认为真、善、忍很重要、很美好。全世界一流水平的神韵艺术团以歌舞形式，每年在全世界巡回演出，弘扬大法的美好和揭露中共邪党迫害法轮功的恶行。我们中国人活在被网络封锁的当下，看到的所有消息都是共产党想让我们看到的，好洗脑控制每一个中国人的思想。

欢迎您通过翻墙软件看明慧网、大纪元等，了解中共邪党是怎样粉饰太平的，他们活摘了多少法轮功学员的器官。湖南湘雅二医院的实习医生罗帅宇、江西校内失踪的高中生胡鑫宇、中国地质大学脑死亡的研究生隆星宇、天娱传媒旗下的于朦胧等九名年轻艺人惨死等等，官方给出的通告漏洞百出。各地失踪人口层出不穷。活在中共邪党所粉饰的“太平”下的我们真的太平吗？赶快办理三退，同时诚念“法轮大法好，真善忍好”，保命保平安。▲

## “修炼”源流考（1）

文：闻以明

【明慧网】中国历来被称为“神州”大地，演绎了丰富多彩的神传文化。可是，现在的中国大陆，寺庙、道观、教堂成了“文旅项目”，以各种噱头吸引游客，有的漫山遍野，立着各种稀其古怪的神像，和游客合影，以各种名义敛财，搞的名山大川乌烟瘴气。以前的方外之地，清修之所，变成了今天的“印钞机”和中共的政治工具。网上和生活中，人们也越来越多的拿“修炼”一词来揶揄和装酷，实际上亵渎着修炼的神圣。

尽管在今日中国，僧道及其所在场所都成了做各种交易的对象和地点，但就在一九四九年之前，这些千百年前的古建寺观，依然是修佛修道者修心向善、清心去执的一方净土。今天我们不谈修炼的真正内涵这一宏大主题，且从历史和文化的角度，看看“修炼”二字所承载的重量。

### 修炼觅源

在《庄子外篇·在宥》中，记载了大约在五千年前，中华人文始祖黄帝的修炼故事。

在崆峒山有一位隐者广成子，黄帝听说后就去拜访他，说：“请问修炼至高大道的要诀是什么？”广成子一开始不搭理他，黄帝三个月后，再一次以至诚问道，广成子说：“至道之精，窃窃冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静。形将自正，必静必清；无劳汝形，无摇汝精，方可长生。”至高大道的最高境界，是心中一片空漠，什么也不去看，什么也不去听。凝神静修，你的肉体将自然端正。你的身体十分洁净，你的心神非常

清爽，不使你的身体劳顿，不使你的精神分散，这样就可以长生。

黄帝受广成子启悟，又拜访其他修道高人，精诚修炼，留下了修道良方，《黄帝内经》是后人根据黄帝与岐伯关于人体与宇宙奥秘的对话，整理而成的典籍。

到了东周时代，又一位修炼界的关键人物出场了。老子留下《道德经》五千言，其中诸多论述，今天许多人都耳熟能详，“道可道，非常道”，“人法地，地法天，天法道，道法自然。”对于修炼，老子直指核心，“绝巧弃利”，“见素抱朴，少私寡欲”。

这个时期，又被称为人类文明的“轴心时代”，公元前600年到公元前300年，被德国哲人雅斯贝尔斯称为“轴心时代”，西方诞生了古希腊苏格拉底、柏拉图、亚里士多德，东方的老子、释迦牟尼、孔子相继诞生，东方三圣出生年月前后不超过二十年。至此，奠定修炼文化三个支点，浑然成形，道家老子、佛家释迦牟尼、儒家孔子，成为此后两千余年中华文明的主脉。

到西汉汉武帝时代，儒教被确立为国教，在东汉兴起道教，汉明帝时期，佛教传入中国。三教此起彼伏，在不同时代有不同的侧重，反复演绎，充份实践，在中华大地上启发无数众生，体悟神传文化的内在涵义。

## 葛洪正义

到了魏晋时期，出现了许许多多的修真大道，隐逸之风盛行。葛洪便降生在这一时期，自号“抱朴子”。葛洪是一位修炼得道者，精通医学、炼丹术。葛洪承上启下，对于修炼之道，予以切实的诠释，著有《抱朴子》、《神仙传》等。

当时，有许多假道、邪道在世上流传，葛洪指出有

许多人自号高名，或使用小能小术以诓骗世人，为害不小。在《抱朴子》中葛洪写到：“假托小术，坐在立亡，变形易貌...或致残灭良人，或欺诱百姓，以规财利，钱帛山积，富喻王公，纵肆奢淫”，有人假冒神仙，为祸百姓，贪财好利。使那些有志于修炼的人，带来迷惑。

这时，没有葛洪，也会有别人出来拨乱反正，澄清事实。葛洪说：“神仙实有，仙道可学”，第一次以修炼者的身份，真切的道出了修炼的历史渊源。

有人说没见过，不相信。对此，葛洪认为“天地之间，无外之大，其中殊奇，岂遽有限”，“不见仙人，不可谓世间无仙人也”。宇宙天地之大，人所知道的是很有限的，没见过仙人，仙人就不存在吗？

葛洪举例说，历史上有神仙存在的大量记载，刘向在《列仙传》中就举出了七十余位仙人，刘向学识渊博，所学正统，他的记载是可信的。再有，许多正史都记载了神仙事迹，“而后汉书又载，魏尚能坐在立亡，张楷能兴云起雾。皆良史所记，信而有征。而此术事皆在神仙之部，其非妄作可知矣。”

《后汉书》为二十四史之一，为官方正史。在二十四史的前两部《史记》、《汉书》中，一直遵循着孔子“子不语怪力乱神”的传统，不专门记载修炼的事，只是零星出现。到《后汉书》，开始有“方术列传”，将方士、医生、神仙术士等群体集中收录。自此以后，历代史书均保持了这一科目。

《二十四史》总字数千万以上，卷帙浩繁，不是专门研究者，一般没有时间看。如果稍加浏览就会发现，中国历史基本是“人”与“天”之间互动的过程。司马迁说，写《史记》的基本原则是“究天人之际，通古今之变”。记述历史者往往只是文人，不是修炼得道者，否则，

如果有修炼者达到“天人合一”境界，出现神迹，是否会更多的被记录下来呢？

（待续）

## “修炼”源流考（2）

文：闻以明

【明慧网】中国历来被称为“神州”大地，演绎了丰富多彩的神传文化。可是，现在的中国大陆，寺庙、道观、教堂成了“文旅项目”，以各种噱头吸引游客，有的漫山遍野，立着各种稀奇古怪的神像，和游客合影，以各种名义敛财，搞的名山大川乌烟瘴气。以前的方外之地，清修之所，变成了今天的“印钞机”和中共的政治工具。网上和生活中，人们也越来越多的拿“修炼”一词来揶揄和装酷，实际上亵渎着修炼的神圣。

尽管在今日中国，僧道及其所在场所都成了做各种交易的对象和地点，但就在一九四九年之前，这些千百年前的古建寺观，依然是修佛修道者修心向善、清心去执的一方净土。今天我们不谈修炼的真正内涵这一宏大主题，且从历史和文化的角度，看看“修炼”二字所承载的重量。

（接前文）

### 玄宗弘道

张果老是“八仙”之一，他“倒骑驴”的形像，在民间家喻户晓，人们都把他当作神话传说中的人物，认为是虚构的人物。

但是，在《二十四史·旧唐书》中，却记载了张果



确有其人，隐居在中条山。武则天曾召见他，可他却死在了使臣面前。后来人们又见到他往来于恒州山中，恒州刺史上奏于朝廷，唐玄宗派人去请了他几次，他才来见唐玄宗。

唐玄宗想知道张果到底是一个什么样的人，让善于占卜的能士测算张果，算不出来，“懵然莫知其甲子”。让坐在屏风后面，找“天眼通”的术士来看，说看不见。唐玄宗找来剧毒的堇汁，让张果连喝三杯，睡着了。醒后，照镜子，牙齿都黑了，让人拿来铁如意，把坏牙敲下来，从怀中取药涂抹牙床，又睡了一会儿，牙齿都长出来，“粲然洁白，玄宗方信之”。看到洁白的牙齿，唐玄宗终于相信了。

张果说自己是“羲皇”年间的人，谈论了一些道法的行旨。后来张果归山，玄宗为他造栖霞观，所在地“蒲吾县”，改为“平山县”。

《旧唐书》是五代修的官史，距离唐朝更近，所以记录事实比较生动。但到宋朝修《新唐书》时，欧阳修是一个非常严谨的人，认为儒家史书不能太突出这些神异的事情，《旧唐书》中许多鲜活生动的东西都去掉了，但张果事例详实可信，所以基本上保留了，并补充张果的出生年代，“我生尧丙子岁，位侍中。”我生于尧帝丙子年间，官职任侍中。

在宋朝官方修的类书《太平广记》中，完整收录了史官认为太神奇、不适合记在史书中的内容。唐玄宗狩猎，捕获一头大鹿，厨师正要杀鹿，张果说：“这是仙鹿，已满千岁。是以前汉武帝元狩五年，我曾为侍从，武帝在上林苑活捉此鹿，接着就把它放掉了。”

玄宗说：“鹿有很多，时代变迁，怎么能知道这只鹿就是那只鹿呢？”张果说：“汉武帝放掉那鹿的时候，曾

用铜牌挂在左角之下，作为标记。”玄宗命人察验，果然有个二寸左右的小铜牌，上面写着年月。

玄宗又对张果说：“元狩是哪一年？到现在有多少年了？”张果说：“那年是癸亥年，武帝刚开始挖昆明池。今年是甲戌年，已过了八百五十二年。”玄宗命太史检校年历，毫无差谬，他更觉的神奇了。

秦汉之时，秦始皇、汉武帝都深信道法，认为人可以通过修炼达到返本归真的境地，始皇派徐福出海，寻求仙道，成千古奇谈；汉武帝尊儒教为国教，但他本人却一生爱慕仙道，正史始终没有出现他与修炼得道之人相遇，在三教刚刚兴起之际，普及教化，涵养道德为本，或许是时机不到，机缘未成。

唐朝之初，唐太宗胸怀广大，海纳百川，奉行以儒学为正宗、三教并重的包容原则。唐太宗曾说：“朕今所好者，惟在尧舜之道，周孔之教。”从而明确了儒学作为国家的根本。同时，唐太宗还提倡佛、道二教，他又说道：“老君垂范，义在清虚；释迦贻训，则理存因果。求其教也，汲引之迹殊途；求其宗也，弘益之风齐致。”认为佛道有净化心灵、纯厚风俗的教化之功，玄奘西行求法归来，唐太宗予以重视，翻译佛经七十五部、一千三百三十五卷，佛教得以空前发展。太宗以后，不同的君主由于不同的原因，而在三教之中各有所侧重，但基本上各得其所。

到唐玄宗时代，道教展现了辉煌的一面。开元九年（公元721年），唐玄宗迎司马承祯入京，亲受法箓，成为第一个取得道士资格的皇帝。于开元十年（722），诏令在两京和各州设置尊崇老子的玄元皇帝庙和培养道教学生的学校——“崇玄学”。至开元二十九年（741），“崇玄学”正式改称为“崇玄馆”。开元二十九年（公元741年）诏制老子图像，颁布天下。开元二十一年（公元733年），

玄宗亲注《道德经》，规定《道德经》为道经之首，并把《道德经》列入科举考试范围；开元二十五年（公元737年），规定道举制度；开元二十九年（公元741年），规定两京及诸州皆立崇道学，以《道德经》及《庄子》、《列子》、《文子》等开科取士。

盛唐时期的这一系列的举措，为众生了解修炼文化，打下了深厚的基础。（待续）▲



图：澳洲墨尔本部份法轮功学员在市中心地标之一的花卉时钟旁，满怀诚挚敬意，向法轮功创始人李洪志大师表达感恩之情。几位来自不同族裔的法轮功学员分享了修炼大法后绝处逢生、找到人生意义及方向的心路历程。比尔·托多里（Bill Thodori）是一名小生意老板，修炼法轮大法已有二十三年。他说：“大法修炼给我的心理健康带来了巨大好处，尤其是在这个多变的世界里，我能感到内心非常平静。有时候，我觉的自己只有二十五、六岁。我对师父的感恩难以言表。”

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5273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：452,869,975

•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。