



图：在世界法轮大法日来临前夕，加拿大部份法轮功学员五月五日齐聚国会山，共同庆祝第二十七届世界法轮大法日。当天共有十九位加拿大国会议员到场致辞，一位国会议员发贺信支持现场活动。这些联邦级别的国会议员盛赞真、善、忍普世价值即法轮功学员对社区的付出。加拿大首都渥太华市长马克·萨特克里夫（Mark Sutcliffe）代表市议会宣布今年五月为“渥太华法轮大法月”，这是该市第十五年来褒奖法轮大法团体。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5339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：461,509,203

•翻墙找到明慧网

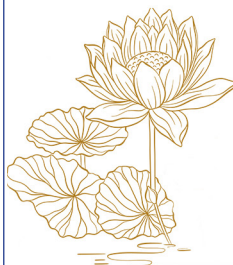
自由门电脑版：<https://j.mp/fgp88>

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。



明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

第1290期（2026年5月15日） WWW.MINGHUI.ORG



图：世界各地大法弟子同庆世界法轮大法日，新西兰法轮功学员在奥克兰市中心商业湾广场举行集体炼功。

本期内容提要

【法轮大法学会】通知

【海外】跨越国界与行业的祝愿

【修炼】看清妒嫉心和怨恨心 修去它们

【文化】韩愈之变：改变观念 亲历方知

目 录

◆ 法轮大法学会

通知 3

◆ 海外综合

跨越国界与行业的祝愿：全球共庆“世界法轮大法日” ... 4

全球各地大法弟子同庆世界法轮大法日 6

◆ 大陆综合

中国大陆学员近期遭迫害案例选登 11

兰香透寒窗：一对知识份子夫妇的受难与风骨 13

一个女儿的转变：压力中我与父母站到了一起 16

◆ 修炼园地

看清妒嫉心和怨恨心 修去它们 21

看到同修过关的表现修自己 23

背法中学会真修 从本质上改变自己 26

对“思想业力”的一点认识 33

不要再用人的理争辩一切了 37

◆ 文化频道

韩愈之变：改变观念 亲历方知 39

【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”。】

远之”为由，排斥佛老及一切神祇。但是，汉代儒教大家董仲舒却提出“天人合一”，在儒家原典《尚书》中写到：“惟天聪明”，“惟天地万物父母，惟人万物之灵。”天又是什么？天不就是神吗？是上天在主导着人间的一切。

在潮州，韩愈还有一段缘份。大颠宝通禅师(732～824)，广东潮阳人，法号宝通，自号大颠和尚，在灵山寺修行。在《与孟尚书书》中，韩愈写道：“远地无可与语者”，“有一老僧号大颠，颇聪明，识道理”，“实能外形骸，以理自胜，不为事物侵乱”，在边远之地没有人可以谈话，就去找一位号为大颠的老僧，非常的聪明智慧，不受表面现象的拘束，不为外在事物干扰，把道理说的通透。一位曾经大力抨击佛教的儒家学者，在蛮荒郊野之地，因缘际会化开了胸中的顽症。

同是唐宋八大家的欧阳修，在《韩文公别传后序》中，对于韩愈与大颠禅师的来往深信不疑，感慨“浮屠之说流于今而愈盛者，岂其道诚不可改而天卒相之耶？吾所不能测也。”佛法越来越受到世人欢迎，难道佛法流传是大势所趋，是上天在帮助安排？这不是我所能预测的。在唐代过后，到了宋元明清，佛教在中国民间根深蒂固、不可动摇，人们已普遍接受了佛教中因果轮回、善恶有报的观念。

一个人的观念转变是最难的，尤其是一些资深学者、有大学问的人，而韩愈却在经历了人生的波折与劫难之后，见证了所谓的“亲历方知”(A truth that is felt, not taught)的觉悟瞬间，在秦岭与韩湘的相遇、在潮州与大颠禅师的恳谈，开启了他认知宇宙天道的新机缘，书写了历史上敢于挑战自己、改变观念的一段佳话。▲

州太守，是云中的神仙、洞府里的隐士。与其同一官署的官吏、边地百姓为他的所为感化，连鳄鱼也不再祸害百姓。”

自潮州始，韩愈似乎打开了生命中另一扇窗户。他曾经视佛道为异端邪说，不遗余力的抨击，而现在，他开始思索自己经历的一切。

在潮州，他先后祭祀地方神祇，并写下了《潮州祭神文五首》、《祭湘君夫人文》、《祭竹林神文》、《南海神庙碑》等祭神文章。后世众多文人墨客，看到韩愈写《祭鳄鱼文》、潮州祭祀神灵诸文，其实一头雾水，唐朝文坛领袖为何写下这么多的祭神文章？但是，无论韩愈在潮州，还是后来回到长安等地任职，仍然保持着儒家面貌、大文豪的身份，甚至有诗文还有所隐讳，有些事情似乎不方便说透。

其实，韩湘与韩愈一直没有切断联系，韩湘总是在韩愈最需要他的时候出现。

“八仙”是中国民间熟知的得道成仙的八位神仙，历来相信的人不予怀疑，不相信的人找种种借口斥为迷信。但是，在《二十四史》的《旧唐书·张果传》中，唐玄宗开元二十二年，征恒州张果先生，授银青光禄大夫，号通玄先生。张果种种超常的表现，让唐玄宗对神道的真实存在深信不疑。另在《宋史·陈抟传》中，关西隐逸之人吕洞宾具有剑术，一百多岁后象儿童的样子，步行轻快迅速，顷刻行走几百里，世人把他当作神仙。吕洞宾几次来到陈抟的斋室中，人们都感到惊异。而在韩愈的诗作中，明确记录韩湘为侄孙。认为八仙是迷信的人，面对这些官方信史给出的证据，往往视而不见或者避而不谈。

对于韩愈来说，对儒教中的自身存在的一些问题也豁然开朗，他曾在《谏迎佛骨表》中以孔子曾言“敬鬼神而

通知

【明慧网二零二六年五月十日】大法修炼是神圣的、严肃的。在任何时候，每一个修炼人应该以法为师，严格按照修炼人的心性标准走正自己的路。切忌在任何个人讲真相和洪法中，打着师父的名义做事（包括推广大法书籍等），任何人都不配。这样做涉及到动机是否纯正的问题。师父传给我们宇宙大法，每一个大法弟子应按照大法的要求做好三件事，兑现自己的史前誓约。

法轮大法学会
二零二六年五月十日

跨越国界与行业的祝愿： 全球共庆“世界法轮大法日”

【明慧之窗综合报道】随着五月十三日“世界法轮大法日”的临近，加拿大、美国乃至全球各地的庆祝活动已进入高潮。根据明慧网于五月十日与十一日的最新消息，编辑部已收到海内外数以万计的贺卡与贺信，形成了一场包括中国大陆在内的，跨越国界、文化与阶层的线下庆典和线上欢聚。

中国大陆：七十多个行业及各省市的深情致意

尽管面临长年的环境压力，中国大陆修炼者的祝贺热情依然不减。据报导，仅在五月十日与十一日两天内，明慧网便刊登了来自全国各省、自治区与直辖市五千八百多份贺卡、贺信。

行业覆盖广泛：祝贺者来自医疗、教育、金融、外交、司法、军警、航空、科研等七十多个专业领域。其中，北京外交系统的学员在贺词中表示，很高兴与全球各国各族裔学员携手一道，同庆、同贺这个节日。北京石景山教育系统的学员在贺信中表示，又到五月槐花香，尽管历经风雨，他们依然坚守“真、善、忍”的理念，修炼如初。

各阶层共鸣：除了修炼者，许多了解真相的普通民众（支持者）也纷纷发来贺词。一位来自山东的村民写道：“俺村的人对法轮功学员非常敬佩，这些法轮功学员们思想境界和常人不一样，光做好事，处处为别人着想。其中有个学员过去佝偻病很严重，全村出名的老病号，学法轮功后不治自愈，健健康康，年年参加户外义务扫雪，助人为乐。”

下起了大雪，行路异常困难，几乎是进退两难，这是韩愈一生中最为绝望的一刻，生死悬于一线。

这时，从远处走来一人。韩愈定睛一看，居然是韩湘，忙问道，你怎么来了？韩湘说道，您还记的花上的句子吗？韩愈问道，这是到了什么地界？韩湘回道是到了蓝关。韩愈沉吟良久，感慨不已，我要用那两句诗为引，记下此刻。于是，在秦岭的茫茫天地间，有了这首流传千古的《左迁至蓝关示侄孙湘》，“一封朝奏九重天，夕贬潮州路八千。本为圣明除弊政，岂于衰朽惜残年？云横秦岭家何在？雪拥蓝关马不前。知汝远来须有意，好收吾骨瘴江边。”这首诗收录于《韩愈文集》，记录了韩愈在蓝关巧遇韩湘。后来，韩愈又赋诗《徐州赠族侄》云：“自言有奇术，探妙知天工。”这位族侄自己说有道术，可以探知宇宙天地的奥妙。

过了秦岭，徐徐前行。韩愈终于到了潮州。

潮州地处偏远，环境险恶。但是，对于韩愈来说，却是他人生道路转折的开始。他到任之初，体察民意，百姓都说：“恶溪中有鳄鱼，几乎把老百姓所养的牲畜，都吃光了。所以贫困！”

过了几天，韩愈亲自往恶溪视察，他部下把一只羊、一只猪，投到溪中，并写下祷文《祭鳄鱼文》，言辞中正，威严有力，身为刺史“守此土，治此民”，岂能容忍鳄鱼“与刺史亢拒，争为长雄！”如鳄鱼“不徙以避之，与冥顽不灵为民物害者”，则“皆可杀”！并且“必杀尽乃止”。

当晚，暴风雷电，从溪中而起，数日后，水尽而涸，鳄鱼向西迁移六十里。从此，潮州再无鳄鱼之患。然后，溪水恢复。这篇《祭鳄鱼文》收录于《古文观止》。工部郎中皇甫湜为韩愈写的《神道碑叙》中说：“刑部侍郎韩愈成为潮

韩愈的人生道路从此急转弯。潮州地处遥远的南蛮之地，瘴气满林，猛兽出没，家人无不担心。

韩愈从小出生孤苦，父亲早逝由长兄抚养，但是长兄也在他十五岁时因病辞世，韩愈与兄嫂儿子十二郎从小相依为命。当韩愈终于功名成就，要报答家人时，上天却带走十二郎的生命，只留下他的儿子韩湘。痛失至亲的韩愈将韩湘视如己出，想要将韩湘培育成一名知书达礼、经世治国的人才。

在《青琐高议》中记载，韩湘是韩愈的侄孙，“落魄不羁，文公勉之学。”在韩愈的眼中，这个孩子从小孤僻，不喜常规。韩愈公务繁忙，顾不上家中事，有人教韩湘学业，每天也读书学习。一次，韩愈又勉励韩湘，勤奋学习，博取功名。韩湘却回答，“湘之所学，非公知之。”我所学习的东西，不是您所知道的。韩愈命作一首诗，看看怎么样，“以诗观志”，韩湘脱口而出，“青山云水窟，此地是吾家。傍夜流琼液，凌晨咀绛霞。琴弹碧玉调，炉炼白朱砂。宝鼎存金虎，元田养白鸦。一瓢藏世界，三尺斩妖邪。解造逡巡酒，能开顷刻花。有人能学我，同共看仙葩。”

韩愈听后反问道，你这么大本事，岂不夺造化之功？韩湘说道，那也不是什么难事。韩湘聚起一个小土堆，这个土堆转眼间冒出嫩芽，然后成长成一株翠绿的植物，盛开一朵牡丹花大的碧绿花朵。在花间涌现两行字，“云横秦岭家何在？雪拥蓝关马不前。”韩愈问道，这是什么意思？韩湘笑了笑说，将来您就知道了。这件事在《青琐高议》、《酉阳杂俎》中都有记载。

韩愈被贬潮州，首先要越过秦岭，再向南去。茫茫秦岭，寒冬时节，艰险异常。行至蓝关（蓝田县境内）时，天上

国际社会：政要褒奖与全球联动

在海外，庆祝活动保持着开放和多元的文化特点：

加拿大政要致贺：截至五月八日至十日，已有包括联邦国会议员、保守党副党魁梅丽莎·兰茨曼（Melissa Lantsman）、渥太华市长在内的三十六位政要亲临庆典现场、或发出贺信与祝贺影片。政要们高度赞扬“真、善、忍”对提升社区道德与民众福祉的贡献。

美国：纽约、旧金山举办了盛大的游行与集会，路人纷纷表示感受到能量与祥和。纽约州参议会也加入了庆祝活动，正式通过编号为1648的立法决议，题为《纪念第二十七届世界法轮大法日庆典》。

大洋洲与亚洲：澳洲悉尼和珀斯、新西兰、日本东京、台湾高雄、马来西亚、新加坡等地也纷纷举办活动。悉尼民众赞扬法轮功学员是在“守护人类的道德底线”。

欧洲：英国伦敦、德国慕尼黑的学员在街头传递资讯，吸引许多年轻人驻足，更有大学生表示“人人都应牢记真、善、忍”。英国波帕特勋爵（Lord Popat）、英国著名人权活动家、保守党人权委员会副主席本尼迪克特·罗杰斯（Benedict Rogers）在提前发来的信函中写道：“我深知‘世界法轮大法日’的重要性，我谨此对本次盛会致以最诚挚的祝愿，希望活动取得圆满成功，并彰显深远意义，我期待各界人士踊跃参与。”

结语：和平与坚韧的象征

这两天内明慧网密集发布的数以千计的贺卡与报导，不仅是法轮功学员及其周围公众的节日祝愿，更向社会大众展示了法轮功群体在长达二十七年的政治迫害中，依然

保持善良、理性与坚韧的姿态。正如一位纽约艺术家（Tim Shaw）在集会现场受访时所说：“希望整个世界都拥有和法轮功一样的价值观——真、善、忍，如果大家都拥有这样的价值观，这个世界将不会有战争和麻烦，有的只是自由。”

新闻背景：五·一三的双重意义

今年是第二十七届“世界法轮大法日”，也是法轮大法洪传于世三十四周年。一九九二年五月十三日，李洪志先生在长春开办首期讲法班，因其显著的健身效果与提升道德的教导，尽管一九九九年七月开始在中国受到全面打压，仍在其后的二十七年中迅速传遍中国及世界一百多个国家。

韩愈之变：改变观念 亲历方知

文：肖承恩

【明慧网二零二六年五月十一日】至今在史书中，韩愈被记载为唐宋八大家之首、儒家精神传承者、诗人等，但在与修炼相关的书籍中，却记录着他的另一面。从表面上看，韩愈的一生经历了巨大的起伏，甚至在被贬南方、路过秦岭时，遇到了想象不到的困难。他是怎样从困境中走出，又是怎样超越过去的自己，从谤佛毁道到信神敬神，并由此走上返本归真之路的呢？

韩愈年轻时一向以儒家卫道士自诩，在《进学解》中写到，自己的志向将要抵制异端邪说，排斥佛教道教，弥补儒学的缺漏。韩愈在担任河南令时，一位年轻人弃家前往王屋山学道，河南少尹李素劝他回家侍奉父母，韩愈知道这件事，表示愿意前往教诲这位年轻人，“不从而诛”，话说的很重。这位年轻人最后回到了家中。韩愈写下了《谁氏子》记载这件事，“非痴非狂谁氏子？去入王屋称道士。”“神仙虽然有传说，知者尽知其妄矣。”“谁其友亲能哀怜，写吾此诗持送似。”

公元819年，唐朝长安城外凤翔县法门寺供有佛陀指骨舍利，恰逢三十年一出世，皇帝敕令以国礼恭迎佛骨舍利。韩愈认为以举国上下，礼谒佛骨，是浪费国力民财。于是，挥笔写下《谏迎佛骨表》，认为佛教是外来异教，不合乎先王礼法，请陛下将这块骨头交付水火，使奉佛之事永远断根，断绝当今天下人和后代的疑惑。长篇大论，措辞异常激烈，沸沸扬扬。皇帝阅后恼怒不已，要对韩愈处以极刑，在几位大臣劝解之下，将他贬至南方潮州。

还在心中期待着，期待着它再出现“4 5 6”三次机会，然而此时，却赫然出现了“0”，还是在我的左前方。让我立刻想到师父的一篇讲法中提到的当法正人间到来的时候，没做好的弟子会面临什么。而与此同时，一个巨大、严厉而深沉的声音伴随着屏幕上的“0”出现了：“只——有————次。”说的很慢很慢，却字字有力，字字深沉而严厉，就是象面对不争气的孩子，父母的无力但又威严的存在。

随后，我醒来了。我知道，这是师父对自己的点化，时间不多，其实我已经用尽师父给过的三次机会（其实何止三次），但慈悲的师父还是在我用尽了所有机会后，再给了我最后一次机会。

我联想到前段时间自己做过的另外一个梦，梦中自己念研究生，只剩下三个月就要毕业了，可是毕业的课题还没有开始，梦中的自己还问自己，还有三个月怎么毕业呢？是啊，未完成自己该完成的事，怎么毕业呢？

我又联想到几个月前，不到一岁的女儿，拿我的手机玩。我从她手里抢的时候，女儿懵懂的随便按出的几个字震惊了我：“妈妈考试。”

师父一直在等待，一直在苦苦为不争气的弟子争取修炼的时间和承受着，也一次次给予慈悲点化和回天的机会。

人生如梦，这样的人生也许我们早已历经了千百趟，最后一次了，还是全情投入、沉陷其中而不能自拔。师父洪恩，一直在等待和牵引着迷路的弟子，唯有放弃人的理，用大法法理，才会穿越迷雾、拨云见日。可是时间不多，机会不多，我们大家要赶快抓紧！▲

全球各地大法弟子同庆世界法轮大法日

在二零二六年“五·一三”世界法轮大法日、大法洪传于世三十四周年之际，**中国**大陆三十一省、自治区、直辖市各行各业的大法弟子与世界各国各族裔的大法弟子、有缘的民众一起，同庆这个给众生带来光明的伟大日子！大法弟子表示：在这末后的乱世中，我们谨记师尊的嘱托，始终如一，在法中不断升华与提高；在这浩瀚宇宙中伟大而辉煌的一瞬间，抓紧时间完成使命，让更多的生命得到大法的救度。

加拿大首都渥太华市长马克·萨特克里夫（Mark Sutcliffe）代表市议会宣布今年五月为“渥太华法轮大法月”，这是该市第十五年度褒奖法轮大法团体。加拿大部份法轮功学员五月五日齐聚国会山，十九位加拿大国会议员到场致辞，与法轮功学员同庆世界法轮大法日，并盛赞真、善、忍的普世价值。议员们盛赞法轮功修炼者坚守的真、善、忍理念，以及对社区的贡献；赞扬法轮功修炼者虽长期遭受迫害，却仍坚持信仰的坚韧不屈，并表示坚定支持法轮功。议员们也谴责中共对法轮功学员的迫害和跨国镇压，对加国民选官员的威胁、恐吓；同时警醒人们迫害已跨越国界，加拿大必须采取行动防御。

加拿大温哥华岛纳奈莫市（Nanaimo）市长伦纳德·克罗格（Leonard Krog）第四次为法轮大法日升旗，市长说：“法轮功学员在我们的社区非常受欢迎，我很高兴欢迎法轮大法来到这里。”他表示：“我支持法轮大法。”

美国首都地区的部份法轮功学员五月二日在国家广场集体炼功，庆祝即将到来的“世界法轮大法日”。位于美

国大华府地区的马里兰州州长韦斯·摩尔（Wes Moore）颁发特别褒奖，恭贺李洪志先生的生日。他在褒奖证书中写道：“因为您展现了高度的诚信和能力，赢得了我们极大的信任和尊重，我们非常高兴的授予您州长嘉奖令，感谢您为本州公民所作出的杰出服务。”马里兰州众议院议长乔塞琳·A·佩尼亚-梅尔尼克（Joseline A. Peña-Melnyk）致贺信，祝贺即将到来的二零二六年五月十三日“世界法轮大法日”。

美国伊利诺伊州参议院通过了由伊州第五区参议员莱克西亚·柯林斯（Lakesia Collins）提出的世界法轮大法日暨法轮大法洪传三十四周年的褒奖。伊利诺伊州的博林布鲁克市（Bolingbrook）、东莫林市（East Moline）、威尔梅特市（Wilmette）、摩顿格罗夫市（Morton Grove）四个城市颁发褒奖或贺信，宣布这些城市的法轮大法日或法轮大法周，表彰法轮大法为社区、美国和世界各地所做的贡献，庆祝世界法轮大法日。

美国内布拉斯加州奥马哈市市长约翰·尤因（John Ewing）颁发褒奖，宣布二零二六年五月十三日为该市的“法轮大法日”。他在褒奖信中说：“每年五月十三日庆祝法轮大法日，纪念法轮大法洪传世界，并赞扬其对个人和社会产生的积极而深远的影响。”佛蒙特州巴尔市（City of Barre）市长托马斯·J·洛宗（Thomas J. Lauzon）颁发褒奖，宣布二零二六年五月十三日为巴尔市“法轮大法日”。

台湾云林、嘉义和台南（简称云嘉南）等地区部份法轮功学员五月三日，在嘉义市中央广场举办了盛大的庆典和园游会，同时庆祝法轮大法洪传世界三十四周年。当地多位政府官员和民意代表也到现场表达祝贺和支持，包括立法委员王美惠、市议员傅大伟、王浩、黄敏修、陈家平、

不要再用人的理争辩一切了

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年五月七日】我是一名青年大法弟子。一个月以来，我陷在人的情中无法自拔，和丈夫以及婆家的矛盾越来越深。从表面上看，我的外在情况也发生了巨大变化，我常常感到自己很疲惫，脸上开始起皮，身体各处几日间突起成片成片的疙瘩。心里也知道是自己状态不对，但一想到自己满身的委屈和身心健康遭受的巨大损害，就忍不住了，全然忘记向内找，心里只想着用人的理去怎么战胜他们，怕自己以后在家中更无法立足。

昨夜的一场梦彻底惊醒了我，我想把这个梦告诉和我有相似经历的同修：人生如梦，不要再陷在情中，不要再用人的理争辩一切了，放下人心吧。错过的机缘一过，方知失去的是什么。

是这样的，我昨天感到特别累，因为心中对丈夫、对婆家的愤懑，连日来不学法，或囫圇吞枣学法而不得法，甚至晚上一回到家，就躺下看起了手机。每天都是这样，直到眼睛一点也睁不开，才放下手机，昏昏睡去。

昨天的梦中，我被一个巨大、严厉而深沉的声音震住了！不知道为什么，我一下子就想起了我用过了三次机会，当一个大屏幕出现在我的左前方时，我期待着会出现“4 5 6”。其实之前我没有做过类似“1 2 3”的梦，可是梦中我却清晰的记的师父已经给过我三次机会，梦中我知道我见过大屏幕，而且它曾经出现过“1 2 3”。

所以昨晚的梦中，当我看到大屏幕拉开的那一刻，我

有重视，才在一直干扰我，使我长期处于魔难之中不能突破。认识到后我直接发正念清除它。第二天早上的晨炼，我第一次感受到了入静那美妙的状态。炼完功同修也说你今天一直腰板溜直，没有迷糊。接下来的发正念效果也很好，发了半个小时，没有了以前的胡思乱想，更没有了昏昏欲睡的状态。

那么为什么会形成这个思想业力呢？重温师父在《转法轮（卷二）》〈佛性〉中的讲法，使我更明确的认识到自己的一切问题的根源就是太自私，从不会考虑别人，关心他人，形成的观念，养成的习惯使我长期被思想业力控制而不自知，还产生了无可奈何的消极状态，这也是旧势力细致的安排。

师父的讲法使我摆脱了自责消极的状态。然而学法犯困，炼功犯困、迷糊的状态还时有出现，我就想：我已经认清了“思想业力”，也去排斥它，去掉它了，为什么还会出现犯困迷糊的状态呢？

我再向内找，发现是“安逸心”在起作用，不断的找，我发现“思想业力”认清了，又出现了“安逸心”，认清了“安逸心”，这个状态还会出现，因此我必须深挖，往根上找。

我一下认识到了这一切都是旧势力强加的，它利用着“思想业力”，利用着“安逸心”等各种人心、人念、人情干扰大法弟子。当大法弟子没有认清它，承认是自己的时候，它就会抓住把柄干扰、迫害大法弟子，它就是那么坏，就是不让大法弟子修成。

到这里我已知道：不需要一个个的心再找，而是直接全盘否定旧势力的一切安排和迫害，只要不在法上的念头和状态就排斥、清理掉。

林炜轩等。同时嘉义市市长、副市长、立委及十位市议员均赠礼表达祝贺。嘉义市政府民政处处长杨张建南代表市长黄敏惠前来表达对法轮功的感谢时说：“感谢法轮大法对嘉义市政府长期以来的支持。”

新西兰部份法轮功学员五月九日星期六，在奥克兰市中心商业湾（Commercial Bay）广场举办世界法轮大法日庆典。活动现场气氛祥和喜庆，天国乐团、腰鼓队和舞龙队的精彩表演，吸引了众多人们前来观赏。活动还获得了新西兰政界人士的支持与祝福，包括奥克兰市长韦恩·布朗（Wayne Brown）、副总理大卫·西摩（David Seymour）办公室、外交部长温斯顿·彼得斯（Winston Peters）办公室，以及绿党议员玛拉玛·戴维森（Marama Davidson）办公室等发来的贺信与祝愿。

澳洲首都堪培拉法轮功学员五月二日，在梅尔罗斯高中（Melrose High School）礼堂举行了社区联欢会，庆祝法轮大法洪传世界三十四周年。多位当地政要、社团领袖、各界人士与法轮功学员齐聚一堂，共襄盛举，迎接“五·一三”世界法轮大法日的到来。首都行政区独立议员卡里克受邀参加当天的庆祝活动感到很开心，并感谢能有这样的机会了解和学习法轮功功法，她盛赞法轮功学员持之以恒的在当今社会传播真、善、忍价值观，并赞扬法轮大法为人们带来内心的坚强与安宁，造福世界。

英国法轮功学员五月九日在伦敦中心城区举行了规模宏大的游行与集会，庆祝创始人李洪志先生将法轮大法普及于世。波帕特勋爵（Lord Popat）和英国著名人权活动家——保守党人权委员会副主席本尼迪克特·罗杰斯（Benedict Rogers）提前发来信函，表达对法轮功的支持，

和希望活动顺利进行的祝愿。英国保守党人权委员会副主席本尼迪克特·罗杰斯（Benedict Rogers）在来信中说：“你们所秉持的真、善、忍价值观，是真正值得颂扬的价值。然而，今天不仅是一个庆祝的日子。这一时刻也提醒我们——并以此呼吁全世界关注——目前仍在中国持续发生的迫害。发生在中国境内的针对法轮功学员的迫害，令我心碎，也每日叩问着我的良知。中国的法轮功学员遭受了太久最残酷、最骇人听闻的镇压。我们正生活在一个充满深刻挑战的世界。战争、冲突、经济困局、威权主义的威胁，以及跨国镇压的阴霾。在这些黑暗和动荡的时刻，我想说：这个世界比以往任何时候都更需要真、善、忍。”

位于**瑞典**首都斯德哥尔摩市中心的古斯塔夫·阿道夫广场（Gustav Adolfs torg）是本市重要文化活动的举办地之一。五月九日，“法轮大法好”的歌声、喜庆的腰鼓声久久回荡在广场上空。来自瑞典各地的部份法轮功学员聚集在此举办庆典活动，迎接“五·一三”世界法轮大法日的到来。瑞典国会议员马尔库斯·维切尔（Markus Wiechel）、尼玛·古拉姆·阿里·普尔（Nima Gholam Ali Pour）、艾玛·奥斯特姆·科斯特（Emma Ahlström Köster）特意为当天的庆祝活动发来贺词和视频恭贺。

法国法轮功学员五月一日在巴黎皇家宫殿广场（Place du Palais Royal）举行了“世界法轮大法日”庆祝活动，表达他们对法轮大法创始人李洪志先生的无限感恩和崇敬，恭祝李洪志师父华诞。雅克（Jaques）是教师，他回忆自己得法修炼的经历，感谢师尊教导，引领并保护他们在修炼的道路上成长，使他成为真正的法轮大法修炼人。▲

长期以来想突破却又无法突破的问题。看到明慧网上同修们这方面的交流，自己就去效仿，结果可想而知，根本没有效果，因为那是有求，向外求，那是学人不学法。

师父在《转法轮》中说：“凡是在炼功中出现这个干扰，那个干扰，你自己得找一找原因，你有什么东西还没有放下。”

我就在想我有什么东西还没有放下，但法不入心，根本找不到，时间一长，也就产生了无可奈何的消极状态。同修说：“你这是学法少，不会修，主意识不清。”那么我为什么会主意识不清呢？

师父在《转法轮》中单独拿出一小节讲了“主意识要强”，我也看到同修在交流中有通过反复背“主意识要强”加强了主意识，突破了学法和炼功时犯困、迷糊，发正念倒掌的问题。我也把这段法背下来了。可是因为目地不纯，是为解决问题，抱着有求而去背，结果没有效果。

同修告诉我要去想，要思考，要多问几个为什么？为什么会出现这件事，这件事哪里不合法了？怎么用法去解决。那天晚上我就坐在那问自己：我为什么会犯困迷糊？主意识不强。那为什么主意识不强？我就开始背师父讲的“主意识要强”这段法，背着背着我一下意识到“主意识要强”这一小节主要讲的是思想业力。

之前学这段法，我一直认为骂老师，骂大法的，想一些邪念和骂人的话这才是思想业力，我也没有啊。

师父在《精进要旨》〈明智〉中讲：“自己思想中激烈的反应肮脏的念头，或骂老师、骂大法、骂人等等，排不掉、压不住，这才是思想业力。但也有一些弱的，可是跟一般的正常思想念头不一样，一定要明确。”

我这才悟到：就是这个思想业力，自己觉察不到，没

长期的依赖、自我，也使我事不关己高高挂起。从不会关心别人。

同修看到我不悟，只好语气严肃的说：“你太自私了，事不关己是什么？是冷漠，私是旧宇宙的特性，新宇宙是为他的，你得学会关心别人，要舍去我，多为别人着想，不要总生活在自我的小圈子里，走出来吧。”

我第一次听到同修这么说我，自己心里是不舒服的，但我知道同修说的是对的，同修是为我好才讲出来的。

我没有说话，但我默默的心里想：我不做旧宇宙为私的生命，我要做新宇宙为他的生命，我要兑现誓约，助师正法，修出为他的心。

我告诉同修，自己养成的习惯有时认识不到，请同修一定要提醒我。同修说：你要学会思考，你不能什么也不管，什么也不想，要去思考（对照法向内找自己的不足）。

说容易，做起来就不容易了，因为我长期没有养成思考向内找的习惯，所以知道同修说的对，但自己却不知道从何找，是迷茫的。我也看到身边有许多同修也和我一样，听到的是“不会找”或“我找了但没找到”。

我有了要向内找的心，师父就点给我了如何向内找。在学《转法轮》时，我一下悟到常人是不会向内找的，都是向外看，而我们炼功人修炼的一个法宝就是向内找，“镜子”把照到的东西翻转过来叫你看，就是把看到别人的不足用于找找自己有没有，有就要去掉它、抹掉它。任何一颗执著心都得去掉，所以镜子在整个空间场无处照不到，都会让自己看到执著心去掉它。师父早已把向内找的机制给了我们。

学法犯困，炼功犯困迷糊，发正念倒掌，这些都是我

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

黑龙江省哈尔滨市道外区法轮功学员高科先生，于二零二三年六月被警察绑架，随后被法院非法判处四年半。他被劫入齐齐哈尔泰来监狱后遭受长期折磨，精神被摧残至严重失常，身体状况急剧恶化，被送往泰来监狱医院抢救。近日传出消息，高科先生已于二零二六年四月二十日前后被迫害致死，终年约七十二岁。高科是哈尔滨市道外区育民小学退休教师，曾十六次被非法关押、五次被非法劳教、一次被非法判刑。在被关押期间，他遭受了极端残酷的折磨，多次命悬一线，九死一生。

广东省梅州市梅江区法轮功学员汤志伟、刘雪梅夫妇，被跟踪监控，于二零二五年十月十二日晚被警察非法入室绑架、抄家抢劫，随后被关押在梅州市看守所构陷。二零二六年四月底传出消息：梅县区法院已对二人非法判刑八年，并勒索罚款十二万元。

吉林省吉林市昌邑区六十七岁的法轮功学员李德全，曾被入冤狱十年。二零二四年春，他再次在家中被警察绑架、非法关押并遭构陷。近日传出消息，他又被非法判刑六年，目前被关押在吉林省公主岭监狱遭受迫害。这已是 he 第三次遭受冤狱。一九九八年，他与弟弟李德祥同时开始修炼法轮大法，二十七年来，兄弟二人因坚持信仰，多次遭社区人员骚扰、警察绑架、非法抄家，被非法判刑，在监狱中因拒绝放弃修炼而遭酷刑、电击、洗脑和强迫“转化”。李德祥两次被枉判；李德全三次被非法判刑。

湖南省株洲市法轮功学员刘蓉培女士今年六十三岁，二零二六年二月十日被闯入家中的警察绑架。她四天前不

幸丧母。刘蓉培被非法关押三个月后，二零二六年五月初，家人和朋友得知，刘蓉培女士被株洲市芦淞区公安、检察院和法院非法判刑三年半。

湖北省黄冈市黄州区七十九岁的退休高级教师、法轮功学员刘菊花，于二零二五年八月二十五日被国保绑架，随后遭非法关押与构陷。二零二六年二月十日，她被武穴法院非法开庭审理；四月二十日，法院在无任何合法依据的情况下对她判刑两年。老人此前已三次被非法劳教、一次被非法判刑，累计冤狱长达九年半，在湖北沙洋劳教所、湖南白马垅劳教所、武汉女子监狱，遭受残忍虐待与体罚，多次濒临死亡与精神崩溃。刘菊花退休前任黄州区赤壁教育组教研室主任。她曾在国家级、省级教学刊物发表数十篇论文，多篇获人教社、省教研室优秀论文奖，是同事与学生公认的好教师。

山东省沂南县法轮功学员庞志华，今年五十岁左右，因在微信发给朋友“法轮大法好”而被国保绑架关押半年，已经被秘密非法判刑一年。二零二五年十月份，庞志华用手机微信给朋友发送了一条内容是“法轮大法好”的美好消息，被沂南县网警过滤窥见，庞志华随即遭到沂南县国保大队和双堍镇派出所警察的绑架，被劫持到沂南县看守所逼供陷害。

北京市怀柔区法轮功学员李凤淑，女，今年七十三岁。二零二五年六月初，李凤淑被怀柔公安分局国保大队伙同泉河派出所绑架，被关押在顺义看守所十五天后被“取保候审”。二零二五年六月二十八日，怀柔公安国保和泉河派出所再次将李凤淑绑架，随后关入顺义看守所。二零二六年四月十七日，怀柔区法院对她非法开庭，随后她被非法判刑一年。

对“思想业力”的一点认识

文：慧梅（中国大陆）

【明慧网二零二六年五月十日】我是一九九四年得法的大法弟子，三十多年的修炼，回头看看，真正会修，真正实修也就这几年。由于长期不会修，使自己一直处于学法犯困，炼功犯困、迷糊，发正念倒掌。看到明慧网上同修如何突破犯困倒掌的交流，自己就照着做，可是效果不佳。长期突破不出来，不会向内找，加上自己走过弯路（做了对不起大法和师父的事），使自己无法自拔，强大的压力使自己已经承受到了极限。

幸运的是，师父慈悲没有放弃我这个不争气的弟子，让一位精進的同修和我交流。我到她家和她同吃同住。她在法上和我交流，让我打开了心结，也知道自己为什么会到这个状态，也知道如何向内找、怎么修了，而且还突破了学法犯困，炼功犯困迷糊、倒掌的状态。

看到周围同修还有和我一样长期突破不了犯困、迷糊、倒掌的状态，同修建议我把它写出来，把我这几天和同修交流，怎样打开心结，向内找，突破犯困、迷糊、倒掌的认识写出来与同修交流。希望能给和我一样的同修有点启发，有不在法上的地方请同修慈悲指正。

我从小因身体不好，父母宠着，哥姐护着，长大了身体原因无法工作，长期在父母的保护中生活，使我养成了非常自私，非常依赖，只考虑自己，从不考虑别人，关心别人。修炼了，自己也没认识到，因为我从不思考。当同修问我是不是觉的姐姐帮我是应该的，我说没有，我也没有去想同修为什么会这么问，这就是不会修的一个常见例子了。

大家都不看书，一人一段轮着背。背完第一节后，同修说还能往下背，我们就接着背，一直背到〈气功就是修炼〉，第一讲整整背了一半，同修的精神状态也有了明显改观，大家都很高兴。

我们约定继续按照每两个星期半讲的进度往下背，目前《转法轮》马上就要背完了。在背法的过程中，同修走出了病业假相，现在完全正常的修炼、生活和工作了。

还有一位同修，处于被邪恶人员监控状态，没有固定的集体学法环境。在这种状态下，如果学法没有保证，处境就更加危险。针对这种情况，我们决定采用背《转法轮》的方式来保证学法，每个月背一讲或半讲。该同修以前背过《转法轮》，但每次都是没背完第一讲就停下来了。这次背法同修很认真，很努力，一直坚持下来了，现在已经背到第六讲。据同修家人讲，同修每天都早早起来背法。看到同修有很好的学法状态，大家心里都感到很高兴。

我们所有参与背法的同修都有一个共同的感受：背法的过程就是一个同化法的过程，是一个修炼的过程。心不静，背不下来法；哪部份认识不到位，修炼不到位，背起来就很难；没有坚定的修炼意志和决心，很难坚持下去；离开学法小组的集体环境，一个人也很难坚持下去。

所有坚持下来背法的同修，都体验到了背法给自己修炼带来的实质的提高，周围也有越来越多的同修加入到了背法的行列。如果做不到静下心来学法，那么背法确实是一个学法得法的好办法。

个人所悟，有不合法的地方，请同修慈悲指正。

兰香透寒窗： 一对知识份子夫妇的受难与风骨

【明慧之窗讯】在济南这座古城里，刘如平与张承兰曾拥有最安稳的书斋生活。一位是深耕法学、兼任律师的法律研究室主任，一位是严谨细致的工信局工程师。然而，过去的二十年，他们却被投入黑牢，没有人身自由。



刘如平



张承兰

二零二六年三月十三日，刘如平（六十五岁）与张承兰（六十二岁）遭济南市长清区法院非法开庭。随后，刘如平被非法判刑三年半、张承兰被枉判三年，二人共被勒索罚金一万八千元。

这已是刘如平第三次被非法判刑、张承兰第二次被非法判刑，这还不算他们经受过的劳教所迫害。在中国，一个人被投入劳教所，作为奴工关押两年，不需要经任何法律程序，到期了还可以加期，再关两年。

兰之清淡：当荣华化作“小板凳”

“一个纯净的人，应象兰花一样耐的清淡。”这是张承兰在尚有人身自由时写给狱中丈夫的信。

在山东省第二劳教所，刘如平曾被强制坐在直径不过数寸的“小板凳”上，每天十八个小时。从黎明到深夜，

他的臀部坐到溃烂，血肉与衣裤黏连，那是肉体对硬质世界的无声抗议。

原本握笔、翻阅法典的双手，被束缚在膝盖上。刘如平只是平静的挺直脊梁。他内心的兰香，在那种被剥夺了社交、书籍与自由的“清淡”中，愈发浓郁。那是一种知识份子的风骨：当生存条件被降至最低时，精神的维度反而触到了最高处。

梅之苦寒：在零下温度的“真、善、忍”

张承兰在女子劳教所经历的，则是实实在在的“梅花苦寒”。

那是一个北方的冬夜，窗户被包夹人员故意敞开，零下十几度的寒风长驱直入。张承兰被禁止穿棉衣，她蜷缩在小屋的角落，双脚肿胀的发紫，象是冬日里被冻裂的树皮。但在那样的时刻，她想起的是自己修炼后的那个下午——银行多给了一百元钱，她特意冒雨回去退还，因为守住“诚实”二字对她很重要。

这种对道德底线的守护，让她在酷刑面前拥有了梅花的禀赋。警察逼她写放弃信仰的“保证书”以换取温暖，她却用冻僵的手坚守信仰。对她而言，背叛比冻死更冰冷。在这场关于意志的严酷磨难中，她守住了知识份子的良知和脊梁。

莲之纯净：慈悲中没有敌人

最令人动容的一幕，发生在暴力交锋的瞬间。

当刘如平被电棍击的嘴唇焦黑、面目全非时，他看着施暴的警察郑万新，眼中竟流露出遗憾与怜悯。他说：“法轮功学员没有敌人……我只是遗憾救不了你。”

这就是莲花的纯净。莲之美，在于它出淤泥而不染。

效果。”我们当时就决定在她家里成立一个学法小组，和其他几个同修一起学法。

集体学法后，这位同修的状态有所改观，但还是没有从根本上解决，我们就决定一起背法。为了不让同修有畏难情绪，我们决定从背《洪吟》开始，再接着背《精进要旨》。从二零二一年，我们又开始一起背《转法轮》。

在背法的过程中，同修多次说：“感觉脑袋上好象开了一条缝，不断的有光打进来，有一种要开窍的感觉。”这位同修很精进，尽管年龄比我们都大，文化成度也不高，但在背法上从来没有落下过，对自己要求也很严格，要求自己一字不差的背，经常比我们背的都要好。

目前这位同修的学法状态非常好，象换了一个人，对法理认识很清晰，三件事也做的很好。由于亲身体会到了背法的好处，这位同修又另外成立了其它学法小组，带着其他同修一起背法。

还有一位同修，由于病业干扰睡不着觉，表现出严重的抑郁症假相，以至于连基本的学法炼功都保证不了。我和妻子和他一起学法、交流，坚持一段时间却没有明显改观。同修法理上都明白，就是做不到。

我对他说：“我记的明慧网有一篇交流文章中有过这样一句话：修炼没有捷径，如果说有捷径的话，那就是背法。只有法能真正帮助你走出魔难。”同修听了有些畏难：“我现在脑子整天晕乎乎的，不知道能不能背进去。”我鼓励同修：“背法不在于数量，根据自己的情况，能背多少就背多少，背了就不比不背强。”同修同意了。

我们约定用两个星期的时间背完《转法轮》第一讲的第一节〈真正往高层次上带人〉。两个星期后我们如约见面，

识问题的角度，机械的用法理去套用，并不能达到法的标准。当“真我”返出来的时候，我突然意识到，正法修炼其实是实实在在的修炼境界，当我达到一切为众生的境界，自然就会站在救度众生的角度去做出选择，这就是在走正法修炼的路。

大法弟子的正法修炼和旧宇宙的个人修炼根本就不是一回事，大法弟子是跟着师父下世助师正法的。师父对旧势力的安排从根本上就是不承认的，如果大法弟子自身也能看清楚这一切，也能做到不承认这一切，那么师父就会为真修弟子做主，让我们走在正法修炼的路上。

修炼后，如果不能主动的用大法从本质上改变自己，抱着根本执著不去，抱着各种观念不放，任由“假我”主宰自己，为个人圆满而修炼，不管嘴上说怎么不承认旧势力，实质上还是走个人修炼的路。能清醒的让“真我”做主，去掉为私的基点，在做好三件事的过程中，修炼心性、吃苦消业，这就是真正的走在正法修炼这条路上，这就是从根本上否定了旧势力。

四、在背法中共同精進

和我们一起背法的还有我们学法小组的同修，也有在这个过程中有缘走在一起的同修，几乎每个人都有本质上的改变。

我们学法小组的一位同修，很多年前在街上讲真相时被不明真相的人举报，被绑架。出来后，我和妻子和她做了一次交流，发现这位同修人很善良，对法也很坚定，就是学法状态不好，学法时容易犯困。用她自己的话说：“就是脑子发木，感觉法進不去，采取各种方法都没有明显的

他们看穿了那暴力的外壳下，是施暴者灵魂的枯萎与恐惧。在长达二十年的牢狱之灾中，他们仍在努力唤醒那些在名誉、经济、肉体三重迫害面前散落的良知。

风雪中的守望

刘如平一九八二年七月毕业于山东农业大学农经系农业经济管理专业，曾在济南市长清区计划委员会工作，一九九三年十月参加全国律师资格考试并授予律师资格，后为济南市长清区党校法律研究室主任，兼舜天律师事务所律师。妻子张承兰，济南市长清区经济和信息化局工程师。

这是一个典型的知识份子家庭：夫妻二人都有体面且收入稳定的职业，儿子聪明懂事，兄弟姐妹之间和睦融洽，一家人其乐融融。如果没有这场邪恶的迫害，这原本是一个令人羡慕、幸福安宁的家庭。

刘如平自一九九七年开始修炼法轮功。此前他患有的肠胃炎、神经衰弱、咽喉炎等疾病消失了。修炼后，无论在法律教学、律师业务，还是日常生活中，他都以真、善、忍为准则要求自己——讲真话，办实事，与人为善，遇事向内找。他的品行赢得了同事、当事人以及街坊邻里的广泛赞誉；他的法律教学也深受学员认可。

看到丈夫修炼后身心发生的巨大变化，张承兰在二零零五年春天也开始修炼。她本就具备贤妻良母的传统美德，修炼后更加平和、善良。无论是单位同事、亲戚、同学、朋友还是邻居，都非常认可她、尊重她。

如今，二零二六年五月，年过六旬的他们再次双双入狱。工资被截断，家庭被撕裂，但正如张承兰信中所言，他们

在“转化即可自由”（转化：接受强制洗脑、背叛师门）的诱惑面前，选择了保持良知。

他们在中国那个让灵魂荒芜的环境中顽强生存，在“道德不值钱”的时代寒流中保持品德。这种力量，终将穿透高墙，让世人看见：善的力量，远比暴力更恒久，更有益于身心健康。良知是社会稳定的中流砥柱。

一个女儿的转变： 压力中我与父母站到了一起

文：王静（化名，中国大陆）

【明慧之窗讯】“妈妈呀，我只需要钱，你就给我钱吧，这才实惠。”当母亲当年跟我说学大法很好时，我扑哧一笑，这样对她说。

我曾经翻看过法轮功书籍，当时只觉的书中要求做事要先考虑别人、骂不还口……，要求挺高的，我可做不到。我那时刚买了房，整天寻思的是先挣钱还债，现实点。后来就把大法书还给了母亲。

再后来，当母亲告诉我：“法轮大法是佛法修炼，按照大法的要求去做，能修成佛道神。”我一听很高兴，赶紧说：“妈，真好，你们都修成了我们有多高兴呀！”其实当时我想的是，父母要是能修成神仙，就不用我们兄妹三人给养老了，心里是算计又自私。

恐惧中 我们给父母的压力

我父母他们在一九九七年就开始修炼。一九九九年七月

个“真我”却被埋没着。当我接触到大法，真正走入大法修炼的那一刻，“真我”被唤醒了。在学法的过程中，“真我”在同化法，而“假我”会成为修炼的阻碍。

师父在《精進要旨二》〈走向圆满〉中讲到了根本执著的法，之前我一直对根本执著的本质是什么，为什么根本执著不去就不是真修，就不算师父的弟子等问题理解不深。当我看清“假我”的时候，一下子就明白了：在大法中只求得个人修炼圆满，这就是我的根本执著。大法修炼就是要走向圆满，但大法修炼的圆满是修出无私无我后自然达到的境界，“假我”执著的“圆满”是个人的执著追求。

我悟到，如果抱着为私的目地在大法中修炼，是不会有实质的提高的，是不会真正修下去的，这不是假修吗？怎么能算是师父的弟子？在找根本执著的时候，不能简单的找到自己入门时的想法就完事了，还要顺着这条线往下挖，看看自己在修炼中还藏着哪些私心，还抱着哪些为私的目地，所有想借助大法来达到个人为私目地的想法都属于根本执著，都是真修弟子所必须修去的。

修炼中我一直不知道怎样才能修出慈悲，怎样才能修出无私无我，没想到在背法的过程中，看清“假我”，削弱“假我”，返出“真我”本性的时候，自然流露出来的就是慈悲，就是无私。修炼中遇到问题，按照本性自然反映出来的去做，就是自己真实境界之所为，如果达不到标准，就继续在法中修这颗心，升华到更高的境界。

三、达到正法修炼的境界 从根本上否定旧势力

修炼中我一直要求自己走正法修炼的路，从根本上否定旧势力，遇到问题时，往往把它当成一种方法或者是认

于怎么做，自己能达到什么境界，就按那个境界的标准去做，提高心性才是根本。

修心的前提就是要会向内找，无条件的向内找，才是真正的向内找。我理解的“无条件”就是不陷于事情的本身之中，不陷于双方矛盾之中，不陷于人的对错之中，只看自己的心是怎么动的，找对了，才能有针对性的去修，去提高。

二、修去根本执著 让“真我”做主

掌握了向内找这个法宝，让我一下子揭开了“做的好”这个盖子，看到里面隐藏着各种执著心，我就顺着这些执著心一个一个的去挖根。从怕心开始：修炼这么神圣，我为什么还要怕？怕做不好被迫害；为什么怕迫害？迫害自己要受苦，不愿吃苦，会给亲人带来痛苦，亲情受到伤害，会影响事业，名利受到损失，“我”方方面面的现实利益会受到损失；既然这么怕损失，那为什么还要修炼？因为旧宇宙要坏灭了，不修炼也没有出路了，只有修炼才能让“我”永存；为了“我”能够现实与未来利益兼得，就在尽量保证安全的前提下，努力去做三件事，在自己不被迫害和坚持修炼这两者间找平衡。

之后，我又开始找妒嫉心、显示心、争斗心，找来找去，顺藤摸瓜，最终都汇集到生命中那个根子上的“我”，它集我生命中的各种观念、执著、欲望于一体，它所做的一切，就是让我的身心获得最大限度的满足；它能平衡各种观念，在人生的不同阶段，根据不同的需求，做出不同的选择，让我为之去拼搏、奋斗。它就是在我修炼之前一直主宰着我的“假我”，我为这个“假我”而存在，而先天本性的那

二十日之后，对法轮功的政治迫害开始，我们家就没有消停过。

记的在二零零零年过年期间，母亲被公安非法拘留在看守所里。我们兄妹三人，还有我姑姑等亲戚，很多人都回老家跟我父亲“开战”，让他写放弃炼功的保证书，因为担心他如果不写，也会象母亲一样被拘留。

我家是大家族，亲戚很多，家里就象炸锅一样，大家轮番向父亲施压。父亲坐在凳子上一声不吭，任凭我们大家你一言我一语，软硬兼施，威逼利诱。

“我一身病炼好了，做好人有什么不好？说真话不行吗？你们怎么善恶不分，眼睁睁看我一身病全好了，这不是事实吗？”后来，父亲不断重复这些话，大家各说各的，谁也说服不了谁，不欢而散。

家中出现了从未有过的惨状：母亲被绑架进看守所，家里只有父亲和八十多岁的奶奶。我非常伤感，有些窒息的感觉。哥哥更加生气，他一气之下把父母天天炼功用的录音机扔到院里砸坏了；还搜出他们的法轮功书籍，也毁掉了。

那时哥哥真认为这样做是为父母好，后来才明白这是颠倒了善恶黑白。

开始反思：我的“立场”对吗？

母亲被非法拘留期间，身为警察的哥哥告诉我，如果妈出看守所时，是低着头、很害臊的话，说明她转化（接受强制洗脑）了；反之她如果乐呵呵的出来，抬头挺胸那就是没有转化，她还要继续修炼的。

母亲果然是哥哥说的那样，抬头挺胸、面带笑容的走出看守所的。我后来才明白，这是因母亲坦坦荡荡做个好人，坚持走在诚实做人、保持善良的路上。

然而，母亲回家后，我家开始了两天一小战，三天一大战。记的有一次，我弟弟说到气处，甚至把一盆水浇在了母亲身上。

母亲却很平静。她擦了擦身上，说：“你们都是我的亲人，我也理解你们的心情，但是你们眼睁睁看着我们娘三个炼功，病都没有了，现在身体都很健康，给你们都减轻了负担。”

“奶奶十九岁就得了一种怪病，说晕就晕；你父亲也是疾病缠身，吃药也不好，经常往返北京各大医院，加上腰椎间盘突出，连班也上不了，整天活受罪，那罪谁能替？”

“什么能使我们健康、幸福快乐？修大法这些病都好了，这是不是真事，该不该报恩？师父不但帮我们清理了身体，还教我们按照真、善、忍做好人，这有错吗？”母亲说。

“做人我们得有良心呀。大恩不言谢，何况师父没要我们一分钱，却给了我们那么多，大法我们修定了！”母亲坚决的声音回荡在房间。

我的内心有点被母亲的话震动了。渐渐的，我们兄妹不再给他们施压，反而遇到警察有骚扰行动时，通知亲戚们赶紧去母亲家，保护他们。

这些年来，左邻右舍、亲戚朋友一次次在我家跟上门骚扰的警察周旋，来保护我父母和奶奶。

父母曾经被迫“流离失所”

后来，迫害形势更严重了。二零零一年，本地区乡镇、派出所、大队干部，有二十多人闯入我们家中，要强行带走我父亲去洗脑班，让他们放弃信仰。

父亲和他们讲道理，他们根本不听，只说执行命令。最后父亲只能找理由先离开家。想想也没有哪里能去，他

慢慢进入一个清醒、理性的状态，法理更加清晰明了，正念越来越足。背法与实修带来了心性与境界的提高，从而使整个修炼也有了全面的提升。

一、学会真修

我们刚得法不久，中共就开始迫害法轮大法。在反迫害中，我忙于做事，修炼很长时间都不知道什么是真正的修炼。在常人中我就很擅长去做好，发现自己有什么缺点、不足，就从行为上改正，这样做看的见，效果明显。

走入修炼后，我带着在常人中做好人的惯性在修炼中做事：发现自己有显示心，就从行为上约束自己不去显示；朋友的孩子成绩不如自己的孩子却被录取到更好的学校，心里不舒服，知道是嫉妒心，就给朋友打电话道贺，从行为上表现出去掉嫉妒心；同修说我怕心重，自己就在反迫害中做的更激进一些，以此来表明怕心去了；三件事也努力去做；在学法中或与同修交流中悟到法理，就按照法理去做，看似修炼挺精进，可是境界总是提高的很慢。

通过学法我意识到自己的“做”是在代替“炼”，而那个心却没有去“修”。当我真正开始去修心的时候，发现在修炼上一下开了窍，以前很多纠结的问题全都迎刃而解了。

以前在修炼中遇到问题，我首先想的是怎么去做，想着怎么做才算达到修炼人的标准。现在我首先看自己起了什么心，有了什么执著，针对这颗心去修；再看自己考虑问题的基点，是为私的还是为他的，是真正为别人考虑，还是为了自己做好人，修去为私的心；还看自己站在什么基点上为别人考虑，是让对方得到人中的好处，还是为这个生命的未来负责，要从正法修炼的基点上认识问题。至

背法中学会真修 从本质上改变自己

文：山东大法弟子

【明慧网二零二六年五月八日】一九九八年底，我和妻子同时开始修炼法轮大法，一同走在师父安排的修炼路上。中共病毒（武汉肺炎）疫情之后，我们的修炼似乎出现了瓶颈，感觉有些本质上的东西突破不了。从二零二一年开始，我们和同修一起背《转法轮》。到目前为止，已经背到第四遍了。在背法过程中，每个人的修炼状态都发生了本质的变化，深深感悟到了大法的玄妙。

背《转法轮》的第一遍和第二遍时，我们是一段一段的背。背法初期，没有明显的感觉，只是用人的思维在背；不断的背法之后，发现《转法轮》中有不少地方好象第一次看到，之前读了那么多遍，都没有印象；再接着背，经常对一些部份会有新的领悟；与此同时，还经常会碰到与背法内容相关的心性考验，在实修中再去提高，在这个问题上能修的更扎实。

背《转法轮》的第三遍和第四遍时，我们是一讲一讲的背。不但要把每段的内容背下来，还要记住段与段之间的联系，这样对法的领悟就不再局限在一个一个点上，慢慢的开始有了整体的认识，不管从哪一点去领悟提高，都是在领悟法的更深的内涵。

除了感受到对法理认识上的升华，还能感受到背法后带来的内在变化：背法过程中，观念在转变，执著、欲望在减弱，本性在返出。这种变化体现在修炼上：背法前，修炼处于混沌、感性的状态。修炼中遇到问题，人为的找法理去套用，感到修炼有些夹生，不自然；背法后，修炼

最后跑到了大山的山洞里。父亲在很冷的山上度过了几天，夜里寒气逼人。他趁警察没在，偷偷回家拿大衣，才度过了严寒。

那些官员找不到父亲，就在一个夜晚，砸门、跳墙，直接闯进了我家。一看家裏只有八十多岁的奶奶一人，才灰灰的离开。

为了能有一个自己的信仰，年迈的父母曾几度离家，过上了流离失所的日子。

母亲的语重心长 打动了我的心

二零零一年新年，央视的“天安门自焚”新闻一出，震惊全中国，震蒙了许多人。正月，母亲来我家，告诉我：“‘天安门自焚’是假的。大法弟子不杀生，怎会自杀？”

母亲又一次语重心长的说：“（静下心来）看看这本书吧！你自己看看就什么都明白了。”她还启发我：“为什么中共这样花大力气丑化法轮功，又毁书、毁大法的所有资料呢？”母亲说的“书”是《转法轮》。

是啊，我想了想，突然象厚厚的壳裂开了一丝缝隙，耀眼的光从缝中穿越了进来：回想起来，母亲对谁都好；在村子里，人们都愿意和她在一起，她能害我吗？

这些年，我没少听到发生在奶奶、父亲身上的神奇事例，还有其他学员的修炼故事。“你们不能善恶不分呀，你们是我们最亲近的人，我们真实的一切你们是知道的。”父母铿锵有力的话语，在我耳边响起。我开始思考：是呀，我们到底是在干什么？

父母都是五、六十岁的山里老人，面对亲朋好友的不理解、兄弟姐妹背地里的讥笑嘲讽，再加上子女的无理的

要挟，这种压力下，还要面临随时都可能的绑架、非法拘留、洗脑班关押、非法劳教乃至判刑，父母却始终都坚定信仰，始终祥和的对待一切。这个胆量和气度是从哪来的呢？

我这个父母的“小棉袄”、一个普通的家庭妇女，也感觉到了两位老人的不一般。于是我渐渐有了一念：我要看看书中有什么样的力量！

再后来，我看了书，我看着书中的道理，有时会发自内心的说出声来：“真好，真的太对了。”我想：人平时做坏事了，还得提防着别人，真是累；做个好人，坦坦荡荡的多好。不知不觉中，我也走入了修炼。

结语

奶奶坚持修大法，活到一百零五岁高寿，在二零二二年十二月无疾而终。

在恐惧和压力中，我曾胁迫父母放弃善良，背叛自己的信仰。但理性让我不封闭自己，不断的认识，不断的反思，让我最终抛弃了以前的想法，也成为和父母一样的，一个能为别人着想的人。我想不论前路如何难走，有多少不确定性，我们都会站在一起，互相扶持走好以后的人生路。

试想，象这样稳定的家庭结构和高寿老人，其实是减少了多少国家社保与维稳的开支？

明慧网原文链接：<https://minghui.org/mh/articles/2025/11/14/从反对父母修炼-到自己成为大法徒-492459.html> ▲

父安排的路，一切交给师父，时刻默念“法轮大法好，真善忍好”。我们走时，老同修很平静，没有不舒服的感觉。

等下周我们再去学法时，老同修的一只眼睛发青，但是脸色白里透粉，很精神。惊喜之余，她的儿媳高兴的告诉我们：“你们走后，俺婆婆就求师父救救她，好了以后就出去救人。我静下心来开始发正念，铲除迫害同修的一切邪恶，我们是来救人的，只归师父管。半个小时后她睡着了，我又发了半个小时正念。接下来我们有空就学法，发正念，渐渐的她的精神、身体状况越来越好。她的眼睛发青是下床时摔的。摔了两次，都是脸朝下，要没有师父保护，七十多岁的人后果可想而知。”

老人的大女儿看到母亲的变化后，也感叹大法神奇与超常，改变了以往对大法的固有观念。听到这里我的眼泪、鼻涕止不住的往下流，慈悲伟大的师父啊！

通过这件事我明白了两个道理：一、信师信法危难来时求师父救度。二、同修们的正念加持多么的重要。

几天后，我看到另一个老年同修发正念倒掌，突然想到加强她的主意识，让她神起来，而不是在心里责备她。想到这我心里好高兴，我有正念了，我知道怎么“帮”同修了。事情是这样的：这个老年同修，我和她有时一块学法，学法时她犯困，发正念倒掌，身体不舒服了，派出所骚扰她了，她就告诉我们给她发正念，而她自己还是倒掌，十多年了还是老样子，我从心里埋怨她。上个月，她又告诉我们她脖子疼，叫我们帮她发发正念，我苦笑了一下，没说话。

十多年了，我都没有悟到这是师父利用老年同修的表现去我的人心，修出我的善心、正念呢！我怎么就没悟到呢？这是师父叫我们互相救助啊！谢谢师父的苦心救度！

看到同修过关的表现修自己

文：中国河北大法弟子

【明慧网二零二六年五月七日】由于拆迁，我来到了一个新的学法小组。我们小组有一位老年大法弟子，她家是学法点，她的儿子、儿媳都是大法弟子，除了集体学法外，他们三人每天晚上都一起学法，互相切磋，互相鼓励。老太太还有三个女儿，大女儿未修，二女儿修炼做事在法上，三女儿带修不修的。三女儿有不舒服时就去看医生，她很强势，两个姐姐都听她的。

十一月底，老太太出现了病业假相，上喘、憋气。在小组学法时，开始还和我们一起学，后来哼哼声一声比一声高。我问她：“大姨，你在想什么？你求师父了吗？”她说：“我做的不好，没脸求师父。”结果她女儿就把她送去医院治疗。

下一次我们再去学法时，她的儿媳很委屈的告诉我们说她婆婆从上次出院到现在一直在吃药，她从来也不说。这些日子儿媳一直在法上帮她，加强老同修的正念，也没有起色，心里也不是滋味。再就是老太太在去医院前，她三女儿把儿媳撵出去，说：“嫂子，你出去，我和咱妈单独说说。”儿媳当时有点接受不了。

老太太在医院住了十天后，病状也不见好转，医院说只能治到这种成度了，就回家了。回家后，老太太脸肿的变了形，呼吸更困难了，只好吸氧气缓解。

我们学法小组的同修心往一处想，劲往一处使，没有埋怨、没有指责，一起发正念共同铲除邪恶对同修的迫害，同时加持同修的正念：我们是正法时期大法弟子，只走师

看清妒嫉心和怨恨心 修去它们

文：中国大陆大法弟子 莲香

【明慧网二零二六年五月六日】我知道，妒嫉心、怨恨心等这些人心自己都有，也很重。我想去掉它们，但是我没能清晰的认清它们，它们就存在于我的身体内，支配着我，左右着我，使我一碰到某些事情就会被这些人心折磨的痛苦、难受。

最近通过一件事情，这些心充份的暴露了出来，毫不掩饰，使我看清了它们的存在，认清了它们的模样，从而去掉了这些不好的人心。再遇到某些事情的时候，我感到这些人心再也无法支配我、带动我了，我的心变的平静安详，我感到好轻松，好幸福！是怎么一回事呢？

我身边有一位亲戚（同修），她爱撒谎，在一些生活中的事情，她习以为常的隐瞒、撒谎。那天，我又听说了一件她欺骗她丈夫的事情。其实她完全没有必要隐瞒，也不应该隐瞒，她就把一个这样的事情说成那样，她可能自己都不觉的是个事，因为撒谎已经形成习惯了。当时我就忿忿不平，怎么能这样呢？！修炼人怎么能老是这样撒谎呢！我表现的情绪异常激动，怨恨这样的行为，也怨恨这样的人。

我其实讨厌她这个人由来已久了，只是现在她暴露出来的种种不好的行为使我更加讨厌她了。她也是一个不让人说的人，从不接受别人的意见；如果有人指出了她的问题，她就会针对别人，给人小鞋穿，所以，其他亲戚同修、其他同修也不敢给她指出来。

我很是不理解怎么会有这样的人？还自称是修炼人？！我的心被搅的那么不平，言语激烈，一副气呼呼的样子。我感叹为什么我生命中要安排一个这样的人。一开始，我

认为我这样的表现没有什么问题，都是因为她的问题我才这样的。可是后来回到家后，得知这位亲戚对我那天的表现很是厌恶，我就知道自己有问题了。本来事情过后我都会找自己，这件事情之后我又开始静下心来找自己，并结合着家人同修的意见。

那天的一幕从新出现在我的面前，我看到了我那时的表现，那样的情绪激烈，忿忿不平，那副模样就是嫉妒心、怨恨心生动的表现，淋漓尽致。我一下子看到了它们的存在，找到了它们。我对那位同修的不满、怨恨，不就是嫉妒心、怨恨心的真实体现吗？它们表现的还不够生动吗？还看不清楚吗？内心已经被搅成那样了。

我同时想象着另外一种情景，如果没有嫉妒心、怨恨心的情况下，会是一种什么表现？当听说了这样一件事情之后，就只是知道了一件事情而已，内心不会起任何的波澜，依旧是平静如水的，只是有一种对这位同修的同情，因为她在这方面没有修好，不符合法的要求，有待修炼提高，仅此而已；不会生气，不会波澜起伏，一切都是平静的。

我又联想到，如果没有嫉妒心，当得知他们的师父让姜子牙封神后，申公豹会怎样呢？他在心里只是“哦”了一下：哦，知道了，好的；仅此而已，内心没有任何波动，也不会有任何不满。

如果灵隐寺的方丈没有嫉妒心，当得知济公的神通后，他会是怎样呢？他会想着自己的修为还远不如济公，应该多向济公请教、学习，今后也要更加精进修行，还要让全寺的僧人都向他学习；心里为济公感到高兴，内心升起对济公的尊敬。

如果《转法轮》里讲到的那个单位里没有被提拔的同事

没有嫉妒心，会是怎样呢？他应该是真心的为被提拔的同事高兴，自己虽然比他能干却没被提拔，不管是什么原因都欣然接受，内心没有任何不平，然后高高兴兴该干嘛干嘛去了。

经过这件事情使我真的认清了自己的嫉妒心、怨恨心，它们多么的丑陋，又多么的折磨人，让人内心不得安宁，痛苦不堪。通过这件事情，嫉妒心、怨恨心暴露了出来，再也藏不住了。我找到了它们，看清了它们，分清了它们，找到自我。我不再允许这些不好的生命在我这里存在，它们就只有被清除的份了。

反过来我又想，我身边的这位亲戚同修，看似行为不好还常常伤害我，令我感到痛苦，所以我讨厌她、怨恨她。其实站在修炼人角度上看，她真的是在帮我啊，她恰恰是在帮助我而不是在伤害我。修炼人应该反过来看问题，她每次对我的伤害就在帮我发掘一颗人心，预示着又一颗人心被暴露出来了，准备着要去掉了，这是多么好的事啊，这真是天大的好事啊！如果没有她的帮助，这些人心怎么去呢？

我们又不是到人这儿来过日子的，只想舒舒服服的过，人心不被触动，那执著心怎么去呢？怎么提高层次呢？怎么返本归真呢？所以当我感到人心被触动而感到痛苦的时候，要认识到又是一件多么好的事情发生了啊，我心里应该感到高兴啊，然后认认真真的去找到这颗人心去掉它，怎么还当作不好的事情了呢？不能再站在常人的层次看问题了。

我深深的体会到慈悲伟大的师父的安排，就是安排这位同修来帮助我修炼的。没有她在我生命中出现，谁来帮我创造这些去人心的机会呢？她花费着自己的时间、生命，来实际演出帮我创造提高心性的机会，或许她不是出于好意，但对我确实起到了这样的作用，我就是应该真心的感谢她。