



明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



第 1293 期 (2026 年 6 月 5 日) WWW.MINGHUI.ORG



图：二零二六年五月三十日至三十一日，东京代代木公园，“越南节二零二六”现场人潮涌动、笑语不断。图为两位年轻女士（中、右）正在听真相。

本期内容提要

- 【修炼】被掩盖的执著心
- 【修炼】面对别人的错误不陷入其中
- 【庆祝 5.13】“你们到底图什么？”
- 【修炼】突破发正念迷糊倒掌的神奇经历
- 【评论】“善恶有报”是迷信？还是规律？

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
 - 被掩盖的执著心 12
 - 面对别人的错误不陷入其中 14
 - 【庆祝 5. 13】“你们到底图什么？” 16
 - 突破发正念迷糊倒掌的神奇经历 28
 - 学会谦卑 30
 - 说说我得法的一些神奇事 32
 - 放下“自我” 真正实修 36
- ◆时事评论
 - “善恶有报”是迷信？还是规律？ 40

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

海外学员正法修炼活动简报

二零二六年五月二十八日，加拿大国会文化承传常设委员会（CHPC）在渥太华威灵顿大楼举行第三十九次会议，围绕“加拿大创意与表演空间现状”（State of Creative and Performance Spaces Across Canada）议题展开听证。加拿大法轮大法协会代表应邀出席国会听证会，证实中共在加拿大各级剧院系统性干扰神韵演出。国会议员提出动议谴责中共，并呼吁各党派共同维护加国自由和主权。在听证会上，加拿大法轮大法协会发言人奇普卡（Joel Chipkar）和律师艾蒂安（Joel Etienne）就“外国干预对加拿大文化演出空间的影响”问题表示，“外国干扰正系统性的针对加拿大的市政、省级、私人及联邦剧院”，试图阻止神韵艺术团在加拿大的演出。他们敦促CHPC及加国政府采取行动，保护加拿大的“演出场馆与艺术自由”。

与会的国会议员吉尼斯（Garnett Genuis）在听取证人的发言后表示：“整件事令人难以置信，加拿大竟然允许一个外国政府干扰、审查我们国家的艺术与文化。”他提出动议，建议CHPC向国会提交报告，明确谴责中共在加拿大的外国干扰行为，包括恐吓、审查或压制艺术表达与言论自由的企图，并重申保护加拿大人免受外国恐吓、维护基本自由的重要性。国会议员迪奥特（Kerry Diotte）也表示应明确谴责中共在加拿大的外国干扰行为，包括恐吓、审查、压制艺术表达与言论自由的企图。

五月二十八日至三十日，中共外交部长王毅访问加拿大渥太华期间，来自加拿大东部城市多伦多、蒙特利尔和渥太华的部份法轮功学员，分别在国会山、外交部、总理

办公室外、中使馆等处举行集会，抗议中共长达二十七年的迫害和跨国镇压，呼吁加拿大政府采取行动，制止中共日益升级的干扰和跨国镇压行为。五月二十八日，加拿大法轮大法学会发言人乔尔·奇普卡（Joel Chipkar）与法律顾问乔尔·艾蒂安（Joel Etienne）、加拿大人权律师大卫·麦塔斯（David Matas），以及受迫害家属丛新苗和何立志在国会内召开新闻发布会，敦促外交部长阿南德向王毅提出三项关键要求：停止在加拿大土地上的跨国镇压；停止在中国迫害法轮功；释放目前因信仰而被关押在中国、与加拿大公民有亲属关系的九名家属。加拿大法轮大法学会致函敦促外长阿南德在与王毅会晤时，直接提出中共跨国镇压，以及加国公民家属在中国遭受的迫害等问题。

麦塔斯律师在新闻发布会上介绍，自一九九九年中共开始迫害法轮功以来，许多修炼者被迫逃离中国，法轮功的修炼以及反对迫害的抗议活动也扩展至全球。他说：“根据《维也纳外交关系公约》以及加拿大《外国使团和国际组织法》的规定，中国政府通过其驻加拿大使馆开展的任何活动——包括试图施压加拿大场馆拒绝向神韵提供演出场地——都必须通过加拿大全球事务部进行。加拿大中国使馆或领事馆若直接就文化事务，尤其是针对神韵的场地问题接触加拿大文化机构，将违反国际条约法和加拿大国内的法律。”

在王毅出现的路线上，法轮功学员沿途打出“停止迫害法轮功”、“法轮大法好”、“制止中共活摘法轮功学员器官”、“停止迫害神韵”、“停止对法轮功的跨国镇压”等中英文横幅，向经过的王毅车队传递这些信息。五月二十九日，加拿大外交部长阿南德在外交部会见王毅。在外交部对面

街道上，法轮功学员拉起横幅，呼吁停止对法轮功的迫害以及跨国镇压。王毅进入总理办公室大楼后，法轮功学员陆续到达，在车队周围展开横幅。

五月二十五日**美国**阵亡将士纪念日（Memorial Day，又称国殇日），纽约王后区“小颈—道格拉斯顿国殇日游行”（Little Neck - Douglaston Memorial Day Parade），是全美规模最大的纪念游行之一，至今已有近百年的历史了，今年有近百支队伍参加，向为国捐躯的将士和退伍军人表达崇高敬意。法轮大法队伍再度参加游行，展现“真、善、忍”的风采和法轮功学员捍卫和平的精神。当天，多位联邦、州、市及地方民选官员参加活动，向退伍军人及为国家献出生命的英雄表达敬意。社区领袖玛莎说：“这是我第二十五年参加这个游行，我惊喜的发现有上百名法轮功学员也共襄盛举，他们和退伍军人一样倡导和平。”

一年一度的美国麻州列克星敦探索日（Lexington Discovery Day）五月二十三日举行，法轮功学员设立了法轮大法摊位，演示优美舒缓的五套功法，向来往民众发放法轮功真相材料并向人讲述中共迫害法轮功的真相。整天下来，法轮功摊位前人流不断，很多华人、亚洲家庭和其他族裔家庭在摊位前停留，接过真相资料并与学员交谈，有的询问在当地学炼功法的信息。下午一点四十分，法轮功学员在活动表演场地进行了半个小时的功法展示。

五月二十三日和二十六日，**法国**巴黎法轮功学员相继在巴黎夏特莱（Châtelet）街区 and 美丽城（Belleville）举办了洪法、炼功和讲真相的活动。尽管天气炎热，人们被法轮功学员的坚持所吸引、感动。看到他们集体打坐炼功，传递真、善、忍的理念，人们纷纷在反迫害征签表上签字，

表示对中共的愤慨和唾弃，表达对法轮功学员的支持。郑先生来自中国大陆，旅居法国多年。他说：“要想中国变好，必须把共产党赶出去，赶回马克思的家。”他谈到：“中国大陆的人，社会道德急剧下滑，完全不是过去的礼仪之邦，原因就在共产党。共产党宣扬的仇恨文化，让百姓变成这样。”他还说：“现在中国有很多人骂共产党，说明中国人已经觉醒了。要想让中国好，必须结束共产党。”他拿了一些法轮功真相资料和《九评共产党》，准备送给周围的朋友。

意大利威尼托地区的法轮功学员五月二十三日，在维琴察（Vicenza）市举办的一场讲真相活动中，有一位女士表示，她已经不知道在这个世界上还能到哪里找到希望。一位学员向她介绍了法轮大法，以及真、善、忍的原则，并讲述了许多人如何从修炼中受益、从新找到希望。那位女士接受了资料，并表示一定会认真阅读。一位年轻的中国男孩在看到学员的展位后停下脚步，对能够遇见法轮功学员感到惊讶。虽然他在意大利出生长大，但同样曾受到中共诽谤宣传的误导。通过与学员交谈，他明白了法轮功学员都是善良的人，并不象中共宣传的那样。他接受了《九评共产党》和一本《明慧国际》真相刊物，希望进一步了解真相并深入认识这种修炼方法。

荷兰部份法轮功学员五月二十四日参加了北布拉班（Noord-Brabant）省埃腾—勒尔（Etten-Leur）镇的勒尔斯海港节（Leurse Havenfeesten），传递法轮大法真、善、忍的理念。悠扬的炼功音乐中，蓝天白云下，如茵的碧草地上，身着明黄色衬衫的法轮功学员吸引了游人。“rustig, rustig!”（荷兰语：宁静、平和）人们低语惊叹，不禁停下脚步，拍照摄像。不少游客现场体验法轮

功功法，并有不少游客签名支持制止中国境内对法轮功学员的迫害。几个孩子被吸引，跟着学员们一起体验打坐。其中一个八、九岁的女孩，一直坚持了十五分钟，直到展示功法的音乐结束。

四月中旬的一个周六，**苏格兰**法轮功学员在首府爱丁堡王家一英里大道上的旧市政厅对面举办活动。不少人签名声援法轮功学员反迫害。来自北爱尔兰的三姊妹，第一次听说法轮功遭受的迫害，心情很沉重。得知有的学员为坚守信仰，实践真、善、忍而被中共活摘器官，她们十分震惊。她们在制止中共迫害法轮功的征签表上签名，拿走了真相资料，并表示要将真相告诉其他人。临走时，其中一位对学员说：“愿神保佑你。”

日本爱知县法轮功学员五月三十日在名古屋市繁华街区荣（Sakae），举办讲真相活动。学员们打出了“法轮大法好”“真善忍”“法轮大法弘传世界”等内容的横幅，向过往行人派发法轮功真相资料，传递真善忍的美好。在场的学员反馈，有日本人大声说加油支持，也有已了解真相的人表示回去会阅读《转法轮》。两位尼泊尔女士凯拉（Khaira）和什里什蒂（Shrishti）向法轮功学员询问横幅“法轮大法好”的意思。法轮功学员向她们做了法轮功的介绍，并讲述了法轮功现在在中国被迫害的情况，并询问她们是否愿意签名支持法轮功学员反迫害，共同制止这场迫害，她们听完真相后很吃惊，并立即签了名。

澳洲墨尔本法轮功学员五月十六日和二十三日分别在华人聚居的白马市博士山区（Box Hill）购物中心广场和丹德农市（Dandenong）棕榈广场举行集会，庆祝第二十七届“世界法轮大法日”。精彩纷呈的传统文化表演吸引了各

族裔市民驻足观赏。活动也得到跨党派政要声援致贺。维州议会自由党党鞭、影子助理厅长克里斯·克鲁瑟（Chris Crewther MP）在活动前夕致信表示，他珍重自由、多样性、社区参与以及人们和平实践信仰的权利，“向所有参加庆祝活动的人们致以最诚挚的祝福”。

十几位跨党派州议员、其中包括多位政府厅长也向维州法轮大法学会表达了最美好的节日祝福，并祝愿系列庆祝活动圆满成功。还有市议员致信表示，真、善、忍理念对于当今社会具有积极而深远的意义。白马市议员布莱尔·巴克（Cr Blair Barker）在博士山区的庆典上致辞表示：“在博士山公园（Box Hill Gardens），每天清晨都能看到法轮功学员炼功的身影。我也曾加入他们一起学炼，发现真的很受益。”“感谢法轮大法，感谢所有修炼者为我们伟大的城市带来你们的善良、温暖和活力。”他最后表示：“我向你们保证，我将永远支持你们！” ▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

吉林蛟河市法轮功学员王秀莲于二零二五年十一月下旬被舒兰市法院非法判刑三年半，二零二六年二月十三日她被劫入吉林省女子监狱八监区，仅不到三个月即被迫害致死，终年六十七岁。王秀莲曾于二零一二年被秘密判刑三年半，在吉林省女子监狱遭受迫害；二零二三年十月二十七日被蛟河市河北街派出所警察绑架，次日晚九点，因体检不合格，被“取保候审”；二零二五年七月十天左右，流离失所半年多的王秀莲在广西被当地警察绑架，随后被蛟河市警察劫回，关押在吉林市看守所。

湖南衡阳市法轮功学员周子闲现年七十岁，二零二四年三月三十一日在住所楼下被蒸湘区公安分局联合派出所警察蹲守绑架。二零二五年十二月三十一日，他被蒸湘区法院非法判刑八年，被勒索罚金三万元。这是周子闲因坚持真、善、忍信仰第二次遭中共非法判刑。二十多年来，周子闲因坚持真、善、忍信仰，遭到中共残酷迫害，他曾被非法拘留、非法劳教和判刑，累计冤狱逾七年，遭受了吊铐、背铐、毒打、野蛮灌食、电击、关严管室等酷刑。

甘肃白银市平川区法轮功女学员王兴惠、赵祝庆被当地法院非法判刑五年，于二零二五年十月初被劫持到甘肃省女子监狱迫害。二零二四年三月八日下午，白银市平川区公安分局国保大队几个警察闯入赵祝庆的家中非法抄家，将她关押到看守所。紧接着，警察通过监控头，发现赵祝庆去过王兴惠（六十三岁，独居）的家。当晚半夜，平川区国保大队警察翻墙闯入王兴惠的家，将她绑架到看守所。

一年多后，平川公安局与检察院、法院合谋，对王兴惠、赵祝庆各非法判刑五年。

辽宁营口市鲅鱼圈区六十一岁的法轮功学员金翠香女士，二零二五年四月二十一日因告诉民众法轮大法真相，被营口警察绑架。近日获悉，金翠香被营口市法院非法判刑四年半，于二零二六年三月被劫持到辽宁省女子监狱第十二监区。金翠香因坚信真、善、忍信仰，先后于二零零二年、二零一八年被中共法院非法判刑十年、四年，受尽酷刑折磨。二零二二年，金翠香才结束冤狱，如今又被诬判入狱。

四川内江市法轮功学员王良生、赖宗萍、李秀华、陈火明、卓小琼五人，二零二四年十月三十日被绑架、关押构陷，二零二六年四月十六日他们被内江市市中区法院滥用“刑法三百条”非法判刑，并被勒索罚金共计一万九千元。其中：王良生被非法判处两年徒刑，勒索罚款五千元，已被劫持到四川乐山嘉州监狱；赖宗萍、李秀华、陈火明、卓小琼被判缓刑。

江西南昌市七十二岁的法轮功学员吴志萍女士，于二零二四年十月被南昌市国保警察绑架，并被非法关押至南昌市看守所。近日获悉，吴志萍已第四次遭中共法院非法判刑，刑期三年多。目前，她很可能被非法关押在江西省女子监狱。她先后于二零零八年、二零一五年、二零二一年三次被非法判刑，累计冤刑长达八年；期间还多次被非法关押于拘留所、洗脑班、精神病院等地，遭受严重折磨与摧残。

湖北武汉市东西湖区七十五岁的法轮功学员胡望香，于二零二五年五月二十八日早上被警察非法铐走。绑架当天，她住处附近停着两辆警车。近期得知，胡望香已

被非法判刑三年半、监外执行，目前她被非法关押在武汉市武昌区。

辽宁锦州市凌河区五十三岁的法轮功学员张红杰女士，二零二五年八月十四日在锦州大福源附近，恰好遇到锦州市太和公安分局国保大队便衣警察，并给他讲真相。随后，太和国保警察李晶带队，连同锦州市凌河公安分局龙江派出所人员，当晚八点左右闯入张红杰家中非法抄家。张红杰被劫持到锦州市女子看守所，期间遭到构陷。二零二五年十一月十日，凌海法院对她进行了非法庭审，之后强行判处有期徒刑两年徒刑。二零二六年五月二十一日，她被押往辽宁省女子监狱继续迫害。

山东临清市七十七岁的法轮功学员刘玉莲二零二六年五月十二日在去地里干活的途中，被临清市政保人员和八岔路派出所警察强行绑架。之后，家属被要求送衣服，却始终不许见人，问任何情况也得不到答复。警察只丢下一句“判了三年”。刘玉莲五月二十五日左右被劫持到济南女子监狱迫害。二零二四年四月一日晚九点，刘玉莲与同修在家学法时，被临清市公安局国保大队与八岔路派出所三名警察非法闯入，刘玉莲被劫持到唐元镇派出所后，当场晕厥，全身僵直，被家人接回。二零二五年十一月十三日，临清市国保与八岔路派出所四人再次到刘玉莲家，将她强行拉到临清市检察院，抓着她的手强行按下手印。▲

被掩盖的执著心

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年五月二十九日】我有一个习惯，做事中宁愿自己吃亏，多付出，也不愿麻烦别人。长久以来，我一直认为这是自己的优点，高素质，一颗为他人着想的心。在家庭和工作环境中处理事情，不假思索的顺着这个思路去行事，也得到了周围人的赞许。

最近遇到两件事。一个是在单位，每隔一段时间，我就被安排了很多工作，占用了我大量的时间，三件事做的汤汤水水，修炼状态也很糟。我想这是邪恶因素的干扰，可是，我没有在个人利益上斤斤计较的心，为什么邪恶还能不断的干扰我？

另一个是，家庭环境中也出现了状况，需要付出大量精力去处理，搞的我和家人（同修）心力交瘁。家人说：“能不能请亲属帮忙分担一下？”我第一反应就说：“别人也有家，我们是炼功人，不要麻烦别人。”家人不理解，说我总是用常人好人的标准来衡量，大法弟子的时间是宝贵的，应该多用于三件事上。这些道理我当然知道，总觉的别人都是要救度的对像，自己做不好，却要求别人做，和别人在利益上就会存在计较，甚至心里不平，怎么体现出修炼人的心性呢？怎么证实法呢？总想自己，连好人也谈不上啊。所以，我一直对家人同修的说法不以为然。

现在，自己可支配的时间越来越少，感到一只无形之手在操控，矛盾越来越尖锐。好在现在慢慢学会了向内找，我开始审视自我，找到了工作上的干事心，喜欢钻研和求

完美的心；找到了在个人修炼上怕吃苦，不能严肃对待修炼的心。在这样的修炼环境中，不能加强主意识坚持炼功，发正念走形式。

但我感觉还是没有触及到我的内心深处，我继续找下去，终于发现，原来是我为他人着想这颗心不纯净。我的为别人着想、不麻烦他人的心背后，隐藏着一个名和情，怕被别人拒绝，怕丢面子，怕被伤害。长久以来，也正是这颗心使我面对一些接触他人的环境中（包括工作、与亲戚交往，甚至讲真相），内心总是有一种抵触、排斥和回避。是该正视和去掉这些执著心的时候了。

我也明白了家人同修说我总是用常人好人的标准来衡量，确实，常人吃苦也不是坏事，特别是愿意配合大法弟子救人中的付出，都是为自己未来积攒大福德。只要我没有利益之心，在配合中平和的与他人沟通，也是在提供世人与大法结善缘的机缘。

终于发现了这些被掩盖的执著心。观念改过来了，我也就知道如何在法上做好。

面对别人的错误不陷入其中

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二六年六月二日】一次，我和A同修约好当天下午一起去送东西。可是我在家等了一下午也没有她的消息。后来我问她是怎么回事？她说她忘记了，还问：“是约的下午吗？不是晚上送吗？”我强调说：“我们约好下午去的。”她还是说约的是晚上去，可是当晚已经很晚了也没法去呀，我就没有和她继续争下去。

但是我心里很不舒服，心想她这个人怎么这样，自己说过的话象没说一样，我以后还怎么跟她配合呀？

但一会儿我就冷静下来了，让自己站在这件事情之外来看，我就看到了真相：我们明明已经约好了下午的事情，她为什么转眼就忘记了呢？她的记忆被旧势力动了手脚，故意让她想不起来，故意给我们之间制造间隔。那我就不能完全怪她，这里有旧势力的参与，她也有难处。

同时，我又看到她的人心在表现：她自己忘记了她不承认，反过来认为是我记错了，这是人心在推责任，是维护自己的利益的心。这些都是她没修好的部份，让我看到了，也许我也存在这些人心，所以她表演给我看。我对她不满意的心一下子放下了，不再执著她的错误了。

我又想怎么修补这件事情，我就主动跟她约下次再送的时间，没想到她主动向我道歉了。我们约好改天再次去送。那天我按时到达，把东西搬到楼上，敲了半天门也没人开，我立即想：这个人怎么又失约？又不守约。我心里不舒服。后来我想，我不能这样对待这件事情，我努力控制自己的思维。

那我应该怎么对待呢？我突然悟到：我不应该陷入到她的错误中，放下它，不执著它。顿时，我感觉自己心里轻松了很多，平静下来了。我想再稍等一会儿她吧，她再不来的话我就离开，以后再想办法解决这个问题。我正这样想着，A同修来了。

仔细回想这件事情，我告诫自己以后面对别人的错误要冷静，不能陷入其中。别人的错误其实就是一个空间，人的思维很容易就进去了，就会产生很多的人心：怨恨、不满、生气、烦躁等，这些都是不好的思想，是背离大法的表现，所以我要控制自己不陷入其中，不陷入到别人的错误中，不顺着那个错误去想问题，要转变思维，那个错误就是个错误，要把它看淡看轻，不把它放在心上。我应该做到不管别人怎么犯错，我都能应对过来，都有办法解决，圆容好这件事情。

我想起师父讲：“得允许人家有错误，得允许他改，这就是我们法的伟大之处。”（《二零零四年美国西部法会讲法》）我不能一看到别人的错误就愤愤不平，品头论足，就看不惯，心里不平衡，得有容量能容的下别人的错误，给别人改错的机会。把别人的错误看淡，看作是提高的机会，心平气和的面对，尽可能的去圆容别人的不足之处，更好的互相配合做好助师救度众生的事情。

当天晚上我打坐炼静功时，感觉到自己变的好轻啊，轻飘飘的，非常舒服、非常美妙啊！我想是我放下了很多坏思想，心性提高上来了的境界体现吧。

以上是实修中的体悟，写出来与大家分享。

【庆祝5.13】“你们到底图什么？”

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年五月二十九日】看到大法弟子不肯放弃修炼，被邪党迫害的失去工作、失去家庭、失去利益，甚至失去生命，人们常常会不解的深深问一句：“你们到底图什么呀？”

那么我们到底图什么呢？

一九九二年法轮大法在中国大陆开始洪传，近亿人曾经接触了大法。在大法中很多人是因为立刻体会到了无病一身轻的幸福而坚持炼功；很多人是体会到了“真、善、忍”的力量带来的家庭和谐和工作顺利而喜上眉梢。而当一九九九年大法开始遭到史无前例的邪恶迫害后，很多人离开了。

迫害持续至今已经二十七年了，在这二十七年中不断被曝光出来的对大法弟子的迫害可以说是前无古人后无来者的骇人听闻，甚至出现这个地球上从来都没有过的最邪恶的活摘大法弟子器官的事件。更不用说很多很多坚持修炼的大法弟子遭遇了家庭破碎、工作丢失、亲人恩断义绝。不管曾经的修炼者在人中有过怎样的名望和财富，不管恩爱的另一半有过怎样的海誓山盟，不管绕膝的儿孙多么的讨巧乖怜，在大法弟子选择坚定修炼的那一刻起，人中的这一切美好和幸福都随风而去了。

可是即使这样，在这个人人为利，人人为己，“人不为己天诛地灭”已成为人生信条的时代，这群选择走在神路上的修炼者还在放下生死的告诉着人们真相，还在忘我的助师救人。

为什么？这群人到底图什么？这不仅是多少大法弟子

的家人、朋友二十七年来一直在深思的疑问，更是那些参与迫害的人无法解开的谜题？现在这个社会怎么还有这么顽固、执著、不要人中利益、不怕失去人中生命的人？

二十七年说短也长，二十七年可以让一个婴儿成长为一个青年，二十七年可以把一个青年锤炼成中年人，更可以让一个壮年人走入老龄。二十七年的人生路可以改变一个人，更可以让一个看似无解的问题现出答案。

我们在人中无所图，我们是修炼真、善、忍的大法弟子，我们所图仅是让众生体悟到真、善、忍的美好，让众生发自内心的认同真、善、忍这普世的价值，从而让他们重拾中华传统的基本普世道德观，体会一个有道德约束的传统人该拥有的和谐美好生活的模样。在这过程中邪党的所有造谣诬陷自然不攻自破。

每个大法修炼人都有自己的修炼故事，而每个故事展开都很长很长。因为篇幅的缘故，此文仅以我的家庭角色来分享一个大法弟子在常人中时时以真、善、忍要求自己而表现出来的状态。

为人女

我的父母有两个女儿，妹妹上大学时就远游异乡，从此在国外扎下根来，结婚生子，不再回来。跟父母的联系也仅限于偶尔电话的常规问候。照顾父母的担子自然就落在我的身上。

父母还在工作时，大家各自忙着，没有太多的密切接触，矛盾表现无非集中在我的学习成绩上。等我有了很好的工作、到了婚嫁的年龄，矛盾又转到婚姻上。虽然每日的细小摩擦也时常出现，但与父母的关系还是非常融洽和谐的。

等我走入大法修炼了，尤其一九九九年邪党迫害开始后，更在我的两次被邪党迫害后，在体制内的父母立刻感到家里有了一个危险份子，大法的话题成了家庭禁忌，几十年邪党的洗脑让他们辨不出真伪，更不接受任何真相。原本还算和谐的家庭氛围立刻变的冷寂：他们看我的眼神，说话的态度都是那么疏远和陌生，好象我随时会自焚或者杀人似的。

面对这样极端防范和敌意的家庭氛围，除了不失时机的告诉他们真相外，我对自己的要求是：时时刻刻以一个大法弟子的标准要求自己，时时刻刻考虑他们的利益和感受，时时刻刻让他们看到、体会到一个修炼真、善、忍的人到底是什么表现。此时如果语言难以沟通，那就用行动来沟通。

日子就这样一天天艰难的过着，转眼父母到了退休年龄，他们的生活内容，失去了往日的繁忙与热闹，除了柴米油盐，就是每日重复再重复的寂寥，曾经高高在上的他们开始体会普通老百姓的本真生活模样。此时的他们才体会到没有下属围绕的寂寞，更体会到了亲人陪伴带来的慰藉。而这需要很多耐心和爱心的陪伴，其实是给了他们一个最直接了解修炼大法的女儿的机会。

为了他们生活的方便，我给他们雇了小时工和司机，所有的生活用度都是我来支付费用。我每日为他们安排好规律的生活，固定的陪他们散步，固定的打理家里的一切，我是小时工不在时的保姆、厨师、助理、重体力劳动者。家里的一切，他们需要的一切，都是我来做。他们的朋友们纷纷去了养老院，还没去养老院的朋友每每看到我父母总是有我陪伴都无比羡慕。他们说自己的孩子们别说陪伴了，一周能打一次电话都是好的。

陪伴他们的这些年是我磨砺心性的极好机会。因为在他们退休之前，我们彼此从来没有如此长时间的朝夕相处过。个性上的差异、文化上的差异、审美上的差异、品味上的差异、见识上的差异，再加上他们对我的心理防范和敌意，曾让我难以忍受，尤其对母亲生出过很多怨恨，尤其当她按照她的观念提出很多无理要求、一切以网络上的听闻为马首是瞻时，比如不许用热水器，因为会漏电，不许用桶装水因为不干净，不许晚上给手机充电因为会爆炸……我给客人夹菜她要生气，因为她还要吃，我给丈夫的姐姐邮寄过年礼品她要生气，因为得给她的姐妹，她自己找不到东西就是我找的阿姨偷的，等等等等各种无理取闹的事很多很多，都直接触及到我的人心。起初我试图跟她讲道理，后来发现她固守她的逻辑，加上她年纪大了，听力不好，要说清楚一件事情极其费时费力，所以有一段时间我就以沉默来对抗她的各种无理要求。

我两次遭邪党迫害后，母亲是对我最有敌意的那个人，她看我的眼神常常是警惕的、不屑的，这是我的母亲吗？一度我们两个彼此都很少说话，因为一说话就要吵架。如果是个普通的常人，我会立刻把他们送到养老院或者雇人照顾他们，去海外过我的自由生活。可是我是大法弟子，他们还在被邪党谎言迷惑中，如果不能明白真相就会在未来的大淘汰中失去生命，我不能就这样丢下他们，这不该是我这样一个修炼真、善、忍的修炼者的所为呀！我深深的自责着，反复的学习着师父的讲法，思考着到底面对这样一个顽固的老人怎么做才是善？怎么做才能让她明白真相？

通过不断的学法，我知道没有捷径，只有按照真、善、忍的标准要求自己的一思一念，时时事事为她考虑，理解、

包容、关怀、爱护、无求。我告诉自己，把他们当做自己的两个孩子一样照顾，对他们只有慈爱和包容。放下自我的一切，我对自己的孩子有多包容，就要对他们有多包容，甚至更包容和爱护，哪怕他们的想法和要求非常幼稚可笑，我都认真去执行。如果能这样做，哪里还会有什么矛盾呢？

可是说起来容易，做起来很难很难。心中那个自我，时时的都要跳出来争强。可是在大法和师父的加持下，我在一点一点的做到中，比如在寒冷的冬天她不让用电热水器，我就用凉水洗澡，她不让这个、不让那个，我都依着她。后来，是她自己开始意识到自己的固执和偏执带来了错误和混乱而我从来都没有抱怨过时，她开始发生了变化了。而且当她发现她所有的无理要求，其他家人都置之不理，只有那个她时时警惕提防的女儿无条件的接受她的“领导”、哪怕在最寒冷的冬日用冰水洗澡也不让她担心电热水器会漏电时，她自己都觉的过意不去了。尤其在当她知道，我为了照顾他们，放弃了年薪百万的工作机会时，她对我的态度彻底改变了，对立的眼神和态度没有了，久违的笑容出现了。

“你是君子国来的吧？”“世界上再也找不到你这样的好人了。”这是原来对我充满敌意的母亲现在的肺腑之言。而我在逐步放下自我、一心为他的修炼过程中，原来的许多委屈反而消失了，再看母亲，也觉的这个老人挺可爱。现在在父母眼里，我是一个无可挑剔的女儿。

父母看起来比实际年龄年轻二十岁，他们的朋友、以前的下属都羡慕他们能有我这样的好女儿。在这个老无所依的时代，还肯放弃海外自由优越的生活，放弃与自己儿孙一起生活的天伦之乐，一个人常年陪伴、照顾一对高龄

老父母，这也只有大法弟子能做到了。父母的同事、朋友，我的朋友，丈夫的朋友，邻居和所有的亲属对于我这样无私的孝顺都竖起大拇指，说一句：“难得！”

百善孝为先是中华传统美德的基本要求，除了做一个合格的符合传统的好女儿外。要说我还图他们什么？我只图他们能了解真相，在我的实际言行中能看到真相，看到法轮大法中修炼出来的弟子的好，体会真、善、忍的伟大。

值得欣慰的是，在我不间断的讲真相中，他们真正看清了谁正谁邪，尤其这些年不断曝光的各种邪党官员的贪腐更让他们看到了邪党的真实面目，更深信邪党对大法的所有宣传都是造谣诬陷、是非法的，他们越来越了解了真相，父母都选择退出了邪党。

父亲还因为相信大法好并时常在心里默念“法轮大法好、真善忍好”而摆脱了疾病的伤害，他真实的感受到了大法的神奇，感受到了佛法的威力。在他真心退出邪党的那个晚上，我的天目看到，他世界的众生欢呼雀跃了很久很久……

为人妻

丈夫从小失去父母，这让他从小就养成了内向、沉默的性格，对自我的保护心理非常强，说话非常强势，语言基本都是指令性的。作为理工科优秀毕业生的他，要求别人说什么都要符合科学逻辑。我因坚持修炼大法而两次遭到迫害后，他建立起来我不懂科学、思考问题没有逻辑的误判，认为我有心血来潮、轻信被骗的嫌疑。对于他这样的状态，我知道改变他的看法不仅要让他认定修炼人是一个多么好的人，更要展现修炼人博学多闻的一面。

既然他喜欢进行有深度有逻辑的话题讨论，那我就静下心来认真准备他感兴趣的话题，并把他陌生的历史、文化话题深入浅出的讲给他听。慢慢的，他开始信服我的选择，认同我的价值观和判断。

在学识上让他认同还算容易，在日常生活中，要达到处处以他为中心、以他的感受为第一要务就很难了。

他非常不愿意我跟我的朋友们、尤其异性朋友交往；他希望我的空余时间都能陪着他。而修炼前的我又是朋友特别多且喜欢热闹的人。如果是一个常人，我一定会选择做自己，不能因为婚姻而丧失自我的朋友圈和社交群。但是作为一个大法修炼者，我知道我必须传统，我必须严守妇道，应考虑丈夫的感受。我停止了跟所有异性朋友的交往，同性朋友也很少见面，个别不适合断绝的异性朋友的社交都带着丈夫一起参加。因为我知道他从小失去父母，更需要家庭的温暖和关怀，我的朋友就应该也是他的朋友，而他不愿意我联系的朋友们我也就先放到一边不联系。

他看到我从一个社交达人变成了一个温顺妻子非常高兴。在失去所谓自我的过程中，我体会到我其实失去的是很多败坏的观念，那些所谓的潮流和时尚，那些男女间的随意都是反传统的，都是一个贤妻良母应该摒弃的。

在当今这样的放荡时代，能得到这样一个贤惠妻子都是因为大法所赐，这点让他对大法佩服的无话可说。

丈夫的父亲在他五岁时就在文革中被迫害卧轨自杀。而次年他又失去了母亲，他在没有父母保护的成长中看尽了别人的白眼和欺辱，吃饱饭都成了问题，因此丈夫对于钱财的控制欲望非常强烈。我们一起做生意所获得的所有钱财都被他一人独揽，甚至我做的项目的所有收入他都毫

无保留的收入囊中，而每个月只给我一点够用的生活费。这是他控制财物从而控制我的一种手段。而这种控制方式对于现代女性来说，简直忍无可忍，可是作为大法修炼者，我对此没有过一句怨言。

我自己的每个月花销也就维持在一千元左右。朋友们中没人相信我从来没有做过一次美容，从来没有给自己买个任何昂贵的首饰和化妆品，一切吃穿用度都是最普通最基本的，没有人相信一个企业高管从来没有去过健身房，从来没有做过按摩，从不穿金戴银，买一件二三百元的衣服都要犹豫很久。这并不是我每个月的开销很有限的缘故，而是因性命双修的大法，会给弟子一副不用去健身房的体格和不用去美容院的样子。

丈夫是少数民族，而我是标准的南方妹子，可以说他喜欢吃的我基本都吃不习惯。一起出去吃饭，他问我吃什么，开始我总是会告诉他我爱吃什么，后来发现我爱吃的他好象都不爱吃，有时碰都不碰。我知道在选择食物这件事情上我不能有态度了。以后他再问我吃什么时，我只回答：“你定，我吃什么都行。”然后就是他想吃什么就点什么，他点什么我就吃什么。几十年的夫妻生活都是这样。不管是在家里吃还是在外用，吃什么好象与我永远没有关系。而这期间有多少不习惯、有多少放下自我的艰辛，只有修炼大法的我自己明白。从开始的很多不满和心里抱怨，到后来把那些吃不惯的东西慢慢咽下去，再到慢慢去习惯、试着去喜欢那些食物又是一个修心的过程。因为我知道任何食物与它的主人也都是有缘份的，它们来了就好好地享受它们，去喜欢、去了解、去欣赏。这样的心态只有在大法中修炼的人才能做到。

我也不是从一开始就能做到这个成度的，在一起生活的过程中，当我发现我不再有经济自由、社交自由、交流自由，甚至连吃什么自由都要克制时，我都想到过离婚。这个完全失去自我的婚姻有什么意义呢？但是我又深深的知道，这是那个心里的自我发出的怒吼，不是那个师父要的他生命应该有的思考。

修炼真难哪！放弃自我真难哪！在选择做一个放纵的常人还是做一个严格要求自己的修炼人的抉择中是大法给了我指引和力量。我选择了后者，在修真修善更是修忍中改变了丈夫，维系了和谐美好的家庭关系，更让众生看到了一个践行“真、善、忍”的修炼者的风采。

大法伟大，大法可以把一个人从生活中的点点滴滴变的无私、为他。从而让与大法弟子在一起的所有生命体会什么是美好、什么是和谐、什么是关爱和尊重。

丈夫最自豪的还有一点，就是作为丈夫，都最反感的：妻子们没完没了的唠叨和叮嘱，在我这里从来不曾上演；妻子们强烈的控制欲让丈夫们完全感觉不到温暖与自由。而我知道我必须尊重他的自由空间和生活习惯，不要各种指手画脚的唠唠叨叨。在家里，家人们从来没有听到过我的任何对丈夫的唠叨和抱怨、各种好奇和打听。对于他，我知道他有他的朋友圈和隐私，我从来不去触碰，给他一个绝对自由的家庭氛围，愿意跟我说我就耐心的听，不想说我也不会打听。他做了饭，夸他做的真棒，他做的家务，表扬他做的真干净，他修理了电器，夸他手真巧，就象对待一个成长中的孩子一样，总是看他的优点，总是夸奖他的长处，看到丈夫在家里做的不到位的地方，我去把它做好，体会他的辛苦。丈夫也越来越顾家、体贴。其实，人心都

是将心比心，你的一切所作所为，家人们都看在眼里，信仰真、善、忍的妻子有多好，丈夫最有体会。

难道丈夫们不希望自己的妻子是这样的人吗？如果家庭成员都能按照真、善、忍来要求自己，那家庭生活会是多么的其乐融融啊。

为人母

作为母亲，从孩子婴幼儿阶段的辛苦照顾到孩子大了，开始培养孩子的优秀品格，真是一个持续的修炼过程。作为一个负责任的母亲，一个修炼大法的母亲，我的孩子在大法真、善、忍的恩泽中成长。

儿子少年时因转入英文学校带来的寂寞和无助，因不懂英文带来的留级苦恼，初中的早恋、对摇滚的热爱、对吸烟的尝试，这样每一桩、每一件让普通家长头疼不已的事发生时，我都告诉自己要用法弟子的标准要求自己，理解他、包容他、引导他，绝不能生气，绝不能指责，绝不能暴躁！一定找到解决问题的办法带着他走过躁动的青春期。这很难很难，当我第一次发现身为初中生的儿子开始谈恋爱，在他房间里闻到了烟味、被女友指使的团团乱转等等状况出现时，我快要忍不住、快要爆发了时，我告诉自己：冷静！冷静！冷静！学法，学法，在大法中一定能找到解决问题的办法。每次都是大法的法理浇灭了我心头的怒火，让我回归理智和平和。

我成功了。在修炼大法的妈妈的耐心教育下，儿子与早恋的女友分手了，也不再碰烟草，更慢慢远离了摇滚，并顺利的考上了很好的大学。儿子对他的同学说：“我妈妈从来没有跟我大声讲过话。她是我最好的朋友。”

不是每个孩子都会沉溺于游戏，不是每个孩子都会青春期逆反，更不是每个孩子都会盼望早点离开父母自由自在。我的孩子现在跟我们不在一个城市，可是他每天都要跟我们视频，要问我们今天过的好吗？告诉我们他今天遇到什么高兴或不高兴的事，因为他知道，他的父母尤其是妈妈是他一生的好朋友，是他可以无话不谈的好朋友，是面对他的任何错误和缺点都不会指责、都可以好好商量、好好说话的好朋友。

大法是润物细无声的春雨，只要用“真、善、忍”要求自己，师父就给你无数个柳暗花明。

为人婆

儿子长大了，结婚了。面对这个家庭的新成员——儿媳妇，我发自内心的告诉自己要对她如自己的女儿。善不是装出来的，是大法的教导下发自内心的表现出来的。

对这个异姓的“女儿”，我付出了比对儿子更多的爱和关怀。教给她传统文化，培养她成为一个淑女，陪她逛街，陪她吃她爱吃的东西，给她买喜欢的东西，体恤她的每一个小心情。在家庭中时时处处保护她的感受，提高她的地位。八年来从来没有改变过。儿媳妇对曾教她如何对付婆婆的母亲说：“妈妈，你教我的那些应对婆婆的招数都用不上。我婆婆是世上最好的妈妈。”

儿媳妇的朋友都知道她跟我的关系比跟她妈妈还亲，她所有的烦恼和分享都要第一时间告诉我。对于她，我就是她的保护伞，就是她的靠山，就是她的良师益友。她说要成为我这样的人，要成为我这样的妈妈。我就是她成长的榜样。

我抽屉里满满的都是她每次离开我回到他们所生活的城市时写给我的信，里面充满了感激和爱。

我们图您认同真、善、忍

在人际关系的处理中，最无法伪装的就是面对家人时的表现，时时刻刻的相处可以让所有的执著暴露无遗。如果在家里能做到时时修心性，在外面对朋友、对同事、对邻居等其他一切社会关系就容易处理的多。在一切为别人考虑的前提下，接触过的朋友都会觉的你贴心，同事都会感受到你的正和善，邻人都会体察你的对家人的孝顺体贴和对邻人的友好。

要说大法弟子图什么的话，我们图的就是能让您知道这个世界上还有一种正法在洪扬，还有一群修炼真、善、忍的好人在这浊浊乱世中做清流，在践行世界上最美好的品质——真、善、忍。

我们图您能记住：“法轮大法好！真善忍好！”这能让人遇难呈祥、逢凶化吉。

我们图您认同真、善、忍这最淳朴最美好的普世价值，希望您和您所爱的人都能幸福、平安！

请认真对待那一份份大法弟子递过来的真相资料，因为我们在告诉您真相。请善待您能接触到的大法弟子吧，因为那是您在保护善良，保护真诚！更是您在天地间在给自己写下一笔大大的尊严。

冰雪已经溶化，百花即将盛开，我们祈望那个美丽的春日里一定要有您的身影。

突破发正念迷糊倒掌的神奇经历

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年五月二十九日】我是一九九八年得法修炼的老年大法弟子，近三十年中，有时修的好一点，有时不是很精进、关就过的差一点，但从未放弃。前些天看同修的交流文章，关于发正念迷糊、倒掌的现象，再结合本地同修也有类似的情况出现，我想就这些问题，谈谈我之前在发正念时，如何突破发正念迷糊、倒掌的经历写出来，意在和同修互相交流，共同提高。如有不在法上的地方，恳请同修慈悲指正。

在大法遭受中共邪党迫害之初，师父就赋予了我们发正念清除邪恶因素、助师正法的神通，我个人感受是：发正念时，念力越集中、越强，解体邪恶就越猛烈、越迅速，瞬间即成。我在发正念之初，就能感觉到这种能量的强大。后来，因为忙于常人的生计，学法炼功的时间越来越少了，发正念也不象以前那样认真及时了，人心越来越重，有时发正念倒掌、迷糊过去了也不自知，多次被同修叫醒，自己嘴上不说，心里却不服，自认为自己很清醒。终于有一天，意识到发正念时意识不清、倒掌等问题的严重性。

那时在半年多的时间里，我一发正念就犯困，身体倾斜、迷糊、倒掌，坚持几分钟就开始闹心，心神不定，心里还错误的想：既然发正念起不到发正念的作用，还在这里做样子干啥？给谁看？索性就不发了，睡觉去，什么时候不困了再发，可是什么时候能不乏困呢？事后还觉的自己做的对，不滥竽充数。

后来在一次学法过程中，师父的法一下就点醒了我，师父说：“发正念时闭眼与不闭眼效果是一样的。睁眼要做到视常人空间的一切而不见。”（《精進要旨三》〈正念〉）

我发正念犯困，为什么非得闭眼呢？每次发正念就如上战场一样，你睡觉不就是等着挨敌人打吗？最后连战场都不敢上，我这不是不战自败吗？不行，我有师父，有大法在，我一定能解体困魔，战胜邪恶。

从此我就开始睁着眼睛发正念，按师父要求做：身体保持正直，立掌于胸前，再怎么犯困，我就是不闭眼睛，目视前方，实在难以支撑，我就咬咬牙，握紧拳头，甚至甩甩头，我想此时在另外空间一定是轰轰烈烈的正邪大战，决不能妥协，就这样坚持着。

大约坚持一个多月左右时间，一天晚上发正念时，正在与困魔高度对峙，本人也困到极致，在难以支撑的情况下，突然一股清流“唰”一下从头顶贯穿下来，通透全身，此时就感觉自己好象置身于另外一个清凉世界，我立刻神清气爽，一点困意也没有了，前后判若两人。是师父看到我战胜困魔这颗坚定的心，帮助我解体了邪恶的困魔。

时至今日，二十几年过去了，无论何时发正念，从无困意，即使有时发正念前犯困，只要人一坐上、一立掌，人立刻就清醒了。这正是“修在自己，功在师父”（《转法轮》）啊！

学会谦卑

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二六年五月三十日】记的有一次，教学主任突然找我，说我的一篇教学设计准备刊登在杂志上，可“学情分析”中的措辞有些不妥，让我抓紧时间修改。

我看到稿件，编辑已经在有问题的语句旁画出问号、写出疑问和修改意见。我当时很不服气：我从事一线教学近二十年，教学实践经验丰富，对学生学情了如指掌，编辑又没在一线教学、而且只着重理论，凭什么指挥我？

但教学主任让我虚心领会编辑的意见，抓紧时间修改稿件，我只好拿出《教学参考用书》（简称“教参”），把教参中与文章相关的内容认真读一遍，读完后才发现是自己没读透教参，没真正理解教材的编写意图，按自己的想法进行“学情分析”，跟事实不符，文章引得编辑的质疑，自己真是太自大了。

师父说：“谦虚才会把事做好。”（《精进要旨》〈如何辅导〉）

我静下心，认真阅读教参两遍，上网查找相关的文献，用更加准确的措辞阐明学生在学习这一知识点上的问题，反复阅读修改后的文章，认为没有问题，才发给主任，她看后很满意，转交给编辑，编辑也很满意。

这件事也让我认识到不谦卑、自大的危害，教学参考是教师教学的指导用书，我却仗着自己教学时间长，不重视读教参，按着自己的意愿教学，走上一条故步自封的教学路，教学态度不严谨、敷衍，这样下去，一定会引来学生和家长的不满，如果不是这次编辑的质疑，我都没有意识到。

一次集体学法后，同修说我读法时吞音，我心里特别

别扭。我自己是教师，学历也不低，每天面对学生上课，练的就是字正腔圆、说清每个字，读法怎么还有问题？我愤愤不平，觉的同修太较真，都不想跟同修一起学法了。

后来通过认真学法、读同修们的交流文章，我认识到：觉的自己读法不错，完全是自以为是，自己还不自知，把自己摆高了。师父在用同修的口点化我呢！我要学会谦卑，不要傲慢，清除它。

反思自己学法图快，是有吞音的现象，这样是对大法不敬，读法时要读清每个字、要准确，真正做到用心学法。

结语

作为修炼人，无论何时何地，应永远保持一颗谦卑的心。因为只有保持谦卑之心，才能静心学法；才能保持精進；才能更好的证实大法！

个人修炼层次有限，不在法上之处，请同修慈悲指正。

说说我得法的一些神奇事

文：黑龙江省大法弟子（本人口述，同修代笔）

【明慧网二零二六年五月二十八日】我今年六十岁，一天学没上过。小时候，我就相信有神，在山东农村老家，晚上七、八点钟，自己家养的鸡就开始乱叫，我心里很难受，就有一种预感，觉的世道乱了。二十岁时，为了谋生随母亲到东北一个三线城市，开了一家服装店，心里一直想着修道。来服装店做衣服的有信耶稣的、信佛的，信什么的都有，他们让我信他们的，我都不信，觉的都不是我要的，一直期盼着我想要的。

二十四岁时，经人介绍现在的丈夫，就结婚了。一九九九年，刚刚生完孩子，就得了腰椎间盘突出，浑身疼，不能走路，爬着上厕所。肌肉萎缩，臀部一侧大一侧小，胳膊抱不住孩子，看不了孩子，只有母亲来照顾孩子。丈夫为我四处求医，也没有治好。三个月后，身体实在不行，经人介绍说有一个能治好我病的，丈夫陪我就搭他单位的车到另一个城市去看病。到了那儿，一个嘴象兔子一样的人，叨咕着给我发功，后来才知道是附体功，当时觉的身体舒服。回家七天后，我浑身疼的受不了，就又找那个发附体功的人，那个人一看我们又来了，就不高兴的说：“刚刚没几天就又来了，光顾你了，我这生意怎么做呀？”很不乐意的把我们打发走了。

第二天，丈夫单位同事拿块布料来，让我做衣服，后来才悟到是师父的法身派他向我洪法来了。我很不高兴生气的说：“身体都这样了，做不了衣服。”同事说：“那你就炼法轮功，这功法可好了。”我一听马上就答应了，这就是我要的。

第二天早上，我就去了。炼功点在家附近的一个小公园里，好多人正在炼功，我进去就跟着人家炼。当炼第二套功法时，我站不住了，就蹲下来。辅导员问：“你怎么了？”我说：“腿疼。”一直蹲着，等人家炼完功。我要回家时，辅导员告诉我：“晚上七点多来看师父讲法录像。”我答应了。我心里高兴，只记着晚上看录像。晚上到炼功点去，一看师父讲法录像，我困的不行，转圈找地方躺下，就睡着了，一直等录像放完，我也醒来了。

第二天早晨醒来，睁眼看见眼前一只土色圆盘，从右到左（逆时针）在空中旋转，也不知道怎么回事。早上我没去炼功。晚上，丈夫就让邻居喊我一起去到炼功点。到了炼功点，我看见一本蓝皮书《转法轮》，我不认字，指着法轮图说：“我看见这个图了”，边说边哭，大家都说我根基好。

刚学炼静功时，只有几个人能盘腿，从来没盘过腿的我，一上来就双盘一个小时。炼功音乐结束，人都走了，我已定住，周围什么声音也听不到了。从那以后，我没单盘过，都是双盘。

一、大法在我身上展神迹

在炼功点，我请了一本《转法轮》，没上过一天学的我，几个月就能通读《转法轮》了。

一九九九年七月二十日，我刚刚得法一个月，中共邪党就开始迫害不让炼了。炼功点不让去了，我自己在家炼。抱轮时，浑身出汗，衣服湿透了，也不放下双臂。有一次，浑身难受，在地上打滚，脸色不好看。丈夫看人要不行了，害怕担责任，就给我哥打电话说：“你妹妹要不行了，她不上医院，要有三长两短，你别说我没告诉你。”我一听，马

上起来和我哥说：“我没事，他喝酒了。”当时我也不懂是过病业关。从此身体非常健康。

师父看我坚信大法，给我显现很多神奇的事。

我曾经患腰椎间盘突出。晚上炼静功，打坐时就觉的两只大手推着我的腰。老家妹妹为了生活，到我这来卖面皮。我俩上街，过一个沟，一迈腿，腰椎“啪”一声归位，腰再也不疼了，我觉的很神奇。

师父给我调理身体时，我看的很清楚：巫医给我下的附体的东西，是“井”字样的东西。一天，师父给我拿出去了，巫医怎么下的，师父就这么给我拿出去的。一天，睡觉时，平躺在床上，看见前面有三个爪，象叉子一样，后面是一个长长象钢丝一样的东西，我的一条腿上有一个，象激光似的在腿上来回扫描，从下往上全身走一遍。从那以后，我抱轮再也不出汗了，浑身轻松。打坐时，头往上拔往上拽，头晕症没了，整个头轻松。晚上看《转法轮》书，当看到“放弃世间一切”这几个字时，字定住、变颜色，我浑身一震，吓了一跳，字就刻在我脑子里了。有一次，头颈“轰”象打雷一样，一块象砖头那么大的业力从头顶掉下去，两只耳朵听见“轰隆隆”响，砸下去，又吓我一跳。

师父给我调理身体时，我还看见：让人困的东西象十厘米大的针尖贴在眼皮上，贴在谁眼皮上谁就困；师父看我有执著吃的欲望，师父就让我看到食道癌症的样子，点醒我不要执著吃。师父时时看护着我、点悟着我。我有时用热水泡脚，想睡个好觉。师父的法身就在耳边说：“睡不着觉，怎么不炼功？”

有一次梦中想回家，天黑看不见路，走到一个圆盘上，周围都是男女青年，都不说话，拦着不让我走，这时感觉

有两只大手把我拎起来，超过这些人头顶，我就醒了。我悟到：别看他们年轻，不得大法的人很羡慕你，他们得不到大法。

二、发真相资料时的神奇事

有一次，发真相小册子，我正往家门上粘小册子，两种不同的册子上面俩小孩子互相打招呼，在我耳边响起：“你来了！”“你也来了！”两个童声。

有一次，我正往门上粘小册子，女主人突然把门打开，象没看见我一样，把门关上了，吓了我一跳。

前几年，我们往全国各地及本市邮寄真相信，同修买许多邮票，也给我拿来一些。上学的女儿挑了几张带动物图案的保存起来。晚上，我睡觉，就听邮票里的动物说：“我不在这呆，我要走。”“我也不在这呆，我也要走。”第二天，我和孩子说邮票说话了。女儿说：“妈，我给你，你别吓唬我。”我悟到那小动物邮票要跟着真相信去救人。

我没上过学，没有文化，一个普普通通的农村妇女，是伟大的大法师父把大法赐予了我，把我的满身业力消去、洗净，净化我的心灵，让我能读大法书，明白人为什么活着，知道做人的真正目的是返本归真，是大法让我遇事为别人着想等等许多道理，用人类的语言也表达不了我对师父的感恩。

放下“自我” 真正实修

文：中国东北大法弟子

【明慧网二零二六年五月三十一日】我已经修炼三十多年了，是老学员，说起来令人汗颜，因为修炼这么长时间，自身依然存在着很多的不足，实修方面也不尽如人意，和众多真修大法弟子比起来差距很大。最近我才真正感觉到自己终于将如何修炼这件事情弄明白了。

在过去三十多年里，对如何修炼自己，总是处在一种似是而非、似是明白又不完全明白的状态。直到今年，大脑好象突然间开了窍，对如何修炼突然间有了非常通透的认识，没有了以往那种似懂非懂的状态，应该是师父启悟了我。下面我就和大家分享一下我近期的体会。

我和妻子是前几年才走到一起的，她是一个非常强势、以自我为中心的人。她的经济条件比较好，有自己的实体店、不错的收入，她承担了家里的一切开销。平时如果我做事没有按照她的要求或者不符合她的想法，她就会大发雷霆，严重时爆发出来一种近乎歇斯底里、失去理智的发狂，大喊大叫，甚至骂人，前一秒还好好的，下一秒不知为何就突然翻脸了。

我这个人有安逸心，平时家务活干的不是很勤快，干的没有她多，做事不仔细，一些小事经常丢三落四。因此她的心理就更加不平衡，平时和我说话不是指责、就是抱怨。因为自己多年在单位从事领导工作，之前无论在单位或家庭中都没人这样对待过我。开始的时候，受嫉妒心和好面子心驱使，我心里不服，经常和她发生争执，有时争执的很激烈；过后也知道自己不对，没有按照法的要求

做。她是在帮我提高，而且她表现出来的状态在我身上也不同程度的存在着，她就象一面镜子一样照射出我的不足。我心里也非常懊悔，想着下次做好，但是下一次矛盾再出现时，还是守不住心性。向内找自己时，通常都是先想她身上存在的各种毛病，然后再想自己应该怎么忍耐，提高自己，扩大心胸，不能真正做到无条件的向内找。这样做呢，表面上看好象再发生矛盾时，自己的忍耐力比以前有提高，但内在的妒嫉、愤愤不平这些人心仍然在不断的干扰我，并没有发生实质的变化。这种情况不单存在于家庭中，在工作中，在社会生活当中也同样存在。

通过不断的学法和阅读同修的交流文章，步入今年，我突然清晰的认识到，一直以来严重阻碍影响我提高的根本原因主要是这个“自我”（后天由私心形成的各种假我），一切的魔难、麻烦，干扰以及旧势力的各种干扰，皆因为“自我”而产生、出现。同时我切实的认识到，每一个执著心的背后都是一个“自我”，求名的“自我”，求利益的“自我”，好色的“自我”，妒嫉的“自我”，争斗的“自我”，还有“自我”的观念、“自我”的喜好等等，所有的执著心皆是因为背后的“自我”而产生，每一个执著心也都是为了满足背后的“自我”。去掉各种执著心，实质就是要去掉各种“自我”。真正对我们造成干扰、带动我们的是这个“自我”。而旧势力和给我们制造麻烦、魔难的各种人和事，它们只是触发器，通过各种人和事去触动我们后天形成的各种“自我”，从而启动这些“自我”，让“自我”来控制、干扰我们。真正对我们进行干扰的是这些“自我”，而非外在因素。旧势力干扰、控制我们的主要手段，就是通过触发这些“自我”，从而让我们按照它们的安排行事。

我们每一次过关，每一次经历魔难，每一次消业，就是看我们能不能放下“自我”？能放下“自我”你就能提高上去；放不下“自我”就过不去。之前，我对向内找存在一个较大的认知偏差，矛盾出现了总是先看谁对谁错，就事论事。这样致使我遇到问题时经常是向外看，找自己也是浮于表面，不能看到自己深层次本质的问题。

多年来我一直被这个“自我”阻碍着，没有认真实修，导致自己经常明知故犯，提高缓慢。尤其在多年家庭矛盾的过关中，过的拖拖拉拉，拖泥带水。当我真正认识到“自我”才是一切问题的根源后，我自身的修炼发生了很大变化。再出现矛盾时，我的状态和之前有了明显变化。我不会再关注事情表面的对错，也不再怨恨、在意对方的过错了，不管遇到什么问题，我都能静下心来靠自己，有哪个“自我”没有放下，不再向外看了，不承认这些“自我”是我自己。没有了以前出现问题后经常意识不到自己的问题，现在更加明确的知道应该找什么了。

现在每天晚上，我都会将当天发生的事简单回顾一下，看看其中有哪些“自我”没有放下。我们遇到的一切问题都与“自我”有关，修炼中的一切苦恼也多是源于这个“自我”；要想提高层次，走出魔难，解决矛盾和麻烦，就不要向外看，向外找，而是要放下“自我”。没有了“自我”，邪恶的干扰、迫害就会消失遁形，旧势力的机制对你束手无策。能不能放下“自我”才是关键，但真正要想做到这一点，还有个前提，那就是必须先学好法，才能做到这一点。

对于学法，最近也有一点体会。前段时间我们成立了一个学法小组，几个人每周集体学一次法，这次学法我们

采用了一种新的学法方式，放慢了读法速度，为了更好的入心、得法。虽然学法数量减少了，但大家都感受到对法的理解明显提高。

以上是自己近期的一点浅薄认识，讲出来同大家分享，不足之处请大家多多指正。▲

“善恶有报”是迷信？还是规律？

文：起慧

【明慧网二零二六年六月二日】在传统文化与道德教化中，“善恶有报”（Tit for Tat）常被赋予神秘色彩，甚至被视为迷信。然而，当我们将这个亘古的道德逻辑置于现代科学的显微镜下，会发现它并非是毫无根据的教条，而是根植于人类本性以及社会互动结构中的“硬规律”。当个体面对他人利益与自我利益的冲突时，选择“利益他人”或“损人利己”，在个人与社会两个层面，启动截然不同的反馈机制。

一、社会层面：群体力量形成的“报”

从社会学与博弈论的研究结果来看，无论哪个民族或国家，一旦形成社会群体，就会建构一套对抗自私、鼓励合作的“调节机制”。个体的行为后果，受到这套机制的制约。

利他的社会奖励：

一项挑战“好人吃亏”刻板印象的研究发现，在群体互动中，那些表现的最慷慨、最具利他精神的个体，会被群体成员赋予更高的社会地位、更多的尊重，并更容易被推举为领导者。利他行为是一种高成本的信号（Costly Signaling），向外界展示了“我有能力贡献，且我值得信任”，群体则给予“地位与影响力”作为回报。哈佛大学总结横跨八十四年、追踪超过七百人的科学研究也证实，良好的人际关系是维持身心健康、创造幸福与长寿人生的最关键要素，而利他则是良好人际关系的根本。^[1]

制恶的人性：

在行为经济学的经典实验中，科学家发现人类拥有一种强烈的“利他性惩罚（Altruistic Punishment）”倾向——当群体中出现试图损人利己、剥削他人的个体时，其他成员会对这个人产生愤怒情绪，即使自己付出代价且无法获得利益，也要对自私者实施制裁。这种集体的反损人利己的本能，构成了社会道德的基石，确保了跨越底线的恶行必定付出代价。^[2]

良善与恶报：

博弈研究显示，在长期的社会互动中，胜出几率最高的策略永远是“良善与反击不善”的模式。亦即：一开始主动释出善意，从不先背叛对方（友善）；面对背叛或伤害，会立即反击，绝不姑息（制恶）；只要对手停止背叛、改为合作，下回合就会立刻跟着合作，既往不咎（宽恕）；行为逻辑非常简单，对手很容易摸透，进而导向明确的双赢合作局面（明确）。相反的，那些初期靠着损害他人来快速累积利益的个体，会迅速触发社会的声誉机制（Reputation System）。资讯的传播会为其贴上“不可信赖”的标签，进而引发社会排斥（Social Exclusion），缩减其未来的合作与生存空间。^[3]

二、个人层面：脑神经内建的报应系统

从科学研究来看，人类的大脑与生理系统，不是为了纯粹自私而设计的。科学研究证实，“利益他人”与“损人利己”对个体身心带来的后果，存在着本质上的不同。

利益他人的“内建奖励”：

神经科学研究发现，当人们做出利他行为时，大脑的

纹状体（Striatum）和腹侧前额叶皮质（vMPFC）会被显著活化。这些区域负责处理获得食物、金钱等基本生存条件时产生愉悦感。行为经济学称之为“温情效应（Warm-Glow Effect）”，亦即人类的大脑神经结构是被设计成，自动将“给予”等同于“获得”，因而利他会使人产生愉悦感。^[4]

此外，长期追踪研究指出，经常利他的人，体内皮质醇（Cortisol，压力荷尔蒙）分泌较低，情绪与心血管系统更为稳定。透过降低压力对人体造成的伤害，利他不仅提升了心理健康，更在统计上具显著的长寿效应。^[5]

损人利己的“内建惩罚”：

相反的，当个体自觉损人利己时，尽管获得了利益，大脑却会陷入内在冲突。研究显示，大脑前额叶区域会调节纹状体中的价值表征，从而降低人们对损人利己的主观价值感。亦即大脑会自动反映出：虽然有利益，但这样做不对，所以这个利益不值得高兴。^[6]

此外，习惯损人利己的人容易陷入“投射效应（Projection Effect）”——因为自身习惯害人，便倾向认为周遭充满敌意与背叛。这种长期的猜忌与不安全感，会导致皮质醇慢性高分泌，侵蚀免疫系统。哈佛大学的研究更证实，这类人在生命后期往往伴随着崩塌的人际关系、强烈的孤独感以及更高的身心退化风险。^[7]

结语

“善恶有报”的规律并不需要诉诸超自然的力量才能成立。现代科学研究证实：人类的生理结构与社会结构中就存在着道德因果，善行引发大脑的内在奖赏与社会的温暖回响，恶行则招致神经的内在惩罚与群体的反击。“善恶有

报”不是迷信而是社会规律，大量事实以及现代科学研究，都为此提供了坚实的生理与社会学支持。

参考文献：

- [1] Hardy, C. L., & Van Vugt, M. (2006) 。 Nice guys finish first: The competitive altruism hypothesis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32 (10) , 1402-1413. Waldinger, R., & Schulz, M. (2023) 。 The good life: Lessons from the world's longest scientific study of happiness. Simon and Schuster。
- [2] Fehr, E., & Gächter, S. (2002) 。 Altruistic punishment in humans. *Nature*, 415 (6868) , 137-140。
- [3] Axelrod, R., & Hamilton, W. D. (1981) 。 The evolution of cooperation. *Science*, 211 (4489) , 1390-1396.
- [4] Harbaugh, W. T., Mayr, U., & Burghart, D. R. (2007) 。 Neural responses to taxation and voluntary giving reveal motives for charitable giving. *Science*, 316 (5831) , 1642-1645.
- [5] Poulin, M. J., Brown, S. L., Dillard, A. J., & Smith, D. M. (2013) 。 Giving to others and the association between stress and mortality. *American Journal of Public Health*, 103 (9) , 1649-1655.
- [6] Crockett, M. J., Siegel, J. Z., Kurth-Nelson, Z., Dayan, P., & Dolan, R. J. (2017) 。 Moral transgressions corrupt neural representations of value. *Nature Neuroscience*, 20 (6) , 879-885.
- [7] Dill, K. E., Anderson, C. A., Anderson, K. B., & Deuser, W. E. (1997) 。 Effects of aggressive personality on social expectations and social perceptions. *Journal of Research in Personality*, 31 (2) , 272-292. Smith, T. W. (1992) 。 Hostility and health: current status of a psychosomatic hypothesis. *Health psychology*, 11 (3) , 139. Waldinger, R., & Schulz, M. (2023) 。 The good life: Lessons from the world's longest scientific study of happiness. Simon and Schuster。 ▲



图：澳洲悉尼法轮功学员五月三十日参加黑镇市中心举办的“活力街头与游行日”，向人们传递真、善、忍的美好，他们在舞台上演示了优美舒缓的法轮功五套功法；并表演了舞蹈和腰鼓，赢得了观众的掌声与赞赏。罗维琳女士说：“去年我就想学法轮大法，因为需要照顾孩子，没能如愿，但我很想学，我一直在找你们，你们在哪儿？刚才我在游行队伍中看到了法轮功，就一路找过来，终于找到了。谢谢你们。”

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5355

•三退人数：

自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：462, 307, 264

•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。