



图：美国诞生地费城七月三日举行美国建国二百五十周年庆典，由于气温高达一百华氏度，原定举行的大型庆典游行被取消，但来自美国各地的表演团体仍在费城独立广场（Independence Mall）一带进行表演活动。法轮大法学员制作的花车、天国乐团和腰鼓队的精彩表演，向民众传递着真、善、忍的美好理念，受到观众欢迎，也获得当地多家主流媒体报道。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5359

•三退人数：

自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：463,990,593

•翻墙找到明慧网

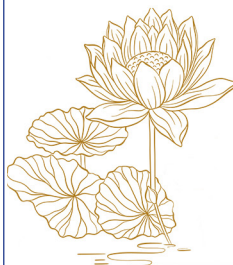
自由门电脑版：<https://j.mp/fgp88>

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1299期（2026年7月17日） WWW.MINGHUI.ORG



图：欧洲法轮功学员在意大利首都罗马举办活动呼吁各界制止中共迫害法轮功。

本期内容提要

【海外】嘉义市“特殊优良教师”：用善的力量成就学生

【修炼】我的明慧缘

【修炼】自喷标语有大作用

【修炼】修炼的路 师尊时时看护

目 录

◆海外综合

嘉义市“特殊优良教师”：用善的力量成就学生..... 3

海外学员正法修炼活动简报..... 7

◆大陆综合

小学教师：善的循环改变学生、家长和职场..... 17

中国大陆学员近期遭迫害案例选登..... 22

◆修炼园地

我的明慧缘..... 24

自喷标语有大作用..... 29

关于时差转换..... 32

打 12389 制止警察行恶..... 36

重视发正念 就能发好正念..... 38

修炼的路 师尊时时看护..... 41

我是大法弟子 应该堂堂正正的..... 48

一天三次触动人心的事..... 51

对人权的认识..... 54

对信师信法的一点体会..... 57

找到了我的根本执著..... 59

◆时事评论

狼要吃羊 总能找到借口..... 65

了《九评共产党》这本书，才终于把这百年的历史脉络给理清了。

这个体制从一开始，就带着反宇宙、反人类的基因。它用无神论生生打断了中国人几千年来对天地的敬畏，打掉了炎黄子孙最核心的立命之本——道德。

当一个社会不再相信“善恶有报”，当“真、善、忍”成为政府眼中的罪恶之源，当医生可以违背天职去活摘器官，当一个党可以打着政策旗号让四亿胎儿无辜丧命时，这个社会的道德就已经全面崩塌。如今中国大陆面临的种种天灾人祸、毒食品泛滥、人与人之间毫无信任的互害互斗模式，不正是道德沦丧后的必然恶果吗？

认清谎言，是走向未来的开始

狼要吃羊的时候，总能编造出种种借口，甚至指责“羊是邪恶的”。究竟谁是残暴的恶狼，谁是无辜的羔羊，走过百年历史的海外华人，谁又能心中仍不了然？

我们今天之所以顶着重重压力，在海外持续不断的传播真相、呼吁制止迫害，甚至推动《法轮功保护法案》，不仅是为了我们自己，更是为了守护人类最后的道德底线。

对于所有身在海外、呼吸着自由空气的华人同胞而言，认清中共颠倒黑白、谎言加暴力立身的真面目，与它划清界线，找回我们中华民族敬天信神、重德行善的传统，我们才能真正得到天佑神护，为自己和子孙后代选择一条光明的出路。▲

【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”。】

一个小片警的无奈

然而，这样一个纯粹追求道德升华的群体，却在一九九九年七月二十日，遭到了中国以倾国之力推行的残酷镇压。

当年镇压开始时，中共在官方网路上放出了被篡改的李洪志师父的经文。当我拿着经文原文，与网路上被恶意删改、断章取义的内容进行逐字对比时，我身边围观的一群警察全都默不作声了。

他们天天听上面下达命令，天天面对真人真事，只要有良心，怎么会分辨不出谁在说谎？但在高压之下，很多人认为自己无法用良心去选择，往往让真相让位于政治正确。当时一位才二十多岁、满脸青涩的小片警，出于善良不忍看我受害，私下偷偷劝我：“姐，小胳膊拧不过大腿。”意思是，此地无理可讲，好汉别吃眼前亏。

这句话，至今想来仍让我感到唏嘘。这就是无数中国人的缩影——他们不是没有良心和善念，他们见惯了中共的虚伪和腐败，却在恐惧中不得不选择屈服与沉默。

二零零二年，当我因为不愿放弃对“真、善、忍”的信仰而被非法抓捕时，迎来的是全身电击与棍棒的彻夜殴打。那些施暴者，仅仅是为了逼问出我的姓名以便“完成上面交代的任务”。当高压电的火花在我皮肤上跳动时，我彻底看清了，那个天天在电视上宣扬自己“伟大、光荣、正确”的中共，骨子里究竟是怎样的暴虐与狰狞。

几千年来民族脊梁

我们这一代海外华人，很多人的祖辈或父辈都曾是“反右”、“文革”等历次政治运动的受害者。长大后，我阅读



图：严珠荧（右二）与家人一同修炼，身心升华，其乐融融。

嘉义市“特殊优良教师”： 用善的力量成就学生

【明慧之窗讯】在强调竞争与学业成绩的现代教育环境中，什么才是一位“好老师”的真正定义？

任教于台湾嘉义、现年五十五岁的国文老师严珠荧，曾两度荣获嘉义县、市“特殊优良教师”的殊荣。她用心陪伴孩子成长，以真诚和善心影响着学生，深受家长敬重。然而，严珠荧坦言，二十年前的她，曾是一名认为“严格要求、督促学生考高分”就是职责的严格型教师。

这场从“善意严格”到“善意包容”的教育理念转变，源于二零零七年她生命中的一场家庭转折。

教育理念转折的起始点

二零零七年，严珠荧年幼的儿子因罹患中耳炎，长期

耳内积水导致听力受损，求医无果让全家陷入焦虑。在亲友与同事的推荐下，严珠荧抱着一试的心情，陪同儿子参加了法轮功主办的“九天学法教功班”（连续九天、每天完整观看一讲李洪志师父的讲法录影并学习五套功法）。

令人惊奇的是，这九天下来，儿子不再依赖抗生素，耳内积水完全消失，听力恢复正常，精神状况与专注力也显著提升。这段亲身经历的健康奇迹触动了全家人，也让严珠荧与先生、母亲及一双儿女，先后走上了法轮大法的修炼道路。

一篇品德故事唤回学生善念

严珠荧的新体悟，让她在面对学生问题时，有了与过去截然不同的处理方式。

十多年前，她任教的班级发生一起学生遗失重要随身碟的事件。在她的记忆中，以前当学生时，老师都是把学生书包、抽屉全部打开检查。但修炼之后，她相信孩子是善良的，她想的是：“如果我采取威权式搜查，东西找到了，却可能伤了一个孩子的自尊心。”

事件发生后的班会课，她照往例与学生分享法轮功学员的品德小故事。刚好这篇故事讲述一位乐善好施的老人，一生默默帮助邻里，在一次风雨灾难中，受到上天庇护的经历。

故事讲完后，她将话题引到随身碟事件，并对学生说：“做好事神都看的见，做坏事神也看的见。老师不认为班上有小偷，我相信可能只是有人一时拿错，或忘了归还。只要知错向善，把东西归还，老师就不再追究。”

她也语重心长的告诉学生：“你们现在国三了，很快要考试，老师不希望你们因为一时的小错误，在良心上留下

狼要吃羊 总能找到借口

文：陆华

【明慧之窗】从小在中国大陆长大，我心中一直埋着一个不解的疑问：为什么那个宣称要带领人民走向幸福的体制，总是在课本和宣传里灌输我们，过去的人类历史是“万恶的旧世界”，非要砸碎不可？我们敬天信神、温良恭俭让的祖先，究竟跟它有什么深仇大恨？

直到我自己走过半生，经历了信仰的托举与事实的见证，我才真正看清这场“善恶颠倒”的荒谬。

一场祖产纠纷

海外的华人朋友大概都很清楚，在如今的大陆，因为争夺房产而导致兄弟反目、家庭破碎的悲剧屡见不鲜。“人不为己，天诛地灭”早已成了大众普遍接受的生存法则。

一九九六年，我开始修炼法轮功，尝试按照“真、善、忍”的标准去提升自己的思想和道德境界。很快，考验来了。

一九九八年过年期间，我回到老家，惊讶的发现小叔子一家竟然悄悄住进了我的房子，家里一些珍贵的物品也消失不见了。

说心里不委屈、不气愤是假的。但我想起《转法轮》里的一句话：“我们修炼人讲随其自然，是你的东西不丢，不是你的东西你也争不来。”我突然释怀了。在这个崇尚争斗的中国社会，我选择了听我师父的话，退一步海阔天空，于是把家钥匙委托亲人传给了小叔子，让他一家大大方方的住进去。

法轮功让我明白，一个人的生命，可以从“为私”走向“为他”。

但是我能上明慧网，整体形势、正法进程步步紧跟，三件事做起来比在老家还方便些。因为时间相对比较多些。这里集市多，市场、批发场、大超市多，所以遇见有缘得救的人也就多了，最主要的是提高心性的机会多。感恩师尊又给弟子安排一个新的修炼环境，提升的机会。

我没读几年书，写东西很吃力，个人体会，如有不在法上的地方，请同修指出。▲

阴影。只要愿意改过，做一个善良的好人，神会看见你们如金子般闪闪发光的善心。”

没想到隔天上完体育课，那名兴奋的学生跑来说：“老师，您好厉害喔！我的随身碟已经回到铅笔盒里。”那一刻，她内心十分激动，想到能让孩子在不被羞辱的情况下，有机会改过自新，也不用背负“小偷”的标签，眼眶不禁泛红。

一场超越比赛的感恩演出

有一年，严珠荧带领班级参加学校举办的母亲节音乐会直笛比赛。赛前，音乐老师提醒她：“严老师，你以前带的班都很会吹直笛，不是第一就是第二，可今年这个班比较糟，我怎么讲他们都不练习，表现可能会不太好。”

听到这些话，严珠荧没有责怪学生，而是思考自己该如何引导孩子，让他们真正明了曲子的内涵，找到努力的方向。

于是，她先播放一段神韵艺术家分享如何理解音乐内涵的影片，让学生体会艺术家背后的付出，明白真正的艺术表现不仅在于技巧，更在于内心的投入与精神境界。

接着，她向学生介绍演奏曲目的故事背景：一群同学因误会而留下遗憾，在思念与懊悔中学会了珍惜彼此。学生听完后很受触动，她便引导他们思考：“你们有缘份在同一个班级，一起吹奏这首曲子，是不是也要好好珍惜呢？”

她鼓励学生：“把曲子吹好，不只是为了比赛名次，更是对这段同学缘份、对父母、对自己的一种珍惜和感恩。”这番话后，学生态度明显改变。原本不愿练习的认真投入，吹奏较好的主动帮助较弱的同学，班级气氛更加融洽，凝聚力也明显提升。

到了音乐会当天，学生们的表现令人惊喜，不仅演奏相当成功，还成为全校家长参与人数最多的班级。

做一名真正的良师

教学多年来，严珠荧与家长之间建立了深厚的信任。许多家长常对她说：“有严老师带班，我们很放心。”她表示，这份信任源于平日与家长真诚沟通，以及面对学生问题时，始终保持理解与向内找的态度。

她坦言，孩子遇到的问题，其实也是自己需要提升的地方。每当学生出现状况，她会先问自己：“是不是哪里没有教清楚？是不是表达方式让孩子产生了误解？”她以“真、善、忍”要求自己，不断学习如何成为一名真正的良师，不辜负与众多孩子和家庭相遇的珍贵缘份。

严珠荧表示，即使未来退休，不再拥有教师的身份，她仍会将“真、善、忍”的普世价值传递给更多人，陪伴更多人找到生命真正的方向。

（明慧网原文链接：<https://big5.minghui.org/mh/articles/2026/3/3/在大法中成为真正的良师-507424.html>）

饭就走了。过程确实是有为的在做。深层找下去，还是求“名”心在支撑。所以我一直在暗暗的隐藏着这颗求“名”的心。

三、修去根本的执著

现在想起来我修炼了二十多年了，才找到自己的根本执著！法也没少学，事也没少做，却没有真正得法同化法，多数是表面，是人心。所以从此我要加大力度多学法、背法、抄法，多学法是为了同化法，首先同化法才能转变观念，就是把后天形成的不符合真、善、忍宇宙特性的思维转变过来，不承认旧势力的安排。

我必须在心中下功夫，事事用法来衡量，符合大法的就去做，不符合大法的坚决不做。平时的点滴小事上、在一思一念的言行中都不放过，都要对照法努力的修去自身不正因素。一段时间后，我发现那些由“名”派生出的其它的执著心清除起来也容易了。我知道是“修在自己，功在师父”（《转法轮》）。我修去一点，慈悲的师父就在另外空间为我消去一点。感恩师父的慈悲苦度！

我和丈夫同时得法修炼，丈夫一直是精進实修，就在二零零三年被邪党非法判刑五年，三年后被迫害含冤离世。儿子上大学、成家后也在外地。生小孙子时我帮看三年半，以后就不需要我看了，所以我的修炼环境基本是独居。可近一年来，我的环境有所变化，儿子把我从东北接到他们当地，在他们附近给我租个楼，说我年岁大了方便照顾。其实我根本就不需要任何照顾，考虑到符合传统吧，我就同意过来了。我觉的大法弟子的修炼都是师父有序安排的，我就随其自然吧，在什么环境中都是修炼。

到了新的环境我又成了独修，没有老家的整体环境了，

慈悲的师父又一次给我去这颗心：有一次我们要去省城营救同修，几天后才能回来。为了让儿媳和小孙子吃饭方便，时间还来的及，我给她娘俩包饺子冻上吃着方便。虽然费时、费事，考虑儿媳一个人带小孩子很不容易，尽量方便她娘俩。出发前刚好包完，赶紧下楼。走一会儿，想起忘了拿一样东西，我又快步返回家拿钥匙开门。就听见屋里儿媳大吵大嚷的在电话里说话，好象和另外一个人吵架，越说声越高。仔细一听，啊！这不在说我吗？

“都要把我气死了，要出门，还忙着包饺子，她包那饺子我都不愿意吃！难吃死了！”我心一惊，真是在说我呀！过一会，儿媳一回头，看见我在卧室找东西，脸色非常紧张的说：“妈，我说你了。”我拿着东西边走边说：“饺子有那么难吃吗？把你气成那样？别生气了啊，我走了！”我就下楼了。

去省城的高速路上，得需要五个小时才能到达。我的心不时的返出刚才听到的这些刺耳的话，顿时感到心灰意冷。虽然当时没和她对吵、争辩，表面忍住了，可心里还是感到很酸、很委屈，面子上实在是过不去。“我都七十岁的人了，为了你方便……不感谢还说出不敬的话，真不可思议。”转念又一想不对呀，我是修炼人，没有偶然事情，我得向内找。

和同修交流这件事情，同修善意的在法上提醒我，说我是有为的去做“好”人，不是真正发出善心为她好，这样做是为了让她说你“好”。不在法上，不感人，所以人家不接受，应该顺其自然、不要强为。

回想一下，当时儿媳根本不同意我给她包饺子，说把馅儿拌好就行，自己能包。可我非要给包完，结果忙的我没吃

海外学员正法修炼活动简报

欧洲部份法轮功学员六月二十七和二十八日在意大利首都罗马举办了为期两天的揭露中共恶行，呼吁各界制止中共迫害法轮功的活动。多位意大利各党派主席、议员致信意大利法轮大法协会声援法轮功。他们对遭受中共迫害的法轮功学员深表同情，呼吁意大利当局及欧盟机构更应坚决表明立场、坚定的付诸实际行动、致力于结束这场长达二十七年的迫害，确保信仰和思想自由受到尊重。他们还表示，将坚定的与法轮功学员一起制止中共迫害。意大利参议员，参议院欧盟政策委员会主席，前外交部长，前驻美大使朱利奥·泰尔齐（Giulio Terzi）表示：“信仰自由、思想自由与良知自由，并不是政府赋予的特权，而是每一个人天生享有的权利。”“带着同样的坚持，我们共同呼吁立即结束在中国的迫害，释放所有良心犯，并对所犯下的罪行展开独立的国际调查。相信民主与自由价值的欧洲，必须也应当站在你们一边。”“感谢你们的勇气，以及你们在争取自由、人类尊严与基本权利斗争中所展现的非凡榜样。”

参议员斯特凡妮娅·普恰雷利（Stefania Pucciarelli）表示：“法轮功修炼者以坚定而和平的方式见证着思想自由、良知自由、宗教与信仰自由这一普世价值。”“你们在罗马的出现，是对国家机构、社会与公众责任的一种公民呼吁：任何基于信仰、良知或和平实践而发生的迫害，都不能被忽视、淡化或简单归为‘内政问题’。”“意大利议会始终有责任对世界各地发生的基本人权侵犯保持高度关注。”

罗马市议会主席斯维特拉娜·切利（Svetlana Celli）表示：“我谨向活动组织者致以诚挚问候，这一事实在今天尤其意义，充份体现了对话、信仰自由与人类尊严这些普世价值。”“罗马市议会重申其对基本人权的道义支持。”“宗教自由的保护以及对任何形式压迫的拒绝，是一个真正公正与宽容社会不可或缺的支柱。”

意大利前国会议员、欧洲禁止酷刑委员会意大利代表，伊丽莎白·赞帕鲁蒂（Elisabetta Zamparutti）表示：“你们的存在提醒我们自由良知的重要性。当一个国家不仅试图控制人的行为，还要控制人的精神、最深层的信念、信仰或内在追求时，我们面对的就是一种涉及所有人的极权主义，它也在拷问国际社会。”“你们的行动不仅仅关乎法轮功与中国，它也关乎我们所有人。”“你们的行动见证了这样一个事实：真相可以被迫害，但无法被抹去；自由可以被压制，但无法被击败。”“怀着这样的精神，我向你们表达我的支持与声援。”

社会学家，《寒冬》（Bitter Winter）总编辑马西莫·因特罗维涅（Massimo Introvigne）表示：“值此法轮功在中国遭受迫害二十七周年之际，我谨向全体法轮功学员致以最诚挚的关心与声援。面对压力、恐吓以及至今仍在欧洲发生的跨国镇压，你们始终坚持捍卫信仰自由和人的尊严，这种坚守展现了非凡的公民勇气。”“我尤其牵挂那些亲身遭受拘禁、歧视或与家人骨肉分离的难民。你们今天来到罗马，强有力的提醒着世人：这场迫害必须早日结束。”

七月八日，一场聚焦中国政权本质与系统性人权迫害的高规格专题研讨会——“了解中国领导层”

夸赞，自我膨胀的心就起来了，觉的自己有能力。忙时，一边学法一边打印资料，一边做家务一边打印资料，忙的废寝忘食一点儿也不过。长此下去，因为不在法上了。一段时间学法也不入心，经常读错字，发正念心也不静，思维很乱，自己也觉的不对劲。虽然找出以上一些要修去的人心，但是过程中还是力不从心，也没真正修掉哪个心。

师父看我悟不上去就点化我：一天早上我给师父上香，然后我就擦地，过一会儿我回头一看刚刚点完的香，着一小段就灭了，我又接着点上，过一会儿一看又灭了。我有些紧张，我心里和师父说：“弟子这是修炼出问题了！我一定认真向内找。”然后又拿出一根香点着，正常了。之后我找到的问题是：我把做事多当成修炼了。当时那种状态找的也算对，也符合法，可是现在看还是没找到根——它的根就是维护“名”的心。

我还时常出现抱怨心、妒嫉心、贬低人的心、瞧不起别人的心、疑心、不接受别人意见等等。在讲真相劝三退上用心不完全是慈悲、善念，而是完成任务、求数量，不是纯净的心态去做。同时发现我说话不实，比如交流一件事情的过程中，总是有那么一点点虚伪的成份在，感觉这样能被别人认可，被别人相信自己，其实就是求“名”的心在起作用。

维护“名”，在家庭中反映的也很明显。比如和儿媳相处非常用心去做表面和谐，平时抢着干累活，变着样做好吃的，多在儿媳面前表现我是好人——看我这大法弟子的婆婆有多好，别人做不到的我能做到；我对你好，你一定不会对我差。不管我怎么受累，我得把这个婆媳关系维系好。这里要说明的是：不是做的好不对，是有一颗心在“好”人的光环里边藏着求“名”的心。

的经文，还有其他的经文，认真对照自己，理解每一句话，多看同修找根本执著的交流文章。在师父的点悟中，终于找到了我的根本执著。我真切悟到了首先入门的基点是为“我能做个好人”。往下再找，其实做好人是个表面，不是根，背后牵连的根本因素就是求“名”的心！

因为我是偏内向性格，我从小就听家长话，不惹家长生气，很少被家长训斥。用大人的话说，胆小、懂事；上学听老师话，在班级里是个好学生，得到老师和同学们的公认；上班听领导话，公认的好人，认真完成工作，不计较个人得失，工作兢兢业业，对自己要求严格，多次被评为单位先进工作者，连续八年被评为厂里（邪党）三八红旗手，工作几年后就是（邪党）党员。可想而知付出也是相当大，吃了很多苦。

由于我从小就是在赞扬声中长大，参加工作后，我付出很多；为获得赞扬我努力工作，听赞扬的话听的非常顺耳，求“名”的心自然而然的扎下了根。

通过学法，我理解到，真修者在法中提高境界、提高层次，严格按照法的要求去做，修自己，已经包含是个好人了。不要强行、刻意去做好人、做好事，否则那就是常人中的好人，不是修炼，不能升华、不能达到返本归真。

二、师父的点化

回顾自己，在修炼中，表面看三件事做的非常主动，而且做的非常认真、效果也非常好。同修之间相处的也很和谐，谁有困难随叫随到、有求必应。外地同修也经常在我家住，学法、交流、调整状态。同修都认可，随之我就生出欢喜心、显示心、虚荣心、自我满意，很接受别人的

(Understanding the Chinese Leadership) 在**英国**议会保得利大厦 (Portcullis House) 威尔逊厅隆重举行。主持研讨会的伊恩·邓肯·史密斯爵士 (Sir Iain Duncan Smith) 在开场发言中直言不讳的指出，中共不仅对中国人民构成威胁，也对整个自由世界构成威胁。他强调，中共完全无视其在国际条约中做出的承诺，不仅在香港强推《国安法》，近期更出台具有域外效力的所谓“民族团结”新规，持续将镇压之手伸向海外。史密斯爵士警告，西方世界绝不能再对中共截然不同的价值观与行事规则视而不见。

会议不仅邀请了大卫·麦塔斯博士 (Dr. David Matas)、杨杰凯 (Jan Jekielek)、伊森·葛特曼 (Ethan Gutmann) 等国际调查专家作主旨发言，更罕见的汇聚了英国政府外交官员、医学界权威、国家监管机构、主流媒体及多个人权团体。此次研讨会受到了英国各界的高度关注。出席代表不仅涵盖国会议员，还吸引了英国外交、联邦及发展事务部中国团队 (FCDO China Team)、英国人体组织管理局 (HTA)、英国医学会 (BMA)、皇家联合军种研究所 (RUSI)、英国广播公司 (BBC) 等官方与权威机构代表，以及香港监察 (HKP)、基督教医学团契等众多知名非政府组织的积极参与。

来自东伦敦的教会牧师大卫·克里斯普 (David Crisp) 参加了英国议会举办的专题研讨会。当他得知中共迫害一个拥有约一亿人修炼团体长达二十七年，表示震惊，这让他更加认识到维护人尊严的重要性。他说：“今天会议上有一句话让我印象最深刻，那就是：人的尊严。”“无论我们生活在哪个国家，无论拥有怎样的宗教信

仰，每个人都应该拥有表达自己信仰的自由，也都应该拥有与生俱来的尊严。”

当天，伦敦烈日炎炎，英国议会街对面的议会广场上的石板路被晒的滚烫。法轮功学员不畏酷暑早就在那里摆开真相横幅、展示五套功法，向过往民众介绍法轮功，揭露中共持续二十七年迫害的罪行，同时声援议会举办的研讨会。刚刚完成数学与哲学学位的大学毕业生多米尼克（Dominic）路过时接过一份反活摘器官传单，认真阅读，并上网了解其中内容和中共迫害法轮功的事实。知道真相后，他立即返回活动现场，对学员说：“如果我能为这件事带来一点改变，我就应该去做。”

英国柴郡韦弗汉姆小镇（Weaverham）一年一度的玫瑰节（Rose Fete）七月十一日拉开序幕，英国法轮功学员组成的腰鼓队也应邀参加了游行。游行结束后，法轮功学员在展位上展示功法，很多人前来加入一起学炼。小镇组委会的成员特意来到学员的展位，感谢法轮功团队前来参加活动。

二零二六年六月，英国伦敦哈克尼区（Hackney）连续举办两场以健康与福祉为主题的社区论坛（Neighbourhood Forum）活动。法轮功学员应邀向居民介绍法轮大法功法，受到居民、社区工作人员及专业人士的欢迎。六月三十日，伦敦田野社区举办的健康论坛活动主办方特意安排了四十五分钟，让居民在紧张的日程安排中有更多时间学习法轮功功法。居民朱迪（Judy）参加炼功后，双手放在小腹前比划，兴奋的告诉记者和身边的人：“我感觉到了能量，我很喜欢！”两场活动之后，社区负责人又邀请学员参加八月份的夏季活动，希望让更多居民受益。

了我，说白了，他就能动了这个宇宙。”（《转法轮》）背了几遍后，疼痛感消失了，一切恢复正常。以后也出现过类似现象，因为有第一次的经历，也不紧张，就是背法，很快就正常了。

我在修炼过程中有一个很深的体会，就是信师信法是根本。

找到了我的根本执著

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年七月十二日】我今年七十四岁，一九九八年喜得大法。记的有一天，丈夫和我说：“外地哥哥打来一个电话，给我介绍一个功法，说是法轮功。说这个功法非常好，主要是提高人的道德标准，对祛病健身特见奇效，是按照‘真、善、忍’三个字修炼做好人。”我一听做好人，就非常认可，正符合我做人的标准。所以《转法轮》刚刚看一半时，觉的“真、善、忍”说的太好了、正派。看完一遍后，就更觉的大法是教人向善做好人的一本奇书。正符合了自己做人的价值观、觉的自己多么幸运，所以我带着这种心态走入修炼。

一、找根本执著

一直以来苦苦的找自己的根本执著也没找到根本的东西，以为自己入门时这一点是纯正的。虽然是找出在修炼中的很多执著心，可是根本的执著没找到，我很着急。我就大量的学法、背法、抄法，反复学习师父关于《走向圆满》

二、修炼中的一些神奇经历

我是天目闭着修的，看不到另外空间的事情。不过师父在《转法轮》中讲的一些现象，我都经历过。

例如，玄关设位。我在开始炼第二套功法时，就开始出现通大周天的现象，具体就是手太阴肺经通了，感觉这条经络能量流很强。我当时很震惊，一下子认识到《转法轮》中讲的，法轮功起点很高，我认识到这是高深的功法。

不久就出现玄关设位的现象。刚开始感觉不太明显，玄关进入脑袋后就明显了，感觉脑袋发胀，就象《转法轮》中讲的那样，非常不舒服。

过一段时间玄关从玉枕穴出来，挤出来时玉枕穴感到很痛。记不清多长时间了，然后从命门穴又给射出来，命门穴很痛。过一段时间玄关归位。

随着不断的修炼，我也出现法中讲的开顶现象。顾名思义，开顶真象脑袋从中间被劈开一样，很痛的，印象中一、两天就过去了的。

后来也出现通卯酉周天的现象。有一天，在身体左侧的阴阳交界处，从上到下，象一条线一样，很痛，这个时间比较短就过去了。不久，身体右侧出现类似的通卯酉周天的现象，也是很快就过去了。

在修炼过程中，我亲身体验过大法修炼中的一些很神奇的现象，不过都不舒服。

三、信师信法假相消

有一天，我心脏部位突然出现疼痛，大概有巴掌大一块。因为来的突然，脑中闪出一点怕意，不过很快就否定它，我就开始背：“我的根都扎在宇宙上，谁能动了你，就能动

六月二十八日在 **德国** 北威州雷克林豪森市 (Recklinghausen) 路德维希国王大厅 (Halle König Ludwig) 放映揭露中共活摘法轮功学员器官罪行的纪录片《国有器官》。观众震惊于在中国发生的严重迫害，并对法轮功学员表示敬意。影片由活动组织者“反强摘器官医生组织” (DAFOH) 代表安德烈亚斯·韦伯先生 (Andreas Weber) 和德国马里人协会主席布尼亚·德拉博女士 (Bougna Drabo) 共同揭幕。

在接下来的研讨会中，韦伯先生主持，德国联邦议院人权委员会成员、绿党人权政策发言人马克斯·卢克斯先生 (Max Lucks) 和法轮功学员郑志红女士登台参加讨论，并连线影片编剧宋女士 (Cindy Song)。国会议员卢克斯首先感谢顶着酷暑前来观看的观众，并称赞有这么多人为人权坚定发声，他说：“(这) 让人感到充满希望。身为绿党的人权政策发言人，我得说，关于活体摘取器官与器官贩运这个议题，无论是在德国联邦议会的人权政策领域，还是欧洲理事会的议会大会中，都是我们高度关注的重点。” 议员表示德国必须对中 (共) 国这样的国家施加更大的压力，他说：“我今晚在此获得的启发，就是针对这个 (活摘器官) 问题再次施加更多压力，而且此事应尽快推进。”

雷克林豪森县 (Kreis Recklinghausen, 基民盟 CDU) 的县长，博多·克林贝尔 (Bodo Klimpel) 致辞中表示：“我们的《基本法》，我认为最重要的句子就是：‘人的尊严不可侵犯。尊重与保护人的尊严，是所有国家权力的义务。’ 这句话提醒我们，任何国家、任何意识形态都无权剥夺一个人的自由、尊严，甚至生命。” “正因如此，

当严重侵犯人权的行为被怀疑或有据可查时，我们绝不能视而不见。要承担责任，并为那些无法发声的人发声。”

雷克林豪森副市长克劳迪娅·施韦佩（Claudia Schweppe, 社民党 SPD）在致辞中表示：“纪录片《国有器官》内容深刻、发人深省，毫无疑问，会让每位观众深受触动。它以令人窒息的清晰度，揭示了中（共）国系统性器官贩卖的运作模式，以及背后所隐藏的难以想象的人类苦难。”

“真善忍国际美展”五月二十二日至六月十四日在德国兰茨贝格市剧院的历史柱厅展出，德国兰茨贝格美术协会主席、经验丰富的展览策划人鲁道夫·毕勒，对画作《十字路口》印象格外深刻。除了精妙的构图与透视手法之外，更触动他的是作品背后的深层含义。他从画中体会到：“人们在日常生活中常常面临选择，而对真理与正义所持的态度，会决定自己的未来。”《兰茨贝格日报》刊登了一篇有关“美展”的详细报道，题为《受迫害者的视觉之声》。文章导言说：“有的画作呈现出美好与希望；有的则描绘了难以想象的苦难。”该报记者在文中既赞赏了画作的艺术水准；也提及了法轮大法学员因信仰在中国遭受迫害的真实处境。

七月四日至六日在中共外交部长王毅访问芬兰、挪威期间，当地法轮功学员分别在芬兰议会大厦、外交部及挪威首相礼宾官邸附近举行和平请愿，呼吁停止中共对法轮功持续二十七年的迫害，制止中共活摘法轮功学员器官。活动获得两国主流媒体关注，并得到众多当地民众和各国游客的理解与支持。芬兰最大的公共媒体机构、最具影响力的大众媒体——芬兰国家广播公司（YLE）刊登现场图片，并在图片说明中写道：“法轮功学员在芬兰国会大厦前举

对信师信法的一点体会

文：海外大法弟子

【明慧网二零二六年七月九日】中共对法轮功的迫害已经二十七年了，今年也是明慧网成立二十七周年。我们众多大法弟子都是明慧网的忠实读者，许多大法弟子积极给明慧网投稿，也是明慧网发展的积极参与者。笔者首次把自己多年前的经历写出来，以这篇短文纪念明慧网成立二十七周年。

一、排除干扰

师父在二零零零年发表了《走向圆满》的经文，在这之前明慧网发表一个预告，说不久师父有重要经文发表，我们都在期待着新经文。就在《走向圆满》发表前的一天下午，一个意念进入我脑中，说这一切都是假的。

我当时没有被这念头影响，只是觉的有点奇怪，自己怎么出现这种念头？我想起这正是《转法轮》中讲的：“到一定时期还给你弄的真不真、假不假的，让你感觉这个功存不存在，能不能修，到底能不能修炼上去，有没有佛，真的假的。”

以前从来没有出现过这种想法，我认识到这念头不是自己的，从那以后再也没有出现过类似的情况，所以一直记忆犹新。

通过这件事情，我认识到师父讲的都是真的，师父提前讲给了我们，告诉我们如何区分外来不好的念头，不被其干扰。

马克思还说共产党要毁掉这个世界，建一个新的世界。大陆人总是按照人自己的理解，以为象个房子，破旧了，拆掉，再建个新的。殊不知，魔鬼毁掉一切，就什么都没有了，还建个啥？

关于崇尚科学，我质问的是，马列如此崇拜科学，为什么不去搞科学研究，或者研究科学管理；整天在那里挂羊头卖狗肉、自欺欺人？

关于财富。这几十年大陆发展，创造了天量的财富，都是劳动者和子孙的资源堆积起来的财富。如果闭着眼睛按人头分，中国人应该个个都是几百万富翁！为什么还有很多人没有达到“小康”？

中国人创造了那么多财富，除了正常衣食住行，可以躺N年都不是问题。然而现实是，经济一不行，大家都勒着裤带，一丝不敢松懈，钱呢！？早都被贪污了。

还有就象战争，实质是互相消耗财富资源。是马列五毛把中国人的财富耗掉了。斗啊！特别是迫害法轮功，把财富消耗掉了！对普通人来说还不留痕迹！

马列中共的谎言都是违背常识的，比如邱少云被火慢慢烧一动不动，亩产万斤等等。

修炼的人知道大法真、善、忍是宇宙中衡量好坏人的唯一标准，常人可能不理解，但是他们知道“良心”。人在迷雾中摸着良心走，也不会迷失方向。

以上是我投诉五毛文章时经常用到的。不正之处，请同修指正。希望能抛砖引玉。

感恩师尊让我成为大法弟子，感谢明慧网一路相伴！

行抗议活动。”芬兰媒体《晚报》(Iltaalehti)也发表分析文章，指出中共政权正试图影响欧洲国家，并援引专家观点分析中共对欧洲构成的挑战。挪威国家广播公司(NRK)和挪威电视二台(TV2)都在相关报道中提及法轮功学员的和平请愿活动，并播出现场画面和照片。

七月四日，象往常一样，**法国**巴黎法轮功学员来到市中心夏特莱街区，与民众分享法轮大法的美好、传播真相，征集签名反对中共迫害。暑假伊始，尽管天气炎热，法轮功学员的活动吸引了游人和当地市民的关注。他们驻足看法轮功学员炼功，通过横幅、展板、传单及法轮功学员的介绍，了解真相，签名支持法轮功学员反迫害，并发表他们的感言，谴责中共迫害罪行。卡瓦齐先生(Cavazzi)是名导演，他路过法轮功活动地点，得知中共对法轮功学员的迫害及活摘恶行，震惊不已。他说：“太可怕了，必须停止这种恶行！这不正常。”他还认为：“真、善、忍很美，完全正确。真诚，不撒谎，善良，就是友善。还有忍耐，所以要学会控制怒气。”

七月一日至二日在**荷兰**阿姆斯特丹世界贸易中心(World Trade Center Amsterdam)外，法轮功学员举办信息日活动，向民众介绍法轮大法的美好，并揭露中共迫害法轮功的真相。一块块真相展板吸引不少上班族、商务人士和过往旅客驻足。一位荷兰高中教师签名支持反迫害，并感谢学员“唤醒人们”；一位华人退出中共党、团、队组织；一位来自比利时的华人研究生则表示，希望进一步了解法轮功。

七月四日至五日，**斯洛伐克**的尼特拉市举办“亲爱的尼特拉——普里比纳及圣西里尔与圣美多德庆典”(Dear

Nitra - Pribina and Saints Cyril and Methodius Festivities), 吸引了来自国内外的数千名游客。在举办庆典的甚特法尼克街 (Štefánik Street) 上, 法轮大法学员也设立了真相信息展位。两天活动期间, 他们演示了法轮功五套功法, 向参观者介绍这一功法对身心健康的益处, 并讲述了自一九九九年以来中共对中国法轮功学员的迫害。许多游客驻足观看展板、提出问题, 并在呼吁停止迫害的请愿书上签名。护士埃丽卡 (Erika) 和学生西莫娜 (Simona) 都在请愿书上签了名。埃丽卡表示: “禁止人们坚持自己的信仰, 并因此伤害他们, 这是不人道的。” 加比 (Gabi) 说, 每个人都应有权按照自己的信仰生活, 而不必担心遭受迫害。

美国德州 (德克萨斯州) 阿灵顿市数万民众齐聚街头, 共同庆祝美国建国二百五十周年及阿灵顿市建市一百五十周年, 约一百五十个团体参与游行。由达拉斯地区法轮功学员组成的花车和彩色横幅队伍沿途受到热烈欢迎, 七座主席台的主持人多次介绍法轮大法, 观众纷纷鼓掌、喝彩、拍照, 法轮功队伍成为游行中的亮点之一。主持人向人们介绍说: “法轮大法是源于中国传统的, 以真、善、忍为准则的修炼方法, 现在已经传播到世界上一百多个国家和地区。法轮功学员每天都在实践真、善、忍。法轮功学员提供免费教功。看, 他们真棒! 欢迎你们!”

佛蒙特州 (Vermont) 首府蒙佩利尔 (Montpelier) 七月三日举行盛大的独立日游行, 法轮功学员受邀参加, 受到当地民众的热烈欢迎。他们向法轮功的方阵不停的挥手鼓掌, 并表示感受到强大的能量。观众马克 (Mark) 最喜欢腰鼓队, 他说: “服装非常好看。明黄色很漂亮。

特别是体制内的人, 受马列中共的毒害最深。你一提人权, 他立马反感, 还说不定用暴力整你——老子让你体会下什么叫“人权”!

二零一九年我被国安特务钓鱼, 关进了看守所。后来我跟体制内的人, 是按照本性去表述的:

大家都是人。人有嘴巴、眼睛、鼻子、耳朵, 有大脑。嘴巴用来吃饭、说话; 眼睛用来看; 耳朵用来听; 大脑用来思考。当然还有排泄系统! 这些是人与生俱来的生理功能, 每个人都一样, 是老天给的! 那么在西方是法制社会, 讲究权利与义务; 所以把人这些与生俱来的生理功能统称为人的权利, 是老天赋予的, 不可侵犯! 天赋人权! 神圣不可侵犯!

这样体制内的人自己用大脑一想就理解了, 也就知道不能让人不吃、不喝、不说话, 不能让人不排泄, 不能随便打人, 骂人! 因为他自己也是人!

其它的, 比如对“恶”的理解。大家都知道邪党恶, 一般人都怕! 那《水浒》一百零八将, 个个都杀人放火, 也恶, 但好象没有多少人怕他们。区别在于一百零八将有道德底线, 而马列邪教是没有道德底线的邪恶! 它随机按需杀戮、制造恐惧, 所以很多人对它感到惧怕!

关于邪教, 马列的纲领文件《共产党宣言》自称魔鬼、幽灵、怪物, 这些都是翻译过来的描述;

邪教膜拜的就是魔鬼, 把魔鬼的话当作教条, 崇拜的是暴力, 宣扬的是仇恨, 追求的是毁灭!

它直言不讳自己是魔鬼, 其实这东西没啥研究的, 马列五毛研究它, 无非是研究怎么样把魔鬼的话, 这个毒药包装成营养品去害人。

在修炼中遇到问题，我要把向外看、向外找变成按照法的要求看自己，找自己。每当自己心里不舒服、不愿意或动心的时候，我要问问自己：我为什么不愿意？我为什么动心？回答出来，可能就能看到那个执著，那个观念，这样就能不断的去掉它，最后一步一步的修炼上来。

对人权的认识

文：殷郭（中国大陆）

【明慧网二零二六年七月十四日】我一九九七年得法，一九九九年七月二十日，法轮功被迫害，自然关心人权。我想表达自己对人权的看法，供同修参考，方便大家叙事。

我是一九七二年出生的，一九八九年中考。一九八九年“六四”的情形那时我们不懂，电视怎么说就怎么听。

高二的政治课老师是江西师大毕业的，参加过“六四”。他经常讲“天赋人权”，是位开明的绅士，可我们听不懂。因为对于人权，受大陆教育的人跟西方人的理解，压根不是一回事！

马列和中共恶毒在哪里呢？

它把“人权”的内涵歪曲、偷换概念，他们宣传的意思是：西方人有钱，吹嘘自己文明；批评我们人权，就是批评我们穷、野蛮。中国的“政治”这一科目，课本上给大家洗脑说：我们中国大陆十亿人口，吃饱饭是最重要的，生存权才是第一的。这样一来，大陆人一听西方说“人权”，就会生起嫉妒和仇恨，说西方故意在贬低我们，拿“人权”搞事。马列和中共就是这样建立大陆人对西方人的仇恨的。

鼓点节奏也非常优美。令人心身愉快。”他的女儿莎琳（Sharelane）则特别喜欢功法展示方阵，她说：“这是我第一次在游行中看到炼功动作。”她觉的非常新颖：“这很酷。我看到路边的观众加入进来，在跟着一起炼。那感觉很棒。”

在法轮功学员反迫害二十七年之际，美国旧金山湾区的法轮功学员七月十一日在旧金山渡轮大厦广场炼功，向过往的民众展示法轮大法的美好，随后在旧金山繁华的街头手持各式横幅，向过往的民众与游客传递法轮功的真相，并呼吁社会各界共同制止中共对法轮功长达二十七年的残酷迫害。教师朱莉（Julie）在了解真相后，对正在中国发生的迫害表达了强烈的谴责。她认为，作为人类，每个人都有权利践行自己的信仰，而强行剥夺他人的信仰自由是极其不公的。朱莉表示：“法轮功学员只是在实践自己的信仰并努力成为更好的人。因此，中共仅仅因为人们遵循这些普世价值、强身健体就对他们进行残酷迫害，甚至迫害致死，这在现代社会是绝对令人无法接受且极其荒谬的。”她还表示：“这场迫害必须停止！那些对这场残酷暴行负有责任的人，必须被依法追究法律责任。”

七月七日下午，新加坡部份法轮功学员在芳林公园举办纪念活动，呼吁各界制止中共的持续迫害与跨国镇压，并悼念在中国大陆被迫害致死的修炼者。平静祥和的功法演示、揭露迫害的美展画作、以及真相展板横幅，和夜幕下的点点烛光……这一幕幕吸引过往民众驻足思索、询问事实真相。

马来西亚柔佛州法轮功学员七月五日在古来太子城森林公园（Hutan Bandar Putra Kulai）举行和平反迫害

二十七周年活动，呼吁社会共同关注及制止这场迫害。学员分别以中、巫、英三语宣读集会致辞，介绍了法轮大法的美好、中国学员受迫害的情况，以及全球各国对中共迫害法轮功的谴责。傍晚七时许，夜幕低垂，学员们手捧莲花灯静坐，悼念被中共迫害而失去生命的中国法轮功学员。

来自台湾各地的法轮功义务辅导员参加七月四日至五日在台北市剑潭青年活动中心举办的学法交流活动。两天活动中，学员围绕学法、讲清真相、提升心性、协调配合等主题，分享修炼体会，交流如何在不同环境中共同提升。七月五日下午，十四位辅导员依次分享修炼心得，内容涵盖承担责任、改善集体修炼环境、突破安逸心、放下各种执著，以及在向内找、无私配合中提升心性。一个个真实的修炼经历，引发在场学员共鸣，现场交流气氛热烈。▲

的挺大。我不太不好意思说他，但心里又不太愿意了，心想：“怎么就不能自觉的把声音关小点？都在一个办公室，怎么不考虑考虑别人……”可是当我把自己当成一个修炼人，再看这个问题的时候，就不一样了。

修炼人遇到的事都不是偶然的，遇到嘈杂声音的干扰，不应该向外去找别人的原因，要向内看自己。我为什么会不愿意了？因为我想要安静的环境看书；再向下问，为什么想看书？因为通过看书可以有收获，对自己有好处。所以不愿意的真正原因，是因为自己想得到的东西可能得不到了，这不还是为私的心吗？有的人可能想，善意的提醒同事注意一下，事情不就解决了？可我们修炼人遇到的事是用来提高心性的，不能只是解决问题而不修自己。

第三件事，我和同事练习打乒乓球。我发球他搓过来，我来拉下旋球。可同事搓球老不到位，左一个右一个弄的我拉球不太好拉，我就告诉同事让他把球搓的准一点，可是同事却说：“搓不准你可以先搓回来，我再搓回去。什么时候搓准了，你什么时候再拉球。”我听了心里一动，是啊，为什么遇到问题，自己第一念总是和常人一样先向外找，不能象修炼人一样反过来先找自己的原因呢？

其实这三件事都反映出一个共同问题：我象常人一样向外找，就是常人，什么也改变不了；象修炼人一样按大法的要求向内找，才能发现执著，去掉执著，才是修炼，才能真正的提高自己。我们在常人社会中被常人的各种观念、各种执著包围着，很多都形成习惯了，就象遇到事先向外找，或总愿意先说自己对一样，都习惯了，这些习惯掩盖和保护着很多观念、很多执著，使它们不容易被发现。如果这种向外找的习惯不改变，即使想修炼，也很难提高。

的这件事不是偶然的。我思想中先反映出来的那些想法都是常人的想法，是在向外看，找别人的问题。按照那些想法走下去，那就和常人一样，心里会不平衡，搞不好还会出现矛盾。

师父让我们向内找，怎么找啊？有的同修说：“找了，可是找不到啊！”为什么找不到呢？比如这件事动到心了，心里不愿意了，那找吧。问自己：“我为什么会不愿意呢？执著心在哪呢？”如果回答“不都是因为别人说了我吗？因为他当个小官”等等，这样去找，永远也找不到。为什么呢？因为这样回答，都是在找别人，说别人，根本没找自己。

怎么才能找自己呢？就是在回答的时候改一个字，把“他”改成“我”，改成“因为我”，变成这样回答“因为我觉的车停近点对自己方便；因为我不愿听别人说自己”等等。如果还没找到，就顺着继续往下问：“为什么方便？为什么不愿听别人说自己？”因为停这里可以少走路，可以节约时间，反正对自己有好处；因为自己的名誉受了损失，丢了面子。回答到这，是不是为我的私心、求名的心就被找出来了？

当我们能认识到可能是这些观念或执著心在起作用，让自己心里不平衡的时候，我们按照大法的要求把这些不好的心放下，是不是心里立即就能平衡了，进而可能还会生出感谢别人的心来。这样一来，在这个问题上我的心性是不是就已经提高上来了？为私为我的心可不是个小的执著心，争斗心、显示心、妒嫉心等等，都和它有关系，是要经过长时间的修炼才能去掉的。

再一件事，我们办公室是三个人在一个小屋里。这天，对面的同事到我要安静看书的时候，就把电脑视频声音开

小学教师： 善的循环改变学生、家长和职场

【明慧之窗讯】从小到大，你在就学中有遇过看起来严肃、让人害怕接近的老师吗？今天故事的主角来自中国大陆，她原来在学生的心目中的印象就是如此。但是，一个特别的契机改变了她。

如今，她面对刚入学的小一学生，不但没有打骂，在发生矛盾时，还愿意放下姿态找自己的问题，向孩子认错。究竟是什么力量，让她获得学生爱戴、家长信赖与同事敬佩呢？

以身作则 改变教学方式

我叫李莲洁（化名），是一名小学老师，以前对学生很严厉，大家都怕我，现在学生们反而老爱围着我转。

一九九六年秋天，《法轮功》这本书揭开了我的人生迷雾，因为这是一本教人修炼的书。我心里感到从来没有过的喜悦。之后，我努力以“真、善、忍”为准则衡量自己的言行，这种思路也影响到我往后的教学生涯。

以前，学生如果对我生气，我不会思考自己有什么问题；现在，我会想：“是不是冤枉学生了？是不是语气不好了？是不是方法不对了？”在矛盾中努力要求自己做的更好、能够提升。

如果我发现是自己的错，就会赶紧当面向学生承认错误并且道歉。哪怕是对待刚入学的小学生，我也这么做。

“抢着认错”

在班级里，我经常与学生们分享人们按照“真、善、忍”

准则做好事的故事，也讲一些有矛盾了如何通过向内找自己、提高自己而化解矛盾的例子。孩子们听后深受启发，一旦彼此之间发生冲突，有的学生会赶紧向对方承认错误，说：“对不起，我错了，我不应该骂你。”另一方就会破涕为笑，没有了怒气。

小学生在一起打闹，难免会互相争理，僵持不下。这时候就会有其他同学在一旁提醒：“赶快看看自己，如果有错，向对方道歉。”

争执的学生发觉了，就赶紧说：“我错了”，向对方道歉。

有时候双方都找不到自己的问题，到我跟前告状，我就笑咪咪的提醒他们，各自先看自己哪里没做对。这个时候，就有小学生马上抢着说：“老师，我错了，我不应该先动手。”另一个会说：“老师，我也错了，我不应该还手。”不一会儿的时间，两个同学就高高兴兴的拉着手走了。

每次这种事情发生，办公室的同事都很羡慕的对我说：“你真有办法，学生都会找自己的错误，矛盾很快就解决了，没有后遗症。”

因为我以身作则，矛盾面前不辩解、不争辩，所以我教过的学生也学会了“在矛盾中先找自己的问题”，做错事愿意主动认错，向对方道歉。时间久了，自然就形成良好的班风，同学之间互相帮助，和睦相处，学习成绩优秀。

善的循环 家长支持

我的所作所为也赢得了家长们的支持，他们乐于主动帮助我的教学工作。

例如，一年级小学生不会生炉子，我都是早早的来学校给学生们生炉子。有的家长看在眼里，就主动到教室把

师父就加持了我，给了我力量，最终解体了邪恶毒害众生的演讲。“修在自己，功在师父。”（《转法轮》）一切都是师父在做啊！

如今我们已有发正念口诀，只要我们时刻发正念，时刻不忘自己是助师正法的大法弟子，时刻想到自己是来救度众生的，是肩负历史使命和责任的，就能够走出来，就会得到师父的加持，就会救度更多的众生。

感恩师父！感恩魔难中帮助我的同修！

个人所悟，如有不当之处，请同修慈悲指正。

一天三次触动人心的事

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年七月十四日】在常人社会中修炼，每天可能都会遇到许多事情，有的影响大一些，有些小一些，但只要动了心，就可能不是小事。如果我们把自己当成一个修炼人，按照法轮大法的要求去修炼，就会提高心性，一举四得。反之就和常人一样，也提高不了。

有一天，我遇到了三次触动人心的事情。都是普通的小事，但背后要修的东西却是很大的。

早上上班，我把车停在了离自己办公楼近一点的地方，安保主任看到了，对我说：“领导说了，不让把车停在这儿。”告诉我车要停在哪儿哪儿。当时我心里就有点不愿意了，心想：“别人也有停这里的，他怎么光对着我说呢？就他多事儿……”其实就是动心了。

作为一个修炼的人，我很快就反应过来了，突然出现

丸一样，直视队长说：“听说明天马艳要演讲，内容是攻击我们的师父和大法。”队长突然变色：“是啊，怎么了？”我说：“我们不允许！”对面那个邢主任“腾”的一下站了起来，椅子也被他弄的“哗啦”一声响，拍着桌子喊：“啥？你们不允许！你会啥呀！还反了你了！”队长也同时叫嚣：“谁给你们的胆子，简直翻天了！”这时我不但不害怕，还大声说：“如果她上去演讲，我就喊法轮大法好，而且不光我喊，到时很多人都会喊。我既然敢上天安门去喊，这小小劳教所又算啥？”他俩听完后都不吱声了，刚才的邪恶气焰一下子没了。队长半天回过神来，对我说：“好，我知道了，你回去吧。”这样前后不到两分钟，我就出来了。

我回到车间，坐在凳子上，心怦怦直跳，真是后怕啊。八点下班时，A和几个同修悄悄来看我，因为那时各自都被包夹看着，同修都是偷偷的接触，她们都为我捏把汗。我把刚才的经过说了一遍，A有点担心我，说：“你不知道他们有多邪恶，就怕大队长明天找你麻烦啊。”我说：“不管了，既然我话都说出去了，如果明天真让马艳发言，诽谤师父，那我就站出来喊。”另两位同修也点头说：“到时候我们都站出来喊。”A说：“咱们想办法通知别的队的同修，到时也一起喊。”

结果第二天早上一上班，狱警们就开始开会。一直到演出开始，都没有人来找我。我的眼睛一直盯着舞台，自始至终马艳也没出现，而且整个演出没有一个攻击师父、攻击大法的演讲。听说别的大队的演讲也临时取消了。演出结束后，我身边的狱警还递给我一个气球，说：“你有功了！”我当时还觉的挺可笑。现在想想，这是师父在鼓励我。

其实，我当年没有那么大的正念，真的是被逼出来的，是在关键时刻我想起了自己是个修炼人，不能怕，就这一念，

炉子生好；有的家长还把学生的坏凳子主动修好；有的来帮忙打扫卫生。

同年级的老师看到了，很羡慕的说：“你们班的家长真好，这么支持你的工作。”

家长会的时候，家长们都会和我讨论怎样教育孩子。我说：“只要我们大家本着真诚、善良、忍耐的态度去做，孩子一定会成功有望的。”家长们听了都很赞同。

每到新学期要招收新生、编班时，好多家长都会提前向校长打听我教哪一个班级，想让孩子跟着我。校长为了留住学生，总是让我接新生班。

校长对我说：“又让你受累了。我知道新生不好管理，养成好习惯更不容易，但是好多家长都点名让你教。没办法，为了学校的招生，你还是接了吧！”

我说：“没事，家长愿意就行。我炼法轮功身体好，吃点苦、受点累没什么。”

换校任教 善心融化紧张职场氛围

后来，我调单位到另一所学校任教。

我很早就听说那所学校的老师会搞帮派，关系搞的很紧张。我到职后，马上有同事好心嘱咐说：“要小心。”我自己也感觉到他们之间确实矛盾重重。整个办公室气氛紧张，都不敢随便说笑，很压抑。

面对这个局面，我决定不放在心上，而是按照本心，善心的对待每一位老师。

例如，早晨，我早早来到学校，把办公室的炉子生好并且打扫卫生，把每位教师的桌子都擦一遍，然后给每位老师都倒上热水。

过一会儿，老师们来上班了，他们喝着水高兴的说：“李老师又辛苦了，谢谢你！”

有的老师说：“李老师来了，咱们办公室都不用排值日表了，不愧是学法轮功的。”还有的老师说：“咱们得跟李老师学着点儿。”

一天天、一日日，早来办公室的老师逐渐的变多了。有些老师自觉的主动打扫卫生，整个办公室变的干净整洁，我的杯子里也经常注满了热水。

看了真相小册子 老师要“三退”

一天，我给一位老师讲法轮功被中共迫害的真相，他说：“李老师，我虽然没看过书，但是看看你的所作所为，我就知道这是一个好功法。你说的我都相信。”

最后那位老师还退出中共党团组织，也就是海外人们常说的加入“三退”大潮。

我还会私下给老师看法轮大法真相小册子，刚开始我是单独给，后来就公开给，他们也都在办公室看。看着看着，他们开始主动向我要，问我有没有新的小册子。大家明白真相，也陆续要做“三退”。

还有好几个老师要看《转法轮》，我就给他们每人一本，还有三个老师跟我一起学了炼功动作。

沉闷压抑变成了笑声朗朗

老师们看了《转法轮》，他们彼此之间产生变化，心胸变开阔，不再那么计较，互相之间少了猜疑，多了一些关心和信任。原本拉帮结派，互相怨恨、妒嫉、闹矛盾的现象逐渐消失了。整个办公室一改原来沉闷压抑的气氛，变的笑声朗朗，大家和睦相处，每个人脸上都有光彩。

马艳写了十几篇攻击师父、攻击大法的演讲，写的可难听了，明天上午要在所有的家属面前演讲，这不是害人吗？！”我说：“那怎么办啊？”她说：“咱们不能让她演讲，得制止她。咱俩去找队长谈谈，今晚是副大队长值班。”我说：“行，我和你一起去，但是我不会说话，到那你跟队长谈。”她说：“行，咱们先找护廊通报。”（护廊是专门为狱警通风报信的，二十四小时守卫狱警办公室门口）

A同修大学毕业，会计出身，会背很多师父的讲法，她把很多讲法背写下来，让我背，所以对我的帮助很大；跟她在一起，我很有底气。

这时，护廊已经报告副大队长，护廊说劳教所的邢主任在办公室和队长谈话呢，让我们先在车间等候。我和A只好回车间。A同修对我说：“这个邢主任我认识，他可邪恶了。”因为这是A同修第二次被劳教。第一次劳教是一九九九年，那时劳教所狱警为了逼她“转化”，曾用九根电棍同时电击她的头部，电的她面目全非，头肿的象大箩筐一样。这个邢主任当年就参与了对她的迫害。

过了一会儿，护廊来叫我，说大队长让我去。我说：“A和我一起去，我俩说好了。”护廊却说：“我只说你要见队长，没提她。”我当时一下子压力很大，心不自觉的怦怦直跳，手和脚也不自觉的抖起来，心想：我去说什么呀？我没有准备啊！我一个农村妇女，初中文化，笨嘴笨舌的，和同修一起去，我就是个陪衬，现在让我唱主角，这不是赶鸭子上架吗？我一边走一边心里嘀咕。

可是当我走到队长办公室准备敲门时，我想：“我是大法弟子，应该堂堂正正的，不能怕，豁出去了！就直说吧。”当队长喊我进来的时候，我一点都不怕了，就象吃了定心

又错了？过了很多天，我打坐中悟到：我属鸡，我前妻属鸡，后老伴也属鸡。我明白了，不再苦恼了。

这些年，经历了风风雨雨，大法修炼就是炼钢炉，把大法弟子炼成了钢。修炼就得吃苦。可是常人是吃不了这苦的。因为这苦是提升大法弟子心性境界无价之宝。

因为文化层次有限，不当之处，请同修指正。

我是大法弟子 应该堂堂正正的

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年七月九日】师父讲：“大法弟子的正念是有威力的”（《精進要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉）。我对师父的法深信不疑，因为这个威力我亲身经历过。

那是二零零二年末，我因去北京证实法，被非法劳教一年。自从三月五日长春插播真相后，中共大搜捕，长春抓了很多大法弟子。一时间劳教所、监狱等地人满为患。我被关押的劳教所有七个大队，每个大队都有将近三、四百人。

二零零三年元旦，劳教所为了表彰所谓“转化”成果，决定在元旦这一天搞一次活动，让“转化”的学员请家属到劳教所，上午有节目演出，中午可以和家属一起吃饭，劳教所声称“已备好美味佳肴”。一时间报名的人挺多。

我当时并没有什么想法，晚上照例排队出工，到另一楼的车间去干活。在劳教所，从早上六点到晚上八点，除了吃饭时间和晚上七点上厕所时间，其余时间都要到车间干活。在晚上七点上厕所时，A同修拉住我说：“你知道吗？

在一次教师节的餐会上，大家互相祝福时，一位资深老师站起来，端着茶杯对我说：“我们学校老师能这么和睦相处，这要归功于你啊！我敬你一杯！”

其他老师也举杯说：“真的，是你来了，我们才这么团结，欢乐热闹的！”

我说：“谢谢！谢谢！是真、善、忍让我们有这么好的氛围。我也感谢老师们对我的支持和帮助！”

之后，每逢过年，我都会送每位同事一本真相台曆，大家总是满心欢喜的收下并拿回家。

被评选为优秀教师

一年，学校在教师节前要评选优秀教师，我得到的票数最多。由于中共仍持续迫害法轮功学员，校长有顾虑，对评委老师们说：“可惜她炼法轮功，不能上报”。

一位评委老师马上站起来，大声说：“不行，必须上报！咱们学校的老师如果都炼法轮功，咱们的学校会更好，你的工作会更省心。”

这时，其他评委也都附和着说：“应该报上去。”

结果，那年我被评选上了乡镇级的优秀教师。

因为校长和老师们的正义保护与支持，我还是多次被评为乡镇级优秀教师。我内心深深的知道，是因为法轮大法教导我如何做一个具有真、善、忍品格的好人，才让我有机会得来这么多荣誉。我内心对大法充满了无限的感恩与感谢。

（明慧网原文链接：<https://big5.minghui.org/mh/articles/2026/6/4/【慶祝 5.13】「如果都煉法輪功，咱們的學校會更好」-510432.html>）

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

陕西汉中市勉县独居的法轮功学员陈青二零二四年七月突然失踪。两个月后，家人和朋友才得知，他被勉县警察绑架。此后，勉县公、检、法持续对他构陷。近期获悉，陈青已被枉判三年六个月，并且早在二零二五年年底就被秘密关入陕西省渭南监狱。他被陷害的具体过程不详。陈青（又作陈清），六十多岁，陕西硬质合金工具厂退休职工。因坚持修炼法轮大法，他多次遭中共警察绑架、非法拘留、非法劳教及洗脑班迫害。

辽宁沈阳市八十九岁法轮功学员梁淑智二零二六年六月十五日被警察送往辽宁省女子监狱，因她血压高达190而未果。七月六日，梁淑智老人再次被沈阳第一看守所警察强行关入监狱。目前，梁淑智老人在十二监区。梁淑智老人，家住沈阳市和平区三亚社区。她曾被权威医院确诊为鼻咽癌，尽管她自己也是做医务工作的，也没有回天之术，于是她提前退休了。她一九九六年开始修炼法轮大法后，很快所有疾病迅速消失，身体恢复健康。二零二一年六月八日，和平区国保大队与马路湾派出所警察闯入她家中，将她绑架，并抄走家中电脑、大法书等私人物品。当天她被“取保候审”回家。但和平区国保大队随后将她构陷到沈阳市辽中区检察院。二零二三年三月二十七日，辽中区法院对她非法判刑三年，并勒索罚金两万元。

黑龙江大庆市肇州县七十四岁的法轮功学员宋瑞香，二零二六年五月七日被从大庆市第二看守所秘密转押至黑龙江省女子监狱第八监区继续关押迫害。七月三日，监区人员突然致电她的女儿，称宋瑞香已被送往哈医大二院，

才放我回家。回家后家人都对我有意见，说炼法轮功的后代当兵、考公务员等都通不过政审。

二零一零年是最苦的一年，这一年妻子心脏病离世了。大儿子四十五岁肺癌晚期。我知道救他的办法只有让他修炼。于是几个同修陪他学法炼功，可最后他还是走了。我想，修炼应该活下来呀！怎么没管啊？我炼静功时，看到大儿子搞男女关系，原来是这个业力。佛是讲慈悲的，但是也是有威严的。

大儿子临去世前一天下午，他乐了。我问他乐啥？他说师父来了。一年以后我在打坐中看见在很高的空间中有一个小房子，门向西北方向开着，屋里有张床，床上躺着一个人。我走进一看，是我大儿子，心想风这么大太冷了，把门给他关上。我手抓住门要关时，师父把我拉回来不允许。我出定后悟到，他苦没吃完，叫他在另外空间吃苦消业，他才修四十多天，师父就管他了，看来谁修也不白修。

妻子去世后，亲朋好友劝我再找一个伴，孩子们都同意让我找老伴。看了几个都不行，一天一个阴阳先生说他有妹妹五十四岁，丈夫死了，想再嫁，问我看看行不？他把他妹妹领来一看，正是我与妻子结婚当天晚上北墙走过来的那个女人，一点不差，原来她在这等我呢。

我们结婚了。婚后生活一直很好。两年后，我觉的掉层次了，我想自己错了，不该再婚，可又无法挽回，这白修了？心里很苦。此事我对谁都没有讲。我家住在市场边上。有一天炼静功，我看见师父法身来了，我急忙迎出去，问：“师父您这么忙，怎么来了，请师父进屋。”师父说：“我不进屋了，我来卖鸡的。”我一看筐里真有三只鸡。师父隐去了，我也出定了。想怎么回事呢？悟不到啥意思，哪里

到晚上十点然后想上厕所，一出门觉的脑袋灌进一股风去了，脑袋有一小块空了很舒服，喝几口水，吐了三天后，感觉脑袋全空了，啥也没有了，特别舒服。半夜醒来，感觉饿了，吃了三大碗面条，喝了很多水。心里更有底了，又开始吐，吐的东西拉嗓子，一看吐的都是石头面子，因为我多年打石头吸进去的，这一死关又过去了，真是柳暗花明又一村，真是这样啊！

二零零零年，有一次早晨四点我到个乡镇去粘贴真相，被不明真相的人举报，警察把我送进拘留所已经十点多了，忽然有人喊我名字，吃高间饭（是个人花高价买的饭）大米饭、鱼、菜。大伙说：“吃呀！给你的。”心想：我刚进来，家人也不知道，没人存钱，还能吃高间饭？别想了，也饿了，吃吧。快吃完的时候，有人说看错名字了，不是我的饭，把饭端走了。我当时就哭了，这是师父知道我没吃早饭，心疼我，这样点化的。在拘留所期间，政保科科长审我说：“你的肺癌是化疗治好的，说不炼，就放你回家。”我说：“不行，首先，说假话良心何在，咱俩换位思考，修炼可以活下来，不修炼就得死，你选哪个？”他沉思片刻，说一句话：“放人。”就放我回家了。

大法修炼就是炼钢炉

二零零一年腊月二十九，我又被抓了。监号有六个同修，我们一起在监号里过的年。狱警说今天说啥都行。大伙说：“我们每个人说一副对联。”当时的情形我还记得，我说的上联是：大法洪传，能度天下有缘人。下联是：真修弟子，敢舍生忘死跃龙门。横批：法正乾坤。很长时间也不放我出去，说我做的太多不能放。最后家人走后门交了三千元钱，

诊断为急性脑梗，需要立即“通血管”，并询问家属能否承担治疗费用，同时要求签字，被家属拒绝。家属已向监区递交《保外就医申请书》，但尚未收到任何回复。二零二五年九月八日，宋瑞香在肇源县薄荷台乡集市讲法轮功真相，被肇源县警察绑架，随后被关押在大庆第二看守所构陷。在案件事实不清、证据不足、程序违法的情况下，让胡路区人民法院法官张欣乐仍枉法判宋瑞香两年六个月，罚金一万六千元。

山东临清市法轮功学员崔玉玲二零二六年七月六日在临清市法院遭非法庭审。导致此次庭审的根源，是十年前她被所谓“取保候审”放回家后，中共人员在长达十年的时间里持续捏造所谓证据，企图再次陷害她。在庭审中，她的律师明确指出：“从来没有听说过，‘取保候审’十多年后，还找当事人的。”并当庭指出这是公诉人的渎职行为。崔玉玲被铐着手铐、脚镣上法庭。由于被关押已半年，神情恍惚、身形消瘦。崔玉玲今年五十九岁，二零一五年十月三十日被青年派出所所长李建军等人翻墙入室绑架，后被关押在聊城看守所。二零一六年三月，崔玉玲被所谓“取保候审”回家。此后十年间，临清市公安局国保大队、青年派出所、甚至刑警队警察持续骚扰她。二零二六年一月十九日晚，崔玉玲再次被临清市国保大队警察绑架，被非法关押在聊城看守所。▲

我的明慧缘 ——写在明慧网成立二十七周年之际

文：海外大法弟子

【明慧网二零二六年七月十四日】我虽然很早就接触大法，自己学炼功法，但因悟性不好，又有对科学、前程的执著，很长一段时间没有真正的走入修炼。断断续续的炼功、阅读从母亲那里得来的大法书和师父的经文，很快脱离了几乎每月一次的感冒发烧，也不再心悸，每到春天就会有持续一、两个月的咳嗽也不见了。但对修炼的内涵还仅限于祛病健身、做好人的理解。

一九九七年三月，我参加了在纽约的法会。连续两天聆听师父九个小时的讲法，一下子突破了曾有的“科学是寻找真理的途径”的观念，明白了科学的狭小和局限。我好象一下懂得了如何平衡学业和修炼之间的关系。我开始渐渐明白师父讲的“修炼的事情是宇宙中最大的一件事情”（《美国法会讲法》〈纽约法会讲法〉）。

接下来的两年，我仍然是一个人学法、炼功，比较有规律。但没有交流的环境，时常会被人的惰性带动。

直到一九九九年“四·二五”，两耳不闻窗外事的我，忽然很多同学都来告诉我震惊中外的万人上访，因为他们都知道我修炼法轮功。我不知发生了什么，于是在网络上寻找相关的报道。后来找到了“法轮大法在北美，明慧网”^[1]。在这里，我了解了事情的来龙去脉，感动于国内同修对修炼的坚定和对法的卫护。于是阅读明慧网成了我每天打开电脑开始工作前的第一件事。

了，这时炼功点的门开了，门口来了很多人挤的满满的，好象要出什么事，那两个女的挤进炼功场，一个挨一个的看，最后看到我时她俩脸色大变，横眉怒目很生气向我走来。我心想：不知道哪一世欠人家命了，或是欠什么债了，今天来要债了。我真欠了命我可以还，但我现在学大法了，我归师父管，如果师父让我还，那我一定还，我一切都听师父的。

就在这两个女人离我已经不到两米的时候，我天目看到师父从很远的地方来了，穿着黄衣服，瞬间站在我的左边。这两个女的也到了我的身边，我打坐没动。她们与师父六目相对，僵持下，这两个女人走了。我偷看师父，师父双眉紧锁……门口的人也都散去了，师父也隐去了。忽然我听到有女人的哭声，哭的十分凄惨。我出定后，问在场的同修今天晚上炼功场发生的事和听到女人的哭声，他们都说不知道这个事。在炼功点上我听到这两个女人哭了三晚，哭的我心提到嗓子眼，以后就没有听到过。

一九九九年七月二十日中共开始迫害法轮功，炼功点有警察看着，问他们为什么不让炼功？他们说是上面的命令。从此没有炼功点了，但我每天都坚持学法炼功。

我和同修们下屯撒资料、挂条幅。有一天我发完《九评共产党》回家，心里挺高兴，想完成任务了。这可坏了，我突然全身发冷，站不住，不能吃饭，十多天也不好。同修也担心，我说：“没事，是消业。”家人劝我上医院，我不去。半个月啥也不能吃，我想“难忍能忍，难行能行”（《转法轮》），什么也不怕。

到第十六天下午四点的时候，我感觉想吐，吐哇吐，感觉嗓子眼发咸，一看吐的都是黑血，一会吐一口，一直

视里师父出现了，师父面沉似水，我心里一惊。看完教功录像，我准备回家，有一个同修认识我，邀请我去他家看看师尊的法像。

我一见法像就哭了，这正是一九六六年站在我头上告诉我：“到东北，有个姓李的管你。”原来是师父呀！我的泪水怎么也控制不住了，好象生来第一次见到最亲的人。这位同修说，既然是这样，那你就把师父的法像请家去吧，就这样师父的法像来到了我家。

师父一次一次救了我

那时我也不太懂什么开天目，炼静功时我能看到别人看不到的东西和景象。有一天从炼功点回家，下着小雨，好象身后有人给我打手电不太亮，照到我身前，回头看看是谁，光亮又到了身后，我转了一圈，光也随着转一圈，发现光亮是从自己眼睛里发出来的，心想可能眼睛有病了。回家睡觉刚躺下，就感到全身被压的动不了了，眼球也不会转了，头响的厉害，感到生命都要结束了。我问自己：还有啥事没办？别人欠我钱的没还的，那就算我前世欠他的，可是我欠别人的呢？孩子们还小，唉，儿孙自有儿孙福，思前想后有一件事放不下，功没炼完，死我也得修炼。大约十分分钟左右，头动了一下，眼睛也能动了，全身都会动了。我起来给师父磕头，哭的泣不成声。师父又救了我，走过了生死关。

还有一次，晚上在炼功点打坐炼功，楼房的门是关着的，我天目看见大道上来了一辆大客车，车停在楼下的大路上，从车里走下两个女人，三十多岁，她俩长的一样，穿的衣服也一样。下车后四处张望，然后就走进楼道向炼功点来

我渐渐明白修炼的严肃和考验的严峻。一种难以名状的责任感油然而生。当我得知我在中国大陆的家人也被无理抓捕、关押后，第一时间就把消息写出来，投稿给明慧。当家人出狱后，又让她把其中的经历写出来，以真名投稿给明慧。那时对于“揭露迫害”这件事还没有明确的认识，只是觉的就应该这样做，让人们知道在中国发生的事。

从明慧网上，我了解了很多真相，那时，好多同学见到我就会问我关于法轮功的各种问题，我庆幸从明慧网获得的信息足以让我回答他们的几乎所有问题。

那时心中常有一个念头：我能为明慧做些什么？

二零零一年，我到另一城市做博士后。因为更换了电子邮箱，我发邮件通知原来城市的一个同修。没想到，同修立即回复，附件中是一篇来自明慧网的只有几句话的有关一个同修遭迫害的报道。我有些疑惑，是让我翻译吗？于是回信询问，得到肯定答复后，我便开始翻译。

虽然只有几句话，我却用了两、三个小时翻译，因为日常英语中从未用过这样的词，于是我一个字一个字的查字典，总算翻译出来了。

不久，那位同修开始定期发给我文章，文章也越来越长，频率越来越快，由一星期一篇到一天一篇，甚至一天多篇。不论怎样，我总是会在一天之内将译文返回。当时我的想法也很简单，就是要及时将稿件翻译出来，因为向国际社会揭露发生在中国的迫害非常重要，邪恶是害怕被曝光的，早一天曝光，就有利于早一天窒息邪恶，同时帮助营救被迫害的大陆同修。

当时我们翻译好的文章会发给西人同修做编辑加工，他们修改好的文章会再发给翻译同修，看到西人同修的修

改，我学习了不少西方人的英文用法、表达方式，自己的翻译水平也逐渐提高。这里也感受到东西方人的思想差异，后来明白，有些差异源自于自己多年受的党文化的污染。

后来，我被转到专门翻译某栏目的小组，因报道有时效性，当日早晨发表的文章，需要在早晨就翻译出来，同日发表在英文明慧的网站。那时常常早晨很早就起床，在上班前将最紧急的文章翻译出来，晚上下班后再处理不太紧急的文章。记的最多的一次，是在大法日期间，海外报道很多，贺词贺卡也很多，那一天我一口气竟翻译了十一篇文章，共四十页纸。对当时英文并不是特别好的我来说，不得不说是个奇迹。

后来协调同修让我做英文明慧的中文编辑，原因是当时的中文文章，很多说法不符合西方人的习惯，如果直接按照中文翻译，译文很难让西方人接受。例如，一篇不长的迫害报道，竟然用了十七个“恶警”一词，“非法”一词用的就更多了，还有很多情绪化的形容词。而有些修炼体会的文章过于冗长，段落、层次不够清晰，需要编辑、理顺后再翻译。

做这项工作的时候，我常想，如果我们再编辑后的文章能够在中文网上代替原文，是否读起来会更容易让说中文的普通人接受呢？当时只是有这个想法，并没有跟任何人提起。但冥冥之中自有天意，这个想法不久就得到了回应——我接到协调人的电话，让我加入英文明慧网的编辑工作。

原以为中文的编辑工作要比翻译容易的多，毕竟是母语。最初接到原始投稿的时候，还是很震惊。也许大陆同修很多没有受过高等教育，在网络封锁和迫害的压力下，他们已经尽了最大努力，将了解到的迫害信息表达出来。

我五十三岁那年秋天，老是咳嗽，吃药也不好使，第二年春天，挺不住了，去多家医院检查也没有效果，最后到肿瘤医院检查是肺癌晚期，一家人都无望的哭泣，看病检查花了很多钱，欠款很多。

在这无望时刻，有人送给我一本《转法轮》。开始我没心情看，过了四天，心想看看书里都写的啥，一看就放不下了，书中谈到能消业，我想：假如我身上有一万斤业力，如果炼功一天能消去一百斤，那我身上就减少一百斤业力。我从下午两点一直看到晚上十二点，心想明天再看吧，可是睡不着，就又接着看，一直到凌晨四点，睡一会醒了接着看，连续看了十多天，眼睛都红了。

书上说还得炼功加持，我去炼功点学功，用心学炼。二十天后，早晨我炼站桩，头顶抱轮时，我的手举起来就动不了了，象用绳子捆住一样，这时我觉的从心里上来一个圆东西到嗓子眼，上不来气，我心想完了，因为肿瘤医院的大夫说过急性肿瘤非死不可。我转念一想：死也不怕，死我也得炼完功再死。这时我吐了，吐的啥也不敢看，炼完功看看吐的是啥，啥也没有，但嘴里黏糊糊的还有腥味。晚上睡觉，似睡非睡时，我一眼能看出六十里地以外去，有两个人向我走过来，他俩走路不着地来到跟前，一个是穿着棉袍带着跟岳飞一样头盔的老头，另一个是胖大的和尚，从我头上过去了，过去后老头又回来对我说：“从现在开始，你的病好了，可千万别干活累着。”我想：我走路都走不动，还干什么活呀！从那天开始，我有了生存的希望了。

有一天，辅导员对我说：“有个炼功点放师父的教功录像，你去看看，要不炼功动作不准确。”这个炼功点有十几个人，他们让我先炼炼动作，然后放师父的教功录像，电

方见面说明来意。我对她说：“婚事是双方老人包办的，现在到了结婚的年龄，你还同不同意这门婚事？如不同意我就回家，以后不再提此事，如果同意那就订日子结婚。”她为难的说：“以后再说行吗？”我说：“不行，成不成今天由你定。”

这样，我们在她家人的反对下结婚了。在结婚的当晚，我看到北墙上出现了一个女人，四、五十岁的模样。我心中一惊，看的十分清楚又隐去了。

婚后第二年，妻子生了个儿子。那年就是一九六六年，山东大旱，一人分五十斤小麦，玉米都旱死了。这年头非挨饿不可，我和妻子商量，有意去东北，她不同意，父母也反对。父亲讲东北男女老少都睡在一个炕上，没法住。到我哥那也不行，他们吃的是供应粮，没有余粮给我们吃。

我记的是六月二十六日晚，我还没有睡着，看见有一个人站在我的头前说：“你去东北吧，东北有一个姓李的管你。此人四十岁左右的年龄，中等身材，穿着中山装。”说完就隐去了。我心中一惊，看的十分清楚。于是我决定去东北。

闯关东，喜得法

来到东北，凡是姓李的我都交朋友。两个月后我给父亲寄过去五十元钱，父亲来信说放心了，不担心我的生存了。其间我经历了很多磨难，有十多次是生命危险。但一到最危险时，马上就有转机。最危险一次是我靠着树打石头，山上放下一块大石头是向南的方向放的，石头向下滚动半路转弯了，直向我滚来，离我五、六米的时候，我突然蹦出两米多远，大石头直接把我靠的那棵树撞到山下。山上的人都吓呆了。没发生危险，但过后是后怕。

可常常是一段文字中，多处语法不通，主谓宾缺失，错字很多，这让我不知所措。

还有很多有关法律方面的用词是我并不熟悉的，一些内容也是不熟悉的，不知如何掌握尺寸。当时编辑一篇文章，先从理顺词句开始，再查看已经发表过的类似文章，对于一些敏感的内容是如何把控的，例如迫害报道中，既要揭露邪恶的迫害手段、伎俩，又不能无意间替邪恶的洗脑做宣传。而对于修炼体会类的文章，要把关的东西也很多，例如：这句话是否符合法理？文章是否在证实自我，是否有党文化的痕迹，这样的表述是否会造成当地同修间的矛盾，等等。这样每天要花四五个小时编辑分给我的一个文件包。

我深切的感受到，做好编辑工作的不易，这不光是每天要在常人工作之余再花几个小时工作的问题，更需要学好法，保持良好的修炼状态，才能减少邪恶因素利用人的执著和观念造成的干扰，在编辑工作中才能拥有慧眼，发现问题，去掉不纯，让文章尽量纯净，并且能够有效传达想要传达的信息。

经过几个月的编辑工作，我被安排做某重要一步的工作。这部份的工作内容比较杂，要求的技能也比较多，责任很重，如果把握不好，会造成很严重的后果。所以我经常提醒自己要有一颗敬畏的心。

我常想，这一步要把不纯筛出去，可是，如果人心太多，观念太多，就无法达到要求。走马观花的看文章，很难看到问题。每当发表的文章出现严重遗留问题时，例如严重的错字，标题语义不清，或者哪个观点没有把把关，或者哪个图片出现严重错误，这都是严重的事故；这时反思自己的状态，一定是某个方面出了问题。

例如，在看某篇文章时，思想却在想别的事情，就会漏掉某个细节而造成问题。如果不用心，不从读者角度思考的话，很容易陷入一种思维惯性；一些我们常见的说法，所谓“学员用词”，用在面对常人的文章中，很可能就成为卡点，将常人读者推走了。每当出现这样的问题，心里都很难过。修炼上的不足，技能上的欠缺，学法不够，人心太多，造成了这些问题。

自从调到这个部门工作，到现在已有二十来年了，期间没有休息过一天，常常会感到疲累。每日重复的工作，封闭的环境，加之修炼上的不足，也在消磨着修炼的意志，时不时会觉的消沉。每当这时，我会提醒自己当初参与明慧工作的愿望，也许那是生命久远之前就许下的诺言；而我所在的工作和家庭环境中并没有太多的矛盾冲突，也许持之以恒每日做好明慧工作就是我所面临的修炼课题。之所以会感到疲累、消沉，那是还没有真的放下对所谓安逸、美好生活的追求，没有真的体会到修炼机缘的珍贵，修炼的严肃，没有真的认识到自己肩负的责任。

“路遥知马力，日久见人心”。修炼更是长期的考验。能够走过来，靠的是大法，是师父的看护、加持。当然也有同修之间的相互扶持，看到问题时善意的指出。我们虽然很少有见面的机会，工作上的交流和修炼上的交流虽然受到限制，却对我帮助颇深。

明慧网走过二十七年，我也从最初从明慧网上了解真相，汲取养份，到成为明慧网工作者中的一员，我非常感恩这个修炼的机缘，也非常珍惜能够在一起相互配合、共同提高的修炼环境。虽然我们每个人都各有所长，也各有所短，但我们如果都能够珍惜在一起做明慧的缘份，协调

应该做好的一切，真正认识到正法时期大法弟子的责任和使命，重视发正念，根据自己的条件用尽可能多的时间发好正念，更多的清除旧势力余孽、红魔、共产邪灵……破除旧势力毁灭众生的安排，让更多众生能得到大法的救度。

一点个人认识，不足之处，请慈悲指正。

修炼的路 师尊时时看护

文：黑龙江大法弟子

【明慧网二零二六年七月九日】一九六六年六月二十六日晚，我还没有睡着，看见有一个人站在我的头前说：“你去东北吧，东北有一个姓李的管你……”说完就隐去了。

缘份

我祖籍山东，我家兄妹七个，我排行老三。我们家只有六亩地，我们哥四个，父亲怕我们娶不到媳妇，就让大哥俩跟三舅去东北了，我和四弟在家。这时土地归公了，入社了。

我们本庄有一家姓刘的困难户，他身体多病，有个女儿和我同龄，有意许我为妻，一分钱不要。遇到这求之不得的好事，我父母马上做主订下了此事。那年我才十四岁。

两年后，未来的老丈人去世了。我二十岁时，刘家不承认这门婚事了，父亲找媒人去说也不行。我对父母说我一开始就不同意，现在正好就算了。母亲说：“这些年我们家给她们家很多东西，此事不成，东西也要不回来。”我想了对母亲说：“我去见她家人。”

虽然订婚六年，我们俩从来没说过话。到了她家和女

样的猖獗，真的需要我们更多大法弟子发自内心的发好正念，才能解体更多邪恶，让更多众生得救……

也许是自己当时发自内心的一念符合了法，符合了师父正法的要求，师父就为弟子提供了发好正念的环境，清除了那些阻碍我发正念的邪恶因素，赐予了我强大的力量，所以发正念的效果就好了。从中我发现，当我们在发正念时不再是完成任务或是走过场的心态，而是发自内心在这方面有了责任感，真正重视发正念时，就能发好正念，而不只是发了正念了。

写出自己近期在发正念方面的一个经历，希望能带给更多同修一些启发和参考。我也想，目前，虽已到了正法的最后，但在海内外，邪恶的表现还很猖獗：中国大陆各地还在不断的绑架和骚扰，海外各地的共产邪恶主义还在疯狂的扩张和欺骗更多的世人……

我们应该清醒的认识到，在所有这些乱象背后其实就是那些旧势力余孽、红魔、共产邪灵在起作用。谁能清除掉它们呢？师父一瞬间就可以把它们全部清理，但是师父不能什么都给我们包了。大法弟子是有使命在这其中的，有些事情是大法弟子应该去做到的，那是分配给大法弟子必须做到、做好的责任。其实在这个过程中，那也是师父留给大法弟子建立威德和提高升华的机会。

只有大法弟子用强大的正念清除这些乱象背后的邪魔，更多世人才能清醒，更多生命才能得到大法的救度，所以我们发好正念真的是太重要了。

希望我们海内外更多大法弟子摆正自己和常人的关系，放弃对任何常人的指望和依赖，不再被这纷乱诱人的时事、世事带动和干扰。跳出这一切，专注的做好我们大法弟子

配合好，就能取长补短，圆容不破。在这样的环境中，学好法，不断纯净自己，不负使命。

注1：“法轮大法在北美，明慧网”是明慧网最初名称。很快，因迫害发生在中国大陆，出于反迫害和支持大陆同修修炼的需要，稿件来源与内容集中在中国大陆；加上一九九九年“七·二零”之后，中国各地维护地方网站的同修纷纷走出去为法轮功上访并相继遭受迫害，各地网站消失，明慧网便略去了“在北美”三个字，成为联系中国大陆与海外、专注于为大法弟子群体（特别是中国大陆大法弟子）发声的国际网站——“法轮大法明慧网”。

自喷标语有大作用

文：中国河北大法弟子口述 同修整理

【明慧网二零二六年七月十二日】我是来自北方农村的大法弟子，在助师正法救度众生的路上我不敢懈怠，每一件救人的事情我都认真对待，每一个我参与的项目我都用心思考，尽力做到完善。我想在不干胶的问题上向师尊汇报，与同修交流。

去年明慧网刚一推出不干胶“共产党是邪教”等，我就想，既然是明慧网要的，那就要做好。师父说：“重大问题一定看明慧网的态度。”（明慧编辑部文章：《近日内将有7月22日以来第二篇真正的新经文发表》）

我以前在农村的街道墙面上经常看到“崇尚科学 反对迷信”之类的标语，我跟同修交流此事，有的同修说没有直接提到大法，不用管它。但也有同修说：“虽然没有明着写，但是也是含沙射影的在影射大法，潜移默化的影响众生的得救。”

正当我在琢磨此事的同时，我看到一个村的村委外墙上用红色字写的“法轮功是某教 全民抵制”的标语。我把这事告诉了同修，同修找了另一个同修，去把“法轮功”三个字用油漆盖住了。我看了后觉的不理想，不能完全覆盖住，还留有印记。我正想办法如何更彻底清除它时，那个村拆迁了，写有恶毒宣传的墙全部被拆了，推平了。

后来我又看到有其它的墙上写着“反对邪教”的标语。同修说她泼过两次漆，都被从新写上原来的标语了。我想了想，便在邪教前面加了共产党，变成了“反对共产党邪教”，并在边上用胶带粘了两本册子《三退手册》和《深思明鉴》，还在墙周围的人家都发放了这两本小册子。

过了两天我再去看，“反对共产党邪教”的标语没有被喷掉。再过两天，还是没有被喷掉，粘的《三退手册》和《深思明鉴》册子被拿走了。过了一年再去看时，我喷的字就没有了。

结合以上的经历，我想到了一个如何用自喷漆模板，去做明慧给的不干胶上面的标语：

1. 先把标语字体用打印机打印在A3的纸上（需用软件改变成需要的镂空字体格式）
2. 用剪刀象剪纸一样剪出字形
3. 准备A3大小类似PVC材质的薄板，要求这种材料既有硬度又有韧性；和一个笔尖似的电烙铁
4. 把剪好的镂空字体纸固定在板上进行描边
5. 把纸去掉，用电烙铁按照描边的字体进行切割。一个模板就这样完成了。

“共产党是邪教”六个字是两张A3纸，每张三个字竖着写，其它的短语一张A3纸就可以了。

我看到文章中同修所在地“在每四个整点发完十分钟正念后，延续至半点发当地正念”，我发自内心产生了一念，自己也要这样来发正念。

从看了同修的交流文章的第二天，我从中午十二点的整点正念就延长到十二点半。那天，我没多想，就想从现在开始吧。没想到，发正念的过程，思想集中、清醒，一点都不累，很轻松的发到十二点半，我一下受到很大的鼓舞。下午六点、晚上十二点，我都发到半点，都是很轻松的完成的。发正念时，感到就象很多同修在一起发的那种能量。这两天都是这样发到的，只是早上六点还是十五钟，我决定从明天早上，六点的正念也增加到半点。另外，在向内清理自己时，时间允许我会增加时间，比如，整点发正念，我在五十的时候，就开始清理自己了，而不是从五十五分开始。

我发现，自己这样发正念后，一个是发正念本身的效果好了，另外，这两天发现长期困扰自己的手机瘾好变小了，自己能控制住自己了，还有其它的一些执著、欲望也变小了……

我在写这篇交流稿时，我突然想起，在前一天早上打坐时，面前显现出来两个大大的“喜”字，当时我理解不了是什么意思。今天我有点明白了，那可能是师父对我在发正念方面有改观了的一个鼓励吧。

我现在想，为什么自己增加了时间，发正念的效果就好了呢？我悟到，也许并不只是单纯的增加了时间这么简单。我回忆我在看同修这篇交流文章时，是真正的看到了自己的不足和巨大的差距，是发自内心的想要提高和改变自己了。而且我当时想，目前在海内外邪恶因素都还是这

重视发正念 就能发好正念

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年七月十二日】我平时除全球四个整点发正念，多年来，晚上八、九、十还发三次，每次十五分钟。但此前很长一段时间自己发正念，前五分钟清理自己时，好多时候都被杂念干扰，后十分钟向外发，都觉的比较累；有时候觉的发了好久了，一看时间，才过了五分钟；很多时候都是有挣扎着勉强发完正念的感觉。当然也有效果还好的时候，但是这种情况都比较少。发不好正念的状态困扰了我很久。

在我周围有同修已经在下午六点的整点发正念时，时间延长到六点半，同修一直在坚持。我和这样的同修一起发过几次，觉的效果不错，过程中感到比较轻松。我想，也许是人多的时候，能量场更强的缘故吧。但是自己单独要发到六点半，觉的还是比较困难。试过一、两次，坚持不下来，就放弃了。

前几天在明慧网上看到同修的交流文章《交流重视发正念的体会》，对我的触动很大。和同修对发正念的重视和长时间坚持相比，差距之大，我发现自己在发正念这方面简直是就在敷衍和混事。

同修在文章中说“自从我们当地同修形成整体在每四个整点发完十分钟正念后，延续至半点发当地正念，清除当地另外空间邪恶因素后，当地的迫害大法弟子的绑架事件明显减少，可见整体配合发正念的威力有多么强大，本来就是应该邪不压正的。”

我地区基本都是喷墨打印机（水墨），所以内容持续时间短，容易褪色，不仅成本较高，还要不间断的去做才能长期存在；且不干胶要网上买，大批购进存在安全问题。

我看到明慧网有一篇《大地是画板》的文章启发了我，这种自喷漆的模板不局限在电线杆上，墙面上、水泥地面上也可以，除“法轮大法好 真善忍好”内容之外，其它内容皆可用于水泥路。这样一来，乡间小路、田间小路，多没有摄像头，又是农村人经常遛弯锻炼身体地方，没有人去负责看守的地方，就是黑色自喷漆模板发挥作用的地方。且携带方便，挡风被有的兜很大就可以放进去，一点不明显，还可以自行缝制，一个人骑电动车就可以，或刚开始不熟练两个人配合也可以。

我个人已经做过多次，效果很好，推荐给其他同修用一下试试，目的是配合正法形式，救度更多的众生。特别是面对中国大陆现在这个经济下行，民不聊生的大环境，很多常人都很痛恨共产党，大法弟子的行为也同样会影响到常人，带动常人起来反迫害，推动全民反迫害天象的到来，起到一呼百应的效果，希望同修们也能行动起来，用最安全有效的办法启迪世人觉醒、反迫害！层次所限，若有不足，请慈悲指正。

谢谢师父！

谢谢明慧同修！

关于时差转换

文：善果

【明慧网二零二六年七月十三日】关于为海外法律诉讼发正念，明慧编辑部通知写的时间是“美国东部夏令时间上午11:00”。我们大陆同修应借此机会学习一下关于时差常识。

北京和纽约的时差

美国东部（纽约）的夏令时时间，比中国北京（台北）晚十二个小时，也就是有十二小时的时差，通常写为“+12”；非夏令时时间，比北京（台北）晚十三个小时，也就是有十三个小时时差，即“+13”。所以简单的说，美国东部（纽约）星期一夏令时的上午11点，是北京（台北）时间星期日的晚上11点。

其它常用的时差，比如美国西海岸的旧金山，与美国东海岸的纽约之间，有三小时的时差，通常写为“-3”，即太阳先照亮东部的纽约，纽约早上七点出门上班时，旧金山才凌晨四点。而欧洲的巴黎，则比纽约时间早六个小时，写为“+6”。

时差的本质

以上是从具体地理位置说。从原理上说，时差的本质是地球自转。一天是二十四小时，地球转一圈是 360° 。那么 360° 除以二十四小时，结果是 15° ，即地球每转过15经度，时间就相差一小时。

为了方便管理，全世界被划分成了二十四个时区：

的投诉，并且说马上把我的投诉转相关部门处理。我打完12389投诉电话，派出所警察再没有打电话骚扰我了。一切又恢复平静了。就这样，一场突如其来的难，在我坚定的投诉中化解了。

公义论坛同修的交流文章谈到，派出所的一些自己扩充的条文规定都是违法。对法轮功学员上门骚扰、拍照、抽血、绑架、恐吓都是违法违规的。中共的警察执法犯法，不顾一切的完成上级任务，完全不听劝善，讲法律如果不能让违法的警察停止行恶，那么投诉、控告、行政复议、行政诉讼等方式就是制止警察违法行为的有效方式，因为这些与他们的利益息息相关。

推荐同修看看明慧网发表的文章《用投诉和写信的方式讲真相、证实法》。同修利用法律反迫害，派出所所长被撤职，去了另一个派出所当普通警察，级别降了几级，每月工资少了几千，一年少了几万元。这件事在公安系统里传开了，对他们很震慑。街道书记被撤职，去当普通干事，同样也降了薪。迫害法轮功，丢官又丢利，这件事当地政府官员、公安人员都知道了。

希望能上网的同修看看同修利用法律反迫害的交流文章。也希望明慧网同修把利用法律反迫害的交流文章整理成专刊，方便不能上网的同修学习利用法律反迫害知识。

谢谢明慧网、公义论坛的同修为我们提供了很好的交流平台！

打12389制止警察行恶

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二六年七月十二日】在中共迫害法轮功的二十多年里，法轮功学员经常遭受骚扰、绑架、恐吓等等迫害。最近看到明慧网报道有的地区的公安局下了一道命令，对法轮功学员要一个不落的采集生物信息。我把自己相关的经历写出来，与同修交流。

一天，当地派出所警察打电话要我去派出所配合警察，采集我的个人生物信息。我说我没有什么事，为什么要采集我的个人生物信息？警察说：“你不知道你是什么人？”我说：“我是国家合法公民，你要采集我的个人生物信息，你有相关法律依据没有？法律规定罪犯才可以采集个人生物信息，我不是罪犯，你是违规违法的，我不会配合你的。”

我之前在公义论坛看了一篇明慧网发表的同修交流文章。也是警察上门要非法采集同修的血液，同修不开门。向警察讲他们的行为违法，在没有效果的情况下，打12389投诉后，警察马上接到电话就不敢行恶了，气氛就突然软化下来了。警察走的时候说：“你以后好好过日子吧，我们再也不来了。”

我反复强调我的合法与警察的违法，警察不理睬。警察看我不配合就开始凶恶的吼叫道，必须半个小时到派出所，半个小时不到派出所马上到我家来。我说你违法的骚扰我的生活，我要打12389投诉你！

我挂断警察的电话马上拨通了12389投诉了警察的违法违规行为，12389询问了我是因法轮功问题，也受理了我

本初子午线（穿过英国格林威治）是起点，被称为零时区（UTC/GMT，0）。

向东有十二个时区（东一区到东十二区，+1至+12）。因为太阳从东边升起，所以每往东移动一个时区，时间加一小时；向西有十二个时区（西一区到西十二区，-1至-12），每往西移动一个时区，时间减一小时。

如果有智能手机，在时间选项内设置不同的城市，比如北京、纽约、台北、首尔，手机就会自动显示各城市的当地时间。

时差的心算

心算时的核心口诀是“东加西减”。比如，如果你现在是用北京时间（东八区，+8），那就以北京时间为基准，然后看方向，如果目标城市是东京（东九区，+9），在你东边，就加上时差，即加上“9-8=1小时”这个时差；如果目标城市是纽约（西五区，-5），在你西边，就减去时差“8+5=13个小时”这个时差。

注意，加减的时候直接用大数减小数，不论东西，才能算出“时差”（时区的小时之差）。很简单，练习一下：仍以北京为基点，目标城市台北是东八区（+8），与北京东八区（+8）的时差是：8-8=0小时。澳大利亚东部的悉尼是东十区（+10），10-8=2，在东边，所以比北京早两小时。

中国虽然横跨五个地理时区，但全境都统一使用北京时间（东八区，UTC+8），比格林威治（UTC/GMT/零时区）时间早八小时。

关于夏令时的利弊

夏令时是现代社会的产物，最大的受益者是现代商业，

比如零售业、旅游业、高尔夫等体育娱乐业，与户外行业——下班后天还大亮，人们可以去打高尔夫、逛街、到户外烧烤、感觉自己有更长时间喝酒吃饭，儿童可以去买糖果冷饮，等等。

美国的夏令时时间是非常固定的，它不是看具体的某一天，而是看三月和十一月的星期日：开始时间：每年三月的第二个星期日（凌晨2:00，时钟往前拨快一小时）。结束时间：每年十一月的第一个星期日（凌晨2:00，时钟往后拨慢一小时）。

在美国，据说每到“春季向前拨表”的那个周一，全美心血管疾病发病率上升、车祸率增加、迟到人数暴增，成为媒体的季节性报道内容。

全球实行夏令时的国家和城市，起始和结束的时间各不相同。主要因素有两个，第一是南北半球季节相反，第二是各国的规定和起止周不同。

例如，欧洲大部份国家也是三月到十月过夏令时，但他们是在三月的最后一个星期日开始，十月的最后一个星期日结束，和美国的时间对不上。澳洲跨五个时区，夏令时有自己的规定。中国也跨五个时区，却均使用北京时间，取消了夏令时。

主张采用夏时制的最大理由是“节能”和“方便农民”。但实际上，节约了照明电费，很快被多开的空调电费抵消了，节能效果并不明显。并且一年两次调时钟，导致火车时刻表、航空班次混乱，人们经常记错时间。而美国农民从一开始就反对夏令时。

尊重自然规律的实质

“日出而起，日落而息”，阴阳循环，四季有致。一年

四季阴阳的变化是万物生存的规律，所以无论是人、动物还是植物，春夏季节要蓄养阳气，满足生长的需要；秋冬季节要蓄养阴气，满足收藏的需要。顺应这个规律，才有长久的健康。

在美国这个医药非常发达的国家，却有太多的常见病和健康问题，包括精神和身体方面的。从常识角度究其原因，除了制药业为了赚钱而做商业运营，食品添加剂、防腐剂太多，等等这些显而易见的因素，人们迷信现代科学、现代医药学，远远甚于敬畏大自然的天然规律（天道），也是造成诸多健康问题的一大原因。

“自然规律”其实并不是“随意”意义上的“自然”，不是随机产生的，而是神的手笔。有信仰的人都明白，人是神造的，天地万物（包括季节）也是神造的；因此人和农作物都顺应天时，才是顺应自然、珍惜神赐。也就是说，尊重传统的实质，也是尊重神给人造的生活规律、健康之道；加上保持善良，这才是健康和长寿之道。