



明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



第 1300 期 (2026 年 7 月 24 日) WWW.MINGHUI.ORG



图：美国纽约上千名法轮功学员来到曼哈顿唐人街，举行反迫害二十七周年盛大游行。

本期内容提要

【海外】瑞士一百二十四名议员联合声明

【海外】美助理国务卿谴责中共迫害

【大陆】高阳县法院审案：怕耽误午餐而休庭

目 录

◆海外综合

瑞士一百二十四名议员联合声明	3
美助理国务卿谴责中共迫害	5
海外学员正法修炼活动简报	7

◆大陆综合

高阳县法院审案：怕耽误午餐而休庭	16
中国大陆学员近期遭迫害案例选登	19

◆修炼园地

感受修炼的美好与殊胜	21
怨恨心招来迫害后的反思	24
耐心细致讲真相 真心救度有缘人	29
师尊推着我往前走	35
看到别人的不足修自己	39
被同修依赖和崇拜的背后	42
找到自己隐蔽很深的执著（译文）	47
再说时差	51
改变思维	52

【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”。】

瑞士一百二十四名议员联合声明 严正谴责中共跨国镇压法轮功

【明慧之窗讯】二零二六年七月二十一日，来自瑞士日内瓦州、沃州、弗里堡州、纳沙泰尔州、瓦莱州、汝拉州及提契诺州等地的一百二十四名各级议员，联合签署了《关于中共跨国镇压法轮功学员的跨议会声明》，强烈谴责中共对法轮功长达二十七年的残酷迫害，以及将迫害延伸至海外的跨国镇压行为。

议员们在声明文中呼吁瑞士联邦政府采取必要措施，保护瑞士境内法轮功修炼人的基本权利与人身安全，并要求中共当局立即停止这场迫害。

议员联合宣言全文译文

《关于对法轮功修炼人跨国镇压的议员联合宣言》

我们，下列签署声明的议员，强烈谴责中共政府对法轮功超过二十六年的残酷镇压。这场始于中国境内的迫害，如今已经延伸至海外。

法轮功，又称法轮大法，是一种源于佛教传统的古老修炼方法，尊崇真、善、忍普世价值，通过轻柔和有利的动作（气功）来改善身心健康。

然而，自一九九九年以来，中共政权一直试图妖魔化、非人化法轮功群体，并企图将其铲除。在此过程中，中共严重侵犯人权，包括剥夺法轮功学员的生存条件、非法监禁、洗脑、酷刑，乃至强制活摘器官。有关活摘器官的罪行已有大量资料记录，并于二零一九年受到伦敦“独立人民法庭”（China Tribunal）的谴责。

如今，中共政权不仅加剧了针对海外法轮功的虚假宣传，而且令人震惊的报告显示，居住在海外的法轮功学员遭遇了多起威胁、人身攻击、监控和审查事件。瑞士联邦政府网站上发布的韦伯报告（Weber Report）也对此有所记录。

我们呼吁瑞士有关当局：

- 切实维护自由：确保瑞士联邦宪法所保障的基本自由在瑞士境内得到切实维护，特别是信仰自由和言论自由；
- 加强安全保护：采取一切必要措施，保护瑞士境内的法轮功学员；
- 制止人权迫害：要求中共政权立即停止这场不人道、不公正的迫害。

（*文件原文与签署议员名单略）

美助理国务卿谴责中共迫害 强调运用一切适当工具追究中共官员责任

【明慧之窗讯】在法轮功反迫害二十七周年即将到来之际，美国政府再次发出正义强音。二零二六年七月十六日，美国国务院助理国务卿莱利·巴恩斯（Riley M. Barnes）公开谴责中共对法轮功等信仰团体持续至今的残酷迫害。他明确强调，美国政府正全面升级政策支持，将运用一切适当的政策与法律工具，坚决追究参与迫害的中共官员之责任。

美外交政策核心：捍卫信仰自由

负责民主、人权和劳工事务的助理国务卿兼国际宗教自由事务高级官员巴恩斯，日前在华盛顿特区举行的国际宗教自由（IRF）秘书处和平建设者论坛上发表重要讲话。

巴恩斯指出，宗教自由不仅是美国立国的根本价值，更是美国外交政策的核心支柱。他强调，川普总统与国务卿卢比奥（Marco Rubio）正全力在全球范围内推动和捍卫宗教自由，并将其视为维护国际和平、安全以及美国国家利益的重要基石。

“下周一，七月二十日，是中共残酷镇压并试图根除法轮功运动二十七周年的日子。”巴恩斯在讲话中特别提及这一关键历史节点，并代表美国政府郑重宣告：“美国政府高度重视针对法轮功等宗教团体成员的攻击，并致力于利用一切适当手段，追究那些参与镇压行为的中国（中共）官员的责任。”

这是美国国务院高级官员在中共“七·二零”针对法轮功发动全面迫害二十七年之际，再度向国际社会公开传递清晰信号，展示了美方在政策层面全面反制中共迫害的决心。

政策进展：精准制裁人权侵犯者

在谈到具体的政策支持与问责措施时，巴恩斯介绍了美国政府近年来推动宗教自由问责的重大新进展：

扩大签证限制对象： 国务卿卢比奥已于二零二五年十二月宣布实施更为严格的签证限制新政。该政策不仅惩罚严重侵犯宗教自由的中共高官，更将制裁范围扩大到所有授权、参与、支持或实施宗教迫害的个人及其直系亲属，剥夺其入境美国的资格。

多渠道营救良心犯： 美国政府正持续通过驻外使领馆、高层外交接触以及总统公开发声等多种强力政策渠道，全力为被非法关押的法轮功学员等良心犯争取自由。

严厉打击跨国镇压： 针对中共将迫害延伸至国际社会、骚扰威胁法轮功学员及海外侨民的行径，巴恩斯强调美国将坚定维护国家主权，依法追究相关特务与责任人的法律责任。

全面关注：呼吁国际社会携手问责

巴恩斯在讲话中直言：“北京当局无视宗教自由，对绝大多数宗教及精神信仰团体采取敌视政策，这些团体包括以穆斯林为主的维吾尔族人、藏传佛教徒、新教徒、天主教徒以及法轮功学员。”他透露，美国已多次在最高外交层级向北京提出严正关切，要求中共立即释放所有遭非法关押的宗教人士，保障信仰自由。

在讲话的最后，巴恩斯向全球宗教自由倡导者、非政府组织及各国政府发出呼吁，期盼各界加强合作，积极向美国政府提供迫害者的人权侵犯证据，以协助落实新的签证限制措施，使那些严重参与宗教迫害的人受到问责，共同为释放良心犯、维护全球宗教自由而努力。

海外学员正法修炼活动简报

在法轮功反迫害二十七周年之际，**美国**两党多位联邦参、众议员录视频或致信，声援法轮功，对遭受中共迫害的法轮功学员深表同情，缅怀被中共迫害致死的中国大陆法轮功学员，并呼吁追究中共罪责，对参与迫害的个人实施制裁。有国会议员表示，法轮功学员面对中共残酷迫害，所展现出的勇气激励着全世界的人，对真、善、忍的和平坚守提醒世人：暴政永远无法熄灭人类精神之光。

七月十九日周日，上千名纽约法轮功学员来到曼哈顿唐人街，举行反迫害二十七周年盛大游行，要求中共停止迫害法轮功；呼吁制止中共跨国镇压。游行队伍所到之处，受到广大民众赞赏，他们纷纷驻足观看，拿出手机拍照摄像，传播真相。来自德州的中学教师丹·西利格（Dan Seelig）表示看到游行感同身受，因为他的家人曾在犹太人大屠杀时期逃离德国，他说：“当我了解到正在发生的事情后，真的非常难过。我愿意支持他们，这令我感同身受。”他接着说：“任何人都不应受到迫害，尤其是这样和平的群体。”

七月十八日，旧金山湾区法轮功学员举行大型游行与集体炼功活动，呼吁国际社会关注迫害并要求中共立即停止暴行。多位来自“中国民主人权联盟”的民主人士到场声援，公开谴责中共对宗教信仰与人权的长期打压，并表示：“有一天，全中国人民会感谢法轮功。”

美国休斯顿地区法轮功学员七月十五日来到了休斯顿市政厅前举行反迫害集会并集体炼功，向人们讲述和展示法轮大法的美好，及呼吁制止这场中共对法轮功学员的残酷迫害和揭露活摘器官的罪恶。波士顿法轮功学员七月十二

日在市中心的著名地标波士顿公园（Boston Common）举行了反迫害二十七周年活动，向民众讲真相，呼吁共同制止这场残酷迫害。七月十八日，大芝加哥地区法轮功学员在芝加哥中领馆前，通过集体炼功、集会及烛光悼念等活动，纪念反迫害二十七周年，缅怀受迫害致死的同修。

加拿大首都渥太华部份法轮功学员七月十七日中午在中使馆前集会，要求中共立刻停止长达二十七年的迫害，释放包括加拿大人家属在内的所有被非法关押的法轮功学员。前安省议员杰克·麦克拉伦（Jack MacLaren）携夫人到现场支持，并发表讲话。他表示，加拿大政府以及所有西方民主国家的政府都需要站出来，对中共说：“不，我们不能接受这样的迫害。”“我们坚定的与法轮功学员站在一起。”他鼓励中国的法轮功学员坚持信仰，弘扬真、善、忍，也赞赏世界各地坚持和平讲真相的法轮功学员。他说：“你们都是勇敢的人，请继续努力。”

七月十八日，多伦多大雨倾盆，但法轮功学员仍冒雨举行反迫害二十七周年集会，并举行游行与烛光悼念活动。多位加拿大政要、社会人士和支持者坚持站在雨中，共同呼吁停止中共迫害。一位嘉宾感慨：“这场持续二十七年的反迫害，就象今天的大雨一样，见证着大家始终不曾放弃。”前国会议员利松（Wladyslaw Lizon）到现场发言说：“能与各位共聚一堂，我感到非常高兴和荣幸。”“我可以向你们保证，只要需要，我都会前来支持你们。”他说：“民主国家应团结一致，持续谴责中国发生的暴行，这一切终将改变。”“也要让中国的法轮功学员知道，世界没有忘记他们。再次感谢大家。”

温哥华法轮功学员七月十二日在温哥华艺术馆前举行

大型集体炼功，随后在市中心游行，开展“法轮功反迫害二十七周年”纪念活动。蒙特利尔法轮功学员七月十四日在中领馆前举行反迫害集会，以中、英、法三种语言揭露中共对法轮功持续至今二十七年的迫害，并呼吁国际社会共同制止这场人权灾难。活动期间，不少路人驻足聆听、签名支持。一家创作公司的创意总监安东·马克西莫夫斯基（Anton Maximovsky）看到横幅内容后很受触动，他说：“身为前苏联人，也是一名基督徒，我深知共产党有多邪恶，所以完全理解你们遭受的痛苦与感受。祝愿你们克服困难，早日结束迫害。”

英国法轮功学员七月十八日在伦敦市中心举行盛大游行与和平集会，英国朝野政党的跨党派多位重量级政要，包括上议院勋爵、下议院国会议员、地方议会代表以及资深人权领袖，纷纷向主办方发来支持信与联合声明，强烈谴责中共系统性侵犯人权、特别是“强行活体摘取器官”等令人发指的反人类罪行。同时，对中共将其“跨境压迫”的黑手伸向英国本土、恐吓和平团体的行径表示极度愤慨。他们一致誓言，绝不容许任何外国势力在英国本土恐吓和平人士，并明确表态：“我们，与法轮功学员站在一起！”

英国议会人权联合委员会主席大卫·阿尔顿勋爵（Lord David Alton）在声援信中，郑重声明：“我毫无保留的支持这一呼吁，要求立刻终止中共对法轮功骇人听闻的迫害。中共极其恶劣、系统性侵犯人权的行径，给其自身带来了洗刷不掉的耻辱；而面对暴行，太多本该挺身而出、发声抗议的人却选择保持‘震耳欲聋的沉默’，这同样留下了难以磨灭的污点。”阿尔顿勋爵在信中斩钉截铁的指出，针对法轮功学员的残酷迫害，包括强行活体摘取器官夺其生命，

其性质之恶劣，绝对堪称人类历史上最十恶不赦的反人类罪行之一。

大英帝国司令勋章获得者、国会议员玛丽·里默（Marie Rimmer CBE MP）在来信中痛斥了这场持续二十七年的残酷迫害。她写道：“二十七年来，法轮功学员在中共的魔爪下，承受了极其残酷的迫害。他们被任意拘押、遭受酷刑。正如‘中国法庭’（China Tribunal）在排除一切合理怀疑后得出的结论——他们甚至被系统性的、大规模的强行活摘器官。这是我们这个时代最严重的反人类罪行之一！”她也在信中对中共将迫害延伸至海外的恶行表达了严厉谴责，她说：“然而，这一暴行并未止步于中国的国界。相反，中共正将其跨境压迫的‘长臂’，伸向我们的国土。在英国，法轮功学员正面临着令人无法容忍的恐吓与骚扰。甚至连承办神韵演出的英国剧院，也收到了炸弹袭击和死亡威胁。”“英国，绝不向专制压迫低头！我们拥有捍卫人权的骄傲历史。今天，我在这里清晰、坚定的宣告：我们，与法轮功学员站在一起！”

英国国会上议院议员亨特勋爵（Lord Hunt of Kings Heath）在来信中写道：“我非常荣幸能向参加二零二六年七月十八日这场集会的所有人士，致以最诚挚的问候。今天的集会，标志着法轮功学员在中国遭受残酷迫害，已长达整整二十七年。”“多年来，关于法轮功学员遭受迫害的报告——包括任意拘押、酷刑折磨以及其它令人发指的侵犯人权的暴行——这始终牵动着我们的心，理应受到国际社会持续且高度的关注。”“我由衷的希望，今天的集会，不仅是一次强有力的声援，更是一声警钟，时刻提醒着我们：捍卫这些基本自由、维护人类尊严与人权，是多么重要！”

德国 柏林法轮功学员七月十八日在勃兰登堡门 (Brandenburg Gate)，以宁静祥和的集体炼功向世界展示信仰的力量，并揭示中共持续二十七年的残酷迫害。路人纷纷驻足、询问、签名声援。平和的炼功音乐在历史地标前回荡，吸引不少人前来学炼功法。来自德国各地的十多位议员发来书面致词，表达对法轮功反迫害的支持，并强烈谴责中共暴行。国会议员罗纳德·格莱泽 (Ronald Gläser) 在信中表示，“值此七月二十日之际，我谨在今天向你们表达我诚挚的声援与支持。宗教自由与良心自由是普世人权。得知中国和平的信仰者近三十年来仅因信仰而遭受迫害、歧视与监禁，我深感痛心。”

德国人权组织“受威胁民族协会”七月二十日发表声明，谴责中共持续迫害法轮功，并警告：中共正不断将迫害延伸至海外，威胁德国及欧盟国家境内法轮功学员及其他流亡人士的人身安全与基本自由。协会敦促德国联邦政府依法严厉打击中共跨国镇压行为，建立更加完善、有效的保护机制，保障包括法轮功学员在内的受害者安全，并推动国际社会对中共持续迫害宗教团体及少数民族的行为展开独立调查。

芬兰 法轮功学员七月十一日在赫尔辛基干比 (Kamppi) 广场举行集会、游行和讲真相活动，揭露中共迫害法轮功及活摘器官等反人类罪行。台湾驻芬兰大使林昶佐到场表达支持，他说：“我经常经过这里法轮功朋友的展位。过去二十多年来，法轮功朋友长期参与人权活动，我一直很感激他们。今年已是反迫害二十七周年，他们至今仍坚持和平发声，令人敬佩。希望共同追求的人权价值有一天能够实现。”

法国巴黎法轮功学员七月十二日下午在巴黎第七区的安德烈·塔迪厄（Place André-Tardieu）广场举行集会，揭露中共对法轮功长达二十七年的迫害，呼吁人们认清中共本质，共同制止迫害。亚恩（Yann）来自波兰，是历史教师。他表示，波兰人在共产主义统治下生活了近五十年，深知共产主义是什么，他表示：“共产主义对每个人都是有害的。共产主义剥夺了我们的权利。共产主义想要介入我们生活的每一个层面，包括私生活和工作。人类最大的权利就是自由思考和享有平等的权利。”他认为：“每个人都应该有言论自由和思想自由的权利。每个人，没有例外。每个人都有权利做他们想做的事情，并思考他们想思考的内容。”

瑞典法轮功学员七月十八日在首都斯德哥尔摩的中使馆前，国会大厦旁举办“法轮功反迫害二十七周年”纪念活动。国会议员尼玛·戈拉姆·阿里·普尔（Nima Gholam Ali Pour）向法轮功学员致信声援。他在信中写道：“亲爱的朋友们，我向聚集在此、为捍卫宗教自由以及每个人免受迫害、自由生活的权利而发声的各位，致以诚挚的问候。”“今天的集会旨在引起人们对法轮功修炼者在中国长期遭受迫害的关注。他们的处境提醒我们，争取宗教自由的斗争尚未结束。这也提醒我们，我们有责任为那些被剥夺了自由和尊严的人挺身而出。”

七月十八日，**丹麦**与瑞典的法轮功学员在丹麦首都哥本哈根的国王新广场（Kongens Nytorv）举行“七·二零”反迫害活动。学员们以和平理性的方式向社会各界揭露中共在中国境内及跨国实施的对法轮功长达二十七年的迫害，以及活摘器官等严重侵犯人权的罪行，并呼吁正义力量共同制止这场持续至今的灾难。

七月十七日上午，**荷兰**法轮功学员分别在中国驻海牙使馆前门所在的威廉·洛德维克兰（Willem Lodewijklaan）街，以及后门所在的阿德里安·戈库普兰（Adriaan Goekooplaan）街打出多条横幅——“法轮功反迫害二十七周年”“停止迫害法轮功”“停止中共活摘器官”“法轮大法好，真善忍好”“法轮大法弘传世界一百多个国家”等。学员们在使馆前举行反迫害集会，抗议中共长达二十七年的无理镇压，悼念被迫害致死的法轮功学员，并呼吁中共立即停止迫害。

比利时法轮功学员七月十一日齐聚布鲁塞尔市中心的欧洲广场（Europakruispunt），通过悬挂横幅、摆放展板等方式，向民众介绍中国大陆法轮功学员遭受的残酷迫害，呼吁社会关注这场始于一九九九年七月二十日、持续至今的暴行。来自波兰多年来从事媒体与新闻工作的多米尼克（Dominique）观看法轮功功法后，来到展桌前签名反迫害。她与学员进行了长时间交谈。多米尼克表示，波兰也曾经深受共产主义统治影响，那是“非常长的恐怖历史”。对法轮大法被持续二十七年的迫害，多米尼克表达了关切和建议：“不要害怕，把迫害真相告诉世界。”

澳洲悉尼法轮功学员七月十六日在金融商业中心马丁广场举行大型集会。来自澳洲政界、法律界、学术界等各界嘉宾，到场声援法轮功学员反迫害二十七周年。他们谴责中共罪行及跨国镇压，表示法轮功因深得民心 and 广受欢迎才遭中共迫害，同时，也赞扬法轮功学员二十七年来对真、善、忍的坚守。前北京大学法学教授袁红冰在发言中说：“这场大迫害，构成了二十一世纪初叶整个世界上最惨烈的人权灾难。其惨烈程度丝毫不亚于当年纳粹德国对犹太人

的大屠杀。现在中共对法轮功的迫害又延伸到海外，进行跨境镇压，试图用集权专制的铁手彻底扼杀法轮功学员发出声音的可能，但是这只不过是中共的末日疯狂。”他表示，真、善、忍是法轮功学员的精神信念，这个精神信念拥有极其丰饶的内涵。法轮功学员二十七年来对真、善、忍信念的坚守，感动了这个时代。

新西兰部份法轮功学员七月十八日于奥克兰市中心商业湾（Commercial Bay）广场举行反迫害二十七周年活动。活动包括集体炼功、讲真相、签名请愿与游行，向社会展示法轮功真、善、忍理念的祥和力量，并揭露中共持续二十七年的残酷迫害。多位新西兰宗教界、法律界及政治界人士到场发声，呼吁共同制止迫害。新西兰长老会牧师斯图尔特·沃格尔（Stuart Vogel）到现场发言，表达对法轮功学员和平反迫害的支持。他在之后的采访中表示，法轮功学员二十七年来始终坚持以和平理性的方式揭露迫害，这种坚定的信念和毅力令人由衷敬佩。

日本部份法轮功学员七月十九日在横滨市举行反迫害游行，由天国乐团领队的游行队伍，穿行樱木町、红砖仓库、中华街等观光区，向民众揭露中共迫害法轮功二十七年的真相。正值日本三连休，大量游客驻足观看，不少人鼓掌、挥手致意，并表示“应该制止迫害”“请继续加油”，也有人当场签名支持反迫害。

台湾屏东与高雄法轮功学员七月十二日与十八日分别于千禧公园、凤山曹公圳水岸公园举行烛光悼念活动，追思因坚守信仰而遭中共迫害致死的法轮功学员，并呼吁社会各界关注持续二十七年的迫害。多位高屏地区民意代表及服务团队代表到场声援，肯定法轮功学员和平理性反迫

害的精神。高雄市议员张博洋说：“法轮功值得被更多的台湾民众认识！”

七月十八日下午，台湾中部法轮功学员仍在台中市文心森林公园举办反迫害二十七周年集会与烛光悼念，追思因坚持信仰遭中共迫害致死的法轮功学员。多位中部民意代表与学者到场或预录影片声援，赞扬法轮功学员二十七年来始终以和平、理性的方式坚持反迫害，呼吁国际社会关注中共持续迫害及跨境镇压，共同维护人权与信仰自由。台中市议员黄守达出席集会，他认为：“法轮功学员长达二十七年的和平、理性反迫害，已经引起国际社会的关注，也让人们认清中共暴政的本质”。他说：“法轮功学员坚持价值、守护文明的精神，是台湾社会借镜、学习的对象”。▲

高阳县法院审案： 无陪审员、无证据、怕耽误午餐而休庭

【明慧之窗讯】二零二六年七月九日上午，中国河北省保定市高阳县法院在保定市看守所，对六十六岁的法轮功学员郭志萍女士进行了第二次开庭。在当天的庭审中，面对辩护律师的有力驳斥，法官竟然以“时间不够，怕影响当事人吃午餐”为由，匆忙宣布中途休庭。三周前的六月十八日（端午节的前一天），此案在高阳县法院第一次开庭，同样以中途休庭而告终。

荒唐一：合议庭无陪审员 法官称“正在换届”

早在二零二六年六月十八日的第一次开庭中，辩护律师就指出法庭程序存在重大违法：合议庭只有三名法官，竟没有一名陪审员。

律师依据《陪审员法》第十七条明确指出，第一审刑事案件中，被告人申请由陪审员参加合议庭审判的，法院可以决定由陪审员和法官共同组成合议庭。当时法官给出的借口是“陪审员正在换届”，并因起诉书未依法送达等程序问题宣布休庭。

然而，到了七月九日第二次开庭时，合议庭依然只有三名法官，依旧没有陪审员。面对律师的再次质疑，法官给出的理由依旧荒诞——“仍未选出陪审员”。

此外，法庭在人性与公权力上的表现同样令人费解。郭志萍八十多岁的大姐连续两次被禁止旁听。第一次法官称“担心其年纪大在法庭出现紧急情况”；第二次法官称“经请示上级”仍不允许进入，最终多名亲属中仅有一人被允许旁听。

荒唐二：指控全凭推测 国家合法出版物成“罪证”

除了程序违法，公诉方提出的所谓“证据”在庭审调查阶段被律师逐条驳斥，完全无法形成证据链。

根据指控，郭志萍是因二零二五年十一月一日张贴真相不干胶遭人恶意举报，随后被警方通过监控影像跟踪两天，并于十一月四日被保定市莲池区公安分局和平里派出所绑架。

尽管“真相不干胶”本身并不违反任何中国现行法律，然而律师仍在法庭上指出：

官方提交的所有录像与图片中，没有一张显示郭志萍正在张贴不干胶。警方在搜查其私人物品时，没有搜出任何不干胶，仅有法轮功书籍、打印纸、手机、人民币及几张贴画。

律师强调，仅凭所谓的“夜间行动轨迹”来认定其张贴不干胶并进行定罪，在法律上根本不能成立。而对于被扣押的法轮功书籍，律师更直言，这是一九九四年广电部公开发表的国家合法出版物，根本不能认定为非法宣传品。为此，辩护席明确要求证人出庭作证。

幕后黑幕：强行找关系收押 恐吓逼供致当事人崩溃

随着庭审的深入，这起案件背后更多执法犯法的内幕也被曝光。

郭志萍在法庭陈述中揭露，二零二五年十一月四日她被绑架后，送往保定市看守所体检时被查出患有“胃囊肿”，看守所当时因体检不合格明确拒收。然而，和平里派出所为了强行关押她，竟然通过“找关系”，于次日下午将这位老人强行送进了看守所。

不仅如此，在案件的退卷补充阶段，公安办案人员为了强迫她“承认做了什么”，在审讯中采取拍桌子、恐吓威胁等恶劣手段，对她造成了严重的心理伤害，以致于她在法庭上情绪激动，难以控制。

一家人的血泪：丈夫悲愤离世 迫害阴霾笼罩保定

现年六十六岁的郭志萍曾是保定钢厂的会计，修炼法轮功前患有乳腺增生、心脏病、神经衰弱等多种疾病。一九九九年三月三日修炼法轮功后，严重的病痛在短短几天内不治而癒。这样的亲身经历，让她对法轮功有了更深的认识。

然而，仅仅因为坚持讲述自己受益的真相，在过去二十七年里，她多次被绑架、关押，曾遭劳教和非法判刑。二零二一年她被关押期间，相依几十年的丈夫因承受不住巨大的精神压力与思念，在悲愤与无奈中离世，郭志萍连丈夫最后一面都未能见到。前些年的监狱折磨，也给她的身体留下了严重的后遗症。

郭志萍的家庭悲剧并非孤例。据明慧网数据不完全统计，仅在过去的二零二五年里，保定地区至少就有307人次法轮功学员遭遇不同程度的迫害，其中2人被迫害致死，8人被非法判刑，33人被绑架，至少263人次遭受骚扰。

这场针对善良信仰者的系统性迫害，至今仍在保定地区肆虐。高阳县法院面对这起无陪审员、无实质证据、漏洞百出的案件，最终以“怕耽误吃午饭”为由宣布休庭，让这场司法闹剧暂时收场，而郭志萍至今仍被非法关押在保定市看守所中。

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

甘肃天水市秦州区法轮功学员刘齐叶、马晓娟、王世烈、杨谈国，以及刘齐叶的丈夫（未修炼法轮功）二零二四年十二月被绑架，被关押构陷一年半后，于二零二六年七月被天水市秦州区法院非法判刑。五人均被勒索罚金。判决如下：刘齐叶三年零二个月；马晓娟一年零八个月；王世烈二年；杨谈国二年；刘齐叶丈夫：一年零六个月。

辽宁抚顺市东洲区七十四岁的法轮功学员宋书文（女）二零二六年二月六日在向民众讲述法轮功真相时遭警察绑架。二零二六年五月二十一日，抚顺市东洲区法院对宋书文进行非法开庭审理。庭审中，宋书文为自己作了无罪辩护，其律师及家属辩护人亦分别作了无罪辩护，明确指出指控缺乏法律依据。近悉，宋书文被东洲区法院非法判刑四年，并被罚款一万六千元。

辽宁大连市七十五岁的法轮功学员王春艳，于二零二五年十二月因在当地发放法轮功真相资料，被警察绑架，随后被关押在大连市看守所。二零二六年七月，大连市甘井子区法院对王春艳枉判三年刑期。

山东潍坊市法轮功学员田秀贞女士因向民众讲述法轮大法好的真相，于二零二五年十二月十五日被潍坊市公安局国保大队警察绑架，关押在潍坊市看守所，后被非法判刑三年六个月。近日获悉，田秀贞已于二零二六年六月二十三日被关入山东省女子监狱。

山东东营市胜利油田法轮功学员刘炳芳女士，二零二六年四月九日在公交车站向民众讲述法轮功真相时，被东营市警察绑架，一直被关押在东营市看守所。两个月后，

东营区法院对她非法判刑六个月。近日获悉，刘炳芳已被劫入山东省女子监狱，目前身体状况恶化，出现高血压、心动过速等症状。自一九九九年七月中共发动迫害以来，刘炳芳因坚持信仰、向民众讲真相，多次遭受迫害，曾被强制洗脑、拘留、劳教，身心受到严重伤害。

贵州凯里市八十四岁的法轮功学员陆宝珍二零二六年六月五日被四名特警绑架。警察声称她已被判三年，但她本人及家属至今未见到任何判决书。目前，陆宝珍被关押在凯里市看守所已超过一个月。陆宝珍，生于一九四二年十二月，系林业高级工程师（退休），因坚持真、善、忍信仰 屡遭中共迫害，二零一五年十一月中旬因向民众讲述法轮功教人向善的事实及遭受迫害的真相，被凯里市政保大队警察绑架并关押在看守所。因她血压过高，被“取保候审”回家，但凯里市公、检、法对她的所谓“案子”一直持续推进。二零二六年三月二十三日，陆宝珍被非法庭审。

江西南昌市高新区麻丘镇七十二岁的法轮功学员熊翠环，二零二五年初向高中生赠送真相书签，被麻丘镇国保与派出所警察绑架。二零二六年六月二十三日获悉，南昌市西湖区法院已对她枉判三年两个月，并勒索罚款七千元。▲

感受修炼的美好与殊胜

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年七月十六日】回首望去，从接触大法到现在已有二十多个春夏秋冬了；掐指算来，真正实修的日子却是不多。可师父却一直救度我，仍让我感受到修炼的美好与殊胜！写出来与同修交流，不当之处，请指正。

一、同样照顾人 心态却不同

一直以来，在照顾家人上我都觉的自己做的很不错，因为大法要求我随时随地都要做一个好人，我也力争做到。比如：照顾生病的公公，我不怕脏不怕累，一日三餐，每天定时换药，不定期去医院复诊，诸多事务都是我在忙前忙后，一直到公公去世。家人都佩服我做的好，说比他亲闺女做的都好。

现在我需要照顾婆婆了，心态却不平了起来。表面上看，就是婆婆不听话，家里的菜已经很多了，告诉她不用买，结果又买回不少，大家只能上顿下顿的吃剩菜；她有糖尿病，告诉她少吃甜食，可她还是想吃就吃，结果血糖升高；带她买衣服，试穿的时候她都说行，可等到穿的时候，挑三拣四，说自己没有好衣服穿；吃东西总掉到地板上，尤其是水果汁，弄的地板上黏黏的，我提醒她的时候，还总是各种理由的不承认。真是“秀才遇到兵，有理讲不清”啊！有时候真觉的这个婆婆不可理喻啊！

五花八门的问题搅的我的心上下翻滚，无处发泄，感觉在家里的每一天都过的很累，总想躲出去，眼不见心不烦。但我知道自己是修炼人，发生这些令我头疼的事情都

不是无缘无故的，都有我需要修去的执著心——贪吃的心，爱干净的心，不平衡的心，争斗心，怨恨心等等。但很多时候，我都是气呼呼的发正念，清除这些不好的想法，效果可想而知。

接着是一波未平一波又起。公公离世不久，小姑子就离婚了，刚开始是隔三差五的来我家吃饭，后来自己有楼也不住了，干脆天天吃住在我家了。并且她还把我家当成了宾馆，只管吃住，不管干活。她可是悠哉悠哉的美极了，我却是愤愤不平的要炸了。每天都是各种的不顺眼，各种的生闷气，要不是想到自己是修炼人，按照真、善、忍的标准要求自己，应该包容、忍让，家庭大战早就爆发了。

二、摆正做事基点

同样是付出，同样是照顾人，面对公公和婆婆，前后的心态为什么大相径庭呢？因为公公是病人，需要人照顾，所以再忙再累我也无怨无悔；可婆婆与小姑子是正常人，却总是我在付出，就有些心不甘情不愿了。原来，我对别人的好都是有条件的，符合我的标准了，我才会心甘情愿的付出；没达到我的要求，他人就不能坐享其成。这不正是旧势力的圈套吗？你得符合我的标准，才能救了我，达到我的标准了（却不是宇宙的标准），才能让你通过。师父救我们是无条件的，可我为世人做了什么事就有条件有代价了，这怎么能让世人看到大法弟子与常人的不同呢？怎能体现出修炼人的无私境界呢？更别谈救世人了？就在刚刚想到这儿的时候，我的心胸一下子豁然开朗起来，那种憋闷感也消失！

以前看明慧网的交流文章时，读到同修吃亏的付出，

在不公正的待遇下仍坚持为他人着想，我总是很钦佩，但也为同修不公（知道这种想法不对，却不知迷在何处），可现在我终于体会到了同修为什么能做的那么大度，而且一点不公的想法都没有了。而此时我的心里全是暖融融的慈悲，再也没有计较，没有攀比了。修炼，真好！

三、我的心改变了

因为找到了自己的根本执著，所以再发正念清除各种不好的心的时候，效果就好多了。这不是人对人的矛盾，而是为我们架起了登天的梯子，为帮我们尽快到达山顶的。真的是境随心转啊！我的心转变了，家庭成员的表现也不同了：婆婆的牢骚少了，也能做简单的家务了；小姑子有时也搭把手，也能偶尔做饭、拖地了。

原来他们都是帮助我提高的。细思一下，他们的表现都有我要修去的人心啊，真是要从心底里谢谢他们呀，帮我修去了很多坏的东西！

而矛盾还会不断翻新，也是因为心性需要不断提高了。有的时候，矛盾解决了，不长时间又会出现其它的矛盾，都是帮我层层提高的，真的谢谢师尊精心为我铺就的修炼之路！

修炼，真好！

怨恨心招来迫害后的反思

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年七月十六日】我是老年女大法弟子，过去十多年来一直面对面讲真相救人，我每次出门前都比较重视发正念，有师父的保护，所以路还算走的比较平稳。今年我遭遇了一次邪恶的迫害，回家后向内找，找到很多人心，也总结出了一点经验教训。

魔难

一天上午十点多钟，我讲完真相刚到家，就听有人敲门，我没太在意就随手开了门。开门一看，我傻眼了，竟是几个警察，我问他们：“干什么？”他们说：“有一桩案子跟你有关，你到辖区派出所去一趟。”我知道自己是大法弟子，修炼真、善、忍，能跟什么案子有关啊，我一再问，他们就是不说，在楼道里大声嚷嚷，叫我去派出所，我猜到自己是被恶意举报了。

我的邻居中有一户是新搬来的，他们看我身体这么好，知道我是炼法轮功的。他们家人多，我还没有合适的机会给他们讲真相。我觉的这样吵下去影响不好，就跟他们去了派出所。

到了派出所，警察告诉我说有人举报我宣传法轮功，他们调查一阵了，并拿出几张监控器拍到的照片给我看，问是不是我？并问我哪天、什么时间、为什么出现在那里？那天穿的是什么衣服等等。我说：“我不记的，你们能记住自己平时哪天穿什么衣服吗？我到什么地方走走玩玩，那不是我的自由吗？”他们无语，又问了我好多问题，我基本都是拒绝回答。

讲真相中会遇到不听的或不接受真相的人，有的人一听掉头就走，或大声嚷嚷，这时我一般马上走开，经常忘了发正念清除他们背后的共产邪灵及阻碍他们得救的一切邪恶生命与因素，我想自己可能因此被不明真相的人举报了，心里也生出了怕心。

怕心一出，就被邪恶钻空子，他们拿了好几个录音录像设备对着我，我一直求师父救我，心里发正念灭邪恶。因为怕心，我没给警察讲大法真相，也忘了质问警察到底有什么证据，就这样稀里糊涂的被警察行政处罚迫害，被非法行政拘留，因为我年纪大，没有执行。下午六点前，我回到了家中。

向内找到怨恨心

回家后，我仔细向内找，终于找到了是因为强烈的怨恨心被邪恶钻了空子，招来了迫害。我女儿在外地工作，自从她退休后，就经常来看我，每次来我家住一个多月，近期来了好几次。女儿知道大法好，经常念“法轮大法好，真善忍好”。女儿条件比较好，生活讲究，做事很慢，而且话多。女儿老说我现在的生活方式完全变了，生活太简单，吃饭做菜也不讲究了。我告诉她修炼人填饱肚子就行，我要多省点时间做三件事。她平时挺孝顺的，这次来却一反常态，老找我麻烦，说这件事你原来是这样做的，那件事你以前是教我那么做的，处处跟我过不去，我很看不上她。她经常用很高的嗓门、不由分说的语气、尖刻的词语指责我，我很生气。

多年来，我也一直挖自己的人心，我本来怨恨心就大。我知道女儿这样做是在帮我修去怨恨心、不让人说的心、

做事走极端的心、用自己的标准强加于别人的观念，但我没有实修，明知道她这样是在帮我，可火就是压不住，实在忍不住，就跟她嚷嚷几句。

特别是女儿喜欢拍晚霞，老是把手伸出窗户用手机拍照，一拍就很久。我觉的这个动作很危险，总担心她会不会不小心把手机掉下楼去伤到人或砸到车。我说：“拍的差不多就行了。”她就是不听，总说：“我这么仔细的人，不会出差错的。”我心里担心的不行，那几天也不知是怎么了，心里老是害怕，越害怕她就越拍。

我没有及时归正自己，去掉怕心，结果我越说她越不听。我的怨恨心越来越强，想起她的言行就恨，恨不得撵她走，但又说不出口。我强忍、强忍，怨恨心越积越强烈，终于被邪恶钻了空子。

我深挖这次被迫害的原因：

1. 学法不扎实。学法时，我经常被思想业干扰，没有更好的把法深深的装在心里。比如我也领悟了师父说的：“我不是一般的人，我是炼功人，你们不要这样对待我，我是修法轮大法的。”（《转法轮》）这四句法的一些内涵。平时当我身体出现不适时，做事遇到干扰时，马上会背这四句法，干扰马上消失。但这次突然面对警察时，却没有马上想到这四句法，没有立即意识到自己是个炼功人。如果当时面对警察，我能马上想到师父的法，否定迫害，可能就是另一种局面了。

2. 怕心重。当遇到突发事件时，心里一害怕，就想不起自己是个炼功人了，也不说话了，也没质问警察迫害的所谓证据了。当想到陷害我的原因是所谓的宣传法轮功，自保心一起，光顾着发正念了，不敢给他们讲大法真相，

也不讲自己修大法后身心的神奇变化，更想不起法律方面的内容了，也使警察失去了一次听闻大法真相的机会。用法对照，我感到自己修的太差劲了。

3. 人心去的慢。师尊在讲法中谆谆教诲弟子要注重修心。早在十多年前，我就挖出了一大堆人心，如怕心、极强的自尊心、妒嫉心、气恨心、委屈心、爱听好话的心、不能被人说的心、容易被别人带动的心，做事走极端（党文化的表现）、对儿女、父母情重等等，也在清除，但总是浮皮潦草，没有花大功夫实修。

深刻的教训

1. 面对面讲真相要注重跟人的交流。现在的人都很自负，也很难搭上话，所以我平时很重视保持慈悲祥和的心态，脸上乐呵呵的。但是一遇到不听或持反对意见的人，我常忘记发正念清除阻碍他们得救度的邪恶生命与因素。我悟到发正念清除邪恶也是威严一面的展现，忘记发正念其实就是威严的一面没修好，一定要接受教训，多重视发正念。我也深深的感到修炼是无比严肃的。

2. 人心不是一朝一夕或是今世形成的，很可能是经过久远年代形成的，所以对每颗心都要重视长时间清理，不能懈怠。就象怨恨心，我修了很多年，时好时坏的，自己感觉修去了很多。

现在我深深的感到怨恨心也是一层一层的，有很多层，只要没彻底除尽，它还会死灰复燃，就可能被邪恶钻空子，所以要坚持不断的修。我这次是因为怨恨心被钻了空子，其它的心也是一样，也要赶快修掉啊。

事情发生后，我深感对不起师父的慈悲点化和保护，

心里很烦，一想起来就心痛，自责了好几天，觉的自己修的太差了。但是我明白不能趴下，要好好总结。我写出此文，是曝光自己的过错及不足，希望各位同修接受我的教训。也提醒同修们多掌握一些法律常识，用法律反迫害。

我督促自己：学法一定要入心，要真正的自己在学，心要摆正，时时事事要想到自己是个修炼人。感谢慈悲伟大的师父对弟子的一路看护！我要走好后面的路，做好三件事，完成使命，跟师父回家！

个人体会，如有不对的地方，恳请同修慈悲指正。

耐心细致讲真相 真心救度有缘人

文：辽宁大法弟子

【明慧网二零二六年七月十九日】修炼法轮大法前，我患有多种疾病，三十多岁就未老先衰，到处求医问药，都不见好转。走入大法修炼后，不长时间所有的顽疾不治而愈，身体越来越健壮，事业越来越兴旺，精力越来越充沛，浑身有使不完的劲。凡是了解我的人，都十分羡慕。

大法弟子讲真相救世人，是责无旁贷的历史使命。我认为最重要的一点就是，讲真相时要有热情，有耐心，有毅力，不怕挫折，坚持不懈。下面我把自己的一点粗浅体会写出来，向师父汇报，与同修们交流。

一、利用业务往来，热情讲真相

有一位客户是一家服装厂的党总支书记，兼管单位的物资采购。她第一次来我公司进货，我就给她讲大法真相，她不好意思的说：“我们只做买卖，不谈政治。”给她法轮功真相资料，她也不敢收。

我在与她的业务往来时，以诚相待，保质保量，处处为她着想。有时还热情的帮助她出主意，想办法充份利用所购物品的效力，减少能耗，降低成本，她很受感动。

有一次，她对我说：“你这个人正直善良，处处为别人着想，现在象你这样守信的人很少。”我告诉她：“这是我们师父叫我们这样做的，法轮功讲真、善、忍，炼法轮功的人都是好人中的好人。您不要听信广播电视的中共谎言。”临别时，我送给她两本真相资料，请她回家认真看看，她高兴的答应了。

过了一段时间，她再次来进货。我抓住机会给她讲真相，她能静心的听我讲了，同时还提出了如“天安门自焚”、“围攻中南海”等疑问，我一五一十的给她做了解答，又送给她神韵晚会光盘（当时在中国大陆可以赠送）和《九评共产党》，她高兴的放在包里，还说：“一定好好看看。”

经过我多次讲真相，她的思想发生了很大的转变，自愿退出了中共邪党的所有组织。在她的配合下，她们公司的财务科长，还有三个相关工作人员都做了三退（退出中共的党、团、队组织）。

二、讲清基本真相，用事实救度世人

在和陌生人讲真相时，我发现有的人虽然做了三退，但对“天安门自焚”伪案、“四·二五”上访等真相并不了解，个别人甚至还说：“法轮功不该参与政治，不要跟共产党对着干。”这些人表面上已做了三退，实际上思想观念根本没有转变，仍在迷中挣扎。

师父说：“就象我刚才讲的，三退不是目地，讲真相救人是目地。”（《各地讲法十四》〈二零一六年纽约法会讲法〉）

我悟到，讲真相救世人不能追求数量，要看实际救人效果。我在讲真相劝三退时，只要条件许可，都尽量把基本真相告诉世人，用事实说话，用真诚感化人。

有一天，我给一位老人讲真相。我刚开口，他就说：“你宣传法轮功，反对共产党，不怕公安局抓你吗？”我不为所动，告诉他：“我没有叫您反党，只是告诉您法轮功被冤枉的真相。一看您就是一个善良正直、能辨别是非好坏的人，以前可能还是一个不小的领导干部。今天占用您一点时间，听我讲一讲法轮功的真实情况，对您有百利而无一害。”

他问：“‘天安门自焚’是怎么回事？”我耐心的把“天安门自焚”真相、“四·二五”上访真相、贵州“藏字石”等真相告诉了他。我还告诉他：“现在人祸天灾不断，人类劫难越来越近，为了保命，已有四亿五千万人退出了共产党的党、团、队组织。”凡是提出的疑问，我都一一给他回答。

他紧紧握住我的手，说：“你是清华大学毕业的？你讲的都是实实在在的道理。听你的，把我的党、团、队都退了。”我跟他讲：“我只念过五年小学，是大法师父开启了我的智慧，治好了我所有的疾病。送给您一个护身符，里面有几个念‘法轮大法好，真善忍好’出现奇迹的小故事。今后您坚持经常念，保证对您的平安健康有好处。”他再一次拉着我的手，再三表示谢意。

三、耐心真诚，不达目地不罢休

讲真相劝三退时，会面对来自各方面的世人，有的素质高，有的素质低，有的一讲就退，有的思想比较僵化，不听真相。要改变一个人的观念，确实很难很难。二十多年来，为了让有缘的生命能够得救，我牢记使命，不怕麻烦，耐心细致的讲真相。一次、两次不行，就三次、四次，甚至更多次，一直到他们明白真相，自愿退出中共邪党的组织为止。

1. “难得你的一片真心，我俩都退”

有一位团职退休干部，为人诚实忠厚，从上世纪九十年代初期开始，一直坚持练附体功。在部队时我们是邻居，彼此信任，关系密切。二零零五年，我给他讲真相，他和他老伴都十分害怕，不但不听真相，还把我讲真相的事告诉了我老伴。人没救成，还引火烧身。

事后，我查找这次失败的主要原因：一是法没学好，

层次不够，法理不清；二是急于求成，缺少讲真相的经验，不能用正念打动人。

几天后，正赶上端午节，我带着水果、粽子，再次来到干休所，看望他和他老伴。这一次，我先从当今社会道德败坏、世风日下、无官不贪、假冒伪劣泛滥成灾，坏人当道，好人受气，人类已走到了即将毁灭的边缘入手，启发他们的良知善念，他俩比较认同，不时点头。随即我问他俩：“为什么现在百年不遇的天灾人祸，却年年遇？为什么江泽民动用国家机器疯狂打压法轮功？狂叫三个月消灭。法轮功不仅没被消灭，还洪传全世界、经久不衰……”我顺手将《风雨天地行》、《我们告诉未来》两张光盘递给他们，请他们不带任何观念的好好看，他俩愉快的答应了。

又过了一段时间，我再次到他家拜访。他们说：“光盘已经看了，那里面的内容都是真的吗？”我趁热打铁，给他俩详细讲了法轮功基本真相，又送给他们《天安门自焚伪案》、《四·二五上访真相》光盘。告诉他们我修炼法轮大法后发生的变化和出现的一些神奇事迹，他们对我修炼大法表示赞同。

中秋节那天，我再次带着礼品去看他们，同他俩交谈了近两个小时。当我劝他们三退时，老干部说：“中国不能没有共产党，再说共产党对我们不薄，我们不能背叛。”临走时，我送给他们一本《九评共产党》。

在学法小组，我与同修交流此事。有的同修说：“实在救不了就算了，不要把精力都用在他们身上。”我坚信大法的威德，没有放弃，继续坚持跟他们讲真相。

历经一年多的时间，我十余次上门讲真相，终于解开了他俩心中的谜团，他们明白了大法真相。老干部热泪盈眶，

我俩紧紧拥抱在一起，他说：“感谢你对我们的关心，我俩都退。”当即我用化名给他们退出了中共邪党的一切组织。

他们的儿子是军转干部，在外市政府机关工作。有一次回家探亲，在老干部的支持下，我及时帮他儿子退出了中共邪党的党、团、队组织。

2. 历经八年，顽固生命终于觉醒

二零一八年八月，经战友介绍，我认识了一位公安派出所警长。他转业前是某军的机关干部，因为工作责任心强，扎实肯干，多次被评为军机关优秀干部。

那天我给他讲大法真相，他十分反感，怎么解释都不听。好在我俩住在同一社区，为了拉近距离，加深彼此的感情，我利用各种机会主动与他接触。经过三番五次的讲真相，他的思想观念逐渐有了新的变化。天长日久，你来我往，彼此都比较了解了，建立了一定的友谊。

他担心我被邪恶迫害，多次提醒我注意安全，每次公安局有什么行动，都悄悄告诉我。我也提醒他千万不要参与迫害法轮功，他说：“你放心，我心里有数。”看到他可喜的变化，真为他高兴。

但由于他中邪党的毒太深，我多次劝他退出中共邪党组织，每次他总是说：“我还在公安工作，以后再说。”我分析他不愿三退的原因：一是怕心重，心有余悸；二是我讲真相还不到位，他对三退的重要性缺乏正确的认识。

为了帮助他摆脱邪魔的控制，清除共产邪灵的余毒，有一天趁着他休息，我跟他详细讲了法轮功在全世界洪传的盛况，并将我身边做了三退的朋友发生的一些神奇事例讲给他听。那天我们俩推心置腹，无话不谈。经过一个上

午的开导，终于解开了他的心结，他同意用化名退出了中共邪党的所有组织。

让我意想不到的，有一天他竟然带着当小学教师的夫人来看我，要我给他家人讲真相。我趁热打铁，及时给他夫人讲了大法真相，很顺利的给她退出了共产邪党的党、团、队组织。临别时，他还送给我一个小型影碟机，我给他钱，他坚决不收。

感恩师父的慈悲救度，一个被共产邪灵严重感染、中毒极深的宝贵生命，终于明白了真相，为自己和家人选择了美好未来！

春华秋实，有所失必有所得。二十多年的坚持讲真相、劝三退，我尽了一点自己的微薄之力。慈悲伟大的师父时刻保护着弟子，每当遇到风险我都化险为夷，平安顺利的走到了今天。

师尊推着我往前走

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年七月十九日】写出自己的一些修炼体悟，感念师尊慈悲苦度。

一、去掉怨气产生的观念

我是九零后，可以说是深受现代观念行为浸染。尤其在有了小孩子，婆婆搬回来一起住后，我在现代观念的带动下，开始表现出对名、利、色的无数执著：对孩子的情、对幸福生活的向往、看手机淘宝的瘾好心以及恶念、妒嫉、怨恨心、争斗心等。等等。

其实期间，师父借用各种办法提醒我向内找提高自己，比如浴室一处水龙头突然开始漏水、打印机出故障、梦中点化、上不了明慧网等等，还有在日常生活修炼中一个个的那些执著心，最终都指向了私心，我却不知怎样归正，尤其是我隐隐觉的我“不想和婆婆一起住”的念头不合法，却无法更正。我的借口是婆婆信其它宗教且不肯看大法资料，她整天在家，我无法听法、在客厅发正念、在家里建立资料点等，而我一时改变不了这个状态，只是尽量排斥它。

后来我终于悟到，师父是借用这段时间让我可以从修出来。我不断在遇到矛盾时向内找，努力去掉看手机淘宝购物的瘾好；对婆婆、对丈夫的怨气也一直在去。不知不觉中，水龙头不漏水了。

但我放在同修家的一台打印机出了故障，显示墨盒“K”故障，以往我只要向内找、发正念，机器就好了，这次好几天都不好，我给技术同修发了求助信息，过了几天，两

位同修过来帮我修打印机，耗时两天一宿。我过意不去，因为自己没修好，给同修添麻烦了。我打算好好向内找。

维修期间，同修提醒我不要听信外来思想的干扰，注意修一思一念。开始我自认为这个法理我很重视，不需要提醒。回家后，我想我应该将这个提醒视为师父借同修口对我的点化。可是问题出在哪里呢？我不明白。

第二天上午炼功时，我听到婆婆在客厅的动静，头脑中不自觉的出现对婆婆的怨念，这次我一下警觉了：不是已经修掉对婆婆的怨了吗？怎么又有了？从哪里来的？我意识到，是从“我不愿和婆婆一起住”的念头那儿来的，怎么归正？我头脑中出现师父的讲法：“但是生命体产生多了，也就发生了一种群体的社会关系。”（《转法轮》）我豁然开朗，和婆婆在一起住，这不就是一种社会关系吗？生命之间会产生社会关系很正常，我怎么还能有怨呢？

如果在发生社会关系的时候，我就改变了我本有的境界、心境，不就是增加了私心，不就掉下去了吗？我要变成这样的生命吗？我不要。写起来慢，其实这一法理的明悟过程是电光火石般的速度，迅速消除了我刚刚产生的怨气。这次向内找后，打印机也修好了。

接下来的几天里，这个法理不断启悟着我。我发现我不止是与婆婆之间有怨气，当丈夫对我无理发脾气或做一些不如我意的事，我就心生怨气。我想到，与丈夫这个生命之间不也是一种社会关系吗？那个刚产生的愤懑立刻消退了。还有，我不自觉的对母亲语气不善时，我又意识到，我们之间也是一种社会关系，我不应这样对待母亲这位生命，她是我人间这一世的母亲，我应当尊敬她，我们是同修，我应当尊敬她。我不应降低自己应有的层次，被情带动着

做不符合所在层次的事。这正是我所应归正的自己的不正的言行，为正的因素负责。

写到这里，我更清醒的意识到，我虽然从法理上知道，生活中发生的一切不顺心的事都是我要过的关，但是在情感上我一直接受不良，在情感的作用下，一直没能果断的修去执著，我从法理上认识到自己经常被三界内的“情”所束缚，却没认真去突破，总是不自觉的把后天养成的观念当成了自己。我应该认真严肃的对待修炼。回想自己这两天的所作所为，我又开始懈怠，并没有严格要求自己，我应当惭愧改正。

二、找到有求之心

我虽然经常打印真相资料提供给同修们，但这两年我一直被孩子牵绊着，很少出去面对面讲真相了。而一线讲真相、做三退的同修太少了，我心里很着急，很想出去。我知道，修炼提高最快的是出去讲真相，过病业关最快的也是出去讲真相，与众生互相救时心性关过的最快。可是我心急，却没出去的正念，即使勉强出去讲了真相，好象也化解不了众生的壳，讲不退。

我向内找，明白这是因为自己学法少、炼功少、发正念不足造成的，这与讲不好真相形成了负面循环。我心急却突破不了，每次看明慧网都会关注同修们的讲真相实例，希望吸取好的经验，却还是没突破走出去。

直至今今天，同修的交流文章启发了我：我产生了有求之心，即出去救人不是单纯发自内心的慈悲，而是求高、求快点过关，也就是名利心。我出去的基点越不纯，就越出不去、做不好，摆正自己做事的基点：助师正法，救度众生。

之前师尊一直在点化我，让我自己能悟到，我却没有深想：本地协调同修说有一个重要的项目要去到其它市里近距离发正念，我没重视，在等、在靠。看到信箱同修发的信息，又恰好看到师父相关讲法，还有明慧同修交流文章，我才发自内心的意识到我必须做出行动，当天在时间紧张中我终于参与了项目。这发自内心的纯正使我回家后终于又能重视学法了。

另外，孩子接连出现发烧、积食、流鼻涕的小病业，我不得不打起精神努力炼功，当然这里的基点不能是为了孩子能好，基点得正：修炼人就得炼功，不炼功还能叫作炼功人吗。当然孩子确实会受益，都是当天或第二天就好了。

我感到师父真是在推着我向前走，用一切机会让我提高，做一个修炼人该做的事，实在不悟的，师父就在某个讲法中，或直接通过同修交流文章让我意识到。

我就象个小孩子，师父一直教我成长。写出自己的修心小事，向师尊叩首。

看到别人的不足修自己

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年七月二十日】一天早饭前，丈夫大声对他爸说：“卫生间的小红盆是我洗漱用的，你怎么用它洗袜子了？”公公生气的高声说：“我不知道，你怎么这么大声跟我说话！”丈夫说：“小声说你能听到吗（公公耳朵有点聋）？你的声音小吗？错了也不让人说。”丈夫吃完饭离开了饭桌。公公对我说：“我真不知道那是他洗漱的盆。”我说：“您儿子和您一样说话大嗓门，您又不是不知道，您别生他的气。”我想事情就过去了。可是谁知吃完饭，两人在客厅吵起来了。我劝他俩不要吵了，谁也不听。

第三天，小叔子两口子回来了，发现他爸和他哥都不高兴，就问我是怎么回事？我把两人前两天吵架的过程说了一遍。我说：“公公只能他说别人，不能别人说他，错了也不能说，你要说不是他就不高兴了，就和你急、和你吵。你哥哥被爸气的胃疼，拿了很多药。这样不行，你哥哥会被气坏的。”说着说着我的眼睛就鼓起一个眼疔子。我知道自己有问题了，就不说了。

到了晚上，我辗转反侧睡不着，想自己错在哪里？我把前天和今天发生的事在大脑中回想一遍，我在讲公公与丈夫发生的事情时，光看到公公和丈夫的不足了，没有看到别人的不足用来找自己，修自己。这时我才意识到应该向内找。

这一向内找，真找出了不少人心执著。公公有不让人说的心，我也有不让人说的心，无论是错、是对、都不让

人说，虽然修炼去掉了许多，但还有，公公有爱面子的心，觉的小辈说长辈他没面子，求名的心，这些我也有；公公、丈夫说话都是大嗓门，直来直去，我也是这样，说话大嗓门，这也是党文化长期浸染的结果；我还有不平衡的心、妒嫉心，埋怨小叔子以没退休为由不养老人；还有不愿吃苦的心、不修口，把自己完全陷入了常人，忘记自己是个修炼人。我眼睛长疔子，是点化我不要向外看，要向内找，修自己。我在心里默默的对师尊说：“师尊，我可找出这些不好的人心执著了，我坚决不要它，修去它。”

我以为自己不好的人心全找出来了，这一难走过来了，心性应该提高上来了。可是接下来我做了个清清楚楚的梦：早晨出去，看见我弟弟（十来岁的模样，其实他已经五十多岁了）在和几个小朋友踢球。我想早晨锻炼身体挺好，就加入弟弟的踢球活动中。看见弟弟光着脚，而其他小朋友都穿着鞋，我就让弟弟穿上鞋。弟弟根本不听，仍光脚踢球。我就将他的一只鞋子扔到他身边草丛里，砸出一只癞蛤蟆。我命令他三分钟之内必须穿上，弟弟就是不穿。回到家我就把弟弟按倒在床打他、拧他，心里还气的够呛，你为何不听我的话。母亲说：“吃早饭了，你打他干啥？”我就醒了。

醒来后，我想这梦是在点化我什么？鞋与邪同音，癞蛤蟆与邪党有关。难道我管弟弟穿鞋是用了邪党文化的方式吗？这时我想到：我公公管孩子就是，公公无论说什么，无论对错，孩子就得听，不准反驳，根本不考虑孩子的感受。公公的控制别人的欲望很强。我管弟弟，与公公管孩子，有什么两样啊？我也有很强的控制别人的心，这不正是邪党文化的表现吗？控制别人就是太自我、太自私引起的。噢，

原来一切不好的人心、执著、形成的邪党文化观念都来源于这个“私”。

梦中的点化，使我认识到自己这个“私”隐藏的有多么深，才把它挖出来。通过学法我们知道，私是旧宇宙的理，新宇宙是为他的。原来我走不出人，是这颗“私”在牵绊着我。我要走向新宇宙，就要摒弃“私”，转变成为他的观念，修成无私无我的正觉，跟师父回家！认识上来了，伟大的师尊就给我拿掉了那些败物。眼疔子很快好了。

感谢伟大的师尊时时看护着弟子，点化着弟子！感谢丈夫和公公在痛苦的矛盾中，让我发现自己这颗“私心”，并修去它！

今后无论遇到什么事情，特别是发生在自己身边的事情，不要向外看，要向内找，修自己。别错过任何一次师尊给安排的修炼机会。

这是本人在现阶段的一点认识，有不在法上的地方，敬请同修慈悲指正。

被同修依赖和崇拜的背后

文：辽宁大法弟子

【明慧网二零二六年七月二十一日】当我看到第二十二届明慧网大陆法会征稿通知的那一刻，心里一阵阵的酸楚，我问自己：正法即将落下帷幕，接近尾声了，你那些繁重的人心、执著都放下了吗？你合格了吗？你成熟了吗？……

从小受母亲的影响，我个性随和、平易近人，是个热心肠的人。在修炼中，我本着一颗对别人好，凡事都考虑别人，积极配合做大法的事，同修有求必应，经常帮助同修组建学法小组，谁的电脑装系统或出问题了，我就很主动帮忙找到技术同修，谁需要真相资料、送经文或拷贝一些交流音频……技术同修弄完后，我都风雨不误送给同修。特别对老年同修，我就更加耐心的对待，尤其是不会上网的老同修，让我教，就得手把手的教。

每次事情摆在面前，我就想：为什么叫我碰到？为什么找到我？为什么？都是师父的慈悲安排，我不去让谁去？我不做让谁去做呢？所以我不推脱，我把在做事中遇到的一切麻烦、困难、矛盾都用来修自己。有时因为系统升级，我一次就带好几个电脑一起送给技术同修，还要负责送回去，午饭也想不起来吃，又困又累，我就想：吃苦是好事。给同修拷贝东西，遇到这样那样的各种要求，我一次一次的给她们换、调整，直到满意。有时我心里也会升起怨：怎么事儿那么多啊？能用就行了，非要来回的折腾。任何事情都不是偶然的，都是给自己提高的，不是别人的问题，就找自己。

在家里有常人，我也非常注意自己的言行，因为大法弟子的言行在常人眼里就是真相，家人也渐渐理解我做的事。记的那是一年的正月初四，家里来了一个老乡拜年，正巧同修的母亲来找我，说律师来了，当时营救一个被非法抓捕的同修。此时我脑中出现清晰的声音：“以法为大。”我向家人交代：“我这有急事，你带客人去饭店吃饭。”家人同意后，我立刻打车就走了。

就这样在不知不觉中，自己的私心越来越少了，凡事都能先想别人。在同修中，我的人缘不错，口碑也不错。随之而来，感谢的话听的越来越多。在法中我明白不能有贪天之功啊！都是师父在做，我只是动动手和脚，没有师父的加持，我们什么也做不来的。

后来总有人专来找我交流，还有人说你就当我们小组负责人吧。听了这话，我不由自主的升起了怕心。我担心自己是不是成为被同修依赖的对象、崇拜的对象，特别是明慧连续发表好几篇关于“捧杀”的交流文章，我更是担心。我深知自己修炼的状态，比起修的精進的同修，跟大法的要求比真的差的很远。

我明白这种担心也是人心，但是担心后边是哪颗人心呢？前阶段，本地有位同修离世了，表面上看就是崇拜她的人太多，人心容易在崇拜中膨胀，被旧势力钻了空子，这个教训是惨痛的。想到离世的同修，我很害怕，就经常对接触我的同修说不能随便夸人，不能依赖人……对照师父的法，这就是向外看，我是带着怕被迫害的私心阻止同修的依赖和崇拜，这颗执著的私心多可怕呀。

对照法，我认真向内找，自己为什么会被依赖、被崇拜？我找到几个方面：

1. 抬高自己的心。我的表达能力挺好，喜欢把配合同修发正念、跟同修向内找、闯过病业关或心性关的过程，说给别人听，甚至把过程中如何做的都能叙述完整。有时会听到同修说别人的错误，如何不在法上，我当时就把自己的想法、做法说出来。其实就是在告诉人家，我可不能象他们那样，或那怎么能行呢？这不是在抬高自己、彰显自己吗？接着同修就会顺我的执著说：“要是你在就好了。”在别人的赞许或表扬中，渐渐就自高自大起来了，还不自知。

2. 借着别人的能力沾沾自喜。长期以来，有几个与我融洽配合的同修，他们的学历、素质都很高，修炼又精進。同修中大家也都认为他们修的不错，他们有的在技术上有突出能力，有的安装新唐人接收器、有的法理清晰，遇事能在法上修等等。有时我也会暗暗的沾沾自喜，因为我与他们经常来往，彼此特别熟悉、信任，特别是其他人有事想找这些同修时，我就当中间人，因为只有我能接触到他们。谁的电脑有问题了，需要什么资料、还有修改文稿、U盘、拷贝音频、视频……只要是技术上的问题，技术同修都能很快解决。其实真正解决问题的是技术同修，我就是跑跑腿，传递个信息。哪位同修遇到心性考验，我也与这些同修交流，把交流的一些内容再与其他同修交流。长此下去，其他同修就认为有事只要找我就行，我就成了被找的对象，整天很忙，给别人造成一种模糊的印象，认为我挺有能力，我也常告诉她们“应该谢谢技术同修”。交流后我也说这可不是我悟到的，是大家交流的结果。从大家的表情、言语都能感受到大家的钦佩或赞许。人心就会逐渐膨胀起来。

3. 好为人师的心。每当听到小组同修交流自己遇到的困惑、或过不去的心性关等问题时，我会把自己的做法全

盘端出来，内心希望同修能象我这样做，最后导致自己被同修依赖。要知道：真正指导我们修炼的是大法，是师父！这样下去，就容易造成学人不学法，这会把同修带偏的。这多危险呢？我应该对照同修找自己是否也有这方面的执著？对照法找到自己不符合法的人心、再去归正。而不是告诫、强调、指导式的象开药方，把自己的意识、做法强加给对方。当我意识到这种做法不在法上之后，就非常注意自己说的话，比如我会说：“这个问题上，我是这样做的，这是我当前自己所在层次的做法，大家以法为师。”这样对方就清楚了，就不会出现某某同修说的，某某告诉我那样做的。贪天之功不能有啊！

4. 混淆视听造成的好印象。曾经有同修跟我说：“我就喜欢听你讲，因为你能说到点子上，表达也清楚，而且还能在法上交流。”因为我平时喜欢跟大家分享别人的交流文章，把同修如何在法中的体悟，用我自己的话叙述的有声有色，就象亲临其境一样。这生动的表述中，难免出现添枝加叶、夸大其词，甚至认为同修悟的好，认为同修悟的对。几年前，曾经有位同修提醒过我：“你怎么不说法是怎么讲的，总爱说人家是怎么做的呢？”后来，我做了两次同样的梦：考试时，我照别人的抄。

同修的依赖和崇拜并非是同修的问题，而是我的心不纯。我想到师父讲过：“作为一个修炼者，在常人中所遇到的一切苦恼都是过关；所遇到的一切赞扬都是考验。”（《精進要旨》〈修者自在其中〉）对照法的要求，自己相差的太远了，怎么还会沾沾自喜，人心膨胀呢？只有按照大法去做，才是真正的修炼人啊。

再与同修交流时，我就要求自己处处都要以法为根据。

时时提醒自己要以法为师，也提醒身边的同修一定不能学人不学法。所以无论什么情况下都要以修炼人为标准，以法为重，用法衡量一切。

由于自己实修不够，遇到事情容易只找表面，没有重视对照法找表面背后的深层人心，是我修炼中存在的问题，这很可怕。随着学法逐渐入心，在自己的心性上下功夫，向内找也深入了很多，不再流于表面，渐渐的我懂得了怎么实修，不再放过每次的提高机会。修炼其实不复杂，而是长期不去的人心搞的复杂。把握住对照法向内找，并在实修中同化法。

找到自己隐蔽很深的执著（译文）

文：美国大法弟子

【明慧网二零二六年七月二十二日】

尊敬的师父好！

各位同修，大家好！

我最近找到了自己掩藏很深的一个执著，和由这个执著衍生出的很多观念。在此跟大家分享心得。

一、一个隐蔽很深的执著

过去几年，我以为已经找到了自己的根本执著，那就是嫉妒心和寻找浪漫的爱情从而获得幸福。直到最近我才发现，我有很多深层的观念在左右着我的很多行为。现在我正在找出这些观念。

先说一下我的童年。

现在认识我的人恐怕很难认出儿时的我。至少在表现上，我的个性跟小时候已经完全不同。那时候，我很敏感，缺乏自信，害羞又焦虑，怯生生的。我想我可能不是一个讨人喜欢的孩子。我记的我妈妈花了很多时间鼓励我自信，融入集体。

基本上，恐惧是影响我童年性格的最大执著。因为父母经常发生口角甚至打架，这种不稳定的家庭环境加剧着我的恐惧。我和弟弟妹妹都很害怕父亲。

随着年龄的增长，我学会了各种应对机制，掩盖和对抗这种来自心底的恐惧。这些机制之后又加入了很多常人的观念与执著，比如共产主义思想，尤其是女权主义等。这些不自觉的成了我掩盖恐惧的主要方法。

师父说：“那么什么是根本的执著哪？人在世间养成了许多观念，以至被观念带动着，追求着向往的东西。”（《精进要旨二》〈走向圆满〉）

简而言之，在我的成长过程中，由恐惧这种执著为基础，建立了一座不同观念组成的大山。我现在才意识到，我成年后的性格是在寻求安全感和避免自己被伤害的执著下形成的。

过去几年，我在努力去掉这座大山上层的观念，包括争斗心、嫉妒心等。直到最近不到一年，我才意识到自己的恐惧，正在努力去掉它。最近，我更发现恐惧这种执著，可谓根深蒂固，无所不在。

下面我举例说明我找到的这种执著的表现。

二、判定强与弱的观念

师父在法中描述了傻子不傻的法理：“傻子在常人中不可能干大坏事，不可能为了个人利益去争去斗，不求名，他不会损德。可别人却会给他德，打他，骂他，都给他德，而这种物质是极其珍贵的。我们这个宇宙中就有这个理：不失者不得，得就要失。人家看那个大傻子，都会骂他：你这个大傻子。随着张嘴一骂的时候，一块德扔过去了。你占了便宜就属于得的一方，那么你就得失。过去踢他一脚：你这大傻子。好，一块德又重重的扔过去了。谁欺负他，谁踢他一脚，他呵呵一乐：你来吧，反正德给我了，我一点都不往外推呀！”（《转法轮》）

我理解，我的恐惧的核心是怕被伤害，怕被占便宜。我不想做傻子，因为傻子总是被欺负。为了保证自己不受伤害，我形成了非常强烈的观念，那就是总是让自己处于“强势”，不让自己做“傻子”或处于“弱势”。

我对“强势”的追求衍生了争斗心和妒嫉心。我想在各个方面，包括能力、智慧、人缘等，都超过其他人。我一度以为自己对出类拔萃的执著来源于纯粹的妒嫉和争斗。但现在我意识到，实际上这些想超越别人的观念，根源是恐惧。

潜意识中，我认为弱者就代表会低人一等，代表软弱无能，代表我会受欺负，也意味着我会受伤害。

这种观念跟大法的法理大相径庭。师父在《转法轮》第九讲的开释，让我理解了什么是真正的坚强。

师父说：“有人讲了，这个忍要做到这个成度，常人也得说我们太懦弱了，太好欺负了。我说，那不是懦弱。大家想一想，常人中年岁大的人，文化层次高的人还要讲个涵养，不和人家一般见识。何况我们炼功人呢？那怎么是懦弱？我说那是大忍之心的体现，那是意志坚强的体现，只有炼功人才能有这样大忍之心。”（《转法轮》）

随着我能更快觉察并努力摒弃这种执著，我开始意识到，我真正的坚强，尤其身为女性，在于对他人温柔以待。这种温柔是一种善良，目地是为了帮助他人，把他人放在第一位。

三、安全感

作为一名中层管理人员，我常常需要面对同事们的各种情绪，如愤怒、沮丧、焦虑、甚至是歇斯底里。我以前常常觉的很难应对情绪化的同事或者非常负面的同事。他们总会让我感到沮丧，就象是被拖进了他们的糟糕情绪中。以前我没找到这是触及到了自己的什么执著。

在我找到我对恐惧的执著后，我意识到是同事们的负

面情绪让我失去了安全感。他们的表现，就象小时候父亲表现出的极度情绪不稳，让我感到恐惧。

前几天，一位同事因为着急修改一篇报导而很有压力，他把这种压力施加在我身上。我通常很讨厌别人给我压力，但这次我明白了为什么。

以往遇到这种情况，我的第一反应总是把压力推回去，批评对方，强制他们停止表现负面情绪。其实这是我的一种防御机制，我要用这种方式掩盖自己内心的恐惧。

四、破解对浪漫的执著

我一直知道自己内心深处渴望找到人生的“另一半”，从而获得幸福。有很多年，我在努力的一层一层的去掉这个执著，比如识破这是现代观念宣导的浪漫、爱情，变异的男女关系等。

我以前认为，这种执著的核心是渴望得到生活上的幸福和满足。但在找到恐惧这个根本执著之后，我发现自己追求浪漫的另一层因素。我意识到拥有一个丈夫被我的观念刻画成完美的避风港，找到他意味着得到终极的安全和保护。

找到这个观念，让我有一种醍醐灌顶的感觉：原来我对浪漫的渴望竟来自于如此简单的执著。

五、结语

在悟到上述的这些之后，我感到距离真我更近了一步。过程中，我最大的感受是对师父的无限感恩，感恩师父耐心等待并帮助我走过这条极其坎坷的修炼之路。

师父在《转法轮》第一讲中说：“以后你们会明白，我都给了大家一些什么东西。”

师父的法讲的如此简洁、明了。我最近背诵师父这段讲

法，领悟到了这句话的深层含义，心中涌起对师父无法表达的感恩。我觉的人类的语言无法充份表达师父给予我们修炼者和世上众生的，也无法表达我们对师父的无限感恩。

我用自己对师父的无限感恩来结束我的交流，感恩师父的慈悲救度与安排！我会更努力的去除自己还有的人的观念、执著。我会更好的兑现自己的誓约，回归我先天的纯真。

（2026年美国华盛顿特区法轮大法修炼心得交流会发言稿选登）

再说时差

文：海外大法弟子

【明慧网二零二六年七月十七日】最近一次的编辑部通知，用了“美国东部夏令时时间”，也就是“纽约夏令时时间”。个人理解，这意味着通知主要强调的是海外大法弟子。如果大陆大法弟子要参与，则需要将时间转换为北京时间，以便同时发正念。纽约夏令时时间比北京时间晚十二个小时，即纽约星期一中午十一点，是北京星期一晚上十一点。北京七月二十日凌晨零点，是纽约夏令时时间七月十九日的中午十二点。

改变思维

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二六年七月十五日】没修炼之前，认识我的人都说我是个善解人意的，就是常人所说的“悟性好”，能洞察人的心理，说出的话不伤人，因此和人相处起来比较得心应手，人际关系不错。但和丈夫的关系却是一直不好，他做什么说什么都是和我的想法相左，还有女儿的叛逆，让我束手无策。

修炼大法之后，我茅塞顿开，大法的法理随着执著心的放下、心性的提高，不断解开了一个个心结，不但能够自己解开心结，还能“帮助”身边的同修，其实也是我的执著的另一种表现。

修炼人遇到任何事都不是偶然的，看似对方的问题，同时也是给我提高的，往往是开始找不到问题的结点，我就去学法，向内找，法理就会展现，我再跟同修交流。就这样的，我遇到同修的问题不断的变换，后来觉的越来越难了，提高越来越慢。

有一天，我家的水龙头坏了，修来修去浪费了很多时间。我看着它就想：这个水龙头好比人的思维方式，旧宇宙的加工厂，经它加工的产品都是不正的，我应该换一个新的。接着进一步想，人习惯性的思维方式都是为私的、保护自己的，再加上党文化的影响，更是每出一念都是为私为己的，唯我独尊，不考虑别人的感受。修炼人虽然知道法理，但是遇到具体问题，特别是触及到自己执著的时候，发出的第一念却经常和法是对立的。过后冷静下来会慢慢认识到，长此下去跟不上正法进程，渐渐会出现各种不正确状态。

怎么归正呢？师父点化我，改变思维，一个无私无我的思维，站在他人的角度看问题，理解别人，说话之前先考虑别人能不能接受。

在这个改变过程中虽然不轻松，但是效果显著。过去别人说我较真，喜欢说教。我开始还觉的别人不理解，还有点委屈，拿有人这样说“都是正常的”来安慰自己。后来明白了，别人的不理解正是反射出我没有理解别人造成的，问题在我这里。

为了更好的解决，除了学法向内找，我虚心和同修交流。既然每个人的思维方式都不一样，那我就看看别人怎么看问题的。这样做了，我更发现自己太渺小了，而那些平时看似平淡无奇的人，都有我没有的闪光点。我还打破过去看问题的方式，跳出自我，比较我和对方的语言表达，这样做让我看到了过去看不到的东西，学法时法理展现也多起来，看问题能很快看到关键点，解决就容易多了。

有一个突出的问题，就是修炼人往往会用自己悟到的法理去交流，很固执的认为自己在法上了，以自己的认识为绝对的、为标准会去对照对方，指出对方如何，而且会给对方下结论，错了也不自知。如果对方不接受，会说对方在保护自己的执著，而没有想是自己的问题。这样造成彼此不再交流了，甚至有的同修不和其他人接触了，即使去学法小组也只是只读不交流，也因此造成越不会向内找的人越不说，诸多的执著象乱麻一样纠缠一起，状态很差；麻木的做事，身体出现问题，精神颓废。这几年遇到不少这样的同修。

我把同修的问题当成自己的问题来修，去听对方的倾诉，以此了解对方的症结所在之处，然后把自己悟到的说

出来，提醒自己不能强加。如果对方不爱听，找出原因：为什么不爱听？找自己。结果发现，是因为表达方式都是按自己喜欢的方式，自己怎么得劲儿怎么说，还没有提高上来的同修往往都是察觉你说不符合自己的喜好，就不舒服、不爱听。我过去不也是这样吗？同修还没意识到，我却心急了。每个人的提高，都是需要过程的，是我执著了同修的执著。认识到之后，我诚恳的跟对方道歉，说出我的执著来，这时候往往对方也马上向内找了，也肯接受我提的意见了。

就这样我看着自己的思维，不但正念，还要正行。特别和常人接触，他们更看重我们怎么做。虽然有些耗时，不如直接讲真相来的快，但是他们看到我们的实际行为，他们就能从事实上得出结论，明白真相，真正得救。在和常人讲真相的过程中，对方有时反馈回来一些对我们修炼人的意见，我发现那些意见往往是我们自己哪里做的不够、哪里应该理解却没理解到。为了救人，我们需要最大限度符合常人社会的状态修炼，不能怕耽误时间而不和常人有一些正常交往和接触，不爱听常人说的话，怕自己被污染掉下去，否则是不是自己太自私了、心中没有等着得真相的世人？

最近还遇到这样一件事，本地区有二十多位同修被邪恶绑架了。听同修说，是一个同修带一个特务去了几个学法小组，结果这几个小组都被破坏了，有被绑架，有被骚扰，有流离失所。这位同修嘱咐我去别的地区通知一下。我由此想到，十几年前也有一位协调同修带我去多个学法小组，被其他同修说是特务，当时我不以为然，当作是给自己提高的，但是现在才悟到，那时怎么就没想到，自己的行为

给其他同修带来多大不良影响？因为我之前不和人接触，突然出来接触多个小组，在经历严酷迫害走过来的同修们会怎么看？现在还有个别同修，对其他同修的不接纳不理解，其实换个思维站在其他同修的角度就不难理解。

我想到师父的法，如果和接触的同修不能沟通好，有间隔，那就有我还没修好的地方。就这样我在和同修，和常人的相处中，不断的看到自己的执著，不逃避，放下执著，结果不知不觉中，不但自己在提高，和接触的同修一同精进，常人也不断有走进大法中来。

我悟到修炼人的自身修炼状态对别人来说是环境，环境越好对其他同修影响就越好，常人也更易于得救，为此我要更努力！▲



图：英国法轮功学员七月十八日在伦敦市中心举行盛大游行与和平集会，拉开了为期两天的反迫害二十七周年系列活动的序幕。游行队伍途经摄政街、牛津街、皮卡迪利广场、唐人街和唐宁街附近，最终抵达旧宫苑广场，随后举行新闻发布会和集会，呼吁国际社会共同关注并制止中共对法轮功长达二十七年的残酷迫害，同时谴责中共将迫害延伸至海外、实施跨国镇压。

- 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：464,261,980

- 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。