



图：墨西哥法轮大法学员应首都墨西哥城中心的夸乌特莫克区（Cuauhtémoc Borough）政府官员邀请，五月二十三日举办公开活动，向当地民众介绍法轮大法。参加者学炼了法轮大法的五套功法，并了解了遵循真、善、忍原则带来的益处。该区人类发展局局长华金·梅伦德斯、社会发展总局局长维罗妮卡·华雷斯·皮尼亚当场支持。社会发展总监、前联邦众议员维罗妮卡·华雷斯·皮尼亚（Verónica Juárez Piña）在区广场欢迎法轮大法的到来，赞扬法轮大法的原则以及学员们与居民的热情互动。

•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, 882, 752

•翻墙找到明慧网

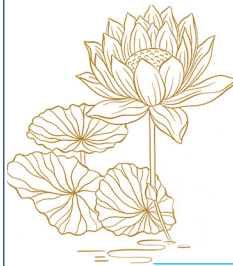
自由门电脑版：https://j.mp/fgp88

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 1295 期（2026 年 6 月 19 日） WWW.MINGHUI.ORG



图：美国俄勒冈州波特兰玫瑰节六月六日盛大花车星光游行（Starlight Parade），当地法轮功学员团体名为“法船”的大型花车再次荣获“最佳非商业花车总指挥奖”。

本期内容提要

【飞天】二零二六年飞天招生通知

【修炼】别把迫害看实了 迫害是假相

【修炼】找到根本执著 冲开层层空间

【评论】韩厥：在历史转折点选做“隐形守护者”

【文化】害佛而死 敬佛而生

目 录

◆飞天招生通知

飞天艺术学院舞蹈班招生通知..... 3

飞天艺术学院音乐班及飞天大学音乐系招生通知..... 4

◆海外综合

海外学员正法修炼活动简报..... 6

◆大陆综合

中国大陆学员近期遭迫害案例选登..... 11

◆修炼园地

别把迫害看实了 迫害是假相..... 14

找到根本执著 冲开层层空间..... 20

修去对自我的执著..... 24

常人社会的一切都是修炼人的考场..... 28

牙痛后的悟道..... 35

难去的手机瘾和根本执著..... 40

抛开对错 无条件向内找..... 43

◆时事评论

韩厥：在历史转折点选做“隐形守护者”..... 46

◆文化频道

害佛而死 敬佛而生..... 49

【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”。】

然而，依靠迫害他人换来的权势并未能长久。二零一九年十一月二十二日，赵春波从家中坠楼身亡，以一种极其惨烈的方式结束了一生。

结语：生命贵贱，皆在自己的一念之间

历史上的崔浩自诩张良，位高权重，却因盲目反佛而落的被灭族、受尽侮辱的下场；当代的赵春波同样手握大权，却因迫害无辜而走上了自尽的绝路。

他们的故事，向每一个现代人提出了一个严肃的问题：在利益的诱惑、政治的裹挟面前，我们该如何对待自己的良知？

生命可以因为品行而高贵到万人之上，也可能因为作恶而变的低贱痛苦。法轮功修炼者，往往是播撒善良与真相的使者。在这个复杂的世间，即便你无法完全理解他们的信仰，也请务必保持一份对善良的敬畏。

善待那些坚持真理的法轮功学员，其实就是给自己的未来留下一条退路。信谣盲从是灾，明辨是非是福。但愿每个人的未来，都能在一念之善中，走向真正的平安。▲

但在这场覆灭性的家族浩劫之中，唯独那个曾被崔浩嘲笑“荒诞”、因敬仰佛法而默默膜拜的弟弟崔模，奇迹般的获得免死，保全了性命。

为什么天理不能容忍对信仰的践踏？

很多人会问，佛家不是讲慈悲与宽容吗？为什么不能原谅那些破坏信仰、残害修炼者的人呢？难道是佛的心胸其实很狭隘吗？

完全不是。在传统信仰看来，佛法是宇宙的真理与秩序。宇宙是有原则和底线的；残害修炼者、诋毁神圣的信仰，就是在挑战善恶的底线。

打个比方，就象一个孩子执意去伤害生养他的父母。母亲的心再宽容，但人间的法律绝不能赦免他的罪行，必须依法惩处。人在地上行恶，天理在苍穹衡量。所谓的“报应”，不过是宇宙不可违背的法则在起作用。

千年后的警示：赵春波的悲剧

光阴荏苒，一千多年的岁月匆匆而过。在二十一世纪的今天，类似的历史悲剧是否还在上演？

自从一九九九年针对特定信仰的打压政策全面铺开以来，一些地方官员为了眼前的权位，甘当体制的打打杀杀的工具。曾任黑龙江七台河市公安局局长的赵春波就是其中之一。

在他指挥任职期间，大批无辜的法轮功学员被抄家、绑架。二零一零年，当地一名法轮功女学员刘术玲在劳教所被残酷迫害致死，受害者脖子上留下了一圈黑色的淤血。作为当地的公安一把手，赵春波对这些针对善良民众的暴行负有不可推卸的责任。

飞天艺术学院舞蹈班招生通知

【明慧网二零二六年六月十七日】飞天艺术学院舞蹈班招生。从即日起开始报名。大法弟子及大法弟子的亲属优先，将能成为大法弟子者也可以。报名者可先通过网络报名，初选通过者我们会和您联系。

招生要求：

1. 男生年龄十三岁以下，身高一米七四以上。男生年龄十五岁以下，身高一米七六以上。
2. 女生年龄十三岁以下，身高一米六四以上。女生年龄十五岁以下，身高一米六七以上。
3. 男女生腿长要求超过上身长十二公分以上。
4. 腿的软度要求：竖叉一百八十度，横叉一百八十度。

报名资料要求：

1. 报名者须提供一般简历、专业经历、个人及家庭修炼经历。一般简历需包括报名者姓名（中英文 / 英文名字需与证件名字相符）、性别、籍贯、国籍、生日，身高、体重、身体健康情况，家庭住址、电子信箱、联系电话。
2. 报名者需提供父母身高、籍贯及修炼情况。
3. 报名者近照
照片要求：一个月之内的近照，应包括全身立正姿势的正面、侧面、背面照，以及下叉和下腰的照片。并应穿紧身服或体操服。摄影者应采取蹲姿，以求准确反映身体条件。
4. 全套报名材料一次性寄全的方可作为正式报名材料进入审核程序。

5. 初选未通过者，未按要求提供报名材料、材料不全或不属实以及不属于本通知招生范围的，恕不回复。

如何联系：

海外报名：admission@feitianacademy.org

中国报名：<https://www.minghui.org/mh/contact-us.html>（明慧网投稿平台），选7（神韵、飞天报名）。

飞天艺术学院
二零二六年六月十六日

飞天艺术学院音乐班及飞天大学音乐系招生通知

【明慧网二零二六年六月十七日】飞天艺术学院音乐班及飞天大学音乐系招生。从即日起开始报名。报名者可先通过网络报名，初选通过者我们会和您联系。

招生要求：

1. 招生对像：音乐学生，大法弟子及大法弟子亲属优先，将能成为大法弟子者也可以。
2. 年龄：十三岁以上。条件特别好的，十二岁也可以报名。
3. 音乐班专业要求：至少达到音乐学院学前水平。
4. 音乐系专业要求：至少达到音乐大学学前水平。
5. 招收项目：小提琴、中提琴、大提琴、低音大提琴、双簧管、巴松管、小号、竖琴、长笛。

附注：今年单簧管、圆号、低音长号、二胡、琵琶名额已满。

害佛而死 敬佛而生 ——在历史的风雨中选择你的结局

文：从封

【明慧网二零二六年六月十日】在苍穹之下，人为万物之灵。人的生命极其宝贵，因为人能明辨是非、坚守良知；但人的生命也极其脆弱，在天灾人祸面前往往不堪一击。

中国传统文化一直强调“敬畏”二字。对神圣、对信仰、对善良的一念之差，往往决定了一个人、甚至一个家族的最终命运。历史是一面镜子，它用一个个真实的故事告诉我们：敬畏者生，狂妄者亡。

崔氏家族的“生死两重天”

北魏时期，有一位权倾朝野的重臣名叫崔浩。他才华横溢，精通阴阳术数，自诩为汉代张良。他曾屡次帮助太武帝出谋划策，击灭群雄，让北魏称雄北方。然而，这位智谋过人的功臣，却极力抵触佛教。在崔浩的屡次进言下，太武帝下令焚烧寺院、捣毁佛像，导致民众怨声载道。

与崔浩相反，他的妻子和堂弟崔模都极其敬重佛法。有一次，崔浩看到妻子诵经，竟然大发雷霆，夺过佛经付之一炬，甚至把纸灰倒进了厕所。堂弟崔模无力阻止，只能痛心的对着那堆污土叩拜，崔浩见状，还大笑弟弟荒诞愚昧。

然而，历史的清算来的迅猛而残酷。

几年之后，崔浩因触怒皇帝，被戴上镣铐押往刑场。在前往刑场的路上，昔日高高在上的司徒，竟被愤怒的卫士们往头上撒尿，只能哀嚎受辱，最终还连累了整个宗亲家族被灭门。

结语：明真相是福，坚守良知是希望之路

《赵氏孤儿》之所以能跨越千年流传至今，甚至传入欧洲，折服了伏尔泰、歌德等西方大师，正是因为其中蕴含了人类永恒的普世价值：忠义的精神，与善恶有报的真理。

在纷繁复杂的政治运动及相关“现实利益”面前，有的人选择当屠岸贾的“急先锋”，为了眼前短暂的名利去整人、害人、践踏善良法轮功学员，结果往往落的身败名裂、连累子孙的悲惨下场；而有的人，却选择象韩厥一样，即便身处险境和压力漩涡，也坚守内心的良知底线，宁可称病、宁可暗中相助，也绝不伤害以“真、善、忍”为做人指导的法轮功修炼者。

韩厥用他的历史抉择告诉我们：在关键时刻，保护善良、敬畏天道、拒绝参与迫害，就是在为自己和子孙后代积攒最大的福报。在这个复杂莫测历史转折点，愿我们都能以良知为锚，多一份对真相的正视，少一份急功近利的盲从，为自己积下阴德，选择一条通向平安的航道。▲

报名材料要求：

6. 报名者需提供：一般简历、专业简历、个人及家庭修炼经历。一般简历需包括报名者姓名（中英文 / 英文名需与证件名字相符）、性别、生日、籍贯、国籍、身高、身体健康情况、家庭住址、电子信箱、联系电话。

7. 个人近照：一个月之内的全身正面照片。

8. 录像要求：报名材料中必须包括近期演奏录像，或录像连接。录像截止日期另行通知。

9. 全套报名材料一次性寄全的方可作为正式报名材料进入审核程序。

10. 初选未通过者、未按要求提供报名材料、材料不全或不属实、以及不属于本通知招生范围的，恕不回复。

11. 联系方式：

海外报名：admission@feitianacademy.org

中国大陆报名：<https://www.minghui.org/mh/contact-us.html>（明慧网投稿平台），选7（神韵、飞天报名）。

飞天艺术学院及飞天大学

二零二六年六月十六日▲

海外学员正法修炼活动简报

美国俄勒冈州波特兰玫瑰节六月六日盛大花车星光游行 (Starlight Parade), 法轮功学员组成的天国乐团和“大法船”花车应邀参加, “大法船”花车荣获“最佳非商业花车总指挥奖”。下午六点三十分起, 各式花车、行进乐队、马术表演队和社区团体陆续登场。天国乐团团员们身着亮丽的传统服饰, 精神饱满、步伐整齐, 在雄壮而悠扬的乐声中稳步前行。沿途观众纷纷鼓掌喝彩、挥手致意, 不少人驻足欣赏, 沉浸在乐团带来的祥和与振奋之中。夜幕下, 由法轮功学员精心制作的大型“法船”花车再次成为星光游行的焦点, 所到之处, 人们啧啧称赞, 不时的发出欢呼: “Falun Dafa (法轮大法)!” 人们看到法船惊叹不已, 有些甚至鞠躬或者合十。主持人向观众介绍: “这支美丽的队伍庆祝祥和的法轮大法修炼, 花车上的学员们展示优雅的功法和分享真、善、忍的原则, 非常酷。” 此外, 本次活动被Fox12和KGW电视台同时进行现场报导, 为电视机前的数十万观众提供了欣赏游行盛况的机会。

纪录片《坚不可摧: 神韵幕后的故事》应真理部电影节 (Ministry of Truth Summer Film Fest) 之邀, 作为本季首部影片, 六月七日晚在达拉斯安杰利卡电影中心 (Angelika Film Center) 首映, 吸引了众多电影爱好者及当地政府官员前来观影。影片讲述神韵艺术家面对中共持续攻击和威胁, 仍坚守信仰、勇敢前行的历程, 深深打动了现场观众, 赢得广泛赞誉。电影放映结束后, 全场观众起立鼓掌, 向神韵艺术家们展现出的勇气与坚持表达敬意, 也对影片制作团队致以诚挚感谢。达拉斯北部的费尔

在一片迷茫中, 韩厥敏锐的捕捉到了时机。他没有直接告发, 而是委婉的向晋景公称赞赵家先祖当年的功勋, 哀叹如今赵家竟然断了香火。

这番话深深触动了愧疚的晋景公。当景公惊问“赵氏还有后人吗”时, 韩厥这才说出了那个隐藏了十五年的秘密——“有一个赵武”。

在韩厥的运筹帷幄下, 赵氏冤案得以昭雪, 赵武继承了家业, 并联合诸将彻底消灭了奸臣屠岸贾。至此, 公孙杵臼的牺牲、程婴的隐忍, 终于在韩厥的护航下, 迎来了正义的结局。

太史公的真机：为什么说“整人即害己，积德必昌盛”？

故事到这里, 很多人以为就结束了。但历史却在两百年后, 给韩厥的后代送上了一份丰厚到难以想象的“回赠”。

在晋国, 韩氏家族其实并没有建立过什么震烁古今的惊人功勋。然而到了战国时期, 韩氏子孙却与赵氏、魏氏一同瓜分了晋国, 一跃成为“战国七雄”之一的韩国, 封侯立国, 富贵延绵了十多代。

为什么一个功勋并不显赫的家族, 能获得如此巨大的福报?

大历史学家司马迁在《史记·韩世家》的结尾, 道破了这背后的天机: “韩厥之感晋景公, 绍赵孤之子武……此天下之阴德也……然与赵、魏终为诸侯十余世, 宜乎哉!”

太史公翻译过来就是说: 韩厥在暗中施恩、保全赵氏孤儿, 成就了程婴、公孙杵臼的大义, 这是天下最大的阴德。韩氏虽然在晋国没有大功, 却能福泽子孙十几代成为诸侯, 这完全是他们应当得到的善报啊!

韩厥：在历史转折点选做“隐形守护者”

文：李明道

【明慧网二零二六年六月十七日】在中国家喻户晓的传统戏剧中，《赵氏孤儿》无疑是最震撼人心的一出。人们无不为程婴、公孙杵臼等义士舍生取义的忠义精神而落泪。

然而，在这场惊心动魄的历史悲剧中，绝大多数人都忽略了一个至关重要的“隐形守护者”。他没有轰轰烈烈的牺牲，却在暗中布下了一张保护网，不仅拯救了忠良的血脉，更在百年后，悄然改变了自己整个家族的命运。

他，就是晋国将军——韩厥。

命运的抉择：不做帮凶，暗中相助

当年，晋国奸臣屠岸贾为了独揽大权，执意要诛杀赵朔全家。在那个充满血雨腥风的时刻，绝大多数官员为了自保，要么冷眼旁观，要么同流合污。

韩厥却站了出来。他不仅极力劝阻屠岸贾，还在大难临头前向赵朔通风报信。在赵朔含泪托孤、希望保全赵家香火之后，韩厥默默许下了诺言。

当屠岸贾血洗赵氏家族时，韩厥称病没有参与，用沉默表达了最后的对抗。更重要的是，程婴和公孙杵臼如何偷梁换柱、如何藏匿赵氏孤儿，韩厥全程心知肚明；然而作为手握兵权的将领，他却装聋作哑。这就是在那种情况下，对正义最大的暗中庇护。

历史的转折：十五年后的致命一击

一晃十五年过去，当年的婴儿（赵氏孤儿）已长成少年。晋景公生病占卜，卜卦说是有功之臣的鬼魂在作怪。

维尤市（City of Fairview）市长约翰·哈伯德博士（Dr. John Hubbard）与妻子一起观看影片后说，自己以前对神韵以及他们所面临的中共威胁不了解，感谢有机会观看这部纪录片，了解相关情况，在美国对人们进行威胁是不能容忍的。他表示，下次神韵再来演出，他们夫妻会来观看。阿灵顿市议员（City of Arlington）毛里西奥·加兰特（Mauricio Galante）对影片揭示的真相感到震撼，他说：“这部纪录片非常鼓舞人心，它揭示了深刻的真相，直击问题的核心。我也明白了他们（中共）为何如此恐惧。这部电影有一点非常引人注目：它揭露了美国大型媒体机构如何被收买，进而充当了中共的工具。这揭示了唯利是图的本质——这些媒体不仅背离了国家、民众和社会利益，更沦为了帮凶。”

麻萨诸塞州法轮功学员六月六日参加一年一度的温彻斯特镇节（Winchester Town Day），设了展位，展示优美舒缓的法轮功五套功法，不少华人、西人及其他族裔的家庭前来了解真相。一位华人妇女带着她的孙女来到摊位前，当学员准备跟这位女士讲解法轮功的真相时，这位女士开心的说：“我了解你们，我经常看你们的节目，新唐人就是你们办的吧，做的很好！”

美国宾州阿伦敦（Allentown）理海谷茶党（The Lehigh Valley Tea Party）六月四日举办会议，邀请“医生反活摘器官组织”（Doctors Against Forced Organ Harvesting, DAFOH）代表、杰西卡·罗素医生（Dr. Jessica Russo）和珍妮·希茨（Jennie Sheets）演讲。活动通过播放纪录片《沉默的收割：勇敢发声》（Silent Harvest: The Courage to Speak Up）及现场问答，向与

会者曝光中共针对法轮功学员活摘器官的罪行，并呼吁民众支持《法轮功与活摘器官受害者保护法案》(S. 4009)。不少与会者当场致信联邦参议员，要求支持该法案。

法国法轮功学员六月十二日和十四日分别在巴黎美丽城 (Belleville) 和圣米歇尔广场 (Place Saint Michel) 举办讲真相活动，向当地民众和游客展示法轮大法的美好，揭露中共对法轮功学员的迫害罪行，同时征集签名，制止中共迫害。阿迪尔 (Adil) 认为：“禁止人们做他们想做的事情是很荒谬的，这在我看来不合逻辑。”贾梅拉 (Jamila) 和几个朋友在圣米歇尔广场遇见法轮功，了解真相后，她感触的说：“言论自由是至关重要的。无法自由表达自己的思想，不能在人们所生活的国家自由的实践任何信仰，这是一种奴役，也是一座牢笼。”

荷兰巡回真相组六月六日再次来到西部城市哈勒姆 (Haarlem) 举办信息日活动，讲述法轮大法真相，揭露中共对法轮功的迫害。明白真相的市民用不同方式表达对法轮功学员的支持，纷纷在征签表上签名声援。一位艺术学校教师拍摄了学员在街头讲真相的场景，表示要在课堂上讲给学生听。

斯洛伐克法轮功学员五月三十日来到班斯卡-比斯特里察 (Banská Bystrica)，在斯洛伐克民族起义广场 (SNP Square) 组织了讲真相征签活动。人们纷纷停下脚步阅读信息展板，在请愿书上签名，并对在中国因信仰而遭受迫害的人们表达了支持。法轮功学员也在五月二十三日 (星期六) 来到尼特拉市 (Nitra)，在斯特法尼科娃街 (Štefánikova) 举办了征签与讲真相活动。当天由于恰逢尼特拉市集 (Nitriansky rínek) 活动，城里格外热

私，是一颗自私的心。为了维护自己的名，不顾别人的感受，只想改变别人，不想改变自己。我不断的向内找，越找头脑越清晰，越找心里越平和。

我曾想过：如果再有法会征稿，M同修找我改稿的话，我会不会拒绝？我心里清楚：不会拒绝，毕竟修炼了这么多年，我会把大法放在首位的。可又一想：心不纯，能改好稿件吗？还配做这么神圣的事吗？想到这，我真的很惭愧。

就在写这篇稿件的前几天，同修M跟我说：“想让你帮我修改今年的法会交流稿，可以吗？”我毫不犹豫的告诉她：“可以。你写完就给我。”

我把M同修的稿件修改后，发往了明慧网，当绿色的长方框显示“发送成功”时，我心里分外的清朗，我对同修的怨荡然无存！▲

我想事已至此，清者自清。我已经十几天没静下来学法了，干扰特别大，身体已经透支，我的当务之急就是多学法。

我离法的要求相差甚远，我开始向内找：是什么人心被触动了？被冤枉、被羞辱，面子挂不住了。对，是爱面子心被刺痛了，还有怨恨心、争斗心也出来了。这是师父让我通过这件事，把这些不好的心暴露出来。

去不好的心的过程漫长而艰辛。我每次出去讲真相，好象都能遇到M同修，想避开都来不及。每次见面，我心里都别个劲儿。为了不影响讲真相，我只好立即解体这个不好的物质，等心静下来再去讲。可下次见到她，还是这样，劝三退（退出中共的党、团、队组织）的人数也明显少，我很着急。

回到家里，我就针对爱面子心、怨恨心发正念。每次发完正念，只是减轻了一点，这样的状态持续了很久。妻子也为我着急，有时帮我一起发正念，并提醒我多学法。

对照师父的法，是我错了，我陷在谁对谁错的人理上了。其实事情的真相是什么、谁对谁错一点都不重要，作为修炼人，找到人心，去掉人心，提高上来才重要。法学懂了，我的心结打开了，感到身上不好的东西消去了许多。我不想躲避M同修了，必须走正自己的路。

有一天，我读了一篇明慧网交流文章，同修挖出了“争名”的心，给了我启发。我这容不得别人对自己误解、担心有辱自己的名誉，不就是“争名”吗？在这之前，我一直认为自己放下了求名的心，做而不求，没想到这个心一直隐藏着。有求名的心，才会“爱面子”。有求名的心，总想给别人展现好的一面，掩盖不好的一面。听到对自己负面的声音，心里就不平。那求名的背后又是什么呢？是为

闹，许多人纷纷在法轮功学员的真相展位前驻足，观看法轮功功法演示，并了解了中共在过去长达二十七年里对中国法轮功学员的迫害。众多签名支持呼吁停止迫害的民众，包括前政府职员雅罗斯拉夫·洛伦科维奇先生（Jaroslav Lorencovič）。他表示，最吸引他的是法轮功的核心原则——真、善、忍。他说：“我一生都认同这些价值观。这些原则是任何理性的人都不会反对的。”他此前曾间接听说过中共对法轮功的迫害。在了解到被非法关押的学员遭受活摘器官的罪行后，他直言这种行径不可饶恕。他说：“这简直是场灾难，令人发指。没有任何理由能为其开脱。”

“真善忍国际美展”五月四日在保加利亚巴尔奇克王宫文化中心（The Palace Cultural Center）开幕。展出的作品均由法轮大法修炼者创作，展现真、善、忍理念，以及法轮功学员在迫害中坚守信仰的精神，引发艺术界人士和游客共鸣。国际知名小提琴家兼指挥马丁·潘特列耶夫（Martin Panteleev）与他的音乐团体五月七日至十日在王宫文化中心为期四天的艺术节上表演，因此有机会参观同期举行的美展。马丁·潘特列耶夫观看画展后表示，作品融合了丰富的情感与强烈对比，营造出纯净而和谐的氛围。虽然部份作品描绘了迫害的黑暗，但他认为艺术家更希望展现修炼者如何在磨难中获得升华。他说：“正如那句谚语所说：‘穿越逆境，走向光明’，我认为这正是本次画展所传达的信息。”他的母亲、小提琴家玛尔塔·潘特列耶娃表示，作品让她感受到纯净与真诚，令人思考生命的意义与方向。

雕塑家内吉米·穆拉特（Nejmi Murat）和太太是开幕当晚对展出的画作表达高度赞赏的第一批观众。巧合的是，他当天也在王宫另一展厅举办自己的作品展览。内吉米·穆

拉特在参观画展后表示，作品中蕴含着能够永恒存在的精神力量。他认为，画展不仅让人了解法轮大法遭受迫害的事实，也展现了人类对更高精神境界的追求。他说：“这些画作展示了人们经历苦难与考验的过程，而这一切都在提升人的灵魂。这似乎是一个永恒而深具意义的过程。”

“真善忍真的深深触动心灵！”“好象我被一种力量召唤来这里寻找希望。我一直相信自己能找到希望。”墨尔本市民玛丽（Marie）在澳洲最大健康展上庆幸自己找到了法轮功学员的展位。六月五日至八日，墨尔本法轮功学员再次设展位参加了身心灵健康节（Mind Body Spirit Festival），展示动作舒缓、简单易学的五套功法，也不停的接待感兴趣的市民。“真、善、忍”的普世价值及促进身心健康的实效，备受民众关注。玛丽说：“我认为世界需要真、善、忍，更多的人应该参与进来。我想也许我就是那个应该传播这个理念的人。”退休人士约瑟夫（Josef）在现场购买了法轮大法主要书籍《转法轮》，他表示，法轮大法对人们的身心健康会有巨大帮助，而且“对各方面都会很有帮助”。

台湾中部三个县市的部份法轮功学员六月六日、七日假台中市饭店举办的两天一夜集体学法交流活动。两天的活动中，有三十组的小组轮动交流，也有最后一天的大组集体学法交流。来自社会不同领域、不同年龄层的学员们，分享在日常生活中如何抓紧时间学法、面对矛盾向内找、讲真相洪法中提升心性的修炼体会。来自彰化的贤宗，已经修炼超过二十年了，他分享，修炼法轮功让他的身体状况非常好，帮助他放下利益之心，以及对儿女的情，他说：“我现在没什么好烦恼的，就是做一个对谁都好的好人。”▲

抛开对错 无条件向内找

文：吉林大法弟子

【明慧网二零二六年六月十三日】在半年多的时间里，我经历了一次次放下“爱面子心”的修炼过程。我把这段经历写出来，向师父汇报，与同修们交流。

M同修和我妻子（同修）是在外面讲真相时认识的，彼此信任。M同修在过心性关时，常找我妻子交流。前年大陆法会征稿时，我帮M同修修改了稿件。M同修的法会稿在明慧网发表了，让我看到了M同修的精进实修。可后来发生了一件事，让我跟M同修产生了不小的隔阂。

一天，我女儿在外地被车撞伤，住进了医院。我和妻子连夜赶往医院，没来得及告诉任何人。两周后，女儿出院，我回到了本地，妻子留下照看女儿。

我到家的第二天，M同修登门，气冲冲的问我：“你们去哪了？什么时候去的？干啥去了？小某（我妻子）为啥没回来？你今天怎么不出去（讲真相）呢？”她的语气、表情和言辞让我感到是在审问我，我很惊讶，强忍着回答了她。她又说本地有传假经文的，是个男的。

M同修走后，我的心开始翻腾：M同修话里有话呀，象是怀疑我干了什么，怎么会这样？我心里愤愤不平。

隔了一天，我在外面找到了M同修，问她：“你为什么用那种态度跟我说话？有什么事？请当面说清楚。”她说是因为好几天没见到我和妻子，担心我们被邪党抓去了，同修都很着急，没别的。我们不欢而散。我催妻子尽快回来，可妻子回来后，M同修却说没有怀疑过我，我认为M同修在回避。

衡——争斗心；对于比我安逸的同事有嫉妒心；谁给我增加工作量或生活负担，就心生埋怨——怨恨心；有时吃饱了，觉的好吃还想吃几口，有时工作干完累了，还有时间就小睡一会儿。贪吃贪睡更是安逸心的表现……（写完这篇文章之后我又发现，在去除手机瘾的过程中，我的向内找并不是无条件的。是在压力下才不得不向内找，是不得已。因为向内找了才能解体邪恶，之后生活又恢复平静，时间一长环境宽松安逸心又出来了，不知不觉看手机的执著心又悄悄滋生。好象连向内找都有保护安逸环境的感觉。）

根本执著之所以“根本”，它是根本，是根子，有它就滋养各种各样的执著心。那些执著心象草，去掉了叶根还在，生存的环境还在，滋养它们的土壤还在，导致去掉它们很艰难，因为它的根没有去掉。所以我们要重视去除根本执著，彻底清除它，才能更好的去掉其它执著心。

当然，无论什么执著，它们都不是我们的，不是真正的自己，我们不承认它。不是师父安排给我们的都不要，不跟它走，我只归大法管，只归师父管，只在师父安排的路上修。

在最后的最后，走好师父安排的路，在师父安排的路上修炼走到最后，跟师父回家。

层次有限，不当之处，请同修慈悲指正。

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

广东雷州市法轮功学员冯彩凤，仅因在二零二五年十一月向一位卖水果的摊主递上一张“福”字卡，便遭绑架并被关押在湛江看守所。二零二六年三月，湛江赤坎法院在未通知家属的情况下秘密开庭，近日传出消息，她已被非法重判五年。自中共一九九九年开始迫害法轮功以来，她坚持修炼“真、善、忍”，多次遭绑架，两次被非法劳教，并两度被非法判刑，刑期分别为五年、三年半。

辽宁抚顺市五十八岁的法轮功学员革新，二零二五年七月十二日被望花公安分局雷锋派出所警察强行绑架，随后被非法关押在抚顺看守所。关押期间，他出现昏迷，被送往抚顺矿务局医院抢救。即便在昏迷不醒的病床上，他仍被戴着脚镣。家属要求摘除脚镣，警察却以“案子还没结束”为由拒绝。之后，医院检查出他患有脑瘤并伴随脑出血。革新出院后被直接送往养老院。他双腿无法行走，长期卧床，且被持续监控，不允许家属或外界探访。近日家属得知，他已被秘密非法判刑四年。

山东东营市五十三岁的法轮功学员邱红梅女士，于二零二四年五月在广西桂林旅游期间向民众讲述法轮功真相时，被龙胜县公安局国保大队及龙脊镇派出所警察绑架。她随后被非法关押在桂林市第二看守所，并遭到构陷。二零二四年年底，桂林市中级法院对她非法开庭。近日获悉，邱红梅已于二零二六年五月被非法判刑三年半。

辽宁鞍山市七十八岁的法轮功学员陈素媛，二零二六年一月二十日被立山公安分局国保大队指使双山派出所警察绑架，随后被非法关押在鞍山市第一女子看守所。立山

分局将她构陷到检察院，检察院将案件退回要求补充侦查后，立山分局又于三月十七日将捏造的案卷再次移交立山检察院。四月二日，立山检察院将卷宗移送立山法院。四月二十二日，她被鞍山立山法院非法庭审。近日得知，她被枉判三年，目前已提出上诉。

黑龙江哈尔滨市双城区法轮功学员赵喜华被哈尔滨市道里法院非法判刑三年零两个月。这是发生在二零二五年八月二十一日，包括赵喜华在内的二十多位法轮功学员被绑架和司法迫害中的一例。

黑龙江齐齐哈尔市富裕县五位女性法轮功学员被富裕县法院非法判刑：汤兴英（汤英）：两年两个月，勒索罚金五千元；景桂香：一年零十一个月，勒索罚金四千元；郭云香：一年零九个月，勒索罚金四千元；蒋俊华：一年零七个月，勒索罚金四千元；刘桂苹：一年，勒索罚金两千元。五位法轮功学员均已被送到黑龙江省女子监狱继续迫害。这五位学员均是在二零二五年七月二十日被警察绑架的。当天，富裕县警察共绑架了二十一名法轮功学员。

重庆璧山区八十多岁的退休女教师王金修，仅因坚持修炼法轮功，于二零二六年五月二十日被警察绑架，次日即被劫持到重庆走马女子监狱关押迫害。二零二五年十一月六日中午，青杠街道派出所指导员史禹尧带领一群人闯入王金修家中非法抄家，并将她绑架。八十多岁的老人被劫持到派出所，直到深夜近十二点才被放回。此后，警察在她楼下长期安排人员监视，对她施压与恐吓。二零二五年十二月十六日，重庆市江北区法院对王金修非法开庭，又对她枉判一年半。

山东菏泽市曹县六十多岁的法轮功学员朱文兰，于二

戏，游戏了一阵子才想起我怎么能在这呢，急的使劲念“法轮大法好，真善忍好”，才升到空中从梦中惊醒。

根本执著之所以“根本”

曾经同修们都向内找，挖出自己的根本执著，我也找。可我的根本执著是什么呢？我自小身体弱，但也没什么大病，最初学法有为了身体好的成份，但还不是根本执著，那我当初是因为什么决定学大法呢？因为我感觉学大法能修成。想修成不对吗？想修成为了什么呢？修成了可以摆脱人间各种烦恼，不被世事牵绊，超脱出去达到大自在。哦！我是不想承受痛苦，想心情轻轻松松，不被人间烦恼困扰，超然世外自由自在。找到这儿就以为是根本了。这次手机瘾黏黏糊糊，去除艰难，不断深入向内找我才发现，超然世外自由自在背后是安逸心，这才是那个根本执著。而手机瘾的根子就是安逸心，追求舒服，享受生活的平静愉悦，被安逸笼罩才会时不时冒出手机瘾。手机瘾是被安逸心滋养的，滋养它的土壤没有被清除，手机瘾一直有存活的环境。所以才反反复复，黏黏糊糊，去掉之后又出现，去掉一层还有一层。虽然逐渐减弱，但还是有。而且安逸心这种“温水煮青蛙”更加狡猾隐蔽，使手机瘾去除时有种拳头打在棉花上的无力感。

打开这条思路之后，我发现很多执著心都和根本执著——安逸心有关：怕心是怕邪恶迫害骚扰，其实是怕失去安逸的生活环境；私心只为自己想，不为众生着想，只想维护自己的安逸生活；利益心想攒钱，买便宜的东西，有更多钱也是想维护自己的安逸生活；工作上攀比，想和别人一样轻松，还是安逸心；不能象别人一样安逸就不平

难去的手机瘾和根本执著

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二六年六月十日】几年前，我曾因沉迷手机招致邪恶骚扰。当时一直繁忙的工作终于轻松了，学法时间能保证了，但每天按时学完法后，好象完成了任务，其余时间开始放松，看电视剧、文化节目等，还总觉的能提高文化素养和工作有些关系，找借口放纵自己。直至邪恶电话骚扰，才不得不向内找，放下这些执著。

过一段时间又放松了，开始看工作资料、与工作相关的文章、社会热点等。后来这些也不看了，基本留下的都是工作工具。但只要工作生活需要打开手机，就又找到借口忍不住看一会儿，忽然回过神来赶紧放下手机。回忆刚才怎么打开手机的，怎么就点开这个内容了，自己也茫然，迷迷糊糊。总感觉自己在吃力的控制、控制，控制不住又看了。又好象在不断试探，没出什么事就又看看，还没出什么事再看看……直到导致一些麻烦骚扰等，在紧张的压力下才不得不向内找，迫使自己正念强起来，加强学法、背法、发正念，在师父慈悲保护下才走过来。

几年来手机瘾反反复复去除，逐渐减弱，但始终不能完全去掉，自己也很苦恼无奈。一直认为手机瘾背后是色欲心，发正念清除手机瘾同时也清色欲心、好奇心等。

就在写这篇文章之前的一天，因为给长辈网购医疗用品，睡前在购物平台查看，之后又翻看了几个商品，还觉的挺有用赶紧收藏起来。突然反应过来不能看，赶紧放下手机。夜里梦中我在和同事聊天，不一会儿却和鬼做起游

零二五年十月初被曹县城关镇派出所抄家、绑架并关押。随后，曹县公检法相关人员对她罗织罪名、构陷起诉，最终非法判刑三年。关押期间，她的身体迅速恶化，最终无法行走。在家属强烈要求下，曹县公安才将她送入医院病房。朱文兰在被送往监狱前，于二零二六年四月二十五日含冤离世。▲

别把迫害看实了 迫害是假相

文：中国大陆大法弟子 雪梅

【明慧网二零二六年六月十一日】二零二三年，关于大法修炼者的电影《再次成为神》精彩上演，最后“无迷智者”出现，点化大法弟子和世人说：“能否再次成为神，就看你如何选择。”他特别严肃的表情和深切期盼的眼神让人印象深刻，仿佛在告诉大法弟子和世人，这个选择不仅仅是一个自己能不能成神的问题，而是关乎自己和代表的天体的众生生死存亡的大事，他期待着大法弟子和世人能排除魔难，做出正确的选择。

师尊发表了新经文《关键时刻看人心》后，就很长时间不讲法了。明慧网上，每天都能看到许多大陆同修因证实法救人被绑架，邪恶对大法弟子进行着强加的严厉的考验。

师尊在《精进要旨二》〈排除干扰〉中讲：“在大法与学员受到迫害性的邪恶考验中我一句话也没讲过。就如同你们上大学考试一样，老师还能在考场上再告诉你们考试题怎么做吗？”

我悟到，大法弟子修炼快要结束了，师尊在看我们每个大法弟子最后的选择，是否在祸乱当中能对大法坚定不动摇，一修到底。也就是为自己的修炼交答卷的时刻到了！在全盘否定迫害中走向圆满，其实这不是师尊当初的统筹安排，不是师尊要的，但是旧势力非要参与所谓考验大法弟子，所谓“帮助大法弟子修炼”“助师尊正法成功”都是借口，他们所干的都是对师尊正法的干扰和破坏。

师父“将计就计”，让我们大法弟子在全盘否定旧势力安排的考验中，走向师尊安排的修炼路，走向圆满。

要首先冷静的想一想了，然后再善意平和的说一说，或者根本就不说了，也觉的没必要解释了。

我前两天就在想，我悟性太差，这些执著欲望被逼到这份上才想的起改了，现在确实去掉和改了，但能不能长久呢？是不是好了以后又会故态复萌呢？不过我转念一想，一切都是师父在看着呢？也许我在吃的方面，和修口方面真的有了正确的状态和养成了好的习惯，牙痛就会消失，牙痛不过就是假相，师父将计就计利用它来为我提高，我真正的提高了，师父就不允许那些干扰再存在了。在这个正邪大战的最后时刻，师父没有给我们个人安排那样没完没了的消业。

这段时间，因为知道了在海外的情况，我和家人同修都在加大力度发正念清除邪恶。前两天，我在要发正念时，有个念头冒出来：自己的牙齿痛成这样，先不忙为海外的情况发正念，还是先把自己这里的问题解决了再说。但我转念一想，邪恶在海外这样疯狂，我怎么能这么自私呢？多一个大法弟子发正念就多了很大的力量。我就是要融进大法弟子的整体之中，彻底解体你这些所有的邪恶。于是我正念的目标直指所有在海外迫害大法的邪恶。

没想到，我发完正念后，牙不怎么痛了。前天和昨天我去给几个人讲了真相，做了三退。今天，牙不痛了，一切正常了。我从中悟到：放下旧宇宙为私的小我和假我，才能成就新宇宙无私的大我和真我。

我知道，其实我们做的一切，真的没有一样是为师父做的，都是给我们自己做的。师父为我们承受的一切，为我们做的一切，都是为了成就大法弟子和为更多众生能得救。深深感恩师父对我们的慈悲苦度。

然后一笑了之。在单位上，客户那儿，我发现自己也能有这个状态了。

我有时也在想，自己修炼二十多年了，现在因为牙痛成这样了，才知道了修口的重要性，悟性不是一般的差。师父在《转法轮》中要求我们修炼一来首先就要做到：“打不还手，骂不还口。”“修口”那一节，我不知读了多少遍，背了多少遍，但做到的时候真的太少了，特别是这些年，真的是惭愧。

在牙痛的很厉害的那些天，身体很难受，心里也有些慌，我想：这是在消业吗，要消到什么时候呢？后来我仔细想了想，就算是消业或被邪恶钻了人心执著的空子，那些邪恶的生命或虫子细菌之类的在那干坏事，师父要我做到什么呢？哦，师父是将计就计，要我去掉人心执著，在修炼中升华上来，这才是师父要的啊。我一下觉的心里踏实了。

我也回想起，这些天来，自己找到了很多表现出来的人心、欲望。自己发现这么多年都没去掉它们，是因为一直把它们当成了小事，没在意，根本没重视。比如在吃的问题上，家人以前提醒我时，说我吃肉的欲望太强了。我以前还真的很不高兴（现在想来是那个欲望在那不高兴），觉的同修在这个问题上小题大做，我说：“不要走极端，该吃就吃嘛，比如吃肉，我吃不了的时候，肚子就会疼，我肚子就没有疼嘛。”比如在修口方面，那也是一塌糊涂，一遇到被冤枉，别人说了刺激的话，心里马上就不舒服了，有话就不能好好说了，语气就可能高八度了，在外面有个面子问题，还好点，在家庭中就更差了。

这次牙很痛，痛到骨头里去了，于是看到再好吃的食物也没欲望了，遇到再刺激的话，也不敢随意回怼过去了，

师尊在新经文《关键时刻看人心》中给予我们大法弟子“上大学考场”之前的再次谆谆教导。

师尊启悟我们，遵照师尊的法去做，“以法为大”，就能全盘否定邪恶的考验，走向师尊安排的金光大道，走向“伟大的圆满”。

那么从这个角度来说，如果我们大法弟子都能在所谓旧势力的考验中，保持头脑清醒，无论邪恶怎样引诱，威胁，都不动摇，都坚定的想：我只归大法师父管，其它的安排我都不要！都横下心来，放下一切常人的心事，放下生死，把自己和家人的一切都交给师父，求师父为我们做主，那迫害就烟消云散了，那迫害不就是假相了吗？

我看到身边有许多同修都非常坚定，在救人上无所畏惧，了不起，令人佩服。在经历了被绑架迫害回家后，还能振作起来，克服怕心从新走出去，象什么事都没发生过一样，平稳祥和，通过对师尊和大法的坚信达到正念正行，否定了迫害，都在走师尊安排的修炼路，在慈悲救人，警察都佩服。

一个流离失所的大姐同修，她说：“我都出来五年了，警察还找我，我不怕，我在本地讲真相，有时候累了我坐在一个车站或大商场门外，来了人我就讲，有的人退了党团队高兴的要了护身符，感激的直说谢谢。有个人对我合十，有个人还要给我磕头，人都在等着得救啊。”

一名同修说：“有个老同修面对面讲真相已经讲了三、四万人了，现在还在坚持救人。”有个男老同修说：“我昨晚讲了二十六个人，面对面发了二十六本真相资料。”

我还想起在机关部门退休的A同修，她七、八年前就对我说：“我已经讲了七、八万人了，我先拉家常搭上话，再

聊真相。”一次，她单位找党员签名。她说：“我退休前在单位没公开大法弟子身份，谁也不知道我修大法，单位的人也没讲真相，没做好。这回他们打电话叫我签名承认自己是党员。我在电话中说，我是修炼法轮大法的，不信共产党，我退党！你们别找我签名了。法轮大法是正法，天安门自焚都是造假栽赃陷害法轮功的，炼法轮功的都是好人，你们记住诚心敬念‘法轮大法好，真善忍好’，能保平安，瘟疫天灾都能保命！我原来没机会跟你们说，还牵挂你们，正好借这个机会跟你们说说，念‘法轮大法好，真善忍好’真的很管用！”她堂堂正正的正念一出，师父就为她做主了，迫害解体了，谁也没再难为她。

就看大法弟子的心怎么动。符合大法，迫害就自动消失；不符合大法，怕自己受冤狱迫害，怕死，怕家人受委屈，怕失去常人中的名利情和安逸生活，都会让邪恶高兴，抓到把柄，使迫害更加邪恶疯狂，这种情况就是没有做到信师信法，没有否定迫害。

其实从一九九九年迫害一开始，师尊就发表了新经文《走向圆满》，那时候大法弟子就一批批的被邪恶强迫拉上“考场”，强加进行“瓦解式的”邪恶考验，师尊“将计就计”在看我们大法弟子谁是“金子”，谁是“沙子”。

师尊说：“甚至于每个大法弟子的一举一动、一言一行，你甚至于思考的一个问题都不是简单的。将来你们看，都是安排的相当细密，不是我安排的，是这些旧的势力安排的。”（《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉）

我悟到，大法弟子可能会经常面临着一个选择，师尊不让我们弟子们说的做的那些事，不正是旧势力给大法弟子安排的吗？所以“按照师父要做的去配合、圆容”，走

现在被邪恶钻空子的地方。那天，我在吃饭时对家人说：“我现在真的能理解和同情别人处于这种魔难的痛苦了。”家人说：“这种状态在平时就要修出来呀，在平时就要对别人多一份爱心和善意，不能非得自己去经历一番后才想的起同情别人啊……”

我知道牙痛，有吃的欲望方面的漏洞，其实还有修口方面的问题。那些天，我发现，我太执著于我们的一个大客户是否会被另一个大的集团公司收购了，因为他们被收购后就不能在我们公司进货了，这牵扯到我的切身利益，所以我很关注这件事。因为听到一个厂家的业务说起了这个事，我就走到哪儿都会去打听一番，和别人议论议论这事，还用我自己的猜测对那个大的集团公司进行负面评论。

我发现我去说了这件事后，自己牙痛的情况就会加剧。我警觉了，后来我想，我那不是在到处传小道消息吗？那不是典型的不修口嘛。我不能再去问和说这件事了，所以有时碰到了合适的人，刚想问，我一下就能想起牙痛的情景，那个话硬是到了嘴边又把它咽下去了。我后来就彻底打住了再去问和议论这件事。

后来，我发现我在工作中、家庭里，有时刚想说什么，我一下就会想起，先想想这句话该不该说，不符合法的，不符合修炼人心性标准的话，就不能说了。因为那个牙痛给我造成的印象太深刻了。比如家庭中，以前有时家人同修会无意中说到一些刺激我的话，或不符合我的观念的话，我以前就会不假思索的回怼过去，或讽刺挖苦几句。因为在家庭中很放松，有时完全忘了自己是修炼人了，说话时是没经过自己的主意识的。现在，我发现自己在这方面能控制自己了，首先能做到保持沉默，然后再想想师父的法，

一起来，那颗门牙轻轻碰着下面的牙齿就开始痛，还有吃饭的时候就更痛。这段时间，家人做饭都是给做的那种很软和的食物，我原来那种吃好吃的食物时那种很高兴、大快朵颐的状态消失了，取而代之的是吃饭如受刑的畏难感。家人说以前看我吃饭，总是很香的样子，胃口不好的人和我一起吃饭胃口都会好起来，这几天，看我吃饭斯文了，不再是原来那种狼吞虎咽的样子，学会细嚼慢咽了。因为一不小心让那颗门牙碰着硬一点的食物，那就是痛入骨髓的痛，所以要小心翼翼的避开它。

记的有一天在吃饭时，因为牙痛，我感到很沮丧。沮丧的原因是不是因为痛的本身，而是觉的自己的悟性太差了。在牙痛前，同修多次提醒我：平时要主动的去修，不要在魔难来时，在痛苦中才被动的去修。我当时怎么就是听不进去同修的提醒呢？其实那很可能就是师父借同修的口来点化自己，而自己是那么的不悟，回想起此前自己吃东西执著成那个样子，欲望那么大，人心那么重，真是无地自容。对了，牙痛前一天，我路过一个零食店，进去买了好几样我喜欢吃的零食，还觉的挺便宜，买到了。

而且我也对其他同修感到深深的歉意，为什么呢？因为在我周围有不少同修，多多少少，在牙齿方面都有一定的魔难，以前听哪个同修牙齿不好了，不能吃硬的食物了，我自己都有一种沾沾自喜的感觉，觉的自己的牙齿还是不错，觉的同修的牙齿不好为什么就不在修口方面下下功夫呢？老要吃软和的食物，那不是在将就那个不好的东西吗？看看我，什么硬的东西都吃的下、嚼的动。现在，自己也是这个状态时才发现，在痛苦中多么希望别人能理解自己呀？那种不能同情别人、自高自大的状态，也很可能就是

正修炼路，就听师父话，叫做啥做啥，修炼就变的简单了，思路清晰，剩下的就是努力排斥人心的干扰！

师尊给我们开创了明慧网来指导我们修炼的大方向。明慧网上一些同修的成功过关经历，让我们备受鼓舞，结合自己的修炼走出自己证实法的路。在过关中的正念是最珍贵的，因为有正念，才符合大法，师尊就能出手，什么都能帮了我们，救我们，所以就没有过不去的火焰山。可是如果过关中怕失去常人中的东西，包括名利情，甚至包括这个肉身，就是没有正念，会让自己孤立，那时候是掉在人中了，低灵也能干扰了，关难过去，因为师尊和正神无法出手帮。

具体细节上怎么去符合法，怎样避免和否定、排除不合法的一思一念，一言一行，就非常重要，在生活中从细节上修自己。

大法弟子Q，近六十岁，跟她熟悉的同修说她实修不够。但后来她在同修的帮助下自己学会了做资料，走街串巷讲真相，参与寄真相信救度公检法司众生，没精进多长时间就被绑架。

此同修在警察非法审问她时，开始的时候不知所措。警察问她，资料哪里来的？她说自己做的。打印机谁给安装的？她说：“这个我不能跟你说，你让我出卖同修还不如让我死了呢。”警察就不问了。警察吓唬她说，不签字就要把她家的人都绑架来，她就吓的签了字，第二天警察让她回家了。后来，她痛悔莫及，一直低落，知道自己执著亲情，背叛了师父，是有罪的，错误的。同修们就鼓励她振作起来，师父讲：“因为修炼没结束你可能还有机会。”（《各地讲法十五》〈二零一八年华盛顿DC讲法〉）。并肯定她没出卖同修

的正念正行，让她跟师尊忏悔，求师父给她从新做好的机会，同时帮她发正念，此同修正念又起来了，立即鼓起勇气发了从新修炼的严正声明。

当年中秋节前，警察把她连同她的两三个家人一同绑架到派出所并威胁她，不签名，就把她家人也都怎样怎样。这位同修这时候下定决心，决不再做对不起师父的事，她说：“我上次已经签了名，对不起师父，这次无论怎样，死也不签了！”结果，警察再没逼她，当天把她和家人都放回家了。

当然修炼是严肃的，这关其实同修没过好，但师尊慈悲，给了她从新做好从新选择的机会，当她横下心来说“死也不签”的时候，迫害立即解体了，她从新做好了！证明了迫害其实真的是假相，所以从一开始就放下生死，横下心来说“死也不签”，把自己和家人的一切都交给师父，是很重要的。

一同修从某省男子监狱回家后说，他回家之前，此监狱里的所有迫害大法弟子的刑具都被拉走了，不准刑讯逼供大法弟子了。那么在师尊正法到这个成度的时候，仅仅是邪恶一吓唬就签名就是对自己修炼不负责，对自己世界众生不负责。

现在许多公、检、法、司、政法委、“六一零”、公安警察、包括居委会的人都明白了真相，另外空间的邪恶都操控不了他们了，他们不愿意参与迫害了。有的选择悄悄保护大法学员，许多消了罪，得了福报，有升官的，发财的，孩子出国留学的；同时有许多参与迫害的人上了恶人榜的，一些警察目睹自己同行遭恶报，甚至殃及家人，很害怕，不敢参与迫害了。

还有一个同修，她不修了，同修把她找回来，她写了从新修炼的严正声明，决定从新修炼。但有一天，警察和

牙痛后的悟道

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年六月十六日】前段时间，我的牙痛了十来天。表面原因是家人同修买来了瓜子，我觉的好吃，某一天就吃了一大堆，这种瓜子壳很硬，嗑瓜子壳时要用牙齿使劲嗑。家人同修还买来了一种高粱糖，是很粘牙的那种糖，一嚼就会粘在门牙上，要费较大的劲才能咽下去。然后某天，炖汤用的是那种干菌子，家人同修嚼不动，于是就我一个人把它们使劲嚼了吃了……

然后，过了两天，我的整个嚼过干菌子的左边上下牙都开始痛，遇到冷热酸甜的食物都痛，而且更严重的是吃饭的时候，左边门牙，就是使劲嗑瓜子的门牙和对应的下面的牙齿就开始痛了，一碰到稍微硬一点的食物，门牙就象要从根上断了似的，那种疼痛还辐射到整个脑骨。

牙痛状态出现后，我想起了此前上面的三种表面情况，但我知道那其实都是表面因素。我回忆起牙痛前一天，我和公司里的人在那评价一个常人如何对其儿子的溺爱，我知道随便背后非议别人这是造了业了。家人同修也帮我找原因，同修提醒我：吃的欲望太强了，买回来的瓜子一次吃那么多，上班的时候出门要抓一把糖，平时吃肉也很吃得，多次提醒我要克制吃的欲望，就是控制不住自己，还用各种说法给自己放纵吃的欲望找理由。我知道牙痛是好多因素堆积在一起造成。

随后，牙痛的情况时好时坏，上班做正事的时候不痛，讲真相的时候不痛，学法背法入心的时候也不怎么痛，但空闲的时候就痛，而且是痛的很心慌的那种痛。有时早上

因为我刚进院子的时候邻居就告诉我：“你婆婆当着众人的面骂了你一下午，你当心点。”我转念一想，今天得忍。我强压住心中的怒火，对她说：“妈，你今天没吃饭啊，我马上去煮。”她一听，不吱声了。其实婆婆是无理取闹，她从来不吃早饭，偶尔吃点米糊之类的，早上十点左右才起床，把屋里的棍棒收拾了，差不多就中午十二点了，午饭和早饭一顿吃，她这是故意找茬骂人。

有一天，她骂我几个月都没有给她煮肉吃了，可我丈夫出门打工还不到一个月。我没动心，照样把饭菜给她端过去，没有特殊情况，我都不进她的屋里，端饭菜都是一只脚在里，一只脚在外，把东西放到她桌上就走了。这些事情太多了，几乎天天都在魔人心。

我很惭愧，修了二十八年，怨恨了二十八年，今天才渐渐把对婆婆的怨恨心理清、看淡。

我现在看婆婆不觉的她那么讨厌了，反而觉的她很可怜，感觉她就是专门来成就我、帮助我修炼的人，我应该感谢她。就在我快写完这篇文章的时候，近年来还在一直漏气的那个电瓶车轮胎，能加满气了，不再漏气了，这么多年都是用高压气枪打，都只能加进半袋气，而且还漏气，现在正常了。

居委会到她家让她签不炼功保证书。过后她对同修说她是不签。但是那些人说，如果不签就不让她两个孩子上学，她就签了。现在她又不修大法了。

大法弟子的一切都是师尊在做主，常人谁能说了算？那不是邪恶在吓唬人吗？那些被迫害的同修，也是正念不足导致的。所以如果对师父对大法坚持坚如磐石的正信，豁出去把自己和家人都交给师父，死也不签字，心里只念正法口诀，就是在走正路，才能让我们顺利得到师尊和护法神的保护，排山倒海，干扰瞬间解体，迫害烟消云散。

大法弟子A，诉江时女儿即将出国留学，她毫不犹豫的诉江了。不久女儿大学假日回家，她对女儿说：“报答师恩的好机会到了，你也诉江吧？目的是纯净的证实法，不是为了自己，不会影响你的前程的，因为咱们的一切都是师父做主的。”女儿立即自己单独写了诉江状，同修们配合发正念，一起堂堂正正去邮局发送，寄出后心里很坦然，很快收到诉江成功妥投。结果前程一帆风顺。

从法中我悟到，其实从某个角度上讲，迫害只是个假相，师父也在“将计就计”，在成就我们大法弟子，看弟子在惑乱当中对大法本身能不能认识，“有这样一个问题，所以就会有干扰，有考验。”（《转法轮》）修了这么多年，总要走向圆满吧。表面上是邪恶在迫害，其实是师父在把控一切。明慧网刊登的同修交流文章中，有一同修梦见自己上考场，是师父亲自在监考。

神韵遭受的迫害恐吓，海外迫害的发生，是邪恶不让大法弟子圆满，不经历放下生死的考验就圆满了，邪恶心里不平衡，让师父代大法弟子承受。但是师尊也在利用这个形势来给落下的学员提升机会，圆满我们的大法弟子。

找到根本执著 冲开层层空间

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年六月十二日】我是一九九七年得法的大法弟子，今年七十岁。往事不堪回首。二十来岁时应该是人生中最美好的时光了吧，而我在这个年龄段就感冒啊、发烧啊、身体出现这个毛病那个毛病、痛经等，时而到乡村医疗点买药、打针什么的。到我三十岁左右，身体每况愈下，身患心脏病、浅表性胃炎、神经衰弱、失眠、心肌炎、低血压、气血不足、阑尾炎（手术切除）、双侧扁桃体炎（手术切除）、胆囊炎、鼻炎等。这么多疾病缠身，你说我怎么活吧，那真是痛苦不堪、生不如死，真感觉到苦海无边、总也无岸啊！但是冥冥之中好象我在等一件事情、还是一件事情在等着我，总是有那么一丝丝的感觉吧。

一九九七年七月，我喜得法轮大法，还没看完《转法轮》这本宝书，我就感觉这个功法很好，那天早晨我就去炼功点学炼功去了。因为我们这块儿比较偏僻，得法比较晚，炼功点算上我才三个人。两位功友姐姐耐心的教，我努力的学，动功还没全学会，就到晨炼结束的时间了。往家走的路上，身体别提多轻松了，往常象灌了铅一样的腿此刻都想跳起来。我心里美滋滋的，就想炼这个功真好，我无比由衷的感谢师父！

从学功那天起，我什么病的感觉都没了，没几天，我把家里的药、单位办公桌里的药都扔了。我一下从昏昏沉沉、浑浑噩噩，变的轻松如意、心中充满光明，脸上满是笑意。我就象从苦海中一下升往天堂（当时就那感受），那个反差也太大了吧，就感觉自己怎么这么幸运呢！简直幸福极了，

的饮食就行了。她照样象个小喇叭唠叨个不停，她闹，我丈夫就把电视声音放大些，听着电视睡觉，或早点吃晚饭去遛弯，等她关门睡了才回来。

有一天我丈夫正在看电视，被一阵巨大的声音惊的跑出去。原来婆婆正在把她住的房子的每一道门用至少十来个和手臂一样粗的木棍撑住，然后底下用至少七、八块墙砖靠紧，响声就是她用砖砸木棍、撑木门的声音。四道门，几十根木棍，几十块砖，晚上撑好，白天又拿出来。卧房里还要放六只浇菜用的大水桶，门窗要用塑料布封严。每天重复做这些事，难怪她的门经常坏，老叫我丈夫给她修门。

丈夫大声吼婆婆不要再撑门了，这下可捅马蜂窝了，婆婆开始骂她儿子不要管她的事。我过去劝她不要骂了，快过年了，对家里不好，她就连我一起骂，骂脏话，不堪入耳。我一下子没有守住心性，跟她干了起来，把东西摔的“咚咚”作响，把她从头到脚狠狠骂了一顿，她吓的躲进房间去了。我虽然出了气，很痛快，可过后心里很后悔：这么多年都忍过去了，今天怎么就忍不了了昵？

我仔细查找自己，这么多年为什么能忍婆婆：一是怕影响家庭和睦，怕外人说闲话，说儿媳无孝道；二是怕自己忍不住造业，掉层次，这些忍都是常人的委屈而忍、含泪而忍、顾虑心之忍，根本就不是一个慈悲的修炼人之忍。

丈夫去外地打工前，给我做了交代：“把饭菜煮好点，说话、做事小心点，万一惹着她，你一个人在家应付不了。”这一下我就得把时间抓紧，提前关店门，回家做家务、种菜园。每天洗漱完了，差不多晚上十点过了。

有天早上我起床晚了，来不及做早饭就走了。下午婆婆一听到我进门，就开始叨咕起来，我的火一下就往上冒。

暂停了，很长时间没拿去修。那天正准备拿去修的时候，随手打开居然正常了。

三、再去对婆婆的怨恨心

公公去年去世了，大姑姐、小姑子她们要把婆婆接到她们两家轮流住（可能是公公去世前交代的），因为公公的钱、存折都被小姑子保管（办完丧事我们才知道）。为此，厚道的丈夫破例的说了她们一次伤和气的話：“我是儿子，爸爸为什么不把钱拿给儿子呢？”公公的一切安葬费用，我丈夫用手机一次付清，其它的一切费用也是我们全部出，按当地最好的风俗标准办的，费用数目也不少。她们不好意思了，小姑子把账算了一下，三家人摊，结果我们还是摊大头，她们只出了一少半。

她们走时，还向我们示威似的说：“我们把妈带走啦！”我想我是修炼人，赡养父母是我们做儿女的本分，我就说：“姐，你们先接妈在你们家住一段时间，散散心。她想回来就回来，这里永远是她的家。”

婆婆在大姑姐家只住了十几天，在小姑子家住了一晚上，她们就受不了了，因为婆婆几十年都养成习惯了，白天叨叨、晚上叨叨，公公在世时陪她叨叨，直到她睡着了为止。大姑姐、小姑子两家的子女都有意见，孙子要上学，儿女要上班，影响一家人都休息不好，她们又把婆婆送回来了。我要是不修大法，我肯定是不干的。我女儿结婚，老人一句话都不提，也不拿一分钱。而她们两家女儿出嫁，都拿大红包，逢年过节还给她们两家送礼。

我有时候半开玩笑的说丈夫：“你到底是不是你母亲生的？”他无语。回来就回来吧，婆婆身体还行，我们照顾她

幸福的我有几次就象出现幻觉似的：这是真的吗？还是在做梦？这时仔细一想：这就是真的，我每天捧着大法书在学，每天早晨去炼功点去炼功，每天在法轮大法的佛光普照下幸福、快乐的生活着。

我坚信师父，所以除了被迫害的那些时日外，我没有间断学法，也基本上没有间断助师救人。可是由于没找到根本执著，观念上没有转变，总是在气、恨、怨这个层次中走不出来。一次，我去一位协调人家，还有一位同修在她家，我一進屋，她俩异口同声：“正说你呢，你就来了。”后来，不知过了多长时间，我又去了这位协调人家，另一位同修在她家，她俩又异口同声的说：“正说你呢，你就来了。”我说：“是吗？”这时我心里就奇了怪了，她们都说我啥呢？我说：“正好我也听听，你们都说我啥呢？”停顿了一会儿，协调人稍微费劲的说了我两条，一个是同修去我家我开门太慢，还有一个就记不清了。

我在这里说同修在背后说我，其实我何尝不是这样呢？我把许多同修的执著都看在眼里，记在心上，一遇到合适的场合就来说来去的。气、恨、怨、忿忿不平，经常涌上心头，耽误了好多好多的修炼时光，失去了太多的修炼提高的好机会。我和一位协调人同修大概在三年前产生了间隔，我俩经常在街上遇到，这时我的眼神中总是躲躲闪闪的，我看她的眼神中也是躲躲闪闪的，我们俩还不得不说两句话，太难受了。我发正念破除这个间隔，可怎么也破除不了。

二零二五年四月的一天，我背法背的很入心，我就自问：我是抱着什么心走入修炼场的呢？这时一句话打到我的脑海中：“我终于逃出了苦海。”我说：哎呀，这就是我的根本执著！我万分感谢师父点出了我的根本执著。与此同时，

我的脑袋和我层层空间的脑袋就象被原子弹爆炸后的冲击波那样被层层冲开，也象层层巨大的门被用重物撞击开那样。我静静的体悟了几分钟这种层层身体被震撼了的感觉。这时候该发六点正念了，我发了半个小时正念，同时体验着我层层空间的脑袋被冲开、被冲开、被冲开、被冲开……只是越来越弱一些了。

发完正念我想，找到根本执著，层层身体还有这么大的变化呢吗？我又想层层空间被冲开的是什么呢？一定是我层层身体的、象花岗岩一样坚实的、为私为我的旧宇宙属性被宇宙大法炸毁了。

找到根本执著后，我的观念自然而然就发生了变化，再也不看同修的不足了，看每一个同修都那么好。我们之间有间隔的同修，发现原来是我伤害了人家，我在心里深深的和同修道歉。后来又在街上见到了她，她和另外两位同修在一起。她看到我就满面笑容伸出了双臂，给了我一个特大的拥抱，我也拥抱了她，可是她个高我瘦小，她把我严严实实的、紧紧的拥抱在怀里，那一刻我感觉好温暖好温暖，感动的我眼泪都要流下来了。

还有一个事，一位同修找我去她家，我就跟她去了。后来说话间我说的话只是不符合她的意了，她就不高兴了，说我这么不对、那么不对的，接着她生着气问我：“你知道为啥没人上你们家去不？你知道为啥大伙都孤立你不？邪恶要对你下手！邪恶要对你下手！”我只是在心中轻轻的说了一遍“不承认、不承认”。这要是原来，我就是不跟她干起来也得跟她喊起来。

现在看到听到同修的不足不动心了，有时也向内找自己了。比如看到同修说谎了，我回头找自己，果然找

我这样的状态怎么能让众生升起对大法的正念，我自己都没信心了。每天都想要戒电视，可一到电视开播的时候，就身不由己的坐在电视机旁，一边吃零食一边“享受”。期间，我也戒过几次，但坚持不久，又经不住诱惑了，这是旧势力想毁掉大法弟子。我每天增加发正念时间，多学法。请师父加持弟子，帮助弟子清除干扰、迫害我的一切黑手烂鬼。

刚过完年，丈夫就到外地去打工了。这一下，我就没那么清闲了，每天必须比平时提前关铺子，回家还要做家务，给婆婆做饭菜、种菜园子，还要晨炼。

第一天，忙完一天后，我习惯性的坐到沙发上，一边拿遥控器开电视机，一边找零食吃。奇怪的是，屏幕上显现出“网络断开”几个字。我一下呆了，哎！我平时依赖心太强了，根本就不会弄电视，重试几次也不行（我还不悟）。算了，吃零食吧，吃了一大袋零食来填补自己看不到电视的那种难受，很不情愿的睡觉了。

第二天，又重复昨天的动作，又不情愿的进房间了，但心里比头一天轻松了许多。第三天、第四天没动遥控器，只坐在那吃了点水果，就进房间了。这时，突然一个念头闪过：这是师父在帮我戒电视瘾。我立即双手合十：谢谢师父！谢谢师父！我赶快学法去了。

这几年我看电视浪费了多少宝贵时间啊！让师父为我多操了多少心啊！之后几天，忙完家务我也不往电视、沙发边靠，径直就进房间去学法。

现在我已经不再看电视了，眼睛不胀也不痛了，视力感觉也舒服了。长期漏水的水龙头没换新的自然的不漏了。一个送给常人听真相的机子，换了几张卡，就只说几句就

轮功真厉害。”有人还说：“某某，叫你家儿媳妇也学法轮功去。”有的亲戚朋友看到我学大法身体好了，也相继走进了大法修炼。

我回娘家的时候，亲戚朋友围着我，拉着我，上下仔细打量：“你现在怎么象变了一个人似的？年轻了、漂亮了，以前你是那个样子。”我说：“我炼法轮功，把病炼好啦！”我是从小就远近闻名的药罐子，现在不但没病了，还回来帮娘家干活，他们觉的不可思议。我给他们讲法轮大法祛病健身效果好，最重要的是要按照真、善、忍的标准要求自己，做个好人，做个更好的人，他们都认可。

那时我学法多，人心少，怕心也少，三件事做的顺利，与同修配合也默契。经常是刚给人讲了真相，送了真相资料，警察就从我们身边走过，或者是警察刚走出去不远，我们又在后面讲真相了。我们把真相资料用精美的塑料袋装好，同意要的我们才给。明白真相的人（包括家人）还帮我们讲真相呢！得救的世人还感谢我们。

二、修去对电视的执著心

这两年，我渐渐迷上了古装剧，每天一集接一集的看，不知不觉中一、两个小时就过去了。不看那个剧情就勾着我的心坐卧不安，看完后头昏眼胀，又后悔不已。早上晨炼起不来，闹钟响了，关了，接着睡。白天找时间炼功，学法犯困，走形式。讲真相效果不好，其实是修炼状态不好。

我后悔、懊丧、痛苦，视力模糊，从眼睛里流出许多黄色粘性物，经常要用纸巾擦拭。早上醒来，上下眼皮都被黄色物粘的睁不开了，每天总是昏昏沉沉的，总想睡觉，却总是睡不着，面容憔悴，白头发越来越多。

到了自己不真的问题；亲人同修时间长一点不到我家来，我就知道是去我的依赖心呢。我还发现，遇到的所有事只要向内找，就能找到自己的不足。我想，我要好好利用好师父赐给我们的向内找这个法宝，把自己修的纯纯净净的，用纯净的心态助师多救众生，跟随师父回到自己美好的天国家园。

修炼中，弟子每提高一点都离不开师尊慈悲保护、加持、点化和鼓励。修炼到最后了，师尊看我还不悟，还把我的根本执著点给了我，才使我走正了证实法修炼这条路。弟子深知，师尊为度化我这个满身业力的弟子，得替我承担多么巨大的罪业；师尊为度化我也操尽了心。弟子一定要精進再精進！

叩谢师尊的慈悲救度！

谢谢同修们。

修去对自我的执著

文：香港大法弟子 和煦

【明慧网二零二六年六月十二日】二零一九年武汉肺炎爆发，之后由中国蔓延至全球，人心惶惶。我强烈的感觉到人类走到了穷途末路的尽头，我想寻找一片净土。我不断的寻找，直到二零二一年三月三十一日，机缘到了，我有幸读到了《转法轮》，读完后，我心里笃定的想：“这就是真正教人修佛的书啊！”这就是我要找的净土。自此我走上了修炼大法的路。

修炼初期，我每天炼五套功法，背《论语》、背《洪吟》，抄写《转法轮》，感到身心安稳，对未来充满希望。然而受后天观念形成的自我的封闭和阻隔，我并不知道如何向内找，站在一个常人的基点上修。

有一次，我的利益心、面子心被触动了，我象常人一样去争吵、去怨恨，事后深深懊悔自己与真、善、忍的宇宙特性完全是背离的，却又感到无能为力。我撇开无力感，继续做一个修炼人。在接下来的时间里，虽然我修炼的心坚如磐石，但是仍然执著自我，不会向内找、不会修自己，没有平衡好家庭关系，导致先生对我的误解越来越深，夫妻关系走到了破裂的边缘。二零二四年四月底，我父母和弟弟隐约知道了我们夫妻关系紧张，千里迢迢找到我，要我放弃修炼。我又象常人一样多次与他们争吵，把他们气走了。

我父母和弟弟离开后，我提不起劲儿来，象泄气的皮球，因为觉的自己修的这么差，即使再把父母和弟弟放在我面前，我还是会这样不冷静、不理智，这哪是修炼人该有的样子？我也知道不合法，可是又觉的自己就是这样

这样的事情几乎天天发生，婆婆骂了别人，还装弱者，喊天叫地，要死要活的，还说儿媳欺负她，引来周围四邻看热闹。有指责我的，有可怜我的，年轻人为我说话：“要不就搬出去住，要不就离婚吧。”离婚，孩子还太小，而且我们那个年代的人都比较传统，离婚会被人瞧不起，那是大逆不道。

我跟丈夫说：“要不我们搬出去修房子住，或到我娘家住，‘农转非’。”他都不同意，说自己是独生子，不能离开父母。我就只能忍着、熬着，满腹心酸，痛苦不堪。也不敢回娘家跟父母诉苦，怕父母跟着伤心流泪。我才二十多岁，常年吃药、打针，面黄肌瘦，身体越来越差。我仰天长叹，我的命怎么这么苦啊！

终于苦尽甘来，一九九八年我喜得法轮大法了。炼功动作还没有完全学会，我身上所有疑难病痛症状就全部消失了，从尿液中排出大量的黑色物质。炼静功盘腿时，从膝盖到脚趾都是一块块的乌黑。是师父给我净化了身体。从此，我抓紧时间学法、炼功，无病一身轻，浑身有使不完的劲。

通过学法我明白了，自己的这些苦难，都是自己生生世世欠下的业力造成的。我放下了对婆婆的怨恨，让她照看孩子，我主动承担大量的家务活、农活。给她买好吃的，买新衣服。她做不好的，我去做，也不大声说她、埋怨她了。她骂人，我不吱声，往一边走。忍不住了，心里就默念师父的法：“难忍能忍，难行能行”（《转法轮》）。

婆婆也感觉到大法好，还让我教她念“法轮大法好，真善忍好”。渐渐的，婆婆骂人的时间少了，邻居都觉的奇怪，婆婆这几十年都是骂骂咧咧过来的。婆婆虽然有时也骂人，但只能听到她的声音，听不见我的声音。大家都说：“这法

常人社会的一切都是修炼人的考场

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年六月十四日】一九九八年我开始修炼法轮大法。修炼大法真的很神奇，当按照真、善、忍的标准真正实修的时候，我周围的一切都在改变。下面我写出自己的一点修炼体悟，如有不在法上的地方，请同修慈悲指正。

一、修炼前后的变化

结婚不久，我就发现婆婆特别爱唠叨。谁要说她不好，她又急又气，跺脚、骂脏话，骂起来还没完没了，十年谷子八年糠全翻出来骂，被骂的人都吓跑了，她还不解恨。头几年她对我还客气，我也不招惹她，她只骂公公和其他人。公公经常被气的坐在那里不断的叹气、抽烟，然后就无奈的干活去了。

日子久了，就出矛盾了。有一天我从外面回来，正碰到婆婆往院子里倒狗尿，正好倒在我的手腕上，我在外面大声说：“妈，你怎么从这里倒垃圾？幸好是我，要是别人会骂你的。”她马上跳出来大吵大闹，好象谁欺负了她一样，从中午一直闹到晚上还不肯罢休。

公公干活回来，婆婆告状，全说我不是，公公拉长了脸，话里话外怨我欺负了婆婆。丈夫回来我跟他说了经过，满以为可以得到一点宽慰，哪知丈夫大声恶狠狠的吼我：“你还有脸跟我说！你没惹她，她会骂你？”公婆在那偷偷的乐。我当时气的心口象针扎了一样的痛，吃药刚缓解了一点的肝区、腰、肾病痛又发作了，那晚我伤心的哭到天亮。

的，因而沮丧的了不得。沮丧的同时，我想到我那么急切的与他们辩驳，依据的观念是：“信仰是自由的，这是宪法都规定的了，谁也没有权力改变一个人的思想和信仰。”再有一个观念就是：“我的父母不尊重孩子，他们认为孩子就是个附属品，把你捏成圆的你就是圆的，把你捏成方的你就是方的。”

所以一直以来我和父母之间形成的根深蒂固的沟通模式就是压制和反抗。想着想着，“观念”和“根深蒂固”这两个词突然让我想到了一个问题：就是后天观念形成的自我（假我）。当我被后天观念形成的自我主宰和控制着的时候，我是在证实自己是对的，根本不让人说，我不是在证实法。后天观念形成的自我那么强大和厚重，将真我掩埋起来，并和大法阻隔开来，令真我望洋兴叹、爱莫能助、弱小无力。

那个坚持说自己没有错、自己没办法做到大法要求、自己没办法修好的是后天观念形成的自我（假我），那不是真正的我！当我悟到这里的时候，我感觉之前的那种沮丧和泄气一扫而空，我对于修炼又鼓起了劲头和充满了信心。

我现在认清了后天观念形成的自我（假我）这个厚壳，不再承认它，抛弃它，所以我一下子轻松了。这个认清自我的过程，对我来说实在太重要了。

师父讲：“有些人为什么他那个思想业力长期就消不掉呢？就是不去分清哪个是自己。为什么叫你修呢？首先你得把不好的思想修掉它，你能够去掉那些不好的东西是因为你不承认它是你，这是至关重要的。因为你不承认它是你，所以才能把它消掉。其实，它真的不是你，它是你后天做事形成的各种观念，甚至构成的业力，就这些东西。”“人

想要什么，那是他自己说了算，只有你不想要这东西才能给你去掉。”（《美国西部法会讲法》）

我现在至少敢说，如果父母和弟弟再出现在我面前，我能保持冷静，能警醒自己不要被后天观念形成的自我（假我）带着跳脚争辩。

后来慈悲的师父再一次点化我执著自我的问题。在二零二四年十一月，明慧广播上登载了第二十一届大陆法会交流文章，一共有十六集。在第一集中，有一篇文章的题目是《被贬山区任教 照样证实法》，讲述了一位大法弟子在迫害初期在教师岗位上证实法反迫害的经历。她由城里的重点学校被贬到离家四十多里远的山区任教，在山区教了好几年。她按照大法的标准要求说话和做事，使那个山区的人们能够正面认识大法。例如，山区那里雨雪天时道路泥泞，她就为不方便回家的老师们做午饭；又例如，在当时铺天盖地诬蔑大法的环境下，她在课堂上理智的与孩子们讲大法真相、讲大法教给人的为人处世的道理。我听了她的故事后感触很深。

我读书的时候学的是师范专业，也是学做老师的。我问自己：如果我处在这样的境地，我能象这位大法弟子一样证实法吗？能做的这么好吗？我不能。为什么不能呢？我的脑海里出现了四个字：执著自我！我觉的这是师父点化给我的四个字。因为这四个字出现了后，我有种恍然大悟的感觉，觉的：对呀！是这样的！就说这四个字不是我自己想到的。

我在明慧网上找到一篇交流文章，题目是《理性的认识对“自我”的执著》，我觉的文章中对自我的剖析比较全面和深刻。依据这篇文章对自我的定义，我觉的当我们在否定、排斥后天形成的观念时，在看淡和修去各种执著心

时，在坚定正念消去思想业、病业等业力时，我们就是在修去自我，就是在放弃对自我的执著。曾有一位同修在与我交流中，分享了她对否定和排斥业力的认识，特别生动，她是这样说的：“当业力说你痛、说你不舒服时，你就说你才痛呢，你才不舒服呢！当业力说你要死了，你就说你才要死了呢。”我觉的这种对业力的否定和排斥也可以运用在去各种执著心和后天观念的时候，就是不顺着它的意思走，排斥它，否定它，消除它。

我感觉在家庭中是最容易执著自我的，是因为家人之间彼此熟悉，情也是最重的，最容易按照以前常人的那种观念去看问题。例如：我给先生倒了杯茶，他是喝茶的，但他不喝我倒的茶，他自己找饮料喝。我给他拿了被子，他不盖，他自己另外找一个被子盖。我有时很自然的就会心里闷闷的有点气说：“啊，对你好，你不接受，你都分不清好和坏了！满天的正神正佛还接受我呢，你却不接受我！”

这是不在法上和执著自我时的自大想法。冷静下来能够在法上去认识时，我想到了师父讲的“做事先考虑别人”（《转法轮》）。为先生考虑，其实他自己心里很苦，因为我在早期强硬的坚持修炼，表现出来的不是一个修炼人的样子，令他无法理解，进而与我划清了界限。另外，还有业力转化的问题，他在帮我消业力呢，给我提供提高心性的机会呢。我应该谢谢他才对，怎么还能执著自我去气、去怨呢？

同时，我觉的执著自我的根本原因是为私为我。只有法学的扎实和入心，严格要求自己遵照大法去做，才能真正实修，修去对自我的执著，按照师父说的“修成无私无我，先他后我的正觉”（《精进要旨》〈佛性无漏〉）。