



图：在法国巴黎十八区九月五日举行的协会论坛上，十八区第一副市长凯文·哈维特（左），市长特派顾问、巴黎市议员加布里埃尔·西里-胡阿里女士（中），副市长塞尔日·杜邦·察卡普（右）来到法轮功展位，与学员交谈。学员谈到希望在当地找到合适的炼功场所，第一副市长凯文·哈维特告诉学员，拉赫玛尼诺夫花园（Jardin Rach-maninov）是他最喜欢的巴黎公园，他认为那里环境安静，很适合打坐炼功。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5376

•三退人数：

自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：466,389,376

•翻墙找到明慧网

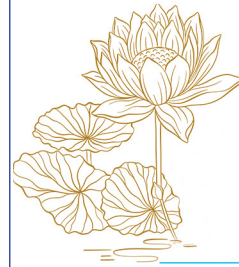
自由门电脑版：<https://j.mp/fgp88>

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1308期（2026年9月18日） WWW.MINGHUI.ORG



图：拉脱维亚法轮大法学员八月二十八日至三十日在波罗的海海滨小镇阿普舒齐耶姆斯（Apšuciems）举办夏季修炼交流活动。

本期内容提要

【修炼】说说写法会交流稿时的心态、基点

【修炼】川习会 从中共疯狂行恶 看修炼人中带有普遍性的问题

【修炼】天目所见：两架天平 两个厚本子

【修炼】关于贺卡的落款

目 录

◆时事评论

黑客入侵站内信箱 为中共敲响三更鼓 3

◆海外综合

海外学员正法修炼活动简报 5

退休历史教师读《天地苍生》：好文值得与朋友分享 9

◆大陆综合

中国大陆学员近期遭迫害案例选登 13

◆修炼园地

说说写法会交流稿时的心态、基点 15

川习会 从中共疯狂行恶 看修炼人中带有普遍性的问题 ... 20

天目所见：两架天平 两个厚本子 25

对“放下自我”的认识交流 27

关于贺卡的落款 35

学会“好好说话” 38

以法为师 在动心中切实向内找 42

《西游记》中的修炼启示 45

【编者注：《明慧周刊》篇幅有限，一周所能刊登的内容量少于一天明慧网所发表的量，也就是说，只是明慧网文章的小小一部份。中国大法弟子要了解明慧网的全部内容，请主动做出努力，破除中共的网络封锁，直接浏览明慧网。】

凤仙郡三年大旱的原因在于郡守曾将斋天素供推倒喂狗，口出秽言、不敬上天。当孙悟空从天界回来讲明原委利害后，“郡守领众拈香瞻拜，答天谢地，引罪自责”；一城男女老幼也都烧香念佛、人人向善。此时雷神便布下雷电，城中官民百姓见状愈加虔诚，皆念“南无阿弥陀佛”。于是“这一声善念，果然惊动上天”，上界的米山、面山立时倾倒，金锁锁挺烧断，玉帝即传旨降雨。雨后，众神显身、昭示人民。

这一回的道理很简单。当人不敬上天、不生善念时，便有灾厄神罚降下；当人们虔心敬佛、善声盈耳时，善念就能惊动上界、降临神迹；而当人们发自内心的认识到并相信神明的存在时，神明也真的会显现在人的面前。

《西游记》传达的是人与神的沟通，作者并非局限于对人间的社会、官场、朝政的讽刺和揭露，而是写出了一条从凡到圣的苦修之路。“西行”并非仅指地理空间上的向西行走，更指代在俗世间不断修身、不断提升，并最终到达天国的修炼过程。▲

三、《西游记》的误读和纠正

《西游记》的故事早已家喻户晓，但随着社会观念的变化发展，对它的解读已越来越偏离了本义，甚至不乏厚黑学、阴谋论。这种思路的解读其实是无法接近书中的真实内涵的。

师徒四人到达大雷音寺后，阿难、迦叶二尊者向唐僧索要人事，之后才肯传经。这一段情节被解读为作者对官场黑暗、甚至对“宗教虚伪”的讽刺。其实不然。作者对西方极乐世界的描述是不生不灭、不增不减、无忧无怖，“西方称第一，无相法王门”，已得大自在，怎么可能会真的希求取经人的一个凡物钵盂呢？这就是用人的思维和观念去想象猜度的了。

如来说“经不可轻传，亦不可以空取”，其意在先有舍、后有得。若真能舍弃掉最后一点身外之物，那可以得到真经；若是不想舍只想得，舍不得最后仅剩的人间宝物，那自然就是“经不可空取”了。关键不在于经，而在于取经人的心。

又如凤仙郡的三年大旱，同样被解读的五花八门。有人认为它反映了封建君权下的连坐制，郡守一人犯错、全城百姓遭殃；有人认为这是在讽刺当权者维护自己权威、不顾民生疾苦的做法；有人认为是隐喻明朝朝廷。诸如此类。

中国古代社会不是民主社会，百姓识字率很低，是由官僚精英承担“教化”责任，向百姓传达忠孝仁爱等儒家思想，这是一种行之有效的社会治理路径。在这种背景下，“官”的态度与行为即可反映出这一方“民”的态度与行为。正因如此，天灾示警于民即是示警于官，会引发官员或君王的反思自省。

黑客入侵站内信箱 为中共敲响三更鼓

文：周公

【明慧网二零二六年九月十四日】古语云：“一更人未静，二更锣鼓响，三更半夜鬼敲门。”三更，往往是夜色最深沉、生死交替的警界线。在传统民间说法中，“三更鼓”常与阎罗王的催命符相提并论——它不是报时的钟声，而是索命的警示，暗示着作恶多端者气数已尽，报应将至。

如今，中共政权是否正处于“三更”时分？习近平访美，中共内部的各类人等加剧行动，包括企图截断中国大法弟子与明慧网二十七年的稳固联系，加紧促动美国境内潜伏人员，乃至收买在美华人参与中共针对法轮功的对抗。然而，面对包吃包住包旅费外加酬劳去华盛顿DC参加欢迎习党魁的诱惑，在美华人需要考虑是否违法、是否影响自身在美国合法身份的问题。美国政府更介意中共的全面渗透、干涉美国内政和跨国镇压等问题。退一步看，这种黎明前的黑暗、末日前的疯狂，怎么看都象极了中共大限将临之夜的三更鼓。

（*善意提示：请大陆同修为明慧网和所有大陆资料点发正念，加强正念，清除干扰，尽快恢复联系，甚至修到做到比以前更好。）

面对内外交困的统治危机，中共拿出当年战胜国民党的所有手段，加上金钱的加持，近期进一步加大对法轮功学员的迫害强度，和在美国国土上的煽动、暴力和有组织的政治/特务行动。

然而，在这末路狂奔的阴霾之下，超越世俗，真相与良知的力量正在悄然瓦解中共的手段与防线。

据明慧网报道，某地法院一名原本嚣张跋扈、积极参与迫害法轮功学员的法官，近期每天都会接听到上百通来自海外及本土法轮功学员的“劝善电话”。电话里没有仇恨与咒骂，只有详尽的法律分析、历史教训以及对善恶因果的耐心理性劝导。面对这源源不断、正气凛然的呼唤，这名法官原本不可一世的嚣张气焰有了明显的收敛，态度从强硬开始转向回避与沉思。

这一微观的改变，恰恰揭示了中共暴政脆弱的本质。极权统治全靠谎言与恐吓维持，而当千千万万的声音突破封锁、将真相送达体制内人员耳边时，邪恶的防线便开始松动。那每天上百通劝善电话，对固执己见者而言，是直击心灵的觉醒号角，也是警示他们悬崖勒马的敲门声；而对顽固不化的中共体制而言，这铺天盖地的真相之音，无异于催促其解体与覆灭的“三更死鼓”。

历史的齿轮已经转到最后的时刻。中共靠迫害善良、践踏良知所筑起的邪恶大厦，已在民心尽失与天理昭昭的轰鸣声中摇摇欲坠。对于那些仍在体制内随波逐流的人来说，听懂这“三更鼓”背后的警示，看清大势，停止作恶，才是唯一的出路。▲

表的正是六欲；女儿国和琵琶洞蝎子精分别代表了色和欲；平顶山的“外道迷真性”、车迟国的“外道弄强欺正法”暗含了对专修正道、坚信佛门的禅心考验。

由于一时动念而招致的磨难则更多。

第十九回“观音院僧谋宝贝”，看似是孙悟空炫耀显示、金池长老贪财爱物所导致的一场祸患，实则究其根本仍在唐僧的一念之差。面对寺中名贵华美的茶具，唐僧一见顿时“夸爱不尽道：‘好物件！好物件！真是美食美器！’”此爱念一起、凡心一动，立刻被邪物钻了空子，金池长老应声问他天朝上国有何宝物，由此才引出了这场失窃袈裟的磨难。

通天河边，唐僧因水阔难行而倍添焦躁，所生急躁之心随即被妖怪利用。灵感大王冰封河水，引其速行，唐僧因此被抓进了水宅。

第五十七回，孙悟空打杀草寇，师徒四人互相埋怨，“长老怀嗔上马”“孙大圣有不睦之心，八戒沙僧亦有嫉妒之意”，四人皆生二心，不再团结精诚，“二心争竞”带来了真假美猴王的大难。

行至玉华州时，三个徒弟给三个王子传授武艺，这一通好为人“师”招来一窝狮子精；行至金平府时，唐僧羁留数日，上元节随众一起观灯，心生安逸、禅性渐宽，遂在金灯前被犀牛精摄走。

正如狮驼岭一关的结诗中所说：“一念才生动百魔”。对修行者而言，任何负面的念头和执著，哪怕只是一闪而过，若不及时正视和纠正都可能被魔抓住利用，造成前行的困难。

二、修行路上形式各异的磨难

唐僧经历的很多关难都可以归属两类：

一类是神佛安排、因缘前定，在考验四众的同时化解前缘。例如，黑松林的黄袍怪与百花羞公主是由于上界情缘而临凡，乌鸡国国王因将文殊菩萨浸入护城河而受了三年井水之灾，朱紫国国王因射伤孔雀大明王菩萨的雏鸟而与王后“拆凤”三年，广寒宫中玉兔与素娥因有私怨而在天竺国上演真假公主。

故事都因前缘而定而生，“一饮一啄，莫非前定”。师徒四人既是在这些关难中磨练自身，也是在修行中不知不觉解开冤结，成就功德。

书中如来佛曾言取经之事是“山大的福缘，海深的善庆”，这并不仅指真经“永传东土”，其中应也包括了这一路上因取经而受益的众生。

有时候神佛也会直接设下磨难、考验众人。第二十四回“四圣试禅心”中，四位神灵化作母女四人，以富贵美色试验四众的西去决心。老夫人在自我介绍时说“小妇人娘家姓贾，夫家姓莫”，如此三个女儿的姓名相连即为“莫真（珍）、莫爱、莫怜”，娘家姓“假”，即此处一切非真。有时，许多关难的谜底就在谜面上，能否成功过关，看的就是修行者的决心和悟性。

第二类是由于唐僧自身问题而招致的磨难。有时是因为本身固有的七情六欲、各种执著，有时则是因为突然或临时产生的不好的心与观念招来妖魔。

盘丝洞一回的标题为“七情迷本”，七个蜘蛛精隐喻了七情，蛛丝象征了情丝、情网对人的纠缠捆绑；“六贼无踪”一回中的六贼以眼、耳、鼻、舌、身、意命名，代

海外学员正法修炼活动简报

美西南法轮大法修炼心得交流会九月六日在**美国**洛杉矶召开，来自洛杉矶、圣地亚哥、亚利桑那州及拉斯维加斯的不同族裔学员参加了交流。二十位发言者中，有修炼三十多年的老学员，也有近年才开始修炼的西人学员，他们从各自的经历谈到：面对矛盾时如何改变自己，以及如何在日常生活中帮助他人了解真相。会场提供中、英、越三种语言的同声翻译。西人学员麦克于二零二三年得法，他曾在美国军队服役二十年，之后从事政府工作。过去长期困扰他的健康问题，包括肝脏问题、关节不适、头晕、心悸以及心跳过缓。修炼后，他的身体状况逐渐好转。一次复查时，医生也注意到他的肝脏状况有明显改善。持续学法炼功后，麦克开始明白，改善健康并不是真正修炼的目地，更深层的目地在于提升心性。对麦克来说，更大的改变来自思想上的转变。

德国、法国、瑞士的法轮功学员九月十二日在**德国**西南部城市弗莱堡市中心的奥古斯丁广场举办信息日。许多人看到横幅和展板后主动停下，表示，有关中共迫害法轮功及活摘器官等恶行，他们在电视、报刊、网络上有所耳闻，多年来坏消息不断，甚至变本加厉，令人不安。他们问询那些消息的真相，并在反迫害、反活摘请愿书或征签簿上签名表达声援。Sael先生是位退休教师，指着“制止中共活摘器官”的征签横幅，表示要签名。他告诉学员，自己关注这件事很久了。因为喜爱中国传统文化，仰慕这个东方文明古国，他一直很在意中国发生的事情，他说：“很多事情都令人非常痛心！”

法国和德国的法轮功学员九月五日在**法国**斯特拉斯堡科尔博广场（Place du Corbeau）向往来游人演示法轮功功法，介绍法轮功及中共迫害真相。有人停下来认真聆听，有人就展板内容提出问题，了解情况后主动在反迫害请愿书上签名，表达对法轮功学员的支持。三位德国女士被法轮大法的音乐和学员优雅的炼功动作所吸引。当她们看到展示迫害的展板时，便自发走上前来了解更多。在听取了学员的解释后，三位女士都签署了请愿书，呼吁结束对法轮功的迫害以及停止在中国的强摘器官。

二零二六年九月，随着新学年开始，巴黎各区及周边城市陆续举办社区协会论坛，向居民介绍当地的文化、体育及各类社区活动。九月五日和六日，法轮功学员参加了巴黎十八区、十九区、十区多个城区及巴黎南郊安东尼市的协会论坛，向当地民众介绍法轮功并演示功法。不少居民在展位前驻足观看，有人询问附近炼功点的时间和地点，也有人留下联系方式，希望进一步了解法轮功和九讲学习班。一位中学校长对法轮功很感兴趣，并表示在当今充满烦恼和压力的社会中，人们需要“真、善、忍”这样的价值观，也需要寻找内心的平静。

德国哈瑙市民节于九月四日至六日在菲利普斯鲁厄城堡（Schlosses Philippsruhe）下的美因河畔草地举办，法轮功学员应邀参加，六日下午在舞台上展示了四十五分钟的功法演示，同时有一位学员向在场观众讲解了动作及其功法原理，并介绍了法轮功真、善、忍的理念。健康护理助理瑞吉娜（Regina）女士说自己正在寻找内在的中心，她很清楚，真、善、忍价值观可以帮助人找到这个内心的中心。她说：“如果有更多人践行这些价值观，世界将会更

今番变了”。这意味着，在修行之路即将完满时，面对忽然生出的安逸和懒惰等人欲，唐僧就作出了立刻排斥，不再接受。

在收服沙和尚一回中，作者写道“跳出性海流沙，浑无挂碍”。隐喻了“性”的沙和尚在取经故事中基本以正善的形象出现。

在正常情况下，这种善良正直的本性不会轻易更改动摇，可以为修行之路提供可靠的辅助与规劝；但有时，“性”也会受到迷乱，尤其是在修炼不扎实的时候。

第五十一回中，孙悟空离开队伍去远处化斋，剩下三人苦等。饥寒交迫之际，猪八戒从一处楼阁中私拿了三件背心儿。唐僧要求他归还，未果，猪八戒直接穿在了身上。这时，沙僧说：“既如此说，我也穿一件儿。”也跟着把背心套在了身上。结果，楼阁和背心都是妖怪的陷阱，师徒三个都落到了兕大王手中。

这一回的题目叫《情乱性从因爱欲，神昏心动遇魔头》，“因”有“顺从”之意。可以看见，当“心”暂时失去了辖制作用后，“情”就开始蠢蠢欲动，滋生出爱欲；同时，没有“心”的正念作指引，“情”一迷乱，“性”也跟随着倒向了外界的诱惑，一同“因爱欲”去了，最后整个落入妖魔的陷阱。

在五花八门的干扰诱惑面前，如果没有坚定的正念引领，那么善良的本性也可能被污染、迷失和埋没。或者说，单靠人的力量、人的善良本性，是难以完全抵挡一路凶魔的，而正念是带有神的力量的。

从文字释义来看，性从心生，情由性生，三者互有联系、无法分割。唐僧的修行也正是同时对这三者的千锤百炼。

魔侵正法”，可想而知，若不是遗失正念、放纵恶念，邪魔当然是无法侵害正法修行者的。

而当心猿走上正路时，情况就完全不同。第三十七回中，唐僧路经乌鸡国宝林禅寺，借宿时被僧官拒绝。孙悟空闯进寺院一通大闹后，刚才还倨傲无礼的僧官顿时悚然，率领众僧装束整齐拜接唐僧，倍加礼遇。这一节的题目叫“心猿正处诸缘伏”，故事的寓意在于，当人心中的正念真正发挥作用时，周围的人和事便也都随之改变。修行者心底正念一出，就足以令外界的恶意恶缘都心生敬畏，不敢再轻慢造次。“心”的不同状态对修行进度发挥着直观的作用。

猪八戒和沙和尚分别隐喻了“情”和“性”。

《说文解字》中将“情”解释为“人之阴气有欲者”，将“性”解释为“人之阳气性善者”。古籍中也通常把“情”与“欲”相联系，“性”与“正”相联系。如董仲舒《举贤良对策》中写“情者，人之欲也。人欲之谓情，情非制度不节”；孔颖达注《易·乾》写“性者，天生之质，正而不邪”。

相对应的，猪八戒反映出的是肮脏的人欲。色欲、狡猾、懒惰、贪婪都是猪八戒在书中表现突出的特点，唐僧对他态度的转变也体现出修行者对待人欲的心态变化。

开始时唐僧十分“护短”，偏心八戒，不舍得他吃苦挨骂，并且对他所进谗言都深以为然，不仅赶走孙悟空，自己也每每陷入险境。

而等到取经接近尾声时，第九十三回末尾猪八戒又抱怨要起早赶路、不留下享用斋供，这时唐僧马上骂了回去，并声称要让孙悟空打他。八戒自己也“慌了手脚道：师父

加幸福。”她表示那样的话，生活中会有更多的乐趣，更多的体谅他人，也更平安。她还说：“我们可以一起生活的更好，因为每个人都会更加关注彼此，会有一个更好的社会。如果那样的话，就太好了。”对于法轮功学员在中国因为修炼真、善、忍遭受中共迫害，瑞吉娜感到震惊。对她来说，这就是共产主义的特征，她认为：“它只会毁灭，只能通过谎言和欺骗来发挥作用。我们当然不希望这样，人类必须获胜。”她签名声援法轮功学员反迫害。

在比利时列日市一年一度的雷特瓦耶（Retrouvailles）秋季文化节上，法轮功展位以宁静祥和的氛围，成为园区内一处引人关注的所在。人们在展位前驻足观看、询问功法并与现场学员交流，有五十多位市民登记希望前往当地炼功点学习法轮功功法。社会学教师若西（Josy）表示，他在教学中也要强调这些（真善忍）价值观，他说：“作为老师，我必须保持真实，也会把这些价值观带给学生。”他在现场购买了法轮大法著作《转法轮》，希望进一步了解功法与理念。他提到自己平时练习打坐，也尽力在生活中实践这些原则。他说，保持真实、善意和宽容，是他努力遵循的方向，希望能让自己成为更好的人。

拉脱维亚法轮大法学员八月二十八日至三十日在波罗的海海滨小镇阿普舒齐耶姆斯（Apšuciems）举办夏季修炼交流活动。三天里，学员集体炼功、学法、交流心得，并前往恩古雷（Engure）和图库姆斯（Tukums）向当地民众介绍法轮大法，讲述中共迫害法轮功的真相。来自立陶宛的部份学员也参加了此次活动。活动期间，学员还前往附近两座城镇——恩古雷（Engure）和图库姆斯（Tukums）向当地居民介绍法轮大法，并讲述中共在中国迫害法轮功

的真相。一些居民饶有兴趣的了解法轮大法，得知中国发生的迫害后，一些人纷纷在请愿书上签名，呼吁制止因坚持真、善、忍普世价值而遭受酷刑和杀害的行为。

西澳大利亚州历史最悠久的内陆城镇约克郡（Shire of York）九月五日举办第179届约克农业展（York Agricultural Show），西澳法轮功学员应邀参加，他们在展位上展示五套功法，优美舒缓的动作吸引了很多人驻足观看。豪伊蒂（Hauiti）女士在了解法轮大法后，认同法轮大法真、善、忍理念，并认为这种美好理念值得传播。她表示：“法轮大法应该在全世界弘扬。法轮大法好！”

九月三日中秋节前夕，**新加坡**部份法轮功学员在芳林公园举办“迎中秋传真相”活动。学员在活动中向李洪志师父恭贺中秋。学员的功法演示、腰鼓、合唱和画展吸引不同族裔民众驻足，有人了解法轮功，有人询问中共迫害，也有人分享自己对生活和人生的思考。一对英国夫妇听学员分享如何面对矛盾、查找自身不足，深有共鸣。两名中国青年与学员交谈，学员告诉他们，“天安门自焚”是造假，并说：“如果一个社会连真、善、忍都容不下，那只能是假恶暴横行，这样的环境每个人都是受害者，谁都不安全。”他们深表赞同，并表示愿意退出共青团、少先队，趋吉避凶。

《西游记》中的修炼启示

文：一歌

【明慧网二零二六年九月十四日】拜读过法轮大法著作，再看《西游记》，又有了不一样的体会，就自己近期所感，写出以下体悟，与大家交流共勉。

一、师徒四人的深层隐喻

在《西游记》的最后一章，四众正果本位后，作者以诗评曰“一体真如转落尘，合和四相复修身”。可见表面上的师徒四人，实则代表着“一体（同一个人）”的四个不同方面，而西行正是对这各个部份加以约束、重塑的修身之路。

孙悟空在全书中多次被写为“心猿”，他所代表的即是修行者最重要的“心”。心猿也有两种状态，并会反映到唐僧本人的身上。当“心”朝着正的方向发展时，唐僧可在其护持下排除万难、坚定正信；而当“心”朝负面发展，即唐僧放纵心猿、不再加以约束时，那么唐僧自身也会受到干扰和影响。

第二十八回“尸魔三戏唐三藏”中，白骨夫人三次变化使唐僧赶走了孙悟空，其实这就是在比喻修行者在魔的干扰中难辨真假、迷乱本心，从而放弃了自己的“正心”。

如果心不再受到善念的约束，那恶念就会复生：孙悟空一回到花果山就再次为妖行恶、杀生害命。与此同时，唐僧在遇到黄袍怪后被变成了老虎。这个故事的寓意是，当修行者不再有“正心”护持后，连物质身体都会被邪魔干扰侵害、人身难保，遑论继续修行。本回题目“邪

出现的矛盾。尽管里边带有人心，带有显示心，带有个人的执著，带有人想要证实自己的那些因素，但是呢他们知道，一旦发现，他们就会去改。这和常人是截然不同的。所以在大法弟子中会有矛盾，而这种矛盾又在起着另外一种作用，就是这个矛盾一旦表现出来，就会触及到别人，而别人就会发现，就会使这个矛盾变的突出，就会使修炼者自己注意到。在这个矛盾中，只要能向内找就能发现自己的不足。矛盾不暴露出来，没有这个矛盾的出现，你就发现不了你的执著、看不到你的执著。一切都是平和的，那能修吗？”

这让我想起，修炼环境不可能一片平和、你好我好没有矛盾。出现矛盾是让我们修的，矛盾不刺激心灵还不好使。在矛盾面前自己动心时，那个浮到表面的执著、人心、观念，最容易被看到，那就是要修去的。如何修去？首先要正视它（而不是回避），然后排斥（不要它），清理它（放下，甚至直接发正念清理）。

我们身处一个共产党国家，没有象海外其它国家那样有辅导站、佛学会，多学法、学会“以法为师”更是至关重要。

以上是个人当前的一点认识。谨与在越南的同修们分享。

退休历史教师读《天地苍生》： 好文值得与朋友分享

【明慧网二零二六年九月十五日】（明慧记者叶如茵台湾採訪报导）台湾一位高中退休教师吴女士平时喜欢阅读。不久前，朋友送给她一本明慧期刊《天地苍生》，她很惊喜。她说，从杂志名称、封面设计，到栏目规划和内容呈现，整本杂志给人的感觉很好，叙事深入浅出，也具有浓厚的人文气息。

作为一名历史老师，退休后，她喜欢和同样爱好文化艺术的朋友交流、分享。读完《天地苍生》，她认为其中不少内容值得与朋友分享，有些故事还可以作为历史文化教学的辅助材料。

吴女士对最近一期杂志的封面设计印象很深。封面由一张大图和三张小图组成，溶合东西方文化艺术以及佛道神信仰的内容，内页还附有图片说明。她拿到杂志后，首先好奇的翻开内页，仔细阅读四幅画作的意涵。

从卷首语读到古人的诗句

据明慧网介绍，《天地苍生》旨在探寻传统、艺术、美德和智慧。在纷繁的乱世中，为读者创造静心一刻。在第309期卷首语《秋收》中，引用了李白的诗句：“南湖秋水夜无烟，耐可乘流直上天”，以及杜甫的“无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来”。在多事之秋读到古代诗人的诗句，吴女士颇有感触。

她说：“真有穿越古今时空之感，妙不可言！”她认为，短短的一篇卷首语《秋收》，传递着感恩与祝福，也让她感受到编辑部的用心。

这一期〔天下大事〕栏目讲述的是神韵二十年的“凯



BIG5.MINGHUI.ORG



图：《天地苍生》第309期封面设计给吴女士留下很深印象。

旋之旅”。其中各界人士观看神韵后的反馈，也让吴女士产生共鸣。例如，一位法国公司总经理谈到神韵传递的神性内涵以及给人带来的心灵慰藉，她对此深有同感。

理解，才能在矛盾出来时，第一反应是想起师父相关的讲法，并用法对照自己、坚定自己修好的信念。

二、向内找：是否“学人不学法”？

对照这件事情，我自己受到很大的触动。师父讲在矛盾面前找自己、看为什么自己卷入了矛盾、为什么让自己看到了这个矛盾，为什么自己在矛盾面前动了心。

看到这个矛盾时，我的思考是：一些同修为什么容易被“会讲、会做、会组织”的人吸引？他们是否把“口才好”误认为“修炼好”，把“能力强”误认为“心性高”了？他们是否把“参与人数多”误认为“事情做的好”？把外在的热闹误认为“修炼精进”？是不是也在用人的标准看问题？

对照这面镜子反观自己：我自己是不是也有求方便、求轻松、求现成答案的心？遇到问题时，是不是没有先静下心来学法、向内找，而是习惯寻找一位“有能力、讲的好”的人，希望从他那里得到答案？如果是，就是偏离“以法为师”这个教导的，需要立即静下心来学法，用法归正自己。

三、对集体修炼环境中矛盾现象的认识

这件事提醒我重温师父关于集体学法、集体炼功的教导。也促使我再次思考：在集体环境中，自己如何在“以法为师”的原则指导下，起到与同修相互圆容、共同精进的正向作用？

师父在《各地讲法七》〈美国首都法会讲法〉中指出：“精进那就是说他能够时时刻刻注意到自己的言行，注意到自己的思想反应，能够严格要求自己，经常的能严格要求自己，这就是在个人修炼中比较精进的。”

“大法弟子是为了修炼才出现的矛盾，是为了证实法才

以法为师 在动心中切实向内找

文：越南大法弟子

【明慧网二零二六年九月十二日】最近，在越南的修炼环境中，发生了一件事情。一位过去曾在项目和讲真相活动中比较积极、具备较强表达与组织能力的同修，曾受到不少同修的认可，也曾组织网路交流，吸引许多同修参加。后来，其个人状态及对大法的态度发生了变化，并公开发表了否定大法的言论。

看到这样的变化，包括我自己在内的许多同修都感到震惊与沉重。这件事情让我更加认识到：表面的积极、能力和影响力，都不能代替真正的实修。修炼不能看人，不能凭一个人的能力、口才或活动规模来衡量修炼状态，而应该始终把“以法为师”放在根本的位置。

一、正确理解“向内找”

震惊与沉重也是动心。既然动心了，就有自己要修的。

在向内找的过程中，我首先厘清了一个认识：同修之间的交流，是彼此切磋、共同提高的一种形式。同修之间比学比修，每个人谈到的个人体悟都可能对其他人有启发作用，但都不能代替大法。如果因为一位同修讲的生动、条理清晰，就不自觉的把他的体悟看的过重，甚至把他的认识当成衡量问题的标准，那么需要反思的其实是我们自己。

什么是“向内找”？什么是“精進”？师父在讲法中，在不同时期、针对不同听众的情况、用不同角度或不同的表面现象，有过很多讲解，我们要静下心来学，才能正确

吴女士表示自己已经多次观看神韵。每年神韵到台湾巡回演出，她还是会买票观看。她说，观看神韵不仅是视觉与听觉的享受，她更看重演出所展现的传统文化内涵，以及其中重德敬神的内容。

好文章愿意与朋友分享

吴女士说，退休之后，她很喜欢与文化艺术同好分享。读完《天地苍生》，她觉的这本期刊中有不少内容可以推荐给朋友。

例如，〔方里方外〕、〔茫茫人海〕两个栏目讲述了许多人物经历，其中有吃苦耐劳、逆流而上、坚忍不拔和从善如流的故事。

吴女士认为，这些故事正向、阳光，而非说教。学生在阅读这些故事时，也可能在潜移默化中受到影响，对他们未来的人生、事业和家庭有所帮助。因此，她觉的其中一些内容也可以作为历史文化教学的辅助材料。

读完这本期刊，她也从历史的角度谈到自己的感受。她说：“人类历史上发生的事情，会通过文字和影音记录下来。常言道：‘今日的新闻就是明日的历史。’我们都是历史的主角，人人都在写历史、演历史，各式各样的剧本精彩多元。”

《天地苍生》还设有〔东方文化〕、〔西方艺术〕、〔史海识真〕、〔不虚此行〕等栏目。吴女士说，其中有些内容在别的地方不容易看到，也有一些解密史料。例如，《美国解密UAP文件 外星人科技不再被掩盖》介绍了相关资料和一些不明现象。有关UAP（不明异常现象，英文：Unidentified Anomalous Phenomena）目击事件以及空间多维度等内容，也让她感到很有意思。

古文明之谜引发思考

作为一名退休历史教师，吴女士对杂志中有关历史和古代文明的内容尤其有感触。

她说，以前在课堂上教历史时，有些“人类古文明之谜”很难说清楚。而《天地苍生》中有关传统文化、修炼故事等内容，从不同角度谈到这些问题，而且文字深入浅出，让她读起来很有兴趣。

在当今AI火热的时代，吴女士读到这样一本涉及历史、传统文化、艺术以及人生故事的期刊，感到十分难得。

她说：“谢谢明慧期刊编辑团队，你们辛苦了！”▲

作图解)).这里还隐藏着不信师不信法，认为自己的行动对事情的发展很重要。一切都是按照师父的安排在走，自己有什么好着急的呢?!

结语

不会好好说话，本质上是心性问题。不写不知道，在写稿的过程中，我竟然又捋出这么多不好好说话的表现，找出这么多人心。

修炼这么多年了，竟然连说话都还没学会。周围人真的是我的一面镜子，映出的都是自己的人心和不足。以后，我要多找自己，少执著别人的对错，早点去掉这些人心，达到法的要求。

层次有限，不对的地方请同修指正。

埋怨式说话——怨恨心

“我早就跟你说要如何如何吧！”“我跟你说了要如何如何，你怎么不弄呢？！”

当对方没有按照我的“建议”做事情，最终的效果不好时，我经常用这个句式说对方。言外之意是：“你如果听了我的话，事情就不会是现在这样了。”尤其在妻子辞职和换工作期间，事情没有按照我们的规划发展，我时而会控制不住心性，说出这种带有强烈怨恨心的话。

其实遇到这些不顺利，对方心里也会不好受，自己不仅没有用法理去开导对方，反而指责对方，在伤口上撒盐。一切事情都是师父说了算的，我们认为好的安排，是从人心、过舒服生活出发的，师父的安排才是最好的（即使一时显的“不顺利”）。作为修炼人，应该坦然接受“顺心”和“不顺心”的安排。“顺心”和“不顺心”，反映出的不都是人心吗？这些人心正是修炼人要去的，我要做的，是在师父的安排中，用心观察冒出来了哪颗人心，去掉它。

催促式说话——急躁心

“就这样吧！就这样吧！”“算了！算了！”“你别搞这个了，赶紧弄那个吧！”这种催促也是我常说的一类话。

当计划做某件事时，我总是想早点去做完，所以，我心里总是着急忙慌的，平静不下来。妻子这个常人反而总是不慌不忙的。她也时而说我做饭、切菜太着急，才会切到手。我还总觉的是自己干活麻利，是妻子慢性子，做事情爱拖拖拉拉。

其实是自己有一颗做事心和急躁心，没有修炼人的平和，没有达到法中的“缓、慢、圆”（《大圆满法》〈二、动

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

新疆乌鲁木齐市新市区六十多岁的法轮功学员王翠兰女士，被非法判刑六年，随后被关押到新疆女子监狱。二零二二年八月王翠兰被迫害致生命垂危，她被放回家不到半个月就含冤离世。王翠兰二零一七年因给民众发放真相资料、讲真相时遭新市区公安绑架，她被关押到乌鲁木齐市第三看守所。二零一七年九月，王翠兰被非法判刑六年，随后被关押到新疆第二监狱（女子监狱）。王翠兰这次被绑架前身体非常好，不知她在监狱遭受了怎样的迫害。

湖南长沙县榔梨镇六十三岁法轮功学员言虹，二零二六年六月五日上午被非法庭审，律师从法律层面上、伦理道德等方面，对言虹所坚持信仰的法轮大法作了有理有据的辩护。同时，通过摆事实：例如她本人实名所购高铁票的订单截图，从而揭露起诉书上所指某个时间段在另外地方的所谓“罪证”完全是彻头彻尾的无中生有与别有用心之陷害。言虹也为自己做了无罪辩护。尽管如此，法庭初审，言虹还是被非法判刑三年零两个月。目前，言虹被迫害致出现高血糖和高血压症状。

山东济南市章丘区法轮功学员乔成林先生于二零二六年一月十三日因张贴真相资料被警察绑架、关押，五月十八日遭章丘区法院非法庭审。近日获悉，他被法院非法判刑三年，于八月十九日被送到山东省监狱。这是乔成林先生第二次因坚持真善忍信仰遭中共非法判刑。

江西九江市柴桑区港口街镇六十二岁的法轮功学员徐冬玉，二零二五年十一月前后被柴桑区公安局国保警察绑架。在被关押于宾馆非法审讯十余天后，她被送往九江市

看守所关押。近日获悉，她已被冤判一年三个月。家属上次在看守所会见时发现，徐冬玉明显消瘦。

河南鹤壁市今年三十二岁的法轮功学员苏丽，两个孩子的妈妈，大女儿四岁，小儿子三岁。二零二六年五月十一日早上被警察绑架，送到鹤壁市看守所关押陷害。八月二十五日，她遭鹤壁市山城区法院非法开庭，她被诬判一年三个月，并被勒索罚金两千元。苏丽已经上诉。▲

和母亲同修有时会表现的不太捧场——面无表情，使家人的笑容也凝固了。虽然家里有两位大法弟子（我母亲和我），但家庭环境并没有应有的祥和。与之相对的，是妻子只要一说话，脸上就挂着笑容，我明白，她是来帮助我意识到自己问题的。

黑着脸说话，首先是缺少善，没有修炼人应有的慈悲、祥和的心态。其次，背后隐藏着“看不上别人”的心，在心里审视对方：这事有什么好高兴的？他高兴是出于某某心理？他说这话合适吗？他高兴的这件事道德吗？

从法中我悟到，不应该总盯着别人，应该多看看自己的执著。即使常人有什么做的不对的地方，也要象对待自己世界中的众生一样宽容对方，始终是善意的对待他。以前总以为是只有母亲这样黑着脸，现在发现自己也是这个样子；以前总盯着别人看了，实属不该。

命令式说话——自大

有一次，我吩咐妻子做一件事情，妻子哭着冲我喊：“你总是这样！”我一头雾水。后来妻子哭诉：“你说话总是这么居高临下，你就没有把我当成一个平等的人。”

我意识到，由于我从小学习比较好，自认为做事细心、安排妥当、能力强，所以总喜欢规划和安排事情，不自觉的认为对方都要听自己的指挥，把自己抬高了。还觉的对方的安排不妥，别人的想法不重要，也听不进去别人的意见，表现的很强势，产生了自大的心。平时我也总爱在心里复盘自己的安排或者说的话，自我欣赏事情办的是多么妥当，滋养了沾沾自喜的心和显示心。往严肃了说，这是自心生魔的前兆。

学会“好好说话”

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年九月十一日】虽然我已经到了而立之年，也修炼二十年了，但是最近几年，我意识到自己还不会“好好说话”。以前只是零星的有人对我说“你说话怎么这么冲呢”、“你会不会好好说话”等，但是自己也没好好悟。后来，和妻子结婚了，她是个温柔、轻声细语的人，和她在言语上发生一些不愉快后，我才意识到在这方面我修的还很差劲。我总结下自己不会好好说话的表现，希望能给同修们一些参考。

反问式说话——不耐烦

不会好好说话很明显的一个表现是说话爱用反问句。如，当家人嘱咐我做什么事时，我会说“刚才不是已经弄了吗？”或者是“这不是正弄呢吗？”隐含的一层意思是：都已经弄好了或者正在弄，你还问！背后带有不耐烦的人情和被他人管着的逆反心理。

其实很多时候，对方只是善意的提醒一下，自己就想把这话推回去，这也是“不让人说”的一种表现。对方甚至都没有表现出不善，自己就听不得了。这种表现，离达到修炼人“打不还手，骂不还口”（《悉尼法会讲法》）的基本要求都有很大差距。

黑着脸说话——不善

另一个表现，是说话时面无表情，甚至黑着脸。生活中，当家人聊到开心的话题时，他们脸上会浮现出笑容，而我

说说写法会交流稿时的心态、基点

文：大陆大法弟子 修真

【明慧网二零二六年九月十五日】第二十三届明慧网大陆法会正在征稿中，借机说说写稿时的心态、基点问题。

一、抱着纯净的心参与征稿

从以往的情况看，每到接近明慧网大陆法会截稿日期时，我们会收到大量的稿件。尤其最后一周，稿件堆积，打字同修加班加点，修稿的同修也是日夜兼程。

说起来，积压大量的稿件都不是什么困难问题，只不过是参与的同修多辛苦些，时间、精力耗费的多一些，这都不是什么问题。问题是有相当一部份的稿件，无论从征稿通知的要求上看，还是从文章的质量上看，都是相差甚远。

从文章中我们可以看出许多问题，有的是担心被落下，匆匆几笔递上稿件，认为这是向师尊交卷了；有的是感觉参与了征稿，没有交白卷。还有的同修，征集来一摞一摞的稿件，有的同修就当面对征稿的同修说：你能征集来这么多的稿件，说明你如何如何……就是修的好，有能力的意思。还有其它一些人心掺杂，这里不一而足，就是不纯净。

本来是非常殊胜、庄严的法会，因为人心泛起，而出现瑕疵。每位参与征稿的同修，无论是组稿的还是修改稿件的，或是打字的同修，都要想想：征稿过程中，自己是修在其中了吗？心态纯净了吗？

征稿中，看看自己走过的修炼路，有多少成功收获，也有多少不足和遗憾，需要弥补归正。为了更严谨的对待

修炼，我们比学比修，互相鼓励，整体提高，从而更加圆满的完成在世间的誓约和使命。

二、参与的同修都在修炼其中

多年来，我们整体配合大陆法会投稿，有质量上乘的文章，刊登在法会召开期间，有的是法会后陆续刊出。这些参与的同修，秉持着共同完成修炼使命的心态，来参与写稿、组稿、改稿、打字。用同修的话说，是师父赐予我们难得的修炼机缘，是我们在修炼中一个实习的过程，也是一门修炼的课。

有的同修，平时修炼的很扎实，由于文化水平低，写不出来。有写作能力的同修，就代笔写稿。有的修炼经历非常感人，为了保证文章的真实性，代笔的同修基本保留口述的原貌。文章成型后，又与口述的同修共同核实，查找是否有失误。有的同修，修改稿件时，找到当事人，告诉为什么要删掉一些文字。借机交流修炼人的文章，不要采用煽情、修饰的文字，要求真实，看本质。

那些犀利的，带有党文化信息的文章，需要跟本人耐心交流。

文如其人，从文字中会体现出修者平时坚实的修炼基础，修炼人的境界、品行也能很好的反映在文章里。那些带有怨气的、指责的，向外找的也都能体现在文字里。

交流在平时修炼的时候，就要注意自己哪些方面要加大力度修炼，哪些方面必须需要及时归正。在此基础上，同修从新反思自己的一思一念，每每都感觉到，通过写稿，找到了很多平时没有注意修炼的问题。之后，再写再修，这样在写稿中就在向内找、向内修，直到完成稿件。

姓名学溶合了文字学、历史学、民俗学、社会学与美学等多领域知识的学问体系。其根本目地在于通过一个恰当的姓名来标识个体，并力求使其与个人的命理特征、社会规范及文化背景相适配。如果不注意，同修们起的化名容易出现比较特异，或者重复率很高的问题——重复率高就失去了识别个体的意义；不符合社会规范和文化背景，也会带来一些不适的效果。所以贺卡落款不用化名，就简单了，可以直接避免这些问题。

剖析。但通常是对外在群体的代指，而不是用于自称。造句练习时恐怕不能说“我是一个世人”“我是一个众生”。

为了更符合社会上的文化和文字习惯，以及匿名的需要（*中共迫害没结束时的安全考量），建议参考以下几个思路落款：

【统称】

- 某某地区一个明白了真相的人 / 三个明真相的平民百姓 / 一个明白了真相的广州市民 / 一个明白了真相的普通人
- 一个普通人的真诚问候 / 一个平凡的人 / 一个寻求真相的人 / 一个热爱真理的人 / 一个敢于面对真相的人……

【职业】

- 一个明真相的小学生 / 中学生 / 大学生 / 硕士生 / 博士生 / 研究生
- 一个明真相的教师 / 教育工作者
- 一个明真相的工人 / 农民 / 医生 / 军人 / 警察 / 城管 / 企业家 / 会计师 / 律师 / 法律界人士 / 文化界人士 / 县级官员 / 市级官员 / 省级官员 / 退休建筑师……

【年龄】

一个明真相的七旬老年 / 一个明真相的年轻人 / 一个明真相的八零后 / 一个明真相的九零后 / 一个明真相的零零后……

【性别和民族】

一个明真相的藏人 / 一个明真相的男生

如果能用这样的思路落款，既具体，又容易让各类读者都容易通顺明白。

顺便一提，其实贺卡用化名落款也可以，只是起名字这件事，其实很有学问。

心态端正的同修投稿完成后，都感觉到自己是认认真真的在过去所经历的困难、矛盾中又从新历练了一遍，又有了新的认识、升华与提高。当成任务完成稿件的，为了不被落下而参与的同修，感受不到那种真修后的实质转变。

三、文如其人 要严于律己

有这么一件事：在世界法轮大法日征稿时，有个同修自己感觉写的文章不错，很精彩，在法会召开前，作者同修还梦见这篇文章，在民众中引起了强大的正面反响。作者同修就与一位修稿的同修说起了这篇文章，当时，修稿的同修没有参与这篇稿件的修改。修稿的同修就让作者同修把这篇稿件发到她的信箱里了。

这篇稿件没有被法会采用。作者同修就问这位修稿的同修：“你看这篇文章，问题出在哪儿了？”修稿的同修说：“这篇稿件语言犀利，评论过多，概括性太多，光有框架，细节的东西少了很多。”修稿的同修进一步说：“文章是修炼人的真实体现啊，征稿中我们必须修要炼，要交流写什么，怎么写，怎么改，为什么改，在以后的日常修炼中要注意自身存在的修炼问题，这才是参与征稿的基点，不是单纯的为了写而写。”

后来，这篇文章，刊登在明慧网平时的日常文章中，果真如修稿同修所说，明慧编辑同修大量的删减了文中那些犀利的文字，删掉了评论性的大量篇幅。经修改后的这篇文章朴实而简洁，读起来流利顺畅，给人的感觉清亮而纯净。

这件事给了我很大启发，修炼中要严谨、严肃、严格，写出来与同修分享。

是啊，修炼人写的文章，与常人的征稿活动是大相径庭。常人为了在征稿中取得名次、荣誉，用尽心思、手段，什么浮夸、造假、甚至金钱交易，什么手段都会用上。而修炼人，摒弃的就是弄虚作假，避免说空话说大话，力求真实，不掺杂显示心等人心。因此，我们所有参与征稿的同修，就在修炼其中啊。

四、思考、反观、共同归正

参与组稿的同修，在组稿的时候，与同修一起认真阅读明慧网的征稿通知了吗？收上来的这些稿件，阅读后，发现同修修炼中存在的问题了吗？与同修坦诚的交流了吗？

有的同修，真的没有读过大陆法会征稿通知，在身边同修的不断提醒、鼓励下，写出稿件了。有的才一百多字，泛泛的写出了是什么时候得法的，在大法中深受益等。有的十几篇文章一同递上来，也是一百多个字，格式、内容、文字都差不多，连文章题目都大同小异，就是作者的笔名不同。这样的稿件，或者是出自于同一个人的手笔，或者互相模仿照搬。更离谱的文章也有，这里不提。有的哪，什么讲真相的时候，跟世人讲，如果你同意三退，你就点头或者微笑就表示答应退了等等。有的文章，冗长、空洞，同修修改完后，剩了不多的文字。

那么这些不符合标准要求的文章，打字同修，投稿的同修都犯难。打字吧，这样的文章一点意义没有。不给打字吧，好象人为造成同修放弃了参与征稿活动。投稿的同修也感觉，这样的文章投给明慧网，会浪费明慧审稿同修的时间和精力。

多年来，都存在这样的情况。去年，参与的同修争分

好法，遇到矛盾从表面看怨不怨自己都得向内找自己。心里完全装着法和众生，自我才能真正的放下。

关于贺卡的落款

文：明慧期刊编辑组

【明慧网二零二六年九月十六日】每逢元旦、过年、五·一三、中秋这四个节，大量给师父的贺卡涌入明慧网。有个小问题，想和大家沟通一下，即关于贺卡的落款。

多年来，我们经常看到诸如“明真相的世人”、“明真相的众生”这类落款，这些贺卡传达了世人明真相得救度之后的心情或状态，很珍贵，能在明慧网上发表更是他们自己善念、正念的见证。然而，用“众生”、“世人”这样的措辞作为落款（称呼自己），毕竟还是太特异了，对非学员读者来说不够友好。

具体说，比如“众生”，这是一个涵盖了广泛生命形态的词汇。在日常生活语境中，“众生”通常被用来指代人和动物，强调了生命的多样性和广泛性，是一个非常宽泛的概念，体现了对所有生命的尊重和关注，但不是用来自称的，所以不适合作为落款用。

又比如“世人”这个词，指世间的人、普通人或大众。在日常生活中，我们最熟悉的搭配莫过于成语“世人皆知”。此外，它既可以中性化的指代社会上的绝大多数人，也常在与特定对象（如隐士、智者）对比时，隐含对世俗普遍观念或行为的评判。要准确理解和使用“世人”一词，需从其定义、历史、文学应用及情感色彩等多个层面进行

子交流说：“是你心放不下太执著她了，你不是用修炼人的心态去看待，而是以母亲的情感去对待，以自己的标准去要求她，看似女儿的问题，其实都是你自己的心所促成的。你只看到她的不足一面，没有看到她的优点的一面。”我说：“女儿从小对名利看的就淡，就有一颗同情心。修大法后她更不象现在的年轻人，讲吃、讲穿、讲玩，追求时髦，她三次遭魔难，如果不是修大法，她是难以承受这种痛苦的。她没有我们那么多执著心，很大成度都是帮你去那个对情的执著的心。”

后来大概是妻子执著女儿的情放下的缘故吧，女儿学法也重视起来了，后来也坚持每天炼功了。

世间的任何事都会形成一个执著，而且多是情造成的，如果不把心放下，老是想它，而单纯为了去执著又成了一种执著。要从根本上放下执著，首先得不断学法，在法上提高上来，要明白大法弟子的使命是什么，一旦心性能真正的提高上来，心里装着众生，装着自己天国的众生的期盼，我们个人遇到的那点事还能是事吗？

结语

师父说：“我还要告诉你们，其实你们以前的本性是建立在为我为私的基础上的，你们今后做事就是要先想到别人，修成无私无我，先他后我的正觉，所以你们今后做什么说什么也得为别人，以至为后人着想啊！为大法的永世不变着想啊！”（《精進要旨》〈佛性无漏〉）

对人来说，“放下自我”是很难，但是修炼人又必须得完全放下自我，才能“修成无私无我，先他后我的正觉”（《精進要旨》〈佛性无漏〉）。而要达到目地，最好的法宝就是学

夺秒的完成打字、改稿后，终于提出了一个问题：这样糊弄事的文章，以后到底怎么对待？大量堆积不符合的稿件怎么办？因为稿件中，没有体现出修炼人的境界，反而人心一大堆，废话一大堆，帮助打字的同修都感觉身心疲惫。

听了这样的反馈后，很早就想交流这个话题，直到今天，才迟迟动笔。既然是写稿就在修炼中，那么我们写稿的同修，一定要抱着纯净的心态，认认真真的写写自己的经历。写完的文章，后续还有很多同修参与，在共同完成征稿。

那么写稿的同修，如果就是为了不交白卷而递上来不符合要求的稿件来应付一下，那么这算是什么问题呢？在糊弄别人也在糊弄自己啊。也许，同修没想这样做，那么咱们不强为，找同修代笔或者多做些救人的事。

还有，在征稿活动中，有满足着各种人心而不自知的同修，感觉自己与众不同，修的不错，了不起。控制着同修得这样那样的，形成小圈子，不是堂堂正正的，由于言行、意念不当，还给同修之间带来间隔、摩擦。

所有参与的同修，都借机反思一下吧：不能带着强大的人心来做这么神圣的事，不能自己阻碍自己的修炼路。

修炼人写的文章、稿件不同于常人的文章，我们是重在修炼，不重形式，不重在必须参与征稿了才如何如何……

今年的征稿通知中，同修们已经认识到了，修炼人的交流心得不是事件的罗列，而是回顾自己修炼中是如何悟到不同层次的法理后，用其指导自己的修炼，从而否定旧势力的安排，坚定的走师父安排的路，叙述从人性转化为佛性的转变过程。写出自己从一个人修成神佛的过程，能不严肃对待吗？

以上是个人认识，如有不妥，请慈悲指正。

川习会 从中共疯狂行恶 看修炼人中带有普遍性的问题

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年九月十五日】中共党魁习近平即将访美，与美国总统川普见面。围绕这件事，中共在美国和中国大陆，都加剧了对法轮功的迫害，很疯狂。在国际社会，中共加剧了特务活动，及对海外华人的收买与操控，并企图切断中国大陆大法弟子与明慧网的长期联系。

在中国大陆，最近半个多月（从八月底到现在），在本市及周边县市，乃至全省，都出现了大面积的“敲门”行动。不同以往的是，此次的敲门行动不单单是骚扰，很多行恶的警察都佩带执法录像仪，还没进门就开始全程录像，甚至有一进门二话不说，就进行非法搜查、抄家、绑架，极其嚣张。

据不完全统计，仅仅在本地，此次被骚扰的学员就达五十人之多（还有一些没有上报明慧网）。被非法抄家、绑架、关押的也有数人。从此次迫害所涉及的面和力度看，与一九九九年“七·二零”的骚扰和抓人，极为类似。

在共产党行将末路、垮台在即的今天，在正法即将结束，大法弟子完成救度众生的历史使命、即将回归天国的今天，竟然出现了这么大面积的迫害事件。究其原因，除了中共的本性与中共将亡之前的疯狂，我们修炼人本身，也必须补漏了，到底哪些方面该修的没修？该放下的人心、观念、执著一直都没放下？

修炼人不应该从事情的表面当中谈论事情，但知道关键症状，能帮助探究病根。

逐步养成做事为他人考虑，形成“对的是他 错的是我”（《洪吟三》〈谁是谁非〉），遇到矛盾就向内找的良好机制。

七、执著于人中的名利情不放手

这是很多老年同修存在的问题。执著自己“病业”；执著自己的“退休金”，执著自己的儿孙等等。

如有一位同修十多年前就为儿孙的一些事很苦恼，找我交流；十多年后还是为同一个问题多次找我诉说。有的同修与我交流时说：“我又找到了什么什么执著心了。”我说：“十多年前你就说找到的执著，你找的仍然还是这些执著。”找执著心只是修炼中的一种机制，要把人心放下，去掉才是根本目地。

也有的人遇到什么事都要去找同修问，所谓切磋商量。而且遇有问题不是对照大法，而是以某某同修讲了，明慧网上怎么说怎么说了来衡量对错。时间长了增长严重的依赖心，学人不学法，不会用法来指导自己的修炼。

师父说：“别人都给你指出了你的问题，那算是你修的吗？当然修炼中也有师父借人口的点化，因为你们的修炼是我安排的，不是那些人。”（《再棒喝》）

有的同修老是担心别的同修有什么执著，会犯什么错，而且老是用自己的观念去要求别人。这已经是自己的执著了，还认为自己是为同修好，是对同修的慈悲。

有一段时间，我的女儿修炼状态不太好，懒惰不愿炼功，学法也不精進。妻子很着急，见自己说不管用，就叫同修到家里和女儿交流。但是每次同修来家时，女儿就回她的房间，还把门关的很响。为了此事，还闹的母女心里有隔阂。

我的冤狱结束后，妻子给我诉说女儿的表现。我与妻

还有的拉着同修去做什么免费理疗，购买保健食品、保健药，把自己混同于常人，根本不把自己当成炼功人。

还有大法书随便乱放，将书弄坏的、弄脏的。许多去世的同修，都是在这方面存在着问题的。敬师敬法是个很严肃的问题，不要因常人的不良习惯而被邪恶钻这方面的空子。

六、争强好胜

我发现这种执著心很强的人，往往当常人时就是强势的人，是常人的精英，在家中都是主导者。在修炼中修的也较精進，三件事上做的也比较好。但是争强好胜心也显的比较突出。特别是同修之间，家庭成员是修炼人的，争斗心显的更突出。

一种是遇事总要争个对错；只喜欢听奉承，不愿听不好听的。当同修指出自己的问题时，不是内找看自己存不存在此问题，而是一碰就顶，反过来指责别人有什么问题，甚至说某某同修也说你有什么执著，执著的争个对与错。

一种是面对公安警察时的激愤，把一切公安警察都视为邪恶的，在他们面前表示自己如何坚定，如何不怕邪恶，敢于喊“法轮大法好”，这不是证实大法，而是证实自己，没想警察中也有能救度的生命，如何用善念、用理智理性去对待、救度他们。致使自己的行为看似正确，实则偏离法，并不是善，导致众生对大法犯罪。

争强好胜这个问题是我们修炼提高的一大障碍。为什么这个执著很难去掉，这和我们长期被中共邪党文化“斗争哲学”洗脑的结果是分不开的，要去掉这个执著，首先除了学好法，多学法，在法上提高外，同时也要多看看《九评》、《解体党文化》等，清除邪党文化在我们身上的流毒。

从表面症状上讲，这次是因为本市刚从外地调来了一个公安局长，此人罪大恶极，在外地就是迫害大法弟子的恶魔，手上沾满了大法弟子的鲜血。此人刚上任就想以大法弟子的鲜血为资本往上爬。再一个就是各个派出所大多都换了新人，有的派出所领导全部更换，过去听明真相的警察有的退休，有的被调走了。新上来的年青警察大多不明真相，被邪党谎言毒害极深，仇视大法及大法弟子，所以才造成了一九九九年开始的法难，又出现一波新高潮。当然这两个都是外在表现。

世上沒有偶然的事情。“自然”是不存在的，而“必然”是有原因的。《〈精進要旨〉〈道法〉》从我们自己这儿查原因，我认为主要有以下两点：

第一，修炼放松，普遍的懈怠、麻木、安逸

现在修炼的大法弟子人群中，修炼的懈怠、麻木和安逸，这几乎都成了一个很普遍的现象。

想当年，很多在一九九九年“七·二零”前得法修炼的老弟子，在“七·二零”时舍生忘死、抛家舍业的去北京证实法、去天安门打横幅；披星戴月、风餐露宿的去乡下、去山区、去城镇，穿田野、翻山坡、登高楼去发资料、挂横幅、贴标语，那种为了众生得救可以舍弃自己的一切乃至生命的大法造就出的未来大觉者的风采，其悲壮与伟大，惊天地、泣鬼神，令全宇宙的神都敬佩。

二十七年过去了，当年的主力大法弟子大多已步入老年，有的已是耄耋老人，也有一部份病业或已离世，也有个别人掉队或离开了法，所剩的人数也不多了。很多人虽然也在做着三件事，在讲真相、救众生，但力度与“七·二零”后那几年相比，差距实在是太大了。

这么多年来，大家天天都在做着同样的事情，熟悉的不能再熟悉，都习以为常了。渐渐的很多人也就变的机械和麻木了，觉的自己已经在最艰难的年代轰轰烈烈的付出过了，现在在正法的最后时期要稳稳当当的走好最后的路，不能再有任何差错和闪失，想在平安中顺顺利利的圆满。所以很多人救人的力度也不象以前那么大了，更多象是为了“完成任务”而去讲真相。又加上邪恶的监控几乎已到了无以复加的360度无死角地步，致使在外面讲真相救人的人数也大大减少，还在讲的也有很多只讲不给资料，认为身上带有大法真相资料危险。很多民众反馈说，已经好几年没看到过大法资料了。

这种心态很象师父在《精進要旨二》〈正法时期大法弟子〉中讲过的：“有个别学员一直把破除邪恶、讲清真相的事当作一件不情愿的事，好象是为师父在做什么，好象是在为大法额外的付出。一听到我说你们达到圆满的标准时就如卸重负一样，放松自己，不想干什么了，而不是把师父讲给你们这么神圣的事当作更加精進的动力。如果你们到现在还不清楚正法弟子是什么，就不能在当前的魔难中走出来，就会被人世的求安逸之心带动而邪悟。师父一直很痛心那些掉下去的人，多数是被此心带动而毁掉的。”

在这次魔难中，有个学员得了个梦（当时她还不知道这次邪恶的敲门行动），梦到在一个昏暗的夜晚，她和一群学员被邪恶象押囚犯一样被押解着走在路上。一个恶魔抢走了她的大法书，撕扯成两半就往嘴里咬；她虽然害怕，但还是奋力的夺了回来。她想把法藏起来，但觉的藏在哪儿都不安全，藏草丛中又怕被别人拿走，也对法不敬，觉的在自己身上最保险。就两个口袋各藏了半本。其中一个口袋漏了，把一半法丢了。

你能向内看、修自己、找自己的漏，矛盾中你就是无辜的也能这样：哦，我明白了，我一定是哪没做好，就是真的没错，也可能是以前欠下的业债，我把它做好，该还的就还。不断的碰到这样的问题，不断的遇到这样的事情，不断的修你自己。那么如果修炼人这样看问题，用正理修自己，你们在常人中碰到的不高兴的事是不是好事呢？”（《各地讲法十一》〈大法弟子必须学法〉）

我们遇到问题时，第一时间应该回想师父是怎么讲的，法中是怎么教我们的；如果一个大觉者遇到这事，会如何对待。而不是任凭常人的情和观念左右自己。

五、我行我素

作为在大法中修炼的弟子，师父已经为弟子系统安排好了修炼的路，我们应该踏踏实实的按照师父安排的路去走好，做好大法弟子应该做的三件事。但是有一些同修还是我行我素，想干啥就干啥。

有的也不尊重常人的民族生活习惯，有的在公共场合不注意大法弟子的形像，说话不注意分寸，这些都给常人留下了不好的印象。有的对同修的善劝听不进去，结果多次被邪恶绑架、劳教、判刑。

还有些不顾师父在法中讲不要参与传销等的法。拉同修搞集资，搞理财产品，在平台上搞什么推销产品等等。同修多次指出也不听，还以没有生活来源为借口，断章取义的用大法为自己的行为作掩盖，却不查找自己为什么修炼了还没有生活来源，结果参与的同修中，有的遭邪恶迫害；有的造成了巨大经济损失；有的为打官司耗尽精力；甚至有的被旧势力钻空子夺去了生命。

有的遇到矛盾时不是向内找、向内修自己，而是向外推、向外求。尤其是一个家庭都是修炼人时，就显的特别突出，夫妻之间，父母儿女之间，婆媳之间，岳婿之间，同修之间等等，遇到问题时只把对方看作是修炼人，用修炼人的标准要求对方，却忘了自己也是修炼人，遇到矛盾首先应该向内找自己。

有一次我参加一个交流会，目的是想帮助一家三口：父亲、女儿和女婿解决长时间存在的矛盾。开始父亲要讲女婿如何如何时，我阻止了他说：“我们都是修炼人，遇到的矛盾都不是偶然的，都是我们要修去的东西，我如果让你讲了，你会越讲越气。因为你想让别人同情你，我如果也这样不是在做坏事了吗？”他却理所当然说：“你讲的我知道，但是我做不到。”其实这句话翻译一下，意思就是我不想修。

在交流时，父亲就讲了女婿如何对他不尊敬，送给他的腊肉都发霉了（其实由于地域原因是很正常）等等，果真越讲越气。女儿讲丈夫只注重自己生活习惯，而不尊重她。而女婿说：“这些事情，我都解释过，我从来没有把它当回事。”

大家都认为他们讲的都不是个事儿，如果谁能首先用修炼人的心态面对，向内找自己，就解决了。比如女婿能放下自我，主动说声对不起，过去没有重视，表示今后注意改正，可能就平息了，但是因为大家都不是向内看自己，结果和常人一样，闹的不欢而散。

师父说：“真正的去修你自己，碰到矛盾了、碰到问题了看自己哪错了、我应该怎么去对待，用法来衡量。大家想想，这不就是修炼吗？无论你出家也好、你在家修也好，常人能这样做吗？不能的，你不就在修自己吗？碰到不高兴的事，碰到使你生气的事，碰到个人利益、自我被撞击时，

她四处寻找，却在花池的水泥台上发现了一本《转法轮》——是学员害怕被邪恶作为加重迫害的证据而丢弃的一本《转法轮》！她忙捡起来。她再看同行的学员们，一个个表情麻木，无可奈何的任由邪恶抽打、拳击，肆意的暴力迫害，而没有一个人去反抗。

整个空间场邪恶特别多，感到特别压抑。她抬头看天，天上的月亮特别大，隐约看到有法轮在旋转。

这位学员的梦很说明问题。点出了很多学员的真实修炼状态。

第二，矛盾面前不修心，用人心人情看问题，被旧势力钻空子

前些日子本地一个技术同修出现了严重病业，大家热心的和他一起学法，想从法上帮他认识提高。帮他向内找时，他以前存在的违法募款的经济问题也随之浮出水面。因其实修基础差，心性提高不上来，认识不到自己的错误，致使病情加剧恶化，生命濒临死亡，而不得不住院治疗。而他本身又有欠款，家中经济困难，无力支付医院高昂的医疗费用。

其母，一个为祛病健身而被他硬拉进来的新学员，就向前去探望的同修诉苦，请求经济支援。因为其承担的项目很重要。大家都依赖他、离不开他。有少部份学员便解囊相助，想让他快点好起来，继续为大家服务。捐款的钱数可能还不少，并且外地的同修也参与进来了。

有学员觉的这样做不合法，想制止大家盲目的捐款。这在学员中立刻引起了轩然大波。学员们发布信息的大信箱成了批斗、争论的战场。又加上有些学员自身没修去的党文化和来自另外空间邪恶的干扰，一时间弄的乌烟瘴气，在学员中引起不小的波动。

人心大暴露，大家却都不知道修自己，长期如此，必有爆发点，被旧势力钻空子，让迫害者得手。

结语

当然，此次法难的出现还有其它因素。比如这些年本地的修炼环境还算宽松，没有出现大的迫害，修炼人的欢喜心、觉的自己还不错的自满心等也随之增长。有些人已开始旅游、休闲、度假以缓解自己长期被迫害、被压抑的人心，没有意识到修炼与自己的生活密不可分，从修炼一开始就是联系在一起的。

修炼是个大浪淘沙的过程，是沙子终究会被淘下去。每一波迫害高潮都可能是最后一次，都有人被淘汰。正法修炼中，旧势力对大法弟子的检验是严厉的、破坏性的。对真修者来说，法难是坏事也是好事，正念对待，会冶炼出真金，使修炼人更纯正，更有效的救度众生；用人心、人情、私心对待，就会让修炼和救人都遭受重大损失。

让我们接受教训，多学法，学好法，“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。”（《关键时刻看人心》）

振作起来，谨记师尊的教诲：“修炼如初道必成！越到最后越精进！”（《致台湾交流会》）精进实修，才是不负师恩。

个人现阶段的一点粗浅认识。

其实当自己认为自己不错时，坚持自己的认识是对的时候，就已经错了。

三、固守观念

人本来就固守千百年来骨子里形成的人的理，师父在《洪吟》诸多诗词中都指出“现代观念”、“进化论”、“无神论”对人的毒害。特别是中共党文化的灌输，更容易使人走极端。而且由于职业的不同、性别的不同、性格的不同等，往往都会固守着自己的观念、自己的认识、自己的习惯。容易用人的观念去看问题，去对待问题。

例如：我一次去与过“病业关”的同修交流时，其母亲问我她儿子是不是“脑萎缩”，我说：“师父已经把真修弟子的病根拿掉了，哪来的‘脑萎缩’？”其妻子就说是某某医生同修说的。

过关本来要在修炼中应该放下执著心，但是有的人把它看作是个人生活中的事，用人心、人念为依据去对待，把法放在了一边。

四、维护自我

现实中，有些人遭绑架，本应立刻向内找提高自己，却出于怕心，进一步做出作为修炼人不应该做的事。有的一遇到敏感时间，就将大法书，或者做真相资料的设备往别的同修家里搬。还有的长期将看完的《明慧周刊》等资料又归还资料点或协调人的，导致后者被绑架抄家时，家里有几麻袋的《明慧周刊》，多台报废的电脑、打印机等设备，以及积压的各种真相光碟，加重同修的魔难。还有的自己有电脑也不敢上明慧网，长期从做资料的同修那里拿正法交流资料等。根本不考虑给资料点增加了负担和安全隐患。

显示心在修炼中是一个大忌，此心很容易被邪恶钻空子，我发现很多同修遭迫害严重，很大成度都有这方面的因素。我本人也有这个问题。自认为对法理认识的不错，大法的事做的也不错，在看守所、劳教所、监狱，我如何了。有意无意的在同修中标榜自己，我被多次迫害与显示心、做事心都有很大的关联。

其实我们都是师父从地狱里捞起来的，有什么可以显示的呢？我们只是大法中的一个粒子，我们的一切都是大法、是师父所给予的。没有师父，没有大法我们什么都不是。而且这一切都是自己应该做的，也是为自己而做的。有什么可以显示的呢？

大法弟子在助师正法中，在清除破坏大法、迫害大法弟子的邪恶时，要有唯我独尊，顶天立地的气魄。但是我们面对众生时，在修炼中要有谦卑之心、要有忍胯下之辱的境界，最后才能真正修成无私无我、先他后我的正觉。

二、自以为是

这个问题在一些被称赞修炼的不错的人当中显的比较突出。总以为自己法学的好，对法认识的好，悟的好、悟的高、自以为是。有的人说：“我不需要再去讲真相了，我主要是帮助同修提高对法的认识，过好关的问题就行了。”有的组织起学法小组，但是从来不学法，还说光学法没有用，切磋才重要。所以参与学法的人，都只是在一些具体问题上争来争去的，反复争论的也是一些长期人心执著的问题。

师父说：“用人心强调对错，这本身就是错的，因为你是用常人的那个理在衡量你自己，你用常人的那个理在要求别人。”（《各地讲法十》〈曼哈顿讲法〉）

天目所见：两架天平 两个厚本子

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年九月十五日】大审判和淘汰已在进行中，并不断接近尾声。最近我看到一个神严肃的让我看他的工作。他管着两架天平，和两本厚厚的本子：一个是常人的，一个是大法弟子的。

常人没有三退、不是心底里认为大法好的，直接淘汰，不会记到本子上。剩下三退了、认为大法好的人，会对他们再行选择；留下的人会在本子上打个勾，不行的打叉。

有很多有争议的人，这些人对正法起到了干扰作用，但是也起到了一些好作用，这时就用天平量；如果天平平衡就留下，打勾；干扰大于正面作用就淘汰，在本子上打叉。

有争议的常人中，比较典型的是，作为丈夫，妻子、孩子等社会关系都是有一个作为人的标准线的，就是要承担相应的责任，尽相应的义务，并享受身份带来的权利。

但是其中有的人，不仅不承担应尽的责任和义务，还把所有的事情全部甩给大法弟子，把大法弟子当奴隶用，并且剥夺大法弟子对应位置的权利。如果是没有正法的事情，就是欠啥还啥。但是现在他们的行为直接干扰了正法，影响大法弟子救人、做三件事，他们虽然嘴上说大法好，但是实际的行为却是和邪恶站在一起的。

他们中有些人也做了一些好事，比如协助讲真相，或者在外面说大法好。这时就放到天平上看，是好事多，还是坏事多。如果坏大于好，那就销毁打叉。平衡就打勾。如果好大于坏，就太好了，有大福报，打勾。

直接干扰师父正法，影响了无数人得救的人将被销毁的人，后果非常的惨烈。被审判有罪的人吓的瑟瑟发抖，因为将面临的比任何一个层次的刑罚都要重。

另一个本子是大法弟子的评判。是把从修炼开始到现在做的证实法救人的事情和影响救人的事情放到天平上量。做的坏事大于好事，则认定为干扰正法，被判为销毁，打个叉。如果平齐，就等于相互抵消可以通过；好大于坏，那更好。这个主要是量救人的事情，和心性没有关系，心性修炼层次的问题；但是好坏评判这一关过不了，判为销毁，那谈心性好坏就没有意义。

大法弟子中比较典型的是，有一些邪悟但是走回来了努力救人、弥补过失的，和前面非常精進（努力救人）后面被迫害而消沉的同修。还有经常在同修群体里闹矛盾，导致干扰其他同修救人的。

除去必定销毁的，每个人都在这本子上，每个人都需要被评估测量才能决定去留，包括去世和转世的。

我突然想起：这不是和“大审判”说的一样嘛。我看到神对画叉的人沉重严肃愤怒，因为这些人机会给的非常足却不珍惜，最后评判结果一出来，位置直接定死。画叉的人将作为犯了天法的生命看待。

我想给同修说：“听到这些千万不要着急激动，要理智注意安全，不然得不偿失。努力救人，做好三件事。最重要的一点，影响集体救人、和人闹矛盾的同修，赶快改过来，去道歉和好，天天找同修毛病就是内耗！这次救人是第一位的，把整体力量用在救人上，千万不要起了魔的作用，也许就差那么一点点，就决定了去留。”

同修们一定要能被人说。这个时期可能有很多同修能

看到或感知到，师父还会借着同修的嘴提醒。有时用的可能就是自己最看不上的同修，要能听批评意见，有则改之无则加勉。

个人层次所见。

对“放下自我”的认识交流

文：中国云南大法弟子

【明慧网二零二六年九月十日】在几十年的实修过程中，尤其最近与同修交流中，我感到，每个人总会有一个根本执著心很难去，它不断干扰和阻碍着我们心性的提高。比较普遍的是“自我”，它表现在方方面面，特别是在同修与同修之间，在一些不起眼的小事上，都会固守着“自我”，很多时候都会用师父的法掩盖过去。我想就这个问题谈谈自己的认识与同修交流，不在法上的敬请同修指正，共同精進。

一、显示自己

师父在《转法轮》中专门讲了关于“显示心理”的法，可是由于人的自我表现，有时在与同修交往中都会表露出来：我每天读几讲《转法轮》，我每天背多少章；我每天要打坐三个小时，抱轮两个小时；我今天发了多少真相资料，我劝退了多少多少人；我做了这，我做了那，等等。还有显示说，我被绑架，我如何不配合邪恶，我喊了“法轮大法好”。我不穿囚衣，我如何如何，等等。还有显示自己比别人知道的多，传小道消息，某某文章是谁谁写的，某某是做真相资料的……