

正见周刊



7月19日，大纽约地区的部分法轮功学员在纽约市中国城（华埠）举行了反迫害游行。当日，上千法轮功学员组成了三个主题的方阵。第一方阵“法轮大法好”讲述法轮功真相；第二方阵“停止迫害法轮功”揭露中共27年镇压法轮功罪恶；第三方阵“声援4.6亿勇士退出中共党团队”展示了全世界人心的觉醒。更有纽约华人民众沿街举横幅表达心声：“我们支持法轮功”。

第 1249 期

2026年7月21日

目 录

正见新闻

法轮功反迫害 27 年 多伦多逾千人雨中大游行	/3
反迫害 27 周年 新加坡法轮功举行烛光悼念	/3
波士顿法轮功学员纪念反迫害 27 年 民众支持	/4
休斯顿法轮功集会纪念反迫害 27 周年 民众赞佩	/4

讲清真相

二十七年正信不屈 真善忍光耀人间	/5
回忆当年护法的日子 一写于二零二六年七二零	/9

修炼体悟

溶于法中---向内找	/11
对标准的一点认识	/13
深挖不修口的心性，用正念慈悲维护整体	/14
“善解”使我右肩至右手疼痛完全康复了	/19
在实修中体会大法修炼的严肃	/21
自己能把自己吓死	/26

正见新闻

法轮功反迫害 27 年 多伦多逾千人雨中大游行



7 月 20 日是法轮功反迫害纪念日。7 月 18 日，多伦多逾千名法轮功学员及支持者在市中心举行大游行，呼吁国际社会关注中共对法轮功长达 27 年的迫害。

1999 年 7 月，时任中共党魁江泽民发动了对法轮功的全面镇压。从那时起，全球法轮功学员开始以和平、讲真相的方式，开始了长达 27 年的反迫害历程。

当天多伦多天气多变，期间多次暴雨倾盆而下，但活动仍然在井然有序中进行。现场除法轮功学员外，亦有来自中国大陆和香港的新移民、留学生及民主运动人士到场支持，他们纷纷表示支持法轮功，谴责中共迫害的暴行。

反迫害 27 周年 新加坡法轮功举行烛光悼念



2026 年 7 月 7 日，新加坡部分法轮功学员在芳林公园举行“7.20”反迫害烛光悼念活动，呼吁中共停止迫害，并悼念在中国大陆被迫害致死的修炼者。

2026 年 7 月 7 日当天，来自多个国家的游客在得知中共活摘法轮功学员器官贩卖牟利后深表震惊，并纷纷谴责。同时，法轮功祛病健身的效果也吸引很多人关注。

波士顿法轮功学员纪念反迫害 27 年 民众支持

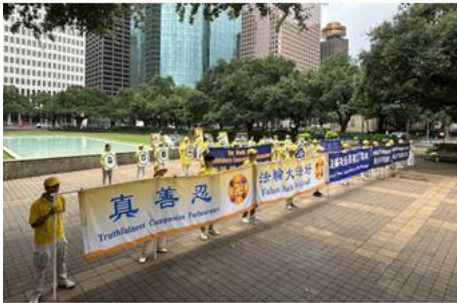


7 月 12 日，波士顿地区部分法轮功学员在当地市中心公园集会，向民众讲述中共 27 年来迫害法轮功学员，特别近几年实施跨国镇压的真相，得到往来游客的理解和支持。

当天在和煦的阳光下，法轮功学员们在波士顿公共公园（Boston Common）集会炼功，同时向民众讲述他们自 1999 年以来遭受中共迫害的经历，纪念“7.20 反迫害”27 周年。

他们谈到中国大陆发生的迫害实例，例如诸多学员被施以酷刑，强迫放弃信仰，甚至被活摘器官贩卖。他们也提及，中共近几年来加大了跨国镇压的力度，在民主国家，对法轮功学员和其他良心人士实施法律战、舆论战。

休斯顿法轮功集会纪念反迫害 27 周年 民众赞佩



7 月 15 日（周三），休斯顿部分法轮功学员在市政府大楼前举行集会，呼吁国际社会共同制止中共长达 27 年的迫害。来自中国大陆的异议人士及美国民众到场声援，他们赞

扬法轮功学员 27 年来始终以和平、理性的方式坚持反迫害。

自 1999 年 7 月 20 日中共开始镇压法轮功以来，全球法轮功学员每年 7 月都举办和平反迫害活动。今年是 27 周年，休斯顿学员再次呼吁各界关注中共持续迫害法轮功的现况。

讲清真相

二十七年正信不屈 真善忍光耀人间

郑现

2026年5月13日，一面美国国旗在国会大厦上空升起；另一面美国国旗在宾州州府议会大厦上空飘扬。它们所表彰的，是法轮大法创始人李洪志大师，是法轮大法洪传世界三十四年来带给世人的光明与希望。

这一幕，发生在第二十七届世界法轮大法日暨法轮大法传世三十四周年之际，也发生在中共迫害法轮功即将满二十七年之时。

二十七年前的七月二十日，中共在中国大陆发动了一场针对善良信仰者的全面镇压和迫害。它动用整个国家机器，铺天盖地制造谎言，非法抓捕、劳教判刑、酷刑折磨法轮功学员，甚至活摘器官的罪恶也不断被揭露。中共妄图用恐惧摧毁信仰，用谎言遮蔽真相，用暴力灭绝一群修炼“真、善、忍”的人。

然而二十七年过去，迫害没有摧毁法轮功，反而让世界看见了信仰的坚韧；谎言没有遮蔽真相，反而让越来越多世人认清中共的邪恶；黑暗没有吞没光明，反而使“真、善、忍”的光芒传遍五洲。

中共曾妄图用三个月时间“消灭”法轮功。它以为，只要封锁媒体、煽动仇恨、施以酷刑，就能让人放弃信仰；它以为，只要把监狱、劳教所、洗脑班铺满中国大地，就能把“真、善、忍”从人心中连根拔起。但事实证明，一个政权即使能控制喉舌、禁锢肉身、制造恐惧，也无法控制人的良

知，更无法阻止人心向往真理与光明。

二十七年来，无数法轮功学员在中国大陆冒着生命危险讲清真相。他们印制传单，张贴标语，拨打电话，发送信息，面对面劝善；他们告诉被谎言蒙蔽的世人：法轮功教人向善，真善忍没有错，迫害才是真正的罪恶。许多人因此被绑架、非法判刑、酷刑折磨，有人失去工作，有人家破人亡，有人甚至献出了生命。但他们没有以仇恨回应仇恨，也没有以暴力回应暴力。他们所做的，只是把真相告诉人，把选择留给人，把希望带给人。

这正是这场迫害中最震撼人心的一点：中共使用的是暴力、谎言和恐惧；法轮功学员展现的却是真诚、慈悲和忍耐。一个以摧毁人心为目的，一个以唤醒良知为使命；一个把人推向黑暗，一个把人带向光明。二十七年的对比，已经把善恶分明地写在历史面前。

在海外，法轮功学员同样以和平理性的方式传播真相。他们在公园炼功、游行、举办烛光悼念，向政府、议会、媒体和民众讲述中共迫害的真相；他们创办媒体，参与社区活动，也通过神韵艺术团的世界级演出，把中华五千年神传文化中敬天信神、重德向善的精神带给世界。

神韵所展现的，不只是高超的中国古典舞和音乐艺术，更让世人看见，中华神传文化并没有被中共摧毁，而是在世界舞台上焕然一新。其让不同民族、不同语言的观众看见，中华优秀传统文化原本可以如此纯正、光明而庄严。那是没有中共的中国，是承载神传文化、良知与善念的中国，也是许多人在今天的乱世中重新感受到希望的原因。

也正因为如此，中共的迫害并没有停留在中国大陆。近

一两年来，它更进一步把黑手伸向海外自由社会，针对法轮功学员、神韵艺术团和支持真相的人士进行跨国打压。美国司法部披露的案件显示，有人受中共指使，在美国境内试图利用贿赂、法律战和行政手段，打击由法轮功学员创办的机构；神韵演出也接连遭遇炸弹威胁、恐吓邮件、抹黑攻击和各种干扰。

这些事件说明，中共对法轮功的迫害从未停止，只是从中国大陆扩散到海外，从监狱酷刑延伸到舆论抹黑、法律战、威胁恐吓和渗透操控。它害怕的不是一场演出，不是一群和平炼功的人，而是真相被更多人听见，善良被更多人看见，中华优秀传统文化在世界舞台上复兴。越是打压，越显出其恐惧；越是恐吓，越证明真善忍的力量正在穿透黑暗。

在今天这个道德下滑、价值混乱、战争与灾难频发的时代，“真、善、忍”三个字显得格外珍贵。真，是人心不被谎言吞没的根基；善，是社会不被仇恨撕裂的希望；忍，是生命在苦难中升华的力量。一个人若能守住真善忍，便能在复杂环境中保持良知；一个家庭若能尊崇真善忍，便能多一分和睦与宽厚；一个社会若能珍视真善忍，便能少一些欺骗、暴力与冷漠。

法轮功学员二十七年来所坚持的，不只是个人信仰，更是在这个乱世中为人类守护一条回归善良的路。开篇所提到的升旗表彰，也不只是一种礼仪上的致敬，更体现了自由社会出于道义的推崇。二十七年来，中共不遗余力地抹黑法轮功，攻击李洪志大师，试图把谎言强加给全世界；但在自由社会，越来越多的人通过亲身接触法轮功学员，透过他们的善良、平和、坚韧和无私，看到了大法的美好，也看到了李

洪志大师教导世人向善的伟大意义。

一个真正伟大的信仰，不是靠权力维系的；一个真正受人敬仰的师父，也不是靠宣传塑造的。法轮大法洪传世界三十多年，跨越国家、民族、语言和文化，感动了不同背景的人。人们从中获得健康，获得道德的提升，获得面对人生苦难的力量。许多世人对李洪志大师表达崇敬之意，正是因为他们看到了法轮大法给个人、家庭、社区乃至世界带来的正面影响。

中共迫害法轮功，表面上是打压一个修炼群体，实质上是与“真、善、忍”为敌。一个政权如果害怕真话，必然依靠谎言；如果仇视善良，必然崇尚斗争；如果不能容忍信仰，必然要奴役人的灵魂。中共迫害法轮功，也正暴露了它反天、反地、反人性的本质。它不是惧怕法轮功学员手中有什么武器，而是惧怕人心中重新升起的道德力量；它不是惧怕炼功的动作，而是惧怕“真善忍”唤醒中国人的良知。

如今，中共的谎言早已千疮百孔。越来越多的国际组织、政要、专家、媒体和普通民众了解了迫害真相；越来越多的国家开始关注活摘器官等严重罪行；越来越多的人认识到，法轮功学员的坚持，不只是为了自己，也是为了所有仍被谎言控制、被恐惧压制、被邪恶伤害的人。

在中国大陆，迫害仍在继续。有人被非法关押、被监控、被骚扰，有的家庭在迫害中破碎，有的老人仍在盼望儿女归来。面对这样的苦难，任何有良知的人都不应沉默。面对这样的苦难，沉默不是中立，麻木也不是安全；每一个有良知的人，每一个有良知的人，都不应对善良者的苦难视而不见。

七月二十日，不只是一个纪念日，也是一个唤醒良知的日子。它提醒世人：不要被中共的谎言欺骗，不要对善良者的苦难冷漠，不要在正邪面前失去判断。每一个人都可以选择站在真相一边，站在善良一边，站在未来一边。

二十七年的迫害，见证了中共的残暴，也见证了法轮功学员的坚忍不屈。一个修炼群体，在血雨腥风中没有倒下；一个伟大的信仰，在铺天盖地的打压中愈显光辉；“真、善、忍”三个字，穿越黑暗，传遍世界，成为乱世中一盏不灭的明灯。

历史终将翻过这一页。迫害者会被审判，谎言会被揭穿，罪恶会被清算。而那些在黑暗中守护光明的人，那些在苦难中坚持善良的人，那些把真相与希望传给世界的人，必将被历史铭记。

二十七年正信不屈，真善忍光耀人间。愿更多世人明白真相，珍惜法轮大法带给世界的福音；愿更多中国人走出谎言与恐惧，选择善良与光明。也愿这场迫害早日结束，中华大地重见信仰自由。

回忆当年护法的日子 ——写于二零二六年七二零

北京大法弟子 真意

又到七二零了，回忆起当年护法的日子，心中对师尊充满无限的感恩，现在写出自己的小故事与同修分享，有不在法上的地方，请同修慈悲指正！

在一九九九年的六月的一天清晨，晴空万里，空气中带着花香，心旷神怡。我地炼功点正在炼功，当时炼功场地挂着横幅，横幅上写着——“法轮大法 真善忍”。警察突然来

了，几个警察不容分说就把横幅摘下了，录音机也被关上了，当时有十几个学员在炼功，都不知道怎么回事，都站在那不知所措。

我勇敢的抢过了横幅，大声的说，我们是强身健体。有个警察蛮横的说，“有病去医院”。我就接着说，“有钱去医院，没钱谁去医院。”那个警察一声都没有了，还把横幅松开了。令在场的人无不惊叹！

还有一次，我地六一零和派出所的工作者，去我家让我签不炼功的保证书，我说：“没有我师父，我早就不知道在哪了，你们能见着江泽民吗？要是能见着，给我带句话，说我要见他，让他给我师父赔礼道歉，他是栽赃、陷害我师父。别人骗钱，骂人打架，搞不正之风，我们炼功人没有这样干的，都按师父的要求去严格要求自己。”警察听了，说了声：“您好好炼吧，别给我们找事就行。”就这样，不管换了中央主席，还是当地领导，还是每次的让大法弟子签不炼功的字，我都是这样说。

我们修炼不光是为了自己的圆满，而是助师救度更多的众生。我教育子女，要做好人，按师父的“真善忍”去做，孩子们都很支持我修炼。

在邪恶迫害的日子里，我和当地几位同修，主动拿出自己的钱，建资料点，发资料救人。

当年我们几位配合讲真相的同修，我们又坐在一起，堂堂正正的集体学法，整体提高。回忆反迫害 27 年的往事，有一位当年和我们一起配合发资料讲真相的好同修，已经被迫害离世，但大法的美好已经展现给了世人。令我高兴的是，他的丈夫又和我们一起学法，共同做好三件事。

现在大法已经洪传三十四年，传遍世界一百多个国家，我要向世人说，无论怎么迫害，大法弟子都没有放弃修炼，我们大陆的大法弟子一直坚定的走在修炼的路上，携手助师，法正人间。

今天写出此文，纪念七二零这一反迫害的日子，对所有在反迫害中被迫害致死的同修表示崇高的敬意，也是告诉全世界善良的人们“法轮大法好，真善忍好！”让我们一起解体中共，制止迫害，中国大陆的大法弟子，能堂堂正正的到炼功点炼功，使更多的人受益，共同创造美好的新纪元！

修炼体悟

溶于法中——向内找

大陆大法弟子

尊敬的师尊好！同修好！

从师尊的讲法中，我们知道向内找是一个法宝。这个法宝威力无边，在不同空间有不同的显现形式，随着层次的提高，形态与效果也在不断的变化。

人的丹田部位是一块池塘，有阴有阳，所以能生各种生命体。当我们溶于法中的时候，在池塘中，会逐渐的生成一个镜子，即是照妖镜。当我们在矛盾中向内找的时候，这面镜子就会照到自己的人心执着，让真我看到，在发正念中用功清理掉。

随着层次的提升，这面镜子会越来越有光芒，因为能量在不断的充实，法宝也会升级。当我们向内找的时候，这面镜子闪烁着光芒会照到更深层的人心执着，让真我看到，同

时，这光芒本身就具有清除人心执着的功能了。

再修炼下去，这面镜子会散射出五颜六色的光芒，颜色越来越澄澈透明，威力越来越大，不仅能将人心执着挖根，同时还能照到背后加强人心执着的旧势力安排的机制，黑手烂鬼，共产邪灵等一切邪恶，同时清理邪恶。

再炼下去，整个镜子有形化无形，成为万道金光。每当向内找的时候，人心执着与干扰因素瞬间被金光溶化，整个空间场一片祥和宁静。

再修炼下去，这法宝无形亦化为有形，这有形的形态与每个大法弟子的特点有关，千变万化，玄妙无限。当我们向内找时，有的大法弟子万道金光瞬间化为飞天神女，用歌舞向众生表现慈悲与恩典，有的化为漫天花雨，有的化为画笔，画出宏大的叙事，有的显示出威严佛相……此时，大法弟子所在体系众生无不跪拜落泪，感恩生命被自己的王所救度，感恩创世主的无上恩典。在巨大的能量下，不仅归正自己的身口意，自己的众生的一切不正瞬间归正，慈悲满苍宇。

再修炼下去，这法宝不仅能正自己所在体系的大穹，使其圆容不灭，还能帮助同修，救度世人。当我们矛盾中向内找的时候，这万千光焰如佛光普照十方净土，灭尽与我们发生矛盾的世人或者同修背后的一切邪恶，唤醒世人的正念良知，帮助同修清理假我。

所以，在矛盾中，痛苦中，委屈中，向内找不是懦弱，更不是承认了旧势力的安排，是用师尊所恩赐的法宝灭尽自己所在体系的一切邪恶，救度各界众生，圆容师尊所要，成就新宇宙的大觉！

感恩师尊！感谢同修！

对标准的一点认识

正明

“如果天上的神不把人当人看的时候才真的危险了。人是有人行为的，有人的外形不一定是人哪，那猴子也有类似人的外形哪，如果人没有人的道德规范，没有人的道德标准的时候，神就不把人叫作人了，那么人就面临着最大的危险了。因为人是神造的，也是神管的，人类的正统文化是在神的授意下出现的，人偏离了人的规范，神就淘汰你。我发觉人是在不知不觉中、随波逐流中把一切搞坏的，把自己搞坏了，也把社会搞坏了，特别是把人类的道德搞坏了。”

（《各地讲法一》<新加坡佛学会成立典礼讲法>）

今天学师父的讲法，心中有一种好像豁然开朗的感觉，人有人的行为，有人的标准、道德规范。如果人偏离了做人的轨道，神如果不喜欢你了，认为你不配做人了，那神就不要你了，他就会淘汰你。

那么作为我们今天的大法弟子呢？我们和常人在外形上没有什么根本的区别。如果我们修炼的路走的不正，脱离法，不精进，放松自己，偏离了修炼人的标准，不是修炼人的思想与行为了，那就不是修炼人了，那就和常人一样了。那样旧势力就要插手了，师父就没有办法保护我们了。对混事的、不精进的学员，旧势力会看不上，瞧不起，用强制的，狠和恶来修理。我们的行为让旧势力抓到理了，就归旧势力管了，师父的法身就会被旧宇宙的理限制的没有办法！是我们自己对自己不负责任的行为，放松自己，走到这一步

的，是我们的安逸心符合了旧势力迫害我们的标准。

唯一的办法就是快速提高自己，用心大量学法，使自己的思想与行为符合修炼人的标准，一切因素都会退却。我们现在的环境是我们的心招来的，是我们自己把这一切搞坏了！

师父痛心我们混同常人，旧势力虎视眈眈，迫害如影随形！正法修炼太严肃。

师父说：“过去我跟大家说，我说大法弟子修炼的好坏，决定了救众生的力度，也决定了在世间配合正法的成败。”

我们要接受教训，一定让自己勇猛精进起来，正视自己不好的状态，把它变成找差距的好机会，对自己的修炼负起责任来，自己说了算。

我们的师父是创世主，谁也不敢把我们怎么样，但是，我们要按高标准、更高的标准去要求自己，师父才能保护我们。

深挖不修口的心性，用正念慈悲维护整体

海外大法弟子

一、师父的点化与表层认识

过去遇到矛盾和委屈时，我虽知道向内找，但内心总有找人倾诉的冲动。我认为自己只是在陈述事实，并没有添油加醋，可过程中师父多次点化我要修口，我却一直不明白：为什么单纯陈述事实也属于不修口呢？

直到后来看到周围因类似言谈引发的风波，我才意识到，自己对“不修口”的认识过于片面——我只以为它是个

人心性问题，只会影响自身提高；却完全忽略了这种看似“客观”的倾诉，实际上可能对整体环境造成扰动和危害。

二、一场风波带来的触动

前段时间，有同修因对他人发表个人看法而引发风波：不少同修被带动，生出负面观念与气恨，甚至使传递的资料中夹带了不善的因素，导致当事同修不得不专门发正念清理了一下午。

这件事给我的触动极大。看到同修们在人心带动下形成观念和间隔，甚至在认识问题上偏离了法，其影响远超我的想象。我开始重新审视自己过去向第三方倾诉、议论同修的言行，对不修口“害人害己”的实质有了更深刻的体悟。

三、对不修口实质的深层剖析

静下心来反思，同修的不足本是自己向内找的契机。哪怕对方确实有不在法上的表现，我也应先查找自己，再慈悲地坦诚沟通。若反其道而行，带着人心向第三者倾诉，事情的性质就彻底变了。

回想过去，我曾一直认为单纯的“陈述事实”，并无不妥。其实是我没有意识到，这看似无意的宣泄，恰恰暴露了自己许多不符合“真、善、忍”的状态：

自以为在讲事实，实则掺杂着个人观念、偏见与执著，起心动念已然不“真”；

对同修心生不满、埋怨甚至怨恨，不能慈悲包容，此为“不善”；

见同修不足便向他人诉说并寻求认同，此乃“不忍”。

当这些带有观念的话传给他人时，如果听者不能在法上认识，做到师父说的：“第三者都得想一想我自己哪里有不

对，为什么叫我看见了？”（《美国东部法会讲法》）而是顺着这些话对同修生出不满和成见，以人的观念去衡量同修，那实质上就是在推波助澜，传播负面物质。

随着这个负面物质在同修间蔓延，越来越多的人可能被人心带动，从而引发群体效应。在这种影响下，容易对相关同修产生倾向性认识，使同修彼此站队。有人会下意识地偏听偏信、排斥另一方，甚至形成一定范围的认同与附和。表面看是在议论问题，实质上却已不知不觉落入了拉帮结派、排除异己的状态，把原本属于个人修炼中的心性关，演变成了群体的观念与间隔。这种做法不仅不符合修炼人的标准，也极易被旧势力钻空子或利用。

此时，不修口已经演变为干扰整体的破坏因素。它不仅妨碍了自己的心性提高，更是在无形中带同修生出人心，甚至导致同修掉层次；同时制造间隔、破坏整体救人的环境。

至此，我才真正体会到，不修口绝不只是说了几句不该说的话那么简单。它既关系到个人修炼，也关系到整体环境，因此绝不能把它当作小问题来看待。

四、另外空间的展现：亲身经历的“黑墙”

修炼是极其严肃的，不修口形成的负面因素在另外空间并不是抽象的概念，而是真实存在的，具有破坏性的物质。对此，我曾有过一次深刻的体会。

两年前，我负责一个项目。由于信息不对称，和一些不修口的不实传言，周围部分同修对我产生了负面观念。那些不好的观念和物质直接压到我的空间场中，在另外空间形成了约两厘米厚、数平方米范围的黑色障碍物，使我连正念都

发不出去。最终，在同修的慈悲帮助下，我们共同发正念清理了整整四天，这种魔难状态才逐渐缓解。

这件事让我深刻体会到，不修口形成的负面因素，并不只是停留在语言层面。那些背后的议论、埋怨和观念，在另外空间形成的物质，就会直接干扰修炼人的正念和修行，破坏整体配合的环境，甚至影响救人的效果。修行无戏言，我们随口说出的一句抱怨，或许都可能成为压在同修身上的一块巨石。

五、提高后的实修体现

当我真正从法上认识到不修口对同修、对整体造成的严重危害后，我开始在具体环境中严格要求自己。以下是最近在法上归正的两个实际案例：

案例一：分清同修的真我与假我，不被负面信息带动，不走旧势力安排

之前，师父曾慈悲点化我，要分清同修的“真我”与“假我”，去掉对同修的观念。因为同修的真我是完全同化宇宙“真、善、忍”特性的伟大生命；而那些不在法上的表现，哪怕过去曾对我造成过伤害，也并不代表同修真正的自己，而是后天观念、执著以及旧宇宙因素干扰下的假相。

师父还点化我，要相信，同修即使有不足，也一定会在师父的慈悲指引下，在法中不断归正自己。

因此，当再有同修向我倾诉他人的负面消息时，我立刻提醒自己：不陷于表面的是非对错，分清同修的真我与假我，守住用正念看同修的基点，不让自己成为负面物质扩散的渠道。

守住心性后，当类似情况再次出现时，法理自然在脑中

显现，让我明白：那件事情的矛盾，源于彼此空间场中的“对立”与“不慈悲”；而我所见，也正是自身人心与执著的映射。眼前的一切，不过是针对我执著而显现的假相，是师父借此提醒我向内找、提高心性的契机。

那一刻，我能够做到不被表面现象带动，立即反观自己向内找，修去自身的对立与不慈悲。

案例二：不动人心不传话，维护同修的修炼环境

前几天，我看到某位同修在心性上有明显的不足。当时我抱着“善意提醒”另一位同修的借口，便把相关情况发给了对方。

消息发出后，我脑子里闪过师父在《二零零四年纽约国际法会讲法》中关于“就是你是在证实法还是你在证实自己”的讲法，这让我联想到最近对不修口心性隐患的深层认识。我反思：我所谓的“善意提醒”，并不完全是在为对方着想，其中夹杂着证实自己看得清、企图左右他人想法的私心。另一方面，从法理上讲，同修展现给我的心性上的不足，是让我向内找、提高自己的，而不是让我去评价或传播的。实质上，那是师父在利用他的表现来帮助我提高，我又怎能用人念来看待此事，去间接指责他的不是？这不正是自己不承认师父的安排，没有百分之百信师信法的表现吗？

那一刻我深知：对同修动观念，本身就是我有漏；而我不仅动了念，还去向第三人倾诉。这种做法，就会硬生生把原本属于个人修炼中的问题，演变成更多人的观念与间隔。即便当事人之间未来会发生矛盾，那也是他们修炼中需要面对和提高的部分。也许其他同修并没有这方面的执著，根本不会看到这些表现。而我去传播这些负面消息，很可能给原

本能够和睦相处、毫无隔阂的同修植入负面观念，亲手制造间隔，这是多么不慈悲的行为！

认识到问题的严肃性，趁对方还没有阅读，我立刻撤回并删除了所有内容，在源头上否定了旧势力的安排。

结语

过去我以为，修口只是简单地管住嘴。如今，当我真正深挖不修口的心性隐患时，才深刻意识到：看似简单的几句倾诉，实质上是在传播负面物质、走旧势力的安排。不修口不仅会严重干扰自己的修炼，更会在无形中带动同修偏离法、导致同修掉层次，同时在同修间制造间隔、破坏整体修炼和救人的环境。这让我更加清醒地看到，唯有修去人心、用正念与慈悲维护整体，才是修炼人应有的神圣责任。

如今再回头看，我越来越体会到，同修之间能够在同一时期得法修炼，是无比珍贵的缘分。每一位同修都在各自的环境中承受着压力与考验，也都在跌跌撞撞中努力同化“真、善、忍”。

正因为如此，我更应该珍惜和善待同修。看到同修不足先修自己，看到矛盾先向内找，以慈悲和善意交流，用善念看待同修，用正念维护整体。只有这样，才能不辜负师父的慈悲苦度，也不辜负同修之间这份难得的圣缘。

以上是自己现阶段的一点认识，如有不在法上的地方，请同修慈悲指正。

谢谢师父！

谢谢同修！

合十

“善解”使我右肩至右手疼痛完全康复了

广东大法弟子

十多天前，我右肩关节至右手无故出现疼痛，活动受限，右手无法抬高，连穿衣、脱衣还要家人帮忙。

由于我是家庭主妇，每天负责接送孙子、孙女，买菜、做家务。这个样子让家人很着急，总是催我快点处理，说什么肩膀炎症三天不退就要粘连。

我修大法已近三十年，三十年来我身体很健康，每天精力充沛，家人都知道。

有一天我在家上网，看见正见网上有一篇文章《“眩晕”也是生命》，同修从小就有“眩晕”病。炼法轮功后通过善解，在师父慈悲加持下，“眩晕”症状消失。我看完文章后很受启发。

那天下午，我学完法，就盘腿打坐。我就对着导致我右肩至右手出现疼痛的生命说：这几天我的右肩至右手出现疼痛，活动受限，给我的生活带来诸多不便。凡事皆有因果，如果是我哪一生哪一世造下的业力，给你造成痛苦和伤害，我诚心诚意的向你道歉，我对不起你，请你原谅我。我今生有幸修炼法轮大法，是主佛的弟子，如果我们能善解，我就把这件事写成文章发到正见网。接着我就背诵师父在《二零零四年纽约国际法会讲法》中关于“善解”的法：“宇宙在正法中，不干扰我证实法的，我也都可以给你们一个合理的安排，成为未来的生命；想善解的就离开我，到我的周围的环境中去等着；如果你真的无能力离开我的，也不要发挥任何作用干扰我，将来我能够圆满，我会善解你们；那些个完全不好的，还在干扰我的，按照标准不能留下的只能清除，

我不清除你宇宙的法也不能留你。”

善解后第二天，我右手疼痛明显减轻。我再继续背师父关于“善解”的法，几天后右肩至右手完全康复。使家人又一次见证了大法的神奇。

谢谢师父，弟子无法用语言表达对师父的感恩。

在实修中体会大法修炼的严肃

大陆青年大法弟子

最近发生了一件令我非常震惊的事情。让我认识到修炼人的一思一念，如果不严格要求、及时归正，会引起恐怖的后果！

我是一位没有对象的女孩，正值常人找对象的年纪。因为自己从小修炼，在男女感情方面从未像常人一样随便，目前也没有想找对象的想法，所以自认为男女情现在去得差不多了。一天晚上做梦，梦到我和我未来的对象以及婆婆，梦中他们都是修炼人。醒来后，没有及时向内找、排除、否定，反而还接受了这个信息干扰。因为自己希望以后如果有对象，对方最好是个修炼人，所以做完这个梦，还挺高兴，挺放心的。

第二天，一位同修来到我家，拷贝最近很好的唤醒昔日同修走回大法修炼的视频。我们顺势谈到她的家人是否有曾经修炼后来放弃的，她就与我提到了她的儿子，她儿子与我年龄相仿，从小也随她一起修炼，到初三后就迷于人中不再修炼了，现在完全不修了，目前在体制内工作，感到十分痛苦，因为自己不想和同事们一样收贿赂，而被同事们当成局外人排挤。以及虽然她的儿子不再修炼了，但男女关系方面

对自己要求得很严格。虽然谈过恋爱，但坚持在婚前不与女孩发生关系，同事叫他一起去外面乱“玩”，他也严词拒绝的事情。

我听到她儿子在当今的败坏社会里，虽然没有坚持修炼，但还在努力做一个好人的事情很感动，也因此产生了欣赏的念头。想着等她儿子过年回来，约上另一个年龄相仿的男同修，我们一起聊一聊，如果能借着这个机会引导他走向修炼那就太好了。而我当时也没有认识到这个欣赏的念头有太大不妥，所以也没有及时修正这个念头。当我随着这个想法走后，后面的念头更可怕：他要是走向修炼，我们要是能一起去哪哪哪就更好了。当时也没有及时否定，只隐隐觉得，稍微有点不对劲儿了。

随后，我脑子里又产生了一念：想到了我的一位异性同学，还没有给他讲真相。我与他的缘分比较特殊，我们曾经都对对方有些好感，但最终由于种种原因没有选择发展下去。也正是因为这个特殊的缘分，一直阻拦着我给他讲真相。因为不想发展，怕他误解，所以特意避免与他见面。后来我觉得这样也不对，众生都在盼得救，我怎么能因为这个原因就放弃给他讲真相呢？我就想着怎样能避免他误解，又能给他讲真相：打算给他一封真相信，就赶紧结束会面。转念又怕他觉得我的这个行为很奇怪。想着要不在咖啡店浅浅叙叙旧，以一种常人更能理解的方式？当时也没有认为这个想法很不妥，只浅浅觉得有点不太对。

至此，攒了三个夹杂着男女情的念没有及时否定、清除。当天晚上，我就做了一个很可怕的梦。梦里说有一个狐狸，定好了到哪一天要来找我。梦中的我感到很不解，想着

它为什么偏偏要来找我呢？一想到它要来找我就很懊恼。但是也不知道为什么，我每天都会狐狸头上签上一个我的姓，我也忘记签了几次。等到它要来找我的那天，还想着今天不签姓了，签名字中的一个字吧。果然那天它来找我了，我如临大敌，在梦中提前就与家人同修一起发正念，解体邪恶。我在梦中不停地大喊：法正乾坤，邪恶全灭！法正天地，现世现报！它来了，我感觉自己的威力不够抵挡时，拼命地大喊：师父救我！喊完后马上感觉邪恶的力量小多了。没过一会儿，我就醒了。

醒来后，我震惊不已，感到后怕！如果不是师父保护我，我就被狐狸控制了！我当下只意识到前一天那两念中有不纯的男女情，所以当下立即开始发正念继续清除。过一会儿，就又睡下了，睡梦中，又给我加信息，梦到了我曾觉得很帅气的男同学。醒来后，有点懊丧，心想我睡前明明刚清除完，怎么还往我这扔脏东西？看来是还没清除干净？

有一天恍然大悟，原来从第一天的梦境开始，就入了圈套，没有及时向内找，归正自己脑子中的关于期待以后对象是修炼人的美好愿望，没有及时的反对它、排斥它，还跟着它去了，这才招来了愈演愈烈的干扰。

师父在《精進要旨二（走向圆满）》中讲：“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。然而人来在世上是由因缘决定着人生的路与人生中的得失，怎么能由着人的观念决定人生的每一过程呢？”这些美好的向往与愿望正是师父让我们修去的啊！

在这件事之前，我从没意识到修炼宇宙大法的人，心稍

有不正也会招来动物！师父在《转法轮》中讲：“就是因为自己的思想不正，才招来了不好的东西。”“可能他有师父，不过他有师父我也不怕。”“因为动物看不见大觉者所在的空间，所以它也不害怕，它钻了一个空子。我们宇宙中有个理，他自己追求的，自己想要的，别人一般情况不能干涉，它钻了这样一个空子：他想要，我给他，我帮他这不是错吧？”

想想真是后怕，修炼多么严肃啊！从法中我们知道：正法修炼是更加严肃的，因为新宇宙的绝对纯净，对我们的要求更高。这三念最狡猾的是：都是有关于修炼与讲真相的事情，但是其中都带有不纯的因素。不仔细分析没觉得有多偏离法，但竟招来了狐狸！我切身体会到正法修炼太太太严肃了，对修炼人的要求有多么严格！

回想正法这么多年，身边的男女同修混在一起做正法的事情时，不注意男女有别的很多。最终一方或双方产生了情愫，造成被迫害、被拖走人身的也不少。

常人中败坏的男女观念也在影响着我们修炼人，我们作为正法时期大法弟子，这正是我们要分清和归正的啊！有的认为自己女儿找不到对象是因为女儿不够主动，要是她相中一个男的，分分钟把他拿下；有的认为我们年龄差那么多，就算是孤男寡女挤在一个房间里歇一晚也没什么吧，况且我们是为了正法的事赶到这了；有的自己感觉心里没有对另一方的男女间的情愫，就没有注意男女有别，甚至没有血缘关系的男女同修之前处成了兄妹，以兄妹为名的单身男女同修每天在一起吃一日三餐，真的搭上伙过日子了。别的同修提醒时，人这边的败坏观念还认为是别人心里不干净等等。这

些行为在现在常人看来，是很正常不过的事情，但我们能用那个标准来衡量吗？如果用法来严格对照，想想这些行为真的很可怕！

师父在《转法轮》中讲：“在宇宙的演化过程当中，特别是现在走入商品经济大潮以后，许多人的道德相当败坏，离宇宙真、善、忍的特性越来越远，在常人中随着潮流走下来的人们是感觉不到人类道德败坏的成度的，所以有些人还觉的是好事，只有心性修炼上来的人回头一看，才能认识到人类的道德败坏到如此可怕的地步了。”

师父在《转法轮（卷二）〈佛性〉》中讲：“一种观念形成后，会控制你的一生，左右这个人的思想，以至于这个人的喜怒哀乐。这是后天形成的。如果这个东西时间长了，会溶在人的思想中，溶在真正自己的大脑中，它会形成一个人的秉性。”“但破除后天的意识观念很难，因为这就是修炼。”“这个观念越来越强大的时候，真是他自己就没有了。”

师父在《各地讲法七（美国首都法会讲法）》中说：“我们从常人社会中的表现就可以看到整个宇宙正法的形势。它虽然没有象宇宙那么广大的、惊心动魄的轰轰烈烈，那是减缩到了人类社会这种正邪的较量表现，变异生命在正法过程中所起到的干扰作用是可以看到的。”

我悟到：反应在我们脑子里的一思一念，难道不是宇宙正法在我们自己这个小宇宙中的缩影吗？我们如果没有严格要求自己，不就是在纵容邪恶在我们宇宙中乱窜？没有在助师正法？我们不符合“真、善、忍”的一思一念都是旧宇宙生命不纯了的思想，都是宇宙正法在我们自己宇宙中的体

现，是正与邪的较量！如果我们不按照师父讲的法严格归正一思一念，顺着那些不好的想法走了，不就是没有在救度我们体系内的众生？就是在违约！同时会招来更加不好的灵体，让我们的真我被埋藏得更深，我们在这个问题上也变成了没有脑子、被各种人心执著、人的情感、人的观念、甚至不好的灵体控制着的傀儡常人。

我悟到：我们在做与修炼、与正法有关的事情时，不可掺杂任何不纯的因素，在男女有别的问题上要格外注意，避免邪恶钻空子。修好自己的一思一念，不要让它们影响救人。时间过得越来越快了，提醒我们离正法结束越来越近了。这次的经历提醒我一定要严肃起来，在最后的日子里，更加严格要求自己，在神的路上奋起直追！努力提升自己的修为，才能完成助师救众生的重任呐！不枉师尊用巨大承受为我们争取的时间！

仅个人层次所悟，不当之处，请同修慈悲指正！

自己能把自己吓死

正明

今天学习师父的讲法：“举个例子，过去有个人，把他绑在床上，拿起他的胳膊，说是要给他放血。然后蒙上他的眼睛，把他的手腕划了一下（根本没有放他的血），把自来水龙头打开让他听滴嗒声。他就以为自己的血在往下滴，一会儿这个人就死了。其实根本就没有放他的血，流的是自来水，他的精神导致他死亡。你老认为你有病的时候，说不定就能把你自已导致成病。因为你的心性已经降到常人那个基础上去了，那么常人当然是要得病的了。”（《转法轮》）

《转法轮》中提到的这个人最后是怎么死的呢？一滴血也没有淌，为什么这个人会死呢？

我用自己的粗浅理解来剖析一下：书中在这里有一个“绑”字！任何人被不明身份的人“绑”在床上，本身就已经很恐惧了，加上自己的眼睛还被蒙上，看不见，更加重恐惧，不知道究竟发生了什么，这个时候，有人说，要把自己放血而死，紧接着有人“拿”起自己的胳膊，说是要把自己放血，让自己流血而死！这时候自己极度恐惧，心里就认为自己必死无疑！

这时手腕还被人“划”了一下，马上就“听”到了自己的血在往下滴，血流的还挺急，一想，自己的血流的这么急，一会儿，就被吓死了。受外界环境的影响，眼睛被蒙上，不知道流的是自来水，自己在自己的想象中，把自己成功的吓死了！老百姓说：“吓没魂了”。

那么大法弟子有在自身严重的病业假象中，和上述的例子相比较，在自己关过不去，过不好这个病业关难的时候，与其何等相似啊！自己吓唬自己，自己能够导致自己死亡，自己能够把自己吓死！不怕千军万马挡路，就怕自己投降！

我们今天的身份是大法弟子，是宇宙大法的弟子，是创世主的亲传弟子，我们与师父正法时期同在，我们的人生路已经变成了正法修炼的路了！

师父把我们的人生道路重新安排了！我们对师父讲的法能够相信到什么程度呢？！

如果我们真的信师信法，我们的言行必须是一致的！我们就应该按照师父说的去做，才是真的信师信法！我们啥事也没有，就是我们自己的心不稳不相信，怀疑，害怕，恐惧

造成了身体健康的变化。

《再次成为神》这部电影里宋光明的角色，在自己要被活摘器官的瞬间，自己的本性、正念告诉自己，我不能死，我不应该死。那在千钧一发的瞬间，就会出现奇迹！

宇宙中一切正的力量就会往他的身上聚集，就能改变天象，就能主导一切，师父就会为我们做主！

师父在《转法轮》中说：“病根已经摘掉了，就剩这点黑气让它自己往出冒，让你承受那么一点难，遭一点罪，你一点不承受这是不行的。”“我不会动手治的，就这一关你都过不去，今后在你自己修炼的时候，你会出现许多大难的，这都过不去，你还修炼什么呢？这么点事你还过不去吗？都能够过的去的。所以大家不要再找我治病，我也不治病，你一提‘病’这个字，我就不愿听。”

在我们修炼的过程中，师父把我们从人的思维转变成神的思维，让我们学会用神的思维思考问题，想问题来处理修炼路上的魔难，学会转变人的观念，用修炼人的正念去对待修炼路上的困难，让我们在修炼过程当中成熟起来！

我们用心学好了法，学透了法，我们真正得到法了，心中有法在，时时保持着修炼人的正念，就没有过不去的关难！

个人的一点粗浅理解，不在法上的地方，请同修慈悲指正！