



图：印度法轮大法学员一月十九日至一月二十一日参加在首都德里的普拉加蒂·迈丹 (Pragati Maidan) 会展中心举办的 HAAT 艺术展 (HAAT of ART)，展出了学员制作的真善忍美展的部份收藏作品。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5031名

•三退人数：

自二零零四年十二月三日起退党 (团、队) 总计人数：425,994,362

•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

在完成使命中提高心性 在正法修炼中修成新宇宙正觉

第 1161 期 (二零二四年二月九日)

www.minghui.org



图：澳洲墨尔本法轮功学员恭祝师父新年好。

本期内容提要

【海外】“对共产主义之前中国文化的精彩回顾”

【编辑部】通告

【修炼】看教训 放下人心

【修炼】别让“无罪辩护”掉进“自证清白”的陷阱

【文化】说说“福”的由来

目 录

◆编辑部
通告 3

◆海外综合
“对共产主义之前中国文化的精彩回顾” 4
海外学员正法修炼活动简报 10

◆大陆综合
中国大陆学员近期遭迫害案例选登 13

◆修炼园地
看教训 放下人心 17
执著心长期不去带来的危险 19
找出人心 破除网络封锁 21
放下生死后 十天闯出洗脑班 23
放下自我后的轻松 26
别让“无罪辩护”掉进“自证清白”的陷阱 33
我找到了嫉妒心 36
修炼如初 做一个为他的生命 39
避免关联个人信息 43
再议安全问题 46
说说我为什么相信法轮大法 48

◆文化频道
敬天感恩：说说“福”的由来 53

【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”。】

有宰臣禀告文宗，天文星官上奏的内容，说：“这久旱是天时天象的反映，请圣上不要过度劳心。”文宗皇上严正地说：“朕为天下君主，无德保护人民，导致这场灾旱。现在又受到上天的谴责，如果三日内不下雨，朕应当退位，另改选贤明君主来领导天下。”宰臣们听了都哭泣流涕，各自请罪乞免相位。就在那天夜里，降下了及时雨遍润旱地。

汉文帝、唐文宗，他们都能礼敬神明，虔诚内省，而不妄求上天的赐福，然而福份却自然降临。

历史往往会有两面的展现。如周武帝废止古圣人制定祭祀的典范和礼仪，不敬神佛，不仅误民害民，自己也不免遭报。

回归传统 人心归正

历史是留给后人的智慧。古时上至天子、下至百姓，无不以“天”为尊，以其为观察行事的基点。于是，才有了“天人合一”的完整理论出现，有了敬天礼神的一系列仪式。

传统节日是被赋予了特殊的社会文化意义并穿插于日常生活之间的。如果一个事物失去了传统的内涵，仅仅保留表面的形式，就变的如同无本之木、无源之水。“福”文化，有着深厚的文化渊源，但是现在却在中共数十年的无神论思想灌输中，失去了传统文化中神圣、庄严的一面，“一切向钱看”，“利益至上”，人与人之间变的冷漠。“福”的内涵也被变异，取而代之的是把“福”字的偏旁用龙头杖（表示长寿）、金葫芦（表示财运）替代，人们贴福就是为了求财、求运。

然而，福的本来含义是对于天道的恭敬与感恩，是让人在祭祀文化中，知敬畏、明善恶。福从何来？古人讲，福祸无门，惟人自招。只有回归传统文化，真正了解神传文化的来龙去脉，才能知晓中华文化的博大精深与其中真义。▲

通告

【明慧网】现居美国的高晓敏（网名萧茗）接触了大法，但学法而不得法、不修心，时间长了导致思想言行严重逆师背道，已经不是大法弟子了。她所支持的虞超更是打着法轮功学员名义公开攻击师父、诋毁明慧网。请各地学员注意，别再受其误导和影响，以法为师。

明慧编辑部

二零二四年二月二日 ▲

年将到来之时，供奉诸神和先祖，感恩神灵一年来的庇佑。每年的农历十二月被称为“腊月”，在《说文解字》中，腊的本义，指“冬至后三戌，腊祭百神”，就是说古代在农历十二月里合祭众神叫做腊。

整个腊月都被一种浓浓的“神圣”气息包围着，人们谨言慎行，充满了敬畏，连扫尘、煮祭品都有一种庄严的仪式感。一进入腊月，人们不能说不吉利的话，要恭恭敬敬。

在传统文化中，祭祀具有“化民成俗”的教化功能，认为祭祀是“教之本”、“教之至也”。《战国策·赵策》云：“教民成礼”。在漫长的历史过程中，不断丰富着敬神尊神的内容，如贴春联、窗花、年画、点爆竹、拜年等等。“腊月”里从供天地，到送灶神、换门神画、请财神、供祖先、拜神等等，人们从小到大，每年都要经过一次这样的隆重而充满仪式感的洗礼，在耳濡目染中接受着神传文化的熏陶。

对天地神灵的崇拜能让人自我约束、惩恶行善、民心归正；敬畏天道及珍惜万物，可得天地厚赐、风调雨顺、五谷丰登。

礼莫大于敬

《左传》中说：“祀，国之大事也。”就是说，国家所征的税赋，主要用于祭祀，天下大事，莫过于祀。那么，在传统文化中，如何做到祭祀的虔诚与恭敬呢？历史留下了许多感恩天地而无所求的事例。

古人讲“礼莫大于敬”，汉文帝每次举行国家社稷的祭祀大礼时，他都昭令司礼官“敬而不祈”，也就是以盛大祭祀礼敬神明，呈现对神明的虔诚敬意，但是不祈求神的赐福或保佑等等。

唐文宗开成年中，久旱无雨，就命各郡的郡官都来宫中紫宸殿祭祀祈祷。文宗整个脸上满布忧虑，宰臣都看的到。

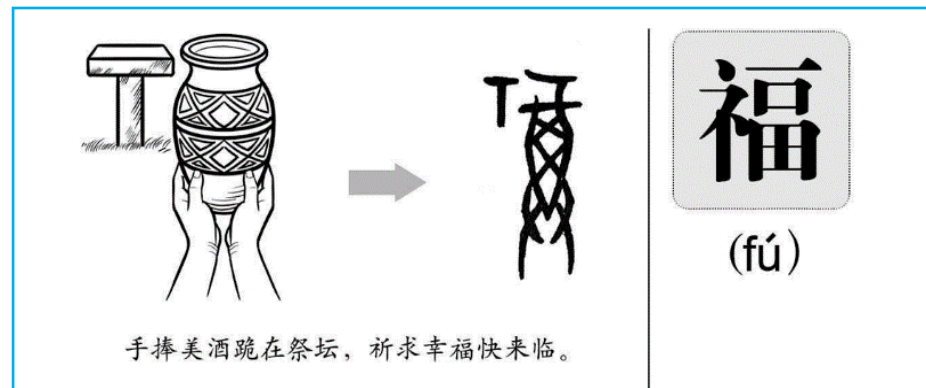


图：二零二四年一月二十六日至二月四日，神韵新世界艺术团在美国首府华盛顿的肯尼迪艺术中心歌剧院上演了十场演出，吸引了近两万名美国政要、艺术界名流、旅美华人以及来自不同行业的主流社会人士。图为肯尼迪艺术中心外景。

“对共产主义之前中国文化的精彩回顾”

【明慧网】截止到二零二四年二月四日，神韵八个同等规模的艺术团继续在欧亚三大洲巡回演出。在过去的一周内，包括美国首都华盛顿，英国伦敦，日本东京，意大利乌迪内，法国波尔多，神韵艺术团同步在全球十二个城市巡演了三十六场。

二月四日下午，神韵新世界艺术团在美国首府华盛顿的最后一场演出爆满落幕。神韵今年在肯尼迪艺术中心的十场演出吸引了美国国会议员，联邦政府官员、军方官员、外国驻美外交官以及大华府地区不同行业的近二万名主流民众到现场观看。演出结束后，一位美国联邦众议员表示：“神韵是对共产主义之前中国文化的精彩回顾。”



图：福，甲骨文字形示意图（图片来源，网络）

敬天感恩：说说“福”的由来

【明慧网】“新春迎福”、“开门见福”、“迎春祝福”，新春之际，万象更新，家家户户贴福，拜年祝福。“福”字表示福气、福份、福祉、福德、福慧、福至心灵等等。在新的一年里到来之际，表达美好的祝愿与希望，中华“福”文化历史悠久，源远流长。

“福”字，在甲骨文字形中，左边的“示”象征神坛，右边的“畐”象一双手捧着一壶酒。合起来的意思就是，人们在祭祀时用好酒作为祭品献给神明，感恩过去一年的风调雨顺，天地和谐。

中国人自古以来就是一个崇尚天人合一、敬天信神的民族，相信“头顶三尺有神灵”和善恶有报的道理，所以敬天、供神对古人来说是顺理成章的事情。因为相信有神灵存在，所以中国传统文化里有一个非常重要的习俗——祭祀。

“腊祭百神”：岁末年初感恩天地

新春祈福，本来的意义是在旧的一年将过去，新的一

二零二二年十二月一日，听说江泽民死了，这个迫害大法弟子、破坏佛法十恶不赦的罪人结束了它的罪恶生命，真是大快人心。早上我给师父敬香时，看见天龙打江泽民，翻过去打，身体都打成片了，形神全灭了，打江泽民的那个神，头上是龙头。▲

美国国会众议员：神韵是对共产主义之前中国文化的精彩回顾

美国国会众议员肯·巴克（Ken Buck）是科罗拉多州第四选区的国会议员，目前是美国众议院司法委员会和外交事务委员会成员。二月一日晚，巴克在肯尼迪艺术中心再度观赏神韵后表示：“和往常一样，（演出）非常精彩。精美的服装、精彩的舞蹈、悦耳的音乐。”

巴克说：“我认为神韵是对共产主义之前的中国文化的一次精彩回顾。希望有一天我们能回到那个时代，让中国人民再次获得自由。”

美国联邦参议员：我关注这一切背后的精神元素

二零二四年一月三十一日晚，美国联邦参议员罗杰·马歇尔（Roger Marshall）与太太莱娜（Laina）在肯尼迪艺术中心歌剧院观赏了神韵新世界艺术团今年在美国首府华盛顿的第五场演出。

马歇尔表示，他感受到神韵演出中传递的精神内涵，“五千年历史，我必须承认，我们美国的历史没有涉及这些类型的东西。我先前没有意识到（中国）历史的灵性层面。”他说，“我关注这一切背后的精神元素，我对（神韵）精神层面的东西充满好奇，我真的很想了解更多。”

在从政之前，马歇尔是一名医生，并在军中任职。他特别关注表现法轮功学员在中国遭受迫害的舞剧，“我是一名医生，我很清楚这已经成为一门生意——一些国家通过这些器官赚取数百万乃至数十亿美元，不幸的是，海量的器官据说都来自中国，而且我担心很多时候来自监狱、来自身陷冤狱的人。这个舞剧真的让我们看到这一点。这是个真实的故事，也是令人难以置信的故事。”

“我完全被神韵之美所折服，所有的一切都是如此美丽。”美国联邦参议员罗杰·马歇尔（Roger Marshall）首

度观赏神韵后盛赞，“这是我有生以来见过的最美舞蹈！”马歇尔参议员还强调：这完全不同于他以前看过的任何演出，会向其他人强烈推荐神韵。

美国国会众议员：我坚定支持（神韵）的原因

“这场演出实在太精彩了！能来这里观看，我感到非常荣幸。”美国国会众议员帕特里克·莱恩（Patrick Ryan）曾两次在伊拉克服役，因功勋卓著获得过两枚铜星勋章。他目前是美国众议院军事委员会成员。

二月一日晚，莱恩议员在肯尼迪艺术中心歌剧院观看神韵演出后表示：“我们为神韵感到骄傲。能看到这场演出真是太棒了，不仅是演出本身，还有演出所传达的讯息。我认为演出所传递的讯息已经深受好评。”

莱恩说，“我想说的是，这场演出应该在全世界每个国家上演，这正是我们正在努力帮助推动的。我知道在很多地方想要自由观赏这场演出会遇到许多挑战。这就是我之所以坚定支持（神韵）的原因，我也会持续支持下去。”

他说：“我认为法轮大法的核心价值，特别是演出结尾传达的讯息，即用正面的方式回应黑暗，这真的非常美好。”

前英国王家芭蕾舞团领舞：这些跳跃和旋转几千年前起源于中国

二月四日下午，神韵新纪元艺术团在英国伦敦汉默史密斯阿波罗剧院圆满完成了第十场演出，场场爆满。有着辉煌历史的伦敦城，聚集了全球的精英和富豪。神韵的美誉不断传扬，一些观众渴望了解演出中展示的信仰——法轮大法。据主办方介绍，神韵在伦敦演出期间，售出了上百本法轮大法的主要著作《转法轮》。

韦恩·斯林普（Wayne Sleep）说：“我曾经是王家芭蕾舞团的主要领舞演员。我们的很多舞蹈动作，如旋转、跳跃和延伸，我本以为这些来自俄罗斯芭蕾舞，但今晚我们

醒来后，我发现我长高了，再抱轮两手心能对着双耳了，太神奇了！

念九字真言：救命保平安

二零零九年十二月的一天，我从老家坐直通沈阳的车，因路上修道，路不平，又是阴天，这时我看见一白色的鬼上了车，车要翻，我忙念：“法轮大法好，真善忍好。”瞬间鬼不见了，车没翻，正常行驶了，大法师父救了全车人。

二零二二年七月二十二日这一天，我在店里卖货，一个五十多岁的妇女来跟我说，她北京的亲戚小两口来沈阳某医院看病，女的四十多岁得了白血病，说是打疫苗加强针打的，挺严重，已经下了病危通知书了，男的急坏了，没有办法。她说：“太可惜了。”我听后马上跟她说：“告诉病人快念九字真言‘法轮大法好，真善忍好’，祛病有奇效！”她瞪大眼睛说：“真的能念好？”我说：“有念好的，信则灵。”她说：“那我用手机给病人发过去，叫他们念‘法轮大法好，真善忍好’。”她真的就把这九字真言发过去了。

八月二十日凌晨三点，我在梦中看到师父来了，告诉我那个得白血病患者好了。后来那个五十多岁的妇女专程来告诉我，她家得白血病的亲戚好了，是念九字真言好的。“大法真神奇！”她说：“当时医院还有一个和她得同样病的人死了。她和她家人一再的说谢谢你。”我说：“谢谢师父吧！是大法师父救了她的命。”那天下午，五十多岁的妇女又来了，手里拿着一个大塑料袋装了许多水果，有葡萄、橘子、大桃、芒果，我说不要，她说：“拿着吧，给大法师父。”当时同修也在场。

我们这儿有挺多打疫苗加强针得各种病的，最后失去了生命。有一个女孩就是因为打了那个疫苗后死的，她的妈妈都精神不正常了，很惨的，这都是真的。

师父的法像求师父救我。当时我天目就看见一位穿大黄袍、很高的神仙来到我眼前，我说，我找李洪志师父救我。这位神仙就走了。一会儿又来了一位穿着皇帝衣服、头戴金顶的神仙来到我跟前，我说，我不让别的神仙救，我就让李洪志恩师救我！这位神仙也走了，这时来了一位高个儿老道，头上有发髻，发髻上下来两个大布条子过了腰，我看见自己也是一个小道童，头上也有发髻，也有两条大布条子，十一、二岁的模样，道家师父忙把我抱起来，这是师父，我悟到恩师佛道神全当过，我眼泪一个劲的流，可找到李洪志恩师了！肚子马上就不疼了，我可高兴了。过后我和两个同修说了这件事，且不自觉的产生了欢喜心，认为自己什么都能看到。从同修那回来后，我肚子又疼起来了，我知道这是显示自己了，我忙说师父我错了，这不好的心不能要，我改，肚子马上就不疼好了。

一次，我子宫大流血，流出大块血，一蹲下就一大汪汪的大血块，血都要流没了。那天晚上，师父法身把我定住了，给我治肚子，血不流了，我好了，感到无病一身轻。

一天，我看《转法轮》，看着看着就睡着了。这时我听宝书说，书压上了。我惊醒了，一看书压在身下，我忙把书放好了。

二零零九年六月，我到沈阳给女儿看孩子，我租房住。一次在家看师父《对澳洲学员讲法》录像时睡着了，这时做梦了，梦中看到恩师来到我跟前说：“过来，给你直罗锅。”我的元神出壳跟师父走了，上澳洲讲法的大房子里，屋里有一排排的桌子，我站在三、四排桌子前过道的边上，师父在讲台前站着，身边有一个大神兽，有一丈高，师父用手召唤我上讲台，说给你调调罗锅。因我出生时有个拱肩膀，炼法轮桩法时，两侧抱轮一边不对耳。师父让神兽用发光大法轮平我拱肩高出的部份，我感到罗锅在响，可舒服了。

了解到，这些跳跃和旋转几千年前起源于中国，这是新的认知，演出完美无瑕。”

韦恩·斯林普曾被英国王家芭蕾舞团创始人赞为该舞团“有史以来最伟大的舞蹈演员”，因其突出成就，于一九九八年荣获英女王授予的大英帝国官佐勋章（OBE）。身为编舞家，斯林普创作、执导并参演了多部作品，是两项吉尼斯世界纪录保持者。

斯林普说：“每当（神韵舞蹈）演员们完成一个队形，宛若涟漪般马上衔接着下一个动作，从不会静止不动。这要求舞台上的二、三十个演员，要同步呼吸开始下一个动作。舞蹈家们把头部向后倾斜，然后转开，就象把自己拉向一个方向再延伸。我希望王家芭蕾舞团能多做一些这样的动作。这非常独特，是我完全没有想到的。”

斯林普赞叹观赏神韵仿佛是一场天堂之旅。“我觉的我们去了天堂。神韵演出是人们平时看不到的，不仅仅是色彩绚丽，舞台设计制作巧夺天工，演员跳入天幕又腾空而起，看起来栩栩如生。我从未见过，真是妙不可言，而且极其精准。”

他说：“我很喜欢演出展现的孩童般的纯真。今晚我从中国传统故事中学到，纯真才能让人最后回归天国。”

斯林普还说：“祝贺神韵艺术家，观众们从（演出）一开始就欢呼雀跃。剧院里坐满了观众，没有人离场。演出内容雅俗共赏，非常欢快，给人带来喜乐。”

斯林普在演出结束后欣然购买了法轮大法的主要著作《转法轮》。

超声波技师：展现了我们应该追求的理想生活

第一次观赏神韵，让超声波技师科里·范-隆（Corrie Van-Loon）大开眼界，“真没想到演出如此美妙绝伦、华美

动人，而且精彩纷呈、令人惊叹，贯穿始终的信息很美好。同时，这些艺术家们的技艺超凡，真是才华横溢、出类拔萃。”

谈及演出传递的信息，他说：“神韵之美，我觉的，是生命的礼物！她展现了纯净的灵魂之美，也展现了一种我们人类应该拥有的那种美好与安宁的生活状态，就是我们应该追求的理想生活。”

科里·范-隆说：“愿上帝保佑他们（神韵艺术家们），他们真是太了不起了。难以想象，艺术家们是如何日复一日地训练而做到这一切的，但观众们的喜爱让他们得偿所愿，请他们继续下去，因为人们从演出中收获了如此多的快乐和欣喜。”

舞蹈学校创办人：这绝对是一份值得被理解的努力

一月三十一日晚，神韵环球艺术团在意大利乌迪内的演出圆满落幕，三场演出场场爆满加座。意大利国标舞、拉丁舞学校创办人、舞蹈评委尼可莱塔·博纳古罗女士（Nicoletta Buonaguro）说：“这是一场令人叹为观止的演出，因为舞蹈演员的专业水平、舞蹈编排和色彩都令人叹服。美不胜收，独一无二，在我看来，全世界的舞蹈教师都应该来观赏如此美妙的演出。”

尼可莱塔·博纳古罗女士是专业的国标舞、拉丁舞演员，并创建了运动舞蹈学校，该学校成为弗留利-威尼斯-朱利亚大区乃至意大利的标杆。她自二零一一年起成为意大利运动舞蹈联合会（FIDS）国标舞、拉丁舞A级专业评委。

博纳古罗女士惊喜的表示：“神韵的艺术造诣非常高，方方面面皆是如此。无论是舞蹈编排，还是舞台设计，无论是舞蹈演员，还是演出本身。演员的选择，舞蹈演员，所有人都精准无误、完美无瑕，非常出色。”

神韵演员秉承真、善、忍的价值观，以纯善纯美的演

炼这个功，她领我到炼功点，同修拿来一本书《转法轮》，我请回家后天天看，觉的太好了。

我在炼功点上炼功，回家就看书学法，几天时间师父就给我开了天目，我看见一个比一个高的大台子象古城堡。打坐一个月时，腿疼时能看见从身上往下掉小黑业力块，拿下腿来就不见了，我还看见我身体周围稀稀拉拉的都是小业力块，还看见天河水满满的，有一条大黄龙向我这方向游来，周身都是鱼那样的鳞，头上的毛可长了，没长角，是个大母龙；有时我还看见鲜花，看见黄澄澄的果子满树都是，大楼放金光，仙女踏彩虹走，天兵天将穿盔甲、戴红缨帽，我的手里也拿着个红缨枪。我知道这是师父鼓励我。

我真心修自己，做生意心正，顾客的手机、金戒指落在店里，我都保存好，等着失主来认领。顾客落下的东西我都归还失主，比如身份证、驾驶证等各种证件，如找不到失主，就送到派出所。有的顾客多给钱了，找不到主人我也不留，都给了八十八岁的农村老太太了。路上有一袋地瓜没人认，我也不去捡，因那不是我的。我是大法弟子，不是我的我不沾，按照真、善、忍的标准去做，是恩师叫我这么做的。

修炼大法后，不管丈夫怎么对我不好，我也不记恨、不抱怨他了，因我修炼了，得法了，有师父管了，我得听师父的话。一天，我对着师父的照片说，师父，我屈啊！就听师父说：“你屈啥，他是你骑的一匹大白马，打仗时它被打死了。”我才明白轮回转世，均有因果。

大法展神奇：罗锅直了

一次我拉肚子，肚子可疼了，一睡觉就会被疼醒。我明白修炼人没有病，身体难受是消业，吃药是往里压业力。我肚子疼的实在挺不了，就求师父，对着《转法轮》书中

说说我为什么相信法轮大法

文：辽宁大法弟子

【明慧网】我今年七十四岁，从小没上几天学，个子一米五高，没有兄弟姐妹，就一个妈。前半生真苦，万幸得大法，罗锅直了。

前半生真苦：谁能来救我

我在丈夫家莫名受辱。丈夫他爸，也就是我公公，原在镇里上班，爱整人，单位领导就把他调到当地派出所上班。当地有一个老头家里有黄豆，公公硬说黄豆是这老头偷的，白天打晚上打，老头受不了就上吊死了。这个家从来就没有我说话的地方，根本就不让说，他妈要钱，他弟找茬，丈夫喝酒、打牌、玩钱，吃饭回家。

丈夫经常无辜找茬，非打即骂。一次他拉水浇地，水管子漏，水流了半车，我告诉他把皮管子调个个就不漏了，丈夫不听反而拿马鞭子打我，就象打马那样的打我，我跑，他在后面追，这时迎面过来一个妇女，手里拿着一个锅，他抢过锅就劈头盖脸的打我，我的腰被打的痛的动不了，肋骨被打断两根，也没人给治；两个孩子小，孩子还有病，半夜接医生也得我去，丈夫根本就不管。我说一句埋怨的话，他一拳就打在我右眼上，右眼全青紫，他还把我卖烟的一万多元全拿走，那是我准备给女儿上大学的钱。

我这一辈子太苦了，我常想：谁能来救救我？

万幸得大法：有师父管了

一九九九年的一天，我从古楼过，看见一群人在那儿炼功，不知是什么功，就站在那瞅了一会儿，回家后不知咋的就想学。我屯书记的老伴告诉我这是法轮功，她也在

出弘扬传统文化，令博纳古罗女士大为感动。“这绝对是一份值得被理解的努力。因为真的只有进行这种高层次修行的人，才能体会其中奥妙。”

博纳古罗表示：“我想对神韵艺术家说，我知道这背后的艰辛付出，这条路并不容易，但请你们一定持续坚持并追寻这些修炼原则和理念，取得成功。其实，神韵演员们已经做到了。”

学校主管：觉的自己在和他们一起飘飞

丹妮尔·琼斯（Danielle Jones）是当地一家学校的主管，二月一日，她与母亲观看神韵世界艺术团在弗雷斯诺威廉·萨洛扬剧院（William Saroyan Theatre）的演出。她说：“演出呈现的缤纷色彩令人陶醉，舞蹈演员们如此优雅，（现场伴奏）音乐简直把我带入了另一个世界、身临其境。”

她还表示：“演出让我深深领悟到，（中国传统的）艺术有多重要、有多么大的影响力，演出的现场音乐和（神韵独特的）中国古典舞和舞台表演方式，实际上为（世界所有族裔的观众）架起了一道（领略五千年传统文化精华的）桥梁。”

她特别欣赏看到演出中展现的三个字——真、善、忍。她说：“就是说，神韵艺术家们在启示我们所有人，这个世界拥有这样一个如此美妙的传统文化，这个世界也有如此的善念善行。很有幸能通过演出体验这些动人的故事并从中获得共鸣。真、善、忍，我觉的应该称之为核心价值，特别是善，对我来说，其实也是我生命之路的导航。”

琼斯的母亲也难掩赞佩，她说：“演出辉煌壮丽，舞蹈演员们好象仙子飘在空中，（虽然演出结束了，）但我觉的自己好象还在和他们一起飘飞。”

海外学员正法修炼活动简报

在中国新年到来之际，**台湾**台北部份法轮功学员二零二四年一月二十八日中午齐聚在华江河滨公园，齐声祝贺师父龙年新年好：“恭祝师尊新年好！”“法轮大法好，真善忍好。”虽然天气比较冷、公园广场上大风阵阵，但学员们喜悦开怀的心情丝毫不受影响。这天上午，学员在新北市板桥青翠柏翠岚翠市民活动中心集体学法交流。机械维修工程师陈信宏谈到，修炼前他是一个比较自私、自我的人，他说：“工作中如果哪里有不足，我会强调是其他人做不好。修炼后一个大的转变是，我会想到法轮大法的法理，会默默去把事情做的更好。”

台湾宜兰县的部份法轮功学员，一月二十一日在冬山火车站广场集体炼功，并向李洪志师父拜年。他们双手合十齐颂：“恭祝师尊新年好，法轮大法好，真善忍好”，表达内心最真挚的祝愿。宜兰县法轮功学员遍及士农工商各行各业，包括大学教授、医师、护理师、工程师、公务人员、中小学教师、大学生与家庭主妇等社会各阶层人士。受益于法轮大法赐给他们崭新的生命，他们有的从原本药罐子变成无病一身轻；有的“一人炼功，全家受益”。很多人亲身体会了道德提升、身体健康，家庭幸福的感受。

在二零二四年中国新年来临之际，**澳洲**和**新西兰**法轮功学员在各地用最诚挚的心向师父拜年，恭祝师父新年好！二零零五年开始修炼法轮功的布里斯本学员玛丽（Mary Hayes）说：“我很幸运能遇到法轮功，在日常生活的磨难中，按照真、善、忍修炼使我受益良多，我对周围的人，尤其是我的家人有了更多的宽容和善良，能更好地理解不同的人。周围的人都知道我在修炼法轮功，是一个善良的人，他们都知道法轮功是教人修心向善做一个好人的功法。”

电话能不被监听吗？后来听说她经常手机不离身，同修都不愿意接触她。她又被绑架关押一年多了。

还有好奇心重不修口的问题。老年女同修比较多见。该问不该问，该传不该传的，都有人问，有人传。不告诉她，还不乐意，好象不信任她。不让她传，她说，也没告诉外人。谁谁在做真相币、真相资料，哪的大条幅是谁挂的，都有人传。不是自己经手的项目不知道最好。人的承受能力有限。被邪恶绑去，一顿毒打，一通威胁，可能什么都说了。出卖同修，背叛师门，破坏救人，罪业太大了。师尊慈悲，允许接着修，可损失怎么弥补？消那些额外的罪业所需要的关，能过的去吗？

有的同修初次见面介绍的太详细了：她是谁谁，做挂历的。我去年去她那取；她是某单位的谁谁，以前当辅导员的，现在干啥干啥……有同修自我介绍用化名，被认识她的同修当场揭穿：她不叫某某，叫啥啥。这不合适吧？相互介绍时与配合做三件事无关的信息，最好不涉及。

有个同修只记“七·二零”后认识的同修的化名。不记姓名、住址、工作单位等信息。防止被绑架受不了刑，乱说话造成损失。啥也不知道，想说也说不出嘛。这不是负面思维，是理性的负责任的做法之一。这一念是为他的，是放下生死的。

安全而有成效的做好三件事，是师尊要的，咱得用心。邪恶越少，越接近灭亡，就越具有垂死挣扎的毁灭性。所以越到最后越要注意安全。对自己负责，对同修负责，就是对正法负责。因为咱们是正法时期大法弟子，有助师正法的使命。愿咱们安全的完成使命，幸福的跟师尊回家。

不在法上的请指正，谢谢师尊，谢谢同修。

再议安全问题

文：大陆大法弟子

【明慧网】安全事大，不能掉以轻心。只要邪恶还有，哪怕少之又少；只要中共暴力机器还在，哪怕又旧又破，都注意安全。旧势力又嫉妒又瞧不起人心重的修炼人，根本不想让谁修成。不真修不小心不行啊。

说起安全问题，首先是安全意识问题。我看的不一定准。我发现没被邪恶直接迫害过的同修，往往不太注意安全。谁说到安全问题，会笑话人家怕心重；谁关注手机安全，会说人家小题大做。做事常常不管不顾，还觉的自己念正，没怕心。出事才知道害怕。

有个同修说，啥时候了，还注意个人安全？说这话不久她被邪恶绑架了。助师救人与注意安全不矛盾，反而相辅相成。安全了才有机会有可能多救人。关入黑窝也能救人，天地太窄了。

说到安全问题，不能不重申手机安全问题。有不少同修就是不当回事。集体学法，约见同修，面对面讲真相都有人带手机。还有用手机说事的，自以为安全的隐语，在警察那里根本不是秘密。前几年警方一次性绑架十几名学员，这损失就是追踪同修手机造成的。邪恶虎视眈眈，咱自己也真有漏啊，给迫害提供借口和方便。

二零二一年经同修介绍我帮一同修解答处理一些法律问题。交谈中，她斜挎在胸腹前的包里，手机铃声大作！她是什么情况呢？她被通缉、被劳教、被判刑；她经常被骚扰，长期流离失所；她被扣发养老金，家里还被偷偷安装了监听、监控设备；她正在起诉一审法院、社保局、人社局。当时有同修陪她来，她完全可以把包交给同修带一边去。她对自己、对同修的安全居然这样不负责任。她的

二零二四年二月，明慧网捷克语网站 (<https://cs.minghui.org/>) 正式开通。这是明慧中文主网（简体、正体）的第二十三种语言的译文网站。法轮大法于二零零零年传入捷克共和国，随着越来越多人走入修炼，此后法轮大法在捷克一直广为传扬。目前，全国三十多个城市都有法轮大法炼功点。

芬兰法轮功学员一月二十六日、二十七日参加教育展 (Educa Messu)，向人们分发法轮功真相资料、展示法轮功功法、征集签名反迫害，吸引了来来往往的老师和学生。很多老师表示赞同真善忍的普世价值。

二零二四年一月的保加利亚严寒刺骨，尽管天气恶劣，但法轮功学员们在普罗夫迪夫举办了多场信息日活动，向民众讲述中共对法轮功的持续迫害。许多路人驻足了解真相，并表示对法轮功和学员的支持。

联合国人权理事会普遍定期审议工作组一月二十二日和二十三日在瑞士日内瓦万国宫举行。为了让各国代表了解法轮功及其中共迫害法轮功的真相，来自欧洲不同国家的部份法轮功学员在万国广场举办弘法活动，呼吁制止迫害。一位联合国外交官对中共迫害法轮大法修炼者和活摘器官深感震惊。他说：“中共迫害法轮功二十五年，时间太长了……很多法轮功学员遭掠杀，我们不能就袖手旁观。”他感谢学员传播真、善、忍的价值观，因为这些都是普世价值。

美国国会众议院议长麦克·约翰逊 (Mike Johnson) 二零二四年一月三十一日在国际宗教自由峰会上的发言中，谴责中共活摘法轮功学员器官。他说，中国是迫害最严重的国家。象中共这样的政权无法在经济繁荣和社会流动性上，为公民有所贡献，如果你限制公民的宗教信仰自由，你的政权就是暴政。只有人们被允许实践他们的信仰时，经济才会繁荣。他表示，信仰自由是创世主赐予的：“我们

知道宗教信仰自由是普世价值，任何地方都应该有宗教信仰自由，这是创世主赐予我们的。”

印度法轮大法学员一月十九日至一月二十一日参加在德里的普拉加蒂·迈丹（Pragati Maidan）会展中心举办的HAAT艺术展（HAAT of ART），展出了法轮大法学员创作的真善忍美展的部份收藏作品。英文报纸《德里新闻》（Delhi News）于一月二十一日发表了一篇关于展览的特写报道，标题为“法轮大法：真、善、忍的艺术”。《新闻钱包》（News Wallet）周报也对法轮大法展位进行了报道。拉姆·巴哈杜尔·拉伊（Ram Bahadur Rai）是英迪拉·甘地国家艺术中心主席兼印地语日报《Jansatta》主编。他曾写过许多关于法轮功不断遭受迫害的文章。他表示，这次展览展示具有精神内涵的艺术作品，同时引发人们对“法轮大法学员至今仍在面临着的许多被迫害暴行”的关注。▲

有位写系列轮回传记的同修，在多篇文章中出现此写作手法：先提本人或亲朋好友某世发生了什么事，最后再写今世这些人什么情况。这样关联的个人信息多了，邪恶匹配到他本人就变的容易了。如果没有邪恶的迫害，这样的写法会拉近与读者的距离，可信度会更高，效果可能觉的会更好，但在这个特殊的时期，也是完全可以就事论事的叙述，不要去提与作者本人有关联的事物，何况作为修炼的人，文章的最终效果不光靠写作技巧，还与个人修炼的正念有关。

4. 个人信息被默许

常人中有个名词叫“串供”，在一个案件中，涉案的每个人有意无意中透露案件中的一点信息，最后把这些信息汇总起来，案件的真面目就会水落石出。在同修群体被迫害的案例中，有些同修不修口，邪恶问什么答什么，有的想用狡猾的心理去掩盖却欲盖弥彰，完全忘记了自己是个修炼人，不要配合邪恶，要以救人为主线，要为他，要讲真相，与讲真相无关的不要去说、去做。

串供的后果可想而知，最终是害人害己，被邪恶抓住迫害的更多把柄，使迫害更严重，这类案例在网上报导的不少。有些人到最后邪恶也没告诉他具体做了什么事才被迫害的，是因为个人的情况已经被他人给默许了。例如：在录口供时，邪恶把案件中的某些未经证实的情况点一点，或是把某人的一些很隐蔽的事提一提，给人感觉邪恶什么都知道，连没人知道的事它都知道，于是，有的人就放松了警惕，认为既然它都知道了就无所谓了，就把一些人和事给默许了，造成了很大的损失。

他的上网、做事的情况，该工程师最后遭到绑架、酷刑、坐牢迫害。

2. 网名中包含特殊字词

一般人们给自己取个网名，都会关联上自己熟悉的事物，甚至有些人对某些事物情有独钟，也会体现在网名里。

有位同修担任海外某媒体网站的编辑，所用的网名出现频率很高，但网名中包含某地名的专用字，引起邪恶在该地区同修中做大排查，到处打听哪位同修文笔好、会写文章，后来此网名没再在海外网站上出现过，至于该同修是否遭到迫害没有消息传出。

还有的同修用与自己真名相关联的网名，或是直接用真名，虽说世人中同名同姓的人很多，被直接匹配到本人可能性不大，除非是透露了其它的个人信息，但个别同修最后因为相关的文章所透露的信息被迫害，也足以说明不重视保密个人信息的危害。

3. 以自我为中心的表达方式

在技术论坛上，经常会看到有些同修在请教技术问题时，先说我做了什么事，遇到了什么困难，或是某位身边的同修做了什么、某位亲戚做了什么等等，总是要扯上“自我”。因为论坛中的账号（网名），是要长期使用的，会多次去发言，一次关联一点个人信息，次数多了，透露的个人信息也就多了。这种情况一般可以就事论事，直接提技术问题，完全不必去描述曾经发生过什么事，如果确实有需要，也可以换种方式描述，如：某人（本人也可以称某人啊）遇到什么事、某同修（论坛中称“会员”）出现什么技术问题。论坛中的情况也比较复杂，有些人会无意中提到自己在干什么、参与某个项目，也会引起邪恶（特务）的关注。

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

山东日照市张善娟今年六十八岁，二零二三年十一月被日照市五莲县法院枉判八年，被强行送入监狱。二零二一年五月，在发放大法真相资料时，被黄海路派出所警察绑架，因她体检时血压220，心律不齐，多方面身体不适，被释放回家。之后，黄海路派出所、五莲县检察院、五莲县法院一直骚扰不断，搜罗陷害她的“证据”。

四川达州市渠县法轮功学员胡玉蓉女士，于二零二二年四月二十四日被渠县公安局国保大队和宝城派出所恶警绑架，后被秘密非法关押。二零二四年一月下旬获悉：胡玉蓉被当地法院非法判刑七年，现被非法关押在成都女子监狱迫害。胡玉蓉今年五十四岁，一九九六年毕业于四川南充师范学院，自愿申请去西藏任教。一九九六年八月，胡玉蓉开始修炼法轮大法，按真、善、忍法理做好人，教学优良，深受当地师生和民众的好评。胡玉蓉因坚持自己的信仰多次被中共绑架、非法关押，曾两次被非法劳教、两次被非法判刑，累计陷冤狱十五年。

吉林临江市狄莲霞女士二零二三年八月被临江市公安局国保大队警察绑架，二零二四年一月被当地法院非法判刑六年。狄莲霞从小患有小儿麻痹症，身有残疾，她修炼法轮大法后，按真、善、忍法理做好人，身心受益。在中共一九九九年七月迫害法轮功后，狄莲霞因坚持修炼法轮大法，曾被非法劳教两年。她丈夫王明之也身有残疾，因他坚持修炼法轮大法，多次被非法关押，于二零一六年五月二十日在迫害中含冤离世。

吉林舒兰市吉舒街法轮功学员姜艳萍女士被非法判刑五年，赵长艳女士被枉判三年六个月，刘敏杰女士被枉判三年缓刑四年。三人都是通过修炼法轮功有了健康的身体，

是在家孝敬老人、体贴丈夫、爱护儿女的善良妇女。二零二三年三月十六日，姜艳萍、刘敏杰在贴真相标语时被警察看到，被警察开车跟踪，后被非法抄家。赵长艳去姜艳萍家串门，撞上警察，也被绑架。刘敏杰被释放回家监视居住。三月十八日，姜艳萍、赵长艳被非法关押。七月二十七日，姜艳萍、赵长艳、刘敏杰在舒兰法院被非法开庭。十月二十六日，舒兰市法院再次对刘敏杰、姜艳萍非法庭审。

吉林 吉林市法轮功学员李文华女士和刘英华女士遭法院非法判刑。李文华被非法判刑四年，于一月二十五日被劫持到吉林省女子监狱迫害。刘英华被非法判一年缓一年，于一月十二日回家。二零二三年六月四日，吉林市“610”（专门迫害法轮功的非法组织）伙同吉林市国保大队及吉林市各区派出所警察、社区不法人员，有预谋，有计划的统一行恶，按名单绑架了李文华、刘英华等三十多位法轮功学员。李文华被非法关押在吉林市看守所，遭警察司法构陷。家人一直不知道她的情况，只是能给存些衣物和钱。

吉林 吉林市龙潭区七十七岁的法轮功学员李长海，二零一二年被绑架、非法判刑七年，在监狱遭受多年迫害；二零二三年二月九日，他再次被绑架、非法抄家与监视居住。二零二四年一月十六日，李长海被吉林市昌邑区检察院非法起诉到法院并建议判处有期徒刑四年六个月。一月二十八日，李长海含冤离世。

黑龙江 哈尔滨市道外区育民小学七十岁的退休教师、法轮功学员高科曾十多次遭非法关押，二零二三年六月十六日在宾县失踪，后来得知他被中共警察绑架、非法关押在哈尔滨鸭子圈看守所。现在得知高科被非法判刑四年半，已经被劫持到呼兰监狱。二零二二年九月十四日，高科因发台历被绑架到哈尔滨道外区靖宇派出所，之后因为检查身体时血压高，被靖宇派出所办案警察赵刚办了取保

避免关联个人信息

文：大陆大法弟子

【明慧网】这里列举了一些由于关联个人信息造成不良后果的例子，希望能正念对待。本文谈到的网名，也包括笔名、化名、账号名等虚拟名字。

1. 多处使用同一网名

在论坛、聊天软件、邮箱等多处使用同一个网名，这种情况比较多见，很多人往往图方便，都用同一个网名，用同一个密码，这样好记，也方便使用，但却容易把多个地方出现的那么一小点个人信息关联到一起，在出现特别的情况时，就会遇到麻烦。

某地有几位同修做网上项目，其中两位同修在打电话时提到了一位技术同修的网名，引起了邪恶的重视。该技术同修习惯在网上只用一个网名，在网上聊天交流、技术论坛等处都用此网名，相关的同修都知道这个网名，邪恶对当地同修做了大排查，在监视同修们上网等一举一动的同时，也监视技术论坛上该网名的发言的时间等情况。如果该技术同修还在当地、行事不够低调的话，很可能会摊上麻烦。

再举个常人中的案例。有位软件工程师，在海外网站上建立个人博客，传播破网技术、民主理念，邪恶到处搜集他的个人信息，多年未果。毕竟是专业技术人员，此工程师很注意网上安全，邪恶的迫害一直无法得逞。最后邪恶以他的网名为突破口，在国内站点上大量搜查，发现此网名早年在某微博网站上被使用过。虽然微博上此账号（网名）已注销，表面上看不到跟它相关的任何信息，但邪恶仍可通过网站后台查看到账号的相关信息，通过以前登录的IP、注册的手机号、邮箱等信息，先定位此人，再比对

和儿子一家的修炼

儿子结婚后，就一直跟我住在一起。大家都爱吃我做的饭，我就做，从无怨言。儿媳妇性子直，有啥说啥，遇到不高兴了，张口就来，不管你能不能接受，她痛快就行了。遇到这事，我从不动心，该怎么对待她，还怎么对待，当没发生一样。

后来，儿媳妇也得法了。有一次，她在自己房间里看书，一边看一边呜呜哭。我赶紧去她房间，问她怎么了？她边哭边说：“妈，我怎么能那么说你呢？我怎么能那样对你呢？我怎么能说出口？妈我错了，我对不起你，原谅我吧。”我说：“傻孩子，我从没把你说的话放在心上，早就忘了，你那是为我提高心性，我还得谢谢你呢。”儿媳当时就笑了，说，妈你真好，修大法真好，真幸福，谢谢师父！

孙子在校时，身体不舒服，学校老师往家里打电话，问问家长怎么办，是接回照看，还是怎么着。我告诉说，没事，不用害怕，一会就好了。我认为是师父让我过心性关的，说没事，孙子真的好了。

我觉的我修炼大法后，心情舒畅，想什么，来什么，从不把过关当回事，那就是我应该过的，我就应该那么做。我就是要听师父的话，紧跟正法进程，做师父想要的。

在这正法接近尾声，向法正人间过渡的紧要关头，就更应该把握住机遇，真修、实修自己，不负天国众生的期盼，兑现誓约，随师回家。

弟子再次感恩师尊的慈悲保护，使弟子的修炼一路畅通无阻走到今天。叩拜师恩！

候审。哈尔滨市道外区公安分局伙同道外区检察院欲对法轮功学员高科进一步迫害，高科被迫流离失所。

辽宁阜新市彰武县六十五岁的法轮功学员杰彩云女士，二零二三年六月讲真相被跟踪绑架，她被非法关押在阜新市看守所，于十一月被非法判刑三年。二零二三年六月二十九日晚七点多，杰彩云刚发完真相资料回家，就被彰武县公安局警察五男一女跟踪入室绑架。

辽宁铁岭市昌图县法轮功学员张超女士，二零二三年六月二十六日被吉林双辽市公安局国保大队副队长孙立成带人绑架、非法抄家，八月二十九日被构陷到吉林四平市梨树县法院，二零二三年十二月二十五日被非法秘密开庭，主审法官李楠。张超不服判，上诉，二零二四年一月十八日案卷转到吉林省四平市中级法院二审。整个构陷过程，家属毫不知情。张超家属之前就已经申请家属辩护，法院拒绝。

辽宁沈阳市法轮功学员师振铎二零二三年十一月二十四日被于洪区法院非法判刑一年，勒索罚金五千元。二零二四年一月二十三日，师振铎被劫持到沈阳市第一监狱，狱方告知家人集训期间不会见。

浙江杭州市法轮功学员金美华（女，六十一岁）和汪大伍（男，六十三岁），因为传递法轮大法好的真相资料，二零二二年九月被绑架，二零二三年十二月十一日被杭州市拱墅区检察院和西湖区法院分别非法判刑两年和一年半。目前，金美华被劫入浙江省女子监狱入监队，汪大伍仍被关押在拱墅区看守所迫害。金美华因坚持信仰法轮大法，曾于二零零七年六月五日被中共警察绑架，二零零八年十一月初被非法判五年。二零零八年十一月十九日被加刑十年，共十五年，被劫入浙江女子监狱迫害。

重庆年近七旬的法轮功学员喻德惠被非法判刑一年两个月，于二零二三年十一月被劫持到重庆走马女子监狱非

法关押。喻德惠退休前是重庆市荣昌县昌元中学的教师，在中共对法轮功的持续迫害中，她曾在二零零三年被非法判刑五年。二零二二年八月二日上午十点多钟，以重庆高新区金凤镇派出所所长王智永为首的四个警察又毫无来由将喻德惠从家中绑架，把她非法关押在看守所和白市驿镇的驿都宾馆二十多天后，再次办了“监视居住”。二零二三年八月（或九月），喻德惠再次被绑架，非法关押在沙坪坝区看守所。

甘肃白银市平川区六十九岁的法轮功学员李凤兰女士被非法判刑一年八个月后，于二零二三年二月十七日被劫持到兰州女子监狱继续非法关押迫害，二零二三年十一月乳腺癌细胞已经扩散，平川区公安局仍不许她保外就医。李凤兰于二零二四年一月十日早上含冤离世。▲

侄子明白的一面留下了感激的泪。侄子得救了，跟我打坐四十分钟，好了，至今未犯。

我家的人们在大法的洪恩中，身心受益，真正体验到了师父说的“一人得法是全家受益”（《转法轮法解》〈在济南讲法答疑〉），感恩师父慈悲救度！

跟小弟弟过情关

碰到有过不去的关的时候，我就回忆以前没修大法时我什么样，病痛的折磨，将要快死的人了，师父为我承受病痛，拿掉了病魔，把我变成了无私无我、先他后我的大法徒，把最好的东西都给了我，要过不去关就对不起师父，对不起师尊的慈悲苦度。师父，我一定要过去。每每都能过去。

小弟弟很顽固，我给他讲真相，他不听也不相信。我家人几乎都走进了大法修炼。小弟弟自从得了尿毒症之后，不长时间，小师妹就离开了。我就一直照顾他，一直都是我在承担着他的医药费和所有的开销，给他零花钱，每年按疗程透析。

我家离弟弟透析的医院很远，很不方便，也耽误时间，我决定把他送到就近的养老院。弟弟一听，说我要把他送走，弟弟就哭了，说姐我离不开你。他难过，我也难过，他哭，我也哭。我求师父，这一关我一定要过去，最后在师父的加持下过来了。

小弟弟住医院需要陪护时，我就去护理他，给他洗脸、洗脚，为他打饭、洗衣服。同病房的人都羡慕他，都说，你姐这人太好了，这样的姐姐天下难找。

现在小弟弟也接受大法了。他在透析过程中，有两次在机上晕过去了，又醒过来了，医院都说这是医学奇迹，从没有过。这是弟弟相信大法，师父救了弟弟一命。

二零一七年，我丈夫突然打嗝不停，去几个大医院看过，也没看明白，怀疑是癌。后来，丈夫去省城医院检查，确诊为肝血管长瘤，长满了，没法治，只能活半年了。我们从省城一回到了家，我对丈夫说：“医生都这么说了，没别的办法了，你就跟我学法炼功吧。”他答应了。我们每天学法炼功，师父救度了丈夫，他一星期就好利索了，这些年也没犯过。至今，他自己一直在看大法书。

我大弟弟高血压240多，昏迷住进了医院。医院要给他做手术，听到信儿，我马上去医院护理他。我给他听广播，趴在他耳朵上帮他念“法轮大法好”，让他在心里也念，没让医院手术。他住了几天，也不见好转，只是不昏迷了，半个身子不好使，走道走不了。

他在医院里，也做不了啥，我就跟弟妹说，出院吧，咱们自己回家调整去。弟妹明白我的意思，就要求出院。院方不同意，看我们态度坚决，就说，病人出院一切后果，你们自己负责，签字吧，我们签了字，就出院了。

我又在他家住了二十多天，帮他学法，让他听广播传统故事，告诉他改变自己性格，并告诉他有病都是业力所致，让他做好人，别做坏事。过去，弟弟和我父亲就象仇家一样，见面就掐，尽顶着父亲说话，父亲根本就不愿见他。母亲过世后，父亲一直住在我家，现在已八十六岁，哪都不去，谁接也不去。

这次大弟弟痊愈后，把父亲接到了他自己家里，照顾父亲。我打电话问父亲：“你在那呆得惯不？弟弟还呛着你说？”父亲高兴的说：“从来都没顶过我，对我很好。”我笑了，为弟弟高兴。

侄子白血病，血小板减少，眼看要死了，我把他接到我家。来时，他蒙个大被，冷的不行了，我带着他学法、炼功。侄子打坐时，我看他边打坐边流泪，我知道，这是

看教训 放下人心

文：海外大法弟子

【明慧网】前两天明慧编辑部发通告，告诉大家某某某“已经不是大法弟子了”。我们所知道的情况也是，她已经不修了。但一些学员还主观的非要把她当同修来对待与要求。

真修者都知道，修炼谈何容易，比常人中的任何事情都难，修炼的道路不会一路平坦，加上旧势力的妒嫉和虎视眈眈，更是难上加难。“严正声明”的出现用意就是破除旧势力的安排，只要正法没结束就有机会从新往回修，师父给机会。只是，从新修炼、加倍弥补谈何容易！人本身都有业，为了大法弟子能修炼，师父给大家承担了大部份业力，只剩一点大家还经常感到很苦很难，还经常过不去心性关。而毁坏其他大法弟子、耽误很多常人得法，这种越底线的事会不会造成重大业力？从新修炼时因此而遇到的大难，能过的去吗？这可不是想当然的，在人中是不可能明白的。

这件事是一个教训。师父说：“遇到矛盾找自己”（《各地讲法七》〈美国首都法会讲法〉）。面对此事，值得我们把自己“理所当然”的叫做“大法弟子”的学员和弟子，都静下心来反思和理悟自己走过的路，为的是走正、走稳今后的路，让自己的修炼更加纯正、殊胜。

回顾当初，旧势力安排的这场迫害，让很多学员刚开始学法不久，还没来的及理解好如何修炼，还没有经受过足够的心性魔炼，就匆匆忙忙的被推入到正法修炼时期。从这二十多年的实践中不难看出，有相当数量的学员，基点其实是在常人中的。特征是，第一，把常人中的能力、甚至大法给的能力和践约的机会，看做个人的资本，以此证实自己，放大自我、执著自我；第二，学法不得法，心性停留在常人中，具体表现可能是执著常人的东西，可能

是遇到矛盾一味的向外看，用常人的理论和常人的情理去推导别人应该如何修炼，有的甚至从常人出发，妄言师父应该如何如何指导修炼、如何对待学员群体里的人和事。

这两个特征（第一证实自我，第二把常人的学术、理论、情理、逻辑、科学、利益、名誉等等看的高于大法），说白了就是心在常人。执著于常人，不想跳出去而不自知，时间长了，不但增加这些物质的密度和数量，而且会招来旧势力下手，在自己修炼前进的路上挖下大陷阱，以至于修不下去，或者误入歧途。毕竟，用人的理怎么能理解修炼呢？用现代常人的心性和观念，是无法越过修炼的高峰。

真修弟子都知道，生命本是天上仙，上界的生命层层下到凡尘，能力也被层层封存了，真佛真道都得从头修、从头悟；然而封存的能力并没有消失，生命在漫长岁月的生存和轮回转生中积累的东西，也被创世主保护着、珍惜着。这些能力和积累，只要被允许开发出来一部份，就都很了不起，就能做出象样的事来，但这并不是生命在人中变的傲慢或狂妄的资本。狂妄和自大是常人通往滑铁卢之路，也让原本想修炼的人悟性受阻、无法证得超越常人层面的法理。

借此机会，让我们提醒自己：放下人、走出人吧。我们是来修成新宇宙正觉的，不是常人来做事的。在法中修己修心，放下常人心，才能走到最后殊胜的结局。

以上是个人当下想到的点滴，谨与同修分享。

修炼如初 做一个为他的生命

文：中国大陆大法弟子 蓝天（本人口述 同修整理）

【明慧网】时间过的真快呀，眨眼之间二十七年过去了。我从一九九六年得法至今，听师父话，师父咋说就咋做，始终不忘初衷；我一个将死之人，听了一讲大法，全身的病痛全无，那个激动的心真是无法用言语表达，就感到这个法太好了，师父太伟大了。那时满脑子装的都是师父和大法，到处洪法，播放师父的讲法录音、录像，不到两个月，就有七十来人到我家学法炼功。神奇的事一个接一个。

亲人相继得法

我和娘家不在一个屯子里住。有一天，我做了个梦，说父亲死了，我一看是死了。醒后，我知道是师父点化我，我就去了父亲家。一进门，看到父亲全身浮肿，两胳膊哆嗦着。我没有动心，用摩托车把父亲驮到我家。我让他念“法轮大法好，真善忍好”。我们学法、炼功，他就坐那听着。师父管他了，一周，父亲就好利索了。

我妈得了脑血栓，嘴歪眼斜的，弟弟把我妈送到我家，叫我领着她去医院看看。我没当回事，我就让她念“法轮大法好，真善忍好”，妈妈就没事了。跟我妈说：“这是你以前总骂人造的业，你跟师父说：‘我错了，我再不骂人了。’”母亲真心的向师父说了，之后母亲就好了。我为她包的饺子，她都吃了，一切正常，再没犯过。她全村的人都知道母亲的事，都说这大法也太神奇了！

后来我搬到了城里，但是谁家有事都来找我。姐姐浑身浮肿，上我家，让我领着她去医院看病，我没有动心，就让她念“法轮大法好，真善忍好”。她很善良，就念九字真言，在我家呆了三天，就好利索了，至今没有犯过。

一样，得到的也不一样，不能强求别人对我好，别人对我不好心里愤愤不平，这是嫉妒，是人情。思路渐渐清晰了，也就不太执著结果了，顺其自然吧，看了下时间快十二点了，就准备发正念。

第二天早上。我去妹妹家象平时一样，也没提这事。感觉她对我没问这事有点儿诧异。中午在单位刚吃过午饭，妈妈同修打电话问我：“怎么想的？这么沉的住气。”我说：“这事还没决定呢，他们说了不算。”电话里说话不方便，妈妈同修说知道我的想法她就放心了。刚结束通话，妹妹的电话就打过来说，她决定过年的时候回家，别让我不开心。

事情有了结果，过年又可以回家了，可以和同修交流，很开心。

在这件事情中，当我有了想要向内找的这颗心，师父就点化我，脑海中浮现师父的话，给我智慧。我也下定决心：当时这件事情不管心情多糟糕，多剜心透骨，都要有向内找的这一念，因为这一念是正念，正念出来师父就会加持，就会给我智慧。“事事对照 做到是修”（《洪吟》〈实修〉）。只有做到了，才会柳暗花明！

目前我认识到了自己有嫉妒心、自私的心、不服气的心，但是还没能真的做到以苦为乐，修炼的时间有限，在接下来的这段时间里，一定要学好法，修好自己，救众生。

执著心长期不去带来的危险

文：大陆大法弟子

【明慧网】我是一名农村女大法弟子，今年六十多岁，从小体弱多病，而且还是医院治不了的疑难病。自从一九九六年幸得大法后，一个个顽痼疾病不翼而飞。

可是，由于自己不精進，执著心不去，就在二零二三年十二月十九日给了我一个狠狠的教训。当天下午我蹬着梯子上房扫雪，脚还没迈上房顶，梯子突然离开了墙，我也随之摔了下来。

当时我是脑袋冲地栽下来的，不过还算清醒，不停的喊：师父救我，师父救我，法轮大法好，真善忍好！我试着往起爬，感觉头有些痛，整个左腿动不了，不一会膝盖就出血了，顺着裤腿流。

我在地上坐了大概有半个小时，然后就慢慢的往屋里爬。找到手机后给二女儿拨了电话，很快二女儿夫妻俩就赶来了。我让他们给我找一块布包扎一下就行了，可是他们看到血还在不停地流，坚决要送我去医院，硬是打了120。救护车拉我到县医院急诊室随即缝了两针。医院里摔伤的人很多，疼痛的不停的叫喊，可我一点没感觉疼，只是木木的，我知道是师父替弟子承受了痛苦，感恩的泪水不停的流！

第二天，用轮椅推着我拍片子，进行各个部位的检查。结果出来后，医生告诉女儿说：“从那么高摔下来，各个部位还很正常真难得，一般情况不是内脏摔破了，就是脑袋出问题了，你妈只是腿摔折了，骨头渣把腿扎破了。”

到了傍晚，医生说：“先打上牵引，明天准备做手术。”我坚持不打牵引，也不做手术。医生说：“你这老太太怎么这么犟啊！”于是，医生找来我女儿商量，要做手术赶快签字。女儿问手术后能不能正常走路，医生肯定的说：“不能，

以后只能是个拐子了，再有，你妈贫血厉害，血小板不造血，需要输血。你妈心脏也不好，上手术台也有生命危险，我们只有百分之三十的把握。”女儿瞒着我不说，只是哭，又给她大姨打电话哭诉。医生的这些话我是在她们通话中听到的。我安慰女儿：“我没事，我是炼功人，我有师父管，我不靠医治，医院治不了我的病，出院！”出院时，医生再三说：“不做手术，回家就这么养着，永远起不了床，就瘫痪了！”

回家后，每天都有亲戚来看我，看完片子后都说不做手术根本就好不了。侄子还讲，他腿砸伤了，做手术时骨头渣没清干净，后来老是发炎，上了三次手术台了，遭老罪了。侄子还给我提供了好几家满意的医院。对于亲人们的关心，我谢了又谢，但是我还是坚定地告诉他们：“我是炼功人，我哪儿都不去，只靠大法！”

我知道，我应该静下心来好好找找自己了，到底是什么原因被旧势力钻了空子。这一找可把我吓一跳，执著心太多了：争斗心，显示心，妒嫉心，怨恨心，色欲心，不让人说的心，强迫别人按自己的想法去做。炼静功有时睡着了，发正念时倒掌，别人指出来还不承认。出去讲真相时不注意自己安全，也不注意别人的安全。还以为讲真相多就是修的好。特别注重自己的外表，只要出去讲真相先照镜子，观察自己有什么变化。还看同修脸上有没有皱纹，没皱纹就以为修的好。注重打扮，就连出事这天上房扫雪前还照了一下镜子，发现脸有些红肿，还以为是不是冻伤了。

这么多的执著心，我滋养它们时间太长了，摔了这么大的跟头才引起重视，我一定要觉醒，不能一再辜负师尊的苦度。

经过一个月不断的学法，发正念，我明显的感到了师父的加持，现在我能正常炼功了，能走路了，完全好了。是师父给了我第二次生命，用尽最美好的语言也表达不了我对师父的感恩。

过了一会儿，心情平静了一些，我突然想到：不能埋怨常人，站在他们的立场，爸爸不想过年走亲戚送礼，妹妹想得到父母多点帮助，我需要好好想一想，这件事的发生，是我有什么心促成的？到底是要修我哪一颗心呢？

我打开了明慧网，点开了两篇文章就上不去了，其中一篇是同修写的妒嫉心的问题。修炼人发生什么事情都不是偶然的。之前妈妈同修说过我好几次有妒嫉心，都被我呛回去了，觉的自己没有妒嫉心，没有见不得别人好啊……一定是师父看我沒有悟到，用这样的形式来点化我，真的是应该好好向内找一找了。

突然想到刚刚脑海中闪过一念：我平时下班都去妹妹家帮忙照顾小孩、做饭，走时还带走垃圾，尽力承担一些家务，让她轻松一些。从明天开始不去她家里了，好让她重视我一些。我那颗愤愤不平的心，不就是妒嫉心吗？嫉妒延伸出了怨恨，是极大的不善。妹妹平时照顾两个孩子，小宝最近一直发烧、哭闹，她整夜的不能睡。我抱怨她太自私了，难道我不自私吗？这件事我想的都是自己，“我”要回家，“我”要见同修，“我”在租房子的地方多么的可怜，“我”怎么吃饭，这里和家里能比吗？想的全是“我”。原来我怨妹妹自私，实际是我自私。

我一边想着作为修炼人不能和常人一样、要展现大法弟子的风度，一边想着要怎么对妹妹冷淡一些，脑海中就这么在一善一恶中拉扯。还想过自己回老家过年。哪里才是家？突然心中有个声音：天上才是你的家，有无量众生，都在等你。眼泪不自觉的流下来，是啊，天上才是我的家，我是助师正法的大法徒，和师父签了誓约，总归还是要跟师父回家。人间的这一切，都是过眼烟云，不能入戏太深。

我认为爸爸偏心，想得到同样的关心，没有得到就心里不平衡，是因为我这人生里没有，缘份不一样，福德不

我找到了妒嫉心

文：大陆大法弟子 了愿

【明慧网】我在一线城市工作，一直以来是独修状态。每次假期，不论长短假，都会回老家。每次回去妈妈同修都帮忙约好其他同修一起交流，我特别珍惜和同修在一起的宝贵时间。感谢慈悲伟大的师父精心的安排，谢谢师父。

今年时间过的特别快，一转眼就到了二零二四年，还有一个多月公司才放年假，爸爸突然问，是他来我所在城市过年？还是我和妹妹回老家过年？妹妹有两个孩子，本来是要回老家过年，可是爸爸突然这么问，大概是想来我们所在的城市，他说中国新年过后小外甥开学了再回去，这样全家人在一起的时间比我们回家多了半个月，妹妹听后很开心。

这几天，爸爸和妹妹每天打电话，计划着过年的行程安排。我有些纳闷：为什么突然说要来这边了呢？妈妈同修应该不愿意过来这边过年吧？晚上我给爸爸打了个电话，他说：“还没最终决定呢，等你妹妹做了决定再说。”我心里想：为什么要她来做决定，一家人都要听她的。我问：“我能提意见吗？”爸爸马上说：“不能，你就听大家安排就行了。”过了几天，妹妹问我怎么想的？我说：“怎么都行，在哪过年都一样，你们来定吧。”她接着说：“妈妈也同意过来了，等明年你再回去吧。”

我只是不想让他们不开心才说在哪都行，其实我很想回家，这可是我盼了一年才等来的假期啊。想到过年不回家就见不到同修了，又想到过年要一直呆在我租的房子里——虽然和妹妹住一个小区，也不能天天去她家里，父母大部份时间还是要在我的这儿，爸爸实在太偏心了，只想着小女儿，不考虑大女儿的感受。妹妹也是，真的很自私，为了多照顾他们这几天，我也不能回家了，我越想越生气。

找出人心 破除网络封锁

文：大陆大法弟子

【明慧网】多年以来，我上网基本顺利，就是那些所谓的敏感日期，一般也能上去，偶尔一次上不去，可很快就突破了。可去年十一月份，突然上不去了，连续半个月都没能上去，这真是前所未有的。不管采取什么方法，就是上不去，有时候上去了也打不开网页。

师父明确讲：“明慧网他们从来也没有封住过！”（《二零零三年元宵节讲法》）怎么到我这里就被封住了呢？师父在回答学员关于研究破网软件问题时说：“我们突破了这个封锁就是否定旧势力的安排，就是不承认这种迫害加封锁。”（《二零零三年元宵节讲法》）那象我这样的长期被封锁，是不是就算没有否定旧势力的安排？就是承认了旧势力的“迫害加封锁”呢？不管自己心里多么不愿意承认，可事实上，起码在这一段时间我是没有否定旧势力的安排。

在这个过程中，想了很多办法，也找了一堆自己的不足和人心，可就是解决不了问题。有时就想，这是邪恶最后的疯狂，不管它，很快就会过去了。

一天晚上，我学了一个小时法，正准备做别的事时，忽然一个词闪现在脑子里，“珍惜”。珍惜什么呢？我顺着这个词去思考，啊，突然想明白了，不珍惜！自己不珍惜明慧网，不珍惜同修的交流！虽说自己经常上明慧网，每日文章都下载下来，看似挺重视的，可自己看的却是走马观花，好象主要是为别人下的。有时看看文章标题就过去了，甚至《明慧周刊》也没有认真阅读。不知道珍惜，这是多大的漏啊！在我认识到这一点并下决心改变时，再去上网，很轻松的就突破了。回头看，还是自己的人心，被邪恶钻了空子呀！

随后，还出现过上不去的，通过向内找，又找出了急躁的心、不耐烦的心。找出了自己这两个心，再上网就不急了。我把信号连上，自由门打开，该干什么干什么，一般时间不长就打开了，打开以后就很稳定，网速还快。这段时间，连续下载了《再次成为神》等电影和其它视频，效果都很好。

个人体会，这段时间的普遍封网，也是一种形势的变化，对我们上网的要求高了，对大法弟子修为的要求高了。比如“向内找”，这是师父赐予弟子们的法宝，可我们还得会用、用好才行。如果只是泛泛的找，罗列各种执著心，未必能找到当前障碍自己的、当前需要发现并去掉的那颗心，那也很难真正的提高，封锁的麻烦可能也不容易破除。当然，师父时时刻刻在保护引领着我们，会点化我们，可我们一定要正悟才行。

高度，给大法弟子贴上一个不存在的标签，无中生有、捏造事实、诬陷大法弟子，并不断的诱导大法弟子“自证清白”，让大法弟子不断的拿出证据证明自己无罪，而证据又不断的受到质疑、不断的受到反驳，届时中共就已经达到了控制大法弟子的目地。当大法弟子试图“自证清白”、一问一答时，实际上与对方就形成了一种“共谋”关系，也就是一种配合关系，也就掉进了“自证陷阱”这个死循环，最终的结果可想而知。

那如何避免让“无罪辩护”掉进“自证清白”的陷阱呢？首先要在开庭前大量的邮递真相信，在被非法关押的时间段内把真相讲到位，而到法庭上就全力以赴的把辩护变成揭露警察绑架、逼供、检察官渎职等诸多违法行为。

因为公检法的逼供、渎职等诸多违法行为，已经是程序违法了，更失去了审判他人的资格，那大法弟子的无罪辩护就应该“转变思路，把辩护变成揭露警察绑架、逼供、检察官渎职等诸多违法行为”。

公检法给大法弟子设下“自证陷阱”，大法弟子就点公检法的死穴——办案终身制，点公检法的死穴不是目地，让他们不再对大法犯罪，留下得救的机会是目地。

以上是个人看法，层次有限，不妥之处，请慈悲指正。

按照中国法律二零零五年就实行的“谁主张，谁举证”的原则，一般情况下（有例外），被告不能被强迫“自证清白”。那么什么情况下必须“自证清白”呢？根据《行政诉讼法》第三十四条，被告对作出的行政行为负有举证责任，应当提供作出该行政行为的证据和所依据的规范性文件。也就是说只有行政机关在行政诉讼中才是要“自证清白”的。

而被诬陷的大法弟子无需“自证清白”，法轮功本就是合法的，炼功本就是无罪的，让被诬陷的大法弟子在邪党面前证明“法轮功合法，炼功无罪”，它不配！

谁说法轮功有罪就让其拿出证据来，谁说法轮功不合法就让其拿出证据来，按照中国法律“谁主张，谁举证”的原则，证据需要指控方拿出来，而非被告方拿出来，指控方拿不出来、或捏造证据，就属于诬陷罪、诽谤罪，这是正常的法律思维，不懂这一点，就容易被邪党诱进“自证陷阱”的绝路。

这里举个最典型的“自证陷阱”的例子，大陆电影《让子弹飞》中，小六子被胡万诬陷吃了两碗粉却只给一碗钱，小六子拼命解释，但周围人都不相信，小六子百口莫辩，为了“自证清白”，当众刨开自己的肚子掏出了一碗凉粉，而诬蔑小六子的胡万告诉他：“我知道你只吃了一碗粉，你上当了。”

小六子清白是自证了，可他的生命却结束了。小六子不懂“自证陷阱”是一条绝路，正常的法律思维是让诬陷者拿出证据来，证明他吃了两碗粉却只给一碗钱，诬陷者拿不出证据就要告他诬陷罪。

“自证清白”，看上去是一个合理的诉求，虽然不符合法律精神，但符合绝大多数人朴素认知，但实际上是一个永远无法解开的死循环。

中共当然知道“自证陷阱”的奇妙之处，它是一种心理控制手段，其过程简单而有效，中共首先站在审判者的

放下生死后 十天闯出洗脑班

文：陕西大法弟子

【明慧网】四年前，我为了不说出一个同修的去向，被当地“610”关进了洗脑班，那十天可以说是一次生死考验。

因为是第一次被关洗脑班，我只记的师父讲过不配合邪恶，所以一开始就绝食了，无论谁来问一句话也不说。这期间他们对我软硬兼施，威胁利诱，我都当没听见。其中有个年龄比较大的叔叔，是给洗脑班看门的，他知道我一家都修炼法轮功，就跟我讲家人当年被非法关押在此的事，想从这方面让我张口说话，并且还偷偷的送汤进来，说没人看见的时候喝一碗汤，别人也不会知道。说实话当时我心里也动摇了，再想已经绝食三天了，我偷喝一点也没人知道吧？正当这时，我突然想起漫天神佛都在看着我们，我就跟自己说：没事的，我有师父在，绝食不会伤害我的，我是在否定邪恶，我没有错。就一口都没有喝，那几天果真一点也不饿。

我当时心里背着法，看着窗户上的防盗窗，总是幻想着奇迹会出现，想出去的心达到了顶峰，岂不知这个执著是把我困在这的罪魁祸首。

绝食三天后，省“610”的头头带着一帮国保大队的人找我，给我洗脑打包票说马上放我出去，让我先吃点东西。因为我想要出去的心太强烈了，就听信了他们的假话吃了点东西。结果第四天他们就开始轮番的非法审问我，没有一点放我的迹象。我知道自己上当了，当时太绝望了，甚至于不想苟活于世，所以对他们所问全部不回答、不签字。就这样一批一批的人进来，一批一批的人又无功而返。

他们中先进来一批凶神恶煞的恶警吓唬我，说要对我体罚，并且要把我关进监狱去，因为我是第一次面对他们，

怕心让我当时有点慌，突然想起他们说的不算，只有师父说的算，就把心放下了，对他们无动于衷；又来一批女的很温柔的开导我，在生活中帮助我，我也没有松口。因为我知道无论他们怎么对待我，我都不能让他们对修炼人犯罪，这也是在救他们。当时想起师父讲的：“如果你们真的正念很强，能放下生死，金刚不动，那些邪恶就不敢动你们。”（《北美巡回讲法》）就是这种信师信法、不惧生死的心态，使他们的一切伎俩都发挥不了作用，同时形势开始反转。

第五天我就出现心脏病的症状，当时就动不了了。他们害怕出人命，赶紧打120叫来救护车把我拉走了。去医院后却查不出来啥，他们又不肯放人，第二天又拉回洗脑班，可是一回到洗脑班马上就又出现心脏病的症状，这样重复了三四回。我当时并没有任何病痛的感觉，除了不会动，浑身发紫看上去很吓人，可是我坚信这是师父演化出的假相，没有任何的怕心。后来他们甚至还买了个供氧的机器给我用，但就是不肯放我走。当时我就意识到肯定是我的执著让旧势力钻了空子，这才一直走不了。

到最后一次他们从医院又把我绑架回洗脑班的时候，我突然意识到了是我强烈的想回家的心在阻碍着我，我当时想：“既然我生死都不在意了，怎么就害怕自己一直呆在这呢？我在哪又有什么区别呢？”这一念一出，就感觉自己进入了一个很美好的境界，一个不用担心私、我的境界，一下子心里象是有个石头放下了，感觉很轻松、很舒服。

这时，我又可怜起了那些迫害我的工作人，他们围着我看着我的眼神中带着同情，因为当时我的状况就是只剩一口气了，可是我却觉的他们很可怜，我想给他们展现大法的善良和美好，我站在他们的立场上想：其实他们也很可怜，被旧势力控制着，明知修炼人是好人还是为了钱违心的做出迫害的事。我就对他们说：“我这个样子给你们

别让“无罪辩护” 掉进“自证清白”的陷阱

文：大陆大法弟子

【明慧网】明慧网二零二一年一月二十八日刊登了题为《把庭审变成指控中共犯罪的过程》的文章，其中有段话提到：“在确保做无罪辩护的前提下，重点放在详细揭穿警察和检察官的违法之处，也就是说转变“法轮功合法，炼功无罪”的辩护思路，把辩护变成揭露警察绑架、逼供、检察官渎职等诸多违法行为。”

作者同修的思路成功的让被营救的同修避开了“自证陷阱”，把揭露警察绑架、逼供、检察官渎职等诸多违法行为，作为无罪辩护的主攻方向，句句不提法轮功合法、句句都是法轮功合法，这样思路的辩护会把被营救的同修损失降到最低。

文章看完，感触颇深，当初自己就是运用了以上的方式，转换思路，投诉警察的违法行为，句句不提法轮功但句句都是法轮功，最后把迫害解体在萌芽状态。

至今，未修炼的女儿提起这事儿，还会在亲戚集会时骄傲的说：“我妈真威武，敢和警察对峙（这是常人的理解，其实控告、投诉警察，让其放弃迫害，是在救度他们）。”

这么多年的无罪辩护，为什么无论律师辩护的如何到位，最后判决书上一句“不予采纳”就把律师的无罪辩护给否定了。其最重要的原因之一，就是大法弟子的“无罪辩护”掉进了中共邪党设下的“自证陷阱”。

这里涉及到一个名词叫：“自证清白”，也叫“自证陷阱”，是指当事人（通常指被告）对指控进行举证，以证明自身无罪的法律行为。

这个“自我”——私，贯穿在很高层次，每个层次都会有表现，当我能及时分清、抓住、不再给其市场时，转变观念，一次次的放下“自我”后，我感到头脑清醒，心胸广阔，不再执著别人的不足了，因为他们都是师尊的亲人，都是冒着天胆下世盼大法救度的。今生我们能相聚一起，结下这份神圣的缘份，我应倍加珍惜。

我也惊喜的发现，我把“自我”逐渐的放淡后，我给母亲再指出不足时，她能虚心的接受了。丈夫也变化了：长期拉长的脸放松了，看到我没有时间时，就主动的去做饭、搞卫生，说话也柔和不顶我了。大法太神奇了，我的点滴提高，慈悲的师尊就赐予了我们这么多。感恩师尊！弟子让您操心了！

带来麻烦了，其实我并不怨恨你们非法关押和迫害我，你们也是要工作养家糊口，有自己的苦衷，我知道你们心里都明白，只是上面一直不松口，可我如果有什么事责任却让你们来担。不过我是不会配合的，所以对不住了。”

说完后我感觉整个房间被很强大的慈悲之场笼罩，他们听后，我看到洗脑班的一把手一下子热泪盈眶，那种情况就象是一个垂死之人在安慰杀他的刽子手，然后她就跑了出去。后来听说她又向上反馈了我的身体情况，请求放我出去，我听说后真的很为这个生命感到高兴。

没多久，“610”上层害怕我是装病（因为医院一直查不出病因），请了一个大夫过来给我检查，还威胁我说：“如果发现你是装病，就等着吧。”我听后没有起任何波澜，因为我知道谁也动不了我了。

大夫检查后说我的症状很严重，几乎已经没有脉搏了，心脏也快停止跳动了。他们开始慌了，给省“610”和国保大队的领导打电话，半个小时后“610”的领导来了，他看着我说：“你想回去吗？”我笑了下，识破了他背后邪恶的伎俩。因为前几次他来的时候也是温和的问我这句话，我因为很想回家，就回他说我想回去，结果事与愿违。这次我放下了这个心，就回他：“不回了，我想通了，就在这吧，反正我已经这个样子了，就一直在这吧，死也死在这吧。”他一听就急了，马上说：“马上回家。”回头给其他人说道：“赶紧给他住的地区的街道办和派出所打电话，让他们马上过来接人，今天接走。”

就这样我用了十天的时间走出了邪窝。

这件事我真切的感受到师父讲过的：“我告诉你的就是你真正能放下生死的时候你什么都能做的到！”（《各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉）这之后还有让我意想不到的效果：在最后我要走的时候，曾经在里面迫害我的那个最

坏最狠的小头目悄悄的跟我说了句：“我们真的打心里佩服你，即使豁出这条命也不透露你同伴的一丝线索。”我看着他们对我敬佩的目光，才发现即使是表现很邪恶的人也不是麻木的在迫害修炼人，他们也在观察修炼人的一举一动，也会被修炼人的无私无我的行为感动，也会激发出他们的正念对修炼人肃然起敬。

所以我们修炼人就更应该走正每一步，信师信法，不仅仅是提升自己的层次，更是在救度众生，给他们展现着大法的殊胜和美好。

放下自我后的轻松

文：山东大法弟子

【明慧网】在二十多年的修炼中，我感觉自己信师信法坚定的心是真实的，才能跟随师尊风风雨雨的走到了今天。三件事也一直在做，但总感觉心性离法的要求还有很大的差距。尤其这一、两年，我学法和讲真相都不如以前了，心性提高缓慢，修炼好象走入了瓶颈。看到身边同修们积极主动的做着三件事，我既心急又困惑，不知自己问题到底出在哪里。

后来发生的几件事情，从中我才认识到是“自我”在起作用。因长期对“自我”没有认识，不自觉的保护、滋养了它。而因它衍生的多个执著总是去不彻底，致使同样的问题反复出现，让我感到疲惫和焦虑，如争斗、妒嫉、显示自己、看不上别人、总想改变别人、把自己的认识强加给别人等。

当我对“自我”有了一定的认识、正念对待时，我感觉身心轻松了，周围的环境也变化了。下面我把放下“自我”

还是大组交流，只要我在场，每次发言都少不了我，不能静下心来好好听一听同修们的交流；当听到有同修讲的不对自己口味时，就急于表达自己的观点，想改变对方，而对方不接受时，还会发生争论。还有对几种类型的同修，我一直看不上：主意识不强，神神叨叨的；说、做不一致的；撒谎不修口的等，不愿接触这些人，缺少修炼人的慈悲和谦卑。

“自我”的表现及危害性

“自我”的表现：总是觉的自己正确，自己的认识总是对的，别人都不如自己，高傲狂妄，自高自大，目中无人，总想指导别人，改变别人，把自己的认识强加给别人。“自我”就是强大的私，旧宇宙生命的特征就是私，光想改变别人，不想改变自己，也正是因为这个私，才从宇宙的高层掉了下来。同样，“自我”背后也隐藏着邪党无神论的毒素，那一贯正确的表现和邪党鼓吹的“伟光正”有多么相似啊！

这个“自我”不放下，危害极大：不敬师、不敬法，没有善和慈悲，严重阻碍自己同化“真、善、忍”大法，更甚者会走上自心生魔的不归之路。“自我”不放下，和任何人都无法融洽的相处，因间隔而不能形成整体，也给邪恶迫害找借口，兑现不了誓约，无法进入未来的新宇宙，因为只有无私无我的生命才有资格进入，千万年的轮回等待也会付之东流，悔已晚矣！

放下“自我”身心轻松

看清了这个“自我”后，我明白了：母亲和丈夫及同修们的那些所谓的不足，原来是对着我没放下的“自我”来的，是在帮我放下这个“自我”啊！让我赶快提高升华。想到这里，我感到很愧疚，在心里虔诚的对他们说：对不起！是我错怪了你们，向你们真诚的道歉，请你们相信，我一定会做好的。

爱打麻将，对家庭责任心不强；做事不认真；不会说顺耳的话；不会关心人。修炼前，我们也没有少吵架。修大法后，我知道得按炼功人的标准要求自己，生活上关心体贴他，尽量少盯他的不足，但内心还是希望能改变他。这一、两年，我发现他好象老和我拧着劲似的，比如：有几次天气很冷他外出时，我拿件厚点的衣服让他穿，可他宁可冻的身上发抖也不穿；有几次，我把好吃的东西端在他跟前叫他吃，他一声不响的就是不吃，逆反心理很明显，让我尴尬，感到不可思议。

一次，因为一点小事，他对我又发火了。事后我对他说：“你怎么对全世界的人都好，而唯独对我不好呢？我无论怎样对你好，你却总是对我象仇人似的。”他说：“因为我和别人没有什么利益关系，和你不一样。”我说：“我们之间不存在什么利益关系。”他说：“你不知道好歹，爱怎么想就怎么想吧。”还有一次，因为他的手机充满电后，他总是把充电器插在电源上，我告诉他这样不安全。谁知他一听又发火了：“你总认为你有多么了不起，把我看的什么都不是，什么都想管着我，我做什么都不好，就你自己好，你修大法，就这样修的吗？光想着改变别人，好好改改你自己吧！”

我的心一震：丈夫说的话不错，看起来我是在关心他，实质心里是想管着他，他做事我不放心。这之前，每次发生矛盾后，我也向内找，都是围绕放下夫妻情，去争斗心、怨恨心、瞧不起人的心等，但唯独没有往“自我”这个产生多个执著的根源找，多年来，一直任其伤害着自己和丈夫。

在同修中“自我”的表现

我得法比较早，自觉对法也比较坚定，也能悟到一些法理。同修有什么事情，找到我后，我都不会拒绝，会及时的前去帮忙，好象真把他事当成了自己的事。无论小组学法，

的一点浅显认识，向师尊汇报一下，与同修们交流。有不合法的地方，敬请同修慈悲指正。

父亲去世后的反思

去年，我八十九岁的父亲历经大半年的病业关，最终离开了人世。我很难过，我也认识到自己对父亲的情比较重，也重视发正念放下情，但很长的一段时间，每当想起父亲，就止不住的眼泪直流。父亲生前的音容笑貌、本份诚实善良的人品，面对邪恶对大法无理迫害时的正义举动等所为，都会不由自主的出现在我的脑海中，让我不能忘怀。更让我不能释怀的是：我很虔诚的努力，也没能留住父亲，希望父亲再次出现奇迹的愿望没有实现。

因为在这之前，父亲曾连续七、八年，每年都出现过看似比较严重的病业假相，他本人对大法比较坚定，意志很坚强，忍受着痛苦，也没去医院。期间，我除生活上关心照顾他，尽一个做子女的责任，精神上鼓励他，帮助他能从法上提高认识，同时，加大力度帮他发正念，清除迫害他的邪恶生命和因素。同修们也不断的和他交流切磋，最后父亲都是战胜了病魔，身体恢复了健康。不少亲朋好友都从父亲身上看到了大法的超常和美好，对证实大法救人起到了一定的作用。

让我没想到，正法已走到了尾声，父亲竟然能被旧势力拖走了肉身。我自责自己正念不强、修为不够，没能帮助父亲解体迫害他的邪恶生命，留住他。那段时间，我整个人陷在了悔恨自责中，修炼不进则退了，三件事都没有做好。我知道这样下去很危险，只有学好法，才能赶快归正自己。于是，我边学法边对照自己。

师尊启悟我，“自我”两个字很清楚的出现在我的脑海里。我认真反思父亲病业及去世过程中我的所为。师父加持，

让我认识到了我空间场中存在的“自我”及表现：“我”不愿让父亲上医院，怕他关过不去掉下来；“我”想父亲能赶快好起来，能再次证实大法超常；“我”盼父亲好起来，能和母亲相伴到底，稳定大家庭的和睦；让“我”少操心；“我”有正念、“我”有信心、“我”能帮助父亲战胜病魔走过来……等等，围绕着都是一个“我”！也都是一个“私”。

我也明白了：对父亲的离世，我那么痛苦，除了对父亲的情外（情也是为私的），主要的原因是冲击了长期埋藏在我空间场的强大“自我”，是这个“自我”没有得到满足而痛苦不已。

想到此，我感到真是无地自容。“修在自己，功在师父。”（《转法轮》）一切都是师父在做啊！我父亲那些年的病业全都是师父的巨大承受和慈悲加持过来的，和那个自私微小的“我”没有关系，可我多么的不自量力！想贪天之功吗？此刻我也看清了这个“自我”方方面面的表现，让我抓住它，彻底放下它。

对待母亲和丈夫的“自我”表现

尽管在外人看来，我是一个孝顺的女儿，也是一个关心体贴丈夫的妻子，但我心里明白，我对这两位至亲是最牵挂、付出最多，也是最看不上的人。看不上母亲说话办事不得体——一个修炼了二十多年的人，张口讲的都是常人的话，爱管常人的闲事；只注重学法炼功，不会修心性，依赖心强；打坐、发正念时经常说话，我给她多次的指出，她一直不改。曾有两次因她不在法上的言行，我给她指出时，她的表现让我很失望，我产生了恨铁不成钢的念头，不想再管她了。

一次，因为发正念时，她又说话，我说她，她不但不接受，还理直气壮的对我说：“你不要拿你的标准来要求我，你修

你的高层次，我修的层次低，我有师父管，不用你管。”我被她说的无话可说，只认识到是我对母亲的情太重，应该放下情了。

还有一次，因为母亲在背后议论别人，我态度有些严肃的又说了她几句，她竟然翻脸了，很生气的大声对我说：“你想管死我啊！这样的话也不让我说，那样的话也不让我说，你想让我当哑巴，憋死我啊？你为什么老想管着我，我用着你管吗？管好你自己就行了。”说完，她竟气的晕过去了，把我和妹妹吓了一跳。我边喊着妈，边眼泪止不住的流，又后悔又委屈：我是真心为她好，没有想到竟把她气成这个样子。我心里想：母亲这个这样子，往后我也不用为她瞎操心了，找不自在，谁修谁得。

母亲恢复后，我对母亲说：“以后我不会再管你了。”母亲心情反而平静的对我说：“我也知道你是为我好，但你说的话叫人听了心里不是味，让人生气。”事后，妹妹告诉我：“妈说你是一个孝顺、好心眼的女儿，她又想你，又怕你，怕你老是挑她的毛病。”我听了心里不是滋味：我为她能走正修炼的路，为什么她会怕我呢？我找了一下，是慈悲心不够，语气不平和不，主要是对母亲的情太重，还要注重放下情。

当我认识了“自我”后，发现是我存在问题：总想按我的想法要求母亲，她做不到，我心里就不舒服。我觉的自己有文化，母亲没有文化，什么事都想指导她，正是这个“自我”的真实表现。因我父亲多年在外工作，修炼大法前，母亲有什么事情就愿意和我商量，说我办事公道。慢慢的“自我”在我思想中形成了观念，观念又成了自然。我走入大法修炼后，这个“自我”表现也习以为常，没有当回事。

和丈夫之间也同样如此。我丈夫在别人眼里是个公认的好人，心地善良，别人有求必应，利益上，从不和人争斗，从不评论他人的好坏。但我却一直看不上他：抽烟喝酒，