



图：参加阿达纳橙花节（Adana Orange Blossom Festival）游行的部份土耳其法轮功学员。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5190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：443,666,283

•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 1218 期（二零二五年三月十四日）

www.minghui.org



图：神韵八个同等规模的艺术团二月二十四日至三月二日一周里在欧美澳三大洲的十一个城市上演了三十五场演出，各地政要一致赞誉神韵作为世界舞台上独具特色的文化瑰宝，呈现了完美艺术和卓越的美德，以深厚的精神内涵启迪人心。

本期内容提要

【修炼】我想做到保持善良

【修炼】终于悟到发正念的要领了

【修炼】那些思想从哪里来？（译文）

【修炼】给私自录制和传看 2025 神韵晚会的同修提个醒

目 录

◆海外综合

海外学员正法修炼活动简报 3

◆大陆综合

中国大陆学员近期遭迫害案例选登 8

◆修炼园地

我想做到保持善良 10

终于悟到发正念的要领了 12

那些思想从哪里来？（译文） 14

给私自录制和传看 2025 神韵晚会的同修提个醒 17

请同修重视“地方版周报”的制作和发放 18

“我”为什么会那么难受？ 20

警惕对同修的“崇拜” 22

讲真相中的神奇事 25

警察：这里关不住法轮功 27

平稳做好修炼人该做的事 32

◆时事评论

看懂中共的死穴 35

【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”。】

站在室外、夏天曝晒于日下..... 这些刑罚仅仅是其中很少的一部份，在明慧网的报道中，中共折磨法轮功学员的酷刑超过一百种。

（3）活摘器官

把因修炼而获得身心健康的广大法轮功学员作为大型活体器官库，随时摘取器官，牟取暴利，这是人类生活的这个地球上前所未有的罪恶，也是加速在中国的公检法、军队、医院医疗体系中，将人变为禽兽、变为魔鬼的最快、最有效手段！

结语：法轮功问题是中共的死穴

俗话说“打蛇打七寸”。贸易是中共夺取世界的途径，战争是中共转嫁危机的手段。中共不是任何意义上的可改革政党，正如与人类为敌的撒旦不可能通过“政治改革”变成圣徒。

真、善、忍是对这个世界百利而无一害的普世价值，无论人的信仰、种族、年龄。而视真、善、忍为最大仇敌、不灭绝不甘心的，它还不是宇宙中的恶魔吗？人若心存侥幸，与恶魔共舞，后果一定不好。

每一个人业力和因缘不同，但创世主赋予了每个人不可剥夺的权利。只有人将自己视为造物主的子民来秉持善念、珍惜道义，正义才能战胜邪。在这关键的历史时刻，在看似纷乱、实则有序向神向传统回归着的世界中，对真、善、忍的支持关系到个人和国家的大结局。在不久的将来，这一点将在每个人幸运者的眼前得到印证。神看人心，在这个重大问题上做出正确选择的人们，才是有福的。▲

参与活摘器官的单位、个人、人证物证，都仍在中共的严密掩盖和抵赖中。

现在距离二战结束已有八十年，《世界人权宣言》已公布七十七年，而中共对待众多法轮功学员的人权，却毫无人性人道可言。中共所采用的迫害方式包括但不限于以下：

（1）高科技监控

据中共党刊《人民日报》报道，“天网”依托的系统能够实时监测区分出机动车、非机动车和行人，并能准确识别车辆种类以及行人的穿着、性别甚至年龄。在一分钟内，能从十四亿人的巨量信息中定位任何一个人的具体信息。

中共为每一个中国人建立电子档案，称为“一人一档”，而对于法轮功学员来说，他们的“个人档案”成为各级政府监控的“重点”，每当他们出现在高铁、公共场所时，都可能受到警察的盘问与搜查。

在国际利益集团的资助下，中共不但得到了生产供应链优势，而且得到了世界瞩目的高科技发展。这些金钱和科技手段，被中共投入全球密度最高、强度最大的监控设施。奥威尔在《1984》中呈现的“老大哥”，早已是中国大陆无处不在的现实。中共在全方位控制和迫害本国人民的同时，妄图与美国一决死战。

（2）随意抓捕和酷刑

中共掌握着从一九九六年就开始搜集的法轮功学员的清单，随时监控和抓捕。除了用最先进的科技手段迫害法轮功学员，在看不见的监狱大墙之内，还有着文明世界早已废除的酷刑。

在共产主义中国，酷刑在隐秘的、无摄像头密室内，中共警察对于法轮功学员采取电击、开水从头灌下、烟头烧烫、老虎凳、背铐、吊铐、灌食粪便、冬天单衣长时间

海外学员正法修炼活动简报

二月二十四日至三月二日的一周里，神韵八个同等规模的艺术团同步在**欧美澳**三大洲的十一个城市上演了三十五场演出，各地政要一致赞誉神韵作为世界舞台上独具特色的文化瑰宝，呈现了完美艺术和卓越的美德，以深厚的精神内涵启迪人心。观众们表示，这场演出不仅展现了五千年中华文明的辉煌，也让来自不同文化背景的观众在舞蹈与音乐的交织中，被带入一个全新的世界，感受到传统文化所蕴含的深邃智慧与信仰力量。西班牙阿维拉市主流媒体《阿维拉日报》于二月二十七日分别在网站和报纸刊文，以《向中国古代文化致敬》为题，表达对神韵演出的赞美，“在冬末，神韵以温暖的怀抱拥抱这一古老的文化遗产，以绝佳的方式迎接新季节的到来。这是一种极具亲和力、教育意义和娱乐性的体验！”

神韵北美艺术团在**美国**内华达州拉斯维加斯的四场演出前夕，内华达州副州长史塔夫罗斯·安东尼（Stavros Anthony）和第26区州众议员里奇·德郎（Rich DeLong）分别发出褒奖、贺信，向神韵艺术家致以诚挚问候，并祝愿演出圆满成功。

澳大利亚新州影子艺术助理厅长、新州立法会议员杰奎·蒙罗（Jacqui Munro）二月二十六日晚，观赏了在悉尼的神韵演出，她赞叹：“演出太美了，色彩缤纷，精彩壮观，还有触动心灵的故事。”“事实上演出神奇的不可思议。舞蹈演员令人印象深刻，所有的故事都恰到时机的牵动着你，并把你融入其中，这格外精彩。而且舞台背景天幕十分新颖，演出真的把我们带入一个全新的世界，并且探索这个全新的世界。”

美国神韵艺术团从二零二五年初开始的**英国**巡演已成

功落幕，五十一场演出场场爆满，反响热烈。然而，在沃金（Woking）和兰迪德诺（Llandudno）两地演出期间，主办方和剧院却收到了一封对演出剧院发动恐怖袭击的电子邮件。面对突如其来的威胁，剧院方面迅速报警，当地警方随即加强安保措施，展开严格的安全排查，确保了演出顺利进行。英国首相办公室迅速责成外交部相关部门作出回应，多位议员在每周一次的议会质询会议上直接要求政府严肃处理此事。三月五日，英国国安部长丹·贾维斯（Dan Jarvis）回复议员说：“任何针对剧院及个人的威胁行为都是令人不齿的，这不仅侵犯了英国社会所珍视的自由与安全，更试图用恐惧取代文化交流的桥梁。这些事件已由相关剧院及时向警方报告，我可以向您保证，涉事的两个警察部门已对事件进行深入调查和适当评估。”“在英国，我们始终坚定不移的捍卫宗教和信仰自由，并全力保障包括神韵艺术团在内的演出团体及其观众的正当权益。”

芬兰 法轮功学员三月一日至二日参加了赫尔辛基瑜伽节（Yoga Festival Helsinki 2025）活动。该活动吸引了众多对瑜伽、冥想和修行感兴趣的人，许多参观者还自带瑜伽垫前来学炼法轮功。法轮功学员现场展示了优美、舒缓的功法，吸引了许多目光。身穿黄色大法服的学员分发传单，并向民众介绍法轮功以真、善、忍为准则做好人，同时揭露中共对法轮功的残酷迫害及活摘法轮功学员器官的罪行。主办方还为法轮功学员安排了一个小时的教功时间。

新西兰 法轮功学员三月八、九日受邀参加了奥克兰库姆（Kumeu）农业与园艺协会举办的库姆秀（Kumeu Show）。法轮大法展位分为五个部份，分别为：书法队，折莲花，剪纸队，功法展示和教功区，不少人当场学炼法轮功。弗朗西斯（Francis）是一名天主教徒，他分享了自己学炼功

亿美元赔偿金，外加判决后所产生的利息。在这项索赔案中，中共、中共国，中共国的卫生部、应急管理部、民政部、湖北省政府、武汉市政府、武汉病毒研究所、中国科学院均被列为被告。密苏里州的总检察长贝利在一项声明中表示，中共逃避出庭，并不意味着它能逃避造成无数苦难与经济灾难的责任。密苏里州将查封中共在密苏里州拥有的资产，包括农地，来收回每一分钱。

许多人认为，美国密苏里州法院的这项判决，为美国各州追究中共对疫情的责任、没收中共在美国的资产，开辟了一个成功的先例。如果将此称为在“人道”层面的历史先例，那么我们不妨说，参议员泰德·克鲁兹（Ted Cruz）再度提出的《法轮功保护法案》，如能在参议院通过，并由川普总统签字成为法律，则会让美国更符合“天道”；同时，对中共失去合法性、解脱中国人民，也是更加划时代的重大胜利。

四、关于中共迫害法轮功

一九九九年七月，中共及江泽民集团，因个人的妒嫉和对真、善、忍的恐惧，发起了针对亿万法轮功修炼者的残酷迫害。中共对于法轮功的迫害策略是：“名誉上搞臭，经济上搞垮，肉体上消灭”。美国人民如能回顾一下过去四年中川普所遭受的魔难，或多或少都会对中共的这种迫害策略有所感悟。而法轮功学员在这种政策下已经生活了近二十六年。

据明慧网报道，二零二五年一月至二月，共有518名法轮功学员遭绑架骚扰，而在刚刚过去的二零二四年一年，共有5692名法轮功学员被中共绑架骚扰迫害，其中764位法轮功学员被非法判刑，164位被迫害离世。这还仅仅是这场迫害的冰山一角；绝大部份真相，包括“什么是法轮功”，

轮功争取人权、公开法轮功真相的恐惧——为了维持迫害法轮功和掩盖真相，国内外，中共在暗中花了多少钱、收买了多少人、派遣了多少特殊身份的人渗透各国、各国际组织，采用了多少群体灭绝的手段，恐怕连中共党魁自己都说不清，但其金额的惊人成度，比起马斯克的“政府效率部门”所披露的一张张黑幕清单，并不会少让人震惊。

二、《法轮功保护法案》在美国参议院的二度提交

二零二五年三月三日，美国参议员泰德·克鲁兹（Ted Cruz）在参议院再次提出《法轮功保护法案》，指出中共仍在参与对法轮功学员的活摘器官暴行。该法案将对那些参与强摘器官的个人或共谋实施制裁，对中共追责，并要求美国国务卿向国会报告中共器官移植的政策和操作。

八个月之前（二零二四年六月二十五日），这项法案曾由宾西法尼亚州联邦众议员斯科特·佩里（Scott Perry）在美国国会的众议院提出。当时众议院通过了这一法案，但参议院并未予以应有的重视，因各种因素耽搁至今。而这样的法案，只有在参众两院均获得通过，才能将其送交总统签字，然后成为联邦法律而生效。因此，今年三月三日（星期一），美国参议员泰德·克鲁兹（Ted Cruz）在参议院再度提出了《法轮功保护法案》，称面对中共对法轮功学员施行系统性的酷刑、监禁及迫害，美国不能（继续）保持沉默。

佩里众议员和克鲁兹参议员的这项提案，是关系到美国人民前途的重大行动，尽管在过去的八个月里很多人还未能静下心来，试图从上帝的视角去理解和思考。

三、美国密苏里州的索赔判决

与此同时，上周五（三月七日），美国密苏里州的法官认定，中共对新冠疫情应对失策，需个别及共同承担近245

法的感受：“我真的能感觉到手上和全身的能量流动，有力量，还有温暖的感觉。”他对法轮功真、善、忍的原理也深表认同：“这些原理太美好了！我自己也努力践行这些价值观，做一个真诚、善良、宽容的人。宽容非常重要，因为当你宽容别人时，你也在传递爱。”

澳洲珀斯大型社区“库吉活力节（Coogee Live）”三月八至九日在南部沿海郊区库吉（Coogee）举办，西澳法轮功学员设立帐篷展位，演示法轮功五套祥和缓慢的功法，并义务教功。不少人对学炼法轮功感兴趣，询问当地炼功地点。法轮功学员还在活动中表演了越南斗笠舞和舞龙。克洛伊（Cloe）女士对法轮功学员传播大法的美好与真相表达感谢，她说：“今天上午我从这里获得的信息很有启发性，我会上网了解更多。我觉的人们在这里所做的一切真的很美好！所以，非常感谢你们。”她表示，世界需要真、善、忍：“我认为这些原理，以及呈现他的方式，对个人的内心关注是关键所在，所以非常感谢你们。”来自爱尔兰的游客凯特（Kate）表示对法轮功很感兴趣，回去后会更多了解。谈到法轮功学员遭受的迫害，她说：“光明比黑暗更强大。”她希望中国法轮功学员“永不放弃，永不放弃，永不放弃”。

澳大利亚墨尔本东南区诺克斯市（City of Knox）的市政府于三月一日举办了一年一度的盛大社区庆典，诺克斯节（Knox Fest）。法轮大法天国乐团、腰鼓队和舞龙队的表演，以及优美祥和的法轮功功法演示，赢得了观众们的阵阵掌声与喝彩。十五岁的中学生亚历克斯（Alex）在欣赏了天国乐团的演奏后，述说了感受到的难以言喻的奇妙体验：“这真的很难用语言表达……我的思维变的开阔，完全沉浸其中！”他还说：“我感觉自己与这种文化之间产生了某种联系。看着他们表演，我能感受到一种能量，一种向外扩展的力量。”

三月二日至三日，海德公园节（Hyde Park Festival）在西澳北珀斯标志性的海德公园举行。西澳法轮功学员参加了为期两天的活动。学员们在展位和舞台上演示功法介绍法轮功，受到当地民众的欢迎和喜爱。学员在展位上演示五套功法，也向民众讲述法轮功被中共迫害的真相。人们接过真相资料，表示会了解更多，有的在反迫害征签表上签名支持法轮功。很多人表示对法轮功感兴趣，想要学炼，并询问炼功地点。布莱恩特（Bryant）说，法轮大法展位有一种非常宁静的能量场。法轮大法教人真、善、忍，布莱恩特表示这很棒：“我们需要回到这些原理上来”，“让更多的人了解，实际上，如果他们能加入进来，人们通过实践真、善、忍，会变的更好。”

韩国釜山海云台文化会馆二月十八日举办了纪实纪录片《求救信》（又译：马三家来信，Letter from Masanjia）的放映会。这是全国巡回免费放映会的第十一场。《求救信》讲述了一位住在美国俄勒冈州的家庭主妇朱莉·基思（Julie Keith）在二零一二年取出万圣节装饰品时，发现了一封来自被关押在马三家劳教所的法轮功学员孙毅的求救信。孙毅是一名工程师，他于二零零八年因为修炼法轮功被绑架，并被带到了臭名昭著的马三家劳教所。求救信中写道：“先生：如果您偶然间购买了这款产品，请帮忙转送这封信给世界人权组织。这里处在中共政府迫害之下的数千人将永远感谢并记住您。”朱莉·基思将其上传到社交媒体，引起了多家国际媒体报道，进而引发国际社会的关注。观众们观看了七十五分钟的纪录片《求救信》，对中共非人道的暴行愤怒。孙毅真诚的祝愿“好人一生平安”，以及他那句“正义终将战胜邪恶”的话语，在观众心中激起强烈共鸣，让许多人潸然泪下。

当电影最后传来孙毅因不明原因突发急性肾衰竭去世

看懂中共的死穴

文：章天义

【明慧网】近一个月来，多渠道了解信息和研究分析，已成为多数美国人获得真新闻、回避假新闻的方式，因为原有的“主流媒体”已不再是传统意义上的媒体，而成了利益集团的政治武器。

这个世界正在发生令众生眼花缭乱、心神不定的变化。什么才是根本？哪些才是最值得关注的？世人的立场不同，所欲所求不同，悟性不同，没有统一答案，但有一点是肯定的，那就是，响动最大的，未必是最值得关注的；很多情况下，反而是在分散和牵制人的注意力，让人贻误天机、丢失根本。

今天我们要谈论的，是国际社会二十五年来三缄其口的法轮功反迫害信息：《法轮功保护法案》在美国参议院的再度提交。

一、异常的仇恨与恐惧

自一九九九年七月中共全面迫害法轮功以来，法轮功问题就成了是中共的死穴。对中共来说，无论是在掩盖本相期间，还是战狼外交时期，在国际上，公开谈、私下谈，中共什么交易都可以谈，就是别公开突出法轮功问题，无论是谴责对法轮功的残酷迫害，还是要求停止迫害法轮功，而分享“法轮功究竟是什么”的真相信息就更为中共所忌惮。

还没注意到这种情况的读者朋友，可以自行研究和分析一下这方面的信息，从一九九九年七月二十日开始即可看到很明显的轨迹和中共策略。

换句话说，中共对国际追责的压力，对贸易关税的仇恨，对失去在乌克兰、俄罗斯利益的担心，都远不如其对为法

商户卖纸板给老人时就整老人的称，我就劝他们不要那样做。有时我把纸板直接送给老人，不要他给钱。

二十多年前，我和小姑子合伙在省城买了房子，后来省城征用土地房子获得六十八万赔偿，可是小姑子一分钱也没有分给我，开始我的心里放不下，总想着这笔钱，我是做小生意的，对于我来说，这也是一笔不小的数字。奇怪的是，每次我提到应该把这笔钱分给我时，我就会摔跟头，一提分钱的事就摔跟头，我觉的很奇怪。通过不断的学法，我悟到是师父点化我，不能要那笔钱，可能我哪生哪世欠下小姑子的，我把心彻底放下，再也不找小姑子提说分钱的事了。

前些年，因为转户口问题，按规定该我的儿子转非农业户口，婆婆偏心不让转我儿子的户口，婆婆与小姑子还一起来骂我，婆婆非要转她外孙的户口，我儿的户口没有转成，我把心放下，不与他们计较，跟他们和睦相处，如果没有修炼法轮大法，我可能也会很难放下，因为当时转户口会影响到孩子的前途。因为我学大法后，我不记仇，婆婆出了车祸，我每天煮好饭，给婆婆送去，让我儿子推奶奶出去散步。治疗期间，婆婆住在医院里不想出院，我劝婆婆，不要老住在医院里赖别人的钱，自己住院也遭罪，车主穷也付不起昂贵的住院费，伤筋动骨不是一下就能治好的，回家慢慢养，尽量为车主着想，少花车主的钱。

个人体会，有不合法的地方，请同修慈悲指出。感谢师父慈悲苦度！▲

的消息时，现场更是响起了一片惋惜的叹息声。公职人员徐润英女士哽咽着说道：“我平时对人权问题比较关注，本来只是抱着随便看看的心态来的，但当听到孙毅在两个月后去世的消息时，我再也忍不住哭了出来。自由就象空气，每个人都应该拥有。自由的价值究竟有多珍贵？它能让人们彼此相连、产生共鸣。这部电影让我深刻体会到这一点，所以我仍然很激动。我希望更多人能看到这部电影，让那些受苦的人得到关注，让更多真相被揭露，更多人能够获得自由。我会向身边的人推荐这部电影。”▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

吉林德惠市法轮功学员王宝茹女士因用手机转发法轮大法真相遭警察监控，二零二三年七月二日被白城市镇赉县派出所警察跨地区绑架，她被劫持到白城看守所非法关押。近悉，王宝茹被当地法院非法判刑四年半，已被劫持到吉林省女子监狱迫害。王宝茹于一九六七年十二月出生，家住吉林省德惠市胜利街。

吉林辽源市法轮功学员李文二零二四年九月十九日被绑架、非法抄家，近悉已经被非法判刑四年，二零二五年二月二十五日被劫持到吉林市监狱继续非法关押迫害。

黑龙江哈尔滨市依兰县法轮功学员高晶（六十岁）和付桂芹（七十四岁），二零二五年二月十一日被依兰县人民法院非法判刑：高晶被非法判刑四年、罚款五万元；付桂芹被非法判刑两年十个月、罚款十万元。二零二四年二月九日是大年三十，家家户户都要在除夕这天团聚、吃团圆饭，迎接新年。依兰县公安局警察此前的一天（二月八日）非法抄家，并绑架了四位法轮功学员付桂芹、高晶、王玉梅、王富友。七十三岁的付桂芹当天上午出门买菜，刚走出家门不远，被埋伏等候在那里的两名警察架住胳膊劫持、抄家抢劫。高晶一直被非法关押在哈尔滨市第二看守所；付桂芹因被关押期间身体出现严重病状，于二零二四年四月下旬被取保候审。

黑龙江牡丹江市宁安市法轮功女学员商秀芳二零二四年五月九日被宁安市公安局警察绑架，被非法关押在宁安市看守所，遭海林市检察院非法起诉，近悉被海林法院判刑三年半，判决书是事后补给律师的，商秀芳正在上诉阶段，上诉的法官是潘远成。商秀芳现年六十岁，原牡丹江市宁安市疾病预防控制中心医学检验师。在中共对法轮功学员持续

清除一切市场管理人员背后的邪恶因素、阻挡他们得救一切邪恶因素。

有一次，一个骑摩托车的人在我摊位前停住不走，望着我，然后他又骑着车停在我左边的鲜面点门口，还是望着我，我就想，你们做你们的事，我们做的事与你们城管无关。

我在摊位上看大法书，有个卖肉的人，从我的摊位前路过，说你看那个书啊（《转法轮》）。有路过人说：“你看法轮功书啊？我要去举报你哦。”我说你先莫说这些话，你来听听我给你读书，这是教人做好人的书，不是教人搞邪门歪道的书。有个姓文的大姐，我给她讲清楚真相后，她说，打不还手，骂不还手，按真、善、忍做好人，她说谁能做到啊？我说只有修炼的人才能做到。我在摊位上大声读《转法轮》，旁边摊位的人说，书上说的好呢！我还给邻近的摊主们讲真相劝三退。他们需要用我的三轮车，我有时心里放不下，不想借给他们用，他们就不高兴，我转念又一想，我是炼功人，不能斤斤计较，这正是证实大法的好机会呢，我就把三轮车骑过来，告诉摊主说，你拿去用吧！

这么多年以来，在师父的慈悲加持下，从来没有出现过安全问题，一直平平稳稳的走到今天。有个同修经常提醒我，你这个地方很重要，为同修们互相交流、救度众生提供了很大的方便，一定要和周围的人搞好关系，守住这块地方。我邻近的商贩，手脚不干净，有时我回家吃饭或有事耽误一下，她就会趁机拿我的东西（拿最贵的毛肚之类的东西），我把心放下，不跟常人计较。我从师父讲的法中悟到，也许我曾经欠下过她，欺负过她，今生我把账还了。

有时我看到周围的人欺负一个收废品的老人，我心里就难过，我就劝他们，别欺负别人呢。因为老人脑袋不好使，

平稳做好修炼人该做的事

文：中国大陆大法弟子 同修整理

【明慧网】我的修炼经历比较平淡，但是平淡中渗透着师父的巨大付出和慈悲保护。我能平稳的走到今天，不知师父为我承受了多少苦难，付出了多少心血。

我是做个体生意的，一九九八年得法修炼的。那时我才三十一岁，经常喉咙痛，老觉的喉咙又鱼刺卡住一样难受，还有下身发痒，长出象刺带钩的东西，吃药也不好使。看相的人说，你这病治不好。有个老太太看我整天愁眉苦脸的就说，你来学法轮功吧，这个功可好了。我才学了一个礼拜，神奇的是喉咙也不卡了，下身也不发痒了。一直到今天已经二十几年了，我从来没有吃过一粒药，没有花过家里一分钱的医疗费。

我修炼前就把利益看到比较淡，修炼以后就更看的淡了，处处按真、善、忍去做个好人，平时与亲朋好友交往，宁可自己吃亏，自己多付出，不占别人便宜。修炼前我表面上性情温和，不与人争斗，可心里有气恨之心；修炼以后，我按照师父的教导做好人，平和友好的对待有缘人，不与人高声说话，因此我和周围的商户、商贩都非常友好，我常常在自己做生意的摊位看大法书籍，还给周围的人讲真相，从来没有人恶意举报过我。同修来来去去的拿资料、传周刊、兑换真相币，都没有受到干扰。

有一次，同修送来救人的真相资料，资料刚放下，管理市场的人就来了，我的心里一惊，怎么回事？他从来都没有来过，我心里起了怕心，转念又一想，我是做最正的事，有师父保护，不准邪恶干扰，结果他看看我的摊位说，你把地面打扫干净，就走了。以后我经常发正念清除另外空间一切干扰阻挡我救度众生的邪恶因素，

至今二十五年多的迫害中，商秀芳曾被非法判刑，并两次遭非法劳教。

辽宁铁岭市六十二岁的法轮功学员张淑霞，二零二四年七月买菜时被清河区公安分局国保大队警察绑架、非法关押构陷。据了解，张淑霞已于二零二四年十二月份被非法判刑两年，目前她仍被非法关押在铁岭市看守所。张淑霞因坚持修炼法轮大法，遭到中共残酷迫害，多次被非法关进看守所、劳教所、监狱等地，总计陷冤狱时间长达十三年，期间受尽酷刑、凌辱。

山东荣成市七十二岁的法轮功学员孙淑玲老太太，二零二五年三月被非法判刑两年，还勒索罚款六万元。孙淑玲二零零六年修炼法轮大法后，身体完全恢复正常。孙淑玲二零二四年十一月份在集市上免费赠送真相台历时，被受谎言毒害的人录像送派出所，遭警察非法抄家，所谓“取保候审”。孙淑玲现在被非法关在威海监狱里。

安徽阜阳市颍东区五十岁左右的法轮功学员张岭云，二零二四年六月六日被非法判刑一年，上诉后，阜阳市中级法院非法维持原判。和张岭云一起被绑架的法轮功学员海兰英，退休教师，七十多岁，被取保候审一年，二零二四年六月六日被非法判刑六个月缓行一年。张岭云与海兰英于二零二二年三月三十一日在阜阳市颍上县谢桥发真相资料时被颍上县谢桥派出所警察绑架、非法关押几天，被取保候审一年半。当天，谢桥派出所、颍上县公安局警察到海兰英家非法抄家。二零二四年三月十四日，张岭云被颍上县公安局绑架到阜阳市看守所。▲

我想做到保持善良

文：大陆大法弟子

【明慧网】师尊在讲法中多次讲到善良，正法修炼中，我们由个人修炼转向助师正法、救度众生、证实大法、兑现誓约。我们每天奔忙在家庭、工作、社会、项目……中，扮演着各种角色，可是我为什么经常做不到保持善良？

我似乎也在重视保持善良，可是我发现，我经常忘记，甚至经常与善良相反，尤其是在触及心灵时，就不愿意、不舒服、傲慢、不平衡、不满、证实自己、争犟、向外指责。为什么会这样？我为什么做不到保持善良？

当我从新审视自己时，问题似乎追溯到了修炼的起点：为什么要修炼？修炼的目的地？什么是修炼者？近日学法中，师父展现给我的法理象当头棒喝一样，瞬间把我砸醒。

在法中我认识到：我做不到保持善良，是因为我抱着执著，在各种执著中纠缠，找各种理由、外因维护执著。思想中没有明确的意识要主动的去掉这些执著。

我做不到保持善良，是因为我怕吃苦、怕遭罪、怕人说、怕受伤害，我怕吃心灵之苦，也怕吃身体上的苦，这个“怕”已经被我养的很大了，这个“怕”包裹住了我的先天本性，让我不想在魔炼心性中吃苦消业。而修炼是要去掉执著、消掉那些师尊已经为我们消去大部份业力后，摆在我们修炼路上的我们必须自己承受、自己偿还的那么一小点点业力，从而提高升华。

我做不到保持善良，因为我还有很多不好的观念没有意识到。这些观念是被常人社会洪流的一种浸染，还不自知。比如，追求收益最大化、追求高效，做事找捷径。一旦触及到这个观念，不合自己意时，还会觉的别人咋那么笨哪。矛盾激烈时，甚至还会觉的对方不可理喻。其实不是别人笨，

亲的治疗很成功。到目前已经三年多过去了，父亲就象正常人一样，且生活质量很高，目前只是定期去医院做例行检查，几乎停止了治疗。大法告诉我：“因为你是炼正法的，一人炼功，别人要受益的。”（《转法轮》）我明白这是大法的恩赐，给父亲延长了生命，给了他明白大法真相的机会。

再说说儿子。在急功近利的教育环境中，学生之间竞争激烈，什么“985”、“211”名校，什么研究生、博士、博士后等等，几乎成了所有学生追逐的梦想。儿子在初中毕业后就透露了不想上大学的想法，只想学个技术打打工。妻子当然不同意，好说歹说儿子上了一所普通高中。我回来时儿子正读高二，因为厌学和老师发生误会，学校劝他在家调整。

我心里很坦然，因为大法告诉我人各有命，随其自然。我就抽出时间在家陪伴儿子，用自己理解的法理耐心和他沟通，告诉他：一个人的最大成功就是做一个好人，“真、善、忍是衡量好坏人的唯一标准”（《转法轮》）。一段时间后，他不再怨恨学校和老师了，主动要求复学。高中毕业，他的成绩不理想，没有考上大学。我支持他复读，并且参加本省组织的高等职业单独招生考试（俗称小高考），目标是上一所就业率很高的高等职业技术学院（大学专科）。儿子非常认可我给他的建议。经过一年的努力，他如愿以偿。

以上就是我修炼法轮大法近十年的经历和路程。大法使我由一个浑浑噩噩、迷失在名利情中不能自拔、酗酒成性的人，脱胎为一个干干净净、清清楚楚，不断提高道德标准和精神境界的修炼者，同时我的家人也得到了相应的福报。我衷心希望看到此文的有缘者，不要相信中共的弥天大谎，真正了解法轮大法，了解人生的终极目标。

调回我家所在地的一家分公司从事其它工作。走前一个同事对我说：“你出了这么大的事，开会时，单位所有领导没有一个说你不好的！”我知道，这都是我按照大法“真、善、忍”做人的结果。

我们单位是大型国企，在邪恶的党文化的熏陶下，人与人之间勾心斗角、明争暗斗的现象很普遍。只有大法能够正一切不正的。

柳暗花明又一村！这一次工作调动恰好解决了我与妻子多年两地分居的困境。看着上高一的儿子和幼儿园的女儿，妻子脸上露出幸福的笑容，我们终于过上了其乐融融的家庭生活。

新的公司工作比较轻松，人员不多，我很快融入了新的环境，继续按照大法的要求去做：对领导安排的工作不挑不拣，也不计较个人收入得失。领导每个月在我的考核上总是给予加分奖励。后来部门机构改革，我和另外几个同事被调整到一个新组建的部门。这时公司的一位领导私下找我谈话说：“象你这样的工作能力强、人品又好的，整个公司都不好找。如果你没有意见的话，我想做做工作把你留下。”我接手的一些业务比较繁琐，确实不容易交接，考虑到公司的实际情况，我答应继续留在原岗位工作。

我的哥哥在相邻省城工作，我父母和他在一起生活。我回来不久，哥哥来电话告诉我：“父亲经医院检查，发现患肺癌且已是晚期，这就需要我去帮助照顾父亲。”

因为我修炼大法，父母和哥哥他们受中共邪恶谎言欺骗，多年来几乎和我断绝关系。大法教导我，修炼人要做到无怨无恨，何况他们还是自己的亲人。他们只是受了谎言毒害，更应该以自己的言行去破除他们对大法的误解。我毫不犹豫的答应了，随叫随到。

经过化疗、放疗，免疫药物治疗，奇迹出现了——父

而是自己傻，钻在一个牛角尖里出不来，把修炼的因素全都抛弃啦，修炼人讲的是正念而不是人中的能力。再比如，曾经的我，经常把身边的人或事当作自己的附属品，就象是小丫鬟、小力巴、拐棍一样，希望能帮我处理问题、关键时刻能帮一把，而且理所应当，不应手甚至埋怨。同修之间也存在这个问题，配合上不顺自己意了就不愿意。其实，在法理上仔细想想，师父法身会利用身边的人或事为我们设关、修炼、提高。我们是在反理中修炼。如果真事事、人人都随我意，那一定是魔提供的温水煮、温柔乡、蘸了蜜的砒霜。

认识到了这些，我想在今后的修炼中要更加注重保持一个修炼人的状态，时时警醒自己：我是在修炼，这是机会，去我的哪个执著，怕吃苦的不是我，我的真我是不怕吃苦的，我就是来吃苦来了，来去掉自己的执著来了，多听意见，接受批评，忍受，付出，不往外推。我的本性就是善良的，我要返回善良本性。并且从本质上改变自己，出发点是为别人好。绝不是表面的，而是本质上的，当然过程中可能不容易，我知道我自己还有很多缺点、不足，但是我有这个愿望，我想横下一条心，我要做到。

随着思想的升华，师尊在法中启悟了更深层的内涵，我认识到，法难当前，三件事都不能松懈，在个人修为上也要再加把劲儿。我们能够做到保持善良，是在圆容法，能够做的好、做的到，也是在维护法。

以上是现阶段的一点个人认识，不足之处请同修慈悲指正。

终于悟到发正念的要领了

文：河北大法弟子

【明慧网】这段时间，明慧网发表了很多关于重视发正念的交流文章，备受启发。我明白发正念是师父要求大法弟子必须做好的三件事中的一件，也想做好，也想达到标准，也想真正起到发正念的作用！

查找自己发正念存在的种种问题，找到自己一直以来都是走形式，没有严格、认真、严肃的对待，当作任务来完成。主要的问题是思想不集中、不入静，胡思乱想，翻江倒海，陈芝麻烂谷子的事都往脑海钻，倒掌、迷糊，甚至身体倾斜，根本就达不到师父要的标准，因此效果极差！搞的自己心灰意冷，认为起不到发正念的作用，所以每天四个正点都发不全。

现在海外大法弟子都行动起来了，而身在大陆的大法弟子怎样配合好海外的同修一同维护好大法、做好我们该做的呢？为此，我查找了师尊有关发正念的所有讲法，反复咏诵师父的法：“一个是清理自己不好的东西，都包括了，你自己思想里不好的东西都包括了，太多了，有多少不好的生命钻到人身体范围内的空间里，很多不好的东西都会钻进去！人体它是开放的，用大倍显微镜放大之后，你会看到粒子和粒子之间那个空隙，象沙子一样是有间隙的，再放大，象宇宙星球和星球之间的那个距离，微观、更微观的物体都能穿越的，那一层生命随便穿越的。其实呢，道家讲人体是个小宇宙，你对你人体发正念，清理这些不好的东西，那是个小事吗？”“清理外在宇宙和内在宇宙是一样的。”（《各地讲法十四》〈二零一六年纽约法会讲法〉）

我悟到对内清理我存在严重问题，把清理口诀当背书，背一遍就该想啥想啥去了，没走心、没把自己当成一个小

胎化取消，二胎合法了，我们没有受到任何影响。由于两地分居，妻子独自照顾两个孩子，还要上班，非常辛苦，我只能在休班回家时才能为她分担一点家务活。

在工作中，我努力按照大法的要求，做到先他后我，做事先考虑别人，得到领导和同事们的好评。二零一六年夏季，强降雨造成水害，部门负责人正休假，正好赶上我替他值班。我连续工作了四天三夜。夜里累了就在办公室打一会儿坐，硬是坚持到水害抢修结束。单位领导一致评选我为先进个人，并发了一万元奖金。我深知，这是法轮大法威力的体现，如果不修炼，我是万万坚持不下来的。

为了报答师父和大法的恩赐，证实法轮大法的美好与大法师父的伟大，破除中共谎言对世人的毒害，我和亿万大法弟子一样，走上街头发放大法真相资料。

二零一七年底和二零二一年初，我两次被警察绑架，关进同一个看守所。在师父和大法的加持下，我坚持零口供。记的当时审讯我的警察看上去似乎也很开心，可能我的“零口供”让他们也觉的轻松了吧。当然，由于大法弟子们多年的讲真相，他们当中的大多数也明白了——大法弟子是一群好人中的好人。有一次，派出所的一名警察对我大声说：“要信（大法）就信到底。”我知道是师父在鼓励我呢，让我坚定正念决不向邪党妥协。

由于两次体检都未通过，看守所拒绝接收，派出所警察只好把我送回工作单位。第二次要送我回去的时候，我听到看守所的一个警察说：“法轮功，真牛！这里就是关不住他。”我想起师父的讲法：“如果你们人人都能从内心认识到法，那才是威力无边的法的体现——强大的佛法在人间的再现！”（《精进要旨》〈警言〉）不由的泪流满面……

由于再次“出事”，单位领导无法象第一次一样继续安排我正常工作，他们反复开会，请示上级领导，最后把我

修炼前，我在一家大型国企工作，由于工作特点需要倒班，值夜班不能休息。二零零五年儿子出生，我调至另一座城市工作，住集体宿舍。两地分居，休班时才能回家。在法轮大法被迫害的形势下，整个社会道德急剧下滑。由于没有家庭约束，我也随着社会潮流堕落，沾染了很多不良嗜好，喝酒、KTV、网络聊天、网络游戏……一次醉酒昏迷不醒，同事送到医院输液，出院后继续喝酒。与异性的不堪入目的聊天内容也被妻子发现，家庭处于濒临破裂的状态。祸不单行，身体也出现了状况，受腰椎间盘突出折磨，无法平躺入睡。

修炼法轮大法后，我明白了做人的真正目的是返本归真，按照宇宙特性真、善、忍做一个好人、更好的人。很快就将那些不良嗜好全部戒掉。特别是与酒无缘了。同事们都感到惊讶：喝了二十多年的酒，说戒就戒了！大家都感到大法的超常和威力，不但不再劝我喝酒，而且还大力支持。这一晃十年过去了，我做到了滴酒不沾。

修炼不久奇迹发生了，困扰了我近两年的腰椎间盘突出不知不觉消失了。休班时，我全力照顾家庭：岳母偏瘫了，为了方便照顾老人，妻子要接过来与我们同住，我毫不犹豫的给予支持。她看到了我学大法后脱胎换骨的变化，不再反对我修炼，家庭环境变的更加和谐。

意想不到的，我俩都四十岁出头了，妻子怀了二胎。当时二胎政策还没有放开，我俩都在国企工作，妻子有些担心。由于修炼了法轮大法，我明白堕胎就是杀生，极力鼓励妻子把孩子生下来，绝不能象修炼前那样做了（受中共强制的“一胎化”邪恶政策的恐吓，之前妻子就做过人工流产，我的很多同事们也都做过）。

二零一五年底，我们第二个孩子出生了，是个健康漂亮的女儿。是大法挽救了她的生命。二零一六年中共的一

宇宙一样的重视，当炼功前的口诀一样，念完就炼功去了。有时候还心急火燎的等够五分钟，第二次钟声响起就立掌对外清理了，因此造成念力不集中、不专注，自己小宇宙的空间场不干净、心念不纯、不正，没有法的威力。还总认为自己修的不好，能力不够，所以没起啥作用；没有做到坚定的信师信法。

师父说：“你们知道吗？大法弟子啊，你们的正念是有作用的。你们每个人起到的作用合在一起巨大无比。起不到那么大的作用是你信心不足、正念不足。这么多大法弟子，在同一时间全球发正念，上亿的大法弟子在全球同一时间发正念，对于邪恶与旧势力来讲可怕不可怕？对神来讲都是非常壮观的事情。多大的力量！一个大法弟子，如果你的正念非常强，力可劈山，一念就做了。”（《各地讲法十一》〈什么是大法弟子〉）

至此，我加大了内在的清理力度，当自己是小宇宙，每次都认真、严肃的清理五分钟，彻底改变心不在焉的状态后，真的很有效。虽然没有感觉到、看到什么，但头脑出奇的干净、清凉，无一丝杂念，连续发一个小时，都是这样极好的状态。连日来虽有个别时候没做好，但绝大多数的时间都是这种清静状态。现在我对发正念不抵触了，还能够积极主动的抓时间、挤时间发了。早晨六点发半小时，夜间十二点发一小时，中午十二点和下午六点时间允许的话也发半小时。

感谢师尊的点醒，感激师尊的不抛弃、不放弃，感谢师尊再次给予不争气弟子的改进、修炼、救人的机会！弟子一定把握住这最后追赶的机会，做好“三件事”的每一件！跟上正法进程。

那些思想从哪里来？（译文）

文：加拿大青年大法弟子

【明慧网】我是一名来自加拿大的青年大法弟子。修炼一直是我生活的一部份，因为从记事起我就在修炼了。与那些在成年后主动选择走入修炼的同修们相比，我常常对自己的信念感到怀疑。状态好时我会精进，但当社会环境迷惑我时，我又会松懈。“良好”的教育、“优渥”的职业、“有趣”的生活方式，这些足以让我分心。但最终我选择继续修炼大法，因为我一次次发现，只有大法才能给人的思想和心灵带来真正的平静。

这个纷乱的世界让青年修炼者更加难以精进，因为社交媒体在不断的诱惑着他们。即便我想精进，也常常成为一场意志力的斗争。最近，我对自己感到非常难过和失望，负面想法不断冒出来，批评的、悲观的、幼稚的。虽然我很清楚自己为什么会这样——我在学法、炼功和救度众生方面还做的不够——但我就是精进不起来。我也不知道如何让这些想法停下来。就在这时，我想起了两年前写给修炼朋友的一篇交流，似乎正好针对着我现在的问题。

两年前的某一天，我收到朋友的一条看似普通的短信，主要内容是抱怨自己很懒，明明有事要做却不想做。那时我的状态比较精进，我经常学法，也在参与救人。以下是我发给那位朋友的信息，希望能够帮助到象我现在的修炼者。

你好。通常我会马上告诉你我的想法。但不知怎的，这次我停住了，我想从内心深处真正的思考一下这个问题，并给出一个合理的答案。

都下来了，司机忙找车帮忙拉出来，还好一户人家刚把水箱放完水准备休息，听说后很热情的帮忙用车给拉了出来，还帮助清洗好车，我们谢过后，继续发完真小册子才回家。

一次出去发资料途中，车胎扎上一根小手指粗、二尺长弯曲的铁棍，这怎么办？我和同修就求师父帮忙不让车胎撒气。车一路开，棍子打在地上当啷当啷的响，但车胎并没撒气，直到我们发完资料回到家，已是晚上十一点多了，到家后拔出铁棍，车胎这才瘪了。按理，别说那么粗铁棍子，就是一根铁钉扎上车胎都会漏气。这是师父保护弟子安全到家。这样神奇的事很多很多，谢谢师父慈悲保护。

一次到邻县地界发资料，当时车没挂车牌子，回来后后边有警车追，我们车就加速跑，警车就是没有追上，当车跑进我们县城后，司机忙把车牌子挂上，在师父保护下安全到家。

叩谢师父！

警察：这里关不住法轮功

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】二零一四年，我在一次翻墙突破互联网的封锁后，出于好奇心点击打开了明慧网，了解到原来法轮大法是高德佛法，但在中国受到残酷的迫害，甚至修炼人被共产党活摘器官高价出售，尽管如此，大法弟子们仍然坚持以“真、善、忍”原则修自己，讲真相、反迫害。出于尊重和好奇，我想了解到底是什么样的力量支撑着在残酷迫害下大法弟子仍然坚持他们的信仰。于是我阅读了李洪志师父的著作《转法轮》。从此我也走上了法轮大法这条光明的修炼大道。

一幅幅画面激励着我

因为我在修炼路上耽误了十来年的时间，很是感觉惋惜，心里总想多学法，多救人，弥补损失。丈夫同修会开车，姑爷也会开车，姑爷虽然没有修炼，但很认同大法好。

在一个春光明媚、微风拂面的上午，我带上二百本真相册子，姑爷开车出发了。在路上、在田间，我遇到的人就从车窗扔给一本。

路上碰到一个孕妇，挺个大肚子，我说：“别给她了，弯腰挺费劲的。”姑爷说：“没事，都等待得救呢。”我忙扔给她一本。车开过去之后，我回头一看她已经捡起来看了。我很高兴的说：“多亏给了一本。”

车开进村里，我和姑爷一人一边从车窗往各户大门里扔，一户院内，有个三、四岁小孩捡起真相喊道：“奶奶，快看啊！”他奶奶忙接过去。

突然看到一户门口的大树，树干上写着“法轮大法好”。树下几个村民坐着聊天，三个小孩子在玩耍，众生其乐融融的沐浴在法光中，此情此景让人振奋。同时也激励着我快救人，多救人。

回家后，下午我又拿两百本再次出发。家人同修提醒一句：“别走原路。”可姑爷又走原路，我也没反对。发到还剩四、五十本时，发现后边有警车，我们马上加速，前面拐弯，下土道，再往前没路了，是一个村子。既来之则安之，我们马上把剩下的真相资料全部发完。然后坦然从原路返回，在警车旁经过，平安到家。

有惊无险的经历

一天晚上，我们开车在村子里发资料，有一次不小心车右轱辘就掉到粪坑里了，这家是养猪大户，大门口有粪坑子，当时十点多钟，大多数人家已休息。车上的同修人

师父说：“整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”（《转法轮》）对此，我的理解是，当你发现某件事很难时，也许并不只是“感觉不想做”那么简单。我认为，想做和不想做都是情。为什么你会觉的，想做或不想做某件事呢？如果这想法反复出现，那么可能有一种隐藏的执著在起作用。例如，如果一个人发现自己总是陷入“回家”和“不做任何事情”的循环中，可能是他执著于舒适、不耐烦，或执著于某个结果。

师父还说：“大家想一想，我们每个人要真正的注意一下自己的思想，发现瞬间就变，一秒钟可以变出许多念头来，你也不知道这个念头从哪儿来的。有的相当的离奇，就是你生生世世所带的不同的观念，遇到了问题的时候，它会反应出来。”（《北美首届法会讲法》）

读到这里，我想，也许我们的思想可能根本就不是我们自己的思想。当我们觉的不想做某件事的时候，这是没有任何逻辑的信息，只是一种情绪。但是我们却服从它，认同它，把它当成了自己的思想。

在同一篇经文中，师父还说：“我们先讲一讲学法的重要性，也就是说学法能够使你提高，是因为法背后有内涵。其它书为什么达不到这个境界呢？达不到这个状态呢？因为它什么都没有，但是也不是什么都没有，因为每个人他自身的状态也不同。我经常讲，我说那些不好的宗教的书，当然我所指的是邪教、不好的宗教的书和那个不好的气功的书，不能够留存。”（《北美首届法会讲法》）

“人的身体就象一件衣服一样，人的思想就象一顶帽子一样，谁穿上、谁戴上就是谁。为什么会这样呢？人就弱到这种成度，谁都能控制人，谁都能干扰人，人不可怜吗？可怜又怎样，是因为人自己掉到这一步上来的。我们每个人，在座学法的其实都不容易。你是有种种干扰、麻烦的，一

要学法就工作忙、时间不够用啊，等等。你觉的它是象一种自然现象，实际上都是有方方面面的原因干扰你，不让你得法。”（《北美首届法会讲法》）

对此，我的理解是，我们获取的信息非常重要，因为我们不希望让社交媒体成为“帽子”或（掌控的）“衣服”，那会是一片混乱，而社交媒体就在做这样的事情。我举这个例子是因为我花了很多时间在社交媒体上，身心被执著心所占据。还有，当我们不想做某事时，意味着其它事情已经在主导着你，然而，作为大法修炼者，主导自己的应该是大法。要做到这一点，我们就需要学法。在那个慵懒的时刻，你需要认清这一点，拿起《转法轮》来读。当大法主导你头脑的那一刻，思想就变正了，你自然能做好。

师父还开示：“因为是你的东西它就听你指挥。你的胳膊你的腿，你的手指你的嘴你叫它怎么动它就怎么动。为什么？因为它是你的。你的思想要入定的时候，它静不下来的那个思想，你叫它越静它越不静，它是你吗？你能承认它是你吗？它是你后天形成的观念和业力。所以你就把它看成第三者。你想吧，我看着你想。这回你跳出来，你要真分清，也等于是你和它划清了界限，你自己找到自己，这也是修炼，这样做也能很快把它消掉。你要真能分清它，它可害怕了，就该消它了。”（《北美首届法会讲法》）

最后，我的理解是，我们应该“找到自己”，而不是把每个想法都当成自己，把真正的自己埋起来。如果实在无法摆脱脑子里乱跑的杂念，我们可以试试师父说的方法，告诉它们：“你想吧，我看着你想。”（《北美首届法会讲法》）

后记

其实真的就这么简单，当修炼中遇到瓶颈，当你不知

讲真相中的神奇事

文：辽宁大法弟子（本人口述，同修整理）

【明慧网】我今年七十岁，于一九九七年有幸得法。因为当时上班很忙，学法少，对法理解不深，在一九九九年七·二零邪党迫害法轮功时，由于社会的压力，家庭环境的压力，心想只做个好人就行了，因此放弃了修炼。

走向大法修炼

我虽然有个很好的工作，家庭的经济条件也很好，但是我总是回想起和同修们一起学法、炼功时的愉悦的场景，不由的总有一种失落感，特别是退休后更感到空虚。记的一天，我踏着白皑皑的雪漫步在街道上，心想：我还得修炼，否则活着有什么意义？就这样一想，我心里就感到很踏实，也很幸福。什么时候修呢？春暖花开时再开始修吧。

因为这一念，二零零八年春，一位亲属同修来到我家。我有幸走向大法修炼中来。我每天坚持学法炼功，并加入到讲真相、救众生的行列中。我过的很充实，快乐。这才是我人生的目的地。下面讲讲我在讲真相救众生过程中遇到的神奇故事。

师父看着我笑

一天，同修带我贴真相粘贴。贴着贴着，我发现头顶的上方出现了师父的法身，师父坐着，看着我笑。我惊喜万分，又弯下腰扭头从下向上看：师父真的看着我在笑！我的心好激动啊，那种兴奋的心情真的无法言表。我深深感到修炼的人是世界上最幸福的人。谢谢师父的鼓励，我一定在修炼的路上坚定的走下去，不辜负师父的希望。

口和生存空间，使同修处于长期魔难或失去肉身。师父也讲过很多这方面的法，可是我们却没重视起来。

我的天目偶尔也会看到一些东西，所以也有同修对我有点想法。曾经有同修特意来我家，问问他自己的修炼情况。当我听到这些话时，莫名的产生一种恐惧——太可怕了，我成了崇拜对象了！没办法，这个时候即使我看到了什么，我也不会说了，因为这会造成同修的执著，说了就是在害人。

虽然有时候天目开着修的同修会通过自己看到的東西，帮助其他同修增添正念，可是长此以往就会引起同修的崇拜，这是在害人害己。所以，我从来不承认自己是开着修的。其实也是如此，我也不是什么都能看到，如果师父不点化，我也是什么都看不到。

这位离世的同修足以给其他开着天目修的大法弟子以借鉴，时刻要警惕自己言行给其他同修的影响，如果引起崇拜或依赖，会害别人提高不了，会害自己增大魔难，警惕、警惕啊！

通过同修的离世，我也想，我们真的应该爱惜自己的同修啊！特别是有点“特殊情况”的同修，爱惜他们就是爱惜自己啊！师父从来都是告诉我们“心性多高功多高”（《转法轮》），我们为什么不以此为标准呢？为什么要那么稀奇所谓有功能的同修呢？如果因为这种稀奇的崇拜心理导致同修的巨大魔难，我们是不是在犯罪啊？如果有功能的同修因为其他同修的干扰而出现魔难，那谁也不敢再说自己有功能了。这种间隔也会导致邪恶迫害，这对开着天目修和关着天目修的双方都是一个损失啊！

修炼人离世的原因很多，这里也只是分析其中原因之一，也许不准确，但是同修用生命换来的教训不能遗弃，所以还是写下这篇，希望对开着天目修和关着天目修的大法弟子都能有所借鉴和启发。

道怎么修的时候，就学法吧。小的时候，我觉的学法很简单，但到了紧要关头才明白学法有多么的重要。

修炼层次有限，以上只是我目前的理解，如有不符合法之处，敬请指出，谢谢。

给私自录制和传看 2025神韵晚会的同修提个醒

文：大陆大法弟子

【明慧网】近日，在我地区有同修在传看二零二五年神韵晚会U盘，经求证不是明慧网发的，不知是哪位同修制作的，说是“只在中国大陆在自己家看”，很多同修都看。这些私自录制和私自传看的行为，是明目张胆的侵权行为，也是违背师父教诲的。

早在二零一六年，明慧编辑部就发过通知，停止向大陆提供神韵晚会录像，并且要求销毁自己手中的录像文件，原因在通知里说的很明白了，那我们为什么还要去制作呢？可能是因为有些同修过年期间没看上晚会很遗憾，那也不能因为满足某些同修的个人愿望而去做不该做的吧？看的人也没想一想：应不应该看、符不符合法？

很多人都以为是明慧网发的，但不是明慧网发的。前些时候还发现有人观看晚会录像。同修啊，正法到最后了我们一定要走正啊！我们无意中起了邪恶起不到的作用我们也是承担不起的！特此给同修提个醒。

请同修重视“地方版周报”的制作和发放

文：大陆大法弟子

【明慧网】最近通过一件事使我认识到了“地方版周报”的独特作用：

我的父亲一直以来对真相比较冷漠，这些年来怎么都讲不通。这里有我修炼的不足，同时也是因为父亲怕邪党迫害，为我们担心。前日跟他讲了我地一恶报事例，明显感到他感兴趣了，也相信了。我觉的是因为本地信息的相关地名、人名等使他感受到了真实。同时恶报让他好象看到了反迫害“胜利的曙光”，去除了他的怕心，“撬开”了他紧锁的心房。

所以我觉的，“地方版周报”还是应该做的，跟“通版周报”之间互相补充，在不同角度能起到不同的救人效果。二零二一年七月九日，明慧网期刊编辑组发表了《更新：关于明慧周报地方版制作的通知》，但我发现我们本地的地方版好象一直没怎么制作。

下面是我对“地方版周报”的一点想法，仅供参考：

1. 以市为单位的“本地周报”更会引起当地老百姓的重视，因为很多涉及的地方、人等都是他们直接或间接接触到的。

另外就是公检法司等直接参与迫害的人员，对他们的触动会很大。因为很多事情是他们偷偷摸摸干的，曝光出来会让他们“很没面子”，从而收敛。还有就是一些恶报，因为邪党的掩盖，甚至一个系统的人都不知道。曝光出来对相关的人员会有很大震动。为了保全自己，会主动避免参与作恶。

还有一点就是因为市级的更新不一定每周都有，所以建议使用周期可适当延长。因为即使一两个月，对于当地读者还是有一定时效性的，还是能起到作用。

多同修精進、提高心性和层次，所以很受同修的爱戴。这一次也是在他帮助同修的时候，突发脑出血，导致脑颅大面积淤血而住院的。这位同修很无私，虽然在行为上有瑕疵，可是他无私为他的心是非常可贵的。所以，我认为他的瑕疵不至于导致如此大的魔难，而出现魔难又难以好转肯定有其它原因。

期间，我和一位同修出现了一点干扰，邪恶因素在梦中骂我吃错药了，要我不要管这个事。我不承认这个警告。第二天，我还把这个事情告诉了同修。第三天，我突然全身酸痛，头疼的不行，一咳嗽起来，就很难停住。另外一位同修虽然没有我重，但是也身体难受，这样就导致我们不能天天去帮忙发正念了。

当我好点之后，再去医院时，同修的状态已经很不好了，没几天，就离世了。而我看到的是在他周围的迷雾中，出现一个邪恶生命越长越大。很惋惜！惋惜的是他不是因为自己的业力，而是同修们形成的崇拜迷雾，邪恶在迷雾的掩盖下迫害他，夺走了他的肉身。

在我出现干扰之前，我跟其他同修提出了这个“崇拜”的问题，他们也觉的有这个因素，所以就想了一些办法善解，希望能够破除这个迷雾。可是，因为涉及的人很多，而且这个东西也不是一天形成的，所以还是很难达到目地。

在我们身边也有类似现象，有的同修长期的被崇拜或被依赖，当他自己出现魔难时，很难听进去别的同修的意见，而他自己又找不到自己的执著，导致长期处于魔难之中。有一位同修如此的魔难持续了五、六年也没好。我发正念的感觉，如果是邪恶迫害，当正念强时，邪恶容易清除，可是如果是大法弟子形成的一些不正的东西，比如依赖或崇拜形成的物质，包裹在被依赖或崇拜对象的周围，而这个物质，其他大法弟子又清除不了，却给了邪恶迫害的借

警惕对同修的“崇拜”

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】一个偶然的机会，我遇到一位天目开着的同修，从他开始被抢救到离世，我自己经历了一个修炼过程。

我刚刚接触他时，他已经在急救室被抢救了。虽然我们不认识，但是作为一门的同修，责无旁贷的应该帮忙。我也尽量在我能力范围之内发正念。我在师父点化下，也能看到一部份另外空间，期间，邪恶提到他与旧势力签过约，提到他有执著，都被我否定了，清除掉以此为迫害借口的邪恶因素。

当清除了我能力范围内的邪恶因素时，我发现他的神体还是很小时。当我跟他沟通，要走师父安排的修炼道路，不要走旧势力安排之路时，他瞬间明白了，神体立刻变的巨大。

这时，我劝他回到他自己的身体（人体）时，我发现居然看不到他的身体，在他的神体和肉身之间，仿佛有很大的迷雾。我尽力的驱散迷雾后，他才肯回到他身体旁边。

这个时候，在人间的表现就是，虽然他已经在ICU被抢救，虽然医生每天都在给他家属下病危通知，他的生命迹象还很顽强。看到这种现象，家属和同修们都有了信心，每天都有人过去给他发正念。

我也是每天都去医院发正念，可是当我清除了很多邪恶之后，他还没有醒过来。我努力的找原因，发现一个问题，就是那个迷雾似乎总也没有清除掉。

经过切磋，觉的应该是同修之间的崇拜导致的这个迷雾，而这个迷雾的危害就是使我们发正念没有那么大威力，甚至阻止发正念清理邪恶。

这位开着天目修的同修，因为自己的能力，帮助了很

2. 编排上建议先描述大法弟子的正面信息，比如修炼后的道德提升、身体健康改观等等。要言之有物，要用真实可信的事实感化人，引起众生的共鸣。如果只写迫害，有些不明真相的人会觉的迫害是应该的。

3. 希望同修们都关注本地的迫害及恶报等信息，及时把消息上传明慧网，或找到会上网的同修协助。注意信息的细节（时间、地点、人名等）准确性、同时保护相关同修安全。

4. 资料点同修要经常注意“明慧期刊网”主页的“地方版”版块，有本地地区的要及时制作。有些地方可能长期没有本地周报，但也要注意查看，尤其近期有突出的迫害事件或恶报事例等。因为这时可能会有同修编辑本地周刊。

制作出来之后要跟发放的同修讲清楚发放的方法。那就是：“地方版作为《明慧周报》通版的插页使用，做好后可以和通版一起发放。”（《更新：关于明慧周报地方版制作的通知》）

5. 最后一点，也是最重要的就是：我们一定要摆正做这件事的基点，那就是救人。抱着慈悲的心态去做才有法的力量，否则不能达到救人的效果，甚至可能会起到相反的作用。形式只是外在，心性修到位才能真正救了人。

比如对遭恶报的恶警等，不能有大快人心的感觉，更不能有解了“心头恨”的想法，因为那些生命被恶党毒害和裹挟，遭到恶报，甚至彻底失去了生的希望，他可能也曾经是一个善良的生命，甚至可能曾经是一个神，落得这个下场，这不可悲吗？

我们让世人知道这个事件，是为了更多的生命不要走到那一步，是为了最大限度挽救众生，尤其是在公检法司等危险境地的众生。这不是慈悲的体现吗？

在此，希望大陆同修再一次重视起来：向当地民众讲

清当地真相。希望有条件的同修试一试、做一做。试想，如果大陆民众都能看到自己周围大法弟子正直、善良的形象，同时看到这些好人在遭受邪恶的迫害，再看到迫害者遭到的恶报。是不是会让他们感同身受，从而更容易明白真相？

最后希望我们在这稍纵即逝的时间里救度更多众生！

“我”为什么会那么难受？

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】通过学法，我深刻的体会到：自己在二十多年的修炼中不会修，错把假我当真我了。特别在常人社会环境中、在家庭环境中，每当看到对方做的与自己观念想法不同的时候，不是第一念找自己，不是把看到的对方不对的地方后对照自己是不是在这方面也有同样的执著，而是开始述说对方如何如何，怎么怎么做的不对，甚至生出了很多执著心。有时看到对方不能按照自己的观念做，又生出了怨恨心。最后导致心里搞的特别难受。其实就是自己把事情看大了，自我膨胀，假我又加强了这些人心执著，错把难受当成了自己在难受，没有分清是“假我”在难受。此时，如果能分清这不是真我，发出一念：清除难受这个假我，不上旧势力的当，那时会出现另一番景象。

可是自己修炼二十六年了，在这方面修的太差，到今天在家庭环境中，看到家里人做的不好，还不能用法理要求自己，还是做不到看到对方不足找自己。所以，经常处在难受之中，因为家家都有一本难念的经，尤其面对家里不修炼的常人，确确实实天天都会出现让自己看不上的事情。如果不按照大法的法理要求自己，做不到一思

一念修自己，不能把这些当成是为了给自己提高心性的，那么就会修的很苦很累，层次也不会提高上来。

其实，作为一个修炼人，就应该把任何复杂的环境，当成一举四得修好自己、提高层次的最好环境。既然如此，我还不应该感谢家人吗？我真的应该非常感谢我的家人才对，他们就象镜子一样，照出了自己许多的人心执著，我才能尽快的修去这些人心执著，我才能提高层次，我才能长功，这不是特大的好事吗？我真得好好谢谢他们。

对于社会上的世人和同修们也是如此，这些都是一面面镜子，为此，我诚心的感谢所有在我修炼路上，为我制造魔难的人，同时也非常感谢慈悲的师父，利用世人、家人、同修的表演，清除自己埋藏很深的这些人心。

今后我要加大力度发正念，分清真我假我，修去一个个假我，清除自己所有的这些人心执著；在新的正法形势下，跟上正法的步伐，修好自己，做好三件事，最后跟随师父回家。

个人的一点修炼体会，不在法上的地方，请同修们指正。