



明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



第1251期 (2025年10月31日) WWW.MINGHUI.ORG



图：“中共正在对信仰开战，这是一场中共赢不了的战争。”前美国国务院宗教自由大使布朗巴克在“中国论坛 (China Forum)”上的演讲中说。“我认为我们应该支持法轮功，支持法轮功创始人李洪志先生，他现在居住在美国。我认为白宫应该与他会面，并宣布他们应该享有宗教自由。”

本期内容提要

【评语】关于听信传言◎师父评语

【海外】美国政要呼吁白宫保护法轮功 捍卫立国原则

【海外】中共代理人孙耀宁在美国联邦法院认罪

目 录

◆ 师父评语文章

关于听信传言◎师父评语 3

◆ 海外综合

美国政要呼吁白宫保护法轮功 捍卫立国原则 4

中共代理人孙耀宁在美国联邦法院认罪 8

海外学员正法修炼活动简报 9

◆ 大陆综合

中国大陆学员近期遭迫害案例选登 15

◆ 修炼园地

摆正基点 几十年的驼背直了 17

国内邪恶非常害怕被曝光 19

向内找和炼功如何改善了的家庭关系（译文） 20

以纯正的心态学法 突破病业关（译文） 25

辗转接法缘 实修中证实法（译文） 31

利用国际活动和艺术作品向常人讲活摘器官真相 38

新学员：珍惜机缘 在正法修炼中精進（译文） 42

再去妒嫉心所悟 46

【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”。】

关于听信传言◎师父评语

【明慧网】

明慧编辑同修：

你们好！

最近去了湖南南部衡阳、永州一带，这里同修在传言：保人体为大，人体有很大用处，现在还不能讲，现在国内人已经不能够救了，等等，所以这些同修只是在家学法、炼功，基本不去讲真相救人了。

合十。

大法弟子的责任就是救人，讲真相是使命，邪恶就是变着方法的干扰。

听传言，那不是被邪恶带动了吗！

师 李洪志

二零二五年十月二十五日 ▲

美国政要呼吁白宫 保护法轮功 捍卫立国原则

【明慧网】“中共正在对信仰开战，这是一场中共赢不了战争。”前美国国务院宗教自由大使布朗巴克在“中国论坛（China Forum）”上的演讲中说。他指出，法轮功是遭受迫害最严重的宗教团体，他认为美国应该支持法轮功。布朗巴克呼吁美国白宫会见法轮功创始人李洪志先生，并宣布法轮功群体应该享有宗教信仰自由。

二零二五年十月二十七日和二十八日两天，共产主义受害者纪念基金会（Victims of Communism Memorial Foundation）在美国首都华盛顿举办了一年一度的“中国论坛”会议，与会者包括专家学者，以及经济、贸易、外交政策、国家安全、人权、政治发展等领域的政策制定者。“中国论坛”旨在帮助美国人了解中共的本质及美中关系中的关键问题。

布朗巴克大使：美国应站出来支持法轮功 反对中共迫害

二十八日上午，在华盛顿威拉德洲际酒店（The Willard InterContinental Washington）举行的论坛会上，前美国国际宗教自由事务无任所大使、堪萨斯州联邦参议员、堪萨斯州州长萨姆·布朗巴克（Samuel Brownback）指出，中国每年要投入数十亿美元打压宗教。法轮功是所有宗教团体中受迫害最严重的。中共为什么要破坏宗教自由？是因为中国共产党要控制中国人民，中共发现那些敢于反抗他们的人，往往是服从比政府更高的权威。共产主义从一开始就用最可怕、最激进的方式攻击有信仰的人们。

“对中国来说，宗教自由是对（中共）生存的威胁。在美国，宗教自由是美国的立国原则，（破坏）宗教自由是对

美国生存的威胁。”布朗巴克说：“我们应该站出来反对中共的所作所为。我们应该非常明确的做到这一点。”

布朗巴克还认为：“我们应该支持法轮功，支持法轮功创始人李洪志先生，他现在居住在美国。我认为白宫应该与他会面，并宣布他们应该享有宗教自由。”

布朗巴克说：“（宗教自由）这个问题应该从一个简单的人权问题上升到国家安全问题。对我们来说，宗教自由是我们拥有的最强大、最有力的工具，代表着我们的基本价值观。他们对中共政权构成了绝对的威胁。他们是中国境内最有组织的、能够反抗中共政权的群体。他们是拥有信仰的人们，几十年来一直遭受着（中共的）迫害，几十年来一直被屠杀和杀害。中国共产党比人类历史上其它任何政权杀害的本国人民数量都多，没有哪个政权能与中共相比。中共这么做了，种族灭绝现在仍进行着。”

布朗巴克指出，中共一直散布谎言，欺骗中国人，把宗教信仰团体称为外来势力。而在中国，真正的外来势力恰恰是共产主义，它是在欧洲工业革命时期发展起来的，后来到了中国，它与中国格格不入。布朗巴克说：“如果你想要真正的中国，就按法轮功的意愿去做，他们只是想把中国带回到几千年来一直保持的文化与文明。如果你想摆脱外来势力，那就这么做吧。”

国会通过决议案谴责中共活摘器官 美国价值观凝聚两党议员

前美国国会资深众议员伊莱安娜·罗斯-莱蒂宁(Ileana Ros-Lehtinen)是论坛会的主旨演讲人之一。罗斯-莱蒂宁来自佛罗里达州迈阿密，她于一九八九年至二零一九年间担任美国国会众议员，在二零一一年至二零一三年担任众议院外交事务委员会主席。

罗斯-莱蒂宁特别提到她和民主党议员联合提出的

H. R. 343号决议案。二零一六年六月十三日，美国国会众议院全体通过343号决议案，要求中共立即停止针对法轮功学员和其他良心犯的“强摘器官”行径；决议要求中共立即停止对法轮功已持续十七年的迫害。

罗斯-莱蒂宁在论坛会上的演讲中说：“当我们通过谴责中共活摘法轮功学员和其他良心犯器官的H. R. 343法案时，投票结果是一致通过。这是国会发出的一致声音：中共的行径是野蛮的，我们不会视而不见。”

她还说：“我在国会任职期间，就以‘美国的对华政策是由我们的价值观驱动，而非企业利润驱动’为己任。我可以自豪的说，这从来都不存在党派之争。共和党人和民主党人，我们团结一致，因为迫切需要从道义上采取行动是显而易见的。”

不要对中共抱幻想 解决美国正在面对的中共威胁

罗斯-莱蒂宁指出，多年来，西方人一直这样安慰自己：如果我们与中国（中共）进行经济接触，如果我们把（中共）纳入全球贸易体系，他们就会逐渐实现自由化。贸易将带来自由。我们错了，而且是大错特错。中共利用经济胁迫，以进入其庞大市场为诱饵，压制民主国家的批评者。中共散布虚假信息，分裂美国。中共收买国际组织的影响力，试图改写规则。

她说：“让我明确的说明我们面临的情况。中共不仅仅是一个掩盖其境内动向的专制政权。它是一个扩张主义势力，试图重塑整个国际秩序以符合其利益，在这个秩序中，强权即公理，主权毫无意义，人权只是谈判的筹码。”

在谈到如何解决美国当前面临的中共威胁时，罗斯-莱蒂宁指出，当人权受到威胁时，民主党和共和党需要团结一致；运用《马格尼茨基法案》制裁所有参与种族灭绝、

迫害宗教信仰人士的中共官员，让他们为此付出代价；停止出口那些中共用于压制中国人的技术等，终止美国协同中共的行径；支持异见人士，支持那些在中国境内的勇敢者，他们为了更美好的未来冒着一切风险——他们需要帮助。扩大他们的声音，保护他们的家人，在他们逃亡时为他们提供庇护，资助能够突破防火墙的独立媒体，让普通中国公民了解真相。

“我们牢记这一切的真正意义。这并非大国间的竞争或经济对抗，这关乎人类。”

八岁时随父母逃离古巴来到美国的罗斯-莱蒂宁说：“我知道生活在共产主义阴影下的滋味。我知道异见人士被镇压后随之而来的沉默。我知道与无法逃脱的亲人分离的痛苦，但我也知道希望的力量。”“如今，这份希望存在于中国，它不会消逝。”

“作为美国人，作为尝过自由滋味的人们，作为人类大家庭的一员，我们的职责是与那些仍然生活在黑暗中的人们站在一起。我要告诉世界各地每一位共产主义的受害者，你们没有被遗忘。你们并不孤单。你们的勇气激励着我们，我们将永不停止的捍卫你们的自由。”

中共代理人孙耀宁在美国联邦法院认罪

【明慧网】二零二五年十月二十七日，美国南加州华人孙耀宁（Yaoning “Mike” Sun）在洛杉矶联邦法院认罪，承认非法充当中共代理人。联邦法院将于二零二六年二月九日对孙耀宁进行宣判，他面临最高十年监禁。

孙耀宁于二零二四年十二月十九日被捕。他被指控在二零二二年担任加州某市市议员的竞选经理期间，充当中华人民共和国的非法代理人。根据认罪协议，孙耀宁承认，他没有按照法律要求通知美国司法部长，他在美国以中华人民共和国代理人的身份行事。

联邦检察官表示，孙耀宁还被指控与另一名男子陈军（John Chen）合谋。陈军去年因充当中华人民共和国的非法代理人，并密谋攻击在美国的法轮功学员而被判入联邦监狱二十个月。

陈军被指控在中共的指使下，参与迫害美国法轮功学员的计划。

二零二三年一月十五日，陈军和孙耀宁就二十年前和目前与法轮功的斗争策略进行了密谋。陈军还在竞选市议员的政客启程前往中国会见领导层前，要求孙耀宁提供加州某城市法轮功学员的信息。

根据起诉书，孙耀宁担任南加州一名政客的竞选经理和亲信，该政客于二零二二年竞选当地公职。在竞选期间，孙耀宁与陈军为该政客当选所做的努力进行了沟通。

据称，陈军与中共政府官员讨论了中共如何“影响”美国地方政客，特别是在台湾问题上左右当地政客的看法与决定。起诉书说，二零二二年十一月，该政客当选后不久，陈军指示孙耀宁准备一份选举报告，该报告已发送给中共政府官员，中共政府官员对此作出了积极回应并表示感谢。

起诉书说，该政客当选后约一个月，陈军安排孙耀宁和其他人一起在南加州罗兰岗市的一家餐厅共进午餐，陈军向一名中共官员称这次聚会是“核心成员午餐”。陈军随后称这次午餐“很成功”，因为与会者同意成立“美中友好促进会”。陈军在与一名中共政府官员的沟通中称该政客“为我们专门组建的基本团队”的成员。

美国联邦调查局洛杉矶分局助理局长阿基尔·戴维斯（Akil Davis）在对孙耀宁提出指控时发表的声明中表示：“这起案件凸显了中共针对美国进行的情报和恶意影响活动的广度。”

海外学员正法修炼活动简报

欧洲天国乐团的法轮功学员十月十二日，在**捷克**首都布拉格顶级酒店（Top Hotel Praha）举办了修炼心得交流会。前一天，天国乐团的法轮功学员在捷克首都布拉格举行游行，从布拉格城堡山广场（Hradčanské Square）出发，行至终点旧城区广场（Old Town Square）。游客和当地市民纷纷驻足欣赏节奏明快的音乐，观赏色彩缤纷的游行队伍。一位来自奥斯特拉发（Ostrava）的店主达格马尔（Dagmar）观看游行时，眼中含着泪水，她说：“我眼前这一切的美好，深深的打动了我。当我了解到（法轮功学员）所遭受的迫害时，我感到非常难过和痛苦。”捷克多家媒体报道了这次游行活动。

在**保加利亚**享有“菩提树与诗人之城”美誉的斯塔拉扎戈拉市（Stara Zagora）十月十一至十二日举办了第八届“你好，健康！”节庆活动，当地法轮功学员参加了这次健康节，分享法轮大法这一身心修炼功法。学员们分发

介绍法轮大法及其遭受中共迫害的真相传单，与人们交谈，折莲花，并炼功。莲花工作坊除了为孩子们提供有趣的活动外，法轮功学员也告诉孩子们真、善、忍价值观。孩子们在折纸莲花时，学员给他们讲《莲花的故事》，这是一本由法轮功学员编写的儿童读物，旨在教导孩子们在生活中遵循真、善、忍原则。主办方还向法轮大法学员颁发证书，表彰他们参加这次活动，并感谢法轮大法对保加利亚的健康与团结做出的贡献。

西班牙法轮功学员十月十八至十九日在马略卡岛的小镇印卡（Inca）的“大地”集市设立展位，展示法轮功的功法，并传递法轮大法的美好和真相，吸引当地居民和游客驻足了解法轮功。许多人来到展位学功，有的多次来炼功甚至不想离开。更有人请购了《转法轮》宝书，表示回去要找炼功点炼功。年轻姑娘芙洛尔（Flor）来自阿根廷，是巡回马戏团的演员，她路过展位，没有多想就立即学功。打坐完毕与学员交流的时候，她平静的流出了眼泪。问到原因，她说：“我也奇怪为什么和你们交谈我会哭起来，在西班牙我几乎没哭过。以前我曾经尝试过的各种练习，以及为了不再感到身体疼痛而进行探索。因为这几天我有些焦虑。今天出来散步透透气，炼功后我感到舒适放松，眼泪就出来了。”芙洛尔说：“我不太清楚为什么打坐冥想让我这么感动。”芙洛尔表示，回到阿根廷她会到当地炼功点炼功。

瑞典最大的秋季健康博览会（Harmoni Expo）十月二十五日和二十六日在首都斯德哥尔摩北部索尔纳（Solna）举办，法轮功学员应邀设立展台，向民众介绍法轮功，祥和的功法演示和真、善、忍的理念，受到各族裔民众的赞誉和喜爱。宁静祥和的炼功场面让匆匆过往、在忙碌喧嚣中的人们体验到了平静与安宁，缓解了他们的焦虑和烦

恼，许多人都在询问各地哪里有炼功点，不少人还当场体验炼功动作。当人们得知十一月二十日有瑞典语网上免费教功班时，纷纷踊跃报名参加。（瑞典语学功网址：www.falungong.se）

十月二十五日周六下午，一位瑞典中年女士，高兴的来到展位前主动与学员交谈。她首先介绍自己来自瑞典西部的韦姆兰省首府卡尔斯塔德（Karlstad），是参加展会的展商，也是一位气功爱好者。她显的很兴奋，有点按捺不住内心的喜悦，微笑着告诉学员：“今天是特意过来与你们分享，我见证了大法的神奇。”她谈到，不久前，在她所居住地附近的一个公园里看到有一些人在那里炼法轮功：“当时阳光象亮剑似的照射下来，围着那个炼功的场地，很壮观。我很好奇就走上前想看个究竟。”没想到亮剑般的阳光也落在了她的胳膊上，胳膊不但不疼了还很舒服。“原来我有个老毛病总是胳膊痛，从那以后胳膊再也没疼痛过、彻底的好了。你说这个法轮功有多神奇！现在我还在看《转法轮》，这部书太好了。我也在炼功，这功法的确是~~不~~一般、非常好！”

芬兰赫尔辛基“我爱我2025”的健康展十月十七日至十九日在会展中心（Messukeskus）举行，法轮功学员应邀参加，并向民众介绍法轮大法使人身心受益，以及被中共残酷迫害的真相，展位吸引了许多观众的关注，有不少人现场学起功来。芬兰人雅科（Jaakko）来到法轮大法的展位前，他说自己是个非常敏感的人，能够很强烈感受到周围环境的能量。他表示，法轮大法的“真、善、忍”三大原则非常珍贵，功法听起来很好，于是当场学习。一个小时炼功后，他惊喜的说，身体感觉非常舒服。

荷兰巡回真相点九月二十日及十月二十五日到埃德（Ede）和奥斯（OSS）市传播大法真相，揭露中共对法轮

功长达二十六年的迫害。虽然两次的活动都是雨天，学员们坚持摆出真相展位，让很多人驻足，有机会了解法轮功。一位骑车经过的华人先生看着正在打坐的学员说：“你们这个功法很好，（打坐）锻炼身体（效果）很好，我在工作时累了，也喜欢运动。”得知这位先生了解法轮功，学员进一步告诉他有关三退的信息：全球已经有四点五亿勇士退出中共的党团组织，脱离中共，拥有平安的未来。那位先生说：“共产党欺骗百姓，（中国）百姓生活很苦，我不相信共产党！”临走前，他感谢法轮功学员不畏风雨，不辞辛苦在街头讲真相。

当春风吹佛到南半球的澳洲大地时，各种各样的文化娱乐庆典活动纷至沓来。九月六日和十月十八日两个周六，悉尼法轮功学员参加了查茨伍德（Chatswood）、圣玛莉亚（St Marys）、伊斯特伍德（Eastwood）和兰德威克（Randwick）四个地区举办的节庆活动，民众喜迎法轮功，赞赏法轮大法给世界带来了美好。在悉尼北部伊斯特伍德（Eastwood）青苹果节（Granny Smith Festival）游行队伍中，由法轮功学员组成的天国乐团游行队伍展现出的美好和光明，格外引人关注，受到观众的喜爱，他们赞赏法轮大法给他们带来真、善、忍的美好。法轮功队伍所到之处，观众不断传出欢呼声和热烈掌声，很多人都拍照和摄影留念。

正在访问澳洲的加拿大国际人权律师大卫·麦塔斯（David Matas）十月二十二日做客布里斯班澳广电台，接受了著名主持人的专访，讲述了对中共活摘器官的调查经过。他提请澳洲移植界关注相关的信息，并再次呼吁澳洲推进立法，制止中共仍在继续实施的反人类罪恶。麦塔斯此次访问澳洲，还将参加本周在澳洲联邦议会大厦举办的一场圆桌会议，作为主讲嘉宾之一，探讨中共跨国镇压法

轮功对澳洲社会的威胁。与此同时，来自澳洲各地的部份法轮功学员也将汇聚在堪培拉，举行为期三天的请愿和讲真相活动，麦塔斯将在集会上发言。

美国明尼苏达大学法轮功双城俱乐部十月十日参加了一年一度的明尼苏达大学返校日游行（Homecoming Parade）活动，巨大的粉色莲花花车上，身着汉服的小女孩和穿着唐装的仙女热情的向观众招手，花车前后有俱乐部成员拉着法轮功的横幅，花车两旁还有学员给沿街观众赠送小莲花和书签，受到沿途观众的热烈欢迎。很多观众高呼“太美了”“太精彩了”“美丽动人”“你的花车最棒了”“你赢了”！（“So beautiful”“Amazing”“Gorgeous”“Your float is the best”“You won”！）他们热情的挥手，竖起大拇指。

美国新泽西州海滨度假胜地，海滨高地镇（Seaside Heights）十月十九日举行盛大的第三十四届海洋县哥伦布日游行，法轮功学员的腰鼓队和莲花队应邀参加游行，与社区分享中国的传统文化，受到民众的热烈赞扬。当天的游行大元帅安东尼·扎里利（Anthony Zarrilli）以“震撼”表达他对腰鼓队和莲花队的感受：“我们停了下来，感到敬畏，听那鼓声，简直令人难以置信。横幅上面写着‘真、善、忍’。我完全被迷住了，我认为这太棒了。”

日本关西法轮功学员十月四日参加了位于大阪府箕面市的“第四十届箕面节”，十九日又参加了位于大阪府堺市的“第五十二届堺节”。腰鼓队在庆典的舞台上悬挂写有“法轮大法 有益身心的气功修炼法”字样的横幅，并在舞台上为观众带来鼓点铿锵又充满活力的腰鼓表演，赢得了热烈掌声。

近年来，**印度**的法轮大法学员前往印度偏远地区，向村民们介绍法轮功功法和法轮大法真、善、忍原则。二零

二五年三月到六月，气候温和、出行条件相对便利的时候，一位女性法轮功学员前往喜马偕尔邦（Himachal Pradesh）的山区，联系了当地的学校和社区组织，举办洪法活动。她带去了书籍、杂志、传单、书签、海报等介绍法轮大法、讲述中共在中国迫害法轮功的真相资料。在这次行程中，法轮功学员在十三所学校和一个儿童拳击俱乐部办洪法班，并走访了瑞康佩奥（Reckong Peo）、桑格拉（Sangla）、尼查尔（Nichar）、奇特库尔（Chitkul）和蓬达（Ponda）等地区。多位校长向她颁发了感谢信和证书。一所政府学校的校长写道：“学生们非常投入，对学功也表现出浓厚兴趣。我们相信，这次洪法班为他们提供了宝贵的知识，也加深了他们对修炼和自我提升的理解。这样的活动对拓宽学生的视野、激发全面的教育方法具有重要价值。我们希望未来能再次合作。” ▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

辽宁锦州市义县大榆树堡镇法轮功学员门玉林，二零一八年十月十八日在家中被义县公安局国保、前杨乡派出所警察绑架，关押在义县看守所。门玉林被非法判刑七年，在沈阳监狱被折磨迫害致神智不清，连自己的儿子、女儿都不认识，他于二零二五年十月十七日出狱，回家四天后果离世，终年七十四岁。

北京丰台区七十七岁的法轮功学员王君平女士，二零二五年二月十八日在家中被警察绑架，关押在丰台区拘留所，不让家属探望。家人几经周折被告知去案件咨询室，但那里找不到人，只有几部座机让电话咨询。家人最后终于打通，被告知王君平已经被判了刑，于二零二五年六月二十五日宣判三年半。家人问他们为什么不通知家属？得到的回答是：“不开庭了。”

云南昆明市法轮功学员袁轶群，被西山区法院非法判刑三年半、勒索罚金一万元，二零二五年四月十七日被劫持到昆明市女二监关押迫害。二零二四年八月八日，袁轶群正出门接买菜回家的老母亲，被蹲在她家门口的昆明市金沙派出所、东华派出所以及盘龙国保十多个身着便衣的警察绑架，非法关押在昆明市看守所构陷。二零二五年一月二十日，她遭昆明市西山区法院非法庭审。

浙江嘉兴市平湖市法轮功学员王杏妹，被非法关押在嘉兴市许村看守所约一年后，再被非法判刑三年三个月。此前，王杏妹曾经被非法劳教两年，她两度被非法判刑，刑期分别为三年九个月和一年六个月。二零二四年十月底，嘉兴市政保部门与平湖市警察密谋绑架了王杏妹，抄走她的大量私人财物。王杏妹被非法关押在看守所。此后一直没有消息。直到近日才得知，她再被非法判刑。

山东省平度市法轮功学员李坤芳女士被非法关押在青岛即墨普东看守所五个月有余，于二零二五年十月十日收到非法判决书，她被枉判一年半。李坤芳不服此诬判，已递交上诉状。二零二五年五月十二日中午，为了百姓明白法轮大法好的真相，李坤芳去挂真相条幅，被云山镇警察绑架，非法抄家。九月十八日上午，李坤芳在青岛即墨普东看守所被非法庭审，主审法官是窦在强。整个庭审过程从上午九点半至下午近四点，维权律师为李坤芳做了有理有据的无罪辩护。当庭没有宣判。

山东省德州市七旬女法轮功学员李桂芹二零二五年八月被警察绑架、关押构陷。现获知，李桂芹已被非法判刑一年。李桂芹家住德州市陵城区前孙镇南金村，二零二五年八月二十日被警察绑架到德州市看守所非法拘留一个月，至九月二十一日。然而，李桂芹的家人没等到老人回家，却等来法院一纸通知，得知李桂芹已经被非法判刑一年，并拒绝家人探视。▲

摆正基点 几十年的驼背直了

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我自修炼法轮大法后，身上出现过很多神奇的事。最近我身上又发生了一件奇事——就是我几十年的驼背神奇的直起来了。

我从小就驼背，三十岁以前不太明显，三十岁以后，上身往前倾，不管是站着、坐着或走路都那样，而且越来越明显，特别是最近这两年更严重了。身边的熟人看不顺眼了，就说我一句：“挺起腰来！”我就使劲挺一挺，没几分钟，就又恢复原样，老低着头、背个“锅”。今天这人说我，明天那人说我，可我想直腰，就是直不起来。

本来我个子不矮，伸直腰来，也有一米七几，可是因为驼背越来越厉害，熟人几乎是谁见我谁说，不对付的人说我，我还有怨气，心想：我就这长相，谁不想腰板直直的？开始我也没向内找，不从法上认识，还自我解嘲的说：“这是遗传。”因为我的生父、兄弟、姐姐都是驼背。又一想：反正是不痛不痒，能吃能喝，又不影响我做事。

有一天，我背《转法轮》，当背到第七讲：“有人也知道不好，就是戒不了。其实我告诉大家，他是没有一个正确的思想作指导，就想那么戒不太容易。作为一个修炼人，你今天把它当作一个执著心去一去，你看看你能不能戒的了。”这段法触动了我：我不就是这样的人吗？修来修去思维观念都是人念，什么遗传呀，什么就这长相了，都不在法上。这不是个信师信法的问题吗？以前求师父让我伸直腰吧，可那是为私的，只想有个好的形像，基点不对，是有求之心。而且整天象被霜打了似的，也影响出去讲真相证实法呀，有损大法弟子的形像。

背法后，我重视起来了，把这些人的观念执著找出来，去掉它。这一找，找出来了一堆人心、观念、怨恨心、有求心、安逸心、色欲心、不让人说的心。于是，我增加了发正念次数，加大力度发正念，清除这些败物。同时我求师父加持，从心底发出一念：师父啊，我这样的弟子有损大法弟子的形像，我得直起腰来，象个堂堂正正的、正气十足的大法弟子，才能更好的讲真相、证实法，完成自己的使命。

就是我写此文的半个月前的一天，我的背突然“噌噌”的响了几下，我赶紧直起了腰，直起来好长时间，也没疼。我知道这是师父看我要修去那些不好的人心、执著，基点摆正了，就帮了我。

从那以后，我就特别重视自己的形像了，尽量往直挺。现在，我已经不是原来的样子了，抬头挺胸的象个正常人了，再也听不见人们说我越来越矮了。我堂堂正正、正气十足的讲真相，效果明显比以前好了。炼静功或发正念的效果更好，身体保持正直，而且坐的时间长了。炼完静功，不用绑腿，还能发至少半小时正念。由于坐姿腰板挺直了，也不迷糊了。

师父无所不能，大法无所不能，一个得到大法的生命，一个有师父的生命，是多么幸福啊！我用尽人类的语言也表达不了对师父的感恩，弟子只有精進实修，做好三件事兑现誓约，圆满随师还！

国内邪恶非常害怕被曝光

【明慧网】以下是中国大陆一名大法弟子的来信，标题是“谢谢明慧网及讲真相的同修”。来信的主要内容如下：

明慧同修好！

临沂市冯贵春在山东省女子监狱递交申诉状，遭报复“关小号”迫害的事情，明慧网十月八日刊登后，海外同修打电话讲真相，再加上其家人向山东省监狱管理局写信、邮寄《申诉状》等法律文书，一周后“关小号”就被解除了。

即时发表有理有据的曝光文章，国内邪恶非常害怕，他们中许多家人子女都在国外。还有恶人非常害怕在明慧网上留下他们作恶的证据等。

现在国内说话的渠道都被堵死了，大法弟子即便是实名递交《申诉状》等法律文书，都被返回原地，不予处理。

明慧网和海外对大陆讲真相的同修，你们的辛勤付出，减轻了大陆同修遭迫害的压力与迫害等。有你们的声援，使我们增强了信心。无论如何也要坚定正念，兑现誓约！非常感谢你们！

向内找和炼功如何改善了我的家庭关系

文：瑞士西人大法弟子

【明慧网】

尊敬的师父好！

各位同修们好！

我是来自瑞士的大法弟子，修炼法轮大法已近八年。在过去的一年里，我经历了多次考验，尤其是在家庭方面的。当我开始写下这些经历时，我和妻子之间因为一些问题关系紧张。当时我感觉到，我们之间似乎有某种严重的隔阂。

一天晚上，我们坐在房间里学法时，我读到了师父的这段话：“那么大家想一想，你找他算了，你是不是就听了、信了？那么你精神上是不是就造成负担了？造成了负担，你心里想它，是不是执著心？那么这种执著心怎么去？这不是人为的增了一难？产生的这执著心不得再多吃苦才能去的吗？”（《转法轮》）

我突然想起，在我刚认识妻子之后，母亲的确去葡萄牙见了一个女通灵师。回来后，她告诉我通灵师的话：“如果你娶了那个女人，你将永远不会幸福。”

那时，我修炼法轮大法已经快两年了。我知道我不应该相信那些话，但实际上，我的一部份却真的信了，因为那个通灵师过去曾经帮助过我，所以我信任她。

我心里告诉自己不要相信，但内心深处，我担心那个通灵师可能是对的。所以，在和妻子关系紧张的时候，我就会想起她那些话，内心开始怀疑我和妻子的关系。当我读到这段法的结尾时，一切都豁然开朗了。

师父说：“其它法门谁也不让看，同门中的弟子都不让

看的，谁也说不对的。因为那一生是改变的，是修炼的一生。”（《转法轮》）

突然，我感觉一个黑影被强行从体内驱除。在我不断向内找，把那位通灵师的那句话从心里驱除出去的同时，我看到和妻子之间那团浓重的物质解体了。那一刻，我对妻子不再有任何负面情绪。这种感觉非常舒服。现在我才意识到，直到六年之后，我才能够将那位通灵师对我母亲说的话从脑海中驱除。

我顿时豁然开朗，意识到我和妻子的关系是命中注定的。在认识她之前，我曾祈求师父帮我找到一个可以共同成长和修炼的人成家。结果正如我愿。事实上，我的妻子正是给我最多提升机会的人。虽然这并非总是易事，但要想和她相处融洽，唯一的方法就是不断提升自己，反之亦然。写下这些文字时，我为自己曾不信任师父的安排而感到羞愧。

几天后，当我早上起床时，眼前开始有东西在抖动。这种感觉真的很奇怪，还越来越强烈。然后我感觉大脑区域有压迫感，而且越来越严重。于是我决定发正念。三十分钟后，这个问题完全消失了。发正念时，感觉我的大脑被净化了。从此，这个问题就再也没有出现过。

色魔的考验

一天夜里，我做了一个梦，梦见自己被色魔攻击。一个女人在我身边。尽管我竭力抵抗，努力控制自己，但最终还是屈服于色魔，没能通过考验。梦后醒了一会儿，但因为我感到极度羞愧，感觉很糟，因此我拒绝面对现实。于是，我又睡着了，想逃避这个挑战。

但过了一会儿，就在全世界发正念时间的前两分钟，一面挂在我们房间已五年之久的镜子突然从五十公分高处掉

了下来，发出震耳欲聋的巨响，把我从睡梦中惊醒。因为我不明白是什么声音，就起身去了洗手间。回到房间后，我发现发正念的时间到了，镜子已垂直掉下来了。

令人惊奇的是，镜子上竟然没有一丝划痕。那一刻，我意识到是师父让镜子掉下来以便惊醒我——“惊醒”这个词有双重含义。要知道，多年来我一直难以早起参加清晨的全球发正念。所以，我立即开始发正念。当我清理自身的能量场时，看到一种象蛇一样的恶魔出现在我小腹附近的能量场里。看到这种附身于我、让我做出极其肮脏行为的可怕能量时，我感到一阵恶心。

于是我清除了部份这些能量。我意识到，正是这个灵体，在我做这些梦的时候，想要通过我达到某种目的地，它极其肮脏。于是我决定更严肃的对待这件事。我开始向内找。我意识到，这个恶魔在我童年遭受性创伤时咬了我，留下了痕迹。这个痕迹使得它在我的一生中更容易介入我体内。

当我向内找时，我感到自己的身体被净化了。热泪顺着我的脸颊滑落下来。我还意识到，正是由于这个灵体以及社会的普遍败坏，我一生与女性交往中都被迫做出错误的行为。当我进一步向内找时，我意识到这个灵体就象占据废弃房屋一样盘踞在我的体内。它强烈的控制着我，加强我的性欲。

我越是向内找，寻找这个灵体的踪迹，我的身体就越被净化，直到我感到一股强烈的暖流从腹部、胸部蔓延到四肢。我内心感到一阵舒畅，同时也意识到，这一切并非一朝一夕就能消除，我必须坚持不懈的努力清除对欲望的执著，以便这个灵体不能卷土重来。

炼功

另一个困扰我许久的问题是我很难精進炼功。自从开

始修炼法轮大法以来，我几乎一直很难坚持炼功。其中一个原因就是我的拖延症。糟糕的是，我有这个坏习惯，总是把事情拖到更晚或明天，这让我整天感到压力重重，想着还没完成工作。

我意识到给自己施加的压力超出了自己的承受能力。所以我不再每天至少炼一两套功法，而是完全不炼了，因为心想：“要么五套功法全炼，要么全不炼。”这样我接受了现实，就是当下我没法每天炼完五套功法。接着，我开始频繁的炼单套功法，有时甚至炼第二套和第五套功法的简短版。我的修炼状态真的非常糟糕，而我却无法摆脱这种状态，但我至少开始多炼了。

去年八月底，我和儿子去了法国的明慧营。那里的好处之一是我几乎每天都能炼全五套功法。这鼓励并激励我在家继续坚持炼功。明慧营在炼功方面的另一个好处是，我儿子以前只炼过几次功，现在却能够和其他孩子一起炼了。起初，他不愿意参与，情愿在我们集体炼功时坐到一边去。炼第二套功法时，我心里闪过一个念头：儿子不愿意炼功，正是我执著心的映射。

当我意识到这一点时，我感觉到体内有一种非常厚重的负面物质。每当我想炼功时，这种物质就让我的身体变的沉重。它让我放弃炼功的念头，给我灌输“啊，我太累了”或“我先休息一下，过一会儿再炼”之类的想法。当然这之后我就几乎没炼过功。

师父说：“在你身体里，时间长了，积累了一个和你形像一模一样的你，却是那个东西构成的，控制了你。因为它是很强的执著构成的你的形像，所以它就有那么强的能控制你的心，因为它是很强的心形成的。”（《各地讲法十五》〈二零一九年纽约法会讲法〉）

那一刻，我有勇气去清除这个不好的物质。突然，我

感觉到师父已经清除了一部份。一整天我都在不断的排斥这个物质，用自律取代懒惰。我感觉到，在接下来的日子里，又一部份被清理了。儿子也更有动力炼功了，第五套功法他甚至炼了大约二十分钟，这对他来说已经很长了。

回家后，我几乎每天都会炼五套功法，或者至少炼前四套或第五套。我还克服了我最大的执著之一——求安逸心。事实上，以前我总是觉的早起很困难，因为我习惯了晚睡晚起。

但因为我决心摆脱求安逸心，从新开始每天炼功，我感觉到师父在帮助我及时醒来发正念。结果，我感觉内心更加强大，修炼更加扎实，并且能够做三件事。

师父告诉我们：“你们说你们很忙没有时间，其实，你们怕休息不好。你们想没想过，修炼是最好的休息。”（《北美首届法会讲法》）

从那以后，我更加精进的做三件事，并打算坚持到底。

以上是我的个人体会。如果大家觉的有不符合理之处，请慈悲指正。

谢谢师尊！

谢谢同修！

（二零二五年瑞士德语区法会心得交流稿）

以纯正的心态学法 突破病业关

文：瑞士西人大法弟子

【明慧网】

尊敬的师父好！

各位同修好！

借着这次交流的机会，我想表达对法轮大法的深深的感谢。

今年我经历了一场艰难的考验，如果不修炼法轮大法，我应该永远无法通过这场考验。

去年十一月的瑞士法会结束后不久，我的身体就出现了病业反应。连续几天，我醒来时都感到剧痛，但白天疼痛会逐渐减轻。有些天，醒来时的疼痛如此剧烈，以致于走到厨房都象是在受刑。我全身的关节都持续发炎。有时我需要几个小时才能放松四肢，稍微缓解疼痛。每天的日常动作都需要费很大的力气：打开水瓶、绑头发、穿衣服、爬楼梯、坐在地板上打坐、再站起来……

身边的人注意到，有些日子我走路一瘸一拐的。许多人问我怎么了。我告诉自己，我是一名法轮大法弟子，必须忍受痛苦而不抱怨。但内心深处，我仍然有个疑问：“为什么我必须经历如此艰难的考验，让常人对法轮大法产生负面的印象呢？”

这种担忧最终促使我尝试更深入的了解自己的状况。在网上进行了一些研究后，我发现以我的年龄（三十岁）来说，即使是正常人也不应该患有关节磨损或关节炎。很快，另一个解释浮现出来：我的症状符合一种无法治愈的自身免疫性疾病——类风湿性关节炎。

这种疾病的症状是关节长期发炎，如果不治疗的话，

最终会导致变形、活动能力下降，甚至过早死亡。当我读到病人的经验分享时，发现他们描述的每一句话都与自己的经历完全一致。我甚至仔细观察了手指上特别疼痛的关节，发现其中三个关节肿胀，并偏离了自然轴线。当我们为我工作的媒体公司拍摄视频时，我注意到我的脚踝肿得非常严重，其他人也能清楚看到。

当然，我们是修炼人，我丈夫很快便提醒我要注意。他正确的指出，当我在网上查询我的疼痛可能对应的“疾病”时，我的心性已经掉下来了。这让我更深入的思考这个问题。我意识到，我的一个根本执著仍然存在：那就是对疾病的恐惧。事实上，正是这种恐惧促使我开始修炼法轮大法。我决定放下这个执著，不去看医生。

同修的建议

多位同修给我的第一个建议是多炼功。他们说的完全正确。我没有每天炼五套功法，因此很快就决定增加炼功的时间和频率。

大多数老学员都鼓励我不要理会这些症状，不要承认它们，要保持正念。但其中一位说的有些不同。他安慰我，告诉我某些业力情况很复杂，如果我感觉需要去医院，那也没什么大不了的。这些充满同情的话语帮我减轻了给自己施加的压力。

我向一位同修朋友谈起这些干扰，她用简单的话回答了我，让我感到震惊，她说：“这是个很好的向内找的机会。你还没有找到你的问题吗？”

那一刻，我感到很受伤。我没有正面回复她，但我想：“我是一个修炼人，我非常清楚必须向内找！我向你倾诉我每天的痛苦，而这就是你对我的全部回应吗？”我带着抱怨离开了她，并坚信这位朋友严重缺乏同情心。我感到自己

被误解、受伤和沮丧，因为我没有得到当时迫切需要的支持。但幸运的是，不久之后，我想到了师父的法。

师父在经文《远离险恶》中说：“被旧势力强制迫害也是因为你自己的业力造成的。”

我的朋友说的不对吗？向内找，不正是她能给我的最佳建议，以便我能摆脱困境吗？几天后，发生了一件类似的事情。我的身体因疼痛而筋疲力尽。在如此虚弱的状态下，我试图引起丈夫的注意，但他却因忙于工作而对我置之不理。我被一种深深的无助感所淹没，终于哭了出来。

随后，我更深入的思考了这种对认可和关爱的渴望。我意识到，在日常生活中，当我没有得到自认为应得的关爱或关注时，内心就悄悄的产生某种怨恨。这种怨恨是一种根深蒂固、模糊不清的愤怒，虽然从未爆发，但却是真实存在的。这难道不是滋养我“炎症”的根源吗？当我在表面上给人一种不断前进的印象时，这种压抑的愤怒、内心的怒火，难道不是导致我关节发炎和疼痛的原因吗？

真正向内找

一天晚上，当我与当地的学法小组一起阅读师父的讲法时，我发现了一段对我帮助很大的法。

师父在《各地讲法十三》〈二零一五年美国西部法会讲法〉中说：“我们有些学员在病业关上走不过来。你不要往大处想。你说我没什么大错误啊，对法很坚定啊。可是哪，你不要把那些小事不当回事。邪恶会钻空子的，很多学员因为小事甚至于走了，也真都是因为非常小的事。”

那天晚上，我做出了明确的决定：“从现在开始，我会仔细注意所有我视为‘小事’的错误。”我利用两周国外度假的时间，全神贯注的阅读《转法轮》。每天我独自缓缓阅读，

花时间将每句话与自己的修炼进行对照，诚实的审视自己的每一个行动和想法。

我决定更仔细的分析怨恨心的根源。除了前面提到的对关爱的渴望和对情的执著外，我意识到对丈夫的怨恨，几乎每天都会以各种不同且往往很微妙的形式表现出来。

只要他稍有批评，或者在我看来，他做了不合法的事情，这种怨恨就会出现。我内心感到生气，跟自己说：“这（事情）不是修炼人该有的。”或者为什么我总是要忍受他的行为？渐渐的，我意识到一个事实：我对他的大多数想法都充满了不满、谴责和怨恨。

当我意识到这一点后，就遇到了巨大的心性考验。那天，我们与常人有一个重要的约会，但我丈夫却没有任何预告的消失了好几分钟。跟往常一样，我感到一阵强烈的愤怒，甚至流下了眼泪，认为他的不尊重是难以忍受的。但突然间，一个正念升起：“为什么他就应该是错的，而我是对的呢？不是我正在与病业作斗争吗？这不是一个修善的宝贵机会吗？”那一刻，我的愤怒消失了。我感到轻松、安宁……我的身体似乎也变的轻盈了。

度假期间，类似的考验出现了多次。每次我都放下了更多的怨恨。这是一次非常充实的体验。如果没有关节疼痛的困扰，我永远不会如此仔细地观察自己的想法，也不会养成熄灭内心之火的习惯，而这团火已经燃烧太久了。

彻底清除色欲心

由于关节疼痛，我在打坐时腿部的疼痛加剧了许多倍。有时疼痛是如此剧烈，以至于我在整个炼功过程中都流下了苦涩的泪水。在某一天，当疼痛难以忍受时，我向师父承诺，我会认真面对我一直回避的色欲心的问题。自从结婚以来，我并未真正修去自己的色欲心，对性欲的执著反

而更强了。我认为，既然我和丈夫想要孩子，我们对彼此有一定的吸引力与情欲是自然的。但当我再次仔细阅读《转法轮》第六讲中关于色欲心的段落时，我意识到夫妻之间的欲望也是一种执著，是修炼人必须去掉的。为了强化自己，我再次开始阅读《曼哈顿讲法》这篇经文，帮助我承担起自己的责任。

我开始非常认真的思考：“我错在哪里？”很长一段时间，我认为丈夫比我更执著于情欲，因为每当我从修炼的角度提出这个话题时，都会引发紧张的争论和他的指责。此外，自从二零一七年开始修炼以来，我一直非常重视修色欲心。直到遇到我的丈夫，这个问题才在某种成度上“再次出现”。因此，我认为我们陷入的困境完全是他的责任，我下意识的对他感到愤怒。最终，我接受了这种状况，因为我不想失去他的关切和爱。事实上，我责怪他，而不是诚实的向内找，承认自己也有这种执著。

我真心为自己担忧，我问自己：“如果我不放弃内心最肮脏的执著，难道不会把其他同修也拖下水吗？”

在《曼哈顿讲法》中，师父带给我们更全面的角度。师父说：“人不是一生，今生和你是一家人，来生他和别人是一家人，再来生不知道转生到哪里去了，只不过是缘份而已，你怎么能代替了他的生命永远的选择呢？只有你真的是抱着救度他的愿望，把他视作一个要救度的生命，你看看这件事情就不一样。”（《各地讲法十》〈曼哈顿讲法〉）

自从结婚以来，我定期学这篇经文，希望找到解决色欲问题的明确出路。但直到这次，师父的话才跃入我的眼帘，让我感受到修炼人真正的慈悲。我在思想中将丈夫视为一个需要救度的人，他的命运取决于我的决定，我忍不住流下了眼泪。

我默默的告诉自己：“让我们不要毁了自己，不要辜负‘大法弟子’这个称号。”

就在我产生这个慈悲的念头不久后，出现了一个意想不到的转变。我的丈夫主动提起了这个话题。他说：“我思考了很久。旧势力用病业考验来攻击你，我也必须向内找。我们必须共同放下色欲心，超出常人这个层次……我们将一起修炼，堂堂正正的朝着正确的方向前进，让你能够克服这个干扰。”

当我听到这些话时，我无法用言语描述我内心的喜悦和感激。我感到师父帮助我摆脱了沉重而粘稠的业力，我被困在其中太久了。师父的无尽慈悲，充满了整个房间和我的内心。在师父的法像前，我流下了感激的泪水。

结语

在写这些文字的时候，我还不能下结论说疼痛已完全消失。然而，我对这种干扰的看法已完全改变。我从认为自己患有严重疾病，到认识到即使这种非常糟糕的事情也是好事，因为它迫使我向内找，让我能够认真的清除根本的执著。

通过发正念，我现在正在归正我的内在世界和构成我身体的宇宙，并决心让师父在这个过程中转化我的本体。在修炼中，没有“小事”。一个修炼人从表面上看，可能非常精进，每天阅读《转法轮》，经常炼功，但这并不意味着他已经超越了人类这个空间。师父给了我们离开这个空间的钥匙。关键在于先为他人着想，放弃个人和物质的利益。但有时，当我们机械的做事情时，就会忘记真正的向内找，还以为自己走在正确的道路上。

我的关节疼痛最终成为过去一年里发生在我身上最好的事情。如果没有它，我永远不会有足够的悟性来面对自己的不足，并努力克服它们。

我感谢慈悲的师父带给我们无边的大法，也感谢同修给予宝贵的关心。我将继续走师父为我安排的道路，以实现我来到世间的目地。

谢谢师尊！

谢谢同修！

辗转接法缘 实修中证实法

文：日本关西法轮功学员

【明慧网】

尊敬的师父好！

各位同修大家好！

我是一名在日本得法的弟子，感谢师父为我安排了一步步得法修炼的机缘。修炼后，我的人生改变了，我所经历的人生的磨难都在师父的安排下，变成了给我提高心性的阶梯，使我在大法修炼中升华。下面就和大家分享一下我的得法经历和修炼心得。

一、辗转结上法缘

我是二零零二年來日本留学的。来日本之前，日企工作的室友借给我一本《转法轮》，并对我说：“我修炼法轮功后，至少会做一个好人，做一个好妻子，好母亲，这本书你回去看看吧。”当时我还怀着对未来美好的憧憬，虽然在公园也能看到修炼法轮功的人，因受无神论的影响与被中共上演的“天安门自焚”所蒙骗，当时一直不愿意接触大法弟子。大学三年级的时候，我在日本政府部门实习时，一位很喜欢中国的日本人，多次强调说，中国的传统文化是非常珍贵的。还有一位日本人告诉我，文化大革命就是

系统的破坏中国的传统文化。他还说，你们这一代年轻人一定要将中国的传统文化找回来。在日本生活了几年后，我的思想也开始有了转变。二零零六年在日本的公司上班时，一位日本同事告诉我“天安门自焚”是造假的，并让我查法轮功的网站。这一查，实在是太震惊了。我的思想被彻底改变了。我知道这是师父苦心的在给弟子铺垫得法的路。在此，感谢师尊的良苦用心！

二、见证大法神奇

也就是在二零零六年这一年我经历了人生的低谷，工作的压力和感情上的失意使我身心憔悴，每天都是末班车下班，在附近的饭店吃完饭后再回住处，饭店的老板娘是一位大法弟子，她看我这段时间脸色不好，就建议我修炼法轮功。我毫不犹豫的和她学炼起来。并听了师父的讲法录音，不到一个月，师父就调整了我的身体。而且本来有些弯的腿在炼第二套功法时被抻直了。家人也见证了大法的神奇。

另外，我从小身体虚弱，得过很多病，母亲有位朋友会算卦，就让朋友给我看一看。这个人说，你一点都不用担心，你这个女儿啊，有高人保，那时候我还不理解妈妈的朋友说的意思。

经常给我看病的老中医对我说过，最好不要结婚，否则生孩子自己生命难保。因为从小心脏不好，不能运动，对婚姻是完全不敢想的，况且父母的婚姻并不和睦，我也很害怕结婚。

到日本不到半年，母亲突然去世了。这让我失去了活下去的信心，就想找一个丈夫尽快结婚。可是事与愿违，我一直无法找到一个理想的丈夫，不得不断了结婚的念头。

然而当我修炼后，我人生的路被改变了。不仅身体好了，还在二零一二年结了婚，三年后还顺利的生孩子。

这时我已经四十一岁了。我在怀孕期间，每天都能保证学法、炼功、发正念、打真相电话。我的身体非常好，本来在怀孕的初期检查出的肿瘤也在之后奇迹般的消失了。大夫也很吃惊。另外，孩子在出生的时候脐带缠脖，但因为孩子长的小，又在容易生出的位置，不仅孩子没有危险，我生起来也顺利，医生们都说是奇迹。

生完孩子后，我给医院的医生和护士以及同时住院的妈妈们都讲了我以前的身体状态，而在我身上发生的这些奇迹，都是因为我修炼了法轮功，并让她们在反对中共活摘器官征签单上签了名。

三、实修中证实大法

在得法的初期，我做全职工作，下班回家后，简单的吃点东西，马上就开始学法。之后就开始打真相电话。但是，我知道我离大法的要求差的还很远，通过学法的增加，我就想，这工作的场所就是我的修炼场，无论多么艰难，我也要在这里修出来，让他们感受到，我是修炼法轮功后变好了，所以我很注意在公司的一言一行。每当和同事发生矛盾时，我都尽量的不和对方发生争执。对方的态度不好，我就想是因为我有做的不好的地方，对方在给我消业呢。有时候，一些年轻人，对我的态度特别不好。我就想，他们对我不好，我不仅不能认为他们不好，我还要发自内心的对他们好。后来有两位曾经对我不好的年轻人也被我的态度感化了。他们知道我已经不是从前的那个我了。我在这个公司一直工作到怀孕，孩子要出生了，我就辞掉了这份工作。

我离开公司的当天，公司的四、五十人都出来和我道别，包括公司的会长和社长等上司。我的同事们准备了一束大大的鲜花，为我鼓掌送行。此前，我曾给公司的会长及夫人，还有多位同事介绍看过神韵演出。是因为我修炼了，按照

师父的要求，首先做一个好人，一点一点的改变自己，他们看到了我的变化，更重要的是他们也都正面的了解到法轮功能改变一个人。

我在孩子三岁半的时候，找到一份教中国孩子中国文化和翻译的工作。在讲课中，我尽量都会给孩子讲传统文化的内容，比如播放新唐人的《悠遊字在》。新年期间，在介绍中国新年的课上我会播放神韵的介绍录像。很多学校都是老师和家长前来观摩。我非常珍惜给孩子们所上的每一堂课，还尽量的创造机会给孩子和家长做三退。

有时一天需要去不同的学校，坐车不方便，需要骑自行车去，特别是夏天和冬天很辛苦，有时为了赶时间，路上也很危险。但是我非常珍惜这份工作，因为它可以直接和中国众生接触，还可以让孩子了解中国的传统文化并劝三退。即使没有时间三退，也尽量送给他们神韵的传单，或者干净世界的卡片。

在和孩子与家长接触的过程中，我也一直提醒自己尽量要做到对每一个人都好。

这其中，也曾经有过干扰，我送给孩子莲花，让刚从国内来的中国家长告到了学校，我知道，这是对我的考验，也是一个讲真相的大好时机，当我放下了怕心，堂堂正正的向学校讲述了法轮功在中国受迫害的真相以后，他们反而感谢我告诉给他们这么多他们不知道的事情。

我的修炼路是师父安排的，在这条路上，我不仅要修好自己，真正的能达到证实大法，同时我更有责任去救度这些和我有缘的众生。我知道，我必须突破这个旧宇宙阻碍我的各种执著心才能做到。

四、在媒体中

二零一九年，去参加在香港举办的集会活动。那时，在

大街上，已经有端着枪巡逻的警察，当时，看到媒体的同修在前面采访，那么险恶的情况下，我对她们感到由衷的敬佩，也希望有一天自己能象他们一样为了大法无所畏惧。

看似一个偶然的机，同修找到我，说他们正缺一位记者，二零二一年六月，我开始了在新唐人媒体中采访的工作。

在与同修的配合中，不断的暴露出自己的各种人心。比如这次的采访比较顺利，或者联系的人对我们表示赞赏等，那时就会出现一些欢喜心。还有和同修讲话时，听到不入耳的话，不愿让人说的心，争斗心也往外冒。当自己出现一些错误或因自己想的不周到而导致的问题出现时那个爱面子心也很强。

一段时间，经常让我看到其中两位同修发生矛盾的情景，最初我还总是动心，有时还会参与到他们的口角之中，还自以为是的去调解他们。其实，那时我和丈夫同修也是矛盾不断。

师父看我不悟，同样的情景，就在我的家中上演了一次。一位同修到我家，我和丈夫同修发生了口角。同修也和我一样，想要调解我们。

师父说：“如果第三者看见了他们俩个人之间有矛盾，我说那个第三者都不是偶然让你看见的，连你都要想一想：为什么叫我看见了他们的矛盾？是不是我自己还有不足的地方啊？”（《美国西部法会讲法》）

其实，因为我是兼职做媒体，时间有限，难免家务和对孩子照顾不周。丈夫同修做全职工作也很辛苦，回来还要帮着做家务，照顾孩子。自然丈夫就会埋怨我没有做到一个妻子和母亲的职责。特别是有的时候出去回来的很晚，只有孩子一个人在家。其实我知道，是我有很多做的不够的地方，但是我觉的自己是在做正事，就希望他能支持我。我突然悟到，这不正和我与媒体同修

的情景一样吗？其实其中一位同修也因为另外一位同修家庭没有平衡好而埋怨他。

我就开始找自己的不足，我发现，我对家人没有感恩的心。其实，我能够在媒体中参与救人，没有家人的支持，是无法做到的。

我开始发自内心的感谢丈夫同修。每次回去的时候，就买些他们喜欢吃的东西。其实，我的心就转变了那么一点点，家人同修就感受到了。我的家庭环境也改变了。此时，我发现我身边的这两位同修的关系也不象从前了。

另外，如果参与的同修配合好，大家的心在一起，就会出现一些奇迹，师父就会安排更多的众生和我们结缘。有一次，我们一天中约了几个采访，打一个电话，对方马上就同意接受我们的采访。其中一次，约了当天下午的采访后，到了对方的办公室，发现来了一位客人，而且这位客人说也是突然想到这位议员的办公室来，并也愿意接受我们的采访。所有的一切都是师父安排好的。如果大家配合的好，就会事半功倍。

还有一次的经历让我感受到，众生真的都是为了大法而来的。一次“七·二零”反迫害的采访中，因为这位议员不愿意讲到法轮功，就一直讲其它的内容。可录了多次都无法成功，他本人也很沮丧，不知原因。但是，我们知道，他能够接受我们的采访，其实就是要在我们的媒体上为大法发声的。他之所以避开不说，是因为他有怕心，我们就告诉他，其实现在全世界有很多正义之士都在揭露这场迫害，为法轮功发声，并建议他直接讲法轮功受迫害的事情。我们的正念给了他勇气，非常的神奇，这一次马上就成功了。他也很吃惊。

共同配合的同修和家人在国内受过严重的迫害，采访之后多会和议员讲真相，同修和同修的家人就是最好的例

子。很多的议员在听过我们讲真相后，表示感谢。有的还给我们介绍其他可以接受采访的人。在美国众议院《法轮功保护法案》通过后，我们也采访了多位议员，这些议员也都希望在日本能有这样的法案通过。其中的几位议员提醒我们，了解法轮功的人还是太少，还需要加大力度告诉日本世人真相，能感受到这些众生在鼓励我们，似乎他们冥冥之中知道法轮功就是他们得救的希望。

每次，采访结束后，都觉的还要更努力的去接触更多的人，其实他们都在等着我们。

在参与媒体的这几年中，看到了自己很多的不足，知道这些都是自己要修去的执著。感激师父给弟子安排的这条修炼的路。自己非常珍惜在媒体中配合过的所有的同修以及这段珍贵的修炼历程。有师父的法在，只要坚持学法，就会有提高。只要信师信法，就会闯过难关。师父也会安排更多的众生与我们结缘。

虽然有时还会因为当年悟性低错过大法多年，而感到后悔。但是也正因为这样，我常告诫自己要珍惜得法的机缘。刚得法时，就本子上写上自己的决心：一生追随大法。并写上我的得法经历，状态不好时，就会拿起那个本子看一看，鼓励自己精進起来。

我还远远不够精進，也还有很多做的不足的地方，今后要更加努力做好，真正的能够证实大法，兑现史前誓约。

谢谢师尊，谢谢同修。

有不在法上的地方，请慈悲指正！

（2025年日本法轮大法修炼心得交流会发言稿选登）

利用国际活动和艺术作品 向常人讲活摘器官真相

文：日本法轮功学员

【明慧网】大家好，今天我要讲的题目是“利用国际活动和艺术作品向常人讲活摘器官真相”。

一、利用国际活动讲活摘器官真相

师父说：“在这个地球上从来没有过的罪恶——竟然胆包天活摘大法徒器官，而且数量非常大，全天体的神都在看着这罪恶！”（《各地讲法十二》〈二零一三年美西国际法会讲法〉）

由于在中共的操作下，中国大陆的各大医院在这二十几年来大力的对海外宣传，病患可以依据自己的需求，随时可以迅速的获得器官，导致有很多外国人不惜花大笔费用前往中国做器官移植。而绝大部份的器官都是来自法轮功学员。

活摘法轮功学员器官到现在还持续在发生着，为了把活摘器官真相让各界更多的人知道，二零二一年九月日台美韩法的NGO举办了一次在线国际峰会，邀请了超过三十五位国际专家从医疗、法律、政治、新闻媒体、公民社会及政策制定等角度，共同探讨活摘器官的暴行和如何防制。五个NGO同时也共同发表了“打击及防制活摘器官之世界宣言”，针对国际社会如何联手制止中共的这个罪行提出具体建议。并另外在二零二二年十一月举办了一次护理人员专家国际峰会，继续讨论这个问题，引起了医界的关注。

“打击及防制活摘器官之世界宣言”具体建议各个国家应该在自己国内制定法律，禁止本国人民到中国去做器官

移植，已经有国家陆续采纳了这个建议，如英国和加拿大已经修改法案正式生效了。

而美国众议院也在今年五月分别通过了《制止活摘器官法案》和《法轮功保护法案》，另外，台湾的反活摘法案也已经通过了一读跟二读。

我们希望日本也能尽快的制定法律制止日本的患者到中国大陆去做器官移植，这样不只是可以减轻法轮功学员被活摘器官的几率，也是让日本病患不去犯罪进而可以被救度。我很幸运找到了一位跟议员讲真相方面非常有经验的同修来参与，根据这位同修的经验，给国会成员讲真相遇到的干扰很大，因为国会是邪恶最不希望我们去的地方。同修说有时候她会头痛，眼睛痛，身体不舒服等等，因人而异，所以一定要有人发正念。

在这位同修的帮助下，我们从二零二二年年底开始向国会议员介绍“打击及防制活摘器官之世界宣言”。我们找到了日本人同修打电话约见，印了许多相关资料，也找到几位可以跟我们一起跑的学员。日本人同修和中国人同修，负责跟秘书对话的，负责拿资料的，负责发正念的，大家互相配合，除了神韵公演前后几个月和其它的活动外，我们几乎天天如此，多的时候会在国会待上六、七个小时。每个学员都有各自的长处，比学比修，完全没有经验的我，就这样一点点的学习，渐渐的也知道如何去讲跟如何去配合大家了。

在做的过程中，有时候我们会在国会的走廊上突然碰到议员，或是刚好议员回到自己的办公室，这时我们就直接向议员讲真相，有的议员甚至会坐下来认真听并支持我们。感谢师父的安排，虽然我们整天带着很重的资料跑来跑去，脚累的不行，但是感恩的心情总是胜过身体的劳累。因为去拜访议员办公室之前，我也会先去查一查议员们的

资讯，我才知道原来国会议员经常都是本身也是律师或者是医生，或是公司的老板，会计师，大学教授，资产家，扶轮社成员等等，也有很多是海外留学回来的，不仅是知识、学识丰富，在社会上都是有一定地位的人。那时我意识到日本国会不就是日本这个国家的中枢吗，掌管了全日本的经济、司法、行政、教育、交通以及国家安全等等，而这个中枢又是由日本的主流社会成员构成的。我悟到，国会就是日本主流社会的缩影，只要国会这里打开了，也就是打开了日本的主流社会，那么神韵也就打开了。所以我再一次感到向国会议员讲真相，真的是非常非常的重要，也是必要的。

虽然我们在二零二三年跑了四百多个国会办公室，二零二四年也跑了四百多个国会办公室，今年五月也去跑了，但还是没有办法拜访到所有的办公室。今年除了六月办的日台研讨会以外，我们还是会以国际活动的形式尽量和日本的国会议员互动，继续讲真相。

二、利用艺术作品讲活摘器官真相

除了国会议员以外，为了也让更多的一般群众来知道活摘器官真相，我们同时在二零二二年十一月第一次举办揭露中共活摘器官海报展。因为有日本各地同修的参与跟配合，二零二三年二月开始，从北海道南下到关东，关西，再到广岛，福冈，在日本全国各地办了多次制止中共活摘器官海报展，并同时也放映活摘真相的纪录片，给来观看的常人提供资料，进行问答与互动，引导常人来关心对中共活摘法轮功学员器官做黑心买卖的罪行。

利用这种日本人感兴趣的艺术性设计作品办展览，主要是要让更多的年轻人也来知道活摘器官真相。海报作品是通过针对国际社会举办的海报公开竞赛，从世界七十多

个国家，有一千多个作品参赛。二零二零年，在北海道学习艺术的一位女大学生也想参加比赛，所以这位大学生就开始搜集参赛主题内容的相关资料，详细的考察后知道了法轮功受迫害的事实，现在连小孩子也开始成为受害者，所以她决定要以小孩子作为主题来参赛。她把这些事也告诉了她的家人，全家都知道了真相后，她的姐姐义不容辞的说，那就用我们家的小孩当做你的模特儿吧。之后，她的这个作品得了银奖，这个作品背后的故事是这位银奖得主告诉我的。

我悟到只要我们去行动，师父就会把有缘人带过来。每次的海报展都会有很多来观看的常人告诉我们，希望海报展做的更频繁更多一点。去年在池袋的东京艺术剧场内办的时候，来了两位大学生，看后说这个比在大学教室里学到的东西更多，真是一个非常好的社会学习经验，两个人走前都写了满满的一页感想文。

今年九月在丰岛区办的海报展仅两天，虽然下雨也来了二百人，有一对夫妻还特地从长野县坐新干线来看海报展。去年在中野区办了三天的海报展来了四百一十七人，池袋的东京艺术剧场来了六百多人。我发现我们办的次数越多来的人也越多。我看到看完海报展知道了真相的常人，都带着神清气爽的神情走出会场。我悟到我们不能只是继续用这样的形式等人来看展览，必须更主动更深入的行动起来，去找跟这个活摘器官、器官移植话题有相关的人士，先去讲真相，然后一起合作推向更广大的人群才可以。日本有一亿多人口，还有很多很多的众生在等着我们去讲真相救他们，所以我们不能松懈，修炼亦是如此。

谢谢师父！

谢谢大家！

（2025年日本法轮大法修炼心得交流会发言稿选登）

新学员：珍惜机缘 在正法修炼中精進

文：日本法轮功学员

【明慧网】我有幸在三年前开始修炼法轮大法。

其实早在十年前，我曾在遛狗时经过一座宽阔的公园，看到几位法轮功学员在黄色的旗帜下整齐的炼功。那祥和宁静的场面让我心生敬意与向往，但当时的我缺乏勇气，没能走上前了解，就这样错过了那次机缘。

十年后，我在自家信箱里看到一张公园炼功点的通知。那一刻，我的心被触动了——“机缘不能再错过！”于是我鼓起勇气，在二零二二年五月二十二日那个星期天的早晨，第一次走进公园参加炼功。那一天，成为了我修炼人生的起点，也让我体会到了难以言表的喜悦与幸福。

自那以后，我每周都坚持参加集体炼功。

炼功前，看到老学员们主动清理公园垃圾，我深受感动，也自觉带上垃圾袋与夹子，一同参与清扫。洁净的环境中炼功，使我更加体悟到修炼的庄严与神圣。

以下，我想与大家分享在学法、证实法、参与正法活动中所体悟到的一些修炼心得。

一、通过学法 提升修炼的意识

在集体炼功中，我逐渐了解到老学员们都在积极参与各类正法项目。后来，在协调人的引导下，我加入了新学员学法小组。那段时间对我来说，是非常珍贵的时光——通过学法与交流，我对法理的理解不断加深。

阅读《转法轮》的过程中，我感到心灵深处似乎被一点点开启。书中阐述了“人为什么会生病”，“为什么人生有苦难”，“人应当如何生活”等我长期以来无法解开的疑问，答案既清晰又深邃。

让我最为震撼的是师父教导我们要以真、善、忍为准则修心向善。“真、善、忍”这三个字深深的震撼了我的内心。

在开始的一年多的学法中，我反复通读了《转法轮》三遍，修炼的意志也随之越来越坚定。之后，我开始与老学员们一起集体学法，从而对“宇宙”“时空”“人体”等在理性上有了更深的认识。修炼意识的提升，也让我在日常生活中逐渐能以修炼人的标准来要求自己。过去遇到不公平的事，我常会愤怒或责怪他人；而现在，我学会了先向内找，反省自己有没有问题，从而做到平和、理性的处理矛盾。这样一来，人际关系变的融洽了，周围人也更加信任我。心境平和后，周围的环境也随之改变。我不再被他人的眼光左右，而是更能保持内心的宁静与善意。

刚开始参与正法项目时，我的正法修炼意识还不强，只是限于参与而已。但通过坚持每晚十一点到发正念前这一段时间的集体学法，系统学习《转法轮》及各地讲法，我的正法修炼意识逐渐增强，对大法弟子应承担的责任也有了更深的理解。

二、在工作中讲真相 以实际行动证实法

我经营一家美容院，日常接触许多顾客。起初我以为，我与顾客彼此已有信任关系，讲真相应该不难。然而，真正开始做时，发现有些顾客反应冷淡，甚至让我担心他们会因此疏远我。

但我明白，大法弟子的使命就是救人，不能被人心阻挡。于是，我转变心态，根据每位顾客的情况耐心讲真相。结果，不仅没有流失顾客，反而听到他们说：“最近你看起来更开朗了。”我们相互之间的距离更近了。

修炼前，我常因顾客态度不好而心生烦躁；修炼后，我能以平和心对待，这让对方的态度也发生了变化。甚至

连员工都感叹：“最近那位顾客变了啊。”我也很吃惊这样的变化。

我经营的理念也因此发生了根本转变——从“追求利益”转为“为顾客健康着想”。

例如，我决定不再使用含化学成份的染发剂，而改用天然植物“指甲花（Henna）”。我还建议顾客在家也可自行染发和护理，结果他们来店的次数减少了，当然美容院的收入也显著下降了。虽然这让我一度感到不安，但我告诉自己：“应当先为别人着想。”最终，这让我获得了顾客更深的信任，我也体悟到了不失不得的法理。放下了对利益的执著后，我得到了更珍贵的时间，我能有更多时间学法、炼功与讲真相了。

三、提高正法修炼意识 积极参与各项正法活动

随着学法的深入，我更加明白，大法弟子肩负着助师正法、救度众生的神圣使命。于是我更加珍惜每一天，积极参加各项正法活动。修炼前，下班后我总喜欢在家休息；如今，我常常忙到深夜，为各种讲真相项目出力。

在熊本，当地每年有四次在中领馆前的和平抗议活动。

我第一次参加是在那年的除夕。那天原本我该去养老院接母亲回家一起过年，但我觉的更应珍惜参与正法活动的机会。于是我提前与护理机构沟通，请求改为元旦去接母亲，他们欣然同意了。就这样，我在除夕夜参加了活动，翌日顺利接回母亲。

今年“七·二零”，那天原本我已有预约的顾客。一般来说在每年的“七·二零”前，我都在系统中关闭那天的预约，可是今年我疏忽了这一步骤。而那天客户又是变更了好几次预约的顾客，是否取消顾客的预约，这让我很为难，一度想打退堂鼓。但想到这一天的意义，我决定鼓起勇气

再与顾客协商一下。没想到对方非常理解，欣然改期，让我得以顺利参加活动。

初次参与中领馆前的和平抗议活动时，警察亲切的应对态度，在领事馆前堂堂正正给我们的协调人递送慰问品的场景令我震撼。即使起初态度冷漠的警察，随着对真相的了解，九州管辖内的所有警察态度都发生了转变，据说常有现场送来慰问品的情况，这让我再次深刻体会到讲清真相的重要性。

能在正法时期得法修炼，能参与助师正法是无比殊胜的荣耀。我珍惜这来之不易的机缘，今后要更加精進，稳步做好“三件事”，不断提升自己，实修心性，证实大法，救度更多众生，不辜负师父的慈悲与众生的期盼。

（2025年日本法轮大法修炼心得交流会发言稿选登）

再去嫉妒心所悟

文：大陆大法弟子

【明慧网】自修炼以来，发现自己嫉妒心一直比较强，根子上是执著自我，争强好胜，所以嫉妒心就强。这个嫉妒心它会体现在我生活的方方面面。

前些年，表现的最突出的时候，比如：看见人家夫妻关系和谐、家庭和睦时，自己心里就有一种说不出的酸酸的感觉，因为自己欠缺；看见别人家的子女学大法了，修炼了，有出息，自己心里就有一种堵的感觉，也是因为感觉别人比自己强了，自己不如别人；哪怕是自家的亲戚、亲朋好友过的比自己好，生活富裕、优越，自己心里也是有一种不舒服的戚戚的感觉。就是表现在修炼中也是，哪个同修法学的比自己多，事做的比自己多或大，不是替别人高兴，而是心里有一种若有所失的感觉。甚至有同龄人长的比自己年轻、漂亮，心里也会有一种不服气的感觉，或者有他人比自己能力强也是……

这个嫉妒心都已经形成自然了，我自己都习以为常感觉不到了。前些年做三件事，形式上表现的似乎很精进，总想名列前茅、打头阵，却不知这里面隐藏着争强好胜心和嫉妒心。

有一次，师父点化，头脑中冒出一句“嫉贤妒能”一词，一惊，仔细想想就是嫉妒心，应该重视修了。也时常联想到师父在《转法轮》里讲的申公豹的故事。从中悟到：神看的不是你能使出多大本事，而是你在这个问题上的心性提高，只有符合了宇宙的标准，做的事才有成效。

而且宇宙的特性和机制给予生命的是：你越善、越慈悲、越无私、越为他，生命得到的就越美好！但是人就是最放

不下“自我”这个私，很难摆脱，而正法修炼，就是要我们达到，这是必须要跨越的。正法修炼的过程，师父就在领我们一步步走出“成、住、坏、灭”的旧宇宙根本属性“私”。

这些年，我也一直在不断的清理这个嫉妒心，还以为好象是没有了、很淡了，直到这天给丈夫打电话，听到他正在和他们家人一起吃晚饭，说他们出去玩刚回来，我听了，心里马上有一丝不舒服、郁郁的。按以往就这样过去了，可这次我却一下想起向内找，其实心里有一点不对劲，就该及时向内找、抓住它。发现它是个嫉妒心，在以前早就滑过去了，没当回事。这时才发现这个嫉妒心很隐蔽，不及时抓住很容易不经意的就将它放过去了。

回过头来看看过去一些年，一直不重视及时向内找清理掉。现在细想，很多矛盾的根源都是由它引起的。生活在大陆的这个邪党文化的粪坑里，被污染渗透了却不自知，使人与人之间的关系变的格外复杂，人的思想也变的复杂、狡猾，人与人之间不能敞开心扉，中国人常讲所谓“防人之心不可无”，人人心里隔着一堵防护墙，也很自然形成内斗。体现在我们修炼人之间就会造成间隔，抑制了整体的力量。

中国人的嫉妒心强烈，是旧势力造就的恶党强加给正法的干扰和魔难，是不符合新宇宙标准的，是与宇宙特性相背离的，必须彻底的清除掉它。

我要转变这个观念，我要做一个为他的生命，别人得好了，我就要真心的为别人高兴。时时提醒自己做到，同时也要加长时间发正念清理自身这些干扰正法的魔障，尽快跟大家心溶在一起，形成强大的整体，更有实效的证实法、救众生。▲



图：捷克法轮功学员十月十一日在首都布拉格举行游行，多家媒体报道了这次游行活动，其中包括专门关注宗教的杂志Dingir，提醒人们关注中共对法轮功的持续迫害。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5273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：453,711,174

•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。