



图：加拿大多伦多大法弟子二零二四年十二月二十二日齐聚内森·菲利普斯广场，向慈悲伟大的师父送上新年的祝福。他们希望在新的一年里，坚修到底，越是风浪来时越坚定不移；在人生历练、社会动荡与乱世乱象面前，保持理性坦然。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5167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：440,991,125

•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 1208 期（二零二五年一月三日）

www.minghui.org



图：二零二五年来临之际，来自中国大陆三十个省、自治区、直辖市的大法弟子、新老学员，纷纷遥寄贺词贺卡，恭祝师尊新年好！表达弟子们对慈悲伟大的师尊深深的感恩。

本期内容提要

【海外】我们为什么关心神韵

【修炼】针对海外正法环境发正念的另外空间所见

【修炼】洗去傲慢、自私 在大法中纯净心灵

【评论】“神韵需要宣传”

【评论】当美国不再容忍中共的极限战

目 录

◆海外综合

海外学员正法修炼活动简报 3

我们为什么关心神韵 7

◆大陆综合

中国大陆学员近期遭迫害案例选登 11

◆修炼园地

针对海外正法环境发正念的另外空间所见 13

归正我们自己的态度 16

修炼中要保持清醒 18

观念转 效果变 22

感受大法的神奇 去除后天形成的观念 23

洗去傲慢、自私 在大法中纯净心灵 27

“付出”的启示 32

实修中挖出深藏的人心 35

◆时事评论

“神韵需要宣传” 37

当美国不再容忍中共的极限战 41

如今，中共在中国国内禁止芬太尼传播，掩盖其抗战时期向国统区兜售鸦片的罪恶历史。因此至今很多生活在墙内的中国人乃至善良的美国民众，依然不知真实的中共历史，不识中共的邪恶本质，不懂中共的邪恶目的。

在使用毒品等手段对美国搞极限战的同时，中共也在加大力度输出所谓的“中共模式”和共产党的意识形态，用共产毒素侵蚀全世界。“孔子学院”渗透美国大学、“一带一路”绑紧远邦、“大周边计划”俘获近邻、打入美国媒体和自媒体、肆意收集美国人个人信息、病毒改造等等这类项目，则是中共实现其终极目的过程中的另一途径。中共已将自己置身于与美国最后决战的准备当中，任何对中共姑息、妥协、幻想，实质上都是自伤、自杀、通共行为。

当美国人不再允许善良被邪恶利用，当美国不再容忍中共的无德无底线，神的恩赐才能拯救美国；而中国，只有在中共解体之后，才会重新变为值得华裔归心的神州大地。▲

【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”。】

年有2万美国人死于芬太尼；2019年，3.6万人；2021年，接近6.4万人；至2023年，这个数字上升至7.7万人，相比于2016年，几乎增加到了4倍。联邦司法部称全美国“从小镇、城市到乡村，无一幸免。”

《新闻周刊》报道，美国缉毒局表示，2021年查获了15,000磅（6.8吨）芬太尼，这些剂量足以“杀死每一个美国人”，“芬太尼正在以前所未有的速度夺去美国人的生命。”

源源不断流入美国的剧毒品芬太尼，从何而来？

根据传统基金会发布题为“追究中国和墨西哥在美国芬太尼危机中的责任”的研究报告，美国的芬太尼危机“直接源自中国共产党”。“事实上，大多数美国人都不知道，中国共产党（CCP）正在积极资助、支持和推动美国历史上最致命的毒品威胁。”

中共的化学公司制造了几乎所有的芬太尼的前体材料（即待加工的未成品），然后贩卖给美国隔壁的墨西哥制毒集团，后者仅简单加工就可合成芬太尼，进入美国全境。

路透社对全球芬太尼供应链的一项调查显示，从中国卖家网购芬太尼前体非常容易——中国卖家将这些前体化学品藏在一些低成本商品中，轻易通关。这相当于将杀人武器的部件藏在贴有廉价日用品标签的盒子里出口。

历史上，中共利用毒品搞极限战有前科。早在抗战时期，中共为了搞垮抗日中的国民党，曾在共匪区南泥湾种植“特货”（即鸦片），卖往国民党统治区，既害国害民，又获取暴利。1938年蒋介石先生曾经在日记中写到：“共党因其共产国际百年来之秘密活动，故其纪律最严，方法最精，组织最密为任何党派所不及，因之其手段最毒，情义与道德扫地无余，设使其人能趋向民族国家之路则几矣。”

海外学员正法修炼活动简报

二零二五年新年来临之际，为表达对法轮功创始人李洪志先生最崇高的敬意和感恩，**澳洲**法轮功学员在各地用最诚挚的心情恭祝师尊新年好！今年七十五岁的盖瑞（Garry）退休前在一家健康网站担任助理研究员，在朋友的建议下，有幸于二零一五年得法。盖瑞说：“修炼前，虽然我在运营一个保健网站，但我自己并不健康。我有一段时间体重只有五十一公斤，我的肝脏有不少病变，导致我的皮肤发黄，还有甲状腺问题以及背痛和过敏，浑身无力。”他说，“仅仅是炼功和阅读《转法轮》，大约四个月后，所有症状都消失了。体重增加了十公斤，这才是我正常的体重。”“大法赐予我的太多了：健康的身心，清晰敏捷的头脑，大为改善的脾气，待人接物的心态越来越善等等，我被法轮大法的力量所震撼。”

十二月二十二日，**泰国**法轮功学员在曼谷是乐园（Lumphini Park）集体炼功，感恩尊敬的法轮功创始人李洪志先生传出的佛家高德大法，让人们身体健康，沐浴在佛恩浩荡中不断纯净自己的心灵，做更好的人。

加拿大魁北克省多地法轮大法学员，怀着喜悦与感恩的心情，以视频的方式，恭祝李洪志师父新年好。不同族裔、不同背景的学员在分享修炼体会时表示，感恩法轮大法让他们明白了人生真谛，懂得了如何做一个好人、更好的人，不仅自己身心受益，家庭、工作环境都变的融洽和顺。

二零二四年**德国**法轮大法修炼心得交流会于十二月二十八日在首都柏林召开。来自德国和部份奥地利、瑞士德语区的法轮功学员出席了这次法会，并恭祝师父新年好。会上，二十位学员交流了他们在修炼中如何遵循大法，精进实修，助师正法，兑现来世大愿的过程，让与会学员受

益匪浅，倍感珍惜。克里斯托夫（Christoph）是一位年轻的德国律师，已经修炼法轮大法二十一年了。他说：“这次法会挑选了很好的交流文章，很深刻，很感人。给我印象最深的是同修对师父的坚信不移。即使在病业关难和考验中，依然坚定的找寻自己的不足。这对我很有启发。虽然每位同修的生活背景不同，项目领域不同，但都全心全意的履行着共同的心愿——救度众生。”

新加坡法轮大法修炼心得交流会十二月二十五日成功举办。来自新加坡、马来西亚、印尼和越南等地的部份法轮功学员参与盛会。十七位学员分享了在不同环境中修己救人的心路历程。一个接一个的修炼故事如同一幅缓缓展开的长卷，使与会者随之共鸣，为之感动。谈及听法会感触最深刻的一点，西蒙说：“同修在遇到问题的时候，能够真正的去向内找，不管是身体上，还是心性上的考验，真的能够扎扎实实的去提高自己。因为越修炼越觉的向内找太重要了。”

委内瑞拉法轮大法修炼心得交流会十二月十五日在网上成功举办。来自阿根廷、哥伦比亚、墨西哥、秘鲁、澳大利亚以及委内瑞拉本地的法轮功学员共襄盛举。三十二名学员在法会上发言，他们交流了如何通过向内找去掉人心的体会。胡安娜（Juana）来自委内瑞拉，她交流了在学《转法轮》过程中的神奇体验，她说：“一天晚上，我在房间里读《转法轮》……（我看到书上）所有的字母都浮现出来，在我眼前重新排列组合，又落回纸上，但已经不是同一个字了，语言不同了，是陌生的字符，但我能读懂。在那一瞬间，我感觉自己变的极其渺小，我进入到两行文字之间，空白中有无限的空间，充满白色、细细的、纵横的线条，他们在我面前一一展开，依次形成方形，每个方形内都有威严的神，他们一看到我就慈祥的微笑！神的数量无量无计，我很感恩……”。

当美国不再容忍中共的极限战

文：章明

【明慧网】中共的终极野心是统治世界。欲称霸世界，必须打败美国，这就是为什么中共一直把美国作为头号敌人，即便是在其经济崩溃、不得不韬光养晦的年代。

在中国网络流行着这样一句话，“小事找日本，大事找美国”，意思是中共遇到小麻烦就煽动民众的反日情绪，遇到大麻烦就煽动反美情绪，以转移民众视线。经过中共的多年反美、仇美、恨美宣传，中国大陆人对于美国的仇恨意识早已根深蒂固，形成条件反射式的下意识反应——美国的坏事就是好事，美国灾难越多越大，对中共越有利。2001年美国遭遇911恐怖袭击时，中国网络上一片喝彩，那便是中共给中国人洗脑效果的现实和见证——仇恨是中共的根子，恶毒是中共的营养，狠斗是中共的日常。

早在1999年，中共提出了《超限战》，发动“超越一切界限和限度的战争”，“超越于一切政治的、历史的、文化的、道德的羁绊之上”。超限战意味着“一切武器和技术都可以任意叠加；意味着横亘在战争与非战争、军事与非军事两个世界间的全部界限统统都要被打破”。毒品芬太尼，就是被中共用来作为打败美国的非武力的、非军事的、超越一切道德之上的武器之一。

说起芬太尼，一般的中国人并不熟悉，但是在北美，芬太尼已成为威胁人们生命的常见毒品。

芬太尼原本是作为一种止痛剂、麻醉剂，比吗啡效力高50至100倍、比海洛因效力高50倍左右，可致人上瘾。摄入30毫克海洛因可致人死亡，而芬太尼3毫克即可致命。据2016年美国全国药物滥用研究所（National Institute of Drug Abuse, NIDA）的数据显示，在2016

韧。还有很多其它传统故事，也都散发着人心的善良和美德的光芒。

二零二四年四月十日至四月二十日，神韵纽约艺术团在台湾台南、苗栗、彰化等三个城市共演出十二场，吸引了大批主流人士、企业领袖、艺术界菁英前往观赏。台湾观众走出剧院后赞叹：“神韵是奇异的恩典”、“神韵演出充满希望和光明”、“为人带来精神上的启发。”

这种跨越时空的观众分享，如果能起到宣传神韵的作用，让更多世人得到精神层面的共鸣，在乱世中给更多人希望和力量，那对于任何国家和社会，都是一件大善事、大好事。相信随着神韵演出的持久继续，面对这样的人间盛事却有酸涩、甚至有仇恨的人，会越来越没有市场。

在这个动荡不安、道德堕落殆尽的时代，如果没有“让美国再次伟大”运动的成功，美国很快就要跌入谷底了，共产主义魔鬼会让全世界沦为中共手心里的中国，人人自危，希望无存，那样的世界还能持续多久？世界末日不是人自己的罪业造成的吗？在这种危急关头，神韵在传播美好、希望和传统道德的力量，有些人为何不愿乐见、反而百般破坏呢？害人就是害自己。善恶有报的古老天理，宁可信其有，不可信其无。

相对于那些给神韵演出剧场寄炸弹恐吓信、用刀用枪破坏神韵车辆的暴力恶行，纯善纯美的艺术、超凡脱俗的境界、百态众生的善良、真、善、忍才是人心所向。所以神韵最好让更多人知道。

十二月十日国际人权日当天，**欧盟**外交与安全政策高级代表兼欧盟委员会副主席卡亚·卡拉斯（Kaja Kallas）女士代表欧盟发布新闻公告强调：“值此人权日之际，欧洲联盟重申其坚定不移的致力于尊重、保护和实现世界各地每个人的人权。今年的主题是‘我们的权利，我们的未来，就在此刻’，强调必须捍卫权利和自由，以实现公正、有韧性和可持续的未来，并且不落下任何一个人。”欧盟还在其官方网站，发布欧盟驻中大使馆中英文双语新闻公告，谴责中共大规模的人权迫害，并敦促中共立即无条件释放被非法关押的法轮功学员。公告表示：“我们依然严重关切中国公民、文化、经济、社会和政治权利。我们敦促中国尊重、保护并实现所有人的人权，包括在民族、宗教和语言上属于少数群体的个人。”“欧盟尤其关切的是对公民行使包括宗教或信仰自由在内的基本自由的系统性严格限制。”

罗马尼亚法轮功学员十二月十四日在布拉索夫市中心的共和国街举办信息日活动，向民众讲述法轮大法的美好，并揭露中共迫害法轮功的事实。学员在信息亭旁悬挂书写着“法轮大法”及“真、善、忍”的横幅，路人被上面的信息所吸引，纷纷驻足，他们或与学员互动，或接过传单认真阅读，不少人在呼吁制止中共侵犯人权包括活摘器官的请愿书上签名。安娜（Ana）女士停下来签署请愿书，她表示必须采取措施制止中共对法轮功学员的镇压。她一边让女儿看真相横幅，一边向她解释道：“你看看共产主义做了些什么，它在毁灭生命，你必须了解共产主义的真相。”

二零二四年十二月初，美国明尼苏达大学双城分校的法轮功学生俱乐部（Falun Gong Twin Cities Club）组织了两场电影放映会，放映纪录片《国有器官》，曝光中共活摘器官的滔天罪行。大约四十人观看了这部影片，包括大学生，其中也有中国留学生，还有大学教职员工，以及当

地民众。来自中国的法轮功学员乔伊说，“当我刚来美国时，因为被中共灌输的恐惧和冷漠，我一直封闭自己。当我感受到美国人民的善良时，让我意识到这其实是人类之间正常的社交行为。我决定敞开心扉、站出来。”乔伊提醒观众警惕中共渗透海外的手段：“中共已经把对人权的侵犯和迫害扩大到美国本土。这就是跨国镇压”，她敦促每位观众“帮助传播真相，维护信仰自由”。

墨西哥的部份法轮功学员十二月十四日参加了韦拉克鲁斯州哈拉帕市的圣诞游行，给成千上万的观众带来了欢乐和希望，人们感谢参加游行的法轮功学员。法轮功学员手持大横幅，横幅上写着真、善、忍，紧随其后的是炼功方阵，学员们演示功法。

印度尼西亚巴厘岛各地的青年法轮大法学员十二月二十二日在乌布参加了为期一天的洪法活动。他们集体学法、炼功、交流修炼心得体会，并在乌布传统市场向当地居民和游客介绍了法轮大法。

第二十一届安卡拉书展于十一月二十九至十二月八日在**土耳其**首都ATO国会大厦举行。法轮功学员参加了书展，向大家介绍法轮大法的主要书籍——《转法轮》和《法轮功》，并展示了五套功法，同时也向希望了解法轮大法的人们发放真相资料，不少游客学炼了法轮功功法动作，有的还请购了大法书籍。甘泽（Gamze）女士赞叹法轮功学员带着奇妙的能量，她说：“我感到平和、安静与宁静。”

他还特别提到神韵歌唱家的演唱，“那些歌词传递的信息特别好，虽然我只记的那种感觉，但这让我感到非常受启发，让人振奋。”他说：“演出的美，让人感觉到希望。”

二零二四年四月十四日到二十一日，神韵国际艺术团在加拿大演出。观赏神韵已经成为一些渥太华家庭的传统，也有企业家也将神韵门票作为礼物和员工分享，而加拿大保守党国会议员兼司法与人权常务委员会委员玛丽莲·格拉度（Marilyn Gladu）则是第一次观看神韵演出。

演出结束后，格拉度赞叹：“看到一场向神致敬的演出，真的太美妙了。”“就象是一个完整的圆满，从一开始，人们从神圣之地来到人间，最后又回到那里，形成了一个完整的圆满。”

她表示：“整场演出都很美，有种超凡脱俗的感觉，但真正让我感动的是，我们在历史上源自神，这是我从未了解的。看到人们最终回归到起点，非常引人入胜。”

格拉度赞美神韵演出的主题宏大：“将神性元素通过音乐、舞蹈和色彩呈现出来，真的很壮观。坦白说，我相信所有中国人都会为此感到自豪。我认为全世界的人都在体验这种感觉，这将会让古老的中国文化恢复昔日的辉煌。”

神韵演出十九年，观看神韵演出也成了我家的新传统。毕竟，即便是非常耐看的歌剧和芭蕾舞，从主题、舞台设计、服装、色彩，歌词、舞蹈技巧，也都不比神韵更能让我家和友人们在一年一度的圣诞、元旦、新年接踵而来的季节，看一场演出就得到耳目熏陶、精神享受，乃至灵性启迪。阅读世界各地观众的反馈，也是这个新传统的一部份，因为这会让我们无形中和更多人有了美丽的精神共鸣。我相信，我们通过观看演出，接收到了法轮功的信息，分享到了真善忍的美好与力量——王宝钏苦守寒窑十八载，那不仅是年轻人爱情的忠贞和真诚，那份真诚中饱含善良与坚

亚特兰大市议员迈克尔·朱利安·邦德（Michael Julian Bond）观赏了当晚的神韵演出后说：“节目感人至深，启迪人心。特别是启悟世人的部份，非常、非常触动我。还有最后一个节目中的海啸，更高的生命来拯救人类免于厄运，特别感人。我真的很认同。”

“不仅是演出，演出所传达的讯息，关于一个可能处于最低谷的人，如果不是因为他人的爱心介入，他正在考虑结束自己的生命。他们被告知他们仍然有存在的价值，自身仍有美德，仍然可以将生活转向更高的目的地，这对我来说是一个特别强大的讯息。”

邦德议员期盼神韵在全球广传。他说，他从现场观众的脸上看到的是真正的喜悦，同时也有对高超艺术造诣的深深敬佩。

名古屋大学医学系研究生学院教授日比英晴（Hibi Hideharu）观看神韵演出后说，从演出中他最直观的感受是中国数千年的历史和文化底蕴：“我也明白了（无神论的）中共为什么要禁止宗教信仰，为什么（神韵）艺术团来自美国，而这样的节目在（当今的）中国无法上演。”

日比还表示：“信仰表现了人与神的联系，中国大陆的中国人是渴望信仰自由的，但是却受到（中共）政府的压制。”

建筑设计公司社长加藤充宣（Kato Mitsunori）和夫人哉子（Kanao）第一次观赏神韵后，对每一个节目都赞不绝口。加藤表示：“错过神韵，会后悔一辈子。”

加藤夫人补充说：“正如男歌唱家的歌词中所说，每个人本质上都是善良的。”“我看完演出，感觉到只要大家拥有虔诚的心，某种力量会出现，来帮助我们，这让我感到了一种希望。”

华人工程师理查德·严（Richard Yan）表示：“演出能启发人心，每个人都能感受到那种让你想当好人的力量。”

我们为什么关心神韵 ——迎新年读者来信选登

【明慧网】十二月六日我们发表了《为什么人要赞美神韵》（又名《我们为什么如此关注神韵》）这篇文章之后，陆续收到一些相关的读者来信。读者们表达了自己关注神韵的理由。二零二五将至，迎新年，在发表每日数以千计的给李洪志师父的贺卡贺词的同时，我们也选了三封读者朋友们给明慧编辑部的来信与大家分享。

来信原文是英文的。出于众所周知的不便，我们隐去了致信者们的个人信息。以下是译文参考：

来信选登之一：

一个不断变化的世界，一个和平、信仰和善良的季节

亲爱的编辑：

我已经在美国某地居住了二十五年，一直珍惜在家里度过圣诞节的时光。看到整个社区的节日装饰真是令人高兴。对我们许多人来说，这是一个以家庭为中心的和平季节，我希望这一珍贵的传统能够继续下去。

近年来，我义务参与了神韵工作。神韵艺术团是一个中国古典舞蹈团体，在（郡名略）最好的（地名略）表演艺术中心上演“共产主义之前的中国”。他们通过历史故事和民族文化来颂扬传统，用舞蹈和音乐来传达善良、忠诚和勇气的价值。演出还包括了几个作品，突出中共对法轮功（一种精神修炼）的迫害。这些表演非常感人，触动心灵。

在当今世界，我们似乎已经失去了深厚的人际联系。我从神韵中学到关心他人、在日常生活中拥抱爱和善良的

重要性。然而，如果我们继续沿着以往的（共产主义）道路前进，未来可能会看起来很黯淡。

通过坚持传统、信仰和善良，我们可以在这个充满挑战的时代找到希望和保护。跨越时代的智慧仍然真实存在，那就是，善恶有报。

（姓名，地点略）

来信选登之二：

亲爱的编辑：

作为某地（州名略）的居民，我想分享一下我对众议院代表委员会最近的调查结果的看法。该调查结果表明COVID-19病毒很可能起源于武汉的一个中国实验室。这场大流行病已在美国夺走了一百多万人的生命，并造成了十四万亿美元的经济损失。

在我看来，中国共产党（CCP）应该为在全球范围内引入和传播病毒负责。然而，同样重要的是需要防止这样的悲剧再次发生。这很具有挑战性，因为中共有统治世界的野心并将美国视为其最大的障碍。中共在中国公司和公民中培养了一种侵略、不负责任和无视人类共同道德的文化。

美国和国际社会必须支持中国人民重新建立与人类基本价值观的联系。神韵艺术表演团，一个中国古典舞蹈演出团，通过其演出节目提供了一种独特的解决方案——颂扬中国传统文化这一植根于敬神、尊重大自然与人类之间的和谐相处的文化。

中国与世界和平共处并非不可能——如果它放弃共产主义政权，回归其重视人的尊严和相互尊重的丰富文化传承。

您忠实的

（姓名，电邮、电话略）

“神韵需要宣传”

文：一言（美国）

【明慧网】二零二五元旦前看到一篇文章，标题说“神韵需要宣传”（Shen Yun Needed Publicity）。这篇文章的作者显然对关于神韵和法轮功的事实解读是断章取义的、酸涩的，故意制造一些负面印象。然而“神韵需要宣传”这句话说的很对——神韵不是歌剧，不是芭蕾舞，一个组团不到二十年的中国舞团体，不宣传怎么把自己手中的珍宝与全美国、全世界热爱文化和艺术的观众分享呢？

除了攻击神韵在财务方面的成功，该文作者似乎对神韵传播法轮功的信息和帮助观众得到救助也极为不满。那么法轮功的信息是什么呢？真、善、忍。这三个字内涵很丰富，真中有善有忍，善中有真有忍，忍中也有真有善。在生活中的实践更是千姿百态，能做到万变不离其宗者才是出淤泥而不染的圣莲。

先不说神韵的艺术总监有权利、有义务、有责任制定制作所要传达的信息，无可指责；当然任何人也都有不喜欢、不赞成节目所传达信息的权利，不喜欢你可以不看，买票是自愿的。这里我们来看看神韵观众得到的信息都有哪些，以及观众是否认为这些信息对自己是值得的——

二零二四年十二月二十三日晚，神韵艺术团在日本名古屋和美国亚特兰大开启了二零二五演季全球巡回演出的序幕，连续两天各两场演出吸引了东西方两座名城的各界精英。在亚特兰大，一家国际媒体公司副总裁表示，圣诞节观赏神韵已经成为家庭传统；一位华人工程师说，神韵演出“让人想当好人”；在名古屋，有实业家赞叹“大幕拉开，立刻被带入梦一样的世界”；有前古典芭蕾舞演员表示“观赏神韵了却多年心愿”。

我悟到对于大法造就的生命，对待大法应体现应有的虔诚与谦卑，怎么可以用自己的观念来衡量法？怎么可以对法起了利用之心？这些观念也正是生命不敬法的末后表现，在发现这颗心并在法中归正的当天，女儿神奇恢复正常，下午就去上学，再也没出现请假的情况了。

感恩师父的慈悲与救度，没有放弃我这个不争气的弟子！弟子唯有实实在在的做好“三件事”，以报师恩，叩拜师父。▲

来信选登之三：

神韵与美国外交政策

每年的节日期间，神韵艺术团的广告都会持续出现在YouTube上，至少吸引我三十秒的注意力。我曾多次欣赏神韵艺术团的演出，我很感激它能重新点燃我对中国文化的热爱。作为美国外交政策的密切观察者，我相信神韵提供的不仅仅是娱乐。

神韵艺术团向美国公众提供了关于中共政权的教育，美国人民通过娱乐节目获取知识。在一个重新定义对北京的态度时代，广大选民的支持对华盛顿决策者的成功至关重要。对于普通美国家庭来说，中国的经济、技术和安全威胁等话题在餐桌上已经变得不太容易消化，而关于自由和基本权利的故事则更直接、更容易被接受。

虽然报纸和杂志偶尔会报导新疆的民族迫害和中国其它地区的人权侵犯，但与戏剧舞台剧相比，它们的说服力就显得微不足道了。神韵的舞蹈创新性的以法轮功学员面临宗教迫害的故事为主题，身穿黑色制服的中共警员追捕和殴打一名年轻女孩的画面在观众的记忆中停留数月乃至数年。值得注意的是，神韵艺术团早在二零零六年就开始了全球巡演，当时（美国）政府仍在“取悦”于中国，（中共的）人权暴行经常被淡化。

神韵艺术的中心主题是对中国历久不衰的传统价值观的阐述。这是美妙的音乐和舞蹈背后的精髓——神韵真正想要传达的。虽然这听起来似乎毫无新意，然而共享的价值观才能定义两国之间的长期关系。处理与中国的关系的关键是真正理解它的价值观——那些传统价值观支撑着中国作为一个国家经历了数千年的各个朝代。尽管目前的共产主义政权在过去一个世纪里一直试图根除这些传统（价

值)，但它做不到。这些价值观将比任何朝代或统治政权都长寿，成为将中国人民团结在一起的精神磁铁，并将成为美中关系的基石。

那么，这些价值观是什么呢？首先，人类是由上帝创造的，来自更高的地方。其次，通过培养内在的道德品质，人可以取得事业上的成功、家庭的和睦，并为整个国家带来秩序。最后，人通过修炼自己的心性，才能返本归真。

神韵的故事邀请我们为正在进行的美中竞争增加一个道德维度。长期以来，我们的讨论一直局限于世俗的层面。事实上，许多针对中国的指责也可以针对我们自己。如果我们只关注物质竞争，竞争就会变成一场混战，很难区分对与错。神韵的故事没有道德上的歧义——观众们被善恶有报的叙事所吸引，这往往是力量和希望出现的地方。我们必须大声阐明在共产主义中国统治下的世界会是什么样子，并明确我们在意识形态上的坚定信念。

我们希望美国昌盛和受欢迎，不是因为我们在经济、技术或军事上更强大，而是因为我们代表著更善良和坚韧的生活方式。

一千个人对神韵有一千种解释。在我看来，神韵是美国外交政策工具箱的宝贵补充。▲

实修中挖出深藏的人心

文：内蒙古大法弟子

【明慧网】收听1195期空中明慧修炼园地，第一篇文章《突破学法困、发正念倒掌的状态》中提到：有很多同修可能对师父讲的“根本执著”没有清晰的认识，就是不知道什么是根本执著心。听到这里我问自己：你的根本执著心去了吗？回答是：早去了。

但在第三遍听这篇文章时，我更加深入的思考关于根本执著的问题。我回忆起年少时因患有严重的皮肤病，在自卑、困顿中想治病而走入大法修炼，修炼后知道了因缘关系的法理，知道自己只管修心，一切交给师父，觉的早已放下了治病的心。

时逢女儿（同修）又因病业不能上学，我向内深挖，为什么十岁的女儿，近一年来时常出现头晕、发烧、皮炎等状况，经常不能上学？这期间，我不断的向内找，找到了儿女情、急躁心、怕麻烦心、不愿付出的心、面子心、懒惰心、安逸心等人心。女儿也向内找，她找到自己有嫉妒心、争斗心。可是情况不见改变。

回想女儿走入修炼的过程，我当时为什么鼓励女儿走入大法修炼？正的一面是知道生命都是为法而来，这是她生命真正的期盼。可背后却隐藏着自己的一颗不易察觉的私心：自己幼时得了严重影响美观的遗传性皮肤病，经常受到同学的讥笑，这种苦让我后怕，我非常惧怕女儿也经历这些。我当时没意识到这是人的观念，因为惧怕和回避把这个心压进了心底，逼着女儿学法、炼功。想到这我惊醒了过来，痛哭着向师父认错：弟子根本执著的背后竟然还隐藏着一颗对大法的利用之心。修炼二十五年了，这颗心到现在才找到，我急悔痛哭，请求师父的原谅。

遇艰辛时也无怨无悔，怨恨心等各种执著心才容易修去，最后修成完全为他的正觉。心头怨恨萦绕，就是因为自己善心不足，没有为众生付出的心。

再则，“付出”两字还有一层意思，“付”字拆开，就是“人”和“寸”，“出”字是上下两座山。从中我悟到人心是一点一点、一寸一寸的积少成多、叠石成山，从而执著满身，而各种执著心的修去也要经过一寸一寸、一层一层的日积月累，需要一个过程。在小道修炼，这个过程可能得几生几世。而我们今天有幸与师尊同处一个时代，得到宇宙大法，一世即可修成，可是也还是要有一个锤炼过程。这也是为什么佛法修炼要勇猛精进的原因。

想到这，我觉的多年的怨恨我可以放下了。感谢伟大师尊的点化！

这是自己去怨恨心的一点过关体会，在写这篇心得体会的过程中，干扰也很大，电脑还出了点问题。如有不当之处，敬请同修指正。

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

广东梅州市下辖兴宁市合水镇李卓忠、廖燕琼夫妇因为信仰法轮大法，被梅州市梅县区法院非法判刑十年、勒索罚金十五万元。李卓忠和廖燕琼坚持修炼，曾各被非法劳教两次和一次，李卓忠遭受残忍的酷刑折磨。二零二四年四月十九日被兴宁市公安局国保大队副队长幸政权、合水派出所所长李某等七、八个警察撬门绑架，八月二十日被构陷到梅州市梅县区检察院，十月十八日、十一月十二日被梅州市梅县区法院非法开庭。

广东梅州市下辖兴宁市法轮功学员谢育军先生，二零二四年四月二十五日被兴宁市公安局国保大队、兴田派出所警察绑架，非法关押在兴宁市看守所迫害。公检法合谋构陷，谢育军十月十八日、十一月十二日两次被非法开庭。十二月二十日，梅州市梅县区法院出了通知：谢育军被非法判刑五年、罚金七万元。谢育军曾两次被非法劳教共计四年半，一次遭非法判刑五年，在劳教所、监狱中受尽残忍的酷刑折磨。

广东湛江市六十二岁的法轮功学员陈水清，二零二四年五月初又被绑架、非法关押构陷。二零二四年十二月得知，陈水清已经被非法判刑三年。二零二三年二月二十三日晚上，湛江市赤坎区海田派出与海湾丽都的物管员等十多个人闯进陈水清家非法抄家绑架。二零二三年八月十八日，陈水清被湛江市赤坎区法院非法庭审，冤判刑期九个月，她于二零二三年十二月结束九个月冤狱回家。二零二四年五月初，陈水清再遭警察入屋绑架，被非法判刑三年。参与构陷单位包括赤坎区检察院、赤坎区法院。

广东珠海市法轮功学员金原，男，原安徽省歌舞团演奏演员，曾被中共非法劳教三年、非法判刑八年半，在广

东阳江监狱中遭受各种酷刑、长时间奴役和药物、打毒针等迫害，致使身体状况急剧恶化，全身溃烂，二零二四年十二月二十七日含冤离世，终年六十三岁。

吉林长春市法轮功学员张瑞凤二零二四年四月二十九日被非法抄家、绑架，后被关押在看守所构陷。现获悉，十月上旬张瑞凤被非法枉判四年半，已提出上诉。张瑞凤，家住长春市朝阳区南湖大路邮电小区（吉林大学南湖校区的家属楼），二零二四年四月二十九日在家中被自由大路派出所多名警察绑架，被非法拘留十五天后，被非法延迟拘押两天，之后被绑架到看守所。

吉林通化市柳河县法轮功学员李俊兰女士因给民众发“福”字，二零二三年九月二十七日被警察绑架，后被取保候审。二零二四年八月三日，李俊兰再被警察绑架。二零二四年十二月六日，李俊兰遭柳河县法院非法庭审。公诉人称，李俊兰发的福字有“真、善、忍”字样，违法。李俊兰说：“我没有犯法，福字怎么不能发？！真、善、忍（的法理）教人做好人，有什么不好？！”法官当庭没有宣判。近日获悉，李俊兰被非法判刑四年。

吉林舒兰市吉舒街道法轮功学员赵金兰老太，二零二三年五月九日被绑架。二零二四年十二月下旬获悉：赵金兰被当地法院非法判刑三年，现被非法关押在吉林省女子监狱（长春黑嘴子女子监狱）迫害。

甘肃平凉市泾川县现年约七十五岁的善良妇女李秀珍坚持修炼法轮大法，二零一九年十一月被平凉市“打黑除恶”办公室伙同泾川县公安局等数十人绑架、构陷，被非法判刑六年半，目前仍然在兰州女子监狱遭迫害。同时被绑架的法轮功学员谭秀花被非法判刑三年。谭秀花原是王村镇中心幼儿园的老师，方圆几十里有名的好老师，几十年如一日，做着最基层的教育工作，二零零零年到北京为

也进入裁员名单之内，而那几个玩宠物的人中只有一个人被辞退。上班玩宠物的没有裁掉，自己却要受牵连“背锅”。想想自己为公司的全身心付出，那时觉的非常“不公”，真是食不甘味、夜不能寐。

离开那家公司后，新工作的诸多不顺利，怨恨心表现的格外强烈。昔日那些同事和我谈解除劳动合同时的那些尖酸刻薄的言语、个别同事挖坑让我往里面钻的场景也时常象放电影一样一幕又一幕的浮现在眼前。有时看到原来公司的负面消息时，心中还有点幸灾乐祸的感觉。可想而知，我当时的怨恨心有多强。

通过阅读同修的交流文章，我持续不断的学法，多发正念。每次发完正念，心里亮堂很多，觉的自己应该能放下了，不再去计较往事。可是一遇到什么事情往起勾，怨恨心有时又浮现出来，总是去不彻底、去不干净。

我从法中悟到，不记过往之恶，是正法的需要，也是救度宇宙众生的需要，是师尊的无量慈悲。我今天能在世间听到师尊的讲法，已经是无比幸运的。在修炼的路上，我多少次不在法上，给师父添过多少麻烦，让师父承受了多少自己欠下的罪业，师父还把自己当弟子带。我为什么还要计较人家对我的“不公”呢？！还要和大法的要求拧劲呢？！更何况在前世时，我是否也给人家造成过更大的伤害呢？

不久前的一天早上起来，脑中忽然闪现出“付出”两个字。我想这是让我悟什么呢？我突然想到作为一个修炼人，了结前世欠下的债，去除形形色色的执著心，消去生生世世积下的业力，都需要我们付出、愿承受痛苦和能舍，甚至生死的考验。

还有，修炼过程中，要有肯为众生付出的心，名、利、情才放的下、放的快，看似遭受“不公”时无怨无恨，路

“付出”的启示

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我从小到大，吃了亏，一般都不太和别人计较，比较会忍。认识我的人都说我是个老实人。其实，虽然嘴上不说出来，内心里不是没有气恨、委屈的。修炼大法以后，知道修炼人要保持正念，以真、善、忍的宇宙特性作为处事的标准。在去各种执著心的过程中，怨恨心一直去不干净，拖泥带水，反反复复，一直做不到发自内心的无怨无悔。

平时去商场买东西，遇到排长队，我会抱怨几声；工作时，电脑速度慢了，我抱怨；等车时间长了，我也怨。小事发牢骚，大事怨就更深了。十多年前，我找房东退房时，房东不肯退还几千元押金和预交的房租钱，反说我用坏了她的冰箱，我曾一度气愤不已；几年前，有熟人朋友欠了我十多万元，总找借口不还，我也十分懊恼。随着时间流逝，这些往事在记忆中也慢慢淡了。其实，我一直没真正修过怨恨心。最让我耿耿于怀，内心常受怨恨、折磨的一件事，就是几年前我被公司“无辜”炒了鱿鱼。

从一所名牌大学研究生毕业后，我曾经在一家大公司的重要部门工作了好多年。部门的工作量大，经常需要加班，自己也常常是公司下班最晚的人员之一。直属领导器重我，我主导或参与了公司的很多重大项目，几乎年年都评为公司的优秀员工。在实施某重大项目时，我对公司高层拟定的实施方案仔细研究后，提出了优化方案，直接为公司减少了一亿多元的费用支出。在公司遭遇重大变故时，有些高层为了保全自己，推卸责任，将我推到了风口浪尖。我冒着自己担责的风险，没说过一句对公司和高层不利的话。

后来，因公司其他同事在上班时逗宠物玩，直接引发了公司裁员。出乎意料的是，与这件事情本毫不相干的我

给大法说句公道话，被抓被打被劳教迫害一年，遭受种种折磨，身上一直有伤痕。

河北秦皇岛市五十三岁的法轮功学员杜丽娟女士因给民众讲法轮功真相，二零二四年三月十三日被警察绑架、关押。日前获知，杜丽娟被当地中共法院非法判刑两年，已于十一月二十日被劫持到石家庄女子监狱迫害。

贵州贵阳市七十七岁的法轮功学员周桂香，二零二三年八月带着孙女去超市买衣服时被警察绑架，被劫入贵阳市三江女子看守所非法关押，二零二四年十月二十三日被迫害离世。家属接到通知赶到看守所时，得知周桂香已被看守所提前火化。

辽宁锦州地区北镇市八十三岁的法轮功学员崔亚军老太太，被迫流离失所，被非法通缉四年。她身体出现严重病态，于二零二四年十二月回到家中，到家时北镇的警察已经等她多时了。当晚家人把老人送到医院，被告知无法救治，她回到家中时二名警察也在她家中看守。崔亚军于十二月二十二日含冤离世。

北京房山区法轮功学员刘胜志一家多人，坚持修炼法轮功，长期遭受中共迫害，其中刘胜志曾经被中共恶徒用弹簧鞭子遍身抽打、用电棍电击生殖器部位，致使其失去排尿功能，多年来身体水分不能正常排出，浑身浮肿现象越加严重，于二零二四年七月十七日含冤离世，终年七十岁。刘胜志的两个亲姐姐刘凤霞、刘志霞也因多次被非法劳教判刑，身心伤害打击严重，分别于二零二零年、二零二四年含冤离世。▲

针对海外正法环境发正念的另外空间所见

文：正心（中国大陆）

【明慧网】写这篇文章，主要是想和同修交流一下针对当前海外正法环境国内同修发正念的重视问题。不当之处，请同修慈悲指正。

由于自己一个人在外地上班生活，修炼有些时候会放松，不知道正法形势，也对海外环境情况不太了解；平常发正念也是针对国内监狱或本地区本人的一些干扰迫害。潜意识觉的国外环境比国内好，所以很少想到清理国外环境。

近期看到海外中共势力对师父及神韵的破坏污蔑，觉的有必要好好清理海外环境，于是发正念时看到了另外空间的景象：

首先出现的是两个倒立的空间景象。下面是我熟悉的国内环境；空间翻转过来，出现了美国的高楼大厦。我知道是师父让我仔细看看国外的另外空间的景象了。

在国外的环境中，有成千上万个通天黑柱子插到每个正法项目中，光神韵这块就有一千多个。这些黑柱子上布满深红色的咒文，密密麻麻的顺着柱子下到正法项目负责的救人区域中，起到阻碍项目救人的作用。而这些柱子都有一根粗线连着，另一端就是北京中共中央所在。那里插着一根更粗更大更高的通天黑柱子，一样是密密麻麻的符号咒语，意识上感觉这些符号咒语都是旧势力的能量。有些旧势力抱着与正法同归于尽的想法，用自身的修为、能量、身体全部献祭给大柱子。

这一刻，我明白了国外环境的严峻，单靠国外同修发正念远远不够。而国内同修有的和我一样，对国外环境认知不够；有的自身就在魔难中，应接不暇；有的迷

菜根、整理菜叶，一棵一棵的收拾，买的人也较多，等的时间就长。还有在我之后来的人也抢到前面买了，还买的很多，我也没计较。终于轮到我时，卖菜的人知道我等了很长时间，也觉的不好意思。因为还有人在等，我没有买太多，就走了。

过马路时，也不象以前那样抄近路了，宁可绕远也走人行横道。如果人行横道是红灯，即使没有过往车辆，也等绿灯时再走。在过“车让行人”的人行横道时，要是有车就快跑几步，免得司机久等。

这些都是微不足道的小事，可是修炼中没有小事。师父指出：“怀大志而拘小节”（《精進要旨》〈圣者〉）。生活中的点点滴滴、时时处处都应该严格要求自己。其实很多方面还做的不够好，离大法的标准还差的很远。

结语

在写这篇文章的过程中，我多次泪流满面。一个本已坠入地狱的生命被师父捞起，在大法中洗礼、升华了近三十年。这个过程中，师父为我付出了多少心血！承受了多少苦难！细想想，又何止今生的几十年？！生生世世，轮回辗转，天上人间，师父的巨大付出，我无法知晓、无法想象……

师父啊，弟子的一切都是您恩赐的，谈何回报？无以为报！弟子唯有一个心愿，将满是淤泥的心，在大法的洗礼中，绽放成一朵莲，献于恩师的圣颜前。

感恩师尊！

降了三百元，我的经济损失六千元左右。我没有在意，个人利益不重要，重要的是遇事为别人着想。

去年夏天，在小区的路上，看到一堆垃圾，垃圾袋是断裂的，应该是别人送垃圾时因为太沉，掉在地上的。垃圾里还有西瓜皮等，正值盛夏，很快就会腐烂发出异味。我就回家拿了一个结实的大塑料袋，把垃圾清理干净，送到垃圾桶。这对别人来说可能不算事，可对于特别爱干净的我来说，如果不修炼的话，肯定会躲的远远的。

以前自己很自私，习惯了索取，如果为别人做点什么，就不高兴、不情愿。在大法修炼中，我越来越感到“为他”是幸福的，所以心甘情愿的为他人着想，为他人付出。

三、由急躁转向耐心

我原来是个急脾气，做事缺乏耐心，干什么总想走“捷径”。这都是在“党文化”中养成的坏习惯，就是中共邪党的“抢”的表现。作为一个修炼人，必须在思想中解体这些党文化，归正自己的一言一行，更好的同化大法。

一天，我把电脑送到技术同修家做系统，正常的话，不到两个小时就可以做完。送去后，我就没走，想等她做完后直接取回电脑。她当天同时做几台电脑的系统，我这台电脑做到一半就卡住，反复多次都这样。结果等了近八个小时，天都黑了，也没做成。只好把电脑留在同修家，等做完后再来取。

要按我以前的脾气，简直要抓狂，可那天我没着急，一直耐心的等，最后还向同修道歉，因为自己在她家等待，使她不能专心做系统，才导致的不顺利。我没有因为等了那么长时间却没有想要的结果而感到沮丧，恰恰相反，我觉的在这个过程中自己能够一直保持平静，才是最大的收获。

一次，市场上有人卖自家种的大白菜，白菜需要现切

在常人生活中，自身修炼都跟不上。大法弟子没有形成整体，才导致邪恶如此猖狂。

通过这次发正念，我看到自己的能量形成金灿灿的法轮，在黑柱子底下接住那些咒文，不让它们起作用。

同修们，我们发正念真的会起作用的。在这里，建议国内大法弟子在发正念时也重视对海外环境的清理，和国外大法弟子形成整体，共同破除邪恶的安排，一起更好的助师正法。

以下是师父在《什么是大法弟子》一文中所讲，与大家共勉：“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？”（《各地讲法十一》〈什么是大法弟子〉）

归正我们自己的态度 ——对目前的形势与同修交流

文：白云（中国大陆）

【明慧网】目前共产邪灵操控坏人在国外对大法 and 师父诬蔑。作为我们身在国内的正法时期大法弟子，当一九九九年江魔头发动对大法与师父及弟子的迫害时，世界上许多同修为减轻国内大法弟子压力，放下生死走上了天安门证实法轮大法好。

二十五年过去了。今天，邪恶在苟延残喘中，又重演当初的迫害伎俩，我们已经明白了，师父给予我们的大法是无法用价值来衡量的无价之宝，同时师父为我们承受了许许多多我们不知道的魔难，我们是宇宙中最幸运的、走在神路上的人。同时，因为师父为救度我们承受的太多了，是我们没修好没做好，才给师父带来了麻烦。

当师父再一次被邪恶诽谤诬蔑时，我们的心真的好痛，好痛，眼泪不停的往下滴。我不停问自己：我能做点什么呢？不能去国外证实大法，那我们就在自己范围内做一个正法时期大法弟子应该做好的三件事，以法为师，认认真真学好法；扎扎实实修好自己；坦坦荡荡多救众生。一旦众生明白了真相，邪恶就会被销毁，可能整体形势会不一样。

扪心自问：我们做到了多少？不要把师父用身体承受的巨大魔难延续来的时间不当回事，享受着人间幸福生活，忘了自己真正的家和回家的路。我们要在这关键时刻发出强大的正念，清除另外空间的邪恶操控就会体现出大法的威力。

师父说：“随着正法推进，不好的因素越来越消弱、

我。若在从前，不管她是不是针对我，我都会立马“以眼还眼”的回瞪她，而当时我只是马上平静的移开了目光。当不经意间再次与她对视时，不知为什么她依然充满敌意的瞪着我，我友好的与她对视了两秒后将目光移开了，心中没有一丝不快。

以前因为傲慢，瞧不起很多人，看不惯很多事，经常无意识的皱眉，以至于两眉之间有了“川”字纹，真是相由心生。当我逐渐变的态度谦卑、心态祥和，眉头也舒展了，常常面带微笑了。

二、由自私转向为他

婚前，父母对我宠爱，婚后，先生对我呵护，多年以来，我习惯了以自我为中心，极端自私，无视他人。从法中知道了作为一个修炼人就要为别人着想，那就从点滴小事做起，慢慢的由“为我”转向“为他”。

一次，在自家一楼院里，请小姑子一家吃烧烤，以往都是以先生为主当“烤工”，期间大家会轮流替他一会儿。那天先生身体不舒服，我就当起了“烤工”，可是整晚都没人替换我，烟熏火燎的从头烤到尾，坐的腰都疼。要是以前，我早就撂挑子了。但那天我没有一点怨言，就想别人没有替换我，肯定是有原因的，要么太累了，要么不舒服。只要大家吃的开心，我就开心。

我有一处房子出租，合同约定租期一年。那处房子在一所高中附近，到期时，正好在暑假，房子好出租，租金也高。到期前，租客提出延期两个月，我感到为难，两个月后房子不好出租，也租不上价。我跟租客说明了情况，他主动提出后两个月每月租金加五百元。我想他肯定也有难处，就成全他吧，也没让他加租金，他很感激。结果，租客搬走后，又过了两个月，房子才租出去，租金每月还

人的德行与心性，不是人的能力和学识。自己曾经引以为傲的那点才华、能力不都是师父恩赐的吗？不是为了让我更好的助师正法、救度众生吗？我却贪天之功，将师父恩赐我的一切当作轻慢别人的资本，伤害他人的同时自己造业，是多么的浅薄、无知啊！人的理是反的，在人中表现的高傲，恰恰说明心性的低下，而人中保持着谦卑，反倒彰显灵魂的高贵。

悟到就要做到，一点点地去掉傲慢、嫌弃、不屑，一点点的变的谦卑、恭敬、和善。与我走的比较近的A同修，文化不高，见识不多，在常人看来平淡无奇，但非常善良、淳朴。我们经常一起学法，互相配合做大法的事，我的学识、才气令她钦佩，她的敦厚、单纯让我感动，一直相处的很融洽。但有时在共同做事的过程中，我心里不时的泛起看不上和不耐烦，觉的很简单的事要说几遍她才能懂，或者聊起什么事情她压根什么也不知道。她有什么事又愿意听我的意见和建议，以前我就经常居高临下、好为人师，而她从不介意，还洗耳恭听。

想到曾经的自大、轻慢，真是羞愧的无地自容。她虽然对我不计较，但我对自己严格要求，注意在她面前的一言一行，不再以学识能力论高下，发自内心的珍视她善良宽厚的修为。当发现自己的傲慢冒头时，我会主动向她道歉，而她总是憨厚的笑笑。有时傲慢的念头在心里闪过，而面上不显，我也抓住它，正念清除。渐渐的，我对她的态度越来越恭敬，她问我什么事，我尽量耐心解答。有时时间很晚了，她还向我倾诉什么事，我也不厌烦。

以前对人非常傲慢时，却容不得别人对自己的半点轻慢，因为把自己摆高了，将别人看低了。现在自己变的谦卑了，对别人也就包容了。一次在公交车上，我无意中与一位女士的目光对视，她就象看到仇人一样恶狠狠的瞪着

不成对比的时候，你就表现的越来越强。将来看吧，那个时候，大法弟子就越来越显出能力来了，但是到了这一步的时候也就到了最后了，最后的最后了。所以大法弟子在证实法，救度众生中，自己的态度、思想状态、做法上，这都非常关键，能决定着世上的变化。一个人可以决定着一个范围，那更多的大法弟子哪，那么多的大法弟子，几千万人，这个思想一动，可就不是小事了。”（《各地讲法九》〈二零零九年华盛顿DC国际法会讲法〉）

让我们以师父的法共勉。

修炼中要保持清醒

文：辽宁大法弟子

【明慧网】我们修炼的过程，就是从人到修炼人、到神的过程。那么在这个过程中，我们应该清醒的认识人是什么状态，修炼人是什么状态。分清这些，我们修炼的思路会更清晰，修炼中也会更清醒。

我们遇到的每一件事，都有我们要修去的人心，不然就不会发生这件事情。接触到的每一位同修，都是自己的一面镜子。看见别人的问题，一定有修自己的因素，这一点一定要清楚的知道。我们认为不可能是自己的问题，认为不可能发生的事情，也会因为自己有要修去的人心而出现、而发生，我们认为不可能的事会变成可能，这就是修炼。

我们不能按照人的思路去对待修炼，有时事情的发生不会按照人理、常理出现。但有时我们往往都是顺着人中一定的规律、道理、人理、常理去思考发生的事情，用人的观念去衡量，而不是用法来衡量，所以就不会想到是自己的问题，这样就没有看到、找到自己的人心执著。

有执著不可怕，可怕的是不知道自己有什么执著。在不知道自己有什么执著的情况下，旧势力会看到我们的执著，从而会加大、加强我们的执著，会使我们更执著的同时也加大了关难。修炼的过程，就是修去修炼人身上不好的物质、去人心执著、去业力、去邪党文化、否定旧势力的过程。只要不断的学法，不断的加强正念，信师信法，精進，不承认并否定旧势力的一切安排，正念清除旧势力，旧势力在我们这就不起作用。

修炼的过程是艰辛的，所以我们要保持清醒的头脑，去辨别哪些思想是人念、人心执著。当有想去做一件事情的

洗去傲慢、自私 在大法中纯净心灵

文：东北大法弟子 尘中莲

【明慧网】作为一名正法时期大法弟子，我已在伟大师尊的慈悲保护下，在大法中修炼了二十九年。当初那个业力满身、执著满心的女孩，在大法的洗礼中，心灵一点一点变的纯净：由傲慢转向谦卑，由自私转向为他，由急躁转向耐心……如今已年过半百的我，越来越感到在大法中修炼的幸福与殊胜。

一、由傲慢转向谦卑

我是在家人的宠爱、娇惯中长大的，从小到大我在所处的环境中，各方面一直表现的比较优秀。在党文化的灌输下，曾经将狂傲视作清高，把自大当成自信。过去修炼多年，却没有意识到傲慢对修炼人是多么严重的问题。

《共产主义的终极目的》一书中提到，“修炼要正心诚意，而傲慢是魔鬼的本性，和修炼的要求完全相反。共产邪灵目中无神，在其破坏修炼文化的过程中，专门给人灌输魔性和狂傲，不让人谦卑而鼓励人自满、自傲，比如战天斗地、无法无天，让人走向对神的悖逆、不顺服。”

当逐渐认识到傲慢是我修炼中存在的最大问题后，我在电脑上建立了“破除傲慢”的文件夹，把有关的文章收集到文件夹中，经常看，同修们关于修去傲慢的交流文章给了我很大的帮助。同时在学法中，从理性上越来越清楚的知道傲慢是修炼人最大的魔性，是必须去掉的。自身傲慢的产生源自于看重人的能力这个观念。觉的自己有点能力，就盛气凌人，同时欣赏（有时还妒嫉）有能力、有才华的人，对老实厚道没什么才气的人则看不上。根本上是源于中共邪党宣扬的弱肉强食的丛林法则。而神看重的是

因为学法跟不上，导致我不能时刻溶于法中，遇到问题总是习惯于用人的观念、后天形成的想法去看问题、解决问题，可那并非真正的自己啊。修炼不就是要返本归真，返回到我们先天的本性上去吗？怎能忘了初衷呢？

在法上修正了自己，感觉真是一身的轻松啊。猛然间我看到一个胖乎乎的外国小男婴，顺着一束通向天体的光奔向师父（我清楚的知道那个外国小男婴竟是我），我看到师父就在那里，正微笑着向我招手，我好开心啊！

师父慈悲的看护着每一个弟子，我认真修了，就得到了这样的鼓励，让我看到了这么殊胜的景象。在今后的工作、生活、与人交往，包括和同修的相处中，我都要用高标准要求自己，去除不符合“真、善、忍”的部份，听师父的话，好好修炼，纯纯净净的跟随师父回家。

想法时，要用法理去辨别一下是否是人心，然后再去做想做的事情，这就是修一思一念。

有时一个想法出来的时候，没有马上思考一下符不合法就去做了，这样不行，应该用法衡量一下这件事该不该做。时间长了，慢慢就会什么事情都去思考一下在不在法上，然后再去做。

为什么要注重修一思一念？因为我们的思想掺杂着人心，人的观念、人的私、情欲、贪念、妒嫉、气恨、邪党文化等等。有时候，头脑出来一个想法，想要去做一件事情的时候，是掺杂着人的观念的。有时是在顺着人的思路在走，被人的观念控制着而自己又不知道，所以要在思想上清醒的分清这些。

思想上归正了，意识到不对了，不合法的要求了，也就制止了我们不合法的行为。真的不知道、分不清对错的时候，问问自己做这件事情的出发点是什么？是为私还是为他的？也就知道怎么去做了。

一天下来，应该思考总结一下，我今天说了什么，做了什么，有没有说不合法的话，有没有做不合法的事，有没有什么人心执著，出发点是什么？及时发现，及时去掉，归正自己。每一天都这样做，养成习惯，我们的正念就会越来越强。不是有病业了、有难了，再去找自己做错什么了，又是哪一颗人心执著了，这样是被动的修，还让旧势力抓到了把柄，加大执著，加大磨难。

想看手机，那不用想，一下就知道这么做是错的，但是有些事情是不会一下就会想到不对。一天，我去参加丈夫的侄子的订婚宴。那个女孩长的非常漂亮，我听说女孩的眼睛是做了美容手术的。那天，大姑姐有事没去，我心里想，等什么时候看见大姑姐，一定告诉她这件事情。就是因为我没有很快看见大姑姐，所以我才有机会去思考了

一下。我发现，如果这么做，对一个常人，当然是很正常的（注：对于常人，也不一定妥当），可是站在修炼人的角度上，我问自己：要说这件事情的出发点是什么？才恍然大悟：我这是不修口啊！

我也认识到，在生活中，毕竟我们平时接触的都是常人，思想容易混到常人中，所以平时要保持清醒的头脑，把自己和常人区别开来，时刻警醒自己是个修炼人。

修炼过程中，有些表现出来的人心真的是很难去，有的时候，真的很触及人的心灵。其实这个时候真的是需要有深厚的修炼基础，才能闯过那一关一难，当然这是平时多学法的结果。所以平时就需要多学法，这也是修炼的根本。

平时要保持冷静、清醒的头脑，不急、不躁，平和。在修善中，凡事为他人着想，当真的突然发生什么过不去的事情时，要清醒的认识到这是在考验自己，在过关，在还业债，在转化业力，在长功。哪怕想起来一样，也会清醒的意识到自己是个修炼人，就会知道怎么去处理发生的事情。

在修炼中，符合常人去生活，还是在生活中去修炼，这两个是有本质上的区别。在修炼中，符合常人生活，是以修炼为主，是把法和修炼放在了第一位。在生活中修炼，是以生活为中心，是把放不下的名、利、情、人的东西放在第一位，其次才是法，才是修炼，当然结果也不同。前边是精进实修，后边是魔难重重。有难了、有病业了，才重视学法。好了，难过去了，又该干什么、干什么去了，走走停停，或者明知道是执著，也做不到真修。

在过不去的关难中，又使自己失去了修炼的信心，觉的太难了，太苦了，甚至想放弃修炼，岂不知这不是自己真正的想法，真我怎么会有想放弃修炼的想法？这就是旧势力的安排，想要达到的目地。它们用温水煮蛙的方式瓦

而来，那样的虔诚、那样的毕恭毕敬的站在我的面前听法！我被震惊了！眼前这样的场景怎敢懈怠？！我瞬间清醒过来，他们都那么渴望听到法，我赶紧读出了声，由于紧张又分神，读的磕磕巴巴的。正了正心，又认认真真的、恭恭敬敬的从头读了一遍。

这次的经历让我清晰的看到，宇宙大法，各个空间的生命都那么渴望得到，那么虔诚的在听，同修们在每次学法时切不可懈怠，一定要严肃恭敬的对待啊！

这段时间，陷在家庭、工作，包括和同修的矛盾中，非常的闹心！我意识到我是大法弟子，要赶快扭转这种局面，遇到任何事情都不是偶然的，应该向内找找了！正好手边有一本《明慧周刊》，我随手翻开，在一篇名为《说心态和舞蹈训练》的文章中看到同修说的一段话：“那些觉的自己已经很辛苦了很累了，还觉的别人如何不够、别人如何亏欠自己的，我觉的这种状态是非常危险的，要赶紧学会修炼，赶紧向内找找了，因为如果你觉的委屈难受，心怀不满那正是不符合真、善、忍的部份，正是需要你修去的部份，可是这个时候不向内找反而一吐为快大肆宣泄自己的不满，这不是把坏的物质当成了自己，情愿被干扰吗？这样下去不是自甘堕落且向不好的物质、没有资格进入新宇宙的部份靠拢吗？”

我很震惊，感谢同修的分享，这段话正说到我的心上。这段时间我做了许多事情，却心不甘情不愿，对家人表现出许多怨气与不满。平时讲话也不注意修口，带着自己的观念转达一些信息，很不妥当。因为偏见，遇到问题后不能善意并及时的去提醒帮助同修，对此，我深感惭愧！我意识到，最近遇到的一桩桩一件件不尽人意的事情，都是后来养成的人心人念造成的，我没有及时清理，就是在滋养它们！这是没有在法上好好修啊！

她坚持炼完，当时感受到她已一身冷汗！她稍作调整，坚持把功炼完，一身冷汗已变为热汗，轻松而喜悦的对我说：“幸亏有你在，让我坚持了下来，我现在没事了！”当天就正常上班去了。

可接着，家里的父子俩开始发烧了！然后是小女儿、保姆，接着，我也仿佛“中招”了！症状是：头沉、乏力、发热，来势凶猛……我非常清晰的感知到它不是我们这个空间的东西，所以毫无这个空间的情感，它侵入到我的空间场，忽而极寒忽而极热！时而象是一条能融化钢铁的火龙，时而又寒到极致，所到之处，留下一堆如同粘液般的白色水母状的东西，会无限繁衍……常人是根本无法躲避的！难怪人沾上了会那么痛苦。

当时我正念很强，马上对着它念“法轮大法好，真善忍好”。整个晚上，我都在发正念灭它！那个东西异常凶猛，但在我的正念之下，天不亮，就没了踪影。随之我的身体一切都恢复了正常！现在回忆起来，那真象是一场惊心动魄的正邪大战啊！要是没有大法的加持及保护，一个常人不知道要躺多少天！在周围大面积被感染的环境下，我一直在正常工作。我能这么快速的恢复健康并照料家人（家人也在没用药的情况下，一个个的很快好了起来），完全是受益于大法！我们学法小组的同修们都没让自己的孩子们打疫苗，孩子们都健健康康的，这也完全是受益于大法！

在这些年的修炼中，我感受过许多神奇的事情，看到过许多神奇的场景。有一次工作回来十一点多了，很疲惫，昏昏沉沉的想睡了，突然转念想起《论语》还没有背下来，决定读一遍再休息。我拿起《转法轮》默念（由于太累了，并不是太专注）……猛然间一个非常震惊的场景铺展开来：我面前突然出现了一面密不透风的“墙”，是一面各种生命体组成的没有任何缝隙的“墙”！他们不知何时已悄然聚拢

解你的意志，加大魔难来让你动摇信心。用严重的病业假相来拖垮你，在信师信法上动摇你，让你不相信师父，相信医生。它们安排这一切的目地就是想让你修不成，就是要达到毁掉你的目地，所以要清醒的认识到这些。

毕竟我们修炼人不同于常人，再大的病业假相、关难，只要保持正念，只要做到信师信法，做到真修，就能过去，就看我们怎么去选择。正念对待，它就是一种假相；如果是人心，就成为事实。真假就在这一念间，因为这是对我们的检验。

一个满身业力的人修成佛、道、神，就是要历经艰辛。只要走进修炼，我们就会遇到意想不到的魔难，遇到放不下生死都过不去的大关，遇到在人中从没有经历过的痛苦。放下在人中放不下的亲与情，放下一生中为之拼搏的名与利，放下人中的一切。在面对这些时，问问自己这一切都做好准备了吗？问问自己，在修炼中面对的这一切想怎样选择？怎样做才能走好这条路？因为这一切都在考验着我们，这一切也足够我们清醒了。我们要修炼好自己，助师正法，做好三件事。

虽然我们有时知道这些人心执著，但有时还是很难做到去掉它。在修炼中人心出来的时候、执著于什么的时候，至少在这一点上是由一个修炼人降为人了。这些人心执著都是人的东西，被人心、人念控制着，被业力控制着，被旧势力加强执著。所以我们遇事应该用修炼人的思维、正念去思考处理问题。

虽然我们还在修炼中，还有人的东西，还没有达到圆满，但是我们要在思想上达到神境界的高度去思维。是“人”这件事应该怎么做？是“神”这件事应该怎么做？这就是出一念是“人”还是“神”。我们在修炼中应该清醒的认识到这些，有一个清晰的思路。

虽然我们有时还做不到去掉这些不好的东西，但至少应该先做到否定人念、人心、执著，清除思想中邪党文化的因素，否定旧势力的一切安排，只走师尊给我们安排的修炼路，才能一步一步的往前走，一步一步的往上修。我们只有信师信法，多学法，守住正念，才能更好的助师正法，救度众生，修好自己，成为一个真正的大法弟子。

观念转 效果变

文：《天地苍生》编辑部

【明慧网】新年将至，一年一度亲朋好友多聚会的季节已经降临，希望更多同修抓紧做好节日真相资料的准备工作。明慧网常年提供《明慧周报》、《真相》、《天赐洪福》、《天地苍生》、《金种子》、《慧声》、《祝你平安》、《慧文图说》、《绝处逢生连环画》、《明慧国际》、《明慧年历》等刊物和图书。

来自一个家庭资料点的分享：

以下是我们今天收到的一封大陆同修来信，与大家分享他们近来做A3打印《天地苍生》的收获：

自从明慧刊登《天地苍生》的反馈和交流后，我们深受启发。看到有的地区每期能发出去700份左右的《天地苍生》，我们感受到了差距。是什么原因阻碍我们呢？

向内找，我们找到了人心和观念。首先没有重视《天地苍生》的救人作用，其次是这些年一直发小册子，形成了观念，受观念阻碍，想着“大册子”同修能发吗？其实“大册子”只是相对多年习惯了的“小册子”而言，单独说是多一个正规尺寸，而不是千篇一律只有一个尺寸。

看到明慧网的同修反馈，首先我们做资料的转变观

念，现在我们开始重视制作《天地苍生》。当我们转变观念后，同修反馈《天地苍生》可好发了，有个同修面对面讲真相，一会儿的功夫就送出三本，而且成功劝退。

因是家庭资料点，我们现在一星期只能做四十本左右，但是，还不能满足一线讲真相需求。我们会继续修好自己，多救人！

感谢明慧《天地苍生》编辑组的无私付出！祝大家新年快乐！

感受大法的神奇 去除后天形成的观念

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我是一名经营餐饮业的大法弟子，公司有近两百名员工，有美满家庭，一双儿女乖巧懂事。丈夫虽未修炼，但很支持我修炼。在大法被抹黑迫害很严重的时期，我有幸成为了一名大法弟子，深深被大法博大的法理所折服。在浑浑噩噩的人世间，有师尊的一路保护，倍感踏实与幸运。下面，我就将自己修炼中的一些经历和神奇的事与大家分享，有不当之处，请同修们慈悲指正。

疫情三年过后，在全世界都步入正轨的情况下，中共统治的中国大陆却还在到处封控，手段措施（错施）极端而荒谬！破产、失业、限制人身自由……民众的忍耐力承受到了极点。

二零二三年十二月，一位A同修因工作出差住到了我家。刚来我家，她就有发烧的症状。A是位新学员，又一直是一个人独修。我们抓紧时间学法、炼功，并在法上交流。

第二天早上，我们照常炼功。炼到抱轮时，她突然蹲下去，对我说：“我坚持不住了！”我拍拍她的肩膀，鼓励