



图：澳洲墨尔本部份法轮功学员五月三十一日在华人区博士山（Box Hill）的购物中心广场集会，庆祝第二十六届“5.13 世界法轮大法日”，多位政要亲临现场恭贺，赞誉法轮大法团体弘扬真、善、忍普世价值，为社区注入积极的精神力量，是澳洲社会的楷模。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5224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：447,424,701

•翻墙找到明慧网

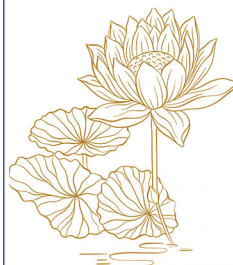
自由门电脑版：<https://j.mp/fgp88>

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

第1230期（2025年6月6日） WWW.MINGHUI.ORG



图：加拿大东部份法轮功学员五月二十八日在首都渥太华国会山庆祝法轮大法洪传三十三周年，十五位议员也来到国会山前同庆。

本期内容提要

【修炼】几点思考：正念来自于对法的坚定

【修炼】清除党文化 学会修口

【修炼】看路西法所为 修去自身的妒嫉心

【庆祝 5.13】找到了真正救命的师父

【庆祝 5.13】天是通透的 日子是快乐的

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..... 9

◆修炼园地

几点思考：正念来自于对法的坚定..... 11

清除党文化 学会修口..... 17

看路西法所为 修去自身的妒嫉心..... 19

走出觉的自己不错的心..... 21

也谈放下根本执著（译文）..... 26

“我儿子是警察，他让我念九字真言”..... 32

◆同庆世界法轮大法日

【庆祝 5.13】找到了真正救命的师父..... 33

【庆祝 5.13】天是通透的 日子是快乐的..... 37

一次，班长又让三姐去干那个活，而且一干就是半天，也不找人替换。三姐想了想，说：“班长，我想跟你说几句话。”班长过来了，三姐说：“你这么做不对。”班长以为三姐是在说没找人替她的事，自知理亏，赶紧说：“大姐放心，下午你就不用干了，而且我给你加钱。”三姐摇头说：“你不用给我加钱，我干多久都没事，因为我是大法弟子，师父教我们做好人，按真、善、忍做好人。可是他们不一样，你老让那几个人干这个活，他们会累，会抱怨。你身为班长，对员工不能同等对待，这不是自己给自己制造矛盾吗？一个团队的人老分着心，能干好工作吗？你怎么领导啊？我觉的你也应该按照真、善、忍去做，做个好班长，大家伙才会口服心服，你这班长当起来才会轻松。”班长不好意思的点点头，说：“大姐，我知道了。”

下午班长把三姐替换了下来，让他平时偏向的那几个人轮班干活。几个同事围到三姐身边，悄声说：“大姐，你咋把班长教育好的？”三姐笑着说：“我让他按照真、善、忍做好人哪！”大家都笑了。从那以后，同事们更加尊重佩服三姐。有时我会遇到三姐的同事，他们听说我是她妹妹，都说：“你三姐可好了，特别特别的好！”

一年以后，三姐因为女儿上初三，不得不回家了。三姐走的时候，同事们千叮咛、万嘱咐：“明年一定要回来，我们等你！”

（明慧网二零二五年世界法轮大法日征文选登）▲

【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”。】

为我着想。可是总得有人喝汤啊，那就让我喝吧。我是修大法的，我身体好，多吃点少吃点都没关系。”她开始慢慢的跟周围的人讲大法真相。

有一次，三姐家里割麦子，请假回家，早走了半天。回来时班长媳妇跟三姐说：“把你那半天工勾上了。”三姐一听着急了：“这哪行？我这不是占便宜，让你吃亏了吗？”班长媳妇说：“没事的！”三姐摇摇头说：“师父让我们做好人，处处替别人着想。这不行，我得补上。”班长媳妇笑笑，以为三姐就是这么一说，也没在意。出乎班长媳妇意料的是，三姐从那天起，每天自己加一个小时的班，班长媳妇拉她都拉不走，一直把那半天工补上。班长媳妇彻底服了，那些外地员工也彻底服了，这个本地人真的与众不同！他们开始接纳她，那个不想叫她大姐的人，也开始“大姐，大姐”的叫了。三姐给她们讲真相，劝三退，她们都很高兴的答应。

一次上夜班时，三姐的两只手忽然肿了，而且一阵阵发冷，浑身没力气。一起干活的同事说：“你可能过敏了吧？赶快回家吧，明天去医院看看。”当时是前半夜，三姐摇头说：“没事儿，我是大法弟子，我有师父管，一会儿就好。”同事都不相信，但看三姐很坚决，也没办法。三姐坚持不休息，一边干活，一边心里念着“法轮大法好，真善忍好”。到了下半夜，她对同事说：“我好了！”然后让同事看她的手。同事们看到她手背上的肿胀消失了，好象根本没肿过，都惊呼：“太神奇了吧？！”

三姐所在班组的班长偏向几个工人，他们干的活里面有一种特累人的活，谁都不愿意干，加钱都不愿意干。那个班长总也不让那几个人干，总干这个活的工人就有怨气，但是敢怒不敢言。三姐经常被分配干这个活，但从来不给加钱，三姐也没计较过。

海外学员正法修炼活动简报

加拿大东部部份法轮功学员五月二十八日汇聚在首都渥太华国会山前，庆祝法轮大法洪传三十三周年，十五位议员也来到国会山前同庆，其中不仅有长期支持法轮功的资深国会议员，也有刚刚当选的国会议员，他们是思格若（Judy Sgro）、兰茨曼（Melissa Lantsman）、拉莫勒克斯（Kevin Lamoureux）、吉尼斯（Garnett Genuis）、瑞德（Scott Reid）、比赞（James Bezan）、库珀（Michael Cooper）、穆伊斯（Dan Muys）、科克兰（Rhonda Kirkland）、瓦甘托尔（Cathay Wagantall）、马国基（Costas Menegakis）、贝克（Yvan Baker）、古列尔明（Michael Guglielmin）、万登贝尔德（Anita Vandenbeld）。

国会法轮功之友（PFOFG）联合主席、自由党资深议员思格若（Judy Sgro）带来了加拿大新当选总理卡尼（Mark Carney）和加国政府的祝贺，她说：“我代表我们的新总理和加拿大政府，欢迎大家在这个美丽的晴天来到国会山，庆祝法轮大法洪传三十三周年。法轮大法影响了数百万人的生活，包括加拿大的许多人，他们每天都在实践法轮大法的教导。”“真、善、忍核心原则正是当今世界需要的关键原则。如今，无论我们看向何方都充斥着动荡，世界各地都有许多人，包括孩子们都在苦难中。如果我们能让每个人都相信真、善、忍这三个基本原则，我相信世界会变的更加美好。”

保守党副党领兰茨曼（Melissa Lantsman）也是法轮功的常年支持者之一，她说：“我很高兴今天能在这里与你们一起庆祝，未来会年年如此。这不是我的第一年，也不会是最后一年。我想，我以不同的方式和你们站在一起已接近二十年了，我会继续来和你们一起庆祝。”反

对党副院领袖（Deputy House Leader）、国会议员瑞德（Scott Reid）在讲话中表示，法轮功学员“完美的体现了真、善、忍的美好原则”。

法轮功学员们通过集体炼功、节目表演和乐团演奏等方式，庆祝一年一度的世界法轮大法日，并向过往民众和游客展现法轮大法的美好。渥太华居民迈赫迪（Mehdi）和父亲对真、善、忍产生共鸣。迈赫迪说，“真、善、忍，这是每个人都渴望拥有的。”

美国内华达州的内华达州州长乔·隆巴多（Joe Lombardo）、副州长斯塔夫罗斯·安东尼（Stavros Anthony）颁发褒奖状褒奖法轮大法，并向法轮功学员表达祝贺。

阿根廷法轮功学员五月十一日在首都布宜诺斯艾利斯举办了庆祝世界法轮大法日活动，向世人传递大法的美好。有一位被现场庆典感动的女士表示，如果每个人都修炼法轮大法，世界将发生真正的改变。

五月三十一日下午，**澳洲**墨尔本部份法轮功学员在华人区博士山（Box Hill）的购物中心广场集会，庆祝第二十六届“5.13世界法轮大法日”、大法洪传世界三十三周年暨创始人李洪志先生华诞，多位政要亲临现场恭贺，赞誉法轮大法团体弘扬真、善、忍普世价值，为社区注入积极的精神力量，是澳洲社会的楷模。

白马市市议员布莱尔·巴克（Cr Blair Barker）在致辞中首先转达了白马市市长安德鲁·达文波特（Cr Andrew Davenport）的问候，他说：“多年来我一直是法轮大法团体的好朋友，也曾多次到博士山花园（Box Hill Gardens）的炼功点与大家共度时光。”“我深知，真、善、忍这三个核心理念，其实也是深深植根于澳洲文化的价值观，法轮功学员非常善良，是所有人的楷模。”

一套，三姐跟我们一起回娘家。她最严重的是妇科病，长期用药。那次回娘家时，她也带了药，却没用。她惊喜的发现，她的妇科病好了！随后不长时间，她的各种病都好了，子宫外皮上的瘤子也没了。她非常高兴，非常感恩师父！她说：“我做梦都没想到，真的有不花钱就能治好病的办法。谢谢师父！”

三姐性格泼辣直率，不会拐弯抹角，认准的事儿就会坚持到底，吃苦耐劳。修炼大法后，她对入善良慈悲。她经常说：“这么好的事，我想告诉所有的人。”她去的那个车间全是外地人，只有她一个本地人。这些人对本地人很排斥，他们说本地人懒，事还多。但因为三姐是老板直接安排进去的，所以他们也不敢把三姐轰走。不过他们断言，三姐干不了两天就得累跑了。

三姐上班后，发现了这些人对她的排斥。她主动和他们聊天，问其中一个人多大了，那个人说了自己的年纪，三姐笑着说：“我比你大，你得管我叫‘大姐’。”没想到那人“哼”了一声，说：“管你叫大姐？等着吧你！”三姐笑了笑，也没说啥。接下来他们开始故意挤兑三姐。他们干的活很累，都是半个小时换一次班，长期干人受不了。可是三姐干了两个小时，也没人替她。她浑身汗水都湿透了，胳膊很疼，但咬牙坚持，一声不吭。后来有人看不下去了，把三姐换了下来，三姐没有抱怨。

三姐按照真、善、忍的标准严格要求自己，处处事事替别人着想。活儿抢着干，吃饭的时候她却在最后，等别人都打好了饭，她才拿着饭盒去打饭。出乎这些人的意料，三姐没有累跑，干的还很好。慢慢的，人们改变了对她的态度，开始主动跟三姐说话，也主动给她替班。一个女同事跟三姐说：“你打饭的时候太慢了，你得抢，要不最后就剩汤了！”三姐笑着说：“谢谢你！你真好，

有两位山东的大姐，她们是亲姐俩。刚来的时候，看她们年纪大，干活慢，厂子领导不愿意要，后来勉强留下试用。我和丈夫就尽量让她们干轻松简单的活，耐心的教她们，每天帮她们。我把红薯、核桃给她们留着。一年后，大姐要回家，她拉着我的手说：“要是没有你俩，我们姐俩干不了啊！谢谢你们了！”我笑着说：“大姐，别这么说，都是应该的，谁叫咱们有这么大的缘份呢。大姐回家一定要记着啊！”没等我说完，她就说：“我永远也不会忘了你的好啊！”我一听，赶紧说：“不是，大姐，你要记着‘法轮大法好，真善忍好’。”她点头，说：“忘不了，忘不了。想起你，就能想起这句话！”

这样的事情有很多很多。做这些事情的时候，我们的心是纯净的，没想过要什么回报。每次我们给刚进厂子的新人讲真相，讲大法教人按真、善、忍做好人，他们都点头说：“嗯嗯，我一来，看你俩就和别人不一样，特别亲切，特别善良。”我再讲大法真相，他们都接受，而且几乎都三退（退出中共的党、团、队组织）了。我给厂子里一个亲戚讲“天安门自焚”真相，讲中共如何迫害法轮功，讲大法教人做好人，她笑着说：“嗯，全厂子的人都说你俩是好人。”我说：“是师父，是大法教我们做好人的。”

三姐的故事

三姐和我是同时修炼大法的。当时她子宫外皮长了个瘤子，医生说：“如果不长，就没事；要长了，就得做手术切掉。”那个瘤子一直慢慢在长大，可是三姐没钱做手术。她想：“有没有不用花钱就把病治好了的办法呢？”还真让她找到了，她修炼法轮大法了。

那时我们法还没学多少，五套功法我们只学会了第

维州立法会成员、州议员大卫·林布里克（David Limbrick）表示：“这些年来，我学到了（法轮功学员践行的）真、善、忍，这也是我所尊崇的价值观。”“能有象你们这样的人居住在墨尔本东南大都会选区中，我感到非常自豪。”他强调：“我将始终为你们的权利而战，让你们在没有迫害或歧视的情况下，追求自己的信仰与修炼方法。”活动结束后，林布里克将他的演讲视频发布到了自己的社交媒体页面。

澳洲各大城市在二零二五年五月十三日法轮大法日前后，纷纷举办隆重的游行、集会等庆典活动，庆祝第二十六届世界法轮大法日。澳洲政要、各界精英、社区领袖共同祝贺大法日，颂赞法轮大法带给澳洲最珍贵的东西，并感谢法轮大法为社会注入高尚道德与善的能量，令上亿民众身心受益。一国党代理党鞭参议员马尔科姆·罗伯茨（Senator Malcolm Roberts）在贺信中说：“法轮大法真、善、忍原理是和平、人性和自由的根本。根据我的了解，自由是基本人权，是人类进步的关键。”“请代我向你们举行的庆祝世界法轮大法日的活动，致以最美好的祝愿，我将继续支持你们对自由的追求。”

首都行政区立法会副议长安德鲁·布拉多克（Andrew Braddock）表示：“我很高兴参加世界法轮大法日庆祝活动，这是一个分享文化和修炼真、善、忍的绝佳机会。我认为真、善、忍理念至关重要，政治家们也应该牢记在心。”“如果每个人都遵循这一准则，社区将会变的多么美好。法轮大法不仅在中国，而且在世界各地广传，法轮大法为如此众多的人们带来了喜悦、幸福、正念和精神升华，这绝对值得尊重。”

法国和**德国**的部份法轮功学员五月二十四日和二十五日分别在科尔马（Colmar）和斯特拉斯堡

(Strasbourg) 两个城市举办法轮功信息日活动，向游人和当地民众介绍法轮功，演示法轮功功法，并提供了有关法轮大法的资讯。同时揭露中共对法轮功学员持续至今的迫害。阿里 (Ali) 是阿尔及利亚人，他表示自己了解中国共产党自上台以来到现代的历史：“这是一个独裁政权，强行控制了国家的所有财富。”他在请愿书上签名，谴责中共的邪恶本质，并为自己的举动感到自豪。

法国西部法轮功学员五月二十四日在瓦讷 (Vannes) 港口对面的甘贝塔广场 (Place Gambetta) 举办法轮功信息日，设置展位，分发传单、征集签名。来自阿尔及利亚的布沙尔 (Bouchaour) 出生于法国，看到这些展板时感到非常难过，难以相信活摘器官真的存在。他不禁要问，一个政府怎么可以如此残酷？这个民族承受了多大的痛苦。他立刻签署了反迫害请愿书。

位于南特 (Nantes) 和莱索布-德奥隆 (Les Sables-d'Olonne) 之间的帕卢奥 (Palluau) 市五月二十四日举办了协会论坛，邀请了旺代地区的法轮功学员向人们介绍法轮功。有位市长今年观看了神韵演出，她来到协会论坛，加入了法轮功学功的行列，尝试学功。五月二十三日，旺代省的法轮功学员到圣吉勒-克鲁瓦德维 (St Gilles Croix de vie) 的西昂 (Scion) 市场，发放法轮功真相传单，与当地居民和游客交谈，介绍法轮功。下午，他们应邀来到博索莱尔 (Beausoleil) 老人院介绍法轮功，并向老年人教功。

法国巴黎部份法轮功学员五月三十一日在夏特莱街区再次举办活动，向人们介绍法轮功，揭露中共对法轮功学员的迫害。明真相的游人和民众纷纷在反迫害征签表上签字，愿为结束迫害出一份力。

荷兰法轮功学员五月二十四日来到南部的蒂尔

到厂里，分给大家吃，不管多少，人人有份，不会落下谁，他们都很高兴。

在工作上，我们也尽量帮助他们，特别是丈夫做了班长之后，我们就最大限度的帮助那些年岁大的，或者是新来的人。把清闲好干的活分给他们做，丈夫把最不好干的、最累的、别人都不愿干的活分给我干。夏天天热，电扇不够用，我俩就热着，把电扇让给他们。不论怎样，我们总是乐呵呵的善待每一个人。

一个内蒙古的女同事，比我小一岁。她女儿有病总住院，她身体也不好，老是打针输液。钱不够花，经常借钱，我总是毫不犹豫的借给她。一次，我从另一个同事那里听说她又打针了，因为她没钱了，就说先欠着，有了再给。那个大夫怕她不给钱，就说：“一天不给，翻一倍。”她没办法，又找同事借钱。她跟同事说不好意思找我了，因为总跟我借钱，觉的对不起我。我听了二话没说，拿了钱就找到她，把钱塞在她手里，说：“下班回去快把钱还了！”她含着泪说：“姐，你咋这么好呢？”我说：“我是修大法的，师父让我们做好人，处处替别人着想。别听电视上瞎说，法轮功是教人按真、善、忍做好人的。你想想，要是给你打针的那个大夫是炼法轮功的，她能这样做吗？”她使劲儿点头。

一次下班下大雨，我和丈夫骑摩托回租房的地方，路上看见她正在大雨里捣鼓自行车，也没穿雨衣，都湿透了。我问：“咋啦？”她说：“车链子掉了，安好了。你们走吧，没事！”我脱下雨衣披在她身上，她急忙往下拉，说：“不用，我这已经湿了！”我说：“太冷了，你会着凉的。我是修炼人，不怕。”说完骑上车和丈夫走了。一个开车的男同事正好路过，喊：“上车吧！”我笑着摆摆手：“不用，已经湿了，一会儿就到家了！”

善待每一个人。修炼三年后，我和丈夫、三姐一起到镇上一家亲戚所在的工厂打工，我和丈夫一个车间，三姐在另一个车间。为了学法、炼功方便，我们在工厂附近租了楼房。

开始我不适应新的环境，学法炼功还行，但是讲真相开不了口。丈夫是看到我的变化后，和儿子一起走入大法修炼的，学法并不深。我们三个人组成一个学法小组，在十二个小时工作时间之外，坚持学法、炼功、发正念，一样不落。我们从自身做起，证实大法，让人们真切的看到大法的美好，我们再讲真相，人们就会相信了。

我们严格按照真、善、忍要求自己，对待每一个人都是真诚、善良、宽容、忍让。在工厂里不贪不占，不是自己的东西绝不要。厂子的很多产品职工都拿，主任和班长都是我丈夫的表侄，很多人拿了后送我们，我们不要，告诉他们：“我们是修大法的，师父让我们做好人。我们不占便宜，不做坏事。”他们都笑我们傻，我们一笑了之。

一次我们看记工表，发现我们本来请假的半天被侄子打了勾，我马上联系侄子，告诉他记错了，多记了半天工。侄子说：“没事儿，就那样吧！”我说：“不行，我们是修炼人，不是我们的，我们不要，我把工划了（表还没报上去）。你可以不理解，但我不能不那么做。”他同意了。后来又发生了几次，我们都划掉了，以后侄子再也没那么做过。

厂子里的员工大多数是外地人，都是住宿或租房子住。我们从老家回来的时候，就把家里拿来的水果、蔬菜送给他们，有杏、桃子、黄瓜、西红柿、粘玉米、红薯、核桃等等。粘玉米和红薯，租房子住的人我们就给他们生的，让他们自己回去做；住宿舍的人，我就蒸熟了拿

堡（Tilburg）传播法轮功真相，在繁华的商业街（Heuvelstraat）布置“法轮大法洪传世界”和“中共酷刑折磨法轮功学员”的展板。瑟巴斯提姆（Sebastiam）是蒂尔堡大学法律专业的大学生，他说：“我以为自己每天上网，对国际事件很了解，但是我竟然从来不知道这件事（中共活摘器官）。我被震惊了，这样的事情发生在人类身上，真是太不幸了。”“我今天知道了这个信息，我会在我的社交平台上发布消息，让我的朋友们都知道并关注这件事，希望有一天能够结束这种罪恶！”

芬兰首都赫尔辛基五月二十四日至二十五日举行一年一度的“世界村文化节”，法轮功学员已经连续二十年参加此活动，通过设置信息展位，演示功法，发放资料，和征集签名，向公众揭露中共对法轮功学员的残酷迫害。今年，许多民众在看到芬兰广播公司Yle新闻关于中共加剧在芬兰迫害法轮功学员的报道后，主动前来了解情况并签名支持。他们对法轮功学员展现出的和平、理性表示钦佩。

保加利亚法轮功学员五月二十四日在普罗夫迪夫（Plovdiv）中心举行信息日活动，向民众分发传单，展示大法修炼的美好，并征集签名要求中共停止迫害。许多保加利亚人得知中共残酷迫害的真相后感到震惊，纷纷表达对法轮功的支持。甘卡（Ganka）和埃米尔（Emil）是一对准父母，他们非常认真的听学员介绍法轮功真相，埃米尔说：“我想签署请愿书，因为我完全反对中共对无辜人民犯下的邪恶罪行！”

日本东京代代木公园举办“2025年越南节”之际，法轮功学员于五月三十一日和六月一日两天，在代代木公园介绍法轮功的美好，同时揭露中共对法轮功的残酷迫害，尤其是活摘器官真相，并呼吁制止迫害。人们都

欣然接受了资料，纷纷表示对活摘器官的真相感到震惊。山内先生在一九九九年以前就对法轮功有兴趣，因此了解真相。他表示：“希望立即停止迫害。”来自摩洛哥的玛丽亚女士说：“我支持你们，对现在正在发生的事情感到非常痛心。我认为真、善、忍是非常好的价值观。不仅对你们个人，对周围整个环境来说也都非常重要。”

以“描绘自由”为主题的第五届首尔翠雀花国际电影节（SLIFF）于五月三十日在**韩国**首尔韩国国家广播电视公司演艺大厅举行盛大开幕式，开幕作品《国有器官》震撼全场。《国有器官》通过追寻两位青年被警察抓走后在监禁中失踪的行迹，揭露中共以国家行为主导的强摘器官，曾在美国、日本、台湾等地引发热烈反响。

韩国蔚山大学教育学系教授、教育研究生院院长李济奉则表示，这部电影让他对在中国发生的活摘器官的事情“有了更加具体和直观的认识，很多观众走出影厅时，眼眶都湿润了”。他谈到，活摘器官是人类必须共同面对和解决的问题：“我们必须阻止这种残忍的屠杀继续发生，必须关注它，必须行动，必须把中共从这个世界上驱逐出去。”▲

【庆祝5.13】天是通透的 日子是快乐的

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我是农村大法弟子，今年五十四岁。二零一二年，我开始修炼法轮大法。在十三年的修炼历程中，我经历了许多。下面我讲几个修炼路上的小故事，和大家分享。

得法

得法前我一身的病，头疼、眼干涩流泪；常年不断的口腔溃疡、耳廓出血流脓；慢性咽炎；乳腺炎、慢性肠胃炎、慢性结肠炎；妇科炎症；坐骨神经痛、腿疼；先天性心脏病；抑郁症、失眠多梦……四十岁不到，我就出现了更年期的症状，焦虑、烦躁、多疑、易怒、盗汗、喜怒无常，经常想到自杀，脑袋浑浑噩噩，没有清醒的时候，整天难受。

丈夫曾经无奈的说：“你能告诉我你哪里不难受吗？”妈妈担忧的说：“你可咋好啊？咋跟妈似的，这么多事儿呢？！”婆婆对我冷眼相对，嫌弃我这疼那痒，哪都是事儿。那个时候，我真的觉的活着一点乐趣都没有。

修炼法轮大法后不久，我所有的病症都不翼而飞，无病一身轻。我心态平静祥和，整天乐呵呵，看天是通透的，看人是善良的，日子是快乐的。我做梦都没想过我能如此的幸运。丈夫高兴的说：“我就希望你这样！”儿子说：“妈，看你现在多好。你以前咋老是哭呢？”婆婆对我小姑说：“你也炼法轮功吧，看你嫂子多好，干活不累，啥病没有。”

全厂的好人

修炼后，我努力按照真、善、忍的标准要求自己，

你耳朵好了！”我说：“你小点声。”这时，他说什么，我都能听到了，对答如流。这是我修炼大法后，听力又恢复了，见证了很多大法的神奇。

二十七年来，我没吃过一片药，身体很好，没有其它毛病。在我八十一岁至八十四岁之间，具体时间忘记了，我和女儿女婿等一行五人去登泰山，我边登山边背法，有时一步登两个台阶，一点不累，还挺轻松。等我到了山顶，女婿他们还没到。

此生能遇此高德大法，真是我的荣幸。

感谢师父的洪恩！

让百姓明真相是我的心愿

一九九九年中共头目江泽民发动了对一群好人的迫害，周围很多朋友世人被谎言蒙蔽。我就想着，他们没学过大法，不知道大法真相，那我了解啊！我在大法中受益了，我亲自见证了大法的神奇，我一定要把真相告诉周围的亲人、朋友和世人，让他们不再受谎言欺骗。

于是，我开始发真相小册子，发传单，挂“法轮大法好、真善忍好”条幅，贴不干胶，发《九评》等。我有一个哥哥，有文化，过去教过书，“反右”运动中，被打成右派份子，劳动改造十年，后来才给他平反。我给他讲真相，他还看了大法书。他看了《转法轮》之后，说，这书真好，是好书。但很遗憾，由于他害怕中共打压，没走进大法修炼中来。

中共迫害大法二十六年，还在迫害着，为什么现在天灾人祸这么多，师父说：“人无德，天灾人祸。地无德，万物凋落。天无道，地裂天崩，苍穹尽空。法正，乾坤正，生机勃勃，天地固，法长存。”（《精进要旨》〈法正〉）

（明慧网二零二五年世界法轮大法日征文选登）

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

甘肃籍法轮功学员高连厚先生在北京大兴区打工期间，向世人讲法轮功真相，于二零二三年九月被北京大兴公安分局的派出所警察绑架。二零二五年五月下旬获悉：高连厚被北京法院非法判刑六年。高连厚（高健），五十二岁，在河北省唐山市居住期间，因传播法轮功真相，曾两次被绑架、非法关押，一次被非法判刑。

黑龙江绥化市法轮功学员杨传厚二零二四年十月二十三日去肇东市公安局取被非法扣留的车，被非法刑事拘留，被关押到绥化市看守所。杨传厚被绥化警察诱骗、绑架，随后又被非法关押在海伦看守所、被构陷至海伦区检察院、海伦区法院。二零二五年五月九日，他被非法判刑五年半。近年来，杨传厚和宋宏伟夫妇屡遭中共迫害。二零一八年十月，杨传厚被绑架构陷，被非法判刑两年。宋宏伟因为给丈夫送衣物，二零一九年五月被非法判刑一年半。二零二二年九月，宋宏伟又遭绑架构陷，被非法判刑六年。杨传厚一直被公安非法网上通缉。

黑龙江绥化市六十六岁的法轮功学员刘荣品，二零二四年九月被警察撬门入室绑架、非法关押构陷，二零二五年三月二十八日被非法庭审，枉判四年、勒索罚金一万元；他上诉至绥化市中级法院，被非法维持冤判。

山东东营市法轮功学员杜建新、王凡夫妇和法轮功学员付健，被非法关押在看守所构陷一年多，二零二五年五月二十六日在东营区法院被非法判刑，其中王凡被枉判四年，杜建新、付健被枉判三年六个月。三人都不接受非法判决，已经确定上诉。杜建新和妻子王凡今年分别是五十一岁、五十岁，因坚持真善忍信仰，多次被绑架、关押，被非法劳教、判刑，遭酷刑折磨、敲诈钱财、

克扣工资、降职使用、最后被非法解除劳动合同等迫害。二零二三年十一月二十九日，东营市公安局、胜利油田滨海公安局及辖下派出所出动警力，绑架了十多位法轮功学员。四位法轮功学员杜建新、王凡、付健、张爱泉一直被非法关押在滨海看守所和东营市看守所构陷。

湖南郴州市永兴县二十多名法轮功学员与家属，二零二四年七月二十日被绑架、抄家抢劫；李群娥、许运炎、刘金华与李桂凤等多名法轮功学员被非法关押在看守所构陷。近悉，李群娥被非法判刑四年，二零二五年二月被劫持到湖南省女子监狱收押调遣中心；许运炎又一次被非法判刑两年；曹水菊被非法判刑一年半。此外，永兴县七十八岁的法轮功学员邹瑞珠被非法判刑两年（监外执行），据说被非法关押在长沙监狱。

吉林长春市九台区今年六十六岁的法轮功学员韩孝莲，二零二四年四月十七日外出给百姓传真相被绑架，遭九台区公、检、法黑箱操作、司法构陷。近日得知，韩孝莲或被非法判刑三年或三年半，仍无确切信息。目前，她已经被劫持到长春市女子监狱。韩孝莲因为坚持修炼法轮大法，曾两次被非法拘留十五天、非法劳教一年；二零零二年被绑架，二零零三年被非法判刑十一年。

四川广汉市金鱼镇七十九岁的法轮功学员张菊英，二零二四年九月十八日被金鱼镇派出所警察叫到派出所，被劫持到德阳市看守所非法关押。近期张菊英被非法判两年劳改。张菊英曾多次遭到广汉市“610”和警察的绑架、非法关押迫害，曾二次被广汉市法院非法判三年、四年半。二零二三年十二月一日，张菊英在金鱼街上发放新年台历，被广汉市和兴派出所警察绑架、非法抄家，关押数小时后取保候审监视居住。二零二四年六月十二日，张菊英被广汉市检察院的陈莉非法起诉。▲

肉皮变高了。女儿扶我进屋，我坐炕上盘腿打坐，心里求师父加持，一直不疼，真是奇啦！第二天，女儿不放心，非让我去医院检查。我说，我没事，也不疼，没有毛病。她说检查看看放心。我想这也是证实大法超常的机会，就去了。到医院一检查，肋骨断了两根，医生叫我住院，我说，我不疼，不住。女儿也说，从昨天掉下来，一直没疼过。医生都觉的神奇，这么大岁数，断两根肋骨，竟然不疼。这就是大法的超常啊！

还有一次，我给儿子盖房，不小心从房顶掉了下来。这次，脚趾头断了一个，也没耽误我干活。到晚上，脚肿的连袜子都脱不下来。睡一觉，肿就消了，不长时间，自己全好了。

再一次，我去南方女儿家。一天，我去给他们厂打扫卫生，是钢厂，因为我耳朵听不见声音，来车了，我也不知道，结果我的一只脚被天车碾了，我被拖出两米多远，有过路的发现了喊司机，天车才停。鞋都烂了，工人吓坏了，抱起我就往医院送。到了急诊，大夫用刀把袜子割开，五个脚趾全断了，有两个脚趾连着点皮，两个脚趾头断头耷拉着。大夫消毒处理后，就用针把皮缝住，包扎后，让我输液，我一点不痛。女儿厂子的工人听说此事，来了好多人看我，我对他们说，放心吧没事，过几天就好了，都回去工作吧！他们才都回去。在医院住了一日，我就回家了，很快就好了。这些工人都接过我送给他们的真相资料，他们也见证了大法的神奇。

还有一年，我给外甥垒羊圈墙。因离家远，早上都是坐外甥的小轿车去，每天我也听不见声音。可有一天，我和外甥要出发时，我听见他车的发动机发出响声，震的我头疼。我和他说：“你发动机坏了。”他说没坏。我说：“有响声。”他说没有。突然，他反过味儿来，说：“舅，

五套功法炼功挂图”，我正看着，他过来送我一本书《转法轮》，并说：“这书好，祛病健身很神奇，你好好看看吧！”因为“转法轮”这个词特殊，人间怎么会有法轮呢？

我怀着好奇心，回家就开始看，当看完第一讲第一部份“真正往高层次上带人”时，就感觉身体有一种从未有过的舒服感觉，难以表达。当看到一半时，我就觉的这书太好了，书中讲的太好了，我已经难以放下了，我如饥似渴的阅读。当我把《转法轮》这本书看完时，发现身体不难受了，胃不疼了，我激动的流下了眼泪，这个功太神奇了，真是不可思议，一分钱没花，病就好了！我那个高兴啊！我找到真心救命的师父了！我下定决心坚修法轮大法到底。

修炼后，我明白人应该按照真、善、忍的标准做一个好人更好的人，在个人利益上，我尽量看淡看轻；遇到苦难不公，忍住，不跟人家去争去斗，向内找自己哪儿没做好。说实话，真不容易啊！触及到自己的人心、利益，那真是很难忍啊！这时，我就想师父的法：师父在《转法轮》中说：“作为一个炼功人首先应该做到的就是打不还手，骂不还口，得忍。”“难忍能忍，难行能行”。我时刻提醒自己是修炼人。我的变化家人看在眼里，都很支持我修炼大法。

我的生命被大法改变了

修炼了法轮大法，无病一身轻，我的生命也被大法改变了，慈悲的师父在我修炼的各个阶段保护我，走过一关一难，既还了业，又得到了生命的升华。下面只是摘取几个片段。

有一次，我给大女儿家往房顶上放葱，不小心掉了下来。我知道肋骨摔断了，肉眼可见的骨头断裂使表面

几点思考：正念来自于对法的坚定

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我想应该仔细的正确思考当前我们面临的修炼环境和修炼的问题。现在把自己的一点思考拿出来，与同修切磋，不妥之处，请指正。

一、信师信法 加强主意识 不被任何负面思维带动

正念来自于对法的坚定，在心态不稳或不够纯时，发正念，起不到强大的作用；我们自己的对师对法的笃信，在起着非常关键的作用。如果我们自己不被负的因素带动，我们周围的环境就会平稳；把握好自己，才能制约好自己的场，你的场中的众生（包括周边的常人），才能不被邪恶的谎言造谣所带动。其实邪恶的这些伎俩都是在黑窝里用过的，对于学法坚实的同修是不起任何作用的。

在黑窝中破除中共邪说时，我用过这个例子：

我们都知道，师父在中国传功讲法期间，中科院科技人员曾在师父公开讲法的现场测试师父的能量。他们拿来一个密封的试管，里面装的是铝片，我们师父只将试管晃了几下，实际就是炸了一下，把铝片的金属元素的排列顺序改变了，中科院再去测验时，发现原来的铝片已变成几种不同的金属了，其中有金、银、铜、铁等。这不就是“点石成金”吗？这些公开发行的讲法录像带都是相当于现场直播，经过认定的，如果是假话，中科院相关人员会沉默吗？这么打压，怎么不叫中科院的人来“辟谣”呢？说明中科院的科技人员做过测定的事是事实。一个自己能制造金子的人需要去敛财吗？

对于这一点，那些恶人无言以对，而且“点石成金”

这个问题在邪党教科书和教辅材料中经常出现，教科书本意是企图污蔑大法，却把一个科研事实讲了出来。

二、找回昔日的同修 用最大的善去化解冤怨

被利用迫害法的人，曾经是我们的同修，我们对那些肆意毒害大法与大法弟子的恶人都能善意的讲真相、救度，对曾经的同修为何不能？

监狱中，劳教所中，洗脑班中，到处都是犹大，他们的破坏力要比那些恶人还大。我本人曾经认为那些当过帮教的人是无可救药的，中毒太深了，已经完全被魔操控，迷失了真性。但是事实让我深刻体会到了什么是佛法无边！当我们真正有洪大的慈悲去救度时，情况就会变，大法真的是无所不能的。

例1：监狱的“犹大”回归大法了

一个同修第一次被判五年冤狱时，一直反迫害，大部份时间是在小号里度过的。出狱时，手上一一直带着深深的手铐痕迹。据监狱大队长说，那位同修刚被送到监狱时是把她拖入监狱的，当时拖的水泥地上都冒火星。第二次她被迫害入狱时，没有人逼她转化，认为不可能啊，结果她自己转化了，当了帮凶。出狱后，当地邪党政府给她恢复工作，补偿二十多万，好象还给了一个楼房。这样的主动邪悟者，最后在同修的努力、善念感召下，竟然又走回来了，成了坚定的大法弟子。

我和狱中主管迫害法轮功的大队长说：“有了某某（那位同修）的实例，我对任何生命都不放弃，都有希望，因为我的师父慈悲，大法高德！”她也挺高兴，似乎觉的自己也有希望了。在我走出魔窟的前一天，她特意安排我不穿囚服到她的办公室和她谈话，在狱中应该是少有先例的，平时我只是在监室里不穿囚服。

【庆祝5.13】找到了真正救命的师父

文：内蒙古大法弟子

【明慧网】我今年八十八岁了，在大法中修炼二十七年了。我出生在河北的一个农村，家境贫苦。在上初中时，正值一九五八年“大跃进”全民大炼钢铁时期，也没上几天课，大部份时间都用在炼（废）钢上了，也没学到什么知识，结果身体也搞垮了，耳朵再也听不着讲课了，就退学回家了。在那个年代，农民很苦，经常饿肚子。有的时候断粮了，父母就领着我们到外村挨家挨户的要饭，靠着乡里乡亲的帮助，才挺过来。

在家乡实在没办法活下去了，我辗转来到内蒙古某县投奔亲戚，得以暂时安身。当时正好赶上这个县要建个新项目，正在招揽工人，我被招工了，一百多工人大部份都是外地来逃荒的。由于工人口粮低，吃不饱，工作效率低，进程慢，厂方就开始加工代食品，所谓代食品其实就是荞麦秸、甜菜叶晒干、粉碎，和面一起混合后食用。代食品不好消化，逐渐的我就出现胃疼，后来越来越严重，吃完后，常伴有烧心、吐酸水等症状，再后来也不能吃饭了。我就去外地大医院去检查，确诊是慢性胃溃疡，医生让赶快住院，抓紧治疗，防止出现胃穿孔，那就麻烦了。但是当时没有钱，交不起住院费，就买些药，回家养着。同时还引起其它病，自己仗着年轻每次都硬挨过去。

随着时间的推移，社会上出现“气功热”，各种气功盛行，为了治病，我也买了几本书，也练了一种气功，可是一点作用也没起。时间到了一九九八年，一天，我去县城一个朋友家，他家墙上挂着一个“法轮大法修炼

“我儿子是警察，他让我念九字真言”

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】这是一组中国大陆的警察明真相的小故事：

一日，片区警察到一位法轮功学员家敲门，进屋后说：“把你们的東西（修炼的书籍等物品）都收拾好，过两天我们来搜查。”第二天片区来了几个警察，象征性的翻抄、录像，将学员带到派出所后，客气让座。然后所长向上级汇报：“法轮功某某带到我们这里了，她家里什么东西都没有……”然后将学员送回家。

甲派出所年底为完成任务，欲绑架乙派出所辖区的一位法轮功学员凑人数，问乙派出所所长要学员住址。乙派出所所长派一民警到这位法轮功学员家，告诉学员的丈夫：“让她出去躲几天，明天甲派出所要抓她。”

某日，警察敲开一老年女法轮功学员的家门，老学员质问：“你们还没完了？”几个警察满脸堆笑的说：“大姨，别紧张，我们不抓也不抢，是上边让我们如何如何，我们到这儿给衣柜、衣服拍个照，跟上边应付一下，证明我们来了，我们马上就走。”

一名遭绑架的法轮功学员获释时，其丈夫来接她回家，警察开车送他们回家。警察边开车边跟学员的丈夫抱怨：“一大清早五点就让我们到法轮功（学员）家蹲坑，我们也不愿意干这事儿。”

一天，一位法轮功学员给一老年妇女讲真相，老太太说：“我天天默念九字真言‘法轮大法好，真善忍好’。”学员问：“有人给你讲过真相？”老太太答：“我儿子告诉我天天念九字真言对我身体有好处。”学员问：“你儿子是法轮功学员吧？”她笑着说：“我儿子是警察。”▲

例2：洗脑班的“犹太”期望回归

她是我的同事，修的比较晚，修炼仅一年多就第一次被绑架，说出了很多不应说的事，也因此使很多同修被迫害严重，下岗（失业）。她出来后，同修不理解她，说不收她的严正声明，因为在她之前，当地没有配合邪恶出卖同修的先例。

在当地，警察们都认为法轮功是铜墙铁壁，每个人出事都自己“扛”，她的行为使同修们产生了怨。我那时虽没有那么善的念，但知道按照大法要求是不该恨的。而且巧合的是，我那时刚好看了一位同修的一篇交流文章，里面谈到跟他联系最紧密的一个同修被绑架，说出了很多同修，就没说他。再见面时，这位同修问原因，那人说：“我当时没想起来你。”我就想，这里面都有我们自己的因素，不能全怨同修。我就去她家想劝她从新振作，爬起来。结果，没想到，我一进门，她就抱着我哭，说觉的最对不起的人是我，而且直接说她不觉的欠其他人什么东西。

她第二次被邪恶迫害后，被利用在洗脑班当了帮教（帮凶），洗脑班的很多迫害的东西都是她制定的，很邪恶。那时我正在被迫害中，从家人口中知道她又一次背叛大法，我辗转给她写了一封信，但家人和同修们担心被她出卖，没给她。也是巧合，一个被她转化的同修看过此信，告诉了她，应该是对她有触动，我在艰难的被迫害中还在惦记她。所以，后来当洗脑班人员要她来迫害我时，她拒绝了，她说她没办法转化我。我从洗脑班回来后，她第一时间联系我，只是那时我被迫害严重，没有见她。但我悟到，她是希望我能救她。这里就是想说明，用最大的善念给任何生命希望。

例3：被深度洗脑的同修醒悟了

有位同修被谎言欺骗很深，甚至把为她发声的正义律师的手机摔碎，骂他们骗钱；去她家陪她学法的同修被她扯着从地上往外拖；看到她家人同修的大法书或资料就撕，甚至威胁报警。最后在她的家人同修和周边同修的共同努力下，她也转变了。在离世前，她告诉她的没修炼的亲人们，一定要常帮她念“法轮大法好”，她说怕自己在回归途中会忘记。听着同修们的讲述，我泪流满面，感恩师尊的洪大慈悲！

例4：小同修的单纯

小孩子是单纯的，他们没有过多的接触世俗，就象一首常人歌中说的“认为老虎可爱”的小和尚一样。也很容易被欺骗。我记的监狱黑窝的人说起一个少年小同修被判刑，被她们欺骗转化时，辩不过那些“犹太”，最后小同修说是×教他也炼！她们当笑话讲，也是为了从侧面打击我。但我的心却很痛，那么纯的孩子怎么能抵的住邪恶的变诈诡计啊？！

由此，我又想到那些被骗的年轻学员，邪恶应该是用了孤注一掷的手段的。如果他们还有一丝希望，我们就尽我们所能。

当然找回同修的过程不是象表面那么简单的，我们身边有一位同修在找回同修的过程中差点出事。很多因素还不是我们修炼中的人能看全的。

三、向内找 消除同修间隔 形成整体

我是一个很自我、很强势的人，有时候我就想，在这样的严酷的红色恐怖高压下，自己还这么跃跃欲试的表现自我，强调自我，抱怨同修，如果是在自由的环境会膨胀成什么样啊！这或许也正是旧势力迫害大法的借

师父教导我们把心里坏的、自私的因素转变为无私无我。但我不明白真正修心、从根本上转变的含义。我只是表面上在修炼——用法的原则装饰辉煌的虚假形像，内心仍藏着肮脏的私念。这不是利用大法、欺骗师父、欺骗自己吗？

“做好人”和“在这个世界过的好”的观念，即使遇到大法后它们仍控制着我，让我在社会中觉的自己做的好，阻止我真正得法，让我迷失在这世界中。但师父说：“人要返本归真，这才是做人的真正目地”（《转法轮》）。

我曾以为自己在全身心的投入修炼，修炼是此生最重要的事。但实际上，我不明白修炼的真谛，因此才从未体验到真正修炼的快乐——以苦为乐的快乐。觉醒生命的那种喜悦，与我遇到大法时的快乐完全不同，后者是自私的快乐，是觉的自己幸运、被保护的轻松感。然而它仍根植于私。

从我目前很浅的层次中，我明白：在这里“过的好”不是真正的修炼，我们从高层次堕落至此，是本应被销毁的生命。这是消业和赎罪的一生，应该不断的去除执著和欲望，提升生命境界，不追求个人利益，哪怕修炼中的利益。

只有努力修心，把深层自私的本质转变为无私无我和为他，才能符合大法；做到这一点，我们才能真正的返本归真。虽然我在放下私和自我这方面仍走的磕磕绊绊，但我真心感到无比幸运和喜悦，因为在这最后的时刻，我还能明白：“朝闻道，夕可死。”（《精進要旨》〈溶于法中〉）

感恩师父无边的慈悲与救度！

我努力做三件事，也是按照观念塑造的规范行事。放下金钱或个人利益、争斗的欲望对我来说不难，因为这些在我的“安全区”内，与我的价值观一致。而其它的执著——虚荣、嫉妒、求名、炫耀、求安逸，这些心还在。问题只是没有显露出来，隐藏在温和性格的忍耐背后。

真正的问题是，我没有真正下决心放下这些执著，因为它们并没有直接违背我“好人”的观念，或者是因为它们可能损害我在别人眼中的形像。我披着修炼者的外套，内心深处没有真正以修心去执和去掉欲望为目地回归真我。我仍渴望轻松舒适的生活。

我在修炼中维持的“好人”形像，与师父说的假佛、假菩萨无异。只要还渴望被认同，我在修炼中的一切——哪怕帮助他人——都是有条件的，不是无私无我的，是为了自己的。我没有在时时刻刻反思执著，而是在遇到磨难——如感到不适或个人利益受损时——才向内找。

虚荣、怨恨、嫉妒、鄙视他人、竞争、炫耀——我没有主动消除它们，而是以“好人”的观念和温和的性格来压制，保护我在社会中建立起来的高尚优雅的名声。我曾以为那是真正的我，甚至为此而骄傲。现在我明白，那只是一个形像，我拼命保护个人利益，让自己在这个世界活的好，觉的自己善良、有价值、被认可、成功、受尊重。

这种“活的好”的观念成为我人生的目标。在学校，它意味着上最好的班级、得高分、被老师表扬。在职场，它意味着在大公司工作、担任管理者、成为领导信任的精英。这种观念系统的指导我修炼——认真做三件事、热情参与项目——让我觉的自己做的好，被同修认可，被师父认同。

口吧，常人都知道灾难面前众志成城的道理，我们修炼人却还表现的不如一个常人吗？

我接触和听到的，有很多地区同修间隔都很大，甚者成派系。还有的甚至协调人都在内耗中离世，当然内耗给了邪恶迫害的借口。那时我就很感慨国外的同修，真了不起，都是精英，每个人都有自己的强项，在自由的环境中还在踏踏实实的修自己，特别是还有特务的挑拨，在那样复杂的环境中还在相互配合，修自己，多了不起的同修啊！想想自己，真是汗颜！

看到同修在交流文章中谈到，在救人的区场中插着的邪恶的黑柱子，我悟到那是同修间的间隔，我们同修间若没有间隔，能达到无脉无穴，那柱子往哪插呢？无立锥之地啊！自己每每读《转法轮》中申公豹和姜子牙的故事，甚至语气中都带着对申公豹的轻视或嘲笑，其实当我再仔细内省时，才发现，修炼中我多时都在扮演申公豹的角色，根深蒂固到自己都觉察不到的妒嫉心！

同修们，还是那句话，同修一部法，无量的圣缘！师父在《洪吟四》〈同一条路〉中讲：“同修才会心在一处 共同精進相互帮助 走向神指的归宿”。

默默补充，默默圆容，珍惜圣缘。

四、让神的那一面清醒

当听到师尊被辱这个沉痛的消息时，我惊醒了，自己很多的人中的想法都没有了，那些之前一直努力也过不去的关、放不下的东西忽然一下都放下了，神的那一面清醒了，我知道是师父用巨大的承受为不争气的弟子在消减最顽固的业力，表面上是我们在护法中打起精神精進，实质是师父为我们在承受。

那些还在想师父为什么会这件事情发生的同修

们，别忘记师父已经告诉我们的，我们才是历史这一时期的主角！

不要说我们被谣言影响，就是我们有想去权衡一下邪恶的谣言的想法，都是对大法弟子称号的玷污，怎么对的起师尊的苦度啊？！

五、发正念

有了正确的基点，再发正念，才会更有力度。仅举最近一例：在亚特兰大首场演出时，我发了一个上午的正念，事先已算好了时差。滨海城市的冬日是水汽很大的，但是那天的天空是夏秋之交的感觉，清澈的真诚，温暖的和善，真的，我不知用什么词形容，就是特别的特别。女儿晚上下班回来说，今天在她的办公室（阴面，很凉）里，看着纯净、温暖的天空，她都感动了，就觉的心暖暖的，身体也暖暖的。

以上是我思考了很久的一点认识，也写了几天。因为层次所限，一定有偏颇。但我就觉的应该写出来交流，恳请同修慈悲指正。

我进入了不想修炼、抵制苦难的状态。正如师父所说：“过去的人德大，他的心性本来就是高的，只要吃一点点苦就能长功。现在的人不是这样，一吃苦就不想修了，而且越来越不悟，也就更难修。”（《转法轮》）

我曾经以为师父说“不想修了”的人指的是常人，现在明白了，其实师父说的是我。在苦难中，我没有去掉人心，反而执著于表面的是非对错，扮演着受害者的角色；我渴望平静，却完全忘记了师父的教导。

如果真听师父的话——重视修心、看淡执著与人情、提高心性——我还会有精神上的痛苦吗？当我感到痛苦时，不正是因为仍执著于被尊重、被爱和其它应该放下的东西吗？因为得不到这些而痛苦，不正是真修的体现吗？

人的观念和利用大法

在寻找根本执著的过程中，我发现了一个根深蒂固的观念，这观念让我误以为自己在真修，在证实大法（实际上，我执著于人的观念，证实自己）。

我从小形成“好人”的标准：重德轻财、善良慈悲、不伤害他人、温和谦逊、诚实正直、爱憎分明、不为利益阿谀奉承或操控他人、帮助有困难的人。我认为好人应该受到教育、对他人有价值。我按照这个观念生活，也构建了自己的性格，我觉的自己是个好人，周围人都认可和欣赏我。

得法时我认为大法与自己一直以来的追求是完美契合的，同修间那么善良和谐，我多么幸运，在道德下滑的世界中找到一方净土。修炼十多年我还以为自己在遵循师父的教导，但实际上，我没有按师父的要求真正修心，而是继续按自己的“好人”标准行事。

的本性转变为无私、无我、利他的新生命，我没有符合大法的标准。

师父说：“有的人开始是为了治病走进我们大法的。我们不反对，认识大法总得有个过程。后来他知道，噢，大法不治病，但是我要作为一个修炼的人带着有病的身體是不能够修炼的，不能够出功的。怎么办哪？他知道了，噢，那我也不想啦，也不找老师治病啦，我也不想治病啦。但是我知道，只要我修炼，老师一定会把我的病给我治好。他心里头还有那么一点在想。那么是不是从根本上改变？不是。表面上那个华丽那是假的。人要不能从本质上改变自己，那就达不到标准。作为觉者，高级生命看的是非常清楚，一点都隐藏不住。他没有达到标准，没有发生根本的变化，最终还抱着那样一颗心，只不过它变的更加隐晦了。可是负责他修炼的却看的清楚，那么他在骗谁呢？还是骗自己。”（《新加坡法会讲法》）

那么，我不是和那些执著于病的人一样吗？表面上我放下了名利，实则追求平静、安全和保护。在婆婆面前，我执著于名；在与她相处的压力中，我执著于利；在渴望尊重和爱护中，我执著于情。放不下名、利、情，我的忍又怎么会是真正的修炼呢？

现在，我终于明白了，表面上的忍耐是傲慢——认为自己比别人更好，或更正义，因此而感到委屈。

师父说：“对的是他 错的是我”（《洪吟三》〈谁是谁非〉）。

我真的相信师父的话吗？我们本应是被销毁的生命，这是最后一次吃苦消业的机会，而我却感到委屈，想要尊重和安慰。若不是婆婆触及到我的内心，我能从这扭曲的状态中醒来吗？她是我生命中的贵人，正因为不懂得修心，我才会执著于利益，才会痛苦啊。

虽然我背了法，但只停留在理论上。当魔难来临时，

清除党文化 学会修口

文：山东大法弟子

【明慧网】我从小就是一个“会说话”的人，修炼前后我都认为这是自己的一个“特长”。我一直把自己当成裁判，从来不把自己当成被裁判的一方。这种变异的观念，在我的生活中表现的淋漓尽致：当我求别人帮忙时，别人的做法不如我意，我就会抱怨，心里不平衡；当别人找我帮忙时，如果别人的表现不合我意，我也会抱怨，愤愤不平；当朋友请我吃饭，有时我会嫌弃朋友做的菜不好吃，不是心怀感恩，而是自以为是乱发表不满。在邪党的“斗争”哲学的毒害下，我永远都是在怪别人，评判别人给我的不如意，从来不是怀有感恩别人的心。在我的眼里，别人永远做的都不如我，永远做的不够好。

修炼二十多年了，我还没有完全改掉这坏毛病，真是愧对师父。我深知走不出旧宇宙的理，就不可能进入新宇宙。在修口方面，自己也下了很多功夫，可就是收效不大。最近，我通过背法、抄法、认真学法，终于明白了，自己修不好口，就是因为观念没改变造成的，总是用旧的观念看问题，总是带着旧的观念评判人和事，那就会一直停留在旧宇宙的理中出不来。

找到根子上问题后，我要求自己做到：

一、学会闭嘴，做到少言寡语

我先从在家里做起，没有别的事，我就一直呆在自己的房间里，抄法、背法、学法、上明慧网看同修的交流文章，尽量不与家里的常人议论是是非非，少给家人提建议，不给家人讲大道理，只要是家人做的事情不违

反大法，就尽量不谈相反的意见，做到克制自己，说的话越少越好，因为言多必失，少言为贵。

二、转变观念，用修炼人的标准要求自己

如果不转变人的观念，老是用人的观念考虑问题，要做到修口是很难的。对于修口这个问题，自己修了二十几年，老在此问题上犯同样的错误。孔子讲：“不二过。”可我反反复复在同一个问题上一过、二过、三过……

其实，我也明白自己在努力的改，可每当遇到关键问题，就会草包露馅。譬如：看到常人的过错，明知道不应该管，可就是管不好自己这张嘴，非得评论一番才过瘾；遇到同修之间发生争论时，明知道看到对方的过错，要向内找修自己，可就是做不到，非得去分析同修的对错；有时候与常人发生矛盾时，明知道百分之百的是自己的错，可就是心里放不下，非得善意的解释一番，才感到心理平衡；老是管不住这张嘴。

其实，就是不能用修炼人的标准要求自己，不能按照师父讲的修口的法理要求自己，不能转变人的观念，没有修出一切为他的慈悲心来，就是围绕着私心打转转，被旧宇宙的私框住了，走不出旧宇宙的私，就进不到新宇宙中来，这是真理。师父开始讲法就讲给我们了，可自己修炼了二十七年了，还没有从旧宇宙的私中走出来，还不能将自己当成一个修炼的人，做好师父让做的，写到此，我真感到无地自容。我发誓：今后一定要做到，学会闭嘴，修好口。

总之，修口问题可能对一些精進的同修早就做好了，可是对自己来说，确实至今还没有做好，但我已经发现真正做到也不是很难的，只要心性能提高上来，做好是没有什么难的。今后我一定做到：不轻易张口、不议论

然醒悟，这么多年，我并未真正的修炼，也没有达到真修弟子的标准。

我开始深入反思自己的修炼历程，并寻找根本的执著。这真的不容易——有时候我不断向内找，却无法看清，遇到很大的阻碍。我默默请求师父点悟愚昧的弟子。我从最大的考验——与婆婆的关系开始，这是多年来我未能通过的考验，因为我一直是带着委屈而忍，从来没有直接的面对恐惧心。

首先，我看到自己有虚荣心，渴望被他人尊重和喜爱。我从小听话、成绩优异，家人和老师都喜欢我。进入职场后我事业成功，受到上司的重视，拥有专业化的工作环境和友善的同事，温和的性格也让我在项目合作中游刃有余，生活中从未有人让我产生被鄙视、自己毫无价值的感觉，也没有遭受过突如其来的批评、冤枉或诽谤。

虽然我怕婆婆，但内心深处我并不尊重她，因为她的性格和行为完全与我对“好人”的理解大相径庭。那一刻，我认识到自己的根本执著是什么。

我带着“符合自己的行为准则”的心态走入修炼——我想成为好人，通过修炼提升自己。然而，在多年的学法中，我的想法还是跟原来一样，我没有以大法的标准衡量自己，也没有去掉执著，真正的修炼。相反的，我一直固守着原来那种“好人”的观念和标准。

这种“好人的标准”是我的道德哲学，它象一件美丽的外套，按此行事我便觉的自己活的正直得体，受到他人的尊重和喜爱；得遇大法让我感到自己是一个幸运的生命，我为此感到高兴，觉的这是安全和被保护的。

然而这些不都是追求吗？追求“修炼的好处”？我没有全身心的识别和转变内心深处的负面因素，没有直接针对人心逐个去掉执著。我没有把自私、以自我为中心

也谈放下根本执著（译文）

文：海外大法弟子

【明慧网】我修炼大法多年，自以为一直按照师父教导的“三件事”去做，但直到最近我才意识到，十多年来我还没有明白什么是真修。今天，我就与同修们分享一下我的修炼经历。

找到根本执著

我走入修炼并不是因为祛病健身或生活中发生了重大变故。我只是单纯的想做一个好人，一个温和、善良、内心平静的好人。遇到大法是我生命中的福份，我为此深感幸运。

我认真做三件事，也参与了几个重要项目。刚刚开始修炼时我有一份稳定的工作，这是一个管理层的职位，薪水高，工作环境好。几年后，我放弃了常人的工作，全职投入到大法项目中。我并非为了求功德，只是觉的到了放下名利、完成使命的时候了。

然而很多年过去，我发现自己找不到那种最初的修炼状态了。学法炼功时，我感到困倦，读法时很少有新的体悟。结婚后更是磨难重重，我非常害怕婆婆，生活在恐惧中，心态几乎崩溃，我不明白自己为何这么害怕，只要她在场，我就会焦虑、笨手笨脚，被一种无形的恐惧和紧张所笼罩。

通过反复向内找，我找到恐惧心、名利心、虚荣心等执著，但我仍然无法过了这一关。尽管每天都做着三件事，但我的修炼状态还是不好。

一位同修分享了对根本执著的体悟，这是慈悲伟大的师父对我的点醒。我读了几遍经文《走向圆满》后猛

是非、不随便提建议、不给任何人讲道理、说话越少越好（讲真相救人除外）、不炫耀、克制自己少说话、不贪吃等等，只要能做到，我相信自己一定会修好口的。

个人近期的一点体会，有不在法上的地方，请同修指正。

看路西法所为 修去自身的妒嫉心

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我一直在意修去妒嫉心这颗人心，感觉好象没了。可是，近期看了明慧文章《从路西法的堕落看今日的信师信法》后，感到文中提到的现象在我身上还有。

文中提到：路西法是上帝耶和華座前最高天使，侍奉上帝，协助管理神界。有一天，上帝造了“亚当”，又宣布亚当为王，让众天使膜拜。路西法说：“我绝对不会参拜如此卑劣、比我晚出现的东西。在他形成之前，我就已经存在了，他才应该要参拜我。”在路西法眼里，亚当是在他之后，是“低等人”，差距悬殊，怎能向他屈膝呢？自己能力与智慧完全可以代替神坐在天界宝座上。于是，他带领三分之一天使叛变，最后被打下地狱，成了撒旦。

读这篇文章时，我对照自己，发现思想中路西法的影子严重存在，比如：生意场上，能力低的老板超过我时，心里泛起醋味；新同修交流时夸夸其谈，心里不舒服；看不得劣质生打一百分；瞧不起老实巴交人提升……

我曾有个深刻教训：一个年轻同修，我一直认为他做事极端，他家里人对大法不认可。后来他当了协调人，而且很活跃，我心里有轻慢之意，总用人的观念看他。有一次，他让我接待为同修辩护的律师，我说：“忙，没

时间。”他说：“那你帮助收集同修被迫害信息，上网曝光。”我说：“我不了解情况，没法写。”他见搬不动我，又说：“那你就多发正念吧。”

其实，他一点没错，这些事我都能干，我对他是妒嫉和不服。迫害前我是辅导站人，洪法活动搞的轰轰烈烈，那时他还是教功员，经常问我这个那个的。现在他指使我，我摆老资格：“你才几天？怎能指使我呢？我应该指使你才对。”象路西法一样“拒绝屈膝”。其实修炼呀，不是那么回事，就是要修去那些自己认为怎么有本事、比别人强、蔑视低微生命等人心。修出谦卑、恭敬、大善、为人做嫁衣的境界。当晚，师父梦中点化：我开车本想往前走，却挂倒挡。我很后悔，当面向他道歉，又在同修中曝光此事。

在大陆迫害环境中，谁能站出来当协调人，是很值得佩服的，只有放下生死和为整体着想的境界才能站出来。我怕心重，不敢担当。读这篇文章，我深受触动，我认识到，看协调人不要看能力，哪怕能力再低，象阿斗那样平庸无能，大家都能象诸葛亮那样鞠躬尽瘁去圆容配合，都会把事情做的尽善尽美，这才是证实大法 and 师父所要的。

我注意修去妒嫉心，对协调人，我主动接近，真心配合，不摆资格，谦卑对待。但有时候，我发现在交流时，我在跟前，协调人和新同修说话拘束，不时看我一眼。我知道自己修的差，自我东西多，心没跟同修溶到一起。其实，越是老弟子，心态越要修出祥和与谦卑，越要让人感到亲近和知己，如果别人对你敬而远之，那你就有问题了。

宇宙是师父所成，师父珍惜所有生命，弟子也要珍惜所有生命。如果有一天，一个卑微生命突然出彩或站

大傲慢的心越来越重，这个魔又不断的往思想中强加不敬师不敬法和对师父的恶念，想因此毁掉我。

当不断的向内修找到觉的自己不错的心并发正念清理时，我发现在身体内层层都有这个魔，于是我不断实修，不断提高心性，一思一念中发现它，认清它并不断清除此心此魔。在不断的提高中，从宏观到更微观中，层层清除。

我也发现，参与过乱法和演讲乱法的同修体内都有此魔。由于没有实修，各种人心被魔带动难以认清，给大法和整体造成损失，给自己修炼留下污点。我建议大家都来清理此心，尤其是乱法和演讲乱法过的同修，必须要清除此心，让我们从新归正，从新做好，成为真正干净纯正的大法弟子。

是师父把我们捞了起来，是师父在度我们，我们不能觉的做了点事就如何，否则就是贪天之功。从始至终。如果我们不能时时做到这一点，魔就会加强对师父不敬的思想，在身体的微观中干扰我们，诱导我们对师父魔变，最终毁掉修炼人。

四、为什么觉的自己不错的心会这么顽固呢？

师尊的一句法展现在我眼前“人眼识人理”（《洪吟四》〈随笔〉），我悟到人很可怜，被封闭在这个迷的空间，看不到宇宙的真相，还觉的自己是这个空间的高级生命，觉的自己了不起，在创造这个世界。

我们应该转变观念：宇宙中生命无量无计，自己只是小的微不足道的一个生命而已，大法造就了宇宙的各个层次的生存环境及各个层次生命应具备的能力，而这一切都是师父的能力，是师父赐予的。

悟到这里，我破除了“谁高谁低”的观念，因为这个宇宙中无论多高的生命，拥有多大的能力，或者多低的生命，所有生命的一切都是师父赐予的，只是生活在宇宙中不同的环境而已，对于造就我们的神不应该无限敬仰吗？用最纯净的、无限敬仰的心感恩师尊与大法才是大法弟子敬师敬法应该达到的标准。

五、这颗心是导致乱法、演讲乱法的根源

我曾经在本地多次演讲乱法，表面上谈的是如何正念正行、如何否定旧势力、如何做好三件事，实际上是自己没有注重实修，带着很多人心，比如求名、显示、证实自己、自以为是、沾沾自喜、在同修之上、指导别人的心在宣扬自己，严重干扰同修信师信法，破坏大法。

后来我变的自满自负、更加强势，还以为是自己正念足。在不断的演讲乱法中，觉的自己了不起、狂妄自

到你头上，你要高兴，要为之喝彩！因为那是宇宙需要，是师父所要。路西法不懂这一点，必然在旧宇宙属性中要那样做，被打下来也是必然。

宇宙浩瀚无穷，天体无穷巨大，生命无量无际，没有高低之分，恭敬生命，谦卑生命，就是敬师敬法。

一点浅显的体会。

走出觉的自己不错的心

文：大陆大法弟子 净心

【明慧网】我是一个在演讲乱法中摔过大跟头的弟子，自以为是在帮助同修精进，其实是抱着一堆人心在证实自己。在明慧编辑部当头棒喝后，我开始静下心来向内找，从新审视自己，找到了求名、显示、证实自己等十多种人心，并决心去掉这些人心。

这些心虽然在实修中不断的变弱，可总是去不干净，时常会表现出来。随着继续深入向内修，我发现这些心背后有一个很顽固的、不易察觉甚至已经形成自然的心——觉的自己不错。

在学法中学到“那佛把握不好还往下掉呢，何况你是个常人中修炼的人！”（《转法轮》），师尊把法背后的一层标准点给了我：天上的神佛如果产生觉的自己不错的那么一念，佛就掉下来了。我瞬间惊醒，当即明白了，这是一个必须非常严肃、严格杜绝的心，是必须要达到标准的。

一、这颗心来自魔

我在每天的修炼中开始着重清理这颗心，但又觉的

这颗心根子很深。随着不断的向微观中修，我逐渐的拨开了层层迷雾，惊讶的发现这颗心背后竟然是一个层次极高的魔，它有着高级生命的形象，但身体是灰色的。从宏观到极微观空间，它的粒子遍布层层空间，这个魔在大法弟子的身体内隐藏的极深，操纵人的一思一念，不仅严重干扰大法弟子修炼，还操控有执著的大法弟子乱法，在整体中制造混乱。此魔毁掉了很多大法弟子，危害极深，所以我们必须认清它，修去“觉的自己不错”的心，并清除这个魔。

觉的自己不错的心有各种思想反应与表现，例如觉的自己法学的好，觉的自己证实法做的好，觉的自己很精進能吃苦，任何一方面不错都可能会生出觉的自己不错的心，甚至是自己哪一点比别人好都会觉的自己不错，这颗心已经形成自然了。同时，这种心会使同修之间产生矛盾、配合不好。觉的自己不错，会让人自以为是，听不进去别人的意见，觉的自己主意好，觉的自己高明有主见，把自己摆在第一位，不考虑别人，沾沾自喜，高高在上，不配合别人。尤其越是在矛盾中，觉的自己不错、觉的自己对，魔就会加强这种思想，更让你觉的就自己对，这颗心越不去，越会被魔利用，干扰大法弟子共同配合做证实法的事。

觉的自己不错的心让我们的心性变的很脆弱，稍一动念随之各种执著接踵而来。当修去“觉的自己不错”的心时，我感到这一堆堆的执著从根子上修掉了一大层，心性上更加扎实了，心态也更加纯净慈悲了。

二、这颗心是自心生魔的根源

在修炼初期，自以为不会出现自心生魔的问题，可当修炼不断深入，我发现一旦产生觉的自己不错的念头，

就是在自心生魔的状态中了。如果在修炼中不注重修去此心，发展下去，这颗心越来越重，就更难以把握好自己，弄不好就毁掉了。

这个魔干扰的方式极其隐蔽，例如这个魔会在思想中夸你了不起，夸你修的好，有时思想中冒出的觉的自己不错的一念，以为是自己在想，但其实是魔在身体的微观处发出的，它很隐蔽的反应各种思想，让人不自觉的生出各种觉的自己不错的心。如果我们不即时察觉，甚至被魔带动，魔就更会加强你那种思想，逐渐让人心膨胀，最后就真的自心生魔掉下来了。所以我们必须警惕思想中出现的任何觉的自己不错的思想念头，才坚定的走在大法弟子实修的路上。

三、这颗心是严重的不敬师不敬法，严重者背叛师父，坠入魔道

未修炼前，我们只是一个普普通通的常人，什么也不是，修炼后，师父把我们在地狱除名，给我们净化身体，给予我们一切，是我们的师父伟大，而不是自己如何不错。觉的自己不错的心无形之中将自己摆在了第一位，没有把师父和大法摆在第一位，严重的干扰了我们敬师敬法的心，严重时会让我们心生邪念，走上邪路。

例如，觉的自己不错的心会让我们心生狂妄傲慢，在证实法中稍有成绩就自负自满、自以为是，觉的自己修的好，觉的自己在法上，觉的自己了不起有本事，对自己修炼感到满意，无形之中把自己摆的太高，对师父不够虔诚，甚至是把自己摆在师父之上，或者在碰到魔难过不去时用常人标准衡量师父，抱怨甚至怨恨师父，这都是严重的不敬师敬法，甚者攻击师父攻击大法。这方面我们要主动去修。