



明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



第1241期 (2025年8月22日) WWW.MINGHUI.ORG



图：美国中部法轮功学员八月十六日在芝加哥中国城举行盛大游行，传播真相，呼吁人们共同反对并制止中共对法轮功的跨国迫害。

本期内容提要

- 【修炼】再读《所有大法弟子须知》提高手机安全意识
- 【修炼】重温《二零一六年纽约法会讲法》
- 【修炼】善行善举能救人
- 【评论】中共不等于中国 我们想到了吗？
- 【文化】浅谈古今服饰之变迁

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	
再读《所有大法弟子须知》提高手机安全意识.....	12
重温《二零一六年纽约法会讲法》.....	16
善行善举能救人.....	17
请北京同修们一起来清除邪灵毒害.....	23
体会静心学法的美妙.....	25
在家庭或熟人中讲真相救人的一点体会.....	28
对去除思想业、安逸心的体会.....	29
背《越最后越精进》的体悟.....	32
◆时事评论	
中共不等于中国 我们想到了吗？.....	35
◆文化频道	
小知识：明慧网.....	39
浅谈古今服饰之变迁.....	41

【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”。】

海外学员正法修炼活动简报

以色列法轮大法修炼交流心得会七月十八日在中部城市拉阿纳纳（Ra'anana）举行，十三位学员分享了他们在生活和工作中遵循真、善、忍、修心去执和助师救人的经历和心得体会。利奥（Lior）交流了集体学法的重要性，在这个过程中他学会了放下自我和谦卑待人。

加拿大多伦多法轮功学员八月十六日在市中心唐人街附近的克莱蒙斯广场公园（Clarence Square Park），举办“庆祝四亿五千万中国人退出中共邪党组织”集会，向这些勇敢做出选择的中国人致敬。社会各界人士在集会上发言，表达对法轮功学员和平反迫害的支持和赞赏，特别是帮助民众了解中共的邪恶本质。集会之后，法轮功学员在唐人街举行了长达一小时的游行。现场民众深受震撼，纷纷举起手机拍照，与学员交谈。许多市民签署请愿书，更有华人在观看游行和了解真相后，声明退出中共邪党组织。

八月十六日，加拿大魁北克法轮功学员在蒙特利尔市中心举行游行和集会，庆祝四亿五千万中国人退出中共党、团、队组织（三退），呼吁更多民众认清中共邪恶本质，制止中共迫害法轮功。民众感谢法轮功学员挺身而出坚持不懈讲真相，有人表示：“我向他们脱帽致敬，请继续坚持。他们的出现非常重要。”“世界上需要更多这样的人。”

美国中部法轮功学员八月十六日在芝加哥中国城举行盛大游行，传播真相，呼吁人们共同反对并制止中共对法轮功的跨国迫害。游行从中国城的标志性景点——中山公园出发，以“法轮大法好”和“真、善、

忍”的横幅和旌旗方阵开道，令优美祥和的炼功方阵和停止迫害法轮功为主题的方阵，对路人来说非常直观、易懂。

美国纽约市法拉盛八月十日，锣鼓声声，全球退出中共服务中心在法拉盛图书馆前举行集会，庆祝退出中共党、团、队（简称“三退”）的人数突破4.5亿。纽约州前副州长、州立大学首席信息官、全球退出中共服务主席负责人、社区领袖、知名律师、陆军牧师等，退党义工和三退代表等，一一发表讲话。他们表示，波澜壮阔的退出中共运动，是中国人觉醒的伟大征程，是以和平的方式解体中共邪教组织的最有效办法；退出中共不是政治斗争，而是道德选择；不是权力争夺，而是灵魂的救赎。他们向三退的勇士们以及向退党义工特别是身处中国大陆的退党义工，表达敬意和钦佩。

前大陆媒体人贺先生在前去教会路上看到了集会，他接受采访说：“这是我第一次看退党集会，很震撼，真的很震撼！很了不起！中国人对中共都有所恐惧，其实大多数人都是反感它的，但是大家敢怒不敢言，甚至来到美国还是有恐惧，因为那个政权实在是太恐怖了。”

贺先生说，长期以来他是个沉默、低调的人，也象一些走过路过的人那样不敢表达，但是这个集会的浩然正气鼓舞了他，让他不再恐惧，他情不自禁竖起大拇指说：“法轮功学员很了不起！他们真的很牛！是最有勇气的，也是立场最鲜明的，坚持最持久的，让我非常震撼！”

八月十三日，纽约首府奥本尼的法轮功学员参加在帝国大厦广场（Empire State Plaza）举办的纽约州美食节活动，设立展位演示五套功法和洪法讲真相，吸引许多有缘人驻足了解法轮大法的美好。不少游客现场学炼功法。

麻萨诸塞州法轮功学员八月十日参加了位于波士顿中国城的华埠庆中秋活动，向来自不同地区、不同国家的不同族裔的民众和游客，介绍法轮大法及讲述中共迫害法轮功的真相。一位曾参加过越战的华裔，见到一个学员说感到似曾相识。他耐心的听这位学员给他讲大法真相后说：“我最恨共产党了，有杀母之仇，我家成份不好，运动时母亲被杀。”他还说看到摆展位的这群法轮功学员脸上都有光，他愿意和这些学员们说话。

八月十七日，旧金山湾区佛利蒙市印度裔社区举办庆祝印度独立日游行，法轮功学员应邀参加，并受到市长、主办方和民众的热烈欢迎。今年参加游行的法轮功学员队伍有炼功队、舞龙队和腰鼓队，是历年来阵容最大的。游行中，许多观众为法轮功学员的队伍加油、鼓掌、竖大拇指。结束后，法轮功学员还在舞台上为观众演示法轮功五套功法。新当选的佛利蒙市长拉杰·萨尔万(Raj Salwan)表示：“我们感谢法轮功参加游行，并期待在我们的城市与你们合作。非常感谢。谢谢。我很荣幸。”

塞班岛部份法轮功学员八月十二日下午，在丰田(Toyota)三叉交通路口举行集会，庆祝4.5亿华人勇敢退出中国共产党及其相关组织（简称“三退”），同时呼吁国际社会关注并制止中共对法轮功长达二十六年的残酷迫害。

荷兰法轮功学员八月十日在首都阿姆斯特丹举办反迫害游行集会，国际特赦组织荷兰分会和荷兰无国界人权组织致信表达支持，来自世界各地的游客感受到法轮大法传递的希望和力量，阿姆斯特丹警方支持并赞赏法轮功学员是他们“合作过的最友好的团体”。荷兰人权无国界组织和国际特赦组织荷兰分会致信，表达对法轮功学员反迫害的支持。

国际特赦组织荷兰分会和荷兰无国界人权组织主任汉斯·诺德（Hans Noot）致信表达支持。信中提及：“法轮功是一项基于真、善、忍原则的和平修炼活动。中国共产党发动迫害法轮功持续二十六年，并将迫害延伸到海外。我国政府和国际社会应保持警惕，并作出坚决回应。任何人都不应被外国势力欺压而噤声——无论是在荷兰，还是在任何地方。”

荷兰鹿特丹Open Rotterdam TV的记者埃尔玛·利维（Elmar Levy）在活动场地驻足良久，接受采访时他表示，自己大约在两年前开始多次在阿姆斯特丹、鹿特丹等地接触到法轮大法的活动，并了解到其修炼原则真、善、忍对于改善人生具有深远意义。他认为，迫害事件之所以鲜为人知，与主流媒体的沉默有关。“这种不公正现象必须被揭露，政治家也应当公开发声，让更多人知道真相。”埃尔马表示，作为记者，他会尽自己最大努力，将真相传递给公众。

英国第四十七届布里斯托国际气球节八月八日至十日在阿什顿苑庄园盛大举行，吸引了三十多万人次到场。英国法轮功学员再次应邀设立展位。法轮功学员提供了功法展示、免费教功、当地炼功点介绍，并向民众揭露中共迫害法轮功、活摘法轮功学员器官等真相，并征集反活摘签名。学员舞动的金色巨龙首次在气球节亮相，与身着金黄传统服装的学员功法演示相映成辉，吸引了大量游客驻足观看、拍照和拿取资料。此前，气球节特刊《布里斯托活动指南》（What's On Bristol）刊登了法轮功简介与教功信息，吸引了很多人的关注，他们提前了解了法轮功并有兴趣前来体验功法。

西班牙法轮功学员八月二日在东北部旅游城市莱里达（Lleida）举办活动，向当地居民与游客讲述在中国

大陆法轮功学员因坚守对真、善、忍的信仰而被中共独裁政权监禁、酷刑甚至强行摘取器官、迫害致死的事实。不少民众驻足了解真相后，纷纷签名声援法轮功，并谴责中共的恶行。菲利克斯（Félix）是来自洪都拉斯的学生，他说：“我听说过中共的一些暴行，但我不知道迫害竟如此严重，规模如此之大。并且令人震惊的是，他们竟然试图用宣传手段掩盖这些罪行，隐瞒了这么久，这非常令人担忧。所以你们今天在这里发声很重要，让全世界都知道中共的邪恶。”

波兰 部份法轮功学员利用周末时间在格但斯（Gdańsk）著名的长街（Długa Street – the Long Lane）广场举办洪法活动，受到中外游客的极大关注。众人不仅纷纷参加征签，谴责中共活摘器官的犯罪行为，呼吁伸张正义，停止迫害法轮功，而且有很多人对法轮功产生极大的兴趣。贾斯蒂娜（Justyna）女士和丈夫马尔钦（Marcin）在征签台前购买了一本《转法轮》并现场上网手机观看法轮功师父的教功视频。贾斯蒂娜说：“我是第一次听说法轮功，第一次知道中共如此残酷的迫害法轮功，活摘器官让我心中震惊，这么热的天我只感到寒冷、心痛、不停的流泪。很遗憾我们现在才知道真相。”“希望有更多的人更多的国家能站出来为法轮功伸张正义”。

“从城市到海滩” **澳洲** 悉尼慈善趣味长跑赛活动八月十日举行，当地法轮功学员在悉尼玫瑰湾（Rose Bay）海滩旁演示五套功法，天国乐团演奏，为赛跑者带来鼓舞人心的能量，有些人甚至停下脚步与学员互动。楚卡达尔（Cukadar）在跑步途中被法轮功学员的表演深深打动，她停下脚步欣赏法轮功学员营造的色彩与音乐。楚卡达尔说：“法轮功学员表演的方式——就连雨衣、

色彩，一切都如此有趣。这就是为什么我不得不停下来看看。真、善、忍非常重要，尤其是在当今世界，宽容尤为重要。”

为庆祝**印尼**独立八十周年，巴淡岛（Batam）市政府八月十日在市中心举行了盛大的游行，法轮功团体受邀参加，赢得主办方和各行业民众的欢迎和赞扬。游行结束后，巴淡市政府青年与体育部门负责人祖尔卡纳因（Zulkarnain）向法轮大法社团颁发了感谢证书，并与学员们合影留念。政府公务员里扎尔（Rizal）也参加了本次游行，他很高兴再次遇到法轮大法，并表示真、善、忍的原则非常好。▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

陕西省延安市六十七岁的法轮功学员李树莲女士，二零一九年十二月被榆林市榆阳区及延安市宝塔区有关公安人员绑架后，关押在榆林榆阳区看守所，被迫害的意识不清，生活不能自理，“取保”后身体一直未能恢复正常。二零二四年一月三日，她被榆林市公安局榆阳分局伙同延安宝塔区有关公安人员从家里抬走。最近家人得到陕西省女子监狱的通知才知，李树莲已经被非法判刑六年，于二零二五年七月二十一日被劫持到监狱继续非法关押迫害。在中共邪党对法轮功的疯狂迫害中，李树莲多次被绑架，曾被非法劳教三次、非法判刑四年，在劳教所、监狱遭受了惨无人道的迫害。

北京市昌平区七十岁的法轮功学员李财华，二零二四年十一月讲真相，被受中共谎言毒害的人举报，又被非法抄家、绑架，并被非法枉判四年。详情待查。李财华坚持信仰真、善、忍法轮大法，通过挂横幅、发放资料等传播真相，遭中共迫害，曾经被多次非法拘留、劳教（二次）、判刑（三次），刑期累计长达十五、六年之久。

辽宁省葫芦岛市六十岁的法轮功学员朱云女士二零二五年三月二日遭警察绑架，关押在葫芦岛市看守所，八月五日遭葫芦岛连山区法院非法开庭，二零二五年八月九日得知，朱云被连山区法院枉判三年。朱云曾于二零一五年被连山区法院诬判六年，在辽宁省女子监狱遭药物迫害致精神失常。

辽宁省抚顺市法轮功学员佟静女士，二零二五年三月七日早上去交网费后失踪，后得知被新抚区站前派出所警察绑架，非法关押在抚顺市看守所构陷，被抚顺东洲检察院起诉，二零二五年六月二十四日被东洲法院在

抚顺市看守所（南沟）非法开庭。近日得知，佟静被非法判刑三年半。在近三年里，佟静几次遭警察绑架关押。为参加出国留学儿子的毕业典礼，二零二三年八月九日一大早，佟静与八旬母亲到抚顺市公安局進出入境处办理护照，被警察劫持到抚顺市看守所非法拘留十五天。当时，新抚区站前派出所警察称已经将佟静构陷到抚顺市东洲区检察院。

辽宁省海城市南台镇法轮功学员王秀玉二零二五年三月六日被南台镇派出所警察绑架、非法抄家，非法关押在鞍山市第一女子看守所构陷，六月二十六日遭鞍山市立山法院非法庭审，七月七日得知被非法判刑三年。王秀玉已上诉到鞍山市中级法院。王秀玉曾在二零零八年被海城市法院非法判刑四年。

重庆市八十一岁的退休教师、法轮功学员刘书荣先生，二零二四年六月二十三日被龙水派出所警察绑架，非法关押到大足区看守所构陷。现今得知，刘书荣老师已被非法判刑三年，现在被非法关押在重庆永川监狱遭受迫害。刘书荣家住重庆市大足区（二零一一年由原重庆市双桥区和合县合并成立）龙水镇，因坚持修炼法轮功，曾两次被非法劳教，三次被非法判刑，累计被冤判十二年多。

甘肃省平凉市六十八岁的退伍军人、法轮功学员杨宗霖，二零二五年三月二十一日遭崆峒区国保大队梁涛等人绑架、非法关押构陷到崆峒区检察院，七月二十一日遭凉市崆峒区法院非法庭审，他被非法判刑一年。目前杨宗霖身体很差，被迫害的不象样子，出现心脏病、胃疼，瘦弱不堪。

河北省邯郸法轮功学员赵铁峰女士二零二三年十二月三日在邯郸市赵都新城散发法轮功真相资料时被人恶

意举报，被浴新南派出所警察绑架到邯郸市第三看守所。她被肥乡区检察院构陷，遭法院枉判一年六个月、勒索罚款四千元，她被劫往石家庄女子监狱。直到她从监狱回家，邯郸市才有人知道她的遭遇。

内蒙古 赤峰市松山区八十二岁的法轮功学员赵桂莲女士约在二零二五年五月被警察劫持到内蒙古女子监狱迫害。她因坚持真、善、忍信仰，两年多前被当地松山区法院非法判刑三年，缓刑。赵桂莲曾两次被非法劳教，还被非法判刑三年半，在黑窝被迫害近六年。

原山东科技大学高级工程师、八十六岁的法轮功学员马俊亭女士，家住**山东省**泰安市，于二零一九年六月被中共非法判刑、监外执行。二零二五年，当地公检法声称已经执行完毕的“监外执行”作废，把当时已生活不能自理、靠轮椅行走的马俊亭老人绑到济南女子监狱。仅仅两个月，马俊亭被害至昏迷状态，几天内含冤离世。

云南省 昆明市法轮功学员杨德英女士，因坚持法轮大法信仰，屡遭中共绑架、关押，先后陷冤狱达十三年。因为不断遭受社区、村委会、派出所的骚扰，杨德英不得不流离失所，常年漂泊在外，生活十分艰难。杨德英女士于二零二五年五月含冤离世，终年七十六岁。

安徽省 合肥市现年七十九岁的法轮功学员程志群女士，二零二三年四月十二日遭合肥市蜀山区法院非法庭审，她被枉判一年、监外执行，二零二五年七月七日出狱散发法轮功真相资料，被跟踪绑架、抄家，于七月十八日含冤去世。▲

再读《所有大法弟子须知》

提高手机安全意识

文：海外大法弟子

【明慧网】自从明慧编辑部在二零一八年发表《所有大法弟子须知》以来，目前仍然还有同修在使用微信，而且手机安全意识薄弱。给自己带来安全隐患的同时，也威胁到身边的同修和项目安全。这个问题不光是针对大陆，同样也涉及到海外。

一、iPhone 系统要关闭 iCloud 同步

【云上贵州】可能很多人没有听说过。这个就是苹果公司的 iCloud 服务在中国大陆的运营商。所有中国大陆用户的信息都会被上传到【云上贵州】。以苹果公司的实力，是没有必要与【云上贵州】合作的。其实这就是中共让苹果进入中国市场的代价。打着要符合“法律法规”的名义，方便中共的监管。

这里是【云上贵州】的官方服务条款，大家可以仔细阅读：https://www.apple.com/legal/internet-services/icloud/cn_si/gcbd-terms.html

条款中还有很多很模糊的描述，给很多操作和数据收集留下了后门和空间。

简单讲，如果你的 Apple 账号是在中国大陆注册的，你的信息就会被上传到【云上贵州】。

所以有很多从大陆来到海外的同修，仅仅修改 iPhone 的系统语言是不够的。因为你的 Apple 账号是在中国大陆注册的，你账号的归属地就设置在了【云上贵州】。

改善的方法：

1. 关闭 iPhone 系统的 iCloud 同步。
2. 从网页登陆 iCloud。删除已经上传的信息。
3. 不要使用“简体中文”作为手机系统语言。
4. 或者在海外从新注册 Apple 账号。

二、使用【微信】讲真相，需要警惕

很多海外的同修用局域网隔离的方式使用【微信】讲真相。专机专用。这种方式是否可以彻底解决【微信】带来的安全问题？答案是“未必”。

一方面，这种方式有一定的技术门槛，平时使用时有很多繁琐的注意事项。稍有不慎可能就会让安全防护失效。如果没有一定的技术能力，只依赖技术同修的帮助，这种方式的安全隐患很大。由于有技术门槛，很多参与的同修甚至完全忽略必要的安全防护措施。

另一方面，【微信】会上传收集到的数据，即使在隔离的局域网使用，上传过程依然会暴露来源的 IP 地址。如果是在家里的话，就会暴露自家的 IP 地址。这个是通信原理决定的，没有办法规避和隐藏。除非使用 VPN，但是这又增加了一层技术门槛。IP 地址可以对应到物理位置，甚至自家的门牌号。在大陆的环境，这个信息可以直接被中共利用。在海外的环境下，这类信息虽然并不一定带来直接的迫害，但这些信息会让【微信】封号更容易，更有针对性。

以下是师父关于手机安全的讲法：

“弟子：请师父多讲讲注意手机使用安全问题。

师父：这没啥讲的。你带着个窃听器。不光是间谍、政府，任何人随意的都可以监听你，非常简单。就这么回事，关机和不开机是一回事。我在这讲，你知道中共

邪党那也在听呢。”（《各地讲法十四》〈二零一六年纽约法会讲法〉）

这里有个细节，师父在美国纽约讲法，会场内的手机可以被中共利用来监听。如果中共可以跨国监听，那海外同修放在身边的讲真相用的手机是不是也可以被中共利用呢？想找到这些手机，是不是就可以利用【微信】收集到的信息呢？

有同修甚至直接把真相手机放在某项目的工作场所，认为同样是讲真相，这样更方便，做的更多。然而，网络中还连着其他同修的电脑和手机，直接给身边的同修和项目带来风险。

三、不注重手机安全会威胁到身边的同修和项目

“上传联系人”是【微信】这类手机应用的核心功能。有些应用软件如果不开启这个功能，甚至无法使用。来自不同人的联系人列表在上传后，会组合成一张庞大的关系网。谁和谁之间什么关系，谁和谁是哪类人，基本都可以在大数据分析中找到关联。

如果自己不注意手机安全，使用了不该使用的应用程序，如【微信】【抖音】【小红书】等等。我们手机中的同修的电话号码就会被上传分析。有的同修在记录电话号码时，会写“某项目协调人”“某项目职能”字样的联系人名称。这些信息都会被一起上传。

这张庞大的关系网，会象一个搜索引擎一样，输入一个电话号可以关联到海量信息，如：

1. 这个电话号都在哪些人的联系人中里出现过。
2. 这个电话号码在不同人的联系人里都叫什么名字。
3. 关于这个电话号的关系网长什么样。
4. 还有相关的地理位置等信息。

再借助现在的AI工具，还可以在看似不相关的海量信息中，发掘出更多信息。试想一下，这是一件后果很严重的事情。我们平时碰到一些新认识的同修，善意的留一个电话联系方式，看似很平常的事情，但一旦有人还在使用了【微信】或类似的应用程序，信息马上就串联起来。这类同修无意中就会给他人或者项目带来安全隐患。

换电话号对任何人来说都是一件代价很大的事情，很多同修为了安全而更换电话号码。但只要有不以为然，安全意识薄弱的同修存在，其他人换电话号也无济于事。因为新的电话号也早晚会被串联起来。

四、注意手机安全是大法弟子的责任

大法弟子在救人，大法弟子成立的项目也是为了救人，然而由于同修自己的不以为然，给身边的同修和项目带来安全隐患，甚至被抓，或者项目被破坏。这个罪过是很大的。很多事情在产生后果后，并不会告诉是因为谁的疏忽带来的问题。这个漏洞会一直存在，被再利用，带来更严重的后果。所以如果同修对带手机安全不以为然，只顾自己的需求和方便，这是极其不负责任的态度和行为。

注意安全不仅是为了自身，也是为了他人和项目，这从来都不是一件“方便”的事情，需要付出、操心。同时需要放弃并舍弃很多常人中的执著。很多同修做的很好，在明慧网上交流卸载微信，提高安全意识的修炼过程，希望所有人都能重视起来，不再给整体造成损失。

重温《二零一六年纽约法会讲法》

文：纽约大法弟子

【明慧网】昨天看到明慧网一篇文章，相对委婉的谈出了我们大法弟子中存在好大喜功、避重就轻、知难而退的问题。随后重温《二零一六年纽约法会讲法》，不知大家是什么感受，那种警钟轰鸣、心脏重锤的感觉，极不寻常。那一年的五月十五日，法会上不是同修们喜欢的热闹气氛、法轮大法日见到师父的兴奋，而是不同寻常的批评和直截了当的警告。

师父说：“你就在常人中做一个好人、你不修炼，你都是犯极大的罪！因为你不救你该救的众生！！你对史前你签的约你不兑现！！不是这样的问题吗？！我以前讲法从来没有用这个口气跟你们讲过。师父心里着急，快到最后了。有些人不着急。怎么办？！”（《各地讲法十四》〈二零一六年纽约法会讲法〉）

也许很多同修认为，讲“时间不多”“快到最后”已经很多年了，不是到现在还没结束吗？我们都知道，师父比我们自己还珍惜我们大法弟子，当我们有这样的念头的时候，是不是太想当然、太冒犯了呢？

距离《二零一九年纽约法会讲法》和二零一九年《大纪元新唐人媒体法会讲法》已经六年过去了，纽约一直不再有大型法会、国际法会。其中含义很深，是否包含着已经到了期终补考的时刻了？

个人当前修炼状态中的一点想法，说出来提请同修重视。不一定都对，但仍希望起到一点正面作用，修炼到如今，我们不能再只愿意听“好话”（顺耳话）了。

善行善举能救人

文：山东大法弟子 化雨

【明慧网】我是一名耄耋老太，是一九九九年“七·二零”之前得法的大法弟子。在伟大慈悲的师父无微不至的关怀保护下走到今天，不知溶入了师尊多少心血，师尊为弟子们承受了多少，付出了多少，我们永远也不会知道。师父给我净化了身体，自修大法至今没吃一粒药，没打过一针，从以往多病缠身，现在达到无病一身轻。师恩如海如山如天！师恩浩荡！

我们慈悲伟大的师父有一亿大法徒，可是师父却从来没要任何弟子一分钱，只要我们那颗修炼向善的心。古人讲：鸦有反哺义，羊有跪乳恩。受人滴水之恩，当涌泉相报。我唯一能做的就是听师父的话多救人，下面讲几个救人的小故事，与大家分享。不足之处请指正。

一、善行善举救世人

我是师父的弟子，我必须得听师父的话，经常面对面的讲真相，让世人明白真相得救。

今年一月下旬的一天，我乘公交车去某地办点私事，我从始发站上车有座位。途中又陆陆续续上来一些乘客，约有一半人是站着的，摩肩接踵，非常拥挤。大约又过了几个站点，有一位约六十多岁体形微胖的女士就坐地上了。我赶紧从随身带的小拉车内取出一块泡沫软垫递给她，她微笑着接过坐在上面，说：“哎呀，这东西就象电褥子一样，真暖和。”

这时坐在我身后的女士拍拍我的肩头说：“你真是个好善良的好人。”我转过头说：“大冷的天，坐在冰凉的地上会伤身的。”该人又说：“现在的人有几个为别人着想的？

太少了。”我说：“我是修炼法轮功的，大法师父告诉我们：‘在任何一个工作环境当中你都要做好你的工作，你都要叫人说你是好人。’（《加拿大法会讲法》）大法师父要求我们做好人，更好的人，做事处处为别人着想。”

这位女士又说：“法轮功确实好。你能不能把口罩摘下来，我认识认识你，咱们交个朋友？”我说，可以。我马上摘下口罩。该人笑着说：“呀，是个俊老太太，多大岁数了？”我说：“八十多岁的人了，怎么能俊呢？你可真会夸人。”她说：“不象这么大岁数的人，你脸上皱纹很少，白白净净的，一点老年斑也没有啊。你的精神状态也很好。”我说，修大法做好人，能祛病健身，是比同龄人会显的年轻等等。我说你可千万别听信中共造谣诬蔑的谎言宣传，中共自篡政以来，三反、五反、四清、文革、八九六四屠杀手无寸铁的大学生、历次整人运动、三年大饥荒等等，害死八千多万无辜的中国民众。一九九九年又迫害救度众生的宇宙大法，恶贯穹宇，罪恶滔天！多行不义必自毙，天要灭它。加入它的组织时举手宣誓把命交给它，只有三退（退出中共组织党、团、队）抹去兽印，才能得到神佛的护佑，不当它的陪葬品，才会平安幸福。黄金未为贵，平安最值钱。要是命都没了，即使有座金山又有什么用呢？

她说，你说的太对了。她爽快的退出了少先队组织。我赠送给她一个护身符，请她记住：法轮大法好、真善忍好。她满心欢喜的收下了。不知不觉我们聊了这么多，意犹未尽。我快要下车了，忙对她说：“快过大年了，祝你大吉大利，阖家欢乐！”我又急忙向那位微胖的女士讲了三退保平安一事，她也点头同意。我们友好的挥手告别。

象这种事情太多了。每到冬季出门时，我的小拉车内总是装几个泡沫软垫，尤其是在公交车站点，有些腰

腿有毛病的老年人，谁需要时就随手送给谁，顺便讲真相救人，效果很好，在此就不一一列举了。

我居住的小区多年来都没有物业管理人员，我和老伴（暂未修炼大法）自动当起了本楼道的义务清扫员。每当发现楼道有烟头、纸屑等杂乱物，马上清扫。去年冬季雪后的一天，老伴正在清扫楼前的积雪，一楼户主看见了，风趣的说：“以后要是收物业费的话，我把物业费交给你就行了。”老伴笑着说，嗨，扫扫雪，活动活动筋骨，挺好的呀。

前些日子我刚下楼，看见楼前不知是谁家卖废品，弄的地上到处是纸片等乱七八糟的东西。我马上到地下室拿来扫帚、撮子等工具，扫着扫着，三楼业主看见了说：“我打电话给居委会。”我说，啥意思呢？他说：“给你加分，奖励你呀。”我回敬他一句：“免了罢，这分我不要了，给你吧。”我俩都开心的笑了。我单元的邻居都知道学大法的是大好人，我们都能和睦相处。

二、这么好的邻居打着灯笼也难找到

这是五年前九月份帮邻居抹墙的事。事情是这样的：我家住四楼，五楼小王大约十五、六年前搬到百里外的某市去了。因她家是顶楼，阳台也没封闭，冬冷夏热，所以其楼房闲置了多年也没能租出去。后来她想将阳台安上窗户封起来，再往外租，找来做铝合金门窗的曲师傅来量量阳台的尺寸。人家到阳台上一看，根本无法安装。因为阳台外侧的墙皮都裂开掉光了，只剩下一层砖头，窗框没法安放，必须先将外墙用水泥抹好才可安装。

小王联系了几个瓦工，人家都不愿意干，都嫌费工却挣不了多少钱。无奈，小王找我们帮忙找人，并将她家门钥匙交给我们。可是好几天我们也没找到合适的人选。我

想，这是师父安排我来救人的吧。于是我跟老伴商量，我说这也不是什么技术含量很高的活儿，咱俩帮帮这个忙吧。开始老伴有点打怵。我说：“要是咱的闺女叫你干，你干不干？”他说，那还用说吗，肯定干。我说，古人讲：老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。大法弟子做的真相资料你也经常看，明慧网的神传文化播音你听了无数遍，明白做人要积德行善，好心有好报的道理。你也是个热心肠的好人，你把小王当闺女对待，帮帮这个忙吧。老伴同意了。

说干就干，次日我们就开始准备抹墙的物料——水泥、沙子、瓦刀等等。一切准备就绪，往五楼（步梯楼）搬水泥、沙子，每包足有百斤重，这可不是件轻而易举的事。我俩只能一个一个台阶往上抬，每到一处缓步台时，我们稍歇会儿，老伴笑着说：咱俩象不象小燕子垒窝，一口口泥的衔。抬的时候我们可不敢笑，因为一笑就泄劲了。我们继续往上抬，八十多个台阶才到达五楼呀。我俩累的大汗淋漓，气喘吁吁。可我们心里是甜甜的，助人为乐嘛。

物料备齐了，我们开始施工了。我们用废旧纱网筛沙子，抹墙时，先用粗沙和水泥，最后用细沙和水泥。抹墙时每次只能抹薄薄的一层，抹多了水泥就往下流，所以我们每天早、午、傍晚，各抹一层水泥。当老伴探着身子往窗台以下三尺处抹的时候，为了保证安全起见，在老伴腰部绑上一根大粗绳子，我用力拽着绳子，嘴里不停的念着：“法轮大法好，真善忍好，请师父保护”，一点也不敢麻痹大意。

三天后终于抹好了。等水泥墙牢固了，我们打电话告诉小王找人重新来量尺寸吧。曲师傅来了，看了看，直夸我们抹的太好了，专业瓦工也不一定能抹的这么好，非常结实牢固。他由衷的赞叹：“这样的好邻居真是打着灯笼也难找到啊！”

当窗户安好后，我们按当地的传统风俗，在大红纸上写上：“安窗大吉”四个大字，贴在窗户上。我们打电话告诉小王窗户安好了。小王回来一看，非常满意，并用手机将“安窗大吉”四字拍照下来，留作纪念，并将拍照传给她的亲朋好友看。她说有这样的好邻居真幸运！她一再对我们表示感谢。我说，大法师父要求我们做事要处处为别人着想，这都是应该的。咱们谢谢大法师父吧。她硬要塞给我们三百元钱，盛情难却，我们拗不过她，只好收了一百元钱。我们真的把小王视为自己的女儿来对待，要是为钱的话，给一千元我们也不干啊。此事我们连儿女都没敢说，怕他们为我们的安全担心啊。

小王也是个通情达理、重情重义之人，每次回来总要带些礼品来看望我们，永远不忘我们对她的好。礼尚往来，我们也回赠给她一些礼品，我们就象自家的亲戚一样走动。我得践行师父的教诲：“我们不是为了回报 只想给你一条希望的路”（《洪吟三》〈给你希望的路〉）。讲三退保平安一事比抹墙更重要，当然我不会错过讲真相救人的时机。小王明白了真相，用真名退出了曾经加入过的团、队组织，选择了美好的未来。并送给她一本台历和几本真相册子，回家好好看看，她欣喜的收下了。

窗户安装好了，小王的楼房很快就租出去了，年租金七、八千元，此后冬季我家的室温也升高了一两度。有道是：送人玫瑰，手有余香。真是双赢双馨！

三、妹妹说俺得谢谢大法师父

我有个妹妹今年七十岁，她曾出过两次车祸，都在大法师父的保护下有惊无险。第一次是七年前秋季的一天，她骑电动自行车行驶在马路上，突然后边驶来一辆载重十几吨的大货车一下子就撞上她了。正在马路边绿

化带干活的工人惊呼：“完了！完了！”因为这个路段经常出车祸，有的被撞成重伤，有的当场一命呜呼。

我妹妹当时被吓懵了，人倒在地上，车脚踏轴被撞歪了。司机吓坏了，忙跳下车将我妹扶起，问撞坏没有？我妹走了几步试试还行，只是左脚踝骨有点儿疼。她也没用上医院，还自己骑着车子回家了，在家休养了几天就好了。这是妹妹亲口讲的事情经过。她说：“是大法师父救了我，俺得好好谢谢大法师父！”

早在二零零五年初刚开始讲三退，妹妹就退出了曾加入过的党、团、队组织。大法真相资料她经常看，明慧台历年年摆在桌上，真相对联年年贴，真相护身符天天戴在身上。妹妹天天诚心敬念“法轮大法好，真善忍好”，是个明白真相的人。

第二次车祸发生在前年也是秋季的一天。她骑电动车去交电费，在回家的马路上正要往右拐，被后面的一辆轿车撞上了，她的车子甩出去好远，几乎是报废了。人倒在地上，头脑却非常清醒，急忙去抢车筐内的挎包，因为身份证、银行卡、手机、护身符等重要物品都在包里。这时从轿车内下来三位女士问这问那，司机是个新手，吓的不知所措。看看我妹妹没有生命危险，长长的舒了一口气：“真吓死我了！”司机说：“我们都参加车辆保险了，咱们上医院看看吧。”到医院检查只是腰部有点疼，身体其它部位都没问题。在医院电烤腰部，没几天就好了。后来她到我家说：“我想给大法师父上炷香，谢谢大法师父的两次救命之恩！”她虔诚的给大法师父敬上三炷香，叩首跪拜：谢谢大法师父！

真心希望所有的善良民众都能记住“法轮大法好，真善忍好”，都能善待大法，善待大法弟子。愿好人都能拥有平安！

请北京同修们一起来清除邪灵毒害

文：北京大法弟子

【明慧网】我本人好几年不坐地铁了，尤其北京的地铁安检逐年升级，现在发展到安检口居然都出现特警牵着警犬把守了，确实给大法弟子带来很多不便。但是，前几天，我去一个地方办事，必须要坐地铁。

上了地铁，我就觉的车厢里面冷的刺骨，即使夏天车厢里冷气开的再低，也不会有这种刺骨的冷。以前我从没出现过这种情况，我立刻就警觉了，静静的想：是不是我最近修炼懈怠了，炼功也不能每天坚持，发正念也时不时迷糊，才造成现在都不能抵御这个“冷”了？不是这样的！从师父的法中我悟到大法弟子不怕冷热。那究竟是什么原因呢？

这时地铁报站把我拉回现实环境中。看了看站名表，还有好多站才到呢。不经意，我撇到了车厢里的移动电视上正播放一个动画，动画中的角色正在说“利用邪教组织破坏法律实施”是违法的。哦，原来这是中共邪党利用媒体给百姓所谓“科普法律”来毒害中国人，同时污蔑大法、迫害大法弟子的一个动画视频啊。虽然里面没有出现“法轮功”几个字，但同修们都知道，它就是中共邪恶冲着迫害大法和大法弟子来的。这下瞬间我明白了我为什么一进车厢有那种刺骨的冷了，原来是这个邪恶的东西在起作用。

既然问题找到了，那就立即解决。我手拽着车厢扶手站着，马上静静的闭上眼睛，发正念。半小时过去了，就要下车了，我慢慢睁开眼睛，觉的车厢里面又回到那种舒爽正常状态了。

晚上回到家，回顾今天发生的事：这绝不是一件小事，一定是师父督促和点化我要精進实修，不能懈怠。同时我也意识到要把这件事整理成文，发到明慧网上，引起同修们的重视，特别是北京大法弟子。

在北京生活的大法弟子都知道，乘坐地铁的人是最多的，来来往往的众生每天都在被中共邪党弄的这个视频（也包括另外空间的邪恶因素）毒害着，他们怎么能得救呢？又怎么能正面认识大法呢？所以我认为有必要提醒北京的同修们，大家整体配合一起除尽邪恶！同时，也借此机会督促自己修炼不能懈怠，也希望有和我同样状态的同修们都能在这最后的最后精進起来，做好大法弟子的三件事。

师父说：“大法弟子的名号是最神圣的。他是最高宇宙大法的修炼者，他是有助师救人为生命根本的。无论什么情况下都是以修好自己维护大法为第一位的。”（《关键时刻看人心》）

如有不在法上的地方，敬请同修们慈悲指正。

体会静心学法的美妙

文：辽宁大法弟子

【明慧网】谈起来惭愧，也很汗颜。我是一九九九年迫害发生之前开始修炼的老大法弟子，《转法轮》我天天学，师父的讲法录音也经常听，《各地讲法》也看，表面上看法没有少学，实际上是我心不净，不能静下心来，抱着种种有求之心在学法。二十多年来，魔难不断。法难初期，被邪恶迫害流离失所三年，最终被非法劳教二年；回家后，虽然开了一朵小花，一次夭折、两次枯萎。还经常病业缠身，精進不起来。让师父操了许多心，给同修们添了不少麻烦。

当年我是因病走入大法修炼的，长期以来，我一边学法，一边想，我学法，师父就能给我净化身体，我的病就好的快。所以把学法当作每天的首要的任务来完成。一旦遇到家里事多活忙时间紧时，我就囫圇吞枣的看完一讲法，或者边干活、边听法，听的过程中经常走神儿，心不在焉。听了好几讲法，什么也没记住，跟没学一样，还觉的自己挺精進，没耽误学法。

我做资料前心想：自己得学法，要不然被邪恶钻空子，机器会出毛病；结果机器经常出故障，搞的我心力交瘁。出去救人前心也想：必须得学法，学了法，空间场就纯正，邪恶就進不来，心里踏实，有安全感，免得坏人举报；结果却不是一帆风顺的，多次遇到过危险。我把法当作了保护伞，其实不是在学法，而是在利用法，为了求得法的帮助而学法。

对照大法，我终于明白了过去自己学法没有得到法的原因，是自己抱着好病、抱着不被迫害、抱着做

事顺利、抱着救人安全，抱着这一大堆的执著心在学法，难怪自己的路走的跌跌撞撞。多亏师父慈悲保护，我才走到了今天。

过去，我每天总是忙的焦头烂额，挤时间学法，时间越少，学法时越犯困，经常迷糊过去了，睡过去了。这种状态经常出现。为什么会那样？是自己的心不静：儿女情放不下，重重牵挂，好象一块石头悬在心里，落不到底似的；家里的庄稼长势不好了，秋后收入少了；老伴养的羊赔了多少多少钱。自己被这些人心所累、所缠、所魔，怎么能学进去了法？这些执著不完的执著，充满了整个大脑，还能装进法吗？自己没有放下人心、人情、人念，还让困魔有空子可钻，是自己给它开了绿灯。

师父说：“所以不管怎么忙，你们学法的时候，什么思想都要放下，根本就不去考虑其它的，就是学法。也许你在学法当中，你所思考的问题都能给你解决了，因为每个字的背后都是佛道神，你要想解决什么、你眼前正在着急要做的是什麼，他们能不清楚吗？那么能不告诉你吗？但是有一点，你必须做到不抱着所求之心学法，大家早已经明白这个问题了，不能抱着执著解决问题的心去看，你就静静的去看，收到的效果就一定是非常好的。”（《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉）

师父的谆谆教诲打入了我的心扉，驱散了我心中的阴霾，我终于知道了如何学法。无论时间多紧，学法时必须稳住心，稳稳当当的学，不急于求数量，不注重学多少，哪怕学一页、几页，也得学明白，知道师父讲的是什麼；如果在忙完家里的活后，身体感到疲惫不堪时，就暂时休息一会儿或睡一觉，精力恢复过来后再学法。因为精力充沛时学法，头脑清晰，也能静下心来，看到法的内涵。学懂一层就能理解一层，在能够理解了的基础上，遇到

问题时，就能想起师父是怎么说的，自己应该怎么照师父讲的做。实践中，做起事来，一顺百顺，事半功倍。

其实，我们静心学法就是得到法、净化自己的基础。在修炼的路上，法就会显神迹。师父就会帮助我们得到意想不到的收获。

今年以来，我的心能够稳定下来，静心学法。一般情况下，都是在后半夜学法，因为前半夜休息好了，心特别静，没有任何干扰，就能专心的学，法的每个字都能入心，打进脑子里，也能不断的得到法理的层层点醒，使我悟到了身体的不适、不舒服，是在去我求大法治病的心；项目中机器老出故障，是去我用常人的想法做事的心；讲真相不顺利，是去我求得师父保护的心；担忧儿女的命运是去我的亲情心；执著家里的收成多少、养殖业兴衰是去我的利益心。我切身体会到了法理的博大精深。

我发自内心的庆幸得法的美妙，提高后的心态能够放空，世间的一切没有什么可执著的，自己修炼中所遇到的所有事，不管是好事，还是不好事，都是师父为弟子升华而铺就的回天之路。心净是静心的基石，大法修炼是指人心，你有哪颗心就让你去哪颗心。心净才能无为，无为才能去掉执著。大法修炼不同于小法小道，度的是主元神，具有超越历代所有法门能够真正自己得功的神圣功效。师父无量的慈悲、伟大的威德，似汨汨清泉流入了我的心田，滋润了我这颗干涸的心，神清气爽的我感到了是那样难以形容的美好，精神状态越来越佳，身体状况越来越好，救人路越走越宽。

我体会到了静心学法和大法净化心灵的无限美好，写出来和同修交流，也许能起到抛砖引玉的一点作用，有不当之处请同修指正。

在家庭或熟人中讲真相救人的一点体会

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】在家庭或熟人中讲真相，可能有的同修怎么讲，对方都不相信，就使同修觉的救他们很难。

前一段时间，我们这里一位老年同修牙疼，一夜之间，半边脸肿的象馒头，眼睛也挤小了，嘴也歪了。碰巧她儿子的老丈人（即岳父）来了。她这位亲家在村里是个赤脚医生，在村里开了一个小诊所。看到同修后，他一个劲的让同修去输液，说否则就会发烧等等。同修说：“没事，我是修法轮大法的，什么事都不会有。”

她亲家走后，同修赶紧向内找，把这一段时间动心的事都找了一遍，尤其是爱发牢骚。奇迹发生了，肿消了。

第二天，她亲家不放心就又来了。他看到同修在没有吃一片药的情况下消肿了，不由的感叹：“你们的大法真好！”同修就借机会给他讲真相，他全听进去了，走的时候，还带走了真相资料。以前同修给他讲真相，他根本不听。这件事过后，她儿媳对大法的态度也有了改观。

还有一件事，有一位同修给她的老板讲真相，发现她老板特别容易接受真相。同修就了解了一下原因：原来老板的母亲在路上摔倒了，路人都怕被讹，不去扶她。只有一位大法弟子上前，把老人扶起来了。所以，老板对大法弟子就有了正面认识，从而就非常愿意听真相。

所以，如果我们周围的认识人，包括家人和亲戚，知道我们是大法弟子，但不明白真相，而且讲真相效果也不好，我们是否反思一下自己：是不是自己日常生活中证实法的地方太少了，众生看不到大法的美好，从而不愿听真相呢？那我们就静下心来，反思一下自己哪里

不在法上，然后归正自己，从而证实大法，众生看到了，也许会更容易明白法轮大法好，从而得到大法的救度。

对去除思想业、安逸心的体会

文：湖北大法弟子

【明慧网】修炼大法多年，自己在排除思想业、去安逸心方面上有一些感悟，现在写出来与大家分享，不对之处，恳请同修慈悲指正。

留意自己的思想，它真是你自己的吗？尽力排除思想业和外来干扰。

这个问题非常严重，从修炼开始，到近一两年，这个问题已经困扰我二十多年。我感觉我的脑袋总是停不下来：有时是焦虑一件还没发生的事情，想象这件事会如何走，对各种可能性我该采用什么对策；有时是在炼功或发正念时突然来了一个灵感，好象可以解决工作或生活中的某个问题，于是就顺着这个思想越想越远，越细节。我不但被它干扰，而且它还影响我的生活。因为有些是焦虑出来的，我顺着它做了一些事，结果花钱花力花时间，最后证明是无用功。

以前，我一直没意识到，还以为这就是我自己的想法。直到最近一年，我才意识到，它不是我，它是来自思想业力或外来干扰。它利用我的各种执著，加强这些执著，同时干扰我学法修炼，其实就是来毁我的。

我现在采用三个办法，收到了一定效果：

1. 发正念有意识的清理它们。

有空闲时间就读法背法，把时间和心思放在法上，思想一旦溜号，那一定是这个思想业和外来干扰干的。

读背法时，如果遇到和自己当下执著有针对性的段落，要一句一句背下来。要非常警惕，有意识的发现它们，排除它们。就是除了打坐，平时要睡觉时，工作生活中都要尽力保持什么都不想的状态。如果有些思想过来了，那就是不对劲，要及时排除，请师父加持或发正念。

2. 不要求追求安逸。

人人都有业力，作为真正的修炼人，要消业就要痛苦，怎么可能安逸？而追求安逸之心，会让我们和修炼人的行为背道而驰。

一旦有了求安逸之心，就想要在生活、工作、家庭各方面都一帆风顺，甚至错误的认为：我学了大法，应该比一般人更有福气，各方面要更顺利才对（其实，对于刚得法的学员，可能在一段时间内有这种各方面更顺利的感受，但真正进入修炼，就不能一直追求这种感受。要提高心性时，麻烦就产生了，就要正确对待了）。

这就带来两种错误：一是如果有人打扰到了自己，给自己制造了什么矛盾，心中就会非常怨恨他，如果是关系亲近的人，那就直接发出抱怨了，如果不是很亲的人，就想到这个一定是干扰，还想发正念来排除这个干扰呢；二是想要做些一劳永逸的事情，例如要买房子，想要让钱保值，心里记挂着并努力着，如果遇到阻碍，就要想方设法的排除，可能已经进入严重执著的状态还不自知。

这两种情况我都犯过，现在意识到主要是求安逸。一旦开始要去这个心，才发现当时那么生气和激动，就是非常不理智，不象修炼人，连常人都不如。

顺便说一下现在我对房屋财产的理解，我认为人在世上拥有的房屋钱财都是高级生命安排让你暂时使用，没有什么永远属于你或你的后代的。连过去的皇帝的房屋财产，他的子孙也没能永久享用，何况你呢？所以，

住在哪儿都不抱怨，买的、租的都要随缘，切忌一定要怎么才好的想法。如果手上有更多的钱，也不要想到要攒起来，留给自己养老或儿孙，而是想到如何用这个财富做一些有意义，符合天意的事情。当然，没有办法或想不到做什么事情之前，那就暂时保管起来，但不要挥霍或者想要据为己有。

3. 要更坦然的面对生活中的麻烦和不顺。

消业会反应在生活的方方面面，带来麻烦和不顺利，我们要站在修炼人的角度坦然接受，不要过多的用常人的思维去理解发生的问题。例如：有人不能理解你说的话，你就认为口才不好让人误会了，要学习提高口才；有时你随便做点事就带了不好的结果，导致你被埋怨，所以你也不敢做事了；或有时发现自己没有问题，完全是被冤枉或者是对方的错，于是就和对方争论起来。

那么怎么办呢，首先我们可以站在对方的角度，看看我们哪方面没做好，如果的确有问题，那我们就改正，下次尽力避免，但不要太在意。如果不是，是误解，或莫名其妙，那我们就更不要在意，适当解释一下就好。

不论如何，关键是我们不要过于在意常人的说法和态度，那样会让我们陷入常人的认识之中，有时甚至会发生激烈的是非对错之争。要站在更高层次，知道实质的原因是在消业，它必然给你带来麻烦。如果不是消业，很多“偶然”发生的麻烦一般不会发生，也就是说我们要更坦然面对生活中的麻烦和不顺。

背《越最后越精進》的体悟

文：大陆大法弟子

【明慧网】一个月前，我在背《越最后越精進》的过程中，认识到大法弟子之所以走不出来，就是被人的各种各样的观念干扰造成的。要走出来，就必须破除这个人世间所谓的观念及做人经验。

反观世人，那些所谓最会做人，经验最丰富的成功人士，不就是被人的观念埋没的最厉害的吗？而在实际讲真相当中，这类人是最圆滑世故最难讲的，他们要么固守眼见为实，自认为自己非常现实不接受善恶有报的理，要么就是表面很随和、附和你，可转头就忘的一干二净，跟你讲的话没有一句是真的。左右逢源说假话已经成了司空见惯的现状。

这些年，由于受旧势力的迫害，我看到大部份大法弟子都过的很困苦。由于要生存、要尽到各种家庭责任，很多时候都在自觉不自觉的陷入努力赚钱养家的世俗观念当中。诚然，不努力工作就无法生存，可是这种“努力”的观念不知不觉的消磨了同修精進的意志，把很多同修埋進各种观念当中，很多时候看到周边的同修都是这种情况，三件事都在做，可是总感觉人的观念还是那么强。

在一个月前，反复背诵《越最后越精進》这篇经文时，我猛然警醒，这些可怕的观念一直在深深的扎根我们脑海而不自知，我看到周边同修是这样，我自己又何尝不是如此呢！在这里结合自身修炼，仅举一例，探讨去除观念的体会。

长期以来，我有睡午觉的习惯，中午必须要睡午觉，不然，整个下午都是昏沉沉的。记的几年前曾经想改过（那

时还没有把它当作一种观念)都以失败告终,所以,我就随着这种常人的思维,必须午睡下午才有精神。也就跟常人一样,中午睡午觉。

在背经文过程中,我意识到睡午睡是常人的观念,作为修炼人要突破所有人的观念才能最终从人中走出来,那我就从破除睡午睡这个观念开始吧。

有一次吃完中午饭后不到半小时,如往常一样,困意就来了,照以往我倒头就睡,可以睡个好觉,一般一个多小时。这次,我就改为打坐炼静功,但只坐了半小时就困的不行,头似千斤重抬不起来,没办法,我学法,还是发困,而且这种困跟平时不同,平时学法发困一咬牙,大概十几分钟就过去了,人就精神起来了。然而这种要睡觉的困意更浓,根本就无法控制,整个人象是没了思维都僵住一样,头不听使唤往墙壁一靠就睡过去了,有时往床上一倒就睡过去了,那个睡觉香啊睡的真沉,但因为有个意念不能睡,所以大概半小时醒来了,还想睡,我就再克制,如此有十多天了,都是这样。原本以为我几天就破掉它,事实上,这种生物钟式的人的观念是非常顽固的。

十多天后,原来要睡一、两个小时,我缩短到半个钟头,而且都是坚持不住不自觉地倒下去的,我想不能睡,想起以前看的修炼故事,过去的修炼人,释迦牟尼佛那个时候的修炼人都是后半夜睡两、三个小时的觉,其它时间都在打坐炼功及念经法、化缘,我是一名大法徒,难道还不如古代的小法小道的修炼人吗?这次我就杠上了,就非把这个午睡的观念去掉,我继续冲破它!我抄法,渐渐的,午睡时间压缩到十分钟左右,我仍不满意,继续破它,整整一个月,我做到了,现在不午睡有半个来月了,整个下午没有问题。由此可见,人的观念多么顽固,但是只要多学法背法有毅力,还是可以破除的。

那么，还有其它的各种各样的观念呢？虽然说师父为了保证我们能在常人中生活，但所有的导致执著的人的观念，都是必须要去除的。当然，每个人情况不同，这里不是鼓励不睡午觉，我只是借我的体会，谈谈修炼人应该找找自己人的观念，是不是我们一直被人的观念包围而不自知，是不是该主动的破除这些观念却一直习以为常呢！对我来说，不睡午觉只是开始，反复背诵《越最后越精進》，竟然发现太多的人的所谓经验都在束缚着我呀，而且里面还渗透着党文化在里面，比如“逢人只说三分话未可全抛一片心”，“凡事要做好最坏的打算”，“自己没做好就不要说别人”，“等自己修好了再写修炼体会”等等，都是在保护自己不受伤害，这些顽固的所谓做人经验，把中国人框了几千年了，人世浮沉，永无尽头。作为大法徒，我要破除所有这些人的所谓观念经验，做好师父交待的三件事，圆满随师还！

现在，我也突破了“等修好了再写”的观念束缚，而且写的过程就是向内找的过程，感觉得法当初的那种强大正信和坦荡回来了！当背到“其实大家想一想，过去的修炼人要耗尽一生才能走完的路中都不敢怠慢一刻，而要成就大法所度生命之果位的大法弟子修炼中又有最方便的修炼法门，在这种证实法修炼最伟大的荣耀瞬间即逝的暂短修炼时间内怎么能不更精進呢”（《精進要旨三》〈越最后越精進〉），我的眼泪夺眶而出，一种深深的负罪感从心底生起，以前对这段法一读而过，今天更深切体会到了师父恨铁不成钢的急切心情，以及那种洪大的慈悲，我真的没有理由不精進啊！

以上个人体悟，不当之处，请慈悲指正。▲

中共不等于中国 我们想到了吗？

文：唐枫

【明慧网】“中共不等于中国”是一个显而易见但却被华人忽视的一个判断。这一判断指出，中国共产党(CCP)作为一个政治实体，与作为一个国家、民族、文化和人民的整体存在的中国有本质区别。以下是构成此判断的一些基本事实和论述：

一、历史上的区别

• 中国的历史远超中共：

中国拥有五千年的文明史，涵盖多个朝代、文化和传统，而中共成立于一九二一年，仅有百余年历史，一九四九年才开始执政。中国的文化、语言、哲学（如儒家、道家）和价值观早在中共之前就已形成，且在中共执政前已发展出多样化的政治和社会形态。

• 中共的意识形态来源于中国之外：

中共以马克思列宁主义为指导，这是一种源于欧洲的共产主义理论，与中国传统文化（如儒家思想、佛家和道家思想）有本质差异。中共曾推行的“破四旧”“无产阶级文化大革命”等运动，实际上是在试图根除中国的传统文化，剥夺人们独立思考的权利，显示其意识形态与中国传统文化的激烈冲突。

二、政治实体与国家的区别

• 中共是一个政党，而非国家：

中共是中国的执政党，而中国则是作为一个包括五十六个民族、曾有十四亿人口以及广泛的历史和文

化遗产的国家。中共的领导无法代表全体中国人民的全部意志。例如，民国时期（一九一二～一九四九）以及其它历史阶段，中国在不同政权下运作，显示“中国”并非必须由中共定义，中共只是中国历史上的一个短暂存在。

三、人民与政党的区别

• 中国人民不等于中共：

至二零二零年初中国人口大量减少之前，中国十四亿人口中，中共党员约为九千六百万。即便是这个截至二零二三年的官方数字，也仅占中国总人口的约6.8%。绝大多数中国人并非中共党员，他们的价值观、生活方式和诉求不一定与中共的一致。

• 中共的决策不完全代表人民：

中共的决策过程高度集中，主要由党内高层制定，普通民众参与度有限。例如，土地征收、户籍制度、网络审查、宗教控制等政策引发过民众不满，显示中共的意志并不总等同于人民的意愿。

四、文化与意识形态的冲突

• 中共对传统文化的改造：

中共在“无产阶级文化大革命”等时期破坏了大量传统文化遗产，如古建筑、书籍和宗教场所，试图以马列主义取代儒家、佛家、道家等传统价值理念。这表明中共从西方马列承袭的意识形态体系与中国传统文化存在着根本的冲突。

• 海外华人与中国文化的延续：

在海外，华人社群通过语言、传统节日和文化活动

延续了中国文化。例如，台湾保留了繁体字和传统节日，显示“中国文化”可在不同政治框架下存在。

五、国际视角与现实

• 国际社会的区分：

国际上，许多国家和组织在与中国互动时，将“中共”与“中国人民”区分开来。例如，西方国家在批评中共人权政策时，常强调针对的是中共而非中国人民或文化。

• 中共的宣传策略：

中共常将自身与“中国”捆绑，试图将对其政策的批评等同于“反华”。但事实上，对中共的质疑（如信仰迫害、人权、审查、外交政策）并不等于否定中国的历史、文化或人民。例如，许多海外华人批评中共，但仍认同自己的中国文化根源。

六、现实案例与社会反响

• 退党运动：

如《九评共产党》引发的退党大潮，许多人声明退出中共及其相关组织，但强调自己仍然热爱中国，显示他们将中共与中国分开看待。

• 香港与台湾的例子：

香港的“反送中”运动和台湾的民主制度展现了部份中国人追求与中共不同的治理模式。他们认同自己的中国文化身份，但反对中共的意识形态和统治方式。

• 海外网站和社交媒体的观点：

在海外，一些网站和社交媒体用户明确表示“爱中国不等于爱中共”，认为中共的政策（如网络封锁、经济管控、信仰迫害）限制了中国人民的自由，给中国带来很大伤害。

七、法律与治理层面的区别

• 宪法与实际权力：

中国宪法规定国家属于人民，但实际上中共通过党内机构（如政治局）掌控国家大权。这种一党专政模式并非“中国”的唯一选项，历史上和国际上多数国家采用多党制或不同治理模式。

• 中共的自我定位：

中共常强调其“领导核心”地位，例如，中共的党章和政策优先服务党的利益。一个独裁政党的利益必然无法等同于中国或中国人民的整体利益。

总结

“中共不等于中国”基于的事实包括：中国悠久的历史、文化远超中共的存在时间；中共作为一个政党，其意识形态和决策不能代表全体中国人民；国际社会和海外华人将中国文化、人民与中共区分开对待；中共只是中国历史上的一个短暂存在，而无论在中共之前和中共之后，中国这个国家都存在。

这些事实显示，中国是一个更广泛的概念，涵盖历史、文化和人民，而中共仅是基于一个外来（马列）思想体系的政党而已。▲

小知识：明慧网

文：未来

【明慧网】朋友，在这乱世中，如果您对“明慧网”这个名字还很陌生的话，本文可以帮助您对明慧网有个基本的了解：

明慧网在法轮功问题上的作用

明慧网（全称“法轮大法明慧网”）成立于一九九九年六月二十一日，并于六月二十五日正式开通，是法轮功最重要的门户网站，其在法轮功问题上扮演了多重关键角色，以下是其主要作用的详细分析：

揭露迫害与传播真相

明慧网的核心宗旨是“用来自中国大陆的第一手资料，揭露中共对法轮功的迫害，讲清法轮功真相，弥补迫害给大陆法轮功修炼者修炼环境带来的损失”。自一九九九年七月中共开始镇压法轮功以来，明慧网成为全球法轮功修炼者汇总迫害案例、记录人权侵害的重要平台。网站每天发布来自中国大陆的迫害案例，例如非法拘禁、酷刑等，并核对了数以千计的死亡案例细节。国际人权组织如美国国务院、国际特赦组织、自由之家等常引用明慧网的报导作为证据，凸显其在国际人权领域的影响力。

修炼大方向与法轮功信息传播

明慧网不仅聚焦迫害真相，还提供法轮功修炼相关的资源，包括李洪志先生的最新经文、修炼心得、功法教学及全球法轮功活动的报导。法轮功创始人李

洪志先生指示修炼者在重大问题上以明慧网的态度为准，显示其作为法轮功修炼群体核心信息来源的地位。此外，明慧网还承担飞天艺术学院和神韵艺术团的部份招生与报名工作，在真、善、忍文化的介绍和推广中具有无可取代的作用。

联系网路与抗争工具

明慧网在中国大陆建立了广泛的联系网路，成为海外法轮功修炼者与大陆修炼者之间的沟通桥梁。它汇总修炼者的经历、提供反迫害的资料，并通过明慧广播电台（二零零五年十二月三十日开播）、《明慧周报》、《天地苍生》、《明慧国际》、《真相》、《慧声》、《金种子》、《天赐洪福》、《明慧年历》、《绝处逢生连环画》、《天赐洪福》、《慧文图说》等期刊，明慧丛书以及《明慧简讯》、《善恶一念间》、《修炼小故事》等明慧视频向大陆民众传播信息。广播节目、期刊和图书的内容主要包括修炼交流、时事报导、迫害案例和统计，帮助大陆修炼者和善良人在信息封锁环境下获取真相。

国际影响与获奖

明慧网的报导被国际权威机构广泛引用，其出版的英文书籍《明慧报告：法轮功在中国大陆被迫害二十年》于二零二一年获得“本杰明·富兰克林奖”中的“比尔·费舍尔最佳首发书籍奖”银奖，表彰其在记录中共迫害法轮功修炼者的第一手资料方面的里程碑意义。这进一步证明了明慧网在全球人权议题中的权威性。

遭受中共封锁与攻击

由于其揭露迫害的角色，明慧网成为中共重点封锁对象。二零零二年，动态网际网路技术公司统计显示，

明慧网位列中共封杀的十大网站之一。二零一一年，中国中央电视台一档节目显示“明慧网”被列为网络攻击目标，暗示中共军方可能对其进行网络攻击。此外，中共官方媒体如中国网曾批评明慧网报导“偏颇不实”，但国际特赦组织等机构证实了明慧网关于“洗脑班”等人权侵害报导的真实性。

浅谈古今服饰之变迁

文：磐石（中国大陆）

【明慧网】从尧舜禹夏商周到公元二零二五年，人们对美丽服饰的向往与追求从未停止过。不同的时代背景、不同的文化内涵，缔造了不同的服饰之美。

北京周口店山顶洞人遗址出土的文物中有一枚骨针，这说明早在远古时期，人们就已经掌握了缝纫的技术，揭开了服饰史最早的篇章。同时出土的还有打了孔的小石子，以及动物的牙齿等。据推测，当时的人类应该是将这些小物件用绳穿起来，挂在颈或腰间，装饰用。

周代上衣多矩领，小袖，宽带束腰，上衣齐膝。战国时期男女衣着多趋于瘦长，用料多华丽色彩缤纷，领缘较宽，绕襟旋转而下。汉代官吏多戴梁冠，穿大袖袍，袖口收敛。

唐朝贵族服饰越来越趋于长大宽博，平时必穿绸绫锦绣，色彩鲜艳，女性出行必戴帷帽。盛唐时期女性经常在上衣外面穿一件无领对襟短衣，袖长及时，身长及腰，把上升到胸部最高处的裙腰掩去一部份。天宝后，唐代贵族妇女衣着拖沓宽大，衣袖达四尺，衣长拖地四、五寸。

宋朝贵族女子装束偏于瘦长，夏着薄质沙罗，外衫

有两条花边由领而下多刺绣。民国时期女子多穿旗袍，男子长衫或中山装。

一九四九年之后人们穿着不再讲究款式，男女统一着上衣下裤。“文革”时期，无论男女皆以草绿色军装为时尚。

然二零二五年夏季街头，姑娘们都穿的无比清凉，吊带露背装配拖地破洞牛仔裤，或短的不能再短的超短裤上身穿个抹胸；有的小伙子一身黑色紧身衣裤，戴个硕大的耳环。女人一个比一个露的多，男人一个比一个穿的有个性。

短短几十年的时间，人们的穿着习惯已经脱离传统，变的五花八门，谓之“个性化穿搭”。可是，这真的美吗？

大家可能会觉的过去的东西属于旧社会的封建迷信，应该抛弃，现在的才是科学的、发展的、进步的。其实不然，让我们仔细回想一下，中华五千年文明，历朝历代的服饰，除了御寒蔽体之外还展现了一个民族的文化内涵：武将着战袍雄壮威武，文人墨客大袖翩翩风流倜傥，大唐仕女雍容华丽，宋朝女孩服饰清新典雅、男子簪花潇洒俊逸……

而今，袒胸露背被视作潮流流，奇装异服被奉为时尚，女性不再以温柔贤淑为美，男子不以阳刚之气的谦谦君子为典范。为什么会这样？

自一九四九年中共篡政以来，它在系统的改变人类，使人在潜移默化中改变了观念。文革时期的“磨一手老茧、滚一身泥巴、女人能顶半边天”的理念使女人褪去了旗袍换上工装裤，昔日的柔美，换成了宣传板上的“铁娘子”。干净整洁被视作“走资本主义道路”，不修边幅补丁摞补丁的“工人老大哥”形象成为主流。

时至今日大陆各种媒体推出的男艺人都有一个共同

点：皮肤白皙，长相俊秀，身材修长，俗称“小鲜肉”。再看女孩子们，以前叫暴露，现在叫自由；以前叫不正经，现在叫展示自信，过去不能接受的现在习以为常。

当一种潮流席卷整个社会的时候，就会造成一种错觉，大家误认为大多数人的选择是对的，凡是新的就是时髦的、是必须跟风追求的。其实不然。古代有个张果老倒骑驴的典故，他早就看到了这一点。在现实世界中，人们通常都是正着骑驴，而张果老却选择倒着骑。作为修道之人，张果老看到世风日下，道德下滑，很多人和事，人们以为是进步，其实不然。大家看看，这幅图画是不是和今天很相像？当然，今天社会道德理念的下滑，这种实质的变化，远远比张果老时代更为严重。

物极必反。历史上每一个朝代都经历了成、住、坏、灭的过程。一朝天子一朝臣的中原大地，早晚也会在服饰问题上，迎来一个传统回归的美好时代。▲



图：加拿大多伦多法轮功学员八月十六日在市中心唐人街附近的克莱蒙斯广场公园（Clarence Square Park），举办“庆祝四亿五千万中国人退出中共邪党组织”集会，呼吁加拿大各界关注并制止中共跨国打压居住在加拿大的法轮功学员。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5257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：450,842,811

•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。