



明慧週刊

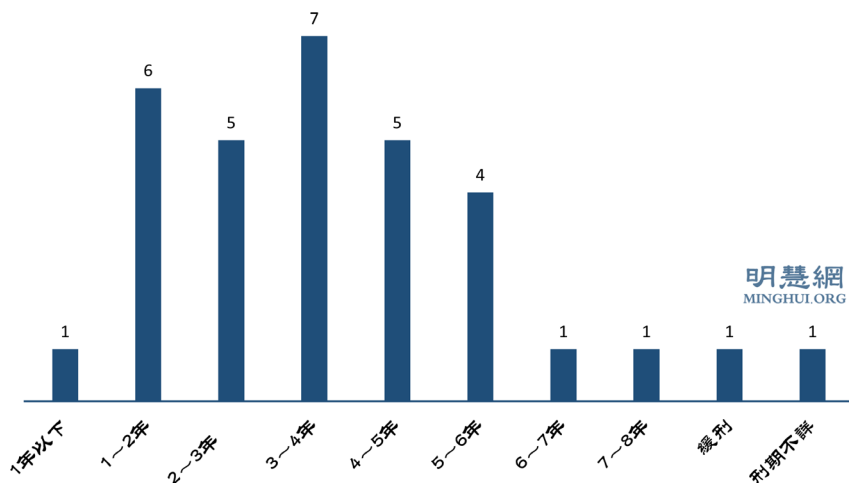


李洪志 甲申年十二月二十七日



第1252期 (2025年11月7日) WWW.MINGHUI.ORG

2025年10月獲悉32名法輪功學員遭中共非法判刑按刑期分布



图：据明慧网报道统计，今年十月份获知又有32名法轮功学员被非法判刑；有17个省、自治区、直辖市参与迫害。非法判刑最长刑期7年，最短刑期8个月。年龄最长者77岁，最年轻者48岁。

本期内容提要

- 【修炼】修忍的体会
- 【修炼】警察走后来电表感谢
- 【修炼】清楚看清邪恶衰减 多救人
- 【修炼】个人体悟讲真相的重要
- 【修炼】面对面讲真相故事多

目 录

◆海外综合

海外学员正法修炼活动简报 3

◆大陆综合

中国大陆学员近期遭迫害案例选登 8

◆修炼园地

修忍的体会 10

剜心透骨去怨恨心和委屈心 13

个人体悟讲真相的重要 16

面对面讲真相故事多 19

警察走后来电表感谢 21

清楚看清邪恶衰减 多救人 23

浅悟：是帮助同修还是改变同修 25

不能老被动救火 28

彻底清除党文化 才能有祥和的心态 30

建议同修不要复制、传播和发放这个优盘 33

从师父新经文中悟修炼人对 AI 的使用（译文） 34

我终于知道怎么修了 36

【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

美国宾州法轮功学员十月二十九日在首府哈里斯堡的州议会大厦内举办了法轮大法真相日活动，呼吁州议员们紧急关注中共迫害法轮功及其在美国本土日益增加的跨国镇压罪行。当天的活动包括拜访议员办公室并有一个新闻发布会。宾州共和党州参议员道格·马斯特里亚诺（Doug Mastriano）和民主党州参议员谢里夫·斯特里特（Sharif Street）参加了新闻发布会并发表了讲话。马斯特里亚诺议员强调，国际社会的沉默助长了中共的残酷迫害。他发出严厉警告说：“在邪恶面前的沉默就是同谋。如果你袖手旁观，你就是问题的一部份。”斯特里特参议员强调了信仰和表达自由的普世人权：“任何群体，无论是法轮大法学员还是其他任何人，都不应因其信仰、因渴望和平表达其宗教和文化信仰、因想要打坐炼功、因想要与他人分享其信仰而受到迫害。”前一天，马斯特里亚诺参议员提出了一项参议院决议，明确谴责中共对法轮功的持续迫害及中共的跨国镇压。

美国新泽西州共和党联邦众议员克里斯·史密斯（Chris Smith）十月三十日在其国会的网页上发表声明，谴责思科公司协助中共迫害法轮功。声明说，十月二十九日，美国新泽西州共和党联邦众议员克里斯·史密斯和密西根州共和党联邦众议员约翰·穆勒纳尔（John Moolenaar）致信美国司法部，敦促美国副检察长约翰·绍尔（D. John Sauer）允许对思科系统公司提起的诉讼进行下去，以确定这家美国科技公司是否专门设计了一种工具，来协助中共系统性的迫害法轮功学员。史密斯和穆勒纳尔议员正在请求美国副检察长敦促最高法院驳回思科公司在案件中提出的调卷令申请（petition for a writ of certiorari）。

议员们表示，该案应该根据案情進行审查，而不是進一步拖延。议员们重申“美国公司绝不能成为中共侵犯人权行为的帮凶”，并强调国会过去为揭露此类反人类罪行所做的努力，包括举行国会听证会和发表有据可查的报告。

加拿大多位联邦议员表示，加国政府应通过有效实施相关法律，全面根除中共的渗透和干涉，抵制跨国镇压。参议院反对党领袖、参议员侯塞克斯（Leo Housakos）说：“我们必须非常清楚意识到，现在世界上有一些力量正在远道而来恐吓我们的加拿大公民。”近日，加拿大影子国防部长、国会议员贝赞（James Bezan）提出C-219法案，旨在修订《特别经济措施法》与《马格尼茨基法》，以强化对外籍人权侵犯者的制裁机制，特别针对在加拿大境内实施跨国镇压的外国官员与代理人。该法案也将制裁对象扩大至施虐者的直系亲属，防止其利用家人隐匿资产或逃避法律责任。贝赞议员表示，C-219法案也适用于迫害法轮功的人权罪犯。二零二一年，贝赞议员曾代表法轮大法学会递交一百五十名中共官员制裁名单。二零二四年十二月，加拿大政府依《特别经济措施法》对八名中共高官实施制裁，理由包括对新疆人、西藏人和法轮功信仰者的系统性迫害。

法国巴黎法轮功学员十月二十五日和二十八日，分别在意大利广场和美丽城進行了功法演示、讲真相和征签活动。获悉在中国修炼真、善、忍会受到中共迫害，甚至被活摘器官后，人们感受到震惊和愤怒，纷纷在反迫害征签表上签名。娜塔莉（Nathalie）是社会工作者，第一次听说法轮功和活摘器官，感到非常震惊。她说：“这样随意夺取人的器官实在是太疯狂了。因此，他们其实会死去。”她说这让她感到非常不安，她表示会在她的网页上分享这些相关信息和视频，尽她所能的支持法轮功。临别，她对法轮功学员说：“谢谢你们来到这里，勇于说出真相。”

来自**荷兰**不同城市的法轮功学员十月二十六日在乌得勒支中央火车站附近举办活动，向民众展示法轮大法的美好，揭露中共活摘法轮功学员器官的罪行。当地居民与外国游客纷纷驻足了解真相，并支持法轮功学员的反迫害活动。他们表示声援中国大陆的法轮功学员，并鼓励他们继续坚持信仰。玛丽亚（Maria）是一位店主，她在呼吁制止中共活摘法轮功学员器官的请愿书上签名后表示，这场迫害“令人厌恶”、“可怕至极”。她说：“当这样的事情（迫害）发生时，让人们了解真相是非常重要的。……我认为世界各国都应当采取行动，揭露这场迫害。”她认为中共之所以迫害，是因为惧怕人们拥有人权与自由：“我认为（中共）害怕自由，害怕人们独立思考、追求真理和爱。我认为需要很多的改变，执政者必须改变。”

新西兰奥克兰法轮功学员十一月一日，在新市场（Newmarket）商业中心的拉姆斯登·格林（Lumsden Green）公园举办炼功与讲真相活动，向公众揭露中共持续二十六年来对法轮功的迫害事实，并呼吁社会各界关注中共迫害人权与信仰自由。人们纷纷走近展位，阅读真相资料，聆听学员讲述法轮功在中国遭受的迫害。当看到学员在现场静静的炼功时，米娜难掩情绪的说：“我真的很感动，也很难过。中共竟然迫害这些只是在打坐、修炼真、善、忍的人，这太邪恶了。”她还说，最令她吃惊的是，自己此前几乎没听说过这样严重的迫害事件：“象这样的问题没有得到应有的关注，真的令人震惊。很多人都相信人人平等，所以当听到有人因为信仰而被压迫、甚至遭受活摘器官迫害时，这是无法想象的。”她十分敬佩法轮功学员长期坚持和平反迫害的精神，一度哽咽的表示：“你们做的事情让我很受启发，也让我流泪。我觉的这真的是一种善的力量。”

新西兰法轮大法修炼心得交流会十一月二日在奥克兰

隆重举行。十五位学员分享了他们以真、善、忍为原则，不断修正自己、去掉各种执著心、努力精進、救度众生、助师正法的心路历程。同时，在修炼路上，他们感受到师父的佛恩浩荡与无微不至的看护，对师父和大法的感恩无法用语言表达。

十月二十八日上午，来自**澳洲**各地的部份法轮功学员在首都联邦议会大厦前举行了和平集会。这是从十月二十七日周一开始，法轮功学员在首都举行的连续四日系列活动之一，向澳洲政府机构、联邦议员及各界民众揭露中共活摘器官的罪恶以及不断升级的跨国镇压。多位法轮功学员和正在澳洲访问的国际知名人权律师大卫·麦塔斯（David Matas）在集会上发言。其中，麦塔斯历数自己的亲身经历，包括曾收到死亡威胁，以及就在上周举行的移植护理年会撤销其发言事件。

同一天，联邦议会大厦内还举行了一场聚焦中共跨国镇压问题的闭门圆桌会议。麦塔斯和旅澳法学家袁红冰教授等作为主讲嘉宾出席。麦塔斯呼吁澳洲政府对中共跨国镇压启动调查。袁红冰揭露中共正透过系统性的跨国镇压，意图控制海外华人使其成为极权扩张的工具，并提醒澳洲立法者切勿为短期经济利益而牺牲国家根本利益和安全。

印尼法轮大法学员十月二十四日在巴厘省巴东县北库塔区（the North Kuta Subdistrict Office in Badung Regency, Bali）政府教功。这次教功活动是当地“星期五健身活动（Jumat Krida）”计划的一部份。“星期五健身活动”是政府雇员每周五早晨举办的固定健身活动。在学员教功期间，几十名区政府工作人员学炼法轮大法功法。活动从早七点一直持续到上午十点。许多学功的人表示，法轮大法功法让他们更集中注意力，并恢复精力。北库塔区区长、政府应用科学学士、管理学硕士伊·普图·埃卡·帕尔马纳（I

Putu Eka Parmana) 欢迎法轮大法学员来到区政府，并表示希望今后能够继续在区政府举办集体炼功活动。

美国总统川普访日、各界聚焦日本之际，部份日本法轮功学员于十月二十八日，来到位于东京永田町的众议院议员会馆前举办为期两天活动，呼吁共同制止中共迫害法轮功，并期待日美两国加强合作、推动《法轮功保护法案》。学员们打出介绍法轮功美好的横幅，以及“法轮大法好”、“制止中共活摘法轮功学员器官”、“感谢美国众议院通过法轮功保护法案，呼吁日本议员及各国跟进”等内容的横幅；同时呼吁日本政府与美国政府一样制定保护法轮功学员人权的法案，共同制止迫害。

日本法轮功学员十一月一日和二日参加神奈川县川崎市的盛大活动——第四十六届“川崎市民节”，向民众介绍法轮功的美好及法轮功学员在中国遭受的长达二十六年的残酷迫害，呼吁民众关注。学员在活动会场附近打出法轮大法好、中共活摘器官的真相、各国声援等内容的横幅和展板，并在主要路口派发资料。

日本广岛法轮功学员十一月二日参加了在广岛市可部公民馆举办的第五十二届可部公民馆庆典。活动中，学员们通过舞台表演介绍法轮功的美好，并演示了五套功法，场下几乎所有观众都跟着学炼，场面祥和。活动后不少人询问当地法轮功教功教室的信息，更有人表示愿意为法轮功活动提供无偿帮助。▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

吉林永吉县七十五岁的法轮功学员刘吉，被非法判刑五年，由于高血压看守所拒收，被迫流离失所。二零二五年十月十一日下午三点左右，西阳镇派出所警察又去刘吉家，正好碰到了刚回家不久的刘吉，就不容分说直接把他拽上了警车，当天晚上送進口前看守所。时隔几天后，刘吉家人到看守所打听情况，那里的人说周二，应该是十四日晚上送到公主岭监狱了。一九九九年七月中共江泽民团伙疯狂迫害法轮功后，刘吉多次遭受迫害，二次被非法劳教；二零一九年十一月十二日，刘吉在黄榆乡挂“真善忍好”条幅时，被黄榆乡派出所警察绑架，被非法判刑两年。二零二三年十月三十日，永吉县公安局两男两女警察伙同西阳镇派出所范姓所长带领警察李奇聪和另外两名警察，突然闯入刘吉家，非法搜查，把刘吉劫持到西阳镇派出所。刘吉因高血压被看守所拒收。船营区法院又叫刘吉三次去法院，庭审三次，拘留三次，最后二零二四年七月八日非法判他五年。

辽宁鞍山市海城市六十三岁的法轮功学员赵俊芳医生，二零二五年五月二十八日在发放真相资料时被海城市国保大队及北关派出所警察绑架，关押在鞍山市第一女子看守所构陷；十月二十一日在鞍山市立山法院被非法开庭，被枉判三年。赵俊芳因给民众讲法轮功真相，曾于二零零三年、二零一五年两次被中共法院非法判刑。目前，赵俊芳被迫害身体出现严重高血压症状，收缩压（高压）高达213mmHg，出现三次流血，家人十分担忧。

黑龙江齐齐哈尔市龙江县法轮功学员富云平，在浙江省台州市打工，二零二五年四月七日因善心向世人讲述大法真相，被绑架到台州市椒江区公安分局，被非法抄家、

关押在台州市看守所构陷；十月十一日在台州市椒江区法院再次被非法开庭，被冤判一年九个月。富云平女士不服判决，现已上诉。富云平因坚修法轮大法，曾经于二零一四年和二零二一年被黑龙江省龙江县公检法构陷，两次均被枉判三年，合计六年，在看守所和黑龙江女子监狱遭受迫害。

江西法轮功学员张小红，遭四年冤狱。她被迫害至生活不能自理，不能走路，大小便失禁，牙齿也大多没有了。她出狱半年后，于二零二四年三月八日含冤去世，终年六十多岁。二零一九年八月十四日，张小红在家被鹰潭市余江分局的警察绑架，她被非法关押到鹰潭市看守所构陷。张小红被迫害成脑溢血、左半身严重不适，被送鹰潭市看守所医院。二零二零年六月左右，张小红被非法庭审、判刑四年，被送往江西省女子监狱关押。

宁夏银川市法轮功学员王国霞，邮政局工会干部，一九九七年修炼法轮大法后，神经衰弱、心脏病、关节炎、颈椎病、腰腿疼痛等各种疾病痊愈，身心愉悦。一九九九年七月中共迫害法轮功后，王国霞屡遭劫持、抄家、骚扰等，给她造成严重伤害。即使在她耄耋之年，仍遭警察、居委会、原单位人员威胁、恐吓。二零二五年六月，王国霞含冤离世，终年八十五岁。▲

修忍的体会

文：加拿大大法弟子

【明慧网】前一段时间，忽然想到“行百里者半于九十”这个典故是否就是两千多年前，神演义出来给今天的大法弟子看的呢？故事是说一位老者从百里外去见快要统一天下的秦王，要告诉秦王一个道理，就是一百里路他只用十天就走完了前九十里，而后十里路却越走越艰难，结果也用了十天才走完。他告诉秦王事情越到最后，越接近成功越困难，越不能放松懈怠，否则越艰难甚至半途而废。这个故事是否是在提示大法弟子越到最后越不能懈怠，要越精進。

借此也想把这一年多修炼（尤其是忍）的体会写出来，与同修分享。同时也想用自己的亲身修炼经历，证实师父讲的“忍是提高心性的关键”（《精進要旨》〈何为忍〉）和“做到是修”（《洪吟》〈实修〉），真的是千真万确的。

我是一名快五十岁的男性，在一家餐厅工作。刚到这家餐厅工作的时候，同事H姐就常说我一。这一说就是一年多，那真是鼻子不是鼻子，脸不是脸的说。但是我始终不恨她，因为她比我大，我也始终尊敬她。我也是按照法的要求兢兢业业的工作，主动干活、多干活。但是不管怎么干，都能被H姐挑出毛病来说一通。有一次，快开档了，我发现芝麻没有了，主动去拿芝麻，而当时别的同事根本不想，更不会去拿。我拿了，H姐却说我的时间不对，不应该现在去拿。还有一次，我去冷藏库拿东西，顺手拿两颗青菜，也被说不该拿。总之，只要和H姐一个班，就没有不挨说的时候。但是我清楚的知道，这都是在提高我的心性。

刚开始挨说的时候，知道是在去自己的争斗心和怨恨

心，还不觉的什么。可是随着时间的延长，表面上虽然忍下来了，但是真刺激到心灵上时，心里那真是剜心透骨的气、苦，而且还没完没了，不知道啥时候是个头。怎么办？有一段时间，在班上，尤其在下班路上，我就一直背法。有一天下班路上，想着今天挨的说，觉的气、苦，便又开始一遍一遍的背法。背着背着，忽然间就明白了，不争不止是嘴上不争，而是心里不争呀！那一瞬间心里就象开了两扇门一样通透，一下子这段时间的气、苦一下全没了。

后来我又开始背“忍是提高心性的关键。气恨、委屈、含泪而忍是常人执著于顾虑心之忍，根本就不产生气恨，不觉委屈才是修炼者之忍。”（《精進要旨》〈何为忍〉）。她那边说着我，我这边心里就背着法，背着背着，心里的气就没了。

再后来，在挨说的时候，又想到了师父说过：“你要不能爱你的敌人，你就圆满不了。”（《澳大利亚法会讲法》）我便按照这个标准去做，当她那边说我的时候，我这边心中对她生出的却是慈悲。

同时在这段时间，方方面面的事全来了，又密集强度又高，那感觉真是生不如死，也真正体会到了什么是苦中之苦。在苦中之苦中，有时苦的嘴里都发苦。我就背“功修有路心为径 大法无边苦作舟”（《洪吟》〈法轮大法〉）。背着背着，也就不那么苦了。同时也悟到了修炼一定要不怕吃苦和能吃苦才行。

就这样，自己的心性在一点点的提高。而且每当自己真正做到忍的时候，都会悟到法理，虽然每次都是在忍，可悟到的法理却不一样，有时候悟到的是真；有时候悟到的是善；有时候悟到的是忍；有时候是两者或三者都有；有时候是心里明白，但是又无法用语言来描述。记的有一次悟到的法理是坚定。并且悟到的法理从来不重复。曾经

有几次我发现，就是今天自己做的好，心里想着，明天还用今天悟到的理去应对，结果是不灵，关过不去，必须重新悟。后来明白了，是自己的心性提高了，那么今天悟到的法理便不能指导明天的修炼。

自己悟到，修忍不单单修的是忍，虽然每次都是忍，可是在心性的提高上却是方方面面都会得到提高。今天忍了是去这个心，悟到这种法理，明天忍了是去那个心，悟到那种法理。这是自己的一点亲身体会。

自己还悟到，当自己真正做到忍，心性真正提高的时候，自然就知道了自己所在层次应该知道的法理，是自己做到后那一层次的神点化了自己，自己就知道了，可是做不到是绝对不会知道高于自己这个层次或自己不应该知道的法理的。也就是说做到才能悟到。

又悟到，万事不要看谁对谁错，只看自己的心。往往别人错了，才能去自己的执著心的，因为自己错了自己会承认，这样便刺激不到自己的心，不起作用。当别人错了，才能刺激到自己的心，才起到提高心性的作用。这种时候千万别去看谁的对错，一定要看自己的心，只要自己的心过不去，那一定是执著，也别管是什么执著，叫什么名字，就是想着去掉它，它就会去掉。当然，执著心和其背后的物质自己是去不了的，是师父给去的。我自己切实感受到了，真的就是直直的指自己心。

以上仅是个人在自己所在层次的修炼体会，有不妥之处，请同修慈悲指正。

剜心透骨去怨恨心和委屈心

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我是农村妇女，今年七十二岁，是九七年开始修炼法轮大法的。得法前，我病魔缠身，得法后，无病一身轻。我把最近去怨恨心和委屈心的经过写出来，和同修切磋，供同修引以为戒。

我村有三个人炼功，除了我，称另两个分别为A、B同修。我们三人在我家学法，A同修经常来学法；B同修很少来学法，带修不修的。这几天，她来学法了。有一天，她走时，摘走了我墙上挂的一串有车钥匙的掏耳勺和指甲刀。因事情来的突然，我没把自己当成修炼人在过关，用人的理说：“我在那挂了几年了，怎么成你的了？还有我的车钥匙。”她说：“是我孙子刚买的。”就拿走了。我就想：这人怎么这样？！还不如一个常人，瞎话来的那么快。

我又想：这事不正常，听说她自己出门回来找不到家，是脑子出了毛病，我可不能和她争，她在这事上（脑病）爆发了怎么办？我还是用人的理想这事。

过了两天，她又来了，说：“我那串钥匙呢？”又把我说懵了。我说：“你家钥匙什么时候放我家了？”她说：“好几天了，挂你家墙上了。”

我说：“这你也没跟我说，我也没见呀！我去哪儿给你弄钥匙啊？！”她说：“那串是我们好几个屋的和车上的。”她气冲冲就走了。

我想：我这是过什么关？向内找，找出一大堆人心，也没找到根上。我又用人心想：这太不象话了，你家钥匙放我家，你不用吗？简直太荒唐了。

师父看我不悟。又过两天，她又来了，说：“来拿我那

播放器。”我说：“你什么时候拿来了播放器？”她说：“好几天了。”我说：“你拿播放器来干啥？”她说：“不能光用你的。”我说：“你放哪了？”她说：“放你家橱里了。”我说：“你放哪就去哪找吧。”她找两个橱没找到，扭脸看到椅子上有一块毛巾，就说：“毛巾是我的，我用它包播放器来的。”她拿到手里，又看到床上的播放器，说：“就是这个，还有这个盒。”我说：“你是什么时候买的？”她说：“是某某同修给买的。”我说：“我这才买几天，这塑料还没揭。”她拿着毛巾就走了，没拿播放器，我也没说给她，怕她造业。

这时，我对她的怨恨心出来了，她的所作所为还不如一个常人，太可笑了。我还是用人的理来衡量了，现在想起来，真是悟性太低了。师父怎么点化，我也不悟。向内找，我找到了怨恨心，可是没有重视，觉的毛巾她拿走了，我不要了；钥匙我还有一把呢，也没和她争。她不来学法了，我叫她两次，她没来。

这时，A同修登场了。她严肃的对我说，你得把她叫出来（学法）。你俩闹矛盾，她说播放器是她的，你不给，为这她不来（学法）了。A这一说，勾起了我的怨恨心，我说：“我刚买的，你也知道，怎么就成她的了？！她还编了堆瞎话，你却那么信。”A同修急了，用手指着我说：“你有利益心等，不就几十块钱吗？！”我说：“我不在乎钱，我知道失与得的关系，我给她，不是让她造业吗？”A说：“没有偶然的事，不是人家的，人家能说是她的吗？！”

A同修走后，我这个委屈呀，怨恨呀，在脑子里翻江倒海。知道这个状态不对，发正念清除，一会又上来，排不掉，压不住。睡不着觉，我听见“啪”一声，看看是怎么了？一开灯，灯掉在地上，亮了，也没坏。我知道我这一关没过去，在往下掉呢！

接着，我的新打印机堵头了，开始缺黑色。清洗后，

四色全堵。我悟到我这一关还没过去，我的心里堵，机子就堵，问题都在我这里。我就觉的是师父时刻在看护着我，点化着我，师父又为我操心了。谢谢师父！

我静心学法，学到《各地讲法十》〈曼哈顿讲法〉，师父说：“你们从现在开始也是这样，不管你对和不对，这个问题对一个修炼人来讲根本就不重要。不要争来争去的，不要强调谁对谁错的。有的人总是强调自己对，你对了、你没错，又怎么样呢？是在法上提高了吗？用人心强调对错，这本身就是错的，因为你是用常人的那个理在衡量你自己，你用常人的那个理在要求别人。在神来看一个修炼人在世间，你的对和错根本就不重要，去掉人心的执著反而是重要的，修炼中你怎么样去掉人心的执著才重要。（鼓掌）面对再大的委屈都能够很坦然的对待，都能够心不动，都不为自己找借口，有很多事情甚至于你不需要争辩，因为在你修炼这条路上没有任何偶然的事情，也许相互说话中触动你的、也许和你发生矛盾有利害关系的这个因素就是师父弄来的。也许他说的那句话非常刺激你、点到了你的痛处，你才感觉到刺激。也许真的冤枉了你，可是那句话并不一定是他说的，也许是我说的。（众笑）那个时候我就要看你怎么对待这些事，那时候你撞他其实你等于是撞我。（笑）（众笑，鼓掌）咱们今天就说到这儿。东西我可以给你们统统都拿下去，但是养成的习惯你们一定得去，一定得去，一定得去。”

一学了师父这段法，我心不堵了。我悟到我所经历的这些都是师父利用同修来去我的怨恨心、委屈心，让我提高的。又让师父操心了！让同修受委屈了。在这里，对同修说声：“对不起了！”

谢谢师父慈悲保护！

谢谢同修的帮助！

个人体悟讲真相的重要

文：大陆大法弟子

【明慧网】我们地区是一个小县城，修炼大法的人数也不少，这些年同修们每天除了学法就是忙着讲真相救人。我们地区的人们通过了解大法真相后，几乎家家都做了三退，也知道了电视上的谎言宣传，迫害法轮功是江泽民和中共恶党无端恶毒的煽动民众仇视大法，那么就需要我们修炼人把法轮功的真相讲明白。

师父发表经文《为什么人类是迷的社会》，在我们地区引起了小小的波动，原因是有的老同修提议发下去给世人看，而有的同修持反对意见，怕发下去常人不重视，乱扔乱放，不但对师父不尊敬，我们修炼人还造业，因为以前发生过类似的事情。老同修和我们提起此事，交谈中对我触动很大，看了多遍师父这篇新经文，我却没有什麼想法，而老同修的一席话，让我提升了境界。她说道：“你看师父来的这篇经文，虽然字字没提修炼人，却处处包含着所有众生。”听到她的话后，我很汗颜，这就是和同修的差距吧。

随即赶紧向内找，是什么观念阻碍着我呢？我明白，原来怕心阻碍着我，再深挖下去，又揪出来很多人心，于是把它们一一清除。心性升华后，思路清晰干净。我跟老同修说道：“对，应该给众生看看，而且最重要的是，把真相讲明白，这样众生才会珍惜。”

我把近期讲真相的事列举几个，与同修们共勉，不足之处，请同修们指正。

一天，我来到一家水果店，给一个开水果店的姐姐讲真相。我把台历和师父的经文放到她手里，笑着告诉她：“我来送福了。”她开心的接到手里，连声说：“谢谢，谢谢。”我说：

“不用谢，这都是你们应得的。因为你们有这个福份，是法轮功师父慈悲众生，让我们把这个福份传递给你们，首先你是个善良的好人，要不然师父的经文也不会到你手上，好人得真福嘛，你要珍惜。”她笑着说道：“希望我们都好，都有福。”她问我有没有吃饭，我说：“没有。”她正在吃面包，赶紧分一半给我，让我也吃几口，我说：“不用，我马上就回家吃饭了。”并谢谢了她的好意。看着她的笑容，我能体会到她发自内心的感激与感动。

有一次，我看见一位和我年龄相仿的哥哥，我给他台历，告诉他：“里面放着师父的经文，你们得珍惜，别乱扔乱放。”他听后，瞪大眼睛告诉我：“这东西哪能随便扔？！”言外之意他很重视我给他的台历，我听后，开心的笑了，他真是明白真相了。

还有一次，我看到一位阿姨手里拿着同修给的台历，我连忙追上去，告诉她：“这里面放着师父的一篇经文，你们看后放着高处，别乱扔。”她神秘的告诉我：“我就爱看大法弟子送给我的真相资料，我看完之后都收拾在一起，整齐的放着，没有乱扔，这个也会珍惜的。”听后我从心底释然了，众生都在觉醒，知道法轮功是在救人。

前几天买完菜，我走在回家的路上，遇到一位七十多岁的大叔，我从他身边走过去的时候，他喊我，向我打听我母亲的情况，我一看这位大叔就明白了，虽然我不认识他，但是他认得我，那么这也不是偶然的。我是修炼人，师父把有缘人送到我跟前，让我跟他讲真相。我和他聊聊家常，说我妈妈很好，请不用挂念，我问他：“有没有人跟你讲真相、做三退保平安？”他一听法轮功，手一摆，说：“哎，那些人啊，给我讲了，我不听。”他又指着旁边的不干胶：“你看他们贴的到处都是。”我说：“你看过真相资料后，脑海里一定会记得真、善、忍，你们听了就会得福报还不知道。”

大叔诧异的听着我这么讲，我对他说：“当你心里记住‘法轮大法好，真善忍好’的时候，就已经得到神佛的护佑了，甚至给你消灾消难。大法弟子不为名不为利，告诉你们这些真相，是在救你们。老天和神要清算共产党，千万别成为共产党的陪葬，赶紧退出党、团、队组织吧，咱们自己的生命，为啥要给共产党陪葬？”他说他是党员，我就给他退了，并告诉他：“法轮功是教人向善，道德回升，有机会看看《转法轮》这本书吧。”他说：“好。”我们愉快的结束了谈话，临别时他还恋恋不舍。

还有一位八十多岁的老大爷，是开小三轮出租的，以前我就熟悉他，我坐上他的车，我们就闲谈了几句，我们讲到法轮功的事情，他很认同法轮功，也明白真相，还愿意接收真相资料。他说他经常看这些东西。他说：“我是四十八年的党员了，多少年前就做了三退，你妈也是多少年的党龄了吧？”我告诉他：“我妈是四十年的党龄了，也退党了。”我说：“叔叔啊，中国不是中共，爱国不等于爱党。”他一下子僵住了，如梦初醒的喃喃道：“对，就是这个理。”他突然如释重负，好象被解脱了一样。我能感觉到捆绑他多年的枷锁，真的是破了一个壳。

通过以上的事例，我感觉到讲真相的重要性，可以直接把人救了。同修们，让我们在以后的修炼路上越做越好，把真相讲到位，真正的把众生救了，向师父交一份完美的答卷，跟师父圆满回归。

面对面讲真相故事多

文：湖北大法弟子

【明慧网】有一天下午，我和同修一起去讲真相。放学的路上有很多学生，我们跟比较大一点女学生讲，她们不听（老师告诉她们不要听真相），还讲电视中的谎言那一套，我们就跟她们说：“‘天安门自焚’是假的，你们看哪个警察拿着灭火器巡逻的，自焚影片中只有工作人员，就警察和弄来的假自焚者，没有围观的人，一分半钟就结束了，这就是在拍戏。”还讲了其它一些疑点。她们好象听明白了，其中一人说，昨晚做了一个梦，梦见一个神仙和你们讲一样的话。她们相信了，并做了三退，还要了真相光盘。

过后，我们又给她们讲了些法轮功的基本事实，就分开了。没想到她们又叫来很多学生来听真相，那些学生们都愿意听我们说的真相，并做了三退。因为我们没有真相护身符了，就告诉他们“法轮大法好、真善忍好”九个字，学生们都争先恐后把“法轮大法好、真善忍好”写在纸上，回家后经常念。因时间不早了，我们回去了。第二天我们又去了。这两天总共劝退学生五十多人。

有一次，在公交车站我们给一个人讲真相，他带着还没上学的孙子。我们交流现在天灾人祸很多，疫情死了很多人，我告诉他三退能保平安。他说都入过，那是以前的事，无所谓。我说很重要，病毒很厉害没有药可治，口罩也不管用，告诉他记住就行，并祝他平安。他当时同意了，说了姓，我们就用化名帮他做了三退。再回头看时，发现他两行眼泪流下来了，他却没感觉一样，可能是他明白的一面在流泪。

有一次借邻居的单车，我想到奶奶的娘家讲真相，结

果走错了路。回来时经过小山坡连人带车摔倒了，刚抬头就看见不远处一个又高又瘦很慈祥的老太太，面带微笑双手合十的正在看着我。我爬起来，回敬她两颗水果糖，就走了。路上还纳闷：荒山野岭的老太太在那干啥？后来告诉亲戚这事，他说这可能是神仙派来保护你的。是啊，谢谢师父的慈悲保护。

还有一天碰到一个捡废品的男子，就问他身体怎么这么弱？他告诉我，他得了癌症没钱看病。我告诉他，法轮功是佛法，中共迫害法轮功是邪的有罪的，“天安门自焚”是自拍自演的，法轮功不杀生、不自杀，不要相信邪恶的谎言，三退并诚念“法轮大法好、真善忍好”，会有福报。举了很多得福报例子，还希望他也得福报。他听明白后也很相信。半年过后再见到他说癌症也好了。

当下天灾人祸到处可见，中共与天斗与地斗与人斗，残暴无穷，宣扬无神论，毒害众生，什么坏事都敢干，历次的政治运动，杀害了八千多万中国人，迫害法轮功，用各种酷刑迫害大法弟子，甚至活体摘取器官牟取暴利，更是罄竹难书。大法弟子讲真相是在救人，中共邪恶在毁人。

愿世人都来了解真相，明白是非，远离邪恶，支持法轮大法、三退，躲过人类大劫，有个美好未来。祝所有的人都平平安安！

警察走后来电表感谢

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我的母亲二零二二年结束冤狱的时候，我去监狱接她，当时我们当地的邪恶迫害政策是监狱将出狱的大法弟子交给政法委六一零、社区和当地派出所，这几个单位聚齐后，要合影为证才能放人。当天，当地派出所去了四、五个年轻警察，我和他们交涉后，他们的态度都比较缓和，于是就给他们讲了真相。接回母亲时，他们没有跟随。

本以为事情就这样结束，但在十月份，突然有一天，派出所给我打电话，说要到我家去见我母亲。听到这个消息，我马上意识到这是邪恶钻空子迫害大法弟子，就马上坐下来发正念。发了一会儿正念，我突然意识到我不能把他们只当成单纯的迫害，他们虽然是警察，可也是我们需要救度的众生，我一定要救了他们。正在这时，警察又打电话来，说现在就要到我家来（当时邪恶搞疫情封城暴露的电话和住址），因为当时有同修在我家，我就没有同意让他来，我说你晚上五、六点钟再来吧，他说好。

我把同修送走后，就坐在屋子里静静的发正念，这一次发正念，是我修炼这么多年感觉最好的一次，思想特别的静，身体定在那不动，明显感觉到有师父加持，这时我突然感觉到从我的空间场内飞出一个无色透明的罩，这个罩一下子就把两个警察罩住了，其实我也不知道有几个警察要来我家，那个罩的作用就是能把一切操控人的共产邪灵都能隔绝开，就这样发了两个多小时的正念。

不大一会儿，警察就来敲门了。我把他们让进屋里，并沏上了好茶，他们都很客气，对我也非常尊敬，然后我

对他们说，你们先把那个执法记录仪关掉，我有话要给你们讲，他们都配合我关掉了记录仪。然后，我对他们说：“我妈的事情是归你们管吗？法轮功是什么，你们知道吗？”他俩都默默的摇了摇头，我说那好，我先给你们讲讲法轮功是怎么回事。

我就从天安门自焚骗局讲起，再讲到母亲修炼法轮功之后巨大的身心变化，整个过程他们都在认真的静静听，并不住的点头，那个带头的警察跟我说：“我是部队转业过来当警察的，我的腿经常疼痛，法轮功能管我吗？”我说，只要真心相信，就会有神奇的事情发生。我问他们：“你们都入过党团队吗？”带头的那个警察入过党，另一个跟随的入过团，当场我就告诉他们把党、团、队退了，为自己选择美好的未来，让他俩记住“法轮大法好，真善忍好”。

他俩都非常高兴的接受了，之后，就再没打开执法记录仪，然后非常高兴的走了。我开门目送他们的背影，内心一阵酸楚，眼泪差点掉下来，这个过程表面上来看是邪恶来迫害，但慈悲伟大的师父却反过来利用旧势力的安排让他们得救。师父说：“慈悲能溶天地春 正念可救世中人”（《洪吟二》〈法正乾坤〉），我第一次体会到了慈悲的滋味，同时也领悟到慈悲的力量。其实，众生都在期盼着得救，是我们人的观念和人心在障碍着我们救人。

过了大约半个月，那个警察又给我打电话，说：“大哥，太谢谢你了，我的腿好多了，你告诉我的‘法轮大法好，真善忍好’，我天天都在念，这个事我以后就不管了。”

看到一个生命被救，我心里真的是特别高兴，其实我内心深处非常清楚，一切都是师父在做，我们要做的只是按照法的标准去做，提高心性，师父就会把有缘人给你送到眼前，都是师父给安排好的。你只要往前走，师父就把最好的给予你。

清楚看清邪恶衰减 多救人

文：救人（中国大陆）

【明慧网】本地派出所片警给我打电话，要求每月见面一次，所以我去跟辖区派出所负责维稳的副所长沟通了一下情况；他当时表示这件事要找国保大队。前段时间一直在忙其它事，我就一直没有去。

最近我感觉自己应该去——我们做正事接触到的一切人都是我们讲真相的对像，师父一直就在我们身边守护我们。随后我就主动去找国保大队沟通。

门卫先让我找大门旁边的公安信访部门，与接待的一位老公安接触。他应该对我们的事有所了解，并善意提醒我很多事情是上面下的指令，还不是国保这边决定的，并说我去见国保大队在他这里完全没问题。

然后我又折返到接待大厅。门卫让我写明见面的要求及提供身份证件后，就上楼去找国保相关负责人了。

我在接待大厅等了十多二十分钟，一直持续发正念清除干扰。在等待的过程中虽然整体状态平稳，但还是有一点紧张的情绪在。有意思的是，刚开始门卫还不让我坐，说座椅是他们工作专用的，但是过了一会他主动对我笑了，说你坐下等吧。上去的人一会下来后，对我说国保这里已经和辖区派出所负责维稳的副所长沟通过了，说我可以回去了。我问具体什么结果，他说不知道。

昨天我又去辖区派出所见了负责维稳的副所长，整体沟通气氛比较顺畅与友善。我首先明确说你们是执法者而不是违法者，法无明令不可为，没有法律规定支持的行为就是违法行为。《警察法》也规定，面对上面下达的违法命令你们可以不执行，否则你们自己是要承担责任的。

副所长和我谈到了很多，他很坦诚的告诉我，其实对于我们这方面的事情国保是有所谓的指导意见的，但是用他的原话来说，就是国保这里现在已经很弱了，目前改成了所谓的“政保大队”。本来国保要求他们对于辖区里的法轮功学员是每个月都要有所谓的“敲门行动”及见面要求的，但是现在他们辖区派出所负责维稳的根本就不管了。只是对于刚出监狱的法轮功学员还有回访。

但是我直接建议他：连这个也不要上门了，你不参与就是在做一件大好事。他和我透露：其实现在国保这里已经很松了，反而是因为现在上面调来了两位领导，他们要求市公安局加强所谓的基础信息管控功能，所以才导致要求每月见面一次的事发生。

因为我这段时间去辖区派出所的频率比较高，也确实看到了很多一般有普通案底的人也被要求每个月见面一次。从我这里接触到的情况也印证了负责维稳的副所长所说，就是当时找我的是辖区派出所负责基础信息管控的另一位副所长。这个变化是原来我没有想到的，因为原来一般概念就认为主要就是国保这里在主导这件事。

这反映出一个什么问题呢？就是我们都知道邪恶整体力量已经不够了，但是很多时候认识上还比较笼统。通过这件事我们可以更具体更微观的看清楚邪恶力量的消减、衰落——原来邪恶力量充足的时候会有专门特殊干这件坏事的所谓国保在幕后指挥操控，现在力量不够了，只有更多的转到或者叫寄生到（这个说法比较准确，但是还在干着坏事）一般刑事基础信息管控这里了。这个脉络信息变化非常清晰明了。

这段时间通过接触公检法的相关人员，真实感受到一方面形势变化很大，很多人是不愿意再干迫害法轮功的事了；另一方面在具体实际的接触环境中深深的感受到了师父的洪大慈悲是安排我们尽力去救度一切可救之人的。

浅悟：是帮助同修还是改变同修

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】最近我在与同修交流后，对是帮助同修，还是为改变同修，对我的触动很大。下面我就谈谈最近的一点体会。不在法上的地方，请同修指正。

不是为改变同修

这是在一起互相配合做大法项目的同修，几年前，突然听说她得了“脑梗”后，不愿再与同修来往，为此我们就断了联系。期间，也有同修到我家里谈到她的情况，认为有什么什么执著造成的。我一般是不愿和同修交谈别人的事情，我只是说：“你有什么看法，可以去和（那位）同修交流交流。”她不愿与同修交流，我理解，我也主张自己静下心来学法，向内找自己，才管用。修炼过关完全得靠自己，自己心不动，别人也起不了什么大的作用。

最近，这位还在消病业的同修突然来到我家里。我针对我在监狱出现“脑梗”谈了自己如何在几天内症状消失的亲身经历，我与她交流说，师父说：“这一念之差也会带来不同的后果。”（《转法轮》）不承认它，不把它当回事，它就不是一回事。

后来，她对我说，她来找我是经过了思想斗争的，她曾经来到楼下也没有勇气上来，害怕她见到我也是要帮她找执著呢，结果和我交谈后不是这样，她感到很轻松，受到很大启发。我们又开始了以往的项目配合工作。

有一位同修和我讲了她和一位同修一起帮助这位同修过“脑梗”病业关的事，使这位同修的家人（同修）很反感。还有同修到她家里，对这位同修强势的说：“大法弟子睡着干什么？起来学法、炼功……”结果，被她的家人赶出门。

回想过去，我也是这么做的。师父说：“帮助同修是应该的，不想落下谁，这是没有错。”（《二零零四年纽约国际法会讲法》）作为同修之间互相提醒，互相帮助，没有错，但是，不是去改变同修，因为能改变同修的是大法，还得同修自己有那颗自己要改变自己的心才行；有的人，自己心不动，大法都改变不了，我们有什么能耐呢？！有的是同修自己正在通过学法，认识到自己的执著，走过难关，其他同修又自认为是自己去帮助的结果，而忽视了大法的作用。

关于“你要守住心性”

同修出现魔难关，尤其是“病业”状态，同修互相之间在一起学学法，发发正念，切磋交流看法，很正常，能使同修很快走过魔难。可是往往出现一种现象，说不说出来，其他同修都希望病业魔难中的同修能守住心性，也就是不希望同修上医院。从法理上看，是没有错，但是，由于层次不同，对法理的认识不同，所以就有不同的做法。有的的确真正的放下了生死，把一切交由师父安排，而走出了魔难；有的害怕出问题，一边吃药，一边修炼，有的住进了医院；也有的由于面子过不去，坚持不去医院，结果走了，等等各种情况。

师父说：“作为新学员或者长期修炼提高不上去的学员，你出现病业关的时候，你上医院去没有问题。你上医院去治疗没有问题，那是你修炼过程中的事。”（《各地讲法十五》〈二零一八年华盛顿DC讲法〉）

我们在对待同修过“病业”魔难的时候，不能轻易的把自己的观念强加于同修。

以前我们学法小组中有一位得法时间不长的女同修，出现下体流血，到医院检查诊断：“子宫癌”，医院建议手术。一些同修都对她讲，要守住心性，意思就是不要住院手术。

有一天，她见到我，给我讲了这件事，说：“同修都要我守住心性，不要去手术，我知道，但是我守不住心性，我还是想去手术。”我说：“那你想怎么做就怎么做，修炼是你自己的事；但是，无论你做出什么选择，都不要忘记自己是个炼功人，做手术也是一个修炼的过程。”结果，同修去做了手术。手术时，医生发现癌症已经广泛转移，术后还要继续化疗。这位同修看到病房中一个个化疗后脱发的光头，化疗副作用带来的痛苦和无奈，突然听到师父的声音在她耳边点化，同修心里一横：还是走神的路！很快她就要求出了院。

出院后，她由于加强学法、炼功、发正念，很快就恢复了健康。我再见到她时，她气色很好，比过去还年轻了许多。交流中，她对法的认识也提高了很多。

不能老被动救火

文：中国大法弟子

【明慧网】同修谈到最近我地有一位同修被取保候审，明天公安办案人员要领着检察院的人去这位同修家。

上周五集体学法时，这个同修其实也看了明慧网文章交流《请被“取保候审”的同修要重视 不要消极等待》。他是去年十二月二十四日被非法抄家的。大家根据这个时间认为他的案子还在公安阶段，因检察院没给他打电话也没找他。

有同修在公义论坛找到《解除取保候审、撤案申请书》、《针对公安机关办案人员的控告书模板》、《不批准逮捕申请书》这三份模板拿给这位同修，如果案子在公安阶段就递交《解除取保候审、撤案申请书》、《针对公安机关办案人员的控告书》；如果到了检察院阶段就让他递交《针对公安机关办案人员的控告书模板》、《不批准逮捕申请书》，让他回去认真看看尽快写一份《控告状》，其中控告事实及理由主要包括公安抄家时的违法犯罪行为。当时大家认为他的案子还没到一年，应该还在公安阶段，没想到今天晚上这位同修反馈：明天办案的公安人员要领着检察院人到他家——看来他的案子已到检察院阶段了。

这其实是个教训，如果我们能在检察院阶段之前和同修认真交流相关明慧文章及公义论坛的法律内容，大家一起把解除取保候审申请、针对公安机关办案人员的控告等事情做好，或许事情就不一定发展到下一个阶段，很多时候即便是我们看了相关的交流文章，但是行动上我们也要及时跟进按照相关的法律流程认真去做好啊！我们一定要明白制止邪恶对于同修的迫害就是讲真相救人的过程，同

时也建议同修向12389、12337、12345、12309、12388平台举报公检法人员的违法犯罪行为，同时还可以让相关责任单位信息公开（就一句话提供该行为的法律依据），信息公开在各个阶段都可以使用，对于邪恶有很大的震慑力。

三界内的一切包括法律都是为了师尊正法及我们今天救人而造就的，一定能发挥救人的正面作用，我们救人，邪恶旧势力是不敢反对的，清除做这一切无用的各种人心观念的干扰。我们做这件事另外空间当然直接就是在清除邪恶，表面空间也对做坏事的人有震慑，其实警察内部一些人对于其他人所做的坏事也不一定知道，当事人当然也不想让其他人知道自己干的坏事，现在体制内的人还要签所谓的保密协议，对于负面新闻还不允许传播否则追究责任。这说明什么？邪恶是最害怕曝光的，各种形式的有力曝光就是清除邪恶的过程，也是我们大家放下人心整体配合救人的过程。

我们大家不能老是等迫害已经发生到相当成度了才去考虑破解的办法，这样就会非常被动。发生这样的事情其实我们大家都有责任，如果这位同修当时在法理上没有认识清楚，我们大家就应该及时的提醒他并和他一起做好这件正事。为了避免再发生相同的教训，如果同修们身边有上面类似的情况，请把下面的文章和当事人的同修认真在法理上交流，大家一起阻止邪恶的进一步迫害，也是在一起救人。

同修被取保候审后该怎么样阻止下一步迫害？大家可以到公义论坛学习和探讨。特别是这篇明慧网交流文章《中共操控公检法利用法律迫害法轮功学员的犯罪流程》说的很具体，修炼人的心态及具体操作都说的很明确了。

彻底清除党文化 才能有祥和的心态

文：辽宁大法弟子

【明慧网】我修炼二十多年别说慈悲心，就是祥和的心态都保持不了，近半年总是有一种压抑感。打坐时，同修说我的面目表情不详和，皱着眉头。我就尽量的放松，让面目表情祥和一些。可自己知道那是强装出来的，不是发自内心的，自然而然的。我也很努力的多学法、向内找，修去各种人心，可就是修不出慈悲心。做救人的事，也只是觉的修炼人就应该按照师父说的去做，并不是发自慈悲心想去救度众生。也知道自己没有达到师父对正法时期大法弟子的要求，只是修了表面，本质上改变不大，自己也很苦恼，只好自己安慰自己：我已经尽力了，可能是根基太差吧。

前几天来了一位A同修，说要和我一起学法，因为她家不在本地住，是回来伺候母亲的，所以没有学法小组。我想既然A同修找到我，一定不是偶然的，我就不去原来的学法小组了，就在家和A同修一起学法。A同修人心少、简单，看到我的不足马上提醒我，说我和丈夫（同修）说话的语气不善。我非常感谢同修的提醒，如果不提醒我还真的觉察不到，因为已经形成习惯了。查找自己有瞧不起人的心，嫌弃他做什么事情都慢；有强加于人的心，总想把自己在法上悟到的理强加给他，对丈夫的情很重。找到这些执著并去掉它们后，我感觉心里轻松了许多。我悟到：这位同修一定是师父看我提高不上去派来帮我的。

我想起了和我相处十多年的B同修，她一直处于病业状态，我很想帮她走出病业假相。可是近两年她经常和我发脾气，说我瞧不起她，这十多年对她的伤害太大了，不

想和我往来了，见到我就生气。我也找不到问题出在哪里，所以近半多年我俩就很少接触了。师父的新经文《关键时刻看人心》发表后，我悟到大法弟子应该形成一个整体，同修之间不能有间隔，是因为我们没有修好，才使师父用巨大的承受给我们延续着修炼的时间，不能让师父再为我们承受了。我决定去找B同修消除间隔形成整体。

到B同修家，邀请她到我家一起学法，B同修很高兴。来了之后见到A同修很激动，说了很多我过去如何伤害她的话。因为这些话她已经说过多次了，我想她这又是来帮我提高来了，我不动心就行了。等B同修诉完苦后，我说咱们学法吧，我们一起学了一讲法，她就回家了。B同修走后，我对A同修说，你看到她的表现了，我刚才去她那时还挺好的，说变脸就变脸，两年多了她一直这样，我也知道发脾气的那个不是同修本人。可是她总是被魔性控制着找不到自己，她这样的还能修吗？A同修说，你俩情太重了，你和她说话时要注意一下语气善心，你别给她加不好的东西。A同修的话让我猛然惊醒，回想B同修发脾气时，我表面上好象是挺平静的没和她争辩，可我动的念是：她也不会找自己，被怨恨控制着发脾气，还是修炼的人吗？我对同修发出这样的念头，这不是在给同修加不好的物质吗？同修能转变吗。

静下心来审视自己，我和B同修之间确实是有同修情，在生活方面我给她点东西，她再给我点东西，不知不觉的就没有了同修之间的那种纯净、圣洁了，互相之间都用法来要求对方，却都没有认真找自己。表面上都是想让对方赶快提高上来，其实是被情带动着，用的都是党文化的那一套：指责、埋怨、看不起对方，特别是自己那种强势，对同修说话时的语气生硬、冷漠、高高在上、用自己悟到的理去指导同修：你这个不在法上，你那个也不在法

上，你应该向内找，指手画脚的，急躁没耐心，同修的话还没说完就打断她；没有设身处地的去体谅同修，理解同修，都是党文化中的打棍子，扣帽子，抓辫子那一套。自己不向内找，看同修气得够呛，没有同情心，还觉的自己修的好没被她带动。狂妄自大，伟光正，我就对，被这个邪党文化的“假我”控制着还不自知。这不就是自心生魔嘛。难怪同修看我就来气。

修炼二十多年了，自以为党文化已经去掉的差不多了。认真查找发现不但有，而且还非常严重。贬低别人抬高自己，表现形式是在同修中宣扬我俩的矛盾，表面上是说找自己赶快提高上来；其实说的都是同修的不足，标榜自己，狡猾、狡辩、得理不饶人，表里不一，怨恨、妒嫉等等。自身存在着这么多邪党的邪恶因素，能修出慈悲心吗？能有祥和的心态吗？

认识到这些后，我泪流满面，真是感到无地自容，真是愧对师父的苦心安排，愧对同修为我的付出，从内心深处生出了对师父的无限感恩，对同修的深深愧疚！自己今后一定要精進实修。当我认识到了自身的邪党毒素后，师父就帮我化掉了这些败物。我现在内心无比的轻松，又有了祥和的心态。

再见到B同修时，她说话也平和了。她说我也不知为什么见到你就想发脾气，事后也后悔，可就是控制不住。我说，那是因为我不会向内找，你才在我面前表演的，你是在帮我修掉那些不好的思想念头和我没有认识到的那些党文化，我真心的谢谢你这些年在修炼路上对我的帮助！珍惜咱们的圣缘吧，别让师父再为我们操心了。同修笑着说，过去的事可不能再提啦，咱们都好好修吧，我和同修终于消除了间隔。

让我们都牢记师父赐予我们的法宝“向内找”，在自己

的一思一念上清除自身的党文化，真正的同化真、善、忍，从本质上改变自己，才能蜕掉人的这层壳，做一个真修的合格的大法弟子，不负师尊的慈悲苦度。感恩师尊！谢谢同修！

我是一名农村妇女，今年六十多岁，个人体会，不在法上的请同修指正。

建议同修不要复制、传播和发放这个优盘

文：中国河北大法弟子

【明慧网】最近几个月，在我地区同修中流传一个从东北某地传来的优盘，里面装的是海外同修办的自媒体中有关“传统文化内容”的两千多个音频节目与《九评》等音频节目，有些同修在传听，同时大量复制发给世人。

我认为这个东西对大法弟子修炼提高没有任何帮助；相反，听这个东西会大量占用有限的时间。真正使大法弟子修炼提高的只有大法。

从目前的天象变化中可以看出，从罗帅宇坠楼案到“九·三”阅兵中共党魁自证“换器官续命”及于朦胧事件，这是在向世人揭示“中共是恶魔”的真相，这是配合当前大法弟子救人出现的。我认识到，这是在让世人认清中共的邪恶，脱离中共恶魔。

恢复传统文化是法正人间时期要做的。建议同修不要偏移重点。

从师父新经文中悟修炼人对AI的使用

文：海外大法弟子

【明慧网】最近经历的一件事，让我对大法弟子应当如何运用科技，尤其是人工智能（AI），有了新的体悟。

在明慧网发表师父的新经文《神韵为什么能救人》的前一天，我在一位同修家中，这位同修正在做一个与大法项目相关的弘扬传统文化的节目。她打算从一本古书中找一些富有道德启示、传统价值观的故事。而这本书篇幅庞大、冗长，要从中找出符合要求的内容非常耗时。

于是她想到了AI。我在旁边炼法轮桩法。在我炼功的一个半小时里，看她一直在和AI较劲，无论她如何清楚的说明想要什么、如何详尽的解释，AI给出的答案都无果，甚至前后矛盾、毫无逻辑。与她以往使用AI进行翻译或技术操作时轻松获得结果不同，这次AI仿佛变得迟钝、毫无灵气。最后她折腾了一个半小时，只好无奈放弃。

第二天明慧网发表了师父的新经文。再过一天，我在打坐时，师父经文中的一句话忽然浮现在我脑子里：“但是人还是在只重科技不重传统道德的路上下滑着”（《神韵为什么能救人》）。

这一句话立刻让我联想到两天前见到的那一幕。我一下明白了师父早已在经文中点明了答案。我的体悟是：我们不能指望那些“以牺牲传统美德为代价”发展出来的东西（科技与人工智能AI）能够真正帮助我们去弘扬传统美德。

我们当然可以利用科技和AI来简化工作、提高效率、加快项目进度；但我们不能期望AI代替我们去创作、去救度众生，更不能让它替我们完成修炼人的使命。真正应当

掌舵和负责的是我们自己，而不是让AI 替我们思考、替我们做主。

最近我还发现另一个奇怪的现象：有的新学员在遇到矛盾时，会去问AI 自己的问题出在哪里，应该放下哪些执著。对于老学员来说，这听起来可能难以置信，甚至有些可笑，但在当今社会，随着科技与AI 的普及，人们越来越依赖它们，许多人逐渐把自己的责任，甚至自己的思考都交给了AI。

如果我们不去掉懒惰、追求省事、图方便、希望少付出就得到回报的心态，以及只看表面形式而忽视内在实质的执著，我们就很容易被科技和AI 所干扰。

以上是我个人的一点体悟，不当之处，请同修慈悲指正。

我终于知道怎么修了

文：辽宁大法弟子

【明慧网】一九九七年我同学（同修）引导我走入大法修炼。一九九九年末，我进京护法，被非法劳动教养。由于那时学法少，回来后就随波逐流，成了一个常人。

二零二零年初，这位同学与我一起去参加另一位老同学的葬礼。她语重心长的对我说：“你看这人说没就没了，人这一生多短暂哪！你掉队都二十年了，人生有几个二十年呀？！你别在地上趴着了，赶快站起来，向前追吧！回来吧！同修们始终都惦记着你呢，师父没有放弃你啊！”我当时全身一震，是啊！我难道在这浊世里就这样荒废我的一生吗？那时丈夫刚做了心脏支架手术，全身无力，什么也干不了，走路都没力气。不久公公就瘫痪了，婆婆腰椎骨折，我不分昼夜的照顾两位卧床不起的老人。心力交瘁，压的我喘不过气来。我是为法而来的大法弟子啊！我不能走旧势力安排的路呀！我要走师父给我安排的路！我要好好修炼，做一个真正的大法弟子！

回到家，我把所有的大法书找了出来，把师父在国外讲法按照时间顺序整理好，捧起宝书，认认真真的从头学起。可是这二十年来自己已经混同于常人了，眼睛看着书，思想却想着家里的事；一会儿得买菜去，一会儿得给公公洗裤子去（因公公大小便不能自理，经常便到裤子里），一会儿还得收拾卫生、拖地，干不完的家活，操不完的人心。就这样自己在家学法、炼功，也感觉不到有什么提高，学法时心也静不下来。自己也很迷茫，不知道怎么修，也不会修。

去年末，我去了一个同修家，她家是个学法小组。

同修说：“你别自己在家学法了，晚上到我家来学法吧！”我说：“晚上两位老人睡觉早，我得给他们脱衣、照顾他们睡觉。”她说：“你啥时候有时间，你就啥时候来，只要你能来就行；不然，下午也行，我就跟你下午学法。”同修那善良无私，打动了我，我实在是没有别的理由拒绝了。嘴上答应着，心里七上八下的有点担心丈夫和公婆，怕他们不允许。果然一到家，我把想法和他们一说，他们都不高兴了。这样又拖了三天。我心里求师父：我一定要去学法，请师父帮我！

第一天来到了学法组，学完法，听同修们交流，她们说的都是怎么样用法来对照自己，哪里没做好，哪里不符合法，得严格要求自己一定做好。从学法组的同修家出来，我心里想着师父的法：“你平时总是保持一颗慈悲的心，一个祥和的心态，遇到问题就会做好，因为它有缓冲余地。你老是慈悲的，与人为善的，做什么事情总是考虑别人，每遇到问题时首先想，这件事情对别人能不能承受的了，对别人有没有伤害，这就不会出现问题。”（《转法轮》）心情豁然开朗，就象迷失的孩子找到了回家的路，我不再迷茫。

刚迈进家门，丈夫就绷着脸，不高兴的说：“家里有个瘫痪的老人，你还有闲工夫出去呀？”我不动心，坦然的说：“这几年照顾两位老人，做这些家务，我心里有数，都会做好的，我只是每天出去一会儿学法去。”他说：“那有啥学的？自己在家学呗。”我说：“今天第一天去学法，我就找到了自己与同修的差距，她们的一言一行都按照大法的要求做，做事为别人着想，心那么纯净、善良。我要按照师父的要求做一个无私无我为他的大法弟子。”他看着我，似乎听明白了。

第二天，我正在给公公洗裤子，就听见婆婆生气的大声说：“自己干啥的不知道吗？把你爸抬起来，给他接大便。”

我马上警觉起来，心想：“我得向内找，是我哪里没做好，惹她生气了？”然后笑着说：“妈你别生气，我哪里做的不好，你就说，我一定改，不再惹你生气了。我得按照修炼人的标准时时向内找。”她笑了。

我以前经常因为小事与她顶嘴，总是理直气壮的，没理我也辩三分。由于我心性提高了，学会了向内找，晚上做了个梦。梦里有一个很长的大土沟，这个沟宽、深各大约一米，沟里有一块大石头，我要想从沟这边过去，就必须踩着沟里那块大石头。醒来我悟到是师父点悟我，要脚踏实地的修。

有一天，我把做好的菜放到桌上时，菜汤撒到桌上一点儿，我连忙对丈夫说：“对不起啊，是我不小心了，下次一定注意。”他瞪大眼睛，愣了好一会儿说：“这些年从来没听你认过错、说过对不起。”我说：“是大法改变了我。”那天很冷，风还很大，他说啥也要开车送我去学法组学法。他说：“你好好修吧，我们全家都得借你的光，受你的益。”我说：“我们都是大法的受益者，我们都是师父的亲人。”

与同修们一起学法，在法上切磋交流，我心性不断的提高，从一点一滴小事上做好，耐心细心的照顾公公婆婆。家里就是我修炼的环境；家人就是等待我救度的众生，他们在成就我，为我铺路，是我修炼向上的垫脚石。我要时时用法对照自己的一思一念，脚踏实地的真修、实修。

公公看到我的变化主动要《转法轮》看，婆婆是“七·二零”之前得法的，迫害开始以后就放弃了修炼。我从学法组回来后，经常与婆婆分享在学法组同修的交流心得，她又从新走向大法修炼了。

过年的时候，丈夫的女儿（我们是再婚家庭）回来了。她对我说，她奶奶（就是我婆婆）在电话里经常告诉她，说我变化太大了，也不惹她生气了，还会给她赔礼道歉呢。

丈夫的女儿还说：“你的事，我婆婆家的亲戚都知道。他们都说，象你这样的儿媳妇真是太好了，无怨无恨的、任劳任怨的照顾两位八十多岁的老人，而且还伺候公公接屎接尿，拉到裤子里，又刷又洗的不嫌弃，现在社会这样的儿媳妇很难找到了。”我对她说：“按照师父的要求，按照法的标准，我做的还不够，今后我要更加努力做好。”她说你做的太好了，我回家得把你给我的《转法轮》找出来，也得好好学了。晚上，我做了个梦，梦中我坐在飞机上，向高空飞去。

通过在学法组学法，在法上实修，我转变了人的观念，不再用人的思维方式思考问题，能时常警觉自己，抓住瞬间的一念，发现不正，马上在法上归正。学法时心也静了，能真正从理性上认识法，也看到法在我这个层次显现的内涵，金光闪闪的法轮常常在我眼前旋转。这是师父在鼓励我呀！

我终于知道怎么修了！我会修了！

感恩师父的慈悲救度！感谢同修们的帮助与付出！▲



图：一年一度的克罗地亚法轮大法修炼心得交流会十月十九日在首都萨格勒布(Zagreb)隆重举行。部份来自克罗地亚、塞尔维亚、黑山、波黑、斯洛文尼亚的法轮功学员齐聚一堂，分享修炼心得。十四位学员交流了他们修炼法轮大法的体会，在发言中谈到了他们在修炼中如何向内找、去除人的观念、回归传统理念和克服困难坚持救人。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5283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：454,060,254

•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。