



图：奥地利法轮功学员八月二十八日、二十九日在首都维也纳市中心举办活动，向民众介绍法轮功，并揭露中共迫害的真相。欧洲天国乐团的演奏和祥和的功法展示，吸引了众多当地民众和各国游客。不少人在了解真相后签名声援法轮功学员反迫害。维也纳居民瓦萨女士（Vasas）、女儿妮萨（Nisa）等三人都签名支持反迫害。瓦萨表示越多的人来签名，效果会更好。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5376

•三退人数：

自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：466,625,381

•翻墙找到明慧网

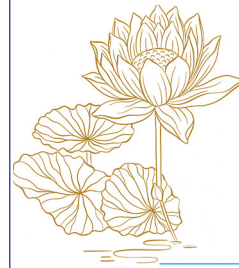
自由门电脑版：<https://j.mp/fgp88>

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1309期（2026年9月25日） WWW.MINGHUI.ORG



图：欧洲法会九月二十日在捷克首都布拉格举行，一千六百多名法轮功学员参加。

本期内容提要

【修炼】转变观念 监视没了

【修炼】从修炼角度谈一下站内信箱被黑的原因

【修炼】关于站内信箱被黑客入侵一事的想法和反省

目 录

◆海外综合

二零二六年欧洲法轮大法修炼心得交流会闭幕	3
周美丽：我很想回去我来的地方	6
海外学员正法修炼活动简报	9

◆大陆综合

中国大陆学员近期遭迫害案例选登	15
冤家十八年 如今还是一家人吗？	16

◆修炼园地

转变观念 监视没了	20
从修炼角度谈一下站内信箱被黑的原因	22
关于站内信箱被黑客入侵一事的想法和反省	25
中国人的素质低吗？——一名东北警察的见闻	27
向内找要挖根 修去怨恨心和妒嫉心	31
修好自己多救人	33
找回昔日同修 建新学法小组	37

【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”。】

修一思一念，逐渐成熟起来

我们学法小组学完法后，同修们敞开心扉的交流。我们每次学法两个小时，交流几十分钟。大家敢于暴露自己的一思一念，敢于给同修指出不足，认为这是对同修负责。同修们都学会修了，不会认为这是在给自己穿小鞋、找麻烦，这是在帮助自己提高，所以很乐意听，这已经成为学法小组良好的氛围。

有时同修遇到矛盾、难关，见面后，会把自己在矛盾中的升华过程和没有得到提高的事也分享给同修们。同修们不管是大事小事、一思一念、一言一行，用法标准衡量，修好自己，助师正法，救度众生，兑现誓约。

我们这个学法小组的同修年龄不同，职业不同，文化成度不同，悟性也不同。没退休的同修要工作，学法时间有冲突，有的要提前走去接孩子，会出现来晚或早走。同修们体会这些同修的不易，知道她们也是在抽时间、挤时间到学法点来学法。大家都修出了包容，容许同修晚来或早走，这些同修感到了大家的慈悲包容，都愿意到这个场来学法、交流。▲

所警察讲明真相，每次都堂堂正正的走出派出所。但有不明真相的警察给A的丈夫和儿子施压。家人受不了中共邪党的恐吓，他们就阻止A同修外出讲真相，家庭矛盾也很大。因造了很多业，A的丈夫出现了很多疾病。

学法小组同修帮着A发正念，要她丈夫停止作恶，走入大法修炼中来。A的丈夫参加了好几次小组学法，有时学到半截就不能学了（业力上来了，难受），同修们包容他，让他在学法点走动，我们接着学法。

但A的丈夫学起来还很认真，发言中还能知道每个同修的修炼状态，同修们悟到是师父慈悲的利用他的嘴在鼓励同修。

用法理指导学法修炼

学法点同修家中的小孩是学龄前儿童，又是个男孩，很好动。在学法中，大多时间小孩都很听话，在一边玩玩具、摆积木等。有时他在室内跑动，就有摔门声、撞击声等噪音，房主（同修）就说：“别跑了，听话，到另外一个屋里去玩。”可孩子不一定听大人的话。有的同修就受到干扰，不专注看书了。

学完法后，我交流了自己在别的学法小组的经验：我们都愿意学法时环境安静，不受打扰。可我们修炼中出现的任何事情，一是有因缘关系的，二是自己的心促成的。

通过交流，同修们普遍的认识到了不要因为小孩影响我们学法，心里反感或讨厌小孩，而是要想到我们达到了师父说的境界了吗？是小孩在给我们提供提高升华的环境，我们不但应该反感他，而是要向内找自己，还要从心里感谢他，是他给我们提供了提高的机会。

二零二六年欧洲法轮大法 修炼心得交流会闭幕

【明慧之窗】二零二六年九月二十日，来自欧洲三十一个国家的一千六百多名法轮功学员，在捷克首都布拉格顶级酒店（Top Hotel Praha）参加了欧洲法轮大法修炼心得交流会（又称法会），会上共采用了十三种语言的翻译。

据会议筹备方表示，相较于华人聚集的地区，此次法会的特点之一是年轻学员和西方学员较多。

来自十六个国家的二十一位法轮功学员上台交流了修炼中的心得体会。在发言中，有些学员提到如何找出自己的根本执著，去掉它；有些学员提到如何通过背法，分辨后天的假我，用正念排除；还有的介绍了如何通过学法，及时纠正自己。

斯洛伐克青年大法弟子分享踏上修炼路的过程

来自斯洛伐克的年轻学员芭博尔卡（Barborka）从小生活在大法环境中，家里有多人修炼。小时候，她对修炼并不真正明白，也不精進，但始终知道法轮大法好。她说，师父从未放弃她，一直以无限的耐心和慈悲等着她醒悟，不断点化、看护着她。就这样，芭博尔卡又走回了修炼之路。

因为继父对妈妈不好，她一直对他心怀怨恨，可是越恨，家里的情况就越糟。通过学法修心，芭博尔卡逐渐放下了从小对继父的怨恨。

认清自己根本执著的心路历程

德国的唐女士分享了近几个月来找到自己根本执著的

心路历程。她一九九六年开始修炼，最近才认识到，自己多年来一直没有真正找到根本执著。

唐女士从小患有重病，一直药不离口。修炼法轮功两周后，身上的病状便不翼而飞，达到了无病一身轻的状态。她的丈夫是德国人，患有“渐冻症”，无法医治。看到妻子炼法轮功仅两周身体便奇蹟般好转，原本不相信气功的他也开始学功，下班后读《转法轮》。一段时间后，他的身体明显好转，也不再吃药。

师父发表《走向圆满》一文时，唐女士认为自己的根本执著已经不存在了，因为自己当初是为治病走入修炼的，而病很快就好了，自然也就不再执著于治病。

然而，随着时间推移，唐女士的身体一直很好，丈夫的身体却一年不如一年，并于二零一六年离世。唐女士深陷痛苦，久久不能自拔。后来，在聆听同修们的真诚交流过程中，她逐渐认识到，自己当初为治病而走入大法的想法并没有真正去掉，只是后来转化成了执著于大法能够治好丈夫的病。

二零二六年六月八日，明慧编辑部发表《通告》，建议真修的大法弟子背诵师父的经文《走向圆满》。唐女士更加体会到这篇经文的重要。

波兰学员分享学法的重要性

来自波兰的托梅克（Tomek）是公司的重要股东，同时在大法弟子反迫害的项目中承担了很多协调工作，几乎没有时间学法。面对困境，他总是想，等这个项目结束后再补上。结果是他承担的项目越来越多，越发找不出时间学法。只要拿起《转法轮》准备学，马上就会想起有很重要的事没解决，于是他停下学法，去处理那些事。

找回昔日同修 建新学法小组

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年九月二十日】二零二四年，我地协调人找到了我，让我参加一名新找回同修的学法组学法，为的是让从新回来的同修跟上正法进程。我们每周在这位同修家学法两次。

为了同修的安全和修炼环境，我们在学法点同修的家属院内，互相见面不说话，不在楼道大声喧哗；去学法点不带手机，有事到同修家里再交流。

又找回了昔日小同修

新学法小组刚开始时有四名同修，后来又补充了两名。其中有三位同修的儿女们从前也是小同修，一九九九年七月中共开始迫害法轮大法之后，他们长大了，有的结婚了，有了小孩；有的没结婚，但参加工作后，渐渐的放弃了修炼（有的是带修不修的状态）。

大法在他们心里早就扎下了根，通过小组同修交流和细致的工作，三个昔日小同修都分别走回了修炼。因为他们都在上班，我们就把每周学法时间其中的一次，改在年轻同修的休息日，这样他们就能参加学法小组学法了。

帮助同修的家人

本学法小组协调人A同修，得法修炼时间不长，中共就开始迫害法轮功。A同修的父亲、丈夫、两个儿子，都在中共的威逼下不敢支持她炼功。

A多次因讲真相被不明真相的人举报，她每次都给派出

一个是甲同修应该提高了，一个是我有了对甲同修的依赖，剩我一个人咋办？我选择了继续前行，我有师父跟着，一个人也一定行，不怕。原来三个集，这回又加一个集，在师父的加持下，三退的人数一点没少，慢慢的我又适应了一个人讲真相。一个半月后，甲同修手腕痊愈回来了，并且提高了。第二天就跟我出去讲真相了，而且这次她知道讲真相了，以前她是不讲的，那天两个小时退了五十八人，其中有她退了六人，真是进步了。

大约前半个月的星期天，我们去一个很远的农村大集，当退到五十多人的时候，一个明真相的老阿姨过来告诉我：“快走吧丫头，警察来了，一男一女，快走吧。”我当机立断，一分钟也没停，立刻上车走了。我知道是师父在点化。隔了两天，星期三，又是很远的农村大集，我们下车刚退了十来个人，刚好与从大集出来的一男一女警察相撞，他们抢了我的平安挂串，说：“你什么都敢发，赶快走吧。”放走了我们。我回来心里堵的慌，怎么这么巧就撞上了？不然今天能退很多，白瞎一天了。后来上网同修说：“平安回来就不错了，感谢师父吧，听说前一阵子抓了很多讲真相的同修，也许是你发的一念对了，你是王，警察也是你的众生呀，他怎么能敢抓你呢！？”

通过这件事，我向内找，找到了自己的欢喜心被魔钻了空子，下次再也不要遇到他们，省得他们造业！

在修炼的路上，个人的提高永远是第一位的。我们一边救人，一边修好自己，快速同化大法、快速提高心性，走好师父给我们安排的修炼的路，直到正法结束，跟师父回家。

仅此浅悟供同修参考，如有不足请慈悲指正。希望同修站正基点，改变观念，快速多救人。

到了二零二四年底，托梅克走到了极限，几乎无法学法。之后，他通知了相关人员，表明自己的状态，并召集波兰协调人会议，坦率的和大家交流了自己的状况。同修们非常配合，开始互相分派并承担任务，为托梅克省出时间。

真正的突破，出现在几个月后为期四天的波兰全国学法上。托梅克感受到身心都被净化了。他向内找自己的执著，认识到，这么多年来，自己其实有一颗执著心，什么项目都想自己做、自己协调；他怀疑其他同修做这些事时做不到他这么好，甚至担心他们会比他做的更好。当托梅克认出自己这颗妒嫉心时，感到很惭愧。从那以后，他时时注意自己的念头，再发现这样的念头，就能很快把它清除掉。

这场法会的交流给众多与会学员留下了深刻印象。大家普遍表示，同修的交流对自己帮助很大，并对照自己的修炼状态，看到了自身的差距，今后会修的更好。

【同期其它地区法会信息：】

加拿大多伦多：二零二六年九月二十日，法轮大法加拿大修炼心得交流会在多伦多市中心喜来登酒店（Sheraton Centre Toronto Hotel）成功召开，来自加拿大各大城市和美国一些城市的法轮功学员一千二百多人参加了法会，来自加拿大各城市的十九位学员上台发言，现场有五种语言（中、英、法、越南、波斯语）的同声翻译。

美国新泽西州：二零二六年九月二十日，美国新泽西州法轮大法心得交流会圆满结束。来自新泽西州及纽约州的部份法轮功学员参加了交流会，二十位学员上台分享了他们在修炼和传播真相中的心得体会。发言者中，既有修炼三十多年的老学员，也有近年来才走入修炼的不同族裔学员。

周美丽：我很想回去我来的地方

【明慧之窗讯】周美丽来自台湾的大家族，是北宋五子之一、宋朝儒家理学思想开山鼻祖周敦颐的后代。身为家中最小的孩子，她自小也是备受八个哥哥姐姐的眷顾。然而十二岁那年，母亲的猝然离世，让她深受打击。

周美丽说：“我的母亲，我没有办法留住她。到时候她就离开这个世界，那是不是哪天我也要离开这个世界，我去哪里呢？我就一直有个很大的疑问在心中：人为什么来在这个世上？又为什么要走？我的内心很孤单。我看了很多书，找了很多佛学的书，甚至到一个佛门中去找，都没有找到答案。”

跑遍世界 寻找人生答案

周美丽萌生了到世界各地去寻找答案的念头，于是她到一家航空公司应聘，成为韩国航空公司几乎是“百里挑一”的空姐。自此，在四年的时间里，她几乎跑遍了世界各地，却仍找不到能让自己心安的答案。但是，周美丽说：“一次在飞机上，有个韩国和尚突然走过来问我：‘你知道你从哪里来吗？’当下我竟脱口而出说：‘我不知道我从哪里来，但我很想回去我来的地方。’和尚听后笑笑就走了。”这样一段看似突兀的对话，让她记忆深刻，也让她心中的疑惑变的越来越大。

遭遇婚变 独自抚养四儿女

一九八四年，周美丽与当时在外交部工作的先生移民美国，落脚洛杉矶，并在八年的时间里，生下两儿、两女。可是就在她最大的儿子才九岁，小女儿只有二岁的时候，她先生给了她一份离婚协议书。

双的来听真相了。我学会一分钟讲真相，他们都能听懂，这哪是救人，简直就是接人，劝退率极高。

有一次我到车站，那有很多人。我发了一念：“有缘的留下，无缘的走开。”不一会，无缘的走了，剩下的人都听了真相，都三退了。真的很神奇。

三、向内找提高心性

随着三退人数的增多，很容易滋生出欢喜心、自满心、求名心和骄傲、自大、自我为是等等人心。每次师父都能点化，使我们从中悟到提高上来。

有一次到集上讲了几个都不退，也不要我们的平安挂串。我立刻警觉：是不是我有什么不对的地方了？赶紧归正，并发正念求师父加持。

还有一次，讲完都同意退了，可一起名，人家就不退了，说不要名。一连十来个人都这样。回来后，我找到了自己求名的心。归正就好了。

还有一次三退名单多，送了一百二十多名，上网同修给丢了一个，找不到，求师父帮助，结果找到了，落的那个名字叫“高兴”。上网同修找到了自己的欢喜心，我也找到了自己也有欢喜心。

有一天，我家便桶盖溢水了，淌了满地，当我悟到是师父点我有自满的心时，水立刻就不淌了，自动修好了，真的神奇，感恩师父的看护和点化。

前两个月，甲同修骑三轮电动车带着我赶集回来，途中撞别的车尾了，当时车翻了，人都摔倒地上了。我赶紧喊“师父救命”，没伤着，只感觉身子轻的象棉花。我知道是师父保护了我。甲同修右手腕骨折，上医院了。我向内找，

的都退了，不退的咋讲也不退，有缘的越来越少呀，因此产生懒惰、消极、负面思维，退的人数越来越少。

直到二零二三年冬天，每天晚上学师父的各地讲法，学到《各地讲法十三》〈二零一四年旧金山法会讲法〉，看到师父说：“不管怎么样吧，能否得救其实就看他的善念了。大陆人无论怎么污染，表面以下有一层薄膜一样的隔着，一掀下去就是他自己，会象六十年代的人品道德。将来我会掀下去这个东西。”当时我好开心，好高兴，心想：噢，那样人就好救了！

从那时起，我感觉师父已经把那层薄膜抽掉了，众生都急等我们去救呢！我们的修炼路是师父安排的，我们只归师父管，归大法管。大法弟子只有救人的份，世间没有你要做的事，师父安排的路根本就没有迫害，全盘否定旧势力的安排，包括旧势力的存在。从那以后我们三退的人数多起来了。

二、发好正念

每天早上出发之前都要发正念：“今天我们要上某大集讲真相，请师父和正神加持，把有缘人调到我们的面前听真相，坏人不得入内。”或这样发：“今天我们要去某大集讲真相，命令我的天龙八部和护法神提前清理某大集的空间场的邪恶因素，让有缘人等着听真相，坏人不得靠近，请师父加持。”

因为悟到我们每个大法弟子都有神通，都有能力制约一切，然后一路发着正念。到了目的地，我发出一念：“众生啊，我是你们的王，来救你们了，千万年的等待，千万别错过机缘，我如约来了，你们一定要乖，快来听真相吧！”此时我的眼里已充满慈悲，真的象约好似的，众生一对一

那是在一九九五年，她开始扛下独自扶养四个孩子的重担，并于同年创办了课后辅导学校，以维持生计。自此，周美丽进入了“公私两忙”的艰难岁月。不过，她说：“不管如何忙，我一定要把孩子带好，让他们接受好的教育。那是我的责任。”

事业有成 内心依然迷茫

对辅导学校，周美丽用心经营，她的补习学校规模逐步扩大，从一所学校发展到三所。她说：“学校成就了许多进入哈佛、麻省理工、普林斯顿、耶鲁、斯坦福等名校的学子。连续许多年，百分之九十五的学生被加州大学系统的各个分校录取。还有几乎在美国Top 20（前二十名）的大学，我们每年都有好几位学生进去。”那时候一提起“培名学院”，在南加家长圈中相当知名，极具口碑。可是名利双收的成功，并没有让周美丽因此感到快乐，长期劳累也让她身体不堪负荷。

周美丽说：“在美国的生活，我没有时间照顾自己，都没有机会坐月子。我的身体因为太忙碌，不能说垮掉，可是只要我一超时工作，我的腰就很难受，就一定要逼我停下来，躺下来休息两、三个小时才可以恢复，总是这样反覆。但我不得不这样拼，因为这是我的责任。”“但是偶然间，我还会回想起自己从小的疑惑，更加迷茫：人为什么来在世上、又为什么要走？”

一本书 解开几十年的困惑

就在忙碌奔波之际，或许是早年深埋心中“很想回去我来的地方”的愿望，让机缘悄悄来到。

二零零四年暑假，周美丽的二哥专程从台湾到美国看望她，告诉她法轮大法的美好与超常。希望她能好好阅读法轮大法主要著作《转法轮》一书。

周美丽说：“我二哥是家中唯一会与我探讨人生深奥问题的人。我听了他的建议，认真的读了一遍《转法轮》。当时自己是一个有四名子女的单亲妈妈，工作与家务工作量很大，到了晚上已经非常疲倦，我常常读着读着就睡着了！后来我想了一个办法，我用两手的拇指和食指撑开我的双眼，每天不读完一讲不去休息。”

就这样，周美丽坚持拜读《转法轮》。没想到认真读完一遍以后，她豁然开朗，感动不已：几十年来困惑自己的疑惑，都在《转法轮》中得到了解答。而且更多有关人生的苦恼也让她明白了原由。

漂浮多年的心 终于安定

周美丽说：“生活是非常艰苦的，但学了法轮大法后，即使吃点苦我也不再是以前那种只是默默忍受的委屈心态。我明白了人都有业力，吃苦，就是消了业力，智慧就长上来了。我觉的我正走在这个路上，这是一条有希望的路啊！”

“师父有很多经书，内容非常深奥，看了好象一直在更新自己，心的容量也在扩大，智慧也在提升。我真的觉的自己很幸运。”她说，法轮大法让自己活的很踏实，法轮大法给了她回去的路，漂浮了几十年的心终于安定了下来。

另外，令周美丽惊讶的是，通过学法炼功，发现一直困扰自己的腰疼问题就在不知不觉中消失了，没有吃药治疗，身体就恢复了健康，这是她想不到的，法轮功真是神奇啊！

希望更多人“找到回家的路”

二零零九年，周美丽将三所学校卖掉后，便到好莱坞景点、机场和社区告诉人们法轮大法真、善、忍的美好，同时揭露中共迫害法轮功的真相。

的业，师父用这种方式替我承受；自己承受的那一部份，疼痛都在自己能承受的范围内，学法炼功时完全不受影响。

修好自己多救人

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年九月二十日】我是一名农村女大法弟子，今年五十九岁，二零零四年得法，一直在做着面对面讲真相救人的事情。现在正法已近尾声，仍有大量众生还未得救。同修都说我们是与旧势力抢人哪！很多一线同修都非常努力的做着救人的事情，兑现着自己神圣的誓约。

昨天，我去上网同修那里送三退名单。同修说：“这两年好多一线同修三退人数越来越少，成下降趋势，每天十个八个就算多的了，都说不好退。”我也遇到一个同修说，现在该退的都退了，不退的咋讲也不退，有缘的越来越少了，每次大集只退一两个人。还有同修说，连续两个集一个人都没退成。上网同修很着急的对我说：“你快写篇交流文章，交流一下你们是怎么能退这么多人，发挥这么超常的，发到明慧，让同修们快点提高，快点多救人哪！时间不等人哪！”并说：“也许是师父着急借我的嘴点你，让你写的呢。”

听她这么说，我心想：是呀，哪有无缘无故的事呀，一定是师父点我让我写的。那我就写吧，交流如何转变观念，多救人。于是答应同修三天完成。

一、转变观念

曾有一段时间，我与同修的想法是一样的，什么该退

要挖根。我就想，要怎么才能彻底挖根呢，那就从记事的时候开始挖吧。

我在九岁就没有娘，父亲一个人带几个孩子。那个时候，家庭很困难，日子过的很苦。有个婶婶和我们在一个院子里住。父亲出去干农活，家里没有其他大人时，她就经常来我家占便宜，偷东西，欺负我的兄弟姐妹等，我就怨恨她。读小学的时候，家里贫困，我经常被同学欺负。同学做坏事后，栽赃成我做的，我被同学家长追跑，那时我也怨恨。再大一点，看到别人家里有钱、过的幸福，而自己没有，我就嫉妒。成年后，嫁了人，我被轻视与欺负等，以及这些年所有遭受的痛苦、委屈一幕幕象是放幻灯片一样在眼前浮现。

我悟到，所有让我感到委屈、不公、这些剜心透骨的痛苦的背后是这些人心在作祟，是感到所谓的自己的利益被侵害产生的嫉妒和怨恨，而这些嫉妒和怨恨的源头就是私。意识到这点后，我立刻发正念，清除掉，找一个去掉一个。

当找到根后，那个大包开始流脓。那个时候，我去女儿家白天帮忙，脓包痛感在我能承受的成度；学法炼功时一点也不疼；晚上睡觉的时候，痛感有，但也能睡着。有时我要出去，给女儿家的生意帮忙，有很多人会看到我脖子上的包，也有些人说一些他们的看法，常人不相信包会自己消掉。但我知道，我是修炼人，是超常的，时刻都有师父在看护。就这样，持续了几个月，脓包越来越小，到不流脓，开始结痂，几个月后，那个位置彻底好了。那些来女儿家的人也见证了大法的超常。

个人悟到，从起包到结痂持续这么长的时间，一部份是要找到根本执著，有一部份还是因为消业，生生世世造

周美丽说：“中国人都被中共一言堂的谎言误导的很厉害，黑白颠倒，善恶不分，这样很危险的。告诉人们法轮大法好的真相，也是在救他们。有可能现在对我们有所误解，但我还是想把（大法的）美好告诉他们。”

虽然在人生中吃了一点小苦，但是周美丽终于找到了人生要找的答案，她希望世人有机会来了解法轮大法，象她一样：“能够找到回家的路。”

海外学员正法修炼活动简报

中秋佳节来临之际，**美国**加州大洛杉矶地区部份法轮功学员九月十日汇聚在橙县芳泉谷市英里广场区域公园。身着明黄色T恤衫的学员们在绿茵上集体炼功，给公园带来一片宁静祥和。“我非常感谢师父，发自内心感谢师父的慈悲苦度。祝师父中秋节快乐！”二零二零年开始修炼的华裔学员朱迪如是说。二零一五年，在诊所工作的朱迪得了一种怪病——麸质过敏（Gluten Allergy），她回忆道：“严重时吃点什么就会过敏，心跳过速、整晚睡不着或者头很痛，瘦了四十多磅，身体象皮包骨一样。”之后，她看了五年医生，但医生也束手无策，她说：“我吃了很多药，尝试了能找到的各种方法，脾气也变的急躁，那时就觉的人生太苦了。”朱迪上网搜寻，也去寺庙、教堂寻找人生答案，之后从网上看到了法轮大法。开始修炼后短短几个月，所有的病症都没有了，真的是无病一身轻。

九月十六日川习会前夕，国际宗教自由高峰会（IRF Summit）等组织在美国华盛顿特区圣经博物馆联合举办了一

场宗教自由简报会。来自基督教、法轮功、维吾尔及西藏等群体的受迫害者和代表在会上发言，讲述中共对宗教与信仰自由的打压，以及这种迫害延伸至海外所引发的跨国镇压问题。国际宗教自由峰会共同主席山姆·布朗巴克（Sam Brownback）在开场致词中强调，简报会的主要目的，正是要将“宗教自由”与“中共对信仰的镇压”推上两国元首会谈的顶层议程。他还呼吁川普总统在与习近平举行会谈时提出宗教自由问题，并要求中共释放所有因信仰而被监禁的人士。布朗巴克表示，维吾尔穆斯林、藏传佛教徒以及法轮功修炼者等群体长期受到中共迫害。他主张，如果中共不停止对信仰人士的迫害，美国应取消中国的永久正常贸易关系（PNTR）地位。他强调美国不能再容忍或接受一个对宗教及对美国持敌意态度的中共政权，并表示美方必须认清这是一场关乎全球自由未来的战斗。

九月十九日，大费城地区法轮功学员在费城唐人街举行集会，庆祝4.66亿中国人“三退”，即退出中共党、团、队组织。宾夕法尼亚州众议院和费城市议会分别颁发褒奖状，表达对“三退”运动的支持，称赞这场运动为国际社会展现了一种“通过和平行动实现无共产主义的世界”这一愿景。宾夕法尼亚州众议员玛丽·艾萨克森（Mary Isaacson）颁发褒奖状，表示宾州众议院“特此支持‘退党运动’，并向该运动所有参与者致以敬意，感谢他们的勇气与奉献；他们致力于通过和平运动，在中国乃至全世界开启一个觉醒的新时代。”褒奖状还写道：“七十多年来，中国共产党对中国人实施政治迫害，剥夺他们的基本人权与精神传统；受害者包括天安门事件抗议者、维吾尔族人、藏族人以及法轮功学员。”

向内找要挖根 修去怨恨心和妒嫉心

文：四川大法弟子

【明慧网二零二六年九月二十二日】我是一九九七年开始修炼的大法弟子，分享一个向内找的经历。

去年的一天早上，我在炼静功时，突然右耳听到仿佛山崩的声音，紧接着，一些动物，有鸡、老鼠、猫等幻化的人形，有十多个，说着话的声音传过来。就听它们一边说着：“她说话不算话，让我们在那边等着，就不管我们了。”一边向我冲来。这时有一个领头黑猫说：“走！去弄她！”我一看形势不对，赶紧求师父：师父救我！在向师父求救的这一念发出的时候，立刻这些围攻过来的生命全部消失了。入定中的我一下惊醒过来，我明白是师父又一次帮了我。这时感觉到我的耳朵背后有点痒，没在意。

第二天，我就摸到脖子有一个小疙瘩，有点痒和小痛，未太放在心上，想着可能是业力承受，过病业关。我又想着没有无缘无故的事情，就向内找，并发正念，想把小包给消灭掉。这些天里，我一直向内在找，找人的表面这块、这段时间遇到的事情。找来找去也没找到自己有什么大问题，小包也开始变的越来越大。就这样持续了十多天后，疙瘩大小的小包变成了一个鸡蛋大的包，疼痛也加剧了。

有一天梦境中，师父点化我。我梦到有个人，叫我去把自己在田里的杂草除掉。在我正在除草时，那人在旁边说：“你除杂草，要连根挖起来，才行哦！”我听到后就照做，把杂草连根拔起，一点点敲碎包裹住根的泥土，把根全部暴露出来。醒来后，我意识到这是师父慈悲点化，向内找

学员就在礼堂呆了一阵。看着礼堂的工作人员轻松的收拾着卫生，因为根本没有垃圾可收拾。

大庆的一位组织者也来陪我们聊天，我们说：“你都忙了很久了，快回去休息吧。”她说不累，她没想到交流会开的这么顺利，她唯一担心的是食堂的钱是否会有出入。

刚才她带上一些钱去问食堂的管理人，收到的饭钱有没有少？食堂的人笑着说：“放心吧，一分都不少。”

她本是一位家庭妇女，其他几个大会组织者也没有组织这么大型的活动的经验。前几天他们还着急上火，觉都睡不着，生怕活动出现偏差，没想到大家的素质都这么高，那真是人人都为别人着想，不给别人添任何麻烦，使大会开的如此圆满。

还给中国人做好人的权利

很多年过去了，每当我想起当年的这一幕，心里还会涌起一阵感动。法轮大法在短短的两年内，在中国这块神州大地上净化出这么多高素质的人，一方难得的净土。

只要真正修炼了大法，当官的不贪不占，商人不坑不骗，百姓遵纪守法。只可惜正当这群人的数量以几何级数的速度增长，并带动中国社会的道德不断回升的时候，一九九九年一场无耻的迫害毁了这一切，毁了中华民族最难得的一次道德腾飞的机会。

为了打压这群奉行“真、善、忍”的修炼者，中共把一切黑恶势力都扶持和调动起来了，使当今社会乱象丛生，道德一日千里的向下滑着，令所有有良知的中国人痛心疾首。

中国人的素质低吗？不是！解决这一切的方法很简单：还法轮大法修炼者炼功的自由，还中国人做好人的权利就可以了。

美国特拉华州威尔明顿市德尔卡斯尔休闲公园九月十二日举办第九届“服用毒品过量认知日”活动，许多人走到法轮功展位前，体验功法、了解法轮功的修炼方式，并进一步关注中共对法轮功学员的迫害及活摘器官的相关事实。法轮功学员在现场演示五套功法，免费教功，并向民众介绍法轮功学员在中国大陆遭受的系统性迫害，帮助更多人了解这一持续至今的人权危机。纽卡斯尔县议会第十一选区议员、正参选该县地契登记官(Recorder of Deeds)的大卫·塔克特(David Tackett)也来到法轮功展位。他说：“今天到目前为止我最喜欢的就是你们的展位，因为我在这里领到了一朵免费的小莲花，而且这里有太多的资讯，你们分享的内容非常丰富。”

美国加州纽瓦克市(Newark)及附近城市的法轮功学员九月十九日参加了该市庆祝成立七十一周年的游行。观众称赞法轮功的队伍带给他们平静祥和。还有的说，世界需要真、善、忍。法轮功学员的队伍经过主席台时，主持人向观众介绍说：“现在来的队伍是法轮功学员的队伍，法轮功的原则是真、善、忍，是性命双修功法。法轮功有五套功法，免费教功，他们周末在佛利蒙市的中央公园炼功。”

九月十九日上午八点，多伦多法轮功学员来到皇后公园(Queen's Park)，排成整齐的队伍静静炼功。中午举行集会，呼吁社会各界人士共同抵制中共跨国镇压、同时捍卫加拿大人权自由。玛丽亚教授(Dr. Maria Cheung)是曼尼托巴大学荣休教授，多年来一直研究中国人权议题。她近年的研究重点是在加拿大的外国干预和跨国镇压。她说：“我们要继续努力，不要对跨国镇压有任何的妥协。我们一定要对它说不。”下午一点，学员排成队伍，拉起真相横幅，开始了一

个半小时的游行，传递法轮大法的美好，揭露中共对法轮功的跨国镇压。队伍先后经过韦斯利街、央街、登打士街、士巴丹拿道和学院路，最终返回皇后公园，全程约五公里。

九月十二日下午，二零二六年奥尔良多元文化节在渥太华东区阿夸维尤公园（Aquaview Park）举行，多族裔文化在这里汇聚。在众多展位与表演中，法轮功团体的宁静与祥和，令许多观众驻足。功法演示的舒缓动作、学员安静的打坐，以及“真、善、忍”的价值观，在节庆的热闹氛围中显的格外平和，引人注目。高中教师马里奥（Mario）第一次体验法轮功功法时感到惊喜：“（法轮功）动作能让人放松，尤其是疏通关节。我背和肩膀一直疼，做完之后感觉好多了。”谈到法轮功的核心价值观时，他说：“我喜欢这些原则。我觉的那就是智慧。如果人们能遵循这些原则，世界会变的更好。”

九月十八日，来自欧洲多国的法轮功学员在布拉格中共驻捷克大使馆前集体炼功，并点燃烛光，悼念被中共迫害致死的法轮功学员，抗议中共二十七年来迫害上亿法轮功学员，以及活摘法轮功学员器官的罪恶。九月十九日，法轮功学员在布拉格市中心最重要地带举办大型集会与游行，晚上还在老城广场举办烛光夜悼。来自不同国家的游客驻足观看，有人询问发生了什么，有人在了解情况后签名声援。一位来自以色列的清洁公司老板在了解法轮功遭受迫害的情况下签名声援。他说：“世界上每个人都必须享有自由。这是让人获得自由的正确之路。”他还表示，中共迫害修炼真、善、忍的法轮功学员，是因为：“（中共）政府不喜欢人能获得自由，他们想把人变成奴隶。”这位老板非常赞同法轮功学员公开揭露中共的罪恶。

新学年开始，巴黎人都在安排来年的日常文体活动。巴

预期，给接待的学员带来很大的压力。大家有秩序的往里进，到我们入场时，已经找不到座位了。

这时就听一位大庆的学员喊：“大庆的学员站起来，把座位让给外地学员。”大庆的学员马上都起来了，坐到前面的空地的地上，没有一个人有怨言。

我们坐下后，还是有很多人没座位。经过主办方与礼堂的经理协商后，礼堂经理破格同意让所有的学员都入场，站在礼堂过道的空地上。大概他也看出这些与众不同。

大会正常开始，来自各地的学员上台分享自己的修炼心得，下面的学员静静的听着，没有人抽烟，没有人说话，更没有人吃东西、扔垃圾。毡子旁边的几个礼堂的工作人员窃窃私语：“看人家这会开的，咱们从来没这么清闲过。”

千人就餐 半小时吃完

中午只休息一小时，主持人告诉外地的学员到旁边的食堂就餐。我暗想：今天的饭怕是吃不上了，上学时几百人排队买饭，那拥挤的场面立马呈现在我脑中。今天可是上千人哪！

我走到食堂，看见大门全开，大家依次序往里走。门口一学员告诉大家：“每十人一桌，自己找空桌，每人六元钱，吃完自己放桌上。”

大厅里已摆满了桌子，没有凳子，每个桌上一盆米饭，四个菜，大家随意凑够十人就开始吃，吃完每个人放下六元钱静静的离开。也就半个多小时，一千多人全吃完饭离开了。

千人散场 没有垃圾

下午会议圆满结束后，各地学员陆续离开。因为距离我们乘坐的那趟班车还有两个小时，我和几个齐齐哈尔的

功要重德”以及“不修炼心性不长功”的法理时，就触动了我敏感的神经。

我以前上学时就很厌烦政治理论课，工作后对台上一套台下一套的学习、报告、表态更是反感。由于李老师是中国气功科研会秘书长领到齐齐哈尔来的，我马上误认为这又是共产党弄的精神文明建设的一套，不禁产生了很强的抵触心理，只学了几天就不再去炼功点了。

带着疑惑一探究竟

一天，一个当初一起学功的朋友看到我，问我法轮功炼的怎么样？我推说工作忙，不怎么炼了。

他说：“我们炼功点的人炼的可好了，很多很重的病人炼功后都好了，甚至癌症都好了，给单位省了很多药费，还成了工作骨干，任劳任怨，家庭和睦了，邻里关系也好了，大家都在比学比修呢。”

“过几天要在大庆开一个心得交流会，你也去看看吧。”我不敢相信这些人的变化能这么大，便马上答应去大庆看看。

一毛钱不占的陌生人

大庆这个地方平时可能去的车次比较少，车票都售光了，大家只好上车补票。下了火车坐公交车，每人大概三毛钱，我习惯的拿出几元钱说：“这几个人的票，我一起买了。”

不料，大家都不干，每个人都塞给我几毛钱。谁也不想占别人一毛钱的便宜，这真的和社会上常见的许多人不同。

没有座位 他们全站起来

到了会场，已经有很多人等在外面，陆续又有哈尔滨等地的学员坐大客车赶来。外地学员来的太多，远远超过

黎各区陆续举办社区协会论坛，为居民介绍文化、体育、艺术等活动，提供多样选择。九月六日和十二日，法轮功学员分别参加了巴黎第十区和第十二区的社区协会论坛。功法演示吸引不少民众驻足了解，有人还进一步询问中国大陆的迫害情况。有些人告诉学员，法轮功正是他们长期以来一直在寻找的。第十二区区长露西·卡斯特斯（Lucie Castets）来到法轮功展位。她表示赞同真、善、忍这一原则，她曾听说过法轮功，并带走了介绍法轮功及中共迫害的真相资料。

九月六日，在巴黎第十区的社区协会论坛上，法轮功学员演示功法。有人表示现场气氛祥和，也想跟着一起炼功。也有人谈到，电视、手机和电玩占用了人们太多时间，尤其是学生。法轮功的静功打坐能让人身心得到休息，是一种很好的选择。有些民众发现法轮功展位后很高兴，表示自己一直想了解法轮功，终于有机会与法轮功学员交流。法国议员普里亚·阿米尔沙希（Pouria Amirshahi）先生来到法轮功展位向学员致意，并收到法轮功学员赠送的《明慧报告：法轮功在中国被迫害二十周年》。他提到，自己曾在办公室里接见一名中国大使及随行人员，在谈到法轮功学员时，中国大使的反应让他感到惊讶。

时隔一个月，来自澳洲各地的部份法轮功学员于二零二六年九月十四日至十六日再次汇聚首都堪培拉，举办了包括集会、集体炼功、征签、真相横幅展示等大型请愿活动，旨在进一步揭露中共的活摘器官罪恶和跨国镇压，呼吁澳洲政府尽快通过反活摘立法。十四日在堪培拉国会大厦前举行的集会上，国际知名人权律师、大赦国际代表以及曾在中国大陆亲历中共酷刑迫害的法轮功学员，都在他们的演讲中呼吁澳洲政府采取行动，防止澳洲公民或澳洲医疗

机构成为中共活摘共犯。集会发言人还谴责中共对澳洲侨民社区持续进行的系统性跨国镇压恶行。其中，大赦国际代表表示，中共通过跨国镇压制造分裂，恐吓并压制批评中共的声音，这种行为绝对不可容忍。

澳洲联邦参议院已于二零二六年九月八日正式启动针对“跨国镇压和外国干预”的国会公众调查（Senate Inquiry），公众与受害群体可提交证据与申诉报告。西澳联邦参议员迪恩·史密斯（Dean Smith）再次推动反活摘法案——《二零二六年移民修正案（海外器官移植披露）法案》。八月二十日，史密斯在参议院二读该法案时表示，澳洲不能只停留在签署国际人权公约的层面，应通过法律机制，采取实际行动打击海外器官贩运及非法器官移植。

新西兰法轮功学员九月十九日参加了在霍克斯湾（Hawke's Bay）黑斯廷斯（Hastings）举办的第七十五届百花节（Blossom Festival）。天国乐团、舞龙队及船形花车参加了节日活动，沿途吸引观众驻足观看、拍照。法轮功团体荣获了本届百花节最佳表演（Best Performance）奖。特殊教育助教比安卡·皮纳尔（Bianca Pienaar）开心的说，她每年都会带着她女儿前来观看法轮功学员的表演，并一直对他们的表演印象深刻。比安卡收到法轮大法的介绍资料后，对大法有所了解。她认为法轮大法倡导真、善、忍是非常好的价值观，她说：“我认为这是每个人都需要的。”

新加坡法轮大法佛学会九月五日至十三日举办了每个季度一次，为期九天的法轮功学习班（简称：“九天班”），免费向参加者教授法轮功功法。这次的新学员有本地人，也有从中国来探亲的人。但他们都曾在多年前接触过法轮大法，如今终于有机缘走进新加坡的九天班，开始学法和炼功。▲

中国人的素质低吗？ ——一名东北警察的见闻

【明慧之窗讯】我是张樑（化名），黑龙江省齐齐哈尔人。我对一个议题一直深有感触，作为文明古国，中国素有“礼仪之邦”的称号；然而到了现代，中国人的素质却不时成了热议的话题。

谈起来每个人都能说出很多事例，包括自己的亲身经历：在公共场所大声喧哗、随地吐痰、乱扔垃圾、不排队，还有各种假货、有毒食品、尔虞我诈，更甚者有人倒在地上都没人敢上前搀扶，因为怕被诬告，等等等等。

但一提到解决办法，许多人都很绝望，似乎没有出路。中国人真的没有希望了吗？我的亲身经历告诉我，不是这样——三十多年前，我曾亲眼看见一群人的改变，也看到道德提升可以带来怎样不同的景象。

气功热潮中的疑问

那是在一九九三年，当时我才二十多岁，是黑龙江省齐齐哈尔市的一名普通警察。那时中国出现了气功高潮。出于对气功与特异功能的兴趣，我每天早上也到公园去与各种功法接触，有时也跟他们练练。全国很多有名的气功师到我地办班，我也都参加，但总是有太多的东西弄不明白，很多的问题，即使是市气功协会的人，也没法给我解答。

直到一个偶然的机会，我有幸听了法轮大法李洪志老师的讲法，我才觉的一生中许许多多解不开的问题全都明白了，兴奋的心情难以言表。但遗憾的是当听到李老师讲“炼

父会保护的，而不做安全防护。不只是这个问题，别的问题，也总有一种侥幸心理，觉的大家都这么做的，有师父呢，师父不会让这个出现问题的。

该自己负责和承担的事，都想靠师父，这是多么没有责任心的状态呀，而且大家都这么想的话，会给师父添多少麻烦啊。又因为学法不够，自己不能及时认识到。也许就是这个被旧势力抓住了把柄，旧势力也许会以“一定要搞出点事，你们才会修正自己”为借口迫害，才出现这么严重的事。

修了这么多年，法对我们要求的标准，可能早就应该达到能为宇宙安危负责的心性和境界，而不是总想在师父的羽翼下“偷生”。如果这次是警钟，能否真把我们敲醒呢？醒到符合法的标准的成度的？就象明慧网文章《黑客入侵站内信箱 为中共敲响三更鼓》中所说“甚至修到做到比以前更好”。

看了明慧网这篇文章之后，我想起了迫害之初，我们看到任何明慧网消息都非常重视，那时全靠面对面传递消息，有了一点消息就互相奔走相告，尽量通知自己认识的所有同修，没有地域的概念。当前情况，我想我们还应该拿出那时候的劲头。所以打印了很多份，等着天亮就通知能通知到的所有同修，不轻视任何一个同修的力量，最原始的通知方式其实是最用心的方式。我们还得拿出当年的劲头儿。从新振作起来，助师正法，助师救人。

个人认识，旨在抛砖引玉。与同修们共同破除邪恶迫害，助师正法。

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

辽宁营口市法轮功学员魏丽萍、刘欣丽两位六十多岁的老太太，二零二六年三月八日向民众讲真相，被营口市西市区五台子派出所警察绑架、抄家，随后被关押在营口市看守所陷害。据悉，她们已于七月二十八日被站前区法院冤判：魏丽萍被非法判刑五年，处罚金两万；刘欣丽被非法判刑四年，处罚金两万。她们已提起上诉。

天津武清区七十六岁的法轮功学员李玉祥老太一生善良，只因邮寄了一封劝善信，两年前被武清公安警察抄家绑架。二零二六年四月二十三日和五月十二日先后两次被非法庭审，随后被劫入武清区看守所关押。九月八日，家属得知李玉祥已被枉判四年半，目前被关押在天津女子监狱六监区迫害。年近八十的李玉祥耳聋眼花，把为自己辩护的几句话写在一张纸上，当庭被武清检察院公诉人高进抢走。

天津滨海新区六十七岁的法轮功学员宋惠婵女士，二零二五年四月十一日讲真相遭新村派出所三名警察绑架、抄家构陷，四月二十五日被滨海新区检察院非法批捕，七月二十五日被非法起诉到法院。最终于二零二五年十二月十八日遭非法开庭，后来被非法诬判两年。二零二六年六月十七日，她被关入天津女子监狱。

江西南昌市法轮功学员肖根祥（七十六岁）、施秀荣（七十三岁）、张贤妹（七十三岁）三位老太太，二零二六年七月被南昌市西湖区法院以所谓“刑法三百条（利用邪教组织破坏法律实施罪）”非法判刑。西湖区法院于二零二六年四月二十日上午一审开庭，二十一日下达判决书，

肖根祥被枉判三年三个月，罚款一万元；施秀荣被枉判一年六个月、缓刑两年，罚款一千五百元；张贤妹被枉判两年、缓刑两年，罚款两千元。肖根祥不服判决，提起上诉，其后南昌市中级法院经传讯肖根祥后拒绝二审开庭，维持一审判决。三人分别于二零二六年七月与八月被执行裁决。

冤家十八年 如今还是一家人吗？

【明慧之窗讯】我是梁蓉（化名），中国大陆黑龙江人。我与丈夫于一九七一年结婚，婚后居住在一屋半厨的公产权房，生了两个女儿。一九七四年，丈夫得了恶性脑癌，三年里几乎都是在医院度过的。

那时我疲于奔命，家中欠债累累，我真渴望得到婆家的帮助。可是事与愿违，我得到的只有指责、谩骂。

与婆家反目

一九七六年，丈夫病危。当时两个小叔子还没结婚，婆家人为了占房子全家出动，开始借口说是帮我照顾病人，而后又劝我离婚，让我把大女儿留给他们。都被我拒绝了。

婆家目地没达到，开始寻衅滋事。两小叔挑吃挑喝，婆婆打孩子、骂大人，有时还带着一些人来助威。无奈，我只好找双方单位、派出所、居委会协助解决。结果都束手无策。他们怕我被打坏，都劝我先带孩子暂时离开。

派出所指导员看我犹豫不决，生气的说：“亏你还是当老师的呢，也看不出这是个什么人家？谁能保护你的安全？早晚也就是收这具尸。”接着，婆家人就把我的大

中是同化法，是和法一样。师父举例子是木头渣掉进钢水里。我理解是完全没有木头的影子了。如果非要把法比喻成水，那我们修炼者也必须变成一个水滴，才能是溶于法中。不要乱比喻，这样容易误导同修。

我不是给大家挑毛病，只是觉的修炼不容易，除了师父没有人想让我们修成，希望能减少损失。把看到的问题指出来，走好最后的路。

个人体会，层次有限，不足之处请同修慈悲指正。

关于站内信箱被黑客入侵一事的想法和反省

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年九月十七日】关于站内信箱被黑客入侵一事，九月十四日晚得知此消息，马上想到的是那些用站内信箱跟明慧网联系的大陆同修（资料点）的安全，以及那些互相之间靠站内信箱联系的大陆同修，如果在信箱里留有个人信息，或者一些具体事情的线索，如果数据被黑客和邪党捕捉到了，那都存在安全问题。

所以发正念时就有了一念：用佛法神通将数据抹掉，打乱电脑二进制数据的排列，让所有涉及大法弟子安全的信息不被捕捉到。

大法被迫害二十七年多了，在当初邪恶最疯狂的时候都没出现过的问题，现在出现了。我们是有多大的漏啊。

反省自己：首先就是对安全问题的不重视，本来应该用PGP加密，但因为嫌麻烦，以及存在侥幸心理，总觉的师

四发，应该怎么想、怎么说，不断的这么通知……慢慢就改变了发正念的方式与要求，这是不行的。

换个角度想一想，这么不断指导别人，是不是变成了“二师父”？有的同修共用一个信箱，还开始在信箱中交流修炼体会了。想想当年被关闭的清心论坛，原因之一就是学员在里面谈交流，搞成了学员之间的内部活动，起着负面作用，而关闭。

师父说：“今后任何人都不得对任何大法各地区的负责人或任何弟子讲的话录音、录像，更不能整理文字或传看。这里不是哪一个人的问题，也不是批评哪一个人，而是修正大法。除大法学员学法交流会和总会同意各地总站搞的活动外，记住在大法中流传的任何不是大法的東西都是破坏大法！”（《精進要旨》〈永远记住〉）

师父留下的修炼形式就是以集体学法，讲真相为主，少交流，一般是当面交流，因为交流这个事是随缘而得。真正提高是自己在学法中提高。交流能增强正念。跑出这个形式外。严格说是改变了师父安排的修炼形式，是错的。如果是电话联系不方便，可以在信箱里简单说事，比如定哪天学法，有没有时间？哪天出去讲真相等等？有什么事情要说，在哪里见面？不要随便在里面发个人的修炼感想。

师父说“了却人心恶自败”（《洪吟二》〈别哀〉），归正自己问题，走正修炼路，邪恶就不敢动。所以邮箱被黑的同修也不用担心，静下心来找自己，不被邪恶干扰。

还有就是提醒一下，就是凡是上网的文章，编辑要严格把关，个人认为就是宁缺毋滥。观点不对上网会影响到别人，特别是新学员。前段时间看到正见网上一篇文章说溶入法中比喻成“泡温泉”。我个人觉的观点有误。溶于法

女儿从学校劫走了，送到外地。我只好带着小女儿暂时离开了家。

丈夫去世

我刚离家十几天，就接到丈夫单位的通知，说丈夫已经去世了，单位怕婆家占房子，决定把房子收回，丧葬费及工资都被婆家领走了。

我悲痛欲绝。赶到家时，人早已被拉走，火化了，我家仅有的两床被拿到太平间擦地了，只剩下一条尿湿的破炕被。气愤和悲伤使我不能自拔，哭晕了过去，只有五岁的小女儿在我身边哭喊着妈妈！单位的人也为我母女落泪不平！

婆家断绝了我的活路，连粮证都拿走了（那时买粮凭证），还到我单位说什么我早就有外遇，非要打残我替他哥报仇。一些不知情的人也跟着说三道四。

怨生恨，恨生病

面对这一切，我没有眼泪，只有满腔仇恨，复仇的心油然而生，一气之下状告婆家。这官司一打就是两年多，用法院的话讲：“这是一个罕见的家庭。”最后虽然胜诉，却只是接回了一个病女儿。

从此我断绝与婆家的来往。每当我想起婆婆的谩骂、小叔子到我娘家闹、当着丈夫的面打我……新仇旧恨涌上心头。

从结婚至此，九年多来我耗尽了精力，三十几岁的人头发白了，眼睛花了，失眠、眩晕、心动过速、心脏缺血、低血糖、低血压、子宫肌瘤、腰椎间盘突出、植物神经紊乱……十几种病缠绕着我，脾气变的暴躁。

为了女儿，我发过誓：“无论如何我要活下去，再苦再

难也要把两个孩子培养成才，活出个样来给他们看。”为了治病，我看了西医看中医，学了几种气功，信了佛教，病不但没好，还招来了附体。

抚平创伤，解开心结

就在我万念俱灰之际，一九九六年，朋友送我一本书《转法轮》，告诉我这是修炼的书，不但修心还能强身健体。当我翻开书，看到师父的照片时，如同迷途知返的孩子一下回到亲人的身边，不知是委屈还是感激，禁不住失声痛哭。

大法抚平了我内心的创伤，驱走了气恨、委屈，我的心也发生了巨变，从忧郁到喜悦，脸色从憔悴到白里透红，体重增加了近四十斤，所有的疾病在不知不觉中悄然离去，真正体会到无病一身轻滋味，那种愉悦只有修炼人才能体悟。

大法使我明白了做人的道理，使我明白了与婆家的渊源是有因缘关系的。师父说：“你不能爱你的敌人你就修炼不成”（《休斯顿法会讲法》）。师父的话解开了我十八年对婆家的怨恨，让我开始用不同角度看待过去的恩怨。

主动走向婆家

于是，我和孩子一同去了婆家，从此打通中断了十八年的联系。婆婆去世时我让孩子们去尽孝了。

大姑姐从外地退休回来，有病无人照顾，女儿们把她安排在托老所，生病、住院所有一切全部承担下来，有时我做一些可口的饭菜让孩子给她送去，缺少衣物时都是把自己平时比较好的衣服送去。

善意有了回应

五十岁出头的小叔子得了癌症，女儿们跑前跑后帮着

跟大陆来的弟子合影，结果当时在场的大陆去的弟子不理解。后来师父又告诉学员，同意跟大陆去的弟子合影。然后当场的弟子很高兴。迫害之后，很多同修被抄家，一些合影变成证据之一，反而让警察犯罪了。任何情不去都不行。

我把发给明慧网的邮件基本删除光了，留下很少的没有删除的邮件，就是明慧网同修给我回信的邮件不想删除，想想，也是情，对明慧网同修还起了点情。连素不相识的编辑都能起点情，我之前还完全没有想到呢！我脑子里开始回想，剩下的邮件有没有透露个人信息？通过这件事情，让我感觉到修炼的严肃性。

下面我再想谈一下，更重要的原因，邪恶为什么敢黑站内信息？

我看到的的原因是：一些同修共用站内信箱，在站内信箱谈自己的修炼体会，在站内信箱中传应该给某某发正念、传发正念的文字，但都是自己理解的，等等。这样做，稍不注意就会偏离法。一些同修对修炼的严肃性重视不够。大法弟子每个人的路是不同的，修炼路不同，这都是由师父安排的。任何人不得以任何方式直接或者变相指导他人的修炼，不能把自己的做法、悟到的理强加给他人。包括发正念应该怎么发，应该针对哪些地方发，自己修炼又悟到了什么，都不能形成文字来说。因为发正念是师父安排的三件事之一的大事，明慧网有通知，应该怎么发，大法弟子都按照明慧网统一的要求做。自己想针对什么特殊发可以，那是自己修炼所悟。偶尔有特殊情况，可以统一针对某些邪恶发正念。但是不能在大伙搞成一种形式，在信箱中留言自己悟到的发正念的方式。比如：今天通知大伙给张三发，发正念应该怎么想、怎么说；过两天通知给李

从修炼角度谈一下站内信箱被黑的原因

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年九月十七日】前两天，想要给明慧网投稿，却怎么也打不开信箱，但可以用网页投稿。我还以为是自己网络出了问题，没有多想。今天看到明慧评论文章，原来是站内信箱被黑了。心里一惊，马上回想，自己邮箱里还留有些什么信息？有没有安全问题？

我也给明慧网发邮件，但稿子发往明慧网之后，一般来说，一两周之后我就会把原稿删除，与明慧网的邮件往来记录全部删除。这么做的原因是：

一、我觉的，电子软件没有绝对的安全，不要留下各种信息。留一两周的原因是，如果文章发表之后，我想对照一下原文与修改之后有什么差距。

二、原稿留着，有一种功劳簿的感觉，可能是求名心作怪。觉的自己干了多少好事，有一种成就感。我看有的同修还在查数，把自己的每一篇发表文章单独下载下来，还统计自己写了多少文章，其实这也是求名心、证实自己。我个人体会，证实法的事情，做了马上就过了，不要回味，那是师父给的能力做的，是为了利用这种方式让我们与众生互救，并不是我们有多么了不起，是师父与大法了不起。证实自己的心千万不能有，证实自己起的是破坏作用。有同修邮箱里密密麻麻留了许多与明慧网的往来信息，安全上来说有漏。

三、可能有情因素，感觉上不愿意删除，留着。我记的《忆师恩》中提到迫害前夕，一次在海外开法会后。师父说不

忙乎。女儿们的行动也感动了他，对自己以前所做的事感到内疚，还来我家看望我。

大小叔子糖尿病很重，家也挺困难的，连个桌子都没有。我把新买的写字台送给他们，并送去穿的衣服。每逢年节都让孩子去串门。一来二去孩子们来往不断。

前年我父亲去世，小叔子的孩子也帮着忙前忙后，他们的行动也感动了我固执的母亲和姐姐，同时也化解了他们对亲家的怨恨。

亲人再次团聚

平时来往时，我也不忘给他们带上大法真相材料，讲我修炼后身体的变化和大法的神奇，并分别给他们做了三退（退出中共党、团、队），告诉他们记住法轮大法好！真善忍好！

我过六十六岁生日时，他们都来了，全家聚在一起有二十来口，令我没想到的是，他们为我订做了一个足有十几斤的罕见大蛋糕，全家聚在一起其乐融融。

系在我心里十八年的结终于解开了。一切恩恩怨怨都烟消云散。是法轮大法改变了我，也让这个破裂多年的家庭从新走到了一起，我心中只有感恩。▲

转变观念 监视没了

文：湖南大法弟子

【明慧网二零二六年九月十九日】大法蒙难二十七年来，我和许多同修一样，屡次遭受不同成度的骚扰恐吓、电话监听、跟踪监视。为了摆脱这种长期的监控，我只得另搬新的住处。

没想到搬来新家后，他们更是肆无忌惮。他们把小区监控直接连到值班室，实行电话定位监控，还让小区保安对我严密监视。这些情况，是户警无意间说漏了嘴。我什么时候出去和回来，他们立刻都能知道。他们还指使小区保安在我必经之路蹲守，看我是否携带资料，都有哪些人去过我家。

去年十月后，这种监控更是变本加厉，连我去菜市场都有便衣跟踪；他们还经常去我要去的地方提前守候。为了减轻其他同修的心理压力，我便一个人出去讲真相。

我曾多次找过物业经理和保安队长，给他们讲过真相，指出他们这种行为违法。他们也明确表示：没有见到法律文书，不会参与此事。可实际上，他们指使保安在那等着，看我手上提的什么东西。一旦怀疑是资料，就盯得更紧，甚至连续跟踪几天。我感觉随时都有把我抓走的可能。

别人搬新家都高高兴兴的，我却感觉每天跟坐牢似的，心里沉甸甸的，不知道这种日子什么时候是个头？！

师尊指出：“碰到问题就找自己。魔难也不会是偶然的，绝对是要去你什么心，然后叫你提高的。”（《加拿大法会讲法》）“我说修炼人是没有敌人的”（《各地讲法七》〈芝加哥市法会讲法〉）。

于是我开始逐步修去对保安的怨恨心，我认识到，他们也是师父的亲人。我发出强大的正念，清除操控他们干坏事的邪恶生命，不允许旧势力利用这些无辜的生命来迫害我，也不允许邪恶利用众生对大法弟子犯罪来毁众生。

我开始背《转法轮》，每天两个多小时。当背到第四讲“业力的转化”（《转法轮》）时，我一下豁然开朗：原来是师父利用这种形式帮我转化业力，去掉怕心，让我赶快提高上来。当这个念头转过来以后，我的心一下感觉轻松了，每次外出回家也不害怕、不难受了。我觉的他们不是在监视我，而是每天在那“迎接”我！

我的观念转变后，不知从什么时候开始，那些十来年长期跟踪监视我、甚至连上厕所也如影随形的便衣、保安都没在我身边晃了，一切都变的宽松了。

从身体上，我也深切体会到修炼大法的美好。我是快奔六十岁的人了，但头发乌黑，皮肤光洁，身材匀称，精气神好。常人看到我，都说炼法轮功的人就是不同一般。就连一些不接受真相的人见了也有同感，对大法产生敬佩。