



# 明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



第 1298 期 (2026 年 7 月 10 日) WWW.MINGHUI.ORG



图：七月四日加州法轮功学员参加美西最大的独立日游行——杭廷顿海滩市（Huntington Beach）国庆游行。

## 本期内容提要

- 【海外】美国庆祝建国二百五十周年 国会议员致辞明慧网
- 【海外】巴黎雪后的重逢：一名中国留学生五年间的心理转变
- 【大陆】山东夫妇遭枉判 律师指检方违反“思想不入罪”原则
- 【修炼】回忆早期上明慧网的经历

# 目 录

## ◆海外综合

- 美国庆祝建国二百五十周年 国会议员致辞明慧网 . . . . . 3
- 杭廷顿海滩：美西最大独立日游行 . . . . . 4
- 海外学员正法修炼活动简报 . . . . . 6
- 巴黎雪后的重逢：一名中国留学生五年间的心理转变 . . . 14

## ◆大陆综合

- 山东夫妇遭枉判 律师指检方违反“思想不入罪”原则 . . . 19
- 中国大陆学员近期遭迫害案例选登 . . . . . 21

## ◆修炼园地

- 回忆早期上明慧网的经历 . . . . . 24
- 从同修被扣发养老金想到的 . . . . . 27
- 关于所刷到的一些视频的提醒 . . . . . 30
- 另外空间所见：沉迷电玩无法自拔的背后 . . . . . 31
- 读关于吉林女子监狱的迫害手段一文的一点感想 . . . . . 35
- 法中生出正念 解体负面思维 . . . . . 38
- 我对修炼的体悟 . . . . . 45

【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”。】

# 美国庆祝建国二百五十年 国会议员致辞明慧网

【明慧之窗】二零二六年七月四日是美国建国二百五十年纪念日。共和党联邦参议员托德·扬（Todd Young）和民主党联邦众议员帕特·瑞安（Pat Ryan）在发给明慧网的致辞中表示，在庆祝美国建国二百五十年之际，再次承诺保护法轮功学员的信仰自由。

明慧网成立于一九九九年六月，二十七年来坚持不懈的致力于维护法轮功学员的信仰自由和传播“真、善、忍”普世价值。在美国建国二百五十年之际得到美国议员的跨党派支持，明慧编辑部表示由衷的感谢。

美国参议员托德·扬（Todd Young，共和党）在给明慧网的致辞中说：“美国建立在这样一个原则之上：每个人都享有与生俱来的尊严，以及按照自己良知生活的自由。这些价值观——包括宗教自由、人权和法治——一直指导着我在参议院的工作，其中包括我支持《法轮功保护法案》（Falun Gong Protection Act），以及推动因侵犯人权对中国共产党追究责任。

国会必须继续揭露并制裁那些对中共侵犯人权行为负有责任的人，对受到中国共产党针对的人士加强保护，并确保中共不能在美国本土恐吓那些行使自由的人。美国的核心价值正处于关键时刻，包括言论自由、宗教自由，以及任何外国威权政权都不应获许在美国领土上破坏我们宪法所保障自由的原则。”

美国联邦众议员帕特·瑞安（Pat Ryan，民主党）在给明慧网的致辞中说：“我曾冒着生命危险参加作战，保护美国的基本自由——这当然包括人们无需担心遭受迫害而

行使宗教信仰。在我们庆祝美国建国二百五十周年之际，我们也再次承诺，维护开国元勋们所设想的各项自由。我很自豪能够共同提出《法轮功保护法案》，并且今天以及今后每一天都与法轮功学员站在一起，反对中共的迫害。”

## 杭廷顿海滩：美西最大独立日游行 欢庆美国建国二百五十周年

【明慧之窗讯】二零二六年七月四日（周六），美国各地纷纷举办庆祝活动，共庆美国二百五十岁生日。

尽管美东气温高达华氏102度（摄氏38.9度），为了民众健康，包括花车游行在内的部份大型活动临时取消，美国首都依然举行了军队游行、蓝鹰飞行表演、总统演讲、大型露天音乐会、烟花大会、无人机表演等充满历史感、荣誉感和科技感的丰富庆祝活动。

美国是先建立了军队、后成立的国家，开国先贤乔治·华盛顿的平民军队置之死地而后生，为美国人赢得了自由，才有了独立自主的美国和美国人民。在两次世界大战、反共产主义扩张的越南战争和朝鲜战争中，美国军队也都表现突出。因此军队在美国首都的二百五十周年庆典中，占据了极为荣耀的地位。七月三日～八日在“纽约和新泽西港”举办了海空阅兵大典，副总统万斯亲临现场演讲。

七月四日，除华府外，还有很多精彩庆祝。例如南达科他州总统山（Mt. Rushmore）的国庆烟花秀，尼亚加拉大瀑布的夜间大型光雕，和冲浪胜地杭廷顿海滩市（Huntington Beach）的大型游行。

在杭廷顿海滩，数十万观众汇聚街头，观看美国西部最大的独立日游行。放眼望去，美国国旗迎风飘扬，一眼望不到尽头。人们挥舞着国旗、祝福美国，也表达着对自由的珍惜与感恩。特别是，当身着古式兵将服饰的法轮大法天国乐团亮相时，气势磅礴的队伍引来现场群众的阵阵欢呼。

一七七六年七月四日通过的美国《独立宣言》，不仅标志着美国的诞生，也奠定了“天赋人权”的美国价值，其中包括极为重要的信仰自由。

当地老居民雪莉（Sherry）表示：“很高兴每一年都看到法轮功（学员）的身影。我尤其喜欢花车上的标语——天佑美国。”她表示：“真、善、忍理念非常好，这都是普世的价值。”

代表加州第三十六区的州参议员斯特里克兰（Tony Strickland，共和党）对法轮功学员捍卫信仰的努力表示支持。他认为，信仰自由是每个人应享有的基本权利，不容侵犯。他说：“宗教信仰自由、宪法赋予的权利以及《第一修正案》所保障的自由，这才是这个国家的伟大之处。”

他表示：“身为美国人，我们十分自豪，也很珍惜拥有的自由与权利。”最后他说：“祝美国二百五十生日快乐。”

在纽约港，二十多个国家的船员驾驶的船只，身着美国国旗的红白蓝三色制服，以船只游行的方式，向美国二百五十岁生日致敬。东京的夜空在这一天，也推出大型烟花表演，并用无人机结合烟花表演，在夜空中排出了美国总统川普与日本首相高市早苗的画面，向美国致敬。

（明慧网原文链接：<https://big5.minghui.org/mh/articles/2026/7/4/美國慶祝建國250週年國會議員致辭明慧網-511968.html>）

## 海外学员正法修炼活动简报

七月四日，受席卷美国东部的极端热浪影响，华盛顿特区气温高达102华氏度（约39摄氏度），包括花车游行在内的部份大型庆祝活动临时宣布取消。应邀参加游行的近两百名法轮功学员组成的天国乐团和腰鼓队仍冒着酷热，在国会山附近现场表演，受到来自全美各地游客的欢迎。来自德克萨斯州的戴安娜（Diana）说：“我觉的太棒了！虽然游行被取消了，但他们还能来到这里为我们表演，这真的太好了。这很美妙。”她表示：“乐团的演奏让我感到非常快乐，欣喜，这真的太好了。”当听说天国乐团成员中有些人因信仰真、善、忍而遭受中共的迫害，戴安娜说：“太遗憾了，这令人难过。”她认为，美国经历了二百五十年的历程，最重要的价值观就是美国的自由。她说：“美国绝对欢迎他们（法轮功修炼者）。”

七月四日，旧金山湾区的红木城（Redwood City）举行了北加州最大的国庆游行，法轮功学员再次应邀参加，受到主办方、市长、议员和观众的欢迎。主持人向观众介绍说：“现在经过的是法轮功学员的队伍。法轮功的修炼原则是真、善、忍，是性命双修的功法，老少皆宜，完全免费，修炼法轮功能促进身心健康，能给人带来祥和的能量。”“感谢你们今天来参加游行，很高兴看到你们。他们的横幅上写着：世界需要真、善、忍。我们绝对需要，这是非常美好的横幅。他们炼功时，非常平和，我不想出一点声音，干扰到他们。”

红木城市长埃尔默·马丁内斯·萨瓦略斯（Elmer Martinez Saballos）在游行现场欢迎法轮功参加独立日游

行，他对法轮功学员的积极参与表达了强烈的支持与赞赏。他表示，法轮功团体展现的正是城市活力的缩影，他说：“这正是我们所引以为傲的——我们社区的多元化在今天得到了充分的展现。”加州参议员乔什·贝克尔（Josh Becker）表示，他很高兴法轮功学员参加今天的游行。他说：“我刚才路过时，看到你们的花车了。我们非常高兴能看到如此多元的社区团体，这确实是一个非常开放的游行，有很多来自各个团体的杰出代表。所以，很高兴你们的参与。”谈到法轮功的真、善、忍，贝克尔参议员说：“大家都喜欢，我当然喜欢真，喜欢善，还有忍。我相信大家都喜欢这些，对吧？这看起来是非常好的价值观。”

大芝加哥地区的埃文斯顿市（Evanston）每年举行盛大的独立日游行，至今已有一百多年的历史。法轮大法修炼团体自二零零一年开始，年年参与，并持续赢得沿途民众的热烈欢迎和赞赏。横幅和花车上展示的“真、善、忍”理念引发了很多共鸣，许多人接过真相资料，不少观众纷纷向队伍高喊“谢谢你们！”玛丽·罗辛斯基（Mary Rosinski）和家人都被法轮功学员的花车吸引。她赞叹道：“法轮功(学员)的花车每次都让我惊艳。当今世界纷繁混乱，真、善、忍正是我们所需要的原则。我非常认同这些价值观——这真的太棒了！”

七月四日，美国迎来独立二百五十周年纪念日，德州休斯顿、奥斯汀和圣安东尼奥的部份法轮功学员参加了在休斯顿卫星城伍德兰（The Woodlands）举办的南县独立日游行（South County Fourth of July Parade），与社区民众共同庆祝这一具有历史意义的时刻。观众大卫（David）在数年前就知道法轮功，他表示：“我每年独立日游行都会看见法

轮功”，他说：“真、善、忍与美国的价值观是一致的！”大卫表示自己有不少来自中国的朋友，平时也相当关注中国的议题，无论是六四天安门镇压，还是法轮功学员被迫害，他都知道真相。这次又见到法轮功，他认为法轮功的游行队伍非常整齐，学员们形象也非常美好，他赞叹道：“你们的音乐和服装很漂亮！”

七月一日是**加拿大**国庆日（Canada Day），加拿大各个城市都在这一天举办活动庆祝第一百五十九周年国庆。当天，由多伦多法轮功学员组成的天国乐团和集体炼功方阵应邀参加了位于安大略省的奥罗拉市（Aurora）的大游行，法轮功学员的方阵为人们送来了美好与祥和，所到之处皆收到观众的热烈掌声。

加拿大卡尔加里牛仔节大游行于七月三日上午九点正式开始，拉开了“地球上最盛大的户外活动”——卡尔加里牛仔节的帷幕。代表华人社区的法轮功队伍以天国乐团领头，多达百人的队伍气势恢宏，蓝白色唐朝乐服清新雅致；今年全新设计组建的花车，以亚省标志性广袤麦田衬托着绵延的落基山脉，蔚蓝的天空中天龙飞舞、莲花绽放，《转法轮》中英文书形模型在阳光下熠熠生辉；走在最后的是身着黄色绸装的腰鼓队，给观众带来明快铿锵的鼓声。从澳大利亚远道而来的格拉姆·哈德森（Gram Hudson）说：“游行队伍非常精彩，真、善、忍理念很好，对每个人都有益。花车上的仙女真的太棒了，让我感到内心平静，非常平静。后面的腰鼓表演引人入胜，令人耳目一新，百看不厌。”

纪录片《坚不可摧：神韵不为人知的故事》（Unbroken: The Untold Story of Shen Yun）六月十六日在布拉格爱迪生电影中心（Edison Filmhub）举行捷克首映式。这部

影片是首部聚焦总部位于纽约的神韵艺术团的纪录片，揭示了神韵因展现共产主义之前的中华传统文化而面临的挑战。布拉格众多文化艺术界人士出席了首映式及随后的座谈会。座谈会嘉宾包括捷克前文化部长丹尼尔·赫尔曼（Daniel Herman）和这部纪录片的主要人物——神韵领舞演员黄景洲（Piotr Huang）。赫尔曼赞扬神韵艺术家令人钦佩的毅力，他们在艰难的逆境中依然坚定信念，并以精湛的艺术传播正能量。

他还分享了自己朋友的一段亲身经历。这位朋友因赞助神韵而受到中共当局的威胁。他说：“我的朋友当时告诉他们（中共代理人），恰恰相反，他认为支持神韵是一件非常好的事情。对方回应说，（如果继续支持神韵）他在中国的生意就完了。”

赫尔曼在二零一六年担任文化部长期间，曾在电视采访中给予神韵演出生动的评论。他多次观看演出，并表示，他非常清楚中共为何如此不遗余力的干扰神韵——因为神韵强调精神信仰。

**瑞典**论坛周（Almedalen Week）是一年一度的大型传统官民互动活动，也是法轮功学员向瑞典各界讲述真相的重要时机。六月二十二日至二十六日，瑞典论坛周活动在哥特兰省首府维斯比（Visby）举行，瑞典各党派议员政要、工商界人士、媒体、非政府组织及个人汇聚在维斯比这座中世纪古城，围绕当前各类社会议题举办研讨会、辩论会和政治演讲等活动。与往年一样，法轮功学员以多种形式向民众介绍法轮功真相，揭露中共迫害以及活摘器官等罪行，再次获得瑞典政要及各界民众的关注和支持。

瑞典国会议员、对中政策跨国议会联盟成员（IPAC）

大卫·约瑟夫松 (David Josefsson) 对学员说：“你们到这里来参与论坛周很重要、你们让更多人了解的事情非常重要、并且提醒大众，这非常重要！因为这件事绝不能被遗忘，而且我相信所有参加论坛周的人都能看到法轮功。藉此被提醒，并铭记于心，再次意识到中共政权的残暴。”

为更广泛的向瑞典民众传播真相，法轮功学员不仅在维斯比中心广场、真相展位前举办各种活动，还通过举办有关中共问题的研讨会、放映真相电影等形式，向瑞典各界人士及广大民众介绍法轮功、揭露中共迫害。国会议员尼玛·戈拉姆·阿里·普尔参加研讨会后表示，这次讨论的议题非常重要。他还介绍，自己多次在瑞典议会提出有关制止活摘器官的动议案。他说：“我多次提出这个议题，是因为绝不能容忍此类侵犯人权的行为。这种事情绝不能发生。一旦发生，国际社会必须作出反应，特别是民主国家。我们绝不能抛弃那些遭受这些骇人听闻侵犯的人们。”

每年六月最后一个星期六，**英国**柴郡 (Cheshire) 古斯特雷 (Goostrey) 都会迎来一年一度的传统盛会——古斯特雷玫瑰节 (Goostrey Rose Festival)。六月二十七日，玫瑰节再次热闹登场。受邀参与活动的英国法轮大法学员腰鼓队，以整齐明快的鼓声和亮丽的金黄色服装，成为游行中的一道亮丽风景，居民纷纷鼓掌、挥手致意。

六月二十七日，欧洲多国法轮功学员在**意大利**罗马华人商业区的维托里奥广场 (Piazza Vittorio) 集会，演示功法，征集签名，让更多人知晓法轮功，共同反迫害。罗马市议员、罗马第十二市政区议会副主席、意大利力量党 (Forza Italia) 罗马分部副书记，彼得兰杰洛·马萨罗 (Pietrangelo Massaro) 在集会上发言，并表示他将一如

过去的十六年，继续与法轮功学员一起反迫害，他说：“每个人都需要知道（中共）对法轮大法的迫害，知晓法轮大法修炼者在精神和身体上遭到的暴力折磨。我们每个人都应该对此做些什么——哪怕微不足道——来提高公众对这些问题的认识。”他表示：“我无法容忍不公正。我无法容忍少数群体遭受暴力和虐待。自由的首要意义是我们每个人都应该自由的做自己，表达自己。我会为此而努力一生，即使不再从政，我也不在乎。”

当天活动中欧洲圣公会（Anglican Episcopal Church of Europe）教区主教（Ordinary Bishop）路易斯·米格尔·佩雷亚·卡斯特里利翁（Monsignor Luis Miguel Perea Castrillón）和意大利人权联合会主席安东尼奥·斯坦戈（Antonio Stango）也到场发言支持法轮功学员，并同样表明会与法轮功学员一起制止中共迫害。卡斯特里利翁主教在谈到法轮功真、善、忍的准则时表示：“这些是我们社会的基础，我们应该倡导它们，即使我们知道可能会遭到迫害。”在他看来：“法轮大法的苦难与早期基督徒遭到的迫害是一样的。因此，我们的力量在于知道我们走在正确的道路上，传递着正确的讯息，尤其是我们必须坚持，永不放弃。”他还说：“我们必须勇敢的继续前行。我们有责任为那些今天无法发声的人发声，我们需要做的就是做真实的自己，成为那些无法说话和今天无法在这里的人们的身体和灵魂。”他表示：“我们在这些仍然受到迫害的兄弟们的牺牲和殉道中获得了巨大的遗产。这个讯息我们必须传递给新一代。”

六月二十八日，罗马历史街区至帝国广场大道回响着洪亮动听的音乐，随之而来的是写有“真善忍”“法轮大法

好”的一条条横幅，富有中国特色的舞龙舞狮及腰鼓表演，队伍中蓝色和金色的着装以及游行队伍呈现的平和都让众多路人纷纷在烈日下驻足，拿出手机摄影留念。伊丽莎白（Elisabetta）就住在此次游行路线的附近，经常看到各种游行，她认为法轮功学员的游行：“规模很大，很有力量。”她曾经听说过法轮大法，也很认同真、善、忍：“这些价值观应该很受欢迎，若能成为人们普遍的日常就太好了。”

六月二十六至二十七日，尽管天气酷热难耐，**瑞士**法轮大法学员依然坚持参加了“二零二六年五大洲文化节（Festival des 5 Continents）”，向人们介绍法轮大法。许多参观者对法轮大法表现出浓厚的兴趣，希望进一步学习。许多孩子也被展位吸引，他们收到了印有“真、善、忍”字样的小礼物，有些孩子还与学员一起练习第五套功法打坐。还有一些人了解到法轮大法学员二十七年来在中国遭受迫害的事实后，深感震惊并在征签表上签名支持反迫害。

**罗马尼亚**法轮功学员六月二十日在布拉索夫（Braşov）设立展位，向当地民众介绍法轮大法。达娜·泽韦代（Dana Zevedei）是一位化学家，他们一家和许多人了解到法轮大法真、善、忍的原则，以及学员们如何在日常生活中遵循这些原则时，表示认同。他们纷纷在请愿书上签名支持法轮功学员，呼吁制止中共对法轮功的迫害。达娜表示：“如果大家都能遵循这些价值观，社会将会发生很大的改变。人们会更加平静、更加积极、更乐于付出，也更富有同情心。如果更多的人能够在日常生活中遵循这些原则，社会一定会变的更加美好，人们也会更加关心身边的人。”她认为，对法轮大法的迫害影响到所有人。她说：“我觉的，这就象是一场针对全人类的战争。我为（法

轮大法学员)感到难过,我与他们站在一起。”她的丈夫保罗·泽韦代(Paul Zevedei)则表示,真、善、忍应该在全世界践行。他说:“如果所有国家都能够遵循这三个原则,整个社会都会发生改变。”

**印度**的法轮大法学员一直深入印度的偏远地区,向那里的居民介绍法轮大法,把真、善、忍的美好传递给那些渴望了解法轮大法的人们。二零二六年五月起,一位印度法轮大法学员用了两个多月的时间走访了印度那加兰邦(Nagaland)的首府科希马(Kohima)及另外两个主要城镇科诺马(Khonoma)和莫科克琼(Mokokchung),向当地居民介绍法轮大法,教师和校长们对法轮大法学员为学生传递积极正向的道德价值观表示由衷的感谢。一位校长说:“学生们满怀热情、积极参与,并在课程中受到了深深的启迪。这种平静而引人入胜的传授方式,让真、善、忍的原则变的通俗易懂且意义非凡。修炼后,学生们更加精神焕发、充满活力。……在当今科技日新月异的时代,这种修炼方法对于内心的平静和身体的健康具有极其重要的意义。”

# 巴黎雪后的重逢： 一名中国留学生五年间的心理转变

文：一名旅法志愿者

【明慧之窗讯】“我就是为这事来向您道歉的！”法国巴黎，在一个大雪初霁的日子里，一位大约三十岁左右、中国人面孔的男青年，笑呵呵的大步向我走来。

二零二六年元旦刚过，两三天前还多地交通堵塞，今天，白雪融化成河流，行人小心翼翼的踏着雪水走路，避免滑倒。我不知道的是，为了这一声道歉，他在心里已经酝酿了五年。

巴黎的春天商城拥有“巴黎第二百货公司”的口碑、拥有一百五十年的历史，也是我为中国游客讲真相的景点之一。在这座商城的街角，由于游客不多。我讲完了几个游客站了一小会儿，看见这位年轻人迎面走来，就想迎上去为他讲真相。不料他却主动对我开口了：

“阿姨，你肯定不认识我，可我看你非常眼熟，因为我俩接触过几次了。”我没有印象，问他是否认错人了，年轻人肯定的回答：“阿姨，没认错。”

“我明后天就要离开巴黎了，去别的省城工作，很远的，很难有机会再来。今天来就是要向阿姨道歉，我以前太不礼貌了，请阿姨原谅！”

以下是这位年轻人的自述，记录了他与我这五年间的几次相遇：

## 初遇：误解与掉在地上的报纸

五年前，我从中国一个大城市来法国留学。有一天我走到春天商城，看到你们挂着“世界需要真善忍”的横幅，

还有展板和音响。乍一看到中国字，我感到很新奇，马上走向前观看，一看原来是法轮功的。

“法轮功！”在我念小学和初中时，学校老师给我们灌输的都是负面的东西，所以我不想看。这时，您递给我一份真相报纸，让我看看，了解了解。我接过来瞅了一眼，没好气的想塞回到您手上，可是没塞好，报纸掉地上了我也没在意，急匆匆的走了。打那以后，只要我从那边走，基本上能看到您，可我都是绕着躲过你们走过去的。

一次，我又走到这地方了，又是阿姨您向我打招呼：“年轻人你好，是从中国来的吧？来留学的还是来旅游的？”我心想：又是你，就随意的哼了一句：“有事吗？”您说：“是的，想跟你聊几句。别看都是中国人，在中国很难见面，在法国我们见面了，很有缘啊！”

当时的我，心里对法轮功有反感，就挥手说了一句：“无聊，没意思！”然后甩手走了。

这两次我对阿姨的态度不好，却没有半点歉意，更毫无自责。

### 转机：炎黄子孙不当马列子孙

之后有几次我走到这里，看到阿姨和中国几个游客聊的很开心，还看到过几次阿姨和游客手拉手的谈笑风生，还在拍照，有时还看到阿姨给一群人在讲。我心里略有一点歉意了。

阿姨问我：“在国内听没听说有三退保平安的？”我说没听到。阿姨说：“就是小时候上学戴过红领巾、入团、入党，举手宣誓为共产主义奋斗终身、为党贡献生命。”我回答：“是有这事。”

那天阿姨讲的我现在还记忆犹新。是阿姨告诉我：“共产主义是马克思搞出来的，马克思是德国撒旦邪教徒，我们是中华儿女、炎黄子孙，应该为自己奋斗、为祖国奋斗。我们不是马列子孙，你为它奋斗就是它的一份子，所以要退出来。”

这些真相让我很震惊、很激动——原来如此！从来没听说过，马克思还是撒旦邪教徒！我同意了退出少先队和共青团，阿姨给我起了声明退出用的名字。

当时，阿姨还送我一本《九评共产党》的书。我回去看了两遍，由此我知道原来我们背叛了自己的老祖宗，认西来幽灵和马克思这个撒旦教徒为崇拜者了。中共就是邪教组织，它杀害了大批中国的精英，毁灭了中国的传统文化，特别是我亲眼目睹、亲身经历的三年病毒大疫情，这场灾难是中共放出来造成的。中共拿世人为草芥、为奴隶，任意宰割。

阿姨，我很庆幸自己能出国留学，这是正确的选择，因为在中国听不到真相，中共宣传的一切都是假的、都是谎言。

听了男青年的这番话，我也很动容。

### 解惑：“你们有报酬吗？”

年轻人接着跟我说：“阿姨，自从我退出团、队那天起，我每天走到这都会不自觉的用眼睛扫一圈这里，就想看看法轮功阿姨。特别是中国人多的地方，几乎都能看到阿姨您在人群里。”

他问：“以我的观察，好象跟您在一起给中国人讲真相的不是您一个人，还有几位？”

我说：“是的，你观察的很对。”

他说：“阿姨，我想冒昧的问一下，我在这里已有五年

时间。这五年里，看到阿姨风里来雨里去、辛辛苦苦很不容易。我想，就我本人吧，开始见到您都那样的态度，对法轮功不理解，无理性的对待您，这样的人肯定会大有人在。你没有怨言、也不生气，很平静的对待这一切。请问阿姨究竟你们这是为什么？有报酬吗？”

他还问：“是否用讲的数量名额发奖金啊？不然，谁会这样付出啊？”

我说：“年轻人，不用说远，就说我自己，每天我都到这里来，这你知道。其它的什么都不讲，我每个月光买地铁票就要花九十多欧元，这是我情愿自己掏腰包。”

男青年听后，似乎心里一震。

我接着告诉他：“法轮功是佛家高德大法，法轮功学员就是遵照真、善、忍的标准修炼。是江泽民害怕有上亿人修炼法轮功，在一九九九年七月二十日开始铺天盖地的迫害法轮功，抓捕、抄家、酷刑、判刑、打死、打残，活摘法轮功学员的器官。中共是邪恶的魔鬼。它一言堂，用谎言诽谤法轮功、抹黑法轮功。所以中国的小孩才会对法轮功有负面印象。”

我进一步为他讲解：“善恶有报是天理，天要灭中共。凡是你举着拳头宣誓为共产主义奋斗终身，为邪党贡献生命，那就是中共的一份子，天灭中共你就在其中。所以我们的师父告诉弟子们要救度善良的中国人，这是大法弟子来到世间救人的使命，我们才自愿的不畏强暴、不畏打压，出来讲真相，劝人退出中共邪恶组织。”

“在中国大陆，大法弟子向世人讲真相、劝三退保平安，又被不明真相的人举报，被劳教、关押、判刑，大法弟子仍不屈服、不退缩，一如既往的讲真相救人。我们没有报酬，

没有人给钱，就凭着良心来救人，救的人越多越好。现在已有四亿六千多万人退出党、团、队组织。神都在看，是神在把握呢！”

### 道别：明慧网、《转法轮》，我记住了。

男青年说：“阿姨，听你这一讲我太激动了，今天路这么不好走，我一定要来见一见阿姨，我知道阿姨肯定会来的……”

男青年又说：“再一个就想把我心里不明白的事探讨一下，现在好了，我全明白了，法轮功太了不起了，听你讲这些我很震撼。法轮功是在苦中修，难中救人。”

“我想，如果能把法轮功所做的、所经历的事迹写出来，那真是一本完美、漂亮、无可比拟的圆满剧本，这是一本很辉煌的杰作啊！可世代流传！”

我说：“谢谢年轻人的感慨，让我激动的流泪了。阿姨跟你说句心里话，你在国外可以自由上网，建议你上明慧网，找一本大法弟子必看必读的书《转法轮》看一看，你会受益无穷！也别忘了告诉你身边的亲朋好友，诚念‘法轮大法好，真善忍好’，能免去灾难保平安。”

男青年对我行个大礼：“谢谢阿姨！明慧网、《转法轮》，我记住了。”

白雪溶化成河流，这位留学生对法轮功先入为主的误解也随之冰雪消融了。就这样，在那个风和日丽的日子，我们各自怀着晴朗的心情，挥手告别！

（明慧网原文链接：<https://big5.minghui.org/mh/articles/2026/4/21/巴黎雪後的重逢-一名中國留學生五年間的心理轉變-508961.html>）▲

# 山东夫妇遭枉判 律师指检方违反“思想不入罪”原则

【明慧之窗讯】山东省临沂市法轮功学员肖玉军、张艾梅夫妇近日遭法院重判。辩护律师指出，本案从警方搜查、扣押物品到取证程序均涉违法，检方的指控也违反“法不溯及既往”、“思想不入罪”等基本法律原则。

二零二六年六月二十二日，沂南县法院非法判处肖玉军五年六个月、张艾梅四年六个月，各处罚金五万元及四万元。两人已提出上诉。

## 案情具体经过

本案始于二零二五年七月二十二日，当天中午，肖玉军刚干完活正在床上休息，三名未穿警服的便衣警察，未敲门便闯入屋内。

警方未出示警官证，也未佩戴录音录像设备，仅将所谓“搜查证”在肖玉军面前匆匆晃过，随即将他强行带走。

随后，警察返回将张艾梅绑架并抄家，当时家中仅张艾梅一人，警察带走物品时未让她当场签字或按手印，而是事后在派出所强行按手印。

之后，肖玉军被非法关押在蒙阴县看守所，张艾梅被关押在临沂市看守所。

## 庭审辩护重点

二零二六年一月十三日及五月十三日，本案两度在沂南县法院非法开庭。庭审中，律师针对公诉人的指控，逐条提出无罪辩护：

法不溯及既往：检方以“一九九七年加入法轮功”作为指控，但当时法轮功完全合法，政府还公开鼓励民众修炼。

思想不入罪：宪法保障宗教信仰自由，信仰本身不构成犯罪，思想不能视为犯罪证据。

物证存在瑕疵：扣押物品数量不清，所谓宣传单页为陈旧品，无现实宣传必要；且扣押物品未经过肖玉军签字确认。

指控证据不足：检方指控“情节严重”，却未能提出任何证据支持其指控。

肖玉军也在庭上表示，二零零五年公安部全国调查认证的十四种邪教中没有法轮功；两高司法解释未通过人大，不属于立法；国务院新闻出版署二零一一年50号文件明确法轮功书籍合法。

## 程序违法争议

律师指出，本案线索仅来自二零二四年八月沂南县公安局公茂富的举报，检察院即据此立案，警方随后实施抓捕、抄家，不符合法律规定，不应作为刑事案件起诉。

律师并表示，警察搜查、扣押物品及鉴定程序都有违法情形；且两名证人公茂富、张玉芝均未出庭作证，其中，张玉芝的证言仅为复印件，不具法律效力。

本案相关公检法人员：

沂南法院审判长赵成新：0539-3221012

沂南检察院第一检察部孟庆秀检察官 0539-3011918

相关参与迫害的单位人员信息如下：

沂南县检察院地址：山东省临沂市沂南县澳柯玛大道中段，邮编：276300

电话：0539-3011966、0539-3011929

检察长：王洪松

起诉检察官：刘兰奇

起诉检察官助：于方文

（明慧网原文链接：<https://big5.minghui.org/mh/articles/2026/7/2/山東肖玉軍、張艾梅夫婦被枉判-511899.html>）

## 中国大陆学员近期遭迫害案例选登

山东临沂市法轮功学员季中胜、徐玉珍于二零二五年五月十二日被警察绑架，随后被非法关押在临沂市看守所构陷。二零二六年一月二十三日，他们与法轮功学员吕文忠一同遭兰山区法院非法庭审。近日获悉：季中胜被非法判刑十年，徐玉珍被枉判八年，吕文忠被枉判两年。三人均提出上诉，但兰山区法院二审未开庭，直接维持原冤判。二零二六年五月下旬，三位法轮功学员已被分别投入山东省监狱和山东省女子监狱继续遭受迫害。季中胜，原兰山区人力资源和社会保障局办公室主任，已退休。他曾在潜艇部队服役十六年，因环境艰苦患上白细胞减少症、胃病、关节炎、血色素低、抵抗力极差等多种疾病，常年住院、离不开药物。一九九六年四月修炼法轮大法后，他所有疾病奇迹般痊愈。自一九九九年中共迫害法轮功以来，季中胜因坚持真、善、忍信仰，长期遭骚扰、非法抄家、关押、酷刑折磨，被迫流离失所、有家不能归。

河南洛阳市牡丹妇产医院医生、五十三岁的法轮功学

员韩建英女士，于二零二六年三月被涧西区法院以荒诞理由非法判刑六年——所谓“理由”竟是她两年内曾受过行政处罚。韩建英随即上诉，但洛阳中级法院近日二审裁定维持原判。二零二四年八月初，因使用印有“法轮大法好”字样的纸币，韩建英被涧西区公安分局四名警察闯入她家抄家，并将她绑架到公安分局审问。二零二五年九月初，她再次被当地派出所警察绑架，关押在看守所，被涧西区公安分局构陷至涧西区检察院。

**陕西**宝鸡市岐山县法轮功学员刘会侠被绑架、关押和构陷两年多，被岐山县法院枉判五年两个月。二零二六年六月二十四日，她被从宝鸡看守所转押至陕西省女子监狱。二零二四年五月二十二日上午，刘会侠在岐山县恒立花园的家中被警察绑架，先被非法关押在岐山县看守所，后被转押至眉山县看守所，之后又被关押在扶风县看守所。

**黑龙江**哈尔滨市法轮功学员林金丽二零二六年六月二十四日，被江苏省扬州市广陵区法院枉判三年六个月，并被勒索罚金一万元。扬州公安以“两条手机蓝牙短信及一部手机”为名捏造所谓“证据”，构陷林金丽，最终导致这起严重的冤案。二零二五年八月十日，她与女儿在扬州市旅游时遭警察绑架，被关押在扬州看守所至今。

**江西**南昌市高新区麻丘镇七十二岁的法轮功学员熊翠环，二零二四年十二月七日向高中生赠送真相书签、希望学生们了解“法轮大法好，真善忍好”，二零二五年一月六日遭麻丘镇国保与派出所警察非法抄家绑架。由于她当时身体不适，被“取保候审”。二零二五年十一月五日，国保大队警察将构陷熊翠环的所谓“材料”送至南昌市西湖区检察院，推动进一步迫害程序。二零二六年六月五日上午

十点，南昌市西湖区法院对熊翠环非法开庭，对她枉判三年两个月，并勒索罚款七千元。

**黑龙江**哈尔滨市道外区法轮功学员顾福宝被秘密非法判刑一年十个月，目前已被关押在哈尔滨呼兰监狱。五月十八日，家属前往探望却被拒绝；呼兰监狱以“修建”为由，将会见时间推迟到两个月后的七月十八日。顾福宝二零二五年七月十五日在南岗区马端街附近小区向人们赠送法轮大法真相资料时，被附近派出所警察绑架、抄家，被关押南岗区看守所，后转押至道里区公安分局看守所关押、构陷。

**山东**临沂市莒南县六十七岁的退休女教师万绪欣，于二零二四年十月遭绑架、抄家，随后被关押在洗脑班，并持续受到警察陷害。二零二六年五月九日又被临沭县检察院非法传唤；六月十五日与二十三日两次被临沭县法院非法开庭，最终被枉判一年、罚金五千元。▲

## 回忆早期上明慧网的经历

【明慧之窗讯】时值明慧网成立二十七周年。三年前，一位中国大陆的法轮功学员，也是在六月二十一日这个明慧网成立的时间点，撰写了一篇回忆文章。明慧网是甚么？法轮功学员为甚么要办明慧网？明慧网之于中国大陆的法轮功学员是怎样的存在？下面是这位学员的分享：

首先，值明慧网成立二十四周年之际，向明慧网及所有参与的同修致以最真挚的祝贺和感谢！截止今天，明慧网陪伴我已经走过二十二个年头了。从当年初出茅庐的莘莘学子，到今天年近半百的社会精英，二十二年的修炼路上，我从未离开过明慧网的陪伴和帮助。

第一次上明慧网大概是在二零零二年的四月份，当时我在北京工作。记的那天我的领导收到一封法轮大法真相信，信中有教如何上明慧网的方法。我把领导的信要过来，晚上下班等同事们走完后，独自在办公室按照这个方法上网。

那时公司用的电话线上网，也没有自由门和无界软件，破网方法是手动在网上搜索一些匿名的国外代理服务器，然后把这个代理服务器输到IE浏览器的代理网址里。我记的自己一遍一遍的输入不同的代理服务器，反复的试，大概有两个多小时吧，终于打开了明慧网界面。第一眼看到这个界面的时候，心情无比激动。我一直在明慧网上浏览到很晚，直到末班车快要开了，才满心不舍的关掉明慧网下班回家。

从那以后，每天晚上等同事们走完后，我第一时间就是上明慧网，周末也一天不落的去办公室上明慧网。每天及时看到明慧网发布的来自全世界大法弟子的消息，成为

我的必修课。这些消息使我知道，我们大陆的同修并不孤单，不管国内的迫害形势多么邪恶，不管我们的处境多么艰难，在世界上还有许许多多的国外大法弟子在为我们奔走、呼吁，在减轻我们的迫害；还有许许多多各国的政府在为我们发声，要求中共邪党停止迫害法轮大法。而在国内，还有更多的大法弟子，不畏邪恶的打压，在以各种形式为法轮大法鸣冤、为大法师父鸣冤；在把法轮大法的真相传遍中国大陆的每一个角落……

有一天，我在明慧网上看到一篇文章，一对被迫害的夫妻同修家人需要照顾，问有没有附近的大法弟子可以帮助。我注意到这个地方离我很近，就给明慧网写了一封信，说我可以帮助照顾。很快我收到了明慧同修的回信，同修在信中问我怎么样，要我注意安全，语言中满是关心和爱护。

那时我是一个人修的。在我刚刚修炼三四个月、对大法还没有深刻认识的时候，中共邪党就开始迫害了，加上这期间结婚、写论文、毕业、分配工作、去北京上访、被非法关押、被开除公职、离婚、又到处打工……生活中常是颠沛流离，以致于当时我身边没有一个同修。所以当收到明慧同修回信的时候，那个心情是难以描述的高兴、激动，无比珍惜同修的寥寥数语。

也许出于安全的考虑，明慧同修并没有要我帮助那对受魔难的同修的家人，但是我却因此与明慧同修建立了二十多年的持续联系。不管这期间我的境遇如何，我与明慧网从未分开过，与明慧同修的心也从未分开过。

当时的北京城，邪恶恐怖到极点，白天黑夜满大街警车拉着警笛呼啸乱窜。那时我每天晚上上明慧网，直到最后一班车要开时才离开办公室。按说北京四、五月份的天

气并不冷，暖风习习，但每晚只要离开办公室走到外边，浑身、包括牙齿都会不自觉的打战，就象在寒冬中穿的太少，控制不住的那种打战。

我坚持看明慧网上同修的交流文章，看同修在面对邪恶迫害时如何正念正行、信师信法走过魔难，看魔难中大法创造的无数神迹……这些都给了我很大的力量和促进，也逐渐使我相信了神佛及佛法神通的真实存在，破除了无神论的思维观念。

在明慧网同修们交流文章的促进下，我也于二零零三年开始背《转法轮》及其他大法书籍，这一背就是二十多年。

明慧网也会刊登一些新的上网方法，也有指导如何制作真相光盘、真相资料的技术文章。在这过程中，我学会了越来越多的上网方法，直到后来有了自由门、无界。二十二年中，无论中共邪党怎样封锁，只要我具备上网条件，它从未封过我上明慧网。

几个月后，我买了电脑，学会了制作光盘、真相资料。在晚上，我也和其他同修一样把真相资料散发到北京城的大街小巷。

和其他同修一样，我也把自己的修炼体会以及大陆的一些消息发给明慧网，与全世界同修交流，也让更多的人知道大陆的真实情况。

感恩师父。回忆当初，会让我们更加珍惜今天。

（明慧网原文链接：<https://big5.minghui.org/mh/articles/2023/6/28/回忆早期上明慧网的经历-462454.html>）

# 从同修被扣发养老金想到的

文：如莲（中国大陆）

【明慧网二零二六年七月三日】最近，在明慧网上看到很多同修的养老金被扣发，已经给了的还得退回去，心里很不是滋味。正法进程到了最后了，我们被冤判了，不给补偿损失，还让邪恶将自己起诉到法院、找到自己家里来要钱、还将房子查封了。

我这里不是说被扣养老金的同修如何。都在说“助师正法，助师正法”，到现在还是这种局面，怎么谈“助师正法”？我们大法弟子在干什么？这是师父要的吗？

千千万万的大法弟子啊！我们这是在兑现誓约吗？不是我们每天做好三件事了就达到标准了。衡量一个大法弟子是全方位看的。

从一九九九年“七·二零”，邪恶迫害最猖獗的时期，我们顶着压力走过来了。经历了被洗脑、劳教、判刑、关精神病院、酷刑折磨、勒索钱财、开除公职、扣发养老金等迫害。同修好象都习以为常了，好象大家都是这样过来的，也就无所谓了，处于一种麻木状态。

有些从劳教所、监狱出来，被迫害很严重的同修也悄无声息了。觉的被迫害严重的也不止我一个，安逸心出来了，想过几天安稳日子。三件事也在做。

师父说：“对于不同层次的修炼者，法对他也存在着不同层次的要求。”（《精進要旨》〈无漏〉）

修炼犹如逆水行舟，不进则退。

有的同修，在邪恶压力下写了“三书”、“四书”的，上网声明作废了，随后有的在抓紧时间做好三件事，有

的也过起了常人日子。流离失所的同修，也不主动利用法律反迫害，反正也这样了，不影响做三件事就行。使周围众生不能理解大法弟子、不接受真相。被勒索钱财、扣发养老金的也不主动要，节衣缩食的忍受着，都处于一种懈怠状态。

师父明示：“你们不能总是让我带着往上走，而你们自己不走，法讲明了你们才动，没有讲明你们就不动或反向动，我不能承认这种行为是修炼。”（《精進要旨》〈挖根〉）

我们都知道这场迫害是强加的，是不被承认的。我们应该站出来反迫害，制止迫害，利用法律反迫害。不能总是让邪恶牵着鼻子走。

同修啊！法正人间可不是等来的，也不是指望哪个总统、哪个知名人士发声争取来的，那得靠我们大法弟子扎扎实实的去做，真正在做的过程中，使众生明白真相，解体另外空间的邪恶因素，真正的走过来。

师父说：“你们指望谁呢？众生都在指望着你们！”（《各地讲法二》〈二零零二年美国费城法会讲法〉）

我记的二零零六年，某地区十一个市、县的大法弟子，营救劳教所被非法关押的同修，同修组织陪同家属要人。当时有小同修在劳教所哭喊：“妈妈咱们回家吧！我想你呀！我要我妈。”有的同修拿手机拍照。当地同修，在一个大厂房里发正念，都坐满了。劳教所乱作一团。邪恶非常恐慌。第二天劳教所门口马路上有人走动，邪恶都怕的要去查问。

二零零七年，某地两位女同修被绑架，外地同修用公用电话 IC 卡打电话给国保大队，老同修怎么也打不通，一个声音告诉她：“前边加零。”然后打通了。老同修激动的谢谢师父。

另一外地同修，也给国保大队长本人和妻子打电话讲真相，三天后，两位女同修就给放了。一位八十八岁邮信的同修说：“我每天上明慧网，哪儿的同修被迫害了我往哪邮。”老同修背着资料爬到九楼一点不喘。

这样实修的例子很多很多。讲出这些，没有大帮哄的意思，在邪恶的环境下我们还要理智清醒的去做。

同修啊！师父在用自己身体巨大的承受延续时间。等着我们大法弟子整体提高、整体悟上来呢！真正做到。被劳教、判刑的大法弟子，跟邪恶要我们各方面的损失费。被迫害严重的大法弟子，可以控告、起诉非常邪恶的邪恶之徒。被勒索钱财、扣发养老金的要回属于我们自己的钱，流离失所的要求撤销对我们的起诉，堂堂正正回家。将被非法关押的同修营救出来。

在做的过程中，我们可以采取面对面跟相关部门的人员讲真相，也可以邮寄真相信，也可以大量的散发真相，也可以见人就给，达不到目的地，就从市（县）、地区、省、直到国务院，一级一级往上走。让更多的部门，更多的众生明白真相。过程中去掉人心，救度众生，解体邪恶，就会有好的结果。撑起我们每个大法弟子的一片天，开创我们的修炼环境。迎接法正人间。

我悟到，这就是当前我们整体大法弟子应该做的。但也不要耽误其它项目。做这些事的过程中，有条件的同修可以请律师；条件差一点的同修，让有文化的同修帮助上公义论坛。论坛同修给予指点每一步该怎么走，非常细致周到。

同修啊！不要有畏难情绪。尽快达到标准，真正的跟上师尊的正法进程。让师父欣慰！

层次有限，有不在法上的地方，敬请同修慈悲指正。

## 关于所刷到的一些视频的提醒

文：海外学员

【明慧网二零二六年七月二日】近日，因为要去学习一些和我职业相关的专业领域视频，在中国大陆某个主流长视频网站看到了一些视频，发现这些视频以及这个上传者主页的视频，里面都是讲人类面临大灾难的事，既讲了预言又采用了测字、算卦等方式去预测灾难发生的时间。

让我感到不妥的是，这些视频里提到“新、旧地球”“创世主”“旧势力”以及得救的人类将进入“新地球”，社会回归原始社会等意思表达，这些都是大法弟子才能知道的事，但是测字、算卦预测灾难等是大法弟子不该做的，这让我很疑惑。

我内心觉的，上传者可能是不够理智的学员，因在大陆的视频网站上不能直接讲真相，而采取只谈大灾难相关的方式提醒观看者。我转念又一想，做这样大量的只谈大灾难的视频与师父要求我们做的“三件事”相关吗？其中又把只有大法弟子知道的事情，这样随随便便的做成视频传播给常人看，我认为是不恰当的，是不是自我表达欲太强了，不顾普通人的理解能力和感受？

在给常人讲真相中，我想应当注意不要讲高，更不要因为自己的执著心、显示心或者别的目地去讲常人现阶段不应该知道的事。常人知道人类将有灾难，明白真相，进行“三退”就足够了，随便的轻易的去讲更高更大的原因是不是不理智呢，在泄露天机呢？

另外，我也有警惕，如果是别有用心的人进行“钓鱼”，利用这些内容吸引大陆同修去互动、留言等，从而让学员

的账号被邪恶盯上，那就是更坏的事了。中国大陆的同修一定要注意甄别，不要轻易去这样的视频下互动、留言，以免暴露自己。

## 另外空间所见： 沉迷电玩无法自拔的背后

文：海外大法弟子

【明慧网二零二六年七月三日】我家中有两个孩子，从出生后便跟随父母修炼，从小接触大法，参与学法、炼功及各类大法活动。作为修炼中的父母，在孩子的教育上我们格外留意，也时常叮咛他们注意手机与电玩的危害，但仍难以完全跟上外在环境诱惑的变化与速度。以下讲的是最近半年发生的事情，当时哥哥十四岁，弟弟八岁。

哥哥上国中后开始迷上手机电玩，之后瘾头也越来越大。我们在管制他使用手机的过程中，尝试了各种方法，情况时好时坏，但因为始终没有真正戒除，问题也逐渐加剧。

情绪激烈时，他会摔东西、对父母咆哮、辱骂，甚至破坏家具，物品也常被丢的一片凌乱、散落满地。更严重的时候，还曾说出要跳楼的话语……

孩子在尚未沉迷电玩之前，一直是个很善良、孝顺又体贴的孩子，也非常暖心，平时协助做家务从不推辞。然而在沉迷电玩之后，对父母的态度却变的恶劣而强硬。看到这样的转变，我们心中不禁疑惑：他的魔性怎么会变的如此强烈？

由于在学校也无法好好学习，更不用说稳定学法、炼

功，他整个人的状态变的相当糟糕。长时间面对这样的情况，我们尝试了各种方法，却始终无法改善，内心也感到十分苦恼，不知该往何处走。

## 神的指引开路

弟弟从小天目就是开着的，后来因为看到太多另外空间的景象，自己不喜欢，所以请师父帮忙锁上。不清楚是否是因为哥哥的关系，弟弟的天目又被打开了。

有一天，弟弟说有神告诉他，要帮助哥哥。但神又说：“你的能力还不够，那个太大了。”

之后，弟弟看到控制哥哥的电玩魔怪，在另外空间大概有四层楼高，外形类似人间的大猩猩，有着红色眼睛，它控制着人并徘徊在当事人住家附近，有时也会在我们家窗户旁看着我们。但它不敢进来，因为我们是大法弟子，而且家中有师父法身保护。

弟弟看到，只要有玩电玩的人，身边都会有一个负责控制人的电玩魔怪。此外，每个人身上还会附着许多小的电玩魔怪，是从大的电玩魔怪衍生出来的。哥哥身上大约就附着了三十只小的电玩魔怪。

## 电玩魔怪的能量

过了一段时间，神又来跟弟弟说：“帮他发正念。”于是，我们（父母）与弟弟三人，开始针对那只大电玩魔怪发正念。第一天发正念后，弟弟说那只大电玩魔怪的能量下降四格。原来每只魔怪的生命力有个能量格可以量化，这只大电玩魔怪的能量已被哥哥养到十九格；当你在打电玩时候就是不断的给这些魔补充能量。弟弟还说如果能量累积到五十格，当事人整个人会失控，会分不清现实，有可能会去杀人砍人。

因为哥哥平常住校，整周都不在家，所以我们那段时间，几乎每天都一起帮哥哥发正念。到了第五天，弟弟说，那只主要控制哥哥的大电玩魔怪，终于被清除掉了。之后再清除附着在哥哥身上的那些小电玩魔怪，就容易许多了。

## 发正念后的改变

在第一次把哥哥身上的大小电玩魔怪全部清干净时（消灭），周末哥哥回家后，我们非常震惊。哥哥整个人焕然一新，恢复了以前善良、纯真的笑容，也愿意和我们沟通，不再暴怒，对父母讲话也不再恶狠狠的。更让我们意外的是，他竟然表示可以和我们一起学习。那种感觉，真的就象原本那个善良的孩子，又回来了一样。

虽然电玩魔怪暂时被消灭了，哥哥自己对电玩的执著，却还没有真正放下。只要他继续玩，很快又会再长出新的电玩魔怪，而且后来长出的，还会比前一次更强。一开始，我们还是不断帮他发正念清除。但后来我们发现，这样下去并不是办法。

因为如果完全依靠外力清除，而自己内心的执著没有真正放下，那些新的魔怪就会变的越来越强。后来，我们调整了方式，不再每次都完全清除，而是把它的能量压低到很弱的状态。剩下的部份，只能靠哥哥自己真正去放下对电玩的执著。所幸，由于我们发正念后，哥哥现在理智许多了，也愿意学习了，希冀在未来的慢慢学法中，哥哥能逐渐认识到这个电玩执著，他自己能把它真正的去掉。

## 神韵音乐力量

又有一次，我们在帮哥哥发正念时，那只大的电玩魔怪，找来了更高层控制全世界所有电玩的最大魔怪（魔头）来

助阵。弟弟发现它的能量非常大，我们三个人根本不是对手。当下弟弟马上用意念打出神韵音乐，结果那个大魔怪（魔头）吓的立刻逃走。之后我们发正念，它再也不敢来了。

## 魔怪试图报复

弟弟在清除这些魔怪时，在另外空间也会遇上一些麻烦。那个电玩魔怪不甘心，会跑到弟弟的学校找他麻烦。

有一次，电玩魔怪把一只脚踩进弟弟上课的教室里，导致教室震了一下，老师当时正在使用的电子设备就故障了。

还有一次，教室里出现非常多的魔，冲着弟弟而来（这是帮哥哥清除IG魔怪所导致的麻烦）。瞬间，天兵天将把弟弟围成一圈保护他并把那些魔全部消灭。

## 各种电玩与社群魔怪

弟弟后来还看到，所有让人沉迷、成瘾的东西，在另外空间都有生命存在，而且主要的魔怪体型都很大。如哥哥沉迷的那个电玩，他的真正主体魔怪有三分之一的台湾大。不只是电玩，包括社群媒体，也都有相对应的魔怪。如IG魔怪，它体型就跟太平洋一样大。而FB魔怪就住在南极大陆底下，体型如南极这么大。

## 发正念不可松懈

谈这些过程，是希望引起修炼人的重视。沉迷电玩不仅给修炼人带来极大的损失，对常人的危害也非常大。

当魔怪的能量越大、越强，就会控制人做出不理性的事情。我们亲眼目睹，一位原本善良纯真的大法小弟子，逐渐魔变成一个魔性大发、非常可怕的人。经过我们发正念清除这些魔怪之后，他原本善良纯真的本性，才又慢慢回来。

所以，不只是电玩魔怪，各种社群媒体或电子产品所产生的魔怪，也都在吸取人身上的精华与能量，使人逐渐“魔变”。

因此，家中有小同修的大法弟子，一定要让小同修重视发正念，并叮咛他们必须专心。否则，管控孩子使用手机，将会变成一件非常棘手的事情。因为你面对的，不只是孩子本身，还有其背后一大群魔的因素。

## 读关于吉林女子监狱的 迫害手段一文的一点感想

文：吉林大法学员

【明慧网二零二六年七月六日】在近半年多的时间，明慧网发表了多篇关于吉林省女子监狱残酷迫害法轮功学员的文章，最近的一篇是（《吉林省女子监狱的“转化”迫害手段与典型案例》）。

我看了这些迫害事实，为这么多同修遭受中共迫害，感到十分痛心。我问过几名同修是否看过这些文章？回答差不多都是“看了一眼”，或者说“看了标题，内容没看”。我问的同修中有协调同修，也有面对面劝三退的同修，也就是说都是比较精進的同修吧。当然可能是这些同修一时没有注意，也可能是这些同修比较忙的原因。但是，说心里话，听到这样的回答，我内心是有想法的。我也反思了一下自己，发现自己在这个问题上一直很麻木。

被迫害过的同修都知道，被中共非法关押时是什么情况，多想知道外面的消息、多想得到同修们的正念加持啊！

那么，我们吉林省各地区的同修，我们可不可以在本

地区协商一下，怎么样正念解体吉林女子监狱八监区这个迫害大法弟子的邪恶黑窝？有好的经验互相借鉴一下，我们全省同修如果能够同时发正念，那就更有力了。正法到了今天，是不是早就应该把它解体掉？不允许它继续猖獗下去，不允许这个邪恶黑窝继续迫害大法弟子。

还有那几个以代玉为首的做“包夹”的人，是不是可以在她们的家乡、亲戚邻里之间曝光她们的恶行，同时讲清真相，制止她们行恶？这也是在挽救她们和她们的家人。其实她们的行恶，一定是狱警指使的。据说八监区的狱警都是新来的、年轻的，有什么好办法给她们讲清真相、挽救她们、窒息邪恶？

看看那个代玉的恶行：所有不“转化”的学员最终都会被送到八监区007室。监舍长代玉（外号“大马牙子”）极其阴毒，她最恶劣的手段是把法轮功创始人的照片塞进学员裤子里，伴随肮脏辱骂，逼迫学员精神崩溃（因为法轮功学员都无比尊敬救度她们的法轮功创始人，无比珍惜法轮大法）。被送到007室的学员，百分之九十九被迫“转化”。（摘自《吉林省女子监狱的“转化”迫害手段与典型案例》）

邪恶因素残酷的迫害大法弟子，就是要毁掉大法弟子，旁观就是纵容。也许这个说法有偏差，但是我们不能在这个问题上出现麻木状态，不能有同修被关进监狱，就产生了无可奈何的想法，渐渐的把他们淡忘了，从而放纵了邪恶的迫害。我们应该主动的去解体这些黑窝，不能漠视这些邪恶的存在，放任它们肆无忌惮的迫害大法弟子。大法弟子是神的使者，在世间救人，是创世主赋予的权力，怎么能任由邪恶因素随意迫害哪？

旧势力安排的这种利用监狱的迫害来考验修炼人的机

制早就应该解体了。监狱是改造犯人的地方，不是迫害好人的地方，更不是迫害大法修炼者的地方。同时，公检法系统里所有参与迫害的人员犯下的罪恶将无法偿还，邪恶因素指使公检法人员参与迫害是拉他们作陪葬，而我们要救度他们，所以解体监狱迫害大法弟子这种邪恶的安排是刻不容缓的。

吉林市、四平市、公主岭市都有迫害大法弟子的监狱黑窝。长春是大法传出的圣地，我们不能再允许邪恶在这片土地上继续逞凶。

同修们，让我们配合好吧！这么多大法弟子，只要配合好，一定能解体邪恶的。

认识有限，有不在法上的地方，请同修予以指正。

# 法中生出正念 解体负面思维

文：辽宁大法弟子

【明慧网二零二六年七月七日】我于一九九五年三月喜得大法，在大法修炼中走过了整整三十年。在不断学法、背法的过程中，正念越来越强，负面思维越来越弱，用正念渐渐解体负面思维的过程，就是从人走向神的过程。

## 一、解体被迫害者的思维：恐惧

我曾因坚持对大法的信仰被非法判刑，在监狱非法关押期间，身心遭受了残酷的迫害。同时失去了原来体面的工作，后来又被迫与丈夫离婚，由一个事业有成、家庭美满的“成功人士”，一下子跌倒了人生的谷底。而且刚回家时，派出所、社区人员也不时骚扰。迫害给我造成了巨大的心理阴影，旧势力给我强加了很重的恐惧心。经过两年多的时间，才慢慢走出困境。期间通过大量学法、背法，在法中不断增强正念，一点一点破除了怕被迫害的思维。

### 1. 从常人法律的层面破除怕被迫害的思维

作为一名大法弟子，虽然知道救度众生做的都是最正最好的事，被迫害是冤枉的，但是当时把自己摆在了被迫害者的位置，认为被邪恶抓住了“把柄”，就会被迫害。当办案人员告诉我家里找人了，写个不炼的保证就能回家，不然就会被判刑时，心里想的是就算被判了刑，也不会写保证。却没有想到自己没做违法的事，就是不写保证，也根本不应该被判刑。没有发自内心的认识到在中国现行的法律框架之下，修炼法轮功以及做救度众生的事都是合法的。

刚回家时，对派出所、社区人员的不时骚扰，也只是

采取人的办法应付，不知道他们对我的骚扰是非法的，应该堂堂正正的抵制被骚扰。

后来阅读了相关的法律、文件等，明确的知道按中国目前的法律，修炼法轮功是合法的，法轮功书籍和印刷品都是合法的。再被骚扰，我就理直气壮的告诉他们，修炼法轮功合法，我是守法公民，他们的行为是违法的，是对我的骚扰，侵犯了我合法的人身权利。他们也无言以对，渐渐的不再骚扰我了。

## 2. 从正法修炼的角度破除怕被迫害的思维

因为讲真相曾被迫害的阴影，一段时间内讲真相、发资料时，怕心就往出冒。以前站在个人修炼的基点，总是认为自己有怕心，老被带动，心态不稳。旧势力给我强加了怕心，不就是为了钻空子吗？那怕心不是我，发正念清除！我从开始的被怕心带动，到能分清它不是我，再到抓住它并清除，正念越来越强。现在怕心还是不时的返出来，但越来越弱，清除的越来越快。

在法理上对迫害也有了更加清醒的认识。如果站在个人修炼的基点上看，认为自己有执著招来了迫害，只有修去执著，才能不被迫害，也就是把迫害看成了是人对人的迫害，那么公检法人员和自己就是迫害与被迫害之间的关系，自己在被动承受迫害的同时，也使参与迫害的人对大法犯了罪，失去得救的机缘。如果站在正法修炼的基点上看，本性的一面是新宇宙的神，根本没有执著，是最纯净的，人的表面即使有执著反映出来，旧势力也不配考验，不配操纵众生迫害我，在向内找清除执著的同时，发正念清除众生背后操纵他们的邪恶因素，那么自己与公检法人员就是救度与被救度的关系，主动解体迫害的同时也救度了他们。

### 3. 从信师信法的高度破除怕被迫害的思维

从法中我们知道，对大法弟子的迫害是旧势力安排的，师父不承认，我们就不承认，师父没给我们安排迫害，我们就全盘否定旧势力安排的迫害，迫害根本就不应该存在！不是被动的去考虑怎样避免被迫害，而是主动的否定迫害、解体迫害。在正法时期大法弟子的头脑里根本就不应该存在“迫害”的概念，我们只负责修好自己的同时救度众生！

我们慈悲伟大的师父造就了整个无量天体大穹，作为师父的弟子，我们只归师父管，谁也不配管！旧势力根本不配迫害我们！我们真正的自己是新宇宙的神，旧势力已被定为旧宇宙中破坏正法的魔，还不够我们一个小指头捻的。记的一位同修的交流文章中有大致这样的话：师父赐予我们佛法神通，我们却捧着金饭碗要饭，拿着金箍棒挨打。是呀，不能总被观念、执著限制在人中，要让自己走出人，神起来！

怕被迫害的思维直接影响了讲真相、救众生的力度和效果，也是三件事中自己做的最欠缺的部份。面对面讲真相、发资料等等虽然也在做，可是没有天天做，没有尽全力去做，做的效果也不够好。这是今后修炼中最应该下大力气用心做好的。随着恐惧心的逐渐去除，相信自己讲真相、救众生也会做的越来越好。

## 二、解体对人的负面思维：妒嫉

在与人的相处中，有一个习惯了的负面思维方式——恶意揣度，这也是党文化的一种表现。我能意识到它的存在，但一直不知道它的根是什么。有一天师父点化我，恶的根是妒嫉。

攀比是滋生妒嫉心的土壤。在与人比较的过程中觉的大家都一样，心里才会平衡。否则，认为自己高了或低了，得到的多了或少了，就不平衡了，就会产生妒嫉：要么自己妒嫉别人，要么引起别人妒嫉自己。有妒嫉心这个根，就能生出傲慢、瞧不起人、怨恨、愤怒、争斗、不平衡、显示、欢喜等许许多多的人心。

### 1. 因为自己比别人强，从而傲慢、瞧不起人

原来只是狭隘的认为别人超过自己会妒嫉，没觉的傲慢、瞧不起人也是妒嫉心的表现。因为妒嫉心是心理不平衡引起的，有了高低的区别，也就不平衡了。自视太高，认为自己才华、能力等超越别人而傲慢，对低于自己的人当然会瞧不起、看不上。因为从小到大在自己所处的环境中一直表现的比较优秀，“理所当然”的习惯于傲慢而不自知，更没有想到轻慢是对别人的一种伤害。其实自己的能力、才华都是师父给的，应该心怀感恩，根本没资格傲慢。

### 2. 因为别人超越自己，从而争斗、不服气

过去自己的性格比较强势，做什么都想争第一，不愿别人超过自己，否则就心生妒嫉，不服气，争斗心很强。如果能力不如自己的人职位超越自己，就更加愤愤不平。事实上，人外有人，艺无止境，无论自认为多优秀，总有很多人在自己之上。真的能力不出众的人却居于高位，那是人家命中有。修炼过程中渐渐学会了欣赏别人，为别人喝彩。

### 3. 因为自己得到的多，从而显示、欢喜

以前因为争强好胜，当然就追名逐利，甚至有时那个名利本身自己并不需要，也要争取，只是为了用获取的名

利证实自己。当自己争来了比别人多的名利则欢喜并显示，现在想起来都觉的好笑。有时表面上看是自己通过努力争取来的，其实是命中注定，如果不是，真的争来了本来属于别人的东西，则欠了人家的债，将来要还。有什么可显示的？哪里值得欢喜？是那个“自我”在表现着浅薄无知和自以为是。

#### 4. 因为自己得到的少，从而愤怒、怨恨

曾经因为自己努力奋斗而没有取得相应的成果而愤愤不平、心灰意冷，也曾为别人辛苦付出却没有换来同等的回报甚至“恩将仇报”而深感受伤、心生怨恨，有时还用自己的观念给别人贴标签。站在“自我”的角度看问题，才会认为别人对自己不公平。换位思考就能体谅对方的苦衷，从而善意理解包容他人。因为在人中，谁都不完美，谁都会犯错，自己也如此。而且作为修炼人，不能局限在人的理中衡量对错，还有生生世世欠下的业债要还，用大法来衡量，就都释怀了。

通过学法，对嫉妒心也有了更深的理悟。宇宙大穹中的所有生命都是大法造就的，每个生命都是独立的个体，是组成无量穹的一个粒子，所有生命共同组成了整个大穹，繁荣了整个宇宙，少了哪个粒子都不是完整的大穹，站在大穹整体的角度看，生命是平等的。同时天体宇宙也有无量的层次，每个个体生命处于不同的层次之中，具备不同的特点，站在个体生命的角度看，生命是分等级的。一个生命处于什么层次，拥有什么，自己根本没有选择的权力，那是师父的选择，宇宙的选择。慈悲伟大的师尊让每个生命都拥有自己层次的幸福、美好，因为每个生命都

是那一层次的法造就的，是符合所在层次法的标准要求的，拥有的一切美好也是那一层次法的体现。也就是说，每个生命都是与自己所在层次相匹配的，只有处于自己的层次才是最美好的，最幸福的。

嫉妒心是旧宇宙生命为私为我属性的集中体现，这一点在旧势力身上表现的淋漓尽致。因为神对自己所在层次及以下的一切尽在眼底，对高于自己的层次一无所知，所以妄自尊大，为了维护自己想要的，不自量力的干扰正法，毁了自己，也毁灭了无数众生。自己身上表现出来的嫉妒心，是旧势力强加的，是不同层次旧宇宙生命的嫉妒心在自己空间场中的反映。在修好自己、清除嫉妒心的同时，也是在救度自己空间场中的生命。

### 三、解体对事的负面思维：焦虑

我有一个顽固的观念，就是做事注重结果，同时还有一个观念追求完美，追求结果的完美。每每遇到事情，在没出结果之前，总是担心事情出现不好的结果，为了得到想要的结果，哪怕一件小事都认真投入，时常紧张焦虑。

深入剖析，发现追求结果完美的观念已经形成了一种做事的模式：首先做事之前制定目标、计划，就是预设了完美的结果，是有求之心；然后为了尽快得到这个结果而努力付出，几乎是不达目地不罢休，有急躁心，假如涉及到竞争，会有争斗心；中间过程中，因为担心结果不理想，心情一直是紧张焦虑的，是怕心；最后如果没实现目标就沮丧、失落，是得失心；实现了目标就高兴、张扬，是欢喜心、显示心，整个过程自始至终内心都是不平静的，在不同的阶段伴随着不同的执著心。修炼人是不求世间得失、

随其自然的。可在这个注重结果、追求完美的观念带动下，产生多少强烈的执著心啊！

因果因果，有“因”才有“果”。而注重结果，是向外求，是舍本逐末。常人当然向往、追求人中的幸福美好，并为之努力奋斗，甚至不择手段。但万事皆有因缘，能够拥有人生的幸福可能是前世积下的福德换来的，如果不是，真的是努力争取来的，以后就要偿还为此造下的业果。一个常人，要想真正得到向往的美好，只能靠行善积德，否则，越追求、越努力，结果适得其反。

作为修炼人，应该在“因”上下功夫，在做事的过程中，向内找，在自己的心上找，才是根本，对于结果，是做而不求。一个人能在大法中修炼，是天大的好事。在这个过程中所遇到的魔难，用人心衡量，会感到痛苦，认为是坏事；用法衡量，吃苦受难正好是提高的好机会，是大好事。所谓的“好”与“坏”，不在事情的本身，而在于自己面对这件事情的心态。观念转变了，事情出现什么样的结果都不担心了，慢慢的由焦虑变成了乐呵呵。在大法中修炼真的很幸福。

三十年的修炼历程，在今生看来，也许很漫长，在整个生命过程中，只是一瞬间。蓦然回首，有喜悦，有悲伤，有收获，也有遗憾……

在正法接近尾声的当下，自己能做的，就是珍惜所剩不多的时间，在神的路上奋起直追。

# 我对修炼的体悟

文：广东省大法弟子

【明慧网二零二六年七月七日】大法有无边的内涵，本文只是作者在自己现有的层次中对修炼的领悟，现分享给同修，一起提升，共同精進！

## 一、初识法

当我在二零一一年五月份第一次接触到《转法轮》时，刚看完第一讲时，认识到这正是我在找的，用现代语言讲的佛法。因为我从二零零八年开始想修炼，参加过各种乱七八糟的心灵课程，有时也看看佛教的佛经，但是看不懂，心想：要是现在有佛出世多好，要是现在有佛用现在语言讲经说法多好啊。看了《转法轮》，太好了，我的愿望成真，心想事成，真的得到了，用现在语言讲的经书了。

当我再把师父的各地讲法看完一遍时，我知道我得到更不是一般的佛法，而是天法，师父在正法，万古从未有过的机缘，给我遇到了，简直太幸运了，我感到万分荣幸！心中在想好好修炼，抓紧时间，早日修的正果！

三个月后，我买了一台打印机，下载一些真相单张，在上下班路上、天桥上、公园里、人多的地方，去派发真相单张，心里想的是让更多人知道大法的真相，让更多的人得救，让更多的人知道法轮功是正法，是末劫救度大法。

再后来，我慢慢也开始学会了面对面讲真相，到现在可能也讲到了五~六千人了吧。

## 二、修炼

由于我得法晚，在修炼上更是抓紧，学法上更是下功

夫，只要有时间我就学法。虽然每看一遍明白一点，看完一遍又明白一点，但我还不满足于此，我想要把整本书全部弄明白，要如何真正的修炼，如何真正的修好自己！有时为了弄明白这一节讲的是什麼，我会反反复复去看，去领悟，直到在当时的层次好象明白了才看下一节。书中提出的每一个问题、每一节、每一章我都想搞懂，又好象搞不懂，因为表面意思讲的是一个故事，背后又有更深的内涵在指导如何修炼。比如：刚看“返修与借功”（《转法轮》），以为只是讲气功中的二种修炼的方式，如何得的功，到后来又如何没有了功能；随着深入的学习，又理解到，师父借这个故事在指导我们如何去掉名利心呢！

从法中可以对照自己：求名心，是不是对谁不服了，别人说自己是不是不高兴呢？是否有比别人高明、了不起的心？利益之心，别人给我东西是不是要了呢？该如何做？别人送什么东西给自己，不要，拒绝，这样做就是不错的表现。

结果有一次一个同修送我几盒快要过期的罐头鱼，拒绝了一次，人家说都快要过期了，当帮忙吃了，我不好意思再拒绝了，拿回家了。晚上就做了一个梦，梦中也好象是别人送我一块破碎豆腐，我也是不好再拒绝了，梦中回去后有人问我，你怎么拿人家的菜呢？然后炼功闹钟响了。

修炼是非常严肃，每一步神都看的紧，后来我给了点钱当买她的罐头鱼。

直到很多年后，我对整体修炼才弄明白一点点。大法还有无边的内涵，以下是在我现有层次对修炼的一点点体悟：

首先从法中明白，生命有了私心，背离了法，一步一步掉下来了，掉到人类这个层次，原本是要销毁的，大觉者出于慈悲给这些生命最后一次机会，开创了人类社会，

这个环境又苦又迷，在这个又苦又迷的环境中让这里的生命去领悟当人的目的地：返本归真！如果在这里的生命还是不悟，业力太大，还是彻底销毁，形神全灭。大法在洪传，当生命接触到大法，知道了做人的目的地就是返本归真时，要如何修好自己呢？

### 1. 虔诚

首先是虔诚，对度我们的神绝对的虔诚、百分之百的坚信。如果没有人指导我们修炼，如何修？往哪里修？没有人帮我们消减业力，业力如山的我们如何能修的了？没有神保护我们，生生世世欠下业债，魔来索命时，又如何还的了。常人的不好的思想、各种不好的观念、七情六欲、你一个常人又有何能耐去的了它，你只能被它带动的往地狱钻。谁帮你演化功？所以对度我们的师父、大法绝对的虔诚！我们才有机会修，才知道如何修炼，才能有机会修到高层次中去。

### 2. 修真（归真）

在法中，我们知道人有思想，有观念，有思想业力，有元神。有佛性，善的一面，也有魔性，恶的一面。

修炼中，找回纯真善良的先天的自己，排斥不好的思想、观念、业力。平时多背《主意识要强》与《佛性》，加强人的主意识，用法的威力来净化不好思想、观念和不好的思想业力，同时也用正念清除坏思想与不好的观念。

### 3. 修大慈悲

我们知道人有思想，人还有人身，有人身就有七情六欲和不好的执著心，在追求名、利、色、气等等。

在法中我们知道了，跳出情而生慈悲，要割舍七情六欲。

情又有爱和恨，人情中的爱虽然是好的，但它是有条件的，是因为有“我”相关联，才去爱，是有私的有条件，而修炼修出洪大的慈悲，无条件的，对谁都好的，因此修炼中要放下情，割舍七情六欲，才能修出大慈悲。

修善而生慈悲，在实修中抑制魔性，去掉争斗、怨恨、妒嫉、恶行与恶念，守住心中的善！

情中还有恨，恨也是恶的东西，也就是魔性，所以我们平时修炼中还要修善，处处与人善，平时保持慈悲祥和心态。多背去妒嫉心和过情关的法理，在法的洪大的法力中净化情欲。

#### 4. 修忍（修大忍之心）

法中知道人除了我们这个肉身、思想、元神，还有德与业力，造成一个人不幸与魔难就是因为他有业力。有业就有难，有难就有苦。修炼中，要多吃苦。

吃苦就能消业，在苦中坚守修炼的心，在难中把业力转化成德。在打坐中，大家都有这方面的体会，如果在痛中不能守住修炼的心，松懈安逸，放下来就消不了业，在心性提高方面也是同理，如果不想吃苦，也很难过关。

#### 5. 心正

法中还告诉我们，人还有德和业力。有业就是魔难，难在修炼大概可分为三种表现形式：人与人之间的矛盾，心性上的摩擦；身体上的不舒服，表现的象病一样的状态；还有一种形式考验你对法坚不坚定。

在魔难中，把心摆正，把自己当作真正的修炼人，师父就给我们做主。只有坚修大法心不动！度我们的师父就会帮助我们渡过难关。

## 6. 实修

我走入修炼后，从法中知道很多天机与修炼的理，我们作为一个修炼者，按真、善、忍的法理来要求自己，去实践他，割舍人的七情六欲、名、利、气、色、情，把不好的思想，不好的心，实实在在的修去它，提高自己心性，明明白白的修炼自己，长自己的功，最后达到开功开悟，从而走向神！

向内修：平时遇到问题我大多数都会向内找，心里不舒服、不高兴或直接撞击这个自我时，就是直接向内找机会，然后看看是不是要修我哪方面的人心与执著呢，放下它、灭了它，不被它带动。

写心性日记：如果发生什么事情，又来不及向内找，在晚上或静下来时，写一写心性日记，查找在这一天看到或听到的事件，看看让我提高哪方面？或哪方面执著没有意识到的呢？往往会有不少收获呢。

提前实修，在法中净化身心：有些执著根深蒂固，很强烈，我会采取反反复复的去背对应的法，在法中去净化它、灭尽它，如色欲、妒嫉、强大的思想业力、情，有时会每天对每个执著，花上半小时以上去背对应的讲法。

不实修：如果一个人，在修炼中不能实修，就会招来种种的魔难。如果抱着有求之心，就不能得法；如果矛盾来了，不提高心性，陷在常人的对与错中，更不悟者反怨师、怨法，更是垮垮往下掉。如果心不正，招更大魔难，如果心不坚，关是山。如果心有执著，动摇修大法的心，更是上了魔的当，彻底掉下去了；如果自大傲慢成魔，不敬师、不敬法，已入魔道，一毁到底！

### 三、对反迫害的法理领悟

在二零一七年的一天，我也修炼了七年，看到明慧网发布邪恶用百种酷刑折磨大法修炼人，看的我心里很难受、很难受，怎么这么残酷，做个好人，以真、善、忍的标准来做个好人，邪党怎么这么坏？迫害的这么残酷。佛法无边，有什么方法可以破除？

然后我打开大法书，开始学法，随后看到的法理，全都是讲的相关的破除迫害法理。用哪个功能破除什么迫害，用哪个例子讲的故事，如何做可以化解，或哪段法理，指导如何做。真的全都讲了。

要破除邪恶的迫害，我们首先，真正的在法上认识法，跳出人的观念，用法理来指导自己，有师父在、有法在，威力无穷，邪恶什么也不是。

我们要先明白，师父在书上的讲的是法，真、善、忍是法，而且书中的每个字都是法。举的例子是在讲法，讲的故事也是在讲法。

我们还要破除一下常人的观念：认为师父在书上举的学员修炼例子，讲的故事怎么算是法呢？大法书上的字，好象与其它书本上的黑字白字差不多，怎么在这里就是法了呢？

要破除常人的这个观念，但是我们很多同修，在遇到危险时，想到了师父，想到了大法中的那一句法，确确实实把危险化解了，这种例子很多很多。虽然大法书里的字和常人的书里的字都长的差不多，但是背后的内涵是不同的，因为我们的师父是觉者，是创世主，讲出来的话就是法，法就是会有威力，就会有神迹的展现。虽然在大法书里讲的学员的例子，或讲的是故事，讲的各种功能，只要你悟到，就会有法的威力，就会出现神迹，邪恶就会不起作用。

回过头来再看看大法书中讲的故事、功能、例子，是不是师父在传我们功呢？让我们得真法呢。法中讲：“谁悟谁得。”（《转法轮》）

只有无条件的向内找，踏踏实实的去修，才能得到法的。学法不实修，用常人的观念来学法是得不到法的。让我们抓紧时间实修，不要错过这万古机缘！ ▲



图：七月四日美国迎来建国二百五十周年，近两百名法轮功学员组成的天国乐团和腰鼓队冒着酷热在首都国会山附近现场表演，受到欢迎。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5359

•三退人数：

自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：463,733,467

•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。