

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

在完成使命中提高心性 在正法修炼中修成新宇宙正觉

第 1145 期（二零二三年十月二十日）

www.minghui.org



图：第二十四届俄罗斯法会二零二三年九月三十日在莫斯科圆满召开。

本期内容提要

- 【大陆】发生在看守所里的故事
- 【大陆】我和一位“马列”教授的故事
- 【修炼】分享一下我戒掉手机的方法
- 【评论】“天安门自焚”与《白毛女》哪个更可怕？

目 录

◆海外综合

- 海外学员正法修炼活动简报 3
明慧视频开通干净世界和油管频道 7

◆大陆综合

- 发生在看守所里的故事 9
我和一位“马列”教授的故事 12
中国大陆学员近期遭迫害案例选 17

◆修炼园地

- 分享一下我戒掉手机的方法 20
脚镣自己开了 22
想想自己到底有没有怨恨之心? 23
从自身经历看恭维的严重后果 25
小事不小 27
我身边几名曾经的迫害者已经在向善了 32
投稿须知: 请避免同时使用邮件正文和附件投稿 36

◆时事评论

- “天安门自焚”与《白毛女》哪个更可怕? 38

【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

第二十四届**俄罗斯**法轮大法修炼心得交流会九月三十日在莫斯科伊兹麦洛沃酒店隆重召开。十五位学员在法会中发言，分享了他们修炼后身心的变化与受益，以及用真、善、忍为指导修炼，提高心性、走过磨难和讲真相救人中的心得体会。来自圣彼得堡的尼古拉（Nikolay）于二零零六年开始修炼，他非常珍惜法轮大法，因为这是他人生的目的地。他说：“通过不断修炼和学法，我获得了人生中重要问题的答案：人（来世）的目的地是什么？我今生的使命是什么？”法会再次提醒按照真、善、忍原则修炼的重要性，他还说：“我认识到没有什么比真、善、忍更高的了，这对我来说是一个非常重要和关键的问题。”

乌克兰法轮功学员九月三十日和十月一日分别在赫梅利尼茨基（Khmelnitsky）和利沃夫（Lviv）两座西部城市举办集体炼功和讲真相活动，他们以亲身经历讲述自己在法轮功修炼中身心受益的体会，也向民众介绍中共残酷迫害法轮功的真相。身处战争的阴影下，法轮功学员的炼功场面格外与众不同，他们的平静与祥和深深感染了路人，不少民众当场学炼五套功法。来自乌日哥罗德（Uzhgorod）的阿米娜修炼法轮大法十五年，她说：“修炼法轮大法后，从小困扰我的许多重要而深刻的问题都得到解答，阻碍我的结被一一解开。”“也许有人也在追求生命的意义，寻找问题的答案——或许通过修炼大法，他们能够走上返本归真之路。”

欧洲天国乐团和多国法轮功学员来到千年古城——**希腊**雅典，十月六日和七日每天举行两场游行，传播法轮大法的美好，呼吁制止中共对法轮功学员长达二十四年的残酷迫害。游行队伍所到之处，都是著名的旅游胜地或商业街。每

到一个广场，游行队伍都会作简短停留，由法轮功学员代表向市民及游客介绍法轮功，并揭露中共迫害法轮功的罪恶。德国法轮功学员丁乐斌也发言，呼吁营救包括他的父亲在内的、今年五月被非法抓捕的七十余名山东日照市法轮功学员。前欧洲议员克里索杰洛斯·尼科斯七日也到场声援。

西班牙法轮功学员十月八日在海滨城市卡塔赫纳（Cartagena）的圣塞巴斯蒂安广场向人们介绍法轮大法的美好，并揭露中共对信仰自由和人权的践踏，和对信仰真、善、忍的法轮功学员的残酷迫害。过往行人陆陆续续前来了解法轮大法，以及中共对法轮功学员实施的令人发指的残酷迫害。

法轮功学员十月七日应邀参加了在**法国**南部城市马利尼亚讷（Marignane）举办的“健康与环境沙龙”（Salon du bien-être et de l'environnement）。学员向前来的参观者介绍法轮功真、善、忍的价值观，并向人们展示法轮功功法，同时揭露中共迫害法轮功的真相。

第九届**保加利亚**法轮大法修炼心得交流会十月八日在首都索菲亚市举行，来自保加利亚各地的法轮功学员参加了法会。十四名新老学员交流了他们修炼后身心获益、向内找提高心性，以及弘法讲真相的修炼历程。他们向师父表达了由衷的感恩，是师尊的慈悲看护，才让他们一次次突破磨难和困境。

二零二三年九月的每个周末，**保加利亚**的法轮功学员都会来到不同城市和地区，举办弘法、讲真相和反迫害征签的活动。保加利亚也曾经备受共产主义的摧残，虽然人们生活背景不同，表达方式不一，但都有一个共同点，那就是当得知以真、善、忍为修炼准则的无辜民众遭受迫害后，他们都感到震惊和愤怒，并衷心表达对法轮功的支持和同情。斯坦科夫（Stankov）是一位YouTube视频播主，明白

真相后，他采访了一位法轮功学员，他表示，会将视频发布在自己的频道上，让观众们了解中共对法轮大法的迫害。离开前，他也在请愿书上签了自己的名字。

巴西法轮功学员九月二十七日来圣保罗若阿金·路易斯·德·布里托（Joaquim Luiz de Brito）州立学校，教一百五十名学生和老师学炼五套功法，并向他们讲述中共迫害法轮功的真相。很多学生表示，他们非常喜欢法轮功功法，炼功时感受到美好的能量和法轮的旋转。在活动结束后，师生们还询问如何得到法轮功书籍。法比奥（Fabio）先生在巴西多所州立和市立高中担任哲学老师，过去六年来他数次邀请法轮功学员到校教师生们学炼法轮功。他说，他感受到学生们炼法轮大法后的变化：“（学生们）感觉更平静，自我控制能力更强，头脑也更清晰。”他还表示，炼法轮功对学生们是一种享受，这也是“一种非常特殊的打坐形式，可以带来内在的平衡和力量”。

美国明尼苏达州法轮功学员九月二十九日参加明尼苏达大学一年一度的返校节游行，向参观者介绍和展示法轮大法的美好。在法轮功学员的花车上，身着五彩唐装的仙女坐在一朵巨大的莲花里，可爱的小学员们身着传统汉服，提着小白兔灯笼，微笑着向人们挥手致意，受到参观者的欢迎和喜爱。

加拿大多伦多里士满绿色体育中心和公园（Richmond Green Sports Centre and Park）十月七日至九日举办了为期三天的南瓜节，当地法轮功学员多年来参加南瓜节的活动，今年的展位位于入口附近的南瓜田对面，是所有游客出入活动的必经之道。人们来到展位前和学员交谈，明白了法轮功的主旨是通过修炼真、善、忍，归正思想，回归传统。

澳洲新南威尔士州世界自然遗产蓝山（Blue Mountain）区的一年一度的利拉村集市（Leura Village

Fair) 十月七至八日在利拉购物中心 (Leura Mall) 的街道上举行, 当地法轮功学员参加了第二天的活动, 向当地民众介绍源于中国的法轮大法的美好, 同时也告诉人们中共如何迫害法轮大法修炼者。莫妮卡 (Monica) 和家人一起来到法轮功展位前, 和法轮功学员聊天。她说: “我早就听说过法轮大法, 但我不太了解中共政府对这群人迫害的事。” 她强调修炼法轮大法是一项人权。她表示: “就象吃饭和呼吸空气一样。打坐也是一样。所以我支持他。为什么不呢? 迫害不应该被允许, 迫害太疯狂了。”

日本法轮功学员九月二十九日至十月一日在埼玉县朝霞市的产业文化中心举办了制止中共活摘器官海报展, 并在最后一天举办了揭露中共活摘法轮功学员器官的纪录片《活摘 (Human Harvest)》的放映会及疑问解答。观看海报展和影片后, 观众表示对中共的邪恶本质有了更深刻的认识, 同时表示想更多的了解法轮功。

美国智库“家庭研究委员会” (Family Research Council) 二零二三年十月发布中国宗教自由报告 (二零二三版)。报告指出中共在中国大规模镇压宗教信仰群体, 压制对抗共产党意识形态的任何信仰。中共镇压宗教信仰的运动给那些只想凭着良心生活的人们造成了灾难性的后果。这份报告的一个章节总结了过去二十多年来中共对法轮功的迫害, 指出“中共针对法轮功学员的暴行的规模和残酷成度是二战以来从未见过的”。

《寒冬》杂志 (Bitter Winter) 十月四日刊登记者马克·莱斯宾蒂 (Marco Respinti) 的文章说, 在本次联合国人权理事会会议期间, 非政府组织发表声明, 谴责中共活摘法轮功学员器官, 并要求对中共活摘法轮功学员器官暴行进行调查。文章说, 总部位于法国巴黎的非政府组织“良心自由协会与参与者协调组织”, 以及总部位于罗马尼亚布

加勒斯特的“罗马尼亚独立人权协会”，在九月十一日至十月十三日召开的联合国人权理事会第54届会议上提交联合声明，谴责中共活摘法轮功学员器官。他们得到了欧洲伊比利亚美洲反共产主义联盟（AIECC）、英国中国观察（China Watch UK）、反强摘器官医生组织（DAFOH）、欧洲宗教自由论坛（FOREF）、杰拉德·努特宗教或信仰自由基金会、国际人权协会及其瑞典分会、国际外交与和平理事会对话组织（ICDD）、韩国道德器官移植协会（KAEOT）、非营利组织移植旅游研究协会、台湾国际器官移植关怀协会（TAICOT），以及结束强迫器官摘取扶轮卫星俱乐部的支持。

明慧视频开通干净世界和油管频道

【明慧网】明慧视频开通了干净世界和油管频道，重点会逐步转向干净世界。近期发布的明慧视频包括：《明慧简讯：雅典市民为何帮助法轮功学员？》，《明慧简讯：九月获知一百零四名法轮功学员被非法判刑》、《有声儿童书：我想妈妈》，《视频：震撼律师心灵的故事》和“明慧电视”频道的《法轮功炼功音乐（一小时）》等。

其中《明慧简讯：九月获知一百零四名法轮功学员被非法判刑》的主要内容是：

1. 九月获知一百零四名法轮功学员被非法判刑
2. 美国硅谷游行 市议员称赞法轮功队伍
3. 南澳召开法轮大法修炼心得交流会
4. 比利时民众喜闻法轮功 支持反迫害
5. “他们不是傻了，是了不起！”

《明慧简讯：雅典市民为何帮助法轮功学员？》的主要内容是：

1. 雅典市民为何帮助法轮功学员？
2. 二十四年来，四川省彭州市法轮功学员遭受了哪些不公？
3. 从小懂事的南台湾女孩，法律系毕业后如何面对压力？
4. 意识能改变物质吗？

《有声儿童书：我想妈妈》是原创儿童书，撰稿、绘画、配音和制作均为明慧出版社原创。父母上班，孩子被送去幼儿园。从清晨到傍晚，在没有父母陪伴的情况下，孩子们难免感到孤独，甚至特别思念妈妈，盼望父母早点出现，接自己回家。这一天，莉莉陷入了这种情绪……

《视频：震撼律师心灵的故事》讲述是什么让张明在律师生涯中感到最荣耀的时刻。这是一个关于正义律师与他特殊客户之间的故事。在这个过程中，律师不仅为客户辩护，也经历了自身被真、善、忍精神所净化的历程。此视频中的画面均为同修的绘画作品。

“明慧电视”频道的《法轮功炼功音乐（一小时）》适合刚开始学炼法轮功的社会人士使用。欢迎同修们帮助大陆民众翻墙使用和订阅明慧电视频道（关键词：明慧电视，minghuitv，明慧）。同修们可以一如既往的到明慧网“大陆资料点下载专区”这个版块下载视频及其它各类真相资料，在大陆洪法时传播、试用。欢迎反馈。▲

发生在看守所里的故事

文：四川大法弟子

故事之一：“好人被关进监狱”

【明慧网】二零零四年，我被绑架到了市看守所。因为我认为自己没有犯罪，是修真、善、忍做好人的，所以到哪里都要以讲真相为使命。一进监室，我就热情的与里面所有的人打招呼：“大家好！”她们看我这样的精神面貌，就说：“你肯定是炼法轮功的，只有法轮功的人进来才是这个样子。”她们也热情的与我交谈，给我讲以前进来的法轮功学员的种种感人事迹，称赞她们怎样的英雄，怎样对人好，怎样不怕警察，坚持炼功。

其中讲的一件事尤其使我感动。邪党迫害法轮功的初期，有大量的法轮功学员被绑架关进这个看守所，进来之后，她们都坚持炼功，看守所的警察不允许她们炼，使用体罚、殴打制止她们炼功，根本不起作用。一天派来一个排的武警来镇压，叫监室里的法轮功学员都出来。她们都不怕，都走出去了，甚至也有其他被关押的不是法轮功修炼者的人，有戴脚链的重刑犯也说自己是炼法轮功的，也跟着走了出去。武警一对一的对她们训斥、殴打，大家都不屈服。最后看守所也只好不管她们炼不炼功的事了，睁只眼闭只眼。环境就这样被她们改变了。就这样，后来被非法关进去的法轮功学员炼功环境很宽松。

我们每天炼功时，都有一些常人跟着炼，我们也教她们背《洪吟》中的诗词，唱大法学员写的歌曲，她们尤其喜欢《古怪歌》。因为她们都觉的自己多少都有些冤枉，但她们了解法轮功真相后，觉的只有法轮功才是最冤枉的。她们说她们自己不管怎样说，都是为了个人的利益，只有

法轮功才完全是为了别人。她们一般都有一个共识，就是认为自己是好人，外面那些当官的才是真正的坏人。所以《古怪歌》特别符合她们的心理。

有一次傍晚，警察加“外劳”一群人逐间巡视，到了这个监室，一打开门，大家就不约而同的高声齐唱《古怪歌》：“好人被关进监狱，真话不许说，教人向善成罪过，编造的谎言一大箩……”没有人指挥，唱的那真是整齐……气的警察与外劳一群人转身摔门而去。

故事之二：“我不进看守所还不知道法轮功”

有一个幼儿教师下海经商，被以“非法集资”关进了看守所。进来之后，通过摆谈，知道了我们是炼法轮功的，她说她以前在外面成天忙忙碌碌，从来没有听说过法轮功。我们给她讲真相，向她介绍大法。她非常喜欢听，越听越有兴趣，常常催着我再讲多点。

看我们天天背法，她也想背，我就叫她先背大法师父的《论语》，她叫我给她写下来，她好照着背。于是晚上她就在被窝里偷着背，记的那天正好是圣诞节。第二天早上她就说她背下来了。接着又背一首首《洪吟》中的诗词。

有一天，师父的新经文《向世间转轮》、《不是搞政治》等，被外面的同修智慧的带进来了。她看了后非常激动，发誓出去后要多复印些，带给她的朋友、包括公安的朋友看。有一次看守所统计每一间关了多少法轮功学员时，窗门打开有人问，这间里有几个法轮功（学员）？她抢着回答，她所说的数字，是把自己加上去了的人数。

她在背法期间，据她说，她子宫是切除了的，可是却来了例假。她觉的法轮功真是很神奇……

后来，她被无罪释放，办案警察向她赔礼道歉。她说，我还要感谢你们呢，不然我还不知道有法轮功。

故事之三：“你们也讲这个？”

有一个导游刚进来时，一听说我们是炼法轮功的，就远远的躲开我们。有人问她因为什么进来的？她就跟她们讲，因为丈夫有了外遇，自己气不过，就报复他，把油烧开往他身上泼，然后自己想割腕自杀。

我远远的听到她这么说，情不自禁的对她说：“自杀是有罪的。”（《悉尼法会讲法》）她一听，很吃惊的说：“你们也讲这个？”然后我就给她讲法轮功的真相，告诉她法轮功是佛法修炼，是不允许杀生的。天安门自焚是政府上演的骗局，漏洞很多等等。她说，原来是这样的啊！自己以前听信官方宣传，所以一进来听说你们是炼法轮功的，就很恐惧，所以躲着你们，离你们远点。她还说，以前自己带台湾旅游团在乐山大佛旅游，有游客多次提出要在乐山大佛那里打坐炼功的要求，她都坚决反对、制止，不允许他们炼，还威胁说，你们要炼的话，我就要去举报你们。

明白真相后，她与我们很要好。

我和一位“马列”教授的故事

文：陕西大法弟子

【明慧网】在我读大学时，Y教授给我们讲“马列”课。他口才好，人品好，正直，善良，深受好评。我毕业后，和他同在一个城市工作，常有往来。后来，Y教授当了学校“马列”教研室主任，晋升为教授，又担任“社会科学”系主任，成了一套系列历史书的主编，一下就成为了“名人”。退休后，他住到了南方老家，我们多年没有见面。

二零零四年初，我刚从被中共迫害的“黑窝”里出来，Y教授突然来到我家，我喜出望外。因为我的身体还没有完全恢复，所以，我只能坐在床上接待Y教授。他一坐定，看了看手表，说道：“我下火车吃完饭，第一个就来看你。我只能在你家待十分钟！”我表示感谢。

然后，他叫着我的名字，带点埋怨的口吻说道：“国家不让炼就不炼算了，怎么还那么固执？你呀，为什么聪明一世，糊涂一时呢？”我微微一笑道：“Y教授，学生是糊涂了大半生，现在才明白！”他惊疑的一笑：“是吗？！”

我调转话题问道：“Y教授，您最近在忙什么？”他说：“还在写书！毛时代的已写完，正在准备写邓时代和江时代的。”我问：“您怎么写一九八九年的‘六四’和一九九九年的打压法轮功？”他答：“就按党和国家说的写呗！”我赶紧说：“可不能那样写！否则，您将铸成大错！”他猛的一怔。我说：“就说‘六四’吧，明明是学生反腐败的爱国行动，却被定性成反革命暴乱。您真的相信共产党没有开枪屠杀学生吗？”他说：“我也有所闻！我准备查查资料。”我接着说：“法轮功在一九九九年遭到镇压，那更是千古奇冤！”他惊异的望着我：“怎么讲？”

我说：“您看过中共十六大的政治报告和十届人大的政

府工作报告吧？其中关于腐败、‘台独’、‘六四’都提到了，为什么偏偏没提法轮功呢？”Y教授一愣，“嗯”了一声，用手挠挠头，紧张的思索了一会儿道：“就是，没提。”我说：“您想想，动用了国家所有的专政工具和宣传机器，对法轮功进行声势浩大的抹黑、丑化……前后持续三年多，结果在报告中却只字不提，这正常吗？”他说：“那是为什么？”我就把法轮功从一九九二年开传七年来，上亿人修炼的盛况和给社会带来的影响，前人大委员长给中共中央的调查报告得出“法轮功于国于民有百利而无一害”的结论，细细的讲了一遍。

然后，我说道：“您知道吗？当时七个政治局常委的老婆，包括江的老婆都炼过法轮功，七常委也都看过法轮功的书，除江以外的常委都知道法轮功好。”他惊奇的说了声：“是吗？！”我接着说：“所以，当江泽民在常委会上提出打压法轮功的时候，其他六人都不同意，因为他们明白修炼法轮功是宪法赋予的信仰自由权利，不存在违法问题。江泽民却擅自给法轮功诬陷定性，擅自决定打压。因此，在两个报告中没提法轮功，不是江泽民不想提，而是其他常委等人不让提，因为他们不愿为（恶首）江泽民背黑锅、承担罪名，不愿做历史罪人……”他没等我说完，就发出了一声感慨：“原来是这样！”

我说：“在党和国家最高级别的两个大会报告中不提‘法轮功’，就等于无声的向全党、全国宣布，镇压法轮功这件事是（恶首）江泽民个人以权代法的非法行为！与中共第十五届中央委员会和第九届政府无关。”他说：“对，是这个道理。”我说：“江泽民一意孤行，违反宪法、践踏法律，迫害亿万法轮功修炼民众，就是明目张胆的违法犯罪！所以，他是中国历史上最邪恶、最狂妄、最凶残的暴君！”

接着，我讲了江泽民擅自诬陷法轮功为×教（注：中

共是真正的邪教),造谣、诋毁,利用共产党的职能部门、各级组织以及军队、武警、公检法司对法轮功实施迫害的情况;讲了法轮功学员被绑架,被非法劳教、判刑、洗脑、抄家和被酷刑折磨、迫害致死的情况。我说:“教授,现在您该明白谁是谁非了吧?江泽民和共产党在违法犯罪,而信仰真、善、忍的法轮功学员却蒙受着最邪恶的残酷迫害,这不是千古奇冤吗?!”从他惊异的表情可以看出,他内心受到极大的震动。

稍后,Y教授问我:“你们的人干嘛在一九九九年四月要去围攻中南海呢?”我说:“不是围攻,是和平上访!”我把“四·二五”事件的前前后后,包括科痞何祚庥撰文诋毁大法,天津学员给出版社讲真相,天津公安局绑架四十五名学员,万名学员到中南海西门对面的信访局上访,当时的总理接见学员代表和答应学员提出的三项要求,天津警方很快释放被抓的法轮功学员,以及国际社会对法轮功学员上访中表现出来的和平理性及对朱镕基妥善处理上访事件的高度评价等等叙述了一遍。

然后,我说道:“上访的学员没有标语、口号,没有任何过激行为,静静的站在马路边等候总理答复,这能叫‘围攻’?”他点点头。我接着说:“作为总书记的江泽民不去追究挑起事端的何祚庥及天津公安局,不去维护朱总理的处理成果,不感念法轮功学员的善良和对政府的信任;出于妒嫉,却以此作为打压法轮功的借口。教授,您知道吗?学员离场时,把地面的纸屑和警察扔的烟头全部清除干净,这本来是法轮功学员处处做好人的正常表现,却被江泽民说成是法轮功‘组织的何等严密’的‘罪证’。”Y教授有点气愤的说道:“欲加之罪,何患无辞!”

在谈到“天安门自焚”事件时,Y教授说:“这件事对你们可不不利了!”我说:“那是江泽民集团制造的一个嫁祸

法轮功的伪案！”“伪案？”他不解的问道。我说：“法轮功不许杀生，我师父还教导说：‘自杀是有罪的。’（《悉尼法会讲法》）那么，真修的法轮功学员能去自焚吗？”然后我问：“教授，央视播放的‘自焚录像’您看了吧？您没感到有什么异样吗？”他说：“这个我倒没注意。只是觉的一个突发事件的场面应该是慌乱的，但录像的画面却有条不紊，有近镜头、远镜头，还有特写镜头，跟演电视剧一样。”我说：“就是演戏！被挑选的‘演员’中有男有女，有老有小，还有花季少女，但没有一个是真正的法轮功学员！”

然后，我列举了几个疑点，为什么火刚一点着，就有多多个警察马上拿出灭火器？说明早有准备；为什么画面中只有自焚者、灭火者和记者，却看不见广场的游人？说明事先清了场。我说：“国外媒体把央视的‘录像’慢镜头播放，发现了许多破绽。教授，您想不到吧？当场死的那个刘春玲不是被火烧死的，而是被穿军大衣的人拿钝器砸死的。”他吃惊的“啊”了一声。我继续说道：“不久，刘春玲的女儿小思影也神秘死去。母女两人的死都是事先设计的，因为只有死了人才能烘托‘自焚’的惨烈，才能挑动仇恨，而且她母女俩死了才能灭口、隐秘。”Y教授有点动情的叹道：“太残忍了！毫无人性！”

我接着说：“让江泽民和共产党想不到的是，二零零一年八月十四日，国际教育发展组织工作人员看了分析了天安门自焚案的录像带后，在联合国会议上发表声明：‘整个事件是中共当局一手导演的’，并谴责这是江氏集团的‘国家恐怖主义行为’。但是，中共却对国内封锁消息，并且不断的用‘自焚’伪案欺骗和毒害国人。”Y教授愤愤的说道：“无耻之极！愚蠢至极！”

然后，Y教授若有所思的问道：“我不明白，既然法轮功已经被打压了，老江为什么还要干这种欲盖弥彰、被国

际社会谴责的蠢事呢？”我说：“是江泽民集团当时遇到了以下的麻烦，一是，二零零一年三月份在北京要开‘两会’，因为镇压法轮功不得人心，许多人大代表和政协委员准备在会上要对江泽民提出质询；二是，“世界人权大会”三月份在日内瓦召开，许多国家准备在大会上谴责中共迫害法轮功；三是，法轮功创始人李大师当时已被提名为‘诺贝尔和平奖’的候选人。这让江泽民和中共如芒在背，骑虎难下，所以当时急需一个抹黑法轮功的事件出现，以解燃眉之急。明白了这些，江泽民集团在当年的一月二十三日制造‘天安门自焚’伪案就不足为奇了！”Y教授说：“分析的有道理。”我接着说道：“这样，一方面江泽民为自己解围；同时，可以再一次欺骗国人，挑动更大范围的仇恨，为继续迫害法轮功制造理由。”

随后，我们又聊了其它一些问题。Y教授看了看手表，说：“哎哟，快五点了！本来只准备在你这儿停十分钟，结果待了两个多小时。”然后，他笑着说道：“原本是为说服你来的，这一下，我得对许多问题要从新思考了！”我为Y教授明白了真相而高兴，也为自己能给他讲清真相而欣慰。我深深的懂得，这一切都是师父的慈悲安排。

五年之后，二零零九年夏天，Y教授又回到这座城市。近八十岁的他，仍是那么精神。见面问好之后，我说：“教授，这几年您忙啥？”他答：“讲学呀！”我问：“在哪里讲学？”他有点儿自豪的说：“在上海的复旦、同济、交大等高校，还有北京的许多大学。”我问：“您讲什么？”答：“讲历史呀！讲现代史。”我有点儿好奇的问：“现代史？怎么讲？！”答：“毛（泽东）时代，镇反、土改杀人五百万，大饥荒饿死四千万，文革死亡七百万……邓（小平）时代，‘六四’屠杀学生；江（泽民）时代，就是你们那个事（镇压法轮功）。”我十分惊喜，原来Y教授在揭露中共的罪恶呀！

我听他讲的中共致死人数和《九评共产党》里的数字相吻合，就问：“教授，您讲现代史的资料是从哪里来的？”他笑着说：“你忘了？我是某某系列历史书的主编，我有进出国家各档案馆、资料馆的通行证呀！我讲学的资料全部来自国家档案馆！”我真的感动！竖起拇指，对着Y教授说：“教授，您太了不起，您功德无量呀！”

他和我都会心的笑了！

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

福建泉州地区法轮功学员庄东杰等人，二零二二年六月遭受绑架、非法抄家，强行洗脑等迫害。据悉，其中庄东杰作为所谓“重点人物”被非法判刑八年半，他姐姐庄玉蓉遭非法判刑三年半，他姐夫遭非法判刑半年。具体情况待查。

吉林长春市法轮功学员庄显坤与妻子韩英丽二零二三年二月二十四日在家中被绿园区西新派出所警察绑架，被非法关押在苇子沟看守所构陷，现在获悉庄显坤被非法判刑六年。庄显坤因参与二十年前的长春电视真相插播，曾被中共法院非法判刑十一年。妻子韩英丽目前还被非法关押，情况不明。

山东聊城市东昌府区今年六十八岁的法轮功学员张淑萍女士于二零二一年三月上旬被警察绑架，后传出同年七月底她被非法判刑四年，之后音讯全无。现证实，张淑萍于二零二一年七月底被聊城市东阿县法院非法判刑七年，现被非法关押在山东省女子监狱。望知情者曝光张淑萍女士遭迫害现况。

湖南长沙市宁乡市法轮功学员周景成，二零二三年一

月五日被长沙市望城区法院非法开庭。九月二十八日，他被劫持入株洲攸县网岭监狱，法院通知家属说周景成被判了四年。十月九日，周景成的家属去网岭监狱给周景成送衣物等时被告知，网岭监狱拒绝接收周景成。周景成目前被非法关押在株洲市监狱管理局。

天津宁河区七十四岁的法轮功学员陈元华女士，因发真相资料救人于二零二二年一月八日被警察绑架。在一年多的时间里，宁河区公检法人员串通一气，暗箱操作，对她秘密开庭。现获知，陈元华老人被非法判刑四年，已于二零二三年五月下旬被劫持到天津女子监狱迫害。据悉，陈元华老人遭绑架后，被非法关押在看守所一年零四个多月期间，被折磨的身体状况极差，须手扶墙蹭步而行，她被非法提审时须坐轮椅。

天津宁河区法轮功学员杜艳红，二零二三年五月份被芦台镇派出所通知去一趟，结果一去不归，她被冤判一年半，劫持到天津女子监狱。二零二二年一月八日，杜艳红去同修家时被警察绑架，后被取保候审，强制罚金五千元。二零二三年四月初，法院非法开庭，杜艳红义正词严地做了自我辩护，讲述了法轮大法的美好，揭露了中共的邪恶，奉劝公检法人员善待大法才有未来，当天回家。

甘肃兰州市法轮功学员金怡均女士在被非法关押一年半后，于二零二三年八月十一日被兰州市城关区法院非法判刑三年，罚款五千元。金怡均已向兰州市中级人民法院提起上诉。金怡均原是兰州市某法律事务所法律工作者，因为她坚持信仰法轮大法，自二零一三年，兰州市司法局拒绝对她的执业证年检，使她无法继续从事律师职业。金怡均二零二一年十月二日被非法关押到兰州市第一看守所后，遭酷刑“背铐”串镣折磨，在戴镣的十五天里，在押人员二十四小时不让她睡觉。

山东济宁市任城区八十一岁的法轮功学员缪献民老太太，二零二三年八月八日被绑架，九日被非法关入济宁看守所，二十六日被非法开庭，二十七日被非法判两年三个月。据悉，中共不法人员图谋送她到济南二监狱。

吉林榆树市城发镇团林村法轮功学员杨信，遭受中共十几年的迫害，包括四平石岭监狱三年冤狱酷刑折磨，被迫害的吐血；在榆树市看守所被迫害便血、多次被绑架拘留、洗脑、骚扰威胁，身心受到严重的伤害，于二零二三年八月十日含冤离世，终年七十岁。▲

分享一下我戒掉手机的方法

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】现在有些同修工作中都必须用到微信和其它软件办公，所以换成老年机是不可能的。

文章开头我先说一下我戒掉手机的方法。就是每天下班后把手机锁在车里，不拿回家。这样身边没有了手机，想玩也玩不了了。就可以静下心来学法炼功了。或者下载一个锁机软件，回家以后把软件打开，除了电话以外其它的功能都给锁上，这样就可以了。我认为第一个办法更实用。

如果你的工作是销售或者售后客服之类的，下班后还需要打电话，就是下班以后用锁机软件把除了要使用的软件以外其它的应用都锁上。

我建议玩手机这方面比较严重的同修下班后不是必须要用手机的，还是把手机锁在自己的汽车或者电动车里，这样的效果是最好的。

虽说上面的方法我用了效果比较好，但是有时不注意时还是会被执著心带动，而玩了手机浪费掉了时间。

手机是个大问题，而且它能让一个修炼人精進不起来。从法中我们知道，色欲是修炼人的死关。但是我个人认为对于青年同修来说，现在对手机的执著甚至比色欲心还严重。这样说真的一点也不夸张，因为现在好象除了八九十岁的老人，其他任何人都对它有或大或小的执著。

如果你真想不玩手机、不去想它，这个确实很难做到。因为即使你把它放在一边不想玩。但是你的执著心还是会驱使你去玩。

师父在《各地讲法十五》〈二零一九年纽约法会讲法〉中明示：“人说中毒，我告诉大家什么叫中毒。人们在医学上认为是瘾好神经被刺激了、很发达就是中毒了，其实不是。

是什么？在你身体里，时间长了，积累了一个和你形像一模一样的你，却是那个东西构成的，控制了你。因为它是很强的执著构成的你的形像，所以它就有那么强的能控制你的心，因为它是很强的心形成的。

连那个吸毒都是。那吸毒有人说没事，我吸吸没啥的。是，感觉还不错，再来一次？没事，再来一次？行了，控制不了了。为什么呢？那个物质吸进去之后就你身体里形成一个薄薄的、淡淡的你，一次就能，因为它毒性大；等到第二次再吸，这个薄薄的、很淡淡的你就变的浓了一些；再吸它就越浓，越吸越浓，它就越强壮。它连你的整个身体的结构都有、思维都有，完全是一个毒品构成的魔性的你。当然了它可能不干别的，它就对毒一定要吸。没有了、不吸不行。为什么呢？因为它已经活了。活了之后呢？大家知道，你不吸呢，你的身体是新陈代谢的，它也会越来越淡、越来越淡，它就死了。它不想死，所以它要你一定去吸，把它吸的更强壮了。

那个玩电脑、打游戏机，起的是同样的作用，一个道理。你戒了，你戒了让我死啊？不干，我非得让你看。不看？不叫你工作、不叫你学习，就叫你思想想去玩它；不看我让你做梦都玩。”

这手机拿起来一玩可能就没有节制了，玩到半夜，结果把学法、炼功的宝贵时间给耽误了。如果长时间这样就精进不起来了。因为时间都用在玩手机上了，根本就没有去学法、炼功，所以就会下滑的很快。而且网络上都是充斥着色情及人性扭曲的东西，会让人沉迷其中无法自拔。即使不看那些色情的东西，打游戏、看抖音之类的也会有同样状态。有的人可能会说，我打游戏看抖音是为放松一下。其实他自己也知道这些都是借口罢了。想放松，打坐一会不好吗？还能让你的状态好一点。其实就是这个简单的道理。

所以说我建议这方面严重的同修可以用我文章开头写的两个方法试一下。

手机这东西真是一点正面的作用都起不到（除了用手机只学法、上明慧网的）。我建议同修把学法、上明慧网的手机和平时用的手机分开。这样是对师对法的尊敬，又是对自己的安全负责。毕竟中国国内的手机，都被邪党监控着。

我就是被手机浪费了很长时间才走回来的，写这篇文章我想谈一下手机的危害，希望还在深陷其中的同修读了之后马上戒掉手机归正自己。必须赶快走回师父为我们安排的这条修炼之路，不要继续的被旧势力控制走它安排的那条不归路。

脚镣自己开了

文：河北大法弟子 归真

【明慧网】我是一九九六年喜得大法的，修炼后才知道自己找到了回家的路。从此我就按着大法真修实修，不怕苦，把以前不好的人心，怨恨心、嫉妒心、为私、为我的心，等等都去掉了，心胸也宽广了，师父就给弟子净化了身体。以前吃中药、西药，还练了些乱七八糟的气功，都治不好的病，学大法后，一粒药没吃，神奇般的好了。

法轮大法对社会有百利而无一害，使社会安定。江泽民嫉妒，怕好人多，就疯狂迫害。那时我们和平上访，被绑架、关押在看守所迫害。因为我们不是犯人，我们不报犯人号，要报就报大法弟子。我们三位同修被铐上手铐、脚镣，并且两个人铐一个脚镣。

一次，狱警给我们三位同修铐脚镣的时候说：“它要自己开了，就不给你们铐了。”说完把脚镣子锁上了。

当晚，同修大姐的脚镣子神奇的自动开了。另一位同修那个脚镣子开不了。在场的狱友们也帮忙整，也整不开，我去帮同修，怎么也开不了。我就求师父：让它打开吧。

第二天中午，大家都在睡觉的时候，同修脚镣子自动打开了。我坐一边背法。一会儿，我的脚镣子也神奇般的开了。从此我们就再也不用铐脚镣子了。

一个狱友把两副脚镣都扔到了号外面的院子里，扔出一个就大声喊一声：“这是大法的威力！”再扔一个又喊：“这是大法的威力！”

想想自己到底有没有怨恨之心？

文：中国大陆大法弟子 寒山

【明慧网】一直以来，认为自己没有怨恨心。在劳教所，遭受警察的酷刑，违心写了所谓的“悔过书”，给自己留下了污点。过后，经常想为什么没能过关？原因是什么？也找到了很多执著心，比如色心。是因为自己的执著不放招致的严重迫害。但是，我从来没有埋怨过师父，想肯定是自己有做的不好、做的不对的地方。

师父发表了新经文《大法修炼是严肃的》，经文中提到了怨恨心。的确，身边有学员因此心而掉下去，走向邪悟。有个学员因为被劳教后，说了这样一句话：“没有这么修的”（大意，要不就是“哪有这么修的”），那意思是自己不该被劳教，不该吃这个苦。这句话中，虽然没有直接埋怨师父，但是里边也有这个意思。

其实，师父已经讲到了：“人吃多少苦，他认为吃的苦越多越好，加紧还债，他就是这个想法。有的人不悟，求佛不行，就开始怨佛了：你怎么就不帮我？天天给你烧香

磕头的。有的人因为这个事，把佛像也摔了，从此骂佛。因为他一骂，心性也掉下来了，功也没了。他知道啥也没有了，就更恨佛了，他以为佛在害他。他用常人的理去衡量佛的心性，那哪能衡量的了？他用常人的标准去看待高层次上的事情，那哪能行？所以往往就出现这样的问题，把生活中的苦当作对自己的不公，有许多人垮垮往下掉。”（《转法轮》）

我的看法就是，不要管这件事情是不是旧势力的安排，总之你要正念正行。其实修炼就是在迷中的，有时候，作为修炼人，我们根本就看不清一件事情的起因、源头。但是，我们一定要相信师父，师父只会为我们好。有时也许有些事我们一时无法理解，但是信师信法这一念决不能改，决不能丢。多学法，有些事情慢慢就会明白。

回过头来再说我，我是觉的自己没怨恨心，但最近有一件事，让我觉的不是那么回事。领导说单位人少，让我做了不是我专业的工作，其实还有别的人可以做。我也想，修炼人不和人争，要随其自然、要高姿态，但是内心时时还会有不好念头出来，如，想调离、想换工作。这不就是怨恨心吗？这不就是嫉妒心吗？

还有，今年教的学生，我为他们付出很多，但学生对我却很冷漠。我原来教的班可不这样，对我可亲近了，老是围着我问这问那的。我现在就很失望，这失望中，是不是也有怨恨的心呢？付出了，得不到预想的回报，就非常容易产生怨恨，当然这里也有有求之心，其根源也是由情而产生的执著心。

所以说，师父的经文出来，包括我自己，大家一定要对照自己，肯定是很多大法弟子有此心，师父才专门写出经文提醒大家的。要抓住这个机会，去掉怨恨心，提高上来，不负师父的救度之恩。

从自身经历看恭维的严重后果

文：河北大法弟子

【明慧网】近期师父的新经文和明慧编辑部的文章连续刊登，让我们越来越意识到修炼的严肃性。恭维和自心生魔的问题引起大家的广泛讨论，特别是最近当地一名同修被迫害离世，也跟“恭维”有极大关系，这个问题再次引起我的深思，联想自己工作中的一段亲身经历，写出来与同修交流。

二零一四年，我跟三十多名同事一起被上级调换到兄弟中学。新学校每年都要举行一次“高效课堂展示课”的活动，每科都有一名老师讲课，此项活动要举行一天。我作为新来的老师被点名要求参加讲课。

我当时并没有讲自己以前拿手的旧课，而是按自己教学进度，课讲到哪里就讲了那一节新课，所以也不算特殊准备。但课后却被老师们广泛赞誉，那天大家都在谈论着我那节课讲的多么好，说话利索，一句废话也没有等等。特别在别人的对比、衬托下，更显出我讲的课好，从此在新的学校大家对我的能力交口称赞，很多人见了我都恭维两句。

这些话传到我的耳朵里，原来没觉的自己那节课多么优秀、多么出彩的我，在这些恭维和吹捧的腐蚀下，慢慢也觉的自己水平高了，觉的自己的水平就是顶尖了，再后来就把那天当成了自己的“高光时刻”了！原本没感觉自己有多行，自己还很年轻，在业务方面还有很多需要钻研的地方，还有很长的路要走，此后却没有什麼突飞猛进的进步。（在二零一五年底，因为诉江我被迫害调离了一线，也没有了继续钻研业务的机会。）

从这件事，让我感受到了被恭维后实实在在的心理变化。可见恭维的危害是相当严重的。当有人被恭维的觉的

自己行，比别人强、了不起的时候，接着就会产生很多后果：
 1. 容易让人止步不前；2. 使人丢失谦虚、谨慎、敬畏之心；
 3. 容易使人自我膨胀、使被恭维者狂妄、自大；4. 慢慢会看不起别人、把别人不放在眼里；5. 对比自己强的人也会不服气、心生妒嫉，等等。

如果是修炼人彼此恭维，那后果就更严重了。被恭维者往往是在某一方面做的比较好，比如讲真相讲的明白、救人多、面对邪恶的迫害正念强，经常外出讲真相的同修有人出事了，他没出事，等等。一个恭维、两个恭维，就象师父在《转法轮》中说的“人是很难不动心的”。被恭维的同修的心起来之后，对同修的危害可是太大了，这个同修会慢慢觉的自己了不起，比别人都行。这就是自心生魔的开始。

往往自心生魔的人的心理是一点一点变化的，但是实质和结果是一样的，在这种飘飘然的心理作用下，他光看到自己做的好的那一面，就觉的自己各方面都很不错，慢慢的就会看不到自己的缺点和不足。当有人指出他的执著心的时候，他在面子心、求名的心的作用下会掩盖、认识不到自己的这些执著心。也不一定是有意的掩盖，而是他真的看不到自己的不足，自满的心让他迷失了自我，也迷失了心智。也有的是维护自己“修的好”的形像，有意掩盖、不承认这些执著心。

这个时候被邪恶抓住把柄迫害是轻而易举的事情，但是这个时候自心生魔的人却想不起师父、想不起法。因为他的正念被这种觉的自己了不起的魔性迷住了、蒙住了，正念不起作用了。当魔难来时排山倒海，这个时候的同修升不起正念就否定不了迫害、解体不了迫害。师父慈悲，在师父的加持和保护下，会给机会，时间会延长。但是难拖的时间一长，同修又否定不了迫害，这个时候就容易生

出怨恨心，魔难中的人很多人会想：我做了这么多事，救了这么多人，为什么还遇到这样的事？这就更被邪恶抓住了把柄迫害，最后有的被迫害离世。而自心生魔的人最终被迫害离世，究其根源是被人恭维造成的。

教训是深刻的！现在我们当地，依然有同修认为自己修的不错、做的挺好、还有的把做事当成修炼。这是非常危险的！这样的同修忘了一件事：你的任何成绩和能力，都是来自于师父和大法。再有这点：当面对恭维和赞扬时，忘了师父说的话：“作为一个修炼者，在常人中所遇到的一切苦恼都是过关；所遇到的一切赞扬都是考验。”（《精進要旨》〈修者自在其中〉）

作为一个大法弟子，到什么时候也不能忘了师父、忘了法！无论魔难来的多么凶猛，只要心中有师父、有法，我认为就是保住了修炼人的正念的部份，师父就会帮我们！作为修炼人一定要绝对的敬师敬法，有一丝丝觉的自己不起了的念头，就是邪恶想毁你的开始。

小事不小

文：大陆大法弟子 青莲

【明慧网】我今年五十八岁，修炼二十多年了，在师父的慈悲保护下，全家人受益良多，现在把修炼中的几件事写出来，分享给大家。

一、小事不小

我是一九九七年得法的，通过修炼大法，身上的很多毛病全都消失了，真是无病一身轻，每天沐浴在佛恩浩荡中，内心幸福又快乐。在修炼中知道修心性是第一位的，遇事

要向内找，但在实际生活中，遇到一些小事还是守不住心性，容易发脾气向外找，找对方的差错。

例如：前几天做饭时，打开冰箱看到买了一星期的西兰花还剩了一点，就对丈夫随口说了一句：“你上次怎么不把这点西兰花吃完啊？”我丈夫听到后就大声呵斥道：“你嘟噜什么啊，我就烦你这个嘟噜。”我听到他大声嚷嚷，立刻火就上来了，和他干起来了。他一边跟我吵一边大叫着：“我不怕你！我不怕你！”这事过去好几天了，我表面平静了，但心里翻江倒海，愤愤不平，越想心里越委屈。我尽量不在他面前做事，不和他讲一句话，觉的活着很苦很累。第二天学《转法轮》时，师尊的法使我一下子悟到：是丈夫帮我消业呢，我没守住心性，还愤愤不平跟人家吵。

静下心来一想，这件小事暴露出很多隐藏很深的心：怨恨心、争斗心、不让人说的心、强势、自我。平时觉的自己没有这些心，可是通过这件小事全暴露出来了。这几天表面平静了，不吵了，内心不平，没有从根本上去掉这些心，一遇到矛盾，就会心里不平，看不到自己的执著，只看到别人这不对那不对，没有好好想想为什么这事会发生？看似小事，却隐藏着这么多该去而没有去的执著。这样一想，我的心豁然开朗：是啊，丈夫那不是给我提高心性吗？那不是让我长功吗？内心的苦与累一下释然了，仿佛沐浴在温暖的春风里，发自内心的说一句：谢谢他。

二、放下了对母亲的情

我母亲也是大法弟子，虽然不识字，但长年听师父的讲法录音，看师父的讲法录像，每年都将大法弟子自己制作的明慧台历、挂历摆放在显著位置，经常佩戴真相护身符，多余的还发给家里的亲朋好友，并且给家里亲戚讲大法的美好，经常默念九字真言“法轮大法好、真善忍好”，

八十六岁的她身体健康，十多年甚至连感冒都没有过。但是二零二一年四月份，母亲突然腰痛的起不来床，经过几个月的治疗，母亲平静的走了。那天晚上我就陪在她的床边，母亲走的很安详。

我对母亲感情很深，母亲走后我陷在痛苦的漩涡中不能自拔。我生儿子时是二胎，邪党的计划生育政策不允许，我是上班族，不敢自己带，儿子一直是我母亲带大的。那时我父亲没有退休，母亲一人一边种地一边带着我儿子，很苦很累。邪党管计划生育的人员经常去村里查超生的孩子，逮着就罚款，有公职的要开除公职。那时一听说有检查的来，吓的母亲抱着我儿子躲到很远的田地里，有时走的急，没带吃的喝的还要饿肚子。所以多年来，我觉的自己欠母亲很多，感觉自己没有及时好好尽孝，现在母亲走了，我连尽孝的机会都没有了，天天活在悲痛自责中。特别是一到夜晚，对母亲的思念真是剜心透骨，甚至一度到了一提到母亲就揪心的痛。

可能师父看我太执著对母亲的情，就点化我。一天早上，我在打坐时，突然出现一个画面：在遥远的地方出现了一座巍峨的高山，山上有三个大字，竖着写的，但因为距离太遥远看不清楚，一会山前出现了一个穿着黄色裙子的古代女子，从山前飘然而过，因为离的远看不清面容。但是我知道那是我母亲去的地方，是慈悲的师父把母亲接走了，去了圣洁而美好的地方。知道母亲多年的修炼有了好的归宿，我的心轻松了。

通过此事，我也认识到对母亲的情太重了。作为修炼人对亲人的孝不但体现在丰厚的物质条件上，精神上的提高，境界的提升，跳出三界，直至圆满，才是修炼人最大的尽孝，自此我对母亲的情才真的放下，随即感到身心轻松。

三、引导女儿走向修炼

我是一九九七年得法的，那年女儿十岁，每到星期天、节假日，女儿经常跟着我去炼功点学法、炼功，那时她能双盘三十多分钟，很多同修都夸这孩子根基好，和大法有缘。

可是女儿随着年龄的增长，学习压力越来越大，再加上一九九九年“七·二零”以后，共产邪党对大法的迫害，孩子失去了学法修炼的环境，修炼上渐渐放松了，直到她考上大学，远离家乡、家人，就彻底的脱离了修炼环境，学法炼功中断了。我每次打电话也是叮嘱她，抽时间学法，但她都是拿学习时间紧、压力大为借口。随后就是上班、结婚、生孩子，她更是忙的没有时间，彻底混同于常人了。

去年十月份，女儿身体突然出现了心慌气短、呼吸困难、胸闷、腿无力等症状。她打电话跟我说，感觉自己得了很严重的疾病，感觉快不行了。她单位当时刚发了体检卡，吓的她体检都不敢去，怕有不好的结果。我一听她这情况，心里很淡定，对她说：“女儿你该炼功了，你这么好的根基，和大法这么有缘，师父不想丢下你，这都是病业假相，你把有病的心放下，和同事一块去体检。体检的时候你就念九字真言‘法轮大法好，真善忍好’，求师父帮助你。”

第二天体检结果出来了，一切正常。一看结果正常，女儿的病业假相立刻消失了，她感到吃惊：怎么这么神奇！我说：“你看妈妈修炼前一身的顽疾，现在身轻体健，身心愉悦，你才三十多岁，这么年轻，身体就这样，你一定要精进起来，抓紧时间学法炼功，跟上师父的正法进程，现在法正人间的序幕已经拉开，正法弟子完成使命的时间倒计时了。”

因为女儿有小时候的修炼基础，再加上家里人都修炼，女儿很快认识到修炼的重要性，决心要从新修大法。现在她每天早起炼功，中午吃完饭抽时间再炼一个小时，上下

班的路上看电子版的大法书，条件允许还讲真相、劝三退等。师父经常给她灌顶，她炼功时、睡觉时，隔几天就感觉一股热流从头顶上浇下来，通透全身，很舒服，打坐时也经常感觉被一团能量包围着，突然间入定了，就象师父说的：“感觉自己好象坐在鸡蛋壳里一样美妙，非常舒服的感觉，知道自己在炼功，但是感觉全身动不了。”（《转法轮》）想一直这样炼下去，但音乐一停就出定了。

四、信基督教的儿媳修炼大法了

儿媳是一家区医院的西医内科大夫，结婚前她妈妈信基督教，所以儿媳也信仰基督教。儿子儿媳于二零一八年结婚，因我们全家人都修法轮大法，家中吃饭时聊天都是围绕着大法修炼的话题，谈心性的提高、明慧网上的交流文章、怎么救人、怎么三退、大法怎么祛病有奇效等都是这些话题。儿媳对这些也很感兴趣，儿子就借此机会让她看《转法轮》，儿媳看后很认同大法的法理，然后儿子就教她炼功动作。儿媳炼功时间不长，困扰她的腰痛、肩颈痛就彻底好了。她作为一个西医的内科大夫就说，在医院里她的腰痛、肩颈痛，吃药、按摩、推拿、理疗效果都不明显，没想到炼功几个月就彻底好了，这是西医远远做不到的，但是大法的祛病效果就是这样超常。

儿媳不仅身体受益了，打坐中多次出现玄妙的入定状态。今年二月份儿媳正在打坐，突然身体周围出现厚度两米多的黄色光包围着，象水的涟漪一样，一层一层的荡漾开来全身动不了，手腿不知哪去了，但意识清楚，一直到炼功音乐结束黄光才消失。这么美妙的炼功经历和祛病健身的神奇效果深深的震撼着儿媳，也更加坚定了修炼的信心。

儿媳现在学法炼功很精進，她用自己的亲身经历证实着大法的美好，工作中也以真、善、忍的标准要求自己。

她科室的住院患者只要一切指标恢复正常，符合出院标准，她就说明天可以出院了。但是科里的其他大夫为了经济效益，患者就是指标正常了也要再住上三天。儿媳说作为一个大法修炼者就是要时时处处按修炼人的标准要求自己，特别是作为医生更是如此，医者仁心。

我身边几名曾经的迫害者已经在向善了

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】从二零一九年开始一直持续到今年的新冠肺炎，夺走了很多人的生命。在大法受迫害期间，在讲真相过程中，我见证了大法的威力与师父的无量慈悲，能把受谎言蒙蔽很重的人，曾经参与迫害的人，让他们退却魔性，复苏良知，开始弃恶从善。这里只举发生在我身边的几个例子。

几个派出所警察的转变

我是一九九九年“七·二零”前得法的大法弟子。我没修多久，邪恶的迫害就开始了。那时，电视、广播、报纸、内部邪恶迫害文件的毒害，邪恶的迫害铺天盖地，大有天塌地陷之势，在中国大陆大法弟子没说话的地方，我们遭受着邪恶对大法和师父的各种谎言的攻击和打压。因我们当地修炼大法的人比较多，加之我家有一位受党文化毒害特别大的亲人在政府综合治理办公室任职。他胆子小、私心重，怕自己利益受到伤害，怕我牵连他和他家人的前途，重点对我迫害，弄的我家破人亡。他甚至巴不得我孤身一人一死他才好。因此，我的家多次被抄，也多次被绑架进派出所、洗脑班、劳教所。处在这些迫害位置的人，就是仇视大法和大法弟子，相信中共媒体的谎言。

我们当地派出所一个指导员，几次亲自非法抄过我家，到单位直接把我从岗位上抓走。他们那时就是那样，表现的很疯狂和邪恶。后来，他的事被上了明慧网的恶人榜，曝光他的恶言恶行，再加上当地其他大法弟子对他劝善，又因为他与所长不和，被调到交警那边去了。

慢慢的，他开始对曾经被他迫害的我用各种方式间接道歉。然后，他表示自己再不参与迫害大法了，再然后，大法弟子给他真相资料，他也看了，还退了党。

值得一提的是，他去年看到江泽民已经死亡的消息后，态度更加转变。一次，他在一理发店理发，刚理完发，我也进到店里去理发。我看到是他后，诚恳的喊了他一声：某某哥。我接着简单给他讲真相，还直接给他一份真相资料，他顺手就接过去，装在衣袋了。

这一动作不打紧，那个理发店的两位老板曾经也炼过法轮功，当时就是被这位来理发的指导员给迫害的一直不敢炼功了，男老板甚至还害怕的把大法书都给烧了，由于怕心，也不写严正声明。那男理发店老板看到这一情景，感慨的对我说，指导员的态度都大变了，法轮功人们都接受了。那女老板当时就要写严正声明，表示从新再修炼。

还有一个普通警察，他当时听信谎言后，我被非法关在派出所时，不归他管的，他也主动跑过来对我所谓的“说服教育”。他参与迫害过我们当地的其他大法弟子，常人对他的评价也很差。据说一次因他办事不公、做的过分，被人把他的儿子整了一顿。

他有修大法的部队同事，可能他部队同事多次给他讲大法真相。在他退休后，他来到我住的地方拜访他的部队同事，我给他讲真相，他接受，给他退党，他很干脆退出。以后，我每次碰到他，送他各种真相资料他都接都看。最近，我送他《真相》时，他高兴的接过去，并说谢谢！我说谢谢大法师父吧！

二零一八年十一月，我们省让高二年级的学生到市里象参加高考一样举行各种学科考试，同时还配备了警车。这个开警车的是我们当地派出所一个片警，他一直在管迫害大法弟子的事。我与他住在一个带考区。因自己多次遭他们的迫害，不想接近他们这类人。可是，在用餐时，偏偏和他坐在一起，我很不自在。到值班时，我与他同值一班。他主动给我唠家常，说，他跟我那个综治办的亲人关系如何如何好。我还是戒备他。

没想到，他当着跟他一起带队的其他警察的面，对我说：“某某老师（指我），我怎么办？又吃喝嫖赌，将来学法轮功学不学的好？我想，我有一天总是要学法轮功的。”我看他是诚意，就回话说，不要紧，很多人在修大法前都有很多不好的坏习气，师父慈悲，把他们变好了，只要你愿意从善，一切都可改变。然后，我给他退了党。那时，他心里就踏实了。这说明跟随江泽民迫害法轮功这群人中，有人还是有善念的，还是可救的。

发姐和娥姐的转变

二零零二年四月，我被当地六一零人员绑架到市党校洗脑班。整个洗脑班抓了我们市四人去洗脑迫害，但却声势浩大，又是有几个所谓的校长，还有政府部门、六一零组团人员、医务工作人员、被所谓已经“转化者”的不明真相的家属等很多名堂，劳民伤财。

我被我们当地六一零人员雇请的两个人发姐和娥姐，专门负责监督我的生活起居和所谓对我洗脑，让我放弃修炼。她们二人一来是不知道法轮功到底是好还是不好，二来她们得人钱财，替人卖命。

于是，这两人对我整天骂难听的话，态度很恶劣。我始终心态平和对她们，不把她们的心放在心里，能够关心

时尽量关心她们。我对她们劝善，要她们不参与迫害大法和大法弟子。

当时，她们听不进去。后来，我回到正常环境中，我找到她们，给她们讲大法真相，加上当地大法弟子经常在她们的所居住地区投放真相资料，可能她们看多了，态度也转变了。那时，我还在明慧网上曝光过她们的邪恶行为。如今，她们都退出了邪党的附属组织，正面对待大法了。

在邪党六一零机构工作的家人要了真相护身符

我的家人从小受邪党教育毒害深，在大法受迫害的初期，他亲自带他家庭成员去非法抄我的家，毁大法资料。更不能容忍的是，他骂师父和毁我家的师父法像。他因此遭到过多次报应，只是他藏着不让人说。他已退休了，我市六一零人员以他有亲人在炼法轮功要他管教为由，还在某些时候唆使他去干坏事，他也被迷惑着去干了坏事，例如，帮助代替给我签“不修炼保证”等，他是偷偷的干的，我问他，他也不承认。但我能断定他一定做过这样的坏事。我上网声明，无论是谁，代替我签了“不修炼保证”，都不算数，一律作废。以前给他大法真相资料，他不接，或接过去了，马上撕掉，表示，他对邪党忠诚。

去年，发起“要三个月战胜法轮功”的元凶江泽民死了，再加上二零二二年十二月武汉瘟疫大爆发时，他的老伴不到七十岁，而且从不出门，却染上了新冠肺炎，并快速死了。这让他很震惊。还有他们一家在武汉找不到火葬场火化时，只好回老家送了葬后，回武汉市时，全家四口人都染瘟疫躺在床上。由于我没用手机，我没跟他们联系上。我得知他们家都染瘟疫的消息后，就赶到他们家，去帮忙照顾他们。

我求师父救救这些可怜的人，师父出手帮忙了，他们四人都好起来了。只有从事六一零工作的这位，咳嗽一直不断。

我试着到他房间送给他一个真相护身符，他忙接在手，并叮嘱我只能给他，不能给他的晚辈们，怕他们不相信，会给我带来麻烦。后来，他虽咳嗽了很长时间，还是好了。师父真慈悲！这样恶的坏人，师父还在救！真是佛恩浩荡啊！

还有他们那家人，在他老伴活着时，她听我讲了真相，她不但自己退出了党，还让我给染瘟疫的她家其中三人退了党。

投稿须知： 请避免同时使用邮件正文和附件投稿

【明慧网】很多同修投稿时，在邮件的正文里填写了投稿的内容，同时又加上txt或者docx附件，里面是同样或是基本一样的投稿的内容。这样做会大大降低收稿处理的效率，并很容易造成漏掉部份投稿内容。现象有：

- * 有的邮件正文里的文字内容，和附件里的文字内容是一模一样的；

- * 有的邮件正文里的文字内容，和附件里的文字内容有一些出入；

- * 有的邮件正文里的文字内容，和附件里的文字内容，大部份一样，只是在正文或是附件里的开头或是结尾，增加了一些说明；

- * 有的是将投稿分成两部份，正文里是前面的部份，附件里接着发后面的部份。

- * 有的邮件正文是完整的文字，而附件里除了完整的文字，中间还插入了一些插图；

- * 有的邮件正文是一篇文章，而附件里是完全不同的另外一篇文章；

* 有的邮件正文是前几段内容，附件里是全文等各类情况。

对于收稿人来说，如何才能保证收到完整的、正确的版本，造成了一些不必要的难度。

所以建议投稿同修：

* 在一封投稿邮件中，或者使用邮件正文投稿，或者使用附件投稿，只选一种，不要同时使用，不要重复内容。

* 长的文字投稿，以及含有图片的投稿，请用附件发，邮件正文保持空白就可以了。如有必要，可以在邮件正文写个简短说明；其实说明部份也可放入附件。

* 短的不含图片的文字投稿，可以在邮件正文里发，不要在附件中再发同样的内容。

* 如果分不清是长投稿还是短投稿，就都只用附件发就可以了。

* 如果不是投稿，而是和编辑沟通的来信，就请在邮件正文里写，更清楚些。▲

“天安门自焚”与《白毛女》 哪个更可怕？

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】在我对这个世界还懵懵懂懂时，一本小人书让我尝到了仇恨的滋味，而且刻骨铭心。小人书的名称就是《白毛女》，当时的情景至今记得：那天我在看的时候抹眼泪了，妈妈问“怎么啦”？我说“小丫鬟的脸被银簪扎了”。

黄世仁他妈的银簪扎在丫鬟的脸上，但也“扎”在了我的心上。后来只要一看到或听到“地主”二字，我的血就会沸腾。长大后，当得知一位演员在露天舞台演《白毛女》中的黄世仁、差点被看戏的一个小战士开枪打死时，才知道仇恨会使人失去理智，恐怖至极。

那位演员很幸运，没有被打死，可是“天安门自焚”中的演员刘春玲却没那么幸运了，不仅她自己被当场打死，而且女儿刘思影随后也被弄死了，这是她娘俩躲不开的劫数，因为“开枪的”是中共的导演，目的地与《白毛女》一样，就是叫全国民众仇恨，仇恨教人修心向善的法轮功。

二零零四年，当《九评共产党》一书横空出世后，全世界人民都知道了中共的真实历史。尽管中共对《九评共产党》怕的要死，但至今也不敢否定，不敢吭声。于是我知道了中共灌输给百姓的一切都是颠倒黑白的，而我曾经的仇恨，也都来自于中共杜撰的故事，我被中共耍了三十多年。

每当看到明慧网上报道的因仇视而构陷法轮功学员的年轻人时，我便会想起刘思影。如果小思影还活着，今年应该三十四岁了。如果她活着，一定不会再上中共的当了，因为她知道妈妈不是法轮功学员。有句话叫“吃亏长见识”，只是有的亏能吃，有的亏是吃不得的。

刘思影和她妈妈已经吃了中共的大亏，但愿还在受中共谎言欺骗的人们赶紧清醒，不要叫悲剧落到自己头上。那些被灾难夺走生命的人，不是神佛不救，而是他们都在替中共扛着罪恶。法轮功学员所做的一切，就是在帮助人们卸掉中共的罪恶，从而得到神佛的护佑。

《白毛女》让中共杀死了多少地主、资本家？我不知道，但我知道“天安门自焚”造成中国死了数亿人。近日去银行办理业务时，速度慢的不行，值班经理抱怨说：“没办法，现在要求老年人都得重新换卡，尽整些没用的。”我知道为什么只要求老年人换卡？因为瘟疫中死去的老年人实在是太多了，只能用这种办法排查死去的人。“天安门自焚骗局”与《白毛女》都造成了很多人的惨死，都很可怕？是不是？▲



图：乌克兰召开修炼心得交流会的前一天，部份法轮功学员二零二三年九月二十三日在首都基辅（Kyiv）举办炼功、讲真相和反迫害活动。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：4999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：420,621,731

•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。