

技能和智慧来使每个人受益，并愉快的一起上升。从这些场景中，我意识到我们实际上并没有相互竞争。我们总是能够获得我们有权获得的东西。没有人可以阻止我的道路，但我们可以互相帮助提升速度。

——《根除我的嫉妒心和争斗心》

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

WWW.MINGHUI.ORG



七月二十一日，德国法轮功学员在首都柏林举行了盛大游行和集会，谴责中共对法轮功长达十九年的残酷迫害；当晚在勃兰登堡门前举办烛光夜悼，悼念被中共迫害致死的中国大陆同修。

第 864 期

2018年8月2日



又由衷的赞叹道：“师父太好了！法轮大法太正了！”

——《走好修炼路 浊世净莲心不染》

得法后，我知道了大法的珍贵，所以我背下了《转法轮》，这让我在十年冤狱中受益无穷。无论环境怎样恶劣，身体怎样疲惫，每天凌晨四点至六点是我的学法时间，每天都背两讲《转法轮》，从未间断。甚至国保警察夜以继日对我非法提审时，到了学法时间，我就开始背法，这时警察问话我也听不见了。为了逼迫大法弟子放弃信仰，监狱对大法弟子进行强制洗脑。重庆女子监狱从上到下形成了一套邪恶的洗脑机制。与狱警的每一次交锋，都是正与邪的较量。每天持之以恒的学法使我充满了正念。心中装着法，我才能在那样邪恶的环境中不迷不惑，正念坚定的走过了十年冤狱。

——《在实修中展现修炼者的尊严和美好》

下一个场景是我和其他人都坐在我们的功柱上，有的人的功柱高些，有的人低些，但所有人都直线上升。没有任何人会交叉或碰撞另一个，我们都有自己的轨道直线上升。没有人会干扰或阻止你向上移动，而且其他人上下移动对你没有直接的影响。然后我上升到远远高于其他人，当我到达那里，我感觉很孤独，有点无聊。修的高应该是好事，但没有其他人分享，我觉的并不愉快。于是我希望别人也能跟我升到一样高，接着我看到了下一个场景，我下降到一个更大的群体中。然后我看到我可以帮助别人提高。一旦我领悟到了一些更高层次的法理，我可以将它分享给我下面的人，反之亦然。这很好，通过互相帮助，我们所有人一起提高。所以我们会很自然的鼓励对方提高，分享，互相帮助共同提高，我们都很感激这种帮助。我们可以相互支持，同时帮助自己。有些人比其他人更好或更快的提高，但我们可以利用彼此的

明慧週刊

第864期



第864期

2018年8月2日

明慧周刊

第864期
2018年8月2日

WWW.MINGHUI.ORG

内容提要

重要新闻（上图）

七月二十日，部份俄罗斯法轮功学员在莫斯科中使馆对面，举行和平反迫害活动，烛光守夜悼念被中共迫害致死的法轮功学员。

修炼交流

青年大法弟子的转变

大陆综合

2018 上半年 2392 名法轮功学员被绑架

临沂洗脑班非法监禁朱同贵 威胁律师

本周三退统计

截止到本周退出中共党、团、队的
总人数：311,193,776

我赶紧说：“长功”。话音刚落，真的是长功了一样，立即就不疼了。

——《一个盲人的修炼故事》

她象疯了一样纠缠我，不同意就以死威胁我，我坚守一念：“我是大法弟子，宁可这份工作不干也不能走错路，给大法抹黑。”我回去和妻子说：“快帮我发正念，这不是一般的色的考验，是她背后的邪灵想毁我呢。”然后我俩一起发出强大的正念，铲除她背后利用她的旧势力和黑手烂鬼，这真是一场正与邪、佛与魔的较量啊！在这种正邪对峙中，一天我深度反思自己，向内找原因，为什么会发生这种事？为什么拖了这么久连续发正念还闯不出这一关？我仔细查找自己以往的言谈举止，感觉没有不合法的地方，做的都很正，可是为什么会这样呢？问题到底出在哪里？就在我困惑不解时，脑中猛然打进来一句话“心不正招邪”，这是师父在点化我呀。我用真、善、忍大法对照自己，抽丝剥茧深挖下去。找到了，在我初次见到她的时候，在思想极深处，闪过一丝微弱的一念“她比我老婆漂亮”。我大吃一惊，原来是自己人心不正招来的魔难，对于修炼人而言，看到别人姣好的相貌应该视若无睹心不动，若心里闪出“漂亮”的念头，已经是一种色心的反映了，好险哪，这没有及时察觉的一丝邪念差点坏了大事，我立刻请求师父说：“那念头不是我，我要彻底清除解体它，请师父加持！”师父告诉我们：“念一正 恶就垮”（《洪吟二》〈怕啥〉）。我在大法中归正自己之后，她背后的邪灵解体了，她立刻起了变化，第二天见到我象换了一个人一样，对自己的言行羞愧难当。我没有鄙视她，她只是被常人社会这个大染缸污染了，被邪灵操纵。我抱着善念，本着一颗为她好的心，给她讲了为什么要做好人的道理，讲了大法真相，她静静的都听了进去，并高兴的接受了护身符，念了“法轮大法好，真善忍好”九字吉言，

目 录

2 时事新闻

- 2 清除迫害 唤醒良知
- 5 中国大陆学员近期遭迫害案例
- 6 海外学员证实大法、讲真相摘要

8 大陆综合

- 8 大陆综合消息
- 11 严正声明
- 11 世人觉醒
- 13 人心与因果

15 时事评论

- 15 为何还不醒？

17 修炼园地

- 17 青年大法弟子的转变
- 25 从有无精神病史的争执 看不向内修的危害性
- 29 隐蔽的迫害
- 33 对怨恨心的再认识
- 35 在“他的事”面前向内修自己
- 37 终于发现自己有自心生魔的前奏
- 39 修炼交流文摘

时事新闻

清除迫害 唤醒良知

◇ 七月二十四日至二十六日，美国国务院主办的首届“促进宗教自由”部长级会议在首都华盛顿召开，来自八十多个国家的代表团，其中包括四十多个国家的外长级代表，出席会议，美国三位法轮功学员代表也应邀参加会议。流亡在美国的辽宁省法轮功学员迟丽华带着女儿来到会议现场，讲述了她的丈夫、法轮功学员徐大为被中共迫害致死的经历。前美国国会众议员弗兰克·沃尔夫（Frank Wolf）在会议上严厉谴责（中共）对法轮功学员的迫害以及活摘器官的恶行，他呼吁人们倾听被压迫者的心声。

◇ 七月二十一日，德国法轮功学员在首都柏林举行了盛大游行和集会，谴责中共对法轮功长达十九年的残酷迫害。游行的路线经过柏林最繁华地段，沿途吸引了无数德国民众和游客。三位德国政要写信声援法轮功学员的集会和游行。德国国会议员马丁·帕泽尔特（Martin Patzelt，基民盟，MdB CDU）、国会议员尼柯尔·赫斯特（Nicole Höchst，选项党，MdB AfD）和柏林 Marzahn-Hellersdorf 区的副区长托马斯·布奥恩（Thomas Braun）都发来支持信，祝愿法轮功学员的活动成功，谴责中共对法轮功的迫害，特别是活摘法轮功学员器官的罪恶。

◇ 英国法轮功学员在伦敦中使馆前举行集体炼功、集会，抗议中共对修炼真、善、忍的法轮功学员的残酷迫害，呼吁世人了解真相，共同制止迫害。退休建筑师斯迪文（Steven）和友人马丁（Martin）在签名支持法轮功学员反迫害后表示，人们应该享有信仰自由、言论自由，不应该受到迫害；而且法轮功学员信仰的是真善忍，要求他们放弃没有道理。

◇ 七月二十日，部份俄罗斯法轮功学员在莫斯科中使馆对面，举行和平反迫害活动，烛光守夜悼念被中共迫害致死的

的最大优点之一，而西方谚语中也有“骄傲是魔鬼”之说。

一点体会，写出来警醒自己，提醒同修，不当之处请同修指正。

修炼交流摘录

学法、学功这两件事对于我这个没眼睛的人来说都不容易。学法主要是听师父的讲法录音，其他讲法就只能靠妹妹读给我听，背法就只能是妹妹读一句我记一句。学功就更费劲了。由于看不见别人是怎样的动作，炼起来总是不标准，有时甚至想，太费劲了，要么听听师父的讲法就得了。这时师父的法打到脑中“难忍能忍，难行能行。”（《转法轮》）我一下就来了精神，心想：不就炼炼功吗？动作不标准我就多炼，一套一套的学会。妹妹还给我请来男同修专门教我动作。直至我完全学会了五套功法。从此我每天三点五十起床，炼功、发正念，坚持至今。……修炼后，我会经常出现一些病业状态，不是这块痛了，就是那块难受了，这时候自己越不在法上就越难过关，悟到了立即就好。有时甚至用人心想，我是岁数大了，多病缠身了。有时甚至以为自己是不是过不去了？可我还没活够哪！这时妹妹总会与我在法上切磋。与我学法，师父说：“我们这里不练气，低层次上这些东西不需要你练了，我们把你推过去，让你身体达到无病状态。”（《转法轮》）师父还说：“我这里不讲治病，我们也不治病。但是真正修炼的人，你带着有病的身体，你是修炼不了的。”（《转法轮》）对呀，我是修炼人哪，我也没有病啊！这时，症状立即消失。特别有意思的是，有一次我又觉的身体里不知是哪儿，疼的受不了。我就跟妹妹说是不是长……，没等我说出下话，妹妹急了，立即大声问我，“你长什么了？”

学到《二零零三年元宵节讲法》中的一段：

“如果每个人哪他们都觉的自己有本事，他们都觉的自己能力强，他们都觉的自己说的对，僵持不下，其实那个时候，僵持不下的人是有问题的。他思想想的是我这个办法能为法做的更好，他绝不会想我在表现我自己，可是旧势力就捉住他僵持的这一点，不断的加强它——你的对、你的对、你就做的对！所以那个时候是不清醒的。真正的理智的想一想自己，再想一想别人的意见，我想事情就会做好。那个时候为什么都不想自己哪？别怕失去了采用自己办法的机会，更不应该有不服气的心。

神哪，他不看你的办法采用还是没被采用，在那个时候他看你的心放下还是没放下。放下了，没有采用你的办法，你在这件事情上你放的下，又能协助将事情做的更好，你就是提高，你就能提高层次。什么是修炼？这就是修炼哪。我就僵持在那儿，我就非得强调我自己这个，看上去是为法，实际上是不理智的，没有真正的切身去想一想，更好的前后去考虑考虑。但是真有考虑问题不全面会给大法带来损失的当然不行，看到有执著与心不纯的更不行。所以要在法中成熟起来。”

这段法已经很久都没学了，再次学到时，真的非常震惊。自己当时自以为是时，从来没有怀疑过自己的判断，真觉的明明就是同修的水平不行，这应该是谁都能看明白的。现在才明白，自己真是被旧势力加强了“你的对、你的对、就你的对”。

做过的证实法的事，不要放在心上。做事不是修炼，做的多并不等于修的好，如果太执着于自己做过的事，就容易被钻空子。

现在也更理解了，为什么中国古代把“谦卑”当作人

法轮功学员。法轮功学员们的集体炼功，祥和的展示五套功法的场面，吸引很多往来的行人驻足观看，拍照，同时学员们向行人介绍功法。

◇ 瑞士法轮功学员七月二十一日在首都伯尔尼（Bern）举办系列讲真相活动，呼吁制止中共迫害法轮功。苏格兰各地法轮功学员七月二十日聚集在格拉斯哥市中心，向过往群众耐心讲述中共迫害法轮功，活摘器官真相。一位苏格兰先生，在听完真相之后，惊叹中共居然能做出如此惨无人道的事情，然后非常坚定地签下了自己名字，并赞赏学员们勇敢站出来告诉世人真相的行为！

◇ 七月二十日正午时分，澳洲悉尼各界民众和众多法轮功学员一起在金融和政界聚集地马丁广场（Martin Place）举办大型集体炼功和集会，传播法轮功的真相，同时敦促澳大利亚联邦议会尽快向中共政府做出正式谴责，立即制止人类历史上罕见的对法轮功迫害的滔天罪行。帕拉马塔市市长威尔森（Andrew Wilson）先生在集会上列举西欧柏林墙倒塌等事例来阐述共产主义对人类的危害，并引用七十年代自己也曾被共产主义思潮影响和蒙骗的例子，来进一步揭露中共制造谎言诬陷法轮功，蒙骗中国人民乃至全世界人民的各种手段和伎俩。

荣获澳大利亚勋章（AO）官员称号的前澳洲移民局高级主管和曾任澳洲民族广播电台（SBS Radio）主席的陆律师（Quang Luu AO）表示：“我支持法轮功学员长期坚韧不拔的为推崇和维护人权和信仰自由所做的巨大努力。”他说：“我们知道中共渗透已经无孔不入的在影响澳洲乃至全世界，我希望在澳洲的越南人、华人和各族裔的团体应该清楚的了解共产主义对这个国家以及全世界各地的危害，应该站在一起维护世界人权和信仰自由的普世价值。”

◇ 七月二十日傍晚，澳洲首都堪培拉部份法轮功学员在中国驻澳洲大使馆前举行了“七·二零”烛光悼念活动，悼念那些为坚持真、善、忍信仰而被中共江氏集团迫害致死的法

轮功学员，再次呼吁澳洲政府尽快敦促中共政府立即停止对法轮功的迫害。

◇ 位于南半球的新西兰首都威灵顿被称为“风城”。威灵顿的七月寒冷潮湿，寒风冷雨让人望而生畏。七月二十四日，新西兰法轮功学员们在国会门前，揭露中共对法轮功长达十九年的残酷迫害；希望更多的新西兰人来了解真相，并帮助制止中共在中国的反人类的暴行。七月二十七日，在新西兰的汉密尔顿市中心凯瑞广场，法轮功学员集会、炼功、讲真相。梅根·胡珀（Megan Hooper）女士，神情严肃，她说：“我知道共产政权国家会做一些见不得光的事，可是我从来就没有想到过打坐在中国也成‘犯罪’……中共却干着如此伤害人的事，这真的太糟糕了，这是侵犯基本人权。”

◇ 基于真实故事的纪录片《求救信》（letter from Masanjia），七月二十八日下午在美国纽约曼哈顿第四十一届“纽约亚裔国际电影节”（AAIFF）的东村主会场上放映，观众无不表示震撼。《求救信》讲述的是，二零一二年，一位美国妇女在中国制造的万圣节装饰品中发现了一封来自中国劳教所的信，她把这封信给了媒体，引起世界轰动。几年后这封信的主人站出来，揭开了这封信背后发生的惊心动魄的故事。

观众葛西娜·阿尔斯法方（Ghina Al-Shdaifat）说：“他改变了我的生活，改变了我看到世界的方式，我对待他人的方式，就像影片中的女主人公茱莉所说的那样，我不能再以自我为中心了。……我们应该团结一起，为正义而奋斗。”陈健老先生说：“太让人感动了，那么好的一个人，那么坚强，太可惜了。我今年九十一岁，我对共产党从它的产生、发展到现在都知道，我感同身受，它对中国的破坏太严重了，中国老百姓太苦了。我有信心在我有生之年看到它倒台。这个电影应该让全世界都来看啊。”

◇ 加拿大多伦多的 Hot Docs Ted Rogers 剧院在七月二十一日至二十六日公映了《求救信》（Letter From

终于发现自己有自心生魔的前奏

文：未署名

【明慧网二零一八年七月二十六日】近半年，自己在跟两个项目的同修配合上都遇到了瓶颈，起因都是我觉的配合的同修技术层面水平不够，而且武断否定我提供的更好的方案，影响了我能力的发挥以及项目的整体效果。心态上就消极了，加上常人工作突然忙起来了，以致半年之内都只是简单的参与了一点点。

不久前身边一同修离世，他后期的状态很明显是自心生魔越来越严重，觉的自己过去做事多、修的好，听不进去同修的建议和意见，自己学法效果也不好。眼看着这个曾经在做证实法的事上很精进的同修身体被迫害的越来越严重，后来简直没了人样，痛苦不堪中离世了。目睹整个过程，我觉的就是因为同修曾经做过一些证实法的事，自己把这些“成绩”无限放大，拿自己的优点比别人的缺点，觉的别人都不如自己，一步步走上了自心生魔的不归路。

反观自己，才发现自己也有居“功”自傲，自以为是的问题。虽然道理上也明白不能“贪天之功”，但心里总是忘不了自己这些年来做的证实法的事，并且总是不自觉的在心里把自己的常人能力跟同修做比较，自以为是和看不上别人的心就越来越重。

前两天，一同修说我做的那个项目，前段时间做出来的东西特别好。同修说的那个，我也看了，但我没觉的好，按照自己一直以来的眼光，觉的里面没有多少自己参与的成份之后，整个项目的档次都掉下来了。同修的意思是，他虽然没有专业眼光，但一看到那个东西就被吸引了，觉的救人效果一定能很好。同修的话让我惊醒，也让我万分惭愧：原来，我自以为是的，并不一定真的是那样；而我看不上的，觉的水平很差的，其实效果是很好的。我这不就是自心生魔吗？

还应该把自己放在修炼人的角度认真问问自己：“他的事”是师父利用来去我什么执著的？

交流中，有同修说：我也向内找了，可从他这件事上我找不到自己有什么执著。以我现在所在层次对正法修炼状态的理解，找不着自己执著的时候也可能是思考的基点存有问题。

有段时间我很困惑：什么才是师父讲的正念？正念的内涵有哪些？哪些具体行为能被师父承认是正念？带着这些问题学法有半年多时间，却没在法中找到任何字面上的答案。后来我意识到，我为什么找这个答案？是为了怕自己被迫害（当时当地正大面积骚扰大法弟子）。因为看到师父讲：“你讲出的一句正念坚定的话就能把邪恶立即解体，（鼓掌）就能使被邪恶利用的人掉头逃走，就使邪恶对你的迫害烟消云散，就使邪恶对你的干扰消失遁形。”[2]当时很振奋，马上就带着争斗心和为私的求保护的基点去找答案，想快点拥有这种能力解体邪恶，这与大法修炼“无私无我”[3]的要求是背道而驰的。

当我们找到妨碍自己用正念看问题的观念和执著，那个假相或许会马上消失，或许还会持续一段时间。因为我们是一个修炼的群体，大家不一定都在同一时间意识到自己的问题。也有可能是自己的问题找的还不够彻底。

同修们，请别只顾着为“他的事”着急，快看看自己，找找自己吧。师父在等着咱们的好消息呢。个人层次所限，有不在法上的地方敬请指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《法轮大法义解》〈在北京法轮大法辅导员会议上关于正法的意见〉

[2] 李洪志师父著作：《各地讲法七》〈美西国际法会讲法〉

[3] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈佛性无漏〉

Masanjia）。加拿大安省有史以来最年轻的省议员、现年二十岁的山姆·奥斯特霍夫（Sam Oosterhoff）前来观看此次的公映。他说：“观看这部影片真的让我感到很悲伤。希望我能够帮助（结束迫害），不管是否只是对一些人和政府施加压力等，我今天就是通过来参加此次的电影公映来表明我的支持。”

◇ 七月二十四日晚，美国华盛顿 DC 法轮大法学会在华盛顿举办电影放映会，播放了揭露中国劳教所酷刑内幕的纪录片《求救信》（Letter From Masanjia）。放映场地与美国国务院仅一街之隔，在场的观众大多从事外交或人权相关工作。放映结束后，导演李云翔与观众现场连线，探讨影片的内容及背景话题。

◇ 七月二十六日，“医生反对强制摘取器官”组织（Doctors Against Forced Organ Harvesting, DAFOH）在位于华盛顿 DC 使馆区的宇宙俱乐部（Cosmos Club）举办研讨会。当天是美国国务院主办的首届“促进宗教自由”部长级会议的最后一天。研讨会有关法轮功学员在中国因器官被杀害的内容凸显出维护宗教自由的重要性。

—— 中国大陆学员近期遭迫害案例 ——

◇ 黑龙江鸡西市恒山区法轮功学员赵春艳，遭受五年冤狱折磨，在黑龙江女子监狱被迫害得奄奄一息，二零一八年七月十六日被家人用 120 急救车接回家后，于七月二十八日凌晨含冤离世，终年六十五岁。

◇ 湖北省咸宁市温泉 23 岁的法轮功学员陈爽，被深圳法院非法判七年。陈爽二零一七年三月去深圳打工，六月四日在工厂宿舍休息，被一群警察突然闯进宿舍绑架，借口是从监控头中偷视陈爽贴了几条“法轮大法好”粘帖，并以陈爽的电脑中有电话号码（大部分是空号）作为所谓“证据”构陷。

◇ 山东省平度市今年六十六岁的法轮功学员官忠基，七月十三日接到被非法判七年的判决书。相关人员欺骗他儿子说

“为什么重判你父亲七年？就因为你聘请了北京的律师做无罪辩护。”官忠基家住平度市东阁办事处后巷子村，因为二零一四年六月给当地百姓讲述法轮功教人做好人的真相，二零一八年六月五日再被绑架，七月三日遭平度市法院非法庭审。

◇ 辽宁省朝阳市今年52岁的牟丽华曾患血癌，二零零三年修炼法轮功获新生，二零一六年八月二十四日被中共绑架，在朝阳看守所里身体出现失血症状。即使在牟丽华早已不适合关押的情况下，北票法院仍非法判她五年刑，强行送往辽宁女子监狱迫害，致使她的身体状况进一步恶化。二零一八年五月份，牟丽华被劫持回当地，并于六月中旬，再次非法对牟丽华开庭，企图待查。

—— 海外学员证实大法讲真相摘要 ——

◇ 七月二十八日傍晚，美国西雅图第六十九届海洋节炬光游行，共有一百二十个团体参与，吸引了夹道观看的十数万现场观众和七十万电视观众。法轮大法团体在游行中展现出大法的美好殊胜、大法弟子的飒爽英姿，震撼了观众，赢得如潮的欢呼和赞誉。当法轮功团体出现在主席台前时，Kiro 7的节目主持人说：“法轮大法要带着我们开始一段神奇的航程了！”

◇ “真、善、忍”国际美展在俄罗斯布里亚特阿尔山旅游景点（Arshan, Buryatia），从七月十六日开展后，第一周就吸引来自西伯利亚各地、莫斯科和圣彼得堡等地游客、大约有一千五百人次前来观展。来自乌兰乌德市（Ulan-Ude）的一对夫妇看过画展后，在留言簿上写道：“法轮大法的精神修炼让人升起了最深切的敬意，并让人再一次对生命的意义进行了思考。感谢（画展）组织者们！”

◇ 德国法轮功学员七月二十二日第二次受邀参加由巴伐利亚中部报社（Mittelbayerische Zeitung）在巴特克茨廷（Bad

在“他的事”面前向内修自己

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一八年七月三十日】一日，听同修谈起帮助病业中同修闯关的事。大家尽心尽力的帮助病业中的同修，无私的付出自己的时间、精力、财力、物力，使处于病业魔难中的独居老年同修得到照料、使新得法同修鼓起继续修炼的勇气。同修平淡的叙述让我肃然起敬。在物欲横流的中国大陆，也只有大法弟子能这么无私的帮助他人。

同修谈这些不是为了表功，而是在交流困惑。因为，通过有针对性的与魔难中同修学法、交流、发正念，仍有几位同修长时间没彻底走出魔难，有的还时有反复。这不但牵扯了同修的精力，还在常人中造成一定的不良影响，给局部范围的讲清真相带来难度，导致无论是魔难中的同修还是出手相助的同修都为此着急。

听同修的讨论我发现一个问题。这问题在自己这也很突出，就是对魔难中耽搁时间长的同修恨铁不成钢，对能够正念否定迫害的同修敬仰、赞佩，甚至当成榜样去模仿。我意识到，这是邪党文化观念，把人分成比自己强的和不如自己的，要么当成榜样（大法修炼不该有榜样），要么当成反面教材（反面教材是邪党专词）。而师父教给我们的是“对事不对人”[1]。

处于魔难中的同修，在这个魔难面前表现的状态不那么好。他的情况越艰难，就越容易吸引着我们只顾去看别人、研究别人、指导别人过关，却忘了向内找自己。有时还发出这样的感叹：唉，就这点儿事啊，就是这个执著，他怎么就认识不到、闯不过来呢？

我从师父的法中理解到这样一层意思：我所看到的他要过的关就是自己要过的关。我看到的他的执著就是自己还没修去的执著。看到同修身陷魔难（不仅限于病业魔难）“责无旁贷”的去帮助，是做了一个世间的好人该做的。此时，

就是以自我为中心，有时一点芝麻粒大小的事都可能产生怨恨心。真正修炼，就是要无条件的向内找，别人对我如何，一笑了之，根本就不产生负面物质。怨恨就是向外找，怨别人，不向内修。正如旧宇宙生命那样，只想改变别人，而不想改变自己。修炼人不是修善吗、修慈悲吗？修善就是为别人好，就是不执著别人的不好，就是不承认旧势力强加给同修的不如意状态，从而慈悲生命。如此，怎么还会怨恨别人呢？

怨恨，就是不善、不忍，就是不能包容其他生命。即使同修真的有不足，我们也要慈悲对待同修，包容同修，善意的指出对方的不足。方法上，也是根据对方的接受能力，恰到好处，完全是为他好。

从法中我们知道，当今世上的大法徒，都是跟随师父下世正法的各宇宙苍穹的代表。一个伟大的神，当初抛下神的光环，带着救度众生的洪愿，层层下走中，吃了无数的苦，甚至吃了他那个宇宙整个过程中的苦。如今只因他迷在了人中，或者与自己的看法不同，我们怎么就敢用分子层面的、最低能的物质把他掩埋了呢。大法弟子不是救度众生吗？那他的众生怎么办呢？他在转生过程中结缘的那些生命怎么办呢？我们不得用慈悲去唤醒他吗？怎么还能用抱怨与指责把同修推向对立面呢？怎么还能能为旧势力迫害同修找借口呢？而且同修的某些不如意状态，是旧势力的邪恶安排，根本就不是同修本性的真实表现。

放下自我，包容不同境界的生命，大家相互搀扶，携手回家。彻底解体怨恨心，修出正法、正觉的伟大觉者的容量，包容更大范围的生命。否则你修成了，对哪个生命不满，那个生命可能就被你消灭了，那你的众生还能存在吗？

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

Kötzting) 疗养公园 (Kurpark) 主办的儿童节，教孩子们学炼法轮功。孩子和家长们都亲身体会了法轮大法的美好与祥和。一位家长听说法轮功能帮助净心调息，使思想集中，反复叮嘱孩子，以后做作业之前应该先炼法轮功。巴伐利亚中部报社在儿童节之前发行了副刊，其中整页详细介绍了法轮功的文化历史背景和修炼基本原理。

◇ 七月二十八日，加拿大北温哥华市加勒比节游行，法轮功学员精心装饰的以“真善忍”为主题的花车成为游行亮点，观众纷纷赞叹法轮功的祥和美好。七月二十二日，多伦多法轮功学员参加青年日庆祝活动，吸引了很多民众前来了解功法。

◇ 七月二十日，巴西首都巴西利亚法轮功学员应邀参加正在当地举行的 2018 世界健身大会，向与会者介绍法轮功，讲述发生在中国的迫害真相。

◇ 芬兰竞技场 (Suomi Areena) 是芬兰政客最大的社交对话活动，今年是第十三次举办，七月十六日至七月二十日在波里 (Pori) 举行，主要议题包括安全，宽容和问责制。当地法轮功学员参加了这次活动，在演讲台上展示功法，并且有机会在 MTV 网络电视上发表简短的讲话，谈到了法轮大法修炼者在中国遭受的迫害和中国人权的状况。在这次活动中很多观众获得了更多法轮大法的资讯。

大陆综合

大陆综合消息

◇ 2018 上半年 2392 名法轮功学员被绑架

据明慧网资料统计，上半年中共绑架法轮功学员 2392 人次，骚扰 1236 人次，131 人被非法批捕，71 人被强制送洗脑班，17 人被迫离家出走，1091 人被非法抄家，244 名 65 岁以上老年法轮功学员被绑架、骚扰，年龄最大的 89 岁。

上半年 430 人被非法判刑，非法庭审 380 场，律师为法轮功学员出庭做无罪辩护 186 场。

上半年中共绑架法轮功学员 2392 人次，绑架分布在中国大陆二十八个省、自治区直辖市。一至六月份山东省绑架 571 名法轮功学员，骚扰 255 人，排名全国各省之首。中共警察绑架人数超过百名以上的省份是：山东 571 人、辽宁 246 人、吉林 203 人、黑龙江 175 人、河北 170 人、四川 144 人、湖北 112 人。这七个地区绑架法轮功学员的人数占中国大陆上半年绑架总人数的 67.8%。

绑架最严重的城市是：潍坊 263 人、长春 140 人、青岛 73 人、成都 71 人、烟台 62 人、哈尔滨 57 人、武汉 56 人、沈阳 51 人、大连 42 人、锦州 41 人。

二零一八年上半年，有 71 名法轮功学员被强迫送洗脑班迫害。其中，山东 11 人、湖北 10 人、广西 9 人、新疆 9 人、重庆 8 人。强制办强制洗脑班迫害法轮功学员最严重城市是：武汉 8 人、北海 7 人、成都 5 人、石河子 5 人、东营 5 人。

* 迫害与恶报

明慧网二零一八年七月一日发表文章《参与迫害法轮功 潍坊中共人员遭恶报》一文曝光，潍坊市一九九九年～二零一八年六月各地区恶报 275 人。其中，六一零 9 人、政法委 4 人、公安系统 71 人、法院 1 人、县级以上政府及领导 37 人、基层政府及领导 82 人、企业 5 人、普通世人 66 人。死亡 107 人。

对怨恨心的再认识

文：江苏大法弟子 梅清

【明慧网二零一八年七月二十七日】师父告诉我们：“因为人有情在，生气是情，高兴是情，爱是情，恨也是情，喜欢做事是个情，不喜欢做事还是个情，看谁好谁不好，爱干什么不爱干什么，一切都是情，常人就是为情活着。”[1]

我悟到，怨恨心亦是情的产物，来源于私。是生命在层层下走过程中不同境界所产生的各自互相交叉的缘所致，到了人中就会体现出对其他生命的不满和怨恨，表象是情，本质则是为私为我。从法中我们知道，私是旧宇宙生命的特性，贯穿于生命成、住、坏、灭的整个过程。因此对于一般的修炼人来讲，怨恨心埋藏在生命的深处，很难完全去尽。只有大法造就的无私无我的生命，方能舍尽执着。

怨恨心在修炼中的表现有时是很隐晦的，对修炼人的影响也是比较大的。如忿忿不平了、生气了、发火了、难受了，甚至是妒嫉了、高兴了、欢喜了等等，处处都可能隐藏着怨恨心。有时候，一件事情的表象可能是修为不够，包容不够，但它的深层却是怨恨心所致。例如：前段时间，同修 A 在配合魔难中的同修 B 破除邪恶经济干扰的同时，却屡遭其他同修的误解，甚至是同修 B 的家人（也是同修）的误解。为了平息其他同修对自己的误解以及出于安全等方面的考虑，同修 A 极力回避在公开场合给同修 B 必要的配合，因此造成自身的压力很大。久而久之，同修 A 在内心深处对同修 B 产生了怨恨，怨恨其不能摆平周围的一切，使自己被动的负累。虽然从表面上看，同修 A 常常喋喋不休的指出同修 B 哪些问题需要改进，实质上是怨恨心所致，只是此心隐藏的很深，没有表露出来而已。

那么，修炼人为什么会在修炼过程中产生怨恨心呢？其根本原因就是放不下自我。怨恨心在修炼人中的突出表现

己会修炼了。这不是叫你自己破坏你自己修炼的路吗？这是一种多么邪恶隐蔽的迫害手段。这就是旧势力邪恶的另外一种更邪恶的表现。

我们都知道，任何物质都是有生命的。我们的执着心也是一样，当你真正向内找到它时，要修去它时，它就害怕了，就要垂死挣扎，你就会感到剜心透骨的难受，那种难受是因为它的垂死挣扎与剥离它时给你带来的痛苦感受。如果你没有真正认识到它或没有要修去它，也就是没有触及到它，它就不会在乎你。就像师父讲的：“你这个常人之手触及不到它，你在那儿乱划拉，它也不管你，它背后还乐你呢，乱抓一通，很可笑的；你要真能触及到它，它立即就把你的手给伤了，那是真伤啊！”[1]

我知道修炼就是要成为无私无我，先他后我的生命。一切执着的根本都来源于私我。只有去掉私我，才能达到标准。但这只是一种概念上的知道，并不是在法中修到此一境界的认识。因为我连掩盖这个私我的这种变异的党文化思维都没有认识到，没有修去它。怎么能够说要修去私我呢，那只是一种口号，或是笑谈。因为你根本就触及不到私我。

只有在大法中实修自己，一颗心一颗心的修，修去掩盖私我的所有人心，那个私我的真面目才能显现出来，你才能真正认识到它，才能分清它，才能修去它。没有平时实修的基础，就想修去私我，走捷径，那根本就不可能，就是自欺欺人。

修炼就得一层一层的去执着，毫无保留的从内心改变自己，才是真正提高，千万不要好高骛远。

个人的一点认识，不合法的地方请慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

恶报人数较多的部门依次为基层政府部门、公安系统与普通人。这三个部门也是迫害的主要参与实施部门。尽管有些普通人只是诬告、陷害法轮功学员，没有直接参与迫害。但在上天来看，这些人的行为与直接参与迫害是同罪的。

在公安系统恶报人数中普通警察为33人，占整个地区公安系统恶报总人数的46.4%，接近一半。不管执行的是哪个上级命令，谁做恶，谁偿还！二零一八年上半年潍坊绑架法轮功学员263人，骚扰136人，在中国大陆参与绑架的210个城市中，当地公检法的罪恶排名为第一名。

◇临沂洗脑班非法监禁朱同贵 威胁律师 拒家人探视

今年五月二十三日，山东临沂市大法弟子朱同贵与哥哥朱同朝被绑架，七月朱同贵因身体原因被取保候审，可是又被临沂市洗脑班劫持关押。近日，洗脑班人员粗暴威胁律师，拒绝家人探望。

五月二十三日下午，朱同贵、朱同朝兄弟二人，在临沂市兰山区租住房内，遭警察绑架，被兰山派出所警察非法审讯打骂，折磨二十多小时，二十四日下午，被非法押送至临沂市看守所。后朱同贵被临沂市国保劫持到临沂市洗脑班，现已被非法关押半个多月了。

七月二十七日上午十点左右，朱同贵的家人与律师去临沂市洗脑班看望他，被洗脑班头子苏伟挡在外面，不让家人和律师探望。苏伟表现很恶，威胁、扭打律师。

在临沂市洗脑班，苏伟等犯法人员动用各种刑具和手段残害法轮功学员，手上都沾满了法轮功学员的鲜血。二零零八年二月，洗脑班动用很大人力、物力“转化”迫害法轮功学员刘永进。每次对法轮功学员刘永进野蛮灌食插管时，苏伟总是不停地毒打刘永进的胸部和腹部，把刘永进打得死去活来。洗脑班恶人还用木棍做成类似于夹棍的东西，夹住刘永进的腿。

◇成都苏青华依法维权 进京递交控告状再被拘

二零一八年七月二十日，四川省成都市苏青华来到北 9

京市最高法院，递交“控告状”。随后苏的家人联系不上他，直至七月二十八日下午，家人接到苏青华发来信息：“刚从黑窝放出来。”

事情是这样的：二零一五年九月三日苏青华被成都市高新区警察非法抓捕，关押在成都市郫县看守所，同年十二月二十九日又被成都市高新区法院非法开庭并被冤判三年徒刑，苏青华不服判刑向成都市中院提起上诉。因为是冤判，中共公检法找不到证据，在二零一七年八月十一日无罪释放苏青华。

被酷刑折磨了近两年时间，苏青华身心受到了很大的摧残。苏青华回家后学法炼功，身心很快恢复了健康。二零一八年上半年，苏青华准备申请经济赔偿。通过咨询成都市中院，苏青华将《申请》寄到了成都市高新区法院；通过电话查询：成都市高新区收到了《申请》，并在四月十三日立案。同时苏青华被告知立案庭法官。苏青华曾打电话咨询这三位法官，他们都说：“有这事，在家等消息。”从立案到开庭时间应该是两个月。七月十一日，苏青华再打电话至这三位法官，结果是全部否认，说“没这事”。在这种情况下，苏青华向北京最高法院告状。

◇北京女子监狱和前进监狱一直迫害法轮功学员

北京市女子监狱多年来，一直残酷迫害被非法判刑关押在北京女子监狱的女性法轮功学员。目前该监狱的三监区和六监区参与对法轮功学员迫害，每个区设十一个班，每个班大约非法关押2-3名法轮功学员。六监区监区长及警察：李华楠、警察杨霞、申艳秋、魏贺春等指使犯人，利用全班罪犯对法轮功学员进行人身攻击，反复组织全班罪犯看诽谤大法、诽谤师父的录像。不让法轮功学员同室。目前有多名学员被关押在北京市女子监狱。

前进监狱多年来对北京市男法轮功进行残酷迫害。前进监狱以前用于非法关押法轮功学员的先后有一、八、九、十二分监区。目前，迫害法轮功学员的分监区集中在一、三

那次恶警没有迫害我。我自己心里觉的躲过迫害，自己已经过关了。

我现在才明白这就是邪党的那种狡猾的思维支配了当时的自己，虽然没有被迫害，其实自己已经被迫害了，在这一关上自己已经用邪党这种变异狡猾的心理对待了，已经不够一个修炼人的标准了，已经掉下来了。其实邪恶直接迫害你的目地就是让你掉下来。它虽然没有直接迫害你，可是邪恶却用这种更隐蔽的更邪恶的手段，同样达到了它们的目地，同时还让你感觉不到，还让你自认为已经过关了。还有比这更邪恶的迫害大法弟子的手段吗！

我一直认为自己这个年龄的，没有经过“文革”和各次邪党的运动。不应该有这种邪党文化中狡猾、奸诈的思维方式。其实不然。只要你在邪党社会中生存。你都在被邪党的这种党文化不知不觉中，没有感觉的变异着。因为邪党文化就在起着这种邪恶的作用，把一个正常人变异成一个崇尚暴力，狡猾、奸诈、阴险的变异生命。而这种变异的党文化思维一直在我们的修炼中起着坏作用，我们还可能一直意识不到。现在重新审视自己的修炼，审视自己所做三件事的基点，多数时候并不是发自内心，都是为了完成任务，或者维护自己的修炼。用这种极其自私狡猾的心理对待严肃的修炼与神圣的救度众生，这不是内心还在固守着这个邪恶的东西不放吗？这不是假修吗？想到这里，我感到震惊！

现在回想自己遇到问题，也知道向内找，也能找到一些执着心。但是就是感到不痛不痒，没有触及心灵那种剜心透骨的感受。多数时候，就认为自己的关过去了，我也没有与对方争执，也能做到不动气了，也找自己了。今天我才认识到，这是自欺欺人，用一种狡猾的心理对待向内找。就象你犯了一个错误，当别人指出你的错误的时候，你表面马上说：对不起，我错了。可是心里却不以为然。这不是掩盖吗？我的这种向内找与这种掩盖的做法有什么区别呢！还认为自

万贯家财就是被邪党抢去的。

通过学法和看《九评》、《共产主义的终极目的》、《魔鬼在统治着我们的世界》后,我才明白,不是他把邪党耍弄了,而是邪党用这种非常隐蔽的方式把他给耍弄了。邪党不是用那种强制的方式对你进行“专政”迫害你,而是让你在这种躲避迫害中不知不觉的变成邪党所要的这种阴险、狡猾、奸诈的生命。这种非常隐蔽的对生命的摧残迫害是更邪恶的,邪恶的是让你在自我欣赏中主动接受这种迫害,主动变异成邪党所要的这种变异生命。因为你的肉体没有被折磨,甚至你还会对邪党有那么一丝丝好感。

正是在运动中形成邪党的这种喊口号、表现积极与狡猾、奸诈、阴险的这种党文化因素阻挡他对修炼的认识,对大法的认识。在迫害前,在学法与洪法上的表现是学法要查遍数,追求表面形式。洪法追求轰轰烈烈,不会向内找。迫害后,面对迫害,用那种狡猾、奸诈的做法过关,把正法修炼中遇到的迫害看成了政治运动,用自己当初“文革”中对付运动的做法来过修炼中的关难。这怎么能是修炼呢?

看到同修这些问题,我开始反过来看自己。以前我一直认为,我这个年龄没有经过邪党的“文革”,不会有这种狡猾的心理。当我真正查找自己过去的所谓过的关难时,我惊讶的发现,我以前的一些所谓的过关,都是用这种狡猾方式“过去的”,其实根本没有过去,一直在自欺欺人。

记得我在非法劳教期间,一次,我听说邪恶又要开始转化迫害法轮功学员。那天家属接见我时,我好象在演戏一样。我表现出对自己生命已经没有什么值得留恋的了,只是不放心孩子,我当时的唯一希望就是看一下孩子。而且当时真的表现出很难过,流下眼泪,如同生离死别一样。其实我自己心里非常清楚,“我根本就没有想到要自杀。”接见完之后,家属把我表现出来的“情况”,汇报给劳教所领导。这时警察就专门派犯人看护我,来安慰我,怕我出现意外。

两个分监区。一分监区长柳刚,三分监区长刘光辉。

严正声明

本周一百八十三名大法学员严正声明一切不符合大法的言行全部作废,表示要加倍弥补给大法造成的损失,坚修大法到底。

世人觉醒

本周一百一十八名觉醒世人郑重声明,以前所写、所说、所做对大法、对师父不利的言行全部作废。相信法轮大法好,支持法轮大法,弥补过错。

◇警察说记住了我嘱咐的那句话

〔河北来稿〕六月二十六日上午我买菜回来,正要停放自行车时,有二个警察走到我跟前对我说:“阿姨,你是不是某某啊?”我说,“是,有事吗?”他们说没什么事,只是想看看你,有几句话和你说。我说你就说吧,他说到家里去说可以吗?我说可以。

到了我家,他俩自我介绍一个是某派出所的警察,另一个是我单位公安科的,坐下后我说,有什么事,请说吧。派出所警察说:“阿姨,你是不是炼过法轮功啊?”

我说:“我现在也炼啊!这么好的功法我能放弃吗?我今年七十七岁,在炼法轮功以前我什么功也没炼过,什么也不信,我为什么对法轮功这么坚信不疑呢?我告诉你,我看完大法著作《转法轮》第一遍,我的胃病就好了。其它小毛病一扫而光。十五年来从没吃过一粒药,大法太神奇了。我今生能得大法太幸运了,所以我特别珍惜。你看墙上挂的那九个字,这是吉言。”

他说一进屋就看见了。

我说:法轮大法是宇宙大法,是正法。我按着“真、善、忍”的标准修炼,做一个好人。九二年大法开始洪传,几年内全国有近亿人走入修炼。前人大委员长乔石曾组织老干部到全国各地做了一个调查,法轮功不但祛病健身有奇效,与国于民有百利。现在已洪传世界一百多个国家和地区。在国

内，由于江泽民集团的造谣迫害，很多人都对法轮功产生了误解。所以我们要告诉大家法轮功是什么，如果你们俩不认同大法，那真是太可怜了。你们一定要记住“法轮大法好，真善忍好”。

他们一同回答：“记住了。”这时，他打断我的话说，“阿姨，你说的我明白了，我尊重你的信仰，按着真善忍修心向善做好人，你就在家炼，别上北京集合。”

我说：北京什么时候集合了，我怎么不知道？他说这是假设，又说别被不炼功的人利用。我说：我虽然年纪大了，大法不但给了我一个健康的身体，而且给了我智慧，我头脑清晰，反应灵敏。修炼大法是我自己的选择，谁支持谁反对，我都能明鉴。

他无言以对，站起来说：那我们走了，以后有什么活儿，你孩子不在跟前，我们帮你干。我说：“谢谢！”

我拍着他俩的肩膀叮嘱他们：记住“法轮大法好！真善忍好！”他俩一同回答：“记住了，记住了。”

送他们出门，我故意大声说：“我刚才嘱咐你们的话记住了吗？”“记住了，阿姨回屋吧。”

他们一走，邻居大姐马上开开门问我：“他们记住你哪句话了？”我说：“法轮大法好！真善忍好！”大姐笑着说：“那我就放心了。”

◇“法轮功（学员）的书我都看！”

〔大陆来稿〕本地有两位老同修，每天结伴风雨无阻的讲真相。一天，她们看见一位老人在看书，就问：“您看的什么书啊？”老人告诉说是《共产主义的终极目的》，老人还说：

“这可是一本好书啊！把一百多年来共产党干的坏事全抖搂出来了！”老人还告诉说：“法轮功（学员）的书我都看！”

* 要真相册子的老人

一次，我讲真相碰到一位老人，看起来像位退休干部。我给他讲真相，他说：“这么多年，法轮功的真相小册子只要12能找到的，我几乎都看过，很爱看。”

助这个机会真正向内找、修自己，提高升华上来，有无精神病史的争执可能就不存在了。

个人浅悟，层次所限，不当之处，请同修慈悲指正。也期待就此问题与同修交流。

注：

- [1] 李洪志师父著作：《二零零四年纽约国际法会讲法》
- [2] 李洪志师父著作：《长春辅导员法会讲法》
- [3] 李洪志师父著作：《各地讲法十》〈曼哈顿讲法〉
- [4] 李洪志师父经文：《致欧洲法会的贺词》
- [5] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈清醒〉

隐蔽的迫害

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一八年七月二十六日】一位同修一直处于病业假相已经几年了。我一直想帮助他走出魔难。我总认为，他的魔难是他在迫害初期做了一个大法弟子不应该做的事，他一直隐瞒不说，被旧势力钻空子造成的。我还发现，他现在对自己当初所做的一切不符合大法的事还不能真正在法上认识，还象当年他在“文革”中对付邪党各种运动的一种认识。

今天我们几个同修又在一起交流他的病业问题，我发现他都是用师父的话或者同修交流文章中的话来辩解，维护他出现病业问题的根本原因，就象在“文革”中应付运动一样在保护自己不被伤害。就在那一刻，我突然明白了他出现问题的原因。

他是一个有一定知识的老人，出身于一个资本家的家庭。就是这样，他在邪党的“文革”中竟然一次都没被批斗过，甚至还进了邪党的革委会。他经常总结自己当时的经验，说邪党都被他给耍弄了。因为他在心里非常恨邪党，他家的

就不再沟通了。这个问题就这样拖延下来了。以致后来影响到部份市属市县。

师父说：“我经常讲一个人要是完全为了别人好，而没有一丝自己的目地和认识，讲出的话会使对方落泪的。”[5]我讲出的话不仅没让对方落泪，而且对方很反感，甚至说我拿师父的法压他，没法沟通那不就是我的问题吗？一说起来都知道“向内找”，但一遇到具体事就想不起来了，或打折扣了。

长期出现此问题的另一个原因是学人不学法。乍一听觉的同修说的有道理，就跟着跑下去了。而不是用大法来衡量是否有道理。同修说的再好，是他在他自己所在的层次悟到的。不管他修的再好，文化程度再高，是否是协调人，都是他自己的认识，不能用它来指导修炼。近些年在该市出现的演讲乱法、迎接神韵回大陆签名等事件，学人不学法是其中一个重要原因。

与此相关的一个原因是同修情。邪恶迫害这么多年，许多同修在艰苦的环境下一起共同学法，共同做三件事，从工作、生活到做正事都经常在一起，相互帮助，相依相扶，风风雨雨一起走过了最艰难的岁月，的确不易。但久而久之在部份同修中掺进了一些人之常情，使同修间的关系变的不太纯净。在一些事情上出现了维护人的东西，而不是维护法。同修情也是情啊！

近几年，该市出现了多例同修过早离世，还有一些处在病业关中，也有被绑架、判刑、遭到大面积骚扰等被迫害事件，除了个人修炼的因素外，很可能与整体上有间隔、学人不学法、把做事当修炼有关系。很是让人痛心！

真诚希望波及到的同修别再争论有无精神病史的问题了，把这当作修炼提高的机会，在最后不多的正法修炼时间里，实修自己，突破间隔，使该市形成一个整体。师父和层层空间无量的眼睛在看着我们呢！如果涉及到的同修大都借

他还告诉我，几年前，也是在路上，碰到一位给他讲真相的法轮功学员，他跟她要真相资料，当时那位同修没带，他们就约好时间、地点，第二天那位同修准时把资料送来了。老人对我说：“我很感动，和约定的时间几乎一分不差，而且那个法轮功学员住的地方离约定地点是很远的。”

老人说他已看完《共产主义的终极目的》，又和我要一些别的真相小册子。第二天到了约定时间，老人准时来了。我给老人拿了一些小册子，之后和老人愉快的道别。

通过这个事，我很感慨，大法弟子真应该做好，才能对得起众生的期盼。

人心与因果

◇退与不退两重天

〔大陆来稿〕有一位很能干的老人，年轻时入过团，一生跟党走，却是做什么什么赔本。她女儿女婿都是党员。

她来找我诉说她的苦恼，说政府通知她搬迁，要拆了她赖以活命的小店，问问我能不能托我丈夫帮她找找关系，不让她拆了？我说那可不行，谁也没有那么大本事，除非有神助，但是前提是您得真心信神，并按着神的要求去做。我给她讲了真相，她自己给自己起了个名字退了团。

那天很巧，我去她的小店小坐。这时来了一群政府工作人员，要她快点搬出小店，因为小店马上就要拆了，因这个小店挡住了即将开通的半个路面。这是她维系生计的小店啊！

突然听到她把我告诉她不久的话（《九评共产党》的相关一点内容）几乎是原封不动的说给了那帮政府工作人员听。最后我听她说：“我一生勤劳致富，结果让共产党把我骗苦了，最后一毛钱也没给我，我上哪儿说理去？我刚开了个小店活命，你们又来了！”

那帮人听着她被共产党骗着创业致富失败过程，谁也不说话。只见那个当头儿的领着那帮人在那转来转去，老人跟着他们，不停的说着共产党怎么坑了她。一会儿那个当头

儿说：“行了，行了，老太太，你别说了，我们偏一点就行了，你不用拆了。”她说：“这还差不多，看来你们不是共产党，你们都会得福报的！”谁都没想到老太太当即说出这样一句话，把那几个人说的面面相觑。当头儿的一挥手，那帮人就走了。

果然，路的角度稍微偏了那么一点点，到她这就偏出了她的小店。不仅如此，她的小店因为这条路修通了，生意也火了，而且成为这一片的地标，地图上能够显示的唯一一家地标性店铺。

这么大的福报，她高兴的不得了。后来她专程跑来告诉我说，说神真的管她了，她得福报了。

◇河南鹤壁市山城区法院副院长尚风雷、庭长杜文峰被调查

〔河南来稿〕河南省鹤壁市山城区法院金融审判庭庭长杜文峰于二零一八年四月被审查和监察调查；副院长尚风雷于二零一六年十二月二十八日被免去副院长职务，于二零一八年六月被审查和监察调查。

杜文峰（二零一二年前任刑庭庭长）与尚风雷追随江泽民、周永康邪恶集团参与迫害法轮功，直接参与和幕后操控对法轮功学员非法开庭判刑，给法轮功学员及家人造成了巨大痛苦和损失，对法轮功犯下了大罪，受到了天理报应。

二零零六年六月二十七日，时年五十二岁的鹤壁市法轮功女学员王保花，因发真相传单救人，被不明真相的警察跟踪绑架、非法抄家，抢走《九评》、《明辉周刊》、电脑、打印机等。后被构陷到鹤壁市山城区法院。在被非法关押期间，王保花受到酷刑迫害，导致双腿不能走路。法院、检察院、公安、六一零邪恶组织互相勾结，掩盖真相，开庭时不让家人知道，于二零零六年十二月二十七日下午秘密开庭，把王保花架上法庭，非法判刑三年。杜文峰与尚风雷对此都负有责任。

时日或长或短，天理报应如影随形。

一听说某同修有精神病史，就感到问题严重，从网上和同修那里寻找证据，又搜索师父的有关讲法，真是一副修别人、争对错的姿态。在学法交流会上，还非常强势的发言，高谈阔论，旁征博引，证实自己说的如何对、如何符合法，反驳别人如何不在法上，一副党文化做派。会后有同修说：“这怎么象开批斗会啊？”有同修给自己指出问题来，还振振有词的不接受。当引用师父有关精神病史的讲法后，同修说：“你在拿师父的法压我！”我当时听了一震：心想师父的法能有错吗？他为什么这么说呢？后来反复想这个问题，如果我的言行符合法，同修不会不接受的。这可能是我的问题。想到自己是个修炼人，只有静心学法，找自己的原因。

师父说：“作为一个修炼者，修是修自己。来自大法弟子外部的压力是考验、是精進的机会；来自大法弟子内部的矛盾、压力同样是考验、是精進的机会。”“修炼者永远是修自己，人心小小的变化就是提高，众神都看的见。”[4]

通过学法向内找，师父看我真想修炼，就点悟了我，我找到了自己许多执着心：执着自我的心、总感觉自己悟的对的心、显示口才文才的心、瞧不起同修的妒嫉心、党文化中的争斗心、把师父的法当论据利用法因而不敬师不敬法的心等。找到了这么多执着心真是很吃惊！怪不得同修不接受我说的，是因为我说的每个字背后都包含有强大的执着，同修感受到了这些执着，我表面的语言说的再有道理也不行。同修不接受并不是不接受法，而是不接受这些执着的因素。

在一部份同修中流行着这样一个说法：“和某某没法交流，没法沟通。”我原来也是这样认为。现在看来这个说法本身就有问题。这个说法的基点是想通过交流改变别人，让别人接受自己的认识，别人不接受就说没法沟通。把没法交流沟通的原因归结到别人身上。这是向外找。真正的切磋交流是心平气和的各自谈自己的看法，而不是把自己的看法强行灌给别人，让别人接受。如果别人不接受就说没法沟通，

以。”[1]“有精神病史的学员在背后做点什么，讲真相的事情可以少做或不做。”[1]她要再参与协调，我们没法配合。

此分歧持续了好几年，多次交流也无法达成共识，在该市整体上引起了波动和间隔，以致后来很多人都不愿再谈这个话题，以免影响做三件事。这个问题就这样被搁置、掩盖起来了。

笔者在这里不是要探讨有无精神病史的问题，因为这个问题不难分辨。师父在《长春辅导员法会讲法》中回答弟子说：

“弟子：新学员怎样算有精神病史，家族有精神病史？
师：这个医院不就下了结论了吗？”

笔者试着站在修炼的角度，与各位交流一下：在某市为什么会出现有无精神病史的争执？出现这个问题是干什么用的呢？出现这个问题是偶然的吗？为什么会引起这么大的分歧，持续了这么长时间？在这个问题上是我们争执我对你错的吗？

要认清这些问题，需跳出争执的漩涡，换一个角度来认识。站在个人目前修炼的层次上，我浅悟到：

之所以长期出现这个问题，是波及到的许多同修没有意识到这是让我们修炼的，不是争论有无精神病史的，也不是争对错的。师父说：“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。”[3]

深陷漩涡之中的我当时在这个问题上表现比较突出，

时事评论

《为何还不醒？》

文：向真

“毒疫苗”事件惊醒了很多。无论是出于利益，还是对于自我的保护，相当多的人习惯于在大脑中，让危险因素处于被“冷冻状态”，怕一不留神，说出心里话，别人知道向上级泄密（中共统治下特有的“打小报告”的机制），影响了自己前程。

这样的人，凡是党不让听的，就不听；党不让看的，就不看；党不让说的，就不说。亲朋好友中，有道出中共真相，揭露时弊的，就和其保持距离。这样的人往往还讲一句话，叫“明哲保身”。

可是保得了身吗？当成千上万的“毒疫苗”流向社会时，当自己家的孩子也注射了问题疫苗时，“明哲保身”的人坐不住了。孩子身体流动的血液中，时时刻刻潜伏着危险因素。

为什么会出现这样的情形？凡是“明哲保身”的人，都要扪心自问，正是对于中共见不得光的种种恶行，不闻不问，装看不见，才让那些无法无天的人，恶胆越来越大。数年前，三聚氰胺毒奶粉的受害者，因打官司竟然陷入冤狱，而为其打官司的律师，执照被吊销。

一个连小孩子的生命都淡漠无视的国度，还有什么是在意的呢？还有什么做不出来的呢？有句老话叫：“虎毒不食子。”老虎再厉害，也不伤害自己的孩子。而当下的中国，却连千千万万的孩童都不放过。

这就不是一时一事单纯的事件性质了，而是一个体系，一个体制，从根子上出了问题。

《大纪元时报》推出的新书《共产主义的终极目的》是这样阐释的：“共产党实施的是从微观到宏观的一揽子‘骗’。从人心灵深处的理想，到是非善恶标准，再到表面做人的底线，处处都是骗。骗钱、骗色、假烟、假酒、毒米、毒奶都是小儿科，这些都是共产党败坏道德之后的必然

结果。”

没有了道德，人也就没有了行为底线。我们的血液中流着多少地沟油、苏丹红、肉禽增长素？别人吃，咱也跟着吃，别人吃了没事，咱也没事。没事？在过去二三十年中，中国已然是肝癌、胃癌、肺癌全世界增长率（不是绝对值）最快的国家，这是偶然的吗？几乎街坊四邻，亲朋好友，家家有得癌的，这个都不用调查，不用数据，人人都有感受，人人都一清二楚。

当法轮功学员，把传单、小册子送到您的手里，希望您静心读一读。这一切到底是怎么回事？共产党真正面目是什么？再让我们看一看《共产主义的终极目的》中的精辟论述：“共产邪灵毁人最为歹毒的一招是邪——邪变人心。共产党是从人出生、成长到死亡的过程中，一直根据共产邪灵的需要来塑造人，颠覆是非善恶标准，‘好的说成坏的，坏的说成好的’，叫人背弃古老的传统，生活行为越低下越如邪灵之意，毁人不倦。”

最终目的，共产邪恶要达到将人类拖向万劫不复的深渊，让人类道德沦丧，让人类失去良知，让人类为膨胀的欲望驱使！最终的结果，就是把麻木了的人彻底毁掉。

让您三退，退党、退团、退队，就是让您抛弃这宇宙中最恶毒的势力，让您从心灵深处种下善良的种子，让您从逆天悖理的污浊中退出，踏入天道法则的归途！

现在，在大纪元退党网站，三退人数已为三亿一千万人，他们都是在明理之后的理性选择。“毒疫苗”事件，或许就是上天把邪恶的共产党撕开又一个裂口，让世人看。如果过一段时间，“毒疫苗”被人淡忘，继续过着“现实至上，道德归零”的麻木生活，那下一次，可能就不是毒奶粉，毒疫苗了，上天对于失去最起码道德的人世，怎么可能任由其糜烂下去？可贵的中国人，还迟疑什么呢？退出党团队，为自己选择一个光明的未来！

么不能多做事，承担起大法弟子应有的责任呢？大法弟子是有神佛相帮的，表面上看起来忙，会不会也只是考验你的心性呢？你是会为了学业忙就先少做一些证实大法的事情，还是信师信法呢？我发现，每次无论看起来多忙，我都可以做完手头的事情。我感觉自己就象一个无限大的容器，对法有多坚定，就能承载，完成多少事情。我把我的经验分享出来，和所有青年大法弟子共勉。只要你信师信法，什么都可以完成，法的力量是无限的，不要以忙为借口而不真正的走出来证实大法。我也接触过一些青年弟子的父母，青年弟子没有来参加大法活动的时候，他们的父母代为解释，孩子学习忙。我想建议的就是，作为父母，把心放下，只要心放的下，再忙也能做完所有的事情。

谢谢师尊，谢谢同修。不当之处，请同修慈悲指正！

（二零一八年美中法会发言稿）

注：

- [1] 李洪志师父著作：《转法轮》
- [2] 李洪志师父经文：《二零一六年纽约法会讲法》
- [3] 李洪志师父著作：《澳大利亚法会讲法》

从有无精神病史的争执 看不向内修的危害性

文：河北大法弟子

【明慧网二零一八年七月二十八日】近几年在河北省某市，出现了关于某同修是否有精神病史的争执与分歧。当事同修是协调人，一部份同修认为她没有精神病史（她本人也这样认为），你们说她有精神病史，是在争协调人，想用这种方式不让她做协调工作。

另一部份同修认为她有精神病史，按师父的法应该在家修，师父说：“开始学法之前是有精神病史的，在家修可

人去买活动需要的材料，一个人去通知一个个社团成员。每次举办这样的一次活动，我都需要花上几天，甚至一周左右的时间去筹备。我每个学期都是修五到六门课。上个学期我一共上了五门特别难的专业课，和一门选修课。从二月份开始，每周都有考试。有的时候，一周可以同时考三次，四次，甚至五次。除了繁忙的学业，社团活动之外，我在学校还有两份兼职。业余时间我还需要不定时的和常人朋友聚餐，以免常人朋友不理解。并且，我从去年秋天开始，一直在帮忙新唐人做字幕，合成视频。除了这些事情之外，我还有很多杂事，琐事。比如说，我住在校外，我需要每周打扫一次公寓，每周去买菜，每天自己做饭。虽然这都是些零零碎碎的小事，但是这些事情一多起来，压力就大，我有的时候累到躺在床上哭，觉的压力大，事情做不完，非常的手足无措。上个月，我和当地一位同修一起去华盛顿参加法会。有一个晚上我和她聊天，我就谈到了我有多忙多累。同修说了一句话，让我印象非常深刻。她说，对，大法弟子都很忙，不忙就不是大法弟子了。

我现在常常想，身边的大法弟子都是身兼多职，忙大法的事情吃饭睡觉都顾不上。我虽然忙，但是忙的事情中，大部份还是我自己的事情，比如学业，社交，和一些生活琐事，我有什么资格抱怨忙呢？抱怨忙是不是也是一种私心呢？修炼人，溶于法中，就会有奇迹。我常常听见周边的青年大法弟子诉说自己有多忙。比如有人说，我先忙完学校的一个项目，再来做大法的事情。再比如，我这周有考试，考完了我再做大法的项目。这些话看起来没有什么问题，但是这和退休再炼有什么区别呢？我现在的感觉就是，当你觉的忙的时候，不应该觉的沮丧压力大，而是应该觉的这是一个大法弟子应该有的生活节奏。国内的大法弟子仍在遭受着严酷的迫害，我们作为青年大法弟子，是各个项目都需要的技术性人才。我们有什么理由推脱呢？说自己忙，自己是真的没有浪费一分钟，每一分钟都用在正事上了吗？如果没有，那为什

修炼园地

青年大法弟子的转变

文：美中地区大法弟子

【明慧网二零一八年七月三十日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

我是一名大学生。我来美国三年了。我父母都修炼，我也从小跟随父母一起学法炼功。我想把我的修炼经历和同修分享，尤其和青年大法弟子分享。

一、自幼修炼，却在常人的洪流中和修炼渐行渐远

从我有记忆起，我就跟随着父母一起学法炼功。小的时候自己没有什么常人观念，爸爸妈妈要我做什么，我就做什么。我每天学法炼功，每周看《明慧周刊》和《正见周刊》。偶尔和爸爸妈妈一起出去发真相资料。看似精进，其实根本没有想明白修炼是什么，我为什么要修炼。到了初中，我在学校呆的时间越来越长。和常人朋友一起出去玩的次数也越来越多，渐渐的就有些不愿意读法，不愿意炼功。

2012年我和妈妈、舅舅来美国参加华盛顿音乐节。在新泽西同修的帮助下，有幸参加了2012年7月份的DC法会。但是由于我们刚刚从大陆出来，被分到了分会场，并未亲眼见到师尊。尤其在法会前一天，同修们都告诉我，我和妈妈在主会场。当到了主会场之后才发现我们其实在分会场，分会场到主会场之间打车需要30分钟。除了满满的失落外，对同修，虽然嘴上没有说，心中还是有诸多埋怨。听师父讲法也没能做到字字入心。来美国转了一圈，参加完法会回国后，原来的我是什么样，回去后还是什么样，甚至更糟糕。

到了高中，爸爸妈妈给我买了智能手机，我因此可以随时上网。方便的同时，被常人的名利情带动，越来越不像修炼人。2013年，我报名参加了纽约新唐人少年儿童钢琴大赛。出发前两天，一群恶警闯入我家，当着我的面，非法抓捕了我的妈妈。我妈妈被非法抓捕的两个多月里，更加没有人管我。我于是变本加厉，开始沉迷于网络游戏。我甚至可以每天熬夜到凌晨四五点，甚至通宵打游戏。除了打游戏，我还沉迷于网络小说，还喜欢上了一个同班同学。我们两个虽然没有做出什么出格的事情，但是所作所为所想已经非常不符合修炼人的标准。我是语文课代表，我甚至利用可以随时进出老师办公室的特权，偷取作业答案，分享给全班。我不仅不以偷答案为耻，反而对自己偷答案的水平精湛感到自豪。

妈妈回家后，让我出国留学。给我报名学习托福，SAT。2015年，我顺利来到美国念大学。我妈陪着我来到了美国，她帮我联系了当地同修。当地同修每个星期天早上在我们学校学法炼功。由于怕心和懒惰，集体学法炼功我能逃就逃，实在逃不了了也晚一个小时，等大家炼完第五套功法我再去。2015年的美西法会，我又被分在分会场。期间分会场的投影仪还出了问题，师父讲的前几段法也没有听清，我仍是嘴上不说，心中诸多抱怨，埋怨同修的组织能力和会场条件。

在那时，我心中常常有一个疑问，我总在想，“常人三退了就能进入新宇宙，就能得福报，为什么大法弟子需要做三件事，劳心劳力，才能进入未来？如果我就是个常人，我肯定会三退。这样我啥都不做，还能被大法庇佑，风顺水。”由于这个念头，我一直都觉的，修炼是爸妈强行灌输给我的，不是我自己真心的。我不觉的修大法是一种至高的荣耀，反而觉的是一种负担。

二、千盼师尊终得见

每一个念头。自己不正，就没有办法调动修好的那一部份的功。自己不正，讲出的话就没有能量，救不了人。无论游客说了多么难听的话，都不应该放在心上。一个常人说的话，怎么能够带动神呢？我每一次从法拉盛去联合国广场的路上，感觉到背后跟着的，都是神。从联合国广场回家的路上，每一次都感觉自己不是在走路，坐地铁，而是坐着天车，仙女在旁边散花。

我只是短短的一个暑假参与了景点讲真相，却已经体会到了无与伦比的美妙与殊圣！而那些长期坚持在景点讲真相的同修，真的是辛苦了，功德无量。就像师尊说：“大法弟子啊，师父虽然说的重了点，也是叫你们振作起来，因为你们是人类希望啊！宇宙众生的希望！你们也是师父的希望啊！”[2]

现在再回想我高中时候，觉的大法弟子需要做这么多事情不公平的想法，真是羞愧无比，那个时候的我，当真是没有懂得大法的珍贵，能够成为大法弟子的荣耀！大法弟子的未来，怎么能够和仅仅三退了的常人的未来相提并论呢？师父说：“其实我对你们的珍惜，比你们自己对你们自己还珍惜，因为你们与师父同在，是未来的最伟大的神，是新宇宙的典范，人类将来的希望。”[3]

四、平衡学业，社交，和大法修炼

我们学校有一个大法学生社团，我是社长，我们的社团是在校园里洪法第一线。现在社团里面算上我共有三个大法弟子，还有四个加入我们社团学法炼功的新学员。作为社长，我需要组织一系列的社团活动。比如中秋节的时候，我会和大家一起做月饼，过年的时候，我会组织大家包饺子。这些活动的目的地第一个是庆祝中国传统节日，第二个是吸引更多学生加入我们社团，从而能和更多人讲清真相。但是，由于我们社团人少，组织这样的活动，我基本上都是一个人准备所有事情。我一个人租场地，一个人定活动时间，一个

一开始还想着发正念，后来人念一起来，感觉到了铺天盖地的委屈。

我周围看来看去，没有一个同修来帮我，我心中开始埋怨同修。然后心想，你不听就算了，我不救你了，我为什么要自己找这个苦吃？但是那一群人骂骂咧咧的骂个没完，正念一没有了，人心就全部涌上来，我被那一群人彻底骂傻了。呆呆地站在那里，听着各种难听的字眼。直到那一群人的导游喊集合，他们才终于走开了。我呆呆的站在那里，还没有缓过来。

一看那一群人走了，同修急忙走过来，问我怎么样了，并向我解释，之前是因为那一群人态度太极端了，所以只是站在旁边帮我发正念，并没有来帮我。听同修这样说，我为我心中对同修的误会感到羞愧。同修安慰了我之后，一抬头看见树旁边站着另外一个男子，那个男子显然站在那里很久了，估计也听到了那一群人怎么骂我。那个男子用一种复杂的眼神看着我。同修拉着我，走到那个男子面前，说，“你看看，这么一个小姑娘，被骂成这样，给你多少钱你愿意干这个活？我们都是自愿来发资料的。”那个男子伸手就接过了真相资料。我当时想，能让人有机会了解真相，哪怕我被骂骂，也值。

回家之后，我仔细想了想整个事件。我发现我讲真相的时候，太执着于自我，根本不顾及游客的想法，一股脑的把自己知道的全部倒出去。常人说一个什么事情也知道循序渐进，我作为一个大法弟子，做着最正的事，为什么会那么急躁呢？仔细想了想，我找到了显示心：希望赶快讲退一个游客，在同修面前有面子；争斗心：被游客围着骂的时候，心里还在埋怨同修不来帮忙；欢喜心：看着那个游客不说话，就格外激动，觉的自己能成功劝退。这么多心掺在一起，怎么能够救了游客呢？

我在之后讲真相的过程中，开始慢慢调节自己心里的

2016年5月，我参加了纽约法会，并且人生第一次亲眼见到了师尊。我感觉浑身的细胞都在颤抖和激动。聆听师父讲法时，我心中感到了无与伦比的平静，和不可言说的美妙。师父的纽约讲法，如重锤一般敲醒了我。

法会完了后的当天晚上，我回到住所和妈妈一起学《转法轮》。突然我看见了撒旦，这个影象怎么也散不去。我感到极大的恐惧，心中连连求师父帮我，师父帮我，但是感觉自己却没有这个力量。过了好半天之后，突然撒旦的影像散去。然后我看见了滔天的洪水，铺天盖地，洪水散去后，一本金色的《转法轮》悬在空中。整个世界没有一丝生气。我当时感觉到，这就是我自己的世界，没有一个众生，没有一个人。我瞬间泪如雨下。随后我感觉到，心中无比的平静，感觉到无欲无我，任何事情都不能打动我，都是过眼云烟。随后我心中像是有另外一个小人，撺掇着我去想我的学习，我的感情生活，以及我的未来规划。这些我原来视之如命的东西，在那一瞬间感觉渺小到无法牵动我的心一丝一毫。我感觉自己宏大的、慈悲的、壮阔的胸怀，容不下一丝杂念。那个想着种种执着的另一个自己，就像一个跳梁小丑一样，渺小的一捏即碎。我感受到了无与伦比的庄严神圣，恍若自己就是掌管天地的神灵，与天地同在。

这个时候，我妈费了好大劲儿叫醒了我。我妈说，我读法读着读着，突然间泪如雨下。虽然就十几秒钟，她却感觉我象元神离体了一样。我一愣，才过了十几秒钟？我心中感觉象过了一个世纪那么漫长。我悟到，由于我之前没有好好修炼，我的世界里空空如也，没有任何众生。但是师尊慈悲，并没有放弃我，而且给我展示了，一个正法正觉的人心中该有的感受，那就是宏大的，涵盖一切的，慈悲。那个感觉与情不同，情是苦的，是有滋味的。而慈悲，却是美妙的，无为的。后来我的执着心又回到了我身上，但是那十几秒没有执着心的感觉，我真是永生难忘。我会时刻记着这个感觉，鞭策自己，精進实修。

三、练习双盘和景点讲真相

自从我打定主意要精进实修后，我花了大约两个月的时间，把各地讲法从头到尾看了一遍。这一遍看下来，恍然大悟。仿佛我过去十八年从来没有学过法一样。我于2016年5月份开始背法，背到2017年七月，终于背完了一遍《转法轮》。2018年3月份我开始了第二次背法，至今还在继续。通过学法，背法，我体会到了法的博大精深。我终于体会到了，明白一个法理升华的时候，那种震撼，那种激动，那种世间任何东西都不可比拟的美妙。

2016年暑假，我住在纽约法拉盛。参加每天早上六点钟的植物园集体炼功。我虽然从小修炼，但是双盘即便坐在很软的床上，也是至多40分钟。集体炼功是早上5:55集体发正念，然后炼一小时静功，一小时动功。加上发正念时间，我需要坐在水泥地上，一共盘腿1小时15分钟。我根本就盘不下来。于是打坐的时候，我基本上是双盘一会儿换单盘，感觉稍微好一点之后继续双盘，用人的办法尝试减少疼痛。当同修炼完静功后，不少同修可以唸的一下站起来继续炼动功，而我恨不得还需要坐在地上十几分钟才能缓过劲来。后来我认识到，盘腿盘不下来是人的观念，是我需要克服的。我于是给自己定了一个目标，我决定每天多盘五分钟。这样，我第一天双盘40分钟。第二天，坚持45分钟。第三天，坚持50分钟。然而练习盘腿却并没有这么简单，说盘多少分钟就能盘多少分钟。我常常疼到龇牙咧嘴，感觉心脏呼吸都困难了。我心中一遍一遍念着，“难忍能忍，难行能行”[1]，咬牙坚持。练习的过程中，出现过多次反复。比如前一天我还能盘50分钟，第二天就突然只能盘40分钟。然后我又需要五分钟，五分钟的加到50分钟。我大约用了一个月，终于能双盘一小时了。

除了炼功学法之外，我参与了景点讲真相。我被分配到了联合国总部前面的广场上。我之前除了和一个小学好朋

友讲过真相之外，从来没有和任何人讲过真相。面对中国游客，我不知道如何开口。我第一天跟着另外一个同修，学习她如何和游客讲真相。我来看去看，自己还是不敢讲。最后终于一咬牙，心一横，想着说来都来了，至少问一个人。我就拿着一本真相资料开口问看上去像大陆人的游客，“给你一份资料，要不要？”我第一个交谈的游客接没接资料我也不记得了，我只记得，突破了怕心之后，渐渐的，我敢开口了。有的人接真相资料，有的人不接真相资料。我自己逐渐摸索出了自己讲真相的一套方法。我一般拿着真相小册子，问大陆人需不需要帮忙拍照。有的时候稍微寒暄几句，有的时候直接进入主题，问你知道三退是什么吗？如果游客愿意回答我的话，我就开始讲基本真相。

有的人愿意听我说，有的人一听我说法轮功就开始破口大骂。我印象最深的一次是，一个大陆游客，中年男子，靠在一棵树上看着联合国。我就尝试着走向他，开始和他讲自焚真相。听我讲到法轮功，那个大陆游客，抬起眼皮来看了我一眼，没有反驳，也没有接受。我一激动，欢喜心就上来了，心想，好兆头，这个能退！于是我开始从425和平上访讲到天安门自焚，再讲到活摘器官。那个中年男子就静静的听着，也不说话。

在我准备问他要不要三退的时候，他的同伴来找他。一听见我在讲法轮功，就开始起哄，推那个男子，说“这你都听？”然后一群人围上来，对我七嘴八舌。那个中年男子说，“我也不想听，是她一个劲儿的和我说。”然后其他人看我年纪还小，就问我，“法轮功给你多少钱？你干这个事。”我说：“我是自愿来发真相资料的，没有人给我一分钱。”他们非常明显的不相信我。有的人直接了当的就问，“你是美国的几等公民？”还有些年纪比较大的人尝试教育我，告诉我不要再帮法轮功发资料了。然后还说了很多很多难听的话，说我是老鼠屎，坏了一锅粥等等。我被七八个人围着骂。