

PHÁP LUÂN  
ĐẠI PHÁP

ĐƯỢC CA NGỢI  
TRÊN THẾ GIỚI DÙ  
BỊ BỨC HẠI Ở  
TRUNG QUỐC

# MINH HUÊ 明慧

## ĐA NGŨ 慧

TRỰC TUYẾN VỚI 22 NGÔN NGỮ | VN.MINGHUI.ORG

TU LUYỆN

# Tâm & Thân

## PHÁP LUÂN ĐẠI PHÁP

Một môn rèn luyện tinh thần cổ xưa,  
nay đã được hồng truyền ra khắp  
thế giới với hàng triệu người theo  
tập tại hơn 100 quốc gia

### NỘI DUNG

Sức khỏe và hạnh phúc	... 6
Cựu độc tài Trung Quốc đã chết	... 14
19 năm truyền rộng chân tướng	... 18
Phản bức hại	... 24
Cải thiện điện thoại	... 28

GIẢI TOẢ CĂNG THẲNG | TĂNG CƯỜNG NĂNG LƯỢNG | NỘI TÂM AN HOÀ

Hãy khám phá những giá trị mà Chân - Thiện - Nhẫn có thể mang đến cho bạn!



## Pháp Luân Đại Pháp là gì?

Pháp Luân Đại Pháp, còn được gọi là Pháp Luân Công, là một môn rèn luyện tinh thần cổ xưa dựa trên nguyên tắc Chân-Thiện-Nhẫn. Các học viên luôn nỗ lực để cao cả tâm và thân. Ngoài các bài giảng trong cuốn *Chuyển Pháp Luân*, cuốn sách chính của Pháp môn, còn có các bài công pháp thiền định nhẹ nhàng.



### Sức khỏe và hạnh phúc

- 06** Cuộc sống và hy vọng đã quay trở lại
- 08** Thăng hoa cả tâm và thân
- 10** Làm phong phú cộng đồng trên toàn thế giới

### Bảo vệ lương tâm

- 12** Tìm thấy hy vọng và cảm hứng từ Minh Huệ Net
- 14** Cự độc tài Trung Quốc đã chết
- 18** 19 năm truyền rộng chân tướng

### Hy vọng trong hỗn loạn

- 24** Phản bức hại
- 26** Tiếng nói ủng hộ trên khắp thế giới
- 28** Tìm thấy hy vọng từ Đại Pháp





## NGUYÊN TẮC CỦA PHÁP LUÂN ĐẠI PHÁP



## HÀNG CHỤC NGÀN NGƯỜI ĐƯỢC CẢI THIỆN SỨC KHỎE

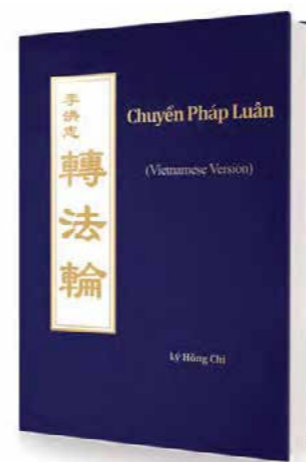
**Đ**ại sư Lý Hồng Chí bắt đầu truyền dạy Pháp Luân Đại Pháp tại Trường Xuân vào năm 1992. Mỗi khóa giảng thu hút hàng trăm người, rồi hàng ngàn người, sau khi họ kể với gia đình và bạn bè về những cải thiện sức khỏe và tinh thần mà đích thân họ trải nghiệm được khi tu luyện Pháp Luân Đại Pháp.

Một học viên đã nói: "Sau một bài giảng, trên đường về tôi cảm thấy như đang bay vậy, tôi thấy mình tràn đầy năng lượng như một thanh niên, vô cùng hạnh phúc và thoải mái. Tôi đã giới thiệu Pháp Luân Đại Pháp cho tất cả những người tôi biết. Hơn 20 người trong gia đình tôi đã bước vào tu luyện."

## CHUYỂN PHÁP LUÂN TRỞ THÀNH CUỐN SÁCH BÁN CHẠY NHẤT

Từ năm 1992 đến năm 1994, Đại sư Lý Hồng Chí đã tổ chức 56 khóa giảng trên khắp Trung Quốc. Vào tháng 1 năm 1995, ông đã xuất bản cuốn Chuyển Pháp Luân - cuốn sách chính của môn tu luyện Pháp Luân Đại Pháp. Chỉ trong vòng 2 năm, cuốn sách đã lọt vào danh sách những ấn phẩm bán chạy nhất ở Bắc Kinh. Kể từ đó cuốn sách đã được dịch ra hơn 40 ngôn ngữ.

Một học viên Pháp Luân Đại Pháp ở Sydney, Úc cho biết: "Sau khi đọc cuốn Chuyển Pháp Luân, tôi đã minh bạch được ý nghĩa của nhân sinh. Việc đọc sách đã giúp tôi tìm ra những chấp trước và suy nghĩ tiêu cực, tôi luôn nỗ lực để loại bỏ chúng. Hiện tại, tôi đã trở nên khỏe mạnh và hạnh phúc."



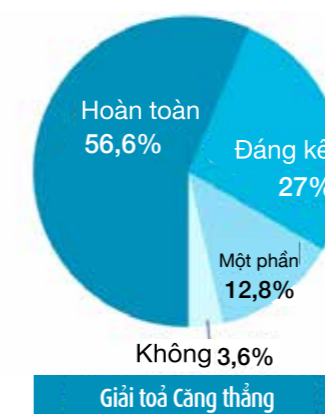
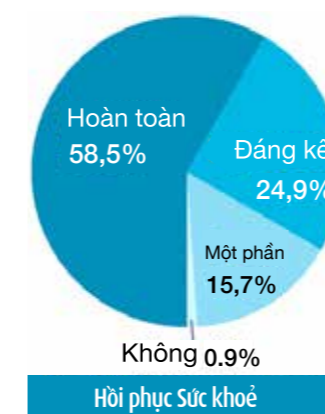
## NĂM BÀI CÔNG PHÁP CỦA PHÁP LUÂN ĐẠI PHÁP

Để học và phù hợp với mọi lứa tuổi. Được hướng dẫn miễn phí bởi các tình nguyện viên trên toàn thế giới.

- 1 Phật Triển Thiên Thủ pháp**  
 Sử dụng các động tác căng [và chùng] nhẹ nhàng, bài công pháp đầu tiên này sẽ khai mở tất cả các kênh năng lượng của cơ thể, tạo ra một trường năng lượng mạnh mẽ.
 
- 2 Pháp Luân Trang pháp**  
 Bao gồm bốn tư thế tĩnh, mỗi tư thế được giữ trong vài phút. Bài công pháp thứ hai này giúp gia tăng năng lượng và khai mở trí tuệ.
 
- 3 Quán Thông Lượng Cực pháp**  
 Với các động tác lướt tay nhẹ, bài công pháp thứ ba này giúp thanh lọc cơ thể nhờ sử dụng năng lượng tử vũ trụ.
 
- 4 Pháp Luân Chu Thiên pháp**  
 Bằng cách di chuyển hai tay một cách nhẹ nhàng trên khắp thân, mặt trước và sau, bài công pháp thứ tư này sẽ chỉnh lại những trạng thái bất thường trong thân thể và lưu thông năng lượng.
 
- 5 Thần Thông Gia Trì pháp**  
 Bài tĩnh công đã tọa kết hợp với các thủ ấn đặc biệt và tư thế tay giúp thanh lọc cả thân lẫn tâm, gia trì năng lượng và các công năng.
 

## Khảo sát về lợi ích sức khỏe của Pháp Luân Công

Dựa trên gần 12.000 phản hồi



Đặt mua sách *Chuyển Pháp Luân*

Truy cập [TiantiBooks.org](http://TiantiBooks.org)





Cô Carolina Avendano nói về những cải biến tích cực sau khi tu luyện Pháp Luân Đại Pháp

## Cuộc sống và hy vọng đã quay trở lại

### SINH VIÊN CANADA TÌM ĐƯỢC SỨC KHỎE VÀ Ý NGHĨA CUỘC SỐNG

Cô Carolina Avendano là một sinh viên 24 tuổi đang theo học tại Đại học Calgary. Cách đây 18 tháng cô đã có một trải nghiệm thay đổi cuộc đời. Tháng 11 năm 2020, cô nhận được một tờ rơi giới thiệu về Pháp Luân Đại Pháp tại một quán cafe. Do hạn chế trong thời gian dịch bệnh nên cô chỉ có thể học trực tuyến. Thêm vào đó, việc sống xa nhà càng khiến cô cảm thấy áp lực hơn.

Cô Carolina chia sẻ: "Tôi thường chỉ lui thui một mình trong phòng, khi đó, tôi cũng gặp chứng rối loạn ăn uống. Gia đình tôi cũng đang gặp vấn đề. Mẹ tôi sống ở Colombia và 6 năm rồi tôi chưa gặp mẹ. Bố tôi đang gặp áp lực nặng nề nhưng ông ấy đang sống ở 1 thành phố khác. Chị gái tôi đã kết hôn nhưng tôi không thể gặp chị vì phong tỏa do dịch bệnh."

Mặc dù sinh trưởng trong một gia đình Công giáo truyền thống nhưng

cô Carolina bị ảnh hưởng bởi chủ nghĩa nữ quyền và chủ nghĩa duy vật. Cô tin rằng điều quan trọng nhất trong cuộc sống là sớm gặt hái thành công trong công việc. Bên cạnh việc học ngành toán và giáo dục ở trường, cô còn làm thêm 2 công việc bán thời gian và làm tình nguyện viên trực tuyến.

Lịch học và làm việc bận rộn không thể giúp cô bớt cô đơn và trống rỗng, nó còn khiến sức khỏe của cô bị ảnh hưởng. Do liên tục ăn kiêng, cô bị sút cân, rối loạn ăn uống và mắc bệnh đau đầu. Kinh nguyệt của cô ấy đã ngừng hơn một năm nay.

"Lúc đó dường như tôi đã lạc mất linh hồn," cô Carolina chia sẻ. "Tôi đã làm việc đến kiệt sức. Tôi cảm thấy bất an và bị đau đầu. Tôi không thể nói chuyện với gia đình qua điện thoại và cảm thấy lo lắng. Tôi cũng tránh gặp mặt bạn bè. Tôi thực sự rất lạc lõng." Nhìn khuôn mặt gầy gò của cô, gia đình cô càng thêm lo lắng.

#### Sức khỏe và tinh thần được cải thiện

Sau khi cô Carolina nhận được tờ rơi, cô ấy đã xem các video và tìm hiểu về Pháp Luân Đại Pháp (hay còn gọi là Pháp Luân Công) cũng như biết được sự khác biệt giữa Pháp Luân Đại Pháp và Thái cực quyền. Cô quyết định tham gia lớp học Pháp Luân Công trực tuyến và bắt đầu học luyện công.

"Tôi vô cùng hào hứng. Tôi đã quan sát cách mọi người chuyển động đôi tay," cô ấy nói. Sau khi tham gia lớp học, cô bắt đầu tự luyện công ở nhà. Chỉ trong vòng 3 ngày, cô rất ngạc nhiên vì sau 1 năm bị tắt kinh thì nay đã có kinh nguyệt trở lại. "Tôi rất vui mừng nhưng cũng có chút bất ngờ. Tôi nghĩ: 'Ồ đây không thể là chuyện trùng hợp ngẫu nhiên được!'"

Vài ngày sau, cô tình cờ nhìn thấy một tấm áp phích giới thiệu một bộ phim do Câu lạc bộ Những người bạn của Pháp

Luân Công tại trường tổ chức. Cô gọi cho chủ nhiệm câu lạc bộ và được mời đến xem bộ phim về cuộc bức hại Pháp Luân Công do Đảng Cộng sản Trung Quốc gây ra. "Thông qua bộ phim, tôi đã biết về cuộc bức hại điên rồ này."

Sau đó, cô Carolina đã tham gia một khóa học trực tuyến 9 ngày và xem các băng hình giảng Pháp của Sư phụ Lý Hồng Chí. Cô bắt đầu luyện công tập thể mỗi tuần ở trung tâm Calgary. Một người học viên dễ mến đã tặng cô ấy bản tiếng Anh cuốn sách Pháp Luân Công. Một học viên khác mời cô tham gia một nhóm học Pháp trực tuyến. Cô ấy đã bắt đầu tu luyện Pháp Luân Đại Pháp như vậy đó.

Từ khi bước vào tu luyện, sức khỏe của cô cũng đã cải biến. Cô Carolina cảm thấy tâm trí mình có sự chuyển biến lớn lao. Cô từng để tóc ngắn vì sống một mình trong tòa nhà có nhiều sinh viên nam: "Tôi cảm thấy dễ bị tổn thương vì nhiều người ở đó có những mục đích khác nhau, đôi khi họ còn gõ cửa phòng tôi. Vì vậy, tôi đã cắt tóc ngắn như đàn ông vì tôi không muốn họ nghĩ tôi là con gái."

Sau khi bước vào tu luyện, cô Carolina đã để tóc dài trở lại. Cô cũng nhận thấy những oán hận với các thành viên trong gia đình đã biến mất. Cô biết rằng bố mẹ cũng có những khó khăn của riêng mình: Bố cô đang sống ở Edmonton đã trải qua một thời gian khó khăn để giải quyết một vụ kiện tranh chấp trong gia đình. Còn mẹ cô đang sống ở Colombia và đang bị căn bệnh suy giáp hành hạ.

Sau khi đắc Pháp tu luyện, cô Carolina hiểu rằng mình cần tôn trọng bố mẹ. "Họ đã sinh ra tôi và nuôi dưỡng tôi nên người," cô tâm sự. Cô hiểu được rằng những khó khăn xảy đến chính là cơ hội để tu luyện tâm tính. "Vậy nên thay vì bị cuốn vào vấn đề của họ, tôi nên đặt mình sang một bên và giúp đỡ họ." Cô ấy đã giúp đỡ cha mình rất nhiều và bắt đầu gọi điện cho mẹ thường xuyên hơn, để bà ấy cảm nhận được sự quan tâm của con gái. Dần dần, sức khỏe của mẹ cô đã cải thiện.

Trước đây cô rất chú trọng giá trị vật chất và luôn đánh giá bản thân thông



Ảnh trên: Cô Carolina thực hành bài công pháp thứ năm của Pháp Luân Đại Pháp

qua kết quả công việc. "Nếu tôi không thể hoàn thành 1 công việc, tôi cảm thấy có lỗi và vô giá trị, cảm giác thật trống rỗng. Tôi đã phán xét bản thân quá nhiều. Trước đây tôi cho rằng mục tiêu trong cuộc sống là thành công trong sự nghiệp và du lịch khắp thế giới." Nhưng giờ đây thế giới quan của cô đã hoàn toàn thay đổi. Cô không còn chấp trước vào công danh sự nghiệp mà thay vào đó là tìm đến sự bình yên trong tâm hồn. Những thay đổi tích cực này khiến bố mẹ cô rất vui mừng.

#### Tìm về chân ngã đích thực

"Trải qua 2 năm đại dịch và một năm rưỡi tu luyện Pháp Luân Đại Pháp, tôi cảm thấy mình thật may mắn," cô Carolina chia sẻ. Sau đó cô đã đến Ottawa để tham dự lễ kỷ niệm Ngày Pháp Luân Đại Pháp lần thứ 30. Đó là lần đầu tiên cô được gặp nhiều học viên Pháp Luân Đại Pháp như vậy. "Thật vinh diệu cho tôi vì đã tìm được Đại Pháp, tôi tin đây là cơ duyên tiền định. Tôi thật may mắn vì đã trở thành một lạp tử của Đại Pháp."

"Tôi thực sự khâm phục các học viên ở Trung Quốc Đại Lục. Tôi ngưỡng mộ những tấm gương không ngại sinh tử

cũng như những khổ nạn mà họ trải qua và đức tin kiên định của họ. Điều đó thật sự truyền cảm hứng. Thế hệ của tôi quá coi trọng vật chất, muốn giải trí thông qua những điều hời hợt," cô Carolina nói.

"Khi quay lại truyền thống, tôi nhận ra rằng thế giới trước đây vốn không như vậy. Xã hội truyền thống có những giá trị, có sự gắn kết, đề cao giá trị tinh thần. Những điều đó đã tồn tại lâu dài trong một xã hội chính thường. Điều đó đã đem lại hy vọng cho tôi. Tôi rất muốn sống như vậy."

Cô Carolina cho biết, nhiều người trên thế giới hiện nay dường như thành những quan niệm suy đồi, trong khi bản chất của con người là thuần chân và lương thiện. "Pháp Luân Đại Pháp giúp tôi nhận ra rằng chúng ta không hoàn hảo, con người có nhiều chấp trước và đã không còn thuần khiết. Nhưng chúng ta cần phải tìm về với chân ngã thực sự của mình. Pháp Luân Đại Pháp ban cho chúng ta cơ hội để tu luyện để cao bản thân. Đó mới là điều vô giá."



# Thăng hoa cả Tâm và Thân

## NHẠC SĨ THỤY ĐIỂN TỪ BỎ MA TÚY SAU KHI TU LUYỆN PHÁP LUÂN ĐẠI PHÁP

**A**nh Johan, 39 tuổi, là nhà sản xuất âm nhạc kiêm kỹ sư âm thanh ở Västerås, Thụy Điển, trông anh hạnh phúc và tự tại với nụ cười rạng rỡ như ánh mặt trời. Khó có thể tin rằng anh đã phải vật lộn trong đau đớn trong suốt 20 năm vì nghiện ma túy. Những ai quen biết anh Johan từ lâu mới có thể chứng kiến sự tái sinh của anh.

Johan bộc lộ năng khiếu âm nhạc từ nhỏ. Anh chơi piano rất hay và còn biết sáng tác nhạc. Tuy nhiên, anh đã bị tổn thương khi cha mẹ ly hôn từ lúc anh còn nhỏ. Bị ảnh hưởng bởi bạn bè, anh Johan đã nghiện ma túy, hút thuốc và uống rượu khi còn là một thiếu niên và bản thân không thể tự vực dậy được.

"Nghĩ về quá khứ khiến tôi cảm thấy tội lỗi. Tôi đã từng phải chịu đựng nhiều đau đớn vì những cơn nghiện dày vò và đã thử mọi cách để thoát khỏi chúng nhưng không được. Đến một ngày vào năm 2011, một người bạn đã giới thiệu với tôi về Pháp Luân Đại Pháp. Tôi bắt đầu nhìn thấy ánh sáng giữa bóng đêm mù mịt," anh Johan kể lại.

"Lần đầu tiên đọc cuốn sách chính của môn tu luyện này, cuốn Chuyển Pháp Luân, những chữ 'Chân-Thiện-Nhẫn' hiện lên trong tâm trí tôi. Trong khi đọc, tôi cảm nhận được một dòng năng lượng chạy trong cơ thể. Tôi ý thức rất rõ rằng cuốn sách dạy tôi cách trở thành một người tốt và đó là điều tôi muốn làm. Nhưng liệu tôi có thể làm được điều này không? Lúc ấy, tôi không có đủ tự tin."



Sau khi anh Johan đọc cuốn Chuyển Pháp Luân, niềm hy vọng bùng lên trong tâm trí anh. Tuy nhiên, không dễ từ bỏ nhiều năm phụ thuộc vào ma túy; chúng dường như đã cản trở anh liên lạc với các học viên Pháp Luân Công tại địa phương. Anh đã không thể chăm chỉ đọc sách hay tự luyện công. Cuối cùng, anh đã phải tiếp tục vật lộn trong 7 năm đầy đau đớn. Vào mùa Thu năm 2018, anh Johan đã kiệt sức. Bạn gái của anh đã nói lời chia tay, điều này khiến mọi thứ tồi tệ hơn, sức khỏe của anh lại trượt dốc.

Một ngày nọ, anh Johan cảm thấy không thể sống tiếp nữa. Một giọng nói như vang lên từ tận đáy lòng: "Tôi phải làm gì đây? Tôi nên làm gì?" Khi đang cầu xin một lối thoát, một ý nghĩ nảy ra: "Tôi muốn đọc sách Chuyển Pháp Luân. Tôi muốn tu luyện Pháp Luân Đại Pháp." Anh kể lại: "Khoảnh khắc tôi nảy ra ý nghĩ này, mọi lo lắng, thất vọng, sợ hãi đều biến mất." Với nụ cười trên môi, anh Johan nói: "Bây giờ tôi nhận ra rằng Sư phụ đã luôn bảo hộ tôi. Chính Pháp Luân Đại Pháp là ngọn hải đăng soi sáng nơi tối tăm. Tôi cảm tạ Sư phụ Lý rất, rất nhiều!"

"Tôi lại cầm cuốn Chuyển Pháp Luân lên và đọc hết cuốn sách. Tôi đã tìm thấy câu trả lời rõ ràng cho nhiều vấn đề. Càng đọc, tôi càng ngộ ra những nội hàm thâm sâu hơn và đầu óc tôi càng trở nên minh mẫn hơn. Cuốn sách đã giải khai nút thắt trong tâm tôi và trao cho tôi sức mạnh vô tận. Cuối cùng tôi đã vượt qua chướng ngại tinh thần và liên lạc với các học viên địa phương."

“

*Càng đọc, tôi càng ngộ ra những nội hàm thâm sâu hơn và đầu óc tôi càng trở nên minh mẫn hơn.*

Hai tuần sau khi trở lại tu luyện Pháp Luân Đại Pháp, anh Johan đã dễ dàng vượt qua cơn nghiện ma túy, vốn là điều khiến anh phải vật lộn trong suốt

gần 20 năm. Ngay sau đó, anh đã cai rượu và bỏ thuốc lá; ngay cả chứng dị ứng của anh cũng biến mất từ lúc nào không biết.

"Cá nhân tôi đã trải nghiệm sự kỳ diệu của Pháp Luân Đại Pháp! Tôi rất hạnh phúc, tràn đầy năng lượng và đang tận hưởng một cuộc sống mới! Pháp Luân Đại Pháp thật tuyệt vời!" anh chia sẻ.

Anh Johan cũng đã cố gắng hết sức để thay đổi nếp sống cũ và chiếu theo nguyên tắc Chân-Thiện-Nhẫn của Pháp Luân Đại Pháp. Mối quan hệ giữa anh và gia đình, bạn bè, đồng nghiệp tiếp tục được cải thiện. Những người quen biết anh đều ngạc nhiên, vui vẻ trước sự chuyển biến của anh.

Anh Johan luôn kể cho mọi người nghe về trải nghiệm của mình. "Pháp Luân Đại Pháp đã cho tôi dũng khí và sức mạnh để tự vực dậy khi tôi đang bước vào ngõ cụt. Tôi rất may mắn được biết đến Đại Pháp. Thật vô cùng đáng buồn khi những người như tôi ở Trung Quốc bị cầm tù và thậm chí bị giết để lấy nội tạng."

Cha mẹ của anh Johan đã rất vui mừng khi thấy anh có sự thay đổi tích cực. Họ thậm chí còn thấy âm nhạc của anh đẹp hơn trước. Đó là điều họ không thể tin được.

Anh Johan muốn nói với mọi người trên khắp thế giới rằng Pháp Luân Đại Pháp thật tuyệt vời: "Tôi chân thành giới thiệu cuốn sách Chuyển Pháp Luân tới mọi người. Cuốn sách chỉ cho bạn cách trở thành một người tốt. Pháp Luân Đại Pháp đã tạo nên vô số thần tích. Tôi là một trong số đó. Nếu bạn có thể dành một chút thời gian để tìm hiểu thêm về Pháp môn này, bạn sẽ biết ai là chính ai là tà. Đừng để bị lừa gạt bởi những lời dối trá của Đảng Cộng sản Trung Quốc."

T8: Anh Johan đọc cuốn Chuyển Pháp Luân, cuốn sách chính của Pháp Luân Đại Pháp

Bên dưới: Anh Johan luyện bài công pháp thứ hai của Pháp Luân Công, Pháp Luân Trang pháp





# Làm phong phú cộng đồng trên toàn thế giới



**Paris, Pháp:** Các học viên kỷ niệm Ngày Pháp Luân Đại Pháp Thế giới 13 tháng 5

**Chicago, Hoa Kỳ:** Các học viên Pháp Luân Đại Pháp tham gia Buổi diễn hành Lễ Tạ ơn lần thứ 88 vào ngày 24 tháng 11 năm 2022

**Batam, Indonesia:** Khoảng 1.000 học sinh và giáo viên tại trường trung học dạy nghề SMK Negeri 2 học các bài công pháp của Pháp Luân Đại Pháp vào ngày 29 tháng 7 năm 2022



## CÁC HỌC SINH TRUNG HỌC TẠI Ý TÌM HIỂU VỀ THIÊN ĐỊNH VÀ NHÂN QUYỀN

**H**ọc sinh tại hai trường trung học ở miền Nam nước Ý cho biết họ đã thụ ích từ Pháp Luân Đại Pháp, các bài công pháp đã trở thành một phần trong chương trình học. Giáo viên dạy tiếng Trung và giáo viên thể dục đã cho học sinh học các bài công pháp trong giờ thể dục. Nhiều học sinh nói rằng họ cảm nhận được trường năng lượng mạnh mẽ trong khi luyện công và có được sự tĩnh tại và yên bình ngay sau đó.

Một giáo viên cũng đã chiếu những bộ phim đoạt giải về cuộc bức hại Pháp Luân Đại Pháp của ĐC-STQ ở Trung Quốc và việc chính quyền đã hủy hoại văn hóa truyền thống Trung Quốc thông qua các phong trào chính trị. Các học sinh cho biết những bộ phim đã dạy họ rất nhiều điều và cho họ dũng khí đối mặt với thực tế, sống tích cực và vượt qua khó khăn. Một số học sinh cũng áp dụng những gì họ đã học được để trả lời các câu hỏi về tự do tôn giáo và văn hóa truyền thống Trung Quốc trong kỳ thi quốc gia của Ý.

Ảnh dưới: Thầy trò cùng nhau luyện công



Ảnh trên: Các học viên Pháp Luân Đại Pháp tại Ý giới thiệu về Đại Pháp trên Quảng trường Castello ở thành phố Turin



Ảnh trên: Các học viên trình diễn các bài công pháp và nói với mọi người về cuộc bức hại ở Piazza Venezia





# Tìm thấy Hy vọng và Cảm hứng từ Minh Huệ Net

Các công viên ở Trung Quốc đã từng chật kín người thuộc mọi lứa tuổi tham gia tập các bài công pháp chậm rãi, nhẹ nhàng cùng tiếng nhạc êm dịu. Khi đó, trên khắp Trung Quốc có khoảng 100 triệu người tu luyện Pháp Luân Đại Pháp.

Nhưng sau một thời gian, nhóm người ôn hòa này đã bị chính quyền giám sát. Những cuốn sách bán chạy nhất vốn là cơ sở của môn tập này đã bị cấm. Các tờ báo và đài truyền hình từng ca ngợi những lợi ích về mặt sức khỏe của Pháp Luân Đại Pháp đã quay trở lại công kích môn tập này. Những học viên cố gắng gặp các nhà xuất bản để làm sáng tỏ những thông tin sai lệch đã bị bắt và bị đánh đập.

Giữa sự hỗn loạn đó, một nhóm học viên ở Bắc Mỹ đã nhận thấy cần phải tập hợp những thông tin chính xác để thế giới biết được chuyện gì đang xảy ra. Đây là sự khởi đầu của Minh Huệ Net.

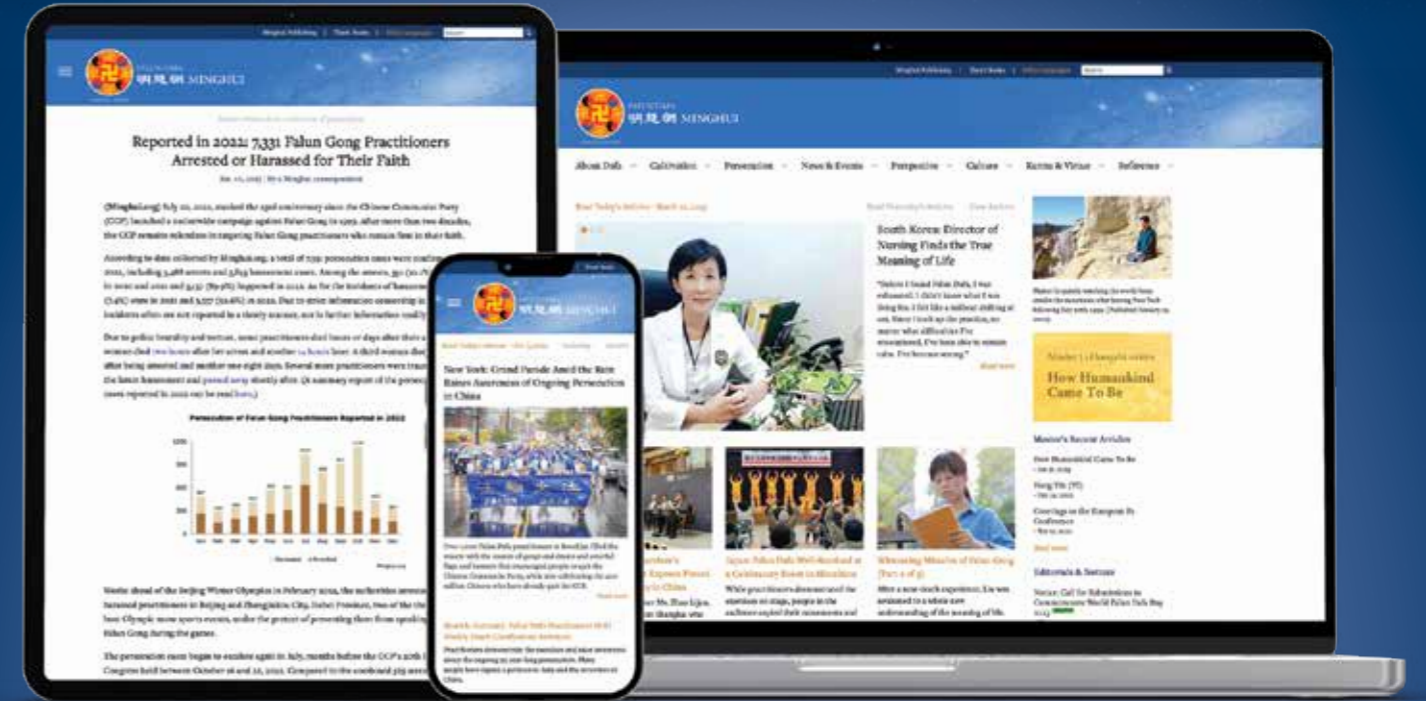
## Ghé thăm chúng tôi tại [vn.Minghui.org](http://vn.Minghui.org) để tìm đọc những câu chuyện và nghe podcast:

- *trải nghiệm cá nhân của những người đã tìm lại được sức khỏe và hạnh phúc nhờ tu luyện Pháp Luân Đại Pháp*
- *những câu chuyện truyền cảm hứng về các học viên hướng nội tìm để đề cao tâm tính khi gặp mâu thuẫn*
- *lời kể trực tiếp không thể tìm thấy ở nơi nào khác về cuộc đàn áp Pháp Luân Đại Pháp đang diễn ra ở Trung Quốc*

### Hãy ủng hộ chúng tôi



Minghui.org là một mạng lưới các tình nguyện viên và là tổ chức duy nhất chuyên báo cáo thông tin trực tiếp về cuộc bức hại Pháp Luân Đại Pháp ở Trung Quốc. Chúng tôi làm công việc này hằng ngày trong suốt 24 năm qua, những thông tin báo cáo của chúng tôi đã mang lại lợi ích cho hàng triệu người, cả ở Trung Quốc và trên toàn thế giới. Để tìm đọc sách và các ấn phẩm khác của Minh Huệ, hoặc để quyên góp, vui lòng truy cập trang web [mhpublishing.org](http://mhpublishing.org).



## MINGHUI.ORG TRỰC TUYẾN VỚI 22 NGÔN NGỮ

- |                  |            |
|------------------|------------|
| 中文               | 日本語        |
| English          | 한국어        |
| Bosanski         | Polski     |
| Deutsch          | Português  |
| Español          | Русский    |
| فارسی            | Slovenčina |
| français         | Српски     |
| עברית            | ไทย        |
| Hrvatski         | Türkçe     |
| Bahasa Indonesia | tiếng Việt |
| ITALIANO         | Українська |



# Cựu độc tài Trung Quốc đã chết

## THẢM HỌA DO GIANG TRẠCH DÂN ĐỂ LẠI

**G**iang Trạch Dân, cựu lãnh đạo cao nhất của Đảng Cộng sản Trung Quốc (ĐCSTQ), đã qua đời vào ngày 30 tháng 11 năm 2022, để lại một loạt những di sản về tham nhũng, vi phạm nhân quyền và suy đồi đạo đức.

Giang Trạch Dân đã leo lên vị trí cao nhất vào năm 1989 nhờ vai trò của ông ta trong cuộc đàn áp tàn bạo đối với phong trào ủng hộ dân chủ do sinh viên lãnh đạo. Trong một cuộc họp báo ở Bắc Kinh vào năm 1990, một phóng viên nước ngoài đã hỏi về việc một nữ sinh viên đã bị bắt trong phong trào ủng hộ dân chủ năm 1989. Sinh viên này bị đưa đến một trại lao động cải tạo, nơi cô đã bị một số cảnh sát hăm hiếp tập thể. Khi được hỏi về quan điểm về vụ việc này, Giang Trạch Dân trả lời: "Cô ta là một tên cướp và cô ta đáng bị như vậy!"

Với khẩu hiệu "tích lũy của cải trong âm thầm lặng lẽ," Giang Trạch Dân đã tạo ra một thể chế tham nhũng trong các cấp bậc của Đảng. Ông đã thăng chức cho con trai mình, Giang Miên Hằng, làm phó chủ tịch Viện Hàn lâm Khoa học Trung Quốc mặc dù anh ta không có trình độ học vấn. Giang Trạch Dân cũng giúp con trai xây dựng một doanh nghiệp viễn thông khổng lồ bằng cách có được các hợp đồng của chính phủ trị giá 2,5 tỷ nhân dân tệ.

Vào tháng 7 năm 1999, phần khủng khiếp nhất trong di sản của Giang Trạch Dân bắt đầu. Khi đó, môn tập Pháp Luân Công đang phát triển mạnh mẽ trên khắp Trung Quốc, với hàng chục triệu người theo tập các bài công pháp nhẹ nhàng và học các bài giảng về đạo đức. Giang Trạch Dân coi đây là một mối đe dọa đối với ông ta, ông ta coi các tiêu chuẩn Chân-Thiện-Nhẫn

của Pháp Luân Công không phù hợp với hệ tư tưởng của chính quyền cộng sản. Kết quả là một thảm họa về nhân quyền, vẫn còn tiếp diễn đến ngày nay.

Ngày 20 tháng 7 năm 1999, Giang Trạch Dân đã phát động cuộc đàn áp Pháp Luân Công trên toàn quốc. Hàng trăm nghìn học viên Pháp Luân Công đã bị bắt và bị tra tấn để ép buộc từ bỏ tín ngưỡng. Vô số học viên đã chết sau khi bị mổ cướp nội tạng để cung cấp cho các ca phẫu thuật cấy ghép tạng. Số người chết đã được xác minh là hơn 4.000, nhưng con số thực tế được cho là cao hơn nhiều.

Trong thời gian đầu của cuộc đàn áp, Giang Trạch Dân đã đưa ra "ba chỉ thị" nhằm tiêu diệt Pháp Luân Công: Bôi nhọ thanh danh, vắt kiệt tài chính và hủy hoại thân thể. Kể từ đó, các chiến thuật thực thi đã ngấm vào dòng chảy chính của xã hội Trung Quốc, tạo ra một di sản lừa dối, đàn áp và lạm dụng trong toàn bộ xã hội và vẫn đang tiếp diễn cho đến tận ngày nay.



### NHÀ NƯỚC GIÁM SÁT

Trong vài năm đầu của cuộc đàn áp, ĐCSTQ đã chi khoảng một phần tư GDP của Trung Quốc cho chiến dịch tiêu diệt Pháp Luân Công. Đến năm 2012, ngân sách dành cho hệ thống Ủy ban Chính trị và Pháp luật (UBCTPL) đứng ngoài vòng pháp luật để "kiểm soát sự ổn định" đã vượt quá ngân sách quốc phòng.

Sau khi phát động cuộc đàn áp, Giang Trạch Dân đã ra lệnh cho chính quyền giám sát chặt chẽ các học viên Pháp Luân Công. Ngay từ năm 2000, Sở Cảnh sát Bắc Kinh đã làm việc với các công ty để phát triển các camera ghi hình nhỏ cỡ lỗ kim. Cảnh sát đã lắp đặt chúng cạnh lối vào nhà của các học viên Pháp Luân Công để theo dõi.

Giang Trạch Dân cũng cho con trai là Giang Miên Hằng lãnh đạo Dự án Lá chắn vàng nhằm bổ sung khả năng cho bức tường lửa Internet hiện có để chặn các trang web, theo dõi thông

tin liên lạc, gửi virus và phần mềm gián điệp, thực hiện việc nhận dạng khuôn mặt và nghe trộm điện thoại.

Ngày nay, Trung Quốc có hơn 500 triệu camera giám sát. Việc ĐCSTQ giám sát công dân chỉ tăng lên trong thời kỳ đại dịch. Các ứng dụng mã số sức khỏe quy định nơi cư dân có thể vào hoặc ra. Được kết nối với hệ thống giám sát rộng hơn, những ứng dụng này đã trở thành một dạng xiềng xích điện tử.

### CÁC TRẠI TẬP TRUNG

Trong đại dịch, nhiều gia đình đã bị buộc phải ly tán và bị đưa đến các cơ sở cứu thương khác nhau (các bệnh viện dã chiến được sử dụng để cách ly). Những nơi đó khét tiếng vì thức ăn, điều kiện vệ sinh và chăm sóc y tế tồi tệ, những người bị cách ly ở đó thường ví chúng như các trại tập trung.

Những cơ sở này tương tự như các trại cải tạo hiện có (được gọi một cách hoa mỹ là "trường dạy nghề") ở tỉnh Tân Cương, nơi người dân tộc Duy Ngô Nhĩ bị ĐCSTQ cưỡng bức giam giữ. Điểm khác biệt duy nhất là không có tẩy não hay lạm dụng thân thể trong các cơ sở cứu thương đó.

Điều mà nhiều người không nhận ra là các trại cải tạo ở Tân Cương được xây dựng theo mô hình các trại lao động cưỡng bức và trung tâm tẩy não được sử dụng để giam giữ và tra tấn các học viên Pháp Luân Công. Sau khi Giang Trạch Dân bắt đầu đàn áp Pháp Luân Công, ông ta đã thành lập một lượng lớn các trại lao động và trung tâm tẩy não, rất nhiều trong số đó trá hình là "trung tâm giáo dục luật pháp." Về cơ bản, đó là những nhà tù hắc ám, nơi các học viên bị tra tấn để ép buộc từ bỏ tín ngưỡng, còn các tù nhân được thưởng cho việc thực hiện tra tấn này.

### BỊ LẠM DỤNG TÌNH DỤC TRONG KHI BỊ GIAM GIỮ

Một số phụ nữ trốn khỏi các trại tập trung ở Tân Cương tiết lộ rằng họ đã bị cưỡng hiếp ở đó. Đáng buồn thay, hình thức tra tấn này từ lâu đã được sử dụng trong các trại giam giữ của Trung Quốc, với các học viên Pháp Luân Công là mục tiêu chính.

Nhà báo Đỗ Bàn đã xuất bản cuốn sách "Hôn mê âm đạo" vào năm 2014, tiết lộ sự tàn bạo xảy ra ở Trại lao động Mã Tam Gia, nơi nhiều học viên Pháp Luân Công bị giam giữ. "Là một con người, không có lý do hay cố gì để dung túng cho những hành động tàn bạo đã xảy ra ở 'Trại lao động nữ Mã Tam Gia', bao gồm cả việc sử dụng dụng cụ nông tử cung trong thời gian dài để cho phụ nữ ăn bằng ống, bắt phụ nữ nằm trong đồng chất thải của chính họ, buộc một số bàn chải đánh răng lại và xoáy chúng trong âm đạo của phụ nữ, đặt bột tiêu vào âm đạo của phụ nữ bằng dùi cui điện, và đưa phụ nữ vào phòng giam của nam giới," ông Đỗ Bàn viết.

Học viên Pháp Luân Công, cô Ân Lệ Bình, đã làm chứng rằng cô và 17 học viên nữ khác đã bị bỏ vào các phòng giam dành cho tù nhân nam tại Trại lao động Mã Tam Gia. Những gì xảy ra sau đó kinh hoàng đến nỗi đã khiến một số phụ nữ bị rối loạn tâm thần.

### CƯỜNG ÉP DÙNG THUỐC

Chính quyền của ĐCSTQ thường hành hạ những người bất đồng chính kiến trong các bệnh viện tâm thần mặc dù họ có sức khỏe tốt. Các nạn nhân bao gồm Đồng Giao Quỳnh, người đã đổ mực lên chân dung của một lãnh đạo ĐCSTQ, và Tống Căn Nghĩa và Lý Diễm Diễm, hai giáo viên đã đặt câu hỏi về

tuyên truyền của ĐCSTQ.

Trên thực tế, nhiều học viên Pháp Luân Công từ lâu đã bị ĐCSTQ dán nhãn là mắc "bệnh nhân tâm thần" chỉ vì họ kiên định với tín ngưỡng của mình. Họ đã bị tiêm các loại thuốc gây tổn hại thần kinh, dẫn đến bị tàn tật hoặc thậm chí mất mạng.

### KHÔNG CÓ NƠI NÀO ĐỂ TÌM KIẾM CÔNG LÝ

Tuyên truyền phi báng của ĐCSTQ đã khiến nhiều người Trung Quốc phớt lờ sự ngược đãi đối với các học viên Pháp Luân Công. Với việc các cơ quan thực thi luật pháp, tư pháp và các cơ quan chính phủ khác bị biến thành con dấu củ khoai để thực hiện sự đàn áp do nhà nước bảo trợ, không còn luật pháp và trật tự để duy trì công lý cho người dân.

Rất nhiều nguyên đơn như các hộ gia đình bị cưỡng chế di dời, người lao động di cư không được trả lương



Ảnh trên: Một biểu ngữ ở tỉnh Sơn Đông, Trung Quốc: "Cả nước [nên] kiện Giang Trạch Dân." Một người không rõ tên đã viết bằng mực đen: "Tôi đồng ý."



hoặc nạn nhân bị lừa đảo, đều thấy rằng không có nơi nào để khiếu kiện, bởi vì họ thường bị chặn và bị bắt giữ trên đường đến các cơ quan xử lý khiếu kiện cấp tỉnh hoặc trung ương. Không có gì đáng ngạc nhiên, vì cảnh sát đã rất có kinh nghiệm trong việc chặn các học viên Pháp Luân Công trên đường đến Bắc Kinh để thỉnh nguyện.

Ngày nay, các luật sư nhân quyền và những người bất đồng chính kiến thường bị bỏ tù vì tội "kích động lật đổ" hoặc "kiếm chuyện và gây rối." Trước đó rất lâu, các tòa án ở Trung Quốc đã kết án hàng trăm nghìn học viên Pháp Luân Công vô tội mà không có cơ sở pháp lý nào. Ngày nay, cảnh sát thường tùy ý chặn người dân để khám xét hoặc tùy tiện đột nhập vào nhà riêng để đánh đập và bắt giữ người dân. Điều này cũng đã xảy ra với các học viên Pháp Luân Công trong suốt 23 năm qua.

### KÍCH ĐỘNG THÙ HẬN

Vào ngày 23 tháng 1 năm 2001, ĐCSTQ đã dàn dựng một màn tuyên truyền trên Quảng trường Thiên An Môn, trong đó các diễn viên đóng giả học viên Pháp Luân Công bắt đầu tự thiêu. Đoạn video ghi lại – được quay một cách thuận tiện từ nhiều góc độ – được phát liên tục trên các phương tiện truyền thông của nhà nước và khiến dư luận chống lại Pháp Luân Công.

Một tuần sau, Bộ trưởng Bộ Giáo dục đã ra lệnh kêu gọi tất cả các trường học ở Trung Quốc phát động các chiến dịch lên án Pháp Luân Công. Kết quả là rất nhiều học sinh đã bị đầu độc và lừa dối để thù hận Pháp Luân Công. Khoảng 8 triệu thanh niên từ 100 thành phố đã ký tên để bôi nhọ Pháp Luân Công.

Những lời vu khống Pháp Luân Công đã được viết vào sách giáo khoa và các bài thi, bao gồm cả các kỳ thi tuyển sinh đại học và sau đại học. Các trường đại học cũng đã cấm các học viên Pháp Luân Công tham gia các kỳ thi tuyển sinh và nhập học.

### MỔ CƯỚP NỘI TẠNG

Khi tội ác mổ cướp nội tạng sống từ học viên Pháp Luân Công lần đầu tiên bị phơi bày vào năm 2006,

Trang 14: Các học viên Pháp Luân Công giương biểu ngữ liên quan đến Giang Trạch Dân, cựu lãnh đạo Đảng Cộng sản Trung Quốc (ĐCSTQ), người đã phát động cuộc đàn áp Pháp Luân Công vào tháng 7 năm 1999. (Ảnh: Thời báo Đại Kỷ Nguyên / The Epoch Times)

## HƠN 200.000 ĐƠN KIỆN KÊU GỌI TRUY TỐ GIANG TRẠCH DÂN

Kể từ năm 2015, hơn 200.000 học viên Pháp Luân Công đã nộp đơn kiện hình sự đối với Giang Trạch Dân lên tòa án cấp cao nhất của Trung Quốc. Các nguyên đơn không chỉ mong muốn tìm kiếm công lý cho các nạn nhân của cuộc bức hại mà còn hy vọng ngăn chặn những người trong hệ thống tư pháp và cảnh sát của Trung Quốc tham gia vào cuộc bức hại.

Ngoài ra, hơn một triệu người ở châu Á đã ký tên thỉnh nguyện kêu gọi truy tố Giang Trạch Dân. Các nhà lãnh đạo ở Hoa Kỳ và châu Âu cũng đã bày tỏ sự ủng hộ. "Chúng ta phải bắt họ phải chịu trách nhiệm," đây là lời của cựu Dân biểu Hoa Kỳ Dana Rohrabacher, ông cũng đã lên án việc sách nhiễu và bắt giữ các nguyên đơn ở Trung Quốc để trả thù.

Dưới cùng: Công dân Trung Quốc ký tên và đóng dấu vào đơn thỉnh nguyện đưa Giang Trạch Dân ra trước công lý. Việc lên tiếng chống lại những người lãnh đạo Đảng Cộng sản Trung Quốc đi kèm rủi ro cá nhân rất lớn, và nhiều học viên Pháp Luân Công đã bị bắt và bị tra tấn để trả thù vì họ đã nộp đơn kiện hình sự đối với Giang Trạch Dân.



## CÁC MỐC THỜI GIAN CỦA CUỘC BỨC HẠI

nhiều người đã không tin. Bạc Hy Lai, cựu Bộ trưởng Bộ Thương mại, và Bạch Thư Trung, cựu Bộ trưởng Bộ Y tế của Tổng cục Hậu cần Quân Giải phóng Nhân dân Trung Quốc (PLA), sau đó đã thừa nhận rằng việc cưỡng bức thu hoạch nội tạng là mệnh lệnh của Giang Trạch Dân.

Khi Giang Trạch Dân phát động cuộc đàn áp Pháp Luân Công vào tháng 7 năm 1999, ông ta đã ra lệnh "bôi nhọ thanh danh, vắt kiệt tài chính và hủy hoại thân thể của họ." Ông ta cũng nói rằng "đánh [các học viên] đến chết được coi là tự sát" và chỉ đạo các cơ quan chính quyền "đưa thi thể đi hỏa táng ngay mà không cần xác minh danh tính."

Trong những năm sau đó, quân đội Trung Quốc, cảnh sát vũ trang và các bệnh viện đã xây dựng một chuỗi cung cấp nội tạng ghê tởm giết người theo nhu cầu, và các nạn nhân không còn chỉ giới hạn ở các học viên Pháp Luân Công.

### HY VỌNG GIỮA SỰ SUY ĐỒI ĐẠO ĐỨC

Cuộc đàn áp Pháp Luân Công của Giang Trạch Dân đã đẩy nhanh sự suy đồi đạo đức xã hội của Trung Quốc. ĐCSTQ đã thưởng tiền mặt cho những cảnh sát bắt giữ các học viên và những người chỉ điểm báo cáo về các học viên. Tại các trại giam, trại lao động và nhà tù, các học viên bị tra tấn vì tín ngưỡng của mình vào Chân-Thiện-Nhẫn, trong khi các thủ phạm được ca ngợi và khen thưởng.

Khi cảnh sát được khuyến khích vi phạm pháp luật, các giáo viên bị buộc phải vu khống những người vô tội, và các bác sĩ bị yêu cầu giết người vì lợi nhuận, xã hội sẽ đi theo hướng mà không ai có được sự an toàn. Cuộc đàn áp Pháp Luân Công do Giang Trạch Dân phát động là một chương đen tối trong lịch sử Trung Quốc và thế giới. Chúng ta chỉ có thể tìm thấy ánh sáng mới khi có nhiều người Trung Quốc hơn nữa thoát xuất khỏi ĐCSTQ và các quốc gia khác bác bỏ ảnh hưởng của nó.

- **1992** – Pháp Luân Công được truyền xuất tại thành phố Trường Xuân, Trung Quốc
- **1992-1994** – Pháp Luân Công được hồng truyền ra khắp Trung Quốc, thu hút hơn 60.000 người học
- **1995-1998** – Pháp Luân Công được truyền giảng ra thế giới, bắt đầu từ Pháp và Thụy Điển
- **1996** – ĐCSTQ cấm các sách của Pháp Luân Công
- **1996-1998** – Sách nhiễu, đàn áp xuất hiện rải rác, tuyên truyền phỉ báng Pháp Luân Công lan rộng
- **1998** – ĐCSTQ ước tính cứ 10-13 người thì có 1 người tập luyện và đọc sách Pháp Luân Công (tương đương 70-100 triệu người)
- **Tháng 5/1998** – Điều tra của Ủy ban Thể thao Quốc gia kết luận Pháp Luân Công đã cải thiện sức khỏe cho 98% trường hợp khảo sát
- **Tháng 7/1998** – ĐCSTQ phớt lờ kết quả khảo sát tích cực và gia tăng sách nhiễu, giám sát các học viên tại điểm luyện công
- **Tháng 10/1998** – Trưởng nhóm điều tra của Ủy ban Thể thao Quốc gia tái khẳng định lợi ích sức khỏe và tác động tích cực của Pháp Luân Công đối với cộng đồng
- **Tháng 3/1999** – Trang FalunDafa.org (đăng các sách của Pháp Luân Công) ra đời
- **Tháng 4/1999** – 10.000 người tự phát tới Văn phòng Kháng cáo Trung ương, gần Trung Nam Hải ở Bắc Kinh để thỉnh nguyện ôn hòa cho Pháp Luân Công
- **Ngày 10/06/1999** – Giang Trạch Dân và La Cán thành lập Phòng 610 chuyên trách bức hại Pháp Luân Công
- **Ngày 25/06/1999** – Trang Minghui.org (cửa sổ giao lưu và tin tức Pháp Luân Công) ra mắt
- **Tháng 7/1999** – Cuộc bức hại trên toàn Trung Quốc chính thức bắt đầu, lãnh đạo độc tài Giang Trạch Dân thể sẽ "xóa sổ" Pháp Luân Công
- **Tháng 1/2001** – ĐCSTQ dàn dựng vụ tự thiêu giả trên Quảng trường Thiên An Môn nhằm khiến dư luận quay lưng lại với Pháp Luân Công
- **2006** – Tội ác thu hoạch nội tạng của ĐCSTQ bị phơi bày
- **2011** – Lệnh cấm sách của Pháp Luân Công được dỡ bỏ nhưng không được công bố, sách không được phát hành chính thức
- **2013** – Các trại lao động đóng cửa, nhưng số học viên bị cầm tù tăng lên.
- **2015** – Đơn kiện lãnh đạo độc tài Giang Trạch Dân lên đến hơn 250.000 (Nguồn: Minghui.org)
- **2020** – "Báo cáo Minh Huệ: Cuộc bức hại Pháp Luân Công tại Trung Quốc 20 năm qua", một tài liệu toàn diện về cuộc bức hại
- **2022** – Danh sách hơn 114.300 thủ phạm bức hại được Minghui.org công bố và được các học viên Pháp Luân Công trình lên chính phủ của 37 quốc gia nhằm kêu gọi ban hành các biện pháp trừng phạt thủ phạm nhân quyền
- **ĐẾN NAY** - Pháp Luân Công đã có mặt tại hơn 80 quốc gia.
  - Các sách của Pháp Luân Công đã được dịch ra 40 ngôn ngữ
  - Hơn 410 triệu người Trung Quốc đã tuyên bố rời bỏ ĐCSTQ
  - Cuộc bức hại vẫn tiếp diễn



# 19 năm truyền chân tướng

## CÂU CHUYỆN ĐAU THƯƠNG CỦA NGƯỜI TRONG CUỘC VỀ BỨC HẠI, CẦM TÙ, VÀ TRA TẤN



Ông Tôn Triệu Hải

**N**gày 17-18 tháng 8 năm 2002, một nhóm người can đảm ở thành phố Lan Châu, tỉnh Cam Túc đã chèn sóng vào mạng truyền hình nhà nước để phát video phơi bày cuộc bức hại tàn bạo của ĐCSTQ đối với các học viên Pháp Luân Công và bóc trần những tuyên truyền kích động thù hận của Đảng đối với Pháp Luân Công. Những đoạn video này được phát trên bốn kênh truyền hình địa phương trong nửa tiếng đồng hồ.

Ngày sau đó, 15 học viên Pháp Luân Công đã bị bắt và kết án tù lên đến 20 năm. Ông Tôn Triệu Hải, khi đó 34 tuổi, đã bị kết án 19 năm tù giam tại Nhà tù Lan Châu. Ông bị biệt giam, bị xiềng bằng dây xích nặng, không được cho ăn ngủ, bị bức thực dã man, chịu nhiệt độ lạnh cóng, và bị tra tấn trên “ghế

cọp” và “giường chết”. Ông bị gãy hai xương sườn và sang chấn não do bị đánh đập dã man.

Sống sót sau cuộc tra tấn như trong địa ngục, ngày 21 tháng 8 năm 2021, ông Tôn đã được trả tự do. Dưới đây là câu chuyện do ông kể lại.

### NHÂN SINH CỤC KHỔ, MAY MẮN GẶP PHÁP LUÂN ĐẠI PHÁP

Tên tôi là Tôn Triệu Hải. Tôi là con thứ hai trong gia đình bốn người con và được coi là già dặn hơn tuổi. Từ năm lớp 3, tôi đã đọc các tiểu thuyết cổ. Tôi say mê những nhân vật chính nghĩa trong đó. Nhờ đọc sách, tôi hiểu giải được phần nào văn hóa truyền thống Trung Hoa, thế nào là Nhân, Lễ, Nghĩa, Trí, Tín, thế nào là Ôn, Lương, Cung, Kiệm, Nhượng (ôn hòa, lương thiện, cung kính, tiết kiệm, nhường nhịn).

Tôi nhớ rằng, gia đình tôi luôn sống trong cảnh bạo lực gia đình kinh hoàng. Cha tôi không chỉ nóng tính mà còn nát rượu. Năm tôi 12 tuổi, vì sợ bị cha đánh đòn bởi một lỗi nhỏ mà tôi bất đắc dĩ phải bỏ nhà đi. Mẹ tôi tìm cách tự tử bằng thuốc trừ sâu, nhưng may sao, bà đã được cứu thoát khỏi số phận khủng khiếp đó. Từ đó trở đi, hề cha định đánh mẹ, tôi liền kéo bà ra sau lưng tôi.

Lên trung học, tôi đã khá tự lập. Tôi thường tự hỏi con người từ đâu đến và tại sao chúng ta lại ở đây. Mặc dù đã đọc rất nhiều sách, nhưng tôi vẫn không tìm thấy lời giải.

Sau đó, tôi xin được việc ở một nhà máy đường. Tôi vừa học việc vừa làm, vừa học lấy bằng trung học. Đúng lúc

cuộc sống bắt đầu chuyển hướng tốt một chút thì tôi bị chẩn đoán mắc bệnh lao loại 3, hai phổi bị rỗ, ho ra máu. Đi lại chút xíu thôi cũng đã khiến tôi phải thở dốc. Sau hai tháng nằm viện, bệnh đã thuyên giảm, nhưng năm nào cũng tái phát.

Lập gia đình xong, tôi được được điều về công tác trong Đội Cảnh sát Kinh tế. Một nữ đồng nghiệp đã giới thiệu Pháp Luân Công cho tôi vào tháng 3 năm 1997. Trước kia cô ấy đã dành cả gia tài để học nhiều môn khí công, nhưng giờ, cô nói Pháp Luân Công (được truyền dạy miễn phí) là chính pháp.

Tháng 4 năm ấy, tôi cùng vợ tới một hiệu sách để mua sách Chuyển Pháp Luân. Về đến nhà, tôi sốt sắng mở sách ra đọc. Cuối cùng, tôi cũng đã tìm được điều mình hằng tìm kiếm, và cuốn Chuyển Pháp Luân đã trả lời mọi thắc mắc mà tôi hằng trăn trở từ tuổi niên thiếu. Tôi đã hiểu được ý nghĩa nhân sinh là phần bổn quy chân.

Ngay sau khi vợ chồng tôi tham gia nhóm luyện công và học Pháp, bệnh lao của tôi đã biến mất hoàn toàn, từ đó đến nay không còn tái phát nữa. Hai, ba tháng sau, tôi thấy rất nhiều Pháp Luân xoay chuyển xung quanh trong lúc đã tạ.

### NIỀM TIN KHÔNG THỂ LAY CHUYỂN

Khi tôi đang đắm mình trong niềm vui tu luyện thì hoàn cảnh thay đổi. Ngày 20 tháng 7 năm 1999, sau khi nghe nói chính phủ sắp cấm Pháp Luân Công, mười mấy người chúng tôi quyết định tới Bắc Kinh để thỉnh nguyện cho

quyền được tu luyện. Trên chuyến tàu tới Bắc Kinh, một số học viên đã bị cảnh sát bắt, chúng tôi quyết định rời tàu sớm và đi xe buýt. Xe chúng tôi đi qua hai trạm kiểm tra, mỗi trạm đều bị cảnh sát vũ trang khám xét.

Sau khi gặp gỡ các học viên khác ở Bắc Kinh, tôi quyết định quay về Giai Mộc Tư để phối hợp với các học viên địa phương để thỉnh nguyện ở Bắc Kinh cho hiệu quả. Vợ tôi xin nghỉ phép, vay một số tiền và cùng tôi tới Bắc Kinh. Hôm Tết Trung Thu, cảnh sát có vũ trang đã đột nhập vào ngôi nhà mà chúng tôi cùng mấy học viên đang thuê ở Bắc Kinh. Mười mấy học viên đã bị bắt và thẩm vấn. Một số học viên nam, kể cả tôi, đã bị đánh. Vì vợ tôi và một học viên nữa đang mang thai, nên họ đã được đưa về quê.

Tôi và một học viên khác cùng bị giam ở Trại giam Triều Dương. Ở đây, điều kiện sinh hoạt rất tệ, phòng giam chật chội đến mức khi ngủ, chúng tôi phải nằm nghiêng kiểu úp thìa, không khác gì cá mè đóng hộp. Bốn ngày sau, có cán bộ đến đưa tôi về Giai Mộc Tư. Tôi bị còng tay trong suốt 27 giờ ngồi tàu, về tới nơi thì bị đưa thẳng tới đồn công an địa phương.

Ngày 1 tháng 10, tôi bị đưa vào Trại giam Thành phố Giai Mộc Tư. Phòng giam chúng tôi có 15-16 người thì 5-6 người là học viên. Mỗi ngày, chúng tôi chỉ được cung cấp hai bữa, đồ ăn là bánh ngô hấp và canh củ cải luộc,

mặn chát. Phải mất một thời gian, tôi mới ăn được món ăn khó nuốt ấy. Em gái tôi nhờ chỗ quen, đưa một cảnh sát tới trại tạm giam. Viên cảnh sát bảo tôi nếu viết “cam kết” từ bỏ tu luyện Pháp Luân Công thì sẽ được trả tự do, nhưng tôi không thể phản bội tín ngưỡng của mình.

### HAI NĂM TRONG TRẠI LAO ĐỘNG CƯỜNG BỨC

Ngày 3 tháng 11, tôi cùng 16 học viên khác bị đưa đến một “phiên tòa xét xử công khai” tại Cung Văn hóa Giai Mộc Tư. Chúng tôi bị kết án giam vào trại lao động từ một đến ba năm dưới tội danh “gây rối trật tự xã hội”. Tôi bị kết án hai năm.

Bữa ăn đầu tiên của tôi ở Trại Lao động Cường bức Giai Mộc Tư là bánh mì đen và canh loãng nấu bằng bí ngô đông lạnh. Chúng tôi không có bát ăn và phải ngồi xổm quanh chậu để ăn, đáy chậu có một lớp bùn.

Vào một ngày cuối Thu, một phần ba trong số 36 học viên Pháp Luân Công bị giam giữ ở trại lao động này đã trốn thoát. Sự việc này khiến quản lý trại bàng hoàng. Ông Giả Vĩnh Phát của Cục Lâm nghiệp Hà Bắc đã bị bắt lại vào đêm hôm đó và bị lính canh tra tấn tàn bạo mấy ngày liền; trong thời gian giam giữ lại bị bức hại tiếp. Ông

đã qua đời ngay sau khi được trả tự do.

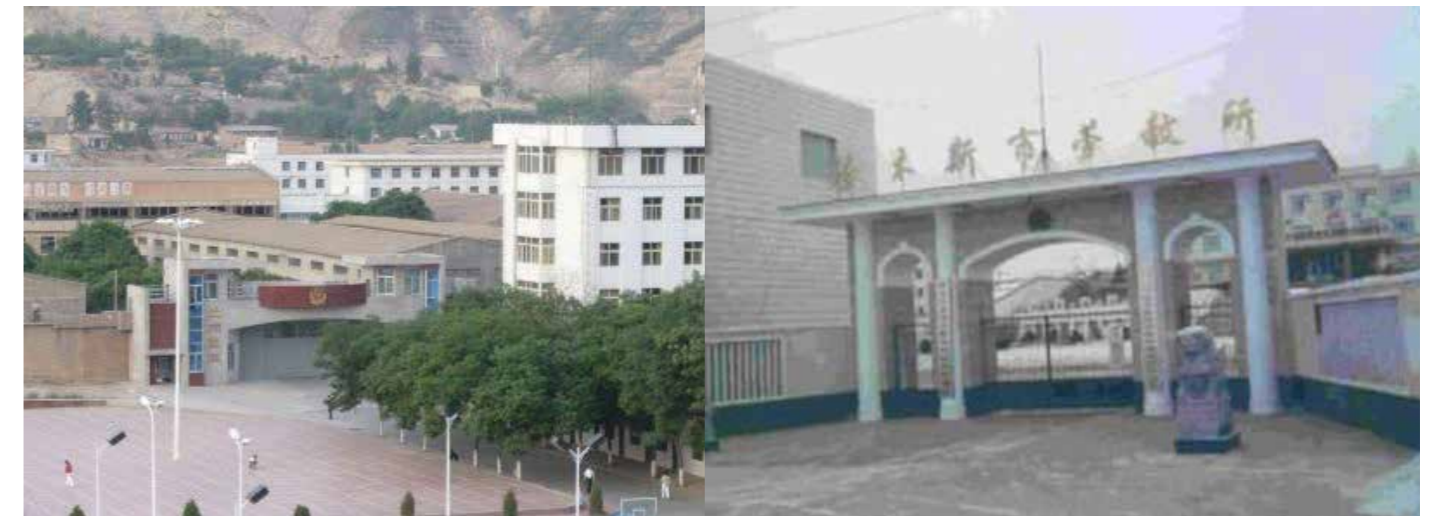
Đến mùa Đông, tôi bị nhốt vào một buồng giam lạnh lẽo, sàn nhà có chỗ nào ẩm ướt đều bị đóng băng. Hai tù nhân được phân công giám sát tôi. Khi cần đi vệ sinh vào ban đêm, tôi phải gọi họ nhờ mở cửa. Điều kiện sống tồi tàn khiến tôi bức bối. Có lúc, buổi đêm, tôi phải vào phòng giặt mà dội nước lạnh lên người cho người ngoài.

Một tháng sau, một lính canh tốt bụng có vợ là học viên Pháp Luân Công đã đề nghị chuyển tôi sang phòng khác. Anh ấy nói tôi bị giam giữ ở đó lâu đến vậy là quá vô nhân đạo. Chỉ vì cảm thông với tôi mà anh bị mất cơ hội thăng tiến.

Ngày 3 tháng 10 năm 2001, cuối cùng tôi cũng được trả tự do.

Ngày 20 tháng 4 năm 2002, các học viên ở Giai Mộc Tư đã chèn sóng truyền hình thành công để phát video về Pháp Luân Công. Mặc dù tôi không liên quan, nhưng cảnh sát Phòng 610 vẫn liệt tôi vào diện “mục tiêu trọng điểm” vì không chịu từ bỏ Pháp Luân Công. Hôm đó, vợ chồng tôi tổ chức kỷ niệm 8 năm ngày cưới và định vài ngày nữa sẽ tổ chức sinh nhật lần thứ 34 của tôi, nhưng chúng tôi không tổ chức được nữa. Để tránh bị bắt, tôi quyết định rời quê hương. Gần 20 năm xa cách, chúng tôi mới gặp lại nhau. Lúc gặp lại, đôi vợ chồng từng yêu thương nhau ngày nào giờ đã thành người dưng.

Từ trái sang phải: Nhà tù Lan Châu, Trại Lao động Cường bức Giai Mộc Tư





Sau đó, tôi nghe nói, trong một vụ bắt giữ hàng loạt, vì không tìm thấy tôi nên cảnh sát đã giam giữ vợ tôi trong hai tháng. Dưới áp lực của cơ quan và gia đình, cô ấy đã từ bỏ Pháp Luân Công và ly hôn với tôi mà tôi không hề hay biết.

## CHÈN SÓNG TRUYỀN HÌNH

Khi chạy trốn tới tỉnh Sơn Đông, tôi đã gặp vài học viên đồng hương. Chúng tôi cùng cho rằng mặc dù đang sống lưu lạc, nhưng chúng tôi vẫn phải làm gì đó để phơi bày sự dối trá của ĐCSTQ. Ấn tượng với tác động của việc chen sóng truyền hình ở Trường Xuân, chúng tôi cũng muốn làm theo cách đó.

Sau khi học được kỹ thuật, tôi cùng một đồng tu mang theo 20 thiết bị chen sóng từ tỉnh Sơn Đông tới thành phố Lan Châu, tỉnh Cam Túc. Sau khi tôi hướng dẫn mấy học viên ở đó cách chen sóng truyền hình, chúng tôi thống nhất sẽ phát video vào lúc 7 giờ tối ngày 17 tháng 8. Giờ đó trời vẫn còn sáng, người trên đường vẫn đông. Tôi nghĩ giá trời mưa thì tốt biết bao. Sau đó, trời quả thực nổi gió và đổ mưa lớn, đúng lúc chuẩn bị chen sóng thì mưa ngớt. Hôm đó, chúng tôi đã chen sóng thành công vào chương trình thời sự của Đài Truyền hình Trung ương Trung Quốc tại đây và bốn kênh truyền hình địa phương.

Sau khi chen sóng thành công, tôi chia tay các học viên Lan Châu và bắt xe buýt về thành phố Nghi Hưng để thăm người thân, rồi mới quay về Sơn Đông. Do bất cẩn, điện thoại của tôi đã bị định vị khi tôi gọi điện cho các học viên ở Tây Ninh. Công an tỉnh Giang Tô và thành phố Vô Tích đã bắt tôi phi pháp. Sau này, tôi mới biết Giang đã cho thành lập một tổ chuyên án huy động toàn bộ nguồn lực để nhanh chóng khoanh vùng những người liên quan bằng mọi giá. Tên của tôi đứng đầu danh sách truy nã.

Tại Trại giam Nghi Hưng, tôi bị trói và xiềng xích. Tôi tuyệt thực, rồi bị bức thực, sau đó bị cùm vào cái vòng trên

sàn trong tư thế nằm hay ngồi cũng không xong. Mỗi giây đêm đó đều đau đớn khôn tả.

Ngày hôm sau, tôi bị đưa đến một nhà khách công an ở Nghi Hưng. Sáu cảnh sát chia ba ca thay phiên canh chừng tôi, dùng mọi thủ đoạn để moi tin từ tôi để tìm ra những người liên quan tới vụ chen sóng và nơi lấy thiết bị. Họ còn đập mạnh vào đầu và mặt tôi, còn có một người tát tôi mạnh đến nỗi tôi bị thủng màng nhĩ và suy giảm thính giác. Họ bắt tôi ngồi trên chiếc hộp gỗ mấy ngày liền mà không được ngủ. Tôi thật chịu không nổi.

Một tháng sau, tôi bị chuyển tới Trại tạm giam Lan Châu Số 2. Vì tôi từ chối lao động cưỡng bức ở đó nên bị họ còng tay vắt ra sau lưng. Họ xích còng tay và cùm chân của tôi lại với nhau để tôi đứng không được, nằm, ngồi cũng không xong. Tôi đã bị còng như vậy trong rông rã hai tuần.

## CHÚNG KIẾN UY LỰC SIÊU THƯỜNG

Ở trại tạm giam, tôi gặp trưởng buồng giam, một tay lửa đào có tiếng ở Lan Châu. Anh ấy từng biết chân tướng



Minh họa tra tấn: Bị cùm trên sàn

Pháp Luân Công qua một học viên khác, nên thường hỏi tôi về những điều trong tu luyện. Anh ấy đã khai mở thiên mục. Một hôm, anh ấy nhìn thấy quang ảnh của Phật phát ra ánh sáng trắng trên thân thể tôi. Anh ấy kinh ngạc đến mức ngồi phất dậy. Kể từ đó, anh ấy tin là có Thần, Phật và hiểu tại sao học viên Pháp Luân Công lại kiên định tu luyện đến vậy.

Trước đó, tôi đã khuyên anh ấy đọc sách *Chuyển Pháp Luân*, anh ấy luôn nói sẽ đọc, nhưng chẳng bao giờ đọc. Lần này, sau khi thấy năng lượng bao phủ quanh tôi, anh ấy mới cầm sách lên chăm chú đọc. Đọc xong bài giảng thứ ba, anh ấy nhận ra bệnh viêm ruột nhiều năm của anh đã khỏi từ lúc nào, còn ăn được nhiều thứ mà trước đây vốn phải kiêng khem.

Ngày 4 tháng 9 năm 2003, khi tôi bị chuyển tới Nhà tù Lan Châu, anh ấy còn nhờ tìm người chăm lo cho tôi để tôi không bị ngược đãi ở nơi mới. Tôi nghe nói không lâu sau đó, anh đã được ra tù và mở công ty làm ăn kinh doanh.

## TRA TẤN Ở NHÀ TÙ LAN CHÂU

Nhà tù Lan Châu nằm ở phía Bắc sông Hoàng Hà, có hơn 4.000 tù nhân và hơn 1.000 lính canh. Các tù nhân bị bắt làm đủ loại việc không công, như mài đá quý, khâu bóng, sản xuất bóng đèn và lồng đèn, dệt thảm, đan áo len, làm cửa ra vào và cửa sổ sắt. Kể từ năm 2001, tất cả nam học viên Pháp Luân Công ở tỉnh Cam Túc đều bị giam tại đây.

Vừa đến nơi, tôi đã bị giam vào phòng biệt giam và bị đánh đập bởi mấy tù nhân muốn lấy lòng lính canh. Họ cạo đầu tôi, lột quần áo của tôi và bắt tôi mặc bộ đồng phục tù nhân cũ.

Khu biệt giam có khoảng 30 phòng có tù nhân canh gác 24/24, họ được tùy ý còng tay hay tra tấn người khác. Phòng nào cũng có "giường chết", ghế kim loại và tường cách âm. Họ cùm chân tôi bằng dây xích nặng gần 20kg, nên khi đi vệ sinh, tôi cũng phải nhờ người giúp.

Tám ngày sau, tôi bị đưa tới Đội tiếp nhận tù nhân mới. Ở đó đã có mười mấy học viên Pháp Luân Công, trong đó sáu người đã bị kết án vì chen sóng TV. Một học viên khác, anh Lưu Chí Vinh, bị kết án 18 năm, đã bị chuyển sang Nhà tù Thiên Thủy trước khi tôi đến, sau đó, anh đã bị tra tấn đến chết.

Khi một số học viên từ chối lao động cưỡng bức, giáo đạo viên Vương Trường Lâm của đội tiếp nhận đã treo họ lên bằng còng tay ngay trong xưởng. Chính tôi đã chứng kiến điều này xảy ra với anh Tất Văn Minh (sau đó bị bức hại đến chết) và anh Cường Tiểu Nghi. Khi một học viên ở thành phố Vũ Uy bị một lính canh đánh đập, toàn bộ học viên Pháp Luân Công ở đây đã tuyệt thực để phản kháng. Sau khi phản kháng, một số trong chúng tôi đã bị chuyển sang khu sản xuất.

## SANG CHẤN NÃO DO BỊ ĐÁNH ĐẬP DÃ MẠN

Ở Đội 4, tôi gặp ông Thường Độ Bản, một học viên tham gia chen sóng truyền hình ở thành phố Bạch Ngân. Ông từng là công tố viên thành phố. Ông Trương Quảng Lợi, một học viên khác đã giúp ông Thường trong đợt chen sóng, bị giam tại Đội 9.

Việc chen sóng ở Bạch Ngân đã đạt thành công lớn và gây chấn động dư luận. Những người xem chương trình cho rằng cuộc bức hại đã kết thúc. Ông Thường và ông Trương lần lượt bị kết án 11 và 12 năm tù. Ông Thường đã bị Cao Chấn Đông, trưởng khu giam giữ, tra tấn cho đến khi ông bị suy sụp thần kinh. Sau khi được trả tự do, tình trạng của ông cũng không khá hơn chút nào

và vẫn hay ra khỏi nhà đi lang thang.

Tôi bị trưởng phòng giam Ngụy Hoàn Vĩ và ba tù nhân khác giám sát. Ban đầu, chúng tôi rất hòa thuận, nhưng hai tháng sau, anh ta cả ngày soi mói tôi. Có lần, anh ta trum chấn vào tôi, rồi đâm đá tôi rất dã man. Tôi bị chảy máu mũi và sang chấn nhẹ. Khi ba tù nhân giám sát tôi báo cáo vụ đánh đập với lính canh trực ca, họ cũng không làm gì.

Một buổi sáng, tôi còn chưa thức dậy đã thấy mũi bị chảy máu. Tôi biết đó là do bị Ngụy đánh. Tôi lấy giấy vệ sinh thấm đi. Máu chảy khoảng chục phút, thấm đẫm nửa cuộn giấy vệ sinh. Sau đó, đầu cũng nhẹ nhõm, thanh tỉnh hơn nhiều.

Vì lo bị Ngụy đánh đến chết nếu tôi ở lại, tôi yêu cầu được chuyển sang phòng giam khác. Mấy hôm sau, tôi



Torture Illustration: Tied to a "Tiger Bench"



được chuyển sang Đội 2. Lính canh ở đó khá khách khí với tôi và phân công cho một nhân vật giang hồ nổi tiếng ở Lan Châu trông chừng tôi. Anh ấy họ Quan, chăm lo cho tôi về mọi phương diện. Tôi đã mất liên lạc với gia đình sau khi bị bắt nên không có tiền mua nhu yếu phẩm. Anh ấy đã giúp tôi rất nhiều trong nhu cầu sinh hoạt hàng ngày. Tôi cũng coi anh ấy như anh trai.

## CHIẾN DỊCH “CHUYỂN HÓA”

Năm 2004-2005, số học viên bị giam giữ ở Nhà tù Lan Châu lên tới hơn 120 người.

Tháng 11 năm 2005, nhà tù bắt đầu một đợt bức hại nữa để “chuyển hóa” các học viên Pháp Luân Công (nhằm cưỡng chế từ bỏ đức tin). Một số bị biệt giam, cấm ngủ, mỗi ngày chỉ được cho ăn một cái bánh bao hấp và một ly nước nhỏ. Những người khác bị còng tay và xiềng xích hoặc treo lên không trung. Nhiều người đã bị tra tấn đến suýt mất mạng.

Mỗi bộ phận thành lập một “đội đặc nhiệm chuyển hóa” bao gồm hai lính canh và bốn tù nhân. Họ đưa từng học viên vào một căn phòng tối để tẩy não. Tôi bị bắt ngồi trên chiếc ghế nhựa con và bị cấm ngủ chín ngày liền. Đến khi tôi ngất đi, họ cho tôi ngồi lên ghế đầu vuông và để tôi ngủ hơn bốn tiếng đồng hồ. Sau đó, họ cấm tôi ngủ liên ba ngày. Tôi không biết mình có thể cầm cự được bao lâu nữa hay khi nào mới kết thúc. Mỗi giây cảm giác như dài vô tận!

Họ phát các video tuyên truyền phi báng Pháp Luân Công từ 17 đến 18 tiếng mỗi ngày, đặc biệt là vụ tự thiêu giả trên Quảng trường Thiên An Môn. Một lính canh tự coi mình là người có học vấn cao và tài hùng biện đã tranh luận với tôi mười mấy lần trong hai tuần. Đến lúc đuối lý, anh ấy đã trích dẫn một câu trong *Chuyển Pháp Luân* mà không hiểu ngữ cảnh. Khi tôi chỉ ra mảnh khóc của anh ta, anh ta cãi cố: “Hiện giờ chính phủ đang cấm Pháp Luân Công, các anh không được phép luận.”

## NỖ ĐAU TRIÛU NẶNG

Ngày 4 tháng 1 năm 2007, cảnh sát sắp xếp cho người nhà gọi điện cho tôi. Lúc đó, tôi đã mất liên lạc với gia đình gần năm năm. Tôi hồi hộp và lo lắng về cuộc điện thoại, nghĩ bụng chắc có chuyện chẳng lành rồi. Sau vài lời trò chuyện với em gái, họ áp điện thoại vào tai mẹ tôi, và tôi có thể nghe thấy tiếng thở nặng nề của mẹ. Tôi gọi: “Mẹ! Mẹ! Là con đây!” nhưng không có lời đáp vì mẹ đã hôn mê rồi. Lòng tôi nặng trĩu.

Sau này, tôi nghe nói vào ngày đầu Năm mới, mẹ tôi gặp tất cả các con, trừ tôi và vợ cũ, bà quá đau lòng nên bị đột quy tái phát. Bà nhập viện trong tình trạng nguy kịch. Gia đình tôi đã cố hết sức để gọi cho tôi. Đêm diễn ra cuộc gọi ấy, mẹ tôi đã qua đời.

Tôi trầm nghĩ, Nếu không có cuộc bức hại này thì hẳn mẹ vẫn còn! Tôi ước mình có thể gọi đầu và rửa chân cho mẹ thêm vài lần nữa. Nhưng tôi không có tự do. Tôi vì cố gắng để thế nhân minh bạch chân tướng Pháp Luân Công, kiên trì giữ vững tin ngưỡng của mình mà phải chịu cảnh cửa nát nhà tan vì cuộc bức hại.

## CHUYỂN HÓA BẰNG TRA TẤN DÃ MẠN

Năm 2010, nhà tù lại tiến hành một đợt “chuyển hóa” khác. Sau này, tôi nghe nói một lãnh đạo của Cục Cải tạo Lao động cấp tỉnh nói: “Tôn Triệu Hải còn 11 năm tù, không được để anh ta ở đây một cách thoải mái.” Lần này, họ chỉ cho tôi hai cái bánh bao mỗi ngày và lại cấm tôi ngủ. Việc này diễn ra khoảng hai tháng. Tôi luôn bị đói và run lên vì lạnh.

Thấy không “chuyển hóa” được tôi, từ năm 2012, giám đốc nhà tù bèn quay sang nới lỏng đối với tôi.

Tuy nhiên, đến cuối năm 2016, giám đốc nhà tù lại bổ nhiệm Vương Quốc Thần làm trưởng khu giam giữ chúng tôi. Khi còn là giáo đạo viên ở Khu 5, Vương đã xúi giục tù nhân tra tấn học viên Vương Hữu Giang đến mức khiến

ông bị liệt, rồi qua đời. Sáu tháng sau khi trưởng khu Vương đến, anh ta đã giam tôi vào một căn phòng nhỏ và tối. Ở đó, ngày nào tôi cũng bị còng vào “ghế cộp” 12 tiếng liền và bị tra tấn bằng “giường chết” trong 12 tiếng còn lại.

Tôi đã tuyệt thực để phản đối sự tra tấn. Năm ngày sau, họ bắt đầu bức thực tôi. Họ luồn một cái ống qua lỗ mũi tôi, rồi kéo ra kéo vào. Trong bụng tôi chẳng có gì, và quá trình này đau đớn khôn tả. Tôi thấy nghẹt thở, dạ dày quặn lên. Họ tra tấn tôi như thể hồng ép tôi từ bỏ tuyệt thực.

Ba ngày sau, họ cố bức thực tôi một lần nữa, nhưng mũi tôi đã chảy máu, họ bảo tôi nuốt máu vào. Trên đường về khu giam giữ, tôi bị ngất hai lần. Lúc tỉnh lại, tôi lại bị trói vào “giường chết” mười mấy ngày.

## BỊ LÍNH CANH ĐÁNH GÃY XƯƠNG SƯỜN

Sau đó, Vương bị chuyển, và chúng tôi có một trưởng phòng mới họ Mã. Cuối năm 2019, một giáo đạo viên đã khóa phòng vệ sinh nam trong xưởng để mọi người không vào nhà vệ sinh được. “Ừ, tao là lưu manh đấy, thì đã sao!”, ông ta hét lên giữa xưởng đang có hơn 300 người bị cưỡng bức lao động không công. Tôi lập luận: “Đi vệ sinh là nhu cầu cơ bản nhất của con người. Ông làm thế thì quá đáng quá.”

Ngày hôm sau, Mã đẩy tôi vào văn phòng của ông ấy và đánh mạnh khiến tôi ngã xô vào cái bàn. Tôi thấy lưng đau nhói. Lúc ông ta buông tôi ra, tôi ngã quy xuống đất. Tôi bám vào chiếc ghế bên cạnh và cố gắng đứng dậy, nhưng không sao đứng được. Lúc hồi lại được, tôi gọi ông ấy bằng từ không hay. Ông ấy và sáu lính canh bắt đầu đấm đá tôi. Sau đó, ông ấy bảo hai tù nhân đưa tôi trở lại xưởng và còng tay tôi ra sau vào một cây cột. Trận đánh đập đã làm gãy hai xương sườn của tôi. Tôi không thể thở được bình thường, mỗi hơi thở đều khiến tôi đau dữ dội.



Tranh sơn dầu: An tĩnh

Chân tôi cũng thâm tím lại.

Suốt cả tháng sau đó, tôi đã phải chịu đựng những cơn đau khủng khiếp khi làm việc trong xưởng. Tôi không thể hít thở sâu, bất kỳ cơn ho nhẹ nào cũng khiến tôi đau nhói đến ngạt thở.

## ĐƯỢC TRẢ TỰ DO

Một tuần trước khi tôi được thả, các cán bộ nhà tù dọa sẽ tống tôi vào tù nếu tôi không thừa nhận là đã “chuyển hóa”. Tôi từ chối. Sau đó, họ không nói gì nữa.

Trong 21 năm tù oan, tôi đã bị đánh đập và tra tấn dưới đủ loại hình thức nhằm buộc tôi phải từ bỏ đức tin. 19 năm ở Nhà tù Lan Châu là khoảng thời gian tôi sống trong sự khốn khổ và tàn khốc. Không lời nào có thể

diễn tả nỗi cô độc của tôi, không ai có thể chia sẻ gánh nặng. Nhưng tôi tin chắc trong lòng: Những gì tôi đã làm là

đúng đắn, là chân chính; đây là chính tín của tôi đối với Pháp Luân Công.



Minh họa tra tấn: Đánh đập



# Phản bức hại

## CÁC HỌC VIÊN TRẺ VẬN ĐỘNG CHO TỰ DO TÔN GIÁO TẠI HỘI NGHỊ THƯỢNG ĐỈNH QUỐC TẾ



Ảnh trên: Các học viên trẻ từ SFFG và FDIC tham dự Hội nghị Thượng đỉnh về Tự do Tôn giáo Quốc tế (IRF) năm 2023 tại Washington, D.C., từ ngày 31 tháng 1 đến ngày 1 tháng 2

**C**ác học viên Pháp Luân Đại Pháp trẻ đến từ Hội Sinh viên Pháp Luân Công (SFFG) và Trung tâm Thông tin Pháp Luân Đại Pháp (FDIC) đã tham dự Hội nghị Thượng đỉnh về Tự do Tôn giáo Quốc tế (IRF) năm 2023 tại Washington, D.C. từ ngày 31 tháng 1 đến ngày 1 tháng 2.

Đến từ California, New York và Maryland, họ là các sinh viên và chuyên gia trẻ thuộc các lĩnh vực âm nhạc, công nghệ sinh học, chăm sóc sức khỏe và công nghệ. Tại hội nghị, họ đã chia sẻ về cuộc bức hại Pháp Luân Đại Pháp đã và đang diễn ra ở Trung Quốc.

Nhiều diễn giả và các chuyên gia nhân quyền tham dự hội nghị đã khen ngợi sự kiên cường và dũng cảm của các học viên, đồng thời lên án Đảng Cộng sản Trung Quốc (ĐCSTQ) vì đã và đang bức hại Pháp Luân Đại Pháp.

### CHA MẸ CỦA SINH VIÊN BỊ BỨC HẠI TẠI TRUNG QUỐC

Cô Grace Chen sinh ra ở Trung Quốc và hiện đang học tập tại Hoa Kỳ. Cô được mời phát biểu trong một phiên họp của Hội nghị: "Chiến dịch Trả tự do cho các Tù nhân Lương tâm Tôn giáo ở Trung Quốc."

Cả cha và mẹ của cô Grace đều bị cầm tù ở Trung Quốc vì tu luyện Pháp Luân Đại Pháp. Cô Grace cho biết mẹ cô đã từng bị bắt khi đang đưa cô đến trường mẫu giáo. Cô Grace kể lại việc ĐCSTQ đã tuyên truyền bôi nhọ Pháp Luân Đại Pháp trong sách giáo khoa, hiệu trưởng cùng các giáo viên bị buộc phải đọc những bài phát biểu để phỉ báng Pháp Luân Đại Pháp trước toàn trường.

Cô Grace đã rời Trung Quốc vào năm 2019 để theo học âm nhạc ở New York, nhưng cha mẹ cô vẫn ở Trung Quốc để làm việc. Cuối năm 2020, cha mẹ cô bị bắt trong một cuộc bắt bớ hàng loạt các học viên Pháp Luân Công. Hơn hai năm qua, cô không thể liên lạc được với cha mẹ.

Sau phiên thảo luận nhóm, một đại biểu đã cảm ơn những diễn giả vì sự can đảm của họ. Cảm động đến rơi nước mắt trước bài phát biểu của cô Grace, bà nói rằng không thể tưởng tượng được tại sao chính quyền Trung Quốc lại tàn nhẫn như vậy.



Ảnh trái: Cô Grace Chen và mẹ cô, bà Cao Zhimin, hiện đang bị cầm tù ở Trung Quốc vì tu luyện Pháp Luân Đại Pháp



Ảnh dưới: Hai đại diện của USCIRF, ông Dylan Schex-naydre (trái) và ông Kurt Werthmuller (phải) nói chuyện với cô Grace Chen về gia đình cô

## CÁC NHÀ ỦNG HỘ NHÂN QUYỀN TÌM HIỂU VỀ PHÁP LUÂN CÔNG

**N**hiều người tham dự Hội nghị Thượng đỉnh đã dừng chân tại quầy thông tin chung của SFFG và FDIC để tìm hiểu về Pháp Luân Đại Pháp, tại sao ĐCSTQ bức hại môn tu luyện này và cách họ có thể giúp đỡ các học viên. Ông Enes Kanter Freedom, một cầu thủ bóng rổ chuyên nghiệp và nhà hoạt động nhân quyền, đã đến nói chuyện với các học viên Pháp Luân Công. Ông đã thẳng thắn nói về các hành vi vi phạm nhân quyền của Trung Quốc, bao gồm cả việc cưỡng bức thu hoạch nội tạng.

"Pháp Luân Công, tôi đang cầu nguyện cho tất cả các bạn," ông Enes nói. Các học viên tại quầy đã tặng ông một mặt dây chuyền hoa sen nhỏ có ghi dòng chữ "Pháp Luân Đại Pháp hào" và "Chân-Thiện-Nhẫn." Ông Freedom đã cảm ơn và chúc họ thành công trong nỗ lực ôn hòa chống lại cuộc bức hại.

Một nhà hoạt động trẻ người Myanmar đã nói rằng cô quan tâm đến SFFG và công việc của họ. Cô nói mình luôn khuyến khích nhiều người hơn nữa ủng hộ nhân quyền. Cô đã nói chuyện với các đại diện của SFFG về cách thức đẩy sinh viên và các chuyên gia trẻ tuổi tham gia vào nỗ lực này.



Ảnh Simon Zhang cầm ảnh của mẹ anh, bà Ji Yunzhi, người đã bị ĐCSTQ bức hại đến chết vì tu luyện Pháp Luân Đại Pháp

## ỦNG HỘ CỦA DIỄN GIẢ VÀ LÃNH ĐẠO HỘI NGHỊ

**T**ại một phiên họp khác, anh Simon Zhang mô tả mẹ của anh, bà Ji Yunzhi, đã hai lần bị đưa đến trại lao động cưỡng bức vì niềm tin vào Pháp Luân Đại Pháp. Bà đã qua đời tại Nhà tù Ba Lâm Tả Kỳ vào ngày 22 tháng 3 năm 2022.

Anh Zhang nói: "Trong suốt 65 năm cuộc đời, 23 năm cuối đời bà luôn bị theo dõi, quấy rối, bắt giữ, tra tấn và lạm dụng. Tất cả những gì bà làm là trung thành với các nguyên tắc của Pháp Luân Đại Pháp: Chân-Thiện-Nhẫn. Bà kiên quyết không từ bỏ ngay cả khi phải đối mặt với các tra tấn về cả thể xác lẫn tinh thần của ĐCSTQ." Vài ngày trước lễ khai mạc Thế vận hội Bắc Kinh 2022, bà Ji lại bị bắt vào ngày 1 tháng 2 năm 2022. Bà đã qua đời vì bị tra tấn vào ngày 21 tháng 3.

Sau khi nghe bài phát biểu của anh Simon, bà Katrina Lantos Swett, cựu Chủ tịch Ủy ban Tự do Tôn giáo Quốc tế Hoa Kỳ (USCIRF), Đồng Chủ tịch Hội nghị thượng đỉnh IRF, đã khen ngợi các học viên Pháp Luân Đại Pháp. "Trong nhiều năm, cá nhân tôi và gia đình mình, gia đình Lantos và Quỹ Lantos đã gắn bó với cộng đồng các học viên Pháp Luân Công. Cũng tại đó, chúng tôi chứng kiến phản ứng phi thường của họ, mang theo phẩm giá, sự kiên nhẫn, lòng vị tha lớn lao khi đối mặt với sự khủng bố không thể tưởng tượng được," bà nói.

Ông Marco Respinti, giám đốc phụ trách của Bitter Winter, tạp chí chuyên nghiên cứu về tự do tôn giáo, đã phát biểu tại một phiên họp toàn thể rằng mặc dù báo chí đã đưa tin về các nạn nhân "nổi tiếng" của các vi phạm nhân quyền, họ cũng cần làm sáng tỏ sự việc về các nhóm bị bức hại ít được biết đến hơn, với hàng nghìn hoặc hàng triệu nạn nhân, bao gồm cả Pháp Luân Công.



Ảnh trên: Ông Enes Kanter Freedom trao đổi với các học viên



Một học viên trẻ (bên phải) nói chuyện về Pháp Luân Công với một người tham dự hội nghị



# Tiếng nói ủng hộ trên khắp thế giới

## HƠN 1.000 QUAN CHỨC DÂN CỬ TÔN VINH NGÀY PHÁP LUÂN ĐẠI PHÁP THẾ GIỚI LẦN THỨ 30

**N**gày 13 tháng 5 năm 2022 đánh dấu kỷ niệm 30 năm Pháp Luân Đại Pháp được hồng truyền ra công chúng, cũng là Ngày Pháp Luân Đại Pháp Thế giới lần thứ 23. Hơn 1.000 quan chức dân cử ở Hoa Kỳ, Canada, Châu Âu, Úc và Đài Loan đã ban hành thông cáo, bằng khen, và thư chúc mừng Pháp Luân Đại Pháp cũng như nhà sáng lập – Đại sư Lý Hồng Chí – để ca ngợi những tác động tích cực của môn tu luyện đối với các học viên và xã hội.

Ngoài ra, 23 thành phố ở Canada đã tổ chức lễ thượng cờ, thấp đèn rực rỡ ở các tòa thị chính và các công trình mang tính biểu tượng để vinh danh Pháp Luân Đại Pháp. Thị trưởng Brian Ostrander của Thành phố Brighton, Ontario, nói: "Chúng tôi vô cùng tự hào được kéo lá cờ này lên. Chân-Thiện-Nhẫn là triết lý của Pháp Luân Đại Pháp, cũng là mong muốn của các công dân Brighton."

[Chú thích ảnh] Một số trong hơn 1.000 thông cáo, bằng khen, và thư chúc mừng tôn vinh Pháp Luân Đại Pháp và nhà sáng lập Pháp Luân Đại Pháp – Đại sư Lý Hồng Chí – từ các quan chức dân cử ở Hoa Kỳ, Canada, Anh, Đức, Thụy Điển, Thụy Sĩ, Ireland, Úc, Nhật Bản và Đài Loan. (The Epoch Times)



## ĐÓNG GÓP CHO CỘNG ĐỒNG ĐỊA PHƯƠNG

Nhiều quan chức cấp thành phố và cấp quận khen ngợi những đóng góp của các học viên cho cộng đồng địa phương, đặc biệt là trong thời kỳ đại dịch:

*"Hãy cùng tôi vinh danh các học viên Pháp Luân Công vì sự cống hiến và tận tụy của họ cho cộng đồng bằng nhiều hoạt động để hoàn thành sứ mệnh tu dưỡng bản thân thông qua thiên định và các bài tập nhẹ nhàng giúp nâng cao sức khỏe và giải tỏa căng thẳng."*

- Joseph C. Borelli, Ủy viên Hội đồng Thành phố New York đại diện cho Quận 51

*"Các học viên Pháp Luân Đại Pháp đã đưa môn tập này tới nhiều nơi, từ trung tâm dưỡng lão, văn phòng, câu lạc bộ, công viên, thư viện, đến nhà riêng. Những giá trị vĩnh cửu đã giúp nhiều người thuộc nhiều lứa tuổi có được thân tâm khỏe mạnh. Chúng tôi vinh dự khi có các bạn là thành viên trong cộng đồng."*

- Thị trưởng Ras J. Baraka của Thành phố Newark, New Jersey

*"Pháp Luân Đại Pháp được hồng truyền đến Maryland lần đầu vào năm 1996, nhiều người dân đã học và thụ ích từ môn tu luyện ôn hòa và hiệu quả này. Ngoài ra còn có các điểm luyện công cũng như các khóa học trực tuyến miễn phí. Các học viên còn tham gia các cuộc điều hành, triển lãm sức khỏe và các sự kiện văn hóa khác để làm phong phú cộng đồng địa phương."*

- Giám đốc điều hành quận Jan. H. Gardner của Quận Frederick, Maryland

## BẢO VỆ NHÂN QUYỀN VÀ PHẨM GIÁ

Một số quan chức cũng ghi nhận những hình thức hòa bình của các học viên Pháp Luân Đại Pháp nhằm bảo vệ các giá trị và phản đối cuộc bức hại tín ngưỡng của họ ở Trung Quốc:

*"Các tổ chức nhân quyền lớn đã ra báo cáo về chiến dịch gây thù địch, tra tấn, bỏ tù hàng loạt, và giết hại những người tập Pháp Luân Công trên khắp Trung Quốc trong gần ba thập kỷ qua. Trước những hành động tàn bạo này, cộng đồng Pháp Luân Đại Pháp ở Trung Quốc và nước ngoài đã giữ vững sự kiên định không bạo lực để bảo vệ tự do và các giá trị phổ quát. Sự tích cực của họ đã được thế giới công nhận và yêu mến."*

- Thị trưởng Sylvester Turner của Houston, Texas

*"Các học viên Pháp Luân Đại Pháp đã phát hành ấn phẩm chi tiết nhất nhằm phơi bày ĐCSTQ – cuốn 'Cứu bình Cộng sản đảng', và không ngại rủi ro cho bản thân mà đi phát ở khắp Trung Quốc, nhờ đó, người dân Trung Quốc mới biết chân tướng về ĐCSTQ với toàn bộ lịch sử về sự lừa dối và tội ác của nó."*

- Thượng nghị sỹ Andrew J. Lanza của bang New York

*"Lòng đại bi và kham nhẫn mà các học viên Pháp Luân Đại Pháp thể hiện trong cuộc bức hại khốc liệt nhất của chính quyền cộng sản Trung Quốc khiến mỗi con người lương thiện phải xúc động."*

- Thị trưởng Marianne Meed Ward của Thành phố Burlington, Ontario



# Tìm thấy hy vọng từ Đại Pháp

## CAI NGHIỆN ĐIỆN THOẠI THÔNG MINH

Bài viết của một đệ tử Pháp Luân Đại Pháp ở Trung Quốc

Tôi là một học viên Pháp Luân Đại Pháp trẻ tuổi, các nguyên tắc Chân-Thiện-Nhẫn trong mọi thời khắc vẫn luôn nuôi dưỡng nội tâm, chỉ đạo hành vi và quy chính những thiếu sót của tôi. Nhờ Đại Pháp, tôi đã minh bạch được ý nghĩa của nhân sinh và nhận ra rằng mình phải biết nghĩ đến người khác trước và đóng một vai trò tích cực trong xã hội.

Đắm mình trong Đại Pháp quả thực rất an nhiên và hạnh phúc. Nhưng khi lớn lên, tôi không tránh khỏi việc tiếp xúc nhiều với TV, điện thoại di động và internet. Kể từ khi bước vào cuộc sống của tôi, chúng đã mang theo nhiều ảnh hưởng tiêu cực và cuốn tôi vào thế giới ảo. Tôi mất rất nhiều thời gian quý báu vào điện thoại và không thể tập trung vào việc học hành, thi cử. Thậm chí tôi không có thời gian để ngủ hay nói chuyện với người thân và bạn bè.

Mặc dù trong tâm tôi vẫn luôn có Đại Pháp, nhưng tôi thấy khó để có thể tử tế và bao dung với người khác. Từ lúc nào chẳng hay, tôi bị ảnh hưởng bởi những nhân tố phụ diện vốn đã xâm nhập vào tâm trí tôi, tính tranh đấu của tôi mạnh đến mức chỉ cần một chút xích mích với người khác cũng khiến tôi phẫn nộ. Tôi có nhiều chấp trước xấu, ví dụ như cầu danh lợi, dễ nổi nóng, có xu hướng trả thù, tạt đổ, ích kỷ và quá chú ý đến ngoại hình của mình và người khác.

Khi trạng thái này mới xuất hiện, tôi đã không nhận ra mức độ nguy hại của nó. Tuy nhiên, tôi đã nhận được một vài điểm hóa: Tôi mơ thấy nhà vệ sinh và hố ga, nhìn thấy những

điều kinh hoàng đằng sau các nội dung tiêu cực trên Internet, chẳng hạn như ma, rắn, bộ xương, v.v. Các học viên khác cũng đã mô tả những cảnh như thế này trong các bài chia sẻ của họ. Vài lần tôi đã cố gắng đặt điện thoại xuống nhưng nhận thấy bản thân không thể thiếu nó được. Bất cứ khi nào có chút tiến bộ, tôi lại nhanh chóng bị kéo xuống.

Những năm gần đây, tôi học ở nhà trong khi bố mẹ đi làm. Hoàn cảnh này khiến tôi có nhiều thời gian để chơi điện thoại. Ham muốn này ngày càng mạnh mẽ hơn. Tôi thường thức dậy lúc 9 giờ sáng và chơi điện thoại cho đến bữa tối. Sau bữa tối, tôi lấy vở học bài để tiếp tục chơi điện thoại và máy tính, rồi đến tận nửa đêm tôi mới đi ngủ. Nhiều lúc tôi cảm thấy vô cùng mệt mỏi nhưng ngón tay vẫn lướt đi lướt lại trên màn hình như thể tôi không thể kiểm soát được chúng. Tôi đang lãng phí cuộc đời của mình.

“  
Đôi khi tôi cảm thấy  
vô cùng mệt mỏi  
nhưng ngón tay của  
tôi vẫn lướt qua lướt  
lại trên màn hình  
như thể tôi không thể  
kiểm soát được chúng.”

Tôi cảm nhận được rõ ràng sự kiểm soát của cái “tôi” giả đối với con người thật của mình. Bất cứ khi nào tôi chơi điện thoại là lúc cái “tôi” giả và những chấp trước này đang được nuôi dưỡng. Đó không phải là

Sư phụ Lý, nhà sáng lập Pháp Luân Đại Pháp, đã giảng rằng:

Người ta nói [đó là] ‘trúng độc’; tôi bảo mọi người tại sao gọi là ‘trúng độc’. Theo y học người ta nhìn nhận rằng thần kinh gây nghiện bị kích thích rồi, khi rất phát triển thì là trúng độc; kỳ thực không phải. [Vậy] là gì? Trong thân thể chư vị, qua thời gian lâu, tích lũy một ‘chư vị’ mà trông giống hết cùng dạng với chư vị, nhưng mà là do thứ kia cấu thành, [nó] khống chế chư vị. Bởi vì nó là hình tượng chư vị do chấp trước rất mạnh mẽ cấu thành, cho nên nó có thể khống chế tâm chư vị mạnh như vậy, vì nó là do cái tâm rất mạnh hình thành. (Giảng Pháp tại Pháp hội New York 2019, Giảng Pháp tại các nơi XV)

Chơi máy tính, đánh game ấy, cũng khởi tác dụng đồng dạng, cùng một đạo lý. ‘Người cai bỏ đi, người cai bỏ đi để ta chết à? Không được, ta nhất định cứ khiến người xem. Không xem? [Thì] không cho người làm việc, không để người học tập, chính là khiến tư tưởng của người muốn chơi nó; [người] không xem thì ta khiến người chơi cả trong mơ’. (Giảng Pháp tại Pháp hội New York 2019, Giảng Pháp tại các nơi XV).



con người thật của tôi. Con người thật của tôi đang đau khổ trong bóng tối của vô minh, bị bủa vây bởi những sinh vật bại hoại đó và cảm thấy vô vọng về việc tu luyện của mình và cuộc sống của tôi đang bị hủy hoại bởi thế giới ảo. Con người thật của tôi đang kêu cứu.

### Cầu xin Sư phụ gia trì

Thấy tình trạng tội nghiệp của tôi, mẹ tôi đã nói chuyện với tôi rất lâu, hy vọng rằng tôi có thể vượt qua cơn nghiện này. Tôi thản nhiên nói rằng mình có thể vượt qua nhưng trong thâm tâm tôi biết mình không đủ ý chí để làm việc này. Sau đó, mẹ tôi kể rằng có một biểu ngữ được đặt ở đâu đó trong thành phố với nội dung phi báng Sư phụ Lý và Đại Pháp, bà đề nghị tôi phát chính niệm để tiêu diệt các nhân tố tà ác đang thao túng từ không gian khác.

Tôi tự nhủ: “Tôi đã được Đại Pháp ban phước lành từ khi còn nhỏ, Sư phụ luôn dõi theo và bảo vệ tôi. Khi Sư phụ và Đại Pháp bị vu khống, nếu tôi không sẵn sàng hành động như một người tu luyện thì thật đáng xấu hổ.” Tôi nói

với mẹ: “Vâng, con sẽ phát chính niệm ngay bây giờ!”

Có lẽ chính nhờ suy nghĩ này của tôi, Sư phụ đã lấy đi chấp trước chơi điện thoại khiến tôi khổ sở trong nhiều năm. Khi làm thế tay lập chương để phát chính niệm, tôi cảm nhận được một dòng năng lượng dâng trào trong tim, giúp tôi can đảm và tự tin để đánh bại vật chất bại hoại này một lần và mãi mãi. Trong tâm tôi cầu xin Sư phụ giúp tôi loại bỏ những điều xấu này. Tôi cảm thấy như thể có gì đó đang tách rời khỏi tôi. Tôi liên tục phát chính niệm trong khi cầu xin Sư phụ giúp đỡ. Lòng bàn tay tôi run lên, và mặt tôi giàn giụa nước mắt.

Bình thường, tôi không phải là người nhạy cảm và hiếm khi có được những cảm nhận siêu thường. Nhưng lần này, tôi thực sự cảm nhận được toàn bộ quá trình vật chất xấu được loại bỏ khỏi cơ thể. Từ một người có nhiều suy nghĩ tiêu cực và chấp trước mạnh mẽ vào việc chơi điện thoại, tôi đã trở thành người có tâm thuần tịnh không muốn chạm vào điện thoại. Toàn bộ quá trình cải biến này chỉ diễn ra trong vòng chưa đầy 10 phút.

### Một cuộc sống đơn giản và thuần tịnh

Bây giờ, tôi đi ngủ sớm, dậy sớm, làm việc và học tập nghiêm túc. Khi cần sử dụng điện thoại tại nơi làm việc, tôi chỉ cần lấy điện thoại ra dùng rồi lại cất đi. Tôi đã gỡ tất cả các ứng dụng giải trí khỏi điện thoại của mình. Khi không làm việc, tôi kính cẩn đọc sách của Đại Pháp. Tôi có thể thấy được các nguyên lý của Đại Pháp triển hiện và cảm nhận được niềm vui cuộc sống vốn đã rời xa tôi từ lâu. Cuối cùng, tôi đã quay trở lại con đường đúng đắn.

Mặc dù thỉnh thoảng tôi có nghĩ tới những điều ám ảnh bản thân trước đây và đôi khi cũng mơ thấy những cảm dỗ mạnh mẽ, nhưng tôi không thấy sợ hãi, vì đó là biểu hiện

của cái “tôi” giả đang thoi thóp níu kéo.

Con người có thể đạt được cảm giác hạnh phúc nhất thời khi dùng điện thoại để giải trí, nhưng hạnh phúc đó không đến từ con người thật của chúng ta. Khi chúng ta ngày càng nghiện thì sẽ giống như bị khống chế, ngay cả lời nói và hành động cũng không còn là của mình nữa. Chúng ta dần dần trở nên thờ ơ, ích kỷ và cáu kỉnh. Mặc dù khi được sử dụng đúng cách, điện thoại và internet có thể cải thiện hiệu quả và khả năng giao tiếp của chúng ta, nhưng nó thường đi kèm với sự sa đọa và buông thả, khiến thế giới rơi vào vòng xoáy tiêu cực. Chúng ta thực sự không nên theo cách này.

Đối với những ai không muốn bị những thứ này khống chế nhưng lại gặp khó khăn trong việc thoát khỏi chúng, hãy chân thành niệm “Pháp Luân Đại Pháp hảo” và “Chân-Thiện-Nhẫn hảo.” Hoặc theo cách tôi đã làm, đó là xin Sư phụ gia trì để loại bỏ vật chất xấu ra khỏi cơ thể. Chúng ta có thể sẽ trở nên thực sự lý trí, sáng suốt và thấy cuộc sống viên mãn hơn.





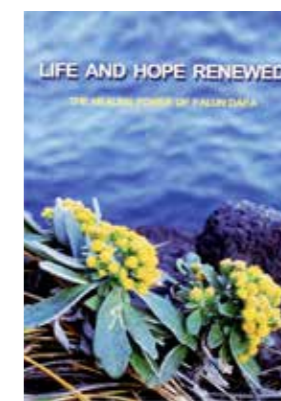
# Tài liệu Minh Huệ

mhpublishing.org



## Đạo đức và tâm tính thăng hoa

Cuốn sách gồm 48 câu chuyện chọn lọc về những học viên Pháp Luân Đại Pháp mong muốn trở thành người tốt hơn và biết nghĩ cho người khác trước.



## Cuộc sống và hy vọng quay trở lại

Nhân chứng sống về những trường hợp đã thoát khỏi bệnh nặng, hoặc thậm chí bệnh hiểm nghèo, nhờ tu luyện Pháp Luân Đại Pháp.



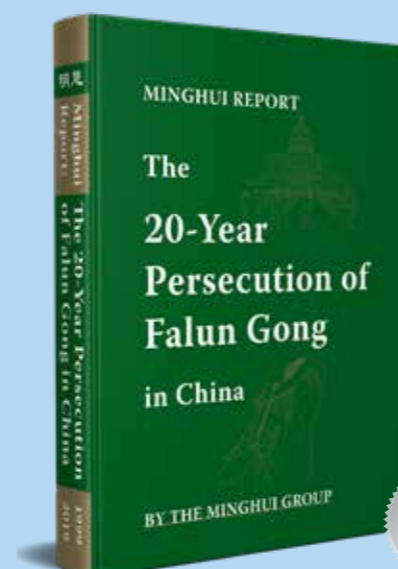
## Bạn học mới của tôi

“Cô giáo ơi, bạn Brian lại đánh con!” Maya gạt nước mắt và nói. Cô bé là người thứ 5 trong lớp giận dữ với Brian. Maya đã giúp Brian ngừng bắt nạt bạn bè và thậm chí họ đã trở thành bạn của nhau như thế nào?



## Những cuốn sách trên bàn giáo viên

Sau khi đọc một cuốn sách với trang bìa màu vàng sáng bóng, Emily đã có thể nở nụ cười với những bạn đã bắt nạt mình. Cô bé đã ngừng cãi lại khi bị cha mẹ mắng. Đó là cuốn sách huyền bí gì vậy?



## Báo cáo Minh Huệ: Cuộc bức hại Pháp Luân Công tại Trung Quốc 20 năm qua

Cuốn sách này... nên có mặt trong mọi thư viện và văn phòng quốc hội ở Úc

-Peter Westmore, News Weekly

Dựa trên những bằng chứng trực tiếp không thể tìm thấy ở bất cứ nơi nào khác, tác phẩm mang dấu ấn lịch sử này kể về sự tàn bạo mà các học viên Pháp Luân Đại Pháp ở Trung Quốc phải chịu đựng và quá trình ĐCSTQ mở rộng cuộc bức hại ra toàn cầu bằng áp lực kinh tế và đe dọa các nhà lãnh đạo chính trị, dân sự và doanh nghiệp trên khắp thế giới.



Buy Online



Tôn vinh

Chân  
Thiện  
Nhân



Hãy khám phá những điều mà Chân-Thiện-Nhân có thể mang lại cho bạn!

## Học Pháp Luân Đại Pháp

## MINH HUỆ 明慧 ĐA NGỮ

### HỌC NHƯ THẾ NÀO THIỆN ĐỊNH

#### **FalunDafa.org**

Tìm địa điểm học ở các nước trên thế giới

#### **TiantiBooks.org**

Tìm các sách Pháp Luân Đại Pháp

+1 (201) 897-8788

Hãy chia sẻ với người thân và bạn bè của bạn về môn thiện định tuyệt vời này!

### GIÚP CHẤM DỨT CUỘC BỨC HẠI

Chia sẻ với gia đình và bạn bè về cuộc bức hại đang diễn ra ở Trung Quốc.

Chia sẻ một bức ảnh, một câu nói, hay một số liệu để nhiều người hơn nữa biết đến cuộc bức hại.

#### **vn.Minghui.org**

Với 22 ngôn ngữ trực tuyến, Minh Huệ cung cấp góc nhìn khái quát về cuộc sống của các học viên Pháp Luân Công, cũng như thông tin từ nguồn trực tiếp về Pháp Luân Công tại Trung Quốc và khắp nơi trên thế giới.