明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

第 1317 期（2026 年 11 月 2 日） WWW.MINGHUI.ORG



图：第二十三届明慧网大陆法会已于重阳节开幕。

本期内容提要

【大陆法会】邻居得了“怪病”之后

【大陆法会】在学校编辑部环境中证实法

【大陆法会】法会促我再精进

【海外法会】信师信法　做个堂堂正正的大法弟子

目 录

◆ 第二十三届明慧网大陆法会来稿选登

邻居得了“怪病”之后 3
在小事中实修自己 8
在学校编辑部环境中证实法 13
法会促我再精进 18
星星点点　真相之光照神州 26
头脑中装的都是法　就没有过不去的关难 31
心念纯正　穿越重重险阻 39

◆ 二零二六年海外法会发言稿选登

信师信法　做个堂堂正正的大法弟子 44
在工作中和与社团打交道中修炼（译文） 50

【编者注：《明慧周刊》篇幅有限，一周所能刊登的内容量少于一天明慧网所发表的量，也就是说，只是明慧网文章的小小一部份。中国大法弟子要了解明慧网的全部内容，请主动做出努力，破除中共的网络封锁，直接浏览明慧网。】

邻居得了“怪病”之后

文：中国河北省大法弟子　静一

【明慧网二零二六年十月二十二日】二零二四年春末时节，我家邻居突然得了一种怪病。整天眼睛直勾勾的，半夜闹腾、骂街，又敲这敲那的，声响很大。你这儿刚睡着觉，他就开始了。有时象打雷一样，每天都折腾一阵子，搞的左邻右舍不得安宁，邻居们都承受到了极限。有人说他得了精神病，有人说是装疯卖傻，说啥的都有。

一、搬出家门

我这个邻居五十来岁，夫妻俩挺活泼的。我们之间相处关系一直很好。每次下楼我总是顺便把他家门口的垃圾袋也捎下去，过年过节的我主动打扫楼道卫生。他俩也很尊敬我，一见面就大姨、大姨的叫着。他得了这种怪病真是让我意想不到。

修炼人需要一个安静的环境，这种现状当然也干扰到了我。怎么办呢？我从小就形成一种观念：懦弱。遇到矛盾、遇到困难，不敢迎难而上，总是躲，凡事能躲则躲。在这种状况下、在不得已的情况下，观念起了作用。我就找了个房子躲了出去，心想：等邻居消停了再回来；如果老不消停就把住房卖了，再从别处买套住房，并开始张罗着卖房。

刚搬出去之后觉的挺好，挺清静的，也能睡个好觉了，学法、炼功也没干扰了。可时间长了觉的有点不对劲儿，学法很难入心、炼功也不易入静，睡觉老做梦，潜意识里总觉的这不是家。

现住房离我家不太远，我每天早上打开《转法轮》，

把师父法像亮出来、摆在桌子上、给师父叩头。然后每过三天、五天就回家看看，给师父上香或换供果。每次回家感觉特亲切、温暖。我悟到：还是家好，师父法像在这儿，感觉也亲切，因为这儿能量场好。可邻居还是老样子，每天胡折腾。

新住房虽然觉的不太舒心，也凑合着住了两个多月。

二、烫伤之后

有一天，我在厨房用电饭锅煮了一锅米粥，拔掉电源、端起锅来就往客厅里走，准备吃饭。不知咋的，一个跟头就摔那儿了，一锅米粥全洒在我的腿上。当时我“啊！”的一声就坐地上了，饭也没的吃了，两条腿烫出了不少大水泡儿，很疼。

收拾完残局之后，我冷静下来向内找：修炼将近三十年了，从来也没摔过这么大的跟头，一定是修炼有大漏了。漏在哪里呢？没想出来。

这时我想起，在小组学法或与同修交流时，我经常与同修讲自己修炼中悟道：牙疼，就在修口上找，找到不足、归正、牙疼就好了。头疼、头晕，就在心性上找，是不是哪件事让你动心了，或者动气了？找到症结修正自己，状态就好了。腿疼、脚疼，可能是修炼路没走正，有不符合法之处，在这方面找找，归正自己，可能有效。

为他人指点迷津，应该没错，可我自己今天把腿烫成这样，是不是修炼路没走正呢？三件事也一直平稳的在做着，到底修炼漏在哪里呢？我双手合十求师父：“弟子真的悟不好、求恩师点悟弟子一下儿吧。”

求完师父，我就躺那儿休息一会儿，不知不觉中睡着了，

并进入梦乡。我梦见：突然大地震了，整个城市楼房全部倒塌。人们在废墟上惊恐的谈论着什么，都很沮丧，我也在他们其中。这时我忽然发现：还有一栋楼房没倒、耸立着。走到近前一看，竟然是我住的那栋。而且楼房外面有个大罩，把楼房全罩起来了。显然我（这个大法弟子所住）的家毫发未损。我一激动、梦醒了。

三、回家之后

经过师父梦中点悟，我明白了，不该搬出来住，更不能卖房，因为我的根在那儿。悟到做到，收拾收拾就搬回家了。

可是邻居还那样闹腾，一点没改。搞的左邻右舍鸡犬不宁、怨声载道。有多家与他打架、争吵。也有两家搬走了。我怎么办呢？

我是修真、善、忍的，决对不能跟人吵架，也不能动气，这是师父对弟子的要求。心想：实在不行，只好发正念。平时他爱咋儿闹腾咋儿闹腾，我只当没听见。但是，在我学法、炼功时，他要再闹腾，干扰我修炼，我就要正念解决了。我也不动气，就默默的从心里念：闭嘴，闭嘴，闭嘴，连念三遍。也就几秒钟，他就安静了。或者我在心里念：停！停！停！就没动静了，我就能正常学法、炼功了。明天再闹，我就再念。每天这样、周而复始……

有一天，他又闹，我有点烦，心想：老是这样也不是个事儿啊？他要再这样闹下去，早晚他的房门得被人给砸了！真巧，没出三天，他的房门果然被人家给砸了，也不知是谁砸的，砸的很严重。这一下，安静了三天，可三天后又闹上了。

我心想：闹吧！没准哪天窗玻璃也被砸了。没几天，果然，窗玻璃也被人砸了。

过了几天，他照常闹，照常骂街，而且闹的更凶。我心想：再这样下去，早晚后脑勺得被人用板砖给拍了。刚想完，我忽然悟道：不！不！不！这念头得收回来！大法弟子只能救人！不能有恶念！没出三天，果然，有三个中学生在楼下跟他干起来了，并扬言：要用板砖拍瘪他的脑袋。好在只是说说，没有行动。我在楼上听着，长出了口气：真险啊！我把念头收回来，做对了。

四、忍的内涵

通过这件事之后，我警觉了：大法弟子的一念，是有能量的，以后一定多加注意，修好一思一念，摆正大法弟子与常人的关系。遇到这种挠头事，一定有我“修”的！

想到此，我把心一横，干脆我就修“忍”吧！以后我学法、炼功时，他再闹腾、骂街，我也不发正念了，就只当他唱歌呢，师父说：“根本就不产生气恨，不觉委屈才是修炼者之忍。”（《精进要旨》〈何为忍〉）就是外面有人敲锣打鼓，我也要定下心来学好法，我一定要修出这个定力！战胜自我！

此念一出，当天邻居就好象哑巴了，好了，不闹了。我这才悟到：原来他是在帮我修炼啊！

后记

到现在这事过去一年多了，他只闹过三次。一次是半夜：当把我从睡梦中闹醒之后，我打开台灯看表，正好是凌晨十一点五十五分，正是每天全球发正念的时间。我坐起来发正念，他那边就安静了。

还有一次是凌晨三点，我一看表，该起来炼功了。我起来了，他就安静了。

还有，前两天我写这篇法会稿件时，楼下有几个妇女叽叽喳喳的唠嗑，声音很大。我刚有点烦，这个邻居就打开窗户骂上了，把那几个妇女骂走了，然后他自己就没动静了。真有点怪，说句笑话：现在邻居好象成了护“法”使者，在帮我修炼，呵呵.....

我认识到，这一切的一切，竟然是为成就大法弟子安排的。可怜的邻居，我还真的不能对他再有意见了。

修炼真的很玄妙，妙不可言！比如，把邻居得“怪病”这件事比作一台戏，是不是戏里还有戏？戏外还有戏？其实一切都在师父的掌控之中。同修们！真修、实修吧！只有修到高处，才能领悟到，大法真的深不可测，高不可及，真是太珍贵了！

若有哪些不足，请同修慈悲指正。

谢谢慈悲伟大的师父！

谢谢同修！

合十

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

在小事中实修自己

文：中国山东大法弟子　喜悦

【明慧网二零二六年十月二十二日】

尊敬的师尊好！

各位同修好！

在第二十三届明慧网大陆法会来临之际，我写出自己在一些小事上放下人的观念，实修自己的心得体会，证实法轮大法的神奇与美好。

一、放下怕脏和嫌麻烦的心

我租住的房子在一个四合院里，院内居住了几家人。我们共用一个卫生间，没有自动冲水，只能用脸盆接水冲洗马桶。我的房间正对着卫生间，相隔约四、五米的距离。邻居是来自农村的父子俩，儿子叫乐乐，是三十岁的小伙子，他上卫生间从来不冲马桶。

在炎热的夏天，难闻的屎尿气味直刺我的鼻子。我几次提醒乐乐冲水，他都是笑着说“不好意思”，然后扬长而去。无奈之下，我只好拿盆接水去冲马桶。乐乐整天都呆在家里，一天不知跑多少次卫生间，每次我都很不情愿的去冲水；渐渐的，我的心中积满了怨气和不满。

有一天，我看乐乐从卫生间走出来，真想叫住他回去冲马桶。几次张嘴，我都忍住了。忍是忍住了，可是我的心里真是翻江倒海。我愤愤的拿盆接水去冲了马桶，但是回到房间，很快就冷静下来：自己遇到这样烦心的事，能是偶然的吗？这不是冲着我的心来的吗？我开始不断的向内找，发现隐藏很深的许多人心。

师尊说：“恶者妒嫉心所致，为私、为气、自谓不公。善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。觉者执著心无存，静观世人，为幻所迷。”（《精進要旨》〈境界〉）

我对乐乐这种愤愤不平的心，不正是妒嫉心的表现吗？怨恨就是不善呀，怕这怕那就是为私为我的心。旧宇宙的生命就是为私为我的。我是修宇宙大法的，只有同化宇宙真、善、忍特性，才能進入新宇宙。

我知道得按照大法的心性标准要求自己，无论在修炼中遇到再小的事，我也不应该向外看别人的不足，应该把看到的别人的不足当作一面镜子照自己的不足。执著心找到了，我就应该正念清除它，不再给那些不好的东西补充能量了，用大法来归正自己。

我在法理上清晰了，我要有爱心，扩大心的容量，学会包容，修出慈悲。这样一想，瞬间我一点不满的情绪都没有了。等到乐乐再从卫生间出来，我心无杂念的拿盆接水，去冲马桶。

我悟到：修炼中看到的、遇到的事都不是偶然的，是师尊安排来让弟子提高的。当我真正向内找，就会找到自己要修去的人心，心性随着也就提高上来了。表面那件事也就没有存在的必要了，即便继续存在，也不会再让我动心了。

二、我变了，叔叔和婶子也变了

我家兄妹多，家里生活艰难。我幼年时，父母把我寄养在北方的叔叔和婶子家，叔叔待我象女儿一样疼爱。婶子很强势，在家里说一不二，有一点不如意就发脾气，经常和叔叔吵架。

婶子常常命令我做很多家务，每天我都得看婶子的脸色行事，心里很自卑。我十多岁时，父母把我接回家，叔叔一直都很关心我。我上大学三年的时间里，叔叔给我的学费比我父亲给我的都多，这份恩情我牢牢的记在心里。

去年冬天，叔叔和婶子要我马上去北方，叔叔患喉癌，急等着做手术，需要我去侍奉。听后，我心里很矛盾。我去北方的话，很难短时间内回来，会影响我的修炼。如果不去，我良心也不安。作为修炼人，我应该去掉为私的心，要做到先他后我，无私无我。我辞去了工作，准备妥当，马上乘飞机来到叔叔家。

我和婶子陪着叔叔在医院里做检查，随后叔叔动了手术。我每天去医院陪护叔叔，叔叔和婶子啥事都依靠我去做，他们都对我很满意。出院后，我又继续照顾叔叔和婶子。婶子每天出去跳舞、打麻将，照顾叔叔和家里的活都是我的事。

婶子每天回家经常对我大呼小叫，忙的我团团转。我发现每次吃饭的时候，婶子还把菜盘都推到叔叔和她自己的跟前，好象怕我这个外人多吃似的。看似太平常的小事，可我心里有点别扭。有时，婶子还象我小时候对我说话时那样用严厉的态度。

我从小养成的自卑心，随着修炼以后渐渐的去掉了。我想：“自己都是快六十岁的人了，哪能再象小时候看您的脸色行事。”虽然我没有和婶子理论，但有时脸上表现的不高兴。

有一天，表弟来修电器，他和婶子商量买一块吸铁石放在电表上，这样电表就不走数字了，能省不少钱。我听后，告诉婶子不要这么做，给她讲了不失不得的道理。谁知惹的婶子发火了，让我不要管，我忍不住和婶子辩解了几句。

随后我静下心来一想，我哪象个修炼人哪，完全钻到

常人的理中去就事论事，争论事情的对和错了。其实我把道理说清楚就行了，不该和婶子一样去争去斗。她今天对我的态度也不是偶然的，是不是师尊利用这个形式来去我的什么心呢？这是给我提高心性的好机会，我没有做好。

通过这事，我不断的向内找，找出好多执著心：怨恨心、争斗心、不让人说的心、面子心，看不上别人的心。我一层一层深挖自己的内心，最后吃惊的发现，我没有象对叔叔一样发自内心的对婶子好，对婶子更多的是客气和对长辈的礼数。

我知道自己错了，我主动给婶子赔礼道歉，说：“婶子，对不起，我说话太生硬，不该和您顶嘴。您别生气，我以后会改的。”婶子笑了，温和的说：“你做的够好了，伺候我们老两口，我还有啥意见？”

我每天除了照顾叔叔的正常生活起居外，我还给叔叔听师尊的讲法录音，播放《风雨天地行》、《我们告诉未来》等真相视频。婶子身体患多种疾病，我经常告诉叔叔和婶子诚念“法轮大法好，真善忍好”，对恢复身体健康有帮助，他们都高兴的答应了。

我变了，我真心关心他们，处处为他们着想。叔叔因为真心相信大法好，身体恢复的很快。过年时，我叔叔给师尊的法像恭恭敬敬的磕了三个头，表达对大法师父的感谢。

自从我去掉对婶子的怨恨心之后，婶子对我的说话态度变好了。我给婶子修剪合体的衣服，她一个劲儿的夸我心灵手巧。叔叔看我们娘俩说说笑笑的，很开心。吃饭的时候，婶子让我多吃菜，多吃饭，嫌我不会照顾自己，太瘦了。婶子就象母亲一样关心我，在以前，可从未有过这样的事。

有一天，婶子打麻将回来，我正在听师尊的讲法录音，婶子静静的坐在我旁边跟我一起听法。婶子笑着说：“这‘忍’字太难了，你能做到忍，我可做不到。”

还有一天，我正在炼功，婶子看见了，走过来笑眯眯的说：“我想跟你学法轮功，你教教我吧。”我没有想到婶子会主动提出要跟我学法轮功，这正合我意，我太高兴了，我教婶子学会了五套功法。

虽然叔叔和婶子还没能真正走進法轮大法修炼中来，但他们可喜的变化让我感到十分欣慰。我知道，这一切美好的变化，都来自于师尊的恩赐。

今后我会继续按照师尊的要求做好，同化真、善、忍，精進实修，做好三件事，跟师尊回家！

感恩师尊！

谢谢同修！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

在学校编辑部环境中证实法

文：中国辽宁大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十三日】我是一九九六年走入法轮大法修炼的，今年六十三岁。这么多年修炼的路上，自己有许多实修中的收获。值此第二十三届明慧网大陆法会之际，我把自己修炼中的一段经历写出来，向师父汇报，与同修们交流。

一、大法弟子在哪里都是闪闪发光的

二零零八年，我调到某大学学报编辑部做文科编辑。我去之前，学报有三名文科编辑，两名女教师，一名男教师。编辑部有两间办公室，南面的一间温暖明亮，两名女教师使用。北面的一间阴暗潮湿，主要用做库房，摆了两个大铁架子，在门边放了一个办公桌，那名男老师办公用。

我去了之后，主任为难的对我说：“现在编辑部办公条件差，那两个女老师不愿改变目前的现状。”意思是让我在北面一间与那个男老师一起办公，说学校马上会给分配新的办公室。我一听马上说：“行，没问题。”我就把办公桌安顿在这个男老师办公桌的边上。

我的办公桌也没别的地方可放，其它地方都被大铁架子占了，上面堆的都是十几年来过期的期刊，还有一些兄弟院校寄来的交流赠刊，有的打开了，有的没打开，整个房间散发着一种纸张的霉味。

我想大法弟子在哪里，都是闪闪发光的，大法弟子在哪里，哪里就阳光明媚。大法弟子不仅要用真、善、忍的标准纯净自己，真、善、忍的光辉也一定能温暖身边的人。

安置好之后，我就开始有计划的开创这个办公环境。每天除了看稿、改稿，休息时我就整理那一大堆的旧杂志，把它们按年度、期次排列起来，同期、同类期刊留出十本上架，因为要准备提供给作者查询，有时作者也会因为评职称等需要,向编辑部索要自己发表过的文章。多余的期刊，我全部按年份捆扎好，摞在架子下面。

我把窗户边上的东西都清理出来，擦拭干净。那个男老师从不按点上班，感觉他怪怪的，每天提个包装带编的那种菜篮子，穿件破旧的休闲西装，两个扣子还少了一个。他五十多岁，个头不高，面容清瘦，落魄文人的外表下透露着骨子里的清高。我每次见到他，都乐呵呵的打声招呼：“某老师，早。”“某老师，明天见”，他也不多说话。

一个多月过去了，我们都没说上一个有实际交流意义的句子。办公室“明媚”起来之后，有一天他终于主动和我说话了:“某老师，你的素质很好。”我笑笑，回答他:“哦，是吗？谢谢。”因为之前听别的老师说他很怪，不可理喻，所以也不敢乱说话。

后来时间长了，我们聊的也多了起来，他说他是因看不上那两个女老师，主动搬到库房的，用他的话说她们“太俗”。还知道了他父亲曾是高级知识份子，文革时被打倒了。

交流多了之后，我曾试着给他讲真相，但每次都由于他的言谈古怪和我的顾虑心岔过去了。可能是他家庭变故的阴影太深，使他胆怯听到和共产党的宣传不一样的声音吧。没多久，他就不来了，退休以后也没再见到他。

有一天，主任来到我们办公室，看到眼前的情景，说：“某老师，你太有才了，这也太整洁了，简直是阳光明媚啊！”还表示让我在这样的环境下工作很歉意。我说：“没什么，

挺好的。”只可惜后来我给她讲真相，她只是认同共产党很邪恶，因为她父亲也被迫害过，但没有三退（退出中共的党、团、队组织）。但从我的身上，她已经看到了大法弟子的善良、包容与真诚。

二、放下利益心，真修实修

二零一二年，编辑部换了新的主任，办公环境有了很大的改善。期刊结构也进行了调整，正式发行文、理两本期刊。文科编辑增加到六人，搬到了一个条件很好的大办公室。

办公室大了，杂物也多了，又没有专人打扫，弄不好就很乱。当时编辑里三十岁、四十岁的人都有，我年龄最大。每天都是我拖地、整理物品、浇花等。每次主任来到我们办公室，都会感慨的说：“这文科办公室就是让人舒服。”

编辑部有个便利条件，经常有出差开会或者交流的机会，编辑们轮流去。多数编辑都选自己没去过的地方，或者风景好的地方。去了以后买一些特产，就把费用打在差旅费或会务费中报销。我从不主动要求去，领导安排了，我也是能不去就不去，因为我无心看风景，主要是不想浪费时间。即使去了，我自己花的钱从不往公出费用里打，就是一张出租车票也没打过。作为一个大法修炼者，首先得把利益看淡。

按规定，高级职称的退休年龄可以延到六十岁。我五十五岁时就想自己退不退休呢？其实常人都不愿意退休，有的人还想方设法多干一段时间。我也有点放不下利益，多干五年，能多挣二十几万工资不说，退休金也会多出很多。

就在我有些放不下时，我做了一个清晰的梦，梦到我大学时的一个同学，她在一个大学里打工，打扫厕所，把

一个个厕纸篓倒进一个大垃圾箱中。我问她：“怎么干这个？”她说：“增加点收入。”我问她挣多少钱，她说的数字正好是我当时盘算的退休后自己每月少挣的钱。

醒来后我明白了，是师父点悟我不要太执著于钱了，时间紧迫，应该抓紧做好大法弟子该做的事。我立刻决定退下来，把有限的时间用在做好大法弟子的三件事上，兑现誓约。

听说我要退休，别人都不理解，有的人说我傻，有的人说舍不得我，有的老师说：“某老师，你别退休，你的稿我帮你看行不？”我非常感谢同事们的好意，但我是大法弟子，我有更神圣的事情要做，有更重要的使命要完成。

退休时，我把几年来编辑部发给我的工具书、辞典、订书器等办公用品全部整理好，连同办公室的钥匙一起放在办公桌上，静静的离开了。退休以后，没有特殊情况，我每天都会出去面对面讲真相。

三、“她是我们部门最有素质的老师”

知识份子也是个复杂的群体，很多人身上既有骨子里的清高，又有被党文化变异了的狡猾，所以人与人之间的矛盾真的是很特殊。办公室的几个人，好象彼此之间都有矛盾，就是表面上关系不错的人，一涉及到自身的利益，马上就互相拆台，互相争斗：稿件分配不合理啊，编校费分配不均啊，出差机会不平等啊，谁谁编校的稿子质量不行啊，谁谁给领导送礼获得什么好处了等等，每天上班都是这个。

师父说：“人要跳出这个情，谁也动不了你，常人的心就带动不了你，取而代之的是慈悲，是更高尚的东西。”（《转法轮》）

我悟到，自己跳出这个矛盾，去掉常人心，这个矛盾

就带动不了我了。我和谁都没有什么矛盾，因为我按法的标准，在矛盾中守住自己的心性，所以矛盾就不能在我这里起作用。

同事有事没事的都喜欢和我聊聊天，其它办公室的同事也是，有的同事说和我聊天心情好。时机合适，我也给他们讲一些真相。知识份子思想复杂，顾虑多，有的人听了真相害怕，有的人听了真相同意三退，还有一位同事走入大法修炼。他们从我的言行中都明白了真、善、忍是正确的，修炼法轮功的人是好人。

二零一五年我实名诉江后，派出所六、七个警察开着警车到学校抓我，编辑部主任对他们说：“你们说的什么组织我不了解，但是某老师是我们编辑部最有素质的老师，工作能力很强，分配什么工作从来不挑。如果我们编辑部都是这样的老师，工作就好干了。我们也从没听她在办公室有过什么不当宣传。”

半个月后我回学校上班，主任对我说：“别有什么顾虑，同事都不会另眼看你的。”这位主任来编辑部时，我就给他写了一封真相信，他明白了真相，也得到了福报。他退休前，评上了本学校第一名政工教授。学报理科版几年来一直努力申报国家核心期刊，也终于在他的任期申报成功，他愉快的退休了。

回想自己这么多年的修炼路，是师父慈悲的看护、鼓励、点化着弟子，我的泪水止不住的流淌。我要走好今后的修炼路，精进实修，做好三件事，才能报答师恩。

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

法会促我再精进

文：中国山东大法弟子　清莲

【明慧网二零二六年十月二十三日】我向内找，发现我虽然跟同修讲一样的话，但没有同修的那种祥和，那种坦然。我悟到：我还有没放下保护自己的怕心、顾虑心、攀比心、爱面子的心。我发正念清除这些阻碍众生得救的人心，在一次次的讲真相中不断的归正自己，终于可以如意的劝人三退了。

——摘自本文

* * * * * * *

慈悲伟大的师父好！

同修们好！

借第二十三届明慧网大陆法会之际，我写出自己近一年来的修炼心得，向师父汇报，与同修们交流。有不符合法的地方，请同修慈悲指正。

一、第一次出去讲真相，去怕心

有一天，我跟A、B同修结伴去集市讲真相。刚走进集市十多米，她俩站在一个摊位前，给上次没做三退（退出中共的党、团、队组织）的男摊主讲真相，我站在后面听她们怎么讲。

这时走过来一个同修，说自己要赶回去上班，让我帮着记一个做了三退的人的名字。我从包里拿出纸笔，刚写完，B同修已经把买东西的一个大叔劝退了，让我记名字。在我写这个名字的时候，眼睛的余光感觉有人在看我，一抬头，一个看上去很干练的四十岁左右的男子，正伸着脖子看我

记名字的小本子。我下意识的把纸和笔一下塞进包里，那男子不眨眼的看着我，又看着我的包。

我回手拽了一下B同修，说：“咱们上前面看看吧。”她俩也发现了男子的异常（我们预感到是遇到便衣了。后来经同修证实，这人确实是这片的协警）。我们慢慢往前走，那男子始终保持离我们两、三米的距离看着我们，并时不时的盯着我的包。

我想：“我们三个人不能都在他的视线内啊，我引开他（后来悟到这是动了人念，忘了自己是大法弟子，可以使用神通将他定住或让他走开）。”我快步向前走去，他真的紧跟着我来了。走到一个拐弯处，我一下蹲在一个摊位前买了一点菜，借着熙熙攘攘的人群缝隙，看到那个人在四处张望，正在找我。

可我也不能总在那儿蹲着，我急速起身，转向另一条道，挤进一些买水果的人中。当我买上一点水果一转身，那人就站在我身后。我慢慢往前走，他索性退着走，与我保持不到两米的距离，眼睛直直的盯着我，盯着我的包。

我第一次出来讲真相，还没开口就遇到这种事，不知道是哪儿不对了，感到有点懵。此时我的大脑一片空白，只是心里默念着师父教给我们的发正念口诀。

走着走着，我突然脑中闪出师父说：“时刻用正念正视恶人。”（《精进要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉）我一下子站住，昂首挺胸，威严的正视着那个男子的眼睛。他也站住，还是与我保持不到两米的距离，依旧从头到脚不停的看着我，尤其是我的包，我与他就这样对视着。

不到一分钟，他突然象触电似的转身就走。我没动，还是直视着他。他几步一回头，大约走了二十多米，象是要跑

起来似的，急忙转到另一条路上消失了。这时A同修找到了我，看我直直的站着，以为我怎么了，抬手在我面前晃了晃，我回过神来，却突然感到一种莫名的怕，心“突突”的狂跳起来。我使劲控制着怕心，跟A同修说：“我们先回去吧。”

师父说：“讲真相救度众生，旧势力是不敢反对的，关键是做事时的心态别叫其钻空子。”（《各地讲法二》〈二零零二年波士顿法会讲法〉）

我向内找，是什么导致了邪恶的干扰呢？首先是我的怕心，不出去讲真相，怕落下；出去讲真相，怕被人举报，怕被迫害；怕自己不会讲，怕世人不接受；讲不退，怕丢面子……我带着这么多的私心杂念，怎么能做得了救度众生这么神圣的事呢？

我不停的回想着集市上的一幕幕，发正念清除干扰我讲真相的怕心。我突然一下子又悟到，这是师父在点化我，邪恶其实什么也不是，大法弟子只是一个正念的眼神，就能把被邪恶利用的人吓跑。关于这方面的法，师父早已经讲明，并且弟子身边还有慈悲伟大的师父，我有什么可怕的呢？我感觉自己有了正念，我一定能堂堂正正的讲真相、救众生。

二、面对面讲真相，提高心性

刚开始讲真相时，我总愿意给一些看上去面善的，或者是年龄比较大的人讲，虽然知道救人不能挑选，可就是放不开。后来发现，我讲的真相跟同修讲的真相大同小异，可同修很轻松的就能使世人欣然同意三退，而即使在我看来很善良的人，似乎也不太愿意听我讲，所以每次基本劝退不了几个人。

我向内找，发现我虽然跟同修讲一样的话，但没有同

修的那种祥和，那种坦然。我悟到：我还有没放下保护自己的怕心、顾虑心、攀比心、爱面子的心。我发正念清除这些阻碍众生得救的人心，在一次次的讲真相中不断的归正自己，终于可以如意的劝人三退了。

一次在集市上，我看见一个六十多岁的大叔，站在一个摊位的遮阳伞下擦着汗，我赶紧走过去，冲他笑着说：“我也过来凉快凉快吧。”他也笑着说：“唉！真是太热啦，手机显示体感温度都37度了。”我说：“是啊！”我看着他长长的眉毛，问：“大叔，您是修道的吗？我感到您有点仙风道骨的样子。”他摸着自己长过眼睛的长眉毛，笑着说：“他们都说我长的特别，但我没修佛，也没修道。”我说：“是吗？我以为您是修道的呢。”他开心的笑着。

我说：“大叔，我是信佛的。”他说：“一看就感觉你很善良。”我说：“我们佛家讲缘份，我们见面就是缘份。我告诉您一件好事，您能听到也是您有这个福份。”他问：“什么好事？”我说：“请您记住‘法轮大法好，真善忍好’，诚心敬念可保平安。”他笑着看着我。

我继续说：“法轮功可不是电视上中共宣传的那样，法轮功是上乘的佛家修炼大法，教人按真、善、忍做好人。是江泽民出于妒嫉迫害好人。大叔，您也知道信佛的人不杀生，怎么能去自杀、杀人呢？江泽民却用‘天安门自焚’伪案毒害了全国的老百姓。您说做好人有错吗？”他不住的点头，说：“是啊，法轮功教人做好人，肯定没错。是共产党总爱搞运动（迫害好人）。从小父母就教我们做个好人，为人就得善良。”

我又说：“大叔，您上学时戴过红领巾吗？”他说：“我还入过团呢。”我说：“大叔，共产党的祖先是马克思，讲的

是无神论。我们是中华儿女,可不是马列子孙。把您那个团、队退出来吧，神看人心，用真名、小名、化名都可以。咱老百姓就应该敬天信神，做个好人，求老天垂怜，神佛保佑，是不是？”大叔连连点头说：“是。”

大叔又很诚恳的说：“你说的都对，我觉的你们这些人真好！你们敢讲真话，还劝人做好人，一听就知道你们都是好人。为人就应该善良，求老天垂怜。共产党是完了，我用真名退，我叫某某某，我是某某村的。”我说：“大叔，您真是个明白人，千万别忘了我告诉您的九个字啊。”大叔说：“我记着呢：‘法轮大法好，真善忍好’。”我们笑着道别。

一天在早市上，因为刚下过雨，人不多，我走到一个卖桃子的人摊位前想买点桃子。我一边装桃，一边问摊主：“大哥，你听说过三退保平安吗？”他说：“有人跟我说过。”我问：“你退了吗？”他说：“我什么也没入过，退什么？”我说：“大哥，我们年龄应该差不多，你怎么可能没戴过红领巾呢？”看的出，他在回避。

我想他可能是害怕，不敢听真相，说什么都没入过，阻挡同修劝他三退。我说：“大哥，咱老百姓都说‘三尺头上有神明’。”他说：“这倒是。”我说：“那咱骗人可骗不了神啊，加入它的任何组织都得发誓，那誓言神可看着呢。共产党讲无神论，人不信神就什么都敢干。你看现在天灾人祸的，老人们不都说‘老天在收人吗’？是人心变坏了。咱老百姓可得信神，咱从心里退出无神论的中共邪党组织，对你没有一点影响。咱做个好人，求老天、神佛保佑平安，多好。”他不象刚才那么戒备了，说：“是这样啊？！”

我把钱付给他，又追问：“大哥，你是不是戴过红领巾？”他笑着点点头。我问他姓什么，这时一下子围上来三、四

个买桃的人，他忙着照顾生意。我急忙站起来，腾出地方让别人买。我去别的地方买上菜，顺便又讲退了几个人。看到卖桃大哥这边没人了，就又走回来。

我说：“大哥，刚才我话还没讲完，怕妨碍你卖桃，所以先离开了。我是炼法轮功的，按照真、善、忍做好人，法轮功可不是电视上中共宣传的那样。”我给他讲了法轮大法是什么，已经传遍全世界。中共邪党是如何用“天安门自焚”污蔑大法的，他一直静静的听着。

我接着说：“大哥，用化名把你的少先队退了吧，咱脱离无神论，按真、善、忍做个好人，求神佛保佑，好不好？”他说：“好。”我又说：“如果以后再有人给你讲，你就说已经退了，不用重复退。”他看着我，只笑不答。我以为自己没说清楚，就又重复了一遍。他有点不好意思的说：“我还是党员呢。”我赶紧说：“大哥，你能说出真话，我真替你高兴。”我冲他竖起大拇指：“那咱就退出共产党的一切组织，做个干干净净的中华儿女。祝福大哥平安！”他一个劲的说：“谢谢！谢谢！”我说：“别谢我，你要谢，就谢谢大法师父吧！是师父让我们救人的。”他不停的点头。我说：“大哥，千万要记住‘法轮大法好，真善忍好’，常念得福报啊！”他高兴的说：“记住了，记住了。”

在一次次的讲真相中，我发现当自己的思想纯净，没有顾虑，没有杂念的时候，效果就好。一次，我看到一个胖胖的大姐站在阴凉处擦着汗，后背被汗水浸湿了大半。我走过去说：“大姐，看把你热的。”她说：“是啊，我就是能出汗，太胖了。”大姐是东北口音。我说：“大姐，心宽、体胖、无烦恼，你肯定是个开朗、爽快的人。”她哈哈的笑着说：“是呀，我就这性格。”

我说：“那我也跟你痛快的说件好事，你记住‘法轮大法好，真善忍好’，做个好人，得平安。”她干脆的回答：“好嘞！”我又说：“法轮功是教人按真、善、忍做好人的佛法修炼。共产党是无神论，迫害修佛的好人，咱可不能听它的。”她说：“那是。”

我问她：“大姐，你入过党、团、队吗？”大姐说：“入过团。”我问：“有人给你讲过三退的事吗？”她说：“没有。”我问：“大姐贵姓？”她说：“姓齐，整齐的齐。”我说：“大姐，咱就用‘齐和乐’这个化名退出你入过的团、队好吗？”她说：“好嘞！”大姐没有一点疑虑，顺利的退出了入过的邪党团、队组织。

有个卖地瓜的年轻小伙子，总是一脸凶巴巴的严肃表情。同修几次给他讲真相，他不是不听，就是大声赶同修走开。一天，我正走到他的车旁，看到一对老夫妻在买他的地瓜，就上前想给老夫妻讲真相。一开口，发现老夫妻是外地人，言语交流有点困难，没讲成。他们买完地瓜，匆匆走了。

我看着卖地瓜的年轻小伙子，问他：“这地瓜烤着吃可以吗？”他说：“烤着吃别买这种，太面了，你去买某某品种的。”我说：“小伙子，你真是个善良、实在的人。人家都夸自己的东西好，你却劝我别买。就冲你这句话，好不好吃我都买。”他沉着的脸上有了一点笑意。

他在称地瓜时，我说：“小伙子，大姨真心告诉你一句实在话，法轮功是教人按真、善、忍做好人的佛法修炼。记住‘法轮大法好，真善忍好’，做个好人，能躲灾难，得平安。”他的脸一下子又沉下来，但没好意思发作。我看着他的脸，心中充满慈悲，诚恳的说：“小伙子，你我萍水相逢，大姨不改变你什么。我说的你可以信，也可以不信，大姨

只希望如果真有什么灾难，你能想起有个大姨曾经跟你讲过的‘法轮大法好，真善忍好’。你试试，也许真的能让你逢凶化吉。大姨真的希望你能平安。”他的脸有点放松，小声说：“嗯，好。”

在他给我找钱时，我看着他收款二维码上的名字，说：“某某，你把上学时入过的少先队退了吧，咱可别站在无神论的队伍里，咱要求神保佑。念到神知，自己心里同意就行。大姨真心祝你平安。”他勉强一笑，点了一下头，说：“谢谢。”我走出两步，回头又问：“你没入过团吧？”他说：“没有。”我笑着说：“我还猜对了。”这次他真的笑了。

三、发送三退名单

面对面讲真相，会遇到形形色色的人，每天都在魔炼着心性。晚上整理三退名单向网站发送时，又是向内找的最好时机。看着每个世人的名字，想着世人的表现。有明白真相顺利三退的人，我提醒自己不能生欢喜心，一切都是师父在做，是大法的威德；有害怕不敢听的人，看看是不是自己还有怕心；有抱邪党脚的人，看看自己是不是对邪党认识的不够清晰；有不相信神佛的人，看看自己是不是还有意识不到的现代观念及党文化思维；对那些骂人的，录像、打电话举报的人，觉的他们才是最可怜的，我默默的祝愿他们早日明白真相。每次三退名单发送成功后，我都替得救众生感恩师父的慈悲救度！

感恩慈悲伟大的师父！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

星星点点　真相之光照神州

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十三日】

师父好！

同修好！

我在当地负责安装新唐人，我就谈谈在该项目上的一点修炼心得。

二零零八年，欧星W5号被关闭。原来负责安装新唐人的同修很失望的对我说：“看来新唐人是恢复不了了。”我听了很难过，没有回他。我心里对自己说：“哪怕有一个人要装，我都给他安装！”这些年，我就凭着这一念，坚持做了下来。从欧星被关，到亚太五号被干扰、关闭，再到新唐人上日星二号，一路走来已有二十余年。

我们虽然付出了很大的心血，但是新唐人的收视率还是不尽人意。这里有外界的干扰，也有我们自身的原因。当然，我们还是充满着信心，因为新唐人从无到有，就象一点点的星星，照亮着神州大地以及全球。新唐人不仅仅是一个媒体，而是一个讲真相的项目、救人的平台。它已经深入人心，很多人现在都不看CCTV（央视），只看新唐人：“这个还是干净！”也有的说：“新唐人都是真实的新闻！”在这个被魔鬼统治的世界，有这样一块干净的地方，真是世人之福，众生之福！

修去名

我在常人中是工程师，也曾在管理层，还有点小名气，具体的工作，我已经很多年不做了。换句话说，我接触的

都是些老板，从我手上发财的老板都不知道有多少，挣了上亿的都有。所以，我做这个项目之初还有些扭扭捏捏。但是，因为没有人做，我又有前面那一念，我觉的做了也划得来。救人嘛，当然划得来。而且，我做这个项目踏踏实实的，也符合我的兴趣。

我曾经看过同修的文章，他说：“大法需要我做什么，我就做什么！”那可不是什么豪言壮语，而是真真实实的去执著心的过程！它体现在方方面面。你比如说，做任何项目都会有很多人，前呼后拥的。可是，唯独做这个项目往往都是独来独往。一个人拿着大包小包，穿梭在大街小巷，穿梭在青山绿水，穿梭在田野荒郊。没有名，没有利，只有修炼！而且，一做就是十几年，二十年，那种孤独寂寞也会时不时涌上心头。我从当初的不惯独处，到现在已经没有那种寂寞的感觉，该做就做，该走就走。路上，有时唱歌，有时背法。碰到过艳阳高照，也碰到过雨淋通透，也有大雪纷飞，坚冰刺骨等等，什么情况都有过。我就凭着那一念走到了今天。

有一次，我给郊区一个同修家安装新唐人。看到她的儿子，我突然有一种莫名的自卑感。她的儿子原先是做普通工作的，后来发了财，现在是家大业大。我表面不说，其实心里很难过。当然，修炼人不同于常人，遇事向内找。我还执著这些名做什么呢？既然选择了修炼，那些常人中的名有什么用呢？难道还和常人争强吗？我很快调整了心态，放下了那个名。

修去利

安装新唐人之初，由于迫害使我的经济状况非常糟糕，有时身无分文，连一元钱都没有。有一次，我去郊区安装，

回来时天色已晚。我想乘车，连一元钱的车票钱都拿不出。于是，我就步行十来里路回家。

当时，有些熟人找我搞设计，我一般不收报酬。那年，一个曾经的同事要我帮他们设计一栋房子，说给四千元。我原来打算不要，刚好进材料要钱，我就接了他两千，立即去邻市进了一批材料。后来，他的伙计又给了我两千，我都买了材料。我有了材料，做起来就没有了经济压力，收费就不用一分一分的计较。这件事也让这个同事家得了福报，他的妹妹一家去了美国。现在，她在美国有了一栋小洋楼，还找了一份工作。

我做多了，渐渐就在同修中有了名气，都找我装。有一次，一个同学的妹妹找我给邻县同修装。邻县同修在我们当地买了房，她有时会来这里住上一段时间。我给她装好后，她又让我去她邻县家调信号。这样，我就经常去邻县安装。开始，我还收材料费和路费。后来，我看到很多是老年同修，经济条件都很差。我的经济条件慢慢改善了，我就不收路费了。他们非要给，我就说：“就当是旅游，花这点钱算什么？！”所以，我去邻县的开支都不用他们负担。

我在做新唐人的同时，每年负责做明慧真相台历，每年做一万个，分些给邻县（两到三千个）。有时是她们来拿，有时我就送去。我们这样做了十来年，但是从未收一分钱。有时，她拿一叠钱（估计上万）给我，我都推辞不要。这样，我们无偿的提供了他们十来年的台历，至少有几万个。当然，这些钱不一定都是我们的，有些也是其它地方同修给的。

二零一七年，我从父亲家回来，走到一个医院门口，看到地上有一叠很厚的钱，估计有几万。我当作没看见，从旁边就走过去。

修去情

二零零八年，我去乡下给一位学员安装。那时，我妻子患癌症，去了省城医院治疗。孩子七岁，没人带，我就带着他一起去乡下。我当时身上不足十元钱，我留足回来的车票钱，剩下两元，我就从摊子上给孩子买了一个包子，给他吃早餐。他不吃，气跑了。我赶紧追出去，他一溜烟儿就不知跑到哪儿去了。我追了一段路，没见到他，心里挂着同修家的锅子还没装。我就想：孩子是城里读书长大的，见过一些世面，丢不了。何况还有师父在管呢！我心里求着师父，自己返回同修家，象没事一样，帮同修安好锅，调好信号，我才对同修说明情况。同修让我赶快回家。

我用剩下的五元钱买了张车票，坐上公交车返城。回到家，开开门，小家伙已经在家了，我悬着的心才算落地。我问他情况，他说他一下跑了好远，也不认得路，一个人就哭着沿着公路走。也不知道走了多远，他来到一个商店门口，一位阿姨就问他，还给他东西吃，又拿十元钱给他买张车票回家。后来，我让同修帮我打听一下这个商店，也一直没有结果。

有一次，我去一个边远山区给同修安装。那些天一直淅淅沥沥下着雨，我就在雨中给他家安。雨淋湿了全身，浸透了所有衣服。雨小了，停了，湿衣服干了；雨又下，又停，干了湿，湿了干，我一直做了两天两夜。回想起那些事，也是感慨万千！

有一次，我与一位没有修炼的常人约好到他家安装。去的那天，天气突然发生变化，下起了鹅毛大雪。我心里打起了退堂鼓，不想去。可是，我想到约定，不能失信。于是，我骑着自行车，带上器材和工具还是迎着大雪出发了。

我一路在大雪中骑行。雪慢慢小了，等我到了目地地，雪就停了。我拿出工具安装的时候，居然出太阳了，一会儿就已是艳阳高照。我心里对师父说：“感谢师父！”

还有一次，我给一位同修家装。他因为乡下的父亲家有事，就让我先自己去安装。我到他家，从楼顶调好信号，回到楼下接电视机。我从一根外线接上接头，打开电视调信号，有点模糊，但是还是调好了。这时，他从乡下赶回来。我问他：“是哪根线？”他说：“是这根！”他拿了另外一根线给我。我有些惊讶，原来我接错一根外线！但是，我居然也调好信号！按理说，没有信号源，根本就调不出信号呀！可是，我居然用那根没有信号源的外线调好了电视。

安装新唐人，很多时间要外出，经常会错过了班车。但是，我一般都能当天坐车回家。要么打回头的士，要么很神奇的还有一趟错过时间的班车，甚至，有时会碰上熟人，反正会有什么神奇的事发生，让我顺利回家。夏天还好点，白天的时间比较长。可是，到了冬天，天黑的比较早，路上很早就没有车了。我有的时候要等到很晚，九、十点钟还在拦车。我每次都是心里求师父，都是顺利回家。记的有位同修说，他爷爷对她说我有了功能。其实，我是求师父帮我派车过来接我。

这二十多年来，虽然新唐人的安装数量还不能普及，但是，在师父的保护下，只要有同修或民众有愿望安装，我都欣然前往。走过春夏秋冬，新唐人电视台在传播真相，在我们地区，星星点点，也唤醒越来越多的民众。

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

头脑中装的都是法　就没有过不去的关难

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十四日】我生在一个小山村里，家里就我一个女孩，从小娇生惯养。加上我相貌、身材、个头都出众，所以形成了高傲、争强好胜、目空一切的性格。结婚后，丈夫什么事都不用我操心，对我更是护爱有加。

一九九六年，一场意外的大水夺去了丈夫的生命。我带着两个孩子，亲人们都无力资助，自己又无经济来源。别人给我介绍的比较优秀正常的单身男人，都不愿意接纳我的两个孩子。我带着八岁的儿子和九个月的女儿经历了一年多的奔波和磨难，在万般无奈的情况下，嫁给了百里以外镇里林场一个有正式工作、相貌好、年龄相当但智商不全的人。

结婚后才知道，他的一举一动、一言一行都会让人抓心般的难受。例如，他大便经常擦不净，内裤总是焦黄；经常不洗脸不洗手；脾气大的很，不听话，不让说。我本来就是个特别爱干净、性格急中急、脾气爆中爆的人，突然跟这样一个不正常的人在一起生活，真的受不了。打，打不过；讲，讲不通，根本过不了，于是就想走。

可是之前的无奈、无路甚至是绝路，让我知道自己无处去，得忍着。几个月的时间里，我就精神抑郁，还招来了附体。最后已经要不能自理了。我不活吧，两个孩子怎么办？活吧，真的活不了。

就在我痛苦万分，无路可走的时候，一九九八年四月的一天，经亲属介绍，我开始修炼了法轮大法，而且得法的当天，我的精神一切恢复正常，附体带来的症状也消失了。

第二天，我就请到了宝书《转法轮》。在看《转法轮》的过程中，我兴奋的无以言表，感觉自己等的就是这个法。而且知道了为什么我会这么苦，都是自己生生世世造下业力的原因。嫁给现在的丈夫，是让我来得法的，我应该感谢他。我想，在我最困难的时候来到这里，他有工资能养活我们（他在单位里干最简单的体力活），他是我和孩子的恩人，我一定要好好对待他。

在以后的集体学法炼功中，我的悟性渐渐提高，陆续把《洪吟》、《洪吟二》、《洪吟三》背下来一部份，把《精進要旨》也都背下来了。我还抄写《转法轮》。每天溶入大法和修炼中，那种得到大法的幸运无以言表。

一九九九年七月二十日中共迫害法轮大法后，我扔下一双儿女，与同修進京上访，要为大法说句公道话。是师父和大法救了我，告诉了我如何做一个好人，知道了那么多常人无法知道的理，这千万年难遇的大法我得到了，我太幸运了，我绝不允许这么好的师父、这么好的大法被抹黑。我们走到山海关，我们还有各地好多同修都被查出，被一起撵下火车。

回家之后几个月的时间里，我把背下来的法又都熟背了一下，又开始第二遍抄《转法轮》。有同修陆续進京上访，十一月份原本我们三个同修准备一同進京，可那两位同修因为怕我有顾虑，第二天就走了。我听说之后，第三天带着五岁的女儿正准备走的时候，遇到了刚从北京回来的同修，同修说：“可严了，到那可能有机枪架着呢！”我毫不犹豫的说：“机枪架着，我都不会眨眼睛的。”

我坐上客车，踏上了進京上访之路。到了市里，要等夜间的火车才能進京。晚上女儿又哭又闹，要回家。我望

着车站里陌生的人群，突然想到儿子怎么样了？傻丈夫会怎么对待他？这个家还能有了吗？人心起来了，心如刀绞，我控制不住的也哭了起来，觉的走不了了。

这时师父的法打入我的脑中：“放不下的梦幻一过，方知失去的是什么。”（《精進要旨》〈退休再炼〉）

我一下清醒了，悟到邪恶想利用我对儿子的情阻止我去证实法，我不会上当的，我的正念出来了。在师父的点悟和保护下，我坐上了半夜進京的火车，智慧的躲过了严密的盘查。下火车之后，我一会儿领着、一会儿抱着女儿又坐上了地铁，最后终于走到了天安门广场。

当我遇到外地同修说话的时候，被警察一同抓上警车，拉到了看守所。之后我被当地警察接回，被非法拘留二十七天，被单位罚了九千元钱（那时相当于巨款）。因为没钱，就从我丈夫每月五、六百元的工资里扣出一半，直到扣完为止。

女儿上学前班了，因为经济实在紧张，我就在私家工厂打工，上班挣钱了。由于都是体力活，每天下班后家里的大事小情、家务忙完后就很晚了，时间、体力都不够了，所以参加不了集体学法，但《明慧周刊》有同修送给我，我都能看到。

我不忘救人，只要遇到有缘人，基本都不放过讲真相。有时赶上厂子放假，就和同修们出去发真相资料，讲真相救人。每年年底出去，当面送世人真相台历。如果有多的，拿到厂子送给同事们。

干活的时候头脑有空闲，我就背法。

二零一六年，我去市里孩子家，在火车上的座位靠着乘警室。我把我邻座位和对面的人都讲退了。过道那边座位上

的人都在趴着，或背靠座椅闭着眼睛。我离开座位，蹲在过道上，把唯一的一个靠边坐着看着我们说话的四十多岁的妇女也劝退了。我刚回到自己的座位，一个高大的男乘警拿着手机就走出来了，站在门口严肃的往车厢里环视，我就发正念。一会儿他转身就走了。我知道是师父保护了弟子。

我回来的时候，在市里火车站等车，面对茫茫人海，我的心好难过，这么多的可贵生命被邪党毒害着，多可怜啊！可惜的是此时没法多救人，但我想救不了多，身边的人可不能放过。我看到有十多个武警，不知道在坐着的乘客当中查着什么。

就这么几步远的距离，怎么办？讲不讲真相？我从心底生出的坚如磐石的正念告诉自己：有师在有法在，什么都不怕。讲真相救人是我的使命，必须救，我把一左一右都是五十多岁的一男一女几句话就讲退了。

二零一七年，我消了一场大业。刚开始是感冒发烧的假相，结果越来越严重，浑身疼痛，经常不停的咳嗽，导致胸腔疼的难忍，呼吸憋气。三天的时间，我就已经承受到了极限，最后都感觉呼吸不了了。

我因为常年上班，几乎去不了学法点，自己又很少有时间学法，心性悟性都有些跟不上了。因为厂子是流水线生产，都是计件工资，我跟常人一样执著利益，每天拼命的干活，想多挣钱，严重的有漏还不悟。最后我感觉自己马上要憋过去了，我的人念出来了，想：“我无惧死亡，可傻丈夫、一双没有任何外援、还不能完全独立的儿女可怎么办呢？我还不能死。”我起身忍着痛苦，穿上外衣就去了诊所。

大夫对我说：“你是烧成肺炎了，至少得挂一个星期的吊瓶。”我虽然呼吸好些了，但咳嗽不断，伴随着胸里疼。

我知道一时上不了班了，就请了假。我知道自己的修炼有差距了，晚上就去了学法点，跟同修们学法。经过交流，我的悟性上来了，吊瓶挂了两天我就不去诊所了。

我悟到自己陷在利益中太深了，得赶紧在修炼上赶上来。我就跟同修们晚上集体学法，白天骑摩托（因为那时就我会骑摩托）带同修去各个村庄讲真相，发真相资料，贴真相粘贴救人。病业假相迟迟不好，我就把心放下来，投入到修炼中。我经常背师父说的：“难忍能忍，难行能行”（《转法轮》）。

有一天，一个同修说自己正在背《转法轮》，已背到第四页了。我看《明慧周刊》时，经常看到有同修在背《转法轮》。我想：“虽然我的记忆力不差，但要想把这么厚的宝书背下来可没想过，也做不到。再说我上班，也没有时间啊。”

我经常做梦，梦到上班或者上学晚点，或者找不着摩托车去不了了，我知道自己的修炼落下了。同修一说自己背法，把我的正念唤起来了，我毫不犹豫的开始背法了。我是从二零一七年六月一日开始，在任何事都不耽误背法的情况下，到二零一七年十一月二十一日，我背完了一遍《转法轮》。我的病业假相彻底消失了，我又上班了。

从我嫁给傻丈夫之后，这些年太多的人在我面前说我嫁给他“白瞎了”，也都知道孩子大了我一定会走，没人相信我会跟他过下去。年头多了，满家属楼的人看到我不但没走，还一直对他这么好，把他收拾的干干净净的，大家都夸我人好，心眼好。我与同修们都告诉他们：“我是炼法轮功的，不会走的、会对他好的。不然的话，早就走了，根本过不了。就是不走，也不能这么本份。”邻居们都点头，知道这是实情。

这些年当中，我每日里在精神上承受着丈夫不正常言行造成的痛苦，其它魔难也是不断。我儿子在大学里处个对象，后来黄了，就得了抑郁症。三年在家什么也干不了，象废人一样。女儿多次叛逆，我为她操碎了心，她还给家里损失了一些钱。

作为常人真的很难活，可我是修炼人，我知道是我欠他们三个人的，必须还。有时承受到极限，就与同修们述说一下。我知道我业力大，所以就得比别人多吃苦，多受难。我想给我安排这些，就是帮助我修炼的。

我一定要站在炼功人角度看待一切事情，一定要善心对待他们。但有时烦心、怨恨心也往上返，也有爆发的时候。我就在心中背法，就都缓解了。多少次承受到极限的时候，我也是背法，很快就过去了。

二零一八年的一天早上，我正在炼功，女儿打电话说她在网上贷款十多万元（实际是二十多万，没敢一下子说），现在逾期自己还不了了，才跟我说了。这太突然了，也太巨大了，我失控了，爆发了。对女儿一阵暴风骤雨的怒吼之后，我瘫坐在床上，泪如雨下，已接近崩溃。我想这巨关巨难怎么这么多啊？怎么没完哪？我该怎么活啊，我真的承受不了了，这都是什么因缘关系啊！

师父的法出现在我的脑海：“为什么遇到这些问题？都是你自己欠下的业力造成的，我们已经给你消下去无数无数份了。只剩下那么一点儿分在各个层次之中，为提高你的心性，设的一些魔炼人心、去各种执著心的魔难。这都是你自己的难，我们为了提高你的心性而利用了它，都能让你过的去。只要你提高心性，就能过的去，就怕你自己不想过，想过就能过的去。”（《转法轮》）

我说:“师父，弟子知道了。”我慢慢的从床上下到地上，擦干眼泪，去做饭了。打理丈夫吃完饭，收拾完，我没吃就上班去了。

二零一九年的一天，我上班时拽着装满木板能有上千斤重的车，由于用力过猛，右胳膊肩头严重受伤。在人中就是筋扭伤,“伤筋动骨一百天”,这又短时间内上不了班了。我每天又和同修们一起学法，做三件事了。

学法小组的八、九位同修都有退休工资，就一位同修没有退休工资，但开着大商店，儿女都已成家，兄弟姐妹都很和气。我没有工资，孩子都没成家，我的哥哥兄弟之间又都不和，对八十四岁的父亲有顾不了的，有不孝顺的，就得我管着。父亲一有事或身体有病，就给我打电话，我就得经常骑摩托当天来回二百三十多里路去管父亲，或者父亲住院去陪护。还有那么多网贷没还完。

有时人心返出来，真是痛到心底，都不想跟同修们呆在一起了。我知道这是严重的妒嫉心，也悟到是邪恶想间隔我与同修，迫害我，我决不会上当。我一定要抓住这万古机缘,做好三件事,跟随师父把家还。我这些年由于上班,真相资料发的少，我应该多做。之后几年，我骑摩托车带着一位同修,白天去讲真相,贴真相粘贴,发真相资料救人。

师父的经文《为什么会有人类》发表出来以后，同修们悟到师父的经文不能暗中发，必须当面给众生。面对邪党的迫害，怕吗？怕。但我们知道我们是正法时期的大法弟子,是助师正法的大法徒,救人是我们的使命,必须去做。

我们同修就每两人一组，每组去几个村，每家每户白天当面给人们，直到把方圆二十多里的所有村庄都走完。每到一家进院前，先在思想中发正念，然后再进屋。除了

锁门和没人或没人住的人家外，几乎都没落下。明真相得救的人多，也有要报警的人，但我们都在师父的保护下平安脱险。

二零二三年我丈夫退休了，我办理的个人社保也已开退休工资了，丈夫不让我打工了。我就更加抓紧时间，投入到修炼中来。这些年我都是用法作指导，闯过了太多的关和难，我还要往脑中多装法，我也经常鼓励同修们背法。我把《为什么要救度众生》、《关键时刻看人心》等经文也都背下来了，各地讲法有针对性的段落也背下来一些。

现在我不上班了，有时间了，知道这本指导我们修炼的《转法轮》宝书最应该背下来。但我还是不敢想都能默背下来，就能背多少背多少，不去执著，我就开始背了。同时开始抄写第三遍《转法轮》。现在明慧编辑部建议把师父的经文《走向圆满》背下来，我用了五天熟背了下来。

师父早就把超常的能力给弟子们了，就看我的正念毅力到不到位。现在我头脑中只要有常人的事和念头返上来，我就背法，想起哪段背哪段。正法已经到最后的最后了，我一定要放下一切人心，做好三件事，百分之百的信师信法，助师正法，跟随师父修成圆满，把家还！

层次有限，有不在法上的地方，请同修慈悲指正。

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

心念纯正　穿越重重险阻

文：中国河北大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十四日】我是二零零五年底走入大法修炼中的女大法弟子，今年五十七岁。风风雨雨二十年，曾经历过无数次大大小小的关关难难。现将正法修炼中的部份经历与感悟写出来向师尊汇报，与同修交流。

花开十七载

二零零九年，我买了一台小型爱普生打印机，开始自己上明慧网，自己下载打印真相资料。那时也只是供自己发放，随做随发。

二零一三年，本地一个大型资料点被破坏，同修被绑架。我责无旁贷的承担起为周围同修提供资料的责任。这时一台打印机已远远不够了，我又购置了一台佳能打印机。随着正法进程的推进，真相资料需求量越来越大，我又购买了第三台打印机。每年九月开始制作真相台历时，需要四台打印机同时工作。

十七年坚守着这个资料点，十七年的修心去执。每天重复着同样的工作，看似简单，因为是修炼人在做证实大法的事，其间的酸甜苦辣，其间的感悟又颇多：今天法学的好，学法入心，今天打印机就顺畅；今天法学的不好，私心杂念多，打印机就立刻闪红灯、报错！真是“未修机器先修人”，我感触颇深。

最近这两年，随着自己心性的提高和修炼境界的升华，打印机几乎不出毛病，即使偶尔出问题，我也不急不躁。因为我知道，只要我心在法上，师父会点化问题出在哪里，

我照做了，瞬间问题就解决。许多时候，都是我在静心的学法，打印机在欢快的工作。

这么多年，我用的最多的是一款佳能2780小型打印机。这台机器虽然速度慢点，但打出的字迹清晰，色彩亮丽。最初，我买的是商家改好的连供一体机。用了两台后，我试着买一台二手空机，自己接连供。成功后我一直用一百二十元一台的二手机。发生在这款二手机上的神奇事说也说不完：它竟然能带动160克的彩喷纸，搓纸轮不出问题；它能完成每年打印近千份明慧真相台历的繁重工作……一位外地同修看到我做出的成品台历后，觉的简直不可思议，都要能和专业的媲美了。

周围有的同修曾说过我：“没有必要那么苛求完美，劳心费力的，太耽误时间，差不多能看就行了。”这么多年，我是这样想的：我是大法弟子，事情不做是不做，做就要把事情做好。我一定要让收到真相的世人，看到这么洁净、精美、漂亮的真相就象看到了大法弟子一样。这也是我十七年来一直坚守的初衷。

发放真相中的有惊无险：大狼狗被定住了！

自走入修炼以来，我一直坚持发放真相资料，只要有时间，我就去做。十几年来，我发遍了所在县城的所有楼区。现在很多私家车都停靠在路边，近几年我又开始往车上发真相。其间曾经历过多次有惊无险的事。

印象最深的一次是一天中午，我往一辆大卡车上放小册子，在外面明明看驾驶室里没人。我反复在前挡风玻璃处放了几次都搁不上，心里正着急。突然，驾驶室里坐起一个人，也把我吓一大跳。事已至此，我赶快向司机道歉，说：

“实在对不起，打扰到您了。我不知道您在里面，如果知道，我就直接把书递给您了。我是炼法轮功的，我发的是真相，您不要相信电视上的造谣抹黑宣传，炼法轮功的都是好人。希望您能了解真相，明辨善恶，为自己选择一个美好的未来……”司机欣然接受，我们愉快道别。

最惊心动魄的一次是在一个月前的一天下午，我去了一个新开发的楼区。发完真相后，走了一条不熟悉的路。以为是个出口，没想到是条断头路。刚要转头的时候，突然从路边蹿出一条狼狗，狂叫着向我扑来，危急时刻我大声喊：“法轮大法好！真善忍好！”神奇的事发生了，那条大狗立刻象被定住了一样，不再往前一步。我惊魂未定，赶快推车子往回走。想想这次，如果没有师父的保护，后果不堪设想啊！

二十年来，无论我做过多少证实法的事，我从没想过我为师父做了什么、我为大法做了什么，因为我心里清楚的知道，自己更新的生命就是为法而来的，师父在蒙冤，大法在蒙难，众生在被谎言毒害，作为大法中的一员，作为师父的弟子，此时就应该义无反顾的去证实大法，去救度众生。

一次发正念经历：心念纯正，短短十五分钟就起作用

最近这几年，经常为病业魔难中的同修发正念。因为我是闭着修的，加之自己是“七·二零”之后才走進来的，总觉的自己修的不好，和“七·二零”之前的老同修差距很大，所以总怀疑：自己发出的正念是不是真的能起那么大的作用？可是在今年上半年的一次为病业中的同修发正念中，让我真正体会到了纯净心态下正念的威力。

我帮发正念的同修，她表现出的病业是癌肿疼痛。那天上午已经有七、八位同修同时发了两个小时的正念，也没见有明显缓解。晚上我一个人到那发正念的时候，她已经疼了近十个小时。不可思议的是，当我正念发到十五分钟的时候，她疼痛缓解。我当时想不明白：怎么只有我一个人发正念，仅仅这十五分钟就起了作用？后来我慢慢明白了：不是我修的有多好，也不是我能力有多强，而是这个同修我刚刚认识，对她不了解，所以对她我一点负面想法都没有，也没有熟人之间的那种情。那一刻，那十五分钟我心念纯正，所以仅仅这短短的十五分钟就起了作用。

病业关中信师信法：感觉自己象重生了一样

自修炼至今，曾经历过无数次大大小小的病业关。历时最长，最难熬的病业关有两次。

一次是排尿困难伴烧灼痛，十分钟不到就得去一次厕所。夜里，坐也不是，站也不是，整宿不能睡觉。后来又开始发高烧，腰部胀痛，起来、翻身都困难，去卫生间都得要丈夫帮忙。这一症状持续三周后才逐渐缓解，至病业假相完全消失历时六个月的时间。

另一次是头痛。没有任何前兆，早晨起来去拉窗帘的时候，突然感觉左侧太阳穴里面象电击样的抽痛。那种痛感太恐怖了，我一时呆在那里，感觉心都揪在一起，血液都凝固了，什么声音都听不见了。当时以为痛一会儿就过去了，没想到这一阵刚痛过去，我刚刚缓过点儿神来，瞬间，这种让人窒息的电击感又来了。一次，两次，三次……我看着墙上的时钟，大概每三分多钟就痛一次，疼痛持续半分钟。我白天黑夜的睡不了觉，只有在疼痛间歇的时候能

打一小会儿盹儿。有一个词用来形容痛苦至极叫“生不如死”，这次我亲身体验到了。这一症状也是持续三周后，渐渐疼痛间歇变长，慢慢的我能睡整宿的觉了。这次病业关历时四个月，四个月后我感觉自己象重生了一样。

在数不清的病业关中无论精神和身体上承受怎样的痛苦，我都没有动过要去医院的想法。因为师父在《转法轮》中已经告诉我们：“修炼中要消业，消业就痛苦，哪有舒舒服服的长功的！要不你的执著心怎么去呢？”

关于严重病业魔难中的同修去不去医院的问题，我在一次学法中悟到，放弃过关去医院看病就如同找人算命是一样的。听着医生给你描述严重到不能再严重的病情，看到那些触目惊心的检查报告单，这是不是难中加难、险中加险？这或许就是那些严重病业关中的同修去了医院就没能再回来的一个原因。

回首二十年的正法修炼路，我最深的体会是：只有多学法，学好法，踏踏实实的修炼好自己，才能心无旁骛的做好三件事，才能清除干扰与迫害，才能否定旧势力的一切安排，才能走正走好师父安排的修炼路。

以上是我二十年来修炼中的一些心得，因为认识和修炼层次有限，不妥之处还请同修慈悲指正。

叩拜慈悲伟大的师父！

感谢同修！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）◢

信师信法　做个堂堂正正的大法弟子

文：台湾大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十三日】

尊敬的师父好！

同修们好！

我是一名青年大法弟子，国小时与家人一起得法，经过多年的修炼，慢慢从懵懂的大法小弟子成长为努力实修的青年大法弟子。以下与同修们分享自己近几年在信师信法方面的修炼体会。

一、修去“后怕”的心

这几年因为一次突然发生的意外，形成一个我很难修去的怕心。三年前，我参加一个讲座，活动中有消防员在讲述交通意外的情况，展示了意外现场惨烈的照片。那些画面让我感到很不舒服，头突然很痛。随后，我在休息时间走到礼堂外的走廊，不舒服的感觉依然持续，最后竟然失去意识晕倒了。当时我整个身体倒在地上，但头跟地板之间却保留一段距离，是师父保护了我。虽然我很快就恢复意识，但眼前一片白，而且越来越亮，感觉意识要离开身体了。我心里立刻否定这种状态，并请师父救我，大概一分钟后就没事了。

这件事情发生的当下，我有摆正心态，但真正的考验还在后面。

几个月后，我在参加一次学法交流时突然再次感到晕眩，之前晕倒的回忆瞬间席卷我的脑海，我开始担心自己是否会在走路或骑机车时无预警的晕倒。由于没有用正念

看待，任由它萦绕在心头，结果几天都无法好好生活，巨大的怕心导致自己真的产生晕眩的幻觉。虽然我后来加强发正念稳定状态，但没有从中向内找真正需要提高的部份。几个月后，我又发生类似的情况，担心不知道哪一天就会出意外，甚至对自己的修炼路产生很负面的想法，已经完全把自己当成常人了。

我开始加强学法与向内找，意识到自己经常用常人标准来看待身体的情况，没有真正把自己当作修炼人，才会如此害怕。而且这背后还有不够信师信法的问题，没有坚定的念头确信师父会安排我的一切。于是我开始否定这种表面的感受，每当有晕眩的感觉袭来时，就否定它、不承认它。渐渐的，我的心越来越坚定，也开始感觉到那些反应确实都不是真的，最终把这种怕心修去了。

二、修去怕被迫害的心

我还有一个怕心，从小修炼以来就伴随着我，就是怕被邪恶干扰迫害。我担心要是没有修好，就会被邪恶钻空子，因此我总是用很负面的态度看待自己的修炼；每当有些执著心去不掉，就会过度自责，害怕哪一天被干扰了。这种想法表面上能促使我精进，但其实基点是怕心，没有真正理解正法时期大法弟子的意义与做好三件事的目地。每当身体有一些状况，我会想是因为自己没修好所以才会被干扰，这等于承认了干扰。而且，我害怕旧势力，觉的时时被它盯着，也怕自己前世欠下的业债成为被它迫害的把柄，不知道怎么分辨“师父安排的路”与“旧势力安排的路”之间的差异。

后来，我读到一篇大陆同修的心得，他因为前世欠债而被旧势力安排在今生被迫害，他前世伤害过的人在今生

成为迫害他的劳教所警察。然而，他全面否定这种安排，因为他坚信只有师父才能安排他的一切，他只归师父管，其他任何生命都没有权力用这些冤怨关系来迫害他。就这正信的一念，警察停止了迫害，魔难马上就化解了。

师父说：“我们是连旧势力的本身的出现、它们的安排的一切都是否定的，它们的存在都不承认。我们是在根本上否定它的这一切，在否定排除它们中你们所做的一切才是威德。不是在它们造成的魔难中去修炼，是在不承认它们中走好自己的路，连消除它们本身的魔难表现也不承认。”（《各地讲法四》〈二零零四年芝加哥法会讲法〉）

后来有几次，当那些害怕没做好会导致旧势力迫害的想法出现时，或者是另外空间打進来的假相与感受，我都坚定的否定它们。我开始清醒真切的知道那些念头不是我，我的修炼路是师父安排的，不容旧势力插手。

三、在学术研究中，去除常人的观念

我现在正在读博士，一直以来对学术研究抱有高度的热情，并没有很在意未来的收入或工作，而且我的科系就业途径比较窄、门槛高，已经有心理准备。然而随着时间的推移，我开始担心自己毕业后的出路，焦急的想要加强自己的能力，累积更多的成果与表现，好让以后的职涯走的顺遂。

由于对未来抱着不安全感，我经常将他人的经验当作唯一的成功道路，而没有静下来思考自己现阶段到底应该培养什么能力。尤其是我的老师与前辈经常与我分享他们的经验，例如论文该怎么写比较好、应该要参加多少研讨会，或者应该找机会去国外增广见闻等等，这些话对我来说都成为压力，以为不象他们那么优秀，我的未来就会很黯淡。

慢慢的，我也开始累积自卑心理，看到优秀的人就会自惭形秽。由于常人的学术圈是一个高度比较的环境，大家都在想办法脱颖而出，才能争取到奖学金、才有被看见的机会，于是我埋头苦干的做研究。这时有人提醒外文能力要好，于是我逼自己学习不适合我现阶段能力的外文。又有人说其实学术圈很重视人脉关系，这又使我感到自己人脉不足。总之，来自他人的所谓建议不断的让我感到压力、自卑与焦虑，总是感觉自己少了什么，又总是追不上。

一年多前的暑假，当时得到的奖学金刚好期满结束，其它的学术助理工作也告一段落，瞬间没有任何收入，心理压力很大。在这种情况下，我又去看网路上对于房价与物价的讨论，心境受到很大的影响，觉的自己前途渺茫，选了一条吃力不讨好的路。尽管知道修炼人的路都是师父安排的，但在周围常人的影响下，我没有用正念看待这一切。

与此同时，我在规划博士论文主题时又遭遇巨大的挫折，我的指导教授不满意我提出的构想，我所能掌握的资料也不足以支撑我的研究，多次修改仍遇到瓶颈。最后，教授建议我用另一个我不熟悉的领域来包装我的研究内容，这样就可以绕过一些既有的瓶颈。虽然他是为我好，但我当下竟然认为，教授没有认同我的构想是因为他看不起我，看不起我一路走来的努力付出，让我非常沮丧。

在无可奈何之下，我只好尝试转变，但心里的抗拒与压力不断增生。对我来说，从新认识一个新领域，代表着我要放弃耕耘多年、已经形成安全感的旧领域，还可能延后毕业时间。而且这个新领域相对比较不受学术界关注，我担心自己无法被别人看见，担心别人怀疑我不够专业，也就难以找到好的工作。

接下来，我几乎天天都在巨大的苦恼与压力下打转，经常感到心慌，神经变的高度紧绷，伴随着耳鸣与失眠。直到终于有一次，当我又陷入巨大的恐慌时，我停下来问自己：我是否要做个真正的修炼人？面对这些苦恼，我是否能坚定修炼人的正念？

我认真的向内找，首先找到的就是不够信师信法，才会对未来感到迷茫与焦虑，没有真正相信路是师父安排好的。同时，我习惯将自己的成就与他人的肯定当作衡量个人价值的标准，所以总是寻求同侪与老师对我的肯定，好象不被肯定就代表自己没价值。更矛盾的是,在学术研究上,就算别人给我正面评价，最后也会成为我的枷锁，因为我不想被别人发现我其实没有那么完美，所以感觉未来的路越走越窄。

师父在《二零零四年纽约国际法会讲法》中说：“因为一个人想得度，人就必须亲身在这个艰苦的环境中、在困难中、在利益中、在情欲中走出来。”“你能够从常人的理中走出来、从常人的执著中走出来，你就是神。”

师父这段话警醒了我，我不用象常人一样为了有好的出路而汲汲营营，只需用心在自己的研究领域上有所突破即可。我是大法弟子，是宇宙最幸运的生命，能够在这个时期助师正法，这本身就无比荣耀，不需要常人的评价来肯定自我。我也开始透过背法来加强正念，遇到焦虑时理性的分辨背后的观念，渡过难关。

四、坚信师父，就会看到师父的安排

师父在《悉尼法会讲法》中说：“无求而自得。”

在我彻底放下一切顾虑，接受教授的建议，转变我的

研究领域后，表面上我是放弃了过去熟悉的道路，失去了我自以为比较能够成功的路。然而在放弃之后，我发现新的领域使我的思考角度更丰富了，我能探讨的问题比我过去在狭隘的眼光中看到的还要多。更重要的是，我一直希望能透过我的研究来讲真相，论述中共邪党的真实面貌，而新的论文主题恰恰让我有发挥的最大空间。

谢谢师父苦心安排，放下人的东西之后，我就看到师父安排好的一切：我在学术研讨会的发表机会与奖学金的取得上，一个都没有缺少；在研究中培养的能力与眼界，也帮助我做好证实法的项目。而真正离开我的，是那些阻碍我在修炼上前进的旧观念。

结语

在近几年的修炼中，我越来越能体会到师父的安排无所不在。很多过去非常焦虑的问题，心性提升后回头看都是因为不够信师信法而产生的人心，只要勇于放下怕心与私念，就能做到信师信法。现在每一天都是无比可贵的，期许自己能够放淡对常人功名利禄的追求，在学术研究中同时抓紧做好三件事。

以上的心得体会，如有不足，请同修慈悲指正。

谢谢师尊！

谢谢各位同修！

（二零二六年台湾法轮大法修炼心得交流会发言稿）

在工作中和与社团打交道中修炼（译文）

文: 澳大利亚大法弟子

【明慧网二零二六年十月三十一日】

尊敬的师父好！

同修们好！

我一直鼓励讲英语的同修们写法会交流稿；理所当然，我自己也应该写交流稿，来参与到师父给我们开创的这个修炼环境中来。

作为一名一九五一年出生、一九九九年初得法的老学员，这些年中我写过很多交流稿，其中很多没有被法会选中，但每次我都学到了很多。感谢师父！

我的太太近来提醒我说，最好每天晚上回顾一下自己的修炼状态，努力去掉自己的执著心，而不是一年才回顾一次。她说的很对。随着年龄的增长，我有时似乎只着眼于过好每一天。

我认为其他男同修也能认识到结婚给修炼带来的益处，那就是，太太往往是对的。

师父在《转法轮》中说：“我们中国有男左女右这个说法，也是从这儿来的，很有道理。”我理解这意味着身体左侧是阳，右侧是阴，这也是我应该坐在我太太左边的原因。在英语里，“右”（right）这个字也是“正确”。在结婚二十三年以后，我可以看到“女右”的另一个含义，那就是，当她指出我的执著心的时候，我的太太是正确的。

当我写完了这篇交流稿的草稿时，我让太太看了一下。她中肯的提出了一些值得注意的地方，鼓励我审视一下这些方面，审视一下我自己，这对我很有帮助。

回顾过去的一年，我想分享我在做半职工作中和与其它受中共迫害的团体打交道的一些经历。

一、摔倒又爬起来

随着年龄的增长，我发现坚持有规律的炼功、学法，发正念真的是很重要。当然，对任何年龄的大法修炼者而言，这都是重要的。可是对老年学员来说，其结果更加显而易见。

通常，我做事小心谨慎，因为我的工作就是检查老旧的建筑物与建筑工地，报告有关的危险物品，遵循安全作业的方式。今年早些时候，我在家中摔了一大跤。这的确令我吃惊不小。

当时，我正在急着打理花园，因为我第二天一早就需要离家去新州乡下去工作。我挪动了一个自动喷水器，在草地上倒退着走，以便躲避喷出来的水，然后被一堵挡土墙绊倒，仰面倒向了更低处的水泥车道上。当我向后倒下去的时候，我本能的转了身体，以避免碰到头，结果是我身体的一侧着地了，在碰到水泥地的时候，我的臀部发出“咔嚓”的一声。

我当时有点懵，但记着“第一念”的重要性。邻居看到我摔倒了就大声的问：“你还好吗？”我立刻回答：“我很好，谢谢你。”我慢慢的站起来，走到后院，炼了第一套功法“佛展千手法”。 四肢感觉好好的，于是我就继续做完打理花园的工作。

当天晚上，臀部肿起了一大块，我行走困难，而且不能用那一侧身体着地躺着。我在入睡之际，一直在想着我怎么那么笨，哪里不对了？我想到那天早上我没有炼五套功法。而且，干活时我有些心急，想一下子干完。我也想，

或许在我倒下去的时候是师父用看不见的手帮我转动了身体以免我头部着地，或许其他高级生命说：“让他重重的摔在水泥地上吧，那样对他更好！”

第二天早晨，我五点起床，开车四个小时去了乡下。我本想待在家里休息，但想到了我的责任，还是去了。如果我不去做我的工作，我们公司找不到人替我去，公司或许会失去那个客户。公司知道我修炼法轮大法，很欣赏我在工作中尽职尽责的态度，我不能让他们失望。

我在那里工作了六天，虽然行走困难但还是干完了所需要做的事项。承受着相当大的痛苦，我还是完成了工作。一个紫黑色的大瘀块清晰可见，从臀部直到腿部。

从摔倒又站起来，我学到了什么呢？我向后面倒下了，或许那是说我的修炼倒退了？反思是什么执著心导致我摔倒了，我列出了一个不完整的清单，比如妒嫉心、争斗心、显示心、欢喜心，可没有哪一条真正的对的上口。那么是不是情呢？可能是。我的确在乎我的家人，但我也相当习惯于独处，这样说来是可以不那么在乎。那么是不是吃呢？我喜欢巧克力，但现在很少吃。肉吃不吃我无所谓，但我喜欢吃全麦面包，喜欢吃太太做的饺子。有时，我在电视上看橄榄球比赛，看家居翻新节目。

我猜可能是因为这些执著心而摔了跤。但我也认识到，无论我经历了什么都是公平的，对一个修炼人来说什么事都是好事，吃苦是修炼的一部份。而且或许我需要吃一些苦从而消业。

二、学法

几个月后，身体似乎并没有完全康复，我的臀部断断

续续的感到疼痛，这影响了我正常行走，也影响到其它活动。我意识到摔的那一跤也与我的学法有关系，我学法没能完全做到持之以恒。

我记得几年前，曾经有过类似的经历。那时，我几个星期以来，一直在新州各地驱车做我的工作，期间没有按部就班的学好法。当我回到家时，连起床都感到困难，而且站不直，不能炼功。唯一不感到痛楚的姿势就是笔直的坐在椅子上。于是，我就那样坐着，学了《转法轮》前五讲，然后我可以正常的站起来了，正常的走动了，不疼了。

我并不是说要把学法当成补救。但在紧急情况下，多学法可以帮助我们恢复到正常状态。

回忆起几年前的那次经历，我感到渴望学法。当我开始读法的时候，就好象是在汲取养分。我读了三讲《转法轮》，臀部的疼痛消减了一些。过了几天，我的身体恢复到了更接近正常的状态。从那以后，我每天早晨第一件事就是学法，读一讲法，有时两讲，然后才开始做其它事。这帮助我以更好的状态去做大法的工作以及其它日常的事情。

三、与其它受中共迫害的团体合作

过去五年，代表着澳洲法轮大法团体，我加入了受中共迫害者联盟。每一个联盟团体的成员都有其受中共迫害的经历，代表着一个独一无二的群体。

起初，我发现各团体之间差异很多，这是一个不小的挑战。诚然，他们都关注自己的群体，关注他们在中共迫害之下所承受的苦难。也许他们也认为我只关心法轮功。我们不使用诸如“与中共斗争”这样的语言，我们更愿意去“揭露中共”，而中共将会自己倒台。而且我不会去喊“打

倒这个，打倒那个。”在与这些团体共处的时候，我致力于如何化解彼此的分歧，避免误解，并且保护法轮大法的尊严。只要我牢记保持一颗慈悲平和的心，一切都会理的更顺。

我发现，在其它团体的集会上，讲起法轮大法所遭受的来自中共的迫害，那是自然而然的事情。我们遭受迫害的共同根源就是中共的邪恶。

几年前，联盟举办了一场关于中国民主的会议。我受邀代表法轮大法团体发言。最初，我不知道如何讲。毕竟，我们并不寻求中国的民主。但是，这场会议是帮助人们理解大法的大好机会。

用了几天的时间，我做了一些研究。我并不确切知道我在找什么，但我强烈的相信，如果我把心放在其中的话，师父会引领我。我发现，尽管传统中华文化中没有一人投一票的民主概念，但确实肯定了人民至关重要的地位。

在会议上，我发言谈到法轮大法正在唤醒中国人民的心灵，大法的根深植于传统文化之中，大法在中国广受欢迎，真、善、忍的法理，中共为什么迫害法轮大法，还有大法弟子们通过”三退”来帮助中国人民获得自由的努力。

我讲到了五大中国经典之一的《书经》（又名《尚书》），其中强调人民是国家的最重要的元素，而这又是民主的基石。其中讲到人与天的传统上的联系，天如何善待人，而统治者如何必须遵循天道。

我还解释了法轮大法如何帮助中国人民通过发现自己的神性本源从而找到自己的自由，找到拒绝共产主义的自由意志，让中国变成一个尊重传统中华道德与治国原则的社会。

很多与会者都很赞赏我的讲解，他们明白了，“民主”，或关心人民，不仅仅是一个西方的理念，而且在传统中华

文化中有其基础。当然，这一点，中共也意识到了，意识到了在天之下他们的执政地位不合法，这也是他们害怕和攻击法轮大法的原因之一。

我的讲话结束后，一位在场的华人同修说：“你怎么那么懂中国文化？”我答到：“我并不真正懂，这对我来说也是惊奇。”是师父让我的发言很成功。

我分享了什么是法轮大法，以及法轮大法修炼者们为讲清真相所付出的巨大努力，我希望联盟里的人们能更好的理解法轮大法。他们也是在今天这个世界上修炼的人，理应有机会对正法敞开他们的心扉。

在最近九月二十七日于悉尼市政厅外面举行的、旨在唤醒民众对中共邪恶历史的认识的集会上，联盟中的几个团体发表了讲话，称赞法轮功，他们肯定了法轮功揭露中共本质的努力也会让他们受苦受难的群体收益。

今年八月十八日，在堪培拉议会大厦外面，在法轮大法组织的反对中共跨国镇压的集会上，来自联盟几个团体的代表特意从悉尼赶到堪培拉，并在集会上发言支持。

这些都是令人欢欣鼓舞的新的进展。

以上是我有限层次的交流，有不当之处，请慈悲指正！

感谢尊敬的师父这么多年来的慈悲与耐心的指引。

感谢同修。

（二零二六年澳大利亚法轮大法修炼心得交流会发言稿）



图：二零二六年十月二十五日，澳洲法轮大法修炼心得交流会在墨尔本隆重召开。

- 被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5396
- 三退人数：

  自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：468,099,834

- 翻墙找到明慧网

  自由门电脑版：https://j.mp/fgp88
  自由门安卓 VPN：https://j.mp/fgv88
  无界一点通（安卓）：https://s3.amazonaws.com/693/um.apk
  无界浏览电脑版：https://s3.amazonaws.com/693/u.exe

明慧网成立于一九九九年六月，致力于收集、整理和发表关于法轮功真相的第一手信息，维护和弥补迫害环境下中国大陆大法弟子的修炼环境。