



图：二零二六年台湾法轮大法修炼心得交流会隆重召开。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5385

•三退人数：

自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：467,712,866

•翻墙找到明慧网

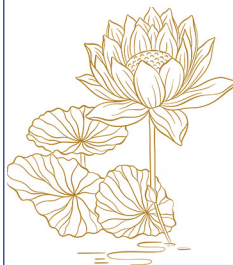
自由门电脑版：<https://j.mp/fgp88>

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。



明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



第1313期（2026年10月23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】越到最后越要精进

【大陆法会】修炼路上的一大考验

【大陆法会】六十四岁开始的资料点 在暴风雨中已绽放十八年

【大陆法会】救人的过程也是修心的过程

目 录

◆海外综合

- 第二十三届明慧网大陆法会已于重阳节开幕 3
- 海外学员正法修炼活动简报 5

◆大陆综合

- 中国大陆学员近期遭迫害案例选登 11

◆修炼园地

- 无条件向内找才是实修 13
- 读同修交流文章有感 16

◆第二十三届明慧网大陆法会

- 越到最后越要精进 18
- 讲真相救众生和众生明真相得救是我最大的快乐 23
- 修炼路上的一大考验 28
- 重整旗鼓 修心救人 31
- 记一次修去妒嫉心的经历 36
- 在孙女的订婚宴上救人忙 40
- 六十四岁开始的资料点 在暴风雨中已绽放十八年 44
- 救人的过程也是修心的过程 51

◆时事评论

- “十四亿人口”是事实还是政治口号? 56

【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。】

- 新冠死亡人数：二零二二年十二月放开防疫后，中国官方在约一个月内只报告约六万例医院内新冠相关死亡，并采用极窄的死亡认定标准。然而，多项国际研究根据超额死亡、讣告和火化需求估算，中国在封禁解除后的死亡人数在百万以上。

规律一再重复：数字只要关系到政绩、拨款或面子，就会服从需要而被人为修改，而不是服从客观事实。人口数据关系到财政转移、教育拨款、地方编制和大国形象，凭什么例外？为了不吃眼前亏，在中共统治的中国，中国人早已习惯于这个规律，这也是中共力推的“丛林法则”的一项具体实践。

五、造假的代价

“人造人口”这件事的代价远不止于尴尬。人口是一切政策的分母。分母虚高，老龄化的严重成度就被低估，劳动力断崖被推迟，养老金缺口被掩盖，人口负增长来的比官方承认的更早、更猛。北京据此规划未来，等于看着一张画错的地图开车。外部世界据此评估中国，也可能在高估与恐慌之间摇摆。易富贤说这种失真助长了北京的过度自信，也加剧了华盛顿的焦虑，这个判断击中了要害。

一个政府可以在GDP上注水，可以让失业率消失，可以改写死亡统计，但人口是所有数字的地基。地基一旦不稳，上面的每一层楼都可能塌陷。

中国真正需要的，不是一个更好看的数字，而是一个允许独立核查、敢于公开原始数据、不怕数字难看的统计体系。在那之前，“十四亿”只能被当作一个政治口号，而不是一个事实。▲

— 这些被注水的基层数据又被拿来“校正”人口普查，普查再回过头为它们背书。

在习惯于谎言、人们把简单的把“说谎”当成达到目的地正常手段的社会，这是一个自我证成的闭环，不需要任何人下令，每个环节都有动机把数字往上推。

四、中国统计造假的前科

对熟悉中国统计的人来说，这一幕似曾相识。以下案例大多已被官方自己承认：

— 辽宁财政造假：二零一七年初，时任辽宁省长陈求发在省人大会议上承认，该省二零一一年至二零一四年普遍存在财政数据造假，部份市县虚增财政收入超过20%。辽宁随后公布的GDP出现断崖式下跌。

— 内蒙古与天津滨海新区“挤水份”：二零一八年初，内蒙古承认二零一六年规模以上工业增加值虚报约40%，财政收入虚报约26%。同年，天津滨海新区把二零一六年GDP从超过1万亿元下调到约6650亿元，缩水三分之一以上。

— “人造”的GDP：根据维基解密公开的外交电报，时任辽宁省委书记李克强在二零零七年对美国大使说，中国的GDP数字是“人造的”，不可靠，他更看重用电量、铁路货运量和银行贷款。这就是后来外界所说的“克强指数”。

— 青年失业率停发：二零二三年六月，中国官方公布的十六至二十四岁青年失业率升至21.3%的历史新高。两个月后，国家统计局以“优化统计方法”为由暂停发布该数据。北京大学副教授张丹丹撰文估算，如果把“躺平”和在家啃老的青年计入，实际失业率可能高达46.5%。数据恢复发布时，口径已经改为剔除在校学生。

第二十三届明慧网大陆法会 已于重阳节开幕

【明慧网二零二六年十月二十一日】（明慧网纽约讯）第二十三届明慧网大陆法会已于二零二六年十月十八日重阳节拉开帷幕，至今日（十月二十一日）是法会第四天。这届法会的交流稿，突出体现了正法时期大法弟子在时刻不忘使命的同时，注重“以法为师”提高心性的修炼经历和收获。

明慧网第二十三届大陆法会征稿通知是今年八月七日发出的。从征稿到十月十八日（星期日）法会开幕，在短短两个月的筹备时间里，中国大陆各地的新老学员各自努力，相互帮助，写出了自己作为正法时期大法弟子交给师父的一份答卷，既是对自己修炼提高的总结与回顾，也是同修之间的相互交流。

几乎与此同时，在正法修炼的最后阶段，二零二六年的秋季出现了一个罕见的法会集中季节：除正在进行的第二十三届明慧网大陆法会之外，全球大法弟子也纷纷召开一年一度的法会，比学比修、再精进。

其中特别巧合的是，今年的明慧网大陆法会开幕之日，也是今年台湾法会召开之日。中国大陆大法弟子与台湾大法弟子同根同源、同文同种，却被中共残酷迫害二十七年不止，他们所处的人文（社会）环境，与台湾社会自由、开放的生态形成了鲜明对比。尽管如此，中国大陆的大法弟子的交流稿件，依然充满了乐观、向善、无怨无悔的能量，与为中国民众的福祉及未来，甘愿默默付出的无私精神。

今年八月份至十月份在明慧网上报道出来的秋季法会的有：二零二六年台湾法会，二零二六年纽约澄县法会，二零二六年美国费城法会，二零二六年美国新泽西法会，二零二六年美西南法会（在洛杉矶召开）、二零二六年美国中部法会、二零二六年英国法会、二零二六年加拿大西部大温哥华地区法会、二零二六年加拿大东部（渥太华、埃德蒙顿、蒙特利尔）法会、二零二六年美国西雅图法会、二零二六年澳洲悉尼（雪梨）明慧学校法会、二零二六年欧洲法会、二零二六年印尼法会。七月份报道出来的有：二零二六年美国首都华盛顿DC法会，二零二六年美国佛罗里达州法会。

以上包括明慧网大陆法会在内的十八地年度法会，正在将这场“正法修炼”，推向一个新高度，有助于更多大法弟子走向圆满、更多世人看懂“真、善、忍”普世价值的威力及其对个人、家庭与社会的正向效益。

如果有人能看到超越三维空间的宇宙奇观，二零二六年秋季不约而同的各地法会所展现的，正是这样一种由正义力量集结而激发的璀璨、因善良和坚韧而给世间乃至新宇宙带来的光明与未来。

同一批孩子的缩水：

再看同一批孩子。二零零零年中国大陆官方登记出生婴儿约1770万人；十年后的普查，这批十岁儿童只剩约1440万；到二零一五年初中毕业年龄时，只剩了约1420万。在婴幼儿死亡率很低的中国，350万孩子去了哪里？

联合国经社部（UN DESA）的“国际移民存量”数据，即出生在中国、当时居住在外国的人数：二零零零年约580万人，二零一五年约950万～1000万人（不同年份的修订版略有差异），两者相减，十五年间海外中国出生人口净增约400万。也就是估算二零零零至二零一五年中国净移民海外人数大致为400万。

我们看到，零至十二岁的孩子属于未成年人，如果移民，多因年纪小，文化融入和语言学习能力强，能快速适应国外的生活习惯、文化氛围、语言环境和教育方式，长大后也更容易留在国外发展，通常是跟随父母一起移民。那么这400万的输出移民中，难道包括着中国官方数字中二零零零年出生、截至二零一五年在中国消失的350万孩子吗？350万孩子与50万成年人（一比七的比例）一起移民？

如果不存在婴幼儿和儿童输出产业，剩下的答案或许很简单：这350万孩子本来就没有出生过，是人造数字。

三、数字为什么会凭空长出来？

易富贤说的很透彻：钱跟着人头走，人头就会被“制造”出来：

- 教育经费按学生数由中央拨付后，学校虚报学生二到五成；
- 新农合报销分娩费用后，医院的出生登记随之膨胀；

“十四亿人口”是事实还是政治口号？ ——弄清人口这个基本国情

文：陆实

【明慧网二零二六年十月十七日】中国有多少人？这个问题本该是常识，如今却成了悬案。

一、美国人口学家的数学题

1. 中美数字存在1.3亿的差额

中共官方多年来一直坚称中国人口是十四亿，包括二零一九年底至二零二零年初新冠疫情首先在中国内陆大爆发，并持续了约四年之后。而美国威斯康星大学麦迪逊分校的人口学家易富贤（研究中国人口困境的世界级专家之一）在他的新著中给出的答案是约12.7亿。两者相差约1.3亿，相当于凭空多出一个墨西哥。如果美国人口学家所说的数字是对的，这就不是统计误差，而是中国作为一个国家，在最基础的国情上欺骗了世界，很可能也欺骗了自己。

2. 美国人口学家的证据

疫苗：

易富贤的证据并不玄奥，都摆在中国自己公开的统计数字里。新生儿出生二十四小时内必须接种卡介苗，多剂量疫苗瓶开封三十分钟后就得丢弃，一瓶实际只够一个多婴儿使用。可二零一八年至二零二零年，中国每年批签的疫苗约五百八十万瓶，中共官方出生人口却超过一千四百万，等于一瓶疫苗要分给2.4个孩子。疫苗不会说谎，说谎的是账本和层层上交的报告。

海外学员正法修炼活动简报

来自台湾各县市的六千七百多名法轮功学员十月十八日相聚在台北和平篮球馆，参加二零二六年台湾地区法轮大法修炼心得交流会。十八位法轮功学员分享了各自的修炼心得，交流了如何在学法背法与日常磨炼中按真、善、忍法理提升心性；如何在危难与压力面前坚信大法、转变观念以化解困境；以及在推广神韵和日常环境中脚踏实地讲真相的体会。真诚的分享引发了全场共鸣。

十月十七日上午，台北自由广场阳光普照，来自台湾各地及海外的四千六百多名法轮功学员，以整齐的队形组成壮观的图象。盛开的巨型莲花与“大法”二字，在阳光映照下格外醒目。今年的主题是“大法洪传、果正莲成”，展现法轮功学员在艰难考验中坚守信念的精神。来自不同国家的游客驻足观看，有人感佩数千人整齐排列的壮观场面，也有人因为遇见这场活动，进一步认识法轮功及其在中国大陆遭受的迫害。台湾法轮大法学会理事长萧松山教授表示，法轮大法自一九九二年传出以来，已弘传全球三十四年。每年举办的大型排字活动，不仅展现法轮功学员对真、善、忍的坚定信念，也希望让更多民众认识法轮大法。

来自北京的许女士与先生站在广场高处远眺，亲眼目睹排字活动的她，脸上洋溢着亲切的笑容，她说：“我第一次在台湾看到这么多的法轮功学员，感觉整个场很不一样，大自然和人融合在一起，特别和谐，很美好、很安静，甚至感觉整个地方都金光闪闪的。”她看着远方说出心中的期盼：“多希望有一天，也能在中国看到这样的光景，每个人想做什么就做什么，要信什么就信什么。”

美国纽约橙县法轮大法修炼心得交流会十月十八日在纽约上州中城（Middletown）召开。来自纽约上州的一千二百名法轮功学员分别在五个会场同赴盛会。十九位学员分享了自己在正法修炼中的心得体会。他们在不断突破常人观念、向内找的过程中，体悟到心性的升华；在去除人心执著、找回修炼如初的状态后，感受到大法的神奇；在大法项目的相互配合中，也更加深刻的认识到救度众生、助师正法的使命感和紧迫感。

西雅图法轮大法修炼心得交流会十月十七日在贝尔维尤成功举行，来自大西雅图地区的法轮功学员参加了法会。学员们交流了在家庭、工作和参与大法项目中修炼心性的体会，包括面对矛盾向内找、在利益面前放下执著、在配合中体谅他人，以及珍惜修炼机缘，在日常生活的一思一念中实修自己。学员温迪（Wendy）白手起家，开办了一家清洁公司。她按照修炼人的标准要求自己，认真做好每一项工作，逐渐赢得客户的信任，业务也从清洁扩展到庭院和装修。经营公司的过程，为她提供了修炼心性、向人们讲清真相的机会。

在美国特拉华州布里奇维尔镇（Bridgeville）十月九日至十日举办了第三十四届苹果肉糕节（Apple Scrapple Festival），当地法轮功学员设立展位，向大众介绍法轮大法、提供现场教功、发放真相资料，并征集请愿书签名，呼吁美国国会众议院领导层尽快安排对S. 4009号法案的表决。当天现场有很多民众签署了请愿书。特拉华州财政部长共和党籍候选人、前州众议员迈克·拉蒙（Mike Ramone）亦造访了法轮功学员的展位。他长期支持学员反迫害，在任议员期间的二零二四年，曾主导并在州众议院

他突然说：“这些都是老毛造的孽。”我马上说：“如果在文革时你这样说，肯定会把你斗死。”他好象很不喜欢我说的这句话，他就不跟我一起走了。就这样真相仍然没能讲成。

回到家后，我又把刚刚的事情在脑海里重放了一遍：他说过老毛不是好东西，说明这个人并不象想象中那么难讲真相，我就下定决心想要救他。因为有了这个愿望，师父就帮了我一把，给了我智慧。又过了几天，我散步又碰到了老先生。这次我非常高兴的跟他打招呼：“老乡，我们又见面了，真是有缘啊！”他说是的。我说：“你那么善良，人那么好，一定会有好报的，佛度有缘人，保佑善良人啊！现在天灾人祸那么多，人在灾难面前一点办法都没有，我希望老天爷保佑你平安啊，更不要做马列子孙，要认祖归宗，做神的子民。”我问他是党员吗？他表示：“当然了，已经入党五十多年了。”我说：“你入党时发誓把生命献给无神论，叫上天看啊，这毒誓是要兑现的，马克思是要拉你去陪葬的，那你不是亏大了吗？所以你要发自内心退掉那个毒誓，才能得到神的保护。”他说：“好，谢谢你。”后来我就没再看到他了。

谢谢师父给了我一个好身体，好形象，赐我智慧，每次我出去讲真相，世人都认同我，接受我讲的真相，很多都同意三退（退出党、团、队）。

今后我要学好法，去掉一切不合法的人心，名，利，情等，听师父的话，救度更多的有缘人，早日跟师父回家。

谢谢师父！

谢谢同修！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）▲

三遇老先生

讲真相救众生的过程，也是修心的过程，也是去执著心的过程，也是向内找的过程，会遇到各种各样的心性考验。

一次我到海边公园，看见一个衣着整齐的老先生，还有一位带小孩的阿姨，我就上前搭话：“阿叔，今天的海风好大。”他说：“是的，我就喜欢来海边吹风。”我就问他从哪里来？现在住在哪里？他开始自报门户，一股脑的说出来了。他说他是恢复高考那年考上的大学，然后就在机关工作，最后在某医院当院长，一直到退休。我一听是医院院长，第一反应就对他没好感，因为院长是咱老百姓最不喜欢的东西。前几天刚好有一则新闻，说我市三大医院院长都双规了。我没有顾及他的面子就说：“我们市三个大医院院长都被抓了，当院长的都是腐败份子啊。”我这一说他就不高兴了，说那是个别的，他自己怎么怎么好，越说越来劲，很生气的样子。

我想不能跟他争下去，他那么高调，可能是没救的那种人。我就转过去对那位带小孩的阿姨说话去了。老先生看我不理他了，就起身走开了。回家后我把这件事情从新回想了一下，向内找一找，发现一切根源在我这里，找出了许多执著心，如争斗心，妒嫉心，看不上别人的心，没有慈悲心，党文化的思想等等，不但没能救他，还把人推了下去。我决定去掉不符合法的各种人心，如果有机会再遇到他，再给他讲真相，要把他救了。

果然几天后又遇到老先生了。我主动跟他打招呼。我说：“老乡在散步呀？”他说：“你怎么认识我呀？”我说：“你不是在医院当院长的吗？”显然他已经不记的我了。我们随后就一路散步一路聊天。我边聊边找话题跟他讲真相，我讲起了文革时期学生斗老师，把知识份子打成臭老九等等。

推动通过了谴责并制止中共活摘法轮功学员器官的HCR43号决议案。拉蒙对展位上的学员表示：“你们每年付诸实施并坚持和平抗争，这种坚韧不拔的精神令人钦佩。”

费城市议员吉姆·哈里蒂（Jim Harrity）与市行为健康及智力障碍服务局（DBHIDS）十月十三日在费城市政厅庭院共同举办第二届健康展，法轮大法展位吸引了许多民众，有人驻足了解，也有人当场学习法轮功功法。机械师诺曼·多博（Norman Dobo）学炼了第一至第三套功法后说：“感觉很好，感到更放松了。”哈里蒂议员参观了法轮功学员的展位，并拍摄照片和视频。他表示，打算将这些影像发布到自己的社交媒体上。谈到法轮功学员在中国遭受迫害，甚至被活摘器官的情况时，他表示，杀害无辜者是不对的，美国人应该发声。他说自己也在请愿书上签了名，并呼吁停止活摘器官。“作为美国，我们是世界的保护者。我们需要说点什么。我们需要发出我们的声音，以便世界各地的所有人都受到保护。”哈里蒂议员说，“在美国，我们认为（活摘）这是荒谬的。事实上，（中国）那里正在发生这样的事情，他们未经许可就杀人以摘取器官，这真是太疯狂了。必须停止！”

加拿大多伦多和蒙特利尔的法轮功学员组成的天国乐团十月十二日再次回到滑铁卢，参加一年一度的基奇纳-滑铁卢慕尼黑啤酒节感恩节游行（Kitchener-Waterloo Oktoberfest Thanksgiving Day parade），演奏了包括《法轮大法好》、《法轮圣王》、《佛恩圣乐》、《送宝》、《法正乾坤》在内的共八首曲子，通过音乐将法轮大法真、善、忍的美好传达给观众。乐团所到之处，都能听到来自两旁观众的鼓掌叫好，也有观众在乐团演奏完一首曲子之后欢呼，并向乐团

成员招手竖大拇指。马克（Mark）表示自己曾在多元文化节和维多利亚公园看到过法轮大法的展位，并分享了自己关于“真、善、忍”的理解，他说：“就是诚实，以及对人怀有善意。”他还表示：“（真、善、忍）让社会变的更美好，把大家凝聚在一起，让大家和谐相处，这正是我们所需要的。”

比利时法轮功学员十月十日再次来到首都布鲁塞尔的商业大街，设立展板、展示功法，并向过往民众介绍以“真、善、忍”为核心的修炼理念。不少走过街头的当地民众停下脚步，在了解中共持续27年对中国法轮功学员的迫害及活摘器官的指控后深感震惊，纷纷签名反对迫害。三十多岁的纪尧姆（Guillaume）在展板前驻足许久，认真阅读相关资讯并观看学员炼功，随后与学员进行了深入交谈。在得知中国法轮功学员因坚持信仰而面临严酷迫害、甚至被活摘器官的报告后，纪尧姆感到十分震惊，当即签名反对迫害。他表示，任何人都不应因为信仰而受到伤害，即便是犯人也应享有基本的人权，更不可成为被非法获取器官的对象。他签署请愿书，是希望尽己所能反对迫害，尽管他知道推动改变并不容易。他坦言：“即使只是做出一点小小的贡献，也比对迫害视而不见更有意义。”

奥尔吉斯（Olguis）当天因生活中的困难而情绪低落。当她漫无目地的走过活动场地时，被平和舒缓的炼功音乐所吸引，便主动走近学员，跟着模仿炼功动作。奥尔吉斯边炼功边流泪，直到结束时合十致意。她表示，随着动作的展开，自己被一种祥和的氛围包裹，心中感受到了久违的平静，甚至一度忘记了周围嘈杂的环境。奥尔吉斯几度哽咽的说：“我觉的自己今天必须来到这里。”她将这次相遇视为一种上天特殊的安排。

他感叹：“现在越来越难了，今年赚的比去年少了三分之一，交警还经常查车，都被没收两辆车了，中国老百姓真是太苦了，天天都在为那些贪官做牛做马，拼死也挣不到几个钱，全给贪官搞去了，但是也没办法。”我就开始跟他讲真相，讲中共作恶多端，迫害大法，迫害好人，俗话说：善有善报，恶有恶报。天道轮回，苍天饶过谁。

他也表示认同，还说都是因为前几年打了毒疫苗，搞的他身体都没以前好了，共产党已经坏到无法形容了。他还说他想要加入法轮功的队伍，什么时候打共产党，他也去参加。我跟他解释：“法轮功没有什么队伍，也不去打倒谁，是天要灭邪党。只要你默念法轮大法好、真善忍好，就会有神来保佑你了。”他也十分乐意的做了三退。

还有一次，我遇到一位刚刚退休的男士，他说他大学毕业后就在公安局工作，直到退休。我问他：“在公安做了那么久，有没有做过迫害大法弟子的事？”他说他没有，他做后勤没有跟外部接触。我问他：“做了几十年公安怎么没有升官？”他说他有一次机会升职国土局某部门主任：“那个位置很肥啊。我没有答应去。结果换了另一人去。现在 he 被抓了。真是冥冥之中有神保护。”他还说很庆幸自己没有当官，他身边所有当官的朋友都被抓了。

我说：“咱们当地公安局的正、副局长都被抓了。”他说知道。我说：“这个公安局局长善恶不分，迫害好人。人在做，天在看。他做那么多坏事，今天被抓就是报应。”男士说他相信人在做，天在看。我就顺势给他讲了大法真相，给他做了三退。我觉的世人都在等大法的救度，师父已经都铺垫好了，就需要弟子们破除人的观念，走出去，救度那些有缘人、信神的人。

想起师父讲过：“现在救人也很难，你得顺着他们的执著去解释”（《北美巡回讲法》）。确实如此，每当我顺着对方的执著去讲，大部份人都会同意三退。这些人包括老师、医生、大学生、部队的老干部、公安人员、大学教授、送外卖的小哥、保安、清洁工，甚至还有基督教徒或有其它信仰的等等。我发现很多人对邪党都恨之入骨，特别是讲到毒疫苗事件时，他们都感到无力，没有办法，也知道了是中共邪党要把中国人毒死，邪灵就是要让中国人跟它一起陪葬的真相。

有一天晚上我去海边，看到一个正在健身的大叔。我上前跟他搭话，了解到他是从北方过来养老的，之前是做技术相关的工作的。我就从他的职业跟他聊起来，我说：“现在搞技术肯定比当官好呀，你看现在无官不贪，简直触目惊心。”他表示认同，并说起体制内的同学告诉他：邪党体制内早就烂透了，老百姓知道的那些只是冰山的一角，很多腐败乱象都根本说不出口。

大叔说他去过香港，看到法轮功学员在洪扬大法，看到大大的横幅上写着“天灭中共”。大叔说：“共产党作恶多端，天就要灭它了，这是天意啊。”我顺着他的话讲了许多大法真相，告诉他三退才能报平安。他表示自己没入过党，不算入过邪党的组织。我说：“入团入队时也都发过毒誓要把生命献给邪党，这个毒誓是要兑现的，你那么善良，是个明辨善恶的好人，我们要认祖归宗，做神的子民，这样我们的子子孙孙才有根。”最后他很乐意的做了三退。

我经常也会跟外卖小哥讲真相、做三退。这些年轻人也都是比较好讲的，只要自己正念强，敢开口，一般情况都能给他们做三退。有一次我看到一个外卖小哥在休息，喝着啤酒听着歌。我上前说：“靓仔真幸福啊，现在送外卖好做吗？”

芬兰赫尔辛基十月十日至十一日举行一年一度的“精神与知识”博览会，法轮功学员在活动中设立信息展位，向参观者介绍法轮功，并讲述法轮功学员在中国遭受迫害的情况。护士丽塔（Riitta）听取学员介绍法轮功的益处以及真、善、忍的价值理念后，当即在展位上购买了《法轮功》一书，她主动询问有哪些征签表可以签名支持法轮功反迫害。周六，主办方为法轮功学员安排了一间教室，供学员在指定时段向感兴趣的人们教授法轮功的五套功法。两位担任现场安保工作的女士前来学功。她们告诉学员，自己被安排到这里工作并非偶然。她们很高兴有机会现场学习功法，并希望进一步了解赫尔辛基的炼功点信息。

爱尔兰规模最大的综合性健康展之一“都柏林心身灵健康展”（Dublin Mind Body Experience）十月二日至四日在首都都柏林的王家都柏林协会举行，当地法轮功学员参加了此次活动，向民众介绍法轮功，展示功法，并介绍修炼真、善、忍的美好。祥和舒缓的炼功动作吸引了不少过往民众驻足观看。雅雷拉（Ariella）跟随学员炼功后，睁开眼睛，脸上露出愉快的笑容。她说：“我很喜欢这个功法。我感到平静，能量在流动，真的非常好！”艾丽（Elie）跟着学炼后表示，她一定会去网站了解，并说：“你们所做的事情很美好。你们要坚持下去，这个功法真的很好，我非常喜欢！”

澳大利亚悉尼北区伊士伍德（Eastwood）十月十七日举办了一年一度的青苹果节（Granny Smith Festival）。当地法轮功学员参加了青苹果节盛大游行，并在节日庆典上设立了展位，向人们介绍法轮大法，传递美好与中共迫害法轮功的真相。有华人了解真相后，在展位上声明退出

中共党、团、队；也有华人向法轮功学员表示，自己天天看大纪元，天天追真相。当天上午，由法轮功学员组成的天国乐团、腰鼓队、仙女队、舞蹈队、彩旗队，以及大型花车参加了青苹果节的街头游行。沿途观众为法轮功学员方阵竖起大拇指，鼓掌喝彩。随后，法轮功学员在舞台上为观众现场演示了舒缓优美的法轮功五套功法，并表演了舞蹈，赢得观众热烈掌声。

日本东京都第四十四届“江东区民庆典 中央庆典”十月十七日、十八日在江东区都立木场公园隆重举行，法轮功学员连续两天在会场外开展了讲真相活动。了解真相后的人们纷纷表达对法轮功学员反迫害的支持，并谴责中共的残酷迫害，包括对法轮功学员活摘器官的恶行。加藤女士得知真相后，受到强烈震撼。她说：“他们竟然做这种事吗？中国（中共）太坏了！”她还批评道：“中国是共产主义，所以才会这样肆无忌惮。”荷兰人帕斯卡（Pascal）第一次得知中国存在活摘器官并进行交易的残酷事实。他说：“太可怕了，真的太可怕了。我以前不知道这些。听了之后感到非常悲伤。我们完全不知道这些事情。”

日本大阪府堺市第五十三届堺市庆典（Sakai maturi）十月十七日和十八日在市政府前市民交流广场举行。当地法轮功学员于十八日在舞台上表演腰鼓并演示功法。现场座无虚席，大人和孩子都跟着学炼。▲

救人的过程也是修心的过程

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年十月十九日】

尊敬的师父好！

同修们好！

去年我来到了一个新的环境工作、居住。我之前住的地方属于市中心，遇到形形色色的人，讲真相比较好讲，也讲了不少人。而新环境就不同了，这里环境比较好，依山近海，居民很多都是从四面八方来这里买房养老的，有些是市区的老师、医生，还有些是各大公司的高管、部队转业的老干部等等，住在这里的都是些高端人士，而且有钱人居多，几乎没有闲杂人群。我想，师父安排我来这里可能并不是偶然的，也许是这边有很多有缘人需要救度吧。

下面把我这一年来在新环境讲真相的一点体会讲出来，与同修们交流，向师父汇报。

世人都在盼得救

我刚来到新环境，人生地不熟，一个人都不认识。我就想，师父说过“修在自己，功在师父，你有这个愿望就可以了”（《转法轮》）。我是大法弟子，到哪里都应该主动找有缘人讲真相。

我有救人的心，师父就安排有缘人到我身边来，他们就好象等着我跟他讲真相一样，所以我能很自然的跟他们搭上火，很自然的就讲到了三退（退出党、团、队组织），讲到了大法真相，他们都明白了大法的真相，并很愿意三退。

但也有的人可能还要多讲一些，每遇到这种情况，我就

跟前。其实那时候我的心态还不是百分之百的稳定，怕的物质还有。

我想出现这个情况，绝不是偶然的，双红灯了，是不是对我还有怕心的考验？看我敢不敢把那两台打印机拿回来。我想我必须拿回来，绝不会顺着邪恶的路走。我要按照师父给指的正路、通天大道走。我立刻打电话给司机同修，告诉他：“把我放在你家的两件衣服顺便给我带过来。”他说：“好。”第二天他来之前，又问我：“两件都带吗？”我肯定的说：“都带过来。”

我的正念很足，怕的物质被强大的正念解体的无影无踪了。怕的物质去掉了，心性提高上来了，我感到自己真的是上了一个大台阶。在师父慈悲的保护下，在大法法理的指导下，有同修的正念加持，共同交流，使我走过了这一大关。司机同修和老同修也说：“不只是你在提高，我们都在提高，是一个整体的提高。”

今后我要继续精進实修，继续做好三件事，整体配合，做好自己应该做的事。

以上是我在实修过程中的一点粗浅体会，如有不符合大法的，请同修慈悲指正。

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

黑龙江省七台河市法轮功学员于有（又名于友），因遭非法判刑三年被关押在泰来监狱。二零二六年八月二十一日，他被家人从监狱接回时已意识不清，一直处于昏迷状态，不吃不喝。家人将其送往医院治疗时，医院却以其没有身份证为由拒绝收治。出狱仅七天，于有于八月二十八日含冤离世，终年六十四岁。然而，就在出狱前一个月，七月二十一日，于有的弟弟前往泰来监狱探望。当时，于有身体健康，精神状态良好。弟弟提出给他存一些生活费，于有说：“不用，再过一个月我就回去了。”

山东省平度市法轮功学员李玉菊，今年六十二岁，因坚持信仰法轮大法，二零二六年九月十七日被平度市法院枉法判决四年、勒索罚金两万元。二零二六年一月七日下午，李玉菊在一位法轮功学员家一起阅读教人向善的大法著作，被突然袭来的同和派出所及泰山路派出所警察绑架，非法抄家。一月九日，李玉菊被关入普东看守所。七月一日、九日，平度市法院二次对李玉菊开庭，公诉人提起的所谓“罪证”，遭到李玉菊的家属辩护人的质疑。他问公诉人这些资料从哪里来的？公诉人低头不答。最后，庭审草草收场。

黑龙江省哈尔滨市方正县法轮功学员吴樾女士，二零二五年十二月四日被方正县公安局高楞分局国保警察绑架，先被非法关押在哈尔滨市，随后又被劫往七台河市勃利县关押迫害。二零二六年十月上旬获悉，吴樾被勃利县人民法院诬判两年，现被非法关押在哈尔滨市松滨监狱。吴樾一九七一年二月出生，曾在吉林大学助学中心任教，因坚

持修炼法轮大法，多次被中共绑架，曾一次被非法劳教，两次被非法判刑。

山东省菏泽市曹县八十四岁的法轮功学员余志亮，被曹县公检法非法诬陷判刑一年两个月，二零二六年八月份被送到济南监狱继续非法关押迫害。家属奔波到济南探望他，狱方禁止会见。二零二六年二月三日（腊月十六）早晨六点，曹县公安局伙同倪集乡派出所正、副所长及警察，对多位法轮功学员同时实施抄家绑架。余志亮被非法入室抄家绑架，非法关押在曹县看守所（普联集）陷害。▲

越想越怕，怕的好象邪恶就到家门口了，马上就到了跟前，就要被抓走的那种感觉，当时我就是这种状态，让我怕的心都直突突。

这时师父的法打到我的脑中：“一个心不动，能制万动。”（《精進要旨二》〈去掉最后的执著〉）

瞬间我就感到心稳定下来了。紧接着我盘坐发正念，首先否定怕，它是为私的、为我的，我决不要它。再有就是正念否定旧势力的迫害，我是大法弟子，我有师父管，其它的一切安排，全都否定，全都不要，一切都会在法中归正。我走的是师父安排的路，做的是宇宙中最伟大、最殊胜的事。发完正念过后，感到当时邪恶真的没了！但时不时的那个怕的物质还会触动怕的人心。

我把学法小组的同修找来，到另一学法组交流了我的状态，让同修帮着发正念。我家是资料点，绝不能被邪恶干扰或破坏。发完正念后，司机同修说：“近几天少做点资料，三台打印机先留一台，那两台先放我家，过后需要再拿来。把资料点的成品资料先送出去，把东西归拢归拢。”大家都说没事，暂时按这个意见做，然后大家继续发正念。

我天天坚持多学法，多发正念，多向内找。深挖那个怕的根，它是扎在为私、为我的基础上的。我怕自己被抓，怕自己坐牢，怕自己受苦，怕自己这样，怕自己那样，满脑子想的都是自己，和师父说的先他后我的新宇宙标准是相背离的，我要清除它，解体它，绝不再要它。

我就该干什么干什么。有一天，打印机出问题了，打出来的资料字迹走偏，越来越偏，干脆不能用。我把它关机，和它沟通，然后再打开机器，能打印了。可没打几页，出现双红灯了，怎么弄也弄不好。怎么办，那两台还不在我

分散的拿不到资料的同修负责起来了，组成了七人小整体，他们分别居住在六个居民区。除了司机同修之外，其他六名都是老年女同修，最大的八十六岁，最小的七十多岁。

大家无论在助师正法救度众生中，还是修心向内找中，都比较精進实修。我们始终按照师父说的多学法，学好法，向内找，配合好，互相之间做什么事不分你我。比如，每周四给几位同修家送资料，全是两个同修去做。我想老同修已经八十岁了，背着资料楼上楼下的跑，很不容易。但老同修从没说过累，有体力活她都抢着干。我要干，她不让，还说：“你是姐姐，我是妹妹，小的就应该多干嘛！”听起来很普通的话，可是体现出了大法弟子无私为他的境界，我非常感动。

司机同修说：“需要什么耗材事先告诉我，我路过材料市场时，就可顺便买好，先放在我家，到周四学法时就顺便带来了，什么事情也不耽误。如果有别的事情随时告诉我。”听后我非常感动，同修完全是为了资料点的安全着想，为他人着想。在资料点的费用上，我们这十八年来始终做到专款专用。

今年五月份的一天，有一位同修因为粘贴真相不干胶被邪恶监控发现，被绑架后非法关进看守所两个多月，后来被非法判刑一年。她所用的各种资料都是我们资料点供给的，她一出事，就触动了我那个害怕的人心。我当时想到，她是一个新学员，如果心性不到位，在邪恶逼供的时候，能不能把我供出来呀？

这一念，其实就是怕心，是人心私念，根本就不是修炼人的状态了。邪恶就钻空子，加大我的执著，叫我更怕。我想的都是家里的电脑、打印机、耗材、大法书等怎么办。

无条件向内找才是实修

文：中国辽宁大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十一日】近期我们辽宁省葫芦岛市由于帮助病业同修而引起的关于“演讲乱法”的争执，在同修中引起很大的波动，干扰了同修做好三件事，大家心里也很着急。涉及到的几位同修都不愿向内找，很坚持自己，不改变自己的想法。有同修提出一些建议，但没看到效果。

事情的大致经过是这样的：这几年来，我地身陷病业魔难的同修较多，多位同修因此离世。虽然帮助病业同修发了正念，但收效甚微。今年的四月下旬，协调同修A从邻市请来帮助同修闯病业关比较有经验的同修C，去和一位被病业折磨多年的同修交流，主要方法是倾听该同修讲自己的状态，帮她找执著，然后是发正念。几个回合下来，效果非常明显，同修恢复正常，在周围同修中引起较大反响。因此，A几乎每个周末都请C来我市，和病业同修交流，参加交流的同修人数不定，大多时候是三五个人，最多的几次达到十几人（包括旁听同修）。模式和刚开始的时候一样。参加交流的病业同修觉的很受益，多数出现不同成度的好转。

到了八月份，我市的协调同修B和其他几位协调同修认为，A和C这种帮助病业同修的行为已经演变成了“演讲乱法”，因此找到A，让A停止这种交流行为。二人各执己见，不欢而散。于是B等协调人从明慧网上收集了关于“演讲乱法”的文章，编辑成小册子，在我地同修（主要是市内各区，周边地区也有波及）中广泛散发，到了几乎人手一本的成度，

并找到当初对C帮助病业同修模式认可的同修交流，让他们改变看法，认同A和C的行为是“演讲乱法”。结果是我地同修纷纷“站队”，硬生生的分成两派，赞成和反对的，引起了很大的波动。

另外一件事是A同修负责编辑“本地综合”（以下简称综合），每周一次，内容是本地被迫害消息和一些编者选的交流文章。这件事情发生后，B找到A，让他停止做这个综合，被A拒绝。B遂组织其他人编写了“本地信息”，内容与综合相似，只是选的交流文章不同。最后本地的大信箱出现了两个本地综合/消息，大家不知看哪个好。

目前A和B等都认为对方是旧势力安排来搞破坏的，双方还在僵持中。一些同修也提出一些建议，但是矛盾的双方无彻底解决问题的迹象，在同修间形成了很大的间隔，大家还在被这件事情干扰着。

说了半天，其实表面上的这些具体表现都不重要，重要的是我们有没有看懂这是让自己各自修炼提高的考验与机缘。

遇事向内找大家都知道，可是在上述矛盾面前，当事人面对矛盾，打个比方，第一念、第二念、第三念都是坚持自己、争个你错我对，执迷不放；旁观者看到矛盾，第一念、第二念、第三念都是向外的，在事情当中论是非，谁错谁对，站队，这也可以用执迷不悟来形容。包括在旁边着急的，也都中了旧势力的安排，因为师父安排的路是遇到矛盾找自己的不足，放下自己的人心和观念，而不是在事情的表面当中论是非。

师父早已棒喝：“对的是他 错的是我 争什么”（《洪吟三》〈谁是谁非〉）。

的安排好，保证同修能多学法才是目地。我们周围的两个学法小组，每组都已经有四、五个人了。司机同修到这个学法小组来，我觉的不太合适。

后来我想了一个办法，在我家再组织一个学法点，但人不能多（因为是资料点）。我找到了一个正念较足、修口比较好的老年同修，跟老同修说：“我们三人一起学法，主要目地是能让司机同修参加集体学法；另一方面，可以把送资料、进耗材等，都放在学完法后去完成，在这一天把所有的事都做了，既省时间，效果又好。”老同修说：“这个办法可行。”

哪一天学法呢？我说：“放在周六或周日比较合适。”当时我想的是，我们学法组是每周一至周五集体学法，周六和周日是自己学法，至于说司机同修，他跑车，我想哪天他来学法都可以。

司机同修来了之后，我把我们的想法告诉了他，他非常高兴，也非常感谢。他说：“周六和周日这两天约车单子比较好些，乘车的人较多。除这两天外，哪天都可以。”我马上想到这个问题我错了，只想到周一至周五是自己集体学法，这样安排不耽误我的集体学法时间，没去想司机同修的实际情况。我太自私了。

司机同修家人的生活、孩子的上学，还有其它的开销，全靠他的收入来解决。师父告诉我们凡事要为他人着想，我做错了就归正，另选时间。我们三人从新商量后，定在每周四为学法时间。从二零二五年四月三人学法小组开始正式学法，至今已经一年多了。

三、整体配合，法中升华

近两年来，有的同修拿不到资料，我们把几个区几名

二、困难时刻有师父指路

前些年，我们周围几个居民区有三、四个家庭资料点，在助师正法救度众生中起到了很大的作用。后来因为各种原因，造成资料点减少。原来负责送资料、进耗材的同修也没有能开车的同修代替他，资料点处在了困难之中。

一个偶然的機會，我碰到好久没见面的年轻男同修，他以前是一家培训机构的计算机教师。这次见面他告诉我，由于疫情工作单位关闭了。为了生计，他现在开网约车。他说：“开网约车对讲真相救人更有利，因为接触的人多、面广，坐车的人里程有远、有近，可以根据里程的远近决定讲真相的内容。每天都能遇到有缘人，几乎天天不落空。”

我说：“听你说现在开网约车，我倒有件事想和你商量。目前资料点有些困难，需要有车的人来帮忙。”他问：“有什么困难？”我说：“资料点每周给几位同修送一次资料，还需要进耗材，有时还要修机器等。”我话音刚落，他马上很坚定的说：“没问题！大法的事是第一位的，再忙也得做，这都是我应该做的。”我说：“得看你的时间了，趁你有空吧，不管哪天都行。你有空来了，咱们就去办事。”他说：“好。”就这样很快定下来了，解决了一个大问题。

大约两周过后，司机同修对我说：“阿姨，这么多年，我都是独修状态，没有溶入整体，我想参加你们的学法组集体学法。每周我只能挤出一天时间，参加你们的哪个组都行。”我说：“太好了！集体学法是师父给咱们留下的，对咱们的修炼提高是非常好的。我看看怎么安排合适，安排好了我告诉你。”

回家后我想，根据司机同修的工作性质来看，学法时间肯定少，既然他想参加集体学法，就得想办法给他合理

“堂堂正正的配合好。不一定谁的主意最好，就是他主意不好、不全面，你自己默默的把它补充好！做全面了！神才看你了不起，而且是默默做的！关键是不在于是谁出的主意，而在于在这过程中谁把自己炼出来了——谁修炼了自己，谁就提高上来了。”（《二零一九年纽约法会讲法》）

在这次争执中，经常听到的就是双方的互相指责的话语，很少听到哪一方向内找，说自己的言行不合法了。有的同修讲，如果他如何如何，我就怎样怎样；或者说，他改了我就改等。同修啊，那种情绪和争斗的背后，是不是很强的执著呢？修炼是修别人还是修自己那颗心呢？

这场争执已经持续两个多月了，依然没有停息的迹象。近期法会很多，明慧网上持续发表海内外各地大法弟子边救人边修心的修炼体会，我们应该立刻静下心来，比学比修，开阔心胸和眼界，不要再让自己象常人一样，陷在事情的表面当中争来斗去、陷在是是非非中了。

一时看不到自己执著什么的同修，至少也应该要求自己立刻静下心来，学法、背法，然后再看自己有什么执著。真想实修提高的，有法在，师父的法身也会直接帮我们。

个人所在层次的一些粗浅认识，不当之处，请同修慈悲指正。

读同修交流文章有感

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二六年十月十六日】看了同修的去执著心要挖根，我深有感触，并受到了启发。写出来和同修交流，有不正之处请指正。

我有很多执著心没去，尤其是嫌弃心，对老伴这个嫌弃心怎么去也去不掉，嫌这个事做的不对，那个事做的不好，这句话说的不对，那句话说错了，总认为老伴做的不对还认死理。我也意识到这是邪党文化争强好胜的心，自大、自我的心，凡事自己说了算。

学法时，我也对照自己，知道自己做错了，老伴是给自己提高心性的。但是一遇到具体事，控制不住自己，忘了自己是修炼人，忘了老伴是给我提高心性的，又就事论事，非得争个我对你错的。有时，人家都不和我争了，我还要人家亲口承认是错了，要不就唠叨个没完，一点也不考虑对方的感受。不但不感谢人家还对人家发火。过后也后悔。

为了提醒自己，我就把字写在手上，写个“高”就是提高心性，写个“口”就是修口，写个“忍”就是忍让。每天起床后就对自己说：今天要守住心性，老伴无论做什么事情合不合我心意，我都不说他，把世间的一切事情都看淡、放下。因为每个人有每个人做事的理念，我不能强制人家非得符合我。可有时一见他做的不好，虽然嘴上没说，可心里还是嫌，这和说出来有啥区别？我也很苦恼，心性提高不上来一切等于零，也辜负了师父给我安排的修炼的路，辜负了师父生生世世对我的慈悲看护与救度的苦心。

那多好啊！又省心又安全。”女儿觉的我讲的有道理，就同意我买电脑了。

在同修的指导帮助下，我很快学会了使用电脑，也学会了上网下载。下一步就要打印真相资料了，可还没有打印机，怎么办？还得智慧的解决此事。这时正好一个资料点同修家要维修房子，我想机会来了，第一步先把打印机弄来，然后再走第二步。

我又和女儿商量，我说：“某某家维修房子，她家有一台打印机，暂时放在咱家，行吗？”她说：“放吧，有啥不行的？”就这样打印机拿回来了。隔了几天，我跟女儿说：“趁打印机在这儿，我想叫某某教教我打印，学会了，等她们忙不过来时，我可以帮她们的忙，这也算是做好事，再说我也有时间。”当时她没有应声，没说行，也没说不行，我就当她默许了。

就这样，同修教会了我打印。从那以后，我自己可以打印真相传单、真相册子和一些其它真相资料，突破了不会电脑、不懂打印的空白点。我知道，是师父看到弟子有要做真相资料的心，就给我安排了。

为了全面揭露中共恶党的邪恶，深入向民众讲清真相，救度更多的众生，资料点又增添了刻录真相光盘、真相视频（包括几年前的神韵晚会光盘），打印各种真相粘贴、真相年历、台历，还有邮寄真相信等等资料。

资料点建立起来后，运作中也遇到了这样那样的困难。如购买耗材，机器出故障，没有运输工具。特别是中共病毒（武汉肺炎）疫情期间，更是困难重重。我们记住师父告诉弟子们的，再忙也要学法。我们就坚持再忙也要学法，用法作指导，用法归正一切不正的思想、观念、做法等，使资料点基本能够突破难关，平稳的向正的方向运作。

六十四岁开始的资料点 在暴风雨中已绽放十八年

文：中国黑龙江大法弟子

【明慧网二零二六年十月十九日】资料点是助师正法、救度众生中重要的一部份。我的家庭资料点能够平稳的运作到今天，是在伟大师父的慈悲保护下，我们能按照法轮大法的要求扎扎实实的去修、去做，才一步一步平稳走过来的。

随着师父正法进程的快速推进，走出来助师正法救人的同修越来越多，真相资料也就越来越供不应求。为了满足同修们救度众生需要的真相资料，兑现自己的誓约，我暗下决心，一定要成立家庭资料点。二零零八年年初，我家开了一朵小花，建立了家庭资料点。

一、在魔难中提高

那年我已经六十四岁了，又是在农村长大，虽然成家后进了城里，可对电脑、打印机从没见过，更没接触过。面对这一问题，我觉的很难。当时家里没有电脑，而且家人都不修炼，我要买电脑，家人可能会对我买电脑不理解等等，一连串的问题都来了。但我想，助师正法，救度众生是大法弟子的使命，必须要兑现。

我想家庭这一关必须要过，我对女儿说：“我想买台笔记本电脑，二手的就行。”她问：“买电脑干什么？你也不会用。”我说：“不会用我可以学呀。我要解决的问题是，我们修炼人每周都要看一期《明慧周刊》，看完后要保存起来，这是大法资料，不能毁坏。一年下来几十本，太多了又不好保存。人家会电脑的，在电脑上看完后随时就删掉了，

看了同修的找根本执著的交流文章，也提醒了我，那我也就从根上找起吧。

我出生在贫困的家庭，我家兄弟姐妹六个加上爷爷奶奶共十口人，日子过的很困难，上小学一年级时让自己带凳子，我家没有，写字只能把写字本放在腿上写，同学们看不起我嘲笑我，我很委屈就嫌家里穷，学校让带工具参加劳动，我家没有就不敢去上学，又嫌家里穷。每年一次的学费家里也交不上，我也愁的哭，还得偷着哭，父亲看到就会训我。

我父亲年轻时就特别懒，不爱干活。当时弟弟们还小，所以我十二岁时就开始挑水，人口多，用水也多，那时挑水是从井里往上提，井深、水桶重，很吓人的。起猪圈、推碾子、割猪草，这些本属男孩干的活，却由我这个女孩来做，累的不行。

过年时别人家的孩子都买新衣服，可我家孩子多又穷买不起，那时是多么渴望有一件新衣服呀，可我的愿望实现不了。因此不幸的童年，导致我的抱怨、嫌弃心很重。以致结婚后对老伴不符合我观念的做法嫌弃、抱怨，很难去掉。

通过学法、向内找，真正按照修炼人的标准去做，我真的把抱怨、嫌弃心去掉了。我问老伴：“我最近有变化吗？”他说：“有，你变的不爱唠叨了。”我看老伴也高兴了，有事我们商量着来，我心性提高了，遇事他也不认死理了。

我也明白了修炼的路是让我吃苦、消业、去执著心的。谢谢师父！师父辛苦了！

今后我要精进实修，做好三件事，多救人让师父少一份操劳，多一份欣慰！▲

越到最后越要精进

文：中国湖北大法弟子

【明慧网二零二六年十月十八日】

尊敬的师父好！

各位同修们好！

我是得法近三十年的大法弟子，回首自己的修炼过程，虽然一直做着三件事，但离精进的大法弟子还差的很远，由于修炼的懈怠导致去年被邪恶骚扰迫害，深感修炼的严肃和大法弟子的责任重大，我想交流一下近期的修炼体会，有不在法上的地方请同修慈悲指正。

一、给警察讲真相

去年九月的一天，早上六点钟我正在炼功，丈夫开门出去，突然六、七个人一涌而入。我丈夫问他们是谁？其中一人说是公安局的。

事情来的太突然，刚开始我有点心慌意乱，心想是哪里有漏被他们抓到把柄了？但很快我的正念出来了：我是大法弟子，即使有漏也不归旧势力管，师父不承认这场迫害，我也不承认，我和这些警察是救度与被救度的关系。这样一想，心中的怕心没有了，反而生出了对这些警察的慈悲心，我要给他们讲真相。

我问他们为什么到我家来？国保队长说外地有人举报了我，要我到公安局去问个话。我说不去，他们说今天不去也得去。我看他们人多，就问他们是哪里的？有本地派出所和国保大队的，有几个还是外地国保的。我想：平时想找你们讲真相还找不到，到哪里大法弟子都要救人。开

家的亲戚，还有哈尔滨的亲戚，留他们晚上吃完饭再走，有的家有事先走了。我小姑子家有事，准备先走，小姑子丈夫拽着我的手说：“大嫂，你赢了，你真的赢了！”我说：“是，我是赢了，你知道我是修炼法轮大法的，是大法改变了我，我心里没有阴暗面，都是阳光，你都看到了，一切都好！不多说了，你们着忙走，别走太晚了，走吧。”送走他们，安排晚上五点在饭店开饭。

晚上在饭店，亲戚们又坐到一起。孩子的三姑问我：“大嫂，你不累吗？”说实话，我还真没觉的累。她说：“你真行，你这功炼的真好，我都累的不行。”我说：“我有师父管我。”她笑了。我这个小姑子最认同大法好，最早三退，真相护身符就摆在她的办公桌上，她常念“法轮大法好，真善忍好”。唠了一会儿，不到十点，全结束了。儿子、儿媳、孙女和她的朋友，我们都特别高兴，一天的相聚喜庆、顺利。

在孙女的订婚宴上，我真的当上了主角，讲真相、救众生是大法弟子的使命！在师父的加持下，心想事成！大家都说我是个很热情的老人家！这一切的美好都是师父赐给我的。

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

去了，剩下这个没听真相的战友和儿子的朋友。当时我激动的不知说什么好，稳了稳心，就跟这个孩子讲真相，讲大法的美好，讲大法是救人的，讲到三退。他们俩都是党员，都高兴的说：“退、退”，并双手合十说：“谢谢！谢谢！”我儿子那朋友跟我说：“姨，有机会我跟你好好探讨探讨，我也去你那边去。”我说：“好！机会一定会有的。”我心里说：谢谢师父！都是您在做，弟子只是动动嘴。

讲完了真相，回到饭店，一眼就看到孙女的小学同学。她是大学毕业，在乡镇政府工作，在大学入的党。孩子亲切的叫我奶奶，非常的热情抱住我。我就借机会直接跟她讲真相，为她做了三退。孩子很高兴说：“谢谢奶奶。”我说：“孩子，一定常念：法轮大法好，真善忍好！保你一生平安幸福。”她说：“好，奶奶。”

刚说完，有个人突然抱住我说：“你真是我的老祖宗，是你救了我！”当时也不知道是谁，我推开他一看，是我儿媳的堂哥，也是宴会主持人。他为什么这么说呢？这里有段故事：

几年前，在大街上，他正和一个司机打仗。他回家取把刀，两个人打的很激烈。我一看是他，就硬把他推走，把我累的气都喘不上来了。他气的上气不接下气，非要动刀杀了他。我说：“孩子，退一步海阔天空，杀人是要偿命的……”跟他说了很多，他就走了。现在他在学校上班，也是领导，他早明白真相三退了，是师父救了他。不管在什么时候，他看到我就说这件事。我说：“孩子，以后不要说这个事了，我有什么本事，都是大法师父救了你，因为你明白大法真相三退了，神佛都救你，保护你！”

下午两点多宴会结束了。送走男孩的家人，就剩下我

始他们准备把我送到公安局，我上车就发正念，并求师父加持。到了快到公安局的路上，他们接到电话又调头说去派出所。到了派出所，从早上到下午一整天，除了他们问我什么都不回答，其余的时间都是我在跟在场的所有人讲真相。派出所的人大部份都在那办公，那里上班的人都听的到。我从法律方面讲法轮功是合法的，讲传统文化善恶有报的道理，再讲贵州藏字石的天机，以及大法在国外洪传的盛况。讲的时候他们都在听，没有一个人阻止或打断我的话。

有一个人说：“你这是来给我们上课的吧？”

我说：“我是为了你们好，不久的将来迫害法轮功的人都会遭到清算的，你们善待大法弟子就是善待自己，我知道你们是在执行命令，但你们有把枪口抬高一厘米的权力。”

整个场感到很祥和，感到师父就在身边加持着我，中间停顿的时候我就发正念，清除操纵警察迫害大法弟子的一切邪恶因素，外地三个国保的人一直都在听。那个年龄大一点的还笑着说：“你说我是‘恶警’吗？”我说你看起来就是善良的人，善待大法弟子会功德无量。到了下午他们拿着行李走了，我想他们是明白了真相，真的把枪口抬高了一厘米，没有带我走。我以为他们要放我回家，没想到本地的国保队长来了，到了晚上七点多钟，他们把拍到发资料的监控作为借口，在零口供零签字的情况下非法拘留了我十天。

二、在拘留所救度有缘人

在被非法关押期间，我反复的背诵师父的法：“身卧牢笼别伤哀 正念正行有法在 静思几多执著事 了却人心

恶自败”（《洪吟二》〈别哀〉）。我知道是自己的人心和修炼有漏，被邪恶抓到了把柄才被关在这里；但大法弟子不能承认旧势力的安排，即使修炼有漏只能在大法中归正，大法弟子在哪里都要做好三件事。

同监室的被关押的有五个人。她们听说我是炼法轮功的，感到很好奇。我就给她们讲真相，讲法轮功是被冤枉的，讲大法弟子都是信仰真、善、忍做好人，没有违反任何法律。她们都很善良，也很同情我。我看到地上很脏，就主动的用抹布把监室的地打扫干净，把发黄的便池用废牙刷刷的白白的。一个赌博被关进来的大姐说：“炼法轮功的人跟别人就是不一样，你一来把这里都变干净了。”我说：“整天都在这里呆着，弄干净了心情也好一点。”就这样和她们相处很融洽。我给她们讲了大法是救度世人的佛法，还给她们都做了三退。有四个人还是外地的，我想这些人都是师父安排的有缘人来得救的。还有一个经济纠纷进来的餐馆老板要跟我学炼功动作。过了两天又进来了两个人，我也把她们劝退了。

每天凌晨三点半我就开始炼功，其余的时间我就长时间发正念和背法——既然到了这里，正好近距离发正念铲除操纵公安局和看守所的恶人迫害大法弟子的一切邪恶因素。经常感觉到师父的加持，身体被能量场包围。拘留所的警察都不管我，还对那几个聊天的犯人说：“你们小声点，不要打扰她炼功。”我悟到：现在另外空间控制人的邪恶因素已经很少了，只要大法弟子正念足，他们是不敢行恶的。相比之下，记的刚开始迫害大法的那几年，我们在拘留所炼功，那些警察表现很凶，还打我们，不准炼功。通过这些年与大法弟子打交道，他们也都知道我们都是好人了，只是旧势力安

岁，我就陪男孩的奶奶和他的家人，他的奶奶和他爸妈过去都讲过真相了，也都做了三退，我想先跟其他人讲真相。在上菜的时候，我就跟他的姑姑、姨姨唠嗑。他们都说我身体好，善良祥和，看我一点脾气都没有。我就堂堂正正跟他们讲大法真相，讲三退。感到师父就在我身边加持我，给我智慧，我想咋讲真相就咋讲，她们听的很认真。

不一会儿开饭了，这边都讲完了，不方便讲三退的，他们也听到了大法真相。在合桌的时候，把我的亲家和他二哥安排到我们这张桌，来陪男孩的家人。当时我很高兴，我儿媳娘家好几十口人都三退了，就剩她这个二大伯没退。他因退休前是某学校的校长，有几次见面，我总不敢讲，有人心，怕讲不好，面子过不去，一想起他，我就着急。一、两年也接触不上他。现在救他的机会来了，我很高兴。我告诉自己别起心，他就是来得救的。我就跟他直接讲为什么要三退，他很快同意三退了。感恩师尊，这个生命得救了。陪他们吃了一会儿饭，我跟男孩的奶奶说：“大姐，你慢慢吃，多吃点，我去各桌看看。”

一看，接触过的人基本都讲过真相了。我来到我儿子的同学、朋友、战友这两桌前，再一看，二十多个人就有一个没讲真相的，其余人都讲了真相、做了三退。有个不认识的是儿子的战友，一口一个姨叫我，他坐在桌子的里边，没法说话。我心想：求师父把他调出来，我要救他！不一会儿，儿子的战友硬把我拉到外面的车上，让我待一会儿，他说：“阿姨，你太累了。”

他拉我的时候，在里面没听过真相的这个人也跟着来了，还有一个是儿子的朋友也跟来了。三个人硬把我拉到车上，到附近的小饭店待一会儿。第一个拉我上车的就出

在孙女的订婚宴上救人忙

文：黑龙江大法弟子 真缘

【明慧网二零二六年十月十九日】这是一位老年大法弟子的修炼经历。他在宴会中只给大约三、四个人讲了真相，但是，他平时讲真相就很勤奋，这次一看宴会上，没有几个亲戚是没听过真相、没做过三退的。因此给没听过真相的人讲，也能如愿。

慈悲的师尊您好！

同修们好！

在三十年的修炼中，我始终把证实法与救度众生当成是最大的事！师父传法普度众生，所以助师救众生这是我的使命与责任！

二零二六年一月十日是孙女的订婚日。过了新年之后，儿子、儿媳他们就开始准备在宴会必须用的一切，忙的不可开交。我就准备我要做的，并加大力度学法，发正念，清理自身的空间场和婚宴场所空间场。师父说：“慈悲能溶天地春 正念可救世中人”（《洪吟二》〈法正乾坤〉）。

在宴会的当天早上，发完六点正念，给师父上完香，我跪在师父法像前，求师父加持弟子的正念，在宴会上，弟子一定要展现出在大法中修出的慈悲与善良，证实大法，救度众生。师父说：“今天赋予大法弟子的是神的状态，你要走向神的状态。很多事情用正念去做都能做好。”（《各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉）

那天在饭店坐满了十桌，多是直系亲属，还有儿子的战友与同学，亲朋好友说说笑笑，场面很热闹，就象过节一样。

男孩（孙女的对象）家来了十个人。男孩的奶奶八十八

排的那套破机制还在运转着，还在维持着迫害的形势，但那些明真相的警察对大法弟子的态度明显转变了。

三、背法的体会

回来后，我反思自己这些年，虽然做着三件事，但没有真正实修，把做事当成了修炼，学法没有入心，发正念和学法经常倒掌和迷糊，急躁心和显示心还很严重，自认为有正念忽视安全问题。有时为一点小事还和家人争论，争斗心和面子心都没修去，还有愿听好话，不愿让人说，其实就是执著自我，看不上别人的妒嫉心。旧势力抓住这些把柄就利用警察来上门。经过这次教训，我决定要彻底改变自己不在法上的修炼状态：只有把自己溶于法中，才能走正修炼路。

由于我这次是在家里被带走，家人受到很大的惊吓，担心我再被关进去，不让我出去学法，我就想在家里静下心来背法。其实很早以前我背过《转法轮》，但背到第三讲就放弃了，当时觉的背后面忘记了前面，还不如通读。这么多年通读了上千遍，每天就象完成任务一样，有时嘴里读着法，心里在想别的；有时被困魔干扰，说严重一点就是没有敬师敬法，所以看不到法的内涵。听同修《坚持背法》交流录音，有七、八十岁的老年同修都背了几十遍了，我感到自己和同修的差距太大了，这么珍贵的一部宇宙大法，这次一定要完整的背下来，于是在今年元月五号开始，每天上午做大法的事，吃过午饭后背两~三个小时《转法轮》。象同修们一样，一段背会后再继续背下一段。

由于背法需要集中精力，思想不能溜号，所以背法的过程中，常常能体悟到法的内涵，背法和通读的感受截然

不同，比如以前读第四讲“玄关设位”有些地方似懂非懂，这次背完后，就好象明白了的感觉，有时背着背着突然感到一阵热流通透全身，好象被能量场包围，感到全身的细胞都在溶于法中，非常舒服。而且最近发正念和炼功的状态明显好转，很少出现倒掌和迷糊的现象，背法让我的主意识清醒，不受外来干扰的影响，大脑和思想都清净许多。随着背法的深入，法理的显现也越来越多，修炼状态也越来越好。真后悔没有早一点背法。现在我每天背法三小时左右，到现在背完了五遍，感到背法的收获太大了，发正念明显的感受到能量场很强，思想中的杂念少了，家里的环境也祥和了，身边的干扰也没有了。

结语

以前学法没入心，把做事当成了修炼，没有用法来衡量自己的一思一念，遇事向外看，总是别人的错，用人心看待问题。还有安逸心没去，导致长期发正念倒掌，造成邪恶抓住把柄迫害。现在正法到了最后，师父用巨大的承受一再延长结束的时间，作为大法弟子没有理由不珍惜仅有的正法修炼时间，在法中归正，越到最后越要精進修炼，不辜负师父的慈悲救度！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

这些我怎么都忘了呢？我得懂得感恩才对。这妒嫉不是真我所为，是旧势力强加给我的。我清醒了，我坚决不要它，发正念铲除这些败物，之后，我更加体贴、关心丈夫。我和丈夫终于重归于好。

后续

之后，我又通过大量的背法，和同修在法上交流，按师父的法向内找，找到了很多的执著心，然后不断的发正念铲除这些不好的物质。在师父的加持下，感觉自己的修炼状态好起来了。我在心里向西邻那位女士赔礼道歉：对不起！错怪你了，差点毁了你。

几天后，我拿一本《天赐洪福》和师父的两篇经文，亲手送给那位女士和她的男朋友，并给他们讲了真相、做了“三退”，让他们记住“法轮大法好，真善忍好”，他们都高兴的答应了。我诚心的祝愿他们拥有美好的未来！现在，因为超市不挣钱，那位女士回家搞直播了，很少再去超市了，只有她男朋友在那里用手机从网上卖东西。我终于悟到：那段时间原来她的出现是来帮我提高心性的，我真得谢谢她！更谢谢师父为弟子拿去了很多败物！

几次提笔，又放下，感觉难以启齿，但是，为了给也有此执著的同修借鉴，我最终还是把它写出来。

不当之处请同修慈悲指正。

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

大声说：“那老太太活该，自己找的。她把老头嘟囔急了，不就不要她了吗？”说完，饭也没吃就摔门而去。我不知怎么好了，心想：坏了，事情闹大了，无法收拾了。接着我的大脑昏昏沉沉，一片茫然——丈夫的话很明确：你再闹下去，没事也会闹出事来。

三、修心认错

当时，在妒嫉心的驱使下，我的大脑是不清醒的，妒嫉心、怀疑心、色欲心、利益心、夫妻情都翻出来了。怎么办呢？真的离婚我是不怕，我有工资，女儿也说站在我一边。可是离婚了，自己不就把丈夫及那个女人毁了吗？这不给大法带来负面影响吗？走投无路之下，想起了师父，于是，跪到师父法像前，跪拜师父，向师父承认自己错了，请师父帮忙。一会儿，脑子冒出一句话：“赶快认错。”

我立即跑下楼去，到茶室里，一边拿起拖把拖地，一边诚恳的向丈夫认错：“对不起，是我错了，冤枉你了，请你不要生气了。你身体不好，都是我多疑，想多了。还有，我不该把我的工资自己保管着，其实那钱都是咱俩的共同财产，我是怕你浪费，才这样做的。从今以后咱俩共同保管，你想花就花。”

丈夫听了向我表态：“其实我和张老头不一样。我是退休干部，还是有素质的。当年，在你被关押、被迫害时，最难的时候别人都劝我离婚，我都没离，别说现在。你放心吧！我是永远不会和你离婚的。”是的，当年，我曾被中共邪党非法关押、迫害四次，每次都是丈夫跑前跑后，在师父的保护下，在同修们的帮助下把我营救出来。在那么大的难中，他都不离不弃，他是多么善良的好人啊！所有

讲真相救众生和众生明真相得救 是我最大的快乐

文：中国吉林大法弟子 李梅

【明慧网二零二六年十月十八日】

师尊您好！

同修们好！

第二十三届明慧网大陆法会征稿开始了，我想我得早点提笔写，然后腾出时间帮助其他同修整理稿件。周围的同修都很主动积极参与写稿投稿，都很珍惜征稿机会，前些年没写过稿的也都参与进来了。同修们都有感恩师父感恩大法的心和精進的意识。想写出自己的修炼体会，证实大法。

下面从几方面谈一谈我的修炼心得，向师父汇报与同修交流。

一、背新经文

《为什么会有人类》、《为什么要救度众生》、《为什么人类是迷的社会》，我看到明慧网这三篇经文在醒目的位置，就想这一定是让我背下来。作为大法弟子，我要精進，我就把这三篇经文背下来。于是，我用了两个月零二十三天时间连续背完两遍。与此同时也没有停止背师父的主要著作《转法轮》，现在背到第三讲“返修与借功”这一节。背法是我每天必须做的，有时间多背些，时间少就背的少点，但是每天都在背。因为我是大法徒，我要无条件的同化大法，我要一直背下去。

当每次打开电脑上网下载完毕时，我都学习看师父各地讲法，一共五十二本书，已经看到第二十本《法轮大法

加拿大法会讲法》，用笔记下看到哪页，下次接着看。我这个身体容器多装法。

二、一次发正念的体会

今年五月三十一日下午，我发了一个小时正念，明显感到师父的加持，一点也不困，理智清醒，头脑清晰。我有好久没有发一个小时正念了。几年前与同修配合接力式曾发过一个小时正念。今天发正念，纯净且精力集中，没有杂念，感觉发出的功威力无比，力可劈山，腰直颈正，标准姿势，一股力量使我纹丝不动。如果我的思维 and 手稍微偏一点，哪怕是韭菜叶那么一点，我都会睡过去，但我没有倒掌，象定住了一样，精力非常充沛，势不可挡，有排山倒海之势，而且一个小时始终这样，我自己都感到正念强大。

从那天起，每天下午都发一个小时正念，这样坚持了一段时间。只要我们去做好，师父就加持弟子，帮助弟子。弟子心里充满了感恩。

三、讲真相救众生是我最大的快乐，众生明真相得救是我最大的快乐

七月的一天，一个亲戚弟弟和弟媳来我家。以前他们来过，但我都没有与弟媳讲真相。上次她回来时我们在饭店吃饭，因她在外地打工不经常回来，我就没讲，错过了。这次我心想：这次说什么也不能再错过了，一定得跟她讲。机会来了，我把她叫到另一屋，我一讲她马上答应了，退出中共团和队，并让她记住“法轮大法好，真善忍好”。她非常高兴。我说你今天没白来，祝福你。她笑了。

救人这么大事，就要认真对待。在这方面觉的自己做的不够好，好几天也没劝退一人，我就想办法，创造机会讲真相。

他得过两次脑梗，但在大法的护佑下，身体恢复的很好，开车往返几百里都不累。平时他就在那茶室里，一天到晚的喝茶、吸烟、看手机，只是回家吃饭、睡觉。茶室的右邻居，是个三十多岁的离了婚的漂亮的少妇。她平时没事就到我家茶室玩。随使用我家的扫帚、拖把等，并且用了不给我送回来。这样，每天我去打扫卫生时，得去她那儿拿，我就有点反感。我和丈夫诉说，让她用了给送回来，可他不送。之后我干脆送给她一套扫帚、拖把。

之后，每当我看见他俩单独坐着聊天时，我就不高兴，有时和丈夫说：“西边那个女人是个离婚的少妇，请你不要经常和她单独在一起玩，行吗？男女授受不亲，人家看见会笑话的。”可丈夫不以为然。有几次我出去讲真相回来，先到茶室凉快一下，又看见他们单独在一起聊天，我心里就酸溜溜的，胡思乱想，嫉妒心就上来了。那女人看我来了，她就走了。我也冷冷的说几句走了，心里充满了反感。

二、矛盾的升级

晚上女儿来我家，看我不高兴，就问我，我本来不想告诉她，因为她是常人，作为一个常人，能帮我们做什么呢？可她偏偏碰巧告诉我，她家邻居张大爷七十多岁了和他老伴闹离婚，因为老头有钱，和他楼下的一个离婚女人好上了，不要老伴了。女儿又说：“现在的女人，专骗有钱的老头，并不真心跟他。”我听了更是怀疑丈夫把钱是否都花在女人身上去了？那西邻居是否也是骗钱的？于是，我当即给丈夫发了信息，说了此事。警告他不要随波逐流，不要被人骗了。

次日中午丈夫回家吃饭，问我：“你发信息说女儿邻居张老头怎么回事？”我又把那事说了一遍，他把筷子一摔，

记一次修去妒嫉心的经历

文：中国山东大法弟子 莲花

【明慧网二零二六年十月十八日】我是一名老年大法弟子，我丈夫小我几岁。他虽不修炼，但很支持我学大法。一儿一女自己过，平时就我们老俩口按部就班的过着平静、悠闲的日子。

多年来我紧跟师父正法进程，努力做好“三件事”，学法、背法、修心性，早晨三点十分晨炼五套功法。除下雨、有事外，坚持天天上午出去面对面讲真相，下午在家学法。还坚持每周两次在我家集体学法。我丈夫一直都很支持，对同修也很热情。

就在前三个月前，不知什么原因引起，我对丈夫突然产生了很强的“妒嫉心”。学法中，我对师父讲的：“当你们的名、利、情要放下时才感觉苦。”（《精进要旨》〈真修〉）有了更深的理解。下面我就把这个极其痛苦的修炼过程，向师父汇报，与同修们交流。

一、矛盾的突然爆发

我丈夫退休在家没事干，闲的无聊。今年春天，他在我家对面租了一间门头房，和朋友聊天、抽烟、喝茶，还不时的和朋友喝酒，我有时给他们炒几个菜。我丈夫从来不干家务活，家里的所有大小事，他基本不做，就连内衣都得我给洗。每天早上他开车出去吃饭、游山玩水。他也想让我跟他出去，可我怕浪费时间，只是偶尔去几次，我还得在家打扫卫生、洗衣服、干好全部家务，做好修炼人的“三件事”。

那一天，我带上一个矿泉水瓶，走到一个广场。见到一男士，四十多岁样子，坐在长条凳上，旁边一个编织袋子，装有废纸壳和塑料瓶。到了他跟前，我拿出矿泉水瓶说：“你拣废品啊？”他说：“啊，我也不是非得拣，碰上就拣点，碰不上就不拣；现在拣的人太多了，有不少老头、老太太都拣。”我说给你一个瓶子，他接过瓶子。我说：“传给你一个福音，告诉你一件好事。”他“嗯”了一声。我接着讲，开始他说：“我啥也没入过。”我说红领巾大家都戴过。他说：“那都多少年了，早忘了。”我说：“那是无神论组织，你心生一念退出来保平安吧。”他回答：“那行。”问他贵姓，他告诉了我真实姓名。我又嘱咐他记住“法轮大法好，真善忍好”，他点头。我说祝福你。

我会继续努力做好，救度拾废品的这一方众生。讲真相救众生是我最大的快乐，众生明真相得救是我最大的快乐。

四、闯过一关又一关

师父讲：“关关都得闯 处处都是魔 百苦一齐降 看其如何活”（《洪吟》〈苦其心志〉）。在一个多月之前，我经历了这个过程。

有一天我用壁纸刀割脚垫，一下子割到手了。手指甲掉一块，出血了。过了些天，我把同修的两个内存卡给丢了——明明装包里了，一找就没了。也是在同一天，电脑出了毛病——别的同修的电脑说先借我用，结果这同修家里有事来不了。那周的《明慧周刊》有同修用电脑倒过来，一倒，全是英文，没有。丈夫又给我指出毛病，说我上卫生间不关门，这毛病习惯不好；结果那天一次我去卫生间的时候，“当”的一下子，一脚踢到门框上了。过了两天我

去超市，买的菜想放到储存柜里，一按电钮，看到最下边的柜开个缝，就把菜包放进去了，放完才发现，自己手里的开柜票是3，而不是下边柜子的6，又找服务员开柜才拿出菜。这些天牙疼，疼了十多天。

总之，真是乌云密布，步步关卡，一关接一关的。我发正念：要是干扰，就到此为止，不允许以任何形式干扰正法时期大法弟子。从七月初开始情况出现逆转，云开雾散，柳暗花明。

我手割破了。当时丈夫在家正玩手机，他不瞅不看，跟没事似的，没有一点关心的意思。我就转念一想看看我这时的人心，一看这是情，是执著，有求之心，求丈夫对我好、对我关心，还有色欲心，怨恨心。我去掉它，不要它。只要是执著心就得去。我不仅不怨丈夫，我还要对丈夫好，慈悲众生，同化“真、善、忍”。这样一想，手就不疼了。刚才只疼了一小会儿，再没疼过，很快就好了。

再说把同修的两个小内存卡丢了之后，我着急上火，心想：哪怕是丢钱，我也不会当回事，这卡咋办呢？我发正念，用搬运功的功能形式把小卡搬回来，并请师父加持正念。发了两天正念，隔了两周时间，小卡从另一同修那找到了。她讲，她的一个方便袋，里边就有一把伞，放在家里没动，然后她就去了外地。一连好几天，回来后把兜里的伞拿出来了，就觉的兜里怎么象有点什么，用手捏捏，拿出来一看，是两个小卡。她想：一定是哪个同修的，她什么时候放我这兜里了？第二天她去问一位同修，那位同修说是我丢的。我一看，正是。我有些激动：太神奇了！心里说：“谢谢师父！谢谢师父！”

再说说电脑，电脑出了毛病，我就想找人修，两天也

学好法才能不被常人社会污染，只有学好法才能洗净一层层的败物，只有学好法才能实修上去，才能真正做好三件事。

三、得救的生命

救度众生是修炼人必须做的，而且必须做好。虽然我修炼磕磕绊绊的，讲真相和天天出去的老年同修相比差距很大，但我在努力做好。

说说这几年讲真相中记忆很深的两件事。有一次，给一个年轻的朋友讲真相，讲大法的洪传，中共的迫害，他默默的听，很受触动，我讲完后，他退出了团、队，同时瞪着澄澈的眼睛问我：“我能做些什么？”我知道这个生命得救了。

还有一次，给另一位年轻的朋友讲真相，他很认同，他说：“你知道吗？我身上发生过很神奇的事，我是相信轮回转生的。”他说他在小学毕业时和父亲去旅游，当来到努尔哈赤墓前时，他就想跪下去，这个愿望很强烈很强烈，当他父亲到别的地方参观时，他又偷偷的跑回墓前，站了很久……听完这个小伙子的叙述，我很感慨，众生生生轮回等待的就是今天，我做不好真的对不起众生。

还有的众生听到真相后很震惊，说从来没听过。还有的人很长时间不联系了，突然来访，都是为了来听真相……

以上就是我这五年来的一些心得，一点进步，我深知和精进不怠的同修比起来差距很大，但是我会努力，我不会再执著时间，不再执著自我，不能再陷在安逸的泥沼中，我要对的起师父的苦度，对的起众生的等待！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

这么多年过去了，现在回想很多事做不好都是因为安逸心，最初走入修炼，是在读了师父全部讲法之后，当时的想法就是：“大淘汰来了我不毁了吗？我得修炼。而且迫害快结束了，我不用象母亲同修那样遭那么多的罪了。修佛太苦了，我就到母亲世界里当一个众生就行。”当时就是抱着这样一个不想吃苦、投机钻营的安逸心走入修炼的。但是我这么多年一直忽视这个安逸心。

其它心因为能够意识到危害，一直在去，可这个安逸心却在不知不觉中被滋养着。安逸是什么？就是不想吃苦，就想身心都舒服，这和修炼是背道而驰的。为什么只有人身才能修炼呢？就是因为有人身才能吃苦，才能消业。我在这方面和周围的老年同修是有很大差距的，需要进一步实修才能达到标准。

二、继续向内找

这些是我目前能够意识到的主要的执著，但我觉的还不够，在这些执著心的背后，我总觉的还有各种现代观念，尤其是无神论。我发觉好多心的根子都是无神论。如果我坚信师父就在身边，我会怕吗？如果我坚信修炼的路都是师尊安排的，我会不平衡吗？如果我坚信一个人生下来他一生的路就安排好了，我会执著于孩子的前途吗？如果我坚信师父说的救人的重要性，我会安逸吗？如果我坚信我生生世世轮回转生就是为了等法，我会嫌修炼的时间太长了吗？如果我坚信别人骂我打我都是在帮我提高，我会怨恨吗？等等等等。那么为什么有时我会似信非信呢，因为看不见！师父说看不见就不相信，这是悟性太差了啊。

所以，学法，加强学法，学好法，真的太重要了，只有

没找到人。那天我晨炼，当炼第二套功法抱轮时，有一个思维打到我脑子里：把电池卸下来，再从新安上，试试看行不行。这是师父提醒我吧？我炼完五套功法，做饭收拾完后，我把电脑拿出来按照一试，妥了，好使了。我高兴的双手合十，谢谢师父！谢谢师父！

接着说，那周《明慧周刊》用电脑出现英文，结果一点英文，有了。一个接一个的神奇发生。

当丈夫给我指出上卫生间不关门，我以前根本没当回事，这回我说：“我一定改。”后来我就很少不关门了。我一脚踢在门框上，这事从来没有过，就那天踢着了。我的牙也不疼了，好了。

这些一个又一个的麻烦，从出现到解决，过程中我修炼了，都是好事，知道自己是修炼人。我每天在做着三件事，好象很正常很平淡。这几天我上网信号特好，三个窗口，五、六个服务器，绿色的长线高高的，都快顶到上边了，太壮观了，下载速度飞快。这是师父在鼓励我。心情愉悦，幸福无比，此时就想：精進！再精進！修炼，当我精進的时候，一切都变的很顺。有的时候都觉的不可思议，在大法中修炼太玄妙了。感恩创世主赐予我的一切。

以上是我的修炼心得，请明慧同修帮着把把关，不该写的不写，为了安全。

谢谢师尊！

谢谢同修！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

修炼路上的一大考验

文：中国河北保定大法弟子

【明慧网二零二六年十月十八日】三年前，母亲同修在我家不小心摔倒了。由于她体型很胖，所以我觉的摔的很重！母亲嘴里一直在嘟囔着：“师父啊，千万别让我的腿出问题啊！走不了路可怎么办……”

理性告诉我：这是迫害，要全盘否定它。于是我先让母亲缓了一会儿，然后拿来垫子，帮母亲慢慢挪进屋里。接下来的时间里，我便加大力度的陪母亲学法、发正念。

母亲的脚、腿上的淤青渐渐的退去了，就是腿依然是肿胀的！我问母亲：“感觉怎么样？”母亲显出很难受的表情说：“很痛，很难受，从来没有这么痛过……要不用热水敷敷……”我心里有些迟疑，但还是依着母亲的说法，给母亲弄来了热水和毛巾。

我、母亲和父亲三人都是一九九八年得法修炼的，到现在快三十年了。父亲在历经无数次的被抓、被打、被劳教，判刑后于二零一七年含冤离世。我一直陪在母亲身边。

当母亲出现这种状况时，我也在找自己：到底是怎么回事呢？我明知是旧势力强加的迫害，但为什么能迫害的了你？说明自己还是有漏或有执著在先，才会被旧势力钻了空子！

向内看下去，首先看到是我对母亲的情太重了！父亲离世后，我就有这么一念，现在只有这么一个老妈了，我要尽力好好照顾她！于是完全把自己当成了一个常人去尽孝了，忘记了自己是大法弟子，忘了母亲也是同修啊！我母亲是名退休教师，每月有大概五千多元的退休金。由于我没有摆正根本的关系，导致已经出嫁的妹妹，觉的我这

现在它一翻出来，我基本就能抓住它。这个过程二零二四年来在《二十年来去嫉妒心的经历》一文中详细叙述过。

第二个是怕心。二零二四年初，一天晚上做梦，我不知道怎么就走到一个古庙门口，抬眼一看，这条路左边圈养了一群鸡，右边竟然圈养了一条极粗极长的大黑蛇，我异常恐惧，撒腿就往回跑，那条大黑蛇就从后面飞着追过来，眼看就要追上了，我一下子惊醒了，内心非常害怕。过了一天得知，就在那天晚上，一位同修在我家附近发资料时被邪恶绑架。

我当时更多的是愧疚，因为我空间场不纯，不能形成慈悲的场，导致同修在我家附近被迫害，从那以后我加强了发正念，但是怕心还是越来越重，各种负面思维总往脑子里打，尤其是害怕大街小巷及住户智能锁上的摄像头。这个怕心严重的影响我救人，我很苦恼，反复背法，怕心还是很严重。

去年十一月份我突然有了一个背师父最近经文的想法，于是我开始背《远离险恶》《法难》《大法修炼是严肃的》，反复背反复背，在这过程中，我竟然发现怕心在逐渐减弱，内心也不再沉重，我发自心底感激师尊。再出去做救人的事，更理智智慧，怕心不那么重了。

第三个是安逸心，这个执著我最近才认识到它的严重性，而且我发现它竟然是我的根本执著，这是前几天我读明慧汇编的《修去安逸心》，才开始警醒。

最初得法时，读《精进要旨二》〈正法时期大法弟子〉：“如果你们到现在还不清楚正法弟子是什么，就不能在当前的魔难中走出来，就会被人世的求安逸之心带动而邪悟。师父一直很痛心那些掉下去的人，多数是被此心带动而毁掉的。”当时读到这段法，我不明白为什么是被安逸心带动而毁掉的呢？

一、反复修心

二零二一年，我在一次大的心性关中掉了下来，就象同修在《二十六场战役》中说的：我觉的太累了想休息。于是我放弃过关，选择了逃避矛盾。

当时我就想：为什么修炼这么多年了，在关难中还是没过去呢？关键是这些年实修不够，表面上看三件事都在做，但内心没有真正改变，人的观念还是很重。我知道自己掉下来了，但修炼不能停滞，路得往前走啊。

在这往回走的过程中各种执著心都试图挡住我的脚步。

第一个就是嫉妒心和傲慢心。本来在工作中和常人产生的这场矛盾就是要去我的执著心的，尤其是嫉妒心。但是我没有直面矛盾、善解恶缘，而是选择逃避，远离这个常人。应该修去的嫉妒心不但没有修掉，反而膨胀；它和傲慢心、争斗心、怨恨心交织在一起，几乎控制了我，在相当一段时间里我变的狂妄自大又瞧不起别人。

我想：我年轻时不是这样的，现在怎么这么自以为是呢？后来读《西游记》，孙悟空最初去寻访仙道时是非常谦恭虚心的，后来却大闹天宫自封为齐天大圣，反差为什么会这么大？是因为他觉的自己学到了七十二变、上天入地有了本事，很了不起了。我也是这样啊，年轻时没啥能耐，现在人到中年，觉的职业技能很强了，觉的自己了不起了。

师父《转法轮》中说：“你看他平时挺好，在常人社会中没有什么本事的时候，他名利心很淡。一旦出人头地的时候，往往就容易受名利干扰，他觉的在有生之年还有很长的路，还想要奔奔，奋斗一番，达到一个常人的什么目标。”

后来通过反复背法，反复修心，这个嫉妒心才变弱。

近十年的陪伴，换来老人大量经济上的补贴，从而心生怨气与不公！当我意识到自己的这个问题后，我放下了对这种亲情的执著。

再找，看到另一个问题：我跟母亲相处的时间长了，总是看她做什么事情都不顺眼，嘴上虽没跟她吵，但心里总是会因日常的这些小事而心烦。而母亲也能感受到我的这种不满，从而导致我们两人在学法、炼功上都是各顾各的。我们这两个同修之间产生了隔阂，各自都不修心，没能形成一个好的小整体，从而让旧势力钻了空子，招来了迫害。

母亲挨摔十来天后，妹妹建议让我带上母亲和孩子去她那儿。当时我自己心性不到位，竟鬼使神差的答应了！到了妹妹家第二天，妹妹跟妹夫便带着母亲去了骨科医院。拍片子查看说是脚踝骨骨折，立马就给母亲打上了石膏，还拿了很多吃的和抹伤口的药。等妹妹、妹夫、母亲从医院回来后，我能感觉出来，我在他们心目中成了那个“千古罪人”。果然，妹妹阴沉着脸没对我说话，母亲也是满脸的怨气，妹夫更是嘴无遮拦的说：“没事儿，没事儿，啥叫没事？人死了就没事了……”

一边是不修炼的妹妹、妹夫，一边是正念不坚定的母亲，都在抱怨我没在第一时间去医院给老人看病等等。我当时强忍着泪水走出家门，来到外面大街上，泪水实在忍不住了，就象断了线的珠子。

我委屈的是，妹妹、妹夫责怪我，他们是常人，我可以理解，但是母亲对我的怨气我就受不了！我之所以没有带母亲去拍片子，是觉的母亲只要站在法上就能闯过这一关，但我忽视了母亲当时的心性。其实事发当时母亲已经把挨摔这件事当成了人中的受伤了。

母亲很遵医嘱，踏踏实实的照医嘱完成着每件事情……我只好尽我作为儿女应尽的义务了。在妹妹家，我们整整呆了四十五天，母亲的脚也拆去了石膏……

这次的经历让我深刻认识到了，矛盾发生时，同修之间及时放下情面、坦诚沟通是很重要的。如果母亲当时跟我说要去医院拍片子，看看脚、腿怎么样了，也不会导致后来妹妹、妹夫对大法有那么大的怨气！而我呢，则是把我对大法的理解强加到了母亲头上了，没有清醒的认识到母亲在遇到魔难时自己是否愿意正念闯关！

其实从母亲的言行上就能分辨出她对挨摔的正念成度，比如在母亲刚刚摔倒时，她是说“师父帮帮我，我要走不了路可怎么办啊？”在一个大法弟子落难时，她首先想到的不是：我作为一个大法弟子，摔一下没事，一定能走，不能给大法抹黑，要证实法！而是害怕自己走不了路可怎么办啊，先想到的是自己的得失。后来母亲又要求用热水敷腿，在这件事情上母亲已经把自己当成了常人，而我还陷在自己的思维里，觉的母亲能用正念闯关，第一时间没去想：这件事为什么让我遇到？是让自己修什么？是我的判断失误，导致了后面一连串的麻烦事（矛盾升级）。

每个同修能凭着对师父，对法的坚信走到今天已经是很了不起了，但经常还是会在去自己的执著时犯糊涂！这次的矛盾提醒那个我：善待同修，珍惜彼此之间的这段缘份，认真、踏实的走好每一步，相信我们大法弟子会形成一个坚不可摧的整体，在证实法的路上能展现出更多的法的威力。

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

重整旗鼓 修心救人

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年十月十八日】我少年时看着母亲得法，青年时自己走入修炼，如今已步入不惑之年，至今已修炼二十二年。

我出生于上个世纪八十年代，我从小就对中国传统文化感兴趣，看到古代建筑和古人装束就莫名喜欢，感觉非常熟悉，读一些好的文章就会流泪叹息。那时的我是用心在想问题，而不是大脑。记的有一回看到书中写的：人是用大脑思考问题的。我想：不对啊，我怎么是用心思考的呢？也许我不对吧？从那以后我发现我也开始用大脑思考问题了。

最初得法的那几年，因为家庭环境的熏陶，接触社会少，内心很单纯，对名利相对淡薄，对于人情世故也不很明白，同时把母亲同修当作大树依靠着，所以就觉的自己修的不错，三件事都在做。现在回想起来，那时修心不够，只是凭着先天的那么一点未被污染的纯真和根基在往前走。

后来母亲同修去世，我有了自己的孩子，在家庭环境中，经历了许许多多的魔难，磕磕绊绊走了过来，在这里主要讲讲我最近五年的修炼情况。

如今的中国大陆社会，不深入其中，很难体会到它败坏的成度。而在这个社会中年复一年日复一日生活并工作的修炼人，尤其是年轻的修炼人，在这个最现实的社会中，怎样才能不受到污染？很难，不但不能被污染，还要往回修；在这过程中还要救度众生，真的很难；但我知道，这是我必须走的路。