明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

第 1315 期（2026 年 10 月 27 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】执著去　圣果显

【大陆法会】浅悟人念和神念

【大陆法会】冤狱结束后　背法实修救众生

【台湾法会】大法真正改变了我

目 录

◆ 第二十三届明慧网大陆法会来稿选登

执著去　圣果显 3
浅悟人念和神念 8
冤狱结束后　背法实修救众生 13

◆ 二零二六年台湾法会发言稿选登

大法真正改变了我 28
从常人蜕变为修炼人的过程 34
放下自私怕心　勇敢坚持正法修炼路 40
坚持实修　兑现使命 46

【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。】

执著去　圣果显

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十一日】长期以来我有一个怕心，怕给我女儿讲真相。因为她听信了邪党媒体的虚假宣传，受骗上当了，对大法的误解很深，不愿听真相。每次一提起这个话题，她就“炸”，而且好几天都缓不过劲儿来。

女儿是体制内的一个小领导，她心地善良，公正无私，不贪不占。逢年过节，别人给送钱、送礼她都不要。拒绝时，她常说：“我妈上班时，谁送礼她都不要，我也不要。我妈说谁的钱挣的都不容易，你送不送啥我都一样对待你。”

听到这些话我很欣慰，没想到自己的言行对她有这么好的影响。我想：既然你不听真相，那我就展现真相。所以我就在平时的言行中注意按法的要求做，力争处处体现真、善、忍。

一天她跟我说：“妈，你是世界上最善良的人，最能包容别人的人，你还是最有毅力的人，你是世界上最好的人。”我听后，想趁机给她讲真相，可她一听，扭身便走。

疫情严重期间，一天她下班回家，和我说起外面的疫情（其实她不说我也知道）。当时电视正好开着，电视上说：“我国疫情防控情况最好……”她说：“外面的疫情和电视上说的不一样。”我接着说：“迫害法轮功，他们就是这么干的。”

她听后大怒，说了一些我最不想听的话，紧接着又气势汹汹跑到厨房，拿来菜刀威胁我。我丈夫看到后急忙跑过去夺过菜刀，呵斥她：“你想干什么？！”

她仍不肯罢休，冲我大喊：“你再也不许炼法轮功了！”然后翻走了我仅有的一本《转法轮》，又拿走了我炼功用的

MP3播放器。丈夫说："你把那两样东西给你妈留下！"她不听，执意拿走了。这个经历让我心有余悸，吓的我更不敢给她讲真相了。

后来，女儿把《转法轮》和MP3给了我的一位亲友，告诉她："你给我妈保管。"过了几天，亲友把书和MP3给我拿回来了。

丈夫对我说："以后女儿上班你就学、炼，累了你不学的时候，我给你把书保管起来，不让她看见。"一直到现在，女儿也不知道家里有大法书，但她知道我炼功。有时我炼功她看见了，就当没看着，不再管我了。

我丈夫能主动帮我保管大法书，说明他开始支持我修炼法轮大法了。这在过去是决不会这样做的。以前，他不但不会帮我，还站在女儿那边火上浇油，一起为难我。

丈夫是副县级领导，自从邪党开始迫害法轮功之后，二十多年来他就一直跟着邪党迫害我。他上班无论是开会时听到关于法轮功的事，还是在哪看到什么与大法有关的内容，回到家都以此为借口想方设法的折磨我。他和女儿一唱一和，说出的话不堪入耳，经常持续到后半夜。我都记不清有多少次他三更半夜撵我离开这个家。

他还不让我与同修接触，不允许我有大法书。我是拼了命才保留下一本《转法轮》。他们的说辞是："你炼法轮功，让我们在人前抬不起头来。"

我想告诉他们法轮大法有多好，他们却歇斯底里对我吼叫，不让我说话，吵的四邻不得安宁。有时人心上来了，我觉的在这个家过的太苦了，真的象在监狱一样，没人拿我当人，也没人在乎我的感受，甚至没人在乎我的死活。

想到伤心处，我真的想离开这个家，一走了之，去一

个陌生的地方堂堂正正助师正法。但转念一想，我走了，解脱了，他们怎么办？我们是缘份化来的，他们也是众生，也需要救度，无论多苦多难我都要忍耐，我一定要救了他们！仅此一念，别无他求！

为此，我严格要求自己，力争一言一行、一思一念都在法上，展现大法的美好。我每天还坚持为他们发正念，铲除干扰他们得法、干扰我助师正法的一切邪恶因素。丈夫和女儿虽也有所改变，但离我期望的还是太远。

后来发生的一件事，使丈夫彻底转变了观念。

我九十岁的老母亲也是修炼三十年的大法弟子。一天，她突发心梗，家人把她送到医院，医生先后三次下了病危通知书。

我和亲友同修知道母亲是在闯病业关，坚决否定病业假相，我们一人攥着母亲的一只手，不断的念“法轮大法好”，心里也在发着正念。在场的亲人都跟着念。渐渐的，母亲冰凉的手暖了起来，不长时间，母亲醒了，眼睛睁开了，也能说话了。

站在一旁的我丈夫说：“多少人和我说‘常念法轮大法好，大难来时命自保’，我根本不信，认为是瞎话。今天我亲眼目睹了老妈起死回生的全过程，见证了大法的神奇，真是‘诚心念诵法轮大法好，生死关头命必保啊’。”

从那以后，他真心相信“法轮大法好”，常常在心里默念，也退出了中共这个邪党组织。正因为如此，他才会主动帮我保管大法书。

丈夫的变化，使我更坚定了救女儿的信心。

最近一段时间，通过大量认真的学法，心性状态都上来了。我决定再一次给女儿讲真相。因为以前有过的经历，

我提前一天加强发正念，既给她发，也给我自己发。我想让自己的正念足点，再足点。

第二天是星期天，我早晨起来正念十足，没有怕心，也放下了生死。吃完饭后，我俩在沙发上坐着，我和她说："法轮大法是好的。"她听后"猛"的站起来，生气的说："你咋还和我说这些？你炼我们不管你，不反对就行了，你以后再也不要和我说了！"说完她回到她的卧室，打起了电话。我听见她大声说："是110吗？"随后压低了声音，后面说什么听不清了。

我没有动心。之后，她一天没搭理我，生了一天气。我心里很纯净，只有一个愿望就是救度她。

晚上我发完十二点正念，又炼了几套功法后，就睡着了，做了一个梦。我知道不能以梦为指导，但这个梦给我的震撼太大了，我想与同修们分享。

梦中我左手拿着一张纸，有A4纸一半大，上面的字象小版《转法轮》里的字一样小。我拿起纸大声念了起来。念着念着才知道是师父写给我的。师父的话是我这个知识浅薄的人表达不好的，但我能感受到。师父的话语既深奥又易懂，概括了我修炼三十多年的闪光点，句句道出师父对弟子的夸赞，透着师父对弟子的无量慈悲。而对我犯的错则一字未提。我一直念到最后一句："你闯过了一个最大最后的关，你那纯正的一切保证了你未来的宇宙永远成住不破！"

我把自己念醒了。我按捺不住内心的激动，坐了起来，心想：这最大最后的一关不就是我给女儿讲真相的事吗，我也没讲成，人我也没救成，我只是有想救人的心，师父就给我这么大的荣耀。突然我想明白了：师父是看

弟子的心哪。我的执著心去掉了，师父就给了我这么大的圣果。顿时，我感到师父的浩荡佛恩。弟子无以回报，唯有勇猛精進。

早晨，发完六点钟正念后，我走出卧室，女儿看到我笑呵呵的和我说话，一切如常。这是她在这类事情发生后表现最好的一次，一天就缓过劲儿了。

事后我也反思自己：我给女儿讲真相，她不接受，这说明我有问题。我还有心性上没修掉的东西在，还有没意识到的执著有待发现。所以我要更认真学法，再深入、细致的向内找，修掉一切不符合“真、善、忍”的东西。我想“真念化开满天晴”（《洪吟四》〈感慨〉）的那一天总会到来。

我坚信，女儿主动找我来听真相那一天不会远了。

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

浅悟人念和神念

文：中国四川大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十一日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

一年一度的明慧网大陆法会开始了，我怀着崇敬的心情写稿，感到非常荣幸。下面我把自己这一段在修炼中的一点认识写出来，与同修们交流。

师父说："人的思想占了上风，那他就会走向人；神的思想与人的正念占了上风，他就会走向神。"（《二零零五年旧金山法会讲法》）

我悟到：在修炼的这条路上，随时都在人念和神念之间选择。如果哪段时间自己法学的好，比较精進，正念比较足，修炼的意识比较强，在遇到突如其来的矛盾时，在面对遇到的各种关难时，就很容易用神念来主导自己；如果自己哪段时间人心、执著多，在遇到突如其来的矛盾时，在遇到的各种关难时，思想就很容易脱离法。思想脱离了法，就没有法的力量，就很容易被人念、人心、执著带动着去做不符合法的事情。

一、在家庭矛盾中修炼

家人是最熟悉不过的人了，所以在家里很容易放松，尤其一家人都是修炼人，就更容易放松。很多时候我都是拿法去衡量对方，而不是对照法去修自己，无条件的向内找自己的不足，就会使矛盾激化，家庭长期处于魔难当中，无法自拔。在需要大法弟子整体配合中不知不觉的走了旧

势力安排的路，不仅没有起到正的作用，而且还互相抵消，搞内耗，陷在人的思维中久久不能自拔，互相之间都把眼睛盯到对方的不足上，完全把自己混同于常人，使我们长期处于不正确的状态。

我明显感觉到自己的空间场中充满了怨恨，自己也感觉到不对，但是很难自拔，这种状态严重的脱离了大法，持续了两、三年，是我修炼二十多年以来从来没有过的。

我通过深刻的反思，决定彻底改变自己这种严重偏离法的状态。我不断大量的学法，不断的转变观念，把这不好的事作为一个提高心性和层次的好机会，从中找到自己的人心、执著、观念，然后对照师父的大法归正自己，把自己变好，达到大法真、善、忍的标准，这样不好的事情就会变成好事了。

经过一段时间的实修，我的心情平静下来了。回头看看这些矛盾，其实是师父利用这些矛盾让我提高心性和层次，把我从人变成神的好机会。

后来再遇到类似的情况时，我的观念就转变过来了，先看看是自己哪里没对，这样神的思想和人的正念就占了上风。当然刚开始时还不可能一下子就做好了，哪怕神念和人念还在斗争，但是终究会是正念占了上风。

有一天，我不经意的说话语气和态度一下子激怒了先生（同修），我毫无思想准备，他就边吃饭边劈头盖脸狠狠的开始教训我，我边吃饭边强忍着，心里对自己说："不管他怎么说，我都不还口。"表面上我忍住了，但心里还是非常委屈和难受。我快速吃完饭，走到卫生间，眼泪忍不住夺眶而出，我很快擦干眼泪，从卫生间出来。

这时先生上班去了，我一个人坐在屋里，心想："我这修的也太差劲了，别人说了我几句我就气成这样，这也太

差劲了。”这样一想，心里的委屈一下就没有了，气也一下子就没了，心里一下子坦然了。

师父讲的“一举四得”（《转法轮》）的法理出现在我脑海中，使我茅塞顿开：我不仅不能怨先生，要谢谢他才对，他给我制造了一个提高心性的机会。

先生下班回家后，看看我说：“你如果心里还想不通，你就走吧，暂时离开这个地方，去别处住几天。”我对他说：“我想通了，我不仅不能怨你，我还得感谢你才对，因为你给我提供了一个提高的机会。”先生用不置可否的眼神看着我，似乎我在说反话。我又重复了一句：“我真的谢谢你。”

现在回过头来看，其实我那个时候还没有深挖是什么人心、执著，让自己那么委屈、难受，一定是很大的人心、执著被触动了，才会气成那样。在先生的提醒下，我终于找到了自己喜欢听好听话，听到不符合自己观念的话就难受，就想去争辩，所以就暴露出了争斗心、怨恨心。

如果我看到先生当时的表现，再反过来看看自己，不是也有同样的人心执著吗？在别人冒犯我的时候，我以前会不计后果的发泄私愤，也想不起来自己是个修炼人了，张嘴就乱说，用恶毒的语言攻击对方，严重的不修口，造了很大的业力，导致嘴里两边的大牙全部松动。

虽然后来我转变了观念，但潜意识中还是认为对方是错的，我只是高姿态，不和他一般见识，这就与大法的要求截然相反。写到这里，我才是真正发自内心的感谢先生。通过这件事情，让我认识到自己有这么多的不足。

二、身体出现不正确状态时，如何用神念战胜人念

在对待身体出现病业状态时，我有些体会。师父在法

中告诉我们修炼人没有病，我悟到身体上出现的问题，是在消去我们生生世世造下的业力，都是好事。当然在这个过程中，会让我实实在在的感觉到难受，但是当我坚定正念，不被其假相所迷惑的时候，大法的神奇就会展现。

二十年前的一天，我从凌晨四点过就不能排尿，肚子胀的鼓鼓的，身体很难受，脸上没有一点血色。我不停的去厕所，却又一点都排不出来。在身体承受到极限的时候，我动了人念——去诊所把尿导出来。来到诊所，医生对我说："你膀胱坏了。"我一听，反倒一下子清醒了。我离开了诊所，不再动人的念头。

下午三点左右，在和家人同修一起发正念的时候，我神的那面一下子强大起来，我心里想："把这个难受到了极限的身体不当成是我，让它去难受吧，我要好好发正念。"在这一瞬间，我感觉自己的身体非常高大，那种痛苦的感觉一下子离我而去，我发出强大的正念解体邪恶。就在这一瞬间，尿一下子就排出来，我跑到卫生间，身体一下子轻松了，身体恢复了正常。那真是正邪大战，神念战胜了人念。

我曾经看过一个同修的交流文章，她一颗大牙掉下来了，她立即就把这颗掉下来的牙齿用手按到原来的位置，叫它长紧。牙齿又掉下来，她又把它按上去。这样反复了几次，最后这个牙齿是真的长好了，没有再掉下来。

我前些年两边的大牙松动，不敢吃很硬的东西。也不敢用牙刷刷牙，因为用牙刷刷牙的时候，整个牙龈都很痛，只能用手随便洗洗。我找原因，牙齿出现了问题，应该是修炼出了问题。一个是不修口造成的，另一个原因就是吃的欲望。

我对照大法找自己，是因为前几年我的修炼出现了严

重的问题；因为不修心性，导致家庭矛盾不断。我心里想的都是别人的不对，而不是用法对照自己、想一想自己哪里不对。遇到矛盾时互相争吵，听到刺耳的话毫不示弱，用最恶劣的语言还击对方；甚至看到对方的行为不符合自己的观念时，还不计后果的发泄私愤，互相伤害，造业深重。

我还经常在背后议论别人，说别人的坏话，这些都严重的背离了大法，对应过来的就是牙齿出现了问题。当我找到自己的不足后，决定好好改变自己，好好的修一修，调整好心态。

同时我和自己这几个松动的牙齿和牙龈对话："我们都要主动同化真、善、忍宇宙大法，把不好的方面归正，我们一起努力。牙齿要长紧，牙龈要长好。"经过一段时间的实修，现在我这几个松动的大牙除了一个还在摇晃外，其余的七个基本上长紧了，吃东西也正常了。我还要继续努力，坚持不懈的在各方面下功夫。

师父给了我们向内找的法宝。在遇到难关时，要首先查找一下自己是不是哪里出了问题，如能及时找到自己的不足，用法归正自己。当我的思想符合了法对我的要求，神念占据了主动，就会在神的路上又往前進了一步。另外，在出功的时候，身体也会感到难受。在修炼过程中，我要用高标准要求自己，把自己放到神的标准去对待自己遇到的难关，很多时候就知道怎么做了。

以上是我的一点肤浅认识，有不足之处，请同修慈悲指正。

感恩师父！

谢谢同修！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

冤狱结束后　背法实修救众生

文：中国辽宁省大法弟子　顺意

【明慧网二零二六年十月二十一日】在背法过程中，我感到自己真是发生了翻天覆地的变化。大法的法理不断的展现出来，我的心性在不断的提高，智慧也源源不断的出来，这是以前从没有过的状态。特别是在背《佛性》时，那感觉真是一天一个样，象坐火箭似的往上升。用了十一天背熟后，真有一种脱胎换骨的感觉。

——摘自本文

* * * * * * *

尊敬的师父好！

各位同修好！

我是一名出生在农村的女大法弟子，今年六十五岁，修炼法轮大法已经二十多年了。从身体上有十几种病痛的折磨到无病一身轻，从一个强势、自私的人到修出无私无我、一心为他的生命，这是一个剜心透骨的过程，同时也是脱胎换骨艰难修心提高的过程。

跟头把式走到今天，每一步都离不开师父的加持、点化和一路的保护。感恩师父对弟子不离不弃，时时刻刻都在弟子身边。谢谢师尊！下面把我从二零一八年到现在这几年的修炼过程和体会写出来，向师父汇报，与同修们交流。

一、在魔难中修去人心　开创修炼新环境

结束四年中共制造的冤狱，回家后我发现，修炼的环境已经发生了很大变化：不修炼的儿子、儿媳反对我修炼法轮大法，连同修来看我，儿子、儿媳都不高兴；我出门

办事去同修家，他们也盯着。我住的小镇有三家牙科诊所，我去补牙，弟弟竟挨家诊所去找我——这不是刚出了邪恶黑窝，又進家庭的牢笼吗？我心想：我不能让家人控制住，大法弟子在哪都是主角，我要正一切不正的。

弟弟叫我上他家住几天，因为要过年我又回家了。儿媳一见我，黑着脸说："你的同修来找你，走了没关房门，把锅炉和地热都冻坏了，水流了一地，买新锅炉花二千多块钱呢？"我心想：自己在黑窝里吃那么多苦，九死一生回到家，连句温暖的话都没有。而且，我还发现自己的两张存折和九十多克黄金都不见了。儿子承认活期二万让他取出来花掉了，儿媳赶忙说她可没花着。有一天师父点化，让我看见那些手链、项链都在儿媳身上戴着。我明白了，从此不再纠结这件事情了。谢谢师父。

老伴在世时，我们开了一家小饭店。二零零九年冬季，老伴得了白血病去世了，儿子、儿媳非要接着开小饭店，我当时什么也没说。当时，满屋子亲属，包括亲家也都在场。亲友们看我不表态，我的表妹和妹夫就对我儿子、儿媳说：你爸爸已经不在了，你妈妈没有经济来源，你弟弟还没有成家。你们要干这个店的话，一年给你妈一万零五百元行不行？如果出租给外人，一年租金是两万元。他们同意了，可是十几年过去了一分钱也没给，我也没向他们要。

我心想，锅炉冻坏了也不一定是同修来没关门，也可能是别人来没关门冻坏了呢！你们花这点钱就受不了了，我要是跟你们算总账得给我二十多万呢。表面上，我没有向他们要钱，其实自己心里并没有放下，利益心、不平衡、抱怨等人心反应出来还不自知。

还有一次，我侄女给我一双新鞋。我想等回老家再穿，

就放在鞋架上。等到要穿时，发现鞋没有了，我问儿媳看见没，她说给她妈拿去了。我当时嘴上没说什么，心里却想：你想孝敬你妈也不应该拿我的鞋呀！当时，我以为忍住了没和她计较还挺高姿态呢！同时怨恨心，妒嫉心也起来了。后来才认识到，自己又错过一次提高心性的机会，真是悟性太差。

因为各种人心没去，也没有真正向内找，旧势力又利用家人继续对我進行精神和经济上的迫害。

儿子用手机在网络上赌博，还借了高利贷。直到债主到家里要钱，我们才知道他赌博欠外债三十多万元。高利贷期限一到，钱就利滚利的象滚雪球一样债台高筑。可是上哪整这么多钱呀？

我和儿媳商量："你先拿钱把债还上，以后我们共同解决。"儿媳当时有七、八十万，一听叫她拿钱就急了，说："叫我拿钱，我就跳楼。"

我没有别的办法，只好把我住的老房子卖了。我又拿出两万元现金，把债还上。我安慰自己：就当前世欠他们的这世还了吧！后来反思，我认识到，其实是修炼有漏，叫旧势力抓住把柄对我经济迫害。

从那以后，我就跟儿子、儿媳、孙子们住在一起，对于我修炼和做三件事更不方便了，我很苦恼。我悟到这是自己利益心太重，还把做事当成修炼，没有走正师父安排的路是造成这种状况的根本原因。真的对不起师父的慈悲苦度啊！

我一直在饭店帮儿子、儿媳干活，什么脏活、累活、洗碗、倒垃圾都干，可是儿媳还是处处刁难我。

有一天，儿媳把炖好的肉汤盛在盆里就出去了，客人来我就用热汤给客人做饭。儿媳回来后，指责我没有先用那盆

凉汤。我说："你也没告诉先用哪盆后用哪盆呀，再说哪盆不都得用吗？"我又愤愤不平的说："我天天干这么多活你还找茬儿，你看看左邻右舍就我这个年龄哪有象我这么累的。"她说："你不是修大法做好人吗？你就得什么活都干。"

我一直有看不上儿媳的心，反过来儿媳才看不上我，所以儿媳表现的更凶了，大声指着我说："你不有十万块钱吗，你出去买房住。"我说："房子是我盖的，搬出去的应该是你们。再说我老房子卖了还债，饭店你们干着不给房租，我又是服务员又是保姆，你们不但不给我开支还让我出去买房子，你真好意思说。"儿媳可能觉的自己理亏，就不吱声了。

我没想到儿媳能赶我出去，心里难受极了，真是翻江倒海。当时，我没守住心性，争斗心也起来了，没有把自己当做修炼人，更没有向内找。过后冷静下来，真的很后悔这一关又没过去，还魔性大发，走了旧势力安排的路，没走师父安排的路。其实儿媳也有优点，比如我们之间发生了矛盾，她不记恨很快就过去了，象什么事情都没发生过。是我自己学法不深，没真正实修，没放下身段，不让人说，还高高在上，遇事都是用人心、人念、人情去衡量问题，是自己容量太小、慈悲心不够啊？！

我决定实修自己，在心性上下功夫，但是在真正修心时那真是剜心透骨。我提醒自己要转变观念，不要人心，要神念，守住心性，让善的一面展现出来。

二、在背法中转变观念　家人也在改变

看到明慧网上很多同修交流背法的体会，我也开始背法，但是背法也不那么容易，《转法轮》背到第二十三页就背不下去了。Z同修建议我背《佛性》和《道法》。

我白天干活，晚上学法总是犯困。我知道这种状态不对，心里非常着急。渐渐的，人也变的消极、无奈。

有一天，Z同修来看我，问我还想不想买电脑。因为以前的电脑和打印机在二零一三年前叫邪恶破坏了。我说："想买，请您帮忙买吧！"一个月后我又开始上网了。打开网页，第一眼就看见慈悲伟大的师父的照片，我感恩的泪水止不住往出流。我双手合十，谢谢师父救命之恩！如果不是师父保护弟子我早已不在人世了，是弟子没学好法、没有用法指导自己，所以摔了个大跟头。

二零一九年三月八日，我又开始背法。我求师父加持弟子一定把《转法轮》背下来。再难我也要背，要逆流而上，决不后退。

我天天坚持背法，一天也不落，哪怕一天只背一两句。有时背到半夜也没有背熟一段，但我不求数量，只要一字不差的背会、背熟。这样背了一年半才背完第一遍，现在共背了五遍。我还背会了《佛性》和《道法》。

在背法过程中，我感到自己真是发生了翻天覆地的变化。大法的法理不断的展现出来，我的心性在不断的提高，智慧也源源不断的出来，这是以前从没有过的状态。特别是在背《佛性》时，那感觉真是一天一个样，象坐火箭似的往上升。用了十一天背熟后，真有一种脱胎换骨的感觉。我还时不时的感到身上有不好的东西刷刷往下掉，头脑清晰，身体轻飘飘的。我知道是师父帮助弟子去掉那些不好的观念、人心、执著和思想业力。我心想有师父管真好！谢谢师父！

通过背法，我知道应该向内找修自己。以前我总是用法衡量别人，却没有对照自己，学人不学法；总是用人情、人念对待别人，而且不让人说，"一说就炸"。我没有耐心

倾听别人的话，做事不符合我的想法、观念时，我就会指名道姓公开说出来，不顾及别人的感受。现在这些不好的物质在慢慢的变弱，几乎是没有了。现在执著心一出来，我能及时抓住它，不被它带动，马上清除它。发正念，炼静功我也能净下来了。

我那颗急躁、烦躁不安的心在溶于法的过程中逐渐变的清静、心态也稳定平和了很多。背法使我转变了观念，让我切身体会到大法的威力！原来背法竟是这么妙不可言！这都是师父伟大、法伟大呀！

家人、朋友们也看见了我的变化。由于我身心巨大的变化，家人也在改变着，特别是儿媳。有一次，无意中听到儿媳跟她朋友夸我："我婆婆身体好，干活多，脾气也好，从来不争吃穿，在利益上也不争。她还用自己那点钱给我买生日礼物和水果，给她孙子买吃的、穿的，自己却从来不买衣服，穿的都是别人给的。法轮功能把我婆婆改变成这样，我看法轮功挺好的。她不光对我们好，对我的亲戚朋友也都很善良，处处为别人着想，不自私。"

她还说："要是人人都炼法轮功就没有丢孩子的了，咱们中国不就好了吗？"

听到儿媳这样说，我幡然悔悟，原来儿媳是在给我提高心性，帮助我修炼呀！我怎么还怨恨她呢！我应该感谢她才对呀。我悟到，在师父安排的矛盾和关难中，我们不得修自己吗？摆正自己与矛盾之间的关系，把心稳住，守住心性、扩大容量，转变人的观念和思维，才能真正提高自己，才能跳出人的束缚、走向神。

最让我欣慰的是，儿子、儿媳不再反对我在店里讲真相救度众生，这样我可以在店里救很多有缘人，也不耽误

干活。平时和家人在一起时，我也多给他们讲真相和大法的美好。比如，在一起包饺子时，我提前打开真相广播让他们听，真相广播的内容很全面。儿子听了真相广播说："这个社会太黑暗了，妈，这大法这么好，你就好好炼吧！"现在，我们家庭和睦，全家人身体健康。

儿媳娘家的亲戚，以及她的朋友、同学只要能接触到的，我都给他们讲清真相做了三退，有的人得到了不同的福报。有时我在店里给顾客讲真相，儿媳也帮助讲，儿媳说："退了吧，保个平安多好啊！"她一说对方很快就同意退了。到了发真相台历的时候，儿媳还主动说："妈，给我点台历，我去给朋友发。"多好的孩子啊！这是她明白真相后的善举，也是大法的力量啊！

三、坚定的信师信法　正念要回养老金

刚从黑窝回来时，邪党人员不断的来骚扰，让我签字放弃修炼。我不配合，他们就隔三岔五的来家里无理取闹。我就给他们讲真相，讲法轮大法的美好和祛病健身的奇效。一个小警察在一边给我照相，我制止他说："你这是侵犯我的肖像权，我要投诉你们。"

儿媳看他们在那僵持着不走，就想替我签字。我说："妈都不签，你更不能签。我修大法是按照真、善、忍做好人，师父叫我们凡事要为别人着想，我怎能签字害人害自己呢？谁签，谁就在参与迫害。"他们看我不签字就都走了。

二零二二年三月的一天早晨，司法人员和派出所警察来通知我，说市里和县里的司法、政法委和"610"人员当天要来看我，问我是去派出所谈话，还是在家里谈。我说："我没做坏事，也没犯法，哪也不去。你们能不能干点正事，

老来骚扰我，干扰家人的正常生活，你们觉的好玩吗？”他们说：“下午一点半到你家来。”

他们走后，我开始向内找，为什么总来骚扰，还是自己修炼有漏？我发现自己争斗心很强，还有怨恨心、妒嫉心、安逸心、显示心、证实自我的心，对上门骚扰人员缺少善心。我马上发正念，清除这些不好的人心。我心想：这些不好的人心是旧势力强加的，我不要，我就走师父安排的路。我家是佛门重地，有师父给我作主，谁也动不了我，我只归大法师父管。

发完正念，我就上老年同修家学法去了。我俩在一起学法已经八年了。我讲了事情的经过，同修说：“事情没那么简单，他们是有备而来，你赶快上你父亲家躲躲吧。”我不想走流离失所这条路，就说：“我不去父亲家，上谁家都是给人添麻烦，父亲八十多岁了，我不能惊动他，我哪也不去，他们来了我就讲真相，要么就别来。”那天我们学的是《转法轮》第六讲。那天我的学法状态特别好，越学正念越强。一个意念告诉我，他们不来了。回家后，我边发正念边干活儿，等了一下午也没来，一场迫害假相在师父的加持下解体了。

在二零二三年六月的一天，新上任的司法、派出所等几人又来让我签字。我说签字对你们不好，我不能签。他们说不签字养老金就保不住了。我在心里说：你们说的不算，我师父说的算。

后来他们真的停发了我的养老金。我就到当地社保去问，又到县里社保局去问。他们说因为你被判过刑，不应该享受这个待遇。我说：“我们按照真、善、忍做好人，为什么不能享受？再说钱又不是你们给的，那是我应得的，你们只是暂时保管一下。”当时我带着怨恨心、争斗心，所以社保人员

态度也不好。回家后我向内找，发现自己语气不善、没有慈悲心。我加强发正念，清除自己的执著心、不好的观念和思想业力，又经常给社保有关人员发正念，不让他们参与迫害。

后来，我对要养老金这事渐渐放下了。同修说："那你就不要了？"我说："暂时不要，就让他们给我存着吧，到时候都得给我。"我加强了学法、背法、发正念，继续做着大法弟子应该做的三件事。晚上十一点、十二点发完正念再睡，凌晨三、四点钟起来炼功。

说到炼功还有一件神奇事。有一天炼功时间到了，我在懒惰和安逸心带动下关闭了闹铃，心想：再睡五分钟也赶趟儿。我刚刚闭眼，就有一只手抓住我的睡衣把我拽起来了，我知道是师父叫我起来炼功。我马上起来，心里说："谢谢师父！弟子错了，我不要安逸心，不睡懒觉了。"

在一天天的忙碌中时间过的真快，转眼三年过去了。

二零二五年十一月的一天，我在背《转法轮》时，一个声音告诉我："该找社保了。"我心里一惊：哦，是师父点化我去要养老金？我想，是时候了，该有个结果了。这一次，我的心态和以前大不相同。我只想着怎么用师父给的智慧去讲好真相，把善的一面展现给世人，救度这些有缘人。其它的都交给师父，师父无所不能。

决定去社保局的早上，我炼完功拉开窗帘一看，外面下了好大的雪，我们这儿都是山路不知道能不能通车。心想：跟师父和护法神天龙八部都说好了今天去。我到车站一看，真有车，正好是去县里，坐在车里我除了背法就是发正念，清除所有社保人员背后一切邪恶生命与因素，让他们善念起。两个小时后到站了。

我认识县里同修Y，想找她跟我一起去社保，转念一想

她们都在做证实大法的事都很忙，就不去打扰她们了，我有法的指导和师父的保护怕啥，正念正行，就做我应该做的。到了社保局,工作人员让我拿判决书和出监证明。我说："判决书三年前就在你们这，出监了，证明也没用，让孩子撕掉了。"他们在电脑上查看我的信息资料，社保甲说："判决书好象在咱们这。"另一个很面善的社保乙到资料堆去找，她上资料堆翻两下，说："真在这儿了。"社保甲问："你一个老太太怎么能進监狱？"我就开始给他们讲真相，我看他们有些还没有我儿子大。我说："孩子呀，我要不炼法轮功早就死了，医生说我除了头发梢没有病，浑身全是病。炼功不到一个月全都好了，你说好不好？"

社保丙问："大姨，那你现在没有病了吗？"我说："没有病了，二十多年没吃一粒药、没打一针。再说了法轮功是佛法修炼，也叫法轮大法，传遍世界一百多个国家和地区。师父要求我们按照真善忍做好人、更好的人，达到身体健康，道德升华。"他们都静静的听着，那一刻感觉到师父就在我身边。

我又讲了"天安门自焚"是造假，法轮功学员遭受迫害和被活摘器官的真相，告诉他们："千万不要相信电视上说的，不要叫邪恶、谎言挡住你们善良的慧眼，不要走错了路。"我说："你们都很年轻，上有老下有小，要为家人负责呀！我们师父说：全人类的人都是师父的亲人，当然你们也是我的亲人。我就得把好事告诉你们，永远记住'法轮大法好！真善忍好'，大难来时命能保，法轮功祛病健身有奇效，把这个好事也告诉你们的家人。大姨就想让你们有一个美好的未来。"我又说："孩子啊！今天大姨顶风冒雪来打扰你们是想让你们帮助解决养老金呀，你们都是善良

的孩子，我相信你们能帮大姨这个忙，大姨得生活呀，过去古人讲：给僧人一口饭吃都是功德无量啊。”

这时社保乙起身离开电脑桌说：“大姨，你放心，我尽快帮你办完，你不用再来了，我们跟你们当地社保直接联系就给你办了。”社保丁说：“这很麻烦，那得上下请示，最快也得三个月。”我说：“谢谢你们这些好人，祝你们都全家平安幸福。”

这几年，我走到哪里真相就讲到哪里。回家后，当地社保人员打电话让我把户口簿、身份证复印完拿过去，我又去给他讲了真相。当地社保告诉我，二零二六年三月份能把钱打進我卡里。三月十五号我去查没有，我又给他打电话说怎么没有呢？他说月末你再看一下。到二十九号我再去查看，三年的钱都补回来了。感谢师父的鼓励、加持和保护，弟子才能用正念讲清真相要回养老金。

四、整体配合　救度一方众生

俗话说：一方水土养一方人。我们是众生得救的希望，我们这一方众生就要靠当地这些大法弟子去唤醒他们。发资料、讲清真相救度众生是我们的历史使命。

1. 同修的事就是我的事

我和同修们平时以发真相资料为主，也贴真相贴、挂条幅、面对面讲真相等等。只要能救人，我们都做。

几年前的一个晚上我和A、S同修去几十里外的村庄发真相资料。我们发完六点正念就出发了。到了村庄我们象往常一样，一人走一条街，挨家挨户的发。

我正发着，就听见前一条街有人争吵，是同修A和一男人的声音，就听那男人说：“走，上派出所。”我心想，是同

修遇到麻烦了，怎么办？同修的事就是我的事，既然让我听见了，就是有我要做的。我三步并两步赶过去，一边发正念，一边心里想着：不能让众生对大法犯罪。

到了跟前，看见两个男人一高一矮，高个拽着同修的资料口袋不撒手，矮个看见我过来说："又来一个法轮功。"我上前，叫了声"大哥您好"。顺手拿出一本大册子说，"你看这《天赐洪福》多好啊，明白真相是你们得救的希望啊！善待大法一念天赐幸福平安，千万不要做坏事呀，那样对你不好。"他突然说："你有能耐，上那屋讲去。"我回头一看是小卖点，心想小卖点就是人多呗，你在考验我的胆量。我做的是宇宙最正的事，有师父保护怕啥，去就去。

来到小卖点一看，屋里烟气刺鼻，打麻将、玩扑克和闲坐的，有二、三十人。我说："大家晚上好，我是修法轮大法的，来给你们送福来了。能来这里，也是咱们的缘份啊。这些资料都是救人的，大冷天的给你们送来，我们啥也不图，就是希望你们在劫难来时能够留下来，知道怎么样才能健康、平安，怎样自救。永远记住'法轮大法好，真善忍好'，危难来时命能保。"

不知哪一桌的男子喊了一声："给我们一人发一份。"我就挨桌发，旁边闲坐的也伸手要。那两个要举报的也要了，而且马上打开看，老板说："再给我一份。"然后，老板拿来凳子、面包、汽水让我坐下休息，吃点东西。他还说："这么晚了，在这住下明天再走吧。"我谢过他的好意，说不用了，我能回去。看是一场即将发生的迫害，在师父的保护下坏事变成好事。

2. 疫情期间救人急

疫情最严重时，各个村镇都被封锁，進不去也出不来，

发资料就更困难。同修们说，那你就多做些资料等解封再去发。白天我在家背法、学各地讲法、发正念，晚上就做资料。资料做了差不多有二千份时，各个村庄也解封了。我与同修们约好时间，在出发前我们发出强大正念，清除干扰大法弟子发资料救众生的一切邪恶。

晚上发完正念后，我们便出发，一个一个村庄挨家挨户的发，有时也能碰见一、两个人，我们就直接给资料，告诉他们资料上有疫情真相，拿回家好好看看，他们都很高兴接过资料还说谢谢。

有一次，我和同修走了十几个村庄。回到家正好是早晨七点，我感到脚很疼，也没来得及看脚，脱下外衣急忙去给家人做早饭。等家人吃完早饭后，我回房一看，袜子和脚都是血，粘在一起了。两个大脚趾盖变的乌黑，没过几天两个脚趾盖都掉了，同修A的脚底也起泡了。但是我们一点也不觉的苦，因为我们在兑现承诺，做了我们应该做的。

3. 面对面讲真相救人

大量发真相资料给面对面讲真相奠定了良好的基础。我和同修去集市讲真相时，第一句话就问，听说过三退保平安吗？对方很多人都说，他们家大门上经常能看见法轮功资料。

我和同修艳（化名）在集市遇见一位开三轮车的大哥，艳发正念，我前去讲："大哥，您听说过三退保平安吗？"他哎呀一声说："我可找到你们了，我不知道上哪儿退呀？共产党给我们害苦了，我打了假疫苗后，身体就不好，共产党就是大骗子。小时候我们吃不饱饭，好粮食都得给它；到老了一个月就给一百多块钱，它贪赃枉法不干好事。"

我说："大哥，你想退啥呀？"他说："退红领巾，上学

时撕块红布系脖子还叫我们自己拿钱，你们那资料上说这红领巾是鲜血染成的，快给我退了。”正说着，他老婆回来了，他说：“给我老婆的红领巾也退了。”他们用真名退出少先队，又要了护身符。我又告诉他们诚心敬念“法轮大法好，真善忍好”会有福报，他们说早就知道了。

我经常自己做资料出去发，也给同修们提供资料，我家平时总备着一箱，随时可以去发。有时停电，我就马上出去发资料。因为停电，监控和摄像头就没法运作。

这些年，虽然大家重视面对面讲真相，但是资料我们也经常发。世人一看资料，啥都明白了，我们面对面讲真相也容易了。发台历也是为了给面对面讲真相，劝三退做铺垫。我跟同修们有时到常人家里挨家挨户的讲真相，效果很好，我们主要讲天安门自焚、藏字石、贪污腐败，疫苗后遗症等等。多数人听后会选择三退，退出党、团、队一切邪恶组织。有时一天能退几个人，有时退十几人，我们不执著数量，就想让他们多听些真相。

为了贴真相贴、挂条幅，我买了一台电动车。我回老家也骑电动车，准备好各种资料，四十公里边走边贴。第一次在老家发资料时，晚上下了一层小雪，我挨家挨户的发，这事就母亲一人知道。第二天早上听见街道有人说着什么，母亲出去看，回来后对我小声说：“姑娘不好了，派出所来了很多人还领着警犬，在查找脚印呢，这可咋办？”

母亲吓的脸色都变了。我安慰母亲不要怕：“咱们是做好事在救人，共产党是在害人不让百姓得救，他们咋折腾都是丑事、败事，咱们有师父保护，没有事的。”派出所在那折腾半天后，就走了。

以后回老家，我就面对面的讲真相，也发资料、劝三

退。父亲的一位邻居退了团、队，还让我教他炼功，还请了《转法轮》。

4. 兑换真相币救人

这些年，我一直自己制作、使用真相币，可一个人用的数量有限。我就鼓励同修们也用真相币救人，我给他们兑换。后来，我开始给商店、饭馆、收费站、日杂店、摆地摊的兑换真相币。他们都愿意要，都说这零钱太好了，整齐、干净。我便给他们讲真相劝三退，他们都高兴的退出党、团、队一切邪恶组织。

他们都跟着念“法轮大法好，真善忍好，大难来了平安保”。随着真相币的需求增加，我的零钱就供不应求了。起初，他们一次兑换三百、五百，后来就二千、三千的换。我便到县城的同修那里兑换，有时一次八千、一万元。同修每次都非常配合，谢谢同修默默的付出。

还有很多话要说，因为篇幅有限，有些细节就不一一列举了。自从坚持背法，真正在法上修时，我感觉自己的生活变的很顺畅。我目前有时间就学法，发正念、做资料讲真相救人，还可以做一些家务。

现在我更认识到实修的重要，时常向内找自己，发现不符合法的地方就立即归正。每一次矛盾和不顺，都是师父给我们安排提高的机会。

感恩师尊的慈悲苦度、加持和保护，弟子会继续努力做好三件事，走好、走正修炼的路。

谢谢师父！

谢谢同修！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）◢

大法真正改变了我

文：台湾大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十日】

尊敬的师尊好！

各位同修大家好！

我是莺松艺术高中舞蹈班今年的毕业学生，二零二三年在莺松艺高得法，今天想跟大家分享我的修炼心得。

国中时我就读宜兰的复兴国中，那时参加了学校的舞蹈校队，带领的老师非常要求学生的品德和秩序，在这个高压的环境，我待了三年，在国二时担任舞蹈队社长，也曾获得全国B团体舞蹈比赛第一名。

也因为心力几乎都花在舞蹈队上，在班上人际关系没有顾的很好，到国中毕业时，与好朋友成为最熟悉的陌生人，那时心异常空虚，加上家庭成员意见分歧，很长时间家中争吵，那时我心里很沉重，觉的自己什么都不好了，所以想找一个没有人认识我，就象在深山老林的地方，躲起来好好的学习跳舞，因此高中就来读一所六年制、有国中部与高中部的莺松艺术高中，当插班生，希望在这里从新开始。

一、在矛盾中学会向内找

转進莺松艺术高中时，不太清楚修炼是什么，学法后在与同学的矛盾中，学会如何修炼向内找。

刚开学时，遇到两个与我同样是插班生的同学，但不管我做什么事情，她们就在背后笑我。例如：我在床头贴了一张写给自己鼓励的话，她们看到之后就开始笑，还和

别人说我很奇怪，干嘛在床头贴那些东西？在术科自主练舞时，当时她们两个在旁边又开始说我，觉的我这么认真做什么，当时听到之后很不舒服，也很生气，但就在这时，脑中突然浮现师父在《转法轮》中说："可是往往矛盾来的时候，不刺激到人的心灵，不算数，不好使，得不到提高。所以心里放不下，会烦心，可能会出现勾着人的心，老想回头看看那俩个说他坏话的形像。"当时觉的很神奇，因为想起师父说的法，就对应到我当时的状态，所以决定按照书中说的做做看。

当听到她们在背后说我时，我忍着，并用善的方式对待她们，给予她们帮助，虽然有时心里还是过不去，也有一次没忍住，回了她们一句。但我发现随着一次一次的用善的方式对待，心中被影响的成度越来越少，到了后期听到她们在背后说我时，较不会内心波澜很难受，能用善良的方式对待她们，自己变的好轻松，不会再受她们背后之言而搅扰心情了。

后来在她们笑我时，仔细的听她们在笑什么，从中去提高自己，例如：她们笑我在术科时有一个动作没做好，我就把她们当作是在提醒我，并改正那个动作，之后在与她们有矛盾时都这样对待，我也渐渐不太在意了。没多久她们就转学了。从这件事以后，我对修炼有了概念，也开始有意识的修炼。

两年后，我遇到了那其中一个已经转走的同学，但发现心里还是有些紧张，后来找到当时做到的只是强忍，并不是修炼人的忍，突然脑中出现师父说的一句话："你说你那个时候不知道，这一辈子不管那辈子事，那可不行。"（《转法轮》）我突然意识到她们这样对我，也许是我上辈子欠她

们的，这辈子换我还给她们，这时心中的紧张感和恨意烟消云散，并主动跟她打招呼。那天晚上，梦到我与那位同学相拥和好。

除了那两位同学外，也跟另一位原班级的同学发生一些矛盾。刚开学时，就感觉她不太喜欢我，她在说话时也比较凶跟大声，我也有点怕她，果不其然，在高一排练时，有一段舞蹈我被排到她的旁边，当时我技巧还掌握不好，所以一直打到她，心中很自责跟害怕，也正好戳中我的怕心，找到自己有怕被别人说的心，之后在每一次跳到这一段舞时克服怕心，并赶快调整自己的动作。

还有圣诞节时，玩交换礼物，她也抽到我，那时她大喊自己运气很差，还说了一些不好听的话，当下发现自己的心，不象之前那么怕了，后来从她讨厌我的地方向内找，发现自己是很多话都藏在心里不讲出来所造成的误会，之后我尽量把该讲的都说出来，也尝试与她沟通，她语气也慢慢温和，到了最后还会与我结伴一起去洗手间。

在写这篇心得交流稿时，又有了新的认识，体悟到这是来帮助我提高心性的，应该谢谢她们。

二、意念转变，柳暗花明又一村

去莺松艺术高中前，家里气氛紧张，父母双方甚至到了要离婚的地步。这件事对我打击很大，心里也超级难受。后来在学校得法后，读到《转法轮》第六讲师父说："你不想一想，这不是魔你来了吗？用这种形式叫你过不好日子。"我认识到炼功人应该把情放下，放下之后心里开阔许多，能好好的做自己的事，不会被影响，在不久后家里突然恢复平静，意识到自己人心和观念的转变所带来的变化。

后来又发生一件事，让我進一步体悟《洪吟》〈新生〉的一层法理："观念转　败物灭　光明显"。

有一次牙医告诉我，下排两颗智齿会分两次拔掉，但当时的我只听到"拔牙"两个字，就害怕的不得了。果不其然到了拔第一颗智齿时，全程很害怕，到了拔完之后也一直担心伤口，还吃了一颗止痛药，结果痛了很久，几乎整个礼拜嘴巴只能微微张开，连吃饭都有困难，伤口还发炎导致扁桃腺化脓，连带整个脑袋生疼。

因为这次的经历，找到是自己有怕心，怕自己嘴巴里有这么大一个伤口，怕它出问题，没有意识到自己是一个修炼人。所以当我拔第二颗智齿时，把握机会去掉怕心。师父在《转法轮》中说："咱们就讲，好坏出自人的一念，这一念之差也会带来不同的后果。"就在两天后，伤口已经愈合且不会痛了，嘴巴也几乎可以全开，真是柳暗花明又一村，因为人心的转变，让我有这两种天差地别的经历。也因为这件事，让我在之后嘴巴的手术完成时，都不需再吃止痛药了。

三、在团体上课跟排练中放下自我

因为我国中的经历，觉的高压的环境才是对的，这让我一直觉的茑松上课、排练模式有些松散，术科学习以及排练中常觉的力不从心。自己从一个高压的环境换到一个没那么高压的环境，突然不知道怎么学习。

后来发现，每个环境都有自己的运作方式，自己身为学生应该去做好学生的本分，而不应该用自己的观念去看待和抱怨环境。我决定放下自我的观念，去想自己要如何适应环境，后来发现是我的自制力不足，所以才会觉的环境很松，认识到之后开始调整自己，严格要求自己。

另一件事，是在国中的舞蹈校队一直被老师摆在重要位置，我的潜意识总觉的自己很不错，但是又害怕别人觉的我很骄傲，所以一直不敢正视自己，一直很压抑，到了高中排练时，发现自己很常站在最边边，潜意识其实一直不甘心，但又不想被别人看出来，所以一直闹心。

有一次排练团体舞时，我内心还是觉的很不甘心，在这时我做一个跳的动作下来，不知怎么了，脚以一个很奇特的角度落下，瞬间觉的脚踝超级痛，本来想说痛一下就好了，没想到整首舞跳完之后，发现我的踝关节根本动不了，一动就超级痛，象是有一块大石头卡在那里。

当时脑袋一片空白，一方面觉的不甘心，另一方面觉的心中很羞愧怎么有这么不好的想法，内心一直很矛盾。后来我先把心静下来，找根本的原因，过程中找到是我觉的自己很厉害，可是我在这段舞中却没有特别突出的位置，这是我的妒嫉心。

后来去照X光片，那天刚好是团体舞汇报，回来后正好可以从旁看到她们跳团体舞，那时才发现这首舞其实少了我也没差，而且自己还有很多做不好的地方，没有同学们我什么都不是，找到自己有自以为是的心。等到脚踝恢复回去跳团体舞，试着放下执著心，去感受身旁的同学，我体会到一种向心力，大家都没有隔阂心都在一起，心暖暖的。

结语

在得法之前，我是一个思虑很多又很容易忧郁的人，有时因为一些想不通的问题会忧郁几个月走不出来。修炼后在学法中学会向内找，也渐渐的放下自己的人心和执著，内心一天比一天开阔，头脑也变的清晰，不管是在日常人

际互动，还是在排练时，较不会因为过多的思想消耗自己，影响当下的事物，也渐渐的走出忧郁，因为修炼，也开始面对以前不敢正视自己内心执著的部份，并在学法中学会放下自我。

我高一得法开始修炼，虽然目前家中只有我修炼，但我还是会坚持在这条修炼的道路上走下去。因为大法真正改变了我很多，所以我很感谢师父、感谢大法，我还有很多不足的地方，请同修慈悲指正。谢谢师父，谢谢大家。

（二零二六年台湾法轮大法修炼心得交流会发言稿）

从常人蜕变为修炼人的过程

文：台湾新学员

【明慧网二零二六年十月二十日】

一、得法经过

我是一名自行车选手，在二零二四年七月二十日，我在训练途中与一辆对向的货车迎面相撞。剧烈的撞击造成我的脸部撕裂，并造成严重的气胸、血胸，以及四级的肝脏严重破裂。这是一场足以致命的灾难，在撞击当下，我倒飞出去撞到旁边的护栏，上面都是裸露的钢筋，这都是来取命的，我却完全闪过了，回想起来才知道，师父在我得法之前就已经在保护我了。

平常我习惯独自训练，但那天不知道为什么我邀了一位伙伴同行。也因为这样，才能在没有路标的产业道路指引救护车找到我。

我被紧急送往屏东基督教医院。面对严重的创伤，当地医疗设备无法处理，随后立刻被转运至高雄荣总進行抢救，脱险后在加护病房躺了三天。

转入普通病房后，严重的肝脏破裂让我的体能跌落谷底。过去身为运动员，体能很好，现在竟连走几步路去厕所都感到体力不支。

车祸发生前，我才刚开始接触法轮功，只有炼功，还没开始读《转法轮》。住院期间，父亲拿了一本《转法轮》给我。说来神奇，当我读完第一讲，隔天就明显感觉到体力大幅恢复。在普通病房的十天里，我不仅通读了《转法轮》三遍，也在病房内忍痛炼功。当时胸腔还插着引流管，每

做一个动作都伴随着剧痛，但当我咬牙挺过后，隔天医生前来检查，发现引流出来的组织液已变的相当干净，评估后当场便决定为我拔除胸管。

此外，原本医生预估脸部严重的撕裂伤后续可能需要進行整形手术，但当纱布拆下时，伤口恢复的出乎意料的好，连整形都不需要了。

出院后的隔天，我便在家中从新踩上训练台，展开自行车训练。后续回诊时，医生对此感到不可思议。

以常理来说，肝脏严重破裂的患者会极度疲倦，根本不可能進行任何训练，而我却在出院第一天就重返训练。

更让人难以置信的是，在出院仅两个半月后，我站上了一场比赛的起跑线，并一举夺下第二名。所有的车友都觉的这简直是奇迹，因为就在两个多月前，我还是一个奄奄一息的重伤患。

对大家来说，我能完赛就已经是奇迹，而我却带着这份重生后的力量，直接登上了颁奖台。

二、修炼后，放下争斗心与妒嫉心

在还没开始修炼前，我在自行车场上总是带着强烈的争斗与妒嫉心。以前常常心里不平衡，看着某些车友平时训练表现一般，比赛时却能拿下冠军，心里便会生出强烈的妒嫉心。直到读到《转法轮》中关于妒嫉心的篇章，师父说:“你看你啥都行，你命中没有；他啥都不行，可是他命中有，他就当了干部了。”那一刻我心中的执著也随之消散。

过去面对那些天赋异禀的天才选手时，我也常懊恼为什么自己练的再勤奋，别人随便练练就能达到同等水准。修炼之后，这些失衡与比较的心态都慢慢放下了。

以前的我把胜负看的太重，赛前常因过度紧张而失眠，比赛当天更因想赢的压力，动作僵硬、发挥失常，最终也骑的不怎么样。但在胜负看淡后，赛前不会再焦虑失眠，在赛场上更能保持冷静，灵活应变战术。

不再被胜负心制约，反而让我发挥出最佳实力，成绩也比过去更加优异。

三、修炼后，对家人的态度有了转变

过去的我，对待家人总是缺少耐心，语气里常带着几分严苛与掌控欲。那时总觉的自己想的才是对的，只要看到家人的做法没有按照自己的期待发展，或是某些习惯看不顺眼，当下第一个反应就是插手干涉、据理力争，甚至习惯用生气与情绪化来表达不满。结果非但没能解决问题，反而搞的家里气氛紧张。

修炼之后，我逐渐明白了“人各有命”（《转法轮》）的道理。每个人都有属于自己的生命轨迹与要面对的功课，实在不该强加自己的意志在别人身上，更不该总想着去左右他人的命运与选择。当心念转过来后，原本急躁的性子也跟着慢慢软了下来。

现在面对家人时，当不顺心的事发生，我不再象以前一样立刻被情绪牵着走、脱口而出刺人的话，而是学会先退一步、停个几秒。我收起了以往情绪化的批判，改用温和的语气与善意去沟通，更多时候是给予理解与关心。

其实一开始，连我自己都没有特别察觉到这种潜移默化的变化。

直到某一天，爸爸突然主动对我说：“你不觉的你对家人的态度跟相处改变很多吗？”那时候回头细想，才惊觉

原来心性的提升，在不知不觉中彻底改变了我与家人的相处模式。

四、修炼后，带领团队与对待队友的转变

过去在车队里，我对队友的态度往往过于强硬。每次赛后检讨，我总是习惯以一种居高临下的姿态，强硬的要求大家必须完全照着我的指令与逻辑去做。那时的我总认为，严师才能出高徒，只有最直接、最尖锐的批判，才能一棒敲醒大家，让他们看到自己的不足。

虽然出发点完全是为了队友好，希望大家能少走弯路、一起提升成绩，但当时的我得理不饶人，语气里夹杂着太多急躁与高高在上的批判。结果可想而知，这种带有强硬感的沟通方式，就算分析的再精准、道理再正确，队友心里有了防备与反弹，根本一句也听不進去。不仅没能真正帮到大家，反而让赛后的讨论区充满了挫折与压抑，甚至把团队的气氛搞的非常僵硬。

修炼之后，当我再次面对同样的情境时，我开始学会放下那颗急于证明自己、急于掌控局势的心。我试着收起锐气，用完全不一样的温度与角度去和队友沟通，没想到产生的效果，却是过去用强硬手段从未达到过的。

记的有一次比赛，我们队伍发挥的不错，我顺利拿下了冠军，另外两位队友则分别拿下第三名与第六名。赛后，得到第六名的队友显得相当懊恼与沮丧，跑过来向我抱怨诉苦。他不服气的问："明明我们平常测瓦数、练体能都差不多，为什么一到了正式比赛，成绩会差这么多？"

如果是以前的我，大概会毫不客气的当场泼他冷水，甚至一顿痛骂："你那个姿势风阻那么大！细节一堆没做

好，该用的装备不用，输了不是很正常吗？是不是觉的自己体能很好可以浪费力气？抑或是觉的对手很弱不用认真看待？”直接用严厉的语言砸过去。结果只会是对方当场关上心门，觉的被侮辱，心里不是滋味，觉的我否定了他所有的努力与付出，就算心里知道我是为了他好，要帮他提升他的成绩，也绝对不愿意再多听半句。

但这次，我没有急着指责批评。我耐心的坐下来，从头开始跟他分析整场比赛的节奏。我告诉他，除了纯粹的体能输出之外，我赛前还针对路线做了哪些配速上规划，以及在高速平路时，骑乘姿势对风阻和体能消耗的关键影响。

讲着讲着，他开始有些抗拒与动摇，觉的自己的姿势已经练了很久，应该很标准了，不太需要再做调整。

我点出了他姿势上几个可以再微调的关键细节后，这次我没有象以前那样非要争个输赢，也没有强迫他必须立刻接受。我只是用很轻松的口吻对他说了句：“没关系，你如果不想改真的没关系，那之后的比赛，我只好继续赢你了。”

这句话没有任何尖锐的批评与嘲讽，反而带了一点幽默，以及真心希望他超越自己的善意。他听完后愣了一下，眼神里的防备顿时消失了。他那一刻真正明白，我不是为了显摆自己多厉害、多专业，而是发自内心的想帮他突破瓶颈。他当下态度立刻大转弯，连忙说：“我改！我改！我回去马上改！”

这件事给我带来了极大的触动。过去我总以为，必须要用最严厉的言语、最无情的批评，才能迫使一个人改变。

修炼后我才深刻体会到，当你放下了争强好胜的心与

锐利的锋芒，真正用善的力量，去理解去对待身边的人时，说出来的话才真正具有穿透力，才能在不伤害尊严的前提下，打动人心并带来改变。

倘若今天我用以前的方式对待，不仅不会帮助他提升，整个团队的管理上也只会因为气氛不佳而更加的艰难。

最近对研究所备考与录取的安排有一些体悟：

在考研究所时，我一共报考了六所学校。随着各校陆续放榜，前面的几所全数落榜。若是换作修炼前的我，面对接二连三的挫折，心里恐怕早已充满沮丧、焦虑与失衡。

但这次，我的内心却异常平静，没有陷入过多的难过与自责中。

师父说："我们修炼人讲随其自然，是你的东西不丢，不是你的东西你也争不来。"（《转法轮》）

直到云科大放榜那天，相较于其它学校的落榜，云科大我不仅顺利考上，更是以正取第一名的成绩录取。我顿时明白了这一切都不是巧合，而是师父悉心的安排，希望我在云科大炼功洪法。

这份正取第一的结果，对我来说不是用来炫耀的张扬，而是一份使命与责任。在接下来两年的硕士生涯里，我也会珍惜这个难得的环境，尽我所能的配合与付出，圆满完成师父为我安排的这段修炼与证实法之路。

（二零二六年台湾法轮大法修炼心得交流会发言稿）

放下自私怕心　勇敢坚持正法修炼路

文：台湾大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十日】

尊敬的师父好！

各位同修大家好！

我于二零零一年因为想要祛病健身走入大法修炼，转眼间得法至今已有二十五年了，以下跟同修分享修炼过程中的一些心得体会。

一、得法修炼　见证大法神奇

修炼前我有不错的工作，在物质上什么都有，但就是不快乐。因为事事追求完美的个性，我什么都看不开、放不下，追名逐利，弄的一身都是病。得法修炼一段时间后，我在住家附近成立了炼功点，我对炼功很重视，加上每天早上要负责拿炼功音乐播放器，有十几年时间，我几乎都是每天早上五套功法全部炼完。修炼大法不但很快使我身体恢复健康，心情变的开朗，而且相较于常人显的很年轻。如今虽然已经过了几年领敬老卡的岁数，但无论是拜访VIP，长时间在展场站立服务，都还能带给客户清新、神采奕奕的专业形象。

前一段时间忙于具体工作，不知不觉中，放松了精进的意志，晨炼总是有一搭没一搭。有一天看到神韵舞蹈演员生活故事，我体悟到自律的重要，我下决心突破安逸的陋习，趁着黎明前路上车少，清晨就到公司炼功。可能是我的心很坚定，有好几次师尊都一路为我开绿灯，从新北上高速公路到台北，路途中有十个红绿灯，竟然全部绿灯

通行，就连公司大楼地下室角落难停的小小停车格，我都是一次就顺利停妥。

走進大法修炼，我的心态很单纯，师尊让我见证了许多大法的殊胜与神奇。有一次我的父亲心脏需要动手术，手术前我跟他说，念“法轮大法好，真善忍好”可以让他内心平静祥和，请他诚心念。他手术后告诉我，麻醉中他看到自己被很温暖的亮光笼罩着、保护着，手术非常顺利而且恢复很快。我家里种了一颗九重葛，被虫蛀到已经空心，风一吹就会倒，只剩下薄薄的树皮被钢条支撑着，有一天我对它念“法轮大法好，真善忍好”，希望它也能一起同化大法，结果这颗九重葛活过来了，而且不断开漂亮的花，好象在回报、感谢主人。

有一次参加海外讲真相活动，从美国回台湾的飞机上，有二～三团台湾同修同搭一航班，我这个团要在旧金山转机，其他团直航台湾。转机时我一时疏忽把《转法轮》忘在飞机上了，当时很懊恼跟师父对不起，心里想着希望宝书不要被空姐丢弃，如果能物归原主，或她有缘能拿去看，那该多好啊！当我们到桃园机场出关时，一位不同团的同修叫住了我，说有人请她转交《转法轮》给我，当时我非常惊喜，感到真是神奇，重获至宝。

开始讲真相后，我建立了打电话基地，下了班就打退党电话，打完电话发九点正念，接着和同修学法，每天如此不间断。当自己状态好时，总会有心想事成的奇迹，记的我曾经有打十几通电话，六通退党、团、队的，而且有好几次我帮众生取的退党化名，都正好是他的本名，真是太不可思议了，我深深感受到这是师尊的慈悲鼓励。

二、不断修忍　放下对先生的怨恨

我和先生结婚多年，修炼前，都是我说了算，事事处处他都要让我，但修炼后整个大翻转，他带给我很大的考验和魔难。我先生经常酗酒，而且会发酒疯，对我咆哮、翻旧账骂人、摔东西，时不时的就要来一回。有一次在争执中先生甩了我一巴掌，我当时很错愕，想说历史上若有欠他就一次还清吧！这个念头刚完，就被先生甩了将近十个巴掌。我的眼泪象断了线的珍珠，大颗大颗的滚滚而下。事后足足有三个月时间，我无法专心学法、炼功，当时我就是觉的委屈，好大的委屈。

得法初期碰到这个大关，好长时间我都不知如何修，我只会委屈的忍，一味的忍让。有一天我静心学法，读着《精進要旨》〈何为忍〉时，我突然认识到，我根本没有真修“忍”。

我还发现到，每次他喝酒我虽然表面忍下来，但心里还是发火。我对他的表面和善、对他的好是有求的、有条件的，有时只是应付他，希望他不要来找我麻烦，这不是真的对他宽容，所以当他还是酒后胡言乱语、不让我睡觉、不让我做任何事时，我的内心就会升起强烈的埋怨心、怨恨心，怨他不值得我对他好。

有一次已经很晚了，他喝酒后又在闹，我没过关，我觉的受够了。我动气了，忍不住推了他一把，没想到他竟倒退几步后，跌坐在沙发上。我拽着他的胳膊，他哇哇叫，就好象只要我稍一用力他的胳膊就会断裂。有那么几秒钟真想用力拽下去，在那个当下，我看到了我对他的“恨”。我想到师父在《精進要旨》〈境界〉的法：“善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。”我是修炼人不能这么做。这时我的手松开了，心也放下了。

还有一回我参加大法活动，明明已告知过他，但他持续给我打了二十几通电话，威胁我要马上回家。我知道他又喝酒了，很明显是干扰我做救人的事，我就铲除他背后的邪恶生命与因素，虽然一时没找到自己的不足或执著心，但心里想着我做的是全宇宙最正的事，不容许邪恶操控他来干扰我，心里发着正念，也想着没事、回家不会有事的。活动结束回到家他象什么事都没发生。

修炼多年，随着心性的提升，我对先生的怨与恨也逐渐的消淡。我归正自己，我是修炼人，先生的酒疯咆哮，对我是消业、积德、提高心性、长功一举四得的好事，我怎么会觉的委屈呢？他是来成就我的修炼的，那一次后，我终于走过来了。

后来他酒后胡言乱语时，我都是倾听、站在他的角度理解，不再为自己辩解，我想着，我有得法，他没得法，发自内心对他慈悲。这样想时，我发现善的力量很大，他很快就会结束无理智的闹剧。我体悟到：我变他就变，我越为他着想，越无私，他就会越往好的方向转。

三、破网而出　把众生放在第一位

我于二零一三年加入大纪元媒体项目，初心就是想要承担救人的使命，借由媒体这个法器讲真相。一开始我做的是业务工作，约访企业客户，做大纪元广告。后来接下报纸发行推广的任务，在台北高端、最精华的地区推广大纪元报纸，让更多有权、有钱、有影响力的众生能看到大纪元，了解真相。刚开始由于陌生，不知怎么开发，心生怕心，一直走不出去。

有一天，我穿的丝袜无故从上往下“嘶……”的一声，

一裂到底，我悟到这是师尊点化我要赶快突破自我、“破网而出”。于是第二天我准备好小行李箱，拉着装满箱的报纸，穿着优雅的套装，带着师父的加持勇敢的走進全台数一数二的精华区，开始讲真相救人。

踏出一步后，就不再害怕了，也因为承担的使命感，让我去掉安逸，走出舒适圈，穿梭在高楼大厦间云游，天气热、下大雨也不停歇，记的曾经一个下午，我走了五个小时，那段期间我穿破两双鞋，心里就是想着要把大纪元的福音和真相传播出去。吃苦是修炼的一部份，吃苦当成乐，身体上的苦咬咬牙就过去了，我真实的体会到，多放下自我，内心装满众生，就不会在意自己的各种难受了。

一栋栋商办大楼的开发，一间间办公室的推广，日复一日。我记的有一家咖啡進口商老板，看我这身模样很好奇：“怎么会象空姐的穿着，拉着行李箱，却又是业务般挨家挨户拜访”。他招待我咖啡、点心，边喝边聊，听完真相后，他明白了，订了报纸，也去看了神韵。还有一位善良的医生娘听了真相后，问说能为大纪元做什么？有一位台商对我们媒体误解很深，想打发我走，我救人的心很坚定，以退为進，过程中讲了很多迫害真相，最后他听明白了，充满善意，他的表情态度都象变了另外一个人似的。

去年大纪元办了《九评共产党》“勇者之路”特展，我担任导览工作，整个过程也是检视自己修炼的好机会，看到自己很多不足。特展前二天，我接到了导览的任务，我觉的这太仓促，对我来说很挑战、很考验，所以就有很多人心和负面的想法。随后我开始向内找，自己为什么这么抗拒？这么害怕和焦虑？我意识到，害怕焦虑的不是我，我不承认那是我，是邪恶不想让我做这件事，我加强发正念，

铲除干扰我导览的一切邪恶生命与因素。同时也找到原来是我太看重自己的“名”，怕导览时讲不好有失面子、有损自己的形象。当晚我悟到，自己也要当一个内心强大的勇者，就象这次特展表达给读者的精神意涵一样。身为媒体项目中的一员，我应该要勇于承担这个任务，把众生放在第一位，而不是把自己的得失、感受放在第一位。

向内找到自己的不足后，师父给了我智慧，我很快的整理出导览的流程，每个展位区块的重点，以及如何衔接串联，我不再那么害怕焦虑了，同时也由于自己经历这段修炼体悟，我在导览时更能真诚的传达内心的认识，许多众生明白真相后都很赞佩大法弟子，为大纪元媒体加油、鼓励，他们还会说：“我会永远支持你们。”

那段期间，我在神韵舞蹈艺术家访谈影片中看到一段话，很触动也很受用：勇敢不是无所畏惧，而是拥有面对恐惧的勇气。于是，每当挫折和考验来时，每当怕心阻挠自己坚持在证实法的路时，我就会期许、鼓励自己，要当个内心强大的勇者，放下更多自我，去掉更多私心，为项目做出更多贡献，为自己的修炼负责。

修炼路上一路走来磕磕绊绊的，虽然有时过关很苦，但总觉的修炼真好，能够不断看到自己不足的地方，不断修正，成为更好的人。感恩师尊安排与慈悲保护，在助师正法的路上我一定要更精進，再苦、再难都要用修炼人的基点看问题，勇敢坚持下去，兑现自己史前的誓约，才不辜负师尊的慈悲苦度。

以上是我的修炼心得分享，如有不足之处请同修慈悲指正，谢谢师尊、谢谢同修。

（二零二六年台湾法轮大法修炼心得交流会发言稿）

坚持实修　兑现使命

文：台湾大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十日】

尊敬的师父好！

各位同修大家好！

我在二零零一年研究所毕业时喜得大法，至今已修炼二十五年，目前在国家级国防科技研发机构担任主管。有幸成为大法弟子，了解生命的意义，感受到无病一身轻的自在。感恩师父的心，无法用言语表达，只有坚持实修，做好三件事，惟愿师尊笑。以下向师父汇报和同修分享个人近期修炼心得体会。

一、坚持背法的收获

我想如果每天学法能静下心来将《转法轮》背到脑子里，让生命同化大法那该多好。

去年初听到明慧广播的坚持背法专辑，同修们分享众多的背法方法、坚持背法的过程和背法后的身心变化，我内心很受触动，就发愿要背《转法轮》。

我觉的一句一句背法，背熟一个自然段，就继续往下背下一个自然段，不需从头开始背，这个方法较适合我，我就决定采用这个方法背第一遍《转法轮》，现在我已不记的自己背完几遍《转法轮》了。

要背好法，首先要去掉操之过急的心，思想不能溜号，主意识一定要清楚，那段法才能背起来。通过不断的背法，让我体悟到大法更高的法理，感受到心性的提高和境界的升华，我渐渐的学会遇到矛盾向内找自己，比较能够严格

要求自己的言行和一思一念，排除不好的思想干扰，正念看问题和处理事情。

有一天背到《转法轮》中关于妒嫉心的一段法，我认识到心里却隐藏着一颗不公平的妒嫉心，我应该要把这个心去掉。

二、向内找平衡好家庭

有一天下班回家洗完澡后，正在吹干头发，女儿从我身后突然大喊一声“吃饭了”，把我吓一跳，我就说女儿：“你真的吓到我了。”她笑了一下就走了。当时的我就有一点不高兴了，心想：怎么连一声对不起都不会说？接下来全家吃完饭后，我正在厨房整理餐具，女儿在后阳台洗衣物，太太对她开了小玩笑，女儿進来厨房就将她那还在滴着水的双手，往妻子方向甩过去，因没甩好，就甩到我脸上，当时的我生气指数达到高点，就把我手边的抹布往她的方向丢过去，女儿当下吓到，从来没看过爸爸这么生气过，我当时生气的对她说：“你没向我道歉，我不会原谅你的。”后来她就写了一个小字条向我道歉，内容大意是：“爸爸对不起！我不应该吓你和泼水，我不会再这样做了，我以后会时时提醒自己不能随意开玩笑”。

忙完家事后，我静下心来向内找。奇怪！在常人工作，遇到上司或同仁不合理的要求，我都不会生气，可以冷静、理智的把事情处理好，家里连续两件小事，怎么就可以让我守不住心性。最后自己找到有两个执著心，第一是面子心，因为我是爸爸，你怎么能爬到我的头上来了，如外人看到多丢脸。第二是担心自己没有把女儿教养好，“养不教，父之过”的执著心。其实女儿只是小淘气而已，她也不是故意的。

当晚睡觉前，我请女儿过来，我向她说："对不起，不应该对你生那么大的气。"我没有按照师父在《转法轮》说的做，我就拿起《转法轮》把这段法念给她听："有人说：这个忍很难做到，我脾气不好。脾气不好就改嘛，炼功人必须得忍。有人管孩子也发火，简直吵翻了天，你管孩子也用不着那样，你自己不要真正动气，你要理智一些教育孩子，才能真正的把孩子教育好。"并告诉女儿："爸爸以后会时时提醒自己要以法为师，以后你也不要随意开玩笑喔！"于是她高兴的点点头去睡觉了。

三、配合整体　否定跨境迫害

今年一月，承接神韵台湾巡回演出某场的后勤安全组协调工作，在演出前一天，接近晚上十点时收到通知，因馆方收到两封恐吓信件，为了预先防范，馆方要求主办单位当天须完成维护安全计划书。

当时接到这个任务时，因时间的压力，人的观念和负面想法很重：馆方怎么能叫我们在这么短的时间内完成一个计划书？考量必须在期限内完成，先不要想那么多了，先问问全台保安协调人，有没有案例可以参考，以缩短撰写时间。

联系到全台保安协调人后，他说没有案例可参考，另提两个解决方案给我，第一个方案是去向馆方说明，之前台湾其它场地也收到恐吓信件，但从没有发生过任何危害事情，也没有要求写维护安全计划书；第二个方案是如果真的要写，他个人觉的某某同修应该很会写，可以请他来写。

挂完电话后，感谢协调人提供的方案，但因时间紧迫，我还是自己把它承担下来吧！同时请安全组副协调同修先

帮我处理由馆方、警方和我方刚成立的紧急任务通讯群组的事情。时间一分一秒的过去了，当时的我还是没有头绪要如何撰写，先去网路找找有没有案例可以参考，结果也是没有合适的可参考。

我要求自己把心静下来，告诉自己恐吓信件是中共在跨境迫害干扰神韵演出，影响师父救人啊，遇到困难我应该以法为师。其实馆方是第一次收到这种恐吓信件，压力应该很大且会担心如果真的发生事故，馆方是有责任的。且馆方、警方与我方开会后，共同决议的安检和提供维护安全计划书这些防范作为，是符合常人的理。我应该去掉怕麻烦和怕时间不够的心，正念去对待这次干扰的考验和把握提高心性的机会。

神奇的是，当我放下个人执著时，撰写维安疏散计划书的智慧就源源不断的从脑中出来，顺利在晚上11：52完成，并寄给我方总协调人。

有同修对要看表演的观众進行安检有些不理解，我和同修交流说："因馆方收到恐吓信件的内容大意是有人会以观众名义买票入场，進行砍人、向舞台扔汽油弹，所以馆方不得不做一些防范。而这个礼拜我被巧妙安排出差到私人公司开会，進去时女性保安也是请我打开我的包包，让她检查有没有带危险品。"我接着跟同修说："您放心啦！协调人会安排适合的女性同修以多通道方式進行安检，尽量不影响观众入场，如果我是观众，我会感谢主办单位，让我很安心在里面看顶级表演，不用担心会发生象近期台北捷运的扔汽油弹和砍人事件。"于是原不理解的同修，就把心中的担忧放下了。

虽然这次馆方在维护安全过程中，对我们要求很高，

但我却看到很多同修无私的、默默的用正念把事情往好的方向发展，让我很感动！在最后一场演出结束，观众陆续走出会场时，馆方的馆长终于放下她紧绷的脸，露出灿烂的笑容，祝贺演出圆满成功，并感谢我们的配合。

通过这次否定跨境迫害，让我真正体悟到师父在《二零零五年旧金山法会讲法》中说："在人心的考验当中，对于一个修炼的人来讲，在人和神两种概念的认识中、互相的碰撞中，就会出现这个状态。人的思想占了上风，那他就会走向人；神的思想与人的正念占了上风，他就会走向神。"

四、摆正修炼基点　兑现使命

刚从材料研究所毕业，就踏入修炼的我，面对人生许多考验和抉择，我可以选择高薪水的科技业工作，但上班时间较长。我知道我今生来世的目地是为了当大法弟子，助师正法，所以我毅然选择了可以准时上下班的国防科技研究单位工作。因修了大法，我以真诚、善良和忍让对待同仁，且大法给我开智开慧，让我很有效率的突破了研发关键技术，成功开发出许多新产品，完成了国防自主任务，使我深受长官和同仁的信任。于是我在职场上从基层一路很顺利的升迁小主管、副主管和现在的主管职位。

由于杰出的工作表现，上司鼓励我，让我考虑要不要利用业余时间去攻读博士学位，丰富学历，未来更有机会担任更高一级的管理阶层。想到业余时间对我来讲相当宝贵，我以师父在《精進要旨三》〈致纽约法会的贺词〉中说的这段法来督促自己："在历史的过去，你们创造了人类应有的辉煌；历史的今天，大法赋予你们救度众生的使命；历史的将来，你们纯正的一切就是大穹成住不破的保证。"

回顾自己得法初期就主动积极参与网路讲真相，从手动讲真相、技术员、小程式员、协调窗口到现在口说讲真相，如今口说讲真相已成为我每日生活中的一部分。历经二十五年，除了珍惜得来不易的正法时期修炼路，更要精進做好三件事，不辜负师父苦心救度。至于将来是否能担任更高一级管理阶层，修炼人讲随其自然，不用想太多。我现在要抓紧的是这值千金的时间，带着慈悲心在网络上向更多可贵的中国人讲真相，一位中国人得救，他背后庞大的生命群也全得救，这是一件多么神圣殊荣的使命。每当向中国网友讲真相，对方愿意三退时，我就会双手合十，由衷的感谢师父，有生命得救了。

不足之处，请同修慈悲指正。

谢谢师父！

谢谢同修！

（二零二六年台湾法轮大法修炼心得交流会发言稿）◢

图：二零二六年十月十七日，参加台湾法会的约四千六百名法轮功学员在台北自由广场排字，排字结束后法轮功学员以“师恩浩荡谢谢师父”横幅向李洪志师父表达敬意。

- 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：467,831,212

- 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。