

图：二零二六年十月十八日，参加费城法轮大法修炼心得交流会的学员合影。

- 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 1318 期（2026 年 11 月 3 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】为救度众生而来
【大陆法会】丈夫遭遇车祸奇迹生还的故事
【大陆法会】两难时静下心来学法修心　在修炼中升华
【海外法会】突破怕心　救人路上勇敢前行

目 录

◆ 第二十三届明慧网大陆法会来稿选登

为救度众生而来 3
平房小院　浓浓花香 11
年事高更精进　多修心多救人 19
在面对面讲真相中突破各种人心障碍 27
丈夫遭遇车祸奇迹生还的故事 34
两难时静下心来学法修心　在修炼中升华 43

◆ 二零二六年海外法会发言稿选登

突破怕心　救人路上勇敢前行 48
珍惜这难得的修炼机缘（译文） 54

【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。】

过去一年的过关中还有一大领悟，就是珍视其他同修以及分享修炼心得的力量。当我因内疚而不敢与他人分享时，便陷入了孤立，同修们也就无法帮助我认清自己的错误观念。师父让我们彼此相伴，并赐予了集体学法、集体炼功和分享心得的修炼形式。我们应当彼此亲近，真正的相互支持、相互依靠，在履行誓言的过程中形成一个坚不可摧的整体。

结语——在剩余的时间里坚定不移的修炼

我觉的这一年经历的魔难，是因为我已经没有时间再慢慢来了。或者是立即修去执著或者是再无机会修去执著。我不知道这只是我个人的情况，还是反映了我们正在经历的正法阶段。对于那些一直回避去修掉根本执著的人，我敦促你们抓住这一刻。修炼是非常严肃的事情。不要被过去的失败所束缚。醒悟过来，向内找。

师父说：“凡是在炼功中出现这个干扰，那个干扰，你自己得找一找原因，你有什么东西还没有放下。”（《转法轮》）

我必须向大家表达感谢，感谢你们今年对我的支持。感谢你们这么多长时间以来与我一同发正念，也感谢你们给予的鼓励和建议。

（二零二六年美国费城法轮大法修炼心得交流会发言稿）◢

曾努力调整自己对孩子的情感依恋，但从未意识到，我的压力感其实是自私的，正在助长“超级妈妈”的自我膨胀。

深入探究根源后，我意识到正是那种持续的“压力”感，让我觉的自己“理应”在一天结束时放松，“理应”满足对舒适的渴望——有时是字面意义上的压力性进食，有时则是看电视、过度睡眠，以及其它作为修炼人本应放下却仍沉迷的分散注意力的行为或成瘾行为。

师父说：“时间长了，积累了一个和你形像一模一样的你，却是那个东西构成的，控制了你。”（《各地讲法十五》〈二零一九年纽约法会讲法〉）

当我意识到这些根本性的执著正是我与法之间那道厚重屏障的根源时，我的主意识变的更加强大。迷雾开始消散，我对自身行为的掌控力也增强了。控制自己做该做的事、不做不该做的事，变的更加容易了。

我开始改变，放下了“感到压力”和“理应放松”这些执著。最近，如果发现自己非常忙碌且压力很大，我会停下来对自己说：“嘿，我不是说过不再这样了吗？我该怎么调整呢？”有时，要進入更好的状态其实很简单，比如在漫长的通勤路上听大法音乐并跟着哼唱，或者诵读大法。无论这一天多么忙碌，这些都能改变我整个内心的状态。

珍惜同修

经过今年这些教训，我多么希望自己能说我已经完全克服了那些自己意识到的观念和执著。但我有时仍会动摇，在修行的路上还会再次绊倒在同样的问题上。我希望撰写这篇心得体会能帮助我牢记这些教训，并让我在这些方面继续進步。

为救度众生而来
——面对面讲真相的心态与修炼经历

文：中国山东大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十五日】

尊敬的师父好！

同修们好！

我是常年骑着自行车，面对面讲真相、劝三退（退出中共的党、团、队组织）的山东老太太，今年六十三岁。自从《九评共产党》发表后，我认识到讲真相、劝三退刻不容缓，尤其中共活摘法轮功学员器官牟利的罪行曝光之后，我没有丝毫的迟疑和犹豫，我更加坚定、更加用心的溶入到面对面讲真相劝三退的洪势中。

借第二十三届明慧网大陆法会之际，我把自己面对面讲真相劝三退的修炼历程写出来，向师父汇报，与同修们交流。

一、劝退过程中形成发正念的机制

我刚开始走出去面对面讲真相、劝三退时，心里也是发怵、紧张，不会讲，但我想迈出这一步。那时我家离工作单位只有三站路，有时下班我就走着回家，沿途边发真相资料，边尝试着面对面讲真相，劝三退。

我为了让自己的心平静下来，就不停的背师父的法：“你们在纯净心态下所做的事才是最好的事，才是最神圣的。”（《精進要旨》〈再认识〉）

我通过每天用心看明慧网上同修的交流文章，明白了大法弟子讲真相劝三退不是单纯的用常人的方式做常人的

事，而是用大法赋予的法力和智慧来救人，只有修好自己，纯净自己的空间场，才能完成救度众生的使命。

慢慢的，我的心平静下来了。在劝三退的过程中，我开始注重发正念，清除一切干扰救度众生的邪恶生命和因素。慢慢的，我学会了怎样面对当今的世人讲真相，劝三退。

随着正法進程的向前推進，大法弟子讲真相劝三退的难度也在不断加大。原来的手机彩信、三退语音电话瞬间消失；电话实名制、手机监控；便衣跟踪、监视居住；遍地摄像头、人脸识别的出现，给救人造成了难度。

师父说：“讲真相，救众生，这就是你要做的，除此之外没有你要做的，这个世界上没有你要做的。”（《各地讲法十三》〈二零一五年纽约法会讲法〉）

只要外出讲真相劝三退，我就不停的发正念，不给邪恶任何干扰救度世人的机会。如果刚开始讲真相就连续有三个人不听，或在讲真相过程中遇到任何突发情况，我会马上停下来，找个相对安静的地方向内找自己，发正念清除一切干扰世人得救的邪恶生命和因素。我求师父加持弟子。我听师父的话，义无反顾的走在面对面劝三退的路上。

一次，我在给马路边修路的三个农民工讲真相劝三退时，眼睛的余光看见了一个骑摩托的治安巡警停在了离我不足两米远的地方，我继续给三个农民工讲真相，并给他们做了三退，送上真相小册子。之后，我骑上自行车快速的向前骑，那个治安巡警骑着摩托车追我。

眼看就要到前面的施工围栏，我猛的一刹车停下来，冲着巡警说：“你追我干什么？”他说：“你跑什么？”我说：“你追我，我不跑啊？”他说：“你给我一本不行啊？”我说：“行啊。”我说：“阿姨今天给你做三退，保平安。”我给他拿

二十世纪六十年代的女权运动中还是一位年轻女性，当时她对父亲颇为强势。我还回想起幼年时与父亲共度的时光，那时我们一起爬树、攀岩。我想起自己做过的其它“假小子”般的活动，以及作为一名生活在市中心危险街区的少女，我不得不变的顽强。这种反思帮助我区分了我的本性与这一生中附加在我身上的东西。我也意识到，这些因素并非我的错。我开始放下那些不属于我的、不符合女性特质的行为方式。

挖掘我的根本执著

与此同时，一位同修分享了一个见解，起初我对此颇有抵触。他问我是否认为自己是“超级妈妈”，并指出这种身份认同其实是一种自我。现在回想起来，我忍不住笑了——当时我竟感到有些抵触，甚至感到还有点被冒犯。但他的观察帮助我最终认清了导致我主意识不强的根本执著。

我确实对身为母亲这件事感到非常自豪。三年内我生了三个孩子，全都由助产士接生，我为自己忍受了自然分娩的痛苦而感到非常自豪。这让我觉的自己很坚强。有了三个年幼的孩子，我的生活总是乱成一团——谋生、讲真相的项目、人生的危机、经济上的拮据、婚姻的挑战、孩子的上学问题、家人的健康、意外事故，诸如此类，不胜枚举。我始终处于压力之中。能够“驾驭”这一切混乱，让我产生了一种“超级妈妈”的自我认同。

我沉迷于那种强大而能干的感觉。我喜欢听到别人夸奖：“哇，某某，你做的真多。太不可思议了。你是怎么把这一切都搞定的？你真是个好妈妈。你真是个坚强的女人。”作为母亲的身份，已经比作为修炼者的身份更重要了。我

尽管我曾跌跌撞撞，但我仍想挣脱迷雾，返本归真，兑现我的誓言。这颗修炼之心意义非凡。我意识到，我的真我是善良纯洁的，不应为在这个世上形成的后天观念负责，更不应为旧势力利用这些观念进行干扰而负责。师父不承认它们的安排，我也不会承认。我的正念变的更加清晰、更加坚定。

我坚信旧势力无法得逞，无法夺走我的生命。我开始放下悔恨与内疚，并逐渐感到自己配的上师父的慈悲恩典。如果师父想救度每一个众生，他当然也想救度我。

即使在意识到自己配的上师父的保护这一突破之后，我也能感觉到自己并未完全消除那些观念，因为我仍然无法鼓起勇气向师父求助。但我消除旧势力安排的正念更加强烈，渐渐的，我的思维开始发生转变。

感知我的本性

在这段艰难时期，我经历了一次奇妙的体验：能够感知到自己本来的真我，并能将我的本性与深埋在我内心的那些常人观念区分开来。我平常的嗓音洪亮有力，但又属于女性嗓音中偏于低沉的。消业中我一试图说话就会咳嗽，后来我发现，如果用一种更柔和、音调更高、更具女性特质的嗓音读法，咳嗽的次数会比用我平常的嗓音读法时少——这种轻柔的诵法声，让我内心产生了一种崭新而不同的感受。它带来了一种平静的状态和一种宽广的慈悲感。我明白，这种平静、充满慈悲的温柔，是我本性的一部分。我开始意识到，我的人中的“个性”与这种温柔的本性有多么不同。

我向内审视这种个性的形成，我的祖母——她在二战期间曾是一名坚韧不拔的军医护士。我的母亲——她在

了一本《天赐洪福》真相小册子，笑着说：“阿姨给你用‘洪福’这个名字做三退。”他说：“好，好。”我就用“洪福”这个名字给他退出了中共邪党的党团队组织，巡警高兴的拿着两本真相小册子离开了。

我的心还在“怦怦”直跳，虚惊了一场。我顺势在路边坐下来，向内找：“为什么出现这个事？我有什么问题？”一下就找到了，昨天送真相小册子的同修给我送来除了我需要的各种小册子之外，还多送来了几本《九评共产党》，我表面上没说什么，但心里抱怨上了。

因为我没有及时清除这个抱怨心，导致第二天讲真相劝三退出现了干扰。同时我也认识到了自己对警察的怨恨，从心里排斥他们，这是一个很大的漏洞。我马上发正念清除，并求师父加持弟子。大约十来分钟后，我继续走在讲真相劝三退的路上。

我通常会在人做了三退后，送给对方真相小册子和一个大法真相护身符，方便人们回去后了解更多的大法真相，记住今天听了真相这件事。同时这样会方便他们再传给自己的亲朋好友，让更多的人了解大法真相，是功德无量的。

二、劝退过程中注意自己的心态

在面对面讲真相劝三退的过程中，我很注意自己的着装和行为举止，行为举止稳重，不卑不亢，堂堂正正的展现出大法弟子的真诚和善良。

一个炎热的下午，我骑自行车刚到清河畔，迎面就看到一个和我年龄相仿的男士，我主动上前搭话：“师傅好，听说过三退保平安吗？”他一听，就高声激动的指着我说：

“你们炼法轮功的，生病不吃药，不去医院，我们小区一个老太太就是这样死了。你们炼法轮功的偷偷摸摸发资料。”

我面带微笑的看着他，在心里发正念：彻底清除他背后一切阻挡他听真相的邪恶生命和因素。听他说完了，我微笑着对他说：“您说大法弟子偷偷摸摸发资料，我还真不这样认为。为什么呢？就说我吧，我原来没退休的时候，没有整时间面对面给人们送真相资料，但我心里装着人们，希望人们大难来时命能保，不明白大法真相怎么保命啊？所以我也是在晚上下班后，带上真相资料到楼群里发放，用一颗真诚的让人们明真相的心，双手将真相资料放到人们的家门口，真心希望人们能看看大法弟子给他们放到家门口的资料。现在我退休了，我有时间给您面对面送真相资料了。您看看我带的真相资料，您想要我可以送给您。”

他说：“给我两本可以吗？”我说：“可以。”他高兴的挑选了两种真相资料。

我又说：“您说炼法轮功不吃药，不上医院，最后死了？”他说：“对，我们小区里就死了一个老太太。”我说：“这个老太太具体的情况我不了解，我不能随便说什么，咱们聊聊孩子们的上学。现在的孩子在学校里上学，一个班里大约有五十名孩子，每个班有语文老师、数学老师给孩子们上课，传授知识。学期期末考试，孩子们有考满分的、有考九十多分的、八十多分的、六十多分的，甚至还有不及格的。您说这是老师教的不好？能这样去认识吗？”

他马上说：“你说的有道理。”他听的很认真。铺垫到这了，我告诉他：“我们师父也没有不让吃药，不让去医院啊！”

我接着说：“我是炼法轮功的，我们师父教我们按照真、善、忍的标准做一个好人，真诚、善良、宽容、忍让，做

都在师父手中，包括医生最终的决定，以及我能否挺过手术。我明白自己的修炼境界也会决定师父能做到什么成度，因此我在医院期间一直读法、向内找。

在每个阶段，时间似乎都被拉长了。一步步的，总会出现延误，当一个问题刚解决，另一个延误又接踵而至。我想那是师父在给我更多时间放下执著。我不知道这究竟是为什么，但可能是因为我的心念还不够坚定，如果没有这些延误，我可能还达不到师父能帮助我挺过手术的那种境界。我也不确定。我唯一确定的是，师父一直都在保护我，正因为有师父，我今天才能站在这里。

放下内疚的执念

我在医院修炼期间，一位同修发来短信分享的观点让我感到惊讶。她建议我要对自己心怀慈悲。“此刻，只有你自己才重要。只有你、师父以及你的道路。现在，其他人都不重要。让师父带你回归本心。在每一刻都寻求你所想要的，让自己顺遂安排。然后，少背负些任务，敢于提出自己的要求，把项目任务交给别人。”

这一切听起来都很疯狂，与我一直以来的做法——总是逼自己更努力、责备自己不够努力——完全相反。我是修炼懈怠才导致现在的状态，所以答案怎么可能是放松一点、善待自己呢？！我回她短信说：“我不知道该如何理解你所说的。我正在流泪，我会反复阅读你的建议，直到我明白为止。”

最终，她的分享帮助我化解了心中一直背负的内疚感。通过学法，我意识到，就连我们的失败也是旧势力的过错。这一切都是它们的安排，师父并不承认其中任何一件事。师父是想救度所有人的。

我非常害怕，担心一旦去医院就会死。我过去曾去医院探望过病业中的多位同修，除了一个人之外，其余都去世了。当我丈夫催促我去医院看医生时，我甚至对他说，如果我去的话，反而更容易死！我认为克服这场魔难的唯一办法就是更加精进，发出强大的正念，对师父和法的威力抱有坚定的信心，忍受痛苦并放下对死亡的恐惧。

我不断鞭策自己精进，但恐惧死亡依然是驱动力。我修炼是为了逃避死亡。虽然我知道修炼者不该有病，但我还是很难相信自己配的上师父的保护。那是一场持续不断的斗争：要不要相信我有功、要不要相信师父在保护我、要不要相信我的正念足够强大。

这一切感觉非常复杂。我陷入了两难的境地——不去医院，可能会死；去了医院，也可能还是会死。无论怎么选择，我都被恐惧所驱使。我渴望成为那种我在经验分享文章中读到的、能够用正念克服困难的修炼者。但在修炼中，并没有现成的榜样。我必须靠自己悟。师父在《转法轮》第四讲中说：“你要想当一个修炼者，全凭你自己那颗心去修，全凭你自己去悟，没有榜样。”

我内心最强烈的想法就是想要修炼。成为修炼者是唯一重要的事，甚至比生死更重要。我不知道自己是对是错，但最终我放下了这种纠结。怀着修炼的愿望，以及相信无论发生什么都是师父为我安排的最好结果，我去了医院。

医生们对我这种状况竟然还没死感到震惊，这让我意识到师父一直都在保护我，延长我的生命，给我更多时间觉醒。我不断在心里默念：“是老师在保护我呢！”（《转法轮》）

医生们考虑做手术，但不确定我的身体能否承受。我将全部信心寄托在师父身上，开始放下恐惧。我相信一切

一个对社会有益的人。平时无论和谁发生矛盾，我们都要找自己的不足。背后不抱怨、不议论别人，连一个不好的想法都没有，您说这多好。好人多了不好吗？”

他连忙说：“我明白了，明白了，谢谢你，谢谢！我是党员，我叫唐某某，我用真名退。”我说：“好的，我记下了。”

三、帮助对方扩大视角

1. 从同龄人的角度启发善念

一次，我在公交站给一对等公交车的夫妻讲真相，劝三退。正讲着，就看到人行道上来了一位男士停在离我不远的地方。我给这对夫妻讲完真相并三退后，转过身看向他，他问我：“你知道我是干什么的吗？”我面带微笑的说：“一看您就是个领导。”他说：“我原来在村委就是管法轮功的。你现在还敢宣传法轮功？现在社会这么好，老百姓生活的也很好，想吃什么都有，你这不是和政府对着干吗？”

我说：“我看咱们俩人年龄相仿。”他说：“我六十多岁。”我说：“咱们这个年纪都是有孙子或外孙的人了。”他说：“我有孙子，上小学了。”我问：“孩子上学，您去接送吗？”他说：“能不去接送吗？现在社会这么乱，一次不接送也不行啊。”我说：“您也知道不接送孩子不放心吧。咱们小的时候上学，哪有家长接送孩子的？没有啊。这才过去多少年，现在的孩子上幼儿园、上小学、上初中家长都得去接送。您说这个社会让老百姓生活的安心吗？”

我接着说：“再说说老百姓这个吃的。我小的时候小米粥很好喝，小米的味道很纯、很香。现在喝小米粥，您能喝出小米纯香的味道吗？”他说：“喝不出来了。”我说：“现在的社会毒食品遍地，西红柿、黄瓜、水果都抹上药，您

不也在吃吗？我们老百姓现在都成了‘老毒物’了。现在的食品包装精美，琳琅满目，哪些食品有毒、哪些没毒、哪些超标、哪些是合成的，咱们老百姓到哪儿分的清啊？您说是不是？”他说：“对、对，对、对。”

我问他：“您听说三退保平安吗？”他说：“听说过。”我说：“您退了吗？”他说：“没有。”我说：“您是党员，也入过团，戴过红领巾，对吧？”他说：“对。”我说：“咱们有缘，今天我就用化名给您把曾经入过的党、团、队都退出来，这就叫三退保平安，必须您本人同意才行。三尺头上有神灵，您会得到神佛的护佑的。”他说：“行，行，谢谢你。”我说：“我匆匆忙忙给您讲，不全面。送您一本真相小册子，您回家用心看看。看完后传给家人、亲朋好友看，谁看谁有福。”他说：“行，行。能多给我几本吗？”他选了三种真相小册子，高高兴兴的走了。

2. 从年轻人的立场帮人三退

还有一次我和一位同修结伴，步行去面对面讲真相劝三退。通常我们会一前一后，相距十来米左右各自讲真相，还能互相照应。我在前面刚给一个人讲完真相做了三退后，回头看见结伴的同修在给两个年轻小伙子讲真相，周围的人开始向同修那里聚拢。

我一看，赶紧跑向同修，就听同修说国家对个人养老金政策制定的如何如何，我看到那两个小伙子很生气。我看到周围已经围了一圈人，我赶忙在心里求师父：“求师父帮我们。”我把同修拽到我的身后，看着两个小伙子，语气平稳的说：“孩子，你们是社会保障局的吗？”他们说：“不是。”我说：“咱们都不是制定政策和具体实施政策的部门，

负过重心理负担，本身就是一种执著。当时我头脑昏沉，内心充满恐惧，很难找到出路。

到了十二月，我已经到了几乎无法行走的地步。一开口说话就会咳嗽，这影响了我读法、讲真相以及从事日常工作的能力。去上班就已经耗尽了我所有的精力，一到家我就立刻上床睡觉。我无法隐瞒这种情况，家人和同事都非常担心。

直到我终于向同修们倾诉了这一情况，我的处境才开始好转。我当时参与了一个短期密集型项目，与我共事的都是合作多年的同修。在项目進行中，我们经常需要破除干扰我们的病魔幻象。当我试图在已经极度糟糕的身体状况下坚持推進项目时，魔难达到了极点。我冷的浑身发抖，怎么也暖和不起来。在项目最重要的两天之间的某个夜晚，我几乎无法呼吸，以为自己当时就要死了。我让女儿给我拿她的吸入器，但她提醒我，我其实并不想要那样。我咬牙坚持了下来，熬过了项目的第二天，并在随后的分享电话中，终于向大家坦白了我所经历的一切。

通过深入学法以及同修们难以置信的支持，我开始从迷雾中找到出路。

在没有修炼榜样的情况下直面死亡

我花了两个月的时间纠结是否应该去就医。一些同修的回应是，情况非常严重，我必须抱有坚定的正念来消除它——这当然没错——但如果我的正念不够强，可能就需要去看医生了。另一位同修则对此非常淡然，问我是否想修炼？是否害怕死亡？他似乎很坦然的接受了我可能会死的事实，但即使死亡，师父也会为我创造最好的未来。

有些人觉的那是一些污点，自己心理压力很重，那不是又是执著吗？”（《各地讲法十二》〈二零一二年美国首都国际法会讲法〉）

虽然我记的师父关于这一点的教导，但我仍因内疚和后悔而没有任何作为。我的身体状况日益恶化。

在这种压力下，我表面上变的更加精进。但这难道不是出于恐惧才精进的吗？我修炼难道只是为了消除生病的幻象，以及因为害怕死亡吗？就连我的丈夫——一个非修炼者——也注意到了我愈发精进的样子，他温和的责备我说，我应该坚持每天炼功，而不仅仅是在生病的时候才炼。

内疚感让我无法与其他同修交流，也不敢向师父求助。师父已经为我做了这么多，而我却做的如此糟糕。旧势力利用这种执著迫害我，让我几乎相信它们夺走我的生命是理所应当的。我开始质疑自己的修炼出来的能力和正念。

我知道修炼者是不该有病的，如果我能提高上来，这种幻象就会瞬间消失。我知道无数修炼者正是通过对大法和师父的坚定信念，才克服了这样的考验。但我却被“也许我已经不能被视为修炼者了”这个念头所困。我不确定自己是否配的上师父的保护。

师父曾多次告诫我们修炼的严肃性。

二零一二年我第一次参加了法会，纽约法会，并听到了师父的讲法。师父在这次讲法中说：“你自己做不正了，那师父怎么办哪？你说你自己做的不对，师父把它们清除掉，这能行吗？你没做好，有魔难就销毁掉，那我们还救谁呀？不行的”（《各地讲法十一》〈二十年讲法〉）

一方面，修炼是非常严肃的，有可能下滑到一种再也不能被视为修炼者的地步。另一方面，因过去的失败而背

国家政策制定的有问题没问题，咱们谁也说不出具体的，是吧？”两个小伙子都点点头。

我又说：“阿姨给你们说法轮功，没有别的意思，就是想告诉你们法轮功真相，让你们能平安美好。”两个小伙子都问：“是为我们好？”我说：“是的。你们看阿姨这么大年纪了，她能图你们啥？就是想告诉你们三退保平安。你们两个都没入过党吧？”他们说：“没有。”我说：“你们都入过团、戴过红领巾对吧？”他们都点点头。我说：“那我就给你用一个化名，给你用一个化名，退出你们曾经入过的团、队，可以吗？”他们都说：“行，行。”

我接着说：“这就叫‘三退保平安’，不用你们做任何事，但必须本人同意才有效。咱们都知道三尺头上有神灵，你们三退后会得到神佛的护佑。”他们都说：“谢谢阿姨！”我说：“不用谢。请你们记住‘法轮大法好，真善忍好’，大难来时命能保。”我向他们挥了挥手，拉着同修就离开了。边走我边对同修说：“集中精力发正念，彻底清除一切干扰众生得救的邪恶生命和因素，求师父加持我们。”

3. 神奇瞬间之一

师父一直在加持我们。师父为大法弟子做了多少，我们永远也不会知道。但有时候也能反映在这个空间。例如有一天傍晚，我和一位同修结伴步行，去面对面讲真相，劝三退。我和同修相距两、三米远，我在前面走，两眼看着马路上匆匆忙忙往家赶的人们，寻找着有缘人，没有注意到路边的一个下水道井盖掀开了。就在我的脚踏空的一刻，我迈出的脚改变方向沿着井边走了过去。

后边的同修喊住我，告诉我刚才她看到的一刻，同修说：

“我发现的时候，你的脚已经迈出去了，吓的我头发都立起来了。”神奇的是，同修看着我的脚沿着井边走了过去。我们都知道是师父又一次保护了弟子，我的眼睛湿润了，感恩师父的慈悲保护！

结语

这些年走过来，我的体会是，学好法是前提，是根本的保证。向内找修好自己，讲出来的话才能纯净，才能一下子打到人生命的微观中去，才能清除人背后的邪恶生命，所以平时的学法、炼功、发正念都是不可缺少的。由于有了学法、修心、发正念的基础，劝三退基本上是水到渠成，所以同时做好三件事是密不可分的。

在劝三退的过程中，我不想别的，一心就是救人，心念纯净，心态祥和。现在我不但在劝退过程中发正念，平时只要有空，我都在有针对性的发正念。

我每次劝退的人数有几人、几十人，最多的一次一百零一人。在劝退的过程中我不生欢喜心，不敷衍、不放弃每个有缘人。劝退的人中有知识分子、干部、警察、在校大学生，也有市民、商贩、农民工，还有乞丐。

我一定要听师父的话，好好向内找，修自己，修炼如初。珍惜这万古圣缘，兑现史前誓约，跟师父回家。

感恩师父慈悲救度！

谢谢同修！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

业力积累到极点

我曾经历过几年的长期病痛魔难，却只是默默忍受，而非将其视为提升自我的契机。我的主意识也变的不清醒。尽管作为修炼人，我本应在修炼中不断消除业力，但实际上却因对安逸的执著，以及这种执著所引发的成瘾行为，反而在增加着业力。

关于业力，师父曾这样教导我们：“所以这种黑色物质和我们宇宙特性就产生一种隔离。如果这种黑色物质要多的时候，它在人体周围就形成一个场，把人包围起来。”（《转法轮》）

我能感觉到自己周围笼罩着一层浓雾。即使我对法理很清楚，也明白该做什么、不该做什么，但我的主意识却很薄弱。业力场将我与法隔开，我的行为受执著所驱使。

在这种迷雾般的状态下，我并没有真正向内找，去思考病业的根源究竟是什么。我告诉我自己是在淡然处之，认为通过忍受痛苦来消业是件好事，这也是为了放下对死亡的恐惧而进行的一场修炼考验。但事实上，我无法压制对身体症状的恐惧，而且出于恐惧试图回避和忽视这些问题。我既没有真正淡然处之，也没有放下任何东西。

我的思绪常常飘忽不定，想着如果面临是否要去医院的抉择，我会怎么做。当我无法停止这些思绪时，我又会担心自己会因这些不正的念头而招致去医院治疗的处境。

我内心充满了恐惧和内疚，认为这些魔难都是我的错，是我的不足和修炼考验不及格造成的。但师父告诉我们，这也是一种执著。

师父告诉我们：“你就是修炼中那个关没过好，那你就把后面的事情做好，再遇到关你把它过好，就是了。所以

珍惜这难得的修炼机缘（译文）

文：美国大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十八日】

慈悲的师父好！

同修们好！

在常人社会中修炼，有时会让我们忘记能得法修炼是多么珍贵。我们这些过去做的不够好的同修，应当真正珍惜剩下的每一刻修炼时光。

过去这一年，我得到了一次放下那些我执著太久的顽固执著的机会。我认为对我来说这是最后一次机会。师父是如此耐心和体谅；他告诉我们，修炼是一个循序渐进的过程，他通过魔难给我们提供进步的机会。当我们失败，或者进步甚微时，他一次又一次的给我们更多机会，从未放弃我们。但他同时也告诉我们，我们必须严格要求自己。

师父说：“修炼得慢慢的来，但你不要放松。你说：老师讲了，修炼得慢慢来，那咱们就慢慢来。那可不行！你得对自己要严格要求，佛法修炼你要勇猛精进的。”（《转法轮》）

这些年来，我曾遭遇许多魔难，却未将其视为修炼的契机。错失了如此多的机会后，我感到时间已所剩无几。仿佛师父能为我们安排一段宽限期，但如果我们未能在这一时间内有所进步，处境可能会变的十分严峻。过去一年遭遇的魔难犹如一记警钟，确实帮助我得到了提升。

过去一年的魔难就象一条救命索，让我得以醒悟并继续修炼。那份痛苦确实是最珍贵的礼物。我由衷感谢慈悲的师父对我们的庇护，以及赐予我们所有人修炼的机会。

平房小院　浓浓花香
——记我家资料点安全运行二十年

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十五日】……父亲就让捎话给我，不许在家里整这些东西，有炼法轮功出事的，会被抓去坐牢。我就对弟弟说：“你告诉咱爸啥事儿都没有，谁要敢动我这些东西，就让他立刻遭报，不管是谁。”后来随着迫害不断升级，形势一紧张的时候，同修就叫我把这个搁起来，那个搁起来，我就赶紧收拾。过后我才悟明白：“我往哪搁，不都在我家吗？还收拾它干啥？”那时同修来做一次资料就做很多，刚打完墨迹不干，就得搁在热炕上炕干，摆的满炕都是。

——摘自本文

* * * * * * *

尊敬的师父好！

同修们好！

我是一九九七年修炼法轮大法的，今年六十四岁。二零零七年，在同修的建议下，我家开了一朵小花，成立了家庭资料点，一直安全平稳的运行到现在，已经二十年了。

作为与明慧网密切相连的大陆资料点的一员，我内心感到无比的荣幸和殊胜，我们在师父的看护下，紧跟明慧网，一路走来，证实大法，救度众生，走出了自己的修炼路。下面我就把自己的点滴修炼体会写出来，向师父汇报。

我原本生活在农村，一九九七年从乡下搬到了城里，买了一处平房，从此在城市扎根。因为家庭困难，我和丈夫在城里四处打工干活。就在这一年，我从亲属那里得知

了法轮功。亲属知道我身体不好，建议我学这个功法，当时我一听“真、善、忍”这三个字，觉的挺好，我说：“那我就学这个功了。”

一九九八年，我同学把我找到他们那个学法点，那个学法点都是年岁大的同修，读法读的磕磕巴巴，我还年轻，就让我领着他们学法。一九九九年七月二十日中共开始迫害法轮大法后，这个学法点解散了，我就一个人在家学法。

到了二零零零年，我儿子经常能捡到大法真相传单，他拿回家来给我。我一看，这些真相资料写的真好，这可不能扔，就一直攒着。我想这些真相传单是用来救人的，我也不能搁家攒着呀，就告诉儿子：“以后在外面再看见别人家大门外有扔着的真相传单，你再给塞到大门里边去。”

二零零六年，我又接触上了同修，就能每周看到《明慧周刊》了，能及时了解大法真实的资讯。我看《明慧周刊》和儿子捡的那些真相传单，才知道中共邪党迫害大法弟子的成度有多么残酷。

二零零七年春天，我家房子已经老旧的不行了，就开始着手从新翻盖房子。因为要盖房子，电视也暂时撤掉了，丈夫没啥看的，我就让他也看《明慧周刊》，了解大法真相。我当时看到那些对大法弟子的迫害后，气愤的对丈夫和儿子说：“我就是没有钱，我要是有钱，我也买机器印传单，向世人揭露迫害，告诉人真相。”

丈夫看到中共那些恶人残酷迫害大法弟子，气的直骂，说：“这些人都该杀！”

经过几个月的施工，接近秋天的时候房子基本完工了。有一天，两个同修来我家串门，其中一个同修看着我家新盖的房子，悄悄的跟我说：“咱们想在你家设个资料点，同

果和画面色彩，讲稿也跟着不断修正，每一天的练习后都是一次大改动。

我想到，在诸多中国古典小说里描述了很多建筑、食物、饰品、服饰等的传统文化细节，身为中文系的我，过往总觉的太过繁琐，没耐心去细细欣赏；但在动手制作简报的过程中，我突然能领悟作家们的用意了；我想他们的使命就是把这些珍贵的传统文化记录下来、提醒我们，古时候的人用双手、带着真心的“匠人精神”有多么可贵，那样的传统文化精髓是多么细致与美好。

我欣赏传统文化的视角也随之开阔了起来，在观赏神韵演出时总能看到更多细节：啊！原来神韵艺术家们千锤百炼的一举手、一投足、每个音符、每件服饰、每句声乐，这些亲力亲为的细节，都是从遥远的天上而来，为众生而来。

我知道，下一次若有同修通知我要上场了，我一定会提着我的电脑，开开心心向众生介绍神韵！

这份心得体会除了向师父汇报我这一年的修炼心得，也想对跟我一样、想努力做好、却害怕向前的同修们说，我们一起勇敢踏出去吧！我们可能有很多不足，但当我们形成一个整体，把执著往下放、打磨出那颗同化真善忍、24K纯金的心，一定能以各种形式感动和你有缘的世人。

感谢慈悲伟大的师父！

感谢一路上推着我往前走的同修们。

以上是我的修炼心得，如有不在法上的地方，请同修慈悲指正。

（二零二六年台湾法轮大法修炼心得交流会发言稿）

而当我静心品味神韵的音乐、色彩、舞姿、服饰，会一再发掘世人可能有兴趣的点，在推广上就能找到切入点。

我也将自己翻译的艺术文章、或每天在浏览大纪元时，看到与当天有关、或周遭人会有兴趣的内容当作话题来诚心分享，这样不但能把传统之美传递出去，有机会时也能顺势讲真相、推广神韵。

我悟到，既然我们都是从天上来的，在我们生命的最微观处，一定都和神传文化内涵紧密相系；反之，当我抱着固有观念，觉的自己或旁人看不懂或不想看时，就在传统文化与自己还有众生之间隔了一道墙。在这一连串体悟之后，师父也给了我智慧！我开始对简报内容有了构想，有自己想要表达的方式，脑海中也浮现想呈现的画面。

先前我很怀疑自己做简报的能力，因为对客户的简报都是靠公司行销部门的同事在做，我只要背稿和练习就好；而当我打开简报软体，看着空白的页面，我对怕心说：“我现在没空理你！”

我横下一条心着手進行，把自己的构想一步一步勾勒出来，结果，象海拔八千八百公尺的喜马拉雅山那么高的难度，慢慢的就降低到一百八十三公尺高的台北象山！我带着想与众生分享神韵的喜悦，一页接着一页的前進着；很神奇的是，很多软体功能也突然知道在哪里点选以及怎么使用了！拜同修们提供了许多现有资源所赐，我竟然两天内就完成了简报与讲稿，这是我之前想都不敢想的。

完成简报后紧接着便是一次次的演练，我在电脑前一边练习、一边思考着：众生想听到什么样的内容？如何能让他们如沐春风？这样的画面会让他们觉的神韵是正向而美好的吗？我不断调整简报里的图案、文字位置、换页效

修来这儿做资料，你看行不行？”我说：“行啊！这可挺好，我想做还啥也没有，大伙儿来我家做，不正好吗？”我答应了。同修说：“你再跟家人商量一下，别私自做主。”我跟丈夫一说这事，他没说啥，态度上是默许了。

到了八月份的时候，同修就把做真相资料的机器等东西全都拉我家来了。有一个很高很大的机器，同修说三万多块钱。我心想：“我家盖的房子才三万多块钱，这个机器都赶上房子贵了，还有别的东西，这得多少钱呀！”同修说：“你也跟着学学？”当时我家里的条件不允许，我得出去干活挣钱，有时间的时候只能给他们打打杂，主要是提供家里这个环境。

开始的时候，是两个男同修来我家做资料，那时正在做《九评共产党》。我给他们每人一把钥匙，白天我出去干活，他们在我家里干活，我们的资料点就这样启动运转了。

男同修在这做了一年之后就离开了资料点。接着又有几个女同修配合来我家做真相资料。谁来这里，我都不问这问那，机器电脑我也不动。

有一天晚上，一个女同修来我家，教我怎样捡页子，她跟我说：“你不知道我们以前都咋回事儿吧？”我说：“我不管你们以前都咋样，既然来我家了，就都是有缘人。”她就跟我说她以前和同修遭受迫害的过程，说到恐惧的地方，把我说的头发都直往起竖——邪党迫害大法弟子真是不择手段，邪恶至极呀！

她跟我说这些，是告诉我建一个资料点不容易，邪恶在虎视眈眈，一定要注意安全，严肃对待修炼。她说完后，我转念一想：“迫害跟我也没有关系呀！”我脑子里根本就不想这些事。从我让他们把资料点建在我家的那一刻起，我就没有过任何负面想法。

当时全国各地的迫害都很严重，我们这里也是一样。有一次，我外甥来我家看到家里有同修，还有机器，就知道了我们做资料。还有一次，我姐夫来，也看到了家里的这些东西，知道我在家里印传单。

在这之前，我所有的亲戚都不知道，他们把这事转告给了我父亲。父亲就让我弟弟捎话给我，不许在家里整这些东西，有炼法轮功出事的，会被抓去坐牢。我就对弟弟说：“你告诉咱爸啥事儿都没有，谁要敢动我这些东西，就让他立刻遭报，不管是谁。”

开始做真相资料的时候，警车经常在附近的大道上连跑带叫，但与我无关，我都不寻思啥，也不动心。后来随着迫害不断升级，形势一紧张的时候，同修就叫我把这个搁起来，那个搁起来，我就赶紧收拾。过后我才悟明白：“我往哪搁，不都在我家吗？还收拾它干啥？”那时同修来做一次资料就做很多，刚打完墨迹不干，就得搁在热炕上炕干，摆的满炕都是。

做明慧真相台历的时候都是秋冬时节。用的纸多，纸潮湿，机器一打就往出带纸。因为忙着用纸，我就烧炕，摆的满炕都是一摞子一摞子的纸，再用大被捂上，把纸炕干，这样再打印就不会带纸了。

那些年，我们这个资料点每年做明慧台历都得做三万多个，台历板都是用大车往家拉。家中屋里、屋外，看得见、看不见的地方摆的都是做台历用的东西，台历板从屋里地上一直摞到棚顶。做好的台历再成箱子的往外搬运，我们家简直就成了一个小加工厂，忙个不停。每次我给师父上香的时候，我都求师父：“请师父加持弟子，弟子做正事，谁都别来打扰我，任何人包括我的亲人在内，谁都别来。”

沉默不语。这样为私的行为，“善”又何来有之呢？我很难过的发现，我离大法弟子的标准非常遥远。

原来我这三年来的反反复复，最主要的原因，是根本没有认识到救人的严肃性，所以我总是带着满满的人心躲回舒适圈、裹足不前；说的更深层一点，我并没有真正的信师信法，对师父所说的救人使命和严肃性，我真的有当一回事吗？

这记当头棒喝，让我的内心很震撼，师父的点化使我清楚认识到，我的退缩将会带来多严重的后果。我总算拨开“自我”带来的恐惧假相，看到正法的严肃性；也或许如此，我升起了正念，并且感觉到师父给了我很多勇气。可是我明白，剩下的部份得靠我自己。

曾有同修说：“想做什么项目都行，重点是要去做。”在认证二级的过程中，透过同修的指点，我才从舞蹈动作的表面认识跳脱出来，进而对花木兰表达孝心的举止有更深刻的理解。原来，认证不是目地，重点是放下心来做了，就能突破过往被现代观念蒙蔽的想法，对传统文化有更深一层的感悟。

所以我想，与其迟疑怎么开始，不如就直接开始吧！而我第一个问自己的是，当我要告诉身边人神韵有多好时，自己是否融入传统的美好之中了呢？若每个大法弟子都是一个发射站，我们的思维和行为举止是否蕴含传统的良善，旁人都能有所感受；而若我想贴近传统文化，就不只是售票期间接触神韵，而是得每天让神韵充满我的生活缝隙、浸润我的身心灵。

此时神韵作品就是一个利器，不论是神韵交响乐、过往的舞剧、声乐甚至观众反馈，都是多年来神韵的精华；

我一方面想兑现自己的誓约，另一方面又因为要放下重重人心，感觉到压力山大。又想做好、又担心做不好，于是着急又气馁，这就是我这几年的写照。

会议结束后，走回家的路上，我的心情益发沉重。我懊恼着：自己怎么老是这样？不是说要加油吗？师父给了机会、同修也尽力协助，我却还不甘不愿的。此时脑中浮现了师父在《转法轮》中的法：“你看到杀人放火那要不管就是心性问题，要不怎么体现出好人来？杀人放火你都不管，你管什么呀？”我当时想不通，师父点我这段法是什么用意呢？

隔天，我前往学法点学各地讲法，跟着大家先背一遍《论语》，当背到最后一句：“同化他你就是个得道者——神。”我的脑子突然跳到《转法轮》第一讲的法：“作为一个人，能够顺应宇宙真、善、忍这个特性，那才是个好人；背离这个特性而行的人，那是真正的坏人。”我突然明白了，师父在用这三段法点悟我救人和修炼的严肃性。

当众生都在迷中，师父把神韵带给我们、苦心铺垫，为的就是能够大面积的救度世人；当中共邪党正在全世界進行各种有形无形的“杀人放火”，把众生往下拉，也毁灭着背后层层生命的同时，我幸运得法了，甚至有机会能把真相及神韵的美好带给大家，我却没有照着宇宙特性“真、善、忍”去做好。

我在那一刻悟到，“同化他”这三个字是带有主动性的。我自己都不主动，还要同修推拖拉，有多少生命在我犹豫不前的过程中流失了呢？那不就等于把“自我”摆在要救度的众生之上了吗？这就好比洪水袭来，我只顾着自己逃命，身旁的世人不知大难当头，我却怕他们不理解而选择

我家这个资料点成了当地最大的资料点，有四个女同修常年在这个点上配合，做的真相资料都是成袋子的往外拿。资金都是同修捐出来的，有一个同修是专门管钱的，严格把握大法资金走向，不出一点纰漏。

每年做明慧真相台历的时候，最需要人手，我就不出去干活挣钱了，全力配合整体，完成这个救人项目。在配合的过程中，修的就是放下自我，多看别人的长处，宽容别人的不足，默默的圆容和补充。

师父说：“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。”（《各地讲法十五》〈二零一九年纽约法会讲法〉）

在我家资料点上的这四个女同修都比我年纪大，我没有钱，只提供环境，就是默默的做好，同修让我干啥我就干啥。她们在我家可随意了，有时打完真相资料，就把这摊一扔，吩咐我：“你收拾收拾。”随后就走了，我接着再把剩下的这一摊一一收拾利落。

跟她们在一起配合，我从来不要求干这样干那样，不挑活儿，机器我也不动，她们让我打印的时候我才动。后来我看明慧网上的一些技术性文章，就知道怎样正确打印了。

同修每天就象上班一样，到时间一起来，因为她们都是家庭主妇，这我都能理解。等到忙的时候，真相资料用量大，我一看等着她们也是浪费时间，就不等了。我启动机器，先打印干活了，等她们来了就接着做。

同修都是自己带吃的东西来这里干活，她们都往这买

东西，不光带着我这份，还把我丈夫的那份也带来。时间长了，我一看这可不行，就对她们说：“我一个人跟着吃就行了，可不能再带着我丈夫也跟着吃了。你们老这样，我也受不了呀。”我丈夫也说：“你们要再老往我家买东西，你们就别在这做了。”同修说：“还差他一个人了？”

平时都是A同修和D同修买的多一些，因为她俩家庭富裕。B同修看我有思想负担，就对我说：“她俩有钱，她俩买就买吧！”我说：“姐，我跟你认识的不一样，人家有钱是人家的福份，我没有钱是我没那个福份。修炼无小事，哪块儿都得修，不能用人心衡量事儿。”

我想同修在我家做资料，我也得付出一点。夏秋季的时候，我就不让她们买菜，吃我家园子里种的菜。同修看我家困难，还给我拿电费和买煤的钱，我说什么都不要，我对她们说：“你们不来这里，我家也得用电，烧煤取暖，这是我应该花的钱。”她们一看我实在不要，第二年秋天就直接把煤买了回来，我又把煤折成现金，把钱捐到做资料里用了。

有一次，我儿子学习急着用纸，到我的打印纸中抽了一张A3纸用，我说儿子：“你用纸得给钱。”儿子赶紧拿出五毛钱，夹在了打印纸中。我想我是修炼人，就得时刻严格要求自己，不能有任何私心。

资料点常年不停的运转，我丈夫也成了其中的一员，忙的时候他也帮着我们干活，捡页子、包资料、折台历板，再套袋等各种打下手的活。有两年冬天的时候，一次是做台历，就剩下我和一个能打印的B同修干活，其余的同修都有事出远门了，她们临走的时候也没再安排人来。

我跟B同修说：“咱俩能行啊？”她说：“没事儿。”我说：“那咱俩起早贪黑的做吧。”我对丈夫说：“你跟着装订。”B

我明白的那一面想着：为了工作我能在陌生客户面前简报，而对着众生介绍神韵，这是何等神圣的任务，我更应该去做！于是去年在同修的帮忙下，我鼓起勇气，总算是幸运通过了！当下我松了一口气，好象有所交代了似的；没想到，立刻就有中坊的协调同修找上我，问我能不能在星期一到五的上班时间去小型说明会上主讲。

我没料到小考这么快就来了，当时只顾着惊慌，以要上班为由拒绝了；同时同修在电话另一头的挫折和无力，我听了很难受，因为她真的找不到人。这就好象舞台架好了、观众入席了，我却临阵脱逃、还帮自己找借口说：我要上班，这也没办法啊。

现在回头去深挖，是自己放不下名利之心，担心频繁请假会被老板责难，会被同事讲话；更主要的是，我害怕上台太紧张而忘词，与会者根本不想听我讲，或是问了什么我无法回应的问题……种种人心，让我在救人的机会面前被自己障碍着。

到了今年，我心想这样不行！我在心中握拳、激励自己要加油！结果，前不久内坊学法点学法交流后，所有通过二级主讲的同修被留下来。原来是接下来每个月会挑一次学法交流时间，让主讲同修轮流上台演练，增加熟练度和训练胆量。看大家一脸错愕，协调同修还频频安慰，说会抽空陪大家预先演练。

协调同修的这番美意，在我耳里却有如晴天霹雳！当时坐我对面的同修应该都清楚看到，我的脸瞬间皱的跟包子一样……接着大家抽签排顺序，我抽到最后一号，还大松一口气。对照同修们真诚的鼓励和善意帮助，现在回想，真的是太羞愧了。

突破怕心　救人路上勇敢前行

文：台湾大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十四日】

师父好！

同修好！

我参与的项目之一是翻译大纪元艺术文章，躲在文字背后抒发、好整以暇的静静统整，不需要当场面对旁人眼光，是我最安逸的状态。从小我就常被老师写联络簿，说我上课爱讲话，但叫起来念个课文就会突然两腿发软、背脊发凉；更别提演讲比赛、上台表演了，不管对象是谁，只要是得面对面表露自我，我都会拼命摇头、抵死不从。

得法后，朋友都说我自在许多，因为我明白了一切皆有定数，只要尽力就好；因此，我变的开朗、大方，工作时以英文跟陌生客户交谈、简报，在国外出差时沟通大小事、和厂商交涉，对我来说丝毫没有困难。做错了顶多笑一笑、再来一次，没什么大不了的。

然而，修炼是何其严肃的事哪！我怕讲错话，我担心对大法造成不好的影响，我不好意思曝光自己的不足……种种顾虑，让我在同修面前敞开心胸交流时，时常语无伦次、不自觉的发抖，还会在事后反复检讨自己的发言内容。这些看似平常的紧张，根源却是虚荣心、显示心、争斗心，都是要去的执著心。

我知道我该去掉这些心，也为了能出去推广神韵，所以硬着头皮参加了一级认证；随后，同修们又鼓励我朝主讲认证迈进，这时，我又被怕心拖的踟蹰不前。

同修到点就走了，我再接着打印，丈夫也不吱声，跟着干这干那，起早贪黑，总算如期的做完了。

又有一年做完台历，紧接着做真相册子。快要过年了，三个同修又出远门了，就剩下我和C同修。临近年关，她怕活干不出来，问我：“能不能做完？”我说：“没事。”她一个人独居，还是按时间来。等她来的时候，我已经打了很高一摞子了。她来了还总问我：“哪天能不能做完？”我想：“你还问啥呀？就快点干呗！”我一看这样，就让丈夫跟着捡页子，她来订册子，我连打印再跟着装袋子，别提有多忙了。

在这个过程中，C同修不紧不慢的表现，好象来这干活就象给我干似的。我一想她这是修我呢，我就不被带动，也不向外看，不攀她也不怨她，起早贪黑的和丈夫多干，还是按时做完了。同修要的急，总算没耽误他们救人。

修炼不是做事，是在做事中修心。有一次做《共产主义的终极目的》，我感觉她们不用心，有点糊弄事。做完的一百多本书，第二天我一拿，有五十多本书皮全掉了。我一看，这怎么行，这不是糊弄事吗？资料点做出来的东西一定要做到最好，我这里是救人的源头，必须严格把关。

之前我就不止一次告诉过她们：“粘书皮时，多抹点胶。”她们没往心里去，还是这样。我一看必须说话了，她们来了之后，我严肃的说：“这些书皮从新粘，把胶多抹点儿，干活要认真负责。”她们谁也没吱声。

明慧网倡导资料点遍地开花，随着每个资料点真相资料供应量的减少，二零一九年这四个同修就撤出去了，我这里就成了一个独立的家庭资料点，丈夫配合我干活。

二零二零年中共病毒（武汉肺炎）疫情爆发后，同修们意识到了救人的紧迫，有几个同修急着下乡大面积发放

真相资料，我又异常的忙碌起来，起早贪黑的做资料。同修们更是不辞辛苦，每次都是三百五百份的拿资料，去到乡下很远的地方发资料救人。

我想同修不畏风险，辛苦救人，我在家里多做真相资料，累点根本就不算什么，最不容易的是她们，我一定要做好后援工作。这一年，同修把乡下的村屯几乎铺了一遍，还有城市的楼房，几万份真相资料送进了千家万户，我们合力救人，我这里是出真相资料最多的地方。

二零二三年，师父发表了经文《为什么会有人类》，同修又大面积的传递大法的福音，我还是起早贪黑的做资料，及时提供给同修们。我们这里虽然同修少，但面对的众生多，同修们真是做到了全力以赴救人。

我已经记不清做了多少真相资料了，我这个资料点就象一个陀螺一样，不停的运转。在城市的一隅，一座普通的平房小院里散发着阵阵花香，这里就是我的道场，让我修心去执，助师救人。

我默默的走过了一个个春夏秋冬，一晃就是二十年。感恩师父在弟子当初有了那个纯净的愿望后，给我铺就了这条修炼的路，做了细致的安排。在师父的佛恩浩荡里，我一路平稳的走过来，兑现着誓约。弟子用尽千言万语，也无法表达对师父的感恩。

师父说：“修炼如初道必成！越到最后越精进！”（《致台湾交流会》）弟子会谨记师尊的教诲，一如既往的走在正法修炼的路上，直到圆满的那一天，跟师父回家。

感恩师父慈悲救度！

谢谢同修！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

有力的清除着另外空间的邪恶。我一边学法，一边发正念，一边向内找，感到空间场越来越干净，越来越天清体透，邪恶被销毁了。

师父说：“无论在任何环境都不要配合邪恶的要求、命令和指使。”（《精進要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉）

我悟到，去法院就是配合邪恶，是承认迫害。我要全盘否定旧势力的安排，就走师父安排的路。我也悟到，过分担心家人、儿子，把对家人的情看的很重，这都是人心、人情、人念，是修炼人要修去的人心。心性一提高，我就放下了对家人的亲情执著。

第三天一早，我坦荡的回到家中。到家门口，看见家人坐在车上准备去找我。见我回来了，大家很高兴，开心的说：“我们都出去散散心。”我笑了，上了车。吃完饭，就让孩子们各回各家，我告诉他们：“不要担心妈妈，谁也动不了我。我有师父管，放心吧！”

回家后，我学完法，接着发出强大的正念：解体邪恶的非法开庭。第二天一早，法院就通知我丈夫说：“不开庭了。”在师父的慈悲保护下，一场对我的迫害解体了。

回顾自己近三十年走过的修炼路，每一步都是在师父的慈悲保护下走过来的，每一难都是在大法的法理中化解的。今后我要百分之百的信师信法，圆满随师还。

感恩师父！

谢谢同修！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）◢

任何事情都有因果关系，在轮回中我以前就这样对待过他，所以他才这样对待我。自己以前也给别人造成了痛苦，带来了伤害，现在我也得偿还啊。心性提高后，明白是丈夫在帮助我，成就我，我得感谢他，怨恨也就烟消云散了。

几年前丈夫做了大手术，术后留下了后遗症，身体极度虚弱，生活需要照顾。我按照修炼人的标准多关心他，多帮助他，他说：“法轮大法好啊！我有个修大法的妻子，是我最大的幸福！”

三、修去人心人念人情，坦荡正法路

我因为讲真相救人，被陷害到派出所，出现病业假相，家人要求派出所给我办理“取保候审”。回家后，我们都认为无事了。一年后的一天，派出所警察打电话，通知我家人说让我去法院开庭。我对家人说：“我不能去，这是迫害我，我不能配合他们。”

派出所警察不断的给我儿子打电话，因为我儿子是我的“取保候审”担保人。丈夫急的催我去，我不理睬。几天后，他们给我家人施压，恫吓我如果不去法院，就带走我大儿子。儿媳吓的直哭，丈夫也慌了手脚，女儿也急的落泪。看到一家人被公检法人员逼成这样，我动了人心——如果我不去，他们什么恶事都干的出来。几年前，因为恶人找不到我，的确曾把我小儿子关进看守所一个星期。我不想让家人和大儿子受到伤害，准备去法院，又觉的这是配合承认迫害。

两难中，我离家两天，让自己静下心来。这几天知道这件事的同修们都各尽所能的帮助我，有帮助发正念的，有给法院打真相电话的，有到我家给我家人讲真相安慰的，

年事高更精进　多修心多救人

文：中国辽宁大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十五日】

尊敬的师尊好！

各位同修好！

一九九四年，我有缘得法，今年九十一岁了，在伟大的恩师的看护下，平稳的走过了三十多年的修炼历程。每年明慧网发表征稿通知时，我都特别着急——急自己不能写，不会写，又认为没什么可写的。修的不好，自己做的一些事都是大法弟子应该做的，拿什么向师父汇报呢？所以每次征稿时，我都放弃了。今年刚刚发布征稿通知后，一名同修鼓励我，让我投稿。我说：“我不会写，没什么可写的，修的不好。”她说：“我帮你。”在她的鼓励帮助下，才动笔写出来。

下面我就把我三十多年的修炼经历说一说，和同修们交流。如有不妥之处，还请慈悲指正。

一、机缘到　得法修炼

修炼以前，我身体多病，有胃溃疡、肾炎、心脏不好心跳过速等。一九九四年的一天早晨，我睡不着觉，就起床去公园。看见一面旗子挂在树上，下边还有些人在炼功。我走到那就向他们问：“你们炼的是什么功啊？有什么好处啊？”他们说：“是法轮功，这功可好啦，能祛病健身。”我一听很高兴，正合我意。第二天早晨，我就按时去炼功。参加炼功后，我想：我得好好炼啊！动作要标准。

那时我对气功不了解，抱着祛病的想法走入大法来。刚刚得法时，每天晨炼，只重视怎么炼，没重视怎么修。

虽然我请来了一本《转法轮》宝书，可当时没有看，就以为炼好功就行了。直到参加学法小组，才开始看书学法。当我一看书，才知道这宝书这么好啊，叫人做好人，按照真、善、忍做，而且还有性命双修，真是一本难得的宝书啊！

我真正修炼以后，真是无病一身轻啊！修炼三十多年以来，一片药都没有吃过。我今年虽然九十一岁，但是身体很健康，脸上皮肤有光泽，有弹性，皱纹不多，耳不聋，眼不花，头脑清醒不糊涂。人家看到我，不知道我到底多大年龄。我要是说了，对方都感到吃惊，以为我最多就是七十五、六岁。这都要感谢师父洪传大法，弟子才能有缘得法修炼，才能有这个状态。

二、走入护法大潮

一九九九年“七·二零”中共迫害发生后，不让人炼功了。我想：这么好的功法不让炼，共产党是怎么了啊！还抓人、关押人，太不象话了！心里特别的气愤。当时我还没有退休，单位领导到我们单位的几个同修家，挨个让写“不炼了的保证书”。当找到我时，我说：“我通过炼功，身体都好了。以前我有那么多种病，现在都没有了，我不炼不行，我不写。”单位领导听完就走了。

那时，我和几位同修准备第二天去进京上访，结果被单位知道了，把我按住了，不让去。我想那就去省委上访，结果我们走散了。那我只好自己去吧。当时在省委门口，我没看见同修，他们都被撵到了省委体育馆里。

我到省委体育场门口了，看见里面好多同修啊，我正准备进去，这时门口把门的对我说：“你进来。”我心想：进就进，我怕啥！我刚要往里走，这时一个同修给我拽回来了，

多年来，一直是这样。我成家早，二十岁就结婚了，三十岁时已是三个孩子的妈妈。

丈夫是独子，我们一直和公婆生活在一起。婆母体弱多病，经常卧床不起。严重时生活不能自理，需要喂汤喂药，擦身换衣。我下班回家后，要照顾三个孩子，还要护理老人，感到有操不完的心，做不完的家务，常常累的精疲力尽，心中怨丈夫抛家不顾，没有把家放在心上，对家、对孩子不负责任，觉的心中很苦很累。

修炼后，我对丈夫的怨恨心一直没有去掉，不顺心时，怨气一上来就和他吵。争吵时也忘了自己是个修炼人，他骂我，我就骂他，他骂我一句，我就骂他两句，不把他气的不行不罢休。丈夫说：“你不象修炼人。”还常说：“我是帮你修。”

我的执著心太强，这么明显的点化的话语都悟不到。这种状态近两年了，我也知道不好，就是改不了，认为和家人争吵是小事，吵完后，一家人又和好了。多次吵完后，我很后悔。可是矛盾一出现，我又守不住心性，又忘了自己是修炼人，把自己混同于常人，心里很痛苦。我常跪在师父的法像前认错，表示要改。但因为没在法上提高，解决不了根本问题，忍了一段时间就又争吵。

师父说：“因为人有情在，生气是情，高兴是情，爱是情，恨也是情，喜欢做事是个情，不喜欢做事还是个情，看谁好谁不好，爱干什么不爱干什么，一切都是情，常人就是为情活着。”（《转法轮》）

我悟到，对丈夫的怨恨心是情，我被情包围着、困扰着。这个情不放下，就会被它所缠所累，就修炼不了。只有放下这个情，才能走出人，才能感悟到慈悲的美妙。

就主动承担起帮助大家请购大法书籍等。有一次，我把大家购买大法资料的约二千元钱收好，装在小包内，再放进大背包，把背包随手放在自行车筐里。路过菜场时，有卖西瓜的，我就将自行车放在瓜棚边，转身拿了个西瓜去称。我回身拿背包，发现背包不见了。

回到家中，我越想越难过，几乎哭出声来。我一抬头看见了师父的法像，师父正慈悲的看着我。瞬间我的大脑一片空白，感到慈悲祥和的暖流包围着我，我很快静下心来，随之想起师父的法：“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。”（《转法轮》）欠债要还，我是以这种方式偿还欠下的业债。我一下子明白了，放下了，心情非常愉悦。

刚开始修炼，我抱着很强的有求之心，一心想要达到一身轻的状态，听了几十遍师父的讲法录音也没感受到。这是有求之心，越求越没有。我明白过来后，放下了这个有求之心。几个月后，我推着自行车在马路上行走，因为后面装了一大箱《转法轮》书，我骑车不稳，只好推着走。走着走着，我突然感到自己的双手抓不住自行车车把，双脚也不沾地，车和人好似都要飘起来。我想这么大的下坡路，冲力这么大，心里一阵惊慌。过后平稳了，我回过神来，慢慢走着。

我猛然想起师父说：“昨天我把大家身体上不好的东西摘掉后，我们大多数人感到一身轻，身体非常舒服。”（《转法轮》）我这就是师父说的一身轻往起飘的状态，大法太神奇了！

二、实修中，去掉对丈夫的怨恨心

结婚几年后，丈夫因为工作关系，经常不在家吃饭，晚上也很晚回家。家里的家务、孩子他也没时间顾及。十

没让我进去。后来我想：这是师父在保护我啊！进体育场的同修都被大卡车拉走了，一车一车的。

我因为没进体育场，所以没被拉走。我们在体育场外的人就在外面一起大声念法，被车拉走的同修们都高喊：“法轮大法好！”车下的同修就往车上给他们扔吃的东西，支持同修。当时那场面可壮观了！后来，他们被拉到很偏僻的地方，扔到那儿，就不管了。

三、走在证实法的路上

迫害发生以后，我就开始用各种方式证实大法。一开始我粘贴真相标语、发真相小册子。有一天，早上刚下完大雪，我就和老伴趁天还没亮就出去发材料了。我们到一条街，往电线杆子上粘贴真相标语，贴完回家，天才刚刚亮。后来，我每天上小区，楼上楼下的给每户人家发真相小册子。以后，还发过《九评》等资料。二零一五年，我也实名控告元凶江泽民。我写了诉状，和好几个同修一起去邮局邮寄诉状，我们一边走一边发正念，可顺利了。之后，我也没有被中共骚扰。再后来，我就开始面对面讲真相，做三退。

刚开始讲真相，还张不开口呢，总觉的不好意思。因为我这个人从来都不和陌生人说话，这下可把我难坏了。可是我想到：我是个大法弟子啊，再难我也得去做，这是我的责任。有一次，在公园里看见一位老年人坐在那里，我上前去讲真相。那人一听就火了，骂我，冲着我说：“你吃的是共产党的，花的是共产党的，你还这么没良心，你是反党！”我一看不行，就走了。回头看时，他还在指着我骂呢。当时我心里这个难受啊！都有一种想哭的感觉，我心想：救人怎么这么难啊！为他好啊！怎么不听呢！

后来，我就天天出去练习面对面讲真相。我出去都不害怕，我相信师父就在我身边。时间长了，在讲的过程中，什么人都能碰到，说什么的都有，我渐渐的也不在意了，就象没听见似的。

也碰到过认真听真相的人。有一次我在商店里给一位女士讲真相，她问我：“你多大岁数了？”我说：“九十一岁了。”那人很吃惊，说：“你怎么保养的啊？”我说：“你就诚心敬念‘法轮大法好，真善忍好’就行，有福报。”她说：“你们炼法轮功的见人就叫人退党、团、队，这不是反党吗？”

我说：“你还是不了解共产党的情况。”我给她讲了共产党的邪恶。最后我说：“我们师父说了‘修炼人没有敌人’（《精进要旨三》〈向世间转轮〉），天下人都是我们的亲人，叫你三退是对你好；常念‘法轮大法好，真善忍好’，你有福报。”

她听明白了，做了三退。

还有一次在公交车上，我和一个有缘人搭话，她告诉我，她是农村的来城里打工，挣了一万多元钱，都花在治病上面了。我就和她说：“告诉你一个祛病的良方，你就诚心敬念‘法轮大法好，真善忍好’，心诚则灵。”然后我又给她一个真相小播放器。她高兴的说：“谢谢你。”我说：“要谢就谢我师父吧，是我师父让我这样做的。”她说：“那好。”同时也做了三退。

现在，我每天都出去救人，不管严寒酷暑。在公园里、公交车上、车站等车时，总之有机会遇见人就讲真相。什么身份的有缘人都有，公园里的保安、马路上的环卫工人、农民、大学生、退休老干部等等，都能给他们讲退，不再象刚刚开始救人讲真相那样难了。我知道，这是师父在帮我救人。有时，我讲不退时，我就回家找自己，看自己有什么不对的地方影响救人了。

两难时静下心来学法修心　在修炼中升华

文：中国江西大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十六日】派出所警察打电话，通知我家人说让我去法院开庭。他们给我家人施压，恫吓我如果不去法院，就带走我大儿子。几年前，因为恶人找不到我，的确曾把我小儿子关進看守所一个星期。我不想让家人和大儿子受到伤害，准备去法院，又觉的这是配合承认迫害。两难中，我离家两天，让自己静下心来。我一边学法，一边发正念，一边向内找，感到空间场越来越干净，越来越天清体透……

——摘自本文

* * * * * * *

慈悲伟大的师尊好！

同修们好！

一九九六年我开始修炼法轮大法，今年七十七岁。每当看到同修的修炼心得文章，我总是受到启发，也有想写交流文章的愿望，但总觉的自己很平常，没什么好写的。在同修的鼓励下，这次我也写出自己的修炼心得，向师尊汇报，与同修们交流。

一、初得大法，感悟大法的神奇

我因为患心脏病、风湿性关节炎、胃病等多种疾病，四十二岁那年就办理了病退。在生命垂危之际，我喜得法轮大法。修炼不久，我的各种疾病消失，无病一身轻，脸色红润，人们惊叹我年轻了十岁。

当时炼功点老年同修较多，年轻人又都是上班族，我

他自己做饭吃，不用我担心。丈夫“必须终身服用”的癫痫药已经停了两个多月了，癫痫再没有发作。

丈夫遇车祸奇迹生还的经历，是法轮大法的神威，也是大法弟子修炼提高后，大法展现出的神奇与美好。大法指的路，光明无限。只要我在法上修，就能走过关关难难，走向圆满。

弟子无法用语言表达对师尊的无尽感恩！弟子唯有做好三件事，兑现自己的史前誓约，才能不辜负师父的慈悲救度。

弟子与丈夫共同叩谢师尊！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

四、师父护　显神迹

这么多年，我一直都坚信师父就在我身边，师父时刻在保护着我，看护着我。在我八十五岁那年，有一次，我从公园讲完真相往家走，当走在马路中间时，从左边突然过来一个骑着特别快的电动车的，一下子就把我撞倒在地上，把我撞懵了。

我缓了好一会。他害怕了，说：“我是残疾人。”我一看他很紧张、很害怕，我从地上慢慢的起来，对他说：“你不要害怕，我不会讹你的，我是修炼法轮功的。”我告诉他三退保平安。他高兴的做了三退。我回家，身体也没有什么事，这都是师父在保护我，否则我都不知道什么样了。

今年过年前，我在家里打扫卫生，我就蹬个凳子去擦电视上的灰，没蹬好，掉下来了，好半天才起来，结果我什么事都没有，就小腿上破了一层皮。到现在看，腿上留下了一块疤痕。我和老伴说：“一个九十多岁的人从高处摔下来，什么事都没有，要是常人就得骨折了吧？幸亏有师父啊！”这都要衷心的感谢恩师保护弟子，弟子才能有今天。

五、正念显神威

我每天四个整点发正念，有时耽误发正念了，也要找时间补上。每天出去讲真相前先发正念。讲真相的地方很远，坐车得一个半小时，我就利用这时间背《论语》，然后遇到有缘人就讲。

在我八十六岁那年，有一次，我要出去讲真相。一出大门，看见公交车停在那里，我就急忙跑过去。没想到，从北面一个人骑着一辆摩托车速度很快，给我撞倒在地。我当时着急

上车，急忙从地上起来，就往公交车上上。司机看到我说：“大娘，你去医院看看吧。”我说：“我没事，啥事没有。”

可说是没事，我就觉的身体有点不对劲了，开始难受了。我想：“我没有事，我是去救人的，你旧势力不让我去救人，不好使，我不能听你的，我要听师父的。”这么一想，我立刻感觉身体不那么难受了。到了公园，我啥事没有，一切正常，根本没有影响我讲真相。这都是师父在保护弟子，否则后果不堪设想。

有一天早上起床后，我头迷糊，头晕，心想：迷糊，我也得出去救人啊！没想到，刚走到大门口，我就觉的不行，头迷糊很厉害，没有办法，就回家了，没出去。自己越想越不对劲呀！怎么会这样呢？自己向内找吧，先学法。师父说：“既然是修炼，在我们修炼这条路上，就没有偶然的事情。”（《新西兰法会讲法》）我找找哪个地方做的不好，有漏了，被旧势力钻空子了。

第二天，还是迷糊，我想：再迷糊，我也得出去救人。我就发正念：清除干扰我讲真相救度众生的黑手、烂鬼，我是正法时期大法弟子，我是助师正法的，你干扰我救人是有罪的，你干扰不了我。然后，就不怎么迷糊了，我就正常出去救人了。

有时去讲真相下公交车时，突然觉的头迷糊，眼睛看不清，心还跳的厉害。我马上发正念，求师父救我。站了一会就没事了，根本没耽误我救人。

六、要修好自己

通过学法，我理解到，作为大法弟子，做好三件事就是最大的事。要修好自己，才能完成自己的使命，多救人。

打瞌睡了，我耐心的唤醒他，继续喂。一个小时左右，吃下了小半碗营养糊糊没有出现问题，以后就能正常进食了。

几天后，我们几个同修与我丈夫一起学法，我们读，他听。突然他一阵咳嗽，把气切套管的内管咳出来了，露出了前端的一截。我们悟到，是师父在点化该拔管子了。我想他能吃东西了，就有气力咳出痰来了。我给他取出了气切套管的内管和外管，把切口处消了毒，贴上云南白药创可贴封住切口。几天后，切口自然长好了。

以前一听见气切管发出“霍霍”的吼痰声，我就得赶快去给丈夫做吸痰处理，慢一点就怕堵塞。气切套管取出了，丈夫反而不咳了，没有生痰排痰的现象了。

医生问我：“你怎敢自己拔管？”因为我知道师父就在弟子身边看护着我们。我一边小心翼翼的做，一边叫丈夫与我一起默念“法轮大法好，真善忍好”，管子顺利的拔出来了。

我想不能让丈夫这样整天躺着，就慢慢扶他起来靠着坐，听师父的讲法录音。很快，丈夫这个被医院判定活不过十天的、成天躺着等死的人，回家二十几天后，自己能起床、下地了，自己上桌子吃饭，自己上厕所了。我从苦不堪言的重负中解脱出来，重归有时间、有精力做好三件事的正常状态了。感恩师父！

更可喜的是，丈夫能坐着和我们一起学法了。虽然他学法暂时还跟不上，但毕竟他起死回生，与大法续上了缘份。

现在丈夫经常听、看大法的真相音像资料，学法时间比以前长了。他体重完全恢复正常，皮肤细腻，面色红润，虽然不多说话，但见人就笑吟吟的，人人都夸他气色好。我每天出去赶场，讲真相，劝三退救人。中午我回家晚了，

我想起师父的法：“旧势力对所有的大法弟子都安排了一套它们的东西，如果大法弟子不按照师父的要求做，就一定是在按照旧势力的安排在做。”（《精進要旨三》〈清醒〉）“当然了旧势力所有安排的这一切我们都不承认，我这个师父不承认，大法弟子当然也都不承认。”（《各地讲法四》〈二零零四年芝加哥法会讲法〉）

我想丈夫躺在床上意识不清，吃喝拉撒搞出许多麻烦，不是他故意的，他也很可怜，是旧势力在背后操控丈夫搞出些麻烦来加大加重魔难，既迫害他，也迫害我，消耗我的时间、精力、财力，阻挠大法弟子救人，我绝不承认，我要全盘否定。我归师父管，修炼有不足在法上提高，旧势力不配管我。

遵照师父的教诲，我心怀慈悲的对待丈夫，同时一边加大力度发正念，铲除丈夫背后的邪魔烂鬼。我遵照大法的要求否定旧势力的一切安排。我悟对了，做对了，在法上修提高上来了，事情发生了令人惊喜的变化。

4. 去掉胃管、气切管

一天早上起来，我发现丈夫不知怎么把胃管扯出来了。看着那么长的一根黑幽幽的管子，我不知所措，打电话告诉了女儿，女儿也急坏了。如果从新插管，必须去医院。我家到医院路途远，从家里到公路有一段是车不能到达的小路，弄丈夫去医院很困难。后来我与同修们都悟到，是师父在点化，我丈夫应该拔掉胃管了。

我不再考虑从新给丈夫插胃管，打营养糊糊用勺子喂他，让丈夫正常進食。为避免他咳嗽被呛着，我小心翼翼的喂，边喂边默念“法轮大法好，真善忍好”。喂着喂着他

现在，我每天凌晨两点起床，然后五套功法一步到位，学法，发正念，上午出去讲真相，下午在家通读《转法轮》一讲，然后再学习各地讲法，看《明慧周刊》，有时候听《忆师恩》，晚上有时间还继续学法。

我以前没有想过要背《转法轮》。有一天，一个同修热心的跟我说，叫我背法。我说：“这么大岁数了，背什么法呀？”拿东忘西的，背下句忘上句的，还耽误时间学法。同修鼓励我，告诉我背法的好处。我一看同修这么热心，关心我，那我就试试吧。

有一天学完法，我就背《转法轮》第一讲，一背还行，不象想的那么难，自己就问自己：为什么把背法看成那么难？原因找到了，那不是怕吃苦吗？不是畏难情绪、懒惰的执著心造成的吗？这种心不是修炼人要去的心吗？我认识到必须要改变观念，清除掉那些阻挡我的观念后，背法感觉不那么难了，从此以后有信心背法了。

通过学法，自己觉的学的不好，文化低，理解法又不深，有些方面觉察到好象不在法中修，而是在法中求。求得什么呢？我向内找时，才认识到，我在求人中安逸的生活或在身体上没有病。师父说：“带着执著而学法不是真修。但可以在修炼中渐渐认识自己的根本执著，去掉它，从而达到修炼人的标准。那么什么是根本的执著哪？人在世间养成了许多观念，以至被观念带动着，追求着向往的东西。”（《精進要旨二》〈走向圆满〉）这段法使我明白了，作为一个修炼人要按照大法来归正自己不符合大法的地方，要按照真、善、忍标准严格要求自己，修好自己。

有一天，我讲完真相，坐公交车回家。车上人很多，我就靠车窗站着。车一开，风很大，我就把窗户关上了。

这时有一个人就不让我关。我说：“这是空调车，不用开窗户。”他不同意。我一看这个人怎么这样呢？不讲理。当时我也有点不高兴，我认为我没有错呀！是他不对。

过一会，我冷静的一想：是我错了，我是修炼人，怎么和常人争是非呢！这时师父的法打入我脑海里：“修炼人　自找过　各种人心去的多　大关小关别想落　对的是他　错的是我　争什么”（《洪吟三》〈谁是谁非〉）。我就对师父说：“我错了。”作为一个修炼人，时时处处都得严格要求自己，时时处处不能忘了自己是个修炼人。

结语

我知道我修的不够好，和大法标准比还差的很远，我要听师父的话，抓紧时间学好法，修好自己，多救人，更好的完成使命，做一个合格的大法弟子，跟师父回家，叩拜师尊救度之恩！

最后，感谢同修的帮助，谢谢！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

折磨，九死一生。我在迫害下正念坚定，没有“转化”，丈夫与乡亲们闻讯后都很感佩。我结束两年非法劳教回家，丈夫放鞭炮迎接，还摆了几桌酒席宴请乡亲们。

后来我进城打工，到商场做保洁为孩子挣学费。警察屡次到我打工的单位骚扰，导致我几次被用人单位辞退。因为我打工不顺，加重了丈夫的经济负担。

那时我家乡交通不便，为了做好救人的事，我长期在市里租房子住，四处打工——当厨师，当保姆看孩子，护理老人，搞卫生等等。到各乡镇赶场救人，要花路费。有时路远，转三次车才能到达，来去车费几十元。我吃住都很简单，租住的房子四壁空空，生活用品全是捡来的，饿了进馆子吃碗面条都舍不得。我几乎没有什么钱拿回家。

中共邪党迫害法轮大法，大法弟子的家人也遭到严重的迫害，他们默默的承受着巨大的魔难，内心深处的痛苦有多少人知道，我没有理由对丈夫不善。而且这些年来，我一直在外面一边打工，一边讲真相救人，丈夫能理解、支持，真是很不容易了，我应该感谢他才对。

师尊的法指导弟子们遇到问题怎样去正面对待，让我的念正了，慈悲心出来了，面对眼前难以对付的麻烦，我无怨无恨了，而且越来越平和。修炼人遇事要在法上修，我的心性在提高，境界在升华。

3. 否定旧势力的迫害

这场突如其来的家庭魔难，陡然增加的经济负担，及精神与身体的重负，让我一度心力交瘁。我学法、炼功没时间，没精力，几天学不了几页《转法轮》，更不能出去做救人的事，我感到这种状态不对劲。

要怀着慈悲心去做，护理丈夫这件事不也得体现出慈悲吗？大法弟子凡事用法来衡量，遇事在法上修。有法的指导，我的心一下就稳住了、敞亮了。

这时丈夫的种种可贵之处，一一浮现在我的眼前。丈夫放弃了修炼，但是他一直支持我修炼。我为法轮功伸冤去北京上访两次，被非法关押数次，被非法劳教三次。每次被非法关押，看守所要我们法轮功学员交纳一天二十元的生活费，我被勒索的那份都得由丈夫靠卖小菜挣的钱来付。

二零零零年四月的一天，我二嫂全家外出奔丧，我帮他们看房子。当晚十点钟左右，派出所三个警察在村干部家喝得醉醺醺的，来敲门，硬说我二嫂到北京上访去了，逼我交出人来，交不出人就把我抓走。然后他们猛烈的踢开房门，闯进来抓我。我丈夫闻讯赶来劝阻，说：“深更半夜的，你们三个男的拉一个女子不合适，有什么事情明天再说。”一个警察用枪抵着我丈夫的胸口说：“你妨碍公务，打死你。”警察连拉带推，将我强行绑架带走，非法拘留了十五天。

为此，我再次进京上访讨公道。被截访回来后，我被非法关押看守所数月。期间快过年了，警察、村干部、乡政府来抢劫，把我家里的电视机、电风扇、打浆机、准备过年的仅有的一块腊肉、一大罐猪油一并抢走。丈夫苦苦哀求他们把肉和油留下，说是我们留着过年的仅有的一点年货，他们不听，抢走东西扬长而去。丈夫和女儿在惊恐中度过了一个凄惨的年。

随后我被非法劳教两年。在中共的劳教所黑监狱里，我因为坚定真、善、忍信仰，不“转化”，遭受到各种酷刑

在面对面讲真相中突破各种人心障碍

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十五日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

在第二十三届明慧网大陆法会召开之际，我写出自己在讲真相救众生中实修自己、提高自己的心得体会，向师父汇报，和同修们交流。

我性格比较内向，不善言辞。过去讲真相一直停留在给家人讲，给亲朋好友讲，利用买菜购物时间给售货员讲，一天下来，讲不了几个人。看到周围的同修到大型三甲医院讲真相救人，两、三个小时能救十几人到二十几人，我很羡慕。我让同修也带我去，就这样开启了我在医院讲真相救人的历程。

一、在讲真相中突破各种人心障碍

第一天，同修把我领到医院。我一看，这里人真多，光门诊部就有七层楼，上下电梯里都是满满的人；每一层楼都有好多排椅子，几乎都坐满了患者，跟火车站的人差不多少。我心想，这里可以讲真相的对象可真多，真是个讲真相的好场所。

我插空这坐坐，那坐坐，可就是跟人家搭不上话。有的搭上话了，也不知道怎么切入话题。再看那些戴着红袖标的保安人员、武警、防暴警察三三两两的来回在眼前过，我就更张不开嘴了。

很快一个多小时就过去了，那个带我来的同修走过来，

告诉我说：“A同修已经劝退了十六个人，回家了。”医院的屋里比较热，再加上我着急，当时就出了一股汗。我心想：“再过一个小时就下班了，我这还一个人没救呢！整不好这一下午要白搭了，这还不如在家学一下午法收获多。”到最后，我真的空空的、没救一个人回家了。

回家后，我心里很不是滋味，觉的自己很没用，跟同修比差的太远了。深挖一下，是什么原因使我开不了口，是怕被人家拒绝，怕人家不理我，卷面子（丢面子），这是一颗要面子的虚荣心，根子是执著于名；再就是，怕被来回巡逻的保安、武警、防暴警察听见，怕被举报，这是怕心在起作用；听到同修一个多小时退了十六个人回家了，自己急出一股汗，这不是为众生没得救而着急，是攀比心、追求数量、追求结果的人心导致的；怕自己这一下午白搭了，浪费时间，这是得失心在作怪。

找到这些人心后，我加大力度抄法、背法、发正念，我相信只有大法能帮助我去掉这些人心。在发正念清理自己的时候，我就把这些人心都点出来，一一清理，并在讲真相过程中克服这些心，修去它。

虽然我第一天空空的回家了，但是这家医院讲真相的环境可真好，南来北往的人很多，朴实的乡下人也很多，都是我们平常想见都见不到的人。再就是患者都在那等CT报告、X光片子、化验结果等，坐等时间很长，闲暇时间也互相唠唠嗑。只要跟他们沟通好，唠的投缘，他们就有时间听我们讲真相，而且能讲透。我决心在这里讲下去，不能放弃。

接下来的时间里，我一周能去五、六天的时间。开始有时一天就退两、三个人，可是我不气馁，不追求数量。

护理的活儿就全都落到我身上了，每天打浆鼻饲灌食；换气切管，清洗、消毒；不停的吸痰、排痰；换尿袋、尿不湿；翻身、擦洗身体等等。丈夫经常扯掉尿袋，把尿撒在床上。刚换好尿袋，他又扯了，有时候一天就换了四次床单。

他不能配合翻身，换床单挪动他要费很大的力气，累的我不行。有时他扯掉尿不湿，大便拉在床上，又用手挠，弄的满身、满手都是，连脸上都是大便，又脏又臭，收拾起来又累又烦。这边还没处理好，痰又“霍霍”作响，又得吸痰了。请来照顾丈夫的人一看这个麻烦，转身就走了。

我觉的女儿照顾的时候，好象没有这么多麻烦。而我接手了，就是这个样子，好象是在故意折磨我一样。我受不了了，气的想放声大哭。一天下来，我腰酸背痛，人都站不住了，腰也直不起了，还有没处理掉的畜禽等着要喂。我又急、又累、又烦、又气又恨，感觉自己要崩溃了，真想动手将丈夫狠狠的揍一顿。就在这魔性越发强盛的时候，我意识到这种状态不对头了：这不是修炼人的状态。

师父说：“一切事情都有因缘关系，不是偶然存在的，不给你安排它，你就遇不到。它与你修炼有什么关系？与你修炼没有关系的，我们尽量都不安排。”（《转法轮法解》〈在广州讲法答疑〉）

师父的法让我想起自己是修炼人，摆在眼前的这一大堆麻烦，与我的修炼有什么关系呢？要我修掉什么样的心呢？我向内找，首先找到了怨恨心。遇到这些不如意的事就抱怨、怨恨，越来越强烈的怨恨心让我魔性大发，竟生出来打人的恶念。我不停的克制自己：“我是修炼人，我不能这样。”

我想自己在外面救人，让众生免于淘汰的危险，知道

医生又问:“气切管在哪里取下来的?”我说:“我取的。”医生再次惊讶,问我:“你敢取?奇迹!现在你丈夫怎么样了?”我说:“他自己吃饭,自己上厕所了。”医生再次惊呼:“奇迹!”一旁熟悉我们的护工们都说:“奇迹,简直是奇迹。”

三、大法的神威

这个医生断言活不了十天的人,回家后活过来了,这是大法的神威,是我在法中修炼提高后,大法展现出来的神奇与美好。

1. 遇事在法上修

当听到丈夫出车祸的消息时,我懵了,一时心急火燎。但我一下想到师父的法:“在亲朋好友遭受痛苦时,你动不动心,你怎么样去衡量,作为一个炼功人就这么难!”(《转法轮》)

我很快就冷静下来了。我想,丈夫按医院正常程序走就行了,我要放下心来,过分担心就是执著。现在救人时间这么紧,如果邪恶利用亲人遇车祸这个魔难来占用我的时间、精力,我不承认,我要否定。

女儿请假回来了,由她做主力在医院看护她父亲。所以丈夫转到普通病房后,我仍然可以每天先去做讲真相、劝三退(退出中共的党、团、队组织)救人的事,然后到医院,或回家喂羊、喂鸡,收拾丈夫丢下的活等等。

每次我与二嫂(同修)到医院去的时候,就背法让我丈夫听,发正念清除另外空间借家庭魔难阻挠我救众生的一切邪恶干扰。

2. 修出慈悲心

丈夫出院回家后,女儿护理了一个星期,就回去上班了。

我想就是救一个人,也是救一个小宇宙,救一片天体,那里有无数的众生。

有的时候我去的很早,希望能多劝退几个人。可是一个多小时过去了,还一个人没退呢。这时急躁心、追求数量、追求结果的心又冒出来了。我马上意识到了,心里立即发出一念:“我不要这些心,让它灭,它不是真我。”这样我的心就平静下来了,空空的,只专注寻找有缘人。

当我的心变的平静祥和的时候,人又愿意和我说话互动了,有的人看着我笑,有的人说:“你坐这儿。”有的人不用讲几句就三退(退出中共的党、团、队组织)了。真是我的心一纯净,周围的环境就随着变,后来的一个多小时里,我就劝退了七、八个人。

二、学会为众生着想,找准切入点

在讲真相的过程中,我发现讲真相的切入点很重要,就是怎么能和对方搭上话,说到对方的心里去,让对方和你互动,对方就愿意听我讲。我放下自我,放下要面子的虚荣心,放低自己,主动和别人说话。

坐等的人多数都在看手机,不管有文化的、没文化的人都在看,因为现在的智能手机只要一点图片就能看小视频、电视剧,很吸引人。有的时候我问候对方两句话,对方都象没听见一样。

有一天,我身边坐着一位兄弟,正在目不转睛的盯着手机。我招呼他一声:“老弟,看什么呢?”他好象根本没听见。我歪头看了一眼,说:“啊!俄乌战争,打的可真激烈呀!就是老百姓遭罪。”他马上把手机向我这边移动一下,说:“是呀!你看这炮火连天的。”我说:“战争是天象变化

带来的一种状态，就是这个地方业力大了，老天通过战争来淘汰人。包括大瘟疫，也是上天淘汰人的一种方式。”

我问他：“你上学的时候入过团，戴过红领巾吗？”他说：“入过。”我说：“你从心里给老天退了，保平安。这是圣人告诉的，叫三退保平安。”他点头同意。我说：“你再记住‘法轮大法好，真善忍好’，以后不管有什么灾难，你会平安吉祥的。”他说：“好。”

现在我身边坐着的人不管是什么身份，我瞟一眼，就能和这个人说上话。我先叫大哥、大姐、兄弟、大爷、大娘、大姨等，然后询问病情，问对方等多长时间了，讲医院看病难，没有几个人一天能看完病的。互动后，我紧接着切入讲真相的话题。讲真相要根据身边坐着的人年龄大小、文化层次、身份等去讲。

如果我身边坐着的是一位大约六、七十岁的人，我就说：“大哥（大姐），您这也是等CT报告呢？”他说：“是。”我说：“您做完几个小时了？”他说：“才一个多小时。”我说：“那今天下午四点钟能出来就是快的，这医院人多，CT报告一般都得三、四个小时才能出来。”他说：“是呀，太慢了。”我安慰他说：“别着急，这医院看的还不错，就是人多。”

接着我又问：“大哥今年有多大岁数了？”他说：“六十八。”我说：“您和我的年龄差不多少，都是文化大革命那时候上学的学生，没学多少文化，尽开批斗会了。”这时马上能引起他的共鸣，他说：“可不是咋的，我念到高中毕业，也没学到啥。”我说：“您那时上学也戴红领巾、入团吗？”他说：“那都有。”我说：“您知道共产党发动三反、五反、反右、文革等各种政治运动，在和平时期迫害死中国人八千万，相当于两次世界大战死亡人数的总和。现在贪

我们没有这个经济能力，实在是承担不起，就听从医院的建议，从这个大医院转到妇幼保健院的康复医学科。

妇幼保健院不做康复治疗，一天的医药费也要一千多元，还不包括护理费、护工费。又一个多月过去了，丈夫仍然成天躺在床上昏睡，靠插胃管鼻饲进食，插气切管排痰，人不能动弹，没有丝毫康复的进展。

住院仅两个多月，我们已经花了近二十万元，几乎花掉了我们家靠多年种菜卖菜积攒的全部积蓄。丈夫因为过马路没走人行横道，出了事故没有赔付，每一分钱都得我们自己出。我们家开始欠账了，再无能力住院了，加之丈夫的康复无望，我们要求出院。

主管医生坚决不让出院，说：“这种情况出院，病人有生命危险。你们又不会护理，十天都维持不了就要走人。”意思是病人虽然经过重症抢救转入了普通病房，但并没有脱离生命危险，仍处于随时失去生命的境况中。

女儿说：“妈，让爸爸回家吧。你帮帮他，给他一个机会。”我是大法弟子，我的家人、亲戚、朋友都是常人，我若叫丈夫回家，没人支持，没人理解，会造成对大法的误解。但既然女儿提出让她父亲回家，我觉的是好事，机会来了。

二、十天都活不了的人，活过来了

虽然医生强烈阻止，我们坚持要出院。骨瘦如柴、昏迷不醒的丈夫鼻孔插着胃管、脖子上插着气切套管，被抬回了家。

二十多天后，我到医院开治疗癫痫的药，医生问我：“人呢？好点没有？”我说：“好了。”医生顿时吃惊不小，惊讶的问：“好了？奇迹！胃管谁拔的？”我说：“他自己拔的。”

丈夫遭遇车祸奇迹生还的故事

文：中国四川大法弟子 归真

【明慧网二零二六年十月二十六日】我讲讲我丈夫遭遇车祸奇迹生还的故事，也讲一讲自己修炼提高的过程，证实只要遇事在法上修，大法的神奇美好就会展现出来。

一、丈夫遇车祸 生命垂危

我与丈夫都是农民，现在都五十多岁了，有一个女儿在外地工作，已经成家。当初法轮大法洪传到我们村时，丈夫和乡亲们一样欣喜得法，也捧着大法书看，随即就戒掉了烟酒，也不打牌了，打人骂人的坏脾气也改了。中共迫害法轮大法后，乡政府、公安纠集民兵大队人马上门非法抄家、抢劫、抓人，正在田里干活的同修都被抓走了。丈夫怕了，放弃了修炼，但是他一直支持我修炼。然而，旧势力还是对他下手了。

二零二五年二月的一天下午，我丈夫过马路时，被一辆急驶的外卖摩托撞倒在地，顿时昏迷不醒，头部大量出血，被120送进医院后，住进了重症监护室。医生诊断结果：闭合性颅脑损伤重型；双侧多根肋骨骨折，锁骨骨折……我们都不同意做开颅手术，只做了气切（气管切开插管）帮助呼吸和排痰。

大约十天左右，丈夫转入了普通病房。丈夫整天一动不动的昏睡，进食靠插胃管注射流质，虽然偶尔能睁一下眼睛，手脚有了点知觉了，但也仅此而已。

医院要求从入院时的神经外科转到康复医学科，康复治疗费一天要三千多元，护理费三百多元，护工费一百多元。

污腐败，迫害修炼真、善、忍的法轮功学员。它的罪恶太大，老天要灭它了，各种灾难频现。咱老百姓不当陪葬品，从心里给神佛、给老天退出它的组织，保平安。您和它切割，啥灾难与咱无关，平安是福。”他说：“好！谢谢！”

我问对方的名字时，有的人不愿意说，我马上送他一个吉祥的化名，给他做三退。有的人说出真名，我就用真名给对方退。然后告诉对方法轮大法是佛法，常念“法轮大法好，真善忍好”，会得到神佛的护佑。

时间够用的话，再讲一下法轮大法洪传世界一百多个国家，在台湾、香港也都有很多人在炼，深受世界人民的喜爱。中共迫害法轮功，编造了“天安门自焚”伪案，煽动人们对法轮功的仇恨。再根据对方的接受能力和时间情况，讲一讲“天安门自焚”伪案的疑点，讲一讲法轮功祛病健身的奇效。

对方听真相后，对“法轮大法好，真善忍好”很重视，有的人会数着手指头，一遍一遍的跟着我念；有的人打开手机录音；有的人让我写在手机记事本里；有不识字的老人，让我写在纸上，说回家叫孙子教他念。

有的人很简单，什么也不问，只有小学三、四年级的文化，入过少先队。我就告诉他们，少先队是共产党的组织，都是属于无神论组织，抹掉无神论的印记（兽印），才能得到神佛的护佑。你再记住“法轮大法好，真善忍好”，关键时刻想起来，会遇难呈祥的，大多数人会同意退出中共的组织。

遇到有一定社会地位在政府部门工作的人，我就说：“您在这种部门工作，一定是党员吧？”他说：“那当然了。”我说：“共产党的鼻祖马克思是撒旦教徒，《共产党宣言》开篇就说一个共产主义的幽灵在欧洲游荡。你入党时，举着拳头宣誓为共产主义奋斗终生，随时准备把生命献给它，那就等于是

向魔鬼宣誓了，那你不就归它管了吗？誓约是要兑现的。我们是炎黄子孙，不是马列子孙。退出来吧，用笔名、小名、化名都行。不影响你现在的生活和工作。我们做中华儿女，不做马列子孙。中国是神州大地，我们是神的子民。退出来归神佛管，有病也会好的快。”听到这些，大多数人都能三退。

有时间再跟他们讲一讲法轮大法洪传世界的盛况，他们说：“出国旅游看到过，知道。”我说：“那您就多念‘法轮大法好，真善忍好’吧，会帮您增加身体的正能量，对您的康复有好处。也祝您早日康复。”

总之，讲真相要从对方的角度考虑，找准切入点，成功率会很高。要根据时间情况和对方的接受能力，可以多讲一点，也可以讲的简单一些，抓住时间点，先让他三退，其它的内容因人而异。

当然也有不退的、拒绝的、说难听话的人，我也不争辩，还和他说：“对不起，我这话没说好，让你生气了，但我是真心为你好。”然后默默的离开，把慈悲留给对方，希望他还有机会听到真相。

三、心生慈悲，三退人数倍增

有一次，我看到一个三十多岁的女子，手捧着一堆药到服务台，看看桌面，又看看下面的第二层格，看样子想找装片子的大塑料袋。可是快下班了，塑料袋已经没有了。我从兜里掏出一个塑料袋递给她，说：“用这个装吧。”她带着哭腔说：“阿姨，你咋知道我找这个？”我说：“我看你捧着这么多药，没地方放。”她“哇”的一声哭了起来。

我问她：“孩子，你这么年轻，得的是啥病啊？”她说了一个病名，挺怪的，我现在记不住了，大概意思就是这病不

好治，只能试试看。女子说：“这些药就花了一千多元，我哪有钱呢！都是我哥我姐拿的钱。”我说：“孩子，别着急，我告诉你一个超常的办法，就是诚心敬念‘法轮大法好，真善忍好’，把入过的中共团、队组织退掉，三退保平安。”她同意了。

我又从兜里掏出一百元钱给她，我说：“阿姨帮不了大忙，这一百元钱你就留着这两天吃点东西。别上火了，你今天听到福音了，你有救了。”女子硬把钱推回来了，说啥也不要。我说：“那你一定记住阿姨今天告诉你的好事，绝对有用。”她说：“记住了。”

看到人们各种痛苦、难过的表情，我的慈悲心油然而生，心想他们也是从高层空间来的，他们也是师父的亲人，他们也在等待法轮大法的救度，只是被迷在这个现实社会中了。我要尽全力唤醒他们，让他们选择美好的未来，返回自己的天国世界。

慈悲心出来后，我看周围所有的人都觉的很亲切，很自然的就能和他们攀谈上，劝三退也就水到渠成，有时说三、四句话，对方就同意三退。我深深感到了慈悲的巨大能量。

我在医院讲真相已经有七年的时间了，我由胆胆怯怯到大大方方，由绕来绕去到坦荡直白，由零开始的第一天，到一天最多能救十三、四个人。弟子修炼路上的每一步都离不开师尊的加持和点悟，过程中我经常求师尊安排有缘人坐在我身旁。

这几年《转法轮》我抄过两遍，背过三遍，讲真相的智慧源源不断，我变的更有灵性了。是师父在成就着弟子，感恩师父！感恩大法！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）