

图：二零二六年十月二十四日下午，来自澳洲、新西兰等国家的法轮功学员，在墨尔本市中心亚历山大花园（Alexandra Gardens）排出巨型英文大写字母组成的“FALUN DAFA IS GOOD”（法轮大法好）字样。

- 被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5396
- 三退人数：

自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：468,182,836

- 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1319期（2026年11月5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】得法一年精进实修　感恩无尽言
【大陆法会】助师救人是我来世的目地
【大陆法会】苦难中寻得归宿　坚持学法讲真相
【海外法会】每一道难关　都是向上提高的阶梯

目 录

◆ 第二十三届明慧网大陆法会来稿选登

得法一年精进实修　感恩无尽言 3
助师救人是我来世的目地 14
苦难中寻得归宿　坚持学法讲真相 22
从得法开始就一直面对面讲真相 27
每次警察进门一定让他们听真相 33
从贪生怕死到幸运的成为大法徒 39

◆ 二零二六年海外法会发言稿选登

在媒体担任业务人员的修炼心得 51
每一道难关　都是向上提高的阶梯 57

【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。】

我突然想到一个类比：即使大部份心性考验我都过了，但如果每一次考验我都只过了百分之九十，最终我的修炼也只有百分之九十，到头来仍达不到圆满的标准。修炼的要求是严格的。

我认为感恩之所以重要也是因为它是化解怨恨的解药，而怨恨会使修炼人的正念变的脆弱。忍耐容易，宽恕难，而心存感恩更难。

我一直在思考师父在二零零七年对澳洲学员讲法时的开示，思考我能否真的把修炼中碰到的一切事情当作好事。但真正做到这一点并不容易。

尤其是，光是过关本身就已经够难了。我认为看问题的心态，也就是带有正念，非常重要，因为修炼本来就是个艰辛的过程。我时常要提醒自己，每一次魔难都是一个阶梯，困难越大，提高越大。

以上是我有限的认识，不当之处，请慈悲指正。

谢谢师父！

谢谢同修！

（二零二六年澳大利亚法轮大法修炼心得交流会发言稿）◢

最终就是要放下自尊心，保持谦卑。我逐渐认识到，自己确实有可以做的更好的地方。关于双臂交叉这一点，虽然我并无不敬之意，但我在想，自己当了辅导员之后，是否在潜意识中变的更傲慢了？于是我把这个批评当作提示，去修自己的谦卑。

“闻过则喜”这句成语浮现在我的脑海，我真的为自己又找到一处可以提高的地方而高兴。这也是一次令人难忘的考验，让我体会到，要无条件向内找、努力把握每一个提高的机会。

但是，怎么知道自己是否完全过了一个心性考验呢？我有一次回珀斯，在与一位同修朋友交流时，才对这个问题有了新的体会。我向这位朋友讲述了在堪培拉协调政府工作时遇到的各种困难，在我心里，我所讲述的那些心性考验，自己已经过了。但奇怪的是，在我分享的时候，他一直给我提建议，告诉我该怎样才能过这些关。

我心想：“这些关我已经过了，他为什么还在帮我过？”接着我问自己：“我怎么知道自己是否真的过了关？”我正想着，朋友接着分享他最近经历的一些魔难。他提到其中一关难到象攀登一座高山，心理上很难完全放下。我意识到，这其实是在点悟我。

我想，有些关我们能够熬过，但心里仍然停留在当时的情境中。就象终于走出了一条险峻的山路，却依然被它的危险所困扰。我悟到，也许，判断自己是否真正彻底过关的标志之一，就是能否对这场经历心存感恩。我的理解是，这份感恩，部份源于我真正体会到了从这场考验中获得的教益是多么珍贵。没有它，你就无法提高。毕竟，提高在修炼中是最重要的。

得法一年精进实修　感恩无尽言

文：中国四川大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十六日】

尊敬的师尊好！

同修们好！

我是得法刚一年的新学员。虽然走进大法修炼仅短短的一年时间，但内心的感动与震撼非常强烈。我太幸运了，能在这末劫之时得到师尊的救度，成为师尊的弟子，内心的感恩和激动无以言表！值此明慧网中国大陆法会征稿，我将我一年来得法修炼的经历向师尊汇报，与同修交流。

一、得法前的经历

1. 挫折

童年的时候，我就身体很不好，经常拉肚子、呕吐，还有其它的病。母亲为了给我治病，带着我上庙里拜佛烧香，找仙婆画符烧纸，什么都做了。

十二岁时，我又遭遇了一次重大车祸，被撞的昏死过去，似乎没有了生命迹象。姐姐把我送到医院时，医院拒收，说我已经没有抢救的必要了，已经没救了。当时姐姐跪在医院大门口苦苦哭求。医院看我姐姐那样，才收下我。结果我在医院四个多小时后，奇迹般的醒过来了，活过来了。我就这样捡回了这条命！全家都感觉如有神佑。

一九九九年，二十一岁时，我就职在一家外企公司做管理工作。二零零九年，三十一岁的我离开了这个公司，自己创业做生意。因生意在外地，和家人聚少离多。二零一三年，我得知丈夫有了外遇。这对我来说是晴天霹雳，

我非常痛苦，每天以泪洗面。我想到过死，想自杀一了百了，还想到过出家，用这种方式了断尘缘。但思前想后，我还有父母和年幼的孩子，家庭的责任没有完成，我还不能死。我就这样在痛苦的折磨中过着日子。

哪知就在我为自己婚姻痛苦不堪时，丈夫的工程项目又出现了问题，家里突然背负好几百万的债。为了渡过这个劫难，我决定把外地的生意关了，回归家庭，希望能和他一起扛过这个难关，同时化解婚姻危机，保住这个家。可是，回到家后，眼里容不得沙子的我在家庭中和他的关系越来越恶化，最终我们于二零一九年结束了这段婚姻，那年我四十一岁。

2. 寻法

其实在二零一三年得知丈夫有外遇后，我萌发想出家的念头——也许在佛门中能找到答案，能帮助我脱离苦海。但我必须面对现实生活，出家是不可能的。直到二零一三年十一月，我偶然遇见一位禅宗“师父”，我就皈依，跟他学了。可后来发现，他开始争夺当地佛协会的某些职务。我想：出家人怎么还这么追名逐利？心里感觉这个世界很混沌，内心一直渴求能有真正的修炼净土。

二零一九年，我经历了情感的绝望和人生的挫折后，更加迷茫。我开始再一次深入思考：人到底是怎么回事？人从哪里来的？有没有能超越生死、摆脱苦难的办法？

二、得法

就在我处于矛盾困惑时，我的一位失联了七年的朋友郝姐，在一次偶然的网络交流中，看见了我的信息，给我发来消息，我们因此再次有了联系。郝姐知道我皈依了，看到我有一颗真诚敬佛的心，二零二四年七月，郝姐对我说，

我需要了解学员们遇到的困难，并与大家共同努力，形成整体。于是我们开始拜访学员，征求他们的意见。

我们拜访的一位学员刚从中国大陆搬来不久。谈话一开始，我们问他觉的堪培拉有什么需要改变的。出乎意料的是，他转过身指着我说，要改变就得从我开始。接着，他开始一一说出对我的不满，但其中不少指责都缺乏道理。例如，他责备我习惯性的双臂交叉，要求我改成象师父那样抱臂，因为那才是觉者的象征。

当时我立刻感到血往头上涌。我觉的很委屈，强烈的想为自己辩解。可笑的是，他批评我的同时，我还得把他的批评翻译给不会中文的同修听，对方也完全搞不清楚为什么会发生这种事。

我记的我试着向那位学员解释他的一些批评只是对情况的误解。当这位学员不接受我的解释时，我想起了师父说：“遇到这种矛盾的时候，我们首先应该冷静，不应该和他同样去对待。当然我们可以善意的去解释，把事情说清楚都没有关系，可是你太执著了也不行。”（《转法轮》）

还好，那位学员批评我的时间有限，因为我得提早离开。但在开车回家的路上，我脑海里有一场激烈的交战。

一方面，我觉的自己被冤枉的很，思绪全集中在他的批评多么不合逻辑、他如何冤枉了我。另一方面，我努力保持冷静，超越情绪上的冲击，找出自己仍然可以提高之处，不论这些批评在逻辑上是否站的住脚。

当我反问自己：“我不能被批评的吗？不。我能谦卑的接受任何批评吗？能。”我内心受到冲击的是好强的心，以及丢了面子之后对自己所谓名声的执著。我真的觉的自己在跟内心的矛盾较劲，直到正念战胜了人的观念。

我们代表团的法学教授、起草会面简报和议程、设计早餐会的演示文稿，还有一大堆其它事务。

我已经感到不堪重负，对是否还要承担更多，心里有些犹豫。我知道其他人也已经满负荷，但其中有些任务，我是最合适的人选。在策划会上，我记的自己心里还在为手上已有的事情发愁，但到了分配谁负责什么的时候，就在一瞬间我放下了对安逸的执著，主动承担了那些我最适合做的任务。我意识到，自己也需要放下自私的想法，才能与大家更好的配合。一旦放下为自己着想的顾虑，我发现很多任务解决的比预期顺利的多。

在设计早餐活动的演示文稿时，我与另一位学员对应该涵盖哪些内容有不同看法。我主张内容精简一些，而那位学员觉的应该包含某些细节。那时压力很大，我们在最后一周才赶制，而我还要在其它筹备工作之外设计演示文稿。起初我感到沮丧，但我意识到坚持己见是不对的。

我问自己：即使我的想法没有被采纳，我还会不会全心全意支持这个演示？答案是会的。我下定决心，不让自己的执著妨碍救度众生。

虽然只是少数几位学员在与国会议员交谈，但在我看来，取得的任何成果都不是个人的功劳，而是学员整体修炼、无私的互相支持的结果。

在整个过程中，我看到原本有很强观念的同修放下了自我，看到学员们无条件的配合，也看到澳洲学员形成了整体。

二、修炼中遇到的一切都是好事

我曾短暂当过堪培拉辅导站的辅导员。作为辅导员，

她有一本宝书《转法轮》，是关于修行的，让我看看，也许对我修行有极大的帮助。

其实，早在二零零六年，我二十八岁那年，我去香港旅游。在那里，第一次看到了法轮功的资料，但因自己受邪党谎言蒙蔽，所以接受了资料，却不敢看资料，更不敢带走资料，错过了了解大法的好机会，遗憾的与大法擦肩而过，错过了一次得法的机缘。

这一次，我看是法轮功的书，有些害怕。但出于对郝姐的信任，又想既然对身体好，还是修行的，所以一边怕一边还是看了一下书。当时因孩子再有一年面临高考，我要抽时间陪伴孩子，心想：等孩子高考完后再学吧。这样，二零二四年，我又错过了一次得法的机缘。

二零二五年六月，孩子高考结束后，郝姐再一次把宝书《转法轮》送到我身边，郝姐叮嘱我一定要连着看三遍。我听话照做了。这一看，让我放不下手了，我才发现这确实是一本神奇的宝书啊！我在看书的时候就看到书中的字在发光，有时还会发出紫色的光，字还在跳舞。我热泪盈眶的看着，觉的好神奇，这字是活的，有生命啊！郝姐说这书是宝书，原来是真的啊！我欣喜的将我看到的神奇告诉郝姐。郝姐同修说：“能看见这么神奇的现象，你和大法真有缘啊！”

就这样，我走進了大法修炼，决心在大法中好好修下去。我爱不释卷的看着，沐浴在法光中，内心感受到从未有的平静祥和。

三、大法显神迹

走入大法修炼的一年里，修炼过程中发生了好些奇迹，让我更相信大法的美好和神奇，坚定了修炼的决心。

1. 梦中点化

二零二五年底，我刚学法不久，我做了一个梦，梦见天上出现九个白色的太阳，但却感受不到热，地上的人都在哭天喊地的。当时感受到和师父很近，我和同修姐姐们平静的看着这一切，好象早就知道有这一幕似的。因为当时学法不深，没能悟到更多，后来我想也许是师尊通过梦境让我看到了众生将要遭受的大难，让我好好精进，救度众生吧。

2. 体验大法的威力

今年二月二日早上睡觉时，我两次看见一只大大的眼睛，一眨一眨的看我，我也看着他。当时想起师父在《转法轮》中讲过天目的情况，我就想这也许是我自己的眼睛，所以没有害怕，觉的很有意思，很可爱。我们彼此看着对方，有一种熟悉感。后来，我跟郝姐同修说起，郝姐说可能是我天目开了。由于当时学法不深，我听了，抑制不住内心的喜悦，产生了欢喜心。后来我意识到了，提醒自己下次要注意不要产生欢喜心。

有一次，要赶着去同修家学法，我穿着尖头皮鞋在地铁里上楼梯时，感觉到又快又轻，一点不累，好象自己象飘起来似的。我低头一看，真是只有尖头鞋尖点着楼梯在上楼。后来我悟到，是因为我赶时间学法，做正事，师父在鼓励我呢。我心里感到很高兴，但马上又意识到欢喜心又冒出来了，马上告诉自己去掉。

有好几次在梦里、在炼第五套功法的时候，我都看到了师父，还有白色的法轮落在我身上，非常殊胜。我知道这都是师父在鼓励弟子，心里连声感谢师父。

做事的方式很重要，更应该着重的是我们如何配合，以及自身的修炼。

举个例子，过去几年我们去堪培拉的大部份行程，准备工作都是匆忙进行的。今年第一次的行程，我们很早就做好规划，也更早发出了会面请求和活动邀请。我们以为给了对方更多时间，就会有更多人回复出席。

然而，好几个星期过去，国会活动和会面的回复都来的很慢。核心小组的每个人仍在忙其它项目。一切都显的缓慢而沉重，感觉我们还没有形成整体。

我当时感到焦虑，担心进展不顺，就和另一位协调人交流了这件事。我们反思到，需要向内找、提高自己，才能扭转局面。

我悟到，关键在于用什么心态去对待关难。我需要改变自己对事情的看法，也就是用正念来看待事情。修炼中的困难其实是好事，我们应该把它看作是要过的关，而不是无法跨越的障碍。我也认识到自己已经有一段时间在发正念上松懈了，便立刻下决心纠正。

令人惊讶的是，在下一次协调会上，我们能够把不同的意见和看法协调一致，达成共识，形成整体。此后事情持续朝好的方向转变。虽然有好几次出现意外情况考验我们的心性，但只要用正念去看待，在师父的帮助下，一切都水到渠成。

考验仍在继续出现。

那时我的工作变的忙碌许多。几位经验丰富的同事离职跳槽去了其它公司，我的团队人手不足，我得加班学习、提升技能来填补空缺。而随着前往堪培拉的日期临近，准备工作也加紧了。需要有人与其他协调人配合、联络加入

四种语言举行的线上国际青年大法弟子交流会。这让我在与其他同修合作和协调大法项目方面累积了宝贵的经验。

后来，我们这个青年大法弟子小组还开设了一个面向大学生的社交媒体账号，发布资讯图表和动画。为了帮忙，我学了平面设计，这项技能在我为国会活动设计各种简报资料和邀请函时也正好派上用场。

这不仅是学会新技能的过程，也让我在与人沟通中逐渐突破自己。我从小就比姐姐内向，也不善交际；过去一直是、现在仍然是家里安静的那一个。但有趣的是，也许是因为讲真相需要沟通，我自然而然变的更自信，也更能言善辩了。

上学时，我一直不擅长写作。母亲说写作不是我的强项，我也最后在大学上了统计专业。但在接触国会议员的过程中，写作是不可避免的，现在我撰写了我们大部份的简报资料。

我也要感谢我父母，让我能流利的使用中文和英文。我还承袭了他们冷静、理性的性格。这对我成为更好的协调人和配合者帮助很大。

这一切都象是巧妙的安排。讲真相所需的许多技能正是我一直以为自己很欠缺的。直到回顾自己一路走来的历程，我才意识到师父为我能走上这条路做了多少安排。

我所经历的每一次魔难，都象是为下一步的提高所必须准备的阶梯。下面我想分享这些年来一些比较难忘的修炼考验与体悟。

一、在向政府讲清真相中无条件配合

做政府工作一直是个魔炼的过程。但我认识到，虽然

3. 炼功的超常感受

今年九月十日早上炼功的时候，在炼到第二、第三和第五套功法的时候，师父又鼓励我了。师父让我长时间的感受到有意识、无身体的感受，感受到自己轻飘飘的在炼功，很轻很空，身体的物质和宇宙物质相融和，但我马上又可以把这些物质收回，回到我有身体。整个感受都处在意识非常清晰的状态中。

炼第五套功法时，在天庭，师父坐在我后面，我坐在师父的前面在炼功。在我前面，对着师父和我的是好多好多的白色人头，我看不见脸，成千上万不止，布满整个我面对的天庭，好壮观。我整个人感到轻飘飘的漂浮着一样，直到一个小时静功结束，我都不想出来。我意识告诉自己：别起久恋之心，然后就结束了炼功。后来我悟到，是师父提醒我，有那么多人还在迷中，需要唤醒、救度。师父坐在我身后，以示有师父看护，别怕，尽管去做。

我悟到了，在第二天九月十一日早，师父又让我在炼第四套功法时也炼出这样的感受来，同时合谷穴大量的冒气。谢谢师父的鼓励！增强我的信心。感恩师尊！

4. 父母见证我几次闯过病业关的神奇经历

今年，有一次，我左鼻孔里的右边长了个小红包块，我没管它，第二天就发展到左边头又痛又胀，左脸也肿起来了，整个脸、头、耳都感到胀、痛，非常难受，脸都变形了。爸爸、妈妈还有哥哥看到我那么严重，吓坏了，都叫我赶紧去医院，看医生，吃药。想到师尊讲的关于“一念之差”的法，我告诉自己：“我没病，这是师尊在给我消业呢，是好事。”然后让家人不要担心。

我除了发正念，清除旧势力的干扰外，不管它，照样每天学法炼功，该做什么就做什么。一周的时间，它就完全好了，象什么都没发生过一样。

二十年前，我就查出了多发性子宫肌瘤，以前也做过手术。但两年前，我去当地的某权威医院检查，说肌瘤又很大了，必须要手术，而且要我同意切掉子宫。这么大的事发生，我经过深思后，认为平时身体没有什么不适，我也就没再去管它了。现在得法了，我更相信我有师父，我没病，我不管它。

父母见证了我几次闯过病业关的神奇经历，加之看见我修炼后性格的变化，他们也开始看大法书了。现在爸爸每天听明慧网广播中同修的分享，每天都在看《转法轮》书。妈妈每天早上三点就起床炼功，虽然现在对功的动作记不全，只能做第一和第二套，但我看着他们对大法的这份心，也是可喜的。

三、精进实修

1. 突破怕心　坚定修炼

看完三遍《转法轮》后，书中展现的神迹让我增强了我修炼的信心，我开始正式学法炼功。刚开始学法炼功时，我也有怕心，但想到大法对身体好，还是修行的，所以一边怕一边看书和炼功。后来我加入了同修们的集体学法小组，和同修们一起集体学法。学法小组的同修都特别好，他们给我讲了中共是什么，它为什么要反对法轮功等更多的法轮功真相，让我彻底明白了邪党的本质，明白了大法受诬陷、弟子受迫害的真相。特别是明白了法轮大法修炼与从古到今所有的佛、道、神修炼方法的根本区别。这让我更加珍惜这万古不遇的修炼大法的机缘，坚定了修炼的决心。

以上就是我过去这一年的修炼心得，与大家分享、与大家共勉，层次有限，如有不足之处，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）

每一道难关　都是向上提高的阶梯

文：澳洲大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十九日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

我是一名青年同修，因为父母都修炼，我自幼得法。虽然在修炼的家庭中长大，但直到上初中那年我才开始对自己的修炼负起责任。每当回顾那段修炼历程，我都为其中安排之周密而感到感恩，也想起师父在经文《再棒喝》中说：“修炼的严谨，一环扣一环，即使每一刻、每一步都不能被干扰。”

举个例子，二零二四年是我第一年参与向政府讲真相。我是前一年在西澳的大学毕业后才搬到堪培拉的。回想起来，我过去参与过的所有大法项目，都为我打下了基础，也让我具备了向政府讲好真相所需的技能。

高中期间，我经常在珀斯市中心的大法真相展位向路人讲清真相。由于大多数路人只会匆匆停留片刻，我学会了快速传达重点。这项重要的技能，如今在与时间紧迫的政治人物交谈时派上了用场。

疫情期间，我与美国的青年同修合作，组织了一场以

种各样的困难，有时候我会觉的，这简直是太难了，真的是太难了。然后就变的很消极。后来我觉得这是常人的想法，我应该从法上去认识这个问题。那么每当心里觉的很困难的时候，应该怎么从法上去理解呢？

于是我把这一段法背了起来，师父说：“我们在传法传功过程中很多人觉的法也挺好，可是做起来很难。其实我觉的难与不难，看对什么人讲，一个普普通通的常人，不想修炼，他会觉的修炼简直太难了，不可思议，修不成。他是个常人，他不想修炼，他会看的很难。老子讲：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之；不笑不足以为道。”真正修炼的人，我说是很容易的，不是什么高不可攀的东西。”（《转法轮》）

后来我每次觉的很难的时候，就背一次这段法。背完后，就觉的没有那么难了。只要不把它看的很难，它就不会很难了。骑车的时候也背、走路的时候也背。业务拜访之前也背。我觉的真的非常有帮助。可以去掉怕难的心、去掉得失心、去掉失落的感觉、去掉消极的想法。

我的体悟是，当我把某一段法熟背之后，我在那个方面的法理的体悟，就提升上来了。也就是在那个方面的悟性提高了，也就是在那个方面的心性提高上来了。于是在那个方面的关和难，就可以更好过的去了。

最近这一年，除了每天固定通读《转法轮》以外，我开始背法，让我明显感受到心性的提高和修炼的突破。背法的心态不是急于解决这个问题，而是想要更好的同化法。这不是有求之心、也不是向外求。而是悟性和坚定的体现，是大法弟子对于大法的深信不疑的行为。以及想要同化法的决心的展现。

2. 敬师敬法　认真学法

我们学法小组的同修们都敬师敬法，在学法时，他们都单盘或双盘，坐姿挺直，都能认真入心学法。在这样的环境中，我也开始单盘学法。也许是坚定修炼的那颗纯净的心，师父加持了我，无论怎么痛，我都坚持不拿下腿，所以在开始学法后不长时间，我就能单盘学完一讲法了。后来学法时，我都坚持单盘学习。

3. 突破人念　坚持晨炼

因工作原因，每早六点，我要带我的学生集体锻练，每天人数几十人或上百人不等。我想：我现在修炼了，从法中知道修炼人是有能量的，虽然我才开始修炼，但法轮大法是最高的宇宙大法，带有最强大的能量。我想我在带学生锻练时，我可以把这份正的能量带给我的学生们，使他们今后有得法得救的机缘。所以，我决定每天早上三点二十分起床，参加中国大陆同修在三点五十分开始的集体炼功。炼完后，再接着带学生锻练。同修说，每天坚持五套功法一步到位，对新学员来说，已是不易，特别是早上三点五十分的大陆集体晨炼，很多修炼多年的同修都难以突破。如果我要早上参加集体炼功，不但要能早起，还要能突破一小时抱轮，才能和中国大陆同修炼功时间一致，这对刚得法还是新学员的我难度和困难是可想而知的。

也许是我这份为他的愿望符合大法真、善、忍法理，师尊加持了我。我在得法两个月后，开始了抱轮一小时。不久，我就开始坚持早上三点起床，和中国大陆大法弟子一起炼功，直到今天。开始的时候，虽然有心理准备，但在炼功过程中多次出现头晕恶心，好几次快晕倒了。我心

里请求师父加持护佑我，也不允许旧势力干扰我炼功。我心里不断说：我是大法弟子，我只归大法师父管，求师父加持，让我完成炼功，就这样一次一次的闯了过来。如今，我每天都能坚持参加大陆集体晨炼，白天还要工作，但却不觉的疲倦，反而非常精神。大法真是太超常了，用人念是难以想象的。感恩师尊的看护！也感谢同修对我的鼓励！

4. 修去执著心　突破双盘

从学法开始，直到快一年的时间里，我学法和炼第五套功法，都是坚持单盘着。因为以前我也有单盘过，我想，我单盘一段时间后，双盘应该比较快吧。可是哪怕我几乎保持每天早上三点起床炼功两个半小时，在修炼中也剜心透骨去了很多人心，如父母情、子女情、男女情、享乐心……都在一个一个的去，可是快一年了，还是不能双盘，心里苦恼问题在哪呢？

我向内找自己，有着急的心、显示心。在和郝姐同修的交流中，她说：“想想你还有什么没有放下的？”我仔细想后，发现对男女情和女儿的依赖心没有去干净。作为修炼人，应该把这些情转为慈悲心，没有特例，没有分别心，对谁都一样。当我悟到也这样去做的时候，奇迹出现了，我一下子就可以双盘了。弟子只管用心学法、炼功、修心，其它的都是师父在安排。只要心性提高上来，身体就会发生变化。现在，我每天都坚持抱轮一小时，学法炼功时都坚持双盘了，有了很大的突破。

5. 去掉对前夫的怨恨心　妒嫉心

我和前夫离婚近七年，他一直没找对象，说是等孩子高考后再考虑。孩子大学一年级时，因孩子的事，我和他见了一面。当时他说到他腰疼的厉害，手肘也痛。我就把“法

贴片。贴了几个晚上，果然眼睛有比较舒服，但是，马上随之而来的，牙齿开始痛了，越来越痛，痛到最后只好去牙医诊所将那颗牙齿的神经抽掉了。后来我就不再使用贴片了。我体悟到，业力是固定的，不是从这边消，就是从那边消。眼睛舒服了，变成了牙齿难受了。不是这边难受，就是那边难受。不会因为使用什么保健产品，就直接把业力消除掉了，业力会从另一个地方消去。

从这个经历我体悟到，做业务、被拒绝的时候，消去的业力，也在帮修炼人消掉业力。而业力是固定的，如果从这边消的多的时候，从另一边就会消的少。从这样的观点，被拒绝好象也不是那么糟糕的事情。

做媒体的业务人员真是一个太棒的便宜了。参与媒体工作本身就是在证实大法的路上，同时因为做的是业务工作，所以每天都在开发陌生客户、每天都会收到很多拒绝，每天都消去很多很多的业力，还可以得到很多德。同时也在其中不断的提高心性，这真是一个太难得的机会了。

五、背法帮助我提高心性、冲过难关

我体悟到，在面对困难、过关，或是做决策的时候，如果可以想起师父的法，就可以过关，就会有能量、就会有法的力量。

于是我想，我明明自己很明白，自己常常碰到哪些关、我自身还有哪些放不下的执著，在哪一个方面的心性还有待提升。那么我怎么不把相关的法理背起来呢？这样子我就可以在过关时，或是过关之前，或是需要法的力量去做事情的时候，主动想起，或主动背这段法，那不是更好吗？

举个例子，在证实法、做业务的过程当中，面对到各

打你多少下，那都是它们安排好的。当然修炼人的正念强不强也会改变这些，不会有大的出入。”（《各地讲法十三》〈二零一四年旧金山法会讲法〉）

悟到了这个法理之后，我又放下了一些得失心，也放下了一些怕心。我知道之后只要尽力去做就是了。安排的结果是什么，我看不到。成或不成，不一定是我可以决定的，我可以决定的是，认真的、大量的行动。我对于“修在自己，功在师父”（《转法轮》）这个法理，又有了更深一层的认识。

四、如何面对客户的拒绝

做业务卖媒体广告，每天都要进行大量的约访、拜访。每天也面对许多客户的拒绝，大量的被拒绝，难免还是会造成消极、消沉。从而造成不想再打电话、害怕打电话、害怕被拒绝。

有时候好象看起来这个案子很有希望，但最后又被客户拒绝了。“被拒绝”只是三个字，说起来简单，但每天都被拒绝，甚至有时候还有“热脸贴冷屁股”的感觉，这也是很不舒服的。没有人喜欢被拒绝，那么面对大量的、不断的拒绝，我应该怎么看待呢？

我体悟到，不舒服，也是消业的一种。修炼人有许多业力要消去，每天炼功的时候，腿会痛、手会酸，这样子吃苦，可以消业。人与人之间，心性上的摩擦，也可以消业。只要不舒服，就是在消业。所以我认为，被客户拒绝，承受这份不舒服的同时，还继续坚持做业务人员该做的事情，这也可以消业。

举个例子，因为做业务，也碰到客户的许多各种产品，有一次我为了体验客户的产品，使用了一个让眼睛舒服的

轮大法好　真善忍好”写在纸上，让他每天诚念这九个字，对身体健康有帮助。他意识到是法轮功，就大发雷霆，说我反党，政治有问题，还让我不要学法轮功，让我与他复婚，好好过日子。我对他说：“你不了解大法，大法不是中共说的那样。”我给他讲了中共的恶行和对大法弟子的诬陷迫害，并告诉他大法是叫我们按真、善、忍做好人，处处都要与人为善等等。可是无论我怎么说，他都持反对态度。

我知道这是对我是否坚信和坚修大法的一次考验。我心里遗憾自己学法不深，讲不出更多的理来说服他，但我也没有害怕和慌张。我在心里想师父就在我身边。我平静的看着他的脸。他继续说，我就在心里对着他发正念，铲除背后操控他对大法抵制的中共邪灵烂鬼因素，解体邪党对他的操控。我在心里反复的发正念，大约过了十来分钟，他终于平静一些了，说：“看来这辈子我们无缘了，老天真会捉弄人，以后你过你的生活，我过我的生活，你的任何事情都与我无关。”后来他又让孩子给我做“思想工作”，让我放弃大法。在我排除了孩子的担忧后，孩子叮嘱我要注意安全。后来没过一个月，前夫来信息说他已经找到自己的幸福了，还让我也去找。我回信：“祝福你幸福安康。”

然而，在这个暑假，孩子都在前夫那边，一直没有和我见面。一开始，我心里很难受，感受到从未有过的孤独感，对前夫起了怨恨心、妒嫉心。慢慢的随着学法，我从怨恨转为感恩：我感恩前夫用这样的方式来激励我精进；感恩他照顾孩子的日常生活，让我可以安心学法炼功；我也感恩他找的这个新女友对他的陪伴照顾，以及对我女儿的照顾。如果我不修大法，我可能永远也摆脱不了我对前夫的怨恨之心，更不会有这样的感恩之心。

6. 修去负面思维和急躁心

以前我一直有个问题：我给别人打电话，特别是对关系较近或比较好的人，对方没接，一次、两次……我心里就会开始各种的想象，越想越负面。虽然心里也会提醒自己这样想不好，可还是忍不住，最后演化成和对方理论、争吵。

有一次，我给郝姐同修打电话，她没接，也没信息，我这老毛病又犯了，心里出现各种念头：又担心又怕、又急又生气，各种怕心都出来了。学法后，我认识到，其实这就是旧势力在利用我的执著心在操控我的思想。

我悟到，这就是要我去怕心、争斗心、疑心、委屈心、急躁心、指责心。找到这些心，我在心里说：你们不是本真的我，你们是后天被旧势力附加的我，我不承认，我不要，我要把你们全部去掉。我要师父造就的最初最本真的我。

7. 学会了向内找

最近，郝姐同修家车漏水，我就想到：我有什么没做好的呢？惊醒：最近看手机时间多了，又上网买衣服，这是漏，这里有色欲心。我要去掉这些心，同时也发正念清除它们。

向内找，发现我对情的执著很重，感觉我最难过的就是情关。很多时候我难过时，心里空，感受到无力、无助感的时候，想起师父在《转法轮》中讲：“难忍能忍，难行能行”。我要修成觉者，就一定要放淡情，才能成为一个无私无我的真正的觉者。

8. 继续精进实修

目前，我知道自己在修炼中还有许许多多执著心，我意识到当前我应该突破的主要方面是：

每天四个整点发正念还不能完全做到，特别是晚上

介绍新唐人的广告。有一次我打给一个卖保健品的公司，我是从0800客服电话打进去的。电话接通后，我问对方，请问您贵姓，他说他姓某某。因为我在打电话前，就做了功课了，我知道这家公司的负责人就姓某某。于是我马上说：“啊，请问您是某某董事长吗？”他说：“是的。”我说我们是新唐人电视台，我们有六个健康节目，观众都很重视健康，很适合你们的保健产品来打广告。他说：“我知道你们的电视台，我有看过。欢迎你过来聊聊。”和主管经过几次拜访之后，就签约合作了。

事后有同修听到后，觉的很神奇，打0800电话通常都是客服人员接的，居然有机会直接找到老板。我知道，这一切都是师父的安排，师父都安排好了。我只是在人这个层面上，打了这通电话。

随着业务经验越来越丰富，我发现了一件事情，每次我打电话约访，打给不同的公司，我讲的都是一模一样的话术。有时候就约的到，有时候就约不到。有些人比较热情、比较友善。有些人就比较冷淡、比较不理我。明明我讲的都是一样的话，有时候就会成功约到人，有时候就约不到。

碰面拜访时也是一样，讲的是同一套简报档、同一套话术、同一套说词，有时候就成功，有时候并不一定成功。我深刻的体悟到，这一切都是有安排的。业务上是否成交，电话是否约到人。这或许并不是我的技巧有多好、话术有多高明造成的，而是有些人是有缘的，有些人是没有缘的，而且也跟我自身的修炼状态有关。

我想到师父的法，“安排了这么长时间，这么大的一件事情，非常有序！我要说你们每走一步、你那一步迈的大小都是有安排的，你可能不相信。你在迫害中喊多少声、

太发现、制止，还会恼羞成怒，已经形成了很强烈的执著了。甚至有时候炼功的时候，脑袋还会出现这些影片的画面。

我和太太同修体悟到，这些不好的影片，就好象是呕吐物一样肮脏、恶心，而我却执迷不悟，还一直吸收这些不好的物质，从眼睛往里灌。感谢师父的点化。我经过这一次的事件，我下定决心，不要再看电影解说影片了。有时候我又想看的时候，就提醒自己，不要再看了，浪费时间，又增加执著心，而且再看的话，我可能又要扫呕吐物了。现在我已经很久没有再看这类的影片了。

我应该好好谢谢那位呕吐的邻居，给了我一个警醒的机会，让我发现这个强烈的、看影片的执著心，然后去掉它。

二、突破安逸心，去炼功点炼功

二零二五年十二月的某一天，我突然想到师父的法：“红光罩着，一片红。”（《转法轮》）我印象中这是在形容炼功点。

于是我心里想，对呀，炼功场的能量这么好，这么殊胜，为什么我不去炼功点炼功呢？本来每天都要炼功，与其在家炼，为什么不到户外炼呢？炼功点的能量场更好，而且还可以洪法，养成习惯之后，炼功就更不会落下了，真是一举多得。马上和太太讨论之后，隔天就去炼功点炼功了。还记的那一天是星期五。那段期间，我正在追踪一个广告的业务案。没有想到，出去炼功之后的下星期一，这个案子就签约了。

我知道这是因为我有出去炼功，师父在鼓励我，从那个时候开始，我和太太每天都出去炼功。一直持续到现在，每天一大早，就把五套功法炼完，相当的充实。

三、做媒体业务人员的心得

我的工作常常需要打电话给陌生的客户，约他们碰面

十二点，借口是因为要早起，就要早睡，所以很早就睡了。这个思想要改变，这是常人的思维。我是大法弟子，修炼人不应该被常人的观念限制。

另外，我不修口、显示心、自私心、好为人师的心还很重。有时候天目会看到一些东西，还会忍不住给人说。随着修炼的深入，也看到自己更多的人心，也促使我今后更加精进实修。

现在我感觉自己身边的环境也变的愈加安静祥和。在郝姐同修的帮助下，我也开始讲真相救人，虽然目前很有限，还有顾忌心、怕心等没突破，只是帮助我的家人和个别朋友明白了大法真相，做了“三退”。但我相信随着我多学法，对法理认识的深入，我一定会突破怕心，让更多的有缘人明白真相，得到大法救度。

修炼一年来，虽然得法时间短暂，但我真切的感受到自己在法中突飞猛进的升华，感受到师尊无处不在的保护和大法的神奇超常。那种得到真法和心性升华后的喜悦和幸福、沐浴在法中的快乐无以言表。

回想我得法前后的经历和变化，我真是感慨万千：从小时候妈妈为给我治病，带着我求神拜佛，对寺院产生向往；十二岁交通事故死里逃生，没有出家；离婚，事业坍塌，两次和大法失之交臂，到得大法，精进实修……一路走来，原来是师尊都在一路看护着我，并精心安排着我的得法机缘，一步一步引领我走上返本归真的生命回归之路啊。

感恩无尽！我无法用语言表达我对慈悲伟大的师尊的感恩！唯有今后修好自己，救度更多有缘人，成为师尊合格的弟子，才不辜负师尊的慈悲救度！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

助师救人是我来世的目地

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十六日】有一个学生想看《转法轮》，我就带给他一本袖珍版的，课间悄悄给他。放假了学生带回老家，返校时他带给我他家乡的特产表示感谢。有一次，在课间休息时，另一个班的学生来到我这个教室，主动要我帮他做三退。

——摘自本文

* * * * * * *

尊敬的师父好！

同修们好！

我是一九九九年以前修炼法轮大法的，退休前是高校教师。一九九九年七月中共开始迫害法轮大法后，为了维护大法，为了给师父讨公道，我和同修先后几次去北京证实法，最后一次被非法劳教。

我是大法弟子，大法蒙难，众生被中共谎言欺骗，处于危险之中，我有责任向他们讲清真相，助师救众生。我努力放下一切人心，开始讲真相。下面我交流一下自己是如何利用工作之便向学生讲真相的。

一、在课堂上讲真相

大多数课程都有《绪论》这一章，是一开课就要先讲的。我每次在讲这门课的《绪论》时，我都会事先特别用心准备，因为这堂课就是我讲大法真相的最佳时机。我会很快利用《绪论》中的某个知识点作为切入口，穿插我事先有针对性准备的一些内容——学生感兴趣的、能够引到大法真相上来的。

在媒体担任业务人员的修炼心得

文：台湾大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十四日】

师父好！

各位同修大家好！

我二零零二年得法，现在在新唐人电视台担任广告业务的工作。和大家分享最近这一年的修炼心得。

一、去掉看常人影片的执著

有一天早上醒来要出门去炼功的时候，一打开五楼的家门，就闻到一股臭酸的味道，心里想，是谁家的垃圾没有包好呀。走到一楼一看，地上居然有一大摊呕吐物，整个一楼充满了浓浓的胃酸的、恶心的味道。而我和太太又是负责本栋清扫工作的人，没办法，只好赶快拿着扫具把它清扫干净。整个地上油油、黏黏的，非常难清理。早上清完后，还是有很重的味道，只好晚上又再刷了一次地板，然后周末又再刷了第三次。

事后我和太太同修讨论：怎么会有人这么夸张？怎么可以吐在公共区域，而又不自己整理好呢？真是太没公德心了！她说修炼人要向内找找，为什么让我们遇到这样的事情呢？后来她说，应该是前一天晚上我们一起看了一个常人的电影解说影片造成的。

原来，我最近这几年迷上了看电影解说的影片。因为实在没空看整部电影，所以在工作之余，晚上回家之后，就想看看短篇的电影解说，解解瘾、放松一下。越看越多、越看越着迷。有时候可以连续看好几个小时。执著到被太

结语

在修炼中，我还有很多还没修去的人心，如急躁心等，有时我学法犯困、走神，发正念倒掌，我尽量的修好自己。我背过两遍《转法轮》。和同修们在小组学法时，我尽量盘好腿，学完两讲法，再拿下腿。同修过关，我尽量帮助，同她学法、发正念，交流中注意不要有显示心，这一切都是师父在做。

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）◢

比如:《水知道答案》，我会告诉学生们:“相由心生，要心存善念，容貌才会美丽。”并配以相关的图片放到大屏幕上给他们看；讲巴克斯特效应，万物皆有灵；讲简体字与繁体字的区别，举具体例子，要注重道德修养，再讲到神传文化；讲史前文化，破除他们无神论、進化论的现代观念；讲物质是无限可分的，眼睛看不见的东西不一定不存在，现代科学对宇宙认识的局限性；讲海市蜃楼、飞碟、百慕大三角洲、另外空间；讲古代的医学家为什么大多都具有特异功能、讲修炼文化、“白日飞升”等等。

学生们听的聚精会神，也很感兴趣，因为很少有老师在课堂上讲这些内容。我自己讲着讲着，有时也会進入一种状态，其它什么念头都没有，只顾讲，达到了忘我忘形的成度。什么摄像头、什么信息员（每个班上都有被指定的学生专门监视老师的言行，随时都会向学校汇报），这些全都抛到脑后去了。

最后我情不自禁的说:“现在就有一种佛家的上乘修炼大法在全世界洪传，但在中国大陆被迫害的很严重，你们知道是什么吗？”我就开始讲法轮大法真相。时间比较充裕，基本有两节课的时间。最后一节课，我留少量的时间把《绪论》的其它内容简单扼要的全部讲完，这样过渡的也比较自然。

这堂课很重要，首先在全班全面铺开大法真相，全部学生都听到了。有些走俏专业一个班的学生人数就能多达一百三十人以上。如果课后在其它环境中讲，很难达到这个数量。学生印象也比较深刻，因为那时他们个个都在认真静心听我讲。在后续课中，很难再找到这样的机会去讲。

同时也一下拉近了我和学生的距离，大多数学生对我

都很友善，觉的我可亲，很随和，因此他们也很放松，对我基本没有戒备心理。这为我以后在其它环境中讲真相、劝三退（退出中共的党、团、队组织）打下了基础。

此事可能被这个校区的教务处知道了（不知是信息员汇报了还是摄像头看到了），因为我后来上课时，时不时就有教务处的人来听课。但没有影响我这种讲真相的方式，我该怎么做还怎么做。我想师父时时都在弟子身边，我是按照师父的要求在做宇宙中最正的事，而且我只在这门课程的第一次课上讲。等到他们反应过来，想要来听我的课时，我早已讲完了这些内容。

这样讲真相，我讲了很多年。我悟到，只要我做的正，思想在法上，师父就会帮助弟子，干扰就少。

二、利用课间时间讲真相

有了在课堂上讲真相的基础，在其它环境中再开口讲真相就不那么难了。有一次，我带了一沓大法真相护身符去学校，课间问我身边的几位学生要不要？他们表示要，结果其他学生看到了，都上来抢着要，一下全抢没了。有时我会打印几张真相单张，课间给个别学生看，看完了我就收回来。

有一个学生想看《转法轮》，我就带给他一本袖珍版的，课间悄悄给他。放假了学生带回老家，返校时他带给我他家乡的特产表示感谢，说明这个学生认可大法，接受大法真相，对我也很信任。

课间有机会我会劝他们三退，学生之间相互会传。有一次，在课间休息时，另一个班的学生来到我这个教室，主动要我帮他做三退。我问他：“你是怎么知道的？”他说：“是别的同学告诉我的。”我给他做了三退。

在营救同修时，我多次往黑窝里写信。后来一个监狱的“610办公室”的头子明白了真相，调到别的地方去工作，离开了“610”这个迫害大法弟子的“死亡岗位”——他得救了。

师父还给我显现神迹。一次在讲真相时，我的手机丢了。第二天，我儿子骑摩托车带我找手机，没找到。一路上，我想用搬运功把手机搬回来。有这一念后，我和儿子半路下车，儿子拨打我的电话号码，我听到手机铃声是我的手机发出的，于是我们四下一找，手机就在儿子的摩托车座上（之前没在那）。

还有这么一件事，我们出去救人时，三位同修都被绑架了。当时，警察让我站在那，之后他们就走了，把我忘了。等他们想起我时，去找我，我已经走脱了。事后，同修们被非法判了三年冤狱。三年期间，国保也在找我，儿子让我去市里躲躲，等同修回来时再让我回家。我在儿子家躲了五天，然后在心里跟师父说：“师父啊，我不能流离失所，我得回家，做我该做的事。”于是，在儿子上班时，我没和他打招呼就回家了。

到了第二天，我去一同修家，求她帮我录明慧广播。出同修家时，天就下雨了，同修给我找件衣服披上。在途中，雨下的很大，有过往的轿车停到我跟前，要送我回家，我谢绝了。不一会，后边又上来一辆轿车，司机也要送我回家，我也谢绝了。雨还在下，当我進楼外面的防盗门时，鞋里進水了。上楼后，我把衣服拿下来，发现同修给我遮雨的衣服一点没湿，我整个人也都没被大雨所淋，我惊呆：是师父保护我了！我很感动，心里一热，感恩的泪水流了出来。我更加信师信法，精進修炼。

计说书记不在。我说：“你告诉我电话，我给他打电话。”之后，我就到里边，把墙上诽谤大法的展板拽下，装大衣怀里，骑车就回家了，到家，放到火炉里烧了。

今年邪党在本镇挂了三张污蔑大法的展板，分别在三个地方。我就求师父，我是正法时期大法弟子，正一切不正的因素，不能让这些败物害人，我要清理出去，请师父加持我。我用了两个小时的时间，步行剪下三条邪党展板条幅。是师父加持，大法的威力，同时自己多次发正念，另外空间的护法神也帮我清场，使我顺利的完成使命。

八、就做自己该做的（体验神迹）

“诉江”大潮时，我地区同修认识很快，纷纷控告元凶江泽民迫害法轮功。同时，我也在家开了一朵小花（家庭资料点），在外地同修赞助资金的情况下，做出一批批的真相资料发给众生。有时自己晚上到四个村子里散发。一次，刚进一个村子，我把电动车放好，带上资料刚要发，就被一个人看见了，在后边跟着我。我靠墙站着发正念，求师父让那人看不见我。我有这一念后，那人头顶带个灯帽通亮，就在道上走，也照不着我，嘴里还说：“哪去了呢？刚才还看见了，哪去了呢？”他叨叨着走过去了。然后，我跟在他后边发完真相，找到车，就回家了。

师父说：“我讲过众生都是为法来的”（《各地讲法五》〈二零零四年美国西部法会讲法〉）。

公检法人也要救，我参与给公检法人员写信，给派出所和国保大队讲真相，被迫害十几次记不清了。因为公检法人员是受中共邪党指使，他们不明真相，做迫害大法的事，是没有未来的。他们也是生命，所以要救度他们。

课间他们会主动找我聊天。有一位学生告诉我：“我去台湾旅游，拍了几张法轮功学员在中山自由广场打坐的照片，结果回来过海关时被发现，还拘留了我几个小时。”

有一个学生说，她在梦里知道自己曾经转生过侠女等等。我意识到，现在的人确实是都有来头的，都是为法来的，都在等待着被救度。在历史上他们为能得法付出很多，我要尽力去救他们。

三、利用在校午休时间讲真相

我基本是上、下午都有课，中午不回家。学校有老师专门的休息室，但我很少去。那时《九评共产党》刚刚发表，要劝三退了，我想利用午休时间去女生宿舍讲。

我心里盘算好我教的这几个班，哪天给哪个班上课，每个班有多少女生宿舍，哪次去哪个宿舍，尽量不漏掉。我事先告诉她们：“我今天中午去你们宿舍休息一下，打扰你们了。”她们很乐意和我面对面近距离交流，我说：“你们学习上有不懂的地方可以问我。”我就借机劝三退，她们有的很有正义感，说我讲的很有道理，当时就打电话给她在其它大学的同学，叫她们也三退。

我有时也给她们解决学习上的难题。我还要把握好时间，不能占用太多时间，因为她们下午还要上课，不能影响她们休息，而且我自己下午也有课。去过一次的宿舍，我就不好再去第二次，我就这样一个一个寝室的安排好。说实话，我自己感觉很累，费时、费脑、费精力。但想到这是我的使命，是我来世的目地，再难也必须去完成。

我性子比较急，做什么事情都图快，急功近利，急于求成。整天就是想着怎么讲真相、怎么劝三退，导致学法

不入心。去寝室讲真相比较顺利时，就起了干事心，恨不得赶紧把所有女生宿舍尽快做完，所以后来和她们讲的时候，就没有开始时那么用心了，没讲的那么清楚，就劝她们三退，起了急躁心，不在法上，已经脱离修炼人的状态，自己还不自知，事先也忘了发正念。

一次在宿舍讲完真相后，不知被哪位学生告到学校了。学校就不让我在这个校区上课了，把我调到了另一个校区上课，这样我就不能再象以前那样去学生宿舍讲真相了。我意识到只有学好法，修好自己，时时在法上，才能不被邪恶钻空子，才能更好的救度众生，完成自己的使命。

在以后的日子里，我依然在不同的环境，用不同的方式给学生讲真相，从没停止过。我心中装着大法，更加理智、智慧的做，直到我退休。

四、把学生请回家来讲真相

我跟学生说：“你们有空可以来我家玩，我请你们吃饭。”学生有单个来的，也有一伙一伙五、六个人，七、八个来的。有一次，来了一个女生，我打开明慧网给她看，她说：“老师，还真有这个事啊！”

有一个星期天，来了一伙学生。我给他们做饭吃，有排骨汤、红烧鱼，另外炒了几个菜。他们非常开心，就象在自己家里一样，无拘无束。有个学生手里拿着高压锅（锅里还有点剩余的排骨汤），用勺子舀汤送到我嘴边说：“老师，你喝汤。”就象一家人一样，很温馨。

饭后，我给他们准备了一些水果。有个学生说：“我今天太高兴了，我要多吃几个苹果。”其他同学在旁边笑他说：“我们要看看你到底能吃几个？”他一口气连吃了三个苹果。

忍的法力清除了控制他的邪灵因素，他清醒了，师父把他的生命救了。

一次，在某村遇到不明真相的人，不听真相，还说：“你们还敢上这来，我打电话举报你们，让派出所来。”我笑着迎上去说：“看你这人很善良。谁能这样做，你都不会这样做，你不是那种人。”那人听我这一说，把电话放下来，不说什么了。隔几年后，我和同修又去那里，又遇到了那人，他很痛快的接过真相。

冬去春来，我们年复一年的坚持讲真相，发资料，挂“法轮大法好”条幅。一次，在一个村子里，一家门口坐很多人聊天。我们过去给他们讲真相，个个都做了三退，有的是化名，有的是真名。我拿出条幅，就往他们乘凉的树上挂，挂几下没挂上。一个人接过去，挂在自己家门口的树上了。这样的事以前也发生过。一天早晨，我出去挂条幅，一挂没挂上，摔下来了。院里出来人看见了。我拿起条幅准备挂别处，那人说：“给我，我替你挂。”他就挂在他家门前的树上了。

我多年来，“四·二五”、“五·一三”、“七·二零”，以及过年，我几乎没落过挂条幅；没有条幅，我就自己买布写，出去挂。我在楼里写过条幅，油漆气味很大，多少天都不去味；我不怕，我有师父，什么也侵入不了我的身体，我的身体是由法构成的，我是正法时期的大法弟子，助师救众生是我的使命。所以当我懈怠时，经常想“我是正法时期的大法弟子”，然后我的正念就强了。

一年冬天，天气寒冷，污蔑大法的标语、图画在大队屋里贴着。我知道后，骑上电动车就去大队。到了那里，大队会计一个人在办公室。我说：“我找书记有事要办。”会

放了光盘。领导第二次来时，专门找我，要见见我。那天，我正和面，手上有面，那领导非要与我握手，表示友好。我知道他回家看光盘了，明白真相了。我后悔：当时怎么没给他三退？！

一批做消防的工人，我给他们领导讲了真相，那个领导三退了，又把他们一起来的十多个人的名字给了我，都三退了。一批工人走时，我把真相每人发一份带回家。长期住的人，见到我时，就举起手来说：“法轮大法好。”我也说：“法轮大法好。”

一次，一个领导回家了。回来时，他说：“老太太，太灵了，你给我的那个护身符，被单位的同事给抢去了。出车祸时，另两个人死了，他没咋地，太灵了。”我听了也很高兴，真相护身符保了平安，感恩师父！都是师父在救人，我只是动动嘴、跑跑腿。

七、真心讲真相　除恶不怠

在挨家挨户面对面讲真相时，我和同修分成两伙，一伙四人，进屯，两个人一趟街（注：农村里称“gāi”），挨家挨户的讲真相、劝三退。每次都能退三、四十人，两伙退七、八十人。一次，我和同修去讲，不明真相的人与我们争执，不听真相。我拿出真相护身符“真、善、忍”的卡片让他看，我说：“你以为我们没事干来你这？我们也是有家有业也很忙，这是来救你！大冬天为了啥？不是为了救你们吗？！让你们躲过灾难，为你们好。”那人猛然睁大眼睛，一把拿过护身符，说：“我退，我退，我是党员，我是外地来这里串门，不是当地人。”我们给他记上名，退出邪党组织。临走时，他送我们很远，表示感谢。真、善、

这是他明白的一面为自己能得救而高兴呀！他们告诉我：“今天学校不让学生出校门，我们是翻墙跑出来的。”确实，一会儿我就接到他们班长的电话，要我让他们早点回学校。最后在欢声笑语中，他们都做了三退。

有时他们来一伙，我没有时间做饭，就包饺子给他们吃。我们一边包，一边聊，我给他们讲真相。有时我请他们到我家附近私人开的小饭店吃饭，那时物价不贵，一百元左右就可以点十多个菜，摆的满满一桌子，他们很兴奋，在学校很难吃到这么好吃的饭菜。我们边吃边聊，我就给他们讲真相、劝三退。

吃完饭后，我目送他们回学校，他们一伙人走几步一回头，走几步一回头，依依不舍，和我挥手告别。我心中感慨万分：我和这些学生在过去世中有着怎样的一种缘份啊！就等着今生以这种方式了愿。我们身边的人都是和我们有缘的，要对的起他们，帮他们走过劫难，得到法轮大法的救度。

五、在其它环境中讲真相

有一次，我刚刚走进校园就路遇我的一个学生，我给他劝三退，他只入过少先队，他立即就答应了。令我想不到的是，他马上举起双手，高喊：“我终于解脱了！”不久听别的同学说，这位学生是农村的，由于家庭经济原因已经退学。幸亏我及时给他做了三退。救人不能等，因为不知以后是否还有机会。

在实验室带学生做相关实验时，我们上理论课的老师事先要给他们先讲解一下实验内容、实验步骤等，然后学生自己做，老师在旁边看着，一般是一位老师管一个实验室。

做实验时，有时学生要在旁边等实验结果。在这个空当，

我又可以给他们讲真相（带实验课时，不仅限于我教的班，其他老师教的学生我也会带）。有一次，我给一位女生讲“天安门自焚”真相，她听明白了，马上就转身告诉别的同学，很认真很严肃的说：“‘天安门自焚’是假的！”那神情我至今还记的，是突然得知了一个惊天秘密的那种表情。也确实如此，要知道有多少人就是被“天安门自焚”伪案蒙蔽而仇视大法，所以这是我们讲真相时必须要重点讲的。

我有时讲着讲着，很多学生就会围过来听。有一次，我被别的老师教的学生告到系里去了，导致我以后带学生做实验时，经常有实验员（专门为学生配制实验所用药品的老师）在我的实验室门口走动。我们笑笑，都认识，她也不好意思久留，看看就走了。我知道是系里派她来监视我的，但我不受其影响，该讲的时候还讲。我坚定自己，完成使命。

系里书记也为此找我谈话，只是稍微提了一下，多数说的是家长里短。我明白他这只是做做样子，走走过场，做给别人看的，因为我曾经给他讲过真相。

我几乎每年都带一批学生做毕业论文。在做论文实验时，我也会给他们讲真相。中午在学校吃饭时，我也会尽量有意和学生坐在一起，找机会讲真相。

我们学校也开设成人教育，就是已经工作了的成年人不脱产、集中一段时间修完几门课程，考试通过后拿到大专文凭。成人教育的班主任一般由我们学校实验员担任，这些老师我们相互都熟悉。为了提高班上考试通过率，班主任会向他们收钱，然后把红包塞给任课老师，希望高抬贵手，尽量让他们考试通过。

有一次，班主任塞给我一个装满钱的信封，说是学生的一点心意，希望老师能多照顾一下他们。我婉言谢绝，

当时我讲真相时，感到身体很舒服，我边讲边笑，他们边听边笑。然后，他们走时很客气。从此，再也没因这件事找我。好险啊！谢谢师父派小同修来提醒我，要不然，我本没错却承认了迫害，后果不堪设想。

谢谢师父化解魔难，谢谢师父给我智慧！

六、《九评》放光芒

二零零四年，我被劳教所迫害后回来，跟随正法進程，投入讲真相救人中。世人被邪党的谎言欺骗，大法弟子就得救他们。《九评共产党》问世，同修们配合，挨家挨户的大量发放。晚上，我推着自行车，装上一大袋子《九评》、真相资料去农村发，走一宿，来回二、三十里路。回家是早晨六点，前身后背都被露水湿透。一次早晨，我去小学的家属楼发《九评》。《九评》放在大盘里，用东西盖着，我揭开盖的东西时，一道银光穿来，我知道《九评》有神灵，不是一般的书。

我在孩子家住，那段时间，尽快抓紧救人，发放真相光盘。孩子家是二百多平方的楼房，三层。那里住很多建筑工人，我一个个的给他们讲真相，劝三退（退党、团、队）。一批一批的来，一批一批的走，我一个不落的讲真相、三退。我在大厅放《九评》光盘，每次放完光盘时，就有几个人主动找我三退。有一个小伙子，我给他一本《九评》看。他同屋的一个男士问我：“你给他的是什么书？他晚上一夜不睡觉的看，看完把书还拿走了。”我说：“是《九评》书。”他说：“能不能给我一本看？”于是，我也给他一本，他看完也拿走了。

单位领导来看望那些工人时，我给领导的车前玻璃上

打死。我当时给派出所打电话，派出所不出警。我跑到砂石场屋里，才没被那伙人追上。”他们说：“是有这事，当时报警我们知道。现在从门缝我让你看看名片，我是某所长。”我说：“不看，我不相信。我一个老太太在家看孙子。家没别人，不能给你们开门。”那人说：“啊，你是老太太呀！”然后就走了。

他们走后，我就把印版和红衣服都推进门灶子里烧了，把真相资料藏在被窝里。到凌晨四点，食杂店的门被砸开，闯入了几个警察。他们拿着手电筒到处照找东西。当时，我抱着三岁的孙子，孙子吓的哇哇大哭。他们找了半天也没找到什么，就走了。

从那天起，每天都有警车在我家门前停着，他们去谁家，我也不知道。几天后，他们就开始上我家，三、四个人坐在小卖店屋里不走。他们在这蹲坑，看有没有同修来我家。我那时不认识本地的同修，只是认识一个同修的儿子，给我送资料。

这一天早，小同修又来了，给我送师父的经文和一份《明慧周报》。当时派出所的人天天来，我想，今天他们再来，我就承认是我做的。我把我的想法和小同修说了。小同修说：“不能承认。”我明白他的意思——因为我也没有做错，不能承认什么。

小同修走后，我学习完师父新经文和《明慧周报》，派出所的所长他们又来了。所长坐在沙发上，也不说话，很严肃。于是，我开口说：“你们天天来，是不是你们认为外边电线杆上写的‘法轮大法好’是我写的？如果是我写的，那我太伟大了！”我说着哈哈大笑，他们也哈哈大笑。我就把《明慧周报》里的内容讲给他们听。

几个来回，我始终拒绝，我说：“我是修炼法轮大法的，不能得不义之财，会失德的。学生我会尽量照顾，请他放心。”班主任知道我是炼功人，没办法，只好把钱退回给学生。

后来我给他们上课时，几个班干部一起走上讲台，对我说：“老师，你怎么这么好，不收我们的红包，其他任课老师都收了。”我就给他们讲大法真相，帮他们做三退。由于动静比较大，台下的其他学生听到了，陆陆续续上来和我交谈。来几个人，我就帮几个人做三退。有的学生还特意再次上台来，笑着跟我说：“老师，你要注意安全（因为教室里有摄像头）。”在那种氛围里，我哪有时间想这些，只顾给他们讲真相，这是救人的机会啊，不可错过。

后来我在我们教研室讲学生给红包的事，教研室主任说：“下回如果还有这事，你把钱收了，给教研组用。”我笑而不答（他们知道我修炼法轮功）。我心想：“不符合法的事情我是不会做的。”学生给的挂历我没法推脱，就放到教研组里用了。

这么多年，我给不少学生讲了法轮大法真相，大多数学生都很纯真、善良。若干年后，我和有的学生还偶有联系。有时候我再给他们讲真相时，学生就说：“老师，你那个时候就已经给我们讲了。”这说明那堂课给他们的印象很深刻，大法真相深深的印在了他们的脑海里。

我深深的知道，我要认真学好法，溶于法中，才能走正走好以后的路，才能更好的完成自己的历史使命，跟随师父回到天上自己真正美好的家园。弟子要不辜负师父的慈悲苦度，不辜负众生对我的期盼。

感恩师尊！谢谢同修！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

苦难中寻得归宿　坚持学法讲真相

文：中国山西大法弟子　晓英

【明慧网二零二六年十月二十七日】我今年六十四岁，在县城居住已有四十多年了。我从小出生在大山里，记忆中母亲常唠叨，她生了五个孩子，前三个都是只活了一岁多点就夭折了，只有我和弟弟活下来了。

母亲说，怀着我的时候，嫂子打她，把她从很高的台阶上推下来，母亲却没有小产。我悟到大法师父已经在管我了。我出生后，母亲没有奶水，我是吃百家奶长大的，其中喂我奶水最多的是我婶婶。长大后，母亲一直提醒我要记住婶婶这份恩情。

因为我一旦发烧就会抽风，母亲把我当成宝贝，怕我象前面的三个孩子一样死掉。长大后，常听到嫂子对我们全家人的谩骂。她一骂就是半天，还连摔带打。那时候我们心里充满了压抑、怨恨和无奈。

我经常带着忧愁到深山里种地。看着一座座重叠的大山，心里慢慢清净下来，心想：我要住在大山里该多好。再看看山脚下的大小石窟，就想：人们都说大山里有神仙，我要是遇见就好了。可是无论怎么想，怎么求，看到的都是一个现代年轻人的形像。

三十多岁时，我不愿在常人中继续沉沦，但又管不住自己，就发自内心盼望一个神仙来管我。神奇的是，半空中还是那位穿西装的年轻人的形像，黑黑的头发。后来我才知道，那就是我的师父，李洪志大师。

到了入团的年龄，父亲说什么也不让我入，我不听；

经过三千多里的路途，第二天早晨我下车时，看见火车窗口外边的两张粘贴仍十分醒目。

三天的时间，我顺利回到了家乡，孩子没问，就象什么都没发生过一样。晚上，我做了一个梦，看见师父手里拿着大法书。师父点化我要多学法，感谢师父！谢谢师尊的看护，弟子以后会做好，不辜负师父的救度。

五、满街印上“法轮大法好”

从北京回来后，我一直在做证实法的事。一次，在电线杆上印“法轮大法好”的标语，这是一个外地同修送来的一个印版。我买了一把刷子和一桶红油漆。一出门，就开始在水泥电线杆上印，凡是我看到的水泥电线杆上，都印上“法轮大法好”，在派出所的门窗边也印上了。期间，我在一处盖楼施工的地方碰到打更人，他到我跟前看我印的是什么字，他没打扰我。我把一桶的油漆用没了，就回家了。整个大街两边的水泥杆上和楼房都带有“法轮大法好”的字，清除着本地另外空间的邪恶因素。

第二天，派出所就在本地开始找是谁做的，翻墙跳院的骚扰他们名单上的法轮功学员，又到商店找卖油漆的商家。后来，警察听那个打更人说：“是个女的，穿着红上衣，白鞋子，是个年轻的女的做的。”其实，那年我五十一岁了。

第三天晚上，刚一黑天，我开的小食杂店关门了。正准备和小孙子睡觉，有人敲门，说是买面包。我问：“是哪的？”他说是街里的。我说：“不卖，没有面包。”我没开门。这时，一个人说：“我们是派出所的，你开开门，问点事。”我说：“派出所的我也不开门。前些日子，一伙强盗上我家食杂店来盗窃，砸碎玻璃。我从门跑出去，差点把我追上

四、修炼仅几个月后 进京护法

一九九九年七月后，同修们进京证实法。那时我也不知道咋去，但是，师父蒙冤，大法遭到迫害，我一定上京证实法，为大法说句公道话。

二零零零年七月十八日，我带上二百元钱，背包里有几个鸡蛋、几个玉米、两个瓜和四个粘贴，就走出了家门。在途中，我换了几次车，顺利的来到了北京天安门。我买张票进去了。走进去几个门，再往里走，还得买票。天安门的门票很贵，我没有那么多钱，包里的钱是回家买火车票用的。没有票，进不去，我绝望的看了看检票口，看到检票口的那个人向我微笑。我仔细一看，她象是认识我，示意让我进去，可我根本就不认识那个人。

到城楼顶上，往下一瞅，下面全是警察。遗憾的是，因为我有怕心，没有正念，没有好好的证实法，没有喊出“法轮大法好”的心里话。写到此时，我哭了。

从天安门下来，我心情很沉重，由于没做好，怎么从天安门出来的也没印象。背包里的四张粘贴还没贴出去。我站在天安门外，看着城楼，心里说：“师父啊，我要回去了。”我低头哭了。一个警察看我低头哭了，拍拍我说：“大娘，别伤心，以后你会再来的。”

我想找个地方坐坐。进一个小树墙院，刚坐在椅子上，门前过来两个警察，在这里巡查，于是我离开那里，乘车来到天津火车站，准备把粘贴贴出去。夜晚，巡逻车在车站外边的树林里巡查，树林里有出小摊卖东西的小贩，我没找到能贴粘贴的地方。我坐的车到点了，于是我决定不走，我一定把粘贴贴出去。趁天黑，在天津火车站的大牌子上，我贴了两个粘贴。上车时，在火车窗口外边两边各贴一张。

后来我又要求入党，可上面没指标，没入成。想来师父很早就开始管我、保护我了。

六十年代出生的我，小学起就纳闷：都是中国人，为什么国民党和共产党斗的你死我活？上初中时，骂老师的小学生黄帅被捧成“反潮流英雄”，交白卷的张铁生成了我们的“榜样”。这些事情一直让我很困惑。

一、得法后，人生有了归宿

二零零六年，我得法了。师父说：“这么好的功法，我们今天给你拿出来了，我已经捧给你了，送到你家门口来了。”（《转法轮》）对我而言，师父真的把大法捧到了我手中。

我先学的是《转法轮（卷二）》和《精进要旨》。当我打开书，首先映入眼帘的是师父黑头发、穿着西装的法像。我明白了：我人生的梦想实现了……我终于见到了一直寻觅的恩师。

我得到了这万古难遇的宇宙大法；人世间从古到今说不清的一切，谜团全解开了，我象一个找到家的孩子，有了归宿，不再孤单；人生中有了航标，不再沉沦。我真是太幸运了。

修炼后，师父给我清理了身体：我严重的妇科病不见了；每年夏天反复发作，折腾好几次打针输液的肠胃炎没有了；身体上所有的不舒服一扫而光，展现在别人面前的是满面红光、白里透红的年轻的我。

修炼至今二十年，我没花一分钱的医药费。遇事不再往前抢，而且还学会了向内找自己的不足。女儿说：“妈，你要是早点这么好，就不会和我爸分手了。”我还放下了对嫂子的怨恨。

二、坚持学法，走出去讲真相

这二十年来，我每天通读一讲《转法轮》，然后逐句逐段背诵，再工工整整抄写在白纸上，到现在已抄完三遍、背完四遍。师父的其他讲法按顺序也学过五遍。我们知道，世人都在等着救。师父说：“大法徒讲真相　口中利剑齐放　揭穿烂鬼谎言　抓紧救度快讲”（《洪吟二》〈快讲〉）。我就常背常思，用法来鼓励自己。

二零零七年劳教所对我的迫害结束，我恢复人身自由回到家中。从此我一直坚持面对面讲真相，送资料、大法护身符和装有真相资料的U盘。无论外出打工、走亲访友，还是疫情期间，都从来没有间断。外出打工的六年里，我也一直坚持做好三件事。

后来，本县城明白真相的人多了，我就去外地讲。有时我和同修搭伴，更多时候一个人去。我们常去人流量大的地方，比如公交车站、医院、超市、公园、农村庙会，尤其是大的集贸市场，也去邻市和郊区。

天最热的时候，我们自带两瓶水。出去半天或一天，有时转车，有时步行。面对不同的世人，我们提醒自己放平心态，克服畏难的情绪，尽心去讲；对方是否接受，由他们自己选择。即使遇到冷言冷语，我们也尽量平静对待。

我发现，人们的最大误解就是“天安门自焚”，所以这一点是必须要讲的。活摘器官、贵州藏字石及疫情死亡人数四亿多人，这些邪党的电视上不会报导。我也会根据情况进一步讲这些内容，并让人们记住“法轮大法好，真善忍好”。

以前讲真相时，我会问：“听说过三退保平安没有？”疫情以来，我更多的问对方上过什么学，入过党、团、队没有，这样讲就比较自然。赠送资料时，我也会考虑对方的疾病，政府却不让学炼了。电视里弄虚作假，我不相信，动摇不了我的心。于是，我就自己在家学炼。

我的几个邻居也在我家学法、炼功。派出所上门骚扰，邻居害怕了，我还坚持。派出所找我，我就给他们讲、送真相。我说：“所长，你让我把有法轮功的真相的本给你们送来，我送来了。”他说：“哪来的？”我说：“我家门口的，不知道谁放的，你们看看吧！再有，我还给你送来。”然后我就借机会不断给派出所送真相资料。

我还经常往政府办公室送，从门底下往屋里放；办公室门若开着，我进去，从怀里拿出真相本（明慧期刊），放在书架里，办公室的人员就能看到真相。我也多次去民政办公室。有人问我，我就说找民政办事；没人，我就放在办公室里边。

在星期日，我也去学校大楼里，往教师办公室放真相。我针对不同部门把相关真相包好，其中有针对性的，有同修打印的，有我自己手写的。一次是周日，我因为没上班，就去教师大楼送真相资料。当我打开一楼楼门进去时，就有一个人站在那。我没和他打招呼，直接往楼上去。这时，后边跟上一个人，我上了两层楼，他也上两层楼。我没机会放真相包，只好往楼下走。到一楼，那人问我干什么？我说：“我找某某老师。”他说：“今天是周日，她没上班，等会儿她爱人来。”我说：“不等了，我回家做饭，麻烦你把这个包交给她。”他说：“放那吧。”我放下资料，直接出大楼离开了。

在师父的加持下，我顺利的把大包的真相资料放到了学校大楼里。后来，我听说很多老师读了那些真相资料。那个学校离我家很近，我还给那里的老师、主任做过三退。

路，下不去地。上医院看，医生说我患有肾小球病，血色素六克/dl，严重贫血。我住二十多天医院也没怎么好，肚子胀胀的，全身无力。一天，一位医生对我说："这种病不好治，不去根，我建议你练练气功试试。"就这样，我听了他的话。我很容易找到了电影院门前的炼功点（当时还不知道那是什么功），有很多人在炼功。

第二天早晨，我拖着沉重的身子来到了炼功点。随着炼功人群，我学着动作炼起功来。

我坚持炼完一小时，肚子胀的要上厕所，于是回家的一路上，找了三次厕所。那天晚上，睡一宿觉；早晨起来，一身轻，肚子不胀了，身体也有劲了，头清眼亮，和好人一样。我惊呆了：是什么功这么厉害？！咋一下就好了！我还没记住呢！我骑上自行车，去电影院打听这是什么功？有人告诉我是法轮功。

从此后，我走上了一条修炼之路，修炼法轮大法。我身上的病全部消失，正常生活了。

感恩伟大慈悲的师父救了弟子，给弟子新生。

三、开始在正法中修炼

同年（一九九九年）七月，中共前党魁江泽民出于妒嫉和偏执，开始疯狂迫害法轮功。当地派出所知道我炼法轮功，把我身份证收去，强制解散炼功点。我没有了集体修炼环境。

法轮功是教人做好人，也没犯法呀，怎么不让炼了呢？我学法轮功，不但身体好了，性格也好了。原来我好打架、骂人，得理不让人；学大法后，这些不良习性都没有了，处处与人为善。法轮大法改变了我的性格，祛掉了我身体

的受教育成度。读书多的，就送师父的经文或者真相小册子；读书少的就送真相画册或真相护身符。

三、人们的回应让我感动

讲真相中，世人的回应常让我感动。

有一次，一位明真相的大姨，在集贸市场人多的地方激动的一连抱了我四、五次。我告诉她："快谢谢大法师父，是大法师父救了你。"

还有一次，天快黑了，我带的真相资料和护身符已经全部送完。有一个叫我阿姨的女子听明白真相后，高兴的向我要资料，说给什么都行。

一次，我和同修看见一对夫妻进了商店，妻子上楼了，丈夫坐在长椅上等。我和同修说："你看他在等得救呢！去讲吧！"对方最后接受了真相资料和U盘。

还有一次，同修给一位八十岁的阿姨讲了真相，又送了些吃的给她。这位热心的阿姨非叫我们去她家吃饭。这些回应，让我们感受到人们的善意与感恩。

四、面对不愿听闻真相的人

在讲真相中，我们也遇到不愿听闻真相的人。

一次，我给一位年龄和我差不多的女子讲，刚说了两三句，她立刻翻脸，生气的冲着我吐了一大口，边骂边走了。

还有一天下午我和另一位同修去外地讲真相，看见一位四十来岁的男子在一辆摩托车跟前和一个小孩玩。我上去搭话："带孩子出来玩？"他说："等人，家人去前边了。"我看他能说上话，就开始讲。讲着讲着，他说："别再说了，再说你要知道我是干什么的。"他重复说了两遍，当时我知道是碰上便衣了。

一次，我们碰到一位四十来岁的男子陪着母亲散步。儿子挺善良，一讲就明白，可我给他真相资料和护身符时，他母亲却伸着手挡着，死活不让给。我就发正念，最后把真相资料和护身符递给了他。

五、与八十七岁同修携手讲真相

二零二六年，师父又安排了一位八十七岁的女大法弟子和我配合讲真相。我和大姐相距很远，她住市里面，我住县里。为了安全，我们不用电话联系，就提前定好见面的地点和时间。

大姐很守时。天再冷也能准时到达。她能吃苦，救人很积极主动，无论约在哪天、去多远都行。

出发前，我尽量通读一讲《转法轮》。一个下午，我们通常能劝退十七、八人，有时二十人。有时学法跟不上，状态不好，就只能劝退七、八个或十来个人。

大姐很爱听明慧广播的交流文章，我就把每周下载的新内容提供给她。她从来没有老的概念，很纯真，她的精进，也常常鼓励着我前行。

以上是我今天的交流。谢谢师父！谢谢同修！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

从贪生怕死到幸运的成为大法徒

文：中国东北大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十八日】

尊敬的师父好！

弟子叩拜师尊！

我今年七十七岁了。在第二十三届明慧网大陆法会交流之际，弟子向伟大的恩师交一份答卷。

一、从小就有贪生怕死的念头

不知什么原因，我从小就有怕死的念头。我上小学时，学校开运动会，老师会安排我在前边打旗。每次我都害怕我能不能活到开运动会那天，我可别死了。另外，那一天，妈妈会给我煮几个鸡蛋，让我带到运动会时吃。所以我也盼望那一天，但是我又担心可别提前死了。

到我二十岁结婚后，怀孕时，怕我生孩子时死了。这种不好的念头导致我身体真的不太健康，造成孩子七、八个月就早生了。我在月子里吃不好、睡不好，痛苦不堪；打雷下雨，我都害怕，怕的我想烧香求求谁保佑我。

直到我二十七岁那年，我做个梦：一个穿着青衣服的人，说是地府要给我增加寿命。祂拿着账本，给我加了几十年的寿命。此后，我没有了怕死的念头。

修炼后想起此事，明白是师父从那时就在管我了，要我活到现在修大法、履行使命。大法弟子不归地狱管了，归大法师父管，师父又从地狱给大法弟子除名了。

二、有幸得法获新生

一九九九年春，我突然间就越来越没力气了，走不动

的上门我们阻止不了，可这不也是把他们送到我们身边听真相吗？平时找他们还找不着呢，现在送上门来了，可以通过他们把真相传递出去，多好的机会啊。

不要看他说什么，态度怎么样，他们的内心真实反映才是关键；不要再闭门不见或是往外轰，把他们讲明白了，就挡住了直接的底层迫害。他们听明白了真相，善待了大法弟子，为自己选择了未来，这是多好的事；不要拘泥于形式，非得怎么救才行，只要能阻止众生对大法犯罪就可以。由当初的抓捕判刑，到后来的拘留五天，再到现在的当天释放，全国更多的警察对大法弟子都是这种态度的时候，真相就大白了。

现在全民都在大觉醒，剩下的时间真的不多了，那么意味着考验的机会也不多了，错过这些考验也就错过了提高的机会，应该利用好每一次过关。所以我们还要努力，努力精进，努力让自己变的成熟，努力缩短师父用巨大承受换来的时间，努力做个真正的堂堂正正的大法弟子，时刻提醒自己，鞭策自己，要善、要善、要善，唯有善才能救人。

在真相大显的那天，遗憾肯定会有，我们现在的努力就是尽量减少遗憾。这样，不久的将来我们回到师父身边，向师父回禀的时候可以说一句："师父，弟子万幸，不辱使命。"那就是最好的了，千万不要让自己留有太多的遗憾。

谢谢师父！

谢谢同修！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

从得法开始就一直面对面讲真相

文：中国山东大法弟子晓梅口述　同修整理

【明慧网二零二六年十月二十七日】

尊敬的师父好！

同修们好！

我是一九九九年"七·二零"以后修炼法轮大法的，今年七十六岁。我经常听明慧广播同修的交流文章，一点一点的成熟起来。我有时也想把自己的修炼体会写出来，却苦于没有能力。第二十三届明慧网大陆法会征稿之际，正好有同修帮助整理征稿。弟子感恩师父给予的机会，我把自己修炼十二年的一些感悟写出来，向师尊汇报，与同修们交流。

严重的胃溃疡不知不觉好了

走進大法前，有同修给我讲过真相，但是由于自己被无神论骗的太深，又听信中共邪党对法轮功的造假宣传，根本没理会。

我有胃溃疡病，平时很节约的我，不得不花很多钱治病、买药，但病却越来越严重，很痛苦。

同院的同事听说后，劝我说："别遭罪了，跟我学法轮功吧。"这次我答应了，去学法点跟大家一起读法。前两年，我很机械的学法，就是和大家一起读，很多法理都不懂。但是我严重的胃溃疡却不知不觉好了，不用吃药遭罪了，我很高兴，初见大法神奇！

面对面讲真相，感悟师尊慈悲

我得法后不久的一天牙疼，我脑子中忽然有一念："我

是不是应该象同修那样讲真相了？”那时我周围的同修互相之间交流的都是怎样讲真相，我不是很懂讲真相的内容，但是知道这是师父要我们救人，是同修们努力在做的。

我走下楼去讲真相，正好碰到以前的一个同事，我都记不清自己是怎么说的，他却同意三退（退出中共的党、团、队组织）了。我很受震动，那一刻我真切的觉的是师父帮我做的，师父无所不能！我自己还不懂怎么讲真相，几句话却把人给救了。我信心大增，从那一天起，我就开始面对面讲真相了。

因为我不会讲真相，就想听听同修是怎么讲的。我让老同修带过我几次，然后就独自面对了。可以说，我的修炼过程就是讲真相的过程。十二年如一日，讲真相是我每天必须做的，风雨无阻。

每当我懈怠了，想歇一歇时，师父的法就在我的耳边响起：“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〉）我就振作起来，继续讲真相。

我是独居，早晨出去讲真相时还空着肚子，回家还得自己做饭，不想动也得做，不然就没吃的。有时太累了，就对付一口。但是看着众生三退得救的名单，每个得救众生后面都有无量的众生，我的累和苦托起了众生的希望和未来，值了！

我体会着大法弟子神圣而重大的责任，使命感会油然而生，不敢放松自己。儿子住院期间我照顾他时，也会挤出时间讲真相，已经形成了一种机制。

师父也时时鼓励弟子。有一次我出去，大半天没救一个人，有点灰心，知道是自己的心性有问题，还是泄气。

意思是法轮功传世时间很短。我说：“重点不在时间长短，只看人心。法轮功被迫害二十七年了，无论怎么迫害都不屈服，这就是正信的力量。”

这几次他们来，我没少和他们说善恶有报的天理。我告诉这名警察：“我现在正遭受着经济迫害，当初停我工资的人曾扬言有事他兜着，结果还没到退休他就上吊自杀了。教育局负责此事的一领导明知我是冤枉的，也不给解决，结果他脑出血成植物人了，才四十六岁。直接管我的文教室的校长曾经逼我签字，现在被停职调查了；这些都是现世现报。”

这名警察说他相信善恶有报。我突然意识到，他们这次来，一个是为了给我照相，再一个好象是来表功，那意思是：“看，我把那个炼法轮功的老太太放了。”我突然发觉这些警察都很可爱。

把他们讲明白了，就挡住了直接的底层迫害

以前我对上门的警察都是严词相向，慢慢的我发现，他们是来听真相的。加上这两次他们释放大法弟子的善举，我才真正看清事情的本质——这两个年轻警察的上门，是为了听真相，在为日后保护大法弟子做铺垫，是在帮我们救人。

他们知道了大法弟子都是很善良的，这场迫害是在伤害好人，他们是不愿意跟着做这些伤天害理的事的，所以出自良知，他们会选择默默的保护大法弟子。当然，给他们讲明白真相需要一个过程，这期间一定要有耐心和智慧。我也是用了很长时间才抑制住自己的魔性，现在多少还有，也正在努力克制。

虽然警察上门骚扰不合法，但凡事都有两面性，他们

做的很好，当天就把人放了，你们会有福报的。”他说：“我可没有那么大权力。”我说：“那是派出所把她放了，派出所的人都功德无量。”

我又说：“我听说派出所的人都不打疫苗。”他说：“刚开始我说不打，可是不打就开除我，我就打了。”我说：“那时候不打开除你，可是现在出疫苗的那个人被抓起来了，你说打疫苗对吗？”他没说话。

接着他又说：“我也不知道为什么，其他警察一提起去你们法轮功家里就头疼，特别是A姨家。我说不会啊，我去的这几家大姨人都可好了，不知道他们是为什么？”我可知道，A同修的丈夫懂法律，警察没任何官方证明和理由就上门是违法的，他们缺理当然心虚啊。A同修的丈夫不修炼，但他可不惯着这些警察，录下来就直接举报，警察一旦被举报了就有麻烦的。

年轻警察又问我：“她发的那些材料上面说的也太玄了吧？癌症都炼好了？”我心里话：你们把收回去的材料都看啦，那真是太好了。我说：“这样，你定个时间，哪天有空你还来，我叫两个患癌症炼好了的人来，让他们和你说说法轮功有多好。”

他又问：“可是做不好你们的神还要惩罚人，比如某人。”我说：“她可不是，她没炼法轮功之前浑身上下都是病，炼了之后什么病都没有了。可是她后来顶不住压力，签字不炼了，还出卖师父，出卖同修，相当于欺骗神佛，放弃了自己修炼人的身份。你炼，神就管；你不炼了，神就不管了呗，你的病还还给你，可不是神惩罚她。神只救人，救相信神佛的人。”

他又问：“可是耶稣多少年了，你们才多少年啊？”那

一会儿，我从公交车一下来，就看见一个人站在那里，我知道这是师父在鼓励弟子，给我送来的有缘人，我一讲，他就退了。感恩师父！

师父的新经文《为什么会有人类》是救人的方舟

在师尊的慈悲看护下，在同修们的无私帮助下，我这个得法晚的弟子一直平稳的走在救人的路上。

二零二三年，师父发表了经文《为什么会有人类》，让我在救人的路上又迈了一大步。我感觉师父把救人的大门全面打开了，我捧着这救人的金钥匙，一路畅通，送给谁，谁三退。我指着露在外面的经文开头部份给人念几句：“为此众神、佛要求我向世界众生说几句神要说的话，句句天机，为的是叫人知道真相，再给人得救的机会。”（《为什么会有人类》）我告诉他们：“神佛来救人了，里面还有很多天机，拿回去好好看看。”一般人都接受，再劝三退，对方很容易就退了。

在讲真相效果的突飞猛进中，弟子感恩师尊对众生的无量慈悲！同时也悟到留给我们救人的时间，留给众生得救的时间真的不多了。我把这个感受写出来，也是希望同修们珍惜时间，赶快救人，师父已经给我们扫清了障碍，我们不要有顾虑，走出去就有收获。

我也希望象我一样得法晚的同修减少负面念头，我们都有救人的能力，得法晚不影响救人，我们得法就是为了讲真相救人，回天国就是我们走进大法的目地。一路走来，我感觉自己只是按着师尊铺好的路在平稳前行，几乎没有怕心。我悟到，如果我们的心纯净，我们就更有力量，用纯净的心去讲真相，就能救度更多的生命。

有一次，我算一算自己救了几千人？但我很快就遇到了一个八十多岁的陌生同修，神清气爽，他说自己已经讲真相劝退了三万多人，他说还有同修退了十多万人了。我悟到这是师父点化弟子，修炼无止境，我看到了自己与同修的差距。我会不断的提醒自己，不自满，全力救人。

做好人：人格的自信，生命的成就感

我得法晚，学法少，一上来就是救人，而且同修交流的都是讲真相的心得。我在心性方面提高的挺慢，没重点去修，也不会修，是一点一点提高上来的。

我在一家店做短工，按日计算工资。一次老板多给我算了一天的工资，我想：“这都无所谓，给了就拿着吧。”后来我跟同修说起这件事，同修说：“这钱不能要，小事也能考验人的心性。”我懂了，赶紧退回去了。以前我给老板讲过真相，他没三退。有了这次我退钱，再讲他就三退了。从中我悟到：救人不是那么简单的事，修好自己才能更好、更快、更多的救人啊！

有一天我去银行取钱，我取一万元，多给了一百元，我马上意识到这钱要退回去。有的同修说：“会给银行职员添麻烦，说职员工作失误。”但我还是退了，那个职员说：“谢谢你，我自己把钱补上的。”看到她的欣喜，我心里莫名的感动，做好人感觉真好！谢谢师父教弟子做一个好人。

我刚得法时，经常捡到钱，还以为是自己幸运。后来我和同修交流，悟到这是考验我的利益心，我明白了。一天晚上，我做了一个梦，大风把钱全刮跑了。从那以后，我很少见到别人丢失的钱了，偶尔碰到也不去捡了。

咐手下千万不要难为老人家。关了老太太五天，然后让她回家了。”

他们每次来都停留四十多分钟。一次我给年轻警察讲真相，说完这个还想说那个，直到有人给他打电话才走，我说：“大姨还有话没说完呢，要不我给你写封信？”他说：“行，派出所不远，您写好了放到门卫就行。”

警察上门来表功

前几天他们又来了，还是两个人。这次只有我自己在家，那个年轻警察态度上有些不客气。我说：“你们怎么又来了？就不怕我把你们录下来发到网上去。”年轻警察威胁我说：“你录吧，不过你要是上网，说不好就有麻烦。”我本来还想怼回去，突然想到我得救他们；他们态度不好，是我空间场有怕、斗、恶的因素。我要放下这些人心。

我话锋一转说：“你说的我听不进去，你听我说。我和你打听个事，前天中午你们所里抓了一个老太太是不是？”还没等我详细说，他就知道我在说谁：“对啊，有人举报，还敛了一摞材料，我们不得不出警，其实我们都不去那里巡逻。”我问：“晚上就让她回家了是吗？”他说：“是啊，没她的信息了。”他转头问另一警察：“没她信息了吧？”意思就是说他们都没登记。那警察说：“是，没有了。”

年轻警察说：“你知道她干嘛去了吗？她撒材料去了。”我说：“你知道那些材料上写的是什么吗？那都是帮人渡过劫难的救命良方。你看看现在的天灾人祸，到处都在死人。那老太太七十多岁了，那么大年纪了，顶着这么热的天，她为了什么？她图个什么？她冒着生命危险告诉人们躲开劫难的方法，她在救人，多高的境界，多了不起啊。你们

我让女儿给他们倒水、拿水果。我还给他们讲“枪口抬高一厘米”和“红眼石狮子”的故事，拿新闻出版总署的五十号令让他们看。他们都听进去了，年轻警察还让我在县长接待日那天找县长去反映情况，还鼓励我讨回工资：“往上告，只要不放弃，一定告的赢，是你的钱一定会还给你的。”我都有些吃惊他会和我说这些。

第二天，我去小组学法，听一位同修说，警察从我家走后去她家了。当时她在二楼没下来，就听他们说：“吃饱了撑的给我们找麻烦，要不是停人家工资，我们至于老往人家跑吗？快给她们得了，人家又没错。”

我一听也挺感动的，这才是他们的真实想法。我为这些生命还有善念而感动。

派出所警察不愿接举报电话

今年春天一天，两个警察又来了。我当时在做饭，大声喊丈夫出来给他们录像。年轻警察一把就抓住我胳膊说：“大姨大姨，你是我亲大姨，你们修真、善、忍的都是好人，别给我录。”我一听他这样说就笑了。他自己还说：“去年暑假里，有个老太太在学校门口讲真相，让几个初中生给举报了。到了派出所，我们问她，她什么都不说，我就给她写‘不语’。”我说：“行，你们这么做不但给自己积德，也给子孙后代积德。”他说：“我听说公安局看守所里碰上这事就是写‘不语’，我也写‘不语’。”

我有个亲戚和派出所警察关系好，后来我听亲戚说起学生举报的那件事：“当时派出所警察都不接举报电话，也不出警。是那几个初中生给公安局打电话，公安局给派出所打电话，他们才出警的。而且在派出所里，警察特别嘱

体会大法的神奇

1. 两次车祸，善念换善果

一次，一辆轿车撞倒了正在骑自行车的我，我心态很正，想起师父说：“当然，我们这个学员心性很高，不会给人家找麻烦。”“司机是开快车了，可是他能是有意去撞人吗？他不是无意的吗？”（《转法轮》）我知道怎么做了。

我跟车主说：“我没事，我是炼法轮功的。”自行车被撞烂了，她非要给我三百元钱，我没收。我很幸运，自行车撞废了，骑在车上七十多岁的老太太却一点伤都没有，我还要什么钱啊！大法真是神奇伟大，我欣喜自己得到了。

车祸后，我明显感觉自己的心性提升了，身体也更好了。原来我很瘦，后来体重增加到一百二十斤，力气也增大了，我感觉自己身体反而轻快了。

第二次被撞，是我赶早市讲真相，一下子就被一辆车撞晕了，什么也不知道了。我感觉有人抱起我，问我：“怎么样？”我心里定住一念：“我没事！”当时好象说出声了。

等我真正清醒的时候，肇事者都不见了，也不知道是什么人撞的我，只留下我和被撞烂的自行车。我回家后，看看自己的腿青了，肿的很厉害，但无大碍，是师父再一次保护了弟子，认识我的人们也再一次见证了法轮大法的神奇！

2. 儿媳善待大法，得福报

婆媳关系是最复杂的，我用真、善、忍的标准要求自己，守住心性。儿媳平时懒散，不愿意收拾家，我一去就给打扫一遍。可是她不但不领情，还和我大吼，这不好了，那不对了。我忍住，不和她争辩，但心里还是不高兴。

随着学法的深入，我悟到自己还是没完全达到大法的

标准，还是有怨恨心、爱听好话的心、不让人说的心，我就不承认它，灭掉它，还是照常一直好好善待儿媳。儿媳看在眼里，知道大法好，表现也好了，非常支持我讲真相。

我一直面对面讲真相走过十二年，总体来说比较平稳。有一次我被同院的邻居恶告了，我没给她讲过真相。后来同修悟到，可能邻居明白的一面希望得救，怨我没救她。我当时觉的邻居她不好讲，结果她恶告我，说我炼法轮功。我被非法抄家，被非法关押了二十天。我悟到，人都在等着得救啊。

我儿子身体不好，儿媳四处奔波营救我，她说花了不少钱。我回来后，儿媳仍然不反对我，还支持我讲真相。我告诉自己要再提高，清除怕不好讲的顾虑心，那个邻居我不恨她，希望她还能有机会明真相得救。

一处房子的墙全裂了，需要很多钱重修，却一直没有找到合适的施工队，结果房子自己修复了，儿媳说很神奇！冰箱坏了，需要换了，结果也自己恢复了功能。

中共病毒（武汉肺炎）疫情期间，同行业的店铺萧条、不景气，儿媳的窗帘店却生意红火，比以前还好。

我修炼法轮大法十二年，救人，修自己，与同修相互促进，不断提高。静下来时，我经常感慨：今生自己能得到大法，多么幸运啊！我从一个自私自利的人，变成了一个为他的善良美好的生命。以前我不理解古人舍生取义的高尚行为，自己修大法了，亲身实践和体验了这种高尚境界带来的人生愉悦。我更感到了师父的伟大和慈悲，法轮大法的威力，真、善、忍福泽人间和万事万物。

在今后的修炼路上，我要正念正行，更好的做好三件事，跟师父回到真正的天国家园。感恩师尊！谢谢同修！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

每次警察进门一定让他们听真相

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十七日】师父让我们不错过每一个有缘的人，我们救人就不能挑选。尤其对警察这种工作性质的生命，我们要拿出更多的善、更多的慈悲，让他们真正体会到大法弟子的善良而明白真相，这是我们大法弟子反迫害救人的关键一环。

每一次警察进门，我的目地就是不能让他们白来，一定要他们有所收获再回去——把他们讲明白了，就挡住了直接的底层迫害；让他们把听到的真相带回去传播，还可以影响身边的人，他们亲口说的，又会有不同的效果。

我为这些生命还有善念而感动

二零二五年九月份，中共搞大阅兵。按照惯例，当地警察早早就要上门骚扰了。于是我准备好了很多大纪元和新唐人的新闻报道，还有大法真相资料，等着他们。结果他们没来。

大阅兵过后很长时间，两个警察来了。当时家人都在，女儿拿手机要给他们录像：“大阅兵都结束了，你们怎么现在才来啊？又给我妈录像啊？好，那我也给你们录。”吓的他们“大姐、大姐”的喊。女儿看他们那么害怕，就把手机放下，说不录了。接下来警察说什么他们自己都心不在焉了。

过了五分钟，一年轻警察又突然问：“大姐，你给我录了吗？你要录了，我就完了。”把女儿逗笑了，说：“没有没有，你不放心我把手机拿走。”他这才放心说话：“其实我们也不愿意来，上面催的紧，我们没办法。”我说：“我知道。”