明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

第 1321 期（2026 年 11 月 9 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】在特殊工作中修炼自己　证实大法

【大陆法会】做个为他的生命

【大陆法会】在做技术工作中提高心性、兑现誓约

【海外法会】在法轮大法中重获新生

目 录

◆第二十三届明慧网大陆法会来稿选登

在特殊工作中修炼自己　证实大法 3
做个为他的生命 9
在做技术工作中提高心性、兑现誓约 18
师尊领我登上神圣归途　我领众生明白救世真相 27
修炼点滴 36
八旬老太五次摔倒　在魔难和矛盾中坚持修炼 42

◆二零二六年海外法会发言稿选登

在法轮大法中重获新生 47
阅读中文版《转法轮》的经历（译文） 53

【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。】

在特殊工作中修炼自己　证实大法

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十八日】

师尊好！

同修好！

我和母亲都是一九九九年得法的老学员。当时母亲刚三十出头，我也只是一个懵懂的稚儿。我们一起携手走过了这二十七年正法修炼的历程，既是亲人，也是同事，更是同修。今天想借明慧这个宝贵的平台，向师尊、同修汇报交流我们的修炼心得。

母亲是做生意的，客户群体比较特殊——是公、检、法、司的工作人员。我毕业以后，也到母亲的公司工作。我们的公司规模很小，只有寥寥数人，都是修炼人。我们在平时的生活、工作中，严格的用真、善、忍的标准要求自己，为客户着想，不贪不骗，赚自己的辛苦钱，在客户中口碑挺好，得到客户单位的认可，大多数客户也愿意为我们介绍新的客户单位，即使调离这个岗位了，还介绍接任的同事与我们认识。因篇幅有限，我们挑选几个这些年的点滴写出来，与同修交流，向师尊汇报。

给警察送真相资料、贴不干胶的经历

母亲在工作中接触过一个警察A，后来了解到他在本地迫害大法弟子的劳教所工作，而他本人也被明慧曝光过恶行。母亲就把适合的真相资料整理了一份，送到A住的小区，交给门口的保安，请他转交给A。后来再没听说A参与迫害法轮功的事情了。

二零零零年初，母亲去省监狱管理局送发票，她手包里面带了几张真相不干胶，并把其中一张贴在了管理局的电梯里面。母亲上去办完了事，坐另一部电梯下来，一出来就看到一群特警持着枪冲了过来，嘴里还嚷嚷道：“今天抓到这个法轮功，要打死他！”母亲一边在心里求师父加持保护，一边快速离开。这时她手包里面还有真相不干胶，经过一楼大厅时，一个女干警在值班位置站起来，一直盯着母亲的手包，但那女警就象被定住了一样，看着我母亲离开后才反应过来，我母亲已经骑车走了。事后想想心有余悸。看似凶险，在师尊的看护下有惊无险。

茶室里讲真相，救度有缘人

我们公司有一间茶室，除了招待客户，日常我们也在里面学法炼功，有时也会把师父的法像请出来，敬香供果，能量场很强；很多常人朋友都很愿意来坐坐，觉的很舒服。春去秋来，这间茶室也是我们讲真相的好场所。

工作中会接触到公检法司、供应商、安全局安全厅的，形形色色，什么样的人都有，我们摆正自己的心态——我们知道来到我们身边的都是有缘人，都是师父安排来和他们讲真相的。

有一个三十出头的小伙子B，是厂家派出的区域经理。刚认识他的时候，他多年积蓄买的房子烂尾了，烦心事一大堆。我们就和他聊天，话题慢慢往真相这边引，结果他说在老家火车站的时候就碰见一个阿姨跟他说这些（法轮功真相）。

有了同修的铺垫，B很快就明白了“三退”的意义，痛快的答应了；再讲法轮功的真相，也不排斥了，点头认可。之后B顺利的结婚，生了一对双胞胎，日子一下子顺了起来。他从单位离职了，还总说要来我们这坐坐。

我们在工作中接触过一个安全厅的警察C，他是已经退休的领导介绍找到我们的。刚接触C的时候，一起喝茶聊天，他说：“共产党对法轮功太狠了。”在认识C大半年左右时，我和母亲因为发真相，在一次全省统一迫害行动中被绑架。我们被非法审讯了二十四小时后回家了。C继续和我们有业务上的往来。后来我在明慧网上搜了一下，发现C和省“610”负责人同名同姓，我心里咯噔一下——直觉告诉我，这是同一个人。

记的最后一次见C，还是在茶室。当时他拿了一部红色手机，远远的放在门口的货架上，没有拿進茶室。我们当时侧面跟他讲了真相，讲了佛家不杀生，更不会去自杀。他一边听着，一边嘴里讲着一套东西，最后跟完成任务了一样，说完了，起身走了。此后我们没再见过C，他把相关的工作交给了另一个年轻警察D，由他跟我对接。

一切都有师父管，师父说了算

当时我去安全厅送货，一群人在大门里面看着我们，如临大敌。我在转身离开后，都能感觉的到新经办人员D的那种上下打量、不友善的目光。

我们继续和他们做生意，把证实大法摆在第一位。有的货物为了保证质量，宁可不赚或少赚，用心完成货物的交接；站在他们的角度去挑选适合他们的货物，而不是为了多赚钱。

慢慢的，时间久了，他们也越来越认可我们。我们去送货，他们也会笑盈盈的给我们开门。经办人员D也从开始冷冰冰的客套，变成了真诚的感谢，也愿意把我介绍给他的同事。

母亲的身份证被邪党做过手脚，平时坐高铁都会被乘警骚扰，坐飞机也遇到过恶意检查。

前两年有一次，母亲因工作需要，必须和常人朋友开

车去一个离北京很近的城市。在高速路口的检查站，所有人都必须下车检查身份证。车里其他人都下车接受检查，母亲没有下车，她在心里发正念，求师父加持——自己不能让车里的常人朋友留下对大法不好的想法。其他人都检查完毕上车了，警察才反应过来车里还有一人。这时司机一脚油门把车开走了，警察看着汽车离去。我们知道，是师父又一次化解了一场迫害。

有一次，没有修炼的父亲责怪我们母女俩，说："现在生意本来就难做，你们还去做这种事情（指我们发真相），以后谁还敢跟你们做生意？"邪恶在我们上班的地方装了两个摄像头（后来拆除了一个），家里的亲戚都不敢登门，害怕被连累。在审讯室里，邪恶也指使警察威胁我们："你们做这个的还这样（指我们炼法轮功）？以后还想不想做生意了？"

我与母亲面对威胁都不动心，都觉的无所谓，有就做，没得做就不做；修炼大法，有师父管，师父说了算。

在做项目的过程也是修炼的过程

两年前，我们意外的接到了一个大项目。这个项目本来轮不到我们这样的小企业，他们开头也看不上我们，觉的实力不够，最后却阴差阳错的落在我们身上。常人都觉的不可思议，以为我们有多大的关系，得花多少力气去应酬才能拿到这样的项目。其实，我们没有去应酬，只是到了饭点礼貌的请人吃饭，让人不饿着肚子走。

这个项目除了我们，还有两个中间人。先接触的第一个中间人E，据说是某个高官的孩子。项目推进的过程中，一有不顺利的地方，E就撂挑子不干，不接电话不回信息，象蒸发了一样。

我记的很清楚，一次这个中间人E又甩手不干了。我们联系不到他。看E这样，当时觉的这个项目没戏了，要黄了，而我们前期已经陆陆续续投资进去了几万元。

我跟母亲一起学法、交流。我也意识到了自己的得失心、利益之心，这些都是执著心，要给它去掉。师父要求我们“说真话，办真事，做真人”（《转法轮》），我们就按照师父的要求，摆正自己跟人的关系，摆放自己的心态，在看不到回报的时候超负荷的做着工作。

这个时候电话就来了，是E背后的人从网上找到了我们的电话，主动打给我们，非常有诚意的希望合作，往下进展项目。我说：“好，今天晚上一定会给出方案。”我当时已经怀孕七八个月了，每天工作到晚间十点、十一点是常态。除了工作，我就是学法，也不觉的累。大法给我智慧，很多看似很难的事情，师父就把解决办法的思路打进我的脑子里，就做出来了，事情解决了。

项目进展一半的时候，E从我们这骗了几百万后又失踪了。这些钱包括政府的预付款，也有我们用自己身家去贷来的钱，是要拿来采购货物的，不能如期交货将要面临很严重的处罚。事情最后也解决了，我们跟E的合作协议也终止了。

第二个中间人H跟我们没有合同协议。这个时候，如果我们不认H，甩开他，我们会多得一千多万的利润。但是我们没有这样做。我们是修炼法轮大法的，我们的师父教导我们要做个好人，要“公平交易，把心摆正”（《转法轮》）。我们同意和H签协议，还是按照事先说好的点数，多余的钱还是都给他。H松一口气，说：“还好遇到了你们。这个项目多亏有你们。”

我们跟中间人E、H都讲了真相。E说他妈妈身体不好，

我们就说：“法轮功祛病健身效果非常好，也让你妈妈去炼炼。”E说：“姐，不敢啊，国家不让啊。”这个E之后也跟介绍他认识我们的朋友说，我们是炼法轮功的，不过确实是好人。

我跟第二个中间人H接触的不多，因为那个时候我刚生完孩子。母亲在餐桌上跟他提过信仰，侧面提过真相。H本人是信仰基督教的，很认可人应该有自己的信仰，但再往下谈他就有点闪烁回避了。他们都对我们做过调查，也许知道了我们是大法修炼者，只是自己处在那个位置，很多事情嘴上不说，但是心里都明白。

修炼大法是有真福的

这个项目与常人中的“救人”有关系，是“救人”要用的货物。师尊把这个项目给到我们，是让我们在这个过程中修炼自己、证实大法，也让常人看到，修炼大法的都是有真福的，不象邪党宣传的那样。

我们的成功，在亲戚中也引起波动，背后说：“他们怎么还能做这么大的项目赚钱？”

我的父亲因为我们也受牵连，两次被邪恶迫害，在派出所被限制人身自由，他非常生气。我丈夫没有修炼，原患有不育症，我结婚快七年了都没有怀孕。一次过年的时候，我父亲说：“你们那么信，怎么不叫你们师父赐一个孩子给你们？”没过很久，我就怀孕了。父亲心里应该是挺震撼的。

一次，社区片警押我母亲去拘留所，在警车上对她说：“大姐，你事业这么成功，怎么还搞这个？”我母亲对他说：“你在基层办案这么多年，你接触过那些干坏事的，有哪一个是炼法轮功的？”他愣几秒，若有所思，说：“确实是没有。”

回顾二十几年的修炼过程，我们也有很多不足和遗憾，

因为怕心和顾虑心而错过救度有缘人。在这几年，邪灵利用人跟踪监视，也给我们讲真相救度众生带来了难度。不过，一切有师在，有法在，我们一定能突破邪党的干扰和迫害，在证实法救度众生的这条路上，走的更稳，做的更好，圆满随师还。

谢谢慈悲伟大的师尊！

谢谢明慧给了我们交流的平台！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

做个为他的生命

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十八日】

尊敬的师父好！

同修们好！

我是一九九七年得法的大法弟子，今年七十五岁。修炼大法二十九年了，身心变化很大。不仅折磨我多年的一身疾病奇迹般的痊愈，无病一身轻；我还明白了做人的目地，人生病的原因，为什么要当好人，怎样当好人等许多半生不得其解的问题。今借法会之际，向师父汇报一下我修炼中的一点体悟，与同修们交流。

买房的神奇和使命

今生我能得到这么好的大法，我太幸运了，我要把这美好分享给更多有缘人。得法初期，我家就成立了一个学法小组，市里的炼功点也很快从一个增加到多个，我和同修们抓紧时间学法洪法。一天，市辅导站在一个将要改造

的空旧楼内播放师父的讲法录像，因室内回音大，根本听不清师父讲法的声音，我心里很焦急。离开后，我就观察和打听周围楼房的信息。很快我就看到附近新盖了多座楼房，有的已完工。当即我发出一念：一定要在这里买一套楼房，叫有缘人都来听法得救。

第二天，我和丈夫找到了管理房屋的领导。他告诉我们说，这片楼房完工的和没完工的，住户早就定完了，只剩几套顶楼。我只想要低楼，一楼最理想。我找到小区里一个认识的人，和她说，如果还在此地继续盖楼，请她帮我买一套。她说，可能不让再盖了。回家的路上，我对丈夫说，如果大法需要，师父说了算。

几天后，我认识的那个人打电话叫我赶快去，得知一个退房的人退给她在小区当保安的父亲，而且就是一楼。正合我意，真是心想事成！我马上就去把房子定了下来。办房屋转让时，那个管理的人对我说：“这房子就是退给他（保安）了，退到谁手里也不会轮到你。”我心里说，我们师父说了算。多少年后，在学法中我才悟到：其实我只是有这个愿望，是师父都已经安排好了的。

一九九七年十二月我们签下了房子协议，顺利的交上了买房一切费用，按规定退给了我们五千元。一百多平米的房子，只用了十二万元。房子钥匙到手后，我去配了大概八把钥匙，给了辅导站同修，告诉他们：“你们可以随便去。”

买房的神奇使我对法更加坚定的认为：这房子就是给大法修炼用的，所以除了我和丈夫知道，家里人都不知道。二零零零年儿子结婚时，也是住在过去我们的旧楼房。一直到后来被中共恶人发现，家里人才知道我们买的这个房子。

一九九八年后，师父在国外各地的讲法录像带陆续发

行。我买了电视机，同修买了放像机，那时房子是土坯的，室内的门窗都没有安装，显的很宽敞。我们做了五、六十个坐垫。因为录像带就一盘，所以那些天，辅导站安排全市分片、分乡镇、分村看。一天三场，上午、下午、晚上集中看，连续多天的看，每场都有上百人。多数学员都及时的看到了师父的讲法。

一九九九年“四·二五”和“七·二零”那段时间，同修们多次的在这个房子里学法和交流切磋，对法的认识也在不断的提高。所以当迫害发生时，我市一批批的同修相继走出去证实大法，带着同修们在这个房子里做的很多横幅，走向天安门，为蒙冤的师父和大法说句公道话。

我上北京打横幅被关押放回家后，丈夫已经把房子装修好了，我和丈夫就搬到这房子里住。至今已经快二十九年了，这个房子一直在给同修们提供学法交流的场所。很多同修可能都不认识我，但都知道这个房子是大家曾经都来听法学法的地方。这神奇的一切都是师父给予的，把我们修炼的路都铺垫好了，所以我一直很珍惜这个修炼环境。

在分发资料中修出为他的心

我和丈夫都修大法，家里的环境比较好，经常有同修来我家。这么多年来，我除了做一些其他的大法工作外，也主动分担了给周围多名同修分发资料的事情，包括前几年的神韵光盘、明慧真相台历、真相币、真相护身符、真相不干胶等。我认识到，这也是我助师正法、救度众生的一份责任。我要求自己要完成好这份责任。

我每星期和送资料的同修见面后，很少说常人话，基本都是在法上交流切磋。我们之间不用电话联系，有事直

接来我家谈。我不问她们的住处，不打听做资料的地方，也不和同修说资料的来源。

二十多年来，我先后和五、六位同修接送过资料，来我家拿资料的同修记不清有多少了，来来往往的人不少。为此，有同修担心的对我说：“你家里来的人太多，应该注意安全。”我很感谢同修的关心和提醒。我不但要求自己重视安全，也提醒同修们注意，不能抱侥幸心理做大法的工作。上我们家办事的同修都不带手机，我家也只用老人机接、打电话。我认为：真正的安全是来自于法的。我们只要按照师父的要求，扎扎实实的做好三件事，走正师父安排的路，就一定会安全的，但也不能忽视表面的安全。

在疫情期间，小区被封。我们用于救人的资料不仅没减少，而且又多上了一些（A4尺寸的）真相大册子，一天也没有放弃发放真相资料。我和同修约好拿资料的具体时间，智慧的从隔离上面递过来，同修们自己再想办法拿去救人。在那段日子里，我们互相配合，没有耽误救人。

在派发资料时，我们是根据同修的需要，要多少，就告诉协调资料的同修给多少，不摊派，不强加。修炼是自愿的，不给同修增加压力。台历是季节性的，每年就几个月时间发放。负责做台历的同修按明慧编辑部的要求，严格把好质量关。做的台历和挂历色泽鲜艳不褪色，美观大方，封面粘上“法轮大法好”“真善忍好”九个字，有缘人见到后都很喜欢。做好的台历用透明的薄塑料袋包装，发放时再套上一个塑料手提袋，方便对方携带。同修做好的台历一批批放在我家草屋，家中也存放一些。同修需要多少拿多少，有拿十本、八本的，也有成箱拿的。每年发的真相台历数量都不少，救人的力度也很大。

在分发资料的这些年中，我接触的同修很多，心性高低不一，都有各自的不同表现。他们象一面面镜子似的，不断的照出了我没有修去的执著，提醒我及时归正修炼路。做事也是在修心，过程中，也是修去我私心、为他人着想的过程。同修之间是互相救度的关系，要包容善待同修。

有个学员每次见到我都会说：“我知道你在干什么，你太忙。”还有一位学员晚上发资料被抓，放回来后，看见我时，对我说：“他们怎么不抓你呢？我告诉他们资料是你给我的。”还有一个得法晚的同修，脾气非常急躁，每次来我家拿她需要的东西时，不看身边是否有人，也不管我在干什么，第一句话都是：“快！快！快！先给我办好。”因她身边的同修多，今天要这个，明天要那个。我看她那焦急的样子，都会跟她说：“别着急，咱慢慢来。”她也说同修都说她脾气急，我说：“那咱们改改吧。”但她一直就是这样，让我感到无奈。

一天，在学《转法轮》时，当学到：“怎么要求呢？你就得向内去修，不能向外去找。”这段法让我恍然大悟：这是师父用同修的表现点化我——我也是个急性子的人。在派发资料、心里出现不平衡时，我向内找，虽然找出了还没有修去的抱怨心、怨恨心、私心、怕心、自我、强势、不爱让人说、爱听好听等多种执著心，我也努力的正念清除，但有些心仍然还存在，如，焦急心还很明显在。同修的表演是在提醒我：赶快转变人的观念，修去人心执著。

从法中我也认识到：每个人修炼的路不同，所在的层次不同，不同层次有不同层次法的指导，表现的不同也是正常的。现在我能坦然的面对同修们的各种表现，对同修不产生负面的想法，珍惜同修缘。

做好真相币这项救人的项目

自从师父在法中肯定了真相币这个救人方式后，我和同修们就行动起来了。这几年，我们本地使用真相币的同修不少，使用的范围也挺广，在救人中发挥了一定的作用。

真相币制作的质量好坏，会直接影响到救人力度。所以在制作过程中，我们都很重视把好质量关。从一开始我们自己用笔写；后来刻印章往钱上印；再后来明慧下来了真相币模板。经历了几个阶段的不同做法，我们都严格把好每一关，不断的完善着真相币的质量。用印章做真相币那段时间，我们刻了大量的印章，内容都是按明慧的要求下载的，要求刻上的字清晰美观，认真操作，不敷衍，让人一看就能明白。专门有同修承担这个项目。开始做的真相币需要打蜡，以防掉色和浸水，这道工序主要由我丈夫同修承担，期间用了多少支蜡已记不清了。后来同修换了打印机，不需要打蜡了，省时省力，质量又好。

来我家兑换真相币的同修不少，我自己拿出几万钱做成真相币供同修兑换。无论谁来兑换，我们都是一把一利落，当面点清。我也拒绝了多位同修想帮我忙的好意——我自己的钱可以任意支出，如果加上同修的钱，可能就不纯净了。钱一时周转不过来时，我就暂时借丈夫的钱用一下，有了马上归还。在用钱上我是严格要求自己的，不允许自己在这方面出问题，因为这是严肃的修炼，不是常人的事。兑现真相币的零钱，都是同修们想办法帮助解决的，有的去银行换取，有的外出买东西换的，还有去理发馆等其它地方换取的。大家心往一起想，整体配合做好。修炼贯穿在我们的日常生活中，做大法的事同样如此。

一次，有一同修拿来大概五、六千元零钱，我们一块

点好。第二天，她送回一千多元，她说回去认真数过，真是多了这么些。我不能收这钱，送给了资料点。

还有一次，一位青年同修来兑换真相币，刚进门就急忙放下一沓钱说：“大姨，我把数好的钱先放这儿，你先按表上的钱数拿给我，我有事不能等。”我按她写的钱数点给了她，她点了一下就匆匆忙忙走了。同修走后，我瞅了瞅她列的表：一元多少张，五元、十元、二十元各多少张，写的很清楚。我想：同修办事认真仔细，从没出过错，就不用数了吧，就想把钱收起来，但有一种力量非得让我数一遍。我很不情愿拿起来，一数，吓了我一跳：竟多了五百元。感谢师父的慈悲点化！让我认识到了自己糊弄、依赖、懒惰等还没有去掉的人心，又叫师父操心了。

第二天，我早早送给了同修，她还不承认呢。我把她列的表给她看，原来她把大票当成小票了。事隔不久，一同修女儿小同修来换真相币，我正忙着做其它事，就叫丈夫帮她换，但我对丈夫做事老是不放心，平常我都不用他，今天看他们做的很认真，一笔笔记的很清楚，我挺高兴。

到了晚上，同修打电话告诉我少了五百元。我当时马上说：“没事，明天你过来补上。”丈夫问我怎么回事，我告诉丈夫少给了同修五百元，我叫她明天过来拿，并抱怨丈夫：“叫你做的事从来做不好。”丈夫有点不服气。他想了想说：“也只有这样。”我说：“每个真修的弟子都不会有意做不符合法的事的，是我们的问题，我们要找自己。”

第二天同修过来拿钱，我们交流一下，我们都知道修炼没有偶然的事情出现。我也向内找，虽然也找到了一些没修去的执著心，但总觉的好象还没找到事情的主要原因：先是多了五百元，前后不到一个月的时间，却又少了五百元，

都是五百元，悟！悟！师父在警示我悟什么呢？当时我没有悟到，心里沉甸甸的发沉。

就在明慧网大陆法会征稿通知刚下来的一天，我突然悟到了：师父是让我赶快去掉看不上丈夫的心！悟对了，我的心也感觉轻松了。

要珍惜和丈夫的同修缘

我和丈夫是同修，都是一九九九年“七·二零”以前得法修炼的弟子。我们共同走过了二十多年风风雨雨的岁月。丈夫文化少，法理上不太会悟，但对大法和师父还是相信的。

就在前几天，我俩正在学法时，丈夫突然哭起来了，这是很少见的。我赶忙问他：“你怎么了？”他边哭边说：“我不想学了，师父不是说念‘法轮大法好，真善忍好’就行吗？”我说：“师父说的是常人，你是大法弟子，是有使命的。你哭是不是因为我经常说你的原因？我这不是为你好吗？”

他说：“不是，我就觉的我不配学这个法，眼睛模糊看不清字，这么多年了，读法还加字落字的，净给别人添麻烦。”听到丈夫的这些话，我也掉泪了。“男儿有泪不轻弹”，他的伤心流泪可能是由我造成的啊！

下午有两位法理清的同修来到我家，我想这是师父安排她俩来帮助我和我丈夫提高的。经丈夫同意，我把这个情况和同修讲了，同修从法理上启悟鼓励丈夫的正念，使丈夫很快就振作起来了，每天依然开心的做着三件事。

同修的交流也促使我深刻的反思自己。我和丈夫是一个小整体，我们应该相互配合好，做好我们应该做的，但由于我没有修去的埋怨心、急躁心、爱挑毛病、看不上丈

夫的心，一直被人的观念掩盖着，打着为丈夫好的名义：学法，你要用心学、不要胡思乱想啊；发正念，你别倒掌啊；炼功动作，你得准确啊；外出发资料，一定要注意安全啊等等。从表面看是为他好，实质上我是把自己摆在了丈夫之上，在说教他，这是党文化的一种表现。

写到这，我才突然认识到了我有一个很不好的强大执著，就是经常在同修和常人面前贬低、抱怨丈夫什么都不会，什么都做不好，以此来证实自己有多么好。怪不得丈夫会表现的那么难受！是自私、强势、不善的假我表现给他造成了那么大的伤害。但那也不是他真正生命表现，我不符合法的一切表现也都不是真我的表现，一切不好的观念都是后天形成的败物，我一定要多发正念！重视正念清除这些败物！

当我真正向内找实修自己时，看丈夫的心态也变了。我看到，其实这些年丈夫做的不错，为了让我有充足的时间，他把买菜、做饭等家里家外的很多事情都主动的承担起来了。我们配合做了不少证实大法的事情，需要传递什么消息、购买做大法真相的用品、跑腿的一些事，他都是主动的去做，正象师父法中讲的小和尚一样，默默无闻的做着自己应该做的事情。

想到这些，我心中很愧疚，觉的这些年太对不起丈夫了。我们今生来到人世，在人间我们扮演着夫妻的角色，而我们的真实身份是大法弟子，我们之间的真正关系是同门弟子，是同修。每个人的修炼路不同，都是师父安排的，都在大法中修炼，我们是互相救度的关系，没有谁高、谁低的分别，生命是平等的。我要理解、包容、善待丈夫同修，要珍惜这份珍贵的同修圣缘，共同精进，走好走正师父给我们安排的修炼路，完成使命，一同回自己新的家园。

结语

按照法的要求实修自己，才能走正修炼的路，光做事不修心也不是修炼。修去旧宇宙生命的私和由私衍生出的各种人心执著、后天形成的变异观念，才能成就无私无我、先他后我的新宇宙生命。做事为别人着想，找自己的不足，多看别人的长处，事情就能做的顺利成功，就能在修炼的路上勇猛精进，兑现来世誓约。

感恩师尊！

感谢同修们的无私帮助！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

在做技术工作中提高心性、兑现誓约

文：中国山东大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十七日】

慈悲伟大的师尊好！

各位同修好！

二零零零年左右，我知道了有明慧网。那时我对电脑是排斥的，认为电脑是外星人控制的。但是看到同修送来的明慧网交流文章，我很受触动。尤其是看到有一篇文章中同修说：“如果大法需要，我可以舍去我的生命来捍卫大法的无上尊严。”我当时就很震撼，我想我也要成为这样境界的生命。

随着正法进程的推进，同修希望我做真相资料。一开始，让我打印真相卡片，我看到做出来的卡片很漂亮，世人一定会喜欢，就很高兴的接受了。

那时候资料点很少，需要骑着自行车走一百多里地，

来回的去驮真相资料。夏天天气炎热，尤其是中午的时候，出了很多汗，在路上连水都顾不上喝，有时热的大腿根周围出了很多小疙瘩。我就一直背师尊的法:“神在世 证实法”(《洪吟二》〈怕啥〉)。背着背着，我就不觉的热了，腿也不难受了，继续赶路。由于有师尊的加持，我再热再出汗也不怎么渴。

师尊发表了《北美巡回讲法》，我们拿到后，立即给同修送去。有一个农村同修住的地方离大路很远，我和Y同修到了他家后，把师尊的讲法送给他。他非常激动，说自己接触不到同修，感觉就象个孤儿一样，现在能看到师尊的讲法，能看到明慧网文章，终于又找到了家，他眼含泪光。一会儿天快黑了，下起雨来，我们说快走吧。

走到村外的路上后,自行车怎么也骑不动了。下来一看,车胎外面有很多泥，把空隙给糊住了，车胎动不了了。我们找个木棍把泥弄下去，走不了几步又给糊住了。这时过来一个路人,说:“这里是胶泥地,一下雨就没法骑自行车了,你们需要扛着自行车。”

我一听，头就大了：我们两个弱女子，在这乡间的泥路上，在雨中，在快天黑时，扛着自行车？但是没有别的办法。我想师尊在看护着我们，满天神佛也在看着我们，没事，我们是大法弟子，一定行。我们就扛着自行车，背着法。因为离大路有五、六里地吧，所以感觉怎么也走不到头。

走着走着，我也没看清脚底下，一下子连人带自行车就摔到了旁边的泥地里。我坐起来一看，原来是路上有一条横着的沟，因为下雨看不清。我稳了稳心，慢慢从地上起来，看看同修在我后面。同修扛着自行车说:“我也顾不上你了。”我又扛上自行车,说:“我现在觉的我还能照顾你。”

我们又接着背法，终于到了大路上。我们心里很高兴同修终于能看上师尊的讲法了。

我们经常遇到各种各样的情况，但都没有阻挡住我们要做的三件事。每当看到师尊发表新讲法或新经文，我们都是第一时间就给同修送去。

后来上网的技术同修出国了，找外地技术同修给装好系统后，我很快学会上网了。但我心里总是有点害怕，就先发正念，背师尊的法，就不害怕了。我想我不能等，不能靠，我要突破自身的障碍，学习更多的电脑技术，因为助师正法中需要，这样就能更充份发挥我的能力去救人。

打印、排版、作图学起来会快一些。买电脑好买，但是不会装我们用的加密系统，有了电脑也不会用，还要找技术同修装系统。那时会做系统的同修更少，所以我决定为了更好的兑现誓约，救度众生，我一定要学会装电脑系统。

我下定决心后，师尊就给弟子做了具体安排。有一个同修可以教我，但是离我住的地方有二百多里地。第一次去时雾很大，能见度不到十米。下车后，同修骑摩托车来接我，还得骑三十多里路。我坐在摩托车上，看着茫茫的大雾，想这怎么骑呀？我就念“法轮大法好，真善忍好”。这时过去一辆大车，大车开着雾灯，我们就跟着大车，慢慢骑到了同修家。

学习装系统时，我一步一步记的很清楚。回来后，我就按着笔记练习装系统，可就是装不成，我的心里好堵呀。遇到一点和写的不一样的地方，就不知道怎么办了。没办法，我又去找同修。这一次下了车，是另一个同修来接我。这次没有雾，但是风特别大。我十分忐忑的坐在同修的摩托车上，风是横着吹的，感觉摩托车都在摇晃，随时会被刮到地里去。到了同修家，我才松了一口气。

我想学技术真是不容易呀，干扰这么大，旧势力阻挡的很厉害。如果我们人人都会电脑，邪恶的网络封锁就解体了。我感恩师父的保护，感谢同修的无私帮助，虽然我一次一次的麻烦同修，可同修从来就没有着急过，总是耐心的教我。

我回来后，同修让我给他们装系统，也有不少同修想跟我学装系统，可我也是刚学会一点皮毛，谁一说要装系统，或者谁的电脑坏了，我心里就犯怵，有不明白的地方经常需要问技术同修。后来，电脑系统装的多了，就基本掌握了。

不同电脑的启动键设定不同，有时插上系统光盘或U盘电脑也不认，我就把电脑上的那些键挨个按一遍，有时也不知是哪一个键就认U盘了，能装系统了。后来遇到问题时，我就求师尊给弟子智慧，很多时候忽然就会了，走不通的地方就走通了。时间长了，我慢慢的知道了一些装系统的原理，大部份电脑都能装上了，也比较能得心应手了。

随着正法进程的推进，我经常去外地学习各种新技术和买耗材。为了安全，我去找外地同修基本不用电话联系。我都是提前给师尊上香，磕头，跪在师尊的法像前，在心里和师尊说我要去干什么，请师尊加持弟子，请师尊安排我要找的同修一定在家等我。感恩师尊！

有一次，前一天我约好了车，定好早晨五点出发。我凌晨四点多起来，看见外面下着雪，感觉很冷，就冒出一个念头：人们还在熟睡的时候，我却要冒着风雪严寒去买东西，一定要在这种天气去吗？难道就不会享受热被窝吗？我的正念立即告诉我：已经想好说好的事情，不管什么天气都要兑现。

想到我的责任，我的使命，我立即给师尊上香，磕头，

向师尊说了我要做的事情，请师尊加持弟子。我站起身来，毅然的踏入风雪中。天明时，我到了目地地，那里的天空竟然阳光灿烂，让人心里顿觉温暖。感恩师尊的慈悲保护与安排。

后来同修帮我找来了技术人员，我学会了部份雕刻技术。然后同修又找来了会量产的同修，同修告诉我他是怎么量产的，我也告诉了他我知道的一些量产的办法与软件。

当我把这些基本的东西学会了以后，听到同修敲门的声音，一看正是这里会维修机器的技术同修，同修和我说了一些基本的维修知识，事情非常的顺利。我们都真真切切的感到了师尊的慈悲安排，需要什么样的技术同修，就有什么样的技术同修。我学了三天，最后一天我参加了他们的集体学法，收获很大。

后来同修告诉了我怎么使用站内信箱，从那以后就方便多了，很多事情都可以通过站内信箱联系。

我从二零零六年左右开始上明慧网，那个时候就经常发正念，解体干扰。近年来，我上网基本上是想上立即就能上去。我多找了几个同修，教他们上网，上不去的时候很少。我基本不用手机，很多事情都是通过信箱联系。在信箱里说好时间以后，同修们言而有信，基本都能准时到。

我想让更多同修学会技术，有机会就教同修技术，在这个过程中经常遇到各种各样的心性考验。有的人学的快，不愿意付出，有的人愿意付出，却学的比较慢。

我有个习惯，想学习哪方面的东西，要先熟悉整个过程，把简单的看明白，能看懂的尽量看懂，确实不会的再找同修学习，这样既能节省自己的时间，也能节省同修的时间。有的地方自己想想怎么回事，师尊一点化，就想明白了。我也希望学技术的同修能自己会的东西，就不要找技术同修。

我教A同修时，她学的比较慢，但她努力的在学。我让她把学的东西记在本子上，按照记的笔记操作，然后把不明白的地方改好后，再从新记。我按照我的理解教她时，她有时瞪着茫然的眼睛，不知道我在说什么。告诉了她N遍以后，她还没有明白基本的，我就有点着急，但我想不能急。

有时候我就控制不住自己的语气，想为什么都说自己是大法弟子，有的人一学就会，有的人却多次教完还是不会？就有点嫌弃学的慢的同修。我就告诉自己：不行，不能嫌弃同修学的慢，自己不也是这样过来的吗？得有个过程。这是在去我着急的心、不耐烦的心、争斗心等等人心。我着急，是因为还有一颗私心，不愿让她耽误我太多宝贵的时间。这些不好的心不是我，我要去掉这些不好的心。同修是想为大家付出才学技术的，我要有一定能教会她的决心，一遍不行，两遍、三遍，直到她会为止。

A同修有时没听懂，也着急怨恨的说我没有教她，我就更不愿听了。我说：“我义务教你，我不需要你感谢我，但是我最烦的是我经常不吃不喝的教你，有时连睡觉的时间都被你占用了，你却因为一点小问题没有学会，背后还反过来指责埋怨我。你能不能有点感谢的心呀？你能不能看看自己？”

后来我转念一想：我要向内找，这不是单纯在教同修技术，这也是在提高我呀。我觉的教了她很多遍，她不听，她只知道自己想什么，根本不听我说什么，有说明她不看，就等着问我，就连清洗液的说明都不看，说看不懂，就等着我去看后告诉她怎么用。我拿着瓶上的说明给她念了念，她就说明白了。她初中毕业，又不是不认字。

我问A同修：“你怎么不先想一想？”她说：“我就等着你教我，我不会看。”

我忽然明白了：是我太自我了，对她的要求太高了。让她一点点的学吧，要根据她的接受能力来教她，而不是我想教她什么，她就得立即会。如果她已经不接受了，就停停，等她学会再往下教。我要兑现我的誓约，我要完成好师尊教给我的这些伟大的事情。

我向内找以后，清除了怕被冤枉的心、怕麻烦的心、怨恨心、求回报的心、爱听好话的心等等，一切肮脏的心我都不要。我诚恳的告诉A同修：“我错了，是我的态度、语气不对，你不要放在心上。”她也认识到了自己的错误，又开始认真的学了。

现在A同修已经学会了上网、打印、基本排版、安装电脑系统、上站内信箱，还有基本的维修技术。遇到不会的机器维修问题，也会向天地行发帖了。

我们平时没有重要的事情都是先学法，我参加了几个背法小组，有时间就背法、学法，向内找。

我们都依赖本地一个技术同修，当地只有他的技术最好。去年他出了状况，不能修机器了，我们请来了外地同修教技术。这位外地技术同修自己带来一堆大饼、咸菜，不让我们费心。他很耐心的解释我们在学技术方面遇到的不明白的问题，也不着急。遇到同修一定要按照自己的想法做时，他也是放下自我，很配合。当同修发现按照自己的想法走不下去时，他再按照自己的办法告诉同修为什么。我看到技术同修的行为很受感动，他无私的做这些事情，基点是为他的。

我看到了自己的差距，我有时一忙了，就想抱怨；事情一多，说话的语气就重了，这些都是人心，都是私心。通过这些事，我进一步悟到：修炼过程中我遇到的各种状

态，是师父利用来让我修去人心的，是要我不断扩大容量，提高思想境界，是让我赶快提高的。

我要把握好每一次机会，时时保持清醒理智，归正一思一念，一言一行。不辜负师父的每一次慈悲安排，认真的以法为重，考虑整体，过好每一个大小关。

学会说“我错了”

我从小上学时成绩比较好，养成了虚荣、爱面子、只愿听好听话、不让人说的不好习惯。没有修炼前，我家人说我：“你就是煮熟的鸭子——嘴硬。”遇到事情，不管是不是我的原因，我一定要解释这个事情不怨我，当时是这么回事，那么回事，要找各种理由往外推脱，不愿承担责任。修炼后，这方面我就一直在去。

刚开始，一遇到这种情况，因为家人都修炼，所以都对我非常好，也不说我，他们就是坦诚的说自己错了。我就想，本来这件事情怨我，怎么能老让家人承担责任呢？再遇到问题时，我就想想是不是我不对，要接受什么样的教训？我就开始说：“是不是我错了呀？”我只要这样一说，就是犯了多大的错，家人马上就原谅我，一句埋怨的话也没有，只有鼓励。

可是形成的东西不是一下子就能去掉的，遇到事情时，有时形成的观念在主导。我刚想推责任时，同修就告诉我：“你就说我错了，我下次注意就行了，不要解释。”我想也对。就赶快背师尊的讲法：“你们从现在开始都得注意这个问题，必须做到谁说都行，有就改无就注意，你能够面对批评、指责不动心你就是在提高。”（《洛杉矶市法会讲法》）

有一次去买东西，在回来的路上，我很着急的对走在

我后面的同修说:“你能不能快点?!”同修很平和的说:“你换一个语气。”我一惊，我怎么只会背法，而没有做到实修呢？我立即笑了，说:“对不起!”后来我就经常想起师尊借同修的嘴提醒我“换个语气”。

后来遇到刺激心灵很厉害的事情时，我就一遍一遍的背《洪吟三》〈谁是谁非〉。

我知道为什么是自己错了，因为我动心了，面对冤枉指责，我不应该动心，应该感谢帮助我提高的同修，感谢这些机会。时间长了，我也养成了习惯，遇到事情，不管怨不怨我，我首先想:“我错了。”很多事情就立即迎刃而解。比如周转真相币时，有时查错了钱，我就想一定是我查错了，再查时就对了，经常遇到这种情况。

我还去掉了依赖心。这十年来，我是独居，什么事情都需要我自己想办法。我经常求师尊帮助弟子，我慢慢学会了做生活中的很多事情，比如换水龙头、安纱窗门等，慢慢的就去掉了依赖心。

作为一名正法时期的大法弟子，我希望自己今后能够更加精进。我知道唯有让自己变的更加纯净，才能救度更多的众生，兑现我来世的誓约。

以上是我在现阶段的认识，如有不在法上的地方，请同修慈悲指正。

感恩师尊!

谢谢同修!

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

师尊领我登上神圣归途
我领众生明白救世真相

文：中国东北大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十八日】在迫害面前，我选择了流离颠簸、居无定所的生活。年底，本地一名同修去外地把我接回了当地，使我能够融入到本地的整体正法之中。刚刚住下来不久，一天深夜，我熟睡中被响亮的音乐惊醒，感觉自己的整个身躯腾空飘了起来，飘到了一个天国世界，我看见了不计其数的人，聚集成了人海。茫茫人海正中央矗立着一个微微移动、硕大壮观的莲花座，向周围的人海旋转。我想这是众生在盼望着，等待着他们的主或王回归。莲花座周边的众生，双双明眸望着空空如也的莲花座，目光中蕴含着无限的急切、渴望。那眼神望眼欲穿，那表情全神贯注。

——摘自本文

* * * * * * *

我于一九九七年喜得法轮大法，在生命垂危时获得了新生。伟大的师父把我这个业力满身的人，救出了尘世中的苦海，领我走上了法轮大法返本归真之路。近三十年的修炼中，每一步都离不开师父的慈悲保护，师父博大精深的法理重塑了我的人生，一路走来，有苦辣，有快乐，也有幸福。在本届大陆法会到来之际，写出自己的部分修炼体会，向师父交一份答卷，与同修共勉。

一、做资料的过程也是修心的过程

十几年来，我做资料的过程，也是我提高心性过程的

十几载。我所用过的每一台打印机，它们都是为法而来的正的生命，都是有灵性的，默契的配合我救度众生。它们给了我许多愉悦，也帮我修去了不少人心。

前些年做资料时，打印机一旦出现故障，我不知道找自己哪里没有做好，把责任全部推向打印机身上，认为它不好用，是它出了故障。于是就找协调同修领来技术同修维修。技术同修开机后，发现打印机运转正常，没有毛病。可是，我使用起来依然不行，再次找来技术同修修理时，还是没有毛病。技术同修让我向内找,嘱咐我多学法。从此，我才知道用心学法，对照大法开始修自己。

以后机器一旦出现不好用的现象，我就找自己哪里出了问题，找到自己存在的问题所在后，机器立马正常运作了。

有很多时候，我心性守不住，打印机就出现带纸、卡纸，造成补页等麻烦。这个时候我首先查找自己有了什么心，是哪一颗心导致邪恶钻了空子。不找不知道，一找吓一跳。原来是自己脑海里出现了负面思维：返上来的都是人的理，别人对自己如何不好的想法，随着这七年谷子、八年糠，怨恨心就上来了，不自觉的生起闷气来了。对这些，虎视眈眈的旧势力在另外空间里看的是一清二楚，它们能不有机可乘吗？显然它知道我心里的活动，想的是人的东西，没有大法弟子的样，对此旧势力是瞧不起的。主要一点，旧势力害怕大法弟子修成，它抓到大法弟子的纰漏作为把柄，干扰、捣乱，往下拽你，最后拖走你，最终达到毁你的罪恶目地。

我识破了旧势力的安排和迫害，努力的归正自己，在做资料中尽量减少损失，少出问题。

不久前，我又过了一个不大不小的心性关。

一个街坊嫂子，和我家住的很近，天天抬头不见低头

见。她和我是同龄人，几十年来，我很了解她，她脾气暴躁，翻脸无情，惜财如命，走到哪儿看见东西非拿即要。和她一起聊天，她出口伤人，提到哪个都是对不起她，她口里就没有一个好人。所以我很少接触她，尽量敬而远之。

近年来，这位街坊嫂子的老伴身体患病，经常住院，干不了活，她家里的杂活偶尔找我老伴帮忙干，我觉的她挺可怜的，没有阻止老伴。老伴会开车，她也经常坐我们家的车去赶集，我表面欢迎，心里反感。

今年街坊嫂子常来我家，看见东西就要，我没放在心上。老伴虽然不满意，也没有得罪她。有一天早上六点多，街坊嫂子就来找我老伴一起去赶集，我说：“也太早了，吃完饭去吧。”她说早点去，回来她好打麻将。憨厚的老伴马上穿衣服。我说：“吃完饭去吧。”老伴说回来吃，骑上摩托车就跟她走了。

我过去是得理不饶人，现在改了很多。可是对这个突如其来的不速之客，心里还是很不平衡，一边做早饭一边怨恨老伴太懦弱，对一个没素质的人言听计从；怨恨街坊嫂子这个泼妇，不仅欺负常人，对本村的女大法弟子，她挨个的欺负——她家办喜事，A同修的家人没有去她家随礼，她一旦看见A同就喋喋不休的骂，A同修到底补上了礼，她才罢休。B同修没有惹着她，可她看B同修就心不顺，在人家家里跟B同修打架，给同修气的够呛。C同修兜里的钱不慎掉在了地上，她在后面捡到了立马藏了起来，干了这种事之后还几次去C同修家中，找C同修的老伴开车拉她去赶集。有同修说她拿大法弟子的善开刀，太不道德了。我听了很不平衡，心想：就是你们把她惯的。

做完饭后，我静下心来想：这回她闯进了我的生活中，

是偶然的吗？当然不是。忽然，一个念头打入了我的脑中：一个神怎么能生人的气呢？对呀，自己不是从人走向神的大法弟子吗？神是不会生人的气的。方才自己生那么大的气，不是掉在人中了吗？我清醒过来后，不再生气了。堵在心里的一团气瞬间自消自灭了。

一小时后，老伴乐呵呵的回来了，还买回来一个大西瓜。我和老伴和和气气的在一起吃了早饭。饭后，我的魔性又上来了，和老伴提起街坊嫂子，我没有修住口，又说了她几句不好听的话。

第二天，我做资料时，两次不小心碰了打印机和电脑的连接线，两次出现短路情况，造成了两张纸张作废。随后打印页数自动增多，多打出来八份《明慧周报》，又补了八份《祝你平安》（因为我们包装的资料是二合一打印的）。

许多年来，我对街坊嫂子存有的怨恨心、争斗心，和鄙视看不上她的心，迟迟没有去，压在了心底。每当和她碰面时，简直和吃了苍蝇一样恶心。师父能不掌握我的心理状态吗？她为什么闯进了我的生活中？这是师父为了让我暴露魔性，进而修去执著的巧妙安排，让我从人中走出来，提高自己的心性。

我心里抱怨同修惯着她，大法弟子高姿态没有错；可是常人在迷中，不懂天理，生活中能不为己为私、自私自利吗？街坊嫂子是常人，在村子里她的口碑不好，人们都不愿意接近她，她年已七旬，老伴又有病，儿子又不在身边，遇到困难只能找身边人帮忙，我们和她是近邻。我老伴善良，有求必应，我应该为自己有个好老伴而自豪。同时，怜悯街坊嫂子，这是大法弟子应该具有的。自己修了半生大法，修的是什么？修的不就是慈悲他人吗？

认识终于提高了上来，心里那个敞亮啊，真感到天清体透，眸子看到的一切都是那么的顺眼。以后的日子里，街坊嫂子遇到困难找我老伴帮忙时，我发自内心的支持老伴。一天嫂子特意来到我家，深有感触的和我说：“你是个心眼儿好使的人。”

二、在写作中升华

修炼前，我爱好文学，搞过业余文学创作，为我修炼后在大法中写作奠定了一定的基础。

二零零二年春，我写信讲真相，被不明真相的人诬告，遭中共警察迫害；在迫害面前，我选择了流离颠簸、居无定所的生活。年底，本地一名同修去外地把我接回了当地，有一名好心同修给我租了房子，使我能够融入到本地的整体正法之中。

刚刚住下来不久，一天深夜，我熟睡中被响亮的音乐惊醒，感觉自己的整个身躯腾空飘了起来，飘到了一个天国世界，我看见了不计其数的人，聚集成了人海。茫茫人海正中央矗立着一个微微移动、硕大壮观的莲花座，向周围的人海旋转。我想这是众生在盼望着，等待着他们的主或王回归。莲花座周边的众生，双双明眸望着空空如也的莲花座，目光中蕴含着无限的急切、渴望。那眼神望眼欲穿，那表情全神贯注。

我把自己所见的一切讲给身边的A同修听，她鼓励我写出来，发给明慧网。该文发表后，在当地同修中产生了影响。从此，我为一些精进的同修开始撰写文章，投给明慧网。

1. 修去求名心

二零零八年，在协调同修和负责同修的大力帮助下，

我也开了一朵小花（建立了家庭资料点）。同时，技术同修又辅导我学习打字、排版、发送稿件等技能。我如鱼得水，能够在计算机上直接打字写文章，发送给明慧网。

二零一六年的法轮大法日及明慧网大陆法会征稿通知发出后，同修A找我帮助她写应征文章。她的文章在网上发表后，同修们深受鼓舞，因而大家都找我帮助写法会稿件，其中有同修称我“神笔”。我听了之后，表面上挺谦虚，内心里却喜滋滋的，于是身边的两名协调同修几次提醒我：千万别起“求名”之心。

自己在“名”这方面也注意修了，知道它不是好东西，是修炼人应该去掉的一颗执著心。可是，写稿中，在同修的赞扬声中，难免求名之心往外冒，不自觉的沾沾自喜。和同修见面后，有人对我说，《明慧周刊》上那篇文章是你写的吧？一看就知道是你写的，写的真好。当时，我尽量抑制自己心里的激情，把欢喜埋在心底不流露出来，可内心里已经心花怒放了。我根本没有意识到自己已经生出了欢喜心——又多了一颗执著心。有许多同修请我代笔写稿，甚至排着号等我给写。我当然是来者不拒，一个月的时间里，忙的不亦乐乎。结果没有几篇成功之作，很多稿件石沉大海。那次法会，与其说给明慧网投稿，不如说给明慧同修增加了许多麻烦，适得其反。

事后，我辗转反侧，深挖自己到底存在了什么心？奋发的写稿，图的是多发表，在同修中出人头地，这是严重的一颗求名之心。再究其根源，是因为自己执著于名，才导致那么多同修围着我写。走了这段弯路后，方悟到了师父“相由心生”（《各地讲法十》〈在大纪元会议上讲法〉）这个法理的深刻内涵。

2. 去掉有求和贪天之功的心

一年前，我是一稿多投，往明慧网站投，也往其他大法弟子办的网站投，有的文章均在两家网站分别发表。为什么采取这种方式投稿呢？毫无疑问，是自己有很强的求发表的心：这个网站不能发表，那个网站也许能发表；自己毕竟没有白付出心血，如愿以偿，能够达到预期的目地。说到底，它的翻版，还是没有离开为“我”，为“私”的心。

去年，明慧网刊登了“一稿多投”的文章，我看完颇为震撼，深受启迪，才明白了自己做的不对。“一稿多投”站在常人角度上说，是存在不尊重人家版权的问题；站在修炼层次上讲，是修炼人不应该有的有求之心，也是对名的执著。

一年以来，我对自己严格把关，每当稿件完成后，那个有求之心一旦冒出来，我就及时的抓住它，正告它：我不要你。我是大法修炼者，我要宇宙大法，我要“修成无私无我，先他后我的正觉”（《精进要旨》〈佛性无漏〉）。我必须尊重大法网站同修的版权，要为同修着想，必须修去“私”，它是旧宇宙的属性。作为修炼人，成就的是新宇宙的生命，是“无我”为他的，这才是新宇宙的标准。我的神念终于占了上风，写稿之前，首先想好该稿完成后，应该投给哪个网站就投给那个网站，只投一次。至于发表与否，我把它看淡。发表也好，不发表也好，我认为都不重要，重要的是自己能够真正的提高上来。

今年我也找到了自己的一个执著——汗颜的是，自己二十多年用笔证实法中，写出了大量的文章，觉的自己有文笔，了不起，这不是明摆着的贪天之功吗？自己常人时酷爱文学，不是师父早就有安排吗？大法弟子的每一生每一世不都是师父在管着吗？自己给明慧网投稿的前因是什

么？是那年我的元神离体去了另外空间，看见了那些众生殷切期盼自己的主归来的殊胜情景，我才开始写作投稿的，堪称是师父给我领进明慧网的。

还有一点，我未修炼是常人时，写作时要绞尽脑汁，付出一番心血，才能完成达到发表的水平。修炼大法后，我的文笔一年比一年流畅，打完腹稿，写起来便水到渠成。显然是师父给我打开了智慧，赐给了我神笔，自己才能在大法这片净土上耕耘。自己有什么可骄傲的呢？没有师父，自己能做什么？什么也做不来的。

在此感谢明慧编辑同修，为我的稿件所做出的辛勤付出。你们改写后的文章，金光闪闪，照亮了我和读者的心。

三、众生得救我快乐

面对面讲真相以来，我外出时都带上真相资料，发给有缘人。我深知，能和我相遇的都是有缘人。有来村子里卖货的经商人士，我也把真相讲给他们听。

有一个总是笑眯眯的小伙儿，经常驱车来村子里卖粮油。二十年前他就明白了真相，退出了少先队。二十年来，我给他真相资料他都要，接过去总是乐呵呵的说“谢谢”。看的出他从心里知道大法好，他和家人也得到了福报：这些年，小伙儿卖掉了家里过去简陋的小超市，购买了一套大房子，开了一个颇具规模的大型超市，在本镇首屈一指。他家不仅卖粮油，也卖食品和日用品，还卖家禽、牛羊饲料（用车给养殖户送货到门），销售量大。每逢集日，他家超市的顾客总是熙熙攘攘，来购货的人接连不断，他和妻子根本忙不过来，雇四、五个亲戚来帮助卖东西。每到大年，他还卖种类繁多的鞭炮，家里地方不够用，又另租了一个房子。

有一家肉店的老板，第一次我给他资料他不敢要。经过我给他讲真相，他听明白后，再给他各种资料他都要。我把师父写给世人的几篇讲法，先后给了老板娘，她总是高高兴兴的留下。老板娘人很好，我每次去他们店她都是礼貌相待，远接近送。我给他们的明慧真相台历，每年她都摆在店里的办公桌上，让更多的人都能看到。这家人也因为明真相、善待大法弟子，得到了福报：前几年，他们每天能卖一头猪。这几年我经常给他们送真相币零钱，方便他们卖肉，他们的生意变的格外兴隆。几年来，他们家的肉在本镇卖的最好、最多，每逢集日，能卖三、四头猪，每逢年节，能卖五、六头猪，最多能卖七头猪。

他们也明白自己的福气来自大法。去年，有一次我去给他们送真相币。他家店里十分拥挤，我只好在一边等候。只见买肉的人们争先恐后的买，老板砍肉，老板娘收款，他们一张接一张的给顾客找零钱，两摞零钱眼看“刷刷”找给了顾客们。他们终于忙乎完了，老板娘指着抽屉里剩下不多的零钱，高兴的跟我说：“这钱都是你给我们送来的。”

我去他们店里买肉，老板总给我优惠，老板娘给我猪血，有时排骨按廉价卖给我。我很过意不去，我把家里的特产花生米送给他们。我们成了朋友。

大法弟子和商家兑换真相币，方便他们售货，同时他们也帮助传福音，是无代价的，不计名不计报的。而一些老板都纷纷回报我，购物时总是给我优惠价，表面上是回报我，实质上是众生感恩大法，在回报师父。作为大法弟子，不能用兑换真相币作交易，从中自己捞好处。我要对的起可贵的众生。两年来，我也把家里自己种的各种蔬菜，分别送给老板们。

后记

三十年前，我在病魔的痛不欲生中苦苦煎熬。三十年后，我幸福的沐浴在法轮大法的佛光之中。师父给予我的太多太多，我做的却很少很少。在正法進入尾声很有限的这段时间里，自己要奋起直追，赶上前面的同修。

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

修炼点滴

文：中国河北大法弟子　归航

【明慧网二零二六年十月二十九日】

尊敬的师尊好！

同修们好！

我在一九九六年就拜读过一遍《转法轮》，但是由于自己悟性差，没有深入学法，只是从表面上知道大法好，能给人带来好处，所以身体不舒服了或者是生活不顺心了，就求师尊保护，根本不知道大法传出的真正意义。慈悲的师尊没有放弃我，给予我很多很多。“法轮大法好”也在我的心中扎下了根。

之后十几年中，我的身体一直很不好，明医、暗医、大小中、西医医院走了个遍，最后做了手术。术后身体还不见好转，我就去了母亲家。母亲家附近的一位大法弟子了解我的情况后，对我说：“你看你明医、暗医都看了，手术也做了，还是这样，你就诚心诚意的念诵‘法轮大法好，真善忍好’吧，肯定会有奇迹的。”我心想：“我都这样了，反正念也是这样，不念也是这样，不如诚心试一试。”

这回我真的是诚心诚意的念了，让我身体的每个细胞都跟着念“法轮大法好，真善忍好”，每个字真的都能显现在脑子里。两个月后，我身体好起来了，然后我回到自己家，过上了正常生活。

后来师尊安排我认识了同修，我就和同修们一起学法。学了一段时间后，我也悟到了一点法理，可我却拿着这些理去对照别人，根本不懂得来要求自己。小组同修梅姨看我真的是不会修，她为我着急，经常采用不同的方式、语言或者是问题来点悟我，梅姨对我真是下了一番功夫，可我仍然执迷不悟。

二零一一年六月，我要离开此地，和丈夫一起回他老家生活。走之前，一个同修告诉我：“回去后，记住有啥事一定去找同修。”我在这里谢谢同修们的无私付出和帮助。我知道这更是师尊对我的叮咛嘱咐，师父为我这个愚钝的弟子真是操尽了心。

回到丈夫的老家，我心里想着赶快找到同修。在大姑姐家附近，我看到一家大门上贴着真相对联，我找到同修了，又溶入了整体。从那时起，我好象开始懂得修炼了。下面我说说自己的几个修炼片段。

一、情

孩子小时候的一天，他正熟睡着，我看着他可爱的样子，不由的在他脸上吻了一下。当我起身时，脑子里闪出一念：这是情，人就在情中泡着。

今年暑假，孩子在足球班训练。一天，我想去看看孩子怎么训练。我到达场地时，天气很热，看着孩子在太阳下晒的满头大汗，还得练习射门，我心疼了，这个情又出

来了。在师尊的点悟下，我脑子里马上出现一句话：这也是一种消业的方式。这让我心疼的物质消失了，反而替孩子高兴，感到很欣慰。

丈夫干活实在，也不会花言巧语。不论是谁，只要有求于他，他都会尽力帮忙。再苦再累从不抱怨。可我心里不平衡，心疼丈夫，妒嫉、抱怨别人，其实这也是对丈夫的情。心疼丈夫是怕丈夫累坏了,不能帮我干活,多自私呀！丈夫是个体的生命，他有他的人际因缘。当在法中看懂了这些，我把情也就放淡了。

二、利益心

我家孩子小的时候，买回玩具都是新鲜几天，最后就变成了残渣碎片，然后就再买。时间长了，我就有些心疼，觉的这是浪费。有一次，他又让我给他买玩具，我不愿意，可我丈夫让我买，我心里不高兴，就说：“买回来他也不好好玩，最后全扔了。”

丈夫执意让我买，还给拿出四百元钱。我笑着问丈夫：“四百元都买了？”丈夫说：“都买了。”我就在心里问自己：“为什么我不想给买？嗯，是怕花钱。”接着我脑中就有一个念头：“买，今天孩子想买什么就买什么。”

我拿着丈夫给的四百元钱，领着孩子去了超市，让孩子自己选。最后孩子拿了两个他喜欢的玩具车,花了二十元。我领着孩子出了超市，突然觉的身轻如燕，走路好象要飘起来一样，心里有一种说不出的美妙。我悟到是师尊在鼓励我，让我真切的感受到修炼的美好。

其实当时我也没有想“我要修去这个怕花钱的心”，就是当时问了下自己，心里一下子觉的很轻松，就想给孩子

买玩具了。这是师父在推着弟子往前走啊！现在才知道，那是因为我想向内找，就这么一念，师尊就把我这个怕花钱的心帮我拿掉了，在修炼路上引领着我前行。

前段时间，正是我们这里杏子熟了的时候。丈夫从老家给我摘回来一些，我就拿出去卖。一个顾客开的车挺快，看见我在路边卖杏，他把车停下，边往我这边走边问："杏儿怎么卖？"因为他离我有一段距离，我告诉他："十元四斤。"他听成了"四元一斤"。

他说："好不容易碰上了，正是吃杏儿的时候，不贵。"我按十元四斤卖给了他。他走了，我脑子里冒出一个念头来："卖的便宜了，四元一斤他也买。"我就对自己说：怎么能这么想，这是利益心，师父讲："公平交易，把心摆正。"（《转法轮》）我感觉这个利益心已经离我很远很远了，就感觉它一下掉下去很深很深，并且一直往下掉、往下掉，最后慢慢的消失了，我的心情是一种说不出的舒畅和愉悦。

三、怕心

讲真相、救众生是大法弟子要做的三件事之一。刚开始面对面讲真相的时候，每当我要出门时，明显感到有一种无形的东西挡在面前，脚往门外迈的时候觉的很难，而且心里还有一种说不出的苦，每次如此。

但我那时就是坚持，脚难往外迈，我就往外迈。我不懂得发正念清除，没有在意它，也没有去想它是什么，反正我就是要出去。时间长了，不知不觉它就不存在了（如果当时懂得发正念，这些败物应该很快就消失了）。

二零二零年左右，我和丈夫回农村老家参加选举，给几个村民讲了一些真相。我们走的时候一出村口，迎面来

了一辆所谓的“扫黑除恶”的汽车，直奔村里去了。这时我的空间场瞬间布满了怕的物质，我的心“怦怦怦”跳，还担心的问丈夫:“那车是干啥的？”丈夫说:“管它干啥的。”

我脑中有念头说:“是不是来找我的？”慢慢的我定了定神，心想:“这咋办？”我就在心里一遍一遍的背诵师尊的《洪吟二》〈怕啥〉。

逐渐的，我的空间场清亮起来了。当空间场完全清朗的时候，我还觉的挺可笑的，同时脑子里有个念头:“这跟我有啥关系呀？”我知道这是师尊的慈悲点悟。

四、去掉妒嫉心、觉的自己不错的心

我家大伯嫂前几年去世了。她生病期间和我诉苦，说她儿子（我丈夫的侄子）不舍得给她花钱看病，我说:“把你的钱给他，你们一起看。”她说:“我的钱已经给他了。”这下我就看不上她儿子了。

那段时间里，我一闲下来脑海里就翻腾:“这孩子怎么能这样，你母亲的钱都给你了，又不用花你自己的钱，怎么这么不孝顺？你爷爷奶奶不给我们钱，有病了我们照样给看……”翻腾了几天，我警觉了。

有一天，脑子又开始翻腾这件事，我对着这些念头说:“人家孝顺不孝顺和我有啥关系？那是他们之间的因缘。”从那以后,这些念头再也没有在我的脑子出现过。细细想想，那些念头全是妒嫉心、觉的自己不错的心反映出来的，这后头还藏着显示心。现在我没有看不上侄子的心了，反倒觉的他小小年纪就失去了双亲，挺不容易的。

最近，我们小组来了一位年轻同修。因为是夏天，天气比较热，年轻同修带着水、小型风扇。正学着法，年轻

同修要喝水，要吹风扇，这着实让我的心动了，心想：“师尊讲法两、三个小时都不喝一口水，你却……”

还想往下想，我马上意识到自己不对了，已经在向外看了。我问自己是什么让我动心了，是妒嫉心、觉的自己不错的心、显示心。当我在法中归正自己的时候，它们自然也就不能在我的空间场驻留。

我悟到，首先必须确定自己是不是在真正修炼，这一点很重要。如果只是觉的大法好，没有认识到修炼，那么遇到魔难、关卡就容易走弯路，或者拖延过关时间。而且人心好象是一个团伙，每一颗人心它不是孤立存在的，当一个执著心暴露时，如果继续往下找，就会发现后面的人心一串串。

我空间场还有安逸心、爱听好话、怕别人不认可的心等没去掉，距离师尊和大法的标准要求还差的很远。我要听师父的话，多学法。遇到问题只要能够向内找，正念足，同化大法，执著和业力马上就消失遁形。

叩谢师尊！

谢谢同修！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

八旬老太五次摔倒 在魔难和矛盾中坚持修炼

文：中国大陆大法弟子 英莲

【明慧网二零二六年十月二十九日】我今年八十三岁了，修炼大法三十年了。下面我把近期修炼体会向师父汇报。

一、正念对待魔难　为别人着想

今年三月的一天，我坐公交外出，讲真相。在车站，我（作为老太太）与另一个老太太搭话，准备要给她讲真相。没说几句话，车就来了。我上车后，一边刷卡，一边找刚才那个老太太，想挨着她坐，以便继续和她讲。就在我回身找人的一瞬间，我的手还没有扶稳，司机猛的启动了车，我一下被惯性甩向车厢后面，整个人仰面朝天向后摔下。我直挺挺的摔倒在地板上。倒地的瞬间，感觉后背被什么坚硬的东西硌住，疼的我当时就上不来气了，后背象被撞断了一样的疼。

车上的人都惊了，马上有三个人过来，想拽我起来，都拽不起来。我对大家说：”没事，你们不用拽我，我自己能起来。”我心里想，我是炼功人，没事，我有师父管。我很费劲的慢慢站起来了，谢了大家的关心。这个过程中，造成事故的司机没有说一句话，也没过来看看，对此我没有一点负面思维和抱怨。

我想我得下车，不能待在车上。前面一个女士要下车，她见我也下车，就回过身扶着我，担心我走不稳。下车后，我谢谢她，告诉她：“我是炼法轮功的，我都摔过四次了，这次是第五次，都没事，我有大法师父管。你先别走，我跟你说几句话，法轮功是佛法，是来救人的，天灭中共就

在当下，咱们入过党、团、队的一定得退出来，退出来保平安。现在什么都比不了平安、健康最重要。请你记住‘法轮大法好，真善忍好’，‘天安门自焚’都是假的，都是骗人的。”我问她加入过什么？然后给她一个化名。她说：“行，行，行。”嘱咐我要小心。我告诉她：“你别担心我，我没事，我有大法师父管。”我们就友好分手了。

我一边走一边念着“法轮大法好，真善忍好”。再疼，我也得走，就不承认你旧势力。你想把我摔趴下，想让我回家，我就不回家，我就是要走，我出来就是讲真相救人的。我心里跟师父说，谢谢师父！这是好事，师父给我消去一大块业，我占了一个大便宜。我就往菜市场方向走，边走边念“法轮大法好，真善忍好”，再疼，我也不理它。路上我遇到三位有缘人，讲了大法真相，做了三退，嘱咐他们记住“法轮大法好，真善忍好”，神保平安。我买了一些菜和水果，提着往家走。

到家后，疼的我太难受了，真想躺下休息休息，但我想，我不顺着你旧势力，我就不躺下。一看羽绒服和裤子摔脏了，脱下来就洗，不用洗衣机，就用手刷。右侧后背摔的厉害，使不上劲，我就用左手干活，左手洗刷。右腿膝盖后面的筋抻的疼，难受，我就多用左腿。干活的时候，后背真疼啊，再疼我都忍着，我记住了师父的法，吃苦消业是好事。

洗完衣服，简单吃点午饭，我就炼功。炼功过程中，做每个动作都疼，尤其是第四套法轮周天法，简直撕心裂肺的疼，那我也坚持，师父说：“吃苦当成乐”（《洪吟》〈苦其心志〉）。炼完五套功法后，我就盘腿学法。再难再疼我也不管，就是学法。然后，静下心来想想今天摔跤的事，不是偶然的。向内找，可能是怨恨心导致的被旧势力钻了

空子。于是，我发正念，清除怨恨心，清除邪恶因素对我的迫害。我该干什么就干什么，不躺着，不当成是病，不在意这个疼，疼是好事。

我两个儿子知道我在公交车上摔倒了，要去车队找他们，想调监控，去理论理论。儿子们说，谁在公交车上摔倒了，谁都得找他们算账的。我说：“我和他们不一样，我是炼功人，我有师父管，保证没事。再说现在找个工作多难呀，人家司机要是没工作了，以后怎么生活呀？我们做事要为别人着想。”儿子说：“你都摔成这样了，还为别人着想，谁为你着想呀？”我说：“我是修大法的，有师父管，保证没事。你们也不用担心，我自己什么都能干。”儿子们再也没提这个事。

过了几天，我继续外出讲真相。在公交车上，凡是上来的老年人，我马上嘱咐他们一定要扶好、坐好，别象我一样摔跤。我就跟座位周围的人讲我摔跤的过程，不找司机麻烦。有人不解的问：“摔倒了，你怎么不叫司机过来？”我说：“我是炼法轮功的，我们师父让我们做好人，遇事先为别人着想。就是把司机叫过来了，他能解决我的问题吗？你该疼不是还疼吗？再说现在找个工作多不容易啊，如果司机真因为这个事把工作弄丢了，你说人家往后怎么办？所以我就没找司机，不给人家添麻烦。我们修炼法轮功，在哪里都要做好人，为别人着想。这是我第五次摔了，我有师父管，都没事。”旁边坐的人说：“哎呀，法轮功这么神奇啊。”

二、在家庭中修一思一念

我有三个儿子，他们都自己有房，我自己独居生活。大儿子和小儿子经常来看我，给我买东西，可是二儿子很少跟我来往。今年，二儿子有病做手术，我带上东西去他

家看他，做到母亲的责任，没有求他给我回报。我心想你不来看我，我去看你，我对你该什么样，还是什么样。

一天早上，我正在炼功，听到电话响了，一看是二儿子打过来的。心想：“平时你连个电话都没有，过年过节也看不到你人，现在你来电话干什么？”心里埋怨着，不接。我继续炼功，炼着炼着，觉的不对劲：我这不是和他较劲了吗？我这不是和常人一样了吗？这不是争斗心、不平衡的心吗？我是大法弟子，我得按照大法的标准要求自己，我得修善，不要这些人心，对谁都要好。

我是大法弟子，我要听师父的话，遇到什么事都修自己，一思一念都要用法衡量一下，我和常人一样做，就不符合大法。第二天早上，二儿子又打来电话，我没多想，就接了电话，语气平和，和儿子说说笑笑，我们之间关系又溶洽如初。

现在正法進程快速向前推進，时间过的很快。对我们大法弟子来说，每天做好三件事，还得兼顾家庭的事，时间都非常紧张。我要抓紧时间，每一件小事中都要修好自己，一思一念要用大法衡量一下，去掉各种人心执著，才能更好的证实大法，更好的救人。

三、在邻里间忍让与宽容

我的邻居是一个守寡的妇女，六十岁左右，性格非常古怪，自私。几年前，我家安装了空调机。因为是筒子楼，家家都把室外机安装在公共过道里，在各自的窗台下面挂着，我家也一样。可是安装好后，这位邻居嫌机器响声影响她睡觉，大吵大闹的不干。

一天，我大儿子来我这里，邻居对他提出无理要求，非得让我们拆掉室外机。我儿子不答应，她就破口大骂，骂的

很难听，后来他俩就吵起来。那邻居一看说不过我儿子，就气急败坏的冲进我的房间，掀翻了我的餐桌，猛的一下把我推倒在地。我根本没有防备，被重重的摔倒，摔的我浑身疼，喘不上气来，脸色煞白。我儿子见状，抡起拳头就要打邻居，我马上制止了儿子，不让他打。邻居骂骂咧咧的走了。

我儿子马上报警了，警察来，看到我家桌子倒在地上，物品摔碎，我被摔的很重，脸色煞白。警察关心的问："你摔的怎么样？没事吧？"警察了解情况后，对邻居说："人家室外机安装的没有毛病，让人家拆掉没有道理。"邻居又和警察吵起来了，骂了很多脏话。最后，警察生气的说："你要不愿意住这，你可以搬走。"看到警察和街坊没有一个向着她说话的，邻居又开始大骂不止，事情过去了，还在屋里骂。我也没有和邻居计较这个事，她和我儿子大吵大闹也没有影响我的情绪。

邻居既然说影响她睡觉，那我就要为她着想。她一个寡妇也不容易，我吃点亏没事，我得听师父的话。于是，我没有惊动儿子们，我自己花钱，请人把室外机拆下来，移到筒子楼公共过道外面去了。移机人都说："象你这样安装室外机的人可不多见。"我找到邻居说："为了不影响你，我已经把室外机移到楼道外面去了，不会影响你睡觉了。"

我按照大法要求，做到了"打不还手，骂不还口"（《悉尼法会讲法》），做到了忍让，遇到矛盾先考虑别人，是法轮大法改变了我，我才能做到的。通过这些年来不断的学法修炼，在真、善、忍的指导下，使我发生了本质的变化，放下人的东西，不断从人中走出来，走在返本归真的神路上。

谢谢师父！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

在法轮大法中重获新生

文：台湾大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十四日】

一、缘起

我是一名公务员，是二零零一年得法的弟子，修炼大法至今已经有二十五年了。

记的在我十二岁上国中那年，走在学校的操场上，突然间一股很强的念头打進我的脑海，“我为什么来这里当人？我来这里是有目地的。”从此，我不断地从书中寻找答案，但是都没有找着。

直到我三十五岁那年。那时我肚子里刚好怀小儿子，妹妹告诉我，她寄了一本非常好看、一定要看的书——《转法轮》给我，当我翻开第一页，读完《论语》，我的眼眶含着泪水，内心非常激动，因为此生寻寻觅觅要找的答案，终于让我找着了。

因为忙于工作与养育三个孩子，我心里想等孩子长大、退休了再好好修炼。世事难料，在我四十一岁那年，健康检查报告显示卵巢癌指数高达一百四十二（正常值是三十五以下），经超音波检查，腹中有七公分的巧克力囊肿，经中药治疗，持续追踪，巧克力囊肿不但没有缩小，而且还发生不好的转变，并扩大至十一公分，身体承受着极大的痛苦。

我仿佛看到生命已经快到尽头了。当下，我悟到自己应该没有办法等到孩子长大成人再修炼了，感恩师尊用这种方式告诉我，修炼不等人。在先生的支持下，我走上修炼的路。修炼后，巧克力囊肿消失了、间质性膀胱炎、坐

骨神经痛也不见了，以前一年三百六十五天有三百天感冒的虚弱体质等皆不翼而飞，感受到无病一身轻的喜悦。

修炼约三个月后，机关里的一位工友领班看到我，问我最近有做什么吗？因为气色变好了。我想了一想告诉她，我没有做任何改变，只是修炼法轮功。她听后鼓励我继续炼。在我修炼约十几年后的某一天，一位寿险公司的襄理为办理保险业务，我先生请他到我办公室找我盖章，结束后他打电话给我先生说：“这么多年没见，为什么你太太气色变好，而且变年轻？”先生告诉他：“因为我太太修炼法轮功。”

因为我修炼后的正向转变，女儿、先生与大儿子也相继走入大法修炼。小儿子问我说：“妈妈，我可以不要修炼吗？”我说：“可以，但是要按真、善、忍，做一个真、善、忍的好孩子。”儿子告诉我，他可以做到。感恩师尊，让我有智慧教导孩子成为真正的好人。

先生的干妈一百岁了，近日也开始每日读《转法轮》。我和她第一次一起学《转法轮》时，她告诉我说：“读这本书不要读这么快，每一个字都要读到心里去，了解这句话的意思，再接着往下读。”她告诉我当她读完一个章节后，感觉悟到更深的法理，我听后为她的悟性高感到赞叹与高兴。

二、工作中实践真、善、忍

二零二四年六月十七日，我调任到桃园一所中学办理会计业务。那所学校当时的会计账务存在严重的问题。例如，校长辛苦募集来的资金，被移作其它用途；几年前已经结束的计划，在账上仍显示预付费用等等。校长气的把这些问题向教育局反映。教育局会计室主任安排我赶快帮校长，把前任会计主任留下的错误账务处理好。

除了账务有严重的问题，行政团队同事间的配合也是困难重重。各项计划的经费核帐结算也常常出现拖延，导致各处室和会计室间互相推责任，大家都觉的不是自己的错，是别人拖延了。前任会计主任告诉我，她特别刻了一个章，所有送進会计室的公文都要盖章，注明進来的时间，这样可以保护自己；而各处室也特别刻了一个章，送公文進会计室时也会盖章，记录送進去的时间，保护自己不被怪罪，人人自危，气氛变的很紧张。

这样的工作环境对我来说真的是巨大的考验，但因为我是修炼人，我告诉自己要以真、善、忍的标准要求自己，努力做到先他后我，处理问题的过程中，有矛盾找自己，发现为私为我的执著心后，就去掉它，看淡利益得失。就这样，我的心很平静、有智慧的解决了很多难题。

举例来说，我到任后，立即取消原本送進会计室的公文都要盖章的作业程序，如此执行一段时间后，各处室也取消送公文進会计室盖章的作业方式，消除了各处室和会计室之间的紧张关系，气氛变的和谐了。感恩师尊，修大法让我的心容量变的更为宽广，处理事情变的更为顺畅。

隔年六月，我荣获桃园市政府主计处颁发的“绩优主计人员奖”。全市两百多所学校中，只有我一个人得奖。我心想，如果我没有修炼大法，这份殊荣永远与我无缘。

三、认真对待在RTC平台上的修炼

二零二三年十月的一个上午，在学校上班时，脑海里出现一个念头“现在工作比较娴熟了，可以抽空做救人的事”。随后，我的手机响了，同修希望我能接RTC平台（台湾组）主持晚间打电话后的心得交流。因为我有怕心，觉的自己能

在RTC平台开嘴，拨打真相电话已经不容易了，怎敢在全球这么多同修的面前，做心性法理的交流呢？我就拒绝了，但在同修苦口婆心的劝说下，虽然我心里害怕，最终还是答应了。因为我明白，我起了救人的念头，并没有告诉任何人，但是同修马上就打电话找我了，我想这是修炼中的安排。

我知道很多同修每天除了要上班，还要做三件事，时间非常宝贵。为了不耽误同修们的时间，我要求自己认真对待心性提高与法理认识的交流部份。每次主持，我都一定要写稿，这样可以比较严谨的整理思绪，让大家能清楚、有序的听到我想要表达的内容，不浪费大家的时间。每次轮到我主持，因为怕心，总觉的如临深渊，如履薄冰。

先生同修见我花那么多时间在写心得稿，便说：“随便写一写啦，没有人这样写的，可以交差就好了，没有人会认真听啦！”我每次写，他都忍不住发牢骚。直到有一天，我在学法点分享在RTC平台主持心性法理的交流，他说：“你分享的时候，我感觉没有几个人在听啦！”我问他：“我的心得分享，对你是否有帮助？”他说：“有”。之后，我再写交流心得稿时，就没有听到他发牢骚了，感恩先生同修在我修炼的路上，像护法神般看护着我。

时间过的很快，每隔一个半月，我要写一篇十五分钟的心得稿。这压缩了我打电话救人的时间，让我心里非常着急。我便与台湾组负责同修说明我的想法，同修鼓励我：“你的交流如果能够触动到同修，你知道你的威德有多大吗？”听了这番话，我悟到大法弟子是整体，圆容整体，比学比修，在与同修相互配合中，完成救度众生的使命。

师父在新经文《远离险恶》中说：“那是师父叫你们互相救助，互相救人的同时度自己，这是末后众生互相救。”

我很珍惜这样的修炼环境，为了写心得交流稿，我不断的向内找，审视自己的修炼状态，督促自己对照法，做个实修者。久而久之，我的心性提高了，这是意外的收获。

四、坚定正念推广神韵

师父说：“神韵是所有救人项目中救人力度最大的。”（《各地讲法十五》〈二零一八年华盛顿DC讲法〉）

每年神韵来台，我会利用自己的方便条件，邀请贵宾参加神韵茶会，或者利用工作闲暇的时间，或上街购物时，向周边有缘的众生介绍神韵。

有的人第一次遇到推广就买票，并和我分享观后感言。有位观众第一次观赏神韵后表示：“观赏神韵表演当下非常放松，感觉身上有不好的物质被拿掉了，当天晚上睡的比较好。”他的分享让我非常触动，也很受启发，更加深我对法的正念。有的人要介绍第二回，或第三回才会购票；有的不管我怎么说，他都说没空，甚至不回应，然后突然有一天告诉我，今年的神韵表演很好看，并拍神韵会场的照片传给我，让我感动与诧异——原来推广神韵不是这么难，用心就能做好。

二零二五年十一月，我代理桃园一所小学的会计业务，六个多月的时间，我本着真、善、忍的原则，尽力为这所学校的同仁服务，希望能结下善缘，找到适当机会，与有缘众生讲真相，并推广神韵。

有一天，我问一位B老师是否看过神韵？他说没有，并接着说他弟弟是法轮功学员，修炼很多年了，经常到处去洪法，对神韵推广很热衷。我听后觉的他好像是告诉我，自己的亲人都说不动他了，更何况是我这个外人，更别说了。

在我即将卸任代理这所学校会计业务的时候，学校正好

举办七十周年校庆，校庆当天，遇到A同修，我很开心的问：“您小孩读这所学校？”他表示他来找哥哥。我直接说出B老师的名字（因为他们的名字，三个字中有二个字是一样的），并帮A同修找到B老师。我心想原来B老师的弟弟竟是我熟识的A同修，事后B老师说：“没想到你竟然认识我弟弟！”

借此机缘，我想没有偶然的事，我内心告诉自己一定要把神韵的美好让B老师知道。于是,在离别前夕,我告诉B老师：“我是神韵的粉丝，每年神韵来到台湾，我一定排除万难，偕同家人前往观赏。”并与他分享神韵演过的小舞剧中赵子龙《单骑救主》的故事。我说糜夫人为了让赵子龙救主无后顾之忧，投井自尽，彰显古人高超的情操；神韵将中华五千年神传文化中有关忠孝节义的故事，搬上舞台，启迪人的善念，在道德日渐下滑的现今社会，可以起到止恶扬善的作用。

分享中,我的泪水夺眶而出,恍如当年的演出历历在目。我看着他的眼神变化，感觉他对神韵有了更深一层的认识。同时在后续的推广神韵茶会中我也邀约B老师与A同修参加，B老师终于买票要看明年的神韵了。

我体悟推广神韵，就象耕耘播种一样，做而不求，只要种下善的种子，因缘俱足，自然会开花结果，因为一切师父都铺垫好了。

师父说：“其实师父要怎么做，决不是那么一想就完了，我要做许许多多的铺垫，你们看不到的，那些神也都在做。什么都铺垫好了，就差你去做”（《各地讲法十一》〈大法弟子必须学法〉）。

结语

走在修炼的路上，一路走来，难免会遇到大大小小的

过不去的关难，每次都在学法中归正自己，在师父的保护与同修的帮助下，坚定的走到今天。弟子唯有珍惜仅有的修炼机会，精進不停，完成救人的使命，方能不负师恩。

以上心得若有不在法上的地方，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）

阅读中文版《转法轮》的经历（译文）

文：欧洲大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十四日】

尊敬的师父好，

各位同修大家好！

今天我想和大家分享，如何学会用中文阅读《转法轮》的体会。或许我的分享能为那些同样希望用原文阅读《转法轮》的同修们带来一些鼓励。

得法

在得法之前，我一直在寻找一种方法来修炼、提升自己。我读过许多关于这个主题的书籍，也尝试过一两种气功。然而，我从来没有在某种方式上坚持太久，总是不断寻找更好的方法。

二零零六年，我在卢塞恩经过一个信息摊位，他们正在介绍法轮大法以及揭露正在中国发生的迫害。起初，我匆匆而过。我心想：“他们肯定又是来募款的。我已经支持一个援助组织了，不想再多花钱。”

但后来我再次经过这个摊位时，看到一张照片，上边是一对母女在监狱里。这张照片触动了我，让我决定去了解这究竟是怎么一回事。

一位法轮功学员告诉了我迫害的情况，并向我介绍了法轮大法的功法，以及如何在日常生活中实践真、善、忍的法理。谈话结束时，她递给我一份《法轮功焦点》报纸。直到今天，我仍记的“法轮功”这几个字在我心中激起了什么样的反应。我隐约感到一种强烈的联接。后来我才意识到，就在那一刻，我与师父及大法的缘份已经接上。

得法初期的考验

我至今仍记的两件事，分别试图考验我修炼的决心，或企图阻挠我修炼。

二零零六年，我还和父亲及他的伴侣住在一起。当天带着《法轮功焦点》这份报纸回家后，我向他们讲述了在中国发生的严酷迫害，以及这与我产生强烈共鸣的修炼之路。

我父亲的伴侣，曾接触过许多不同的修行之道。她说，法轮大法是一种境界极高的气功。她认为我必须先练一般的气功，才能开始炼法轮大法。但我内心强烈渴望立刻修炼法轮大法，所幸我没有听她的话。否则，我将错失与大法那份极为深厚的缘份啊！

在修炼法轮大法并阅读师父的著作一段时间后，我感到无比美妙。我沐浴在大法慈悲的光芒中，无比幸福！

有一天，我下班开车回家，途中有一段路旁有平行的铁轨。当我行驶在那段路上时，我正在调着收音机的频道，一时没注意路况。突然间，我听见行驶中传来一阵低沉的轰鸣声，并感觉到车身剧烈震动。抬头看时，发现我的

车已经偏离了马路，越过了一道矮墙，此刻正行驶在铁轨的碎石上。但在那一刻我却非常镇定，将车开回到马路上——什么事都没发生，车子也完好无损。

真的就如师父在《转法轮》里描述的那样：“欠债要还，所以在修炼的路上可能要发生一些危险的事情。但是出现这类事情的时候，你不会害怕，也不会让你真正的出现危险。”

在香港讲真相

有一位同修定期飞往香港，协助当地的同修讲真相。那天她问我是否也想一起去。我当场就答应了。因为我觉的，身为西方修炼者，这是我能直接接触中国大陆民众的宝贵机会。

在香港，我们每晚都在“太平山顶”讲真相，那是个俯瞰香港的观景点，每天都有许多游客，尤其是来自中国内地的游客。当地的同修确实付出了很大的努力来讲真相。每天，他们都会将所有器材——包括靠电池供电的电视机、横幅以及各式展示板——装進一辆计程车，开往太平山顶，并在这著名的观光景点上将一切布置妥当。

最初的几天对我来说相当艰难。当时我还是一名开始修炼不久的新学员。当我站在山顶协助摆放真相资料时，第一批旅游大巴已经陆续抵达，从每辆车里涌出大量中国游客。有时我觉的自己仿佛麻木了一般，真的必须主动提醒自己保持正念。

几天后，通过定期学法和发正念，情况逐渐好转。我手持展板，在巴士与游客之间来回穿梭。有时我能感受到自己被引导到某个特定地点，那里的游客——无论是坐在巴士里透过车窗，还是站在车外——都会很感兴趣的观看

那块展板。我每次都会与一位当地同修合作，她会走到正在阅读展板的游客身边，向他们讲真相。

经过几小时的讲真相之后，当我们收拾好资料并驱车回家时，虽然我感到有些疲倦，但内心却充满了一种美妙的感觉，整个人感到非常轻盈。

和华人同修一起阅读《转法轮》

香港当地的同修租了一间公寓，提供给从其它国家前来支援的同修居住。每天都有几位香港同修来到公寓一起学法。当他们阅读中文版的《转法轮》时，我就在一旁默默的努力跟着进度看德文版的《转法轮》。我借着段落之间的停顿来掌握节奏，以便与香港学员同步阅读。随着时间推移，我逐渐听出一些反复出现的中文词汇，并能将其与德文词汇对应起来。不过，这只是所有我无法理解的词汇中的极小一部份。

不失不得

回到瑞士后，我越来越渴望能用中文阅读《转法轮》。我曾在一些交流文章中读到，特别是中国大陆不识字的老年同修，竟能以奇迹般的方式阅读《转法轮》。我想试试，自己是否也能有这样的奇迹，于是便订购了中文版《转法轮》。

当我打开书准备阅读时，出乎我的意料，我完全看不懂。这显然不是适合我的方式，我还是得花点功夫才行。当时，我和一位德国同修住的很近，他在邻近城市的医院担任住院医师。我们定期碰面一起炼功和学法。结果发现，他竟然能阅读中文版的《转法轮》！我当然想详细了解他是如何做到的。他随后向我展示了一个名为“Pleco”的应用程式。透过这个应用程式，能阅读中文文本。只要点击单个汉字，荧幕上会显示拼音发音、翻译，并能听到该字的正确发音。

于是我将《转法轮》的中文版本上传到Pleco，开始一个字一个字的阅读。起初当然很困难，因为眼前有太多不认识的汉字。但我鼓励自己，既然别人做到了，我也能做到。

我能感受到，只要我心态纯净、不抱任何有求之心去学，师父就会帮助我。一开始我认为可以出现奇迹，立刻就能读懂中文《转法轮》，这种想法并不正。这背后隐藏着一颗有求之心和显示心。

于是，我一个字一个字的阅读这本中文版的《转法轮》。过程中，我用Pleco查阅字义并聆听发音。虽然刚开始时進度非常缓慢，但我心想："速度其实没那么重要。毕竟，我也在学法了。"为了不忘记已经学过的汉字，我将它们以卡片的形式储存到Pleco中。这样一来，我就能趁着空档来学习和复习——无论是乘火车、吃饭，或是单纯的闲暇时刻。当我能够长期记住某个汉字的发音和意思时，我便会将它从卡片中删除，为新的汉字腾出空间。此外，我还透过各种语言学习应用程式学习语法的基本结构，这对我提升听力和理解能力大有帮助。

在台湾学习中文与证实法

为了能更有系统的学习中文，我报名参加了苏黎世大学的中文课程。一年后，校方建议我们前往中国或台湾進行语言研修。于是，我决定去台湾待一年。瑞士的一位华人同修帮我安排了台湾的住处，并提供了当地同修的联络方式。

当我终于抵达台北时，一位当地同修领我去了向中国大陆民众讲述迫害真相的不同的点。看到每天有这么多同修积极反迫害，以及一切安排的如此井然有序，我深受感动。那位同修还带我去了"台北101"，这是一座高逾五百公尺

的摩天大楼，每天都有许多中国大陆民众前来参观。当地同修每天都在那里展示功法、分发传单，并摆放各种关于迫害及法轮功真实情况的资料。

遗憾的是，现场也有一群人高声宣传“中国共产党”，播放难听的音乐，并挥舞着“血旗”。同修们让我深感钦佩，尽管遭到干扰，他们仍坚定不移的展示功法、分发传单，并向游客揭露迫害的真相。受到同修们的正念正行的鼓舞，我也决定去“台北101”讲真相。

于是，上午我上中文课，然后吃午餐，写完作业后，便骑自行车前往“台北101”，在那里发放传单并展示反迫害的展板。看到有一个西人来帮忙揭露中共的罪行，那里的中共邪党爪牙非常恼火。

他们不断走过来大声辱骂我。幸好我只听的懂他们所骂的一小部份。他们甚至叫来了警察，理由是我身为外国人不得从事“政治”活动。当地的同修给予我极大的支持，并向警员解释说，这纯粹是为了坚持信仰，绝非涉及政治。问题因此解决了，我得以继续在那里讲真相。

每周我会参加几次集体学法。起初，即使只是小声跟着读，我也很难跟上同修们的阅读速度。不过随着时间推移，情况越来越好，我甚至敢偶尔大声跟着读。用中文阅读时，我必须时刻高度专注，否则就会跟不上進度。

在阅读德文版的《转法轮》时，我有时会因走神而无法百分之百的领会法理。

正如师父在《转法轮》中讲的：“有些人的悟性就是上不来，有的人拿我的这本书随便勾勾画画。我们开天目的人都看的到，这本书看起来五光十色，金光闪闪”。

我悟到，自己在阅读时，脑海中会不自觉的在书中“勾

勾画画”。例如：“这一讲很长或者很短”、“啊，这是师父在讲关于这个或那个内容”、“这一段很长，或者很短”等等。由于这些念头，就如我在为每一讲或段落下了定义，这反而阻碍了我获得更多新的领悟。

师父说：“其实就是同一个法在不同层次上都有不同的变化和显现形式，对修炼者在不同层次能起到不同的指导作用。”（《转法轮》）

由此我理解，是不是意味着：只要我们不断提高心性，就一直都在学新的法呢？

阅读中文版的《转法轮》对我在此方面的个人修炼帮助极大。由于还在循序渐进学习汉字的初始阶段，我无暇分心有其他思考，因而能够全神贯注的学法。

自从我开始学习中文版的《转法轮》以来，转眼间已经十三年了。这些年里，总会遇到各种障碍，有些汉字怎么也记不住。然而，在这过程中，我真切的感受到师父一直默默的引导着我，并鼓励我坚持下去。如今回想起来，我也看清了师父为我安排的道路，正是为了实现我“能阅读中文版《转法轮》”的愿望。

现在，当我在卢塞恩，这个我在二十多年前得法的地方，参加信息日活动的时候，我也能用一点中文与来自中国大陆的游客交谈了。

非常感谢尊敬的师父！

谢谢各位同修！

（二零二六年瑞士德语区法轮大法修炼心得交流会）◢



图：二零二六年十月十八日，瑞士德语区第七届法会在许普弗海姆召开。参加法会的学员感恩师父给予交流机会，分享修炼体会，共同精進。图为部份与会学员合影。

- 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：468,340,790

- 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。