

图：二零二六年十月二十三日中午时分，来自全澳各地的法轮功学员汇聚墨尔本举行游行。此次游行是澳洲法轮功学员年度修炼心得交流会系列活动的一部份。适逢李洪志师父首次莅临澳洲讲法三十周年，让今年的法会活动具有了特别的纪念意义。

- 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, 384, 034

- 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 1322 期（2026 年 11 月 11 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】魔难中把住法去修　否定旧势力的安排
【大陆法会】在大法中修出正念和智慧
【大陆法会】从一场车祸说起
【海外法会】去掉执著　不让其成为自己的致命伤（译文）

目 录

◆ 第二十三届明慧网大陆法会来稿选登

魔难中把住法去修　否定旧势力的安排 3
在大法中修出正念和智慧 11
从一场车祸说起 19
在发送三退名单中实修心性　提升自己 24
修好自己　抓紧机缘救众生 28
好人 34
与八旬老母一起　给两百多村落送真相 42

◆ 二零二六年海外法会发言稿选登

努力修炼　救度世人 47
去掉执著　不让其成为自己的致命伤（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。】

我记的那是一幅多么神奇的景象啊！

过了一段时间，书中描述的另一个情景也在我身上应验了：“突然间有那么一天，你看到来了一个又高又大的大神仙。这个大神仙夸你两句，然后教你点什么东西，你也要了，那你的功就乱了套了。你心里一高兴，认他当师父了，跟他学去了”（《转法轮》）。

有一天，当我处于半睡半醒的状态时，一个身材高大的男子来到我面前，他身穿长长的白袍，头上戴着一顶金冠。他有一双大大的、绿色的、充满慈祥的眼睛。他向我伸出手，虽然他没有张嘴，但我却听见他说：“孩子，跟我来。”我没有回答，但他却一直呼唤着我，让我跟他走。当我从这个幻象中醒来时，我不禁想：“为什么在我修炼法轮大法之前，他没有邀请我跟他走呢？”这一邀请显然是干扰。

之后这个考验又在一次梦中出现：当时我清楚的看到一些穿古装的人在做着什么功法动作。他们的师父走到我面前来教我这些动作。我背过手摇头拒绝。

在这里，我只分享了发生在我身上的一些美妙安排——但其实还有许多许多！

我想，如果每次面对考验时，我们都能想起自己经历过的大法奇迹，以及师父给予我们的巨大支持，那么我们就能更轻松、更迅速的通过这些考验。

我感谢法轮大法的创始人李洪志师父，感谢他一直陪伴在我身边，始终慈悲的引导和保护我！

谢谢各位同修！

（二零二六年美国费城法轮大法修炼心得交流会发言稿）◢

点和资料桌前经过。队伍移动的很慢，人们因此会观看我们的炼功，并阅读海报和横幅上的信息。即使他们没有走到我们的信息台前拿宣传册或签署请愿书，也能了解到真相。但是有一天，不知为何，队伍开始沿着人行道另一侧排起，远离了我们的炼功点，游客不再经过我们的海报，因此错过了了解真相的机会。

在炼功时，我发正念，但没有起作用，于是决定去找一名保安，请他把队伍引导回正确的路线。仔细一想，我意识到不能这样要求他。我决定向师父求助，但随即又想不能总是打扰师父。可就在我想到师父的瞬间，保安便从自由钟大楼里走了出来，引导游客们沿着面对我们炼功的一侧排队，于是之后所有人都从我们的展板前走过。从我想到师父到队伍从新排列，还不到一分钟。

此后，我开始反思，我们的问题往往源于缺乏信心。我们只是忘记了，每个人的身上都发生过很多大法的奇迹。这些奇迹多的数不胜数，我们也时刻得到师父的帮助和指引——他一直陪伴在我们身边。但遗憾的是，一旦面临考验，我却会忘记从法中获得力量来解决。

来自另外空间的考验

开始修炼大约三年后，我多次用天眼清晰的看到了《转法轮》中描述开天目的场景：

“到这个时候它就会翻花，就象电影、电视中那样，花蕾一瞬间开了，会出现这个镜头。那红色原来是平的，一下从中间鼓起来，不断的翻，不断的翻。你要想自己把它全部翻透，十年八年也够呛，因为整个天目都是堵死的。”（《转法轮》）

魔难中把住法去修　否定旧势力的安排

——二零零八年中共办奥运时我被关押期间的修炼经历

文：中国福建大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十九日】二零零八年夏天，中共邪党在举办奥运之前，对大法弟子非法大抓捕，我也被绑架到劳教所。一进黑窝，即被单独关进一个监室。这个监室门窗紧闭，室内安装着监听监视的监控器，劳教所安排一、两个包夹（劳教犯）在室内专门看管大法弟子。

一、以法为师，解体迫害

劳教所设有“专管队”，专门负责看管、迫害法轮功学员，所有被非法抓来的法轮功学员全部集中关在这里。每个监室（号房）都装有监控设备，每晚整夜都亮着灯。

警察在劳教所各劳教队内挑选劳教犯到专管队，经过警察培训后，劳教犯配合警察对法轮功学员实施每天二十四小时的贴身监管。警察“转化”法轮功学员越多，就越能多拿到奖金福利并有望得到提拔；包夹越能配合警察，对法轮功学员越凶狠，就越能减期提前回家。

劳教所里的警察与劳教犯联合起来，为了各自的利益共同迫害法轮功学员。所有坚持真、善、忍信仰、拒绝“转化”的法轮功学员都被单独关进一个单间监室（号房），窗户、玻璃都用厚厚的纸糊的严严实实。除了上厕所之外，每天二十四小时都关在室内不准出门，与外界隔绝。

上厕所时，必须等到整层楼十几个房间里的人全都进入自己的号房，公共场所、走廊、厕所、浴室里都空无一人时，才可由包夹领着走出监室。平时需要购买的日常生

活用品要先写在纸条上，由包夹交警察审批（只能买牙膏、肥皂、卫生纸，每个月消费金额被限制在最低范围内），然后要等某个时间，统一由外勤劳教人员到小卖部代购后交给包夹，再由包夹转交给法轮功学员。

专管队设置的这种“牢中牢”，最大限度的剥夺法轮功学员的一切人身自由，当然更是剥夺了法轮功学员的亲人探视的权利。专管队要重点迫害、“转化”的法轮功学员都被单独关在A监室，这里的包夹都是经过挑选的刁蛮、狡诈、阴毒的多次进劳教所的劳教犯。

我一进劳教所黑窝，即被关在A监室。包夹为了讨好狱警，常常有意刁难我。中午即使没人，也不肯开门让我去厕所；所需的日用品以种种借口拖延不予办理；三顿饭都是由外勤将饭递到门口，包夹接回室内，有时不让我吃，故意将一份倒入垃圾桶，反过来对警察说我绝食不吃；晚上被罚站到半夜，又累又饿，我就倒了一杯开水喝（当时不知水壶里下了药）。

我问警察：“我连最基本的生活用品卫生纸都拖延着不让买，还有没有人性？”警察说：“我们讲党性，不讲人性。”我说：“每天都二十四小时被关在室内，不准迈出门半步，最基本的人身自由都没有。”警察说：“这里只有专政与被专政的关系，没有第二种关系。”我说：“国外许多国家都有人炼法轮功。”警察阴阳怪气的说：“你老妈为什么不把你生到国外去？”为了“转化”法轮功学员，她们什么手段都会使出来。

我的一言一行和表情若有包夹认为“出格”的表现，她们马上到警察办公室报告，警察进房对我一阵训斥、辱骂，然后罚我长时间立正站立，包夹在一旁盯着。每天都开着电视，除了播放中共邪党的《新闻联播》外，就是不断的

最好的情况是他们无视我；最坏的情况则是他们会感到不快。问题出在哪里呢？

从法中我们知道，当我们看到别人的执著时，应该检查自己是否也有同样的执著。在大多数情况下，我确实也有。于是，我开始认真的努力消除自己被反映出来的这种执著。通常，一旦我从这种执著中解脱出来——哪怕只是部份的——我就不再在对方身上看到它了。

现在，在与其他修炼人交谈之前，我会先审视内心，检查自己是否怀有评判之心、指责他人的欲望、想要高人一等的念头，或是傲慢的态度。哪怕只有一丝一毫，我都会立即开始放下它。

有时，同修们还未做好倾听自身问题的准备。因此，在开口之前，我现在会先询问，是否可以分享一些我认为对他们有帮助的内容。如果得到肯定答复，我会尽量以慈悲之心说话。我会解释说，我也曾在自己身上观察到同样的执著。我会列举具体例子，说明我是如何面对与这种执著相关的挑战的——包括积极和消极的方面。如果我遵循这一整套方法，结果通常是积极的。

我们的正念与信念

我越来越深信，拥有正念和清晰的思维是多么重要，以及它们是如何发挥作用的。

多年来，我有幸参与了在费城游客最多的旅游景点——自由钟——开展的救度众生项目。每当我们在当地小组分享时，总会涌现出许多感人的故事，这些故事一直铭刻在我们心中。

通常，进入自由钟大楼的队伍很长，会从我们的炼功

虽然我明白是时候消除心中的怨恨了，但当我深入反思时，却又发现了一种新的执著——我总觉的自己为其他讲俄语的同修做了那么多，就期待他们能善待我。反思这一点时，我记起：修炼大法的人必须达到完全无私的境界。

接着，我又想起师父将我们从地狱中拯救出来，为我们的罪孽承受苦难，并时刻帮助我们、引导我们走在正道上。他并不期待我们给予任何回报，只是引导我们完成三件事，履行我们的使命。

我也意识到，在项目中对同修过度保护，实际上剥夺了他们为自己负责的机会。这背后，是我对他人的一种优越感。

我意识到，是时候放下心中的怨恨以及背后所有的心理包袱了——正是这些因素阻碍了我参与小组活动。起初，我实在下不了决心。三天过去了，我依然在痛苦中煎熬，丝毫没有改变。一天，当我做第二套功法时，那件事让我感到如此苦涩和受伤，眼泪不禁夺眶而出。我双手捂着脸，啜泣起来。哭泣停止后，我继续炼。突然间，仿佛有一层帷幕从我眼前揭开。我清晰的看到了自己所有的执著，并意识到师父为我创造了一个机会，让我终于能够摆脱它们。

慈悲的师父为我拨开了眼前的迷雾，此后，我的内心感到无比轻松！那份怨恨彻底消失了，仿佛从未存在过！就在第二天，我已经能和大家一起修炼了。

我感谢那些帮助我发现自身执著的同修，也希望我们大家都能向内找，消除那些根深蒂固的执著。

与同修交流看到的执著

通常，当我注意到其他修炼人有执著时，我会尝试与他们交流。遗憾的是，我并不总是能以恰当的方式沟通，

播放污蔑诽谤大法的视频。我一闭上眼睛不看，包夹就拍桌子叫嚷。我想："豁出去了。"无论她怎么叫嚣恐吓，我不予理睬，就闭着眼睛背法。后来包夹就不管我了。

每天早上警察进门，要我念背所谓的劳教所教规，我不念。教导员进来，对我破口大骂了好久。后来每天早上警察要我念背劳教所教规，我都保持沉默。有个警察对我说："你要识相点，象你这样的我们见多了。"我心里坚定了一念："我决不承受我不该承受的魔难。"

二、面对迫害　绝不默认

面对迫害如果思想中不去强烈的否定，实际上就等于默认，无意中就承认了旧势力的安排，邪恶就有理由进行迫害。每当警察要对我动手时，我就大声说："你们迫害我，我出去后就向全世界曝光。"或盯着警察说："国际社会迟早会来清算的。"这时她们一般会默默退出，旁边的包夹小声说："我可不敢这样对警察。"

在监室法轮功学员的日常用品、衣物鞋子等个人物件要全部装入一个塑料箱子里，不许分散放在其它地方。警察会突然搜查监室内四周及塑料箱中的物品，哪怕是一片纸屑都不放过，以确保室内不得有任何有关大法的相关资料。有一次，我正靠床边矮凳坐着，突然门被打开，闯进一个陌生男警察，径直走到我床边，一把掀开席子，在床板上、地上四周仔细查看搜索，结果什么也没看到，悻悻而去。

因为劳教所又非法关进了新来的法轮功学员，我被调到其它号房。单间不够，傍晚我所在的号房又安排进一名同修和一个包夹。一次当包夹与我准备上厕所时，同修递给我一个漱口杯，叫我经过洗衣池时帮她接一杯自来水给

她喝。我感到奇怪，不解的对她说：“开水壶里有开水啊。”她摇了摇头，趁两个包夹在说话时，小声对我说：“警察有在开水壶里下药。”

我回想在A监室时，包夹就指着一个红色开水壶说我只能喝这个壶的水。我当时想都没想，更不会想到开水壶里被下药。当我去倒水喝时，看到包夹微转过头，斜眼看着我倒水。第二天一早上班，队长查房时发现监室多了一名法轮功学员，脸色一变，立即将那名学员调离。

后来我再也不喝开水壶里的水。有个警察对我说：“你不喝，我们就在饭、菜汤里放，我们有的是办法。”我当时心里很平静，没当一回事。印象很深的是，有一次我正上厕所（厕所里只有我一人，包夹在厕所外站着），忽然有股很浓的药味弥漫开来，我听见路过的人说：“哎呀，怎么有这么重的药味？”

有警察曾不止一次的对我说：“你有什么难受，要说啊。”我那时还觉的她怎么突然这么关心我。回想这一连串发生的事，我明白了：她们觉的奇怪，我喝下不少的水，怎么没有症状表现出来？是伟大慈悲的师父把弟子体内的不明药物、不好的东西都排出去了。

三、时刻在心中背法、发正念

在充满邪恶的黑窝里，在全封闭的高压迫害中，修炼人的思想一旦离开了法，瞬间就会被恶浪吞没。我是闭着修的，从一九九八年底得法到现在，我天目什么都没看到过，是凭着对法理的认识走到了今天。

在劳教所，我每天都在心里背法，一天也不敢耽误。背法时，有诸多干扰。有一次我背法时，嘴唇微微动了几下，

当我们讨论这个问题时，我表示反对，说我们不是社交俱乐部。修炼是世上最严肃的事情，因此我们必须严格遵循原则，不能偏离大法。其他人都不发声，随后只有一位同修站出来支持我。

当时，遗憾的是，我没有停下来思考：作为一名辅导员，我首先应该认清自己内心那些导致团队出现如此混乱的执著——我容易感到被冒犯、害怕丢脸、评判与我意见相左的人、期待他人感激、缺乏耐心，以及不能在任何情况下都保持冷静。我没能通过这场考验，甚至对那些虽然意识到了可能摧毁我们团队的不正因素却保持沉默的人心怀怨恨。

虽然当时情况很快得到了解决，一切最终都朝着正的方向发展，邪恶未能摧毁我们的团队，但我并没有认真对待自己的执著，也没有开始去消除这些执著。

起初在明慧网上看到二零二六年六月八日通告时，我并没有太在意，觉的那通告与我完全无关。在一次项目会议上，主要协调员提醒我们注意那篇文章中的一段话：对要毁掉我们修炼人的那些生命讲，“你执著什么就给你来什么。”

反复阅读数遍后，我才意识到这一点是多么重要，因为它明确指出，必须识别并消除自己根深蒂固的执著，并尽快从这些执著中解脱出来。

师父看到我心中已萌生出摆脱根本执著的强烈愿望，便立即为我创造了实现这一目标所需的一切条件。不久后，我们小组里的几位同修深深的伤害了我的感情。这在常人看来就是如此，而遗憾的是，起初我的反应也和常人一样。

有人对我出言不逊，只有一个人为我出头；其余的人，一如既往的保持沉默。我深受伤害。连续三天，我感到非常沮丧，甚至无法跟大家一起学法或炼功，只好独自修炼。

去掉执著　不让其成为自己的致命伤

文：美国大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十八日】

尊敬的师父，您好！

同修们，大家好！

我很幸运的在一九九八年开始修炼法轮大法。从那时起，通过修炼，我获得了许多感悟，这些感悟随着我境界的提升而不断变化。要一一描述实在难以尽述。今天，我想分享几件帮助我认清自身一些执著的经历。

“你执著于什么，什么就会成为你的致命伤。”

多年前，讲俄语的同修们曾与某项目的总协调员会面。虽然并非所有同修都参与了该协调员的项目，但她对我们提出了重要的建议。她与我们探讨了关于修炼的非常重要的事项，并强烈建议我们为居住在美国的讲俄语同修组建一个学法小组，解释了这对我们在正法期间所承担的角色是多么关键。

我在组建和协调这个学法小组方面发挥了关键作用。我们开始在晚上学习大法。渐渐的，我们还组织了一个晨修小组，用于每日学法和炼功。这为我们象一个整体一样集体修炼创造了绝佳的机会。

几年前，一些同修建议改变我们分享经历的方式。他们提议，愿意分享的人可以讲述自己生活中的故事——童年和青年时期的回忆——这些故事不一定都与修炼有关。他们建议不要限制此类交流的时间。这个建议似乎是一个严重的障碍，危及了我们的交流能否符合大法原则。

被警察看到后，就一把抓住我的衣领，用力把我重重推到墙上，用拳头敲打我的胸口，一副气急败坏的样子。我知道，这是另外空间的邪恶干扰，一点也不怨恨警察。

有时包夹故意把诽谤大法视频的音量调到最大，高分贝的音响在密封的房间里震的人心烦，包夹自己受不了这噪音，站在门外。我努力使自己的心平静下来，当被噪音吵的不能连续完整背一整段法时，我就背《洪吟》。后来周边的人受不了这噪音，提出抗议，才停止下来。

一天晚上，我躺床上正背着《论语》，突然头脑一片空白。我努力回想，我是在背《论语》，背到哪里了？怎么也想不起来，我就再从头开始背。背着背着，感到昏沉沉的，我努力睁眼，看见一个黑影，穿着紧身黑衣，看不清面容，站在我的床边，两条黑手臂对我不停的挥舞着，我迷糊过去，什么也不知道了。

等我清醒时，感到背部冰凉凉的。那时是冬天，盖着棉被，我后背湿漉漉的，那是冷汗。我不敢懈怠，依然背法。外在的一切方法、手段，都无法阻挡我每天在心里背法。背《论语》、《洪吟》，我度过了那最艰难的日日夜夜。

我除了背法，就是发正念，深感发正念是有威力的，但首先必须非常纯净的发正念才会起作用。一次，面对包夹刁难、不让我上厕所，我平静的发正念。结果整整一天我都不想上厕所，而两个包夹却比往常频繁的去厕所。她俩都有点吃惊，悄悄的说：“好奇怪啊。”

白天只要把手往胸前一放，包夹就会制止，把手扒开，并报告警察，因此我白天发正念不做手势。晚上睡觉时，我就在被窝里立掌发正念。在监室是看不到时间的，但每晚十点整，劳教所都响两声奏乐声。

为了不错过每晚全球零点发正念，白天有的电视节目屏幕右下角有时间显示。看着屏幕右下角的时间显示，我默背《论语》和固定的几首《洪吟》，把时间控制在十六分钟背一遍。这样，每晚听到两声奏乐声，我就知道是十点了。我连续背七遍《论语》和《洪吟》后，差不多就到了零点发正念的时间了。

四、守住正念，不被诱导，不接招

专管队每晚都有一名警察值班。轮到教导员、队长、分管我的警察值班时，她们会把我叫到办公室单独谈话，做我的思想工作，态度都很好。教导员还会夸我几句，还表示要和我交个朋友等等。无论是她跳着脚指着我破口大骂，还是和颜悦色的说着自认为能说服我的好话，我都不动心。她们的目地只有一个，就是“转化”我，让我放弃修炼法轮功，这怎么可能呢。

见说服不了我，警察后来说：“中共会给你们平反的。”我回答说：“中共没有资格为法轮功平反。”她沉默了很久。后来她对我的态度好了很多。

专管队还时不时的安排那些已经“转化”的学员到我监室，协助警察“转化”我。那些邪悟的人讲的话我觉的荒唐可笑，直接叫她离开。她只好喊警察，然后走了。

有一次，警察们安排了几个已经“转化”的学员到我的监室，她们认为人多力量大，能够说服的了我。开始来的那些人都不怎么说话，有点尴尬。有人低声说：“看到你，我都觉的自己抬不起头来。”后来不知谁先讲起了自己当初是怎么去了天安门，其他人附和的说了几句。慢慢的，有人讲起来自己是怎么得法的……那场景象是在开心得交流

持每天学法、炼功和发正念，使我们的电话讲真相工作开展的更加顺利。

有一次，我们小组遇到了技术问题，短短几天内就有多个账号被封锁。我们一起向内找、交流，并在集体学法点共同发正念，互相鼓励，一起克服困难。整体的力量帮助我们挽救了许多账号，也让更多中国人明白了真相并退出中共相关组织。

还有一次，网络连接中断了，但我与负责口头讲真相的同修之间的联系，以及与众生的交流仍然正常进行，那位听众也愉快的办理了“三退”。亲眼见证这一神迹后，我救人的正念变的更加坚定。

来到澳洲以后，我需要在偏远地区工作。我利用机会向住处附近的人以及同事讲真相。到了周末，我就到市中心与同修一起炼功，然后发传单、讲真相，并征集反迫害签名。我还会步行到更偏远的地区讲真相、赠送莲花。这些地区的民众确实非常友善，积极接受真相，并签署反迫害请愿书。后来，我几乎每周五都会去市中心的真相点。

有一次，天气预报说未来一周将持续下雨，但我没有因此担心，仍然坚持去讲真相。当我下火车时，天空果然已经放晴，雨也停了。那天市中心人流相当多，我和同修讲真相，并征集到了许多反对迫害的签名。

以上是我有限层次的体会。如有不正之处，请同修慈悲指正。

感谢师尊！

感谢各位同修！

（二零二六年澳大利亚法轮大法修炼心得交流会发言稿）

炼法轮功，我是市公安局专门负责管理法轮功的警察。”他接着说：“我的两个孩子回家后经常讲你的事，还提到那九个字，并且要求把你送给他们的莲花挂在书包上。我觉的很高兴，但也有些担心，因为我从来没见过孩子们会对哪位老师这么好。”

从他的语气中，我明白他既好奇，又带着警告，同时也有一些疑惑。

我留意他的表情，理解他的心情，保持平静，怀着善意与他交流。

我们谈了很长时间。我先逐步谈到孩子们的学习情况，以及我帮助他们理解传统文化的教学方法，然后自然的谈到九字真言、真相莲花、大法，最后谈到了迫害，以及中共的谎言和欺骗。

他向我提出了许多自己心中存在疑惑的问题。

最后，当我看到他的心态完全放松下来，似乎已经明白了法轮功的真相时，他说：“我明白为什么孩子们想跟你学习了。现在我放心把他们交给你了。”

他高兴的向我道谢，离开之前还主动向我要了真相资料。

我的心一下子轻松了许多，内心感到舒畅，并默默感谢师父的加持。

多年来，我有幸被安排参与一个面对中国人打电话讲真相、以救人为目地的项目。在参与过程中，我经历了许多令人感动的事情。

有一次，我帮助一个将近十人的大家庭办理了“三退”。退出后，他们感谢我们，并说他们盼望这通电话已经很久了。体会到自己所做事情的重要性，我幸福的流下了眼泪。

在这个过程中，我们也遇到了许多困难和考验。但坚

会。警察通过监控发现不对劲，立刻草草收场，随即把她们都叫走了。从此，警察再也没有安排已经“转化”的学员到我的监室。

有一天，忽然来了四个警察，每人手里提着椅子，围着我坐下。其中一人挽着我的胳膊，想拉起我与她们并排而坐。我挣脱她的手，依然坐在原来的矮凳上。无论她们说什么，问什么，我始终微低着头，闭着眼，保持沉默，不予回应，不接招，只管自己发正念。

不知过了多久，感觉安静了下来，包夹对我喊：“喂，她们走了！”傍晚，隔着密封的玻璃窗，我听见包夹在走廊对另一个包夹说：“哇，我真服了，无论警察说什么，无论警察如何吼，她（指我）从头到尾都一声不吭，一动不动。”

五、唯有实修，才能走在师父安排的路上

我突然单独被关进密封的象铁桶似的阴森恐怖的监室，没有了同修之间的见面交流，看不到师父的经文。在这充满邪恶的高压迫害下，若没有平日打下的实修基础，是很难走过来的。算起来，我被关在A监室约一百多天。

有一天，我在其它单间监室，队长又带着警察进来，对我说：“收拾一下，到A监室。”我对着队长大声说：“我决不‘转化’！”队长也知道我不会“转化”，转头对身边的警察说：“她就是这样的花岗岩脑袋，我们也没有办法。”

后来她们不再把我单独关在号房，虽然还安排一个包夹形影不离的贴身跟着我，但我可以自由进出号房，去卫生间洗漱、如厕，购买日常生活用品也方便多了。

一次，有一个“转化”的学员到我面前，靠近我撩起上衣下摆，假装叫我帮她解腰带上的死结，我做出帮她解

的动作。她小声告诉我：“我已经期满，明天早上就要离开劳教所回家。”并悄悄告诉我一些事。过了一会儿，看到她朝卫生间走去，我随后跟去。就在她转身进卫生间时，我突然快步跑过去，在包夹还未追上来的时候，我匆匆对她说：“（你）回去后一定要看师父的新经文。”她两眼直愣愣的看着我，微微点了点头。

后记

在我要离开劳教所的前夕，先后有三个警察以不同的方式使我知道，我回去后将面对当地警察加大力度的监控——“610”了解我未“转化”，本来是打算继续给我加期或送洗脑班，后来因为种种原因还是让我回家，但会加大加强监控我。

有个警察对我母亲的去世表示同情，让我感到这些警察虽然参与了迫害，但良知尚存。我母亲因为我被非法劳教承受了巨大的打击。她当时身患癌症，身边无人照料。在我离开黑窝前，母亲终于熬不过去，没能盼到我出来就离世了，我最后的一位亲人也走了。

有时我心里会感到好苦好苦，觉的修炼好难好难，但再苦再难我也不会放弃修炼。我会一直坚持下去，能使我坚持下去的是我对大法的理性认识。我也深感修炼的严肃，要一点一滴的修自己这颗心才行。

只要我能在法上认识法，能把住大法真修实修，就能破除旧势力的一切安排，就能一步一个脚印的走在师父安排的修炼路上。路很窄，很艰难，要想走过去，唯有实修，别无选择。

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

还要帮助他们分辨善恶、明辨是非，努力成为道德高尚、对社会有益的人。

有一年，我被安排教一个以调皮捣蛋、纪律差而闻名的班级。最初几个星期，学生们课堂秩序混乱、注意力不集中，还经常违反校规，使我多次感到疲惫和压力。

意识到自己的状态不对后，我开始向内找，发正念清理不好的思想和环境的干扰，同时改变教学方式。除了教授基本知识，我还抽出时间倾听学生们的心声，并与他们分享真、善、忍法理。

渐渐的，师生关系变的融洽。每当提起我，学生们就会想起：“法轮大法好，真善忍好。”

有一次，一名学生发信息感谢我，因为在他患重病时，我曾给予他帮助。他说，他相信我分享给他的真相能够带来好运。在住院期间，他不断默念着“法轮大法好，真善忍好”，很快就康复了。

我明白，这都是师父的恩德和大法威力的体现。

家长们对孩子们的变化感到非常惊讶，这也为我开创了向他们介绍大法的美好和讲真相的机会。他们都很乐意聆听、接受真相，有些家长甚至向我索要书籍，想要阅读和炼功。

有一次经历让我至今记忆深刻。

那天，我刚结束一堂课，走出教室时，看见一位穿着警察制服的男子。他是我所教的两名学生的父亲。

当时我心里有些紧张，于是安慰自己，首先想到的是请求师父保护我，让我能够向他讲清真相。

他走过来对我说：“我来看看，到底是什么样的老师，让我的两个孩子回家后整天都提起你的名字。我知道你修

当我静下心来向内找时，我找到了这种干扰的根源，那就是色欲心、对情感的追求，以及对常人美好事物的执著。这些都是我需要修去的执著。

一天早晨，炼功结束后，一位同修对我说：“你背后有一个小鬼。”当时我非常高兴，悟到这是师父的点化和提醒。我回家后阅读了有关发正念的交流文章，然后端正的盘腿打坐，发正念四十五分钟。就在清理自身的五分钟里，我感到自己的整个身体突然在一个无边无际的空间中不断变大，仿佛那里只有我变的无比高大。我还感到一个不好的灵体从自己的身体中脱离出去。我的头脑变的更加清醒，业力干扰的假相也消失了。我深深感受到师父慈悲的保护，以及大法的威力。

从那天以后，我的修炼状态发生了明显的变化，从新回到了最初那种精进的状态，讲真相、救人的事情也变的更加顺利。

在很短的时间内，接受真相并做“三退”的人数明显增加，同修们在配合中也感到非常欣慰。我明白，这是师父对弟子的慈悲鼓励。然而，只要我在修炼中有所松懈，这些执著就会再次出现，干扰我的修炼和救人。

为了去掉这些执著，我背诵并抄写了师父的许多相关讲法，同时发正念清除它们，并全面否定旧势力的一切安排。

三、救人是使命

我悟到，作为正法时期的大法弟子，我们不仅要修炼自己，还肩负着救人的重大责任。对我来说，周围的一切环境都是讲真相、救人的环境。

以前在中学任教时，我明白自己不仅要教给学生知识，

在大法中修出正念和智慧

文：中国大陆大法弟子起草、口述　同修整理

【明慧网二零二六年十月二十九日】得法前，我的命太苦了……我们厂里有个同事，她丈夫想在我婆家的水塘里养鸭子。我丈夫就同意了。可是，没过一个月，鸭子得了瘟病，死了很多，同事的丈夫却把怨气撒在我的身上。他趁我丈夫不在家，双手掐住我的脖子，掐出四个血手印；还不解恨，又对我拳打脚踢，踢断我两根肋骨。他又恶毒的把我拖到水塘里，把我的头按在水里，想把我淹死。

这时，我就想：我还要助师正法救人的，不能不明不白的被他淹死在这里呀，就在心里喊了一声：“师父救我！”这时他就象触电似的，马上松开了手，发疯似的从水中爬上岸，向公路上爬去。我心里明白这是师父救了我，可我肋骨受了伤，怎么也爬不上岸……

——摘自本文

* * * * * * *

尊敬的师父好！

全世界大法同修好！

我是一九九八年夏得法的老大法弟子，今年七十一岁。我小学四年级就辍学了，从没写过文章，在第二十三届明慧网大陆法会即将到来之际，为了感恩师父的慈悲救度，为了证实法轮大法的伟大与美好，我拿起笔来，把自己修炼中的部份小故事写出来，向师父汇报，与同修交流。

因水平有限，一部份是我口述，三姐帮我写的，又由同修帮助整理。如有不当之处，请慈悲指正。

一、最绝望时有缘得法

1. 绝望处境

得法前，我的命太苦了，我丈夫“出轨”，经常不回家，也不管我和女儿娘俩，还欠一身外债。我婆婆、小叔子、小姑子都欺负我，常把我和女儿拒之门外。四面八方的债主找不到我丈夫时，就找我，叫我还钱。我说：“我自己在厂里上班，工资一分不剩，全都交给婆婆了。我早饭的钱都没有，中午在厂里吃饭，都是娘家嫂子给买的，我哪有钱还你们呀？”他们看到我确实没有钱，以后也就不再找我了。

有一次，我下班回家，看到有一碗剩饭，就想热一热吃了，再下地干农活，因为我一干就干到晚上八、九点才能回家。可婆婆一把抢去那碗饭，倒在地上，还用一盆水把煤火炉浇熄了。我不敢作声，就去地里干活去了，才免去了小叔子、小姑子的一顿殴打。

2. 得法

一九九八年夏天，当我走投无路、想一死了断时，我很想再去二姐家，再见二姐最后一面。到二姐家后，她正在听李洪志师父在济南讲法的录音，我就跟着听。听着听着，心里就觉的师父讲的太好了。当听完一讲后，我就感觉浑身一震，一股热流从头顶“唰”的一下流到脚底。我问二姐是怎么回事？二姐高兴的说：“你与法轮大法的缘份太大了，只听一讲法，师父就给你灌顶、净化身体了，快修大法吧！”我当时就说：“好！我修。”当这三个字一说出口，我心里多年的那些烦心事，一下子全都没有了。二姐又教了我炼功的五套功法，还帮我请了一本宝书《转法轮》，我就回家了。

善意的化解我们之间的关系。同时，我也发正念，清除自己不好的思想。

后来，我和她的关系改善了。她对我的态度和说话方式完全不同了。她开心的与我分享自己的生活，把自己在花园里种的东西送给我，还带来亲手制作的糕点。

我也向她讲述大法真相，并送给她莲花，她非常喜欢。

从这件事中，我悟到：要改变周围的环境，首先必须改变自己。

二、去除色欲心

我参与的救人项目与社交媒体有关。有一段时间，我放松了警惕，被社交媒体上充斥的大量短视频吸引，渐渐沉迷于那些娱乐内容。

起初，我认为观看和互动有助于维持账号的活跃度，但渐渐的，我开始喜欢看爱情电影、听音乐。一有空闲时间，我就会观看这些内容。

我开始比炼功点规定的时间起的更晚，修炼状态也不再象以前那样精进。

虽然我意识到自己对手机和社交媒体产生了执著，却始终无法彻底摆脱。我想修去这些执著，但似乎有一股力量在拉着我，让我一次又一次失败。

甚至有时，当我打开书准备学法时，我会感到羞愧，不敢看师父的法像。与此同时，身体也出现了业力干扰的假相，使我清楚的认识到问题的严重性。

我开始认真阅读明慧网上有关这方面的交流文章，同时也听《九评共产党》《解体党文化》《共产主义的终极目的》等书，帮助自己认清党文化的本质，以及这种干扰背后的不良因素。

我开始设身处地的为姑姑着想：她年纪大了，还帮助我，让我有时间工作和照顾孩子，而我却仍然不满意，反而给她增加压力。

理解了姑姑的想法后，我开始以真诚、善良的心对待她。我每周把钱放进一个盒子里，让她自己决定家里的一些事情，不再干涉她如何花钱，同时也安排时间与她分担家务。

渐渐的，我们之间的关系有了很大的改善。最让我高兴的是，在我获得赴澳洲的签证之前，姑姑也得法了。直到今天，她仍然坚持早起炼功、每天学法，也经历了许多神迹。感谢慈悲的师父！

来到澳洲以后，我面临着语言障碍、文化差异，以及以前从未做过的体力劳动等诸多压力。但我仍然坚持早起炼功、学法。

这里的工作对我来说既辛苦又繁重，但每次炼功结束后，身体上任何不舒服的感觉都会消失。

我在与主管沟通时遇到了困难。她听不懂我说的话，因此表现的不耐烦、很生气，有时甚至对我大声说话。我努力学习英语，甚至购买了英语口语课程，但效果并不理想。我仍然无法顺利的与她沟通，让她很不满意。

我开始向内找问题的原因：这仅仅是沟通的问题，还是有某种人心在其中起作用？

在与她共事时，我是否真正表现出了一个真正修炼人的心态？我是否真的在为她着想？

深入查找后，我发现自己有不平衡的心、不服气的心、狡猾的心，而且并没有真正善待她。

因此，每次与她接触时，我都努力向内找，寻找问题的原因，并思考应该如何对待她。我通过真诚的言语和行为，

二、修炼一个月　全家人受益了

1. 能盘腿了

回到家，我把《转法轮》打开一看，啊！书上每个字都是金光闪闪的，还有五颜六色的法轮在旋转。我想：这真是宝书、神书，我一定要好好修炼法轮功。刚开始，每天凌晨三点多，有一个声音叫我“快起来炼功！”我知道那是师父的法身在叫我。

然而，第一大关是第五套功法“神通加持法”的盘腿打坐，我腿太疼了。有一天，师父的法身又叫我：“快起来炼功！”我心里想腿太疼了，今天就不炼了吧。可师父的法身就说：“起来炼功，今天腿不疼了。”我就起来，开始炼功，腿真的就不疼了，双盘半个小时也没事。现在，我双盘一个多小时也没问题了。

2. 能熟练通读大法书了

第二大关是学法时我有很多字不认识。我就把它们抄写在纸上，见到谁我就问谁。很快我就能熟练的通读大法的主要著作《转法轮》了。慢慢的师父的其他四十多本著作我也都能熟练的通读了。这样，我勤学法、多炼功，并按照宇宙特性真、善、忍严格要求自己，处处为别人着想，不记他人之过，宽容忍让，善待家人。

3. 家人受益

一个月后，不但我身上的疾病都不翼而飞了，而且丈夫也顾家了，女儿也不和那些流氓鬼混了。更可喜的是，婆婆、小叔子、小姑子也都对我好了。我成了一个幸福的人，我们的家也成了一个和睦的大家庭。这就是师父在《转法轮》中讲的“佛光普照，礼义圆明”吧！

三、无怨无恨　守住心性

1. 歹人加害　师父相救

我们厂里有个同事，因她丈夫没有工作，她跟我商量，能不能让她丈夫在我婆家的水塘里养鸭子？我跟我丈夫一说，丈夫就同意了。可是，没过一个月，鸭子发瘟病，死了很多，要亏本了，同事的丈夫却把怨气撒在我的身上。

一次，他趁我丈夫不在家，双手掐住我的脖子，掐出四个血手印；还不解恨，又对我拳打脚踢，踢断我两根肋骨，使我疼痛难忍，动弹不得。我按师父说的："什么是大忍之心哪？作为一个炼功人首先应该做到的就是打不还手，骂不还口，得忍。否则，你算什么炼功人？"（《转法轮》）我既没有骂他，也没有大声喊救命，更没有与他对打。因我个头不小，力气也很大，可是我是大法弟子，我知道，这不是讨债来的就是帮我消业来的，是好事，我要无怨无恨的忍着。

可是，他又恶毒的把我拖到水塘里，把我的头按在水里，想把我淹死。这时，我就想：我还要助师正法救人的，不能不明不白的被他淹死在这里呀，就在心里喊了一声："师父救我！"这时他就象触电似的，马上松开了手，发疯似的从水中爬上岸，向公路上爬去。

我心里明白这是师父救了我，可我肋骨受了伤，怎么也爬不上岸。当我丈夫开车回来，看到我在水塘里爬不上来时，就把我救起，带回家。他问我怎么回事？我把经过简单的告诉他。他要找那人说理去，我不让他去。丈夫又要报警抓他，我也不让。我对丈夫说："我是修炼人。善恶有报是天理，一切交给师父管，好吧？"

努力修炼　救度世人

文：澳大利亚大法弟子

【明慧网二零二六年十月三十日】

慈悲伟大的师尊好！

各位同修好！

在修炼过程中，我经历了许多大法的神迹。我明白，这是慈悲的师父赐予我的浩荡佛恩。感谢师父！

值此澳洲法会之际，我想讲述自己过去六年来的一些修炼经历，向师父汇报，并与各位同修交流。

一、在生活和工作中修善

修炼以前，每当我做错事情或让别人不高兴时，我也知道是自己做的不好，但却不知道如何改变自己的思想和行为。二零二零年，在亲眼见证大法给母亲带来的神奇之后，在母亲的鼓励下，我走上了修炼的道路。当时我最大的愿望，就是改善自己的心性。

当我还在国内时，我和女儿以及姑姑一起生活。修炼以前，我和姑姑经常意见不合，因此产生了许多矛盾。

我觉的自己每天从早到晚都要去教书，还要买菜、照顾孩子，几乎没有休息时间；而姑姑只需要做饭、打扫卫生，却还是经常抱怨、板着脸。由于我的嫉妒心，我们之间的矛盾越来越大。

修炼以后，这些事情仍然不断发生。我悟到，这是帮助我认识并去掉自身执著的考验。

我悟到，如果不去掉怨恨心、争斗心、不平衡的心，也不懂得为别人着想，那么这些考验就会越来越大。

让每一份真相资料都发挥作用

走出这个村子，包里还剩下四本真相小册子，还有真相小U盘，我们就往下一个村子走去。刚到村口，路边有几个人在聊天，我们走上前打招呼。我说：“你们好！打扰一下，我们是学大法的，看看真相吧，了解一下，明白真相是福。”他们把真相资料接了过去，有入过团、队的人退了出来。

这次出去讲真相，虽路上困难重重，但是我和母亲救人的心坚定，师父就给我们铺好了前行的路。也正是冲破了另外空间的干扰，后面救人的事才很顺利。

我们多年在讲真相救人的路上奔波，亲身感受了师尊就在身边看护着弟子们，我和母亲要兑现助师救人的誓约。

感恩师尊慈悲救度！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）◢

2. 无怨无恨　天理兑现

厂里同事听说此事后，都大骂他：“没良心，在人家蹭吃蹭喝不给钱，还把人家往死里整，太缺德了。”因我肋骨受伤，不能工作，我请了两个多月的病假。误工费、医疗费、营养费也都没有向他要。

我二姐听说后，也气的不行。我对二姐说：“如果是我哪生哪世欠他的债，他打我，我不就把债还清了吗？如果不是我欠他的，他就得给我德；有德，才能长高功，这不都是好事吗？‘人善人欺天不欺’，如果是他做了天理不容的事，那他能好过的了吗？”我二姐马上说：“你说的对，咱不跟他一般见识，交给师父和神来管最好。”

结果没过多久，那人就患绝症去世了。善恶有报（现世现报）真的兑现了。

四、近距离发正念的故事

前些年，我们几个同修经常到市委、监狱、看守所、洗脑班等地发正念；清除黑窝里的黑手烂鬼、共产邪灵和中共恶党背后的邪恶生命与因素，帮助同修正念正行早日闯出黑窝。在师父的慈悲看护下，发生过两次有惊无险的事。

1. “我要救回老同修”

有一天清晨，我们几个同修到X区××看守所发正念。可是突然来了两辆警车，五、六个警察和协警，见状，有三个同修一下跑了，三个警察追去了。我站的稍远一点，手里拿了一把青菜，我没跑，可是我看到有个老同修动作慢了点，就被三个警察抓住，往警车里推。当我看到老同修有危险时，就喊了声：“师父帮我，我要救回老同修。”

我拿着青菜跑到警车前，把菜塞到老同修手上，大声

说：“还不回家，我上班要迟到了，孩子还在家里呢。”警察一下子被搞懵了。老同修趁机脱身跑了。当警察清醒过来，抓住我问：“你是什么人？你是法轮功？把身份证拿出来！”我一把推开他们说：“谁上班还带着身份证啊？懒的给你们说，我要迟到了！”我拔腿就跑。四个警察站在原地没动，嘴里却喊着：“别跑那么快，注意车辆，注意安全！”这可能是师父借他们的口在提醒我呢！在师父的慈悲保护下，我们五个同修都安全脱身回家了。

2. “让他们看不见我”

有一年，我们五位同修去××区邪恶的××洗脑班，中共邪党叫“法制学习班”，近距离发正念，清除黑窝里所有人背后的黑手烂鬼和共产邪灵，减少同修们的压力，解体洗脑班。

正好有个同修的娘家妹妹住在附近村庄。首先我们在村里贴真相粘贴，而后再挨家挨户发《九评共产党》，最后到同修妹妹家，近距离发正念。没想到我们被一村民恶意举报，派出所的警察把我们包围了。他们冲进来把一个个学员带走，我当时心里就是信师信法，说了句：“请师父保护，让他们看不见我。”结果几个警察从我面前走过来、走过去，就真的没有看见我。

等他们走了后，我就马上给三姐打电话，叫她联系大学城那边的同修们快发正念，帮助今天在××洗脑班外发正念被抓的同修平安回家。

我回到家一打听，才知道她们四个被抓到车上后，甲同修和其他同修耳语了句：“我先跑，等他们去抓我时，你们再一起跑。”甲同修冲下警车，飞快的跑了，三个警察在后边追。她越过田埂，跨过小沟，跑了很远，才被警察围

各自抱着真相包走到路对面，看见一个三轮车。我问车主：“兄弟，今天出车吗？”他说：“今天没人敢出车。”我问：“你敢吗？”他说：“你敢坐，我就敢出。”我说：“那好，咱们窜胡同走吧。”他说：“那得看看行不行。”

我们窜了几个胡同，来在另一条小路上。一看，大家都笑了——小路上没有车也没有人，只有我们这一辆车在行驶中。我悟到，师父早已经给弟子们安排好了车。我们一路顺风行走了三十多里，来到了目地地。

“我们都知道法轮功好，谁也不反对”

这里很偏僻，我俩在第一个村子里挨家挨户的讲真相，都很顺利。又走很远来到第二个村子，看见大树下坐着一群人，有男有女，我快速的数着人数，有二十多人，我心想：人数多了点儿。我与母亲商量了一下，看着情况讲吧，我俩朝他们走去。

刚走几步，我们停了一下。这时有个大哥对大伙说：“法轮功的来了。”同时跟我们打招呼：“过来呀，怎么啦？”我说：“这人太多了。”那位大哥说：“你们问问，谁敢吱声，我拿棒子削他（东北方言：打他）。”我说：“谢谢！”

我立即悟到是师父在借他的嘴点化我们，给我与母亲壮胆气，去怕心。在他的维持下，我们把带来的真相资料都一一发送给大家，并讲了大法的美好和为什么要三退。有位老者是党员，听明白真相后做了三退。没有入过中共组织的人，也都认同大法好。最后他们都说：“我们都知道法轮功好，谁也不反对，都知道你们是好人。”我感动的与母亲双手合十，祝他们平安，告诉他们常念“法轮大法好，真善忍好”，会有福报。

眼睛都睁不开，看不着路。春天农民把土地都平整好，等待种地，道路两边松软的土地被风掀起，黑土与路两侧刮断的树枝夹杂在一起，漫天飞舞，形成一条风沙隧道。

我和母亲被风吹起，脚不点地的在“风沙隧道”中央飞行着。我在前面跑，母亲身子重，落后我十多米远在跑。她呼喊着：“别管我，你快走吧！”我用尽全身力气往后退，可是风推着我往前飞，我的喊声被风阻隔，母亲根本听不到。就这样，与风共舞中的我和母亲，飞跑了一个小时，有二十多里路。我们到了一个村子，风渐渐小了。

母亲追上我时，我俩四目相对，都不禁哈哈大笑起来，因为对方脸上的土太厚，改变了模样，好似非洲人，但母亲头上戴的无系带的帽子和手里的兜子完好无损。跑了这么远的路，我们却不觉的累。

后来听天气预报说，这是十四级大风，我们处于风的中心。我和母亲是因为有师父保护，否则别说跑，走也走不动啊。

只有我们这一辆车在行驶中

去年秋季的一天，早上按照往常一样，我和母亲准备好救人的物品，决定去大约八十多里路、要倒几次车的村子救人。刚上车走了大约五里路，发现路边全是警察。听车上的人说，今天有什么大人物路过这里。

车大约走了五十里路停了下来，我俩下车后，发现道路全部戒严，禁止通行了。怎么办？我与母亲想起了师父说：“坚修大法心不动　提高层次是根本　考验面前见真性　功成圆满佛道神”（《精進要旨二》〈见真性〉）。

母亲说：“任何困难都不能阻挡我们救人的脚步。”我们

住。但三个警察抓住了她，却没按住她，甲同修又挣脱跑了。当她跑到一户村民家，村民看到甲同修满身、满脸都是泥，一下惊呆了。甲同修忙说：“阿姨，别怕，我遇到坏人了，我在你家待一会，马上就走。”过了约半个小时，静心听不到外边警察的动静了，甲同修洗了把脸，再次谢过那位善良的阿姨后，就回家了。

警车里的那三个同修都下车准备跑时，被三个警察拦住了。这时，同修的妹妹带一群牌友来了，围住了警察。有认识警察的，就劝他们说：“她们只是修善的好人，又没做什么坏事，你们抓她们干啥？”等等。就这样，这三个同修也趁机飞快的跑了。

在慈悲的师父保护下，在外围很多同修们的正念帮助下，我们在突然发生的魔难中，信师信法，正念正行，转危为安。

五、智慧挽救大法资源

1. 大资料点暴露　有勇有谋减少损失

二零一零年以前，我地是以大资料点为主，几个人集体做资料，我也参与其中。大资料点的好处是，有技术同修带着，想学技术有人教，上手快、技术全。如，怎么做大法书籍、如何刻录光盘、如何上网、如何下载、怎么打印、怎么装订、出现什么问题怎么解决等等，只要你认真学，很快就能学会；缺点是人多，目标大，耗材进货量大，来取大法书籍和真相资料的人也多。这样一来，就容易被警察跟踪发现，还容易被不明真相的常人举报。一旦大资料点被破坏，不但多名大法弟子被抓，大法资源也会遭受重大损失。

有一次，我刚出资料点，回隔壁我家里拿点东西。从家里一出来，发现二十几个警察把楼下和楼上资料点包围

了，抓走了当时在资料点的所有同修，还抄走了所有的电脑、打印机、刻录机还有很多耗材，装了一大卡车拉走了。

在师父的加持下，我没有慌。首先想到的是，我要抓紧通知那几个来资料点取资料同修：资料点已被警察包围，你们立刻转回去，以后再也不要来这里。

之后，我趁警察一走，马上就拿钥匙打开资料点的房门，先找到一千五百元的真相币带走，转给其他同修。

而后，又找几个同修，开两辆带后斗的电动三轮车来，要把警察还没运走的真相资料、耗材、切纸刀、零部件、光盘等等运走。为了避开摄像头的监控，不能走正门，我们就先把这些东西从室内搬到二楼平台上，再从楼顶平台上用绳子、筐子把这些东西，从房子后边一点点的顺到地面装车，共装了四车，分两次全部转移到了安全的地方。

在师父的加持下，当时我并没有一点怕心，只想着保护大法资源少受损失，不能再被警察抢走，事情过后，还真有点后怕。

第二天上午九点，我在家里看到四个警察开着警车，还带一辆卡车和四个搬运工来了。很快，我又看到他们开着空车走了。我不知道当他们打开门，看到屋内空荡荡的是什么表情，但我们很幸运在前一天及时运走了屋里剩余的物品。

2. 开办家庭资料点

再后来，在资料点遍地开花的时候，为了讲清真相的需要，在我家也开了一朵永不凋谢的“小花”（家庭资料点）。

虽然我还有很多没修好的地方，但是在正法即将结束的有限时间里，我会更加勇猛精进，做好师父叫做的三件事，抓紧时间多救人，早日圆满随师还。

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

过去人们听真相只知道法轮功好，修大法是做好人，是江鬼小人之心迫害好人。现在听真相的人明白了，迫害好人种下了祸根，连遭恶报。天灾人祸不断，就是在警示做恶的坏人。没有三退的人，在天灭中共时会被牵连。这样漏掉三退的村民，都能做三退。

真相小广播最受村里人喜欢，每次我们都带上几个。经常因为分配不均，村民拦着不让我们走，答应下次有机会再送给他们，才放我们走。甚至有人单独告诉我们自己家里的地址，让我们送到家里去。

没走多远，在一家后门遇见一位以前学过大法、后期不学了掉队的学员。她看见我们很高兴，说这里偏僻，没有同修，自己还想学大法，可是没有书。我鼓励她不要放弃学法，失去修炼的机缘，后悔都来不及，并答应她下次给她请大法书送来。

母女俩在十四级大风中飞跑

每次出来救人，我们都带上大法真相粘贴，选择干净、明显、路人能看到的地方贴。贴完真相粘贴、给第二个村子的人讲完真相，我们的兜子已经空了，母亲说：“回去吧。”我俩刚走到村口，母亲脑中想起“地水火风”，她当时念出声来。我回头一看，惊呆了，只见天空黑压压的。我脱口喊道：“不好了，是沙尘暴，快走！”

我和母亲一路小跑，跑到了第三个村子边，风头卷起的黄土猛的刮过来，村边路两侧的大树枝“咔嚓、咔嚓”的被折断下来，对面的三轮车全部停止运营。躲避片刻，风小了点儿，我俩往下一个有公交车站点的村子跑去。

这时风大了起来，正好是顺风，我和母亲被狂风裹挟着，

与八旬老母一起　给两百多村落送真相

文：中国大陆大法弟子口述　微莲整理

【明慧网二零二六年十月三十一日】我是二零一零年有幸修炼法轮大法的。修炼后，我以前的顽疾一扫而光，至今无病一身轻。母亲一九九九年四月得法，今年八十二岁，红光满面，精神头十足。

我和母亲（同修）虽然居住在北方农村，但与市区的同修能形成整体，时常配合做救人的事。在近二十年的助师救人修炼路上，母亲与我一道走遍了方圆二百多个村子，挨家入户讲真相，劝三退（退出中共的党、团、队组织），记不清劝退了多少村民；面对面送过数不清的一期又一期真相资料。下面仅讲两件我们母女救人的小故事，向师父汇报，与同修们交流。

五十多华里外的四个村子

去年春季的一天早晨，吃完早饭，我与母亲商量后，决定去远处村子救人，就把两个兜子里装好了各种真相小册子等东西。发好正念，我们就坐上公交车，大约三十多华里以后，又转乘私人三轮车二十多华里。下车后，我们经过了四个村子，我俩见人就讲真相，劝三退。

村里人闲着的时候，喜欢聚在大门口外凑热闹，好多人早已认识我们了。有一位老人看见我母亲，就说：“这个老太太又来了，身体这么好，你多大岁数了？”母亲笑着回答：“八十多岁了。”旁边的村民都议论着：“这哪象八十多岁的人呀。这大法真好，叫人做好人，有什么不好？！”

我俩一一给他们讲了真相，大部份人早已做过三退。

从一场车祸说起
——尽力做自己应该做的

文：中国河北大法弟子

【明慧网二零二六年十月三十日】一九九六年三月份，我是陪伴着病重的老伴走入大法修炼的。据说当时老伴已经到寿，修大法三个月后，恢复了健康，师父给他延长十五年的寿命。我当时也没有想给自己治病，可是学炼法轮功，让我肺结核后遗症干咳的毛病、偏头疼、失眠等症状，都在不知不觉中消失了。大法的神奇使我坚定走入大法修炼。这三十年的修炼路程，在师父保护下，身心发生了巨大变化，没有用过一片药，年过八十了，耳不聋，眼不花，精神很好。

见证人神一念间

二零二四年元旦前夕，我在公交车站牌前讲真相，被一辆载货电动三轮车撞倒，车前轮压在我的右腿上，头碰在车站牌下面的台上。司机把车倒回去，我把腿拿出来。爬起来之后，试了试，能走。当时很清醒，心里想：师父救我，我是大法弟子，没事。那个司机小伙子很害怕，围观的人说：“你开车太猛，老太太撞的不轻，去医院看看吧。”我心想不会有事的。我又走了几步，能走，头右边有点痛，右眼角处起了个大疙瘩。我说：“没事，我是炼法轮功的，你以后开车慢点。今天，你是撞到炼法轮功的了，不会给你找麻烦。你要记住法轮大法好，电视上演的（诬陷法轮功学员）‘自焚’、‘自杀’是骗人的。你要退出党、团、队保平安。”他说入过团、队。我说：“用‘幸运’这个名字给你退了吧。”他说行。我说：“你走吧。”我坐公交车回家了。

下午，我脸上的疙瘩变成黑紫色。第二天，腿也痛，黑疙瘩太难看了，影响形像。晚上，我想热敷一下，快点好，又怕孩子看见，叫我去医院。没有想到，第三天，半个脸都变成黑色，真成了“老包（公）脸”。真是怕啥来啥，女婿来了；看我这样子，他就给我闺女打电话。他们商量，必须去医院看看。儿媳、孙女也来了。我想：坚持不去医院吧，他们也不理解。我正念很强，知道拍片也没事，让孩子们放心吧。拍片一看，骨头完好，医生说可能是软组织损伤，当然还建议休息，说了“伤筋动骨一百天”之类的话，我也没往心里去。

我心想：不能出去讲真相，在家安心学几天法吧。没想到，休息了几天，腿不但不轻，反而越来越疼，好象一根筋受伤了，右脚不能着地，走路一蹦一蹦的。我平时每天早晨炼完静功，学师父在海外的讲法，上午出去讲真相，下午学《转法轮》，晚上炼动功，抱轮一个小时。这几天也不能正常炼功，好象右胳膊也举不起来了。学法时，心也静不下来。是师父安排让我在家学法吗？不对，时间紧，救人急。

向内找吧。回想当天出事前，讲退三、四个人，其中两个是党员，一个是村干部，接受的很好，我心里很高兴，觉的身体轻飘飘的。想再去和那边的人讲时，却被撞了。虽然没有重伤，但是心里也不稳，就回家了。此时，想起当时自己沾沾自喜的自满心态，同时还有不自觉的欢喜心，被魔利用了，才遭此难。于是，我发正念清除它。

不行，再继续找——还有自以为是的心、粗心大意、妒嫉心，不愿意听难听话，也不愿意指出别人的缺点，怕别人不接受，伤自尊心，面子心等不放的执著心。现在在家发正念清除它们、学法，不能出去讲真相了。

向下望，两个正在施工的临时工全被埋在泥土下面，我大声喊叫：“塌方了！塌方了！”火速冲到沟底。人命关天，我赶紧徒手扒开上边的土，急切的在泥土中寻找，摸到了一个临时工，把他拖了出来，他满身泥水，但无大碍。

除了他之外，还有一个临时工可能被泥土压的更深。于是我拼命用手扒开泥土，终于在很深的地方把他摸到了，他被塌方的土压住了，又在泥水中淹着。我俩使出吃奶的劲儿硬把他给拽了出来。他泥水满身不说，人已经没有了呼吸，一只胳膊被土块砸骨折了。我俩把他大头朝下在土坡上倒控，大约几分钟，他醒了！

我们三人都泪流满面。如果不是大法师父叫我上岸，一个人先出来，塌方就得把我们三人一块儿埋在泥水里，谁也出不来。谢谢大法师父！谢谢大法师父！大法师父救了我们三个人的命。

这么多年中，通过我讲真相明白“法轮大法好，真善忍好”，逢凶化吉，遇难呈祥的事很多，不一一列举了。通过这些人，再人传人，心传心，好人会越来越多。

大法弟子是超越好人的好人，是不计个人得失、一心为了别人、无私无我的修炼人，是在用自己的行动践行着真、善、忍的人。

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

记等人，平时对我大呼小叫、百般刁难、邪气高涨，此时却低下头，表情复杂，惊讶、尴尬、妒嫉，心有不满而又不敢表露，一个个象霜打的茄子，蔫巴了。是啊，想想这个时间点请我吃饭，意义非凡。

我告别了烧锅炉，又回到办公室做业务员工作，工资收入是烧锅炉时的两至三倍。后来我悟到了，是师父在帮助弟子。先前我做的梦“改善伙食”，是师父点化，明白真相的人用各种方式，在力所能及的保护大法弟子，我的环境逐渐变好了。

3. “大法师父救了我们三个人的命”

我曾经给一名无损探伤工（不损坏工件、材料或设备状态的前提下，使用专业仪器设备检查其表面及内部质量的专业技术人员）讲真相，他非常相信，上衣兜里揣着我送给他的大法真相护身符。空闲时间，他常常诚心敬念卡片上的“法轮大法好，真善忍好”这九个字。

他向我讲述了自己施工中发生的一件事：一天上午，我带着两名临时工在野外施工。这里是一片洼地，前边的施工队已将直径四十公分的钢管下到深约五米、宽三米半的壕沟里，对接、焊好后，由我们用无损设备检测探伤，探伤检测合格后，才能埋上土，否则重焊，高压管道不能有一丝漏洞。

我和两名临时工在膝盖深的泥水中，一丝不苟的给管缝焊接口处一张一张的拍射线照片（管子已被垫了起来）。这时，我仿佛听到岸上有人叫我的名字。我放下手中的设备，爬到了壕沟上边。上边没人啊，我正在纳闷。突然“轰隆”一声，我发现眼前正在施工一侧壕沟的土方塌陷下去了。

本想很快会好的，可是二十多天过去了，中国新年过去了，还不好。我急了。回想出事后的一思一念，想起开始念很正，可是第二天就动了人念，用土办法热敷脸上黑疙瘩，结果适得其反。在医院，医生和孩子们说伤筋动骨一百天，我好象没在意，所以也没有用正念彻底否定它，又被抓住把柄，不仅遭了罪，还耽误救人的时间。唉！人的观念真是根深蒂固，不自觉就出来捣乱。不行，坚决不承认它。

我想起师父说：“对宇宙真理坚不可摧的正念是构成善良的大法弟子坚如磐石的金刚之体，令一切邪恶胆寒，放射出的真理之光令一切生命不正的思想因素解体。有多强的正念，有多大的威力。”（《精进要旨二》〈也三言两语〉）

师父的话使我加强了正念，我要突破这一难。那天晚上，我就抱轮一个小时。开始右脚不敢着地，我就忍着痛往下一点一点的踩，越痛越用力往下踩，胳膊越往上举时越痛，头顶抱轮不到位，但是我尽力坚持，真是手也哆嗦、腿也哆嗦，几分钟就大汗淋漓。我没有妥协，坚持一个小时，衣服都被汗水湿透了，有点想吐。可是，第二天，我的脚就能着地了，两、三天后，我就能出去讲真相了。

我认识到，修炼真是太严肃的了，这一难也不知师父替我承受多少。修炼中，真是人神一念之差，一思一念都重要。

退休干部终于三退了

有一次，我与一个退休干部讲真相，问他从哪里退休的？他说是劳改队。我说：“你肯定是党员。”他说：“当然是。”我说：“咱见面都是缘份，告诉你一个好事——三退保平安。”他告诉我，已经有十几个人给他讲法轮功真相，

劝他退党。他说：“我不听，也不退，电视上说法轮功怎么怎么不好。我都七十的人了，领着退休金，平平安安过晚年。”他问我多大岁数了？我说：“今年已经八十一了。”他说：“不象，好象比我年龄还小。你吃了什么仙丹妙药保养的？”我就说：“我炼法轮功，三十年没有用过一片药，真心炼法轮功，身体就这么好。但是不按照法轮功标准去做，就不行，这也和上大学一样，不尽心尽力，就不会达到目地。只要真修，就是这样的。”我劝他不要被谎言欺骗，陪着红魔遭殃。

他说：“这么大岁数了，说不定哪一天，两眼一闭完了，想那么多干啥？”我讲：“人可不只这一生，灵魂是不灭的，要轮回转生的。人的身体只不过是一件衣服，有灵魂撑着就是人，灵魂一走就是一块肉。你要不退，带着红魔的印记要跟它一同解体，灵魂就会毁灭。”

他说：“两眼一闭就完了，谁看见灵魂了？”我给他讲了《明慧周报》上刊登的轮回故事，正好我带着一份，还有师父讲的《为什么会有人类》，都送给他，说：“你看看师父把人类的来源和做人的目地说的清清楚楚，你要多看几遍。”他很高兴的装进书包。我说：“这是师父在救人，我们只是给你们讲清真相，叫你们分清善、恶，不被谎言所骗，如‘天安门自焚’真相等。”“真有这事，那就退了吧。”停了一下，我接着说：“那就用‘刘福乐’这个名字退了，你要记住法轮大法好。”他说“行”。

这么多年讲真相，感人的例子很多，有的人退了，表现很激动，现在我却想不起具体说了什么。我觉的我说的、做的都是师父点化。

要钱，还年年帮阿姨用清水刷洗天窗玻璃，从不收一分钱。从此，阿姨对法轮大法产生了好感。

阿姨说：“我今年八十四岁了，以前就爱看常人的《知音》等刊物，积攒了很多本。自从我看了《天赐洪福》、《明白》等大法小册子，原来的《知音》等刊物全扔了，电视也几乎不看了，就看大法小册子。我越看越明白，越看越有道理，越看心里越亮堂，越看身体越好，爱不释手。谁要说大法不好，我就说：‘你错了，法轮大法是正法！’”

2. 一把手请客

有一天，我做了一个清晰的梦：上级领导在会上宣布：“今后咱们的伙食要改善了！”我不得其解，我想是不是师父在点化弟子什么呢？

一楼阿姨的儿子是正处级干部，后来调到我们集团公司任一把手。我当时正在遭受迫害烧锅炉。有一天，单位通知我去饭店吃饭。我走进饭店，看到豪华的房间宽敞、明亮，中间一个大圆桌，人已坐满（约有十七、八个人）：有管迫害法轮功的我们单位的邪党支部书记（平时专监管我的），有集团公司邪党办主任（平时专监管我的），有集团公司保卫科长（平时专监管我的），还有各基层单位的主要领导，都坐在旁边，唯有主宾的座位（上座、要请的主要客人）空着。

我正在犹豫、发愣，阿姨的儿子（一把手）热情拉住我的手，把我拉到主宾位置坐下。我坐在一把手身边，挺直腰杆，堂堂正正。环视四周，其它座位的人（下属）端坐周围、洗耳恭听新来上司的讲话。一把手说：“这是我请的客人，是个好人，以后各位请多多关照！”他的话不多，但份量很重。

那几个经常找我谈话、专门监管我的单位邪党支部书

我把能记忆下来的《洪吟》都记在了一个小本上，揣在上衣兜里，抽空就念，这是我每天唯一的能学法、背法的机会。

一天上午，监室突然冲进十几个全副武装、荷枪实弹的武警，枪口指着每个人，大声吆喝：“不许动！把衣服脱光，排队站好，接受搜查！”监室的人都被这突如其来的阵势吓懵了，都脱的一丝不挂，排好队，等待逐个搜身检查。武警先是把室内的被褥、所有物品详细的逐个全翻一遍，最后一件一件的翻每个人脱下来的衣服。

我也是第一次遇到这种情况，有点紧张。但我第一念是求师父加持弟子，让搜查的人看不见我上衣兜里的手抄《洪吟》本，让他们看不见。念一出，真灵，只见一个武警头目提着我的上衣，走到我面前高举，并晃了晃，意思就是这个特殊，不用检查了，然后就放到了检查完的那堆衣服里。

我的眼睛湿润了，谢谢师父慈悲的保护弟子，又一次化解了突如其来的魔难，我深切的感受到师父每分每秒都在弟子身边保护着弟子。

我在看守所被非法关押了四十二天，体重下降了二十一斤。我没有放弃修炼，我的一切是师父给的，我把自己的一切全部交给师父，由师父说了算，我要按照师父的要求去做。

好人越来越多

经过大法弟子这么多年的讲真相、救人，相信大法的人受益多多。社会正在发生变化，好人越来越多。仅举几例：

1. 阿姨明白了

前边说的一楼的阿姨，在院子里接天窗时，我不但没

在生活环境中修自己

我住在老旧生活区，没有物业管理。院里有块空地，可以停七、八辆小汽车。原来这片院是有单位职工管理，这几年职工都搬走了，住的都是外来户。院里卫生没人管，我就担当起义务清洁工。院里有了狗屎、猫屎，我经常清理。有人搬家，把大床垫扔在垃圾桶旁边，拉垃圾的不拉，影响交通。我想办法用绳子捆住，扯到角落里，使大小车辆运行方便。事情虽小，方便了别人，我的心里也觉的轻松了，讲真相心情舒畅。

楼道陈旧，到处是小广告。有一年，居委会通知每个楼道各自清理自己门前小广告，也发给涂料，让自己刷墙。结果是有人清理了自己门前的小广告，有人上班没时间，也有人没在家，我就帮助他们清理广告。我刷墙，可是最上层我够不着，当时在家的一个小伙子帮助我刷顶层。可是最巧的是，偏偏那天派出所警察来找（骚扰）我，问炼法轮功的事。我刷墙搞的脏兮兮的样子被他们撞上了。这实实在在的行动就是大法弟子的形像，讲真相当然好说。我觉的是师父精心的安排，太巧妙了。这些事情虽然平平常常，但是体现出师父时时刻刻都在保护着弟子。

去年有一天，邻居给我讲派出所警察来找我。邻居和那些警察说：“找她干啥？她那么大岁数了，经常扫院子，我们都知道她是好人。”真的体会到我有一点为别人好的心，也换来了别人的关心。我买了小电动车，进小房困难，邻居就自己主动用水泥抹了个斜坡，使我进出方便。现在有时也有人帮我扫院子，我自己觉的环境很好，大家见面笑脸相迎。

以上谈了一些自己修炼过程中做的比较好的一面，同时也回忆起自己埋藏很深的保护自我的私心。我这个人心

比较善良，性格软弱，容易被人情和面子心带动；有时人的观念很强，不能堂堂正正的证实大法。每一次回忆起来，都是十分自责。在今后修炼中去掉这些不好的心，提高上来，同化宇宙特性，做好三件事，跟师父回家。

谢谢师父的慈悲救度！谢谢同修！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

在发送三退名单中实修心性　提升自己

文：中国湖北大法弟子

【明慧网二零二六年十月三十日】我所在地区中共迫害大法弟子十分疯狂，手段恶劣。恶人经常闯进大法弟子家中骚扰，非法抄家，绑架大法弟子，然后制造罪名，进行迫害。更恶毒的是中共的封锁网络，全天候的监视，不让中国人看到真相，上网发送三退名单就成了当地的困难。

——摘自本文

* * * * * * *

慈悲伟大的师父好！

同修们好！

我是一九九八年修炼法轮大法的，今年七十二岁。我是资料点的大法弟子，以前由于资料点较忙，我只给少数同修发送三退（退出中共的党、团、队组织）名单，所以认为发送三退名单不是个难事。通过近三年的实际操作，我认识到发送三退名单也是很考验人心性标准的。下面我写出自己近三年来在发送三退名单中的修炼体会，向师父汇报，与同修们交流。

在科里参加上级有关业务成果发布演讲比赛，我撰写的稿件获得演讲第一名。年底，全行业举行文艺演出比赛，约八百多人参加。我和另一名科员演出的双簧，说、学、逗、唱，笑的人们直不起腰，就连节目主持人笑的话都说不下去了。

当节目主持人报我的名字时，台下立即有人交头接耳、议论纷纷："是那个炼法轮功被开除的某某某（我的名字）科长吗？""他还能（有脸）来参加演出？快看看他长啥样？"人们都早闻其事，想见其人，纷纷伸着脖子，睁大眼睛，屏住呼吸看着我。

我心里向台下的人说："可怜的迷中人呐，我是为了你们早日明白真相能得救，才遭受这个魔难啊，这不是我的错。我修炼法轮大法堂堂正正，不丢人，没有什么见不得人的，你们快快清醒吧！"演出我超常发挥。没想到的是，最后评委宣布：我俩的节目获得一等奖。台下掌声雷动，经久不息。

还有一件更让我感动的事：年终全科评选劳动模范，无记名投票选举时，全科票数最多的人竟然是我，几乎全票。我和投票人的心里都清楚，这个时候不可能让我当劳模，票再多也不行。可是这份对大法弟子的评价与认可，比金子还珍贵，闪闪发光，我收下了。我大大方方的站起身来，双手合十，表示谢意。

坚定做一个好人

恶首江泽民对大法弟子的非法打压迫害步步升级："名誉上搞臭，经济上搞垮，肉体上消灭"。多年来，我从科长降到科员；从科员降到烧锅炉（锅炉工）；从锅炉工送到洗脑班；从洗脑班送到看守所。邪恶迫害连续升级，步步紧逼。由于我不放弃修炼，邪恶把我送到看守所，在那里环境更加恶劣。

“法轮大法是正法，还我师父清白。我继续修炼法轮大法，做一个好人。”

上边的领导象走马灯一样，天天有人找我谈话：有的恐吓，有的担心，有的说“你是处长候选人，前途无量，好汉不吃眼前亏，应付应付”，等等，我不为所动。

有一天，上边突然来了许多领导，召开全科会议，当众宣布红头文件：撤销我的科长职务，只因为我修炼法轮功。我镇定自若，稳如泰山。我平静的抬头看一看朝夕相处的科员，科里什么样，我是什么人，他们平日非常了解。此时他们只是默默的惋惜、无奈，有的人在偷偷的流泪。

一夜之间，我从科长变成了普通科员；由独立的办公室，搬到科室的一个角落。在上班的路上，人们看到我，都小声的议论着。好多科员看到我时都不好意思抬头，不知道该跟我说什么好，我心里也出现了一丝尴尬与落差。

师父的法打入我的脑中：“修炼就是难，难在无论天塌地陷、邪恶疯狂迫害、生死攸关时，还能在你修炼的这条路上坚定的走下去，人类社会中的任何事都干扰不了修炼路上的步伐。”（《精进要旨二》〈路〉）

我流泪了，在心里说：“请师父放心，弟子在顺境下能做好人，在逆境下更能继续做好人。”

这件事要是放在常人身上，没准早就垮了，我没垮。我天天上班还是早来晚走，工作兢兢业业，让人们看到大法弟子在践行真、善、忍，看到大法弟子的精神风貌。

全科人员经常加班到深夜，从一楼到三楼的楼梯灯全坏了，摸黑爬楼梯有危险，尤其女同事胆子小，害怕。我看到后，自己花钱到商店买了灯泡，全换上了，大家晚上加班既安全又亮堂。

一、我应该承担起这个责任

我所在地区中共迫害大法弟子十分疯狂，手段恶劣。恶人经常闯进大法弟子家中骚扰，非法抄家，并以摄像头监控为由绑架大法弟子，然后制造罪名，进行迫害。

更恶毒的是中共的封锁网络，加强网警全方位、全天候的监视，不让中国人看到真相，突破封锁上网越来越难了，上网发送三退名单就成了当地的困难。

我们正在着急时，一位外地协调同修拿来一百多人的三退名单，说：“我们破网难，向你们求助。”我正为发送三退名单的事发愁，但我没有拒绝，不忍心叫同修远道而来，扫兴而归。我心想：“先收下，自己再去想办法。”就硬着头皮收下了。

我把三退名单打字好，装进U盘里，送给技术同修上传。不久，外地协调同修又送来一批三退名单，我又用同样的办法解决了（也包括其他同修送来的三退名单）。

这样一来，同修们都以为我能上网，因为给我送来的三退名单我从来没拒绝过。后来送到我手中的名单越来越多。工作量大我还真不怕，我不怕吃苦，可是技术同修是上班族，很忙，我不好意思总去麻烦他。

我真后悔当初不应该把三退名单拿给技术同修，现在搞的自己进退两难。有时人心出来，真想把这事推了。但是正念告诉我：不能推脱！因为我是大法弟子，这是救人中的一环，也是我的责任。我应该承担起这个责任，我决心一定要想办法突破网络封锁。

说来真神奇，技术同修主动跟我说：“你这样跑来跑去的，不是个事。”他把自己破网的方法装进了我的电脑，这种方法又安全，速度又快。

二、及时、准确、稳妥的提交三退名单

我不会打字，一直是用逍遥笔手写输入法，所以很慢。开始时，我看到一摞一摞、纸张颜色各异、纸张大小不一的三退名单，有的纸张小到比手掌还小一倍，纸两面写的密密麻麻、满满的三退名单原件时，我深知这些名单来之不易，深感讲真相、劝三退同修的艰辛，因而上传时我十分珍惜，十分认真。

如果名单不详、有误，我要反复查对，查的我头昏脑胀，眼泪直流。看不清屏幕，我就用手捂着一只眼睛，让它休息，用另一只眼睛眯着看屏幕。两只眼睛换着看电脑，头很痛，这时就会产生人念，认为自己老了，“岁月不饶人”的观念出来了。

特别是急躁心、怕麻烦的人心出现时，我就发正念清除它。这种人心很顽固，去了又来，来了又去，反复出现，搞的我内心很苦。我就带着这个问题学法，急躁心、怕麻烦的人心都不翼而飞了。一切正常了，流眼泪什么的都没有了。我恍然大悟，原来在大法弟子面前什么人心、人念都是魔，都不是自己。我不要它，它就没法干扰我。

为了做到及时、准确、稳妥的上传三退名单，我从不把送到我手中的名单留到第二天。有时名单多了，要分成五、六份发送。我写好一份，就上传发送一份。立即下网后，再写第二份。每份一点不错、清清楚楚的再上传。

我还一边写，一边抽空查看前面上传的结果。只要一查到结果，立即删除电脑上的留存，清空回收站，烧掉名单存根。这样做，上网次数多但时间短，更安全，不留任何痕迹，真正做到无漏。对邪恶我们不怕，但一定要理智。

另外，我十分注意提交名单的真实性。有一次，我听

我没把自己当作科里的老大，高高在上，而是把自己当作科里的后勤服务生，位置放在全科里最低。

我们科室工作起来严肃认真、团结协作，完成任务又快又好。工作之余欢声笑语，一片祥和，没出现其它科室“三个女人一台戏（指意见各异、关系微妙）”的情况。我科室连年被评为行业先进科室，我多次被评为模范科长。好多其它科室的人争先恐后的要求调到我们科里工作，说这里氛围好。我知道这不是我科长的本事，这是大法的威力。

除了在科里，在社会上我同样要做一个好人。例如邻里之间的相处，我也要叫他们看到法轮大法的美好。

我家住在二楼，一楼的阿姨想在院子里接个天窗，用玻璃封住，这样一楼屋里面积扩大，也能见到阳光，亮堂又暖和，但天窗需要接在我家的阳台上。我们这里左右邻居有一个不成文的规定，因为接阳台需要在二楼打螺丝、加固等，都要求一楼的人给二楼邻居补偿两至三千元钱，自行协商解决。因此，我们左右一、二楼的邻居因为钱的事闹的不可开交。

我是大法弟子，一分钱不要，不计较，需要在哪里加固、打眼都行。一楼阿姨感动的说：“这修法轮功的人就是和别人不一样。谢谢！谢谢！”我说：“阿姨，您要谢，就谢谢大法师父吧！是大法师父教我们这样做的。”

从此，法轮大法的美好渐渐的、润物无声的深入到每个科员、邻居、世人的心里。

继续做一个好人

一九九九年七月，风云突变，中共江氏流氓集团开始迫害法轮大法，打人、抓人、劳教、判刑。我们科室也不例外。上边要求写不炼功的“保证书”，我不写。我写的是：

好人

文：中国河南大法弟子

【明慧网二零二六年十月三十日】一九九六年六月的一天早晨，我到一个炼法轮功的同事家去串门，進屋看到供奉着师父的照片。我仰望着师父的法像时，突然一阵热流从头顶通透全身——我浑身发热，大汗淋漓，非常舒服，美妙极了。从那一刻开始，我就坚定的走入了法轮大法修炼。

只想做一个好人

我所在单位是集团公司机关的一个科室，共有二十四人。我是科长，还有两名副科长，中级职称人员占一半以上，百分之七十是女性，我们科室管辖十几个基层单位的相关业务。

法轮大法要求每一个大法弟子都要按照真、善、忍做好人，我严格要求自己，工作认真，上下班早来晚走，关心、照顾职工的生活。

一天下午四点多钟，我看到北边天空乌云密布，大暴雨将至，谁也没有提前带伞，大家都在低头忙碌自己的工作。我立即跑到科内各屋紧急通知：“十分钟内所有人关好微机，停止手中的工作，马上下班回家，要来雨了。”我一个人在科里留守。

大家走后约二十分钟左右，瓢泼大雨倾泻而下。只一会儿的功夫，大街上的积水已经没过膝盖。雨下了两个多小时，办公楼内其它科室的人有的没带伞，趟水回家；有的淋的象落汤鸡，第二天着凉感冒。我们科室一个人也没挨浇。

同修反映，有个同修劝三退讲的不够清楚，只重视数量。我就找来送名单的有关协调人，一起学习师父的讲法。有一个老年协调人很负责，亲自找到那位同修家，与她认真交流，叫她要讲清楚，让对方听明白，保证质量。那位同修明白后，很认同，并且表示今后一定要讲清楚。

无比感恩师父二十多年来对弟子的保护，给了我修炼路上最好的一切，使我的资料点平稳的走到今天。今后我要精進再精進，更要抓紧完成自己的史前大愿，跟随师父回到自己真正的家。

感恩慈悲伟大的师父！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

修好自己　抓紧机缘救众生

文：中国湖北大法弟子　艳洁

【明慧网二零二六年十月三十日】

尊敬的师父好！

同修们好！

我是一九九六年得法的女大法弟子，今年八十一岁。在第二十三届明慧网大陆法会之际，讲出自己的点滴修炼体会，向师父汇报，与同修交流。

一、矛盾中向内找　修去不能被冤枉的心

1. 小姑娘（小女儿）的异常

我小姑娘本来很支持我修炼，可近两年，她总是莫名的与我闹。我平时住县城儿子的私家公司里。前年的一天上午，小姑娘开车带我和她儿子回乡镇我老家，帮我收拾房子。因房子几个月没住人了，开门就有一股霉味。她可能感到很不舒服，就指责抱怨我不讲卫生。我好言解释说：“好长时间没住人，没开门窗了，才这样的。”说完，我就到邻居家去拿冻鱼。走时，我就听外孙说：“妈，不要说外婆。”小姑娘甩手朝外孙腿上狠狠一巴掌。可能他妈妈打疼了，中午他们要回家时，外孙生气，不肯上车。小姑娘对她儿子说：“外婆都没生气，你还生气啦！”我就劝外孙上了车。

这事本来算过去了。没想到，小姑娘回来吃午饭时，又向大家投诉，说我连自己屋子都不收拾。我就没好气的大声说：“我与谁都相处的好，与门卫、炊事员都合的来。”小姑娘赌气的补一句：“就跟我搞不好！”说着，把饭碗狠狠朝地上砸去，饭碗瞬间砸成碎渣了。

小学生帮我开了门，我就顺势帮这位同学也退了队。就在这一进一出之间，劝退了两个六年级小学生。

我回到小区后，站在原地没动。大女婿找不到我，果然很着急，外孙就提议去看监控。他们在监控里看到我在一楼楼洞前。这时保安就过来告诉我别走动，说马上有人找我。他们找到我后，一起出去吃了饭。

4. 岳阳游　不失机缘救人

今年五月我生日那天，孩子们带我去湖南岳阳游玩。在游玩期间，儿子一定要送我一件礼物，就带我走进一家高档用品店，要买一只千元以上的银制水杯，送给我做纪念。我不肯花大价钱消费，可儿子坚持要买。他共买了三只杯，付完钱出店时，女老板热情的送我们，并告诉我们哪些景点好玩。我就趁机给女老板退了团和队。

平时孩子们也都主动帮人们做三退。今年大姑娘在贵州住了九个月，回来时，带了九个人的三退名单交给我。

一路走来，我感到修炼大法无比的殊胜与美妙。我要听师父话，修好自己多救众生，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）

3. 南昌之行　随缘救人

我儿媳妇娘家在南昌。以前我去南昌，给儿媳的妈妈做三退时，那时她妈信佛教，不肯三退。而儿子见状，就把妻弟与妻弟媳带到我跟前，让我给他们劝三退，结果他俩都退了。

去年九月，儿媳妇的弟媳妇被查出患乳腺癌，南昌医院说她病最重，最多活三个月。她在医院做了四次大化疗，八次小化疗。半年后，也就是今年春天，我曾与小姑娘一起去看望她，见她比以前好了一些，正在调养中。

这次再去南昌，我送给她法轮大法真相护身符，她高兴的戴在脖子上。站在旁边的儿媳妇，当我面，诚恳的对她弟媳说：“我妈（指我）是来救人的。”意指是来救你的。只见她弟媳脸上挂着希望的笑意，很感激的样子。

我在南昌的大姑娘家住了两天，师父安排机缘，让我救人。第二天，大女婿要带我去餐馆吃饭，他俩先到车库，说好他们在负一楼车库等我，让外孙陪我坐电梯下去，与他们会合。我出门时，考虑要讲真相救人，就没带手机。我先一步上了电梯，与我同乘电梯的人将关门按钮一按，电梯就下去了，外孙阴差阳错没赶上。当别人在一楼下电梯时，我一看是一楼，也稀里糊涂跟着下了电梯。出了电梯，没看到他们，我这才反应过来下错了。

我想到街上十字路口去找大女儿一家人，要走到马路十字路口还有很远的路。我来到小区一个出口，因我没有门禁卡，又不知怎么开门，因此出不去。此时正好来了一个小学生，我请他帮我开了门，同时顺利帮他退了少先队。我在十字路口没看到他们，知道他们会很着急，又没有电话联系，心想赶紧回到原地去吧。进小区门时，又来了个

此时谁都不敢吭声。她又跑到房间，把我给她儿子听真相用的mp3狠狠砸在地上。可能觉的不解恨，又捡起来再砸，连续砸了三次，嘴里大声抗议道：“还要我儿子炼功，我去告你！”我也没守住心性，知道她不会真去告我，就起身去拉她，说：“你去告啊。”她没动，也再没说话。

第二天是母亲节，因我家是学法组，几位同修正在我家学法。小姑娘手里拿六百元钱给我，对我说：“给您赔机子（指mp3播放机）。”我郑重的说：“机子倒是不要多少钱，只是对师父太不敬，你得给师父磕头认错。”她一听，连忙当着同修们的面，跪在师父法像前说：“师父，我错了，求您大神不记小人过。”

我向内找，我和我姐姐都住在老家，与我姐姐相比，我屋子算是收拾的很干净，也很有条理。邻居常夸我把家里收拾的干净，说比我姐姐收拾的好多了。我听习惯了，只顾沾沾自喜。小姑娘对我这样，是师父点出我只爱听好话，不能被冤枉的心。我决心修去它，就发正念，清除这些人心，明显感到心性提高了。

2. “吃野饭”的风波

以前，儿子公司员工多时，都是请厨师做饭。一天，厨师对我说：“天天都有吃野饭的。”他是指随时添加的、不在安排就餐之列的，如员工的家属等，就餐人数不定，他不好安排饭菜。过了一段时间，我媳妇从深圳回来，接管新的业务。晚饭前，家里女人们都在厨房里，媳妇就问我：“每天多少人吃饭？”我回答她：“固定十三人，还有吃野饭的。”

谁知小姑娘听见后，感到受了伤害，因为她一家三口常住这里，认为我是在影射他们。等她嫂子走了，她生气

的对我说：“就娘爱说，什么都跟她（指我媳妇）讲。”我知道是提高我的心性，不能跟她对着干，我就回到房间里，开始发正念，清除干扰大法弟子修炼环境的一切邪恶因素。发完正念后，就开始学法。

学完法，就想还得跟小女婿解释清楚，免得他误解。我就到对面房间找到小女婿。看他果然不舒服的样子，见我来了，既没喊我，也没笑脸，我就当着小姑娘的面，对小女婿讲了“吃野饭”的说法的来历。小姑娘以为我在生气，就说“我没说您”，说完就到另一房间去了。

小女婿听明白了我并不是指他们一家，就善意的对我说：“她（指我儿媳妇）问就讲，不问就不讲。”小女婿又对小姑娘解释说：“是嫂子问起来，妈才讲的。”因我按法的标准理性、善意的处理了此事，避免了日后一家人的矛盾。

事后我向内找：我是修炼人，应该修口，说话不能象常人一样随口就说，说“吃野饭”也有损别人的人格，确实伤害了别人。我心想，以后说话一定注意，修炼人要按照师父说的“怀大志而拘小节”（《精进要旨》〈圣者〉）。

二、做好人　救众生

1. 退钱

我每天学两讲《转法轮》，四个整点发正念，再找机会讲真相、劝三退。四年前的冬天，我连续两天买了猪脚，煮给大家吃。给大家吃。第一天买二十元钱的，煮了满满一大火锅；第二天又买二十元的，当时拿回三只猪脚，一锅装不下，还剩一半呢。我知道卖家给我多了，把钱收少了，就去给他们送钱。

我来到肉摊上，对卖家讲了情况，说：“你拿三只猪脚称称看，值多少钱？”老板拿了三只一称，值四十元。我说：“我刚才买的三只，只收了二十元，我再给你补上二十元。”

当时收钱的女孩是女老板娘家侄女，是个新手。女老板怕侄女不好意思，就为她解围说：“开始是有点差错的。”老板娘早就明白真相做了三退，对大法一直是敬重的。

2. 正念面对骚扰和劝三退

社区就在我儿子公司对面。一天，社区人员来到我儿子公司，通过我儿子要给我拍照。儿子告诉我后，我就从楼上房间下到院子里，与他们对面站着，说：“你们不要拍照。”他们陪着笑脸说：“看您身体好硬朗，”说着就要给我拍照。我就大声喊外孙：“快把你手机拿来，给他们拍照。”他们一听，连忙转身往回走。我说：“希望你们不要再来了。”协警回过头来对我说：“法轮功好，我们都知道，看您老人家人好、身体也好，但我们有责任，每个月都要来关心您一次。”

我知道所谓的“关心”就是骚扰，他们走后，就天天发正念清除邪恶因素，不许社区利用我子女干扰我修炼，若再来，我就直接劝他们三退。但近几个月他们一直没来。

一天，我到社区办老年公交卡，见院子里好多年轻女子正准备跳扇子舞。一位来过我家几次的社区女领导看到我后，就走过来与我打招呼，与我拉了一些家常。我就趁机凑近她，小声说：“你心里一想不要党了，把党、团、队退了，躲过劫难，保平安。”她连忙爽快的说：“好。”

儿子公司有个女清洁工是外地人。一天，她两个读小学的女儿来玩，我就给她俩退了少先队。