明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

第 1324 期（2026 年 11 月 16 日）WWW.MINGHUI.ORG



图：第二十三届明慧网大陆法会于重阳节开幕。

本期内容提要

【大陆法会】修炼中坚定正念　大法显神威

【大陆法会】魔难前　把自己当做修炼人

【大陆法会】正念救公、检、法人员

【海外法会】两兄弟：在大法中成长　背法修心闯难关

目 录

◆ 第二十三届明慧网大陆法会来稿选登

修炼中坚定正念　大法显神威 3
魔难前　把自己当做修炼人 18
正念救公、检、法人员 25
边做事边修心 35
被摩托车撞伤后的一段修炼过程 45
有缘得法　坚定修炼 51

◆ 二零二六年海外法会发言稿选登

珍惜修炼机缘 58
两兄弟：在大法中成长　背法修心闯难关 64

【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。】

修炼中坚定正念　大法显神威

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年十月三十一日】

尊敬的慈悲伟大的师尊好！

各位同修们好！

我是一九九七年开始修炼法轮大法的女大法弟子，修炼至今已快三十年了，在师尊的慈悲看护下，弟子走到了今天。下面我把自己修炼中的点滴体会写出来，向师尊汇报，与同修们交流。

一、幸运得法

我从小在家里娇生惯养，父母宠着，哥哥们让着，所以我得理不让人，是个自私的人。结婚以后，在与丈夫的相处中也是这样的脾气。

1. 母亲去世

一九九六年，我母亲去世了。我悲痛的每天都处在思念母亲当中，痛不欲生。因为思母心切，我的身体也随之越来越不好，经常上医院去打针、吊水。家族的遗传病史、丈夫对我的背叛，使我对生活万念俱灰，感觉自己也将随母而去。

就在我对生活、身体即将失去希望的时候，听别人说我们单位的人在炼一种什么功法，有一个同学炼了这个功，以前夏天不敢吃西瓜、不敢吃冷包子，炼了不到两个月，现在什么都能吃了。我一听，还有这么神奇的功法？就问了一下这个同学。她说：“正好，今晚我们在单位会议室里放师父的讲法录像，你来看吧。”

2. 看讲法录像

到了晚上，我看到师父的讲法录像，就感觉特别亲切，师父说话是东北口音，我父母都是东北人。我坐在那里听师父的讲法，感觉这个法特别好。之后我每天凌晨三点四十到炼功点炼功，五套功法一步到位。不论刮风下雨，酷暑寒冬，都一如既往。每天晚上，我到学法点去学法。通过一段时间的学法炼功，我明白了大法是修炼。

我的身体也发生了翻天覆地的变化，我胖了二十斤。有时我晚上睡觉的时候感觉身体飘了起来，有时感觉身体象火箭一样往上升，非常神奇，也看见了另外空间一些美妙的场景。

经过不断的学法，我明白了很多法理，心性也在不断的提高，家庭和睦了。我每天不是学法就是背法，身心完全溶入到大法中，这也为后面的助师正法打下了一个好的基础。

二、进京护法之路

1. 去了省政府

一九九九年七月二十日，我听同修说大法可能要被非法取缔，很多同修都去了省政府请愿。我们也去了省政府，当时省政府门口来了很多同修，大家都安静的站在马路两边。突然来了许多特警和大巴，特警驱赶同修，把同修们往大巴车上赶，同修们胳膊挽胳膊，都不上大巴车。

这时我才发现整个省政府的马路上、前面的小花园都站满了同修，可能全省的同修陆续都来了。这时我们齐声背诵《论语》，声音响彻云霄，那场景真的是惊天地，至今还历历在目。最后我们被带到一个很大的院子里，被各自的单位带回了当地。

2. 去北京

一九九九年十一月的一天，我来到同修家，看到我们当地法轮功义务辅导站的站长也在。他刚从北京回来，说了去北京的情况，说大家现在都去北京护法，为师父、为大法鸣冤。我听了感动的流泪，当时就表示我要去，为师父和大法说公道话。

我们一行六人出发去了北京。在火车上，铁路乘警突然搜我的包，翻到了大法书，我们被带下了火车，被关进了车站的一个房子里。十一月的晚上已经很冷了，房子四面透风。我们挤在一起，心里很温暖，一起交流修炼心得。

后来我们被当地的警察带回，警察把家里人也找来了。我公公给我磕头，要我写不再进京的“保证”，我不写，过了一会儿就让我回家了。后来才知道是小叔认识那个警察，他给写了保证，糊弄过去了。辅导站站长被非法判了两年劳教，另外一个同修被非法拘留七天。

3. 再次进京

二零零一年，我决定再次进京完成我的心愿，同行的有我们炼功点上的三位老年同修，还有街上的两位同修。我们一行六人登上了去往北京的火车，这次进京很顺利。

我们到了去天安门广场的一个地下人行通道，我安排他们每两人一个小组，我和一个同修走在最前面，后面的一组就紧跟着我们这组，最后两位同修盯着前面的同修，不要走快，就这么缓缓的往天安门方向走。我还时不时的看看后面，看她们有没有跟上来。

当我们走出通道才发现，最后面的一组同修没有跟上来，我叫其他同修在通道上面等着，我下去找，可是找了

半个小时也没找到她们。这时天安门广场的游客越来越多，怎么办？后来我们商量了一下，决定不找了，她们身上有小横幅，知道应该怎么做。

我们来到天安门广场，站在华表下面，另外两个同修站在我们斜对面五米的位置。当时我们心里紧张，我蹲下来平复了一下情绪，然后站起来说：“我们开始吧。”我和对面的同修交换了眼色，点了下头。

我们掏出小横幅，和同修一人举着一边，胳膊挽着胳膊，往游客人多的地方边走边喊“法轮大法好！”“真善忍好！”“还我师父清白！”“还大法清白！”

我们正在喊着的时候，人群中有游客大声对我们说：“赶快跑哦！一会儿他们就会来抓你们了！”

我们还在继续举着横幅喊着的时候，一个又高又瘦的大兵朝我们气汹汹的跑了过来，一把抓住我们的横幅。我们就往人群中跑去，我回头看了一下对面的同修，看到同修在我后面跑。跑了一段时间，人比较少了，我就停了下来，也示意她们别跑了，这才发现她们一组只有一个同修跑了过来。我问：“另一个同修呢？”同修说：“她愣住了，没跑。”我们三个人平安的回来了。

三、讲真相救人

1. 大包的资料

二零零零年，有同修制做了大量的真相资料给我们，也有少部份外地同修送来的，我们每次各自拿回去就去发放。如果是到小区楼道里，就把真相小册子装在一个小袋子里，也有的是装在信封里，挂在门上，有的门不好挂，就用双面胶贴在门上；如果是到农村，就用包喜

糖的袋子包上真相资料。我有时和同修一起发放，大多数是一个人去发。

有一次，我和两个同修带了几大包真相资料到一个小区，每户不落的发放。走了一夜，沿途把真相资料全部发放完毕。那天晚上的天空星星特别多，好象离我们很近似的。

2. 农村的狗叫

还有一次，我一个人带着一大包真相资料到农村去发放。刚走到村口，十几条狗朝着我狂叫，我立掌发出正念。不一会儿，有几条狗好象被人打了似的发出哀叫，其它的狗看此情景立刻散了。我知道是师父在保护弟子，我顺利的家家不漏的发完了。

我把附近的村庄都发放了真相资料。可能我婆婆听到了一些风声，她说：“附近村子里不知道谁发的法轮功资料。”我说：“哦，是吧！”从她的眼神我能看出来，她怀疑是我发的。

3. 漆黑的道路

还有很多次，我一个人走在漆黑的路上贴真相不干胶，路上一个人都没有。二零零零年至二零零一年的时候，我们这边公共设施还是很落后，不是主要路连路灯都没有。可我一点也不害怕，有师在，有法在，弟子什么都不怕。

四、正念闯出洗脑班

二零零二年春末的一天，我婆婆突然跑到我家说：“你赶紧躲一躲，有人要把你带走，他们现在在我家里。”我赶紧简单的收拾了衣物，带了一本大法书就到外地亲戚家去了。

1. 邪悟者的助纣

过了一个星期左右，有两个已经邪悟的人到我家，劝

我家人说：“不会打也不会骂，把她带到洗脑班，她就明白了。”我丈夫和家人听信了她们的话，带着警察还有这两个人到了外地我亲戚家。我知道她们被骗了，我说：“你们怎么连师父都不认了呢，他们在骗你们。你还跟过师父的班，怎么就这么容易被他们蒙骗。”

我被他们强行绑架到洗脑班。一开始我绝食，绝食两天后感觉全身无力。我想这样不行，我跑不动啊。我知道我是不能待在这里，我要想办法跑掉。

2. 洗脑班

在洗脑班我被单独关押，他们放攻击师父的录像强行要我看，我上去就关掉，他们又打开，我又上去关，他们就拦着。后来专门找了一个人站在电视机旁边看着，我心想我根本不会看的，我就躺在床上睡觉，睡的很香。我知道是师父在加持弟子。

来了两个外地过来的邪悟人员想“转化”我，我把她们说了一顿，我说：“就你们这些歪理邪说，还能说服了我？收起你们那一套。”她们的话根本说服不了我，我完全认清了她们。

邪恶看一招不行，又来一招，把我父亲、哥哥、公公婆婆、丈夫、孩子都找来劝我，哭哭啼啼，婆婆还当众打了我一个耳光，我依然不动心。后来我哥把我叫到一个房间里，对我说：“共产党什么事都能干的出来，搞不好都会把你搞死的。”我说：“死了我也要炼。”说完这话，我当时感觉身体震动，有热流贯通全身。

2. 走！

我们被非法关押的洗脑班有个澡堂。天热每天都去洗

澡，吃饭就在澡堂连接的饭店。我被她们带去吃饭的时候，我就观察到饭店有个门是连通到这个澡堂的，门打开就是澡堂。我们有时在那吃饭，有时她们把饭带到房间吃。

在我哥和我说那番话的当天傍晚，吃过饭一会儿，我们就去洗澡了。有三个女警察带我去洗澡，她们每天都会换班。有一个女警察晚上可能不在这边住，她说："我不洗了，就在澡堂门口等你们。"另一个女警察先洗好，出去了，还有一个女警仍在洗。突然这个出去的警察又回来了，在换衣服。

我洗好出去了，在澡堂的内院；没洗澡的那个女警察站在澡堂的外院，她可能认为就这一个门。我出来发现内院就我一个人，当时头脑就有个念头——走！我打开通往饭店的那个门，从饭店的大门跑了出去。我跑出饭店朝着饭店马路对面的一个大门走去，因为我感觉不能沿着大路跑，她们一定会追上我的，我就往对面院子的方向跑去。

3. 两个空间的我

我心想自己不能跑，我要是急匆匆的跑，到时候他们问路人肯定就知道我跑到对面去了。

这时，神奇的一幕发生了：我发现有一个空间的我是在跑，但是我这边的身体没跑，在走——"是师父在加持弟子，"我想。

4. 特别亮的月亮

我走到对面院子里的一个大花坛边，蹲在上面。我走到大路中间还没到大门口的时候，就听到澡堂方向有人在喊："不得了！不得了！跑掉了！跑掉了！"我在花坛听到警车鸣叫的声音。也不知道过了多久，我的腿都蹲麻了。

我感觉外面安静了，离花坛不太远的楼房里的人家都关灯睡觉了。

那天的月亮特别亮，我走路看的很清楚。

围墙离花坛很近，我看到围墙有个大土包，我爬到土包上看了看围墙外面，有好多草。我不确定草下面是水还是土地，我把装换下来的衣服的袋子往下扔，发现袋子没有沉下去，我就跳了下去。跳到地上感觉很松软，一点事都没有。

后来我想到一定是师父在保护弟子，怎么正好那么高的围墙边有个大土包呢，我能爬上去。我一米五的小个子，那么高的围墙跳下来一点事都没有。感恩师父保护弟子！

5. 花钱打车

围墙外面是农田，我走到路边，拦了一辆出租车，到了外省一个汽车站。我被绑架来的时候被警察搜身，我身上装了七百元钱，师父赐予弟子智慧，我把钱放在一个隐蔽的地方，没有被她们发现。我打车花了二百元。

到了汽车站，我去车站卫生间简单的洗了一下腿上的泥巴，发现两只脚密密麻麻被蚊子咬的全是红色的小点，没有一处好皮肤了。我到超市买了双袜子穿上，不然别人看到了会想我是怎么回事。就这样，为了不再被抓走，我开始了流离失所的生活。

五、建立资料点

1. 接过资料点的重任

两年后，我回到了家乡。本地一个同修找到我，问我是否愿意承担本地资料点的工作，我爽快的答应了，我悟到这是师父的安排——当时本地的修炼环境被破坏的很厉害，之前的资料点都被破坏掉了。

我们三个人组建了资料点，A同修负责技术，还有电脑、打印设备的维护，以及下载；我负责打印、装订；C同修负责传递资料。在师父慈悲的保护下，我们平稳的度过了几年，为本地同修不断输送真相资料，有真相小册子、传单、不干胶、大法真相护身符、《九评共产党》等。有时也制做大法书及师父的其他讲法等。

2. 社区的监视

在此期间，也搬过几次家。第一个资料点是在一位同修的亲戚家里，有社区的人到家里串门，问："这个房间怎么关了门？"我们立即搬了家。

我们又租了一个朋友的空房子，在里面打印真相资料。过了几年，一天看到门上贴了一个公安的条子，好象是说如果这里住了人，要到派出所去登记。我们进门的时候遇到了邻居，邻居说："你们在这住吗？有警察敲门，说如果这家（我们租的房子）有人，通知要去登记。"我们察觉到了危险，当天就立刻把设备搬到一位同修家里，在这个同修家里也平稳的度过了几年。

3. 走到哪里都建立资料点

二零一一年，我因为要到外地去工作，就找到一位同修，把设备交给了她。到了外地，我和外地同修联系上了，在她们那又建立了小资料点，为那一片的同修提供真相资料。

六、实名诉江

二零一五年八、九月的时候，我在明慧网上看到不少同修写文章，交流实名举报江泽民邪恶流氓集团，控告他们对大法弟子这么多年的迫害。我悟到，自己要行动起来。

我去找了经常接触的一位同修，和她说了这个事情。

她问我：“你怎么看？”我说：“这肯定是要做的，就是实名举报江泽民及邪恶流氓集团迫害大法的罪行，以及对我个人的迫害。”她思考了一下，也坚定的说：“我们写！”

我们各自写好诉江状，打印好，寄了出去。我还时不时的追踪快递信息，看到诉江状已经到了北京，才放下心来。接着，我在最高检察院的网站上又实名举报了江泽民邪恶流氓集团的罪行，留下了我的姓名、住址、电话号码，还有诉状的附件等。

家乡的同修找到我，要我帮助他们把诉江状打印好，有十几份。我把同修们手写的诉江状打字到文档上，再打印出来，分别装订好，给他们送过去。

到了年底，社区人员给我打电话，问我：“你有没有写控告江泽民的信？”我说：“我写了。”他们就三番五次的到我家里来，问我：“你还炼不炼？”我说：“当然在炼。”我拿出大法书给他们看，告诉他们说：“里面全部都是教人做好人，不做坏事，按真、善、忍做好人。这么好的法，为什么不让炼？”他们说：“你在家炼就可以了。”后来也就不了了之了。

七、拘留所里讲真相，救众生

1. 受骗被抓

二零一九年夏天，我发了不少真相资料，张贴真相不干胶。有一天上午，我正准备去上班，来了一个电话，说在车库他的车把我的车给碰了，要我下来报交警处理。我下到地库，看到有八、九个警察朝我围了过来。我挣脱的时候，他们给我戴上了手铐。

他们先把我往我家拽，几个警察架着我，要我开门，到我家非法搜查。我问：“你们有搜查证吗？”他们拿出一

个空白的搜查证，我说：“这是违法的，空白的搜查证没有法律效力。”我家是密码锁，他们要我说出密码，我不说。他们没办法，只好把我往派出所带。

到了楼下，我高喊：“法轮大法好！真善忍好！法轮大法洪传全世界一百多个国家，‘天安门自焚’是假的，是对法轮功的迫害！”小区楼下聚集了不少人在看。后来才知道，是我发放真相资料时遭恶人举报，警察通过人脸识别找到了我。

2. 在派出所讲真相

到了派出所，我不停的给看守我的警察讲真相。过了一会儿，有个警察把我带到一个屋子里，开始非法审问我。他说：“你坐下。”我说：“我不坐。”

我在屋子里来回走着，他说：“你不坐，我们怎么问话？”我说：“你把我的手铐拿掉，我就坐。”他叫人来把我的手铐拿掉了。他说：“你叫什么名字？”我说：“你们都不知道我叫什么名字，为什么要带我来这里？”他又问其它问题，我都拒绝回答。

后来他说：“你是怎么开始炼法轮功的？”我一听这个问题，可以回答，这正好是讲真相的机会。

我就把我怎么走入法轮大法修炼的，修炼后身体前后的变化；通过修炼大法，我的心性得到了很大的提高，不与人斤斤计较，处处为别人着想，在利益上也看淡了等等；还讲了大法弟子是按照真、善、忍修炼；法轮大法洪传全世界，只要你走出国门，就能看到大法在全世界洪传的情况。他叫我签字，我说我不签，他也没勉强我。

这时已经过了吃中午饭的时间了，他自己泡了方便面，还给我泡了一碗方便面。旁边看守我的一个警察说：“我们

从来没有给哪个被关押的人泡过方便面，没有过这个待遇。”我说：“我是好人嘛！”

3. 性质不同

到了中午，他们把我丈夫叫来了，他非常着急，不停的劝说我。到了下午，他们要搜查我家，要我说出我家门的密码。因为密码锁是刚换的，我丈夫在外地上班，还没来的及告诉他。丈夫对我说：“一个锁要快二千元钱。你赶快说密码，他们进去搜查一下，不就行了吗？”我说：“我不能说，我告诉了他们家里的密码，就是在配合他们搜查。他们要是强行撬锁，就是对我的迫害，两个性质不一样。”

见我不说，警察找了一个开锁的人，把我家门锁给撬开了。我被非法关在派出所最后一个房间，他们称之为的“笼子”里。里面还关押了三个年轻人，我给他们讲真相，他们都做了三退（退出中共的党、团、队组织）。

4. 在拘留所讲真相

派出所把我上报给市公安局、政法委，一直到很晚的时候警察说拘留我十五天。晚上的时候，派出所有个警察要带我去做抽血、按指纹等，我说：“我不做。”他说：“你配合一下。”我说：“我不配合。”他说：“你不配合我，就强行了。”我说：“你强行我也不配合。”他想了想，说：“哎，算了。”

第二天，警察开车把我送到拘留所。在路上，我在想哪里都是讲真相的地方。拘留所警察把我带到了一个房间，里面有大概二十个人左右，里面关押的大多数是赌博的、打架斗殴的、偷东西的、卖淫的人等。我和她们很快熟悉起来后，我就一个一个的给她们讲真相。

年轻人比较好劝三退，一说就退了。拘留所每天都要

放人，再進来人。走的人都三退了，進来的人我就再讲真相，大部份人都三退了，只有两个人不退。还有不识字的人，我就告诉她们法轮大法是什么，是按照真、善、忍去修炼，是做好人的。还教她们一个字一个字的念“法轮大法好，真善忍好”，直到她们能完整的读好为止。

我每天给她们讲法轮大法的美好，讲法轮大法洪传全世界，讲一些传统故事。她们都说：“你怎么什么都知道，学识渊博，懂的这么多，你一定是大学老师吧？”我说：“我不是，是大法师父给我的智慧。”

因为我被非法关押的时间最长，每天都遇到不同的人進来。为了不把三退名单混淆，我每天都要把三退名单在头脑里捋一捋。前后我一共劝退了二十多人，基本上進来的人都退了。最后里面的人要尊我为“老大”，我说：“我不是什么老大。你们只要记住‘法轮大法好，真善忍好’就可以了。”

有一天我看着她们，慈悲心出来了，眼泪止不住的流。这些从天上下来的神，为了天体在这次正法中能保留下来，冒着天胆下来了。来到人间脑袋一洗，什么都不知道了，造了多少业。如果没有师尊的救度，可能她们就再也回不去了，她们原来的天体也都没有了。感恩师尊慈悲救度众生！

八、修去怨恨心，走出情

1. 丈夫的态度变了

二零二二年下半年，我又回到了家乡。这么多年，我一直与丈夫分居两地，一家三口人在三个地方。考虑再三，我还是决定回去。那天搬完家的晚上，丈夫就给了我一个下马威，说话态度前后判若两人。

我很奇怪怎么回事，但一想：算了，回来就回来了，也

没与他太计较。那段时间，我经常摔跤，摔的很重，但是身上没事，也不疼，连衣服都没破，当时自己也没想太多。后来才悟到是师父在点化弟子，要我注意修好自己别掉下去。

这时年迈的老父亲得了重病，我忙于照顾他，也没过多去想。以前丈夫对我言听计从，家里事他都包了。可我这次回来后，他态度很冷淡，家务事叫他做才做，不叫他就坐在那看手机。有时我做饭，忙的团团转，叫他半天才过来，洗菜也不用心，洗完后我检查发现泥巴还在上面。

2. 正面冲突

又过了很长一段时间，我发现丈夫在外面有人了。后来感觉是和我一个亲戚好上了，因为她丈夫在外地打工，他们家有事的时候，经常叫我丈夫去帮忙，这样来来往往就搞在一块了。我想：难怪丈夫对他们家的事那么用心，现在对我这么冷淡。

大年初六那天，我们在公婆家吃完饭回来，在路上因为一些琐事争吵了起来。到家后，丈夫抓起我的肩膀，把我象拎小鸡一样拎到镜子前，说：“你看看你的脸。”

我当时所有的委屈都涌上来了。我拿起电话打给小叔子，还打给我女儿（女儿那天住在奶奶家），我说：“你们把他带走吧，不过了。”我丈夫回他父母家了。

3. 冷静下来找自己的不足

事后冷静下来，我觉的自己做的很不对，没有用善心对待丈夫，没有想到自己是个修炼人，把这事当做常人中的事情了。自己都修炼二十多年了，为什么做的这么差劲。

前些年在助师正法中，我是凭着对师父、对大法的正信一路闯过来的，并没有真正去实修自己的心性。我深挖

自己的根本执著在哪里？我悟到自己对丈夫有很强的怨恨心，怨恨他对我做出这样的事，背叛家庭。怨恨他不挣钱，没有在家庭中付出应有的责任等等，这些心都是执著心，是修炼人应该修去的。

4. 正向推动

我大量的学法、背法，同时发出强大的正念，清除自己的怨恨心、争斗心。有一天，我老父亲夜里要了120救护车送医院，我打电话让丈夫过来帮忙，我们一起把父亲送到了医院。我对他说：“你回来吧。”

丈夫回家后，我开始注意自己的言行，用大法的标准要求自己。头脑里有时还翻一些不好的念头，有时没忍住就拌两句嘴。慢慢的，这些不好的念头越来越少，现在家庭环境整个都发生了变化。现在丈夫抢着做家务活，做饭他都包了。每到发正念的时间，他还提醒我：“快到时间了，等你发完，我们开始吃饭。”

以前我讲真相的时候，他要在场都是大发雷霆，训斥我。现在不一样，我讲真相的时候他也不反对了。有一次，我们在路上遇到他一个同学，他和同学打了个招呼，我上前给他同学讲真相。他同学以前是单位的小领导，是党员，我很顺利的就把他给劝退了。丈夫在前面等我，我告诉他：“我把你的同学劝退了。”他说：“你又救了一个人。”

结语

回顾自己这二十九年的修炼历程，是慈悲伟大的师尊一直在不断的点化着弟子，保护着弟子。弟子叩拜慈悲伟大的师尊！弟子一定做好三件事，跟师父回家！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

魔难前　把自己当做修炼人

文：中国辽宁大法弟子

【明慧网二零二六年十月三十一日】

尊敬的师父好！

同修们好！

我想通过第二十三届明慧网大陆法会这次难得的机会，把修炼中的几件事写出来，向师尊汇报，与同修们交流。

一、“我把微信的名字改成你起的名字啦”

今年五月初，我到邻村一户人家装修房屋。去后得知，这家两口子刚从上海回来。因为他们岁数不大，所以时时刻刻就是微信聊天。我想作为修炼人，不管人家如何，我首先把活儿干好，把真、善、忍的美好展现给世人，再找机会讲清真相救人。

第二天，师父就给弟子安排了讲真相的机会。房主的岳父来了，吃完中午饭，这家两口子到街上筛沙子去了。我给老爷子讲三退（退出中共的党、团、队组织）保平安，他说：“有人给我讲过了，我不信这些。”我说：“三退保平安，就是小时候戴红领巾时宣誓，为它生为它死。你现在得答应三退，才能清除毒誓，这样神佛才能保你平安，躲过灾难。人家这是为你好。大爷，今天咱们能在你姑娘家相遇，这就是缘份，就是上天安排我来告诉你怎样能躲过大灾大难的真相。大爷，这会儿听明白了吧？给你起个化名退了吧，保个平安。”老爷子说：“原来是这么回事，我戴过红领巾，听你的，退了吧。我也该回家了。”

老爷子走后，我也开始干活了。老爷子的姑娘进屋就说：

“我爸怎么留他也不在这儿住。你中午不休息，和我爸讲什么呢？”我就把讲三退保平安的事给她讲了一遍，并说：“你也得三退保平安，不用真名，给你取个化名退了吧。”

这时她丈夫也进屋了，也听到我的一番讲话，我也顺理成章的告诉他三退保平安。我说：“你看你们家多幸福，又坐过飞机，又上过大城市。子孙满堂，还有一对双胞胎的外孙。今天又有人告诉你们三退保平安，真是天赐洪福。”他们夫妇乐呵呵都答应退出党、团、队组织。

女主人高兴的又掏出手机，给我看她孙子、外孙的视频。我说：“我来那天你给我看过了，不看吧，耽误干活。”我这一提耽误干活，他们就说：“我家这活儿头几天找来一个人干，磨磨蹭蹭，干了两天我就不用他了。你这样实实在在，总想为我们多干点。”我笑着说：“这你们也能看出来？”她说：“我们是闯荡过大城市的人，这点事还看不出来？”我说：“我们师父教我们事事处处都按真、善、忍去为别人着想，做个好人。我到哪一家都一样，能给你们省点就省点，凭着自己的良心干活。”他们都说：“我们相信你说的。”

第三天一大早，我到他家干活，女主人对我说：“C师傅，你昨天给我起的名字好，我把微信的名字改成你起的名字啦，我以后就用这个名字。”并对她丈夫说：“你也把微信名字改了吧，看人家C师傅给你起的名字多好。把微信名改过来吧，以后就叫C师傅给你起的名字。”她丈夫一笑，说：“是得改过来。”

我开始以为他们岁数不太大，又是在大城市闯荡过的人，不好讲真相。我在师父的加持下，让这一家人都彻底明白了真相，还都爽快的三退了。常人中最重要的手机微信名字都能改了，他们真的是得救了。

二、问题出于自身

过了几天，我到下一家装修卫生间。到了一看，这家女主人身体有病，行动不便。我说：“我现在看到谁身体不好，都很同情。因为我三十几岁就满身都是病，自从学了法轮大法后，现在二十七年了，再没吃过一片药，没上过一次医院，身上所有的病都好了，无病一身轻。现在的人别说二十七年不吃药，就是二十七天不吃药的人都很少很少，现在真是病多，灾难多。”他两口子都静静的听着。

我继续说：“法轮大法师父教人按真、善、忍做好人，咱们有多少人都因为江泽民发动的这场对法轮功的迫害而没能受益。我在大法中受益无穷，我想把我得到的好处告诉你们，你们记住‘法轮大法好，真善忍好’，并退出加入过的中共党、团、队组织，上天就保护你们全家平安幸福。”两口子听明白真相了，都同意退出小时候入过的少先队。在那帮忙干活的自家四哥也三退了。

第二天，我在卫生间干活，东家说：“我家锅台瓷砖坏了，这不是你干的范围，能不能给我修理一下？”我说：“行。我能帮上你们我一定帮你们，师父教我们做好人。”他说：“别提了，前几天我二叔家也装修，二叔想把剩下的瓷砖贴到鞋洞里，那个瓦匠就没给贴。二叔说不给贴，你有工具，把瓷砖大小给我裁下来也行，最后他裁也不给裁。”我说：“现在的人要都学法轮大法就好了，都能为别人着想了。”

这时帮忙的四哥也过来说：“人家C师傅不但活儿干的好，人品也好，有时小工干的不及时，自己动手就帮着干，不站在那等着。咱屯子以后谁家装修，我就找C师傅来干。”

下午卫生间防水的活儿快要干完了，我突然腰痛，不敢动了，东家也看到了。我心想：“我的修炼上哪有问题了，

被邪恶钻空了。”我坚持干了一会儿，把剩余这点活儿干完了。临走的时候，我告诉他们明天我来贴瓷砖，水泥怎么和，早一点和，我来别耽误干活，他们满口答应。

回家后，我跟老伴说了今天发生的事情，老伴问我：“明天能干吗？”我说：“走时都告诉人家一大早和水泥，我不去，人家和一大堆水泥怎么办？我睡一觉就好了，不必担心。”

早晨我炼功时，炼“随机下走”时蹲不下去了，这可怎么办？我先通知人家先别和水泥，等我去了再和。我心里在想：“出问题肯定是自身问题，以前我到谁家干活都是这样，把活干好，一边讲着真相，到他家也是这样，怎么就出问题了呢？在他家真相也讲了，也告诉他们大法的美好了，大法祛病健身有奇效。我不能给大法抹黑，我得助师正法。今天无论如何我也得去。”

我去了一看，东家和帮忙的四哥把水泥、沙子都拌好了，只差加水了。他们都说：“你腰疼，不能干就别干了，都六十四、五岁的人了。”我说：“水泥都拌了。”他们说：“没加水。”我说：“不加水也不行呀，水泥到一定时间就硬了，那这些水泥不就浪费了吗？你们加水和吧。我干干看，实在不行我就回去休息。”

我开始贴瓷砖，边干活边向内找，到底错在哪了呢？“这两天人家老是夸赞我这么好、那么好，自己也觉的到他家真相讲的特别顺利。以前我都知道是师父在救人，可这回是不是人家老夸赞，自己忘乎所以，飘飘然了？人家说我好，我不是修炼法轮大法后变好的吗？真相讲的顺利，是师父在帮着弟子做。我这是爱听好话，欢喜心起来了。”

我这一找自己，吓了一跳，我这不是由于起欢喜心被魔利用钻空子招来的魔难吗？这时东家女主人过来说：“C

师傅能干呀？不能干算了，别打犟门儿。俺家伤湿膏也有，止痛药也有，拿给你贴上，再吃点药。”我婉言谢绝了。外边的两人也进屋就说：“干这么快，这面墙都贴一半了。慢点干，别伤着身体。”我说：“没事儿，我这不是好了吗？”

通过这次魔难，我深深感恩师父的慈悲苦度，也知道修炼中时时刻刻都得高标准要求自己，稍微一放松就会有魔难出现，也给师父增加麻烦，所以我得听师父的话。在师父的帮助下，我向内找自己，闯过了这一关，没给大法抹黑。这家人得到了救度，装修也圆满干完了。

感恩师父慈悲救度！

三、突来的考验

今年六月末的一天晚上，发完夜里十二点正念，我刚要躺下，老伴说：“街门口有灯光，你快去看看谁来咱家。”我打开大门一看，是甲同修来了。

甲同修进屋后就说：“乙同修白天在学法小组学完法后，与丙同修交流时，俩人都被警察送到派出所，现在也没回来。想叫你去乙家一趟，明天早晨去派出所要人。”我说：“行，什么时候走？”甲同修说：“稍微休息一下再走。”

我上炕发了一会儿正念，求师父帮助有难的弟子。我把心一放到底，就想大法弟子是整体，怎样去要人，正念解体邪恶迫害。

凌晨三点炼功的闹铃响了，我和甲同修简单收拾一下就出发了。

到了乙家，差二十分钟六点，是先去要人，还是先配合整体发正念，甲同修和我有点儿小分歧。我说：“我总觉的师父时时刻刻在身边帮咱们，咱们农村、城里同修也都

知道了，整体发正念解体邪恶，他们不会有事。咱们发完六点正念，再去要人。”我们就先发正念。

我刚双盘，乙同修开门进家了，跟我们简单说了事情的经过：他在师父的保护下，半夜就正念平安出来了。不长时间，丙同修出现了休克的假相了。丙同修现在在重症监护室，警察方面答应负全责，他们承担费用。

我们带上点现金，匆匆赶去探望。主治医生上班后，给亲属交代丙同修的病情，说：“得先交钱，把欠的费用补上后，才能进行后续治疗。昨晚没交钱，今天要是再不交，就不能给医治，赶紧交押金。”亲属马上打电话核实情况，但没有人接。

我们意识到邪恶的嚣张气焰没有了，理亏、不想负全责、想拖着。我说：“咱们不能在医院等，得去找所长，他们要是不答应，绝不离开派出所，灭灭邪恶之气。”丙同修的亲属也没有畏惧邪恶，都说：“知道了。”

到派出所后，门卫问我们：“找谁？有什么事？”丙同修的亲属说：“找所长，我家孩子在医院有生命危险。”他说：“所长不在。”我说：“昨晚出的事，也得出来一个人负责吧？”他马上打电话请示，出来几个警察走到我们跟前，其中一个是参与迫害的警察。

我问他：“某警察，这孩子触犯哪条法律了？你们闯到他家，把他带到派出所？”他不让我说话，问我：“你知不知道丙干了什么？”我不顺着他的思路，我说：“我只知道他给客人送餐，挣钱养家。”

这个警察就讲丙同修发什么东西，绝口不提法轮功，他也知道迫害法轮功这件事拿不出什么法律条文，心虚。

我说：“你们说他违法，他违反了你们哪条法律？你们

不要以为老百姓什么法律都不懂。你们这是犯法，警察应该是为人们服务的，而不是乱抓人。”

这时已经有很多人来办事，警察们怕被别人听到，就不让我大声说话，我说：“怕别人听呀？他现在都有生命危险了，是你们造成的，你们还不把钱打到医院。他母亲身体也不好，你们快找所长办理。”

他们还想用邪恶手段来恐吓我们：“他犯法了，发法轮功小册子。”拖到这时他们才说出“法轮功”这三个字，可想而知邪恶心虚到什么成度。

在和他们交涉的过程中，我始终不卑不亢，坚持给他们讲真相，并告诉他们：“人要多做好事，不做坏事，善恶有报是天理。我劝你赶紧和所长沟通，人命关天。”

他们可能察觉到我不是亲属。我在师父的加持下，在我们整个地区同修强大正念的威力下，没有一点怕心，正念也越来越强，让警察快点去办理。

这时他们邪恶的劲儿没了，马上去办。过了一会儿，警察回来说：“打钱了，你们放心回去吧。”我们马上跟医院确认，医院没有看到打钱过去。我心想：邪恶还在耍花招。

丙同修的亲属都说：“你们不给我们办好，我们不会离开这里。我们家没有钱，你们快先救人要紧。”这个警察又走到墙角，不知给谁打电话，我觉的还是给所长。几分钟后，他回来告诉我们钱已经打过去了。治疗费用到位后，医生开始给治疗了。临走时，我仍然对警察劝善：“人一生要多做点好事。”几个警察一声不吭，低着头回去了。

这次突如其来的考验，真是一次十分邪恶的魔难，如果没有师父的保护加持，这样的魔难我是很难闯过去的，是慈悲伟大的师父在帮助弟子。我与同修们在整体正念的

配合下，经过一场正邪大战，解体了本地区的邪恶烂鬼。没过几天，丙同修也平安回家了。

我跟随师父走在正法修炼路上二十七年了，弟子深感师父的伟大，法轮大法的伟大。在剩下不多的正法时间里，我要修好自己，让更多的世人明白真相，有个幸福美好的未来。我要做好三件事，才能圆满跟师父回家。

感恩师父！

谢谢同修！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

正念救公、检、法人员

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年十一月一日】

尊敬的师父好！

同修们好！

一、写交流稿的启示

1. 师父的点化

由于自己有安逸心，十多年没参加法会投稿了。一天，有同修来家，问我：“大陆大法弟子法会征稿了，你是否写？”我没有回答。同修走后，我想不写。

两天后，八月十四日清晨，我做了一个清晰的梦。一个人问我：“韩信邮字”救人，你不邮字救人吗？醒来后我悟到，是师父点化我：“韩信”不就是“信函”吗？“邮字”不就是邮稿吗？是师父点化要我写。我体会师父就在我跟

前，我想什么师父都知道。我们救人，实修过程的每一步都蕴含着师父的辛苦、无量承受、慈悲的安排和加持啊！想到这，我不由的泪流满面，我一定要写好交流稿。

2. 写什么呢？

中共迫害大法这么多年来，在师父的精心安排、指引和点化下，我一直坚持不断的给公安政法等部门邮寄真相信、打电话或面对面讲真相，从没有放松过。我当时想，这样坚持讲有三大好处：一是他们了解真相后，其背后众生都能得救，他们自己也不会造恶业；二是他们明白后，不迫害干扰本地区同修救人或减轻迫害；第三，迫害轻，环境自然宽松，走出来的同修就会多，众生有福了，得救的就多，这也是师父要的。

通过多学法加持着正念，我没有白做，使公安有关领导明白了一些真相，他们对大法弟子也有了些善举。下面我就把多年来和当地国保警察面对面讲真相，以及给市委、公、检、法、教育局等部门（主要是公安局有关人员）写真相信的经历写出来，与同修交流。

二、我和当地国保警察的过往

1. 有了国保大队长的电话号码

这得从头说起。大概十年前，我面对面发真相时，被不明真相的人抓着手拖到派出所。在派出所里，我被关押了一上午后放回家。回家一看，家里有些大法书被国保部门警察拿走了。

第二天，我到公安局找局长要书。门卫说局长不在，局长办公室不让进，我也进不去。我就在公安大厅内打坐。大约坐了半小时，没人过问我。怎么办呢？我起身去后院，

想从后院往楼上喊国保大队长的名字。后院里全是车位，虽有门，我也進不去。没有办法，我就站在那里直接朝楼上高喊着国保大队长的名字。

不一会儿，从楼上下来了一位面善的警察，他对我说：“咱俩顺着马路走走、谈谈。”就这样，我俩边走，我边讲真相。他问了许多问题，我都给他讲明白了，并且他用“为民”化名退了党。

与此同时，国保大队长开车到我家，和我儿子（事后告诉我）说：“快把你妈叫回来，不要在公安大楼喊话了。我给你个电话号码，你妈要有什么事，可以给我打电话，随叫随到。”这样，我们得到了这个国保大队长的电话号码。从此这个号码起到了很好的作用。

有一次，国保大队长和那个叫“为民”的警察到我家，“为民”趁队长到门口时，对我说，他真不愿意干迫害的事，问我能不能找人给他换个工作。我说：“如果你能坚持暗地保护大法弟子，你功德无量。你实在不想干这份工作，你也可以求大法师父给你换工种，很管用。”从那以后，我再没有见到这位警察。

2. 神传文化启迪善念

有了这个电话后，我几乎是半个月给他打一次电话，讲真相或叫他下班后到某个地方见。他确实是随叫随到。有时电话没啥讲的了，我说下次再讲吧。他说，他还没听够。

有一次，傍晚五点多，我把国保大队长约到老地方，来了三个警察。我送给大队长一个随身听的小机子，里面装的是神传文化等内容。我说：“这里面是咱们中华民族神传文化的精髓，年轻人太缺少这方面的知识了。你们三个

人回去听听，一定有想不到的收获。”他们接过后，当场听了一会儿，收起来了。他们都说“谢谢！”我说：“是大法师父叫我这样做的，谢谢师父吧！”

因为我离家有一段路，我急着回家做饭。我要走时，他们三个人都叮嘱我要慢点走，人多，注意安全，同时向我招手表示感谢。我也谢过他们，自己心里也有些感动。

后来，从公安内部传出消息，他们听完后，大队长又把小机子送给了局长。一次，局长在开会时，手擎着小机子说：“说法轮功不好，你们听听这里面全是叫人怎么做好人。”这时一名警察站起来说：“那上面政策压下来怎么办？”局长说：“不能搪、不能塞吗？”这正是神传文化启迪了局长的善念。

3. “诉江”之后

“诉江”（起诉迫害元凶江氏）大潮开始后，我们本地同修协调一致。很多同修真用心了，帮着在网上找格式或打电话诉江，有的帮着打字、整稿、发送、帮着联系快递员等。那段时间有位同修很少睡觉，一个月下来，瘦下好几斤，我也如此。

我和一位同修每天下农村帮着那里的同修整理诉江稿。往返路远，为了不干扰那里的同修，中午我们都是外出买点食物和水，在小树林里吃饭和稍作休息，再进村找同修。特别是一些老年同修，帮助他们整理好诉状稿后，他们不会邮，我叫他们都到我家，我把邮递员叫到我家来邮。后来这些诉状基本都得到回执。由于我们的共同努力，本地区（县级市）百分之九十的同修都参与了诉江。

后来听说一些诉状被返回到本地，国保队长把诉状拿

回来了。我听说后，立即打电话问他，他说没有。我说：“你千万别动，天象到了，你能怎么样？天意不可违。你造了罪业，老天要记账的，你要偿还的。你上有父母，下有妻子儿女，你怎么办？所以你一定要睁只眼闭只眼，把工资拿到手就行了。我们师父慈悲，只揭露江魔头。你硬往自己身上拽，你得为自己的生命负责啊！将来法轮功‘平反’了，如果你被告上法庭，你做的好，保护了大法弟子，我一定会站出来，给你当律师，怎么样？再说，你做好了，上天都有记载，还会给你记大功呢。”

虽然本地同修诉江时都用真名、自己的电话，但诉江后，公安派出所没动，大法弟子没有受到迫害。

4. 一个资料点被破坏后

二零一六年的一天，农村同修家里的打印机、电脑等被派出所警察抄走，同修当时走脱。出事三、四年后，这位国保队长找到我，说，从那位同修出事后，他从来没追究、没去过她家。我说：“这就对了，了不起。”他又说：“这几天我得去一趟，看看（她）。”他刚要走，我不由得双手握住他的手，落着泪说：“你千万别去。事情都过去三、四年了，放下吧，你好人做到底，关你什么事？！还是那句话，睁只眼闭只眼，工资到手就行了。再说，这同修胆子小，迫害大了，别弄出个事来，你后悔都来不及。”这时他笑了，意思是他不会去了。我松开手，他走了。

十年过去了，他没有去那位同修家，也没有追究此事，同修安然在家。那天事后，我想，我一个女人怎么能握着一个男青年的手不放呢？！真是……不管怎样，同修不被迫害就好。

5. 正念保护大法书和法像

我学法中知道，大法是慈悲的，但威严同在。这里举几个例子。

这位国保大队长从不拿我的大法书，但他若带几个警察的话，有时也想表现表现（跟随中共迫害政策）。一次，他看见我的一本《转法轮》书，随手拿起说，他要拿回去看看新《论语》，我叫他在这里看，一会就看完了，可他非要拿走。这时他两手握着书的上角，我就握住书下两角，我严厉的说道："你松手！如果你今天敢拿走我的大法书，我用生命来保护大法书，不信就试试看。"他笑着松了手。

还有一次，一个小警察趁我不注意，把师父的法像（尺寸较小的）拿在手里，双手背到背后。我没吱声，趁他不备，一下子把师父法像夺回。我说："这是我的师父，又不是你师父，你不应该拿。"我双手抱着法像，紧紧抱在怀里。他们再没怎么样，也没说什么。

6. 保护三退名单

有一天，我在家整理一千多个三退（退党、团、队）名单。刚抄完，没等收拾，有人敲门，我以为是同修来了，开门一看是警察，心里有些紧张。我赶紧跑到内屋，把名单往被子底下推，还没全盖住，警察就进了屋。

国保大队长一看，问我在干什么？我掩盖不住，只能实话实说："我在抄写三退名单。"他说："给我看看。"我说："不能给，给你，（你）别给撕了。"他非要看。我拿抄好的一本，一篇一篇的告诉他说："这篇是退党的，这也是；这是退团的。"这时，他双手握着本子的上两角，我握着下两角。我说："你不造业挺难受吗？看来你想拿我这名单。"我说：

“你松手！别拽破了！你不知道这名单饱含大法弟子多少口舌和辛苦吗？讲退一个多不容易啊！这也是众生的命啊！”他笑着松了手。

名单总算没出问题。谢谢师父给我的智慧和勇气！

7. 正念制止警察行恶

中共迫害以来，我的电话都是用常人的身份证办的。老家村干部说我的信息不全，无法领取老年金，必须得用自己的手机。没有办法，两年前，我用自己的身份证办了个手机号。四天后，外面下雨，我不能外出讲真相，就用这个手机号打电话，叫我家学法小组的同修来学法。上午八点，同修们来了，我们坐在床上开始学法。

不到九点时，国保大队长带领两个警察闯进我家。我的第一念是（我的）电话被监听了。他进屋就问：“在家干什么？”我说学法。他一看我们有四个人，就说：“谁叫你们学法？”我说：“你们不是说可以在家学、在家炼吗？”他又说：“除了你（指我），其余三人跟我走。”我从床里边一个蹦高下来，说：“今天，我看谁能带走一个人？！别说学法没有错，就是错了，也是我的错，是我叫他们来的。要带就带我走，他们三人谁也不准你们动。”

他们笑了，坐下说：“都说活摘器官，咱们这哪个人少零件了？”我说：“咱们公安局还算是善些的，还有些良心。如果你们真迫害死一个大法弟子，你想想，你们公安人员还会那么完整吗？天理是公平的。”

三、写真相信救公检法的人

1. 写信时心里有目标

由于种种原因，我必须给公、检、法等部门的人讲真相。

我想这也是师父有序的安排吧。刚动念写真相信，正好疫情开始了，被封锁在家里。我上午学法，下午写信。写了快有两个月，才完成此事。

由于文化水平低，有时不会写，但是在师父的指引点化下，最终写出来了。比如，我写江泽民无权“制造”法律时，一个声音在脑子里：是立法，立法。我马上明白是师父点化，非常感动。

我写了各种真相信，最后附上一张:《渤海湾遇险记》。写信时，心里有目标，就是：站在对方看信的角度上，把大法的慈悲威严写出来。一位同修看了我写的信后说:“我看这信没多说一句,也没少说一句。”我感恩师父的加持啊！

我一共写了二十封信，每封信十页，全部都是我亲自书写。当地市委书记、教育局长、公安局长、政法委书记、国保正、副队长各一封；各个乡镇派出所所长各一封。

2. 邮寄真相信的波折

真相信写好后，我去邮寄。先在邮电总局寄，同时给邮寄员讲真相，他很同情我们。在这里我邮了十几封，心想太多了，留下两封到小邮局去邮。结果，我在小邮局邮寄信时，先给邮递员讲真相。这人一边弄信件，一边说些不好听的话，还出去看车号。我心里有些不稳。手续是办完了，我回家到门口时，转头一看，来了几个警察。国保大队长说:“某某,跟我走一趟吧。”我知道出事了,我说:“走一趟行，但是中午我得回来做饭。”他们用警车把我送到派出所。到了那里，没看见大队长，原来他去我家抄家去了。

审我的警察叫我坐在中间犯人的椅子上。我说:“我没犯罪，怎么坐犯人的座？”他拿来一个小凳子让我坐下。他

手里擎着那两封信，说：“这信是你邮的吗？是谁叫你邮的？写这信干嘛？”我说：“是我邮的，这不瘟疫蔓延嘛，怕你们糟蹋小命怎么办？我才告诉你们如何渡过瘟疫劫难。”他说：“你真了不起，这一封信得抄写几天？写的也太正规了。”我说：“为了你们能得救，首先得尊重你们，愿意看，才能得救。”我心里想着，开始邮的那十几封信可千万千万要寄到啊！否则几十天的功夫就白费了。

一会儿，大队长过来了，用车把我送回了家。又过了大约五、六天，大队长找我儿子说：“你妈又邮寄信了？”儿子明白了那十几封信全寄到了。儿子回答说：还是那天一块儿邮的。就这样，事情不了了之。

3. 正念要回大法书

这得接着上面说。我因寄真相信被关在派出所时，大队长要抄家，把正上班的儿子叫回家给他开门。我床头一个大纸盒装着数十本大法书和大约一百多张《给有缘人的一封信》传单。我头脑简单，万万没想到邮寄信还能出现危险，走时没收拾，结果都被大队长他们拿走。我后悔的失声痛哭，当天吃不下饭，一夜没睡觉。

第二天，大队长他们还没上班，我就给他打电话。我向内找，没有谴责他们，我说：“都是我的错，我的一箱书放在眼皮底下，你们五个人看到，能不拿走吗？如果不拿，你的工作不好办，是不是？我今天打电话，我想要回我的书。如果你能把书还给我，你功德无量，上天会给你记大功的。如果你不能给我，我也不怪你，请你告诉局长，从明天开始，我会去公安局住下，书在人在，书不在人也不在了。我是一个大法徒，连大法书都保护不了，我怎么对得起救度我

的师父？”我是伤心的哭着打电话和他说的。我又说：“和尚念经，经都没了，还念什么经？！反正我也没有心思吃饭，也睡不着觉，生死无所谓了。”他说：“别乱来，我想办法。叫你儿子在家等着。”他叫我把电话给我儿子说几句。

下午三点，大队长在楼下叫儿子下楼。儿子高兴的把一大箱书抱回来了，连一百多张真相传单也给回了。我说：“你没谢谢人家？”儿子说谢了。我高兴的笑了，真是“修在自己，功在师父”（《转法轮》）。

4. 公安局长的善举

此事过去不长时间，我接到一封写给我的信，是打印的信。那信辗转几个市转到本地同修手里，然后送到我手中。意思是，我老家邻村有一个人，在外市某市区当公安局长。在他的指使下，一下子抓了十几名大法弟子，好几名大法弟子被判刑，非常邪恶。我想既然同修指名叫我给其讲真相，一定是师父的指派。我就照着以前写的讲真相的底稿又抄了一遍，寄给某某市区公安局局长。

大约十天后，国保大队长一进我家门，就说：“本地还不够你腻瑟的，你跑别的市区去腻瑟。”我说：“我没去，只寄了一封真相信。某某局长是咱们老乡，咱们不能眼看着他造恶业呀！能不救吗？”他说：“某某昨天带了五、六个人来逮你，被咱局长挡下了。”我说：“你回去转告局长，谢谢他，也谢谢你。神目如电，上天又给你们记大功一个啊！”

结语

我觉的作为一个修炼人，就按照修炼人的标准，按照师父的要求去做。只要符合大法，符合师父的要求，放下个人执念，放下生死，为众生着想，大法就会给我们智慧，

给我们胆识，给我们成功的勇气和力量，师父就会保护我们的安全。

今生我能成为大法师父的弟子——伟大的大法徒，是我最大的荣幸。我一定继续努力，学好法，修好自己，做好三件事，多救众生，以报师恩。谢谢师父！也谢谢同修们的相互帮助、相互配合、相互鼓励。

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

边做事边修心

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年十一月一日】八月七日，打开明慧网，看到第二十三届中国大陆法会的征稿通知，我心中一阵惊喜。因为今天是立秋时节，秋季是收获的季节，我也要把这一年中的修炼果实挑选几个，敬献给伟大的师父，并与同修分享。

“气炸锅”

我是个比较随和的人，一般情况是让别人说的。有时，被别人以激烈的言辞批评，也能不顶撞，甚至回头看看别人说的问题中有哪些自己要提高的因素。但是，对于妻子说我，我有时就过不去，可能我有看不上她的心造成的。

一天早上，我从六点半开始做早餐，做了儿子喜欢吃的沙拉土豆泥和各种蘸酱蔬菜等；妻子用空气炸锅做了烤地瓜。直到约八点钟，我把用完的餐具、厨具清洗完毕，忙活了约一个半小时。这时，我想赶快抽时间上明慧网看看，然后就要去小组学法了。

刚坐下，妻子在厨房里大喊：“这个空气炸锅你怎么没给收起来呢？！”听到这话，我脑子里迅速窜出个念头：我忙了一个半小时，就一个空气炸锅，你就收一下呗……这个念头露出来，还没从嘴里说出来，我一下子意识到：这不是那颗不让人说的心吗？我顿时恢复平静，心中升起一种过关的喜悦。那边，妻子一声也没有了，好象什么也没发生过一样。

就在前几天，因为一件小事，妻子说我时，我跟她辩解几句，妻子简直气炸了，跟我不依不饶，让我必须认错，否则没完。最终，我不得不嘴上认错，才结束了“战争”。过后，我反思自己才明白，可不就是我的错吗？！表面上我没错，但是，我不让人说，不就是在大法修炼中“犯错”了吗？今天，终于在矛盾突然出现时，我过了一次关。

妻子的数落

此后，又有一次，妻子让我把柜子上的物品整理一下。我蹬凳子，把柜子上的物品整理完了。结果，妻子指责我整理的不好，不符合她的心意。我马上怼了她一句：“你自己不做，指使我做，还挑三拣四的。”妻子顿时火了，蹬凳子，一边整理物品，一边数落我：“还在公司里搞改善的呢，东西都不会摆……”

在妻子说我时，我突然清醒了，心想：这不是又在考验我不让人说的心吗？我得守住，不能再还嘴了。结果，妻子又是瞬间恢复平静。

看来“战争”结束的快不快，取决于我向内找的及不及时啊！到现在，几个月中，我们很和谐，我也基本上不在这方面过关了。修炼就是这样在日常生活中一点点提高上来的。

焦虑也是一种执著

一天晚上，我突然感觉心里慌慌的，很难受。遇到这种不正常的心理状态，我赶快找自己哪里出现问题了。第一个念头是：是不是要出什么事？（因为常人一般出现心慌，就认为家里可能出什么事了）不对，这哪是向内找啊？！第二个念头是：是哪颗执著心造成的吗？不象。

暂时想不明白，先去洗脚吧。一边泡脚，我又开始找执著心。突然，一个词出现在我的脑海里——焦虑。瞬间，另外空间里，我的心脏部位被钻了一个洞，一种物质从心脏里喷出，我心慌的状态马上消失。我顿时明白，喷出的物质就是焦虑。

紧接着，我一下子明白了这次焦虑产生的原因。这两天，同修让我配合做两件证实法的事，我做的很艰难，又怕耽误了事情的進程，所以出现了焦虑状态。接着，脑海里自动明白了更远时期焦虑产生的原因。

我在上班期间，负责的工作之一是解决车间的生产问题。一些问题必须及时解决，否则会造成停产，公司不能按期给客户交货。我就象个救火队长一样冲在前面，身担重责。但我也不是什么都会解决啊，很多时候都是处在焦虑之中。

我意识到，这个焦虑问题必须解决了，我感到再不能悟道，可能身体就要出现状况了。但是，这天的这个焦虑的解决方式堪称神奇。我只是有了及时向内找的修炼过程，而后面发生的一切简直就象顿悟一样，根本就不是我能想出来的。我想起一句师父说过的话：“修在自己，功在师父。”（《转法轮》）一切都是师父在做，我们只是有了修炼的愿望，用心去修了。

从这天的经历，我还悟到，焦虑也是一种执著心。心脏被向内找这个法宝钻出了一个洞，焦虑这种物质从其中淌出。此后，一旦发生什么事，我一焦虑，当我察觉到是焦虑时，就从这个洞里往外流淌焦虑这种物质。至少一个多月后，我才感觉不到这个洞了。焦虑这种执著就是这样一次次修去了。

配合中修掉自以为是的执著

几年前，因为一件事，我跟一位同修发生激烈的矛盾时，同修给我一顿指责，其中说到我自以为是。当时，我觉的自己很委屈，没觉的自己做的有错。过后，我反思同修的话，发现那件事上我自以为是的痕迹微乎其微，但在别的事上，我确实有自以为是的严重问题。我赶快发信谢谢同修。

但是，执著心并不是一次就能认清并去除干净的。过去的一年中，在跟甲同修的矛盾中，这个执著心魔了我一年。

由于明慧网上发表过建议同修经常实修的交流文章，我对于身边同修是否实修很在意，总想提醒同修重视实修。而且，我跟甲同修一起做过一个证实法的项目，甲是带头人，我是一个配合的角色。我潜意识的想法是：甲如果做事不在法上，我们的项目很难达到证实法、救人的成效；而且，在大陆这个环境里做事，偏离法，危险随时可能出现，所以，我对甲的状态看的很紧；细细分析，我应该是有这种私心。

这一年中，隔一段时间，我就会给甲提出我的看法和建议，然而，我的印象中，只有第一次我的建议被甲侧面反馈接受了，之后的建议，不是没接受，就是我发的信石沉大海没有回音。更有时，我的建议发出后，甲分配给我项目上的事就很少了，我感到她是生气了。

直到最近，我们的关系由于各种原因处于若即若离的状态，在剜心透骨的向内找中，我终于开了窍。我不能认为自己比法、比师父更能使同修提高、更能改变同修。我要去掉好为人师，对别人的修炼指指点点的状态。当然，正常的交流可以，但不要带有执著；执著于同修的执著也是执著，也要放下；项目上，我要最大限度的去配合甲同修，根本不去在意同修的状态是否符合我的认识，这个心是从我下述的一段经历中修出来的。

很多年前，我的同事乙同修（当时是新学员）让我给他打印二十份他写的一个故事，给常人劝三退时用。我一看，觉的做法上有不符合法的地方，不同意给他做。但是，乙执意要求我配合，比较强势，认为这个故事能启发人，非得让我给他打印。我当时正学到要同修间好好配合方面的法，也是比较犹豫，最终决定给他打印十份。

不久，乙高兴的告诉我，同事小雷（化名）看了他写的故事，答应三退了，并且是用真名退的；还说之前以为你们在搞政治，现在知道了你们在救人。第二天，他看到小雷时，展现给他的景象是小雷另外空间的身体被净化成象白玉一样。

我听了乙的转述也很高兴。乙说的这个小雷同事之前非常的难以说通，说我们搞政治。我和乙分别给他讲过大约七次真相、劝他三退，他就是不答应，没想到这次他居然这么痛快的接受了。

我当时就觉的，我跟乙的这次配合包含深意，但当时没悟明白。现在回想起那件事，有些明白了：我们每个人都处于不同的层次、境界，项目配合中，只要方向对，放下自我，无条件的配合，才是神的状态，就能产生神迹。

乙同修当时是新学员，他的那个做法是符合他当时的状态的。我们配合时，他就象那个项目的负责人，他不一定修的比我好，而我没有坚持自我的配合他了，就符合法了。

有了以上的认识，我想，今后我跟甲同修或其他同修能好好配合，少有矛盾了。

边做事边修心

近期，我的打印机出故障了，不能打印救人的资料了。我向内找，发现我在做资料、发资料时的心态变了。

曾经，应该是我刚开始自己打印真相资料、做资料时，我认认真真，很怕叠不齐影响救人效果；往一旁放资料时，都是轻拿轻放，象爱护自己的孩子一样珍惜，都没有投掷的动作；一边做资料，一边心里对资料说：“你们要好好跟我一起救度众生啊！”有时，做资料的过程中，一种正念之场笼罩着我，很殊胜。

发资料时，尤其是那种每个单元门都是电子门锁很难进去的那种小区，经常是我到了门口就有人刚刚出来，或有人正要进入，这样我就能顺利进去。有的门，前几天还拉不开，这天就是一拉就开了，这种时刻，我就在心里感谢师父，我心想：这个单元里的众生就是今天师父安排我要救度的众生，按着师父的安排救度众生是一件非常幸福的事。所以，在这种有电子门锁的小区发资料更能感受到一切都是有安排的，更感神圣。

然而，随着时间流逝，工作繁忙，资料做的也多了，现在已经麻木了，没有了那时的心态。我想我该找回那种用心的状态了。

跟甲同修配合利用法律反迫害最成功的一次，我给甲

提了个建议，甲当时给我怼了回去。第二天，甲主动交流，她向内找了，找到了自己不让人说的心，她很高兴。我也很高兴，她真的提高了，她怼我的时候，我心里就嘀咕她不让人说。

后来，还是这个案件，在写真相信封时，甲让我在上面补充几个字。我在写字时，突然出现了怕心，怕那些官员看信后按笔迹调查，甚至害怕这些信被他们接收到。一团怕的物质笼罩着我。结果，我当时察觉到了，顿时发出正念：我不要这怕的物质，我不但要这些官员看到信，我还要他们生出正念！这一念很坚定！

回家后，我针对此事发正念，加持这些信救度那些看到信的人。正念发出时，我全身的气机猛烈的运转，笼罩在强大的能量场之中。我知道是我扭转观念，去掉怕心，心性提高后，才能出现这种状态的。加上其他同修大力配合发正念，第二天，被绑架的同修被连夜释放回家。我认识到，另外空间邪恶清除了，是有官员看信后做出了正确的选择，才能有如此好的结果。

这一次配合中，我和甲都提高了心性，所以说，做事同时不忘修心，才能有更好的救人效果。

在写稿的过程中，很多认识得到了完善与升华，写交流文章也是一次修心提高的过程。我要把过去一年中的修炼成果作为走好今后修炼路的基石。

感恩师父的慈悲救度！

谢谢同修！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

被摩托车撞伤后的一段修炼过程

文：中国四川大法弟子

【明慧网二零二六年十一月一日】我是一九九六年有幸得法修炼法轮大法的女大法弟子，今年七十多岁。在三十年的修炼中，我经历过各种病业关和魔难，是慈悲伟大的师尊一路保护着弟子，我才能够走到今天。

我最近闯过的被摩托车撞伤的魔难比以往遇到的关难度大、时间长、状态重。我想借第二十三届明慧网大陆法会征稿的机会，将这段修炼过程的体会写出来，向师父汇报，与同修们交流。

一、突然间遇到了车祸

二零二五年十月八日傍晚，我发完正念后陪老伴去散步（老伴身体患有多种慢性病，每天陪他外出散步成了我必须做的事）。在横过马路时，老伴已经走过马路，到了对面的马路边。我看右边远处十字路口亮红灯了，汽车停下来了，就快速过马路。眼看走到马路边了，突然一辆摩托车疾速开来把我撞了。

我被撞出去好远，又摔回到马路中间。老伴赶快走过来，把我扶到马路边上。此时天已经有点暗黑，我模模糊糊的看到摩托车上的两个人也连车一起倒在了右边，离我摔倒的地方约四、五米处，正在起来。

老伴问我身体如何，他想去找那个撞我的人。我说：“我没事。不要去找别人的麻烦，他们可能还没吃晚饭，急着赶回家吧。可能天有点黑了，他没看到，又不是故意的，我们走吧！”我心里想：“今天与有缘人这样相遇，我不方

便给你们讲大法真相，真是个遗憾。你俩记住‘法轮大法好，真善忍好’，希望你俩平安幸福。”

我感觉与老伴说话时我的嘴左边肿了，吐字不太清楚。我站起来，感觉左膝盖处有点不对劲，右膝盖处流血，裤腿有点湿，两只手不听指使，痛的异常。从摔倒的那一瞬间开始，我一直在心里诚念“法轮大法好，真善忍好”，请师父帮助弟子。

我不想让老伴发现我的异常，仍然坚持往公园方向走，想陪他散步。一会儿，我感觉自己的左膝盖恢复正常了，右膝盖的血不流了，右腿不感觉湿了。但两只手腕等处痛的钻心，从来都没有过的难受，伴随着头晕。老伴果断的说：“往右边十字路方向走，不去公园，回家。”

到了十字路口，灯比较亮，老伴看我的脸色都变了，感觉到我被撞伤严重，想扶着我走。我说：“你自己看着路走稳，我不是病人，不要扶着我。”我在心里说：“我是大法弟子，这是在过关，我有师父管。”一路上我都在诚念“法轮大法好，真善忍好”，请师父加持弟子，我要回家。途中我几乎都要晕倒似的，在师父的保护下。我顺利回到了家里。

二、魔难中向内找，处事先考虑别人

那天晚上我几乎没睡觉，开始是两只手腕等处痛的不知放哪儿好，头发、衬衣背部全汗湿了。我心里一直在诚念“法轮大法好，真善忍好”，请师父帮助弟子。

缓和一些后，我想换下衣服洗刷，这才知道我的两只手打不开柜子拿换洗衣服，也不能自己洗刷。想喝水拿不了杯子，甚至一张卫生纸都拿不了。我想听师父的讲法录音，手开不了播放器的开关。想炼功，两只手做不了动作。

这突如其来的魔难，给我的修炼和生活带来了从未经历过的难度，同时也在警醒我：自己的修炼有漏，必须认真向内找。我找出自己有很多执著心：怨恨心、不能吃苦耐劳的心、求安逸心、执著自我的心、不爱惜物品（老伴经常买超市处理的水果、蔬菜，我发现坏了就扔掉，没有将其中稍好的选出来，同时还责备老伴）等等。

其中最严重的是，我对老伴爱看手机、电视，不分担家务活的抱怨心被旧势力抓住，招来这么大的魔难。如果没有师父的保护，我可能就倒在那里一命呜呼了。我心中无比感恩师父的再次救度，也十分悔恨自己平日没有严格按照大法真、善、忍的标准要求自己。

有时我的学法时间都被家务事占了。每天上午老伴要做理疗，我外出买菜（使用真相币救人、讲真相劝三退（退出中共的党、团、队组织）、与同修会面等），还要按时做午饭。下午老伴午睡后看、听手机上的东西，我学法、做家务事（有时家务事多点，就把学法时间占了，想晚上再学法）。

晚上陪老伴散步时间长点，我回家后就觉的累了，老伴回家后仍坐在沙发上看电视。我收拾完厨房，打扫完卫生后，坐下来学法，拿着书就发困，眼睛都睁不开；发正念、炼静功时不知不觉就睡着了。这种不正确状态老是纠正不了，总希望老伴能帮着做些家务活，比如收衣服、打扫卫生、拖拖地等，让我有精力有时间学法，但是很难实现。我感觉老伴在家是老爷，自己是保姆似的，心里不平衡，抱怨心越来越重。

师尊说：“真正修炼得修炼你这颗心，叫修心性。”（《转法轮》）我没有按照师父的法去做，我在心里向师父承认错误：“师父，弟子错了，我不要怨恨心，不要怕吃苦受累的

人心。请师父加持弟子，我要纠正自己的不正确状态，做真修弟子。”此时我感觉自己对老伴的怨恨心被师父拿掉了。

其实我老伴是善良而又有责任心的人，尊老爱幼，生活勤俭不浪费，不反对我修炼，只是没有做家务事的习惯。他的表现是为我的修炼提高创造机会，我应该从内心感谢他。

我向内找，修自己这颗心，心态平和了，两只手也不那么痛了。快到晚上十一点了，我告诉老伴：“我好多了，你安心的去睡觉吧。”老伴关了电视机，回自己卧室休息了。

我静下心来发正念，不能盘腿、做手势，我就坐正了身体发。我先与另外空间被我曾经伤害过的生命沟通，背师父关于“善解”的法，希望它们选择善解，有个美好的未来。

我发出强大的正念：清除另外空间旧势力、黑手烂鬼妄图利用我修炼中的漏迫害我身体的一切邪恶安排。我是大法弟子，我只听师尊的安排，其它任何安排我都不要。修炼中的漏我会在法中归正，谁也不配来考验我，迫害我，谁干了谁犯罪。

接着我炼动功，手做不了的动作就用意念做，能做的尽量做；手打不开播放器，也拿不了大法书，我就背师父的法；炼静功盘不了腿，我就坐着炼。实在困了，就坐在床边椅子上，两只手平放在床上，头趴在床上睡一会儿。整个晚上，我就这样轮番的做自己应该做的事。第二天早上，我感觉轻松多了，痤肿的嘴恢复了正常，两只手可以不用互相抱着放在胸前了。

老伴起来后帮助我洗漱，不在家吃早餐，叫我与他乘地铁去医院，顺便在路边买早点。我告诉他：“我的两只手可以放下来走路了，不怎么痛了，只是做不了事。给我几天时间，不要急着去医院。医院是常人去的地方，我是修

炼人，我有师父管。”老伴态度坚决的说：“还给你几天时间？几个小时都不能给！已经耽搁了，昨晚就应该去医院，不应该放撞你的人走。你不去的话，我就不管你了。你现在生活已不能自理，去检查一下，看伤着哪儿了，总可以吧？！”

平时家中的事都是老伴说了算，我知道他作出的决定是经过思考的，不会轻易改变。我如果坚持不去的话，可能会伤害他的好意，女儿等家中其他亲人知道了也会支持他的主张，这对我在亲友中讲真相、劝三退不利，常人难以理解修炼人的心态和处事。

为了有利于救度不修炼的家人及亲朋好友，不让他们因为我坚持不去医院检查使他们对大法产生误解，我在老伴的陪护下去了医院。拍照片后，骨科医生诊断我的两只手都是粉碎性骨折。因为我坚持不做手术，不吃任何药，医生就给我正正骨，打了石膏回家了。

三、过关中信师信法，不被假相干扰

我的两只手打了石膏后，虽然能起到保护手骨伤处不被碰撞了，但给我炼功、发正念做手势带来了更大的难度。因为石膏有一定的重量，抱轮与冲灌时左手臂酸疼，需要右手帮助才能坚持一会儿，而右手的手指也不能碰，连翻书页都很难，全靠右手臂用力使绑着石膏的右手背去扶左手臂。尽管艰难，我每天都坚持。

每一个动作我都是在背师父的法“难忍能忍，难行能行”（《转法轮》）和《洪吟》中的〈苦其心志〉。家中的亲人知道我每天凌晨三点要起来炼功，就打来电话说：“你的两只手都粉碎性骨折了，就不要随便动，要静养。”这是家人对我的关心和好意。

我相信师父，相信大法。眼前这一切都是假相，另外空间我的手没有受伤，师父讲过我们炼功是另外空间的身体在起作用。明慧网也登出过不少同修正念闯关的交流文章。我是师父的弟子，我也应该能做到。我想这次遇到的车祸，是我修炼有漏，也有我过去欠的命债来取命的因素，师父已经为弟子承受了绝大部份，就剩一点点让我自己承受。

不管怎么艰难，我每天照样炼功、发正念、学法。两个星期后，按骨伤科医生的要求去复查，医生（值班医生不是上次那位）看了照片后，说：“上次的石膏太短了，应该加长一些（打到不影响手肘活动之处）。”换了石膏又过了两星期后，我两只手的手指不停的抖动，必须平放在桌子上才不抖，手背与手掌仍然不能翻转。

去复查拍片子后，医生（又换了医生）发现我两只手的手腕骨头错位严重（约两公分）。查看了前面的片子，医生问我老伴：“摔伤这么严重，为什么不及时做手术？”我告诉医生：“是我自己不同意。”医生看我的小手臂和手指都在抖动，说：“你自己不同意动手术，弄不好就残废了。现在动手术的难度比开始来时已大的多了，再打上石膏看看吧。”我老伴问了动手术的价格，一只手的手术费两万多元。

回家后，老伴焦急，担心我两只手残废了，生活不能自理怎么办。第二天，就是二零二五年十一月中旬的一天上午，老伴很认真的与我商量：“准备两万多元，给你的右手做手术，以防手都残废了，生活不能自理。”我坚信师父，坚信大法，医生的话与我对不上号，我是大法弟子，我有师父管，我的手根本就不会残废。我当初考虑老伴的承受能力，同意去了医院，走了弯路，心性没达到大法修炼者的标准。

我告诉老伴：“不要太相信医生的话。我以前从头到脚都是病，每天中药、西药不断，花了不少钱，哪个医生、哪个医院也没治好我的任何病。是我修炼了法轮大法后，师父将我所有的病都清除了，让我无病一身轻。三十年了，我没上医院看病，这是我亲身经历的，你亲眼目睹的事实。这次我是不想让你生气，听从你的安排去了医院。一个多月了，既花钱又费神，结果两只手却是这样，还不如去之前的状态。我不会再去医院，你也不要担心我的手会残废。医生说的话在我这儿不起作用，我有师父管。你拿出点钱，花点精力去请一个钟点工，把家里卫生打扫一下。这段时间你顾不上自己看病服药（老伴因肾等慢性病，每月下旬都定时去复查、取药），负担全部家务活，还要照顾我，已经够辛苦了，打扫卫生的事就花钱请人做吧。”

老伴听后，什么话都没说，也不再提让我去开刀动手术的事了。

那天下午我学法心不静，两只手翻一页书要费好一会儿功夫，我觉的这种状态不对，不能再延续，这不是师父的安排，我不要。师父用巨大的承受给我们延长时间，是让我们修好自己多救人，而我却被困在魔难中闯不出来，与同修约好的见面时间一次又一次的失约了。因为我与几位老年同修都不用电话联系，是事先约定时间和地点，离我家较远；讲真相救人的事做不了；炼功、发正念的手势做不了；生活自理不了，这是旧势力的迫害，我不要。

我心里请求师父帮助弟子调理骨伤，走过难关。想着想着，我禁不住两眼流泪，同时感觉到平放在书桌上的两只手好象被定住了，不能动，手里面一扎一扎的隐隐的痛，胀胀的，能忍受，但动不了。我悟到，是师父在给弟子接

错位了的手腕骨，此时我的眼泪更是止不住的流，是弟子无比感恩师父的泪水。

不知不觉两个多小时过去了，老伴做好了晚餐叫我去吃饭，我好不容易挪动两只沉重的手，用胳膊和上手臂用力将两只手互相抱着走到餐桌边。我坐下，将两只手平放在餐桌上，平时我是用左手拿勺子勉强用餐，这时左手动不了了。老伴不解，我告诉他："从下午三点多开始到现在，我的手就象定住了，这是师父在给我接错位的骨头。"往日我要这么说，他会说我是神经病。那天他很平静，默默的喂我吃饭菜，让我吃完后回卧室书桌边去坐着。

发完晚上六点多正念后，我感觉自己的两只手好象松绑了一样，一下子轻松了许多。我不由自主的打开了笔记本电脑（自从摔伤后没打开过），并顺利的上了明慧网。我见到了师父的照片，象见到了久别的亲人似的幸福。

四、魔难过后，心性得到了提高，修炼环境得到了改善

师父给我接好了手骨后，我的手指不发抖了，自己可以上明慧网，可以开关播放器，炼功动作也在慢慢的朝着正确的方向努力。发正念时小臂平行，但手掌还立不起来，合十也一样，动作还做不到位。

生活上我从自己吃饭、刷牙，到慢慢的自己的事自己做，现在已经完全能自理了，已将老伴从琐碎事中慢慢的解脱出来了。经过这次魔难，我更加珍惜师父用巨大的承受给我们延长的时间，每天的学法时间能得到保证了。

我的心性得到了提高，对老伴的抱怨之心换成了感恩之心。老伴炒菜煮菜之后一天都不洗菜锅，我看见后就默默的去洗干净。我体谅他过去几乎没做过这些事，能把饭

菜做熟就不容易了。老伴炒蔬菜爱放干辣椒，用较多的猪油，我建议放少点，他改不了，我就笑笑，只要他喜欢吃就行。我吃不了，就拿一部份用开水洗洗再吃。

我的心性提高了，没有怨恨心了，老伴的状态也完全变了。过去我买菜回家，他视而不见，好象与他无关似的，现在他会帮助收拾；过去我早上发完正念就要忙着准备早餐，老伴起床后洗漱好就只管用餐。现在我早上发完正念后出来，老伴早已在厨房忙着呢，我只准备用餐就行；过去我在厨房做事，听到外边下雨了，喊老伴收衣服，他回答："这些小事不要指挥我做，你自己去做。"现在下雨了，他主动把衣服收好了……

修炼上他默默的支持我：我的手使不了劲时，炼静功盘不了腿，他就帮我把腿盘上；播放器开、关不了，也充不了电，他就及时帮助；我穿、脱衣困难，上半夜不上床睡觉，要发完夜里十二点正念才睡，他就等着我发完正念，帮助我睡好后他才去休息。

当知道我被撞伤的亲朋好友来电话时，我会借机会告诉他们我的真实状况，以证实师父的无量慈悲，法轮大法的超常与神奇。过去老伴会阻止我讲真相，害怕引来麻烦，因为他曾经在家里眼睁睁的看到派出所警察把我非法抓走、关押，他害怕的心去不掉，听到我给别人讲大法真相他就害怕，弄的他自己一身病，所以我尽量避开他讲真相。这次我是当着他的面给人证实大法的超常，他没有干扰我。家庭环境变好了，这是我以前想求也实现不了的，现在都实现了。

感恩师父！

谢谢同修！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

有缘得法　坚定修炼

文：中国大陆大法弟子　洁莲

【明慧网二零二六年十一月一日】

尊敬的师父好！

同修们好！

我是修炼法轮大法十六年的女大法弟子，今年六十八岁。现在我把自己修炼中的一些经历写出来，向师父汇报，与同修们交流。

一、为帮丈夫，走进大法修炼

一九九五年，我丈夫开始修炼法轮大法，他的脾气、身体都变好了。几年后，因为他的根本执著没放下，做了两次买卖，赔了几十万元钱。随后丈夫出现了不正确状态：人消瘦，视力下降越来越严重，最后什么都看不见了。我有点接受不了，想带他到医院去看医生。我跟他说了我的想法，他说：“修炼人没有病，我不去。”

他不上医院，我怎么帮他呀？只有在修炼上帮他，可我又不懂得修炼。在万般无奈的情况下，二零一一年六月，我拿起了《转法轮》。我的目地是看看丈夫的不正确状态究竟出在哪里，想从大法中找答案。读了《转法轮》后，我觉的师父讲的法太好了，是我丈夫没做到。我就下决心，自己要好好修炼下去。

走进大法修炼，我不甘落后。我想：还有那么多人没有得救，被淘汰多可惜呀。于是有机会我就讲真相救人，不长时间就劝三退（退出中共的党、团、队组织）八十多人。对此丈夫都感到惊讶。

我还用真相币救人，从不间断。无论去超市、大集、平时需要买东西都用真相币，在师父的加持下一直都很顺利。有时有人收到真相币，就看上面的字，我就告诉他：“你读一读这上面的真相，大灾难来时你会得救的。”众生都高兴的接过去。

二、用修炼人的心态帮助丈夫

我是上班族，白天没有时间，就利用一切业余时间抓紧学法、炼功。在协调人的协调下，我们去了一个学法小组学法。我每天先给丈夫穿好衣服，晚上骑电动车带着丈夫到两公里的学法点去学法，风雨不误。我们在家学法时，因为丈夫视力下降严重，看不清字，我就领着他读法，我读一句他读一句，坚持了五年。

每天家里的事、单位的事、丈夫生活的事，再加上学法炼功，把我忙的够呛，可我心里是甜的，因为我成为了大法弟子，是世上最幸运的生命。

我对丈夫赔的钱从不抱怨，生活上也放下自我，都按他说的做。丈夫跟别人说：“自从我妻子学了大法后，我们家中吵闹声没了，带来的是平静祥和，大法化解了我们多年的家庭矛盾，即将破碎的家变成了一个比学比修，幸福的修炼之家。”我们每天都沐浴在大法的佛光中，是世上最幸运的人。

三、祛病健身的奇效

我修炼大法后，按真、善、忍严格要求自己，身体变好了。没修炼之前，我有多个子宫肌瘤，经常不规则出血，有时长达四十多天。炼功一个多月后，折磨我多年的妇科病不翼而飞，大法祛病健身太神奇了。

二零一五年，我左侧上牙从前往后数第四颗牙经常痛，牙根拽着眼角痛。有一天痛的我受不了了，我就右手攥紧拳头，举起胳膊大声喊：“师父，我要真牙！”牙就真的不痛了。一直到现在，这颗牙虽然有点黑，但是很牢固。

四、发放真相资料救人

师父说：“我告诉大家，全世界所有的世人都曾经是我的亲人，（鼓掌）包括那些最坏的，否则在这个时候就不可能有当人的机会。”（《二零零三年元宵节讲法》）

我得法晚，但我救人的心很急。我和丈夫比学比修，共同精进。根据本地区实际情况，在协调人的协调下，我们选择了发放真相资料的救人项目，向县城的所有商铺、居民区发放真相资料。

丈夫视力不好，我就带着他做。无论严寒酷暑、春夏秋冬，我们都坚持着。先从县城商铺发放，然后到县城一部份住宅楼、居民区发放。在发放的过程中，在师父的保护下，我们有过不平凡的故事。

商铺发放真相资料困难很多，大部份商铺都有监控器，过往的人多，治安巡警离的近，有安全问题。我想救人是宇宙中最正的事，有师父的保护，谁也动不了我们。

二零一四年夏天的一个晚上，天下起了小雨，这天又是省长来我县，警车多了几辆。我和丈夫按原计划出发了。发放真相资料到半路时，在一个商铺的台阶上，丈夫上去后滑了下来；再上去，又滑下来，怎么也上不去。他以为是自己的眼睛没看好，还是鞋底粘了什么东西，一看什么也没有。这时，正好警车到了跟前。我们这才明白，是师父在保护弟子们。

二零一二年秋的一天晚上，我们带上六、七百份真相资料去发放，从县城中街由西街往东发放。到了东街某处，由于丈夫视力的原因，不小心掉到修汽车的地沟里，地沟大概有一米半深、宽两尺左右。丈夫的第一反应就是：请师父保护我。他走出地沟时，一摸身上粘糊糊的，全是机油，一双鞋子也卡掉了，但他没受伤。那一天，我们把所带的真相资料全部发完后才回家。

二零一三年初秋的一天，我们和往常一样，发完晚上十二点正念，带上提前准备好的七百余份真相资料去发放。忙碌一天的人们早已进入梦乡，天上的群星眨着眼睛。在群星的映衬下，路旁两侧的路灯显的比平时明亮。我们俩每人背着两百多份真相资料，整整一大背包，脖子还挎一包。

我们按县城北路由西往东路两侧商铺逐一发放，然后转到中街由东往西。大概到凌晨三点多快要发完的时候，丈夫正聚精会神的往门上贴真相资料，距丈夫三米处的马路边上有一人大声喊：“你在干什么？！”丈夫说：“我在发资料。”他问：“发什么资料？”丈夫说：“法轮功真相资料。”他说：“你是哪的人？”丈夫说：“我是哪里人不重要，我们炼法轮功的都是好人。发真相资料是让众生了解真相，在大难来时能得救。”这个人说：“我正抓不着你们呢，我就是管这个的。共产党不让炼，你还整这个。”

这个人上前就拽住我丈夫脖子上的挎包，说：“走，上公安局。”丈夫说：“宪法规定公民有信仰自由，炼法轮功不违法。”他说：“我不管这个，我向110报警。”随即松开手中拽着的挎包，拿手机给110打电话。丈夫发出一念：“请师父保护我们，让他的手机打不通。”这个人打了几次，真没打通。

这时我在对面发资料，听到这边正僵持着，急忙赶过来。我们就给这个人讲真相，讲“藏字石”、“天安门自焚”伪案，讲修炼法轮功身心受益的好处。他还是有些不服气，说你们炼法轮功的如何如何。我丈夫说：“修炼法轮功就象考大学一样，有人考上大学，有人考不上大学，修炼是非常严肃的事情，修炼就是修去不好的东西才叫修。”

我丈夫又劝这个人：“你这么大岁数，不要干这事了。对法轮功的事，你就睁一只眼闭一只眼，对你和家人都有好处。”结果他回答说：“你说这些我都知道，我们家人也有炼法轮功的。”我们说：“时候不早了，你快回家睡觉去吧。”他真的就走了。这是师父在帮助弟子们。

一般的楼门到晚上十一点左右就关门了，可我们每次夜里十二点多出去发真相资料时，门都开着。从二零一三年到二零一六年，县城的商铺已经发了三遍，发放真相资料两万多份。

五、建立家庭资料点

随着正法的不断推进，救人的时间越来越急，我们发放真相资料的数量需求越来越多。为了减轻其它资料点的工作量，我们觉的有条件自己做资料。二零一四年，我家也开了一朵小花——建立了家庭资料点。

我们自筹资金、自制资料、自己装订、自己发放，主要打印明慧网二合一真相期刊、单张真相资料，解决了向其它资料点伸手要真相资料问题，避免了等、靠、要和取送资料时运输安全问题，减轻了同修们的负担。

二零二一年，有一位同修到外地给儿子看孩子，我承担了她做真相资料的项目，做资料、送资料、做台历，一

年很忙。我也是六十多岁的人，一大箱纸不用力是很难运上楼的，做的过程中非常辛苦。我就想：我是大法弟子，吃苦是我修炼提高心性的一部份，这正是我提高心性的好机会，大法弟子无所不能。就这样，我一直平稳的做着真相资料。我做了一个大法弟子该做的事，心情非常愉快。

六、遇到魔难，坚定修炼

二零一六年五月，我丈夫突然离世。自走入修炼后，他虽然视力不好，但做三件事我们互相配合，从不落下。他走了，我很不适应。对丈夫的情放不下，觉的很孤独，有些消沉。特别到了晚上，我无法控制自己，就到大街上去走。走到哪里，我都会想起我们一起救人的场景。我认识到自己这种状态不对——这样下去只能让邪恶高兴。

师父说：“无论你认为再大的魔难，再大的痛苦，都是好事，因为你修炼了才出现的。魔难中能消去业力，魔难中能去掉人心，魔难中能够使你提高上来。”（《各地讲法八》〈二零零八年纽约法会讲法〉）

我应该快速从魔难中走出来。有的同修觉的我是为帮助丈夫才走進大法修炼的，这回我丈夫走了，我是不是就不修了？

师父说：“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。”（《精進要旨二》〈路〉）

师父的法给我增加了很大的力量，给我增加了战胜困难的勇气。师父把我从地狱中捞起洗净，又传给了我宇宙大法，使我能返本归真，修成无私无我、先他后我的正觉，

成为师父的弟子，这是怎样的荣幸与荣耀啊！丈夫走了，说明我们的夫妻缘已了，这是对我在修炼路上最大的考验。请师父放心，弟子会修去对丈夫的情，坚定的修炼下去。

十六年的大法修炼，弟子每走一步都离不开师尊的看护，师恩难报。今后我会认真学法、背法，把心都用在做三件事上。珍惜与师同在的每一天，珍惜每次提高的机会，勇猛精进，跟师父回家。

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

珍惜修炼机缘

文：澳大利亚大法弟子

【明慧网二零二六年十月三十日】

尊敬的师尊好！

各位同修大家好！

今天很高兴有机会和大家交流自己多年来的修炼体会。回顾这一路，有过困难和迷茫，也有突破执著、明白法理后的喜悦。每当在矛盾和考验中发现自己的不足，并在法中从新认识自己、改变自己时，我都更加体会到修炼机缘的珍贵。

下面，我从三个方面与大家分享自己的修炼体会。

一、遇到问题时，真正向内找

修炼中的考验往往体现在日常小事中。遇到问题时，能否把自己当作修炼人，放下情绪，首先向内找，是我需要不断修炼的。

有一次，我要到较远的地方参加集体活动，便发信息询问一位同修是否有顺风车可以搭乘。同修回复说，她自己也是坐别人的车去的，随后指出我平时与人相处时有指责别人、要求别人，自己做不到时又说别人的问题，性格也比较强势。

看到这些话，我心里很不好受。我觉的自己只是问有没有座位，怎么反而谈起了我的性格？我也回想自己与这位同修平时相处的还可以，为什么她会这样看我？当时，我的第一反应是觉的委屈，有些不理解。

过了一会儿，我慢慢静下心来，想到自己是修炼人，

遇到矛盾应该先向内找。我开始反思：平时与同修相处时，我是不是有时说话不注意？是不是认为自己的出发点是好的，就忽略了别人的感受？同修的提醒也让我有机会从新审视自己。

我逐渐认识到，别人怎么看我并不是最重要的，重要的是自己是否真的存在这些问题。如果存在，就应该改变，而不是一听到别人说自己不好，就觉的委屈，急于辩解。即使当时不能完全理解对方的话，也可以先放下自己的情绪，看看自己有哪些地方需要改进。

于是，我回复同修："谢谢你的提醒，以后我会注意。"发出信息后，心里反而轻松了一些。我体会到，当自己不再一味想着解释和证明自己，而是愿意接受提醒、反思自己时，心态就会发生变化。不过，接受提醒不能只停留在口头上，还要在日常相处中留意自己的言行，真正改变自己。

通过学法我认识到，遇到矛盾时，不能只看别人怎么对待自己，更要看看自己的心动了没有。当听到不爱听的话时，自己是否急于辩解？是否只希望别人看到自己的好，却不愿意面对自己的不足？

我认识到，修炼人遇到问题时，首先应该想到的不是"别人为什么这样对我"，而是自己还有哪些地方没有做好。向内找不是口头上说一说，而是要在矛盾中真正放下自我，从自己的思想和言行中查找不足，并在以后的相处中逐步改正。只有这样，才能把遇到的矛盾转化为提高自己的机会。

二、在魔难中守住正念

多年来，我曾有过几次意外摔倒的经历。回想当时的情景，这些突如其来的考验至今还让我印象深刻。每次事

后回想，我都对师父的慈悲保护充满感恩，也促使自己反思修炼中还有哪些不足。

第一次摔倒，是我下班后骑自行车回家时。当时我在下坡转弯时突然向前摔了出去。事情发生的很快，我心里的第一念就是：“我是修炼人，没事。”

爬起来后，我看到自行车倒在身后，腿部关节有些淤青，头部着地时也听到一声响，但没有感到其他异常，便扶起自行车骑回家。这次意外让我感到事情发生的很突然，也让我开始反思自己在日常生活中是否还有需要注意和改进的地方。

第二次摔倒是在三年前。那时，我独自到居民区投放真相资料。那天天气炎热，走了很长时间，我虽然感到疲劳，但想到民众能早些拿到资料、了解真相，还是很高兴，也鼓励自己坚持下去。

就在一条街上转身时，我突然脸朝地面摔倒，感觉身后似乎有一股力量推了我一下。当时我的头脑很清醒，心里想到：“我是大法弟子！没事！”

我立即爬起来，发现左手擦破了一点皮，正在流血，便摸了摸脸，确认没有受伤。那一刻，我再次感恩师父的保护。

第三次摔倒是在今年初。我在外地准备出门去机场时，因为地面积雪，一脚滑倒，整个人仰面摔在地上。身旁的两位同修都吓了一跳，我立即发出一念：“我是修炼人！没事！”同修一边一个把我扶起来，关心的问我怎么样。我回答说：“没事！”

回顾这三次经历，我体会到，遇到突发情况时，自己的第一念很重要。我当时想到的是：“我是修炼人！没事！”每次平安走过来，我都感恩师父的慈悲保护。同时，我也

提醒自己，不能因为有师父的保护就放松对自己的要求，更不能只在事情发生后才想到反思。

这些经历促使我思考，自己是否还有许多没有修好的地方，是否在平时的修炼中做的不够。修炼不能抱有侥幸心理，也不能因为事情看似意外而忽略深入查找自己的不足。今后，我要更加严格的用修炼人的标准要求自己，在日常生活中注意自己的思想和行为，及时查找不足，不断提高自己，走好正法修炼的路。

三、在突破人念中坚定救人的信心

从二零零零年开始，我一直参与本地市中心的固定真相点，向民众讲真相。多年来，我一直坚持参与这个项目，但在过程中也逐渐发现，自己并不是始终保持着最初的热情。有时到了活动时间就照常出门，做事变的按部就班，甚至有些麻木。出门前偶尔会感到孤单、辛苦，甚至不太想去。

可是到了现场，看到民众主动接资料、了解真相，或在明白真相后表示支持，我的心态就会改变，感到自己今天来对了，也从新找回了最初的热情。

这使我开始反思：为什么坚持了这么多年，自己有时还会感到麻木，甚至不想出门？我认识到，这与自己的懒惰心和求安逸的心有关。熟悉了每天要做的事，就容易把坚持当成习以为常，忘了珍惜每一次救人的机会。

我体会到，修炼不能只是机械的完成事情，更要时刻保持正念，记住自己为什么去真相点。即使每天只有一个人来接资料、了解真相，也值得我用心去做。当我能够突破懒惰和安逸，真正走出去时，救人的信心也会更加坚定。

随着自己继续参与，我又遇到了新的考验。因为不会

英语，当民众提出问题时，我常常无法回答和解释，心里很苦恼，甚至怀疑自己是否适合继续留在这里，一度产生了打退堂鼓的念头。

但想到这个地方每天有许多民众来往，如果我离开，而当时又没有其他同修在这里，这个位置就可能空下来，少了一个让民众接触资料、了解真相的机会，我又有些放不下。

在想离开与不愿离开之间，我的思想反复摇摆。一方面担心自己能力有限，另一方面又不愿因为自己的困难而放弃这个救人的机会。

后来，我慢慢静下来，用法理对照自己。我认识到，语言上的困难确实存在，但真正让自己动摇的，还有顾虑心和怕困难的心。如果因为不会英语，就认为自己做不了、应该离开，其实也是在用人的标准衡量事情。我开始明白，不能只因为自己有做不到的地方，就否定自己还是可以做好的事情。于是，面对想了解真相的民众，我不再只想着自己讲不出来，而是尽力用自己能做到的方式帮助对方。我把资料递给他们，请他们仔细阅读，也坦诚的说明自己不会英语。

让我感动的是，很多人都很理解，有人拍拍我的肩膀说没关系，有人向我竖起大拇指。这些善意的回应让我看到，即使自己的能力有限，只要不是因为困难而退缩，还是可以尽力做好自己能做的事。这段经历也让我从新思考，自己是否总是先看到做不到的地方，却忽略了自己还是可以付出的部份。

在克服语言困难的同时，我在讲真相的过程中也遇到过其它考验。有些中国人接过资料后，一边走一边撕掉；有的人用恶狠狠的眼神瞪我，甚至说出威胁的话。遇到这些情况时，我心里也会害怕、紧张，甚至产生退缩的念头。

但随着不断学法、对照自己，我逐渐认识到，不能因为别人的一个举动、一个眼神或几句威胁，就让自己动摇。真正需要面对和克服的，是自己遇到这些情况时产生的怕心。想到还有许多民众需要了解真相，我就提醒自己不能忘记来真相点的初衷，不能因为一时的压力和干扰而放弃。

回顾这些年的经历，我逐渐认识到，表面上是在克服活动中的困难，实际上也是在面对和修去自己的执著。从最初的懒惰、求安逸，到因为语言困难而犹豫，再到面对恶意时产生怕心，每一种情况都让我看到自己还有哪些地方需要提高。只有在遇到问题时不断向内找，才能逐步突破自身的障碍，更加坚定的做好救人的事。

师父在《远离险恶》中说：“不要以为你讲真相了，参加大法的活动了，参加了大法的项目了，就是为大法为师父做了什么了。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。这不是为大法做。”

师父的法让我更加明白，参与救人项目不等于自己就修好了自己。救人的同时，也要不断修去自身的执著，在困难和考验中提高自己。坚持做事固然重要，但也要在过程中真正修炼自己，不能只停留在做了多少事情上。

回顾这些年的修炼，我看到自己在矛盾和困难面前还有需要提高的地方。今后，我要更加珍惜师父赐予的修炼机会，在法中不断修正自己，坚定的做好救人的事，不辜负师父的慈悲苦度。

以上是我有限层次的交流，不足之处，敬请同修慈悲指正。

谢谢师尊！

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）

两兄弟：在大法中成长 背法修心闯难关

文：台湾大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十二日】

师父好！

同修好！

我是大法小弟子某某某（弟弟），我们很荣幸有机会分享心得交流。我在妈妈肚子里就开始听法。小婴儿时爸爸天天读法给我听，有一天爸爸念完《洪吟》打开书页给我看，我突然定住，瞪大眼睛，表情惊呆了，然后张大嘴巴，又叫又笑，手脚不停摆动，好象看到什么美妙的画面。第一次这么兴奋，是其它故事书没有的。会知道是因为有一次爸爸说哥哥小时候看到什么什么，我就哀怨自己什么都没看到，爸爸才说出来。

师父说：“见可信，不见即不信，此乃下士之见。人在迷中，造业甚多，迷住本性岂能得见。悟在先见在后，修心去业，本性一出方可见也。”（《精進要旨》〈为何不得见〉）我悟到不管我有没有看到，有看到我也忘了，我都要好好修炼。

现在每天早上我和哥哥上学时都会背一首《洪吟》，已经背了两年。哥哥五岁前就可以背完〈论语〉，背《洪吟》就更快了，而我却是一直以来背的比较慢，常常记不住。

不过最近发生了变化，我好象开窍了一样，背法记的更牢了，新学期老师开始要求背古诗和课文，我一改过去忘东忘西，背的又快又好，老师还请我当背书小老师。我觉的背法真好，不知不觉中记忆力变好了呢。

有一次我出现感冒症状，身体很不舒服，就吵着吃药，不想炼功，哥哥则是加紧听法和炼功。结果，我比哥哥请假的时间还长，哥哥几天就好，我拖了两个礼拜才好，真是给我一个棒喝。妈妈带我向内找，我找到自己的懒惰心、依赖心，阻挡我提高。

有一位同学很爱欺负别人，经常对我又打又排挤，我有做到师父在《转法轮》说的“打不还手，骂不还口”，后来我成了他的扯铃小组长，我不跟他计较，还教他技巧，现在我们成了好朋友。

每次看到中国大陆大法弟子被迫害，我会难过的大哭。有一次体悟师父安排助师救人的机会，我穿着大法字样衣服，参加洪法活动。结束后去池塘看鱼，一对来自中国大陆的夫妻看我们很乖，就送我们饲料。爸爸妈妈抓紧机会跟他们讲真相，过程很顺利，最后他们都三退了。我也跟祖母讲真相，不要看中共党文化那些害人的东西，加上中国不断发生悲惨的事，祖母多年来的误解化开了，终于认清中共的面目。我知道他们都有美好的未来，感恩师父慈悲救度。

师父好！

同修好！

我是大法小弟子某某某（哥哥）。听爸爸说，两岁那年我参加“台湾修炼心得交流会”后，隔天在家里吃饭时忽然说：“你看，法轮大法。”爸爸问在哪里？是法轮吗？我一边手指着天花板画圈圈，一边说：“那里啊，是法轮，万字符。”爸爸翻开法轮图形，问我是这个吗？我说是。爸爸说，因为我很纯真，是师父在鼓励，谢谢师父。

与此同时，我开始出现严重的消业状态。爸妈都没见过，情急之下带我看医生。医生说有过敏性气喘，一有小感冒就会喘的很厉害，不但要吸支气管扩张剂，还要长期服用药水。爸爸妈妈很震惊，我还那么小，不知如何是好，干脆让我自己决定，问我想吃药还是炼功。也许因为不久前学了打坐，觉的很舒服，我选择炼功。说也神奇，一打坐症状就消下去，一段日子后好转了许多。

但随之而来，又出现严重的咳嗽，我经常咳到胸痛、呕吐、难以睡觉。妈妈很不舍，问我要继续炼吗？我说要。爸爸说，那就要精进。从此我和弟弟每晚打坐，接着开始学法、发正念，五套功法全部学会。

不过并没有因此一帆风顺，还在不断的考验着，消业一次比一次来的猛，甚至一炼功反而咳的更厉害，脸冒出血丝，好几次无力的趴在地上哭。爸爸妈妈只能陪在旁边给我念法轮大法好、真善忍好，好点的时候带我向内找是不是哪里没做好，哪里又发脾气。这样几年下来，熬过了一次又一次，也忘了什么时候好的，就是每天学法炼功坚持到现在，气喘没了，还可以吃冰淇淋呢！

我也渐渐懂得如何修心性，有一次一位爱打人骂人的同学不会功课，虽然常欺负我，我还是主动帮他，他却不领情去问别人，但没人理他，又跑来问我，我想到师父在《转法轮》中说要“与人为善”，就耐心教他。他拉我去打电动，不只是明慧广播的故事说有网瘾怪怪的，而且我觉的打打杀杀很不善，不想玩，就拒绝了。

有一次硬被拉去，很巧的，爸爸来接我了。爸爸说，是师父在保护呢，还说以前一次推婴儿车，为了逗我玩，没注意前方，猛的把车子推出去，眼看就要撞上路灯，结

果轮子一拐，车子一弯，也没翻车，停住了。爸爸很后怕，撞上可不得了，心里谢谢师父。

修大法使我成为健康的好孩子，爸妈把我修炼受益的故事告诉有缘的同学家长。有一天，几位小朋友来家里学打坐，当大家一起静下来时，我感到很强、很舒服的能量。一位同学回家后，马上打坐给爸爸看，另一位同学也和阿嬤分享说：“要‘真、善、忍’。”我们还邀约到几位老师和同学一起观赏神韵演出，他们都很正面的了解了真相，还说明年要再来看。

一年级时，我曾参与新唐人电视台传统文化节目，叔叔阿姨人都很好，不论是我很累，还是肚子饿，还是在消业，他们都先考虑我。我把节目告诉同学，同学真的就去找来看。弟弟比我更好，更小就在参与。师父说“走回传统路通天”（《洪吟五》〈再造〉），我觉的做这些事真有意义，很高兴能够一起洪扬神传文化。

最后分享一首《洪吟二》〈精進正悟〉与同修共勉：

学法不怠变在其中

坚信不动果正莲成

层次有限，不足之处，请慈悲指正，谢谢师父，谢谢同修。

（二零二六年台湾法轮大法修炼心得交流会发言稿）◢



图：二零二六年十一月七日下午，来自台北和新北各区的法轮功学员齐聚台北中正纪念堂自由广场，举行集体炼功及洪法活动。

- 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：468,655,267

- 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。