



图：二零二六年五月十三日世界法轮大法日，美国纽约州各级政府，国会议员、州参众议员、纽约市议员，以及多个县、市、镇的四十余位政要发来贺信或颁发褒奖，赞扬法轮大法洪扬真、善、忍的普世价值，为社区民众身心健康及社会道德提升作出积极贡献。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5350名

•三退人数：

自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：462,059,364

•翻墙找到明慧网

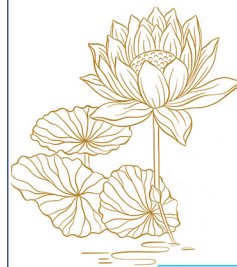
自由门电脑版：<https://j.mp/fgp88>

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1292期（2026年5月29日） WWW.MINGHUI.ORG



图：荷兰、比利时、德国等十多个欧洲国家的法轮功学员五月十七日在荷兰首都阿姆斯特丹庆祝世界法轮大法日。

本期内容提要

【大陆】豆腐店的清晨：“世界大战”在笑声中消散

【大陆】古有六尺巷 今有一米墙

【修炼】不实修的教训

【修炼】转变观念 修出为他之心

目 录

◆海外综合

海外学员正法修炼活动简报..... 3

◆大陆综合

豆腐店的清晨：“世界大战”在笑声中消散..... 11

古有六尺巷 今有一米墙..... 14

中国大陆学员近期遭迫害案例选登..... 23

◆修炼园地

关于摄像头的问题交流..... 24

从“小粉红”到坚定的大法弟子..... 29

浅谈对“情”的认识..... 33

不实修的教训..... 35

剜心透骨去执著..... 39

转变观念 修出为他之心..... 44

电动车砸在身上后的反思..... 48

【编者注：因篇幅限制，《明慧周刊》所收内容仅为明慧网每周内容的小小一部份，且多数文章为缩写版。交流文章代表作者在当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋。请大家共同“以法为师”，“比学比修”。】

也能吃苦，没有怕心，能听取别人的意见等，这些都让我感到自愧不如。

通过向内找，我的心性也有所提高了，同时右腿也发生了奇迹的变化。我不把自己当成受伤的人，儿媳主动过来做饭，啥事也不让我干，她走了我就拖地，不敢站我就坐着凳子拖，当天晚上我就开始炼功，一条腿撑着身体，分好几次把第一、三套功法炼完。早上我就打坐，腿盘不起来，我就一条腿盘。第三天晚上我想把动功一块炼下来，可是这一个半小时我还有些打怵。炼完第一套功法，炼抱轮时，心想一个动作先抱五分钟吧。我还是一条腿撑着，刚抱了一会儿，就坚持不住了，感觉五分钟也应该差不多了，睁眼一看才一分多钟，感觉五分钟是那么的漫长，心想可不能半途而废，我一定要坚持下去。就这一念师父就加持了我，感觉越抱越轻快，右腿也能用上劲了，身体也能站直了。两侧抱轮时，竟然抱了十五分钟。平时两侧抱轮都很吃力，这一次不但不累，而且还非常舒服。早上上厕所还想依赖凳子，可是突然腰痛的不敢弯腰，两手疼的也不敢摠凳子了，人念也冒出来了，怎么办？是不是这几天摠凳子累的？转念一想，不对，这是师父在提醒我，不用摠凳子照样能正常走路了。正念一出，奇迹就真的出现了。原来上厕所都打怵，这回好了，什么也不用扶，很快就回来了。

时隔两天，我又能出去讲真相了。谢谢师父！

因为层次有限，文章写的有些啰嗦，目地希望有和我一样有执著心的同修吸取我的教训，引以为戒，少给师父添麻烦，共同提高，也是给自己一个提醒，在今后的日子里珍惜师父给延长所剩不多的日子里做到向内找，真正实修自己。▲

我去她家找她没在家，我刚走出不远，大老远的看到她骑着电动三轮车扛着一根几米长的大杆子，还约了好几个人，说她要去做采槐花，意思就是不去讲真相了。我嘴上没说什么，可心里对她的看法更加重了，不去也不和我说一声，浪费我一个多小时，把采槐花看的比讲真相都重。甲的这些做法都让我很烦感，瞧不起她。

我光向外看，就这样错过了一次次提高的机会。我也知道这个状态不对，偶尔也会对照自己，可是很表面。因为不会认真修自己，时间越长对甲的看法就越重、越多，这些执著被邪恶加强的也就越很，老在滋养着这些执著心。特别看不上她自觉聪明说顺话、不谦虚，经常遭到我的指责，最后发展到听她说话就烦，差点儿被旧势力造成间隔。现在想起来很后悔，真是对不起甲同修。

说来说去，就是不修自己，带着这么多的人心做正法的事，邪恶能不钻空子吗？其实不是同修不会修，恰恰不会修的却是我自己。同修的很多执著心我都有，就是不知道反观内照。其实同修修好的一面师父都给隔开了。剩下的就是去我的执著心，我却不知道珍惜机会，老向外看。慈悲的师父不愿落下我这个不争气的弟子，多次在梦中点化我，我也不会悟，直到被邪恶钻了空子，才开始向内找。真是愧对师父的苦心安排。

通过学法，我终于明白了我有看不上同修的心，这个看不上别人的心背后还隐藏着很多执著心，如：自我心、怨恨心、娇傲心、瞧不起别人的心、不平衡的心、争斗心、埋怨心、妒嫉心，还容易反感对方。当我找出这些心后，再见到甲同修的时候对她的看法完全不一样了，并发现她有很多优点，如甲同修在关键时候正念很强，爱帮助同修，

海外学员正法修炼活动简报

美国纽约法轮功学员庆祝世界法轮大法日，纽约州各级政府，国会议员、州参众议员、纽约市议员，以及多个县、市、镇的四十余位政要发来贺信或颁发褒奖，赞扬法轮大法弘扬真、善、忍的普世价值，为社区民众身心健康及社会道德提升作出积极贡献。纽约州参议院还通过决议案，庆祝“第二十七届世界法轮大法日”。国会众议员帕特里克·莱恩(Patrick K. Ryan)褒奖第二十七届法轮大法日。

纽约州参议院临时议长兼多数党领袖、第三十五选区参议员安德里娅·斯图尔特-考辛斯(Andrea Stewart-Cousins)在五月十三日“表彰法轮大法”的公告中写道：“本立法机构深感自豪，特此表彰法轮大法修炼者持续致力于在社会中宣导健康、正念、慈悲与和睦。”纽约州参议院少数党党鞭、第六十选区州参议员帕特里克·嘉利文(Patrick Gallivan)签发褒奖，以表彰法轮大法日。他写道：“法轮大法修炼者致力遵循‘真、善、忍’原则提高道德品性，进而获得显著的健康益处；法轮大法修炼超越了对祛病健身的追求，以开慧开悟为目标。法轮大法主张，当心灵纯净、思绪平衡、身体充满能量时，健康与幸福随之而来；个人得以摆脱成瘾与恶习，家庭得以和睦，社区则得以拥抱美德与正能量。”

纽约州众议院多数党领袖、第一百四十一选区州众议员克里斯特尔·皮普尔斯-斯托克斯(Crystal D. Peoples-Stokes)向所在选区(水牛城)的法轮功学员致以问候，并与纽约州及水牛城市民一道庆贺世界法轮大法日。她在信中说：“法轮大法的价值观为社会做出了卓越贡

献。创始人李洪志先生的教导与指引，已启迪亿万人过上更平和、更仁慈且更有意义的生活……这门引人向上的修炼，始终以真、善、忍普世准则为根基。”“在我们纪念这个特别日子之际，我们也向因信仰持续遭受迫害人们的坚忍精神致敬。无惧的践行信仰的自由是一项基本人权；修炼者在逆境中展现的勇气，提醒我们必须在全球各地捍卫这一自由。”

纽约州众议院少数党领袖、第十九选区州众议员爱德华·拉（Edward P. Ra）表彰一年一度的世界法轮大法日庆祝活动，肯定法轮大法的价值和为更健康祥和社会的贡献，他表示：“长岛的法轮大法学员透过提供法轮功功法指导、健康资讯讲座、文化电视节目、艺术展览及户外炼功点，为社会做出贡献，从而弘扬真、善、忍的价值观，造福长岛居民，并传递出强而有力的团结讯息。请尽情享受这场庆典。”

纽约州人口第四大县——萨福克县县长在公告中特别表示：“衷心感谢所有法轮大法修炼者致力于提升自身道德、改善周围环境，并鼓励所有居民深入了解这门修炼所倡导的普世价值。”

橙县（Orange County）县长斯蒂文·纽豪斯（Steven M. Neuhaus）宣布，二零二六年五月十三日为橙县“法轮大法日”，鼓励全体居民共同庆祝，体认真、善、忍价值，并感谢法轮大法修炼者对本社区整体安康的贡献。拿邵县（Nassau County）县长布鲁斯·布莱克曼（Bruce A. Blakeman）颁发褒奖令表彰法轮大法，亦宣布五月十三日为该县“法轮大法日”。伊利县（Erie County）县长马克·波隆卡兹（Mark C. Poloncarz）发布公告，庆祝世界法轮

整条腿都肿了，动一动都很痛，更谈不上走路了，上厕所双手撑着凳子，一点一点的往前挪，要花很长时间。

去厕所回来后，我坐在沙发上，突然想起临走前发正念时，师父让我看到的一幕：一个女人双手抱着一条腿坐在地上，大声的呻吟着“疼死了，疼死了”。好象是被车撞了，起不来了。我当时虽然没看清模样，但意识中清楚的知道那是我。当时我立即发了一念：灭！没来的及多想就出发了，结果出去不长时间就发生此事。后来我悟到，是慈悲的师父保护了我，不然的话，这条腿还不知道是啥样了。

我知道，修炼的人遇到这事肯定不是偶然的，肯定有什么漏被邪恶钻了空子。我开始捋顺自己在这段时间的表现，我对甲同修的看法很重，老是看不上她，包括这次出事，我也知道与对甲的看法有关。可是具体到底错在那里我还是不知道。前些日子师父在梦中也多次点化过我，梦中我老是和甲在一起，不是编篓子，就是修篓子。我表面上也知道师父是用同音字在点划我有漏。可是具体漏在那里，是什么心在起作用，我还是没悟到，就更谈不上去修它了。

通过那几天认真学法、发正念，我才认识到，我对甲的看法，根本就是在向外看，不修自己：自我感觉不错，好象自己比甲修的好似的，总是指指点点；看她这也不好，那也不对的，看她不象女人样，说话抢头，心口不一，找理由掩盖，不摸细底就给别人下结论；出去讲真相给我的感觉就是完成任务、敷衍，到集上讲真相象赛跑一样，我行我素，经常我给人讲完真相一抬头就找不着她了，我的心被带动的不能专心讲真相；她不会写名，我总要花时间去她，经常我在集上找她，她早回家了，定好出发时间也不遵守，有一次，我在家等了她一个来小时她也没来，

儿足了。”我说：“姐姐，我好了，我感恩师父。是师父又一次救了我，这就是大法的威力呀！”姐姐也感动的说：“好好学吧，感恩师父！我们都支持你。以后学法别去晚了，家务活学完法回来再干，不着急，路上骑车子注意安全。”

电动车砸在身上的反思

文：山东大法弟子

【明慧网二零二六年五月二十六日】今年二月初七那天，我和甲乙同修结伴去讲真相，一路经过的村庄我们都不落下，为了安全和节省时间，进了村我们就分头各顺着一条街去寻找有缘人，当我走到街头时。没见到甲同修，远处只见乙同修在那等着，我又等了一会，还是不见甲同修出来，我就想把电动车停路边上，去附近找甲同修。

没想到，刚把车支好，还没来的及转身，突然电动车就倒在我身上，顺着右侧往下滑，当经过膝盖的时候，清清楚楚的听到“咯吱”一声，当时痛的我一动也不敢动，感觉关节好象错位了。这时甲同修也出来了，和乙同修急忙帮我把车扶起来，甲问我：“没事吧？”我忍着疼说：“没事儿，就是听着腿咯吱一声。”乙同修听出了我的意思，立即正念提醒我：“好坏出自一念”（《转法轮》）。我马上明白过来了，心想：没事，不能因此耽误救人。我慢慢骑上电动车，继续和同修去救人，一上午跟没事一样。

可是回到家门时，我右腿干脆不敢着地了，我一条腿撑着，忍着痛把车支下，手扶着墙一小步一小步的往前挪动，总算进了院子。幸亏丈夫在家，搀扶我回到屋里。到了下午，

大法日，宣告二零二六年五月十三日为伊利县“世界法轮大法日”，并鼓励全体居民赞赏法轮大法对社区及全社会的贡献。

美国麻萨诸塞州参、众两院向新英格兰法轮大法学会颁发褒奖状，恭贺世界法轮大法日。

德克萨斯州休斯顿市议员（Edward Pollard）、福遍县县长及密苏里市市长纷纷向美南法轮大法佛学会发来贺信和褒奖，表彰法轮大法给当地社区带来和平与理解，并让全世界人类受益。

弗吉尼亚州第五十一区州议员，埃里克·泽尔（Eric Zehr）也签发表彰令，表彰法轮功创始人及弗吉尼亚州法轮功学员三十年来对本州社区做出的贡献。褒奖令里赞扬法轮功学员“在（中共邪党）压迫面前展现出的坚韧精神，提醒世人暴政与天赋自由之间的普世抗争，而他们和平理性的坚持，也彰显了捍卫所有人权利的重要性”，并“鼓励所有公民共同庆祝这一特殊时刻，认识并实践我们共同珍视的真、善、忍价值。”

五月六日至十一日，**加拿大**安省奥兰治维尔、巴里、剑桥和布莱顿四座城市，分别在其市政厅前陆续升起庆祝世界法轮大法日的旗帜。这是继今年四月底至五月中旬，从美加边境线上的阿默斯特堡市，到温哥华的纳奈莫市，加拿大共有七座城市举行升旗仪式，庆祝五月十三日世界法轮大法日这一神圣时刻。更有国会议员和市长亲自主持升旗仪式，并赞赏法轮大法将真、善、忍的理念带到当地，褒奖法轮大法为推动社会自由做出的贡献。

五月十一日，布莱顿镇（Brighton）举行升旗仪式，庆祝法轮大法日，镇长布莱恩·奥斯特兰德

(Brian Ostrander)、国会议员菲利普·劳伦斯(Philip Lawrence)出席升旗仪式。国会议员菲利普·劳伦斯说：“我很荣幸能来到这里参加庆祝法轮大法日，并向所有修炼者表示祝贺。当然，法轮大法以拥护自由、民主、人权、和平等重要理念而闻名，作为社区的一部份，我们所有人都与这些价值观紧密相连。”菲利普还表示自己来参加升旗仪式，是为了站出来捍卫所有人都认同的价值观，他说：“真、善、忍是至关重要的价值观。当今的社会，这些价值观越来越稀缺。而法轮大法学员一直在捍卫着这一重要的价值观。我会一直支持你们。”

安省司法厅长、省议员道格·唐尼在贺信中写到：“作为省议员，我荣幸的宣布法轮大法日，并纪念这一意义非凡的三十四周年。这一庆祝活动颂扬了精神修炼、内心平和与个人成长。”“你们持续致力于通过自我内省和个人修炼来弘扬这些（真、善、忍）美德，令人钦佩，也鼓舞人心。这些修炼方式所带来的积极贡献，持续加强着我们社区的康健、正念与和睦。”

加拿大能源心脏——亚伯塔省的国会议员、省长和省议员、第一大城卡尔加里市长和市议员、周边城镇市长和镇长，向法轮大法学会发来贺信。他们向法轮功修炼者致以最诚挚的问候和最美好的祝愿，赞扬真、善、忍价值观激励了无数民众的人生，褒奖法轮功学员为弘扬中华文化、缔造强大而和谐的国家与社区做出了巨大贡献，是加拿大的骄傲。他们也为法轮功修炼者面对中共迫害依然践行信仰的坚韧所感动，尽管遭受了数十年的迫害和来自北京政权的跨国镇压，仍然坚守着真、善、忍的普世原则，法轮功修炼者的坚韧激励着所有的人。

体上这些感受全都是假相。我坚决不承认它，不要它。还有，我还找到证实自我和色欲心这两个不好的物质在我的空间场里，马上发正念清除，并且请求师父加持。

二、摆正基点 为他人着想

第二天，家人问我咋样，还撑得住吗？让我贴点膏药。我说：“让你们这么惦念着我，谢谢你们！我有师父管，我没事，缓缓就好了。”家人说：“你有师父管，真好！这些水果是给师父买的，你拿去敬师父吧。”

当时我们学法小组一个同修出门了，她负责转送的周刊就压下来了，另一个同修着急的问我能不能把这几本周刊送到同修手里，别耽误同修读周刊。我当时就说我认识一个同修，他住在郊外一个很远的地方，我给他送去，其他人我也不知道。答应是答应下来了，可我现在这状态自己走路都得慢着点，还去那么远？能吃的住劲吗？

晚上回家一想，这也不对劲啊，这想法不又是为私吗？！还是把自己行不行放第一位了吗？！这是人的观念，这是个后天的观念，不要它，得为他人着想。同修能提到这个事，这不是个大好事吗？正是让我放下人心，修成为他人着想的生命。

第四天，当我找到同修家，不巧他不在家。该怎么办呢？我求师父加持，又想起一个同修，但记不清是哪栋楼，找了一个楼不对，又找一个楼，这回找对了。同修见到周刊给送来了，可高兴了，还说刚才还寻思两期周刊快来了，没想到就送来了。这真是师父的安排啊！我们都开心的笑了。在回家的路上，我感觉身上的疼痛减轻了不少，心情也格外的好。

第五天，我身上轻飘飘的，姐姐说：“老二，你精神头

好了。他们都知道大法好，也都做过三退，平时也都支持我学大法。我想在这件事上我要做好，证实大法的美好。我慢慢换好衣服，一步一步走下楼，心里求师父加持弟子，一定按时去学法。

我试着看看能不能骑自行车。我左脚蹬上车子，右边身子一阵剧痛，我使劲一蹬右脚，也行了，骑上自行车就去学法了。弟子感恩师父，是师父替代弟子承受了这一难。

到了学法小组，刚读法时，感觉喘气都费劲，声音特别小，右边肋骨象断了一样。同修看我特别难受，就说：“你不用读了，我读，你看着就行。”我说：“我能读，读法就是灭邪恶的过程。请你们加持我的正念。”一讲法学完了，感觉身上有劲了，喘气也不那么费劲了。真是佛法无边啊！

回家后，我炼了七遍贯通两极法。晚上睡觉，怎么也躺不下来。刚一着床，右侧肋骨钻心疼痛。我反思自己，为什么会出现这么大的考验？我能不能放下生死？能不能闯过来？

我得警醒，再说，这痛也不是偶然存在的，得找一找自己的原因。长时间学法不守时，学法走形式，没有做到信师信法。自己曾经下决心背法，背完了一遍，就放下了，改为抄法，也没抓紧。家人说我时，我就不爱听，有时还生气。这不是没向内找吗？！总觉的自己付出那么多，还老说我这不好那不好，这不是妒嫉心、争斗心、求名心在作怪吗？！找到后，马上发正念解体。

还有，我现在躺不下，这不正反映出自己平时贪睡，半夜发正念起不来，发正念思想不集中，达不到除恶的效果。那自己负责天体宇宙的众生得不到救度，怎么能对的起对自己寄予无限希望的众生啊！

找到这些后，首先多学法。我全盘否定一切干扰，身

亚省省长史密斯 (Danielle Smith) 代表亚伯塔省政府，向卡尔加里法轮大法学会致以诚挚的问候，恭贺二零二六年法轮大法日，她说：“在你们共同庆祝之时，请接受我最美好的祝福：愿你们的团体更加强固，愿你们不忘自己走过的历史，愿你们铭记你们的核心价值观——真、善、忍。”

国会议员、联邦影子内阁部长克米克 (Tom Kmiec) 代表加拿大国会向法轮大法学会致以最诚挚的问候，他说：“这一天既是对法轮大法精神传承的庆祝，也是对中国法轮功修炼者持续遭受中共残酷迫害的警示。”他还说：“自一九九二年以来，法轮大法为数百万人提供了一条通往自省反思、内心平静、道德觉悟的道路。三十多年来，法轮功修炼者从真、善、忍的原则中汲取力量。那些逃离迫害的人和那些仍在遭受迫害的人，都展现了面对中共迫害的非凡勇气。”他表示：“我强烈谴责中共持续不断的跨国干涉和系统性噤声的行为。我与所有受该政权影响的人、以及所有为捍卫信仰而牺牲生命和自由的人同在。”

国会议员、联邦影子内阁副部长凯利 (Pat Kelly) 阐述了同样的立场：“你们在面对中共持续不断的迫害时，以坚定的非暴力方式，不懈的维护人权与良知自由，这种坚韧不拔的精神值得赞扬。”他衷心希望：“新的一年能给法轮大法修炼者以及所有遭受中共迫害的人带来希望。”

来自荷兰、比利时、德国、爱尔兰、瑞士等多个欧洲国家的法轮功学员五月十六日在欧洲最大港口城市鹿特丹举行集会和游行，庆祝世界法轮大法日，并表达对法轮大法创始人李洪志先生的感恩。国际人权组织荷兰国际特赦 (Amnesty International Nederland)、荷兰人权无国界 (Human Rights Without Frontiers Netherlands)、全

球人权捍卫（GHRD）以及荷兰乌特勒支省反歧视中心，都分别致信祝贺。荷兰国际特赦（Amnesty International Nederland）在贺信中表示：“在《世界人权宣言》中，思想、信仰和宗教自由，结社和集会自由并称为言论自由。”信中呼吁：“中国当局停止随意迫害法轮功学员，立即释放所有仅仅因为行使信仰和言论自由权利而被监禁的人。”荷兰人权无国界（Human Rights Without Frontiers Netherlands）副主任汉斯·努特（Hans Noot）在贺信中表示：“我们坚定支持法轮功学员。我们承诺将继续扩大你们的声音，直到正义得到伸张。”

五月十七日，来自**荷兰**、比利时、德国、捷克、塞尔维亚、瑞士等十多个欧洲国家的法轮功学员，延续十六日在鹿特丹的庆祝活动，在荷兰首都阿姆斯特丹（Amsterdam）达姆广场（Dam Square）集会，并沿着阿姆斯特丹主要街道游行，庆祝世界法轮大法日及法轮大法创始人李洪志师父华诞。荷兰前众议院议员哈里·范·博梅尔（Harry van Bommel）先生亲临现场祝贺，他长期关注和支持法轮功的反迫害活动。在发言中他说：“中国的法轮功修炼者长期遭受中共迫害，我呼吁荷兰政府给予关注和支持，希望荷兰的法轮功组织向众议院提交请愿书，持续关注中共对法轮功修炼者的迫害。”

五月十三日，**德国**北部城市汉堡的法轮功学员在易北爱乐音乐厅前（Elbphilharmonie）举办活动，向来往民众展示功法，分享法轮功如何改变了他们的人生。法轮功学员西尔维亚（Silvia）表示：“法轮大法对我意义非凡，因为他指引我修炼的道路，也解答了我人生中的许多疑问。”修炼后，西尔维亚感受到自己发生了很大变化，她说：“我

回家后，我想在学法小组这么长时间了，真的是没有几天是准点去的，我这是怎么了？以前别的同修也善意的给我指出过，我却根本没当回事，过后，我还是我行我素。真得好好对照法，向内找，归正自己的一思一念一行。

师父在《转法轮》中讲：“如果你把大法摆到次要位置上去了，把你的神通摆到重要位置上去了，或者开了悟的人认为你自己的这个认识那个认识是对的，甚至于把你自己的认为了不起了，超过大法了，我说你已经就开始往下掉了，就危险了，就越来越不行了。”师父的这段法不正是说我吗？我是没有把学法放到第一位，总是先把家里活干利索了才走，没有做到敬师敬法。悟到做到，以后保证按时去学法。

一、考验来袭

就在我决心按时去学法后，一天中午发完十二点正念，起身去卫生间。刚到马桶边上，脚下一滑，整个右边身子摔到马桶上。当时感觉右侧肋骨剧烈疼痛。我马上大声喊：“师父救我！师父救我！”我心想，我有漏，我会在大法中归正，绝不允许旧势力干扰迫害。如果是师父安排的，我就承受，不是师父安排的，我坚决不承认；谁安排的、谁指使的一并消！

我想我是正法时期大法弟子，我没事。我试着想站起来，可怎么也挪不动，右边身子使不上劲，钻心的痛。眼看到学法时间了，不能再让同修等我呀，心想：我能行，我是神的状态。我就信师信法。什么也挡不住我去学法。

我慢慢挪到卫生间门口，喊来家人。家人一看我坐在地上起不来，吓坏了，把我扶起来，赶紧让我去医院。我告诉他们我没事，我有师父保护，不用去医院，缓一会就

拣樱桃。大姐感叹的说：“这个法轮功真好啊！”我就跟大姐说三退的事，退党、退团、退队，大姐笑着说：“我早就退了，谢谢你，我们那里有好几个炼法轮功的，确实法轮功好啊！”

我抬眼一看附近卖东西的人都投来赞许的眼光。真是，事不在大小，一元钱就改变了很多人对法轮功的看法。只要去按照师父要求的做，自己就会提高，众生就会变！

谢谢师父的慈悲苦度。

转变观念 修出为他之心

文：辽宁省大法弟子 金花

【明慧网二零二六年五月二十二日】一天，我到学法小组学法。学完法后，同修跟我说：“我想跟你交流个事，但我说出来了，又怕你以后不来学法了。我看到你有不在法的地方，我想给你指出来。”我说：“同修，你说吧，我知道你是为我好。我肯定能来学法，你放心吧。”同修诚恳的说：“你来我家学法这么长时间了，咱们其他同修是准时到点就学，可你总是晚来十多分钟，有时更晚。我们正入心学法，你就来敲门。你自己没意识到，咱们这里是学法小组，需要大家共同来维护。你老来晚。你如果是有事脱不开身，咱们就把时间往后延点。如果是你自己人为的没安排好时间，你就找一找自己原因。我们做的事，天上的神都给记录着，到时你怎么办？可千万别耽误学法这点时间。这时间宝贵着呢。可得珍惜呀！别将来遗憾啊！”我说：“时间上是我没安排好，只有照看孩子的时间出不来，其它时间都行。”

从焦虑、疲惫、缺乏安全感，变的更加勇敢、坚强，也更有力量。家人、朋友和同事都看到了这种积极转变，有时甚至非常惊讶。我的家庭生活变的更加和睦，很多事情也更有条理了。”

匈牙利法轮功学员五月九日在首都布达佩斯英雄广场（Hősök tere）举办活动，庆祝五月十三日世界法轮大法日，感恩法轮大法创始人李洪志师父将这一修炼功法弘传于世。学员们在七位匈牙利部落首领的青铜雕像旁设立展位，在广场上集体炼功，向民众介绍修炼法轮大法的美好以及身心受益。他们还向人们讲述中共持续迫害法轮大法的真相。

意大利北方城市帕德瓦（Padova）周边地区的法轮功学员五月十六日举办了洪扬大法，讲真相活动，庆祝世界法轮大法日，向当地民众介绍法轮大法，并向人讲述法轮功修炼者被迫害真相。

五月十六日至十七日，意大利阿雷佐（Arezzo）省布奇内（Bucine）市举办了“真善忍国际美展”（The Art of Zhen-Shan-Ren）。布奇内市市长南尼尼（Nannini）以及文化事务委员穆尼亚伊（Mugnai）及画展组织方意大利法轮大法协会主席卡特丽娜（Katerina）女士共同为画展开幕式剪彩。此次活动由布奇内市政府赞助举办，属于“瓦尔丹布拉地区节”（Valdambra Festival delle Regioni）的一部份。

克罗地亚法轮功学员五月九日，来到沿海城市里耶卡（Rijeka），在市中心步行街——科尔索大道（Korzo）举办活动，庆祝第二十七届世界法轮大法日。一部份学员在现场演示功法，其他学员则向过往民众递发传单，并向感兴趣的行人介绍法轮大法真相信息。很多路人与学员交谈，

有民众表达了对修炼法轮功的兴趣，也有不少人签名，声援法轮功学员反迫害。

五月十六日，**法国**西部地区的部份法轮功学员聚集在布列塔尼首府雷恩（Rennes）市中心的共和国广场，庆祝五·一三世界法轮大法日。他们向来往民众介绍法轮大法的美好；揭露中共对法轮功迫害的真相；同时征集反对中共迫害法轮功的签名。

乌克兰基辅法轮大法学员五月十日庆祝世界法轮大法日活动在乌克兰首都最主要的街道赫雷夏蒂克大街（Khreshchatyk）举行，学员展示了法轮大法五套功法，向路人发放了有关法轮大法的资料。娜塔莉娅修炼法轮大法约一年。她曾因严重软骨病无法自己穿衣，需要孩子们帮忙，修炼法轮大法后，从二零零七年开始困扰她的软骨病竟然好了。▲

忍好’大难来时命能保，灾难瘟疫等与我们都没有关系。”二哥说：“好，我记住了。”我乐呵呵的跟二哥告别，二哥又是给桃子、梨，又要给蔬菜，我都一一谢绝了，

回来的路上，我心里十分感慨，又一个生命得救了，幸亏我按照师父要求做，否则救他家人太难了。

三、买水果的故事

我们本地盛产樱桃，当樱桃熟时，妹妹来到我家，我和妹妹商量去市场买樱桃往家邮寄。一天我俩来到市场，满市场都是樱桃，我俩挑了一家樱桃，讲好价钱，妹妹就把称好的樱桃往家里邮，我就等算账交钱，旁边一位卖樱桃的大哥说：“八十一卖八十。”我说给他八十一元。当时旁边大哥挺吃惊的表情：“嗯？！”我说：“我学法轮功，我买东西不抹零。”大哥带着瞧不起的表情说：“怎么学法轮功？”我说：“我学法轮功，做好人，我不抹零钱，你说‘真、善、忍’好不好？”大哥露出一丝笑意说：“嗯，法轮功好！”这时我就给卖樱桃的大哥钱，一边给钱，一边给大哥讲真相，劝说三退，大哥告诉什么也没入，我就告诉他要记住“法轮大法好，真善忍好”，什么灾难都摊不上，回家跟大嫂和孩子都说一声，全家都平安。大哥高兴的一边收拾东西一边说：“谢谢，法轮大法好，法轮大法好。”

这时对面的大姐拎着樱桃到我跟前说：“你还要樱桃吗？我也给你那个价，你尝尝！”我一尝，确实挺好吃的。一会妹妹回来我问她：“还邮吗？”妹妹说还要十斤。我就让妹妹尝尝，妹妹吃完说：“挺好吃的，要吧！”那位大姐说：“随便挑。”我说：“不行，挨排拿就行，樱桃一翻就不好卖了。”大姐感动的说：“没事，随便挑。”我跟妹妹说咱们还是挨排

让我们为他人着想，做好人，不要与他人计较，你就诚心默念‘法轮大法好，真善忍好’都会遇难呈祥，太太平平的。”邻居女儿感叹说：“你们师父太好了，教出你这个好徒弟来。你有什么要求提出来。”我说：“你给我留条路，我能上地就行。”邻居女儿说：“这没问题，我把皂荚树砍两棵，保证你能上地。”她还说：“你要栽树，就去我家抽水，这些都不是问题。”这事我也很感慨了，多年的心结在为他人着想中打开了，我自己真的很开心，感谢师父把我的怨恨心去掉了。

上一个月我上地正巧遇见邻居老太太二儿子在家，我叫他二哥，二哥是重点高中教师，是党员，其实就比我大两岁。我与二哥交谈，我内心发一愿，希望他了解真相保平安。二哥与我谈了很多，我讲到了食品安全，老师的不容易，学生太辛苦了，没有快乐。二哥说：“跟你说实话把，其实我头十年就有病了，我想我这是快死了吗，我就不再给学生补课了，再说补课有什么用，大学生都没活干，有时间我就回来照顾老人，管理园子，我跟爸妈说：你看某某（指我），过的虽然不怎么富有，但是她没有病，两个儿子都健康成长，你看人家学法轮功，把孩子教育的多好，你看那些人，虽然有钱，把孩子教育的什么样了，现在的老师都不敢惹，都睁一只眼闭一只眼，不敢管，弄不好家长就找老师麻烦，你为他好，家长都不领情，那孩子惯的什么样子了，象你家这样懂事的孩子太少了。”

我说：“二哥你是党员吗？” he 说是。我说：“二哥，用你的名字在心里想一下退出党、团、队组织吧，是共产党把人教坏了，当共产党要灭亡时，与你都没有关系，咱们平平安安的过自己的安稳日子，大人孩子都平安。”二哥说：“好，我退党。”我又说：“你一定记住‘法轮大法好，真善

豆腐店的清晨： “世界大战”在笑声中消散

文：桂华（中国大陆）

【明慧网二零二六年五月二十一日】北方乡村的豆腐店，原本是早上最热闹、最让味蕾惦记的地方。这一天，却差点爆发了一场“械斗”。

二零零九年的一天早晨。我老伴王建（化名）去村里一家豆腐店喝豆腐脑，回家一进门就哭了。我吃惊的问他怎么了，他说被豆腐店的胡老板打了。

原来我老伴今早去豆腐店时，碰到村长妻子在门口等他。对方说：“大哥呀，是你给老板娘作证明，说我昨天吃饭没给钱。你这人在村里德高望重的，我平时还挺尊敬你的，你怎么能做这样的事？”

我老伴说：“我没有啊，我昨天根本没见你来吃饭，何谈作证明一说？”

说话间他俩就一起去找老板娘。我老伴问老板娘：“我什么时候告诉你她昨天吃饭没给钱？昨天我都没见过她，你怎么能说瞎话呢？”

老板娘一声不吭，她丈夫胡老板在一旁瞪着眼大声喝斥我老伴：“你别说了，快闭上嘴！”

我老伴说：“怎么说瞎话还不让人说吗？”胡老板听了，竟然拿过一个簸箕，狠狠的朝我老伴打了下去。

老板娘知道我老伴四年前因胃癌做过手术，不能生气，就赶快上前把老板拉开了。可我老伴是一个公认的老实人、文明人，从来不惹事生非。豆腐店老板夫妇这一闹，他当

时就受不了了，回家后马上和我说了这件事。我听了气的不行，也随着他说：“简直太欺负人了！”并且越想越生气。

老伴对我说：“你必须去找他们，否则我咽不下这口窝囊气。”我呢，今年七十六岁了，原本是个公认的“厉害人”（争斗心非常强，嘴直脾气暴，受不得半点委屈）。一九九六年我学法炼功了，遵照真、善、忍去做，才慢慢的改变了自己，要求自己做到“打不还手、骂不还口”。所以老伴“咽不下窝囊气”这句话，反而让我一下子冷静下来了：哎呀！我又就事论事了！人活在世上，他打他一拳，踢他一脚，那不都是有因缘关系的吗？冤家宜解不宜结，怎能冤冤相报呢？

想到这，我对老伴说：“我不能去找他，我要站在法上，要听师父的话。我要去和人打起来，我还算是一个大法弟子吗？那不是给大法抹黑吗？”

老伴一听又哭了起来，说：“你不管我的死活了吗？你要看着我气死吗？”

为了不让老伴生气，我决定去豆腐店走一趟。一边往外走一边想自己该怎么处理好这件事。

几分钟就到豆腐店了。店门口有炸油条的，有吃饭的，有看热闹的，大家正在议论刚才打架的事呢，其中还有我给做了三退的几个人。

人们看到我来了，都以为我是去打架的，所以我前脚刚进店，外面一大帮人“呼啦”一下都涌了进来。连门口炸油条的都放下买卖跟了进来。大家以为这下可有热闹看了！

我一进门就大声喊老板娘的名字，她答应了一声，拿着豆腐勺子就出来了。我一见她就说：“听说王建和胡老板开了世界大战了？哈哈哈哈哈！”

后来我修炼了法轮大法，我把这个怨恨心放下了，到她家讲真相，劝三退，她家人都认可大法了，我还年年到他家拜年，给台历，真相大册子等。

去年春天，老太太的女儿找到我要买或者租我家的一块地，这块地在她家附近，在我园子外边不远的地方，她家想要这块地。其实在她家房后，她家已经种好几年了，我家这块地之前给我本家五哥种了，去年春天我跟五哥说我要那块地栽树，而五哥告诉我地已经是他的了，我非常吃惊，我说：“我家的地给你种了都有地照，怎么你种的就成你家的呢？”五哥说：“唉！我跟大队书记说好了，大队书记答应了。”我问他：“你有地照吗？”他说：“没有。”我说：“那你跟大队书记签合同了吗？”他说：“没有。”我说：“那怎么就成你家的呢？”五哥无奈的说：“那还是你的。”我回家把地照找给五哥看，五哥一看上面有我名，说：“那就是你的，给你呗！”我叹口气说：“可以继续种，但我什么时候要，我会告诉你。”五哥说：“好。”

等到过年时，五哥女儿告诉我他爸不种我家那块地了。我说：“行。”这到春天时就出现了邻居女儿找我要租块地的事。原来五哥把我家地头在邻居房后那块地卖了一千元钱，五哥和他女儿把钱退回去了，所以才出现邻居找我租地一事。其实之前有人曾告诉我他家要租我家地一事，我思前想后，跟他女儿说：“你家房后那块地你种吧，我也不要钱，你也不要声张，不要让其他人知道，免的有人说闲话，老一辈的矛盾不要往下积了，事过了就过了。咱们好好相处，人活着多不容易啊，你看现在天灾人祸不断，有什么放不下的呢？我曾听老人们讲：本来咱这村人相处的都挺好，自从来了四清工作组来了以后变成这样的，我们师父

话，我这个心啊也起来了，经常怨恨丈夫和他表姐。尤其在钱上，我心里总是生气。而令我更苦恼的是丈夫却把钱看的很紧，跟我撒谎，钱不全给我，我的怨恨心越来越重。我知道我该修去利益心，可还是忍不住抱怨，总是忍不住提他表姐的不是，而丈夫跟我说话越来越少，而我也非常苦恼。

我不断背《精進要旨》〈修者忌〉。随着自己的不断的实修自己，我现在已经不在意孩子在姑姑家受的委屈，我跟孩子说：“这都是业力造成的，咱们欠他家的，在还业债呢，都是好事。”

二、修去怨恨心，邻居退党

距离我家不远，我家有一个老房子，房子没人住，但园子我种，而邻居家却在我外墙墙根处栽上了皂荚树。当时他们栽的时候我没在意，谁知树越长越大，那大刺有的都八、九厘米长，简直太吓人了。我一去园子，都感觉那大刺在扎我，扎的我心疼，我非常恼怒，又不好发作，心想自己是炼功人，要为他人着想，不能因为这事就跟他家发生矛盾。

其实之前，邻居老太太跟我婆婆发生过多矛盾，这老太太是我大伯嫂的亲老姨，而这个老姨太厉害了，属于胡搅蛮缠的那种人。这个老太太多次把我家果树给卸下大树杈，我只是悄悄把这事给压下了。她还把草，苞米秸子往我园子扔，我都用火给烧了。

可后来她家居然得寸进尺，不断的在我家墙边栽树，甚至还把我家大榆树灌药，那棵树差点死了，我跟这个老太太还曾经因为我树枝少了而问她，而被她诬陷讹去八百多元钱。之后很多年不说话。

我这一笑，全场看热闹的人也都笑了。老板娘忙说：“今天的事，不关王建和胡某的事，都是因为我说了瞎话。我因为你家王建天天早晨来吃饭，他说的话别人都相信，我才提他。我年龄大了，脑子也不好使了，其实人家村长家的昨天没来吃饭，是我记错了。”

她那边一直在不停的说是自己不对，我这边没说一句埋怨她的话。

最后老板娘又说：“你回家告诉王建，我给他赔礼道歉了，让他千万别生气，让他明天早晨还来吃饭吧。”说完她回屋拿了几个玉米面和白面的两掺馒头，说：“你家王建就爱吃这个馒头，你带几个给他吃吧。”

我平时不轻易要别人的东西，那天因表示我没生气就拿。我乐呵呵的拿上馒头，老板两口子 and 看热闹的众人一同把我送了出来。

几天后，我又经过豆腐店，老板马上从屋里拿出一把椅子非让我坐会儿。我笑着坐了下来，给他全家人做了三退。

这件事过去十多年了，一直没好意思拿出来，因为我在想，拿出来属不属于显示心？我没有文化，只念了几年书，不会写华丽的语言，只想表达我对师父的感恩。是师父让我这个“厉害人”变和善了。

（明慧网二零二六年世界法轮大法日征文选登）

古有六尺巷 今有一米墙

文：张莲口述，李华整理（中国辽宁）

【明慧网二零二六年五月二十一日】清朝康熙大学士张英的家人住在安徽桐城。他们在重修府邸时，因院墙与邻居吴氏发生争执而写信给当时在京做官的张英，要求他给家人撑腰。张英收到信之后，随即回诗一首：“千里修书只为墙，让他三尺又何妨。长城万里今犹在，不见当年秦始皇。”

张英的家人收到回信当即决定把自家院墙向后退让三尺。邻居知道后也向后退让三尺。这样两家之间便空出了六尺，“六尺巷”因而得名。后来康熙皇帝得知了此事，便命敕立牌坊，以彰谦让之德。

我和丈夫结婚时，公公婆婆许诺给我盖三间大瓦房。结婚后，公公婆婆没给我盖房子，心宽的我也没计较。后来我想自己盖一间房，就把材料备好。可准备动工的时候，公公婆婆说什么都不让盖，还用这块地盖了一个大棚挣钱。这次我生气了，一气之下得了胃病，浑身难受。虽然不是什么大病，可是医院治不好，我就到处去治，结果病没治好，还差点招来附体。

后来修炼了，更明白道理了，身体也就好了，只是，生活中的麻烦依然接连出现。

我家有了三间房

村里有一个小卖店，因为不挣钱要出兑。因为公公婆婆不让盖房子，我们没地方住，我就想兑这个店，连住带挣钱。但是哥哥不同意。那时农村没有卖雪糕的，我对哥

剜心透骨去执著

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二六年五月二十五日】转眼又一年，时间真是太快了，快的使我总觉的每天时间非常紧，一天很快过去了，三件事总是做不好，总感觉自己非常忙碌，没有时间调整好自己，当看同修一篇篇去执著心交流文章，使我感觉自己跟同修比自己的魔难太小了，可我总是没过好关。

一、去利益心

几年前我因修炼大法被中共迫害，我丈夫找他的一个表姐帮带孩子，每月给三千元钱。他表姐还额外管他要钱，并且把我的新手机及亲人给孩子的压岁钱等都据为己有，甚至还让丈夫拿钱给她家装修。

我回来后，听到他表姐所言所行，我这个心啊真是打翻了五味瓶。更使我难以释怀的是儿子还得了几种病，胃肠不好、鼻炎等，孩子吃东西时表现的非常谨慎，不能堂堂正正的吃，斜眼看着我们吃饭，他吃点零食跑没人的地方或者上后屋。我很奇怪这孩子怎么变成这样了？后来跟孩子聊天才得知，原来孩子姑姑家有一个孩子比我儿子小一岁，身体不好，还挑食，他家孩子有的食物不吃了才给我家孩子，而我儿子边吃还被他们家的孩子骂，把孩子逼的东西都不能正常吃，孩子经常受气。我听了之后，心里觉的对不起孩子，怨自己没修好，给亲属孩子带来这么多压力，觉的十分亏欠丈夫，尤其是孩子。我心里暗暗发愿，一定好好修，别再被邪恶钻空子。

然而时间长了，我看到孩子又自卑，身体又不好还不听

机，只有一部座机和家人联系，不和同修联系，有事直接去找同修。晚上发正念时，我就清除这个显示心，否定它。

2. 背法扩大了我心的容量

几天前，D同修来我家，说：“姐，你帮帮我吧！现在我头发涨，不能睡觉，吃安眠药也不能入睡。法也学不了，闹心。”

D同修是我两年前讲真相时遇到的，她哭着对我说她是新搬来的，现在和儿子住一起，儿媳与自己不和，也没找到同修，很是苦恼。当时我把她领到我家，我说：“你明天来我家学法吧，还有两位同修，咱们一起学。”她说：“行。”可是第二天她没来，以后也没来，这回她来了。

第一天，D同修读法很快，也很急，只学了七页《转法轮》，她就说有事回家了。第二天下午两点她来了，学法时不能双盘，散盘还伸着一条腿。这回我们学了一讲《转法轮》，她说：“没闹心。”

D同修跟我讲：“我也是老弟子，老伴也是同修，几年前离世了。老伴在时总是督促我，那时我也很精进。老伴一离世，我就放松了学法，功也不炼了，学法象完成任务。身边没有同修，我就和常人在一起。我高血压，天天吃药。老伴在时，我啥病都没有，身体可好了。那时我天天炼功，可有劲头了。”

我听了之后，没有指责她什么，心中也没有怨言。以前我总爱指责同修如何，宽容心不够。同修背地里也说我总爱说别人，有的同修远离了我。我觉的D同修是师父安排来帮我扩大心的容量的，是来帮我提高心性的。

今后我要学好法，实修自己，不断归正自己，做好三件事，完成自己的历史使命，圆满跟随师父回家。

哥说：“我买五十套盘碗和一个冰柜，做婚庆出租盘碗、卖雪糕，一定能挣到钱。”

最终我兑下了这个小店。小店并排有两间房，一间我们居住，一间卖货。后来哥哥找人帮我在旁边又盖了一个屋子。后盖的这间房是落地式窗户，整个房间洒满阳光。

因为我不怕辛苦，不挣钱的小店到我手里，利润丰厚。

邻居盖了一米墙

有一年，邻居李家要盖房，直接把地基打在了离我家房子只有一米远的地方。如果他家的房子盖起来，我家这三间房的窗户就全被他家的山墙挡上了，终年不见阳光，这在农村是个很大的事。小叔子知道后，气的不行：“这怎么能行呢？不仅挡住了光线，还犯了风水大忌，挡住了财路。”

小叔子找到后面李家，说什么也不让他家盖，还跑到公社去告。公社来人对他家说“不准盖”，李家的女儿和女婿就找到我，说：“二嫂，你就让我们盖吧，我们都设计好了。”

农村人是很重视风水的，可他们完全不顾忌山墙完全挡住我家窗户这个问题。怎么办？

俗话说，“冤家宜解不宜结。”矛盾中，我想到：师父要求我们在常人中做好人中的好人，我只是在世间小住几日，不能在乎这个。我要是不让他家盖房子，他这一大家子、乡里乡亲的亲戚加起来，也是一个大家族呢。师父教我们要善良、忍让啊！他家不考虑我家，我也得考虑他家，这是我如何做人的问题。

于是我跟小叔子说：“我不能不让他家盖房，要不我就白学这个大法了。”小叔子听到这话，生气的走了。

李家房子盖好了，也把我家三间屋的整个窗户都挡住

了。三间屋的窗户，特别是大落地窗，现在阳光都被挡上了。我只好把落地窗改成小窗户，通风透气用。

吃水井风波

雪上加霜的是，李家记恨我小叔子到村里告他们，盖房子时把我家吃水的井给埋上了。

生活没水怎么行呢？我就找人在原来的水井旁边再开一口井。可是打井时，他家找到路政人员，不让我家打井。

村支书知道后不让了，过来说：“你们还让不让人家生活啊？没有井，怎么喝水啊？”

这时井只打了二十五米，见李家不让打，我就不打了。家里人很上火：这么高的地方，至少要打四十多米才能出水，这二十五米怎么能出水呢？

可是一天早上，奇迹出现了：水井出水了，不仅出水了，水还出的“哗哗”的。后来李家水井没有水，出去挑水要走很远。我就主动让他上我家挑水，可他不好意思来。再后来时间久了，他看我对他家这么好，就来我家的新井挑水了。

李婶腿摔断了

有一天，李家大婶摔了一跤，把腿摔断了。女儿、女婿都住在很远的地方，照顾不上。我知道后，就经常给大婶送饭，炒菜、蒸馒头、包饺子、包子给她送过去。看到她无法洗漱，我就给她洗脚。

李家女儿感动的跑过来谢谢我，我说：“我因为学大法了，才能这么做。你不用谢我，你谢谢大法师父吧！是师父让我这么做的。”她哭着说：“二嫂，我感谢师父！也感谢您，法轮大法好！”一连说了好几遍。李家大婶逢人就说：“张

第二天，伤口就结痂了，只是还有包，半边脸青了，看着挺吓人。第二天一早，A同修就来看我，看我恢复的挺好。她说她儿子让她来看看我怎么样了，发没发烧？他很担心。

A同修回家后，告诉她儿子说：“啥事没有，我们学大法的有师父保护。”她儿子说：“这么大岁数了，伤口还很深，当时我都吓坏了。没上医院处理，却啥事没有。”A同修的儿子以前不太相信大法，他说：“这回我可见证大法的神奇了！”

我这件事情发生后，学法小组的同修很震惊，都向内找，觉的平时也不注意修口，议论常人的是非，有时也议论同修。她们说：“今后可要注意了，一定按照师父的要求去做。”现在我们学法小组同修很少议论常人的事了，只谈一些明慧网上同修交流文章方面的事，找出自己的差距，哪些方面需要在修炼中注意。

我把近两年来怕太阳光晃眼、出门要戴眼镜的习惯改掉了，去掉了一个没把自己当作炼功人，怕这、怕那的常人心。现在我不戴眼镜，一切也正常了。

三、背法的收获

我每天上午出去讲真相、劝三退，下午的时间用来背法（除小组学法外）。通过背法，我最大的收获就是能向内找，向内去修了。能宽容他人，体谅他人，不指责他人了。

1. 背法学会了向内找

前一个月，C同修告诉我：“某同修不注意手机安全，说她几次也不听。”我说：“这多危险啊！干脆拉黑吧，别再联系了。”C同修说：“好。”

回家后我想：“这是冲着我什么心来的？”一找，又是显心，因为我觉的自己在手机这方面做的不错。我一直没手

备都没有的，一下摔倒了，趴在地上，一只鞋被摔掉了。因为我戴着眼镜，眼镜框把前额眉毛旁边卡出一个大口子，鲜血直流。摔的这么重，这是我修炼以来从没发生过的事。当时我没害怕，用纱巾把伤口捂住。我首先求师父救我，向师父承认错误。同时否定旧势力的迫害，默念“法轮大法好，真善忍好”。

我到了附近的A同修家，A同修一看我，吓了一跳，因为我的上衣、裤子、纱巾上都是血。我大概和A同修说了一下情况，我们一起发正念，解体邪恶的迫害，血不流了。A同修的儿子中午回家吃饭，一看我，也吓了一跳，说：“姨，伤口挺深，赶快上医院缝几针吧。”我和A同修都说：“没事，有师父保护。”

同修A不放心，非要把我送回家，当时我女儿没在家。A同修走了之后，我把衣服换下来。我给师父的法像磕头，感恩师父的慈悲保护。

下午一点，小组同修来我家学法，看到我也吃了一惊。我跟她们说了情况，她们都说：“没事，咱有师父管着。”我们开始学法，学法时还流了点血，然后就不流了，整个过程我一点痛的感觉也没有。伤口旁边起了一个大包，额头被眼镜框卡出一条深深的沟，颜色都变黑了。

女儿回家时，我们正在学法。她一看我这个情况，又看见洗衣机上放的满是血的衣服，吓坏了，但她明白真相。她问我：“有没有事？”我说：“没事。”一会儿，儿子也从单位回来了，问我：“有没有事？”我说：“没事。我有师父保护。”儿子就去上班了。女儿吓的一夜也没睡觉，怕我出现感染、发烧或者其它情况，一会儿开门来看看我，我一点都不知道，睡的可香呢！

莲这人太善良了！心眼太好使了！”李家女儿、女婿、亲家等家族中好多人都因为这件事明白了真相，做了三退（退出中共的党、团、队组织）。

乡里乡亲们知道了这件事，都对大法弟子的人品赞不绝口，都认同法轮大法好。他们说：“古有六尺巷，今有一米墙，只有你们炼法轮功的人才能有这样的境界，只有法轮大法才能教出这样的好人呀！”

善待第三者

我因为坚持对真、善、忍的信仰被中共迫害。在我被非法关押期间，丈夫有了外遇。我回来后，很多人都来告诉我。当时我心里真是很难受呀，如果追究下去，这个家怎么过下去？这些人还怎么能得救？我想我是大法造就的生命，是来助师正法的，是来救人的，我要是为恩恩怨怨这点小事去记恨，就救不了人了。

我不断的要求自己去掉妒嫉心、怨恨心，修出大法弟子的慈悲心。我原谅了丈夫，原谅了第三者。我用修炼人的慈悲去感化他们，不计前嫌的真心对第三者好，化解这些怨缘。因为她家比较困难，我就经常给她送一些吃的、用的东西。

我儿子开美发店，生意十分兴隆。顾客都是有钱人，看我儿子人品好，经常送他东西。儿子回家买的水果我也送给她，儿子顾客送给他的七、八百元的韩国化妆品我也转送给她，还把家里多做的饭菜送给她，她说：“你做的饭菜真好吃啊！”慢慢的，我善心善举感化了她，家里的环境也好起来了。

我不仅化解了怨缘，还让她对大法升起了正念，敢于

为大法说句公道话。有一次她去烫头发，听见有人在说法轮功的坏话，她站起来说：“如果真、善、忍是邪教，那还有什么是对的？你们说说？要是人人都学真、善、忍，还有贪污腐败吗？”没有人敢吱声，其中一个人对她竖起了大拇指。

有时我给人讲真相，她也帮着我讲，劝人三退。有一次，她跟我们这儿的片警说：“你们能不能做点好事呀！‘真善忍’哪有错？张莲以前有病，炼功都炼好了。”这个片警对大法弟子很好，后来他被借调出去了。他回来后，到我家说：“就那年我没管这片，你被抓去了。我要管这片，你能被抓吗？”

善待丈夫

因为我被中共邪党迫害，丈夫很害怕，经常阻止我讲真相。他身体越来越不好，才六十岁就丧失了劳动能力，针打了，CT做了，也检查不出什么毛病，就是身体不舒服，天天在炕上躺着，病病怏怏的。我姐姐信佛教，对他说：“我妹妹是来救人的，你不能挡她的路，对你不好。”

我儿子非常认同大法，对我丈夫严肃的说：“爸，你不能反对大法，要不你就没有未来了，大法是佛法！你要反对我妈救人，我可以给你盖个房子到别处住，我妈可以自由的修炼、救人。”

有一天，我正在另一间屋里炼功，家里的电灯突然忽亮忽灭，我也没在意，还继续炼。可是炼功音乐突然停了，我就回卧室了，一看丈夫心脏象要不行了，连喊我的力气都没了。他说：“赶紧给我拿救心丸。”我说：“你不知道怎么了吗？你白天说了对大法不利的话了，你赶紧念‘法轮大法好，真善忍好’，我也和你一起念。”丈夫这时有了悟

不实修的教训

文：黑龙江大法弟子

【明慧网二零二六年五月二十五日】我修炼法轮大法二十九年了，今年七十九岁。下面我写出自己的部份修炼体会，与同修们交流。

一、显示心的危险

在修炼过程中，显示心一直都跟随着我，它是我修炼中的一堵墙。前些年讲真相、劝三退（退出中共的党、团、队组织），我时不时跟同修显示自己讲了多少人，如何讲的，津津乐道的说。还经常和小组同修谈自己在看守所、拘留所如何过亲情关的，意思就是自己信师信法做的好，沾沾自喜。

我听到明慧网上的一篇文章《警惕一种隐蔽很深的内部乱法现象》，感到是对我的棒喝，也很难过，觉的自己对不起师父。我也明白了自己这是乱法行为，是证实自己，不是证实大法，这就是自心生魔，是强烈的显示心导致的。

这个显示心太危险了，修来修去，修到哪去了？我一定要警惕这个坏东西，同时也要全面否定旧势力安排的一切，多背法，坚定的信师信法。一定要重视心性的修炼，修好自己，不要把做事当资本。

二、不修口，摔个大跟头

去年五月中旬的一天上午，我出去讲真相、劝三退。在路上碰到一位邻居谈到另一位邻居处事如何，我也有同感，还带着怒气说了两句，当时忘了自己是个修炼人。

与邻居分手后，我刚走到楼区路边的小台阶，一点准

自己，反观我们这个整体。为什么让我看见？我在审视我自己的内心，对外孙，对女儿是不是也会出现偶然的思念，为了避开这个情，我偶然刷手机转换思维，不自觉的就陷入另外一个情中。一看手机，我的眼睛不舒服，耳朵还特别痒，脏东西进入眼睛，进入耳朵。手机就是一个大魔窟，我避开情，却进入另外一个情境中，这一找吓我一跳，果断丢掉手机。

提醒同修，特别是中老年同修，不要陷入情中，被儿孙情、儿女情、所谓的母贤子孝所干扰，跳出情的泥潭。

师父说：“执著于亲情，必为其所累、所缠、所魔，抓其情丝搅扰一生，年岁一过，悔已晚也。”（《精进要旨》〈修者忌〉）

我们是修炼的人，是要修出慈悲去掉情的，不要被人情所控、所困。

一点体会，写出来与同修交流，有不在法上的地方，请批评指正。

性，立刻和我念了起来。二十分钟后，他就好了，也没吃药，他亲身感受到了法轮大法的神奇。

后来我劝丈夫写个“郑重声明”，把以前做的错事声明作废。他写完后，身体马上就好了，象变了个人一样，不仅身体好了，还能去伺候邻居家八十多岁的老人了。

有人问我丈夫说：“你媳妇怎么这么年轻？身体这么好？”我丈夫就说：“我媳妇修大法，二十多年没吃一粒药。”有人问他说：“你反不反对她修大法？”我丈夫说：“我开始时有点害怕，现在我不仅不反对，还支持她修炼。”我讲真相的时候，他还帮着我讲，劝人三退保平安。

有一天警察来非法抄家，正好我不在。我丈夫对警察说：“我炼法轮功，这些东西都是我的，和我媳妇没关系。你们要抓人，就抓我吧。”警察真把他抓走了，送到了看守所。一检查他心脏有病，还给他打了两个吊瓶，然后就把他放了。

丈夫从原来不理解，到真心认同法轮大法好，再到能保护大法弟子，他也得到了福报，越活越年轻。他六十岁的时候，象七十多岁的人；现在七十岁了，却象六十岁的人，红光满面，精力充沛。

儿子非常孝顺他，好吃的、好用的都送回来，还带他出去旅游，让他开心。有一天早上，丈夫骑自行车上班，被一辆轿车从后面撞上，人飞了出去，落地后却安然无恙。是师父保护了我丈夫，他才有惊无险。

大法护佑现奇迹

村里张家的女儿结婚十一年没怀孕，李家的媳妇结婚七年也没孩子，她们虽求医多年，也没效果。我经常跟她们讲：“要是你们能诚心敬念‘法轮大法好，真善忍好’，大

法赐福，会有孩子的。”她们都很相信。过了一段时间后，她俩果然都先后怀孕了，两家人别提多高兴了。

张家女儿怀孕一个月的时候，有一天她母亲骑摩托车撞上了前面的汽车，被撞的昏死过去，直接送医院ICU抢救。女儿知道后，怎么也不敢相信天天在村里吹喇叭的母亲现在会生命垂危。她也顾不得换衣服了，穿着薄薄的睡衣就赶到了医院。医生出来对她说：“你妈妈不行了，脑干出血没救了，赶快准备后事吧！”

张家女儿想：“妈妈对我这么好，妈妈没了，我可怎么活呀？只有大法师父能救我妈妈。”她立刻跪在ICU门口，大声并诚心的念着：“法轮大法好，真善忍好，求大法师父救救我妈妈……”，她大声的，一遍一遍重复的念着，一遍一遍的磕着头……

一个小时过去了，她就这样大声的念着，磕着头，她的额头磕起了一个圆圆的大大的包。ICU门口围了许多人看着她，她也不在乎，全然不顾周围那么多人围观，依旧在那里诚心的念着，磕着头。她深信，只有大法师父能救她母亲。

赶来的亲戚不断的拽她起来，毕竟她有身孕，但她全然不顾。一个多小时过去了，女儿诚心所致，她母亲得到了大法师父的护佑，出现了奇迹，她母亲竟然有了知觉，在女儿对大法和大法师父的坚信中起死回生了！医生都感到简直太不可思议了。

她母亲回家后，在恢复期间有些抑郁，我就给她录了一些大法歌曲和大法真相让她听，给她讲一些真相故事。她听了之后，心里敞亮多了，对我说：“我就愿意听你讲的话，听了我的心情就好。”心情好了，慢慢身体也就好了。

浅谈对“情”的认识

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二六年五月二十一日】最近身边有一位同修因病去世了，还有一位老年同修也在病业中，他们都是曾经非常精进、能独当一面的同修。想起来真的让人感到很惋惜。这两个人都有一个共同的特征，陷入儿女情，姐妹情，兄弟情，夫妻情……交流有时无意，有时有点认识，觉的是人之常情，任由思维中的情泛滥，却不自拔，无形中、有形中“情”的杀伤力确实很强，同时，他们也在情不自禁的默认了情的诱惑，被喜怒哀乐所牵绊，享受着儿孙绕膝的天伦之乐，儿女孝顺的温情暖暖，夫妻间的关心呵护……一旦不符合自己就心生怨意。

曾记的，几个月前我去看那个病逝的同修，他还跟我埋怨闺女不来看他，不关心他，得断情了，说的忧忧怨怨，完全陷在情中。用情来衡量着周围的是是非非，虽然也学法，也炼功，可是，心不在法上，怎么走过病业关？

还有一位在病业中的同修，以前真可谓勇猛精进，不但救人项目上精进，出现病业过关也特别快。我记的有一次血压220，老人根本不在乎，很快病业假相消失。可现在呢，前几天我去看他，顺便和他学法交流，他眼泪汪汪的瞅着我说：“我不吃药觉的对不起孩子，吃药对不起师父。”我说：“您一手抓着人不放，一手抓着神不放。您这叫修吗？”他说：“儿子孝顺，总盯着我吃药。”我无语，“孝顺”这个在人中很美好的词，象温水煮青蛙一样把他压在人中，压在人情中！

修炼是严肃的，看到别人修自己，我这几天在反观我

有一次，一群中国中学生路过，我想给他们真相资料，他们却开始谩骂。我心里不舒服，觉的自己当大学老师时学生都尊重我，这些孩子却侮辱我。

但我穿着印有“大法”字样的T恤，站在街头就是一名普通大法弟子。我想起师父讲的“善”和“忍”，心就平静了：他们被谎言蒙蔽，我以前不也是这样吗？

退出中共组织：从迷茫到清醒

迫害初期，我以为是中共党魁个人的错误，换领导就会平反。“天安门自焚”伪案让我震惊，中共竟然利用国家电视台造假。

二零零四年《九评共产党》发表。我第一遍只看了一半，冲击太大。但从学术角度看，它引经据典、逻辑严谨。

后来我看第二遍，觉的写的太好了，又看了几遍。终于明白：中共不等于中国；中共为什么迫害法轮功，以及历史上那些事件的真相。

我意识到自己以前对中共的认识太幼稚，于是退出了党、团、队组织。

结语：从“小粉红”到堂堂正正的大法弟子

法轮大法让我从一个自私自利、胆小怕事的“小粉红”，变成了一个堂堂正正的修炼人。

读者朋友，我可以负责的告诉你：无论春夏秋冬，严寒酷暑，大法弟子不分学历、不分贵贱、不分种族讲真相，只是希望你得到真相，祝你平安。

（明慧网二零二六年世界法轮大法日征文选登）

也就三个月吧，张家女儿的母亲完全恢复了健康，又可以在村里吹小喇叭了。她女儿也生了个大胖小子，真是双喜临门啊！李家媳妇也生了一个可爱的女儿，全家人都十分高兴。

小店成了村里的“退党中心”

村里人都喜欢到我的小店来，不管是买东西的还是不买东西的。这些年来，村里的男女老少我全都给他们讲过真相，全部都做了三退。

我还送给乡亲们大法真相护身符。明真相后，他们都非常愿意要，有的人还主动找我要护身符。他们随身带着护身符，骑着小摩托车心里还默默念着“法轮大法好，真善忍好”。有些路过我小店的人，我也给他们讲真相，不错过有缘人。

村里有个老田，他妻子心脏不好，严重时象要断气一样，身边都不敢离人。他妻子很认同大法，戴上护身符后，心脏病竟然奇迹般的好了，她觉的太神奇了，让她丈夫老田也戴。老田戴上护身符后，躲过了几次生死大难。

老田平时总是驾着三匹马拉着的马车去送货，有一天在村边的岔道口，被一辆疾驶而来的面包车撞个正着，撞的非常严重。面包车司机是酒驾，面包车司机加乘客五人全受伤了；老田马车上坐着的给老田装货的人力工肋骨被撞断；三匹大马全都被撞死，四蹄朝上，倒在路边。神奇的是，只有赶马车的老田因为戴了大法护身符，毫发未损。

老田女儿老远看见马都倒地了，腿都软了，心想：“完了，马都四蹄朝天了，不知父亲被撞成什么样了？”等走近一看，她父亲好好的，很多人围着他。她父亲的一个女同学正抱

着她父亲哭呢，她是这儿的队长，一边哭一边说：“出了这么大的事儿，你一点事儿没有，真是万幸啊！”

事后老田来我家，说警察都说：“这个案子挺大的，被酒驾撞上，非死即伤，你人却好好的，真是有神保佑你呀！”他自己心里知道，是因为他戴了大法护身符，得到了大法师父的护佑。

还有一次，老田赶着马车给邻居拉粪。走到门洞时，老田被绊倒，正好倒在了车轱辘边，马若再往前走一步，车轱辘就直接压到老田的脖子上，脖子就得被压断。神奇的事又发生了：马就停在那儿，怎么也不往前迈一步。邻居觉的太奇怪了，说：“这马怎么没往前走呢？”老田就拿出护身符给她看，说：“我戴着护身符哪！是护身符保护着我哪！”邻居以前听信中共邪党造谣宣传，不太相信大法，这次她亲眼所见，亲身经历，使她真正相信法轮大法出奇迹了，她也要了大法真相护身符戴上了。

我曾经在梦里梦见村里开满了桃花，一团团，一簇簇，从山上开到山底，我想那是得救众生的笑颜吧！这么多年来，我的小店成了我们这儿的“退党中心”，很多人都明白了大法真相，很多人都得到了法轮大法的护佑，大法的神奇说也说不完。

得救的众生无限感恩大法师父的慈悲救度！

（明慧网二零二六年世界法轮大法日征文选登）

二、修“善”：退一步海阔天空

我在专业领域工作二十多年，是团队公认的专家。后来一位同事开始接触我的项目，我以为要合作，就主动帮助他。

直到有一天，他说要接手我长期负责的项目。我想到师父讲的“先他后我”（《精進要旨》〈佛性无漏〉），就答应了。

不久后，我发现他不仅成了项目负责人，还想成为这个专业的代言人。

如果在修炼前，我绝不会吃这个亏。但修炼让我懂得“善”，我想到他年轻，需要机会，就没有抱怨。

我开始学习一个全新的专业，并在相关项目中深造。五年后，我成为了这个新领域的专家。

如果当初争斗，不仅伤人伤己，也不会有今天的成长。

三、修“忍”：真正的考验来自生活

一次项目中，因为误解，一位成员发邮件激烈指责我，还让我离开项目。邮件抄送几十人，包括主管。

按常理，我完全可以回击。但作为修炼人，师父要求我们向内找、学会忍。

师父说：“根本就不产生气恨，不觉委屈才是修炼者之忍。”（《精進要旨》〈何为忍〉）

我静下心来反思，觉的自己也有责任，于是平和的回信，感谢他的提醒，并为误解道歉。

之后只有项目经理提过这事，其他人都没再说。开会时我主动和那位同事打招呼，大家继续合作。

真正的“忍”考验，其实是在旅游景点讲真相时。有人骂我们、侮辱我们、拍照挑衅，甚至想动手。

我意识到：这个功法真的很好。

后来大学和公司里有时会流行病毒感冒，大家都请病假。同事们知道我炼法轮功，经常开玩笑说：“你肯定没事。”的确，过去这二十多年里，我只有几次轻微不适，也能在家办公，从未影响工作。

修炼法轮功就是修真、善、忍。听起来简单，但一年、两年容易，十年、二十年、三十年就不简单了。修炼的快乐和殊胜，只有真正走在其中的人才能体会。

一、修“真”：从习惯性撒谎到堂堂正正

在国内时，为了得到表扬、维护利益，我从小就养成了撒谎的习惯，觉的“违心表态”无伤大雅。但修炼后，师父要求我们首先做到“真”。不论有没有人看到，不论是否损失利益，也不论是否丢面子，都不能撒谎。

一九九九年七月，中共开始迫害法轮功，谎言也传到欧洲，毒害华人学生。有些学生知道我炼功，会讥笑我。出于面子和怕心，我慢慢不再提自己炼功。

但我知道大法好，也看到国内同修被抓、被打、甚至被迫害致死，我常常流泪。我问自己：我修炼受益，却在大法蒙难时违心自保，不敢说一句公道话——连做人的基本要求都达不到，还谈什么“真”？于是，我堂堂正正告诉身边的人：“我就是大法弟子，法轮大法好。”

在同修帮助下，我开始发真相资料、自己印资料、参加游行集会、在大使馆前二十四小时和平请愿。

博士毕业那年，猎头公司帮我找到一份回中国的高薪工作，年薪近百万元。但回国意味着不能公开修炼。我放弃了这个机会。后来机缘巧合，我在欧洲进入了世界五百强公司。

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

云南省昆明市六十一岁的法轮功学员狄建超，二零二五年七月十五日晚，十七、八个穿便衣的昆明官渡区国保大队警察和西山区中闸派出所警察入室绑架，被关押在官渡区看守所构陷，二零二六年四月三十日被昆明市五华区法院非法开庭判刑四年、勒索罚金六千元。参与非法判刑的有审判长何文、检察官黄鹏文等。

江西省鹰潭市月湖区八十二岁的法轮功学员林灿仙，于二零二四年上半年被警察绑架，由于她血压持续过高，看守所多次拒收。尽管如此，警察仍将她构陷到贵溪市检察院。二零二六年四月，贵溪市法院非法判她一年徒刑、缓刑两年，监外执行，并强迫她每月必须到司法所报到。

山东省济南市章丘区法轮功学员乔成林先生，为人老实寡言，于二零二六年一月十三日被警察闯入家中强行带走，随后被关押在官庄看守所并遭构陷。五月十八日，章丘法院对他非法开庭。开庭当天，乔成林的家属被挡在法庭外，不准旁听。工作人员先口头敷衍“等一会再进去”，转头又威胁：“再敲门就按扰乱法庭秩序带走。”家属连办案法官、公诉人是谁都无法得知，对方只以“保密”搪塞。

天津市南开区法轮功学员丛培珊二零二一年三月被绑架关押，半年后时年八十二岁的她被非法判刑三年，在天津女子监狱遭受非人折磨。二零二四年，丛培珊结束冤狱后，又被剥夺退休金。目前，八十七岁的丛培珊艰难度日。▲

关于摄像头的问题交流

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二六年五月二十一日】现在中国大陆的摄像头越来越多，也有部份同修因发放资料被绑架。对这个问题，我想谈一点自己的认识。为什么会这样呢？

师父讲过：“我说实际上常人社会发生的一切，在今天，都是大法弟子的心促成的。”（《各地讲法二》〈二零零二年美国费城法会讲法〉）

我悟到有下面几个原因：

一、大法弟子在发放真相资料的时候，心态不纯净，导致常人不珍惜，资料被扔的到处都是

带有法力的真相资料被扔的到处都是，神看不下去了，因为采用这种方式，让大法弟子发放的时候不敢太随便。一是警告大法弟子，二也让常人更珍惜。物以稀为贵嘛。我觉的旧势力在用当年烧大法书的借口对待真相资料。

我悟到救人的是法，是大法弟子修炼出的功，要想让真相资料有能量，必须学好法，才能清除邪恶，才能让人愿意看资料，才能救度众生。

举个自身的例子，我一般讲真相之前都要背法，然后再去讲真相，发资料的时候，都保持正念，不胡思乱想，效果还不错。有一次，我没有学法，直接就去一个巷子里发资料，发了不少资料，发完之后，我自我感觉良好，就象完成任务一样高兴的回家了。第二天去学法小组，一同修说，不知道谁昨天去某某巷子发资料了，被扔的到处都是。我一听，不正是昨天我去的那个巷子吗？当时觉的很惭愧，

从“小粉红”到坚定的大法弟子

文：欧洲大法弟子

【明慧网二零二六年五月二十二日】我一九九八年从中国大陆来到欧洲，读完博士后曾在大学任教，后来进入世界五百强公司工作。作为一名高级技术专家，我从未想过自己有一天会走入法轮大法修炼，而且一走就是二十七年。

得法前：从传统家庭到“小粉红”

我从小在传统家庭长大，但因为长期接受无神论教育，不信神佛。进庙也从不磕头，虽然心里对佛像仍有几分敬畏。

我学习一直很好，经常是“三好学生”。第一批入少先队，第一批入团。年复一年，我并没有觉的中共有什么不好。后来为了工作发展，我入了党，但平时并不关心时事。

刚到欧洲时，一位在大学工作的中国朋友告诉我一九八九年“六四”军队开枪的事，我根本不相信，心里甚至觉的他“不爱国”。现在回想，那时的我就是典型的“小粉红”。

我喜欢运动，但大学毕业后得了胃病，必须定时吃饭，否则胃痛。酸甜苦辣都不敢碰。中西医都看过，也没好转。睡眠不好，精力难集中。换了很多运动项目，也无济于事。

得法后：身体变化让我震惊

一个人孤身在外，我一直在想怎样才能把身体养好。一次偶然的机会，我接触到了《转法轮》这本书。看完后觉的很好，就学会了五套功法。周围的法轮功学员都很善良、真诚。

大概两三个月后，我惊讶的发现：自己不用再忌口了，吃的香，睡的着，精力充沛。

有同修在这方面不重视，有的已经被邪恶监控了，但自己并不知道。而且有的监控设备外表看不出来，比如远程摄像与针孔摄像头等，在外边很难看见摄像头。如果在这方面不能马上归正，不止自己危险，还容易给别人带来麻烦。同时，大法弟子在来往中要注意安全。

结语

当初迫害大法的邪恶生命都所剩无几了，连大魔头都死了，旧势力认为既然不能结束，还得维持迫害形势，那么就弄出这些东西来，考验大法弟子。

同时，因为社会越来越败坏，众生业力越来越大，旧势力认为很多众生已经不配得救了，所以到处安摄像头给众生得救制造难度。因为众生业力大，所以众生得救的途径少了，得救的希望少了，另一方面对大法弟子来说，要想救人，要救这样的众生，要求也更高了，得用更纯净的心态来做事。就象发资料一样，不能说发出去十份、被扔掉九份。得用纯净的心来做事，每发出去一份，就保证这一份金光闪闪的，能够真正起到救度众生的作用。

个人体会，层次有限，不足之处请同修慈悲指正。

马上明白了，这是师父在提醒我，由于没学法，发的资料没有能量，不但没有救众生，反而让众生造业了。从那以后，我基本上再发资料都要先端正自己的状态。

特别是发师父经文《为什么会有人类》的时候，听说有同修就直接去楼道里发了，我觉的太不敬了。我也发了，但是都是非常慎重的，一定要认认真真背法，才敢出门，然后端端正正的贴在常人的门上。在保证学好法的前提下，直接给常人资料，常人拿着就看了，认认真真，好象忘记了时空。我想起师父一句法：“有多强的正念，有多大的威力。”（《精进要旨二》〈也三言两语〉）

但是很可惜，一些发真相资料的同修，可能并没有意识到，自己发真相资料需要有强大的功来做保障，导致很多资料被扔的到处都是。

还有一个问题，就是有的同修可能有一些大的原则性问题，犯了，但自己没改，不是不想改，是自己没有意识到，没有找到，这怎么改呀？之前在没有大数据的年代，这样的同修面对邪恶的抓捕，还可以流离失所。我觉的在找不到自己问题的情况下，可以选择离家、流离失所躲避邪恶迫害，但是如果长达多少年还在流离失所，就是自己没有修炼上提高了。旧势力也是采用这种方法，要把这样的人找出来。就象它们操控恶人使劲打学员，为了去掉学员的根本执著，为了打出正念。以恶制恶也是旧势力败坏的观念形成的。

怎么办呢？就是多学法，认真学法，学法的时候得知道每句话的意思，坚持下去，时间和数量都要够，法会点醒你问题所在的。现在明慧网上有一些关于学法的交流文章，真是很不错的，可以多借鉴一下。

二、有怕心不去，依赖真相资料

一些同修可能想：师父要求做好三件事，讲真相是其中之一，由于有怕心，不敢面对面讲真相，就采取发资料来做这件事。表明自己既做了讲真相，又不用费劲的去突破怕心。特别在没有监控的年代，在没有人看见的时候放一本小册子，比当面跟人搭话讲三退容易一些，旧势力看到了这颗心，也是采用以恶制恶的办法，来去掉这部份同修对发真相资料的依赖。

我最开始也是发资料，不敢面对面讲真相。正赶上语音电话普及的时候，却不敢口讲，只敢打语音。有一天晚上梦见我在一间教室里坐着，师父在黑板上写了一行字：讲真相为主，真相资料只是辅助。我立刻明白了二者的关系，不能依赖资料，必须得我是主体，我本人讲真相为主。就这样，我突破了口讲，在这其中也锻炼了自己讲真相的能力。

关于电话卡被封，我觉的也跟依赖心有关，有些同修特别依赖语音电话，怕心没有突破，但是自己本人讲真相并没有突破，主次颠倒了。大法弟子，依赖什么都不行，依赖总理的例子大家都知道。

还有就是打语音电话太随便了，心态不够纯正。我身边有一个修的不错的同修曾经说：“哎呀！有一次晚上忘记关电话了，语音自动拨打了一宿。”这相当于打了一宿骚扰电话了，肯定起反作用。有一次我也忘记关了，快半夜十二点了才反应过来，马上关了，我自己都觉的对不起这些听众。真相资料同理。

三、还有就是跟同修不能严肃对待修炼有关

修炼真的太严肃了，很多我们看起来很小的事不重视，

其实都是旧势力迫害的借口。那天看明慧交流文章，同修写到因为串门被迫害。是这样的，串门会被迫害。因为旧势力占了理在迫害。

举个自身的例子。我之前也是被警察打电话骚扰。当然我并不知道自己问题出在哪里，但知道自己一定有漏了。后来在发正念过程中，师父点了我一句“改变修炼形式”。我瞬间明白了，我被警察电话骚扰的原因，竟然是我喜欢去学员那里串门聊天吃饭。找到原因之后，邪恶退了。

后来还有一次被邪恶人员敲门骚扰，原因之一竟然是我帮同修办社保。我出于人情，做事讲情份，采用了造假的方式，费时费力，办的过程中我有点胆胆突突。当然最后没办成。办这些就是顺其自然，不能强为，自己够条件自己就去办了，很简单的事，不需要别的同修来帮忙，这些事都不能在同修之间搞。

师父安排的修炼形式就是三件事，同修间在一起就是以学法为主，少交流，讲真相遍地开花，其它的私人的任何事不允许也不能插进来。干了，旧势力就一笔笔记着，然后开始找麻烦迫害。在国内就是骚扰、关押等，在海外就是病业。修炼可不是儿戏，非常严肃。

如果举一反三会发现，改变修炼形式的事情很多，而且还有些普遍，一些人都无意中干了，结果被旧势力抓着把柄不放。比如爱玩的同修拉帮结派的跟同修旅游等等、包括很多私下常人式的交往，浪费时间，没有意义。用人心、人念、人理在衡量问题，自己觉的没有什么，无所谓，旧势力可不这么看。大法弟子是来助师正法的，不允许同修间这种人情往来，这是在互相干扰。如果长期不改，旧势力会利用邪恶来迫害，借口是清理内部环境。