

把一本完整的法带回去的。”当我背完最后几个字时，我再也抑制不住内心的激动，抱着书，看着师父的照片哭了，师父一直冲我笑，我从来没有看到过书上师父在照片里笑的如此高兴过。就在这时，我家楼外响起了一阵响亮的鞭炮声。我知道，这是宇宙中的一件大好事，师父在祝贺我。

在背书的过程中，我体会很多，我觉得象我们这个年龄的孩子大多是跟着父母走入修炼的、在学法上，由于年龄小，完全是大人让学多少就学多少，由于学得很少对后期讲法看的更少。所以对于大法尤其是正法的认识更是模模糊糊的。所以并不知道学法的重要性，并不清楚证实法三件事的意义，而我根本的转变就是去年参加的暑期学法，由于这个基础我今年暑期才能背过书，我才能由过去的被动修炼变为现在的主动修炼，主动同化大法，理性的做三件事。所以我建议做家长的同修一定要帮助孩子们提高，应该先领着他们读书（包括师父后期讲法），使小弟子们能够逐渐领会大法的内涵，明白大法的法理，这样才能成为一名真正的大法弟子。每天领着小弟子们有计划的学法，一定要坚持。去年暑期学法。每天大人们都轮流陪着我们，监督着我们坚持了一个暑期。今天暑期背书也是因为阿姨和妈妈的每一段的检查才能使我坚持下来，顺利背完。这一点，很重要，因为我们爱贪玩。

希望家长同修们能够做到无论有多么大的事，也不要耽误小弟子们学法，再就是在背书的过程中一刻也不能停，如果你中间停下来，那么再拿起书背就太难了，因为《转法轮》和其它的书不一样，所以千万不要被打断。我在背的过程中是一段一段进行背诵的。这一段我背过后，合上书再背5遍，那时就记得牢了。背下一段时不要再去想上一段的内容。如果想第一遍就全连着背出来，会很艰难，往往就会放弃。背完一段后，最好由家长检查一下，这样以便监督孩子背得更熟。

由于我们年龄小，观念少，背起来比大人更容易，我希望小弟子同修都能够勇猛精进，虽然我们年龄小，但这并不代表我们就比大人们悟性差，使命少，而我们的时间更多，那就更应该多学法，有了法做指导，那发正念，救度众生就做起来更有力了。我现在开始第二遍背书了，是连着背，一讲一讲的连起来。

这就是我背书的心得体会，如有不当之处。请同修指正。

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

特刊

2005 年
11 月 17 日

“用理智去证实法、用智慧去讲清真象、用慈悲去弘法与救渡世人” 《理性》

“全面讲清真象，正念清除邪恶，救度众生，坚定的维护法” 《大法坚不可摧》

明慧周刊面向广大同修，欢迎提供建议或反馈！

第二届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会交流稿（三）

找自己的根本执著	1
溶于法中 奋力精进	7
摆正基点 冲出束缚 归正自己	13
心系众生 放下自我	17
小弟子背《转法轮》的心得体会	26

找自己的根本执著

文 / 西南地区大法弟子 六梅

恭敬捧出师父的这段法，以鞭策自己把写心得的过程作为一个修炼的过程。

无 阻
修炼路不同
都在大法中
万事无执著
脚下路自通

大法弟子不同于任何历史时期的一般修炼人，我们肩负着师父所赋予的重任——全面做好“炼功学法、发正念、讲真象”三件事。这是师父为弟子开创的一个特殊的修炼环境，真修弟子必须做好。在这篇稿子中，我想谈谈自己在七年多的修炼中做好三件事，修去执著心的一些粗浅体会。

刚开始讲真象，我有一个“怕不安全而被抓”的怕心，因此不断出差错：讲真象后，被人汇报，上级领导打电话“告诫”；在电话亭发资料，慌慌张张的忘了取回IP卡，一次是百元卡、一次是五十元卡；上电脑，门外一有动静心就怦怦直跳；脑子一片空白；讲真象被人顶撞而束手无策……

我明白这种状态是不行的，谁也帮不上忙，只有在学法中提高才能从根本上解决问题。“害怕也是一种执著心。”（《转法轮》），这执著不去，怕心会永远缠绕着自己。我加强了学法，认真看明慧网上同修的交流，并反省着：怕什么呢？发现自己把讲真象看成了是一项必须完成的任务，隐藏很深的是怕自己没讲真象就会被拉下、被淘汰。所以讲真象中有被动心，有任务心，归根结底是一种求个人圆满的自私心，因此缺乏誓要救度众生的慈悲心，人为的给自己设置了障碍。找到了问题，我在讲真象的过程中努力修去它，怕心在一点点的消失着，但并非一帆风顺，常常是去一次怕心，又在某一次升起新的怕心，不同的是大多时候都能面对怕心，在学法中和实践中努力去掉它。这样一路走下来，回头一看，才真的有了“你们已经知道相生相克的法理，没有了怕，也就不存在叫你怕的因素了。”（《去掉最后的执著》）那种真实的感受。

从此，在做讲真象的各个项目时，怕渐渐没有了，只感到师父常在我的身边，很近很近，我沐浴在师尊的慈悲之中，专心的做着天底下最正的事，奇迹也因此而不断出现。比如，打印机的一个墨盒可以连续换上20瓶墨水正常使用；和同修去天安门证实法，从容的在广场高呼“法轮大法好！法轮大法是正法！还我师父清白！”并在铁栅栏上、在飞机场挂大法横幅后，安全返回。

一次，有事去朋友家，突遇检察院抄家（因他家的一个案子），我因此而被彻底搜身，但手提包中和朋友抽屉里的真象资料却安然无恙……确实，去掉了怕心，还有什么因素能让大法弟子害怕呢？邪不压正，再邪恶的东西，在大法弟子面前什么也不是。

讲真象时，我的怕心还曾表现在“怕丢面子”上。记得在一次主要是校长参加的小型聚会上，我给大家放了自焚真象光碟，这事很快被汇报到上级主管部门一些人耳里，随后，我被“告诫”了一番。有时，辛辛苦苦讲了许多真象下来，却听到这样一阵“惋惜”的话：“你是有头脑的人，也去参与这些事（所谓的“政治”）了。”特别在劝人“三退”中，我遇到了更多的挫折，有人干脆对我说：“别劝我，我比你知道得更多，我什么都不信，我只信我自己。”遇到以上的情况，我居然曾经还有过觉得丢了面子而哑口无言的表现，心中有过“永不再找这个人”的念头，甚至还错误的认为我周围的人大多是有知识的人，对他们讲真象、劝“三退”都很难，于是，产生了“怕丢面子”的畏难情绪——怕心的一种形式。

曾经，我把这些归咎于自己的个性：内向、腼腆。但我的心告诉我，作为应该始终注重修心性的大法弟子来讲，个性怎么可以成为自己执著心的遮羞布！不断学法使我明白事情并不这么简单——是自己还没有认识到的执著心在作怪，只是一时找不到自己的根本执著在哪里。一次读到《转法轮》中的“那不是出于慈悲心，他那个名利心根本就没有去，根本就生不出慈悲心来。他怕自己丢名，恨不得让自己得这个病，他都怕丢这个名，求名的心多强啊！”这段法时，我看到了自己在讲真象中“求名的心多强啊”，我要的是自己的面子，名利心让我在那种情况下生不出慈悲，生不出智慧，只能如常人一般傻呆呆的哑口无言。就这样，讲真象的机会

吧。

开始时，每天背4页要花上一整天的时间，但是每背过一段，我就会从中领悟到以前从没有体悟到的内容。第一讲我用了10天的时间背完了，我这才发现，原来以前我并没有真正的学过法，这一次，我才开始真正的学习《转法轮》。上个假期的学法使我觉得通读比看书要好，可现在才知道以前的通读只是浅浅的摸了一下书而已，而背书却是往心里刻。

背第二讲时，我的速度明显的加快，背4页对我来说只需一上午的时间，姨姨决定给我加到8页。加页的第一天，我因别的事耽误了一上午，但背书是不能停的，于是我下午回来就开始背，一直到晚上8点钟，终于背完了。我发现一天8页的量对我来说也不算什么了，就这样背到第4讲时，我已加到了10页。但奇妙的是，加页的第一天就如同上次加到8页时遇到的事一样，一下午我已背完了10页。

当背到“提高心性”的问题时，姨姨想让我加到一天12页，我感觉到好苦啊，眼泪止不住的往下掉，看着大法书，看到师父的照片。我的泪水就象开了闸似的流个不停。姨姨开玩笑说：“这小家伙看着师父照片哭个不停，是因为她觉得师父心疼她，我们不心疼她，她是在向师父告状呢。”我这种状态，持续了一上午，下午马上就好了，并且我主动的加到了一天12页。我也越来越爱背书了，也更喜欢看师父的照片了，因为师父一直都在对我笑。我背书也越来越快了。

背到第七讲时，因为妈妈的状态始终不好，我也很着急，姨姨悄悄对我说：“别的大法弟子家是妈妈带小孩一同精進，你们家可能相反，你要带好你妈妈，如果你状态好了，也会使你妈妈变好的……”就这样我主动的从12页加到了16页，这对我是很大的突破。早晨7点就要去姨姨家背书，上午背完后，中午赶回家带着妈妈再通读一讲，下午又继续去姨姨家背书。晚上回到家再同妈妈通读一讲，然后又专门集中发半小时的正念，清除对妈妈干扰迫害的黑手烂鬼，我全天都溶在法中。

因为开学的时间提前了，到后来几天，我不得不再向前迈进了一大步，背书的量从16页加到了20页，我已没时间看电视了，就在开学前一天的上午，我终于背完了《转法轮》，就这样从2005年7月9日到8月19日，在师父的加持和帮助下，我终于用了42天把书背下来了。在背书的整个期间，爸爸都不在家。因爸爸一直反对我和妈妈修炼，平时对我们干扰很大，我们就求师父帮助，果然开始背书后没几天，爸爸就去了外地出差，一直到我开学前两天才回来。同时我的学校问题也神奇般的得到解决。我去了一所大专学校（3年高中+2年大专），学校的环境特别好，爸妈都很满意，其实我是最满意的，我终于不用去上只讲分数把人变成机器人的高中了。我现在终于有充足的时间每天背法了。我经常高兴的合不拢嘴。我知道这一切环境都是师父给我安排的。

当背到后两页时，我的手开始发抖，拿不住书，我明显的感到我的众生都在欢呼，他们在我的身体的每一个细胞中跳跃。我泪流满面，这时我静下心来对他们说：“你们先不要激动。让我把书背完，相信我，一定会

我们还会依赖吗？

我们认识到，搞技术的同修去搞技术，不是为了让你学会技术后依赖技术，而是搞懂技术后，帮助同修去消除对技术的依赖、畏惧，帮助同修更从容的对待所谓的“技术”障碍，打破对技术的神秘感，从内心否定这些技术障碍，真正的实现小资料点“遍地开花”。

4、做一名普普通通的大法弟子，踏踏实实走正法之路

从去年5月帮助同修建立小资料点至今，一年多又过去了，现在我俩不再是“搞技术的同修”，又各自成为了一名普普通通的大法弟子，成为我地区不断开花的小资料点中的普通一朵花。师父的《越最后越精进》的经文发表后对我俩触动很大，我们认识到这是正法对我们又提出了更高的要求，我们更要心系众生，放下自我，投入到救度众生的正法三件事中，勇猛精进。

小弟子背《转法轮》的心得体会

文 / 华东地区大法弟子

我是一名16岁的大法弟子，7岁时跟着妈妈一起走上了修炼大法的道路。因那时还小、贪玩，只知道大法好，师父好，却不喜欢看书、听讲法带。看着书上的那么一个个大字，觉得一点也没意思，不好玩，所以长期以来我并不是很主动的学法。那时妈妈逼着我学一点，我就学一点。长大后，稍微好了一点，但还是很被动。

去年暑假，一位同修阿姨用假期在她家办了一个小型的小弟子学法培训班，全天时间在一起学法、炼功。刚开始时，我并不是很乐意学，因为每天都要在大人们的监督下通读大法，并且改字（上午学两讲《转法轮》并改字，下午学新经文并改字），空余时间还要在大人们的带领下一同炼功。

慢慢的，我觉得好象懂一点书上的意思，慢慢的，我似乎明白些证实法三件事的意义，慢慢的我开始主动起来，觉得这样学法、炼功也挺好的。就这样，我们这些小弟子在大人们的监督配合下，一个假期就在大法中度过了。经过了这次学法，我们每个人都更好的理解了大法的内涵，每个人的改变都很大，到开学时，我们已把《转法轮》学七遍，新讲法学了两遍。

有了上个暑假的提高，今年这个暑假就更不能虚度了。因为今年我参加了中考，考的不好，并没有考上重点高中，我很沮丧。但妈妈和阿姨（都是大法弟子）都鼓励我，建议我在这个假期多多学法，至于上什么学校，就听师父安排了。就这样我在阿姨的带动下开始了背《转法轮》的历程。

阿姨给我定下计划：让我每天在阿姨家背4页书，背完一段后，都要独立再背五遍，然后再背一遍让阿姨检查，无论多大事，都不可耽误背书！我无可选择的勉强答应了。我当时想，这么厚一本书，我平时看还要好长时间呢，让我背过，我心里实在没底。但再一想，能背多少算多少

在我的鼻子尖下失去了一个又一个，后悔时，希望这些机会再次降临，但却是永永远远的“机不可失，失不再来”！

我的名利心从哪里来？看了《九评共产党》后，我醒悟了：邪党文化的长期的无孔不入的侵蚀，邪党的凶恶残暴，把我的性格扭曲了。“出身”不好，使我胆小怕事；为了给家庭争口气、也为了自己所谓的前途和家庭的幸福，我规矩做人，只埋头学习与工作。虽然有人指责我“白专”，但是我得到了“好名声”，有了“好的口碑”，得到了许多“荣誉”，被大家视为“有事业心”、“有上进心”的“典型”，在同行中“享受”着高一些的待遇。我因此而小心的珍惜着这一切，竭力保护着这一层壳，名利心也随之而产生和加重，到头来，把自己弄得一身都是病，心也累得万念俱灰。认识到这点，我才对师父讲的“在单位里，在社会上，有的人可能说你坏，你可不一定真坏；有的人说你好，你并不一定真好。作为一个修炼者，同化于这个特性，你就是一个得道者，就这么简单的理。”（《转法轮》）才真正有了比较深切的体会，才恍然大悟，才意识到邪党文化一直在严重的干扰着我的修炼！

在常人中时，我长期用常人的评价规范着自己，别人说我“好”，心中慰藉；别人说我“不好”，心中难受，而且会在行动中努力克服。那时，我就这样小心翼翼的做“人”，心很累很累。

现在明明知道了讲真象就是最大的慈悲，讲真象的大法弟子是宇宙中最好的生命，自己却做得不好。师父的法“真、善、忍是衡量好坏人的唯一标准”（《转法轮》）这个法理不知读过多少遍，但修炼了六、七年的我却把这“唯一标准”丢在一边，居然长时间未触及到自己的大执著，潜意识中依然在用邪党文化的标准衡量着好与坏，这让我感到震惊和惭愧！我看到了自己在学法中的差距，我横下一条心，学法！学法！在学法中修去执著于面子的这个执著心。

自此以后，师父帮助我在讲真象中升华着。我自如的找到朋友、同事、上级讲真象、送“九评”，不再有“面子”，不再有顾虑，一次不行再讲、再讲，没有放弃的心（有些人已讲过10多遍、20遍了），我捧着一颗滚烫的心讲真象，一串串发自肺腑的话语从心中流淌出来，升起的慈悲心让我讲到感动处时眼含热泪。不少人被震动了，接了真象资料或决定了“三退”。一个多次听了讲真象又读了《九评》的年轻人眼中闪着泪花说：“我听！你这么真心，这么爱我们，我退！”后来他又让自己的妻子也退了党。

最近，在学师父的新经文时，我进一步知道到了自己名利心的“根”在哪里，师父的话简直就是在对着我说，“因为人类社会就是苦难与利益享受并行的世界，人生就是有很多的苦难，无论你有多少钱、什么样的社会阶层。因为痛苦会使人难过，从而人自觉不自觉的就会对抗苦难，目地是想活得幸福一些，因此在追求幸福中人就会形成如何使自己不受到伤害、如何好过、如何才能在社会中出人头地、功成名就、如何能获取更多、如何成为强者，等等。为此，在有了这些经验的同时，也就形成了人生的观念，经验又在实践中使观念变的顽固。”（《越最后越精进》）回想自己

那么几十年，这些观念束缚着我，支配着我浑浑噩噩挣扎在“对抗苦难”的名利路上。师父的法一下子使我身上的那层硬壳化了，感到了溶入法的喜悦。

自此，面前出现了一个个讲真象的机会：学生来和我探讨“有神论”和“无神论”的问题；学生家长主动到家里来坐坐；劝“三退”变得容易了……特别让我没想到的是一位许久未联系的局长前几天因事约我，过去我曾给他讲过真象，他不仅拒听、拒收资料，还说了一些不敬大法的话，我下了决心不再给他讲真象。后来又见到他，我知道这是师父给弟子安排的机会，决不会放过，心中只有一念：去讲真象！结果效果很好，他和带来的4个年轻人都听得认真，那局长像变了个人似的，还不断帮着我补充例证，真是“弟子正念足 师有回天力”（《师徒恩》）！

在邪党的血腥统治下，我为了在追求幸福中使自己不受伤害，总结了许多经验与教训，抱定了“少沾是非惹麻烦”的观念，潜心埋头学业与工作，注重家庭、注重情感，成了个感情细腻的人，一个容易执著于情的人。在常人中形成的这些观念，让我在修炼中不知经历了多少反复、受了多少考验。不是师父的慈悲很难说自己能否在摔摔打打中站起来，这一切让我刻骨铭心。

修炼中，我常常为情所困，放不下家庭、放不下孩子，尤其孩子的就业、婚姻问题让我牵挂；潜意识中仍有在生活中追求舒适的观念存在；讲真象遇到听不进、态度又不好的人，会因怨而放弃进一步的努力。自己也常常意识到这些问题的严重性，想突破这个东西，学法中，我不断重温师父讲的“因为人有情在，生气是情，高兴是情，爱是情，恨也是情，喜欢做事是个情，不喜欢做事还是个情，看谁好谁不好，爱干什么不爱干什么，一切都是情，常人就是为情活着。那么做为一个炼功人，一个超常的人，就不能用这个理来衡量了，要突破这个东西。”（《转法轮》）当有要修去这个执著的愿望并做出了一定努力后，情况会有一些好转，但当法还没有触及到心灵时，真如师父所指的那样“在实际修炼中，痛苦来时、矛盾冲击心肺时，特别是一旦冲击了人的那顽固的观念时，还是很难过关，甚至明明知道是在考验也放不下执著。”（《越最后越精进》）在这种情况下，我就会明显的感到自己在一个层次中呆着没有长进，无论读多少讲法，也没什么明显的收获。那时，我常问自己“为什么我就修得这么难啊？”当看见自己不能从情中自拔时，我曾不止一次高声责问过自己“你究竟要干什么啊？你还修不修了啊？”也曾不止一次泪滚滚的望着师父的法像说“师父啊，帮帮弟子，我一定要修去这个情。”曾经，我恨自己不争气，痛苦地对师父说过“师父，弟子再放不下情就不要我了吧。”

师父慈悲。有时，会在我耳畔轻声的说“学法，好好学法”；有时，师父会通过亲人的口点化我；有时，师父会设一些关来提醒我，后来我发现每每自己陷于情中时，总是要受些轻伤或摔个小跟头。

我虽然在情中不断反复着，但心中有一念始终没有变，就是一定要不断修去对情的执著心。因为我知道修炼谁也代替不了谁。修炼中，我反复问自己这两个问题：“为什么要修去对情的执著心？”“为什么自己修去

止是瘾好，更是内心的执著——干事心、受到同修重视而越长越大的“自我”、受到同修尊重而满足的名利心，以及自己对做资料这件事举足轻重而不能放下的掌控之心，这些都直接求来了忙碌。

这几年，搞技术的同修往往受到大家的重视，因为离不开他们，要依赖他们。当电脑坏了，大家往往都是对搞技术的同修陪着笑脸，赔着小心，不敢怠慢。我有一次对一位同修说：“我的自我很重，老爱自以为是，你如果看到我有什么问题，一定要帮我指出来。”同修事后说，她当时心想，我可不敢得罪你，我用你的地方多着呢。

在同修中的特殊作用使搞技术的同修身居特殊位置，当做得好一点时，夸奖，赞扬更是如影随形而至。在常人中失去的名利在这里得到了满足，为什么总是自己去修理而不是想办法引导同修自己解决啊？为什么不肯从内心主动帮助小资料点自立啊？其实，那颗掌控之心清楚的知道，若大家都自立了，都不需要自己了，自己就普普通通了，与大家无异了，这就如同让国王失去权杖，让美女失去容貌，如何舍得，于是会出现各种美丽的借口，“他们都是老年同修，搞不懂这些，不能建小资料点”、“他们文化太低，不会编辑怎么做小资料点哪？”、“他们是农村同修，经济太紧张，搞电脑很难”、“我们年轻懂技术，我们做就行了，我们多付出就行了。”……难道这是真正的无条件的付出吗？

对搞技术同修的依赖心，往往与这种掌控之心相伴相生，小资料点同修遇到阻碍，往往先想到找懂技术的同修来解决，而搞技术同修的这种掌控之心也不会让小资料点离得开自己，也不会主动给小资料点寻找能离开自己的出路，一方要掌控，一方要依赖，谁也脱离不开这个结。

我和小玉最初认识到应该促使小资料点自立，应该让我们地区的小资料点能够离开我们独立运行时，我们内心有块东西是不情愿的，因为这意味着我们将会“没用”了，意味着我们将把自己用心血钻研的成绩、把自己提着脑袋摸索到的进货维修渠道及经验轻易的拱手，而且还没人知道这得来的多不易。这些还不要紧，最重要的这意味着我们将对本地的的小资料点的发展不再起决定性的作用，我们曾耗尽心血，现在我们却要动脚把自己踢出局外。而且这样做也会招来有依赖心同修的不满和埋怨。我们认真的剖析这些不情愿，找到这其中根本的执著还是名利，正念告诉我们，我们是来修炼的，是来救度众生的、是正法弟子，不是来求常人的名利的。

3、走出旧势力的魔障——技术，真正实现小资料点“遍地开花”

我们认识到技术障碍是旧势力设的阻止小资料点遍地开花、阻止众生被救度的巨大障碍，而搞技术的同修研究技术，使技术问题能够简单化处理，粉碎技术障碍，让同修能够脱离对技术的依赖而建立起遍地开花的小资料点，才是从技术上对旧势力的真正否定，如果我们搞技术的同修突破了技术障碍又沉溺于技术中迷恋技术、依赖技术不就是承认了这种旧势力的安排了吗？并且还在这种安排中津津有味的培养出了对各小资料点的掌控之心、干事心、名利心，沉溺于这种安排。各个小资料点同修如果认识到对“搞技术的同修”的依赖是在承认“技术”这一旧势力安排的干扰，

(d) 大部份同修都有很重的依赖心，在小资料点走向自立的过程中，不少同修由于不理解，对我们有过抱怨。我们认为有些小问题同修是可以自行解决的，还有一些故障是由于心性和自身状态引起的，当这样的问题被我们搁置时，同修往往很生气。有时我们把维修点的地址和电话告诉同修，让同修自己带打印机去维修时，同修往往表示不满，而这时我们往往很难解释清楚。尽管同修抱怨我们“不负责任”，我们内心却很坦然，因为我们知道这样做正是在为他负责，同修慢慢总会理解的。

有位农村同修配备了数台激光一体机，有一次，超负荷工作了几天，印了很多资料。由于带着强烈的干事心，机器坏了，来找我们维修。看到她的状态是被事情支使得团团转，根本听不进别的话，小玉把维修地址留给她，在她埋怨的眼神中走了。后来听同修说她挺生气。过了半个月，她突然给我们打电话说：“谢谢你们，大姐理解你们，大姐知道你们辛苦了。”从她的话中我们知道同修提高上来了，我们为同修的提高而高兴，同时也看到了自己还有求名的心。后来我们知道，她把多余的机器分给了别的同修，在周围几个村建立了三个小资料点。

慢慢的，这些小资料点越来越自立，同修们的依赖心越来越少，同修们轻松了，我们也轻松了。我们也有时间多学法了，我俩都已把《转法轮》背下了第一遍，我们的心灵也越来越纯净，我们认识到，让小资料点自立，是对自己负责，也是真正对同修负责，对众生负责。

2、认清对技术的依赖心，放下名利。

搞技术的同修都知道，因为“钻研”技术嘛，都是容易进去不容易出来，心容易陷于干事当中去看问题。往往心被事情带动着，随事情转，而不能够自己主宰事情，自己主宰自己。哪里机器坏了，匆匆赶去，刚修完，另一处又催着去救急，又忙忙活活赶去。如果再有对技术钻研本身的瘾好，就更难看清事情的缘由，而愿意在干事当中忙碌，还过了钻研的瘾。这往往被黑手利用来迫害懂技术的同修。

有一位同修小尹（化名）是电脑高手，被邪恶关押迫害半年多，年初他闯出来后说，被抓前几个月，每隔几天就被叫去修电脑，有时坐一个多小时车赶到同修家，发现并没有什么大毛病，只是些电脑的不重复性错误。有时这家刚修好那家又坏了，天天象救火车一样赶来赶去，很累可也很充实。后来静不下心来学法，自己也很着急，想停又停不下来，根本无力改变，不久就被抓了。

这可以算是搞技术同修被迫害的典型例子。

我自己是无师自通学电脑的，因为是自己钻研会的而产生了成就感。每次给同修修电脑，都是一次挑战与胜利，我也在这其中养出了钻研技术的“瘾”。小玉及时发现了这一点，向我指出来。我每次瘾好发作时，坐在电脑前下不来，她都显得很烦躁，她说，看到一个大法弟子被电脑指挥操纵着，不能自主，她看不下去。我克制了几次，又发正念清除，很快修去了。

但是仅仅修去这瘾好是不够的，因为导致忙碌不能静心学法的原因不

对情的执著心这么难？”

“为什么要修去对情的执著心？”开始修炼时很少想过这个问题，即使想了也很少去深思，还侥幸的认为，情的执著心会在修炼的过程中慢慢去掉的。殊不知这样做，心中没有一个要修去这执著心的紧迫感，客观上保护了这个心。有的时候，为了摆脱情的执著心的纠缠，我拼命的多做讲真象的有关事项，想以此挤掉对情的执著心，但是，停下手中事，情就会风起云涌般的往上翻，我又会再次陷入新的反复中。一次，我想起了师父讲过的法，取书打开看，真是戳到我的要害处了：“过去还有一些退了休的人没事干，觉得法轮大法不错，提出要来工作，填补闲情难忍的空虚感。当然不行！”（《不是工作是修炼》）是啊，修炼是修那个心，我却想以做大法的事来代替修炼，想“填补闲情难忍的空虚感”来去掉那个对情的执著心。事实上，这不是修炼，这是在歪曲修炼，是在用人的观念变异修炼，“当然不行”！

如果一定要说这是修炼的话，这种想舒舒服服修炼的实质是只想得到（大法的好处），不想付出（修去执著心）。这是隐藏得很深的私心，我是在一手抓住大法不放，一手抓住人的东西不放。“情是常人中的东西，常人就是为情而活着。”（《转法轮》p.205）身上充斥着常人的情不修去，那只能像常人一样的活着，只能被人的情所累所困，如何还谈得上修炼！不想或害怕修去对情的执著心，人的那一面就会千方百计找出“合理”的借口，给情一个“合法”的位置。我曾经就这样想过：“一人学法，全家得福，多关心亲人，让他们不被淘汰。”这是一个伪装得多好的借口！自己想向大法索取，还想带着全家向大法索取！现在一想到这曾有过的贪心、私心就汗颜，这是对师父对大法最大的不敬！

“你要执著这个东西，你根本修炼不了。”（《转法轮》p.205）我是痛心的看到或听到过同修为情而付出的代价的，不敢有所麻痹大意，不修去对情的执著心，谈不上修炼，也不能成为真正的大法弟子！

明白了这一层法理，我从此不敢怠慢。在学法中穷追着“为什么自己修去对情的执著心这么难？”我挖到了“难”字背后隐藏的危险。

一是用心学法少，走过场多。我过去一直认为自己在学法上没有懈怠过，再忙也要学，再累也要完成进度。但事实上，我常常是有口无心、常常在赶进度，好长时间都是一学法就来瞌睡，一学法就会想起没有做的这样事那样事，一旦进度完成就会有种放松感……所以好长时间不再像过去从法中不断悟到新的理。这样自己在相当长的时间里，学法的收获很小。虽然反复学师父的这段法：“我说你妄想，你干涉不了别人的生活，左右不了别人的命运，包括妻子儿女、父母兄弟他们的命运，那是你说了算的吗？”（《转法轮》）明白对情的执著对修炼是个大碍，心灵上也有过碰撞，但我却没有从根本上改变自己。为什么？因为我学法时大多是“小和尚念经，有口无心”，加上实用主义，触动了痛处就回避了。

二是重炼薄修。我炼功是比较认真的，几乎很少有缺；修呢，表面上看无大问题。而真正如何，“犹如饮水，冷暖自知”。扪心而讲，我在修

心方面有“冷热病”现象，有护短现象，有自满现象，甚至有以人的狡猾心巧取的现象……和精進的同修比，我有不小的差距。我自己过去知不知道这个问题呢，知道！但我错误的认为自己“比上不足，比下有余”，圆满是能圆满的。修炼是又修又炼，整体提高，从某个角度讲，对于我来讲，修显得更为重要。

回顾修炼的情况，可以说我修得并不精進（此前，我很少正视过这个问题）。原因在哪呢？仅仅是上面两个原因吗？否！根子还是自己的“私”。这个不光彩的“私”推着我求圆满，求有得，这是在为自己而修。难怪自己常会在一个层次中呆老长，难怪自己学法进步不大，难怪自己老会陷在无名的情中不能自拔。

认识到这些，并不是我已经修到这一步了，远着呢，我昨天还因孩子的婚姻动了心的。这仅仅是我开始意识到了问题的严重性，有了要赶快跟上的意念，而且认识并不深刻，感到还没有找到自己的根本执著。写出来的目的是暴露自己的问题，以得到师父的点悟、同修的帮助。

99年7.20以后一段时间，我总感到环境的压力大。朋友，对我议论多多，纷纷劝我不要再修炼了；单位，执行上级指示，不让各学校返聘我，有关单位将我从教材编写组除名；老局长专门通知我去他家接受“关心”，告诫我不能做错事；家中，丈夫由支持变为反对，他反复讲：“不要练了！××党整人一套一套的，谁也斗不过它！”从此，看见我炼功就不高兴，看见我学法就生气的说“还在看！”无奈之下我只好躲着他，可是越躲他越能发现。一次，我正在全神贯注地学法，突然听见他大声说“你又在看了！”冷不防，我吓得打了个哆嗦。但也就是这个时候，我脑中闪过一连串问号“为什么不能看？为什么要躲？我做错什么了？这么好的法，我为什么不学？谁能告诉我，这法为什么不能学？”

环境为什么会这样？师父说“我过去讲过，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。虽然有旧势力的存在，可是你们没有那个心，它就没有招。”（《在美国费城法会上讲法》）我检查自己，看到了自己心中有压力，因为对法的理解不够，没有能力从法上去认识到这是一场迫害，一时不知该怎么做好，为了能继续修炼，我离开了家，支教去了。所以我比许多同修晚参加到证实大法的行列中，环境的压力来自自身。

我决定听师父的话，直视现实，用自己的正念坚决的把环境正过来！

从此，在家里我不再躲闪，正大光明的学法、炼功，在他病中我给读完了《转法轮》全书。在单位，我借让每个党员对法轮功表态的机会，正大光明的讲自己炼法轮功，为什么要炼法轮功；讲法轮功的讲真、善、忍；讲法轮功的人是最好的人……我到省级某科研所给某教材编写负责人讲真象，告诉她法轮功是正的、……我到老局长家中讲我修大法的心得，讲法轮功在国外广传的事实，并告诉他：刀架在脖子上、枪指在胸前，我都决不放弃法轮功……我广见朋友，给他们讲真象、给他们真象资料……

慢慢的，环境正过来了。丈夫不再干涉我，还常帮我购耗材、解决

这些事做起来很普通却很细致，工作量大的时候，让人感到非常操劳。尤其是农村的又相距较远的同修，更是事无巨细，事事都要为他们想到，连注墨时注射器的角度朝向，加酒精的比例，洗墨盒的方法都要一一嘱咐。我们有时真觉得太累了。可是想到同修用的时候会遇到的各种麻烦，我们的疲劳就消失了，就想，一定要在同修使用前就把这些麻烦解决好，让建立小资料点“真的不难”。

在整个过程中，也会遇到各种表面上看并不如意的事情，比如垫上钱帮同修买好了设备同修又不要了，比如帮同修去维修一体机，厂家要求买新墨盒（一套400元左右）才给维修，总不能让同修买，而我们买了又没有别的用处。每当这样时，总是想，不就是麻烦吗，不就是付出吗，我们来担。每回奇迹就发生了，转眼间别的同修要走了设备，转眼间经销商送给了我们一套新的墨盒，我们知道这是师父在鼓励我们。

五、认清技术的本质，突破技术的障碍，促进小资料点走向真正的自立。

1、促进小资料点独立

随着我们当地的小资料点越来越多，我们面对的问题越来越多，我们需要承担的事务也越多，有些小资料点的设备不能得到及时的维修而耽误了正常的运行。我们多次交流认识到小资料点必须走向真正的独立。从今年年初开始，我们便开始致力于让小资料点逐步自立。

一般同修需要我们帮助做的就是装系统，买设备，买耗材、维修电脑或打印机。

（a）安装软件

我们把软件分类做成一套四张的光盘，包括系统安装盘，加密软件等所有软件，拷贝多份送给同修，并告诉同修如果新买了电脑要安装，就请电脑店的人照此安装，然后让别的同修给建加密磁盘（很多同修都已学会）。对以前我安装过的电脑（都做过加密磁盘），都做过GHOST备份，有同修会用的就象他也会装系统一样，如不会用的也就是叫电脑店上门服务一下而已。还是很安全的。

（b）耗材

两地差价较大的耗材由我们统一购买。因过去已积累了足够的购货经验，只需打电话到经销商处订购，然后由专门的货车发货即可，也可详细的告知地址让同修自己去买，一次可多买些。打印机、一体机等本地无法维修的机器，我们把维修的地点，怎样坐车怎样找到地方详细的写在纸上交给同修，让同修自己抱去修理，购买打印机、一体机我们也只向同修提供型号由同修到电脑店去买，虽然贵些可是维修方便多了。

（c）目前唯一无法自立的是上网问题。我地区象我们这样的年轻人少，学上网容易，可安全上网不容易，我以前也教过同修上网，可是越懂电脑越知道不安全，就不太教了。现在，都由我下载资料，编辑好，再传递给同修。（这个问题有什么更好的意见，也请看到本文的同修们共同想办法。）

机会，我们始终想着，不能有条件的证实大法，一定要把路走正。

我俩自己就是小资料点。从初期自己做真象资料，到后来给同修提供真象资料，再到帮助同修建立小资料点及采购耗材，整个过程中，我俩都始终坚持一个原则，决不收钱，不收物，就是给同修代买东西、代印资料，也决不多收一分钱，决不多收一包纸。

初期建立小资料点时，我们周围没有小资料点，同修来拿资料，慢慢的就会给钱，但我们始终不收钱，只是建议同修用给我们的钱购买设备，也做小资料点，慢慢的我们认识的所有同修都建立了小资料点，其中包括我们的亲属。

后来帮同修购买耗材。我地区是县级市，有些耗材必须到100多公里外的大城市去买。每次去买耗材都要住宿一晚或几晚，加上货运之类的，每次都要花费不少钱，有时多达一月花费一千余元。不论花费多少，费用都由我俩自己很有限的收入来支付，买回的耗材都清清楚楚的列清批发单价，从未收过货品价值之外的钱。有的时候，我俩收入很紧仍坚持这样做，我俩开玩笑说：“自古没听说修炼人会没饭吃的，师父不会让我们饿着的。”其实，当我们严格要求自己了，我们的环境变得越来越好，经济条件越来越宽裕。

2、不以任何借口不去讲真象发资料

在以建立小资料点为侧重点的这一年里，有很多同修建议我们不必自己出去发资料，但是我们始终认为，我们是小资料点，是最平凡、最普遍的讲真象的小粒子，不是大资料点，我们不能以任何借口不去讲真象、发资料。一年间，我们从未间断过自己出去发资料，多的时候每天发二百多本小册子，四百多张传单，少的时候发十来本小册子，一般以每天发八到十本《九评》和相应的小册子为多，仅准备自己要发的资料，每天至少都得花四、五个小时。正因为自己也做着普通小资料点所做的事，所以也更了解该为别的小资料点做些什么。

3、无私无我的付出，突破各种阻力建立小资料点

在同修们突破条件限制的同时，我们也尽量想办法为同修创造便利条件。

新买回来的墨盒，我们都设法把注墨孔打开并标明颜色（墨盒上原来的标记往往是错的），并写明灌注方法及注意事项，有时手把手教会灌墨后再把机器交给同修。新买的硒鼓，我们对加粉仓和废粉仓都做处理后再交给同修，使同修今后不用拆开硒鼓就可直接灌粉，完全不必再学习灌粉技术。对用一体机的同修我们都配一套打印得非常清晰的“母本”真象资料作为复印底稿，包括小册子、不干胶贴，单张传单等50—80张左右，内容尽量丰富多彩，编排合理，有针对性，便于同修挑选。这样，同修一有了机器，立即就可印出优秀的真象资料。

每次从网上下载了新资料，先编辑、排版后，把文件拷给有电脑的同修，而对用一体机的小资料点，则根据不同的一体机，不同的页边距做出不同的“母本”，交给用一体机的同修。

电脑上的一些难题。上级询问我炼功情况时，单位领导都搪塞了事，并常常以各种借口拒绝参加上级的有关会议。老局长不再找我，只是说小心点……。自此，我周围的环境被正过来了，这是法的威力、是师父的威德所致！

确实，“虽然有旧势力的存在，可是你们没有那个心，它就没有招。”（《在2002年美国费城法会上讲法》）环境是自己开创的，修炼的事大法弟子自己说了算！

去年，我决定要去趟美国：我想去看我日夜思念的师尊，我想去会一会海外的同修，我想去解决在国内目前的环境下很难解决的电脑上的一些技术问题，我还想去了解一下那里的明慧学校。我对师父说：“师父，弟子我能不能去美国由您说了算，无论是什么决定我都听。”结果，在签证比较紧张的情况下，只用了一周的时间就十分顺利的办好了签证！当时，有些人打电话预约都等了近一个月。我顺利如期的到了美国，实现了以上愿望，特别是在法会上见到了我的师尊！那时，我泪如泉涌，失声痛哭。

这难忘的经历常常让我情不自禁的想起师父的话语：“我的根都扎在宇宙上，谁能动了你，就能动了我，说白了，他就能动了这个宇宙。”（《转法轮》）

最后，重温师父的法，与同修共勉，激励我们在修炼路上精進不止：“告诉你一个真理：整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”（《转法轮》）

溶于法中 奋力精進

文／华东地区大法弟子

尊敬的师父好！同修好！

回顾一年来的修炼历程是背法与做小资料点伴随着同步进行的。

（一）背书的体会

前几天，我做了一个梦，在梦中与A、B、C同修同骑一辆单车，在路上飞驰，飞快的越过些沟沟坎坎，跑着跑着就到了山坡下。A和C同修一路跑着上了山，B同修在半坡上停下来玩，我在山边直立的峭壁上一步一个脚印的往上爬，手抓住的不是石头而是松软的泥土，但是我并不害怕，也不管其它的，一直在慢慢的稳步向上爬。就在我快到山顶的时候，B同修飞快的先上去了。到了上面，我们四人坐在一起说：应该是5个人，路上摔下一个，这时D同修出现了，说：“摔下来的那个人是我。”

醒来后，梦中景象历历在目，非常清楚。我一想，这不是我们五个人背《转法轮》的写照吗？

我们是去年九月在师父的点化下开始背书的，背到第二讲时停了一段时间，今年3月又开始从头背。其中D同修背到第二讲时放弃了，A和C8月下旬就背完了。B同修背到260页左右时停了一段时间，就在我还有十几页就背完时，她用3、4天的时间，就超过我先背完了。

我们这个背法小组当中，我的岁数最大，家务事最多，上有老人，下

有孩子；单位工作很忙，而且晚上经常值班；还要做资料、发资料；与A、B、C同修相比我比较“笨”，记性差，还有一个最大的弱点是思想业力大，背过几次书，都只背出第一讲，所以觉得背法太难了。象我这样的人能把大法书背下来，简直不可思议。刚背完的时候还不觉得什么，现在回想起来，真切的感受到了师父的慈悲与大法的威力，我是在师父的步步呵护下才能做到这一切的。

把背书过程中的诸多体会写出来与那些象我一样有各种压力但在背书的同修交流一下，互相促进，互相提高。

一、克服思想业

我平时读法的时候，就经常爱迷糊，爱走神，也一直在克服，但还是克服不了。

刚开始背书的时候，真是很难，背的很慢。但这次我是横下心了，一定要坚持下去，坚决不再半途停下，不管有多难，不管有多慢，我总是坚持，坚持。师父在《转法轮》中讲“师父领进门，修行在个人，全看你自己如何去修。能不能修，全看你自己能不能忍受，能不能付出，能不能吃苦。如能横下一条心，什么困难也挡不住，我说那就没问题。”

在这种坚定的信念下，我一段、一页的背着，就象那“龟兔赛跑”中的小乌龟一样，从不间断，时刻不敢松懈。每天要开始背的第一段是最难的，经常要二、三个小时才能背熟，脑袋上好象有一层东西挡着，看不进去，看不实，字都是飘的，这时我就睁大眼睛，紧紧的盯着每一个字，一个字、一个字的念，象要把每个字都印在脑子里一样。或者发正念：彻底清除挡在我与法之间的那些不好的物质。在背前几讲时，整点发正念都加上这点。

有时候刚觉得背的好一点，进入状态了，一会儿就出现一些念头：我要干什么干什么或者要打电话给某某之类的，或者让人觉得很重要的事情等等。开始还分不清，随着背法，自己越来越清醒了，一出现这些念头就知道它们想干什么了，它们就是来干扰我背法的，再重要的事我也要先背完这一页再去做。有的时候很闹心，手里经常拿着手机，翻开盖，再合上，翻开、合上。这时候我就横下心，不管它，就是要背法，什么都干扰不了我。这种现象随着背法的深入越来越少，到第九讲一点都没有了，其实根本就没事，是幻化出来的。

就这样，随着思想业的越来越少，主意识越来越清醒，法也越背越快，由开始的每天一段、一页到最多时能背六、七页，最少时每天也背二、三页，很少间断。到最后一讲时，觉得背书一点都不难了，只要坚持是很容易的，现在我真是太喜欢背书了，一点时间也能背一段。

二、加强主意识，克服打瞌睡

还有一种严重干扰，就是学法时瞌睡，以前学法时读头一讲还行，下一讲就开始瞌睡，眼睛都睁不开，也一直克服不了。98年时，背过一次法，只背了三十几页，那个时候背不了一段就迷的不行，眼看着书，嘴里在说：“我真想睡觉啊。”这次背书，背前几讲时也是很瞌睡，当迷糊

跑到书房去设置打印。每天都是匆匆忙忙的来来去去，这样做了不长一段时间后，家里的环境慢慢的变化了。儿子主动帮着刻盘，丈夫每天也开始主动做家务，帮着叠真象资料，并且还带着儿子去发资料，她的时间越来越多，一年间，竟把《转法轮》背过一遍，她常说，不做小资料点，我不会有这么大的变化的。

一位经济很拮据的女同修，离婚后没有住房和积蓄，每月打工收入五百元，很想做资料。根据她的情况，我们帮她买了一台喷墨一体机（八百元），从此她每天做资料出去发。有时多，有时少。一年来变化很大。

一位老年同修，70多岁，文化很低，她每天用复写纸一式四份的抄真象资料，抄得整整齐齐的向外邮寄，买了一台一体机后，一摁按钮就印出资料了，她欣喜的给这台小机器起名叫“救度”。

一位同修，丈夫始终反对她修炼，也不敢让家人知道做资料。她家有电脑，我们把光驱取下，换上同样颜色的刻录机，看上去就象没换一样，就这样她在家人毫不知觉的情况下刻着光盘，发着光盘。

还有一位农村同修，村里就她一人修大法，对她很注意，她就在墙上凿了一个小洞，把电源线连到外面的储粮屋里，每天借着洞里微弱的光，用一体机做资料，就这样，一年来她供应着附近几个村的真象资料。

一般说来，喷墨一体机较慢，做《九评》有点难，往往做《善缘》、《天地苍生》、《明慧周报》等各种单张传单较多，激光一体机做《九评》在分页上有点麻烦，做真象小册子最方便，而连接电脑的打印机就非常适合做《九评》。当大家都根据自身情况去做时，我们地区讲大法真象的资料和《九评》资料一样也没偏废，真是表面看着无序一切都已在师尊有序的安排中了。

当我们和同修战胜着各种技术障碍，突破着各种条件建立小资料点时，我们这个县级市的小资料点如雨后春笋般发展起来，确实实现了明慧网“遍地开花”建立小资料点的倡议。

四、严格的要求自己，无私无我的付出，推动建立小资料点

我俩清楚的知道，作为搞技术的同修只有严格的要求自己，走正自己的路，才是解体邪恶迫害的最好办法，才是对我们当地小资料点的最大贡献。

1、在经济上严格要求自己，不收钱、不收物，

我俩多次感叹大法的智慧，多次感受到小资料点的“小”是多么好的一件事，它本身的“小”就已区别了与大资料点不同的运行方式，它本身的“小”就是个人修炼与正法修炼的完美结合。

当做小资料点时，由于它的“小”，你不能用别人的钱（否则就不“小”了）。以有限的收入要安排好正常的生活，各种社会关系，还要拿出钱来做资料救度众生。在这一切中，只有摆正了各种关系，归正了各种不正，才能使小资料点顺利的运行，所有的这一切都在“小”中体现出来。

作为建立小资料点的同修，作为搞技术的同修，我们有太多接触钱的

们帮着解决。在帮助同修建立小资料点的过程中，由于我们水平也很有限，碰到一些特殊故障就不会解决，即使最后解决了也耗去了太多的精力，严重的影响到我们学法，我们逐渐认识到这是旧势力用这样的事情使我们奔忙于各种故障之间，使我们无法静心学法，进而好对我们下手迫害，终于在师父的点化下，我们破除了它们的干扰。

有一次，我自己的电脑一下停了，怎么也无法打开，为此想尽了办法，正好上街看到街面上有好多电脑店都有上门维修的电话，我就打了个电话，当然把家里一切都收拾好了。一会儿维修工就来了，迅速的找到问题是主板和电源盒烧坏了，帮我免费换了一个主板。我只买了一个电源盒，而出工费也就是三十元。这件事对我俩的启发很大，因为我们在所有的电脑里都设置了加密盘，所以只要同修不告诉密码，别人是打不开加密盘的。当同修电脑出故障时，只需把家里资料收拾一下，到街上电脑店找个人或打个上门服务电话问题就解决了，同时我们在旁边看着，维修工也没机会查看系统内容。这样花钱也不多就解决了问题。如果牵扯到系统问题，等这些专业人员修好后，我们再去重装系统，这样既节省了我们的时间，又省下了同修等待的时间。当我们这样做后，旧势力的干扰无用武之地，同修电脑出的故障也减少了。

B、在打印机问题上，小问题教会同修维护维修，大问题送到专业维修店里维修。打印机出了故障，喷墨机一般就是墨盒堵或机子不认墨盒，激光机就是硒鼓不正常工作或感光鼓老化或硒鼓里面太脏等。同电脑故障一样，我们认识到邪恶是利用我们对墨盒、硒鼓本身的不熟悉而干坏事。于是，我们就把自己机子的墨盒强力拆解、硒鼓拆成一个个零件彻底看明白原来没有什么秘密。同时我俩仔细看同修的技术交流之章，向打印机专业维修人员仔细观察询问他们的解决办法，终于我们很快掌握了些解决墨盒堵硒鼓问题的办法，并且我们也把明慧技术交流文章里时对同修有帮助的文章打印出来，连同我们关于如何更好使用一体机的建议等都一并交给同修。同样，以后这方面事情也很少了，邪恶钻不了空子了。至于大的故障，我们都是送到专业维修打印机的店里去解决，这样很快都能解决，问题积压下来的也少，我们也不再为打印机的问题而过多分心了

C、在购买耗材方面，刚开始全部耗材都由我们采购，慢慢的，同修买不到的或差价太大的我们就集中采购，而复印纸、裁纸刀等本地都能买到的，就让同修在本地买，也很安全。

三、突破一切条件，人人都能建立小资料点

以前我们以为，要建立小资料点必须得具备时间、钱财、家庭环境等各种条件才行，在实践中，同修们的共同努力已证实，建立小资料点是没有任何条件限制的，实践更加证明讲真象是不需要任何条件的，这方面的事例真是太多了。

一位同修工作很忙，除按时上下班外，每周还要值三天晚班，家里上有八十岁的公公，下有念初中的儿子，丈夫不太干家务，几乎全部的家务活都是她做。建立小资料点后，更忙了，有时都是边做饭，空隙中一溜小

时，我就站起来背一会儿，或者跪在那儿背一会，有时跪着睡着了，醒了再背，后来就发正念：彻底清除那些使我迷糊的物质，彻底清除学法瞌睡这个业力场。背到第五、六讲时，稍有迷糊，我就炼功，如每天到晚上九点半以后就想睡觉，这时就炼法轮桩法，然后再背一段时间，十一点左右又开始瞌睡，就炼静功，炼完了正好发正念，这样既炼了功又背了书，到最后一讲时就很少瞌睡了。夏天的午觉也少多了。克服了打瞌睡，背法的时间也就增多了。提高了学法的质量，背法的速度越来越快。

三、挖出执著，去除求名的心

在背书过程中，法的表面意思必须弄清楚，并且只有用心去背去对照自己才能背过的，稍马虎一点点也无法背过。有许多地方以前学法觉得明白了，但是这时才知道原来并不明白，所以在背书过程中，我经常发出这样的感叹和自责“原来是这么回事；原来是这个意思，我以前怎么学法的？还时不时的觉得自己法学的多、学的好”，真的觉得很惭愧，很对不起师父的慈悲苦度。

其实背法最大的收获是发现了许多执著心，去掉了许多执著心。修炼中，维护自我的求名的心始终没去掉，与同修交流时，那个自我，那个显示心、那种觉得自己好的心一下子就抢在前面说话；还觉得这个事情我就是这么做的，说的是事实，其实已经掺进显示心，求名的心了，有时还用大法的事情或大法的话来掩盖自己，搞得同修很不好受。每次出现这样的情况时好好找一找自己，还是那个名、那个自我在作怪。我经常很苦恼。跪在师父面前求师父：“师父啊，我真的不想要这个名，真的不想要这个自我，怎样才能去掉呢？求师尊帮助弟子。”

当背书背到“显示本身就是一种很强的执著心，非常不好的心，是修炼人要去的。”“那不是出于慈悲心，他那个名利心根本就没有去，根本就生不出慈悲心来。他怕自己丢名，恨不得让自己得这个病，他都怕丢这个名，求名的心多强啊！”“谁要说他不好，他也不高兴了，名利心全起来了，他以为他比别人高明，他了不起。”“这个名利心越重，在常人中掉的越狠，他的功也跟着往下掉。”（《转法轮》），还有“显示心理”、“欢喜心”、“妒嫉心”这些地方的时候，对我的触动很大，这个名对炼功人的危害太大了，从此我对名的认识也越来越清楚。那种自觉不自觉的觉得自己好，比别人强；那种爱挑别人做的如何如何；那种做事就想做得好、让人家也说个好；那种一旦人家说不好，当时不表现，但过后心里总在争辩的心、那个争名夺利的东西；那种形成自然的显示、欢喜和妒嫉……这些东西在我这太多了。数罗起来简直一大堆。

认识到这些之后，我抓住自己的一思一念去清除它。比如在背书背得很好的时候，一下就涌出来心中欢喜的感觉，心里好象有谁在说“你背的真好”，这时，我就停下背书，一想，我刚刚有一点进步，它就跑出来，让我欢喜，让我显示，它简直太坏了。我就告诉它，我已经认清你了，你干扰不了我，我不会再要你的，要彻底清除你。这时在我的右上方看见三个象三国时曹操一样的人头，转过身哈哈大笑着走了，开始是三个，以后慢慢二个、一个、隐隐约约的，就这样，随着背法的深入，这个现象越来越

越少，背到最后一讲时，完全没有了。

就在我将背完法的最后两天，发正念时，突然，出来一句话：执著于名，必口善心魔。师父的点化把我震撼了，师父在“修者忌”中讲“执著于名，乃有为邪法，如名于世间则必口善心魔，惑众乱法。”（《精进要旨》）以前学这段法时总以为与我无关，修炼人怎么会这样呢？现在我才真正的清醒了，那些自我、显示、争斗、妒嫉不都是求名吗？名就象一座座大山一样，挡在我以前修炼的路上。但是现在通过背书和师父的点化，这些迷雾化开了，高山搬掉了。

四、带好孩子，引导孩子背书

在背书过程中，最闹心的是引导孩子背书。儿子今年15岁了，一直是被动学法，特别贪玩，让他背书太难了（当然这与我自身的修炼状态有关）。在暑假期间我就用一些附和孩子的办法把他引导到背法中，如背一页书可玩一会电脑或买点好吃的等等。这样他就开始背了，因孩子单纯背起来很容易，他就知道背书并不难，所以后来一天背5页。刚开始背书的前几天，我们俩心性碰撞的很厉害，因为要每段检查他是否背过，这是要付出时间，还要有耐心的。有时他背错的地方较多，要求他从新背，他就不肯了，和我生气，我认为这是在浪费我的时间就守不住心性，训斥他，强硬的要求他按照我说的去做。那几天，他动不动就不想背了。我难过得就象心在煎熬一样，严重的干扰了我背法，甚至一个上午连一段都背不过。我哭着对师父讲：“师父啊，我真受不了了，真不想管他了，他不爱背书就算了。”这时我听到一个声音说：“你们在上面就这么约定的，让你管着他的。”

我一下明白了，原来这都是我们约定的，不管是不行的，大法弟子的孩子都是有来头的，要对他们负责任，不管多难也要让他背下去，要让他学法。只要他在学法，他就会变的，师尊在“溶于法中”讲：“作为学员，脑子装进去的都是大法，那么此人一定是真正的修炼者。所以在学法的问题上要有一个清醒的认识，多看书，多读书，是真正提高的关键。再说清楚点，只要看大法你就是在变，只要看大法你就是在提高，大法的无边内涵加上辅助手段炼功，就会使你们圆满。”（《精进要旨》）与此同时，我深入向内找自己，还是那个自我没放下，还有恶党文化的毒素，并且掺杂着亲情，所以对孩子没有耐心，没有宽容。师父在讲法中经常要求我们修出宽容，宽容同修，宽容别人，为什么总是做不到呢？其实都是那个名、那个自我在作怪，就认为自己的对、自己好，不能站在对方角度上考虑，先以自己的认识去框别人，怎么能宽容得了呢？

明白之后我改变了，儿子也不闹了，背错的也慢慢少了，快多了。开学后他每天晚上背一页，节假日再加上二页，现在已经背到第五讲了。

五、放下执著，不可强为

在背书过程中，还有一个体会，就是不能强为，根据自身条件，量力而行，有尽最大努力去做的心就行了，否则就会适得其反。有几次我想使劲超过A、B同修，心想：比她们背得快，背的好，那多好啊！（其实还是

【家里有电脑的同修】

对于家里有电脑的同修，我们只是帮同修把普通光驱换成可刻录光驱。做好系统，设好加密盘，把一切都放在加密盘里，这样使电脑无论外表上还是打开后都非常安全，打消了同修的顾虑。一般来说，仅学会打印或刻录只需要二十分钟就可以了。

为了适应文化低又从没用过电脑的同修，我们干脆把光盘（如《风雨天地行》）合成了一个文件，再做成快捷方式，同修只要双击就可刻盘。就这样，每当这些同修刻出了平生第一张光盘时，他（她）们几乎都说了一样的话：“我也会了，是真的吗？”这真让人高兴。而对于上网、下载、编辑、排版等难度大或安全要求很高的，平时就由我们解决，我们认为一般小资料点可以不必学，也不会耽误做真象。

第一批的四个小资料点，就是这样建立起来了，几个月中同修家里的常人没看出电脑有什么变化，然而可敬的同修们已刻录了上千张光盘，散发在小城的大街小巷。

随着同修们不断的做资料，身心越来越多的投入到正法洪流中，都更加认识到了自己的重大责任。每个同修都发生了巨大变化，逐渐的主动要求添打印机了，有的甚至添了不止一台。同修们又逐渐的带动其他同修建立了一些小资料点，他们在不知不觉中也成了懂技术的同修。

【家里没有电脑的同修】

很多网上交流文章都记述着同修是如何学会了打印、上网，下载编辑等技术，无形中给很多不做资料的同修造成一种误解、认为做资料点就必须有电脑、懂技术、会上网，尽管在这些文章中，同修们都再三强调这并不难，可其中那些陌生的电脑名词已经让文化低的同修们望而却步了，而在实践中，一体机完全解决了这个难题，它可以脱离电脑独立操作，只要有底稿，它就象一台小型复印机，只需摁一下按钮就可以印出资料，连不识字的老年人都可以使用。而且价格便宜，小巧便携，适合大多数人。

因而对于大多数原本就没有电脑的同修，我们并不要求去买电脑，而是根据同修的不同情况购买不同型号的一体机。比如说，家里常人不支持的，买体积小，方便携带隐藏的喷墨一体机；家里环境好的买略大些而印得又多又快的激光一体机。

有了用一体机建小资料点的方式后，同修们都觉得建立小资料点真的不难，比想象中容易得多，有很多同修在买回一体机的当天就高高兴兴的出去发自己做的真象资料了，我地区的资料点也迅速增多起来。

2、帮助同修突破维修、耗材上的障碍

既然帮助同修建立起了小资料点，必然就担负起了机器的维修和耗材的采购的责任。

初期，我们也经历了到处都是问题，求助无门又没有时间学法的干扰，后来很快摆正学法与做事的关系，更加理性的解决各种故障各种难题。

A、在电脑方面，常人能维修的找常人解决，牵扯到安全问题的，我

顾与思考的机会，可以总结不足，更加明晰以后的路。总结中我更加赞叹大法的神奇美好，大法就是这样将我这个平凡而业力满身的生命锻造成为一个正法时期的大法弟子，是伟大的师尊那无法用言语赞颂的洪大慈悲造就了这一切。

一年来，我与同修小玉（化名）一起，帮助我地区同修建立了三十多个小资料点。目前这些小资料点绝大多数都在正常运转，并且又不断的带动建立了许多新的小资料点，在我地区逐渐“遍地开花”，对救度众生起到了巨大作用。在帮助同修建立小资点的过程中我们经历了各种难关，其中有很多经验和教训，也有很多的体会，在此敬向师尊汇报，也请同修指正。

一、从门外汉到驾轻就熟

2004年2月，我和住在一起的同修小玉共同买了电脑、打印机、刻录机，一位外地同修帮我们装好系统后，打出了第一本《明慧周刊》，从此，我们有了自己的小资料点。

那时，我地区还没有同修搞技术，这位外地同修示范给我们怎样在电脑上加密、打印、上网、刻录后，就走了。剩下我俩对着一堆机器懵懵懂懂，相顾茫然。

我那时也分不清鼠标左右键的功能，只是努力尝试着印资料、刻光盘，到后来就编辑、排版、装系统，时常一宿到天亮。每当遇到不会的问题，总会有办法解决，或者是摸索会了，或者是听到别人的一句话，或无意中打开一个窗口恰恰是解决问题的办法，或者是脑中忽然出现了一个办法……我时常惊叹不已，师父就是这样一次又一次的引领我迈过难关。三个多月后，不仅制作了各式各样的资料，我也奇迹般的掌握了基本的电脑技术，成了当地的“搞技术的同修”。

一开始，我和小玉就分了工，我主攻电脑软件技术，小玉负责硬件维修和采购耗材。小玉从开始时不知“砸鼓”是什么到后来把打印机拆的零零碎碎再拼起来修好，也经历了同样艰辛的过程。我俩就这样通过摸索成了什么都会干的“搞技术的同修”，大法的神奇在我俩身上多次印证。

二、帮助同修建立小资料点

我地区那时几乎没有别的搞技术的同修，年轻同修也很少，我俩开始认识到，帮助同修建立小资料点是我俩现阶段正法修炼中的责任。从2004年6月起，我们开始帮同修建立小资料点。在实践中我们发现，我们身边这些可敬的同修们，他们不怕付出，不怕吃苦，可是阻碍他们建立小资料点的最大障碍是不懂技术和怕危险的心，我与小玉多次交流认识到，我们搞技术同修的任务就是要尽量解决安全问题，减轻技术难度，把这些障碍降到最低，让同修能容易建立小资料点。

1、帮助同修克服技术障碍

我们在帮助同修建立小资料点时，尽量让同修在少添设备、少学技术的情况下，在不打破现有生活环境的情况下，依据现有条件建立家庭小资料点。

那个显示自己，证实自己，那个求名的心）但每次都背的很难，连正常速度都赶不上，必须向内找出来放下心，才能背下去。当放下心把心态调整过来后，就这么每天随其自然的背着时，就能体会出师父无时无刻不在看着自己。

比如有时睡觉时，全身疼痛，疼的实在睡不着了，就想：是不是应该起床背书了。有时醒来一看还不到5点，就在窗台上在晨风的吹拂下开始背书，一背书全身哪都不痛了。

有时在安逸心的驱使下，觉得每天睡四、五个小时太少了，应该多睡点觉补一补，就不想起床，特意多睡会儿，这时反而越睡越迷糊，得二、三天才能调整过来。

六、互相促进，互相提高

在背法过程中，我们这个背法小组，真正体现出了“学法得法，比学比修”（《洪吟》）。我与A、B同修住得很近，我们经常互相鼓励，在一起交流背书的心得，取长补短。但是在背书最多的时候，我们有时十几天都不见面，只是经常打电话互相问候一下“今天背了几页了，要快点，别落下。”这样互相鼓励，我觉得背书时最好二、三个同修一起背，这样共同促进，效果很好。

〈二〉做小资料点的体会

一、建立小资料点，走师父安排的修炼道路

去年，伴随着背书，我突破了旧势力的经济封锁，克服了等、靠、要的思想 and 做资料点会很危险的怕心，9月份建起了家庭资料点。

我看到明慧编辑部提倡建小资料点，并知道了这是师父的意思，心里就想：只要是师父要求做的，就一定要做，不管能理解多少或有多少困难。可当时家里因买房欠债7万左右，对于工薪阶层来说，得好几年才能还完，所以有点顾虑。师父讲：“修在自己，功在师父。”（《转法轮》）因为有建资料点的愿望，在师父的巧妙安排下，去年8月，多年未回老家的大哥大嫂突然决定回来定居，而因拆迁房屋而分到的一套住宅房连同门面房以6万元的超低价给了他们，一下子没有债务了，所以9月份很快在同修的帮助下建起了小资料点，真是想不到，那么多的债务没有了。更为玄妙的是住了三个月，他们又决定要回南方，一定要带现钱走，所以家里老人又拿出一半，又凑借了一部份，这时住宅房又被一个姐姐买去了，她负责债务，而门面房还是我们的。这时我们的资料点，也越做越好，资料的质量也越来越好。经济状况也越来越宽松。

回想这些玄妙的变化，真的感悟到法的洪大玄妙，师父的慈悲呵护。

二、不失时机，救度众生

在建小资料点之前，由于从大资料点发下来的资料不够用，我常常为碰到有缘人但手中没有资料而着急。附近虽有一个小资料点，可真象资料需求太大，也供不应求，这样耽误了许多救度众生的时机。

现在自己能及时做资料真是太好了，我们自己（全家都是修炼人）需要多少就做多少，这样每天上班时，包里总是放着几包资料，随时都可以

送给有缘人。有时家里来了客人，我们在客厅说话，儿子在里屋就把光盘或者《九评》等资料做出来了，走的时候就让他们带上，这样很少留下遗憾。有一次，我去手机店买手机，看到里面大院有很多自行车，可包里只有七、八份资料，我马上回家做了20份资料，在大多数自行车筐里都放上。等我到大厅时就看到有的已被拿进来了。

三、带动同修，建立小资料点

在做小资料点的过程当中真正的感受到做小资料点之后自己身心发生的巨大变化，真正的体会到个人修炼与正法修炼的根本区别，小资料点对救度众生的作用太大了。认识到这些之后，就慢慢引导同修建立小资料点，那时我们几个同修在一起经常开玩笑说：“对你好，就让你建小资料点。”

在这个过程中，我用各种方法来引导同修建立小资料点。有个同修经济上很困难，就先借钱帮她买一台不到千元的一体机，先让她做起来，很快她就体会到做小资料点的身心变化和种种好处，现在她也帮助周围的同修建起了多个小资料点。现在，我地区有许多这样无需技术的简单小资料点，真正体现了“大道无形”的小资料点遍地开花的正法形势。

有两个同修在7、20之前得了法，在邪恶的迫害中，相信了电视上的谎言，放弃了修炼，去年从新走入修炼后，一直不很坚定，让她们走入正法中来很难。那时我常为她们担心，觉得她们没有希望了。可是建小资料点后，资料充足，随时可有，我和爱人就在她们到我家串门时，先带她们出去发资料。头一回紧张点，做几回就好了，让她们觉得走出来发资料讲真象并不难，然后，再给她们资料拿回去自己发；慢慢的引导她们现在也建立了不到千元的小资料点。她们就这样从参与发资料救度众生开始，在正法的大熔炉中，不知不觉的从一个大法学员变成了正法时期大法弟子。

看到周围很多同修在小资料点中的巨大变化，对为什么提倡建小资料点这种遍地开花形式的内涵有了更深的体悟。

四、摆正生活与正法修炼的关系，合理安排学法与做真象的时间。

刚开始做资料时，因为本着经济实惠的目地选购打印机，所以打印机价钱便宜但速度很慢。其实经济实惠就是物美价廉、物超所值的意思，贪利的思维惯性，说到底还是个利益之心。家里装修买电视、冰箱之类的时候，最低也要买中档以上的，认为不就差几百元钱嘛，买个好一点的。而为什么买做法工作这么神圣的事所用的打印机就要去省那几百元钱呢？实惠是实惠了，但就是没有考虑到正法时期大法弟子的时间是多么宝贵。低端机器速度太慢，问题也多，花费的精力很大，后来换掉两款低端机，买了两台虽然贵但又快又好用的，即使这样每天也需要打印很长时间才能供上资料需求。

通过今年暑假集中时间的背书、学法和在做资料过程中自己真切的体悟，对以前这种学法和做资料的时间比例问题，就觉得不太对劲，我悟到应该倒过来，用大量时间来学法，用少量时间做资料，摆正这个关系，但是救度众生又是刻不容缓的事，决不能减少资料的数量，所以就又买了一

一念，以及迫害她的一切邪恶，不一会牙就不出血了。在以后的学法中，再上来不正的念头时，C同修当时就能识破并清除它，归正了学法的目地，到现在牙再也没出过血。

五、从羡慕被迫害同修的坚定中跳出来

我看到D同修被迫害的很严重，心里就想，D同修真行啊！被迫害的那样对法还那么坚定，还坚持学法，我要是D同修，我还真做不到她那样。过了几天自己就被迫害的象重感冒的症状了，鼻涕一把泪一把的，向内找也没找到有什么执著呀。发正念，好了一会，过一会还那样，就这样一天比一天严重，持续了两个多星期。我感觉不对，找到同修切磋。同修说：“我总感觉你羡慕D同修被迫害后的坚定，有挺劲，‘要是我，我还不如她’的这一念不对劲，这不和羡慕在狱中的同修一样了吗？”

同修提醒后，我也感觉这一念不对劲，可错哪了，法理还不很清楚。后来经过师父慈悲点化，我终于明白了，狱中D同修身体上被迫害，这种情况是因为同修自身有执著，被邪恶抓到迫害的借口，她（他）们都是在走旧势力安排的路啊。羡慕他（她）们不是在认为她们修得好吗？她（他）走得对吗？不是在承认旧势力吗？羡慕本身就是要在要这种现象的存在和发生，我们是正法时期的大法弟子，我们是有佛法神通的，是神在人中，怎么能被邪恶关押、迫害哪！它们还不够我们一个小指头捻的！我们应该破除旧势力的安排，在师父给我们安排的正法修炼路上勇猛精进，在做好三件事的同时不断的向内找，归正自己，在救度众生中显神迹。

六、修炼感悟

每一颗人心，每一个不在法上的念头都是物质，都是有生命的，都可能控制你，能否摆正基点，能否识破它，能否战胜它，能否自己主宰自己，就是你能否向内找自己。当听到、看到、遇到什么事时，看自己的心里是否被带动了。动心、顺着想、顺着做的时候就是在扩大执著，反之，抵制它，人的理、人的念、人的执著一出来认识到不对，就马上清除它，“我不要你”，它就会被清除掉。

当别人夸奖时，为什么高兴听哪？是不是满足了自己的虚荣心、求名的心吗？当别人指出不足时，为什么心不舒服、不愿意？是不是触动了爱听好听的那颗人心哪？你为自己辩护强调自己是正确的时，你已经被执著或观念带动，把自己交给它了，让它控制你了。我们在修炼中要愿意面对自己的不足之处，多与同修在法上切磋，在法理上明白究竟怎么不对，怎么样才是对的，是哪一念、哪颗心不在法上了，要修掉它，归正自己。

心系众生 放下自我

文 / 华东地区大法弟子 凌波（化名）

尊敬的师父好！各位同修好！

正法修炼又走过了新的一年，回顾这一年的历程，我不禁感慨落泪。既为自己这一年来的辛勤付出而欣慰，又为自己没做好的地方而警醒。我十分感谢师尊再次给了我这样一个证实大法的机会，同时也能够有一个回

我当时觉得很委屈，很没面子。但马上就调整好了自己，意识到了，感觉委屈、没面子这是虚荣心，不应该要，解体它。回家后自己也向内找了，可没找到。心想：“为同修负责，提醒一下A也没错呀！可能A是误会了，这两天忙，有机会再与她切磋一下吧。”就这样我也没把它当回事。

可忽然有一天，一位同修告诉我说：“你赶快去找A切磋一下吧！她还很激动，看样子误会还很大哪。”这时我才意识到问题的严重性，她误会这么大，多容易让邪恶抓到迫害的借口呀。我现在没时间找她，先帮她发正念吧。于是我发正念，“铲除让她产生误会、间隔我们整体的一切邪恶，我们是师父的弟子，我们有执著会在法中归正的，决不允许邪恶迫害，正念加持同修A。”刚念完正法口诀，脑中忽然有一念：“别理A了，就那么一句话，生这么大气，值得吗？”我马上识破这一念就是邪恶，我正告它：“别看你是我脑中想的，但你不是我，你就是间隔我们整体、让我们误会的邪恶，你又想来间隔我们，让我产生怨恨心，不让我帮A发正念，想迫害A，你甭想，我连你这一念一起铲除掉。”

就这样连着帮A发了两天正念，等到我找A时，A告诉我，昨天好险呀，险些被邪恶带走。我知道我发的正念起作用了，这是法的威力。后来通过师父的点化，我找到了当时我是带着疑心（怀疑A能出去）、带着怕心（怕A出去）带着不信任心说的那句话。邪恶的圈套是：由于我说出看似为同修负责而里面却掺杂着很多人心的话，致使邪恶钻了空子，挑动A同修产生误会而动气，邪恶加大A的误会，使她有漏而进行迫害，又妄想挑起我对A的怨，间隔我们，削弱整体力量。

正念的威力是：虽然A产生怨心，动气了，可是在我一直认为自己没有做错的情况下，听到她还在怨我时，我铲除了让我怨的那一念，没有怨A，识破了邪恶的圈套，正念加持了A。我悟到：在你认为自己有理时，就已经在向外找不是修自己了，遇到什么事都不是偶然的，都是自己的心促成的，找到那颗执著心，修掉它。同修之间就是一个整体，互相之间不应出怨心，要正念加持同修。

四、用纯净的心态学法

一天准时与同修C做证实法的事，快天亮时，C同修的牙突然开始出血了，一口一口的吐。我俩开始发正念铲除迫害她的邪恶，可是好了一会，又开始出血，并且一次比一次出的多，我感到不对劲，因为今天是正月十五，一会C要去婆婆家过节，这样一口一口的吐血，那么多人会怎么想，这不是给大法抹黑吗？于是我对C说：“你赶快请师父加持你，向内找，找到邪恶迫害的借口，归正自己。”

我话音刚落，C一下想起来了，近半年来，看到明慧上好多切磋文章都写到某某同修被迫害是因为学法少，慢慢的C自己在学法前思想中总有一念：“得多学法呀，要不然该被迫害了。”我俩经过切磋，C现在悟到了这一念里有怕心（怕被迫害）；有利用大法保护自己的私心，这是对师、对法的不敬。我们学法是为了更好的同化大法，不断的按照法的要求归正自己。悟到后，我俩铲除她空间场的那两颗不好的执著心和不正的那

台惠普1020打印机（这个机型体积小，容易隐蔽，性能稳定。）这样每天用一、二个小时就可做10本《九评》，做小册子就更容易了，5分钟就可做20本。一下子觉得做资料太轻松了，学法时间就大大的增多了。摆正了生活与正法修炼的关系，做三件事的时间就很充足了。

五、做小资料点，使我更加严格要求自己

在做小资料点的过程中，使我认识到做每一份真象资料都要付出很多的辛劳，这是从大资料点拿资料所无法体会的。而制作资料的每一环节都需要正念正行，否则，就会出现问題，可能出打印错误，卡纸或者机器出现故障，大多数都是机器问题，这时一般有两种可能：一是心性问題；二是正念不足。而这两点都与能否严格要求自己的一思一念是息息相关的。为了使家庭资料点正常运行，必须要在生活的方方面面用正法弟子的标准严格要求自己。当在工作或家庭中碰到各种干扰和各种麻烦时，都会从做资料的机器故障中反映出来，耽误了救度众生。有时真是令人焦头烂额，我慢慢认识到这一定是在心性上出现了问題，没有更好的做三件事，没有走师父安排的路，才会被旧势力钻空子的。

随着我更加严格的要求自己，周围的环境都发生了很大的变化，各种机器都恢复正常了。我不断的感叹大法的神奇，大法的伟大。这一年来就是这样伴随着小资料点成长起来的。

做小资料点在正法修炼中所起到的作用太大、太多了。还有好多体会无法一言表，以前同修也都交流过不少，我就不多写了，如有不当之处请同修指正。

回顾这一年的修炼历程，在写心得体会的过程中，我经常发出这样的感叹：写心得体会太好了；能写心得体会简直太好了！在写的过程中，真正的认识到写体会就是一个升华提高的过程；是一个剖析自己、认清自己的过程；最大的收获是真真切切的体会到师父的伟大、慈悲；真切的体会到自己在旷古难遇的正法修炼中一点一滴的升华、提高都是在伟大师父的慈悲呵护下才能得以实现的！

摆正基点 冲出束缚 归正自己

文 / 大陆大法弟子

师尊您好！各位同修好！

感谢师尊选择了我，让我在迷中真正的找到了自己，让我能拥有“大法徒”这全宇宙最至高无上的称号。

一、放下名、利、情，进京证实法

邪恶迫害后，许多同修都踏上了进京证实法的证实法之路，当时由于自己对名、利、情的强烈执著，一听到进京证实法这句话，心里就怕，并为自己走不出去找借口说：“修炼就是修自己，别人说我们什么，我们不理他就行了，不必与他们计较。再说了，都去北京了，家也不管了，没有最大限度的符合常人状态，常人该怎么想我们呀！”直到师父的《心自

明》发表后，才意识到自己是由于怕心，悟错了，进京证实法是对的，我们是大法弟子，我们修炼了这么多年，最知道大法的真实情况了，最有发言权了，面对谎言，我们不去说真话，告诉世人我们师父是清白的，大法是清白的，师父是伟大的，那世人不就被谎言欺骗了吗？那大法在中国就不存在了吗？我们也没做到“真”哪！

从悟到进京是对的到真正的买好了进京的车票，大约有半年的时间，在这段时间里，我哭了许多次。因为当时的邪恶环境，在头脑中认定了：只要进京就会被抓、被打、就会失去工作，就会失去家庭（法理不清，承认了旧势力的安排，造成以后的被抓、被打、失去工作）。想到夫妻间的恩爱，我哭过；想到孩子的可爱和可怜，我哭过；想到失去工作后自己的生活无着落我哭过。可是每哭过一次后，都会想：不管怎样北京我是去定了。就这样每哭过一次后，都会感到自己空间场中的“情”这种物质去掉了。等到我真的迈出进京的那一步时，我的心里很平静，很祥和，很轻松，很幸福，在那一刻我没有了怕，我真的放下了名、利、情，现在才知道，这里边溶入了师尊多少心血呀！

二、摆正基点，冲出家庭的束缚

我本是一个脾气很坏，得理不让人的人，在个人修炼期间，在忍这方面，我很下功夫，由开始的气恨、委屈、含泪而忍，到后来能达到心不动的忍了。我家一日三餐，从买菜到做饭都是丈夫掌管的。刚得法时，丈夫就给我提出要求，在家怎么炼都行，就是别出去，所以那时除了上班，基本上不去炼功点，出去洪法丈夫就更不让了。

走入正法修炼以后，由于失去工作，没有了经济来源，在我的头脑中总有一种想法，觉得对不起丈夫：“我都没有经济来源了，丈夫还对我那么好，我俩要是调换一下，我还做不到他那样呢”。所以每当丈夫因为什么事不高兴而发脾气时，我就想：“只要能让我学法炼功，对我怎么凶我都能忍。”（完全停留在个人修炼的忍上了）其实这一念已经在要他对我凶了。就这样丈夫脾气越来越大，开始说我自私了，为了自己不要家，也不要工作了，有时竟说出一些对师、对法不敬的话。每当这时，我心里就特别难受，我不能达到不动心了，我开始用常人的理与他针锋相对了，慢慢的我对丈夫产生了恐惧心，怕他不一定什么时候，为了什么一点小事而发脾气。

师父在《二零零三年元宵节讲法》中说：“除了新学员外，师父从99年7.20以后，就没有给你们制造过任何个人修炼的关，因为你们的个人修炼全面转向到救度众生、证实大法上来了。”既然师父没安排个人修炼的关，那么丈夫能干扰了我，一定是有执著让邪恶抓到迫害的借口了，邪恶才敢控制丈夫对我进行迫害。

我开始发正念清除邪恶干扰，可丈夫还那样。我知道我的状态不对了，我开始向内找，开始正视自己了，开始用法的标准要求自己，归正自己了。不再象以前那样只顾自己学法，对他不理不睬了。我开始与他谈他的工作，用常人的理告诉他生气对他身体是有害的，应该学会克制自己，

注意保养。在生活上我又开始对他问寒问暖了，不再与他针锋相对了。

有一天在师父慈悲的点化下，我终于知道我误在哪了。原来我总觉得失去工作，对不起丈夫的那一念不对呀！我并没有做错什么呀，修大法是我的信仰，说真话是做人的准则，进京证实法没有错，这是我的权利，信访办就是让人诉说冤情、为民做主的地方，上访是国家宪法允许的，我并没有违法呀，说完实情回来后，我还应该过常人的正常生活呀，我并没有想不符合常人状态呀，是邪恶不允许我说真话，我是被迫害的失去了工作。大法弟子自己为自己的信仰说真话，敢说真话，能放下名、利、情，证实大法的伟大，是了不起的，是应该让常人佩服的、尊敬的，丈夫不应该对我这样呀！摆正基点后，我开始跟丈夫讲真象，丈夫开始变了。

做证实法的事，只能在丈夫上班时出去做，丈夫在家里时我不敢出去，偶尔出去一次也得找理由说给丈夫，怕丈夫生气。在我的思想中总认为原来丈夫就不让出去，现在有邪恶迫害了，丈夫看得更紧了，买菜做饭又不用我，我真的没有理由总出去呀！由于人的观念的束缚，这样致使有些重要的事出不去，做不了，心里也很急。

一天同修点我说：“需要你的时候你出不来，这不是在走旧势力的安排吗！”我猛然惊醒，对呀，我老是认为他看得紧，没有理由出来，怕他生气，这些念不是在承认旧势力的安排吗！我是在做全宇宙中最伟大、最神圣的事。一切生命都是为法来的，丈夫与我有这么大的缘份，他明白的一面是应该支持我的，是由于我有他看得紧的这一念，才造成他被邪恶控制，人的一面对我进行干扰，我是在害丈夫呀！我应该帮他。

这以后每天见到他时，我就从心里发正念：“清除构成他生命从表面到本源对正法起负面、反面作用的一切邪恶、一切因素。我应该有充足的时间出去做证实法的事，不允许邪恶干扰、迫害。”由于我摆正了基点，丈夫真的变了，变得和气了，不再象原来那样紧紧的看着我了，我基本上可以做我想做的了。并且我还发现，每当丈夫被邪恶因素控制时，都是我有执著了，这时我就赶快向内找，修正自己，清除邪恶。每当我在助师正法、救度众生、自身修炼这方面做好时，我周围的环境就变得越好，我的心改变着我周围的一切。

在这个过程中我找到了自己的怕心（怕自己出去被丈夫知道后生气）；由怕心又生出了急心（着急做事心），对丈夫的恐惧心、争斗心（与丈夫针锋相对）。找到后每当遇事这几颗心再出来时，我就抑制它、铲除它，现在它们已经很少了，我可以抑制住它了。

三、识破旧势力的圈套，去掉怨心，加持同修，归正自己

有一位同修被邪恶迫害得很严重，去了很多同修帮其发正念，这其中有一位是传送资料的同修。由于我们都是单线联系，出于对这位同修负责，在回来的路上我就小声的对唯一知道这位同修名字的A说：“如果有同修问起时，请不要说出她们的名字。”同修A一听，当时就厉声说：“什么意思呀，这么不信任人，就知道告诉别人向内找，自己怎么不找呀！”说完就很激动的先走了，面对这么多人，这场面让我很下不来台，