

体工资几乎都用在证实法上。还有一对退休的老工人同修，常年很少吃菜，以咸菜为主，只要为大法就会慷慨解囊。还有一个同修干了几十天临时工挣了三十七元钱，三十元用来证实大法，只留七元吃饭用。有的同修袜子破了，补了再穿，说反正在鞋里没人看见，当证实大法需要钱时却大大方方往外拿。还有的全家修炼的同修，自己住破房子，却能把卖山卖地的钱大把大把的给证实法用。当然有些做生意的同修付出可能更多些。总之大家通过学法，明白当前什么最重要，什么是我们最应该做的，所以效果一定是最好的。正象师父所讲的：「真能这样提高上来，你们在纯净心态下所做的是才是最好的事，才是最神圣的。」（《精進要旨》〈再认识〉）这点我们深有体悟。

最后，希望大家都能关心救度被迫害同修的家属，他们都是我们最该救度的人。

# 明慧週刊

來洪志 甲申年十二月二十七日

特刊

二零零九年  
一月十五日

“用理智去证实法、用智慧去讲清真相、用慈悲去洪法与救度世人”（《理性》）

“全面讲清真相，正念清除邪恶，救度众生，坚定的维护法”（《大法坚不可摧》）

明慧网第五届中国大陆大法弟子心得交流大会（十一）

办好当地《明慧周报》 .....	2
在大法中修出慈悲的心 .....	8
扎实走好助师正法的每一步 .....	13
坚修大法走正路 天地宽 .....	17
初中三年实修的心路历程 .....	22
在助师正法中升华 .....	29
农村弟子努力走正修炼路 .....	35
用心救度被迫害同修的家属 .....	39

## 办好当地《明慧周报》

——在建立家庭资料点中实修

文 / 湖北大法弟子 悠远

当地《明慧周报》出来了，有同修寄，有同修当面发，确实起到了震慑邪恶的作用，参与迫害的警察十分胆虚的对乙同修的家人说：就办个学习班（实则是洗脑迫害）还又是上网（明慧网曝光），又是上电视（新唐人把此事做成视频播了约有一个星期），又是上报纸（当地《明慧周报》），势头大的不得了啦。

当地《明慧周报》从开始创办到现在，发放后收到的效果还是不错的，有位很有正念的世人每期不落的读下来还收藏起来，说将来给你们（大法弟子）做见证。有位世人看了周报，感受到法轮大法的美好，经常主动找大法弟子要真相护身符送给周围有缘的人，她自己是第一批办三退的，现在她还上动态网直接看真相呢。——本文作者

师父您好！同修们好！

我是一九九七年得法的女大法弟子，今年五十四岁。在修炼过程中，我逐渐悟到法轮大法的博大精深，因此有很多切身体会想和同修交流，现在就把我建立家庭资料点的心得向师父汇报，与同修分享。

### 一、建立家庭资料点

二零零五年上半年，我地区仅有的一个资料点的同修遭迫害，因为没有更多懂技术的同修，就只好靠外地同修供应资料，因此不能及时看到师父的新经文，《明慧周刊》及真相资料，不能紧跟师父的正法进程。恰在这时，我看到明慧文章提倡资料点遍地开花，就萌发了自己做资料的想法，并把建立个人资料点当作是自己的神圣使命。

师父说：“作为一名正法时期的大法弟子，个人解脱不是修炼的目的地，救度众生才是你们来时的大愿与正法中历史赋予你们的责任和使命，因此大量的众生也就成了你们救度的对像。大法弟子不要辜负了正法中赋予你们的伟大责任，更不要使这部份众生失望，你们已经是他们能否走入未来的

供到哪！」

我们的行为，使这位同修很内向的妻子，从不理解和痛苦中挣扎出来，对生活有了信心。她坚强的说：「就是倾家荡产卖房子，我还要继续上告，一定要为丈夫讨回公道！」这整个过程中，当然要贯穿着讲真相，使她理解了丈夫，并把大法的美好介绍给了她的家人。现在经她介绍，她的姐姐和妈妈都在看《转法轮》。

我们还给被关押女同修的丈夫每周打扫卫生，平时关心他；还经常关心其他被关押同修的孩子等等，都是根据每家不同情况在有地放矢的做。当然也少不了多关心狱中的同修，要写起来实在太多了，我只是举几例。现在我们地区所有被迫害同修的家属，基本都明白了真相，她们都把我们当成最亲的人，相处非常融洽，有什么心里话愿意和我们讲，有什么过不去的困难愿意找我们帮忙，他们说：「自己的家族和亲戚都没有你们好」！有的农村家属我们去帮助秋收时，在家杀鸡炖肉送到地里。这些家属都经常去狱中探望亲人，对亲人没有怨恨，只有同情和关心。狱中的大法弟子们看到家属的变化这么大，都很激动，他们正念更足了，意志更坚定了，他们在里面做的非常好，背法、发正念、劝三退成风。从获自由的同修个个都是响当当的精进实修的大法弟子。

我们的体会是：在这过程中，使大法弟子得到了提高，使众多的家属和世人明白了真相从而得救，使离开法的从新回到法中，狱中同修吃苦再多，也会得到欣慰。从中体悟到：也只有我们心中无比崇敬的师父，及师尊传给我们的高德大法，才有如此大的威力，才能不断的提高着他的弟子，改变着这一群可贵的众生。正象师父所说：「如果你们人人都能从内心认识到法，那才是威力无边的法的体现——强大的佛法在人间的再现！」（《精进要旨》〈警言〉）

写到这，可能有同修想：你们是否都很有钱啊？得多少钱才能做这么多事情啊。不是的，我们都是在用心去做，所以就能做好。我们有很多同修没有工作，几个人在一起给别人打短工或做钟点工，挣的钱全用来证实大法。有的同修常年忙的以方便面和挂面为主，整年很少吃上几顿象样的饭菜，把多年省吃俭用攒的钱，全部用于证实大法。有一个退休老师，常年没买过水果，从不吃贵菜，很少添衣服，把退

的凉饭，带的水不够，我们从井里打了两桶生水抬到地里，那天很冷。这些她看在眼里，跟着我们不停的说：「我早认识你们就好了」。我们给她讲真相劝三退，她说什么也没入过。告诉她记住「法轮大法好」、「真、善、忍」好。她高兴的说，这回我从心里说「法轮大法好」、「法轮大法就是好」！

过大年了，我们去看望她，她告诉前去的同修，她去村委会要求贷款修房，村干部告诉她：炼法轮功的一律不管！再困难也不管！她看到同村的杀人犯和其他罪犯的家属都给贷了款，翻盖了新房，全村她家最困难，唯有她家没人管。她和别人借，都怕还不起，没人借给她。同修和她说，这些大法弟子条件也不是都好，但会尽量帮她，给她讲了真相，留下五百元钱走了。

回来介绍情况后，知道的同修根据自己的实际能力，主动的为她凑钱，共凑了七千多元送去了。我们这些举动，使她整个家族的亲属都改变了对大法的看法，对在押的弟子少了几分怨气。

还有一件事，就是在我们给她家扒玉米的当天，大家都在忙着干活，发现有一个四十多岁的男子，站在我们一旁很长时间，一直看着我们干活，也不说话。一个同修前去和他搭话，才知道他们地和这家挨着，他们一家也在自己地里扒玉米。看到有这么多人帮她家干活，心想可能是大法弟子。一了解，他原来也修过大法，后来被邪党绑架坐牢后邪悟了。话语间还渗透着他诸多的不理解和歪理邪说。我们干完活一部份同修又到地里，一边帮着干活，一边和他切磋，讲真相。他听着听着一下明白了，说：以前只听邪党的，不和其他同修接触。原来我受骗了！听你们一说，原来是这么回事啊。他激动的向我们要书，表示从新回来继续修。他的家人也明白了真相，做了三退。

还有一个被迫害致死至今遗体未火化的男同修家，抛下四十二岁的妻子（没工作）和十五岁的女儿，还有四位老人。人死后，一切丧事及死者所需衣物，都是大法弟子帮助做的。过大年了，有一个做生意的同修主动买些新衣服送给她家大人孩子，并留些钱过年用。每逢孩子开学前，都主动送去学费，并告诉她：「请你放心，你的孩子，就是大法弟子的孩子，我们不会看着孩子没学上，她能念到哪，我们就

唯一希望，因此所有的大法弟子、新老学员，都要行动起来，全面开始讲清真相。”（《放下人心 救度世人》）当我认真学习师父这段法后，深感责任重大，救度众生时间紧迫。以前根本就没想过要学电脑，现在悟到学电脑是救度众生的需要，我就坚定一念，赶紧学会电脑。由于我有了这颗坚定的心，师父就帮我了，没过多久，女儿就和她男友一起从千里之外把她的旧电脑给我带回来了。

孩子们很乐意教我，我也学的很快。开始学上常人网站，女儿的男友还专程跑到网吧与我聊天，见我学会了，他们很高兴，心想以后可在网上见面了。几天后，孩子们上班去了，我赶紧找来甲同修（懂技术）教我做真相资料。开始甲同修每次都是趁我丈夫不在家时教我，同修很热心，并耐心细致的一步一步的教我，我就认真的做好每一步的笔记，没几天，我就买了喷墨打印机，开始学做一些如《明慧周报》等单张资料。我将做好的单张给丈夫看，因为是图文并茂的，又是打的彩色，丈夫看了既高兴又感到很惊讶，不敢相信是我做出来的：是你做的吗？我肯定的说：是啊。丈夫赞赏的说，怪不得天天在家里摸（索）哩，还真摸出点名堂（成果）来了哩。我知道是师父借丈夫的口鼓励我，更增添了信心，在同修的扶持下，我的资料点正常运作了。

## 二、圆容家庭让资料点稳步运行

先说说我丈夫。七·二零以前他修过大法，知道大法好，但当邪恶迫害时，他因害怕而放弃了，而且一反常态的干扰我，也不准我炼功，三天两天的跟我吵，还发动兄弟姐妹及好友来阻止我，甚至以离婚要挟我。我知道这是旧势力的阴谋，想毁掉我丈夫又想毁掉我，我坚决不承认，全盘否定。我请师父加持我的正念，一边精進修炼，一边用师父赐给我的神通清除他背后的邪恶因素，一段时间后，丈夫缓和了一些（另外空间的邪恶因素被清除的只剩很少了），允许我在家炼功但不准出去讲真相，每次一出去就搜查，一次我出去贴真相资料，他把我的资料强行搜出来后又被我夺回来了。后来我就智慧的做，不让他发现，这样坚持了很长一段时间。晚上出去发真相资料就对他说加班去了，第二天早上回来还要给他交加班费哩。

一次白天出去到偏远的乡村讲真相，回来晚了被他发现，他大为恼火，十分生气的把师父法像从佛堂里取走了。

当时我的泪水直往下流，感到对不起师父，都是因为自己学法不深，没有摆正正法修炼与家庭的关系，没把丈夫当作众生的一员，平时没对他讲明真相，做证实法的事一味的瞒着他，导致被旧势力钻空子使他对师父不敬。找到了自己的不足，我立即止住泪水。丈夫让我吃饭，我说不把师父法像请出来坚决不吃饭，并对他发正念：清除我丈夫背后的一切邪恶，并请师父加持让他明白的一面快快醒悟。他僵持半天，见我来真的，就把师父法像请出来了。我又平静而严肃的对他说：以后不许干扰我出去讲真相，更不准对师父不敬，还说我以后出门（讲真相）先告诉你，并把我以前以加班的名义出去讲真相的事也告诉了他，他笑了，后来就真的没有再干扰我了（当然就再也没交加班费了），我能堂堂正正的出去讲真相了，后来丈夫还帮过我很多忙。

后来我逐渐的学会了做小册子，就将《九评》、《江泽民其人》等编成骑马钉册子印制，因为做出来美观大方，所以很受同修喜爱。那段时间我学技术的欲望还很强呢，恨不能将所有的技术一口气学会。我属于上班族，加上我丈夫工作时间很长，经常很晚才回家，我几乎要承担所有家务，因此我的时间很紧也很辛苦。为了尽快掌握技术，每天下班后，我就抓紧时间坐在电脑前对着笔记反复操作，同修一有时间就过来手把手的教我。在学的过程中时不时的冒出很多人心：虚荣心、欢喜心、求安逸心、怕心等，一遇到新的操作我就有点心慌手乱，同修就不断的鼓励我，帮我加强正念，帮我树立信心。我知道这都是师父的苦心安排，因此非常珍惜。我认真的学，不长时间就学会了做镜像刻盘、打印、上网下载（小文件），还学会了常用软件的安装，基本上能独立运作了。

就在我做的很顺利的时候，突然间矛盾出现了，丈夫又来干扰我。他每次回家时见我总关在房里在做事，就开始发火，说我整天钻在房里不出来，连吃饭都象抢火，在家走路都在跑，象国家总理似的，又说搞这个（做资料）干什么，能救得了谁呢？还说些难听的话。当时我没有把握住心性，忘了自己是个修炼人，就跟他动气了，说我又没做坏事，我做的都是正事，你发什么火呀，不就是没给你做饭吗？丈夫一听更是火上浇油，怒气冲冲的要把设备给我扔出去。我说：你给我扔出去我就不再回来了。

部自己带。中午就在地里吃凉饭，喝凉水，还不耽误整体发正念。东北的十月份，天已冷了，但同修们都是以苦为乐。

这样一连两年。到了第三年，这位同修家属终于被打动了，中午主动为我们做了热饭热菜，一定要我们回她家吃。盛情难却，我们回去吃了，饭后我们把自己带的面包、香肠等东西全部留给了她，这些都是她平时很少吃到的。就这样一连四年了，我们一直主动帮她家秋收，每年全村都是她家第一个秋收完毕。而当地农村同修每年都是先帮困难同修秋收完，才干自家的活，有时下雪了，自己地还没收完。这位同修的家属感动的拉着我们的手，不知说什么好，脸上充满了笑容，从此不再反对大法，不再怨丈夫。

我们的行动，同时感动了全村人们，他们非常震惊：如果不是亲眼所见，有谁会相信，在这物欲横流的浊世中，还真有这么多纯朴善良的好人无偿助人。连村干部都说：「法轮大法真是好啊！」我们在替她家干完活的空闲时间里，顺便到本村人家中讲真相、劝三退，结果讲一个说已退完了，又讲一家说全家都已退完了。怎么回事呢？一打听附近同修说：由于这几年的行动，深深打动了全村人，是她们借此机会，把本村人挨家挨户讲清了真相，顺利的全部做完了三退。那么大一个村子，没落一人。大法弟子的形像，深深的印在了他们的心中。

又过大年了，我们照常带上米、面、油去看望同修家属。她眼含热泪拉着同修的手，恳切的反复追问，这些东西是谁买的，必须告诉她名字，她以后好回报。同修说你就别问了，人家不让告诉，我也不能说，你就记住大法弟子给你买的，是我们师父让我们这样做的就行了。她只流着泪百般感谢，看得出，她真的了解了她丈夫修炼所在的群体都是多么好的人。从此认定这个法一定是最正的。

还有一个也判了七年刑的男同修，由于他家离城里远，平时没有联系。同修被投进很远的一个城市监狱里受迫害已经五年了，我们不知道，家人也从没去看过他。是一个同修走亲戚讲真相才得知此情况。他家也非常困难，歪歪斜斜的房子，随时可能倒塌，同修的妻子领着十几岁的儿子，说下雨天都不敢在屋里住。她家种了几十亩地，秋天抢收季节正在犯难。大家听说后，一下子去了七十多人（都是自愿去的），一天就把几十亩地全部收完。中午照旧在地里吃自带

损失。此事十万火急，刻不容缓。那么，同修在黑窝，我们怎么办？下面把我们地区的做法写出来，向师父汇报和同修交流。

### 一、创造条件首先沟通

每逢年节，我们都买上礼品去各家走访，借此与他们沟通，创造条件，讲清真相。尤其过大年，我们给他们买上米、面、油，特殊困难的再给点钱，这样几次下来，他们和我们的关系有所缓和，由冷落、一言不发到和我们发泄怨气。从中我们去打开他们的心结。

我们告诉他们，造成家庭现在惨状的不是自己的亲人、而是邪党迫害造成的。自己的亲人都是好人他们都承认。不是大法弟子主动把你们扔下不管，只顾自己，他们的所作所为都是去救人，是完全为了别人。他们从不做坏事啊！只是这个邪党自己贪污腐败不说，还专抓好人，不管坏人。你不怨错对象了吗？

他们说：「你坐家里，人家能抓你来吗？还是自己找的！」

我们告诉他们：你看奥运期间，全国抓了近一万人，不都是在家里呆的好好的被无辜抓走的吗？

他们说：人家不让炼就不炼，干嘛非得和共产党对着干？你能干过人家吗？你们天天到处贴、发「天灭中共」，谁执政都得抓！

我们感到这些被邪党历次运动搞怕了的中国百姓真是可怜。他们被扭曲了的不正常的思维方式已成自然。面对这些，真不是一两次就能解决的。我们不急不躁，深感救度他们的急迫，决心一定要救下他们。

### 二、用实际行动证实大法

农村被迫害同修的家属，她们怨气更大，尤其到农忙季节，所受之苦无处发泄，只骂自己的亲人。

我们得知一个被判刑七年的男同修家里只剩他五六十岁的老伴，到秋收了，二十多亩地的玉米收不回来，别说她家没钱雇人，就是有钱，农忙季节每人每天五十至七十元都雇不着人。就在她最无助、为难时刻，我们一下去了几十人，一天就给她扒完了所有玉米。可往回拉又犯难了，花钱雇不着车和人。于是我们农村同修立刻放下自己地里的活，开着自家的四轮车，把玉米全部运送到家。这期间中午饭、水全

他愣愣的不吱声了。我立即意识到自己不对劲了，师父说：“你和常人一样去争去斗，你就是常人，你要比他来的更欢，你还不如他那个常人了。”（《转法轮》）我想矛盾来了不是偶然存在的，这正是帮我提高心性的好机会。我就向内找是哪里做的不好，我找出自己的为私为我的心，认为自己做证实法救众生的大事有多么的了不起，一切都得给我让路，因此并不在意他人的存在。丈夫工作很辛苦，每天都是饿着肚子很晚了才回家，我甚至因为忙也不给他做饭。师父说：“我们这个法门是在矛盾中叫你自己得功，所以我们要最大限度的去符合常人，从物质上又不是叫你真正失去什么。可是在这个物质环境中你却要提高你的心性。”（《转法轮》）我悟到要办好家庭资料点首先要圆容好家庭，这样才能得到家人的理解和支持，同时也帮助亲人树立正念。

从那以后，我一边加强学法，一边调整时间。每天晚上下班后，先抓紧回家发六点钟正念后开始学法，等丈夫快回来时开始做饭。借吃饭的机会与丈夫边吃边谈心，并主动关心和照顾他，让他感受到我修大法后的大善大忍，还经常与他讲一些明慧网上介绍的同修建立家庭资料点得到家人的支持与帮助的感人故事来启发他的善念。我给他讲做资料是为了让世人明白真相从而得到救度，是做大善事，让他逐渐感受到大法的慈悲，帮他建立正念，一步步的引导他参与帮助救人。后来他渐渐明白了，并支持我做资料，有时还真当了我的助手。比如做光盘，因为开始不会做封面，他就帮我写封面，寄真相资料时，他就帮我写信封，还帮着讲真相、劝三退。为安全起见，我做资料时的相关物品包装他还主动帮我处理，回家后见我正忙他就主动做饭，有时还把饭端到我的工作间。

当我用法归正自己，圆容好家庭时，真的是柳暗花明又一村，我的家人很快明白了真相，全家在当地第一批办了三退，我知道是大法的威力圆容了这一切。

当时我做的资料除满足本地需求外，有时还供应外地同修。在做资料的过程中，逐渐的修去了很多人心：如显示心、急躁心、做事心、求安逸心、怕心等，同时也遇到过不少难题，如机器故障、技术难题等，但我都用师父赋予的智慧给突破了，因为大法无所不能，师父给我们的是最好的。如开始一段时间做光盘，都是用笔写封面，但为了更好的让



每一份真相资料都起到救度众生的最好的作用，就想打印封面。那是二零零六年的大年三十的晚上，正是女儿女婿回家过年，因为女婿的电脑基础很好，就问他能不能做光盘封面打印，他说没做过，但答应帮我试试看。他一试就成功了。我惊喜万分，知道这又是师父在帮我。我很快就学会了。记的当时是做的二零零六年的圣诞晚会，看起来既庄重又美观，更显大法的美好。

学会了做封面，这对我来说，在技术上又是一个新的突破，当时我很兴奋，后来还学会抓图，自己设计，虽然不是很成熟，但还是能解决很大的问题，比起用笔在光盘上写又是一个大的飞跃。以后我们的光盘全部都打印封面，就连外地的同修看了也很喜欢。师父说：“你们在纯净心态下所做的是才是最好的事，才是最神圣的。”（《精进要旨》〈再认识〉）

### 三、创办当地《明慧周报》

我地区是今年五月开始创办当地《明慧周报》的，我们创办周报的契机是因为乙同修今年五月的某天被绑架到洗脑班迫害，我地同修整体行动，多方营救。但就在我们编辑当地揭露邪恶真相时，在明慧网上却搜不到她过去遭迫害的材料，只有综述性的三言两语，这位同修曾遭受过三年监狱迫害。我们向其他同修和她的家人了解，都不是很清楚具体详情，这可犯难了。但是营救同修刻不容缓，怎么办呢？

我和甲同修天天在一起学法。师父在《转法轮》里说：“修炼是没有任何条件的，要想修炼，那么就修炼。”我就想营救同修难道还要有现成的条件吗？同修没写揭露材料，难道就不营救了吗？事情既然这样了，要赶紧想办法弥补不足，甲同修就和我商量何不趁此机会办当地《明慧周报》呢。因为周报并不是要大篇幅的揭露材料，是多方面内容综合而成的，只通过周报的一角把邪恶曝光出去就能起到震慑邪恶的作用。我很赞同这个提议，甲同修又讲了办周报的严肃性，无论有多大难度都不能半途停下来，我表示愿意办下去，这样就和同修达成了一致，我们很快做出了第一期当地的《明慧周报》。

当地《明慧周报》出来了，有同修寄，有同修当面发，确实起到了震慑邪恶的作用，参与迫害的警察十分胆虚的对乙同修的家人说：就办个学习班（实则是洗脑迫害），还又

初次投稿有认识不足之处，望同修慈悲指正。合十！

### 用心救度被迫害同修的家属

文 / 黑龙江大法弟子

我是东北某大城市的大法弟子，几年来，我区大法弟子遭邪党迫害被判刑、劳教的同修，进进出出始终不下三十几人。刑期最长的九年、七年。我们在走访被迫害同修家属时，发现一个共同问题，就是家属不理解受迫害的亲人，把一切怨恨都记在被迫害亲人身上，甚至记在大法和师父身上，认为家庭的困境都是因修大法而造成的。你给他们讲真相，根本不想听，对前去看望的同修，如敌人一般。看了听了这些，深感痛心：这不是我们在修炼中没做好的一大漏吗？

……我们的行动，同时感动了全村人们，他们非常震惊：如果不是亲眼所见，有谁会相信，在这物欲横流的浊世中，还真有这么多纯朴善良的好人无偿助人。连村干部都说：「法轮大法真是好啊！」我们在替她家干完活的空闲时间里，顺便到本村人家中讲真相、劝三退，结果都退了，那么大一个村子，没落一人。——本文作者

师父好！同修们好！

我是东北某大城市的大法弟子，几年来，我区大法弟子在证实法救度世人中，遭邪党迫害被判刑、劳教的同修，进进出出始终不下三十几人。刑期最长的九年、七年。被非法判刑五年、三年、二年、一年的也不在少数。我们在走访看望被迫害同修家属时，发现一个共同问题，就是家属不理解受迫害的亲人，把一切怨恨都记在被迫害亲人身上，甚至记在大法和大法师父身上，认为家庭的困境都是因修大法而造成的。你给他们讲真相，根本不想听，对前去看望的同修排斥、怒视、顶撞、驱赶，视大法弟子如敌人一般。

看了听了这些，深感痛心。我们天天喊着、做着救人的事，可和我们有着特殊缘份的家里人，却不明真相，没被救度。这不是我们在修炼中没做好的一大漏吗？在此给同修提个醒，千万不要忽视我们的家人。开创好家庭修炼环境至关重要，那样可以减少对自身的迫害，也减少证实法的

## 组建学法小组

妻子的得法也为集体学法环境奠定了良好的基础。二零零四年秋，我和姐姐（同修）商量组建学法小组。我们就找到没放弃大法的学员，谈集体学法的意义，整体提高，这环境能溶炼人，是师父留下的修炼形式。一直到现在有八位大法弟子在一起。我们选在晚上天一黑都到我家来学法，到九点发完本地正念，然后集体炼五套功法，一步到位。回到家发完十二点正念睡觉。我们的学法小组不唠常人嗑，与法与提高心性没有关系的话，如果谁一跑题马上纠正。

通过学习师父的经文《越最后越精进》，使我们对修炼的严肃与珍惜又有了新的认识。每年我们的学法小组一到农忙（种地到秋收）就中断了，今年除非太忙时缩短一下时间，从未间断学法，同修们也都感到比往年状态好的多，心性提高的更快，正念也越来越强。有时晚上去各村发真相资料，也是整体配合。留在家里的同修就整体发正念到半夜一点多，发真相的同修也很少遇到狗叫或其它干扰，每次都平安回来。

## 组建资料点

看到《明慧周刊》很多交流文章，都谈到资料点遍地开花。我和妻子商量，咱家也应该建家庭资料点。我们看周刊也不及时，有时一取就两、三本，有需要整体发正念配合的却错过了时间，而且也给同修增加负担。就这么一交流，我与妻子达成共识。跟市里同修一说，同修非常支持，很快帮助购买电脑、打印机等，并负责技术上的指导。这回周刊、周报都能及时看到，各类小册子一应俱全。发真相也方便多了，可根据世人的心结，打印不同种类的单张或小册子，此时也是大面积发放《九评》的时候，我们每天做《九评》书都十二点后才睡觉。本村每户一本书或九评光盘。外村比本村减半，另一半搭配单张或三退小册子，有时我们也到百里之外的外乡镇资料空白处发真相。

在资料来源方面我与妻子更注重修口，自己的家人、亲属，包括学法小组的同修，他们都不知道是我们做的资料。在常人中，有电脑也保持低调，基本不看常人网站，也保证了电脑的干净、纯洁，不出毛病。

我们所走的每步都离不开师尊的慈悲呵护，这是我的部份心得，写到这里吧！

是上网（明慧网曝光），又是上电视（新唐人把此事做成视频播了约有一个星期），又是上报纸（当地《明慧周报》），势头大的不得了啦。

要坚持把周报办下去，还确实有困难。开始几期，因为我和甲同修毕竟身边也发生过一些故事，还有比较典型的材料可选。办了一些期后，就面临素材的问题，因为我们合作的两个同修都在上班，有时在学法小组搜集材料同修们也没说上来多少，我就分别在几个学法组提出让同修们都来为当地周报投稿，逐渐的也有同修或口头提供或写成书面材料，这样素材问题也基本解决了。

说到编辑，因为我并不懂的正规排版，只懂简单的粘个图什么的。怎么办？就从明慧网直接下载现成的明慧周报（通版），用当地的内容替换其中的某个内容。但就是这样，要把字图做到吻合对我们来说也是不容易的，在实在不能解决问题时，我们就多下一些周报作参照，并借用其中比较合适的图片。我连页眉页脚的划线都划不好，就只好从《周报》的另一处借一根线来（复制粘贴），做好后和同修一起审稿定稿然后印制。在我还没怎么会的时候，甲同修有事需要外出几个月，这事就落到我一个人头上了，我面对的难度就更大了。但是修炼是严肃的，不能因为有难度就不往前走了，现在想来也是师父利用此机会赋予我独立工作的能力，我就去找丙同修与我合作，硬是一期不落的都办下来了。

在甲同修走了不久，我地又有一位男同修遭绑架到邪恶洗脑班。这位同修住乡镇，我住县城，离他家较远，与家人联系不是很方便，恰在这时我因有事要外出一星期，怎么办呢？我与丙同修切磋并一致认为：一是要尽快落实遭绑架同修的准确情况，想办法上《明慧网》曝光，二是要组织当地同修整体接力发正念，三是要写揭露材料向当地曝光，四是与家属接触让家属赶快要人。丙同修主动承担了组织营救同修的重任。一星期后我回来，到丙同修家，见三位同修正在切磋营救同修的事，说：营救同修还有两件事没到位，急的没办法，一是找不到家属（因外出打工），二是揭露材料没有同修能写。丙同修（七十多岁）帮助写了个初稿，但没人能打字（会打字的同修不在家）。

当丙同修把他写的初稿递给我时，我内心充满敬意，我

看到了同修那颗纯净的心。我想营救同修不能再拖了，不能任由邪恶迫害我们的同修。我赶紧整理揭露材料并打字成文。其实我也不会打字，拼音也不熟练，五笔更不会。在没指望的情况下，先用笔把材料写好，再用拼音逐个逐个的打字，边打边修改，在师父的加持下才打完。结果打完下来花了三个多小时，虽然时间长了点，但总算问题解决了，编入本期《明慧周报》、还做了不干胶，同修们发的发、贴的贴，在当地起到了很好的震慑邪恶的作用，也让当地民众明白了真相，之后不久遭绑架的同修顺利回家了。

当地《明慧周报》从开始创办到现在，发放后收到的效果还是不错的，有位很有正念的世人每期不落的读下来还收藏起来，说将来给你们（大法弟子）做见证。有位世人看了周报，感受到法轮大法的美好，经常主动找大法弟子要真相护身符送给周围有缘的人，她自己是第一批办三退的，现在她还上动态网直接看真相呢。

我的家庭资料点能平稳的运作到今天，都是大法的威力和师父的慈悲呵护，还有同修的帮助，其实说白了一切都是师父在做，我从中深深体会到师父的“弟子正念足 师有回天力”（《洪吟二》〈师徒恩〉）的法的内涵。

在助师正法的有限时间里，我要抓紧时间做好三件事，要多学法，真正去掉人的这层壳，用师父给我们的无量智慧把大法的美好展现给世人，用心去做，用最大的能力去做，救度更多的众生。

以上是我的一点切身体会，由于层次有限，不妥之处请同修慈悲指正。

向师父合十！！

向全世界同修合十！

## 在大法中修出慈悲的心

文 / 大陆大法弟子 淑慧

关心同修。有位年轻同修的丈夫，不知为什么他就是认为夫妻感情不和，坚决要离婚。这位同修虽然与丈夫多次交流，但他都不理不睬。同修认为，我在用法理与他交流，他也学过大法，怎么就说不通呢？而且越说越僵，对方就是铁了心了，坚决离婚。双方父母也做了不少工作，都无济于事。

同修很无奈：对照法，自己到底错在哪里呢？我也很着急，

照顾好父母的同时，自己做饭带儿子（十岁），从不麻烦别人。儿子的白衬衫经常洗，屋里也收拾的干净利索。我和妻子的亲属也来往走动，和她在家一样。对孩子也讲：不是妈妈的错，都是共产邪党惹的祸。我对待家人是宽容、善意理解的态度，同时讲清真相。

家人、亲属、世人改变了对大法弟子的态度。妹妹坐客车回娘家，一老年人问：你是那屯谁家的？妹妹骄傲的说：我是炼法轮功那家的（母亲、姐姐、二嫂都是同修）。一向被邪恶中共吓怕了的不修炼的爸爸，当看到别人有病了，就会认真的告诉他：你也炼法轮功吧！

## 注重引导新学员实修

随着正法进程的推进，大法弟子们不懈的讲清真相，大气候也逐渐变好，自身心性的提高与执着心的再去和情的看淡，加上发正念，清除妻子背后的一切邪恶因素，零四年春，妻子回来了。她在外面吃了很多苦，加上精神上压抑，身体自然也不好，不长时间，全身浮肿病的更严重了，鞋也穿不上了。我劝她炼功，她执意看医生，看就看吧。开了很多药，说吃完保证消肿了，我知道药不会好使的。其实是师父慈悲，让她得法的机缘到了。

妻子有很多顾虑，想学又不好意思，因自己以前那么的反对，现在自己却学上了。她说：有一个条件，你如果答应我，我就学法轮功，就是先不能让任何人知道我学。我就答应她了，因为我知道大法无所不能，只要你溶进去，就一切都好办了，因为“修在自己，功在师父”（《转法轮》）。炼功第三天，妻子身体的浮肿全消了。妻子与家人更见证了大法的神奇。

妻子没上过学，天天听讲法录音，我也经常读给她听。她有学字的想法，从前在常人中她就学过认字，都半途而废了，因为没有那个“动力”。这次我想她因为修炼而要学认字，那一定会得到出乎意外的好结果的。于是我说：家里的一切活我全包了，你就修吧！妻子也真是精进，每天就是抄《转法轮》、听法、炼功，很晚才睡觉，自然心性提高也很快。也不怕别人知道自己炼功了，也开始讲真相劝三退了，家务活也主动去做。现在她抄了五遍《转法轮》、两遍《洪吟》，背一遍《转法轮》了，已经能自己独立看师父所有讲法了。



尊敬的师父好！  
所有海内外同修大家好！

我是一九九九年二月得法修炼的农村大法弟子。当时学法小组刚刚成立，由于大法祛病健身的神奇功效，新学员人数也快速增加。辅导员非常注重引导新学员实修，每天天刚亮就到学校操场集体炼功，炼完功再去干农活，晚上看师父讲法录像或读《转法轮》。学员心性提高很快。但邪恶开始打压迫害大法后，我们失去了整体提高的环境。

### 证实法

一九九九年“七·二零”，共产邪党开始打压迫害大法，天昏地暗。有人听从了邪恶的谎言不理解我们，也有人劝我们去信仰其它的宗教。那时我已知道自己所选择的路与所要达到的目标，我决定一直要走下去，返本归真，我们没有错，谁也动摇不了我们坚修大法的心。

有学员说要去北京说明真相，我说我也去。她说：你家烧酒养猪这么忙，不行！我也没有想太多，就觉的应该去。腊月二十四日，我们一行五人，踏上去京的列车，一路顺风，来到了北京。听说信访办不答复学员，就是抓人，我们义无反顾的来到天安门广场，刚一举起胳膊炼第二套功法，就急驰来了一辆警车把我们绑架，塞进车里，押到前门派出所。后由本镇派出所所长把我们带回市刑侦科。

一回来，派出所所长就迫不及待的猛踹一位腿有残疾学员的另一条腿（他认为此学员是头）。在此处我们都遭到了“开飞机”等酷刑折磨后，被非法关进看守所，呆了近两个月，我被勒索钱财后放回家。

二零零零年末，我又去北京证实法，被非法劳教一年。

### 修好自己带来的变化

由于邪党铺天盖地的对大法的造谣与抹黑宣传，加上自己被非法劳教给家人带来无明的痛苦，劳教回来后，家人都反对我继续修炼法轮功。尤其是妻子不准我学法炼功，也不许我和其他学员接触。知道了人生真正意义的我无论怎么解释、劝阻，她还是离开了我。

妻子走后，我更加珍惜学法、炼功的环境，注重实修。

与同修多次交流：虽然大法书你丈夫也看过，表面上你用法理来说服他，实际上在你内心的深处是想用大法的法理来压他，你这颗不纯的心他是会感应到的。这位同修由不知道怎么修出慈悲心到非常有信心的说：我悟到了怎么做才叫慈悲了。现在他们一家非常幸福，都在修炼中了，而且她的丈夫还主动做证实法的事，救助有缘的人。——本文作者

伟大慈悲的师尊您好！同修们好！

非常荣幸自己能够成为一名正法时期的大法弟子，我的十二年的修炼路程是在师尊的慈悲救度和百般呵护下走到了今天，我深深的体悟到，我肩负的责任和使命就是要修好自己、救度众生、助师正法。

特别是在这九年的正法修炼路中，要想完成自己的史前大愿——助师正法，就必须具备一颗慈悲的心。我心里很清楚，慈悲心不是强制出来的，更不是装出来的，而是平时一点一滴在大法中修出来的！怎么修出来的？那就必须用心学法，细细体会法的内涵，对照大法，找出差距与不足，符合大法的要求。并且在日常的工作和生活中，跳出人来，以无私无我，先他后我的博大胸怀去对待所遇到的每一个人与每一件事，从我们的言谈举止中打动常人已迷失的心，让他们切切实实的感受到修炼法轮大法的人是多么高尚。在我们强大、慈悲的正念之场中，他们就会发自肺腑的敬佩你、信任你、尊敬你，为我们救度他们做好了充份的铺垫。

### 一、关心同修

在修炼的路上，只要遇到与正法有关、与同修修炼有关的事，只要我知道，我都会尽心去做，并以一颗纯净的心，体现修炼人的慈悲之心。我时刻牢记师尊的教诲：“他的事就是你的事，你的事就是他的事。”（《各地讲法二》〈二零零二年华盛顿DC法会讲法〉）修炼中，我悟到，对待同修家里不修炼的人要慈悲，让他们感受到大法弟子的可尊可敬。

有位年轻同修的丈夫，不知为什么他就是认为夫妻感情不和，坚决要离婚，反复多次打电话提出赶快办理离婚手续。这位同修虽然与丈夫多次交流，但他都不理不睬。同修认为，我在用法理与他交流，他也学过大法，怎么就说不通呢？而且越说越僵，对方就是铁了心了，坚决离婚。双方父

母也做了不少工作，但是都无济于事。她丈夫干脆直接通过法院把传票传了过来。同修很无奈，对照法，到底错在哪里呢？我也很着急，与同修多次交流：虽然大法书你丈夫也看过，表面上你用法理来说服他，实际上在你内心的深处是想用大法的法理来压他，你这颗不纯的心他是会感应到的。我们无论做任何事情，都应怀着一颗慈悲的心去体谅他、爱护他、理解他，站在他的角度去体会他的苦衷和感受。如果你真正的从内心去慈悲他，对照大法的要求向内找，找出自己的不足并及时纠正，诚恳的与他交流，结果一定会改变的，师父肯定会帮你的。千万不要把一个要走进大法中来的人给推出去，千万不能做让旧势力高兴的事，并且一定要多学法、发正念。

经过多次交流，这位同修由不知道怎么修出慈悲心到非常有信心的说：我悟到了怎么做才叫慈悲了。现在他们一家非常幸福，都在修炼中了，而且她的丈夫还主动做证实法的事，救助有缘的人。

修炼中，我们要善待世人，让他们真切的看到大法的美好，大法弟子的善良。师尊慈悲的鼓励我们：“大法弟子，你们是浊世的光明、世人的希望、助师的法徒、未来的法王。精进吧，世中的觉者，现在的一切就是未来的辉煌！”（《贺词》）师尊给了我们这么高的评价和荣耀，对我们寄予深切的希望，我深知我做的远远不够，但我会精进的，我们绝不能再让师父操心了，一定要做好！做好！做的更好！

## 二、善待家人同事

记得一个偶然的的机会，我由基层来到了机关，这里曾经是迫害大法弟子比较邪恶的地方。为什么把我安排在这里，我心里非常清楚，是师父让我到这里救人来了！从我走上修炼法轮大法道路那一天起，师父时时都在我身边，我是有深刻体会的。既然来了，我就要走正自己的正法修炼路，救度有缘人，决不辜负师父的安排。

怎样才能让这里被恶党欺骗的世人猛醒过来呢？我首先从自己做起，勤奋工作，宽容善良，处处为别人着想，言谈举止得体大方，让他们敬佩信赖你，慢慢“真善忍”象种子一样埋在他们心底，他们感动，感动法轮大法的威力，他们震撼，震撼我们对师父那颗坚定不移的心。他们中已有四人看过《转法轮》，有的不但自己三退，还给家人也做了三

体学法交流，同修提高很快，其中有两位同修都各自积极主动去找周围迷失的同修。她俩知道学员搬家了，只是大概的知道在哪片住，可她们想我一定找回迷失的同修。由于她们是在法上做事，结果很顺利的就找到了。一次我同她们一起去交流时，风大、天冷，骑自行车很吃力，路途很远，已近郊区，可她们毫无怨言。我很受感动，泪水也流了出来。同修呀，别再迷失了，快些走出来吧，同修为你着急，师父为你更急呀，师父在等待着我们哪。

人人都要走出自己的路，做好三件事的同时，都应主动参与协调工作，只是协调的范围有大有小，互相促进共同提高，最终达致一脉带百脉，百脉全开的境界。每个同修的提高都影响着整体的提高，每个同修的安全都牵扯到整体的安全。同修的提高使我更加明白，作为一个协调人，不能只在大法的工作上协调，真正的协调应该是在法上协调一致。引导大家如何学好法，在法上认识法，如何向内找，如何形成坚不可摧的整体，更好的救度众生。

回首十几年的修炼，真有万千感慨。但是最令我感慨与欣慰的是：我能有幸做师尊的弟子，能在人间助师正法、救度众生！

以上是我的心得交流，不妥之处，请同修慈悲指正。

## 农村弟子努力走正修炼路

文 / 东北大法弟子 小文

我是一九九九年二月得法修炼的农村大法弟子。当时学法小组刚刚成立，由于大法祛病健身的神奇功效，新学员人数也快速增加。辅导员非常注重引导新学员实修，每天天刚亮就到学校操场集体炼功，炼完功再去干农活，晚上看师父讲法录像或读《转法轮》。学员心性提高很快。但邪恶开始打压迫害大法后，我们失去了整体提高的环境。

二零零四年秋，我和姐姐商量组建学法小组。我们就找到没放弃大法的学员，谈集体学法的意义，整体提高，这环境能溶炼人，是师父留下的修炼形式。现在我们晚上天一黑都到我家来学法，到九点发完本地正念，然后集体炼五套功法，一步到位。回到家发完十二点正念睡觉。我们的学法小组不唠常人嗑，与法与提高心性没有关系的话，如果谁一跑题马上纠正。——本文作者

一天也不躲了。”

师父说：“一个不动就制万动！”（《美国中部法会讲法》）但为什么我很多时候还叫旧势力迫害伎俩得逞？师父说：“好坏出自人的一念，这一念之差也会带来不同的后果。”（《转法轮》）师父在《二零零三年元宵节讲法》中说：“因为不被承认而强加的迫害是犯法的，宇宙的旧理也是不允许的，无理的迫害是绝对不行的，那样旧势力也不敢干。”思想上有了清晰的认识，邪恶的干扰自然退了，随之破除旧势力的一切干扰。如今，我的生活环境、正法修炼环境日渐好转。

**人人都修出“为法、为整体、为众生负责的协调人意识”**

本地区多年来在邪恶的疯狂迫害下，损失惨重，整体正法形势举步维艰，做协调工作的人越来越少，协调人建议我参与进来共同做协调工作，整体提高。

由于我近期的被绑架，家庭资料点被破坏，回来后我加强学法和发正念，我在学的过程中一直向内找自己。师父在多次讲法中也都讲过不想落下一个弟子。我们在历史上也曾相互约定：别忘了叫醒身边的人。我悟到协调工作的重要性，为了助师正法中更好的救众生，共同达到法对我们的要求和标准，我自身必须在法上提高上来，多学法，去掉一切观念与执著。

我总认为自己文化不高，性格内向，不善言辞，修炼后虽然突破了很多，但是觉的自己法学的不好，让我当着大家谈话，有点胆怯，不愿指出别人的不足，怕伤害自己，就是常人说的老好人，不适合做协调工作等等。树立正确目标后心想：什么来往牵连呀，刚出来别再被迫害呀，这些私心与观念我全不要，我就要去圆容师父所要的，走师父安排的路，我是正法时期的大法弟子，我就要为这方同修与众生负责。

于是，我主动走出来去找回迷失的同修，通过交流学法，首先把找到的同修组成学法小组，共同在一起学法。因为找到的同修大部份只学《转法轮》，不学师父的各国讲法，经文看一遍就藏起来了，不方便拿，时间长就不想看了，认为有《转法轮》学就行了，建议同修买mp4，学法很方便。学法要全面学，各国讲法，经文必须经常看。通过集

退。特别令我激动的是，当他们无意中发现了被恶党没收的大法书、大法录音带、录像带时，他们保护下来，悄悄的送给我。我真为他们的觉醒高兴，为他们珍惜大法洪传这一机缘而激动，他们终于被救了，师父太慈悲了。

法轮大法是圆容的，我们在与家人相处中更要圆容好这个每天都要接触的修炼环境。通过学法，我意识到对待家人更应慈悲，因为他们是与我们最亲近的人。为什么今天在这个大家庭中相遇，那是在前生前世我们都发过愿，要在大法洪传时与大法接缘。因此，在日常生活中，尽管做证实法的事很忙，但我尽量在百忙中也要抽时间照顾好他们。如果就是没时间，我就通过语言与他们沟通，让他们理解你、支持你。千万别为了大法的事不理睬他们，给他们感觉你这个人太自私，就认自己那点事，谁都不认识，慢慢的他们会疏远你，讨厌你。你再与他们讲真相就会产生障碍。因此，我努力圆容好家里方方面面的人和事。我的大度、宽容、善良取得了他们对我的信任、尊重，他们都知道法轮大法好，绝大部份做了三退，有的还走上了大法修炼之路，有的读过大法书，有的在危难时得到了师父的保护。

慈悲于世人最根本的就是让他们知道法轮大法好，赶快三退。师父告诫我们：“大法弟子更要做好讲真相、救世人与众生的事。越到最后越不能放松，越到最后越要学好法，越到最后正念要越足。”（《致加拿大法会》）师父怎么说，我就怎么做，一丝一毫不偏离。因为我们几千年的等待，多少世的轮回，“万古艰辛只为这一回”（《志不退》）。我认真的回想着与我曾经接过缘的人，我列出名单，想方设法与他们联系，以各种方式与他们接触，不怕辛劳，不惜钱财，全身心去救度他们。当这颗心到位时，很多时候师父就把有缘人送到你身旁。

### 三、正念做好资料点

正法的需要，我的家庭资料点开始运作，这个过程的确确是修心的过程。我知道这是一件非常严肃的事情，前提是必须认真学好法，时时保持强大的正念。

但是在做资料过程中，有时哪一念没把握好，邪恶马上钻空子，不是资料印坏了，就是机器出毛病，有时真把我搞的手忙脚乱，学法的时间也挤没了，在这时我会立刻意识到是邪恶对救度众生的干扰，绝不能让他们的阴谋得逞。我马

上调整心态，静心学法，让正念强大起来。过去我认为电脑是外星人操控的，因此对电脑特别反感，根本不碰不动也不学。现在电脑是救人的法器，我无论如何也要学会。

在师父的加持下，在强大的正念下，我已能比较轻松的上网、下载、编辑、打印等。有时电脑发生故障，我也能独立解决了。尽管做真相资料很辛苦，有时腿都站肿了，有时忙的中午饭都顾不得吃，但心里特别轻松，因为我在做着最神圣的事。一路走来，我严格的把握着自己，一思一念不开法，一言一行都要在法上，不让旧势力钻一点空子。在做真相资料时，师父一直慈悲的看护着我，点悟着我。在这期间出现了许多奇迹，有时连我自己都感到惊讶。有一次，打印机在打印过程中突然发出一种特别的声音，好象在说：

“快看看吧！”我扭头一看一张白纸夹在打印的资料中间，我赶快将它抽出来，不然的话，这些资料将窜页，全部废掉。

为了节省时间，我打算再买一台速度比较快、打印效果更好的彩色打印机，这样我可以有更多的时间学法、救人。我打算将原来那台打印机送给经济比较困难的大法弟子做真相资料。谁知道，打印机打着打着突然停下来不工作了，我赶忙查找问题出在哪，我不向内找却往电脑打印机上找，怎么找也不行，打印机就是不干活，我急的团团转，心想：肯定打印机有毛病了，可能是超负荷工作给它累的，让它休息吧。于是，我随手关闭打印机，就在拔插头的那一瞬间，我突然明白了：打印机是因为我要送走它生气了。我赶忙对打印机说：“你既然愿意陪伴我一起做证实法的事，不愿离开我，那我不送你走了。”当我再打开打印机时，一切恢复正常，打印机又象往日一样欢快的工作着。类似这样的事情在我修炼的路上出现很多次，太神奇了。我深深体会到：只要我们以法为师，没有解决不了的问题。

#### 四、共同精进

我是在我单位多位同修的引导下非常幸运的走进了大法修炼之门。我们每天在一起学法、炼功，比学比修，非常幸福。自九九年恶党迫害法轮功之后，我们很少能在一起了，但也能坚持找机会大家在一起交流一下，互相鼓励，信师信法，坚定修炼。

《明慧周刊》多次报道同修建立学法小组后，整体提高

有同修与我交流，让我和刑事犯们搞好关系，说别影响了救度她们，且说这是文明监室。我听了很痛心，在“这一瞬间，值千金，值万金”（《芝加哥市法会讲法》）的时刻，外面那么多众生等着我们去救度。我们怎么能在这里承受迫害？不是说我们反迫害就不能救她们了，不是她们说我们好就好，她们说我们不好就不好，“真、善、忍是衡量好坏人的唯一标准”（《转法轮》）。当邪恶之徒来提审时，我还是完全不配合，警察说：“就因为你一个字不签被教养了，你有什么要求？”我说：“我要求立即无条件释放，我没错，关我是犯法的。”我被非法送到教养所之前，大家都让我带日常用品，我说：“我什么也不要，我就要新宇宙中所要的。你旧势力别想动我，到哪儿也关不住我。”在教养所住了一夜，翌日检查身体“不合格”，他们只好将我送回家。

在奥火传递期间，另外空间的旧势力利用我市的邪恶之徒对大法弟子进行大面积的干扰迫害，阻碍众生得救。当时，我由于刚回来，怕再被迫害，没有真正否定旧势力的安排。心想：“刚被迫害回来，如果邪恶来，我也不开门”。就这一念不正，干扰向我压来。

奥运前几天，派出所的人天天来敲门，一天好几次，开始我在家发正念全盘否定旧势力对我的干扰、迫害，不承认这一切，我是师父的弟子，这是我的家，不许他们进来。可心还是没有真正放下，“觉的”他们随时都会来敲门，就想这样不行，法也学不好，太干扰，躲几天吧。这下旧势力更来劲了。

奥火在我市传递那天，邪恶因素操控市公安局令几个派出所与单位的人，到我家疯狂砸门，到处找我，打电话，找我孩子、亲戚、恐吓家人。孩子吓的有家不敢回，打电话告诉我，这回你就别回家了，他们都在找你，有好几个派出所，还有单位都在咱家楼下呢，车好几辆。我说孩子你别怕，是妈没做好，叫你害怕了，妈没事，明天我就回家。我回到家，孩子说“烦死我了，他们太烦人了，天天给我打电话，咱们租房子出去住吧，离开这里。”我说：“不行，这是我的家，我是这里的主人，一切我说了算，神怎么能被邪恶吓住呢！流离失所的路不能走，我堂堂正正的走师父安排的路，什么保外、什么重点、我全盘否定，不承认这一切，

须去。邪恶恐吓我：“告诉你，你孩子也被我们关起来了，他以后工作也没了，你家房子以后也给处理了。”这时我想你说了不算，我师父说了算。另一恶警说，我让她说吧：你知道大挂吗？知道五马分尸吗？来看我的！说着就拉开了架势。我想：你别动，我师父说了算，住手。他们当时就住手了。我知道这一切都是师父在呵护着我。

这时，他们欲对我提审，欲做所谓的笔录。我想：“我是大法徒，是宇宙的保卫者，我是来救度众生的，我不能因为我的过失毁了你们。我要全盘否定这一切迫害，我做的是最正的事，你们什么也不应该知道，如果我让你知道了，就是在引导你们犯罪，所以我要救你们，停止这场迫害。”他们问什么我都说不知道，就是不配合记笔录。他说：“那就是你孩子下载的了，那就关孩子吧！”我想你说了不算，我师父说了算。

两天后我被送进看守所。想到外边的众生等着我们去救度，我却在此时被劫持到了黑窝里，我哭了，我对不起苦度我的师父，决心归正自己，走师父安排的路，正念出去。有位同修对我说：“我是叛徒，是我领着去你家的，我全说了。”我说：“我不怪你，是我没学好法，空间场不纯被旧势力钻空子。别背包袱，摔倒了爬起来，我们要正念闯出去。”当我静心背法时，想到师父说的：“虽然有旧势力的存在，可是你们没有那个心，它就没有招。”（《二零零二年美国费城法会讲法》）使我体悟到，这次遭到迫害是我的怕心促成的。担心周围同修经常来往，不修口，不注意安全，牵连自己；而且，我曾经在家中被邪恶之徒绑架、强行抬走，产生了“在家不安全、怕邪恶来”的观念，没在法中破除它。结果旧势力加重了对我的迫害。

刑事犯让我干活我不干，她说：“不吃不喝还想出去呀，进来就别想出去！”让我买被子，我不买，我想这不是我呆的地方，这里的東西我全不要。“听说二零零二年你闯出去了？告诉你零二年以后再也没有出去的，死了这条心吧，遭这罪干啥，象你这样的死好几个了，哪个出去了？出去也都抬回来了，最后还转化了。”我说我不是不吃，是迫害造成的不能吃。我让她们看我身上的伤，开始给她们讲天安门“自焚”、中共活摘法轮功学员器官、法轮大法洪传世界等真相，她们中有的还“三退”了。

的很快。开始自己没多想，只是找了个学法小组参加学法。通过学法，我越来越意识到，不能只顾自己提高，我应该主动把当年我们一起走入大法中来的这些同修组织起来，共同学法，共同提高，在正法时期谁也别落下，一起随师回家。

就这样，在大家的协调下，我们的学法小组成立了。在学法小组中，我们每个大法弟子都严格要求自己，敬师敬法，正念正行，用心发真相资料，面对面讲真相，抓紧时间救人，大家随时在法上进行交流，只要出现不符合大法的言行，我们都能善意的及时提出来，大家在法上共同提高，没有任何间隔，只要是大法的事，我们都能放下个人的事，立刻容入正法洪流中来。随着正法洪势的不断推进，我们及时在一起切磋，按师父的要求我们努力走稳、走正、走好每一步，大家真的提高了很多很多。在做好的三件事中，大家修去了很多执着心，如怕心、妒嫉心、争斗心、欢喜心、对家人的情等等。每个人都在发挥着大法弟子的作用，每个人都在精进不停，学法小组使我们整体得到了提高和升华。

从恶党迫害法轮功至今，我周围先后有近十位曾经接触过的同修被迫害，在他们遭受邪恶迫害时，我的第一念是：我必须站在法上去做应该做的事情，邪恶对大法弟子的迫害就是对大法的迫害，坚决制止邪恶的迫害，解体一切邪恶因素，正念加持大法弟子闯出黑窝。那个时候，满脑子就是赶快救同修，没有人心，没有想自己的安危，奔波于他们的家、派出所、公安分局、劳教所、检察院、法院等。如果需要钱、衣服、物品等马上送到，对其他被迫害的同修，除日常发正念帮助他们外，并与同修一起去劳教所、教养院、监狱等黑窝发正念，解体邪恶。只要大法需要我去做，或我想到这件事情我应该去做，我都会毫不犹豫的、忘我的去做。我知道，只要我正念正行，心态平和，怀着一颗慈悲的心，正法神都会帮助我们的。

当然，在修炼的路上，我还有许多人没去，有的时候不能时时事事向内找、修自己，离大法的要求还有很大的差距。但有师在，有法在，我会随时修正自己的。在正法的路上，我一定迈稳迈正每一步，做让师父放心的大法徒。

## 扎实走好助师正法的每一步

文 / 内蒙古大法弟子



第五届大陆大法弟子书面心得交流大会又开始征稿了。作为师父的弟子，不管我修的怎样，我必须要写出这份心得体会，一来是向伟大的师尊交上这份作业，同时这也是我们大陆大法弟子的一次盛会。随着正法洪势的迅猛推进，我们每个修炼人心里都清楚的知道，这样的交流机会不多了，也是对自己正法修炼过程的一个小小的总结。

我利用工作之便，随时都能上明慧网。一切智慧都从法中来，我们学会了多版打印的应用，能轻松自如的打印大法书籍，装订成书，解决了本地区同修缺书的难题。我们这个不成规模的小小资料点，也溶进了大陆资料点的万花丛中，不显山、不露水，履行着证实大法、救度众生的神圣使命。——本文作者

尊敬的师父好！各位同修好！

第五届大陆大法弟子书面心得交流大会又开始征稿了。作为师父的弟子，不管我修的怎样，我必须要写出这份心得体会，一来是向伟大的师尊交上这份作业，同时这也是我们大陆大法弟子的一次盛会。随着正法洪势的迅猛推进，我们每个修炼人心里都清楚的知道，这样的交流机会不多了，所以我悟到大陆的每一个大法弟子都要珍惜这次机会，都要写出自己的修炼心得，解体邪恶，震慑邪恶，完成这份特殊的作业，同时也是对自己正法修炼过程的一个小小的总结。

### 一、学法修心，勇猛精进

要做好师尊要求的三件事，最主要也是最关键的前提就是学好法。师父在每次讲法中都反复强调要我们多学法，多看书。精进的同修都在背法，有年纪大的，也有年轻的。我不甘落后，于去年八月份也开始背《转法轮》。开始背的时候，每天只能背一两段。因为白天要上班，只有每天晚上吃完晚饭在家中边学边背。背法的时候，许多在通读时没悟出来的法理，在背的过程中都一一展现，当又一层新的法理在你的脑中显现出来时，那种感觉真的是豁然开朗，其妙无穷。

背第一遍的时间用了八个月。紧接着我又开始背第二遍，第二遍我是边背边写，背下来一段，就工工整整的写下来，然后再背下一段，这一边背一边写的时候，又不同于只是背的感觉。在写的过程中，必须全身心的溶入其中，不能有一点疏忽，就连每一个标点符号都必须牢牢记住。这样学

当时我的一念是求师父快加持弟子，我要发出强大的正念，把我的法器全罩上，叫他们看不见，叫他们少对大法犯罪，解体另外空间操控他们的一切邪恶生命与因素。

我问他们有什么手续吗？他们说对你不用手续。接着又是录像，又是照相，翻的乱七八糟。我的mp3、mp4、打印机、手机及孩子电脑箱等物品被抢走。让我走我不走，师父说：“作为一名大法弟子，为什么在承受迫害时怕邪恶之徒呢？关键是有执著心，否则就不要消极承受，时刻用正念正视恶人。无论在任何环境都不要配合邪恶的要求、命令和指使。大家都这样做，环境就不是这样了。”（《精进要旨》〈大法弟子的正念是有威力的〉）最后他们强行把我抬走，并蒙上我的眼睛，勒上我的嘴。我高喊着：“法轮大法好！真善忍好！警察抓好人了！”他们使劲勒我嘴，我感到要窒息，气上不来。这时我喊师父快救我，觉的这口气上来了。他们还不放过我，还在使劲勒。

我被绑架到派出所，眼睛一直蒙着，两手倒背扣在铁椅子上。他们说：“这椅子还热乎呢，已经坐过好几个人了。”然后打我嘴巴子。市公安局、六一零来人恐吓我：“你认识某某、某某吗？她们都死了！这里也死过，你要象她们那样，我们有的是办法对付你！”然后有人说：“去把芥末油准备好，不行还有辣椒水。”这时我想我师父说了算，你们说了不算，不准动我。我求师父加持弟子，打开这里迫害我的所有警察的善念，解体背后操控他们的一切邪魔乱鬼、全盘否定旧势力的安排，我就走师父安排的路。过一会儿有人问：“准备好了吗？”“准备好了！”“拿上来！”这时我想：我师父说了算，不准动我。就这样他们没动我。

过了一会儿，他们把半截燃着的烟头往我鼻子里插。我说：“你们不要这样，你们也有父母、兄弟姐妹，这样对你不好，我希望你有好的未来。”有人还按我的穴位，又做了个黑布套将我套上。我想那不是我用的，后来他们说怕我睡觉，就把黑布套拿走了，然后使劲揪我头发要与我正在反铐的手连上。我想：你不要动我，你这样会造业的，开启他的善念，解体操控他的一切邪恶生命。结果他下楼就没上来。恶警们看我闭眼睛就用水浇我，还往我脖子里倒水，不让去厕所，要去就得说，不说就不准去。我想：我不说，厕所必

几年前一直自己学法，通过走出来参加集体学法，对法有了较清晰的认识，修掉很多不好的人心与观念，学会了向内找，师父讲：“你们看书时思想胡思乱想，那书中无数的佛、道、神在看着你可笑又可恨的思想，看着思想中的业力可恶的控制你，你还执迷不悟。”（《精進要旨》〈走向圆满〉）

我认识到学法时常念错就是思想不静。开始同修给我指出来，不能及时向内找，不能严肃对待还找理由：文化高低不一样。后来又被“怕念错”的思想业力障碍着，造成紧张，学不好法。要想真正同化大法，就必须静心学法，学法不认真也是对师对法的不敬。我向内找自己，发现我读法时有自卑心、自尊心、胆怯心等，这都是后天形成的观念，不是真我，从根子上去掉这些心。当我悟到这些，我能静心学法了。参加集体学法，是师父给我们留下的共同交流、找出差距、在法中升华的大法修炼形式。

集体学法前，觉的天天能学法，能看到《明慧周刊》，有资料就出去做，没有就自己写，自认为三件事也做了，也跟上正法进程了。向内找后发现这是一颗很大的私心，没有为整体着想，没有为法负责的整体意识，只想保全自己的安危，保全自己不被落下。这是为私的个人修炼状态。当我悟到这层法理后，我觉的自己应该做资料，不能被人中文化少的观念障碍着，要从人中跳出来。

当同修给我拿来电脑时，什么是鼠标、键盘，我都不认识。学习技术的过程也是在不断向内找和升华的过程。有时我学不会，同修急了说：“你真笨。”我当时笑呵呵的，心想，是我不好，没用心，让同修着急了，今后我要用神念，用心学，尽量不耽误同修学法、救度众生的时间。我不会打字，影响发“三退”声明，我就想办法借一本一年级课本，把键盘字母全写在一张纸上：Qq欺，Ww乌。再买本字典把常用字写在一张纸上：平ping 安an，打字时看着这张纸就容易多了，这样我随时都能帮助周围的同修发表常人的“三退”名单。现在我能上网、下载做小册子、刻光盘。相互交流圆容整体，在做好三件事中升华自己。

### 否定和解体旧势力的迫害，归正一思一念

一日，正在忙家务的我，被破门而入的警察拽住：“不准动，我是派出所的！”接着进来十多个人开始疯狂抄家。

法的速度虽然有点慢，但是我悟到：学法不在遍数的多少，而在于你是否真正用心去学，用心去体悟，并用法的标准时时刻刻来衡量自己，约束自己，遇到任何事情都能冷静的想到自己是修炼人。就象师父在《转法轮》中讲的：“你得真正实修你那颗心才行。”

同时我也挤时间听法，晚上睡前的几分钟，早晨上班走在路的几分钟，就背诵师父的《洪吟》；上班时间如果方便的话，看师父这几年在各地的讲法和经文，上明慧网，每天都沐浴在大法之中，汇入到师尊轰轰烈烈的正法洪流，不断的向前奔跑着。

法学的多了，身心得到了升华，正念强起来，很多固有的人心在不知不觉中去掉，讲真相劝三退也就很自然、很顺理成章了。

### 二、珍惜机缘，救度众生

随着正法形势的迅速推进，作为助师正法的法徒，我们不能只顶个名，我们得对的起“正法时期大法弟子”这一称号。讲清真相、救度被谎言毒害的众生是我们的责任。

所以，凡是到我家来的亲戚朋友，我一个都没有错过。时间多的就多讲一些，打开电脑让他们自己看明慧网，看真相光盘；时间少的就少讲，告诉他们电视里的所谓“自焚”、“杀人”全是造谣宣传，加入邪党党、团、队组织的全部帮他们退出，并告诉他们了解大法、相信大法的神奇和伟大，从此以后有福报。

更神奇的是有好多几年不见面的亲戚都会主动来我家，没什么重要事，就说要来串门，好象是专门来听我讲真相，找真相的。家住沈阳的舅舅、舅妈，多年没来我们家，突然有一天来电话说要到我们家来看看。我一下子就悟到他们是来听真相了。我热情的接待他们以后，第一件事就是问他们是否了解法轮功。他们说，在家的時候捡到这方面的资料，或多或少知道一点，但就是不明白到底是怎么回事。我告诉他们，电视里的宣传全是假的，法轮功是佛法修炼，教人修心向善，按“真、善、忍”理念做人，决不会“自焚”，更不会杀人，那是邪党栽赃陷害，为镇压找借口，迷惑大众的。今天你们到我家来是来对了，了解了大法真相，比什么都重要。相信大法好，会一辈子平安得福报呀。他们激动的说：那太好了，这一趟没白来，终于弄明白法轮功是咋回事

了，以后再也不相信共产邪党的蛊惑邪说了。送了护身符劝其三退，舅舅、舅妈欣然同意，并说：退退退，这是好事，咱老百姓这一辈子只求个平安。多么可贵的生命，我在心里默默的感慨，都是为法而来，都在寻找真相啊！

外出时碰到有缘人，只要时机成熟，不管是什么职业、什么身份，我不会放过任何一个机会，我讲真相的人中有中学的校长、机关单位的副局长、收破烂的小商贩、卖菜的摊主、开车的司机师傅，有老师、学生，有工人、农民、军人等等各个行业的人。

我讲真相就经常碰到这样的有缘人。有一次在药店里碰到一位老婆婆，得了一种很奇怪的病，很无助很可怜。在医生对她的病没有任何办法的时候，我跟她讲了大法真相，送给她一个护身符，并告诉她诚心念“法轮大法好，真善忍好”会身体健康得福报的。她一下子眼泪就流下来了，要掏钱给我。我说：婆婆，我是修炼法轮大法的，不会收你一分的，今天是我俩的缘份，是我师父安排我来救你了。她简直不知说点啥好，一个劲的说：孩子，你心眼可太好了，我今天可碰着好心人了；我有救了，太谢谢你了。

还有一次，我去医院看望一位病中的亲属，同住的病房有三个憨厚朴实的农民，我先跟她们唠点家常，问她们得的什么病，接着就给她们讲述法轮功，讲了大法的美好与神奇，讲了法轮功蒙受的千古奇冤，告诉她们常念“法轮大法好，真善忍好”，可以消灾去病，遇难呈祥，还把护身符送给她们。她们就象得了宝贝一样装在贴身的衣兜里。没用多说，全部同意三退。在我临走的时候，她们害怕自己忘了那两句话，又让我告诉她们一遍，并再三表示感谢。我说：你们不用谢我，要谢就谢我师父吧，我师父把这么好的功法洪传于世，教人们重德行善，这是开天辟地都没有的啊！应该说感谢的是我，感谢你们听我讲了法轮功真相，为你们的生命选择了美好的未来。

象这样的例子还有很多很多，每当救下来一个人，我丝毫没有轻松的感觉，看着忙忙碌碌的人群，众生都被迷在这里，想到“法正人间”的那一刻，想到时间的紧迫，就越来觉的肩上担子的沉重，更加明白了自己责任的重大。值的庆幸的是，觉醒的世人大都在寻找真相，等待生命的被救度。平时我的拎包里总装着大法资料，有真相传单、小册

功，讲四川地震、藏字石，说我亲眼见过炼法轮功的，他们都是好人。这么说了以后，一般都能明白真相，三退，但也有些受邪党毒害比较深的，不同意三退，但也能明白大法是好的。现在的学生受无神论的影响，信神的底线很低，有一些讲了很多次还是不能同意三退。我会把一些不能劝退的学生和所有的老师的手机号发到明慧网上，让海外的大法弟子打真相电话。这只是我劝三退的一点体会，有时我做的不好，不好意思劝三退，干扰了众生的得救，我以后也会做到用法来衡量，救人迫在眉睫，可没什么不好意思的。希望有更多的大法小弟子写出自己劝三退的经验，大家互相借鉴。

写了这么多，其实还有很多事没写出来，也还有很多事是无法写出来的。师父的慈悲，佛恩浩荡，对师父的感恩也无法用言语表白。当自己做的不好时，能静下心来用法衡量，会发现真的是“柳暗花明又一村”。

初次提笔，如有不当，请同修慈悲指正。

## 在助师正法中升华

文 / 黑龙江大法弟子

……当同修给我拿来电脑时，什么是鼠标、键盘，我都不认识。学习技术的过程也是在不断向内找和升华的过程。有时我学不会，同修急了说：“你真笨。”我当时笑呵呵的，心想，是我不好，没用心，让同修着急了，今后我要用神念，用心学，尽量不耽误同修学法、救度众生的时间。Qq欺，Ww乌，平ping，安an，……这样我随时都能帮助周围的同修发表常人的“三退”名单。现在我能上网、下载做小册子、刻光盘。——本文作者

尊敬的师父好！各位同修好！

我是黑龙江大法弟子，回首十一年的修炼历程，在师父的呵护下，从不悟、渐悟到对师对法的坚信，在助师正法的风雨途中，一步步的走向成熟。

### 写心得交流也是救度众生

看到第五届大陆大法弟子书面心得交流大会的通知时，我体悟到，作为大陆的学员，我要珍惜和把握好师父给予大法弟子整体提高和升华的机会，应拿起笔来写出自己的体会，向伟大的师尊递交一份合格的答卷。

走出为私的个人修炼状态 溶于神圣的正法修炼

些执著心。

在平时的生活中，我看到奶奶没做好时，有时心里会有些过不去，这时我马上会想到师父在《美国西部法会讲法》中说的：“那么是不是在这过程当中我们也变的非常执著于他的错误，自己心里头就是过不去？那么你就变成了执著，你就变成了向外找了。你就不能够想一想他的不对为什么叫你看见了？他的不对，为什么你的心里头就那么难受？是不是其中也有你自己的不对，为什么把这件事情看的很大了？在方方面面遇到什么问题的时候都要修自己、看自己。”我就能理智的对待同修没做好的地方了。

现在的在这里顺便说一下，有一部份大法小弟子迷恋于网络游戏或喜欢看常人中的电视、言情小说等，现在的时间真是很有限啊，还不能精進，怎么向慈悲苦度我们的师父交代啊？怎么对得起那寄予我们无限希望的众生啊？不能精進那也对不起自己啊！我们历经轮回的艰辛，不就是为了来世间得法的吗？我一般都会把电脑中的QQ游戏删掉，也不会去上常人中的游戏网站，QQ聊天也尽量少聊。师父曾在《二零零三年亚特兰大法会讲法》中说过：“现在每分每秒都很主要，错过了这段时间哪，就错过了一切。历史不会重来了啊，宇宙的历史、三界的历史，已经走过了那么多的、那么久远的年代，众生都在等待着什么？都在为了什么活在这里？就在等着这几年！而有的学员却在这几年中荒废着生命，不知道抓紧，而你却肩负着众生与历史那么大的责任！”

虽然我们是大法小弟子，但正法的标准可不会因为我们的年龄小而下降，我们也要用法来严格要求自己啊！现在的学校很乱，同性恋到处都有，如果平时不能严格要求自己，在学校中就很难把握，那时接触的都是常人，思想又比较低下，经常谈论一些乱七八糟的事，要能让自己不受污染还是有一定难度的，所以平时要尽量多静心学法。

### 劝三退

在学校，我基本上是用第三人称讲真相的。我会告诉她们我曾在××地方收到了一份传真，那上面说了天安门自焚假案、大法洪传真相，说这份传真是从香港传过来的，香港那边有修炼大法的，政府也允许，说我一个亲戚去过那里，见过炼这个的，传真上说的是真的。再从六四说到镇压法轮

子、护身符、真相钱币等，到时候见机行事，适合做什么就做什么，每次外出都有一定的收获。

说起这些资料，我说顺便说一说我们的小小资料点。我利用工作之便，随时都能上明慧网，看到有合适的资料就打印出来，分发给其他几位同修（也是我的同事），我们同时也供给本地区不能上网同修师父的新经文、《明慧周刊》、真相传单、新年晚会光盘等资料，并在网上发布他们劝退的三退名单。一切智慧都从法中来，一切都有师父的安排，我们学会了多版打印的应用，能轻松自如的打印《转法轮》、《洪吟》和师父的各地讲法等书籍，装订成书，解决了本地区同修缺书的难题。我们自己制作出来的大法书，干干净净，整整齐齐，我们心里充满了对师父的无限感激和敬仰。我们这个不成规模的小小资料点，也溶进了大陆资料点的万花丛中，不显山、不露水，履行着证实大法、救度众生的神圣使命。

### 三、查缺补漏，勇于面对不足之处

尽管我自认为做了一些证实法的事，自认为修掉很多的执著心，但是跟精進的同修相比，还是微不足道，相差甚远。不能天天坚持炼功、讲真相有怕心、还有对情的执著、不修口、发正念不能按时等等，在这些方面我都在努力提高，努力做好，不断的纯净自己，精進再精進，多学法，多发正念，严格要求自己，扎实修炼，走好助师正法的每一步，圆满随师还！

以上是我的法会投稿，虽然很平淡，但都是我助师正法修炼路上的真实的一幕幕，不妥的地方，望同修慈悲指正。

谢谢！合十！

### 坚修大法走正路 天地宽

文 / 大陆大法弟子

我是一九九八年五月份开始修炼大法的。风雨十年修炼路，在慈悲的恩师呵护下走到今天，用尽人类的语言也无法准确表达师尊与大法的神圣与伟大之亿分之一。这也是我前几次网上交流会没有投稿的原因，总觉的表达的不够……这是第五次法会了，我想：师尊给予了那么多，我应该写出来。

### 一、得法之初——真心学 法神迹显

当我有缘手捧宝书，看到师尊的照片的时候，我止不住的眼泪往下流淌着、流淌着……那一刻仿佛黑夜里见到了一缕光亮、仿佛刚从深井爬上井台、仿佛流浪已久的游子看到了家门，总之，我从内心深处知道，这就是我一直在寻找的师父，从一九九二年开始就找寻的真法。师父，我找的好苦哇！苦苦找寻了六年才找到，我将怎样努力才能够赶上来？！

### （一）看到天目

当晚我手捧借来的宝书，认真的一字不落的看，越看越爱看，忘记了时间和空间，仿佛置身在另一个世界。当我看完关于“天目”的内容时，我合上宝书，关了灯，躺在床上的一刹那，我看到了一只美丽的大眼睛一眨一眨的看着我，很天真很好奇的样子，我真的好喜欢它，当我想仔细再看清楚时，就消失了。

### （二）得到法轮

第二天，我把宝书的事情告诉了丈夫，希望他也能够受益。我丈夫是个什么都不信的人。六年中，我们看了许多气功书，但都觉的那些东西不可信，并不是我们要找的。这次我没有多说什么，我只是告诉他，这书非常好，有时间你看看吧。结果你猜怎么着，他刚刚看了第一讲，多年的脚气病就好了；第三天，困扰他多年的咽炎就好了；第四天，他就感觉身上到处有法轮的旋转，手上的感觉最明显。

我只是不断的看书、听法，没有他那么敏感。《大圆满法》〈附三：法轮大法辅导员标准〉中说：“义务教功，严禁收费、收礼；炼功人不求名利，只求功德。”我就忍不住对丈夫说：现在社会上这样的人几乎是没有了。我一定要修炼法轮功，而且要一修到底。

那天晚上，我梦见一个白发披肩的老婆婆，有几千岁的样子，感觉她已经活了很久了，她紧紧的拉着我说，只要我跟她学，她就把她一世的功力和她所有的宝书都给我。我当时奋力挣脱她说：我要拜宇宙中最大的师父——李洪志师父为师。话一出口，一切都瞬间消失，接着，我被强大的气机带醒，平躺在床上，双手在小腹部位推转法轮。我一看表：凌晨四点。接下来连着三天，我都被这样带醒，从那时起，我几乎每天都在凌晨四点以前起床开始炼功，一直坚持至今。就象人得吃饭、喝水、睡觉一样，作为修炼人我就得学

很怕黑，又发生了很多事，那时心里真是觉的很难过，感觉有一种很大的压力，有很多不敬师不敬法的不好的念头冒出来。因平时学法不扎实，在那段时间思想中曾几次冒出想要放弃修炼的念头，真是不知道该怎么办。我流着泪在师父的法像前想：不管怎么难，弟子一定不会放弃大法，为了来世得法，我们曾历经轮回的艰辛，而无怨无悔，带着众生的期盼，我们来到这里，在世间助师正法，那还有无量的生命正苦苦等待着我们的救度，我不能对不起师父啊！我应该要在修炼的这条路上坚定的走下去。多少次的彷徨，最终还是走了过来，现在回想当时的处境，真是每一步都离不开师父的看护。

当时奶奶并不知道我的情况，那时我每天中午都要学一小时的法，表面上看不出有什么不对劲。后来虽和奶奶讲了，但奶奶也没有太在意，后来就忘了，自己也没有办法完全和奶奶说清楚。这里也提醒大人同修，要多与小弟子切磋交流，多帮他们，小弟子得法不久，有一些事情还不能很正确的认识。但小弟子也不能养成依赖心，要多学法，这毕竟还是自己在修炼。

### 不让“情”干扰自己

初三后我的显示心和对情的执著一直比较重，有时真是想入非非。就在写这篇交流稿时，显示心都时常冒出来，总觉的自己做的如何如何多了，怎么怎么样了，其实就是执著，和其他同修比起来，我真是没做什么。

当我对情很执著时，师父的法一下就打进我脑中：“浊世清莲亿万梅 寒风姿更翠 连天雪雨神佛泪 盼梅归 勿迷世中执著事 坚定正念 从古到今 只为这一回”（《洪吟二》〈梅〉）。我知道，这个不好的思想不是我，我可不能被它带动，我要抑制它，消除它。

这段时间奶奶不在家，我的炼功就很难保证，放假明明有时间炼功，却找借口不炼。真是三天打鱼，两天晒网。想到师父为弟子承受了这么多，弟子还这么不争气，就这么一点难还过不去。“七·二零”之后，同修在那么艰难的环境下都做得很好，而我在如此宽松的环境中都不能精进，我真是愧对师父。炼功是修炼的一部份，不能炼好功，本体转化就慢，发正念时念力也不强。不想炼功的本身就是懒惰心与求安逸心在作怪。我们不应被这些干扰，要坚持炼功，修去这



和奶奶说。到了傍晚，我去距宿舍约二百米的食堂吃晚饭，吃完后，我准备回宿舍，当我快到时，我表叔突然出来告诉我爷爷要我回去。我很纳闷，但也没多想，就往回走了。途中我想：是不是发资料被爷爷发现了？到了食堂后，爷爷开始说我了，还动了手。原来有一人看到资料后打电话到了公安局举报，现在正有百十号人围在那里找我（因我发资料时有一人曾在楼梯间看到过我）。我一下子就懵了，我还从未遇到过这样的事。

我坐在床边一边向内找，一边发正念。我突然想到我包里还有几份资料，我马上就把它藏了起来。后来越想越不对劲，我为什么要藏呢？师父不会让那些恶警来搜查这里的，我想起《明慧周刊》上有一个同修和我情况好象差不多，就在她打开抽屉藏书的一瞬间，突然想到：我对师父的正信只有这一点吗？后来她又把书堂堂正正放了回去，恶警也没来她家。那现在我对师父的正信也只有这一点吗？爷爷说要把我送回家去，那如果我没机会取走这些资料，被爷爷看见给丢掉怎么办？我不能这样做，我的确有漏，但我会用师父的法来归正自己，你旧势力不配来插手，你也安排不了我，我只走师父安排的路！

我又把资料放回了包里。我不断背着师父的讲法，“觉悟者出世为尊 精修者心笃圆满 巨难之中要坚定 精進之意不可转”（《洪吟二》〈坚定〉）。那时我的怕心还是有点重，心跳很快，但我知道，我要信师信法，我要放下这个怕心与私心，大法弟子应要放下生死！奶奶当时在家也在集中思想发正念。后来奶奶说：她本想去找另一同修一起发正念，但一想不能依赖同修，就自己坐在阳台发。发正念时，感觉自己非常高大，威力无比，发完后，整个人感觉很轻松，很平静。后来公安局的人因找不到我就走了。我又一次见证了大法的神奇，又一次感受到了师父的佛恩浩荡。

在这里也提醒同修，无论看到什么，听到什么，都不要动心，更不能听从邪恶的安排。我们是走在神的路上的修炼者，人世间有什么能动的了我们呢？也提醒同修，自己状态不好时，要多学法，不要着急发资料（但不是不发），自己没做好，真的会给大法、给众生带来很大的损失。

### 消除思想业

在初三的上学期，我遇到了很大的关。那时我突然变的

法、炼功，那是我生活的一部份。

### （三）得法洪法脱胎换骨

能够得到这么好的大法，我掩饰不住内心的喜悦与自豪。我不断的给我周围的人讲大法的好，讲大法的神奇。亲人、朋友、同事、日常接触到的人，逢人就讲。因为倍感宝书的珍贵，所以，有机会我就会多请一些送给有缘的人，并很快在家里成立学法小组；因为学的人越来越多，我就借了单位的能够容纳一百人的活动室；活动室里还有电视，这样无论刮风下雨雪都不会耽误大家集体学法炼功。

我不是一个热心的人，得法前清高孤傲，是师尊的大法改变了我，让我脱胎换骨，成了乐于付出的人。

### （四）真修心性——大法善解怨缘

仅举一例：得法之前有一同事跟我象仇人一样。得法后我按大法的标准要求自己，那位同事，再伤害我时，我不与其争吵，而是在心里说：咱们和好吧！冤冤相报何时了，今生不能再结仇怨。在那同事高兴的时候，我主动跟其打招呼。有什么重要的事情，都是亲自告诉那同事。看到我的变化，有一天那位同事主动问我，大法能不能治病……就是这样的机缘，那同事也得了法。而且，当时师父就给我那同事开了天目。……

### （五）大法给我智慧

一九九六年，电脑在中国大陆还没有普及。各大公司，有专人打字，使用电脑。我从来没有专门学过，也不愿意碰它。工作中也是用笔写出来，然后交给打字员去打印。学法后，同修给我师尊不同时期发表的经文，因为篇幅长短的不同，是用不同规格的纸张印刷的。我就想，师尊的经文多珍贵呀！如果我能够打字，按照时间顺序编辑成册，也便于大家学法保管。就这样，我就开始在电脑上打字，并一字一字认真对照，连标点符号都一一对照，告诫自己绝对不能出错。在这过程中，经常会感觉到手指尖上有法轮在旋转，有一股热流从头顶上下来通透全身。排版时，似有神助，需要什么，按照提示、按照电脑上自带的帮助，很快就排好了，的，这也给以后证实大法、建立资料点打下了坚实的基础。

### 二、正法修炼——精進实修法力显

九九年“七二·零”邪恶开始镇压之初，我没有去北京，

我只是跟我的亲朋好友、同事以及我能够接触到的人去讲清真相。在这个过程中有人得法，也有由不理解到理解的，也有过去的同学曾参与迫害，听明白真相后，换了工作，或停止迫害、或暗中保护学员的。

直到我看到师尊的《导航》第一篇讲法，我悟到我要去北京，特别是在明慧网上不断看到有被迫害死的大法弟子，对我触动非常大。去北京不是为了我自己圆满，而是为了向不明白真相的政府官员们、那些参与迫害大法弟子的可怜的生命们讲清真相，让这个政府停止对好人的迫害，否则，长此下去，被毁灭的不单单是它自己，还会有许多不明白真相的无辜生命被糊里糊涂的一起带下地狱。

### （一）堂堂正正进京证实法 师尊保护安全归

二零零零年的十一月十二日，我带着对众生的慈悲，来到了天安门广场，和同修一起打开“真、善、忍法轮大法好”的巨幅，喊出了埋藏了千万年的、心底的呼唤：“法轮大法好”。这声音来自遥远的大穹，我的每一个细胞都在震撼！

警察跑上来，抬起穿着警靴的大脚，对着我的小腹部位踢过来，我静静的看着他，纹丝未动，可他却被弹出去了几步远，要不是一女警察上来从后面扶他一把，他就坐在地上了。便衣冲上来，把我们强行拽上车。邪恶怕曝光，警车上蒙着窗帘，他们毒打年轻的男同修，把后上车的人向先上车的人身上推，并把男人向女人身上推，女人向男人身上推。我不能就这样被邪恶带走，我打开蒙着窗帘的车窗，向天安门广场上的人喊话，讲真相。喊着：“法轮大法好！法轮大法是正法！我们都是修炼真善忍的好人！”我一喊，全车的大法弟子也一起喊：“法轮大法好！”警察慌了，拿起警棍来打我，同修们护着我，不让打，有一不认识的女同修被打晕了。最后，我还是被打了几警棍，但我一点都不疼。只觉的自己的头是金刚的，敲起来就象敲金属一样发出清脆的声音。（这个状态持续了好几天）。

到一个派出所门口下车时，司机都会把同修从车上一脚踹下车。因为我最后下车，这时车上还有四个警察，一个警察说：就她喊的声大。边说边抬起带着皮手套的大手要打我，我慈悲的看着他，觉的他好可怜。这时那只手停在了空中没有下落，然后，他缓缓的将手放下了。那个司机警察

坐在床上盘腿发正念。没有几分钟，妈妈就进来了，我只好停止发正念。

妈妈走后，我小心翼翼打开一点窗户往下看，马上就看到五、六人站在外面正往窗户这看着我，我马上拉起窗帘。向内找，我应该要信师信法，打开窗户往外看的本身不就是怕吗？不就是不信师信法吗？我是师父的弟子，那旧势力动的了吗？这一切都是假相，就是看我动不动那个心。我是修炼的人，就是不动那个心。我告诉自己，等我出门时，什么都没有。我不断的想起师父有关放下怕心的法，不断的增强自己的正念。等我去阳台收衣服时，外面真的什么也没有。师父真是太慈悲了！弟子被这些执著心所干扰，没有做好，师父没有放弃弟子，还在为弟子承受这一切。不断的点化弟子。同时这里也提醒同修，在发资料时不要顺利就生出欢喜心，就把发资料当成是证实自己，生出干事心等私心，没有师父的加持，没有师父的慈悲看护，我们又能做的了呢？

### 遇波折 提高心性

初中毕业会考后，我们要去一亲戚家，因妹妹还未放假，奶奶就在家照顾妹妹，我就先随车子一起走，资料由我带走。到了那儿后，我的状态不好，学法时心静不下来，流于形式。炼功时，心就更静不下来了，有时被杂念干扰的脑袋痛。那时执著心表现的也很强烈，发正念时思想翻江倒海的，尤其是那个显示心、对情的执著特别强，怕心也重。虽然那时也知道要向内找，但心静不下来，即使找到了自己的执著，也还是放不下。在这种状态下，过了二、三天。到了第四天，我就想着：奶奶还没来，要不我先发一部份资料吧。这个想法出来后，怕心马上就上来了，因我准备发的地方就是我自己住的那栋宿舍楼。我考虑到在这里发可能有人会知道是我发的，就没发。当天下午睡完午觉醒来后，我就想，那就到没人认识我的楼层去发吧。当时的状态是想发又不敢发，想发也不是完全为了众生的得救，还有为了自己的私心。结果就带着怕心与私心发完了其中的两个楼层（共有五层）。

发完后，我的怕心动的很厉害，当时只是想不能怕，不承认旧势力的安排，却不想想为什么自己的心动的这么厉害，没有向内找，其实是自己的基点不纯。这次发资料我没

妹跟在后面拉着手走。他在后面追我们，还威胁说，再往前走就放狗来咬。我听到后，怕心就上来了，走几步就站在原地不敢走，表妹也随着我停了下来。这时狗追了上来，距离我只有两步的距离，但当我往前看时，奶奶那坚定的步伐让我顿感羞愧：奶奶没有停下来，同是大法弟子，我怎么能听旧势力的安排？被它所干扰？被假相所迷惑呢？我又拉着表妹往前走，就这样我们走出了这条小路，沿原路返回家了。只可惜还有两、三本资料没发完。

到家后已快深夜一点。我们三人无不感叹大法的伟大、师父的慈悲。在狗离我那么近时，都没有咬到我，那屋的男主人没有追上我们。但这其中也反映出了我们的不足。当狗叫时应马上就走，不能站在那里等，不应怕狗咬。表妹比较好，不怕狗。她还说此后更相信师父、大法了，更不怕了。

### 认识到证实自我的心

初三的寒假，我与奶奶去了外地亲戚家，在那里过了年。那里人比较少，是郊区，一栋房子只有两、三层楼，只住一户人家。快要走的那天，整理包裹时才发现还有二十多份资料没发完，我与奶奶商量一起去发。但那时奶奶在搞饭菜，又快中午，吃完饭就要走了，于是我决定自己一人去发，奶奶同意了。我先拿了十几份出去发（因当时考虑到坐火车回家的路上也许需要发，就留了几份），发的过程比较顺利，发完回来后，欢喜心出来了，觉的自己如何如何，奶奶不在也发完了。看到房间还剩下的几份资料，又想去发，表面上冠冕堂皇，是为了使更多的众生得救，实际上掺杂着干事心、私心、显示心等不好的人心。但当时没有及时向内找，还以为自己正念强，其实当时已经快十二点了，如果再出去发就会错过十二点的正念，但在这些人心的干扰下，我竟忘了看表，这些也是后来才知道的。

出门后左边的一栋楼房前有一辆单车，我把资料夹在单车后座就往前走了。右转弯时，感觉刚刚那栋楼房的人出来了，我也没回头，正当我想把资料放在一户人家的邮箱中时，后面有人来了，我赶紧把资料藏在身后，我发正念，求师父，让他们往出走，等我把资料放在口袋中，不能让他们看到。他们果然就往回走。回屋后，我的怕心不断往上翻，当时奶奶在炒菜，旁边也有人，没机会和奶奶说，我就上楼

说：拿上你的包走吧！因为心态纯正，在师尊的加持、保护下，我堂堂正正的走出了戒备森严的派出所。

### （二）去除人心魔头销

后来由于人心的一念，我被单位邪党负责人走后门送到当地看守所非法关押。在看守所，我悟到自己错了，所以，就对师父说，我今天必须出去，请师父赐予弟子清除另外空间邪恶的能力。这场迫害决不是人干的。

本定关押十五天，在第九天的早上，家人就把我接了回来。临走时，旧势力借人口说了几句话，我还依稀记的：

“你跟他们（其他一些学员）不一样，你是我们公认的好人；你回去好好炼，把在这里耽误的补回来；你如果圆满了，把我们也带走好不好？！”我给自己修炼过程留下了污点。我后悔不已。师父慈悲点化我跌倒了爬起来。接着就安排了一个不小的考验。

一天丈夫喝多了酒回到家里，看到我在电脑前打字，因为我刚刚才从看守所出来，所以他的害怕被邪恶钻了空子。他（一个很温和的人）就象失去理性一样，跟我大吵大闹；我越劝他闹的越厉害。于是我走进孩子的房间关上门，从里面把门锁上。他还是不停的闹，还敲门，真是一反常态（以前他是最怕影响孩子的），并扬言要离婚。这时我的母亲也帮着他：你得管着她，要不然再出事儿，倒霉的是咱俩。

在那一刻，我对母亲、对丈夫的情的纠缠一下子就去干净了。我开始盘腿坐在床上，背〈论语〉、背〈苦其心志〉。我默默的求师尊加持，心里对师父说：师父啊！是弟子人心起来了，没有做好，被邪恶关押，给亲人及周围的人带来了困惑，是魔头在背后指使着人在干扰我，想利用情来动摇我的意志。师父，请您给弟子除恶的能力，请您加持弟子，我们共同把背后操控人的魔头清理了吧！就这样，他什么时候不闹的，什么时候睡的我都不知道。我通过了这考验；师父也把那个干扰我的大魔头彻底销毁了，那魔头被销毁后，就剩一个大嘴，下嘴唇挨着地，上嘴唇在空中，对着我一开一合、一字一字的说：“我死不瞑目啊！”我说：“你不瞑目也得瞑目。我没做好是你的因素在起作用，因为那不是我的本意，是你隔开了真我，我有师父管，所以，你就瞑目吧！”我说完，它就消失的无影无踪了。

### （三）正念正行证实法

从那以后，无论是在救度众生面对面讲清真相中（几年坚持下来，在我的周围，“法轮大法好”、退党早已经成为公开的话题），无论我在做什么证实法的项目，在不同时期，不断接触不同的人 and 事的过程中，都是有惊无险，都是在心性上（多来自同修间）的提高因素。关过了，心性提高了，法理上又明白了一层，技术上也同时得到提高，协调能力等等其它方面也得到提高。师父会让我体会到，从上到下一眼看穿的美好境界！

所以，修到今天，我想说：只要修炼人的心、念、行、言时时在法上（也就是说，在任何情况下都要坚持大法的修炼原则），就一定会走正大法修炼路，就一定会体会到自在如意天地宽的境界。

## 初中三年实修的心路历程

文/大陆大法弟子

我读小学时在奶奶（大法弟子）的引导下就已经接触了大法，但由于后来的九九年“七·二零”，我被谎言所蒙蔽，相信了电视上所说的，甚至还劝奶奶放弃大法。后来在奶奶的引导下，我才又对大法有了正面认识。上了初中后，才不知不觉的真正走入大法修炼中来。

初一时，自己最难去的就是喜欢看电视的执著心。因为看电视而使发正念静不下心来，耽误了学法，耽误了炼功。曾几次下决心不去看电视，但一旦打开电视就忍不住看下去。后来我在师父的法像面前发誓：一定不能再看电视了，我是大法弟子，不能被它干扰，要对的起师父的慈悲苦度。然后只要有人打开电视，我就避开，到其它房间去。慢慢的，我不再看电视了。——本文作者

首先向慈悲、伟大的师尊及各位同修问好！

大法弟子在这几年的证实法中都亲身感受了大法的美好与师父的慈悲。我现在已经读高一了，在这里，我把初中近三年的修炼情况与自己发资料所经历的和劝三退的事写出来，与同修交流。

### 得法、修心、救人

我读小学时在奶奶（大法弟子）的引导下就已经接触了大法，但由于后来的九九年“七·二零”，我被谎言所蒙

蔽，相信了电视上所说的，甚至还劝奶奶放弃大法（现在想来真是愧对师父）。后来在奶奶的引导下，我才又对大法有了正面认识。但当时只是知道大法好，有时炼功，不经常看书学法，也没有修心。上了初中后，才不知不觉的真正走入大法修炼中来。

初一时，自己最难去的就是喜欢看电视的执著心。因为看电视而使发正念静不下心来，耽误了学法，耽误了炼功。曾几次下决心不去看电视，但一旦打开电视就忍不住看下去，当时妹妹（未修炼）常打开电视看。发正念时我想的都是电视中的情节，严重干扰了我，曾因此几次在师父的法像前流下了悔恨的泪水。后来我在师父的法像面前发誓：一定不能再看电视了，我是大法弟子，不能被它干扰，要对的起师父的慈悲苦度。然后只要有人打开电视，我就避开，到其它房间去，耳不听为净。慢慢的，我不再看电视了。

当时在学校有几栋居民楼，我就利用上体育课的时间去那发真相资料。一次发十多本，我用橡皮筋把资料扎好，用校服包着。居民楼离操场很近，如果在进楼时看见有熟悉的人在周围，我就发正念让他们看不见我。就这样我发完了学校里的六、七栋居民楼。这是第一次自己单独发真相资料，在发的过程中比较顺利，没有遇到什么干扰，这也是师父在鼓励我吧。此后我也利用一切机会往老师办公室发资料。

初二下学期的暑假，我与奶奶去了农村发资料，一起发资料的还有我的一个表妹（她已明白真相并三退，当时也有修大法的愿望）。由她带路。当我们走到转弯处时，有一户人家的狗叫起来了。这个狗一叫，另一户人家的狗也叫了。开始本想站在那，等狗不叫了再走，但左边的狗不叫了，右边的狗又叫了，就这样轮番来，有时两边的狗一起叫。于是我们就发正念，表妹不知道发，我就告诉她要念“法轮大法好，真善忍好”。后来狗的主人就打开灯，拿着电筒在拐弯的地方照了几次，那时我是穿着白衣服，但就是没照到我们。站在那里虽心里有点怕，旁边有蚊子在咬，但我心里知道，“一个心不动，能制万动。”（《精進要旨二》〈去掉最后的执著〉）不能让众生对大法犯罪，不许旧势力干扰我们发资料，救度众生。

后来右边那户人家的男主人骑摩托车回来了，摩托车的前灯照到了我们。这时奶奶走了出来，直径往前走，我与表