

是在师尊的慈悲呵护下，才能在伟大的高德大法中平稳走到今天。在这正法的最后阶段，我们不能放松，唯有不断精進，做好师父要求的“三件事”，走好最后的路，才不辜负师尊的慈悲苦度和大法弟子的伟大使命！

以上把自己的经历写出来与同修交流，有不当之处请同修给予指正！

再次感谢慈悲伟大的师尊！  
向所有助师正法的同修们致敬！

<h1>明慧週刊</h1> <p>李洪志 甲申年十二月二十七日</p>	特刊
	二零零九年十一月五日
<p>“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》）</p>	

第六届中国大陆大法弟子修炼心得 ..... 1

交流大会 ..... 1

    北京小弟子讲真相 ..... 1

    八十老翁证实法 ..... 4

    走在返本归真的路上 ..... 6

    在大法中成长 ..... 15

    拿起“神笔”证实法 ..... 21

    做好三件事 勇猛精進 ..... 24

    在做好三件事中精進升华 ..... 30

    珍惜修炼机缘 走好修炼之路 ..... 35

## 第六届中国大陆大法弟子修炼心得 交流大会

老少组

### 北京小弟子讲真相

文 / 北京大法弟子

伟大的师父好！  
全世界同修们好！  
我是北京大法小弟子，十五岁，在此借明慧平台向师尊汇报一下我的修炼体会，不当之处请同修指正。

一、“小小子”得大法

我在幼儿园时看见奶奶炼功，我就跟着炼。九九年打压之后奶奶不炼了，我也不炼了。可是我很喜欢到庙里去玩，每次都拿回一些佛像来。五年前，有一天我做了一个梦，一个老太太对我说：“找你大妈去。”五月一日那天我去找我大妈玩，她说：“我要炼功了，你看电视去。”我说：“我也跟你学炼功。”就这样我终于走进了法轮功的修炼，得了大法，老同修们都叫我小子。大家都很喜欢我，说我根基好、悟性好。我还经常带一些比我更小的小孩到我大妈家去炼功。

## 二、排除干扰意志坚

我一得大法就受到家里的严重阻挠。父母不明白真相，不让我学，有一天我在学法时，父亲看到就抢我的书。我就紧抱着《转法轮》不给他，我说：“我学大法与你有什么关系？”爸爸说：“你小子还敢顶嘴！”就打我，把我打的鼻青脸肿。我记住师父说的“打不还手，骂不还口”的法理，但我就是不放手，因为我这书对我太重要了。后来爸爸把我按倒在地，掐我脖子，我昏死过去了。我醒来后看见爸爸正在往灶火里扔我的《转法轮》，我赶快爬起去抢，只抢回前四讲，我就抱着这四讲书跑到大妈家里去，不想回家了。

大妈带着我去找爸爸讲理：“你打人犯法。你烧大法的书你是在做坏事，这是教人做好人的书。你打死他你就是在犯罪。谁都不会饶你的，你再这样我就不饶你。”我也说：“你以后再敢动我的书，我就撞死在你身上！这法我学定了。”从此以后爸爸再也不敢动我的书了，也不再找我的麻烦了。有时他也翻一翻我的书，后来爸爸还经常帮我讲真相。

后来同修又给我一本《转法轮》，我象获得宝贝一样，每天都要认真的学习。把他看的比我的生命都重要。

## 三、讲真相救众生

我是在邪党打压期间走进大法的。我觉的来晚了，除了每天学大法之外，我还要抓紧时间做三件事。我上课认真听讲，下课发正念。每天我要发好多次正念，还要讲真相做三退。我们班的同学都让我劝退了，办公室的老师也都让我劝退了。有一个主任不明真相，有一次来给我们上课，在上课时说法轮功的坏话，我当场举手站起来讲了半堂课的真相，他终于明白真相了。还有一个主任看我在向其他年级的同学

去年结婚前，因为晚上我出去发真相资料女朋友不理解，她知道我出去发资料，回去就给我脸色看，跟我生气，甚至一度说要离我而去。虽然她能理解我学大法，但对于发资料还是觉的有危险，担心我的安全。因为当时正准备结婚，我心里还是有一定波动。但我是一名大法弟子，救度众生是我的使命，是一定要做的。后来我放下心，婚姻是缘分，是我的就是我的，不是我的我也不求。假如真的因为发资料，她离我而去，我也没怨言。我也告诉她，我做的是好事，是救人的大事，你应该支持我，你也会有福报的。我把心放下后，她也就不管我了，矛盾也就消除了。而且，可喜的是，今年上半年，她也开始修炼大法，走上了生命返本归真之路。

现在当地很多同修对发资料不大积极，觉的这么多年资料发了不少了，再发人们也不感兴趣了，很多人也不看，觉的不重要，就不愿去发。有些老年同修受眼神不好等因素的困扰也很少出去发资料。我的观点是，发真相资料是面对面讲真相的有效补充，现在环境变了，邪恶快不行了，人们越来越能认识大法了，发资料还是不可少的。虽然我多次和他们交流发资料问题，但好象面貌一直没多大改观。我们这里本来炼功的不多，现在好多人不出去发资料，依赖外地同修也不是事儿啊，我心里也很急。

我从小在这里长大，毕业后又在这里工作，当地很多老百姓都比较熟，他们很多人善良、淳朴，也亟待救度啊！我心里很急。于是，我悟到不能等，不能靠，由一开始只在所住的村子发，改为每十多天去周边农村发一次资料。利用晚上人们睡觉后的时间，一个人骑摩托车出去发资料，一次也能发一百多份。

在或明或暗的夜色中，在安静的乡间，每次出去，想到要救的众生，觉的师父就在身边，我就觉的我做的是最正的、最有意义的事。第一次晚上出去，发完资料骑摩托车回来时，车没启动却在田间公路上溜出三公里多，我悟到师父鼓励我做的对。作为一名正法时期的大法弟子，只要是救度众生的事、有利大法的事就要主动去做。当然我知道自己协调的还是不到位，大家都走出来做、整体提高才是最理想的，这方面自己还有欠缺。

转眼修炼已近十二年了，能有缘得法已是无比的幸运，

关，内心很矛盾，后来权衡之下，我还是选择了大法，决不会为名利向邪恶妥协。因为我明白修炼人是要放下名利情和常人一切执着的，常人的荣华富贵、名利前程等不是我们所追求的。

零四年初，由于机关工资较低，想出去锻炼一下自己，就去北京打工。出门在外，谁也不认识，原来的同修接触不上，也没了资料来源，我就只能坚持学法炼功，有机会当面跟人讲一讲大法真相。一年后，师父安排我接触到一位也是在京打工的省会同修，他从市场上买了一台二手电脑和一台喷墨打印机，能少量做一些资料，才分给我一些去发。在他的帮助下，我慢慢学会了上网，以及突破封锁上明慧网。后来他回家了，送我一台喷墨一体机，我购买了一台二手电脑，也学着能自己做资料了。

零六年我找了一份销售工作，经常到外地出差。每次出差时，我都带上大法书。由于真相资料少，我就利用出差在外接触人多的机会，利用便利条件跟人当面讲真相，劝三退，虽然做的不多，但也在一步步走向成熟。无论走到哪里，我都牢记自己是大法弟子，要救度世人，走在大街上看着芸芸众生，想起很多世人被邪党毒害而未得救度，心里就很难受。

后来，在师父的精心安排下，在一位外地同修的协调下，我在京又认识了几位年轻大法弟子，大家周末在一起集体学法交流，共同提高很快。我也能自如的独立上网下载并做真相资料了，随做随发，从同修那拿来《九评》、《神韵》光盘出去发。同时多学法，不断精进，在邪恶的环境下不断提高自己。

去年北京奥运前，我在京租住的地方派出所，通过暂住登记及网上信息发现了我，在四月中旬的一天突然打我手机，要找我“谈话”，谈谈对法轮功的认识。由于我当时已搬家，恶警不知我具体在哪，于是我离开了北京，又回到了老家原来的机关上班。

老家的环境和人都比较熟，不过那一片现在坚持修炼的人不多。我回去之后不久建立了家庭资料点，供给当地同修资料，保证他们能及时看到《明慧周刊》、师父新经文，得到真相资料。当地没人协调，直接与县城联系又不便，我就自动担当起协调人，认真做好一个大法弟子应该做的。

发真相护身符时，借劝说注意安全的机会要了一个护身符揣兜里了。物理老师还向我要书，并主动帮我刻录光盘、要破网软件。其他老师也有向我要《九评》的。有的同学还让我把法背下来给他们听，每当我把大法书拿到学校时，他们都抢着看。

有一次我到县里去讲真相，看见我们班一个女生在发真相资料，原来她是同修，于是我们俩就互相配合，一个发正念一个人讲真相劝三退，一下午我们共做了八十多个。村里的街道要修路，来了很多外地的民工挖沟，我就找借口和他们说话，混熟了劝三退，全都给他们退了。有一天某镇来了十三个警察到我们这里，我也和他们聊，讲真相，他们都很喜欢我，吃饭时还把我带到食堂，给我也买了一份饭，他们说：“退！咱们还不如一个小孩明白，真惭愧，用真名退！”就这样十三个警察都得救了。

“十一”之前，学校里演节目，让我们唱邪党好的歌。发下来的歌片，我们都把歌词改了。我和一个同学在队伍的最前面拿着话筒唱：“没有共产党才有新中国，没有法轮功就没有新中国！没有法轮功就没有新中国！”节目演完后没有一个老师找我，而且还说：“演的不错嘛！”

邪党所谓的六十大庆前，我用彩笔在村子里，把电线杆子上写了很多“法轮大法好”、“真善忍好”、“世界需要真善忍”、“佛光普照，礼义圆明”，我知道这一切都是师父帮我我才能做的。我有这个愿望去做，师父就会帮我们的。“十一”这天，彩色大字在电线杆子上金光闪闪，没有一个人去擦。

#### 四、正念足，师父护

我讲真相没有一点怕心，我知道师父和众神都在保护着我。每当我做的好时，我看见师父的法身在向我笑、法轮迅速的转。有时邪恶也来围攻我，师父就出现在我的面前，用手一指烂鬼都化没了。我感谢师父保护我。

我很喜欢在家人都睡着了的时候学法炼功，有时不用开灯就能看书，有时大冬天我站在雪夜里炼功，只穿一身单衣也暖暖的。所以我做的这一切都是在师父的呵护下做的，不然一个小孩能做什么呀！感谢慈悲伟大的师父，今后我做得要更好。

# 八十老翁证实法

文 / 中国北方大法弟子

师父好！

同修们好！

我是中国北方大法弟子，今天借明慧平台向师尊汇报一下自己的修炼情况。

## 一、大法造就的生命

我和老伴都是八十岁的人了，我们走进大法近十二年了。老伴一天书也没念，还裹过小脚。修炼前，她脑袋疼，类风湿、关节炎、骨刺，无法走路。她是通过亲属介绍走进大法修炼的，炼功一个多月一身病都没了。我感到这个功法很神奇，认识到这不是一般的功法。我当时是快七十岁的人了，冠心病、胆囊炎、前列腺炎、全身皮肤病，腰疼的也直不起来，腿疼的无法走路。我看到家中十几口人得法后都发生了神奇的变化，尤其老伴的变化最大，我自然而然的也走进大法中来。

学法后，我知道我的生命是为法而来的。我曾在战场上拼杀，十几次被阎王推出阴间，拒收我。我为共产邪党卖命了几十年，落下一身病，痛不欲生。如今学大法我的病很快都好了。我一个八十岁的老人独自养种了十二亩山地，一千多颗果树，种了很多庄稼，供众人吃菜，可是我浑身轻松，满面红光，腰板硬朗，耳聪眼明，只读过半年书的我不仅能通读所有大法书籍，连《明慧周刊》、《明慧周报》期期不落。别人都说我象六十岁，我说我的身心非常年轻。我多次大难不死就是为等此大法，我是大法造就的生命。

## 二、坚定的信师信法

在九九年中共邪党打压法轮功初期，警察到处抓我们转化。我们为了不进转化班，离家出走。老伴说：“谁也转不了我，我有师父保护，谁也动不了我。”于是我们在雨地里东奔西跑。山路不好走，摔了多少跟头，牙、脸都摔破了，就是不疼。要是没有师父大法保护我们，早就没命了。虽然我们法理领悟的不多，可是我们心里知道：不管邪恶多猖狂，我们就是不配合邪恶的要求命令和指使，我们就是信师信法。不管你邪恶的党怎么打压，我们心里就是装着大法。

在众多学法不深的同修被转化后，我们家就成了大家交流的唯一场所。迫害前我们家 就是一个学法炼功点，迫害后

炼功不能当饭吃。我坚持炼功做好人没错，坚持学法炼功不妥协。母亲脾气大，看到我炼功就生气，愤怒之下抄起东西就打我，往开掰我结印的手，或看见我打坐就哭叫着打我，抓起衣服、笤帚、水壶之类的就往我身上摔。我当时只是忍受着，但心里却是翻江倒海，难受、委屈都涌上来，感觉修炼怎么这么难。

当时我说什么母亲也不进去，还说些对大法师父不敬的话，我感到很伤心。弟弟受邪党谎言毒害，也反对我。当时我心里是既委屈又无奈，心里知道大法好，这是生命的根本，肯定不会放弃，但当时铺天盖地的邪恶及社会形势、家人的反对，时刻都让我感到巨大的压力，尤其是各地大法弟子被迫害的消息不时传来，心里震惊于邪恶的谎言及暴行，真是每一分钟都象一年一样长，象是在痛苦中煎熬着，只是抱着坚信大法这一念。

或许是当时心性不高，或是自己说话的方式不对，语气、道理和善心不够，我最终没能让母亲改变对大法的偏见。在二零零三年秋，母亲不幸患了绝症，那年冬天陪母亲去北京看病时，我平和的向她讲大法真相，希望她能修炼大法，身体有转机，也善解我们母子间的冤怨。我给母亲念了一遍《转法轮》，她也有想学的意思，但后来，还是觉的不可信，最终错失机缘。

去年初，母亲临终时大半个脸都几乎烂掉，五官变了形，面相很可怕。去世前一年一直在床上痛苦的煎熬着，不知受了多大的罪。我的心里也是一阵阵的难受。我回家时，她跟我说很后悔当时对我那样，并让我替她写了“郑重声明”，声明她以前对大法、对师父不敬的言行全部作废。临终前我让她记住法轮大法好，她点头。我为没能善解母子间的冤怨而遗憾，后悔当时自己做的太差。

## 助师正法

在迫害的第二年，县里组织领导干部公开选拔考试，我笔试、面试都是第一名，理所应当被录用。但在邪党组织考察中，由于我修炼大法，邪党县委取消了我的录用资格。这次考试由于全程向社会公开，最后却出现了出人意料的结果，当时在全县影响很大。对我来说，当时一方面妥协了就会得到象常人追求的当官，有很好的前途，另一方面是选择修炼，就会失去常人向往的名利和所谓的前途，这也是生死

小事看的很重，老也放不下，甚至会长期陷入抑郁的情绪中不能自拔。学法后，我明白了人生的目的地，很多事看明白了，放不下的事放下了，感到一身轻，感觉大法太好了，就认真学起来。

当时正是冬天，每天五点多，天还没亮，我就早早起床，直奔公园的炼功点，和同修一起挂条幅，和大家一起炼功。按师父要求坚持每天学法，同时参加每周定期的小组学法。不知不觉，我已渐入道中。

半年后毕业回到家乡，身边没有炼功人，我自己在一个人遇到各种困难的情况下最终能坚定正念，排除干扰，得益于这半年来集体学法炼功的环境给我打下的坚实基础，我也明白了师父为什么说留下集体学法炼功的修炼方式及其对修炼人的重要性。

### 风云突变

师父九八年《北美首届法会讲法》及《欧洲法会讲法》等系列讲法发表后，我们当地同修意识到洪法的重要性，在九八年底九九年初掀起了一个洪法的高潮，大量有缘人在同修的洪法中走进大法修炼。然而，邪恶势力对大法的迫害也迫不及待的登场了。

从一九九九年“四·二五”和平上访始，形势开始变化，当地一些入门不久、学法不深的学员就因怕心而放下了。随后的一九九九年“七·二零”，邪恶开始了对大法弟子的全面迫害，我当时也陷入了迷茫。在邪恶铺天盖地的谎言下，我感到了无形中巨大的压力，但因为有两年的学法基础，内心坚信大法是好的，师父是清白的，不信邪恶的宣传，曾一个人在黑夜中流着泪，心中问师父这是为什么。当时迫于压力违心的屈服了，但让我放下修炼那比死还难受，所以，我只能有机会在暗中坚持学法炼功。

一年后，师父的新经文发表了，我越来越明白了这场迫害的缘由，于是写了严正声明，声明以前对邪恶的保证之类的作废。在师父的慈悲指引下，我开始讲真相，救度世人。也有一些同修在邪恶疯狂迫害形势下，冒着极大的压力，放下生死，去北京护法。当时我一方面是佩服，另一方面自己心性还达不到，还有怕心，没能走出进京证实法这一步。

在邪恶的迫害形势下，家人也开始逼我放弃修炼。因为我当时在机关上班，他们最大的理由就是年轻人前途重要，

经过一个短暂的停顿后，同修们又都回来了。我们互相切磋，我从自己和老伴身心的神奇变化中确认这部大法是一部正法，是我们亿万年等待的最珍贵的大法，我们不能放下，于是家中十几口人在我和老伴的影响下在法中坚定的修炼着。十个儿女中有五个真修，五个是常人中的好人，也在做大法的事。第三代的十几个孙子辈虽不能象我们精进实修，但都能去讲真相、劝三退。我们这个家族中的全部成员都坚信大法，紧跟师父走正法的路，我们家也成了我们村十几年来一直坚持学法炼功发正念的唯一场所。

### 三、救度众生显神威

由于我们坚信大法，十几年来，我们由这个家族中的十来个人，扩大到全村的近二十个人。每天白天我下地干活，我都带着随身听听法。晚上吃完饭大家一起学法、炼功、发正念。我们这个村子是个一千一百多户的大村，像我这个年龄的老人有一些，但都是老病号，唯有我们俩没再吃过一片药，所以村里人都愿意把在生活中遇到各种各样困难的人介绍到我们这里来。虽然我们住在离村子较远的山上，也时常有各种朋友或什么人慕名而来，聊一聊，讲一讲真相，明白了真相就退出邪恶的党团队，没有一个放空的。

中央电视台的某导演来了，我给他讲真相，告诉他天安门自焚是邪党造假，是欺骗老百姓的，我们百姓中流传着一些歌谣：“天安门自焚汽油烧，王进东火中稳坐自逍遥。厚厚棉衣都烧掉，头发没少一根毛，演戏诬陷露馅了。”“贵州平塘掌布一巨石，裂开断面现六字。‘中国共产党亡’，景点请你来参观。天灭中共是真言，快快退党保平安。”导演演水没喝完就退了党，又一个生命得救了。

个收破烂的听说山上有我这么个人也来了。老伴给他做饭，我就给他讲真相。讲《九评》、《江泽民其人》，他不但自己非常痛快的三退了，后来还跑来给他的亲朋好友做三退。以各种心情到这里来的人都被救度了。我和老伴年岁大了，不能象年轻大法弟子那样到处跑、去讲真相救人，但我们俩也去了天安门七次，我们的协调工作做的很好，村里百分之九十以上的人都三退了。不管什么敏感的日子都没有邪恶来找我们的麻烦，我们已经重重的将天平压到底了。我们展现的是大法的威力，是大法弟子的神威！

正法还没有结束，我们已经走过了最艰难的路程，闯过

了病业关和各种心性关，我们要跟随师父在救度众生的最后的正法过程中走正走好。不足之处，请同修慈悲指正。合十！

## 走在返本归真的路上

文 / 辽宁省大法弟子 宽容

首先感谢慈悲伟大的师尊和明慧网又一次给予我们大陆大法弟子修炼心得书面交流会的珍贵机缘，我是第二次参加网上法会投稿。在这苍穹再造的辉煌时刻，有幸成为正法时期的大法弟子，在助师正法、救度众生、返本归真的修炼路上沐浴着浩荡师恩。师尊对弟子洪大的慈悲，时时刻刻呵护、点悟着弟子，我深深的感受到，真的没有人世间的任何语言能够形容我们的师尊有多么的伟大。

下面我把我十几年的修炼历程写出来，向伟大的师尊汇报，也和各位同修分享，共同精进。如有不当还请慈悲指正。

### （一）走入大法修炼

小时候，我常常在思索，“我为什么会是我？人为什么活在这个世界上？”“人生的最终目的地究竟是为了什么？”“是为了生活的更好吗？就算是家财万贯，死的时候同样是一无所有，难道这就是人活着的意义？”仰望夜空，看着颗颗繁星，百思不解，感到很迷茫，也没有人能告诉我答案。

一次去姨妈家玩，我正躺在床上，卧室的墙上挂着师尊的法像，法像上面偌大的“修炼”两个字震撼了我整个身心，我猛然从床上蹦起，心生一念：“我也要修炼！”就开始学师尊在床上炼盘腿。

一九九六年五月份，我跟妈妈到距离家最近的公园里学炼法轮功，从此我正式走上了修炼之路。这是我经过了千万年的轮回等待，终于等来了修炼大法的机缘，那年我十一岁。

修炼开始，妈妈扔掉几年的药罐子，第一次真正的体会到了无病一身轻。师尊每隔一段时间就给我净化一次身体，虽然身体难受但我从不觉的苦，心里总是甜滋滋的。妈妈经常带我去看师尊讲法录像，哪里有放师尊讲法录像妈妈就带我到哪里去看，一次都不落。回家后，妈妈每天给我念《转法轮》，念完后我就看经文，大法深奥的法理在我幼小的心

好的东西，使他得到善解。

师父在讲法中说：“有坏思想的人，想不正确的东西的时候，在你场的强烈作用下，也能改变他的思想，他可能当时不想坏事了。可能有人想骂人，突然间改变思想，不想骂了。只有正法修炼的能量场，才能起到这样一种作用。”（《转法轮》）

我现在觉的修炼有点儿象跑马拉松，起点上大伙都一起奋力的向前跑，看不出谁行谁不行。行程过半跑在前边的有掉队的，临近终点后边又有追上来的，谁能跑到终点谁才能戴上荣誉的花环。我们在正法中修炼，只有谨遵师父的教诲，努力做好“三件事”紧紧跟上正法进程，精进到最后才能披上神的光环。

以上是我近期的一点儿体悟，不当之处敬请同修慈悲指正。

感谢师尊，谢谢同修。

## 珍惜修炼机缘 走好修炼之路

文 / 河北省大法弟子 法粒子

慈悲伟大的师尊好！

尊敬的同修们好！

我是一九九六年底得法的大法弟子。想借这次法会之际，把自己的修炼之路取其一二，写出来与大家交流，让我们珍惜这难得的正法修炼机缘，在最后的修炼路上认真做好“三件事”，不辜负师尊的慈悲苦度，完成历史赋予我们的伟大使命。

### 有缘得法

一九九六年底，我只有十七岁，当时自学大专毕业，想考研究生。听说上初中时一位要好的老师通过进修考上了研究生，我就写信向他请教经验。他没告诉我什么经验，但告诉了我改变一生命运的法宝——法轮大法。他说大法讲真善忍，可以使人明白人生的真谛，净化人的心灵，并告诉我当地的公园就有炼功点，可以去找一找，了解一下。于是，抱着好奇心，我去所在城市的公园一问，还真打听着了，当下炼功点的同修就教我动作，带我学法，从此我走上了大法修炼之路。

在得法前我性格孤僻，和同学们关系很紧张。而且很多



大法的永世不变着想啊！”（《精進要旨》〈佛性无漏〉）

现在我明白了产生执着与观念的根源是先天我那为我为私的本性，它是根子，而反映在表面上的各种执着与观念只不过是后天长出来的枝枝叶叶。为去执着只是砍下些枝叶，而不挖出根子，这些执着心它会再生，稍有疏忽它便会枝繁叶茂。现在我能悟到了师父的教诲让我们做事先想到别人，因为无私无我才能产生出来正念。这就是我与精進同修们的差距，错就错在做事前先考虑自己，事儿还没做呢就琢磨着想好退路了，麻烦来了发正念也不好使，因为本身就没正念吗！

障碍着我做好“三件事”的根子挖出来了，今后不再给它土壤，当然这很难，因为那是登天的难。我现在才悟到，没有为我为私的心障碍着，对陌生人讲真相劝“三退”，三言两语便可讲到人的灵魂深处去。因为那是行神事，事半功倍。用人心劝“三退”，虽是话语连篇也难说服人家，人家自有主见为什么听你的呢！用常人心发正念，正念也出不来，现在才悟明白。

#### 四、比学比修找出差距，奋起直追，直到终点

一次向我的同事劝“三退”没退成，事后妻却给他讲退了。我便问妻是怎么说服他的，妻说怎么怎么讲的，我说：“我也是这么讲的啊。”这件事我拿出来与其他同修交流，甲同修与我说：“你们俩口子给我的感觉是，你说话直来直去嗓门大，你老伴面善嗓音甜。”就这件事我认真的向内找，还真悟出挺多感悟来。我在讲真相劝“三退”中是这样，平日里也存在这个毛病，说话着急，愿意抢话，一口气连珠炮似的说的上气不接下气的。讲到邪党就来气了，也不注意听者的感受，效果当然不好。

师父在讲法中教诲我们说：“我经常讲一个人要是完全为了别人好，而没有一丝自己的目地和认识，讲出的话会使对方落泪的。我不只教了你们大法，我的作风也是给你们留下来的，工作中的语气、善心，加上道理能改变人心，而命令永远都不能！”（《精進要旨》〈清醒〉）

我悟到如果我讲的话都是真的，半点不掺假，语气善、心中慈悲，能忍受对方的奚落、指责、谩骂，就是符合了“真、善、忍”宇宙特性。我就同化了宇宙的特性不受制约，我的能量场就会非常的强大，就会解体对方思想深处不

灵深深的扎下了根，也解开了许多困扰我的不解之谜，懂的了人生的真谛，知道了人活在世上的真正目地，改变了我的人生观。

在学校和日常生活中，我能严格要求自己，按照“真、善、忍”去衡量，每当同学欺负我的时候能做到“打不还手、骂不还口”，不和同学闹矛盾。我总觉的自己是世界上最幸福的人。

#### （二）“七·二零”风云突变

一九九九年七月二十日风云突变，邪恶开始了对大法、大法弟子的疯狂迫害，当时全国上下一片红色恐怖，形势是非常严峻的，无辜的世人被欺骗。师尊和大法蒙冤，那时我的心情非常沉重，妈妈到北京证实法去了，我想我也应该告诉世人师尊是清白的、大法是美好的，在学校里我跟同学、老师讲，走在街上跟世人讲大法好，师尊让我们做好人，做更好的人，更高境界的人。

二零零零年我中学毕业了，没有再继续求学，而是全身心投入到证实法中。爸爸是常人，受中共邪党的毒害较深，经常反对我和妈妈修炼，还对妈妈拳打脚踢，想要逼迫我们放弃修炼。我和妈妈不被爸爸干扰，常常跟爸爸讲真相，讲修炼大法后身心受益，还讲很多大法中的神奇故事，爸爸一点点的转变了对大法的态度。妈妈经常给爸爸读师尊的经文，每念到大法弟子鼓掌的时候，爸爸就鼓掌。

白天我一个人在家，学完法之后揣好真相资料送到每家每户，每次最多拿一百份真相。发真相也有怕心冒出来的时候，一次我要去一栋楼发传单，走在楼门口时害怕了，心里打哆嗦，转念又一想：“不能害怕！我要知道我是干什么来了，我是来告诉他们大法真相的！”瞬间，怕心全无，走路身体轻飘飘的。

二零零二年四月妈妈单位并轨回家，几天后师尊就安排我们做了当地的协调人，负责给同修送真相、周刊和经文。每次妈妈包好了资料我就送到同修家，不论严寒酷暑都及时将资料送到同修手上。

一次，资料点同修制作了一些横幅，给同修们分完了，剩的我和妈妈留下了。到了晚上我们发完正念，就各自挂横幅去了，我选择一个地方没有路灯，看不清道路，但隐隐约约能看见楼群，我走进了一栋楼，把横幅挂在了三楼的楼梯

窗口处。虽然是入冬天气很冷，但我不觉的冷也不害怕，我有一种被强大的能量场包围着的感觉，我知道此时师尊、护法神就在我身边，我再一次深深的感受到了师尊对弟子的慈悲呵护。回到家之后妈妈挂完横幅也恰巧到家。在睡觉的时候我发现我的天目开了，我看见了似浩瀚的宇宙星系的景象，我有些兴奋，知道这是师尊在鼓励弟子呢。

### （三）一朵小花儿在绽放

二零零五年十月份，甲同修介绍我去了一处资料点认识了乙同修，我在她家做资料时想，我也要开花，我有这一念，十一月份，师尊就安排了一位老年同修介绍给我一位技术同修，技术同修给我拿来了电脑、打印机等设备，因为我有计算机基础，所以学起技术来非常快，技术同修都说教了这么多年我是最轻松的一个。没几回技术同修便不用到我家了，从此我家的“小花儿”开始独立运作了。

过了几天甲同修到我家带来了一个让我震惊的消息，乙同修的资料点被发现了，恶警抄走了她家里所有的设备并照了相，公安局说这是我市有史以来发现最大的法轮功资料点，恶警还翻到了我给乙同修留的字条。过了几天甲同修又来我家说乙同修把我的名字说出来了，恶警知道乙同修跟我有联系，乙同修家的座机电话其实早就被邪恶监控了，所有和她电话联系过的大法弟子恶警那里都有掌握的备案，恶警正在找这些大法弟子，其中也包括我本人。

刚听到这个消息的时候，我心有些不稳，怕心出来了：我家的小花刚刚开，就遇到这种事情。正在焦头烂额的时候，又有风声传来，乙同修的家人想要拿我去换乙同修。我稳住了心态，告诉妈妈：“师尊说：‘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》）师尊还讲：‘有人讲什么道高一尺，魔高一丈。那是常人中的一种邪说，那魔永远也不会高出道的。’”（《转法轮》）我是未来新宇宙的神，旧宇宙那些选择淘汰的生命它们在我面前什么也不是，没等到我身体周围就全部化掉了，再说还有师尊和护法神在我的身边保护着我。即使我有漏也不承认邪恶迫害，全盘否定旧势力安排，因为它们根本就不配，我的路是由师尊安排的。”话还没说完，我立即就感到我的空间场清亮起来了，周围不好的物质因素全都不见了。

念，在不同程度上顽固的表现着。比如说，有一天接过同修的“三退”名单上网发表。看着名单心中产生疑虑，怎么和上一次的差不多呢！名字也雷同，是不是搞重复了？核对后不是重复了，但心里还是有不好的念头往出冒。几个老太太文化也不高，这么能退？疑心、攀比心都出来了，说白了就是嫉妒心。嫉妒心不去是不得正果的，这怎么能行？

暴露出来的还有欢喜心、显示心，劝退一个心里美滋滋的、满面春风关不住的样子，在同修面前喋喋不休的讲其经过如何如何的。有攀比心却又满足于现状，认为自己比上是不足，可比下还算是有余的，拉也不会拉的太远。这些执着心也是我不能保持精進紧跟师父正法進程的最大障碍。在修炼中也表现出时好时坏的，一时醒悟了就向前跑两步，一时懈怠了就又停两步，反倒感觉很累。

在劝“三退”的过程中也暴露出了我的等级观念常人心，对亲戚、同事、老同学中是大款的、当大官的有心理障碍，劝“三退”讲的不到位，认为他们在现实中得到了很多实惠，对邪党抱有希望，不会听我讲的。虽然也与他们讲了真相，但劝“三退”的效果不是很好。有时做事自以为是想当然的去做，说话不注意修口，执着时间，对一些预言感兴趣等等，不自觉的在走旧势力安排的路还浑然不知。

很多人的观念拖住我的后腿，累了就要休息，困了就想睡觉。每天早上炼功若因事耽搁了过后也不去补上，发正念有时思想溜号，口里念着正法口诀心里想到别的事情上去了。每日里集体学法学一讲（全家修炼一块学），平日里抓的不紧就会放松。脑子里妄念一堆，想入非非的不在修炼状态上。

今天写法会交流稿，这么向内一找，还真是让我汗颜。修炼十四年了，师父要求我们越到最后越精進，这样的我怎么能跟上师父的正法進程呢！障碍我精進的根源在哪里呢！通过小范围的交流和加深学法，我找到了它的根子，那是为我为私的本性。

### 三、产生观念与执着的根源是为我为私

师父在讲法中教诲我们说：“我还要告诉你们，其实你们以前的本性是建立在为我为私的基础上的，你们今后做事就是要先想到别人，修成无私无我，先他后我的正觉，所以你们今后做什么说什么也得为别人，以至为后人着想啊！为



民的腐败贪官把中国拖向罪恶的深渊，天怒人怨必遭天谴。老者也认同。当我再次劝其退党时老者不再冲动，虽未表态，当我离去时老者与我握了手，脸上露出了笑容。我想这老者如若有缘还会有机会“三退”的。

走出来向陌生人讲真相劝“三退”，我慢慢的摸着了门道，知道了如何寻找并把握机会。比如，一天我与妻乘公交车回家，下车时走在我们前边的一位男士一下子蹲在路上直不起腰来。我俩便俯身询问：“您怎么了，需要帮助吗？”男士痛苦地说：“腰椎盘（突出）又犯了。”我俩慢慢的扶起男士，妻给男士讲了真相劝了“三退”。那位男士很高兴，临走时连说了几句“谢谢、谢谢你们”。

在此以后，遇到机会我可以独立面对面向陌生人讲真相劝“三退”了。

一次在浴池洗浴与一位陌生人搭话，讲了真相，但遗憾的是没能劝其“三退”，对当时的环境有所顾忌，话到嘴边又三缄其口。事后觉的自己心性还不到位。哪知半月之后我俩又在浴池巧遇，真是缘份啊！我们谈的很开心。他是外地来此办事的，现事已办完，明日的车票，不知以后能不能再来。他说事情本该早就能办完的，拖拖拉拉的到现在才办完。我心里明白是怎么回事，这样我给他劝了“三退”。他很高兴，离别时他握着我的手说：“真是相见恨晚啊！”这件事又使我深受启发，也有了更深的感悟，这一切都是师父在安排啊！

## 二、在做好“三件事”的过程中暴露出了我的观念与执着

在向陌生人劝“三退”的过程中我暴露出来很多执着心，为首的是怕心。人的观念障碍着，认为走到今天这一步已经很不容易了，眼下所剩时间也不多了，怕带来不必要的麻烦与魔难。在做资料上也存在着怕心，家庭资料点小范围的做还算可以，这段时间妻把别的资料点的工作量拿家来了（因出了点事），这样打印的工作量就大了许多。我就埋怨妻说：“人家都是花越开越小，你的花却越开越大。”妻在居家周围劝“三退”也让我担心，有一个安定的环境已经是很不容易了，可别太露了，就怨她外面呆的时间太长、认识的同修太多等，其实也是暴露出了我的怕心。

深入向内找下去，我发现了自己的很多执着与人的观

此时正象师尊在讲法中讲的那样：“如果真的能在困难面前念头很正，在邪恶迫害面前、在干扰面前，你讲出的一句正念坚定的话就能把邪恶立即解体，（鼓掌）就能使被邪恶利用的人掉头逃走，就使邪恶对你的迫害烟消云散，就使邪恶对你的干扰消失遁形。”（《美西国际法会讲法》）我从法中悟到，只有正念正行才能走正师尊安排的路。

事情过后我向内找，修炼人遇到的一切都不是偶然的，一定是在安全上太不注意了才让邪恶钻了空子。这件事让我记忆深刻，在安全问题上血的教训太多了，不要再重复，尤其在电话安全上千万不要大意。

我和妈妈用自己家里的钱做资料供应给我们这一地区的同修，我给我的打印机和电脑两样法器起名叫“快快”、“乐乐”。刚做的时候干事心、显示心和证实自己的念头不断往上冒，没意识到，还加强魔性。在做资料时候要按照我的想法去做，否则就发火，稍微有看不惯妈妈的行为就来脾气，完全没有了修炼人慈悲、祥和的心态，说话带有命令似的语气一点不善。

不向内找更不拿自己当修炼的人，在证实法上自然就配合的不好。妈妈经常用祥和的心态跟我切磋：“要抑制魔性，总这样发火加大了不好的物质，做资料时场也不纯净啊，我们自己都做不好能救度了世人吗？”而我全让自我的物质包围住了，根本听不进去。

我和妈妈闹心性摩擦还有一个原因，妈妈天生爱干净，我不太干净。在妈妈的眼里我就是邋邋遢遢，东西没有规矩乱放，吃完饭了碗也不洗，屋里乱七八糟的就学法。妈妈见状就说：“抓紧时间学法是对的，但把房间简单的收拾一下，把碗洗了也用不了几分钟岂不是更好？”而我则天天把：“你天生洁癖，应该照我改进。”“用不着那样干净，象我这样挺好。”等等的话挂在嘴边。

有一天，我坐在奶奶家的床上突然间意识到，我太自私了！我总是站在自己的角度上去强调事情，总想要改变别人却不想改变自己，我做到师尊要求的无私无我了吗？我做到无论什么事情都要首先为别人考虑了吗？我跟自己的妈妈都这么自私，跟谁能行呢？我修的太差劲了！为什么就不站在对方的角度去想问题，妈妈爱干净，她看见家里不干净的时候是什么心情？师尊每次讲法的时候都是穿的整整齐齐、干

干净净的，就是给我们做了最好的表率呀！邈邈遑遑也不符合合法，新宇宙的觉者有这样的吗？不但会给大法抹黑，也会造成常人的误解。我们每个大法弟子都是大法在世间的形像代言人，神韵晚会不就是如此嘛，纯善、纯美的艺术盛宴展现了大法弟子的风貌，我们的形像举止会破除邪恶的谎言，救度世人。

我还找到了一颗很强烈证实自己的人心，花儿开了快有半年的时间，才发现一直以来我做什么事情都没有把大法放在第一位，都是以我的意愿为转移，做事有时标新立异，偏离法，不按照法去衡量。修炼人一定要按“真、善、忍”去做，这是大法对我们的要求，旧宇宙的因素没修掉，谈何进入新宇宙。“真正的提高是放弃，而不是得到。”（《各地讲法二》〈二零零二年美国费城法会讲法〉）我证实什么自己，假如没有师尊赐予我无限的智慧，我能做什么？这一切的一切不都是师尊在做，我们在修吗？

师尊让我们修出非常洪大的宽容，能容别生命，能真正设身处地为别生命着想，我们修好的那面师尊给隔开了，没修好的那面都暴露出来了，看到同修有不足的地方我不能去宽容，同修就是一面镜子，我却从来不照自己。我想到了有那么一次，一位同修把申请好的邮箱用户名告诉我叫“宽容”时，我内心一颤，这不正是我没修好的一面嘛，我没做到宽容别人，这不是师尊点悟弟子的吗？

我起身回到自己的屋里，把我刚刚悟到的这些讲给了妈妈，妈妈眼里含着泪花：“我真正感受到了你慈悲的场。”顿时我感到天清体透，我知道是慈悲的师尊又一次把不好的物质因素给弟子清理了，这一刻，我哭了，我为自己修的不好而哭，为自己这么多年不知道什么是修而哭，我这个不争气的弟子不知道让师尊操了多少心、承受了多少。此后我明显觉的自己不想发火了，语气、心态都变的祥和了，体会到了向内找真是柳暗花明。从那以后我做什么事情都把大法放在第一位，当你真正在法上的时候，不论做什么事情都是事半功倍，水到渠成。

和妈妈一起证实法时，遇到什么事一商量很快就会拿出解决的方法，配合的很默契。我们做的资料十分精美，叠的整齐、包上封面、套上封袋，《九评》、真相传单和小册子每周各自三种不同的包装图案，周周换新的，妈妈挑选图

是，时间一长就觉的没什么可讲的了。该退的都退了，不以为然的、应付的也都絮烦了，慢慢的自己也懈怠了。

向陌生人讲真相劝“三退”，我一直也没有得到突破。妻（同修）说我有怕心，我则心有不服。反说她一天老在外面讲让人担心，你没进去（指被绑架）你当然有的说了。与同修交流此事，同修都说是我做的不对，那我就下决心去实践一下，看看她们是如何做的。心里想她们一天能劝退好几个，而且三言两语就给人家退了，能是真的吗？可行吗！带着这么颗疑心，我跟妻走了出去。

第一次是去买肉，妻与肉铺老板劝“三退”，我当时还真有点紧张，不自觉的向后退了几步。我在一旁瞄着警惕着过往的人，心跳加快，盼着能快点离开。肉铺老板答应了“三退”，走出肉铺后我笑着对妻说：“买肉也不挑拣，为了送人家一盘光碟买家一堆破烂菜，人家卖不出去的生西瓜你捧两个回家，没人吃，到头来还不是都扔了？这不也是浪费吗！说不定人家是应付你不失去主顾才‘三退’了的。”妻则说：“如果有缘，事不在大小、话不在多少，都是师父在做。咱们当初得法时不也是只听三言两语的就走进来了吗？”是啊！我无语。

第二次与妻到电器城买影碟机。妻与售货员讲真相劝“三退”，我插不上嘴，在一旁象个警卫似的站着。售货员也“三退”了。我拎过影碟机边走边笑着对妻说：“我以后跟你出来，当你的保镖。”妻则笑着说：“有师父保护，谁用的着你。”我又无语，但心里还真是挺高兴。

第三次我与妻在大街上边走边找机会讲真相劝“三退”，那天讲退了四个。在这次劝退过程中有一位老者一听就炸了，吹胡子瞪眼的大声嚷嚷起来，我也没有恐慌，而是稳住心态耐心的给他讲。我说：“您老先别发火，您一定是位老党员了。”老者说：“我六一年就入党了。”我说：“您老那个时候入党是很不容易的，不象现在往里拉人入党都没人愿意入，除非想当贪官的。”接着老者述说了自己如何辛苦的入了党而自己并未得到什么实惠，他也看不惯党内的腐败，而表明自己是清白的、是好的。

我便顺着老者的执着，先化解了老者的火气，紧接着讲述了江××利用邪党迫害法轮功，使很多大法弟子流离失所、家破人亡，以及天安门广场“自焚”真相。那些祸国殃

来，这不是精進的状态，恰恰是往前抢了，说严重一点这是魔性的状态。对于急躁心，我能及时的发现，一般都能及时地调整自己的心态，去掉那个“非要怎么怎么样”的心。比起急躁心，最不易觉察的就是欢喜心，每当在研究过程中有一点進展，马上欢喜心就会上来，有时甚至会不由的自我喝彩一下，每当这时马上就坏，有时甚至一秒都不用，研究出的成果马上就前功尽弃。一次，我在一位同修家研究一项技术，怎么也研究不出来，反复的出毛病，同修对我说了句：“你不能这样，要平常心。”一下把我点醒了，对啊，平常心，常人还讲一个“戒骄戒躁”呢，何况我一个大法修炼者呢？

层次有限，本来想把修炼中的体会写得尽量有条理些，写到此感觉还是有点乱，不过，这也是自己修炼过程中的一点体悟，写出来与同修交流一下。谢谢大家，合十。

## 在做好三件事中精進升华

文 / 吉林省大法弟子 升华（化名）

师父您好！

同修们好！

我是吉林省大法弟子，一九九五年初得法，在大法中修炼已有十四年了。现年已过花甲。在紧跟师父的正法進程中，由于自己平日里法学的不是很好，再加上邪恶的疯狂迫害，在大大小小的魔难中磕磕绊绊的跟到今天。与精進实修的大法弟子相比差距还是很大的，与大法的要求还相差甚远。

在第六届大法弟子网上法会的感召下，我渴望与同修们进行交流，也是向师尊做个汇报。因为前四届法会都没有机会参与，第五届法会，自己不会打字、怕麻烦同修，没有多写。我是今年下半年才学会上网的，感到有些吃力。下面我与同修们交流并分享一下在大法弟子应该做好的“三件事”中的一些体会。

**一、向陌生人讲真相劝“三退”，我是怎么迈出这一步的**

一直以来我只是在亲朋好友的范围内做劝“三退”的事，认为反正大家也都知道我是怎么回事。有“情”的一面罩着，不会在自身安全上有什么纰漏，是理智的表现。可

案，我设计，把封面设计成新颖、美丽，看着视觉很好，每袋真相资料里面都加上一张“突破网络封锁、大法弘传全世界”的塑封卡片，每本《九评》也夹里一张《九评》书签，对救度世人有很好的效果。同修经常跟我和妈妈反映：“我们这边资料点做的资料可太好看了！真相资料送出去，常人全都接受，没有一个不要或者是扔掉的，真好！”同修们不知道是我们做的，我和妈妈听了很高兴，这都是师尊赐给我们的智慧。

## （四）整体配合，编辑真相资料揭露本地邪恶

二零零七年七月，我在等明慧网上刊登我们本地真相小册子的时候想：“这么久了怎么还没有本地小册子呢？可能同修还没编吧。”转念又一想：“我也是大法弟子，在证实法中我为什么等、靠、要同修的？我不也可以编辑吗？”就这发自内心的一念，我上网下载了一些地方真相小册子，照他们的版式接着我们本地真相小册子的期数编了第十二期，在明慧网上建立了一个站内信箱上传发送了过去，没有几天在明慧网上刊登了出来。刊登的那一天是星期五，邪恶封网封的很厉害，很多同修都没上去，我边发正念边上网，结果上去了。我很激动，知道师尊是在鼓励我。

在一次法会上，师尊安排我与先前编辑小册子的丙同修见了面，她很高兴的说：“我看见网上刊登的本地小册子了，不是我编的，我还在想是谁呢！你编挺好啊，小孩还纯洁。”法会结束后，她约我周六去她家。

周六我到了她家，她把所有我们本地编辑真相所需要的资料全都给了我，还约我星期三带我去见收集资料的那位同修，说他要见我。星期三，丙同修带我去了一位同修家，接着陆陆续续来了七、八位同修，大家互相交流了一阵，丙同修把收集资料的同修丁介绍给我认识，让我们以后联系。丁收集来了资料直接交给我，我马上把这些编辑成小册子发给明慧网。我们整体配合揭露当地邪恶，哪里有迫害就把被非法迫害同修的情况，迫害者恶人的信息，工作单位、家庭住址、照片等曝光出来。邪恶是最怕曝光的，我们本地真相资料大大的震慑了邪恶，削弱了邪恶的气焰。

我和丙同修一起合作，给我市公安局局长、教师、世人编辑了不少劝善信，信里面写出了当时所有被非法绑架的大法弟子的名字，和他们在监狱、劳教所等邪恶黑窝所遭受的酷

刑，大法弟子们是好人、善良的人，他们被中共无辜的迫害，还举了一些善恶有报的例子，对救度众生起到了很好的效果。

刊登小册子第十八期的时候，教我技术的同修告诉我：

“市里公安局下达命令了，要新一轮迫害大法弟子，是因为这本小册子。”小册子上面曝光了我市十名恶人名单和照片。真相资料犹如点中了邪恶的死穴，让邪恶恐慌至极的疯狂叫嚣。我稳住了心态，这一切全都是假相，我们一起发正念，结果这件事情不了了之，邪恶也没因为这件事迫害大法弟子。

零八年四月，丙同修让我去她家，给了我三个地区编辑真相的资料，跟我说这几个地方都是农村，老年同修很多，不识几个字，迫害还很严重，没有人编揭露当地邪恶的真相资料，希望我能够编一下。我接过来一看有一个地方是我们省的，其它都是距离我们很远的南方城市。我想大法弟子都是一个整体，他的事就是我的事，都是证实法，做的都是自己应该做的，这是我们来在世间的使命和责任。我答应了，着手从第一期开始编辑小册子，在这期间，明慧同修也不断来信修正我在编辑中出现的错误，告诉我应该注意的事项，给我提了不少意见和建议。看到了一封封的来信，让我倍感温暖，感觉到明慧网和我们在一起，在这里我要感谢明慧同修们的细心付出，辛苦了，谢谢！

零八年奥运期间，当我在网上“大陆综合”一栏中看到了丁同修被绑架的消息时，我难过极了，心里不由的沉甸甸的。丁同修被绑架了，谁来收集资料，该怎么办？丙同修太忙了，大部份的协调工作都得她去做，我替她分担了编辑工作，可以说她肩上的重担减轻了许多，我不能再找她，现在只有我自己去收集资料了。

我买了一台数码照相机，和妈妈一起到我市迫害大法弟子的邪恶地点去照相，比如公安局、检察院、教委、学校、医院等地，出发前请师尊加持弟子，发正念清场，到了目的地，妈妈在旁边发正念，我也边发正念边找好照相位置。象学校这种地方有时候周围人比较少，公安局、检察院尤其是医院可以说周围是车水马龙。不管人多人少，我用平静的心态正念对待，尽管有很多时候和路人脸对脸，行人、司机歪头看我，我从来不动心，成功的拍完了照片，及时把照片上

微开一点头，就一发不可收拾。而且邪恶也不会放过，只要自己有一点松懈，邪恶马上就一直往下拖。对待色欲之心，绝对不能有一点松懈的心理，必须把持住自己的一思一念才行，有一丝不正的念头，就要马上否定清除。

由于工作原因，我经常需要上常人网站搜索一些图片素材，现在的网站上真是什么都有，尤其是色情的东西，到处都是，你不想看都难。以前每次受到色欲干扰的时候，都是首先从网络开始的，往往都是自己在查资料的过程中，对一些和自己工作无关的常人网站的好奇，从而被引诱到有少许色情内容的网站，再要是自己主意识不强，就会魔性大发，不管不顾，去主动搜索那些黄色网站，从而一发不可收拾。邪恶是一步一步的往下拖我，所以平时绝对要注意小节。走在街上，遇到长相好的异性不能看，真的不能看，多看一眼，自己就会被污染一点，日积月累，就会酿成大错。记的我小妹给我讲了一个她男朋友的故事：有一次，小妹的男朋友在道边等小妹，小妹都来到眼前了，她男朋友还是没看到她。小妹很生气，她男朋友解释说：他在大街上从来不看女孩子。（小妹的男朋友是常人）这个故事对我的触动很大，常人社会中的个别常人能做到这种程度，何况我们大法修炼者呢，有时真是感觉汗颜。古人讲要“目不斜视”，这还毕竟是对人的要求，大法修炼者的要求要比这个高的多的多。

我主要负责本地区的部份技术工作，经常去研究一些电脑技术。往往研究一种技术就要耗费很多时间和精力。技术研究的顺利程度取决于自己的心态，尤其近期这种状态格外明显。我自己悟到：研究技术的过程不能急躁、不能生欢喜心，要做到时时保持“平常心”，效果就非常好，头脑就会清醒，就会源源不断的得到大法给予的智慧。比如，我最近在研究虚拟机技术，由于以前没有接触过这种技术，再加上技术网站上对这个技术介绍的也不是很多，很多东西需要自己一点点摸索，刚开始，真是感觉到寸步难行，往前走一步都非常艰难，都需要付出很多的精力和时间。研究过程中，对我干扰最大的就是急躁心，要是卡在哪个难点上很长时间，急躁心就会显出来，从而引出怨恨心，这些心一出那问题就更多了，也就根本无法进行下去了，当出现这种状态的时候，我觉的不能往前顶着来，非要不睡觉也要把它搞出

从当今中国大陆官员的贪污腐败谈起，一步步的揭露中共邪党的罪恶。（揭露的过程保持一个平常心，不要有一丝怨恨心，这样效果好。）再引申到中共邪党是怎么样迫害大法弟子的。整个讲真相的过程我都是慢条细语的，力求每一个字都让对方听清楚，不能求快，欲速则不达。而且当时感觉心态也越讲越稳，后来对方很爽快的答应了三退，并记住了法轮大法好。

讲真相的过程中，心态和语气是由自身的修炼状态决定的。要有好的修炼状态，学法、发正念就必须做好。还有坚持炼功也非常重要。

### 炼功

一段时间，我对炼功不是很重视，觉的好象炼功不是三件事内的，再加上自己的时间很紧张，炼功就两天打鱼，三天晒网的，造成很长一段时间总是精神不振，而且还嗜睡。自知自己的状态不对，是让求安逸的心钻了空子，而求安逸的心在现在对我们来说又是一个非常大的执著心，我身边的许多同修都有不同程度的求安逸心，而坚持炼功恰恰能去这个求安逸的心。一段时间修炼状态的好坏，能在炼功中直接的表现出来，心性把握的好，三件事做的好，炼功的时候杂念就少，而且能感到能量场很强，炼静功坐的时间也会长。最近炼静功我有种感觉：如果近几天心性把握的不太好，三件事做的不太好，打坐的时候心口就发堵，难受，坐不了多长时间就不行了，如果近几天什么都做的非常好，打坐的时候心里就非常舒畅，坐的时间也会很长，平时的修炼状态会直接在炼功中反映出来。我们是炼功人，不炼功哪行？

### 过关

我是一名年轻大法弟子，面临的头一关就是色欲关。在上学的时候色欲关过的比较少，有也不是那么严重。踏入社会工作以后，色欲心明显比以前增强了许多（或者说是色欲心真正的返出来了），色欲关过得也比以前频繁了，甚至一个月就要过好几次，当然，这是由于自己每次过的都不是很扎实，甚至好几次都没过去，把持不住自己造成的，明知道色情的东西不应该看，那是在毁众生，还经常把持不住自己去看，就象吸毒一样。每当把持不住自己的时候，都是自己存在侥幸心外加一个好奇心，而且感觉自己应该“出淤泥而不染”，需要在“淤泥里锤炼”，这完全就是邪悟，自己稍

传发送到明慧编辑部。

我知道丁同修大部份的资料都是在网吧里面收集的，我带上了一个干净的U盘，去了网吧，查找并下载了一些参与迫害大法弟子的医院医生照片、公安局的照片和信息，当然在网吧里也有把握不住自己的时候，去浏览一些自己感兴趣的常人新闻，看完之后脑袋痛，出门还摔了一跤，我悟到我错了，把这么神圣证实法的事情里面加进了人的东西。在做三件事中，一定要纯净自己的心态，使证实法的事情更加神圣。

随着师尊正法进程的加速推进，大法对我们要求非常的严，修好自己的一思一念，成就新宇宙的大觉者。我悟到，只要是不符合法的念头、不在三件事之中的念头都是旧势力安排的，反应上来色欲、争斗、利益的思想是旧势力想要把我往下拽，想让我执着人世间的一切，让我修不上去。

师尊曾在睡梦中点悟过我：名利，修炼人必须要修去，早晚都得去，还不如早去。我的确有很强的执着金钱的人心，因为从小到大不管是家里的亲戚也好，还是爸爸妈妈单位的叔叔、阿姨也好，就连买东西、在饭店吃饭的陌生人都说我很有福气、命好，算命的说我命中有将星能当官，一生衣食无忧，会有上亿的资产等等，满耳朵灌的都是这些，久而久之就形成了我非常爱名利的性格和后天观念，渐渐的迷失在世间物欲横流的所谓现实社会中。

说实话，在修去利益这方面我很吃力，我曾静静的思考，这是否是我的根本执着呢？我究竟执着物质财富、人世间的安逸生活为了什么？是为了我妈妈，修炼之前妈妈一直生活的很苦，因为我们家一直是和奶奶住在一起，所以里里外外没有妈妈干不到的活，受累不说还经常受委屈。我十分憎恨羞辱妈妈的二伯父和婶婶，所以我从小就想，长大一定要出人头地，让妈妈离开这个家过上幸福生活，这其中暴露了我对妈妈的情太重，没有在法上认识法，在法上正悟，没有把妈妈当同修。她吃苦是为了今生得大法，她自己有师尊给安排的修炼道路要走，不失者不得，谁欺负她如果不是前世欠的，就会给德，同时也是给妈妈提高心性的好机会，而常人他们在无知中造业毁自己，不可怜吗？

二伯父和叔叔每星期都以看望奶奶的名义来占我家便宜。师父说：“修炼本身并不苦，关键是放不下常人的执



著。当你们的名、利、情要放下时才感觉苦。”（《精進要旨》〈真修〉）我在去这些人心心的时候修的很苦，放不下时剜心透骨的难受，尤其是看见他们来了，我马上心血沸腾，这时师尊在《精進要旨》〈真修〉里的一段讲法打入我脑海，“当掉到相比之下最肮脏的世界里，你们不快往回修，却又抓住肮脏世界里那些肮脏的东西不放，甚至损失一点还痛苦的不行。”是啊，如果我放下利益之心，我会如此难受吗？如果我没有把妈妈当亲人而是当同修，看到妈妈受到伤害我会如此痛苦吗？我为什么要把常人当成敌人呢？我把他们当敌人，我的心性不就在常人的境界嘛，不爱你的敌人就不能圆满，常人也根本不配做神的敌人。

在梦里师尊不止一次点悟我要放弃这些人心，在梦里师尊慈悲的笑着对我说：你的黑色物质是我给你消掉的。你这一生就是为打坐而来的。我醒后悟到，我是为大法而生在这个世界上的，助师正法就是我生命的全部，人世间纵使有再多的财富，也是瞬间即逝，我所得到的只是人世间所有财富都换不来的，是常人想得都得不到的，我们大法弟子将与宇宙同龄。就在我下恒心要把常人空间的一切全部放弃的一瞬间，感觉包围在我身体周围厚厚的物质全部消失了，思想中也很少有返出名利的念头了。

#### （五）唤醒昔日小同修，共同精進，完成史前洪愿

我周围所接触到的大部份都是年纪和妈妈差不多的大法弟子，还有不少六、七十岁的老年同修，我很希望能和我年龄相仿的同修切磋我们大法小弟子的事情，妈妈便给我寻找年轻同修。

二零零五年，一位女同修把女儿带来让我们切磋，在这之前她告诉我说，她女儿离开大法几年了。我和她切磋，看看她的心结在哪里，告诉她救度世人是我们正法时期大法弟子的责任，是历史和大法赋予我们的使命。她告诉我她经常做一个同样的梦，梦见自己在很高的空中，身体前面有滑梯，一眼望不到底，不小心就会滑下去，她不明白什么意思。我说我个人层次所悟，师尊点化你是从高层次来到人世间的，不精進就会从原本很高的层次掉下来，毁于一旦。正法修炼的机缘开天辟地只有这一次，不会再有第二次了，珍惜这段时间就是珍惜自己，不是为了别人，为了你世界无量众生对你的殷切期盼，也应该精進不停。

证实法，那是证实自己。不能往前抢，不能拧劲，不能证实自己。

虽然自己悟到了，但有时还是做不到。比方给同事讲真相的时候，经常会陷入一种辩论状态，表面上是证实法，实际上还是证实自己，针对一件事非要辩出个谁是谁非来，辩论的过程中，自己的语速很快，嘴都开始发抖了，还是停不下来，可见自己这个执著还真是不小，结果可想而知了，弄得对方气呼呼的，没起到正面效果，反起到反效果了。当我心平气和的讲真相的时候，就能起到很好的效果，虽然我说的很慢，但对方大多都能听进去，也基本都能三退。当遇到对方反驳的时候，不能被对方的情绪所带动。举两个我讲真相的例子，一个是失败的例子，一个是成功的例子。

有一次，我给一个同事讲真相。那天，我们正在看一个新闻，报的是中国粮食产量比往年提高了多少多少，我借这个新闻就说：“现在的中国年粮食产量还没有宋朝的粮食产量多呢，现在新闻啊就是瞎忽悠。”同事直接说：“不可能，宋朝农业多落后啊，不可能比现在的粮食产的多。”我说：“宋朝的粮食产量肯定比现在多，我看过报道。”我那个同事还是不信我的话，最后竟提出了打赌，我还一口答应了，后来证明是我说的对，但同事还是有些不服气。我借机给同事讲中共邪党如何如何不好，如何愚弄老百姓，同事却一句都听不进去，不停的反驳我，我还要讲，嘴却开始哆嗦了，我知道我错了师父在点我。象类似的失败的例子有好几次，我当时的状态也基本一致，就是和对方陷入了一种辩论状态，争斗心，急于求成的心全被带动起来了，基点不对了，那结果就可想而知了。

记一次讲真相成功的例子。我是做设计工作的，经常和装修工人打交道，装修工人大多比较朴实，只要自己的心态稳定，使装修工人明真相相对容易些。有一次我想给一个电工讲真相，我先给他一个神韵光盘看。第二天，我问他神韵怎么样时，他却说看不懂，而且基本都是快进的。我知道这和我当时给他神韵光盘时的心态有关，我当时隐隐约约的想：他没有什么文化，可能不太爱看神韵这样的高雅艺术。就这一念就干扰了他看神韵。由于这个电工对神韵没有一个特别好的评价，我就有点难以启齿给他继续讲真相了，最后我还是稳了稳心态跟他聊了起来，并一步步切入主题。我先



是正邪大战，我们不严肃对待行吗？有的同修（包括我自己）发正念的时候还时常迷糊，甚至睡过去了。在战场上睡觉，可想而知后果是什么样的了。谈到如意的运用神通除恶，想起最近读的一位同修关于“用神通改变打印机颜色”的故事，这位同修谈到：运用神通要“恒”，要“信”，不要因为一次不好使，或多次不好使，就放弃；而且要把“运用神通”在日常生活中锻炼成一种“习惯”。

前两天，我遇到一件小事，但对我的启发很大。那天，我在家里洗头，我把头弄湿以后，很自然的就按了一下洗发液瓶的按钮，挤出了洗发液。这时，我爸走了过来有些惊奇的说：“哎，这个钮怎么好使了？已经坏了很长时间了啊。”这时我妹也说：“对啊，刚才我用也是坏的呀，哥你怎么用就好使了呢？”我也没当回事，就笑了笑，又按了一下按钮，又挤出了一些洗发液。等我洗完了头，我妈洗头，结果那个洗发液的按钮还是不好用。我妈也有些惊奇的对我说：“怎么就你用好用呢？”这事虽小，过后我想了想，却反映出了一个问題，那就是发正念运用神通的心态。其实这个洗发液的按钮坏了，我早就知道了，而恰恰我这次用洗发液的时候“忘了”它不好使了，就认为它好使，那么它就好使了，真是“好坏出自一念”（《转法轮》）啊。有一次和同修交流发正念的心态，发觉自己虽然也在每天发正念，但思想的深层还是认为“发正念可能不起作用”，这个问题很严重，直接牵扯到信师信法的问题，做不到绝对的“信师信法”，那其它的都是空谈，我今后必须从深层灭尽这个“可疑”的思想，真正让自己神起来。

### 讲真相

我在上学的时候，主要是通过在网上讲真相，那时主要是上网吧通过发邮件，建立个人主页讲真相。由于上学的时候学法炼功都很少，再加上自己心性上有漏，虽然师父一再点化，还是一意孤行，最后被邪恶钻了空子，遭绑架。记得出事的前一天，我想上校园网维护自己的个人主页（这样就会完全暴露自己），去之前就感觉有什么在前面挡着我不让去，而且肚子开始痛，我还不悟，往前抢，执意要去，而且还存在侥幸心理，觉的只上一会儿网，没事儿。结果第二天就被恶警绑架，从此失去学业。这次惨痛的教训让我悟到：讲真相得理智，不能一味的往前抢，抢不是精進，不是

今年春天，一位同修把自己的孩子介绍给我认识，他九九年“七·二零”之后放弃了修炼，同修非常希望我和他切磋、切磋，让他回到大法中来。我发现阻碍他回到大法中来的干扰很大，他本人也一再跟我说他不想再修了。我和他切磋了很多，当我说到大法在你幼小的心灵深深的扎下了根时，我哭了，那一刻我不知道为什么会流泪，也许是感到很心酸吧。我想他在邪恶迫害之后是法理不清，不知道师尊正法和旧势力的出现是怎么回事，我让他和我学了《导航》中的〈美国西部法会讲法〉。后来我听说他现在正在办出国，我真为他高兴，希望他在国外大法弟子的帮助和宽松的大形势下能从新走回来。

夏天我又认识了一位小同修，她也是邪恶迫害大法后放弃了。我和她成立了学法小组，和她在法上交流，没多久看她从以前蜡黄的脸色逐渐变成了红润，从以前满脸怒气变成了祥和善良。她能从新回到大法中来，短短一两个月能有如此大的改变，我和她的家人都非常的高兴，感谢师尊的慈悲救度。

五月份，爸爸单位分给我们家一处房子，我们三口人都非常高兴，爸爸给师尊施礼、买了水果，心里非常感谢师尊。我和妈妈也十分感激师尊恩赐我们新的证实法的环境。六月末我们搬进了这个将近四十平方米的房子，大大的房间摆上众多法器还很宽敞，我们又增加了几个证实法的新项目，这比起以前在奶奶家七点六平米的房间真是如鱼得水，在新的环境我和妈妈会更加勇猛精進，在做好三件事的同时实修好自己，制作出一份份精美的资料救度更多的世人。

回首修炼的路，磕磕绊绊走到今天，比起修的好的大法弟子，深知自愧不如，幸亏师尊一路牵拽自己才走到今天，日趋成熟，我不知如何表达弟子对师父圣恩的感激和赞颂，唯有精進再精進才能回报师尊救度之浩荡佛恩！

师尊辛苦了！向伟大的师尊双手合十！谢谢明慧同修的无私付出，向全世界可敬的同修们双手合十！

弟子跪拜恩师。

### 在大法中成长

文 / 广东大法弟子  
尊敬的师父好！

全世界的同修们好！

很荣幸能参加第六届中国大陆大法弟子网上修炼心得交流大会。前四届的交流会我没有参加，第五届虽然参加了，却是抱着别落下的心态写的，没有认真对待。看了明慧网刊登的交流文章，同修们认真、虔诚的心态写出的体会深深的震撼了我，体会到每个人写出的字就带有每个人的思想境界、修炼情况，这些信息也会影响阅读者，纯净的心态下写出的体会对阅读者才有好处，才能达到法会的目地。所以写此稿之前，我清理了自己思想中不好的各种念头，尽量用纯净的心态来参加这神圣的法会。

### 一、难忘的时光

我是一九九八年七月份在父母的带领下，表面看起来很自然的得法了。说是九八年得法，当时并不怎么学法，也很少炼功，甚至可以说是不情愿炼功，都是在父母的督促下，自己完成任务式的炼。就是这样，师父也管我了，印象很深的是，有一次在热闹的街上，一辆三轮摩托车从我的脚上碾过去，却一点也不感觉痛，什么事也没有，只知道被轧了一下。

九九年“七·二零”之前的日子是那么值得怀念，而在当时自己却不知道珍惜，成为一大憾事！那时市里设有几个炼功点、学法点，大家集体学法、炼功，学法点的场地都是热心的学员、辅导员提供的；有时义务辅导员自己掏钱，租场地给大家放师父讲法录像，一些学员自愿的早来晚走打扫卫生，有时租的大剧院，临近乡镇的也过来一起观看，本市区的学员就自觉的将前面的位置让给临近乡镇来的学员，就是这么一群祥和的修炼人。

每个月组织一次比较大型的集体晨炼，只可惜我只参加了几次，迫害就开始了。最后的一次晨炼，临近乡镇的也来了，人比较多，听说有一千多人，场面一点不乱，没有人喧哗，每个人来了就是自觉的排好，人对着人，自然就形成一排排整齐的队伍。

当时的我并没有多大感受，是以后对比在学校，搞活动时老师为排好队常常是暴跳如雷，我才知道一千多人，其中有几岁的小孩，有六、七十岁的老人，有没文化的妇女，有农村庄稼汉，只有几位辅导员稍做协调，无需经过训练，就能排出来那么整齐的队伍，只有心齐才能做到的。当时的场

### 学法

师父在多次讲法中强调过学法的重要性。这是大法弟子做好一切的基础。由于我平时承担的大多是证实大法中的技术工作，再加上本身自己的常人工作也很紧张，所以相对学法时间也很紧张。为了能多学些法，每到午休吃饭的时候，我就得加快自己的动作，尽量缩短吃饭的时间，抢出时间用电子书学法。在上下班坐公交车的时候也基本是我学法的时间。由于学法的环境不是很静，必须高度集中思想才行。

真是佛法无边，在学法的时候，只要我心能静的下来，周围一切也会随之静下来，只有大法在脑中回荡。我感觉到，学法的过程就是汲取大法能量的过程。心不静的话，就会感到和法有一层无形的屏障，无法感受到法的洪大能量，更不会汲取到法的力量。若学法专注，心无旁骛，就会感到自己的全部身心都会溶于法中，法的洪大能量就会不停的灌注全身。当然学法时也有干扰，最常见的就是困魔的干扰形式，这个时候要以坚定的正念铲除干扰，而且要干扰不断，正念铲除不断。不太忙的时候，我就会打坐挺直腰看书学法，最大程度的做到敬师敬法，我觉的这样看法最好，这样看法头脑很清晰，效果很好。

### 发正念

发正念是师父给我们的神通法力，我觉的首先要做到的就是信师信法。不要觉的自己看不到就认为不存在，就没有作用。只要基点在法上，正念足，就一定会奏效，邪恶必定被铲除。记的《神仙故事》里记述了很多神仙运用神通的故事。那些神仙神通运用的都非常自如，就象吃饭睡觉一样自然。我就在想：有神通不是最难的，能自如的运用神通才是最难的。记得看过一个同修闯出魔窟的故事：这位同修被绑架到看守所，同修就一直想着的是如何正确的否定邪恶。有一个恶警气势汹汹的拿着电棍要电同修，同修就威严的站在那儿，发正念铲除恶警背后的邪恶。恶警手中的电棍瞬间就爆裂了。恶警气急败坏的回去又拿了一根电棍，结果离同修好几米的距离又爆裂了。就这样连续三次，最后恶警吓的跪地求饶。

师父早已让我们具足了一切神通法力，想不想用，能不能用好，这就全在于我们自己了。发正念，不但是调用自身的神通，也是在调用自己的天兵天将，在另外空间的表现就

被赋予了这样的使命，今天又有何理由不做好啊！那是誓约啊！所以当同修某一段时间总让我整理文章或写东西时，尽管感觉累，不太想写，但一想到自己的使命时，就能安下心来，把要做的事情做好。

就这样，几年来在长期日积月累的写作中，我的写作水平在不断提高。偶尔明慧网刊登怎样写好各类文章的专刊时，我也会认真阅读，找出自己写作中存在的不足和需要改进的地方。让自己写出的文章尽量增加可读性，减少明慧编辑同修修改的工作量，因为他们真的太忙、太累了。如果我们大陆投的每一份稿件首先都能达到最基本的文字要求，那么明慧同修就可以不必要花很多时间浪费在修改语句混乱等基本的写作要求上了，就可以把更多时间用在文章润色上，使其读起来更加贴切各类读者，达到救人的效果。所以建议平时总投稿的同修，注意阅读明慧网上发表的关于写作要求的文章，发挥我们最好的水平，完善明慧网。

作为一名正法时期的大法弟子，我们每个人都被赋予了神圣的使命，师父时刻在我们身边帮助着我们，成就着我们的未来。就看我们如何运用自己在常人中的特长，更好的证实法，这是我们的责任。如果我们把自己的特长埋没，或用于常人中获取名利，那么就辜负了师尊对我们的期盼，众生的期盼。要知道，我们的一切都是法给予的啊！我们只有利用好自己常人中所学，发挥其应有的作用，回馈于大法，这才是生命最好的选择，才是圆容师父所要的。

## 做好三件事 勇猛精进

文 / 中国辽宁大法弟子 子归

我九七年喜得大法，也是老弟子了。得法时十七岁，虽然那时年纪小，但大法已深深的扎根在心里。记得刚得法时，《转法轮》是一口气看完的，真是如饥似渴。看完一遍法，马上自己的世界观都改变了，知道自己是为为什么活着了。那段个人修炼的时间至今令人难忘。

如今我已得法十二年，也已长大成人，在师尊的慈悲呵护下，一步步的走到今天。虽然也摔过很多跟头，因为有师在，有法在，我还是一次次的站了起来，在法正乾坤的洪大瞬间发挥自己一份力量。要走正这段历史就必须做好师父交给我们的三件事——学法、发正念讲真相救人。

面颇为壮观，引的很多路人观看，至今仍清晰的印在我的脑海里。

我们这里还只是个小城，明慧网的资料显示，几千上万人的炼功场面也是有条不紊，在法轮大法纯正的场中，这是很普遍的现象。

那些难忘的点滴，在后来的腥风血雨中，使我懂的要珍惜同修间的缘份。

依然记的我在炼功点的最后一个晚上是星期天。昏暗的灯光中，炼功的人比往常少很多。在几个人的干涉下，当晚也没能炼完功，就各自散去了。现在想来应该刚好是“七·二零”的当天晚上。有几天晚上，爸爸一边看电视一边直摇头。那时我并不知道发生什么事了，只记的爸爸郑重的告诉我们，无论如何要相信法轮大法是好的。

## 二、风雨中成长

记的忽然有一天，爸爸告诉我说他要出门，教我自己做饭。因妈妈白天不在家，那就是我第一次自己做饭。爸爸似乎还叮嘱了很多话，而我是记不住的。也不记的爸爸出门多长时间，只知道爸爸回来后，家里就开始不安宁了，不断的有穿制服的来骚扰。经常是大帮人马，一進屋就四处搜看，乱翻一通，一些人围着我爸爸，桌子上摆着笔和纸，软硬兼施的要爸爸签字。我才知道爸爸是去了北京为法轮功说公道话，也渐渐知道中国发生了一件多么荒唐的事——中共不准人们信“真、善、忍”，要炼功人保证：不炼法轮功，不去北京上访、不说良心话。

那时听的最多的是：“打砸抢我们还懒的管，炼法轮功现在是头等大事。一个地方有炼法轮功的上访，我们的饭碗就不保了。”那时没悟到不能承认这种无理的迫害，不过爸爸根本的信念没动摇过，无论压力多大，没有签过一个字。我那时候还很懵懂，只觉的爸爸是对的。

那些日子我们对门铃都很敏感，只要门铃一响，我们就先把大法书、炼功录音带、师父法像藏好，有时半夜三更在睡梦中就被急促的门铃吵醒。这样一直持续到爸爸在同修家被绑架，被强加“扰乱社会治安”的莫须有罪名非法劳教，家里才恢复了宁静，也从此陷入困境。因此我对那些穿制服的产生了恨，走在街上，看到警车，或是穿邪党制服的，那是咬牙切瞪眼的恨。

那时我辍学了，年龄小找不到合适的工作，就在家里学法。开始一些字还不认识，学法时旁边得放着字典，然而这并不影响我理解法。学法中自己的容量在扩大，思维无法言状的宽广，那个恨也逐渐化解了。

慢慢的我知道了这一切是怎么回事。我明白了奉行邪党命令的那些“执法者”是最可悲的！每个来在世上的人都是为法而来，或许在生生世世的轮回中为今天能得法吃过不少苦，有些人却在此时充当反面角色，有些人在俗世的幻象中迷失了，不假思索的听信谣言，仇视大法，忘却了人来到世间的目地。每念及此，心里就为不明真相的人们着急，就想尽自己所能告诉人们真相。

邪恶最疯狂的前两年，本地的资料比较缺。听说是上复印店印的，很多复印店不敢印，而敢印的收费很贵。或许怕我们小孩不懂修口，妈妈一般不告诉我们更多有关资料的来源、同修的具体事，我们也不问，就只管每天出去发资料。

那时只有单张的传单，有时我们也自己制作小标语，找一些比较薄的黄色纸，底下放着一本字帖，用毛笔认真的描写。当然写的不是很好看。有时同修也会送来一些打印的小标语，偶尔有一些很漂亮的“法轮大法弘传世界”的彩色粘贴，那时别提多高兴。

可能大人后天观念比较多，妈妈怕心比较重，每次我们出去妈妈就提心吊胆，总要叮嘱一通：如何发，如何粘，如何做比较安全。而我们一出门，考虑的只是如何让更多人能看到，所以粘贴大都贴在主要路口，汽车候车站，派出所宣传栏。发资料想着别和同修发重了，就到比较远、偏僻的地方，或者找一些看起来戒备比较森严的高级住宅区。

发资料前我们大都会看看资料的内容，有时接到一些针对邪党人员讲真相的资料，不解为何同修印那么多不是有普遍性的资料，后来转念想到，既然接到也不是偶然的，就送到邪党部门的住宅区去。

其间也遇上过一些事，比如有时随着人进了电子门出不来（有些电子门在里面也必须有钥匙才能打开的），总会有人来开门。这些我们都不跟妈妈说起，那时妈妈一人挑着整个家的重担，也不想让妈妈太担心了。也就是家长并没有让我们去做什么，跟众多的法轮功修炼者一样，确实是每个人发自内心的想把真相告诉更多的人知道。

面运转。当时因为屡屡有迫害案件的发生，需要及时将消息整理成文字，发到明慧网，于是我开始尝试写新闻报道。就这样我由最开始写真相信、新闻报道，到后来写本地通知、法理切磋、揭露迫害、时事评论等不同文体的文章。

写作的过程中，实际上也是心性升华的过程。有时写一篇法理切磋文章，中途写不下去了，这时查找自己多半是有执著心，或证实自己、或有对同修的不满，总之是人的情绪占了上风。调整自己的心态后，才能流畅的写下去。当真的是抱着为同修负责、为整体负责的心写时，文章基本能发表，而且真的使同修受到触动（从网上同修接着发表的读后感所知道的）。这时候真切的能感到这就是整体，共同切磋，互相提高。

在写揭露迫害文章时，开始言辞激烈、气愤、争斗夹杂其中，党文化的东西皆有体现。后来读《九评》、《解体党文化》，尤其是境界的提高，内心越来越平静时，发现此时的文章也愈趋近平和，说理和劝善更容易打动人心的了。如果说，文章的结构、词汇、语句的流畅来源于文字基础，那么文章思想内涵的体现就决定于作者的心态了。就如目前的神韵晚会，为什么那样感动人，得到各界知名人士的高度评价，不仅仅因为表演者技能的高超，更在于每一位舞者灵魂深处散发出的那种纯善、纯美、慈悲的信息。那么文章也是这样，所以说无论做任何事，人的修为太重要了，它是做好一切的根本。

时而，一种想法会萦绕于我心头。自己文化不高，怎么写起东西就不费劲呢？身边有的同修受教育程度比我高，但是写起东西却绞尽脑汁，费时费力。我不解，应该读的书越多越能写啊。是不是不用心，不是，有的同修也很用心。后来我在写真相文章时，会常常出现一种感觉，那就是这边我在落笔，那边总有抑扬顿挫的声音在一句接一句的读，我只要把声音变成文字就可以了。所以当有同修夸我某些文章写的好时，我并不认为是我本人如何，而是师父帮我的结果啊。我所需要付出的就是一颗纯净救人的心。

记的正见网上曾有一篇轮回纪实文章，说的是当初一些大法弟子即将下世时，师尊赐予他们众多的神笔，开示大家将来在人间用笔来证实法。这就是使命。神笔就是这些弟子的法器。读后很受触动，内心暗暗告诫自己，如果当初我也

写信时，我通常放着“普度”或“登归途”，让自己在祥和的音乐中静下来，用最纯净的心态去撰写底稿。写时，我顺着认识的同学的现状与接受能力去写，让他们切身体会到内容的亲切，感受到这份信件是真正为他们好。写好后由母亲从新抄写，再配上一份真相资料，然后寄出去。基本上同学都收到了，而且能认真的把信读完。

那时学校里的老师受毒害也是很深的，有的直接在课堂上诽谤大法。我就根据个别老师的思想症结，直接寄信讲述事实真相，并劝告其不要肆意诬蔑大法，不要用自己的错误认识去毒害学生，那样对自己的前程没有任何好处。有的老师看到信后真的在课堂上不随便乱说了。

那段时间里，感到自己的心态特别纯净，想的都是怎样救人。尽管高三功课很忙，但是自己并未找任何理由不去讲真相，而是利用各种机会想办法救度世人。

后来高考结束后，由于执著，被邪恶钻了空子，我流离失所至异地。当时对于从小到大都没离开父母的我，开始很难适应外面的生活。物质生活的清贫倒是未让我觉的苦，心灵上的孤独却真真切切使我感到了无限的压抑、郁闷。本身我的性格并不是那种特别开朗、喜好交往的人。所以在外面的第一个月，感受到的就是孤独。好在身边的同修对我都很照顾，他们的关怀让我一点点不再觉的无助，而是渐渐的和大家能溶在一起，心态也随之变好。

当时间歇的能听到此地同修被迫害了，“六一零”办洗脑班抓了多少人等。同修都很着急，想着怎样去营救。有了以前写信的基础，这时我主动提出写劝善信，配合大家营救工作。同修也赞成，于是一篇又一篇的真相在我的笔下诞生了。写完后，同修审稿，看是否有不当的地方，修改后邮寄给迫害责任人。不知不觉我发现自己已经逐步摆脱了孤独的阴影，不再沉浸在个人的感受中，从新溶入了整体证实法的洪流。正如师父在《二零零四年纽约国际法会讲法》所讲的：“为什么会感到孤独？去救度众生、做大法弟子该做的事，绝对不会有这种感觉的。在学法中、在精進中怎么会有这种感觉呢？”

由于证实法的需要，不久我又去了另一地，全面参与当地的资料点工作。在这里，我学会了上网、打印、排版、刻录等电脑技术，与另外一名同修共同配合，负责资料点的全

那些年家里很贫寒，负了一堆债务，生活很拮据，然而我们过的却很充实——师父的法为我们解开了尘封已久的记忆，还时时呵护着我们。发资料有时走在黑暗的路上，还不太会认路，而我们从来都不怕迷路，因为我们确信，无论怎么走，我们都能回到家，我们确信，师父就在我们身边。

几年来，大街小巷都走过了，有时也骑上自行车去乡下，邻近的一些小乡村已是轻车熟路了，小自行车换上了大自行车，昔日的小女孩也已逐渐长大，由开始的需要有人做伴，到如今常常是独自一人到处去送真相。明显的能感觉到，随着正法形势的推进，环境宽松了很多，邪恶已不敢来骚扰，家里的条件也在好转，看起来很大的债务奇迹般的还清了，如今我们已能自己供应一个资料点的开销，能做各种小册子、真相光盘和《九评》。

从中我体悟到，只要按师父要求的去做，没有过不去的关，师父安排的道路都是根据每个人的承受能力在为我们安排，都能让我们过的去的。当前的宽松环境，我们深知，不是让我们享受常人生活的，所以我们的生活依然很简单，而做资料的材料：机器、墨水、碳粉、纸张、光盘等，都是选最好的。

我接触的同修很少，不过每期的《明慧周刊》同修都及时的送来，每期我都很认真的看，同修的精進让我找到差距，提醒自己修炼不在年龄大小，标准是一样的，纯净的宇宙是不能放进一个不够标准的粒子的。

自从能上网一年多以来，每天看明慧的交流文章，更能感觉自己提高很多。在此，也建议有条件的同修都来上明慧网，就象同修说的至少有想上明慧网的愿望，我也是自己有这个愿望，当时还不敢往心里去，觉的有些遥远，然而很“意外”的这个愿望就真的实现了。

走在前面的同修已总结出很多上网的经验，开发了各种软件，网络安全已不是问题，而相关技术其实也不难，电脑与人脑都没法比，我们修炼人是有大智慧的，还怕学不会吗？学电脑我体会到，不要太依赖同修，自己多动手学的就快，碰上任何问题都不要慌，大多时候很“恰巧”的就能找到解决的办法，这是很多同修都能体会到的。

这里建议同修有条件都来上明慧网，因为明慧网是我们的修炼交流园地，师父为我们树立的可靠网站。而网络是个



虚拟的花花世界，有各种各样的资讯，各种网站，这需要我们自己正念对待。

### 三、去除自卑心

有时我在想，如果这场迫害没有发生，我的路又会是怎样的？父母都是重视知识教育的，或许我能顺利完成我的学业，至少有一张文凭。而迫害发生了，我辍学了，在人才济济的当前社会里，我有点自卑。在我的工作中，有时自己明显感觉人的轻视，特别刚开始工作时，只想靠以勤补拙，战战兢兢，往往却事与愿违，越想做好越出错，越感觉人的看不起。

看到有些同修能力很强，各行业的骨干，有时会冒出师父为何要选择这么没才能的我？情绪低落时，感觉自己就象一粒微不足道的小沙粒，在浩瀚的宇宙中可有可无。往往这时就是学法没入心了。师父讲了：“在神来看啊，不是说生命大了就珍贵，生命小了就不珍贵。”（《各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉）当前来在世上的人大多都代表了一个庞大的体系，一个地位很低的、很落魄的人也许都是有来头的，得大法的生命更是宇宙中所有生命都羡慕的了，何必在乎世间的表面呢？如果一个很不起眼、很卑微甚至很笨拙的人也能修好，那本身就在证实法了啊！

深挖下去，还是有求名的心，想出人头地，想求得人中的名誉，求得到人的敬重，太在乎自我了。事实上，当我心里装着法，只管做好本份工作，不再在乎别人的眼光时，做起事来自然得心应手，相应的也就得到所接触的人的肯定。对原先觉的很看不起我的人，依然真诚相待，发现也不是我先前想象的那样，一切也就是由心而化来的。

### 结语

回首走过的路，酸甜苦辣已飘散在过去的时光中，不足回味，唯有师父于细微处的悉心呵护逐渐呈现在眼前。当我欲将其中的具体事详述一二，发现却无从下笔，一切只能意会而无法言表。

在我修炼的路上，迷茫过，懈怠过，也消沉过，没有做到师父说的：“所以说修炼如初，必成正果。”（《二零零九年大纽约国际法会讲法》）特别现在各方面条件已宽松的情况下，自己竟不知不觉滋生了安逸心。学习师父近期相继发表的经文与讲法，我找到自己诸多的不足，发现自己离师

父的要求相差太远了，而师父一直在期盼着弟子们快快成熟起来啊！

记的迫害刚刚发生不久，开天目的弟弟就看到师父在流泪，至今仍无法完全领悟其中的含义，更无法知道师父为我们操了多少心，只知道弟子是永远也无法回报师恩的！唯有从现在开始严格要求自己，勇猛精进。

谢谢师父的慈悲普度！

谢谢身边同修一直以来的帮助！谢谢未曾谋面的世界各地同修的交流文章，在风雨中对我是莫大的帮助！谢谢明慧同修的默默付出！

愿与同修们共同精进，合十！

## 拿起“神笔”证实法

文 / 辽宁大法弟子

第六届大陆大法弟子心得交流会又开始了，在参加了前五届法会交流后，在每次执笔回忆自己十多年所走过的路，更珍惜这记录大法弟子在人间证实法的宝贵机缘。特别是每一次阅读网上同修的稿件时，都深深的被同修的无私无我、正念正行和救度众生的责任感所打动。可以说，这样每年一次的交流平台，真的是把全体大法弟子的心连到了一起，形成了一根“大脉”，溶汇贯通在大法中。有感于法会的神圣，今年这届法会我再次提起了笔，为这大陆法会递上自己的一份“心路”，和全体同修共享证实法路上的甘与甜。

二零零二年，正值邪恶疯狂迫害的第四年，当时我还在高中读书，时常看到学校里的同学被邪党谎言欺骗，在无知中造业亵渎大法。由于怕心，我只是和自己走的近的同学说一说，不敢堂堂正正的和每位同学讲清真相。心里非常着急，怎么办呢？怎样能让同学从心底明白事实真相呢？曾经尝试过在校园里发资料，但是收效不大。不是自己发放受限制，就是同学把收到的真相资料上交。这可如何是好！也许是师尊看到了我这颗救人的心，便点化我。

有一天，邮寄真相信的念头打到脑子里来，对啊，这是个很好的办法啊，以第一人称写，还容易贴入人心，直接邮寄到同学手里，同学一定会认真看的，好，就这样做。当我把自己的想法和母亲同修说后，母亲也赞成。于是我开始利用业余时间写真相信。