

能做法粒子助师世间行，我今生无悔。

回顾自己走过的路，也是向师尊交一份修炼的答卷，为未来留下一份历史的记录。

剩下的路，我会用神的正念正行去走完它，请师父放心，弟子有信心完成师父赋予的伟大责任，不再为自己将来留下遗憾！

谢谢师尊！谢谢同修！

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

大陆法会特刊

二零一零年
一月廿一日

“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》）

第六届中国大陆大法弟子修炼心得交流大会	2
在打工中修炼与救人	2
坚持实修 走正修炼路	5
大法在我心中 师父永远呵护着我	12
生命溶于法中的感悟	16
此生的意义在于正法修炼	25
在大法中修炼路越走越宽	34
从学人不学法到以法为师	39

第六届中国大陆大法弟子修炼心得交流大会

在打工中修炼与救人

文 / 黑龙江大法弟子

尊敬的师父好！

各位同修好！

我把今年在打工中修炼与救人的体会，借此机会向师尊汇报，并与同修交流。在过程中有不少不足和损失，今天只是把能证实法的部份作为重点写出来。

我在国营公司失业后干过很多行业，由于各种执着都没有成功。今年春天我和另一位同修到水稻田打工。我们吃住在水稻户家中，每天早上四点半左右吃饭，中午或送饭或坐车回去吃饭，吃完就上工，晚上六七点钟收工，晚上吃完饭基本在八点多钟。在这种情况下，我与同修交流后共同认识到，虽然工作时间紧，身体累，都有养家糊口责任，但我们是大法弟子，我们有修炼和救度众生的使命，不能放松三件事。

于是我们早上三点半起床，炼第五套功法半小时左右，在饭前若没什么活还可学一会儿法。白天干活中因为不是脑力工作，我们就背法，特别是《洪吟》，在这阶段我把《洪吟二》按顺序背了下来。晚上吃完饭就有躺下休息的念头，但我们知道学好法是其它两件事的基础，就克服疲劳与困，坐着学法半小时左右再睡觉。我们只有半夜同步发正念不是工作时间。其它三个同步发正念时间，我们在手机上定时，只能在干活时有这一念。

可是我在开插秧机时，手机设的定时铃声与振动都听不见，但我没有动摇发正念的想法，我记得师父说“人类社会就是我大法弟子修炼的大炼功场，在哪里都能修炼，就看你修炼的精进和不精进”（《二零零七年纽约法会讲法》），在这里也应该能行。

有了正念奇迹就出现了，在早上五点五十五分时，插秧机在行走时突然灭火，我拿起手机一看正好，我在心里开始

相信信息传遍给所有能接触到的世人。

讲真相的过程就是一个修炼的过程，而学好法是非常重要的前提。我感觉到每当法学的好时，证实法的智慧非常大，生活中的任何时候任何地方都能做证实法的事情，不会有任何空虚焦躁的感觉。比如，随时随地可以用真相币，随时随地可以贴推广破网软件的粘贴或其它粘贴等，比如可以留意邮局的邮筒所在位置及周围地址，便于写真相的地址，再比如可以发正念清除阻碍世人得救的各种干扰因素，等等等等，但法学不好时就没有正念，提不起劲。而且，我还体悟到不管自己参与什么项目，不管自己做什么，都要本着一个负责的态度而行，为世人负责，为大法负责，用心去做，就会做好，每一个项目认真做好，都能起到救度众生的作用，不论是直接的还是间接的。同时，心态一定要正，要稳，否则会被钻空子。

在证实法过程中，周围所发生的一切，所碰到的一切事情其实都是与自己的心性直接相关的，所以要时时向内找，多发正念，去掉不足，将证实法与修心性联系起来。

举个例子，有一次，我的打印机装的连供的蓝色墨水漏水，我知道一定是自己的心性有漏，既然是蓝色，那一定是跟色心有关系。可我觉的自己那段时间并没有动这方面的念头，就没往深处去挖。执著于在墨水漏尽之前多打印些资料，尽量不浪费墨水。结果那天晚上去发资料时差点被看门的老伯诬告。他骂骂咧咧的走上来说我干什么的，我随口问某某是否住在这里，他说没这个人，还说注意到我很久了，问我贴什么？一边问，一边想往楼上走，我一边发正念清除邪恶，同时心里想：我应该跟他讲真相。眼看着他想走上楼去查看我发的资料，但突然他又掉转头下来了，骂骂咧咧的凶我，让我走。我知道是师尊替我化解了那次的危难，那次的经历使我更明白修炼的严肃性。回来后，我仔细的回想了我那段时间的心态，确实找出了自己隐藏的色欲心，而这颗色欲心是隐藏在利益心下面，表面上看是我对丈夫不给我生活费并花我的钱感到忿忿不平，实际是心理执著他对自己冷淡而觉的不公平，是色心和情在作怪，难怪蓝色墨漏水！

四、结语

生逢末劫，能幸遇大法并能有幸成为师尊正法时期的大法弟子，何等的荣耀！师尊为宇宙众生耗尽了自己的一切，

从意识上一步一步的教我，于是我“自然”就想到先下载其它地区的当地资料，然后结合当时的正法形势，将一些相关文章内容补充进去，再将当地迫害内容补充进去，完成后发给明慧。当我编辑的第一份当地资料在明慧登出来的时候，我看明慧同修做了不少非常恰当的修改，使整个内容衔接的非常流畅，而且讲真相也很到位，我从中看到了自己的差距。

我体会到要编辑好当地的真相资料，最主要的是要有责任感，要用心去做，将自己摆在看真相人的位置，看看自己的这份资料是否讲清了真相，是否能打动人心，是否能唤起看真相人的善念，这是非常主要的，那么就要求要有非常好，非常广泛的讲真相素材来支持。后来，我学会了积累，从每日的明慧文章中看到有比较典型的有助于讲清真相的文章就收集起来，特别是涉及当地的所有内容，无论是被迫害的、得福报的、得恶报的，这些都是直接唤起民众觉醒的非常珍贵的材料；从慧园网上去收集民众喜闻乐见的文章，从其它地区编辑的真相资料中截取好看的插图、真相文章及分析他们的编辑思路……就这样，慢慢成熟起来，走出了自己在这方面证实法的路。

现在，我意识到大法弟子是个整体，应该打破地域的界限，“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〉）看到有些地区当地真相资料很少的，我在条件允许的情况下都会主动去帮助编辑。有些地区在我编辑几期过后，有这方面能力的人就会重视起来，以后他们自己就接手了这项工作。

随着师尊正法的推进，留给世人选择未来的时间越来越少了，救人也变的越来越紧迫，师父在最近的每次讲法及发表的经文中都强调我们的修炼不只是为自己。我根据自己的条件，又增加了几种讲真相的方法。比如说，发电子邮件、寄真相信、手机发送真相短信及使用真相币。由于工作的关系，我经常收到一些做广告的人发的一些垃圾邮件，这些垃圾邮件大多是群发，所以很方便的就能获取很多其他人的邮箱地址；同时，我们公司的客户群非常大，而我由于工作的便利，很轻易就能获取这些客户的信息，有邮箱、电话、传真、地址等，我一方面发给明慧网，另一方面，自己也给他们发真相信、发真相邮件、发真相短信，总之，尽量将真

发正念并起车继续插秧；过一会站插秧机的突然喊我停下去检查苗，我再一看表正好六点。在法中我知道，我们无论在哪里，身边的有缘人就是师父安排让我们救度的。在师父的安排下，我们在这家干完就被介绍到另一家，这样去了四家。到每一家都有新的搭档，我们就向他们讲真相劝三退，多数都能接受真相，部份愿三退。我在开插秧机时，两个站插秧机的女的说，原来你是炼法轮功的啊，你的性格那么好，我以后也学法轮功。

有一家，户主的弟弟领我们干活，他是十分能干的那种，修起池埂子又快还不休息，从来没出过重体力的我渐渐就跟不上了。这时我想到我是大法弟子，要有好的形像，才能救了人，我的力量有限，但法的力量无限，我要证实法的力量。我就一直干到最后也没休息，户主的弟弟说，你们俩真行，和我干活的已经累走两个了。这个人三退很固执，到我们临走时他终于同意退了。

以前我有一个观念，我应该有一个好工作，眼前的工作是临时的，经常苦苦的琢磨自己执着的工作。这时我悟到一个理，我所遇到的行业与工作，就是师父安排救度有缘人的环境，再苦再累也要走师父安排的路，苦和累也是自己历史因素造成的。插秧快结束的一天，就有一位同修给我介绍一份建筑安装的活，这项活是在建筑安装中最轻的一项之一，工资还可以。

我知道无论工作的轻与重，都是我修炼与救人的环境。这个老板在两个城镇都有承包的工程，两个城镇中都不是一个现场，我想这是师父在为我扩大救人的环境，我一定要认真对待。在这些现场讲真相中，我又陆续劝退了一些人。

可有一天我遇到了麻烦，我在讲真相时，一个又高又胖的人走了过来，带有敌视的眼神撵我走。我当时应付了几句，他不改变态度，我坐了一会儿只好到另一现场。听说撵我的人是个工长。第二天我又来到有麻烦的现场，一进院就感觉到压抑。结果那里的包工头对我不怀好意的说：“有没有二十多岁女炼功的，我要跟她学。”那工长又走了过来说，你要再宣传我就打你。

从工地回来后，我知道我应该好好向内找了。这时发现自己的争斗心、色欲心、名利心还很突出。师父讲的是“神在世证实法”（《洪吟二》〈怕啥〉）。那么我有这些心的时

候，就是一个常人，另外空间的邪恶干扰一个常人是很容易的。同时我也想到，人表现的恶是另外空间的邪恶的操控，对人一定要慈悲救度，不负使命。我还发现这个现场离农场场部很近，可以望见场部飘动的血旗。

在晚上发整点正念时，我加上一念清理这里的邪恶。而且我一进现场就坚定一念，我要尽力救度这里的每一位世人，无怨无恨。虽然那位工长态度还很冷漠，我的心不变。两天后这个现场又来了一个同修干活，并在这里讲真相。我知道这是师父看我力量不足，在增加这里的力量。又过了两天，那个工长主动和我打招呼说，这里又有一个大法弟子。我说，你不要象以前那样，有什么问题就和我们交流。他说他和那位大法弟子唠的很好。这使我感受到了坚持正念的作用与师父的慈悲。后来有人告诉我，场部早就是空架子了，实权已经挪到股份公司那去了。当这一切过去之后，再走入这个现场，一切又是那么平和，真是烟消云散。又一次让我感受到坚定正念后，大法显出了神威。

又过了一阶段，另一个城镇的现场需要人手，就把我调过去了。调过去之后接触的又是一群新的有缘人，我知道这就是师父给我安排继续前进的路。从老板到工人我都想去救他们，有方便机会我就讲真相劝三退。但有的人虽在不远处干活，可他忙忙碌碌的，我也不能随时离开工作，就难以有机会。但很有缘的人，师父就会安排他来找我帮忙或主动与我打招呼，这样我就可以讲了。

我在法中知道，身边发生的事情绝不是偶然的，应和我们修炼状态有关。有一天，同伙中一个老工人和新来领工的发生了矛盾，闹的很凶。一方在找帮手，另一方也在做报复计划。为什么在我身边发生这样的事情？师父讲：“万古事为法来”（《洪吟二》〈戏一台〉）。这一定有我修炼不足的因素促成的，我是修炼者，虽是第三者也得向内找。我发现表面上是老工人妒嫉领工的，领工的看不上他，产生了争斗。再看自己，比自己强的羡慕，不如的也看不上，我的妒嫉心已经突出到这种程度了！以前同修就和我谈过，看不上别人也是妒嫉心。这几天我就看不上干活的搭档，老是觉的他笨。晚上我暗下决心，我是大法弟子，我一定要去掉妒嫉心。第二天那两个人合好了。

我的搭档虽看起来笨，但缘份很大，他三退后，又看了

实情告诉人家不就行了，这是在救人。”不多久突然就感到一阵轻松，好象从来就没有过那种不好的念头一样，我悟到是师父帮了我，看我主意识还算坚定，将那些不好的思想业力拿掉了。期间经过多次反复，我一次一次的排斥，师父将那些不好的败物一点点的帮我拿掉了，以后就再没出现过那种不好的念头。我无法言尽对师尊的感恩，是慈悲的师尊帮我从新归正，将我扶到神路上来的。

刚开始讲真相的时候，不知如何去做，主要是面对面的讲，怕心很重，效果也不好。别人一不认同自己心里就急，跟人争辩，结果不欢而散，反而推了人一把。印象最深的就是刚开始跟公司同事讲真相，那时不太理智，那年公司写字楼里共有十几个同事，我就想跟这十几个同事一起讲，大家可以一起明真相，效率最高，却没想过这些人很多都是在现代变异教育中长大的一代人，根本就对中共的邪性本质不了解，还拿邪党的歪理当真理。我趁着大家聊天的机会，问：

“你们知道法轮功吗？”嚯，这下炸开了锅，说什么的都有，不过大都是邪党的那些歪理，有些也说责任各半，场面很混乱，我应接不暇，都不知道该先跟谁去讲清真相，怀着争斗心跟对面一个同事辩论了一番，也没将人家说服。这时，就听一个同事说“就不怕举报你”，虽然知道是玩笑话，但不知道当时自己心里怎么就别扭，火蹭就上来了，愠怒的对那人说：“你也太缺德了吧！”弄的那人灰头土脸的，结果大家都沉默了，谁也不说话了。我知道自己做错了，向内找，发现自己争斗心太强，心性没守住，讲真相也不理智。后来，我就没有再这样讲真相了，而是找合适的时机单个讲，现在也有些明白了真相，做了三退，但还有不少受毒害比较深的，我想还是我的慈悲心不够，讲出的话不能打动他们明白的一面。

后来能上明慧网了，看到大法弟子的交流文章及各种讲真相的方式，渐渐明白了该如何去做，我就开了一朵小花。有了资料，讲真相就有补充了，常常是讲完后或直接将资料给有缘人看，当时我心境比较纯净，就是想让世人了解真相，所以对方大都会接资料，然后对我说声“谢谢”。

由于我有做资料的心愿，想参与资料点的一些事情，在G市协调人的协调下，我参与了G市及另一个市当地真相资料的编辑工作。刚接手这项工作的时候，不知道从何下手，师父

时，师父又安排我看到关于为什么严正声明没发表的交流文章，我第一次意识到修炼的严肃性，也意识到发表严正声明的重大意义及严肃性，那是师父洪大慈悲，不愿落下一个弟子而给弟子的一个改过的机会呀，我深感惭愧，于是从新归正自己的思想，认真检讨自己所走过的弯路，又写了一份严正声明发给明慧网，结果几天后登在了那天的第一个位置，我一看到泪哗就流下来了，同时有一个声音在我耳边说：“某某某（我的名字），你要做好呀！”那个声音我至今记忆犹新，非常的慈悲，非常的语重心长，我泪流个不停……。

不少同修都将明慧网当作大法弟子的“家”，我也从内心感到这确实是我们的家。这几年伴随明慧的修炼经历，我明显的感到自己的正念在不断增强，法理也在逐步清晰，基本上能跟上师父的正法进程。我在F市还没有接触上同修，没有集体学法与交流的环境，我个人的体会是独修的弟子一定要坚持上明慧，将自己溶入大家庭中，这样就不会掉队，不会被现时的常人社会的诱惑而拽下去。

3、多做讲真相证实法的事，兑现誓约

讲真相是师父赋予正法时期大法弟子的伟大而神圣的使命，是每一个大法弟子必须担负的责任。在法中，师父告诉我们，过去修炼实际上是副元神在修，副元神在实修过程中，都要去云游的，在云游中修去执著，提高心性，才能达到圆满。我们的修炼，是修主元神，在常人中修，而正法时期的大法弟子，师父更安排了在救度众生中修，我理解这其实就是师父安排给我们的“云游”。

我在做这些事情的过程中真真切切的体验到“修在自己，功在师父”的法理内涵，只要自己有救度众生的愿望，师父就会帮忙安排促成，甚至有时就是推着自己在走。

记的零四年刚刚走向大法中来，心里非常着急，后悔走了弯路，后悔耽误了这么多的宝贵时间，怕心也很重，再加上当时学法还没有跟上，所以干扰非常大，来自各个方面有形无形的压力使我身心疲惫，那时常会突然感到很沮丧，很难受，然后思想就冒出：为什么我要这么早得法呢？做正法时期大法弟子太难、太累了，晚些做法正人间时期的弟子就没这么苦了。好在我主意识很强，能极力排斥这种思想业，对自己说：“得了法就要珍惜，讲真相有什么难的，将

神韵晚会。有一天他说，真起作用了，原来我一天抽一包半烟，今天下午才抽两根，没瘾。在我临回来时，他要求我给他带一本大法书。

我在大法修炼路上的不足还很多，以后更要严格按照师父的法去做。今天只是把做的较好的部份与同修交流心得，相互鼓励。

谢谢师父的呵护！

谢谢同修的鼓励！

坚持实修 走正修炼路

文 / 大陆大法弟子

尊敬的师父您好，同修好。

我是第一次用文字形式向师父汇报。我静思了很久，从心底里发出返本归真的渴求。我愚迷在尘世中，是师父找到了我，赐我天机，悟道得法。虽然不知道自己经历了多少世轮回，多少次下走，造了多少业，得罪过哪位神仙。但是我珍惜大法，珍惜和师父的缘份。我愿在这震撼寰宇苍穹的正法时期，做好大法弟子该做的一切；愿在大法中按照真善忍的法理，坚持实修，净化心灵，善解恩怨，救度众生，完成使命。

一、走正做好 证实大法

我是一九九六年末得法。在这十三年中，我非常重视学法，大法博大精深的法理唤醒了我的良知。从新修善的我，不断的去掉后天养成的变异观念和形成的坏习惯。既然得法了，我就要做好修好，向世人证实法轮大法好，是伟大的正法。证实大法、救度众生是我的责任。师父说：“坚持实修是对每一位大法弟子的长期考验。”（《精进要旨》〈放下常人心坚持实修〉）

家庭关

如果我没有得大法，我的家庭一定破裂。因为我丈夫是官场上人，有外遇。我和他争斗了多年，他不肯离婚，因为在人这看我的各方面条件都比他好。我得法后知道是有因缘关系，所以稳下心来，还债，对他很好。我的转变使他感到很惊讶。但是多年的怨恨不是一下子能去掉的，思想业力不

停的往上返。

一次我当着亲戚面顶了他，亲戚走后他大骂我，并动手狠狠打了我的脸一拳。我知道自己错了，我哭着求师父帮我，我不能乌眼青，第二天还有一个会，不能让人看了给大法抹黑。我一遍一遍的背师父的经文“非是修行路上苦 生生世世业力阻 横心消业修心性 永得人身是佛祖”（《洪吟》〈因果〉）。脸没有青，人心倒去了很多。在后来又经历了许多修心性的考验。如：他因衣服我没熨烫好，大骂我气他；有几次在外面喝酒，半夜往家里给我打电话，叫我到外面马路上找出租车接他；一次，他刚和我要了二千元钱，然后我给他洗衣服，兜里就拿出来一条金项链，问他时，他一把拿过去，出门走了，我的心很苦，但我忍了，没说什么。有一次晚上，我正在街上贴大法传单，往饭店窗里一看，他和一个女人在吃饭，我进去了，那心，起伏不平。但是我想起师父告诉“欠债要还”的话，我“客气”了几句话离开那里。可是手上沾上浆糊的那张传单粘一起了，废了。我很懊悔，为什么又被人的行为所带动呢。

我第一次打印《明慧周刊》那天，心很紧张，突然又听到外屋有打门窗声，我赶紧过去看，站在窗前的这位男子是我的邻居，他身边还站着两个怒气冲冲的男人，要和我丈夫打仗。他告诉了我原因，他们在争抢一个做足疗的女人。我当时心里很平静，隔着窗和他谈做人的道理。我说：别争了，你是单身，找个好女人生活的安稳。过后他很感激我，深知法轮大法真好，很高兴的“三退”了。

通过学法得知，在这个世上，每一个生命都是有来头的，哪个生命接触了大法都是有缘人，能善解能得救。我丈夫经常和外人讲，大法能改变人，修大法的人真好。给他开车的司机和我说：我们头（指我丈夫）说，你们回家晚了要挨骂，我回家多晚都有饭吃。司机说想让他妻子也和我学大法。我给他们夫妻二人“三退”很顺利。

我丈夫为了能保我不受恶党迫害，他用人的办法拉了很多公安的关系人。有一次他和公安的哥们吃饭，在局长面前说：法轮大法好，这是一群好人。当时正是市里抓捕大法弟子的邪恶时期。

“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

最无能的细胞抑制住了。一旦抑制住之后，就不会产生新陈代谢了，最后完全代替了人的肉体细胞。”（《转法轮》）我一下就明白了这段法背后的内涵，我悟到应该背法，于是从那以后我就开始背法。我悟到只有多学法，将自己溶于法中，那些执著呀，欲望呀自然就会被法归正。

我的体会是学法一定要每天都坚持，最好将每天的学法时间固定下来，这样形成一个机制，机制形成后学法不容易受到干扰，就能学的进去。法学的好，正念自然就强，证实法的事情就做好，个人的执著也容易放。我对师父的这段法“大法弟子要走好自己的路、完成好三件事，就必须学好法、认真对待学法。那些在救度众生、证实大法中做的好的、变化大的地区，一定是大家法学的好。那些个人提高快的大法弟子一定是重视学法的。因为法是基础，是大法弟子的根本，是一切的保障，是从人走向神的通途”（《致澳洲法会》）有深刻的体会。所以，我每天都将学法放在最重要的位置上，凡事用法来衡量，这也是自己基本能走正这些年的正法之路的主要原因之一，但有时还是对自己要求不严，这些都是要逐渐修好的。

2、多看明慧网，跟上正法进程

明慧网是我们大法弟子的网站，是师父选定的可信任的网站。我从零四年七月份从协调同修那得到破网软件开始就坚持上明慧。这些年来，明慧对我的帮助太大了。在明慧网上，可以看到师父的最新讲法及经文，跟上师父的正法进程。在明慧网上，可以看到全世界大法弟子的交流体会，他们对法理的理解，他们在邪恶面前的正念正行，他们在割舍执著方面的过关体会，他们讲真相的各种方式、方法都让我获益匪浅。同时，明慧网上有大量的针对各种人群的真相资料，使我能够很方便的选取合适的材料救度被邪恶迷惑的世人。

记的最初时能上明慧网后，我就常常利用中午休息的时间上网去看明慧文章，当时常常看到同修的严正声明，我不是非常明白为什么要写严正声明，后来师父慈悲的安排我看到了同修写的交流文章，说明为什么要发表严正声明，还有的是从另外空间看发表严正声明的重要性，我终于明白了，于是也写了一份严正声明发给明慧网，但一直没有看到登出来，我就想反正也写了，就算了吧，可能明慧没收到。这

了，也该圆满了。学法不静心，也不知道下一步该如何做，就以为去过天安门就可以了，所以就迷失了。

那次我们进京，后来市“六一零”也知道了，我们回来后就不停的骚扰，让我们交代整个过程，我一概没有配合，但并不是慈悲的给他们讲真相，而是怀着仇恨、厌恶的心理去抵触。不久就被抄家，被再次绑架，后来又被绑架到洗脑班。由于正念不足，学人不学法，看到当时的辅导员在劳教所已经被转化，自己也就稀里糊涂的被转化了，违心的给邪恶写了三书，做了最可耻的事，随后，整个人就沉沦在常人中了。对于得了法的人来说，虽然修炼时间不长，法已经在心底扎下根了，那种背叛法后的感觉真的就是生不如死，非常无望的空虚，有时也会感到师父还在看着自己，本性的一面在哭，然而人的这面却似乎无法控制的迷失了。

三、从新归正，走入正法修炼，慢慢在理性上成熟

是师父的慈悲，使我能从新归正，汇入正法修炼的洪流中。

由于家庭的关系，我从原来生活的Z市迁移到了现在的F市。零三年底，Z市同修打电话问我是否有机会回Z市，说是我们都走偏了，应该赶紧走回来，做好三件事。因为在电话中，她也不便说很多。但由于各种干扰，我直到零四年五月份才回Z市，见到了同修，她将师父所有的新讲法都给了我，还有一些《明慧周刊》等资料，由于时间的关系，她简单给我讲了一下那时的正法形势及我们要做的三件事，让我回家认真看师父“七·二零”后的讲法及《明慧周刊》。就这样，我又从新回到了大法中，慢慢认识到了修炼的严肃性，同时对修炼的理解也慢慢成熟。下面我主要谈谈这些年正法修炼过程中自己的修炼经历及体悟。

1、认真学法，明晰法理

师父一再强调学法的重要性，其实我之所以会走弯路，就是学法不深，学法不扎实的原因，关键时刻想不到法，就容易走入人的思维，从而走上旧势力安排的路。

归正之初，我每天花大量的时间学法，《转法轮》每天要学三讲，还大量的学习师父“七·二零”后的讲法。零五年底的一天，在抱轮时，师父有一段法打入我的头脑中“这种高能量物质是有灵性的，它是有本事的。它一多了，密度一大，充满人体所有的细胞后，它能够把人的肉体细胞，

旨》〈警言〉）我以前和婆婆有矛盾，不愿理她。学法后，我严格的要求自己对她好，我给她一个金首饰，买些好吃的去看她，并告诉她，到老了管你，她很高兴。我的善行在亲属中相传，在几次家族聚会时，我给四十多人做了“三退”，大家都知道大法好。

我和娘家嫂子的关过的很难，反复几次我不能忍耐，导致侄女仇恨我，也反对大法。一次家人外出玩时，侄女当着众多游人的面打了我一嘴巴。一时间，家里的环境更紧张了，全家人更仇视哥家的三口人。面对这些，我不言不语。回家后，学法向内找。我知道自己面对我身边的一切人都要善待、忍让，别无出路。我不管家人怎样想和阻拦，我就是要在家集会中，对他们表现出大善大忍，最后还是圆容了所有的家人。他们都赞颂大法好，同意“三退”。嫂子以前见了大法的传单害怕，现在拿到她班上，让顾客传看。

有一次她告诉我，她认识一名派出所的所长，他和他说：你们别老和法轮功人过不去，我小姑子也学，他们是真正的好人。

邻里之间

师父说：“不管怎么样吧，作为修炼的人，你们既然知道自己现在在社会中所做的这一切，甚至于包括你的个人生活，都在修炼范围之内，那大家就更应该严肃的对待你们身边所发生的一切，更严肃的对待你们这种没有形式的这种形式的修炼。”《曼哈顿讲法》）我以前很傲气，不愿和他人多言走近。学法后总是能找到自己不对的言行，不断的驱散不善的观念和习惯。见人微笑，乐于助人，没架子。邻居们再也听不到我和我丈夫的吵架声，有时只听他一人吵。邻里关系很融洽，他们常说：你看她们别的教也说修佛，也没好到哪，只有你们法轮功是真正修佛，人太好了。

住所的环境变好了，我讲大法真相他们都信。有的提出要帮我们发资料。一个大娘告诉她在公安工作的姑爷说：你别再干那个祸害老百姓（指法轮功）的活了。后来他真的调离了那个岗位。

邻居中我能说上话的，我都尽快的给“三退”了。之后我家所在的大片楼房动迁了，我没留下遗憾，众多生命得救了。

在单位里

在邪恶迫害大法很严重的初期，我调到一个新单位。我按照大法的要求做更好的人，辛勤工作。上级看我工作实在，调去不久，给我报了个公司先进，这一下，全体人员都生气了，我感到压力很大。但是每天依然做我的份内工作。我是管两个年轻人的官，我刷洗脏了很久的厕所，她们不看更不干。有一天，外面刮起了大风要下雪，处里来电话让我们派人去取劳保用品，她们异口同声的让我快去取。我去了，但人心上来了，觉得憋气，到了处里别人还给扇风，怎么是你来取，一人能拿了吗？我很费力的把东西拿回去了。嘴没说什么，脸子肯定不好看。当晚做梦，我拿个铁锹狠狠追打她俩，我一下醒了。立即向内找，这也没修善呀，难忍，不忍了吗？不行！必须按照大法的要求做。

在大法被迫害的日子里，我们做起来真的很难，有的人带着仇恨的心理看待我们。那我们也只有做好，“做事先考虑别人，能忍受痛苦。”（《精进要旨》〈佛性与魔性〉）这是佛性。面对大小群体都不能放松修自己。让每一个能接触大法弟子的生命都知道大法好。这就是我们神圣的责任和使命。

我认真工作，善待她们，不久我们的关系就很好了，她们主动抢活干。我每年的先进大家都公认了，上级说我们是免检单位。我在的岗位个人利益很大，前任的主管都捞，到我这，一切归正。在我离开这个岗位时，我把所有的办公用品都留下了。上级知道后，当着很多人大声说：有的人没打招呼，偷着拉走了本不是他明细里的办公用品。看看学大法的某某，自己从机关带来的一切公家的东西都留下。这就是学大法的，法轮功是好人。后来这位上级看到我说，所有归他管的那么多炼法轮功的他都要保护，让某某回家吧，别在外面流浪了。后来同修真的没有再受到干扰。我给他本人和单位里的很多职工“三退”了。

作为一名大法弟子，肩负着证实大法、救度众生的重要使命。没有扎实的修炼基础，没有精进实修、真修的毅力，就做不好大法的事。相反却给大法给师父带来很多麻烦。所以想修想做好，就绝不能忽视实修。《转法轮》书师父的最后一句话：“希望大家回去抓紧时间实修。”其实，我们也只是在人的这层表面做点事，真正救人和更大的法力，是师父在做。

起了。”（《转法轮》）又有了深刻的理解。后来什么事也没有，我明白了那封情书是一个考验我的假相，心性一提高马上关就过去了。

二、劫难来临迷失方向

正当我刚刚在感性上体验到大法修炼的神奇，还没有真正从理性上认识大法时，江氏流氓集团就迫不及待的发动了史无前例的荒唐而残忍的迫害法轮功的运动。和所有的同修一样，作为法中的受益者，我们都认为一定要走出来护法，去跟政府讲清真相。但当时法理不明，错误的认为去上访就一定会被抓被拘留，而在拘留所正好可以清修，象在庙里一样，再加上也带有非常不纯的求圆满的人心被邪恶钻了空子，第一次去上访在半途就被劫回了，被非法拘留，在人心的带动下写下了“不上访”的保证，但当时心里想的却是“我出来后是肯定还要上访的”，这绝对不是神的状态，但当时真的就是那样的心性。

第二次上访，是我在心态纯正的状态下去的。有一天，在出差途中，我突然想：我是一个真正在法中受益过的大法弟子，现在大法在遭受魔难，师父在被诽谤，作为师父的弟子，我怎能光索取不付出？是真修弟子就一定应该站出来维护大法！应该去北京上访！我想这应该是我修好的一面发出的正念打到我脑海中的。于是我写好给政府的上访信，约好另一个同修再次踏上了进京的列车。

这次在师父的慈悲加持下一路都很顺利，感觉师父好象安排好了我们的一切行程。比如说到北京西站，我正想着随身带的上访信该如何寄，转身就看到了小邮局。到了天安门，我正想着该如何证实法呢？就看到一个人在那象打坐，一问果然是同修，他就将我们带到同修租住的房子里，在那里我们接触到了来自全国各地的上访的同修，大家象亲人一样交流修炼中的心得体会，通过交流，更加坚定了自己的信念，也在法上有了更清晰的认识。

第二天，我们去天安门发出了心底的呼喊：“法轮大法是正法！”“还师父清白！”当时脑中一片空白，回荡的就是这两句话，后来被国安劫持到就近的派出所，我们不配合邪恶的任何命令和指使，在师父的慈悲呵护下，晚上我们就被释放了。

回来后，我的欢喜心就起来了，觉的自己天安门也去

鉴。

一、得法之初只是从感性上认识大法

我是经单位一个同事介绍走入大法修炼的。得法初期，各种身体的感受比较明显，比如打坐时会觉的身体在旋转，而且是越转越快，快的好象要升起的感觉；抱轮时两手有时象没有了重量一样轻松；集体炼静功时，我闭上眼睛就看到红光一片。学法时也曾会看到书里面的字五光十色的，非常漂亮！

走入修炼以后，身体净化了，精神状态也非常好。更重要的是，明白了人生的真正意义，也知道了该怎样做人，世界观有了彻底的改观，活的非常充实。遗憾的是，初期对法理解不深，心性守不住，没有实修，师父安排的很多关都没有过去，老是找别人的不是，基本不向内看自己，事情过去后就后悔没有守住心性，但下一关来又是这样……也有些时候能向内找自己，每每这个时候，有一点点符合法的要求的时候，师父都会给予莫大的鼓励。

记的有一次，我无意中看到丈夫包里有一封信，是写给一个女人的，那一刻真是好象天都塌下来了。虽然我知道发生在自己身边的事都不是偶然的，是自己要过的关，但就是放不下这颗心。我在家里呆不下去了，就出去找朋友聊天解闷，觉的很苦。回来的路上，我突然想，丈夫为什么会这样，是不是自己有做的不够的地方？这一想，就向内找到了不少自己的不足，此时，马上就觉的身体一震，好象脱下了一层重重的壳，然后整个人感觉非常轻松，完全没有了那种恨恨的感觉，脑中突然想起师父的法：“你要想修炼，人的情就要往下放。当然，我们在常人社会中修炼，孝敬父母、管教孩子都是应该的，在各种环境中都得对别人好，与人为善，何况你的亲人。对谁也一样，对父母、对儿女都好，处处考虑别人，这个心就不是自私的了，都是慈善之心，是慈悲。情是常人中的东西，常人就是为情而活着。”（《转法轮》）我不再想他的不好，就觉的无论他怎么不好，我都应该对他好，与人为善，慈悲待人。就这样放下了这颗心，第二天早上打坐时，我觉的腿没有过的轻松，轻飘飘的非常美妙，此时我对师父的法“在遇到矛盾时，可能就会表现在人与人之间心性魔炼当中，你能忍的住，你的业力也消了，你的心性也提高上来了，你的功也长上去了，它们就熔合在一

二、担起重任 助师正法

在正法时期修炼，每个人哪个时期干什么都是有安排的，按照大法的要求做，正念正行，理智清醒，就能闯过道道难关。迫害一开始，我出去上访，但是被抓，国家政府不讲理。我想，监狱牢房不是我呆的地方。我不知道怎么做，理念上总是想：谁也破坏不了这个法，眼前的难都是考验。还想，如果是全国的大法弟子都继续修好做好，用自己的真实表现去告诉身边的百姓，证实大法好就能揭穿谎言，这是实在要做的。“七·二零”之后我就开始在我接触的所有环境中全面讲真相。费了好多精力讲明白了那么多人，可邪恶又编造出一个“天安门自焚案”。我一看，这不白费劲了吗。心别提多苦了，我和一些很精進的同修切磋，大家说，最好的良策就是继续讲真相吧。我们想了很多办法，没有资料，拿笔写，用嘴说。我找同修做了上万张手掌大的真相粘贴，发到全市很多同修手中，贴出去效果很好。

看上去我是一个文静的女人，但是为了证实大法，不知道怕。在此期间常人听真相都怕，我在哪都讲真相。给非法关押大法弟子的教养院邮信，在大门口放信件。听同修讲，院长开大会说，他接到我那封信，一看吓了一大跳，信中一寸见方的大字：法轮大法是正法，迫害大法弟子必遭恶报等等。我越做胆子越大，其中存在着不安全因素，是师父的无边法力保护了我。

成立资料点

由于做资料点的同修被抓，我们地区三十名同修只有外地同修远道送来的两份《明慧周刊》，资料更少。以前的负责人都找不到，我想，让我看到这事，该是我承担，那我就做吧。买了电脑打印机设备，找来一个同修家的孩子教我，成立了家庭资料点。工作量很大，饭吃的饥一顿饱一顿的，不但没瘦还白胖。运转了一年后，由于我们地区能长期稳定、准时拿到资料，同修们就陆续的回来在我们这就近取资料，同时也带外地同修的份数。供不应求的问题急待解决。我冷静的思考了几天的，组织资料点是个非常严肃而危险的事情，人选太重要了。我选学法早的、心性好、做事稳的同修承担起了几个小型资料点。随之回本地区取经文的同修从三十增加到三百人。从那时的集体给买耗材到现在资料点全面独立运行，我们艰难的度过了六个春秋。

为了本地区资料供应和人员的安全，我很严肃的对待一切不安全的因素，同修互相有事，人到场面谈，座机、手机不能对打，绝对修口。发现问题，出现危难时立即发正念、求师父帮我们，并采取补救措施。我们要求大家都给资料点发正念。常年固定有同修给公安、派出所街道社区人写信讲真相。当我知道我们区的政法委官员是我以前的熟人时，我到他办公室给他讲真相，我告诉他我按照大法要求做好人，和丈夫的关系好了、别人给我送礼我都不收，善待所有人，讲了很多。他听明白了，很认真的说：“和你师父说一声，算我一个行吗？”我说：“行，我师父就要善良人。”他又告诉我，他们将要抓的法轮功人员的名单都定好了。我又给他讲了善恶有报的道理。同修没有被抓。那一时期各地邪恶很疯狂，我们习惯的见了警车、警察、听到警笛就发正念，让警察得救、世人得救，操控他们干坏事的一切邪恶生命全灭。我们这里一直很安稳。是师父教我们走正大法路，就有保障。

协调中

我在当时的环境中自然成了当地的主要协调人，依然承担着大量的做资料工作。家里家外、白天晚上的忙，打印资料、刻光盘、做《转法轮》书。有时正在做打印活，敲门了，同修机器出毛病了，我去应急。又敲门了，来的同修说：今晚公安大搜捕。在忙中、压力下，我和同修们就是学好法、发正念，求师父帮我们。我和另外空间的生命说，我不求功德，只愿助师正法，救下一个个生命，邪恶生命你不配迫害我们。我也在不断的总结自己的不足。

师父在《各地讲法七》〈美西国际法会讲法〉中说：“你自己一个人能起多大作用呢？整体上都能起作用，那才是负责人做的好。负责人自己做的挺好，你做的挺好只是一个学员做好，那就做一个普通学员好了。关键是负责人的责任哪，得起到这个作用啊。”我到各个资料点不仅协调资料数量、质量，还要看一看同修学法修炼情况。因为我悟到，真修实修才是神做好大法的事，师父和护法神就能帮我们成事。可贵的是多数同修真修的好，走的稳。几年来，我们地区保证了资料供应。

但是，我还是很后悔自己没做好的时候，在同修跟前没守住心性的地方太多了。忙中顺利了还好，苦我也高兴。一

由于自己悟性差，不能把在大法中修炼的殊胜写出来，也是自己所修的层次所限，不能悟到更多更高的法理，这也是自己还有许多执著心没去的原因。其实这篇稿子也是在师尊的点化下才写的。我老认为自己修的不好，没什么可写。因为看同修写的体会，自己一比，实在差的太远，也就不想写。师尊看我老是这样，就在梦中让我和一些人在一起写总结，必须交卷了才能下班（回家），而且收卷的老师叫本洲（周）。可我拿出一本信纸，一看被老鼠咬的七零八落，又拿出一本也被咬的有一边无一块的。心里一急，就醒了。一想，这不是师尊在催我写吗？而且本周就截止了，因为明天就是九号了。我真的太不精进了，让师尊这样为我操心。

我初次写交流稿，几乎是一气呵成。对于只在文化大革命中读过七年书的我，难度可想而知。而且当我修改的时候，我直想掉泪。我说这个，不是说我修的如何好，写的如何好，而是说，实际上是师尊在帮我，是大法在给我智慧。这充份展出大法的殊胜和神奇。我在写的过程中体会确实很多，心性确实在提高。写稿的过程，真是一个修炼的过程，心性升华的过程。因为这是师尊正法过程中的需要，是正法中的一部份，是弟子修炼的一部份。作为弟子，应该无条件的去圆容。而我今天，终于迈出了这一步，向前跨了一步。圆容了师尊所要的。今天我悟到了这一点，才真正体会到这一点。不管我稿子写的如何，我做了师尊要我做的，心里感到踏实。

从学人不学法到以法为师

—— 在正法修炼中走向成熟
文 / 大陆大法弟子

尊敬的师父好！

各位同修好！

我是九八年初得法的大法弟子，回顾风风雨雨走过的这十年多的历程，每一步都离不开师父的慈悲呵护和点化。感谢明慧同修给我们大陆大法弟子提供的这个交流平台，使我有机会在此向师尊及同修汇报我的修炼经历及一点修炼心得与教训，见证大法的洪大慈悲，也给同修提供一些参考和借

不正面相遇，不慌不忙把真相资料发完。晚间嘛，谁也不知是谁。因为我知道师尊时时都在弟子身边。因为师尊告诉了：“一个心不动，能制万动。”（《精進要旨二》〈去掉最后的执著〉）

特别是师尊的正法进程在不断的加快，接近最后阶段，还有许多偏远的乡村还不知道真相，本地乡村大法弟子又屈指可数，有些地方根本就不知道去。我就想，那个乡镇学校的学生分布的最广，如果把真相资料发到学生的手中，再通过他们带回家，很可能能填补一些我们到达不了的地方。特别是今年神韵光碟出来后，我就到乡村的学校去发，效果好，少的一次能发几十份，有的学生拿到后很高兴，说：我回去就看。另一种做法，就是和常人推销商品一样，上门，也是到乡村，就说自己是推广神韵晚会的，请在亲朋好友中传看，给宣传宣传。乡里人拿到光碟后，一般都很乐意。还有一种做法，就是到开往乡村的车站和客车上发，也是告诉他（她）们在自己的亲朋好友中传看，一般都不存在问题。有一次，我把光碟给一位在等车的中年妇女，告诉在自己的亲朋好友中传看，她连说：做的到，做的到。看样子，很高兴，很激动。我体会到，众生等待这一天已渴望已久了。当然在发光碟的过程中，也有不要的。也有问为什么的，还有问是什么目的的，我就告诉说：其一呢让您一睹中华民族五千年神传文化的光彩，其二呢祝福您有一个美好的未来。一般问问题人都满意这个回答。特别遇到有个别人说这是法轮功的，咋样咋样，听到这样的，解释解释就行了。当然前提是自己不要动任何不好的念头，不要动心，不要让邪恶因素钻空子，影响了众生的得救。这样发放真相资料，可以节省去乡下的许多时间，而且还可以传到我们去不了的地方。

有的时候我真的在想，师尊给弟子安排的修炼的路，虽然窄，但要修的执著心却很多，能去很多很多人心。就上面所说到的，如那个狗一叫，那个人一出来，什么怕心、恐惧心、赶快走、赶快跑、抓到了怎么办的心等等，好多好多的人心人念，都会上来。那么对真修者来说，就在做这一件事情中，一下子要修去多少不好的心，要去掉多少不好的物质，身体要得到多大的净化，层次要上去多少。在大法中修炼，真的是又快又捷径。

旦有麻烦或谁没做好，我就不能容忍了，不能按师父要求的语气、善心做了。特别是盯住资料点的同修，比如：她的打印机老坏，磁头、墨盒在别人那好使，到她那就不行，我让她找自己，她说：找了，没有。我生气的指出她和某同修的矛盾还没化解，所以有漏会被干扰。她笑了，满不在乎的说：我就不愿理她。其实我当时也应该向内找，我也不愿理这位同修，也会麻烦不断，只干事，忘了修心性。

有一个同修告诉我，某一个做资料的女同修和班上的一男人差一点出现婚外性关系。我立即去找她问情况，她和我说了经过，我开始还善言善语，说着话就重了：在此之前我听说你有这样一回事了，你差点被他骗了。她说不是这个人。我急了说：你还有几个外遇情人。她说：哪有，我知道我不对，我能改。看她哭咧咧的样，我认识到自己又没守心性，马上又用和善的语气和她在法上交谈了。

我们帮一个被迫害流离在外的同修找住处，安稳住下后，大家给她维持生活的钱和衣物。后来我们发现给的钱够用了，她还在收，还到同修那常去诉苦，我和同修在法上帮她。我当时说了些过激的话，那时她一定会很难过。我现在仍然后悔这事，可这位同修一点也不记恨我。后来，她放下了怕心，又回到正法中来，还了大家的钱。大家都在学法，都在修正自己，所以，我们地区同修之间矛盾经常有，但是没有间隔。

中国大陆党文化人的恶习是我们一定要修去的，它干扰我们修炼人的思想，在左右我们的行为，有时直接或间接的破坏大法，在修炼中它削弱我们整体的力量。这种不好的表现是，这个人不让说、妒恨心很强。他做的事不合法被指出，或他的建议没被认同，他心里生气。然后就在多个环境、多位同修面前非得说上几句某同修或协调人的坏话，把自己不符合修炼人的观念加给别人。长期下去在整体中，造成同修间互相不信任或产生矛盾，危害性很大。几年中，我们多次遇到这样的人和事。我在分析，也在向内找。我悟到，能解决的办法和能减少矛盾，稳定整体的只有用法的高标准要求自己，修善实修自己，在任何环境场所，任何人面前总是保持平和心态，不恶语伤人，环境就一定能变好。

“你们是修炼者，一切的变化都在你们的修炼与正法中产生；你们自己所证悟的一切，你们要得到的一切，都在你们

自己走的这条路中产生。”（《各地讲法二》〈二零零二年美国费城法会讲法〉）

作为一名正法时期的大法弟子，师父和众生寄予我们很大的希望。在大法修炼路上，我相信自己能修好，能精進实修，自然升华，去掉所有人心的执着，在这个浊世中把自己洗净，做师父所要的合格的大法徒。

层次、悟性有限，不当之处，请慈悲指正。

大法在我心中 师父永远呵护着我

文 / 河北大法弟子 李梦醒

尊敬的师父好：

同修们好：

得法、洪法、证实法

我是九七年得法的，得法前下肢瘫痪，脑血栓、心脏病、肾炎、乳腺增生、左臂肌肉萎缩，颈椎2—7增生没间隙，左手不能动，右手拿不起一根针，手脚麻木生活不能自理。由于病魔折磨因而产生轻生的念头，整日以泪洗面。正在我彷徨之中象有人指示我，一步步挪到小区一家制衣店，进门一眼看到桌上放着一套天蓝色袖珍《转法轮》，还没开封桌面上的法轮就转起来了，我不相信，擦擦眼睛还是如此。心想怎么象我前天做的梦一样啊？满天的法轮，一个最大的法轮落在我的头顶上。站在一旁的侄女高兴的说：二婶你看这本书吧！听说看这本书就精神，当时我微微一笑，什么书有这么大的威力？于是我翻开《转法轮卷二》首先映入我眼帘的是师父盘坐在莲花上的法像，身后是五光十色的光环，师父面带着慈祥越来越大越来越大，我捧着书爱不释手象得了宝贝，揣回家一路轻松忘了自己病体。当我看到《真修》一文时眼前一亮心里的烦闷顿时化解了。师父的话句句照亮我的心，此时我的大脑我的心都空了什么都没了。全身心的溶在这部法里，一口气读完心里有说不出的痛快，第二天早上感到浑身轻松。顽疾不翼而飞。从此我捧着书不厌其烦的看。

我第一次去炼功点炼功听到师父说第一套功法口诀，我心里一震这个功法太高太大了。不知怎么我落泪了，心中明

的。因为你坐那儿那个怕心不会自己灭掉。因为你只有在实践中修，师尊才会把你那个怕的物质拿掉。你修都不去修，你叫师尊咋办。师尊不是在《转法轮》里讲了嘛：“修在自己，功在师父”。记得有一次，发放真相资料中，被一个保卫人员跟踪了，他要查我提包和我身上的口袋，因为都是真相资料，我很平和的告诉他：不能查。结果他真的就不查了。可是他一直缠着我，我也无法脱身。因为此时我产生了人心，心想，这可怎么办？就这不纯的一念，他足足缠了我约半小时，又是问这，又是问那，还要打电话，因为我及时发现了自己不好的念头，及时归正自己，这时我已心如止水，没有任何其它念头，大脑中特别的空，特别的净，就想自己是救人来了，此时师尊就把这个难给化解了。就是说做法事时，心态一定要纯净，不用你想什么，师尊什么都给你做了。如有一次我在一个居民楼发放真相资料，我什么都没想从底层一直往上发，当发到六楼时，一位妇女倚在门口，我居然没看见，她冲我问：找谁？我脱口而出，找某某。哦，你应从隔壁楼梯间上，她说。我立即明白了，这是师尊借我口替我回答。不然当时我真不知如何是好。因为已到楼顶了。类似这样的意外我遇到几次，师尊都一一给化解了，自己心性也得到了提高。我的体会是：只有在实践中磨炼，才能去掉那个不好的心，才能升华上来。

发放真相资料，只要对众生负责，只要有救人的心，师尊就会给创造最好的条件。例如有一居民小区，我第一次去时，几乎所有楼道门的电子锁都锁着了，根本进不去，我还真有点抱怨，结果第二次去还是如此。我没有灰心，心想：总有一次不会锁，救人不能怕麻烦，心诚则灵。结果再去，每一道门都是开的。这也是师尊在安排，在看弟子的心怎么动，一边救度着世人，一边提高着弟子。只要弟子心正，真心为众生负责，世间这把锁是不起作用的。还有乡村的那个狗，尤其晚间，有一条狗叫就会起连锁反应，碰到这个情况，真相资料还发不发？有人拿着手电查看的时候，你还发不发？这个时候啊，那真是考验人。这时只要心一不正，什么心都会上来，什么心都会露馅。有一次我到一个小山村，还没发上几户，哇，好家伙，有一条狗叫起来，这一下引发了全村狗叫起来，象炸开锅一样，导致村民拿手电出来查看，我还真没见过这样的场面，但是我没有多想，就理智一些，

过，过去没想，那时是常人，老被骂的那么惨，还为她着想，办不到，情有可原。可修炼了，还做不到这点，那就太差劲了，离师尊的要求、离法的要求差的太远了，那就是心性问题了。）悟到这点，不断的修正自己，师尊就不断的把这个不好物质给拿掉。现在我的环境比过去宽松多了，做三件事也不用避她了，现在有时候她还帮着讲真相，帮着发真相资料呢。现在我家也是“小花”中的一朵。

在我这个执著心没去的时候，有一次我给人讲真相，她暴跳如雷，顺手拿一把铁锹朝我劈下，也不咋的，她手中铁锹在空中划一道弧，从我的右边下来，铁锹背面拍在我大腿上，没劈着。那要真劈着，可就是一分为二了。当时，把别人都吓了一大跳。我心里明白，这是师尊在管着。过后自己还真有点后怕。从这件事中，使我看到了修炼人的执著心就是魔难的根源，只要有魔难，就一定有自己的执著的地方，就一定有哪颗执著心没去，就一定有要自己修掉的东西，特别是在家庭发生的魔难。家人的表现，往往是自己修炼的一面镜子，其实自己的执著心就在这面镜子里。比如和妻子一起买东西时，看到她抹掉应给人家的尾数零钱，此时就要看自己是不是也有爱占便宜的心。遇到妻子发脾气的时候，看看自己平时是不是有不和善心态，碰到妻子说别人闲话时，就要看看自己是不是存在修口方面的问题等等。家人表现的说不定就是自己要修的。因为修炼人碰到的没有偶然的事情的这方面的法。再说自“七·二零”后，我们修炼的外部环境给中共邪党破坏了，所以家人就时不时的给魔一把。

二、下面是我做三件事中的一点体会

我主要承担的项目是发放真相资料，发放真相资料是很累很苦的。大多数情况我是独来独往，乡村城区我都去，只要是我能去的地方，公、检、法、司、政等部门我都要想方设法进去。这些年来，我把真相资料送到了千家万户，只要用心做，心在法上，心怀众生，用纯净的心做，就不会出问题。比如做的真相资料，一定要做成最好的，不能当作任务做，里面不能出现问题，图案不清晰的，字迹不清的，做的不好的不发。发放真相资料中，如遇到意外要沉着，不惊不怕，心态要纯，要稳。当然这也是修出来的，在做的实践中修出来的。比如那个怕心，你不做三件事，你不讲真相，你不发放真相资料，你不经历怕的魔难，那个怕心是去不了

白这不是一般的功法。第二天师父把我的天目打开了天耳也通了，能看到另外空间许多景象，我明白这是师父鼓励我让我坚定信心。一个星期后，师父法身来我家，而且将我的房间用罩罩上。由于自己得法后身心巨变，我用我的亲身经历证实大法，走到哪讲到哪。得法后第一次回娘家，邻居看我身体好了他们让我教他们，我给他们放师父的讲法录像。从此无论刮风下雨无论在什么地方我牢记师父的话“那么作为一名修炼者要用一切有利的条件，弘扬大法，证实大法是正确的，是真正的科学而不是说教与唯心，是每一位修炼者为己任的。”《证实》。所以我用我的一切有利条件洪法证实法。

九八年三月师父点化我去南方的一个城市去洪法，梦境中师父告诉我：“时间是宝贵的我们要珍惜时间。”于是我们一家三口来到南方，在那里建了炼功点。

四·二五晚上站长打电话告诉我天津抓人，好多同修都去中南海上访，我说咱们也去，修炼环境都没了还等什么。同修说，去了可是九死一生啊！我坚定的说，死有什么可怕的，不就是死吗？我的命都是师父给的。就这样我们夜间启程了。来到北京同修很多，站的很整齐。旁边三步一岗五步一哨都是年轻警察。中午他们也吃馒头黄瓜，我把我的食物都给他们吃，他们都很感谢。借此机会，我向他们洪法，把真相讲给他们。他们听后说，这法这么好我回去后我们全家也修。一天多的时间师父一直加持我，不渴，不饿也不去厕所。

“七·二零”这天我和同修去市政府讲真相，我们俩来到派出所找所长问为什么抓站长并把四·二五邪党答应大法几项要求告诉他。跟他们讲我修炼大法身心巨大的变化，从这以后，单位、街道办事处、公安、居委会都来看我，我心中有大法心中有师父。我没有一点怕，心想来了就让你们明白真相。办事处的书记主任长期看着我，有师在有法在怕什么。打压期间我一直没间断炼功。

建资料点

二零零零年正是邪党打压大法最猖獗的时候，多数学员处在迷茫之中，好多学员把书都交给邪党了，有的把大法书毁掉了。看到这种情况我心里一酸落泪了，心里喊师父这么好的法他们把书都弄没了。于是我和一位同修下定决心买了

复印机。只要同修们需要资料我就给他们送去，在这个红色恐怖下，干这个险中有险。我们俩立下誓约要守口如瓶。后来由于数量大，添置了中型机最后添置了一台油墨一体机。从制版打印都是自己来做。我和打印机交流，咱们都是为法而来，你也是功德无量的。我们一定要做好不浪费一张纸，这都是大法弟子的血汗。这样无论做书做资料一张也不浪费。

那时我们承担各县区北京天津大法弟子的需求，光经文就是六七百份，在做资料期间有苦有乐。乐的是为大法付出再苦也甜，苦的是没时间学法。经常一天吃不上饭，在暗室里不通风，夏天汗流浹背，冬天手冻的拿不起一张纸，印完资料后，左手一箱右手一箱，上下楼不费劲，想起来太神奇了。有时一天就睡两个小时的觉，现在好了我们的资料点遍地开花负担也减轻了。我们默默无声的干了十来年，没有被邪恶干扰，主要是单线联系心态稳，信师信法正念强，不让邪恶钻空子。

救人

师父说：“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，这就是在建立觉者的威德。”（《理性》）我悟到：大法弟子无论是日常生活、工作、讲真相必须理智不要给大法给师父抹黑。要知道自己的使命。得法以来，在恩师的呵护下，不管什么阶层的人，只要有机会，就用我身心的巨大变化把大法的美好讲给他们听。我时刻记住师父的话“就是在人世匆匆的一走一过中来不及说话你都要把慈悲留给对方，不要失去该度的，更不要失去有缘的。”坐车时，上车前第一件事就是发正念。一次去外县送师父经文和大法资料，等半天车也不来，我坐上一辆出租车，车上有五个人。我想：师父把有缘人带到我身边，我发正念请师父加持，我说我是炼法轮功的，我给他们讲我炼功前后的身心变化。天安门自焚真相和大法弟子遭到的迫害，活摘器官，四·二五上访，贵州的亡共石，婆罗花开一直到大法弟子省吃俭用冒着生命危险讲真相救人，三退。一路上在师父的加持下，智慧的讲清真相。他们听的聚精会神，讲到高潮时我落泪了他们也跟着落泪听得津津有味，说讲得真好。他们主动说：你的师父有这样的弟子真高兴啊！真了不起。我们全退了，把电话留给我，也想学大法。到站了，我把大法光

一、过家庭关

在我已走过的修炼道路中，我所遇到的最多的难和关绝大多数发生在家庭之中。开始的时候，因不知向内找，向内修。也不知怎样向内找，向内修。所以矛盾来的时候，往往是在表面上找，不知道透过现象看内在，看本质，是哪一颗没去的人心促成的。往往是同样的矛盾接二连三的出现，使自己非常的迷惑。通过不断学法和看同修这方面的心得交流使我慢慢的知道如何做了，家庭矛盾得以缓和化解。

比如那时，我是属于“妻管严”型的，最大的难就是动不动被妻子大骂一顿，骂人的话不堪入耳，而且有时用到“六一零”告发我相要挟。所以三件事我也做的不是堂堂正正，总是或多或少避开她。这样的修法一拖就是好几年，突不破。自己也是着急，却也无可奈何。而且妻子每每骂时都是恨不得一下把我骂死，为此同事邻居常为我抱不平，但我一般都能做到不还口，因为在修炼前我也不还口，被骂的麻木了。可是日积月累，在我的心灵深处形成了“她在我面前就是一个不讲理、蛮横、刚愎自用、无理取闹的人”的观念，认为她就是这样了，不可改变了，冰冻三尺了，非一日之寒了。就是这颗人心不去，所以不管自己怎样修，这方面老是提高不上去，障碍她，也障碍了自己。也不知师尊为了去我这颗心操了多少心。

所以每次这样的魔难来时，总是在找表面上哪没做好引发的矛盾，而不是在找自己哪颗心没去，才导致这样。因为修炼是修人心，不是修那件事，矛盾的本身不是问题，关键是人心。师尊在《转法轮》中讲了，“我们这一法门就是直指人心”。所以啊，自己那时在魔难中的时候，总是想：怎么老这样啊，我不还口，我没动心，怎么还是没完没了啊。尤其那个骂呀，那个苦啊，真是叫人一辈子都忘不了。修炼人不能用常人观念看问题。因为修炼前的被骂和修炼后的被骂是有本质区别的。你不还口，你没动心，那是表面上的行为，实质的东西你没动，你那颗隐藏的心没动，你那个对人家形成的不好的观念没去。其实就是自己那颗“认为她就是那样了的观念”的心促成的。你不认为她就是那样了吗，既然就是那样了，那当然就得骂你了，实际就是自己在求她骂了。因为自己给人家定位了，自己的观念没有转变。（写到这我突然想到，在和她一起生活的几十年中，我从没为她想

理要求检查，那位教师家属非常的气愤的骂：什么世道啊，你们简直是强盗嘛，你拿个搜查证我看看。看的我在旁边直偷乐，而我早已如入无人之境，把该做的事情都做好了。有的学校更可笑，每当某个课室下课，就立刻安排一个学生会的人坐到课室后面值班看守。这些我也根本不放在眼里，因为我的形像就是个正统的学生形像。

还有的是把一个大大的摄像头对准大楼门口，然后一个保安睁着大大的眼睛坐在门口，好象要把人吃掉的样子，当然我还是大摇大摆的随意进出，那些摆设根本不值一看。

六年来，个人制作并发放的光盘五千张左右，学校每年都有新生入学，在十几所高校，覆盖的师生面估计达数万人，每个明白真相的学生也都会成为活传媒。后来，这些邪恶实在没办法，有好些学校把大部份的课室门给锁上了，仅留少部份给学生自习。邪恶真的很坏，把学生能获得真相的大门给关上了。光盘不容易发了。

当然，证实法的法宝还是很多的，比如大字体的印章就很好用，走在路上，看到合适的地方，比如电线柱子等，就可以印上，这样，很多没电脑的人，也能看到真相的信息了，有缘的人也就会明白过来。

结束语

我想我此生存在的意义和目的地，就是为了修炼大法 and 助师正法、救度众生。十一年的修炼与助师正法，一路走来，有着许多的风风雨雨，有着许多的不如意和懊悔、教训，这些，都已过去了。但愿往后的日子我能继续稳健理智的做好要做的三件事，多救度世人，向师父交一份合格的答卷，不辜负师父的慈悲救度之恩。

在大法中修炼路越走越宽

文 / 湖北咸宁大法弟子

伟大的师尊好！

全世界大法弟子好！

下面就我走入大法中修炼以来的一些过关体会和做好三件事的体会向伟大的师尊汇报和全世界大法弟子交流，不妥之处请指正。

盘和护身符给他们每人一份，他们握住我的手说谢谢。回来时我上了一辆面包车，车上坐满了人。太好了，师父又把有缘人送来了。我发正念，以唠家常的形式讲当前的形势，问他们对大法有什么看法，对他们提出的问题我都一一回答，我把护身符送给了他们，叮嘱他们一定要记住大法好。善待大法弟子有福报，有的还说回去后也找书看看。

去年高中同学聚会，我准备了许多神韵和其它真相光盘、真相资料。同学见到我高兴的说你吃了唐僧肉了，怎么都六十岁了还不老呢？看看我们没法跟你比。我就把我九六年差点命归西天，得法后的巨大变化讲给他们，并告诉他们，再忙也得知道大法好，“法轮大法好”要记牢。真相、护身符每人一份。他们中有几个党员余下全是团员全退了。

无论走到哪里我都把真相讲给善良人，用自己的亲身经历把大法的美好带给他们。我从得法到现在我对师父对大法没有疑问、没有犹豫、没有彷徨，坚信师父坚信大法。

大法神奇

大法神奇的事在我这里出现许多，这里只举几个例子。得法初期正是夏天，高压锅里煮了满满一锅玉米，正要揭锅，突然高压锅从楼顶掉下来，发出“砰”的一响，连楼底下乘凉的人都惊呆了，整个一锅水从头到脚一点没剩喷到我身上，当时我没害怕，只觉得一股凉嗖嗖的水从头到脚一点没剩喷到我身上，很舒服的感觉，当时我心里明白是师父在保护我。

我知道自九九年“七·二零”以来我的老家对大法打压超过其它县市，我们是有名的“先进村”，被邪党毒害的更深。村里人知道炼功点是我组织的，大法书和平时的真相资料都是我带来的，“六一零”的人整天整夜的看着我，我早出晚归发资料出门前先发正念。打压最严重时我也没间断送资料。

前年在资料点突然流鼻血，象水龙头一样向外淌，同修们给我发正念，我坚定的说没事。大约过了二十分钟就没事了。过一个多月我的双手麻木不能回弯什么也拿不起来，我跟师父说，是师父给净化身体还是邪恶干扰？如果是邪恶干扰我立即解体它，刚躺下就看见一缸血还有一盆过滤的脏东西。师父说，你看给你高度净化已经给你换了两次血了。我立即坐起，是师父给我净化身体。我看了看自己的双手全好

了，我落泪了，我无法用语言表达对师父的感激，在我身上大法神奇事例很多，进一步体现师父的圣德。

找回昔日同修

九九年“七·二零”后，有的同修由于怕心走不出来，有的干脆不炼了，有的没书了。有的不敢接触同修，看着同修低头绕着走。于是，我先找我原来一组学法的。通过交流，找到了他们的心结。有的同修说，我一直没出来，师父早就不管我了。我说，你错怪师父了，师父在《亚太地区学员会议讲法》一文中说：“所有的大法弟子我都不能丢下，每一个人都是我的亲人。”她听后落泪了。她说，我什么都没了。我告诉她坚定信心，没问题，只要你好好修，按照师父要求做，什么都不是问题，我想办法给你解决困难。这样，有不少昔日同修又走入大法中来。我帮她们组成学法小组，经常一起切磋，做好三件事，非常精进。

在修炼的路上，与同修们比我相差很远。我一定走好自己的路，做好三件事，救度更多的众生，在神的路上奋起直追，修成无私无我的正觉。

请师父放心。

生命溶于法中的感悟

文 / 大陆大法弟子

我为什么来在人中？生生世世，苦苦追求，千万年的等待，也许我曾经吃了无数的苦，在等待中期盼着什么？今天我终于明白了、找到了：我找到了师父，我得到了宇宙大法，我成为了一名正法时期的大法弟子，我是伟大师尊的弟子啊！多么殊胜、多么伟大、多么幸福啊！

从地狱中被捞起、被洗净

一个迷在人世中，不知自己是谁，不知也不曾思考为何做人的生命，就在人世间这大染缸中浸泡着、污染着，结果百病缠身，活的很累很累，只等在人间这几十年过去后重归黄土了。

记的小时候看到邻居有人过世时，就想：等送葬的人们走后，这人就会站起来，从棺材里走出来，消失在人海中……还有一次中学下乡劳动休息的时候，当我遥望天空

料放在了身上。此后我出去发光盘，如果带的不多，就把光盘放在衣服的口袋里，背包则用作一种掩饰手段。

小区的保安越来越严厉，对陌生面孔特别注意，光盘也不好发了。后来我想如果能把真相光盘发到每个课室，让学生拿到，效果应该更好。我年纪较轻，看上去跟学生差不多模样，进出课室很方便。因为学生虽然深受邪党文化毒害，但学生的接受能力强、好奇心强。当一个学生拿到光盘后，一个宿舍或一整个班的学生都有可能看到。现在有电脑的学生比较多，拿到光盘就喜欢看下去。

这里高校很多，每间高校相隔都挺远。从一个地方到另一个地方，坐公车一般都得一个多小时。到了目的地后，我先观察和留意各种建筑物，找到一些公共课室。很多大楼都有保安在盯着，我到达之前就发正念铲除其另外空间的邪恶。一般每隔一个课室就发放一两张光盘，大多数学校课室都安装有摄像头，得相当的小心，不能在短时间的进去过多的课室，免得摄像头拍到这些异常状况。出去发资料时，早上六点多就得出门坐车，晚了课室会有较多的学生，就不好发了，因为当转身离开时，可能会引起一些好奇的学生的注意。有时，去到某个校区已经比较晚了，就得等到午餐、晚餐的时间，当学生吃饭课室少人时再开始发资料。

六年多来，春夏秋冬，严寒酷热，已记不清有多少个周末休息日，坐着公车往来在各个校区的路上，也记不清有多少个教学楼和课室，被反复的踏过。有时冬天早上起床，生出懒惰之心不想出去，就想起师父的话，想起那些等待救度的人，咬咬牙背起背包，就出去了。常去的某个很大的大学城，那里众多的建筑，互相之间的间隔都相当的遥远，走路就相当的辛苦，还得挨个去找一些没锁上门的公共课室。很多路是要靠双腿走的，有时是正午，太阳烤的火热；有时是晚上，月朗星稀，凉风阵阵。走在空旷的路上，想想那些已发出的光盘，摸摸背包里这些还没发的光盘，看看头上的天，周围空旷的郊野，心里另有一番滋味。

众多的真相光盘的反复出现，在学生之间的流传也越来越广，邪恶非常的恐慌，惶惶不可终日，开始了一些可笑的行为。有一段时间，他们在校门口随便拦截行人要求检查手袋背包，要求出示证件出入校门等。

一次，一个教师家属拖着个已经包装好的袋子，却被无

人。各地区的同修如有想制作的光敏印章的，可以到论坛的打印版上搜索光敏印章的制作教程。

生活中，让我们随时随地做好讲真相的工作，只要我们用心去做，师父就会给我们智慧，给我们开创环境。

数千张真相光盘洒向大学校园

二零零二年初，我来到现在这个城市，这是个超大的城市，人口众多。这里没有认识的同修，也不好随便互相联系。因为我自己的技术能力，对于建立一个资料点已经没什么问题。于是，个人资料点就成立了。随着经济能力好转，各种设备如电脑、DVD刻录机、激光打印机、裁纸刀、印章机等都一件件购买回来。

想到城市里的电脑电视等设备很普遍，我就尽量多的制作和发放真相光盘。二零零三年那段时间，我常去一些学校的教师住宿楼里发光盘，也有去一些楼盘里发。楼道下有很多邮箱的，一般就每隔几个放一张光盘。有时去我姐姐家那里，就随手往她所住的楼层住户家里放。为了不引起注意，我一般手里拿着一叠广告册子或报纸，装成是派发广告的样子。每到晚上下雨的时候，心里就暗暗想：发真相资料的好时机到了，于是打着雨伞，背上背囊就上路了。因为下雨少人外出，而且拿着雨伞可以把自己与邮箱木架一起遮住，可以轻松的把光盘放进邮箱入口。有时晚上坐公车外出发资料，回来时已经很晚了，租的房子在郊区，治安出名的乱，常常不远就看到抢劫的、偷东西的人从面前跑过。不过我想着有师父保护着，走到哪里心里都踏实的很。

光盘放多了，那些小区的保安开始恐慌了，晚上常在住宅楼通道附近盯梢，还叫上便衣恶警守候在附近。有时走到一些小区，看到蹲坑的盯的很紧，只好无功而返。发资料也有遇到惊险的时候，有一次晚上下班，打算去一个小区转转，我刚在小区外面的路上走着，一个保安和一个便衣就冲过来，强行翻查我的背包。因为我还没遇到过这种情况，心里有点吃惊，但很快就镇静下来，就高姿态的直视那两个小丑。恰好那天只带了少量的光盘，并放在衣服的口袋里，没有象往常一样放在背包里。那两个小丑还在翻我的背包，我就理直气壮的教训他们：你们怎么能随便翻查别人的东西？由于没找到东西，那两个小丑悻悻的溜走了。我也赶紧离开了那里。回来想想有点后怕，想是师父保护了我，让我把资

时，突然感觉到一阵阵的惆怅，我感到我好想好想一个人噢，想的我好难受噢，心里边好闷啊。想的是谁？我不知道。今天修大法了，儿时的那些迷惑、那些不解，以及在人中的迷茫，我今天一一都在大法修炼中了悟。得法前的痛苦与顽疾竟然在不知不觉中消失殆尽。灰黄色面容变的气色很好、神采奕奕，精神状况发生了很大的变化。记的一次学生（大三）在交给我的课堂随想中写道：她那天特别郁闷，只想快快打发走这一天，这时我面带微笑走进了教室，她说老师看上去是那么的“幸福、充满活力、神采飞扬”，这时她突然吃惊的意识到她的郁闷不见了，心情一下子变的开朗起来，再看她的周围，一切都是那么美好。哦，她意识到：是老师的微笑给她带来了清新、美好和希望。

当时我真没想到，我的微笑还有那么大的威力？后来我悟到那是修炼大法后内境的变化给常人带来的感怀，是伟大的佛法、是我的师尊，把我从一个一天到晚少语寡欢、度日如年的小常人，熔炼成了一个心胸渐宽、境界渐渐开始向着伟大佛法对弟子此时要求的更高境界中升华、并且被赋予了更高内涵的伟大的生命。那是一九九九年十一月，我已得法三年零两个月。

二零零五年偶遇一位曾经是我系里的同事，后下海经商了。见面后她所告诉我的也让我十分震撼：她说这些年经常遇见一些人议论法轮功，因受恶党媒体的恶意诽谤，都是不明真相的，说法轮功如何如何，这时她会对他们说：法轮功可不象媒体说的那样，我亲眼所见我的一位同事炼法轮功后，忽然有一天我们发现她变了，身体没病了，心胸开阔了，在单位里不再是那种小肚鸡肠了，事事都不与人斤斤计较了，变成了一个乐于帮助别人的非常好的好人！（那时，自修炼大法后，年年都被系里评为先进工作者，而修炼前年年想但都没有被评上过。）……由于她的这些表现、对大法的正确态度也给她这个生命带来了福份：一次跟朋友开车出行、发生车祸后，车上的人有骨折的、有受伤的，当她从翻倒的车中爬出来后发现自已连破皮处都没有，只是脸上蹭了点泥土，真是：善待大法一念，天赐幸福平安！我后来进一步给她讲了大法真相，送她护身符，并帮助她退出了曾经加入的恶党团、队组织，还告诉她也要叫家人退出曾经加入的恶党组织。后来还有她敬念“法轮大法好”，遇难呈祥、化

险为夷的事例，在此就不一一列举了。

师父将我从地狱中捞起，将我那肮脏的身体洗净，将我那龌龊的思想净化，使我的身心发生了巨大的变化，让我登上了返本归真的天梯，走上了回家的路。谢谢慈悲伟大的师尊！谢谢您带我正法修炼、使我成为大法中的一粒子！

兑现史前大愿助师正法救度众生

一、责任与使命

在我得法的第三个年头，邪恶的旧势力就操控着人世间的恶魔代表——中共邪灵，在人间开始了对大法的恶毒攻击诽谤，对师尊的恶意诋毁，对大法弟子的残酷迫害。我曾好多天一说话就想哭，胸闷的我每说一句话都要抽泣一下，我想告诉世人中共媒体的说辞不是真的，是诽谤。我当时就想：你压不住我们大法弟子对宇宙真理的信仰，别看你一时凶狂，但蕴育的能量终会有一天象火山一样喷发出来的。

但接下来的几个月里，自己的思想中出现了解怠，不学法了，不炼功了，我也思考过，回想我得法前后经历。一天早晨在去上课的路上，我忽然想起了师父的话，当时记不太清了，只记的“机缘一过方知失去的是什么”。下课后，我赶紧回家找出大法书来，师父说：“修炼可不是儿戏，比常人中任何一件事情都严肃，不是想当然的，一旦失去机会，六道中轮回何时再得人身！机缘只有一次，放不下的梦幻一过，方知失去的是什么。”（《精进要旨》〈退休再炼〉）师父还说：“为兴而来，心必不坚，入世俗则必忘其本。如不固守其念，一生无得。不知何时再成机缘，难也！”（《精进要旨》〈坚定〉）师父的话语激发了我内心深处对法的渴求，使我开始从新思考今后应该如何走好这条返本归真的修炼路。

那时，我还不会上明慧网。我开始时用电脑写出自己得法后身心发生的巨大变化，以此来证明法轮大法是正法、是高德大法、是使人重德向善的大法。然后打印出来，用邮寄的方式寄给常人，后来有同修给了我数量有限的真相资料，我就继续用信封将他们寄出去，希望更多的人来了解大法。记的大约是在二零零一年下旬，我可以在家通过信箱收到每日明慧，在阅读的过程中我把同修们写的揭露邪恶、讲真相的文章复制下来，制作出最初的真相传单，每次打印百八十分出去散发，同时打印一些彩色的真相标语小粘贴一起带在

里一些主要的道路路口上。第二天大年初一，赶集的人很多，当看到这些标语时，都非常惊讶，也暗暗佩服大法起来。

二零零一年毕业出来工作后，我经常一个人来往于几个城市之间，自己没钱买设备，也没有其他同修提供可散发的真相资料。就买了几支油性的签字笔，随身带着，看到一些电线柱、电话亭、公共墙壁，公园的石头等等地方，只要附近没人注意，就写下真相标语等，效果也挺好。讲真相不能等，不需要靠别人，用心去做，就会做到做好。

近几年，工作环境好了，各种资料和光盘也都能较容易的自己制作出来，但专门外出散发资料的时间却不是那么充足了。平时每天上班下班的，走在路上的人很多，想做点讲真相的事情也不容易。以前一直有个想法，要做个纸币印章，一盖就把真相文字印到纸币上，很方便。由于不太懂这个技术和资金的不足，一直没买印章机。

二零零八年年中，在一位老同修的资助下，终于买了一台光敏印章机和一些光敏印章耗材。经过半个月的摸索，做了几十个光敏印章，并送给其他同修使用。有了印章，随身带着几个，要买东西时在纸币的空白处随手一印，就好了，半秒钟一张，当大面额纸币找回小面额纸币时，又可以继续印，做真相纸币很方便。

由于印章的字迹小而清晰，使用起来几乎没有人会拒收。一些中老年的同修和那些制作资料不方便的同修拿到印章后，非常高兴，认为这个法器可以很方便高效的做讲真相工作。后来我想这印章不仅仅是印纸币，还应该可以印到很多公共场所。就做了一些大号字体的印章，无论是上下班，还是回家探亲，外出旅游，都随身带着，走到哪里，看到有合适机会，就把真相文字印上去。比如公车的指示牌的玻璃上，公园的石桌石凳，电线柱子，风景区光滑的石头上，木头的椅背上，教室的课桌上，白色的桥墩上，人行天桥的栏杆上，几乎随处都可以用。由于印章的字迹小而清晰，不会造成有碍景物雅观的负面作用，而且一秒就可以印好了，印上去后一时半刻还不会被人发现，所以即使是在游人很多的风景区，都能很轻松的使用。

如果我们每个大法弟子在我们所走过的地方，都写上或印上大量真相标语，必然会大量销毁邪恶，救度更多有缘

明慧新闻，到群发讲真相电子邮件，自己制作讲真相的网页等，一路走来。长时间上网吧需要很多钱，我是学生，钱不多。炼功点的辅导员是学校老师，她买了电脑，并用电话线上网，我就常到她家里上网，下载和打印资料。靠着那台电脑和打印机，以前在一起炼功的同修们，都能及时的看到新经文了，也能打印一些讲真相资料拿到外面散发。几年来，附近的同修遇到的一些技术问题，如购买电脑设备，安全上网，打印，刻录光盘等，也都在互相学习和切磋中得以解决。

二零零二年底，我工作挣了点钱，就买了台笔记本电脑，开始学制作真相光盘。靠着当时掌握的相当复杂的代理跳板技术，开始下载明慧网和放光明网上的视频。当时上网在教育网内部，依靠相当复杂的代理服务器跳转，才能下载到视频。下载的速度很慢，教育网上海外网站的风险也相当高。在师父的慈悲呵护下，相当多的视频资料顺利下载下来了。下载的视频还得格式转换，有的要使用视频编辑软件从新编辑等。光盘可以容纳更多内容，包含更全面的信息。我每天上明慧网看到比较好的文章或一些典型的事件就收集起来，同时尽可能多的收集本地区邪恶对大法弟子迫害的案例文章，把这些文章整理成册，并制作一些配套闪画，下载破网软件和电子书、图片等，一并放到光盘里。

这样每一张光盘都包含丰富的资料，拥有足够的破除人的各种思想障碍的力量，只要人认真去看，就足以改变人心。为使光盘能在电脑和家庭VCD都能自动播放，还专门开发一个小巧的VCD播放软件。六年来我制作的各种真相光盘母盘有七八种，每张盘经过十几次的更新完善，到现在内容已经相当完善充实了。新技术的学习、资料的收集与整理、制作、测试，光盘的刻录等很消耗时间，常常熬到深夜，凭着对大法的坚定信念和救度众生的紧迫感，一路顺利的走过来。

在生活中随时随地讲清真相救度世人

在二零零零至二零零三年期间，各种电脑设备还非常昂贵，我想买也买不起，就根据具体情况想出一些可行的办法讲真相。二零零零年除夕的晚上，我看村里家家户户都贴上了春联，想着该为证实大法做点事情。就裁开了一张红纸，用毛笔写了一些真相标语和对联，晚上骑个自行车，贴到村

身上，边发传单边粘贴，让世人了解事实真相。再后来能上明慧网了，自己可以上网下载真相传单、小册子，打印散发，让有缘人早日得救度。想来从那个时候起，自己这个小小的家庭资料点就开始运作了，但都是自给自足，也给身边的一两个同修。在这过程中，自己还真的是修去了不少怕心。记的二零零一年刚出去粘贴小标语时，心里很害怕，心跳个不停，腿也软，手也发抖。有一次出去较远的地方发资料，发着发着，突然发现后面有个警察远远的跟着呢，我跟身边的同修说，要不咱把他定住？可等我再回头时发现警察已不见了踪影。

现在我仍然有时间会出去发放真相资料救世人，白天出去，穿行于街区、闹市间，把真相和大法的信息留给世人，把神韵光盘面对面送给认识的有缘人，希望世人有机会接触大法真相资料，了解真相，有一个为自己选择美好未来的机缘。

在发放真相资料的过程中，偶尔有有惊无险的时候，但大多数情况都是平安、顺利的在师尊的护佑中安全返回。现在，我经常会在各式各样的市场、精品屋专卖店等场所中，把真相资料放在他们一回身就能看的见的地方，让世人尽快尽早了解真相，从而有机缘为自己选择未来。我们发放资料让世人了解真相的过程，就是在履行着一个大法弟子的责任与历史使命的过程，从中弟子真正感受到了师父的慈悲呵护、师父的鼓励，感受到了师父时时刻刻都在保护着弟子。

二、证实法讲真相救众生

在法中，我明白了作为一名正法时期的大法弟子的责任与伟大历史使命，那就是同化大法、助师正法、讲真相、救众生。而面对面向世人讲真相的过程，就是修去人心去掉执着在法中精进提高的过程。这确实是一个过程，到目前我们仍然在这过程中，从不成熟、不理智逐渐走向理智成熟的过程。

我们家有一处两室的公寓房，二零零二年的时候，借给了一位因搬迁而暂时没有住处的老年大法弟子。有一天这位弟子因去广场炼功而被恶警抓到了派出所，后被转到她居住的我们家房屋所辖的派出所。派出所根据户口登记找到了我妹妹（大法弟子），让立即到派出所去一趟。我当时听到消息后有点紧张，逐渐稳住心神后思索，觉的这是一次给警察

讲真相的机会，我就和我妹妹一起过去了，没有告诉父母。因我妹妹的户口还留在那儿，而我的结婚时就已经迁出了。当时警察并没有对我们有任何怀疑，问了一些有关房子的事，又去了房子现场，让我们马上撵他们出去，我们说我们不能这样做，他们没有房子住让他们去哪里？同时我们主动给那几个警察讲大法的美好，大法弟子都是在做好人……，当时也没有想隐瞒自己大法弟子身份的心，那几个警察一听，哦，原来你们也是法轮功啊，那你们就留下别走了，并打电话找来了一位专门做转化法轮功的警察，把我俩分别送到两个房间谈话，我当时虽然有些紧张，但思想中真的是就想着跟他好好讲讲大法是如何的美好、是如何的使人心向善，迫害法轮功是不对的，他就说别看你现在坐这儿这样跟我讲这些，把你送到里面给你几天窝窝头吃，你就不这样讲了，多少人不都是这样了吗！他让我脱离法轮功，让我告诉他我的户口所辖派出所，要把我往那儿送，不告诉就不让回家。当时我心里产生了一点犹豫，怎么办呢？就在这关键时刻，我丈夫和我妹夫来了，原来是那户籍警给我妹夫打电话了。我丈夫一进门就大声的吵吵我，说我怎么护法护到这里来了呢？大吵大嚷了一阵子，最后警察就这么让我走了。我妹妹那边户籍警给她做了一些记录，使她在那个派出所留下了“痕迹”。

这事过后我并没有好好的反思，就那么过去了。现在想来，当时还是缺少理智和智慧，法学的不是很深，若没有师父的慈悲呵护，就不会有后来的结果。若能够认真向内找自己的不足，就能使接下来的修炼走的更稳更好。

随着正法进程的不断进步以及对法的渐渐悟道，在讲真相中开始理智了，但同时会伴随着一些人心，那是保护自己不受伤害的人心。例如，有一段时间我一直想给我上课的班级学生讲真相，但总是有怕心，迟迟未动。后来我做了个梦，梦见两个孩子一大一小，病的很厉害。我悟到那大孩子就是我教的大三高年级学生，那小孩是我教的大一学生，他们等着我告诉他们真相呢！我心里计划着等到学期末最后一天给他们讲。可事情往往并不象打算的那样，还没等到期末呢，一天刚上完头一节还没下课呢（通常两节课一起上，中间休息十分钟），学生就说老师给我们讲点课外的东西吧，我当时心情一下子紧张起来，意识到我应该告诉他们真相的

在我得法前，十八九岁的时候，曾因种种原因，遇到另外空间的邪恶和一些练邪法的人的干扰迫害。得法后，师父基本给我清理了。后来我不太精进，发正念和炼功时，常被干扰，杂念多，不能静下心来。时间长了，就被邪恶钻了空子，邪恶从另外空间对我的迫害变的很大（这其中也许有某些业力因缘关系），邪恶发出的不好的能量，甚至干扰到我周围的常人。我开始集中意念，大量的发正念，铲除这些邪恶东西。每天除了固定的四次正念时间外，上班的中途，还借外出走廊休息的机会，多集中精力发两次。平时走路、上下班也时时保持铲除邪恶的正念。

我每天坚持早上三点五十分或晚上九点五十分的两个小时的炼功，这样，经过一年多的高强度发正念和坚持学法、炼功后，邪恶已经逐渐被打散并完全消失，不再起作用了。得法后师父一直在看护着我、保护着我、点化着我，可以说是此生无以为报，唯有做好大法弟子要做的三件事，方不负师尊苦度之恩。这十年来，如果没有师父的保护，我是不敢想象自己怎么能走得过来，可以说每一步都是师父扶着走过来的。

在这里也提醒那些还不注重发正念，或者发正念时迷迷糊糊，被干扰的胡思乱想的大法弟子，一定要清醒理智的发正念。那些怀疑发正念不起作用，或没什么感觉的，也应该重视起来，因为发正念确实实是有很强大力量的。我也亲身体会了大法书籍无论是自己装订打印的，还是购买的印刷本，都是有强大法力的。邪恶发出的能量能穿透其它物质，却不能穿过任何的大法经书。师尊讲过大法的书籍里面是层层层的佛道神，所以，这里也提醒同修一定一定要尊敬所有的大法书籍。

做好本地区的资料制作与技术支持工作

自一九九九年“七二零”以后，我们炼功点跟外界的接触就很少了，零星从一些同修那里听说到明慧网及使用代理技术上网的信息。我开始利用课余时间上网，查找相关技术等。炼功点的其他同学和老师，都不太懂电脑，这些上网下载资料，打印资料，打印新经文的事情，多是由我这个学计算机专业的去做。

从最早期的海外邮箱订阅新闻，普通的代理，网页代理，代理跳板，到后来的使用破网三剑侠软件。从早期的看

除所有肮脏的色欲情”意念。好几次，我曾在师父法像面前，发誓要过情欲之关。在日常生活工作中，也常常提醒已与异性“非礼勿视”，不生任何不正确的念头、意念。这样经过一次又一次剜心透骨的痛苦魔炼和反省之后，色欲之心已经很淡很淡了，过关时也大多数能做好。

近些年，家里人一直催着我要找对象，早点结婚。每次放假回家，我总是口头上应付着。现在三十多岁了，家里催的更紧了，自己承受的思想压力也挺大。但我想，总不能随便找一个吧，就算是常人也得讲个缘份安排，更何况是炼功人呢。结婚关系到色欲之心能否能去干净，关系到讲真相，也关系到自己的今生前世的因缘关系。对于这些事情，我想想还是把心放下，顺其自然好了。想着还有很多人需要自己去救度，每天都感觉时间不够用。一个不合适的婚姻，会给自己的修炼和要做好的三件事造成多大的干扰啊。

于是，我就表面应付着家里人和父母的催促，心里还是把心思投入到做好大法弟子要做的三件事中。当把这些放下时，家里常人的态度也转变了，自己也不会感受到常人所谓的“寂寞”之情了，无形的压力也就化解开。

工作中，也有不少要过的关。二零零七年五月，我去到一家新的软件公司，我在技术上较其他同事有优势。跟自己合作的同事是个常人，好面子，常常跟我争辩某些事情该如何如何做，或不懂装懂的大声说我如何不对，指责我的做法如何不好。周围有很多同事，感觉自己面子很放不下。到最后争不出结果来，我就赌气的说：不理你了，你自己去解决。根本就顾不上自己是一个修炼人，闹的矛盾挺大。其实当时也意识到自己是炼功人，知道是自己要过的关，要放下所谓的“面子”，可是气上来时，就是控制不住。

后来，看了师父《对澳洲学员讲法》录像，师父每一句话都如重锤敲在我头上，特别是当说到如何处理同修之间的关系时，对照自己，感到非常的愧疚。此后，我每当和同事讨论问题，都是放低音量，轻声问对方，语气也尽量婉转，当对方当众大声说一些无理指责的话时，我虽然认为自己有理，也不去反驳，而是低声善意去把问题解释清楚。经过一段时间后，该同事也不好意思再大声指责式的说话了，也感受到了我的善意，这样矛盾也就解决了，同事之间也变的和睦了。

时刻到了，这时觉的手冰凉，心跳加快，心情好紧张啊。但我作为一名正法时期大法弟子的责任感和使命感，使我慢慢镇定下来，开始从自己的身心变化开始讲起，讲了近一个小时，同学们听的很认真，只有一个团支书面部表情异样，但我还是把真相讲完了。下课了，真是出乎我的意料之外，同学们的态度很好，都能接受还问这问那，有同学跟我说想看看《转法轮》，还有一个男生说想跟我学炼功。这次的讲真相给了我很大的鼓舞，之后在学期末，我又给大一的那个班讲了真相，他们向我提出了一些问题，我都一一做了回答。之后从那个班同学的反馈中听说，他们回去后就议论开了，看，咱们老师多堂堂正正，毫不隐讳自己，做人就应该这样，法轮功看来并不象媒体说的那样啊。

真相讲完了，随之人心出来了，怕学生跟系里说，特别担心那个团支书，因她当时的心理活动我能感受的到什么。意识到有怕心了，我也在不断的去这人心，时时用法鼓励自己，同时我去管学生的书记那儿，观察他，并对着他发正念不许邪恶操控他迫害大法弟子。后来我教的这些学生都毕业了，那位管学生的书记有一天跟我说，学生们都说你是一个人品好的好老师。

我悟到：其实自己还有很多修的不到位的地方，如正念不强大，生出了怕心。那为什么我能在学生面前成功的讲了真相呢，那是因为师父的加持，有在大法修炼中所获得的法的力量，有一名正法时期大法弟子的使命感，更有师父的慈悲点化。

二零零八年年末，学校的宣传画廊里出现了污蔑诽谤大法的内容。几个弟子坐下来切磋后，我们首先发正念解体那些文字背后操控的邪恶生命，同时我们给学院有关领导写劝善信讲真相。可是到了下学期开学时，那些邪恶的东西没有被撤走还在那里释放着毒素。奇怪？应该换掉了？我悟到那是由于我们几个弟子的凝聚力太差，该做的事情还没有做，也没有整体意识感，互相背后说别人的不足，看不到自己的不足，更不会把看到的别人的缺点如何如何作为自己的一面镜子来对照，都很少向内找自己，间隔很大，因而我们当中的两个弟子受到了不同程度的干扰和迫害，一个在课堂给学生讲真相后被学生诬陷直接把大法弟子出卖到公安局，而被停课了；一个丈夫跟其闹离婚。大家各顾各的，这是我们的

整体有漏所致。

这时我觉的我有责任去跟有关人员讲真相，尽快把那些有毒的东西解体掉，从而使这些人从邪恶的犯罪当中解脱出来。因这是学校保卫处搞的，所以我想找保卫处处长，以请他吃饭的方式跟他讲真相，可是无缘无故请他吃饭又太不自然了，要是能自然而然的遇见他就好了。我就发了一个愿望，请师父加持我，让我能在一个很自然的情况下见到他。愿望发出后，我开始发正念，不断的学法，增强自己的正念，我悟到，我并不是单单为了去跟他谈如何把展板拿下这么一个单一的问题，更重要的是借此机会让这个生命明真相为自己选择未来。一周后，我真的在学校大门口见到了他，就好像他是专门在那儿等我似的，见面打招呼很热情，然后我说请他吃饭，他说他请我，不管怎样我们定下了见面的日子，并得以有机会在饭桌上跟他讲了大法真相，他的态度还不错，但有受恶党放毒的影响。我跟他讲了大法的洪传，讲了自焚真相，并告诉他善待大法一念，天赐幸福平安。最后告诉他，他们弄的那个展板内容是歪曲事实，并不实事求是，令人看了难以接受，最好把它换下来！并希望他不要难为那位被停课弟子，希望他有机会帮助她，他都一一答应了，过了两天等我再去上课时，展板已经换成其它内容了。

事后我反思悟到：作为一名大法弟子，只要信师信法，念正，师父就会给我们安排机缘，去救度有缘人。事情发生了，不能就事论事去解决这个问题，首先还是应该不断向内找，找出自己在修炼中的不足和漏，在法中提高悟性，并从正法的基点、用师父的法去指导一言一行，事情的结果就会不同。由此证实了法轮大法的法理博大精深，那就是：“修在自己，功在师父，你有这个愿望就可以了。而真正做这件事情，是师父给做的”（《转法轮》）。我们只要时刻记住自己是一个大法弟子，认真履行师父的意旨，用心做好三件事，我们就能走正走好师父安排的这条伟大的正法修炼路。

找出不足 修去执著 勇猛精进

师父说：“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。人在常人社会中，你争我夺，尔虞我诈，为了个人的这点利益，去伤害别人，这些心都得放下。”（《转法轮》）作为一个生逢伟大师尊正法洪传时代的生命，我们今天在同化着这宇宙大法，我们将是成就未来

宿舍干净了，都觉的挺不好意思。

这样的事情坚持了好几年，一直到大学毕业。由于自己明白了法理，自己苦点、累点，也不觉的有什么心理不平衡。班里的同学都挺喜欢我，觉的我容易相处，与人为善，也明白大法弟子是严格要求自己的好人。

一九九九年七二零后，一次班主任开班会，班主任问：我们班有没有炼法轮功的呢？同学们都笑而不答，因为他们都明白，我是个好人。我常常在宿舍看大法的书，同学或班干部看到了，也不会说什么难听的话。

一九九九年七月二十日，邪恶对法轮大法及大法弟子发动了残酷迫害。学校刚好放暑假，我在家里看电视，看着那些邪恶嘴脸恶毒的攻击大法，心里很难受。当然那些荒唐的言论迷惑不了我，我就认为大法是最好的，我就是要看书学法。我担心回到学校，大法书籍会被没收，想把《转法轮》抄下来，带着不容易被发现。于是买了个很厚的笔记本，开始抄书。假期时间不多，每个字都要尽量写的工整，白天抄晚上抄，终于在假期结束时把《转法轮》整本书抄下来了。

抄书也让我自己更深刻的理解大法的法理。假期回到学校后，没有了公开集体炼功环境，宿舍人又多又吵根本炼不了功。我发现中午的课室没什么人，就利用午休时间，找一间课室，把门锁上，拉上窗帘，在里面打坐或炼功，期间会有同学敲门等等，各种的干扰也不少。不过，我一直坚持着这样的炼功，直到大学毕业。

能得法修炼，真是我生命中的巨大造化，而大法修炼对于修炼者来说，是一件多么喜悦的事情啊。

过好修炼中的关

由于自己是年轻未婚大法弟子，色欲的考验表现的非常严重。我认为在常人社会，找个伴侣是正常的事，甚至还在期望着拥有一段所谓美好的感情，这样就更放纵这种不好的欲望了。

修炼早期，晚上梦中的出现的色欲诱惑关，很难抵御的住，也想不起自己是炼功人，醒来时懊悔莫及。心里一次又一次都向师父说：我一定要去掉色欲情这肮脏的东西，这肮脏的东西不属于我。

此后，我坚持一遍一遍的看书学法，看到讲色魔那一章，就反复多看几遍。每次发正念清理自身时，都加上“铲

师父好！

我是一名一九九八年十月份得法的男大法弟子。得法时二十岁，现在已经三十一岁了。在个人修炼与助师正法中，走过了整整十一个年头。借此第六届大陆大法弟子网上法会的机会，把自己在这些年走过的路和一些思想感受写出来，作个小小的总结，和各位同修交流。

修炼的喜悦

一九九八年十月初，我正在读大学一年级。有一次我参加完学校的社团活动，路过教学楼前面的空地，看到有几十个学生和一些老师在那里炼功。走近一看，原来是法轮功。我向一位在那里辅导炼功的学校老师请回了天书——《转法轮》。

请到这本宝书后，我一口气看了一大半，被其法理深深所打动。书里面所讲的法理，解开了我遇到的种种人生的困惑。我知道书里面的一切都是真理，一切都是真实的，即使一些法理当时我还未能完全认识到或感受到，在得到《转法轮》这本天书的第一个晚上，我就感受到了师父在给我清理另外空间的各种干扰，并给我清理身体的各种不好的因素，让我激动的泪流满面，无法言表，我知道师父给了我新生的机会。

那时我和同修们一起学法修炼，过着很有规律的生活，每天炼功，晚上集体学法，大家围在一起读书、谈体会，感觉那段时光是多么的美好和充实。因为大学生活时间比较充裕，我每天常常抽一两个小时看书，一看书常常舍不得放下，总想多看点。走路的时候就带着“随身听”听师父的讲法录音。每每看书听法，就感觉自己沐浴在慈悲威严的佛法的光芒中，种种光芒清洗着自己身心各处有晦暗污点的地方。内心里常常充满喜悦：师尊，我就是来修炼大法的，我此生将为大法而存在，除此之外，我生命将毫无意义。

校园的生活比较单一，我努力的用师父教导的“真、善、忍”的法理来指导自己的生活。宿舍里共有十个人，其他同学都喜欢开灯通宵打牌，然后睡懒觉，我只好用毛巾捂着眼睛睡觉。早上起来，绝大多数情况是我掏钱去打开水，打回来其他舍友就把开水给分了。宿舍的地面经常被他们边打牌边吃瓜子，搞的很脏，厕所也很脏，没人愿意搞清洁。我就利用周六晚上把宿舍搞干净，第二天那些舍友回来发现

新宇宙的佛、道、神。但是，我们又是从旧宇宙中脱胎而来的，因此，在我们的生命构成因素中，都是旧宇宙中的东西，我们必须在同化大法的过程中，修去一切旧宇宙机制安排给我们生命中的一切因素，让我们的思想和生命不断的符合法在每一层次对我们在那一层次中的要求，只有这样我们才能进入新宇宙中，成为掌管新宇宙的未来佛、道、神。因此，我们就要不断的发现自己的不足，找出修炼中距离法的要求所存在的差距，修去一切执著与人心，勇猛精进，才能圆满的完成我们的历史使命，兑现我们的史前大愿。

一、修去执著于自我、为私为我的人心

修炼十三年了，我才清楚的意识到一直影响我精进提高的东西——执著于自我、为私为我的人心。这么多年的修炼当中，遇事我也能找自己，但我现在发现那都是浮在表面找表象，在割韭菜，过一段时间类似的情况又有所发生。直到有一天，师父用同修的口点化我，我才开始意识到它。同修说：“你很自私”。听了这话，心里难受。心想：我怎么自私了？在常人中、在工作单位，常有人夸我好，我怎么会是一个自私的人呢？开始时总是想不通。后来学法时，学到师父的法，师父说：“作为一个人，能够顺应宇宙真、善、忍这个特性，那才是个好人；背离这个特性而行的人，那是真正的坏人。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》）常人说我好与坏，那能算数吗？师父说常人间的理在大觉者看来都是反理。我是一个大法弟子，我就应该用高于常人一切的宇宙最高法理来衡量自己、要求自己，不能修着大法，却用常人的理在思维，那怎么能同化宇宙真善忍特性呢？师父教导弟子“在各种环境中都得对别人好，与人为善，何况你的亲人。对谁也一样，对父母、对儿女都好，处处考虑别人，这个心就不是自私的了，都是慈善之心，是慈悲。”（《转法轮》）师父给我们指出了怎样修炼才是无私的法理。

同修为什么会说自己是自私呢？按照师父的法去反思自己，我发现每当考虑问题时、或出现问题需要解决时，我的头脑中先想到的是“我”，我应该这样我应该那样，先把自己的利益安排好，还要为自己找出为什么这样做的理由，很

少为别人考虑，或很少先考虑别人，这不就是为私为我的具体表现吗？这不就是肮脏的私、对自我的执著吗？这不就是旧宇宙为私为我的生命因素在我这里的具体反映吗？师父说：“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！为大法的永世不变着想啊！”（《精進要旨》〈佛性无漏〉）不能按照师父的要求去做，不去主动同化这部宇宙大法，就不是一个真正的大法徒！

当我再做事时有意识的去排除为私为我的人心，多为别人考虑、着想时，我发现那时的心境是踏实的、轻松的，一旦发现出现执著于“我”的时候，心中便有志忑不安感，因为那是违背了宇宙真善忍特性的，是法对自己的制约所致。

二、带着有求之心学法、修炼不是真修

在修炼的过程中，随着修炼不断从生命的微观向表面突破的时候，特别是当我的境界需要提高的时候，却发现很难突破，“老是徘徊在一个层次中，很吃力的提高了一个层次后，结果又徘徊于这一层次中。”（《精進要旨》〈明示〉）这是为什么呢？一次打坐时似清非清的似乎看到了一个景象：在一道界线两边，一边是人的境界，一边是神的境界，我似乎站在人的一边但又靠近神的一边，我在人的境界里修炼宇宙大法，享受着人的东西，而时不时的又从神的境界那边拿一些需要的东西过来用。这一景象引起我的注意，从而使我反思，使我发现了一些自己存在已久的应该修去的东西。

我发现我学法时，在没什么事儿时，就是按部就班的学，每天读一讲《转法轮》，再看一些师父在各地的讲法，有时似乎是在走形式；而当一遇到麻烦事、遇到触及心灵的事时，就着急，就如饥似渴的学法，想从法中找答案、找具体解决问题的方法。但因为那是宇宙大法，所以在此过程中总会找到启悟我的法理，我也能悟到问题的所在，也能向内找、修自己。可总感觉达不到法对自己在那一境界中要求的标准，总是修的不到位，很苦恼。在师尊的点悟下，有一天我突然悟到：这是抱着有求之心在学法呀！

师尊给我们指出：“过去宗教修炼，佛家讲空，什么也不想，入空门；道家讲无，什么也没有，也不要，也不追求。炼功人讲：有心炼功，无心得功。抱着一种无为的状态

修炼，只管修炼你的心性，你的层次就在突破，你该有的东西当然就有。”（《转法轮》）师尊告诫我们“不能抱着有求之心来学法”。我为什么会抱着有求之心在学法而不自知呢？我在求什么？原来我是在求从法中得到能够满足自己人心一面的东西，满足自己那些没有及时发现却仍然存在的人的欲望和执著。带着这些肮脏的人心、龌龊的思想，怎么能溶于法中呢？怎么能算作是真修弟子呢？怎么能对的起师尊的慈悲苦度呢？更何谈更好的助师正法、救度众生？

找到这些不足，我开始调整自己学法的心态，不急不躁，认认真真的学法，抱着一种无为的状态修炼。当然自己除此之外还存在着其它一些尚未修去的人心与执著，如：不能切实做到严于律己、宽以待人，有懒惰之心，怕吃苦或者说不愿吃苦，有一颗容易被常人带动的心，在乎别人怎么看自己、在乎自己的形象名誉别受伤害，而且最近还发现了有对时间的执著等等。这些都是自己亟待在跟随师尊正法修炼的今天尽快去掉的东西，由于篇幅的关系，在此就不一一解析了。

结语

师尊在今年的一篇篇讲法中不断开示弟子：“学好法、做好讲真相的事，救度众生是第一位的。正念足就能做好大法弟子该做的事。”（《致美中法会》）“大法弟子在讲真相中要使人发生变化、要能救了这个人，你就不能触动人的负面因素。一定要善，才能解决问题，才能把那个人救了。”“善的最大表现就是慈悲，他是巨大的能量体现。他能够使一切不正确的都解体。”（《二零零九年华盛顿DC国际法会讲法》）作为一名主佛的弟子，就按师尊要求弟子的去做，全盘否定旧势力的一切干扰，解体旧势力安排的一切邪恶因素与机制，走正走好师尊为弟子安排的这条伟大、辉煌、殊胜的正法修炼之路，完成自己的历史使命，兑现自己的史前大愿，圆满随师还。

如有对法悟的不正确的地方，请同修慈悲指正。

此生的意义在于正法修炼

文 / 大陆大法弟子