

第五届
中国大陆大法弟子修炼心得交流大会

二零零八年十一月十七、十八日文章

目录

在师父的一路呵护中升华	1
十一年助师正法修炼路	10
在修炼中平衡好家庭关系	18
按师父的要求做	26
我是如何在工作环境中讲真相的	28
学好法 放下人心 勇猛精進	31
信师信法 精進不停	38
稳健的走好助师正法路	52
让生命在宇宙中闪闪发光	60
生命在正法中升华	72
记工作中证实法	77
修好自己 抓紧救人	80
大法中熔炼	85
小弟子在大法中成长	89
走出魔难 走向理性	92
珍惜机缘 正念正行救众生	98
走上精進修炼路	101
信师信法跟师走	104
在法中修出强大正念	110
摆正基点 在救度众生中升华	119
在魔难中得到升华	124
抓紧时间讲真相劝三退	128
去掉私 修成先他后我的正觉	133
跟上正法進程 随师回家	138

在师父的一路呵护中升华

文 / 河北大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十七日】

师父好！

同修们好！

我是一九九九年七·二零以后得法的大法弟子，真正修炼后，一直参与资料点的运作，我能走到今天，每一步都离不开师父的慈悲呵护，特别是我参与编辑本地真相资料以后，师父不断的点悟我，开启我的智慧，使我从茫然、不知道怎么做到现在可以运用自如。现在就将这部份经历和感悟写出来，向师父汇报，与同修切磋。

（一）我知道怎么编辑地方真相了

看了师父就《向当地民众揭露当地邪恶》一文的评语后，我就开始着手制作当地真相，制作两期后，由于方方面面的原因停做了。二零零五年，看到明慧网上各地都在制作地方版的周报，刚好自己各方面条件成熟，于是也开始制作地方版的周报。

刚开始的几期，只是知道邪恶怕曝光，所以就把明慧通版的周报上各地的迫害消息删掉，换上我们地区刚刚发生的迫害消息，每次做的时候都不满意，但让我说出为什么不满意，又说不出来，好象在例行公事一样。

没多久，和我有联系的一个资料点被破坏，多名同修被绑架，接着又有几名同修被牵连，我知道这个时候，必须要揭露邪恶，上网曝光是一方面，更主要的是要让当地的民众知道此事。我马上按之前的方式做了一期，但觉的没有力度，心里求师父：师父啊，我到底该怎么做呀？

因为那个资料点和我有联系，所以那段时间，多数的时间都是我一个人在屋里看法，不断的背法。刚开始背法时思想总跑，一天背不了一段，但我一直坚持着，慢慢的背的越来越快。师父说：「无论你们身在异乡还是在直接被邪恶迫害的环境下，都应该表现出大法弟子的正念正行来，使邪恶胆寒。邪恶表面上咋呼，它内心里在害怕。你们是大法弟子，你们内心不能害怕。如果一个修炼的人真能够放下

生死，那生死就永远的远离了你。」（《二零零四年纽约国际法会讲法》）怕心越来越少，我在心中渐渐升起了正念，再看书时就能静下去了，这时师父不断的把法理点悟给我。

「跟人家讲真相的时候要考虑到别人的接受成度」，「信仰和人权遭到践踏的问题，这些人都能理解。」（《二零零三年亚特兰大法会讲法》）这些法一下就打入我的心，我的大脑被去了一层壳，一下就知道怎么做了。原来编辑当地资料就是象我们平时面对面讲真相一样，以前是用我的嘴跟人家讲，现在是用资料代替我的嘴，这样文章的角度、所用的词汇就不能完全照搬明慧上的报导，那里面有许多都是给我们修炼人看的，比如说我们常提到的一些只有我们才明白的话，如发正念等等；有的是我们修炼过程中所出现的问题，比如说一个学员承受不住或是被邪恶欺骗，说出了另一个同修，或者是几个同修被非法开庭，在正念不足时互相有一些所谓的供词，我们站在法上都明白，那些都不是被迫害的根本原因，但是常人看了却很难理解，认为法轮功不是和常人一样吗？还有就是有的同修没有基本的写作常识，写出的报导，常常交待的内容不清晰，连时间、地点、人物三要素都不明确，还有的是长篇大论，反复就那点事，语言罗嗦，让人越看越不想看等等。

于是我就从新整理明慧上的消息，选择最能让常人接受的角度写报导，比如被绑架的人中有一个是残疾人，我就把他作为重点的报导，讲他修炼前的精神压力大，种种痛苦彷徨，修炼后又有了怎样的心理变化，我把这个报导作为当地真相的内容，一下子我的地方版周报就不一样了，常人的说法是有看点。

不久，邪恶图谋把此事搞大，在邪党省级的报纸上、电视上都登了这件事，许多邪党地方媒体又纷纷转载，同修甲（常和我配合编辑资料）把邪党的宣传拿给我，让我针对此事写一篇文章。我看了宣传之后，立即想到师父说：「对法轮功是什么态度，在真相面前当然不是问题。」（《音乐创作会讲法》）我一下来了智慧，一气呵成写了一篇文章，在这篇短评里，写明了这个宣传是怎么回事，真实的是怎么回事，一、二、三、四、五，一排列，让人一看既简明又有力度，最后又说邪党从建政起就是这样，让人们一下就看清了邪党的邪恶本质。这篇东西写的非常成功，我写完后感到自己的空间场一下变

的清亮了，接着我迅速把它做成小册子传到明慧网。晚上，同修甲梦见师父点悟他，说资料做的很好，对邪恶起到了很大的震慑作用。

在同修们的整体配合下，发正念、大量散发本地资料，此次迫害很快不了了之了。这让我见证了大法的威力，坚定了编辑地方真相的信心，也是从此，我知道该如何制作地方真相了。

（二）全面、持续曝光邪恶

师父在《美国首都法会讲法》中说：「它正确认识啊，不正确认识啊，它抱着不管是什么样一种想法，在事实面前他们都得服气，在事实面前他们必须得正视。」为了更全面的掌握当地受迫害的情况，以便在编写受迫害同修的情况时可以站在一个统揽全局的角度，我利用明慧的搜索功能，把本地从九九年以来登到明慧上的所有消息，全部摘录下来，分门别类，比如说福报、恶报、被迫害致死的学员、致残的学员，在各个洗脑班、看守所、劳教所、监狱被迫害的学员、被单位迫害的学员等等。此后，我大约花了一年的时间，把这些内容分别制成小册子，这是一次非常彻底的曝光邪恶，本地只要曾揭露过的没有不被曝光在当地民众面前的。

当时和我们能直接接触的同修不多，但是师父总是利用各种方式，鼓励我们，让我们坚定做下去的信心。一次甲去一个同修家，同修家的常人就拿着我们编的小册子说：「真不知道迫害法轮功的人有这么多遭报的，原来不知道他们是咋死的，现在可明白了！」还有一次，甲去一个同修（他不知道资料是我们编辑的）处，同修说：「这个小册子做的真好！事实讲叙清晰，有理有据的，常人反映很好。」

掌握本地几年来被迫害的情况后，在写同修被迫害个案的报导时，就显的更得心应手了，可以从不同的角度，反复揭露。只要迫害不停，我们就揭露不止。

有一个同修，是资料点的协调人，在一次做事时被绑架，邪恶之徒当时放出风来要进一步迫害。为了营救他，我从不同的角度不断的写文章曝光、抨击此事，我不能和被迫害的同修接触上，所以只能依靠明慧报导知道他事情的进展，但是越写，觉的邪恶因素越少，到最后我感到很清亮了，没几天就在明慧上看到他出来的消息。

还有一家三口，不断被迫害，每次被非法关押的时间都很长，被迫害的都很严重，我看到明慧上的报导后，决定一改以前的报导风格，将揭露的重点移至他们的小孩子身上，从孩子的角度、感触写了几篇文字优美的报导，很快被明慧及许多海外媒体多次转载，引起了海内外人士的重视，再加上本地资料的发放，老百姓都知道了此事，另外空间的邪恶承受不住，很快全家都平安回家了。

象这样的例子还有很多很多，这里就不一一列举了。

（三）做资料的过程是解体邪恶的过程

做资料的过程是解体邪恶的过程，是坚强意志的体现。

我在编制本地分类迫害情况的初期，明显的感到来自另外空间的压力，让我颈椎痛、继而全身都痛，我在电脑前坐一会儿，就痛的受不了，需要在床上平躺，缓解颈椎痛。许多时候，甲会坐在我旁边，默默的帮我发正念，我也在心里不断的请师父加持。等我坚持着把它做完时，就象一层壳「叭」的震开了，身体有一种难以言表的轻松，我的空间场一下清亮了。

有一次给我的印象很深，让我更清醒的明白编制资料的过程是解体邪恶的过程，解体了另外空间的邪恶生命与因素，人这块儿什么也不是。有一个同修被迫害致死，恶徒为了掩盖真相，把他的妻子（同修）绑架并非法劳教，当时她的身体状况非常差，恶徒想置她于死地。我初步把夫妻二人所有被迫害的事实、迫害他们的恶徒几年来的恶行整理出来，然后把这些内容从不同的角度不断曝光。

第一次揭露迫害他们的六一零头子时，我全身难受，几次想做，但都因为难受，躺在床上不爱动。在我昏昏欲睡的时候，我听见有一个声音和我说：「你不做了，我就让你好了！」我一下清醒了：「你是谁？我一定要做完，彻底解体你！」我坚定正念后，请求师父加持，很快做完了，这时我全身的症状也全没了，之后越做越轻松。大约做了六、七期单张后，被迫害致死同修的妻子从劳教所正念闯出。

（四）跳出来看问题

在制作地方真相，整理同修被迫害经历时，有的时候就会生出怕心，特别是做在监狱那些被迫害致死的同修时，看了她们在世时经

历的种种酷刑，觉的非常惨烈。这个时候，我虽然没有停手，但是心里却很不是滋味，产生一种无可奈何的心理，同时也产生了怕心，不自觉的想，如果是我会如何如何。自己也觉的不对劲，可不知道到底哪里不对了。甲和我切磋，说：「这种假设是不对的，师父说『作为大法弟子是全盘否定一切邪恶的旧势力安排的。』（《精進要旨》

〈大法坚不可摧〉）旧势力为什么给我们下了一个盘呢？就是让我们按照它的安排因素走，你遇事就往里入，什么都动心，你就被干扰了。为什么不用正念对待呢？师父在《二零零三年元宵节讲法》中说『否定它们，正念对待这一切！』你如果一边发正念一边做，还有那个因素吗？它让你害怕，就是想干扰你、迫害你，师父说『你有怕它就抓 念一正 恶就垮』（《洪吟二）〈怕啥〉）。你念正了，它还能干扰你吗？」

他又说：「如果带着一颗不纯净的心做资料，就成了为做资料而做资料，把这当成了工作，为揭露而揭露，走了一种模式，起不到作用。」正好，我看《美术创作研究会讲法》，师父说：「普通的一个常人画一笔，我就知道这个人是个什么人、他有什么病、有多大业力、思想情况、家庭情况等。」我一下明白，我们编辑的资料都带着我们的个人信息，也就是说我们自己必须对迫害有一个清醒的认识，而且正念要足，这样看资料的人才会有有一个清醒的认识，只有我们没有怕，看资料的人才会有心生正义。

明白这个后，我就求师父加持，解体我一切不正的思想念头，以一颗纯净的心做资料。我随手翻开经文，师父说：「被迫害严重的地区，被破坏的严重的地方，那里的学员真的应该想一想：到底怎么回事？有的学员说，迫害持续这么长时间了，那些个原来表现不错的都不行了，我看不是这样。真金越来越显出来了，是不是这样？如果你真能放下生死、什么执著都不存在了，它还存在越来越不行吗？还存在让你转化吗？还存在让你这样那样吗？如果那劳教所几百人、上千人大家都能做到这样，我看那劳教所它敢搁你们吗？！」（《大纽约地区法会讲法》）我从中明白，明慧上报导的这些迫害内容是为了给常人看的，我们揭露迫害是这样揭露，实际上，一个真正的修炼者，是决不会承受这些迫害的，之所以被迫害都是我们放不下人的执著，有怕心和各种各样的执著心。

还有一个问题，就是在编写同修被迫害的情况时，比如说在女子监狱里，同修绝食抗议，有的因此被迫害致死，有的抵制穿囚服被毒打，被关小号，总觉的这样写常人会不会理解？为什么学员在监狱、劳教所会反迫害？通过学法，我发现不是常人不理解，是我不理解。「其实对于常人回答这个问题不是很主要。中国在历史上不是有很多宁死不屈的人吗？其实是现代人道德观念不行了，对于做人的根本都不理解了。中国有许多古人为了他的一句诺言可以失去生命而不改变，为什么今天的人这么难理解呢？是因为今天的人变异了。」

（《二零零三年亚特兰大法会讲法》）我一下就豁然开朗，反映出的思想恰恰是我要归正的，所以师父说「其实对于常人回答这个问题不是很主要」，是我要归正变异的思想。

当我不断在法中归正我的思想后，我发现我的文字变的犀利了，以前写评论时，总觉的写不到根本，现在则可以一针见血的指出了。这样地方真相的内容也变的正气十足，带着很好的因素了。这让我更加明白了师父说的「讲清真相」（《二零零三年美中法会讲法》）在我这个境界中的涵义，什么叫「清」？决不是传话筒，明慧上这样报导了，我们就摘录下来，通通语句，再发到明慧上，不是这样的。是需要我们从修炼人的角度去分析迫害，再用人能理解的语言把它们讲出来，也就是评论，这是我们真正改变人的思维的时候。师父在《美国佛罗里达法会讲法》中说：「我们在讲清真相中还得去符合现代人的口味去度他，因为今天的人哪，他信神那个底线很低，他的道德水准的底线也很低，他明知道是坏的他都去干。」通过这段法我明白，你不改变常人被邪党文化毒害了的思维，你报导再多的迫害事实，他也会为迫害者找理由，所以我们不但要报导迫害，更主要的是我们要引导他们的思维，告诉他们看到这个情况时从哪个角度思维，分析邪党在这个问题上给人灌输的思维是错的，把这一切摆在人们的面前，让他选择。

明白这些后，我就彻底的改变了以前做资料的模式，在思维上站在一个高度上揭露迫害，编制真相。说到这，我还想说一件事，就是我常常看到在一些地方版的真相上，在迫害的内容中有什么「恳请伸出援手」「我们冒着被抓被打被判刑的危险讲真相」之类的话，我个人认为，前一种话，是没有分清揭露邪恶的目地，不知道我们为

什么而揭露邪恶，为揭露而揭露，我们是求常人的支持吗？我们是求常人来营救我们的同修吗？我们是求常人来结束迫害吗？都不是！师父说：「揭露邪恶，那是我们为救度众生所做的。」（《二零零三年亚特兰大法会讲法》）我们之所以曝光同修被迫害的情况，是让常人在这样的大是大非面前选择，是为了救他们，不是要他给我们什么；第二种话，是没有分清大法弟子和邪党之间的关系，那是我们被动的承受迫害，没有把自己摆在一个救度者的角度，你行我就救你，你一再干扰我就解体你。所以我制作的小册子中，都是说「不畏强暴」坚持讲真相，为什么这么说呢，「不畏强暴」是无所畏惧，而「冒着生死」是不是还带着危险呢？是不是一种承认呢？以前常人常劝我们：「你别冒着生死救我们，多危险！」改变了思维后，常人就说：「大法弟子真的了不起！」

（五）在法上归正自己

走出来的同修越来越多，本地又有了其他同修制作的真相资料，这本来是好事，但有一段时间，我却看了别人的资料就心里不舒服，开始时我们资料点都不愿打印别人编辑的资料。我知道这是嫉妒心，《转法轮》中说：「别人要好了呢，不是替别人高兴，而是心里不平衡。」我问自己为什么要嫉妒别人？「工作谁做都是洪扬大法，有什么你做、我做的」（《精進要旨》〈再去执著〉）。我不断的背师父关于嫉妒心的法，看明慧网下载的去嫉妒心的小册子，再在明慧网上看到那地方资料时，自己心刚要动就使劲抓住它，求师父加持，我一定要去掉这儿不纯净的物质，这样几次后，这颗心就没有了。以前总觉的同修的资料如何如何，现在则可以透过每期资料的变化看出同修努力做好的心了，而且我也开始打印那资料，并在编制当地资料时，错开同修曝光的角度，和同修配合，共同做好本地资料。

前一段时间，我和同修乙一起合作做资料，我因为熟悉本地的情况，就负责整理迫害内容，乙同修负责选其它的材料并编辑。我把整理好的迫害内容交给她时，她看后说有一个地方没有说清楚，想改动一个句子，我根本没有考虑她的建议是否合理，就否定她，当时心里还特别生气，因此跟她发生了争吵。乙当时和我、甲共同制作本地

资料有半年了，由一点不会到慢慢成熟，现在却因为我的态度想放弃不做了。

这让我内心受到很大的震动，我开始深挖自己，师父说：「很简单，就是你是在证实法还是你在证实自己。如果你在证实法，别人说你什么你都不会动心。如果别人冲击了你的意见，冲了你的气管，你觉的不舒服，你如果在别人针对你哪个问题对你提了反对的意见或者不同意你的意见、你觉的不舒服的时候，你要起来反对、辩解，因此造成跑题与不顾，哪怕是最善意的辩解，你都是在证实自己，（鼓掌）因为你没把大法放在第一位，此时你最放不下的是自己。」

（《二零零四年纽约国际法会讲法》）在编辑资料、运作资料点方面，因为时间长了，在单纯的技术方面比较熟了，所以就时不时的冒出觉的自己不错的心理，再加上周围一些同修的赞扬，不知不觉中自我在膨胀，多么可怕呀！

回想起来，当年看了师父对《向当地民众揭露当地邪恶》一文的评语后我就想编制当地真相，当时我刚真正的走入修炼，虽然参与资料点的运作，却不负责上网，而且我的技术也不熟。我有这个想法后，就去找除了资料点同修外认识的仅有的几个同修，让她们叙述修炼大法前后的身体变化，我记录整理，然后找到其它资料上一些我认为好的内容，一一录入电脑。当时我用拼音打字，打一张单张资料下来，要一天的时间，但是我仍然坚持做了两期，当时也不懂得上明慧网发表，直接打印在当地散发。后来因为协调人的不支持，自己没有条件而放弃，但我一直想做，是慈悲的师父看到我有这颗心，才让我不知不觉中掌握了需要用到的一切技能，可以独立运作一个资料点。

记的有一次我要学给系统「备份」，只这样一想，有一个同事就要重装单位的电脑，有人就问他做不做备份？他说做，那个同事就说去学，接着几个同事都要学。那个做技术的同事并不真心想教，就说：「我不会教，我操作，你们看着，能会就会。」结果他操作时，特别快，其他人都说：「还没看见呢，就过去了。」可是在我这儿看来，却很慢，每一步我都看的清清楚楚，我一下就会了。我明白这是师父让我走了不同空间的时间。还有别人学打五笔都背字根，我则连看都没看，很短时间就会打了，从而大大提高了我的打字速度。师父说：「所以大法弟子啊，我们掌握点常人的技能千万不要骄傲，没什

么骄傲的。其实你所学的也是你有这样的愿望，当初给你这样的安排，因为在证实法中需要，仅此而已。」（《二零零四年美国西部法会讲法》）那么我还有什么资格觉的自己了不起呢？

我开始编制本地资料时，在明慧网上看到迫害的消息后，就开始想如何揭露，从哪个角度揭露，怎么写评语，常常是就这么一想，师父就会给我智慧，把轮廓在我的大脑中呈现出来，有时还让我突然看某篇文章，看着看着就有了思路。所做的这一切不是师父在做吗？

「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，你根本就做不了。」（《转法轮》）明白这些之后，我从心中不断坚定要去掉有意无意证实自己的心，给师父上香时请师父加持，我一定要用最纯净的心编辑出最好的资料，不辜负师父的期望。

（六）整体配合的力量

随着正法的进程，资料也要求越来越专业化，因为我们的册子、单张资料大部份的材料都是自己编辑的，有时会出现错字、不通顺的句子，以前总是不以为然。师父说：「不能因为神的作用而把不成熟、不完美的作品就看成可以了，完美的作品加上神那才更是神圣。」（《美术创作研究会讲法》）所以我决心把它做的更完美。

以前我和同修配合不好，等我不断归正自己以后，越来越多的看到其他人的优点，所以和大家配合上也就更好一些了。现在编制资料时，我整理完迫害内容后，甲同修就写评论，然后交给我修改，最后再交到乙同修处校正，我们一起定稿，力图做到没有错字，语句完美。

因为我的时间比较充足，甲和乙同修都有许多其它的事，所以有时我做完后，等他们时等的很急，就想自己把东西发出去，后来发现，这样也不行，这还是为了做资料而做资料，更关键的是资料背后的因素——整体配合过程中强大的正念之场。

结语

去年大陆书面交流会时，师父就点悟我应该把做技术的经历和感悟写出来，但是我总是说等这个事干完就写，结果一拖再拖，拖到了结束。看到第五届征稿启事时，我明白我必须得写了，今年必须得写。开始我看错了时间，以为是到九月十八日截止，所以很急着安排

时间来写，后来同修乙说，是十月十八日，我一下就不急了，就想等着吧，反正能赶上投稿就可以，还有那么长时间呢。没想到的是，许多同修都和我有类似的思维，开始没重视，后来看了明慧的切磋文章后，写稿的人越来越多。因此大批的稿件堆在我的面前，我每天都忙着录入、改错字、通句子，大多数同修引用的师父的讲法不完整，不是原话，有的没有出处，都要一一补上。这样时间一天天过去了，我的稿子还没有写出来，就在截稿的最后一天里，我终于有时间写出这篇稿子，感谢师父给我安排时间，感谢同修可以帮我完成最后一些其他同修的稿件整理。

虽然我的稿子写完了，但回顾我写这篇稿子的经历，我发现自己根深蒂固的心——惰性，我想舒服，想过好日子，不愿吃苦，什么事情不到万不得已不想做，实在不能再拖时才做。师父说：「我知道我的性格是很快，我做什么事都很快很快的。你说做什么，别人还没准备好呢我已经出去了。」（《二零零四年纽约国际法会讲法》）这是师父在身教我们，为我们树立可以学习的目标。师父还说：「人的魔性是恶，表现为杀生、偷抢、自私、邪念、挑拨是非、煽动造谣，妒嫉、恶毒、发狂、懒惰、乱伦等等。」（《精進要旨》〈佛性与魔性〉）「懒惰」就是魔性，那我决不能要这个东西。

谢谢伟大师父的一路呵护！谢谢身边同修的慈悲帮助！我一定会放下惰性、放下自我，更好的做好当地真相资料，更好的做好资料点的其它工作，圆满随师还！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

十一年助师正法修炼路

文 / 河北大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十七日】

伟大的师尊好！同修们好！

下面是我十一年来正法修炼点滴体会，向师尊与同修们汇报。

一、喜得大法，走上修炼路

我于一九九七年七月得法。得法前疾病缠身，多灾多难，由于身体不好，心情也不好，总爱生气，看谁都不顺，争强好胜。很多人都羡慕我的工作和家庭，可我就感觉不出来好，有时觉的人活着痛苦。当冒出这样的念头时，就总觉的前面有一线希望——将来会幸福的。但是这线希望具体是什么不知道，后来修炼了才明白，原来是得大法。

得法修炼后，所有的疾病不翼而飞，心胸也豁达了，身心变化很大，简直是变了一个人，总觉的自己是世界上最幸福的人，在我身上真正见证了大法的超常与神奇。有一件事我记忆犹新，我得法不长时间，在单位午休，睡觉时做了一个梦，梦见一只大手照我的肾部拍来，这只手粉红色，并透亮，当时把我拍醒，我猛地坐起来，回想起刚才这个梦，非常清楚，我马上意识到是师父给我打肾结石呢！（当时我双肾结石，大的象小豆粒，小的象绿豆）我一下子睡意全无，捧起《转法轮》就学了起来。过了几天单位组织妇女检查，我让大夫检查结石，结果结石没了，片子上呈雾状。我惊喜万分，从内心认识到大法太神奇了。从此我坚定的走在大法修炼路上。

二、反迫害证实大法

一九九九年「七二零」邪恶对大法与大法弟子的迫害开始了。早晨炼功时，警察带走了辅导员，我意识到形势的严重。早饭后，我向单位请了假，找同修切磋，认识到这决不是当地公安局干的了的，一定是上边的指令，我与四名同修决定去北京上访。当时怕心很重，顾虑很多，名、利、情都翻上来了，可是一想到大法，想到同修被抓，正念就出来了。

我们租车来到北京。到北京后看到全国各地的同修们也都陆续的赶到。后来警察把我们带到了工人体育场，学员派代表与国家信访办的人谈话。我们要求立即放人，他们说：「你们先回去，我们尽力答复。」我们不答应，他们就调动武警强行把我们带走，由本地公安、政府人员接回，被非法关押在看守所。「六一零」、公安局的人利用一切手段逼迫我写保证，我不写，我说：「我学大法没有错。」

十天后才放我回家。回家后当时看到、听到的都是对大法的栽赃、陷害、造谣之词，真是铺天盖地，人们被谎言毒害着。由于自己的人心过重，加之来自另外空间的邪恶因素的无形压力，当时我的承

受力达到了极点，真是度日如年。但不管多难，自己始终坚定大法，毫不动摇的坚信大法没有错，师父没有错，但也有一些疑惑，我就加大力度学法。有一次学《转法轮》，学着学着，一段法突然打入脑中：「到一定时期还给你弄的真不真、假不假的，让你感觉这个功存不存在，能不能修，到底能不能修炼上去，有没有佛，真的假的。将来还会给你出现这种情况，给你造成这种错觉，让你感觉到他好象不存在，都是假的，就看你能不能坚定下来。你说你必须坚定不移，这样的心，到那时候你真能坚定不移，你自然能做好，因为你的心性已经提高上去了。」学到这里我的心豁然开朗，同时感觉到师父帮我去掉很多不好的物质，迷团解开了，身体也轻松了很多。

当年九月的一天，我们在一起交流切磋，被恶人举报，二十五名同修被非法关入看守所。在看守所里，我们对犯人与警察以善相待，争取修炼环境，守住自己的心性。后来所长把我们安排到没有监控的号室，我们就可以背法、炼功。有一次，我们大声齐背师父的《洪吟》，声音洪亮，响彻天空，震撼宇宙，各监室的犯人都挤在后窗口听着，望着我们号室，警察们也都笑着看看我们就走了。我们两个女号室，这个背完那个号室接着背。警察们说：「这哪是看守所？这分明是法轮功基地。」过了几天，所里安排我们所有法轮功学员在一起磋玉米，我们悟到这是师父安排我们交流切磋的好机会，我们一边搓玉米，一边交流切磋，每天都溶在法里（现在来看很多地方还是配合了邪恶）。当时我们悟到：大法弟子形成整体威力就大，能震慑邪恶，邪恶就真的不敢动你。

二零零二年，我被「六一零」、公安局、单位骗到精神病院非法关押，他们的目地就是用药物破坏我的中枢神经，迫使我写保证，让我放弃修炼。来到这里我就给大夫讲真相，他们不听，给我注射镇静的药，让我睡觉，可是我不但不迷糊，一宿不睡觉也不困。后来他们一看不行就给我换药，七、八个人摁住我强行给我注射一种副作用特别大的不明药物，药性发作时耳鸣、舌短、焦虑不安，坐也坐不住，躺也躺不住，难受极了，正念也没有了，打坐炼功没有一点感觉，稍微意志不坚定就会做出不该的事，后来炼功没感觉我也炼，坐不住、躺不住我就背法。

我将《洪吟》七十二首诗的题目刻在墙上，每天就是炼功背法。来了探视病人的家属我就讲真相，后来我跟大夫要来纸笔写信，信里都是写的大法真相，等到周六、日家属接见时，我就把所有的信发给家属。后来我悟到不能在这里呆了，得赶快出去证实法，于是我就绝食，我把心一横绝到底，他们给灌食、打点滴，我就是不吃饭，五天后他们放我回家。

二零零二年邪党「十六大」前夕，四名同修在我的住处学法，有的同修被跟踪致使我们被绑架，两名同修走脱。我们三人被绑架到派出所，第二天将我送入劳教所，在路上我就给警察讲真相。中午他们在饭店吃饭时我继续讲，他们让我吃饭，我不吃（当时绝食），那个政保干警、迫害法轮功的骨干说：「你别跟我讲了，你放弃我吧。」我的眼泪「唰」一下子流了下来，我说：「你不知道我放弃你的后果是什么吗？」我还接着讲，他半天不说话，我用心跟他讲，他都听进去了，他说：「我们没办法。」

中午一点多来到劳教所，体检时警察将提前在本地开好的假体检证明递给医生，示意不用体检了。我一看是假的，当时就揭露了他们这种恶行和骗人的手段，我说：「大夫，这证明是假的，昨天他们绑架了我，在派出所呆了一宿，今早就送到这里来了，什么时间体检的？你们可千万别听他们的，你看着体检表上都没有日期，他们跟医院互相勾结造的假。」听我这一说，大夫乐了，那个政保警察恼羞成怒，拿起体检表攥巴攥巴放入口袋，然后将我推出屋去，派一个警察看着我。我就在楼道里发正念，当时心里想：师父，我不承认旧势力的安排，外边还有很多众生等着我救，我不能在这儿呆，一切听师父安排。我从心里发出这一念后，就静静的发正念清除邪恶。心想劳教所是邪恶势力的黑窝，我到这里就是解体邪恶来了，近距离发正念机会难得，一点时间也舍不得浪费。

一会儿大夫就把我叫到屋里体检，让警察都出去，大夫跟我说：「你喝点水，我给你检查，如果身体不好你就可以回家。」我看大夫挺善良的，就给他讲真相。检查完，大夫把警察叫到屋里来，告诉他们我的病情严重，从片子里看子宫肌瘤（怀疑是恶性的）、肾结石都很严重（但我心里很明白并没有病，都是假相），下一步就等所里决定是走是留。我求师父给我安排清除邪恶的机会。不一会儿他们

让我在车里等着，他们抱着好几条烟上楼商量此事，我心想送礼也没用，一切有师父说了算。再看他们这一切做法，无非是小孩把戏，我坚定的相信师父，然后就求师父加持发正念。

一会儿，司机问我：「大姐，你是不是一发功就有病，回到家就好？」（他把我发正念叫发功，因为去年他们送我到这儿来，也是因为身体不好拒收），我笑着看了他一眼没有说话，赶快发正念，心想在这关键时刻哪有时间跟你说话？真相以后有机会再讲吧。我就继续发正念，大约半个小时左右，他们抱着烟下楼来了，跟司机说：

「回去。」在回家的路上我哭了，我深深的感受到师父的承受和对弟子的呵护。

回来后，他们不让我回家，又把我关入看守所，借口是要开「十六大」，怕我上北京。到看守所，所长跟我说：「这一次你得配合我们。」我说：「上一次我配合了你们，你们非法关了我十个月，致使我夫离子散，停止工作。这次我不但不配合你们，相反你们还得配合我，因为我在这里呆一天，你们就犯一天的罪，我呆的时间越长，你们犯的罪就越大，对大法犯罪将来你们都偿还不了。我为你们好。你们想办法让我出去，你们没权放我，可你们有权向公安局报告（当时我还在绝食），如果我出了问题你们都得负责任。话跟你们讲明白了，也是为解脱你们。」当时我的心完全是为他们好，所长高兴的连说：「好！好！」果然他们一天两次电话向公安局报告，第四天让单位同事把我接回单位，他们想让单位继续看着我。我跟单位的人说：「你们赶快放了我，我不忍心看着你们犯罪，迫害大法将来罪会很大的，我为你们好。」一小时后他们叫司机把我送回家。

回家后公安局政保科长把我家属叫去，说我病的很厉害，让我去北京看病，我听说后心想，这是他们的又一招，想以此软禁我，当家人逼我去医院治疗时，我就说：「你们相信的是科学，我相信的是大法，我不去。」他们说：「好！好！好！你相信大法，不去就算了。」后来我就用此跟家人洪法、讲真相，他们也觉的奇怪，这么重的「病」，一点事没有。那时候公安局的人在外传言说我活不了几天了，可到现在我还活的好好的，并且这些年我天天东奔西跑忙于救人，从未感觉累过，这一切常人是理解不了的。

三、发正念，解体邪恶

自从师父让我们发正念清除邪恶起，我就在法上认识：发正念是大法弟子助师正法义不容辞的责任，清除邪恶是为了正法，救度众生。开始我就一点一发，每天二十二～二十四个整点几乎不落（因为我一个人住，有这个条件）。师父让我在发正念时有感知，我看不见另外空间，但有时能感觉到另外空间，于是我就多发，一有时间就发，特殊时候长时间发正念。由于我重视发正念，也多次清除邪恶的安排。

二零零一年「四二五」那天，我与同修去市里，他去给公公买药，我到上级单位找工作，当时由于做事的基点不正，让邪恶钻了空子，我俩在路边等车，被警察误认为去北京，就把我俩绑架到派出所。进去后我们就给他们讲真相，把带着的真相资料给他们看，有的听，有的不听，甚至有的还胡说八道。同修对我说：「别跟他们讲了，发正念。」我一想也对，跟他们讲不通就发正念。于是我俩在派出所大院中间盘坐发正念，不灭尽邪恶不罢休。一会儿他们就回屋里去了，派出所大门敞着，来往的人很多，都看着我俩，有的说：「法轮功上派出所院里炼功来了。」大约四十分钟过去了，我单位办公室主任和司机来接我回家。同修因没坚持到底，结果让我回家不让她走，我回家后立即帮助她发正念，等到下午两点多她被放回家。

除了自己发正念，我还帮助同修发正念。有一次夜间一点多突然醒来，没有睡意，我就发正念，发着发着意念到一同修那里觉的不好，我就清除她空间场的一切邪恶因素及生命，发了将近一个小时，直到感觉到她没事了就停下来了。第二天正巧在街上碰到这位同修，她就给我讲了昨天晚上十二点发完正念后于一同修去发真相资料、贴标语，正贴着被查夜的人跟踪，要举报他们，同修就跟他讲真相，另一个同修发正念，结果纠缠了好长时间才摆脱。她这么一说我就明白了。我就把昨天发正念的事跟她讲了，我说：「我们如果都重视发正念，再加上师父的点悟，我们会减少很多损失，避免一些迫害，救度更多的人。」

今年奥运期间，看到很多同修被绑架，损失很大，我觉的跟同修们不重视发正念有很大关系。我们还在修炼中，修好自己，走正我们的路这固然重要，在法理上明白否定旧势力的安排，重视发正念同样重要。

奥运期间，有一天早上没打坐，下午打坐，不一会感觉一下子定住了，被能量场包围着，觉的法轮在身体周围转。我一下警觉了，总觉的是师父在点悟我什么。我不打坐了，改发正念，我一立掌感觉自己空间场不好，就请师父加持，彻底解体一切迫害大法、大法弟子的邪恶生命及因素。发了四十多分钟正念，感觉空间场清亮多了，才停下来，傍晚同修告诉我，你得注意点，听常人说：他们注意你了。下午发正念把他们都解体了，我说：「放心吧！没事了。」

今年十月一日前，有一次发正念，一念到了儿子那里，感觉不太好，我就清理空间场中的邪恶因素，发了两次正念。过了几天，孩子他爸过来说：「十月二日儿子去市里送同学回来太晚了，大概晚上十一点多了，他开车在国道上回家，开着开着睡着了，真危险，撞在一棵大树上，把车撞坏了，儿子嘴唇破了点，别处都没事，没有什么伤。」他问我是怎么回事，我告诉他是你妈学大法，大法师父保护你，不然你的命早没了。他接着说：「哪天叫孩子过来给师父磕头。」我说：「行，磕就磕吧，不磕也行，多给他讲讲大法真相更好，师父就看你们对大法的心。」

由于迫害，我们被迫离婚，儿子跟他爸过，我们接触的机会毕竟少了，只要他们过来，我就跟他们讲真相。孩子他爸有时也要师父讲法看，师父也管着他们，几次危险都帮他们化解了。师父真是太慈悲了。我对他们说：「你们以后千万别做对不起师父、对不起大法的事。」

四、讲真相，救度众生

几年来，我们利用着各种形式讲真相、救度着被谎言毒害的众生。前几年资料少，我主要是贴标语、喷字，这种形式不能使众生全面了解真相，但在当时对震慑邪恶起到了一定的作用，没了再贴，常年不断。我们走遍了大街小巷、农村、乡镇，「法轮大法好」的标语到处可见。

后来我就面对面讲真相，走出了自己的路。二零零四年十一月大纪元发表社论《九评共产党》，我认识到这是师父正法的新形势，必须大量的推广《九评》。由于当时《九评》数量少，我们只好面对面发，每天书包里带十本、二十本，有机会就发，尤其赶集上店走亲

访友，田间地头都利用起来，发《九评》同时帮三退，尤其是红白喜事更是讲真相的好机会。

前年春天我舅母去世。姥姥村里我有好多认识的人，同学、我教书时认识的老师、亲戚，这些人我得救他们。临去前，我准备了一大书包真相资料、光盘，就是思想中有一点障碍：老舅是村干部，表弟在法院上班，但我给他们讲过真相，这次怕他们干扰。我去了以后，求师父安排机会。

我与母亲他们租车去的。一进村，老舅正在村头接我们。我提一书包资料，老舅接过书包，一掂够沉的，他就乐了，就知道是怎么回事了。我告诉老舅给我放好。

我舅母从小很疼爱我们，悼念她，我真心哭了。我一哭也把几个弟媳带动的泪流满面，他们把我扶起来问这问那，很关心我，我借机会给他们讲起真相来，并当场劝退十几人。农村办丧事很热闹，我的同学、认识的老师、很多熟人都在场，我给他们讲了真相，并三退。晚上我去一同学家，他看我来了很高兴，说了一会常人话。开始讲真相，一会又来了几个同学，都是师父安排来的，我把资料、光盘分给他们，他们当时就播放看起来，我帮他们都退了，说了一会话我就走了。出殡的那天，天气很好，我表弟单位、公安局、乡政府来了很多人悼唁，有我认识的，也有不认识的，我抓住一切机会救他们。这次吊丧共退四十人，一书包资料也都发给他们，我表弟几次看见都装没看见，他一点也没干扰。

利用钱币讲真相。有一次一同修拿来五百多元零钱换整钱，这件事让我遇到也不是偶然的，这一定是师父安排我在人民币上写真相短语。悟到就做，我把这些零钱工工整整的写真相短语，以后不管是哪个渠道到我手的零钱，我都不放过，写上真相，然后买东西花掉。

还有很多体会，太多了，就是几天几夜也写不完师父对弟子、对众生的慈悲呵护以及付出与承受的一切，师父真是太伟大了。谢谢师父，谢谢同修。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

在修炼中平衡好家庭关系

文 / 河北大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十七日】

尊敬的师父好！同修们好！

我是一九九五年得法的。在十三年的修炼中，大法把我从人的痛苦中解救出来，使我成为一名全宇宙都羡慕的生命——正法时期大法弟子。师父讲：「大法开创在常人社会中，最大限度的符合常人社会的这种修炼形式，很多人都理解为这是对我们修炼的一种宽松与方便，那些精进的学员可不这样理解。这是大法弟子修炼中必须这样走的路。所以你们做的每件事情，哪怕你在常人中平衡好家庭的关系，平衡好在社会上的关系，你在工作单位里的表现，在社会上的表现，不是简简单单的敷衍敷衍就行了的，这一切就是你的修炼形式，是严肃的。」（《二零零六年加拿大法会讲法》）我在家庭修炼环境中对此有了很深的体悟，写出来和大家交流。

在圆容家庭修炼环境中同化法救度众生

师父讲：「师父给你们安排了这样的路，你们怎么走过来的？这一切最后不能不看的。在修炼过程中对这些也不能不看的，所以哪件事情都不能够忽视。说到方便，人修炼可以不出家、不入深山、不脱离世俗了，可是从另外一方面讲，这一切却造成了另外一个难度，你得做好那一切，哪方面都得做好，你才能走出来。」（《二零零六年加拿大法会讲法》）

我走进大法的根本执著是逃避家庭矛盾。因为我幻想超脱现实的生活，幻想超脱凡俗的爱情。婚后从幻想中回到现实，苦不堪言。我的性格比较开朗、大方，知情达理，遇事想的开，人家都说我象男的性格。没想到婚后发现丈夫的性格和我恰恰相反，他倒象个女的。我很苦恼，觉的自己找了个不如意的丈夫。整天不是指责就是埋怨。这满肚子的怨，使我一看他就烦，一听他说话就腻，也越来越没有了做妻子的温柔。在生活中他不关心我，我也不关心他。但碍于面子、压力没有迈出离婚那一步。我常常仰望夜空，问苍天为什么对我这样

不公？我曾幻想到深山老林里找一个慈悲的老人向他诉说我内心的悲伤、人生的痛苦。

九五年在朋友的推荐下我看了《转法轮》这本书。看后明白了生命的意义，驱散了我心中的所有迷雾和痛苦，认定这就是我要找的，是我苦苦等待的。激动的心情无以言表，流着泪发誓一定要学到底。看着师父的法像，我觉的师父就是我要找的那位老人，可是却不用我说，他什么都知道了，因他在书中告诉我：「因为人在以前做过坏事而产生的业力才造成有病或者魔难。遭罪就是在还业债」（《转法轮》）。我的心情豁然开朗，明白了原来自己的痛苦和魔难都是自己造下的业力呵！

一、善解夫妻怨

学法后我的身心都发生了巨大的变化，家庭祥和，夫妻、婆媳、姑嫂之间的矛盾一下子就化解了。我处处按照真、善、忍的标准要求自己，遇事为他们着想，再不象以前那样总是指责、埋怨、看不上他们，看不到他们身上的优点。过去老觉的自己委屈，「为私、为气、自谓不公。」（《精進要旨》〈境界〉）现在回头看看，用法一衡量才知道自己有那么多的不足。

虽然明白了一些法理，可因对丈夫强大的怨心、看不上他的心没一下去掉。所以还经常有魔炼我这颗心的事情发生。我有时还是守不住心性，总想分辩两句，做不到不动心。但是，只要我想到师父的法：「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，它们就熔合在一起了。」（《转法轮》）心里就立刻平静下来了。每次我的心变了，他也就没事了。好象什么事都没发生似的。

以前我对他一点也没有做妻子的温柔，现在我开始学着关心他。我第一次给他打了一盆洗脚水洗脚，他既惊讶又感动。在一次车祸中他卧床了一个多月，我给他端屎端尿，伺候的无微不至。我的变化使他非常感动。终于他也捧起了大法书，开始看书了。有一天他拽着我的手流着泪说：「看了大法书我才知道自己有多不好。我怎么那么自私呀？以前利用工作之便，占了不少公家便宜，造了很多业。而且我的脾气这么不好，说发火就发火，给你造成了很大的痛苦。也很少关心你和孩子，只顾自己家人，我把整个身心都放在家上了，钱没

少花心没少操，可是家人也没说我好。现在孩子也大了，要钱没钱，要房子没房子，我这个当父亲的真是……」说着泪如雨下，我劝他这都是因缘关系，谁欠谁的就得还。我和儿子都修大法了，不会象以前似的计较这些了。我说你今天通过看了大法的书，知道了自己的缺点和不足，这说明你已经在提高升华了，这才是值的高兴的事。没有大法，我们之间的怨恨，造下的业，不知来世怎么偿还呢。是师父救了我们，为我们善解了这些渊怨。

我丈夫的工作单位是哪里有工程就去哪里。离家近的半个月休息一次，离家远的几个月甚至半年才能回来一次，所以有很多人在外面都有「第三者」。当我发现丈夫也有「第三者」时，我很冷静，我觉的我是一个修炼的人，不能和常人一样的去对待。我决定完全用善的一面，用大法弟子的慈悲去对待这个问题。师父说：「常人就是为情活着。那么作为一个炼功人，一个超常的人，就不能用这个理来衡量了，要突破这个东西。所以有很多从情中派生出的执著心，我们就得把它看淡，最后完全放的下。」（《转法轮》）因此我抱着一个非常祥和的心态，完全为了对方好的心态，和丈夫谈了五六个小时。谈了做人的道理，在他能理解的成度上谈了一些法理。在谈的过程中我一点也不强加他，心情非常平静，什么也不执著，把心一放到底，就做我应该做的，同时把它当作提高心性的好机会。丈夫真没想到我能这样做，他感动的把一切都跟我说了。最后他说给他一个时间慢慢跟她断。我说可以，怎么处理是你个人的事，保持正常的朋友关系这都没问题（至今一直保持朋友关系）。

在我跟丈夫谈完不久，他出差去上海，回来后给我买了几件衣服，我说人家（指那个女的）给你花钱织毛衣、毛裤，你也应该给人家买点什么，礼尚往来吗。他一听感到非常惊讶，没想到我能说出这样的话。他感叹到：「这大法太好了，李老师太好了，能把人教育成这样，这么宽宏大量。你太让我感动了，我对不起你，回去立刻跟她断。」回头他又不好意思的说：「我给她买了一套睡衣，你要喜欢就给你吧。」我说：「不，就给她吧，希望你赶快处理好这件事，知错就改不要再造业了。」以后我再也没问过这件事。自己心性提高上来了，这一关也就过去了。事实的确如此。

七二零以后，这个女子的姨妈也是个大法弟子，在狱中非常坚定。每个月都是她去接见。当她知道我也是大法弟子时，就高兴的给我打电话说她姨妈快要出监狱了，不知能不能接回来。我听后马上给她写了一封信，告诉她怎么做，让她告诉她姨妈怎么做，并把师父的经文抄在纸条上，让她带进去，她一一照办了，顺利的把姨妈接回来了。

迫害发生后，有一次我在被非法关押到看守所之前，警察陪我回家取生活用品。可门是反锁着的开不开。警察说：屋里有人，你丈夫是不是在外边有……我当时说不可能，但心里也觉的纳闷。从看守所回来后，我以慈悲祥和的心态问起此事，他再次被我的善所感动，坦诚的告诉了我。原来是我非常熟悉的一个邻居和丈夫有了不正当的往来。师父告诉我们：「每遇到问题时首先想，这件事情对别人能不能承受的了，对别人有没有伤害，这就不会出现问题。所以你炼功要按高标准、更高标准来要求自己。」（《转法轮》）于是我完全站在对方角度替她着想，常人嘛，就是为情活着。孰能无过呢？再说看她也不是那种不三不四的女人，应该原谅她。假如这件事要是传出去或让她知道我知道了，那她能承受的了呢？她怎么活呀！当年就因她丈夫有「第三者」，他们才离婚了。当时她非常痛苦，我常去安慰她。今天她又做出这种事，她怎么面对我呢？想到这些我一点也不恨她也不怨她，反倒同情她了。好象受害的是她而不是我，其实真不是我，因为我没有这颗人心，根本就伤害不了我。我真的并没受到一点伤害，我也没有痛苦。正象师父说的：「人要跳出这个情，谁也动不了你，常人的心就带动不了你，取而代之的是慈悲，是更高尚的东西。」（《转法轮》）我们平时见面还和往常一样。后来「三退」时得知她也是邪党党员，我多次上她家劝退，最后她和孩子都退了。一次我被绑架，她在公安局帮忙的儿子还帮我的丈夫打听我的消息。

二、善解姑嫂怨

我和婆婆、丈夫之间的矛盾，两个小姑都参与其中，所以我对她们的怨心也很大。师父说：「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。」（《转法轮》）学法

后我下决心要按照师父的要求去做，善待她们。不久，我把自己两个戒指给了她们一人一个。她们很高兴，都说我学了大法变了。

小姑生活在我身边，她的性格很特别，不能容人，沾火就着，再加上很强的名利心，尤其在利益上在矛盾中一点也不想吃亏。我丈夫很是怵她，不敢惹她。我们对她几乎是有求必应，家里东西她想用什么我丈夫从来不敢说不。这样她有时候还上我家跟我丈夫耍脾气。这其中有很多魔炼我心性的事情，尤其在去我利益之心上。大到冰箱、电视，小到生活用品为了给她们用，我们不得不从新再买。平时我丈夫一说给她家东西，我要是说个不字立刻就急。修炼后我表面上虽然不去管这些事情，随他们便，可是心里并没有放下对利益的执著，特别是自己喜欢的或用的东西没了，一看在她们家呢，心里还真挺难受的，感受到了那种割舍利益之心时，还真是有点剜心透骨的苦。如我家有个火锅被她拿去就不给了，一直到用坏为止。我们后来买了个电磁炉，刚用了两次我丈夫又给他妹妹拿去用了。我嘴上没说什么心里可翻腾了好一阵子，上她家一看到电磁炉心就一动，那个利益之心就翻上来了。有时东西找不到了就怀疑又让我丈夫拿走了。我意识到这个心很肮脏。通过不断的学法修炼，这颗心放的越来越淡了。

现在我不但不去计较这些，而且还主动的去帮助她、关心她，经常叫她来我家吃饭，有什么好吃的都给她送去。她在痛苦时我常去开导她，给她排忧解难。平时她对我生气也好，高兴也好，我不被她的常人心带动，一如既往的对她，该做什么做什么。我们姑嫂之间的关系越来越融洽。我对她的缺点也常常善意的指出来，她也能接受。我经常给她讲大法的神奇和美好。她曾经走进了一段时间，但后来还是放弃了。在我一次被绑架到洗脑班时，她能积极配合同修去洗脑班要人。由此可见我们的个人修炼和救度众生是紧密相关的。

三、善解婆媳怨

学法后，我对婆婆的怨恨之心一下子就去掉了，再也不恨她了，发自内心的对她好。我从中体会到了为了别人好的快乐。

记的有一次我用自行车驮婆婆到城里去看病，当时我没有吃饭，还来例假。但是我二话没说驮上婆婆就上路了，路上虽然很累，可我心里却很甜，第一次体验到了一个要是完全为了别人好，为了别

人活着的人，他真是一个快乐的人，是一个没有痛苦的人。那心中的快乐和你索取到任何东西所得到的快乐都是无法相比的。有了这个体会，我心的容量好象突然放大了。丈夫再往家拿钱和东西，我也不动心了。他的工资愿给谁花给谁花，我不要也不管。彻底把搅了我多少年的这个心放下了。

婆婆在去世前，我多次把她接到我家精心照顾。我从前最看不惯她的那个「小气」，现在看都变了，其实就是我心的容量放大了，能理解她了，能够包容她了。看她一辈子省吃俭用的也挺不易。于是我调样给她买，想吃什么买什么，而且我把她喜欢吃的东西做成半成品放到冰箱里，饿了几分钟就能端上来。半夜经常下地看婆婆睡的怎么样。婆婆常常激动的说：姑娘没做到的，儿媳做到了，李老师这个大法真好啊！

公公在去世前卧床不起，我每天在不影响做「三件事」的情况下，赶紧过去帮助小姑伺候老人，和她一起给公公擦屎擦尿。儿媳这样伺候公公，左邻右舍知道的无不赞叹，都明白了大法弟子是好人，电视说的杀人、自焚是假的。我用自己的言行向自己周围的亲朋好友证实了大法的美好。

圆容家庭后整体升华

师父讲：「很多学员只知道炼功学法是修炼。是，那是在直接接触法的那一面。而你在实修自己的时候，你所接触的社会就是你的修炼环境。你所接触的工作环境、家庭环境那都是你的修炼环境，都是你必须要走的路，必须面对的、必须正确面对的，哪一件都不能敷衍。」（《二零零六年加拿大法会讲法》）

在家庭修炼中，我整天面对易发火的丈夫、好挑剔的小姑，我按照师父的要求去做，慈悲的对待她们。在心性的魔炼中，向内找，不再去看他们的错，争常人的理。特别在小姑面前不管自己心里怎么过不去，从不表现出不符合法的行为，不给大法抹黑，虽然有时我还有敷衍的心，跟丈夫有时心性过不去争执几句，但是过后非常后悔，马上跟他道歉，很快就化解了。虽然我每天都很忙。但是不管多忙，我都尽力安排好家里的一切，不会因此掩盖自己在家应尽的责任，因为师父讲这都是我们在修炼中必须要走的路，不能敷衍。另外我不但

自己要做好，这些年来我一直有意识的引导他站在法理上看人、做事。

这样随着我心性的不断提高，家庭中正的因素也在不断的上升。这给我以后在正法修炼中奠定了良好的修炼环境。家里几乎没出现什么干扰。虽然在当时有些事情他还不能理解。

迫害发生后，由于当时对法认识不足，出现了偏激行为，被旧势力钻了空子。我失去了工作，儿子失了学。我们一次次遭受绑架。儿子三次进劳教所，差点失去生命。我丈夫两次从劳教所哭着把儿子背出来。我也两次被非法劳教。那几年我们几乎没在家呆过几天。那时领导经常不让我丈夫上班，有时让他去天安门找我和儿子。当时面对这么大的魔难和压力，象我丈夫心眼这么小，自己又从来不做饭（整天吃方便面），利益心又那么重，怎么能承受的了呢？用他自己的话说：「差点没死了。」

有一次犯高血压，话都说不清了，也不能动了，强挪到电话旁给单位领导打了电话。领导一看害怕了，再不给他施压了。还有一次他想到了自杀，这时一个同修来到我家劝导他，让他千万不能这样，这会给大法抹黑。他哭着点头答应了。当时领导还提出让他离婚，同事还要给他介绍对象，我也对他说，你如果实在承受不了，那么咱们就离婚，等正法结束了再复婚。他都没有答应。其实也是在师父的呵护下他才挺过来的，但是如果我平时不按照师父的要求去做，不圆容好家庭这个修炼环境，没有那一点一滴的过程。他恐怕也不会这样的。通过我学法前后的变化，大法的美好已经深深的植根他的心里。

一九九九年十月那一天，领导让他去天安门广场找我和儿子俩。他亲眼目睹了大法弟子证实法的惊心动魄的场面，使他震撼了。他都想出来喊「法轮大法好」。他回来说：这回我可知道我老婆、儿子和那些大法弟子都在干什么事了。他们太伟大了，现在我不但不苦恼了，我还感到自豪了，今后我一定要支持他们。

有一次我们不在家，他睡不着觉，就出去贴不干胶。每次警察送我回来都想用各种语言间隔我们，可他却站在我一边质问警察：

「我老婆犯什么法了？炼功后身体好了，对老人也孝敬了，你们凭什么抓她？」我弟弟在劳教所被迫害致死后，都是他出面料理跟警察交

涉，并严厉的询问致死的经过，警察支支吾吾的不敢正面回答。在警察严控下他坚决要求验尸、照相，结果都达到了目地。

自从「神韵」光盘出来后，他就再也不看邪党的电视了，就爱看「神韵」，特别是每当看到《觉醒》和《升起的莲》，他都不住的流泪。作为大法弟子的家属，他和我们同样走过了那段难忘的岁月，就如同他自己亲身经历一样。

他现在虽然没有真正走入大法修炼，但有时间就看大法书。

《周刊》每期都看。从中他也受到启发和教育。当我把关于《婚姻与家庭》小册子给他看后，对他触动很大。他说看来那种事我以后可不能做了。对你不好啊，可别把你拽下来。我笑着鼓励他悟性真高。这时我也悟到是应该彻底断欲了。说来也怪，自从我们共同发出这一念后，直到今天不仅断了那种事，而且我们之间连亲昵的动作都没有。他经常对我说：「有时也时常冒出这个念头。可是不知怎的，一到你跟前或一看到你那么忙，这个想法就没了，是你那个场把我制约了。」有一次他来到我卧室，刚想要做那个事，突然「啪」的一声响，把他吓了一跳，赶快回自己卧室睡觉去了，还说：「你现在是神了，我可不敢碰你了。」我知道是师父在帮我。

第二天扫地时发现，原来是放在茶几中间上的一个东西，自己掉到地上了。通过这件神奇的事我悟到，真是「修在自己，功在师父。」（《转法轮》）我平时在这个问题上从来不说过头话，都是根据他的接受能力恰到好处的去说去做。只是严格的要求自己修心断欲，在自己心上下功夫，到时候该是什么状态就是什么状态。而不是人为的去做什么，或者自己想怎么样。只要你按照师父的要求去做，心性达到那个层次的标准，就会自然出现那个层次的状态。现在我和丈夫基本上是保持了正常的和谐的夫妻生活。

今天我写出自己在家庭方面的修炼体会，也是因为我看到还有许多同修在修炼快结束的今天，还没有圆容好家庭的修炼环境，走出家庭的魔难，没有跳出常人的框框，还和常人一样，「情」字当头，以我为中心：我要学法，我要炼功，我要发正念，我要救度众生，你不能影响我，更不能干扰我，而应该支持我。其实大法弟子是应该把做好三件事放在首位，但也应该包括圆容好家庭，给自己开创一个安定的学法修炼环境，从中提高自己的心性。不是站在人的情上偏激的

去做，应该恰到好处的把握好自己，这也是我们的修炼形式。做不好，在救度众生的关键时刻，就会给自己带来很大的干扰。

以上是我十几年来在家庭中修炼的心路历程。今天借第五届大陆大法弟子交流的机会写出来向师父汇报。如有不妥之处，请慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

按师父的要求做

文 / 延边大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十七日】

尊敬的师父好！

同修们好！

得知第五届大陆大法弟子修炼心得交流会征稿时，我想都没想。一是觉的自己年纪大、又没上过学；二是感觉自己做的平平常常，没有什么可写的。总觉的写文章的事是年轻有文化的大法弟子的事。可是到学法点上，读了《明慧周刊》同修〈对大陆大法弟子心得交流会征稿的认识〉，经过学法点切磋，才认识到这是大法弟子的责任，是我向师父交的一份答卷，是大法弟子留给世人的见证！

我今年七十二岁，一九九四年得法，是参加过师父讲法班的老弟子了，修炼前我患有高血压、心脏病、风湿性关节炎、胃病等多种疾病。参加学习班后，师父给我净化了身体，我体会到无病一身轻的滋味。大法的神奇在我的身上不断的体现，我这个没文化、不识字的老太太在师父慈悲的呵护下，能流利的读《转法轮》了。同时大法也使我明白了做人的道理，以及修炼的目地是要返本归真。从那时起，我就打定主意坚修大法，跟师父回家。

一九九九年「七二零」，邪恶的镇压开始后，我们这些老弟子悟到应该走出来证实法。随着正法进程的推进，我们开始做资料、挂横幅、贴标语。有一次，我到市检察院后面的家属楼发资料，从楼上发到一楼时，看到一人正在打电话，给我直觉是他在报警。那时师父还没有发表关于发正念的经文，我就在心里默念着：「大法不离身

心存真善忍 世间大罗汉 神鬼惧十分」（《洪吟》〈威德〉），便从容的从那人的身边走了出去。刚走出大门，一辆黑色轿车急刹车停在我的面前，我不停的背着《威德》，从车旁走过，他们好象没看见我一样。

师父要求大法弟子做好三件事：学法、发正念、讲真相。《九评》发表后，我开始劝三退，救度被谎言毒害的众生。师父说了，我就做。我上午学法，下午出去面对面讲真相劝三退，每天都坚持不懈。无论是大街还是小巷，无论是建筑工地还是市场，走到哪里讲到哪里，每天都能劝退三十多个。一次我和另一同修一下午劝退了四、五十，当我俩走到一工地时，看到工地有几个人正在干活。我突然有一个念头冒出来：今天讲的够多了，不用再讲了。我顺着这个想法，刚要往回返，我脚一滑，结结实实的一下跪在了地上，我一下知道是师父点悟我错了：那个想法不是我！是旧势力的干扰，想让我把讲真相当成任务，我立即否定它，我就走师父安排的路！师父让我干啥，我就干啥！我俩转身回去就把工地的人给劝退了。

还有一次在批发市场，我走到一卖菜的摊主前，经询问得知他还是党员，更坚定了我要救他的决心。我给他讲，他不但不听，还大喊大叫，不得已我就走了。我想决不放弃他，第二次我又去找他讲真相，他还是不退。回去后我想算了吧！总有救不了的。但转念又一想：我是神，神要做的事就一定要做到底的。他迷在人中，可是他本性的一面是等待着我去救他呢！于是我第三次又去了，他看见我后马上说：我退了，我退了！我为这个生命的得救而高兴。同时，我也悟到，只要我们抱着一颗慈悲的心，抱着为众生得救的纯净心态去救人，一切都由师父在安排。

因为我不识字，一直以来，始终与同修甲合作，我讲真相，她记名。在一次发资料时，她被恶警绑架，送去劳教。当时我很苦恼，讲真相记不住名，讲三个忘一个，慈悲的师父了解我的困难，每当我打坐时，师父就提醒我，忘记的名字就都想起来了。我想不能总让师父为我操心，我自己总得独立起来，我坚定的想我要学会写字，师父赐给我智慧，现在我已经能起名、记名了。这是师父的慈悲，大法的威力，在此感谢恩师！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

我是如何在工作环境中讲真相的

文 / 吉林省大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十七日】我是「七二零」以后得法的弟子，个人修炼与正法修炼是结合在一起的。在学习了师尊不同时期的讲法后，我深感作为正法时期大法弟子历史责任的重大，但是由于自己学法少，缺乏个人修炼阶段的坚实基础，怕心重，在面对面讲真相方面很难突破。慈悲的师父看到弟子有一颗救人的心，给我安排了一个新的工作环境——在高校任教，使我可以利用上课的机会智慧的讲真相。下面就与同修们交流一下在工作环境讲真相的心得。

突破怕心，在课堂上讲真相

我所在的学校，学生不尊重教师，不遵守课堂秩序，迟到早退，打架事件时有发生。看着这些邪党文化教育下变异了的青年，我暗下决心要将大法的美好及大法弟子的风貌展现给他们。每学期刚接触新同学时，我不急着讲真相，先讲一下课堂上的要求，维持一个正常的授课环境，然后引导他们养成独立思考的习惯，不要人云亦云，明确告诉他们可以向老师置疑，向权威说法置疑，要用包容的思想去接受不同的学说，为以后讲大法真相做铺垫。

在上课时，我利用剩余时间讲神传文化、做人的道理，讲网上看到的古人传统美德的故事，虽然没有直接提到「真、善、忍」，但有意识的用诚实、善良、宽容的美德教育学生；对恶党的揭露方面，我采取讲时事现象的方式，四川地震、奥运会、毒奶事件都成为我讲课的素材，注意引导学生从不同于新闻报道的角度去思考问题，进一步讲共产邪党的历次政治运动，搞的如今社会环境恶化，道德下滑，人心不古，危机四伏。学生都很认同，很爱听我讲课。我以大法弟子的慈悲对待每个学生，尊重他们每个人，不以成绩好坏区别对待，赢得了他们的尊重和信任。

经过一段时间的过渡，结合我教授学科的特点，我讲授了中共对法轮功的镇压是缺乏法律依据的，同时分析了自焚案的疑点，同学们都很震惊，也提出一些疑问，我都做了解答。从一开始心存顾虑不

敢谈「法轮功」，到后来直接讲真相，我突破了怕心的障碍，也明显感觉到随着正法洪势的推进，世人头脑中的障碍越来越少，众生明白的一面都在渴望被救度。

师父在我身边

记的刚开始给学生讲真相时，我对直接提及大法还心存顾虑，只是给学生讲「九评」中的「斯德哥尔摩」现象，溥仪是典型的「斯德哥尔摩综合症」患者，受共产邪党迫害而主动迎合洗脑，学生们来了兴趣，积极参与讨论。其中一个学生主动提问：「老师，你怎么看待法轮功呢？」于是我就这个问题讲了一些真相。下班回家的路上，回想起师父的巧妙安排，我抑制不住热泪盈眶，我终于迈出了这一步，开口面对众人讲法轮功真相了，对我而言这是个零的突破。我知道在助师正法的成神之路上，是师父推着我往前走，帮我兑现自己的史前大愿，让我建立救度众生的威德。

还有一次，我正在讲共产邪党的腐败和邪恶，一个学生的手机响起，是海外同修打来的讲真相电话，我让学生将电话调成外放，全班同学全都听见（但已是结尾部份），我顺势告诉学生海外掀起的退党大潮，效果比较好。

在利用课堂讲真相的过程中，时刻感到师父就在我身边，也更加深切的体会到「只要自己有那个愿望，一切都是师父在做」的法理。每当想起师尊对弟子的苦度和细心呵护，感恩之情无以言表。弟子唯有更加精进做好三件事，才不辜负师尊的救度之恩，不负「正法时期大法弟子」的伟大称号。

讲真相的过程也是修炼自己的过程

师尊一再告诫我们要多学法，修好自己，这是做好三件事的基础。在讲真相过程中也暴露出自己的各种人心。

我的工作得到学生的尊重，也得到领导和同事的认可，学生经常说：「老师，你在哪班上课我就去哪班听！」领导同事也总是赞不绝口。开始我能意识到修炼人遇到的一切赞扬都是考验，修去欢喜心、显示心、名利心。但是有段时间忙于常人事务忽视了学法修心，渐渐就有一些人劝我：「你学历这么高，业务素质这么好，在这儿收入这么少，屈才了！」当时没意识到是自己的名利心被旧势力钻空子放大执著，没有及时向内找挖去这个心，也产生了「自谓不公」的心

理，总想找领导谈谈提高待遇，工作中也总是挑挑拣拣，甚至几次与领导顶撞，计较常人利益的得失。

自己的心一动，环境也变的不好了，表现在学校招生数量锐减，学生流失严重，学校效益差，大有办不下去的趋势。我意识到问题的严重性，开始向内找，同时告诉自己，在这里工作是师尊给弟子开创的环境，在人类社会中生活，有一份工作、一个社会的身份，都是让我们符合常人状态修炼的，根本目的是让我们助师正法，救度众生，而不是让我们来过常人生活的，所以常人中的名利不是我们追求的，提醒自己不要忘记自己的使命，迷在这红尘中。法理清晰了，我不再执着常人中的利益得失，放下那个心。

做堂堂正正的大法弟子

同修们交流讲真相时被问到「是否是大法弟子」应如何回答的问题，在此我想谈谈自己的经历。由于自己得法时正好是邪恶迫害最猖狂的时候，缺乏坚实的个人修炼基础，怕心一直很重，曾经有怕的在被窝里痉挛，大冬天出冷汗湿透一身内衣裤的经历。那时候很怕别人知道自己是大法修炼者。

随着师尊正法洪势的推进，邪恶的力量少之又少，加上自己不断学法加强正念，我越来越觉的今生如此幸运能得到这千古难逢的高德大法，能成为随师正法的大法弟子，是宇宙中无数众神羡慕的对象，自己感到无比骄傲和自豪。

一次在送给同事神韵晚会光盘后，他直言自己恨法轮功，还经常撕贴在楼道里的真相资料。我急切的告诉他不要做那样的事，很危险。他问我：「你是不是炼法轮功？」因为这个同事与我关系比较好，而且他对我平时待人处事的方式评价较高（我自信自己的言行不会给大法抹黑），于是我没有否认，想不到他立刻惊讶的张大了嘴，一直喃喃的说：「啊！想不到你是这样的人！到底哪个才是真正你？我要从新认识你！」我知道，他是受邪党毒害太深的人，于是义正词严的说：「你看到的就是真实的我，我从来没有伪装过自己。我是什么样的人，难道这么长时间的朝夕相处你不知道吗？是什么让你如此仇恨？难道电视上的宣传比你自己的判断力还可信吗？」也许是我的理直气壮震住了他，他一下子再说不出话来。于是我给他讲了法轮功被迫害的真相，共产邪党为什么要迫害法轮功，为什么要退出邪

党组织。看的出来，他非常震惊，但也没有明确表态，他说：「你别跟我说这些，我不想听，不想思考，生活中不如意的事已经太多了，我情愿多看看好的方面。」

看到他的反应，我的心中生出了怜悯之心，怎样才能救他呢？我想起师父讲过抢人的法，不管用什么方式，先让他退出邪党组织再说吧。第二天，我给他讲了个故事，「一个孩子在悬崖边玩捉迷藏，前面就是万丈深渊，可是他被蒙上眼睛还玩的很高兴，看到他处境的人大喊：危险，回来！他还不高兴的说：我不听，我要玩！这时候怎么办？你就象那个孩子，我看到你的危险处境，只能不顾一切冲上去把你拉回来扯下你眼睛上的布，让你看到真相，虽然阳光刺痛了你的眼睛，让你不适应，虽然我搅了你的玩兴，让你不高兴。可是你可以换个安全的地方继续你的游戏。现在天灭中共在即，只有退出邪党组织才能保平安，我告诉你真相是希望你幸福平安，先退出来，然后你可以不受任何妨碍继续你想做的事，至于你怎么看待和评价我，我都不会介意。」这番话让他很感动，「我还会象以前一样看待你，谢谢你跟我说了这么多，我同意退。」以后我又陆续送给他真相资料，他也很乐意接受。有一次他跟我说：「我家楼道写的：中共≠中国，爱党≠爱国，挺有道理啊！」看到他的转变，我由衷的替他高兴。现在他已经看过三遍《转法轮》。

从这件事中我感受到，我们自己应当对大法弟子的身份有个正确的态度，你自己堂堂正正的，世人也会尊重你，通过你的言行对大法有个正面的认识，如果自己都胆胆突突的，讲真相的效果可能就不会太好。当然具体情况不同，同修应当理智智慧的做。

以上是自己的一点认识，不妥之处请慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

学好法 放下人心 勇猛精進

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十七日】

尊敬的师父好！同修好！

看到「第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会征稿通知」后，我知道这是大陆大法弟子的盛会，是大法弟子间互相交流、提高的一次难得的机会，也把我最近几年修炼和证实法中的一些体会和经历写出来与同修交流，希望能与同修一起共同精進、提高。

一、为学法上网

我一九九六年得法，当我真正认识到大法是什么的时候，就非常珍惜，每天花大量的时间学法，那时大法在我的生命深处扎下了根。

九九年七二零，我因证实法被非法抓捕，曾在当地臭名昭著的劳教所和洗脑班被长期非法关押、迫害。邪恶采取了强制洗脑、酷刑折磨、伪善、利用亲情、提前释放诱惑等手段妄图「转化」我，都没达到目地。由于有执著，我没有全盘否定旧势力的安排，但对大法的坚定信念却绝不可动摇。

我释放的那天，当地政法委、派出所等部门如临大敌，派人到教养院来接人，并把我「护送」回家。我当着政法委等人员的面揭露对我的迫害，并正告他们不要干扰我正常的生活。

刚开始那段时间我比较松懈，甚至有些行为混同于常人，旧势力也想利用亲情和常人生活把我「困住」。虽然每天也看《转法轮》，但我看不到师父后期的讲法和经文，也联系不上其他同修。这样过了两、三个月，心里很着急，心想学不到师父的讲法也不行啊，怎么办呢？我会电脑、懂技术，于是决定买电脑，在家里上网。当时顶着很大的压力，也有一些人心，担心上网可能会被查到，尤其我当时处于「暴露」状态，当地公安可能会随时掌握我的一举一动。当时有些顾虑，家里人也反对。但我想无论如何也要上网，一定要看到师父的讲法。当我坚定了这一念后，家人也不反对了。我很顺利的购置了电脑，并办理了宽带上网。第一次上到明慧网时，我就把师父七二零以后的所有讲法和经文都下载下来，当时已是后半夜，我如饥似渴的读着师父的讲法，几乎一宿没睡。

开始上网时心态还有些不稳，担心安全问题，后来经过学法和提高，渐渐去除了这些顾虑和怕心。在以后的时间里没有出现任何问题，想上网很快就能上去，很少有上不去的时候，邪恶投巨资对网络的封锁形同虚设，上网、下载、甚至下载大的影音资料、给明慧投

稿，想干什么就干什么，也没想到邪恶会借此迫害。后来当地公安确实掌握了我的情况，知道我家里有电脑、还上网，也没造成任何干扰。正如师父所说：「我们作为一个真正的炼功人，应该在很高层次上看问题，不能用常人的观点去看问题。」（《转法轮》）当我们真正在很高层次上看问题，而不用常人的观念去看问题时，常人的理、表面的东西也就制约不了我们，对我们不起任何作用。尤其是我们做的是最正的事情，邪恶又怎配干扰和破坏呢？当然我也很重视安全问题，采取了必要的安全措施，如安装防火墙、防木马软件、及时清除上网痕迹等。平时我也重视发正念，到整点就发。

以后的日子里，我每天都花大量的时间系统、反复的学法、背法，背经文、背《洪吟》，也背过《导航》及其它一些讲法。经过长期的非法关押、迫害，我深切体会到了法的珍贵和学法的重要。只有多学法、学好法才能走正路。师父也一再告诉弟子要多学法，三件事首先要学好法。后来我看到同修文章中谈到背《转法轮》，我也悟到应该背《转法轮》，就开始背，现在已经背了四、五遍了。

二、给邪恶曝光

大法弟子在这几年遭受了很严重的迫害。看到明慧上每天都有揭露迫害的文章，我想我也应该给邪恶曝光，就把我亲身经历、亲眼所见及了解到的迫害情况写成文章，投稿给明慧，陆续写了几篇，后来又系统的整理了曾非法关押我的劳教所和洗脑班对大法弟子的迫害情况和各种邪恶手段，都在明慧上发表了。期间对我也是一个考验和提高的过程，写到细节或人名时，有时人的观念冒出来，想邪恶会不会据此查到我啊？这时想到「害怕叫人清楚真相的是邪恶而不是大法弟子」（《建议》），也就把这颗心放下了。

那段时间我主要是学法，在法理上有了清醒的认识，并向内找自己，我为什么受到迫害呢？我差在哪里呢？「少息自省添正念 明析不足再精進」（《洪吟二》〈理智醒觉〉），这样心性和整体状态在不知不觉中逐渐提高上来。我又把自己在法理上的一些认识和体会写成文章，有时看到同修写的文章有一些感想，也写成文章，与同修交流，包括后来走出来证实法、讲真相过程中的一些体会，也写成文章，有时也整理、收集一些技术方面的文章，觉的对同修有帮助就投

稿给明慧，大概写了几十篇，有时平均一周写一、两篇，这些文章绝大部分都在明慧上发表了，有的还入选了《明慧周刊》。

刚开始时也没想太多，心态也比较正，后来随着文章写多了、发表的多了，不知不觉就起了一些不好的心，投稿后一、两天就到明慧上去看有没有发表、是否入选了周刊，甚至对文章发表的位置、靠前还是靠后都很在意。后来我及时觉察到了自己这不好的苗头，我不执著常人中的名利，这不也是名利心吗？以后在这方面就不太在意了，写的文章不发表时，我就想肯定是我在法理上认识的有问题、有偏差，或心态不正，或存在其它不足，就找自己。当时写文章、给明慧投稿觉的很平常，现在想来能与全世界同修在明慧网上一起交流、共同提高是多么殊胜、伟大的事。明慧网在证实法中起着巨大的作用，属于每个大法弟子，每个大法弟子都有责任、也有能力支持明慧、维护明慧，使明慧越办越好，也希望更多的同修给明慧投稿。无论文化高低都可以写，这不是常人中的事，真正好的文章不是写的好、表面文采如何好，而是修的好、法理认识的好。

三、走出来证实法随时随地讲真相

开始我对讲真相重视不够，错失了很多机会。后来师父发表了《二零零三年亚特兰大法会讲法》，其中一段讲法使我惊醒：「你们在偶然中碰到的人，在生活中碰到的人，工作中碰到的人，大家都要去讲真相。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。其实很多大法弟子讲真相时说，我现在去讲真相，好象现在是去讲真相，你平时就不是讲真相。救度众生贯穿在你们现在生活的每一件事中，如果大家都能够认识到、认清其重要性，我想，那可能会救度更多的众生。」

学了师父的讲法，我就开始按照师父说的做，抓住一切机会给亲朋好友讲、给认识的人讲、给不认识的人讲。开始给陌生人讲真相时，也有一些顾虑和怕心。我们当地有许多走街串巷收废品的，我经常借卖废品之机讲真相。记的有一次我想讲真相时，脑中冒出一个不好的念头：他知道我的家，要是给我举报了呢？我马上意识到这个念头不正，这不是我的真念。师父讲了碰到的一切人都应该讲真相，既然遇到了就是有缘人，就是来听真相的。于是我就给他讲真相，当然也没出现任何问题。

后来师父又发表了经文《放下人心 救度世人》：「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。特别是中国大陆大法弟子，人人都要出来讲，遍地开花，有人的地方无处不及。」

看了师父的经文，我就更重视讲真相了，把讲真相溶入到生活的每件事情中，随时随地讲真相。买东西时给卖东西的和周围的人讲，坐三轮车时给开车的讲，有时走路也与人主动搭话、讲真相，婚礼、朋友聚会、走亲访友都是我讲真相的好机会。我还主动创造机会，尽量接触更多的人、给更多的有缘人讲真相。买菜、买水果时不在一个摊位上买，每个摊位买一样，每次都换不同的摊位，理发也是每次换一个地方，在外边吃饭或其它事情也是一样，就为了更多的人讲真相。

当时我们当地真相资料发的不多，我家几个月才收到一本小册子。我就买了一台刻录机，从网上下载了音像资料，有时间就刻录一些光盘。最开始是在附近发，当时也有顾虑，心想邪恶知道我家里有电脑，可能会怀疑到我，但我想我周围的人可能是与我最有缘的，也是应该首先救度的，收到的资料又少，我不发谁发？于是先把左邻右舍和附近的人家基本发到了，再由近及远，到其它地方发。有时到亲朋好友家也带上真相光盘，愿意接受的就送给他们。

四、开创新的环境、建立个人资料点

从劳教所出来后我失去了原来的工作，很长一段时间也没有固定工作。后来我悟到应该工作，师父一再告诉弟子要最大限度符合常人状态修炼，「稳定的工作也使修炼者不至于为了温饱问题、生存问题而耽误修炼与安心洪法，及讲清真相、救度世人。在社会的各个行业中都可以修炼，也都有有缘人等待得法。」（《大法是圆容的》）。

不久我应聘到外地的一家公司。应聘时我就堂堂正正告诉公司老板我是大法弟子，老板对大法表现了一定的理解和支持，并表示不

干涉我的信仰。这样我一个人来到了外地工作。原以为到了新的环境，暂时上不了明慧网了，没想到公司同事中有几位大法弟子，其中一位我们以前就认识。这位同修家里有电脑，能上网、能做资料。这样我又能及时看到师父的最新经文和《明慧周刊》了，还能与同修在一起交流。从中我也体会到只要大法弟子路走的对，一切都会顺利，一切师父都做了最好的安排。

「希望大家在新的环境中，也要做好大法弟子该做的。无论在哪里你都是一个大法弟子。」（《二零零五年旧金山法会讲法》）到了新的环境，我想也应该做大法弟子该做的。看到同修能刻录光盘、有打印机，我想我也应该自己做资料。以前虽然也做过，但规模和数量较小，现在一个人租房住，行动方便，条件相对宽松，由于有了固定工作，资金方面也有保障，我就从新购置了电脑（原来的放在家里没带来）和一台彩色喷墨打印机，并在电脑主机上装了三台刻录机和一台外置刻录机，建立了个人资料点。从资金来源、购买耗材、内容选取、制作、发放都由我一个人承担。

以前资料来源一直由同修提供，没想到上网问题，由于租的房子，又没有电话线，一直认为上网可能很麻烦，还可能给资料点带来安全问题。后来我悟到应该自己上网，这样能更方便、及时的下载真相资料，制作出更好、内容更丰富的资料，也能减少同修负担。同时如果更多的同修甚至常人都上网，都使用破网软件，那么邪恶对网络的封锁也就不存在了，欲查也无从查了，多一个同修上网，整体上和其他同修也就更安全了。这样我办理了宽带上网，自己下载资料，成为了一个真正的、完全独立运作的资料点。

如今我这个资料点已经平稳运行几年了，根据自己的时间和条件力所能及的做，平时以学法为第一位，每天保证足够的时间学法，学法时不做资料，静心学法，五套功法每天一遍，即使再忙、时间再晚也是如此，这样每天精力充沛。也重视发正念，到整点就发正念，即使正在做资料也暂时停下来，发完正念再接着做。法学的好、发好正念，做资料也顺利；反之则不顺利，还容易出现安全问题，许多资料点被破坏，同修被绑架，我想其中主要原因也在于此。

除了制作、发放真相资料外，我还一如既往的随时随地讲真相，给同事讲，给陌生人讲。我工作的公司离公共汽车站很近，我就

利用午休时间到车站给等车的人讲真相，无论严寒酷暑、世人态度如何，几乎天天如此。有时碰到不想听或比较麻木的，我也尽量讲，因为我想不管世人表面反应如何，毕竟听到了真相，为以后进一步得救打下了基础

五、珍惜时间、勇猛精进

师父在多次讲法中都提到时间的紧迫：

「现在每分每秒都很主要，错过了这段时间哪，就错过了一切。」（《二零零三年亚特兰大法会讲法》）

「可是历史不管经过了多长时间，三界造了多长时间，来这里的众生来了多少，都在盼望着在历史漫长岁月中的这一刻。这一瞬间，值千金，值万金。走好这一段路，那就是最了不起的。」（《芝加哥市法会讲法》）

「当我们走过这段历史的时候，回过头来每个大法弟子都能够说我做了我要做的，那才是最了不起的。」（《二零零三年华盛顿DC法会讲法》）

到了新的环境，工作、修炼一段时间后，我对师父的讲法有了更深的体悟，更加感到了大法弟子责任的重大，也体会到了作为正法时期大法弟子的艰难。要做好工作、要圆容好家庭、社会方方面面，更要做好三件事，每天都感觉时间不够用。除了工作，其余时间基本都用在三件事上。

为了节省时间，早上有时买点吃的，在上班的路上一边走一边吃，晚饭也很少自己做，太浪费时间，买点现成的，吃饭前先把计算机打开，设置好，这样可以一边吃饭一边做资料，洗衣时也是如此。我以前浪费了太多的时间，我不想把宝贵的时间浪费在常人的生活或一些无谓的事情上。还有许多众生等待救度。我修的还很差，还有许多遗憾，我要珍惜现在的每一分、每一秒。

结语：忆师恩，师恩难报

从劳教所出来后，由于被长期非法关押、迫害，学不到法，心性和行为距离法的标准及精进的大法弟子已有了很大差距。在师父的慈悲和呵护下，通过学法，我又从新走入了正法洪流中。几年的正法修炼时光，经历了风风雨雨，仿佛又平平常常。正法已经到了最后的最后了，一切的一切也都将过去。感觉要说的很多，一时又不知如何

下笔，又觉的没什么可写的，自己修的也不好，中间曾一度搁笔，但深知大法弟子法会交流机会难得，不容错过，还是排除干扰，最终成文。文章中只是个人的一些做法和体会，不当之处请同修见谅并慈悲指正。

我没有参加过师父的讲法班，也未曾见过师父。读着学员写的《忆师恩》，我仿佛与同修一起回忆师尊的音容笑貌，体会师父的慈悲与当初传法时的艰辛。传法时尚且如此，正法时又如何？师尊为宇宙众生承担了一切，给予了大法弟子最美好的一切，师尊的慈悲与佛恩浩荡，弟子如何知其万一，又何以为报？平时不敢看师父法像，觉的愧对师尊，唯有更加精進，才不辜负师父的慈悲苦度与期盼！最后恭录师父的《师徒恩》与同修共勉。

师徒恩

狂恶四年咆
稳舵航不迷
法徒经魔难
重压志不移
师徒不讲情
佛恩化天地
弟子正念足
师有回天力

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

信师信法 精進不停

文 / 东北大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十七日】首先借第五届大陆大法弟子修炼心得交流会召开的机会，向我们的慈悲伟大的师尊问好！向全世界所有大法弟子问好！

下面把自己的修炼心得体会写出来向师尊汇报。

一、得法、实修

一九九四年八月初的一天早晨，我领着女儿去公园散步，当我来到法轮大法炼功点时，不知不觉的停住了脚步，请了《法轮功》一书。书中的法理深深的打动了，从此以后我就走上了大法修炼的道路。

经过短短的几个月，我身上长年患有的低血压、气鼓胀、贫血等久治不愈的病都不翼而飞。大法的超常坚定了我修炼的决心，心里默默的想，不管修炼路上多么艰难，我都要跟定师尊走到底，哪怕舍弃生命也不回头。

在那些日子里，我高兴的象孩子似的，早上从炼功点回来，一路上感到身体轻的要飘起来，常常我张开双臂，闭上双眼好象真的在天上飞，舒服极了。心里充满了对大法的无限感激。这么好的功法，不告诉别人，那太自私了，于是我将妈妈、妻子、侄子及同事等都引导上了修炼之路（其实是师父的安排）。

我时时处处按「真、善、忍」来严格要求自己，「做什么事情总是考虑别人，每遇到问题时首先想，这件事情对别人能不能承受的了，对别人有没有伤害」（《转法轮》），祥和的去对待身边的人，原来不平静的家庭和睦了，在单位任劳任怨，大法彻底的改变了我。炼功更是刻苦，第五套功法双盘打坐对我这个从来没有盘过腿的男人来说，可以说是含着眼泪闯过来的。

二、维护法，进京证实法

法轮大法以人传人，心传心的独特方式快速传播着，得法的人数增长速度是难以想象的。从我们炼功点来说，由原来的七、八个人到九九年七二零已达到一百三十多人。江罗一伙出于妒嫉心，不断无端的给大法栽赃抹黑，首先指使国内各种刊物来攻击污蔑法轮大法，当时我用自己切身修炼体会分别去信告诉他们，法轮大法是正法，是使人心向善的高德大法，对国家对社会百利而无一害，不要这样对待他。当然我们每个人都知道，事情不是那样简单，但是大法已在我们每个人心中扎下了根，无论任何压力都不能动摇修炼到底和维护法的决心。

一九九九年，七二零前一天，听到了中共邪党要对法轮功镇压的消息后，我不敢相信是真的，但根据那些日子里的一些反常现象，有些担心。邪党如果真这样做，会影响多少人得法呀，在班上同修打

电话告诉我，很多大法弟子都在省委门口反映情况，要求政府不要这样做。我一听说心就飞到省委，我是大法中的一份子，要参加这次自发的行动，于是我请了假，马上来到省委。

这里街道旁，胡同里，到处都是大法弟子，人山人海，连外五县、附近农村的都来了，有的女同修抱着几个月的孩子，但秩序井然有序，车辆畅通无阻。那场面真让人感动，大家都在安静的等待省委能接见我们。省委门口站岗执勤的，不让我们进去，大家希望政府能改变错误的做法，让这些事事按「真、善、忍」去做的善良群体有一个修炼的环境。我认识的同修都来了，要求省委接见我们的消息如石沉大海，别说接见我们，连个人影也看不到。更不可思议的是，他们还调来很多大客车，将聚集在省委门口的大法弟子强行推上车，拉到城边的警察学校大院，装不下后又一车一车拉去离省城很远的地方，把人撵下车后，开车飞驰而去。这样到了晚上我们只好回家了。第二天我没上班，直奔省委，省委还是不见我们。这时很多人看到天上到处是五颜六色的大法轮，非常壮观，后来又飘落下来落在大法弟子身上，在场的人都不约而同的鼓起掌来。

几年的修炼历程，我深知法轮大法是使人身体健康、道德回升的正法，放弃大法那绝不是我的选择，也不可能躲在家里偷着炼，我要向各级政府讲清法轮功的无限美好，劝国家收回取缔法轮功的决定，但是又不知道具体怎么去做。我寝食难安。此时心里总是想一个问题：为什么这么好的功法遭到了如此不公的对待，而危害国家的坏人却没有人管，真是好坏不分，善恶颠倒！

那些日子，我每天几乎都做同一个梦，大意是：全班学生考试，唯我干着急答不出一个字来，我悟到不能再这样消沉下去了，我要走出去，我要进京向中央反映我们大法弟子的心声，当面告诉他们：法轮大法好，真善忍好，法轮大法是正法，取缔法轮功是错误的。当我的决心下定之后，心情一下稳定下来，我把去北京的想法告诉妻子（同修）后，她看出我的决心，基本上没有反对，对我说，向中央反映情况后，马上回来。

第二天下午，我把家中剩余的活干完，妻子带着女儿到外地看病还没回来，八十多岁的母亲也去姐姐家串门未归，我不知道这一走出去会遇到什么情况，还能不能回来见到她们，但我不能只想着家，

亲人团聚，看到宇宙大法遭到破坏而不顾，为了维护法轮大法我要放下这一切。望着空荡荡的屋子，我毅然地迈出家门，与另一个同修直奔火车站。随着火车长鸣一声的启动，常人的一切我已全部抛到脑后，此时我只想立刻赶到北京，从此以后我要把自己的一切全部交给大法，我对同修说，这一步一定要走到底，不管多大的困难也不回头，大法弟子只有证实法这一条路。

当我从北京南站出来，顿时感到身体从来没有过的轻松，好象是在天上飘着走，我知道来北京是对的，是师父在鼓励我。很多大法弟子到中央信访办为法轮功上访，信访办有意设在永定门附近一个很偏僻不着眼的窄小胡同里，外地人很难找的到。即使这样，为制止大法弟子上访，全国各地方便衣警察早就布置在通向胡同小道的两侧，是哪的大法弟子直接就被本地便衣警察推上车送回去拘留。来到这里上访的大法弟子几乎全部在信访办门前抓走了，根本无法达到我们的愿望。面对这种情况，每个大法弟子丝毫没有退却，这里每个大法弟子都有来京过程中催人落泪的动人故事，他（她）们都有一个完整美好的家、舒适的工作，为了去北京证实法，有的平时看起来软弱的女子，为了大法不顾随时临产的危险；有的东北偏远农村妇女，克服了从未出过远门走过黑路等各种困难，因买不起火车票只好步行；有的骑着破旧的自行车，不顾烈日当头日夜兼程，就是为表达一句心中的话：法轮大法好，法轮大法是正法！可是到北京还没等说话就被抓回去了。那时的北京到处设关卡，堵截大法弟子，不容大法弟子到北京。

从全国各地来的大法弟子每人一天吃饭不过二到三元钱，睡在马路旁，喝的是自来水，即使这样还有时因无钱吃不上饭。我把自己带来的钱送给那些吃饭困难的同修，以解决暂时的困难。在证实法的同时，也熔炼了自己，我在飞速的升华着，当我有怕心时，就背《无存》、《威德》来加强自己的正念。

在北京证实法的两个月期间，为了躲避北京经常性的大搜查，我曾经频繁的移动住宿，如北京的肖村、马家堡、草地里，永南桥下的水泥管里，八大处的山上，网上同修提到的玉渊潭公园旁的小屋、工棚等我都住过。我曾经与另两个大法弟子到霸州市进行切磋，后来他们有十多个人进京加入证实法的行列。其中有一个大法弟子卖掉了

唯一维持家里生活的烧饼炉，一家三口来到北京，有两人关上商店的大门来到北京，同修们为维护大法能坦然放下自我的崇高境界，深深的打动了我。想想自己有时还担心家中年岁已高的母亲怕没人照顾，女儿上学没人陪伴，看看同修，为了法我还有什么放不下的呢？从那以后我身体轻松，放下常人一切之心的感觉真好。在这段时间里我们见人就讲大法真相，告诉所有北京人法轮大法好，北京各个角落都有我们讲真相证实法的足迹，大多数人都能理解并同情大法弟子。

后来我被北京便衣警察抓住，被关进刚建完的房子里，在湿漉漉的水泥地面上坐了两天，才被地方驻北京办事处的人接走，在那里把我和另一个女同修一起铐在沙发上坐了一夜。第二天他们把非法抓来的大法弟子集中在一个屋子里，一个中年恶警戴着一付眼镜，双眼露着凶光，说：我是市公安局第六刑警队队长，我姓王，我对付你们有的是办法，知道我为什么敢这么做吗？因为我脊梁骨有一根大棒子支着，这根棒子就是××党。

这样我被带到火车上，火车到站后，直接被送到分局。一个警察问我，你还想去北京吗？我立刻回答说：作为公民向国家反映情况是没有错的。这个警察走了以后，过来一个五十岁左右矮胖的恶警，抽下我的裤腰皮带，折在一起，对我说：刚才我听你说上北京没错，我看你是欠打。他满脸横肉瞪着眼睛，让我低下头，接着就对准我的头左右开弓，甩开膀子，使足了劲，累的呼呼的喘气，直到把手中的皮带打断才住手，好象他与我有几世仇恨似的。由于我已放下一切，没有怕心，当时我想，从进京到现在为了证实法我虽然受了很多苦，我无怨无悔，心里也从来不怨恨任何人，包括打过骂过我的人。矮胖恶警还不甘心，又让我站在墙角，弯腰九十度（开飞机）撅着。直到我眼冒金星昏倒在地，才让我面向墙站着。晚上用车把我和另一女同修送去拘留所，在车里女同修问我：打的很疼吧？我说：不疼，只感觉脸和头热呼呼的。她又说：你的头肿的很大，耳朵与脸都被打成紫色了，还不疼吗？我当时在旁边很害怕。我说：不怕，我们大法弟子修的是正法，怕什么？后来我才悟到是师父替弟子承受了。这更坚定了我证实法走到底的信心。

在拘留所里，大法弟子整天背法。一个大法弟子在被窝里借着灯光，把「论语」写下来让我背，我从那天开始背会了「论语」，一

直背到今天，每当我背的时候就想起了同修为我在那艰难的情况下抄写「论语」的情景。拘留所一天两顿饭，每顿饭只发给一个大眼苞米面窝窝头，再加一小盆汤，在这里我总是乐呵呵的，向犯人讲真相与大法的美好，使很多人由不理解到理解大法。

拘留十五天后，因拒绝写不去北京的保证，我又被第二次非法拘留十天。我从家走出来进京证实法直到释放回家，正好是一百天。我在北京期间，单位派出两人到北京找我回单位上班，我妻子也两次去北京找我回家，家中八十多岁的母亲为远离千里外的儿子担心，多次捎信叫我回到她老人家的身边，这都没有动摇我在北京证实大法的坚定之心，因为我是大法中的一个粒子，是法的一部份。在大法需要我的时候，我作为一名大法弟子做到了放下个人一切来维护大法，尽一个大法弟子应尽的责任。

三、信师信法

大法弟子的坚定正念是任何力量也摧毁不了的，因为正念来自法中。在邪党极其疯狂的迫害大法弟子的日子里，我从来没有恐惧过，始终按照师尊要求去做，利用各种可利用的方式向众生讲清真相。白天打工（原工作单位在我去北京期间将我工作开除），早晚为救度众生，出去散发大法真相材料，有时可发几百份。在周围不断传来同修被非法抓捕受迫害的消息，虽然我有时产生怕心，但想到自己是大法弟子，救度众生是我的使命，就不断的用法来归正自己，排除干扰，仍然出去做我应该做的事。

一天是休息日，我准备出去办事，带一些材料准备在路上发放。不幸被便衣刑警抓到分局刑警队。他们在我身上搜出还没来的及发出去的四十多份真相材料，记的其中一份是专门曝光恶警迫害大法弟子的，屋里的警察都看了，大多数人看完后默默的出去了，这篇曝光恶警恶行材料肯定对他们起到了震慑的作用。

一个大个子的恶警让我背靠墙站着，先打我左右耳光，再问我叫什么名字？家住哪里？我不配合，什么也不说，他恶狠狠的说，你还挺有钢呀，一会让你尝尝坐铁凳子（老虎凳）的滋味。我没有动心，心里一直发正念，解体他背后破坏大法的黑手烂鬼及另外空间的一切邪恶，后来他们通知了政保科（专门迫害法轮功的部门），时间

不长，政保科来了两个人，其中一个警察认识我，这样我又被带到他们那里。

当天下午我被送到看守所，这个看守所建在一个土山包上，阴森森的，道道门都配有电子锁、指纹识别等系统，不知道有多少大法弟子在这里遭到毫无人性的迫害，甚至失去生命。恶警指使犯人对大法弟子监控，大打出手是家常便饭，白天排队坐板，从早上五点坐到晚上十点（除吃饭时间外），要腰直头正，否则就会遭到打骂，最痛苦难受的是「摘腰眼」（对准人肾的部位两侧用脚踢用拳打），遭到「摘腰眼」的人当时就不能动，痛苦的连话都说不上来，轻则一个月重则半年也好不了。晚上睡觉都挤在一大板炕上，人多时，人一颠一倒侧身睡，胸被挤压的很疼，夜里炕边上的人经常被挤掉在地上，上厕所回来就没有自己的位置。号里称这样睡法叫「睡刀鱼」。另一板炕则是班长及其手下打手睡的，偌大的炕只有几个人。

在这里我把所有能接触到的人都作为救度的对像，跟他们讲大法真相，讲天安门自焚的骗局，改变了一些人对大法的态度，其中有的人向我表示，回去也炼法轮功。二十天后，我被非法送到劳教所，临行前班头站在门口送我。我告诉他：一定要记住法轮大法好，真善忍好，善待大法弟子对你有好处。他是本市有名的大流氓，他说：我记住了。你放心吧，在你身上我了解了大法，我佩服你们大法弟子。我从内心里为他明白了真相而高兴。

这个劳教所迫害大法弟子是在世界上臭名昭著的，有很多大法弟子在这里被迫害死。一进来，给我感觉印象最深的是第一顿饭，一个早期被非法关押的同修给我们新来的每人一袋方便面，可能是怕刚到这里吃不下饭，但是这对我们如何在新的环境下——邪恶的黑窝里坚定正念，真是莫大的鼓励，虽然一句话也没说，大法弟子是一个整体，已尽在不言中了。

他们不准我们大法弟子交流，这里每个大法弟子都被指派一个犯人看着（叫包夹），时刻不离开，就是半夜上厕所包夹也要跟着。我们只好利用吃饭时人员混乱的时间传递消息，把自己所知道、悟到的进行暂短的交流。这里有一个大法弟子非常坚定，我及时的把师父发表的新经文「邪恶之徒慢猖狂 天地复明下沸汤 拳脚难使人心动 狂风引来秋更凉」（《洪吟二》〈秋风凉〉）告诉他，他很快背下来

了。他是个大学生，邪恶用尽了迫害方法，都无法改变他。班头也惧他三分，他经常有意出声背诵师父的经文来给同修们听，当时我们（主要是新来的大法弟子）利用吃饭的暂短时间达到共识：我们不能在这里等待，是金子总是要发光的，要反迫害，强烈要求释放劳教所里的所有大法弟子，我们是无罪的。

在当时的情况下，我们觉的只用嘴去说没有力度，我们要采取最直接有效的办法，最有震动力的方法，那就是走集体绝食这条路，放下自我用生命护法。为了不引起他们注意，我们采取了分批绝食的办法。后来，管理科的一个队长（此人非常邪恶，在明慧网多次曝光）慌忙的把已经绝食的大法弟子都叫到屋里排成一队，问为什么不吃饭，眼睛里露出惊恐的目光。大法弟子们义正词严的说，大法弟子是无罪的，要求无罪释放，同时还我们师父的清白，还大法清白。他说这是上边的事我们做不了主。

为防止绝食人数扩大，当天晚上管理科把新来的大法弟子拆散，匆忙分到其它大队去了。我也被送到另一个大队，我所在的班有三名大法弟子，加我共有四个人。在这里我看到了师父发表的经文《法正人间预》，我很快的背下来。坐板时班头不允许我们盘腿，闭眼睛，他认为那是炼功。我每天心里反复背法，如〈论语〉、〈大法坚不可摧〉、〈正法时期大法弟子〉等来学法，加强自己的正念正行。

面对迫害我没有怕，时刻想着自己是正法时期的大法弟子，有机会就向犯人讲真相，法轮大法洪传世界盛况，天安门自焚是编造的骗局，讲江罗集团迫害大法的真相，让犯人了解大法。他们看到身边的大法弟子遇事为别人着想，连打自己的人也不记恨，祥和待人，于是非常认同大法。我曾两次要求见大队长，向他洪法、讲真相，劝他要善待大法弟子，给自己一个美好的未来，他都点了头（前期大法弟子多次向他讲过真相）。其中一次是得知本市大法弟子都积极行动起来正念抵制公审十几名大法弟子，最后使公审无法进行，不得不取消。我给他讲了世人都在觉醒，都在选择自己未来的路，希望他心中要分清好与坏、善与恶，江罗集团以莫须有的罪名来残酷迫害法轮大法是不得人心的。他当时向我表示：本大队绝不会为难你们，时间一到就放人。

从那以后，大法弟子们的生活环境得到了很大的改善，犯人随便打大法弟子要受罚的，还说有机会让各个班被非法关押的大法弟子聚到一起，进行切磋提高（后来因为某种原因没有实现），节日放假期间，各班被非法关押的大法弟子可以在一起切磋。当时我们认为：这个大队环境得到了一定的改善，但其它大队的大法弟子还在承受非人性的迫害，我们是一个整体，不能不管，再说这里环境再宽松也是大法弟子受迫害的地方，我们要抵制迫害，要求无罪释放，去救度众生，完成我们的史前大愿。于是有能力写信的人拿起了笔，向国家政府各部门、司法部门写信，反映劳教所迫害大法弟子的情况，同时用自己的切身修炼体会证明法轮大法是利国利民的好功法。结束迫害，无条件的释放大法弟子，还大法清白，还师父清白，才是明智之举。

我们时刻记着师父的话「以法为师」，不能因为环境宽松了，就消极等待。于是我们班上六个大法弟子于大年初一这天早上开始了集体绝食。本班管教开始一个一个的问：说说吧，为什么不吃饭？我们都要求无罪释放，与家中亲人团聚。所长为此次绝食行动开了全所大会。开会那天，当一位大法弟子来到会场时，「法正乾坤，邪恶全灭」这句话没等喊完，恶警慌忙叫旁边看着他的两个人用手把嘴给捂住了。所长在讲话中对这位老年大法弟子，只是轻描淡写的乱说一通，连大法的二字都没敢提，他知道大法弟子看起来打不还手，骂不还口，但是他们是一个整体，是碰不得的。其实在场所有的大法弟子发正念清除邪恶的同时，都做好了必要时挺身而出的准备，来保护我们的同修，维护法，所长不敢把事情闹大，只好这样敷衍一下就草草收场。

当天下午大队各班开会，主要是让大法弟子发言，宗旨是有意愿与要求可以说，不要绝食。管教挨个让大法弟子发言讲话，他们都不想说，管教对我说，你文化高说一说吧。我当时心想，你不叫我说我也得说，今天全班刑事犯人都在场，平时讲真相得一个个去讲，今天是个好机会，不能错过。于是我堂堂正正的大声的讲起真相来，从法轮大法的传出开始，大法给人带来身体健康，道德回升，利国利民，洪传世界各国，最后把江罗一伙出于对大法修炼人多的妒嫉，并一手策划的天安门自焚骗局，采取经济上搞垮，肉体上消失，打死算自杀，毫无人性的迫害一一都讲出来，要求无罪释放在押的所有大法

弟子，告诉他们法轮大法好，善待大法弟子有福报，不要参与迫害。最后又有两个大法弟子作了一些补充。这时大队长来到门口，笑着说：这不说的挺好吗。这次绝食其它班也有几个人参加。通过这次绝食（这种反迫害方式不是最好的）证实法，我对信师信法又有更深的体会。

在劳教所里，我始终思考一个问题，那就是为什么旧势力能迫害我（当然我有师父管，即使有漏，旧势力也不配插手来迫害大法弟子，我们大法弟子会在法中归正自己的），我究竟是哪方面出现漏洞了呢？我仔细的回想每一个细节，甚至一个思维的反映也不放过。经过一段时间我终于找到了问题所在：因为那几年正是中共邪党迫害大法达到疯狂的地步，江魔对大法弟子实行杀无赦的命令后，全国到处抓捕大法弟子，经常传来大法弟子被非法抓捕的消息。当时我不顾个人安危，仍出去发真相材料救度世人，有时上班前能发二百多份，天天这样做，心想说不定有一天我也会被抓，现在我得多背法，一旦被抓心中有法可背，给自己定下来被抓受迫害这一难。这时我才真正体会到修炼的严肃性，时时刻刻保持正念正行，不放过一思一念是多么重要。

为什么会产生这一念呢？象我这样年纪的人，从小到大一直被中共邪恶党文化洗脑，不知不觉形成了「常在河边走，哪有不湿鞋」的观念，是这个观念起的作用，悟到后我马上发出强大的正念：彻底清除自己思想中不好的观念和邪党文化的一切干扰。由于这一念被旧势力钻了空子，提供了迫害的借口，那次被非法绑架到劳教所，体会到了旧势力针对大法弟子所安排的一切残酷迫害，真的是在摧毁大法弟子的意志，让你放弃大法。

四、建立集体学法小组，整体升华

这几年，我在《明慧周刊》中，看到大法弟子修炼心得体会，提高很大，我也常常选出一些读给年纪大的同修听，所以这些年纪大的同修都愿意和我在一起，因为我们在一起就是交流修炼体会，有问题相互切磋，从来不谈常人中的事情。别看这些同修年纪大，从学了大法以后，由原来不认字到现在都能通读《转法轮》等大法书籍，个个都非常精進。去北京天安门证实法每个人都没落下，有的还不止去过一次，她们证实法的故事很多。

在网上看到大陆各地同修纷纷建立学法小组后，我很受触动。我早就有这方面的想法，我马上去找另一个协调人，一见面她就提出建立学法小组的事，真是不谋而合。我悟到：师父为大法弟子的提高跟上正法进程已经安排好了的，就等着我们去做。大家商量后决定成立三个学法小组，这样本片的大法弟子都可以就近参加小组学法。有的人不知道，我们协调人就上门找，告诉同修成立学法小组的消息，大家都很高兴，老年大法弟子更是乐的合不拢嘴，说我们早就盼着这一天哪。

修炼人所做的每一件事情，都有提高的因素在里边，就拿成立学法小组来说吧，在筹划过程中，本市一个有一定影响力的协调人也赶上参与了。有的人对我说，她要不来，学法小组还成立不起来，得感谢人家。我当时只是笑笑，没说什么，心里却不平衡，心想条件都具备了，她不来也照样可以的。我很快发现自己的这种心态不对劲，为什么会有这种想法，发现自己还一有颗隐藏很深的求名心在起作用，是它在往外翻。工作你做我做都是一样的，都是为了一个共同目的地，使大家有一个精进提高的修炼环境，更好的完成师父交给的三件事，有什么心里不平衡的呢？况且这个协调人也确实起到了加快成立学法小组的作用。我修炼时间较长了，还有此心，说明平时对自己要求不严格，「事事对照 做到是修」（《洪吟》），天天捧着《转法轮》学，又真正的做到几分呢？想到这里，我几乎羞愧的无地自容，不敢看师父法像。回想到自己因一些常人心没去掉，错过很多机会救度与自己有缘的人，我的内心受到了很大的震动。说什么都无济于事，只有暗下决心，重新做好，成为一名不愧于宇宙第一称号的正法时期的大法弟子。

五、讲真相，劝三退

师父在《清醒》中告诫我们：

「作为学员，你不按照师父的要求做，一定不是个简单的事情。旧势力对所有的大法弟子都安排了一套它们的东西，如果大法弟子不按照师父的要求做，就一定是在按照旧势力的安排在做。旧势力实质上就是针对正法中大法弟子能否走出来、又时时伴随你们的巨关巨难。」

经过这场魔难，有的学员还不清醒，你就将错过这一切。按照师父的要求做才是大法弟子在证实法、在修炼自己，才是真正的大法弟子。」

这些年来，无论是什么环境，我从来都没有停止过向世人讲真相，劝三退，做到人到哪里，真相讲到哪里，这其中有亲戚、朋友、同事、公司老板等熟人，也有菜市场、超市素不相识的陌生面孔，还有马路上擦肩而过的人。大多数听了真相后，都能认同大法，退出邪党组织。当有人对我说，你这人真好，我马上告诉对方，我是修炼法轮大法的，是师父叫我们这么做的。有机会时再讲天安门「自焚」真相。我骑自行车上班，路上需四十分钟，这段时间正好为我所用，一路上能碰到很多人，只要是同路人，我都有意放慢或加快速度与人同行，创造讲真相的条件，就是同行时间短暂的人，我也尽力去用简单的语言，把大法的美好告诉对方。

一位年纪大的老人听了真相后，老人骑车拐弯了，我觉的还缺点什么，于是把老人叫住，赶过去说：法轮大法好，真善忍好，永记心里，你会有美好的未来。老人高兴的说：我一定记着。一个中年男子，听完真相分手后他走出很远还不时的向我招手致谢，我知道是他内心明白的一面感谢大法对他的救度。

在上下班的路上讲真相发小册子、九评，真是既救人，又不耽误回家学法时间，轻松愉快。在单位里，我用大法来严格要求自己，事事做好，单位员工差不多都明白真相了，就换个单位，无论是工人、经理、外来办事的人员，只要能接触上我都不错过机会，讲真相劝三退基本上都很顺利。

其中有一个单位，临走前两天劝退二十八人脱离邪党组织。这其中也暴露了我很多常人之心，如担心这样做有人举报，怕老板不高兴，还怕别人不听自己面子过不去等常人之心，我都用大法归正了自己。越做越好，越做正念越足。

当看到网上同修介绍手机发短信讲真相，劝三退时，我马上利用这一有利条件。正法时期一切都为大法弟子救人所用。手机讲真相方便很多，可以利用不出门的时间救人。手机发短信讲真相，我的体会是，当放下自我心中只想救人，正念足时，无论多么敞白的语言，短信发出去都畅通无阻，刚开始发短信时，由于心中不稳，怕邪恶锁

定手机位置，从而遭到迫害，说什么短信也发不出去，只好将语言进行改编，才能发出去，有些世人不理解打过电话来，一再追问你是谁？有的说的很难听。有时常人心出来了，心想我是在危难之时救度你，你还这样对我，真是不知好歹。可是当想起我是正法时期大法弟子后，感到自己的责任重大，师父在《法正乾坤》中说「慈悲能溶天地春 正念可救世中人」，想到这，我就什么也不放在心上了，继续把大法真相发给有缘人。在发短信前我总是先发正念，清除干扰。清楚的记的有一次听完师父「对澳洲学员讲法」后，知道了救人的时间紧迫，正念极强，也顾不得语言处理了，结果短信发的又快又顺利，一口气发出二百五十多条真相短信。

六、利用各种机会证实法

师父在《走正路》中说：「你们才是历史这个时期的主角，当前无论邪恶还是正神，都是为你们存在的。走正你们的路才是最重要的。」利用各种机会证实法，是大法弟子应该做的。我们要勇于担起救度众生的伟大责任。

得知一名上了年纪的女同修被旧势力迫害死后，我了解她的一些情况，马上赶到她家。经过与家人沟通，我为她写了悼词。在悼词中，我详细介绍了她的情况。修炼前，她身体患有多种疾病，是大家都知道的长年药罐子，大法使她彻底恢复了健康，她事事按大法要求去做，遇事为别人着想，先人后己，为此村民都很尊敬她。九九年「七二零」以后，因拒绝在不进京的保证书上签字而被非法绑架到县城拘留所，在那里她受到了非人的待遇，吃的是生很多虫子的不生不熟的苞米面窝窝头（每顿只给一个），喝的是老茄子汤，无法下咽。警察逼迫她放弃大法，放弃按真善忍要求做人，她说什么也不干，后来拘留所只好把她放回家。我通过她的经历揭露中共邪党对大法弟子的无情迫害，使在场的所有人都看清中共邪党真实面目。同时又把修大法人善良、美好、处处为别人着想的为人展现出来。开追悼会的那天人特别多，有一百三十多人左右，前后左右邻村的人都来了，两个大高音喇叭挂在树上，声音传的很远，当我把悼词念完后，人们都表示同情大法弟子，同时对恶党如此对待大法弟子十分的气愤。其中还有一些亲戚是远方城市来的，也都对大法有了更深的了解。这次我与另三位同修劝退四十五人脱离恶党。

这次证实法在当地大法弟子中产生了不小的震动，事过不久，在那里召开了一次本地区的法会。我感慨万分，师父留给我们的法会，真是使大法弟子及时提高不可缺少的环境，在法会上大家相互切磋，每个人都能做到向内找，看到了自己与法的差距，使我们迅速提高上来，正念正行。

一明白真相的朋友邀请大法弟子们参加她的婚礼，这是不可多得的证实法好机会。参加婚礼的人来自四面八方，我们每个大法弟子都做了一些准备。婚礼是在饭店举行的，婚礼那天来的人很多，大法弟子们都提前来到这里，为了与参加婚礼的人广泛接触，每张餐桌各有两名大法弟子。但是没想到的是来了一些着装和不着装的警察，饭店门口还停着巡逻警车，因为对此情况不了解，气氛显的很紧张，感到有一种无形的压力。同修们当时都悟到这一定是旧势力干扰，大家用目光相互交流，坚定自己，那意思是我们是师尊的正法时期弟子，讲真相救人证实大法，是我们的神圣使命，为此不管任何干扰都是不能承认的，它们只有被解体的份。大家心里一直默默的发正念解体邪恶，这种场面十几年来还是第一次。有的警察与我同一餐桌，我心里有些不稳。

婚礼庆典开始了，一女大法弟子主持婚礼。大法弟子特有的气质与祥和，一下吸引了人们的目光，她优美的声音在大厅中回荡。婚礼中由我宣读贺词，当我走上台时心里无比平静，在贺词中把法轮大法的美好告诉给人们，告诉了人们『真善忍』是衡量一个人好与坏的唯一标准，相信大法的人会有一个美好未来，不时赢得阵阵热烈的掌声。此时大法弟子们的正念越来越强，心中的压力已彻底解体，为下一步集中精力证实法开了好头。在一派祥和的气氛中，大法弟子们有的在台上唱着「为你而来」等多首大法弟子歌曲，有的在餐桌旁讲真相，劝三退，发真相小册子，九评等材料，使在场的世人都有一次面对面倾听大法弟子讲真相机会，为自己今后选择美好的未来打下了基础。

一次集体讲真相圆满的结束了，细想来，是偶然的吗？不是，这都是师尊安排，就看我们去不去做，能不能做，心到不到位。表面上是大法弟子在做，其实都是师父在做，在做的过程中看我们的

心是怎么动的。坚信师父坚信法，否定旧势力的一切安排，是做好每一件事的根本保证，否则一事无成。

「总的感觉是多数大法弟子成熟了，修炼的形式成熟了，修炼者对修炼的认识成熟了，人心越来越少的理性行为表现成熟了。所有的大法弟子都能这样，邪恶尽除，神佛大显。」每当想起师父在《成熟》中讲的这段法，我经常问自己成熟了吗？为此我不敢怠慢，不敢放松自己，加强学法背法，时刻把自己溶于法中，及时归正自己，精進不停。

每当我想起自己的证实法历程，心情久久不能平静。十年来，每个大法弟子都有自己的辉煌，但是我们都清楚的知道，在证实法的艰辛路上，没有伟大慈悲师尊的无时无刻的呵护，每一关都是不可能闯过来的，更不能堂堂正正的走到今天。有师在，有法在，我们才能正念正行，才能全面否定旧势力的邪恶安排，最终成就师尊所要的，达到正法时期大法弟子熔炼成熟的目地。

师尊的浩荡佛恩，不是我们大法弟子在这十年来风风雨雨的各种考验中所能全部体会得了的，我们不敢说回报师恩，我们也无法回报师恩，我们大法弟子只有在正法的最后关键时刻做好三件事，正念正行，精進精進再精進！兑现我们大法弟子的史前大愿。才不辜负师尊与众生对我们的无限期望！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

稳健的走好助师正法路

文 / 广东省大法弟子 理智

【明慧网二零零八年十一月十七日】我是在一九九八年十月有幸得法的，在短短的几个月时间里师父就为我全面的净化了身体，开了天目，赋予了功能。由于当时法学的少，悟性较低，师父已经为我做了那么多，有些事情还不知是怎么回事就过去了。直到参加了当年十二月在广州市召开的「一九九八年广东法轮大法修炼心得交流会」，同修的发言使我对大法有了新的认识，这时才知道要多学法。通过精進实修，打下了信师信法的坚实基础，是后来走好、走正修炼

路的根本保障。此后的岁月中发生的任何事情都从未改变我对师父及大法的坚定信念。

伟大慈悲的师父把我从地狱捞出来、洗净（净化身体和思想观念）、下上法轮和机制、安排了最好最快的回归的路，同时安排法身及护法神保护着我们、不断的用法理开示和点悟我们稳健的走好、走正返本归真之路。

作为大法的一粒子，师父给了我们至高无上的荣耀，给予我们助师正法救度众生的万古机缘，如何稳健的走好正师父安排的路，圆满的完成史前大愿，结合几年所走过的历程，向师父汇报，与同修交流。不当之处，请慈悲指正。

一、结束流离失所，堂堂正正证实法。

二零零一年九月，在邪恶企图绑架我和家人（同修）去洗脑班进行非法迫害的前几个小时，得到了消息，我和家人（同修）紧急交流，为了避免被迫害，带着怕心与家人一起踏上了不知何时回来的流离失所行程。

到处走成了我们向亲朋好友讲真相难得的机会，特别是难得一见的亲朋好友。我们奔走在各地的亲朋好友家，用自身的变化和掌握的事实，告诉他（她）们大法的美好和中共的非法迫害。虽然从我们的身心变化看到大法的美好，大部份亲朋好友还是不太理解，表现出对我们安全的担忧。

在此期间我们没有间断学法（一九九八年得法后，我请回并送给亲人的当时完整的一套大法书、经文和师父讲法及教功 VCD，亲人一直妥善保存着，得以在我们离开时连家都没回，换洗的衣物都没带的情况下，还能学法、看师父讲法。真是一切都有安排呀！），法理上的升华使我们对有些事情有了新的认识。特别是得到师父二零零一年九月二十三日发表的新经文《路》后，我们反复学习，清楚的知道了每个人所走的路都是不同的，但目标是一致的，对大法弟子的要求没有变，自己的路必须自己走出来。师父说：「修炼就是难，难在无论天塌地陷、邪恶疯狂迫害、生死攸关时，还能在你修炼的这条路上坚定的走下去，人类社会中的任何事都干扰不了修炼路上的步伐。」在这条路上坚定的走下去是没有任何疑问了，但是能不能受到干扰？能不能走正这条路？流离失所是否偏离了？那时还不是很清晰。

针对这些问题我与家人（同修）进行了交流，我们悟到避免迫害没有错，但我们还有怕心。学了师父的新经文《路》后，我们悟到了应该走自己的路，这样流离失所下去会人为的增添许多麻烦，给亲友造成负面影响，我们应当结束流离失所，堂堂正正的回去正常的工作、生活、修炼、证实法。虽然悟到了，并没有马上付诸行动。

此时，我们获悉邪恶已追踪到我们临时居住地，并通过当地的「六一零」、公安已去过我们的亲戚家追查我们的行踪，我们意识到危险在向我们逼近。就在被邪恶非法绑架的前一小时，我们还交流了是否立即离开这里继续流离失所，在完全可以离开的情况下，我们决定不离开。此时，对于我们来讲又去掉了许多怕心，非常清楚我们没有任何违法行为，没有什么可怕的，抓回去也不怕。一小时后我们被邪恶非法绑架并押送回来，以这种形式结束了流离失所。

被押送回来时我被直接被关进了拘留所，第二天恶警拿来非法拘留十五天的《决定书》要我签字，拒签后我随即向上级公安机关提出了《申诉书》，明确提出，我们没有违犯任何国家法律，拘留是非法的，要求无条件放人并绝食抗议，三天后被「六一零」押送到洗脑班进行迫害。后来得知邪恶的「六一零」为了绑架我们，挥霍了十多万元纳税人的血汗钱。

二、正念正行，走出洗脑班

洗脑班初期二十多天的时间里迫害方式是关在房间里，由「六一零」派来的两个人二十四小时看管，不准出去，不准和其他人员接触。

接下来是洗脑班的警察开始做「转化」、逼看污蔑师父、诽谤大法的录像、让所谓的专家和已被洗脑的犹太协助做「转化」工作。同时开始让你同其他被非法关押的学员到饭堂去吃饭，此前它们已有意在被非法关押的学员中散布只有「转化」了的学员才可以下来到饭堂去吃饭，从而在学员中造成混乱，借此蒙骗不坚定的学员。

最后，就是不定期的送到附近非法关押大法弟子的劳教所呆上一整天，由已被所谓「转化」的人对我进行可笑的「转化」工作。

在此期间，是凡我能接触到的人，我就根据不同情况同他们讲真相。两看管我的人（定期换人），经过讲真相后态度都有所改变，对我背法、炼功基本上是视而不见，有时特意为我创造条件，我都看

在眼里，记在心中。我真诚的告诉他们，千万不能反对大法，大法是好的！我们是被诬陷的。他们说，我们也是不愿意来的，没办法，是上面抽来的。明白真相后，有的没有到期就打电话要求提前离开。

对洗脑班的恶警（都是从劳教所抽调的警察），我也是针对不同情况，采取不同的办法，尽量使他们认识到镇压法轮功是违法的，是江贼擅自决定的。同时告诉他们善恶有报是天理。在被逼看污蔑师父、诽谤大法的录像后，要求写汇报，我就利用这个机会，揭露其造假的行为，只写一次他们就再也不让我写了。他们利用断章取义的师父讲法或电视、报纸的谎言对我迷惑时，我都能正念很足的予以澄清，使他们无话可说，无功而返（包括他们请来的所谓教授和犹太）。几个回合下来之后，就少有再来做「转化」的了，只是每天来问一次，今天怎么样啊？当然也有几次与他们发生了激烈争论，但都能够以大法弟子的慈悲告诫他们：善恶有报，你们将来一定会被追究责任的，一个都跑不了。

在师父的保护下，三个多月的洗脑班我没有受到身体的迫害，绝食也是到洗脑班就自行结束了，我知道这里一定有许多需要我去面对的、去做的。我知道学法的重要，可是当时我只会背《论语》和《洪吟》、《精進要旨》的部份内容，《转法轮》连目录都记不全，我就利用下去吃饭的机会问其他同修。此时我得知洗脑班有大法书，但是要「转化」后才给看。我心生一念我也要看看《转法轮》。接着就向他们提出要求看《转法轮》，他们问我为什么要看，我说有的问题我记不清了。回复是要研究后才能决定。第二天他们告诉我可以借看，但只有一天时间，我说行。就这样我用两个半天（晚上要收回）的时间完整的学了一遍《转法轮》，并把目录和部份内容背下来了，这在当时是十分难得的。后来我才知道，是他们在无计可施的情况下，认为我有松动的迹象，为了促使「转化」我才给我看的。可我知道这是师父看到我要学法背法的愿望，给予特殊安排的。

劳教所内的情况是很复杂的，对大法学员的迫害是非常严重的，采用的是手段十分毒辣的，他们把大法学员分成「转化」的、未「转化」的……，分别采取不同的方式继续迫害，并利用所谓「转化」的学员，对非法关押在洗脑班的学员进行转化。面对昔日的同修被迫害的如此的严重，有的失去对师父的正信，站到邪恶的一面，配

合邪恶对坚定正念的同修進行迫害，往地狱里拉同修。看到这些情况，当时我的心情非常的沉重。

有一位深圳的年轻女学员被「转化」后放回，又被迫回来帮他们做「转化」其他学员的工作。我发现她很痛苦并且良知尚存，她给我讲述了她与新婚不久的丈夫同时被非法绑架，至今还没有找到他的下落，她相信她丈夫不会被「转化」的……。我鼓励她：你已经出去了，要多看法，要清醒起来，要尽快发表声明，回到大法中来，不要再配合邪恶了。

他们安排了一位老年学员对我進行「转化」，这位老年学员只是问了一些诸如哪里来的等，就不多言了。我断定他是违心转化的，就对他说，这里真是牛鬼蛇神全都有了！他说何止是牛鬼蛇神全都有了，妖魔鬼怪也齐了（大意）！接着我与他深入的交谈起来。他确实是违心「转化」的，全家十几个学员都被劳教或判刑了，家中八、九十岁的老母无人照顾……我在法理上与其交流，他已经有了声明继续修炼大法的想法，我鼓励他要抓紧时间，他说还有几个，准备一起声明。我相信他（她）们在劳教所里或走出劳教所后一定会发表《严正声明》，从新走向大法中来。

由于当时认识不清，认为不就是三个月吗，正好是提高和帮助同修的好机会，承认了旧势力，走了旧势力的安排的路。直至三个月的洗脑班到期还不放人时，我才意识到承认了旧势力、走了旧势力的安排的路，自己不应该在这里了，我要出去学法、炼功、证实大法。它们没有达到「转化」的目地，扬言我只有两条路：一是继续洗脑，直到转化；二是送去劳教。三个月的洗脑到期后，它们把我转入了另一个洗脑班继续迫害。

几天后，当「六一零」及相关人员到洗脑班时，我当时就在众人面前正告它们：「立即放人；转化是不可能的；从此再也不会和你们谈了（此前，我是抱着谁来和我谈都行，只要摆事实，讲道理）。以前是为了让你们了解真相，才与你们谈的，现在真相你们已经了解了，还在继续迫害，对你们已无话可说了，在这里我能做的就是写揭露你们迫害的材料了。」就在讲完上述几句话后的第三天，它们就迫不及待的将我放出来了。

三、修好自己，圆满走好助师正法之路

在洗脑班里，感觉最苦的就是法学的少，有很多事情不能用法来衡量，回来后的第一件事就是捧起《转法轮》认真的学，我要把被非法关押期间少学的法补回来。

此时，我对师父一再要求我们学好法的法理有了新的认识：学法时就是同化法，学好法就能同化好法，就能达到师父为我们每个大法弟子精心安排的应当达到最后（最好）所在层次的境界标准。学好法，才能达到功成圆满的那最后一刻，这就是我们的路，学好法，才能用法时时对照自己，正确处理所碰到的问题，在有限的时间内要走好、走正、走完回归的路。才能在这个过程中具备强大的正念解体邪恶，讲清真相，救度众生。这是根本保障。

（一）帮助同修回到大法中来

回来后，与我有联系的一名老年同修，在流离失所期间，在睡梦中离世。另一名同修被「转化」并走向了反面。我就悟到这是旧势力的干扰和考验，我决不承认它的干扰，这时师父的新经文《路》又回响在我的头脑中「修炼就是难，难在无论天塌地陷、邪恶疯狂迫害、生死攸关时，还能在你修炼的这条路上坚定的走下去，人类社会中的任何事都干扰不了修炼路上的步伐。」对大法修炼的严肃性又有了更深的感悟，更加坚定了在这条路上坚定走下去的决心。

有人被「转化」和走向反面，我虽然没有受到干扰，但我还非常的痛心和惋惜。我几次与其接触希望他能迷途知返，至今也没能使其回到大法中来。

另一名是九九年七二零前得法不久的学员，迫害发生不敢再炼了，我找到她交流，给讲师父正法的进程，同修们走出来讲真相、救度众生的事例，鼓励她尽快学法，把已改字的《转法轮》与她交换，同时给了她一些资料，还帮助她和家人退出了中共邪党的团、队组织。现在她已经看书学法了。

（二）建立资料点

由于同修的离世和「转化」并走向反面，我失去了资料来源，得不到师父的新经文和其他资料。我决定自己应当上网，解决这一问题。于是我购买了电脑和相关设备，几经周折，找到了一位懂技术的同修，同修给了我一个破网软件并耐心讲解和演示，我学会了上网，

从此可以每天上明慧网了，学会了上传下载文件、打印资料、刻录光盘。在后来的资料点遍地开花中，承担相应的重任。

这个万花丛中的一朵小花，无是邪恶封网、地震灾害、恶党奥运从未中断过，我相信她在最后的进程一定会更加绚丽多彩。

（三）在找工作中，讲真相，救世人

回来后，由于邪恶的迫害，原公司迫于压力单方面提前解除了我的劳动合同。由于迫害初期，公司主要领导一直对我持保护态度，为了不影响公司的工作，我同意了解除合同，放弃了追回经济补偿和公司领导送的几千现金，从而失去了这个收入较高的工作。

在近一年多的时间中，我走了六个单位，那时《九评》还没有出来，只是尽其所能的向接触的人讲大法的美好、同修和自己的受益的情况及中共邪党的非法镇压与造谣的真相。其中有一份月工资收入八千元的副总经理工作，我向总经理讲了真相，在工作近两个月时，他以「我们要做生意，经股东商议」为借口辞退了我。总经理临别时拿出一万元现金作为补偿，被我婉言谢绝了。通过深入的学法，我悟到了是旧势力在经济上对我的迫害，我决不承认它。有了正念后，不久我又奇迹般的找到了一份收入相当、相对轻松的工作，更有利于做好「三件事」了。

（四）万里边陲救世人

我的许多亲朋好友在边远地区，那里交通不便，信息闭塞，又是中共邪党控制较严的地区，那里的民众比较善良，但长期被中共洗脑，深受党文化的毒害。在法轮功问题上，听的、看的都中共邪党喉舌编造的谎言，很多都相信了中共的谎言，那里同修也不多。

通过学习师父的新经文，正法进程的推进，我悟到让那里的民众明白真相刻不容缓，助师救度那里的世人是我这个有缘人必须承担的责任。悟到做到，几年来，我三次前往，今年新年的大冰雪也没能阻止我的行程。三次远行，使众多的世人明白了真相，对大法有了正确的认识；认清了中共邪党的流氓本质，退出了中共邪党及其附属组织。使一名被医院诊断为活不了多久的癌症病人，明白了真相、走入了大法修炼的老年人成为健康人，在当地和家族中证实了大法的美好，多人因此而开始修炼大法，有力的揭露了中共的谎言，促进了「三退」的顺利展开。

（五）解体邪恶继续迫害的企图

从洗脑班回来后，邪恶并没有放弃继续迫害的企图，只是它们采用的方式更加隐晦和阴毒。如何破除邪恶的干扰和迫害？我的做法是：对能够接触到的参与迫害的恶人，深入的讲真相，让他们停止迫害；直接告诫当事人，其做的事是违法的，将来必究，如对所谓「敏感时期」打电话干扰的当事人，当即就告诫他（她），你在干违法的事，你的电话已被录音，再来干扰就要控告你们了，这样告诫之后，再也没有电话干扰了；对于那些隐藏的、不容易发现的干扰和迫害，我就采用发正念的办法予以清除。几年来基本没有再来干扰。

（六）去掉不愿意让人说的执著心

师父在《转法轮》中说，「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。」我们的各种执著心必须在修炼过程中全部去掉，才能达到标准。在这个过程中的不同环境下，我的各种执著心在不断的暴露出来。

我最难去掉的就是争斗心，由于在常人社会中的地位是自己从最低层开始一步一步升上来的、专业水平不断提高，又在本地区最高的政府机关重要部门工作，备受人们的尊敬和羡慕，逐渐形成很强的名利心、争斗心，唯我独尊，好与人辩论的习惯。修炼大法后，名利等心基本去掉了，而争斗心一直没有去，有一个阶段就是那种一说就火、一说就炸的人。在《洛杉矶市法会讲法》发表以后的相当一个阶段，我都没有做好，直到前几个月家人（同修）之间都协调不了了，影响了集体做好「三件事」了，我才感到问题的严重性。

再次学了师父在《洛杉矶市法会讲法》中的「今天我再提出这问题，同时帮大家把形成的物质往下拿，（鼓掌）但是养成的习惯你们得改，必须改。千万要注意了啊，从现在开始，谁再不让人说，谁就是不精進；谁再不让人家说，谁就表现的不是修炼人的状态，最起码在这一点上。（鼓掌）谁在这一关上要再过不去，我告诉大家，那可就太危险了！因为那是修炼人最根本的、也是最应该去掉的东西，也是必须去掉的东西，不去你就走不向圆满。不要变为常人做大法弟子的事。要圆满，不是为了福报。」反思自己在社会上、在工作环境中、在家中都有严重的表现，不只是自己走不向圆满，也给同修造成了严重的干扰，真是太危险了！我一定要彻底去掉它，有了这一念并

注意改变养成的习惯，师父就开始帮我往下拿了，近期有了根本的改变，再次证实了师父在《转法轮》中讲的「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，你根本就做不了。」我要用最短的时间彻底去掉它，做到「谁说都行」，并弥补因此给同修造成的损失。

十年修炼路，时时沐师恩，坚信师法正，无难能阻圣。

不管还有多远的路，还有多长的时间，我相信我会与同修们一样走的更加稳健，做好「三件事」，弥补没有做好的，把我们应当做的做的更好。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

让生命在宇宙中闪闪发光

文 / 河北大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十七日】

尊敬的师父好！同修好！

第五届大陆大法弟子修炼心得体会征稿，大法弟子们都在踊跃参与，这也是一次难得的切磋、提高机会。可是我自己总是被文笔不好的观念阻碍着，多次想写都放弃了，在师父的慈悲点悟与加持下，今天鼓足勇气，将我这几年修炼中的感悟写出来，向慈悲伟大的师父汇报，与同修交流。不妥之处请同修慈悲指正。

一、得法

我从小信佛，时常在脑海里构画佛国世界的殊胜与美好，朦胧中好象也知道经过修行就可以去天国世界，每当遇到挫折、磨难时，我曾不止一次想过要进庙修行，远离红尘世界。在八十年代，虽然各种各样的气功不断出现，我身边也有很多人参与学练，也曾听说过出现一些神奇现象，但我不为之所动，对祛病健身不感兴趣，甚至当我听到法轮功时，也认为是锻炼身体的一般气功。直到一九九九年中共邪党突然镇压法轮功，大肆抓捕当地的法轮功学员，才引起我的注意，我觉的很奇怪，好多种气功都在练邪党不管，唯独对法轮功如此

不公对待，让我产生好多疑问，我也很困惑，当时我很想知道法轮功是怎么回事。

由于当时环境的影响，没有人讲，更找不到书看，一直到二零零一年的冬季，我才有幸得到大法书《转法轮》和《转法轮（卷二）》，是丈夫的弟媳（未修炼）送给我的。她说这两本书是禁书，你看完后马上烧掉。我说我先看看再说吧。我回家认真拜读起来，看完后觉的很好，教人如何做一个好人，但当时没有更深入去看，更不知什么是修炼了，这样就搁起来了。

直到二零零二年，慈悲伟大的师父又引导我与一位同修甲见面，通过她的介绍，我又开始看师父的《转法轮》并学习五套功法，但是对大法还是一种感性认识，法理上可以说是一概不知（现在知道是旧势力挡着）。后来由于同修被迫害，接触不到了，社会的形势越来越险恶，我又放弃了看书和炼功。

可是师父就象惦记自己的孩子一样，时刻惦记着我，二零零四年三月十六日我突然想看大法书，于是再次拜读师父的大法。谁知，这次看和以前截然不同了，大法的法理不断的展现，我被大法博大精深的内涵深深吸引了。我如饥似渴，一口气把九讲全部看完，我明白了人生存在的真正目的地是返本归真，以前许多百思不得其解的问题在大法中找到了答案，我知道这就是我一直以来苦苦等待和寻找的。我从心底发出呼唤：师父啊！我要修炼！我要回家！当晚我彻夜难眠，我为我当年两次与大法擦肩而过痛彻心肺，我千万次呼唤着师父，求师父不要丢下我。我面对师父的大法发下重誓：不管今后遇到什么魔难与艰险，即使付出生命代价，我也要坚修大法，今生今世就跟着师父走，师父让做啥就做啥，不达圆满决不罢休。从此，我才真正走上了修炼的道路。

二、闯家庭关

正象师父《转法轮》中所说：「一个人要想修炼，可不是那么容易的事情。」是啊，我刚步入修炼就有此感觉，诸多干扰就随之而来了。

我丈夫受邪党文化毒害甚深，是一个十足的无神论者，对修炼大法他是无法理解的，他真的把修炼人的大度、宽容视为精神有问题。对他讲真相，说炼功人都是好人，他都不相信，认为你是信口开

河，总是报以轻蔑的一笑。当前他最看重的就是个人利益，为钱为名利而争而斗，他认为那才是撒不开手的东西，是实实在在的，这些也都成为他极力阻止我修炼大法的一个借口。他也知道中共邪党无恶不做，尤其当他看到本地大法弟子被抓、被抄、被罚的时候，怕我给他带来经济利益上的损失，他就变本加厉的反对，说什么胳膊拗不过大腿，以前练的现在都不练了（我县有打压以后趴下的），你还往里钻，你要被抓去我不管你，谁也别找我，罚款我没有，你与我没有关系。还说我是上了同修的当，受了骗等等。再就是破口大骂，找我父母、兄弟姐妹劝我放弃修炼。我家人都信神佛，容易接受真相，对我没有发难，只是嘱咐我注意安全。

我丈夫见这一招没起作用，就用离婚来威胁我，疯了似的闹着要离婚。我郑重告诉他：我师父让我们在哪都做个好人，尽量不离婚，你要非离不可，随你便，你想怎样就怎样吧。过了两天他却说：我管不了你，你爱炼啥炼啥。这样离婚的事不了了之了。

有时同修间有事，我需要晚上出去，他就说些不好听的话。我对着他发正念：不许你对我说三道四，也不许你多问。以后我再出去或回来晚一些，他都不吱声。我想让他了解真相，得到救度，有一天我把小册子夹在大门锁上，他回来就可以看到，没想到当他看到小册子时，发疯似的闯进屋，狠狠的将小册子摔在我的头上，同时拳脚相加，说以后不许你们炼法轮功的往我们门上放这些东西，我不相信你们这一套，这是对我的人身侮辱等等，不依不饶的推搡着我，摔我几个跟头。我不与他争辩，因为此时他完全失去理智，跟他说什么都没有用，我一次次从地上爬起来，平静祥和，牢记师父教诲「打不还手，骂不还口」（《转法轮》）。我说：「你先去睡觉吧，别闹了，酒喝多了，休息去吧。」他回房后仍然是骂声不断。我发正念清除背后操控他的邪恶。

在我整个的修炼过程中，我丈夫真的是给我提供了很多提高心性的机会。有一次，儿子从外地上班回家，要去外边吃饭，走进一家涮肉餐馆，几十个餐桌没几个空位。由于是涮菜烟雾很大，散发出来的肉膻味令我作呕，本来平时我就不爱吃肉，我说我不想吃涮肉。他立刻大发雷霆，在百十号人面前，对我破口大骂，边往外走边说以后不再与我到外边吃饭，说给他丢人。当时餐馆就座的就有我父母的老

邻居，我没有动心，很坦然，赶快内修，找自己是什么心促成的这个局面。我发现我太执著自己了，只顾了自己当时的感受，没有为他们着想。我在心里对他明白的那面说：谢谢，你又帮我去掉了一大块黑色物质。第二天他又赔礼道歉，说他太过份了。

我丈夫给我制造的提高我心性的事情太多了，简直数不胜数，因为他把生活中、工作中遇到的各种烦恼都强加在我的身上，认为是我炼法轮功给他带来的不顺。其实自我修炼以来他受益最多：胸闷好了，以前鼻子流血不止，到医院做冷冻处理也没见好，我修大法后，他再没流过，工作顺利，不断升迁。这不都是因我修大法而给他带来的福份吗？告诉他这些他都不信，他认为那是他应该所得。最让我不能容忍的就是，他对师父不敬，曾毁过师父法像，说过不敬师父的话。我有时真的觉的他是不可救药的生命，有时又觉的他极其可怜，大法洪传他却与之擦肩而过，甚至对大法造下很大罪业。无论怎样我不会受其丝毫影响，他干扰不了我，也动不了我，大法工作我想做什么就做什么。师父说：「我常说，常人的心是打动不了我的，谁说我一句好，我不会为之高兴，谁骂我一句不好，我也不会为之生气，人们之间和常人之间再严重的心性干扰对我不起作用。」（《法轮功》）

三、做正法时期大法弟子

真正走入修炼，师父开始给我清理身体，法轮在我身体很多部位旋转，虽然没有太大的消业反应，只是拉了几次肚子也就过去了，可是从此以后我身体轻轻的，总感到整个身体在转，力量很大。刚学炼功，尤其头顶抱轮，坚持时间不长，我又气又急，一想到同修们修炼那么多年，这个过程早过去了，我刚刚进来，差距那么大，我要追赶。当我第三天炼头顶抱轮的时候，我很严厉的告诫自己：你今天胳膊再酸痛也不许你过早的放下来。这样一想，胳膊就不怎么酸痛了，还感觉到手指上、臂上都有法轮在旋转，一套功法完整的炼下来了，以后抱轮有时还有很舒服的感觉，这一关过来了。盘腿打坐我一开始就能双盘，并且能坚持二十、三十分钟，三个多月以后，第五套功法就能完整的炼下来了。每天除了炼功就是学法。

因为当时资料点不是遍地开花，师父新经文、新讲法及各种资料均由外地同修给送。所以得到师父讲法很少，几个同修才有一份，

我只认识同修甲，是她给我一些师父以前的讲法、明慧周刊等，我看完后，急忙把那些比较短的讲法抄下来，象《精進要旨二》，这样我就可以经常学了。通过学法修心，那段时间我感觉提高非常快，真的是一个星期就走过一个层次，有时五天就感觉走过一个层次。

随着层次的不断提高，不解的问题也就多起来了，比如《明慧周刊》上同修提到的「做好三件事」，这三件事是什么我不知道，夜里躺在床上苦思冥想这「三件事」，掰着手指算是不是学法、炼功、发正念（同修甲已告诉我怎样发正念），因为同修甲离我家不是很近，也不经常来往，问题出来都没有及时得到解决。有问题需要沟通但又看不到同修的时候，我感觉很苦，孤独无助，这时我只有对着师父法像（《转法轮》书上的）求师父安排我溶入大的修炼环境，接触更多同修。每到这时我就会看到师父法像眼睛动，法像一层层闪着光，师父微笑着看着我，我感到无比幸福与欣慰。在师父的精心安排下，逐渐的我接触的同修多了起来，一转眼我修炼两个多月了。

有一天，一同修找到我，她说与她直接接触的一农村同修被绑架，她想避一避，让我替她接资料，问我敢不敢。听到这话我觉的好笑，接资料有什么好怕的，因为我的思想很简单，说干什么就干什么，从不考虑别的，我毫不犹豫的答应下来，以后的资料就由我来接。突然有一天，她又继续接资料，并且事先也没跟我打声招呼，我心里很不是滋味，不由得埋怨起来：你感到有危险的时候推给我，现在危险过去了，不用我了，一声招呼都不打，真是用人朝前不用人朝后，眼里太没人了。人心上来了，转念一想，师父法中告诉遇事向内找，修自己，我是不是有表现自己的心，把接资料这么伟大殊胜的事情当成了常人的领导职务？有当常人领导的心？修去！想完一下轻松了，人心没了，如释重负，超然的感觉，美妙舒服。我学会找自己、修自己了，不长时间该同修真正把接资料的大任完全交给了我。其实我知道：师父看我人心没了，这是师父安排的。

在修炼的路上，真是一波未平一波又起，各种各样的干扰时时考验着每一个修炼者，以不同的方式出现，让你防不胜防。我县有一邪悟者，到处找同修散布歪理邪说，灌输的都是与师父讲法背道而驰的邪恶东西，很多同修受其干扰，说什么师父正法已到最后，该淘汰的已注定淘汰，不要再发资料和讲真相了，你再做就要被抓，三天打

残五天打死等等。有的同修还真把资料藏起来了，有的还把资料烧了。

有一次我在一同修家与她相遇，她讲的还是那一套，还说个人修炼时期已过，师父都给推到位了，等师父正法结束就都圆满了等等。面对她的表演，我嗤之以鼻，不为所动，该怎么做还怎么做。过后她又派一个受其干扰严重的同修亲自登门来我家做我的工作。借此机会我与该同修切磋，我说师父零四年九月一日的《放下人心 救度世人》的讲法中，一再要求大法弟子「全面开始抓紧救度世人」，「人人都要出来讲，遍地开花，有人的地方无处不及。」发放真相资料也是讲清真相很好的一种方式，面积广救的多，效果非常好，散发资料与当面讲相互配合，都应该做；不发、不讲，师父告诉的救度众生又如何体现？我告诉她多学法，就按师父要求的做，不要听别人说什么。她看说服不了我，悻悻的走了。从此以后邪悟者知道改变不了我，再也不与我提及她那套歪理了。

二零零五年初夏，随着《九评》广泛传播，外地同修给的真相资料，供不应求，本地需要建资料点，着重做《九评》。资料点地点、人选是必须慎重的大问题，平时比较精進，心性到位的同修，家庭环境不行；家庭环境合适的同修，怕心重不敢做。我与同修甲反复斟酌，掂量来掂量去，只有一个同修可以考虑，各方面条件也很适合。此同修是独身，并且居住地离县区较远，隔壁没有人居住，周围环境很好，并且她本人还热心参与，决定资料点建在她家，机器纸墨等一些耗材由一同修统一购买。

从零开始建资料点，需要大量资金，同修们很为难，我说这不是问题，我有钱，是我早期做生意赚的钱，真正是用血汗换来的，绝对干净，何时需要随时来拿。以后组建的资料点耗材之类大部份也是我拿钱，这样购耗材每次拿几千上万不等。知道内情的同修都很感动，说做资料买耗材都是你拿钱，我们都帮不上忙，我说修炼人不分你我，都是为救度众生，谁有谁拿。我心里想：我为大法而来，我甘愿为大法倾尽我的所有、全部，为宇宙众生都能够得到救度舍命而不足惜，出点钱又算的了什么，也许这就是我的史前大愿呢。

就这样，新资料点成立了，随之进入了正常工作，《九评》做出来了。为了不扩大同修与资料点的接触，接送《九评》一事又落在

了我的身上。资料点离我家十几里路程，去是下坡回是上坡，很费劲，为取《九评》我还特意买了一辆新自行车。十几里的路程取资料确实很辛苦，夏日骄阳似火，秋季风沙弥漫，每次在回来的路上都是背师父的「大觉不畏苦 意志金刚铸 生死无执著 坦荡正法路」

（《洪吟二》〈正念正行〉）。每周两次都是这样，回家后用买来的彩纸包好，等同修甲同修乙一起去发。

当时由于很多同修对发放《九评》没有正确认识，主要是怕心作怪，只有我们三个同修参与。以后在学法中逐渐提高，参与的同修就多起来了，有时当我准备停当，俩同修还未到，我就自己去散发，救度众生不等不靠。转眼进入深秋季节，负责购买耗材的同修看我确实很辛苦，说以后你别接了，我给你送。这样我节省了很多精力，可以多做一些其它事情。

随着资料点遍地开花，我们三个同修共同出资在附近又建一个资料点，主要打印一些单张、小册子、明慧周刊、正见周刊等，真相光盘很少，只靠外地同修刻录一些，供不应求。师父说：「我们每个人都是给未来创造历史，所以，每个人除了参加集体活动外都在主动的找工作去做，只要对大法有利，都要主动去做、主动去干。在社会上接触的一切人都是讲清真相的对像，讲清真相中体现出的是大法弟子的慈悲与救度世人。希望每个大法弟子都充份发挥出自己的积极性与大法弟子的作用。」（《精進要旨二》〈致北欧法会全体学员〉）我与负责购耗材的同修商量，想买一台刻录机，解决真相光盘奇缺问题，同修听后也很赞同，这样我拿二千元钱给同修，购回一台「一拖五」刻录机。可是谁做一时还没定下来，有的同修被观念、人心所阻，不敢为之，有的同修环境不行，其实环境都是自己开创出来的，人心少了环境自然宽松。这样还是我做，我家也成了资料点遍地开花中的一朵小花，其实我家环境不比其他同修好，甚至更差，有同修为我担心，因为大家都知道我丈夫的状态。我说，没事，师父一定会帮我开辟一个宽松环境。不几日，我丈夫工作调往外地，半个月或一个月才回家一次，我知道又是师父的精心安排。谢谢慈悲伟大的师父！我就是这样在师父的慈悲呵护下，稳健的证实法、救度众生。

二零零六年夏季，一同修因给学生讲真相遭绑架，被非法关押在县拘留所。自我修炼以来，从没遇到过这样的事情，不知该怎么

做，只知加大密度帮同修发正念，去同修家安慰同修妻儿，加强同修妻子正念，找六一零要人。经同修妻子的不懈努力与大法弟子的正念加持，在师父的慈悲呵护下，同修五天后回家。

零七年八月二日，我与几个同修相约在其中一同修家碰面，沟通一下本地的整体情况。到下午三点四十分，相约的同修乙也未露面，我有点坐不住了，我说：「你们先谈，我到她家看一看。」起身直奔同修家，路上有两三次差点与黑色轿车相撞，这是从来没有过的事情，我想是不是师父不让我去？心里对师父说：师父，我必须去一趟，她一定是有事，不然不会失约的。因为路上有师父的点悟，我更加倍小心。

我悄悄走到她家四楼至五楼的转弯处，只见同修家房门大开，一个陌生人坐在房门对面的沙发上，还有女人说话声、走路声，但不是同修的声音。我急忙退回来，站在陌生人看不到我的地方，听他们谈些什么，但听不清。我想：同修家电话响就好了，可以从电话的谈话中判断他们是不是同修的亲属。一会电话铃响了，响了很长时间，可是没人接，我立刻转身下楼回家了，只觉此事蹊跷，也未往深处想。因为在我的思想意识里面，什么迫害呀，绑架呀，这些概念很淡薄，总觉的我是师父的弟子，所有一切都由师父做主，由师父安排，邪恶哪配迫害呀，它也不敢哪！

可是第二天（三号）上午九点左右，我正在急赶一批资料，同修甲急速敲门，风风火火的进来说同修乙被绑架了，现关押在县拘留所。原来我昨天碰到的那一幕，其实是恶警带居委会人员正在抄家。我大吃一惊，是师父又一次保护了我。因本地的资料传递还有一些其它事情基本由我一人来做，也无法与同修保持单线联系，几乎是普遍接触，同修甲让我把机子、资料什么的赶快转移一下，然后又去转告其他同修。我草草收拾一下，直奔上网点找同修上网曝光邪恶。接下来我觉的现在首先要做的就是给参与迫害的单位、个人发真相信，救度这些比其他世人更可怜的众生。

真相信现写来不及，就从网上下载几份，找我认为文笔好、写作能力强的同修参照整理，尽管我告诉他修去争斗心、气恨心，把大法弟子的纯正与慈悲全部溶入劝善信中，但三天后同修整理好的劝善信觉的不理想，遭恶报事例太多，我觉的这类例子过多，常人觉的是

在咒他，效果不一定好，所以这些内容也得把握分寸，掌握时机，面对现实情况，一两例即可，让他明白善恶有报是天理就行。一下耽误了三天时间，我好沮丧，大法弟子怎能执著于人的文笔与否，清除观念，从新调整心态，求师父加持，发正念清除干扰，又从新整理出一份满意的劝善信，同修打印了几份，附上《最后的机缘》小册子和《天灭中共》光盘，装入大信封，打上收信人的姓名，给同修甲送去，因为同修甲说有同修知道派出所所长的家庭住址。两天后我与同修甲碰面，给派出所所长的信还没送出去，结果又转到我手上。我又骑车按同修甲提供的信息，四处打听收信人住址，无果。此时已是下午五点多钟，回家赶六点发正念。我突然脑中闪出一念：你是干什么的，你亲自送到派出所不就行了吗？哎呀！我幡然醒悟，对呀，我怎么没想到呢？悟性真差。谢谢师父的点悟。

第二天也就是十一日中午，我给另一同修送资料，回来正好路过派出所，顺便送信。我发正念求师父加持，解体派出所空间场中的一切邪恶生命与因素，让所有警员午睡。可是，当我到派出所时，发现所有警员不但没睡，而且所有门窗大开，警员们都在大声说笑。我悟到是邪恶制造假相干扰我，不承认它，一切由师父安排，清除邪恶干扰，任何人也看不见我，劝善信一定转到所长手里，救度众生。他们真的没看见我，我顺利的将真相信送到派出所。后据同修乙回来说那封信起到了很大的作用，所长态度明显好转，不那么邪恶了。同时我们又制作了大量的真相资料在各居民区散发，揭露邪恶绑架大法弟子的恶行。

十七号下午四点左右，我在同修甲家交流怎样鼓励同修家属要人，有人急速敲门，同修乙的儿子惊慌的闯进来，说他妈妈（同修乙）已被劳教，从拘留所接回派出所，准备天黑前送往市劳教所劳教。我安慰孩子别着急，邪恶说了不算，一切由师父说了算，不承认旧势力安排。我与同修甲简单的交流了一下，各自找其他同修发正念，解体妄图非法劳教大法弟子的一切邪恶。十八号我找同修甲了解情况，她说可能同修乙说自己以前得过肝炎，现正在市传染病医院做血样检查（同修乙不配合），也可能是在其工作单位（同修乙在市区上班），详情不明，也不知同修乙此时的状态如何，最好有同修见她一面，加强她的正念。也来不及多想，还是我去吧。

我没回家，直接找同修乙的孩子乘车去市里见同修乙，因为带孩子去有些事情方便一些。一路干扰一路正念，三个小时到达市区。师父点悟同修乙在工作单位，我们打车直奔单位。值班保安说他们不知道，他们说知道也不让见。我发正念清除他们背后的邪恶操控，求师父加持，我一定要见同修，只要师父安排，邪恶说了不算。最后，负责看管同修的保卫处处长，不得不出来与我见面，经过一番周折，也是一场正邪大战，最后同意我与同修孩子去见同修乙。

同修乙被囚禁在一幢旧楼，戒备森严，几道大铁门，每道铁门好象都有把守，同修身边有四个女看守。师父给我们安排了三、四分钟的单独交流时间，迅速记下了同修乙在拘留所期间劝退的二十七个人名单，与此同时，与同修乙做了简短交流，要同修加强正念，大法弟子有师父管，一切由师父安排，不承认邪恶迫害，让血样化验结果出现问题，彻底解体劳教大法弟子的邪恶阴谋。此时，保卫处长与四位看守陆续进来，我发正念清除操控他们的邪恶生命，并从侧面给处长讲真相。同修乙暗示我不让我讲，他们完全被邪灵操控，一时是讲不明白的。交谈中，他们发现我不是同修乙的亲戚（我是以同修乙的亲属身份见同修的），马上向上级汇报，说我和同修乙是一伙的。保卫处处长此时也表现的极其邪恶。一会儿单位书记来了，一会儿校长来了，同修乙让我带孩子赶快离开。我很平静，我说没事，你放心好了，别在乎常人的什么表现，正念正行的大法弟子谁也动不了。与校长、书记闲谈了一会儿，到下午五点半我从容离开，晚上九点打车安全到家，给司机一家讲明了真相，退出了邪党组织。路上同修孩子问我他妈妈什么时候回家，我说化验结果一出来，你妈妈就回家。两天后血样化验呈阳性，劳教所拒收，同修乙于当天下午六点正念闯出魔窟，安全回家。

在参与营救同修整个过程中的感悟颇多，当我们完全放下人心与观念时，环境马上就会变好，就会出现神迹，因为我们不是一般的生命，我们是由神看护的正法时期的大法弟子。同时我还悟到，自己想到的、悟到的你就要去做，那一定是你曾经发过的誓约，那就是你自己的史前大愿。

二零零八年元宵节中午，一同修因邮寄真相资料遭恶人绑架至县拘留所，并被非法抄家，抄走所有的大法书籍，正见、明慧周刊，

还有很多我前一天给她送去的各种资料与光盘等。因该同修前几年遭迫害时表现不好出卖过同修，所以凡与该同修频繁接触的都显的有些慌乱。我当时一念：谁也动不了我，一个不动能制万动。我家的刻录机、塑封机那是师父赋予我的法器，邪恶更不配动，我该做什么就做什么。

同修们紧急相聚切磋、商量营救对策，切磋中各持己见，意见不一，最后只一条达成共识，就是先去拘留所探望同修，加强她的正念。当时我想上次同修乙被关押期间，我去拘留所看她，这一次我不能去了。很显然这不是正念，我立刻意识到不对，这是人心，去掉它！如果还需要我去我就去，大法弟子正念正行不能被观念所阻，师父安排吧！结果有一被关押同修的亲属（也是同修）点名要我陪她一起去，我想这是师父的安排，那就堂堂正正的去！通过这件事我悟到大法弟子不论遇到什么事情都是有要修去的东西，都是提高的机会，不能逃避，只需正念正行，就走师父安排的路，最安全，最殊胜。

因被绑架同修在拘留所遭受了非常严重的酷刑迫害，没守住心性，出卖三名同修，其中包括同修甲。三名同修同时被非法抄家，绑架。我不知道同修甲已遭绑架，依然去找同修甲切磋，敲开门，她家人表情都很严肃，狠狠的盯着我，说同修甲不在。我也没有在意他们的表现，半信半疑的往下走。走到楼口，碰上同修甲的孙子与儿媳从外面进来，好家伙，这下他们可找到出气筒了，把邪恶抄家、绑架她亲人的所有怨恨全撒在我身上，说为什么只绑架她婆婆，不绑架我，责问是不是我出卖了她婆婆，连珠炮似的，根本没有我说话的机会。我也无需解释，我平静祥和的面对着她的一切表现，最后我草草安慰她几句，就离开了。这时我才知道同修甲被绑架。

我赶快转告其他同修，去敲一同修的家门（因我不知道他们夫妻也被绑架），没有回应，此时我真正感到了问题的严重，也隐隐意识到很可能是最先遭绑架的同修出了问题，一时不知如何是好。我又试着敲了另一同修的家门，开了，同修正在忙忙活活转移大法书、师父法像、各类周刊等物品，见面第一句话就是：你赶快收拾东西，家里什么都别留。我问怎么回事，她说由于早期遭绑架的同修的出卖，已有两名同修被抓，同修甲情况不明。我说我刚去过同修甲家，同修甲也被绑架了。

这一下，在同修间又引起了轩然大波，资料不发了，真相不讲了，学法小组散了，有的同修躲亲戚家去了，有的关起门不与同修接触，搞起了「独修」等等，状态各异。面对这种局面，我急忙去找一同修切磋，尽可能的找能找到的同修加强正念，不要被邪恶制造的表面假相吓倒，信师信法，该做什么就做什么，不能上邪恶的当。这时邪悟者敲门进来，说被拘留的同修甲捎出话来，说你们两个都已上邪恶黑名单，随时有遭绑架、抄家的可能。尤其对我特别关注，让我家里一片纸屑都不能留，全部转走。不由我也增加了几分压力，我对同修说赶快发正念，加强正念，不承认旧势力安排，不承认迫害，一切由师父安排。

回到家，顿觉一种莫名的物质向我袭来，一种从未有过的身心疲惫，浑身软弱无力，心慌意乱，那种物质压的我简直喘不过气来，头沉沉的，举手投足都感觉费力，真有天塌之势的感觉。我面对师父法像，师父的表情从未有过的严肃，我立刻意识到我将面临一生死大关。我想起师父讲法：「修炼就是难，难在无论天塌地陷、邪恶疯狂迫害、生死攸关时，还能在你修炼的这条路上坚定的走下去，人类社会中的任何事都干扰不了修炼路上的步伐。」（《精進要旨二》

〈路〉）我急忙跪在师父法像前，求师父加持，我不要旧势力的安排，不承认旧势力强加于我的各种形式的迫害。我为众生而来，我就要为宇宙众生负责，为宇宙中一切正的因素负责，我就是要圆满完成我的历史使命，不论在任何环境，任何情况下，绝不给大法抹黑，我要给师父争气，绝不辜负师父的慈悲苦度。此时我感到一种从未有过的悲壮，泪流满面，泣不成声。

我牢记师父教诲，加强发正念，清除邪恶。我看不到另外空间，用正念郑重告诉那些黑手、乱神：我是我师父的弟子，我的一切由我师父安排，你邪恶不配考验我，我既然能在邪恶迫害时期走进大法，我就没把你邪恶放在眼里，大法弟子的名字在宇宙中闪闪发光，不允许你玷污了我的大名，赶快从你黑名单中把我的名字拿掉！宇宙的垃圾，将淘汰的生命，你们的一切表现都是在犯罪，你所表现的再穷凶极恶，对我不起任何作用，我师父不承认你，我也不承认，我所做的一切，都是师父的安排，谁都不配干扰，谁干扰我灭谁。这样求师父加持，发半小时正念，学半小时师父讲法。当听师父《对澳洲学

员讲法》时就好像师父在单独给我讲法一样，讲的都是针对我如何面对现在的一切，我在考试，要我堂堂正正，不惊不怕。我同时学《精進要旨二》，明显感到压在我身上的物质在逐渐消失，这样经过一天一夜的正邪大战，第二天神清气爽，一身轻松，就象什么都没经历过一样。给师父上香时，我看到师父法像又露出了笑容。在师父的慈悲呵护下，在大法的指导下，我闯过了一大关。

师父在《二零零八年纽约法会讲法》中说：「师父在这个世上啊，碰到的魔难，这个压力，每天有多少万件不止，谁也没有动摇了我，动摇不了。我要做的事情谁也改变不了，无论碰到什么样的魔难方式，也改变不了。你们证实法也是一样。」我作为师父的弟子，师父怎样说我就怎样做，就是要修出坚不可摧的正念，修出在各种形式的魔难面前的金刚不动、坚如磐石，紧跟师父正法進程，圆满完成自己的历史使命，兑现自己的史前誓约，让生命在宇宙大穹中永远闪光。

这就是我在四年多的大法修炼中的亲身感悟，虽然没有经历过大风大浪，风风雨雨始终不断，要写的东西实在太多太多，时间有限，到此为止。不妥之处请同修们慈悲指正。

谢谢师父！谢谢各位同修！合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

生命在正法中升华

文 / 河北大法弟子 枫叶

【明慧网二零零八年十一月十七日】回忆一下自己的修炼过程，从得法开始到现在，一幕一幕的象电影一样在我眼前闪过。在信师信法中，在为法负责上，在与同修交流中，我多多少少也有一点体会。现将修炼过程中的点滴体会向伟大的师尊汇报以及与同修交流。

信师信法受益多多

首先从得法开始谈一下。记的一九九七年七月，一位朋友借给我一本《转法轮》，我用几天的时间看完后，觉的师尊讲的法符合我

做人的标准。师父说：「我们在传法传功过程中很多人觉的法也挺好，可是做起来很难。其实我觉的难与不难，看对什么人讲，一个普普通通的常人，不想修炼，他会觉的修炼简直太难了，不可思议，修不成。」（《转法轮》）当时我就想不难修，我能修。现在想想当时只是从字面上的认识，很肤浅。当我看到师父说：「作为一个真正有决心修炼的人，他能够忍受的住，在各种利益面前能放下这个执著心，能够把它看的很淡，只要能做到就不难。」

我高兴极了。因我从小体质弱，肠胃不好，经常呕吐，牙也经常痛，还有骨质增生，结婚后由于自己心胸狭窄，好生闷气，丈夫脾气暴躁，慢慢的我又得了心脏病、胆囊炎，又不愿意吃药打针上医院，我心想这回可好了，终于找到了有病不用吃药打针就可以好病的良方了。看完书以后我就去炼功点学功，当抱轮时我就感觉身体里的血液按照逆时针方向从我的右胳膊流向左胳膊，一圈一圈的转，象磁场一样。炼完功以后感觉一身轻，骑自行车好象有人在后面推我一样。我体验到了大法在我身体上的展现。心想我今天学了法轮功，从今以后再也不用上医院了，与医院无缘了。悟到了这一点之后，我高兴的心情无以言表，回到家当即就把我以前吃的药一片都不留全部扔掉。

现在想想，就是当时信师信法的那一念，修炼十一年来，一片药也没吃过，就连我的孩子也几乎没吃过药。我虽然偶尔身体也有病业状态出现，也没把它当作病，从法理上知道这是病业反应，炼炼功就没事了。我真的是体悟到了真正的信师信法，身体安康。

其次，在二零零零年十月进京证实法时，我被小区居委会绑架，交给派出所，到了派出所，一开始把我非法关进一个小屋里。我当时想绝对不能在这里呆着，然后我就说要上厕所。他们随即就把我带到外面一个空房子里，随手就把门锁上了。我环顾一下四周，上面两个小窗口和进来的那个门都带铁栏杆，里面的地上有一层落叶，北京的深秋也是很冷的，呆了不一会我就感觉受不了了。我喊门，喊了很长时间也没人理我，后来我就在里面炼功，结果不但不冷，身上还感觉热呼呼的，就这样在外面足足的呆了一下午。他们本来想冻我，有师在，有法在，有功在，他们的阴谋没有得逞。

傍晚我被非法送進拘留所。有个女恶警长的人高马大，脸色漆黑，她气急败坏的扬起右手向我的左脸打来。当时我一点都不害怕，我想我是炼功人，没有错，结果她的手落在我脸上时，就听见砰的一声，好象篮球撞击到墙面的声音，而我却在原地站着纹丝没动，脸一点也不疼。当时知道是师父的法身给挡着了，否则那一巴掌非得给我打趴下不可。现在想想就是当时把自己当作了炼功人，达到了法对自己要求的最低标准。

师父说过：「法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。」（《精進要旨二》〈排除干扰〉）师父的话真是千真万确呀。到了拘留所第二天警察提审时，开始时我出现了怕心，瞬间就想起了师尊的诗句：「大法不离身 心存真善忍 世间大罗汉 神鬼惧十分」（《洪吟》〈威德〉）。背了两遍，当时我觉的这就是师父赋予弟子震慑邪恶的法宝。结果提审我的警察表现的很和善，让我坐在他的对面，我说我不坐，他问为什么？我说我不是坏人，不能坐在你的对面。随即我给他讲真相，我们是好人，是按真善忍这个标准去做人的人。我告诉他迫害只是暂时的、阶段性的、不会长久的。后来他也附和着我说：我相信在不远的将来真相一定会大白的。之后他简单的问了问资料的来源，在哪住，然后让我签字，我说我不签，我没有错。最后以谈话的方式结束了提审。

接着第三天提审，还是这位警察，还是问我同样的问题，我说你就别问了，跟昨天一样，你想怎么写就怎么写，他默默的照昨天写的重抄了一遍，又让我签字，我仍然没签。第三天下午，由本地公安辖区派出所所在单位三家将我接走，在走出拘留所时，提审我的那个警察让我签字，我说，我来时都没签，走时也不签。警察说不签也得走。现在想想就是当时没有配合邪恶的指使。通过以上的两件事说明了信师信法，在师父的呵护下，一切顺利。

后来，我被非法在唐山劳教，当时听说后一点都没动心，特别平静。我心想他们说了不算，我是大法弟子，只有师父说了算。在去劳教所的路上，我一直背着师尊的《论语》、《洪吟》，脑子里根本就没有劳教的概念，就好象劳教与自己无关一样。结果到了之后，劳教所对我做了各方面的检查，体检后拒收。当时自己的思维没顺着旧势力的安排去想，心也没被劳教一事所带动，从根本上否定了旧势力

的安排，结果堂堂正正回到家中。通过这件事，我体悟到在反迫害中信师信法，一切平安。

二零零一年回东北老家讲真相，我被不明真相的人举报，非法抓捕送进拘留所。我的亲戚听说后托人到该市的市长那去求情，市长说杀人放火我都能帮忙，法轮功这事我实在是无能为力。说什么必须写保证、签字，否则就劳教。我心中顿生一念，我是炼功人有师父在管，难道一个炼功的人有信仰的人还不如一个杀人犯吗？我就直接跟他们说，你们说了不算，他们问那你说谁说了算，我说我师父说了算。结果我也没写保证、签字，又一次没有配合邪恶的要求。我被拘留所非法关押了十三天，在我不知道的情况下，他们向我的亲戚勒索了一千元钱，放了我。信师信法，结果是安然无恙。

放下自我 为法负责

记的零六年初，有一同修，被绑架，此同修家是一个小型资料点，该同修出事后，他的母亲给我打电话，说明原因想把简单的设备暂存我家。我当时的第一念就是资料点的设备一定不能受到损失，一定要为法负责。当时就毅然决然的把做资料的设备接到了我家。从此我家就成了小型资料点。当然在这过程中也有怕心出现，最终还是正念战胜了怕心。

后来明慧网提倡遍地开花，本着为法负责的态度，在技术同修的帮助下，我由不会电脑到能上网下载，打印装订，成为万花丛中的一朵小花。在师父的呵护下一直稳健的走到了今天。

交流切磋 整体升华

「七·二零」以后，大法弟子失去了集体学法切磋的环境，我们就以明慧网为窗口。我在《明慧周刊》中受益匪浅，尤其是「弟子切磋」对我的帮助很大。后来我们成立了学法小组，除了日常学法外，我们每周六都集体学习周刊，并共同切磋，对个人修炼整体升华帮助很大。例如，一次四名同修一起去农村发放资料时，被不明真相的常人举报，回来的路上被公安堵截，当时我在心中请求师父帮助，发正念，最终在师父的加持下走脱，转危为安，后来与同修的切磋中找到了自己的不足。在发放资料过程中有干事心，做着救人的事，这么神圣的事，不但走的时候没发正念，就是在路上也没发正念；发放完资料后回来时又产生了欢喜心。通过切磋，我意识到在整个过程中

就是人在做事，没有及时归正头脑中冒出来的不好的念头与人心，以致被邪恶钻了空子。

再如，在奥运前夕公安大肆骚扰，有一个经常与我接触的同修被非法抓捕，这时我动了人心。因为我们经常电话联系，同时在大脑中反映出了一些不好的物质，随之怕心也出来了，想着邪恶知道了电话会怎样，会不会监控我的电话等等，人为的罗列了一大堆，无形中在思想上产生一种压力。这种压力持续了很长时间也没有及时归正，那段时间表现的情绪低落，无精打采。后来与同修在一起切磋交流，过程中打开了心结。我终于在法中归正了自己。同修说邪恶不配迫害我们，我们是走在神路上的修炼的人，我们的一切都是由师父给安排，如果没有师父的看护我们能走到今天吗？师父说：「为什么把邪恶的迫害看的那么重？值得深思啊。」（《二零零八年纽约法会讲法》）

是啊，我怎么对信师信法又打了折扣了呢？关键是学法跟不上。师父告诫我们：「个人在修炼中你们不断的坚持学法是非常主要的。你们学不好法，在做大法的事情时，有很多事情也难以摆正、难以做好。」（《北美巡回讲法》）在此提醒至今还没走出来的同修，尽快参加集体学法，把自己溶入整体中。师父给我们留下的修炼的环境是集体学法、集体炼功。走师父安排的路，走正路。形成一个圆容不破的机制。每个粒子都成熟了，整体自然就升华了。

去掉执着 救度众生

今年过年的时候，儿子提出要回老家过年。我当时就说，那得花多少钱哪，过年回去上谁家也不能空手啊。我下岗这么多年，只靠给人做保姆维持生活，又不做买卖，上哪弄那么多钱哪。儿子急了，说，你怎么把钱看的那么重要啊？一句话点醒了我。是啊，我为什么把钱看的那么重要，正法已接近尾声，老家还有那么多亲朋好友没有救度，正好过新年家家都团圆，每家人都很全，回去救人不是个好机会吗？我在想，如果一个人患了癌症花多少钱也治不好，我花点钱能救多少人哪。能救人花点钱又算的了什么呢？想到这我决定回去。其实不想回去的真正原因就是利益的执著。

说来这次回去收获还真不小，不但自己家的亲戚都退了，而且能遇到的朋友及家人绝大部份也都退了。因为自己有救人的心，师父

就帮我，把有缘的人都推到我面前，无论是有意相见的还是偶然相遇的，凡是见到面的说几句话都能退。就连坐出租车的短暂时间里，也都能给司机劝退了，突破了在家时只能局限在熟人中劝三退。

从去到回，整整一个月劝退了七十多人。在讲真相的过程中，主要用藏字石来说明共产邪党灭亡是天意，用南方大雪灾说明天象的变化，在警示世人，在加上现在社会上的腐败现象，人们都很认同，效果很好。

想想这件事的前后，都是师父利用孩子在引导我做好三件事的同时，又去掉了更深藏的对利益的执着，在救度众生中建立自己的威德。师父用心良苦啊！

此时回顾自己在修炼的路上，每走一步都离不开师父的点悟，每一关每一难都离不开师父的慈悲呵护。使我真正的感觉到师父在拉着我的手往前走，往上拽。在此我真诚的向师父问一声，师父好！师父您辛苦了！为此跪拜感谢您的慈悲苦度，再次跪拜您为救度宇宙众生呕心沥血。今后对于面向陌生人劝三退，我还有待于进一步突破，争取在修炼的路上稳健的走好每一步。

以上的修炼体会写出来与全球大法弟子分享，有不合法的地方敬请同修慈悲指正。谢谢！合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

记工作中证实法

文 / 吉林省大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十七日】

师尊好！

同修们好！

人的惰性使我迟迟未动笔，在同修的催促下，我想到了整体配合，要记载下师父造就一个个伟大觉者的无限威德，见证大法的伟大。以下仅从在日常工作证实法方面向师父汇报，与同修们共勉！

一、用「真、善、忍」要求自己，做好本职工作

师父在《二零零六年加拿大法会讲法》中说：「而你在实修自己的时候，你所接触的社会就是你的修炼环境。你所接触的工作环境、家庭环境那都是你的修炼环境，都是你必须要走的路，必须面对的、必须正确面对的，哪一件都不能敷衍。」我在单位是管核算的，今年改革后我又多了一个职务，管理厨房四个单位职工和二十多人的伙食采买。人们经常称管伙食的人是「伙食搂子」，就是贪污的意思。我按照大法的要求严格对待每一笔账目和票据，不管是啥时发生的我都保证当时记上，当着厨房人的面日清日结毫不含糊。每天她们几个轮流和我去买菜，我都是当时记在单子上，回单位后和她们一一核对之后立即写在总帐上，没有丝毫改动，真正严格要求自己不贪不占，放淡物质利益，不是我应得的我不动心。在买菜时，我为了给单位省点钱，为在不超标准的情况下又让大伙吃好，有时要走很远的路，每天拎着几十斤的菜，我也很少打出租车，经常坐公交车。虽然很累，也没人领我的情（因为是给单位省钱），但我想到了「真、善、忍」的标准就觉的自己苦点、累点都不算啥了。

二、慈悲对人，修掉妒嫉心

师父在法中要求我们对谁都好，对谁都一样。我就注意修去等级观念，虽然吃饭的人大部份是临时工，我却从来没有另眼看待过，对谁都尽可能的尊重、关照。每天调换伙食，听大伙的意见，不断改进，用真心对待别人。这些临时工在和我单位其他职工配合工作时虽常和他们发生矛盾，但对我却很尊敬。有人把印有大法好的钱拿来给我问我怎么办，我就告诉他们花出去让更多人知道。也有人把写有污蔑大法话的钱交给我，我就换回后销毁了，不让它继续毒害世人。

有一段时间我的妒嫉心翻上来，认为挣的工资和每年一样多却多干了一份活犯不着。而常人中还认为既管帐又管钱是个肥差。我不贪不占的每天算账很操心，就想推掉一样活。无奈领导们都说别人干他们信不着，一想到我因为修大法取得人的信任也不好意思再推出去，只好咬牙坚持着，内心却受邪党绝对平均主义的影响不愿比同事们多付出，总想着有人不上班也发工资，而我却一个人干两份工作挣一份工资不平衡。内心并未达到师父要求的「善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。」（《精進要旨》〈境界〉）盼着工作早点结

束。事与愿违，工期却一再被拖延，这都是我这颗妒嫉心不放造成的，起起落落中，不断学法我很艰难的放下了执著。

三、用善心感化同寝室人，救度于一言一行中。

因工作需要，我与以前不在一科里的几位女同事在一起住宿。刚开始时我没有做到替别人着想，有时说话很生硬，造成人家的误解，一个女同事说想举报我。听到后我向内找，虽然我没有怕心几年来一直堂堂正正的讲真相，可是我却没使人看到大法的美好，没顾及她人的感受，没做到「善」和「忍」。此后我尽量改变说话的语气，主动的收拾屋子，搞卫生时挑脏活、累活干。因为租房处离厕所远，所以我们在屋里备了尿桶，我修掉怕脏的心，放下架子，几个月里基本上我天天早起倒尿桶。我的行为改变了她的心，使她不再抵触大法还做了三退。有时到正点发正念，她们都提醒我，也主动不说话，说谁说话影响我谁就犯罪，我听了都觉的一个常人都能理解到这一步真是可喜的事！

一天，一个女同事闲逛中碰到七、八个恶警要绑架一名女大法弟子，女同修不配合，局面在僵持着，一群人在看热闹。恶警们正商量着要把门砸开，然后把人抬上车。这位女同事大声对恶警说：「抓她干啥，她又没扰乱社会治安！」之后又给我打电话，我到后，她怕我冲动做无畏的牺牲，非让我在别处发正念，她替我在那看着，一直到后来恶警们撤走了。事后这位女同修说，这个女士的声音很大，正义的行为有力的震慑了邪恶，她当时也很受鼓舞，要谢谢这位觉醒的善良女士。大法的法理使我看常人社会中的事常常一语中地，她们很佩服我，说我有能力，愿意让我管。我就借机让她们劝家人三退。

四、工作中随时随地救度众生

几年来我在单位从上到下的一直和同事们讲真相。尤其我们科里的人更是习以为常。每当有外雇人员我也一个不落的讲真相，经常当着领导们的面，很多人都说邪党真快完了，已经无官不贪了，太腐败了。近几年面临体制改革，总有一些关于单位要解体、被收购的消息传来，我的心也随着波动，怕失去铁饭碗，怕利益上受损失。有一天，学法时我悟到应该放下此心，去留由师父安排，一切都是师父说了算，不再被常人社会形势的变化而带动。超常的是，整个系统除了

我们单位外别的都已解体了，而我们科由以前没人愿去，却变的越来越火，几个人干的活就够整个单位七十多人的开支。

我想这与大家明白真相做了三退有关吧！今年结工吃饭时，大伙都在夸奖我，一个老职工说：全单位这么些人就我这一个公正、认真的好人。平时，当有人看到我符合法的高素质行为时就说我是大学毕业生就是不一样，是当代的某某等模范人物。我总更正说并不是邪党和高学历使我成为纯净的人，是我师父是大法教我做好人。其实我们并不是自来高尚不被污染的，更不能为邪党涂脂抹粉，我们证实的应该是大法。

二年多前，我们来到了大城市，成立了家庭资料点。和家人同修配合讲真相，共同切磋提高心性广救众生。我们每一步的提高都是在见证大法的威德、师父的伟大。邪党迫害大法以来，我一直平稳的做着三件事，每次紧要关头都是在信师信法的正念下化险为夷。在否定旧势力的过程中，走师父安排的路。因为我坚信「正法必成，大法弟子必圆满。」（《问候》）今后还要做的更好，救人更多，达到「大圆满」。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

修好自己 抓紧救人

文 / 黑龙江大法弟子 莲一朵

【明慧网二零零八年十一月十七日】

尊敬的师父好！同修们好！

我是一九九七年得法的老学员，学法这些年我还是第一次拿起笔来写交流文章，说起来深感惭愧。在同修们的鼓励下，现将我这些年修炼的点滴体会写出来，与同修共同精進，共同提高。

喜得大法，夫妻破镜重圆

我因不堪忍受丈夫的打骂和经济独裁，以及和婆家人的矛盾激化，在丈夫打我之后，我便一气之下扔下几个月吃奶的孩子回娘家了。我因离婚的事烦心，母亲怕我想念女儿想坏了身体，带我散心，天天带我去炼功点。每次在炼功点听同修们念书时，我都被师尊的高

深法理深深的吸引着。听着同修们读法和听着祥和的炼功音乐时，我感觉自己被一种宁静、祥和的能量包围着，心情也不再沉重了。这是从女儿出生以来从未有过的宁静。

我何其不幸，又何其幸哉！没想到在我的婚姻走向破裂的时候，在我的心情最沉重、情绪最低落的时候，我能走进大法修炼的行列。真是庆幸自己太幸运了！得法之前一直为自己生活的不如意而感到无奈和悲哀。修大法后，使我明白了生活中的魔难、不如意、是是非非都是有因果关系的，都是自己生生世世做了不好的事所欠下的业债造成的。无论是谁做了不好的事都是要偿还的，也许是我以前对人家不好，今生才得偿还。

我要在离婚书上签字时，丈夫改变了主意，又不肯离婚了。而在这之前师父借常人中的一些夫妻离异和他们的孩子的事例给我看，后来我才悟到都是师父的苦心安排。通过学习《转法轮》，我被师尊讲的博大精深的法理所折服。我明白了：作为母亲不只是生养孩子，更重要的是得负起责任。夫妻双方想离就离想合就合，根本不去顾虑其它的，只是在乎自己的感受，这是社会上的普遍现象，但是，修炼的人不行。我用师父的法衡量一下自己：感觉自己生气出来，撇下孩子简直太不负责任了，觉的对女儿有愧。既然丈夫想接我回家，我就应该回家。

我深记师父的教诲，把自己当作一个炼功人，不和常人一样去争去斗。于是在丈夫还没和我认错的情况下，我就和丈夫回家了。是啊，做人不能只顾自己，更要为他人着想，要修成无私无我，先他后我的正法正觉。

坚修大法 闯难关 去掉怕心

回家不久，在辅导员的帮助下我请来了宝书《转法轮》和炼功带，还学会了五套功法。我因孩子小不能参加集体学法，在家怕吵醒孩子和丈夫，只能到另一间屋里去炼功。冬天很冷，屋里没烧炉子也没住人，墙角上的霜挂了很厚一层，我却不觉得冷，每当炼到第四套功法「法轮周天法」时，感觉全身热乎乎的，能量场很强。丈夫有时看我一个人在屋里炼功觉的奇怪，他就穿着棉袄往屋里一站就直喊「真冷」。而我每次炼功无论是早晚都穿着一件绒衣，也不觉冷。

从修炼以后，我以前的很多疾病不翼而飞。我以前肠炎很重，肚子一疼马上就得上厕所；胃病也很重，凉一点、硬一点的食物不敢吃；关节炎腿疼的都弯曲变形了，关节咯噔咯噔直响；修炼之后师尊给我净化身体，一片药没吃病就全好啦。这让我更加确信大法是超常的，我更加坚定了修炼的信心。

九九年的「七·二零」那天我无法忘记。从那一天开始，邪恶的喉舌央视开始了对大法的攻击、抹黑、造谣，使很多不明真相的世人深受毒害，对大法犯了罪。每天电视上都是邪恶攻击、抹黑大法。警察开始抄家、抓捕大法弟子，炼功点都被迫解散。

丈夫看到邪恶的宣传也很害怕，不让我炼功。我和女儿就趁他不在家时偷着看书。学法、炼功都受到限制。大法弟子之间联系不上，师父的经文也看不到，我心里很苦很怕，怕邪恶把书抢走。有的学员把书交的交，烧的烧，有的书被邪恶抄走，而我把书藏起来了，就连晚上做梦都是抱着《转法轮》东藏西藏的，放哪都怕被邪恶发现。白天书放在哪都觉的不妥，总是换地方藏书。现在看来，就是怕心在作怪。尽管如此，我还是趁丈夫不在家时，把书拿出来看。炼功也是丈夫睡觉后半夜起来偷偷的炼。

后来，同修与我交流，说我这样不行，必须把家庭环境正过来，这样太被动了。于是我下定决心，在学法的时候丈夫回来我不藏书了，而是象没看见他一样继续学法炼功发正念。最初，丈夫一看见我看书，眼睛瞪的溜圆就和我大喊，还说对大法不敬的话，令我非常生气。我觉的他不应该那样说师父，而我也没做错什么，所以心平气和的跟他讲道理。

我告诉他：这个家你可以什么都说了算，什么都可以做主，包括钱不交给我这都行。唯有修炼你说了不算。师父在《转法轮》里讲过「谁炼功谁得功」。我修炼是我的事，你不修炼是你的事，谁修谁得。只要我有一口气在，这个法我是修定了。你想想：如果我不修炼，我们这个家早就散了，我是不可能和你回家的，你今天更不可能儿女双全。其实你是最应该感谢师父的。

听我这一说，他的声音降低了，开始劝我：你看别人都不学了你还学。我说：哪怕所有的人都不学了，只剩我一个我也得学。他看

我态度坚决，只好说：那你就在家炼，别上外边去。我想我该怎么做是我自己说了算。从那以后。我可以在家堂堂正正的炼功了。

我心里牢记师父《洪吟》〈见真性〉。每当我过关时，我都告诉自己「坚修大法心不动」。后来丈夫也和朋友说法轮功挺好的。

但是，我的怕心还是时常闪现，一看见警车心里就害怕，就想是不是冲我来的。看见警车进村就想是不是上哪个同修家，我就赶紧给同修打电话，说有警车进村了，弄的同修一阵紧张。现在回想起来当时怕心太重了。我这不是在帮同修，干的都是邪恶高兴的事。

通过学法看《明慧周刊》中的交流文章，我认识到：我全盘否定旧势力的安排不能只挂嘴上，更不能老是人为的去求这一难。这不是师父安排的。我觉的自己有点草木皆兵了。我家房前屋后只要停有什么警车、白色的什么车或是自己认为不明来历的面包车，我就怕的心要提到嗓子眼了，赶紧把书和资料藏起来。通过学法认识到：怕心是必须要去掉的，一切都是针对我们的人心来的，都是假相。后来，我一听说本地又紧了，或又有同修被抓的消息传来，我就告诉自己「坚修大法心不动」。这一次我没有藏书，而是帮同修发正念，解体一切迫害大法弟子的邪恶生命与因素。没有怕了，再看到警车也不紧张了，而是对着警车发正念，心里感到很轻松。

讲真相的一些体会

自从师父经文《向世间转轮》发表后，向世人讲清大法真相、帮助世人赶快退出邪党的一切组织，成了大法弟子必须去做好的，也是最紧要的事。学习这篇经文后，我和其他同修用真名退出了邪党的团、队组织，同时抓紧向亲友面对面讲真相，促「三退」，后来和不相识的人讲。

讲真相中，什么样的人都有。每个人表现的对大法的态度不同：有的受邪党谎言毒害较深，怎么讲都不肯退；有的是被中共整人的运动整怕了，胆小不敢表态；但也承认大法好，却不肯三退；有的是为了既得利益，怕丢掉工作；也有不明真相的。但通过大法弟子发真相传单、《九评》、光盘，再面对面讲真相，都能明白真相，给自己选择美好未来。

我讲真相劝三退最大的体会就是要用心去讲。常人说的能言善道、口才好并不一定大法弟子都得具备才能讲好真相，关键是要有一

颗纯净的救人的心。光口才好，会说，不想救人，不去救人，有什么用呢？

最先讲真相劝退的对象是自己的家人，因为他们当中有学过大法的，大法遭迫害后不学了。以前给他们讲了真相，劝三退就比较容易。娘家、婆家的兄弟姐妹及家人几乎都退了，只有二妹夫、五妹夫和大外甥不肯退。我不泄气，一次讲不通，就两次，我不放弃任何救他们的机会。逢年过节，家人团聚时，我都不忘带上真相资料给他们看，尽可能找一些引导他们三退的话题，现在他们都退出了团、队组织。

讲真相的另一个体会就是不错过任何一个讲真相的对像和机会。那些看似偶然和我们相遇、相识的人，也许都是师父给安排到我们身边来听真相，等我们去救的有缘人。一旦错过，机缘就不可能再有。世人的能否得救，全在我们的一念之间，只要大法弟子愿意去讲，有救人的这一念，生命的留与不留，由他们自己决定，大法弟子做了自己该做的，这就够了。

有时候坐在家里，突然想起某个曾经相识的人，想对他们讲真相，师父看到弟子有救人的一念，就帮我们在看似偶然又并非偶然的情况下遇到他们，给他们讲大法遭迫害、在海外洪传和我修大法后自身的变化等，他们都明白了真相，给自己选择了美好未来。其中有十多年失去联系的朋友，好几年没走动的亲戚，多年不见的同学，我都找上门去讲真相，并买些礼品问候他们。

至今还有不明真相的世人，还有没听到大法弟子给他讲三退的人，这些人当中有的亲人还是大法弟子。前几天回娘家，遇到和母亲一起打麻将的两位大娘，我给她俩讲真相，并告诉她俩赶快脱离中共的一切组织，三退保命，天灭中共时不被其祸及。她俩都同意了，我为她们能有一个美好的未来感到高兴。其中一位大娘说她妹妹就是学法轮功的，但从来没跟她讲过三退的事，我很为这位同修着急，为什么连自己的亲人都不要去救呢？

写出这些不是为了显示自己做的如何，只是希望自己的一些体会，对那些还走不出来讲真相劝三退的同修有所帮助。希望他们走出来抓紧救人，不要忘了自己是正法时期的大法弟子，不要忘了自己的使命。其实，我也有许多执著放不下，也有很多修的不好、不足的地

方，也有很不精進的时候，跟那些精進的同修比，自己差远了，离师父期望的差的就更远了。学法、炼功做不到每天都能坚持，发正念四个整点也不能都参加，没有做到师父要的「越最后越精進」，我深感惭愧。

最后，希望所有修的不太好、不太精進的同修，让我们在这「值千金，值万金」（《各地讲法七》〈芝加哥市法会讲法〉）的最后时刻，修好自己，抓紧救人，只要有救人的心，师父就会帮你。不要忘了，师父时刻都在我们身边看护着每一个真修弟子。

以上是我在自己所在层次的一点体悟，如有不足，请同修慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

大法中熔炼

文 / 辽宁大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十七日】第五届网上法会投稿的日期就要到了，从内心讲，修炼两年多了，很想向伟大的师尊和同修们汇报一下自己的修炼体会，但是总觉的文笔不好，从没写过文章，修炼的时间又短。看到明慧网上同修写的文章提醒：「除老年同修，又不识字的，可请人代笔，其余的同修，都应该参与到这个大法盛会中来。」我认为该同修提醒的很对，无论我们的文章发表与否，这是我们修炼人集体比学比修的盛会，是真正对自己修炼的一次认真总结和回顾。

我是二零零六年三月喜得大法的新弟子。记的那天是三月五日，早饭后我整理房间，发现柜子上放着一个纸袋子，好象里面有一本书，就问女儿那是什么。她告诉我说是公司楼里一位大哥哥送她的一本法轮功的书。我很是好奇，决定要看一看，了解了解。还没看完全书，我就知道这就是我要寻找的东西。接着，师父给我净化了身体。从那以后，我开始走上了师父给我安排的修炼道路，从此再没放下这本宝书。

随后我陆续从被女儿称大哥的年轻同修那得到了师父教功碟、师父全部国外讲法及《明慧周刊》等，这些使我更进一步的了解了法轮功的修炼内涵，也为我走入修炼大法打下了坚实的基础。

刚得法时的心情是很激动的，更是着急，心里特别羡慕那位年轻同修这么年轻已经修炼十多年了，我什么时候才能撵上呀？真希望自己也能同他一样。因此，我非常认真的对待学法，只要一有空闲时间就读《转法轮》，看周刊，背《洪吟》，看《精進要旨》。每天坚持炼功，不仅明白了很多法理，还增强了修炼的信心。

两年半的时间没有一天不学法、不炼功的。全国炼功时间统一后，我更是一天不落的按时起床炼功。

二零零七年五月下旬的一天，一件事触动了我。女儿下班一进门就对我说：「妈妈，我今天讲真相了。」我心想平时还没机会跟女儿唠这事呢，今天正好是个机会。看着她那亮亮的眼睛，兴奋的表情，我高兴的问她是怎么讲的。她说中午和同事出去吃饭，她饭后结完帐，要去洗手间，就让同事帮她拿着钱夹。同事没在意，钱夹开了，露出了里面夹的护身符。等女儿出洗手间后，同事就说她：「你怎么『反动』呢？」女儿愣了。同事接着说：「我看到你钱夹里有法轮功的东西，你这不是『反动』吗？」女儿听后笑了，并耐心的告诉她，这不是「反动」，法轮功是最好的，是修真、善、忍，叫人做好人的，是被迫害的，电视里讲的都是假的。你可别相信电视里的东西，那都是假的，是江××的妒嫉。同事明白了，退出了团组织。

听女儿讲完了经过，我猛然被点醒，坐也坐不住了。心想一个只学过几个月法的年轻人都能抓住时机去讲真相，我却还呆在家里求安逸，这怎么能行？做好三件事是正法时期大法弟子责无旁贷的事情。在此之前我虽然在回老家时把家里的一部份亲人、朋友和同学给劝退了，但毕竟没有真正的走出去对不认识的人去讲真相。总认为自己得法晚，应该多在学法上下功夫。害怕讲不好，人家不退，再给自己带来麻烦。总有顾虑，有怕心，老给自己找理由。心里想，等过一段时间再说吧。没有真正把救度众生当作自己的责任。师父讲了，正法时期的大法弟子必须要做好三件事。想想自己真是愧对师父的慈悲救度之恩。

我要突破自己，走出去，必须真正的走出去，去证实法，去救众生，自觉的按照法的要求去做。从那以后，我就试着对来家里维修煤气的，换玻璃的，街上卖菜的，卖水果的，只要有缘人，我就用心去讲。有时女儿也在旁帮衬几句，效果很好，他们都退了。这也极大的增添了我的信心。在讲真相、劝三退的过程中，也逐渐修去了怕心。正法时期大法弟子是为了在正法时期圆容师父在正法中想要的而修炼，而圆满自己，而讲真相救度众生。

溶入整体后，我更是积极的参与贴不干胶，发《九评》，发小册子，讲真相。从去年十一月份开始，至今年大年前，我每天上午在家学法，中午发完正念，就坐汽车到离家五站地的一个居民区发《九评》和真相资料。因为临近节日，常人单位过年期间都会放假几天，能有大量时间。要让他们及时在假期看到《九评》和真相资料，退出邪党、团、队，得到救度，才是我们大法弟子的心愿。只要是能进去的门几乎我都发到了。有时去两趟，去第二趟时我就换套衣服。虽然天气很冷，只要能为救度众生出力，心里热呼呼的，没有一丝寒意。只要救人，能让更多的人了解大法的真相，冷又算的了什么？比起师父为救度我们、救度众生所承受的，我们做的太微不足道了。

今年三月末，我和另一位同修组成一组，每天都坚持出去讲真相、劝三退，发资料。在这期间，我们真正做到了没有敏感日，没有怕心。有的只是相互的鼓励和遇事向内找自己。无论什么样的天气，一直坚持上午学法，下午救人，也救了不少人。

修炼的道路没有一帆风顺的，我也是一样。两年多的时间也不停的过着种种关。梦中的各种关都过的比较好，生活中比较难过的关就是对女儿的亲情执着一直放不下。因为她是我亲手带大，包括每天上班穿什么衣服我都管。我得法后，也特别希望她也能修炼，她下班回家后要不学法，我就不高兴。有时还把自己白天学的法抄下来一段放在她容易看到的地方有意让她看。师父点拨几次我也不悟，有的年轻同修也曾就这个问题和我反复切磋过，说：「阿姨，你对你女儿的情太重了。要往下放。」我很不虚心的说：「我都放了。」那时没有真正在法上修，从根本上找自己。直到二零零七年九月的一天早上炼功时，炼功碟突然发出卡碟的声音，随后眼前出现两座山，一座是火山岩形成的，一座是花岗岩形成的。两座山直立在我面前。此刻我很

紧张，也真正体会到修炼中执著不去的严肃性。我马上悟到这两座山一座是我对女儿的亲情执著迟迟不去，一座是对年轻同修的感激之情与修炼上的依赖心。多么可怕呀！此情必须往下放，不然它就是两把锁住我修炼路上不能向前迈进的锁。我一遍遍的背着：「修炼就得在这魔难中修炼，看你七情六欲能不能割舍，能不能看淡。你就执著于那些东西，你就修不出来。任何事情都是有因缘关系的，人为什么能够当人呢？就是人中有情，人就是为这个情活着，亲情、男女之情、父母之情、感情、友情，做事讲情份，处处离不了这个情，想干不想干，高兴不高兴，爱和恨，整个人类社会的一切，全是出自于这个情。这个情要是不断，你就修炼不了。人要跳出这个情，谁也动不了你，常人的心就带动不了你，取而代之的是慈悲，是更高尚的东西。当然一下子断了这个东西还不容易，修炼是个漫长的过程，是一个慢慢去自己执著心的过程，但是你得自己严格要求自己。」（《转法轮》）「执著于亲情，必为其所累、所缠、所魔，抓其情丝搅扰一生，年岁一过，悔已晚也。」（《精进要旨》）

在我痛下决心放下这强大的执着时，也明显感受到师父帮我拿掉了很多这种执著的物质。心性也在逐步提高，遇事能做到忍让，也一改以前在单位上班时养成的说话打手势等习惯。学会了关心别人，遇事为别人着想。举个小例子，前几天我弟媳和侄儿从老家来做客住了十二天。临走时她对我说：「姐，你修炼后，比以前更有人情味，更善了。」我明白她指的人情味是说我比以前更懂得关心别人了。她回家后，对母亲讲了我的变化。激动的老人拿起电话打过来大声说：我感谢法轮大法，是法轮大法让我晚年心里平衡了，使我们母女的距离拉近了。（由于从小被姥姥带大，我曾和母亲冷淡多年）

是的，是宇宙大法熔炼了我，使我的身心都改变了。我们修炼人在哪都应该做个好人，做什么事情都应该做好，无论是在家庭还是社会，邻里之间都是一样。在家里做好了，会让家人感受到大法的威德，也起着证实大法的作用。

回首这两年的修炼路程，我真感到自己很幸运。在这里我感谢伟大的师父，感谢帮助过我的同修，也感谢曾为我制造过魔难的人。我唯有学好法，肯修心，能吃苦，让自己更加精进，来缩短与其他同修的距离。

层次有限，恳请同修慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

小弟子在大法中成长

文 / 湖北大法弟子 笑菡

【明慧网二零零八年十一月十七日】

师尊好！同修们好！

非常高兴能够参加这次书面心得交流会！下面就简单的说说我的修炼故事。

一九九七年十月，那时我十岁，上小学四年级，因为偶然的翻开了妈妈的《转法轮》，看到了师尊的法像，从此我便有幸成为了大法弟子，开始了修炼的道路。在妈妈的带领下，我们经常到炼功点炼功学法。我努力按照师父教导的做，打不还手，骂不还口；在消业时虽然难受，但是因为对师父和大法的坚信，我都挺了过来，身体得到净化，心灵得到升华，层次得到提高，真是柳暗花明又一村。我深刻感到大法的美好和神奇，心中很感谢师父对我的呵护，于是大法在我心中扎了根。

可是九九年七月二十日，迫害突如其来，邪恶铺天盖地，无数谎言指向了我们——一群只想做比好人更好的人。慈悲的师父被恶语污蔑；无数同修遭受非人的折磨。看到电视里播放的假新闻，我觉的应该把事实真相说出来。于是我拿起笔，给我们地区警察局写了一封信，告诉他们大法的真相；并鼓励我们地区其他三位小同修也一起来写信讲真相。写完了信，我和其中一个小同修来到警察局送信。走到警察局门口的楼梯下，我们都停了一下，心里突然有一点害怕。这时旁边的小同修也说 he 有点腿软，弄的我真的害怕起来，但是马上觉的不对了。于是我告诉自己：我是炼功人，有师父保护，我是来告诉他们大法的真相的，警察只是普通人，没什么可怕的。就这么一想，突然一阵暖流通透了全身，害怕的感觉顿时不存在了，一种无比幸福美好的感觉包围了我。我知道是师父在鼓励我，心中既感动又喜悦。

于是我很坦然的走进了警察局，旁边的小同修也不怕了，马上跟了过来。我们将信放在了门口收信件的地方。之后，我心里希望那些警察看到这些信后不要再迫害我们，还给我们以前的修炼环境。

可是警察局的邪恶不仅没有理会我们的信，还对我们几位小弟子迫害，不仅要写笔录，还要学校老师来做工作，威胁、恐吓。我平静的跟他们讲真相。但是他们仍然会「密切关注」我的行为和态度，比如考试题经常会出诽谤大法的题目，不管分多分少，我从来都不做。任课老师和班主任就轮番做工作。学校还组织诽谤大法的签名，我也没有签，并且带着我的好朋友也没签。班主任在签名过后来问我签了没有，我直接说「没有」。因为我的态度坚决，年级组长和班主任就一个唱红脸一个唱白脸的多次给我「做工作」，有时她们凶的很吓人，完全是被邪恶操控了。虽然有时我会害怕，觉的委屈，但是我很明确的告诉了警察和老师，我会坚持炼功的。

公园里的玻璃橱窗展出了污蔑大法的报刊和图片，因为玻璃橱窗锁着，没办法销毁它，我就跟在那看的人们讲真相。

邪恶疯狂时多次非法抓走我的母亲，办学习班、非法劳教、洗脑，弄的家无宁日。一次次的魔难和迫害并没有消磨我和母亲修炼的决心，而是让我们在修炼的路上相互扶持鼓励，走的越来越成熟，也越来越坚定！

高中课业繁重，虽然偷懒过，但是醒悟之后，每天我把学法炼功摆在第一位，有机会就跟同学讲真相劝退。即使是课业最紧张的高三，不论熬夜多晚，我都是精神奕奕，皮肤细嫩且白里透红，自身的状态也很好的证实了大法的神奇。高考结束了，我放弃了对大学的执著，随其自然报了离家很近的一所大学。后来明白学校离家近对我修炼有帮助。

大学虽然很轻松，但诱惑很多，我曾经一度沉迷于人类社会，学法炼功讲真相浑水摸鱼；直到跌倒后我才悟到了以前不应该执著于常人社会肮脏的东西，而忽视了修炼。我开始起早炼功，有机会就讲真相劝退，从新按照修炼人标准要求自己。

于是不久后的一天，我做了一个梦：梦到一个阴森黑暗的看不到尽头，象是地下通道一样的路，里面无数具骷髅、骨头架，它们集

体从路的一端朝着另一端跑去，眼神空洞，神态麻木，样子十分可怕。看着这一幕，我心里感到无助和恐惧。

可是在这个阴暗封闭的地下通道的一侧，有一扇黄色木门（象天安门门洞两边开的那种门），门缝里有隐隐约约的亮光射进来。因为这个地下通道黑暗无比，所以那亮光格外醒目。我好奇的走近那扇门，发现门是虚掩的，我推开了门，突然发现原来这是一个充满无限阳光和温暖的道路，无比光亮、灿烂、温暖的阳光洒在我身上，包裹着我，那样的光芒让人看到就会感觉喜悦和温暖。我沐浴在整片的温暖和舒适里，心中十分安定、踏实、祥和。原来跟这地下通道仅一墙之隔的竟是一条无比光明、温暖的阳光大道，远远的看去，是更加明亮的前方。

在梦中我就在思考，为什么宽敞、明亮、温暖的大道却没有 person 走呢？那么那个阴暗的道路是要通往哪里？

梦中这样想着，突然来到了一个象是山洞最深处的地方，没有出口，黑暗之中，只有一潭象粪便一样的池子，里面很脏，有很多人在挣扎，也有淹在里面奄奄一息的人（梦中知道这里就是那阴暗通道要到达的地方）。这时突然来了一位穿白色袈裟的人，神态庄严肃穆。我一看，这不是师父吗？只见师父手指着池子，突然一道白色的光射进了池子，只见一个奄奄一息的人顺着白光，从池子里横躺着浮了起来，吐了很多脏东西出来。接着师父指着他的手指放下了一点，他就从半空中慢慢下来停在了岸边。没过一会儿，他醒了。这时耳边有声音说这个人就是我，我立即醒悟过来，原来是师父救了我。

我心中知道师父救了我，把我从泥潭里捞了出来，我赶紧跪在师父跟前向师父发誓，我一定勇猛精进，不辜负师父。师父带着我离开了这个肮脏的地方，师父穿着白色的袈裟，依然是庄严的表情，领着我走在宽阔的、一望无际的大地上。我跟在师父身后，心里感到十分踏实和亲切。

这时，只见天空晴空万里，远处升起了一轮红彤彤的太阳。

梦醒后，我悟到那条阴森黑暗的道路就是旧势力毁人的道路，师父给我安排的是无限光明美好的那条路。我走到了旧势力的路上去了，是师父把我从泥潭里救出。我后悔不已，感动不已，师父真的是从地狱里把我们捞了起来，师父比我们自己更珍惜我们！

于是我加紧做好三件事，并且还参与了学法小组，努力跟上正法进程；更加明白现在已经是正法的尾声了，我们更要抓紧实修，救度众生，放下自我。同修们，我们都是大法的一个粒子，我们要发挥粒子的作用，协调起来，配合好，才能更快的救度被谎言欺骗着的无知众生，才能更快的结束这场邪恶。

感谢机缘让我从十岁就成为了大法弟子，让师父和大法从小就在我的心中生了根。转眼已经十一年了，回想这十一年，我玩心很重，惰性很强，沉迷常人社会时，师父总是慈悲点化，我自身体会到，师父对小弟子真的是百般鼓励、呵护和宽容。

写到这里，心里的感觉无法表达。现在我已经二十一岁的大人了，我会努力做好自己该做的，不辜负师父，努力兑现自己的誓约，助师正法！

昨天师尊梦中点化，说我要去北京读书了，十月十九号开学，可是我必须赶在十九号之前买一张乘车卡才能到我的学校。醒来后想，十月十九号之前，不就是十八号吗，也就是这次心得交流会投稿截止日期。我悟到是师父要我参与这次书面心得交流会，不然就不能「到学校」了，于是就写了这篇我的修炼故事。不当之处请同修慈悲指正，谢谢！

最后祝愿第五届书面心得交流会圆满成功！合十！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

走出魔难 走向理性

文 / 山东大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十八日】我在流离失所后两三年的时间里主要参与编辑小册子的工作，这是我的一个愿望。看着世人被邪党的媒体不断的灌输害人的谎言，大法遭邪恶被无端的构陷，我心里感到十分的急迫。为了把大法的真相与美好告诉世人，我开始编辑真相小册子打印出来散发。后来因为同修的需要，我几乎成了专业户。

师父好！各位同修好！

在此我与同修分享我近一年来走过的心路历程。

一、从新坚定修炼的愿望

我在流离失所后两三年的时间里主要参与编辑小册子的工作，这是我的一个愿望。看着世人被邪党的媒体不断的灌输害人的谎言，大法遭邪恶被无端的构陷，我心里感到十分的急迫。为了把大法的真相与美好告诉世人，我开始编辑真相小册子打印出来散发。后来因为同修的需要，我几乎成了专业户。

编辑好小册子需要我浏览很多文章、找很多图片；在实践中技巧也在丰富。做资料一段时间后，我发现我越来越不对劲了，我编辑小册子失去了最初的让世人明白真相的愿望，变成了为了做好而做好的一份工作，有时候还自我欣赏一番，做出来的小册子总带有「我」的局限，有个框框好象我总不能突破，使小册子不那么纯净。内心的苦楚使我中止这项工作，尽管我也知道这不是个负责任的做法。

这期间，我身边一位在当地起主要协调作用同修再次被非法劳教，事情发生后我却提不起精神与其他同修交流以及组织营救等。我感觉到无奈而只顾自己找工作的事情。不仅如此，还对另一位同修强烈的怨恨，不做编辑工作了，想去发真相资料。可是在这方面暴露出来的怕心却阻挡着我，步履艰难。最不好的时候甚至有修不过去了的念头。自己也知道不对，马上再去清除。

我知道只有加强学法才能度过难关，可是学法却没有原来那么迫切与入心，学法时产生急躁的心，想通过学法一下子解决那些问题，可是这些不好的心却生根一般怎么去也去不掉。

此时我得到一位同修的帮助与鼓励，她与我分享了她学法的感悟，并指出我的问题，我的内心受到很大的震撼。网上有几篇交流文章也触动了我，让我对旧宇宙为私的根本属性在我身上的表现有所认识。接着我看到师父《二零零八年纽约法会讲法》，法中讲到：「不要因为有些地区学员少，或者有些地区学员之间一直存在着争论，就使你们在证实法、救度众生甚至于你个人修炼的问题上都变的很消

极。你在毁自己。」这犹如重锤敲在我的心上，使我猛然醒悟，我发现已经有偏离修炼轨迹的迹象，下滑的确实很厉害了，身子都沉沉的。我终于定下心来开始大量学法。

在背法之后师父很快就让我明白了不能精進的原因是不能真正的把自己当作一个修炼的人，骨子里保留着的人的东西不想放弃，有利用大法获得人中的美好这种肮脏的心。在做小册子的过程中最明显的表现就是，明白了一些理，看了很多文章，好象很自然的就想把这些运用在常人社会中改变常人社会什么。自己的人心迷失在这里，人的表面似乎没有明确的修佛的愿望。其实根本的原因，我想是自身空间场中旧宇宙的生命因素，想利用大法正法最大限度的保留自己的东西，躲过被淘汰的命运。因为以前自己人的表面不能清醒的认识到这一点而被带动着，所以会掩盖与躲避，思想中还意识不到、或不愿意去想这个问题。随着正法洪势的不断往表面推进而无可回避的时候，就开始表现出消沉，甚至不情愿学法，在矛盾与困难面前想不到自己是个修炼的人。也就是因为这个修佛的愿望不明确，所以以前才经常把人中的麻烦、痛苦等都当作坏事，不能做到在遇到问题的开始就当作好事、提高的机会，老想着求安逸，把学法当作解决麻烦、获得清静的途径与技能。

明白了这一点后，我明明白白的发出强烈的修佛一念，做师父的真修弟子，同化大法，做好师父讲的三件事，修成一个大法造就的无私无我的大觉。发出这一念之后，我感觉到走出了修炼的最低谷，摆脱了旧势力给我设置的一个巨大的难关。我的思维开始清晰起来，我又开始全身心的投入到救度众生的事情中。此时我知道修炼就是要最表面的人，理智清醒的升华成为一个为他的生命，把人的观念彻底转变为佛性，大法需要我达到的标准就是「无私无我」。为了解决问题而学法的心态消失了，取而代之的是同化法的愿望，真正的知道了法的可贵，对大法无比的珍惜。

二、对怕心与安全问题的认识

回想当初做编辑的时候，一台笔记本电脑背起来就走，在哪里都可以随时展开工作，所以往往是周围的环境一有风吹草动就回避，保护自己的心态很重，自己却不深入的向内找，挖到问题的根，很多时候就是躲起来做事。也有遇到不能回避的危险，这时候才正念起来，

在师父的呵护下平稳度过。所以整个看来就是在需要大法弟子主动清除邪恶的正法修炼时期，显的很被动，很多时候不象个正法时期大法弟子。

师父也是看到这颗该去掉的怕心，就安排同修将自己体悟到的法理与我交流：「你们想一想人类说自己是猴子进化来之说都能登上大雅之堂，而这么伟大的一部宇宙大法，你们却不好意思给他一个正确的位置，这才是人的真正耻辱。」（《精進要旨》）「世上的一切都是为正法开创的，大法弟子就是当今的风流人物，从古到今各界众生都在期盼。收救你们要度的众生吧。正念正行，解体一切障碍，广传真相，神在人中。」（）

在一定成度上认识到这些法理后，通过自己的实践，我开始堂堂正正起来。但是好象遇到问题第一念还是很难没有怕心，也就是怕的根子并没有去掉。停止编辑工作后，我需要单独或与同修配合发资料，这时原来不经意的怕心突出的显露出来。

在前几个月自己找工作的那段时间，师父点悟我，无神论是造成我怕的根源之一。人的真正的生命是元神，元神是不灭的，在历史上曾经经历很多次轮回的，人的生死只是穿上与脱去一件衣服一样，真的没有什么好怕的。而无神论却变异人的观念，不承认神的存在，人死如灯灭，人们在这样的变异观念下往往充满对死亡的恐惧，而人们的恐惧正是共产邪灵所需要的。对比古人，古代是普遍相信神的存在，相信轮回、善恶报应，所以古人往往能为了自己一句话放下生死，成就自己做人的理念，或兑现自己的誓言；甚至在小说、评书中，壮士、好汉等面对死亡的威胁时常说这样一句话「脑袋掉了碗大的疤，再过二十年还是一条好汉」，那个时候生死轮回是一个常识，所以人也很少有这样大的怕心。今天被无神论变异的人类却贪生怕死，为了利益与肉身的苟活，可以出卖道义与良知。在一定的层次说，无神论是怕心的根源一点不为过。当我切身体悟了这一层关系，怕就远离了我。当然，怕心还有更深的来源，那就是旧宇宙的为私的根本属性。

在此之前，我遇到的情况是，我知道了我是在做最正的事、顺应天象变化、助师正法的大好事，我相信师父会保护我，所以我去做是安全的，哪怕表面上看起来如何危险。从信师信法的角度来说，这无

疑是对的。可是从另一层面来看，还是觉的自己安全了有保障了才去做的，还是没有放下那个根本的私。而师父要求我们达到的标准是「无私无我」，「我还要告诉你们，其实你们以前的本性是建立在为我私的基础上的，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！为大法的永世不变着想啊！」（《精進要旨》）

想到，当只有法的标准在那里而没有安全的因素时，我还能按照法的标准做到吗？「什么是佛？如来是踏着真理如意而来的这么一个世人的称呼，而真正的佛他是宇宙的保卫者，他将为宇宙中的一切正的因素负责。」（《導航》）

神佛他会按照他的境界的标准去做，他认准的路一定会走下去。所以说，面对邪恶的环境，面对危险，我们还能不能放下生死去达到法所要求的标准、去救度众生、证实法，这是需要我们人的这一面明明白白去正悟法理、去做到的。

有的弟子讲「怕什么，头掉了身子还在打坐的」，大法弟子必须有这样的境界，正悟这一层法理才能彻底结束这一场迫害，救度更多的众生。「如果一个修炼者无论在任何情况下都能放下生死之念，邪恶一定是害怕的；如果所有的学员都能做到，邪恶就会自灭。你们已经知道相生相克的法理，没有了怕，也就不存在叫你怕的因素了。不是强为，而是真正坦然放下而达到的。」（《精進要旨二》〈去掉最后的执著〉）

其实对于修炼的人来说，面对更高一层的法理，在还没有完全同化的时候，按照这一层的法理要求自己的一言一行，肯定会有压力，有时候看似危险，其实是安全的。拿了师父讲的这方面的法当借口是不愿意放弃人的观念。但是不理智的时候，也确实存在安全问题。我理解，考虑安全问题的基点应该放在「为他」的基点上，为了大法弟子整体的平稳，为了亲朋好友同事的救度，为了真正达到证实法的目的，我们是应该考虑安全，理智清醒的站在大法对弟子不同层次的法理要求上做好三件事。多学法，明白法理，遇到问题向内找，在法中做，不人为的考虑安全也是安全的。

三、关于向内找

师父在《瑞士法会讲法》中讲到：「人要过不了生死这一关，他就圆满不了。但是绝不会让你非得疼那一下儿才算能放下生死，那只是一个形式。我不看重，我看你的心，真正能不能做到。」所以，我们不是非得面对邪恶了，到了关键时候了才放下生死，是在平时的一点一滴中放下自我的过程中自然达到的。

所以遇到问题向内找，找自己的原因，放下自己的观念、为私的想法与目地，为他人着想，达到大法所要求的「无私无我」的境界就至关重要，关键时候自然就能坦然放下生死。向内找的本身就是为他的，就是在法中，提高也就在其中，无论你想不想提高结果都是提高。可是以往我总是把向内找当作解决问题的技能、修炼提高的办法，修炼总是带有为私的目地，没有跳出为私一念。执著于解决问题、去掉哪一颗心，不也是执著吗？反而障碍了自己同化法和时时处处向内找。在以往，问题的解决与境界的提高也是在学法的过程中最后无意放下了那个心而达到的。在师父讲法中对我们的要求是「无私无我」，如果真的能够按照法的要求做到，提高不提高对于我来说有什么重要的呢，我修的是为了别的生命考虑，达到这个标准的时候我在哪里并不重要，我在哪里自有法来决定。所以我只管按照法对我的要求做到好了。

结语：

其实，弟子提高、弟子的安全等等一切，都是师父在管着。有一次连一秒钟不到的一瞬，师父让我在法理上体悟到了这一点，消除了我做事中证实自我的心态，让我谦卑，尽管还不能完全达到，但是师父让我知道了我应该遵循的标准。

在第五届大陆书面交流之际，谨以此文献给师父，并与同修分享自己的心得体会，不足之处请同修指正。

最后，我想与同修一起温习师父在《洪吟》中的《登泰山》：

攀上高阶千尺路
盘回立陡难起步
回首如看修正法
停于半天难得度
恒心举足万斤腿
忍苦精進去执著

大法弟子千百万
功成圆满在高处

谢谢师父！谢谢同修！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

珍惜机缘 正念正行救众生

文 / 湖南大法弟子 方圆

【明慧网二零零八年十一月十八日】我于一九九七年得法，算是老弟子。但由于个人修炼阶段不精進，根本的执着没放下，加之旧势力的干扰因素，在邪党的高压迫害中，在经历魔难和考验中，我走了弯路，左一跤右一跤，栽的跟头把式的。但在师父慈悲呵护下，我凭着坚信师父的正念，在证实大法救度众生的这条路上，我走到了今天。感谢师父慈悲救度，给了我修炼的机缘，也感谢同修的帮助。

二零零四年底，我被再一次非法劳教二年。回家后，面临的是一场正与邪的较量。在劳教所，邪悟被转化的人回家后又转入了其它法门，经常打电话干扰我。有认识的也有不认识的，找我见面所谓「切磋」，我深知他们的来意，想拉我入其它法门。将近两个月时间，我抵制各方面的干扰，一律不接待，不见面，不接受他们的邪悟，坚定的修炼法轮大法。

当我坚定修炼法轮大法，一场家庭风波发生了。丈夫在我被迫害期间背叛了我，还在执著的追逐。在剜心透骨的情中，我还修不修？我能不能闯过来？冷静思考，如果是消极对待，不正好是走了旧势力安排的路吗？面对别人表现出来的不好，或阻碍自己修炼，或产生消极，不能精進，那不说明了自己的不足、不好的东西该去掉吗？需要提高了吗？在矛盾面前即使都是对方不好，那是对方要修去的，我首先要提高自己，才能起到证实法的作用，善化他人，宽容他人，圆容环境。

认识提高了，我找回了自己，学会了向内找放下自我、放下名利、放下了人中难以割舍的情。我更看清了旧势力安排的一切，想彻

底毁掉我与丈夫（同修），我倍加信师信法，深信大法无所不能。全盘否定旧势力的安排，唯一的办法就是学好法，做好三件事，在自己坚定正念和同修的正念加持下，我闯过了情关，坚定的走上证实法救度众生的路。

证实法救度众生是我们的职责。我平时坚持学法，以法指导修炼，净化心灵，从而坚定正念，从怕心从人中走出来。从开始发几份资料到几百份上千份，从本地到外地，从小区到山区，不管是烈日炎炎的夏天，冰天雪地的严冬，雷雨交加，我没有敏感日，也没有节假日，那都是救人的好机会。只要能让众生得救，不怕路远，不怕吃苦。

在偏远的山区溪边，泥泞路上，城市小区、机关宿舍，都留下了我发放真相资料的足迹。去年「两会」期间，中共邪党为所谓的保稳定保安全，火车站进站检查严密，大包小包都要看。同修知道我第二天到外地发真相资料，出于关心，打电话要我暂时别去，我做好了准备决定去。晚饭后同修又亲自找到与我同去的同修，劝我们过了这期间再去，同修动摇了，但我坚持去，因为想到师父说的「弟子正念足师有回天力」（《洪吟二》）。同修见我正念足，决定同去。我俩正念正行又救度了一方众生。

有时我也表现出后天形成的观念——怕心。到外地发真相资料，在火车站或汽车站不敢入进站的检测，这是我一直存有的怕心。师父说「你有怕 它就抓」（《洪吟二》）。今年奥运期间再去火车站，所有的进口都不许进，我们就到汽车站，一看情况同样。准备搭比火车贵五倍还要多的长途汽车，结果情况也一样。我和同修悟到，总这样怕不行，师父说，「因为你的提高是第一位的，没有你的提高什么都谈不上，也谈不上救度众生。」（《二零零八年纽约法会讲法》）我俩静静的发正念，请师父加持，保护资料。发完正念，把资料、光盘往检测口一过，很顺利进了站。在以后进站时也不检测了，怕心坦然放下了，不是强为。

二零零六年底，家里人（同修）到外地发真相资料被绑架。我得知消息后，从难受中坚定正念，理智与正念使我更清醒的知道应如何营救同修。当天，我通知协调人与同修发正念，把大法的书和师父法像收藏好，并为同修发正念。中午十二点，俩同修来我家发正念。邪

恶来敲门，然后就灰溜溜的走了。几次邪恶上门都是碰上我发正念，没能进我家。

我顶着来自各方面的压力和邪恶的干扰，做丈夫（同修）家亲人的工作，去看看守所、派出所要人，并找协调人建议近距离发正念。协调人精心安排本地区同修轮流近距离发正念将近一个月时间。有的同修把派出所人员姓名、手机号码发到海外，海外同修天天打电话给派出所人员讲真相，同修被绑架后，我更感到救人紧迫，世人都被邪恶的谎言欺骗。

我每天学法的同时整点发正念，做好三件事没停止。在同修被非法劳教一年后，我与儿子两次看望，向劳教所警察讲真相，堂堂正正要人，要求无条件的放人（同修在里面请师父加持）。警察不理睬我，说到了这里就只能服从管教，没有放人的。我理直气壮，他是好人，他没干坏事，发资料是救人。我坚信师父。

我在来回的车上跟世人讲真相，劝三退。在同修被非法关押快二个月时，一天突然接到劳教所通知，要我到本地「六一零」打介绍信，带上身份证接同修回家，说他高血压不降，保外就医。本想不去「六一零」，正念正行接同修回家，一想既然安排了，也许是要我救他们。于是我一路发正念，来到「六一零」办公室，有两个正副科长在。我说明来意后，他们办事，我发正念，然后跟他们讲「天安门自焚」真相，叫他们为了自己和家人诚心念「法轮大法好，真善忍好」。

他们没有吱声默听着，对我很客气。下午，同修顺利回家。我做好儿子的工作发正念，儿子很顺利将师父经文《谢谢众生的问候》和《洪吟》送到劳教所给同修。

作为一个大法弟子，完成史前大愿，就要学好法、修好自己，因为正念来自于坚信师父和多学法。世人都在期盼，也在看我们的言行。师父说：「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！」（《精进要旨》〈清醒〉）

我严格用法来要求自己，向内找，心性提高了，身体精神了，脾气好了，遇事谦让，特别照顾老人时，做事先考虑别人，使亲人都相信了大法好，做三退也容易。家里亲人包括丈夫家乡下亲人及亲人的

亲人只要经我劝的全退了（除外地工作的外）。我到乡下去发真相资料，所到之处的亲人都带我们一起去发，有的走入大法修炼中在修炼。我们一起学法、炼功、发正念、发真相资料，我们再不是互相指责，而是配合默契，做的越来越理智、成熟、精進。

当然我做的还远远不够，特别是面对陌生人，面对面讲真相还存有怕心，特别是有的讲了半天，最后他还不退就灰心了，一段时间也很少讲。现在正法到了最后，每一天都是留给大法弟子的，世人都被邪恶和谎言毒害，我们要抓紧一切机会救人，做好三件事，去掉人的观念，从人中走出来。不辜负师父的慈悲苦度，在证实法中树立自己的威德，圆满一切。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

走上精進修炼路

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十八日】

尊敬的师父好！各位同修好！

我一九九八年得法，和众多大法弟子一样，风风雨雨、跌跌撞撞走到今天。近期家庭事较多，干扰很大，一直没有动笔。今天是法会截稿的最后一天，我对自己说：我一定要写。无论我修的怎样，我也要向师父上交一份答卷。

下面我主要向师父汇报一下我从二零零六年开始是怎样成为遍地开花中的一朵。

二零零一年元旦，由于家庭生活困难，我随丈夫带两个孩子去河北打工。二零零五年末回到本地。我原来家住农村，外出打工时房子、地都卖了。因此回到本地就在县里租房住。由于在外打工，每天忙着上班，三件事做的不好。回来后，虽有同修帮助也精進不起来。后来一同修全家外出打工，找人看房子，同修就介绍了我。（这期间发生了很多事，我们全家没有工作，后来归正自己，否定旧势力在经济上对我的迫害，在师父慈悲加持下，我丈夫找到了一个很好的工作。我不用上班。）

大约是二零零六年七月份左右，随着广传《九评》，资料点的同修加班加点也供不应求。为了不影响救度众生，同修找到我，问我能不能做，我说能。问我怕不怕？我说怕，但也不能因为我怕就不做了，等怕没了，什么都晚了，我有信心。同修看我真实的表白，就同意我做了。那时我只管装订。说心里话，当时的心性根本不行，心里也很害怕。回家后，我跟师父说：师父说我行，我就行。师父说我是块钢，我就是块钢，我决不做块铁。

从那以后，我就抓紧学法发正念，在法上提高的很快。可是，不到一个月，一同修白天做真相被迫害，把协调人说出来了，当时把我和家人吓的腿都发软（在外地时我被同修说出过）。我丈夫把 mp3 和电子书等都藏起来了，做书用的一切全部转移。就是这样我有两天没有回家去住。

邪恶无孔不入，为了往下拽我使尽了招数。在外打工的弟弟有人给他介绍对像，我父母不在世了，都得我管，家人也催我快点去。我也知道他们是想让我躲一躲。由于怕心的指使，我丢下同修去了外地。可我毕竟是个修炼的人，师父没有放弃我。冷静下来之后，我对自己说：不行，我得回去，我要面对现实，我要营救同修，我要救度众生，我要做好三件事。我不能辜负师父对我的期望。此念一出，在师父的安排下很快的把弟弟的事就办完了，我就回来了。

从回到家以后，我就开始了背法，整点就发正念，加入整体营救同修的行列。同修不久就回来了。在这当中我还悟到一个理，只有信师信法才是最安全的。

这里还有这样一个经过，我回家后，让丈夫把东西给我拿出来，拿出来一看，电子书坏了，后来花七十元才修好。因为还得做《九评》，为了地方宽敞一点，我把同修家的床挪了一下（家具没动），竟在床下发现一个条幅，上面写着「法轮大法好」。我拿着条幅，心里非常难过，我躲什么？藏什么？如果邪恶来了，把条幅拿出来，我能说是同修的吗？我不还是把这场迫害当作是人对人的迫害了吗？不管怎么躲、怎么藏，邪恶看的非常清楚。只有在法中修，按师父说的去做才是最安全的。从此以后，我把心一放到底，只要救度众生需要，我都去做，没有任何条件。

听说同修要回来，我就又搬家了。由于《九评》需求量大，又在我新搬的家中做了不到两月。后来，同修们认为这样不行，要按师父说的做，这样我便成了遍地开花中的一朵。

在这两年的时间里，为了赢得更多的时间救度众生，后来在外地同修的协助下，我们用一体机在我家又做了二十多天的《九评》。这是我第三次搬家。我能这么快的跟上正法进程，全靠背法。现在我背法，法的每个字都能显现在眼前。在做《九评》时，我身体发轻非常美妙。在此弟子向慈悲伟大的师父深鞠一躬：谢谢师父！无论弟子用什么语言都无法表达对师尊救度之恩的感激！

现在回想起来，这也真不是常人能做的来的，如果没有师父的慈悲呵护，真是寸步难行。记的第一次做《九评》时，地方只有十多平方，还放着衣柜等东西，三个胖一点的坐在地上就没有地方了。两边还是连脊的房子，这屋说话不用大声那屋就能听到。而且院墙一米半左右。就是在这样的环境下，一本本《九评》带着我们的正念，又通过了同修的手进入了千家万户，救度了不知多少众生。

第二次做《九评》，虽然条件比以前好了，可心性考验却比以前严格了。我也知道，师父不能只让我做事，也得提高心性，去掉执著，提高上来。

那是在二零零七年七月二十日中午，切纸刀把我右手拇指切掉三分之一，当时血象线一样往上窜，我用左手掐住拇指，让我丈夫把切掉的手指给我按上、包上。可平时听话的丈夫今天却一反常态，拿起手指往地上一摔说：按上也是死肉一块。他让我去医院。看他这样，我心里一动就要来气，可我马上意识到，如果我一动心，旧势力就会乘虚而入加重迫害。我稳稳心态对他说没事，我是大法弟子。为了控制血往外淌，我让丈夫拿线把手指勒上。然后我就在师父法像前，求师父加持弟子正念，解体迫害我的一切邪恶，十多分钟后，我就把线拿下来了，但还得用手掐着。丈夫看我手坏了，就帮我把小册子装订上。因为当天我得给同修送资料，心想，三点半没有同修来我就自己去送。可三点刚过就有一个同修来了，而且她以前就往那送过。

手指切掉我没哭，看见同修我流泪了。同修看见我手指切掉这么大一块，也流泪了。我告诉她说：不疼，真的不疼，都没有手上扎刺疼。如果不是师父，一个常人切掉那么一块，不上医院不疼死也得破

伤风。可我为了让血凝固，到外面用风吹，太阳晒。我家附近有同修，每天我们一起晨炼（她不知道我在做资料），第二天，她看见我起来说：我以为你不能起来了呢？手疼晚上睡不好。我说不疼，一点也没少睡。常人说我的手指长不上，也就是说得落个残废，我一点没动心。不到一个星期，我就能做《九评》了。现在手指和好手一样。事后向内找：因为自己忙着做《九评》，学法没跟上，心态不好，被邪恶钻了空子。

在这两年的时间里，我只是做了我应该做的，离师父要求的做好三件事还差的很远，同时在个人修炼上还不能做到时时向内找。今后一定严格要求自己，努力做好三件事，在有限的时间里广救众生。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

信师信法跟师走

文 / 黑龙江大法弟子 韩梅 （化名）

【明慧网二零零八年十一月十八日】他的话音刚落，我觉的这是证实法、讲清真相的有利时机，于是讲了我这个原来的危重病人修炼法轮功后亲身受益的经历。我一口气讲了十多分钟，在场的人都一一点头，最后那个副局长边走边说：好就在家炼吧，好就在家炼吧。

事后，我也感到很奇怪：我平时很少说话，特别是见到陌生人和当官的，我根本不敢说话。可那天，却不知哪来的胆量和智慧，在众人面前讲了真相。一位开了天目的同修对我说：当时我讲话时，浑身发放着金光。我明白了，是师父加持给我的正念。

——选自本文

慈悲伟大的师尊好！同修们好！

我一九九七年得法，今年六十六岁。在修炼和助师正法十二年的风风雨雨中，凭着我一颗信师信法的诚心，在讲清真相和救度众生中，在邪恶迫害和严酷打压下，在修炼中遇到的每一关每一难中，都能化险为夷，平稳的走到今天。由一个生不如死的危重病人，成为一个健康人；由一个不懂人生真正意义的人，成为一名正法时期的大法

弟子；由一个只有小学文化的退休工人，成为懂电脑和能做大法资料的内行人；由一个普通的大法弟子，成为协调人。每一点神奇的变化，每一步境界的升华，都离不开大法和师父的慈悲呵护。

修炼前，我患有严重的神经官能症，二十多年来，每天都是靠镇静药、催眠药睡觉；除此之外，我还有甲亢、心脏、肝、胆等多种严重疾病。为了治病，丈夫多方为我寻医问药，看遍了本市各大医院，请了著名专家教授，花了几万元，多方医治，病不见好，反而越来越重，体重只有九十斤，整天吃不下饭，睡不着觉，人瘦的皮包骨，有气无力。就在这生不如死，走投无路的危难关头，我有幸喜得大法。

得法后，我每天都看师父的讲法录像，不仅使我懂的了法轮佛法是一部高德大法，教人向善的大法，而且，师父还给我净化了身体。开始炼功时，每天由丈夫扶我到炼功点；三天后，我自己就能单独去炼功点；十天后，我一口气能上五楼；三个月后我就变成了一个健康人，一身病都不翼而飞了。一年后，体重由九十斤增加到一百三十斤。修炼后，我没有住过一天医院，也没吃过一片药，身体越来越硬实，人变的越来越年轻，走起路来格外精神，干起活来身上有使不完的劲。丈夫、孩子，以及关心和同情我的邻居、同事都为我身体神奇的康复而高兴。是师父和大法给了我第二次生命。

一九九九年七月二十日，江氏集团在全国上下开始了一场铺天盖地、灭绝人性对法轮功的打压，新闻媒体全天候二十四小时诽谤大法，师父遭受了邪恶低劣的人身攻击。天空被黑云覆盖着，被谎言、邪恶笼罩着。一时间，全国各地大批大法弟子被抓，被非法劳教、判刑。此时此刻，我的心头就象压一块石头一样，心里有说不出的难受。为了替师父和大法说句公道话，我就用自己修炼后身心受益，向世人讲清真相，讲法轮大法是正法，讲师父如何清白。

二零零零年，全国各地大法弟子为了证实法，纷纷去北京上访，去天安门打横幅。当时由于自己怕心重，放不下亲情，始终迈不出这一步。后来，师父的新经文《心自明》发表后，我反复学习，终于认识到：助师正法是每个大法弟子的使命。

我于二零零零年十一月十九日去北京上访，去天安门打横幅。被非法抓捕后，在驻京办事处期间，我市公安局一个副局长对我们说：你们这么大岁数的老太太，不在家享清福，上北京来干啥！他的话音

刚落，我觉的这是证实法、讲清真相的有利时机，于是讲了我这个原来的危重病人修炼法轮功后亲身受益的经历。我一口气讲了十多分钟，在场的人都一一点头，最后那个副局长边走边说：好就在家炼吧，好就在家炼吧。

事后，我也感到很奇怪：我平时很少说话，特别是见到陌生人和当官的，我根本不敢说话。可那天，却不知哪来的胆量和智慧，在众人面前讲了真相。一位开了天目的同修对我说：当时我讲话时，浑身发放着金光。我明白了，是师父加持给我的正念。

二零零零年十一月二十三日，我被单位接回后，罚款三千元后才放我回家。此后，我就成了派出所、街道、单位的所谓重点「包保」对像。派出所、社区暗地里对我监控、盯梢，单位「六一零」的、保卫科的三天两头到我家查看。一天，单位把我骗到厂里去办「转化班」，一些邪悟者把我围到中间；你一言他一语，企图让我放弃修炼。我坚信师父、坚信大法，对他们视而不见，听而不闻。散会后，单位请我们到饭店吃饭，又企图以这种方式转化我。见此情景，我决不配合，借机家中有事摆脱了他们的无理纠缠。从此以后，他们再也不找我了。

在邪恶迫害严重时期，师父告诉我们多学法、多学法。「法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。」（《精進要旨》〈排除干扰〉）

我坚持学法、炼功，每天除学习二至三讲《转法轮》外，还学习师父的新经文。从而去掉了怕心，坚定了正念，走出去和同修一起印条幅，印不干胶；晚上出去发资料，经常是半夜回家。在我们这一地区从南到北，从东到西，走街串巷，真相材料发了个遍。有时还和同修到周边乡镇、农村发放真相资料。

二零零一年十二月一个夜晚，我和一个年轻同修去一个边远乡镇发放真相资料，在这个冰雪覆盖的严冬里，天黑、路滑，我俩互相搀扶着，摔倒了再爬起来；时而遇到狗咬，时而遇到恶人撵。发完镇里，又发了二个村屯，挨家挨户发放真相资料。天亮时，全部资料刚好发完，乘早六点车返回家中。

随着打压不断升级，我市恶人对所谓重点掌握的大法弟子进行监控、蹲坑和非法绑架。二零零二年五月傍晚时分，市公安局五、六个

恶警突然闯入我家，非法抄家两个小时后，要把我带走，当时我想：如果跟他们去，他们就得让我写保证书，要转化我。想到这，我内心默默的在求师父：给我下个千斤闸，我坚决不配合邪恶，谁也动不了我。这时，我突然出现心脏病发作的症状，摔倒在地。邪恶一看，把我丈夫和姑爷带走了，还让他们给我写了保证书。同时邪恶之徒又逼迫我写不炼功、不串联、不上访的保证书，否则，就要抓去劳教，本人坐牢受苦，子女也要受株连。当时，姑爷正处在提升科长公布阶段，儿子入党正在审批。在这个当口上，全家人都承受不住了，丈夫骂，姑娘哭，儿子劝。我一声不吭，心里一个劲的背法：「坚修大法心不动 提高层次是根本 考验面前见真性 功成圆满佛道神」

（《精進要旨二》〈见真性〉）。想到师父的法，正念出来了。我决不能被假相带动，师父怎么说，我就怎么做，一个不动就能制万动。我的心一定，家人情绪也稳了，迫害随之解体了。

二零零二年十二月份，邪恶疯狂至极，两周内全市共绑架了六十多名大法弟子。十二月十八日，我小区五名大法弟子家同时被抄，公安局动用了十多辆警车，出动了四、五十名警力，绑架了九名大法弟子。那天，我家中只有我一个人。四、五个恶警闯入我家后，对我说：老太太，收拾收拾跟我们上车走吧。我说：我不去，我没做什么坏事，我就炼炼功，把一身病都炼好了，还犯法吗？恶警看我不走，就进屋翻东西，其中一个恶警要拿走师父的讲法带，我上去拼命与他争夺。就在这时，我觉的头昏眼花，摔倒在地，恶警见此情景，慌忙离去；我没被恶警带走，我知道这是师父又一次保护了我。

由于邪恶疯狂绑架，致使一些协调人、资料点的同修先后被非法关进了劳教所和监狱。一些被派出所非法挂了号的同修也不敢在家住了，没走出来的同修更接触不上了，大法资料也看不到了，每天听到的是谁被绑架了，狱中同修怎么被迫害了，每天都在这种恐惧中度过。楼道里一有走路声、敲门声心里都发慌，家人都看着我，不让我出去，我不知该怎么做，也特别害怕，一个月不敢出去讲真相、做资料证实法。

为了去掉怕心，我就多学法，师父在《二零零二年美国费城法会讲法》中说：「正法弟子啊，这场迫害都走到这一步了，大法已经在正法中走到这一步了，我们还怕什么？你们不是已经看清了你们的未

来吗？所以对于这些邪恶来讲，对于它们的安排来讲，你们只要正念足就能否定它、排斥它，使它不起作用。」

师父在《精進要旨二》〈建议〉经文中还说：「然而当大法要圆满你时却不能从人中走出来，在邪恶迫害大法时你却不能站出来证实大法。这些只想从大法中得到好处、却不想为大法付出的，在神的眼里看，这些人是最不好的生命。而且这法是宇宙的根本，那些至今不能走出来的人就会在这场魔难过后被淘汰掉。其中很多是缘份很大的人。这就是为什么师父一等再等的原因。」当我学完了这段法后，我的眼泪不由自主的流了出来，师父不在说我吗？我嘴上说听师父的话，其实心里也有只想从大法中得到好处，却不想为大法付出的思想。学习师父的讲法和新经文后，使我感到自己责任重大，不能躲在家里，不能辜负师父的慈悲苦度。立即找同修切磋，揭露当地邪恶，发正念，营救被非法关押的同修。

由于资料点先后被邪恶破坏，我片同修看不到《明慧周刊》，得不到真相资料。我们和其它片同修平时不接触，不认识，找谁要资料？没有资料还不行。后来我费了不少心才找到了资料的来源，有的同修不敢走出来，有的家庭环境没有开创出来，我就主动承担了取送资料工作。此后，师父新经文、明慧周刊和真相资料能及时足量的送到每个同修手中。

然而，在取送资料过程中，也遇到不少困难和心性考验。特别是冬天，白天短、路远、道滑，每次我都得背五百本小册子、五百份真相材料、五十本周刊，有经文时要带一百六十多份经文。每次送材料，从晚上六点发完正念开始走，经常是晚上十点多才回来。平房和低楼层的不算，高楼层就得上六、七个，面对这些苦啊、累啊，有时也动心；但也甘心情愿。但每逢同修家没人时、给年轻同修送资料时，心里真的感到不平衡，特别是遇到有的同修家人不理解和对大法有抵触时，什么话都得听，什么脸色都得看，他们甚至会把我们往外撵，有的威胁、有的恐吓；面对这一切，我没有灰心，没有退却。

几年来，取送资料我一直在做，有些协调工作自然的我也就承担起来。为了使同修们尽快的在法上提高上来，我先后多次组织学法小组，让那些没走出来的同修，参加集体学法，整体提高、整体升华。对于那些怕心重的同修，我经常带她们出去做真相、讲真相、劝三

退。每逢做《九评》、印条幅，做真相护身符等大批量的证实法工作时，我都根据每个同修不同特长、年龄安排不同的项目。比如有的老年大法弟子，因为年龄大、身体条件等原因，不能大量出去讲真相、发资料，就让她们在家塑封各式各样的真相护身符。

二零零二年以后，师父提出了资料点遍地开花。我和同修切磋后，认识到建立家庭资料点的必要性和紧迫性，在协调人和技术同修的帮助下，很快建立了两个家庭资料点。在此过程中，我参与了购买耗材、修理打印机，也学会了上网、下载、打印等技术，为以后建立的五个家庭资料点和我本人做资料奠定了基础。

几年来，家庭资料点不仅都能安全运作，而且还能达到整体配合，平时同修需要的经文、周刊、小册子、真相资料、不干胶、真相光盘都能及时足量的供给。每逢年节，还制作一些年历、红福字、贺年卡等，保证了讲清真相、救度众生的资料来源。

二零零五年，为了更好的做好资料的协调工作，随时补充资料不足，我购买了电脑和打印机，在自己家中随时上网、下载、打印。由于丈夫怕心重，对此事不满，声称：资料点就是一颗炸弹，一旦出事，谁也跑不了。为此事，丈夫的怕心曾一度被魔操控。看我不听，他就伸手打我。对于丈夫的想法和举动，我也能够理解。他多年给恶党工作，深知恶党的邪恶，而且在我多次被迫害，他每次受牵连，也遭到迫害，承受和付出了不少。但我资料不能不做，不能被丈夫所带动；因此，我该干什么还干什么。因为丈夫也在修炼，他随着学法，心性逐渐提高上来，正念也足了，怕心也少了。

回顾自己修炼中所走过的路，每前进一步都离不开师父；闯过的每一关、第一难都离不开大法；只有信师信法才能走到今天，只有坚信师父，坚信大法，才能走好今后的路。我是一名老年大法弟子，知道自己的生命是师父和大法给延续来的，是让我修炼和助师正法的。然而，我却辜负了师父的慈悲苦度，还存在许多人心、求安逸心等许多不足。今后，我决心听师父的话，学好法，修好自己，做好三件事，紧跟正法进程，信师信法跟师走，坚修大法心不动。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

在法中修出强大正念

文 / 大陆大法弟子 晶净

【明慧网二零零八年十一月十八日】讲真相、劝三退也是一个不断突破自我观念，不断提高升华的过程。有一次，我丈夫的一个亲属的小孩考上大学请客，没有通知我们。丈夫听说后觉的应该去，因为这个亲属的全班同学都是我丈夫曾经教过的学生。丈夫认为这正是讲真相、救人的好机会。我的人心冒出来了，一担心亲属害怕被牵连而不高兴，二怕因这个亲属在市政府工作，他与政法委、六一零等人关系都不错，三怕丈夫的身份特殊，此去会不安全，认为自己去就行了。我丈夫还是坚持要去。

要去的头一天，他忙着打印真相资料，我心情沉重，一夜没睡好觉。第二天，我和丈夫去饭店才知道，亲属在前一天已经请了政府机关的同事、朋友。当天请的是同学和亲属，而这个亲属见到我们去也非常高兴。这些亲属中绝大部份已明真相早已三退。同学来了三十多人，我们顺利的劝退了他们。

——本文作者

慈悲伟大的师尊好！各位同修好！

我是在一九九四年秋天有幸接触大法的，在师父的慈悲呵护下，风风雨雨中走过了十几个春秋，我参加交流的主要内容是：溶于法中，在法中修出强大的正念。

一、危难中 幸遇高德大法

得法前我身体不好，有气管炎、胃病、风湿病、脚气、灰指甲等慢性病。还因左小腿患恶性黑色素瘤和卵巢囊肿破裂做过两次手术，就象师父在《转法轮》中所说：「在常人社会中为了名、利，人与人之间的争夺，你睡不好、吃不好，你把身体已经搞的相当不象样了，在另外的空间看你的身体，那骨头都是一块块黑的。」为了祛病健身，在那些年气功热时，我也练过假气功，不但没祛病，还于一九九二年十二月，因经常腹痛去多家医院作B超检查，确诊为子宫肌瘤。

由于我丈夫患再生障碍性贫血，输血又染上了乙型肝炎，我害怕手术需要输血再染上其它病，加上以前手术痛苦，我不敢手术。

一九九四年我经常出现大流血。在没有办法的情况下，我丈夫想练一种气功好把我肚子里的瘤子抓出来。我丈夫是个工作型的，除了工作看电视，最关心的就是他的病。有一天晚上，他对一本小册子着了迷，接着他就起早贪晚的炼上功了。可就是他炼功十几天后，我突然发现，他每天要吃的好几样药不吃了，电视也不怎么看了。我对丈夫就象着迷一样的炼功感到奇怪。我问他，怎么没看见你吃药？他说：「我不难受了，也就忘了吃药了。」这是从来没有过的现象。当时我认为他觉的身体好了不再吃药是精神作用。由于当时我对社会上说假话及假冒产品非常反感，产生了一种观念，就认为好象没有真正的东西了。我总想在法轮功里找出些假的东西说服丈夫别陷的太深，吃更大的亏。因此，他拿回来的资料我也看。

后来丈夫开始劝我炼功，我坚决不同意，在丈夫的一再坚持下，我开始去炼功点。但是真正的目地，还是想看一看到底是什么，对他有这样的吸引力。那时因身体不好，我就没上班了；我每天上、下午听师父讲法带。各种大法资料我家一应俱全。丈夫为我创造多方面条件，如他多做家务，基本不用我做任何家务等；让我有时间多学法，看同修交流体会文章。就是在这样情况下，我走进了大法的修炼中。

后来我参加了上、下午和晚间的学法小组，我还挤时间抄法、背法。心性不断提高，身体也发生了意想不到的变化。全身的疾病在不知不觉中都没了，学法中我对法的认识也有了理性升华。

二、魔难中 更加坚定信念

一九九九年七月二十日，江氏集团与中共邪党相互利用，发动了对法轮功铺天盖地的疯狂迫害。七月二十一日下午，当地公安局到我丈夫所在单位以找谈话为由，将他骗到公安局，并非法拘留了他。当时邪恶动用各种宣传机器，开足了马力诬陷大法；事情来的太突然，真有天要塌下来的感觉，许多人害怕了，有许多人不炼了。记的师父讲过：「我把我的能力注入到这部大法中，你只要学你就在改变，你只要学你就在提高，你只要学到底你就能圆满。」（《美国东部法会讲法》）。我当时不理解这句话。我就想，就这样每天去小组学学

法，天天去炼功点炼功，谁还不能学到底呢？现在我明白了原来还有这么大的考验。这不就到了能不能坚持修下去的关键时刻了吗？

此时我進一步理解了：「坚修大法心不动 提高层次是根本 考验面前见真性 功成圆满佛道神」（《精進要旨二》）的真正含义了。

我去昔日的同修，特别昔日的站长、辅导员那里，在法上和他们交流。他们有的相信了邪恶的造谣煽动，还劝我不要相信大法了。此时我学过的师父的法，就不断的显现在我的大脑中：「到一定时期还给你弄的真不真、假不假的，让你感觉这个功存不存在，能不能修，到底能不能修炼上去，有没有佛，真的假的。将来还会给你出现这种情况，给你造成这种错觉，让你感觉到他好象不存在，都是假的，就看你能不能坚定下来。」（《转法轮》）我就给他们背这一段法，我说现在不就是这种情况吗？这不就是对我们的考验吗？希望他们在逆境中能走出来，希望他们能坚定修炼下去。一些平时表现比我真修的人，在魔难中动摇了，而我却在魔难中比平时更加坚信大法了。

三、走正路 堂堂正正要人

面对这种无理的迫害，我怎么办？师父的法又显现给我：「你们想一想人类说自己是猴子进化来之说都能登上大雅之堂，而这么伟大的一部宇宙大法，你们却不好意思给他一个正确的位置，这才是人的真正耻辱。」（《精進要旨》）

想到师父讲的法，我就有一种理直气壮的感觉，我丈夫被非法关押我得去要人。但是由于我原来家是「地主」；从我懂事起，我们就好象生活在矮檐下。再加上父亲是所谓的右派，是被中共迫害致死的，就使我在常人时就养成了胆小怕事的性格。怕心一上来，我就背《洪吟》中的：「大法不离身 心存真善忍 世间大罗汉 神鬼惧十分」。我去公安局要人，我跟他们讲，我们因为什么炼功，法轮功是怎么回事。公安局的人说：那么好你们就在家偷着炼呀。由于丈夫在单位工作干的好，单位也去要人。第十六天，单位把丈夫给接了回来。

一九九九年九月，江氏邪恶集团看到全国大法弟子不断進京上访，与向当地政府上访，再次部署抓捕它们认为的当地的重点法轮功学员。市公安局到我家非法绑架了我丈夫。当时我因去亲属家串门没

在家；回来后我又去公安局要人，问他们什么理由抓人。公安局说：「监听了你家电话；有人给你家打电话；问他是谁他不说话。怀疑搞串联，就为此抓他。」我告诉他们：「我丈夫是当干部的，接触的人多，炼功人又这么多，而且许多人经常来我家，有的同修来我家之前就打个电话，我们也不用问是谁，来了之后不就知道了。那人家还没来，自然就不知道是谁了。我家电话是属于合法手续安的，来电话不接，按电话干什么？接电话就抓人，这是什么道理，那我们还有一点安全了吗？」公安局的人让我问的无话可说，没有理由继续关押丈夫，但还是找各种理由搪塞而不放人。

丈夫被非法关押期间，身上长满了疥疮；从里面出来的同修看他太遭罪，都替他担心，所以有几位同修就想求人花钱把他接回来。我想我们炼功没做坏事，按「真、善、忍」做人，走的是最正的路，他们无理抓人，怎么还得给他们钱？再说求人花钱办事是人类败坏后出现的东西，我们大法修炼者不能用，更何况这样做，不好象是修大法错了吗？我态度非常坚决，不同意这样做。在这期间我也有放不下情的时候，觉的修炼咋这么苦呢，产生无可奈何的情绪。有一天我拿起《转法轮》一下翻到一百四十一页：「人吃多少苦，他认为吃的苦越多越好，加紧还债，他就是这个想法。」师父的这段话映入我的眼帘，我当时就哭了，这点苦算什么？他们一天不放人，我就不停止去要人；涉及哪个部门，我就找哪个部门，就象上班一样每天都去要人。我还把一些资料送给他们和我丈夫单位的领导们。大法使我走过了这一段路，也使我更加坚信师父，坚信法。二零零零年二月二日，丈夫在被非法关押四个多月后，被释放了。

四、排干扰 坚持修炼形式

二零零零年一月，许多同修被非法关押，邪党的宣传工具还在对大法污蔑造谣。针对这种情况，有的同修提出召开一个交流会，让我也去参加。当时自己在法理上认识到应该参加，但又被邪党公安的一次次迫害，被抓怕了，不想参加，可是又没有理由。我想我给孩子多做点饭，丈夫被非法关押，我一旦被非法抓捕，家里孩子有饭吃。做饭的时候，小面板掉下来正好砸在我左脚的大脚趾上，此时突然冒出了一个想法：这回不去参加法会可有理由了。我当时就认识到了这是给怕心找理由，立刻否定了它，最终参加了交流会。

那次法会共有四十多人参加，效果非常好。一月二十四日，我又参加了一个七十多人的交流会。交流人员都有很大提高。师父在二零零零年一月十九日在明慧网上发表照片「静观世间」。我们共同悟到时间紧迫；一月三十一日，在我家召开了一百多人的交流会。我们共同交流了各自在法理上的悟道，都认识到走出来证实大法是大法弟子的责任和使命。这次法会后我市及周边各地走出一大批大法弟子去天安门证实法。通过三周三个法会，一次比一次人数多，在师父的呵护下都很成功。而我左脚大脚趾甲原来是灰指甲，被面板砸后变黑，掉了之后，长出来正常的指甲。

五、尽责任 坚定维护大法

二零零零年五月二十二日，师父发表了经文《心自明》，对照法，我找到了自己的差距。师父在经文《证实》中说：「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。」

六月，为了证实修炼没有错，我去公园炼功。有一天，我去公园炼功又听说同修被绑架。我想就这样这么几个人炼功就是没人干涉，可是大法、师父还是被诬陷着，整体环境不正过来有什么意义呢？我决定去北京上访。我坚信自己去上访能说明问题。

六月的一天，我与几个同修登上了去北京的列车。到北京信访办门前有好多各地去的警察，他们都不着装。一听说是炼法轮功的来上访的，一下来一帮警察围住我们，叫说出是什么地方来的，叫什么名？我不告诉他们。他们把我的包抢过去就翻。我问他们是干什么的。他们说是警察。我说谁证明你们的身份了。他们拿出证件。我问他们：怎么证明你的证件是真的还是假的？你们的行为根本不象执法者，随便翻包，谁给你们的权力，你们就这么对待上访人员吗？其中有两人说：那你说你上访什么问题？有上访材料拿出来也行。我说不行，你们连个办公桌都没有，还在外面，这么不重视，我不能跟你们说。当时我就坚定的一念就是要把对法轮功的不公正对待说清楚。我是要说明法轮功的真相。

后来他们拿来了凳子，把我让到路边。我跟他们讲了我为什么来上访，法轮功是怎么回事，我炼功前后的变化等。那个警察明白了真相后跟我说：全国各地来上访的人太多，有些人命官司都解决不了，

法轮功问题排不上号，再说中央根本不许受理法轮功人员上访。然后他又说：你回去吧；告诉你实话，在这等半年，你都不会上访成的。当时我不理解这是什么意思。后来才悟到，他这句话不是点我去天安门吗？但我当时没悟到，现在回想起来很后悔。

七月二十日，师父发表经文。我们开始复印大法真相资料挨家挨户送。后来公安对各复印社下令，不许印大法真相资料，还对几家印大法真相资料的复印社罚款。由于这些原因，我们建立了当地第一个资料点。我家是一个较大的资料传送站，我家附近同修和周边的几个地区到我家取资料。我家经常有大量真相资料，有时环境一紧也会产生怕心，就想：我害怕，别人不怕吗？师父不就是让我们修成无私无我的正觉吗？去掉了怕心，也没出现任何危险。有几位同修在我家取资料，或在火车站、或在其它地方发放时被绑架，也都没有牵扯到我。实践证明：基点站在法上最安全。

六、修慈悲 唤醒昔日同修

师父在经文中说：「我不希望一个学员掉下去，但我也绝不要不够格的弟子。」邪恶在对大法弟子全面无漏的瓦解式的迫害检验中，有的昔日同修，他们由于首先走出来而被邪恶非法关押，在劳教所里环境不好，学法跟不上，看不到新经文而造成走了弯路，一时糊涂不相信大法，放弃了修炼，包括一些在进京证实法、向世人讲真相中做的都很好的人。有的同修不搭理他们，说是不给他们市场，也有的同修不敢接触他们，怕被他们给转化。我心里想着师父的话，为那些掉下去的昔日同修惋惜。我去找他们交流。只要有会能接触到他们，我就不放过机会，只要我认识的，我心里都没有放下过，不厌其烦的跟他们讲。有时他们对我态度不好，那种觉的自己修的高，盛气凌人的样子，我也会动心。当我嫌弃他（她）们的时候，想起师父的慈悲，我就想帮助他们别失去这万古不遇的修炼机缘。

几年来，我找过几十个这样的昔日同修。如以前我们市辅导站的一个片的站长，「七·二零」之前他就能把《转法轮》背下来，开始被非法关押在劳教所时都十分坚定，后来她被转化了；她不仅自己这样，还去转化别人，甚至在恶党召开的大会上作报告。那时我就想不能让她这样。在学法中我明白了她是走了旧势力安排的路了，在她作报告时我场场不落。有人还认为我危险了，我也被转化了。其实当时

我就是想看她的转化结在那里，我好怎么针对她说。后来在我一次次的与她交流后，她终于明白了。现在她每天都在讲真相，无论刮风下雨，无论什么环境，她都做的非常好。有时她也说是我把她救过来的。我就说：是师父没有放弃你呀！每当这时她都热泪盈眶。后来她又去找她过去曾转化过的昔日同修。

还有一个是我们一个炼功点的一位同修，被非法劳教后放弃了修炼。一次我在浴池洗澡碰见了她。我跟她回忆共同炼功时的光景，跟她讲大法洪传世界各地的大好形式等。她的态度有转变。第二次在路上见到她，她跟我说她已到佛教中修炼，这样家里人又放心又高兴。我想起师父的法：「末法时期庙里的和尚都很难自度，何况度人。」

（《转法轮》）师父还讲：「我要度不了你，谁也度不了你。其实现在想要找个真正的正法师父去教你，比登天还难，根本就没有人管了。末法时期，很高层次都在末劫之中，更管不了常人了。」（《转法轮》）

大法给我智慧，我跟她讲了很多法理，我告诉她学大法，一人炼功全家受益。大法弟子现在劝三退救度世人，家里人明白真相都能得救，这是任何一门佛教都做不到的。我让她认真考虑考虑。这期间我去过她家几次。有一次我去参加交流会，在路上又遇到她，她看见我可高兴了，也愿意跟我说，我跟她唠一会又给了她真相资料。从那以后她彻底转变过来，又回到大法中修炼了。

象这样的同修，每个人情况都不一样，有的觉的自己高了不用再修了；有的在法上不能正悟；也有的是怕心障碍不敢修下去。我自己的体会是帮助他人的过程就是自己在法上认识的过程。就象师父讲的：「法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。」（）

七、去执著 一切为了众生

二零零一年年底，丈夫从劳教所闯出来后，正是大批同修走出来讲真相的高潮。全市只有一个大资料点，还要供给周边地区和一些市县资料、机器，人员不足，学法跟不上；为了救度众生的需要还要再建资料点。丈夫开始张罗建资料点，我不愿意，一是我有怕心，我认为他目标大，怕弄不好再招来迫害；二是建资料点需要资金，丈夫动员我拿出家中仅有的留着过河用的储蓄。我当时有后顾之忧，丈夫只

给开一百四十元，我只有七十元的工资，怕今后生活有困难怎么办？我一夜基本没睡，想了许许多多，想到自己所经历的，想到修炼后的变化，也想到师父、想到了法。

这样，我终于提高上来了；早上我对丈夫说：我知道我们现在的一切都是大法给的，我原来有后顾之忧，现在我想明白了，我同意了。因为当时环境下，不能让更多人知道，在几个人的协助下，我们建成了新的资料点，资料源源不断的送到世人手中，为救度众生起到很大作用。

二零零三年年底，丈夫在第四次被非法绑架判重刑的情况下，我们当地同修大面积向当地民众揭露当地邪恶，整体发正念；我丈夫坚持绝食反迫害，不承认旧势力的安排，在被迫害的奄奄一息时被送回来。在身体尚未完全恢复的情况下，他要在家建立家庭资料点。我的怕心又上来了，在这几年的迫害中，丈夫四进四出，从被非法拘留、非法劳教到非法判刑，我也三进三出成了邪恶关注的重点，连孩子出入都有专人监视。丈夫跟我在法上交流：遍地开花是正法的需要，我们平时都说要跟上正法进程，实际要做到啊，关键时刻要信师信法啊。这样我们建立了家庭资料点。有的同修家里不便放资料，就到我家看周刊；有的流离失所的弟子，到我家取资料看过之后，再送回我家保管。我们随时为同修打印所需的真相资料，为同修和整体提高开创了较好环境。事实上，随着我们不断的往前走，否定旧势力的安排，环境更加宽松了。目前已经没有人监视我们了。

八、讲真相 救度迷中世人

二零零四年九月一日，师父发表的经文《放下人心 救度世人》中说：「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。特别是中国大陆大法弟子，人人都要出来讲，遍地开花，有人的地方无处不及。」

听师父的话，我从邻居、亲属、同学、同事开始讲，逐渐的路人也能讲。刚开始时，我有观念，不愿给本楼不熟悉的人讲，因为他们大多数都是恶党的官员，被恶党毒害的很深。刚贴上去的胶贴，一会就给你撕掉，真相资料也不断的被撕毁。后来我转变了观念，为了了解每个家庭对大法的态度，有一次我们这个楼的两个楼梯中的一个被非法拆除了。我们悟到这是旧势力干扰，因为我家是各地同修汇集

地，少一个楼梯不方便。我与本楼的另一位同修就借住户都不满意要集体上访的机会，挨家挨户的讲真相。不仅让他们知道了大法好，也了解了每一户对大法的态度。

《九评》传出后，劝三退救世人更成了重点中之重点。面对我家这个楼的邪党官员，讲退党真相真的很难。刚开始讲三退，你跟他搭话打招呼都正常，你一跟他提退党团队，立刻就变脸；有的人说话很难听；有的人一听转身就走不理你了；有的人反过来劝你，告诉你不要再跟别人讲了。那时经常有心里难受的感觉。回家后向内找，找出自己的人心。之后更加注意发正念，同时整体配合，大量贴标语、传单，送真相资料。后来有许多人明白了真相，做了三退。

讲真相、劝三退也是一个不断突破自我观念，不断提高升华的过程。有一次，我丈夫的一个亲属的小孩考上大学请客，并没有通知我们。丈夫听说后觉的应该去，因为这个亲属的全班同学都是我丈夫曾经教过的学生。丈夫认为这正是讲真相、救人的好机会。我的人心冒出来了，一担心亲属害怕被牵连而不高兴；二怕因这个亲属在市政府工作，他与政法委、六一零等人关系都不错；丈夫的身份特殊，丈夫此去会不安全，认为自己去就行了。我丈夫还是坚持要去。要去的头一天，他忙着打印真相资料，我心情沉重，一夜没睡好觉。第二天，我和丈夫去饭店才知道，亲属在前一天已经请了政府机关的同事、朋友。当天请的是同学和亲属，而这个亲属见到我们去也非常高兴。这些亲属中绝大部份已明真相早已三退。同学来了三十多人，我们顺利的劝退了他们。

通过这件事，师父又一次帮我去掉了讲真相的一个观念上的大障碍，从那以后一有亲属的生日宴会，朋友、同事子女的婚庆、学子宴等大型场合，我都会主动参加，利用好这样的机会，讲真相、劝三退。

我在修炼的路上摔摔打打走到今天，虽然按修炼人标准，离法的要求还有很大差距；我会在今后的修炼路上，在做好三件事的同时，不断修好自己，不辜负师尊的慈悲苦度。

谢谢伟大的师尊！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

摆正基点 在救度众生中升华

文 / 辽宁大法弟子 慧悟（化名）

【明慧网二零零八年十一月十八日】

尊敬的师父好！各位同修好！

我是一九九七年得法的大法弟子。得法前，我心胸狭窄，争斗心和虚荣心都很强，百病缠身，觉的人生没有意义。喜得大法后，身体康复，心胸开阔，整个人都变年轻了，走路一身轻，有离地的感觉。家人都见证了大法的神奇，亲人们都支持我学习大法。

「七·二零」后，邪恶之徒三次到我家非法抄家，抢走了全部大法书籍和师父讲法录音和录像带。二零零一年因为被出卖，我被非法劳教一年；凭着对师父和大法的坚信与正念正行，我给那里的管教人员讲真相，他们始终没有为难过我。我也从来没有向邪恶妥协和写过任何保证。在师尊的呵护下，十个月后回到家里。

回来后，因为有人心在，被邪恶钻了空子。有一次，因为给一个曾经修炼过大法的警察送经文，但他把我给举报了；从此我就开始了流离失所的生活。因为刚开始怕心较重，用人的办法东躲西藏；学法炼功也很少；家庭矛盾也大。后来师尊点悟，自己加强了学法，慢慢的去掉了很大的怕心，后来有了安稳的修炼环境，我开始溶入到助师正法的进程。下面就我这些年走过的修炼道路，向慈悲的师尊汇报，与同修交流。

一、去外地给亲属讲清真相

为了救度有缘人，我多次去外地拜访那些从来没有见过面的亲属。每次去见他们，我都带一些礼物，让他们感受到大法弟子的亲情，给讲真相做铺垫。到了亲属家，几乎都要做自我介绍。现在，娘家这边的亲属几乎都明真相、做了三退。为了这些众生能得救度，一次不行，我再去第二次，有的去了五、六次。

有的亲属明真相后，主动帮助我发《九评》等小册子和光盘。因为在农村，他们说他们出去发不容易引起别人的注意。我真的为他们的觉醒而高兴。还有，我一个弟弟，前年全家做了三退，去年的收成

比平时多了一万多元。我最固执的一个小弟弟今年三退后，前两天来电话说收成特别好。他们都得到了大法的福报。

我丈夫以前修炼，「七·二零」后因为受到迫害，他违心的写了「保证」。二零零零年，他旧疾复发去世。去世前他很后悔因为怕心而失去了机缘。他对我说：「我老家的亲属就靠你去救了，我们家所有的亲人没有修炼大法的。」我说我一定会去的。

我通过认识的亲属找到他老家人的电话。这些亲属我丈夫都是在几岁的时候见过面的。我去了很多丈夫的亲属家，他们都很感动，说没想到你还能认我们这些亲属。这些亲属只要见面的几乎都明白了真相并三退了。

二、白血病痊愈，所有亲人见证大法神奇

二零零三年秋季，我一个侄子的岳父得白血病到了晚期，医院已经判了死刑；一切后事都准备好了。我好久没去他们那儿了，那天突然想去他们那里。到了以后，他岳父就叫我救他。我说我救不了，你念「法轮大法好」，「真善忍好」，求我师父救你。他真心的念起来，脖子上的血泡开始往回瘪，马上就能上来气了。四十多位在那里的亲属亲自见证了大法的神奇，并开始了解法轮功怎么回事。我就告诉他们，大法是教人做好人，天安门自焚是假的，是邪党栽赃陷害大法。大法弟子珍惜别人的生命也珍惜自己的生命，不会杀生更不会去自杀。老师告诉我们要先他后我，做事先考虑别人。他们都明白了真相。

就这样，侄子的岳父奇迹般的恢复了健康。现在七十多岁的他，还自己去种地，还有一大片果树都是他亲自忙活。在二零零五年，他全家都三退了。我孩子同学的丈夫还特意去锦州一趟，看看是否是真实的。他看了后，回来见人就说：「要不是我亲眼看到，谁说我都不会相信的。」后来，他全家也三退了，全家都佩带大法护身符。他的小孩子以前身体不好，自从戴上大法真相护身符后，就很少再打针吃药了，学习出奇的好，画画还获全国比赛金奖。孩子心地也善良，把自己当成大法小弟子看待。他的父亲八十多岁了，戴上真相护身符后也很少有毛病，精神很足。

三、基点摆正后，人间的一切福份都不会失去

二零零七年春天，我们家准备买个车跑运输维持生活。在去买车的过程中，我和孩子没有把利益放在第一位（孩子也是大法弟子），无论走到哪里，我和孩子一个发正念一个讲真相，不落下一个有缘份的众生。在去的路上我们遇到的所有人都给他们讲真相，他们几乎都知道大法好，并三退了。

我们买的车是汽车厂最新下线的，预交款后半年后才能提车。当时刚下线三台，一台做样品，连当地经销商都没有提到车，我们就买到了。价格还是出厂价。我们没有送礼也没有请客，更没有关系网。其实我知道都是师父在帮助弟子。车正式运行后，去西北的路上有个雁过拔毛的收费口，只要是运输车辆就罚款。而我们的车过来，警车就开走了，我们车过后，后面的车就开始罚款。开车的侄子（未修炼法轮功）对我说，这也许是有史以来第一辆没罚款的车了。因为侄子跑这条线路已经快十年了。

还有一件奇事。过新年我们的车也没有休息，侄子开车，全家都在外地过年。车上当时运输一批羊，不超重也不违规，可是一个警察就是要罚款。侄子一时冲动，就冲着拦在车前面的警察加快油门撞去，侄子媳妇一瞬间马上喊「法轮大法好，李老师快救救我们啊」，喊完后就吓瘫了。等侄子开出几十米停下来后，这个警察又从车前面走过来了，没有出现任何问题。当时侄子媳妇眼泪就掉下来了。她回来后告诉我们发生的一切，她真的知道和感谢师父的救命之恩啊。我们听说后，告诉他们以后一定不要冲动，要学会忍耐。这样的事情今后绝对不要再发生。

四、在营救同修的过程中去掉怕心

二零零六年，我和同修的妻子去监狱看被非法关押的同修。去之前，家里的同修就开始发正念。我们也一路发正念。很顺利的见到了同修，交流了很久。同修妻子说，这是第一次没有警察监视。

这之后，我们悟道应该援救狱中的同修。我们本地有个同修被非法关押到大连监狱，绝食九个多月反迫害。身体虚弱到一定成度了。我们得到消息后，就开始动员同修的家人去营救，我们大家配合。同修的父母很想去救自己的孩子，但是同修的兄弟有偏见。我们就耐心的去劝说，后来他家人同意前行。

我和三个同修一同前往，警察没让我们见同修。我们交流后决定不能放弃。第二次我们又去，这次见到了同修。同修的喜悦我看到了，他抓住我的手有力的握了一下，说：有师在，有法在，我什么都不怕，快叫同修去网上曝光这里的邪恶。

后来我们五次去监狱看望同修并给那里的警察讲真相。曝光后，全世界的大法弟子都积极的参与营救同修，当地的大法弟子把真相粘贴和资料都贴到和送到监狱的大门口了。在师尊的呵护下，在全体大法弟子的整体配合下，该同修不长时间被释放。

在这期间，去了很多不好的心。当地有的同修说是谁张罗营救的，不是他们认可的同修张罗的就不配合。我心里真的很难过，但是也是叫我看到了自己那个怕别人说三道四的自私心理和爱面子、妒嫉等心理。通过学法，我坚定了正念，同修有难我们必须无条件的去帮助。我没有证实自己的心，不怨恨不配合的同修。我的观念改变后，那些同修就改变了观点，后来还一同去监狱院子里发正念。还表示，他们有在人中养成的看人做事的不好观念，需要修掉。

通过对同修的营救，我去了好多怕心。我被非法劳教后，监狱对大法弟子的非人迫害给我造成了极度的恐惧。虽然当年我能信师正念回家，但是那个怕心如影随形般跟随我左右。从第一次去监狱看同修，到陆续去营救同修，我感觉真的是去我怕心的过程，怕心在逐渐减少。我知道师父把我那个不好的物质去掉了。

顺便说一下我的感动，同修的亲属第一次拿了去监狱的路费。后来历次都是大法弟子拿出资金带着同修家人去监狱要人。因为他们家中在金钱上有分歧。后来大法弟子真心的付出感动同修的父母落泪，他们发自内心的说：没有李老师就没有我孩子的今天，只有李老师的弟子才会这么无私。同修们对该同修的孩子和岳父等亲属也都买去礼物和带去问候，并且帮助他们卖农作物等。

五、背法后的喜悦

以前就背过书，但是都放弃了。最近同修交流说还要背法，通读和背法感觉是不一样的。背法的过程中能去掉许多顽固的执着心。我下定决心开始背法，现在背了二十多页了。

以前我遇事都是找别人的不是，觉的我很苦，我多不容易，还很自卑。流离失所后孩子们每年给的生活费我都用在讲真相救众生上

了。吃饭穿衣等等都是孩子们供。有时孩子们心情不好，和我说话态度也不好。我就觉的受伤害了，忍受不住就开始离开住地去外面走一圈，等自己心情愉快了再回来。下次遇到同样的情况我还是走。每次孩子们都要给我拿所有的费用，我虽然嘴上经常说孩子们对我好，但是从来没有真心的为他们考虑过，从来没有想到他们生活和境遇有时也很难。

背法后，我看到了自己的自私和妒嫉、爱显示等不好的心。当我从新审视自己，再看孩子们时，我的眼泪流下来了。孩子们也经历迫害这多年了，我家所有的负担都担在了孩子的肩上，他比我更不容易。我心态变了，家里的环境也改变了。那天孩子说：妈，你改变了，我就不和你发脾气了。你现在的天性才真的象个大法弟子。天性提高后，我的头发也开始变黑了，新出来的头发都是黑的。孩子说：妈你真的改变了。

以前的我找自己的毛病，找到后马上就开始说：孩子，你哪里哪里不好，有缺点。孩子就不高兴，我还说他天性不好，经常和同修诉说我的委屈。今天我才明白，我不是在找自己，我是在利用找自己在说别人的毛病，而且掩盖的还很深，看我，我天性多好，我在找我自己哪里不好呢。很久以前，就有同修说我显示心理大，说我要是学会了一样事情，就把别人的成绩给否定了，说人家没我做的好等等。我当时还认为同修是妒嫉我的才能呢，现在看来是师尊早就借同修的嘴在点化我，叫我认识自己的不足，改掉不好的毛病。而我却始终抱着固有的观念认为自己比别人好。我觉的好其实是在和当今道德下滑的人比。

还有很大的遗憾，因为我的天性有漏，邪恶钻了空子使我回不了家乡。「七•二零」后，那里真修的弟子不多，那里的众生需要救度，而我到今天还没有突破现状。有时梦里醒来都是泪水，那里的众生怎么办？我要多学法，背法，突破这个障碍。在修好自己的同时，在讲真相救众生上有个突破。

以上是我的心得，感谢师尊的慈悲苦度。有认识不对的地方，请同修们指正。

谢谢师父！谢谢同修！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

在魔难中得到升华

文/大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十八日】

师父好！

同修们好！

借此盛会将弟子一家今年夏天在邪恶迫害过程中如何在法上认识法、从法理中得到升华的实修心得体会向师父汇报、与同修们交流。虽然做的不太好，但也作为是弟子在正法修炼过程中的一段真实正面记录，从而证实大法的伟大。

今年的一个深夜，有一伙公安国保人员突然闯入我家，来势汹汹，声称掌握了证据全市统一行动，对我全家人（都是大法弟子）分开紧跟不放，随即全面搜查。在此突发事件中我们家人互相鼓励，不惊不乱齐发正念。面对邪恶的搜查，我们正念十足的大声呵斥恶警是非法的。恶警头目慌忙说，不要大声以免惊动邻居知道。我们说，光明正大的事要叫大家都来看看，怕什么？恶警做贼心虚，气焰顿失。在师父的保护下，好多大法资料与证实法所用的几箱器械都没被发现，恶警瞎折腾一阵后一无所获，随后恶警只得将我家中电脑抢走草草收场。

恶警走后我们静下心来全力发正念销毁邪恶的迫害，然后各自找自己有漏的地方，再从法理上共同切磋认清这次迫害的原因所在。从解体这次迫害中见证了「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。」（《各地讲法七》〈美西国际法会讲法〉）的强大法力。这次迫害中要是没有师父的看护化解，后果将不可设想。切实感受到了师父对弟子的慈悲呵护。共同从法理上得到认识提高后，我们对今后证实法救度众生做好三件事更是信心百倍。

天亮后我们得到消息，昨天有多起恶警闯入同修家中搜查事件发生，还绑架了多位同修，其中还有几位跟我们有较多来往的，而且因运送真相资料都到过我的资料点。当时脑中闪出一丝不好的念头：

「难怪昨天晚上恶警还到资料点所在地去搜查了，要不是有师父保护，真的是难以预料。难道有同修昨天被绑架后这么快就承受不住供出资料点了吗？还是……？」不、决不能有怀疑同修的心，也没有权利去怀疑自己的同修，即使是这样也是因自己有漏才引发同修面对邪恶迫害时因经验不足被套供出的。很快就归正自己不正的思想。并尽量达到法对弟子的要求：「如果大法弟子都能正念正行，无论在任何情况下都用正念思考问题，每一个大法弟子都不会在迫害面前生出怕心来，看谁敢来迫害你！一个完全在法上的人谁也动不了，这是不是具备了保护自己的能力了？」（《二零零五年旧金山法会讲法》）

到晚上家人同修针对这新的情况进行切磋：（一）为了安全起见，资料点必须马上转移；（二）这次我还有人身自由，是不是师父的保护与点悟我必须马上离家出走才安排出来的机遇还是有其它原因。从法上认识到：如果离家出走则是走了旧势力的路，被绑架迫害也是走旧势力安排的路，只有坚守家中维护好现有环境才更有利于修炼与证实法，但不出走呢又好象感觉时刻都处在危险之中一样，一时还悟不透怎样走。现阶段只有静心高密度发正念销毁旧势力安排的一切迫害因素。当务之急必须马上转移资料点，因没有可靠地方可存放，只能将设备耗材及没运走的几大箱真相光碟与小册子等资料分几堆藏在杂木丛中。而做资料专用电脑怕受到潮湿就将全部资料删除后寄放到电脑店维修。将二十多台因磨损过度而退役的打印机一把火忍痛烧掉。这一把火也烧掉了自己的一颗人心，因家人早就建议处理掉退役的打印机以免占用场地，而我则舍不得处理，一是与这些朝夕相处的救人法器有了一定感情，二是想留给后人见证当年大法弟子是怎样为救人而舍尽一切的物证，说白了还是这颗显示心才招来麻烦引起现在的一把火。

自己也曾因担心过同修会供出我，正因为有这颗不纯的心所以才导致发生今天这样的事。很多事情发生后都没有向内找总是往外看。这几年几乎每年都有发生与我点合作很好的各地资料点同修被绑架事件，每次事件发生都严重冲击到自己的安全问题，受到严峻的心性考

验。但都只是从外在事件本身找原因，加以防范，而没有真正内在找自己心性有漏的地方。师父曾说过：「我说实际上常人社会发生的一切，在今天，都是大法弟子的心促成的。」（《各地讲法二》〈二零零二年美国费城法会讲法〉）至今这些同修都还身陷牢笼，使各地证实法救度众生之事受到严重损失。这是与自己几年来总是喜欢在同修们面前显示自己制作的光碟与封面如何完美，小册子与其它真相传单如何如何好，已经散发了多少多少真相资料，做的大法书如何正规与厂家出版的没两样等等有一定关系。有这么执著的显示心，难道同修们的这些沉痛教训与损失不是自己的这颗心促成的吗？一次又一次还不悟不放，导致今天发生同样事件，使最后一批走在了一起的同修身陷牢笼，致使自己完全切断了与外围同修的接触。从法的另一面来体悟，因显示心太重太执著，强制你失去可与同修显示的环境，让你放弃这颗心，看你从中还悟不悟。经受一次次血的教训后才最终悟到，因这颗迟迟不去的心所造成的终生遗憾太不值得啊！深刻认识到正法修炼过程中带着每一颗人心走都是极其危险的，必须不折不扣的修去每一颗人心，在正法修炼中做好三件事才能有安全保障。

接着不好的消息不断传来，因被绑架同修的不慎行为导致十多位同修被陆续绑架，恶警又不时对我点上门骚扰。一时全市同修不知所措，证实法救度众生的事受到严重干扰，揭露迫害救度众生的本地传单资料几乎空白。面对迫害怎么办，难道师父这次安排我还有人身自由是叫我躲着实修的吗？不！决不是这样的！在这次邪恶迫害中师父保护我们的资料点能够完好无损是为了我们地区的众生被救度而安排的，是鼓励弟子能为本地区救度众生证实法负起责任来的具体体现。怎么能为了自身安危而多加计较呢？这不是为私为我的表现吗？作为真修弟子决不能辜负师父对弟子的期望。一定要对自己修炼负责，对众生的被救度负责。我们静心全面加强学法发正念。

师父在《洛杉矶市法会讲法》中讲：「所以一旦大法弟子你修炼的路安排好了，基本上是谁也不能轻易动的，无论是好的坏的都对你无能为力。谁想给你点特殊好处都加不进来，谁想给你点特殊的不是属于你修炼过程中原有的东西，谁想额外的迫害你，都做不到。除非你自己做不好带来的。懂我说的了吗？」我们从法中悟到，我们家周边有这样好的环境，是师父在久远历史前就为弟子能在今天这样的环

境中得法、修炼、在正法中为救度众生证实法能够建好资料点，为了兑现史前大愿完成大法弟子的使命，能够不放过一切机会的做，一直能够稳步走到最后都作了细致有序的安排，如果自己达不到法的安排还真的是不行。那么对旧势力的迫害安排一概不承认。只要弟子正念足了师父就能帮，既然我们修炼的路师尊早就安排好了，不是师父安排的决对加不进来。只要弟子走的正，旧势力想额外的迫害弟子是决对做不到的。从法理上认识清晰后只感到一身轻，所出现的一切迫害都是假相，所谓的一切压力一扫而光，真实感受到了「天清体透宙宇明」的美妙。为几天前不能在法上认识法，造成正念不足因而把资料点分散藏起来的做法感到汗颜。

认识法达到那一层就有那一层法对我们的要求。一周后马上把转移的设备拿回原资料点安装，正为电脑中几年来搜集保存的所有真相材料与各种编辑文档被删除后感到很惋惜，再来搜集齐全建好资料库有一定的难度。但当从电脑店取回电脑打开一看，简直不敢相信眼睛，D 盘中被删除后还反复检查确信空白无疑的盘又恢复原样，资料一点不少，这就是师父对弟子的直接鼓励呀。从中真实感到师父就在身边，我们只要出自于证实法、救度众生这个愿望，所做的事师父都会肯定，都会得到师父的看护与帮助。我们马上将最近发生的迫害编制成本地真相传单大量打印与其它真相光碟、小册子搭配全面向世人发放，揭露邪恶的迫害救度众生。

在这段时间我市不断有大法弟子被绑架事件发生，真是被红色恐怖笼罩着，面对这邪恶疯狂迫害、生死攸关时，一个不动就能制万动。我们一直坚守在自己的这一方土地上，坚定的在自己选择的正法修炼的这条路上走下去，坚信救度众生的资料点有师父的保护下谁也动不了是牢不可破的。弟子谨记师父教诲：「所以讲真相的事每个大法弟子都得重视起来，这是你们最应该全力做的最伟大的事。众生的被救度，你们自己对映的天体的圆满，都在其中。大法弟子人人要做，不放过一切机会。」（《各地讲法二》〈二零零二年华盛顿 DC 法会讲法〉）我们不断编制出一期期本地真相传单，坚持不懈的向民众发放揭露迫害，奥运来临前更是加大力度散发资料救度众生。奥运后认识到救人时间更紧迫了，说不定明天就会结束，那么结束的前一刻都要做好抢救人的事，决不放过一切机会去做。

回头看看走过的这半年时间里，时间虽短但经历的考验太多太多，在这几年有不少做资料的同修与我点来往密切，都不断相继被绑架迫害身陷牢笼。每次事件都冲击了我们的心性、经受了不同考验，但都没有这次的魔难更险象环生更直接冲击心灵深处。我们都能谨记师父所讲的法：「无论你认为再大的魔难，再大的痛苦，都是好事，因为你修炼了才出现的。魔难中能消去业力，魔难中能去掉人心，魔难中能够使你提高上来。」（《二零零八年纽约法会讲法》）如果没有师父的法作指导，没有师父的细心呵护，在重重魔难中我们真的很难走到今天。在走的过程中达到了所在层次法对你的要求时真的是柳暗花明又一村。也深刻体会到师父在《二零零八年纽约法会讲法》中所讲：「所以你碰到魔难那正好是你提高的机会，如果你能向内找，那正好是你走过难关、进入一个新的状态的机会。」的美妙境界。通过这次在魔难中学好法、从法理上认识得到升华后修炼状态的改变，法理认识升华后使周围环境得到改变能够轻轻松松做好三件事的实例，真的是一言难尽。

以上是弟子的一点粗浅认识，距离法对我们的要求还差一大截。「有人的地方无处不及」（《放下人心 救度世人》），还有多少偏远乡村的众生翘首盼望着等待我们去救度。唯有「越最后越精進」才不辜负师尊对我们的慈悲苦度，才不辜负同修们用生命代价谱写的正念之路，才不负自己的史前大愿。最后我们全家发自肺腑一句话：请师父放心，我们一定做好大法弟子应该做的，走好正法修炼之路，圆满随师还。

不足之处恳请同修们慈悲指正。合十

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

抓紧时间讲真相劝三退

文 / 湖北大法弟子 珍惜

【明慧网二零零八年十一月十八日】师父好！同修们好！我今年七十二岁，我和老伴在一九九六年同时得法，得法后受益匪浅。我以前坐过十四个月子，在邪党暴政下连饭都吃不上，过的很苦，因此得

了很多种病，其中有严重贫血和慢性支气管炎，每年都要咳嗽一到两个月，有时浑身疼痛难忍。自从修炼大法后，以前的多种疾病都好了，十三年来从没吃过一分钱的药，身体一直很好。是师父救了 my 命，我无法用语言表达对师父的感激之情，唯有听师父话，做好我该做的，才不负恩师慈悲苦度。

在邪党迫害大法、迫害大法弟子的九年多的时间里，我坚信师父，坚信大法，一直坚持讲真相、揭露邪恶，抓紧一切时间救人。

传《九评》劝三退广救世人

自从《九评共产党》在大纪元网站发表后，我地学员认识到这是揭露中共邪恶、救度众生的又一利器。我们每次都带上《九评》和真相小册子到农村去讲真相劝三退。我们或两个或三个同修结伴而行，互相配合，一人讲真相劝三退，其他人就发正念清理干扰众生了解真相的邪恶因素。我们经常到几个乡镇去劝三退，最多一天劝退四十多人，通常都能劝退二、三十人，最少也能劝退十人。

有一个星期天，我们在保城的公路上，看到去上晚自习的高中学生从我们面前经过，就问他们：「娃儿们，你们入过团入过队没？」他们有的答入过团，有的没加入，但都入了队。我和同修就告诉他们：你们赶快退了吧，退了就保性命的哩，共产邪党做了很多坏事，现在天要灭它，不退出来要跟它一起遭毁灭的，很危险哩！他（她）们听明白后，当时就退了。因我们不会写字，名字都是他们自己写。

有一次，我们到另一个地方去劝三退。那天是三个老年同修一起去的，有一同修是第一次走出来。开始劝退效果很好，这个同修生了欢喜心，一时间被邪恶钻了空子。一个骑摩托车的人是个村长，他听学生说我们在劝三退，就从后面赶来把我们拦住。当时有一个同修走脱了；我们发正念，请师父加持。那村长打电话报派出所，还招来五个大个子的学生看着我们，并恶狠狠的说：「她们要跑就给我打，打死法轮功不要紧的」。五个不明真相的学生就坐在一个搁帘子晒棉花的架上看着我们。那架子是用碗口粗的树扎成的，很结实。我们不停的发正念，不一会儿，那树突然齐刷刷断了，五个学生都一齐摔在地上，那村长连说我们师父发功了，然后就蹲在地上再也没有吭声。

当时还有一个婆婆因听信邪党谎言，在那里使劲骂我们，骂的很难听。我们很平和劝说她：「婆婆，您别误会，我们是来救人的。」

谁知那婆婆骂的更凶。我们就不停的发正念。后来警车把我和另一名同修非法劫持到派出所，那村长也跟了去，但谁也不理他，他在那里蹲了一会儿，实在无趣就灰溜溜的走了。

在派出所里，警察问我们资料是从哪里来的，跑的是谁，还要给我们照像，我们不配合。邪恶是在照相馆里请的人，那照相的人以前认识我，就走到我跟前问：「你们是炼法轮功的吗？」我说是的。过了一会儿，我女婿去了，找他们放人。后来出来一个所长，自找台阶下说：「你们今天是初次，就把你们放了。」就这样我们在师父慈悲呵护下堂堂正正回家了。

我们劝退不分职业，不分身份，只要是生命都救度，不带任何人的观念和怕心。有一次，我和甲同修结伴，在乡下一个垅子（里面有大约十几户人家）讲真相，这时候来了一个男子，我们随即给他讲真相，旁边一个妇女说：他是书记呢！我说，原来是书记啊，那更要退出邪党。那书记很乐意的签字退出了邪党。

有一天，我们在某地劝退了四十几人，边讲真相、边劝退、边发资料，有《九评》，还有揭露江××罪状的小册子、光盘等资料。这时来了一个骑摩托车的男子，我们先给他护身符，他乐意的接受了。我们又劝他退党。他问为什么要退？我们就讲：「人不治天治，共产恶党干了那么多坏事，老天要收拾它哩。」那位男子一边签名一边说：「我就是没本事（能力）对付共产邪党，我要有本事，早就对它不客气了。」可见世人对中共邪党早已深恶痛绝。这更增加了我们劝三退的信心。

学生是一个很大的群体，也是我们应该救度的对像，因此我们经常向学生劝退。有个星期六，那天很热，我和另一同修在一条路上走了很远，就坐在大路边歇一会儿，一群群的学生向我们走来，我们对他们每个人讲天要灭邪党、赶快退出邪党组织保命的真相。这样很顺利，这几十个学生都退出了邪党组织。

还有一次，五个男孩（中学生）坐在一颗大垂柳树上嬉戏玩耍。同修去另一处劝退，我走到树下对他们说：学生们，你们下来，我给你们好东西，是真相护身符，你们戴上保平安、读书顺畅，对你们考大学都有好处，你们将来都考大学啊。边说边把真相护身符给他们递上去。他们接过真相护身符，高兴的不得了。我又进一步劝退说：你

们如果入了队、入了团的就赶紧退了，退了是保生命的啊。我又把笔和纸给他们，让他们自己把名字写好。就这样，他们高高兴兴的退了，给他们办完这一切，孩子们依然在树上高高兴兴的玩耍，五个生命在这样的场景中被救度，这在另外空间里看，该是多么殊胜啊！

魔难挡不住我讲真相救人

二零零六年的一天，我们镇上的电影院放电影，我想那里人多正是救人的好机会，就带了些资料在电影院大门的台阶下面发了一些。第二天还放电影，我就带了资料走到台阶上面大门前的平台上打算发给熟人。等了一会儿没看见熟人，便走下台阶，谁知脚下一滑重重的摔倒在台阶上。一妇女连忙将我扶起来，很和善的说：您怎么不慢点呢？我说没事，谢过那妇女就离开了电影院。我悟到可能师父点化我，让我理智的做，别被邪恶钻空子。于是我坚持忍着痛一边发正念，一边走到小镇的另一头去发完了资料才回家。

第二天早上，我感觉浑身疼痛，尤其是手腕肿一个紫黑色的大包。我坚持听法，发正念，炼功，坚持料理日常事务，用一只手洗衣，实在有难度的活就让老伴帮帮手。在师父的慈悲加持下，三天就消了肿。

第三天晚上，一同修来鼓励我不要承认旧势力的安排，主动出去走走（指讲真相）。第四天早上，我就真的出去讲了一圈真相，效果还很好，回来果然不怎么疼了。此后，我就一切恢复正常，又象往常一样投入到正法洪流中去了。

去年农历二月的一个晚上，我与同修一起去一个乡村发资料。雨后天晴，农村路不容易干，路上一大坑水，我以为是路面，一脚踩下去重重摔倒在地，爬也爬不起来，同修过来拉我，一拉一滑又连续滑倒几次才拉起来。这时我上半边身子全是泥巴，但我们还是坚持把资料发完，已是半夜过了。当发完资料后，很巧来了一辆摩托车把我们带回家，我们知道这都是师父的安排。

正念否定迫害

一天晚上，我和另一名五十多岁的女同修悬挂「法轮大法好」的大型真相横幅。因菜场来往人多，我们就选在菜场一头的入口处，正好菜场过道两边各有一根四十厘米见方的铁柱子，趁夜深人静的时候，我们迅速的爬上两人多高的铁柱子，将横幅挂了上去。第二天金

光闪闪的横幅向众生展示了六个多小时，很多世人看到这个横幅，明白了真相。早上来了一警察到我家，问我知不知道横幅的事，我说不知道，他就走了。

到了晚上，来了四个警察，其中有两个是派出所所长，在我屋里无理抄家，翻箱倒柜，抄到两份真相册子，师父经文在牒子里，邪恶就是看不见。一警察还在厨柜里翻出七百多元钱，我大声制止到：

「那是我做生意找人的零钱，不准动我的。」其中一个所长连说了两遍：「美金（钱）不动人家的啊，美金不动人家的啊。」这样镇住那警察没敢乱来，把钱放回了原处。几个恶警临走时丢下一句：明天听通知。我想，你邪恶还不够一个小指头捻的，你的通知对大法弟子不起作用。

我老伴因被邪党整怕了，有些紧张。我给老伴壮胆说：不怕，你一概就说不知道，叫他们问我好了。他们找我老伴到派出所去没问出个啥，又喊我去问话，问横幅谁挂的。我说：那谁知道啊。他们又问资料哪来的，我说捡的两份。恶警察阴阳怪气的说：就你捡的到？！在哪捡的？我说去进货时在大桥上捡的，因大桥上南来北往的车辆多。恶警察也没辙了，就威胁我说：「再不老实交待就送『六一零』（迫害法轮功的恐怖组织）。」我当时没有一点怕心，就看到有三种颜色的法轮在派出所的上空飞旋，好美啊。我知道是师父鼓励我，就更加胆壮了。

我集中精力发出强大正念，解体操控派出所警察迫害我的一切邪恶。邪恶一无所获，就自找台阶说：「回去帮我们查一查，看是哪个挂的，再告诉我们。」就把我放回来了。

过了几天，来了一个警察到我家问我查到没，我说：我到哪里查去，我大门不出，也不晓得方向。他说：就在自由市场那里挂的，我说我不知道。此事就这样不了了之。

以上是我在师父的慈悲呵护下，做了一个大法弟子该做的，我深知做好三件事，救度众生是我来在世间的使命，任何人、任何势力都休想阻挡我前进的路，说到底就一句话：助师正法救众生，这条路我走定了！

谢谢慈悲伟大的师父！

谢谢各位同修！

去掉私 修成先他后我的正觉

文 / 天津大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十八日】

尊敬的师尊好！各位同修好！

第一次写交流文章，开始想写可怎么也写不出来，通过看同修的交流文章，悟到原来还是个私在作怪，心中豁然开朗。我要把大法对我的改变及大法的美好展现，告诉世人、告诉未来人、告诉宇宙中的众生。

我是参加师父「济南第二次讲法传授班」得法的，当时久治不愈的疾病，在师父的挥手之间就好了，几十年来首次尝到了真正没有病的滋味。更令我激动的是，来到世间这几十年，我终于找到了我苦苦等待的要找的东西，我明白了我为什么在这世上活的这么苦；我庆幸我是那样的幸运和有福气——得到了这样无比珍贵的大法。

我从此全身心的投入到洪法、修炼中来，家人看到我身心的变化，也都在说大法好并全力支持我。我和丈夫把婆婆接到我的身边，去掉了怕花钱、怕受累的自私心理，善待她。婆婆高兴的总在家人及外人面前夸我对她如何好，她说跟我跟对了。我告诉她这都是大法改变了我。家里的环境很祥和。我在单位里默默的干着许多工作，得到了单位领导及同事的极大好评。

从常人走向修炼人，我感到从未有过的愉快和踏实。每当听到师父讲法中要我们做一个完全为了别人的人时，我的内心都受到强烈的震荡，不禁泪水涟涟暗暗发誓：师父呀，我一定能做一个这样的人，我能。

学法炼功更是不敢懈怠，打坐一分钟一分钟的坚持，直至能坐到两个半小时，三九天零下十几度的天气在外徒手炼功。一次脚腕子扭的很厉害，晚上痛的走不了路，可第二天我还得给大家拿录音机炼功哪，怎么办？怎么能因我一个人影响了那么多人炼功呢？我内心对师父说：师父，我明天就是爬也得去炼功点，绝不能影响大家炼功。

我搬起剧痛脚开始打坐，奇怪的是当打完手印，竟然不怎么痛了，炼完功全好了。内心好感激师父。这一医学上解释不了的现象在大法修炼者身上比比皆是。我知道了师父讲的「做一个完全为了别人的人」为什么让我震撼；为什么世上的仁人志士会名留千古；为什么大法是超常的。我要快快的修掉自己不好的东西，快快回家。我抓紧一切时间学法炼功，觉的时间很紧，加上辅导员的工作很多，只觉的什么事都可以不做，但大法的事绝对不可以。但当时明显的觉的提高慢了。

一九九九年逐渐的感到修炼环境的紧张，罗干、何祚庥在天津教育学院制造的事件引发了四。二五万人上访。此后一时间单位里空气很异常，全单位的职工因我们几个炼「法轮功」的，都被捆绑着不让歇班。听说同修都去北京上访了，于是我第一次踏上了去北京证实法的路。

在北京我遇到了很多外地的同修，他们对法的那种坚定与正行，真的让我折服，我战胜了恐惧，只身进了信访办，为大法、为师父说了公道话。回来后单位里一下子就炸开了，警察来盘问，单位头让写检查，我写了一篇内容为「我为什么要去北京」的文章给了他们，同修说文章写的很好。

九九年大批的同修都去了北京为大法、为师父讨公道。我那时觉的大法、师父遭到了侮辱，我怎么能安心在家学法炼功，师父让我们走出人来怎么走出来。于是我放下了诸多的人心，告诉孩子：「妈妈去北京了，你一定要坚强。」终于又一次踏上了去北京证实法的路。在信访办我写上了：「还我师父清白，法轮大法是正法修炼」等。那一刻我想对邪恶是何等的震慑。

我被非法关进了看守所，临近过年了，同监室的同修都被放了，我被非法批捕了。娘家人、婆家人一批一批的来劝：「快写吧，写不炼了就可以回家了。」我不写他们就开始指责、谩骂。那时我心里好痛苦：「你们怎么可以这样呢，你们已经看到了大法的美好，也看到了我的变化，为什么要昧着良心在说谎话。」

我决不答应，他们看劝不动我，就跟决裂我似的「呼啦」一下全都走了，那一刻我只觉的我什么都没有了，家庭、工作、世上的一

切。那年的大年三十晚上，我彻夜未眠，心中说不出的又苦又涩。但我知道无论没了什么我也不能没有大法，他是我的生命。

大年初一几个同修因在外炼功被非法关进了我所在的监室。同修们商量用绝食抗议这种非法关押。因我有被非法批捕和他们不一样的错误观念，有些犹豫，可就在我打饭的时候一擦碗砸在了我的头上，只是我的那只碗碎了，我悟到我和同修是个整体。一个警察对我说：「你要是绝食几天就得去火化场的大烟囱了」。看到同修绝食面容不改、精力充沛的样子，我自知自己的差距。在师父的点化和鼓励下，我的心坚定了下来。同修五天都被放了，只有我留了下来（是我的心差那么一点的缘故）。我坚持每天背法、炼功，惊奇的是我每炼一遍「法轮周天法」，叠扣小腹时一股热流都从头灌到脚，次次如此。我知道是师父在给我灌顶加持我。警察们歇完过年假回来，那个说我的警察惊讶的看着我，不但活着而且还挺好，改变口气说：「快回家吧」。一个警察问我：「你为什么要这样？」我说：「我没有犯法，不应关在这里，我要为大法说句公道话，为证实大法。」她说：「你不怕给你戴上手铐脚镣送医院吗？」我说：「我不去，我也不怕。」就这样，他们让我写个不去北京（后来悟到这个也不应该写），就回到了家。

由于法理不清，不知道该如何做，我再次进京后被非法劳教，走了一段一个修炼人最耻辱的让我痛心疾首的弯路。在慈悲的恩师点悟、同修的帮助下，我终于又回到了大法中。我如饥似渴的学着法，感激不尽师父的救度之恩，悔恨自己的过错，常常使我泪水涟涟，我反思自己哪里出了问题，曾经那样坚定的我，为什么会走这样的弯路。一天我在学法的时候，在师父的点悟下，我一下子明白了：「我要提高，我要圆满」，这是一个多么强大的私呀。那一刻我明白了七。二零之前我为什么提高慢了的原因，旧势力把个人修炼看成第一位的，而新宇宙的理是为他的，师父要我们修成一个先他后我的正觉，做一个完全为了别人的人。而我带着这么不纯净的心，做出的事怎么能是神圣的。回头再看看自己对大法的坚信成度已经打折扣了，我吓的一激灵，我真的不能再错下去了，错不起呀。

我陷入了自卑、迷茫、恐惧、担心等等诸多的自我中，我内心喊着：「师父，帮帮弟子，弟子一定得走正路，一定得和您回家。」师

父好象亲切的和我说：「跌倒了不要紧，别趴着，赶紧起来往前走」。师父还承认我是个大法弟子，那份踏实又回到了我的心中。

我知道了三件事的重要，救度众生的紧迫，就连做梦看见个人影都在喊着：「你们知道法轮功的真相吗？」我投入到了证实法、救度众生的洪流中，刚开始发资料只敢拿两份，心里砰砰跳，腿直哆嗦，原以为没有怕心的我，才知道我的怕心是那样的重。一次同修在我的身边被绑架，我被吓的吃不下饭、睡不着觉，非常痛苦，几乎到了极点。我问自己：「我为什么怕？怕什么？怕死吗？怕迫害？这不还是个私吗？不还是人的观念吗？怎么救众生？它不是我。」我对师父说：「师父，弟子跟您一修到底，谁也别想阻挡我回家的路。」

半个小时的正念发完后，那种怕的物质竟消下去大半。接着又听到要对我如何如何，内心又不稳了，我想：如果我遭迫害了将会害了多少众生，绝不能让旧势力因为我的执着去害众生。瞬间那种怕的物质竟然没了。我体会到了为众生、为别人着想大法法理的展现。我不那么怕了，从一份资料到成百上千，到面对面的坦然讲真相。同事、朋友、同学、家人、众多的生命在师父的慈悲加持下都明白了大法的真相，并退出了邪党。

一次我突然在单位被非法绑架到了派出所，当时脑中飞快的闪过师父讲过的法，来到这里了，我就没想到过回去。头脑中没有派出所的概念，但想到家中的大法书及资料，心想快发正念，决不让他们搜到。瞬间我感到这一念中夹杂着自己不被迫害的私在里面，转念我从内心深处发了一念：决不允许邪恶迫害这些警察，他们也是应该被救度的众生。我开始给我所见到的每个人讲真相，在师父的呵护和同修的正念加持下，几个小时我便回到了单位。结果大法书及资料都安然无恙。

回来后查找自己，还是怕心被邪恶钻了空子。即使这样，师父还在鼓励我，当天晚上，我梦到了我躺在绿油油的草坪上看到了散花的天女。通过此事，我悟到了师父讲过的，我们已经具备了自己保护自己的能力和自己保护自己的能力，在我这一层的涵义。我们的基点站在了完全为了别人、为了救度众生、证实法的基点上，也就是无私为他的时候，谁也迫害不了，因为这时我们是符合了新宇宙的理了，旧宇宙的理已经管不着了，这就是在否定旧势力的安排。

我明白正如师父所讲，世上的理都是反的，尽管有时还犯糊涂，但我知道这是千真万确的真理。修炼人不求世上的一切，只求放下一切人心。修炼中不管遇到的好事坏事都是好事。在正法修炼中我感到了与个人修炼时期的不同，体会到大法对我们要求的严格与修炼的严肃性。一次我与单位的科头因工作发生了矛盾，从人的理上看全都是他的不对，可是我知道从法中体现出来，只要你心中不舒服，与常人发生矛盾，肯定是你的不对。我找到了一大堆的执着，想放下，极力排斥，可还是放不下，心中不畅。头脑中正纠缠不清时，突然明白了，我没有站在对方的角度去看问题，没有为他去着想，只想着自己怎样去提高了，还是个私呀。想到师父讲过：「你老是慈悲的，与人为善的，做什么事情总是考虑别人，每遇到问题时首先想，这件事情对别人能不能承受的了，对别人有没有伤害，这就不会出现问题。所以你炼功要按高标准、更高标准来要求自己。」（《转法轮》）瞬间，那种争斗、妒嫉、显示等竟不见了踪影。对方也和我「晴天」了，还向我道歉。我说：「是我不好，没有站在你的角度去想问题。」

就是在救度众生的过程中，只要我的基点是站在为他的（而不是为了完成任务、为了自己的提高），师父就在加持，真的效果是非常好，有时只是三言两语对方就能接受大法真相或三退。

尽管我知道这个理，也有很多把握不好的时候，我在与同修配合上与交往中时不时的出现「不让说」的毛病。我在想我为什么会受到伤害，达到罗汉果位时遇到什么事都是乐呵呵的，我为什么不能？不是做什么事都为别人想吗？我为什么不能？回头看看，当我不能宽容同修时，已经给同修造成了多大的伤害时，我才认真的找自己，是我偏离了救度众生的这条主线，被旧势力钻了空子。它们就是想利用我还没修掉的私，动摇我的意志，达到毁众生的目地，我真的好傻。我不能再要这个私了，我要全心身的投入救众生中，心系众生。看到世上的变化，看到周围的朋友、同事故去的时候，我的心里很难过，救度众生真的很紧迫，再没有时间给我们慢慢的去执着，只要是对救度众生有利的我就去做，真正的为众生、为同修好。

十几年的修炼路程，经历的太多太多，虽然没有惊心动魄的事例，但每一次心里的改变，都是翻天覆地的变化，大法给予我一切，无法表达对恩师的感激。我知道我还有许许多多的不足及遗憾。

十几年中，师父就象领着我这个不会走路的孩子，无论什么时候，不离不弃，精心的呵护，我深一脚浅一脚，跟头把式的走到了今天。大法把我从一个情欲满身的污浊之人，熔炼成了一个能不顾个人安危勇于救度众生、证实法的大法徒。我知道了我的使命与责任，我为这而来。我在师尊的洪大慈悲中，在大法中继续往前走，人世间的一切苦难均来自一个「私」。不去执着，不修去私枉为修炼；不救度众生，不证实大法枉为弟子。请师尊放心，无论我以前做的好与不好；无论以后的时间还有多长；无论以后的路难与否，我都坚定的，时刻用大法的标准走好以后的每时、每刻。牢记师尊的教诲：

「你们只有救人的份儿」，「做一个完全为了别人的人」，同化大法，不负众生所望，不负师尊所望，兑现自己的史前大愿。

最后，用一个同修的话「大法给了我一切，我要把一切回报给众生」来表达我的心声。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

跟上正法进程 随师回家

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十八日】我是一九九六年得法的、年近七旬的老弟子，在师父的呵护下，在信师信法的正念正行中，一步步走到今天，下面是我随师正法的几点体会。

一、得法

我是一个从小娇惯、自以为是、争斗心很强的女子，为此，造下很多业力，给自己的身体种下许多病根，如心脏病、胃出血、腿关节炎、头痛、腰痛等十几种病，身心非常痛苦。得法后一个月全身感到非常舒服、轻松，真正感到无病一身轻的幸福。得法后，我第一次看到师父的像片时，觉的非常亲切、慈悲，好象在哪里见过，但记不起

来是在哪里。我想这就是我要找的师父，我终于找到了，我要跟师父好好修炼，跟师父回家。

我积极参加辅导站组织的各种洪法活动，到方圆百里的市、公园、农村等地洪法，做法演示，办各种法会活动。通过相互的切磋交流，学员们的心性提高很快。

随着洪法的深入，学法、学功的学员越来越多，原有的学法小组已容纳不了。我主动腾出最好的房间，在我家成立了学法小组；并辅导不识字的学员通读大法。其实这都是法的威力，一切都是师父在做，我只不过是动动嘴而已。

二、去北京证实法

一九九九九年「七·二零」后，大法受到了前所未有的迫害，我们地区形势和全国一样，都处在乌云压顶的状态。法轮大法是万古难遇的最伟大的正法修炼，怎能允许邪恶这样攻击大法、攻击师父，绝对不行！我要到北京去说句公道话，还师父清白！还大法清白！

二零零一年十月一日，我和其他同修来到了天安门。在天安门广场，我们打出了横幅「法轮大法好」，喊出了压在心里想说的话：

「法轮大法好！」「真善忍好！」「法轮大法是正法！」「还师父清白！」「还法轮大法清白！」喊声此起彼伏。开了天目的小弟子说了：「阿姨，你看师父在笑呢。还有天女散花，非常漂亮。」

十月一日这天，天安门广场的大法弟子非常多。那些恶警们为了阻止大法弟子证实法，在天安门广场不停的奔跑，到处抓捕大法弟子。而大法弟子们却是前仆后继。那个场面非常壮观。

三、在拘留所和洗脑班正念反迫害

由于那时对师父的法理解不深不透，最终我还是被当地派出所抓回来非法关押在拘留所。当时派出所审问我为什么要到天安门去时，我堂堂正正的回答说：「我们师父教导我们要按『真、善、忍』修炼，哪里有错？你们天天利用电视、广播诬蔑大法和我师父，我要到北京做最正的事、最神圣的事，告诉人们真相，还师父清白、还大法清白。」

在拘留所里，恶警们天天放诬蔑大法的电视、广播叫我们看、听，并做思想「转化」工作，让我们写「三书」。我不看、不听、不写，就是在那背法。他们一看我这样，就把我的家人叫来，把早就写

好的「三书」让我签字。我把它撕了，扔掉了。拘留所一看家人也「转化」不了我，于是从生活环境上迫害。每个屋里放上紫外线放射器毒害大法弟子的眼睛；还每天只供应两顿饭，每人只给半个馒头，咸菜是现腌的菜叶，连洗都不洗，上面有沙子和脏东西，吃的时候都咯牙，喝的水有汽油味，就是这样有时还不供给水，我们就喝自来水，有时自来水也给停了。不管他们用什么办法，我只是想师父说的：「大觉不畏苦 意志金刚铸 生死无执著 坦荡正法路」（《洪吟二》）。

那时正是秋雨绵绵的时候，我们就用碗接雨水喝，大家一起背诵师父《洪吟》〈访故里〉：「秋雨绵似泪 涕涕酸心肺 乡里无故人家庄几度废 来去八百秋 谁知吾又谁 低头几炷香 烟向故人飞 回身心愿了 再来度众归」。背着背着我的思想不断升华，不禁泪流满面，体会到师父传法度人救度众生的艰难，同时也增强了正念：不给邪恶任何可乘之机，坚修大法到底！谁也转化不了我、动摇不了我，我一定要随师父回家，也一定能随师父回家！

而后，我被非法送到了洗脑班。在洗脑班，那些来转化我们的人，天天攻击大法、诬蔑师父。我就和他们讲真相，告诉他们「真、善、忍」是宇宙的大法；通过修大法我们的身心得到净化、家庭和睦、邻里关系改善，对社会有百利而无一害；也讲到了政府迫害法轮功是错误的等等，讲的他们无言以对。

在洗脑班邪恶不准我们随便说话，上厕所要报告，不被批准不能去，晚上睡觉不能关灯、不能关门，男恶警可以随便进入。这些我都不管，照常背法炼功。有天晚上睡觉，忽听院子里有皮带抽打声，而且声音很大，还能听到学员的喊叫声。我的心提起来了，心想：大法弟子是好人，不能让这些恶警任意迫害。于是我和大家切磋，大家一致认为要反迫害。于是第二天早上六点半，我们大法弟子手挽手、肩并肩的站在一起，齐喊：「法轮大法好！」「真善忍好！」「法轮大法是正法！」「不许警察打人！」「无条件放我们回家」等等。这下可把恶警局长和信访局局长震惊了。他们想这还了得，法轮功示威了，必须妥善解决。两位局长亲自到我们房间征求我们的意见，从这以后这里再也没发生恶警打大法弟子的事件。通过这次行动，长了大法弟子的神威，灭了恶警的嚣张气焰，叫他们知道了大法不可欺、

大法弟子不可欺。当时我们都很兴奋，也知道这是大法的威力震慑了邪恶。

师父在《精進要旨二》中说：「忍绝不是无限度的纵容、使那些已经完全没有人性、没有了正念的邪恶生命无度的行恶。忍是可以为真理而舍尽一切，但是忍不是宽容已经没有了人性、没有了正念的邪恶生命无法无天的败坏众生与大法在不同层次的存在，更不是对杀人放火的无视。真、善、忍是法！是宇宙大法在不同层次的体现，绝不是人所认为的人的什么思想与常人生活的准则。如果邪恶已经到了无可救无可要的地步，那就可以采用不同层次的各种方式制止、铲除。」

我们明白：大法是慈悲的，但威严同在。我们绝不允许邪恶任意迫害，应该按照师父所说的去做。

四、成立家庭资料点

随着正法洪势的不断深入，资料的供应明显不足。我想在家设个资料点解决此问题，就和同修商量。在同修的帮助下，置齐了所有器材，但是一摸电脑，问题很多。我年近七旬，手不太灵活，觉的难度较大。

一次看到《明慧周刊》一篇「放下锄头，拿起鼠标」的文章，我下决心一定要学会。在师父的点悟下、同修的帮助下，很快的掌握了上网、下载、储存、打印、简单的排版、装订等技术，不仅能供给当地资料，还能供给外地同修。

除此之外，我还出去利用各种形式向人讲真相，救众生。我双手合十，谢谢师父给我智慧和能力，使我能积极参与助师正法，成为遍地开花中的一朵小花。

五、被绑架 正念正行闯出黑窝

二零零五年由于同修说出了我，我被绑架。当时我正在家里做资料，看到同事叫门，没提防，就给开了门。谁知她身后一下窜出三十多名警察闯进我家，挡也挡不住。我马上求师父：「师父救我」。这时恶警们叫我单位的同事把我老伴看起来，并象土匪一样抄走了我做资料用的一切物品，而后拿出一份清单，叫我签字。我坚决不签，老伴也不签，没办法，他们只好叫我单位的领导签了字。

在审讯室，对于他们提的问题我一概不回答，并告诉他们，他们这样做是违法的、违宪的。他们说：这是上级布置的。我说：你们拿出文件我看看。他们不拿也不理，就问我是否打过资料、打了多少、资料的来源、出处。并说有人告发你，说你给了她资料。我想师父说过：「我这个人我不愿意说的话，我可以不说」（《转法轮》）。我就告诉他们：我有权保持沉默。他们不死心，还是继续问。我就想师父在《精进要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉一文中讲：「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。」

于是我就给他们讲真相。讲了「四·二五」上访、天安门自焚伪案、善恶有报等等。他们要给我照相，我没同意，他们没照成。中午和晚饭我都没吃，我说我要回家吃。到了晚上近八点，我想：真相讲完了，该救的也能救了，这里没事了。我就和师父说：师父我想回家，还有很多众生等着我救呢！大约二、三十分钟，我孩子就来接我回去了。回家后我告诉老伴，是师父救了我、保护了我，要好好感谢师父、好好修炼、让师父放心。

通过这件事，使我更加体会到师父所说「弟子正念足 师有回天力」（《洪吟二》）一话的内涵。

六、向内找 跟上正法进程

一天，有位朋友到我家来玩。我们正在说话，我丈夫忽然冒出一句让我难堪的话，因当时面对常人我没说什么。等人走后，我大发雷霆，把老伴训了一顿。师父在《转法轮》中讲：「突然间对你出言不逊了，就看你怎么对待这些问题。」过后，我冷静下来思考这个问题：这不是师父给我一次提高心性的好机会吗？没把握好。哎，真是……

其实我当时的忍也是常人的忍、虚伪的忍，并不是大法中真正的忍。修炼是严肃的，每一颗心都是阻碍提高心性的锁。现在正法已经到了最后的最后，必须在有限的时间把它找出来，将它挖掉，从而提高上来。想到这儿，我马上给老伴道歉，并下决心今后做好。

在向内找的过程中，我还找到了自己的私心、显示心、争斗心、妒嫉心、怕心等等。

今后，我要严格按师父的法来衡量自己、要求自己。多学法、学好法、同化大法。从旧宇宙的「私」中脱离出来，走出人的理，用「无私无我，先他后我」的标准要求自己，做好三件事，在回归的路上正念正行，跟上正法进程，随师回家。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）