

第五届
中国大陆大法弟子修炼心得交流大会

二零零八年十一月十九、二十日文章

目录

在正法修炼中不断的成熟（上）	1
在正法修炼中不断的成熟（下）	7
八年来做资料点的修炼历程（上）	16
八年来做资料点的修炼历程（下）	22
一名教师的修炼体会点滴	27
几番风雨洗征尘	31
修出慈悲走正路 开创修炼环境	38
不骄不躁顺自然 默默无闻救众生	42
全家相继得法 做好三件事	45
信师信法 把自己当作修炼人	49
信师信法 冲破家庭迫害	54
讲真相和建家庭资料点的体会	57
不辜负师父的希望 走好证实法的路	63
我的修炼历程	68
放下怕心救人	74
在一点一滴中证实法的伟大	78
一名学生大法弟子的心路历程	85
八旬老翁的修炼路	92
走师父安排的路最安全最幸福	98
不辜负师尊与众生的嘱托	105
七年面对面讲真相中的点滴体悟	110
幸得法横心修炼 助师行不负使命	116
跳出常人情 一心救众生	124
向内找，修好自己、救度众生	127
为救众生 无怨无悔	132
回顾修炼路 我们是整体	135
在师父的呵护下一路走来	138
跟师父回家	144

在正法修炼中不断的成熟（上）

文 / 黑龙江大法弟子 明静

【明慧网二零零八年十一月十九日】一九九八年五月刚接触大法的时候，我还是一个十六岁的少女。当时因为母亲多种疾病缠身，在求医已无门路之下，母亲开始走进大法修炼，而我则是抱着一种对气功有着好奇的心理也跟着学。记的刚到炼功点和辅导员学动作，我就把法轮桩法都炼下来了，炼完后感觉浑身轻松，没有一点胳膊举久了酸痛的感觉，就这样，我每天都坚持去炼功点参加集体炼功。……

一九九九年十二月。……当天晚上我们全家及同修八人被非法关押到拘留所。当他们看到我年龄最小时，开始从我身上下「功夫」，当时恶警诱骗我，说了就马上回家，不用在这里遭罪。看我不配合马上撕下了伪善的面具，恐吓我说要无限期的关押我。当时因为年龄小更没有涉世的经验，就以为真的会在这里关上一辈子了，但是我明白自己修的是什么，也清楚大法是正法，任凭你邪恶如何的造谣、诽谤、疯狂迫害，我也不怕。三天后我安然的回到了家中。

——本文作者

师父讲「一个大法弟子所走的路就是一部辉煌的历史，这部历史一定是自己证悟所开创的。」（《精进要旨二》〈路〉）

一、幸得大法 沐浴在师恩浩荡之中

一九九八年五月刚接触大法的时候，我还是一个十六岁的少女。当时因为母亲多种疾病缠身，在求医已无门路之下，母亲开始走进大法修炼，而我则是抱着一种对气功有着好奇的心理也跟着学。记的刚到炼功点和辅导员学动作，我就把法轮桩法都炼下来了，炼完后感觉浑身轻松，没有一点胳膊举久了酸痛的感觉，就这样，我每天都坚持去炼功点参加集体炼功。

大约两个月后的一天清晨，我做了一个梦，梦中我和母亲在一个大屋子里，这时忽然看见了师父，心里非常激动，母亲说到：「师父，您看我这腿怎么也盘不上呀？」师父微微一笑说道：「是吗？我看看。」说着右手在母亲散盘的腿上方轻轻一拂，顿时母亲的双盘盘

的规规矩矩的。醒来后，我非常疑惑，母亲因曾患有风湿和腰椎间盘突出，导致一腿长一腿短，炼功时，勉强能将右腿搬到左腿上，即使是单盘也不十分整齐，象架个高射炮一样，莫非……于是赶紧找到母亲说：「妈，你快把腿盘上。」母亲这时很激动的说：「今天早上炼完功，我当时心里很难过，看见人家老爷子都能将双盘盘的那么好，而我却单盘都这么难看，我就坐下盘，结果我竟能双盘了！」说着母亲也已经把腿盘好了，和梦中一样的规整。而我嘴里喃喃道：「是师父！是师父帮你盘上的！」

第一次感受到了大法的美好、殊胜、神奇，我和当时的辅导员说：「这法轮功可不同于别的气功呀，这是修炼呀。」辅导员惊讶的看着我：「这小姑娘还挺有悟性的。」我也更加坚定了修炼的信念，每天上学放学以及课间时间都用来背《精進要旨》。同学们都知道我炼功，每逢周六周日还有的同学特意到炼功点去看我们集体洪法炼功。接下来的日子，父母的多种疾病不治而愈；我的天目也能看到了另外空间许多美妙的景象；全家都能一起在法上认识，遇到事也不再常人一样的争执，切身的体会到了沐浴在师恩的慈悲浩荡之中，真的是无以言表。于是我家成立了学法小组，早晨父母拿着录音机到炼功点集体炼功，晚间同修则都到我家一起学法，每逢休息日我们一起到周边农村去洪法，正如师父所说：「果然有缘能悟者，俩俩相继而来，入道得法。」（《精進要旨》〈悟〉）眼见着来学法的人越来越多……

二、血腥迫害 走出来维护大法

（一）迫害初始 我决定要走出来

一九九九年七月二十二日下午，包片民警来到我家让我们看邪党的新闻。当看到电视上种种侮辱师父，侮辱大法的丑恶行径时，我不禁失声痛哭，我一次又一次的问自己为什么会出现这样的事，而我们又该怎么做？一夜的辗转难眠，清早四点起床毅然的同父母一起去了炼功点，结果那里早已被警察包围，有几个同修也在此时来到了炼功点，但绝大多数都没有来。与此同时也传来了辅导员被恶警控制在了炼功点附近的宾馆里，有的同修说可能辅导员会被抓起来。

抓起来？送到看守所吗？当时脑子里特别混乱，特别感到一种前

所未有的恐惧。很多曾经一起朝夕相处的功友因此不再露面了，我和父母商议该怎么办，不能这样在家坐以待毙，任凭邪恶如此嚣张猖狂的侮蔑师父诋毁大法，而当时邪恶也已经把我家列为了重点对像。街道办、片警曾几次三番的上门盘查，让我们放弃修炼，那时全家的心态很纯，不断的向他们讲真相，揭露谎言，最后他们了解了真相就不怎么来我家干扰了。

父亲开始联系到了市里的同修，从那里拿到了各种真相传单、条幅，和当时仅能走出来的几名同修一起散发。一九九九年十二月，因为父亲在一横幅上写了名字然后连同上访信一同转到北京信访办，几天后正当我们准备进京讨说法，要求还师父清白、还大法清白的时候，公安局已经带人将我家团团围住，进屋直接非法抄家。当一警察走到另一屋中时，我突然想到有一本《精进要旨》在桌上放着，我当时心里求师父：千万不要让警察看到。结果那警察果真就象根本看不到一样。

当天晚上我们全家及同修八人被非法关押到拘留所。当他们看到我年龄最小时，开始从我身上下「功夫」，当时恶警诱骗我，说了就马上回家，不用在这里遭罪。看我不配合马上撕下了伪善的面具，恐吓我说要无限期的关押我。当时因为年龄小更没有涉世的经验，就以为真的会在这里关上一辈子了，但是我明白自己修的是什么，也清楚大法是正法，任凭你邪恶如何的造谣、诽谤、疯狂迫害，我也不怕。三天后我安然的回到了家中。

（二）揭露迫害真相 唤醒了世人的良知

弥天大谎愈演愈烈，二零零一年一月中共邪党集团炮制出「天安门自焚」。我在学校的环境也越发的紧张起来，老师和同学们被邪恶的谎言所蒙蔽，都不愿意接近我，每天在我的背后指指点点。面对种种造谣中伤，我一时间也消极起来，开始产生辍学的念头。回到家中冷静的学法，发现自己还是对法不坚定，遇到困难就畏惧，不敢面对，接连几天中我不断的背诵师父的《见真性》：「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」。

当学到「然而一个伟大的修炼者就是能在重大考验中，放下自我，以至一切常人的思想。」（《精进要旨二》）顿时茅塞顿开，用

一种很平静而又慈悲众生的心态向学校领导写了一封澄清事实讲清真相的信，同时自己平时严格的要求自己遇事向内找，处处以法为师。渐渐的有同学愿意来和我一起讨论学习上的问题并接受了我讲的真相，明白了大法好为自己选择了美好的未来。班主任在毕业留言中曾这样写道：你是个脱俗的女孩，在你的身上我们看到了纯真纯善的境界，这是最难能可贵的……

当我们的真相讲到了位，当曾经被邪恶一言堂谎言欺骗的人明白了真相时，不但会明显的感觉周围的环境开始宽松了，而且明白真相的常人也变成了一个正义的活媒体。

举个发生在我身上的例子，二零零一年七月高考结束，第二天我和母亲因为讲真相被迫害到了看守所，几天后有一个同学得知我被抓的消息后，赶紧通知了班上的其他同学，后来多方打听得知我被非法关押在看守所后，结果全班数十名同学一起到公安局要人，每天他们都聚集到看守所的大门向过往的群众讲我如何被迫害，有的同学还查到了公安局长的电话（手机，单位电话，家庭电话）每天都不不断的打电话要人，一时间起到了很大的正面影响，很多人都议论起来公安局竟关起好人来，连孩子都不放过。出于社会上的舆论压力，半个月时间我和母亲顺利的回到了家中。当同学们看到我时都非常激动，有的开玩笑说：「你可是我们常人给营救出来的。」

片警也随即来到我家，满怀歉意的说这些天让我受苦了（一年多的时间这名警察已经完全了解了真相，并暗地里支持大法，此事也与他无关）。晚上，片警还把他的妻子带来听我们讲真相，并且留下五十元钱说：「大哥全家都是好人，这钱是我的一点心意，买点肉吃吧，一定要留下，这可不是××党的钱。」回过头来对他的妻子说：「现在这样的好人上哪找呀？看看人家。」几天后为了进一步讲清真相借机拜访了这位片警的家，当时只有他年迈的父母在家，一听说是我们，高兴的说：「早就听儿子说起过你们了，他说你们炼法轮功的都是好人呐。」

高考成绩下来时，我的分数被政法委给涮了下来，原本考上的学校也这样付之东流了。知道后，一股火造成嗓子立刻沙哑的说不出话来，觉也睡不好了，父亲也在此时被迫害的流离失所，母亲被监视居

住，当时感觉又一次天塌下来一样，真是剜心透骨的难过。冷静下来发现自己还存在严重的名利心和对人间所谓幸福美好的执著。

师父在经文中讲过「目前它们迫害学员与大法，所有采用的行为都是极其邪恶的、见不的人的、怕曝光的。一定要将它们的邪恶叫世人知道，也是在救度世人，除尽邪恶的同时圆满自己、强大法在世间的体现，你们知道吗？」（《精進要旨二》）这不正是我利用来揭露邪恶向世人讲清真相的绝好机会吗？于是我逢人便讲，做好人不但被抓，连前途都被剥夺了，好多人了解到了我的遭遇后纷纷指责××党不应该迫害大法，这样一个传一个，明显的感觉到邪恶已经胆战心惊了。过了几天临近开学了，学校给我送来另一份录取通知书，问我去不去？我当时看是计算机相关的专业，学好了将来一定会为法所用的，于是踏上了求学的路程。

在新的环境中身边的老师同学仍旧大部份不明真相，我牢记师父教诲：「你们修炼人的表现是纯正的，有多少人是看到了你们的表现就觉的你们就是好。如果我们自己平时不注意自己的行为，那你们的表现常人就会看到，他不能够象学法一样深入的去了解你，他就看你的表现。可能你的一句话，一个表现，就能使他得不了度，就能给大法造成不好的印象。」（《各地讲法二》〈二零零二年波士顿法会讲法〉）在校表现学习优越，和同学也相处的融洽，并常在适当的时候向身边的人讲真相，特别是同寝室的姐妹都很愿意听我给她们讲大法的洪传、国内一言堂的谎言等。

那时我已经能顺利的上明慧网，并可以成功的在网络上传播真相。二零零二年网络的封锁越加严重，已经很难在通过国内的网站讲真相了，我开始自己买不干胶纸，然后裁成一条条，在上面写上「法轮大法好」「真、善、忍好」「还师父清白，法轮大法是正法」等等出去贴，有时一走就是十几里的路，晚上寝室九点半就熄灯了，我搬个椅子在楼道里借着灯光学法，用同寝的姐妹的话说：「她可是个真修的。」

（三）忽视学法 干事之心摔了大跟头

我接触的同学都了解到了真相，但学校很多被谎言蒙蔽从而抵触大法的人也大有人在，我开始大量的手写各种小报，并开始在学校周

围粘贴，因为手写的小报要比写真相短句要复杂的多，字迹又要工整，往往写一份就要十几分钟的时间，一天也根本写不了几份，不知不觉中我把平时晚上走廊学法的时间也「挤」了出来，后来越来越不愿意学法了。师父《在美国佛罗里达法会上的讲法》中指出：「再艰苦的环境、再忙的情况下，都不能忘了学法，一定要学法，因为那是你们提高最根本最根本的保证。」干事心也起来了，殊不知不学法的危险已在眼前。

二零零二年的三月，刚刚考完试，我就急匆匆的拿着事先准备好的真相材料去粘贴，结果因为前一天有同修已经在校区附近发了三百多张光盘，邪恶已经开始蹲坑。当我仅仅张贴了两张后就遭到了邪恶的绑架。保卫科的人强行将我带到寝室要搜我的皮箱。当时寝室的一个姐妹见势马上将她的皮箱拿了过来对保卫科的人说：「这个是她们的！」保卫科的人鄙视的瞅了我一眼嘲笑道：「看你这为人？！」翻了个底朝天当然什么也找不到，当准备强行带我走时，全寝的同学一拥而上紧紧抱住我说什么都不撒开，这时又来两个人把我们硬掰开了。

当晚因为校方和六一零要求学校自行处理，在送往看守所的途中我又被接回学校，校领导让我考虑一晚上，如果明天不能公开写个「保证」的话，就再送我到看守所。第二天一早（周六学校大门本应开放的）我发现校门紧闭，于是翻墙而过离开了那里。我要去哪里？在这个人生地不熟的地方我连个同修都不认识。这时想到了曾经通过网络联系到的同修，背着几件衣服和保存下来的大法书籍，我决定去投奔同修。做梦都没想到的是，该同修已被国安特务跟踪了四十多天竟浑然不知，我又送上了门。

（四）反思自省 正念否定旧势力的安排

被非法关押期间，家中亲属打听到我已成了重点，要被非法判刑，于是来劝我写三书可能会有减刑的机会，我当时说了句：「还判刑？大不了劳教。」正因为自己的一念被旧势力钻了空子，我被非法劳教了。猛然间我才明白一切都是自己求来了，正好中了旧势力的圈套了。

很多同修认为我这么有能力（掌握电脑知识）不能发挥自己的作

用太可惜了，我于是想利用大家每周都要学一些常识的机会，要求大队能让我教大家电脑知识。有了这个打算，我和身边的同修商量，认为只要正念强就一定能做到，今天人类社会的任何环境都是为大法开创的，而我们自身的修炼环境也要靠对法坚定的正念来开创。有了这正念我很成功的把平时一个邪悟者每周讲的英语替换成了教同修一些基本的电脑知识。我自己攒了个小本子，可以把自己写的诗记录下来然后想办法传递出去。

有一天听说男队来了三名非常坚定的同修，邪恶想利用女队邪悟的人进行转化，无意中听说这是使的「美人计」。我笑话邪恶的伎俩简直太愚蠢了，另外心里琢磨为什么出现这样的事呢？正当恶警不在意的时候，一男同修悄悄对我说：「缺经文。」我方才恍然大悟，就这样很顺利的把经文传到了男队的同修手里。

大家在一起每天互相提醒要时刻的发正念，或者把传进来的师父新讲法都背诵下来。一天我偷偷的背经文，结果手里的原稿不小心滑落在地，被恶警抓了个正着，我被带到了经常用来迫害大法弟子的仓库，恶警盘问我经文从哪来的？我心里想，就是你把我牙撬掉了我也不说，在这个时候脑子中忽然闪出一念：我险些上了旧势力的当，我这不是已经变相的承认迫害了么？其中还掺杂着强烈的争斗心。发现了这些顿时感觉心里豁然开朗起来，感觉到自身从未有过的坦荡，仿佛邪恶此时靠近我就会灰飞烟灭一般。果然这个一直被称为非常邪恶的恶警（明慧上多次报道过此人）忽然对我说：「行了，没事了，以后注意点。」（待续）

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

在正法修炼中不断的成熟（下）

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十九日】一九九八年五月刚接触大法的时候，我还是一个十六岁的少女。……二零零二年的三月，我不慎被非法劳教了。经过家里的多方努力，我提前一年半回到了父母身边，从此和父母过上了颠沛流离的生活。刚刚回来时，我觉的应该静

下心来好好的学学法，充实充实自己。这样过了一段日子，虽然每天都捧着书学却明显的感觉自己根本就没有提高、没有突破。我开始找自己，师父讲的三件事我都做了，为何总感觉跟不上正法的进程呢？

有一天听同修交流说本地一位年过七旬的老太太，有一只腿是假肢，却能突破障碍出去挂条幅。我听后很震惊，方才悟到「做三件事」和「做好三件事」是何等的天地之差，我却只重视了「做」上，没有最大限度的去怎样「做好」，和同修相比真是惭愧。悟到了这一点，我决定和父母商量成立个家庭资料点……

——选自作者

（接前文）

三、突破障碍 发挥最大的作用

（一）扎实稳健的成立资料点

经过家里的多方努力，我提前一年半回到了父母身边，从此和父母过上了颠沛流离的生活。随着正法洪势的推进，家庭资料点已经在遍地开花，这个时候我们也终于和当地的同修联系上了。这样可以得到师父的新经文、《明慧周刊》、以及各种真相资料了。刚刚回来时，我觉的应该静下心来好好的学学法，充实充实自己，而暂时没有和身边的同修说我会电脑。这样过了一段日子，虽然每天都捧着书学却明显的感觉自己根本就没有提高、没有突破。我开始找自己，师父讲的三件事我都做了，为何总感觉跟不上正法的进程呢？

有一天听同修交流说本地一位年过七旬的老太太，有一只腿是假肢，却能突破障碍出去挂条幅。我听后很震惊，方才悟到「做三件事」和「做好三件事」是何等的天地之差，我却只重视了「做」上，没有最大限度的去怎样「做好」，和同修相比真是惭愧。悟到了这一点，我决定和父母商量成立个家庭资料点。

没想到问题又出现了，因为我们是用很便宜的租金租到一间和房东老太太住对面屋的小土房，父母尤为担心这样的环境根本就没办法完成资料点的各项运作，又不可能再搬家。当时想了很多常人的办法：例如把门反锁上，电视的声音放大一些；挡上窗帘…想来想去这完全不符合常人的正常生活状态了，实为不妥。即使万般阻挡，我就是下定决心要去做。没想到事情有了转机，房东的儿子就在这时突然

准备搬家，这样正好腾出了两间宽敞明亮的瓦房，并且是独门独院，房东同意将那套房子租给我们并仍旧收从前低廉的价格。当学到「你自己只是有这种愿望，这样去想了，真正那件事情是师父给做的。」（《转法轮》）时，我一切都明白了……我们的家庭资料点终于可以正常的运作了，刚开始同修要的量就很大，我们每天都要打印，然后父亲再骑自行车送到十几里外的同修手上。

（二）成熟运作 技术不靠常理学

虽然当初大学学的是计算机专业，实际上我的半年校园生活不过学了一点简单的应用排版等初级知识。资料点成立了我也不能只满足于现状，总觉的还可以发挥更大的作用，身边很多同修也都以为我是「科班」出身的，什么都不能为难我。然而在技术上要证实好法涉及了各个方面的电脑知识，比如：配置电脑，装系统，上网下载，排版打印、维护打印机、还包括一些图形处理和光盘的制作等等。

于是我打算从新学习电脑知识，但这些东西靠从书本上学习积累要等到什么时候？「你的功能也好，你的开功也好，你是在大法修炼中得到的。」（《转法轮》）只有真正的按照修炼的标准去做，把法放在第一位，把救度众生的紧迫感放在第一位，我们就什么都可以做的到。我想起了有些老年同修不识字却通过学法竟能看完《转法轮》，这说明什么？我们必须破除常理来认识问题，大法无所不能！更能体会师父说的：「「佛法」是最精深的，他是世界上一切学说中最玄奥、超常的科学。如果开辟这一领域，就必须从根本上改变常人的观念，否则，宇宙的真相永远是人类的神话，常人永远在自己愚见所划的框框里爬行。」（《转法轮》）的深奥法理。

我经常和会技术的同修切磋交流，虚心请教，有的时候一点即明，感觉智慧开始源源不断的涌出。当然这一切都是师父赋予的、大法开启的。以前我根本没有接触 PhotoShop，更不懂如何能作图，有很多同修还指望我学会了能教一教他们。抱着不会我也要试一试的想法打开了该软件，表面上看很复杂，我也没有对技术上的畏惧心理，自己琢磨，结果不到一周的时间我基本上掌握了很多技巧，在制作真相图片上也得心应手。同修的 MP3 上显示的师父讲法都是乱码，同修问能不能改正过来，我拿回家时几次从新装仍是解决不了问题，一下

把我难住了，连问题出在哪里我都不清楚该如何解决呢？我心里求师父帮助，脑子中忽然闪出了一种方式，我一试果然奏效，其实要是从常人的模式思考我根本就不可能想到解决的办法。不知不觉中证实法所涉及的方方面面的电脑技术我几乎都能掌握个十有八九了，在同修的眼里我也几乎成了「全能」。

其实师父已在《二零零三年元宵节讲法》中明确讲到：「有的在这方面能力强一些，有的在那方面能力强一些，你可不要因此而想入非非，你说我有这么大本事啊，怎么怎么样，那是法赋予你的啊！你达不到还不行呢。正法需要使你的智慧达到那一步，所以你可不要觉的你自己怎么本事。有的学员想让我看他的本事，其实我想，这都是我给的，不用看了。」

（三）在教技术中不断的成熟自己

我的电脑技术在不断的提高，同修和我交流应该把所会的东西拿出来，配合建立更多的家庭资料点。

父亲开始承担家里的资料下载打印和传送，我则能腾出时间为刚成立不久的资料点装电脑以及技术上的帮助。到目前为止，我去过不同的地区，接触过不同的同修。有基础的、没基础的、年轻的、年老的，大家的文化成度不一样，心态上也存在着很大的差别。有的同修没基础，对电脑产生一种畏难的心理；还有的同修上网怕不安全，还有一种就是一问什么都想学。

每一次帮助同修组建资料点都会遇到不同的情况，有着不同的感受和体会，并且会有不同的提高和收获。例如我在教一个同修时，他当时连鼠标都不会拿，一个上午只教会了移动、单击、双击鼠标。当时心态自然不自然的就急了，脸也有点挂不住了，可该同修看看我，不好意思的说：「我太笨了吧？不过我一定能学好！」我不禁一震——看看人家的心态与境界！我在教我的父亲时，因为担心他记不住密码，就把密码写在了纸上，结果回来时父亲很生气的说看不懂，在键盘上根本就找不到！这时我才发现我写的字母都是习惯小写的，而键盘上的字母都是大写的方式（父亲不懂字母的大小写），于是以后我再教其他同修时都要问一问能否区分大小写。当时有不少同修还想做，又担心上网是否有隐患，常常问我什么方式上网最安全？我就从

常人的技术角度帮助同修摆脱顾虑心理，更重要的是安全源自我们自身如何提高认识，怎样在法上做好三件事，不让邪恶钻空子。

（四）不容忽视的个人心性修炼

由于外界原因，我和一位年长我十多岁的女同修 A 住在一起。记的一次一同见协调的同修时，协调人对她说：「我想你也知道××现在是做什么的了，她总需要外出，有些生活上的事你多帮分担一些。」同修 A 说：「这我都知道，现在都是我做饭、收拾家务呢。」我当时一听就气不打一处来，同修 A 自从和我住在一起后，不管我回去的多晚，都没曾做过饭，更别提收拾家务了，为什么还要说谎？以后在我们一起生活的时候，时不时的就出现类似的「麻烦事」，例如她从来没问我要学电脑，却到别的同修那里说几次要和我学电脑都被我拒绝了；她在厨房水池里不知道烧了什么，把水池熏了好大块黄迹，同修问起时，她推到我身上说是我烧的；相中我的什么物品招呼也不打直接就拿走……我感觉越来越难以「忍受」了。

没过几天，一天正赶我晚上下班回家。一同修来找我说需要我去另外的同修家帮助解决电脑的问题，我直接就去了该同修家。等全部解决完已经深夜十二点了，发完正念空着肚子回了家。第二天早上上班时，一位同修（一起工作）一进门就说：「昨天太累了（前一天我们大扫除），晚上我家孩子爸给做的晚饭，八点钟我就躺下了，一觉天亮。」一会又一位同修来上班也说了类似的话：「我回家啥都没干，我儿子还给我打了一盆洗脚水。」我接过话说：「我昨天晚上一点了才到家，饭也没吃上。」这时候同修看了我一眼，不冷不热的说道：「你说这个有啥用，那就是该你干的！」

一句话象一瓢凉水一样把我给浇清醒了，我开始冷静的反思自己：是不是内心中有什么东西没放下，别看表面怎么表现，关键是自己在哪里动心了？干扰到做证实法的正事没有？同修 A 刚和我到一起的时候，我心里曾暗暗欢喜过觉的在生活上能有指靠了，这样自己就可以「全心」的去教同修技术了，没有了后顾之忧。爱听好听的，不愿被别人刺激、打击，依赖心理、争斗心、怨心、干事心已经在悄然滋生了。

师父说：「你真能够把自己当作一个修炼的人，你碰到什么事

情、麻烦事，你心里头不高兴的事，不管表面上你对不对，你都要找一找自己的原因；我是不是在这些问题上有很不容易察觉的那个动机是错的？如果修炼的人要是只从表面上放的下，但内心里边还在保守着、固守着一个东西，固守着你自己的那个你最本质的利益不让人伤害的时候，我告诉大家，那是假修炼！你自己的内心要不动，你是一步都提高不了，那是骗自己。只有你真正的从内心提高，你才是真正提高。」（《在北美首届法会上讲法》）。

当学到这段讲法时不禁一头冷汗：我连最基本的修炼问题都没有做好，再去做证实法的事怎能不受干扰呢？回想那段时间教同修时，也遇到过很多干扰，感觉困难重重，人也感到很疲惫，这都是忽视了个人的修炼自身没有提高的结果。当我扭转了认识之后和同修 A 之间的矛盾也化为乌有了，不几天她就去了另外的一个地方，好象什么都没发生一样。

（五）破除常人观念 充份展现大法的超常

我们知道师父讲过大法弟子是一个整体，想更好的讲清真相、救度众生就要整体配合好，协调好。我理解对于我们资料点的同修来讲，我们用的电脑、打印机等，他们不仅是我们利用来证实法的法器，也是我们资料点本身一个重要组成部份，和我们的同修组成了一个资料点的整体。那么就要如何与我们手中的机器协调好了。

不少资料点的同修也许都有过相同的经历，当我们心态纯正真的急于正法需要时，我们的法器也往往开始表现出超常的状态。这里我也举发生在我身上的两件事：记的我刚刚成立家庭资料点不久，一天早上同修通知我需要打印二百份师父新讲法及改字表，我当时一算如果不出差错的话正好得打印一天。电脑刚启动突然自动从启，然后不断的自动从启，最后干脆启不来了，打开机箱一看，机箱里散发一股焦焦的味道：原来 CPU 的风扇坏掉了。怎么办？外地同修等着要资料，去电脑城买风扇时间也不允许了，我这里决不能耽误事。我坐下来发正念，然后对电脑说：「我知道你的风扇出了问题，但是我们不能耽误同修要的资料呀，记住我们是做最神圣的事，你一定能行的，我来加持你。」随后奇迹出现了，我按下了电源，「嘀」的一声电脑启动了，随后一直不断的打印，直到下午五点时打印机打出了最后的

一张，我的电脑在 CPU 风扇没有转动的情况下完成了一天的工作。第二天我买了一个新的风扇换上了，大家都说 CPU 可能会烧，我确信他不会有任何问题，因为我的电脑已经放下了「生死」。果真没事。

还有一次我去外地一资料点帮助维修一台复印机，当时我根本就没见过这种型号，刚一进屋就被这庞然大物给惊了一跳。同修说打印倒是很正常，就是有一部份挂不上粉，这样的问题我从没遇到过，就是单纯的从技术角度来讲，我又该从何下手呢？先把机器拆开再说，一拆机发现里面的构造可够复杂啦，我也知道这完全超出了我个人的维修能力了，可是同修说，今天就指望我了。我心里只好求师父：

「师父，这件事已经超出我的知识面了，请师父帮助，让机器能正常运转发挥他的作用。」我手里拿起一块纱布擦了擦机器里面的浮灰，然后和同修说：「咱们把它装上吧。」同修诧异的看看我：「不修了？」我说：「已经好了。」同修奇怪。我解释道：「咱们这屋一共五名大法弟子，是不是都想让机器好起来、发挥作用呀？」同修说：「那是当然呀。」我笑了：「那他就好了，我不会修这机器，但是我想我们的正念也足以让他好起来了。」同修同意了我的看法，装机——打印——一切正常。

四、师恩难报 师父就在我们身边

我每去过的地方就要和同修交流发生在我身上的一件事，因为在此事中，我不但更为深刻的找到自己的不足，我的一些平时很难察觉的人心、观念也改变过来，更重要的是我真切的感受到了师父就在我们身边时刻的看护着我们。

二零零五年五月的一天，同修有一台笔记本电脑需要我帮助装系统，包里面还有上网设备、刻录机、以及一些光盘还有一张写着开机密码的卡片。当时我因为还要拿两箱复印纸，所以打了一辆出租车。我把笔记本等东西交给了母亲拿着（她骑自行车），然后把两箱纸放到了车的后排座，我则坐在副驾驶的位置。在装纸箱的过程中母亲将笔记本也放到了车里，而我却浑然不知。当车行驶到了我住处的路口时，来了一个大人带着孩子非要坐我搭的这台车，司机说，还有乘客呢，再说后排座也放着纸。那大人却说打了半天没车，往往都是车回来时又被别人坐上了，他俩着急去市里，只要挤个空儿就行。我当时

看马上就要到家了，就对司机说：「那就让他们挤着坐吧。」到了家门口，我把两箱纸搬了下来，可能笔记本等被挤掉到车座底下了，我根本没看见。就这样车开走了。母亲回来时，我问母亲要笔记本，母亲说放在车里了，我脑子「嗡」了一下。等了近一个多小时也不见有人来送，我马上联系到了同修，同修和我说：「马上搬家。所有东西马上转移。」我当时越想越不对劲，我一定哪出了大漏了，但是也不能搬家这样的被旧势力牵着鼻子走呀。回到家，决定先把重要的资料等转移出去，而我们全家原地不动。

第二天，我到同修家，此时正好遇见另外两名同修，听了我的来意后，当时的一位外地同修立刻给我背了段师父的讲法：「这是生命在这一层次中的状态，但是正法中的情况是由大法所主持的，是由大法救度众生的要求而变化的。其实这时大法弟子行神事是必须的，因为大法弟子的个人修炼已经不是第一位的，正法中救度众生、从组大穹才是目地。正法之事、救度众生之事一定要做，那就得破除这种环境障碍，证实大法。」（《各地讲法七》〈美西国际法会讲法〉）然后又交流了很多关于正念显神威的例子。

我顿时感到自己的正念如此不足，和同修的差距如此之大。我开始静下心来学法、发正念。

师父在《美国首都法会讲法》上说：「修炼是修自己，无论出现什么样的状态都要去想一想自己。我告诉大家，作为一个常人来讲啊，遇到问题人能够想自己，这个人会成为常人的圣者；大法弟子做任何事情有难度需要考虑时，要从自己这方面去找，顺应大法弟子与正法所需的环境状态。问题出现了，是自己和法理发生了拧劲。找一找问题所在，把这个拧着的劲放开，理顺理顺。最好的方式就是遇到什么事情不要往前顶劲、往前抢、往前追逐着去解决，把心放下来，往后退一步，去解决。」（《美国首都法会讲法》）我开始发现每隔一段时间自己就会有很多人心又冒了出来，尤为严重的是怨心迟迟不去，觉的这个同修不理解自己，那个同修不配合自己，我这哪里是证实法？完全走入了坚持自己、证实自己的危险状态上来了。找到了问题就从根源肃清它，每天都不断的发正念，我相信笔记本一定会失而复得的。

一晃十多天了，有的同修仍旧劝我赶快搬家，因为笔记本电脑落到了常人手里谁都知道那是大法资料点的，而且里面还有很多的材料。我却觉的自己的正念越来越强。一天晚上我发正念，突然感觉到了师父仿佛就在身边注视着我，我被一种非常祥和慈悲的场包围着，这时我发出了很纯正的一念：「明天，笔记本一定会还回来，因为这是正法的需要。」

第二天，我发现在我家路口有个人仿佛在等人的样子，我从他身边走过，他马上就跟了过来。这个人是什么人呢？警察吗？（因为不是当时车上坐的人）明显感觉到是和这件事有关，我当时正念很强：今天你就是个警察，我也会从你手里把东西要出来。没等我开口，他就问道：「你是在这住的吗？」我瞅瞅他说：「什么事？」他随即问道：「半个月前，你是不是丢过什么东西？」到底该不该承认？我想到了师父告诉我们遇到了问题要去正视它面对它。以下是我们当时的对话：

「你怎么知道？」

「那你能告诉我你丢的是什么吗？」

「一台笔记本电脑。」

「果然是你丢的，你是干什么的呀？」

「这个和丢东西好象没关系吧？你还没说你怎么知道的？」

「这话可长了，你那天坐车时半路上有个大人带着个孩子吧，那是我姐夫，我家就在这附近。那天我姐夫着急从我这走，半天都打不到车，说是你把他们让到了车里。等你下车了，他快到家时看见脚底下有一包东西，和司机打开一看是一台笔记本和手机什么的。我姐夫说要给你送回来，但是司机说他马上就给你送回来，东西给你送回来了吗？」

「到目前还没有。」

「那没事，我姐夫当时就怕他不送，下车把他车牌号给记下来了。」

「真的吗？那太好了，能告诉我车牌号多少吗？」「这个我没记住，得回家打电话问姐夫，你一会到我家来问我吧。」他给我指了指大概位置说：「我家养牛，你一打听就知道了。」说完就走了。他既

然来找我，为什么不记车牌号？为什么不把他姐夫的电话号码直接给我问呢？我和父母简单的商量一下该不该去找，父母都不希望我去，觉的不符合常理，宁愿凑钱再给同修赔一个。

我坚持一定要去，结果找到了那人说的位置时，我一连问了几家都没人知道这养牛的人家。我心里默默的问师父：「师父，我还有什么地方没做好吗？但是无论如何我都把东西找回来。」忽然看见眼前的一家大门半敞开着，我进了院子里，第一眼看见的是牛！那人已经迎了出来乐呵呵的说：「我给你问完了。你一定可以要回来的，我姐夫说了，他要不承认你就告他去，我们给你作证。」

我激动的接过写着号码的纸条说：「太谢谢了！」他憨厚的一笑：「这高科技的东西只有在你这样的人身上发挥作用，那个司机就好好的开车吧！」第二天，在运管处查到了该司机的电话，下午司机把所有东西给我送来，让我检查一下证明他什么都没有动过。当时司机说了句：「你这电脑我们怎么打也打不开呀，连个亮都没有。」回到家一试，一切正常。一连几天我每回忆这件事时都忍不住流泪，我也深深的体会到了什么是「弟子正念足 师有回天力」（《洪吟二》〈师徒恩〉）慈悲的师父为众生、为我们操透了心，当我们做的好的时候就会感觉到师父就在身边看护着我们，如果不去做好的话，何以回报师父的救度之恩？

在文章的最后谨以师父的一段讲法与同修们共勉：「不要觉的我们做了什么了就满足了，我们还有那么多众生没有救度，你们还要在有限的时间里使自己树立更大的威德，最后大家不至于为这件事情后悔。所以我希望大家能够做的更好、更了不起。」（《美国首都讲法》）

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

八年来做资料点的修炼历程（上）

文 / 大陆大法弟子 莲花

【明慧网二零零八年十一月十九日】过了一个多月，资料点才找到合适房子搬了进去。开门搬东西时，总有人好象被邪恶指使人似的

伸脑袋看一看。我心里想着：为了大法豁出去了，邪恶你先别抓我，要抓也得等我再救一千人，我也值个了。没几天，一千多份资料救人去了。我又想：邪恶你先别抓我，等我再做二千吧，我再多救几个再说！那时一点也没意识到要全盘否定旧势力的安排，连旧势力是什么都有点糊里糊涂，反正知道做资料是对的。一直到了二零零三年，我才知道我救度众生决不允许旧势力迫害。

记的一次师尊讲法发表，我午休时去资料点复印，没印完。晚上下班又去，回家时已六点半多。一进家门，丈夫抱着孩子，拿着拖鞋，「咣当」一下砸在我身边门框上，骂道：滚！永远别再回来。我心里一乐，同修都急等着师尊讲法呢，正好去赶紧印完，于是答道：「是你让我走的，我走了！」我返回资料点，印完了讲法又印传单，一直印到晚上十点，一直没吃饭也不觉的饿……

往外贴光盘时，我听说某个楼曾有炼法轮功的，就往她家门上贴，让她知道大法弟子都在做什么，让她着急找人要资料。就这样一想，后来就听说有同修捡到天安门自焚伪案光盘，家里没有影碟机就借别人家的看。我听了觉的很欣慰，这一切都有师父安排。

——选自本文

慈悲伟大的师尊：您好！

各位同修好。今天我把自己修炼十多年来的心得体会写出来，与同修们分享能够拥有这万古机缘成为一名正法时期大法徒的喜悦。同时感谢师尊生命再造之恩，弟子当不负师尊苦度，勇猛精进，与全世界大法弟子共同迎接法正人间的到来。

一九九七年，还未成家的我却以辛酸和痛苦走到了生命的尽头。我拥有优越的家庭环境、常人羡慕的工作、又是风华正茂的年轻女孩，可是美好人生却距离我那样遥远，我向往的爱情在残酷的现实社会变的灰飞烟灭，当我割脉自杀的时候，是大法挽救了我的生命。从此我走上修炼道路，开始了生命升华、返本归真。

一定要让同修都能看到师父的经文、明慧周刊

一九九九年「七·二零」以后，我的娣娘同修成了我们当地资料来源的唯一渠道。那时我已成家，孩子一岁多的时候，有时我拿起喷

筒半夜去喷「法轮大法好」，有时去楼道里张贴真相资料，出不去时就读《转法轮》，一边念一边看孩子，双休日有时能念上一整天。

二零零零年至二零零一年，婶娘两次被邪恶非法抓捕劳教。我心中反而更升起无比坚定的正念。我对师父说：「师父，您放心，无论刀山火海，弟子一定让同修都能看到经文、周刊，不让同修落下！」

可我不懂技术，只认识二、三个比较引人注目的同修，他们还随时可能被邪恶抓捕。就在这时，师尊安排我见到了现在合作的老搭档甲同修。甲同修五十多岁，正念很足，「七·二零」以后进京上访平安回家，一听我说做资料，就说她要负责往外送。我拿了仅有的七千块钱，卖了妈妈陪嫁的手镯，买了一台二手复印机和十箱复印纸。乙同修租了房，我把东西搬进去。第一个资料点就这样成立了。隔不几天乙就被邪恶抓走了。甲来找我，说安全第一，那个点不能要了。我悄悄擦干眼泪：只要我还活着，资料点就不能损失。就这样我白天上班，利用仅有的一点空闲时间去资料点干点活。没几天乙同修就平安回来了。

记的一次师尊讲法发表，我午休时去资料点复印，没印完。晚上下班又去，回家时已六点半多。一进家门，丈夫抱着孩子，拿着拖鞋，「咣当」一下砸在我身边门框上，骂道：滚！永远别再回来。我心里一乐，同修都急等着师尊讲法呢，正好去赶紧印完，于是答道：

「是你让我走的，我走了！」我返回资料点，印完了讲法又印传单，一直印到晚上十点，一直没吃饭也不觉的饿。那时不懂，一点隔音装置都没有，也没有想邻居会不会听到、楼上楼下会不会怀疑。我把传单用红皮信封装好，背了满满一书包，换上靴子，外面刚下过雨，深一脚浅一脚的上路了。走到漆黑的地方，什么也看不见，我出声的背着：「世间大罗汉 神鬼惧十分」（《洪吟》〈威德〉）。就这样克制着自己的怕心，把一份份资料送出去。天亮的时候，我回家了。

师父慈悲呵护资料点

二零零二年七月，隔壁邻居总来敲门让搬家。后来一问，房东出远门时委托隔壁给照看房子，隔壁想从房租钱中捞一些油水，要把我撵走。当时没有手机，我又不是每天都去，隔三差五的去一趟。有一天，突然看到资料点房门上有字条：限期三日内马上搬家，否则后果

自负！我吓出一身冷汗：往哪儿搬？这么多东西放哪儿？那时全单位都知道我炼法轮功，最危险的地方就最安全。我直接把电脑等物品搬到单位办公室。就这样仅用了一天时间把东西寄放到各处。第二天一大早我去隔壁交钥匙，发现房门被撬开，门锁已换。我庆幸不已，心里感激师父：师父啊，没有您，这个点就被邪恶破坏了！

过了一个多月，资料点才找到合适房子搬了进去。开门搬东西时，总有人好象被邪恶指使人似的伸脑袋看一看。我心里想着：为了大法豁出去了，邪恶你先别抓我，要抓也得等我再救一千人，我也值个了。没几天，一千多份资料救人去了。我又想：邪恶你先别抓我，等我再做二千吧，我再多救几个再说！那时一点也没意识到要全盘否定旧势力的安排，连旧势力是什么都有点糊里糊涂，反正知道做资料是对的。一直到了二零零三年，我才知道我救度众生决不允许旧势力迫害，在救度众生的问题上旧势力是不敢反对的。

那时我做光盘，用一台刻录机，用最笨的办法，先读取原碟再复制光盘，做一张要十分钟，做了一千张天安门自焚光盘，不知耗费了多长时间。我一边看着机器一边看师父讲法，觉的苦中有乐。

有一次，我在单位加班，甲同修也忘记了去资料点上。等我去时，发现走廊都是湿的，听说给供热水时阀门没关，跑水了，跑下来好几层。我去开门，门打不开了。原来房主找不到我们，又进不去屋，他就把另一个暗锁给锁了。这时我的第一念就是一定要保住资料点。我马上找到甲同修，先发正念，又商量办法，准备问邻居打听到房东的住处去取钥匙。邻居正给派出所打电话报警，要求警察撬门入室呢。真是好险，再晚半小时后果不堪设想。我们发正念：不许警察进屋看，因为屋里电脑、复印机、光盘、师父法像什么都有，都在明面上摆着。结果警察真的不进屋，站在门口说：「我们不看，我们不看！」

那么大的泥汤水，可是淌到机器和复印纸边就象被什么东西隔开了，凝固在那里，纸都没有损失几张。而楼下床被都湿透好几床，地板都鼓起来了。没有师尊的慈悲呵护，我们怎能闯过这一关？

还有一次，我往资料点去，发现走廊里气氛不对劲，走廊两边都是人，楼上还传来砸门的声音：开门开门，快开门！我没警觉，还往

上走，抬头一看有人正在砸资料点左边那家房门。这时旁边一个人冲我说：这丫头走错了吧？我一看，原来他们里面都穿着警服呢！我忙说：「走错了，走错了！」头也不抬就离开那里了。好几天的功夫，我在资料点周围徘徊没有上去，天黑了还去观察到底资料点咋样。后来拦住从里面出来的一对夫妇打听：前几天这里出什么事啦？那么多便衣抓谁呢？人家告诉我说：是在查私接供热线的。幸亏师父叫那人点化我离开这里。

去私心整体提高 资料点遍地开花

甲同修跑来跑去给同修送资料，几个同修一次也就拿个几十份资料。甲同修发一部份，剩下三分之二，我就找其他同修和我一起发，时间长了，我向内找，一看自己原来也有怕被抓的心，总想有同修陪我去。我就背师父讲法，克服怕心，自己去发，一两个小时的功夫能发二、三百份资料。

往外贴光盘时，我听说某个楼曾有炼法轮功的，就往她家门上贴，让她知道大法弟子都在做什么，让她着急找人要资料。就这样一想，后来就听说有同修捡到天安门自焚伪案光盘，家里没有影碟机就借别人家的看。我听了觉的很欣慰，这一切都有师父安排。

后来，乙同修夫妇答应在点上承担起做资料的重担，我开心极了。他们有时间、有技术、懂电脑、心性高，我可以给他们打下手，可以传送资料。在他们的参与下，资料成倍增长，供不应求，《明慧周刊》由每周十本增长到每周七、八十本，最高峰发展到每周一百二十多本；真相资料最多能供应二、三百同修，每周能有上千份，还开始了少量彩色印刷。也许是我的依赖心滋长被旧势力钻了空子，乙同修夫妇突然宣布要离开，可我还没太用心去学我应知应会的。

而这时，师尊讲法来了，孩子突然发高烧，丈夫是常人值夜班去了。我想：这个时候发烧？一定是旧势力干扰，发正念清除另外空间邪恶生命利用孩子阻止我做大法的事。发完正念，再一量体温，宝宝体温马上降到三十六点五度，正常。我万分感念师尊无边法力。我让座机电话呈现没挂好状态，收拾水瓶、暖瓶、棉被、衣物、玩具，左胳膊，右胳膊连脖子上都是兜子，背上孩子，下楼去装了两包复印纸就去了资料点。在地上搭个地铺哄睡了孩子，我开始边看边排版，那

个网页格式的空档怎么也上不去。一直到凌晨三点，孩子体温又上升了，我只好停下：「对不起同修了，我就这么大能耐，排不好了。」我又在天亮之前返回家中，胡同里没有车，大冬天抱着孩子走了好远，实在抱不动了，一点劲儿也没有了。这时，师尊法身派了一个常人走到我身边说：「我来帮你拎东西。」

二零零四年，明慧网提倡资料点遍地开花。这时我们淘汰了体积大、重量四百多斤的巨型一体机，因为搬运维修实在太不方便、安全。在摸索中买了十多台各式各样的小机器，开始用彩色喷墨机逐渐代替黑白的。至二零零五年，真相资料完全都是彩色的了，几个重要的家庭资料点逐步完善起来。

二零零五年，开始做《九评》书。因为是手工装订，当时的机器设备也不是很先进，所以工序繁琐，印完要拣页、切开、装订、再压平订书钉，再用双面胶贴书边，再贴皮，最后再切边。平时一干活就是一个笔记本电脑带着四、五台机器同时运转。

时间对我来说非常重要，在师父的安排下，有一年半的时间里，我都是每个月上半个月班。我和甲同修在近三年的时间里，印制《九评》书不计其数，保守估算也有六千本之多。一切耗材纸张都是我们俩人自行解决。一到缺钱时，师父就会安排同修三千、五千的送过来。外地同修也有上我们这拿真相资料的。因为只有我和同修甲俩在做《九评》。一次同修甲看到九十多斤的我一下得拎五百多本《九评》书往外送，心疼的落下了眼泪，认为同修们太依靠资料点，不为点上同修着想。

现在回想起来那个状态是自己的执著心造成的，执著于自己所干的事不想放手。这其实是私心。最后整体上出现了阻碍下面同修主动走证实法，所以在二零零七年秋天，造成我们当地的资料点协调人一共七、八个同修被抓，几个重要的资料点全部处于瘫痪状态。

我才意识到自己多年来一直处于为私的状态中：最开始是因为同修们都是要保护资料点的心，我们都是单线联络，我也乐于不操心下面的事，只想着只要自己做好就行了，剩下的有师父在安排，同修们有法在管，我只要无条件配合同修就行了，把自己封闭在资料点的小圈子里。其实这是多大的一颗指望同修的心啊。回首自己七年多做资

料过程中，只想到身边极个别的同修，没有想到整体都提高上去，只想自己这一块提高就行了。一个人的力量毕竟有限，要是通过学法修心让大家都能发挥自己证实法的作用那能量是无可限量的！

这时丁同修跟我说：怎样能真正遍地开花？不是说同修要证实法了，我们去给他设置障碍：他资金怎么解决？他有地方吗？或者某某学法状态不好，某某心性不高，某某不适合做真相资料。谁说同修不行呢？师父说他不行了吗？我们不都是从啥也不是中走向成熟的吗？某某地区为啥修的好？我们为什么不行？

同修无私的为整体的心打动了我，于是在近一年的时间里，在师父的安排下，许多五十多岁的大法弟子都来参与，一下子建立了七、八个资料点。做资料的同修多了起来，会技术的同修也转变观念，尽可能把所会的都拿出来教给大家。从来没做过资料的老年大法弟子现在都能刻录光盘了。有位同修学会自己给打印机改连供管线，也不用指望象从前那样资料在几个固定的同修那里把着，都得上资料点那取。

做资料的同修包袱都没有了，我也变的轻松快乐起来！实在不敢再想象从前累的手腕都不敢拿重东西了。看着身边的许多老年大法弟子学法、炼功精進不停，我也看到了自己的差距。是师父看我学法少，炼功少，要我多修自己，给我开创时间，我会珍惜这个机缘，不怠慢。（待续）

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

八年来做资料点的修炼历程（下）

文 / 大陆大法弟子 莲花

【明慧网二零零八年十一月十九日】当我的心从对钱财有所保留，一直到决定把自己的一切都放在证实大法上的时候，整个情况师父就给安排了。回想这些年，当我缺钱时，单位开始分房子，人人有份，一下子我就得了四万多块。再缺钱时，单位就发奖金，发住房款。这样除了维持家里正常开销，孩子上托儿所、上学、学英语、学画画等，我还是能拿出一部份钱用在救度众生上。后来，单位强制人

人都要完成任务，这样我的钱被拿去投资，到后来竟然翻了二倍。

师尊把我所花掉的钱两倍还于我，我又把这一切得来的钱毫无保留的用在大法上。现在我依然一无所有，但是我还有办法解决证实法所需要的资金。不知道的同修以为我有很多钱，其实不是那样的。我觉的我是这个世界上最富有的人！因为我心中有法。

——本文作者

（接前文）

一切钱财为证实法所用，路越走越宽

我一开始参与做资料时，没有钱，到后来越用越有。我知道这一切都是师父给安排的。前几年我的收入在一个五十万人口的小城还是很高的。

开始我盘算，我手中有多少钱可以用？一看家里一共有三万，这是我家先生都知道的钱。我想这钱他知道我就不能动，就拿自己工资收入买耗材、机器之类的。后来又把项链、耳环都拿去卖掉买了光盘，钱还是不够用。

我问自己：我这辈子攒钱为什么？一想不还是要图常人中什么养老、给孩子留点什么的。我自己都有保留钱财的心，同修怎么会放心把钱财放在我手中呢？我为何要执著非要有钱的同修多拿钱呢？同修已经不少付出了，他们也有他们为难的地方啊！我不告诉丈夫他也不知道这钱被我花掉了。等他知道时已经法正人间了，给孩子留什么？让孩子走上修炼真、善、忍的道路才是真正为孩子好。自己的生命能在宇宙中存在，自己的一切不都来源于大法吗？我能回报大法什么呢？这样，我一点点、不断的花光了家里的积蓄。

当我的心从对钱财有所保留，一直到决定把自己的一切都放在证实大法上的时候，整个情况师父就给安排了。回想这些年，当我缺钱时，单位开始分房子，人人有份，一下子我就得了四万多块。再缺钱时，单位就发奖金，发住房款。这样除了维持家里正常开销，孩子上托儿所、上学、学英语、学画画等，我还是能拿出一部份钱用在救度众生上。后来，单位强制人人都要完成任务，这样我的钱被拿去投资，到后来竟然翻了二倍。师尊把我所花掉的钱两倍还于我，我又把

这一切得来的钱毫无保留的用在证实大法上。现在我依然一无所有，但是我还有办法解决证实法所需要的资金。不知道的同修以为我有很多钱，其实不是那样的。我觉的我是这个世界上最富有的人！因为我心中有法。

迫害后的头几年，我在生活上真是一百八十度大转弯。我从小家庭条件好，买衣服、比吃穿，几千块钱一件的衣服说买就买。而在二零零零年至二零零三年，连我节约的同修妈妈都可怜我啦：身上的衬衣衬裤穿坏了也没扔，整个冬天就一件黑棉袄。而在从前，白色的衣服是我最喜欢的，甚至大冬天我穿上一身雪白的衣服，白雪公主一样透亮。

妈妈把人家送她的衬衣裤都给了我。后来我也意识到这样的状态不大符合常人社会了，让知道我的人对大法起不好的印象。每个大法弟子都是法轮大法在世间的形像代言人啊！去年过年，先生给了我一万块钱叫我专门用来买衣服，我还是舍不得花那么多钱，为了应付先生花了三千多块买了一套，剩下的钱自然不必说了。

后来接触了许多经济上遭受邪恶迫害的同修，发现那些同修所过的艰苦生活真的很难。有的同修干一天活挣一天钱，不干活一分钱也没有花的，连饭都吃不上。有的拿出攒了好长时间的零钱交到资料点上。相比之下我却这样的安逸，还有什么资格去不满呢？还时不时的抱怨自己太累、太辛苦？有时还想要放松几天，找个地方轻松的玩一下，旅个游什么的。这都是些什么心啊？这不是大法弟子应有的状态。

在师尊保护下虎口脱险

有一年冬天，我每天下班都带上三、四十份真相资料在回家路上发放。一次到了一个住宅楼大院，我挨个单元发放，往楼上发我总是一口气爬到顶楼，再从上往下走。楼梯间的感应灯一闪一闪的，被门卫发现了。这时我就在最后一个单元，还有七、八份资料没贴上，听见楼下有开门声，我就装起资料往下走，边走边竖起毛衣领口挡住了半拉脸。上来一个中年男子不拿好眼神瞪着我。就在这愣神的工夫，我意识到不好，与他走个对面擦肩而过，离不到一米远的距离他大吼一声：「站住！你是干什么的？」他话一出口，我飞快往楼下跑，他

返身追我。我跑到楼门口冲开防盗门，一个胖女人正死死的抵住门口想抓住我，冷不防被我撞了一下，她没拽住我。这时我的腿有点迈不开步了，我马上想：他们追不上我。他们果然被我甩的远远的。到大门口，我一看还有一辆警车在楼下停着，我进院时根本没有这辆车。我跑到大马路上，正是下班高峰人来人往。他们到路口时已经看不见我了。

我回到家腿都软了，一连几天腿胀痛胀痛的。晚上打开背包看看还剩什么，原来师尊的法像在兜里呢。当时我捧着师父法像泪如雨下。

去掉怕心，清除邪恶宣传画

一次，我去孩子学校接孩子，偶然发现走廊里全是邪党诬蔑大法的宣传画。我就想凭我一个人的力量不行，一次清除不了这么多，我得找个同修帮我。结果拖来拖去一直没去成。我想：不行啊，邪恶宣传画被我发现不是偶然的，当大法蒙难之时我就躲起来任由邪恶毒害可怜的孩子吗？我自己能行！

于是我观察了几天学生退校的时间，看什么时候有空档。临去之前我请妈妈同修给我发正念，也没告诉她我要干什么，担心她的怕心干扰我。我让孩子在走廊等着我，我看住了负责巡楼、锁校门的老大爷。他在三层巡楼时，我就在另一个楼梯口挨个用刀割一层的宣传画，割完了顺手塞到后面暖气片后面。听见他上二楼了，我就马上跑到三层开始割三层的宣传画。还剩三张没割完，孩子吓的直哆嗦，一个劲小声喊我：「妈妈！妈妈！他来了，来了，快走。走啊！」原来大爷听见声音知道三层上来人了，又上来巡视一下。我领着孩子马上下到二层，又割了二层的宣传画，来不及再回三楼割了，因为他马上会锁楼门了，就这样在师尊的呵护下，在同修的正念加持下，完成了这次的除恶。后来三层那三张学校自己拿下去了。

师尊三次给我净化身体

三次净化身体都是睡梦中，第一次我胸口疼的厉害，不知何时入睡的。睡过去之后梦见自己醒了，来到洗手池边，呕吐不停，拿盆接着，吐出一盆白花花、象软体动物的脏东西，吐到盆里还活着呢！后来我想起是在大连吃过活海星之类的，端上桌时腿还在动呢！

第二次净化身体，睡梦中我看见一只大手把我眼球拿了出来，然后用铲刀在我眼眶周围象刮锅底灰一样刮了许多不好的物质，然后又把眼球放了回去。第二天我的眼睛变的清亮起来，看东西不模糊了。我二十岁的时候总觉的眼睛有点象睁不开的样子，很难受，还吃了不少鱼肝油保护眼睛。现在好了，这些毛病都从根上去掉了。

第三次净化身体，那时我牙痛的很厉害，也是梦见自己醒了，从嘴里往外吐沙子，水泥块，砖头瓦砾、土、玻璃碴子等脏东西，然后再照镜子，师父给自己在另外空间安装了一套完整洁白的新牙齿。后来牙就不痛了。

圆容好家庭环境 修去色欲心

我的婚姻是师尊安排的，我那天戴上了法轮章去相亲。先生当时见到我就非常喜欢，而我当时抱着一种无为的状态对师父法像说：一切听凭师父安排。就这样我们结婚了，第二年我们有了一个可爱的宝宝。当时因为色心不去没有做好，又犯下了杀生的重罪。我想再也不能这样下去了，我这一生是来干啥的？当时宝宝八个月我们就开始分开居住了。最初的一段时间里，他想起来就到我房间找我，我就用顺其自然为自己开脱。后来发现自己的心时不时还在蠢蠢欲动，过后就别提多难受了。

凡是他能想起来的时候都是我自己没有排斥色心，欲望上来自己想起那种事。是自己的心不正而招来的麻烦啊！我就发正念清除自己那些不好的思想。这样一来果然管用。他好长时间都想不起来理我。可是时间长了，我又生出怕他想起来的心，想他可不要想起来呀！这一念他就又想起来了。这就等于我不相信自己能制约他了。悟到之后我知道应该怎样做了。我去掉了怕他来找我的心。

在家中，我从来不穿过于暴露的衣服在他面前出现。我们最长的时间有一年半的时间没有那种事情。现在是好了，他也想不起来了。我也不动念。可是干扰还是时不时的来考验我。我最要好的朋友同修曾悄悄告诉我：你丈夫有外遇了，我亲眼看见是他。我说：我不相信，绝对不可能。她就说真要那样你怎么办？我说因为他每天都回家，从不在外面过夜。我告诉同修：如果他要真的那样，那是他自己在选择不好的路在走，我也没有办法。有没有家我都得修下去。其实

我心里明白这都是对我的考验。说是这样说，我还是动心了，乘他不在家的时候翻翻他的电话记录，看看他有啥问题没？后来有一天他喝多了酒回家，我给他铺床，他拉着我说：其实这辈子我最在乎的人就是你啊！你好好的比什么都强。我知道常人有句话叫酒后吐真言。我听着眼泪都下来了。现在宝宝都上几年级了，我们就这样在分居生活中走到了今天。

我就捡了做的好的一面说了，希望对同修的提高有所帮助。其实我还有许多不好的心还没有去掉，我会努力的！珍惜自己就是珍惜大法！我也感谢这么多年来和我一起配合的同修们，谢谢你们的慈悲圆容，没有师父没有大法我们走不到今天。经常在网上看到大法弟子遭到邪恶迫害的文章，所幸这么多年来弟子在师尊的慈悲呵护下多次与企图迫害我的邪恶擦肩而过。所以我有责任把自己的经历简单写出来，让全世界大法弟子共同见证我们可以不遭受迫害，否定旧势力的存在一样能走好证实法的路。弟子有做的不好的地方会及时修正自己。

感谢师尊给了弟子交流的机会。再次叩谢师尊救度之恩！合十
（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

一名教师的修炼体会点滴

文 / 辽宁大法弟子 粒子

【明慧网二零零八年十一月十九日】

尊敬的师尊、同修们，大家好！

又一届大陆大法弟子书面心得交流会开始了。感谢同修的交流文章鼓励我拿起笔来，这是我第一次向明慧投稿，我觉的这是一次提高心性、证实大法的机会，同时也向师父交一份答卷。下面我从以下几方面谈一下自己近来的修炼过程和体会。

听大法弟子创作、演唱的歌曲

我是一名教师。早在一年前，同修就为我录制了大法弟子创作、演唱的歌曲，可一直没有听过，我认为三件事还没有做好，哪有时间听音乐。一次看到同修的交流文章说：「在火车上哼唱大法歌曲引起

周围乘客一块来听，大家还说好听，方便了讲清真相、救度众生。」这件事对我感触很大，以后每天晚上都跟孩子一起听歌曲。我觉的大法弟子创作、演唱的歌曲有师父的指导和看护，歌曲纯净、感人，能量场强。每首歌曲都能把我带到不同的意境中，好象我身临其境，同国内外的不法弟子一同以不同形式证实大法：或走在隆隆的鼓乐队中，或站在舞台上吟唱，或为失去生命的不法弟子送行，或为众生轻轻讲述我们的故事……孩子也特别喜欢其中的几首歌曲，如《打鼓歌》、《古怪歌》、《秋雨》，总是反反复复的听，直至入睡。每当夜深人静、常人坐在电视机前看着「党文化」节目时，我们静心聆听大法歌曲，洗涤一天心灵上的喧嚣，是一种多么美妙的感受啊！现在，听大法歌曲已经成为我每天生活必不可少的一部份了。听不法弟子创作、演唱的歌曲一段时间以来，明显感觉对心性的提高很有帮助，而且有利于学法、背法。有时在家里或工作环境中随口吟唱一首，心情真是不一样，能够随时排除脑中的杂念，及时归正自己的一思一念。

发正念

师父在《导航》〈二零零一年加拿大法会讲法〉中说：「意念中清除自己思想中的不好的思想念头、业力和不好的观念或外来干扰。就这样想它们死，它们就会被清除，五分钟就管用。（鼓掌）我们在集体炼功时想清除三界内的邪恶，单手立掌于胸前，用真念想五分钟即可。（鼓掌）」

可最近我突然发现发正念时，脑子翻江倒海，名、利、色、气一齐涌上心头。思想不清净，发正念也只是形式而已。我按照同修文章中的经验在发正念时盯住「灭」字不动。一分钟，跑了，「灭」字不见了，浮现出常人的事情，再一分钟，又跑了，「灭」字又变成了想象……，赶紧集中念力，重念正法口诀，脑中再次出现「灭」字，大大的，不让它跑掉。这样坚持一分、两分，能够真正做到五分钟，还真是不容易啊！几年来，是不是发正念一直处于这种状态？那么要有多少应该清除的邪恶没有被清除掉？自己的空间场又填充了多少邪恶？

写到这，突然想起发正念提前五分钟清理自己的空间场也十分重

要，我们就应该毫无疑问的按照师父的要求做，师父让我们提前五分钟清理，我们就应该清理。有的同修往往重视整点发正念而忽视了提前清理自己的空间场，还有的整点也不发，六点还打来电话，或者唠家常。好象只有学法炼功才是修炼，同修想一想，本该你清理的空间场没有清理好，邪恶跑到其他同修那去了，这样给我们同修、给整体带来多大的损失啊！

写到这感觉有些冷了，十月的北方还没有供暖，正是寒冷的季节，教室里学生打开了窗户，刚才还在想要不要写下去，突然想起同修写文章时出现了一把鼻涕一把泪的干扰现象，我没再多想，只觉的要继续写下去，几分钟后，学生关上了窗户，我的心依然很平和……

背法

下决心背法也是看到同修的交流文章受到了鼓舞和启发。开始背法是在去年，持续了几个月，背的很慢、很艰难，大概半年时间第二讲还没有背完，就告一段落。我想有以下原因造成了这种现象：首先是第一次背，没有什么方法；其次是心性没到位，只是效仿同修背法，觉的自己也应该背，不是发自内心的背法。大约半年之后，我意识到应该继续背法。

这次，我受一名小弟子的启发，是按照如下方法背法的：对于一个自然段，以一句话为单位，一整句一整句的背，能背下来这句话就过去、不再想了。再背下一整句，这样很快一个自然段就背完了。我通常是晚上背法。我用了二至三个月的时间第五讲快背完了，速度明显提高，效果也不错。自己感觉背法时能够溶入法中，时间过的很快。而且背法与心性提高相互促进、相互作用。一段时间法背的好，心性明显提高的也很快，以前最不能做到的「忍」，也慢慢做到了，而且是水到渠成，不是强为，也不觉的有多难。而如果这几天心性不好，背法也会受到影响。

通过背法我最深的体会是意识到多年自己都没有修过，现在才真正的开始修。做事也能慢慢的向内找了，也刚刚体会到了同修所讲的「向内找的美妙」。

随笔记录下此时的心态，刚刚想着我的文章要是真的发表了，要用一个什么样的署名，别人看了会怎样怎样，我用了一上午的时间写

了这么多，沾沾自喜和求名的心都暴露了出来。一思一念是人心还是神念啊！师父说：「甚至于为了大法的工作，不管你们认为再好的事、再神圣的事，我都会利用来去你们的执著心，暴露你们的魔性，去掉它。因为你们的提高才是第一重要的。」（《精進要旨》《再认识》）提笔写文章的过程的确就是挖出执著、修去人心的过程。

修去色欲之心

作为修炼人，我认为修炼的第一步就是过色欲关，这也是人神的区别。色欲之心对年轻大法弟子尤其显的不好去掉。一直以为自己的色欲之心不是很强烈，其实是隐藏的很深、不易发现。几年前，这种心态就浮出水面，对于长相漂亮的不管男女都愿意多瞅几眼，当时没有意识到这就是色心，没有往更深思考，好危险啊！最近通过网络联系上一位熟人，觉的这是讲真相的好机会，几次寒暄之后，他暧昧的向我表白。当时自己竟然沾沾自喜，虚荣心和满足感充满心头。虽然心里知道这不可能，但还跟他逗趣了几句。后来悟到做的不正，大法弟子在遇到干扰时，要头脑清醒，马上采取措施，不能给邪恶丝毫的喘息机会，态度一定要坚决，方式上可以柔和一些。于是只是要了他的邮箱，后来发了一些真相资料。我想可能这种做法让他产生了误会，以至我感到讲真相效果不是很好。我也在考虑是该继续与他联系讲真相、劝三退呢还是就此为止。此时，看到网上的同修交流文章

《婚姻家庭》，里面提到了同修正念区分旧势力安排的路和师父安排的路，这篇文章真是及时雨啊！同修的交流多么宝贵啊！我想自己的心性决定了事情的因由，我的念正就能救的了，而且一定是光明磊落的。之所以出现这种事情，是自己的空间场一定有色欲、情欲的物质因素，邪恶才能有空可钻。这不仅自身受到危险，也害了众生啊！任何一颗人心都会成为救度众生的障碍。现在我不再执著具体应该怎样做，这不是绝对的，当我放下执著时，法会圆容一切。

这件事的出现，险些再一次阻碍了我背法，明显感到对我的整体升华干扰很大，体现在方方面面。反思几年来，与丈夫（同修）在夫妻关系上的不和谐是否有我的色欲之心还未修掉的原因呢？过去的练功人练某一种功法留有气门，而我们的法无论从功还是从法上都是圆容不破的。如果出现问题，即使有邪恶干扰，也是我们给其留有漏

洞，不然师父的法身不允许、正法神也不干啊！师父让我们向内找，我只知道可是做到了吗？

记的刚得法时，天天背《洪吟》，一天大家背到「事事对照 做到是修」（《洪吟》〈实修〉），我突然感觉一震，我想在另外空间也许真是「震动十方世界」，我真正悟到了一个理：是啊！做到才是修啊！好象得法以来第一次悟的理，至今我记忆犹新，也许师父是要我在修炼的道路中不要忘了做到。做到向内找是法宝啊！

后记：写作的过程我悟到我们还应该修去人的顾虑心，其实也是要面子的心、怕心，怕别人笑话。今天丈夫（同修）说做的不好，写出来会不会起反面作用。我想自己的修炼不是别人评判出来的，敢于挖出自己执著的根本，师父就会帮你去掉它。常人不也讲有错要改吗？大法修炼不就是「不断的去人的执著心的过程」（《转法轮》）吗？同修之间应抱着宽容的态度去看待彼此的错误，而不应该彼此孤立、讥讽，这样才能体现出我们的整体升华、整体提高，大法书面交流会才真正发挥了实效。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

几番风雨洗征尘

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十九日】我种有两个菜棚，有点田地。那里常常是同修交流的场所，特别是前几年，迫害形势很紧的情况下，这个地方还真派上了很大的用场。不光是同修交流，有些大批量的真相资料也都是先放到这里再分送给同修的。

有句谚语叫「一亩园，十亩田」，说的是种庄稼和种菜、拾掇果园花费的力气有很大的不同。要说忙，整天在地里也有干不完的活。我叔家的两个菜棚和我们相邻。我婶子虽说也修炼，但不太精進，老俩口经常在菜地里忙碌。只要有大法的事，我是说走就走。我叔对我丈夫说：「你也不管管她，整天往外跑，都不见她下地。」说归说，大法的事我一点也不敢耽误。地里虽去的少，常令我叔生气的事实是，我家的菜一点不比他家结的少，我家的番茄一点也不比抹药的

人家熟的晚。

——选自作者

我小学只上了不到四年，不要说写文章了，连字都认不全。向网上法会投稿，也是自己修炼的一部份，我也要试着写一写，写的好坏和不写是两回事。

从开始学法到现在，我几乎是学着忘着。拿起书看着知道写的是啥意思，一放下立马就想不起来。可是和同修交流时，也能引用师父的讲法，法理也清晰。要叫我坐下来谈法理的认识，还真不会谈。但是，我想，在写作的过程中，我在说我如何做的时候，法理认识也能谈出来的，我相信师父会给我智慧，会启悟我的本性，因为大法是无所不能的，我的师父就是万能的王中之王。师父什么都能给我做，只要我照着师父的要求去做。

做大法的事，不要怕

邪恶开始迫害我们的大法时，我才刚刚入门，只知道大法好，师父好，大法是叫人做好人的。迫害一开始，我们这小村的几个学员都放下大法不炼了。过了有两年，市里的大法弟子找上门来劝我们从新再修炼。把几个同修召集起来，当时就形成了学法小组，定下来集体学法的时间和地点。这个学法小组一直坚持到现在，从没有间断过，而且，又增加了七、八个新修炼的同修，都是俺村的。

当时，同修一来，我们好象一下子明白了修炼的内涵，也明白了大法弟子为什么要证实大法。我们这属于市区，但毕竟是农民，平日里见识少，但是我们当时就认识到了大法受迫害，作为弟子的就应该去反迫害。可是，我们是修炼真、善、忍的，修炼人要做到「打不还手，骂不还口」。我们反迫害，就是要把邪恶的罪恶揭露出来，让世人知道。老百姓明白了真相，这场迫害也就被制止了。

现在回过头来看，有些对大法弟子证实法不理解的，什么原因也没有，就是对××邪党的怕、个人的观念多造成的。邪恶迫害我们，还不让我们说，不让我们揭露，还有比这更流氓的吗？我们揭露邪恶怎么会跟政治连到一起呢？都是××邪党耍的流氓手段。

当时，一个流离失所的同修定期给我们送写有大法真相的不干

胶，我们几个同修是随叫随到，真相资料都不让过夜就发出去。不管刮风下雨，也不管酷暑严寒，我们始终坚持着。

正月十五前后几天，街上人多，闹花灯又热闹，正是发真相资料的好时机。我们提前和同修约定好，尽量多做一些真相资料来。我把三个孩子衣服里全都塞上了我们的真相资料。我有三个孩子，大的十三、四，小的才四、五岁。三个孩子也不知道怎么那么的听话，只要是说出去做大法的事，从来都是积极的配合。连最小的孩子瞅人不注意的时候也去帮着贴真相资料。

只要是出去做大法的事，我从来没有怕过，就觉的做大法的事太好了，我能时时体会到正念的作用下自己所做的事情的神圣。往往是我前面贴了资料，后面就有人看，还读出声来。我就体会到了世人知道大法后的那份欣喜。

邪恶当然也没有停止对我们的恐吓，警车在路口停的几乎都有。我凡是见过的警车，都给它贴上了大法真相的不干胶。当然，在正月十五这样的日子里，做这样的事要容易的多。因为人多，到处都是人，随手做，也就是那么一两秒钟的事。关键是敢不敢，念正不正。

克服干扰

我丈夫开始对我做大法的事根本就不支持。几个同修到家里来交流，他知道后非要把同修撵走不可。我俩在里屋争执，同修在外面的耳房交流。那时还不知道发正念，但是当时就知道一点，我是正的，你不能干扰，你也干扰不了我，同修在这里交流不允许任何人打搅。我的这一念一出，他马上就不吭声了。可是，同修走后，他不知哪来的邪劲，拿起大法书就要撕，我立即惊醒过来，正色告诉他：「不许动大法的书，你敢撕，就是要我的命，大法书比我的命都值钱！」他还象刚才那样，又没有了一点气焰。

后来，通过学法我才认识到，丈夫这样做，是因为他被邪恶因素钻了空子，邪恶的生命利用了他。我就时不时的对着他发正念。

还有一次，我们几个挂大法的真相条幅。当时正是冬季，可以说是天寒地冻、滴水成冰，我回来时已到了后半夜了。他不开门，问我哪去了，怎么这么晚才回来。我没守住心性，就随口给他说到朋友家玩去了。进屋后，他自然不相信，非要打电话问问不可。我不再理

他，就对着他发正念，他一会儿就睡下了。第二天象什么事都没发生一样。我忍不住问他，你不是说要给谁打电话的吗？他是一头雾水，说：我给人家打电话干啥，有事吗？我知道他对昨天所发生的一切全都忘了，我只有在内心感谢师父的慈悲看护。

挂起十米大条幅

有一年过年前，我买了幅宽一米的黄布。在上面写上「法轮大法好，真善忍好，还我师父清白」。夜里，俺庄的几个同修来到沙河边。这是我们提前就看好的地方，准备在年关把大法的真相传递给进城赶集的世人。有一条过河的电线，我们就准备挂上我们的真相条幅。

电线太高，我们几个怎么也扔不上去。就坐下来边发正念，边请师父帮忙。再扔，一下就扔了上去。把砖头绑的绳传下来之后，我沿着大桥拉着绳把条幅移到河中间，再使劲一拉，提前备好的夹子就一下子夹在了线上了。第二天，我们几个都到桥头看我们的杰作。进城和回城的人无不指点着赞叹：「这炼法轮功的真了不起，怎么能挂起这么大的一个条幅。」赞叹之余，世人开始评论，都说大法肯定是受冤枉的，要不人家怎么费这么大的事去做呢？

这件事情轰动很大，乡里来人了，说是上级的通知，得赶快把条幅取下来。可是，怎么去取呢？围了好多人看热闹。风一吹，可巧又把条幅吹到了桥头支撑高压线的铁塔上。那几个人叫谁上谁也不敢上，下面围的人越来越多。我们几个在人群中趁机会给大家讲真相。

突破监控、智慧传递资料

一次有个同修给我说：「老王家俩口子都出来了，现在对他一家二十四小时监控，白天由单位去人，晚上就交给他亲戚，怎么样才能让他们看到师父的讲法和明慧资料呢？」

这老王是从北京劫持回来的，以前是当地的辅导员，俩口都修炼，证实法的事做的也很多，所以他家的事大伙也常提起。我想，同修出来了，看不到师父的讲法和大法资料怎么能跟上正法进程，就给同修说：「他家在哪，你告诉我地方就行，我去。」

同修就带我到他家附近指给我。我回去把师父的新讲法用塑料袋子装好，就直接到他家去了。一敲门，一个女的出来，一看就不是大

法弟子。我虽不认识老王他们一家，可我凭感觉能知道是不是同修，后来知道这是大法弟子明白的那一面在起作用。

她问：「你找谁？」我不怯不惧的说：「找老王嫂，听说出来几天了，想来看看，怪想她的。」老王赶快从屋里出来，不认识我，但是他知道是同修，一面和我打招呼，一面喊他妻子。他妻子一出来，看到我就忍不住哭出声来。我说：「没啥事，就是来看看。」

那个女人一直在旁边冷冷的注视着我。我也没进屋，就说：「出来了就好，我不进去了，抽空我再来。」老王送我到院门口，我瞅那人不注意就把师父的讲法快速的递给了老王。老王掀开衣服往里面一掖，边开门边给我说：「没事，有空来玩。」

在同修被监视的环境里，得到师父的讲法和大法的资料，对同修来讲是多大的安慰和鼓励。有了这次成功的经历，我就把要给同修看的资料准备好。但是他家的监视还是丝毫也没有放松。

我去卖菜时，捡一个大冬瓜，用刀子挖开个口，把资料放进去，再把口盖上，我就去了老王家。还是那个女的开的门，一见我就说：「你怎么又来了？」我说：「来看看，受这么大的罪，出来了怎么生活啊？我自己种的菜，给他送点来。」

老王也出来了，连说：「不要不要，买的有，不缺不缺。」我给老王使个眼色，他又改口说：「送一个也无妨，这冬瓜能放。今年菜种的咋样？」边和老王说话边往外走，出门时给他说：「别送了，过几天我再来给你送个大南瓜来。」

正念支持被绑架的同修

给我送资料的流离失所的同修被绑架后，她在看守所里绝食抗议，我们知道后到看守所发正念。警车来了，一个同修说：「我们先避一避，离开一点发正念。」我当时一点惊恐的心思也没有，站那没动，就是静静的发着正念。车开到我跟前停下来，我根本就没在意，还是照旧发正念不停，从车上下来两个警察，瞅我一眼就进去了。

又过几天，要对这个同修非法开庭。因同修绝食抵制，只能在看守所里走过场。我联系到她母亲，要和她一块去。老太太也是修炼的人，就说：「你还是别去了吧，警察要问起你咋说？」我说：「没事，有师父看着的，我就说是亲戚。」就和她一块去了看守所。

后来邪党法院又要对另一个同修非法开庭，同修去发正念的很多，但是都在附近。我骑着电动车就直接到了法院院子里，转了一圈，看了下大致情况，就直奔法庭去了。法庭里的人很少，只有同修的几个家人。我出来对同修说了说情况，大家就进去很多。我走到同修跟前，让她能看到我。我和这个同修在一起接触很多，知道她很精进。我不想在同修最需要帮助的时候自己退回来，在她临被带走时，我上去和她拥抱了一下。我知道对同修的帮助当时莫过于此。

我所接触的同修被绑架的太多了，有时刚刚接触过，同修就被绑架了。一次我去找另一个同修，见到他，他就说：「恶警抄了家才走。有一个恶警姓何，不知道叫什么名，这是我从别处得到的他的手机号。」根据他的叙述，我就到派出所去了解情况，在派出所的公告栏里我找到了这个姓何的警察的名字，把他的情况提供给写资料的同修。

这看似不起眼的信息，对邪恶的震慑非常大。很快海外同修的电话就打给了这个参与抄家的恶警。他很吃惊，找了几个警察再次到同修家吓唬。同修俩口修的都很扎实，面对邪恶没有躲避。男同修说：「我认识你吗？你给过我你的电话吗？我知道你叫啥吗？」几句问话把恶人问住了。女同修又在旁边给那几个警察讲真相。大队支书听说后过来了，说：「谁敢动他？我这就毁人。」本来要对大法弟子实施的迫害就这样被瓦解了。我要说的是，有时我们做的很不起眼的小事，只要是有利于证实大法的，我们都应该去做。警察们都想不到他们的恶行会如此快的被曝光到海外去，而且海外同修的电话又打的那么及时。使恶警们认识到他们的恶行时时都在大法弟子的注视之下。

最近一次，邪恶又要对我们当地的两位同修非法审判。在这之前，邪恶拟定的开庭日子，由于去的大法弟子多而改变。这次是选在离我们这几十公里外的一个地方开的庭。我听说后，就和几个同修去发正念了。我看到了整个开庭的过程。同修见到我就哭了。我和这两个同修都不认识，但是，我们本性的一面是相通的。在这偏僻的地方，同修被绑架几个月之后，看到同修们对她们营救出，她们心中的正念只能是越来越强。其实我们能做什么，就是尽尽自己的本份而已。邪恶迫害我们，连开庭都躲着大法弟子，我们怕什么呢？我们总

不能因为担心自己的安全而不去考虑身在邪恶迫害之中的同修吧。

无求自得

我种有两个菜棚，有点田地。那里常常是同修交流的场所，特别是前几年，迫害形势很紧的情况下，这个地方还真派上了很大的用场。不光是同修交流，有些大批量的真相资料也都是先放到这里再分送给同修的。

有句谚语叫「一亩园，十亩田」，说的是种庄稼和种菜、拾掇果园花费的力气有很大的不同。要说忙，整天在地里也有干不完的活。我叔家的两个菜棚和我们相邻。我婶子虽说也修炼，但不太精進；老俩口经常在菜地里忙碌。只要有大法的事，我是说走就走。我叔对我丈夫说：「你也不管管她，整天往外跑，都不见她下地。」

说归说，大法的事我一点也不敢耽误。地里虽去的少，常令我叔生气的事实是，我家的菜一点不比他家结的少。番茄快熟的时候，丈夫要往上抹乙烯利。这乙烯利只要一抹上，番茄往往都要早熟个五六天。我说：「不能抹，这番茄也都是有生命的，不到熟的时候，你给人家催熟了，对番茄不好，人吃了对人也不好。」丈夫这些年来，几乎是我听啥听啥，只要是我说的对，他都不吭声，因为有太多的神奇发生在我们家。象这给番茄抹药的事，几乎所有的菜农都抹。我修炼前也抹，因为不抹药，比人家下架的晚，肯定卖不到好价钱。修炼后，知道了顺其自然和所有物体都是有生命的道理，这一类事我就不做了。可是说也奇怪，我家的番茄一点也不比抹药的人家熟的晚。

我去卖菜，也是不骗不哄、老幼无欺，有时为了做大法的事，我对价钱也根本就不太执著，菜卖的还都特别快。特别是卖菜时，我给买菜的人讲真相。这一讲，可不得了，只要一讲，有时只要我一出摊，来的人特别多，即使不买菜，也都走过来听。

那时，我真是特别忙，主要是大法的事，往外县跑，给同修送资料。有大法弟子说我就是个协调人，可是，我确实都不知道什么是协调人。但是有一点，通知个事，在一起开个交流会，送资料，发资料，我是一概都做。我只觉的自己付出的和自己在大法中得到的，相比之下太少太少了。

我叔既抱怨我不好好下地干活，又叹我的命好。但是有时他也不

太服气。我两家种花生的地也是挨着的，我家只有四分地，他家有八分，正好比我们多一倍。种花生时，我和女儿去种的，拉着个小犁子，种时也是稀稀落落的。女儿年龄小，还发点小脾气，说快累死她了。种完了花生她还说：「妈，别看咱种的不咋着，说不定一点不比人家的差呢，咱都有师父管着的。」

花生得打药，得薅草。我叔和我婶在花生地的时间比我要长的多。看着我家的花生地，我叔就生气，发不尽的牢骚。也真是，他家的花生看着长的很旺盛，绿油油的，棵子也大，很喜欢人。我家的花生，种的稀不说了，单就花生棵子来讲，两棵也不抵他家一棵。可是收花生时，我叔家的花生，拿起一棵来，下面是白花花的一嘟噜花生，但是有很多地狗子，都给吃了将近一半。再看我家的，看着棵子小，可是下面结的花生却出奇的多，也有几个地狗子，可几乎没有一个花生被咬过。我家收了四袋子，我叔家地比我们多一倍，也只收了四袋子，还不如我家的花生好。我叔一个劲的叹气，说：「这就怪了，一样的品种。按理说『人勤地不懒』，怎么我老两口整天在地里忙活，还不如人家整天不進地的种的好？」

因为我家的花生叫别人看来，没有一家比俺的差，可是结的花生没有一家比我的好。大伙也都赞叹，也有相当一部份相信是信了法轮功得到的福报。

我只做了这么一小点，不会说，不会写，但我就知道一点，照着师父说的做就是最对的，其它的什么都不想，因为一切师父都给我们做好了，就看我们听不听师父的话了。我理解这就是「修在自己，功在师父」。不走师父安排的路，怎么修、怎么长功啊？

谢谢师尊！谢谢同修！一点体会，不对的地方请指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

修出慈悲走正路 开创修炼环境

文 / 河北大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十九日】明慧网有一篇文章给我印象很深，大概是说：邪党造谣宣传以及常人对我们的不理解的一个主要

借口就是说我们不理智、思想偏执，如果我们表现出来是这样的表现和倾向，正好符合了它们所说的特征，给它们以口实，实际是帮了邪恶了。如果我们是一个理智、祥和、坦荡从容、君子风度，展现给世人，周围的人只会佩服和羡慕，我们讲的真相也就会没有障碍的流入有缘人的心田。

——本文作者

师尊好，各位同修好！

提起笔来真是感慨万千，想起自己十年的修炼历程，走过的每一步都离不开师尊的慈悲呵护和牵引；想到自己走走停停，跟头把式，每次都是浩荡佛恩的感召，得以蹒跚前行，直到现在。想到此，我的泪水已夺眶而出。

我一九九八年下半年得法，邪恶开始迫害法轮功后，我曾两次进京证实法，回来后被非法关押和强制洗脑。当时面对象天塌下般的红色恐怖，妻子和家人象所有大法学员家属一样，精神上和正常生活都受到了巨大的压力和冲击。从洗脑班被所谓的「转化」后回来，家里已完全没有了学法、炼功的环境，恐惧、亲情、邪党文化的观念、媒体铺天盖地的谎言欺骗，妻子每天没有理智的监视我的言行，甚至从图书馆借的书，因为有史前文化的内容，都被她撕毁，更别说和法轮功沾边的事了。

我在痛悔（被「转化」）和煎熬中，寻找着出路，但由于脑中装的法少，总是用人的办法针对具体的问题去解决，常常使事情更加恶化，总是败下阵来。每一次挣扎，都使捆绑自己的绳索勒紧一次，我真的觉的她象一座山一样高。后来我就总在思考这个不正常的现象，为什么我没有力量超越她呢？现在明白了，「气与气之间没有制约作用。」（《转法轮》）因为从根本上我还没走出人的思维，人怎么能超越按旧宇宙理行事的神呢？

有时不知不觉就走了旧势力安排的路。比如说忍，那就忍吧，忍常人所不能忍，她的一切要求我都无条件的满足，大事小情、家里家外，甚至是明显荒唐的事我都顺从她，我想用放弃常人一切的胸怀来打动他，而结果是，不可能做到不说，反而会更加肆无忌惮的「侵

犯」你，我的空间被无限度的压缩，窒息的几乎让我发疯。那种心苦无以言表，不能发作，又忍不下去，当时觉的修炼真是太难了（其实不是师父安排的修炼形式），不止一次的想过，下辈子宁可当石头也不做人了，太苦了，太难了。

当我发现这条路走不通时，（其实是对法理解的不足所致，自己的善良被旧宇宙的坏神钻了空子），在同修的提示下，走向了另一面，用人的方式，争取「人」的权利，作男人作丈夫的权利：现在的人可以吃、喝、嫖、赌，我炼功做好人为什么就不行？从逆来顺受到处处争取权利，冲突骤起，每一个角落都硝烟弥漫。我坚守自己的底线不退缩，甚至不惜身体冲突，其实已经是以恶制恶了，有时是用师父的法为借口放纵压抑已久的魔性。几年下来，环境也没有实质性的进展，结果只是争取到不当着她的面看书、炼功，妻子苦不堪言，我已筋疲力尽。

在那几年中，我一直没有间断的利用一切机会向她讲真相，但由于用心不当，每次都是事与愿违，不欢而散，甚至招致她对大法的恶言。有时我严肃的正告她：你要对你说的每句话负责，你会遭报应的！她说：是你造成的，你不跟我讲，我也不会骂。我很痛心，可我没有错呀，师父让做的呀，我们不做她们就将被淘汰呀。无数次的碰壁和痛苦挣扎之后，通过学法，我知道了，还是人的「情」始终贯穿在我对她的讲真相之中，「为什么不让你上来呢？因为你的心性没有提高上来。每一层次都有不同的标准，要想提高层次，你必须放弃你的不好的思想和倒出你的脏东西，同化那一层次的标准要求，这样你才能上来的来。」（《转法轮》）

我停止了对她的「有意」讲真相，就在日常生活中最大限度的符合常人形式的去修炼，做我自己该做的事。「人与人之间还是一个正常的关系，当然心性很高，心态很正，提高自己的心性，提高自己的层次，不做坏事做好事，只是这样一个表现。有的人表现出来好象是精神都不正常了，好象看破红尘了，说话也不被人理解。人家说，学法轮大法这个人怎么变的这个样了？好象精神上出了毛病。」（《转法轮》）当自己把心放下来，回到「人」中来之后，家庭中变的宁静了许多，再后来逐渐的她也能心平气和的和我讨论一些问题了。她回

避有关法轮功的问题，我也不刺激她，而我在一些问题上的独到见解和预见性，总是叫她不得不另眼相看。比如：她走后门调动工作，多挣点钱，都送到医院治了病；我让孩子学《三字经》等传统文化，她反对，到后来她逢人便说孩子诵读古代经典的益处等等。

我在日常生活中也用大法的标准来要求自己，比如孝敬父母上，母亲浑身是病、行动不便，父亲长期重病卧床，我不计较得失，尽我所能悉心照料，周围的人无不交口称赞。她虽然对我口有怨言，我都用从大法中学到的做人的理好言相劝。后来我发现她在与别人聊天时经常赞叹我的孝顺，令我很意外，人真是都有明白的一面啊！谁不喜欢好人呢？同时她的周围的人都知道我是修大法的，那不也是间接证实了大法的美好吗！后来她也能对老人们尽孝心了，还说，她不能将来后悔。

明慧网有一篇文章给我印象很深，大概是说：邪党造谣宣传以及常人对我们的不理解的一个主要借口就是说不理智、思想偏执，如果我们表现出来是这样的表现和倾向，正好符合了它们所说的特征，给它们以口实，实际是帮了邪恶了。如果我们是一个理智、祥和、坦荡从容、君子风度，展现给世人，周围的人只会佩服和羡慕，我们讲的真相也就会没有障碍的流入有缘人的心田。

看到了她的变化，也证实了大法正人心的威力，也只有走正了路，大法的神威才能显示出来。有时她的变化我都出乎意料，比如，一次疏忽，装真相材料的抽屉没上锁，下班回来，我以为她一定会吵翻天，她却没事一样说：下次锁好啊。其实这在法中是顺理成章的事，因为以前操控她的邪恶没有了干扰的借口了。「山重水复疑无路，柳暗花明又一村」，我真的体会到了这句话的含义，这其中又有多少师父的苦心点化和巧妙安排呀！如今，她和孩子已经退了团、队，没有了背后共产邪灵的控制，她也变的乐呵呵的了，变化也更快了；还在我的要求下给我加厚了炼功垫；当着面给朋友讲真相、送光盘她也不说什么了。

还有一件事值的一提，去年十月中旬一天上午，她执意让我擦阳台的玻璃，就是这次我见到了传说中的优昙婆罗花，此花开在水泥上、玻璃上、植物上、铝合金、铁栏杆等，有十几处之多，有的一家

老幼前来看新鲜，同时大法的真相也随之传播。还有，今年的六月底的一天，她去阳台凉墩布，（我们从来没有在那个阳台凉过墩布）一排比头发丝还细的优昙婆罗花居然又被她发现了，我试了试就是故意找也很难发现的。我告诉了她花的来历，上网了解相关内容，她虽然不完全认可，但听说能带来福份也很兴奋。现在想一想，曾经认定她无法被救度、就是来干扰的，现在成为得到大法救度的有缘人，我真是惭愧。

随着学法的深入和心性的提升，家庭环境根本的改观，父亲首先退党，母亲由一个受邪党毒害、蒙蔽很深的老党员，到退党，到得法，并且已帮助我把大姐、姐夫的党、团退了，现在每天坚持学一讲《转法轮》，心性和身体有了明显的变化。我们经常在一起切磋学法、修心的体会，有时还能主动拿出钱去做大法真相资料。只要我们的行为符合了宇宙特性，就没有过不了的关，没有正不了的人心。

现在我参加了学法小组，每周两次；在家学法，发正念，炼功，刻真相盘等，妻子已平静的接受了这种生活方式。想起两年前的「迷在难中恨青天」（《洪吟》）的情景，恍如隔世一般，真是「了却人心恶自败」《洪吟二》啊。谢谢师尊！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

不骄不躁顺自然 默默无闻救众生

文 / 湖北大法弟子 圆静

【明慧网二零零八年十一月十九日】我是一九九六年喜得大法的老年弟子。十二年来，虽然没有经过那么大的生死考验，但是师父讲了「修炼可是极其艰苦的，非常严肃的」（《转法轮》）。尤其我们是正法时期大法弟子，肩负着救度众生的重任。所以不管是在个人修炼阶段消业、提高心性方面也好，还是在反迫害中证实法也好，遇到的魔难也不亚于生死关。我都是在师父给予的智慧和自己坚定的信师信法的正念中走过来了。我虽然没有那种惊天动地、可歌可泣的动人事迹，但我一直不停的、静静的修炼着自己，默默无闻的天天做着三件事，效果较好。

心态纯净的讲真相

我是一个摆摊做生意的。有来做生意的，边做生意边给他们讲真相、劝三退。只要自己没有怕心、完全在法上，一般都比较顺利，只有少数人不退也说以后再说。有时骑三轮车送货上门，利用这些便利条件面对面讲真相、劝三退，把大法保命秘诀和福音亲手送给每一个和我打交道的人。今年劝退人数到现在近五百人，每讲一个就让他

（她）们真正明白大法的真相、真正的得度。我的体会是：救度众生只有神佛才能做的了，那么我们就必须具备神的思想 and 慈悲。用大法指导自己，心性一定要高，正念一定要强，要把那些被无神论和恶党毒害的众生、还没有明白真相的众生、面临着即将被大灾难淘汰的众生，当成自己的亲人去抢救，保证就能做好，旧势力也没有空子可钻。无私无畏不怕苦不怕累才能排除干扰，才能救度更多的众生。

去年一次我到表弟家去做客，出门到师父像前敬香时说：「师父，我要到乡下做客，是我送真相的好机会，求师父加持，让我顺利的送到，谢谢师父。」我带着一大包资料和《九评》上了车，半路上，我见有很多房屋，我就下车步行沿路去送真相，不漏掉这里的众生。我一路上边走边发正念、背着师父的法。大多数人家的门是开着的，只要没人看见，我就进到人家房间选一个合适的位置放上真相资料；比较豪华的，就送上《九评》，每到一家送一份。我发一念：真相到此家，救度你和他，一传十十传百，百传千万家。由于自己只有救人的心，把做客赶路的事都忘了，也不知走了多少路，等我把资料送完，赶到表弟家时，客都下了席，已经快到二点钟了。我虽然没赶上正席，也不感觉饿，心想救了众生，比吃了正席还要甜。

不管到哪里做事、做客，我都要带上真相资料，不错过每一个救度众生的机会。同时用心创造条件救众生。今年四月一天，早上到师父像前敬香，双手合十，秉告师父，弟子今天要多救人，求师父加持我。恰好是个星期天，学生放假，我就到人口密集的地方去讲真相救人。刚一到那里，看见六个学生在那里玩，我讲真相时，那六个学生中有两个想起干扰作用，还想跑。当时我一点也不慌张，心态很稳，面带祥和之意，并立即发正念，不许邪恶抢走一个青少年，大法要救度他。我慢慢的给他们讲神佛故事，再联系到大法是救好人的，你们

今天碰上我，是你们家做了好事，得了福气。告诉他们三退能保平安、增智慧，能健康成长，真正体现出一个关爱他们的慈祥心情来，结果那两个学生便爽快的答应退出。另外三三俩俩的有很多学生都同意退了。

我心里正想着我今天多救点人，不料侄儿开着摩托车来了，说是送我到镇上搭车。他关心我，怕我出事，硬是要送我去镇上，他也要到镇上办点事，我无法推脱。就又发一念，那就到镇上救度更多的人吧。到镇上，我支走了侄儿后就到小街小巷去讲真相救人，心里不停的发正念，也没有半点怕心，面对面的讲真相、劝三退，不到三个小时便劝退三十八人。象这样顺利的事很多，也很安全。我悟到只要自己有心去做，师父就在身边呵护着弟子，还会把有缘人安排到弟子面前的。真是「修在自己，功在师父」（《转法轮》）啊！

近两年来，按照师父讲的用纸币讲真相是个好办法，我一直在做。每天把大钱换成小钱亲自写、天天花。在写完整后双手合十，给真相币发正念，要它默默无闻的助师正法，救度世人。有一天，我用出去真相币二十元、十元、五元共计一百八十多元钱。在用的时候哪怕在大厅交水电费也不曾被人发现，真是感谢师父的呵护。

要用慈悲的心态真正去救众生，才能唤醒众生明白的那一面。一次我在客车上讲真相，有一个五十多岁的男人阻拦干扰我，我立即请护法神护法，一下那人不说了，没走多远就下车了。下车时，另一个人是某单位的工会主席，他站出来说今天真佩服我这种精神，有胆量。那个人的同伴说他太太也是炼法轮功的，只能躲在家炼功，只能在家说好，不敢出来证实法。我接着说道：「是啊，难道我们这些出来讲真相的，不知道在家享福吗？不是啊，是因为我们学了佛法，知道在不久的将来有大灾大难，法轮大法是在这个末劫时期来度人的。明白了真相的人，记住『真、善、忍』好、法轮大法好的人，就不在劫难之中。有抵触的人，也不能怪他们呀，只因为我们这代人受了共产邪党无神论欺骗，受了电视谎言的欺骗，我们这些善良的人、有缘人啊，只要认识大法是好的，退出党团队组织，大难来时就能保平安，就是幸存者。」当时车上的人鸦雀无声，好象他们明白的一面已经苏醒了。

放下自己利益的一点体悟

上次不久有一个熟人从我这里买一盆很漂亮的花，价格已谈好，拿花时她说要等单位车子带，我就答应了，当时还没付钱。那时恰好我有事走开了，还没到二十分钟，她就来了，我不在。可是邻摊的小伙子（我经常也帮他卖过花）这次他不帮我卖。我来时，只见小伙子正搬花到那人的车子上，我以为是帮我卖，但不是的，其实他的花没有我的好看。小伙子对她说我的花在室内没有他的放的久，破我的生意，想卖自己的。

当时我就向内找，可能是我有这方面的执著心。想到这不正是让我提高的好机会吗？我又想起师父讲的法「告诉你一个真理：整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。人在常人社会中，你争我夺，尔虞我诈，为了个人的这点利益，去伤害别人，这些心都得放下。」（《转法轮》）到第三天晚上，我做了一个梦，梦见自己到了一座又高又尖的山上，离山顶不远有一条横过的非常窄的小路，只能从这条小路过，而且只能蹲着过，不能站着过。我在前面知道后面还有人，但是不能向后看，因为路太窄了，走过去很艰难的感觉，不知下面有多高，看不到底。刚一走过这条路，到山的那边，人就能站起来，风景非常漂亮。我还看见两个同修都能进入另外空间，却没看到她们的面容，只看见背影飘飘的在走，并且走的还很快。这个时候我就醒了，醒来之后，我知道是慈悲伟大的师尊在点化鼓励我，鼓励我在利益面前心性守的好。

在修炼中的体会还有很多，如以上悟的不当的地方请同修慈悲指正。合十！（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

全家相继得法 做好三件事

文 / 吉林省大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十九日】我是二零零八年二月份得法修炼的新大法弟子。由于母亲当时得了面瘫病，治疗半年多未痊愈。我想起过去母亲炼法轮功时，不但关节炎都好了，还能双盘半个小时，就让她再炼法轮功。我见母亲迟迟没有行动，就向她借《转法

轮》看。当我第一次真正看了《转法轮》后，才知道原来气功不只是人给祛病健身的。这高深的大法不正是我多年寻求而要得到的吗？我把书中部份章节读给丈夫听，他如获至宝。就这样，我和丈夫决定开始修炼大法。

三月份，我们二十四岁的女儿也成了我们的同修。四月份，我的妹妹、妹夫相继走入了大法修炼中，他们的儿子也明了真相。我的舅妈重拾大法开始修炼。还有我的朋友和她二十四岁的儿子也得法修炼了，并且我很多亲戚、朋友明白了大法真相。

——本文作者

尊敬的师父好！同修好！

一、得法

我是二零零八年二月份得法修炼的新大法弟子。由于母亲当时得了面瘫病，治疗半年多未痊愈，口眼歪斜很遭罪。我想起过去母亲炼法轮功时，不但关节炎都好了，还能双盘半个小时，就让她再炼法轮功。我见母亲迟迟没有行动，就向她借《转法轮》看。当我第一次真正看了《转法轮》后，才知道原来气功不只是人给祛病健身的，而法轮功是往高层次带人，是教人如何修成佛、道、神的，不是给常人治病的。这高深的大法不正是我多年寻求而要得到的吗？我把书中部份章节读给丈夫听，他听的非常激动，如获至宝。就这样我们有生以来头一次得到真法——法轮大法。

我和丈夫决定开始修炼大法。在我们的督促下，母亲把放下多年的大法从新修炼起来，并教了我们一至五套功法的动作。修炼两个月左右，母亲的面瘫全部恢复了正常，我们再次见证了大法的神奇。

三月份，我们二十四岁的女儿也成了我们的同修。四月份，我的妹妹、妹夫相继走入了大法修炼中，他们的儿子也明了真相。我的舅妈从拾大法开始修炼。还有我的朋友和她二十四岁的儿子也得法修炼了，并且我很多亲戚、朋友明白了大法真相。

我悟到为什么到了现在，我们才能得到这亿万年来等待着的大法呢？就是因为旧势力和邪党的阻挡、造谣、天安门自焚嫁祸法轮功，使我一度远离法轮功，是师父的慈悲救度和巧妙安排，使我们能够得

到救度。在不断的学法、修炼、学师父在各地的讲法中，我们更是坚定不移的信师信法，这天门已经向我们敞开了，我们会破除一切阻挡，「坚修大法心不动」（《精進要旨二》〈见真性〉），一修到底。

二、助师正法，讲真相救度众生

师父讲：「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〉）

随着修炼的开始有很多魔的干扰也随之而来，搅的我们心神不宁，干扰非常大，连睡觉和修炼都不得安宁。我按师父《二零零四年纽约国际法会》讲法中善解的方法善解它们，它们也只是说了不做，继续干扰着。后来有一天晚上，我和丈夫一起学师父在《二零零二年北美巡回讲法》，我读他听，这些一直干扰我们的生命也听了法。

第二天早晨我们打坐时，它们对我说：「人不知道的秘密我们知道了，神不知道的秘密我们也知道了，我们知道你们的师父是来救度众生的，真是太了不起了。我们现在真的要走了，包括干扰你朋友修炼的一切生命，也都走了，不能再干扰你们修炼了。我们会去等待选好自己的路。」是师父的慈悲与伟大救度了众生，是大法圆容了一切生命。

在不断的学法和修炼中，我知道了我们大法弟子的责任——助师正法和救度众生。我们是来救人的。所以每过一段时间我们在发正念前都要发出善解众生的正念，让更多的和我们有渊缘的不明真相的生命得救，不干扰正法，选好自己的路。

在学法中我们知道了大法弟子目前的修炼主要是三件事，学好法炼好功、讲真相救度众生、发好正念。我们得法晚了，就应该精進不停，做到师父的要求。每天学法炼功，向内找修心断欲去掉各种执著心的同时，每天准时发正念解体旧势力的安排及邪恶的迫害。我们还对所有的亲戚、朋友讲真相让他们三退和诚念「法轮大法好，真、善、忍好。」会得福报。

记的有一天清晨刚睡醒，同修丈夫对我说：「我梦到杨二哥了。他拿着一小瓶酒喝了一半，还剩一半，说是给我留的。我现在早就不喝酒了。怎么做这样的梦？」我悟到这是师父点化，让我们去救他们

全家。我就对丈夫说：「杨二哥他也有三年多不喝酒了，一定是师父看你们是近三十年的好朋友，而且是在那贫穷的年代。（七十年代）有一小瓶酒，都得两个人谁也忘不了谁分着喝的好朋友。虽然近几年来两家都比较忙，但过年的时候也不会忘记互相去拜访。现在咱们得法了，怎么能把他们忘记了呢？他也一定是和师父有缘的人。」丈夫听了后说：「那咱们今天就去他们家吧！」那天正好是星期日，我们都有空。

杨二哥是郊区的菜农，他为人正直、朴实、善良，但是有那么一股倔强劲，一生什么都不信。他就是那样一辈子勤勤恳恳生活的人。我和丈夫到了他家，把丈夫做的梦和我悟到是师父的点化说给他听，并且给他讲大法是救度众生的，现在已经洪传世界八十多个国家。只有中共还在迫害法轮功，还制造了天安门广场的假自焚，蒙骗了很多善良的中国人，今天是师父慈悲点化，让我们去救度有缘人，让我们来救你们全家给你们送大法福（护身符），你们一定要记住「法轮大法好，真、善、忍好！」诚念会得福报的！

二哥听后，他这样一个从来什么都不信的人，这时眼睛里闪着泪花，把大法送福戴在脖子上的同时他说：「我信，我什么都不怕。」交谈中知道他没入过党、团、队，就对他说家里要是有了就全退了，他说「行」。（后来丈夫把师父在广州讲法的光盘拿给他们看。）

在我们的讲真相中，有很多昔日的亲朋好友都知道了大法是被迫害的真相，主动退出了邪恶的党、团、队，选择了光明的未来。

三、「向内找」放下执著，破除旧势力的迫害

修炼近两个月的时候，为了把腿压的柔软些能更好的打坐，好尽快的双盘，我和丈夫互相压腿，可只压了两三下我的右膝盖骨里响了一下，就痛的不敢动了，后来活动、按柔稍有缓解。但从那天起盘腿、走路都很痛。

我有一次炼第五套功法时，感到右腿的膝盖从里到外撕开一样的疼痛难忍，我还是坚持着打完坐。之后我捧着师父法像对师父说：这个情况我该怎么办？当时我眼泪止不住的要往下流，心也非常的痛。我知道这是师父在点化我，可我就是悟不透，同修女儿也在学法，她和我一起悟，终于在《精進要旨》〈去掉最后的执著〉中悟到了师父

的点化：「每当我看到你们遭受魔难时，师父比你们还难过；每当你们没走好哪一步时，我都会很痛心。其实邪恶所干的一切，都是在你们还没放下的执著与怕心中下手，你们是走向佛、道、神的未来觉者，是不求世间得失的，那应该什么都放的下。」

通过学法，向内找知道了邪恶一方面是利用我打坐怕腿痛的心、怕吃苦的心、图安逸的心，让我腿更痛。另一方面也想利用我的怕腿痛的心，来达到使我觉的修炼苦，不想修炼的目的地。找到了根源后，在和同修的交谈中，她说：「师父给我们下的是双盘机制，宁可双盘一分钟，也不单盘一小时。」我和女儿就决定开始双盘。盘之前我一边揉腿，一边发正念。这时我把腿往上一搬，真的双盘上了。而且第一次就双盘十五分钟，腿连一点都没痛。这正是「弟子正念足 师有回天力」（《洪吟二》〈师徒恩〉）。我的腿也渐渐的恢复了正常。

半年过去了，我们一家三位同修一直坚持双盘，无论腿有多痛，我们从没拿下来，并且可分清是师父消业，还是邪恶迫害，并用师父法理解体一切迫害。

在不断的修炼中，我更加悟到了师父为什么在每次讲法中都要强调学好法，是因为我们要以法为师，不断的向内找、修自己。只有学好法，才能不断的在无边的大法中证悟到越来越多的法理，才能逐渐理解师父的法，正法也就是师父进程和大法对我们的要求，才能不被人间的虚幻迷惑，「修成无私无我，先他后我的正觉」（《精進要旨》〈佛性无漏〉），从而更好的运用法理破除邪恶，坚定正念，在大法中摆正自己的位置，做好作为大法弟子应该做好的一切。

由于水平有限，如有不正之处请同修慈悲指正。合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

信师信法 把自己当作修炼人

文 / 湖南大法弟子 宋如意（化名）

【明慧网二零零八年十一月十九日】我于九九年二月得法。在伟

大师尊的慈悲呵护下，在风风雨雨的修炼路上坚定的走过来了。下面向师尊和同修汇报近几年来证实法与救度众生的正念正行中的个人心得。

得法前，我是一个体弱多病、弱不禁风的人，得法时，我还有三瓶「六味地黄丸」没有吃完。读了一遍《转法轮》后，我排了一周的脓大便，骨头里胀痛，浑身畏冷，几天后，身体无病一身轻。我就把药送人了，从那以后就没有吃过一粒药。体会到了大法的神奇，我就下决心要学这个功法（当时只悟到是祛病健身）。随着学法的深入，明白了修炼的内涵，真、善、忍的法理，明白了修炼的严肃和重要。

短短几个月，身心发生了巨大的变化，向同事大力弘扬大法。我是在单位的机关后勤部门上班，这些科室的劳动纪律很差，只有我能正规上下班。当时领导笑着对我说：干脆每人发一本《转法轮》学习学习，劳动纪律就会变好。虽然单位没有统一发给每个人，但是有二十几人自己读了《转法轮》。其中有一人成了正法时期大法弟子，我们互相鼓励、共同精進一起走到了今天。

九九年七二零后，我受到撤职、非法关押等迫害，但都没有动摇我修炼的决心。二零零一年，电视里放了「天安门自焚」伪案。当晚，政保科的头子打电话问我看了电视有什么感想？我回答他说：

「我不相信那是真的，即使是真的，他们的做法是不符合我们师父所要求的，比方说一个老师教了五十个学生，其中一人不听老师教诲成了杀人犯，你能说是老师教他去杀人的吗？能把他的罪过栽赃到老师头上吗？」他听后没说什么就挂机了。当时我悟到：环境这么恶劣，自己一定要做好，不能给大法抹黑。

在单位里，我以一个大法弟子的标准要求自已，在个人利益上宁可自己吃亏、脏活累活主动干，处处为别人着想，同事有烦恼的事向我倾诉时，我就用自己体悟到的佛法开导他们，教他们怎样去体谅和宽容别人，告诉他们善的力量是巨大的，无私才能得到快乐。通过跟我交流，他们感到心胸开阔了许多，他们称赞我是一个很好的心理医生。他们看到「真、善、忍」在我身上得到了见证。办公室里有一个同事到「六一零」送调查表，她对「六一零」的人员说：你们不要整法轮功弟子了，我们单位的法轮功弟子比其他的职工表现的都要好。

所以我们单位的人都不相信电视里对法轮功造谣说是×教。几年前，单位搞私房联建，要推荐几个住户代表管理资金和工程质量。大家一致推选了我为住户代表组长，他们说，相信我们「真、善、忍」的信仰，我不会欺骗他们，不会拿他们积攒下来的辛苦钱乱挥霍。

二零零二年，师父安排我又引导一名同事进入了修炼的行列。更巧的是她得法不久单位领导班子调整，她被提拔为我科室的负责人，我们属于职能管理部门（就我们俩人），分管下面几十个专业人员，我是她的助手，我们既做好工作，又精進实修，她是新学员（一直未公开，只有单位一把手知道），我发现她在下属面前没有守住心性时就及时提醒她，有矛盾和难题时及时交流，空闲时就集体学法、发正念。工作做的得心应手，把下属科室管理的出色，同事们看到我们配合的这么好，很羡慕的说我们是最佳「黄金搭档」。领导（一把手）很高兴的对我们说「你们真正做到了同心同德，有你们管理那一片我就放心了。」二零零三年底年度考核评选优秀岗位时，我们机关职能科室有近三十人，只有四个指标，一把手就提了我们俩人，我当即表态：我是「真、善、忍」的信仰者，不需要用这个荣誉来调动积极性，就推荐了另一个工作也比较出色的科室负责人。那人很感动的说法轮功弟子境界高。一把手曾经在办公室公开说：法轮功是个好信仰。你看我们单位的法轮功弟子都很出色。警察来骚扰，都被他挡回去了。还叮咛我的科室负责人要她转告我们保管好自己的资料。前年我跟一把手同车去出差，在车上我拿 mp3 给他听「普度」，他静静的听完后对我说：「你们这个音乐很好，我闭上眼睛就看见有一朵绿色的莲花从前面飘来，我反复试了几次都这样。」我听后很高兴的说：你这么有缘，下次我用优盘把「普度」复制到你的电脑里，他答应了。有一次我到他办公室去，当时房子里有四、五个人，就听到他在放「普度」。

在家庭中，也把自己当作修炼人。得法前我打牌、搓麻将已经不能自控了，得法半年后就戒赌了。有一天，老邻居（也是以前拉我下水的）站到我家窗户下喊我打牌，我告诉她已经戒赌了，她说：「今天你不下来我就不走。」我知道是师父安排她来考验我，看我能否放下这个赌瘾和情面，我一点也没动心，她站了二十多分钟就一声不响

的走了。以后再也没有人喊我打牌了。

得法前我性格很好强，丈夫、小孩不依我就生气，心情不好时就把气发到小孩身上，动不动就打人。当我学习了《转法轮》中师父讲怎样教育小孩的法理时，我就下决心做到不打人。第一次遇到小孩不听话、我气愤的握紧拳头准备挥手过去时，突然想起师父说：「有人管孩子也发火，简直吵翻了天，你管孩子也用不着那样，你自己不要真正动气，你要理智一些教育孩子，才能真正的把孩子教育好。小事都过不去，就发脾气，还想长功啊。」（《转法轮》）我就强压火气，心中立即默念「难忍能忍，难行能行。」慢慢的平静了一些，但还是走到卫生间把浴室门狠狠的摔了一下。当时我对自己没有完全达到标准而后悔，从那以后再也没打人了。后来电视上造谣诽谤大法弟子，丈夫看了后对小孩说：「你怕不怕？快叫你妈妈别炼了」。小孩回答说：「电视里讲的我没亲眼看见，不相信。妈妈学法轮功脾气变好了，不打我了，我相信妈妈学的是好的。」他还对我说：「我们

《思想品德》里写了信仰自由，他们（政府）侵犯了你们的基本权利」。那时他只有十二岁。他读高二时因学习压力大，主动对我说要看看《转法轮》调整一下心态，因他能明白真相又很有缘。高考时，得了六百多分，是高中三年来考的最好的一次，现在某大城市的一所重点大学读书。

丈夫性格比较急躁，我以前怨恨他把我气出了心脏病，也不甘示弱，经常争来斗去的；得法后我按照师父教诲的「向内找」的法理，能真心去疼爱自己的丈夫，结婚十多年来才体会到作为妻子应该具备的「贤惠、体贴」的内涵。有一天丈夫说：「我们有几年没有吵架了，不知吵架是什么感觉了」。在我被迫害期间，当时还不了解真相的熟人问我丈夫：「她学这个功到底有什么好处？」丈夫回答说：

「她完全变成了另外一个人，身体也好了，脾气也好了，可气的是她这么纯洁善良的好人，坏人把她抓去当作『坏人』整」。丈夫在一个大型企业上班，单位改制面临下岗。两年前一次偶然的机会，没费多大事两个月之内就办理好了调动手续，在另一大城市的国营企业上班了，工资收入是原来的三倍。

二零零三年秋天公爹去世，办完丧事后，就把婆婆接来与我们同

住到现在，因生活习惯、文化素质上的差距难免不出现矛盾，这时，师父的法理就在头脑里显现：「人的佛性是善，表现为慈悲，做事先考虑别人，能忍受痛苦。」（《精進要旨》〈佛性与魔性〉）。我就把矛盾当作提高心性的关、修去自我的机会。小姑子感慨的说：「嫂嫂，我现在对婆婆家好，是因为你对我娘好而感动了我，你给我树立了榜样」。有一同事跟她婆婆吵架，她婆婆气走前说：死也不来了。她婆婆有七十多岁了，她丈夫要她去接婆婆来住，她说：是她自己把话讲绝了，怪不得我。我用「善」和「忍」的法理开导她，早几天她对我说：「我还是打算把她接来住，要向你学习，善待她。」还有一同事说：「只有你们法轮功弟子才能做到这么长时间与婆婆和睦相处。」我们村里（婆婆老家）的村长和邻居说：你是村里最好的儿媳，农村里的婆媳相处不可能长时间这么和睦，你以前脾气很大，是「法轮功」改变了你。凡是认识、了解我的人，看到我信「法轮功」后家庭和睦、丈夫有钱、孩子会读书，都很羡慕。都相信法轮大法是正法，法轮功能给家庭带来福份。

二零零四年《九评》的出现，领会到讲真相推向了一个新的阶段。首先自己退出了邪党组织，劝小孩、丈夫退团。然后劝朋友、亲戚、同事三退，劝陌生人三退。在劝退过程中，由开始怕别人说我们参与政治，到现在能很坦然的告诉他们「天灭中共」已成必然，大法弟子劝退是救人。在伟大师尊的慈悲呵护下，我采用了面对面、寄真相信件、发资料等各种方式救度众生都很有效果。有一亲戚，是老年夫妇，住在外省，我得法后他们一直没有来玩过，还没跟他们当面讲真相，孩子考上大学那年他们寄来三百元贺礼，根据汇款单上的地址给他们寄去一份《天赐洪福到你家》的小册子，男亲戚就按照资料上说的做，天天默念「法轮大法好，真善忍好」，人感觉轻松了。他们单位有一同龄人，在平路上拐一下摔到地上，骨盆骨折。他这时才悟到：我这么高摔了下来没一点事，他在平地上摔成骨折，肯定是大法师父保佑了我。他的妻子相信了，也天天一起念。她的失眠和胃口不好的毛病好多了，人也胖了一些。后来他们到我家来玩，他们说一定要学这套功，一个星期要教会他们，我帮他们退了党、团，送了《转法轮》、单放机和炼功带给他们回去修炼。他们有六个儿子、儿媳及

孙子共二十多人，给每人带了一个真相护身符回去。有一次搭单位同事（邪党徒）的摩托车回家，在车上劝他退党，他哈哈大笑，我用正念制止他：别笑，我跟你说正事。他立即止住了笑，认真听我讲完，顺从的退出了邪党组织。

在证实法、救度众生的正念正行中，还有很多感人的神迹，这里不一一列举。我能稳步的走到今天，全靠师父的慈悲呵护，大法开启了我的智慧，给我指引了航向。师父把我从地狱中捞起，洗净了我，造就了我，把我锤炼成一个坚定实修、正念正行的正法时期大法弟子。我感到无比荣幸和自豪！用人间的语言都无法表达对师尊慈悲苦度的无限感激！向伟大的师尊双手合十！

（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 冲破家庭迫害

文 / 山东大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十九日】

师尊好！

同修们好！

二零零六年十月我从看守所回到家后，单位、家里人给我施加压力：「旷工十五天就要开除，你写个保证，认识到自己错了就可以继续上班。」我说：「在那个邪恶的地方我都没写一个字，我不会配合你们的，也不会让你们犯罪！」我的一切都是师父安排的，我只听我师父的。第二天，我照常上班去了。

家里人一看这样，对我又打又骂，特别是我丈夫更是恶语相加、拳打脚踢。由于自己没做好，也给家里人带来了思想上的压力，让他们造了不少业。回想自己在家里经受的魔难，真是历历在目，难以忘却。

一个冬天的早晨，外面下着大雨。凌晨四点我起来炼功，我丈夫突然冲进来，把我拖到了门外，「炼去吧，滚出去！」咣，一下把门关上了。当时我只穿着秋衣、秋裤，还光着脚。我想：「我不会冷，我在师父的法光里，应该是温暖的。」我在外面整整冻了五个小时，

他还是不给我开门。我跑到同修家切磋此事，我想：「我应该回家。」第二天，我在师父加持下堂堂正正的回家了。

我在给单位装修房子的民工讲真相、劝「三退」时，让单位领导知道了。我丈夫听说后，气急败坏的又把我赶出了家门。这到底是因为什么？我想不明白。我又找同修商量、切磋。

第二天我回家敲门他不给开，我求师父加持弟子让他开门，这时他把门打开了，我进了家。他面带凶相的对我说：「你留在家里也行，但是，你必须写个保证，从此以后，跟法轮功脱离关系，否则，你马上走。」我说：「这几年通过炼法轮功，我改变了很多，以前我对你是什样子？现在对你又是什么样？我受益了那么多，证明这个功法是好的，我认定的路，我会走下去。」

他看我这么坚决，顺手拿起擀面杖就向我打来，只听「咔嚓」一声，擀面杖断成了两截（我知道是师父在保护弟子）。他更生气了，一边拽着我的头发，一边打我。这时他已经完全失控了，我的头上、手上、身上到处被打的起了一个一个的大紫包，门牙打出了血，差点让他给打掉，他还是穷凶极恶的不住手的打着。

我心里一直在发着正念（我知道自己心里还有对他不善的人心在）。我想：「这样下去，我会筋断骨折的，我不能再忍受下去了。」「忍不是懦弱，更不是逆来顺受。大法弟子的忍是高尚的，是生命伟大坚不可摧的金钢不动的表现，是为坚持真理的宽容，是对还有人性、还有正念的生命的慈悲与挽救。忍绝不是无限度的纵容、使那些已经完全没有了一切人性、没有了正念的邪恶生命无度的行恶。」

（《精进要旨二》〈忍无可忍〉）我被打的皮开肉绽。我突然站了起来，看着他那么可怜的被邪恶生命利用着，威严的对他说：「你住手！你上班不在家的时候，我会好好待孩子的，你放心，我走。」他停了下来。我忘了疼痛，走出了家门。

我该何去何从？那种羞辱、痛苦、无助只有身临其境的人才会感受的到。我的精神到了崩溃的成度！「大法徒 抹去泪 撒旦魔 全崩溃 讲真相 发正念 揭谎言 清烂鬼」（《洪吟二》〈清醒〉）。师父再一次把法打进我的脑中。是啊，我必须振作起来，感谢慈悲的师父点醒了我。我擦干眼泪，做该做的事，不能陷在痛苦里面。从那以

后，他再没提签字的事，我也没离开家，在师父的呵护下，我又度过了本来不该承受的魔难。

还有一次，他听别人说我又跟人讲「三退」了，再一次把我赶出了家门。我这是怎么了，我做的是宇宙中最正的事，他怎么三番五次的赶我走呢？我的威严一次次的扫地。

我拿走了一些日常用品，离开家搬到了单位，我彻底绝望了。这时，师父又一次把法打入我的脑中。「修炼是修自己，无论出现什么样的状态都要去想一自己。我告诉大家，作为一个常人来讲啊，遇到问题人能够想自己，这个人会成为常人的圣者；大法弟子做任何事情有难度需要考虑时，要从自己这方面去找，顺应大法弟子与正法所需的环境状态。问题出现了，是自己和法理发生了拧劲。找一找问题所在，把这个拧着的劲放开，理顺理顺。最好的方式就是遇到什么事情不要往前顶劲、往前抢、往前追逐着去解决，把心放下来，往后退一步，去解决。（鼓掌）一有事就要搞个你对我对，这是你的问题，这是他的问题，我做的如何如何，看上去好象是在解决矛盾，实际上一点都不是；看上去很理智，其实一点都不理智，没有往后退一步、把心完全放下来在思考问题。冷静的、平和的从这个矛盾中退出来看这个矛盾，那才能真正解决。」（《各地讲法七》〈美国首都法会讲法〉）

那几天正赶上「五一」节放假，我发出一念：「我不再执著这个家，我只听师父的安排，我是神，如果需要我回家，人应该请神才对！」晚上，漆黑一片，我躺在冰凉的「床」上。有师在，有法在，我不会孤单。我除了背法，就是发正念向内找，其它什么也不想。第三天，他过来了，「怎么样啊！呆的挺舒服吧！看样子你的决心谁也改变不了了。」我不理他。那一会儿，我的思想已经到了空的状态，只记住了师父的法。顾及「家」这个心放下后，他就把我请了回去。我想：他怎能理解修炼人的境界呢？！

在以后的日子里，他再听到我给别人讲「三退」，就无可奈何的说：「我是管不了你了，你自己注意安全！」随着我各种执著心的放弃，修好自己的时候，我想他会认同大法的。因为他也是受邪党毒害的众生。

在经历意想不到的魔难和各种各样的干扰时，在剜心透骨的去执著时，我都凭着强大的正念，一一破除了邪恶安排的各种假相。因为邪恶不是在考验我，而是想彻底毁掉我！我是修炼大法的大法徒，即使我有执著心，我会在大法中归正，洗净自己，邪恶不配来考验我。这种正念来自于师父的法力和多背法中得来的。

我现在是边抄边背，《转法轮》已背到第四遍。同修们，让我们都背法吧！因为「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〉）

我要按照师父的要求做好「三件事」，稳定的走好每一步正法修炼路，修好自己，做一名合格的大法弟子，兑现自己的史前誓约，跟师父回家！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

讲真相和建家庭资料点的体会

文 / 安徽省大法弟子 清心

【明慧网二零零八年十一月十九日】小面额真相纸币流通快些，我可以成百上千元的打印。一次到超市买东西，收银员说：「你这钱都有字呀！每一张都有！」我说：「这钱好！现在到处都是的。」旁边的收银说：「对！到处都有。」这位收银员笑笑收下了。这些讲真相、证实法的事，我原来不会做时觉的都是梦想。真感谢同修们想出这么多好办法证实法。

——本文作者

师尊：您好！

各位同修好！

我是一九九六年在书店里偶遇《转法轮》而得法的。修炼以来亲自见证经历了大法中很多的超常的现象，做三件事经历的神奇的事及发正念显神威的事，我与同修都很震撼大法的威力，坚定我信师信法修炼的信心，师父每个时期书、经文经常看，反复看，都有新的收获，有更深层次的理解。

一、讲真相促三退的历程

二零零四年我刚开始讲真相、促三退时，因为畏难情绪很大，怕心重，我只是把家里人、还有兄弟姐妹、堂表兄弟姐妹以及一些亲戚、好朋友给劝退了。但我明白这是不够的。

助师正法是大法弟子的使命。我每天反复的学法。师父说：「目前大法弟子正处在正法时期，旧势力的表现构成了对大法弟子最根本最严厉的考验，行与不行，是对大法与每个大法弟子能否对自己负责的实践，能不能在破除邪恶中走出来证实大法成了生与死的见证，成了能否圆满正法弟子的验证，也成了人与神的区别。」（《精進要旨二》〈路〉）

在师父法理的指导下，我用心做好三件事。实践证明多学法、学好法，法理理解的越好、越透、越明。讲真相的境界越来越好，也越来越敢堂堂正正的讲。现在我在街上、商场内、酒席上、打的、公交车上、火车上等等地方都敢讲。

今年九月三号，我去某地找同修，在候车室因火车晚点一个多小时。我想不能浪费这段宝贵时间，要讲真相救人。我刚找个位子坐下，就过来一位三十左右的女士坐在我左边，我想这是师父知道弟子救人一念，将这个有缘人带到我面前。我看她面善，文化素质也好，就直接进入话题，问她「看过《九评》」吗？她说没有。我又问「听过藏字石吗」？她也说没有。于是我们打开了话题，我从《九评共产党》、「藏字石」讲到「三退」大潮，讲法轮大法洪传世界八十多个国家。她边听边问，为了打开她的心结，我讲了古罗马帝国纵火烧毁了罗马城却嫁祸基督徒，从此开始大规模迫害基督徒。反观邪党导演「天安门自焚事件」陷害法轮功，与历史何其相似。她说现在都是无神论，我就谈牛顿、爱因斯坦等伟大的科学家也是信仰神的；还有刘伯温的寓言等。最后她说：「我从来没有听说过这些事情，谢谢你告诉我。你退了？」「早退了。」「那好我也退。」刚好这时列车员喊进站。

我转身向右边两位一直在听的农村老大姐，她们没有入过邪党组织，我就给了她们两张真相护身符，请她们记住：「法轮大法好！真善忍好！」她们高兴的接受了。还关心的让我快走，别误了车。

上车不多久，我们相对而坐十个人，其中两个人一个劲骂贪官、骂一党专政。其中一个人突然拿两张扫描的法轮功学员资料，对着我说：「有一个人跟你年纪差不多。」我本有一句话差点脱口而出，但是我常告诫自己，师父说过：「你平时总是保持一颗慈悲的心，一个祥和的心态，遇到问题就会做好，因为它有缓冲余地。」（《转法轮》）

于是我静一下心，心想这人找上门了要听真相。先发正念，然后我就微笑对着他说：「我很佩服这位老太太，她也有儿孙，可是她有一颗善良的心，于是冒着被抓的危险告诉你法轮功真相，想让你有个美好的未来。心里不知道法轮功好的人，在出现天灾、瘟疫和其它灾难时，也许就过不去。这次四川大地震中凡是知道『法轮大法好！真善忍好！』的人都神奇的得救了。」看他们在听、不反对，我就讲「天安门自焚事件」真相、「藏字石」，天佑炎黄子孙退党保命。他俩不做声，坐在我身边两位女士听明白了，起名三退。

我回来时是坐长途汽车，我给坐在身边一位四十岁左右的女士讲真相，告诉她不信神不敬天，贪污腐败堕落，致使天灾人祸，天灭中共在即，三退保平安。她听了就哭了说：「我都不想活了，女儿带了四千多块钱到学校报名，昨天老师打电话说女儿不见了。」我很吃惊！她说：都好几天了，家里还有儿子上学，丈夫好赌。家住农村生活很难。我安慰她、嘱咐她：诚心敬念「法轮大法好、真善忍好」会遇难呈祥。她就请我把这九个字写给她，又接受了两张真相护身符，并表示要给她的两个孩子也起名退出团队。

师父讲：「人类社会的人已经不再是过去神造就人的时候那个生命了，人的生命已经被神代替了。表面上看上去还是人，实质上已经是不同空间不同层次来的生命了」，「我知道这些人应该得度，这些生命值得度。」（《美国首都讲法》）这是师父要我们抓紧一切时间救度世人。

二、建家庭小资料点

师父说：「大法弟子的修炼形式就是在常人中修炼，在常人中证实法、救度众生、反迫害。在这样一条前无古人留下修炼形式参照的

情况下，完全靠修炼者自己走出一条路来，而且又要求每个人自己证悟自己的路，不树立榜样。」（《成熟》）我就汇报一下建家庭资料点经过和这二、三年做资料以来的体悟吧。

要保证资料点安全运作就是要更高、更严格要求自己多学法、学好法，真正的在法上升华提高，把心修纯正，多付出，多吃苦，去掉怕心、欢喜心、显示心等执著心；要修口、修心，不要怕费时、费力；心态就是证实法、救度众生，不是证实其它什么。修炼是严肃的，只有学好法，真正修好自己，才是做好三件事证实法的保障，才是伟大殊胜的。

我感到要做好真难。一次邪恶又破坏了我们的资料点，非法拉走了所有的机器，绑架了同修。我们又一无所有了，我忍不住眼泪了。邪恶非法判了六位同修。在这艰难的时刻险恶的环境下，更凸显资料点及同修的安全是多么重要，参与资料点工作修口、修心的境界要更上一层，也是对自己对同修对法负责。

看不到《明慧周刊》，没有了救度众生的资料，最担心的是看不到师父的新经文。我该怎么办？决不停下！现在最重要的是要有个「母本」。可是同修们家家没有电脑，更不会。本地区还联系不上会做资料的同修。我想去外地找同修拿「母本」，可两地相距来回需一天时间。我想这也不是办法呀，就与老伴商量买电脑，家里人很担心，商量几次还是买来了。怕家里人反对，我自己去买回打印机，其实也是怕心，家人没有反对，后来还主动帮忙买成箱的纸，轻便的小的我自己去购买。外地同修请假来教我下载和打印，她要赶回去上班，当天下午就走了。我虽然对这套工作程序基本上有了印象，心里还不是很踏实，但第二天下午，我都做出来了。我成功的完成了上网、下载、打印。以后「九评」、小册子、真相纸币等也会打印了。我想这完全是大法开启了我的智慧，师父慈悲的呵护，同修的无私帮助和整体圆容的结果，也就是神的正念达到了法对我们的要求，就能体验法的神奇。在这里我特别感谢同修的热心支持帮助。感谢网站的同修为我们开辟这么好的系统。

刚开始做资料上网时，我听到警车的呼啸声、敲门声就很紧张。就在做资料第一天，我接到常人电话，说另一小区又有两位同修被非

法抓走了。邪恶的干扰就是冲着我的怕心来的，我问自己：「你的正念呢？有师在、有法在怕什么？」这样，真魔去了不少人心。还有，刚开始自己去到商店购耗材，心里也怕，就用正念抵制怕心：「我是谁？我是大法弟子！做的是救度众生的事。」于是堂堂正正进去购耗材。

墨盒很贵，用一段时间要换新的，加墨时从喷嘴流出很多墨水，我停下想一想，真傻，当然不能这样加，那空气的压力墨水就出来了；有时怕打印机出错，它真就出错：卡纸了，墨迹出的是白道……急得满头大汗，都必须自己解决；时间太宝贵，一点不敢松懈；这些经历都使我认识到每做一份资料都要付出辛苦，这是我从大资料点拿资料无法体会的，也更加体验到个人修炼与正法修炼的根本区别。

要保证家庭资料点的安全运作，必须严格要求自己的一思一念，在生活修炼的各个方面，同时心的容量也要增大，要真正修口，有时同修会误解要圆容好同修之间的关系，用正法时期大法弟子的标准归正自己，出现麻烦和干扰就找自己，在做三件事当中努力的实践和去掉它，师父讲：「其实，你在修炼中，就是一点点、不知不觉中修上来的。记住，要无所求而自得。」（《精進要旨》〈学法〉）

在师父的呵护下，做真相中奇迹也不断的出现。比如有一次电脑宽带突然连不上，找电信局服务台询问，并按他的提示一步一步的操作也不行。没有办法停下向内找：这两天做事心强，学法没有静心，于是发正念，并和我的法器沟通，静下心来学法。第二天炼功、学法后，打开电脑小对话框里，按提示操作，就连上了。一次所有网页都打不开，晚上我就做在电脑前，用神念与它沟通：你是我联系明慧网下载大法资讯的法器，我们要好好的配合救度众生。并请伟大的师尊加持，立掌发正念清除旧势力及三界内阻碍救度众生的乱神，谁干扰谁是最大的犯罪，坚决清除。我感到行了，打开电脑，按打不开网页的网页提示操作，一下就打开了。我刚学会做资料，对电脑其它方面一窍不通，这两次解决了难题，其实就是「修在自己，功在师父」的体现。师父在《转法轮》中说：「所以叫修在自己，功在师父。你自己只是有这种愿望，这样去想了，真正那件事情是师父给做的。」

资料会做了，但是还有我们讲三退的一份一份三退名单，怎么

办？还有各种邮件、稿件怎么办。我都快六十六岁了，不会拼音不会打字，怎么发送？不能等不能靠，我有依赖心，但是靠谁？为了证实法，为了救度众生需要，就赶快自己学吧。我买来教拼音的光盘学，还结合查字典。开始时打字很慢，有一次三退名单三十多人，写了好长时间写好了，检查完，点「发表」，说格式不对，多发几次试试，才发现人数栏里不用填量词只填数字。有时写的时间长，网页会过期。过了一段时间，拼音熟点了，就快些了，但名单多时感觉还是慢，我又琢磨在 word 里先写好，然后复制、粘贴到网页的正文里，这样快，网页不会过期。后来用「搜狗拼音输入法」，很好，写发各种邮件又快些。后来又可以用 word 对选定的文本编辑排版，打印成册。

小面额真相纸币流通快些，我可以成百上千元的打印。一次到超市买东西，收银员说：「你这钱都有字呀！每一张都有！」我说：

「这钱好！现在到处都是的。」旁边的收银说：「对！到处都有。」这位收银员笑笑收下了。这些讲真相、证实法的事，我原来不会做时觉的都是梦想。真感谢同修们想出这么多好办法证实法。

师父在《二零零三年元宵节讲话》中讲：「那是法赋予你的啊！你达不到还不行呢。正法需要使你的智慧达到那一步，所以你可不要觉的你自己怎么本事。」

通过实践，我深深的理解了师父教导的内涵，我们每走一步都凝聚师父的心血，每一个突破都是正念和人心的教量，都是去除执著心和不好的观念，如排除「你老了、你不行」的观念，我是正法时期的大法弟子，肩负助师正法救度众生使命一定行，师父就在我们身边，指导我们向无私无我、先他后我的正觉的境界修炼升华。师恩浩荡，无以回报，就要勇猛精進做好三件事。

想写的很多，层次所限难以表达心中所悟。上期法会我也投过稿，没发表，也可能有诸多原因，也可能没收到，不管什么原因我都要向内找。静心多学法，学好法，真正实修就是在同化大法，心性也在提高，能量也在增强，信师信法就是神状态，就能助师正法救度世人，这就是我要走的路。我常常自豪的说，我们是有师父的，我们是最幸运的。我们的师父是无与伦比的神圣、慈悲、伟大。师父造就了

这伟大的法，造就了正法时期的大法弟子。希望师尊多一丝安慰。也希望与国内外同修交流共同精進，努力做好三件事。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

不辜负师父的希望 走好证实法的路

文 / 山东大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十九日】

师父好！同修好！

回顾这几年的证实法的经历，在邪恶疯狂的迫害中，真正体会到是师父给了我一切，使我不断的在法中升华着，在神的道路上一步步前进着，处处感受到作为一个正法时期大法弟子的无上荣耀。

一、走上证实法的修炼道路

几年前，我第一次与同修出去散发真相资料救人。我俩带着近千份资料，骑着自行车走了几十里路。那时因为我是第一次，一是不知道怎样散发，再就是正念不足，心里不时的发慌。但有同修领着，他怎么做，我就怎么做。同修不时的告诉我经验，怎样做更好等等。我想起了师父《洪吟二》中的诗《正念正行》，就在心中不停的背诵：「大觉不畏苦 意志金刚铸 生死无执著 坦荡正法路」，一会儿，心就不慌了，也不害怕了。这样我们俩一路走着，一路发着真相资料，走村串户，把大法的福音送给众生，祝愿他们了解真相、得到救度。我们很顺利的散发完了资料，我感到一下子提高了很多，去掉了怕心，增强了我救度众生的信心。在师父的慈悲安排下，从此我更坚定的走上了证实大法、救度众生的修炼道路。

打那以后，我就经常的独自一人出去散发真相资料，只要同修传来了资料，每一次我都不会落下。常常骑车跑几十里路，把真相资料送给家家户户，有时到深更半夜才回到家里。不管是严寒酷暑，只要有救人的机会我都去做。我把证实法救度众生当作自己的使命，从中也使自己得到了提高升华。

二、外出打工的一段证实法历程

有一年夏天，由于家庭经济所迫，我不得不去外地打工挣钱。临

行前心里总想，在家里修炼环境这么好，去了外地会怎样？能不能遇上同修呢？能不能溶入整体证实法的行列中？我带上《转法轮》，心中怀着一些疑问走出了家门。在外地一段时间，没能做好师父要求的三件事，心里很不是滋味。我想这不行啊，师父多次讲法中都要求我们抓紧时间讲清真相救众生。师父在《放下人心 救度世人》中讲道：「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。」我就开始在工地上给人们讲真相，讲了一段时间。

虽然在这种环境中也能做三件事，但是总觉的自己孤单单的，一时接触不到当地同修，不容易得到师父的新讲法和明慧资料，也不能和同修交流。我想这样长此下去还是不行。就想了一个办法，放下各种人心，出去炼功，并请师父安排，让我接触到当地同修。我想当地同修看到我炼功，一定会主动和我联系的。炼了几天，却不见有同修联系。我不灰心，仍继续炼下去。我知道师父看到了我这颗诚挚的心，一定会帮我的。一天在街上，我就打起了第五套功法的手印，想着能不能遇到有缘的同修。这时突然走过来一位同修与我搭话，问了些情况，便告诉了我联系方式。师父终于安排我与当地同修接触上了。这使我再次体会到了师父的慈悲和浩荡的洪恩。

在师父的安排下，我溶入了当地大法弟子的整体。我发现这个村里的同修有些散漫，还没有开创集体学法的环境，我就鼓励他们走出来集体学法、切磋交流。就这样我们开始了集体学法，学了一段时间，同修都提高的非常快，认识到了大法弟子的责任，去掉了一些观念和执著，都能积极主动的散发真相资料或面对面讲真相，环境一下子发生了大的变化。

因为我对这一带地理环境不熟悉，在做证实法救度众生的事时，同修就陪着我一起做，散发真相资料，挂条幅等等，为这一方众生尽了我一个大法弟子应尽的责任。法学的越好，证实法的愿望就越强。想想自己的一切都是师父安排，师父所给，为了救度众生，在外地我也拿出一些钱来做资料讲真相。冬天回家时，明白真相的老板硬是多

付给我五百元钱，他说我干活干的好，非常卖力。感谢师父给我安排了这一切，让我更加珍惜这「值千金，值万金」的证实法的修炼机会。

三、除夕之夜救度众生

几年的新年期间，同修们都是一同去散发真相资料。

有一年，我们这里雪下的特别大，到了除夕，更是冰天雪地。但是作为大法弟子来说，不能因天气恶劣而不去救度众生。白天我赶着忙完了家里的活，晚上放弃了举家团聚的欢乐，带上几百份真相资料、小册子、《九评》、条幅、不干胶等，徒步走出了家门，踏着积雪，顶着寒风，深一脚浅一脚的朝着一个个村庄走去。望着那万家灯火，看看家家户户都沉浸在节日的气氛之中，我的心情却是非常沉痛：他们现在有多少人还被邪恶的谎言毒害着，迷失方向不知归途？我要尽我的努力把真相资料送给他们，把大法的福音送给他们，唤醒他们的本性，回归美好的家园。每到一家门前，我把真相资料送给他们的时候，都在心中祝愿他们要珍惜这机缘，要好好看真相，为全家人选择一个美好未来。

遇到了路口，我就把条幅展开，选个最显眼的地方认真挂好。有适合贴不干胶的地方，就把不干胶贴上。然后发正念，这都是救人的，是最珍贵的，不允许坏人破坏。我就这样踏着冰雪往前走着，能挂条幅就挂条幅，能贴不干胶就贴不干胶，能发真相资料就把真相资料送到世人家中。来到了一个村庄，我看到一个十字路口挂条幅比较引人注目，就停下来，取出条幅，挂的时候，不料对面有人走过来，险些被发现。由于天黑，我当时没发现前面有人，人到跟前才看到了。在这么好的地方挂条幅，会让更多的人看到，又能起到震慑邪恶的作用。我不及细想，就想一定要把条幅挂上。由于路冻打滑，脚下站不稳，向上扔了几次都没有挂上。我想，这是最神圣的事，不允许邪恶起干扰作用。在心中背着师父的法，调整好心态，一次就挂好了，不偏不斜。在挂上的一刹那，一个行人正好走到跟前，看了看我，没吱声走了。我赶快找自己，发现是自己的欢喜心引起的。师父在《再认识》中讲道：「不管你们认为再好的事、再神圣的事，我都会利用来去你们的执著心」。我知道师父时刻在看护着我，呵护着

我。

我又继续往前走去，想着还有多少众生没有救度，心中不免泛起阵阵酸楚，发完真相资料回到家中，已是深夜十二点了。

四、建立家庭小资料点

几年来，我们这里的真相资料都是同修传来的，我们一直处于一种等、靠、要的状态。后来通过与同修们共同学法、切磋，认识到了自己的不足。可只是认识到，还没有往前努力，没想到自己也做资料，思想中存在着顾虑。后来师父要求大陆资料点遍地开花，通过不断的学法，对做资料有了深刻的认识。我也要按照师父的要求去做，况且我们这地方环境相对来说比较宽松，建个家庭资料点是没有大的困难的。当我真正的动了这一念时，师父就安排了同修，马上给我买来了设备、耗材，并教会了我操作技术。就这样，一个简单的家庭资料点诞生了。虽然我们还没有直接上网下载，但在真相资料方面，基本能达到自给自足，减轻了大资料点同修的很大负担。

有了家庭资料点，参与了做真相资料工作，这在我证实法的修炼道路上，又是一个新的转折点。自己身上的担子重了，各个方面都需要考虑的周全一些，资料点安全问题，自己的修口问题。要想到为法负责，为整体负责。资料点刚刚建成时，是同修帮着买耗材，机器有什么故障时，是同修帮着去修。在学法中，认识到了自己要走自己的路，不能总是麻烦同修，后来再需要修机器、买耗材，都是自己去办。

五、用慈悲取代亲情

今年我的母亲突然得了病，因父母一直都不能认同大法，特别在九九年七二零邪恶迫害以来，更是为我担心受怕，多次给他们讲真相，他们都没有接受。本来身体非常健康的母亲突然患了重病，需用住院陪护。当时我就认识到这其中有什么邪恶借此对我干扰的因素。我就想，为什么邪恶敢在这时干扰我呢？还正是邪党「两奥」期间。我开始找自己，一下就找到了，是因为自己这段时间不太精進，被邪恶钻了空子。我从事一种活计，带着一些人要安排好，活也得给人家干好，一天到晚很是操心，这段时间无形之中就懈怠了学法，三件事都做不太好，心性也有些下降。

找到了自己的不足和漏洞，我就要自己马上提高上来，绝不能承认邪恶对我的干扰。送母亲去医院检查，经诊断患了宫颈癌。在陪护母亲住院治病期间，我没有忘记自己的使命和责任。我把《转法轮》带在身上，一有时间就学法。另外还带上很多真相资料。医院车多，人流量大，人求生的欲望也大，是讲真相的好场所。方便的时候就出去发真相资料，使那些有缘人看到。我还带了很多大法真相护身符，在面对面讲真相、劝三退时，世人明白了，就送给他们。

有一天，给临床的病人讲修炼大法带来的好处，他很愿意听，还问了很多修炼方面的事情。我给他讲了我个人修炼后的身心变化和对法理的体悟。我告诉他修大法的都是按照「真善忍」做好人的，做事先考虑别人，后想自己，修炼后都会给自己带来福份。他听后很高兴，出院那天还向我借了一本《转法轮》。我知道这个生命得救了，也在盼他及时走进大法中来。分别时，连同他的家人都连连对我说谢谢！我说：「不要谢我，要谢就感谢我们的师父。」

在陪护母亲住院期间，没有阻碍我做证实大法、救度众生的事情，同时还学了两遍《转法轮》和师父在其他地区的一些讲法。

师父在《转法轮》中讲：「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。」我按大法的要求对照自己，放下情，把母亲看做一个需要救度的众生，摆正大法弟子与常人中亲人的关系，进一步努力的给她讲真相，让她相信大法，只有这样才能得到救度。通过我和其他修炼的亲人不住的给母亲讲真相，终于使她认识到了大法的美好，她每天都诚心诚意的念：

「法轮大法好」，病情也就日渐好转。开始看起来母亲的病很严重，几天后再经医院检查，身体无大毛病，很快康复回家。

家里的亲人都见证了大法显现在我母亲身上的神奇，无不感激师父和大法救了我母亲的命。回到家后，本来很顽固的父亲，也被师父的佛恩浩荡和大法的神奇所感动、折服，从此也相信了大法，相信法轮大法好，真善忍好！

做好三件事，是师父给我们安排的回归之路。只有多学法，认识到自己的使命，走师父安排的路，才能走好每一步。但这每一步路，

都是在我们摆正自己的心后，师父给我们铺平的，扫除了障碍，保护着弟子，是师父给了我们一切；如果学不好法，什么也做不好，在证实法的路上，做不好的时候，就多学法，向内找，多发正念，清理干扰。只要一心想证实大法，讲清真相，做什么都不费心费力，一切都是那么自然简单，其实都是师父给予的加持。

谢谢师父！（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

我的修炼历程

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十九日】我曾幸运的参加过师父的两期传授班，我那时很年轻，当时就觉的师父讲的道理非常好，特别是对「真善忍」非常的接受。记的当时下了班顾不上吃饭，坐很远的车匆匆赶去听课，几天课下来走路就轻得象一股风，非常的快。

我的环境比较好，家里人都修炼。丈夫认识我后，也非常接受法轮功，但我们当时人心较重，还想过人中的好日子，一直带修不修的，这样拖到九六年才和丈夫下决心真正开始了修炼，并开始参加当地的集体学法炼功。当时年轻的学员也很多，其中大部份学员在迫害后对大法都非常坚定。

一、迫害之初

一九九八年下半年，从各种渠道得到的消息，已经使我及周围的同修感到了一种无形的压力。我们炼功点上也来了一位奇怪的「功友」：偶尔来一次，从不带《转法轮》，眼睛看人也不和善。虽然不知道以后形势会怎样变，但我心里却很清楚：这么珍贵的大法得到了，什么样的魔难也不能让我放弃。虽然有了思想准备，但「七·二零」大抓捕真的开始时，还是感到非常的震惊和无法接受，当时的感觉真是黑云压顶。心想这么好的大法都要打压，这个政府太不可理喻了。我不知道该怎么办，就给一位我认为修的很好的同修打电话，他很冷静，在电话那头只说了一句：「这已经是第七个电话问我该怎么办了。」自己当时一个比较突出的问题就是跟人不跟法，到了关键时刻，想不起用大法来指导自己理性的思考。

第二天，我跟许多学员一起去了市政府广场和信访办，而等待我们的是一群手持棍棒的军警和摄像机镜头，还有许多的便衣特务。学员们聚拢了又被冲散，有的被拉到很远的地方又回来，这样反反复复，有的学员上访还被诬称为「小偷」强行被公安带走。政府并不听我们讲，当时心里非常的沉重和迷惘，今后的路该怎样走？

几天后我回到单位上班，单位见我「失踪」，已急得象热锅上的蚂蚁，此后便是公安找我「调查情况」、单位负责人轮番找我谈话，逼迫我表态和交出大法书籍。当时我身边有一群非常坚定的同修，面对着整个国家机器的打压和铺天盖地的造假宣传，面对着方方面面的压力，在那些艰难的日子里，大家互相鼓励，坚定着对师父对大法的信念，始终没有妥协。此后有些同修去了北京，走上了天安门；有些同修率先在当地印资料，讲真相，并带动当地其他同修走出来。

那段时间我的压力很大，最困难的时候，家里两个亲人被非法关押，另两个亲人生活不能自理，孩子又小，我白天上班，晚上要起来六、七次为老人、孩子接尿，往往是刚睡着又被叫醒。虽然很苦很累，因为心中有大法，所以内心很充实，精神也很好，当时我皮肤很细嫩，白里透红。单位同事都知道我修大法，所以平时我只想着要用自己的言行来证明大法是最好的，是真正的正法，所以处处事事都按大法严格要求自己，工作也做的比较出色。多年后我回去看同事，单位里许多同事对我评价都非常高，他们跟我说，「你非常正直」、「我们最佩服的人就是你了」。

二、流离失所的日子

一年多之后，因为邪恶的迫害，也因为自己当时法理不够清晰，正念不足，在此后的几年，我被迫离开熟悉的城市，开始了流离失所的生活，靠打工为生。

当时不少熟悉的同修都被非法劳教、判刑，我一人在外，很少接触到其他同修。离开了熟悉的环境，面对昂贵的生活费和房屋租金（我当时所在的城市消费较高），自己又没有什么特殊的技能，生存的压力很大。有一年的新年前后，只能住在公司办公室，晚上睡会议桌，没地方洗澡，也没地方做饭，经常就吃冷馒头配黄瓜。当时写字楼规定晚上不准住宿，但物业部的人对我很照顾，从不过问。生活上

这点苦不算什么，对曾生活优越并习惯于集体学法修炼环境的我来说，孤独和寂寞是我当时最难逾越的障碍。那时我很少能够静下心来扎扎实实的学法，常被各种后天的观念和不好的思想所干扰和左右，没能及时排除，旧势力看到这一点钻了我的空子，导致自己犯了很大的错误。但是师父始终都没有放弃我这个不争气的弟子，几次在梦中鼓励我、点化我。

有一段时间，我只有随身携带的一本《转法轮》，和自己手抄的《洪吟》，得不到其它任何的资料和信息。但是一次「偶然」的机会，我见到了一个以前认识的同修，从那里学会了上明慧网，回来后我开始从明慧网下载文章并制作真相资料。开始我采取邮寄的方式，到周末先设计好路线，尽量少的乘车并保证能多投递一些分属不同邮政支局的信箱。每次出发前用旧矿泉水瓶灌上一瓶开水，走上大半天再回住处吃饭，这样一次投递二、三十封信。

后来我学会了制作 VCD 光碟，做好的光碟我随处发，自行车框里，楼道里，街道上，白天、晚上走哪儿顺手放那儿，有时巡逻的在前面走，我就在后面发。我也利用中午的时间放光碟给公司里的同事看，使他们明白了大法真相。

那几年还见到一些大学的同学，我在学校时人缘很好，大家都很惊异于我修炼法轮功。通过和我的接触他们都对大法有了正面的认识。当时我们班长对其他同学说，「你们看，我们中间谁最容光焕发呀？不就是某某（指我）嘛！」三退开始后，我通过电话也帮他们做了三退。

三、反迫害解体邪恶

几年后我回到了阔别已久的家中，回家不久，丈夫就面临邪党非法开庭审判。九九年迫害之后，我和丈夫离多聚少，丈夫曾经历过多次残酷迫害，始终对大法非常坚定。因为深知黑窝的邪恶，想到丈夫可能面临的残酷迫害，心里产生了一定要制止迫害的想法。

当我的念头出现后，师父已帮我安排了许多机缘。我有幸与其他同修切磋，他们的正念和在法上的清晰认识给了我很大的帮助。同时通过学法，意识到自己救丈夫心切很大原因还是出自于情，看到了自己的差距和不足。

（一）慈悲与宽容的力量

跟丈夫结婚后，我的收入是家里主要的经济来源，每年也给婆家几千元经济上的资助。但婆婆和兄弟却一直对我不满，婆婆曾当面直接说我「城里人就是吝啬」。当时在这个问题上心里一直过不去，在流离失所的几年中也没与他们联系过。

回家后互相有了来往，当时我打电话给丈夫的兄弟，告诉他我想让婆婆与我一起去要人，对方却没有动静。在我再三催促下，婆婆终于来了。我到车站接到了婆婆，她表现出来对营救儿子并不上心，一边看窗外的风景，一边告诉我，她来玩几天就回去。她还带来了一封兄弟的信，信中全是对我及我家人的指责。当时我心里有些不舒服，心想她自己的儿子面临这么大的难怎么还有心思看风景？但我营救丈夫的决心非常坚定，我知道什么都挡不住我。站在他们的角度想，因为我和丈夫这些年没有能够对他们给予帮助，而他们为丈夫读书曾付出很多，并曾寄厚望于他。我的婆婆和丈夫的兄弟都是善良的人，也是能够明白道理的人。当我看到这一点之后，心里没有了怨恨只有慈悲。我的家人在这件事上心性也守得很好，全力的配合我，一方面尽力的从生活上照顾我的婆婆，同时也跟她讲真相，最后婆婆的误解消除了，决定跟我一起去要人。

（二）正念正行解体邪恶

在整个过程中，师父时时都在呵护着我们，我也经常体会到大法神奇的力量。当时邪党伪法院已瞒着家属和律师秘密宣判，丈夫自己上诉到了中院。中共法院办公楼门口都设有保安，办事只能在门口打电话，没有预约不能进去。而办案人员根本不愿见我们，要当面向他们讲真相似乎是不可能的事。

我曾见过中院院长的照片，我想我一定要见到他。第二天一大早去法院，就「恰巧」远远的见他从楼梯上走下来，我跑过去叫他：

「院长！」他停住了，诧异的看着我，我说我要为我丈夫申诉，但他一听说是法轮功的案子就马上推辞说他叫刑庭庭长来跟我谈，此后一个自称是庭长的人（后知是分管刑庭的副院长）匆匆敷衍了我几句就溜了。此后我又多次拦住该院长向他喊：「我丈夫无罪！放我丈夫回家！」每次他都是匆匆跑掉。此间我给法院几位院长及刑庭都写了申

诉信，揭露了相关部门几年来对我丈夫的酷刑迫害和犯罪事实。我在法院碰见他们时，我见到另两位副院长眼里的同情与钦佩。

法院门口总有许多办事和出庭的人，那段时间我和婆婆天天去法院，我就利用这个机会讲真相，有时围观的人很多，有几位还给我出主意，一位典雅的老太太每次见到我都关心事情怎样了，并出主意教我申诉。有位政法大学的老教授说我讲的好，有条有理，思路清晰。其实我本来是很内向和腼腆的人，很少在众人面前说话，也没学过法律。那段时间法院的部份保安和一些工作人员也都微笑的看着我们。

婆婆「七·二零」前曾跟我们学过法，当时天目就看见过法轮和一只美丽的大眼睛。她不识字，迫害后回老家就几乎放弃了修炼。一次接近中午，法院工作人员都出来吃饭，婆婆在旁闭目休息，她突然告诉我，她看见许多人光着身子走出来。邪党统治下道德沦丧、以权谋私，在法院工作的这些众生的确是危险至极呀！

那段时间我总是利用一切机会讲真相：在公共汽车上利用让座等机会讲我丈夫被迫害的情况，整车人都听得十分震惊。我清楚的知道，明白真相的人越多，解体的邪恶越多。

每次去法院我都感受到来自另外空间邪恶的压力，思想稍有不正，邪恶就拼命的干扰。我曾产生过对婆婆依赖的念头，认为老人年龄大，邪恶不敢把她怎样，没有她这件事就不好办。结果邪恶就干扰她，让她腿疼走不动路，婆婆吵着要回去。当我意识到这一点后，归正了思想，去掉了埋怨的心。我当时想，婆婆回去了，我就让孩子休学，我带着孩子去申诉，直到把他爸爸要回来。当我把这个想法告诉婆婆时，老人家看着孙子，说：「我不走了，让孩子继续上学吧。」

坚持了一个月，法院却没有任何回应。我决定与婆婆出去打横幅为丈夫鸣冤。婆婆来自农村，没有文化，也从来没出过远门，现在回想起来，她能够做到那种程度也很不容易。当婆婆在法院门口展开横幅时，引来了许多过往行人、车辆上的目光。婆婆后来告诉我，她一直看到眼前有非常漂亮的光。许多同修都赶来帮我们发正念，法院周围许多众生在这一天听到了大法的真相。在同修正念加持下，当天我和婆婆平安回到家中。

后来因为邪恶的强行制止，加上自己正念和意志力不够，营救没

有坚持下去，这也是自己很深的遗憾。当时婆婆受到惊吓很想回家，自己一方面要面对邪恶的压力，一方面要帮助婆婆坚定信心，时间长了身心觉的很疲惫，产生了不想坚持的念头，就想婆婆实在要回去就回去吧。婆婆回家后打电话告诉我，她一上车腿就开始疼。我知道我做错了。如果我的正念更强一些，意志更坚定一些，邪恶会解体的更多，也许丈夫也就营救回来了。

这次经历让我亲身体会到正念的威力，如果每个被绑架同修的家属都能够走出来堂堂正正的要人，邪恶的迫害马上就解体了，所有被非法关押的同修早就回家了。

在这段时间里，当地得到消息的许多同修一直在帮我们发正念，这给了我强有力的支持。海外的同修也打电话给邪党法院，当地同修还散发了大量揭露迫害的真相传单，有的还塞进了看守所大门（看守所收物品的大爷告诉我的）。在同修的整体配合下，解体了大量邪恶，在此后一段时间里，本地基本没有发生迫害事件。

在这个过程中，不少同修正念正行的事例坚定了我的信心。如果说其他同修是凭着自己对大法的正信走出了一条自己证实法的路，我多少还是有些参照的。

值得一提的是，那段时间我和婆婆相处融洽，以前的隔阂从此都消失了，老人很喜欢在从法院回去的公交车上用浓郁的地方口音大声的跟我讲家里的事，整车人都能够听得见，每次我也都专注的听，内心是对婆婆真诚的善意与关心。只有拥有慈悲和洪大的宽容，才能救度更多的众生，解体更多的邪恶。

第二年的新年我带儿子回了趟丈夫老家，我用真诚换得了他们的理解和支持，多位亲人做了三退。现在我与丈夫家人相处很好，逢年过节兄弟都会打电话来问候，婆婆也总想跟我通电话。我也常带钱给婆婆替丈夫尽孝道。

还想说的一点是我的亲身经历让我体会到整体配合的重要性，当前特别是邪党奥运前后，我们地区迫害的很严重，许多同修被绑架，有的同修致残、致死。不少地区还是各自为阵，没有形成整体。如果更多的同修都能意识到整体配合的重要性，人人都能放下自我主动配合、协调、圆容，就没有邪恶赖以生存的空间场。

四、破除旧势力的安排走好正法路

去年有一段时间邪党人员对我和家人跟踪盯梢得很紧。家里老人就去跟他们讲真相。因为他们的干扰，我找原单位恢复工作的努力也暂时停顿下来。我意识到不能顺从旧势力的安排，我要出去找工作讲真相。我原工作单位较好，我就在简历表中如实填写，并借此讲真相。有几位老板很有兴趣的跟我探讨了许多法轮功的话题，有些虽没深谈但也表现出对法轮功学员坚持信仰和正义的由衷钦佩，还有的老总立即要我去工作，并说不因为我对薪酬没有要求就让我吃亏，有的留给我电话想有机会再深谈。后来我如愿的找到了较合适的工作，有机会接触救度更多的众生。

多年来我们一家经历了太多的魔难，开始一直是被动承受，认为修炼就得承受苦难，没有意识到这是旧势力的安排。家里老人因为负担太重没有多少时间学法，每天都是累的精力憔悴。我回家后情况有了较大的改观。家里人有机会就一起学法、交流。以前在家总是我说了算，比较任性，家里人也都让着我。现在我改变了许多，即使被冤枉了也不再辩解，心里可以平和的面对不同的意见。孩子五岁时就能通读《转法轮》，六岁上小学一年级就开始看很多历史书籍，对中国各朝代历史和人物倒背如流。他很爱看明慧和正见周刊，前段时间我给他看了向内找的小册子，他看后主动说，「我喜欢发脾气，是魔性，要改。」

这是我修炼以来第一次写法会交流文章。本来觉的自己做的很不够，没什么可写，但看了最近周刊上同修的文章，认识到写出自己的修炼经历也是在证实法，特赶在投稿截止前写出。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

放下怕心救人

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十九日】今年五月份，四川大地震后的一天，我去邻村发放大法真相资料救人。我把一份资料从门缝放进里面，走出不远时，突然听到后面那门「当」的一声开了，从里面急

匆匆跑出一个人。那人一边象猛虎似的跑着，一边不停着大声喊着：「你别走，给我站住，你是干什么的？你往我家放的是什么？」他话音未落已窜到我面前，猛的一下拽住了我的自行车，另一只手紧紧的抓住了我的一只胳膊，恶狠狠的说：「你是法轮功吧？你往我家放的是法轮功的东西吧？你还有多少？在哪里？都拿出来，全交给我。」还说：「我这就给派出所打电话，把你抓起来。现在奥运会要开了，上面对你们法轮功要求管着严着嘞，你还敢出来发资料！」我一看面前这个二十多岁的年轻人，从穿衣打扮说话，知道不是一般村民，很可能是便衣警察什么的。他问：「你是哪里的人？住在哪？」我不理他，心想我不能告诉你，你不配知道。

由于事情来的突然，一时让我不知所措。这时怕心也出来了，心不由的砰砰乱跳。转念又一想：我是大法弟子，是来救人的，怎么能怕他呢？再说这一定是师父安排让他来了解真相得到救度的有缘人。我心里说：不管你是什么人，你是一个生命，我今天一定要你明白真相得救。决不让错失这难得的机会。

我明白师父就在我身边，马上请师父给我加持正念，去掉我的一切怕心、私心等所有不好的心，帮我彻底解体此人背后的一切邪恶生命与因素，清除阻挡他明白真相得到救度的一切黑手、烂鬼及共产邪灵，并念动师父赐予的正法口诀「法正乾坤 邪恶全灭」。我们大法弟子一切都由师父来管，只有我们师父说了算。我所带资料是来救人的，决不能让他拿走一份，谁也不能破坏大法、迫害大法弟子。

想到这我的怕心一下没了，心也不那么跳了，稳下来了。我明白是师父已给我拿掉了那不好的东西，我堂堂正正给他讲真相：「大法传下来是来救人的，学法轮功的都是好人。」他说：「你来干什么的？」我说：「来救你的，救咱村里人的！你看这几年天灾人祸有多少啊，接连不断，特别是最近四川大地震和前段大雪灾。」他说：

「这我都知道。」我说：「这只是向世人的一个警示呀！以后咱这儿说不定也会遇到啊，所以我今天就是为了救人来的。」可他不信，还是拽着我不放，非让我去他家一块看那份资料上写的是啥。我想那也好，顺便给他讲讲使他明白真相，以免今后他再干破坏大法、迫害大法弟子的事，对大法犯罪不能得救。

我们一進他家，正好他媳妇从屋里出来。我一看，心里想，好啊，又多了一个听真相的。我忙向她友好的打招呼。一看她丈夫气势汹汹拽着我的样子，她先是一愣说：「怎么回事？」他说：「她是法轮功。」我说：是，我是法轮功。我就又给他们讲真相。

我说：「你们知道吗？我们学法轮功的都是好人哪！我看到这几年天灾人祸这么多，你也都看到雪灾、地震、大暴雨了吧，看看死伤了多少人哪，可我知道以后还多着哪，我是怕以后咱这也有什么灾难，才来救你、救咱村里人来的。这孩子不明白，拽着我不放。」他媳妇听后忙说：「放开人家，放开人家。」他放开我说：「我这刚从派出所开会回来，要不还抓不住她呢。现在对法轮功管的紧着嘞，因为奥运会近了，一旦被抓就不再放人。」

我问他：你是在咱县城关派出所上班吧。他说对。他媳妇说他别吓唬人家了。我说：「他不是吓唬，我知道这是真的。」我利用这个话题抓住时机给他们讲真相，我从共产邪党执政以来历次运动讲到文化大革命，再讲到「六四」屠杀学生，一直讲到近几年中共是怎样利用电视、报纸等一切宣传工具造谣、污蔑法轮功，迫害法轮功学员的。

我说：你们知道吗？这恶党迫害法轮功手段可残忍啦，如老虎凳、老虎椅、指甲心钉竹签等等，到现在已活活害死了三、四千人，更惨的是他们还活体摘取这些学员的器官，如心脏、肝脏、眼角膜等来贩卖。

这时我看他原先的那凶狠的气焰没了，他俩都静静的听着。我又从古今中外的预言讲到贵州「藏字石」，讲到了大法的美好，告诉他们我们师父在一九九二年、九三年北京东方健康博览会上开手给人治病的神奇情况，真是手到病除，有好多人在名牌大医院治不好的，不能治了的疑难病症经李老师调理后当场康复，使他们感动的热泪盈眶跪地拜谢，使在场的人激动万分，掌声久久不息。得到了国家和人们的高度评价，获得了国家好几种荣誉奖。那时我家有一位亲戚在北京上班，回来说：「法轮功在北京威力大着哪，轰动了整个北京城，多么不好治的病他都能治好。真神呀！」说这次回来是要他有病的妻子和亲戚都找法轮功去学。您想想如真象江泽民那伙人在电视、报纸上

造谣说的学法轮功怎么杀人呀等，那早就没人炼啦，用费那么大的劲来管吗？可是学炼法轮功的人在这将近十年的残酷镇压下，他们不但不放弃反而学的人越来越多。在国外那就更多了，现已有八十多个国家的人在学，他们中有好多人是研究生、博士生、科学家等。就李老師《转法轮》这本书现已翻译成三十多种不同国家不同民族的书，畅销世界，难道他们都傻吗？难道中国人傻，外国人以及那些高知识的人都傻吗？唯独江泽民那伙人不傻呀。这不更证明这法轮功太好了吗？

我接着说：你在派出所上班，你一定接触过法轮功的人吧，他们是不是都象我们老师教诲的做到「打不还手，骂不还口」？他温和的点头微笑说：这倒是真的。我借机会又说：我们老师讲学法轮功的人没有敌人，对谁都得好，遇事先为别人着想，别人可以对你不好，你不能对别人不好。不是老师的原话，就是这个意思。你们看大娘这么大了，难道学法轮功想要夺共产党的权当个官吗？他们都笑了。我说你们看今天这么热的天气，我冒着被抓、被关、被判的生命危险，不顾自己的安危来这，是图你们啥呀？我是啥都不图的，就是让你知道法轮功好。希望你记住，以后别再参与迫害法轮功。他点头。

最后我说：请你们记住九个字「法轮大法好，真、善、忍好」，诚心默念，将来在劫难中就能平安度过，有个好的未来。他们都说好，一定记住。

这时那男青年非常和气的说：「你回去吧，别去发资料了，现在管的很紧。」我说：「这资料是我们用自己钱做的，专救人的。」没等我说完，他关心的说：「那你发去吧，可一定要小心点！别让别人看见了。」我说谢谢。

他夫妇俩将我送到门外，他媳妇又告诉我说去某地方发吧，这路怎么走好走。他们再次叮嘱，要我千万小心，别让坏人看见。我点头道谢，并重复告诉他们记住：「法轮大法好，真、善、忍好」，并说让他们告诉家里的亲人、亲戚也记住这九个字。我希望他们能走过劫难，有个美好的未来！

当我骑车到转弯时看见他夫妇俩还在那站着看我，象送别久别的亲人一样。从他们在听我讲真相后的思想变化来看，我知道他们已经

明白真相有救了，我内心真为他们高兴。

这事过后，我忙对师父说，谢谢师父的呵护，点悟使弟子安全脱离危险，使世人明白真相得到救度。那时对师父的感恩之心我真是觉的千言万语难表达，总之汇成一句话：请师父放心，我一定紧跟师父一修到底，把这些大法真相资料认认真真的送给有缘人，让他们广传、快传，去救度更多的世人与众生，兑现我们的誓言，完成历史使命，跟师父回家。

我得知这次大陆大法弟子网上交流会的信息后很高兴、激动，总想把随师正法中的体会多写出来点与同修交流。可由于文化水平低，对法理解不深，被人心挡着，使我力不从心，直到现在，在同修的帮助下勉强写出这点儿，也算我为表达参加师父给我们大陆弟子安排的这次交流会的一点心意吧。不当之处，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）

在一点一滴中证实法的伟大

文 / 黑龙江大法弟子 心宇清

【明慧网二零零八年十一月二十日】得法前，总在踌躇满志的憧憬着自己将来能够出类拔萃，在人类社会成就一番伟业。得法后，从法中我才懂得，原来人所追求和向往的一切与修炼都是背道而驰的，而师尊领我们走的是一条最纯正、最伟大、最神圣，同时也是最严肃的人成神之路。为此，我也更加明白了自己此生存在的意义和使命。

一、将救人摆在首位 平衡好与家庭、工作和社会的关系

师尊曾讲：「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。」（《各地讲法七》〈二零零六年加拿大法会讲法〉）

（一）平衡好与家庭的关系

我是在结婚后才得法的，丈夫虽未走入修炼，但对我修炼大法非常理解和支持。这其中有生命在历史上的渊源关系等复杂因素，但从法中我悟到，每个世人今生对大法所持的态度就是在选择生命的未来，如何使他们摆放好自己的位置却是至关重要的。我想既然丈夫与我今世是夫妻，我就要珍惜这个生命此生与大法的缘份，相信他一定能为自己选择一个美好的未来，因为我深信大法是无所不能的。

自得法以来，在修炼中遇到的问题我都坦然面对，从不向他刻意的隐瞒和回避，但也不走极端。生活中无论是出于表面的何种原因，当我们发生矛盾和冲突时，往往都是在我经历了无条件的向内找和剜心透骨的去执着之后，最后使事情得以善终。进入正法修炼以来，通过不断的学法，我也越来越能清醒的分清世人被另外空间邪恶操控时所演化出的种种假相，不为所动，通过发正念不断的清理邪恶，世人本性的一面逐渐的觉醒了。

有时我会象跟同修在一起交流时那样，将自己在修炼中是如何按照大法的要求走过一关一难的心路历程，用丈夫能够理解的方式和语言，与他进行沟通 and 分享，希望他这个生命也能在博大精深的法理中得以归正。慈悲的师尊曾多次将大法的超常和神奇展现在丈夫面前，渐渐的使身为医生的他从只相信眼见为实的现代医学和实证科学的「无神论」者，成为了大法的坚定支持者。在我和同修们证实大法，救度众生的过程中，他也成为了我们得力的好帮手，也使我对他毫无后顾之忧的从一九九九年黑云压顶的险恶环境下走了过来，一路稳健的走到了今天。

在大法遭受迫害以后，很多被邪党谎言所蒙蔽的世人都曾问过我和尚未修炼的丈夫，作为不修炼的家人，对于我修炼大法他是如何看待的，每一次他对大法的正面态度都成为我证实大法、讲清真相、震慑邪恶的很好例证。记的一个原本对我在迫害中仍然坚持修炼不很理解的同事，经过我不断的讲真相，特别是在看到当我身处魔难时丈夫对我的理解和支持之后，告诉了我这样一件事：当他看到一个朋友对因坚持修炼而遭邪党迫害的妻子拳脚相加，甚至以离婚来胁迫妻子放弃修炼时，他就以我和丈夫为例去劝解朋友不要那样对待修炼的妻

子，还对朋友表示他对修大法的人非常佩服和尊重。他的善举不仅缓解了那位身处魔难中的同修来自家庭的压力，也为自己奠定了美好的未来。这样的例子还有很多，不再一一枚举。

（二）平衡好与工作的关系

我在一所高校工作。在邪党文化的毒害下，现代的人际关系被搞的紧张而又复杂。但我谨遵师尊的教诲：「我告诉你们的是在哪里都要做一个好人，都得叫人家说你是个大法弟子。家庭的事情要处理好，工作环境中的事情要处理好。作为大法弟子呢，你修炼的如何在世人面前恰恰体现在这些地方。」（《各地讲法五》〈二零零四年美国西部法会讲法〉）因为全校只有我一个人修炼大法，我深知自己承负救度这一方众生的使命有多重，我的一言一行、一思一念可能都事关众生能否得救的问题。所以，在工作中我严守心性，从不计较个人得失。特别是在面对知识份子这个特殊群体时，我尽量用他们能够理解和认同的理性而又得体的方式，与他们进行共事和交往，清醒、理智、智慧的证实大法、讲清真相。

一天，我正在院长办公室里给院长讲真相，刚将谈话引入到揭露邪恶迫害的正题，一位学法律专业的副院长和主管「六一零」的工会主席也先后赶到了院长办公室。当他们听说我刚才正在向院长讲大法真相、揭露恶党迫害的邪恶本质时，那位口才很好的副院长容不的我插话，就开始滔滔不绝的「数落」起令他感到非常不满的大法弟子讲真相行为——他认为深夜从海外打来的讲真相电话是一种骚扰，认为在公共场所喷涂大法标语、悬挂大法条幅是在破坏和污染环境，他还对大法真相资料中的用语不够规范及素材是否准确真实等提出了质疑……其他人也在一旁随声附和着，他们甚至认为我们的讲真相行为是在发泄对中共邪党政府的不满。面对这样一群被邪恶的党文化所毒害、被欺世的弥天大谎所蒙蔽、被另外空间的共产邪灵及黑手烂鬼所操控的生命，我感到非常悲哀。于是，我一边以平稳的心态发出强大的正念，一边平和、慈悲的用大法的真相来打开他们的心结。我本着善念坦诚的告诉他们，在大法遭受严重迫害的情况下，大法弟子们为了使世人不被谎言所蒙蔽和毒害，最大限度的从放下一切中走出来，告诉世人真相，这在当今社会里是任何一个组织和个人都无法做到

的。这真的是一种慈悲、伟大的壮举。但在这个过程中，我们要突破中共邪党设置的重重压力和封锁，加上由于受到种种条件的限制，可能在讲真相的方式和做法中尚存不足和纰漏，或者不太符合世人的观念，但我想为了让世人能够理解和得救，我们一定会对此逐步加以完善和归正的。随后，我又将大法弟子所遭受的惨烈迫害、大法弟子为什么要走出来利用各种形式向世人讲真相、邪党利用历次政治运动对源远流长的中华文化所造成的破坏和对中国人所造成的伤害，以及现在世人即将面临的危险处境等一一的讲给了他们。由于他们对我平时的为人和工作表现都很了解和认同，所以他们在听过我讲的这些真相之后都很认同和感动。听说后来那位副院长在给一位被非法判刑的同修做辩护律师时，发挥了很正面的作用。

修炼人遇到的事没有偶然的，事后反思世人对我们讲真相形式的反馈，我也找到了自己的问题所在，因为我就是常常在心里挑剔同修讲真相中的「不足」。

就这样几年坚持下来，周围的领导和同事对大法真相都很认可，特别是当邪恶之徒对我进行骚扰和迫害之时，他们都能以正义之举同我一道抵制邪恶、反迫害。有时证实法项目中的紧急事件（如营救同修等）需要我去配合，也会与我的日常工作发生一些冲突，于是我就守住正念，利用向部门领导请假解释我要离开的原因时，向他们讲真相。他们在明白了真相之后，除了叮嘱我要注意安全之外，都会痛快的予以准假。现在他们中的很多人都已成为了广传大法真相的活传媒。

（三）平衡好与社会的关系

因为大法弟子是在俗世中修炼，总要接触常人社会。我在法中悟到，正法时期的大法弟子不仅要将自己修的象「出淤泥而不染」的纯净而又圣洁「浊世清莲」那样，展现在世人面前，更重要在接触常人社会的过程中将救度众生的重任担负起来。

师尊曾在法中开示我们：「大法弟子做的一切今天都是为了救人，否则你去做它干什么？堂堂正正的讲清真相，就是大法弟子的事。我也告诉大家，今天世上的一切生命都是为法来的。你要想让他清醒的认识到这一点，你就去讲真相。这是一把万能的钥匙，是打开

众生封存已久的那件久远就已等待的事情的钥匙。」（《各地讲法四》〈二零零三年亚特兰大法会讲法〉）

一次，我与几名同修利用晚间的时间到地处荒郊野外的劳教所，去近距离发正念。为了省钱，我们只打了一辆出租车。一路上我们一直在配合着给司机讲真相。可是这个人由于被邪党毒害的比较深，对大法真相不很接受，特别是当一听到我们讲《九评》和「三退保命」的消息时，他就更加抵触和反感。我们几个人一边调整和归正自己的心态，一边发正念清理操控他的邪恶生命与因素。我从他的年龄和所从事的职业分析出，他的家中一定有还在上学的孩子。于是，我就从理解和体谅学生家长的艰辛和不易入手，揭露现在学校教育的腐败和黑暗，又讲到中共恶党的邪恶，最后又将大法弟子无辜被迫害的真相一一道来。他只是静静的听着，但就是不对退出恶党一事表态。没过多久，出租车就疾驶到了劳教所门前，我们几人在逐个从车上下来的过程中，仍在不失时机的继续给他讲真相，当最后一个同修就要从车上离开时，他仿佛下了很大决心似的对我们说：「为了你们这些大法弟子，我同意，请你们帮我退出了吧，我是一名（邪党中共）党员。」在漆黑阴冷的秋夜里，遇到了我们这样一群人，我知道那番话是发自一个生命源于内心的温暖与感动。

在发过正念之后，往回返的路上，我们顺利的找到了一辆出租车，可是司机因嫌我们人太多，以一辆车装不下为由而打算拒载。我们实在不想在路上耽搁太多的时间，也不想错过救度每一个众生的机缘，就告诉这位司机我们来时就是乘坐一辆车来的，所以我们一定都能坐上去的。司机在我们的坚持下，犹豫了一会儿还是勉强同意了。当他看到我们这么多人陆陆续续的真都坐进了车里，感到非常奇怪，还笑称今天真是遇到了奇迹。因为自他开出租车以来，还从未在一辆车里同时载过这么多人。上车后，我们就谈笑风生的以「奇迹」为话题，引入了当今世界上出现的奇花（多处盛开的优昙婆罗花）、奇石（贵州的「亡共石」）以及大法中出现的奇人奇事等等，向他娓娓道来。他对我们讲到的这些真相感到非常震惊，也非常接受，最后不仅他本人欣然同意「三退」，还一再表示一定要将今晚遇到我们的奇迹以及大法的福音和「三退保命」的消息转告给自己的亲朋好友。当我

们下车离开时，他对我们一再道谢，并表示立即收车回家，要赶紧将今天的喜讯转告给自己的妻儿。

几个同修在事后的交流中，我们都找到了不足之处。尽管我们很多同修都在将节衣缩食、省吃俭用下来的钱用在救度众生的项目上，但是我们这么多人租用一辆出租车，内心深处其实还有尚未修去的利益之心。为了让更多的众生得救，我们不仅要纯净自己，更要考虑世人的感受，所以我们以后再出行到远处去证实法时，就归正了上述的做法。

二、同修间相互圆容配合 展现大法的法力和威德

在师尊的有序安排下，我先后参与了协调、资料点、编辑写作以及营救同修等证实法的工作，而在参与每一个项目之前，我都没有任何明确的想法和愿望（如我要做什么、我能做什么、我能做成什么等）。例如，几年前，我总会因事「莫名其妙」的赶在几位同修一起学法的那天去找同修。这样几次下来，同修们悟到应该让我也去参加这个小组的学法。我们在一起学了一段时间之后，我才知道他们都是些参与协调、资料点或资料传递等方面的同修。渐渐的，我也就加入了其中。参与编辑写作项目是引发于几年前我将自己被迫害经的历整理出来并发表到明慧网上，从此之后，修改、整理、收集、编写同修被迫害的经历，编辑修改同修的各类投稿文章也就逐渐成为了我参与证实法的项目之一。而参与营救同修更是缘起于几年前，一位被非法关押在狱中同修的一封求助信，几经辗转传到了我的手中，使我和同修们一道踏上了营救同修的路。

师尊在对《不分正法工作项目 大道无形有整体》一文的评语中讲：「每个人修炼的路不同，证实法的方式不同，社会阶层不同、职业不同、环境不同都能修炼，这就是大法展现给修炼者的路。大法弟子是个整体，在正法中所做的一切我都是肯定的，都是在做大法弟子应该在做的。不同的做法就是法在运转中有机的分工圆容方式，而法力是整体的展现。」其实，作为修炼人都知道，在大法中没有「工作」，只有修炼。组建和参与各个所谓的项目，都是出自于证实大法、救度众生的需要；同时也能在这个过程中，更好的发挥每个同修的所学之长。经过几年来的修炼实践，我深深的体悟到同修间的相互

配合、圆容补充是做好证实法项目的有力保障，也是无条件放下自我的一个实修过程。

记的几年前，刚刚开始营救同修时，只有我和另外一名同修走出来在做。那时由于我们个人修炼的还不够成熟，加上另外空间邪恶的干扰因素很多，我们对一路上所要遭遇和面对的如何设法帮助狱中被迫害同修在法理上提高上来、鼓励同修不修炼的家人对大法充满正信、揭露和制止参与迫害的恶警恶行、其间向所接触到的世人讲真相以得到更多的帮助，另外还要协调更多同修的参与配合（包括整体配合发正念和技术等方面的帮助与支持），加之邪恶所演化出的种种假相干扰，常常感到正念不足，甚至徘徊迷茫。每当这时，我们就静心学法，在法理上交流，升起神的正念。师尊曾经讲过：「所以作为一个修炼的人来讲，能够坚定自己，能够有一个什么都不能够动摇的坚定正念，那才真的是了不起。象金刚一样，坚如磐石，谁也动不了，邪恶看着都害怕。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。就这么正信的一念，谁能守住这正念，谁就能走到最后，谁就能成为大法所造就的伟大的神。」

（《各地讲法七》〈美西国际法会讲法〉）

今年春天，我们又收到了狱中同修的来信，希望我们能去与她见上一面。我想我们一定要坚守住正念，不枉此行。对此同修们的正念都很足，并且陆续又有俩名同修主动参与进来。可就在一切就绪准备动身前，我们与异地被迫害同修的未修炼家人通过长途电话沟通此事时，他们却一再阻拦，并告诉我们「奥运」前后，监狱已做出了禁止与家人会面的规定，况且我们的修炼人身份更是监狱阻止会面的「理由」。我们没有被他们的话所带动，而是各自都在找自己究竟还差在哪里。我及时找出了自己的急心、怨心、干事心以及执着自我、证实自我等不纯净的人心之后，感觉自己的正念越来越强。于是我再一次拨通了长途电话，完全没有了坚持自己的想法，而是平心静气的以商量的口吻与他们进行了沟通。最后，同修的家人欣然同意带我们一同前往，只是对监狱能否允许我们通行还心存疑虑。

在启程之前，我们就通知了很多同修发正念加持我们和被非法关押的同修们。所以，我们到达监狱之后，没有办理任何接见手续，没有走任何常人的程序。而是在师尊的慈悲呵护与同修们的正念加持之下，一路畅通无阻的冲破监狱层层封锁，终于见到了同修。在狱警、包夹加上数个大小不一的摄像头的监视和监听之下，我们仍然正念坚定、坦荡自若的与同修进行了法理上的交流。同修间相互无私无我的圆容与配合，也使我们如愿的完成了临行前我们就想要做的事，给狱中同修以极大的鼓励。此举令同修的家人感到非常敬佩和震惊。最后，同修的家人感慨的对我们说：「你们真的就是神啊！」

师尊的慈悲点悟与呵护，使我们从破除重重魔难和干扰中闯了过来。现在我们也逐渐在突破以往固守的观念和框框，只要哪里需要同修的配合，我们就尽己所能的去做大法弟子此时应该做的事。回首曾经走的路，正如师尊所言：「师父肯定大法弟子所做的，你们只要出自于证实法、救度众生这个愿望，你们所做的事我都会肯定，而且我的法身也好、神也好，你只要去做，会把你这件事情引申的更伟大，更了不起，会协助你。」（《二零零八年纽约法会讲法》）我们从当初接到同修的狱中来信开始起步，直至目前能够在跨越六个地区同修的协同配合参与下，进行了更加广泛的营救同修、揭露邪恶、讲清真相、救度众生。

在师尊的呵护和大法的引领下，我已在磕磕绊绊、摔摔打打中走过了十年的风风雨雨。借投稿明慧「第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会征稿」之际，使我有机会梳理了一下自己。作为正法中的一粒子，为了不负师尊的慈悲苦度，不辱曾经立下的誓约，唯有更加精進。

谢谢伟大的师尊！谢谢各位同修！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

一名学生大法弟子的心路历程

文 / 黑龙江大法弟子 文征

【明慧网二零零八年十一月二十日】问候慈悲伟大的师父好！问

候所有大陆大法弟子们好！非常感谢师父给大陆大法弟子这次共同交流和整体提高的机会！非常高兴能和同修们共同分享自己在正法修炼中升华的心路历程！

母亲得法，带动我修炼

我出生在一个教师家庭，父母都是教师。可是母亲疾病缠身，风湿、关节炎。妇科病、神经官能症等病症不断折磨着她，吃中药、针灸都不怎么见效，医生甚至说母亲下半辈子可能会瘫痪。大法救度有缘人，姐姐从远隔万里的北京带回大法和音像资料，悟性很高的母亲一下子就修进去了。没吃一粒药、没打一针，一身病不翼而飞，证实了大法的神奇。身心受益的母亲把大法的福音传遍了小村庄的每一个角落，许多有缘人纷纷走入大法修炼中来，身心巨变，一片祥和，沐浴在大法佛光普照的洪大慈悲之中。

上高二放暑假时，我非常幸运的接触了大法。捧起《转法轮》一看到底，大法博大精深的法理一下子吸引了我。我决定要学大法，但当时我还不明白大法就是修炼，只是觉的大法很正，有益于身心。第一次和大家集体炼功，打坐时我感觉两腿有风嗖嗖往外走，不多久我的鼻炎、胃病全都好了。更令人惊奇的是，我家集体炼功的屋里、墙上、地板上、炕上、到处都是一圈圈的小法轮圈。

假期很快就过去了，我回到学校后失去了集体学法、炼功的环境。由于学法不深，慢慢的懈怠下来。不久九九年「七·二零」邪恶开始疯狂诬陷、迫害大法，我吓的不敢学了。上大学后，更是迷于常人之中，抽烟、喝酒、打网络游戏，完全沦为常人。

我非常感谢我的母亲，每次放假回家，她都给我讲大法真相，引导我学法。慢慢的，我终于明白了：「原来法轮大法是宇宙的法，大法修炼是正法修炼，人来在这个世上的真正意义是返本归真。原来人是来自天上的客，家在仙宫不在尘，人通过修炼正法可以修成不同境界的佛道神，我要真修大法，跟随师父回家。」于是上大三那年我真正走入大法修炼中，成为一名大法弟子，走上了返本归真之路。

考研的同时，努力完成自己真正的使命

大四时由于快毕业了，同学们闲着无事整日整夜的在寝室打麻将，我没有炼功的环境。我盘坐在床上，打着大莲花手印，心里默默

的求师父帮忙，「弟子想炼功，请师父帮弟子清理环境。」第二天奇迹出现了，同学们挪到楼下打麻将去了，终于可以炼功了，真的感谢师父。后来我决定考研，为了有一个好的学法、炼功和学习的环境，我和同寝的同学搬出寝室租房子住。学法、炼功的时间和质量都有了保证。不久大周天就开了，身心的变化很大，炼功闭眼时能看到金光随着手在流动，梦中常常梦见自己在天上飞。

我报考的是北京的一所大学的研究生，因为当时我考虑到北京是邪恶聚集的老巢，我要到那里近距离的证实法、铲除邪恶、救度世人。可是第一年并没有考上，事后冷静的分析失败的原因，有自己贪玩，学习不够努力的一方面；更重要的是自己修的不好，许多人心放不下，尤其在救人方面做的太差劲了。学校及附近的地方从没见过真相资料，这里有许多世人还不明真相，自己救人的使命还没有完成。法理上清晰了，我不再为没有考上而苦恼。加强学法、发正念，正念越来越足了。

我和父母商量后，决定再考一年。同寝的同学那年也没考上，于是我们商量一同复习，从新找房子住（原来的房子考完试就退了）。回到学校的第二天就一同去找房子，当时房子很紧俏，找了一上午也没找到，正当我们要离开的时候，我抬头看到小区一面墙上贴着一张租房启示。打通电话后得知房子就跟前，出租的是二室中的一室，和房东同住。房间宽敞明亮，地上铺着地板，安静整洁，一个月才二百多块钱，还包水电费。我们马上交了定金，第二天就搬进了新家。我在心里感谢师父，我知道这是师父的苦心安排，给弟子一个安心修炼的环境。

这次目标很明确，我到这来复习一年就是要完成我过去没有完成的使命——证实法救人。每天白天去学校图书馆学习，晚上六点发完正念开始学法，每天至少学一讲《转法轮》、四篇《精進要旨》、四篇《精進要旨二》、背诵两篇《洪吟》和《洪吟二》，隔一段时间再学学其他经文。每到正点就发正念，四个正点也很少落下。每天坚持用复写纸手抄几份真相资料，洪扬大法、揭露自焚等真相。制作不干胶，写上「法轮大法好」、「世界需要真、善、忍」等真相短句往电线杆子上贴。不干胶揭开时，闪着一道道金光或绿光，我暗暗惊奇，

知道师父在鼓励我做的更好，救度更多世人。

把真相资料用红纸包上，上面写上福字或寿字，用双面胶贴到楼里住户的门上，送给路边的学生，送给赶集的小商贩，老大爷，请他记住「法轮大法好！」并祝福学生学习进步，小商贩生意兴隆，老大爷健康长寿，他们一般都欣然接受。一次买大米，五十斤一袋，搬着费力，住处又远，我就请卖大米的叔叔婶婶开车给我送回去，心想路上好给他们讲真相。一路上，我给他们讲大法的美好，揭露自焚真相，他们恍然大悟。临走时，我送给他们一张《风雨天地行》光碟和一张真相传单，希望他们回去好好看看，告诉他们法轮大法是正法，大法弟子都是好人，请他们记住大法好，善待大法弟子，一定会得福报。他们很高兴，连声说：「谢谢！」放假回家时我常常拿回一些真相资料到学校和附近的村子里发放。

那时，自己提高的很快，每天都能悟到新的法理，师父不断开启我的智慧，净化我的身体，常常梦到自己在天上飞，有时象火箭一样往上冲。寒冬的早晨，我早早的起来，一边用 mp3 听法一边准备早餐，做好后叫室友起来吃饭，吃过饭后他先去学校，我收拾妥当后再去。一路上寒风怒吼着，我迈着坚实的步伐，大声高唱《法轮大法好》、《法正乾坤》、《师父指我回家路》等大法弟子创作的歌曲，歌声在四野回荡，震彻寰宇，震撼我心。我感觉自己是天地间最幸福的生命，因为我是一名大法弟子，我有师父在管我，我要随师父回家。

转眼间一年就要过去了，一次无意中发现电线杆子上贴着一张不干胶，「法轮大法好」几个大字格外显眼，我鼻子一酸眼泪在眼眶里打转，心里又高兴、又激动。这是其他同修制作的真相资料啊！这里的众生有救了，我可以放心的走了，感谢师父，感谢同修。

师父安排的路

大法开智开慧，那时我学习时间比以前少了很多，可是头脑清醒，学习效率高，东西记的又快又牢，能挤出更多的时间做三件事。考完成绩出来却令我大吃一惊，专业课和政治课每一门比前一年都高出十多分，而最有把握的英语却只考了四十七分，从未有过的低分。

难道我哪方面没有做好，有漏？对照大法挖挖自己的执著心，是

自己太执著于考上，太注重名——如果考上将是村里第一个研究生。是有些执著，但好象没有那么强烈。猛然我想起以前发生的一些事情，一天晚上我正在学法，室友急急匆匆的比往常早很多回来，很着急的对我说：「跟你说个大事！」「什么事？」他说：「你报考的北京的那个学校给我打电话了（我当时没有手机，报考时留的他的手机号。）上来就问我你是不是学法轮功的。我马上回过神来告诉他不是。是不是你跟谁都说大法的事，谁把你出卖了！？」由于当时法学的较扎实，心态稳，我没有动心，平静的对他说：「不会吧，他可能只是随便问问。」室友激动的说：「你的心也太大了，这么大的事你一点也不害怕，我算服了你了。对了，后来他还说了你网报号的事来着。」因为那年我把网报号弄没了，前几天给北京的朋友打电话咨询，当时也没给我明确的答复，所以后来才把电话打到室友的手机上。慢慢的这事就过去了，我照旧做着我该做的事。考试前，按照正常的时间准考证早该邮到了，却迟迟未到，后来才知道早邮到了，管信的人把信压在抽屉里给忘了。当时还以为是干扰，现在前前后后联系起来，才明白其实是师父在保护弟子，当时到北京去可能有危险，师父为弟子真是费尽了心。把我从地狱中捞起洗净，教给我珍贵的大法，一步步指引我突破难关，如果没有师父的慈悲救度，就没有我。无论如何我都报答不了师父的救度洪恩。我唯一能做的就是精進实修，全力做好三件事，不辜负师父和众生的期盼。

后来，我决定先工作，同时再准备考一次，换个省内的学校。工作了半年，后又辞职专心复习了三个多月，考上公费研究生，免学费，每个月还补助二百多块钱。更巧的是，四人寝中有一个是同修，我在考研期间希望将来能和同修共同证实法的心愿终于实现了！谢谢师父，师父明白每个弟子的心愿，只要是正念，只要是为了大法弟子的提高和救度众生，师父都会给弟子安排最好的。

想想考研期间想上大法网站却不会上，不久 QQ 里就接到大法网站的网址，慢慢的会使用雅虎通获取大法网站网址，渐渐的会使用自由门破网软件，再不会愁上不去大法网站了。每一次师父发表新经文，室友都会拉我去上网，《九评》的发表时也不例外。曾想过做资料，师父就安排会做资料的同修和我住一个寝室。慢慢的我学会编辑

排版等制作真相资料的技术，放假回家后和家庭资料点上的同修交流技术经验。后来在同修的鼓励和帮助下，我买了电脑、打印机、刻录光驱等设备，在寝室组建了一个资料点，制作《明慧周报》、小册子、不干胶、刻录真相光碟。

我们开始制作少量《九评》。因为寝室经常来人，不适合长时间打印，不方便用大型切纸刀，而且我和同修的打印机都是最低端的佳能一千一百彩喷机，所以同修建议把《九评》按每一评做成四合一的小册子。于是我马上上网下载《九评》文本编辑出彩色和黑白两种小册子，做完九个小册子后，把九个小册子装进一个四号袋或五号袋里，既美观又方便有缘人阅读。后来我们用不干胶制作三退卡片放到真相资料里，方便明白真相愿意三退又有顾虑的世人粘贴三退卡。法轮大法日、「四·二五」、「七·二零」、中秋节，我们都提前制作传单、小册子、不干胶发放粘贴。神韵晚会演出之后，我们就刻录光碟，打印光盘贴，用紫色的 PP 袋装上，装进五号袋里，把精美的光碟送到有缘人的奶箱中、自行车里、书桌里……。有时我会尽快做几百份真相资料攒着到其它学校发放，做这些资料需要好几天时间，我们要学习，寝室有时还会来人，打印机速度慢，没有切纸刀。但这一切都阻挡不了我们，没有切纸刀，我们就几张一折用小刀切开装订，打的慢不要紧，每一份真相资料都用心做到最好，字迹清晰、干净整齐，带着大法弟子的正念和慈悲，我感觉到用心做的小册子和传单闪烁着慈悲的光芒。

自从师父讲法中肯定了用真相币救人的好方式，我们就用红笔往纸币上写「法轮大法好」「天灭中共，三退保命」等真相短句。再后来用不同颜色的彩笔往不同面值的纸币上写，从网上下载模板往新币上打。二十元到一元都做成真相币，坐车，吃饭，买东西都用，换回零钱再做成真相币。发正念加持每一张真相币，「一传十，十传百，百传千，千传万，一直流传到法正人间，启悟众生的善良本性，使他们相信法轮大法好，真、善、忍好，退出一切邪恶党团队组织，拥有美好未来！」除一次二十元的拒收、在我正念清除邪恶干扰因素后也收下了之外，真相币的使用一直很顺利，我们制作的真相币有时还会流通回来。

随着不断的学法提高，我们在技术上越来越成熟，现在能制作各种各样的真相资料。我还给家那边的资料点买了塑封机和小型切纸刀，教会他们塑封。他们高兴的说：「以前听同修说塑封塑封的，很羡慕，以为很难，原来一点也不难！」通过技术交流，家那边的资料点也不断走向成熟，不断的制作出精美的真相资料，救度有缘人。

当初还以为做资料有多难，真正自己做时感觉并没有想象的那么难，因为只要我们基点正，心态稳，正念足，师父就会打开我们的智慧。做资料不是常人的工作，是证实法，救众生，是修在其中。在法上时一切顺利，越做越好。执著心不去，正念不足时干扰就大，麻烦不断，比如打印机堵头或漏墨。设备的状态基本上就是我修炼状态的反映。出现问题，静心学法，发好正念，向内找，修去执著，堵上了心性上的漏洞，墨盒就不漏墨了，真相资料又明亮起来了。其实做资料并不难，不应该有条条框框的限制，什么「我太忙，我不行，我没有条件……」都是不正确的观念，其实这和「退休后再炼」，「等不忙了再炼」，「等日子过好了再好好学法」是一样的错误观念。正如师父在《精進要旨》〈退休再炼〉经文中讲的：「有一部份听过课而根基又不错的学员，因工作忙就不炼了，很可惜！如果是一般的常人，我就不多说什么了，随他去好了，但是这部份人是有希望的。人类的道德在一日千里的往下滑着，常人都在随波逐流，离道越远越难往回修。其实修炼就是修人的心，尤其在复杂的工作单位环境，正是提高心性的好机会，一旦退下来，其不失去了一个修炼的最好环境吗？什么矛盾都没有了还修炼什么？怎么提高呢？人的生命是有限的，往往你打算的挺好，可是你知道自己将来剩的时间还来的及吗？修炼可不是儿戏，比常人中任何一件事情都严肃，不是想当然的，一旦失去机会，六道中轮回何时再得人身！机缘只有一次，放不下的梦幻一过，方知失去的是什么。」

大道无形，不是非得具备什么什么条件才能做资料，许多做资料的同修不是最初根本不具备所谓的「必备条件」吗？不一样走过来了吗？环境不是开创的越来越好了吗？其实不是「行与不行」的问题，关键是放不下人的观念与执著，被怕心、顾虑心等障碍着。希望能有更多的同修走出来，建立更多的小资料点减轻大资料点同修的压力，

真正做到遍地开花。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

八旬老翁的修炼路

【明慧网二零零八年十一月二十日】我是老年大法弟子，一九九六年得法。修炼前，我身患八种大病，春秋天还得围着火炉，连门都不敢出；三伏酷暑，我也得穿着一身棉。虽说自己级别高，看病不用掏腰包，但全身疾病的折磨，使我这个垂暮之年的老人，丝毫摆脱不了晚景的凄惨。医院已无能为力、拒绝收治，我只有在家等死。修炼法轮大法后，炼功仅一个星期，八种疾病不治而愈，走路轻松，能吃能睡，浑身是劲，青黄的脸变的嫩白红润，脸上大块大块的老年斑也慢慢褪去。

第一次参加法会，同修让我谈体会。我站起来说：「我先给大家表演个二踢脚，再给大家谈我对大法的认识。」二踢脚打完，会场一片惊叹。当然，老年人会打二踢脚的有很多，可是，对于一个常年被疾病折磨、身体虚弱的老人来讲，法轮功神奇的功效是任何语言也表达不了的。法轮功使我从濒临死亡的边缘，不但把我拉了回来，还把我的身体净化到如此健康的成度，非亲身经历、亲眼目睹的人所能相信。

师父还为我开天目，看到了另外空间殊胜壮丽的景象。心里非常激动，对着师尊的法像跪了下来，感谢师尊把我从地狱里捞出来，捡回了一条命。通过学法我悟到：师尊是来度人的，给我调整身体是让我来修炼的，人生的真正目地是要返本归真，我在有生之年得到大法，太幸运了，感谢师尊的慈悲救度，我要跟着师尊精進实修，圆满回归美好家园。

我从十几岁跟着中共瞎折腾，中共抢夺政权后的历次政治运动我都无一幸免。我数次斗过别人，也数次被人斗。斗别人时，我认为我是维护「伟大领袖」，搞无产阶级专政；被别人斗时，我也体会到了被无产阶级专政的暴力滋味。斗别人时，心中的那份义愤填膺，烧灼着我的内心，良知和善念完全被党性所取代；被别人斗时，我渐渐体

会到了做人的圆滑和虚伪、卑鄙和盲从。在历次的政治运动中，学不会跟着××党投机，被整的永远是自己。其实有的时候即使想投机，也因看不透中共的真实意图，常常成为被中共批斗的对像。不管「党」说的对不对，要的就是对它绝对的服从，要的就是紧跟形势，要的就是对它表明自己的态度和立场。所以一提到政治运动我就充满恐惧，不寒而栗。

九九年七二零，江氏开始了对法轮大法的全面镇压，来势之凶非亲临其境的当事人是无法感受的。不只是象过去历次政治运动中把要打倒的人揪出来批斗的问题，而是直接投放到监狱之中去。迫害的凶残超过了中共的历次政治运动。因为自己的心性差，在迫害到来时，在单位、政保找我表态时，出于对个人利益的考虑、出于对子女前程的考虑，出于对邪党暴政的恐惧，我妥协了。

说起来容易，看着也很简单，就是把大法书交上去，答应不炼。可是这一表态，却是我根本上动摇了对大法的坚定，是我当时心性的真实体现。虽说自己也知道大法好，是真正的佛法，可是在真正的考验面前，我选择了放弃。这可不是常人说的，说句不炼骗一下他们，回家照旧炼。对于修炼真、善、忍的大法弟子来说，修炼中不是有个真吗？说假话哪来的真啊？！其实一表态，我也真的完全放松了自己，功也不炼了，法也不学了。

师父讲：「不按法的要求做，就不是我们法轮大法的人，你的身体还给你退回到常人的位置上去，把不好的东西归还给你，因为你要当常人。」心性一下来，原来的那八种大病又都陆续上身：高血压、心脏病、……，而且从膝盖到大腿根还起了大片的风疹，奇痒难忍。

法不学，功不炼，虽也知道大法好，却又怕这怕那的。我在想：我都七十多岁的人了，还有几年活头，这么好的功法我却明明白白的放弃，就这样熬着等死。一个老人晚景的凄凉，真的莫过于心灵的沮丧。放弃大法的失落和痛心，几乎使我丧失活下去的信心。

有一件灾祸深深的震醒了我。一次走在马路上，被摩托撞出六、七米远，而且还一头栽在路面上。我就叫师父，心想：师父您还管我吗？我这么不争气。等人把我扶起后，身上哪都没伤，只是擦破点皮。我知道师父没有放弃我，还在等着我的觉醒。回到家我找出珍藏

的《转法轮》开始看起来。

同修知道我又从新开始修炼了，给我送来了师父的新经文和《明慧周刊》。我按照师父的要求，静下心来，多学法，把师父的经文反复看了几遍。

反思自己在修炼中留下的污点，我认识到，自己之所以向邪恶妥协，就是因为没有真正的做到信师信法，没有从根本上转变常人的观念，对大法的认识还是只停留在人的基点上。最主要的原因，就是学法没有入心，没有真正自己在学，不知不觉的把学法炼功当成了一种形式，没有真正认识到修炼的严肃性。

一位年纪比我略大的同修，只上过几天扫盲班，学法非常精进，一天学三讲，讲真相和发正念也都做的很好，每天睡很少的觉。我想，我上学比他多，修炼走了弯路，又落下了一大截，我应该更加精进才是。师父叫我们「比学比修」，我每天也坚持着学三讲法。

不久，这位同修又开始背法。我心里有点犯嘀咕：我都快八十岁的人了，那么厚一大本，什么时候能背完。这个心一起，我马上意识到，这是人心，在修炼的路上没有老少，只有精进，年轻人能做的，我为什么不能？更何况人家比我年纪还大，我怕什么？

开始的时候，确实很难，常常是背了前一句忘了后一句，等到回过头来把后一句背完，前一句又忘了。两句都会背了，却又连不到一起。我努力坚持着，第一讲背完，头脑明显感觉很轻松，思路也清晰了，而且，腿部的风疹也好了。我知道师父在鼓励我，就更加认真积极的背法。

我除了讲真相、发正念外，把大量的时间都放在了学法上。我认识到，法学不好，自己就提高不了，做事情就成了常人在做大法的事。只有学好了法，做啥事啥事顺，也能事半功倍。我有空就背，吃饭中、睡觉前，都是在不停的背法，有时一醒，也感觉自己是在背法呢。由开始一天背不了一小段，逐渐能一天背一段了，再后来能一天背一页，再到两页……现在我已经背了四遍了。

人年纪大了，不只是学法记不住的问题，对法的理解也是个问题，常常是看着表面的文字不知道师父讲法的真正内涵。法背多了，理解自然就加深了。每当遇到问题，师父的讲法就会很自然的显现出

来。我只按师父的法去做，一言一行都用法来衡量，做到一思一念不离开法，一言一行符合法，真正的使自己溶于法中。

七二零之后师尊的所有讲法，是指导弟子正法修炼的导航。我反复学习，智慧也在一点点的打开。我认识到了法的伟大与殊胜，大法弟子的使命和归宿，为什么要正法，什么是正法时期的大法弟子，个人修炼与正法修炼的区别。正法时期的大法弟子不但要修好自己，还要助师正法、救度众生，在正法实践中证悟更高的法理，使宇宙永远成、住，不坏不灭，自动修复。大法弟子是个整体，你的事就是我的事，互相圆容，默默补充。同时在证实法中实现我们的史前大愿，制止迫害，救度众生。

师父在《也棒喝》中告诉我们：「大法弟子在证实法中所走的路，这种既修自己、同时救度众生、又配合了宇宙的正法要求、解体清除对正法起负面作用、对大法弟子行恶的黑手烂鬼与各种旧势力安排的干扰迫害因素，这就是大法徒所走的完整的修炼、圆满、成就伟大的神的路。」

通过学法，法理清晰了，为私为我的观念在逐渐破除。明白了大法弟子在正法时期的使命。师父要我们大法弟子在巨难中讲真相、救度众生，结束这场旷日持久的迫害。师父的期望、众生的期盼，使我认识到了自己的责任，有了紧迫感，在学好法的同时我抓紧时间向能接触的世人讲真相。

开始讲真相的时候我先给以前的老同事、老战友、老部下、老街坊讲，也确实有难度，主要是这些人受邪党的控制多年了，提起与中共宣传不一致的话题就害怕，把自己重重的包裹起来。回来后我就找自己的不足、世人不接受的原因，针对世人的思想误区去讲。发现这种方法也不是最好的方法，你把他这个误区解决了，可是他随机又有新的问题提出来。我发现，这个时候都是自己在用人的观念在讲，自己的慈悲心并没有出来，一来二去，还有点小小的不快。

我对《明慧周刊》上同修的交流文章很重视，和同修相比，我发现我缺的恰恰是慈悲，还是自己没有站到对方的角度去为对方着想，只是一味的想使人人家了解真相，效果当然不好。找到了原因，我就转换了讲真相的方法，就是站到对方的角度为对方考虑。还别说，只要

是为对方考虑，为对方的接受成度和特点着想，人家很快就接受了真相，即使一下子接受不了，也没有什么反感，为以后更好的讲真相铺好了路。

一次，我被不明真相的人举报，派出所来人调查。来的人正是我部下的儿子，一看是我，也没有说什么，找到我亲戚说：「叫大伯注意点，知道好就自己在家炼呗。老革命了，让人知道了，象个什么话，幸亏是我来，换了别人，不知道要出啥事呢？」我虽说也知道一切事情都不是偶然的，都在师父的掌控之中，可还是有人心反映出来，不敢随便出来讲真相了。

师父说：「其实那些走不出来的，无论是这样的借口还是那样的借口，都是在掩盖怕心。可是有没有怕心，却是修炼者人神之分的见证，是修炼者与常人的区别，是修炼者一定要面对的，也是修炼者要去掉的最大的人心。」（《学好法 去人心并不难》）通过学法我找到了自己的怕心。我还得出去，不能因为怕，耽误了救人。况且我是大法弟子，在助师正法，做的是宇宙中最正的事，邪恶是不敢动我的；谁动我，师父不允许，护法神也不允许。只要信师信法，按师尊的要求做好，我们就是最安全的。

我从四五年跟着邪党到处「革命」，被××党欺骗了六十多年。我那时确实是怀着满腔的热血，对××党从来没有怀疑过。尽管××党好话说尽、坏事做绝，历次的政治运动使我对××党从不敢怀疑，不管事实如何，我都会主动为××党找出很多犯错的理由。今生要我离开××党，我从来没有想过。

可是看了《九评××党》，我的思想发生了彻底的变化。初看《九评》时，我感到全身发冷，思想中有明显的抵触念头。心中也知道《九评》讲的句句是理，可一下子还是很难接受。我怎么也相信不了××党会是如此邪恶的一个邪灵。看看明慧同修的交流文章，我知道还是我的观念在作怪，就反反复复的看《九评》。真是每看一遍都有一遍的效果。《九评》改变了我对中共的认识：原来我追随终生而不悔的××党，竟然是这样一个货色。

认识到了××党的邪恶，做起三退来也就得心应手的多了。把亲朋好友的三退做完后，我就出去讲真相了。随着活动范围的扩大，我

由步行到骑车，又把自行车改成了电动车，最后又换了一辆功率更大的电动车。方圆几十里的市区都被我跑到了。每次出去带上资料，带上大法真相护身符，能讲的讲，能发资料时发。只要有了这颗救度众生的心，师父把一切都给安排好了，很多有缘人象是在等着我去讲真相似的，顺顺当当的三退，高高兴兴的念诵「法轮大法好、真善忍好」。

一次我到一個集鎮上講真相，一個騎摩托的人問我：「你是哪的？干啥的？我怎么不认识你？」一看便知此人有些來頭，聽他話語不善，表情還有點惡。我想：不管他是誰，都是要救度的人，都不能落下他，就說：「我是在講××黨的腐敗，這個黨給咱老百姓造下的罪惡。」他一聽，臉上笑了，說：「那你講，我聽聽，看有我認識的腐敗沒有？」我從××黨的历史說起，從自身的經歷說起，當然主要觀點都是《九評》的。他聽了新奇的很，不住的说：「好，好，對，對，是這個理，老大爺你還真有水平，我服了。」後來他不但做了三退，還對坐在他摩托上的人說：「聽到沒，老人家講的有多好，你也退了吧。咱這在市面上跑的人，可得分清個是非善惡。法輪功就是好，××黨就是壞。」

有的地方去的多了，也都熟了，有些老百姓一見面就讓我給他再講講法輪功。往往是一開始講，一會兒就圍上來幾個人。我還注意聽取人家的意見，把自己的位置放的很低，非常尊重人家。這時候，好像對方的正念也出來了，講的還都在理。就變成了不是我單純的一個人講了，而是幾個人在一起揭露中共的邪惡，一起替法輪功說話，不太明真相的人也容易改變觀念，隨著大家說起來。我悟到：首先要自己的心正，自身的能量場就能影響周圍人的思想，加上師尊的呵護，善念之場一形成，世人不好的觀念就會被溶化掉。

現在××黨是腐敗透頂，各種黑惡勢力都在趁機撈錢，弄的民不聊生、怨聲載道，搞面子工程，強制拆遷，種種劣跡，項項敗行，都是講真相的切入點。田間地頭，飯店工地，都是講真相的場所。講真相來回的路上，就更好講。遇到個騎車的，靠過去，幾句話就搭上了話題。這類的最好做，一點心理防范都沒有，好像哪說哪了似的，但是卻把我們要做的事做了。

我这一生有相当长的时间在农村度过，特别是以前土改、四清、文革时，群众对我的印象还算可以。那时是领着群众「闹革命」，就是瞎折腾吧，知道我是一个实在人，被历次政治运动整过数次，也算是一个「运动健将」了。农民的宽容和耐劳、朴实和善良，那种为别人考虑的真诚好象是与生俱来的。我把以前住过的所有地方都又走了一遍，有些老人还都认识，听说我去了，顾不上吃饭就来说话。

大家提起往事来，唏嘘不已，虽都是一大把年纪的人了，可人性中的那份真诚真让人感动。看到我身体这么好，七、八十岁的人了，还能骑车来看他们，都很感动。我用自身的经历给他们讲真相，特别是我在他们眼中又是一个「老革命」，我就用这个身份讲，几乎没有不接受的。都说：人家「老革命」对××党都是这样认识的，看看××党这几十年对咱老百姓做的坏事，还有啥理由不退出它呢？人家身体这么好，他说是炼法轮功炼的，还能有假？叫咱退咱就退，叫咱念「法轮大法好、真善忍好」咱就念。省的跟着××党倒邪霉。

我这个身份，有时有些社会活动还请我去，我都把它当成讲真相的契机。不管时间长短，一个小时、半个小时、甚至只有几分钟，我也不放过，能劝退一个就劝一个。三年多来，劝退的人数少说也得有两千多人吧。

世上的每一个人都是师父的亲人，都是与我们有缘的。他们来到世间尽管是迷在了这里，可是他们先前那纯净的一念是多么的珍贵：坚信他们在大法洪传时一定能够被救度。我们还有什么理由不去讲真相呢？何况这神圣的一切，师尊都给了我们宇宙中从未有过的殊荣。做好该做的一切吧，不辜负我们来时的洪誓大愿，不辜负众生久远的期盼，对得起正法时期大法弟子的殊胜称号，让师尊少一份操劳、多一份欣慰吧。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

走师父安排的路最安全最幸福

文 / 长春大法弟子 一心

【明慧网二零零八年十一月二十日】九九年后，我在单位给人发

真相传单，给学生发真相碟，由于有时做的不是很智慧，被不明真相的人告发，也因此多次换工作。现在想一想，虽失去了在常人眼里看上去很好的机会，其实坏事都是好事。我在单位里，时时记住自己是个修炼人、提高心性，与人为善，不与人争，哪里做的不好，自己注意并改正，所以能得到领导的信任。虽然每次到新的地方，由于工作性质不同，隔行如隔山，自己完全从零开始，但我总能得到培训学习的机会，这也为我日后做证实法、与有缘人结缘打下了很好的基础。

女儿现在快五岁了，五年来，她不舒服时，我就找自己的不足，如果没有我的不足，那就是发正念清除一切干扰。一次她在我面前咳嗽，我心里返出「不能让她再吃咸的东西了」的念头，晚上她咳嗽更严重。我表面上什么也没说，但心里还有些担心：「是不是吃的咸了？」这时她突然大声说：「你就怕我吃这吃那！你别还怕我咳嗽！」一句话，自己明白了，修炼真的是要从根本上改变常人的观念。

——本文作者

慈悲伟大的师尊好！

各位同修好！

我是一九九八年三月得法，第一次听到师父广州讲法录像，自己泪流满面，心中明白，生生世世都在寻找和期盼的终于找到了。

十年来，在师尊的呵护下和不断的学法中，我在个人修炼、讲真相、救度众生中，由不会做到知道怎么做，由不会修到会修，由懈怠到精進，一直平稳安全的走过来，自己也在法中锻炼成熟，而且环境也越来越好。

从发资料到建立资料点

开始我只买了一台小打印机，当时对安装程序不熟悉，刚装时有干扰，我心想一定要把它装好。一个彩色打印机的程序，我装了一遍又一遍，最后终于和电脑连上了，可以用了。这样我可以打印信件邮寄，也可做粘贴。当时我能发真相资料时就发，能讲真相时就直接或间接讲真相，我能做多少就做多少，心中只是想，我是大法中的生命，这一切都是我应该做的。

二零零三年，我怀孕了，虽然身体显胖，但出去粘贴真相资料仍

动作轻盈，我家住顶层，但每天上下楼仍然很方便。平时上完晚课，我回家打车就跟司机讲真相，一次受到一个司机的威胁，他说：「你就是炼法轮功的，现在可都在抓人，我一会告诉别人，你被抓了。」我回家后出现了不好的念头和怕心：「自己当时怎么能直接回家呢？他如果跟踪怎么办？」后来又一想，我没做什么，我说的是事实，我有什么可怕的？这样平静多了。晚上梦见那个司机跟我握手微笑。我知道他明白的一面知道了真相。

二零零四年，在同修的帮助下我建立了家庭资料点。当时女儿四、五个月大，我没有上班。一次出去买耗材时，心想如果能上班，自己挣点钱做证实大法的事多好啊。没想到刚回家就接到学校电话，说破例让我做兼职教师。这样自己可以照顾家，还有大量时间做证实法的事。

家里有了孩子，琐碎的事相对要多一些，但我更加抓紧时间，做家务、照顾小孩的同时，学会了资料点所有应会的技术，做的资料也非常丰富和成熟了。我的女儿很乖巧，一岁多时就可以帮我装碟，而且装的要比我好多了。

面对面讲真相

九九年后，我在单位给人发真相传单，给学生发真相碟，由于有时做的不是很智慧，被不明真相的人告发，也因此多次换工作。现在想一想，虽失去了在常人眼里看上去很好的机会，其实坏事都是好事。我在单位里，时时记住自己是个修炼人、提高心性，与人为善，不与人争，哪里做的不好，自己注意并改正，所以能得到领导的信任。虽然每次到新的地方，由于工作性质不同，隔行如隔山，自己完全从零开始，但我总能得到培训学习的机会，这也为我日后做证实法、与有缘人结缘打下了很好的基础。同时我在讲真相、救度众生中也更加智慧、有经验，能当面讲的当面讲，不能的讲写信或发短信。

零七年，我又失去了工作。我放下自己的想法，心里只想着，我要圆容师父给我安排的道路，哪里众生需要我，我就去哪里。不久我找到一份只需上两天班的工作，工资一千多，这样我其余时间天天出去面对面的讲真相。

刚面对面讲真相时，我主动和人搭话，有时没有话题，就在路上

微笑，问人是否是某某。再后来，我和一位大姨每天出去讲真相，大姨话不多，但正念非常强，经常她几句话，人们就退了。大姨每天抓紧时间学法、发正念，所以正念强。对此之下，我看到了自己的不足，人心和观念多。现在我每天走在路上，不用在绕弯子，都是直接送上祝福的话，比如说：「买菜哪，大姨，送你一句话，不管你走在哪里，都祝愿你和你的家人永远平安幸福。」人们经常会高兴的说「谢谢」，我就再说：「大姨，咱们从小戴过的红领巾或入过的党团队，心中一念不要了，咱老百姓就要一个平安和幸福，明白真相是福，心中诚心默念真善忍好，法轮大法好，好人一生平安，健康平安就是我们用多少钱都买不来的福份。」很多人都能接受并表示感谢，我再问他们姓什么，起个好名字，就退了。就这样，我们每天都能讲退几十人。

我每天也带神韵光盘送给有缘人，并常告诉他们：「看了，好福气！」因为有孩子的家庭几乎都有光碟机，所以路上遇到带小孩的人，我经常送给他们神韵光盘，并诚心的告诉他们：好听的音乐是有能量的，自己家的小宝宝经常看，身体好的很，并且在幼儿园里英语和舞蹈学的最棒。家长听后都会很高兴的接受，接着再讲真相、做三退，效果非常好。见了老人我送上神韵光盘，告诉他们：「看了，身体都很轻，你能得到真是好福气啊。」

我也经常和大姨去工地讲真相，我克服害羞和一些人的观念，碰到相仿的男工或很多人在一起干活，我也敢大大方方讲真相，心中只是想让他们明白真相被救度，什么警车、什么派出所门前、什么所谓「敏感日」、什么奥运，我们都没有这些概念，就是做好师父要求的三件事。

每天讲真相，什么样的人都会碰到，师父讲法中告诉我们世上的人都是师父的亲人。所以我看到常人，心中感到他们真的很可怜，不管常人什么样，心里就想告诉他们真相。特别是看完《九评》和《解体党文化》后更加认清邪党对人的毒害，知道不同的人障碍在那里，讲真相也更有方法。随着正法进程，感到人们越来越主动想了解真相，经常碰到主动向我们要真相碟或要大法书的人，有时讲完真相，人们当时就大声喊：「法轮大法就是好」。这也是九年来大法弟子坚

持讲真相的结果。自己体会，现在人们就象落入井中渴望求生的人，大法弟子一个接一个帮助他们爬到井边，最后只差我们用手拉一下他们，他们就能救度了。

我更加抓紧时间，早上送孩子上幼儿园，回来赶快学法，到整点都发正念，下午出去讲真相，回来接小孩子，回到家里做饭洗衣，晚上做真相碟，还有三退，一周的资料下载，每天过的很快，经常是一天一顿晚饭吃的饱饱的，早上或中午没时间就不吃饭，周六周日要连上两天课，这样每天都很抓紧时间，晚上到十二点发完正念，早上三点四十起床。有时天黑背小孩回家，手里拿着菜，爬楼梯，感觉自己很累。一天我对自己说，我要把观念转过来，怎么总说自己累呢？

「好坏出自一念」《转法轮》，我应该给自己加正念，我不累，我不累。这样一下自己感觉轻松了。

丈夫走回修炼路

孩子的爸爸原是九六年得法的，但自从我生完小孩，他开始工作忙，被旧势力间隔了。等不忙的时候他也变成常人了，经常上网，跟朋友吃喝、下棋，追求常人的一切，回到家里什么都不做，有时还对我和孩子发脾气。我向内找自己的原因：自己很懒惰，做事没规律，家里弄的很乱，说话语气不善，对他也不关心。我认为对他没有一点情，其实还是有，有怨恨、自私和冷漠。

师父说：「你对我好了我就高兴，你对我不好了情就没了，这东西能可靠吗？能用情来维持人的婚姻吗？人哪，除了讲道义之外，夫妻之间还有一个恩呢。」（《亚太地区学员会议讲法》）。

回想丈夫给自己的环境，在修炼中给自己的帮助，我还有什么怨言呢？我们的缘份其实就是要一起修炼、互相帮助的，他只是一时被间隔了，找不到真正的自己。师父说：「我这个当师父的是不能落下一个弟子的，我告诉你们，所以作为负责人来讲，你不能给我落下一个弟子。」（《亚太地区学员会议讲法》）

学习师父的讲法，我知道自己对丈夫做的不够好，于是在向内找的同时，也坚持默默的发正念：希望他和那些九九年前得法的同修都回到大法中来。这样，零八年八月的一天，丈夫突然变了，他跟我说了很多，他觉的放弃修炼后自己坐在哪里、躺在哪里都很痛苦，并且

说：「我是神呢，我应该是很威严的，我有自己的世界，我要救度我的众生。」

一夜之间，丈夫从新回到大法中，几天把师父九九年后所有海外讲法看完，他下大决心，一定去掉自己那些邪念、恶念，于是不好的东西就开始从他腿上，手上往外淌脓。他学法时，不好的东西干扰，他主意识强，正念解体，立刻不好东西从他头里往外出，头发都能感觉竖起来。「修在自己，功在师父」（《转法轮》）丈夫的身体也一天一个变化，他感到师尊的洪大慈悲，他自己大哭一场。

情来源于私

一天，丈夫向我承认他在中断修炼、当常人的日子里，在色欲方面犯过错误。我听了一下子人心返出，泪水不断，心想这些年自己带着孩子，省吃俭用，舍不得吃舍不得穿，任劳任怨的做着一切，每月他给我不多的工资，我对他是百分百的信任，他怎么能这样对我呢！人的心一股脑儿都返上来。虽然我心里也知道这是让我彻底从根上去掉情：丈夫能走回大法中，并勇敢面对这一切，下大决心做好，我应该鼓励他，我应该高兴才是，怎么还能拿话语讽刺他呢？我心里明白，但就是控制不住自己，和孩子单独在家时，一想到这些，泪水就不断。

第二天，大姨来我家，见我正在哭呢，就说她一想到狱中某某同修被迫害八年，无人管，她就坐不住了。是啊，同修在狱中被迫害八年了，我还在为情而哭。我看到自己的差距，我不能再这样了，马上擦干眼泪，决定第二天跟大姨坐车去监狱近距离发正念。

当溶于法中、做师父让我们做的事时，我发现自己的人心什么也不是，瞬间就解体了。就这样，两天把这个情去掉了，同时也认识到情来源于私，因为把自己的感受放在第一位、把自己看的太重。当放下自我时，什么关难都能过去。再面对丈夫时，心里也很坦然了。

现在我们和孩子一起集体学法，系统看完师父广州讲法，早上一起炼功，互相提醒指出不足，一起精進，这些都是我从来都没有想到的。我也把丈夫一夜之间回到大法中的事，告诉并鼓励一些同修，见证大法的神奇。这也让我更加体会到走师父安排的路真是最幸福、最安全的。我对信师、信法更坚定，也提醒自己在这一点上不能打折

扣，什么都不想，连旧势力的存在都不承认，就做师父要求的三件事。

女儿现在快五岁了，五年来，她不舒服时，我就找自己的不足，如果没有我的不足，那就是发正念清除一切干扰。一次她在我面前咳嗽，我心里返出「不能让她再吃咸的东西了」的念头，晚上她咳嗽更严重，自己表面上什么也没说，但心里还有些担心：「是不是吃的咸了？」这时她突然大声说：「你就怕我吃这吃那！你别还怕我咳嗽！」一句话，自己明白了，修炼真的是要从根本上改变常人的观念。担心与怕心应该去掉，这样不知不觉她也好起来。现在我就把她当作小同修，我们也互相交流。我们家里从来不看电视，孩子看的就是神韵和大法歌曲，所以孩子心很纯净，在幼儿园里，明显与其他孩子不同，她画画、跳舞都是最好的，身体也非常好，不象常人家的小孩老打针吃药，这都是因为我们修大法的福份。

写了多天的稿今天终于能写完，原因是一直没有思路，虽心里想着，我一定要写出来，但还是不知如何写。我想大法让我脱胎换骨的变化，我只要为了证实法就能写好。这样突然想到师父说「好的留下，坏的去掉，」（《转法轮》）在法中修出的正念，在法中自己修炼的变化，在法中心性的提高，这不都是好的吗，本着这个想法，思路清晰，也就源源不断的写出自己的体会。

这么多年，每个大法弟子在法中都去掉了很多人心，修出很多正念。那我们大法弟子都说出一句或写出自己在法中修出的正念，就是在解体和清除不合法的后天观念、人心与外来干扰，展现大法弟子的正念正行。师父说：「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。就这么正信的一念，谁能守住这正念，谁就能走到最后，谁就能成为大法所造就的伟大的神。」（《美西国际法会讲法》）

以上是自己的一点修炼体会，如有不足的地方，请同修指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

不辜负师尊与众生的嘱托

文 / 辽宁大法弟子 正坤

【明慧网二零零八年十一月二十日】

师尊好！

全世界大法弟子好！

借这一次修炼心得交流会向师尊和同修们汇报我在修炼中的体会，旨在证实大法、与同修共勉。

有幸得法，重视学法

我是在一九九四年得法的，得法前身患九种慢性疾病。经医生诊断患有癌前病变。当时的身体是骨瘦如柴，每日吃药如同吃饭，中西药用了无数仍无济于事。曾练过五种气功，花了许多钱，身体无任何改变。由于体弱多病，性格也变的急躁，觉的活着真是没有意思。

在无望之中有朋友推荐我学法轮功，我抱着再上一把当的心理去学员家，没按顺序的选了三盘师父讲法录音带听，觉的师父讲的有道理，不同于以前学过的气功。于是便请了师父的全部讲法录音带回到家里认真的从第一盘开始听，越听越觉的好，全部听完后觉的师父讲的大法太好了！做人就应该象师父说的那样，并认定这就是我生命要找的东西，内心非常的激动，觉的自己有希望了，那种喜悦的心情是从未有过的。

到哪里去学功呢？抱着急切的心情就近去找，终于在晚上十点找到了有师父教功录像带的学员家，可是人家已熄灯休息了。（那时心性很差，没有想到那么晚学功会影响人家休息）刚学动作时，师父就给我净化身体了，我知道自己是个缘份很大的人，从此尝到了没有病是什么滋味。

在个人修炼时期，师父多次教诲弟子要多学法，由于时间充裕，我每天用大量的时间学法，对法的理解也很快，越学法越感到学法是极其重要的，越学法越感到这部宇宙大法是极其珍贵的。在不断的学法实修过程中，对法的理解也渐渐从感性升华到理性的认识。由于人生观和世界观的改变，工作中兢兢业业、不计较个人得失、做事为别人着想，与同事关系非常融洽。由一个体弱多病的人变成了远离医

院、身体非常健康的人，有力的证实了大法。许多同事与亲朋好友来找我请书学功。

师父在传法的这些年中，在各种讲法中反复教诲弟子要多学法、吃透这个法，现在回过头来看一看，如果在个人修炼时期不注重学法、不打下坚实的修炼基础，在这场巨难中真是很难走过来的。在一九九九年「四·二五」到「七·二零」之间师父的国外讲法中，我明白了如果有人想迫害大法，作为大法弟子是要卫护法的。我看了师父一九九九年六月二十六日在美国中部讲法的录像（当时没出书），当师父给一弟子解答问题时，师父慈悲的落泪了，并讲了一段法。我当时也在流泪，内心隐隐约约感觉到了要有大的坏事发生了。否则师父绝不会落泪。通过学法，对即将发生的巨难有了一定的心理准备。十四年修炼中，除了利用大量时间学《转法轮》外，每次师父发表新的讲法和新经文，我都是在短时间内学习十多遍，再过一段时间再学，每一次学习都有新的体悟和升华。定期的把所有的经文反复学习。这些年就是在法的指导下一步一步走过来的。

在巨难中，坚修大法心不动

一九九九年七月二十日，邪恶对大法的迫害开始了。我与同修们上市政府信访办上访回来后，看到中共媒体对大法的栽赃诬陷铺天盖地，心里如同压了一块大石头，难受极了，吃不下饭、睡不好觉。派出所、居委会与单位各派两个人监控我的行动，单位多次给我洗脑并施加压力，逼我放弃大法修炼。我坚决不放弃修炼。后来，我写了几句话交给了单位：「法轮大法是宇宙真理，是正法大道，是教人做好人的宇宙大法，不是邪教」。当时我便成了邪恶迫害的重点。

那时牢记师父在《洪吟》〈无存〉中说的：「生无所求 死不留 荡尽妄念 佛不难修」。为了给师父和大法正名、卫护大法，与同修切磋后决定去北京上访。顶着被开除、收回住房、进拘留所的邪恶政策的压力，踏上了去北京的正法路。从此迫害更加剧了，市公安局把我送进洗脑班并进行经济迫害。派出所又把我非法送入拘留所欲劳教我，但在师父的慈悲呵护下他们未得逞。他们先后十三次敲门入室骚扰。那时悟性差没悟到应该用正念抵制迫害。

二零零一年一月一日，师父发表了《忍无可忍》经文后，我悟到

邪恶对大法的迫害绝不能承认，绝不能配合。在我反复学习这篇经文后不久，警察与居委会人员来我家敲门，我抱着给其讲真相的想法把门打开了，他们刚进屋就逼我放弃大法修炼、放弃进京卫护大法的权利。我一听还是那一套，我坚定的说：「我不写！」刚与其讲真相，警察就打电话找别的警察来一同绑架我。（过后邻居告诉我楼下有警车在等着）这时，屋里的警察要开门放他们进来，我抢先一步用手紧紧的把住门锁，不让他们进来。我的家人一起上前抵制。因为我脑中装着师父的法，便转身朝他大声正念喊：「忍无可忍！」我威严的告诉他：「你在犯罪，以前你们多次迫害我，今天我绝不跟你们走！如果今天我家里出了事，就是你造成的，你要承担全部后果！我要向全世界给你们曝光！你快打电话让他们走！」这时只见这警察吓的面色煞黄，口里喃喃的说：「手机手机。」他吓的忘了手机在哪里，我提示他，手机在你兜里，他手哆哆嗦嗦的把手机拿出来让外面警察撤走了。只见这警察手捂着肚子说「我肚子疼，我肚子疼」，要走。我不让他走，把他们让到屋里坐下，与他们讲真相近一个多小时。他最后说：「我再不来了，我再不来了。」临走时居委会的人主动的跟我说：「我永远也不来了」。我轻轻的拍了拍她的肩膀，善心的告诉她：「以后不要助纣为虐了。」

这件事情对我震动非常大，常常的体会到只要多学法、清晰的理解法、坚定的站在师父一边，任何魔难都能过去。邪恶对大法弟子的正念是害怕的。

坚信师父、坚定正念、证实大法

通过十几年修炼深深感到师父时时在弟子身边，呵护着弟子。有一次晚上我过马路，刚走了几步，突然我趴在地上了，睁眼一看，眼前是地面，我知道自己是被车撞了。当时闪出正念：「我是大法弟子，绝对没有问题。」一边发正念一边迅速爬起来，大步向前走，身上没有一点损伤。这时司机和车上的人围到我身边，我告诉他们：我是大法弟子，没有问题，我不会赖你们一分钱，今天有大法师父保护我，否则你们撞我这么重（因车撞我后二十多米才停住）那还不腿断胳膊折？你们走吧，请记住：「法轮大法好」。见到这情景的其他司机把车停到路边后下车对我说：真危险啊！我说我没有问题。

还有一次吃饭时，糖水不小心呛进气管里了，呼吸完全憋住了，一丝气也不透了，当时脑中立即想：「师父！」瞬时呼吸通畅了，没有一丝咳嗽之意，好象没有事情发生一样。前后也就是三、四秒钟的时间。

以上两件事又一次验证了我的生命是大法给予的，我是大法的一粒子，有法才有我。过后我悟到在正法时期出现这样的事，都是旧势力安排的，邪恶在虎视眈眈，妄图取我的命，是慈悲的师父保护了我。师父在《洪吟》〈师徒恩〉中说：「弟子正念足 师有回天力」。只要有正念就是在破除旧势力的安排。

用心去讲真相，救度世人

二零零零年「七·二零」，师父在《昭示》中说：「一年来大家本着善心向世人、向政府、讲明真相与善意申诉中，做的都很正。」「我也希望在今后的讲清真相与向政府申诉的同时千万别忽视学法的重要、因为他们都要走向圆满的。」当时我从法中悟到，在这艰难的日子里，更要重视学法，不但要向政府机构申诉，而且要广泛的向广大民众讲真相，让人们都知道中共媒体的宣传全部是造谣诬陷。

那时我没有真相资料，就把我从小学开始一直到现在，各个时期的同学、朋友、邻居能讲的人列出名单，二百多人，逐个去讲，他们都是我生命长河中有缘的人。后来有资料了就去公共场所发，对不认识的人大量的发信。经常给乘车人、卖东西的人、走路的人讲，不放弃可讲的机会。对明白了真相的人，把资料给他看，让其给家人讲，再反馈给我。师父教诲我们：「用理智去证实法、用智慧去讲清真相、用慈悲去洪法与救度世人」（《精進要旨二》〈理性〉）；「全面讲清真相，正念清除邪恶，救度众生，坚定的维护法」（《精進要旨二》〈大法坚不可摧〉）。从师父近几年的各地讲法中悟到，宇宙在成住坏灭的最后时期，师父在宇宙中正法，大法弟子来自遥远的天体，是无数大穹众生的代表，来到地球上助师正法，完成史前大愿。讲清真相、救度众生涉及到大穹众生是否得救的大事，也是大法弟子的历史责任。

在选择资料内容方面我严格把关。发明慧网上发表的资料——紧紧围绕着证实大法、揭露邪恶对大法迫害的文章。还要多发《九

评》，新唐人电视台节目中如不是紧扣以上内容的或过多讲述「六四」或民主的都不发。我们是证实大法，不能去证实社会上其他人或事，以免对救人产生负面作用。在适合发放的许许多多材料中还要选择能打开世人心结的，能切中邪恶要害的，用信封认真封好后再用精美的塑料袋仔细包好发出去，让世人看到大法弟子是在用心救他们，让他看到大法弟子给予他们的是无比珍贵的东西。

在去亲朋好友家讲真相时，虽然生活很拮据，但总是买上礼物带着。这样会体现大法弟子对其的真诚与重视，同时体现出大法弟子的仁义与礼节。在与对方约定时间地点时为对方考虑，往往效果较好。有人多次失约，感觉好象我在求他一样，心里真不是滋味，可是想到我不仅仅是救他一个人，还有他所代表的无量众生，就耐心的等待。每次外出讲真相前，在车上、路上都先发正念，努力做到正念正行。

把个人修炼溶于正法修炼之中

师父在《转法轮》中说：「你要想长功，你不注重心性的修炼，你的功根本就长不上来。」「以上是炼功不长功的两个原因：不知道高层次中的法就没有法修；没有向内去修，不修炼心性不长功。」师父在《见真性》中说：「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」。师父在《导航》〈华盛顿 DC 国际法会讲法〉中教诲弟子：「讲清真相不是简单的事情，不只是一个揭露邪恶的问题。我们的讲清真相是在挽救众生，同时还有你们修炼中的个人提高与去执著等因素，还有大法弟子们在修炼中为法负责的因素，同时还有你在最后圆满中怎么样丰满你自己的那个世界等等这些问题。」

从法中悟到在正法时期，在救度世人过程中不能忽视个人修炼，每个人修的好与不好不仅仅是个人问题，而且会影响到方方面面。正法修炼开始那几年只注重去讲真相，其间暴露出的人心没有及时向内找。近几年师父在许多讲法中都在教诲弟子要向内找、注重心性修炼。师父的讲法给我棒喝了一下。认识到大法弟子修炼的路又正又窄，不注重心性的修炼，有了矛盾不向心里找怎么能是正呢？偏一点就不在法上，就是在走旧势力安排的路。邪恶虎视眈眈，专找漏洞钻。从个人修炼的角度讲，走向圆满的境界是由心性来决定的，大穹

的众生在等待大法弟子把修炼的全部带回去。大法弟子不圆满不仅是个人问题，而且是牵涉大穹生命能不能得救的大事，所以向内找，提高心性是为了宇宙众生，是为了别人，不完全是为了自己。认识到这些了，我开始注重心性修炼向内找。

在讲清真相的过程中，有人不愿听，对我大声叫骂，有的威胁我，有的多次找借口不见我等等，执著心立刻就返出来了。通过向内找挖出争斗心、怨恨心、嫉妒心、委屈心、怕心等等，真觉的可怕，修了这么多年，还有这么多的常人心没去掉。遇到不肯三退的人，我回来后仔细找自己，是不是善心不足？有没有干事心、争斗心？是否顺着对方执著讲的？有无证实自己的心？找到后及时归正，认识到心性修的好，常人会通过我们的善心、语气加道理感受到大法好，大法弟子好，信任我们，从而得救。人心去掉了才能生出慈悲心，有慈悲心才能救人。在日常生活中，在与常人接触时，也经常暴露出常人心，注重去向内找，去掉它。

写此体会也是修心的过程。开始认为自己离师尊要求很远，没什么可写的，看了《明慧周刊》上同修们的文章后，找到自己的差距，提高了认识，因为写的过程也是向内找的过程，也是在法中提高的过程。

正法时期已经到了最后的最后，我决心在做好三件事的同时，重视个人修炼，稳健的走好今后的修炼路，不辜负师尊与宇宙大穹众生的嘱托。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

七年面对面讲真相中的点滴体悟

文 / 黑龙江大法弟子

【明慧网二零零八年十一月二十日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

我是九九年春天得法的。当我看过《转法轮》这本书后，如获至宝。得之恨晚，所以我抢时间学法、炼功。「七·二零」之前几个月

时间，我通读了二十多遍《转法轮》，而且五套功法每天坚持炼，一个月时间炼静功可以双盘半个小时，身体很快得到了净化，胃肠炎、风湿性关节炎、骨质增生、神经衰弱等多种疾病不翼而飞。当时不太明白，只觉的太神奇，现在看来，是慈悲的师父在往上拔自己。我暗自庆幸终于明白了人生的真谛，得到的是无价之宝。从此以后，我决心坚修大法到底，跟师父回家。

回顾九年多以来，尽管邪恶疯狂迫害大法与大法弟子，我和众多大法弟子一样，经历了疾风暴雨，闯过了层层魔难，我也曾被绑架迫害。那是在二零零零年，自己因去北京证实大法，为师父与大法说句公道话，在天安门打横幅喊「法轮大法好」后被绑架，关看守所迫害，一个月后闯出。正法修炼的路上，无论遇到什么艰难险阻，我都是一个心眼儿的往前闯，从没动摇过。全靠师尊的慈悲呵护，才从风风雨雨中走到了今天。其中体悟很多，但一时又不知从何谈起，只是觉的在面对面讲真相方面有些体悟，写出来向师尊汇报，与同修交流，不当之处，请同修慈悲指正。

一、师父就在身边

二零零二年，我学了《北美巡回讲法》后，明白了大法弟子的历史使命是救度众生，于是就开始走出来面对面向世人讲真相。在这之前只是发发资料，有时向亲朋好友讲一讲。零五年开始劝三退。近七年来，无论遇到什么挫折，都坚持不懈的去做，包括所谓的敏感日及奥运都没停止。几年来先后与四位同修配合，酸甜苦辣尝个遍。随着师父正法进程的不断推进，世人逐渐觉醒，随着自己心性在魔炼中不断提高，再苦再难也觉的是甜了。看到那么多众生都得救了，自己是真的很欣慰，因为我们的历史使命就是救度众生。看到还有很多人没得救，我心里很急，恨不能象孙悟空那样有分身术，分出千万人来救更多的众生，因为个人再努力毕竟救的人数有限。几年下来，估计也就是几千人吧，因为我并没有计数。这其中是大法弟子整体努力的结果，因为很多人是看过资料或听过真相的。

几年来面对面讲真相实践证明，只要我们信师信法，静心学法、背法，严格按大法标准去做，不忘自己的史前大愿，助师正法、救度众生，就会感悟到师父就在身边，随时呵护着我们。一切都由师父安

排，我们只不过是做做表面上的事，动动嘴，跑跑腿，去去怕心与执著，从而提高心性树立威德。师父就看我们的心，心性到位了，一切都到位。我每次出去讲真相之前，都要认真学法、发正念、背几遍「慈悲能溶天地春 正念可救世中人」（《洪吟二》〈法正乾坤〉），纯净心态，排除一切私心杂念干扰，心中只有救人这一念，这样所到之处，世人基本都能得救。而一动人心就会有干扰。

记的有一次参加同事孩子的婚宴，心想：正是救度有缘人的好机会，我事先做了准备，头一天背了十页《转法轮》，早上给师父上香时，请师父加持，然后正念十足的出发了。走不多远，碰到一个问路的人，我指给她，然后对她说：「老妹先别走，我告诉你一件好事，你知道三退保平安吗？」她马上说：「我有急事」，就走了。我脑子里马上反映出一念：出师不利。但我立刻警觉了，是邪恶在干扰我，妄图让我丧失信心，放弃救人，怎么可能呢，我正念强的很，就是要救人，谁也挡不住，谁挡谁的罪。我开始背法：「讲真相救度众生，旧势力是不敢反对的，关键是做事时的心态别叫其钻空子。」（《各地讲法二》〈二零零二年波士顿法会讲法〉）我的心态可能有点儿问题，仔细想想自己的一思一念，有点儿强烈的急于求成的心，想着今天一定得把那些有缘人救了，不然就没有机会了，因为平时很难找到他们。这不也是执著吗，把心放下，顺其自然的去做，不求结果，正念正行，必然水到渠成。自己只管去做，一切由师父说了算。就这样，自己一路背法、发正念，到婚礼现场，一切顺畅，想找的人都自动向我靠拢，而且一说就通，一劝就退，没有拒绝的，该救的人都救了，共二十八个，多数是党员，这时自己心里别提有多高兴了，宴会结束了，看看还有没有落下的人，发现真有一个是丈夫单位的，我急忙去对他说三退的事，他却不相信这些事。这时我才意识到，自己刚才起了欢喜心，又被邪恶干扰了。有了这次教训，以后再劝退多少人也不起欢喜心了，有时我和同修去工地，一天能劝退三、四十人，也没起欢喜心，有时只劝退三、五个，也不气馁，只管去做，能救一个是一个。看看还有那么多众生没得救，怎么能高兴得了呢，只为众生能得救，什么执著都不留。

有一次我到一個封闭的交易市场去讲真相，里面有保安，我并没

想那么多，一边讲一边发资料，出来后，又到附近一个单位去找一个朋友，朋友正在忙工作，我就走了。过了一段时间，我又去那单位找朋友讲真相，她说：「上次你刚走，就来了一个保安，说找一个发资料的法轮功。」我听后才明白，是慈悲的师父保护了我，让我及时离开了。

很多时候都是心想事成，其实都是师父安排的。我有一个同事是邪党党员，到外地去了，有段时间听说他回来了，我想找他讲真相，但又不方便去他家，于是我想：如果能在外面碰到他就好了，结果没几天真的在外面碰到了。有这么伟大慈悲的师父在呵护着我们，还有谁能挡住我们去救人，我们有什么理由不走出来，兑现我们的史前大愿啊。

二、同修是镜子，能对照自己

讲真相的过程，就是修炼的过程，如能时时向内找，其中会暴露出很多平时不易觉察的执著心，正是清除它的好机会。特别是与同修配合讲真相时，同修身上的闪光点会激励自己奋起直追。比如有一次，我与同修去大路边准备对聚集在那里的民工讲真相，劝三退。他们在那儿等活儿干，我俩过去和他们打招呼，就坐下来与他们聊起来，很快就切入正题，讲了大法真相并劝三退，结果十多个人，只有一人不接受，其余都做了三退、明白了真相。但正在下棋的我们没有打扰，还有几个去干活儿没回来的，我们准备改天再去。过了几天，我俩又去了，第一眼我就看到那个不接受真相的人，心想先不对他讲，最后再说，就对别人先开口了，可是没想到同修第一个就奔他去了，态度祥和的对谈了起来，很快就得到了那人的认可，高兴的做了三退。

当时由于忙着讲真相，我也没多想什么，过后想想同修，再对照一下自己，真是惭愧，同修能放下自我，一心救人，多么纯净的一颗心啊，而我呢？还在执著自我，被人的观念左右着，深挖一下就是私心在作怪，反思一下自己有时就是这样想的，没得救的人多的很，先挑好救的救，不好救的先放一放，省的耽误时间，这样好象也有点儿道理，但是却失去了一些有缘人，所以最后我想，放下一切人心执著，破除一切观念，随其自然，只要有会，什么人都救，但不要执

著。归根结底还是个基点问题，要一切都为众生着想，无私无我，就不要有分别心。

三、用真正慈悲的心态去做

从法中我们知道，一切事情都不是无缘无故的，所以平时听到了什么，看到了什么或遇到了什么事，都要找找自己，是自己还有什么心没有放下。特别在讲真相过程中，表现尤为突出。回想自己刚开始讲真相时，由于对法理认识不深，有些真相了解的不透彻，所以有时就被世人问住，底气不足就卡壳了，有人专捡自己不太清楚的事提问，后来随着自己不断认真学法、背法（现在自己在背第五遍《转法轮》）对法理认识越来越清，真相也都了解了，常人也问不倒了，一讲就接受了，不接受的只是一小部份。

有一段时间，有人总提钱的事，张嘴就是钱，你对他讲真相，他说给钱吗？什么「共产（邪）党给我钱」等等，甚至有个同事在一次宴会上对我说：「你每月给我五千元钱，我俩就把党票废了（他俩都是我劝了几次都不肯三退的人）」。我一听心里不知道是什么滋味，其实就是动心了，被情带动着，不然不认识的人说钱为什么可以谅解，熟人就不一样了昵？心想：现在的人怎么都变异到这个份上了，我在救你的命，反过来还得给你钱，难道你到医院去看病，大夫还得给你钱吗？简直是掉到钱眼里了。争斗心也起来了，所以回了他一句，你的命就值五千块钱吗？善良的心是用钱买不来的，别说五千，五亿元也买不到。

那次宴会我也劝退了十来个人，唯独他们俩人不听劝。过后我反思一下：他们总提钱的事，什么意思呢？一方面是受邪党毒害太深，道德沦丧，唯利是图，事事为钱转，一切向钱看；另一方面是不是与自己心性有关呢？总是让自己听到钱的事，是不是自己的利益之心没放干净呢？平时自己总觉的对物质利益看的很淡了，我相信师父说的：「是你的东西不丢，不是你的东西你也争不来。」（《转法轮》）所以凡事都随其自然，不执著不在乎。说是不在乎，可是千百年来骨子里形成的观念不是一下子就能去掉的，必须在长期艰苦的甚至是刻骨铭心的魔炼中才能修去的，大的方面自己比较注意，基本能把握好，但在一些小事上还能反映出执著来，这说明是观念在起作用

用，我不能认可它，坚决破除它、清除掉，要真正跳出人的这层理，「就必须从根本上改变常人的观念」（《转法轮》〈论语〉）。另外，他的一句「哪有善啊」也让我心里一惊（也可能不是说我），但我们修的是「真、善、忍」，常人竟说出没有善，我三番五次的对他劝善，他却没体会到善，这不是自己的问题吗？自己是掺杂着情与私的成份，慈悲心不够啊，不然怎能打动不了他们的心呢？

想想自己由于几次对他们讲真相都不接受，而且他们表现还很恶，根本就不听我讲，自己有点儿为难了，心想他们太难救了，不如去救陌生人还好救点儿，但用大法标准衡量一下差的太远了。因为自己是带着自我观念的，有证实自己的心，心想：都是老同事了，我告诉你们好事却听不进去，太伤自尊了，而别的同事甚至许多陌生人都能听我劝善，唯独他们自以为是，其实是我自以为是，让他们表现出来给我看，让我修的，我必须去掉执著自我这个观念，去掉情，不能把他们当成特殊的众生，不能做到心系所有的众生，谈不上慈悲呀。众生在迷中，受邪党毒害那么深，不知生命之危，想想真是可怜，我们不救他们就完了，怎么还能怨他们呢？应该无怨无悔的去救人哪，如果是因为自己的执著，耽误了救人，那可是历史的罪人啊，所以自己决定，还得去救那些难救之人。

其实放下自我，放下情，不怕丢面子伤自尊，真正慈悲的心态平和的去做的时候并不难。我有一个老邻居是党员，我第一次向他讲真相劝退时，他说：吃共产（邪）党的，喝共产（邪）党的，还反对共产（邪）党，不退。我没有灰心，过段时间我又到他家，心平气和的对他谈了一下午，讲大法的美好，讲邪党骗人的伎俩，他终于明白了，高兴的退出了邪党组织，最后他说：你这么好的心态，没有干不成的事。我也明白了，是师父借他的嘴在鼓励我，我唯有努力再精进，才不负师恩。

同修们，在这正法的最后时刻，让我们紧随恩师，抓紧做好三件事，坚定的承担起历史赋予我们大法弟子的伟大使命，多多救人抢人，众生在眼巴巴的指望着我们，我们应为这段历史留下辉煌的一页。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

幸得法横心修炼 助师行不负使命

文 / 黑龙江省大法弟子

【明慧网二零零八年十一月二十日】

师父好！

同修们好！

我是一个步入老年的大法弟子，在大法中修炼已超过十三个年头。在这十三年的实修中，尤其是后九年的正法修炼中，饱尝了修炼的苦辣辛酸，去执著时的剜心透骨，正法修炼的艰难；也体会到了得到大法的荣幸，师父的伟大慈悲，能成为正法时期大法弟子的幸运，更体会到了修炼的严肃……

一、心系众生身体力行

一、救众生也要为众生着想，为法负责

一九九九年之前我一直是辅导员，可是，二零零零年以后走出来证实法，却是在同修的带动下才迈出这一步。我们这里多数同修都很精进，不断的发真相材料。可我们也发现不少扔掉的，很是心痛。我就想办法。我想到了师父的教导：「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！」（《精进要旨》〈佛性无漏〉）那时我想，我们现在发真相资料都是从自己的安全和方便为出发点，如果我们完全从众生方便的角度出发，效果肯定是不一样的。我把我的想法告诉了一个同修，得到了她的赞同。于是，我用自家的小打印机，每天精心制作数十份自己写的真相材料，叠好，粘上透明胶，等到众生方便的时间，以方便众生的方式，与同修一起挨门挨户的发，第二天早上再去检查，把扔掉的拣回来。结果扔的很少，百分之七、八十都被主人取回了。我们参与的同修都感到那段时间内心充满慈悲、祥和，提高很快。

二、讲真相救众生不忘农民

记的好像是零一年，有同修先走出来面对面讲大法真相了，我虽然是教师出身，可在常人中就是那种不会说话唠嗑的人，各种观念也

比工人出身的同修多很多，走出这一步确实很难，尤其是跟不认识的人去讲。我知道这是我的一大关，必须突破。

我一方面向先走出来的同修请教，一方面自己了解真相，同时与同修一起去讲。渐渐的，我会讲了，而且越讲越会讲，越讲越慈悲。天渐渐的冷了，外面世人少了，我又想起附近有许多大棚，那就是菜农的家，外人买菜可以随便出入。我想去那里讲，而去那里只有上午最合适。我提出来要和同修结伴去，可有的同修说上午小组学法不能改，有的满口答应却石沉大海，没有人主动跟我去。我想，没人跟我去我自己也要去，那里的众生需要我们。

我一个人打车去了那里，第一天还算顺利，第二天就遇到干扰。我走进一个大棚，一对年轻夫妇正在吃饭，我问候几句就开始讲大法真相，男青年一脸的不高兴，阻止我讲，还说再讲就报「一一零」

（电话就在旁边放着）。我没怎么害怕，起身离开那里。可一出门就看到城市保卫车停在路边（进来时没看见），我一阵紧张，赶紧从保卫车跟前走过（必经之路），车里没有人。我没有撤离，又到后边一家菜棚去讲，主人的热情使我忘记了害怕，直到讲明白了才离开，这时保卫车早已不见了。

有同修听说我一个人去那里讲真相，调整了学法时间，和我一起去，后来我们那一片十来个同修都参与进来，直到二百来个大棚全部讲到。

师父《北美巡回讲法》发表了，我是哭着看完前三遍的，我知道了大法弟子肩上的担子有多重，知道了我们来在世上的重大使命。那年冬天，我想到附近农村的众生需要救度，我就约同修去发资料。有的同修说怕狗，有的不屑一顾，没有人积极配合。我悟到可能是去我的怕心、依赖心，我决定独自去。那是寒冬腊月，我决定晚上去发。可下午却遇见一位同修刚发完回来。我当时有些生气：叫你去你不去，却自己去，好容易去一次才发一道街。……我在心里埋怨同修。

回家我想，既然决定去了，就一定要去，有师在，有法在，不怕。晚上六点发完正念就出发了，出门时想：八点就回来。我打三轮车去，从村头开始往里发，非常顺利，当发到里边死角处，忽然从村子里传来急促的警车叫声，我一阵紧张，躲在阴暗处，不知怎么办才

好。警车好象停在那里叫个不停，我躲了一会儿，稳了下来，心想不怕，它们可能不会过来，不一定是冲我来的。我继续把剩余的资料发完了。这时警车不叫了，我又从村中间走出去，打车回到家，一进门正好八点。

我把去农村的经过讲给同修听，在那以后，不论什么时候组织到农村去发资料，同修们都积极参与。

二、向单位领导、片警讲真相，开创宽松环境

一、向来访的领导证实法，唤醒良知

去北京上访之前，为了不牵连单位和得到自由，我就买断工龄离开了单位。可邪党搞株连政策，还是把买断职工和单位连上，并不断的给单位施压。因为我在职时工作干的好，口碑很好，单位领导也没什么难为我。可新来的纪检书记不放心，总要我谈谈。那时我还不怎么懂的怎样才算不配合邪恶，反正叫我去我就推托不去，单位给买断退休职工人员买的礼品让我去拿我也不去。后来他们看我真不去，就以送礼品为名，一行五人（有纪检书记，党办主任、校办主任、保卫科长、「六一零」负责人）来到我家。既然来了，我就象招待客人一样热情接待，没有一丝敌对。不论他们问我什么，我都借机讲真相。讲我如何按大法的要求做好本职工作、做好人，如何为他人着想、为单位着想，为领导分忧，如何在承担的项目中以真、善、忍为准则，不贪不占，不计个人得失，等等。直讲的纪检书记要给我安排工作，临走时还开玩笑说：你要出去先告诉我一声。我问为什么？他说：我先给你看看有没有人你再去。……大约过了一年，他们五个人联名向单位党委书记为我担保，由党委书记再向市级「六一零」担保。他们把担保书送到我家给我们看。那时我想，一定要修好自己，做好三件事，那才是真正的安全，我一定要对的起他们的善念，让他们真正得救。

二、慈悲警察免遭迫害

二零零三年一天九点多，片警突然打电话说要来我家，我心想正好给你讲真相，就满口答应。不到两分钟，片警他们二人就到了。

（其实那天清晨全市大搜捕，已经绑架了我们十几个同修，这是对剩下的所谓重点突然袭击。）我没有准备，新买的电脑、喷墨打印机、

扫描仪就在那摆着（那时我还不会用）。他们一进门就直奔师父法像而去，说这有一个法像，就递给了另一个警察。我一急就去抢，因为法象是塑封的，一抢就出皱褶，我立即松手，严厉的说：你给我放那，否则我就死在你面前！（后来知道说那话也是不对的）他马上软下来说：放那儿，放那儿。放回了原处。他还想到书柜那去看，我接着说：我把你当客人迎进屋，客应随主便，主人让你去哪儿你就去哪儿，主人不让你去的地方你就不能去。……他们没办法回到大屋。又看到了电脑等设备，说：你家啥都有啊？我说是啊，那是孩子考上重高的奖励（是真的），我炼法轮功家里就不能有电脑吗？他赶紧说那不是。然后说：这电脑一会儿得拿走查一查。我说不行。要查就在这查，拿走不行。他走到晾台去打电话：「发现一台电脑，人家不让拿，让在这里查。」之后不了了之了。……我开始给他们讲大法真相，讲善恶有报。那一次他好象明白了。

从那以后，片警再没来骚扰，当然同修们没忘了经常给他们邮劝善信。直到奥运前夕，他们三个警察又来一次，我仍然没有敌对，象对待客人一样。他们看到了我的喷墨打印机，简单问了几句，还没等我讲真相就匆匆走了。

由此我悟到：当我们没有敌对，善意对待警察和政府官员的时候，当我们要慈悲救度他们的时候，操控他们的邪恶自灭。

三、剜心透骨去执著，加大容量再精進

我是一个干什么事情都很认真的人，因此容不的别人不认真。因为我对自已要求严格，也要求别人十分严格；我做到的希望别人也做到，做不到我就心里不平衡；我计划的我设计的，走样了心里就不舒服。在这些执著自我的私心，妒嫉、虚荣等人心驱使下，与周围同修的矛盾此起彼伏。

因为那时资料点刚刚成立，当时定下：我负责下载和制作原稿，甲同修复印，乙同修传递给其他同修。我希望严格按分工去做，以保证安全。可事与愿违，我看到乙同修不愿意送资料（其实我也不愿意送，认为有风险），还掩盖，我看到同修的执著就指出来，同修还是掩盖，还弄我一身不是，我心里愤愤不平：「应该她送资料，她不去送，我就得送，既上网又送资料，多不安全啊！」后来有同修从魔窟

中跑出来流离失所，乙知道却隐瞒不说，使的我们还在为同修发正念。我心里更加不平，「这有什么好隐瞒的？我们又不想知道他的住处，说出来对大家不是促进吗？」

由于资料点刚刚成立，为了资料点的安全，我不能寻求别人的帮助，在心里憋的好苦啊，可就是不知道找自己的问题……由于长时间矛盾解决不了，心性提高不上来，被邪恶钻了空子。那时邪恶正在办洗脑班，我被定为全市黑名单中的第八位。（有熟人告诉的）单位实在承受不住压力，打电话告诉丈夫，说不行就得送进去（洗脑班）。

我想，单位那些领导曾经为我担保，保护了大法弟子，不能让他们再对大法弟子犯罪呀！我决定离开一段时间，好好静心学学法。……于是，我给单位领导写了封短信，也没告诉丈夫我去哪里（他会经不住他人软磨说出来的），就离开了家。

我回到老家静心学法半个月，找到了自己的人心，那就是太执著自我，自私，不能宽容和理解同修。我的心敞亮了，不再有怨，不再心有不平。我马上回家。同修之间又恢复了往日的信任，象什么也没发生过，那所谓洗脑的事也没人再提了，真是「了却人心恶自败」（《洪吟二》〈别哀〉）啊！

我的关、难多数都是从同修这来，且多数都是因为做证实大法的工作而发生的矛盾。有一次，我们急着准备去农村的真相资料，甲同修做不过来，我去帮忙。我连续打印了一个多小时，回家做饭，让甲同修接着做。本来我要的小册子已列好名单，可下午去了一看，发现甲同修做的多数都不是我要的，我别提多难受、多生气了，本来时间就紧，还做这么多不想要的，为什么人家要啥你偏不做啥？……我的口气都变了，从里到外都是怨气。我想再做，甲却说我把机器都累吐血了。甲把在常人中养成的尖酸刻薄的刺激、伤害别人的话都拿出来了，我真是太伤心了。

类似的事情一再发生，做出的东西总是不合我意。我在心里抱怨：我是为众生着想啊，你为什么就不按人家要的去做，偏要我行我素？为什么你不这样、不那样？你这个人怎么总是这样？我真希望他快点提高上来，总是满口怨气的指责，还以为是帮助。

除此之外，甲还经常冤枉我：我和乙同修有矛盾，乙同修被绑架

了，我赶紧写曝光材料，揭露邪恶救度众生，甲却说我幸灾乐祸；甲写的曝光邪恶的材料，我帮他改了一下，他就说我有暴露他；为了我们这一小片地区的资料供应，我不愿他总去开法会（协调人安排的），后来我悟到了那是私心。有一次协调人又安排他去一个偏远的农村开法会，我从整体角度出发，支持他去，他也高兴的去了，且做的很好。可过了好久，在一次争吵中，他却说我自己不敢去，却叫他去，真叫人哭笑不得。他说我不好，我心里真难受。

我几次坐在家里叫着师父伤心的大哭，哭过之后含着眼泪对照法再向内找。那时我经常背的经文是：《再认识》、《位置》、《道法》等。师父说：「可是往往矛盾来的时候，不刺激到人的心灵，不算数，不好使，得不到提高。」（《转法轮》）「只要你是一个修炼的人，无论在任何环境、任何情况下，所遇到的任何麻烦和不高兴的事，甚至于为了大法的工作，不管你们认为再好的事、再神圣的事，我都会利用来去你们的执著心，暴露你们的魔性，去掉它。因为你们的提高才是第一重要的。」（《精进要旨》〈再认识〉）师父的法象一盏盏明灯，指引我过了一关又一关，执著放下一一次又一次。

我们过去一关，和好如初，过一段时间又来一次。终于，我的「杯子」满了，再也容不下了，我实在太讨厌甲了，再也不想跟他合作了。我把我的想法告诉了丙同修，本以为他会批评我，没想到他一口支持，这倒使我清醒了。我站在法上，站在整体上衡量，我发现我是在帮邪恶的忙，我如果那样做了，邪恶会高兴，师父不会高兴。我忍痛再一次放下自我，从师父的法中寻找化解矛盾的良方。师父的慈悲教诲再一次平复了我那颗受伤的心，执著的物质又去掉了厚厚的一层。

有一次，我觉的甲对我伤害太大了，我第一次觉的修炼太难了，有不想过关的想法。那一天，我用来炼功的单放机和复读机都不转了，全自动的洗衣机也不走了（后来没修自己好了）。我不走，它们也不走了，这是师父在点化我呀！我怎么能辜负师父啊，我还得忍苦精进啊！

真正使我彻底改变的是那一次。甲同修当着另一同修的面数落我一大堆我认为是莫须有的罪名，说我跟谁都闹矛盾，说我当老师的就

是嫉妒心强等等。……我的（虚荣）心受到好大伤害，委屈的不行，好几天也过不来。有同修来劝我，我什么都不跟她们说。我想，我什么都不跟你们说，说了你们就会认为我不好……结果憋了好几天，觉的这样不行啊，这关还得过呀，找人说说，帮帮我吧！我去找乙同修，丙也在。我名义上去寻求帮助，实质是去诉苦，去强调我如何的对，甲如何不对，希望他们说我好甲不好。可是事与愿违，我正滔滔不绝的讲着，乙突然打断我：「姐呀，你别说了。」我当时别提多反感，看她那口气，看她那表情，心想：你这是帮助同修吗？你这样能帮了同修吗？我什么都不跟他们说了，生气的回家了。

回到家里我坐在床上想：我为什么对乙那句话那么反感？是触动了我哪颗心？想着想着，我忽然悟到：是嫉妒心，就是嫉妒心！我对照师父关于嫉妒心的讲法，以前做的一些事，说的一些话，发现都是嫉妒心的反映，师父法中关于嫉妒心的方方面面我都有。我怎么会有这么肮脏的心啊？我发愿：我一定要去掉这个肮脏的嫉妒心！从那以后，我每发正念都清除它，发现了就排斥它抑制它。到现在它已经很弱了，一出来我就抓住它了。

刚刚发现嫉妒心的时候，由于虚荣心、名利心的指使，我不想告诉别人，后来悟到这些心必须去掉，同修过关的时候同样需要帮助，我就把我所有过关的心得与同修交流，帮助同修过关。

四、深入向内找修好自己，圆容整体不负使命

一、用神笔证实法救度众生

我是在那个动荡荒唐的年代长大的，在学校没学多少知识，作文水平平平。但当旧势力迫害大法，当邪恶绑架周围的同修，一种责任促使我拿起神笔揭露邪恶，讲清真相救众生。在那种心系众生的纯净心态下，大法给予的智慧在我身上体现出来。那时我写的几篇文章，同修都叫好。可我知道我没有那水平，也从来没骄傲过。

近两年来，协调人几次找我，要我承担写文章的事，我感到很为难，一再推托。最后那一次在法会上提出，我还是推托。而被另一同修主动承担过去了。我终于松了一口气。

回到家中我针对此事第一次认真找自己：为什么协调人一再叫我做这件事？我为什么一推再推？修炼人遇到的任何事不都不是偶然的

吗？……我悟到了，是懒惰，求安逸心、私心。写文章会费好多时间，本来就很紧张，再写文章会搞的我更紧张；写文章的过程也很累，如果状态不是很好，写着写着就想退却；我只强调自己文学水平不高，忘了法会给我们智慧；只强调打字速度慢，却不想通过苦练提高速度；我只站在自己的角度去想，而不考虑整体的需要；忘记了自己是修炼而不是写文章……悟到此，我想，如果协调人再找我，我一定不再推托。

没多久，师父给我安排了这样的事。因为营救同修的需要，写劝善信的事阴差阳错的落在我头上。虽然感到很难，也得承担。那一天，我正准备发正念清除干扰和求师父加持给我智慧，然后坐下来写，这时有同修来了，同修正好有这方面的经验。真是师父巧妙安排。

我以前写文章主要是自己写，不会抄袭别人的。由于文学水平有限，状态不好时会停滞，想不起用什么词汇、什么语句表达，感到很吃力，这也是我不愿写文章的主要原因。同修来了，她教会了我怎样收集利用同修的真相文章。因为师父讲了大法弟子资源共享的法，只要能救人，不存在版权和抄袭的问题。同修和我一同收集摘取相关文章、段落。仅两三个小时的时间，文章大体轮廓出来了。同修走后，我又进行加工补充，很快就完稿了，也没用太多的时间打字。同修们看了都说有力度。

感谢师尊的慈悲安排，感谢同修的帮助，使我在修炼路上更上一层楼。

二、深挖执著，清除干扰再精進

前不久，就在我们积极营救同修的关键时刻，我因发光盘被不明真相的人恶意举报，被非法关押十天。向内找，并没有发现明显的漏洞，或者找到的执著不足以成为被迫害的理由。因为那执著是我及时发现并正在努力去掉的。所以我断定是营救同修带来的干扰，这的确也是事实。可是，当我与同修说起这件事时，总感到背后隐藏着什么东西，细一想，是虚荣心，不愿正视是自己修炼有漏而被钻了空子，不想让同修知道自己修炼有漏。可这个漏到底在哪里呢？

回到家后我继续向内找，我想，不管是营救同修也好，还是做其

它证实大法的事，既然能被干扰，那一定是自己的空间场不纯净了，有能使邪恶生存的环境和空间，否则，邪恶敢靠近你吗？回忆近期修炼的方方面面，我想到了：是长期思想的懈怠，学法少和不重视发正念造成的。表面上看，我仍然很精进，时间抓的很紧，也把学法放在第一位，三件事都没放松，无论多忙，每天仍然能静心学一讲《转法轮》。可思想中却不愿再听法背法。自从零七年孩子毕业回家住以后，我听师父讲法录音基本停止了，以前每天除读一讲《转法轮》外，至少还要听一讲。《洪吟》的目录贴在洗碗池上方想洗碗时背，也被唱真相歌曲代替了。以前每天晚上睡前头一挨枕头马上背《论语》，现在也忘了。因为证实大法的事情多，再加上营救同修，每周两次的集体学师父新经文和集体发正念改为一次，而且也停了两个多月了。……因为学法少，又失去集体学法、发正念的环境，发正念效果随之下降，经常昏昏沉沉，到出事前那些天，全球整点发正念有时过去十多分钟了手还没立起来，还觉的只过了几秒钟。因为发正念效果不好，发正念成了例行公事。以前赶上吃饭必须先发正念，现在总想先吃饭或不发了……等等。以上不好的状态都被「忙」掩盖了，还觉的自己这么忙还能保证每天静心学法一小时，挺自豪的。岂不知头脑中装的法已经少的可怜，怎么能不被钻空子呢！

回想前几年，每天除学《转法轮》外，新经文每天必读，反复的读。师父的法时常点悟我，激励着我精进不停。所以才能在接连不断的矛盾中不断修自己，提高上来；所以才能在邪恶不断制造恐怖的环境下正念越来越足。看师父的法使我明确自己肩上的责任和重大使命，看师父的法我体会到能成为正法时期大法弟子，得到师尊亲自度化是多么荣幸。我悟到：如果谁不好好修自己，那才是真正的傻啊！真正的对自己不负责任，对不起自己呀！

谢谢师父！谢谢同修们！合十

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

跳出常人情 一心救众生

文 / 湖北大法弟子 友缘

【明慧网二零零八年十一月二十日】我是偏远山区的大法弟子，得法已有十二年了。年龄虽不算大，但文化水平低，眼睛近视，起初《转法轮》都看不下来。心知大法好，却苦苦被情所困扰，不敢走出家门到炼功点上学法，六、七年长期处于魔难之中。特别是在夫妻关系方面，我放不下，怕失去第二次婚姻，更怕世俗的眼光，因此学法学不进。

后来同修们主动上门与我切磋，要我静心学法。我通过认真学法，记住了师父《转法轮》讲的「得就得失，你不失，要强制你失」的法理。「真正的提高是放弃，而不是得到。」（《各地讲法二》〈二零零二年美国费城法会讲法〉）我悟到，必须放下常人心，跳出这个情，按照师父的要求修，才能达到修炼人的标准，否则一手抓人，一手抓着神，你什么都得不到。同时，修炼人的魔难也是针对自己的业力和执著来的，放下了，也许事情就不一样。我悟到后，决心不再执著，当丈夫提出离婚时，我除给他讲真相外，慷慨的达到他的意愿。这个情关我过了七年，就象过了一个生死关。跳出后，「突然感觉到有一种解脱感，有一种潜在的兴奋感」（《转法轮》）。

一、一切从零开始，办起了家庭资料点

我县是个偏远山区，虽有不少修炼人，但走出来的人少，资料点就可想而知了，还要援助邻县，在当时邪恶铺天盖地的谎言欺骗下，多么需要真相资料去救度众生啊！迫在眉睫，我于是决定，克服经济困难、个人客观条件等一切困难办起了家庭资料点，一切从零开始做，从零开始学。有时学技术很苦恼，我用同修「从锄头到鼠标」的精神鼓舞自己，我知道只要自己横下这条心去修的时候，什么困难都挡不住。不久，我学会了做资料、下载等。六年来，我基本上把自己的精力放在大法上，顾不上个人的生活节奏，做完了证实法的事才去做自己的家务事。因只有我一人在家，也是一个有利条件。我用自己的便利条件主动承担着更多更重的使命和任务，而且保证了资料点的安全运转。

二、不拘一格，广度众生

通过在点上不断学师父各地讲法，我总觉的救度众生时间紧迫，我虽然充当了后备军，但这还不够，我要用自己的有利条件，利用各

种形式广救众生。于是我每隔一段时间，晚上或者白天去发真相资料。有些同修提出搞资料点的不要出去做，出了问题牵扯太大了。我记住师父讲的：「修炼我们这一法门，只要你心性把握的住，一正压百邪，你不会出现任何问题。」（《转法轮》）

有一次，我和同修选择了一个大雪纷飞的白天到边远山区去救众生，有三件神奇的事：第一件，在半山腰上，约有六、七个人追上来，手里拿着我们放的资料边追边喊「在那里，快去！」我对同修说，不要怕，不要慌，不要理睬，人动不了神，定住他们。我们若无其事的继续往上攀登，一会儿鸦雀无声，一个也没动，等我们回头看时，都回去了。后来听说那两天刚开会，举报一个法轮功奖金一千元。第二件事：那天我们带着师父的新经文看能否见到当地的一个同修，也从未见过面。当我们在那个村子做的时候，这位同修出来接我们了，她是听她丈夫说，外面来了法轮功在贴传单。第三件事，到了晚上七、八点左右我们从高山另一侧做下来，做完了，我们想，离县城还有七、八十里，天黑路滑，脚也在弹棉花。同修说，要是有车来接我们多好啊。不一会，一辆摩托车从山上飞驰而下，我们有幸乘上了，还救度了这个司机，本来他只到山下，可主动将我们送到六、七十里外的县城。难道这不是师尊的保佑和安排吗？凌晨到家，双脚虽然在车上被寒风吹的失去了知觉，可是进门不由自主的跪在师父像前，双手合十，热泪盈眶，心里说不出对师父用心良苦的安排和对众生慈悲苦度的感激。同时我悟到了「修在自己，功在师父」（《转法轮》）的法理。

除此之外，我还不能放弃面对面讲真相，救众生的机会。这比其它更重要、更伟大，因为直接让人明白、得度。我做生意、走路、外出都不错过有缘的生命。在我附近的一个大单位，个个讲到，大部份退出邪党组织。学生还一伙一伙的常上门来三退、听真相。我做好三件事，持之以恒，没有懈怠。

走出来的几年，我深深体会到，只有跳出常人，才能走向超常人。心性上来了，一切都跟着往上上。真的，我的整体也发生了变化：一头白发也变黑了。《转法轮》在通背第二遍了。离了婚的丈夫主动又回来了（他身体不好，需我照顾，其它双方有君子协定）。他

也用大法归正了自己，也修心，也写了严正声明，我只有救度他的愿望，别无他求。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

向内找，修好自己、救度众生

文 / 湖北省大法弟子

【明慧网二零零八年十一月二十日】

师父好！

同修好！

第五届大陆大法弟子书面心得交流会，虽然离截稿时间只有几天了，但我还是决定写稿参与。因为写稿参与，既是一个清除邪恶、归正自己、从法理上升华上来的过程，又是一个圆容整体的难得机缘。在写作中，同修与我一起修改稿件，我放下了观念，不少法理霍然展现在面前，我深深体会到向内找的美妙，也更加珍惜我们整体修炼的环境。我们正法时期大法弟子，一定要走正自己正法修炼的路，这是未来人的参照。师父说：「将来给人留下的是大法弟子正法的精神与归正的路。」（《二零零三年亚特兰大法会讲法》）在随师证实法的九年间，感慨万千，体悟甚多，现在我就向内找的一点心得体会向师父汇报，与同修交流。

一、向内找，在法中归正自己

师父正法进程的推进，对每个正法时期大法弟子的要求越来越高。在正法修炼中，我们只有学好法，不断提高心性、修好自己，才能完成师父交给我们证实大法、救度众生的重任。

回顾这几年走过的路，我埋头在做资料中，成天就是一个「忙」字，忽视学法、修心，用干事代替了实修，掩盖了自己很多应去的人心。我又参与协调一个项目，在这过程中，我觉的自己修去了很多人心，比如争斗心、急躁心等，可过段时间它又冒出来了，再遇到矛盾自己又糊涂了，深挖下去，发现是自己的根本执著还没有去。所以，这几年的修炼中，我对「向内找」感悟很深：修炼没有捷径，是一步步走过来的，要去人心、去根本执著，就必须实修，遇到问题向内

找，时时刻刻找自己，在法中归正自己。

一次项目组集体讨论，我指责某同修不在法上，语气不善，后来有一个老同修提醒我：你也应该向内找一找了。我当时一震，事后冷静下来，好好向内找自己，发现自己性子急，坚持己见，总是强调自己的意见，别人一说就炸，强加于人，其实这些都是自我膨胀的表现，都是魔性。我开始意识到自己的执著，而看那些老学员，不急不躁，心态平和，相比之下自己心性确实很差。我认识到后，诚恳的向同修说出自己的不对，同修感慨的说：你今天既然谈到这，我再说一点，你当时说话的语气和做法真让人难以接受。我听了深感内疚，自己没有意识到的执著被魔利用伤害了同修。而通过在法上的交流，同修们都能意识到向内找，项目组整个场马上变的祥和，坚持自我的东西烟消云散了。

一次小组学法后交流，我提出一个在魔难中的同修也应该来参加集体学法，有同修立即说：你总喜欢安排别人。我当时很不高兴的说：让他参加集体学法也叫安排吗？这时另一同修接着说：她把我想说的也说了，你老是安排别人做这做那，早就受不了你了。这时我心中更忿忿不平，跟同修争论起来。事后，我意识到自己不对，但心里就是过不去，满腹委屈，总往外翻别人种种的不是，向外找。这时，我不知怎的在家里摔了一跤，与一位同修交流，同修说：你赶快把这些不好的东西去掉，它可是个有形的生命，而且是个很恶的东西，你不清除它，它就在你空间场中，一旦你有漏它就下狠手——这是我看看到的。我心里一惊，同修走后，我静下心来学法。师父说：「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。」（《洛杉矶市法会讲法》）我感到自己问题严重，我要好好挖挖根：是什么东西障碍着我，使我总是与同修发生这么激烈的矛盾呢？

当常人时，在党文化的毒液中，我的「事业心」很强，是个「女强人」，在单位里是出了名的。我一直是管人的：「文革」中下放农村三个月就被提拔到县里，年纪轻轻就管几十个人，谁见我都怕；一到部队就提干，转业到地方一家比较大的公司，当科长、当业务办公

室主任、派到外地一家公司当总经理等等。这几十年的常人经历，生成了很多陋习，如长期养成的管人习惯、自以为是、居高临下、动不动就训人、说话咄咄逼人等等，在我脑子已根深蒂固，形成自然，自己都觉察不到了，平时还在同修中炫耀自己在常人中如何有本事，固守着人的东西。这样，使我总是强加于人，在处理问题上很专断，在矛盾中总是指责别人、总看别人的不足，更谈不上善意理解别人、为别人着想了。这使我长期处于魔难当中，给同修带来一些伤害，影响了做好三件事。修炼这么多年，我虽然放下了很多东西，去掉了一些执著，可我现在才发现原来自己根本上的问题还没有修去啊！

我固守着人的观念不放，把它当成了自己，严重的障碍着我的修炼，使我不能在法上认识法，不能在法中精進。认识到这，我深感师父洪大的慈悲。我在常人中迷的太深了，才使自己修的这么艰难，而师父为度我们，付出的太多太多。在正法最后最后的阶段，师父一再给我机会，用各种方式点化我，通过同修帮助我，自己才幡然猛醒，真是太慈悲了！如果师父不等我们，正法今天结束，我是没达到新宇宙标准的，连自己都救不了，怎么能去救度众生呢？在最后有限的时间里，我们一定要抓紧时间精進实修，在法中归正自己，跟上师父的正法進程，更多的救度众生。

二、向内找，更好的救度众生

二零零三年从监狱出来后，「六一零」妄图绑架我到「洗脑班」继续迫害，我被迫流离失所三个月。在这段时间里我静下心来学法（常常泪流满面），归正自己，去掉了很多不好的东西。三个月后，我回到自己另一处住房，有同修建议我做真相资料，刚一听到这，我就翻出怕心，怕再遭绑架、再判刑。这时，师父评语文章《向当地民众揭露当地邪恶》发表了，我立即曝光监狱对我的残酷迫害，向原单位同事讲真相。通过一段时间的实修，我心性提高上来了，就开始了做真相资料。

起初，我单独做资料，基本上不出门，买耗材、传递资料是同修配合着做。在这期间，一个帮我买耗材的学员被绑架了，在资料点引起了很大波动，我当时心也被带动。同修认为资料点应停下来，把设备都转移了，并要我该躲一躲。但我没走，我觉的一有风吹草动我们

就停下来，发资料的同修也跟着停下，同修连每星期的周刊也看不上了，这种状态对吗？这不给救度众生带来损失吗？停了一星期后，我与同修商量是不是把机器搬回来继续做，有同修说：要做你自己送，我们不送。听同修这样说我心里很难受，人心返出来了，真想换一个环境。

当时资料点没有集体学法，我也长期没有参加集体学法，没有交流的环境，我感到一种无形的压力，越来越大。但我并没有向内找，却经常对着同修发脾气，使整个空间场不纯正、不祥和。有一次，我家里开始漏水，先是厨房漏，紧接着凉台漏，后来整个房子都在漏。我首先想到自己有漏，但并没有深入向内找，反而去找楼上住家，却发现别人家根本不漏。后来找到原因，是楼顶水箱破了一个大洞，水顺着墙壁漏到我家，但唯有我一家漏。其实这是点化，我却不悟。这时，我发正念静不下来，想学法也静不下来。而此时，邪恶正在到处找我，警察在我住处把守，电话也被监控。在师父的呵护下，整个过程确实很玄，我换了住处。

但是，我没有在法上来认识发生的这一切，产生了怕心，把自己封闭起来，只在网上与个别同修联系。而同修也在魔难当中，不断传来消息说：邪恶已掌握了你干了什么什么，并通过某某在吊你的线，正在通缉你，你躲在屋里千万不要出来，也不要跟任何同修联系，等等。我承认了这些假相。邪恶又加重对我身体的迫害，在租借的房子里，我发高烧、咳嗽，虽然坚持起来参加晨炼，但炼到抱轮时我就趴到地上起不来了。我由于法理不清，没有向内找，没有否定邪恶的迫害，走了旧势力安排的路，感到那么无助。

师父慈悲，安排了一个同修来到我身边。他看到我这个样，说：你一定要否定邪恶对你的迫害，不能这样消极承受，该干什么就干什么，不能躲在这里任由邪恶迫害。我们俩开始集体学法、交流。当我在法理上清晰后，在网上与相关同修交流：我们以前的认识不在法上，由于怕心招来的假相，我们没有否定它，反而在不断的承认它，并加强它，现在我们应该及时正念清除它。交流后，我感到头脑很清醒，身体轻飘飘的。晚上十二点发正念时，我突然感到自己身体飘了起来，一看飘到了美国纽约曼哈顿的上空（我曾去过那里），我有点

害怕就下来了，我想这是不是幻觉呢，这刚一想「噫」一下又上去了。如此来了两次，我悟到这是师父在鼓励我，我在法理上突破了，一层不好的物质就去掉了，身体达到一身轻，就出现了这种状态。

我很快恢复了做真相资料，仍然供给原来那一片同修，我还突破了过去只做不发的状态，每星期和同修一起去乡下发资料；同时，我又协调了一个项目。我破除了几年来与同修的间隔，成立了集体学法小组。自己无论在法理上，还是做资料的技术上，都有很大的提高。特别是在去怕心方面，有了很大突破。我以往一直认为资料点是旧势力迫害的重点，被绑架、判刑的最多。但当我看到第四届大陆大法弟子书面心得交流会中，一个做资料同修说：资料点是最安全的，因为我们做的是最正的事，师父和正神都在重点看护着。同修的正悟给了我很大启发，一下子就清除掉了我的不正观念。

师父说：「如果真的能在困难面前念头很正，在邪恶迫害面前、在干扰面前，你讲出的一句正念坚定的话就能把邪恶立即解体，（鼓掌）就能使被邪恶利用的人掉头逃走，就使邪恶对你的迫害烟消云散，就使邪恶对你的干扰消失遁形。」（《美西国际法会讲法》）。师父这段法深深印在我脑海中，在做好三件事中，我始终保持正念，我走到哪里就解体邪恶到哪里。我真的感受到了空间场的纯正，没有怕的因素了。

今年奥运前，邪恶非法绑架了很多学员。我们项目组同修中，有的发现被特务跟踪，有的是邪恶所谓「重点监控对象」，警察已找上门搞所谓「回访」，威逼同修写什么承诺，被同修坚决抵制。在这种情况下，项目组的工作还进不进行？同修们用实际行动作了肯定的回答：决不受任何形式的干扰，正念正行就是最好的除恶。

当时项目组就在我住处集中，邪恶也在到处找我，它们开着警车骚扰了我所有的亲戚。我听到后没有动心，并发出一念：解体一切破坏正法的邪恶因素，不让邪恶找到我。这个期间，因很多资料点被破坏，资料比较紧缺，我及时补上，增加了做资料。我们大法弟子是个整体，什么时候都不能影响救度众生这件大事。

以上是我的一些修炼心得，不当之处，请慈悲指正。

谢谢师父！

谢谢同修！

合十！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

为救众生 无怨无悔

文 / 哈尔滨大法弟子 思空

【明慧网二零零八年十一月二十日】常人都说我这个人心地善良，是值得信赖的人。也许是这个原因，我讲三退得心应手。也有人对我说，我相信你这个人品，不能乱来，你就给退了吧。有时身边的同修也找到我说，和某某说三退他不信，你去说准行。真的我一去说就退了。可是也有不信的，不但不退，还上朋友那告状。朋友把我叫到家里说：你是不是见谁都让三退呀，以后不要见人就说，再说我和你也不交朋友了。我乐呵呵的对她说，我是修炼人，知道了很多天机，告诉他是救他呀，你是明白真相的人了，我怎么能只救你而不救他呢？

——本文作者

尊敬的师父好！

同修们大家好！

我是一九九八年得法的大法弟子，深知助师正法是大法弟子的史前誓约，救度众生是大法弟子的天职。因此，在反迫害、救度众生中和同修们一样，以法为师，以苦为乐，为救度众生无怨无悔，默默的做着大法弟子应该做的三件事，发挥着一个粒子的应有作用。十余年来，在助师正法、救度众生过程中也有许多体悟，在这里汇报一下。

一次，我要去市里办事，一出门碰到了一位同事，她说上股市天天来回走，就当锻炼了。我想平时和她不太熟，正巧一路，可以一起走，好给她讲真相。可是我原本没想走着去，穿着塑料拖鞋，六、七里路能行吗？但马上又想，救人的机会来了，不能错过，我是走在神路上的大法弟子，救人要紧。

我和她说，我也去市里，咱们搭伴走吧。就这样路上我和她边走

边聊，我先给她讲诺亚方舟的故事，然后又讲了千年预言，最后讲工厂现状，现在人人下岗，年轻轻的找不到工作，好人受欺，坏人当道，这世道变了，和《诺亚方舟》的末法时期差不多，人人为敌，为私为我，不讲道德了。

她说你说的怎么那么对，现在老百姓有理都没地方讲了。我找到了讲真相的切入点，忙问，你听说三退保平安吗？《圣经·启示录》是预言，预言中说：头上戴着印记的人，要喝上帝赐的毒酒，下地狱，多可怕啊，宁可信其有，不可信其无，你也退出中共邪党的组织吧。一路上讲的她听明白了，说要不要那玩意没什么用，什么党不党的，退就退了吧。

我又问她你丈夫是干什么的，回家和他说一说，让他把团队也退了，这样你们就都保平安了。她笑着对我说，他是警察，但是他很善良，有时也经常提起法轮功的人都是好人，谁被抓了等等。我说今天我和你走是缘份，快告诉他真相，法轮大法是正法，炼功人真的都是为了救人，多无私多伟大呀，受迫害是暂时的，让他不要行恶，要善待大法弟子，他一定有福报的。

听我这么说后，她说，他还是党员呢，但不打骂炼功人，我回去跟他说，你也给他退了吧，谢谢你了。我说不用谢我，都是我们慈悲的师父让我们做的，要谢就谢我们的师父吧。我还告诉她常在心里默念「法轮大法好」、「真善忍好」。

我们分手后，我才感到两腿胀胀的，走的脚底板火辣辣的痛，但想到一个生命被救度了，再苦再痛我心也甘。

我的亲属在国外，给我办了出国手续，邀请探亲，但是因为我炼功，工作被调离，还不准出国。后来我父母到国外定居了，父亲亲自给我发了邀请书，但我被无理拒签了。父母总希望我有机会出国，一方面挣钱，另一方面也能照顾他们。我也想出去一趟，于是办了护照，但又被拒签。可是父母不死心，母亲又发来了邀请书，我想了好久，我到底是谁？来世上干什么？为什么屡次被拒签？慢慢的，我清醒了，我悟到了自己是正法时期的大法弟子，我有史前的誓约，带有天职来到这里，怎么忘了呢？再不能让出国探亲、挣钱、亲情干扰了正事，这里有我要救度的众生，他们需要我，我不能离开这里。就这

样我毅然决定后和父亲说：爸爸您不要为我出国的事费心了，我不出去了。

爸爸不理解，一定让我办。我说：爸爸，我是炼功人，离不开这里了，我是为大法而生而来的，就应该在这里做大法弟子的事，是我自己放弃的，不后悔，你就不要再为此事操心了，能办我也不出去了，我不能去照顾你们，你们就多保重身体，常默念「法轮大法好」、「真善忍好」吧。爸爸听后哽咽了，在电话里什么也没说。

这时师父的法在我耳边响起：「整个三界，包括人类社会所有的生命，都是为了宇宙在最后时刻的正法中使众生得救、得度而造就、而成、而来、而生、而开创的。」（《二零零四年纽约国际法会讲法》）我想，我的选择是对的，师父为我安排的路是最正、最好的。从此我更加觉的自己肩上的责任重大，救人急迫。所以在家里成立了学法组，为同修共同修炼提高提供方便，而且经常和同修走出去讲真相救众生。

一次，我和做生意的同修去讲真相（在生意场上她认识的人很多），我们俩人配合的非常默契。到了地方，同修先介绍这是我的好朋友，给你们带来好消息。然后我就上前用非常友好善意的语气告诉他们大法的美好、人类面临的大难，三言二语让他们都三退了。他们还连连说「谢谢了」，我知道他们能得度也是慈悲的师父在做。这一天，我们俩人劝退了二十四人。

又一次，跟同修一起到偏远的农村发真相资料，下午三点多启程，天黑后走了一村又一村，挨家挨户的送，心里念着我是送福音的，有缘的众生快快看真相，无缘的恶人看不见。就这样，忙了一晚上，大法弟子所到之处，都留下了闪光的足迹。回到家中正好是早上三点四十分，接着和同修炼功，六点发正念，什么也没耽误，而且精神还足足的没有困意。想到我们的付出能使更多的众生得救，很欣慰，再苦再累我也无怨无悔。

常人都说我这个人心地善良，是值得信赖的人。也许是这个原因，我讲三退得心应手。也有人对我说，我相信你这个人品，不能乱来，你就给退了吧。有时身边的同修也找到我说，和某某说三退他不信，你去说准行。真的我一去说就退了。可是也有不信的，不但不

退，还上朋友那告状。朋友把我叫到家里说：你是不是见谁都让三退呀，以后不要见人就退，再说我和你也不交朋友了。我乐呵呵的对她说，我是修炼人，知道了很多天机，告诉他是救他呀，你是明白真相的人了，我怎么能只救你而不救他呢？

我们是正法时期的大法弟子，带着史前誓约下世度人，我们的使命就是救度众生，无论世人是否理解，我们都要学好法，做好救度众生的事，无怨无悔的完成使命，助师正法，救度更多的众生。

以上是自己在助师正法、救度众生中的一点体会，向师父和同修们汇报。不当之处，敬请同修慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

回顾修炼路 我们是整体

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月二十日】

（一）一亩八分地

八月中秋节又到了，回想起一路是怎么走过来的，有惭愧，有心酸，有高兴。

一九九九年「七·二零」以后，本县大批绑架法轮功学员，我们先后被非法关进了拘留所、监狱。因为怕，我写了保证，上了电视，还交了几本书。我感到没脸见同修，没脸见家人。两个多月后回家了，自己反思知道错了。怎么办？能不修了吗？

师父的经文《心自明》来了，看过几遍，我哭了。知错就改，我不是泥沙，我要当金子。我先写了严正声明，一定要从头开始修炼，哪里跌倒哪里就爬起来。

就这样我们又恢复了学法小组。大家在一起学法，互相切磋互相鼓励坚定信心。我悟到我们应该走出来了，不能等、靠。那时我县还没有资料点，我们就自己写。

等资料多时，我们悟到不能只在县城，要到乡下去救众生。我们两个老人和一个年轻人，三人到村屯做真相。定好了晚上一起去，可是年轻同修因有事没能走出来，就我们俩一起打车去了临近村屯。

那晚正好是零一年八月中秋节。因头一次，家属不放心，就到年轻同修家去问，这一问同修倒惦记了。定好了一起去，她没去，还是头一次，也不知上哪找，还不能让常人知道。我俩打车到那儿，顺利发完真相资料，明月伴随着我俩十八里地自己走回来的。太晚了，我们没有办法告诉同修。她在家睡着了，做了一个梦，梦到北边有一个村屯种了一片高粱，是一亩八分地，一夜之间高粱都红脸了，村民们都站那拍手叫好。因为惦记，第二天一清早她就来了，跟我说昨晚的梦，我就笑了，师父在鼓励我们呢！为什么？因为昨晚的真相资料正好是一百八十三份，就这样建立了到村屯做真相的信心。

（二）坚定正念，有惊无险

师父在《转法轮》一开始就讲了：「我在整个传法、传功过程中，本着对社会负责，对学员负责，收到的效果是好的，对整个社会的影响也是比较好的。」我们做真相之前，一定要用红纸包好，一是保护资料，二是我们也安全，三是老百姓也珍惜。后期有了塑封袋就更好了，就这样我们也不知去了多少村屯。

有一次冬天晚上去时打车，回来我们四位女同修（有三人五十多岁）往回走，有三十二里路，走三个多小时。快到一个道口时，一辆警车突然灯亮了，那里是我们必经之路，怎么办！我们没有怕，没有慌，背《洪吟》〈大觉〉「历尽万般苦 两脚踏千魔 立掌乾坤震 横空立巨佛」。

我们默念正法口诀，来到了道口，警车也开到了我们身边，我们齐身穿越空间，让他看不见，警车停了几秒钟飞快的开走了。我们安全的回到家，已经半夜了。

后来我们就雇了一辆专车，说来也巧（也是师父安排的吧），这位司机是常人，特机灵。最邪恶期间，晚上出城都得到公安局登记查身份证，我们不知道村屯的路线，他都能把我们带到。实在不知去哪，就从县地图上找，请师父指点，一做就是几个村屯。《九评》出来了，我们发一遍，「神韵」出来了，我们配上新资料又发一遍。我们这个小整体从三人到六人，从村屯到山区到两县交界处都有我们的足迹。

（三）加强正念相信同修

发正念通知发表了，我悟到了发正念的重要性。晚上参加集体学法发正念，遇到什么问题或有的同修被绑架，大家首先到一起学法发正念，给被绑架同修发正念，加持同修正念正行，不让旧势力钻空子，这是修炼中最重要的！一定把基点摆正。

记的有过几次，有的被绑架同修和我有直接联系。学法时，我学到精神和物质是一致的法理。师父在《各地讲法七》〈美西国际法会讲法〉最后一段说：「所以作为一个修炼的人来讲，能够坚定自己，能够有一个什么都不能够动摇的坚定正念，那才真的是了不起。象金刚一样，坚如磐石，谁也动不了，邪恶看着都害怕。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」。认识到法理，我坚定了正念。

参加集体学法，整体升华，我也有做不好的时候，于是我向内找，用大法归正自己，互相圆容，一直与同修配合的很好。师父让我们一定要学好法，明白法理，正念强就是在否定旧势力，解体邪恶！

（四）不被亲情困扰

二零零六年八月十九日，我丈夫（也是修炼人）被旧势力夺走了生命，早上七点钟还在发正念，七点半就走了。丈夫亲属来了，冷言冷语，邻居说三道四，我都没有动心。后事办完了，亲属都走了，儿女们也都有自己的事业，剩下我一人。稳定下来之后，我开始学法，「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。」「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》）

大法启悟了我，在法理上提高上来了，心性也提高上来了。我很快恢复了正常，又和大家一起证实法救人修炼了。一切站在法上，我的生活有了保障，儿女们也尊敬我，亲属邻居都转变了。

我们这个小整体，这些年，就是集体学法，整体升华，互相圆容，互相补充，稳步的一直走到今天。

文化有限，有不对的地方请同修慈悲指正。谢谢。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

在师父的呵护下一路走来

文 / 天津大法弟子

【明慧网二零零八年十一月二十日】

伟大的师父好！

可敬的同修们好！

回想起这十年走过的修炼路，自己没做什么轰轰烈烈的大事，三件事做的不扎实，觉的很对不起师父的洪大慈悲，但是转念一想，在今天正法即将结束的情况下，师父在明慧网又给弟子提供了一个互相交流切磋的平台，作为一个真修者，不管自身修炼的好与差，我不能只在大法中索取，我应该参与进来圆容大法，而且写文章也是一个修炼的过程，我们一定要圆容师父所要的，这才是宇宙中生命最大的善念，才是此时修炼人应有的心性。故此，将我这几年在修炼路上的感悟写出来向师父和同修汇报，不妥之处，请慈悲指正。

一、讲真相是实修提高的过程

一九九九年「七·二零」之后，邪恶的迫害不断升级，铺天盖地。昔日的同修们也表现出了不同的状态；一种是坚定实修，一种是徘徊观望，一种是被邪恶的气焰吓住，有的刚得法不久，在个人修炼中没有打下坚实的基础，真的放弃了修炼。

此时自己由于执著和怕心，心中十分痛苦和茫然，但又无能为力。生命中本性的一面知道大法好，于是就在家带着孩子偷偷炼功，一度在二年多时间里几乎放下了修炼。虽然走了弯路，但师父并没有放弃我，有一位同修经常和我切磋，并拿来师父的新经文和《明慧周刊》，有了这个了解真相的渠道，我渐渐的明白了一个人真正修炼的意义所在，那就是我们不光是为自己修炼负责，还有责任肃清邪恶的谎言，揭露它们的恶行，让人们明白大法好真相，并支持大法。不管付出多大的辛苦和代价，有正念才有正行。我终于走出来证实法了。那时没有真相资料就自己带着粉笔写，或在大红纸上写，写完用浆糊贴，后来就买来自动喷漆开始喷字，相对保持时间长，不怕雨淋和日晒，效果很好。附近的村庄都留下了我的足迹。

师父在经文《走正路》中说：「其实救度众生中包括着个人修炼

提高的因素。」我悟到在正法时期，大法弟子的个人修炼已经溶入到正法修炼中来了，师父给我们安排的路是在利用给世人讲真相的同时，暴露出我们人的各种观念、怕心和执著，让我们向内找，不断去除人的各种执著心，在众生得救的同时圆满自己。

师父在《转法轮》中说：「这些事情是由师父安排的，师父在做，所以叫修在自己，功在师父。你自己只是有这种愿望，这样去想了，真正那件事情是师父给做的。」我们无论在任何地方做的任何事，无不溶入了师父的安排。讲真相、劝三退中更是如此，只要有救人的愿望，有这颗心，师父就会把有缘人领到你面前，讲真相也就是个类似云游的过程，也是很魔炼心性的。开始时我人情很重，不好意思讲，别人不接受心里七上八下、忐忑不安的。由开始向亲人、朋友、邻里讲，到后来去找陌生人讲，观念突破后，在讲真相实修中不断总结经验与不足，范围也越来越大，听到真相的人也越来越多，明白后世人也三退了，有的喜欢看真相，有的世人喜欢要护身符。明白真相后的世人看到我老远就和我打招呼，这更增添了我讲真相的信心。

在一段时间里我除了做真相资料外，面对面讲真相退了三百人左右。想想最初讲真相时由于学法不深，着急心、争斗心大。有常人不了解、甚至说大法不好时，我很容易被常人心带动，和人争辩，他声大，我就压过他，比他声还大。后来我认识到不能被世人的情带动，理智、智慧的劝退，向内找，归正自己的心态，慈悲的对待每一个世人，才是一个修炼者的修为。光有一颗救众生的热心还不够，在这过程中必须达到法对不同层次修炼者的要求，修心向善，扩大容量。做的过程中正念足，不追求结果，才能达到好的效果。

我在讲真相时很重视发正念，清理另外空间干扰众生得救的一切邪恶生命与因素，保持祥和的心态，在倾听别人说话时，笑眯眯的看着对方，以表示对他人的尊重，同时求师父加持，护法神帮助。在大场合讲真相也能把握自己的心态，怕心很少。有很多时候，比如在公共汽车上讲真相也敢表明自己是修大法的，所以我会以让座等形式插入讲真相的内容。得到座位的人一般都表示感谢，这时我就说您不用谢，我师父让我们处处为别人着想，做个好人，我是炼大法的。这时

车上人的目光都聚焦到我身上来，我不慌不忙的说：法轮功是让人按真善忍做个好人、不杀生、不偷抢、电视上全是栽赃陷害，天安门自焚更是漏洞百出，我来告诉大家是怎么回事。一般我都能从容自若，心态越平和真相讲的越自如。我知道那是源自于师父的加持。

但我也有怕心很重的时候，险些被邪恶钻空子。

记的也是和另一同修配合去讲真相。她发正念我讲，刚讲几句，就被一个三十岁的小伙子拦住了，他说：你是法轮功，你还敢在这讲，我就是派出所的，再说一个字我给你举报，你信不信？我心里马上发出一念，我救众生任何人不配干扰，不承认旧势力的干扰。你也是被救的生命。然后我对他说：「派出所是管坏人的地方，我们碰见是缘份，你是个好人，再说我也没干坏事，你报什么？」我看这个小伙子正在火头上，就一边发正念一边说话。他说「你还说」，说着拿着他的手机对着我照像，并说「我看你还说」，给你照像了你怎么着？你等着。这时身边的售票员站在小伙子的身边笑着说：「别照，你别干那缺德事了。」

这时车也快到站了，我利用最后的机会跟大家说：我刚才说的都是真话，告诉大家这个消息，是希望你们能够记住大法好、按真善忍做个好人，因为善有善报，老天不会让坏人逍遥法外，希望你们明白后能三退，这样在天灾人祸来临之前得到神佛的保佑，才能平安。

我朝汽车后边看去，人们都在静心的听，有的人直点头，我这时下了车，和同修回到了家。就在这时我的怕心上来了，怕警察找到我，原本被师尊化解的难，却因为我没守住正念而后怕了好几天。那几天都觉的腿直软。

直到现在，我还有时被怕心干扰，错过了许许多多救人的机会，但有许多时候，众生在明白真相时，都说谢谢我。记的一次我坐车，给出租三轮车的老人讲真相，他明白真相退了之后，执意不收我的钱。我想师父说的真对，众生都是为法来的。当然我也给了车钱。

二、心性在协调工作中熔炼

我除了做三件事之外，还负责本地的资料传递工作。在传递过程中，不论遇到刮风下雪，酷暑严寒，有时一星期要去两趟，我都认为是我应该做的，而且在这样的环境下提高很大。有时接触的同修他们

出来的较晚，怕心重，有的陷在个人修炼中走不出来，我有一颗想使同修跟上正法进程的心，但是时间有限，不能一一帮助。我联想到自己的修炼提高过程，就是集体学法，多跟同修切磋。于是就和本村对法认识较好的同修协商，先让大家在一起学法，条件好的提供学法场地，每天固定时间学法。这个建议得到大家的支持，学法小组建立起来了，几年坚持下来收效甚好，学员由开始的怕心重、观望徘徊，到逐渐堂堂正正学法，在学法中实修自己，而且每周能收到周刊、真相资料，还有师父的新经文等。大多数同修跟上了正法进程，在稳步的做着三件事，虽然心性不同，基本上都尽心去做。

二零零三年，我们当地同修在师父的加持下，共同协调配合，前后共七次去北京证实法、发正念除恶和做真相资料，在这个过程中正念越来越足。有一次，我们一位负责协调的同修刚到北京，一下车回头时，无意中看到师尊在半空中神情严肃的看护着弟子们，同修的眼眶一热，这时在她头脑中出现一句法：「师徒不讲情 佛恩化天地」

（《洪吟二》〈师徒恩〉），她立即说，师父，我明白该怎么做了。于是她正念很足，在大家的掩护下，把真相标语贴在了天安门广场的各个角落，甚至还贴在了警车上。恶人发现后，吓的在广场上挨个搜查游人的包，他们哪里知道，这岂是你人能挡的住的。我们有师父加持！直到现在，我们地区的同修互相切磋、配合，从周一到周日不间断的到区公、检、法、看守所等黑窝发正念，主动清除另外空间迫害大法的一切黑手、烂鬼和共产邪灵。

在和同修协调配合中，给我感触最大的是，与其说是我在帮助同修，其实一切都在师父的掌控之中，师父会用各种形式暴露出我掩盖很深的人心和执著，把一次次的配合变成去我执著心的好机会，这是师父给我的偏得。因为我个人修炼和正法修炼几乎同时进行，自己证悟的法理不多，在法会与同修切磋中受益良多，除了加强学法，我们就在本地定期或不定期组织切磋。把法理清晰、心性比较扎实的学员找来，共同提高，为的是能更好的带动整体，做好师父交给的三件事。学员认识不到的，我主动和同修切磋，因我家环境好，给小型法会提供场地。法会少则二十多人，多则五、六十人参加，我的心性也在不断升华着，浑身有使不完的劲，连走路都轻飘飘的，真是让人难

忘的可喜的一段日子。

由于在那段时间里听到的都是赞扬的话，我起了执著心，造成了被邪恶干扰，而背离了师父教诲：「大法的任何工作都要为人得法和弟子的提高为目地，除去这两点都是无意义的。」（《精進要旨》）如果不是及时悔悟，后果堪忧。

事情是这样的，在与另一位协调人配合时，我们意见发生分歧，很长时间没得到解决，当时心里尽管一直在抑制着急的心，可是总放不下，一想这事心里就堵个疙瘩，嫌同修观念多，悟不上来。那段时间我骑摩托车摔倒了一次，事隔两个月又险些被疾驶而来的车撞到，而那辆车分明是有意开向我，幸亏我反应快躲过了，卡车的疾速行驶、失控的表现使我猛然想到了，这是不是师父让我悟？我哪不符合法了使得危险接二连三？肯定与我修炼有关，否则我碰不上。

当我真正向内找时，发现了许多证实自我的心，喜欢听好听话的欢喜心和显示心，遇见和我意见不同的学员时，总喜欢用想象强加给别人，炫耀自己，不是证实法，而是证实自我，不敬师敬法，贪天之功，被旧势力抓到了迫害的借口，妄图对我肉身迫害。正如师父在《二零零三年元宵节讲法》中说的那样：「那么，有一个问题，就是如果你们要是对于师父不尊敬的话，按照宇宙的理讲那是错的，那么旧势力就会因此而钻空子毁掉你们，它们抓到了最大的毁掉你们的把柄，因为它们看到了我度你们的整个过程。」这件事给我留下了深刻的教训。

三、摆正基点，消除间隔，证实大法的无所不能

二零零八年二月，母亲（同修）再次被非法抓捕迫害，暴露出我对情的根本执著。在这以前我总以为我对情放的很淡了，事情的突然发生远不是想象的那样，虽然这半年时间里也营救同修，做了很多工作，但是现在想起来，为什么效果不好，就是因为带着执著去做这件事，心态不纯净。

我也找到了起因。就是在母亲被绑架的当天，只有父亲（同修）在家，我内心总是认为母亲被绑架是父亲导致的，嫌他没有正念，埋怨他，对母亲的想念使我不止一次的偷偷哭泣，认为父亲的表现即便是关心，也是走形式，怎么气人怎么来。我被情干扰后，讲真相不积

极，学法也不入心了，意志消沉，打不起精神，总爱躺着睡觉，发正念时经常走神儿，身体上多次出现头晕、胳膊、手麻等症状。附近同修和我切磋法理，我虽然认识到，但是就是不能从根本上否定、解体它——邪恶的情魔烂鬼。

与同修切磋后，一天听师父说：「人的执著，干扰证实法、救度众生的观念，都是必须去除的。对于走在神路上的修炼者，除去这些人心的执著与观念的改变就那么难吗？」（《越最后越精進》）我豁然开朗，原来我对父亲、母亲有多大的情啊，为什么看到他们的所作所为那么动心？对他们那么执著？那个执著是在正法中应该被清除的观念，因为我没向内找，把眼睛都放在了父亲的不足上，在与同修唠叨他的不足时，无形之中加强了他不正的场，那么邪恶就演化出许多父亲的不足给我看，让我动心，加大我和父亲的间隔，认为这些不符合法的表现是父亲。我干了邪恶高兴的事，承认旧势力的参与，在无形之中间隔着整体。因为有了这个不好的心，旧势力利用父亲天天给我演戏，让我动心与他争执，我却不知向内找，上了旧势力的当。旧宇宙的理是成、住、坏、灭，可是新宇宙的理是圆容、补充，我为什么就不能多看父亲的长处呢？即使同修做不好，毕竟是在修嘛，我就应该无条件的圆容法，同修都有师父在管，我没有资格去指责别人。我想着想着身上轻松了许多。认识到了，我决心改正。此时父亲在法理上也成熟了许多，也在向内找。

情放下了，观念转变后，又是一次整体配合发正念，打听同修的下落。我心里想，我这次一定摆正基点，今天我在走师父安排的路，我们连你旧势力的本身都不承认，更不承认你制造的假相，大法弟子在哪都是最好的，在哪都是救人，谁也动不了同修（母亲），我们是在证实法，今天我们一定能知道同修的下落。

这个过程只是我们坚定正念、信师信法的过程，师父会给我们作主。于是我们驱车去百里之外的监狱，经过间接讲真相和排除干扰后，监狱落实了这个同修就在这，法再一次展现了无所不能和威德。

这件事，我走了很大的弯路，如果没有师尊的呵护和同修的帮助，我想我很难走过来，修炼中我和精進的同修比，简直差距太大了，通过这次教训我认识到修炼的严肃，修炼就如逆水行舟，不進则

退。半年的时间啊，我被情带动的昏了头，在不理智中一味的挑同修的毛病，而不向内找。我所看到的同修的不足，其实是冲着我这颗要去的人心来的，争斗心大，总用人心对待，想叫别人认错，改变别人而很少从根本上找自己，这不是和旧势力一样了吗？暴露出为私为我的根本执著心。

同修指出后，我还找借口不改，在正法修炼值千金、值万金的关键时刻，拖了师父正法的后腿，我真的很后悔。不过现在放下情之后，觉的身体很轻松，象蜕去一层壳一样，放下了母女、父女情，心里装着更多的人，心真的是自由的，无拘无束的。

师父说：「特别是在迫害以后这些年，你们所做的这些证实法的事中，无论碰到了什么样的具体事情，我告诉过你们，那都是好事，因为你修炼了才出现的。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》）所以大法弟子遇到的每件事都直接触动你的心，考验着你能不能过关，师父在《洛杉矶市法会讲法》中说：「大法弟子直到你走到圆满的最后一步你还在被考验着行和不行，一直到你只差那么一步就完事的时候可能对你都是很关键、很关键的考验，因为每一步对你们的修炼、对你们的考验都越来越关键」。

我修炼中还有很多不足，比如求安逸心、懒惰的魔性，听到逆耳的话就动心，遇事不能及时向内找，等过去很长时间才想起来找。我以后一定多学法、多背法，多去人心，给师父争气！

以上是我修炼中的心得，写出来是为了弥补以前的不足，让同修少走一些弯路。师父不嫌弃弟子，总是说大法弟子伟大，我们深深知道，弟子的伟大是源于师尊的加持，源于师尊的呵护。师父的浩荡佛恩，仰之弥高，遍布天宇，用尽所有的语言也无法表达我们对师父的感恩。既然师父选择了我们成为大法徒，为我们安排了回家的路，我们也应该精進再精進，才不辜负师父的慈悲苦度，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）

跟师父回家

文 / 辽宁大法弟子（本人口述，同修整理）

【明慧网二零零八年十一月二十日】

尊敬的师父好！

同修好！

我是一九九四年得法的大法弟子，今年快七十岁了，没读几年书，经别人介绍修炼大法。当第一次看到师父照片时，就感到师父很亲切，很熟悉，象是在哪见过。我想，这么年轻就当大师，一定不简单。

在我厂退休中心，我第一次看师父济南讲法录像，九天班下来，我的心情从未有过的愉悦，这就是我要找的，我今生就为这个法来的。那时还不懂学法，只是早晚天天炼功，得法几个月后我身体的疾病全好了。后来同修都抄写《法轮功》，我才知道学法，并抄写了整本《法轮功》。

渐渐的学法的人多起来，在我家也成立了学法小组。每天晚上炼完功同修们就到我家来学二小时法，同修们还请来了师父广州讲法录像带。每次同修来家，老伴（常人）都热情接待，还特意买来了录放机，为大家放师父讲法。不论白天、晚上，只要同修看，他就给放。

修炼前，老伴身体不好，矽肺、气管扩张、肾结石、哮喘病，常年住院，是医院有名的「院长」。不知不觉中老伴的病好了，真是一人炼功全家受益。我们全家见证了大法的神奇。

送福走遍千万家

一九九九年「七·二零」共产邪党迫害大法，我和同修互相配合在本地开始发放真相资料。开始的时候怕心很重，每次出门只拿三、四张传单，一个晚上出门好几次，才发十张传单。回来后，我背《洪吟》〈威德〉：「大法不离身 心存真善忍 世间大罗汉 神鬼惧十分」。是啊！世间大罗汉怎么能怕常人呢？怕心不是我，去掉它。我是大法弟子，我要跟师父修炼到底！慢慢的，我和同修配合着，三十张、五十张、五百张、一千张传单……把我地区所有的住宅都发放了一遍、二遍、三遍……我们不再害怕。当时感到是师父时时刻刻都在我们身边，保护着我们，呵护着我们。

后来我们又发放真相小册子、光盘、贴粘贴。世人看了爱不释手，有时看到我们就直接和我们要真相资料。师父在《各地讲法三》〈二零零三年美中法会讲法〉中讲：「大法弟子做的每件事情都别小看。你一句话、一个传单、键盘上按的一个钮、一个电话、一封信，都起着很大的作用；明白了真相的生命他也是活传媒，他们也在讲真相。」

我和同修商量，本地明白真相的人很多了，外地尤其是农村真相资料还很少，我们到农村去。我不会骑自行车，每次去农村都要走很远，那也难不倒大法弟子。我身上装满了真相资料，天不亮就出发了，回来的时候已经很晚了，每次发放传单回来身上都热乎乎的，非常舒服。我们每天都被众生知道真相的喜悦包围着。

家庭学法小组

「七·二零」以后，我们的学法修炼环境遭到中共邪党的破坏，学法小组被迫停了下来。后来同修们经过学法，互相之间交流、切磋后悟到整体提高整体升华的重要性，又从新建立学法小组。我家又成为家庭学法小组的学法点。

我们学法小组是老年学法组（普遍文化低），开始时学法特别困难。除了「七·二零」以前师父的讲法，还有「七·二零」以后的经文和各地讲法，很多字都不认识。我们就一个字一个字的查字典。虽然只有四个人，但是我们能够坚持集体学法，以法为师，互相配合着做三件事。

在这几年的学法修炼中，同修们真切的体悟到了集体学法的重要性。通过学法，心性不断提高，踏踏实实的做这三件事。现在我們都能很顺利的学法，面对面讲真相、发资料、送光盘，世人都很愿意要。师父在《精進要旨二》〈正法时期大法弟子〉中说：「修炼与正法是严肃的，能不能珍惜这段时间，其实就是能不能对自己负责。」通过集体学法，我们做到比学比修。

以上是个人的一点体会，不当之处请同修慈悲指正！合十！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）