

第五届
中国大陆大法弟子修炼心得交流大会

二零零八年十一月十三、十四日文章

目录

万花丛中的一朵小花.....	1
柳暗花明又一村.....	6
坚信大法 踏踏实实的修炼.....	12
完成史前大愿 随师把家还.....	19
近六年资料点工作的风雨历程.....	26
救度众生 走师父安排的路.....	36
八年证实法的点滴体会.....	39
在正念中体悟法理.....	44
修自己 救众生.....	49
在修炼的路上不停步.....	55
在讲真相中修好自己、多救人.....	59
走正路不负师恩.....	65
以法为师 解体邪恶迫害.....	70
向内找 慈悲救度众生.....	77
学法修心向内找.....	84
法上认识法 走正修炼路.....	90
在工作环境中证实大法.....	98
走师父安排的路.....	112
助师正法不停留.....	118
用音乐的形式证实法、救度众生.....	124
十三年修炼历程中的点滴事.....	127
在圆容中升华.....	131
修炼得金体.....	136
助师正法 做新宇宙的护卫者.....	142
在法上认识法 让资料点遍地开花.....	148
老年弟子走正修炼的路.....	152
放下自我 主动配合 救度世人.....	155
正念正行 在证实法中走出自己的路.....	160
正法路上的点滴体会.....	169
信师信法 扎扎实实走好每一步.....	180

万花丛中的一朵小花

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十三日】当我见到儿子的遗体时，真如五雷轰顶，难以相信这是事实。小儿从小聪明伶俐，学习成绩优秀，是我们全家人的骄傲。他突然被邪恶夺去了生命，这种打击对一个常人来讲是难以承受的。

老年丧子是人生最大的不幸，可是对一个修炼人来讲实际上是在过生死关。师尊在《转法轮》中教诲我们：「在亲朋好友遭受痛苦时，你动不动心，你怎么样去衡量，作为一个炼功人就这么难！」我当时在心中默默发誓：即使天塌地陷我也要紧跟师尊修炼到底。实际上就是在这巨难面前要放下对儿子的情，我和老伴做到了。

——本文作者

师尊好！

同修们好！

我是一个老年知识份子大法弟子，从一九九五年得法修炼至今，算来已经十几个年头了，也算是个老弟子了。历经四次大陆大法弟子交流会，自己觉的修得不好所以一直没动手写出心得体会。当见到明慧编辑部关于第五次大陆大法弟子心得交流会的通知后，连续不止一次梦到考试的事，我悟到这是师父在点化我，应该交卷了。所以我再也不能等待了，立即动手写出自己修炼的一点心得体会。向师尊汇报。

一、得法

我原来身体一直不好，到中年时期已由肝炎转为肝硬化，并又得了肺气肿，加上原来的其它病，身体非常虚弱。中西医气功对我的身体都无能为力，自己感觉将不久于人世。这时（九五年）有人向我推荐「法轮功」，我抱着试试看的态度便走进了大法。

通过一段时期的炼功，身体觉的比以前有了好转。这时有人传给我一本《转法轮》宝书，我读后才知道，法轮功是修炼而非一般的气功。由于自己以前对修炼一无所知，所以还感觉不到修炼的神圣。

看《转法轮》时，书中讲的佛道神与我长期受邪党灌输下的无神论是相抵触的。这对我的思想冲击很大。我想我主要是为了治病锻炼身体，把不理解的问题先放到一边。这样我便跟着大家继续学法、炼功。

学法时每次学到讲神佛的问题时我就赶快跳过去，由于抱着强烈的治病之心，对法又不能全信，所以修炼一段时间，身体虽然没有象其他弟子那么翻天覆地的变化，但还是有作用的。法轮功叫人做好人，又能祛病健身，因此我觉的法轮功还是好。这样我便继续学下去。

通过编写真相小册子，我参看了其他同修写的批判达尔文进化论的文章和有关材料，经过自己的理性思考，认为师父讲的是真正的科学。这样就动摇与摧毁了自己头脑中无神论的信念，从而对师尊讲法越来越信了，修炼也就越来越坚定了。

二、考验

九九年七月二十日迫害开始，儿子被抓。电视又连续不断的播放诋毁大法与诽谤师父的电视片，好似天塌下来一样。由于自己在个人修炼阶段，学法不深，信师信法不够，我想我是否还有不知道的「秘密」，别象文革时再上当受骗了。所以我用了一个下午的时间，仔细的把电视看了一遍，结果其内容都是研究会九九年上半年发给大家有关败类刘凤财、赵杰明等人污蔑陷害师父与大法的文章，再无新的内容。从而我明白了这场镇压完全是荒唐的。大法和师父是最正的，从而更坚定了我修大法的决心。从那以后对邪恶污蔑大法的电视不看，广播不听，报纸不订，一心一意坚修大法。

老伴零零年去北京证实法被关在看守所近半年。过去，我过的是饭来张口衣来伸手的生活。这一下家中只剩下我一个人，除了感到孤独以外，还得做饭、洗衣、料理家务，每两周还得跑到几十里外的看守所给老伴送东西，对一般人来说也算不了啥，可是对一个年近古稀又书生气十足的我来说确实是一场灾难。另外，我俩的工资扣的每月每人只剩三百元，所以有时外出办事时，因没钱，在外面连顿饭都不敢吃，生活跌到了低谷。这不仅是旧势力对老伴的迫害也是对我的迫害与考验。这种情况倒给我提供了提高心性的环境。在这段时间内，

我的怕心和依赖心明显减弱了。有一次我看到一个捡垃圾的人，我就在想：邪恶即使把我的退休金全扣了，我还有两只手，运用我的专长与技能也能养活自己，实在不行我捡垃圾也照样生活。我坚修大法的心什么也动摇不了。

儿子从「七•二零」开始就被关押受迫害，第二年过年前才被放出，但迫害并没有终止。单位在「六一零」的压力下撤销他的职务，除此之外「六一零」还经常打电话迫使他放弃大法。被迫无奈的情况下，他只得流离失所，后又被绑架，直到迫害离世。当我见到儿子的遗体时，真如五雷轰顶，难以相信这是事实。小儿从小聪明伶俐，学习成绩优秀，是我们全家人的骄傲。他突然被邪恶夺去了生命，这种打击对一个常人来讲是难以承受的。老年丧子是人生最大的不幸，可是对一个修炼人来讲实际上是在过生死关。师尊在《转法轮》中教诲我们：「在亲朋好友遭受痛苦时，你动不动心，你怎么样去衡量，作为一个炼功人就这么难！」我当时在心中默默发誓：即使天塌地陷我也要紧跟师尊修炼到底。实际上就是在这巨难面前要放下对儿子的情，我和老伴做到了。

三、学法

自己知道学法是大法弟子的根本。只有通过学法，脑中装的大法越来越多，才能把自己骨子里形成的人的理荡涤干净。学法是一个修炼的人，从人走向神的根本保证。由于认识到学法的重要性，除特殊情况外，在近几年，我每天都坚持学法。

我的学法形式主要是通读《转法轮》。也曾经用毛笔在宣纸上精心抄写了几年《转法轮》大约有五、六遍。由于自己从青少年时代就养成了不爱背书的习惯，加之年事已高记忆力极差，花了近一个月的时间才背完了第一讲。背后面的前面的都忘光了。所以背《转法轮》的计划也就搁置了，到今天为止我只会背《论语》、《道法》等几篇师父的经文。

我经常是上午学一讲《转法轮》，下午学师父在各地的讲法，隔一段时间重温一遍师父的经文。这样在正法时期该做什么不该做什么，一些事情该怎么做，自己头脑中是清醒的。例如我们在做资料选材上紧紧把握住正法的大方向，按照师父给我们确立的可信的明慧网

为主要内容；在奥运前有些网站发表了各种对奥运会前景的预言，有的同修也津津乐道的谈论什么奥运开不成邪党要解体之类的话，但我们按照师父在《对澳洲学员讲法》中谈到当前解体邪党不是主要的，救度众生才是大法弟子的主要任务。现在旧势力已经被铲除了，整个形势由师父掌控，这段时间是留给弟子救度众生与自己修炼提高用的。正法何时结束完全由师父决定，任何预言都说不准了。介于以上的认识，我们对邪党何时解体及北京奥运开成与否都不是我们资料选取的内容。我们就告诉人们大法的美好以及大法与大法弟子受迫害的真相，从而唤醒人们的良知善念，达到救人的目地。

四、一朵「小花」

明慧网是师尊给我们确定的大法弟子的交流平台、可信的网站。所以我们选取的资料主要来源于明慧网。零一年初我们买了计算机，从那以后我突破网络封锁上明慧网至今，从未间断过。我对大法的正法进程、迫害的情况、大法的洪传形势都能及时知道。大法弟子的交流文章我经常必读，并和我自己的认识对照，有的我认同；有的有我自己看法。这样我就每天都在和同修交流。按师父的法来衡量感觉自己每天都在提高。

刚开始上明慧网总是提心吊胆，后来心态比较平稳了。最先是自己看，有时也编写一些资料。后来附近的大的资料点被破坏后，我们周围的同修看资料就非常的困难。起初我们想：我们家是公安经常光顾的重点，监控车就在我们周围转来转去，怎么能做资料呢？就起了怕心。我们想：难道一个怕心就能阻碍我们助师正法、救度众生的使命吗？一面大家急切的等待资料，另一面怕心太重迟迟下不了决心。通过不断的学法，我们认识到作为一个修炼者最主要的是做好三件事。我们并不是没有条件，而这些条件都是师尊安排的、大法赋予的。难道一个怕心就阻碍我们救度众生吗？去掉怕心后，我们很快便买了激光打印机，开始制作同修急需的师父的新经文、《明慧周刊》及小册子、单张真相资料。随着正法进程的需要，后又添置了喷墨打印机，从而做出了各种彩色的单张与色彩鲜艳的小册子，满足了当地讲真相的需要。相继又制作了漂亮的光盘、pvc及水晶护身符等。现在根据正法的进程，需要什么我们就做什么。

资料点走的正不正不仅关系到做资料人的个人修炼问题，更重要的会影响到周围同修的修炼道路走的正不正的问题。所以材料的选取是非常重要的。我们在做资料选材上紧紧把握住从明慧网上选取。有人说我们的资料单调；有人觉的什么过渡政府的总统令、正义常人的某封信等很好，意思是让我们也做，但我们不为所动，我们就听师父的，所以我们这个点邪悟者是没有市场的，从外面传来的一些不符合大法的东西，同修都有能力抵制。

救度众生是好事、也是神圣的事，可是在邪恶的环境中就很神秘。所以安全问题也就显的相当重要了。安全从两方面考虑：一方面要符合世间的理，要有安全意识和安全措施。从安全意识上讲，邪恶虎视眈眈，一刻也没放松过它的破坏与捣乱。我们思想上不能麻痹，因为安全不是个人的问题而是关系到整体，一人有漏即会影响到大家。当讲到安全时就会有人说：「你们有怕心。」我们觉的这是不理智的言行，也是不负责任的表现。在安全措施方面：取资料单线联系。不必要的交流不参与，不了解的学员不接待，需要多少做多少不积压，不随便扩大范围。

从法理上讲要正念足，我们做的事是宇宙中最神圣、最正的事。从做资料到发资料始终保持正念足，保持纯净的心态，从来没想到被邪恶破坏的事。

做资料上网安全也是很重要的一个问题。除正念强以外，计算机的安全设置及高性能的防火墙也非常重要。做资料本身不是修炼，但做资料过程中可以修炼。

首先去怕心：到敏感时期，别人一传小道消息，如：奥运期间邪恶如何如何，网上也提醒大家注意，就给思想造成一种无形的压力，这时就发正念清除「怕」的物质，使自己的正念越来越强；另外从法理上讲，讲真相救众生旧势力是不敢反对的，迫害是针对弟子执着心来的。你没有了怕心，迫害也就不存在。所以在我们的思想中就不存在什么敏感期的问题。到时候该做什么就做什么。

去利益心：大法弟子的钱就是大法的资源，所以把钱用到做资料上这是天经地义的。我们做资料买的设备都是很好的，用的纸张及光盘也是质量上乘的，花多少钱我们从来没计较过，做资料的一切开支

都由我们自己负担。有的同修时间长了心里过意不去拿些钱来，我们拒而不收，推不过时就把它转到比较困难的点上去。我们主要从救人的效果出发，什么效果好就用什么。

配合问题：因为我们是家庭资料点，所以两个人的配合很重要。对一件事两个人的意见一致，做起事来就很顺利，因为场正邪恶无孔可入；如果协调不好意见有分歧，马上就会出问题；不是卡纸就是软件不行或者打出的资料不规则。所以协调配合是大法弟子证实法非常重要的一环。在这些方面我们都应该站在法的基点上，时刻保持正念，遇到问题向内找，平和协商，不强加于人，不坚持己见，这样相互就配合的越来越好。

我作为一名正法时期的大法弟子按照师尊的要求仅作了自己该做的一些正法修炼中的事，与精進的同修相比差距很大，离师尊的要求相差更远。在今后的修炼中，我要继续努力缩小差距，争取做的更好！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

柳暗花明又一村

文 / 吉林省延边大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十三日】在二零零二年，我开始下决心修炼大法。直到现在也很难忘记当时那种满怀感恩、豁然的心。之后不久我骑自行车的时候出了一场车祸，我被轿车拖走好几米，而且直接是脸挨着地。我知道一个大的业力消掉了，所以回来后和同修一起坚持炼完了动功，结果隔天早上几乎肿全都消退了，而且手脚基本都恢复正常。所有人看到我一天之内的反差，震惊的什么话也说不出。

在师尊的指引下，在一篇明慧文章的下面我们发现了一个邮件地址。我给这里发了一封邮件，本来只是想要最新的经文，然后打算抄写下來的，结果收到了每日的明慧文件。我至今也忘不了看到明慧文件时同修那失声痛哭的模样，那种感觉真的象沙漠里遇见绿洲一样，也让我更加确信师尊时时在我们身边，就看我们有没有那个心。

慈悲的师尊好！

各位同修好！

现在向师尊汇报一下我这六年来的修炼心得体会。

得法前的经历

在我小的时候，母亲因脑血栓而卧床不起。这个病让妈妈的智力一下子变到几岁小孩子的程度，不管衣食住行都必须有人在旁边照料。爸爸为了因治疗妈妈的病而欠下的债务及我和弟弟的学费，去了外国打工。家里就只有妈妈、我以及当时只有小学三年级的弟弟。一家三口的生活费仅仅是妈妈的病退费四百元。那样的生活真的很苦，很苦。不记的到底有多少次我躲在别人看不到的地方偷偷流泪。沧桑的心总是望着天空悄悄的问：为什么活的这么苦？为什么活在这个世界上，为什么这么孤独？

但是常常觉的有某种东西在牵引着我，这种感觉真的很强烈。几乎每次遇到麻烦或者困难的时候，都会有人及时出来帮忙，包括亲戚、朋友、同学、老师、邻居、社会上的人，或只有一面之缘的人，甚至有些钱到现在也不知道是谁送的。记的以前有人替我看相说，我每次有难的时候都有贵人相助，真的一直是如此。以前不知道为什么，现在想起来觉的只有经过那样的苦难我才能得到大法，并且感觉冥冥中师尊早已经保护着我。

我的得法

二零零一年的一天，机缘巧合亲戚（大法弟子）来到了我们家，起初是来帮忙打扫屋子的。因为迫害开始以后接触的机会不多，所以对于法轮大法我知之甚少，对电视里的污蔑也是采取半信半疑的态度。这位亲戚的出现给了我莫大的震动。到底是什么力量让一个人在那样流离失所、四面楚歌的迫害下依然那样平和？到底是什么让人可以放下所拥有的一切，毅然的选择继续修炼？也到底是什么让他在根本看不见方向的路上继续前进？这位亲戚是在高人的指引下接触大法的，并被明确告知他此生活着的意义就是得这个法。就这样，我接触了大法，也了解了什么才是真正的修炼。在二零零二年，我开始下决

心修炼大法。直到现在也很难忘记当时那种满怀感恩、豁然的心。

之后不久我骑自行车的时候出了一场车祸，我被轿车拖走好几米，而且直接是脸挨着地。司机好象吓坏了，因为我的脸被磨肿了，而且手脚根本动不了。但是我知道就象师尊讲的：「欠债要还，所以在修炼的路上可能要发生一些危险的事情。但是出现这类事情的时候，你不会害怕，也不会让你真正的出现危险。」（《转法轮》）我知道我绝不会有事，我心里恳请师尊帮帮弟子，让我能够起来，就这样我能够站起来了，也能一步一步走路了。我知道一个大的业力消掉了，所以回来后和同修一起坚持炼完了动功，结果隔天早上几乎肿全都消退了，而且手脚基本都恢复正常。所有人看到我一天之内的反差，震惊的什么话也说不出。

资料点的成立

我刚得法不久，我们地区一直给亲戚他们经文的一个供应点（那时是去复印部复印）被破坏了。一时间想要经文变的非常的难，基本上是一个经文大家轮流抄写来看。有的时候明明知道师尊发表了新经文，就是到不了我们手里。我知道像同修这样的真修弟子可以不要任何常人的东西，但是不可以没有师尊的经文。我看在眼里，急在心里。

在师尊的指引下，在一篇明慧文章的下面我们发现了一个邮件地址。我给这里发了一封邮件，本来只是想要最新的经文，然后打算抄写下來的，结果收到了每日的明慧文件。我至今也忘不了看到明慧文件时同修那失声痛哭的模样，那种感觉真的象沙漠里遇见绿洲一样，也让我更加确信师尊时时在我们身边，就看我们有没有那个心。也因为这样才想到要成立一个资料点，这样的话不但能及时看到经文而且也能看到修炼切磋文章（在当时得等很长时间才能看到修炼切磋文章）。

但是光有文件没有电脑可不行。于是周围的同修帮忙凑钱买了一台低档电脑和家庭用打印机。正愁没有放电脑的桌子，我朋友突然打电话说他们家要换家具，问我要不要桌子，要的话马上给我搬来。我感到真的所有的一切师尊都给我们安排了最好的，就看我们要不要走师尊安排的那条路。

就这样从二零零二年末开始至今我们的家庭资料点在师尊的慈悲呵护下平稳的走过了六个年头。我们一直是家庭资料点，所有的设备、耗材都是自己购买，机器也是自己学会修理，电脑的使用以及内容编排也是自己摸索和学习的，供应着最初几个人到现在的二十几个人的资料。

刚开始的时候除了打印师尊的经文以外，因为没能收到《明慧周刊》和《明慧周报》，所以每周都会从每日文件当中选择比较有针对性的文章来做切磋文章集和制作传单。就这样除了师尊的经文以外，我慢慢开始做传单、mp3 文件、录音磁带、《明慧周刊》、《明慧周报》、小册子、九评书、真相光盘、真相币等等。

最初同修连电脑开机都不会，而现在除了电脑基本操作和打字以外，还打印《九评》以及刻录光盘。

刚开始做资料的时候我甚至连一遍《转法轮》也没有看完，完全是那种想帮助同修的常人心态。因为要自己编辑明慧文章，所以每天明慧文件几乎一个不落的全看。通过看这些心得体会我更加懂得了我所修炼的功法的伟大，让我明白应该以修炼人的心态对待资料点而并非只是为了帮助亲人。

得法前我花很多时间非常认真的学习功课，但是总感觉力不从心，注意力不集中。但是学大法尤其是开始做资料以后，回家基本没有时间做功课，反而学习成绩却有明显的提高。有一次期中考试，要看的内容有整整几百页之多，而且这个科目是我最差的一个，但是连夜要做一些资料，所以早上利用半个小时随意的看了几道题然后去考试了。然而让我感到震惊的是，考试题居然是我看的那几道题，那个学期我得了奖学金。其实修炼大法之前，好几个科目我都不及格。这样的例子真的数不胜数。当我真正的把大法放在第一位的时候，惊讶的发现看似付出的一切，我全都以另外一种方式得到了更多。呆一会儿讲的我们家人的变化也充份的说明这些。

弟弟的得法

因为从小就妈妈病重、爸爸不在身边，所以弟弟的性格一直比较自卑自闭，跟我也不爱说话，总是一个人闷在屋里看武侠小说，晚上也不敢一个人出去，总说有黑黑的东西跟着自己，并且对大法有所抵

触。所以我们给他的经文或者传单他一概不看，更相信电视上讲的那些。

直到他临高考还有半年的时候，我清晰的做了这样一个梦。梦见他背对着我在看电视，而他的背部骨骼全是黑黑的，这时我听见这样的话：「他现在得了××病（类似骨癌），本来已经到了原来寿命期限。因为他周围的人都用心修炼，所以再给他半年的机会，他如果在这半年内能用心修炼法轮大法的话，就能活过来。」

听到这些话，我哭着拉起弟弟，问他要不要修炼。他说要，我们就这样跪拜在那声音来源处，双手合十，然后我就醒过来了。醒来以后我哭的眼睛通红，因为太真实了。然后我赶紧问弟弟，最近是不是骨头痛。他大吃一惊的说：「好几个月前骨头开始痛起来，有时晚上痛的睡不了觉。我怕你们担心，所以没有说。」我把梦里的情形原原本本的告诉他，他也大吃一惊，也象梦中一样决定修炼大法。

因为是高三，所以晚上九点为止有晚自习，加上做作业基本没有时间学法炼功。所以我们（同修、我、弟弟）决定不参加晚自习，回家以后六点半开始先炼五套功法，然后学习一讲《转法轮》。「但是有一个标准，超出你的天定、原来的生命进程，以后延续来的生命，完全是给你炼功用的，你稍微思想一出偏差，就会带来生命危险，因为你的生命进程早就过去了。」（《转法轮》）因为知道他的天命已到，所以最重要的是真正修炼，在法中延长生命。命都没有了，何来的福份上大学呢？除非师尊给。

就这样三个人坚持了半年。每次炼功，弟弟的衣服全都湿透了，尤其是炼静功，他说感觉骨头全部都重组，疼痛难忍。我们知道弟弟也是要得这个法的，但是业力太大，必须放下一切真正的修炼才能有机会得法并真正的活下去。大法给了他重生的机会，而他也确实从法中从新活过来了，从里到外完全变了一个人，变的真诚、善良、宽容。更让我们惊讶的是他的学习成绩。以前他的成绩是中上的位置，然而修炼以后每次月考都在提高，最后一次是班里第二名。他们班主任甚至以为他没有参加晚自习是在接受额外的辅导，不然效果不会这么明显，不知道他晚上学完法之后有时连作业也没有做就直接睡觉。

高考日，旧势力对他的安排让他明显感觉注意力不集中，状态不

好。之前有一次，我梦见他躺在乌黑的空地上，怎么叫都不醒来；还有几次梦见他们学校校长把他赶出学校，说他没有这个资格。我知道旧势力一直在虎视眈眈，因为我们要救的是一名将来有可能成为大法弟子的人。我一直在外面给他发正念，他考上大学并非是为了自己的前途，而是在大学里能够学到更多必要的知识，实现助师正法、救度众生的史前大愿。他高考最终成绩是班里第二名，全年组十几名。这是他考的最好的一次，不仅如愿上了自己志愿的大学，而且因成绩优秀获得了奖学金。我们周围的人都哭了，一个连命都没有的业力满身的人，在师尊的慈悲下有了这样重生的机会。

再说说我的母亲，虽然刚开始主意识不太清醒，但是妈妈也用心念「法轮大法好」，认真看书，后来基本上做饭洗衣服等等家务事都能做了。从躺在床上什么都要人伺候到后来的家庭主妇，所有看过妈妈变化的人都说是医学奇迹，因为以前医生就说过这个病不更加恶化，算是好的了。

结束语

这是我第一次写心得体会，以前总觉的修炼的不好，就没有下笔。现在觉的这是一种自私的想法，愿意看别人写的，而不愿意自己付出。每个人都在修炼的路上走着，难免都会有些磕磕绊绊，关键是怎么从新走正。经过写心得体会让我回顾了自己走过的路，有庆幸、有感恩、有羞愧、有后悔。以后我会常常试着写心得体会，不管能否发表，这是我们修炼的回顾与反省。

比起同龄人，在我生命的路上有过很多的坎坷，现在也是。但是如今我却感谢这些，因为这些苦难让我更加珍惜现在，珍惜我所拥有的修炼环境。在多么困难、绝望的环境下都不要忘记师尊就在我们身边，而且以法为师。那么真的是「山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村」。

师尊，虽然我有时做的不好，但是弟子一定会在修炼的路上更加勇猛精進，做好三件事。唯愿吾师笑。

有不当之处，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）

坚信大法 踏踏实实的修炼

文 / 吉林大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十三日】还记的迫害开始不久，一位学生家长送给每一个任课老师一块布料，其他人都很高兴的接受了。我想把布料送回去给家长讲清真相，心里又有一点顾虑，因为孩子的父亲在公安局工作。最后我找到这位家长，告诉她我是炼法轮功的，师父告诉我们要做一个好人，不能得这不义之财。之后我又给她讲了很多大法真相，希望她不要相信电视上的谎言，她对我的信仰很理解。

……厂长的思想也在发生变化。以前为了公司的效益他会让员工说假话，有一次他对我说：你们法轮功讲真话，以后我再骗人，你得告诉我啊。当电视播出天安门自焚伪案，栽赃法轮功后，周围同事一看就说这是假的，并能从录像中分析出种种疑点。看着这些得救的生命我发自内心的高兴。也真切的体验到大法弟子是一个整体。

——本文作者

尊敬的师父好，同修好！

我是一个得法十年的老弟子了，凭着对师父、对大法的坚信走到今天。

一、只要修炼，师父就在管

我是一名教师。在人中我是一个很笨的人，用我姐姐的话说就是智商不行。修炼前身体很不好，慢性胃炎、胆囊炎等疾病使我每天在病痛的折磨中痛苦的生活。所以当初也是抱着治病的心态走进大法的。由于心态不纯，带了很强的有求之心，匆匆的看了一遍《转法轮》，大脑空空的，书里讲了什么都不知道，难怪人家说我是糊涂人。就是我这样一个悟性不好的人，从修炼开始，师父就在管我。在我身上发生的神奇事，给我留下了极深的印象。在这里仅举几例。

那还是一九九八年三月，我刚炼功，师父就给我净化身体，一天我发高烧，到晚上烧的很厉害，因为在炼功点上听到老学员说过消业之事，不用吃药就会好的，于是我确信我这是消业，没有吃药，也不

害怕。就这样挺到早上烧就退了。家人见证了大法的神奇，敬佩我的专一与坚定。那时我只要一炼功就能静下来，师父在书中讲到炼功中出现的一些状态我也出现过，炼功时身体非常舒服。一次在炼功点上我正在抱轮，突然身体象没有了重量一样向上飘，当时我不知道这是怎么回事，吓坏了，双脚使劲踩地不让身体起空，这种现象持续了好几天。象这样超常的例子很多修炼法轮功的人都曾有过。而我亲身经历了这些超常体验，使我从感性上坚信师父说的都是对的。

还有一件事给我留下的印象很深，那是在一九九九年八月的一天，我骑自行车上班的路上遇到一场突如其来的车祸，我被迎面而来的机动三轮车撞了。那才叫撞的狠哪，我从自行车后货架上倒栽葱式摔到地上，当时那一刻痛的我心都要窒息了一样。三轮车主吓的说话都结巴了。他说这事不怨他。撞我的同时机动车又撞到道路右侧的一辆人力三轮车上，车上的纸盒箱子被撞到地上，后来听说里面的电脑被撞坏了，人家不放过他。在场围观的人很多，有人说：「这人给撞坏了。」当时我只有一念：我有师父保护，我没事。就这样我把着自行车艰难的站了起来。写到这心里很惭愧，就感到愧对师尊：多么自私的一念，只想着师父的保护，却没敢说自己是炼法轮大法的、堂堂正正的证实法。

回家后，躺到床上就起不来了，整个身体沉沉的，动不了，那种痛更是难以忍受（我知道，即使这样，我所承受的还只是一点点，师父为我承受的是用尽人间的语言都无法表达的）。头几天，从卧室挪到门口只有十几步远都需要很长的时间，我心里急啊，第三天我必须上班了。那天是学生新学期第一天上课，我不能因为自己的过失给大法造成不好的影响。我想我一定要走下楼，就这样一想，受伤的腿能抬起来了，我心里好感动。此后就是近两个月的痛苦承受，白天有繁忙而紧张的工作，晚上剜心透骨的痛使我彻夜难眠，那时就感到度日如年。

丈夫因为我放走了撞我的人，生气不管我。有时让孩子帮个忙吧，孩子说：自己的业自己还。我知道是师父借孩子的口点化我。是啊，一个业力满身的人，还想舒舒服服的，欠下的业怎么还呢？之后我不再期待别人的帮助，每天乐呵呵的坦然的面对这一魔难。在这期

间，也在考验我对法是否坚信。如有同事看我走路很艰难，受伤的腿直直的不能打弯，很担心，就说这么长时间还没好，是不是膝盖撞坏了？到医院拍个片子吧！我听了毫不动心，思想中没有坏的念头，就是相信大法。后来我的腿恢复如初，在亲人、同事面前再一次见证了大法的神奇。

因为我心中充满了正信，看法时就感到法理在不断的显现，自然工作中的心态也就很好。我教的是毕业班，这时往往老师会把精力用在学习好的学生身上，因为要升学率。我还和往常一样，对优、差生平等对待。这一年在学生给任课老师满意率打分中，学生给我打的分数，使有的老师都感到惊奇。非常感慨的对我说：「有的主科分数都很低，学生给你打了那么高的分啊！」

以上这些神奇的事例是我修炼初期亲身经历的，但对我以后能在修炼这条路上坚定的走下去影响很大。即使在邪恶最疯狂的时候我也从没有动摇过对大法的正信。今天我写出这些，只是想告诉那些还被谎言迷惑的人，返出你的本性，亲自了解一下真相，俗话说：「要知道梨子的酸甜，自己去品尝」。

二、学法、背法、心性升华

我得法不长时间，就参加了集体学法小组，在那里，学员们正的言行感染着我，使我受益匪浅。随着不断学法，看师父讲法录像，听老学员在一起切磋法理，给我帮助很大，我逐渐认识到修炼的珍贵。特别是看了师父的经文《和时间的对话》后，给我的触动很大。当时我看到很多学员都在背法，特别是年纪比我大的人也在背法，很受鼓舞，我想我也要背法。开始背法感到很难，记不住。现在明白是因为后天形成的观念太多，加上我所学的专业，受党文化的毒害很深。离宇宙真、善、忍的特性太远，障碍了我得法。为了能把法记下来，我就抓紧一切时间背，洗衣、走路、早晨上炼功点的路上我都要背法。哪怕是记住一句我也要背，一年下来，《精進要旨》中的很多经文我都能流利的背下来了，遇事也能用法来衡量对与错了。这给我以后能在魔难中不迷失方向打下了比较坚实的基础。在被邪恶非法关押时，凭着法，不断坚定对大法的正信走了过来。

「七·二零」邪恶迫害开始时，我脑中首先返出《转法轮》中的

一段话：「就是在有魔干扰的情况下才能体现出你能不能修下去，你能不能真正的悟道，你能不能受到干扰，能不能坚定这一法门。大浪淘沙，修炼就是这么回事，剩下的才是真金。」和经文《精進要旨》

〈大曝光〉中「我们把常人社会的形势改变一下，大气候反过来的形势下，看谁还说大法好，看谁的心态在变化，这一下子不就表现的淋漓尽致了吗？」师父讲法中相关的内容也不断的在脑海中出现，我体悟，出现的这场巨难师父在法中都告诉我们了。那时电视各个频道滚动式播放诽谤大法的内容，偶然间我看到有一个频道正在播放耶稣蒙难的经历及他的弟子们当时各自的心态。我坐在床边看着，心中升起对大法无比的坚信。在邪恶压顶的那段日子，再看《转法轮》，感到这本书真是太珍贵了，书中每句话都打到我的心里。

写到这感到惭愧的是，这几年在背法上不象刚开始修炼时精进了，《转法轮》从二零零三年就开始背到现在也有几年了还没有背下来。原因是背法时不入心，心态也不够纯净，有时象完成任务一样，其实就是有安逸心。这样做的结果是在骗自己，而且对法也不敬。现在我每天都用一定的时间背《转法轮》，感到受益很大，因为现在是真正用心在背，主动的在同化法、得法，效果就大不一样。背法的速度快了很多，也能记住了，其中内涵也领会了很多。而且越背法心越平静。

通过学法、背法，我体悟修炼必须得是扎扎实实的修炼自己那颗心，真正按师父的要求做，不管做什么事情，即使是很小的事情，也要按照大法的标准用心去做，决不能敷衍。

三、放下我，在工作环境证实法

得法前我是一个私心重的人，心眼小，妒嫉心强，看重自己在别人心中的形像。特别是从小到大都很贫苦，对个人的得失也看的很重，失去一点东西心里都象放块石头一样沉甸甸的，难受很长时间，得到一点意外的收获就很高兴。如有时学生家长为了能让老师对他的孩子特别照顾一些，会请任课老师吃饭，或给任课老师一些好处。开始有些觉的过意不去，时间长了也就心安理得的吃着、拿着，认为现在的社会就这样嘛，无知中也造了很多业。

得法后真正明白了做人的道理。师父告诉我们在常人中修炼，要

做一个好人，在利益面前我告诫自己要听师父的话，不是我的我不要。还记的迫害开始不久，一位学生家长送给每一个任课老师一块布料，其他人都很高兴的接受了，我想，如果我也和别人一样心安理得的接受了，那与常人有什么两样呢？何况电视每天都在连篇累牍的诽谤大法，世人都被谎言蒙骗着。在这个时候，作为大法弟子更应该严格要求自己，决不能给大法抹黑。想把布料送回去给家长讲清真相，心里又有一点顾虑，因为孩子的父亲在公安局工作。最后我决定把布料送回去，堂堂正正的证实法。我找到这位家长，告诉她我是炼法轮功的，师父告诉我们要做一个好人，不能得这不义之财。之后我又给她讲了很多大法真相，希望她不要相信电视上的谎言，她对我的信仰很理解。回来的路上，心里感到特别轻松，我为自己敢于迈出这一步证实法而高兴，随之怕心也去掉了很多。以后再遇到此类事情我就给家长讲真相，东西能退回去就退回去，实在退不回去的我就把家长的电话记下来，以后再以其它方式偿还。

由于我进京上访为大法说公道话，被非法关押后，学校迫于上级的压力，以研究处理为名不让我上班，并扣发了我的工资，这样一拖就是半年多。没有了收入，家里生活很拮据。为解决家庭的危机，同修开始帮我想办法，并很快帮我找到一份工作。在这家公司工作的那段时间真是魔炼心性，首先要去掉面子心。记的刚去公司的时候，一进大门竟看到我的一个学生在这里工作，学生和我打着招呼：老师来了。我站在那心里别提多难受了，一想到要和学生共事就别扭，自卑心也上来了，就觉的在学生面前抬不起头。心里想着：学生会怎么看我？放着老师不当去给人打工，别人又会怎么看？害怕别人问自己什么原因来这里打工（这是自己骗自己，别人都知道我的情况），好象自己犯了什么错误一样。其实是触到我那个名了。现在想想当时的想法就是没有把大法摆到一个正确的位置，没有认清大法弟子与众生的关系，不知不觉中把自己摆在了被迫害的角色，这也是正信不足的表现。后来随着心态的不断调整，改变观念，并向不明真相的同事讲述大法的美好，以及自己在大法中受益的真实感受，我的心又变的堂堂正正了。也不再觉的自己低下了。

再就是利益的考验，因为给个人企业打工，工资很低，而且没有

休息时间，工作强度大而繁忙，每天被人呼来唤去的，谁都能支配你，这和原来的工作性质大不一样。特别是每天看着厂长对我工作的挑剔和不信任，心里不免有些委屈。头几天我干的很被动，有时真想不干了，但一想到同修介绍我来的时候就告诉公司经理：我们是炼功人，一定会尽职尽责的干好工作。如果我现在不干了，会给大法造成不好的影响，而且这里的员工还不了解大法真相。于是我打消了不干的念头，一心一意的干好工作，在压力与矛盾面前不动心，就是乐呵呵的。后来厂长对我的态度开始变化，一个月后我干什么工作他都不再监督我，有时卖货即使我一个人收钱他都放心。原来总厂也有大法弟子，他在那里开创了比较宽松的环境，在他所承包的范围内招了很多大法弟子。他和厂长接触的机会很多，经常在一起聊法轮功的事情，厂长已经明白了很多真相，有一天还拿了一张真相传单给我看。他很感慨的问我，你们炼功人就是做好人，什么坏事都不做呗。

厂长的思想也在发生变化。以前为了公司的效益他会让员工说假话，有一次他对我说：你们法轮功讲真话，以后我再骗人，你得告诉我啊。当电视播出天安门自焚伪案，栽赃法轮功后，周围同事一看就说这是假的，并能从录像中分析出种种疑点。看着这些得救的生命我发自内心的高兴。也真切的体验到大法弟子是一个整体，如果我们都能做好，主动的改变自己，善心对待每一个与我们有缘的人，就会形成一个个正的场，从而使更多的世人得到救度。

四、维护资料点，用心做好三件事

几年来，我与同修甲一直承担当地资料点工作，每天大多时间都用在做三件事上，往往还是感觉时间不够用。每当我们懈怠和安逸时都非常自责。觉的对不起师父，因为能比较严格的要求自己，在这几年的证实法中，心性得到很大提高，特别是看师尊《对澳洲学员讲话》录像后，更是受益匪浅。师父那无量的慈悲深深感染着我，看着看着不知不觉中就感到有些执著心的根被师尊给拿掉了。心的容量顿觉扩大了很多。现在很多执著心，如对自我的执著，证实自己的心，显示心、妒嫉心等，一表现出来，马上就能认识到了，而且执著心也不象以前那么难放了，只要想放，正念一出，很快就会放下。我体悟，就是师父给拿掉了。一切都是师父在做！

做资料的过程也是一个修心的过程，能否以一个纯正的心态去做是很重要的，如果把握不好就变成了常人的工作。在做资料前，我们先将本周明慧网上所有的真相资料下载打印一份。无论怎么忙，我都会抽出一定的时间去看，从不敷衍。因为我想，要想让众生了解真相，自己得先珍惜。真相资料中那纯正的信息、一个个启迪人善念的小故事也在不断的洗涤着我的心灵。每当看到世人在危难中，只要诚心敬念「法轮大法好」或善待大法的一念一出，就得救度时，我都为师父的慈悲与对众生的承受而落泪。看过资料之后我会根据内容合理搭配，再根据同修所需数量打印，几年来都是这样。做资料时的心态是非常重要的。也就是说做资料时一定要心无杂念。当我们心态纯净时，做资料时常有一些神奇的事情发生，令我们非常感动。有时也会因为我们个人的执著，如说起与修炼无关的事情，或说起别人的是非，马上就会出现故障。不是电脑死机了，就是打印机不干活了。待我们调整心态后一切又恢复正常。这方面我们的感受是很深的。我和同修甲都很珍惜在一起证实法的这段机缘，谁有哪方面的特长就在哪方面发挥，互相间从不攀比，因此配合的非常默契。在这过程中我们最大的感受就是要用心去做。以救人为大，决不凭自己的兴趣想做什么就做什么。让这些真相资料真正起到救人的作用。靠着师父的慈悲呵护，以及周围同修真诚与无私的帮助。我们这个资料点比较稳定的走到今天。想起那些可敬的老年同修，常让我感动。

觉的自己修的不好，稿写的很被动，几次想搁笔，看明慧网上同修关于法会投稿的文章，很受鼓舞，突破后天的观念与障碍，找自己不想写的原因，一是私心，写不好还耽误学法时间，只想得到，不想付出；二是对自我的执著。把不好的心都放下，就是证实大法，用我在大法中受益的亲身经历证实大法，当写这句话时，我的泪流了下来，心中升起对大法的无比敬意与对师尊的感恩！执著自我的那个物质没有了。还被各种观念障碍的同修，快些拿起笔来吧，千万别因为自己的执著错失师父赋予的这次整体证实法、除恶的宝贵机缘，给未来留下这历史的见证，这也是每一个大法弟子应该做的。

谢谢师父，谢谢同修。

合十

完成史前大愿 随师把家还

文 / 大陆大法弟子 果儿

【明慧网二零零八年十一月十三日】我出生在一个修炼民间小道的世代修道之家。父母在二、三十年代也算读书人了。那个时候人们尚且崇尚敦厚，且为修炼之人，因此祖辈远近也有些名望。五十年代父母为躲避共产邪党「无神论」、「破四旧」，反会道门的冲击，假扮夫妻，躲过一劫。再后来严峻的现实让他们假也假不了，父母亲商议：「留个后代吧，见到儿子我们就分居接着修。」我，就是他们切盼着儿子的过度女儿。

一九九九年，《转法轮》一遍刚学完，「七·二零」迫害法轮功开始了。接下来单位破产失业，举家南迁。到了零五年四月，同修甲来电话让我去一次，我周身一震，当时一股暖流通透全身，整个身体的细胞及全部思维几乎同时喊着：法轮功，法轮功，我有救了！果不其然，到那她说：我们赶紧把法拣起来吧。当时我们一起炼完了第二套功法，至此开始了我从新走入大法修炼的历程。

——本文作者

尊敬的师父好：

同修好们好：

一小时前，我给师父敬上一炷香，跪在师父法像前，求师父加持。我说：师父啊，弟子求师父加持，弟子要参加第五届大陆大法弟子心得交流会。要写出利己利他、真实、神圣的法会交流体会来。弟子求师父加持：要正念不要人心，要神念不要人念，要佛性不要魔性。冲破自卑、懒惰的种种障碍，写出自己的修炼体会，做一个堂堂正正的修炼人。让自己在法中升华绽放出的辉光汇入到佛光普照的万丈光芒中。

一、哭人生灵亦堪悲，咋惊醒慌知是梦

我出生在一个修炼民间小道的世代修道之家。父母在二、三十年

代也算读书人了。那个时候人们尚且崇尚敦厚，且为修炼之人，因此祖辈远近也有些名望。五十年代父母为躲避共产邪党「无神论」、

「破四旧」，反会道门的冲击，假扮夫妻，躲过一劫。再后来严峻的现实让他们假也假不了，父母亲商议：「留个后代吧，见到儿子我们就分居接着修。」我，就是他们切盼着儿子的过度女儿。

我是「三两粮」的产物，生下来软骨、多病。小我两岁的弟弟出生后，三岁的我被送出家门，弟弟能玩的时候，我才被接回来。从那时起，我就是弟弟的「掌中玩物」，挨打是家常便饭。自此在父母的严厉家教中，在姐弟的威慑下生存，养成了到现在还留存着的低声下气，逆来顺受，孤僻隐忍的性格。然而，偏巧我天性聪颖，灵慧十足。八岁之前是开了天目的，少时读书过目不忘，作诗填词。在孤独的人生中我有了「书伴侣」，于是广博群书，于是那个善良面软的我中徒生出恃才傲物、孤芳自赏、多愁善感、嫉恶如仇的多重性格。这压抑与张扬的冲突使我在那样的年月悲苦的一路走来：七十年代批「白专道路」时，我被批斗辍学；八十年代初高考落榜；八十年代末婚姻失意；九十年代失业流离；二零零零年来的手足反目。而贯穿其中还有三次自杀……如果我有宿命通功能，到现在我都可以看到听到，那年在大海深处对人生绝望无助的嚎叫；在山谷崖壁上斥问苍天；在昏梦中哀怨百转的寻路。

二、幸得法幸留性命 勤修炼以报师恩

一九九九年，大概四、五月，单位同事的妻子让我去她家。到那才知道她是让我学炼法轮功。其实九八年秋，一位同学自北方已寄来一本《转法轮》，因为家中父母修炼方法的障碍，我对气功毫无兴趣。那本书我连翻都没翻。但父母修到今天这个状态及结果让我失望，人生的苦难与无奈让我一直寻觅着更好的解脱与出处。现在她对她说：「我看你挺好，善良，学炼法轮功吧。」当时我没有任何概念可言，头脑空阔，就这么定好午休时到她家去学法，她就是我认识的第一位同修甲。

可是《转法轮》一遍刚学完，「七·二零」迫害法轮功开始了。接下来单位破产失业，举家南迁。然而这短暂的学法经历不仅使我知道生命的可贵与自杀也是杀生的罪不可恕，从此也埋下了我是大法弟

子的种子。法已植入我的灵魂深处……。

时间到了零五年四月，同修甲来电话让我去一次，我周身一震，莫名的兴奋。当时一股暖流通透全身。整个身体的细胞及全部思维几乎同时喊着：法轮功，法轮功，我有救了！果不其然，到那她说：我们赶紧把法拣起来吧。当时我们一起炼完了第二套功法，至此开始了我从新走入大法修炼的历程。短短的几周内，师父给我净化身体、下法轮、开天目、通周天，其他功能也相继而出，周身轻快舒适，精力充沛快乐，以前羸弱不堪的身体一扫而光。我无言表达对师父的感激，唯有精進实修。

在走过来的几年中，回头想想才知道，过去的几年师父一直没有扔下我，在我身上出现过很多神迹，只是自己悟性太差而已。

因为我家是后移民居住，周围没有认识的同修，所以尽管甲同修处离我现在住地往返要三、四个小时的长途车程。我还是每周一次去取《明慧周刊》。那时我的工作没有休息日，工作环境及条件根本不允许我有丝毫的怠慢。因此每周取《明慧周刊》都是赶在傍晚五点半下班后不回家直接走，第二天七点半上班前赶回单位。事实上来回路上是两头不见日头。无论严寒酷暑，风雨雪霜，从不停歇。零五年十月我再度失业后，加入了那里资料点的运作，几乎每次是周末去周日晚或周一回来。如果中间同修有事，也要打电话叫去的。当时孩子上初中，眼见面临中考，有时十天半月不见孩子面。可是那时的状态心纯净的如一池静水。得了法的可贵足以平抑所有的困难。一切放的那么坦然、自然。同时我也知道正法修炼时间的紧迫。于是我抽出所有能利用的时间学法、炼功、讲真相、四个整点发正念从不错过。

孩子、丈夫在我身上看到了大法的神奇，非常支持我学法修炼。丈夫还经常起着督促作用。一不小心懈怠了，他都说几句，提个醒。丈夫、孩子是我第一个劝三退得救的众生，他们也在大法中受益良多。孩子中考时考入市区重点高中，丈夫的职位也节节提升。

因为我是后走出来的新学员，老同修不给我真相材料，我只能自己编写真相短语，自制不干胶向外发，上下班故意打车，顺路给司机讲真相。刚开始说话紧张气喘，不自然，但往往听真相的司机都冲我笑笑，点点头认可我，慢慢的语句变的自然，流畅，智慧。每当有众

生知道真相，接过真相护身符道声谢谢时，我都泪流满面，那真是一种慈悲的状态，绝非强为。每当自己做的好时，师父都在我打坐时打出法轮鼓励我。我就暗下决心一定不辜负师尊的苦度。

然而修炼不是大步流星走平道，师尊在《转法轮》中讲：「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。」在不断的学法中我悟到：修炼的路不是平铺，是直立，向上，是突破自己的过程。突破自己就必须向内找，去人心，动神念。我给自己定住一念：正念正行，正信正悟，走正师尊安排的救度众生证实法的修炼道路。在以后的每每过关与难行中，我都请求师尊加持这一念，「守住心性，守住德」。

三. 遇难关接二连三 静学法法中升华

我到同修甲那取《明慧周刊》，其实她也是刚走回修炼中。周刊是从乙同修那（甲的大姑姐）取来的。每次去时，甲同修领着我从后门出去进后院她婆婆家取。后院大婶也是同修。每次取周刊都能遇见同修乙、丙、丁在大婶的炕上整理真相资料。这些资料是复印出来的，需要拣页，大家都忙着做，我也帮着干。我那时不懂什么资料点、学法点什么的，头脑什么概念都没有，不知道也不问不说不插嘴。

那时每当见到同修内心很亲切，真的是心里总是乐呵呵的，一点杂念也没有。同修说需要什么我就从家拿什么，要钱给钱，要物给物。我知道只要同修用，一定是正用。但时间长了我才发现同修其实对我很冷淡，接钱的时候都是一把抽过去的。我这才想到理理头绪：第一，这里是资料点；第二，婆媳姑嫂间关系紧张，对于甲同修领来的我，她们很是戒备与讨厌。戒备我能理解，但处理方式不敢苟同。一次我提出是否应该一起学法、炼功。丁同修大声喝道：「你走，你给我走！」我愕然：老同修怎么还这样啊，内心不经意的有种落寞与失望，但还是很平静的对她说：「二姐，别这样，我们都是修炼人。」当时这事就过去了，可是以后每周再来时，乙同修都告诉我，丁同修找市内同修切磋必须把我撵走，理由是：「她（指我）搞社会的那一套，被也往这拿，窗帘也往这拿，暖气也往这拿，钱也往这拿。她想花钱买进资料点。」我听后莫名其妙，啼笑皆非，眼泪「唰

喇」的流，同修家亲朋看到我掉泪，说：「你们内部还闹矛盾呢？」我怕给大法抹黑，赶紧说「不是，是我个人没做好，与她们没关系」。

我知道我不可以回头，不可以失去与同修接触的环境，也不承认旧势力对同修的间隔。我一定要坚持下去。转眼又一个周末，我照样先扑甲同修，走到门口，一把大锁看门，到大婶家一问，甲同修搬走了，谁都没告诉。这就意味我再去没地方住了。当时那心情真的是……我匆匆拿了《明慧周刊》，返回单位。

我上班的单位其实是姐弟四人的股份公司。因弟弟忙于其它生意，公司由二姐主掌一切。现在世风日下，唯利是图，亲都不亲，人世肮脏险恶让我直打冷颤，避之不及。为求生活，寄人篱下般在几乎残酷的二姐手下偷生，每每寄思于弟弟：「你早点回来吧，回来就好了。」动了这依赖人的一念，事情也就来了。刚从同修那回来不几日，弟弟回来了。全家欢天喜地，我也以为再不会受气了。可是回来的第一件事办的就是我，弟弟对我说：「公司小，效益差，容不了那么多人，这里有我没你，有你没我，你说谁留下吧。」弟弟的语气与表情分明是不容分说。其实我在这里只有一点点的微不足道的股份，让我难以忍受的是弟弟不在家这么多年，是我照顾父母，是我去开小侄的家长会，他们家租房子，收拾房子无一不要找我，是我顶着压力维护公司的效益不受损失，如今回头不是报恩而是一脚踢开。当时委屈的不行，转念一想不对，不能跟他一样。我告诉他：「我是大法弟子，我是修真、善、忍的，我让，我走。」这个回答出乎他意料，因为这毕竟是断了我的生存之路。在我跨出大门时，身后喊道：「我给你开工资。」我知道我放下了，「柳暗花明又一村」，是师父救了我。我前脚离开公司，弟妹从她单位辞职顶了我的位子。

这下有了更充份的时间学法，每学一遍，书中的法理象翻页一样进入微观。我体会到心性的升华是一种无以言表的状态。这种状态会从你做的三件事及工作、生活环境中体会出来，而你能说出来的只是对悟到法理时的状态用语言的理论陈述。比如那天回到家学法时悟到师尊这一段法：「有人自来心性比较高，炼功中一下子天目开了，达到某一境界当中了。因为这个人根基比较好，心性很高，所以他的功

也上的很快。到了他心性所在位置的时候，他的功也长到这儿了，他要再提高他的功，那么这个矛盾也就突出了，就得需要他继续提高他的心性。」「怎么会突然出来这么多矛盾呢？他自己还不悟。因为他根基好，达到了一定的层次，出现了这样一个状态。可是那哪是修炼人最后圆满的标准哪？往上修还早去了！你得继续提高自己。」

（《转法轮》）读到师父这段法，自己悟到，我在修炼的路上刚刚起步，现在需要扩大容量，师父在给我扩大容量。同时向内找，去人心。去崇拜同修进京证实法的壮举之心；去与乡下没有文化修养的同修接触是非多、魔难多的畏难之心。从那天开始师父看到了我一颗坚定实修向内找的心，一连五晚在我似睡非睡中点悟我与同修几世的渊源关系，我似乎感到一切的一切了然于心。

四、讲真相披星戴月 救众生莲开一朵

乙同修看到我仍旧来取《明慧周刊》，一把抓住我的手，领进真正的「资料点」，对我说：「以后我们一起做。」从那以后我们一起做《九评》，真相小册子等资料，及提供市区部份与周边六、七十名同修的周刊与师父的新经文。正式成立了学法小组，每周一次在一起学法炼功。在这里我感谢乙同修对我的信任与丁同修时不时的提醒，我和二位同修经常在一起切磋。那段时间进步很快，我更感谢师尊的慈悲安排。

提供完同修的资料，我们还要定期下去发真相资料。我们上半夜学法，十二点发正念，发完正念就出发。丁同修载着我与同修乙挺进每个山区村庄。刚开始不适应走夜路，尤其农村山路凸凹不平，一脚踏下去经常是亮的地方是水，黑的地方是石头瓦块。我绊绊磕磕跟不上。乙同修就拉着我的手向前走。这样既费人力又影响进度。我就加上一念，清理干扰我救度众生的一切邪恶生命与因素，清除不能走夜道的障碍。用神的状态发放资料。念一正，不但走的快，发的好，就连正疯狂的狗吠也变成了打呼噜声。

一次黑夜头，正专心一家一家的发，一个男人的声音喝来：「干什么的？」我一看离我只有三、四步远，没有任何时间思考怎么说，也根本不能走，我就迎过去告诉他「我来救你」。他手里拿着铁锨正做打的样子，听我这一说，放下铁锨，拍着我的肩说：「太不容易

了」，接过我递给他的资料一直道谢。

有一次在我家附近的小区发资料，发到一楼最后一家，手还没缩回来，这家主人看到了，碰个正着，他急急的问我：「你干什么？」我回头冲他一笑：「对不起，我也想看看这里是什么，看完了给你送回来。」他笑笑说：「是，都想看」。我说：「说不定我家也有人送」，就这么走了。时常遇到需要急中生智的事情，但只要没有了怕，师父就会给我们化解一切。

一次从资料点带《九评》回家，大客车一如以往的安静，我没座，站在车前过道，书放在座位下面，车开出一段距离，突然从后面传来警车狼嚎。警车赶到大客前就放慢速度，然后拐起八字弯来，分明是要劫大客车，我心「咚」的一下跳个不停，难道有人跟踪告密了，我猛回头看车上的人，真象电影镜头一样：这个人凶神恶煞，那个人眼神可疑，那边那个穿警服，再那边那个戴墨镜，前边的警车依然嚎叫着杵在车前，我立时想，怎么办呢，怎么办呢？一刹那的六神无主后，但马上定下心来，自己告诉自己：一切都是假相，谁都别想动了我！真的是好坏出自一念，警车长啸而去，再看看后面的人，哪里有刚才的镜头。

在修炼过程中，无论是做资料，发资料，还是当面劝三退，我都有一个体会：就是进入神的状态，「神在世 证实法」（《洪吟二》）这个状态是从坚实的学法中得来的，就象你发正念时那种极稳定、极静、唯我独尊的力可劈山、镇住一切的那么一种威力。你真正做到的时候，师父会给我们无边的智慧。而这无边的智慧，又会开启我们对师尊法理的悟。就象我在这个层次中悟到「心性多高功多高」（《转法轮》）、「大道至简至易」（《转法轮》）、「一个不动就制万动」（《加拿大法会讲法》）的深层法理一样。

从新走回来后，才知道师父的经文我还有好多没有，我就只能借同修的看。一次丁同修到我家说：「我这有一包东西，下周你给捎到老家。」我们叫资料点「老家」。这包东西在我家放了一周我也没打开看。我认为别人的东西没有告诉看就是不能动的。周末到大婶家，丁同修当大伙面一打开，是师父的全套经文，这是我渴望寻觅已久的。我眼都不离的望着丁同修，她说：「这套给大婶，大婶岁数大不

能改字，你给拿回去改字吧。」我捧着一大包书，高高兴兴的又拿回家认真的改字，因为至少我可以边改字边学法。字改好了，法我也系统的学了一遍，再一周送去的时候，从外地来了一个同修，也扛一摞全套大法书对丁同修说：「上周你要的书全拿来了。」丁同修愣了：

「我根本不知道啊。」话刚落，同修们都瞅着我笑，同时说：「太神了，师父安排给你的。」我真是激动的流出了泪，心里直谢师尊。外来的同修也悟到了，然后跟我切磋能不能在我本地与同修结缘或自己上网，这点到了我的愿望。二零零七年初，在该同修的协调下，在另一位同修的协助下我正式成立了家庭资料点：上网、下载、打印。

《九评》、小册子、周刊、其他真相资料等从我这个炼功场飞向四面八方众生家中，救度着他们。

在我修炼的几年中，还有很多体会不能一一叙述，拾笔之前不知从何说起，下笔之后又觉书之不尽，书不尽师尊的一路呵护、点悟、鼓励、给予。如果说在修炼与救度众生中建立了什么威德，那都是师尊给予弟子的，是师尊在做。其实静心自问，还有好多好多做的不好的地方与人心在，有时甚至混于常人，正象我在「一」中提到的那些特别性格，经常使我混淆了涵养与忍，清高与神的状态的关系，以及在这方面存在着的执着。有时还冒出孤苦伶仃寻找温暖的念头，有时还存在懈怠、懒惰求安逸之心。真的是一不留神就回到人中了。在家庭中，始终没有摆脱畏惧的心理，有回跟弟弟讲真相，手都是颤抖的。在父亲，姐弟的喝五吆六中，要么逆来顺受，要么落入常人式的反抗，这一切都是我必须去除的人心。法是圆容的，法能起到镇邪、灭恶的作用，在今后的修炼中我将精進，再精進。学好法，发好正念，救度好众生。做师尊的好弟子，完成史前大愿，随师把家还。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

近六年资料点工作的风雨历程

文 / 四川省大法弟子 去执

【明慧网二零零八年十一月十三日】今年四月，明慧网发表了《由七年的资料点生活谈我的修炼心路历程》这篇心得交流文章，仿

佛让我看到了自己和曾经参与各个资料点工作的同修的影子。在正法修炼的今天，大陆资料点在证实法、救度众生中起着重要的作用。另外空间的邪恶也虎视眈眈，处心积虑的钻做资料同修修炼中的漏，导致许多同修被相继迫害，有的同修在人间被迫害的已经永远的离开了我们。几年来一直是前面的同修倒下了，后面又有人接着做，前仆后继，惊天地，泣鬼神。回顾这段充满艰辛和血泪的历程，留下历史的见证。

——本文作者

尊敬的师尊好，各位同修好！

我是一九九八年得法的老学员，修炼已有十年时间了，由于自己执著心比较多，这些年修炼并不精進，觉的没什么好写的。前两天，看了明慧网上一位同修的交流文章，该同修开始和我有相似的想法，但他后来认识到，这想法出自于为私。伟大的大法在度我们，救度着宇宙的众生，大法弟子在正法修炼中做正的每一步，都是在证实法，都是给未来留下的参照，为什么不珍惜师父赐予我们这宝贵的机缘，真实的记录下正法修炼的闪光足迹呢？

今年四月，明慧网发表了《由七年的资料点生活谈我的修炼心路历程》这篇心得交流文章，仿佛让我看到了自己和曾经参与各个资料点工作的同修的影子。在正法修炼的今天，在大陆这种严酷的高压迫害下，资料点在证实法、救度众生中起着重要的作用。另外空间的邪恶也虎视眈眈，处心积虑的钻做资料同修修炼中的漏，导致许多同修被相继迫害，有的同修在人间被迫害的已经永远的离开了我们。几年来一直是前面的同修倒下了，后面又有人接着做，前仆后继，惊天地，泣鬼神。回顾这段充满艰辛和血泪的历程，留下历史的见证。

正念闯出劳教所

我得法时比较年轻，由于得法前在常人中经历过感情的魔难，得法后，我选择了单身生活。一九九九年「七•二零」邪恶迫害大法以后，由于色欲方面的执著，以及求魔难的心，让邪恶钻了空子，被当地邪恶劫持到劳教所迫害。在邪恶的魔窟，由于人心凡重，执著太强，正念不足，曾遭受了严重的迫害。后来，和里面一些坚定的同修互相鼓励，通过背法不断的坚定正念，从魔窟中闯了出来。

情关

由于我一直忽视修掉自己的色欲之心，自己以为已经在这些方面去得很好了，被旧势力钻了空子，出现常人中的干扰。我从劳教所回到家以后，以前分手的初恋情人已经跟别人结婚了，但一再的打电话到家里要跟我见面，被我拒绝了。自己以为往事早已化云烟了，再不会因他而起任何涟漪。我们两家挨的很近，隔着一条马路，从窗户可以对望。一时间，过去的爱恨情仇一幕幕的涌上心头，令我辗转难眠。后来，他又多次打电话到家里来，把我父母惹火了。我悟到，是否回避他也是一种情？既然今生与他有过短暂的缘份，是否该跟他讲清真相，救度他们夫妻。

我不顾家人的反对，还是跟他见了面。他在常人的大染缸中变的市侩而现实，受变异思想的污染，表示过去一直很喜欢我，要和我继续交下去，不管自己妻子怎么想。我向他表示，那段情早已在我的心中烟消云散了，我是个修炼的人，决不会去伤害一个无辜的女人和即将出世的孩子，我和他之间的差距是天渊之别，不可能再在一起。最后，他从心里佩服我是一个很好的人，并打消了邪念，但他对大法还存有误解，比较反对他母亲修炼。后来，当地邪恶以我在劳教所没转化为由，妄想再次绑架我，我被迫流离失所。在外漂泊的日子，我也找机会给他打电话，跟他讲真相，他不再反对大法，也不干涉他母亲修炼了。

先行者的悲壮足迹

我去到一个陌生的城市，以前在劳教所非法关押在一起的同修为我安排了住宿。在当地曾经有大型的资料点，一位经济上比较富有的同修投入了大量的财力，购买了各种印刷设备，做出的资料不但供应当地的同修，还送往省内许多地区。最后，这个资料点遭到当地恶警与外地恶警的联手破坏，资料点的同修全部被绑架，多人被判重刑。

很快，新的资料点又组建起来了，一位在家的同修负责上网下载资料，有时帮忙维护资料点的电脑，偶尔才到点上一趟，另外五位全是当地和外地流离失所的中老年女同修，长驻资料点参与具体的工作。一次，其中两位同修在集体讲真相时遭恶人举报，被绑架，并很快被非法劳教，另有两位同修在去外地维修打印机和办事时失踪，资

料点仅剩下一位平时负责做辅助工作不会电脑的阿姨，资料点陷于瘫痪。

临危受命 重建资料点

同修们看不到明慧网上师父的新经文和交流文章，都很着急。我就在心里对师父发愿，弟子不怕危险，愿担当这个重任。在师父的慈悲安排下，我到了资料点，和那位阿姨同修一起克服了重重困难，买来电脑和激光打印机。由于这之前我对电脑几乎是一窍不通，那位阿姨也不懂，我常常废寝忘食的趴在资料点的小屋子里钻研技术。在师父的点悟下，我在很短的时间内神奇般的学会了电脑操作、打印、排版、以及给硒鼓加粉等各方面的技术，并教会了阿姨。

我们除了为同修制作师父的新经文、大法书籍、交流材料、真相资料、真相光盘、真相卡片，逢年过节还自己设计真相明信片。我们担当着为几百位同修制作资料，我主要负责采购耗材、纸张，编辑排版，打印，送资料，阿姨辅助做装订，买菜做饭。

整体配合 营救被绑架的资料点同修

我们一直打听失踪的两位同修的消息，由于她们是被特务秘密绑架的，邪恶严密的封锁消息，外界对她们的情况一无所知。大概两个月之后，其中一位同修被邪恶迫害致死了，邪恶通知了该同修的单位，只向其单位领导和亲人出示了一张该同修的照片，并威胁同修的亲人不许对外透露消息，就匆匆的将遗体火化了。噩耗传来，大家的内心都无比悲痛。我在电脑上打字写揭露迫害的文章，望着同修的照片，常常泪水不由自主的流下来。回忆起最后与同修在一起的情景，没想到却成了永诀。

另一位被绑架的同修的母亲已经年近八旬了，也是大法弟子，万分担忧女儿的安危，数次去往她们出事的城市打探亲人的下落，都没有结果。后来，我在明慧网揭露迫害的文章中，看到有和该同修关押在一起的同修写的揭露迫害的文章，称该同修在失踪那座城市的看守所被迫害的已经精神失常了，生活不能自理，全靠狱中的同修照顾。大家觉的要尽快将该同修营救出来，需要一位同修陪着那位伤心欲绝的老妈妈去落实同修的下落。

要去魔窟面对邪恶要人，在当时，许多同修生出了顾虑心和怕

心，没有人愿意同去。一位协调人建议让我陪老妈妈去，遭到负责上网同修的反对，他认为我现在从事的工作应该高度保密，不应抛头露面暴露自己。我思考之后，决定陪同修去营救亲人，决心下定之后，胸中萦绕着壮士一去不复返的悲壮情怀。去之前，我们和当地的同修约定好，大家高密度为我们发正念。

我和老妈妈长途跋涉，在陌生城市的公安局、劳教委、信访办、看守所、同修所在地派出所、单位之间奔波。邪恶上下串通一气，掩盖被迫害同修的情况。在看守所的接待处，我将同修的姓名、工作单位等情况写在纸条上递到窗口，那位中年妇女模样的胖警察草草的看了一下，说没有这个人。我和老妈妈坐在大厅里发正念，我向那些围着我们兜售日用品的小贩讲真相。小贩很同情我们，说那得赶快想办法将人弄出来。

我再次将纸条递给另一个窗口的一位年轻男警察，他很耐心的在电脑上查找，最后将同修被非法关押的监室号写在那张纸条上给了我。我问警察是否可以送些日用品进去，警察说可以。我们在看守所旁边的小食店吃午饭，我以第三者的口吻向店主和顾客讲真相，说我大姨是一个多么好的人，出差就失踪了，抓了人也不通知家属一声，害的我们担惊受怕了好几个月，她们的一起的同伴已经被害死了，现在我大姨被害的精神失常了，他们还关着她不放人，这是什么世道！大家都很同情我们的遭遇。看守所旁边有个律师事务所，我们进去咨询，顺便跟律师讲真相。律师用笔记本记录下大概情况后，说他不敢接这个案子，法轮功的案子很特殊。

我们到旁边的小卖部买了棉衣、棉裤和日用品，我将身上的毛衣脱了一件下来，一起给同修送了进去。天上飘起了雪花，刺骨的寒风几乎将我冻僵，一路搀扶着老妈妈，我们登上了归途。

回来后，我将找寻同修的经过写成揭露迫害的文章，发往明慧网，曝光邪恶。后来，在同修共同努力下，借助常人的法律途径，同修被成功营救出来了。同修全身长满了疥疮，原来的一头黑发几乎全白了，视力模糊，神智时而清醒时而不清醒，清醒的时候反复叙述她们遭绑架和酷刑折磨的经过。

以一当百挑重担

后来，那位阿姨因为要回原单位办理退休手续，离开了资料点，资料点所有工作都落在我一个人肩上。为了保证资料点的安全，一般情况协调人不到我这里来，由我负责将资料送出去，我与当地其他的同修几乎是隔绝的。我常常忙的顾不上吃饭和上厕所，有时从早到晚才吃了一顿饭。我将门窗紧闭，从早到晚不停的打印资料，加碳粉、打印、装订、睡觉都在几平方米的卧室里。特别是夏天，电脑、激光打印机和封塑机一起运行，密室里闷热异常。我就打印一会儿，稍歇一会儿，将卧室的门打开透一下气，然后接着干，常常弄的满身满脸的碳粉，咯出的痰都是黑黑的，十多天才有空洗一次澡。曾有到过点上来的同修说他在那屋里呆两分钟都受不了，可我长年累月已经习以为常了。由于太忙，常常是起早贪黑的忙上一个星期，才能抽出空来学法。

学法跟不上，人心会泛起，埋藏的很深的色欲之心被另外空间的邪恶钻空子，初恋的一幕幕如放电影般在脑海里闪现。有时，自己还会沉浸在其中不愿自拔。我才深深的体会师父在讲法中说的：「难耐的寂寞是人最大的一个危险，也是修炼中最大的一个难」（《北美首届法会讲法》）。由于自己色欲方面的执著不去，出现在人中的干扰，就是有的未婚的男同修想跟我交朋友。自己在这方面并没有从法上提高升华上去，而是怕谈恋爱和结婚影响自己修炼提高，怕掉下去，死死的用人心抗拒着。另一方面，又憧憬着能遇到一位各方面符合自己观念，同时在修炼方面比较精进的男同修相伴左右，浪漫但不过常人的生活，又不影响修炼多好啊。我这种隐蔽很深的对常人美好生活的向往，也成了邪恶钻空子的地方。后来，发展到有的协调人、其它一些资料点的同修，甚至卖耗材的商家都主动要为我介绍男朋友，我都委婉的拒绝了。同修佩服我修得好，这么年轻居然不想交男朋友，自己也认为自己的色欲之心不是那么太强了吧，内心还有点沾沾自喜。

几年里，我所认识的各地区做资料的同修，绝大多数是年轻同修，许多同修到了成婚的年龄，由于邪恶的迫害，失去了安定的生活，被迫流离失所，有的在色欲方面的执著长期不去，被旧势力放大，有的在男女关系上犯了错，许多资料点的同修被迫害跟色欲方面

的执著太强有关。师父告诫我们：「我说旧势力的干扰，你们想没想过？这也是这种牵制的因素啊！旧势力、旧的宇宙把什么东西看的最重？就是色，男女之间的不检点，这个东西看的最重。」（《洛杉矶市法会讲法》）所有参与资料点工作的同修，一定要重视修去自己的色欲之心。

学上明慧网

看到明慧网上倡议资料点遍地开花，希望大家都来学上网，我萌生了学习上网的念头，就跟负责下载资料的同修说。同修却认为没那个必要，他比较精通网络，由他给我下载资料又安全又省事。我的出租屋一室一厅总面积才十余平方米，而且卧室堆满了机器设备和耗材，根本不能让通讯公司的人进去。于是，我跟一位协调人商量，把宽带网安在她家里，这样既隐蔽，又能保证资料点的安全，她还可以学上网。她反复几次之后，最终同意了。我们添置了一台电脑，由下载资料的同修通宵熬夜给安装好系统，同修答应下个周末来教我上网。几天之后，该同修在一次大庭广众之下讲真相时遭恶人举报，被绑架，并被非法劳教。

我从来没上过网，据说上明慧网只要双击一个鸽子图标的自由门软件就行。我尝试着打开了明慧网，但不会下载文件，经常是费了半天劲，下了一大堆资料，点开之后什么都没有，看着资料却下不下来，我急的不行。后来，慢慢的我会下载资料了。

不能形成整体是一个很大的漏

随着正法进程的推进，当地一些同修陆陆续续建立了一些资料点，由于不注意安全等各种原因，常常有资料点被邪恶破坏，同修被绑架的事件发生。当时，自己人为的给自己画了个框框，想一个人的精力是有限的，自己在技术方面比较有特长，就负责技术工作吧，协调工作还是让别的有这方面特长的同修担当吧。殊不知这正是邪恶钻空子的地方。谁敢于在家里存放真相资料谁就是协调人，几乎成了当地一个墨守成规的惯例了。一些协调人的修炼状态欠佳，有的甚至人心凡重，跟不上正法进程，协调人互相之间以及与同修之间矛盾重重，严重的内耗。当地同修整体上比较散，很少整体配合讲真相，讲真相还是三三两两或者独个同修自发的做，时不时有同修因发资料或

讲真相遭迫害。我一直盼望着有一个修炼精進的同修出现，带动大家精進起来，却忘却了自己也是其中的一员，同样有责任使整体升华提高。也正因为我在这些方面的认识不足，在后来推动资料点遍地开花过程中困难重重，不尽人意。

推广技术的艰辛之路

从开始参与资料点工作以来的几年时间，对于各方面技术，我基本上是靠自学，其中有师父的慈悲启悟，将我这些方面的智慧开启，也有自己废寝忘食的投入，有时为弄懂一个技术上的问题，甚至通宵达旦，付出了巨大的艰辛。对于我来说，学习技术有一种紧迫感，希望自己尽快的能独当一面，能教会更多的同修，让当地能形成资料点遍地开花的局面，避免少数做资料的同修长期陷于忙忙碌碌的状态中，一次次的让邪恶钻空子。当地也属于经济比较发达的地区吧，许多同修家都有电脑，精通电脑的同修也大有人在，但这部份同修却没能迈出小圈子，把技术教给更多的同修，起的作用往往陷于自己的家庭资料点或小范围内。

我找到一些具备做资料条件的同修，跟他们交流，希望他们能参与进来，为做资料的同修减轻压力。有几位同修最后同意参与。我忙着为各个点购买电脑、打印机等必需的设备，为了保密，都是我一人打出租车将这些设备运到各个点上，晚上抱着几个纸箱爬黑黑的楼梯，不注意摔在梯子上，当时的感觉就一个字——「累」。接下来，就是马不停蹄的到各个点上教打印等基本技术。这些同修虽然形式上参与了资料点的工作，但依赖性都比较强，声称他们不方便购买纸张等，要我帮他们买。

我知道资料点遍地开花的意义不在于多了几个资料点这种形式，各个资料点的独立运作对于保障资料点的安全也是很重要的一环。我宽容的想，暂时我帮他们一段时间，相信同修在法上提高之后就会想到自己想办法解决这些困难。那段时间可以说是忙的恨不能分身有术，各个点上的同修遇到技术上的问题，都要放在那等我去解决，打印机出故障了，硒鼓有问题了，喷墨打印机的连供有什么问题等等，经常是刚从一个资料点上解决完问题，又要赶往另一个点，甚至深更半夜还骑着自行车饿着肚子在赶路。我跟有的同修说，你学一下拆装

砸鼓吧，以后砸鼓有问题了可以自己解决。同修表示我不想学，有你弄多好啊。明慧网上有同修的交流文章中提到，希望大家珍惜做技术工作的同修，不要大小事都依赖技术同修，让同修长期忙忙碌碌，不能静心学法，最终被邪恶钻空子迫害。我所认识的做技术工作的同修，大多状态不太好，与大家过份的依赖技术同修有关。

坚信师父坚信大法的奇迹

这几年，我曾不止一次身陷险境，在资料点被恶警包围，或孤身在外，提着大包小包的耗材遭遇特务的跟踪，但凭着对师父和大法的坚信，哪怕最后一刻也不放弃正念，使我一次次从魔掌中化险为夷。有的做资料的同修，遇到设备有故障了喜欢找技术同修解决，其实，很多技术上的问题是修炼当中的问题反映在设备上，只要静心向内找，正念解体邪恶，自己是有能力解决的，虽然同修设备有问题了爱找我，总想让我用人的办法给弄弄。一般情况，同修叫了我我都会去，弄的自己很忙。但我自己的设备出故障，许多时候是靠正念解决的，回忆自己最近有什么执著心翻出来了，是否没有引起重视，找到执著，决心一定做好，一切就好了。有时候，找不到原因，我就想到求助师父，有几次都是眼看不行了，不得不送维修部了，在求过师父之后，设备立即恢复了正常。

编辑揭露当地邪恶的真相资料

明慧网先后两次发表了师父对学员文章《向当地民众揭露当地邪恶》的评语，我认识到揭露当地邪恶，解体当地另外空间支撑恶警、恶人的邪恶因素，制止恶人行恶的重要性，开始学着编辑当地的真相资料。刚开始的时候，技术上不太熟练，都是将明慧网上下载的真相资料，去掉其中的一篇报道，换上当地的揭露迫害的文章。后来，我注意收集网上各地区同修编辑的地方真相资料，琢磨同修是怎样编辑构思的。慢慢的，我可以自己构思组合材料了，在明慧同修的无私圆容下，资料编排的越来越美观，不但有单张资料，还有小册子，针对营救同修的特刊等。当地的洗脑班存在几年时间了，里面的恶人丧心病狂的迫害被非法关押的大法弟子，有同修被殴打成重伤，有的被强迫注射毒针留下严重后遗症。于是，我在一期小册子里深入详细的揭露了当地洗脑班几年来的罪恶，在当地广泛散发。一位曾在洗脑班参

与迫害的恶警看到小册子后，对同修说你们把我弄上恶人榜了，后来，经过同修对其讲清真相，该警察和家人都退出了恶党组织。

我发现，省内一些比较大的城市还没有当地的真相资料，于是，在明慧网上倡议这些地区资料点的同修重视编辑自己当地的真相资料。看到明慧网上的倡议，有的地区的同修开始编辑当地真相资料了，从发表的资料来看，技术上很娴熟，完全有能力编辑当地真相资料，只是同修原先没有重视而已。还有的地区一直迟迟没有动静，我就主动的为这些地区编辑真相资料，到明慧网上收集那些地区的迫害情况，编辑成一期期的地方真相资料，经明慧网的同修把关之后，绝大多数都发表了。我没有宽带网，是用的无线网卡上网，网速是比较慢的。我记的以往发一个几十 KB 的附件都很困难，在我开始编辑真相资料之后，单页资料一般都有几百 KB 大小吧，有时候小册子里的插图太多的话，一个压缩文件会超过一 MB，但都能成功的将邮件发送到明慧编辑信箱里。有时候，另外空间的邪恶干扰，邮件发不出去，我就在心中呼唤师父，请师父加持，很快就能发过去。

回顾这些年，自己表面上忙忙碌碌的做了不少事，由于法学的少，很多时候陷于一种常人做事的状态中，使很多事情做起来并不神圣，事倍功半。当另外空间的邪恶利用着人心凡重的同修在同修间制造间隔，致使少数同修对我产生误解，无端的指责、造谣时，自己没有做到以一个修炼人的心态平静的面对，象师父教导的那样遇事向内找，而是委屈、愤怒、怨恨、针锋相对等等人心泛起，一次次失去了提高升华的机会，使整体失去了走向成熟的机会。自身久久不能放下的执著，被另外空间的邪恶利用着，放大着，令自己信心受挫。一天晚上，我梦到自己和另一位资料点的同修一起往下掉，我在梦中大声的呼唤师父，一种力量托着我们向上升。我一次次在心里对师父说，弟子一定能做好，一定不辜负师尊为度弟子所付出的一切，一定要向师尊交一份合格的答卷。

有同修称，写心得文章的过程，是放下观念升华的过程。正法修炼的这些年，自己在证实法的道路上虽然经历了很多风雨，但一旦要写的时候，却觉的无从写起，大脑空洞洞的感觉，词不达意，邪恶干扰的很厉害，将电脑系统弄坏了。我将系统从新恢复了，接下来的两

天，越写越明朗，回顾过去，是为了找出不足，总结经验教训，使今后证实法的路上少走弯路。

感谢师尊的慈悲呵护和苦度！感谢明慧网给了我这样的机会找到自己的不足，使自己在未来的修炼道路上更加精進。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

救度众生 走师父安排的路

文 / 黑龙江省大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十三日】我是一个很内向的性格，从小娇生惯养，很少和外界接触，人们都说我象大家闺秀。一九九八年得法后，我这个人就变了。

……晚上发资料两点钟发到最后一个屯，当时正开十七大，所谓的敏感日，我们不承认这些东西。当时发到一家，我刚把资料送这家门口，他看见我们就开始骂，后来就大骂。我俩没理他就继续做。突然他从路口窜出来，手提铁锹站在我面前凶狠狠的问：你是干什么的？我瞅瞅他，没动心，很平静的对他说：我是好人，我们是来给你送福音的，是来救你的。我往前去，他就往后退，很害怕的样子，撒腿就跑。

——本文作者

我是一个很内向的性格，从小娇生惯养，很少和外界接触，人们都说我象大家闺秀，大门不出二门不進。一九九八年得法后，我这个人就变了，变化最大的就是我的工作。

一、吃苦耐劳，用自己的行为去证实法

我原来是在后勤工作，管管图书很轻闲，突然间工作有了变动，下来在班级当保育员，我想我是炼功人，就接受了。常人打抱不平说：「太欺负人了，你太傻了，别人工作变化领导要先和人家谈，而你工作变动是命令性的通知。」就这样给我一次次的调换工作，都是别人不愿干的工作，而我却欣然接受，而且每一项工作我都任劳任怨的，把它做好，因为我是炼功人，我要用我的行为来证实法去救度众

生，单位的人却说我变了，我都给他们做了三退。

二、全盘否定旧势力的安排，坚信师父坚信法走好自己的路

九九年「七·二零」，大法遭到迫害，师父被诽谤，当时我坐在床上心里非常难受，痛哭流涕，觉的好象天塌了一样。当时本地同修被抓、被判、被劳教，我心里非常沉重，看了师父的讲法之后一下悟到我应当承担起这个责任和使命，于是我就找地方做资料。后来陆陆续续有同修走出来，环境发生了变化，这时就想，乡下的那些众生也应当救度啊，不能把他们落下啊，我怎么去呢？我的一念师父就帮我，突然一个同修来找我到乡下去做资料，当时我非常高兴，下班了我也没吃饭直接就走了，我俩一人背了一袋资料，一点也没觉的沉，走了一屯又一屯，不知不觉发完了，已经是早上三点钟了。我们走了很远，来到路边小站上车，我坐上车又直接上班了。后来我们的人数增多了，四人开始去乡下做资料，走了一宿，这次感受更深，走路象有人推我一样，胳膊象飞一样，轻飘飘的谁也追不上我，当时我身边的同修说：「我怎么追不上你呢。」这就是大法的威力，因为当时我心里背《洪吟》〈威德〉：「大法不离身 心存真善忍 世间大罗汉 神鬼惧十分」。

晚上发资料两点钟发到最后一个屯，当时正开十七大，所谓的敏感日，我们不承认这些东西。当时发到一家，我刚把资料送这家门口，他看见我们就开始骂，后来就大骂，我俩没理他就继续做。突然他从路口窜出来，手提铁锹站在我面前凶狠狠的问：你是干什么的？我瞅瞅他，没动心，很平静的对他说：我是好人，我们是来给你送福音的，是来救你的。我往前去，他就往后退，很害怕的样子，撒腿就跑。我当时很吃惊，一下想起师父在《各地讲法七》〈美西国际法会讲法〉中说的：「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。」

三、人神一念之差

一天早上，刚发完六点正念，这时感觉不太舒服，心里难受一下地就摔倒，胳膊、腿都不会动了，不会说话，脑血栓的症状。当时我

的第一念就想，我绝不能倒下，我还得去救人，因为晚上我们就去发资料。这时我挣扎着起来，拽着床头起来倒下，我围着床转了一圈起来又倒下，起来倒下，把暖气罩全撞坏了，心想：「必须起来，谁也别想迫害我，干扰我救人。」心里默默背师父的经文《志不退》。

这时我丈夫听到有「哐哐」响声，觉的不对就过来，看我坐在地上。我怕他害怕，安慰他没事，心里说着有师在，有法在，啥事都没有。这时他说都这样了，快穿衣服上医院，我说不去，我好了。就这么一念，胳膊也抬起来了，嘴说话也流利了，在地上走了几圈让丈夫看我能走了，就这么坚信的一念，我真的好了。我跪在师父法像前，激动的泪水直流，心里说师父谢谢您，您时时都在呵护着弟子，您太慈悲了。

后来我才发现身上被撞的青一块、紫一块，头上还撞了一个大包，但是晚上我照样下乡去发资料，救度众生。

还有一天晚上，我准备去救人，这时我丈夫冠心病犯了。快到出发时间，我准备走，他说我都这样了，你还走？我说你没事。我走了，这时心里想着就是救人，当我回来之后就好象什么事都没发生一样。真是放下人的东西，才能有神的东西。正神在看护着我们。

还有一次也是下去做资料，一不小心就掉到一个大坑里，之后一只脚脖扭了。当时心想没事就继续做，等到回家之后一看肿的挺粗，鞋强脱下来，我想发正念，脚特别疼，我想你不让我盘我就盘，而且我还要双盘，盘上之后特别疼，心想，师父说了：「难忍能忍，难行能行」（《转法轮》）。这样我就坚持了半个小时。第二天早上起来炼功，手扶着桌子站起来，这时我姑娘说：「妈你能上班吗？」我坚定的说能上班，我没有打车，跟每天一样，穿着高跟鞋，正常去上班，到单位，谁也没看出来我的脚，我正常工作。结果下午下班就好了。

十年来我凭着对师父对大法的正信，风风雨雨到了今天。什么敏感日、奥运会等，那不是法，不是师父安排的，我还是不为所动，还是稳定的做好三件事，旧势力安排的一切只能为给我们大法弟子树立威德并且是给我们集中铲除它们的机会，它们只能自取灭亡，加速灭亡。我们突破所谓的敏感日、奥运和所谓的关难，不就是在否定它

们，排除它们吗？

我们是超越旧势力的大法徒，所以我就是坚信师父、坚信法、救度众生，走好师父安排的路。谢谢师父的慈悲苦度，谢谢帮助过我的同修。

个人所悟，如有不当之处请慈悲指正。合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

八年证实法的点滴体会

文 / 河北大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十三日】二零零零年八月的一天，邻居给我一个信封，我打开一看，是两张真相资料，一张是关于北京三零一医院院长李其华老人受迫害，另一张是某省高级法官胡庆云被迫害真相。我看后，就传给了其他人看，这时心里发出一念，我也要找到真相资料发给人们看，让人们明白真相。

老伴从十几岁开始当兵，从部队到地方一直做政治工作，受中共恶党的毒害较深，给他讲真相根本不听，而且你一提就发火。特别是《九评》出来后，更是如此，还没涉入正题，他先火了，同修来讲也不听，每次都是不欢而散。最严重的一次是，在一个星期六的下午，吃完晚饭，人们在院里说话，大家谈论起现在恶党的腐败，大法如何好，他突然破口大骂，甚至还骂师父。这次我静下心来向内找：是不是自己哪里做的不对？为什么会这样？……二零零七年底，他开始炼功，现在又参加了学法小组，成为大法新学员。由此我认识到：只要信师信法，站在法的基点上，大法是无所不能的，师父什么都能帮我们做。

——本文作者

尊敬的师父好！同修们好！

得法

我是一九九七年到公园去，闻到了高德大法「法轮大法」，但没有及时修炼，一年多后，才走入修炼，并参加了集体炼功。

没修炼前，我身体多种疾病，胃病、腰疼、头晕、颈椎骨质增生、失眠、两腿肿胀等，修炼一段时间，师父给我净化了身体，这些病都不翼而飞，走路一身轻，真是太神奇了。

迫害

一九九九年七月二十日，邪恶开始破坏大法，诽谤师父，真象天塌了一样。中共利用整个国家的宣传机器造假，撒着弥天大谎，欺骗世人，毒害众生。这期间，我也遇到了魔难，因没有学好法，在怕心和情的带动下，做了不敬师，不敬法的错事，给自己内心留下了深深的痛悔。

找到真相资料

二零零零年八月的一天，邻居给我一个信封，我打开一看，是两张真相资料，一张是关于北京三零一医院院长李其华老人受迫害，另一张是某省高级法官胡庆云被迫害真相。我看后，就传给了其他人看，这时心里发出一念，我也要找到真相资料发给人们看，让人们明白真相。

师父看到了我这颗心，在当月的一天下午，我想找一位同修，在路上遇另一同修。我们说了几句话后，她问我，你认识某某（也是同修）家吗？我说不认识，她说咱一起去她家吧，我说行，我俩一起去了同修家。这位同修是制作真相资料的，我顺利的找到了真相资料，当天就带回去五十份资料。谢谢师父的巧妙安排，谢谢同修的帮助。

证实法

刚开始出来发资料时，怕心很大，每当拿着资料往楼道住户门上放的时候，两腿发抖，手也发抖，心咚咚的象要快跳出来一样，每发完真相资料回家都是一身汗。随着不断做的过程，也是去怕心的过程。我就多学法，加强静心学法，正念越来越强，怕心越来越小，以后它就不起作用了。

二零零一年元旦前，邪恶为迫害大法弟子，昼夜巡逻、蹲坑、跟踪、抓捕大法弟子等。元旦前一天，我取回真相资料，其中有十二条条幅。明天就是元旦，表面形势紧张，出不出去做真相呢？心里来回翻腾。晚上学法，越学法理越清晰，我是来助师正法救度众生的，不是来受迫害的。「讲真相救度众生，旧势力是不敢反对的」（《二零

零二年波士顿法会讲法》）。我决定第二天早晨一定要把条幅挂起，让大法真相新年震慑邪恶。

第二天早晨，我给师父敬香，请师父加持，十二条条幅顺利挂完，平安回家，还有一条挂了好多天。

正念正行，有惊无险

二零零一年，大法弟子整体配合，在本市区普发一遍真相资料，每个能出来做的大法弟子各负责一片，从晚八点到第二天早晨做完。

我负责我居住这一片。这条街有派出所、街道办事处、警察不断巡逻。这次真相资料，是用红纸包成红包。我带好资料出去，一边走，一边找合适的地方放。突然，一警察走上前来拦住了我，问：大姨，你是溜达过来的吧？我说是呀。他说，后面每隔一段有一个红包，你看见了吗？当时我心里也是一震，因身上还有很多资料，但我马上平静下来，正念很强，没有害怕，只说了一句「没注意」。这时从对面走来一中年妇女说：那边也有，打开一看，是法轮功。我没理他就走了，没有出现危险。

二零零一年冬季的一天，早晨，我给师父敬香并对师父说：我出去发真相资料，发完就回来。

我把准备好的资料带好，去了一个比较高级点的住宅区，一楼都是门市，面临马路，两面有保安，我走的这面有两道岗。我正往门市前的柱子上放资料，隐约被一保安发现有人，因天不亮，他喊：干什么的？我马上把这份资料收起来了。他直奔我发过资料的方向走去，可能他发现真相资料，就用步话机告诉了下一道岗说：截住她。

我一边稳步向前走，一边发正念并求师父保护。走到下一道岗时，保安人员挡住了我问：你身上还有资料吗？那天我带了一百多份资料，我没理他，他又问：你是不是炼法轮功的。我没作声，这时师父的法打入我脑中，「无论在任何环境都不要配合邪恶的要求、命令和指使。」（《大法弟子的正念是有威力的》）他又问是炼法轮功的吗？我说你问这个干什么，无可奉告。过了一会儿，他说：你走吧。我安然无恙的走了，到别的地方发去了。是慈悲伟大的师父保护了我。

今年八月奥运期间，邪恶动用了大量人力、物力、财力力保奥运

面子工程，搞的很紧张，实际邪恶根本就没有招架之力了，只是回光返照。一天，我到一大单位办事，因我自己习惯到哪里去包里都带真相资料，护身符、小册子、光碟等，遇有缘人就讲真相、劝三退、送真相资料，有合适的地方就发。据说这个单位多处有摄像头，里外都有保安人员，门口更是如此。

我放下自行车，随手拿出一份真相资料放到一自行车筐里，就向门口走去。刚到门口，一保安人员说：大姨，把你的包拿来看看。我立即发正念，解体他背后的一切邪恶，不要让他犯罪，求师父保护。我没有理他，也没有停步，直奔院内走去。在师父的保护和强大的正念下，解体了邪恶迫害，没有出现问题。

向内找，开创家庭环境

我们全家人都认同大法，也都作了三退，只有老伴明真相的难度最大，我一开始做资料时都是背着他做的。有一天我不在家，真相资料被他发现了，我回家后，他大发脾气。他说：你出去发传单，你要让人抓走，我不管你，我反正不拿钱赎你。我说：你放心，谁也不敢抓我，我也到不了那一步，也用不着你的钱，把你的钱收好吧。

老伴从十几岁开始当兵，从部队到地方一直做政治工作，受中共恶党的毒害较深，思维方式完全是恶党那一套，认为恶党的造假谎言都是对的，给他讲真相根本不听，真相资料也不看，而且你一提就发火，甚至说一些造业的话。特别是《九评》出来后，更是如此，还没涉入正题，他先火了，同修来讲也不听，每次都是不欢而散。

那时我真是心灰意冷，对他失去了信心，认为他真没救了。那段时间我俩就象敌对面一样，我恨他，在儿女面前说他不好，在同修们面前也讲他不好，最后还把责任推给了一个不修炼的常人，让大女儿说说他，不然的话就淘汰了。这哪是救人，完全动的是人心。

最严重的一次是，在一个星期六的下午，吃完晚饭，人们在院里说话，大家谈论起现在恶党的腐败，大法如何好，他突然破口大骂，甚至还骂师父。

这次我静下心来向内找，是不是自己哪里做的不对，为什么会这样，难道他真的没救了吗？我们成为夫妻更不是一般缘份，为什么救不了他？通过用心学法，我发现自己没有站在法的基点上，真正的象

救其他人一样去救度他，是在情的带动下，用的人心，怕他被淘汰，心里着急，这能救了他吗？

我调整了心态，用慈悲心去救度他，并且加大力度发正念。在他睡觉时，我就到他身边对着他的头发正念，彻底解体他头脑体系中以及他全身每个细胞中共产邪灵附体的毒素，清除阻碍他认清共产恶党的邪恶本质和明白真相的一切邪恶、黑手、烂鬼及共产恶党在另外空间的一切邪恶因素，铲除并否定旧势力对他的一切安排。

其间，又彻底清除共产邪党所有实物，包括（马、列、毛等）书、画像、像章、照片等。别处放的都好清理，摆在他床头柜上的怎么清理呢？有几本还是精装的，他每天在看，难度比较大。

我想大法不是给了我智慧吗？我给师父敬香求师父加持，我给他把邪党的书籍处理掉后，不让他想起来。就这样我用别的书，一本一本换着处理掉销毁了，就连他自己每天看的「毛」的那本精装红皮语录，他都从未提起过。再加上我每天持续发正念。大约一个多月后，又是在星期六的那天，吃过晚饭后，都在客厅看电视，他从沙发起身走向我的房间，要看书。我说你看什么书？他说《转法轮》。我知道在背后操控他的邪恶、邪灵和一切邪恶因素被解体了，本性的一面显露出来了。就这样我一步一步的给他作了三退，他又发表了郑重声明（因他曾说过不敬师、不敬法的话）。

二零零七年底，他开始炼功，现在又参加了学法小组，成为大法新学员。由此我认识到：只要信师信法，站在法的基点上，大法是无所不能的，师父什么都能帮我们做。

面对面讲真相

大法弟子必须做三件事，所以我现在已习惯于不管到哪里，总是要带些真相资料，《九评》、真相小册子、光碟、真相币等。到市场买菜，商场购物，摆小摊的，路上行人，收废品的，随时随地讲真相，劝三退，再送真相资料。问问有 VCD、DVD 的送上光碟，没有 VCD 的就送其它资料。大部份人能接受而且很感谢，也有少数不行的，可能机缘未到或其它原因，那就再有别的机会了。也有我做的不好，错过了有缘人，以后努力做好。

自从二零零零年跟同修联系上之后，我就主动承担起了给同修们

传递师父的讲法、经文和其他大法资料。开始几个人，后来联系的人越来越多，也帮助了一些同修走出来证实法，并帮同修们做了些力所能及的事，如购买磁带啊、录制师父讲法、炼功带、MP3 装好后再给同修们送、同修过病业关和心性关时从法理上帮助互相切磋等。同修们整体配合圆容着大法。自从有了护身符、小册子、《九评》、光碟等，我和同修配合着做了一些大法真相资料，同修打好护身符、小册子、《九评》或做完光碟等都是运到我家，裁切、装订、包装到最后一套工序都在我家完成直到给同修们分送，也是一个小资料点吧。

在八年的风风雨雨中，不管是严寒酷暑、冰天雪地、大雨倾盆，也不管社会形势的好坏变化，什么所谓的敏感日，我证实法从未间断过，没有怕，因为我记住师父讲过的话，三界是为正法创造的。

烈日炎炎时，我可能在给众生们送真相资料，冰天雪地时，我可能正跑在给同修送资料的路上，无论是师父讲法、周刊、或其他大法资料，都及时送到同修手中，从未觉的苦和累，只觉的是一种责任。

我还有很多不足，有很多做的不好的地方，还有执着，还有欢喜心、显示心、利益心、干事心、证实法中证实自己的心，还有人的情。找出这些，我要用大法归正，去掉它。

今后我要多学法，学好法，多向内找，修好自己的一思一念，真正按照师父说的不折不扣的去做，才是真正的信师信法，才有正念正行，才能做好三件事，因为这一切都来源于法中。其实我所做的这一切，都是师父在做，我只不过是在世间的肢体行动而已。能够稳定的走到今天，每一步都是在师父慈悲呵护下做到的。

谢谢慈悲伟大的师父！谢谢同修！

有不足之处请同修指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

在正念中体悟法理

文 / 大连大法弟子 净心

【明慧网二零零八年十一月十三日】那时邪恶镇压刚开始，还不知道发正念的法。一天坐在车上，看到一所学校门口板报上贴着一张

很大的纸，写着诽谤大法的内容。当时就想让风把它刮破就好了，没想到第二天真就看到贴的那么大的一张纸被风刮破了一个大口子，第三天那张纸就不见。当时除了高兴之外觉的有点不可思议。后来看到师父关于发正念的法，才知道是正念的作用。

恶党邪灵为了迫害大法弟子，在很多地方安装了摄像头，我家小区门口也安装了一个，并且摄像头正好对着我住的楼洞，给证实法带来了不便。刚开始看到的时候产生了怕心和疑心，难道邪恶是针对我来的？后来坚决的给以否定。然后开始天天针对摄像头背后的因素发正念解体它们，经过几个月的时间，摄像头不见了。

——本文作者

师尊好！

各位同修好！

发正念是师父要弟子做好的三件事之一，是极其重要的，在大法弟子证实法与救度众生中起着不可估量的作用。在这几年的发正念中，由不会发到会发，由心不静到纯净，在证实法与救度众生中对法理有着很深的体悟。

一、切切实实体悟到「大法弟子的正念是有威力的」

师父说：「其实大法弟子每个人都是有能力的，只是没在表面空间表现出来，就认为没有功能。但是无论能否在表面空间表现出来，动真念时都是威力强大的。」（《精進要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉）在修炼中对师父讲的这段法有深深的体悟，下面仅举几例与同修共享。

一、邪恶宣传板上贴的诽谤大法的纸被风刮破了

那时邪恶镇压刚开始，还不知道发正念的法。一天坐在车上，看到一所学校门口板报上贴着一张很大的纸，写着诽谤大法的内容。当时就想让风把它刮破就好了，没想到第二天真就看到贴的那么大的一张纸被风刮破了一个大口子，第三天那张纸就不见。当时除了高兴之外觉的有点不可思议。后来看到师父关于发正念的法，才知道是正念的作用。

二、父亲又看大法书了

父亲自从「七•二零」迫害开始就不修炼了，因为父亲曾在文革时受过迫害，俗话说一朝遇蛇咬，十年怕井绳，所以，父亲在怕心的驱使下，脱离了大法，但心里也知道大法好，后来成天沉迷于麻将中，虽多次劝阻但无济于事，通过向内找发现也是因为自己带着情和人心的缘故。我的家庭情非常重，父母对儿女非常溺爱、关心，对儿女付出很多，因此我对父母的情也非常重。当时劝阻父亲不听时，心里也很生气，心想那就不管了。后来通过学法悟到，这不还是情在起作用吗？同时也认识到父亲脱离法，不也有背后的因素吗？那就是邪恶旧势力以及恶党邪灵等因素的干扰。于是就开始针对阻挡父亲修炼的邪恶因素发正念（同时自己也不断的放下情），希望父亲能回到大法中来。有一天我想：如果父亲打麻将天天输就好了。结果父亲一连输了一个星期，接着父亲就不打麻将了。从表面上看父亲也因为身体的原因，又开始捧着《转法轮》看。但是这里面也包含着师父的慈悲点化啊！可见大法弟子的念一正，立即就起作用。

三、小区大门口的摄像头不见了

恶党邪灵为了迫害大法弟子，在很多地方安装了摄像头。我家小区门口也安装了一个，并且摄像头正好对着我住的楼洞，给证实法带来了不便。刚开始看到的时候产生了怕心和疑心，难道邪恶是针对我来的？后来坚决的给以否定。然后开始天天针对摄像头背后的因素发正念解体它们，经过几个月的时间邪恶彻底解体了，表现在这个空间就是摄像头不见了，被撤走了。在这过程中我也去掉了怕心和疑心，坚定了正念。在这里有个体悟是发正念一定要坚持，不能没看到马上见效就灰心。

四、粘贴真相不干胶，谁也不许撕毁

丈夫（同修）经常在楼道里贴真相不干胶，有时我会针对不干胶发正念，不许坏人撕毁。发正念后贴的不干胶就能保留很长的时间，没发正念的就很快被不明真相的人撕掉了。通过这件事，也更加认识到发正念的重要作用。

五、警车再也不来了

有一段时间我所居住的楼下经常来一辆警车，时间是一大早或者是晚上，来的时候警灯闪烁，大警二警齐上阵，制造恐怖气氛。听常

人说是来收停车费的，收费还用那么多人吗？其实大法弟子都知道实质它们是针对大法弟子来的，针对真相资料来的。大法弟子的使命是清除邪恶，救度世人，于是只要警车来，马上盘腿立掌发正念，彻底清除操控警察、警车迫害大法的邪恶黑手、烂鬼，邪灵等因素，清除所有警察头脑中对大法不好的思想，把法轮大法好，真善忍好，打入他们的脑中，希望他们不要行恶，给自己和家人留下美好的未来。有时经过他们的时候，心里默默的发着正念，从心里希望这些警察能被救度。经过一段时间的发正念，警车再也不来了。

作为修炼人应该知道，常人表面空间的一切都是假相，真正原因是背后的因素在起作用，背后的邪恶因素清理干净了，表面也就会发生变化。后来每当看见警察和警车，我都会发正念清除其背后的邪恶因素，并把善念带给其。有一次，集体学法后，走在路上看见停在路边的警车里的几个警察，从心底里觉的他们可怜，眼泪不自觉的往上涌，我知道这是慈悲心出来了。

二、同修相互配合发资料讲真相效果好

师父在经文《正念》中说：「所以为了更有效的起到正法的作用，大家在讲清真相的同时，一定要重视发正念，及时清理邪恶和自身存在的问题，以免被邪恶钻空子。」

一、每周我们要发一次或两次真相资料来救度世人，每次都是两个或三个同修相互配合发放真相资料，一个同修专门发正念，另两个同修分别到楼内发资料。发正念时先是清除同修自身空间场中一切不正因素，同时清除所到之处另外空间的邪恶因素干扰，清除障碍世人得救的一切因素，并将同修隐身，任何邪恶看不到，如果看到立即解体。到现在大约有两年多的时间，我们一直这样做的，（并且从不受表面形势的影响，什么敏感日，什么奥运期间，什么节假日，我们一如既往的做该做的事）一直都很顺利，有干扰也是有惊无险。

一次发资料时同修刚刚上楼，从楼内出来一常人，他在外面溜达一会儿就要回到楼内，当时想他上楼会影响同修发资料，马上发出一念「站那儿别动」，那人立刻停住脚步一动不动。

二、母亲（同修）去农村向亲朋好友讲真相，我和妹妹（同修）在家里发正念。正念加持母亲，清除母亲自身空间场不正因素的干

扰，清除所有听真相世人头脑中对大法不好的思想及障碍他们得救的因素，母亲回来说，真相资料都要了，还退了好几个。丈夫每次跟有缘人讲真相，我都会协助发正念，有缘人都同意三退并一再说谢谢。一次我参加同学聚会讲真相，妹妹便帮着发正念，有一个同学同意三退并露出开心的笑容。当时有一种感触，世人真的有明白的一面，是明白的一面在发自内心的笑呢！我们学法小组的八位同修总是这样相互配合讲清真相，收到很好的效果。

三、发正念中感悟整体配合的力量。

有位同修是公务员，每年年终要考核进行总结，在总结会上他想公开讲真相，但怕心一直障碍着他。因他以前被迫害过，并且被蒙蔽的领导还威胁过他，如果考核不合格将面临失去工作和经济上的损失。通过学法交流悟到我们是一个整体，对哪一个同修的迫害都是对整体的迫害，所以决不允许。师父还说过：「他的事就是你的事，你的事就是他的事。」（《各地讲法二》〈二零零二年华盛顿 DC 法会讲法〉）于是通知所有能通知的同修（大概有十七个同修），在一段时间内每天集中三次针对这件事发正念，全盘否定邪恶旧势力对同修的安排，彻底清除导致同修怕心背后的因素，正念加持同修正念正行，讲清真相救度世人。清除单位领导头脑中对大法不好的思想，不允许迫害同修。在开会当天针对所有到会的人发出正念，希望能明白真相。

同修终于敢在大会上公开的讲真相了，（当然在这期间同修自己也加强学法发正念，向内找去除人心）讲到以前被迫害时，有的世人流下了同情的泪水，这不就是善念出来了吗？最后考核也过关了，也没被迫害。整个过程体现出大法弟子整体配合的力量。其实，这一切都离不开师尊的慈悲呵护和加持，真正的都是师尊在做。包括写这篇交流稿，也是在师尊的加持下完成的，整个过程都是能感受到的，悟到时不禁热泪盈眶。在此，向慈悲伟大的师尊道一声：「师尊，您辛苦了！」

发正念中最大的体悟是作为一个修炼人，首先要做到的就是对师父的信，要做到百分之百的信。我是闭着修的，但在发正念中切切实实感受到法轮的旋转，感受到师父的加持，感受到被能量包容的炽热

感觉……当然都是心很纯净的时候才出现这些感觉。发正念是让神的一面发挥作用，是运用功能清除邪恶。还有重要的一点，那就是发正念是针对邪恶，而不是针对表面的人。当然，发正念要想达到效果必须学好法，去掉人心，在纯净的心态下必然出现。

在这里说一下我们的学法小组，我们的学法小组成立于二零零六年二月份，成员由一开始的三个人逐渐扩大到现在八个人，一直非常稳定的每周集中学一次法，从一点到五点学习《转法轮》和师父经文，主要是通读，每个正点发正念。五点十分到五点五十五分进行交流，每个同修针对自己一周以来三件事做的情况和向内找方面进行交流、切磋，每个同修的心性都在不断的升华着，人心也不断的被找出来并去掉，互相比学比修，有三个同修一直在反复背《转法轮》。

还有一件事写出来与同修分享。师父在《洛杉矶市法会讲法》中说：「作为修炼的人一定要用修炼人的方式、用修炼人的思想思考问题，绝对不能用常人的思想去想问题。」因为一个多星期的时间没有好好炼功，因此身体感觉疲劳，那天两点钟到家，本想学法，但感觉很累，眼睛也有点睁不开，就想先睡会儿觉再学法（常人的思想），但转念一想，不对，师父说过炼功是最好的休息（修炼人的思想），马上盘腿打坐炼第五套功法。因为接电话只打坐了二十分钟，立刻感觉身轻眼亮，接着在学法时看见字里行间有两个星星在闪烁，我知道这是师父在鼓励我。以后我一定好好炼功。

同修们！让我们时时都发出正念，发出神念，清除邪恶，救度众生吧！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

修自己 救众生

文 / 辽宁大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十三日】我与丈夫不知前生前世是什么缘份，总是说不到一起，做不到一起。一辈子都是他行他的，我走我的，一对话就冒火，一合作就打仗。

中共迫害法轮功后，我在魔窟中被非法关押了五年多。零六年底

从回家后，我想：这几年丈夫承受的也不少，我要对他好一些，要象个修炼人那样，待人和善，慈祥，心胸宽广，为他人着想。想的挺好，可一遇到问题还是把握不住自己，于是我对照大法，找到了自身的很多缺点和不好的心，……从此我的状态改变了，变的平静、祥和了。我的家庭环境渐渐改变了，祥和了，丈夫和女儿都明白了法轮功真相，并做了「三退」，女儿还在心里诚念「法轮大法好」。

——本文作者

尊敬的恩师好！

敬爱的同修好！

我是一九九七年六月荣幸的走入大法修炼中来的。十一年的修炼路上，有人心放不下时的辛酸、痛苦，更有在大法中修炼、升华的殊胜和幸福。十一年来，我在师父的慈悲呵护下，一步一步的在修炼的路上走向坚定，走向成熟。在此记录下修炼路上的点滴体会。

一、在家庭矛盾中修自己 救亲人

我与丈夫不知前生前世是什么缘份，总是说不到一起，做不到一起。一辈子都是他行他的，我走我的，一对话就冒火，一合作就打仗。

中共迫害法轮功后，我坚持信仰，二度被迫害，在魔窟中被非法关押了五年多。二零零六年底从劳教所回家后，我想：这几年丈夫承受的也不少，我要对他好一些，可不能再象以前那样了，要象个修炼人那样，待人和善，慈祥，心胸宽广，为他人着想。

想的挺好，可一遇到问题还是把握不住自己，不知不觉嗓门就提高了。我丈夫是邪党党员，我给他讲大法的美好，劝他退党保平安，他却说：我可没看出来。说话象吃呛药似的。当时我满脸通红，感到很愧疚，丈夫内心是知道大法好的，是我没做好，给他造成了障碍。我意识到：要救人必先修好自己；要修好自己必须学好法，还要向内找自己。

于是我对照大法，找到了自身的很多缺点和不好的心，如：善心不够，不能包容别人的缺点，得理不饶人，怨恨心、委屈心……继续找下去，找到了「总想改变别人，不想改变自己」的心，再找下去，

终于找到了根子上的问题——以自己为标准的自私自利的私心。

这时我大吃一惊，学了十多年的大法，嘴上和心里都知道「真、善、忍是衡量好坏人的唯一标准」（《转法轮》），为什么在家里却以「符合我观念的、我认可的」为标准了呢？原来是那颗不让人碰、不想改变的私心被触动了，所以自己才发火的。根本原因找到了，我就加强学法，分清它、不承认它，否定它，发正念清理它。

一次，为一件事心里感到不畅，又想发火，鼓足劲要把一大堆理由发泄出来。刚要张嘴，却感到大脑一片空白，那些「理由」顿时消失的无影无踪，我象泄了气的皮球一样，重重的坐在了椅子上。这时我明白了，是慈悲的师父看到弟子找到那颗肮脏的心，有修好自己的愿望，就把另外空间象山一样的物质拿掉了。泪水瞬间溢满了我的眼眶。从此我的状态改变了，变的平静、祥和了。

在学法中，我经常用大法有针对性的对照、检查自己。通过向内找，我还找到了多年来影响我和女儿关系的根源，那就是自己受党文化毒害，形成的独断家长式的作风。我决定：是我的错我要改，并向女儿赔礼道歉。从此，我的家庭环境渐渐改变了，祥和了，丈夫和女儿都明白了法轮功真相，并做了「三退」，女儿在心里诚念「法轮大法好」。

二、正念坦荡发资料

前几年散发真相资料的特点是数量多、面积大、范围广，大冬天每次出去发资料，回来时头上都是冒热气，身上穿的羽绒服都湿透了。随着正法进程的推进，觉醒的世人越来越多，但被中共谎言毒害的人仍大有人在，这就要求大法弟子更要用心去做、用智慧去救人。

师父在《二零零五年加拿大法会讲法》中说：「不管怎么样啊，在这场迫害中，我与大法弟子是全盘否定这场迫害的，以致在我们全盘否定这场迫害中按照师父我的要求保持着你们特有的修炼人的状态，作为大法弟子来讲能够在自己的责任中做好这一切，那就是在精进。」

我想着「责任」二字，在现阶段悟到：责任就是对大法负责、对众生负责、对修炼负责。每次拿到真相资料后，我都要看一遍，包括真相光盘。这样做，一是搭配发放真相资料时避免内容重复；二是可

灵活挑选面对面讲真相的素材。检查完后，我把资料装在精美的塑料礼品袋内，粘上一小条双面胶。散发时选择清洁醒目的地方，想着：大法对世人的救度，正在通过真相资料的内容和它外在的精神风貌、以及大法弟子救人那颗善心，传递给世人，一定要让他们明真相得救度。在散发之前，我对真相资料发正念，让每一份资料发挥最大的救人作用。

发资料的时候，正念坚定，堂堂正正，明确的知道自己在做宇宙中最伟大、最殊胜的事，任何生命都不配干扰、破坏。遇到一切问题都向内找：是否做到了对大法负责、对众生负责、对自己的修炼负责？是否用心在做？用智慧在做？基点摆正了吗？或者哪一念不对？找到了就去掉它、解体它，就这样越做越顺。

发的过程中如被人撞见，我的做法是：不惊、不怕、不躲，更不能跑，一定要先发制人（不是治人，是制约人不好的思想、魔性，启发他的佛性），怀着一颗平和慈善的心、为他好的心、救他的心，主动打招呼、问好、讲真相。

师父在《二零零五年旧金山法会讲法》中说：「你要记住，你的正念是可以改变常人的，不是常人带动你的。」

根据我的实践，这样做了之后，每次都能转「危」为安，而且对方能高高兴兴的接受真相，没有一个能恶起来的。如：一次我往一座七层楼上发真相资料，楼内很静。我上到六层拿出资料边走边揭粘贴，一抬头发现七层楼缓步台上有个人蹲在地上整理大葱。他抬头看到我时，眼睛紧盯着我手中的真相资料，一脸紧张、警惕的神情。

我立刻面带笑容，象老熟人一样打招呼：「大兄弟，整大葱啊！」他「啊」了一声，这时我看他脸上的表情恢复了常态。我说：「给你一份真相资料看看吧」，他接过资料，四周瞅瞅，见没地方放，想放地下，瞅瞅也觉的不合适（此时表现出了大法弟子精心制作、包装的真相资料让世人感到了份量）。我说：「你暂时就放这儿吧，干完活再拿屋去。这两份请你交给邻居。」他说：「这屋没有人，是空的。」我谢过他就走了。他的话也提醒了我，以后发真相资料先看看是否有人住，以免浪费。

又如：今年大年初二，我出去发真相资料，刚刚在一家门上粘完，一转身，对面屋出来一个人，她看看门上的真相资料又看看我，满脸怀疑，站在那不走。我想：不能让她魔性起来。我就立刻很祥和、喜庆的跟她打招呼：「大妹子，过年好啊！」她脸上的怀疑打消了，也问了我一声「过年好」，我又说：「你这是要出去呀？」说着就自然的下楼走了。

三、放下人心 面对面讲真相

面对面讲真相，对我这个平时不爱聊天、不善交往、喜欢清静的人来说，好象有一定的难度。可是我是知道宇宙真理的大法弟子，再大的困难也要坚定的走下去，要兑现自己的誓约。

开始我只在亲朋好友、同学、同事、邻居的范围中讲。由于我两次遭中共无理迫害，丈夫、孩子和亲戚都害怕，替我担心，同时也担心中共对他们搞株连迫害，所以对我讲真相百般阻挠、抵制，说些尖酸刻薄、难听的话，让我知难而退。更甚的是，二姐夫将我赶出他的家，还用「报警」来吓唬我。一系列的打击、伤害，使我感到委屈、难过、灰心意冷，背地里流泪，曾经有近一个月没有讲真相。

后来，自己觉的应该振作起来。我学习《二零零五年旧金山法会讲法》，师父说：「常人说了什么，或者是干扰你了，你不要往心里去，你就做你要做的事情。人的思想来源很复杂，而且有许多人是观念在讲话，不是自己的真念、不是自己真正的人在讲话，所以说出的话往往是似是而非、言不由衷的，他讲过了啥他自己马上就忘了。他自己都不重视他讲的话，你为什么重视呢？别管他讲啥，你讲的话对他来讲每一句话都是当当响的炸雷。」

师父的讲法使我豁然开朗，心里象打开一扇窗一样敞亮。是啊，常人在迷中，只看表象，只关心自己的利益，而我知道的是宇宙的真理，我怎么能被常人带动呢？向内找，还找到了一颗执著亲情的分别心。

找到了就去掉它，不分世间的亲人、朋友，世上的人不都是我们要救度的对像吗？在面对面讲真相中我感悟到：只要有救人的愿望想要去做，师父的法身就会给安排的。其实都是师父在做，我只不过出了一张嘴。

一次，发现最近几天有点懈怠、不够精進，心想：「不行，得去救人。到我原来住的地方去，那里有我的有缘人。」结果刚下公交车，就碰到原单位的同事，已有十多年没见面了，聊了一会，就给他讲真相，他用真名退出了邪党，还拿了大法真相护身符。

紧接着同修约我，刚见面没说上两句话，又碰上我的同学、也是同事，讲明真相后，她不但自己声明「三退」，还让她丈夫也「三退」了。我到市场去买菜，又碰到同事俩口子正买菜，虽然他们当时没「三退」，但也听了大法真相。

我体悟到：不管遇到什么样的人，接受的、反对的、诽谤的、当时不退的，都要端正心态，不急、不躁、不争、不辩，心平气和的，就抱定「为他好、救他」的心去讲。有的当时没有声明「三退」，其实也不白讲，他在考虑，一旦遇到别的大法弟子再和他讲，很多人终究会得救的。

我原单位有位同事是邪党党员，他院里先后有二个邻居（大法弟子）去他家劝「三退」，他不听，抵触，后来又有别的同修去讲，还是不退。有一次，他在超市被我碰到了，我又给他讲，他说：「都这么说啊，看来得听人劝」，马上同意退党了。

师父说：「大法弟子是各地区、各民族众生得救的唯一的希望。」（《谢谢众生的问候》）

我遇到一个受邪党文化毒害很深的人，他对大法的认识都是邪党谎言灌输的那一套。我看直接讲道理根本讲不通，只好换了一种方式。

我问：「你对现在的人怎么看？」他说：「现在的人完了，坏人多好人少，这公园里就有很多人行骗，骗吃、骗喝、骗钱的都有。」我马上问：「有骗人平安的吗？有人告诉你怎样能保命、保平安，你为什么不信呢？现在的人都为自己，什么坏事都干，无恶不做，只有法轮功不做坏事还救人，有人却听信共产党的话把他们当成坏人。现在共产党还在抓，抓进去往死里整，都是在背地里干的，老百姓不知道，更残忍的是活摘器官，牟暴利。炼法轮功的冒着这样的危险告诉你真相，好玩吗？不好玩，他们真的是在救你，为你好。你还把他们当坏人，真是辜负了人家的一片心呐！希望你三思。」他有点不好意思。

思，瞅着我说：「谢谢你！」看的出，他是从内心说出来的，善念已经出来了。

有一次，在公园里跟一个人搭话，刚刚进入正题，他马上打断说：「这是法轮功讲的。」我问：「他们哪个人得罪你了？」他说：「没有哇。」「那是你看见他们哪个人做过坏事？」他说「也没有」。「那你为什么对他们印象那么坏呢？」他不吱声。我说：「那一定是受了电视、广播抹黑法轮功的假新闻的影响。其实炼法轮功的都是好人，是按『真、善、忍』修自己的好人。你以后可不能这样说了，这对自己不好。」接着，我给他讲了真相，他同意退了队，临走时他再三的说「谢谢」，并叮嘱我注意安全。

讲真相时的智慧来源于法中，取决于我们那颗纯净的心。现在我无论遇到什么样的人，基本都能做到心不动，就干我应该干的。

在几年的助师正法中，所做的那么一点一滴，都是我应该做的，距离师父和大法的要求还差的很多。一切来自于大法和恩师。没有大法 and 恩师的呵护，我什么也做不了，倾尽我的所有也回报不了师父与大法的恩德，弟子只有精進不停的做好三件事，不负师恩。

弟子叩谢恩师！谢谢同修们！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

在修炼的路上不停步

文 / 河北保定地区大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十三日】我是在二零零三年闹萨斯瘟疫（中共叫「非典」）期间得法的。从那天起至今五年多的时间，我身体健康，不用再吃一粒药。

去年七月份，我大姑姐带着本村的两个人去石家庄看病，走到半路途中，公交车的左侧弓子板断了，我大姑姐她们三人都坐在左侧这边，有的人当场就死了。她带的那两个人，女的左臂掉下来了，右臂折断三段，男的肋骨断了。可是我大姑姐擦破一层皮，连药也没用就好了。因为通过我们给她讲真相，她明白了真相，她知道大法好，还每天都把真相护身符带在身上，这是大法保护了她。

师父好，同修们好！

我是在二零零三年闹萨斯瘟疫（中共叫「非典」）期间得法的。在萨斯期间，单位放了三天假，放假后，我不知道什么原因心里总想找七年没有见面的同事。放假第二天，我就去找她。我一进她家屋里，她和她的孙子正在学法呢。我在她家里呆了一会儿，脸就感觉发热，心里不舒服。当时我就告诉她说：我不舒服，我血压高。当时她让我念「法轮大法好，真善忍好」。接着她又给我讲真相，同时又借给我一本宝书《转法轮》。我拿到以后，每天晚上都是看到十二点左右甚至还看到一、两点钟，因为白天上班，只有晚上才能看。就这样看，看到第七天，我吃了药就恶心想吐，一连三天都是这个状态。我悟到是师父管我了，在给我清理身体。从那天起至今五年多的时间，我身体健康，不用再吃一粒药。我就有一颗坚信师父、坚信大法的心。

我在得法不久就开始消业。第一次消业是嗓子哑，喉咙肿疼，说不出话来，连咽吐沫都疼的难忍，那个滋味别提多难受了，这种状态持续了十几天的时间才过关。隔时间不长就开始第二次消业，是重感冒，咳嗽发烧，浑身疼痛，尤其到晚上睡觉时，咳嗽不断，全身疼的难忍，吃不了，睡不安。我丈夫听着我咳嗽的很厉害，非要我到医院去看。我说：我没病看什么？我丈夫对我不吃药不理解，问：「为什么不吃药？」我翻开《转法轮》，把这段讲法念给他听：「你觉着『病』的怎么难过，希望你都坚持来，法难得。你越难受的时候说明物极必反，你整个身体要净化了，必须全部净化了。」在消业期间我没有缺过一天勤，照常上班。丈夫见我不用吃药就好了，感觉很神奇。每次过关我都是凭着信师信法的坚强意志走过来的。那种过关后的兴奋心理，是用语言难以表达的。只有修炼的人才能真正体悟到大法的奥妙无穷。

得法前，我爱感冒发烧，又患上了高血压，常年不离药，脾气又急，一遇事就着急，总爱发脾气，得理不让人。得法后，从此不但吃药了，身强体壮，走路一身轻，皮肤变的白里透红，比同龄人显的

年轻，脾气也变好了，说话和气了，家务活全包了，任劳任怨，象变了个人似的。丈夫见我改观这么大，从心里称赞大法好，第一个认同大法，他和儿子、儿媳首先退出邪党组织。

二零零五年，我看到救人的资料紧缺，师父在一次讲法中说到要求资料点遍地开花，我就主动建起了小型家庭资料点，使这朵小花放出异彩。在做资料过程中，也是磨炼人心过程。有时打印到深夜，我是个急性子的人，特别当打印机出现故障时，我更是心急如火。

有一次打印机不喷墨了，我对维修技术不怎么懂，又怕把机子零件弄坏，在清洗打印头时，弄的满手、满脸、毛巾上全都是黑的，直到把它修好为止。每次带着自己制出的资料去救人，一直坚持到今天，不管怎么苦，怎么难，怎么累，心中觉的甜，从没有想过放弃。我认识到：做资料的过程，是在证实法，也是修自己的过程，一切都不是偶然的，这一切都是师父安排的。既然是师父安排的路，毫无疑问的就坚持到底。我知道这是我来到人世间的根本目的地——修炼、返本归真，回到自己真正的家。在这过程中不断传来同修的赞扬，我认识到，正象师父说：「作为一个修炼者，在常人中所遇到的一切苦恼都是过关；所遇到的一切赞扬都是考验。」（《精進要旨》）

后来给我们班组的工友讲真相，同时还证实了法的神奇。有一次我们班几个去库房出货，一拽货不小心把一麻袋牡蛎（石头类）带下来了，正好砸在我的右脚上。当时我「哎呀」一声，马上又说：没事，我是大法弟子。当时把她们吓坏了，非让我到卫生所去看，我说没事，也没去看。出完货后，她们非要看看我的脚砸的怎么样，一看连皮都没破。真象师父说的「好坏出自一念」（《转法轮》）。她们说：要是我们，得把脚砸碎了。她们都觉的很神奇，她们知道了大法的美好，当时就都退了邪党组织。

随后给我家的亲戚朋友讲真相，劝三退，从高干、教授到农民，共六十多人，没几天都退了邪党组织，因为他们看到了我修炼以后的精神面貌，身体没有了病，脾气也变了。我每年秋收季节都去农村帮助亲戚干活，觉着有使不完的劲，他们说象变了个人一样。他们都信大法好，有的在看书，他们都同化了大法。

在证实法、讲真相、劝三退中，我和一位老同修一起下乡赶圈

集，到县边资料少的地方发放真相资料劝三退。不管天多热，也不管天多冷，我们都坚持去，我们配合的很默契。我们讲三退时，一个人讲，一个人发正念，效果很好。遇到不相信的人。我们就把一个真实的故事讲给他们听。去年七月份，我大姑姐带着本村的两个人去石家庄看病，走到半路途中，公交车的左侧弓子板断了，我大姑姐她们三人都坐在左侧这边，有的人当场就死了，她带的那两个人，女的左臂掉下来了，右臂折断三段，男的肋骨断了。可是我大姑姐擦破一层皮，连药也没用就好了。因为通过我们给她讲真相，她明白了真相，她知道大法好，还每天都把真相护身符带在身上，这是大法保护了她。通过讲这个真实的故事，也起到了很好效果。

总起来说就是利用各种形式去救人。在奥运期间我们利用晚上去发资料，讲真相，劝三退。在讲真相，劝三退救度世人中，经常遇到这样的一些人，当你讲到紧要时，他突然反问：「你是法轮功？」面对这样的情况怎么办？就坚持正念，清除对方背后的邪恶因素，使对方明白过来，从而被救度。当然也有说三道四的，怎么讲也不听。遇到这种情况我们也不灰心。师父说：「不管在讲清真相中大家多么努力、你付出多大，我告诉大家，世上总有你救不了的人，总有一部份人是不能被救的了。我们不能因为这些人而灰心，也不能因为这些人而动摇了。一些人说如何、如何，我们就动了心随他去怎么行？我们是来改变人的，却不能被人改变。」（《二零零四年纽约国际法会讲法》）我想不管碰到什么样的人，这也是对大法弟子的严峻考验。只要按照师父所说的去做，我们只要去做就有收获。是啊，今天有这样的效果，紧抓住了救人这条主线，一切都是师父在做呀！我们只是动动嘴，跑跑腿而已。其实在法中我们只要有救人的心，坚如磐石。师父什么都在帮我们做。

最近过心性关，甲同修听乙同修说我说她的坏话。当甲同修告诉我后，我首先向内找，找到自己不修心带来的麻烦，心里还是放不下，总是返这个事。在我最痛苦的时候，认为对方伤害我的时候，我拿起宝书来，静心学法，师父点给了我。「当然，难、矛盾来之前不会告诉你的，都告诉你了，你还修炼什么？它也不起作用了。它往往突然间出现，才能考验人的心性，才能使人的心性得到真正的提高，

看能不能够守住心性，这才能看的出来，所以矛盾来了不是偶然存在的。在整个修炼过程当中，在业力转化上就会出现这个问题，它比我们一般人想象的劳其筋骨要难的多。」（《转法轮》）师父在《欧洲法会讲法》的一段法说：「那么发生矛盾的时候要各自向内找自己的原因，不管这件事情怨不怨你。」

我明白了师父讲的法理后，再出现矛盾时，不逃脱，不避开，出现在自己身上就有自己要去的心，首先找自己，找到自己不足后，面对事实，我亲自找到甲同修面对面把事情说清楚了。各自找自己，把隔阂化解了，一切矛盾迎刃而解。我们一定要按照师父说的去做。在修炼中碰到魔难要修自己，要看自己，平时一思一念都要在法中归正自己。

由于学法不深，层次所限，仅是自己层次中的点滴体会，跟同修们相比还觉的自愧不如。自从我得法那一天，正象关贵敏歌词中唱的：「我知道了自己是谁，我知道了在神的路上奋起直追。」总觉的自己得法晚，跟老学员比不如人家修的好。因此我从不肯放松懈怠，但是跟那些修的好的同修比还有一定的差距。在这正法最后的最后阶段，一定要倍加努力，跟上正法进程，多学法，多修心，精进，再精进，做一个合格的正法时期大法弟子，决不辜负师父的慈悲苦度，圆满随师还。

不足之处，敬请同修慈悲指正。合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

在讲真相中修好自己、多救人

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十三日】师尊要我们大法弟子做好三件事，我只谈在证实法、讲真相中修好自己、救人的体会。回忆自己的修炼过程，零一年从教养院出来，三年多在邪悟中不能自省，后来在师尊点化、同修们的帮助下，才又从新走回大法修炼。回想自己给大法造成的损失，给修炼造成的障碍，十分懊悔，这时才深深的感到学法是极其重要的。

在学法背法中突破自己

那时我就开始一遍遍听师父的讲法录音，一遍一遍通读《转法轮》，最后背法。

身边的同修有些开始背法了，我也想背法。但自己年龄大（六十九岁），记忆力不行，能背下《转法轮》吗？我们学法小组同修都开始背法了，在这样环境的促进下我下决心也要背法。我是这样安排自己的背法时间的，每天清晨二点起床背法到四点五十分结束，之后炼静功、发正念、炼动功。

我在学法背法时有两点突破。第一个是转变观念。背法总是记不住，背的慢，一天两个多小时连一段法都背不下来，读一遍象没读一样，再念一遍什么都没记住，有的同修一小时背一页，我二个半小时背不了一段。开始时动摇过，但我认识到要坚定正念，主意识强，不能放弃，坚定的背下去，突破它。在我坚定下去的时候，情况就逐渐好转，我终于用六个多月背完了《转法轮》。通过第一遍背法使我转变人的观念，主要不是背的快慢、记的多少，而是悟到了许多法理，提高了很多。

第二个突破是坚持。背法时困魔干扰很厉害，只要我往那一坐开始背法，过不了多久就困了，不知不觉闭上了眼睛。我用冷水洗脸，但一会儿就又闭上了眼睛；发正念也不行，那就站起来读，边走边背。集体学法有时也困，这时老伴和有的同修说是不是睡的太少，一天才不足四个小时。但我想有的同修每天只睡两个多小时都能长期坚持，比起来我还差的很多。学法犯困是一种魔难。如果困了就睡觉，那么就不能背法学法。学不好法，怎么去更好的证实法，救度众生。没有学好法就不是修炼，这么一看，遇到困的魔难真的不是坏事。大法弟子能够在背法中突破提高！

在讲真相中魔炼自己，去怕心

师父叫我们走出来证实法、讲真相、救众生。开始我迟迟走不出来，是自己有一颗怕心，怕再次被迫害。在认真坚定背法学法后，首先弄清楚自己是大法弟子，大法弟子责任非常重大，在证实法中救度众生，是我们的历史使命。

大约在零五年初，我从新学法炼功不久，有两个同修来我家，约

我半夜去挂真相横幅。我怕被抓被迫害，不敢去。送走了同修，自己想想：这也不行啊，我也是大法弟子，也得做证实法的事，是因为有怕心做不到。所以想多学法突破怕心，就抓紧时间听师父的讲法录音。看师父七二零以后的所有讲法，认认真真的通读了一遍，接着把「七·二零」以前的讲法也学了一遍。对照师父的讲法自己该怎么做心里就清楚了。

先按师父的要求多发正念，清理自己。只要有时间我就清理自己。认真看《明慧周刊》，同修的切磋对我鼓舞很多。怕是后天形成的，是旧势力安排的，我该下决心去掉怕心。我有一个想要突破自己的愿望，心里经常背《洪吟二》〈怕啥〉。接着自己也试着发真相资料，先只发几份，回家再拿，再发，由几份到十几份，从居民楼到自行车筐，到公共场所，现在可面对面给资料和护身符，应该说是逐渐在突破，是魔炼过程，怕心也少了许多，是师父的帮助使我走到这一步。

只举两个小例子。一次夏季晚上去公园，带着真相贴，一看左右无人，把真相资料贴在一电灯杆上，还没等贴完，就围上来不少人。这么快哪来这么多人呢？当时心跳的非常厉害，马上告诉自己不要怕。把背师父的法都忘了，心想这些人中可能有便衣特务呢？他们正在看并没有注意我，我就迅速的撤离走入人群。回想刚才的这一幕，认识到是师父安排给我去怕心的，谢谢师父！

有一次晚饭前女婿来我家特意告诉我，网上报导说我所在的派出所抓了几个同修，叫我多注意。我已准备几十份资料当晚要去发。发，还是迟发？我想这也不是偶然的，我又该突破了，提高机会不能错过。我就照样理智的一边发正念，一边发资料，和往常一样平安回家了。我想没有这样的环境，我的怕心又怎么去呢？

我体悟：必须按师父说的去做，在做的过程中得到魔炼，从而提高自己，只要你想走出来，师父就会帮你，尤其是现在，正法已到了最后，有一种一捅即破的感觉了。同修们让我们都突破怕心，走出来救度众生吧！

面对面讲真相

我开始面对面跟陌生人讲真相是零七年新年，在这之前我和亲

人、朋友、同学、同事都讲过真相。该面对更多的世人讲真相了！开始我在思想中做好准备：和谁讲？怎么讲？讲什么？一心就想要突破、面对面讲真相。

新年初一这天走出去了，遇到了十多个有缘人，我给他们讲明真相，并退出恶党组织。这给我以后面对面讲真相开了个好头，从那开始我就真的走出了家门，面对世人讲真相、劝三退。从购物开始，如买菜、买粮、买水果……。但购物讲真相毕竟有限，我想怎么能容易的接触更多有缘人呢？我就和做直销的老伴一同走市场。市场大，熟人多，我就跟着她走了几天，半天时间也能讲几个或十几个人，心里也觉的挺好，但没几天老伴不叫我跟她了，她怕影响她谈客户。开始心里有些怨，但冷静下来学法，一想没有偶然的事情。我们俩一起，只要她一开口，我就抢着讲真相，这是不太协调，我想这也是师父的点化，老指望跟着别人也不行啊。我就硬着头皮自己出来走，有时一天也能讲几个人或十几个人。尤其看到《明慧周刊》介绍云游式讲真相的同修，对我鼓舞很大，我们年龄差不多，我也是退了休的，不上班有退休金，没有其它生活压力，和这位同修相比我的差距很大，我想自己能不能集中时间专门出来讲真相、劝三退呢？答案是肯定的。

走出来讲真相要克服怕心，爱面子的心，张不开口等各种人心，但我有救人的心师父就会安排，师父会加持走的更好。主意识坚定，「讲真相，救世人」就这一念。记的有一次在一家电器商场打算和一个卖炉具的女售货员讲真相。怎么开口呢？从何开始呢？从什么话题切入呢？……走到跟前没说出口就走过去了，从后面又转回来了想想还应该说，但又没开口就走过去了，等到转第三圈的时候我下定决心一定要说，和她开口讲话了，并讲到真相，讲到了三退保平安。她并没有反对，并点头示意接受了。仔细想想是师父在鼓励我，自己不肯开口是人心障碍，归根到底是执著心、私心障碍着，而讲真相救众生就是为他的，只要我们想要突破，师父就会帮助我们走出来突破自己！

讲真相中修出慈悲心

刚开始讲真相时，只注重怎么开口，该讲什么，怎么讲，第一念

很少真正为对方着想。在多次讲真相后，常人的观念逐渐变少。如果遇到有病的人、坐轮椅的人、脑血栓的人、年龄大行动不便的人，就觉的他们那么苦，几乎每天都在痛苦中挣扎，这部份人是急需真相的人。

一次，在路边遇到一位八十多岁，行动很不便的老人，我迎着他走过去，笑着和他说：「你也许用不了多久就会好了。」他说：「我好不了了！」我就借助预言和他讲真相，他听明白了，告诉我他和孩子都不是党员，只是加入过团和队，同意退出并抹去兽的印记。他高兴的握着我的手说：「太谢谢你了，我们素不相识，你能和我讲这些，我能活下来得谢谢你！」我说不是我，是我们大法和大法的师父在救人，要谢就谢我们师父吧！他激动的说：「今天要不是见到你，我都不想活了。」看到一个生命得救了，他对应的庞大天体无量众生也得救了，我心里感谢师父。我为他在纸上写下了：法轮大法好！真善忍好！让他记住并放在他上衣口袋里。我明显的感到他好象变了一个人，这使我见证了大法的神奇。

师尊讲：「你们更新的生命就是在正法中形成的。」（《精進要旨二》〈大法坚不可摧〉）我在从为私中走出来。

讲真相中要多救人

又一次在一座新楼前有几个人在打水泥防水坡，我和一个四十多岁的女士讲真相，讲现在天灾人祸频发，我们百姓要懂的自救的方法，讲中共恶党自建政对百姓欺骗，各种运动害了许多百姓。她点头接受了。她说家住农村，并说自己家有三口人，另外还有父母，想帮他们也退了，我说行。她又说她还有一个婆婆。我说你太善良了，生死大难，还能想着婆婆。这个女士对我的启发是讲真相中要多救人。

今年五月后我走了不少工地，劝退了不少农民工，他们好多是边远山区来的，很贫困，家里留有妻子和孩子。

主角要主动演好

我每天出去讲真相，就象在常人中云游，每天见到好多的人。我们是走在神的路上的人，每个大法弟子所带的能量场也很强了，走到哪里就把能量带到哪里，也就调整到哪里，真相讲到哪里。讲真相的过程是在给他们调整的过程，会给他们打下去不少坏东西。世人接受

真相，神就会给他们抹去兽的印记，世人也就得救了。真相在我们心中走到哪里带到哪里，我们每个大法弟子就是一个活动的退党中心，整个社会就是大法弟子的炼功场。

师父说：「你们才是历史这个时期的主角，当前无论邪恶还是正神，都是为你们存在的。走正你们的路才是最重要的。」（《走正路》）

师父说我们是主角，我体悟到确确实实是主角。这是一台救人的戏，师父在导演，我们是救人的主角，世人和众生是配角，他们是被救度的。也只有我们才有这么大的责任和使命，师父已经赋予我们这个能力了。现在戏在收场，演好与否就看主角怎么演了，所以说大法弟子的责任重大。我越来越觉的自己真的非常严肃的认真的讲真相救度众生是多么重要！每天走出去进入救人的角色，每天都很神奇，因为这都是早就安排好的。

有一天下午走到某建筑工地，东侧的拐弯见到二十多名民工，在路边说说笑笑，我想这就是给我安排的，这些人就是来听真相得救的。一问是湖北人，不在这个工地干了，准备换工地，在等车。我就先从健康入手，把他们吸引到这边来，然后讲真相，真相讲完了他们三退了，这时车也来了，他们主动和我道别，高高兴兴的分手了。有缘人来这里听真相得救，他们就等这一天呢，这时主角不上场能行吗？到场不认真讲也不行。师父的法身和正神都在帮助我们呢，众神都在看着呢！看我们大法弟子怎么演，一言一行都看的很清楚。

在一个交通岗的西北角有颗大树，正好在交叉口外侧，来往行人可坐下来休息。有一次我走到这里看有个民工坐在这休息，人很善良，有两个孩子，很快就劝退了，他站起来走了。这时又走过来三个民工，我就招呼他们坐下来，他们真的坐在我的两侧，这三个人老实厚道，很快他们也接受三退了。三个人高高兴兴有说有笑去超市了。这时我回头，左侧不知啥时又来了二个协勤，加上路口协勤共三人，在一起唠嗑。实际就安排好等我呢。这三个人都接受真相，其中那个女协勤还看过大法资料。刚讲完跟前就站着个老人，他说今年七十八岁，有三个孩子，他听的认真，并接受真相。这时又来一位八十多岁老人，我和老人一起往北走，边走边唠，他接受三退。大家看看是不

是象排着队来听真相？我们能做的来吗？都是师父在做，我们不感到责任的重大吗？大家看是不是很轻松？因心里没有什么顾虑和干扰，讲起真相很顺利。这都是安排好的。自己是大法弟子责任大，但也很幸运。我们得珍惜正法时期大法弟子这个主角的角色。

但我有时悟性上不来，师父还得安排。前不久的一天下午，在信号灯下见一个五十多岁的男子从地上拣起一个没有摔碎的西瓜，大家想：一个放在行走的自行车后货架上的西瓜摔到地上能不碎吗？但西瓜没碎。我只问了一句：用帮忙吗？他说不用，就匆匆的过了马路。可是到了下一个路口相同的事情又发生了，那西瓜又摔在地上了，奇怪的是西瓜仍没有摔坏，这时我心里猛一惊：这是有缘人！差点错过了！我忙一摸兜有一个塑料袋，就递给他，这样我便不失时机的和他讲真相，并劝他三退，他接受了。我想这西瓜一定不会再摔在地上了。

演戏的主角不到场不行啊！到场了不讲也不行啊！我们要当好主角啊！我最近体悟到：只要走出来，见人能张开口讲就行，世人通常都能接受的。我们这颗自私的心、为私为我的心在逐渐往下去！

最后这场戏非常重要，师父要我们舍弃一切人心，在真正的救度众生中舍去人的一切执著与欲望，在面对世人讲真相中魔炼，直至走向最后的圆满！

借大陆大法弟子修炼心得交流的机会，把自己粗浅的体悟与同修切磋。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

走正路不负师恩

文 / 黑龙江大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十三日】

尊敬的师尊好！

各位同修好！

从得法至今近十年了，在这十年的修炼过程中，亲身经历了师尊的慈悲呵护，大法的殊胜和神奇。每当想起这些，真是感慨万千，每

一关，每一难，每一次升华都倾注了师尊的无量慈悲，使我更加坚定的实修下去。下面我把修炼过程中的体会写出来，有不当之处，请慈悲指正。

一、师尊点化，刻骨铭心

师尊在《精進要旨》〈何为忍〉中说：「忍是提高心性的关键。气恨、委屈、含泪而忍是常人执著于顾虑心之忍，根本就不产生气恨，不觉委屈才是修炼者之忍。」

刚修炼那两年，由于自己后天的魔性大，争斗心强，这方面修的很吃力，时常和十五岁的孩子发生争执，认为我是家长，你就应该听我的，自我意识强，所以平时不注意自己的言行、态度。孩子不听话，我就发火守不住心性，常把孩子的魔性激起来。有一次，我和孩子发生口角，我打了他一下，他竟然动手回了我一拳，这可把我气坏了，竟敢打我，火憋不住，跟他吵了起来，持续了好半天，才渐渐平静下来，但心里还是愤愤不平。

孩子每天晚上都要看电视，可这天晚上，他竟把电视给关了，然后心态平和的对我说：「你还是个修炼人吗？这么点事你都过不去，你还咋修呀。你知不知道，你总这样，你师父在为你流血呢？你世界的众生在为你流泪呢？他们说：『她总这样下去，还能不能回来了？』」我被这番话惊呆了，边听边哭，我知道，这是师尊借孩子的口点化我，我的心被震撼了。我开始冷静下来向内找，争斗心、魔性、气恨不平的心、执着自我、维护所谓家长的尊严等，由于这些心不去，致使矛盾更加激化，关难加大了。每一次提高的机会都没有把握好，弟子真是太不争气了让师尊为我承受那么多，让众生为我那么失望，我的心好痛啊，不能再这样下去了，今后一定要严格要求自己，让师尊少一份操劳，多一份欣慰。

事后不长时间，关又来了。孩子放学回来晚了，我就问他：「你怎么回来这么晚？」他话也没说，回头照我脸就吐了一口。我当时心态平和，立即提醒自己，一定要忍，守好心性，不要发火。我真没生气，很自然的把脸上的唾沫擦净，坦然的过了这一关。

二、法中点悟，不迷方向

师尊在《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉中说：「所以

不管怎么忙，你们学法的时候，什么思想都要放下，根本就不去考虑其它的，就是学法。也许你在学法当中，你所思考的问题都能给你解决了，因为每个字的背后都是佛道神，你要想解决什么、你眼前正在着急要做的是什麼，他们能不清楚吗？那么能不告诉你吗？」

十年的修炼历程，使我真真切切的体悟到静心学法的重要性，体悟到了大法的博大精深。每当我迷茫时，大法的神奇就展现在眼前。

二零零二年，公安局把我列入所谓的黑名单中，用各种手段找我，我被迫离开了家，到别处去住。那些日子，状态不好，怕心很重，出门都怕被抓，感到自身空间场充斥了许多邪恶因素，压的我有喘不过气来。那时，由于学法少，对否定旧势力安排的法理认识不清，向内找也不到位，但我深知，要想突破这种状态，闯过这一难关，只有大量静心学法，和大力度发正念，才能冲出去。

一次看到《转法轮》中说：「就是你的思想被外来的一种灵体给控制住了，你还觉的挺好，你喜欢要，你高兴，你越高兴，它控制你就越牢固。作为一个真正的修炼人，你能被它控制吗？而且它来的层次非常的低，所以我们作为真正修炼的人，不要招惹这些麻烦。」这段法显现在眼前。是啊，我是修炼人，怎么会被这些低灵的邪恶生命所控制呢？我越怕，它控制的越厉害，我是大法弟子，怎么能怕你小小的邪恶。顿时，心中升起了正念。再接着往下看，「你自己得把心放下，根本就不存在了。」（《转法轮》）这句法又显现出来，豁然间，挡在面前的一堵墙开了，心里亮堂了，感觉空间场也干净了，怕心瞬间消失了，正念强大起来。我知道旧势力安排的那一切彻底解体了。终于闯过了这一关，我又堂堂正正的溶入到证实法的洪流中了。

然而修炼的路并不平坦，二零零五年，我市协调人多人被抓，此事牵扯面较大，人也较多，整体证实法的形势很严峻。在这种情况下，对我来说也是一次重大的考验，因为我间接的也可能受到牵连，是坚定正念，不受干扰的做好三件事，还是躲一躲，避避风头，两条路摆在面前，怎么办？当正念强时，我感觉我在旧势力之上，它够不着我，也不配动我。但怕心也时常往出返，思想有些波动，不想这些了，还是静心学法吧。

回到具体事情上来，面对这次大规模抓人，确实很多人谈虎色

变，吓的躲了起来，三件事也不做了，有些心性不好的人，专门传负面消息，搞的人心不稳。但法中点了，没有大家想的那么可怕。我们是真正有功的人，不在气的层次当中，不在旧势力的邪恶安排中，只要我们发出正念，直接能制约和解体邪恶。我的心稳定多了，不好的念头逐渐减少。接着往下学，当读到第九讲，两句法又显现在眼前，我又惊又喜，法中明确点悟我：不动、静止。我的心彻底稳定下来了，正念也强大起来，有师在，有法在，还有什么过不去的呢？大法弟子只有救人的份。

学法的过程也是破除观念的过程，过去一直认为不涉及心性方面的法，只做一般了解就可以了，认为对心性提高没有多大的指导作用。然而，这次彻底改变了这种错误的想法。

三、救度众生中的遗憾和升华与收获

随着学法的深入，更加认识到救度众生的重要性，紧迫性，救度众生的过程也是提高升华提高，建立威德的过程，这其中有苦、有乐、有遗憾，更有收获。

有一次，我背着真相资料路过一所小学，孩子们正在操场上玩游戏，我走过去，叫住两个孩子说：「阿姨这有非常好看的东西，送给你们要不要？」孩子高兴的接过去看了看说：「真好，我们要。」我说：「看完送给老师看一看。」孩子爽快的答应了。这时又陆续过来几个孩子：「阿姨，这是什么呀？」我说：「这是真相资料，电视演的天安门『自焚』是假的，你们看过就知道了，你们明白真相才会得福报的。」听我这么一说，孩子们争先恐后的伸出小手，我把资料逐个的递给他（她）们说：「你们看完给家长也看一看。」他（她）们高兴的答应了。又有两个女孩跑了过来：「阿姨，我们还没有呢。」我正要从包里往外拿，这时旁边过来一个骑摩托车的人，我的手停住了，保护自我的私心上来了，违心的对她俩说：「没有了，你们轮换着看吧。」那两个生命（孩子）眼巴巴的看着我，我还是没敢给，孩子期望的看着我，却失望的走了，那一刻，我心里真不是滋味，真想哭。这些生命冒着天胆转生到人间，就是为了明真相，得救度来了，可是由于自己没做好，阻碍了她们来在世间的真愿，错过了这次机缘，我真是后悔极了，也在我证实法，救度众生的路上留下了一个

深深的遗憾。

吸取教训，修去怕心，心系众生，慈悲众生，在救度众生中提高自己，升华自己，不能再留下遗憾了。

一天晚上，发完十二点正念，很精神，是睡觉，还是去发真相资料，望着漆黑的夜空，惰性上来了，天这么黑，又很辛苦，还是不去了。可转念一想，我是大法弟子，还怕这点苦吗？救度众生是我神圣的使命，我不去救，指望谁呢？想想师尊为众生操尽了心，吃尽了苦，我有什么理由和借口不去呢？于是带上资料，发着正念走出家门，行進在夜色中。发完这个单元，進那个单元，边发边想：众生啊，大法慈悲你们，叫我来给你们送来真相来了，希望你们珍惜这万古机缘，得到救度啊，带着这份期望和祝愿，把真相送给有缘人。回到家也不困，那就打坐吧，那时，我双盘只能坚持四十分钟，可这次打坐双盘竟坐了一小时，腿也不疼，我流着眼泪出定合十。我无法用语言表达师尊的慈悲，弟子只做了一点应该做的，师尊却恩赐我这么多，弟子真是惭愧，付出的和给予的真的不成正比，唯有勇猛精進，才能不辜负师尊的慈悲苦度。从那以后，我打坐一下飞跃到一小时。

四、维护大法是大法弟子神圣的职责

几个月前，路经两座楼过道时，发现雪白的墙上写了好几处诬蔑师尊和大法的话，我心里很难过，弟子们做的不好，才使众生对至高无上的师尊、宇宙的法，竟如此不敬。心里真不是滋味，对写字的人有种气恨不公的感觉，真是罪过呀。必须把它弄掉，我试着擦、刮都不好使，决定回去和同修说一下，当和同修说到此事，同修说：「咱俩一块去，把它弄掉。」于是，我俩商量去建材商店买了一桶喷漆，边发正念，边往墙上喷。当时是下午五点左右，天还很亮，过往的人都要经过此处，为了不让人看到我在干什么，当过来人时，我就停下动作，人走了继续喷。同修看到后就说：「你不用管过不过人，正念足就没问题。」一句话提醒了我，是啊，我是大法一粒子，维护大法是我神圣的职责，我在做宇宙中最正的事，怎么还怕人看呢？意识到这些，正念便强大起来，旁若无人似的喷了起来，可是喷了半天，那些字还是盖不上。我俩决定去买涂料往墙上刷，走出这过道，这时外面下起了小雨，天也渐渐的黑了下来，过往的人也少了，我知道这都

是师尊的呵护。买回涂料，我俩一个帮忙，一个往墙上刷，我俩正念都很足，配合很好，确定字迹一点也看不出来了，我俩才会心的笑了。

事后，我到此处看了一下，发现同样诬蔑的话又写上了，怎么会这样呢？回想起当初遇到此事时的念头，带有怨恨、争斗心、报复心，希望他遭报应，没有真正为那个生命着想，回去后，没有重视发正念，粗略的找了一下原因，下回引以为戒。此时，看着眼前的一切，没有争斗、怨恨，为这个生命惋惜，慈悲这个生命：「众生啊，不要对大法犯罪，那样大的罪业你怎么偿还呢？」停留片刻，决定去买一桶白油漆，把它刷掉，虽然这次只有我一个人，但我知道，师尊就在我身边，心中有正念，我做宇宙中最正的事，任何人不得干扰，请师尊加持，很顺利的做完此事。

回去后，吸取教训，针对此事发正念，解体那人背后的一切邪恶因素，不许对大法犯罪，不许毒害众生，决不允许此事再发生。过后，我又去了一趟，发现墙是雪白的。

走到今天，对修炼有了更深的体会，我不单单是为自己而存在，为我世界的众生而存在，更是为了宇宙大穹而存在，我修炼的好与不好直接影响到大穹的圆容不破，没有理由不修好，没有借口不做好。要写的太多了，要说的太多了，用尽天上、世间的所有语言也无法表达恩师的佛恩浩荡，从一个迷惘的世人修成一个保卫宇宙的正神，这巨细的工程，倾注了师尊多少心血，虽然弟子还有很多不足之处，我会加倍的修好自己，做好三件事，完成史前大愿，才不枉师尊的慈悲苦度，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）

以法为师 解体邪恶迫害

文 / 山东大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十三日】我曾在某企业机关工作，单位效益比较好。在几年的证实法过程中，摔摔打打，在师尊的慈悲呵护下，走到了今天。在证实法过程中，由于我们对法的认识不足、在

难中还有放不下的执著，因此都遭到邪恶不同程度的各种迫害。看到我周边的年轻同修几乎都被单位开除，在被迫害的同时，邪恶又借机向家属勒索钱财，使饱受痛苦的亲属又雪上加霜，同时给大法造成了损失，给救度世人造成了障碍。每当想起这些，我都感到非常的痛心。

我走出魔窟回家后，就堂堂正正直接到单位上班。几天后，公司领导召开经理办公会议，并一直认为我人品好、工作好、同意我还在原来的处室工作。表面上看来，是我平时的为人、品德以及工作作风给他们留下好的印象。现在看来，实质上是因为当时正念正行、根本就没有承认旧势力的迫害，因为一切都是师父在做。

——本文作者

尊敬的师父好！

各位同修大家好！

非常感谢明慧为大陆大法弟子提供的交流平台，使大陆大法弟子在特殊的环境下，有机会和同修们交流自己助师正法救度众生的心得体会。同时我也非常荣幸自己能助师正法，成为一名正法时期的大法弟子。今天主要从以下几方面交流一下自己的点滴体会。

一、正念正行 否定旧势力的经济迫害

我于一九九六年有幸得法。是伟大的师尊把我从地狱中捞起、洗净，使我这个业力满身的人，几乎是不能自理的人成为一名身体健康、走在神的路上、堂堂正正的一名正法时期的大法弟子。是大法给了我第二次生命。师尊的佛恩浩荡，用尽人间的语言也无法表达弟子对师尊的无限感激！

我曾在某企业机关工作，单位效益比较好。在几年的证实法过程中，摔摔打打，在师尊的慈悲呵护下，走到了今天。在证实法过程中，由于我们对法的认识不足、在难中还有放不下的执著，因此都遭到邪恶不同程度的各种迫害。看到我周边的年轻同修几乎都被单位开除，在被迫害的同时，邪恶又借机向家属勒索钱财，使饱受痛苦的亲属又雪上加霜，同时给大法造成了损失，给救度世人造成了障碍。每当想起这些，我都感到非常的痛心。

一段时间以来，由于忽视了学法，有放不下的执着被旧势力钻了空子。在被非法关押期间，看到有些同修已被单位非法开除没有了经济来源，给自己以及家庭的生活都带来了困难。没有被开除的同修，也认为出去后会被单位开除，还在打算做个什么生意。这个问题，当时在法理上我并不明白，但我从没想过我会失去工作。当我走出魔窟回家后，正赶上「五一」放假。放假结束我就堂堂正正直接到单位上班，并到公司各位领导办公室告诉他们我回来了。在此之前有些领导的办公室从来我就没去过。到单位之前，家里亲人很担心我会在精神上有压力，其实我们根本就没有错，只不过是为大法说句公道话在履行宪法赋予公民的权利。

几天后，公司领导召开经理办公会议，并一直认为我人品好、工作好、同意我还在原来的处室工作。表面上看来，是我平时的为人、品德以及工作作风给他们留下好的印象。现在看来，实质上是因为当时正念正行、根本就没有承认旧势力的迫害，因为一切都是师父在做。

尽管安排我还在原来的工作岗位，但是，每月的奖金不发给我，工资也是最低岗位的标准，因我不在岗的时候，岗位不能空着。尽管如此，但我并没有丝毫的怨言，还象以往一样，「早来晚走，兢兢业业的干活，领导分派什么活儿从来不挑，在利益上也不去争了。」

（《转法轮》）在与同事的交往中，「不说些搬弄是非的话，不讲些不好的话。」（《转法轮》）时刻用师父的法严格要求自己，因为我们是大法弟子，是法中的一个粒子，我们的一言一行都代表着法，也在证实着法。

旧势力迫害开始，大魔头就叫嚣：要经济上搞垮。因此邪恶就利用开除大法弟子厂职、扣发工资、勒索钱财等经济迫害的手段以达到最终毁灭众生的目地。可是大法弟子在证实法、救度众生都需要资金，而许多大法弟子因为邪恶的迫害又失去了工作，没有了经济来源，给证实法救度众生以及家庭生活造成了困难。不明真相的常人看到大法弟子这种状况，对救度他们也造成了不同程度的障碍。

师父这次正法，是宇宙开天辟地都没有过。那么我们的修炼也绝对不是过去那种修炼方式要一贫如洗，我们修的是这颗心，我们不执

着于钱，但并不等于我们没有钱。通过学法我认识到，不否定旧势力对大法弟子的经济迫害，就是没有走师父安排的路。开始我以最高岗位的劳动付出拿最低工资收入，还以为是自己看淡名利的表现，孰不知这就是变相承认了旧势力的迫害。所以，邪恶对大法弟子开除厂职、扣发工资、勒索钱财，就包括单位扣发每月的奖金以及我拿最低岗的工资收入都是旧势力对我们的经济迫害。因此，对旧势力的迫害必须全盘否定！

师父说：「其实我告诉大家，物质和精神是一性的。」（《转法轮》）有了上述对法理的认识之后，突然有一天，领导找我填表，填写发放二级岗工资表，接着工资收入每月上调一百五十元。一个月后，领导又找我填表，发放一级岗工资。就这样，不到一年时间，工资连调两次达到最高岗工资。其实，当我们在法上提高认识后，放下了执着，一切都随着发生了变化，因为一切都是师父在做。

几年来，邪恶迫害大法弟子，靠的是什么？强大的经济来源。每当所谓的敏感时期、敏感日、尤其是奥运期间，除了疯狂的绑架大法弟子，而且每个在册的大法弟子都安排最少一至两人蹲坑监视，靠的是经济来源。因此必须截断邪党的经济来源。

因为我们有了充足的经济来源，为救度众生打下了经济基础。当我知道同修做真相资料那么辛苦，我很想为同修分担一部份，以减轻同修的工作量。当时我已经购买了电脑，而且也会操作电脑。同修知道了我的想法后，就帮我建立了小资料点，并教我从上网、下载、到排版、打印全都学会，就这样万朵花丛中一朵小花从二零零六年起一直运转到现在，保证着部份同修救度众生所需要的真相资料。后来为了更方便的做真相资料，又购买了笔记本，以保证同修及时所需。以前，都是在资料点需要钱的时候，我们就自己拿出一部份。现在，有了较好的经济基础，随时需要随时买，而且，从购买设备到耗材，都是用自己的积蓄，不需要用同修的钱。

二、整体配合 解体邪恶迫害

自「七·二零」以后，大法弟子到北京上访证实法，讲真相，救度众生都不同程度的遭到了邪恶的迫害，那时，一听说谁被非法关押、劳教或判刑，都是一种无可奈何的感觉，认为是他自己没做好、

有漏。人为的把我们的整体间隔开来，不自觉的走了旧势力安排的路，使邪恶有机可乘，给救度众生带来了很大的损失。

师父告诫我们：「你们是同门弟子，大家都在为宇宙正法在尽心尽力，所以互相之间要配合好」；「他的事就是你的事，你的事就是他的事。」（《各地讲法二》〈二零零二年华盛顿 DC 法会讲法〉）通过学习师父的讲法，看到自己的问题所在，并决心按师父的法严格要求自己。

有一天晚上，一位老年同修出去发真相被绑架。当我知道此消息后，立即发出正念，绝不允许邪恶迫害！因为我们是一个整体，迫害他就是迫害我。经过不间断的发正念，第二天这位同修回来了。从那以后，每当听到同修被邪恶迫害，首先配合同修发出强大的正念解体迫害，而不再管同修自己是什么状态，就是无条件的配合。

一天傍晚到同修家，孩子哭着说：我妈让派出所的警察带走了。我说孩子别怕，有师父保护，你妈一定会回来的。此刻我求师父加持，发出强大的正念，绝不允许邪恶迫害！并立即将大法书籍转移，接着与另一同修再次去转移资料，就在我装上资料刚要出门时，就有人来敲门，原来是警察搜查来了。资料太多，转移已来不及，我告诉孩子，有师父保护没事。孩子让我赶快离开，她坚守着。返回后整个晚上没有休息，不间断的发正念，并正告邪恶：大法真相资料是救度众生的法器，绝不允许邪恶以任何理由和借口对大法弟子进行迫害！在师父的加持下发出的正念无比强大，无所不能。第二天，我又到同修住宅附近继续发正念，清除邪恶，结果两天后同修堂堂正正出来了。原来孩子在家阻挡恶人搜查，使那些真相资料完好无损，大法弟子的孩子真了不起。同修也一直在给派出所的人讲真相，正念很强。师父说：「大法弟子作为一个整体在证实法中协调一致法力会很大。」（《二零零三年元宵节讲法》）所以当我们整体配合协调一致时，师父早已将魔难化解。

奥运前夕，一位同修的刻录机突然发生故障不能工作了。当我们知道后，大家都在向内找，觉的最近状态不好，学法跟不上，三件事做的不好。找完了好象没事似的，真相光盘也不做了，直到将近两个月又有新的真相光盘需要做，才感到问题的严重。此刻的机器仍然没

有反应。于是，大家分头行动，有的清洗机器；有的去找专业人员咨询；有的去找维修点。而且，专业人员告诉说：这样的问题经常有，将机器拿来修修看。

说也奇怪，当我们准备要送去维修的时候，再打开机器一切都正常了。没想到大家只是齐心协力的去做，奇迹就出现了。

我在写整体配合内容的时候，邪恶的干扰很明显。上周写了一部份，好几天怎么再也拿不起笔来。这时同修转告说：明天某市邪恶要非法开庭审判大法弟子，让我们发正念解体邪恶迫害。接到这个消息后我就开始发正念，第二天整个上午不间断的发正念，决不允许邪恶以任何理由和借口迫害大法弟子，大法弟子是来救度众生的，决不是来受迫害的。因为这是师父的法中已经定好了的。经过大家的共同努力和配合，最后使邪恶的非法审判解体，没有结果，不了了之。

三、向内找 解体邪恶干扰

学法这么多年，有时遇到实际问题的时候，还不能向内找，经常去指责别人，愿意听好话，不愿意听不好的话，在家里这样，在与同修之间有时也有所表现。

一次，我的打印机出现故障不能工作了，当时心里很急，同修还等着拿真相资料，怎么办？我仔细查阅了说明书，并进行了故障排除，还是找不到原因。没办法，只好找同修来帮忙解决。同修边看机器边对我说：这是邪恶干扰，遇到问题你要向内找。听后有点不是滋味，心想明明是机器的问题，我向内找什么呀？经过同修的仔细查找，还是没有解决，最后只好送维修点。维修人员将机器拆开，发现哪里也没问题，可就是墨车不动，整整忙了一个上午最后才发现，原来是一块小铁片不动了，用手拨一下，一切恢复正常。这时，我对同修说：看，就是机器的故障。其实是太强调自我、对同修让我向内找而不服气的掩盖。

晚上学习师父在《洛杉矶市法会讲法》，师父说：「修炼就是向内找，对与不对都找自己，修就是修去人的心。」我认识到，那就是无条件向内找。以前每学到此我就想：不对找自己，对怎么还找自己？今天我明白了为什么。就象这次机器故障，表面上确实是机器故障，实际上是我有一颗不愿意向内找不愿意听同修的意见那颗不平的

心，才被邪恶干扰钻了空子。否则，这次故障就绝不会出现。从此以后，我牢记师父的教诲，对与不对都找自己。可是在实际工作生活环境中，有时在被邪恶干扰后才知道向内找，因此而走了一段弯路，说明自己还是没有严格按法中的要求去做。

今年春天，一位老年同修接任了儿子办的股份投资有限公司的董事长，原本以为挂个名并不影响做三件事。可是这名一挂上麻烦事就来了：上年度利润分配不均、财务账不能交接等一系列官司把个同修忙的不可开交，跑官司、找律师，根本没有时间做三件事。看到同修的状态我便答应在没找到人之前先帮一下忙。可是干了几天就有点吃不消，心里感到非常累。不但不能做三件事，连做资料也要耽误了，怎么办？为了同修暂时不受到伤害，我就用「善意的谎言」离开了厂。

有一天，小组学完法在去市场购买耗材回家的路上，突然肚子疼的不行，我没有在意，忍着疼骑着车子往家赶，可是越疼越厉害。我想是饿了吧，急忙吃了点东西，可还是疼痛难忍。就感到心脏部位象被什么拼命要揪出来似的。我突然警觉了，是邪恶干扰，解体它！可还是疼痛难忍。得法以前，什么样的病疼我都经历过，可是这个疼我无法形容。这时我想，我为什么不向内找呢？于是，我回想这几天所言所行：是不是我应该从法理上告诉老年同修，这是邪恶的干扰迫害；是不是不应该绕圈子、应该直截了当的告诉同修我不能在这厂干了，因为我们有救度众生的使命。想到此，突然感觉心脏部位有个东西「嗖」的一声刹那间溜了，接着一股清流流入心田。此刻我的肚子一点疼的感觉也没有了，就象从没发生过此事一样。我知道，是伟大的师尊又一次将迫害我的邪恶瞬间解体了，我站在师父的法像前，双手合十，止不住的泪水往下流，恨自己不争气，让师父操尽了心。

这次教训让我刻骨铭心，只有牢记师父的法向内找，才能不被邪恶干扰，更好的救度众生。向内找真是个法宝。

本来，还准备在大力度使用真相币救度众生方面交流一下自己的心得体会，可是法会投稿截止日期已近，时间已经来不及。这都是平时不严格要求自己、不精進的表现，可我没有主动的冲破它。一次在小组集体学法时，一位同修给了我很大的鼓励，在征稿时间已经过去

一个多月的情况下，终于使我拿起笔来写下了证实法过程中的点滴体会，在此感谢给我鼓励的同修。

以上是近几年来修炼的点滴体会，如有不当，敬请慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

向内找 慈悲救度众生

文 / 广东大法弟子 圣洁

【明慧网二零零八年十一月十三日】当时我在劳教所也有做的很不好的地方，给自己修炼路上留下了污点。但自己内心非常明白「转化」绝对是错误的。从劳教所出来，父母都害怕，不让我跟同修接触。当我归正自己的时候，家里人也越来越有正念，妈妈还叫家人要经常念「大法好」会有福报、身体健康，家里的修炼环境也变好了。

邪党也很怕大法弟子整体力量，当和同修一起协调起来做事时，效果都很好。一次家里发生一件事干扰到我救度众生。同修看到我的状态不对，几个同修坐在一起帮我发正念半个小时，另外空间干扰我的那件事解体了。在这里想对那些还没有走出来的同修说：不要被自己的人心阻碍，让我们形成整体，救度更多的众生吧！

——本文作者

看到明慧网第五届大陆大法弟子心得交流大会征稿启事后，我动了一念，把自己修炼中比较正面的经历写出来，或许对遇到同样问题的同修有些许启悟。

一、得法

在没有得法之前，我是一个疑心重、多愁善感、性格软弱的人。看到亲人遭受疾病折磨，害怕失去亲人自己却无能为力，在医学上还是束手无策。我对人生有一种莫名的恐惧，觉的自己是一个没有根的人，没有安全感，害怕自己和亲人会得什么病而失去生命，又很执著人世间的名利情，年纪轻轻就把自己身体搞的一团糟，慢性咽喉炎、结肠炎、贫血、失眠，内心常常处于紧张焦虑状态，人生灰暗，活的很累，一直在寻找一种信仰能解决自己的痛苦。

有一次在店里做生意，看到一对老夫妻很快乐祥和的样子，我就问他们：「看你们俩个挺幸福的，是出来旅游的吧。」老阿姨笑微微的说：「是啊，我们现在日子过的很开心。我以前身体不好，有糖尿病等等各种疾病，吃药打针也不见好，活的很痛苦。后来炼了法轮功，身体什么病都没有了，身心健康，人也精神了。要是在以前，出来旅游是想也不敢想的事。」看着他们离去的背影，我心里在想：这个法轮功这么神奇，有机会一定了解了解。在我们商场也有几个炼功人，以前她们都是有名的药罐子，三天两头都要请病假，炼法轮功后身体健康，人也变好了。

一天，我妹妹看到她们在看《转法轮》，很高兴：「我姐一直在找这本书，能不能借给我姐看看？」妹妹拿回来说：「这是佛法书，你要把手洗干净再看。」我虔诚的把书请到家，一口气把书看完。生命明白的一面一下子打开了，这就是自己一生苦苦追寻的大法。每次看《洪吟》中〈缘归圣果〉这篇经文，我都会有流泪的感觉。初得法时很兴奋，忍不住会问人家：「你有师父吗？我可是有师父保护的人啦。」觉的能做师父的弟子真是太幸福、幸运了。

得法不到一个月，身体上的疾病一扫而光，体验到无病一身轻的喜悦。做生意时谨记师父说的「公平交易，把心摆正」（《转法轮》）。因为顺应了宇宙特性，所以生意做的比较成功，商场的人都知道，我们是修大法的，善待工人，工人对我们也很忠心。商场经理对他们说：「她们家的就不用担心她们不交租金，她们很守信用。」

（因为其他老板经常不交租金，然后卷款逃走，商场经常叫保安防范他们。）我和妹妹（后来得法修炼）在商场已小有名气，为以后给商场的人讲真相打下了基础。后来很多人都明白了真相。

二、魔难

一九九九年「七二零」，风云突变，江魔动用国家机器，疯狂打压法轮功。当时觉的天都要塌下来的感觉。我们也汇入了大法弟子上访的洪流。由于平时修炼不扎实，法理不清，被旧势力钻了空子。一次派真相资料过程中我被绑架、被非法劳教三年。劳教所是一个非常邪恶的地方，目地是为了毁灭大法弟子与众生。在邪恶的欺骗下很多人都邪悟了。有的学员很困惑，不知怎样才是对的，会听信邪悟者的

歪理。我坚信一念，只有遵照师父、大法的要求去做才是正确。有时看到同修迷惑的时候，我也会把自己对法的理解和同修切磋：「我们很多的思想、观念都是在不同层次中产生的，有些是旧宇宙的理，不要轻信他人的说法，他们的说法也不一定符合大法的要求，我们一切就以大法为标准。」

当时我在劳教所也有做的很不好的地方，配合了邪恶要求、指示和命令，给自己修炼路上留下了污点。在任何时候遇到什么事，人心不去是很危险的。但自己内心非常明白「转化」绝对是错误的，知道「转化」意味着什么。

刚从劳教所回来，父母都害怕，不让我跟同修接触。当时恶警经常到我家来骚扰，父母一听到敲门声或看到公安、警车都很害怕。一次同修给我送来新经文，妈妈很害怕，要把我的经文烧掉。常人不知道破坏大法的罪有多大。刚从劳教所出来，我怕心重，心性很差，争斗心强，做事极端，我对妈妈说：「在劳教所这么艰难我都走过来了，谁也别想动摇了我修大法的心。妈妈，你知道，破坏大法的罪很大，要遭天打雷劈的。」其实那时我亲情重，慈悲心不够。第二天一早，天昏地暗，雷声大作，家里的大门锁怎么也打不开，妈妈知道自己做错了，赶快把经文还给我。我知道是师父帮了我。修炼人遇到什么事情都应该正念（神念）而不是用人的手段去解决问题。在劳教所里面学法少，我依靠一点记忆回忆，背诵经文，感到一个大法弟子没有法学、不炼功是非常非常痛苦的。有时刚进来的同修带进师父的讲法，大家都非常高兴，很珍惜，利用晚上把经文背熟，心想出去以后一定多学法、多学法。

当我归正自己的时候，家里人也越来越有正念，妈妈还叫家人要经常念「大法好」会有福报、身体健康，家里的修炼环境也变好了。

三、讲真相

由于怕心重，走出来讲真相、发资料觉的太难了。想到出去讲真相发资料，脑袋里就出现被绑架被举报的念头。由于性格特点，我做事不够自信，自卑心强，内心也很着急，知道这样状态不对，正法时期的大法弟子，不做好「三件事」，那就不是一个简单的问题。「目前要做的一件重要的事就是如何救度更多的众生，这也是当前大法弟

子圆满过程中要完成的。这是大法弟子的使命，是责无旁贷的，必须得去做、必须得去完成的事情。」（《二零零七年纽约法会讲法》）好在我平时知道学法的重要，通过大量的学法和同修的切磋帮助，自己也终于迈出了「讲真相、发资料」的这一步。

讲真相首先从家人做起。他们都是我身边的亲人，知道大法弟子都是很善良、守法的公民。记的我在劳教所时每次天冷的时候，爸爸就会想，「女儿的衣服够穿吗？」逢年过节一家人就坐在一起默默的流泪，每次家人来劳教所看到我从一个年轻美丽的未婚女孩被恶警折磨成精神恍惚、苍老害怕的样子，家里人都抱头痛哭。恶警还挑拨，污蔑我。我跟家人说：「我是一个善良的弱女子，手无寸铁，怎么会对它们有什么伤害呢，大法弟子在里面所受到的酷刑是比法西斯还残酷，是你们想不到的下流阴毒，它们这样说是想掩盖它们的罪行，挑拨你们仇视大法。这几年你们也承受了很大的痛苦。直到现在，中国每天还在上演着同样的悲剧，多少妻离子散、家破人亡，你们也看到了共产党的邪恶残暴。从你们亲人身上见证了大法的神奇伟大，我们都要顺天意，退出邪党，才会有美好的未来，我们全家才会有真正的幸福。」明白了真相，家里人大部份都退出了邪党组织。

为了积累讲真相的素材，我阅读很多同修的心得体会。看《九评》、《解体党文化》，阅读历史、财经、预言等等各方面有关材料，讲真相过程中，会遇到不同阶层的人提出各种各样的问题，要使对方明白真相，首先要唤醒他们的正义与良知，看清共产邪党的嘴脸，现在中国人生活艰难，收入很低，社会矛盾层出不穷，生活在水深火热之中，都很关心自己的民生问题。讲真相时我会经常以此为切入点。

一次同修的朋友考上大学，请客吃饭。他们一家都是农民。在餐桌上吃饭时，我说：「中国农民最苦、最累，却被视为二等公民，收入低，还要交各种各样的税，可是到头来什么福利待遇也没有。老百姓看病看不起，现在医院也很黑，医生没医德，医生为了赚钱开大药方，收取红包。普通感冒一次花几百元，严重一点也要几千元。现在农民表面上不用交税，并不是中共大发慈悲，而是中共看到自己政权摇摇欲坠，民愤太大，为了稳定政权，收买人心，又一次对农民欺

骗。虽然不用交税，但农药、化肥、种子的价钱都长了几倍，世界上很多国家农民都是免税，政府还补贴。」他们说：「你讲的太对啦，你怎么知道这么多。」我说：「现在有一本书叫《九评共产党》，写的很真实，很有内涵，中国人苦难的根源在这本书里写的很清楚。」接下来劝三退。如果有些人还有犹豫，我会说：「共产党太坏了，我们不要和它同流合污，退出它保持我们的清白。」我告诉他们念「法轮大法好」会有福报，可保平安。再给他们真相资料。大多数人都愿意「三退」。

由于工作的关系，在外出时我经常要坐的士、三轮车等交通工具。在等车时我会请求师父让有缘人来到我身边，听我讲真相。一上车，我都会很热情和司机打招呼：天太热了，挣钱不容易，你们一天在外面跑也挣不了多少钱，现在这个世道，老百姓看病看不起，读书读不起，买房子买不起，这些压力象三座大山压在老百姓身上喘不过气来。中国的汽油在全世界是最贵的，因为国外的汽油是含燃油税的。在中国买一辆汽车的费用很多，这种过桥费、过路费、高速公路费，还有交警想方设法的对司机罚款搞创收，一年全国汽车罚款的收入就几千亿，而中国人的收入很低。在美国人均收入三万多美金，台湾人均收入一万多美金，中国大陆人均收入只有两千多美金，这样算起来，中国用油是全世界最贵的，中国税收在全世界排行前三名，我们只有交税的义务，却没有享受税收的福利待遇。在国外，台湾、香港、澳门，老百姓有养老保险、失业救济金、言论自由，人民安居乐业，生活比我们好很多。其实中国政府很有钱，都共产党官员享用，当官的一顿饭几千元上万元，贪的钱几辈子都花不完，公费吃饭，公费旅游，公费用车一年也要几千亿。」很多司机会问我，「你是不是刚从国外回来，思想很特别，我们在国内都没有听过的。」我就会跟他们说：「现在有一本《九评》，把共产党的老底都揭穿了，中共很害怕，拼命封锁消息，不让老百姓有知情权，好继续欺骗中国人。现在互联网很发达，有一种破网软件可突破中共封锁，可以看到外面真实的世界。」并讲大法洪传真相、劝三退。

这样劝退效果很好，大多数都同意三退。下车时我会把准备好的《九评》、《全球华人新年晚会》等真相送给他们，他们都会很高兴

得说「太感谢啦」。有的为了表示感激提出不收我的车费。记的有一次给一个骑三轮车的司机讲，他很高兴的说：「太谢谢你啦，遇到你真是三生有幸啊。」一次我在路边等车，他载客从我身边经过，赶快下车，远远的向我合十（明白的一面知道自己的生命得救了）。

四、工作生活中证实大法

汽车美容是一个比较难管理的行业，要把它管理好还真不容易，洗车工相对文化程度低，素质比较差，待遇不高，工作强度比较大。刚开始我的店由于地理位置优越，规模比较大，生意不错，后来由于管理不善，洗车质量不行，流失了很多客户，由盈利变为亏损。家人都埋怨我没有用心去管理，自己内心也有点着急（利益心没去），心想，我又不是老板，这些都是经理、主管的事，我可不想花这么多时间去管这些事，做好「三件事」才是最重要的。遇到问题向外推，后来我想想也不对，修炼中的人遇到什么问题都不是偶然的，一定有我要修去的东西。

我心想自己还是有点能力，这点事难不倒大法弟子。可是在具体处理问题的时候，心里还会生出埋怨心，觉的这些工人怎么这么懒，做事不认真，没有责任心，不吃苦等等。客户一投诉，自己就心里着火把责任推到工人身上，心想我要制定一系列的处罚条例，就不信治不了你们。一段时间我陷于工作的矛盾中，自己也知道这种状态不对。一天明慧网上同修的一句话启悟了我。「用慈悲的心去管理」。看到同修在对工人的问题上做的那么好，我很惭愧，找到了自己的差距。

能来到大法弟子身边的人，和我们的缘份都是很深的，或许几千年的等待都是为了今天能听到大法弟子给他们讲真相。他们曾经是师父的亲人，不能因为自己的执著而造成对我们寄予厚望的众生失去被救度的机会。我真正的发自内心关心他们，体谅工人的艰辛，包容他们，平时注意自己的一言一行，让他们看到大法弟子慈悲，值得信赖，从而树立起对大法弟子的正念。现在他们变化也很大，工人之间能够配合好，车洗的干净，投诉也少了。

如果没有修大法，自己也是地狱里的生命。「要真能够得大法，这个人简直太幸运了。」（《转法轮》）是啊！看到今天的人在无知

的造业，生命处于一个很危险的境地，自己都有一种紧迫感，多么希望众生都明真相。现在的时间都是慈悲的师父留给众生的，师父珍惜世上的每一个生命。在讲真相的过程中，大法弟子在大法中修炼出来的善良、真诚、慈悲的状态能容易打动人心，越是放下自我的时候，讲真相的效果就越好。带有怕心、顾虑心，自我保护的心很强时，讲真相的效果就不好。平时有时间就多学法、整点发正念、遇事向内找，只有修好自己，我们讲出的话才有力量，才能打动人心，才能救度更多的众生。在平时生活、工作中，我都会随身带上真相资料，只要留心观察周围的环境，都能找到放真相资料的地方，遇到有缘人才可以随手送上真相资料。出门坐车、买东西也用真相纸币。「三件事」已经溶入我的生活中。

前几天，我丈夫打电话给我：「你写的文章。肯定感性多于理性。」我问他为什么会这么说。他说：「你平时就是一个情比较重的人。」我仔细找找自己，确实找到了自己很多从情中派生出来的执著心。从一九九七年得法至今，磕磕绊绊的走过来，由于自己人的观念、执著心，很多事情都没有做好。留下了很多遗憾，怕心、私心、名利心、色欲心、争斗心、妒忌心等一大堆的执著心没去干净。时不时冒出来影响自己做好「三件事」，做「三件事」时总觉的自己没有百分之百的投入。风风雨雨中走过来。我相信只要坚信师父，坚信大法，什么关什么难都能闯过去。

五、后记

大法弟子整体的力量是很大的，邪党也很怕大法弟子整体力量，当和同修一起协调起来做事时，效果都很好。一次家里发生一件事干扰到我救度众生。同修看到我的状态不对，她说：「这是旧势力的迫害，我们不承认它。」几个同修坐在一起帮我发正念半个小时，另外空间干扰我的那件事解体了。身体上有一种坏物质干扰我很长时间，一直自己发正念都没有解体它，这一次同修的集体发正念，终于把它解体了。这让我深深体会到整体发正念的力量是很大的。

在这里想对那些还没有走出来的同修说：不要被自己的人心阻碍，让我们形成整体，救度更多的众生吧！

不当之处，敬请同修慈悲指正。

谢谢师父，谢谢各位同修！

学法修心向内找

文 / 辽宁省大法弟子 东方泉

【明慧网二零零八年十一月十三日】得法前我是一个政工干部，不但自己是无神论者，而且还用党文化去毒害别人。在这世风日下的大染缸里，为了名利在常人社会中去争去斗，虽然事业也算有成，但身体却垮下来了，年轻轻的就得了一身病，三十多岁的人就象个小老头似的，这一病就是二十多年，药没少吃，钱没少花，罪没少遭，病也没见好，整天昏昏沉沉，真是苦不堪言。

——本文作者

尊敬的师父好！同修们好！

我于一九九六年得法，在师父的慈悲呵护下走过了十二年，其中有学法提高升华后的喜悦，也有偏离法摔跟头的痛悔，我是第一次参加「大陆大法弟子修炼心得书面交流会」的，十二年的修炼历程，风风雨雨，伟大的师尊给了我很多很多，我也有许多心里话想向师尊汇报。师父在《新加坡佛学会成立典礼讲法》中说：「要说我要什么呢，我只要大家那颗心，修炼的心，向善的心」。师恩难报，不管我修炼层次高低，不管我的体会好与差，我要把十二年来那颗「修炼的心，向善的心」捧给师父，把我学法修心向内找的一点修炼体会写出来与同修们切磋交流，层次有限，有不当之处敬请慈悲指正。

一、谢师恩，大法让我初尝向内找的甜头

一九九六年初，一位战友让我第一次拜读了圣书《转法轮》，翻开宝书，〈论语〉开头的「佛法」两个字就把我吸引住了。我如获至宝，如饥似渴的通读起来，越看越愿意看，越读越入心。就感到师父讲的法理太好了，句句都说在我的心坎里，自己过去人生当中百思不得其解的问题一下子找到了答案。我用了一天一夜把《转法轮》全部通读了一遍。当时就有一种感觉：这就是我要找的，这就是我要找的师父，这就是救我生命的伟大恩师。我手捧宝书思绪万千，真好比失

散的孩子找到了母亲，落水之人盼来了救命之船，激动的心情久久不能平静。

得法前我是一个政工干部，不但自己是无神论者，而且还用党文化去毒害别人。在这世风日下的大染缸里，为了名利在常人社会中去争去斗，虽然事业也算有成，但身体却垮下来了，年轻轻的就得了一身病，三十多岁的人就象个小老头似的，这一病就是二十多年，药没少吃，钱没少花，罪没少遭，病也没见好，整天昏昏沉沉，真是苦不堪言。本来我是不信气功的，正象师父《转法轮》讲的：「他要得了病到医院去看，西医看不好了到中医去看，中医也看不好了，什么偏方也看不好了，这回他想起气功来了。他寻思：我去碰碰大运，看看气功到底能不能治我这个病。」在病魔的逼迫下我走入了气功的行列。因为我不懂气功，更不懂修炼，结果练了假气功，把附体招来了。

九一年八月的一天，另外空间的影象和声音突然不断的打到我的头脑里，搞的我简直就象疯了一样，从此我领教了附体的厉害。一九九二年又发作一次，一九九四年七月附体又来了。这时，我很虔诚的求宇宙中最大最大、最古老最古老的佛来救救人类，来救救我。

一天上午九时左右，我坐在家里就觉的有一个无色的圆盘飞到我的小腹部位旋转，又飞到胸前膻中穴旋转，最后飞到天目处旋转，前后约有一两分钟，当时就觉的全身非常舒服，从此我的头脑逐渐清醒，另外空间的信息也消失了，很快恢复了正常，当时不知道是谁救了我，读了《转法轮》一下子明白了，原来是恩师在我遇到大难之时为我清除了附体，救了我的生命。

本来我是一个很爱面子的人，附体三次上身害的我身败名裂，有道是好事不出门，坏事传千里。我恨附体害我，我怨苍天对我不公，我不知道我错在哪里，没有人能告诉我答案。自己的痛苦只能伴着眼泪往自己肚子里咽，真是有口难辩。是法轮大法让我第一次明白了因为我向外求，求治病，求功能，是自己的心不正才招来了附体。从此我不怨天不怨地，不怨附体，不怨别人说三道四，就是遵照师父的教诲向内找，向内修，无所求，修心性，在修心上下功夫。师父给我指出了一条无比光明的修炼大道，我对自己的人生充满了无限的希望，

我知道生命的真正意义是「返本归真」，我要把这千载难逢的救苦救难的大法告诉我的亲人、朋友，告诉更多人，我要用自己的修炼和洪传大法的实际行动来回报师恩。

一九九六年初，我和几个刚得法的同修自动的成立了洪法小组，当年过年后，我们又找到了市辅导总站，在我们区正式建立了区辅导站，在师父的呵护下全区很快有四、五千人参加学法炼功，大法弟子遍布全区城乡，特别可喜的是九七年的一天，大法轮在我们区上空为全体大法弟子清场，让全区人民沐浴在佛光普照之中。

二、从邻居遭恶报说起，向内找自己境界上的差距

我家院内有一个离休老干部，因为对法轮功不理解。九九年「七·二零」后，他成了当地派出所的眼线，经常在大门口监视我，见到我时就劝我别炼了，见了我的家人也让她们阻止我炼功。开始我也没在意，因为有怕心也没有和他讲真相。以后发现他收到传单立即送到派出所，经常和警察在一起鬼鬼祟祟。二零零一年前后，街道、社区和派出所加大了对我迫害的力度，使我被迫离家出走，这其中他起了一定的作用。我离家时他身体好好的，不到八个月他就身患癌症遭报而死。当时我在外地听到这个消息很高兴，认为真是善有善报，恶有恶报，罪有应得，对他的死有一种幸灾乐祸的感觉。同时对全国各地恶人遭报的消息愿意看，愿意传，讲起来津津乐道。在好长的一段时间里我没有把这种心态当作问题。

师父在《精進要旨》〈境界〉的经文中说：「恶者妒嫉心所致，为私、为气、自谓不公。善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。觉者执著心无存，静观世人，为幻所迷。」我突然感到自己对遭恶报者的心态有问题，对照师父的讲法，我问自己，你在哪个境界？回答是我在「恶」的境界中。向内这一找使我大吃一惊，这可不是一件小事情，师父教我们「无怨、无恨、以苦为乐。」我却有怨有恨，没有慈悲心，这不仅是人心，简直就是魔性。继续往下找，发现我对邪恶的迫害一直停留在人的认识上，九九年「七·二零」后，中共恶党、江罗集团利用「六一零」、公、检、法、司、安全局等恶警坏人非法抓捕、劳教、判刑了大量的大法弟子。他们对打不还手，骂不还口，只为修炼「真、善、忍」做好人的人，残酷迫害，酷刑折磨，草菅人

命，许多同修活活的被害死，被打残，许多家庭被迫害的妻离子散家破人亡，他们甚至活摘大法弟子器官在国内外贩卖牟取暴利，真是人性全无，制造了这个地球上从未有过的邪恶，我从内心仇恨他们，我希望他们尽快的遭到现世现报。由于这种心态，看到警车、警察又恨又怕，给自己修炼树立了敌人，把这场大迫害看成是人对人的迫害。这是学法不深，法理不清的表现，在修炼中我们的一思一念师父知道，另外空间的旧势力和邪魔烂鬼也知道，这种心态、这种境界谁高兴，只有旧势力高兴，你仇你恨，你争你斗，正是它迫害你的借口，「无怨、无恨、以苦为乐」，慈悲心常在才是师父对我们修炼升华的希望，有道是以恶制恶恶更恶，以善制恶恶自灭。人遭不遭恶报那是天理所定，「大法弟子只有救人的份。」作为一个修炼人我们不能把自己停留在常人的层次中。

我们伟大的师尊要度一切众生，对为法而来的世人，不管是起正面作用的，还是起负面作用的都要救，师父连特务都度。我们是师父的弟子，师父怎么做我们就应该怎么做，师父要我们修出宽大的胸怀，修成大慈大悲，无私无我的佛、道、神，而不是以牙还牙，以仇报仇的变异人类。

我悟到：其实这次对大法弟子的迫害中，受害最深的是那些参与迫害的「六一零」和公、检、法、司、安全局等恶警们。中共邪党、江罗集团把他们推到第一线当炮灰，当刽子手，他们也是人，他们也有父母兄弟、妻儿老小，他们和大法、大法弟子本没有冤仇，他们也是为法而来的有缘人，可是为了几个钱，为了保住自己的饭碗，违心的去干他们自己都不愿干的事。当他们没有利用价值的时候，旧势力和中共邪党就要把他们扔出去当替罪羊，因为参与反对大法，迫害大法弟子而犯下了天大的罪，他们将遭到天理的严惩而被淘汰，因为他们的行恶还会连累一家老小，他们是最可怜最可悲的一群人。不管他们怎么对待我们，我们都应当把他们当作亲人而不是仇敌，向他们讲清真相，慈悲的去救度他们，这也是我们的历史使命，真能做到这样，邪恶是害怕的，邪党就会解体。是大法对我的升华，消除了我对邻居参与迫害的怨恨之心，端正了对善恶有报的心态，从此再看到遭恶报的消息时不是幸灾乐祸，而是为遭报者痛心，我真心希望更多的

人都能得救，从此再看到警车、警察也就没有恨和怕了。因为心中没有敌人，自然就能坦坦荡荡做好三件事。

三、从三个小桃的故事向内找，不放过小事修心性

我家附近有个小水果店，店主是个女的，我每次去买水果，她都很热情，给挑选最好的。一天我找准机会向她讲真相并帮她退出了邪党的团组织，我为这个生命得救而欣慰。过了两天我再去她店里买桃时，她过来给我塞上三个小桃，当时碍于情面不好拒绝。回家看着三个小桃就别扭，心想：没劝退时尽拿好的，劝退后不但不照顾，还给拿小的，这不反常吗？转念一想我是修炼人，不计较这些小事，不就三个小桃吗？可是三个小桃就在那摆着，而且特别显眼，你想放下都不行，就让你烦心。

师父在《转法轮》中说：「到高层次上看，这个理都发生变化了。常人他可看不明白这个事儿，你到高层次上看这个理，整个都发生变化了。在常人中你看这个理以为是对的，可它不是真的对。到高层次上看才真正是对的，往往是这样。」师父还告诉我们碰到好事和不好的事都是好事的法理。静下心来向内找，悟到这是师父借买桃点化我，三个小桃不就是三颗人心吗，细想想自己还真有不少人心。例如：我有常人投桃报李的求心，有证实自己的人心和斤斤计较的利益之心。通过三个小桃我悟到，我们在讲真相劝三退时，一个生命能够得救都是师父的法身在做，我们只是在人世间这个形式上做这个过程，没有师父的保护别说救人，就连我们自己都保护不了，而师尊却把救人的威德留给弟子。这笔账不能记错了，如果有了证实自己的人心，就要显示自己，就容易被魔利用去迫害你。

过去我一直认为在利益面前能够看淡，前几年帮助亲戚办厂，协助同修办公司，先后损失了三万元，当时也有点心疼，通过学法向内找很快就放下了。现在三个小桃让我看到了自己还有很深的利益之心，有时执著的自己都觉察不到了。我在家里是负责买菜的，因为买的好，买的便宜，经常受到老伴的表扬。现在市场上讨价还价已经司空见惯，因此我也和常人一样参与讨价还价，对商品挑挑拣拣的，常常是不顾对方的感受自己动手拿大的，挑好的。买到好的，占了便宜就高兴，遇到缺斤少两吃了亏就难受，被蝇头小利所动心，忘了自己

是个修炼人，把自己混同于常人，有时甚至连常人都不如，通过向内这一找，才感到真是太可怕了。

师父让我们做好人，做超常的人。什么是好人，什么是超常的人，我悟到：我们是在常人中修炼，就要在常人中做一个好人，就要从一点一滴开始做起，不管做什么事情都要替别人着想，「修成无私无我，先他后我的正觉。」（《精進要旨》〈佛性无漏〉）现在人类的道德是世风日下，唯利是图，人不为己、天诛地灭都成了座右铭了，常人有几个人不是为自己的利益着想，在商品交易中，往往卖者总想多获利，买者则想着少花钱，人与人之间互不信任。挑挑拣拣，缺斤少两，为蝇头小利争斗，我们修炼人就不能和他们一样，我们要事事处处体现出大法弟子的风貌，用我们无私无我的正念正行去证实法，去圆容大法。我们和常人不一样，不就是超常的吗？例如：在市场上你不但不占便宜，而且处处为对方着想，有时你为他们节省一个塑料袋，捡斤时你信任他们，结账付钱时你不去抹他们的零头，公平交易不占便宜。就是从这些小事中他们会看到你是好人，你是超常的人，他会尊重你，这时你跟他们讲真相，劝三退一般都能成功，相反的，你斤斤计较和常人一样，他们不但不听你的，弄不好还会举报你呢。

感谢三个小桃对我的启发，在以后买菜时，我按修炼人的标准要求自已，和他们交朋友讲真相，在救度世人时收到了好的效果。我体会对修炼人来讲，小事不小，小事里有大道理，有大文章，不放过小事向内找，既可以提高自己的心性又能够救度世人。

向内找海阔天空，向外求寸步难行。我觉的向内找是每个大法弟子的必修之路。我悟到：向内找就是把自己生生世世装进去的脏东西，用真、善、忍大法去衡量，把它找出来倒出去，不断的找不断的倒，才能不断的向上升华。所以瓶盖要靠自己开，人心要靠自己找、脏东西要靠自己倒，你这个「瓶子」才能浮上来，在修炼中有了矛盾有了魔难向外找，去倒人家的「瓶子」，你永远也浮不上来，所以向内找是师父留给我们的法宝，是我们修炼中的金钥匙，是一条通天大道，邪恶不怕你向外求就怕你向内找。

我修炼的不够精進，还有许多人的执著，离师父的要求还有很大

的差距，但我一定沿着师父指引的大道走好最后这段路，做好三件事，完成史前大愿。合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

法上认识法 走正修炼路

文 / 黑龙江大法弟子 子文

【明慧网二零零八年十一月十四日】二零零二年六月我回家了。我发现楼门口有专人看着我，周围邻居都躲着我。我不为所动，正常出出进进，主动接触邻居，主动打扫楼道卫生。在家侍奉好家人。婆婆逢人就夸我好。慢慢的邻居们不躲我了，还主动告诉我消息。有一次一位外地人找亲戚找不到，邻居告诉她来找我，说我会帮助她。

二零零三到二零零四年我婆婆病重，我们子女轮班侍奉，我当班时精心照料，有时通宵不睡。婆婆对我很满意，总在弟妹面前夸我侍奉的好。有一天他们同胞开家庭会，晚上丈夫告诉我说小叔子说真话了。因我在一九九九年被非法迫害后，小叔子不理解，又听信了假宣传，曾多次鼓动丈夫和我离婚，我在侍奉婆婆的一年中的表现，使他改变了对我和大法的态度。在开会时小叔子首先说：大哥咱啥都别说了，还是人家法轮功好！

——本文作者

我是一九九四年得法的老学员，曾是某地辅导站的副站长。九年的正法修炼我有被绑架、被非法关押和流离失所的被迫害经历。本应该及时总结，写出修炼体会参与交流。可是，被自己修的不好的观念给障碍了，这次才在这个问题上归正自己，把九年来的修炼体会写出来向师尊汇报，与同修交流。

一、展现大法弟子的风貌也是在证实法

师父在《转法轮》里说：修炼「比常人中任何事情都要难一些。」所以我平时注意用修炼人的标准要求自己，通过自己的言行把大法的美好带给我所接触到的人。特别是「七二零」以后，铺天盖地的造谣宣传毒害世人误解法轮功，我决心用自己的行动戳穿谎言、证

实大法。

一九九九年十月八日，我去北京证实法被非法绑架后羁押在市第一看守所。当时羁押的同修很多，我们都在给监室的其他人讲大法的美好，揭露邪恶的迫害。两个月后同修们陆续都走了，只剩下我一个人。我一如既往的做着。把方便让给别人，从生活上关心有困难的人，经常订日用品给他们。从精神上给她们讲做人的道理。渐渐的她们有什么话都愿跟我说，说跟我说话心里敞亮。监室的头头叫号长，也主动听我给她背法。特别是到了节假日自由活动，号长多次组织全监室的人听我讲大法的美好和做人的道理。

全监室的人变了，风气好了，多数人学背经文和《洪吟》，多人表示出去后一定修大法。有一个邢姓犯人被管教找去谈话，她公开说自己修大法了，是大法学员。号长表示出去后至少读十遍《转法轮》，重刑犯把经文缝到被子里，准备带到监狱里学。杀人犯张某表示，这次服法死无怨言，来生一定修大法。所长说监室的人都被我转化了，故而给我调了房。临走时大家都哭了。换了地方我依然如故。有一次号长问我苦不苦，我说生活虽苦，但我心里充满阳光。她说难怪你总是乐呵呵的。

二零零二年六月我回家了。我发现楼门口有专人看着我，周围邻居都躲着我。我不为所动，正常出出进进，主动接触邻居，主动打扫楼道卫生。在家侍奉好家人。婆婆逢人就夸我好。慢慢的邻居们不躲我了，还主动告诉我消息。有一次一位外地人找亲戚找不到，邻居告诉她来找我，说我会帮助她。

二零零三到二零零四年我婆婆病重，我们子女轮班侍奉，我当班时精心照料，有时通宵不睡。婆婆对我很满意，总在弟妹面前夸我侍奉的好。有一天他们同胞开家庭会。晚上丈夫告诉我说小叔子说真话了。因我在一九九九年被非法迫害后，小叔子不理解，又听信了假宣传，曾多次鼓动丈夫和我离婚，还说：我要是某某某，我就用机枪把她们都突突了。我在侍奉婆婆一年中的表现，使他改变了对我和大法的态度。在开会时小叔子首先说：大哥咱啥都别说了，还是人家法轮功好！咱们一奶同胞都没人家做的好！大嫂是好人啊！他还经常善意的提醒我讲真相时要注意安全。

二、反迫害中走自己的路

师父在《路》这篇经文中说：「作为修炼的人，没有榜样，每个人所走的路都是不同的，因为每个人的基础不同、各种执著心的大小不同、生命的特点不同、在常人中的工作不同、家庭环境不同等等因素，决定了每个人修炼的路不同，去执著心的状态不同，过关的大小不同，所以在表现上是很难找到别人给铺好的路，更不可能搭上便车。」

回想我走过路确实和别人不同。在劳教所里，邪恶把我当成重点的重点。他们认为把我「转化」了就可以带动一大片，故而我便成了他们迫害的主要对像。不管是各种「转化团」也好、各级「六一零」人员也好、各级领导也好、包括劳教所的干警、还有其他各方面人士都找我，我是被找出去谈话最多的一个。那时劳教所人员经常欺骗学员说我「转化」了。

开始时我很烦，羡慕其他同修，心想我要是一般学员多好。一次我所在监室因恶警抢经文集体绝食抗议，所长找我谈话说：你是什么身板你不知道？意思是说你是头，「七二零」当天你还通知全市法轮功学员到市委门前集会请愿，在看守所、劳教所你炼功，现在你还敢动，整死你。我当时心里一震，心想不能这样默默的承受这一切，应该主动窒息邪恶，同时也明白了它们的险恶用心。我决心走好自己的路，用实际行动解体邪恶的阴谋。

从那以后我用大法赋予我的善去接待各方来访人员，并且严肃、认真的对待每一次谈话，不给邪恶迫害其他学员留下任何把柄。坚定信师信法的信念，理智、稳健的驳斥其歪理邪说，善意的讲述大法的美好。如：他们说，「你师父跑到美国去享福了。」我说，「我师父不仅度东方人，还度西方人。」他们说，「你师父敛财卖书」，我说，「商品经济，有付出就有所得。」他们说，「为你好。」我就讲我修炼后的身心受益，讲做人的根本良心。凡此种种每次谈话都是那么恰到好处，大灭了邪恶嚣张气焰。我体会到了师父的呵护和给予的智慧。就这样持续半年之久，使迫害阴谋彻底破产。

在残酷的环境中修炼学法是基础，在师父的呵护下，师父的经文、讲法我们都能得到并能背下来，对走正路不迷失打下基础。那时

我有坚定的一念，就是只要是迫害学员、诋毁、不敬大法与师父的，我都要坚决的制止和揭露。我炼功、起头背法不听诬蔑大法的文章、找迫害同修的当事人揭露邪恶制止迫害、和所领导对话、用善去感化让他们恶不起来。所长在年三十和我们所谓的「联欢」时对我说：你们这事我们也在考虑。可是，「天安门自焚」伪案一出台，迫害形势又恶化了。

二零零一年中国新年后，劳教所把坚定的学员集中关到小号——一间三十多平米的房间，目地是不让我们与已经「转化」的学员接触。我们坚持学法、切磋，两个多月来提高的很快。当时我们得到了师父《建议》这篇经文、大家经过切磋后，决定帮助已「转化」的学员。我们大量抄《转法轮》、经文传给她们。

有一次周日洗漱时，我趁警察不备跑出去到已被「转化」学员房间和她们讲：决不「转化」不「悔过」，并与她们拥抱。其他同修一看我出去了，都跑出去到各房把东西给了她们。当时所有学员都很振奋。对帮助迷失学员走回来起到了积极促进作用。

而后邪恶为了破坏我们学法环境，在监室挤出三分之一的地方摆上桌子让我们糊药盒。当时我意识到不能让其阴谋得逞。我和同修切磋，罢工开创学法环境。第二天罢工，邪恶又失败了。从那以后，邪恶把我单关，不让我与同修接触。

二零零一年十月前，我们这批被超期非法关押的同修陆续都走了，只有我一个人还留在劳教所。那时我确实感到孤独，我想同修们都出去救度众生了，我不能困在这里，我必须尽快出去溶入证实法的洪流中去。我正式向所长表示修大法没错，江氏流氓集团栽赃陷害有罪。要求必须无条件释放。并于二零零二年一月末开始绝食抗议非法关押，直至六月回家。

这期间我经历了野蛮灌食和注射无名药物等迫害。那时每隔三天，姓陈的狱医值班，我都要口干、胃烧、腹泻。有一次陈灌食，因太热等待降温，陈让刑事犯尝一尝，该人喝了一口，当时她愣在那，不咽，当陈问其怎么样时她才咽下去，过后她跟我说：这回我知道你为什么那么难受，原来那东西比我家腌咸菜的水都咸！一次陈灌完后我腹泻不止、直至昏倒。

回家后生活环境变化了，我抓紧学法炼功，身体恢复的很快。当能走时，我就要老伴陪着我到亲朋好友家讲真相，随着身体的康复就更加努力去做好三件事。但怕心表现的很突出。

自从我回家后，楼门口就有专人守护，片警也来骚扰，心就起来了，害怕再被迫害，求安逸心很强。我就背法排斥它、反对它，怕心消弱了许多。二零零三年三月一天，我家楼下来了三辆车，上来十几人到我家，有劳教所的、市区「六一零」的、公安分局的、派出所的，满满一屋子人，问我还炼不炼。那时我的心稳定下来了，坚定的否决他们提出的任何要求。不多时他们就走了。我知道是怕心和求安逸心招来的祸。我抓紧学法归正自己。当时派出所极力要把我送回劳教所，而劳教所不收，最后他们两家强行把我拉到医院体检，当时我就一念：我是师父的弟子，谁都不配迫害我。结果检查后，医生建议住院治疗。从那以后我执著心放下了。没有任何骚扰了。

二零零四年七月一天，从哈尔滨回来的同修到我家告诉我说：市里要办洗脑班了，对象是我们被劳教过的人。说哈尔滨已经办了几期了，酷刑转化，进去一个转化一个。让我赶紧通知别的同修躲一躲，不要坐以待毙。当时我就一念：不听它的，不承认它，不动。我坚定的跟同修说：正念对待它，铲除它。她当时就稳下来了。她告诉说有的人已经走了。我们分别通知整体整点发正念解体迫害。同修亲自到负责办洗脑班头头的岳母家讲真相，其岳母表示坚决不能干这伤天害理的事。结果我市一直没办过洗脑班。

由于这次成功的解体邪恶，坚定了我们信师信法的正念。之后在我市郊区建了一所耗资上亿元的微波站，是用来监控东三省电脑的。我市全体同修坚持整体发正念让其成为废墟，坚持了半年之久。结果微波站几次调试失败，至今不能投入使用。

女儿开了一个专卖店，那时我又做售后清洗又得照顾生意，还得侍奉婆婆，负担很重。我就挤时间学法、炼功，把讲真相贯穿在工作中，平时遇到机会就讲，走路办事发资料，正念随时随地发。晚上学法，在侍奉婆婆时有时通宵学法。每天睡觉很少，但精神实足，干活不累。

二零零四年五月四日，下班买水果给围车买水果的人讲真相时被

恶人举报，跑过来一个警察问谁讲真相，当时我已骑上单车，他也没追。后来知道离一个派出所很近。回家后怕心又起来了，心想可得注意点了。我没从心性去找，没在意就过去了，没归正那一念，结果怕心就隐藏起来了。做事时心态不稳，导致二零零五年全市大搜捕波及自己。我去了南方亲属家，回来后去了资料点工作。

二零零六年三月，我到同修家被蹲坑恶警绑架。在派出所我一直讲真相，不回答任何问话。当他们知道我是谁时很兴奋，所长叫嚣，别看你说话，我什么都压到你头上。我不为其所动。两个月后我闯出，又溶入正法洪流中。刚出来时同修们不让我回家，有的给我找好了楼房。我心里想必须回家，根本没有要离开家的概念。这么多年风风雨雨中走过来，在法理上更加明白师父安排的是符合常人去修炼，而且要堂堂正正的在常人中修炼，才能更好的救度众生。流离失所是旧势力安排的路，给家人生活带来不便，精神上造成压力，经济上造成负担，也使知晓你的人产生一种错觉，以为我们只管自己圆满，不管家人死活，使可救度的人失去机缘。

回来后在同修的帮助下，我在法理上逐渐提高了认识，去掉怕心，摆正个人修炼与正法修炼的关系，参与当地协调工作。

三、把走弯路的同修拽回来

我们现在是随师正法中修炼，师父让我们走的是整体提高、整体升华的路。与以往任何一种修炼都不同，根本就不是各管各。所以，对那些走弯路或没走出来的同修帮一帮，这不仅仅是个人的善行，更是正法修炼的需要。

回想二零零零年在劳教所时，我对那些在大法中受益却又背离大法邪悟的人是嗤之以鼻的。看到师父《建议》后，我改变了观念，对那些受蒙蔽，或由于执著违心转化的人生出慈悲心，发自内心的要帮助她们。我在劳教所多数是单独关押，一个刑事犯或几个「转化」的人看我一个人。我就利用这个机会和她们交流，给她们背经文，指出她们「转化」的症结和危害，不歧视她们，平等和善，她们大多能接受和改变观念，从新走回来。后来邪恶隔一段时间换一批人，目地是让她们「转化」我，而我尽量做好反转化。再后来，他们换人时间缩短，并规定不许和我说话，只是看着我。

二零零一年五月，邪恶又变换了方式，将我们分批送往哈尔滨戒毒所实施洗脑。我和其他五位同修是第一批。我们知道要去的地方是「全国邪悟转化的标杆」，「转化」率高达百分之九十以上。队长张某因迫害法轮功而获奖章。到哈后，一个省转化典型王某某扬言三天内把我拿下，不分白天黑夜对我说个不停。开始我想听听她有没有什么新的货色，结果还是那些陈词滥调。后来她拿来一张「转化书」给我看，我看完后还给她。她大叫：呀！你敢看啊！看了就是你的。她眼睛死死的盯着我，我没动心，平静的说那不是我的。她半天没说话，过一会她说，姨，你真理性。三天后她蔫退了。

接下来就是围攻、车轮战术。无论是挑衅也好、偷换概念也好、张冠李戴胡言乱语也好，我都不动心，不急不躁，不冲动，不让邪恶抓住把柄，反过来抓住机会说服她们。不到十天她们不说了。

接着又是多人与我谈话，其中有的我认识的，我和她们交心，谈正法的进程，谈修炼体会，我给她们背法，我和她们叙旧，谈的都挺开心。每次都这样，无论换哪些人。我了解了她们大概情况后，我开始给她们指出问题，鼓励她们尽快归正自己，师父在等着她们回来。多数人表示写声明，有一人在释放前发表严正声明。被释放的十九人表示回去就声明。有的主动找我切磋。我告诉她们来这之前，当地派出所、「六一零」罚款是错的，有文件，能要回来；揭露戒毒所恶警的伪善等。她们真的找所里解决罚款问题，也真的解决了，没几天各地罚款单位到所当面把钱还了。大班长在食堂二百四十人就餐时揭露戒毒所办黑工厂奴役她们等。她们的心在动，声明的人逐渐的在增多。队长张某连续三次开全体学员大会也哭了三次，劝她们不要

「闹」了。那以后他们不让我们与学员接触，把我们关到顶楼由刑事犯看着。过了五天，劳教所把我们接回。

我周围有许多走不出来的同修，三件事只做两件事，对陌生人面对面讲真相的事不做，传单也不发，还以为这就是修了。对这些人我主动和她们交流，动员建立学法小组，走师父安排的路。我给她们提供信息、条件和物资帮助，有条件上网的帮着装机教技术。有两个老年同修「七二零」前修的很好，也很有影响。迫害后由于情的牵制，怕影响子女的前程而消沉。我去北京证实法，她们说我是扒火车

道的，意思是说我是破坏承载大法学员的列车前进的。他们不敢和其他同修接触。我出来后多次去她们那里切磋，鼓励她们集体学法。她们也主动和我联系。

四、向内找，修好自己

修炼人与常人的区别就是遇事向内找，这就是神与人的区别。作为一个修炼人能不能时时用修炼人的心性标准要求自己是鉴别是真修还是假修的关键问题。有同修说我在劳教所时做的好，出来后不行。我向内找，发现是这样的，原因就是不能时时用修炼人的心性标准要求自己所致。

从二零零五年后有很长一段时间懈怠，表现出很多执著心不去，怕心、求安逸心、维护自我的心、妒嫉心、显示心等。为什么这些心迟迟去不掉呢？法也在学，事也在做，关键是修炼的基点错位了。没有站在正法修炼、救度众生的基点上，所以个人修炼就没有动力，而邪恶又会加强放大那些执著，使我们长期处于魔难之中。做三件事的效果也不会好。回想起来那时面对面讲真相发资料少了，做事胆胆突突的，老觉的有人跟着。怕啥来啥，困惑、难受。当时同修们希望我承担起协调工作，我不敢，迟迟推托，认为同修不理解我，过去我是站长，邪恶盯着我，如果做不好会给整体带来损失，我觉的这也是为整体负责。我完全陷在为私为我的框框中思考问题，承认了旧势力的安排，走了其安排的路。

二零零六年我多次参加邻市的几次大型法会，对我的触动很大，开始认真审视和思考自己所走过的路。在与同修切磋交流中，我把自己的思想认识与困惑全盘托出以求得同修的帮助，同修们的认真诚恳的分析，善意的批评帮助使我茅塞顿开，在法理上清晰了，能在法上去认识法，感到身心的透亮和愉悦，欣然接受参与协调工作。我主动学习电脑技术，深入的大面积的与同修们切磋交流，在营救同修、建立学法小组、归正出现的问题和支持配合其他协调人工作方面做了些工作，为同修们走好大道无形的路在不断的努力。在做的过程中，我慢慢的去掉了怕心，逐渐的归正了自己，能够使自己真正的站在正法修炼与救度众生的基点上想问题做事情。

二零零七年七月一天上午，突然片警和另一位警察闯到我家亮出

搜查的单子，还有一个什么单子没看清，当时我非常平静坦然，根本没有理会什么单子，我只是想抓住机会给他们讲真相，讲因果报应，讲大法的美好。我讲他们听，不一会他们就走了。

有时在工作中感到困难压力很大，开始时有急躁情绪，工作不见成效，后意识到是人心上来了，以人的状态是做不了神的事情的。只有好好学法，不急不躁才能从法中得到智慧，才能做好证实法的事。所以我抓紧学法背法，每个集体学法日我都准时参加，保证做到及时切磋及时沟通，能听取同修的批评意见，去掉愿听好话的人心，稳健的走正走好今后修炼的路。

感谢慈悲的师父给大陆大法弟子一次交流的机会，我将自己的修炼体会与同修切磋交流，共同精進。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

在工作环境中证实大法

文 / 大陆大法弟子 郑新

【明慧网二零零八年十一月十四日】九九年「七·二零」邪恶的迫害开始了，我们正常的修炼权利都被剥夺，修炼环境被破坏了，我和很多大法弟子一样被邪恶非法关押过。在被非法关押期间，我们厂里的一位老同事自发的到派出所去要求公安放人，我们厂里的很多同事也到公安那儿去给我说好话，厂长到看守所来看我。我出来后，上级主管单位要求厂里扣我的工资，厂长应付了他们，然后又悄悄的叫财务上全部给我补齐。

多少年后，我现在想起当时的情景都想落泪，我厂里的很多同事们在历史的关键时刻，在当时那种铺天盖地的邪恶诬陷与宣传中，用实际行动为他们自己摆放了一个好的位置。我想，他们为什么能做出这样的选择呢？是他们在工作中在真正实修的大法弟子身上见证了大法的美好啊！

——本文作者

尊敬的师父好！

各位同修好！

我是一名年轻大法弟子，现在已得法十一年了，在常人中工作也有十多年了。回顾这么多年的修炼和工作经历，我发现我的修炼和工作密不可分，我知道，工作本身不是修炼，但在工作中却包含了我们很多修炼提高的因素，因为我们是正法修炼，所以在工作中又包涵了证实大法、救度众生的因素，我们在常人中不脱离世俗的这种修炼方式关系到给未来的修炼者提供参照，还关系到新宇宙的圆容，所以我们各自不同的工作看似平凡，实则内涵巨大、责任重大。

看看自己这么多年的修炼和工作，经历了太多风风雨雨，有做好的时候，也有做不好的时候，细细的写真能写一本书。每一个人的修炼过程就是自己走过的路，走正的路就是留给未来的历史，把自己走正的路写出来就是在证实大法，所以我借这第五届大陆大法弟子书面法会的珍贵机缘，把自己在工作方面的一些修炼片断、心得体会写出来，向师父汇报，与同修交流，圆容正法时期大法弟子整体这段助师正法的历史。不足之处敬请慈悲指正。

在工作中实修 证实大法 圆容大法

得法前，我最初在一个国营企业的车间工作，车间的工作很辛苦，粉尘重、噪音大，我干了几年还只是个技术员，自己心里时时都不平衡，觉的自己有学历，有专业，但连车间主任都没当上，真是大材小用，觉的别人都不如自己，更不把车间主任放在眼里，认为他不过是和厂长有一些关系。由于愤愤不平，脾气也大，所以经常和领导、同事顶劲、干仗，关系很僵。另外由于这个社会道德的全面下滑，我在其中也毫不例外的一日千里往下滑，沾染了许多不良习性，得了一些莫名其妙的怪病，周身疼痛，到处医治都不好，三天两头请病假，厂长拿我都头痛，我自己也苦不堪言。

幸运的是，一九九七年我见证了厂里一位阿姨因修炼大法，原来严重的美尼尔氏综合症消失、两年都没再吃一颗药的奇迹后，我也跨入了修炼法轮大法的行列。

从刚开始执著于祛病健身而来，通过学法、在炼功点上与同修们的交流、切磋，我转变了观念，认识到大法是修炼，是生命从高层下降后向先天最美好的位置回归。尘封的本性在师父的宇宙大法的开启

下苏醒了，我天天积极的炼功、学法，心性在不知不觉中提高，在工作中、生活中渐渐的学会了向内找，遇到矛盾提醒自己是一个修炼人了，要找一找自己的原因。说来神奇，每当我和别人发生矛盾时，一想起师父的经文我的心就一下子平静祥和了。当然这可不容易，开始是气了半天才想起来，后来想起来的时间间隔越来越短……随着心性的升华，我的身体在不知不觉中发生了巨大的变化，原来又黑又瘦的我在一两个月里体重增加了十多斤，一下变的白白胖胖，皮肤白里透着红，周身的病痛一扫而空。从小就是药罐泡大，把药当饭吃的我第一次体会到什么叫无病一身轻，在厂里自然就再没请一次假了。更大的变化是领导、同事，亲朋好友逐渐发现我的脾气变好了……

但是我开始没好意思给大法一个正确位置，没多少人知道我修炼大法了。在中国大陆长期无神论的毒害下，很多人把超出其认识一点点的事物都视为异类，视为迷信。因我住在父亲单位的宿舍里，在我一次去炼功点时，这个单位的党支书，把我叫住，「语重心长」的对我说：「小郑啊，你年纪轻轻的，怎么跟一帮老太婆去炼什么功呢？那些都是迷信嘛。」我解释我显而易见的变化，他视而不见，不以为然，我哭笑不得，就不再解释了，只想：这样的人认识怎么这么狭隘。没有谁能挡住我修炼返本归真的决心，但也给我心理造成障碍，觉的可能别人会不理解。

一次厂里聚餐，厂长给每一个人敬酒。酒敬到我面前，厂长说：「我为你这段时间的进步高兴，今天咱们喝了这杯。」我想我是炼功人了，不能喝酒，于是婉言谢绝，但我也没说原因。厂长奇怪了，怎么劝我我都不喝，厂长生气了，把酒杯「啪」的放在我面前：「今天你不喝，我不走！」气氛一下很紧张，大家都不说话，看着我们，我开始很难受，不知该怎么办，想找其它借口觉的都不合适，发自内心的觉的不能再说假话了。后来冷静下来，我想看来不说我炼大法了还不行了，我把心一横，说：「厂长，谢谢你，我确实不能再喝酒，因为我炼了法轮功了。」谁知厂长一下笑了：「哦，原来是这样，好好好，我们不能劝他喝了，不然，把人家的功废了，我们还干坏事了。」席间的气氛一下轻松、活跃起来，大家说：怪不得小郑现在白白胖胖，皮肤水红花色的，脾气也好了。并纷纷询问大法的功法情

况，那位同修阿姨也借此洪了法。

在随后的工作、生活中，越来越多的人知道我修炼了大法了，我们按照师父所传大法的「真、善、忍」的标准来要求自己时，给世人展现了大法的美好，看到我们身体的变化、道德升华后美好的言行，很多有缘人也纷纷得法。厂长后来专门找我详细的了解了功法的情况，最后说现在太忙，表示将来一定要炼（万分遗憾的是，就在厂长将要炼功时，迫害开始了，厂长与大法擦肩而过。邪恶的迫害毁掉了多少有缘人的修炼机缘啊……），我们车间的一位同事也得了法，还有几位也曾表示：到时跟小郑一块「修真养性」去……

在厂里，原来那个动不动就暴跳如雷和人干仗的我消失了，取而代之的是一个用大法「真、善、忍」的标准来要求自己的我，原来多加一会儿班都要发牢骚说怪话的我再没了一句怨言。由于淡泊了名利，放下想当官的心，不再心浮气躁，静得下心来钻研业务，认真干好本职工作，工作很快做出了成绩，得到了大家的赞许，厂里把我派出去学管理，回来后没多久就提成了车间主任。多少年后，我回忆起这段经历都好笑：原来费尽心机都没当上，又苦又累又不平衡，结果修炼后放下了这颗一门心思往上爬的心，反而当上了。后来，我从中悟到：放下了追求名利的心，只管把自己的本份做好，自己活的也轻松愉快，但该我有的我就会有，什么也不会缺什么也不会少的。

后来我在厂里又担任过其它职务，厂长说：把小郑放在哪儿都让人放心。我对厂长说：你手下若都是炼法轮功的，你将是最轻松、最省心的厂长啊。只有大法才能从人的本质上让人变好和升华。因为大法要求我们从一个好人做起，我那时心里时常都有一个感受：做好人真快乐、真幸福，能得到大法真幸运。

在一九九九年「七·二零」之前，大法弟子遍及城镇、农村，各行各业，大家在比学比修中按大法「真、善、忍」标准来要求自己，用实际的言行让世人见证了大法的威力，证实了大法，圆容了大法。当时我们本地的人一提到法轮功就翘大拇指：法轮功的人心好、信得过，当官的清正廉洁，当老百姓的诚实善良，在单位上的任劳任怨勤奋敬业，在农村里修桥补路做好事，交粮纳税最积极。迫害前当地政府官员曾说：炼法轮功的都是老实人，从不给政府和领导找麻烦。

九九年「七·二零」邪恶的迫害开始了，我们正常的修炼权利都被剥夺，修炼环境被破坏了，我和很多大法弟子一样被邪恶非法关押过。在被非法关押期间，我们厂里的一位老同事自发的到派出所去要求公安放人，他们对他说象我这样好的年轻人现在太少了。我们厂里的很多同事也到公安那儿去给我说好话，厂长到看守所来看我，他很为我难过。

我出来后，上级主管单位要求厂里扣我的工资，厂长应付了他们，然后又悄悄的叫财务上全部给我补齐。他后来多次给上级说：

「整个厂就他们两个（还有另一位同修）干工作不讲条件。」

多少年后，我现在想起当时的情景都想落泪，我厂里的很多同事们在历史的关键时刻，在当时那种铺天盖地的邪恶诬陷与宣传中，在黑白颠倒、强权暴政的压力中用实际行动为他们自己摆放了一个好的位置。我想，他们为什么能做出这样的选择呢？是他们在工作中在真正实修的大法弟子身上见证了大法的美好啊！所以我现在深刻的认识到：我们在工作中绝不能敷衍，一定要做好，做好绝不是为了名利，或为应付，而是「真、善、忍」对我们的要求的啊。只有这样我们才能证实大法和圆容了大法，让邪恶的谎言在事实面前苍白弱智、不攻自破。

保持实修 在工作中锤炼出慈悲和宽容

大法弟子在一起的环境是一块净土，但我们和同修在一起的时间毕竟是有限的，更多的是在工作单位和世人接触。在常人的大染缸中，我们不仅不能被世间的各种常人心带动，陷于名利，随波逐流，相反还要从常人社会中各种变异和败坏的思想、观念中超脱出来，不仅如此还要从中国大陆这个最复杂的人心环境中锤炼出我们应具备的那种纯善、慈悲和博大的宽容，正一切不正的。当然这很难，修炼十一年了，我好多时候都觉的难，太难了，还觉的苦，但是走过来后就不觉的难了，其实难和苦都是在那当口上，在执著还没放下的当口上。

邪恶迫害后，我们失去了在和平时时期那种能天天在一起切磋交流的正常修炼环境，我和很多同修都有这种体会：我们不如以前精进了。那时多精进呀，大家在干好本职工作之余，天天在一起学法、炼

功，那时梦中都在快速的往上飞啊。现在的状态和那时比起来自己都觉的汗颜。当然环境确实有影响，但真实的原因还是我们放松了、懈怠了，在长期的迫害中修炼的意识淡漠了，麻木了。不过大法对我们的要求可没放松，标准不会变，这时还是唯有多学法，多向内找，破除邪恶的迫害和封闭，多和同修交流，通过多看《明慧周刊》等才能保持实修状态，跟上师父的正法进程啊。

迫害发生后，因为原来的国营企业改制停产，我换过几家工作单位，直到现在这一家企业。我来公司应聘时，当时的直接上司是一个四十多岁的女士，女同事人还是比较正直，我讲真相后她也比较能接受，她认为：大法弟子的道德水平是比一般人高。基于她对大法的正确认识，我选择留下来了。不过很快发现女同事脾气比较怪，也了解到在我来之前，她下面已走马灯的换了十几个业务员，干得最久的没超过两个月，都是忍受不了她的傲慢、多疑、还有那种对人的极端苛责而「逃离」的。

干了没多久，我发现和她在一起工作真的是一种「折磨」，工作中的处处小题大做自不必说，每天的晨会和下午的工作总结会她可以分别反复给你唠叨一两个小时，还会莫名其妙揣测你是否对她有看法，每天开完会我都觉的头昏脑胀，后来又发现客户对她的评价也非常糟，她糟糕的客情甚至影响了我的工作。我有些后悔了，心想：怎么会遇上这样一个人啊。我想走，但我想到当初我留下来时的承诺，担心她会因我的离去而对大法产生不好的想法。那时我认为我是她接触的业务员中最有能力的一个。就这样我心情矛盾的在这个公司干着，好在这个公司是一家全国知名的大公司，产品也还不错。

在我来到这个公司后，本区域的销售业绩开始稳定的上升了，但我并没体会到其中与我有何关系，我的心已不在这里。那段时间我学法长时间没跟上，很多时候都忘了自己是个修炼人了，陷在了苦恼中，陷在了执著于女同事「诸多」的缺点中。那些缺点太实在，越这样就越有很多人在我这儿用大量「事实」「证实」她的短处，在对她越来越不满后，我们之间产生了多次误会，继而发展成矛盾。

我觉的我自修炼以来都没象现在这样无可奈何，我也曾试图和她沟通，但都是为解决问题、为少一些麻烦而做的，效果可想而知。我

更困惑了，我认为我对她的种种「错误」都很「宽容」了啊，换个人来早走了，我已对她「仁至义尽」，她怎么就听不进一点意见，不能有一点改变呢？我觉的我刚来时那些轻松的心态已远去，没有了慈悲和真正的宽容，我甚至和同事无话可说，我的工作状态也越来越糟糕，市场上的困难也不想去克服。这种状态持续了很长一段时间，直到一次由于她要开除一位促销人员时，我难以忍受了，我觉的是她的多疑，是她挟私报复。于是我和她争吵了一场，我愤愤不平的反映到主管那儿去时，主管最后说了一句话：「你今天这个样子和她太象了」，我一下愣住了：我居然和一个我认为很糟的常人很象。这才注意到自己已脱离了修炼状态很久了。

在交流时一位同修对我说：别人的表现其实就是我们自己的镜子。我醒悟过来，认真的开始向内找自己：我其实从小疑心就很重，只是修炼后被抑制表现的不那么突出，但根还在啊，我在同修面前是不是也表现的自以为是、高高在上的样子啊？曾有同修给我提过，我当时压根没在意，还有我「喜欢」当众指出同修的不足，「揪」住同修的问题不放，「严格要求」别人，我觉的我是为别人好啊……一向内找，我吓了一跳，这么久我都忘了修自己、找自己了，同事所表现出的一切都是在让我看、向内找自己的，而我一直往外推。师父在讲法中要我们多看别人的好处，而我对同事的不足简直难以容忍……

当我以修炼人的角度来看这一切时，我对女同事的愤愤不平消失了，我想起同事其实是有很多优点的，她的一些优点恰好是我的缺点，我明白了师父把我和她安排在一起的良苦用心。我放下了想离开的心，默默的把自己的工作做到位，市场上的一些难题也迎刃而解了，同事看在了眼里。后来我和女同事做了几次交流，在好的心态中解开了工作中的一些误解和误会，才发现在促销一事上是我误解了她，促销人员利用我心软，在我和同事之间制造了矛盾，那一瞬间我为我当时的冲动和感情用事愧疚的无地自容……我真诚的向同事道歉，我们彼此的心结都彻底打开了，我们善意的都指出了对方的不足，发现我们真的是能互补短长。同事笑着对我说：在管理上她象严父，我象慈母，我们是个整体。这句话从她口里说出来，我觉的是师父在用她的嘴点化我，是啊，无论是与同事还是同修，我们都应有整

体感，其实能在一起的都不会是无缘无故，每个人都有长也有短，我们是来互补长短的，不是来互争高下的，能相互圆容才能形成整体。后来我们配合的很好，她也愿意听我的意见了，我默默的用自己的长处来圆容她的不足，尽量多看她的长处，在这其中自然而然达到了慈悲、宽容的境界。在同修这边我也相应的发生了改变，能慈悲、宽容的对待同修了。

由于我们在良好的配合中，各自的能力充份全面的发挥，我们区域的销售实现了飞跃般的上升，销售达成率（实际完成的销售额和任务额的比率）多次取得全国第一，大区（公司的一个管理区划，包含数省）对我们的评价都很好了（以前的矛盾曾被大区知晓），本区域被认为是全大区最让人放心的地方，后来我也被市场部评为年度优秀员工，还有公司的十佳员工。

我认识到：当我们的的心到位时，周围的人和环境就改变了，只有多学法，不忘自己救人的使命，才能修出慈悲，只有事事多看别人的长处，遇到任何问题都向内找，我们才能宽容，当我们的心性在实修中升华后，师父就赐予我们相应的智慧和能力，成绩也就是水到渠成的了，证实法的工作和常人中的工作都一样。

在这其中我还认识到：现在的正法修炼相比以前的个人修炼还有更高的要求，当我们在严格向内找自己后，还应用正念清除操控世人来干扰我们证实法的另外空间的邪恶。比如我每天早上到女同事那儿报到，在她家开的早上下午的会重复、低效，特别是下午的会严重耽误我六点钟整点发正念，我认识到这是干扰后，发正念改变这种不正确状况，后来市场部就安排她和我都到经销商那儿报到，有事大家都在那儿沟通，在她家低效、冗长的晨会和下午会自然也就取消了。

在工作中兑现大法弟子救人的使命

讲清真相、救度世人是大法弟子的神圣使命，发乎本愿，来自于同化法后慈悲的本性，其实在「七·二零」邪恶迫害大法没多久，我就在讲真相了。在经过短暂的迷惑、痛苦和消沉后，我发现从自己这两年的修炼实践中，我身体的变化是实实在在的，我们做好人绝对没错！我还体会到过许许多多在大法修炼中超常的表现，如：两臂抱轮时法轮在两臂内的转动，打坐入定后体会到师父在《转法轮》中所讲

过的感觉身体消失只剩一点意识的状态，还有在厂里上班时在非常清醒的工作状态中看见两个法轮旋转……理智告诉我：这一切都是真的，邪党的电视宣传在骗人，我不能容忍我身边的人被骗！

于是在工作中我和人接触时，我本能的想告诉他们真实的一切，我在开始只能从我自身的变化来告诉他们，是啊，这一切都无可辩驳，我告诉别人：你是相信电视中的东西还是相信眼前的大活人？有同事对我说：你就在屋里炼吧！我支持你！

就这样我开始了讲真相，后来，我们自己知道的真相越来越多，经验也越来越丰富，也就不仅仅只从自身的变化来讲真相了，在随后的这么多年的艰苦岁月中，我已记不清给多少人讲过真相，在一次次偶遇中，在旅途中，在不同环境，在一次次师父的安排中，我给有缘人解答了疑惑，讲清了事实，让他们退出了邪党，记住了「法轮大法好」……当看到他们原本迷茫的眼神变的清亮，灰暗的皮肤放射出光彩，恍然大悟后表情变的幸福快乐，我知道他们已经知道了真相。

当然，很多时候，由于人心的障碍，我错失了很多宝贵的机缘，我因此而自责和痛苦。

其实修到今天，大法弟子在工作中都会去向有缘人讲真相，只不过是精進成度有别，做的多少有差异而已，在这里我和大家交流一下我的认识。

一、在找工作中不能忘了救人的责任

我看到一些同修找工作有些困难，老是处于被别人选择的位置，要说这些同修，都诚实勤奋，干工作那绝对没说的，在当今这个社会，这样的人难找，再加上大法弟子的内涵，本来谁找着都是福气，应该抢着要啊，但为什么就不能有一个合适的工作呢？师父在《转法轮》第七讲中说：「我们法轮大法修炼者绝大多数都是在常人中修炼（除专业修炼弟子以外），那么避免不了在常人社会过常人的正常生活，和社会交往。人人都有一份工作」。这是法定了的啊，那么是哪里出了问题呢？我曾和几位这样的同修交流过，最后发现就是找工作的基点没摆正，都把自己当成常人在常人社会找工作挣钱糊口了，忘了大法弟子救度众生的责任，人就会被人类社会的各种条件框框限制，给旧势力从经济上迫害我们找到借口，因为在这个问题上你是常

人，师父就只好帮你。

我自己在这方面有过切身体会，当我主意识很强，就是为更有利救度众生而找工作时，往往是同时有几家公司想要我，这时是我来选择他们。记的我第一次在某市应聘时，我在人才市场留下个人资料，同时被一家钢管厂和电脑公司看中，钢管厂是找办公室主任，电脑公司要找管理人员，但要求必须熟悉电脑硬件维修。我考虑到钢管厂人多有利更多讲真相，我选择了他们，我还清楚记的当时钢管厂老板那个高兴劲儿，而电脑公司老板很失望，就这样他还是再次打电话表示希望我到他们那儿去。我告之实情说：我只会简单电脑操作，根本不会电脑硬件维修啊。他着急的说：没关系，没关系，不会我们可以教嘛！而他们本来写明要熟手的啊。当然我没办法同时选两个公司，最后婉拒了他。事后我也很遗憾，我清楚，世人都有明白的一面，他们知道大法弟子是他们得救的希望，以救人为己任的大法弟子到他们那儿是他们无比的福份，所以人这面的条件就不重要了，后来很偶然的机会，我也和电脑公司打过交道，给他们讲了真相。

在厂里把该讲的真相讲了后，我因其它原因自然离开了钢管厂，钢管厂在城郊的山上，离城很远，我只能住在厂里，本来办公室活动范围也太小，整天忙不完的杂事，很多时候加班至深夜，接触不到更多人，已不再适合我讲真相了。

我再次找工作时，又出现两家企业同时要我的局面，那次我选择的是搞销售工作的业务员，业务范围有好几个地区，我觉的找对了，干的也很好，很有利于讲真相。但后来发生一件事，有一位和我联系的同修被非法抓捕时，暴露了我和她联系的手机号码，而这个手机我既用于常人中的工作又用于和同修联系，一下非常被动（我在此也提醒现在还有类似做法的同修，千万不要因为惰性，因为麻木而心存侥幸，工作用的电话和同修联系用的手机一定要分开，教训已太多太多）。在太大的压力下我承受不住，只好选择辞职。我辞职时公司的老总命令下面的销售经理火速赶到本地一定要留住我，我们经销商曾对我公司的经理说：「小郑的敬业精神是罕见的」，老总对我的印象非常好，他们以为我是待遇方面的原因，主动提出加薪等等。我有苦难言，最后还是以家中有事为由辞了职。清醒后，我为此非常后悔，

我没有用正念否定旧势力的迫害，走了旧势力安排的路，那个公司我还有好多人没讲真相啊！我知道我让这些众生失望了啊。

我后来学法时悟到：当时我如果心系众生，坚信这条路是师父安排的，从慈悲众生的角度发出强大正念，就是不要你邪恶的安排，不允许邪恶利用世人迫害大法弟子从而毁掉世人，发生怎样的事都当没发生，就能否定了旧势力的安排。不过这是后来悟到的，当时我已走了弯路。

辞职后我很长时间处于一种痛悔中，由于没走正，经济也困难了。几个月后，我再次重找工作时，心态已不纯，满脑子想的是怎样解决火烧眉毛的经济问题，我发现工作很不好找了，对自己也没有了信心。最后勉强有一家很小的作坊式公司要了我，工作时间极长，工资又低，无任何休假，我再怎么努力干，老板俩口子都不满意，麻烦不断，误会不断，我给他们讲真相觉的干扰和障碍很大，最后他们竟得出结论：我不适合做业务。我哭笑不得，我在原来那家公司是优秀业务员，到这个「小作坊」竟然不适合做业务，我悟到确实该走了。

挫折中，我向内找，对比几次找工作的经历，我终于认识到我该以什么样的心态和基点来找工作了，大法弟子的工作仅仅是养家糊口的手段吗？如果我们只有这样的认识，那么我们可能连养家糊口都难，我的重要使命和责任是证实大法、救度众生啊，我摆正了基点，同时把心放下，请师父安排，后来我就来到了现在这家公司。

这些年我有一个认识：我们通过工作和方方面面的有缘人取得联系，从某种角度来说工作只是我们与众生结缘有利于讲真相的一种方式。所以我们在找工作中一定不能忘了在宇宙正法的最后时刻，身为大法弟子我们一个重要责任，在世间这出戏中我们应牢牢把握的一条主线是什么？那就是救度众生，只有把握住这一点，我们才能成为这出戏的主角。

二、摆正做好工作与讲真相的关系

大法弟子必须做好工作，做好工作有利于证实大法，也有益于讲清真相，这不用讲，但我们也不能陷入执著做好工作本身，形成：我没做好工作就讲不好真相了的观念，那就很容易被邪恶钻空子，搞出很多麻烦。因为我们怕工作做不好，怕就是执著，而且也很容易因此

在工作中生出干事心。回头看看，我自己有这个执著时，往往工作反而很难做好，越执著做好越做不好，那么，有时工作中的麻烦和矛盾，除了我们修炼本身出问题外，还有我们是否没把该讲的真相讲到的问题？也许本着慈悲把真相讲清时工作中的麻烦自然就消失了。而我们把讲真相溶入平时的工作中时，工作的效果也一定不会差。

在这家公司，经过一次次挫折后向内找，我逐渐摆正了做好工作与讲真相救众生的关系。我在做业务时，按大法要求，做而不求的干好工作，每天严格按公司规定拜访客户，无论烈日暴雨，我都从未间断，因为能及时处理市场上的各种突发事件，及时有效的解决各种售后问题，客户对我的印象都比较好，当然我心中不会忘记自己和有缘人接触的最终目地，有机会我就尽量给他们讲。

我在不了解我的客户或顾客那儿一般以第三者的身份讲，在熟悉我的客户那儿，在必要时从自身讲起，只要能最有利讲好、讲清真相，我随意所用，没有任何框框，其实讲真相绝不是一件苦恼的事，当然听真相也不绝会是一件苦恼的事，从人这一面来说：长期重复枯燥的工作，市场竞争的各种压力，使我这样能给客户带来许多「新鲜事」、许多闻所未闻「历史内幕」的业务员是大受欢迎的。

其实根本上的原因是因为明白了真相和退出了邪党，一个生命有了美好的未来，他所对应的层层宇宙生命也因此得救，那还有比这更让人高兴和幸福的事吗？当然这就要看我们在讲真相中是否有一个好的心态，是否有正念，其实世间的众生明白的一面是渴望知道真相和被救度的，只是人的这一面可能会被各种观念障碍或背后的邪灵等因素干扰，我们千万别被他们一时不理智的表现所障碍，坚定救度他们的心，发正念清除其背后的不好的东西。我经常在每天上班前的发正念中发一念：清除我今天要遇到的每一个人背后操控迫害他们的邪恶生命和因素，让他们得救。我也常常发出这一念：加持所有与我有缘的世人，让他们善待大法弟子。

在不断的修炼中我逐渐学会了不断调整好心态，随时保持乐呵呵的状态，我们的状态和心态会影响别人。在市场上，很多客户都欢迎我的到来，大法弟子慈悲、祥和的场、良好的心态、乐观的态度、智慧风趣的谈吐、诚信的为人使与之接触的世人受到感染，发自内心的

觉的快乐，有同事和客户都对我讲过：和我在一起有一种安全感，感到很舒服。每次拜访客户时，我还没进门他们就先对我露出了灿烂的笑容，远远的跟我打招呼了。

我讲真相时喜欢营造一个愉快的氛围，在工作中，在旅途中，在愉快的氛围下众生更愿听真相。我把生活中、工作中听到的一些讥讽邪党、真实反映世道民情的顺口溜、俚语、笑话都记住，关键时刻一说，大家都哈哈大笑，气氛一下就轻松活跃了，很起作用。因为太多了，我只举一例，如讥讽江氏所谓「三个代表」的：「三个代表一匹狼，一天三只鸡，三天一条羊，天天都嫖娼，夜夜当『新郎』，村村都有丈母娘」。很多人一听都边笑边说：哇呀，编的太好了！其实那些都是真相，揭露邪党的真相，好多都是老百姓自己编的，这样容易引起共鸣，拉近彼此距离，讲大法真相就更容易了。当然这得看对象，对政府官员最好不说这些。

还有现在的地震、毒奶粉事件，都是我讲真相的一个个好切入点，我们客观公允的把世人关心的事实先娓娓道出，世人自己就会得出对邪党欺骗、残忍、造假、邪恶等真面目的正确认识，我再讲出邪党对大法的迫害时，很少有人会抵触，因为那只是无数真实事实中的一个呀。顺便提一句，我发现我们到现在仍不能忽视对「自焚」、「四·二五」等基本真相的讲解，在时间不足时我讲「自焚真相」就能纠正了很多人的错误认识。

我现在发现，我做销售工作都不是偶然的，在长期的销售工作中、培训中，我的表达能力，观察能力，归纳能力，掌控局面、调动气氛的能力得到了充份锤炼。记的我在销售工作中曾出现一种状态：嘴巴在给顾客讲解问题，而我的思想却在考虑另一个问题，而顾客听了还觉的很好，其实就是长期重复都用不着再思考了，好象已形成功能了。在讲真相中我针对不同身份、不同年龄、不同观念、受毒害程度不同的人，在长期实践中都有了「套路」，通过简单交谈、一观察，在这时哪一种方式最能打动对方，脑子中自然就出来了，就象武功一样，某一招在这时就能有效制敌，那根本不用再多想就使出来了。

在劝三退时，我开始也觉的很难，讲大法真相好讲，劝三退，一

怕人家误解你「搞政治」，二担心别人说你玄，是「迷信」。我开始几个月都没劝退一个，我困惑、无奈了很久，对《明慧周刊》上的劝退经验，我「敬而远之」，我觉的做不到，学不来，不看，免得自责和伤心。

我曾给一个客户讲三退，绕了多大的圈都没说到主题，最后她急了，说「太复杂了，绕那么多圈子干什么？」我觉的是师父在借她嘴点化我，后来我决心突破这个障碍，开始看《明慧周刊》上的劝退经验方面的文章，我又去实践，久了我发觉就简单了，常人最执著什么？一个是怕死，二是希望平安，不管其在哪一个阶层，概莫能外，个别口称不怕死的，说说而已，那就顺着这两个执著去讲，另外我总结世人三退时的几个主要心结：一、为什么要三退？二、三退有何必要？三、怎样退？

这些同修都交流很多，我不再重复，世人基本就这几个问题，一解答，再主动帮助取个名，就容易退了，很多退了后都感激的说谢谢。有时时间仓促，我一问是否入过党、团、队，告诉他不好，取个名退了保平安，他就点头同意退了。有无神论障碍的我就讲一个真实的另外空间的事，破除了障碍后，就很容易讲了。三退也就越来越简单。

我讲过真相的，退了的，我兑现了救度他们的使命，他们人这一面就都对我比较好，在我们大区的老总来检查工作时，客户纷纷当着老总的面表扬我，以至于老总后来说：所有的客户都一个劲儿的夸小郑，他们见到他就象见到亲人一样。我的客情越来越好，在市场上很多别人办不到的事，我去都办到了，当然销售业绩也越来越好。大法弟子在工作中的勤奋表现，在讲真相中带给了众生希望与光明，所以本区域的客户曾一致评价：某某公司的小郑是所有厂家业务中最认真、最负责、做的最好的。那些表扬我最厉害的客户都是我讲真相讲的很透彻的，其实我明白，这是众生对救度他们的大法弟子的回报。

结束语

修炼这么多年了，回顾走过的路，深感自己在工作中、在世间这个大染缸中修炼的不易，稍不注意就陷到名利中去了，稍不注意就犯迷糊了，就象师父在《转法轮》中说的「年轻人就更不容易把握自

己，你看他平时挺好，在常人社会中没有什么本事的时候，他名利心很淡。一旦出人头地的时候，往往就容易受名利干扰」。很多时候自己都难以摆正工作与修炼、与救人的关系，忘了修炼，忘了向内找，忘了跳出工作中那些具体的麻烦从修炼与救人的角度来看问题……不过，好在有师父的慈悲呵护，有大法在，有同修的帮助，我们才能左一跤右一跤的走到今天。

写出自己的一点点工作与修炼的经历，希望能以此证实法，写心得的过程就是一个修炼的过程，也是一个归正自己的过程。有同修很短的时间就写出来了，因为他在法上，是为证实大法，纯净的心没太多障碍，就能一气呵成，而我这篇心得却写了一个多月，几易其稿，几次写不下去。向内找，才发现自己需要归正的地方太多，长期的懈怠，使我的状态不佳，心态不纯，有太多为私为我的成份，在归正的过程中因此干扰不断，但终于在截止投稿前写完。深感惭愧，其实还有很多方面的认识已来不及写，我想在平时也可以投稿、补充完整，只要是证实大法而不是证实自己就可以。

谢谢师父给我们的珍贵的修炼机缘。合十。

（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

文 / 河北省大法弟子 李莲

【明慧网二零零八年十一月十四日】结束流离失所，我带着救度他们的心愿回到了家里。第一件事就是先把三千元要回来。现在悟到当时不该给它钱，以前错了，我现在归正。那是我的血汗钱，应该由我来支配，不能让你邪恶用这钱干坏事。请师尊加持，我就到派出所去了。

正好管这事的警察本人在，我说明来意，他说：你看看这文件，钱不能退给你。我说：我不看那个，那上边一条也不符合我，你们就不该扣这钱。我炼功身体好了，按真、善、忍做好人没有错，更没有罪。……他好大一会儿也没有说话，后来他说：你去到居委会开个证明就行了，我们就可以把钱退给你。我说，那我去。他一直送到楼

梯口，我对他说：一定记住「法轮大法好」。他说：我知道了。

——本文作者

师尊好！

各位同修好！

我是河北省大法弟子李莲（化名）。原先我老说：我没有文化，又不会写，也写不好。所以没投过稿，就是被这个「难」字、这个观念给挡住了。今天投稿，就是要突破这个观念，解体旧势力的一切安排。

我是大法弟子，就应该把自己的修炼体会写出来，参加这个盛会，圆容我们的整体。这次我把得法修炼历程的心得写出来，向师尊汇报，同时和同修交流。

我一九九五年有幸得大法，已有十三年了。回想一下走过的路，我就是靠对师尊的坚信、对大法的坚信走到今天的。从一九九九年「七二零」至今，在这风风雨雨的日子里，我在师尊慈悲的看护下走过来。每一件事，连一点小事都溶入了师尊的苦心和慈悲呵护。我就象一个不懂事的孩子渐渐长大成熟，对法从感性升华到理性，把自己溶于大法中同化大法，做一个真正的正法时期大法弟子。我的感受和体会是无法用语言来表达的，弟子一定勇猛精进，来报师恩。

（一）得法

在修炼前，我有精神衰弱症，经常头痛、失眠，整夜不能入睡，常睁着眼到天亮。成天头晕脑胀，昏昏沉沉的。还患有颈椎骨质增生，压迫左胳膊疼、酸，折磨的我心烦意乱。手指有关节炎，不能受冷，沾冷水就钻心的痛，洗衣服都得用温水。特别苦恼，对生活失去了信心。

一个偶然的机会，在单位看到了《法轮功》，当时就看了起来。哪知一看我就被书里面的法理深深吸引住了，句句是真理，我心一亮：这就是我要找的。

后来，我请了《转法轮》。师尊用通俗的语言，结合着现代科学和人体科学，传给了我们这部伟大的宇宙大法，返本归真的真正的修炼大法。《转法轮》就象一盏明灯照亮了我人生的道路，唤醒了我那

颗沉睡的心，使我明白了：人为什么活着，怎样做一个好人，更好的人，一个道德高尚的人，最后修炼到无私无我、先他后我的正觉。使我明白了善恶有报是天理，明白了许许多多……

我就这样按照真、善、忍的标准要求自己，每天学法、炼功，不知不觉中我的身体发生了很大的变化，炼功不长时间原来的一切疾病都不翼而飞了。我从一九九五年至今十三年了，没吃过一粒药、没报过一分医药费。

更主要的是，我的心灵得到了净化，使我成为了一个身心健康的人，无病一身轻，精力充沛。这只有真正修炼者自己才能体悟和感受到的。我家人、周围的人、单位都看到了我身心的变化，从我身上看到了大法的美好，谁都说大法好。

（二）证实法

可是从一九九九年「七二零」开始，江魔头利用中共邪党的宣传机器铺天盖地的造谣、污蔑、打压法轮功，对大法、对师父造谣污蔑，就觉着天都要塌下来了，压的我喘不过气来。整个空气中一切都是不好的物质。邪党层层压制、株连，压制单位、办事处、居委会、家人（未修炼法轮功）一起对我攻击，说上边定的不让炼，让我说不炼的违心话。还说什么识时务者为俊杰，要不就连累你家人、孩子的工作。当时我心想：我听师父的，你们说了不算。

丈夫跟我打架，孩子用烧房来威胁我。我说：大法印在我大脑里，大法的根都扎在我心里了，我不会改变的。我给他们讲：法轮大法是正法，我师父让我们做好人没有错，我身心的变化你们都看到了，我就是活见证，你们不要听那些造谣污蔑，善有善报、恶有恶报是天理，你们不要昧着良心说话。他们讲对师、对法不敬的那些话。当时我泪流满面，我的心就象刀剜一样的痛，我的心在流血，当时我说：一日为师，终身为父。我师父让我们做好人没错，我不能做那种不仁不义，只看眼前利益而出卖自己良心的事情。

我用真名、家庭住址、门牌号，把我亲身受益的体会写信给各个部门，用宪法赋予公民的权利和义务，反映一下人民群众的心声，让他们停止迫害。为大法说句公道话，为师父、大法讨回一个公道，还我师父的清白与尊严，为大法弟子有一个宽松的修炼环境，我踏上了

北京的路。到了信访办一看，不是接待人员，而是各省、市的公安人员和警车，是往回押送的，根本不让我们说话，把我们押往驻京办事处。

在驻京办，公安人员辱骂和殴打我们大法弟子，一位同修的胳膊被拧坏了，我的脸被打变了形。在那儿，有上至七十岁的老人，下至几岁的儿童，都被铐在铁管子上，就这样，同修们还给他们讲自己亲身受益和修炼的真实情况，讲法轮大法是正法。

我被放在汽车的后备箱里拉回来，在派出所的铁笼子里关着不让回家。后又被关在看守所一个月。派出所的人接我时，让我在劳教书上签字，我说：我不签，那不是我去的地方，你们把我送回家。送劳教时体检不合格，劳教所不收，又拉回派出所关着，让我家出三千元钱押金，才放回家。到家也不得安宁，恶人监视，经常上门骚扰，过年、过节什么的我都被关起来，家人压力很大，也担心我再受迫害，我就流离失所在外地。

那时我对那些警察真有点又恨又怕，恨他们明知大法好还那样违心的干；怕他们这样干使他们犯罪。所以我不想见他们。

（三）结束流离失所 正念正行

我在流离失所学法的时候，学到「物质和精神是一性的」（《转法轮》），我一下明白了。「不在时间场的范围之内就不受时间的制约。另外空间它的时空概念和我们这边都不一样，它怎么能制约另外空间的物质呢？根本就不起作用了。」（《转法轮》）这两段法一下打入我的心，还经常在大脑中回响。是师父在点化我，对，我是应该回家去修了，不该流离失所，师父给我们安排的是最大限度的符合常人社会状态修炼，我也应该有家庭生活、工作环境，我走师尊给我安排的路。流离失所是旧势力安排来考验大法弟子为借口的，你不配来考验我。全盘否定旧势力的一切安排，师尊不承认的，我也不承认，大法弟子助师正法、救度众生是我们的责任和洪愿。众生不管他干什么职业，那是他们的工作，应该让他们明白真相、得救度。

我带着救度他们的心愿回到了家里。第一件事就是先把三千元要回来。现在悟到当时不该给它钱，以前错了，我现在归正。现在把钱要回来，那是我的血汗钱，应该由我来支配，不能让你邪恶用这钱干

坏事。请师尊加持，我就到派出所去了。

正好管这事的警察本人在，我说明来意，要把那三千元钱退给我。他说：你看看这文件，钱不能退给你。我说：我不看那个，那上边一条也不符合我，你们就不该扣这钱。我炼功身体好了，按真、善、忍做好人没有错，更没有罪。电视上造谣，强加的我们不承认，我们是最守法的公民。上哪和不上哪是我个人的自由，你说是不是？你自己想想，要是换个位，你家人被侮辱、迫害、还扣钱，你是什么想法，咱老人们都说，善有善报，恶有恶报。办事要凭良心。我知道你这人挺善良的，是个好人，我真心的为你好，你可要为你自己和家人留条后路，你千万要善待大法、善待大法弟子，这样做，你和你的家人都会有一个美好的未来。

他好大一会儿也没有说话，后来他说：你去到居委会开个证明就行了，我们就可以把钱退给你。我说，那我去了。他一直送到楼梯口，我对他说：一定记住「法轮大法好」。他说：我知道了。

我又到居委会讲真相，他们明白真相后，给开了证明，最后退回了钱。退钱不是目地，他们明白真相得救度是目地，现在他们都默默的帮大法弟子。我真心的祝福他们有了一个美好的未来。我也希望所有的众生都明真相，都有一个美好的未来。

（四）奇遇有缘人

我住在城市里。这天我骑着自行车，后边带着孩子，到商业街去买东西。这个地方很繁华，南来北往的车很多，人也很多，我就推着自行车慢慢走，孩子在自行车后座上坐着。突然，从后边来一吉普车，吉普车的前车轱辘就把我的脚轧住了，我拍他车说：「你的车轧住我的脚了。」这时我的脚还在他的车轮下，拿不出来，车往后退了一下，我的脚才拿出来。司机下车说：「对不起，阿姨，有事儿没有？」我说：没有事儿。他一看是没事儿。我一看围观的人不少，转念一想，请师尊加持，讲真相救人。

我说：小伙子，你今天是遇到我了，我是修炼人，有师父保护不会有事儿的，你看一点事儿都没有。要是一般的常人，你可能就把人家的脚轧坏了。你想车轱辘从脚上轧过去，能轧不坏吗？小伙子，你记住「法轮大法好」，大法是救人的，知道大法好得福报。你以后开

车要小心点儿。你走吧。

我又向围观的人说：咱们今天见面都是缘份，我告诉你们救命的几个字，「法轮大法好」、「真、善、忍好」。别听电视说的，那些话都是造谣，今天你们都看到了，车轧了也不给他找麻烦，我师父就让我们这样做好人。要是一般人，没轧坏也得讹两钱花，我们不那样做。如果你们是党团队员，赶快退出保平安。

后来，我想刚才那司机还没退呢，就到司机那儿去。司机一看见我有点害怕。我赶紧说：你不要害怕，我不是找你麻烦的，我是来救你的。你听说过三退吗？给你个真相护身符，对你有好处。那司机接过说：你知道我是干什么的吗？我是X X专管法轮功的，国家定的不让炼了。我说：咱俩这是缘份，你就更应该明白真相了。你以前见过炼法轮功的吗？他说：没有，就是听上边说的那些。

我说：你今天不是见到了吗？我就是活见证。修炼法轮功的都是按真、善、忍要求自己做好人。你车轧了我，我也不给你找麻烦，也不讹你一分钱。咱们凭良心评判一下，对比一下，你说是好人还是坏人？电视上，还有上边给你们讲的那些都是由于江泽民的妒嫉心，利用手中的权力，用整个国家机器造谣，迫害大法和大法弟子，毒害了那么多众生。现在贵州的石头都说话了，都在传「天灭中共，退党保命」。你赶紧给自己和家人留条后路，迫害大法和大法弟子是罪不容恕的，赶快退了吧！以后在工作中一定要善待大法，善待大法弟子，你就是给自己选了一个美好的未来。

最后小伙子握着我的手说：阿姨，谢谢你！我明白了，我和我家共五口人都是党员，你都给退了吧，我回去把这些告诉他们。阿姨，我真的谢谢你！我说：那你就谢我的师父吧，是我师父救你的。记住法轮大法好。他说：都记住了。

这时我才想起来车上的孩子，孩子在后车座上坐着，乖乖的一声不吭。我赶紧把孩子从自行车上抱下来。我穿的是护士穿的布鞋，鞋跟给轧坏了，脚却没事儿。也到中午十二点了，带着孩子到肯德基店找个地方坐下，给孩子买了点儿吃的。我这时才觉的有点儿后怕，是师尊在呵护我们娘俩，师尊又给承受了那么多，我的眼泪止不住的流，心里说：谢谢恩师！请师尊放心，弟子一定勇猛精進，在助师正

法中正念正行，做好三件事，让师尊少一份操心，多一份欣慰。我一定兑现我来时的洪愿，圆满随师还。

弟子叩拜恩师！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

助师正法不停留

文 / 辽宁省大法弟子 心升

【明慧网二零零八年十一月十四日】资料点。若发资料的面积大，时间长，那么在家发正念的同修就增加几人分成两组，前半小时一组，后半小时一组，直到同修发完资料到家我们再睡觉。（我们有事先约好了的电话铃声。）大家能把别人的事当作自己的事，在一起交流时有同修说：你们在外边发资料很辛苦，不把危险放在心上，我们怎忍心在家睡觉呢？

由于我们同修之间不留间隔，配合的好，经常小面积的在一起学法交流，心性提高的都很快，所以每次发资料不管是大面积还是小面积发，不管是大家还是个人发，也不管是白天还是黑天发都很顺。近六年来都安安稳稳的走在各自的修炼路上，在此感谢师尊的慈悲呵护。

——本文作者

尊敬的师父好！

各位同修好！

我于一九九七年三月十七日有缘得法，这一天是我一生中最难忘的日子，它是我生命中的转折点，是从这一天开始我才真正认识到了人生的真谛和价值。

学生时代也常常追求人生的意义，只觉的人活着没有意思。毕业后踏入社会更觉没意思，越来越轻生，想用毒药结束我的一生，可喝下去却又被抢救过来。结婚后我仍然轻生，特别是身体不好。有几种病都处于潜伏期，心脏、肝胆、胃都不太好，鼻窦炎发作时擦鼻涕一宿就得一卷卫生纸，血压低的可怜，都没超过五十一八十，贫血也很

厉害，整日觉的四肢无力，有时连饭都不能坚持做，蹲下起来眼前一片漆黑感觉周围都在转。半夜里，我悄悄来到院子里，面对山崖，双膝跪拜：天哪我的命运为何这样苦？人生为何这样残酷？求生不能、求死不得。泪流满面的我苦苦向天乞求安乐，心不知游向何方。

改革开放初期对人生的追求又有了新的起点。浸泡在党文化毒素中探索着人生，那时我经常与人说：人生就是为了吃、喝、玩、乐，……我把这种人生观当作绝对的真理，越演越烈。除了上班时间大部份光阴都用在上了，玩麻将、吃吃、喝喝，觉的活的挺潇洒。是师父挽救了我，从地狱中把我捞出来，使我找到了真正的人生——返本归真。

得法不久身体上的不适全部消失。骨瘦如柴的我，由四十几公斤增加到六十多公斤。真正尝到「无病一身轻」的滋味了，感谢师尊的慈悲苦度。

十一年来的修炼路上虽然摔摔打打，但从未对大法怀疑过，始终坚信师父坚信大法。一九九九当我听说要给「法轮功」定×教时，我不顾公安和政府的阻拦，毫不犹豫的突破层层关卡去了火车站。为了不引人注目，我买了通往天津的火车票，到了天津又买通往北京的火车票；为了不让人看出我的身份，我临走时穿上一套花衣服，带上金首饰，抹上红嘴唇，背上小皮包。一路上很顺，没带身份证也过了检查关。其实是师父的保护，当时认识的不那么高。只是想无论如何我也要去看证实大法好，也正是因为有了这一念，师父给了我智慧，使我能如愿以偿。

到了北京是七月十九日的早晨，下了火车不知往哪走，到处是警察，又不敢问。叫个蹬三轮的又不敢说去中南海，只好说去西单街，因离中南海近（在车站买的地图册中查到的）下车付了三十六元车费直奔中南海。

我心急如焚，顾不得天气的炎热和饥渴，恨不得一下子飞进去。可是刚走到拐弯处眼看着中南海的大门，我却被警察拦住不让前行。我不甘心还想过，就绕到西边路口，看不行又绕回来，这段路程往返快走也得一小时。怕他们再认出我，就买了条裙子换上，买了把阳伞遮着脸又去闯，又被警察拦住，我心里不平衡的问：「为什么不让

过？」他说：「戒严，你看着这路上没人走吗？」这时我才注意路上一个行人都没有，我又明知故问：「为什么戒严？什么时候能让过？」他不耐烦的回答：「不知道，快走，快走！」（当时不想让他们知道我是炼功人）我只好走开。

顿时感觉又饿又渴，走进一家饭馆吃了碗面就又往西边绕，在路上随时可以看到大法弟子，隔百十来米就有一个警察岗，我们聚到一起就有警察过来催我们离开。别人都走了，我偏不离开，心想：在哪儿是我的自由，为什么我要听你的。我在他们的对面的台阶上坐着边休息边想下一步怎么走。这时一警察走过来用怀疑的目光看着我，可能是因为我的头发乱，脸色憔悴？（坐车一宿没睡觉）他翻了翻我的皮包没找到什么，也就没什么可说的。我知道他是在找大法书，我想：法在我心中，你哪里找得到。

离开这儿我边走边注意周围的人，看上去年老的挺善良的就给他讲大法好，告诉他大法使人受益身心健康的好处，让他明白师父是清白的。老人家唉声叹气的劝我：孩子呀，别吃眼前亏，这世道没反正，胳膊硬拧不过大腿，还是回去吧。一说回去我的眼泪就要出来，我带着委屈的心在想：大法遭到攻击（当时还不明白是迫害），师父蒙受这么大的冤屈，我还没为大法和师父讨回一句公道呢，怎么能回去呢？

没有身份证住店很难，但还是有人留了我，不到十平方米的小屋象个闷罐，电风扇吹了一宿也没感到凉快，哪里睡得着？低落的心情翻腾不起来，又平静不下来，一个通宵又过去了。

早上吃了点干巴饼，买了两瓶水还舍不得喝，只带一千五百元，心想证实法不是几天的事，感到大法弟子任重而道远，所以不敢乱花钱，瓶水喝没了就到厕所洗手间去加水。为了省钱晚上不住店了，住在北站的场地上，买几张报纸铺在地上就地而卧。已两宿没睡着觉了，很想好好睡上一宿。可你看那大荧屏高高的挂在半空中，播音员尽全力的播放着邪党为法轮功定性的文件。白天的温度四十来度烤的地面滚热滚热的，烫的身子翻来覆去睡不着。

尽管路如此艰难，我们都没有退却的意思，为大法鸣冤，为师父讨回清白，早已把生死置之度外。邪党吓破了胆，看我们聚在一起，

操控着警察把我们一车车送回本地。

央视全天候的铺天盖地的造谣污蔑法轮功，我一点不动摇，相信大法总会真相大白的。

随着时间的流逝与修炼的提高，对法的认识越加理智、清醒，认识到我们是正法时期的大法弟子，是带着历史使命来的，不但要修好自己，还要救度世人。

师父在《放下人心 救度世人》这篇经文中要求我们：「从现在开始，特别是中国大陆的大法弟子、新老学员，放下长期执著的人心，全面开始抓紧救度世人。一旦目前这个阶段过后，众生的第一次大淘汰即将开始。作为一名正法时期的大法弟子，个人解脱不是修炼的目的地，救度众生才是你们来时的大愿与正法中历史赋予你们的责任和使命，因此大量的众生也就成了你们救度的对像。」我深深的感悟到了师尊慈悲救度世人的急迫心情和大法弟子的重大责任。决定把我很早就学会的电脑操作和复印、打印的浅薄技术用在助师正法工作上。这也是我修炼中的必经之路，懂的这些技术也不是偶然的，一切都是为法而来。

从此我开始走入新的证实法修炼之路。下面我就把这一阶段自身修炼和整体升华的心得体会从两个方面（包括协调工作）向师尊和各位同修汇报一下。

一、资料点的建立

我们居住地区是农村，环境比较偏僻，同修每次自费坐车去一百公里以外才能拿到资料，有时师父的经文或讲法少了我们就抄写，为了不耽误同修看，有时连夜抄写。

在那红色恐怖的岁月里，我们先后联系了三个资料点，总算没断过资料。但真相资料却很少，远远不够救本地区的四千多户人家。真是着急，只有我懂得电脑，学什么都不太费劲，可就是不敢操作，因曾被绑架过，走出「怕」有一定的难度，但我心里明白这是我修炼中的必经之路，为什么安排我会操作电脑，这也不是偶然的。

在一次深夜里，正念清理自己时，我求师父加持，在内心里呼唤着师父给我胆量，我要做资料救人。此时伴随着呼唤的是泪水不自主的夺眶而出。

终于在师父的加持下我投入了这项工作，先找到几个同修商量，同修都认识到不能总是等、靠、要，应该自己动手，于是凑够了两千多元在城市买了台佳能复印机。一看到机器又联想到被抓的同修，怕心时不时的就冒出来，我知道自己还有怕的物质没修去，但我相信自己会在实修当中升华上来，我要一步一步的踏踏实实的走下去。

一天只能复印几本《九评》，纸一潮就夹纸，急的我直冒汗，怕的我直哆嗦，忙了一天才印几本《九评》。想到本地区方圆几十里，村庄几十座，空白区还很多，还有那么多世人没看到资料；又想到师父每次讲法都讲救度众生的法理，告诉我们大法弟子只有救人的份，这样复印资料太慢供不应求，还得想办法。

这时已经是二零零四年年底了，是师父看到了我们救人的急切心情，我终于同资料点的技术同修联系上了，买了台电脑和打印机，靠他们下载文件我们才能打印。随着不断的学法和用心的工作，我的心性提高很快，很明显的感到师尊的加持。由开始做资料手哆嗦、心跳加速到正念越来越强，怕心也越来越少了。

几个月后我便自己上网、下载、排版了。看到同修给我们送耗材大包大包的很辛苦，又很危险，我就想同修给我领上路了，总不能让人家牵着我的手走到最后吧。同样都是大法弟子，我为什么不能独立运作呢？师尊也一再告诉我们要走出自己的路来，我想我能行，只要我心到位了，会有众神帮助我的，就这一念再加上同修的鼓励，没多久，我们就完全独立了，又增加一台刻录机和压膜机。运作了一年，便走向了资料点遍地开花之路。在同修的帮助和配合下，又先后建立了几个资料点，基本上都能独立运作了。

现在说起来很简单，但在当时那个邪恶迫害面积很大，世人明真相的很少，自己人心很重的时期，做起这些工作来真是很累很累，再加上家庭的干扰，工作量的繁重，学法时间的减少，自身修炼跟不上所在层次中法的要求，有时能感觉到一种无形的压力，简直是招架不住了，好象要大祸临头似的。越是忙事越多，总是有资料点今天叫你去，明天叫你来的。本地区的资料做出来还得协调发下去，整体提高、整体配合也得去想着，简直忙的不可开交。

我应该自省了，这种修法不对劲。静下心来向内找一找，才发现

自己有着强烈的干事心，不放心别人做这些技术工作，愿意大包大揽，这不是人的东西吗？旧势力看到了我的人心这么重，能放过我吗？我感到的那种压力就是邪恶在另外空间对我的迫害，表现在人这个空间就是让你忙，让你事多，没有时间去学法，最后它有借口了就毁了你。

我找到了原因，立刻与两位同修协调，同修主动的承担起了两项工作。我耐心的从头教起，不烦不躁，把教和学都溶在修炼之中，他们学得很快，也付出了很多辛苦。

二、整体配合、整体提高与救度众生

有了资料点我们什么都可以做了，同修们看到这么多资料，更增添了救人的正念。所以证实法救众生工作有了急速的进展，本地区方圆几十里，明真相的人越来越多了，为我们面对面讲真相劝三退铺好了路。

下面我把整体配合显神奇的故事给大家讲一段。

一年冬天的正月里，四位同修坐车到三十里以外的村庄发资料，路经五个村庄，带上了几箱资料，准备由远而近一路发完，在家的同修帮助发正念。

几个人坐车出发，一路上发着正念，可离终点还差几十米的地方车胎却放炮了，只好下车了，每人拿几十份资料走近村庄。嗨！好亮的几盏灯光，耀眼夺目。屋里的人正在享受着正月里的闲暇之光，玩玩乐乐。

怎么发呢？大家正在踌躇着，甲同修正念十足的说：「咱们集体发正念，求师父加持让灯灭。」话刚说完真的都灭了，而且是同时灭的，真是整体正念显神威呀！这时四位同修分四路走，事先说好了谁发完了就先上车发正念等着。可真巧资料发完了车胎也补好了，一个跟着一个先后上了车，谁也没等谁，一点时间也没耽误。

到了第二个村庄、第三个……还是分成四路发资料，谁拿多少资料也不数，可回来时还是先后上了车，谁也没等谁。三个多小时顺利的到了家。

回来后我们在一起切磋：车带怎么放炮了呢？从表面看是超载，但大法是超常的，车也应该全力以赴配合我们救众生，漏在哪里呢？

我突然想到我们给司机发正念，却忽略了车，没把它当作生命。邪恶虎视眈眈的看着我们，抓住一点漏也要往里钻。

通过这次整体配合救人，我们亲自感受到了师尊时刻都在我们身边，我们只是做做表面的工作，整体救人的布局都是师尊安排好的，真是「修在自己，功在师父」（《转法轮》）。

象这样整体配合救人的事我们都记不清几次了，因为农村不象城市居住区域密集，村村相隔几里路，下去一次就得搞突击。每次下去之前，我们所有参与的大法弟子都提前一周把家务活安置好，集中一周的时间学法，对本地区的邪恶机构和所要去的地区高密度发正念，清除阻碍世人得救的一切邪恶因素。

若发资料的面积大，时间长，那么在家发正念的同修就增加几人分成两组，前半小时一组，后半小时一组，直到同修发完资料到家我们再睡觉。（我们有事先约好了的电话铃声）大家能把别人的事当作自己的事，在一起交流时有同修说：你们在外边发资料很辛苦，不把危险放在心上，我们怎忍心在家睡觉呢？

由于我们同修之间不留间隔，配合的好，经常小面积的在一起学法交流，心性提高的都很快，所以每次发资料不管是大面积还是小面积发，不管是大家还是个人发，也不管是白天还是黑天发都很顺。近六年来都安安稳稳的走在各自的修炼路上，在此感谢师尊的慈悲呵护。

我们虽然做了一些证实法和救度众生的工作，但离法的要求还差的很远。集体学法小组还需稳定，环境宽松了，救人的紧迫感更应强，讲真相劝三退还是一个薄弱环节，应整体提高，抓紧时间。

体悟浅层 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）

用音乐的形式证实法、救度众生

文 / 黑龙江省大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十四日】一次同修的儿子结婚，让我当司仪。刚开始，由主婚人、证婚人（都是大法弟子）讲话。他们拿

着话筒对着大家说：请大家记住「法轮大法好」、「真善忍好」，还有三退保平安，真心希望众生都能够善待大法，而且还说了不止一次。典礼接近尾声，把「找真相」这首歌词又朗诵给大家：「天地两茫茫，世人向何方，迷中不知路，指南有真相。贫富都一样，大难无处藏，网开有一面，快快找真相。」在场的人们都惊呆了。他们好象在思考，他们好象在醒悟。最后以《梦醒》这首歌结束典礼。

——本文作者

一、发挥自己特长证实法

有音乐特长的同修应主动发挥这方面的作用。为什么你有这方面能力？就是为今天证实法而用。

我家有乐队，由琴手、鼓手、歌手等四至五人组成。自从有了大法弟子创作的歌曲，乐队外出活动时，我都唱这些歌曲。那时还不知道唱大法真相歌曲能起到解体邪恶，救度众生的作用，只是想我是大法弟子就应该唱大法弟子创作的歌曲。自从学了师父对音乐这方面的讲法后，使我明白这个法理。多次活动，都尽量多唱几首。几年来，常人的歌我不唱了。现在同修们在这方面也有了认识，办事就请我们的乐队。不错过证实法的机会。

一次同修的儿子结婚，让我当司仪。刚开始，由主婚人、证婚人（都是大法弟子）讲话。他们拿着话筒对着大家说：请大家记住「法轮大法好」、「真善忍好」，还有三退保平安，真心希望众生都能够善待大法，而且还说了不止一次。典礼接近尾声，把「找真相」这首歌词又朗诵给大家：「天地两茫茫，世人向何方，迷中不知路，指南有真相。贫富都一样，大难无处藏，网开有一面，快快找真相。」在场的人们都惊呆了。他们好象在思考，他们好象在醒悟。最后以《梦醒》这首歌结束典礼。

这是初次这样典礼，之后我就在典礼上用心去琢磨，用心去做的时候，师父真是帮啊，给我智慧，用男女傣相表演的方式，把大法真相及三退保平安告诉大家，既新颖效果又好。几次证实法的过程使同修们认识到：整体配合发正念清场是非常重要的。不但要清理办事家里的，当地及周边的另外空间场的干扰还要给乐队人员及乐器清场。

还有一次，参加婚礼的同修五十多人，典礼过程中掌声时时响

起。典礼结束之后，乐队演唱，这时同修也都参与进来。围着乐队唱大法歌：有合唱的，还有领唱，有独唱的。象换了个天一样：想走的也不走了，不敢走出来的也加入进来，常人也和我们都溶洽在一起了。真是「佛光普照，礼义圆明」啊！

每次面对各种不同的人，缘份大的一听就接受，也常有人问这是什么歌曲呀？这么好听！也有个别的不爱听的。一次一个常人听了大法弟子创作的歌曲后，受不了，在院子里直转，后来开着车跑了，因为他是被邪恶操控太紧了，大法弟子创作的歌曲能镇邪灭乱，一会这个人又回来了，他选择了真相，背后的坏东西被消除了，他平静了。后来这个人也三退了，他得救了。

乐队的唢呐手（常人）已三退，乐队出去参加活动时他也讲真相。他不会认谱，为了让他吹「莲花颂」等歌曲的旋律，我就一句一句教他，练准后，我弹琴，他吹唢呐，加上鼓手，我们三人一起合奏「莲花颂」曲，吹出的音符震撼人心。虽然我看不到另外空间的景象，但我感受到了层层空间的邪恶在解体，感受到了师尊的法身就在我们的上空看场，感受到了无数的正神在为我们助威，天兵天将擂着战鼓，所到之处邪恶灭尽。那个壮观哪！无法用语言来表达！

二、用放大法歌放大法曲的形式去救人

师父在《洛杉矶市法会讲法》中说：「如果我们能够连续的、不断的这样，不象现在演几场就完了，演更多场，那会有多少众生被救度啊？你们知道吗？当看完这场晚会的人走出这个剧场的时候，他所有不好的思想都解体了，不好的念头都不存在了，（鼓掌）所以人才会觉的有那么大的触动。」

即使我们没有特长，我们也可用音乐的形式证实法，救人。把我们的有利条件，利用起来。放大法歌，放大法曲。如果你有买卖，自己的场所，你可以买音箱，调音台，大一点的声音，传的远。如果你是养客车的，那不更具备了条件了吗？乐队还保证不了天天有人用，可是放音乐可以天天放啊，不管是直接的放，还是间接的放，起到的作用是一样的，你想啊，我们放出的歌或曲，众生不是直接入耳了吗？在这方面我们有的同修早就做了，而且没有合适的场所，就在自己家里对着外面放，如果有条件的同修也能认识上来，主动的做，这

个场有多大？你可以把你选择好的歌或曲下载在一起（专用一个），这样放起来容易，常人开店还天天放呢，那我们更应该加大我们的场，同修啊，行动吧，只要用心去做，大法的歌声、乐声就会连成一片，无脉无穴，邪恶就会无处躲，无处藏，彻底解体救度更多的众生。

用音乐的形式证实法，救度众生，威力太大了。以上是个人现阶段所悟，写出来只是想能够对同修有所帮助，起到抛砖引玉的作用。

谢谢师尊的慈悲苦度。合十

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

十三年修炼历程中的点滴事

文 / 大陆大法弟子 贺梅（化名）

【明慧网二零零八年十一月十四日】中国有句古话：十商九奸。而我们却不然。我今年已四十出头，在常人中还是个三个企业的老总，我和丈夫打理着三个不同的工厂，虽说不怎么大，但在当地也举足轻重。我认为大法修炼，哪个阶层也有，并不是钱多了就不好修，就看你怎么把它看淡，怎么用它。而且利用本身的条件、资源，可以为大法做更多的事。

我硬是凭着「真善忍」的理念把我公司办成了闻名千里的信誉度很过硬的企业。各路客商对我们的产品赞誉有加。每每过来还关切的问到：你还炼法轮功吗？我说当然啦，就给他们讲真相。他们往往明真相后还说：就凭法轮功，我信你，支持你！

——本文作者

伟大的师尊，您好！

同修们好！

提笔未语泪先流，这是我第一次写自己这十三年的修炼历程，又好象第一次从紧张的十三年啊，十三年得法修炼的快乐，十三年中被迫害的悲欢离合，十三年的沧桑，十三年风风雨雨的艰难中，我们在法上锻炼了超常的智慧和胆量。要写的太多了，真的能写一本书啊。

同修们在证实大法救度众生方面交流的很多了，可歌可泣。我先从另一个角度写一写我体会到的大法的威严与神奇

九年前，即九九年九月九日，我和我县大法弟子再次上北京上访，在天安门广场被劫回，十天就被定三年劳教送到省城女子劳教所。据我县同修事后说：走的当天，县电视台录了像，放了三天，全县大法弟子和家属都哭了，但他们顶住了红色恐怖下的「人人过关」，也抹去了迷茫中的徘徊彷徨，通过大浪淘沙又变的更加理智。坚强。

我到劳教所的当天，第一感觉并不害怕，只有一种责任感：这里是社会的一个死角，这里也有可救之人，包括这里的犯人，也包括这里的狱警。第二天中队发灰色劳教服，我不穿，威严的对她说：我是大法弟子，不是犯人也不是来劳教的，大法总有一天要昭雪的，并且很快。没想到她只是尴尬的笑了笑，直到十个月我走都没再提这件事，最后她也得法了，说你是这么多年唯一一个不穿劳教服的人。我体会到大法的威严，大法弟子的强大正念，就能解体邪恶的迫害，抑制它的坏思想，你正它就退。

其间有一个小队长为了让一个五十多岁的大法弟子「服管」，用电棍毒打她，第一棍就脱手而飞，小队长还纳闷：电棍怎可能漏电？过后此同修说：我当时有点怕，想起师父《洪吟》〈威德〉的一句：「世间大罗汉 神鬼惧十分」，就一直念叨，就发生了神奇的事。

刚进劳教所头十天，没干活，只是所谓的转变思想，学习。其间一位姓田的给我们念报纸，一片对大法的诬陷之词，我当时就站起来：田队长，它写的不对，我们县有一个大法弟子，原先炼功前已瘫痪了三十年，一朝得法，四天就能下地行走了，现在农田干活、做家务，什么都能干了，在本村影响很大，不信你可以去问问，大法弟子「真善忍」也不瞎说。我当时说的很细，那位队长静静的听，只问：「真的？」完了又说：咱们再学习。可只念了一段就又有别的大法弟子站起来，给大家讲她们那里发生的大法神奇故事。最后那位队长还被我们同化了，再没干过迫害大法的事，还私下对别人说：「人家法轮功可能真有点事儿。」

我们最先被抓进劳教所的一批，大都是各地站长或大站主要工作

人员，用狱警的话说都挺能说，「特顽固」。我所在中队三个班八十个人，其中大法弟子有十六个。我们很快串联好，尽快改变压抑的环境，向周围劳教人员、狱警洪法救人。我所在中队的中队长，当时卵巢囊肿，说好月底到医院做手术，她害怕手术私下问我：你们法轮功有没有办法？我对她说：小菜一碟，别说这事儿，我们县里有两个食道癌都炼好了，只要你学，老师都会管的。她只学了动功前三套，

《转法轮》一遍还没看完，月底的一天，下午四点接班时，她激动的把我叫到办公室，锁上门，对我说：「今天去医院，约好了做手术，可到那一检查，囊肿没有了。我觉的是不是法轮功起了作用？你要教会我全套动作……」我真感谢师父啊！在那么艰难的情况下管了她，也为我们开创了相对来说比较宽松的环境。

我们每天起床号吹响之前炼完动功，晚上熄灯后都起来打坐，劳动之余学法，洪法。全中队六十多个劳教人员都会几套动作，谁都会背上几首《洪吟》中的诗，好多都表示出去后一定去找「法轮功」学一学。大队下来「安检」，中队长提前告诉我们，还为我们藏书。大队有一次突袭，搜走许多老师新经文，批示彻查：她们老师在美国，二号发一篇经文，今天才五号，大队三道门岗，层层铁丝网，怎么跑进这里边来的？还人手一份？他们不知，外面的大法弟子是多么惦记高墙里面的同修啊！他们利用探监的机会，通过多种途径，大法的书籍和经文才源源不断的「飞」进来。师父的慈悲，大法的神奇和同修们的努力，使我们在二零零零年上半年的劳教所里真的开创了一片新天地。也就在那年的四月份，我做了一个梦，半空中有人给我画了一个手机，我拿上就出去了。我想我是该出去了，因为当时所有的学员也都知道大法好，我知道的共有六个狱警在偷偷的炼法轮功，我出来后还到她们家给了她们全套讲法教功录像带。我是五月份也就是定我三年劳教只待了近十个月，第一批出去的。那个中队长还在以后每年到我这儿都来一两趟。她说后来这事还传到了北京，大队挨批了，劳教所的所长都换了，还撤换了大队长，管的很严了，好几个干警都不敢炼了，一度血雨腥风……。

回家的第二天，县公安局让过去办什么手续，告诉我每天都得到政保科来一趟汇报，我马上正告他们：我既不是四类分子，也不是被

管制对像，我厂里那么忙，凭什么给你报到？你记着：是你带队把我抓走的，我家差点家破人亡，事业几近破产，一旦时机成熟，我非告你不可！从那他再没让我去过公安局。从那时起，我感受到了大法「真善忍」，但威严同在！

营救大法弟子配合的重要性

大概是二零零三年，邻县一个资料点被抄，牵扯到我县一个同修被邻县公安局抓走，两个多月了还没放。当时开始发正念不长时间，都还没认识到其重要性，我们在全县大法弟子中组织了一场同步发正念，营救大法弟子。说好当晚在家的同修，九点齐发正念，请师尊加持大家，也加持被非法关押的大法弟子的正念。我开了一辆小型面包车，竟装了十三名大法弟子，九点来到邻县看守所。大家都静下心来发了二十分钟正念，让他三天之内必回。等第三天下午，该同修打来电话：「我已出来了。」我激动啊，马上给师父上了香：感谢啊师尊，不但救了该大法弟子，也给了我们全县大法弟子一个鼓励。

受此启发，我们紧接着又组织了两次大面积配合发正念。因前两天有两个同修白天发传单讲真相被抓，还有一个是直接 from 家里抓去的。我们也同步发正念三天之内必回，结果第二天下午出来一个，第三天上午又出来一个。还有一个同修不久被送劳教一年，我就想问题出在哪儿？正好出来的一名同修对我说，他出不来是因为他一进去就说：「我不炼了，我不炼了，炼个功还被抓到这里，让我写什么保证都行，赶快让我回去吧。」我们在里边一样炼功讲真相，他什么都不敢，可就他被劳教了。以此体会到同修们在魔难中自己本身的正念也相当重要，此后全县大法弟子进行了切磋，定于每晚九点都发正念：铲除本县破坏大法的一切乱法烂鬼、邪恶生命、共产邪灵；解体本县政府、公安局、以及各个派出所，迫害大法弟子的一切邪恶因素；清除我县大法材料流通系统的一切邪恶生命。起到了相当大的作用，以致几年都没有再发生过劳教大法弟子的恶行。

做企业的照样能修好

中国有句古话：十商九奸。而我们却不然。我今年已四十出头，在常人中还是个三个企业的老总，我和丈夫打理着三个不同的工厂，虽说不怎么大，但在当地也举足轻重。我认为大法修炼，哪个阶层也

有，并不是钱多了就不好修，就看你怎么把它看淡，怎么用它。而且利用本身的条件、资源，可以为大法做更多的事。一个人一条修炼的路，我可能就该这样走吧。摒弃旧观念，我硬是凭着「真善忍」的理念把我公司办成了闻名千里的信誉度很过硬的企业。各路客商对我们的产品赞誉有加。每每过来还关切的问到：你还炼法轮功吗？我说当然啦，就给他们讲真相。他们往往明真相后还说：就凭法轮功，我信你，支持你！

要写的很多，太长了耽误大家时间，但又觉的有许多没写出来，我会在以后一篇篇的汇报给大家。我也有许多做不好的地方，没过好的关，甚至是大关，但好在都在师尊的慈悲点悟下，一步步走了出来、又一步步走到了现在。我觉的我选择了大法修炼，是我幸运；大法选择了我，又是我的一份责任。为了这份责任，为了我的誓言，我会百倍的努力，唯有精進报师恩，请师尊放心。

哪写的不好，务请同修慈悲指正。合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

在圆容中升华

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十四日】在同修证实法的项目中圆容同修。在大法修炼的十年中我也明白了：大海为什么能纳百川？是因为它把自己放在最低的位置。当同修与我交流时，谈到想编辑我们本地真相小册子，偌大的都市却还没有真相小册子，不仅滞后还影响本地的众生被救度，早就有这个想法。听后我很感动的说你这个想法很好，应该做。同修说：我需要你支持，在文字上帮我把关。行，我一定会圆容你这个事情的。于是我就开始按同修的要求，对照法来对本地有关的真相材料进行文字处理，并对小册子进行全文校对。很快本地真相小册子在明慧网上发表了，从此填补了本地讲真相的一个空白点。

——本文作者

师父好！

同修好！

十年的修炼，特别是在残酷迫害下的九年间，在师父的呵护下，在大法中走到今天，感慨万千，体悟甚多。深感师父所传大法的博大精深，其法理是我们永远都不可能全部理解和体悟到的。今天我只是想借第五届大陆大法弟子书面交流法会之机，向师父汇报在正法时期我对师父讲的「圆容」法理体悟的一点心得，并与同修分享。如有不正之处，恳请同修慈悲指正。

一、圆容同修

从师父的讲法中我悟到一点：当我们按照大法的标准、要求去做的时候就是在维护法、证实法，也是在圆容大法；大法的威力、威严就会在我们身体上展现出来，在归正我们原有一切不正的东西及因素的同时也不断的给我们充实着新宇宙所需要的最好的因素与东西，包括我们未来世界的众生，也就是大法在圆容着我们。而我们大法弟子是一个整体，每个大法弟子又是宇宙中的一粒子，将成就未来新宇宙，所以，我悟到，大法弟子的相互圆容就显的尤其重要。宇宙是一个万物交叉、交容的一体。不仅涉及大法弟子个体能否达到圆满的标准，同时还有大法弟子整体提高升华、圆容大法的使命，还涉及整个宇宙上下圆容贯通救度一切众生的责任。

在同修遭受邪恶迫害的时候，也体悟到师父讲的法理「他的事就是你的事」（《各地讲法二》〈二零零二年华盛顿 DC 法会讲法〉）的一层内涵。我都会用正念加持同修的办法来圆容同修，帮同修清理空间场闯过难关。如到非法关押大法弟子黑窝近距离发正念等。

在同修证实法的项目中圆容同修。在大法修炼的十年中我也明白了：大海为什么能纳百川？是因为它把自己放在最低的位置。当同修与我交流时，谈到想编辑我们本地真相小册子，偌大的都市却还没有真相小册子，不仅滞后还影响本地的众生被救度，早就有这个想法。听后我很感动的说你这个想法很好，应该做。同修说：我需要你支持，在文字上帮我把把关。行，我一定会圆容你这个事情的。于是我就开始按同修的要求，对照法来对本地有关的真相材料进行文字处理，并对小册子进行全文校对。很快本地真相小册子在明慧网上发表了，从此填补了本地讲真相的一个空白点。其他同修也在圆容真相小

册子，如我所在的集体学法小组的几个老龄同修平时发真相资料很少，当本地真相小册子出来后，他们很高兴，一改过去的状态，争先恐后抢着要，带去的小册子很快被分完嫌不够。另一个片的协调人，因有一次的真相资料中没有我们本地小册子，而非要资料点追加三百本本地真相小册子。而我在圆容同修编辑小册子的过程中，师父帮我拿掉了很多证实自己的因素，心性也得到了升华。

同修圆容我。邪党借奥运之名加剧对大陆大法弟子的迫害，京奥前夕邪恶操控本地居委会坏人电话干扰妻子说：奥运来了片警要上门找你丈夫谈话。我立即正念否定它，并电话告知同修帮我发正念清除它。当天晚上我在同修的强大正念圆容下，头脑特别清醒，学法也很入心，整点发正念时能量场也感觉特别强大，自己的整个空间场很快清理干净、显的很纯正。邪恶无空可钻。表现在常人表面这一层，坏人没有背后邪恶因素的操控，根本就不敢上我的家门。

二、圆容整体

从法中悟到：大家都在做同样的事就是整体。比如大法弟子都在做自己应该做的三件事。这是在圆容整体。圆容整体有多种形式，还有一种是整体行动上的圆容整体。

随着师父正法进程的整体推进，我们地区有同修悟到应该集体到黑窝附近，近距离发正念解体邪恶。负责协调的同修在时间上作了有序的统一安排。当我得到这一消息时主动圆容这一整体行动；在不影响老板正常工作的情况下，我主动推迟上班时间，参加每星期的几天上午集体近距离发正念行动，圆容整体。刚开始参与时怕心与一些不好的观念返出来，影响了我发正念的效果，其过程也在不断调整自己的心态，同时与同修切磋交流，看到了自己的差距，也发现了自己没意识到的观念与执著，并及时在法上归正自己。如以前已修去的怕心，在整体行动时又返出来了，其实质是维护自己、保护自己不受伤害的心，其根子还是一个「私」字，找到了就清除它。随后就能堂堂正正圆容整体，发正念的效果很好。事后悟到圆容整体行动实质是在提高自己、升华境界。同时在更大范围救度着众生。

师父曾讲过大的方向看明慧网的。零二年当我从黑窝正念闯出后，看到《明慧周刊》时，弟子切磋整体提高中的同修的文章给我很

大的帮助与启发，特别是同修对法理的清晰认识，受益非浅。每期周刊看完后如同「七·二零」以前参加一次法会的感受一样，触动很大，感受很深，催人精進。也明白了明慧网是我们大陆大法弟子在正法时期共同交流切磋整体提高的一个环境，也是需要大法弟子自己来维护和圆容的。然而几年来我只是从明慧索取而没有付出，当我发现自己这个私心时，很愧疚。零三年下半年明慧通知写出自己遭受迫害的情况。这时我悟到应该圆容这件事，于是用真名揭露我在劳教所所遭受的迫害，明慧也发表了。几年后碰到一同修告诉我他将我的文章下载后传给同事熟人看，用来揭露迫害讲真相，此时我才知道文章发表了。当时用真名写文章圆容明慧网的时候，念很正没有怕。

真正圆容明慧网投稿是从零七年才开始，至今已向明慧网投稿近二十篇均已发表，其中帮同修整理的两篇被选入《明慧周刊》发表，一篇选入《明慧周报》，还有一些被本地真相传单、小册子所选用。

今年京奥前夕本地一老龄同修被绑架，当我得知这一消息，立即在第一时间将他八年前被迫害致残的详细经过（之前从未揭露出来），整理出来发往明慧，有力的清除邪恶，震慑了坏人。这也是我第一次真正做到了把同修的事当作我自己的事来对待。

有一次，本地营救小组的协调人找到我，要我协助整理揭露我们地区一迫害大法弟子黑窝的文章。这是同修对我的信任，也是同修修出的一个境界。其实这事也是我义不容辞应该圆容的事，当时心态很平稳的答应同修：可以。在组稿过程中受到来之家庭的干扰、来之同修的干扰，由于亲情、同修之情，不修口，显示心、欢喜心等不去，与我参与的另一个项目组的一位主要协调人谈及写稿时，其同修很不高兴并说了一些不支持我的话。我立即向内找，同时不为人心和人的行为所动，坚持大法的原则，继续写稿。当揭露文章在明慧网上发表后，营救小组的同修比较认可，而那位原不支持的同修也找到了自己的不足。通过此事，两个项目组的学员也能相互理解、相互圆容，消除了之前的一些间隔，使我又一次见证到师父在《对澳洲学员讲法》中讲的向内找的法。虽然我是闭着修的，可我在完稿的时候明显看到一个清除余恶的景象，内心顿时升起一种愉悦。「神笔震人妖 快刀烂鬼消 旧势不敬法 挥毫灭狂涛」（《洪吟二》〈震慑〉）中的一

层法理展现在我的眼前。

前三届大陆大法弟子书面心得交流法会，我因很多人的观念的障碍，而放弃没有去圆容，留下遗憾。而第四届书面法会我去圆容参加时，放下了许多人的观念和执著，在圆容法会写稿的整个过程中去掉了很多人心，如证实自己，想发表的心，显示心等。文章虽然在网上发表了，但并没有被法会选入，从中我看到了自己与精进同修之间巨大的差距，离大法的标准和要求还很远很远。当看到第五届书面法会组稿通知时，我只有圆容投稿的想法。师父说：「法会是大法弟子的盛会，是互相提高的好机会，是学好法的印证。」（《致澳洲法会》）

通过向明慧投稿也明白了写文章也是证实法，也悟到师父讲的「你回家也写两笔字儿，字不在好坏，可有功啊！」（《转法轮》）的一层法理，其过程中师父不断帮我拿掉证实自己等许多不好的物质因素和执著心。也体悟到「说这个媒体有一百个人参与这工作了，那么这个媒体一天救度一百个人一定有你救度的一个」（《二零零五年旧金山法会讲法》）的理。大法弟子是个整体是在救度着全世界的世人和众生。

三、圆容大局

身为正法时期大法弟子在法中认识到，师父在正法，师父的正法是宇宙开天辟地以来最伟大、最神圣、最重要的事。师父要救度宇宙中一切众生与生命。这就是大局。正法时期的大法弟子都应该无条件的去圆容大局。师父在不同时期的讲法就是不同时期的正法进程。师父的讲法就是天象的变化。

大法弟子在人世间助师证实法，只有学好法，才能跟上正法进程。才能真正做到无条件的按照师父所说的、所选择的去圆容。几年来我都努力学好法，希望自己能跟上师父的正法进程，依照师父不同正法阶段的讲法我都无条件去圆容，及时针对不同的地方或地域以及三界范围内另外空间的一切邪恶对象发出强大的正念。如师父二零零六年十月二十四日发表经文《彻底解体邪恶》后，我就在发正念时加上一念：彻底解体中国大陆劳教所、监狱内一切迫害大法弟子的邪恶生命与因素，清除中国大陆迫害大法弟子的邪恶形势。后来我又悟到

近距离发正念，于是每星期至少两次，下班后到市中心一所非法关押大法弟子的监狱，用半小时围绕一圈近距离发正念。

在圆容大局的过程中，我在法中逐步认识到：大法弟子在法理上必须认识清晰，不断突破人的观念，才能从人中不断走出来，才能跟上正法进程；只有用神的正念，才能圆容师父所说的、所选择的，才能做好师父要求我们应该做好的三件事；才能做好当前救度更多世人、众生的大事，真正圆容大法的要求，才能对得起「正法时期大法弟子」宇宙中第一称号的荣耀。

谢谢师父。

谢谢同修。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

修炼得金体

文 / 辽宁大法弟子 净静

【明慧网二零零八年十一月十四日】自从师尊点化之后，我修炼更加精进，成天背「横心消业修心性 永得人身是佛祖」（《洪吟》〈因果〉），这种情况断断续续的持续了三年多，直到九九年结束了这种状态，闯过了病业关。

有一次，我在市场买西瓜，当时有四个小伙子在打扑克。我问这西瓜多少钱一斤？……老板说：「你老有信仰吧？」我说：「我是炼法轮功的，我是修真善忍，师父告诉我们做什么事要为对方着想。」这时座位上一位小伙子马上站起来，跟我大声说：「（如果）法轮功这么好，为什么国家打压，不让炼呢？」我说：「都是江××一手策划的……」最后这几个小伙子都不吱声，也不说举报等话了。我告诉他们，你不炼可以，但千万不要反对法轮功。这几个小伙子点点头都笑了。

——本文作者

恩师好！

全世界大法同修好！

现在我借书面法会的机会把十二年来的修炼心得与同修交流，相

互促進，共同提高。

一、勇闯病业关

我是一九九六年六月十四日有幸得法，当我看到宝书《转法轮》有相见恨晚的感觉，一气看完后立即把我的皈依证、佛教书、佛像全都处理了。我每天大量听法学法，对师父讲的法就是信。当时我体弱多病，各种药方都不见效，生存的很艰难，几次大手术让我求生不得，寻死不行。通过学法知道了「因为人在以前做过坏事而产生的业力才造成有病或者魔难」（《转法轮》），所以我没有抱着治病的心，只想从常人的苦难中超脱出来，因此学法炼功很精進，没有外求之心。

不到三个月的时间，我十多种顽症不翼而飞，一身轻松。但是，从我得法那天开始就不间断的吐黑水、血水、血块，一盆一盆的又腥又臭，每回都吐的我满头大汗，可照样学法炼功，坐不住，我就跪在床上，用枕头顶着胃部，咬牙坚持着，知道这是好事，是师父在给我净化身体。炼功点上的其他同修们的状态都和我不一样。一般过病业关几天就完事了，我却隔三差五的呕吐，让我有时困惑。一天晚上师尊点化我，梦境十分清晰。我看见在我家老院子里趴着一条大龙，刚死不久，一条龙骨长长的，白白的围绕着整个院子。成群的人拿着盆来割龙肉，有的要生肉，有的拿熟肉，有的要心肝肺，都理直气壮的進進出出。明明是从天上掉到我家院子里的龙，他们却随便切割，让我百思不得其解。醒来后知道这梦在点化我却不知啥意思，问同修，同修也悟不好，后来我炼第一套功法时突然悟到了龙死了，身上的肉让众人割去是在还业债。我每天呕吐就是因为自己以前造下的业，现在在消业。师父在《排除干扰》中明确告诉我们「在几年的修炼中，除了我为你们太多的承受之外，同时为了你们的提高不断的点悟着你们，为了你们的安全看护着你们，为了使你们能圆满平衡着你们在不同层次欠下的债。」

自从师尊点化之后，我修炼更加精進，成天背「横心消业修心性永得人身是佛祖」（《洪吟》〈因果〉），这种情况断断续续的持续了三年多，直到九九年结束了这种状态，闯过了病业关。

二、证实大法为己任

九九年十月六日，我和同修去北京上访，为法轮功说句公道话，可是北京的信访办牌子摘掉了，一帮警察埋伏在四周，伺机抓捕自己行管区的大法弟子。十月二十七日晚江××在接受法国记者采访时诬蔑说法轮功是×教，当晚就有许多大法弟子走上天安门广场和平理性的抗议。我和同修在二十八日清晨也走上天安门广场，有许多警察和便衣拦住我们，盘问广场上的每一个人是否是炼法轮功的。我们如实说出，便把我们带上警车，很快一车满了，送往天安门派出所。在派出所里我看到许许多多的大法弟子在站排登记、照相。有许多同修轻声的背《洪吟》、《论语》，毫无惧怕，充满慈悲和威严。下午，警察把关押在这里的大法弟子陆陆续续的送往丰台体育馆。在那里呆到午夜时分。丰台体育馆里有各个省市的分布图，我坐在辽宁的牌子下，环顾四周几千人不同年龄、不同口音、不同职业都为了一个目的地——证实大法好，还大法清白，还师父清白——而走到这里。看管警察身穿军大衣，手持步枪，站在寒风中瑟瑟发抖，我们这些大法弟子身上衣服单薄，腹内空空，已经一天滴水未进了，可我们仍保持着慈悲祥和的心态向着他们洪法。

十月二十九日，驻京办事处的警察把我们送回本市拘留所，在那里被以扰乱公共秩序的「罪名」关押了十五天。后来，我进京上访的念头还有，片警看着我，不让走，怕受株连，又把我送回拘留所，在那里被关押十五天。后来我被送到镇里办的「洗脑班」进行非法限制自由。总共是四进四出拘留所，强行关押了五次洗脑班。

三、讲真相，救众生

二零零一年六月份师父《致北欧法会全体学员》中告诉我们在社会上接触的一切人都是讲清真相的对像。我看完经文后就开始从亲朋好友讲起，讲大法的美好，讲自身的神奇变化。有的愿意听也很相信，有的不愿意听，也不相信，宁可相信电视里的不实的宣传，也不相信我这个活生生的例子。面对复杂的人心，我有时灰心，有时替他们着急。但学完法后，认识到自己要有慈悲心，神不能被人带动，就这样在法中归正自己，努力抓住机缘多讲真相，多救众生。

每天不仅讲还要发传单、小册子、贴粘贴等多种形式证实法，刚开始我怕心很重，心突突的乱跳，每次发材料都不知道还能不能回

家，有时买点水果拎着做掩护，就这种状态持续几个月后，怕心逐渐小了，慢慢的在法上升华后，心态平和了，自然了，在师父的慈悲呵护下，关关闯过来了，跌跌撞撞的往前走着。在讲真相、证实法的过程中修去了我许多执著心：怕心、色欲心、欢喜心、妒嫉心、显示心、争斗心等等。逐渐放下人的东西，看淡人世间的一切，《转法轮》中说：「整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。」

只要我有救人这一念，师父就会安排有缘人与我见面，我利用买菜、逛街、坐车、洗澡等机会，有便利条件就讲，没有便利条件就把大法的美好和慈悲展示出来，让众人受益。

有一次，我在市场买西瓜，当时有四个小伙子在打扑克，我问这西瓜多少钱一斤？老板说：五毛钱一斤。我说实际上一个西瓜不够一丸药钱。卖西瓜的老板说，真是！老太太，我给你开一个瓜看看，好的拿走，不好的算我的。我说，那不行，我得为别人着想，你卖瓜也不容易。老板说：「你老有信仰吧？」我说：「我是炼法轮功的，我是修真善忍，师父告诉我们做什么事要为对方着想。」这时座位上一位小伙子马上站起来，跟我大声说：「（如果）法轮功这么好，为什么国家打压，不让炼呢？」我说：「都是江××一手策划的，修炼法轮功的人在七年之中发展到一亿多人，共产党才六千万，远远超过了他的信众，他以小人之心度君子之腹，所以他不遗余力的动用军警特抓捕法轮功学员，采用古今中外最残酷的手段来迫害法轮功学员。可是他想错了，法轮功学员是修炼人，是不求世间得失的，是要超脱凡世间一切的，谁稀罕世间的一切呢？江××万万没想到，他想三个月消灭法轮功，不但没得逞，大法反而洪扬了全世界，现在海外八十多个国家设有法轮大法的炼功点，上至总统下至百姓都欢迎具有普世道德价值的『真善忍』，只有江××邪恶政权才容不下，利用老百姓不明真相的一面来助纣为虐，这是对整个人类犯罪呀！」最后这几个小伙子都不吱声，也不说举报等话了，我告诉他们，你不炼可以，但千万不要反对法轮功，反对佛法是要下地狱的。心中诚念「法轮大法好」、「真善忍好」。就会有美好的未来。这几个小伙子点点头都笑了。在师父的加持下，邪恶因素彻底解体了。人在真理面前只会心悦诚服。

就这样，我每天不间断的讲真相，不论严寒酷暑，都风雨无阻。从二零零一年五月份开始到二零零四年底，我讲真相传万家一万五千多人次，撒各种材料不计其数，尽管这样，我觉的还有无数芸芸众生被江魔头的谎言毒害，我深感责任重大。

四、传九评，救人急

二零零四年十一月末，正法又推向新的进程。发《九评》，促三退。我也先从家人、亲朋好友退起。有的容易做，有的几次才退成功一个。刚开始我地区包片发《九评》，我起初发几本还有怕心，渐渐的十几本，几十本到上百本，一次都发出去，一楼不落的发，发过的做好记号，避免重复和浪费，为了更好的更深入的推广《九评》，我们地区几次召开交流会，进行切磋，众人献计献策，拿出最好的办法，让众生醒悟，尽快认清邪党，脱离邪党。市内发完了，我就走出去到附近的农村发，白天不方便，我就晚上去，有时天黑路滑、狗叫，经常跌跌撞撞的，遇到难处求师父加持、帮助，经常回到家后大汗淋漓，满脸通红，就好象刚洗完桑拿一样，虽然身体累，但想到是为了救度众生，「助师世间行」，心里还是甜的。直到二零零七年六月三十日，顺利发《九评》超过五千多本。

每年全国中考是在六月二十八、九日这两天进行，我孙子这次参加中考在我家逗留两天，我的心全陷入常人之中：为孙子考试的事而牵扯的翻江倒海。三十日那天，我想中考结束了，我得去发真相小册子，当时天下着下雨，我打着伞冒雨出发了。我走到一个小区刚发完两本，就被一个便衣发现了，我怎么给他讲真相都无济于事，最后他把警察叫来，把我送往附近的派出所。在派出所里警察轮番录我的口供、做笔录，可我当时病状反映很严重，不停的呕吐，什么都不知道，脑袋里空空的，结果他们什么也没写成。晚上十一点多钟把我送往本地看守所非法关押。在那里，我一天也没消停过，不是国保大队的就是刑警大队的，还有检察院的工作人员他们换班的问，追查材料的来源，谁和我联系等等。我什么也没说，什么也不知道，就是冲着他们发正念，最后这些警察个个气的歇斯底里、咬牙切齿的要判我刑。我心里想：你们说的不算。在监号里我发完正念就给同监号里的在押人员讲真相、做三退，效果很好。她们明白真相后，都做出了正

确的选择。

我的病状反映很严重，每天只能吃一口东西，喝一小袋豆奶粉。我静下来查找根源，做的是最正的事，为什么还被迫害？「静思几多执著事 了却人心恶自败」（《洪吟二》）。我最后找到原因是执著情，让邪恶钻了空子。平时觉的自己修的很好，什么都放下了，可是在实践中，还是做的不好，被常人之心带动，被世间的情牵挂，认识到了，我就马上立掌发正念清理自身的空间场。即使我有漏也不许邪恶迫害，我是李洪志大师的弟子，我就走师尊安排的路，这里不是大法弟子呆的地方。就这样我每天背法发正念，恶警对我也不那么凶了。

我把自己看成一个顶天独尊的正神，谁也动不了我，就这样我被非法关押二十四天，闯出了魔窟。出来后才知家人、同修和海外同修对我这件事都很重视，都伸出援助之手，让我备受感动，我深知这次遇难若不是师尊呵护，不是众多同修们的整体力量的配合，我是不会这么顺利就回家的。邪恶对我虎视眈眈，即使放我回家仍不甘心。后来，过了不长时间，检察院打电话让我去，还想继续迫害。我临危不惧发正念解体邪恶，我的病状反映致使检察长也埋怨公安局，这样的人还往这儿送干啥？赶紧回家。我回到家后知道师尊再一次化解了这次魔难，让我在魔难的过程中，继续溶入正法行列中来。

二零零七年的初秋，我家卖房子，这又涉及了金钱，动了利益之心。心里想买房子要少花钱，卖房子要高点价。总之，忘了自己是个修炼人，是不计世间得失的，最后摔跟头之后才悟到，是我的东西不丢，不是我的也争不来。事情虽然过去一年多了，但当时那种剜心透骨的卡在关口处时那么难熬。有时真的被执著心牵着走，最后，我学法对照自己，简直差劲透了，还不如一个常人了，为什么理论上认识挺高，反映到实际那么狭隘呢？我深挖自己还是被世间的幻象所迷，忘了自己真正的家了。现在我知道每一关每一难都是因为自己的执著心招来的，并不是平白无故出现的。

五、修炼得金体

我当初冒着天胆下来同化大法，助师正法。今天怎么忘了自己是谁呢？这万古机缘不能错过，更不能虚度师尊给众生得救延长来的时

间。我多次在梦中梦到自己是一个世界的主满载着希望来到人间。如今我是一个得了法的生命有法轮护体，证实大法，洪扬大法，众生得救是我必须完成的重大责任。

再次感谢师尊的慈悲呵护！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

助师正法 做新宇宙的护卫者

文/大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十四日】我是一九九八年八月得法的，《转法轮》没有完整的看过两遍，旧势力这场破坏性的检验就铺天盖地的来了，自己被邪恶非法迫害过多次：失去工作、蹲监狱、被洗脑，也曾违心的向邪恶妥协。我越来越理性的认识到，自己没有按照师父要求的去做，没有实修自己，没有好好学法，这部大法自己学的太少太少了。

——本文作者

师父：您好！全世界大法弟子及中国大陆大法弟子：你们好！

我是一九九八年八月得法的，《转法轮》没有完整的看过两遍，旧势力这场破坏性的检验就铺天盖地的来了，自己被邪恶非法迫害过多次：失去工作、蹲监狱、被洗脑，也曾违心的向邪恶妥协。我越来越理性的认识到，自己没有按照师父要求的去做，没有实修自己，没有好好学法，这部大法自己学的太少太少了。

二零零六年十月二十四日师父发表《彻底解体邪恶》：「大法弟子的证实法与救度世人的正念已经使起负面作用与迫害大法弟子的邪恶生命与因素处于完全解体中。目前只有少数邪恶的烂鬼被旧势力集中在劳教所、监狱等参与迫害大法弟子的黑窝内，因此，使邪恶的迫害还在局部地方严重存在。为了彻底清除黑手、烂鬼与旧势力对大法弟子的迫害，全世界大法弟子，特别是中国大陆各地区的大法弟子，要向这些邪恶的地方集中发强大的正念，彻底解体一切迫害大法弟子的邪恶生命与因素，清除中国大陆迫害大法弟子的邪恶形势，救度世

人，圆满大法弟子的责任，走向神。」

我把这篇经文背了下来，每天在路上的时间就能背上十来遍，有时背三、四十遍。还背其他短的经文。我开始多学法，哪怕有点滴时间我都学。我要彻底解体旧势力在自身安排的一切邪恶，堂堂正正做师父的大法徒。

法使我发生了本质性的变化，渐渐的，自己不自觉的就按照法的要求去做了，到了整点我就发正念，十分钟，每天发十二个以上，状态好的时候从早上六点至晚间十二点，每个整点我都发正念。时间长了，形成了机制，偶尔忘了戴表，到时手或身体炽热，不自觉的功就打出去了。

随着学法的深入，师父洪大的慈悲、大法的博大精深的内涵使我对彻底解体这场迫害、救度众生的正念越来越强。

二零零八年三月，一名外地同修在本市某劳教所几日内被酷刑迫害致死，迫害消息传出后，当地的大法弟子被震惊了，我们的心一直是沉痛的。

师父在对于大法弟子写的发表于明慧网二零零三年十一月十五日《向当地民众揭露当地邪恶》一文的评语中讲：「揭露恶警坏人，在社会上公布其人的恶行，此做法对于那些没有理性的恶人起到了极大的震慑作用，同时也是在对当地讲清真相中引起民众对邪恶迫害最直接的揭露与认识，同时也是救度被谎言毒害、欺骗的民众的一种好办法。希望大陆全体大法弟子与新学员都来做好此事。」

当时自己就定住一念：必须把它曝光出去，让众生都知道这场迫害的罪恶，向当地民众揭露当地迫害，制作真相传单。

可电脑技术我除了会笨拙的打几个字，会 WORD 的复制、粘贴，其它的我一窍不通。周边的同修懂制作技术的似乎也没有，我思来想去的，怎么办呢？难行能行，自己试一试？我坐在了电脑前，把最近的电子版《明慧周报》拿来，估测一下，先空出一块相应的地方，然后把关于迫害的真相文字内容整理一下，进行复制、粘贴，没想到，那块地方的大小正正好好，真要是需要调整、动的地方，我就难办了。之后我又把酷刑演示图进行复制、粘贴，结果它也蹦在了恰到好处的地方，连动都不用动。成功的瞬间，一股热流涌遍全身，我的眼睛湿

润了，因为我意识到了是师父在做，是师父在做。

后来每当我学《转法轮》学到「修在自己，功在师父，你有这个愿望就可以了。而真正做这件事情，是师父给做的，你根本就做不了。」就深有感触，这样的事情在我后期制作真相时时常能感受到，一切都是师父在做。

从此，我开始制作当地真相传单。我一点点琢磨每期《明慧周报》的制作，掌握了最简单的一点技术。最开始制作一期，至少花去十个小时的时间，往往还不行，都是明慧同修予以大的修改。有一天，我站在师父的法像前，脑子里闪出一句话：「师父，弟子一定做好此事。」

由于明慧规定当地明慧周报周期在七天以上，当地真相传单基本不受限制，所以我把消息分为两类：应急的或比较完整的揭露文章归为一类，放入当地真相，其余的积攒七天至十天以简讯方式纳入当地明慧周报。只要是明慧网上报道的当地迫害消息，我一点不落的曝光出去，哪怕是一句话。彻底解体邪恶，一点儿不留。

比较繁手的是文字整理，由于各类消息庞杂，要做到：一、信息归类，条理清晰，话语通顺。二、对同修安全不利或不利于众生接受的内容全部删除，如「邪恶非法抄家抄走二台打印机、一百张光盘」等。尽量避免使用「发正念」等修者术语；三、去除认可邪恶迫害的因素，同修上来的消息中往往是「×××被关押」，我常常加入最多的两个字是「非法」，如「××× 被非法劫持」「×××被非法抄家」等。

当地同修很多都能够上网，明慧网成为我们最大的协调人。大家都本着负责的态度，通过这只「复眼」，当地的事情都能及时知道。所以当真相传单持续的发表后，同修们都清楚其重要性，揭露当地邪恶，救度众生。所以大家都在有意识的整体协调配合，纷纷上网报道各类消息，如：多例本地高官作恶遭报的、公安系统恶警作恶遭报的、揭露恶人恶行的（有的甚至包括曝光不可救药恶人的妻子姓名、单位、职业，其孩子姓名、所在学校、班级等等）、还有三退保命、常念「法轮大法好、真善忍好」 遇难呈祥、看「神韵」疾病痊愈的故事等等。我基本上就是明慧网发什么，我就琢磨做什么，就看大家

的，就听明慧的。我觉的不是我在做，是当地同修们强大的正念在加持这一切，就连哪个警察到大法弟子家去了一趟，都把他的「大名」挂到迫害简讯消息当中去，同时也给其他做坏事的人看看。这对邪恶来讲如芒在背。

当地真相传单撒遍千家万户，有力的震慑邪恶、解体邪恶。在奥运邪火传递期间以及邪党奥运期间，蠢蠢欲动的邪恶者们不敢轻举妄动。这期间，我们曾有一位同修被邪恶绑架，消息一上网，很快真相传单就出来了，之后有关他的更完整的后续报道上网后，又出了一期真相，还配有营救的真相粘贴。当时网上有关这位被非法劫持的同修的消息很多，消息完整，如参与迫害的单位、人员、电话，被非法劫持的具体过程等，大家都在关注、参与，这是一次成功的整体配合，不久这位同修就出来了。我们曾以这种方式营救了几名同修，大家已经有了经验。邪恶最怕的就是向当地民众揭露迫害，揭露他们具体的罪恶过程。因为邪恶只能寄生于阴暗，一曝光它就没了，解体了。

目前大陆各地真相传单遍地开花，这是师父正法推进的结果，是大法的圆容机制在有机的运行。师父指挥着世间正法中的一切，大法弟子应天象随机而行。

在奥运邪火传递期间以及邪党奥运期间，全国各地大法弟子被迫害的情况比较严重，我地周边的市县也是如此。上网查看，有的地方还没有当地揭露迫害的真相传单。虽然这样的资料最好由当地来制作，但每天看到网上大量的迫害消息有增无减，我就想起法中的话：

「杀人放火你都不管，你管什么呀？」（《转法轮》）助师正法，我们是新宇宙的护卫者，都是一个整体，他们的事就是我们的事。再一次在法上认识后，我和同修决定在目前迫害比较严重的时期帮助邻近城镇的同修制作真相传单，以后他们会接过去的。

这样一来，周边十多个市县的制作数量就太大了，不太懂制作技术的他和不太懂制作技术的我忙的不可开交，我俩全身心的投入。人中的事情似乎停滞了，一切都在为我们放行。这期间，上网啊、机器啊、防火墙啊干扰重重，不管怎样吧，大法弟子就是圆容师父所要的。

有一天，我跟他说：「不能这么手忙脚乱的，咱俩得集体学

法。」就这样，我俩再忙，也不乱方寸，静下心来，先是学法，时常是一学就学一上午，或一下午，整点发正念。遇到问题，我俩都能理性的向内查找心性上存在的问题——怕心、争斗心、显示心、欢喜心、干事心、安逸之心。回想自己以前的弯路都是自心生魔的结果，所以有时向内找首先找自己求名的心，对制作的资料发未发表的显示心啊、完成任务搞突击的干事心啊、欣赏作品一样的那种欢喜心啊，再有就是与邪恶之间迟迟不去的争斗之心啊，也常常以忙为借口不参加集体炼功的安逸之心啊……只要我俩多学法，这些人心暴露无遗。渐渐的，我俩分工有序，配合默契，事半功倍。

目前各地邪恶已经是苟延残喘，迫害消息寥寥无几了。我地邪恶至极的洗脑班经过一次次真相曝光揭露、当地大法弟子的整体配合除恶，近日被彻底解体了。目前网上关于劳教所、监狱等黑窝的迫害行径纷纷上来了，看来，大家在法中已经共识，彻底解体这最后的邪恶。

「大法弟子的反迫害是表面形式，实质是在救人、救众生。」（《说明》）师父的话时常提醒我，揭露迫害是表面形式，唤醒世人、救度众生是我们肩负的最大使命。

明慧网每天的真相下载后我都仔细过目，做好记录，以便备用。各地编辑同修在明慧同修的帮助下，认识基本共识，即每张真相传单基本以当地迫害消息为主线，贯穿揭露活摘器官的信息、修炼人做好事、大法海外洪扬、神韵、海外反迫害集会游行、法律诉讼，天灭中共、三退保命以及九字真言大法神奇事例、自焚基本真相等等。

其实一张真相传单充实进去这些内容，也不过是世间白纸黑字而已，关键的实质在于他们背后师父正法的内涵——宇宙正法，乾坤再造，净化宇宙，救度众生。其后面层层叠叠的佛道神才是这一张张真相传单真正的神圣内涵。所以作为要证实这一切的大法弟子，信师信法，学法、发正念、修心性就极其的重要。

《致澳洲法会》也是我背有几百遍的经文，师父讲：「大法弟子要走好自己的路、完成好三件事，就必须学好法、认真对待学法。那些在救度众生、证实大法中做的好的、变化大的地区，一定是大家法学的好。那些个人提高快的大法弟子一定是重视学法的。因为法是基

础，是大法弟子的根本，是一切的保障，是从人走向神的通途，所以我也借澳洲法会之机告诉全世界所有的大法弟子：无论新老学员，一定不要因为忙而忽视了学法。学法不要走形式，要集中念头去学，要真正自己在学。这方面的教训太多了。希望大家走好最后的路。未来的展现不远了。」

每天我最重要的事是学法，通常学两讲至四讲《转法轮》，每次新经文，学十遍以上，以后陆续再学。

白天每个整点发正念我都尽量不错过，我把自己溶入师父布下的洪大的正法场中，去与之协调协同。自己很明确，法正乾坤，是法、是宇宙大法在拨正乾坤。宇宙是「真、善、忍」构成的，这法无处不在，法正乾坤。

我也时常把自己在证实法的体会溶入真相当中。说一个体会吧。我越来越清楚自己与众生是以善缘结伴而来的，人间虽苦，但能与师父正法同在，我们精神振奋，旧势力安插的冤怨我不断清理，我明确我和众生与大法的关系。所以我的亲友都顺利的做了三退，他们都有了福报，我在法中修得的大善让他们信任。他们还陆续的帮着做他们亲友的三退，因为我给他们这样的机会。正法这件事，众生都有心愿正面参与，都想摆放自己更好的位置，我的作用是时常提醒、点化，为他们架桥铺路。我也时常在办事路上去面对面做三退，我对众生的叮嘱就是希望他们每天默念「法轮大法好、真善忍好」，因为我觉的正法这件事，谁都无从揣测，但是新宇宙的生命一定是同化这九字真言的，这也许就是众生「等待已久的嘱托」吧。

一次设计版面时，把一朵莲花不经意间恰好放在了当地真相的大标题的旁边，当时没多想，也没动就用了。之后的连续几期我都考虑用不用，因为它的存在直接影响版面色彩和位置设计。一天，我望着这朵盛开的莲花，它开的那么好，花蕊清澈悠悠，花瓣艳丽芬芳，明亮晶莹。啊，瞬间我悟到了它置于这里的内涵，真相是救度，真相是希望，这盛开的莲花，如此般生机勃勃，寓意着新宇宙众生生命的绽放，标志着大法弟子在师父的加持下走向更伟大的成熟。

每当我聆听《普度》，那万古的久远，主佛带领芸芸众神步步下走，漫长的岁月，生生轮转，这一幕幕天上人间，仿佛就在眼前……

主佛的慈悲啊——我的泪水常常不住的流淌。历经九年的魔难，只要想到伟大的师尊，心中的阴云顿时被驱散。得了大法的生命，多么的幸运，兑现救度众生的誓约是何等的殊胜、庄严。大法弟子，这宇宙中的第一称号——师尊亲自救度的生命，宇宙不灭，威德不灭！

强大的佛法正在人间再现，大法的光辉永远照耀在苍宇间！

向伟大的师尊双手合十。

向全世界各地区的大法弟子双手合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

在法上认识法 让资料点遍地开花

文 / 河北大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十四日】一次在丙同修（老年同修）家，她家全家修炼，环境很好。第一次给她装机，她也想学，我也是边装边教。第二次她家电脑有问题，我去时她没有了想学的念头，觉的难度大，我也没有教她的劲头了。第三次有一小问题，我去后不会解决，不行就从新装机吧，装了一整天时间，最后还是原问题没解决。此时天已晚，我得回家，就对丙同修说：咱们都向内找一找吧，肯定心性出了问题。

第二天，丙同修和其丈夫高兴的没吃中午饭就跑到我家，进门高兴的说：找到了！找到了！我该自己学装系统了。找到心性问题上机器的问题就没有了，表面上我们没做什么。同时我也悟到应当教她学了，不能老这么忙，挡着师父给同修安排的自己的修炼道路。

——本文作者

尊敬的师父好！各位同修好！

我是河北的一名大法弟子，早在一九九三年上大学时就开始接触法轮功，在伟大师尊的呵护下，在身边同修的帮助下，一路走到今天。回想自己的修炼历程，虽然能跟上正法进程，但途中真是风风雨雨，摔摔打打，跌倒了赶紧爬起来，每一步都离不开师尊的点化、呵

护、帮助与加持。下面是我在促进资料点遍地开花方面所经历的一段故事和认识与大家分享，希望对大家能有所帮助。不对处请慈悲指正。

记的二零零四年正月十五全市大资料点再次被非法破坏，经济、人员损失惨重。我市几位老同修在一起切磋与总结如下：近三年我市几乎每隔一年大资料点被非法破坏一次，经济、人员损失惨重；明慧网倡导资料点遍地开花；向内找，我市之所以出现此情况，与没能跟上正法进程有很大关系。此时许多同修存在不同成度的怕心，困难重重。但只要在法上认识法，没有解决不了的问题，只要我们做的对，跟上资料点遍地开花这一正法进程，有法作指导，有师尊呵护，我们一定会成功的。

技术问题是首当其冲要解决的事情，师尊安排了甲同修来做这方面工作。此同修很聪明，也很吃苦耐劳与认真负责，在资料点遍地开花方面起了很大作用。由于我们跟上了正法进程，更由于师尊的慈悲呵护，我市连续两年没有一例迫害案例发生。

随着资料点越来越多，新的矛盾随之产生。甲同修在电脑城被非法跟踪，家被非法监视，但在师尊的呵护下，没有造成一点损失，有惊无险。大家向内找为什么邪恶能干扰到呢？找到以下原因：甲同修忙于做事，学法时间少，学法不能入心；大法弟子有依赖技术同修的心，对技术同修盲目崇拜，对技术同修的情；技术同修什么问题都解决，无形中在挡着其他同修走自己的修炼道路；过份依赖技术而忽视了心性的提高才是第一位的，我们应当先修心后修机器与设备。小资料点越来越多，一俩个技术同修远远忙不过来。鉴于以上原因，我们认识到掌握技术也应当遍地开花，这成为我市迫切需要解决的问题。

我决定用实际行动来分担技术方面的重担，要学会给电脑装系统。可是摆在自己面前困难重重，孩子小需要妈妈照顾，工作忙，自己技术知识匮乏，还存在怕心。可是为了能跟上正法进程，经过在法上认识法知道，这一切师父自有安排。

我首先破除自己的思想顾虑，想到经文《何为智》里讲：「掌握了全人类的知识还是个常人。」而我们是一个修炼人，是掌握了宇宙真理的超常人，正法需要什么，我们就能学会什么。在一位老年同修

的鼓励下，一次，甲同修装机过程中，我们让他装慢一点，以便我们一步一步记下来，回家后在自己家电脑上试装，可是往往一个挺简单的问题就把我卡住。我骑车十几里地找甲同修解决，每学会一个问题都一步一步记下来，下定决心不管遇到什么困难就是要学会。

只要相信师父，相信大法，没有什么学不会的。自己学会后觉的没什么难的，只不过步骤多一点罢了。我从中悟到：其实一切都是师父在做，我们只不过在修心、保持足够的正念。我装机前首先发正念。有一次，我教三个同修学装机，第一步设光驱启动有了困难，我们就发正念，十分钟后再开机，顺利解决。

学技术的过程也是提高自己的过程。

（一）修口问题。因为经常来往于小资料点之间，知道事情稍多一些，做到不提同修姓名，不报自己姓名，不多问对方的一切与装机无关的事情，不包括心性方面切磋。

（二）注意自己的言谈举止，由于同修一般把技术同修看的高一些（其实此想法不在法上），这就要求技术同修说话要在法上，尽量不要在同修家吃拿要东西。有一次在同修家装机，同修拿来爆米花让我吃，同是年轻同修，就有一点放松，吃的还挺香。装好后要赶去接孩子，同修给准备好一包爆米花非让拿，结果等我把孩子接出来，放在车筐里的爆米花没了踪影。我对此教训印象很深刻。

（三）严格要求自己。有时从这个同修家出来赶往另一同修家，时间很长，有时口渴、饥饿，一想自己是炼功人，要严格要求自己，口渴、饥饿的感觉就会消失。

（四）去掉自己高高在上的心。一说到技术同修，就认为很了不起。一方面是同修有这方面心，另一方面技术同修也得向内找一找自己有没有高高在上的心。

（五）不能有求必应。同修不能太依赖技术同修，能自己解决的自己解决，决不能一有点小问题就把技术同修招呼过来，技术同修从想来你家到准备再算上路上时间，可能需要很长时间，如果把这时间用在静心学法上，可能就不会有技术同修受迫害之事发生。另外技术同修也不能一招呼就过去解决，要想办法让同修们都走出一条自己的修炼道路来（但决不是真有问题也不管，或推脱与懒惰）。

（六）三人行，必有我师。每一位同修身上都有闪光点，每一次装机回来对我都是一次促进与提高，我们要学会发挥同修的优点，宽容同修的缺点。

要想使小资料点健康稳步的发展，还得带领同修把装机技术普及。首先要充份认识到我们的智慧来源于大法，应该用于证实大法，我们个人没什么了不起的。物色有这方面能力的同修，鼓励同修，帮助同修。在这方面师父也在帮助我们，下面是这方面的两个小故事：

一次在乙同修家，我看中一女孩，她学法好，很稳，常人电脑知识懂的也多，只是装系统方面欠缺一点。装系统时我边装边教，最后只差备份一步。此时天已很晚，我教给她备份，她也说没问题，把装机系统盘与教程给她留下，我就回家了。第三天她给我发一帖子说：我走之后她就开始备份，重启后就什么都没有了，她试着装系统，现已成功装好。看到此帖后，我第一念就想是师父有意安排让她学装。我给她回一帖说：正念正行，一切成功！后来她在自己地区起到很好作用。

一次在丙同修（老年同修）家，她家全家修炼，环境很好。第一次给她装机，她也想学，我也是边装边教。第二次她家电脑有问题，我去时她没有了想学的念头，觉的难度大，我也没有教她的劲头了。第三次有一小问题，我去后不会解决，不行就从新装机吧，装了一整天时间，最后还是原问题没解决。此时天已晚，我得回家，就对丙同修说：咱们都向内找一找吧，肯定心性出了问题。

第二天，丙同修和其丈夫高兴的没吃中午饭就跑到我家，进门高兴的说：找到了！找到了！我该自己学装系统了。找到心性问题上机器的问题就没有了，表面上我们没做什么。同时我也悟到应当教她学了，不能老这么忙，挡着师父给同修安排的自己的修炼道路。事情过去之后，一切一目了然，一切看似偶然，其实都是师父的巧妙安排。师父在《长春辅导员法会讲法》中讲：「你们最大的最大的事情就是能够给我们学员创造一个不受干扰的、一个稳定的环境修炼，这就是你们最大的责任。」

师父在经文《放下人心 救度世人》中讲：「作为一名正法时期的大法弟子，个人解脱不是修炼的目地，救度众生才是你们来时的大

愿与正法中历史赋予你们的责任和使命，因此大量的众生也就成了你们救度的对像。」目前，正法已进入救度众生的关键时刻，小资料点与救度众生有着密不可分的关系，为了更好的救度众生、为了小资料点健康稳步的发展，让我们每个人都行动起来，做遍地开花中的一朵。真正的扮演好大陆主戏台上的主角。真正的踏踏实实的走好走稳每一步，圆容好师父、大法所需要的，向师父交一份圆满的答卷。

小插曲：昨天开始着手写法会交流稿，发现没有想的那么简单，丈夫（同修）也开始写，同修又送来几份交流稿，今天就是截稿日期，一个电脑把稿打出来有些困难，我和丈夫都有一念：有个笔记本电脑就好了，我俩可以同时打字。

昨天下午，一同修急匆匆送来一笔记本电脑，说是优盘一拔掉就什么都不显示。丈夫问我是什么原因哪？是不是让咱用哪？我说就是。打开一看，旁边有一开关被关，打开开关电脑运行正常。我加班加点把此稿打出来，同时也真切的感受到师尊就在我们身边，我们的一切都离不开师尊的呵护与帮助，真正走在师尊安排的道路上会越来越宽广，其乐融融。我们唯有做的好上加好，以报师恩！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

老年弟子走正修炼的路

文 / 大陆老年大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十四日】我是一九九五年得法的老年大法弟子，学法前多种疾病缠身，一度变成瘫痪，得法后丢掉双拐，变的一身轻，学法后做事能先考虑别人，处处以法衡量自己，家庭也非常和睦。邻居们都亲眼看到我的改变都特别羡慕，由不信大法到走进大法。

修去嫉妒心

几年来，我一直与同修 A 一起出去送真相资料。再红色恐怖的时候，我们从不耽误救人，不管环境怎么恶劣我们从不耽误讲真相送资料救人，常年合作有惊无险，心里很得意。可是突然有一天，同修 A 被同修 B 拽走了，不跟我合作了，我的心理就不平衡了，嫉妒心就上

来了。我知道邪恶在钻我的空子，可我却由它迫害，越想心胸越狭窄，功也炼不下去了，甚至连集体学法都不想去了，在家自己学不跟同修接触。同修看到我心性关过不去，就来帮助我，师父看我不悟就多次在梦中点化我，醒来后我猛醒到这是邪恶在迫害我，我怎么能任由它迫害呢？我赶紧发正念彻底清除一切邪恶因素对我的迫害，全盘否定。赶紧回到学法组来，跟上正法的步伐。

修口

我是内向性格，不爱讲话，做三退讲真相很困难。自己想跟师父走，我就是大法弟子，师父的弟子使命就是救人，师父要求的三件事必须做好，送资料我行，贴标语我行，挂横幅我行，不管多远都没问题。被不明真相常人看到也很会变通。比如：送光盘时被人发现，我说这个光盘很好看，我家没有影碟机，找有影碟机的某某家去看一看，那人说这个单元我都认识没有这个人，我说那我可能走错了楼。还有时碰到的常人我看他很不善，就主动跟他打招呼，因为我发出的念是善的，是慈悲的，所以能纠正一切不正因素，邪恶马上解体，我知道这是师父在背后加持我，所以每次都很顺利返回。可是讲真相就不那么顺利了，讲不好常人不认同自己还动气，所以自己下决心修去不爱讲话的毛病，遇到人时热情的谈几句家常话，然后转入正题。

人们关心的都是自己的身体，我就从我自身讲起，我原来还不如你呢，我没得法前，我的身体有风湿病、贫血、肝炎、血象低、白细胞少，四肢骨折过五次，最后一次瘫痪在床，拄双拐都行走困难，修炼大法以后我现在这样了，你看我的身体怎么样？我已经快七十岁了。人们都说大法很神奇，由于我讲的都是真话，大家都爱听，所以，我也逐渐会讲真相了，深奥的法理我讲不了，但就实实在在的讲自己得法的过程，也是很好的，人们很愿意接受。多数都三退了。

修出慈悲心

我们学法小组有三人，那两位同修年龄都比我大，我们每天都坚持学法。一年前新来一位新得法的同修，她得法前是尿毒症晚期，整体内脏衰竭，已经奄奄一息了，医生宣布死刑了，家里人已经把棺木已经准备好了。这时师父派的大法弟子来到医院，让她的家人和昏迷中的她一起念「法轮大法好」，诚心的念，就这样师父把她从死亡线

上拉了回来。来到了我们学法小组，由于身体刚恢复，读法时不成句结巴，而且还很慢，原来的那位同修好不容易才克服了读法结巴的毛病，这回又被带动的结巴了。新同修还老上厕所，老喝水，平均二十多分钟就上一次厕所喝一次水。我的急心又上来了，对同修的不耐烦情绪也表现出来了：学法这么慢得耽误多少时间啊？大法是严肃的那能老念错啊？学法中想起师尊的一句话「大法无边」（《转法轮法解》〈在长春讲法答疑〉），我一下悟到，这是我的自私心造成的，我们几个同修能在一起也不是偶然的，我怎么能这么想呢，怎么能对得起师尊的教导。又怎么对得起同修，我一定要耐心帮助同修，排除干扰，共同提高。

我和她讲，别急，这是邪恶的迫害我们不能认同它，铲除它，你原来是一位老师，如果是这样，不可能当老师，只要你认真学法，一切不正的都能正过来。你每天喝水上厕所这也是邪恶迫害，它让你上厕所喝水，你就去，那不是邪恶干扰咱们学法吗？也是迫害你。开始同修还有点不太理解，后来学师尊讲法《精进要旨》〈放下常人心坚持实修〉一文中讲：「修炼是殊胜、严肃的，能不能放下你们那特殊的常人之心，对你们来说是一个很难过而又必须过的一大关。不管怎样，作为一个实修弟子就必须放下这一执著，因为你们绝不可能不去此心而圆满。」学完师父这篇经文后，作为老弟子，一定引导新学员实修，同时也不能放松自己，修去不好的思想业力维护大法的原则。我的心放下了，同修也明白了法理，学完以后也不上厕所了，也不喝水了，走路也不气喘了，过去的病业现象也不见了。

走正自己修炼的路

我们把师尊《洪吟》里的〈苦其心志〉每一句话都铭记在心，我们共同商量，救狱中的同修，近距离发正念。先去近点的地方，然后在去远的地方，就这样我们先后去看看守所、劳教所、监狱、公安局、法院等地越走越坚定，修去了怕心。有一次，我们到监狱大门外的两侧道牙子坐下发正念，同去的同修立掌发正念，当时正赶上吃中午饭时，警察们来来往往却好象没有看到我们，当时我们悟到师尊在看护加持我们，也是全世界大法弟子发正念的时间，能量场很大，就这样我们坐那儿发了一个小时的正念，安全的返回。坐车时还讲真相，有

两个人三退。是大法的威力，使我们三人互相配合去救人，我们也一定跟上正法的进程。

给警察写劝善信

师尊在《精進要旨》〈境界〉一文讲：「善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。」经常看到迫害大法弟子遭报应的人，在以前觉的很解恨，现在觉的他们也是受邪党迫害在迷中，师父讲过世上的人都是他的亲人，也就是大法弟子的亲人，遭报后，他家里的亲人也会很难受的。我们决定给这些还在迷中的还在为邪党卖命迫害大法弟子的人们，写劝善信，看到曝光的邪恶人的地址我们就记下来，用我们的善心给他们写信，写我们在法中受益的亲身经历，写迫害大法弟子遭恶报的实例，劝他们警醒停止作恶，将功补过，赎回自己的未来。也是为你和你的家人着想。记住「法轮大法好，真善忍好」。由于大法的威力，我们常写信过去很邪恶的人都有所改变，不象以前那样邪恶了。

我要和同修比学比修来严格求自己，去掉自己一切执着心，认真归正自己努力达到大法弟子的标准，跟师尊回家！

因法学的不深，有不当之处，望同修慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

放下自我 主动配合 救度世人

文/黑龙江大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十四日】两年前，我来到一个新的地区，这里的资料点没有遍地开花，看到有同修家里摆着电脑，却没想到和自己有关系，还有的同修有条件学电脑但没想到去学。小资料点遍地开花是每个同修的事，大家却都很麻木。看到同修们的这个状态，心中生起一种责任感，我带着一份热心和同修们交流：我在的原来地区，接触的同修几乎每个人都是一个资料点，都会电脑，咱们也应该学学电脑。可同修们都回避这个话题，有的同修说：我们这儿同修经济条件不好，都没钱，办不起资料点。还有的说我们不缺资料。还有人认为我在找资料点搞破坏，有了戒备之心。

九年的正法修炼历程中，全世界大法弟子形成一个整体，助师正法，救度众生。这是师尊的无量慈悲！是大法的威德，是修炼中大法弟子整体配合、放下自我、心系众生，法的无限内涵在世间的展现。我们每个大法弟子是大法中的一个粒子，主动圆容整体，放下自我，把众生得救放在第一位，慈悲每一个生命，完成我们的历史使命，是师尊所要的。怎样修的更好，救人更多，说说自己修炼中的几件事儿。

一、「放弃」才能升华

我们地区有很多救度众生的事，诸如：向当地民众揭露邪恶迫害、营救被绑架同修、就「被迫害致死同修一事」整体配合向各界人士讲真相的事情，都需要大家配合。切磋中我曾提出在法理上悟到的一些具体办法，有的被采纳，这时认为大家配合，很高兴。有的办法不被认可，甚至有同修不配合，就向外怨。由于抱着执著不放，邪恶因素又钻了空子，制造更多误解，导致整体四分五裂，本来神圣的一件事，由于配合不好，浪费了大法资源，同时又形成新的间隔，对救度众生带来损失。

师父说：「神不是看你的办法起了作用才给你提高层次的，是看你在问题上的认识提高了才提高你的层次的。这就是正法理。说我有多少功劳了我就能怎么样，是，对于常人来讲是那样的，对宇宙的法理在某个特点中，在某个特殊的环境中也可能看这一面，但是真正的提高是放弃，而不是得到。」（《二零零二年美国费城法会讲法》）

两年前，我来到一个新的地区，这里的资料点没有遍地开花，看到有同修家里摆着电脑，却没想到和自己有关系，还有的同修有条件学电脑但没想到去学。小资料点遍地开花是每个同修的事，大家却都很麻木。看到同修们的这个状态，心中生起一种责任感，我带着一份热心和同修们交流：我在的原来地区，接触的同修几乎每个人都是一个资料点，都会电脑，咱们也应该学学电脑。可同修们都回避这个话题，有的同修说：我们这儿同修经济条件不好，都没钱，办不起资料

点。还有的说我们不缺资料。还有人认为我在找资料点搞破坏，有了戒备之心。

听到这些反馈，虽然我心里很着急，我没有动人心，我不强求同修们要如何，我选择了放弃。不再强调资料点的事了，而去帮助解决资料点的资金问题。随着时间的推移，同修对我有了了解，一个同修主动找到我要学电脑，我帮他买设备并找来同修帮忙教技术，原资料点的同修也主动来学习交流，消除了隔阂，大家溶成一体。同修们也在法理上有了新的认识，前不久一个同修也买了电脑，我主动配合帮忙，又一个小资料点成立了！现在学法小组交流电脑的问题再也没有障碍了。最近又有一个同修找我要学电脑了。

如果当初我执着自己的认识，坚持己见，同修们会更加抵触，整体配合不好，会影响救度众生。我体会到：你去尊敬每个同修的选择，无论同修是什么样的状态，都给同修一个正念很必要。不能再去怨心重重，更不该去执著同修的不足。真正放弃的是执著，而得到的是心性的升华。

二、主动配合同修 圆容大法 开创修炼环境

我在一个私企工作，当初企业需要一个技术工人，我推荐同修丈夫的朋友应聘了这个工作。他看到我每天乐呵呵的，没有架子。他很接受大法真相，还帮我讲真相。不断的对大法有了更多了解，也受益于大法。同修的丈夫为他的朋友高兴，也很感谢我。有时到单位来看看我，借机我就向他讲真相，和他讲《九评》，希望他支持妻子修炼。每次我们都交流的很好，同修借我的名义送她丈夫《九评》看，我们都向他讲大法在世界洪传的盛况，告诉他我们在救人，这样互相配合，进一步让他明白邪党的本性。

后来他邀请我去他家串门。他还热情的请我吃饭。我也不客气，告诉他我要到你家学法了，他欣然接纳。我看到她丈夫对我们很和气，就在她家成立了学法小组。去学法时我打几张有关讲真相的常人网站的文章带给他看，同修提醒他：出于礼貌你也得看哪，进一步向他讲清真相。

我们每周三次学法，刚开始时，晚上学法我们出来进去时同修不敢开灯，怕别人看见。有时见楼下有车，很担心是不是为我们来的。

还听单位来说，邪恶安排邻居监视她。经过学法交流，同修逐渐找到了自己的执著，原来她不敢带我们去她家学法、交流，是自己障碍自己，是自己的心放不下。

奥运前邪恶到她家里来骚扰，同修和她丈夫，据理揭露邪恶迫害，解体了邪恶。这期间我们学法小组没有间断做三件事。后来同修又在我们小组召开了两次小型交流会，一次集体炼功动作交流，同修们按照师父的教功碟来归正每个人的炼功动作，还在法理上进行了交流，原来同修不重视炼功，这次交流后，大家在法理上有了新的认识。炼功动作不标准，身体演化不好，怎么去证实大法，也会障碍讲真相。「炼」也是修的一个部份。我们整体又向前走了一步。同修们共同配合，开创了宽松的家庭学法环境。

还有一次机会，一个同修在我们企业有了一份工作，她丈夫和儿子都很支持她上班，也都很感激我对她的帮助。很巧，单位还需要一个员工，我就帮同修的儿子来应聘。我知道同修的家庭修炼环境还不是太宽松，我借此机会证实大法，问她儿子：你知道我们企业为什么选择你吗？是因为你妈妈炼了法轮大法，她是最好的人，我们相信她的儿子也会是一个好孩子。原本他说他和他爸爸都不支持他妈修炼，一听我的态度，他很放松也很高兴，在以后的工作中一直很尊重同修们。

在一起工作后，有了新的环境，我们经常交流，向内找，修正自己，她更加体谅丈夫，关心儿子，不象以前那样用人的办法去圆容他们。

我和她丈夫、儿子联系的次数多了，互相有了进一步了解，也都能听进我对他们讲真相了。看到我们大法弟子堂堂正正，在单位受到周围人的尊重，自然也能溶在一起了。过节时她丈夫嘱咐她给我带饺子，生活上很关心我。他还佩服我整体素质好，同修告诉他，这都源于大法。一次家里买电脑，她丈夫特意找我帮忙，因为他很信任我。还说我把同修的事当成自己的事，要答谢我。

我应邀去她家吃饭，父子俩很愿意听我讲真相，现在他俩变化很大。「修在自己，功在师父」（《转法轮》）。过去因为修炼，同修的丈夫三次要离婚，她不敢跟他说做大法的事。这次我到她家写交流

稿，他非常支持，也很热情。他一改过去的态度，还要看大法的书。他所在工作单位主动要给他办职称，儿子也有了一个让人羡慕的好工作。她的家庭环境也越来越宽松。

三、弥补同修的不足 抓紧救度更多世人

今年春天，一个几年没有修炼环境的同修，从新走进了大法行列里来，她主动在家成立了学法小组。苦于几年来，没有看到资料，也找不到同修，不知道如何讲三退。我主动找到她，告诉她不要着急，要多学法、炼功。在法理上提高上来。先从亲属讲，我会配合她。

不久，我们带了大法真相资料、光碟，去农村她的亲属家，她的亲属看到她身体巨大的变化，知道是大法救了她。夫妇双双同意三退。这个亲属又找来好几个好朋友，一起带到有影碟机的女儿家，放了大法真相光碟。这几个人又都给各自家里的亲人都同意三退。当时正值夏初季节，很多人很晚才能收工，晚上我们把真相资料、《九评》送到每一家，有的人看了半宿。

第二天，我们来到一个邻居家，女主人听明白了真相，知道三退的重要。主动说：我要把这件事告诉我儿子，他是党员，得给他退了。马上她的丈夫、儿子、儿媳、孙女都得到了救度，大家都很高兴，很感激我们。我们还借买东西为理由，串门讲三退，听明白的，不但自己退了，身边有缘人都没落下。走在路上碰到的一个人主动问同修：你什么时候回来的？同修知道他认错了人，回答：「我不认识你。」我知道这是个有缘人，要得救。我马上接过来：「我认识你，你现在忙啥呢？」「没忙啥，种地哪。」「噢，现在地不好种，农药都是假的，地离开农药也不长庄稼了，现在人心坏了，这不是嘛，天灾人祸特别多，听说有个办法能躲过那些不好的灾难，你知道吗？」他马上问明白，退出了邪党组织。

就这样，同修和我配合的很默契，救了好几十人。回来后，进行了交流，找过程中的不足。后来又去了另一亲属家，虽然那些亲属得救了，可那里还有很多的人需要去救度，我们没有理由不抓紧，要比学比修，快讲啊。

接着我们还去了周边的农村发真相资料，每次发真相资料的过程都是升华的过程。同修的病状使她走路很慢，发起真相来我把同修扔

的老远。同修说：你象个小汽车儿，我知道哪家没发？是啊，我没注意这个小节，整体配合的不好。看到了自己的不足。就去掉它，不去嫌弃同修走的慢，同修平时走点路会很累。我鼓励她，慢慢来，别着急，如果不找到同修，你已经去住院了，正念强一点。同修一晚上走了十多里路，第二天啥事也没有，她感到神奇。我们相互协助去救度那些急等救度的生命，每次都能找到很多不足，为的是下次做的更好，为的是救人更多。

以上的几件平凡事，虽然没有惊天动地的壮举，可却是真正走在师父安排的路上。我的心态是平和的，不再去执着自己。先想到的是同修，想到的是众生。只有我们整体配合好，才能救度更多人。

谢谢师父！谢谢同修。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

正念正行 在证实法中走出自己的路

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十四日】零五年，明慧网上又一次讨论如何背法的问题（以前，我也背过法，但背了后边，忘了前边，觉的很难，最后不了了之）。这次有同修提出：背过的不要想他，继续往下背。我从十一月开始，用了九个多月的时间，背了两遍「转法轮」。第三遍背了一多半就觉的很难了，一天花很多时间，只能背两页，我想对学法的方法也不要太执著，随其自然吧，就又改通读。我虽然不能把《转法轮》全部背下来，但读法时，起码读了上句能知道下句是什么，有些能整段的背下来。背法后，真是受益匪浅，真正感到了自己在提高，法理越来越清晰，真正明白了什么是师尊讲的「学法要入心」。

——本文作者

尊敬的师尊您好！

各位同修好！

已是「第五届中国大陆大法弟子修炼心得书面交流会」了，前四

届我都没有投稿，认为自己悟性不高，有些事不能真正从法理上认识，看了别人写的交流稿，觉的写的太好了，认识的太高了，自己什么也写不出来。当然，平时也断断续续的向明慧投过稿，多数都发表了。

得法以来，一直坚信师尊和大法，从没有过一丝的怀疑。九九年「七·二零」，邪恶铺天盖地而来，大法蒙受魔难，师尊遭到诽谤。我几次去北京证实大法，坚定的做大法弟子该做的。在同修之间，也能宽容，遇到什么问题，也能圆容解决，不放在心上。但在常人家庭生活中我总是不能用法来衡量自己的行为，总觉的自己在常人中做的挺好，就是不会「向内找」，不会「实修」。学法时，认为念了就行，变成了走形式，看不到法的内涵，没什么提高。尤其「七·二零」以后，记的请到师尊《美国佛罗里达法会讲法》，看后，觉的师尊没讲什么。现在想想，真是可怕，但当时自己还觉的自己挺精進。平时我学法一天学三讲（快速念完就算学完了，学法没有入心，看不到内涵，象读常人书一样，真是对师对法不敬），发资料每次出去发五十份，有时一百份。我认为读法多、发资料多就是精進。其实，学法等于没学，浪费了那么多宝贵的时间。

零五年，明慧网上又一次讨论如何背法的问题（以前，我也背过法，但背了后边，忘了前边，觉的很难，最后不了了之）。这次有同修提出：背过的不要想他，继续往下背。我从十一月开始，用了九个多月的时间，背了两遍「转法轮」。第三遍背了一多半就觉的很难了，一天花很多时间，只能背两页，我想对学法的方法也不要太执著，随其自然吧，就又改通读。我虽然不能把《转法轮》全部背下来，但读法时，起码读了上句能知道下句是什么，有些能整段的背下来。背法后，真是受益匪浅，真正感到了自己在提高，法理越来越清晰，真正明白了什么是师尊讲的「学法要入心」。体会到背法是学好法的最好方法，从此学法（虽然是通读）就是另一种心境了。每天除看《转法轮》之外，把「七·二零」以后的师尊各地讲法从新反复看，看一遍一个样，真正看到法的内涵了。

随着心性不断提高，我认识到：我这次一定要写稿。一是向师尊交一张答卷；二是回忆一下自己修炼走过的历程，找出不足，在今后

修炼的路上更加勇猛精進；三是见证师恩浩荡和大法的神圣、神奇，证实大法。我请师尊加持，师尊会给我智慧，我一定能把稿子写出来，不管能不能发表，首先要参与，参与到大法盛会中来。

开始写稿以后，首先去掉的是自卑心理。我总觉的自己做的不好，自己没做什么，所以，脑子空空的，什么也写不出来。在不断的学法中悟到，也是师尊点化我，这是一种自卑心理。好象我很谦虚，但这是一颗常人之心，谦虚是常人讲的，在常人来说是一种美德。但我们是走在神的路上的人，就是要堂堂正正的证实大法。从此以后，在学法时，脑子里不断出现修炼中的一幕幕的往事。在写稿中随时感到自己在做一件很神圣的事。我也在不断的升华着。

我九六年十月底，随老伴调动工作到甲市，当年十二月五日正式走进大法，开始走上了一条随师正法、救度众生的回归路。我心里明白是师尊安排我到这里得法来了。这里的同修非常精進，对我影响非常大。

我是闭着修的，对修炼中的一些状态，直接的感受很少，有时我想：是不是我修的不好，没到那个层次，所以感觉不到？但我又想，我不应该执著这些感觉，因为师尊讲过：「人的感觉什么也不是，不能凭着感觉修炼。」（《转法轮》）我想，我就平稳的做好三件事，一切就在其中。在反迫害、证实法的九年的风风雨雨中，无时无刻不感受到师尊洪大的慈悲和无微不至的呵护，使我能够走出自己随师正法的一条路。师尊说：「你们必须得走你们自己的路。每个学员都一样，如果是我把你领过来的，你根本就不算修炼，你也没修。所有的关都是你自己闯过来的，那才了不起。」（《二零零五年旧金山法会讲法》）

我和老伴都六十八岁了，我原来身体不好，炼功后什么病都没有了，这是他亲眼所见的，他也经常和别人讲我炼法轮功后身体好了，但对我几次去北京证实法不理解，认为我们是搞政治。我九八年退休（儿女都结婚另住），可老伴却一直被单位高薪返聘，每天上、下班时间很有规律。这样，对我学法、炼功一点影响也没有。我知道这是师尊给我安排的修炼环境。

一、正念正行，走出自己的路

零二年底我由甲市搬到乙市后，当时拿到资料很困难，坐一个多小时的车到甲市也经常拿不到资料。大约零三年初，在师尊的安排下，在甲市偶然遇到一位做资料的同修（以前我从来不去资料点，也不认识做资料的同修）。后来我就一直在这位同修家取资料。光盘，小册子都有，都是明慧网上的资料，很正规。我开始大量发真相资料。

我救度众生心切，当时发资料非常多。由于学法不入心，法理不清晰，有严重的干事心，结果被邪恶钻了空子。一次在发资料时，被不明真相的人举报到派出所，当时，我就象被什么抑制住一样，也不知道把他们定住了，也不知道跑，就跟他们进了派出所，到派出所后我头脑很清醒，也没害怕。就一直发正念：师尊救我；清除警察背后的一切邪恶，没有了邪恶，恶人就恶不起来。并和所有进来的人讲真相。可能另外空间的邪恶被清除了，警察对我都挺客气，一个警察说：「把这铁椅子搬出去，这不是给你的。」后来有一个人气势汹汹的进来了，想说什么，坐一会又蔫蔫的走了。

第二天我被送到看守所，并抄家。《转法轮》和一套师尊所有的讲法（师尊所有讲法，我刚按讲法时间顺序排出目录，都放在桌面上）被邪恶抢走，这是我一辈子也洗刷不掉的耻辱。但家里还有一些大法资料，我放在一个箱子里，邪恶没有发现，我知道是师尊在保护我。最后被劳教一年，所外执行。我知道这一切都是师尊在帮我。

出来后，老伴和我讲怎么找人、单位怎么帮忙才出来的。可我心里就知道是师尊安排的这一切，常人中的事情只是个表象，他们说的我听听就完了，也没说什么。向内找，找到了自己的一颗干事的心，决心去掉它，今后要平稳的做好三件事。

刚到家时，老伴说可能要我每天去刷电线杆子上的纸条或搞卫生等，也不知他听谁说的。当时我脑中轻轻的闪过一念：我是神，师尊也不会让我去做这样的事啊，我不在意他说的。回来的当天下午，老伴正好出差。晚上我拿出家里仅有的十个光盘出去发，当时心里很紧张，好象后面有人跟着我一样。我想：我就是要看一看我还敢不敢出去发资料。派出所离我家就三百米的路，我从没想过派出所的人会来我家，或在监视我。照样去甲市取资料、发资料。我带着资料出大

门时，就象出去买菜一样，从没想过谁会监视我。我经常发这样的正念：我是顶天独尊的神，身体巨大，邪恶看到我全都化掉，邪恶连我住的小区的大门都进不来。这样，我又全身心的投入到证实大法、救度众生的洪流中了。

一次，在甲市另一同修家，有幸看到同修怎么上网、怎么下载文件、怎么做资料，我产生了自己上网看明慧的想法。我在单位上班时，不是搞计算机的，后来组里派下来一个任务，要搞一个数据库，包括编程和整理数据。我接受了这个任务。当时已五十多岁了，连开机都不会，从零开始，这对一般人来说是望而生畏的事情，可我接手后对此很感兴趣，并很快做出了一些成果，这样掌握了一些「Word」的基本操作。建资料点以后才悟到，这是师尊安排的让我学计算机，为将来证实大法用。

我家没有计算机，同修介绍一个懂技术的同修，在我儿子家的计算机上装上安全系统，如杀毒软件、清道夫等。儿子很支持，我又让儿子给买个打印机。经同修指点，我就可以用安全上网软件自己上网下载，自由浏览明慧网，及打印单页资料了。打印出单页资料，我就拿到甲市去，让同修给我复印。后来在技术同修的帮助下，又买一个可以更换墨盒的打印机，从此学会了打印资料和做小册子，就这样一个家庭小资料点象一朵绽放的莲花，在师尊的引领下，在同修的帮助下茁壮的成长起来了。因为一步步都是那么巧、那么顺，我们都体悟到了是师尊在安排。后来，同修又帮我买了刻录机，我又学会了制作光盘，救度众生的事情做的更得心应手了。技术同修很辛苦，因为路远，每次来总得半天的时间，开始我摸不着门时，什么都得问，他总是不厌其烦的给我讲。打印机经常出问题，那么远的路，我一打电话他就过来。我们都知道，我们是正法时期的大法弟子，我们在为救度众生而付出，我们在行使自己的责任与使命。做资料用的耗材一般都是我自己去买。由不会买到会买，到买的又好又便宜，这其中无处不体现了师尊的安排。为了安全，具体的就不写了。

师尊的呵护体现在方方面面。因为每天感到时间过的很快，总觉得时间不够用，所以平时很少去商店。有必须要买的衣物时才去。到商店不用多走，只走一两家就能买到满意的衣服或鞋，这种事情我在

几年前就感觉到了。一切都非常顺。

也有不顺的时候，前些日子出去发资料，走在路上，右脚被绊了一下，没在意。过一会左脚大脚趾有些痛，心想可能刚才绊右脚时，左脚也被碰了一下。过一会，越痛越厉害，我想：是不是不让我往这走，因这一带没来过，不熟。又想，我是在证实大法，在救度众生，在做最正的事，师尊不会用这种形式来点化我，一定是旧势力的干扰。不承认它，否定它，再痛我也得把资料发完。一直到发完，也没太痛。回家一看，大脚趾象被谁掰了一下，肿的又硬又大，奇怪的是脚趾尖一点伤痕没有，大脚趾脚丫缝里有一块黑紫斑，脚趾肚鼓的很大，里边象有一包脓似的，走路较困难。当时我就发正念：全盘否定旧势力的安排，决不让旧势力的阴谋得逞，清除脚上这些肿胀、疼痛的物质，让它们死。晚上到半夜起来发正念时，觉的脚趾轻松了许多。发完正念后，再清一次脚上的败物。第二天早上还有点肿，但走路没问题了，我知道我又闯过了一关，又去了一块业。

搬家到乙市以后，很想和乙市的同修联系，这样大家可以互相交流、互相帮助。但一直联系不上，就是联系上，因为安全问题，也都没有继续来往，最后也不了了之。后来我就把这个心放下了，也不联系了。其实上明慧网就是参加法会，就是和同修切磋。师尊就在我身边，只要信师信法，用神念对待修炼中的一切，就能走正自己的路。这就是师尊给我安排的修炼环境，我必须走自己的路。正象同修在交流文章中说的：「学法中，跳出自我、不带观念、不带执著、不带怕心，悟到的就是大法给予的。按照大法法理的体悟去做就能走出自己的路。」

今年七月份，我感到修炼状态不太好，白天总是困，夜里发正念，用两个闹表叫也能睡过去，求安逸心也时不时的冒出来。我感到无可奈何。这时，我家的锅漏了。这么明显的点化，这漏肯定不小。我赶快向内找，知道我的状态已不容忽视。这时正是奥运会召开前，又来了麻烦。星期天在家接到一个电话（这时我已搬家到一个新的生活小区），是新的生活小区的派出所打来的，说让我拿张一寸照片，到派出所办新身份证（我使用的还是第一代身份证）。问什么时间去，对方说，尽快吧。我想等再来电话催再去吧。第二天，我就看到

明慧网上同修的一篇文章，说派出所让他带个一寸照片去一趟，他没去，先通过熟人打听，才知道是要绑架他。我才知道是邪恶的阴谋。我马上发正念：「清除××派出所背后迫害大法弟子的一切邪恶生命与因素，清除××派出所所有关我个人的一切信息，让这件事不了了之。全盘否定旧势力的安排，决不让邪恶的阴谋得逞。我们是主角，我们说了算，邪恶说了不算。请师尊加持弟子。」我当时想到，我是顶天独尊的神，光焰无际，邪恶想到我就会化掉。一个星期过去了，两个星期过去了，也没人再来电话。

我再次体会到了发正念的强大威力。这时，看到明慧网上一篇文章，提醒大家买MP4时，要消去里面带的小游戏。我一下想起，我的手机中也有这种游戏，我马上把它删掉了。从此以后白天也不困了，原来是它在做怪。

明慧网不仅仅是大法弟子切磋、交流的平台，更重要的是师尊呵护我们的最方便、快捷的纽带，尤其是对中国大陆的大法弟子起的作用太大了。我有时感到明慧网随时都可以解决我的问题。我的打印机喷头堵时，网上总有介绍清堵的办法；我想买打印机时，就有「如何购买打印机」的提示。他和师尊正法、大法弟子证实法形成一个整体，成为不可分割的一部份。大法的网站真是妙不可言。

二、再去怕心

我自己做真相资料、发资料（都是明慧网上的真相资料、《九评》、及真相光盘），每次出去发资料前，先对资料发正念：我发的这些真相资料都是有能量的、闪闪发光的，他不但能救度众生，而且能清除每个人身后的一切邪恶；他是给有缘人看的，邪恶的人是拿不到他的；你们是救度众生的法宝、铲除邪恶的法器，去救度众生吧，完成你们的历史使命；让我发的真相资料一传十，十传百，救度更多众生。然后对师尊说：弟子出去发真相资料，请师尊安排有缘人来拿真相资料，请师尊加持弟子。我不怕麻烦，每次发较多资料时都这样做。然后一面走路，一面发正念：清除周围环境中破坏大法的一切邪恶；我是顶天独尊的神，身体高大无比，我所到之处邪恶全灭。有时进到门洞里就说：我在救度你们，可贵的中国人，你们要记住「法轮大法好，真善忍好，法轮大法是正法」。因为正念很足，一般都很顺

利的发完资料。

在邪恶面前我不怕，也不会心跳，但每次出去发真相资料前都有些发怵，在家做资料时，外面一有声音，我就要在猫眼看一看。好像是防备不测，其实就是怕心。一次学师尊《二零零五年旧金山法会讲法》，师尊说：「只有修炼的人，只有神看护的人，才能走过来。不是这样吗？所以大法弟子没有什么可怕的。」看到这，我的心一震，师尊说大法弟子没有什么可怕的，我们信师信法了吗？我们是有神看护的人，我们怕什么呢？师尊讲的这么明白，我们为什么就不信呢。为什么我要发怵？为什么我的心会被门外的声音带动？就是信师信法不够。法理上清晰了，怕心也就没了。有时心里不稳时，想想师尊的这句话，心里感到特别踏实。有时觉的很可笑，其实是自己吓唬自己。当然我们也不是不注意安全，打印时，为防止声音大，我就同时放「天音歌曲」，可以净化环境，清除邪恶，谁要能听到，也是他的福份。

大约在零二年，一次发真相资料，我连续进了三个门洞，从门洞出来一抬头，看见对面五楼窗户上有一个人，当时我想，他肯定看见我了。但我马上想，不对，他是神还是我是神，人怎么能知道神在做什么。师尊说：「人对神能做什么？如果没有外来因素，人对神敢做什么？」（《正法中要正念、不要人心》）再抬头看时，他还呆呆的坐在那，什么也没看见。

在做三件事中，就是要靠正念，我深深的体悟到发正念的强大的威力。师尊的法讲的很明白，「正法中要正念、不要人心」。就是让我们正念要足。师尊说：「邪恶的生命也大量的在消减着，目前大法弟子只要正念很足的情况下，邪恶的生命已经没有招架能力了。」

（《二零零八年纽约法会讲法》）随便想起师尊的一句话，就能使我们正念十足。

三、去掉执著心

过去也知道向内找，但从来没有认真的找过，因为觉的自己做的还可以，没有什么根本执著。但有时也觉的不对劲，家里人为什么不愿听我讲真相，给他们真相资料时，表面上接了，但很少看或不看。知道是自己做的不好，有执著，但找不到执著在哪。

看了师尊《对澳洲学员讲法》后，认真的找自己，不断的找出了一大堆执著，如争斗心、显示心、不平衡的心、怕心、求安逸之心等，后来又发现这些心的根子是「强调自我」的心，这也是我的根本执著。比如：和老伴争斗的心一直没去，他说什么，我总觉的他说的不对（不向内找），非要和他讲一讲，你说的如何不对。有时想，我不应该和他争，但心里不平衡。怎么去这个争斗心呢？师尊说：「为了使自己能够把握的住，不出现象常人一样的把事情做坏，所以我们平时要保持一颗慈悲的心，祥和的心态。突然间遇到什么问题的时候，你就能够把它处理好。往往你的心总是那么慈祥慈悲的，突然间出现问题的时候，你有个缓冲余地，思考余地。心里老想和别人争，斗来斗去的，我说一遇到问题你就得跟人家干起来，保证是这样的。」（《转法轮》）

说保持一颗慈悲的心、祥和的心态，但我总是保持不住。深挖其根，发现是太强调自我，我一向认为我说的、做的都是对的，已经形成自然，自己都觉察不到。其实都是在常人中形成的观念，争来争去，讲的还是常人的理，没有走出人来。认识到之后，就不和他争了，觉的争的没意思。并能用慈悲、祥和的心去对待他了。

谈到显示心，那也是很隐晦的一颗心，不是有意的显示什么，但却处处体现了我的显示心。比如，我经常告诉家人或别人，这事应该这么做、那么做，好象是关心别人，无形中在显示自己：我知道怎么做，我会做。修炼的人应该是无为的，无须管常人间的事，而我却老是以我明白、我得告诉他为由，爱管闲事、爱操心。

找到了自己的执著，通过学法，不断明晰法理，回头看看，去这些心也不难，但必须严格要求自己，严格按师尊要求去做，以大法为标准来衡量。

关于发正念，除了全球大法弟子四个整点发正念外，我每天上午加两次，下午加两次，晚上八点、九点两次清除本地区邪恶。以前我发正念也是面面俱到，心里总在念叨，并根据形势的变化，随时改变一些内容。我觉的这样思想比较集中，时间过的快。后来我反复学习「发正念要领和全球同步发正念的时间（更新二）」，发现我发正念不符合明慧网的要求，就反复阅读「要领」，慢慢的达到了「在入静

中集中强大的念力，守住这个巨大的『灭』字」的状态。但必须精力集中，否则达不到。我虽然看不到发正念的效果，但我体悟到这样可以整体上除恶，最大范围的追找邪恶，不局限自己能力的发挥。有特殊情况时，如奥运期间，我就在发正念之前加上一念：清除因召开奥运聚集在北京及鸟巢的一切邪恶生命与因素。如有本地区的事情，就在发正念以后，延长时间发正念，如加持被绑架的大法弟子或解体伪法法院审判大法弟子的阴谋等。发正念是师尊赋予大法弟子的神通，我们不但要正点发正念，还要做到随时随地发正念。我们很多同修都体会到了发正念的强大威力，让我们用师尊赋予我们的神通、用神念解体另外空间的一切邪恶生命与因素。

关于炼功，自从明慧广播电台开始通过卫星提供晨炼节目以后，我也用 MP4 代替听广播，坚持晨炼。我感到晨炼后，炼功时间稳定了，以前经常被别的事情挤掉。我晨炼一般不睡回头觉，上午要做资料不困，做其它事情困时，我就把午睡时间移到上午，还睡一个小时。时间长了就习惯了。这样我等于多了两个小时用来做三件事。

师尊说：「亿万年的安排，现在是最后的时刻。历史走到了今天，不容易，风风雨雨。」（《二零零八年纽约法会讲法》）九年的风风雨雨，苦辣酸甜。值得庆幸的是，在师尊的慈悲呵护下，我们走过来了。今后还要走正最后的路，圆满随师还。

如有悟的不对的地方，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）

正法路上的点滴体会

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十四日】一九九七年得法时，我是某大学的学生。在看书学法中，我真正从心灵上净化着自己，从以前的妒嫉心强、争斗心强、多愁多虑、性格孤僻的人，到处处为别人着想、不争不斗、什么都能看开、性情开朗的一个人。随着心灵的升华，身体的不适消失了许多，很欣喜。

得法不久后的一天晚上，梦到自己排出了许多一团团黑乎乎象淤

泥一样的东西，并用清水把自己洗干净，早上醒来我立即明白，师尊已帮我净化了身体。那天早上我五点多去炼功点的路上，真的感觉自己轻松的要飘起来。真神！我知道大法是真的，书中的每一句话都是真的。

——本文作者

伟大的师尊您好！

同修们好！

今年我发自内心想参加这次大陆大法弟子修炼心得书面交流会，我认识到，这就是在证实大法。

一、喜得大法，身心得益

一九九七年得法时，我是某大学的学生，由于身体差（有鼻窦炎、关节炎、腰痛、手脚麻痹和全身乏力等诸多身体不适，有些症状查不出原因，也医不好）以及对气功的向往和对中医玄妙理论的许多不解，我走入了大法修炼，看了《转法轮》一书，我终于明白了人体、气功到底是怎么回事和要做一个好人的道理，明白了中医学中许多不解之迷。

在看书学法中，我真正从心灵上净化着自己，从以前的妒嫉心强、争斗心强、多愁多虑、性格孤僻的人，到处处为别人着想、不争不斗、什么都能看开、性情开朗的一个人。随着心灵的升华，身体的不适消失了许多，很欣喜。

得法不久后的一天晚上，梦到自己排出了许多一团团黑乎乎象淤泥一样的东西，并用清水把自己洗干净，早上醒来我立即明白，师尊已帮我净化了身体。那天早上我五点多去炼功点的路上，真的感觉自己轻松的要飘起来。真神！我知道大法是真的，书中的每一句话都是真的。

之后一段时间里偶尔感受到师尊给我灌顶，真的是一阵热流从头顶往下流遍全身，非常舒服的感觉。从此以后，我身上几种病再没犯过。这就是真正的佛法！在实践中，大法真正的从心灵到身体上改变了我。

二、法轮佛法能完全揭开人体之迷

作为一个医学工作者，我说法轮大法是佛法，他已涵盖了一切科学包括人体科学在内。许多中医古籍、养生书，如《黄帝内经》等，都讲到一个人要养生、保命，必须修心，中医也讲「七情六欲」致病的道理。而现代世界卫生组织对完整健康的定义是：心理健康加身体健康。现代许多常人不知两者有密切的关系并相互影响。

佛法告诉我们心理（思想）状况直接对物质身体产生很大的作用。两者不可孤立。佛法修炼，通过修心性，使思想升华，随之身体也达到了净化。这是真正的最高的人体科学。《转法轮》中讲：「有人想：你谈到的心性问题，这是意识形态中的东西，是人的思想境界方面的事情，它和我们炼的功不是一回事。怎么不是一回事？在我们思想界历来就存在着物质是第一性的，还是精神是第一性的问题，老在议论、争论这个问题。其实我告诉大家，物质和精神是一性的。」通过修炼的实践，我切身体会到，这字字句句是真理呀。

三、坐冤狱，走弯路，师尊依然看护着我

一九九九年「七·二零」邪恶的迫害发生时，我已工作了一年，引导了一些有缘人陆续走入大法修炼并建立了炼功点。谁知中共邪灵迫不及待的开始迫害大法。

迫害发生后的一年时间里，公安、「六一零」等人不停来单位找我谈话，甚至用利益来诱惑我，目地是逼我放弃大法、认同邪党的谎言。我没动心，我和他们讲大法教人修心做好人，我相信师父非常正派。对大法对师父我没有任何怀疑，就是不理解政府为何要迫害大法。我当时想是考验我们对师对法的坚定，局限在个人修炼，消极承受，这可中了旧势力的招。他们看软的不行就来硬的，绑架我进看守所，威胁要劳教。我依然每天炼功，以此来证明大法是冤枉的。有一邪恶的干警唆使吸毒犯打我，我不动心，第二天那吸毒犯遭报应，被干警打。

邪恶给我戴上脚镣连同一只手铐，我把手一缩就出来了，依然炼。另一次，我正在炼抱轮动作，一干警巡逻走过，大发雷霆，气的用棍敲打铁门，「咣」一声把门拉开，在门口大吼。我就在门口侧边，仓内犯人吓坏了，以为他定会打我。我充满正念，想起师父在《转法轮》中讲：「谁能动了你，就能动了我，说白了，他就能动了

这个宇宙。」和《精進要旨》〈大曝光〉中讲：「有的弟子讲「怕什么，头掉了身子还在打坐的」，相比之下，修的怎样一目了然。」那一刻，我放下生死，这个法比我生命更重要！我动都没动，静静的炼功，我想他不敢动我。他真的把门关上就走了。就这样他们不管我炼功了。

我没生出「我要出来」的正念，而处于一种承受魔难、不怕坐牢的心态。这下旧势力找到迫害借口了，定了我两年冤狱。那时候狱中同修大家都不明正法的法理，再加上人心的执着与怕心，大部份「转化」，我也走了弯路。但我知中共讲假话，对于不「转化」的学员用各种方法逼迫，对于这种流氓强制行为我是不齿的。人心与怕心加上对法理的不明，使我糊涂的浪费了宝贵时间，但我对法的坚信从没动摇过，仍坚持按真、善、忍修心、坚信我的路由师尊安排（包括在哪儿工作），由于这一念，出狱后我回到原单位上班。

不久我又拿起书看，由于难拿到经文，四周没什么学员交流，到二零零三年才开始明白正法的道理，什么叫正念。我很痛悔，做了对不起大法的事，几年时间浪费了。可伟大的师父还在看护着我。如，在真正认识到转化错误之前，有一次我搭夜车，车上只有我和司机，突然有一种很强的恐惧感，当时还不知这是旧势力的迫害，只是一味排斥这种念头并有一念：坚信我是师父的弟子、是修炼人，不会有事！结果路上差一点出事儿。如果我当时念不正，旧势力的迫害就得逞了。师父慈悲的在给弟子回头的机会，而旧势力想毁众生包括一些邪悟者。我和丈夫明白过来之后，有一些邪悟的人找到我们散布一些邪理，我们劝说他们回头是岸，并告诉他（她）们这是破坏法的行为，千万别被执着心带动而乱法。

四、正念对待劳教所的变相迫害

我们开始按照师父讲的三件事去做，由于个人修炼不精進和安全意识不够，不久丈夫被绑架。当时我已怀孕八个月，我去找公安讲真相，说明信仰无罪。由于正念不足，我只去了一次，现在回想起来都很遗憾。丈夫被邪恶定了两年冤狱，我生下小孩后就去劳教所看他。

经文《也棒喝》中说：「知道你的家人在被关押中减轻了被迫害、停止被迫害，是因为大法弟子顶着邪恶与危险在反迫害中揭露与

震慑了邪恶造成的吗？当他们出来时，你有什么脸面对他们？你为他们做了什么？」

我想再困难我都要坚持每个月去看他，同时对黑窝近距离发正念，起到鼓励同修、减少迫害的作用。刚开始让我们面对面见，狱警在边上监视我们的言行。之后两个月去，狱警先和我谈话，意思是想要我帮邪恶「转化」丈夫，我想这是讲真相的好机会，就和狱警讲「天安门自焚」假案、信仰自由、丈夫信仰什么我不应干涉。其中一狱警说：「这样，不给见了！」就走了，我发正念，不承认邪恶迫害，我是正的，正的一定胜邪。

另一狱警我刚刚讲真相时他还有些反驳，这时，他说：「我帮你打打电话看看」，于是走出去打电话，我一直坐在那儿发正念，彻底否定邪恶迫害！一会儿就给接见了。丈夫被迫放弃信仰，我知道他是承受不住、违心的，我很痛心，恶党强制人、扭曲了人真诚、善良的本性。我依然去看他，有一次我叫他在狱中写声明，被监听到了，从那之后，我们只能隔着玻璃用电话谈话。师尊启发我的智慧，把发正念加了「清除共产邪灵」的内容传给他了。再一次我去，邪恶从队里打出电话不让见，我说：「你们不让见我就去告你们，凭什么不让见？我是他妻子才来见他，这是我的权利！」

电话那边传来狱警说：「你必须得回答一个问题：你对法轮功有什么认识？」我知道这是（另外空间）邪恶的伎俩，我不能配合，于是我义正词严的说：「我为什么要回答你这个问题，我不是这儿的劳教人员，你有什么权力来问我！再说了，法轮功如何不是你说了算、也不是江泽民说了算，好坏历史自有公论。」他非常气愤的说：我要告到你们当地「六一零」去，就挂断了电话。我一直在接见处，那儿有工作人员，大法弟子心一定要正，我信师信法，放下一切怕心，开始发正念，这是正邪较量，正的一定要战胜邪的。

那儿有电话，我请工作人员打过去，是所谓的「书记」接电话，他很客气的说：「给见、给见，只要你不和他谈论法轮功的问题就可以。」我说：「我是他的亲人，我有这个权利和义务来关心他。」自那以后，一直给接见，我每次去劳教所，都把它当作是近距离发正念的好机会。「一个不动就制万动！」（《美国中部法会讲法》）我感

到只要加强正念，并求师父加持，邪恶没什么可怕的。

五、珍惜、维护师父安排的救人环境

我请求师尊安排一个最适合我讲真相的岗位，果然领导由我自己选择了一个科室，可以面对多一些人讲真相了。我知道这是自己念正师父给我安排的。我利用上班工作的便利讲真相（但不影响工作），那是我救人的好场所。我就开始用嘴讲，越讲越顺畅，比以前多了许多智慧。我根据常人不同的接受能力，从不同角度向他们讲真相。有的明白真相后，我还从医学上向他们解释：修真、善、忍（提高思想境界）为什么对肉身健康起很大作用，他们都容易理解；我还劝善，叫他们行善积德；有个别的还得了法；有的看了书但不修，我想，这给他种下了一个修大法的机缘；信神灵的就送大法护身符给他

（她），并嘱咐他每天多念「法轮大法好，真、善、忍好」，（危难）关键时要想起大法；教不识字老太太念；有的送真相光碟。

在这几年讲真相中，我感到自己法学的好、个人修炼精進的状态下智慧不断出来，而且讲的很顺畅。我还经常针对我工作的环境发正念，正念发的好，几乎每个常人都有机会讲到，放松了发正念，立即就有环境干扰，有的白白错过机会。所以师父要我们做的三件事，每件事都很重要、相辅相成。其间也有学法修炼不精進，造成消极、懒惰不想去讲的时候，但我知道不对，就排除这些不良干扰。想起慈悲众生，师尊讲了现在的人都是为法而来，都是高层来的，我又开口讲了。后来在我办公室门口设了「急诊」科，我想，救人急呀！要火速救人呀！

单位领导知道我和人讲真相，与另一同事说，要调我的岗，同事说给我听，我从内心否定它，我相信一切都是师父安排的，谁也动不了我，包括我今天所在的单位。我知道我是修炼人，这儿有我要救的众生。九年多来，不论迫害多么严酷，单位也没说强迫我辞职或调岗。如今是邪恶控制常人强加的迫害，我坚决不承认，我必须维护这宝贵的讲真相环境，它们显然是冲着大法来的。这时我还没真正向内找。

几个月后，领导亲自对我说：「想把你调去……」，我说：「不可能，为什么？」他支支吾吾说：「你可能得罪了上面『六一零』的

人，他们要求不让你接触患者。」我说：「原来这样，那我更不可能去了，他们居然来干涉单位内部的事情，真是一帮流氓，他们这样是违法的，我去找他们。」领导赶紧说：「别去，别去，你这是给我们惹更多的麻烦，他们每逢节假日什么的都来，我们烦的！你可别再去对病人宣传法轮功，叫人不吃药……」。我立即纠正他说：「『法轮功叫人不吃药』这是共产党的谎言，不信我给书你看看？我对病人态度可是最好的，有我在这儿，可是单位的福份。」我说：「不是说言论自由吗？我没有反对你××党，我只是告诉人们『天安门自焚』是它一手炮制的假案，告诉人们法轮功是冤枉的，是江泽民在害人呢！」（以前给领导讲过真相，但有一点没解开，就是他们不理解我们为什么出去讲。）他说：「好就在家炼，别跟人讲。」我说：「你知道吗？全世界大法弟子向世人以各种形式讲真相，包括你电脑上收到的资料、电话、传单，以及香港、国外旅游点的宣传，以及被非法关押在劳教所的大法弟子都在和迫害他们的干警讲真相，为什么？你知道为什么吗？他们放下了自己许多的享受，付出自己的钱、时间、精力，甚至生命在做这件事情，为什么？为的是平息这场惨无人道的迫害！九年了，几十万人坐牢、迫害死几千大法弟子，还有许多姓名没证实的，多少家庭破碎、妻离子散，这是民族的浩劫，是全中国人的劫难。我们有十几亿人口，假如有十亿人明白了真相，这场迫害就不存在了。我们想多一些人明白真相，用这种和平理性的方式在阻止迫害。共产党坏事做多，心理阴暗，居然会害怕善良人讲真相，害怕这帮手无寸铁的群众。」

我和他聊了近一个半小时，他没再说什么。前几天，当我正在写稿的这段时间，「六一零」又来找我，我从内心否定邪恶的任何迫害，同时我向内找。师父说：「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〉）

我查找自己，除了放松了发正念之外，讲真相时的心态不够纯。再向内找，找到自己这段时间学法放松，发正念思想不集中、杂念多，色欲之心、发脾气的魔性都没有修去。前段时间有学员被绑架，所以我讲真相消极、麻木、为了做而做。这么大的「漏洞」，这么多

不合法的地方，记的师父在《清醒》经文中告诫弟子们：「作为学员，你不按照师父的要求做，一定不是个简单的事情。旧势力对所有的大法弟子都安排了一套它们的东西，如果大法弟子不按照师父的要求做，就一定是在按照旧势力的安排在做。」这么放松不精進，不就是「不按照师父的要求做」了吗？这不是中了旧势力的招儿了吗？我告诫自己：修炼是严肃的，我一定要按照师父的要求做，对法负责，对众生负责，切不可放松呀！讲真相一定要做，而且要做的更好！

最后调离的事不了了之。邪恶的迫害在讲真相和向内找、归正自己中解体了。

六、切身体会到「弟子正念足 师有回天力」

另一地区有一同修被邪恶绑架了，可能电话有监控（我是用我地公话给他的手机打电话），那边「六一零」、公安十人左右带着我区「六一零」和公安共十人突然气势汹汹的来单位找我。我一進办公室一看这么多人，就坐在沙发上默默发正念。他们说：「到你家去看看。」我说：「凭什么到我家去？你拿出证据来。」他哑口，说：

「到派出所去聊聊。」我说：「要聊就在这儿聊。」我记的师父讲过：「无论在任何环境都不要配合邪恶的要求、命令和指使。」

（《精進要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉）这些邪恶的人说，「不行，为什么不去？」邪恶的头说：「我一定让你平安回来。」

我当时正念不够强，就和他们去了派出所。他们问话我不配合，也不给他们把柄，就是讲真相，救他们，救和我谈话的人。「哪儿出现问题，哪儿就需要讲清真相。」（《各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉）我想，不论在哪儿都是坚定做三件事、目的是救人。

他们从我口里得不到什么，就把我送回单位，下车后问我要钥匙，想抄家。我不给。我一直发正念，走到单位大厅（对着外面），我开始大声揭露迫害、讲真相，我用最大声喊，要让所有人听到。一部份恶警已去强行撬门抄家，剩下几个看守着我，蹲到大门口远远的看着我。他们叫单位领导来劝说我闭口。我说，「不行，我一定要说。」这是救度被中共欺骗的世人的好机会。领导后来觉的无趣走开了，这时已到下午上班时间，同事和看病的人都来了，我接着用最大

声向他们讲述中共迫害大法和群众。

大约三、四十分钟后，他们叫来两个女警，上前动手绑架我，拖向我住处。我边走边大声喊「法轮大法好」。到了家，我看到他们把我家翻的乱七八糟，我厉声说：「把东西放回原位！」他们真的把东西放回了原位。我看见满屋子的人（公安、「六一零」和单位领导），正是讲真相的救人的好机会，我大声讲开了「天安门自焚」伪案。我是学医的，我告诉他们自焚录像中违反医学常理的地方，他们不作声。我抓紧时间又讲了大法洪扬世界，共产党迫害群众，你们拿着纳税人的钱迫害老百姓……共产党腐败等，他们都不作声，最后要给我与搜出的大法书以及真相资料拍照。我不配合他们。他们威胁说送看守所、送坐牢，我从内心否定他们，我想：不能上邪恶的当，不动心并彻底否定！他们押着我上车，把我又拉去派出所。

在派出所我又和那些女警讲真相，不论她们听不听我都讲，并一直发正念，邪恶的人又说劳教什么的，我也不动心。我放下怕心、被表面假相带动的心，我坚定的信师信法，相信师尊说的「弟子正念足师有回天力」（《洪吟二》〈师徒恩〉）。公安过来问我亲属电话，他们帮我收拾了一袋换洗衣服。那架势就象我一定会被关进看守所的了。

我想我就信师尊，同时向内找自己的执著心并放下，就不配合邪恶，就是发正念、讲真相救人，解体邪恶，不信表面假相。别看邪恶表面气势汹汹，师父讲过：「大法弟子一立掌它就逃了。」（《北美巡回讲法》）这正是近距离除恶的好机会。

他们问我资料来源我不配合，内心善待每个人，想他们得救。他们轮流一个个与我单独谈话，因为我内心没有仇恨他们，他们都挺礼貌的与我谈话，我只讲真相并劝善。一直到了天黑，他们出去吃饭，剩下一男一女看着我，我又与他们聊。一刹那，我感到我一定会平安回家，我想这是师父点化我。晚上十点多钟，他们打电话给我的领导来接我回去。

领导在车上说：「有什么困难尽可以跟我们讲。」我想这是他已明白了真相的一面善良本性的流露吧。我被绑架的同时，几个同修一直在帮我发正念，帮我带小孩的常人主动找领导要人，这是世人明白

真相后的正义行为。在正邪较量的过程中，我也在不断向内找，排除杂念（执著心）对我的干扰。通过这次经历，我深切的体会到「弟子正念足 师有回天力」（《洪吟二》〈师徒恩〉）。一切按照法去做，邪恶就没办法钻空子。所以平时要尽量放下一切执著，就是说严格要求自己的心性，在关键时刻就能按法去做，走师父安排的路。

七、带好小弟子、证实大法

我的小孩快五岁了，他出生后不久我就每天放师父讲法或大法音乐（主要是《普度》、《济世》）给他听，教他念「法轮大法好、真善忍好」。儿子发烧、感冒、咳嗽、生疮等等从没吃过药就好了。小孩没有观念，我也不带观念，因此他很快就好了，比吃药还快。

有一次下午发烧，幼儿园老师叫我把他接回家。他精神很好，我叫他念大法好，并听师父讲法录音（他基本每天都听的），第二天就正常上学了。有一天晚上，他皮肤出风团很痒，我叫他念大法好，半小时不到就消失了。这在一般人是不可能的，可这是眼见的事实。

我请一位常人帮我带小孩，我给她讲真相，她很相信、也每天坚持念大法好，并很想学大法。她丈夫说她身体比以前好多了，并也接受了真相护身符。我给幼儿园的校长讲真相、并送给真相碟，她看后问：真的那么神效？我给她解释一番。之后，儿子有好长一段时间咳嗽不好，我想，这种情况分明有另外空间的干扰，其目地就是想让我们证实不了大法，从而破坏大法、阻碍救人。我向内找、纯净自己的心态，本着维护大法、救人的目地发出强大正念，清除背后的邪恶烂鬼、黑手、共产邪灵及一切因素。很快孩子咳嗽消失。

我想，我们周围的许多事都要站在证实大法、救度众生的高度去看，不能麻木、糊涂、用肉眼看问题。发生的很多事情也不能无所谓，因为我们在救人、而另外空间的邪恶是无孔不入的，旧势力的目地是搞破坏、毁灭众生。

另外我们要带好小弟子，尽量避免不好东西的污染，尤其在中共专政下的中国大陆，电视等媒体充斥着假、恶、暴，有些动画片充满着魔性，我停了邪党电视，看新唐人电视、买了一些平和、有教育意义的碟给孩子看。

有一次丈夫拿了几张武打片给儿子看，里面充满争斗、好勇斗

狠，我知道不好，但没有及时制止，儿子看后，连着几天晚上睡的迷迷糊糊时用脚踢人和床板、打人、骂人、发狂似的，我立即扔掉了那几张碟，并发正念清理干扰，和小孩讲法理，之后他一觉睡到天亮，很安静。师尊讲：「人就象一个容器，装进去什么就是什么。」

（《精進要旨》〈溶于法中〉）我们作为修炼人，一点不可放松自己，社会就是一个大染缸，真的是要做到「出淤泥而不染」，只有修炼这条路，并且要严格要求自己呀。

由于很忙，我没有怎么教儿子读《转法轮》。我们这儿有个六、七十岁的老人，他女儿教她读书一年时间，反复通读《转法轮》，她目不识丁到现在所有大法书都能看，真是佛法的威力呀。我想，小孩记忆力更好，现在我已教会他背一些《洪吟》了，所以，我有空也拿起书叫他和我们一起一个字一个字的读，通读过一些部份后，现在他已能认识好些字了。我有时和丈夫争执，他就说：「不要争争斗斗的！」他还对我说：「我最讨厌你发脾气」，这是我最大的漏，我一定要修掉它。

八、我对资料点问题的认识

资料点遍地开花已提出很久了，在中国大陆这么严酷的环境下，许多地方的大法弟子信师信法，资料点遍地开花，开创了救度众生的良性环境。但我地很多学员仍处于麻木状态，甚至上网都不学，包括我之前也是这样麻木。我们依赖于资料点的几个学员，使他们疲于「做事」和「解决问题」，没有时间学法和炼功，不能及时的同化大法和归正自己有漏的地方，旧势力就会钻他们的空子，并且众多学员的依赖心使邪恶的目标也集中在他们身上，在我地已有几个惨痛的教训了。邪恶迫害了同修，也是迫害了我们整体、迫害了众生啊！让我们都放下怕心，去除懒惰、依赖心，尽量学会上网，就是浏览一下每日文章或每日新闻都好。在法中修出那颗对法负责的心吧，不辜负师尊的慈悲苦度！做一个真正的正法时期的大法弟子。

谢谢师尊的慈悲苦度，用语言无法表达对伟大师尊的感激，唯有精進走好正法修炼之路，以谢师恩。

（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 扎扎实实走好每一步

文 / 辽宁大法弟子 金子

【明慧网二零零八年十一月十四日】二零零四年邪恶的迫害，我市几个大资料点被破坏，多名大法弟子被绑架，我们三个星期没有看到《明慧周刊》。《明慧周刊》是全球大法弟子交流的平台，对迫害环境中的大法弟子非常重要。在同修的帮助下，二零零五年的五月份我们夫妻俩办起了家庭资料点。刚开始机器总是不好使用，越急越不好用，懂技术的同修一来机器就顺顺利利的，人一走又不好用了。这时我俩向内找……

——本文作者

尊敬的师父好！

各位同修大家好！

借明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会这次盛会，我把自己的得法修炼的亲身体会与同修分享。

得法

一九九八年三月份我有幸得了「法轮大法」，我的人生有了很大的转变，多种疾病，「风湿痛、颈椎腰椎骨质增生、顽固性偏头痛、附件炎、乳腺增生」等疾病全部消失。

通过学法，按着「真、善、忍」标准去做，严格要求自己，善待别人。婆媳之间和睦了，妯娌之间和好了，夫妻之间从没有吵过嘴。丈夫和我同时得法的，婆婆见人就说：「我儿子他们日子过的可好了，俩口子不打架，也没有病，对老人还孝顺。」这就是我们修炼法轮大法的转变。九九年「七·二零」邪恶迫害法轮功，我们夫妻双双去北京护法说句真话被抓，被当地恶警接回关进派出所，恶警逼供问我们谁叫去的，我们拒不回答，他们看没有办法，关了我们十多个小时被放回。由于去过北京，后来多次遭到当地派出所恶警骚扰。

责任

二零零二年我住的城市周边地区没有资料点，不能及时的看到师父经文和《明慧周刊》，更谈不上真相资料。这时有一个同修跟我

说，他们亲戚那什么也看着不着。就这样，我利用星期日休息时间去给他们送资料，一送就是两大兜子。有一次送资料，车刚从本市站口出去就上来了一个警察，我听同修说过坐车经常被翻包检查的，我有了怕心了。这时我请求师父加持，并发正念，那个警察不一会儿就下车了。我在心里感谢师父，师父随时就在身边保护我们啊！就这样把资料顺利送到同修手中。

做修炼中的一朵小花

二零零四年邪恶的镇压迫害，我市几个大资料点被破坏，多名大法弟子被绑架，我们有三个星期没有看到《明慧周刊》。《明慧周刊》是全球大法弟子交流的平台，对迫害环境中的大法弟子非常重要。在同修的帮助下，二零零五年的五月份我们夫妻俩办起了家庭资料点。刚开始机器总是不好使用，越急越不好用，懂技术的同修一来机器就顺顺利利的，人一走又不好用了。这时我俩向内找：我们没有发正念，同时我们要多学法。就这样不到两个月的时间，我丈夫就学会了上网下载、排版、打印装订等技术，我购买耗材。看着同修又能看到明慧周刊和真相资料，我们心里可高兴了。其实，只要正念强，师父时时都在帮助我们，是师父帮助我们做的，就这样我们做了资料点遍地开花中的一朵小花。

发《九评》 救度世人

自从大纪元网站发表《九评共产党》奇书，资料点开始大量制作《九评》，在城市发，又到农村去发。一次我们几名大法弟子去农村发《九评》时，被村子里的保安人员发现，保安人员拿着手电筒往我们身上照，并追着我们进了死胡同（我们不知道是死胡同）。同修说：「怎么办？」这时我想起了师父的话：「不要碰到困难了就绕开走。」（《各地讲法二》〈二零零二年华盛顿 DC 法会讲法〉）「修炼中无论你们遇到好事与不好的事，都是好事」（《芝加哥法会》）。我和同修一起说：「对着保安人员面对面的走。」我们凭着信师、信法，发正念，解体了他们背后的邪恶因素，那几个人象没事儿似的走开了，就这样顺利的发完《九评》平安返回。

面对面讲三退和旧势力抢人

二零零七年师父在《对澳洲学员讲法》中讲我们是跟旧势力抢

人。我心里很着急，如果我们要做不好，很多众生将被淘汰，往下不敢想了，就用实际行动做到吧。二零零七年秋天，我去一个工程队做饭，其间劝退了五十多名打工人员，上到工程师、下到力工，都很顺利的三退了。在日常生活中，无论是走路、坐车、去集市，都是我劝三退的好机会。

二零零八年过年的时候，我和姐姐（也是大法弟子）去给我姨拜年，打了一个出租车，我们没有给他讲三退，回来我们姐俩非常遗憾、后悔。慈悲的师父看到了我们的心，第二天我们去给大伯母拜年又是打出租车，一上车，我们看到这个司机，就是昨天没有讲三退的那个人。我姐俩好感谢师父把这个有缘人又送到我们面前，就这样这个司机退出了团队邪恶组织，他的生命被救度了。

如果我们大陆大法弟子都行动起来讲三退，救度众生，那邪党还能生存下去吗？早就解体了。我觉的自己还不够精進，要尽自己的最大力量做好三件事，救度众生。

第一次写稿，有语言不通顺的地方，请同修慈悲指正。谢谢师尊！谢谢同修！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）