

第五届
中国大陆大法弟子修炼心得交流大会

二零零八年十一月十五、十六日文章

目录

做师尊的好弟子.....	1
坚定的走在正法修炼的路上.....	6
做好三件事 当一名合格的大法弟子.....	12
事事用法衡量、在一点一滴中做好.....	21
从人走向神.....	26
大法救了我 精進报师恩.....	37
在正法修炼路上奋起直追.....	45
人心少 环境好.....	63
做万朵净莲中的一朵.....	69
在创建家庭资料点中升华.....	83
我们的学法小组.....	88
感悟师恩浩荡.....	91
师尊教我以慈悲救度世人.....	99
在证实法中一步步走向成熟.....	108
在大法中修好自己.....	114
抓住根本 完成使命.....	117
向师父交的第一份作业.....	123
在做资料中修自己.....	129
归正自己 救度众生.....	134
修炼中经历的几件事.....	142
珍惜机缘 一修到底.....	146
跌倒了爬起来 兑现自己的誓约.....	153
走进正法修炼的点滴体会.....	159
放下自我 证实大法.....	162
勇猛精進 走好自己的路.....	169

做师尊的好弟子

文 / 大陆大法弟子 真心

【明慧网二零零八年十一月十五日】我想正念十足的生命才是最安全的，我让自己的一思一念都尽量符合法的要求，用最纯净的心态做好三件事。我每天除了工作和家务，出去讲真相外，更多的时间都用来学法和发正念。每天晚上八点到十二点这四个小时基本是学法时间，整点就发正念。原来有时还犯困，现在我从看书改为读书，我是越读越精神，有时十二点发完正念还想读，有好多次看到书中金色的法轮不停的闪着圣洁的光芒，我知道是师尊在鼓励弟子。请师尊放心，我一定不会放松，一定不会麻木，一定不会松懈，做师尊的好弟子。

——本文作者

慈悲伟大的师尊：您好！

同修们好！

在这个最伟大的时代，我有幸成为大法徒，与师父同在，与正法同在，真的是万古机缘！在这条最光明的修炼路上一路走来，沐浴在师父和大法的光辉里，我充满了幸福与喜悦，我也深知自己责任重大，因为我们是世人的希望，助师的法徒。我时刻在心里提醒自己做好、做好、做的更好，做师尊的好弟子。

下面我想将我的修炼过程向师尊汇报，并与同修共享。

一、黑云压城，喜得大法。

在一九九五年的夏天，我和女儿去一个名山游玩，同路的人说山上有一座寺庙，里面的方丈算卦很灵，但我并没放在心上。上山后陪他们一起去抽签，轮到我时没想到方丈一看到我手里拿的签当时就向我双手合十，然后九十度鞠躬说：「这个签很长时间没人抽到了，你是一个非常有福的人。」当时签上写的四句话我一点也不明白，方丈告诉我，签上是说：天上的佛主一旦找到你，你的日子就象阳光一样灿烂，你很容易修佛成仙，以后四海都会传送佛的光明事迹。我似懂非懂，似信非信。那时，我并不知道法轮功。

在邪恶迫害大法最疯狂的二零零零年，我做了一个梦，梦到一个

云雾迷漫的很大的金色亭子，周围有几只白色的大象，一个声音从大穹深处不断的传来：孩子啊！你该回来了，孩子啊！你快回来啊！……我不停的流泪。等我醒来，下巴、枕头上都是泪水。

过了几天，我正在做事，两个同事来我这儿在一旁说话，一个问：你爱人还那么坏吗？另一个说：变好了，学了法轮功变好了。我一听到「法轮功」三个字，突然跑过去问了三句话，第一句是法轮功好不好？第二句是师父好不好？第三句是给我书看好不好（我从不知道法轮功有书）？得到了三个「好」的回答后，一回家师尊就开始给我清理身体，一天一个「病」，好了这个「病」，来了那个「病」，整整一个星期，全部推完，过后身体十分轻松。后来同事把《转法轮》送来了，只说了一句话要一口气看完。我把书象宝贝一样捧在手上，一翻开就看到师父的法像，那么慈悲，那么温暖，不知怎么就开始流泪，我看到师父的眼睛里也有泪光。我从上午十点开始看，整整二十四小时我没有睡意，如获至宝不停的看，到深夜我又听到了梦中听到的声音：孩子啊！你快点回来吧，你一定要回来啊！……就这样，慈悲伟大的师尊找到了我，从这天起，我的日子真的就象阳光一样灿烂。

二、讲清真相，救度众生

喜得大法后，我明白了师尊为众生承受了我们难以想象的苦难，却带给众生最光明和美好的一切，我也明白了我的生命是为法而存在的。那时邪恶非常疯狂的在电视上，报纸上诽谤师尊和大法，毒害众生。看到有人听信了邪恶的谎言被置于危险的境地，我感到无比痛心和难受。我告诉自己一定要尽力让世人知道大法的美好与邪恶的丑陋。我也告诉自己一定要尽力证实法，讲清真相，救度众生，因为那是我们的责任和使命，也是我们久远的誓言。

我在一个很大的菜市场门口开了一个小服装店，每天有很多人从店门口走来走去。我就把家里的音响搬到店门口，不停的放《普度》、《济世》等大法的音乐及歌曲。这美妙的天音响彻云霄，净化着这里的环境，洗涤着人们的思想，路过的人在听，附近小区的人在听，也有很多同修听到来与我相识。

在我的店里，几乎每个人进来都会说你这让人感觉好舒服啊！我

告诉他们我是修法轮大法的，这是佛光普照的力量。我给每一个顾客讲真相，要他们记住法轮大法好，真善忍好，一定要三退保平安。我总是随身带着许多真相资料和真相护身符，进货时我在那个几层楼的服装批发市场几乎每一家都进过货；市场门口的搬运工我几乎都叫过；菜场里，我几乎每一个摊位都光顾过；上超市、吃早点、坐车……我走到哪讲到哪，不想放过一个有缘人。时间来得及的就讲，来不及的我就送上真相资料。我纯净的心里不想别的，只想让众生明白真相得救度。我的劝退率几乎是百分之百，这几年下来，三退明真相的估计一万多人是有的。我还把我对师尊和大法无比坚信和坚定的心态传递给众生，基本上我碰到的人都知道师尊的伟大和大法的美好，都发自内心的敬重师尊和大法，流露出被大法救度后的感恩。

在证实法救度众生的路上也有许多神奇的事例。

我的一位顾客对我说她儿子还有三天二十岁，找人算命说有一场大难不能出门，我对她讲了真相办了三退并送她一张真相护身符。她回家后将真相护身符放在儿子摩托车的后备箱里。过了两天，她儿子骑摩托车出了车祸，车子弹起来象个大火球，然后人与车子倒在地上，路上的人都说这人肯定死了，过了一会他儿子站起来，一身牛仔服都破了，摩托帽都扁了，但他人连皮都没破。这位顾客后来给我讲谢谢讲真相的护身符。

我街坊的一位老头得了肝腹水，一个月没吃没喝输氧气，医生准备抽了氧气管让家人办后事，晚上他女儿碰到我，我对她讲了真相办了三退，她对我说了这件事，我忙叫她把真相护身符带回去念「法轮大法好」，第二天奇迹出现了，抽了氧气管后，老人呼了一口气，后来吵着要吃饭，一个星期就出院了。全家都见证了大法的神奇，相信了大法好，感激大法的师父。

我店子隔的不远有个小男孩八个月大，因为生病去一个私人医生那里去打针，那个医生忙着去打麻将，稀里糊涂的不知给小孩打了什么东西，当时小孩抽筋，后来心跳都没有了，赶快送到儿童医院抢救，虽然没死却高烧不退，眼睛也瞎了，还出现羊角风，每天手脚抽筋，象一个植物人，大人天天哭。我专程去给他们讲真相，没想到他们不听。（后来才知道他们原来的一个街坊是精神病杀了自己的母

亲，却被公安造谣是炼法轮功的，他们当时相信了邪恶的谣言）讲了好几次，我都快失望了，这时有个同修来店里，我对他说了这个事，他说：尽我们的力，还是要救吧。于是我这一次严肃的告诉小孩的家人大法的超常和师父的慈悲，讲给他们真相，让他们一定三退，然后全家一起念「法轮大法好」。他们照办了。五天啊！奇迹发生了，师尊将这个小孩救了回来，让这一家人也都得救了，现在这个小孩不知有多聪明活泼，眼睛乌黑发亮。

「修在自己，功在师父」（《转法轮》）。这些事表面上是我在做，其实都是师尊在做。有时我过不去心性关时，我的小店就冷冷清清，我就多学法向内找，找出问题去掉它，将自己调整到最佳状态，有缘人就又被师尊带上门了。平时我一点都不忽视自己的一言一行，因为这一切也都在证实着法。我也只把我的工作当作与世人结缘的方式，我开店这几年也并没有赚到多少钱，但我觉的我是天下最富有的生命，我是天上的神都羡慕的生命，我是正法时期大法弟子！

三、正念的威力

有的没有走出来的学员对我说：你每天这样讲真相不怕吗？你不怕邪恶抓你吗？其实，我的思想里没有邪恶的位置，有的只是对大法坚如磐石的信念。我不想放过师尊用巨大的付出为每一个生命创造的得度的机缘，我从没想过自己，我只知道「慈悲能溶天地春」（《洪吟二》）。

有一次，我在一个三十多层的楼房里发真相资料，我想要没灯多好，然后真的这栋楼房所有过道的灯都熄灭了，黑漆漆的一片，突然让我有一点害怕的感觉。就在这时师尊的声音在耳边响起：「别怕，有我在呢；别怕，我在这呢；别怕，别怕。」我一下从头热到脚，眼泪止不住的流了下来。师尊真是时刻为我们操心啊！

在苏家屯事件曝光后，我尽可能的让世人知道共产邪党干的这件人神共愤的事情，我将真相发遍了相关医院及闹市。有一个每天有几千人要走过的过街楼，我足足贴了半个黑板的苏家屯事件和天灭中共的真相，边贴边请各路正神帮助世人了解真相，不许邪恶涂毁。后来真相保存了半年之久，很多人边看边骂邪党。有时我也去看，找机会再跟世人讲真相。

雪灾时，我地邪恶的「六一零」换了头目，一上台气焰非常嚣张，我决定去「六一零」门口贴真相。晚上去的时候发现门口很多便衣，就决定凌晨去。早上三点多钟出门，外面下着雪，地上结着冰，但我的身上却暖烘烘的，我知道师尊在保护和鼓励弟子。到了「六一零」门口我前后都贴完了开始往回走，我发现一辆车没有声音的开了过来停在我身边，于是我转身向后走，走了大约二百米我看见车里下来一个人跟着我，又走了大约四百米他跟到了我身边，我突然停住对他喊了一句：你不许跟着我。他吓了一跳，然后我又说：向后转，往前走，不许回头。他就马上照着我的命令做，等他走出去三百米，我就从旁边的巷子里穿过去就走了。

前不久，我去进货时，众生围着我要真相资料，我就堂堂正正在那儿发，后来市场保安过来了，要抓我，人心对我说：快跑。正念对我说：又没做坏事，跑什么。（其实当时我想跑是肯定跑得了的）于是，我跟他们来到治安室，抓我的二个保安说我在发反党的资料，要送派出所。我一听不对头，马上严肃的说：「你们不许说话。」然后，我向屋里屋外的人讲大法的真相，不停的讲，后来主任非常客气的把资料还给了我，让我回去。我告诉他，他的选择会为他的未来带来无限的美好。不过现在我还在后悔当时忘记劝他三退了。我出门时才发现抓我的二个保安站在那里被定住了，我又过去对他们说：你们是抓坏人的，怎么能抓我们这种好人呢？以后千万别抓错了。然后我就回去了。

我想正念十足的生命才是最安全的，我让自己的一思一念都尽量符合法的要求，用最纯净的心态做好三件事。我每天除了工作和家务，出去讲真相外，更多的时间都用来学法和发正念。每天晚上八点到十二点这四个小时基本是学法时间，整点就发正念。原来有时还犯困，现在我从看书改为读书，我是越读越精神，有时十二点发完正念还想读，有好多次看到书中金色的法轮不停的闪着圣洁的光芒，我知道是师尊在鼓励弟子。请师尊放心，我一定不会放松，一定不会麻木，一定不会松懈，做师尊的好弟子。

以上所写如有不当，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）

坚定的走在正法修炼的路上

文 / 辽宁大法弟子 一同

【明慧网二零零八年十一月十五日】转眼到了「七·二零」，一时间妖风四起，邪恶铺天盖地而来。大法弟子纷纷走上了正法、护法之路。那一段时间，情况复杂。面对邪恶的污蔑、攻击，我们心里当然清楚，但也不知如何是好。从省城回来后，社区和派出所让交书，片警让我去派出所一趟。当时面对这些小丑的表演，心中有一种悲愤的情绪，也充满了对这个文化大革命式的闹剧的蔑视（当时的心性）。说了一句：「书，我有，但想让我交，你先拿我脑袋吧！」听我这么说，他一愣说：「你不交也行，我替你应付一下」。

经过一段时间之后，大家逐渐开始明白了，开始用不同方式讲真相。当时我有一家小公司，增加了一个项目，做起了卖耗材的生意，同时也方便我做真相资料，想法非常简单。那时我开公司的钱是借来的，很多同修都是一起凑钱买设备、买耗材，很多老年同修用捡废品、做鞋垫、卖鸡蛋的钱做真相资料。那时，最便宜的小复印机也要二千六七百元，大机器都是一两万的，凑钱很不容易的。有一个资料点要买一台大复印机，钱不够，我就凑了一千元，帮他们买了机器，第二天，公司就多揽了一个生意，多挣了一千多元。还有一次，一个同修装电脑钱不够，我拿出他们差的五百元，帮他装了一台电脑，没几天，我们又意外的多挣了几百元，让我们无时无刻不感受到师父无处不在的慈悲呵护。

——本文作者

慈悲伟大的师尊您好！

同修们好！

我是一九九六年得法的，到今天已有十三个年头。非常庆幸自己在风风雨雨中，在师尊慈悲呵护下，毅然坚定的走在正法修炼的路上，实践着自己的史前宏愿。下面我把自己十三年来走过的正法修炼之路所经历的事情写出来，证实法。

一九九六年，二十八岁的我，疾病缠身，久治不愈。生活的每一天都是在痛苦的挣扎中。得法后，不长时间，顽疾不翼而飞，身体神奇的恢复了往日的强健。通过学法，明白了人生的真谛、修炼的意义，生活变的踏实了。从此走上了真修之路。家人朋友看到了我的神奇变化，有十几人都相继走上修炼之路。

一九九九年我见证了「四二五」和平上访。那是大法弟子用人的方式给后人留下的一个丰碑、典范。那庄严祥和的场面前所未有。天南海北、不同职业、不同年龄、不同口音的修炼人，为着一个目地，走到一起。一双双坚毅、善良的眼神，凸显大法弟子的与众不同。那个场震撼每一个生命。离开时，每一个人都自觉的打扫周围的环境，每一片树叶，每一个纸片、一个烟头都不漏掉。北京的大法弟子说，外地的同修你们辛苦了，卫生让我们北京大法弟子打扫吧，你们走吧。第一次看到上万的同修聚在一起的场面，那慈悲、那善良、那坚毅永久难忘。

转眼到了「七·二零」，一时间妖风四起，邪恶铺天盖地而来。大法弟子纷纷走上了正法、护法之路。我和怀有身孕的妻子在进京的路上被拦回，在省城同其他弟子被劫持到一个公园后走脱。那一段时间，情况复杂。面对邪恶的污蔑、攻击，我们心里当然清楚，但也不知如何是好。从省城回来后，社区和派出所让交书，片警让我去派出所一趟。当时面对这些小丑的表演，觉的太滑稽可笑，心中有一种悲愤的情绪，也充满了对这个文化大革命式的闹剧的蔑视（当时的心性）。说了一句：「书，我有，但想让我交，你先拿我脑袋吧！」听我这么说，他一愣说：「你不交也行，我替你应付一下。」

经过一段时间之后，大家逐渐开始明白了，开始用不同方式讲真相。我和几个大法弟子开始在市区的喷写「法轮大法好、真善忍好」等标语。用小型复印机做一些真相资料散发。当时我有一家小公司，增加了一个项目，做起了卖耗材的生意，同时也方便我做真相资料，想法非常简单。师父把很多想做真相资料的大法弟子都领到我这里。我发现，到我这里买耗材的有太多熟悉的面孔，有那么多巧合，好多大法弟子找复印机、耗材，找到我这里。即便他不说是大法弟子，我也能感受得到，虽然没见过面，但也似曾相识。

那时中国大陆的经济很落后，老百姓的手里都没钱，我开公司的钱也是借来的，很多同修都是一起凑钱买设备、买耗材，很多老年同修用捡废品、做鞋垫、卖鸡蛋的钱做真相资料。那时，最便宜的小复印机也要二千六七百元，大机器都是一两万的，凑钱很不容易的。有一个资料点要买一台大复印机，钱不够，我就凑了一千元，帮他们买了机器，第二天，公司就多揽了一个生意，多挣了一千多元。还有一次，一个同修装电脑钱不够，我拿出他们差的五百元，帮他装了一台电脑，没几天，我们又意外的多挣了几百元，让我们无时无刻不感受到师父无处不在的慈悲呵护。

有一次，一位同修介绍一位农村同修到我这里来买机器，阿姨六十来岁，转到办公桌的侧面，背过脸，从裤腰里边掏出了三千块钱，这是她多年来卖粮食、卖鸡蛋、喂猪、攒下的私房钱，一生的积蓄，全拿出来了，要买一台二千六百元的小型复印机。望着老人粗糙的手，看着她慈祥、坚毅的目光，泪水在我的眼里打转，我真恨自己没有足够的钱，我多想不用她的钱，送给她机器，可是我……。临走时，我送给了老同修一些耗材，对她说：「希望这台机器伴您走到法正人间的那一天！」她说：「会的，谢谢你们！」那时，很多东西我都要承担运费，天天如此，我们无声的做着。由于大法弟子的参与，我公司的进货量急剧加大，批发商说有的类型的机器和耗材在全省零售店中，我们能排第一位。维修机器也很神奇，本来我们是一窍不通，可我们硬是研究，很多疑难问题都能解决。

那时我的生意也是越做越好。来我这里的大法弟子也越来越多，还有外市县的，这里也成了一些资料的中转站，仿佛是大法弟子的家。也确实解决了那个时期资料点遇到的一些问题。有时晚上我们开车去农村发资料，去过海边的渔村、也走到过山路的尽头。每次都是几百上千份的发，有时天亮才回家。现在回想那一段和大法弟子在一起的时光，很是欣慰。在师父的看护下，我们的公司平安的度过了二年多的美好时光。

那一段时间我都非常忙碌，不知不觉中已经松懈了学法炼功，忙于做事，还生出了许多欢喜心等执着。被邪恶钻了空子。在恶党十六大前夕，我被绑架了，同修们把这一情况立即上网，并互相转告发正

念营救。在看守所里我不配合邪恶，每天背法、炼功、发正念，有一天，一个狱警问我：「你现在还炼不炼？」我说：「炼，天天炼。」他说：「给你劳教你还炼不炼？」我说：「只要脑袋还在脖子上就炼。」（后来我才知道，其实他是受大法弟子的委托打听我的情况的）

一个月的时间到了，邪恶还没有释放我，我不能再这样下去了，这里不是我呆的地方，我该出去了，那一天，我准备绝食，我写了两份绝食声明，一份让一个即将释放的人带出去，另一份自己带在身上，声明的内容大概是：我因修大法疾病不翼而飞，做一个真、善、忍的好人没有错，所以我要坚修大法，要求无条件释放，还大法清白。我在心里对师父说：「弟子在这里只能做到这样了，请师父加持我，我要出去，我要绝食。」中午我没有吃饭，准备下午宣布绝食。就在下午，我的两个朋友来看我，告诉我再过几天就把我办出去，那一刻，我感受到了师父无微不至的慈悲呵护，过几天，我被无条件释放，释放单上写着：证据不足释放。

我回来后，邪恶又疯狂的追找我的妻子，当时正赶上「十六大」，「六一零」的人说，我们区有一部份大法弟子被列为「追逃」对像，只剩下我妻子一个人没有找到，当时他们给我们打印了一个保证，只要我妻子能露面，什么处分都没有，还印有区政法委的印章，让我的朋友转告我。我们坚决不配合邪恶，我对妻子说：「我们给邪恶制造个例外吧。」邪恶疯狂的几次去千里之外的老家找我的妻子，都丧气而归。我们在师父的呵护下，在同修的帮助下，几经辗转，一家人平安的来到了另一个城市，开始了新的生活。（这过程中还有许多神奇波折的故事，有些曾经在《明慧周刊》上发表过，这里不再累述。）

在新的生活环境下，我们开始面临经济问题。由于近几年的迫害，我们的生活也很拮据，公司刚刚见好，又不得不放弃，有家不能回。现在孩子、老人要住房、要吃饭。但我们全家人都修炼，心中有法，我们没有常人的忧愁，碰到什么问题我们都很乐观、向上，以法为师，我们正念铲除旧势力对我们进行的经济迫害。在当地同修的帮助下，我们又开始做生意。我们修炼的人在哪里都是好人，公平交

易，把心摆正。生意越做越好，现在已由一个小店变成几个连锁店，不仅解决了生活问题，还买了新房，否定了旧势力的经济迫害。

在做生意的同时，我们严格要求自己，努力做好三件事。做生意接触的人多，讲真相就更方便了，平时我们用真相纸币讲真相，每天我们坐车、购物都用真相纸币，每天给顾客找零钱都夹带着真相纸币，现在都已经成习惯了，如果哪天花钱不带真相纸币都觉的非常可惜。我们还利用机会面对面讲真相。在我们身边的熟人，基本都已三退。同行中有一位有缘人，讲清真相后，在我们的引导下，现在已修炼一年多了，成了一名大法弟子。她曾经体弱多病，每年治病都要花很多钱，还耽误上班，家里还要照顾她。现在她无病一身轻，家人看到她的变化，都纷纷称奇。亲朋好友都乐于接受真相资料，认同大法。现在她也在做讲真相的事，儿子也帮她讲真相，还劝退了好几个同学，儿子的女朋友也退了。在我们的引导下，她还特意回老家一趟劝三退，老家人看到他的变化，无不称奇，纷纷三退，一次就劝退了近二十人，并且告诉他们牢记法轮大法好，家人都表示记住了，现在她的姐姐也开始学法炼功。

我们平时的表现被周围的人认可。在我们店里工作过的服务员都已三退。现在有三个服务员学法炼功，我们对身边明白真相的人深入的讲清真相，让他们知道大法的美好，告诉他们让亲朋好友三退的重要性，那就是救人的命啊！他们明白后都认真对待，现在他们的亲朋好友有很多都被他们劝退了。现在我会经常收到他们劝退的名单。平时在店里我们也会给有缘的陌生顾客讲真相，我和妻子互相配合，一个讲，一个发正念，通常都会顺利劝退。同时，店里的服务员都明白真相，他们也会主动配合，他们的亲朋好友来这里时，我们每次都会抓住机会劝退，效果很好。

有一位在社会上较有地位的顾客，在我们这里购物后，成了朋友，经常往来，她发现我们有特殊之处，和其他的朋友不同，我们给他讲清真相后，她非常认同大法，并且说师父是佛。后来她带她妹妹和母亲来我这里，专程了解真相，我妻子给他们讲了中共的真实历史、预言、大法的真相。她母亲听后，仿佛从梦中惊醒，坚定的说：「退，我们全家都退，我说了算，回家我跟他们说。」就这样一家近

二十口人都退了。有一次，她对我妻子说：「我不知道你为什么接触我，还不图我什么？」我妻子笑着说：「我们有缘呗。」

我们有很多生意上的伙伴，合作的都非常好，有好几次他们多发给我的货物，我们都把钱给他们带过去。他们非常赞同我们的为人。他们店里也有很多服务员，这几家的老板和服务员都已三退，并知道大法好。其中有一个老板夫妇都是四川人，他们的七、八个服务员也都是四川人，而且在这次地震中也都是重灾区，他们早已三退，家里人在这次地震中安然无恙，验证了大法的神奇，过后我妻子去看他们时，告诉他们因三退家里人都会有福报的，老板马上给四川的家人朋友打电话，智慧的劝他们三退，当时就劝退了近二十人。

去年冬季，新房装修时，给我干活的民工基本都被我劝退，明白了大法的真相。在这几年的讲真相中，我们遇到了许多巧妙的事情，比如，孩子上学的学校班主任老师竟然是大法弟子。也碰到过到我们这里来讲真相的大法弟子，我们互相鼓励，在大法中感受着大法的美好。当然也碰到过不听真相的人，但他们的态度影响不到我们。自己也有过麻木、懒惰、无奈的时刻，也有许多不尽人意的地方，但不管怎样，都能在学法中归正。

在这几年讲真相中没有人知道我们是大法弟子，很多大法弟子也不知道，我想，我是谁不重要，过去做的好与不好都不重要，今天我能多救一个人，多让一个人明白真相，做好三件事，证实大法比什么都重要。

我们已经有七个年头没有回家乡了，也很惦记着那里的同修和亲人，但我想，修炼的人在哪里都是家，哪里也不是家，哪里都是亲人，都是等待我们救度的众生，我们只要做好三件事，一切都在其中了。

经过风雨，有过泪水，在大法的十几年的历练中，在师父慈悲的呵护下，我们已经成熟了。

中国大陆局部地区，邪恶依然猖獗，借奥运疯狂迫害大法弟子，人间的小丑依然在滑稽可笑地表演着，那只是邪恶的回光返照。「人类的历史也不是给邪恶逞凶的乐园。人类的历史是为正法而建造的，大法弟子才配在这里展现辉煌。」（《致二零零五年欧洲法会》）

请师尊放心，在这宇宙大穹正法的最后时刻，再大的风雨都不会动摇大法弟子金刚不破的心，我们都会坚定的走在正法修炼的路上，铸就正法时期大法弟子的辉煌！

为了证实法，匆忙中写出这篇交流稿，层次有限。不当之处，请同修慈悲指正。

感谢师恩！谢谢同修！

合十

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

做好三件事 当一名合格的大法弟子

文/辽宁省大法弟子 默默

【明慧网二零零八年十一月十五日】那段时间，每天除了学法、发正念、做家务就是做资料。也不和外界人接触，年复一年，日复一日，一个人就这么干着，光打印机我就用了六台，我所有的证实法法器都是自己买的。时间长了，我觉的自己都不怎么会说话了。做资料的过程，也是个人修炼的过程，发生了许多魔炼人心的事情，在此就不详细说了，如果写的话，又能写很长一篇。如寂寞孤独、安全问题、旧势力的间隔、同修之间的摩擦、各种魔难、触及心灵的事……，都发生过，我都把这当成提高心性的机会，同时在做事的过程中注意修自己这颗心。只要对法、对同修有利的事我都会主动去做，从不考虑自己的得失与安危。各种魔炼使我在正法之中正念更纯、更坚定。

——本文作者

尊敬的师尊、同修们好！

我今年六十岁，没写过文章，总觉的自己不会写，其实是懒惰魔性的干扰。可是这次看到明慧网上刊登的第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会征稿启事后，心想正法到了今天，如果这次再失去这宝贵的机遇，可能以后这样的机会不会太多了。所以很想把自己修炼情况向师尊汇报一下，把这几年来修炼的心得体会与各位同修切磋。由于层次有限，不当之处敬请指正。

一、入道、得法、溶入法中

我是一九九六年末得法，说也奇怪，当退休同事问到我现在有个非常好的功法你炼不炼时，当时我就说炼。她说你要炼功得先请书，我说行。书来那天我是顶着大雪去请的书。回家后我就看起来，越看越爱看，真是爱不释手。觉的这个功法确实与别的功法不一样，别的功法只是教你如何练功，并不注重修炼心性。而这套功法恰恰相反，强调的是如何修炼心性，并且明确的告诉你不长功的两个原因：「不知道高层次中的法就没有法修；没有向内去修，不修炼心性不长功。」（《转法轮》）看完书后，打电话找到介绍我学功的同事，告诉她：「我非常想学这个功。可是动作怎么炼？照着书炼吧，又不能肯定自己的动作是否准确。」她说：「明早你到附近找一找，看有没有炼这个功的。」第二天早晨我很顺利的找到了炼功点，并且还知道了每天晚上六点整在这里集体学法炼功。晚上我准时来到炼功点，学完法后同修教我炼静功，庆幸的是我一上来就能双盘，而且还能盘很长时间。就这样我非常荣幸的加入了大法修炼中来。

得法后，我很珍惜这个缘份，懂得大法的珍贵，严格用法来要求自己，所以一直都很精進。每天早起先给孩子做好早饭（那时孩子正上高中），然后五点到炼功点上炼动功，晚上六点到点上学法和炼静功，无论酷暑寒冬、刮风下雨、节假日、星期天，从未间断过。当时我是上班族，晚上五点下班后，除去下班路途和买菜时间，几乎每天都是以最快的速度给家人做好饭，安排好一切，然后一路小跑来到炼功点。幸好炼功点离家比较近，炼完功后回家才能吃上晚饭。有时星期天到农村洪法，定期办九天班，放师父的讲法录像，虽然每天很苦很累，但精神上很充实，在返本归真的路上坚定的走好每一步。身体也未有过大的消病业的感觉。

经过一段时间学法炼功，大家推选我当学法组长，在这段时间里我深知自己责任的重大，要带好学员走好、走正路不出偏差，首先自己得先学好法，做到「每个辅导员在传播法轮大法时，要对自己负责，对学员负责，对社会负责，对大法负责。」（《法轮大法义解》）于是每天上班除了干好本职工作，其余的时间全部用来学法，下班后听法，晚上到炼功点上学法，充实自己，全身心溶入法中。同

时我觉的这么好的功法，应该让更多的人来学法受益，于是我就向亲朋好友介绍这个法，引导更多的人走上修炼的路。当时我们家姊妹六人加上父母等共十四人，有十二人走上修炼的路。

那时学法炼功各种魔的干扰也很大。举个例子：我们有个学员，从外地请来一个自称是大法弟子的人，说这个人法学的如何好，悟法悟的如何高，听了他的悟法、解法，学员对法都有了新的认识、突破层次提高的很快。当时在学员中轰动很大，勾起了许多学员的执著，都想去听这位「学员」是如何悟的法，晚上大家也不能安心学法了，人心浮动，最后各学法小组的学员都跑他那去了，也不学法了，甚至有的学员星期天都不休息，带着孩子到他那去听他「悟法」、「讲法」。每次屋里都挤的满满的，有的学员给他买饭、买雪糕，他就住在学员家里。针对这种情况，辅导站前后两次组织大家集体学法、交流，可那时学员们就是认识不到问题的严重性，大家从心里崇拜他、迷信他，说他法悟的好。看到这种情况我心里也很着急，心想师父在经文《猛击一掌》中把这种情况已经讲的非常清楚了，为什么学员不按照师父的法去做呢？怎么办呢？我一个人能说服大家吗？能眼看着这么多学员走弯路吗？我能行吗？我想起师父在《转法轮》中讲：

「难忍能忍，难行能行」。那么我就抱着为法负责的真心、对学员负责的善心，尽我最大的努力向学员谈了自己对这件事在法上是怎么悟的，与同修进行切磋，并真诚的希望大家不要给这种乱法行为市场。最后大家都真正从法上认识到这种乱法行为的严重性，从新回归大法修炼中。虽然当时只剩下我们一个学法小组在坚持每天学法，但是我坚信自己走的路是正的。况且那几天我们组正在洪法办九天班，放师父在济南的讲法录像，让更多的有缘人得法，加入大法修炼队伍中来。

二、坚定正念、维护法、走自己修炼的路

平时学法、背法、抄法给我打下了深厚的修炼基础，九九年「七·二零」迫害开始时，我对大法既不怀疑、也不彷徨，坚信师父、坚信法。坚信师父领我们走的是最正的路。所以我该干什么还干什么。在那些日子里，单位、家庭压力都很大，为了让我放弃修炼，我丈夫想尽一切的办法，甚至以离婚胁迫，都动摇不了我坚修大法这

颗心，我丈夫劝不动我，就把父母、兄弟、亲朋好友都找来相劝（邪党历次政治运动把人都搞怕了）。记的「七·二零」那天，白天在单位空余时间我照常看书学法，晚上到炼功点上去炼功。那天弟弟死活看着我，就是不让我出去炼功。但是我认定的事，谁也劝不动的，何况白天我已经通知大家晚上按时到炼功点，我是不可能不去的。可是到了炼功点上一看，炼功的场地已被跳舞、扭秧歌的人占了，警察围了一圈，有的同修就着急了，说：「我们今天的功还没炼，怎么办？能不能上哪找个地方去炼？」我说那就上我家去炼吧，同修说你家能装下这些人吗？家人能同意吗？我说：行，我家地方大，我丈夫今晚值夜班，不在家，而且我家离这儿还近。可是到家开门一看，傻眼了，我丈夫就坐在沙发上。我说：「今天不是值班吗？怎么回来了？」他说：「今天单位放我的假，让我回来做你的工作。」

一晚上我们谈了很久。谈到他的工作性质、当前他所处的领导地位、上级对他的压力，当谈到让我放弃修炼大法时，我的心说不出是多么难受！心想人来到世上就是为了返本归真，不让我修炼了，我活着还有啥意思，那不就成了行尸走肉吗？再说得到这个大法是多么不容易，能为了一个「情」字就放弃了吗？一个「情」字就能动摇大法弟子的正念吗？

经过反复的思考，我说：「我理解你的处境，也知道你是为了我好，但这个大法好不好你心里也明白，大法的书你也看了，我们是佛家功，就是叫人做好事做好人，和电视上宣传的根本不是一回事。学大法我也受益了，我过去身体是什么样，现在是什么样，不是摆在你面前的一个最好的例子吗？让我放弃大法修炼怎么可能呢？你如果觉的实在承受不了这个压力，那我们就离婚吧。」无论他再怎么劝我，都动摇不了我坚修大法的正念，最后他一看也没辙了。

单位里那几天形势也比较紧，全机关就我一人炼法轮功，领导反复找我谈，每次领导找我的时候，我都给他们讲法轮功如何的好和我学功后身心的变化，告诉他们我不会放弃自己的信仰。因为在

「七·二零」以前我曾跟书记和一些领导洪过法，还曾借书给政治处主任看过，再加上我学法后身心的变化，他们也都看在眼里。我跟他们说：「从学功后单位每次分东西，我都拿不好的，分鱼我拿小的，

大的留给别人。在我管辖内的一些消费品，别人用的时候，我都可以无偿的给他们，可是我自己用的时候，却花钱去买。」有人说：「你花钱买，可以开发票后报销。」听到这话后我就把发票撕了。」我跟他们说：「这就是我们修炼法轮功人的境界！你们××党员能做的到吗？」

一次，书记和政治处主任把我叫到书记办公室，满脸的阶级斗争相，让我写不炼法轮功的保证、交书。我心想这怎么可能呢？就急了，也满脸严肃的站起来说：「你们还有完没完了？我不就是炼炼功、做个好人吗？也没犯法，你们就没完没了的找我，写保证和交书是不可能的，你们愿怎么办就怎么办吧！」我一边说，一边就往外走。他们一看我急了，马上变了个脸，笑着说：「这是上边的意思，我们也没办法……。」「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〉）师父这篇经文当时还没发表，可我那时就这么做了，我站起来走了，不理他了。从那以后他们也再不找我了。在「七·二零」以前我就和单位的同事洪过法，用自己的行为圆容法，他们也知道大法好，所以虽然外面的形势很紧，但我周围的环境还是挺好，闲暇时每天照常为单位看书学法。每次同修来找我的时候，同屋的同事都会主动的出去。同修曾羡慕的说：「你的修炼环境真好，每次来，看到你都在学法。」

看到大法被迫害、师父被诬陷，心里很着急。恨不能把大法的真相告诉每一个人，所以那时不管是走在街上、买菜、同学聚会、任何一个公共场所，我逢人就讲大法的好，不但讲，还大声讲，目地是叫周围的人都听见。让他们都知道大法是被陷害的。在单位里只要听到有人议论大法，我都会主动告诉他们大法不是象电视宣传的那样……。

有一次在酒桌上吃饭，我又讲炼法轮功我身体如何变好了。一个负责抓法轮功的头说：「听说你在火车站让人（我丈夫和他的同事）给拽回来了，以后可不许你再走了，你要再走，我第一个就抓你。」我说：「你抓我也得走（去上访），当法需要我走的时候，我就走。」

回家后，我丈夫满脸的不高兴，跟我妈说：「你说她到处讲法轮功好，好就在家炼呗，也不分个场合、地点到处讲，谁能受的了？」听到这些话后，我反思这些天的所做所为。向内找，发现自己是不是隐隐约约的存在着一种显示自己不怕的心呢？你觉的自己不怕，可是常人怕，他怕影响他的地位、他的前途，为什么不为别人考虑呢？师父不是叫我们「用理智去证实法、用智慧去讲清真相、用慈悲去洪法与救度世人」（《精進要旨二》〈理性〉）吗？这件事情之后，我就比较注意智慧的去讲真相。

那时根本看不到师父的经文，传过来的大法资料都很珍贵。一天下午同修来到单位，问我能不能给印点大法资料。我说：行，需要多少？她说越多越好。我求办公室的打字员给复印了五十份（过去跟她洪过法）。同修说这些不够，你再多印点，印完后你就发出去。同修走后，我想需要这么多资料，修炼人不能占用公家的东西呀！自己得花钱去复印。那时出去复印是有一定风险，我想这也是同修找我复印的原因吧。但为了证实大法也顾不上这些了，晚饭后我就找了一家复印店，复印了一百元的资料，连夜就发出去了。可第二天，同修来了说：「昨天那些资料是假的，你赶快烧了它。」我说：「都发出去了怎么烧？」发生了这样的事情，很是痛心！向内找自己，还是自己法学的不好、不扎实，执著对师父的感情，否则就不会出现这种事情了。

这次教训使我更成熟起来，在以后的证实法的路上都能稳健的走好自己的路。例如，当时有的学员说：「走出去，就是大家都到监狱去，监狱就是法船，到了监狱就是放下了生死，大法弟子必须得过这一关，否则就不能圆满。」那时人心浮动，执著圆满的心使很大一批学员都进了监狱。同修出于好意，也三番五次的到我家来劝我，说：「你修的那么好，就差没进监狱了，进了监狱就能圆满了。你赶快动起来吧！何况你要是进去了，能带动一大批人，大伙都在看你呢！」听完这些话后，我心一点不动，指着师父的法像说：「师父在看着我们，你们回去静下心来，好好的学法。在这种特殊时期师父叫我们走出来，决不是叫我们到监狱里去。是叫我们走出来用各种方式证实法，监狱这种地方我是坚决不进的！」

同修开始陆续的到北京、到天安门去证实法、维护法，自己也想去，因为作为大法弟子维护大法是必然的，是责任，是使命。可是走了几次都没走成，心里很是着急。一次，一切都安排妥了，晚上的火车，可就在要出门的那一刹，电话铃声响了，我以为是同修打来的，赶忙去接，是我丈夫打来的电话，说：「你赶快下来吧！咱们晚上一起出去吃饭。」到了楼下一看，我丈夫的车就停在门口。类似这样的情况，几次都没走成，我反复的悟，为什么每次都是这么巧？是魔的干扰还是其它的原因？是不是每个人修炼的路不同，师父在经文

《路》中说：「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」。也许我可以利用自己现有的条件更好的去证实法，我决定不走了。

我开始对接触的每一个人讲真相。那年中国新年，我丈夫的侄儿到我们家来拜年，他在部队当个连长，我就给他讲大法的真相，他跟我说：「我们部队今年真抓了一个炼法轮功的，他到我们部队的围墙上喷字，让战士给抓了，送到我这，我一想我大婶就是炼法轮功的，这个功法一定不是象国家宣传的那样，否则我大婶怎么会炼呢？跟他说你以后再别到我们这来喷了，要喷你到别处去喷，就把他放了。」我说：「你做的非常对，他们都是一群坚持信仰的好人，善待他们对你自己也是有好处的。」

说说跟我丈夫讲真相。首先我严格的用法来要求自己，处处「都要表现出大法弟子的慈悲与正法修炼所体现出来的善」（《精進要旨二》〈致北欧法会全体学员〉），使他感觉到大法修炼的人确实与其他人不一样。引导他看真相小册子、光盘、《九评》、《解体党文化》（目前《九评》他看了六遍、《解体党文化》正在看第四遍），看的过程中他思想就在变，现在他不但能接受大法，而且还能间接的做一些支持证实大法的工作，利用他的职权善待、保护大法弟子，做了很多有益于大法的事。虽然上级曾批评他对法轮功打击不力，但他却给自己选择了未来的路，同时在此感谢师父为我安排了这么一个好的修炼环境。

三、做好三件事 当一名合格的大法弟子

我这朵家庭资料点的小花是在二零零二年开始的，一直平稳的走到今天，不管外面形势多紧，从未间断过，几年如一日，每天都是这么默默无闻的做着，靠的是对师父的正信，对大法的坚定正念。

那时我们这一片没有资料点，经文都是从外面传进来一份，大家互相转抄，看到大家这么渴望早一些看到经文的迫切心情，我决定利用自家便利的条件（家中有电脑和打印机），自己动手做。可我对电脑是一窍不通。孩子先教会我打字，其余过程都是我自己摸索的，靠的是师父的呵护与慈悲点化。如排版，那时没有多版打印程序、也没有明慧周刊打印指南（在这里感谢明慧的同修，为我们创造了这么便利的条件），全靠手输，输错一个页码就全错，何况我那时根本不懂得页码如何输，我就想了一个笨的方法，如《明慧周刊》是四十页，我就裁了一张十页的纸条，然后把它们对折起来，写上页码，看它们哪页对哪页，然后按照这个数字输入电脑。看着自己打出的第一本

《明慧周刊》，心想全靠师父的慈悲与点化，我才能在证实法的路上成功的迈出这一步。时间长了也就摸着规律了。没有真相资料，自己动手写，开始是单张，写完后自己就出去贴，后来根据明慧网的资料编写了一本讲真相的小册子《缘》，至今这本小册子还在使用着。当然，根据正法形势的需要，内容不断的更新。

那段时间，每天除了学法、发正念、做家务就是做资料。也不和外界人接触，年复一年，日复一日，一个人就这么干着，光打印机我就用了六台，我所有的证实法法器都是自己买的。时间长了，我觉的自己都不怎么会说话了。做资料的过程，也是个人修炼的过程，发生了许多魔炼人心的事情，在此就不详细说了，如果写的话，又能写很长一篇。如寂寞孤独、安全问题、旧势力的间隔、同修之间的摩擦、各种魔难、触及心灵的事……，都发生过，我都把这当成提高心性的机会，同时在做事的过程中注意修自己这颗心。只要对法、对同修有利的事我都会主动去做，从不考虑自己的得失与安危。各种魔炼使我在正法之中正念更纯、更坚定。

比如，前些日子邪党借奥运之机抓捕了大量法轮功学员，大陆形势从表面看非常紧张，邪恶表面看非常嚣张，不断的传来资料点被破坏、有人被抓的消息。有的学员对我说：「现在形势这么紧，资料这

些日子别做了，等这一阵过一过再做吧。」发资料的学员也不发了，耗材也没人买了。看到这种情况，心想作为大法一粒子，同修在这个问题上暂时没悟上来，有一个认识的过程，我悟到了我就应该主动去做，填补这个空白，圆容好大法，不能叫旧势力钻空子。没人发资料我就去发资料，没人买耗材我就去买耗材，没人做资料我就做资料。同时在这个问题上和大家进行交流，谈个人的认识，我说：「我不是叫你们出去发资料，只是在这个问题上我们互相切磋切磋，大家都知道全盘否定旧势力的安排，走师父给我们安排的路，师父叫我们抓紧时间救人，可我们能因为表面形势紧就不救人了？这不是为私吗？这样做不是正走了旧势力安排的路吗？」逐渐大家在这个问题上也都悟上来了，又从新投入证实法的行列里，奥运前后不管表面形势多么紧张，大家照样出去发资料、劝三退、做好三件事，一天也没耽误。

「师父要挽救一切众生，而邪恶势力却在真正的利用众生对大法犯罪，根本目的是毁灭众生。」（《精進要旨二》〈大法坚不可摧〉）我们现在每天都是在和旧势力抢人，所以我们要想尽一切办法多救人。我每次只要出去买东西用的都是真相纸币，纸币上的字大多数都是我自己用彩色笔写的，写的比较醒目，目的是让收到纸币的人一眼能看到真相，因为写纸币的目的就是为了救人，如果看不到真相岂不太可惜了！同时只要出门我都带有真相资料，能讲的我就讲，能贴的地方我就贴，能发的地方我就发，反正我走到哪就把大法的真相带到哪，无论寒冬酷暑、刮风下雨。什么敏感日，我头脑里根本没有这个概念，从不闲着。

欧卫关闭新唐人事件牵动大陆每一个学员的心。当我听到这个消息后，心想师父在《精進要旨二》〈致北欧法会全体学员〉中讲：

「只要对大法有利，都要主动去做、主动去干。」「希望每个大法弟子都充份发挥出自己的积极性与大法弟子的作用。」作为大法一粒子，应该积极主动的把中共这种流氓不道德的行为，向美国政府的BBG反映自己的心声。不但自己写，还鼓励同修们都写，同修们说不会写，我就把《欧卫关闭新唐人损害中国大陆民众的利益》小册子打印给我能接触的每一个学员，让他们参考小册子的内容写。当大法需要我们的时候一定要站出来维护法，何况这样的机会不多。

写修炼体会的过程也是个认识提高的过程，希望大家不要错过这个机会，不要认为自己不会写。师父在《二零零八年纽约法会讲法》中说：「你们只要出自于证实法、救度众生这个愿望，你们所做的事我都会肯定，而且我的法身也好、神也好，你只要去做，会把你这件事情引申的更伟大，更了不起，会协助你。」

所写的这些事只是我修炼过程中的一部份，向师父和同修汇报一下，汇报的内容，只是在目前我这个层次上所认识到的，不正的地方还望同修慈悲指正。

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）

事事用法衡量、在一点一滴中做好

文 / 吉林白山大法弟子 李小乐

【明慧网二零零八年十一月十五日】当慈悲心真正出来时，真觉的常人活的不明不白的很可怜。交谈中我每一句话说的都非常认真，让他感受到我真的是为他好。我把三退的事讲给他后，我说你要真和我离婚了，我给你讲的机会就少了，为了你的平安你赶紧退了吧。他虽然当时没答应退出邪党，但能看出他听的很认真。沉默了一会他说：「党我就先不退了，但你永远是我老婆。我们会永远生活在一起。」我明白我不会和一个常人永远生活在一起，但我感谢师父的慈悲——这个生命有希望了。从那以后，丈夫的态度大有改观。再后来我趁他高兴时又讲退党的事，他爽快的答应了。

丈夫退党后，身上的邪恶因素明显少了。随着我们修炼的提高，发正念时经常清除他背后的色魔、共产邪灵，加持他认同大法的正念。现在有适合他看的资料时我就放到明显的他看的到的地方，丈夫偶尔拿起来也认真的看。他怕我出去做，经常说「这份我做」，看完后主动传给常人。现在家庭环境宽松了，我可以堂堂正正做我自己该做的事了。他也整天乐呵呵的，时常在酒桌上找话题劝朋友三退，并能公开告诉大家他自己早就退了。

——本文作者

尊敬的师父好！各位同修好！

首先感谢明慧网提供了这次书面交流的机会。跟随师父正法修炼，十多年历程中，是师父的慈悲呵护、大法的洪大启悟，使我紧随师父一路走到今天。

没修炼前，我是一个争斗心、妒嫉心很强的人。因从小家庭比较坎坷，形成了总感觉这个世界对自己不公的性格，弄的病业满身。三十多岁时就有脑供血不足、神经衰弱、风湿、心脏病等，还做过两次大手术。那时一个三十多岁的人，本应精神饱满、精力充沛的工作、生活。可我用「见风就倒」来形容并不夸张。一九八七年就在家休病假，到九零年才上班。一次长期病假长达近三年。九五年有幸得法。

修炼后，身上的疾病一一不见了，精神也好了。体重由原来的八十多斤逐渐增长到一百三十斤。家务活能干了，工作有热情了。修大法使我象换了个人似的，我真正感受到「无病一身轻」的幸福。那时我就想，这么好的功法我一定要跟随师父一修到底。所以，在九九年前有一次丈夫魔性大发，想要阻止我修炼，我当时义正词严的告诉他：你记住，这个县城只要还有一个人炼法轮功，那就是我。今天想来这句话里虽然带着人的争斗心，但就这坚定的一念，唤起我明白的一面肩负着正法时期大法弟子的使命一路走来。在风风雨雨的磨炼中，我们有师导航，有法引路，越走越坚定，越走越成熟。

心中有法，利益面前心不动

二零零三年，外地一名流离失所的同修在我县做真相资料遭绑架。我们有电话联系，恶警找到了我。不修炼的丈夫怕我再被关押让我出去躲躲，于是我走了一段流离失所的路。在外地生活，我和一同修小乔（化名）、还有一位常人朋友，合伙做了点人参生意。那段时间天天在金钱和利益中滚打，如果一时忘了法，忘了自己的角色，很快就会掉到常人的名利中去。我们的生意是在本地人手里买了货，再卖到外地来收货的人手里。天天接触金钱，涉及到的是实实在在的利益。我和合伙的同修互相叮嘱：千万别陷在其中。我们无论多忙、多累，每天都坚持抽时间学法。在市场天天要买进卖出，接触的都是现在生意场上那些见利忘义的人。我时时提醒自己：按真、善、忍做，

按法的要求去做，别忘了自己的责任，在与人打交道的过程中把心摆正，随时讲真相，救度众生。实践中做到了用自己的言行证实大法的伟大，展现大法的美好，让世人看到了大法弟子的善良。

记的一次我问一份参须的价格时，卖方张口便说：「卖给别人十六，你买就十四块。」我看小伙子不象是和我开玩笑，我又想不起以前曾与他打过交道。便问他：「为什么卖给我便宜呢？」他说：「那天（指在几天前）我亲眼看见一外地老板多付给你钱了，你点完发现后立即如数还给人家。我当时就想这几年在这个市场我就没见过象你这样的好人。那些人卖货有的想多给去点皮，有的想多去点秤，到手的钱不会再还给人家的。象你这样正直的人太少了。你肯定是好人。所以，你要买我的货，肯定不象那些人那样勒我，我愿意便宜点卖给你这样的人。」我听到常人这么信任我，便告诉他：「因为我修炼法轮功，我们炼功人都按真、善、忍做好人。你再遇到其他炼功人都会这么做的。」他听后象是明白了，会心的笑了。我为他知道了大法的美好而高兴。

还有一次，晚上我们仨合伙人装货准备第二天去卖。因有一份货的价格买的有点高，预计得赔钱。一起合伙的常人朋友就把一些不好的碎参渣子掺到参须里想增加点重量、少赔点钱。我和同修当时说她她也没听。装完货已经很晚了，我俩躺下后悄悄合计，这样的生意虽然大家都这么做，那是常人，咱们决不能赚这样的便宜。等她睡着后，我俩又悄悄的起来把她掺进去的渣子挑出来。如果没有师父的慈悲苦度，没有大法启悟，就在那个切切实实的利益面前，我们是挣脱不了那些利益的诱惑的。

坚定正念，过好家庭关

邪恶刚迫害那几年，另外空间的邪恶因素特别多。表现在这层空间各方面干扰也多。零五年春天，我发现丈夫竟然有了外遇。对方是小他十四岁的有夫之妇。原本脾气暴躁的丈夫，那段日子更是处处为难我干扰我。我在家看《明慧周刊》不能让他看见，发现家里有一点与大法有关的东西，他就火的不行，也不许我和同修交往，我发正念，他看着也不顺眼。一天他下班回家莫名其妙的开始乱翻，最后找到一本我还没看完的《明慧周刊》，当时表现的那种邪乎劲，一般人

见了真是犯怵。我当时想：你左右不了我，谁也别想以任何形式阻止我修炼。但神是不会跟人斗的，我发出强大的一念：清除利用家庭矛盾来迫害我的邪恶生命与因素。调整好自己的心态后，他那个邪劲也没了。

时隔几日的一天晚上，丈夫在外面喝了点酒。回来一进家门就开始大声骂人。我把他接进来后就去发正念。他跟到卧室一看就火了。我盘着腿在那坐着，他过去搬起我两条腿猛劲朝后掀去。我腿根本没有伸开的机会，接着整个身体象滚球似的双盘着腿朝后翻了个个。我坐起来接着发正念。他又抽出自己的皮带照我脑袋抽，抽了两下看我不动就走开了。我加强正念清除他背后操纵他发邪的乱鬼烂魔。如果当时控制不住自己，动了气，我真不知道会以什么样的行动反击。按常人的理本来是他辜负了我，我是不可能再忍受他的。

在人中修，时常有常人朋友说你丈夫在外面如何如何，有时还是有些委屈。有一次和同修交流，说到这事，同修说：「常人现在都在随波逐流，你丈夫是常人，跟我们在一起生活是他的福份，你要挽救他。」同修的一句话点醒了我，顿感惭愧、自私。后来思想中再翻出丈夫不好的所为时，我就多学法，用法来充实自己。

一次学《转法轮》，师父说：「人家说：我来到常人社会这里，就象住店一样，小住几日，匆匆就走了。有些人就是留恋这地方，把自己的家给忘了。」我一下子明白了。师父是告诉我这里只是给我修炼的一个环境而已。太迷于这里怎能随师父回到自己原来的家呢？在常人这一世的缘份中，丈夫扮演这样的角色让我提高，他得损多少德呀！「他要知道他才不敢干了呢！」（《转法轮》）他不明白自己做了些什么，他不是真的苦吗？我想我一天提高不上来，他就得多造一天的业。真正认识到，慈悲心出来了，用法作指导就知道怎么做了。我精心安排了合适的时间主动和丈夫进行了一次长谈。这也是我修炼后第一次心平气和的把大法美好的信息传递给他。我给他讲了为什么在这个时期来转生，人为什么有生老病死及同修交流文章中提到的有外遇的人将来承受、偿还的成度。最后讲到三退。其实那时三退大潮开始已经有几个月了，我一直静不下心来给他讲。当慈悲心真正出来时，真觉的常人活的不明不白的很可怜。交谈中我每一句话说的

都非常认真，让他感受到我真的是为他好。当说到三退时，我说：还有一个很重要的事情要和你讲，这是真的为你好，你要用心听。我把三退的事讲给他后，我说你要真和我离婚了，我给你讲的机会就少了，为了你的平安你赶紧退了吧。他虽然当时没答应退出邪党，但能看出他听的很认真，真正听进去了。沉默了一会他说：「党我就先不退了，但你永远是我老婆。我们会永远生活在一起。」我很高兴，感谢师父的慈悲，这个生命有希望了。从那以后，丈夫的态度大有改观。再后来我趁他高兴时又讲退党的事，他爽快的答应了。

丈夫退党后，身上的邪恶因素明显少了。随着我们修炼的提高，发正念时经常清除他背后的色魔、共产邪灵，加持他认同大法的正念。现在有适合他看的资料时我就放到明显的他看的到的地方，丈夫偶尔拿起来也认真的看。他怕我出去做，经常说「这份我做」，看完后主动传给常人。

现在家庭环境宽松了，我可以堂堂正正做我自己该做的事了。师父说：「大法弟子想出来的东西就很强烈，层次越高想出来的东西越强越大、时间维持的越长。」（《各地讲法五》〈二零零四年美国西部法会讲法〉）师父让我们发正念清除层层空间的邪恶生命与因素，说明师父已经给了我们佛法神通。我们的一念会那么强烈，那么有能量。在法理上真正认识上来了，也就不再去想丈夫的那些不好的行为了。他现在也整天乐呵呵的，时常在酒桌上找话题劝朋友三退，并能公开告诉大家他自己早就退了。

实修自己，所言所行在法上

修炼到今天，一直认为自己虽然不够大慈大悲，最起码修出了善，遇事能先考虑别人。常人也时常说「你真善良啊，真是贤妻良母啊，对丈夫真有耐性啊」之类的话。站在常人角度，我确实就是个很温和的人，有时自己也觉的自己修的很不错的。这种人的感觉使自己平时的行为还是有些地方让同修不舒服。

前段时间，和两个同修配合做小资料点的工作。以前做这个项目的同修奥运前被迫流离失所了。一做这个工作就想起了流离失所的这位同修。那时，大家的依赖心都很强，造成他承担的工作越来越多，一个很精進的好同修现在有家不能回。想起他那时一天到晚的那么

忙，也没主动替他分担。今天做这个工作就产生了对他的怀念，产生了愧疚，其实用法衡量是产生了情。自己没觉察，表现出配合做事时急躁、语言过硬等情况。本来我们就是第一次做，自己又没调整好心态，就导致了工作的不顺利。其中一个同修对我的表现产生了不满，但没直接指出来。另一个同修开始说话了：「你的性子还是那么急。」一句话点醒了我。我也开始意识到自己不对劲了，静下心来向内找。师父说：「为大法做任何事情都不应该带有个人的观念，我这话经常讲，可是有的人老是不去想、也不去重视。」（《各地讲法六》〈二零零四年华盛顿 DC 法会讲法〉）这么多年来，自己总认为自己那种爱着急的脾气已经修掉了。没想到又让它冒出来了。我很心痛，就在想平时也不知道有多少次这样的表现伤害了同修。再深挖发现自己平时和常人接触时很注意自己的言行，怕给大法带来负面影响，和同修接触就不太注意。这不是从根本就没改变自己吗？修去自己的不足还分和谁吗？这算听师父话吗？真修弟子无论任何时候所言所行、一思一念都应在法上，任何时候都应无条件的对别人好。这件事对我触动很大。事后和那两个同修真诚的作了交流。大家都说我们要珍惜师父给我们的修炼环境，同修在一起时，只要互相之间发现了不足，要及时指出来，既然暴露出来，我们就毫不保留的修掉它。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

从人走向神

文 / 辽宁大法弟子 宇明

【明慧网二零零八年十一月十五日】我从小就胆小，做什么事总是畏首畏尾。面对邪恶对大法弟子惨不忍睹的血腥迫害，我在讲真相救度众生、证实法中，是一点一滴修去了怕心。

片警明白了真相以后，真的保护大法弟子了。我所在社区的恶人曾经写了一份关于我在楼道墙上写洪法标语的材料。这个片警看了上报材料，问那个人：「有没有证据？」那人说：「没有证据，是估计。」片警说：「没有根据的材料怎么能上报呢？」当即给推翻了。二零零五年初，这个片警来到我家，询问关于「三退」的事。我和老

伴又向他洪扬了一阵子法，讲了大法的洪传形势，特别是在全世界掀起的退党大潮，并向他讲了为什么要「三退」。二零零八年四川大地震后，片警又来我家说：「上边有令，为平安奥运，公安加大力度，……希望你们要加小心。」我和老伴当即向他讲明四川地震不仅仅是天灾，更是人祸。还告诉他：地震中，大法弟子和做了「三退」的人都平安无事，接着就劝他「三退」，他当即做了「三退」。

——选自本文

伟大慈悲的师父好！

海内外全体同修好！

我是在一九九六年快要退休时在一场大病中有幸有缘喜得大法的，是伟大慈悲的师父把我从地狱中捞出来了，给了我第二次生命，使我走上了这殊胜无比、从人走向神的修炼之路。我今年七十三岁，是高中退休教师。现在我向伟大的师尊和海内外同修汇报一下我在证实法中从人走向神的一些体会，不当之处请慈悲指正。

我们大法弟子在从一九九九年「七二零」邪恶开始疯狂迫害的血雨腥风的巨难中，在伟大慈悲的师父呵护下一步一步走过来，做好师父要求做的三件事，讲真相救度众生，时至今日，我们走过了九个年头。在九年来证实法的过程中，我对师父讲的法：「整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程」（《转法轮》）体悟的越来越深刻，我九年来正法修炼过程确实是不不断的去我的执著心的过程，也就是从人走向神的过程。

对于我这样一个从小学、中学一直到大学都是在恶党的党文化毒害下的人心凡重的大法修炼者，要想走正走好这万古机缘的大法路，实在太难了。但是，所幸的是，我们有恩师，有大法。在九年来助师正法路上，我不断的学法修心，不断的修去那一个个根深蒂固的执著心。

去怕心

我先说怕心吧。我从小就胆小，做什么事总是畏首畏尾。面对邪恶对大法弟子惨不忍睹的血腥迫害，我在讲真相救度众生、证实法中，是一点一滴修去了怕心。

起初不敢走出去，怕这怕那。但学习了师父的法：「当谁要来迫

害这个法，那么作为一个弟子，作为大法的一粒子，你应该如何做呢？你不应该去把真相讲出来、叫人知道是怎么回事吗？」（《导航》〈美国西部法会讲法〉）我悟到：在师父和大法遭到邪恶诽谤、诬蔑，同修遭到邪恶非法绑架、残酷迫害的情况下，还躲在家里学法的人只想从大法中获取、不想为大法付出的人；只躲在阴暗角落里所谓独修、不想为大法说句公道话的人，还配得上叫「正法时期大法弟子」吗？作为大法弟子在这种情况下必须挺身而出，必须助师正法，兑现史前大愿！于是，我和老伴毅然投入助师正法的洪流，走出家门，先是去省市信访办，接下来走街串巷，挂条幅、撒传单、讲真相。由刚开始的胆突突，到后来胆子越来越大，心想：我是做宇宙中最正的事情，谁也不能阻挡。

不过我的怕心还很重。师父说：「其实邪恶所干的一切，都是在你们还没放下的执著与怕心中下手」（《去掉最后的执著》）。我的怕心被邪恶钻了空子，先是给我演化出一些让我怕的假相，使我的怕心越来越重，然后就在二零零二年农历腊月二十七，我和老伴被邪恶非法抄家、绑架。由于师父的呵护、加持，由于同修、家人以及我和老伴的明白大法真相的学生的大力营救，由于我，特别是老伴正念还比较强，在腊月三十中午走出了魔窟，又投入助师正法的洪流。

在这前后，我努力向内找，找到了我修炼路上一个最大的执著心——怕心，并通过学法、通过证实法修去这个不好的心。我深挖产生怕心根源就是旧宇宙的「私」。我在证实法中怕这怕那，说穿了就是怕伤害自己，就是为「私」，而我们正法时期的大法弟子就是要修成无私无我、先他后我的正法正觉。

学习师父的经文《走出死关》，更使我警醒。师父说：「怕心会使人干错事，怕心也会使人失掉机缘，怕心是人走向神的死关。」师父一针见血的指出了怕心的严重危害。我如果不彻底去掉怕心，那将会失掉能在亿万年的轮回中有幸成为大法弟子和师父正法时期同在，助师正法，完成史前大愿，又是师父在直接度我们的万古不遇的机缘，可怕至极啊！我横下心来，彻底修去怕心！在此后直到现在的一系列证实法的过程中，渐渐的修去了怕心。师父说：「没有了怕，也就不存在叫你怕的因素了。」（《去掉最后的执著》）

传《九评》劝「三退」以来，讲真相救度众生的方式由暗地发真相资料变为面对面讲真相派发真相资料，难度大了，风险大了，如果有怕心，那就寸步难行，一个人也救不了。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。」

（《二零零二年波士顿法会讲法》）我和老伴正念正行，有伟大慈悲的师父的呵护、加持，虽然遇到了一些风险，但都化险为夷了。

我家常有同修来，有位同修被社区邪恶盯上了。一天上午九点多钟，这位同修来到我家，我老伴给她开门，只见在楼门外十几米远的道上，社区恶党书记正双手叉腰，两眼圆睁，恶狠狠的望着我家。同修走后，我和老伴赶紧学法。师父在《大纽约地区法会讲法》中说：

「哪一旦出现问题，就是需要你们去讲真相了。你们不要躲开它，哪怕它表现的再邪恶。」我和老伴悟到：这件事的出现不是偶然的，是为我们救度众生，也是为我们的提高出现的，一定要处理好此事。

当天午后四点钟，我老伴在家发正念，我拿铁钩子到楼外草坪上拣白色垃圾。我正拣着，听身后有人跟我说话：「您在做好事儿啊？」我回头一看，正是社区恶党书记。我笑着说：「搞好环境卫生，咱们人人有责。」接着我就问她：「您上午在我家楼外道上总望着我家干什么？」她说：「怕你家出麻烦。我们注意到，那个人常来你家，据说咱们小区的法轮功传单都是她撒的，她挎的那个兜鼓鼓的，全是法轮功资料。」我哈哈大笑，师父也给我智慧，赶紧问她：「你们翻她兜子了吗？」她说：「没有。」我说：「没翻兜子看，怎么知道人家兜子里装的全是法轮功资料？你不知道，常来我家的那个人是咱市里很有名气的大夫，我在九六年得的那场大病，就是她给治的。……其实，退一步讲，她真在咱小区撒了传单那也是大好事，让人们明白真相不再受蒙蔽从而得救还不好吗？我告诉你：善待大法、善待大法弟子得福报，希望你多求福报吧！」说的她乐了。

这件事在师父的加持下，就这样化解了，否则我和老伴的修炼环境有可能会受到干扰。

三年前的一天清早，我所在住宅区一位明白真相的妇女特地到我家告诉我和老伴说：「我住的那个单元楼，从一楼到七楼的楼道墙上，不知是哪个坏家伙用粉笔写的诬蔑你们法轮功的标语，太坏

了！」我和老伴赞扬这位妇女维护大法的精神。我到那儿察看了一下，情况属实。回来后，我和老伴切磋，一致认为，这事让我们俩个大法弟子知道了，就是让我们俩护法除恶，不能让这些邪恶的东西毒害众生，必须马上除掉！

在这天上午十点半，老伴在家发正念，我拿着螺丝刀和粉笔，心态沉稳，怀着一心维护大法、除去邪恶、救度众生的正念，前后没有十分钟，就把那些坏东西处理了。师父说：「当然修炼过程中，因为你要提升，肯定对你来讲，对修炼人来讲是有考验的，做不好会不断的有麻烦出现，做的好也会不断的有修炼中的考验出现。」（《二零零六年加拿大法会讲法》）我悟到，我遇到的这许多事情，都不是偶然的，都是在考验我还有没有怕心或其它执著心，都是在提高我的心性。

没有了怕心，就能大胆的去救度众生，只要有缘人，不管他是谁，就去救度。邪恶对大法弟子迫害的这年中，常到我家的片警就是与我有缘的，就应该给他讲真相，就应该救他。那还是在二零零二年九月初的一天，我向片警讲了那么多大法真相：从「四二五」讲到「七二零」；从中外预言讲到当今中国大陆天象异常、灾害不断；从中共打压法轮功讲到大法在全世界的洪传；从善待大法得福报讲到对大法行恶遭恶报。最后我恳切的告诉他：「你千万给自己留条后路，对打压法轮功的事你就睁一只眼闭一只眼，或者干脆不管，能保护大法弟子你就保护，那可功德无量啊！」说的他心悦诚服。

片警明白了真相以后，真的保护大法弟子了。我所在社区的恶人曾经在二零零三年农历新年前给上头写了一份关于我在楼道墙上写洪法标语的材料。这个片警看了上报材料，问那个人：「有没有证据？」那人说：「没有证据，是估计。」片警说：「没有根据的材料怎么能上报呢？」当即给推翻了。

二零零五年初，这个片警来到我家，询问关于「三退」的事。我和老伴又向他洪扬了一阵子法，讲了大法的洪传形势，特别是在全世界掀起的退党大潮，并向他交了为什么要「三退」的底。二零零八年四川大地震后，片警又来我家说：「上边有令，为平安奥运，公安加大力度，现在抓的很紧，公园里、闹市区、商场、车站便衣多的很，

出远门乘车检查非常严，希望你们要加小心。」我和老伴当即向他讲明四川地震不仅仅是天灾，更是人祸。还告诉他：地震中，大法弟子和做了「三退」的人都平安无事，接着就劝他「三退」，他当即做了「三退」。

我为这位片警明白了大法真相进而保护大法弟子而高兴，为这位片警全家及其亲属「三退」保平安而祝福。

通过救度片警这件事，我也体悟到：救人就是自救。把片警救了，他自然站在大法一边，他自然再也不会替恶党卖命对大法行恶了，这就开创了大法弟子正法修炼的宽松环境，就打出一片天来；如果把中国大陆的警察，至少把片警都救了，这场荒唐透顶的邪恶迫害还不结束吗？更广义的说，大法弟子救度众生是师父让我们必须完成的神圣的历史使命，大法弟子不救人，不做好三件事，就是没有兑现史前大愿。

我在向片警讲真相救度他的过程，也是修去我的怕心和其它执著心的过程。

去名利心、争斗心

再说说我的名利心、争斗心。得法前，我完全被名缰利锁束缚着，追名逐利，评优、长工资、分房子，都削尖脑袋去争，和同事关系紧张，今天和这个争，明天和那个斗。师父在《转法轮》里讲的这段法：「所以他的一生争来斗去的，这个心受到很大的伤害，觉的很苦，很累，心里老是不平衡。吃不好，睡不好，心灰意冷，到老了，把自己搞的一身糟，什么病都上来了。」这是对得法前的我的真实写照，那时的我就是这个样啊。

得法后，特别是在「七二零」以后的正法修炼过程中，在证实法、讲真相救度众生的过程中，不断的修去我的名利心和争斗心。二零零四年五月，市供热公司电话通知我交供热费，我说：「供热费都是学校统一交的。」对方说：「你们学校没给你交，漏下了。」我到学校总务处打听情况，总务主任忙向我道歉：「真对不起，给您漏办了，漏办的不只您一个。麻烦您自己去交吧，回来给您报销。」我二话没说，转身就去交供热费，共一千九百元。如果在得法前，我才不去交呢，还得跟总务主任干起来，打的不可开交，可是我现在是大法

弟子，是正法时期的大法弟子，必须用大法弟子的标准要求自己。

我从供热公司交完款回到学校总务处，总务主任说：「会计不在，您把收据放我这儿，等明天会计来了我给您办。」半个月后，我来到学校总务处，我问主任：「收据报销了吗？」他反问到：「什么收据？」我说：「是供热费收据。」他翻箱倒柜，怎么也找不着收据，头都冒汗了。我怕他着急，就对他说：「你别着急，慢慢找。他说：「能不着急吗？那是一千九百元啊！」常人都把金钱利益看的很重，而我们修炼人正好相反，把这些看淡看轻，根本不放在心上。

第三天，我从打工学校上完课回家，老伴对我说：「总务主任刚才来电话，说你交给他的收据没找着，急坏了。你赶紧去学校找他，劝他别着急。」我和老伴一起学法悟法。师父说：「因为矛盾产生的时候，会突然间出现，可是却不是偶然存在的，那是为了提高你的心性的。你只要把你当作炼功人，你就能够把它处理好。」（《转法轮》）我悟到：我现在遇到的这件事确实不是偶然的，一定与我的修炼密切相关，一定是为了提高我的心性，对我来说，这是个关，这个关就是在检验我能不能去掉金钱利益心、争斗心。我对老伴说：「咱们就甘愿在金钱利益问题上明明白白吃亏，就是不能去争去斗！」老伴说：「对！咱就这样做。」我还悟到：我把目前遇到的这件事时时处处用师父的大法指导，就能妥善处理好，我作为一个大法弟子，在常人看来就一定能起到证实法的作用。

我很快赶到学校，对总务主任说：「不就是一千九百元吗？那算什么？我不放在心上，半点不着急，你急什么呀？」他说：「这可不是小数目，丢了可咋办？」我说：「你放心，丢了也不让你赔！一千九百，就是一万九千元又能怎么样？我一概不放在心上。可是，如果我没修炼法轮大法，我决不会这样对待，就得和你争，和你斗，打的不可开交。」他笑了，说：「您现在的表现使我很受感动，您不但不着急，还劝我不着急，替别人着想，你们学法轮功的了不起，证明你们法轮大法真好！」

过了几天，我从打工学校上完课回家，老伴对我说：「刚才总务主任来了，他打出租车专程来送报销的供热费的，他对这事感触特别大。」后来，学校一位退休老师见到我说：「你够熊的，学校把供热

费漏交了，让你补交你就补交？你太好说话了。我的供热费也漏交了，让我去补交，我才不去呢！我把总务主任好顿臭骂，骂完，那小子乖乖去补交的。」我乐呵呵的对他说：「我是修法轮大法的，修真、善、忍，必须按大法的要求做。」

二零零五年端午节前夕，学校给教工发豆油、鸡蛋、鱼等福利品，总务主任打电话让我去领。走前，我对老伴说：「这次去学校一定劝总务主任『三退』，你在家帮我发正念。」到了学校，我把总务主任叫到一边，小声劝他「三退」。他说：「我信你的话，您给我和我的家人全退了吧！」我说：「就用你和你家人姓名最后那两个字退。」他说：「行。」我又叮嘱他一定要转告家里人用什么名退的，记住法轮大法好！他说：「一定，一定。」我觉的总务主任能轻而易举的做了「三退」，是由于前边这件事作基础，整个事情的过程是我用大法弟子的风范向他证实法的过程。师父说：「你们修炼人的表现是纯正的，有多少人是看到了你们的表现就觉的你们就是好。如果我们自己平时不注意自己的行为，那你们的表现常人就会看到，他不能够象学法一样深入的去了解你，他就看你的表现。」（《二零零二年波士顿法会讲法》）

证实法中修去常人心

我的其它方面的常人之心，如：妒嫉心、显示心、欢喜心、求心也在证实法中表现出来，并在证实法中逐渐的一个一个的修去了。我在得法前，争斗心很强。师父说：「争斗心不去，也容易产生妒嫉心。」（《转法轮》）所以那时我的妒嫉心也很强。得法后，在学法过程中认识到妒嫉心的严重危害，并决心修去这颗坏心。

师父说：「妒嫉心要不去，人所修炼的一切心都变的很脆弱。这有一个规定：人在修炼当中，妒嫉心要不去是不得正果的，绝对不得正果的。」我悟到妒嫉心的极端严重性，在一九九九年「七二零」之前的个人修炼中，基本去掉了妒嫉心，但在此后的正法修炼中，还有残存一些妒嫉心。这表现在明慧网办的四次大陆大法弟子修炼心得交流会征稿中，每次我都参加，除了第四次在网上发表外，其余三次均未发表，我所在的学法小组的文化水平不高的同修写的稿子登在《明慧周刊》上，我思想深处隐隐约约生出一丝妒嫉心，同时马上努力排

斥这个坏心。虚心阅读同修的交流会的文章，再对照我写的，我折服了！同修的文章恰如师父说的都是「没有了华丽和为增强气氛的词句，实在、准确、干净、不带有人情的文章不是常人能写出来的，因为修炼人的内境是清净的。」（《成熟》）而我写的文章，多是华丽和增强气氛的词句，还是党八股式的，还有党文化的思维逻辑，真是不比不知道，一比就看出我的文章的差距，实际是我和同修心性、修炼境界的差距，我无地自容。我正念排斥这颗坏心，彻底除掉它，一丝一毫也不能留！

在传《九评》劝「三退」以来，曾有一个阶段，在学法小组交流学法体会时，我津津乐道前天劝「三退」多少多少，昨天劝「三退」多少，有意无意流露出我的显示心。师父在《转法轮》里讲的明明白白、清清楚楚。师父说：「显示本身就是一种很强的执著心，非常不好的心，是修炼人要去的心。」既然师父指出显示心是「非常不好的心，是修炼人要去的心」，我怎么还抱着它不放呢？去掉它！

在讲真相劝「三退」最初阶段，对方「三退」就高兴，不退就不高兴；劝「三退」人数多了就高兴，少了就情绪低落，表现出很强的欢喜心。

在证实法的过程中，有一个时期，我的求心挺重。师父说：「最后结果怎么样我没看重」「我最珍惜的是过程。」（《美国首都讲法》）我劝「三退」却忽视过程，求结果，人家退了就觉的好，觉的有成果；没退就觉的劳而无功，没有成效。通过学法，我认识到，这求心也是一种很不好的人心。师父说：「因为你是在求，求本身就是执著心，修炼要去的就是执著心。」（《转法轮》）师父要求大法弟子「做而不求」。通过不断的学法，通过证实法、讲真相救度众生的实践，渐渐修去了我的求心。每天劝「三退」退一个不嫌少，劝退几十或上百也不动常人心，不生求心，也不生欢喜心。

从二零零五年初开始传《九评》、劝「三退」一直到今天，我和老伴经常出去救人，不出去心里就难受，救人急啊！我有时睡梦中还救人，甚至喊众生的名字。我和老伴四年来劝「三退」救下来的人有九千多，但这还远远不够，还得继续做「三退」救更多的人。

师父说：「那么讲清真相，我想作为大法弟子来讲，这已经是你

们今天的修炼人特殊的修炼方式了，在历史上没有过，也可以说是正法中大法弟子证实法、救度众生的壮举。」（《二零零四年芝加哥法会讲法》）既然讲真相是我们大法弟子的特殊的修炼方式，那就同我们大法弟子学法、炼功、发正念是必修课一样，法必须天天学，功必须天天炼，正念必须天天定点发，真相必须天天出去讲。

我和老伴天天在社会中走，遇到过一些不听的、不接受的、甚至于反对的、骂骂咧咧，诬蔑大法弟子劝「三退」是「搞政治」，是「反党」。有的人故意气我们，我和老伴和蔼的说：「您不退就不退，等认识明白了再退，我们也不能把您怎么样，就是希望您千万别给恶党做陪葬，您和您的家人都得救有多好啊？」说的他再也没话了。当然，我知道，遇到这些事，都是在检验我这个大法弟子还有无争斗心，有无慈悲心，合乎不合乎大法弟子修炼真、善、忍的标准。

在师父法的指导下，我和老伴在证实法中修去了争斗心，代之而来的是慈善、慈悲心。有不少人中恶党的毒太深，劝他们「三退」太难了。我和老伴就一个劲儿的对他们慈悲，一次不行，就二次；二次还不行，就第三次去救他们。精诚所至，金石为开，这些众生多数终于「三退」了。

师父在《转法轮》中讲大忍之心的法的时候，讲到韩信受辱于胯下的故事。师父说：「韩信还毕竟是个常人，我们是一个修炼的人，我们比他还要强的多。我们的目标是达到超出常人的层次，向更高层次迈进的。这个事我们是遇不到的，但是修炼人在常人中受到屈辱、受到羞辱的时候，也不一定比这差。」

今年八月初，我教的八三届高中毕业生聚会，学生要求我再给他们上语文课，还要原汁原味。上课时，我先给他们朗诵我写的祝愿他们平安吉祥如何堂堂正正做人的诗。这次聚会，又是师父给我安排救人的大好机会。劝「三退」以来，我一直对这些分布在全国各地的学生放心不下，一直想救他们。「修在自己，功在师父」（《转法轮》），师父见我有救人的强烈愿望，就帮我做这件事情，把可救度的人弄到我跟前。这次聚会，我向他们讲真相、劝「三退」，二十三个学生以及他们的家人「三退」了，一共有六、七十人「三退」。

过后，有个学生给我打电话，让我给聚会纪念册题词，并要我把

聚会时朗诵的诗再抄写一份，要收在纪念册里。我很快写好了题词，也抄好了诗，给那个同学打电话，让她来取。她说第二天来取，结果没来取；十天之后，我又给她打电话，她说近日出差了，刚回来，两天后来取。结果，二十天后也没来取。我用法一衡量，悟到：这事决非偶然，关来了，要提高我的心性了。这事如果发生在我得法前，我是不会容忍这种屈辱，一定会大发雷霆，可是现在，我是个修炼十二年的可以说是个修炼比较有素的大法弟子，决不能跟学生发火，不能跟学生争斗，必须要有大忍之心，要比受辱于胯下的韩信强的多。

我悟到，在修炼路上这最后一步，让我碰上这件事，就是要去我的人心，去那一颗颗不好的人心——虚荣心、求名心、争斗心、显示心、欢喜心，不去这些常人之心怎么能走向神呢？当我把这些常人之心放下之后，顿感浑身轻松，内心十分平静，就象什么事也没发生一样，再也不去想它，真的从常人中走了出来。

我在前边谈到挖掘产生我的怕心的根源是旧宇宙的「私」，其实我的名利心、争斗心、妒嫉心、显示心、欢喜心、求心、虚荣心产生的根源也同样出自旧宇宙这个「私」。当然，我的争斗心还源于恶党的党文化的斗争哲学的毒害。作为大法造就的大法徒，就是要跳出旧宇宙一切为私的理，彻底修去一切为私为我的因素及其所派生出的一切执著心，走出人，走向神，那么修到最后，就人心全无，那也就成神了。师父说：「何为神 人心无存」（《洪吟》〈人觉之分〉）。我们大法弟子除去人心的修炼过程，就是从人走向神的过程。

师父说：「如果在极其微观下大家看看思想上那些个执著的东西形成的物质是什么？是山，巨大的山，象花岗岩一样的顽石，一旦形成了人根本就动不了它了。」「你坚定正念的时候，你能够排斥它的时候，我就在一点一点的给你拿；你能够做多少，我给你拿多少、就给你消下去多少。」（《二零零四年芝加哥法会讲法》）师父的法使我警醒，我思想上那些个执著心有多么重啊！严重到象山，象巨大的山，象花岗岩一样的顽石，严重阻碍我走正走好助师正法的修炼路。我庆幸，我那些个执著心，都在这九年来证实法的神路上，暴露出一个，或者说，我向内找出一个，我就坚定正念、努力排斥它，伟大慈悲的师父就给我拿下一个。我衷心的感谢伟大慈悲的师父，没有师父

的慈悲呵护，就没有我今天的一切。我们大法弟子，特别是我们中国大陆的大法弟子能够在腥风血雨的巨难中走过来，走到柳暗花明的今天，完全靠伟大慈悲的师父呵护、导航。师恩浩荡啊！正是：千谢万谢谢师恩，难表弟子感恩心。

我现在还有人心在，但我坚信，在这万古机缘助师正法的修炼路上，在这正法的最后一步，最后时刻，我要更加努力地做好师父要求做的三件事，越最后越精进，在证实法、讲真相救度众生中更加努力实修，修好自己，修去一切人心，走向神，圆满随师还。

向伟大慈悲的师父、向海内外同修双手合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

大法救了我 精进报师恩

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十五日】在修炼前我是一个病魔缠身的人，全身上下几乎没有好地方。那时家务活不能干，孩子照顾不了，班也上不了，只好吃劳保。后来领导为了照顾我的生活问题，给安排了一个力所能及的工作，都是家人抽时间替我去干，里里外外的事情都压在了丈夫身上，使他承受着思想上、精神上、经济上的种种压力，而我更是痛苦难忍，生不如死。一九九四年在朋友的推荐下，我和丈夫一起学了大法。经过一段时间的修炼，我知道了什么是无病一身轻，成天都是喜上眉梢，内心喜乐无法言表。

大概二零零二年到二零零四年间，听说农村资料缺少，我悟到，这事让我听到也不是偶然的，那里的众生也需要救度。于是我就经常去农村发真相资料。因为我对本地区农村不熟，知道的地方发完了就找不到村子了，为了找到哪里有村子，我在路口等着，等中学生放学后，跟他们进村。一次跟学生去了一个远一点的村子，等我发到村子中间时，天已经漆黑了，又不熟悉，正发愁呢，结果路灯突然亮了，街上点蜡烛做买卖的人叫喊着说：今儿个什么日子，这路灯总也不亮，现在怎么亮了？我心里明白了，师父慈悲，知道我摸不着路，给我打开了路灯。我很顺利地发完了一百多份真相资料回家了。

师父好！同修好！

一、得法

在修炼前我是一个病魔缠身的人，全身上下几乎没有好地方，如高血压、美尼尔综合症、风湿性关节炎、偏头痛、肩周炎、内外痔、功能性出血（中医叫血崩）、常年贫血、鼻窦炎、咽炎、右耳听力不清、全身肿胀无力、手脚麻木。就最轻的肩周炎说吧，严重时上厕所都解不了裤带，梳头时抬不起胳膊；鼻窦炎昼夜只能用嘴呼吸；功能性出血每次都很危险，出现过多次休克，曾输过四个人的血。那时家务活不能干，孩子照顾不了，班也上不了，只好吃劳保。后来领导为了照顾我的生活问题，给安排了一个力所能及的工作，都是家人抽时间替我去干，里里外外的事情都压在了丈夫身上，使他承受着思想上、精神上、经济上的种种压力，而我更是痛苦难忍，生不如死。

一九九四年在朋友的推荐下，我和丈夫一起学了大法。经过一段时间的修炼，我们家发生了前所未有的变化，我的身体一天比一天好，没过多久我就成了一个完全健康的人了，也知道了什么是无病一身轻，成天都是喜上眉梢，内心喜乐无法言表。是师父给了我第二次生命。我虽然天目看不到，但我相信师父讲的句句都是真的，没有一点怀疑。那时真是听不够师父的讲法，越听越爱听，越学越爱学，听过师父讲法后，内心有说不出的美。我想把大法的美好告诉给所有的有缘人，愿有缘人都能得到法，所以我经常和同修出去洪法。

二、生死关

九六年我带着强烈的对父亲的情，非要回两千多公里外的老家给去世一年的父亲上坟扫墓。结果在半路上突然身体不适，而且越来越重。回到老家躺在床上就起不来了，就是这样，我还是硬挺着在第二天清明节去给父亲上了坟，因为父亲去世时我没有在跟前，总感觉有个遗憾，这次总算了了这个心愿。上坟回来后我就卧床起不来了，五天后整个人都脱像了，头也抬不起来，厕所也上不了。当时感到生命都危险了；这时我悟到：可能我不该回来，因为师父说过我们修炼人身上带的都是超常的东西，金光闪闪的，怎么能随便给死人烧纸上坟呢？而还带着这么强烈的情和执著心，这不和常人一样了吗？

我悟到后，立刻想返回。亲人们百般阻拦，都说：你这样怎么能走呢？他们找来了大夫非要给我治病，我坚决不同意，并告诉他们这是消业，我没有事。于是妹妹一路护理我回到了自己的家中。丈夫和朋友接站时，那个朋友看到我就跟丈夫悄悄说：「我看嫂子不行了，快送医院吧。」可见当时状态有多么严重。

回家后我就卧床不起，想要喝水都没有力气说，翻身都得别人帮着翻。有一天晚上，胸部好象用绳子捆的紧紧的，憋的喘不过气来。当时很想得到家人的安慰，就告诉丈夫说：「我承受不住了。」可我丈夫一听不但没有安慰我，反而狠狠的说了一句：「你造的业你不还，谁还？」说完翻身面朝墙不一会儿就睡着了，而且还打上了呼噜。当时真的没法形容自己的心情，感到很失望，觉的这个晚上自己可能过不来了；这时我只有求师父了。我从心里对师父说：「师父我不行了，救救我吧。」不一会我的胸肋处紧捆的地方就觉的轱辘轱辘的滚动的松开了，当时我就知道是师父帮我了，我有救了。一会儿全身就舒服了，不知不觉就睡着了。

后来有一段时间，白天晚上不能合眼睡觉，一闭眼就有害怕的景象，吓的睡不着觉。求师父帮我后，就再也没有那些怪物了。从那时起，我一天天好起来了，是师父又一次从死亡线上把我救回来了。从此我对大法对师父更坚信了。

在我刚能下地站立时，就让丈夫扶着我炼功了，所以恢复起来非常快。大法的神奇又一次在我身上展现，使我更加坚定了修炼大法的心。

三、洪法

我想把大法的美好传给老家亲人，第一次由于抱着一颗私心回家洪法没有打开局面，当时我带去一箱子书和讲法录像，可是没有一个人学，我急的都哭了。回来后我找到了原因，师父教我们修成无私无我、先他后我的正觉，这么好的大法，我只是想传给老家的几个亲人，多自私呀！我决心放下私，按师父教导的「佛家讲普度众生，谁能修谁修。」（《转法轮》）的法理去做。于是在冬天农活闲时二次回老家洪法。

这次心态纯净了，在师父的点化下，我很快找到了本地的一个炼

功点。他们一听我是外地来的同修，并且还带有师父的书和讲法录像，都高兴的象久别的亲人一样。他们正为怎样才能把大法洪扬开而发愁呢，为没有师父的书和讲法录像着急呢，正好我给带来了。于是我们就决定先去没有人得法的边远农村开始洪法。我先带着师父的书和讲法录像去给他们放九天讲法录像，随后城里的老学员再去和新学员切磋。很快建立了两个学法点。大约每村都有二、三十人得法。

这些新学员得法后的喜乐，真比过年还高兴，那种场面真是无法形容，让我很感动。其中有一个六十多岁的老大娘，她眉梢上长有一个肉瘤子，带了一辈子了，学法炼功后，开始流黑臭的脓血，流完脓之后流的又是血，再后来流的就是清水了，全流完了，长一辈子的瘤子也好了；全村众所周知。

还有一个中年妇女，得法不久全身的疾病都好了。后来她又出现了蛇缠腰的病状，特别严重，腰周围都烂了，肚皮烂的往外流脓水，最后学法炼功后也好了。

还有两个被附体的妇女，原来什么都不能干，学大法后全好了。这些奇迹在村子里影响非常大，起到了正面洪扬大法的作用。新学员在老学员的带动下，他们也有很多学法炼功后的体悟，身心的变化，天目看到的景象，升华如此之快真是没有想到的。没有师父的精心安排、慈悲苦度，人是做不到的。表面上是我在洪法，实际上都是师父在做。

师父时时看护着我们，不许任何因素干扰学员们得法修炼。如在我村放录像时，乡亲们一听我要给大家放录像，有的人以为是常人喜欢看的那种录像呢，拖儿带女的都来了，还来了很多年轻人，就象看大戏一样。师父的讲法录像播放不一会儿，那些不三不四的人、与大法无缘的人，陆陆续续都自动退场了。但是也有另外空间邪魔操纵不理智的人来干扰，表现形式是：有一个喝的醉醺醺的小伙子，抱着看不好录像的念头，连骂带嚷的要看录像，但他坐在大门口，后背靠在敞开的门扇上，却说我们把门关的严严的不让他进来。我当时就悟到是慈悲的师父不许他进来捣乱，影响有缘人得法。当天还有一个当地的小玩儿闹，跑来闹事。我们给他了一把椅子让他坐下，他很快就睡着了；等大家把录像看完都走了，他也睡醒了。就这样九天录像在师

父的慈悲呵护下顺利放完了。这次我放下了对亲人的执著，放下了私，结果我全家的亲人除一个小弟弟外，都得法了，包括七十多岁的老母亲。

四、去北京证实法

二零零零年七月二十二日，因邪恶对大法疯狂的迫害，对大法弟子的残酷镇压，我为证实大法去北京天安门广场炼功，后被迫流离失所。

在我很困惑的时候，得到了师父的《美国西部法会讲法》经文，紧接着于十二月九日得到《北美大湖区法会讲法》。当时拿到师父的讲法我就静心的一遍一遍的反复学，一下我明白怎么做了，困惑和苦恼消失了。师父在《美国西部法会讲法》中讲：「作为一个大法弟子，这宇宙大法的一个粒子，你们应该这样做。当人破坏法的时候，当然谁也破坏不了这个法，宇宙的法怎么能被人破坏呢？谁也破坏不了，但是呢，当谁要来迫害这个法，那么作为一个弟子，作为大法的一粒子，你应该如何做呢？你不应该去把真相讲出来、叫人知道是怎么回事吗？这是站在你自己角度去讲，你是大法的一粒子，你就应该起这个作用。」

当法理明白的时候，我整个人立即精神起来了，觉的全身非常轻松，因为我明白了，作为一个大法弟子目前该怎么做。当时我就在同修家待不住了，恨不得立刻走出去，所以我就告诉同修：我要去北京证实法。他担心我被绑架，就把我丈夫找来劝我。我丈夫一听我又要去北京护法说什么不同意，用各种方式威胁我，又是离婚又是死的。他说：「你非要走，这个家没法要了，我承受不住了，你走我就死。」我看他是承受到极限了，我就慢慢给他讲我为什么要去北京，让他知道作为大法弟子应该走出去证实大法，因为他也是修炼人，他也得在这个问题上升华上来。我还需要他经济上的支持（我当时自己没有钱），还得他承担家庭的一切。当时我们没有达成共识，他气着自己走了。丈夫走后我悟到：魔利用各种方式干扰正法，这又利用大法弟子的怕心和情来干扰我去北京证实法。我必须坚定正念，决不能被丈夫这个魔性带动，而且在人的一面我要安慰他，决不能给大法抹黑。

第二天，他来时我接着跟他切磋此事；我首先告诉他，这一年多，你真的为我承受了很多，我能理解你的苦衷，这我都知道，可你知道，大法弟子是有使命在身的，况且现在大法在魔难中，师父被通缉。说到这里我的眼泪止不住往下流。我哭着对他讲：师父现在被谣言恶毒的攻击，大法蒙受这不明之冤，多少大法弟子为了证实大法被非法关到监狱、劳教所、看守所里受到残酷的折磨。我们怎能为了自己的安逸而不为大法说句公道话呢？师父早就在《法轮大法义解》中告诉我们：「其实这个法，我说本来就是宇宙中的法，也包括大家在内，你们都在这个法中，那么，这个法也是你们的。维护不维护这个法，宣传不宣传这个法，弘扬不弘扬这个法，将来同化不同化这个法，都是你们大家自己的事。我只能把他讲出来，往这条正路上带，这是我做的。真正将来圆满，我说那是你自己修的。」况且众生都苦苦的等待着大法弟子的救度呢，咱们就为了自己的安逸能见死不救吗？同时我告诉他说：我的决心已定，谁也阻挡不住。然后我又对他说：你放心，我这次去三～四天，顶多一个星期就平安回来了（当时悟性太低，应该是当天去当天回）。说到这里，他同意让我去了，并表示给我马上去拿钱和衣物；同时还答应帮我写「法轮大法好」的横幅。

三天后我一切都准备好了（因用油漆写的横幅在暖气上烤了三天才干），在这过程中丈夫的整个状态都变好了，我需要什么他都非常高兴的给我办到，支持我走。

通过这件事我悟到：来自家庭的阻力，不是家人（同修）不好，而是我们自己是否走正了师父给我们安排的正法修炼之路，当我们一切都在法上，对法坚如磐石，一切为了救度众生，放下为私为我，邪恶就会自灭。

二零零零年十二月十七日，我早早起床，把我在同修家用过的东西都洗干净晾好，一切收拾利落，把横幅藏在了身上好取的地方，我踏上了去北京证实法之路。同修把我送上长途车，再三叮咛：快去快回，一定要快回来。我说：你们放心，我很快就回来。当时我感到有压倒一切的一身正气在身上，只盼车快点开，因为我必须要在中午十二点前把横幅在天安门广场上打出去，因那时游客最多，要尽可能让

更多的人知道真相，从而得到救度。

约十一点多钟我走上了天安门广场。这时我看到在广场好几个地方都有大法弟子已经把横幅展开了，警察恶狠狠的向他们扑去，就在我前面也有几个同修瞬间展开了大小不等的横幅。「法轮大法好」的喊声四处响起，这时我也展开了自己精心制作的红底黄字「法轮大法好」的横幅，同时喊出了压在我心头已久的话：「法轮大法是正法！还我师父清白！还大法清白！法轮大法好！」这声音响彻云霄，好象所有的众生、众神都能听到。这时又有好多同修不约而同的都展开了横幅，「法轮大法好」的声音又是此起彼伏，汇成一片。当时那种场面神圣的无法用任何人类的语言去形容。大法弟子一个个顶着巨大的压力，放下生死，从全国四面八方来到天安门广场证实宇宙大法是清白的，师父是清白的。

当天我被劫持到天安门公安分局，在那里我们又打出了在恶警的警车上夺回来的大横幅，一直喊：「法轮大法是正法！还我师父清白！还大法清白！法轮大法好！」警察也无奈。其他同修看我喊，大家都跟着喊了起来。下午我被送到北京西城区看守所，在警车上，我看公路两边，特别是十字路口人很多，就趁持枪的武警不注意，推开车窗就喊「法轮大法好」，使路人都能听到。我还想让世人都知道，恶党的警车里押的是修「真、善、忍」的好人。

我们被拉到西城区看守所，那里简直是人间地狱。里面关了无数的大法弟子，每个监室都是满满的。在那里我受尽了惨无人道的酷刑折磨，连续两天的提审，每次都是三~四个小时。它们用尽了恶毒的手段，如：电棍、木棍、拳打脚踢、火烧手、脚趾尖等等，但都动不了我对大法坚定的信念。不管是严刑拷打还是威逼诱惑，我只字不说。恶警就气急败坏的说：「看来电棍在你身上不起作用了，那今天我就让你死在这里。」我心里说：「你说了不算。」最后他们把我折磨的浑身遍体鳞伤，手脚血肉模糊。就在这危急之时，监察来检查工作来了，并问我怎么成了这个样子？这时，审讯室的恶警都慌了。我心中知道是慈悲的师父救我来了。他们赶紧把我送回监室，当时我就昏死过去了……后来他们把我送到北京急救中心去抢救。在师父的呵护下，第七天我正念闯出来了。

五、去农村发资料救众生

大概二零零二年到二零零四年间，听说农村资料缺少，我悟到，这事让我听到也不是偶然的，那里的众生也需要救度。于是我就经常去农村发真相资料，一开始去农村（特别是晚上），最大的问题是到家门口送资料，狗马上就叫起来，只要一只狗叫，附近的狗都叫起来了。还有一次，一只大狗领了一群小狗把我围住僵持了好一阵子，我一走它们就都上来，我不动它们也不动，特别是那些小狗更不好对付。当时我身上还有好多资料，又担心又怕，对着狗发正念，也没起作用。后来出来一个人才把狗叫走了。

回家后和家人（同修）切磋，明白了当时发正念是带着怕心，自己本身都没有正念了，发出的正念能起作用吗？后来每次去时，先发正念让那里的狗都别叫，我要去救那里的众生，不许它们干扰我。说来也怪，从那以后我不管到哪个村子，狗都不那么叫了。

因为我对本地区农村不熟，知道的地方发完了就找不到村子了，为了找到哪里有村子，我在路口等着，等中学生放学后，跟他们进村。一次跟学生去了一个远一点的村子，冬天学校放学已经快天黑了。到了村口，我必须把车放到村口走进去。因为那时的村子，路不好走，不象现在整齐，都四零八散的，骑车不好发，只能走着一家一家的发。等我发到村子中间时，天已经漆黑了，又不熟悉，正发愁呢，结果路灯突然亮了，街上点蜡烛做买卖的人叫喊着说：今儿个什么日子，这路灯总也不亮，现在怎么亮了？我心里明白了，师父慈悲，知道我摸不着路，给我打开了路灯。我很顺利的发完了一百多份真相资料回家了。

另一次也是个初冬，也是去了一个远一点的村子，是凭感觉顺路摸去的。走到半路下起了雪花，我想下小雪没关系，因为我的资料都是用塑料袋包好的。到了村子时，又是风又是雪的，我犹豫了，如果雪下大了，把资料埋到雪里，岂不是白发了，众生得不着，还浪费了资料。怎么办？可我来这里一趟不易，不能白来。我就求师父别让雪下大，等明天众生把资料都拿走再下吧。于是我就开始发了，把资料都送到了家家的门口。返回时风雪已经小了。那天夜里真的没有下大雪，只是风刮的嗖嗖的有点冷，师父真慈悲。

萨斯期间，村口都封了，我就想办法从别的地方进去，把一份份资料送到众生的家门口。有一次在村子里发完资料后，我转糊涂了，找不到方向了，当时村子里一片漆黑，我找不到来时的路了。正是萨斯严重的时候，如果让村里人发现有生人在他们村就麻烦了。当时我真的心不稳了，有点着急。突然我想起师父来了，我想师父就在我身边，怕什么？于是我就请师父领我出村；说完后，我就顺其自然的凭着感觉走，不一会师父就带我找到回去的路，我顺利的回到了家中。

也是一个初冬的傍晚，天麻麻黑时，我照常带着一百多份真相资料去农村。经过一条宽广的公路时，没有发现远处有汽车行驶，我便由西向东横穿公路，刚到中间时，只听一声刹车的怪叫声，我差点被汽车撞上，当时司机吓的都不能动了。若不是师父保护，我可能就没有命了。我心里默默的想，师父何止给了我第二次生命，是无数次啊！

第一次写心得体会，有不合法的地方，恳请同修慈悲指正！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

在正法修炼路上奋起直追

文 / 吉林省大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十五日】随后在与两位资料点同修相处的日子里，在同修的身上我学到了为他人着想和修口。同修每次来为了我们的安全，都是在离我家很远的大道就下车，然后步行绕道来我家，因事先约好了日子，所以很少会打电话来，临时有变动打电话也是在公用电话亭打给我们。我们互不报真实姓名，也不谈个人情况，只是纯粹的在法上相互切磋，在技术上相互交流与合作。为了对法负责，对同修负责，我们从来不留他们在这里吃饭，同修之间不讲常人之情。这样，我们的上网点一直运转到零三年邪恶一次有预谋的大规模迫害为止。

零三年春天，由于整体上有漏，我地出现了邪恶绑架劳教五十多名大法学员的恶性事件，为数很多的是能够不同成度走出来证实法的同修。当时母亲和我都遭到了绑架和迫害……

师尊好！同修好！

合十！

我是大陆北方某小城的一名青年大法弟子，一九九九年的春天喜得大法，在九年多的正法修炼过程中虽然有过不精進，有过迷失，摔过跟头，但是所幸的是有师在，有法在，在师尊的慈悲呵护和大法的指引下，风风雨雨的走了过来。如今，我已从一个执著无知、要强的常人中的「小青年」走上了正法修炼之路，成为一名真正的正法时期大法修炼者。在这里，借第五届大陆大法弟子网上法会的珍贵机会，将自己修炼中的一些经历和心得体会写出来与大家分享，不正之处请慈悲指正。

一、七·二零之前的珍贵回忆

那是一九九九年的早春，北方大地冰雪初融，万物复苏，在亲友的推荐下，身体不好的母亲在亲友那里请到了《转法轮》和几本师父的讲法。那时她工作很忙，家务又多，所以还没来得及仔细学习，书就陈列在我的小书架的显眼位置。平时从不涉猎气功书的我，却对这几本书很感兴趣，每日工作之余便拿来阅读，第一印象就是这几本书很特别，书中讲的内容当时还不能完全看懂，可就是爱不释手。

那年三月初，母亲和亲友同修参加了一次本地学员心得交流会，并到大公园炼功点观摩了假日集体炼功洪法的殊胜场面，自那以后，她正式走入了修炼。不久，我也随她一起参加每晚小区的学法小组集体学法和每日早上的晨炼，走进了大法。一切就是这样自然而又如此幸运。

小区的学法小组长期以来都是轮流在两个辅导员家里学法，一直以来他们的家人也都很支持。可是自从「四·二五」之后，公安内部安排其工作人员到炼功点以学功为名暗中了解情况，辅导员家也受到了干扰。为了保证学法小组的学习效果，大家在商量另谋集体学法的场所。我和母亲得法较晚，总想为大家多做些事，正巧我家里的环境比较适合，于是我们就主动提出让大家每晚来我家集体学法。开始我们还认为自己是新学员，辅导员可能不会答应，没想到一说就

成，大家都很高兴。我们特地做了几条长沙发垫子供大家学法时盘坐，免去同修自己从住处带垫子。

于是每日简单的吃过晚饭，便是我们最美好的集体学法时光。大家在一起轮流念《转法轮》和新经文，一起看师父的讲法录像，一起交流切磋修炼中遇到的问题和自己在法上的认识，互补互修，每个人都能感受到修炼的祥和美好。每个星期六和星期日，我们点上的同修集体参加市府门前的大型集体洪法晨炼，虽然每次都有几百人到那里炼功，但是大家都是自觉的排好位置，辅导员更是早早的就到场地，将洪法条幅和展板安排停当，调好炼功录音机，等待大家的到来。在这过程中，每个学员都自觉的做好自己应该做的，展示给世人的是那份可贵的平和与慈悲。

刚开始，我总认为自己是新学员，不能落于人后，执著自我的心很强。每次集体学法，轮到我念时，总是抱着常人的显示心要把自己负责念的部份念的有声有色，以证明自己有文化、有水平。每次参加集体洪法，都不能做到静心炼功，而是时不时的睁开眼看看身边的同修的动作，回来后还经常评头论足。后来，渐渐通过学法认识到这是强烈的常人的妒嫉心和显示心促成的表现，正是修炼人最应修去的两颗人心。于是，接下来的集体学法时，读书的语气也平和了，语速也适中了，参加晨炼洪法也能专心了，再也不去对别人评头论足了，渐渐的与同修们溶和为一个整体，共同向世人展现大法的美好。

二、风雨中的迷失与回归

一九九九年「七·二零」之后，邪恶铺天盖地的疯狂迫害使我们失去了集体学法炼功的环境，每一个大法弟子都必须在正法修炼中走出自己的证实法之路。

第一部份 感受师尊的洪大慈悲

「修在自己，功在师父，你有这个愿望就可以了。而真正做这件事情，是师父给做的，你根本就做不了。」（《转法轮》）

在我的九年多的正法修炼路上每一次的经历中都真真切切的感受到了师尊的洪大慈悲，每一次自己正念出来的时候，都是师父给我指明了前进的方向。

（一）抄法过程学会修心

那时，本地还没有成立资料点，师父的新经文只有少量的几份打印稿在同修间传阅，为安全起见，手抄稿不在学员中流传，大家都是靠自己手抄留存。由于我年纪轻，相对又有些文化，于是就主动承担了为身边几个同修提供手抄经文的工作。

抄写经文的过程也是学法与修心的过程。刚开始没有在法上认识到这项工作的严肃性，觉的自己在常人中有些文化，字也写的又快又好，完成任务轻而易举。结果经常会抄错字，抄错一字全篇返工，抄一篇经文要返工数次才能准确无误的完成。

后来，渐渐在法上认识上来，每次抄写时都要净手端坐，心无杂念的一字一字、逐个标点细心抄写，版式要跟打印稿一致，一句话要念上好几遍再抄写，这样经文抄写完基本很少有抄错的现象。而且一举两得，抄写完经文也就等于自己先学习了一遍。

（二）我的早期小资料点

随着邪恶疯狂迫害的加剧，二零零零年开始，根据正法形势的需要，大法弟子除了到北京证实法外，开始根据自己的能力利用各种方式向当地政府、向民众讲清大法真相，揭露邪恶的洗脑班、劳教所、监狱及不法恶人对大法弟子的残酷迫害，这时，本地资料点也应运而生。

由于资料点人手和资源有限，要负责向我市所有同修供应师父新经文和每日明慧已经是很不容易，所以只能不定期的供应少量的真相资料，主要是同修精心整理的关于「四二五」和平上访、「七二零」疯狂迫害、炼功人不吃药、一千四百例、师父更正生日和大法度人不取费用等基本真相的单页传单，每次到每个同修手中的也仅仅是几张、多则十几张，这远远不能满足本地讲清真相的需要。

怎么办？我和母亲都很着急，心想：要是能自己解决一部份真相资料的来源就好了，哪怕是自给自足，救人的事情刻不容缓哪。我突然想到了自己的单位微机室有复印设备，可以利用。可是平时业务部门需要什么材料总是由微机员负责印制后发下来，那里是不准业务人员随意出入的。于是，事情又陷入困境。

也许是师父看到了弟子的这颗心，不久，由于微机室同事结婚怀孕，单领导安排我在做业务的同时兼职在微机室接替她的工作，于是

我就可以名正言顺的在这里利用工作之余复印真相资料了（当然纸张是我自费买的），每次不多印，只要几十张，便于出入携带，随用随印。这样，只要有一张底稿，我和母亲就可以自己解决资料的来源，一个无形的资料点就这样在师父的慈悲呵护下应运而生。

这样大约过了一年，同事产假结束后，我的兼职生涯结束了。正在考虑下一步怎么办时，我又被调到一个新生部门从事新的工作，到新的办公室一看，刚巧我负责的工作是人手一台电脑并配置了打印机，我默默的在心里感谢师尊的巧妙安排，这下我又拥有了自己的小资料点，可以随时打印真相传单和不干胶救度世人。

当然，在工作环境中难免会有同事或顾客出入，所以我尽量选在休息时间或加班时间做，做资料之前先求师尊加持保护，发正念清理自己空间场和干扰法器运作的一切邪恶因素，过程中始终保持正念。刚开始时，总是在头脑中闪出不好的念头，有怕心在，总要做一会就停下来观望一下是否有人来，后来，干脆横下一条心：自己做的是最正最好的事，有师父和正法神保护，怕什么？有人来就有人来，来了我就给他看真相，正好是我要救度的。这样一想，就什么都不怕了，结果，在师父的慈悲呵护下一直都很顺利。

（三）上网点

由于我地的大资料点几次遭到邪恶的破坏，所以本地的经文和资料供应时而会出现中断或紧张的状况，最艰难的时候出现了手抄经文的流传，每日明慧的供应更是一度中断。自己家中虽有电脑，但是一直以来却没上网，因为当时象我们这样的小县城上网费每小时高达三、四块钱，自己觉的没什么用就一直没上。

二零零二年，面对当时本地经文和资料供应紧张的状况，我萌生了自己上网看明慧和新经文的想法，一来这样至少可以解决经文和资料的来源，二来可以利用自身的便利条件给身边的同修提供经文和明慧资料，让大家能及时了解国内外的正法洪势、及时看到明慧上同修的法理切磋，从而不致被落下。在一定程度上减少由于资料点被破坏而给我地同修证实法、救度众生造成的损失，破除邪恶的迫害。可是当时自己对网络一窍不通，更不知道如何才能突破封锁上明慧网，但是，我坚信师父会帮我的。

不久，一位常人朋友主动教我上网设备的安装和上网拨号的知识，并将他自己不用的调制解调器送给我，于是，我买张上网卡就能上网了。母亲结识的同修很多，一日，她把从同修那里辗转送来的上明慧网的方法给了我，这下我可以用海外邮箱订阅每日明慧和接收新经文了。那一刻我和母亲都流下了幸福的泪水，我们知道，这是伟大的师尊在鼓励我们。

那年秋天，我地资料点已恢复运作，但是基于安全考虑，资料点的同修需要找一个剥离于资料点外的上网点。当时，家里有电脑又能上网的同修不多，而且很多是老年同修，要找一稳妥的地方并不容易。一日，母亲说有同修和她商量，问是否可以让资料点的同修在我家上网，这就等于我们也参与了资料点的工作，不仅仅是提供上网点那么简单，更要求我们在法上严肃的修口，以保证资料点同修的安全，从而保证我地资料点的正常运转，使命重大。经过与母亲在法上切磋后，我们决定成立上网点。既然同修找到了我们，这一定是师父安排的，我们义不容辞。

随后在与两位资料点同修相处的日子里，在同修的身上我学到了为他人着想和修口。同修每次来为了我们的安全，都是在离我家很远的大道就下车，然后步行绕道来我家，因事先约好了日子，所以很少会打电话来，临时有变动打电话也是在公用电话亭打给我们。我们互不报真实姓名，也不谈个人情况，只是纯粹的在法上相互切磋，在技术上相互交流与合作。为了对法负责，对同修负责，我们从来不留他们在这里吃饭，同修之间不讲常人之情。这样，我们的上网点一直运转到零三年邪恶一次有预谋的大规模迫害为止。

（四）建立家庭资料点

零三年春天，由于整体上有漏，我地出现了邪恶绑架劳教五十多名大法学员的恶性事件，为数很多的是能够不同成度走出来证实法的同修。当时母亲和我都遭到了绑架和迫害，母亲被非法关押到劳教所失去了自由，而我（被非法劳教一年）在当地拘留所被非法限制人身自由一个多月后由单位保出。

恢复自由后，感觉一时间黑云压城，没有被迫害的在家同修相互之间也中断来往，本地讲真相、救度众生的进程一度停滞不前。因为

我得法较晚且平时与同修接触甚少，家里被抄后找不到同修也看不到资料，加之母亲被迫害，父亲有了外遇，家境突变，照顾家庭的担子落在了我的身上，当地「六一零」又给单位施压逼迫我写所谓的「五书」表态。一时间一股前所未有的压力向我袭来，我似乎要承受不住了。

经过一段时间的静心学法和痛苦反思，我找到了自己被迫害的根本原因：那之前的一段时间自己被表面的宽松环境所麻痹，放松了对自己的要求，很长时间都不能静心学法炼功，而仅仅满足于参与证实法的项目，并渐渐被所谓的常人的名利之心和判断强者的标准所带动，把大量的时间浪费到了追求常人的知识和金钱改变命运上，其实已经是严重偏离法的行为而不自知，还受到了常人给介绍对象的男女之情的干扰（一段时间总是陷入应付常人的所谓介绍男女朋友的事务上），严重的影响了学法修心和讲真相，从而被邪恶钻了空子，遭到了邪恶的迫害。

找到了执著的根子，我的心境豁然开朗，我坚信师父就在我身边，只要我想做好就一定能做好。我决不承认旧势力的邪恶安排，任何事、任何难也别想摧毁我坚定修炼的意志，我要走出自己的路来。

于是，事情真的出现「柳暗花明又一村」的转机。先是我工作的场所更换了电脑并开通了网络，我又可以看到师父的讲法和明慧了。紧接着，一位之前未接触过的老年同修主动联系上我，我又找到同修了。自此以后，我开始给身边亲人同修与这位同修提供师父的讲法和新经文，由于单位的同事对我进行监视，所以每次都是找机会上网下载，仅仅打印出一份经文，回到家里再用稿纸进行抄写，手抄稿留在自己这里，把打印稿传给这位同修，便于他再向外传递。但是每日明慧和真相资料就没法供给。

这样又过了两个月，单位突然取消了所有业务电脑的上网权，而只有一台公共电脑可以上网，这样我又失去了上网的环境。当时我想这事不是无缘无故的，一定有让我提高的因素在里边。

通过学法我悟到，每个大法弟子都要在正法修炼中走出自己证实法的路，没有协调人，就自己做自己的负责人，正法弟子的三件事，我一样也不能落下。每个大法弟子都尽自己所能去做自己应该做的，

就是否定旧势力的安排，就能破除邪恶。于是，经过一番筹备和考察。零三年十月份，我把电脑、打印机、刻录机全套购置回家（虽然当时还未接触过光盘的刻录，但是我认为这是我需要的），开通了宽带，建立了自己的家庭资料点，成为了遍地开花中的一朵小花。

资料点的建立对我来说是一个重大的突破，不过真正运行起来，自己的「怕心」又起来了。遭邪恶迫害的阴影一段时间以来挥之不去，每次打印资料时即使在封闭的房间里做，只要打印机一运作，自己就把心提到了嗓子眼儿，楼道里只要有人讲话或有人走路，就赶紧收拾东西，好象邪恶就要破门而入，那种「怕」是能看的见的，自己的手都不自觉的发抖。由于技术不熟练和「怕心」的干扰，法器也常常出现故障不配合工作，有时弄了一上午才能打一份完整的《明慧周刊》，还有大量的耗材被浪费。这种状况我看在眼里，心急如焚，越想尽快突破越是执著放不下，很苦恼。

于是静下心来学法向内找，渐渐的认识到了：大法弟子今天做的是最正最好的事，大法弟子的正念是有威力的，真相资料是大法弟子救度众生的法器，怕被销毁的只能是邪恶的旧势力及其利用来迫害大法与大法弟子的邪恶生命，大法弟子何「怕」之有呢？我是助师正法的正神。

接下来的日子里，每做大法资料时，我都要先发正念清理自己空间场和法器背后的一切邪恶因素，过程中时刻保持正念，给法器听大法音乐，让它好好配合我完成好真相资料的制作，告诉它被选择做大法弟子的法器是最幸运的。

去掉了「怕心」，一切也都顺利了。我能为身边的几位同修提供师父的新经文和《明慧周刊》及一些专题性的交流小册子和真相光盘，也根据同修的需要制作一些真相资料。我们做到量力而行，不强加、不积压，材料不问来源，不问去处，为同修的安全负责，我们不用电话联系，有事就亲自跑一趟，遇到同修不在就换个时间再去。

当然，时间长了，求安逸之心时不时的会起来。有几次，我送材料和经文没有做到及时，结果造成了一送就是好几期周刊，给同修及时阅读造成了不便。后来同修说先前送去的明慧周刊看过后都是费了好大劲儿才毁掉的，说周边同修都不愿占用太多时间看周刊，以后不

要再送周刊了，只要新经文。当时，我觉的他们都是老学员，做事一定有他们的道理，就「尊重」他们的意见，不再送周刊给他们。后来，经与其他同修交流，认识到是由于自己的「求安逸」之心被邪恶钻了空子，制造了同修不要周刊的假相，目地是不让同修及时了解国内外的正法形势，借助周刊与全世界大法弟子交流，同时不送周刊就减少了我与同修间相互沟通的机会，妄图把他们拉下去。但是，自己始终碍于自己资历浅，不好意思对老学员提出自己的意见，实际是一颗怕自己的人心受到伤害的私心，没能及时的与不要周刊的同修在法上交流，而仅限于自己每次去送材料的时候把在周刊上的看到的口述一些给他们。

找到了这颗心，我将在今后的修炼中通过自己的实修弥补这一漏洞，我想只要我真正站在法上为同修负责，去掉私心，主动与其交流，那么我们一定会在法上达成共识，使他们重视起《明慧周刊》的作用，也会让我的小资料点更好的发挥它的作用。

虽然是家庭资料点用的耗材量不大，但是在我们这个小城里只有几家电脑公司，由于自己的工作每天面对公众的，小城不大，街里的人大都相互熟悉，所以我直接去他们那里购买耗材不很安全。于是，我一直都是到邻近的一个较大的城市购耗材，每次我都是计划好只买近两三个月够用的量，考虑到安全问题做到不积存耗材，宁可多跑几趟腿。每次都要搭上半天的时间和来回的路费，也是一种浪费。虽然有时可以借出差之便顺道买些回来，但是一年中出差的次数有限，不能完全满足需求。

后来我悟到，这其实是由于自己的「怕心」将自我局限在常人式的定式的框框中，用常人的方式注意安全当然是必要的，但不是必须的，大法弟子只有正念正行的时候才是最安全的，一切都有师父在安排。于是，下一次耗材用完的时候，我边发正念边大大方方的走进当地的一家电脑公司，顺利的购买到了所需的东西并索要发票，对方连问都没问，以为我是为单位采购的。一切都很自然。当然，过程中我们要充份运用智慧，不可一次在一地很顺利就不断的去同一地方购买，理智的选择多个购买的地点并注意观察环境是必要的，因为安全源于大法弟子的正念与理智。

（五）与同修分工配合，多种渠道讲真相

二零零五年秋天，母亲恢复自由回到家中。在邪恶高压恐怖的迫害中的痛苦经历，以及眼前家中发生的变故，使她一度处于消沉状态。我想我们首先是同修，除了从生活上关心她外，我主动和她一起炼功、学法，并把近年的新经文与师父讲法分年度做成口袋书，鼓励她多学法，「法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。」（《精進要旨二》〈排除干扰〉）

不长时间，母亲就从新精進起来，溶入了正法洪流中。我们相互配合，各用所长，用各种方式向当地民众讲清真相。我们注重真相资料的选择，只选用明慧网上的素材和同修选编的小册子，不在常人网站上选素材。同时，根据民众的反馈不断修改和补充内容，把大法的基本真相如「四二五和平上访」、天安门自焚假案、大法在世界上洪传的情况及在中国大陆遭到迫害的情况作为长期的固定内容，同时再加上人心因果、三退大潮近况和为什么要三退等内容，并在小册子或传单上印上三退的方法和突破网络封锁上动态网的方法，尽量使民众接到的真相资料比较全面。同时，我们也针对常人的特点尽量选用吉祥美观的图案作为封面，并写上祝福的话，让人容易接受，并给真相做好包装，以免污损。对于真相光盘，我们都用光盘专用袋装好，并加上一张说明光盘内容和打开方法的小卡片，卡片背面写上突破网络封锁的方法和三退电话，有时还与真相传单一起发放，使光盘内容与传单内容可以互补，让得到它的有缘人能够更全面的了解真相。过年过节，我们还将真相包上红包，发给进城办货的农民，让他们把大法的福音传向山村。对于真相资料的发放，我们每次在发放时都注意观察是否有同修在此处做过，如果发现有，我们就到别处去发，尽量填补空白，避免重复发放，造成浪费。

讲清真相，我们不拘于发放真相资料这种单一的形式，使用真相纸币、给远方的有缘人发真相信、面对面讲，只要是能够起到救人的作用，我们都用上。平时，我们花钱的时候就智慧的用上真相币；将平时接触到的大众通讯信息及时整理出来，能发信的就自己发，不能发的将电话号及时发到明慧，请海外同修配合讲真相；出门购耗材或出差时都要带上写好给本地民众的真相信，以便在外地投递，增加真

相信到有缘人手中的机率。讲真相，促三退，救人为本，虽然我们还有没做好的地方，但是我们坚信：「慈悲能溶天地春 正念可救世中人」（《洪吟二》〈法正乾坤〉）。

第二部份 魔难中的惊醒与回归

（一）两遭迫害，师尊佑护闯魔窟

零三年春天，我被亲人同修说出而遭到绑架，被非法劳教一年。在当地拘留所被非法限制人身自由一个多月后，在师尊的慈悲呵护下恢复自由。当时，自己在法理上还不能清醒的认识到作为一名正法时期大法弟子的重大责任，学法炼功都不专心，还仅仅满足于参与了证实法的项目而不知如何实修，还常常被常人中的利益与虚名所带动，把宝贵的正法修炼时间都用在了追求常人名利和所谓知识上，结果被邪恶钻了空子遭到迫害。

被绑架到拘留所后，我反而开始清醒了，和同修们一起发正念、背法，心里一直有一念：我决不承认邪恶对我的迫害，求师父帮助我。虽然我不精進，但是我的修炼之路一切听从师父的安排。也许，正是师父看到了我这一念，不计弟子过往之过，将不争气的弟子从魔窟中解救出来。

今年夏天，亲人同修在发放真相资料时被社区闲散人员恶意构陷举报，再一次落入了邪恶的魔掌，被非法劳教一年送到劳教所迫害。我当时走脱，并在师父的慈悲保护下将重要的机器安全转移，随后却被迫流离失所。过程中我始终抱有一念：决不配合邪恶，求师尊加持营救被非法关押的同修，心里不断念着：「弟子正念足 师有回天力」（《洪吟二》〈师徒恩〉）。

同修被绑架后，我立即将所掌握的直接参与绑架的恶人情况上网曝光，并积极鼓励家人到派出所、国保大队和看守所要人，后又从法律角度写投诉信，让家人带上到政府部门讲真相要人（因当时邪恶之徒正在四处找我，我不便现身），同时请身边的同修高密度发正念支持被迫害的同修，决不承认邪恶强加的迫害。尽管后来并未能救出同修，但是在这个过程中，我们几个同修包括不修炼的家人在内，坚定了正念，不配合邪恶的迫害，在要人和奔走的过程中，也使大家变的

更加溶合了。

其间邪恶曾放出风来：要我交出东西就不予追究。我不为其所动。后来，单位又在压力下给我的家人送来了「辞退书」，以此相要挟我。我干脆把心一放到底，一切听从师父的安排。

同修被非法移送至劳教所遭受迫害，我想去看望他，用正念鼓励他，增强他的信心和正念，共同配合早日闯出魔窟。不料，人还没见到，我被在那里蹲坑等待的邪恶之徒绑架回当地公安局，他们连夜分组非法审讯我，美其名曰「轮班跟我唠嗑」，不让我睡觉，非法限制我的人身自由。用威胁、恐吓、心理战、利诱等各种方式妄图让我交出所谓的「证据」。我就一直发正念解体他们背后的邪恶因素，不让他们说出对大法、对师父不敬的话来，停止对我的迫害。我决不配合邪恶的要求。同时，心里默默的求师尊加持。就这样，第二天下午，我恢复了人身自由，结束了流离失所的日子，回到常人的工作岗位正常上班。我知道这一切都是师尊的安排，流离失所不是修炼者应走的路，这里还有我证实法、救众生的伟大使命。

通过这两次经历，我深切感受到了面对邪恶迫害时信师信法的重要性。大法弟子因为有漏所以才会被邪恶钻空子施加迫害，魔难中可以一时自己看不清自己的漏在哪里，但是即使大法弟子有漏，也应该在正法修炼中归正和修去，而不能承认旧势力的邪恶安排，承认邪恶的迫害，不能在邪恶的考验和魔难中去修。所以关键时刻，只要我们能够用法理来衡量，决不配合邪恶的迫害，同时坚信只有师父才能救我们而不管表象上如何疯狂，那么就能破除邪恶的迫害，师父就能为我们安排好一切。

（二）走出人情，否定邪恶的经济迫害

母亲两遭邪恶劳教迫害，不修炼的亲人都采取了用钱贿赂邪恶之徒，以求换取母亲人身自由的不正方式。结果可想而知，不但人没有买出来，钱也打了水漂，给家庭经济造成了损失。

前一次，自己由于起了亲人同修早日回来可以给自己减轻家务负担的「求安逸心」，同时也动了对亲人同修的「人情」，担心同修在邪恶的劳教所内遭到残酷迫害，从而没有反对不修炼的家人用重金购买邪恶的行为。实际上是大法弟子承认了这种不正的行为，从而给邪

恶迫害大法弟子注输了能量，同时又使本应用来救度众生的大法资源遭受了损失，那么结果当然不言而喻，邪恶的力量加强了只会加重对大法弟子的迫害。同时在这个过程中，也等于是大法弟子把收受贿赂的不法恶人向罪恶的深渊推了一把，使他们更加迷足深陷，更加肆无忌惮的迫害大法弟子而妄图谋取私利。即使重金贿赂成交，那也得以受迫害同修放弃正信、配合邪恶为代价，这正是邪恶最高兴看到的事。

这一次因自己被迫流离失所不知情，不修炼的家人又一次听信了恶人的谎言，花了重金托人贿赂邪恶之徒，以换取遭绑架同修的人身自由。结果邪恶不仅把人非法送去劳教，钱也不退，说法也没有，似乎要不了了之。我回到本地后，就鼓励家人前去讨说法并将钱财要回。可是家人却迟迟不去，后来一问才知道，他是怕激怒了邪恶使我再受到邪恶的骚扰。我能够理解他作为常人和亲人对我的关心，但是我是堂堂正正的大法徒，怎么能纵容邪恶毁掉众生呢？

不久，恶人又放出话来哄骗亲人说过了奥运就可以想办法放人，这下，亲人又动心了，劝我先别要钱，等等再说。说实话，当时我也有些动了人心，就没据理坚持。结果，奥运前我又受到了当地邪恶的骚扰，我没有配合也平安无事。这下家人就更不敢去要钱了，邪恶之徒也有意放出话来说是其在中间说了好话才使我避免被迫害的等等，给家人施以软威胁。这时，我清醒的意识到一切根源于我的「人情」和私心，邪恶才会乘虚而入。

于是我不带人心的从常人的道义角度向家人讲真相，使他们明白纵容邪恶不但不会帮助到受迫害的亲人，而且会惯坏了他们。就是按常人法律讲，行贿受贿也是犯法的。继续鼓励他们堂堂正正的去把钱要回来，不要受恶人的要挟。同时，我发正念加持他们的正念，并请师父帮助。家人的正义感被激发出来了，不久，钱便被恶人主动退了回来。我们成功的否定了邪恶在经济上的迫害。

（三）大法资源不可轻言放弃

我家两次被邪恶非法抄家，第一次，邪恶抄走了设备（法器）。当时自己还没有完全在法上认识到珍惜大法资源也是我们每个大法弟子的责任，而是走了常人的路，而且掺杂进了争斗心在里面，「你抄

走了我再买，你不让我做我就做」；同时还认为如果去要法器，就会引起邪恶的再一次注意，有可能再一次遭到迫害，有保护自己的私心在里面。从而放弃了对财产（法器）合法权利的主张，而是选择了另购设备，东山再起。

最近的一次邪恶非法抄家又将法器的一部份抄走。我想，大法弟子的法器不能被邪恶掌控，他们担负着协助大法弟子救度众生的光荣使命，也是正法中被选择的生命，我要救他们。同时，依据大陆法律，财产的所有人或共有人是有权利对已结案扣押财产主张权力的。何况邪恶之徒非法抄家、抢夺财物和行径本身就是违法的。这些依据的都是现行的大陆法律。于是，我跟家人商量联名去要东西，一讲就通，同时也使他在认知所能接受的条件下，进一步了解了邪恶迫害大法弟子是违法的这一事实。

考虑到家人的承受能力，我把自己的联系方式写在了前面，以便于正式跟邪恶交涉时由我出面。果然，在我们提出要求后的第三天，公安来电话要我去一趟。我发着正念来到指定地点，接待我的工作人员先是一顿不知所谓的「教训」，我不出声，只是在心里默默的发正念铲除他背后的邪恶因素，后来对方又不知所云的主动跟我讲什么他们的程序如何合法等等，我还是不理他。过了一会，他的态度突然缓和并主动把机器归还于我。我知道，是他背后的邪恶因素被解体了。

这样，我把机器带回了家，它又可以发挥作用了。那晚，家人回到家看到很高兴，还说「他们没什么理由，就早该还给我们。」我知道，要回法器也使家人增添了正念。

第三部份 学会向内找

「我们炼功人怎样对待失与得？这和常人不一样，常人想得到的就是个人的利益，怎样过的好，过的舒服。我们炼功人却不是这样，正好相反，我们不想追求常人要得的东西，而我们所得到的又是常人想得都得不到的，除非修炼。」（《转法轮》）

在现代常人社会中，变异的人类因为失去了道德心法的约束，迷失了人的本性，只能依靠金钱、名誉、情色等肮脏欲望的满足状况来评判人的贵贱。身处常人社会的大染缸，一不小心就会随波逐流，偏离方向。有幸的是，我们是修炼人，我们是正法时期的大法弟子，是

宇宙中最幸运的生命，一切有法理指导我们，时时处处慈悲的师尊都在看护着我们。

（一）放下对钱财的执著

我工作的部门每天都会因收费的原因而接触到钱，在中国大陆的常人中，一切事情只要有人情关系或权力关系，随意性就很大。部门领导在常人中算是一个很有担当、讲义气的人，因为我在工作中表现的任劳任怨，从不卷入常人中的是非，所以他非常信任我，也常在生活中帮助我。于是在收费问题上他经常会卖「人情」给顾客，谈到两厢情愿从而不开具发票或开白条给对方，而款项就成了部门的「活动经费」。而他逢年过节都要把成千上百的钱硬塞给我，说是对我工作的肯定的鼓励，我不肯要也不行。这样一来二去，我的利益之心也被勾起，先前还是想着怎么找机会退还给他，后来想到师父讲的小孩摸奖的事儿，觉的如果退还给他他也不会上交或捐助，还不如我用来做资料吧。于是，再遇到类似情况我就不再推辞了。实际上是自己的「贪欲」正在慢慢膨胀而不自持。

后来经历了第一次魔难后，自己渐渐学会了如何在法上修，更加严格的要求自己。我决定，一定要把一直以来收下的不义之财退还给他，并向他讲清大法真相，大法弟子不收不义之财，如有可能引导他将此钱转做正用。零四年五月十三日，我在世界法轮大法日这一天，把累计收下的数千元钱当面退还给他，并向他讲了大法真相，他也表示不反对大法，不参与迫害。我为一个生命的正确选择而高兴，同时也为自己放下对钱财的执著、找回自我而欣慰。

零三年冬天，由于母亲被迫害，邪恶截断了她的经济收入，物价飞涨，家庭开销有些吃紧，而我的家庭资料点也需要一些资金。正在这时，单位的福利待遇突然大有改观，逢年过节也有了千元的奖金，我知道这钱是师父给我用来证实法的。

无独有偶，零六年开始，我们的资料点加大了制作真相的力度和数量，买耗材的资金需要也多了。正赶上家中有在校读书的学生，学费和生活费都很可观，而家庭的固定收入却还是那些。就在这时，我的工资收入增长了一倍，虽然钱不多，可是够用了。

只要我们把心摆正，一切师父都有最适当的安排。

（二）断除色欲，正确对待婚姻问题

以前总认为自己的色欲之心不存在，在常人中与异性交往时也十分注意，举止得体。在单位和社会上是受到异性尊重的。而且自己从来对婚姻问题都是不曾多想的，即使在做常人时也没有成家的念头。

但是师父在讲法中指出色魔是人人都能遇的到的。于是，我静下心来学法，向内找，不禁大吃一惊：原来我一直泡在人情中，受到色魔的干扰而浑然不觉。我遇到的情况与很多学员不同，不是实际生活中的那种男女关系，而是一种虚幻中的思想业。这种东西来自我少年时代看过的一部电视剧，剧中的主人公是一位风流倜傥、武功盖世的大侠客，扶危济困、行侠仗义、惩恶扬善，但是却有一个致命的弱点就是情关难过，把自己心爱的人让作人妻却不能释怀，终于抑郁成疾、不治而终。当时，就被这位主人公所迷，自那以后对此剧是百看不厌，甚至在正法修炼进程一日千里的向前推进的现在，头半年还经常晚上不睡觉，偷偷的上网看此剧，迷于剧中人物间的缠绵悱恻的情节而不能自拔，还经常为主人公扼腕感叹。这是多么执著的色欲之心哪！而我却十几年而不自持，而且还经常在临睡前回想剧中的情节，有时竟把自己当作了剧中人。找到根源，发现自己并非没有色欲之心，而是一直觉的现实生活中的异性没有一个能与这个虚幻的「色魔」相提并论，故而不屑一顾。

一个堂堂正正的大法弟子怎么会被这种肮脏的虚妄的色欲之心带动呢？于是我开始精进起来，多学法、发正念，脑子里一浮现那个不好的东西，马上发正念灭掉它。现在，我每天都上大法网站看明慧交流文章，一有空就多学法，已经基本不上常人的网站，也不再看电视了。摆脱了那个肮脏的东西，身体感觉净化了一层。

去掉「色心」之后，我再认真理性的看待婚姻问题，没有了常人中的择偶标准，也没有了潜在的对比，而是从法理上认识到，修炼到今天的大法弟子，都是走在神的路上的，与常人已经不在一个层次上。常人就是要在现实生活中放纵自己的私欲，追求物质利益的最大满足，而邪党就是要放纵性乱、欲乱来毁灭人的良知。而这些正是大法弟子要修去的最不好的东西，我们怎么能回过头来与常人结合，跳进泥潭里和泥呢？就是与大法弟子结合，也要从证实法的角度考虑，

如果对证实法、对救度众生有利就结合，但绝不能做出人类低下的越轨行为。如果对证实法、救度众生没有好处，那么我们就没有必要人为的添加一道障碍。

法理上清晰了，现实中的麻烦事自然就没了。以前，每年都得有几位好心人给我介绍异性对象，当时不知怎么处理好，就碍于人情硬着头皮去应付一下，过后还会被常人误解为「眼光太高，挑花眼才成了老姑娘。」有时很苦恼。亲友同修在这个问题上也与我达不成一致，他们认为应该符合常人状态成家。直到去年，大家看过《修心断欲》的明慧汇编小册子后再交流，我才与他们达成了一致看法。

可这时考验又来了。单位的大领导亲自主张给我介绍一位异性对象，经过思考，这次我既没有回绝而驳领导的面子，也没有答应见面。而是智慧的对领导讲，让对方先到我工作的地方来先看看我，也不必表明身份，如果对方看过后有见面的意图再说。但是我的心一点不为所动，我想一个不动就能制万动，对方即使来了也让他主动说不同意。结果此事不了了之。此后，再没有人向我提到这种事。

（三）修去求名之心

在常人中，判断一个人的地位高低，目前有三种趋势：其一是位高权重；其二是财雄势大；其三就是高知白领。他们被人们视为所谓的精英阶层，人人都想步入其列。变异的人类已经不知道何为真正的「精英」了，只以表面的物质是否丰富、是否可以享受特权的大小来作为判断人的标准。

我从小就勤奋好学，曾一度向往着长大后成为常人中的专家学者，而功成名就。但是，现实却事与愿违。我在父母的劝导下放弃了进入高等学府的机会，早早的步入社会找到了稳定的工作。虽然工作稳定轻松，却不能满足我的求名之心。我总是心有不甘，认为以自己的才智，应该有更大的发展，不断的试图努力从目前的生活环境中跳出去，去圆我的大学梦和精英梦。于是我在工作之余刻苦攻读，先后完成了专科和本科学业。却还是不甘心，还想到更高的学府深造，借以转变自己的身份，成为人人羡慕的学术精英。于是花费很多钱买来一些与本职工作毫不着边的书，占用了大量的本应好好学法炼功的时间去读常人的专业书，并跃跃欲试的准备考试，一颗强烈的求名心的

驱使下荒废了许多宝贵的时光。也耽误了正法修炼的大事。

近期学法体悟到，常人中判别好坏对错的标准都已经变异，「作为一个修炼人就不能用常人的标准去要求了。常人说这件事情对，你就按照这个去做，那可不行。常人说好并不一定是好；常人说坏也不一定是坏。」（《转法轮》）「人类社会中的名人、学者、各类专家，人觉的很伟大，其实都很渺小，因为他们是常人。他们的知识也只是常人社会现代科学所认识的那么一点点而已。庞大的宇宙，从最宏观到最微观，人类社会恰好在最中间、最外层、最表面。生命也是最低的存在形式，所以对物质与精神的认识也是很少的、肤浅而又可怜的。掌握了全人类的知识还是个常人。」（《精进要旨》〈何为智〉）

我修的是宇宙大法，而且是正法时期的大法弟子，师父已经把最好的东西传给了我们，我不快抓紧时间学法炼功往回修，同化大法，却抓往常人中的知识和求名之心不放，舍本逐末，岂不成为了最笨的生命？我的使命就是在助师正法、救度世人的正法修炼中不断去掉常人的执著心，同化大法，从而完成史前的誓约随师父回家。

既然，现在自己有稳定的工作和收入，又有宽松的时间去做三件事，这一切就是稳定的做好三件事的保证，是师父安排的路。我就要珍惜。明晰了法理，我不再执著它，原来在工作的空闲时间「苦读」常人书的我，现在每天都要学习抄在笔记本上的法，以前不敢在工作环境中学法，现在却没有了那么多变异的观念，我要抓紧一切有效时间学法、背法、同化大法，没有了不好的观念，在工作环境中学法也很顺利。

三、结语

错过了参与前四次大陆大法弟子网上心得交流法会的宝贵机缘，今日提笔回首风风雨雨的来时路，和精進的同修比起来相差甚远，但是我并不气馁，因为我是走在正法修炼路上的大法徒，我要在今后的时间里奋起直追，稳健的做好三件事，随师圆满把家还。

谢谢大家。合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

人心少 环境好

文 / 河南大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十五日】还有一次，在办事处的一个办公室里同时坐着四、五个人，我进去找王主任有事，王主任问我：「你包里装的什么？」「传单。」说着话的功夫我就把传单递到了在座的几个人人手一份。这时王指着我对张主任说：「这就是你负责的法轮功某某某。」张主任啥也没说就走了，其实他一次话也没找我谈过，我俩他根本不认识。我还看到他们桌子上放了一个本子，上面写着「帮教法轮功记录本」。我说他们：「你们还干这个事呢？」书记瞅了一眼说：「那是打扫卫生翻出来的，上面什么也没记。」我翻了一下，确实没有任何记录。

有一次，我在单位议论了一些没用的事（常人的事），被车间主任知道了，主任问我说：「你听谁说的厂里要破产（现已破产）？再宣传这个事就不让你上班了，宣传法轮功可以。」我笑着回答：

「是，是，是，坚决改正。」因为这个主任在我上班的第一天他就问我说：「我的脚崴着了，现在怎么办？」我就让他念法轮大法好，结果他的脚下午就好了，他见到我后高兴的单脚跳，双脚蹦，说是好了不疼了，还埋怨我告诉他太晚了。

——本文作者

我是一九九七年得法的，修到今天也算是个老学员了，说起来也很惭愧，跟头把式的走到了今天，也是不容易的。不是师父的洪大慈悲，可能就没有我的今天。以下是我修炼中的几次经历。写出来供同修参考。另一方面也是在证实大法，下面就将我这几年的修炼情况，向慈悲伟大的师父和同修汇报一下。

一、放下常人心，没有过不去的事

那是「七·二零」以后的事，在我进京证实大法时，被当地派出所送进看守所非法超期羁押了二十个月，当年我的孩子正在进入高中考试阶段，当时我啥也没有多想，只有一念：我来到人间就是来证实法的，当天晚上我就做了个梦，在梦中梦到当时的夜空没有一点污

染，一个个星座亮晶晶的，一会儿一个崭新的地球出现了，哎呀！我这个着急呀。我想我还没修好呢，醒来后，我知道，是师父看到我要去证实法的这颗心，在鼓励我呢。虽然后来被非法关进去了，可是孩子当年就考上了一所重点高中，不但没有因为我炼法轮功而受到影响，而且读完三年高中还顺利的考上了一所大学。

那是在我被非法关押期间，恶警和单位保卫科科长专门提到：

「你炼法轮功，将来你的孩子连上大学也上不成。」我正念很强的说：「孩子只会受益，不会受害，我就是相信大法好。」孩子不但上了大学，而且在学校还是照顾对象呢。

因为我家本来就是低收入家庭，再加上这几年迫害法轮功，非法关押勒索罚款，停发工资，下岗，丈夫被开除等种种迫害。当时我真是交不起昂贵的学费，进了大学门，孩子就是个特困生。学校寄到家里一张经济情况调查表，我按照表格的要求填写好后，让家人代表我去办事处盖章，结果到了办事处，因我是修炼法轮功而被卡了壳。当时我没有害怕，拿起没盖章的表就来到办事处讲真相，讲江泽民为什么要迫害法轮功，法轮功利国利民，他们问我：「你还炼不炼法轮功了？你家里有没有传单？你跟其他炼功的人来往不来往？」我非常严肃的说：「我在家伸伸腰也违法？炼功没有病比啥都好。要说传单嘛，家里门缝里、车框里经常有。再一个就是原来在一个炼功点炼功的人，我都认识，他们都是好人，跟好人来往你有啥不放心的。」我接着又问：「我家里的经济情况属实不属实，还得看看孩子妈信仰啥，如果是信仰法轮功的，情况属实你们也不承认，假如信仰共产党的话，不属实你们也承认？」他们连声说：「是，是，是不能连在一起，咱们对你绝对放心，办事处办事处，就是给老百姓办事的嘛，你有啥困难只管说。」我说：「我现在手里有一张吃低保的表，『家庭收入』这一项我填写不好，当时我和丈夫都在一家私营企业打工，他们拖欠工资很长时间也不给（后来全部清了帐，一分钱也没有少）。」书记一听，说：「这好办，直接把我领到专门负责吃低保的办公室负责人那儿去，负责人一看是书记带来的人，很热心的把表帮我填写好后交上去了。他们也听到真相了，我这头也吃上低保了。学校那边也补助给孩子两千元钱，我还把真相资料、《九评》、《江

××其人》送给了他们一部份人，真是一举两得呀！

还有一次，在办事处的一个办公室里同时坐着四、五个人，我进去找王主任有事，王主任问我：「你包里装的什么？」「传单。」说着话的功夫我就把传单递到了在座的几个人人手一份。这时王指着我对张主任说：「这就是你负责的法轮功某某某。」张主任啥也没说就走了，其实他一次话也没找我谈过，我俩他根本不认识。我还看到他们桌子上放了一个本子，上面写着「帮教法轮功记录本」。我说他们：「你们还干这个事呢？」书记瞅了一眼说：「那是打扫卫生翻出来的，上面什么也没记。」我翻了一下，确实没有任何记录。可见上面传达下来的指示（对法轮功），他们也只是摆摆样子了。办事处的许多人都从我这里得到过真相资料，他们也很认同法轮功，人都有明白的一面，邪恶已经不起作用了。

还有一件事，在我失去自由的时间里，当时丈夫单位也开不出工资来，为养家糊口他就到外面找活干，单位以旷工的理由将他开除了。后来我回家不久，我想应该恢复丈夫的名誉，把手续转回单位去，我和丈夫一起去他们单位找领导讲真相、送《九评》、《江泽民其人》等资料，结果单位很顺利的在党小组会议上就已通过了。其他被开除的人员请客、送礼、拉关系、走后门都办不到，我们轻而易举事就办成了，这都是大法的威力呀！

在把手续转交到单位的过程中，因为单位经济效益不好，全厂职工的养老保险、医疗保险都已经停交了一段时间了，保险公司规定必须把医疗保险补齐才能将手续转过去，结果手续全办完了，领导一看，原来中间还少交了三个月医疗保险，确实属实少交了三个月，可往保险公司那儿一查，说是一点没少，就这样理所当然的把手续拿回了原单位。其实只要放下常人心，坚信师父，坚信法，没有过不去的事。

二、去掉怕心，正单位的环境

由于几年的迫害，加上孩子上大学，搞的我经济上很被动，我想：不管好事坏事都是好事，我要利用一切机会讲真相。事情是这样的：单位欠职工的风险抵押金（欠我两千元），为把这两千元钱要回来，我也没少找单位领导讲真相。一天，我带上大法资料、光盘、

「法轮大法好」标语又去单位要钱，又被厂长推到了车间。这时我从办公室（二楼）出来就上了三楼（行政办公楼共三层），开始发传单，贴标语，一层不落的做。又从办公室（办公楼在厂门口，车间在厂区的后面）贴发一路到车间，这时保卫科长，厂书记，车间书记都紧张起来了，他们给派出所打电话，一会儿功夫来了几辆警车，警察将我带的资料全部非法收走，还到我家（这是我的错，绝对不应该让他们去我家），将我的师父讲法带，部份大法书拿到了派出所。他们将我拽上车之前，我一直大声喊：「法轮大法好」、「全球公审江泽民」，这时很多邻居都出来围观，我就是要让世人听到「法轮大法好」的声音，解体邪恶。在派出所，我和家人（常人）都不配合邪恶，他们让家人给我送被子，说是要把我送进看守所。家人回答说：「俺啥也不给她送，人就交给你了（指警察），我们什么都不管了。」说着家人全都走了。这时，警察也没办法了，晚上在所里他们给我安排了住宿还不错，第二天大门一开我打个面的回家了，邻居们还问我婆婆：「你家媳妇出来没有？」婆婆回答说：「俺也没干坏事，人家派出所也不管。」当天我到丈夫单位（一家私人企业）又讲了一天真相。回来第二天我怀着一颗慈悲的心，又到单位找领导要钱讲真相。保卫科长一听到我的声音，就象一级战备一样，保卫科当班的几位还有其他一些人一下围了过来。科长问我：「派出所怎么跟你讲的？」我说：「朝中无人了，不了了之了呗。」他又接着问：「你带传单了没有？」那意思就是你要是带了就给我们吧，千万别再到处张贴了。我赶快把传单递给他们看，他们就是不让我去找厂长（我修炼还是有漏），一堆人连拉带拽的把我推到了保卫科。我想人越多越好，我给他们讲了一上午真相，直到中午厂长下班了他们才让我回家。

再后来，厂门卫干脆就不让我进厂门了。不让我在厂内发我就到厂外做。这时我就把我带的几份传单发到厂门外（马路边）职工车筐内，有几个职工正好从门外向厂区走去，他们看见我发传单时就问：「发的什么？」我声音洪亮的回答：「全球公审江泽民」、「江泽民迫害法轮功」，啊，真大胆，顺手拿起传单边看边向厂区走去，看到世人渴望得救时，我的心更加急切救人。

我被迫害后，我先找区一级发资料，讲真相、找政法委、「六一零」、信访局，给他们讲任长霞遭恶报的事实，区上一个专门负责迫害法轮功的政法委书记已得脑瘤死亡，年仅五十多岁。「六一零」书记听我一说，赶快说：「你别说了，我就是专门管这个的。」接着他又讲他如何帮助法轮功修炼者做了几件好事。我表示感谢后说：「以后上面再有啥指示（指对法轮功）你就睁一只眼，闭一只眼就行了。」他默认了。

我把写好的材料递到区信访局，政法委（以讲真相为目地，不求结果）。他们比较热情的说：「你把材料复印一份自己保留，另一份送到市信访局，你们单位不属于我们管。」结果我到市信访局之后，他们一看到我那份材料就凶起来说：「你还敢说你是炼法轮的，为啥劳教你（因我写的材料和罚款单，劳教证书，复印件全部订一起递上去的）。」说着话，接资料的人就开始打电话。我想：讲真相救众生，旧势力是不敢反对的。这时我就到另一个窗口讲真相，当时还有几个其他上访人员，他们着急的对我说：「你不会说你是练剑的或是练别的功的。」我高声说：「炼法轮功的不说假话，我炼功没有病这是我通过实践得到的真理。」他们问：「啥是真理？啥是谎言？」我说：「真理历经磨难还是真理，谎言重复千遍还是谎言。党章、宪法修改了多少遍了，它就不是真理。」这时信访局的三、四个人也没说什么，接材料的人这时放下手机问：「你都反映什么事呀？其实俺也很同情你，你在家炼，你不会说你是炼某某某（指我的名字）功的。你非得说你是炼法轮功的？」

他把我的材料转到了工业经济发展局信访科。到那之后，他们不让我讲我是修炼法轮功的。我说：「我就是因为修炼法轮功、做好人，他们才这么迫害我的。当时单位是又不交保险，所以我超过退休年龄也办不了退休，又不让我上班，这不是往绝路上逼人吗？欠我的钱又不还。在这之前，我在单位上班，同样的工作，别人能拿到六百多元的工资，可我才得到二百多元钱，这不是把我当作二等公民了吗？」为这事我不上班，厂领导还到派出所、办事处、区「六一零」反映我不上班的事情（我比单位向六一零反映情况还早一些），结果被「六一零」书记给噎回来了。对厂领导说：「你们不给够人家工

资，不能因为这事把人抓起来吧。」这时他们也没戏了。

过了没几天，他们又通知我到厂里来商量上班的事，结果我到会议室一看，好家伙，会议室坐满了大大小小的官员们，有办事处书记、主任、派出所指导员、保卫科长、厂书记等，说是让我去转化班学习几天，等省里检查完了就让我回来上班（是骗人的）。工资还给你长上去。一听这话，我坚决不去转化班学习。结果厂书记当时就向上级汇报说不让我去了。学习班的事就这样在我的正念作用下不了了之了。

就这样，我就上班了，工资也不少给我了，但这时厂领导对我还没有完，在工作上哪道工序下班晚他们就往哪道工序调动我，一个班下来都超过十一、二个小时了。还有其它不公平的对待。我找书记讲理，要求恢复我原来的工作，书记钻空子的说：「你们修炼法轮功的不是讲真、善、忍吗？我看你就没有做到忍。」我说：「你让我干一个班下来就是十几个小时，《劳动法》规定是八小时工作制呀，你觉的让我多干点活就能把我思想中信仰的东西去掉了？强制改变不了人心呀！你这样做是违法的，我不配合你违法，我就是没做到真、善、忍？我跟你说炼法轮功的人从来就不干违法乱纪的事。个人信仰，上访这都是宪法赋予公民的权益。我这样做是对宪法的维护。」说啥也没用，后来单位就将我无理赶出了厂门（叫「下岗」）。

我又接着跟信访科的人讲我炼功如何受益的事，他们听了之后说你别说了，再说我们也要炼法轮功了。我借此机会，找市政法委书记，社会最低生活保障部门等负责人讲真相。真是水到渠成。

后来单位恢复了我的工作，风险抵押金也还了一大部份，还给我补发了几百元钱的工资。有一次，我在单位议论了一些没用的事（常人的事），被车间主任知道了，主任问我说：「你听谁说的厂里要破产（现已破产），再宣传这个事就不让你上班了，宣传法轮功可以。」我笑着回答：「是，是，是，坚决改正。」因为这个主任在我上班的第一天他就问我说：「我的脚崴着了，现在怎么办？」我就让他念法轮大法好，结果他的脚下午就好了，他见到我后高兴的单脚跳，双脚蹦，说是好了不疼了，还埋怨我告诉他太晚了。

我在单位发资料，讲真相，统统公开化，车间一个不明真相的另

一个主任对我说：「你来上班，你就把你的工作做好，不要来车间发传单。」我说：「常念法轮大法好，安全生产事故少，对你有啥不好？」他什么也没说走了。从此再也没有任何人敢阻挡我要做的事，那邪恶在大法弟子面前已经不起任何作用了，厂书记对我说：「你不管学啥都是叫人学好的。」过年时厂书记、工会主席亲自把鸭绒衣送到我家，还给了我一百元钱。

说到这儿话又说回来了，派出所拿走我的大法书和资料还没还呢？我算好哪天是那些警察值班，我骑上自行车一路直奔派出所，他们一听说我是来要书的，打开办公室的门指着桌子说：「这是我的书，那是你的书，你可别把我的书拿走呀。」说着就把我自己让进了办公室，他到另一个办公室去了。我把书顺利的要了回来，到家一看传单上面还写着我的名字，我把空白处写我名字的地方撕下来，又把传单发出去救度众生了。

在这几年的修炼道路上，也有做的比较好的，也有很多不足之处，今后我要在修炼的路上更加精进，努力做好三件事，完成我的史前大愿。

合十 谢谢！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

做万朵净莲中的一朵

文 / 东北大法弟子

尊敬的师父好！

同修们好！

前四次的「大陆大法弟子修炼心得书面交流大会」我都没有参加，在遗憾与自责中，也看到了与做的好的同修的差距所在，无论如何我不要再错过这一次了。从修炼初期走到今天的同修，一定都有一个共同的感受，就是对慈悲伟大师父的救度之恩，是用尽天上与人间的任何语言也无法表达清楚的，也唯有做好师父告诉我们的三件事，珍惜走过的路，走正剩下的路，才少愧于师父的慈悲苦度啊！

一九九八年我因病走入大法修炼，当时被病痛折磨的我，感到了

生活的无望与求医无门的绝望，医院走的多了，可病情却在一天天加重，就在我苦不堪言的躺在医院里半睡半醒之间，一个洪大的声音在我耳边响起，「修炼法轮功吧，一定会好的。」当时只感觉那声音洪大的简直让我震耳欲聋，我猛然惊醒睁开双眼，当时就清醒了许多，其实那个时候师父就在管着我了，就是通过这种方式点悟我走入大法修炼中来。

于是母亲为我请来了《转法轮》，在我开始学炼五套功法的当天，就出现了师父在《转法轮》中所讲的消业状态，得法一周后，折磨的我苦不堪言的病魔全都消失了。

从得法的那天起，我就下定决心：这一生我都不会放弃修炼法轮大法，当我第一次读到师父的《洪吟》〈苦其心志〉时，禁不住泪流满面，当时就想：师父是世上最慈悲、最能洞察芸芸众生欲脱苦海、只叹无门的人了！虽然当初由于悟性有限，还不能象今天这样更深层的明白师父的慈悲与法的洪大，可我就清楚一点，师父说的每句话都是不变不破的真理，有些做不好或做不到的，那是体现了我自身修炼中的不足，但对师父及大法的坚信至今没有一丝动摇过。

就在我得法几个月后，四·二五的风波未平，又来了红色恐怖的「七·二零」。当时我很少与同修接触，对法理解的也不足，也不懂进京护法的内涵与道理，那时只坚信一点，就是所有中共的宣传工具散布的对师父及大法的流氓式的抹黑，与对师父恶毒的人身攻击，一定是对每一位大法弟子是否坚信师父坚信大法的考验。

面对这铺天盖地式的宣传，我反复的背《转法轮》中「心一定要正」的那段，「到一定时期还给你弄的真不真、假不假的，让你感觉这个功存不存在，能不能修，到底能不能修炼上去，有没有佛，真的假的。将来还会给你出现这种情况，给你造成这种错觉，让你感觉到他好象不存在，都是假的，就看你能不能坚定下来。你说你必须坚定不移，这样的心，到那时候你真能坚定不移，你自然能做好，因为你的心性已经提高上去了。」越背就越清楚，这一切邪恶的假相，都是对每一位大法弟子对法是否会坚定正信的一次大考验，所以我听到或看到的一切反面宣传，都会更加坚定我信师信法的心。

回想近十年来这风风雨雨中走过的坎坷路，自己走的真是跟头把

式，一次一次跌倒又一次一次爬起，每一次摔倒都是在学法不精進、放松自身正念的情况下，走了旧势力的安排，每一次爬起又都是在伟大的师父慈悲的点悟与看护中继续前行，过程中有辛酸，有遗憾，有看到众生得救时的喜悦，也有由于自己不能按照法的要求做而跌的头破血流后的痛心与自责，更有的是能时时感受到，师父不嫌弃走的跌跌撞撞的弟子，还时时看护、事事点悟的慈悲用心啊！

下面我与同修交流一下在师父的慈悲呵护下，弟子一步步走向成熟的点滴经历。

一、在制作真相资料的过程中渐渐走向成熟

随着正法進程的有序推進，为救度大量中华大地被中共邪党所欺骗毒害的世人，同修们都各尽所能的做着该做的事，我也在师父的慈悲安排中，在二零零三年开始了大法真相资料的制作。从开始同修耐心的教我上网、下载，直到现在能独立制作各种真相资料与真相光盘的母盘，编排当地真相小册子，打印制作师父的经文及大法书籍，为解救被共产邪灵加深毒害的世人。

《九评》横空出世了，这把斩魔的利剑除尽了无数邪灵烂鬼，那段时间我常常看守七台打印机，不停的印制、装订，心灵也在救度众生的过程中一次次被法清洗的更纯净。由于是用心在做，所以每本书都溶入了大法弟子救度众生的美好愿望，所有看到书的同修不免都说一句：这书做的太好了，几乎近于专业化了。可我知道如果没有师父无时无刻的慈悲帮助，哪有今天回归路上的我啊！更别提会做这么神圣的事了，一切都是师父安排的啊！

制作真相的过程，也是修心去执著的过程，当我法学的好，念头纯正，发正念思想集中时，就会一切都很顺利，当我起了做事心，发正念也想着一会儿要怎么赶制这些资料时，反而会引来各种干扰。不是激光打印机卡纸或出黑道了，就是喷墨打印机堵头缺色了，开始时弄的我真是心烦意乱，心里急躁，可越是着急，不在法上看待遇到的一切，就越是解决不了。渐渐的我明白了，「遇事不惊，沉着冷静」（《北美巡回讲法》）。作为修炼人，遇事就是向内找，坐下来静心学法，使自己发出的正念更纯正集中，看看自己在做这么神圣的事情过程中，是否掺杂了不够圣神的人心，找出后自然一切干扰都「消失

遁形」了。修炼也就是这么神奇，能做到几分信师信法，法就给我们显现几分的神奇与超常。

特别是在制作大法书籍的过程中，每当那时我会用最大的抑制力去抑制我还没修去的任何一种人的念头，尽量让自己的空间场都充满了走在神路上的生命应有的纯正的神念。说也神奇，在整个制作过程中，我的整个思想都被一种强大的正念加持的没有任何杂念，那份纯正与祥和是任何干扰因素都望尘莫及的，也就没有了任何干扰。我明白是「修在自己，功在师父」啊，只要我们有这颗心，师父一切都给我们安排最好的。

二、特殊环境中，三件事不耽误，生命越来越成熟

二零零七年九月，我被抓到看守所非法关押。当时我正坐车走在去同修家的路上，送《明慧周刊》与真相资料，走到市中心，被跟踪我的一男一女警察抓捕，劫持着强行押着我坐的车送到了公安局。在去公安局的路上我告诉那两个警察：在中国的今天，共产邪党如此邪恶没落，请你们不要被它们利用，那只能是害你们自己。他俩低下了头不说话，都默默的听着。

一进公安局院里，见多辆警车齐备，很多警察站在院子里。当我被他们拉下车时，隐隐一丝恐惧感掠过，当时我就发正念清除它，并告诉自己：我是正法时期的大法弟子，以救人为根本，怕的不是我，来了就一定会会有有缘人因我而得救，来了就要做救人的事。

这时听见拉我的警察问另一组的警察：你的那位到位了吗？那警察得意的说：到位了。这时我才明白：当天是邪恶部署的统一抓捕，几乎同一时间，抓了四位大法弟子。表面因素是外地资料点被破坏后，那位同修因承受不住而说出了与其联系的同修，实质原因是由于我们自身修炼中的不足长期不改，而被邪恶找到了钻空子迫害的借口。我们都知道在关键时刻不承认旧势力的一切安排，因为我们的修炼提高并不是在它们邪恶的所谓考验中进行的，可毕竟由于过失而造成了这场事实，那就一定要正念严肃的对待。当时我立即发正念清除这一切邪恶的安排，师父不要的，我是师父的弟子，也不会要它，我是助师正法的生命，走到哪儿我都为做好三件事而存在。

不一会儿上来一群警察翻我的包，并说：看哪，还有真相资料和

周刊呢。我笑呵呵的对他们说：你们好好看看吧，今天看到了就是你们的缘份，谁看明白谁就有福份了。参与抓我的那名女警察一直在很认真的看着周刊与真相小册子，看完周刊上善待大法得福报、迫害大法遭恶报的内容，又看真相资料上的内容，并不断的提问着让她不解的问题。她认为法轮功参与「阻止奥运」，也就是不让「奥运」在中国进行，她对此感到费解，并说这也是此次中共宣布大量抓捕大法弟子的真正目地。

我先发正念清除公安局对应空间场的一切邪恶因素后，又发正念清除干扰所有警察明白真相、得救的因素，然后我用平和的心态，和善的语气告诉她：「法轮功反对奥运」是中共一言堂为迷惑世人、拉拢你们这些不明真相的人参与迫害法轮功的一个宣传手段，看看中共掌政这几十年，哪一次运动不是以内斗为快，挑动一部份人斗另一部份人。中国人的悲哀就在于，在中共的高压下，只会随声附和，从江泽民喊出三个月战胜法轮功那一刻起至今已八年了。法轮功不但没被打倒，反而走上了国际舞台。二零零二年六月，在贵州省平塘县掌布乡发现了一块带字为「中国共产党亡」的巨石。这是上天警示着世人：邪恶中共正在走向灭亡的必然下场。大法弟子由于修炼先知了天机，所以才不顾个人安危的天天告诉着人们真相。你想想，现在的中国，除了大法弟子还有几个人敢讲真话呢？你想想，由于修炼了大法，我再无病痛的折磨，九年多了，没吃过一粒药，没打过一针，随着世俗变异的心，也在不断的学习大法中变的更纯净祥和了，又没病，又心态平和不被世俗争斗所累，你说我活的是不是最自在了？那我为什么还冒着生命危险，顶着整个政府的压力向人们讲述着真相呢？如果大法弟子今天不做讲真相的事，那我们将是世界上活的最轻松快乐的人了，自己好了，不必管世人会怎么样了。但我们的师父教我们要修成无私无我，先他后我的生命，所以大法弟子才会为了世人的安危而将自己的安危置之度外。既然见面了我就要告诉你真相，让你得救，在常人社会中你能找到象大法弟子这样的人吗？如果你们还有一点善念与良知，我相信你们都会明白大法弟子真的是为了你们、及所有世人会有一个真正好的未来，才做讲清真相的事的。

我看到她很认真的听着，而且还想再多听一些，我又接着说：就

单指你所说的奥运一事，就可以看清中共一贯欺骗栽赃、煽动仇恨的邪恶本质。佛家讲缘份，法轮功是佛家修炼大法，当然更珍惜缘份，今天既然我们见面了，那也一定缘份不浅，我就告诉你我所知道的：法轮功没有反对奥运，我师父及每一位大法弟子都希望中国更富裕起来，中华民族的人们都更幸福美好，要知道人类出于对自由和平的向往与对神的尊崇才创办了奥运，可如今中华大地亿万的大法弟子只为讲一句真话就会被抓，被判，被迫流离失所，被酷刑折磨，被夺走生命，甚至被活体摘取器官，中共从中牟取暴利，请问当这样血淋淋的事实发生在你的亲人身上时，你会是什么心情？你是否还会为粉饰虚假的太平而为其效力呢？我们没有反对奥运，而是呼吁立即停止这场毁灭中华民族最后一点善良人性的迫害，如果中国人民真的自由了，那样的奥运将是多么令人期盼啊。看看如今的中国，在中共的暴政下还有几个敢讲真话的呢？

她看着我真诚的目光，低下了头，说：是啊。我又讲起了大法洪传的盛况，世界各地优昙婆罗花的开放，正兑现着法轮圣王现在世上传法度人的情况，「亡共石」的出现，及《九评》一书对中共全过程的揭露而引发的退党大潮，并劝她以后再也不要参加抓捕任何一名大法弟子，大法弟子是当今世上真正的为着别人着想的人，告诉了她善恶不同回报的例子，并给她起了化名，她同意退出邪党的团组织。在以后去看守所对我进行例行公事的过程中，她一直很善待我，并对同行的所有警察说：她真善良，是个难得的好人。我就告诉她们：我是由于修炼了法轮大法才变的这样的，不计常人苦乐，无怨无恨，只为你们不明真相而担忧。我劝他们好好看看收走的那些大法真相资料，这样会对他们有很大的好处的。

现在那位女警察已不再从事公安工作，她说那工作实在很不好，不愿干，改行了。我知道她是本性善良的一面知道大法弟子讲的这一切都是为她好，是从法中修出的强大的慈悲力量改变了她。

被抓的当天下午，他们把我送到看守所，当时我的心很平静，想着师父说的「抓来了我就没有想到过回去，到这儿来了我就是来证实法来了，那邪恶它就害怕。」（《大纽约地区法会讲法》）他们将我与一个普通犯人关在一个屋子里，她一见我进来很高兴，说：可算来

个人与我作伴了。我笑呵呵的坐在她对面的床上，简单问了她的情况。她被拘留半个月，已在这呆了一周了，还有一周的时间。她问我：看你斯斯文文的，怎么也来这里了呢？我就开始给她讲大法的真相，并告诉她共产邪党就是出于对好人与真话的惧怕，才不惜一切代价要把敢讲真话的大法弟子非法抓捕后断了世人了解真相的机会，还讲了大法的洪传与天安门自焚伪案的真相。她说：多亏你告诉我，平时在外面我只知道干活，哪有机会听到这些啊。她很高兴的答应三退了，并说：你一进门我就知道不是一般人，听说对法轮功很严的，难道你不怕吗？你怎么还能这么笑呵呵的面对这一切呢？我告诉他：要知道，人一旦知道了真理和生命存在的真正意义，为其舍命而不足惜，为了解救被中共邪党所毒害的中国百姓，你想想，我们做着救人这么有意义的事，还有什么可怕的呢？再说我们有师父有大法，谁也动不了我们的心。你一定要记住：「法轮大法好，真善忍好」，出去以后还要把你今天听到的这些话，告诉你的家人，让家人也知道「法轮大法好」，今天相识是我们的缘份，也是你的福份，如果你真心对待我对你说的这些话，并时时记着「法轮大法好」，你一定会提前出去的，根本用不了一周就可以回家了。她欣喜的说：真的吗？我真心对待就真的会提前回家吗？我认真的告诉她：真的，一定是真的，只是你回家也不要忘了我告诉你的话。她高兴的说：我会好好记的的，谢谢你。我真佩服你们炼法轮功的，在这种环境下还能这么平静开心……

就这样我俩正说着话，窗外警察叫着她的名字说：快收拾行李，家人来接你来了。她喜出望外的看着我，仿佛不相信自己的耳朵，我说：快收拾吧，家人等着你呢。于是她高兴的收拾东西回家了，出门前的依依不舍的说：你刚来我就走了。我笑呵呵的告诉她：这是你真心明白法轮大法好得到的福报啊！她说：谢谢你。就这样不到一小时，又一个有缘的生命在这种特殊的环境下得救了。

当晚我一直端坐盘腿发正念，找自己此次被邪恶干扰的原因所在，我找到了自己不注意安全的心，听不进去同修对安全方面的交流，最主要是那段时间由于放松学法与干事心的加大，而被另外空间的邪恶情魔钻了空子，以至于被情带动的整天学法发正念都静不下

来，使自己做的救度众生的事，变的不那么纯净了。这种情况下，我面对当时的邪恶跟踪还认为：它们什么都不是，动不了我。其实那只是停留在嘴上的正念，而实际的实修情况离正念正行已相差很远了，已经不是正念了，而是常人的一时之勇。想到那一切我真是无法表达的悔恨与自责。但我坚定一念，即使我有不足，旧势力也不配迫害，我一定会修去不足，一步更比一步正的，既然已经到这了，那就做好我该做的事，讲真相，一定不让与我有缘的众生失望。就这样我不断的坚定着自己纯正的正念，告诉自己一定要走好每一个过程，别再让师父失望，别让有缘的生命失望。到半夜一点多钟才稍稍睡了一会儿。

接下来的几天，每天都有邪恶组织，如六一零、国保大队、法制科、上一级的国安人员等轮番来问话，无论谁来我都清除另外空间对他们明白真相的干扰，然后根据当时的情况从不同的角度向他们讲真相。他们有的认真听，有的提一些长久以来不解的问题，我都一一耐心的讲给他们听，过程中我严格要求自己的一言一行，一定要让他们感到大法所造就的生命的生命的美好，善良与真诚。我看到从他们的表情中都流露着对我被抓的同情，与对大法修炼者所独有的慈悲的尊敬。我要求自己的一思一念都用法来衡量，这种环境下更要走好走正每一瞬间。

也有非常邪恶的，面对这样的人我不会回答他任何一句话，他们象是被操控似的夸夸谈着很多他们听到的真相，然后再无耻可笑的一一否定着，我知道他们已经听过很多大法的真相了，那我就面带祥和的对着他们发正念，清除操控他们的一切邪恶因素。他们无论软硬兼施也无法从我嘴里得到一个字。我说：看来这么多年你们还真没少了解法轮功的真相啊？他们其中一位最邪恶的马上回答：那当然了，我们研究十年了，什么不知道？我笑着对他们说：哎，只可惜呀，十年了你们也没研究明白，希望你们别迷的太深了，你们既然知道这么多，也不能改变你们那顽固的认识，我也没什么对你说的了。那人直翻白眼气的来回走，一会儿气急败坏，一会儿又假装伪善笑嘻嘻的想骗我说些什么。我看着他们可笑又可怜的表演着小儿科还那么卖力，真为他们可悲，他们一切卖力的表演，在师父赋予无量智慧的大法修

炼者面前，显的那么可笑与没有意义。我心中真为他们不能得救而感到很惋惜，同时更感受到了法的洪大与慈悲。

师父在法中赐给弟子们智慧，让我能看透他们每个人的心理，所以在那段日子里，我针对不同人，会从不同的角度让他们明白法轮大法的真相。实在不可救的，我也给他们留下一份永久的慈悲，还是希望他有一天会真正明白大法真相从而得救。因为师父说过，世上的每个人都是师父的亲人啊，当我看着他们当中有人不想得救，而一意跟着邪党走的时候，我的心真的为师父的无量慈悲而感到叹息，同时也默默的祝福他们：早一天明白大法真相，别再给中共邪党当陪葬品。

那里只要能接触到的犯人，我都给他们讲真相，他们都很愿意听，并且都同意退出曾加入的邪党组织，他们也从他们了解的一面揭露着中共的邪恶，并明白了邪党必将灭亡的必然。

在拘留所期间，一天我正在屋里背法，一名警察路过我屋时，用污秽的语言攻击大法弟子，言语中充满了对大法弟子的嘲笑与对大法的污辱。我听到后立刻走到窗前，叫回那位警察，发正念清除他背后的一切邪恶因素的同时，很严肃的问他：你为什么说些撒谎的不实之词，中共邪党就是这么教你的吗？作为一个人首先要做到的就是尊重事实，我看你这人还不错才对你说这些的，希望你以后再也不要这样做，害的是你自己，你知道吗？他当时就一句话也不说了，很尴尬的笑笑走开了。说来也神奇，那个所里就他常说脏话骂人，自从我说过他那天起，再没听他说过脏话。

半个月后他们把我转到了看守所，我想：看来新的环境又将有新的生命要得救了。到了那里我依然不停的发正念、背法，每天早上都参加全球同步炼功，好在这里还有其他同修，我们一起还可以切磋交流，不断的在法上提高着认识，更深层的查找着此次被干扰中存在着哪些不足。

到看守所的第一天晚上，我们四位同修坐在那刚背完法，正交流呢，一名警察压低声音但却狠狠的说：你们四个不要说话，马上分开坐。我们看了一眼，谁也没在意还继续交流，过了大约五分钟，那个人又来到窗前说：我让你们不许说话听到没，是不不要脸了……，他越说越凶。当时我立即发正念清除他背后的一切邪恶因素的同时，决

定不能让他这样对待大法弟子，这样下去他就无可救药了，我要制止他，救他。于是我转过身说：身为一个警察，你不能这样说话，我们在这说话又不干扰任何人，说话不很正常吗？我这一说，他反倒更凶了，大声喊着：我看是给你脸你不要，你没来这时，这好好的，没一个人敢这样，你凭什么敢这样，你特殊呀？信不信我把你分走，不让你与她们在一起。这时我严肃的对他说：对，我来了就得这样，我没做错什么，你凭什么把我分走，看你能把我分到哪儿去？……他见怎么也说服不了我，就气急败坏的走了。他走后我找到自己在潜意识中有争斗的心，所以他才显的气急败坏。由于夜深静的声音更大，屋里与屋外的其他犯人都静静的不敢出声，那人走后屋里的其他犯人小声对我说：你刚来不知道，他是这个看守所里最邪性的一个人了，对谁都很恶，谁都怕他，因为他是个十足的小人，很坏，在他们这些警察中是道德品质最差的一个了。

我告诉同屋的其他犯人：大法弟子是最正的，要正一切不正的。当晚我很晚没睡，一直发正念清除那人背后的邪恶因素，同时背着「慈悲能溶天地春 正念可救世中人」（《洪吟二》〈法正乾坤〉），我想，世上所有的人都是师父的亲人，不然他都没有机会来在世上当人，身为师父在正法时期的大法徒，不能看着师父的亲人沦落到这种境地而不救他，无论他多恶，世人认为他多么不可救药，师父都给众生平等的机会，我们也一定要这样对待。当时我坚定一念：无论他表现的再恶再凶，我也要让他恶念在大法弟子的善与大法的威严中解体。

于是我们几个大法弟子每天整点近距离发正念都清理那整个邪恶空间场的同时，更不忘清除另外空间干扰所有看守所管教人员得救的一切邪恶因素，其中也包括他。第二天早上那人再来例行公事的查号时，我一直目光直视他，他可一直不敢正视我，并用了比较平静的声音问：你们有事吗？那些常人的犯人说：没事。然后他就领着几个警察继续查下一个号去了。他走后，其他犯人说：今天某某（指那人）怎么这么老实呢？我们来这几个月了，他就没有这么平静过，每天都凶巴巴的可吓人了，只要他一来，我们就大气不敢出。今天真怪了，难道他昨晚怕你了不成。我笑了笑说：不是怕不怕的问题，是大法弟

子正的场把他背后的邪气驱散了，放心吧，他会渐渐越来越好的。她们听我这么一说，都很认真的说：对呀，是真的，看来法轮功真是名不虚传啊，快给我们多讲些法轮功的真相吧，哪方面的都行，我们喜欢听。

我们几位同修开始从不同的角度向他们讲着大法的真相，他们每天追着我们听，几天后整个屋里的人一有空闲就集体唱法轮大法弟子创作的歌曲，学了一首又一首，她们都说：听大法弟子的歌真舒服，心情也好很多，法轮功真神奇，太好了；还有的说：等出去以后，我们找你，到时跟你一同学习法轮功。

一个女孩十七岁，因重伤致死他人被判四年，从她幼稚童真的脸上，根本想象不出她打人伤人时的凶狠与残暴，看到她每天的言行的人都会感叹：中国完了，再无希望可言；社会完了，再无美好可言，从她身上整个一个邪党烂透无可救药的真实写真，无神论的灌输使她把手上一直认为很珍贵的所谓佛珠当作饰物来珍藏，打骂起人来从来没有感到过有神明的约束，小小年纪成了集「黄赌毒色」于一身的社会渣子，在号里也时时好勇斗狠。自从我到那后，她明显的愿与我接触。

有一天她坐在我身边说：姐，你一進屋第一眼我就喜欢上你了，一看你就非常和蔼善良，见你来我可高兴了。号里人也都说：从你来了之后，她再也不欺负我们了，不打也不骂我们了。别看她岁数不大，可狠了，对我们说打就打，说骂就骂的。

我耐心的告诉她善恶在生命中得到的不同后果。我说：我一来你就喜欢我，那就说明你生命中还有善念，大法弟子修的就是「真善忍」，你愿与我接触说明你也愿意做一个按「真善忍」做好人的人，希望我们在一起的这段日子里你能好好改变改变自己，那对你一生的成长都会受益无穷的。看你小小年龄这样吹崇暴力，最后吃亏的还不是你自己吗？她说：是啊，我都明白，可一到生气的时候，我就什么也不想了，就想发泄出去才行。我说：那是可怕的魔性，是修炼人要修去的，也是世人要抑制的，你想想如果今天的世人都同你一样，那社会不乱了吗？天天喊杀喊打，色情暴力的，那是中共邪灵所宣传的，我理解你生在当今的中国，已把这些本不属于人的状态当成正常

的生活行为了，人人都在明争暗斗中活的把变异当作乐趣，这就是为什么法轮大法从开始洪传那天开始就迅速以人传人、心传心的方式传遍中华大地，那真是「闻者寻之，得者喜之」，就是因为每一个还有善念良知的中国人，包括全世界各族人民都通过法轮大法寻到了生命的根本：那就是「返本归真」。特别是我们中国人这近六十年来被邪恶中共的党文化无所不在的分秒宣传中给洗脑变异的相当可怕了。就拿你来说吧，你这如花的年龄正是在校读书，在家做父母的乖女儿的时候，可中共的「与天斗，与地斗，与人斗其乐无穷」的邪理把一代代中国人变异的完全丧失了做人应具备的真诚、善良、忍让的基本美德，从小就喊打喊杀，什么时候是个头。今天你沦落到这个地步，你想想，你的父母多伤心啊，他们苦心培养的女儿就这么被关起来了，等四年后你回家时那最美好的学生时光已不复存在。再说如果你不改变你这种被党文化所熏染的性格，那你在今后的人生路上也是危险的。你想想这一生中真正害你的是谁呢？还不就是共产邪说所宣扬的那一套把你教化成今天这样的吗？所以说真正让今天的中国人处于这种极端矛盾的灾祸根源正是邪恶的中共，这就是为什么今天的大法弟子在各种压力面前都会不顾个人安危站出来揭露它对众多善良民众进行迫害的真正原因。我们修的既然是「真善忍」，那首先要做到的就是说真话，面对中共对上亿修炼人的迫害还利用各种宣传工具向数十亿中国百姓进行欺骗与谎言的宣传与毒害时，我们如果还不能讲真话的话，那我们与最邪恶的坏人有什么区别呢？我们的讲真相，并不是中共强加给我们的「参与政治」，恰恰相反，我们告诉人们退出中共的一切邪恶组织，是因为修炼的人毕竟能先知一些普通世人所不能知道的天机，很多国家留下的预言中都告诫今天的中国人：此时的中共正在走向灭亡的必然结局，但它在杀人无数的天惩中，不退出曾经加入过它的任何一种组织的人都将当它的陪葬品，那你说大法弟子知道了这些不可改变的天机，是应该告诉我们整个中华民族的每一个人呢？还是只固守着知道的这事而只管自己死活，却不把这天大的消息告诉世人呢？今天姐来听你说说对这事看法。

全屋的人都在专注的听着我给她讲的这些。此刻她的思想已全部溶入到听这些话当中了，她认真的回答着：「姐，你讲的真好，说的

真对。」我说：不是我讲的好，事实就是这样，只是当今的中国人都被整个中共宣传机器变成了实实在在的聋子、瞎子，连思维都被整个中共的党文化所贯穿的根本就不是人应具备的正常思维了。希望姐跟你说的这些话你时时记着，遇事也别再失去理智了。如果再有这种情况你就心中马上反复的念「法轮大法好、『真善忍』好」这样一定会结果不一样的。你也就不会感到非要发泄出去才好了。

她认真的说：姐，以后我不但时时记着「法轮大法好，『真善忍』好」，我还要跟你学背大法。我看你除了发正念就背法，多好啊。我也要炼功，发正念，背大法。还有快点给我退出加入过的团队组织吧，我要得救，我不要当它的陪葬品。

这时我又对同屋其他的人说，今天的中国人想得救就都要退出它的一切邪恶组织，你们也要退出的。同修也从不同角度告诉她们得救的方法。同屋九个人除一位所谓的基督教徒（她的言行与思想根本就不是基督徒的标准）之外都高兴的同意退出曾加入的邪恶组织，并经常念诵：「法轮大法好，『真善忍』好」。后来几天的日子里，那女孩学会了很多首《洪吟》、《论语》和一些短经文。并让我给她写下来防止我离开她时，万一她记不熟了。就连那位不同意退出中共的所谓基督徒，有一天突然流着泪说：我虽然不声明三退，但这段时间与你的接触中我真正明白了大法弟子是什么样的，看来我以前听中共的宣传后所想象的法轮功是完全错误的。我回家后也要告诉我们那些人（指同她一样的基督徒），大法弟子并不是我们想象的那样，她们是真正的好人。看着这些得救的生命，我真的发自内心为他们高兴。我在那里的那段日子里，真是「佛光普照，礼义圆明」（《转法轮》），整天祥和的气氛使她们在我离开时都哭着舍不得大法弟子离开。

我给那里能接触到的每一位管教人员写信，当然也包括别人认为最恶的那位。整天除了背法，发正念，给她们讲修炼故事及各方面的大法真相外，晚上她们都休息时就是我写信的最佳时间，因为很静，没有思路的干扰。那段日子，每当我一拿起笔给他们写真相信时，那言词的智慧真象泉水一样往出流，从来都是一气呵成，从不删减，讲的既全面，又能全篇体现出大法弟子从法中修出的强大的善，那时虽

然得坐着按在腿上写或是趴在板铺上写，可那时的字反而写的意外的工整而且被他们称作「漂亮」。说出这些决无显示之意，只想说，那时的每一刻都能感受到慈悲的师父细心的呵护着弟子，而且不断的归正着弟子的每一思一念，所以我所接触的无论是普通犯人或是每一位管教人员都说：她真善良，人真好，又有才，又文静，心态又好。那些管教们都说：这么好的人关在这里真是不应该。我就借这个机会从更多的其它方面揭露中共暴政的邪恶与惧怕好人的事实。他们也都感到了中共末日来临前的极度恐惧与垂死挣扎的表现。有时他们走到窗前特意来听我给他们讲真相，同屋的其他犯人说：你们一炼功时就有当班的管教人员站在窗前看你们炼功，这在以前是从来不允许的事情。我知道是大法中更新的生命真诚与美好改变了他们以往不敢听真相的想法。他们也因此对每一位大法弟子都很和善了，就连那位最恶的警察也变了，每天来查号都很和气，都要问问我们大法弟子有什么要求没。真是大法善解了恶缘。

当家人来接我离开那里时，看守所那天当班的人都出来送我，而且还真切的说：再见，但不是在这见了，你太好了。我也笑呵呵的对他们说：是的，会再见，但决不是在这儿见了。我们彼此挥手告别。

三、让生命溶入法中，走向真正的成熟

从看守所回家后我更努力的静心多学法。这次魔难干扰使我懂得了只有真正的学好法，发出纯正的正念，才会更好的完成救度众生的大事，不然不但自身在做事的过程中得不到提高，反而连基本的安全都保障不了，导致给同修证实法也带来干扰。如果不能智慧的利用这种被迫害向身边的人讲清真相，处理不好，同事与朋友还会因为怕心而不好救度。救人救人，自己都不安全了谁还放心让我们救呢，所以我最大的体会之一是：自己如果能一直处于安全的境地，也是救度更多有缘人的最基本因素。同时在学法时能更严肃的对照自己与法的差距，明白了师父从传法那天开始就一再告诫弟子们向内找的重要，不断的与同修在相互补充与鼓励中共同在法上提高，更稳更正的走好所剩不多的正法修炼的路。

感谢慈悲伟大的师父一次次的给弟子机会，弟子也一定会加倍珍

惜师父给弟子跌倒爬起再走正的这万古难遇的机缘，不辜负师父一定要把弟子度成的苦心。愿做师父永远的弟子，师父亲手栽培的万朵净莲中的一朵！

向慈悲的师父合十，向可敬的同修合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

在创建家庭资料点中升华

文 / 辽宁大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十五日】记的刚拿到「神韵晚会 DVD」时，因为我们一直都是刻录 VCD 的，所以无法复制。同修说可能以后会出 VCD 格式的，等等吧。我想既然给了 DVD，而且效果很好，用来救人的东西还是别等了，就决定去买 DVD 刻录机，跟上整体的需要。当我进了电子城，却不知去哪里买？什么牌子好？啥也不知道。我无意识的向前走，在拐角处东张西望，问了一个卖货的小姑娘哪里有 DVD 刻录机？她说这里就有，某某牌的，正好我想起是同修推荐过的。购买过程中，我和她讲了真相，她高兴的「三退」了。

——本文作者

尊敬的师父好！同修们好！

我今年六十六岁，修炼法轮大法已经十二年了，大法使我多病的身体神奇康复，也让我的道德境界发生了根本的升华，同事和亲朋有目共睹，家人对法轮大法非常佩服。

在二零零五年之前的证实法工作中，我一直做真相资料传递和小面积协调工作。二零零六年八月，我建立了家庭资料点，发挥着证实法、讲真相、救众生的作用。在做的过程中，也是修炼提高和技能提升的过程。下面把两年来走过的心路写出来，向师尊汇报，与同修交流。不当之处请指正。

一、「年龄大」不是做资料的障碍

我虽然大学毕业，但对电脑一窍不通。二零零五年之前，我主要

是传递资料和协调这一片的同修，每天发资料，面对面讲真相，一直没有想学技术、做资料的想法。自认为年龄大，字母、汉语拼音忘的差不多了，看到电脑上密密麻麻的字母，眼花缭乱，没有信心和兴趣，不想学；心想现在资料有来源，也够用，我给提供资金就可以了，让年轻同修做吧；也怕做资料不安全……

师尊在《二零零五年旧金山法会讲法》中讲：「其实中国大陆的学员更艰苦，资料点基本上都是属于家庭式的，遍地开花，也就是说每个人都在走自己的路，每个人、或者在小范围协调起来，都在做这些事情。」师父关于资料点遍地开花的法理，使我放下观念，走出了自己证实法的修炼之路。

二零零五年年底，当地资料点突然中断了对我们这里的资料供应。我们这一片有一百多同修，怎么办？继续和别处要资料吗？和同修商量，说我们不能再等、靠了，自己做资料吧。身边有的同修虽然经济条件不好、文化水平不高，但大家凭着一颗主动承担责任的心，马上购买了电脑、打印机等，可是谁也不会用。我联系到懂技术的同修，先教会年轻一些的同修打印，我定期传递U盘，保持资料连续不断的供应。在这期间，我继续请懂技术的同修教我们这里上网、下载、编辑等更多的技术，以便独立运作。

懂技术的同修随叫随到，跟踪服务，学技术的同修学的认真，但也很吃力。看到同修的所为，对我触动很大，师父给我们每个人都赋予了更大的能力，是自己的观念、人心局限着，如「年龄大」、

「怕」等等，让能力发挥不出来。另外在陪同修学的过程中，我发现技术并不象自己想象的那么难。于是我决定进一步突破，也学技术，遍地开花的成立资料点，减轻其他同修的负担。

师父说：「修在自己，功在师父，你有这个愿望就可以了。」

（《转法轮》）这时，「恰好」家里的孩子的笔记本电脑给我了，我首先学会了上网下载，每天能阅读明慧网的文章。我想上网不是目地，做出资料、更好的救众生才是目地，就很快买了打印机、刻录机、压膜机等。在操作中时有问题出现，发正念请师尊加持，有时鼠标不自觉的就点到某处，瞬间解决了问题。这样小家庭资料点就建立起来了。

二、由「怕」到「如意」

开始做资料，就暴露了怕心：鼠标不会用，点触摸屏时手又太重，点不准，又怕把电脑系统弄出错；用拨号上网，怕时间长被监控；特别是买耗材时，听说电子城便衣多，又是年轻人的世界……

开始时，耗材由教技术的同修帮我买、或者陪我买，可是我想老这样也不行，他们都得上班，证实法的事也很多，做事应为同修着想，我就自己闯吧！

我每次购耗材时，边走边发正念，虽然也有困难，如：同修告诉我「买 USB 口的线」，我在家记住了，可到了琳琅满目的电子城，人家问我买什么？我就把「USB」说成「SB0」或者其它的字母，当然最后也买成了。总的来说倒也顺利吧，但自己觉的还是不够纯净，还有一丝承认邪恶的思想。

这时我学《二零零五年加拿大法会讲法》时，师父讲：「人类社会这一切呢都是为正法开创的，今天所有的一切也都是为我大法弟子证实法而存在的。你们记住了，你们才是今天人类社会的风流人物，你们才是众生最瞩目的生命，你们也是决定着人世间每一个人未来的生命！」

师父的话，使我去掉怕心，坚定正念。电子城真的是年轻人的世界吗？大法弟子才是这台戏的主角！世间的一切都为大法弟子救人所用！我就应该象神一样，堂堂正正的做应该做的事。

在师尊的加持下，我很快进入角色，熟悉了电子城的环境，大大方方、无畏无惧的买纸张、墨水、各种机器设备乃至电脑等，并给一些店铺老板讲法轮功真相、劝三退，那里的很多有缘人得救了。

记的刚拿到「神韵晚会 DVD」时，因为我们一直都是刻录 VCD 的，所以无法复制。同修说可能以后会出 VCD 格式的，等等吧。我想既然给了 DVD，而且效果很好，用来救人的东西还是别等了，就决定去买 DVD 刻录机，跟上整体的需要。当我进了电子城，却不知去哪里买？什么牌子好？啥也不知道。我无意识的向前走，在拐角处东张西望，问了一个卖货的小姑娘哪里有 DVD 刻录机？她说这里就有，某某牌的，正好我想起是同修推荐过的。购买过程中，我和她讲了真相，她高兴的「三退」了。

后来，我经常带同修去购买耗材，理智如意，已经没有了先前的那些怕的思想。有一次买机器时，店铺老板听了我的要求，说：「大姨，您还真懂！」我知道是师父借常人的嘴鼓励我呢。我随后把大法的真相告诉她，她告诉我她姓什么，并「三退」了。

这个过程我深刻体悟到师父讲的：「你们已经知道相生相克的法理，没有了怕，也就不存在叫你怕的因素了。不是强为，而是真正坦然放下而达到的。」（《精進要旨二》〈去掉最后的执著〉）

三、在做资料中去人心

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。」做资料的过程，也是我心性提高的过程。

初期学技术的时候，上网、下载、打印等等，每学一项技术我都认真记好笔记，在师尊的加持下，一学就会了，发现技术根本不象自己想象中的那么难。教技术的同修也说我学的快。结果自己不知不觉产生了欢喜心、显示心、干事心，让邪魔钻了空子：电脑不开机了，打印机也不正常了。机器一出故障我就着急，发正念作用也不大，心被带动起来了，学法也不静心了。

师父说：「法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。」（《精進要旨二》〈排除干扰〉）

我认识到，学好法、去掉人心，才是大法弟子做证实法的事，否则就是常人在做好事。我从此就抓住自己的一思一念，在法中归正。并规定，不学好法不上网，每天上午学法，学《转法轮》两讲和其他经文，下午做资料、讲真相、和同修交流等。一段时间坚持下来很好，再坐在电脑前，心态稳定、平和，机器也稳定了，越做越稳，越做越好。

在做资料的过程中我也遇到了意想不到的矛盾。我负责十几个同修的资料供应。每次送资料时，同修都对资料很满意，只有一个八十多岁的同修，经常挑毛病，比如给她送小册子或单张资料时，不是说「多了」，就是说「少了」，今天说「这个多做点儿」，明天又说「那个好」。我心想：我刚学会，能做出来就不错了，你还挑什么？有时给了她光盘等资料，她硬说没给。有时和她解释几句，她就说

「你还跟我犟」，弄的我心里很不舒服、烦心也返出来了。

回家看师尊《对澳洲学员讲法》录像，师尊讲到争来的是人的东西，只有放下人的东西，才有神的东西。我茅塞顿开，我和同修「解释」，其实是维护自己、坚持自己、执著人的东西。反思自己多年受党文化毒害，总喜欢听好听的，在矛盾中总是看别人的不足，不找自己。想想，一个觉者遇到这事怎么做呢？想到这儿，我感谢师尊让我找到「病根」、给我修去此心的机会。

有一次，给这位八十多岁的同修送去两种真相护身符，她非要用第一种图案做正面、第二种的文字做背面，正面横的背面竖的，让我组合在一起。我当时还没学这个技术，就说不会，心里却想：这么多事。她让我打出字、夹在护身符上，我也带着情绪说不会。在回家的路上，我心想：我不能这样对待同修，她那么大年纪了，还在积极做着救人的事，她也是为了达到更好的救众生的效果，才那么说的，我应该无条件的圆容、配合。这时，师父开启了我的智慧，让我想到把护身符背面的文字打印出来，再剪成小块，夹在护身符里，众生看到一目了然，效果更好。做好后，给八十多岁的同修，她很满意。

四、整体提高 遍地开花

过去我做什么事，学的快、做的快，但毛糙，缺乏认真。可是今天我做的是宇宙中最伟大、神圣的事，必须高标准要求自己，为了救度众生，我要用真我本性、认真的态度，去唤醒众生的真觉。如：做塑封护身符时，把每个边角都剪成圆角，虽然用去了一些时间，可我心愉悦，因为众生得到了一份美好，这是展现大法的风貌。

现在我可以独立上网、下载、上传、打印、排版经文、编辑明慧周刊（加本地消息）、刻录、压膜，还可以帮助同修解决一些简单的技术问题，现在正尝试装软件、系统。这些都是在师尊的法理指导下、在教技术同修的具体帮助下，使我在心性提高的同时，技能也有所提高。

从学技术一开始，我就认真记录每一步的操作，教技术的同修走后，我再归纳整理一遍，详细记录，现在已记了两本，并参照明慧网《资料点技术手册》，这样其他想成立资料点的同修到我家抄写后，再简单告诉一下，就可以自己操作了，而且学会后还可以教别人，起

到了连锁的作用。教技术的同修也说这样节省了很多时间、效率高。

我学会做资料后，带动许多同修走出来做资料：教技术的同修和我们集体学法，我们先后有了学技术的愿望，在法理上也明确了，学会技术后，再分头去教别的同修；有时我也走出去，帮助周边地区建立资料点；如果同修想学技术的、没有合适的地点，我就请同修到我家来学习。目前，我们已帮助成立了十多个家庭资料点，使明慧网上丰富多彩的真相资料能及时让众生看到。这个趋势还在不断的外延。我们也形成了在一定范围的协调配合。

是师尊的法开启了我的心智，使我一步步走到今天，证实法的路越走越正。无限感激师尊的慈悲呵护。

合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

我们的学法小组

文 / 四川省成都市大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十五日】我家成立了学法小组，每天学法二小时，炼功一小时。开始只有四个人，后来人越来越多，周边的同修也来了不少，每天就是炼功学法，交流很少。没有从法理上真正提高上来，无形中把这当成解决问题的地方：谁身体不舒服了来了；谁有关要过了来了；觉的这能量场强来了好，等等各种心来的。零六年五月，一同修与她丈夫（常人）吵架，她丈夫为报复她，出卖了学法小组。当天来了三十几个人（有村上、镇上、县上的），把我家抄了，我和女儿还有另外两位同修被绑架了。我们没有配合邪恶，不停发正念、背法，外面同修也高密度发正念，给派出所打电话，上网曝光，海外同修也给派出所打电话，讲真相。在师父慈悲呵护下，二十八天后被释放出来了。回家后抓紧时间学法，学师父经文，找出自己的不足，调整好心态，让自己成熟起来。渐渐的我们的学法小组又恢复起来了。

——本文作者

我和丈夫修炼前病很多，丈夫一年住过四次医院，我有遗传性的脉管炎，还有外伤性的神经性头痛，这两种病医生诊断无法治，我的脚那时已肌肉僵硬，细胞坏死，另外还有几种杂症。加在一起折磨得我头不好使，脚走不动，每天别提有多难受，就这样，每天还要经营生意，煮七、八个人的饭，简直撑不下去了，活着有啥用。咋办？我简直不想活了。这时候，女儿叫我炼功，我不相信，我说：「医生都没办法，炼功能炼好吗？」女儿说：「试试吧。」九九年正月初九，我得到了法轮大法。去炼功点有一个星期，我的脚出现了奇迹，皮肤上的硬疙瘩开始消下去了，颜色变淡，没那么红了。我高兴极了，我每天晚上在店里炼功，丈夫在一旁看电视，几天过后，他也感觉到从未有过的舒服，他问咋回事？女儿说：「爸，你也受益了」。从此丈夫也走进了修炼。

九九年七月二十三日，我们炼功点遭到破坏，警察把我们集中起来看诽谤师父的电视，这动摇不了我坚信大法的信念。我们依然做着证实大法的事，我白天和女儿到外面发真相资料，丈夫通宵印资料。后一外地同修被抓，出卖了丈夫，我丈夫被非法劳教两年，我也先后被四次抓进看守所迫害。

二零零二年七月十四日所谓的劳教期满，丈夫恢复人身自由回家。这时店里的生意很好，忙的没时间学法，只有功还每晚坚持炼，跟同修也交流不上，觉的很苦恼。零三年，跟一外地同修交流：我们想不做生意了，在家成立学法小组，这样才好使同修形成整体，在法理上提高上来，跟上正法进程，这是大法弟子做好三件事，救度众生的基础和关键。同修很赞同我们的想法。这样，我们把店打了出去。

我家成立了学法小组，每天学法二小时，炼功一小时。开始只有四个人，后来人越来越多，周边的同修也来了不少，每天就是炼功学法，交流很少。没有从法理上真正提高上来，无形中把这当成解决问题的地方：谁身体不舒服了来了；谁有关要过了来了；觉的这能量场强来了好，等等各种心来的。大家没有从法理上去悟，去提高，从根本上解决问题，用人心看问题，结果出了很多纰漏，被旧势力钻了空子。零六年五月十九日，一同修与她丈夫（常人）吵架，她丈夫为报复她，出卖了学法小组。当天来了三十几个人（有村上、镇上、县上

的），把我家抄了，家里资料点遭到破坏，损失惨重。我和女儿还有另外两位同修被绑架了。我们没有配合邪恶，不停发正念、背法，外面同修也高密度发正念，给派出所打电话，上网曝光，海外同修也给派出所打电话，讲真相。在师父慈悲呵护下，二十八天后被释放出来了。回家后抓紧时间学法，学师父经文，找出自己的不足，调整好心态，让自己成熟起来。渐渐的我们的学法小组又恢复起来了。但不再象以前那么多人了，到齐时有八人，平时五、六人。每天二点发完正念，开始学法，中途整点停下发正念，然后继续学法。学完法回家炼功。大家都很精進。

甲同修五十多岁，是零四年走入学法小组的，她是癌症晚期患者，化疗时头发掉光了，很吓人的。来后同修跟她切磋，如何修炼，要守心性。她很接受，每天来学法炼功，她在炼法轮桩法时看到了法轮，师父鼓励她，她感动得泪流满面，才四天她就感觉一身轻，一周后生活完全恢复正常，一个月后头上长出了黑发。才开始学法时，由于学法不深，不知向内找，家里四辈人之间经常出现矛盾，每次问题出现我们学法小组都帮助她从法中去对照，用法去归正自己，从而提高上来。渐渐的她会向内找了，知道有了矛盾找自己。现三件事都做的很出色，每天出去发《九评》、资料、讲真相。

乙同修是零七年来的，她才三十多岁，没多少文化，是外地人，大法弟子给她讲真相，她很相信，经同修介绍来了，她没被文化少障碍住，每天坚持来学法，坚信师父，坚信大法。她的家庭压力很大，丈夫不支持，两个孩子上高中，儿子来转化她，女儿以死相逼，晚上跑出去要去跳河，不要她修炼。她心中想着师父，由师父决定，不动人心，结果她女儿出去转了一圈回来了，啥事也没有。她的姊妹、妈妈也不理解她，把她孤立起来。她不动心，照样该做什么还做什么。她是卖小百货的，每天推个自行车，走乡串院的，见人就讲真相，有听的，有不听的，有骂她的，有吓她的，她都不动心，抱着一种祥和的心态救人，每天都能救几人，有时十多人，她的观念少，心态很纯净，平和的做着三件事。

还有一位老年同修，七十多岁了，是零四年来的，来时有糖尿病，她没读过书，但她没被没文化障碍，每天坚持来学法，我们是每

人读一自然段，她很专心，用手一个字一个字指着听大家读，回家自己又读，刚开始每天晚上读很晚也只能读几行字，慢慢的能读几页了，现在能读一讲多，在集体学法时也能自己读了。有了矛盾能从法中去找，也知道向内找，心态很好，啥病也没有。

这是我们学法小组的实例，有以前走不出来的，现在能走出来了。这些大家都体会到是师父留给我们的修炼路，集体学法的好处，学法小组的学员都感到自身变化很大，但整体上离师父要求还差得很远，我们会不断的努力归正自己，做好三件事。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

感悟师恩浩荡

文 / 山东大法弟子 容儿

【明慧网二零零八年十一月十五日】我是大陆教育系统的大法弟子，于一九九九年七。二零迫害前得法。当我刚刚认识到大法奇特的祛病健身效果时，邪恶的迫害就开始了。在接下来的两年中，我不懂的走出来维护大法，也基本上放弃了修炼。后来才明白，尽管我已经没有精进的修炼，但慈悲的师父并没有放弃我。慈悲的师父在常人看来不可能的情况下安排我来到了国外，我在国外有幸见到了师尊，师尊的慈悲让我的身心得到了净化，我真正的明白了大法修炼是怎么回事，我知道了自己的使命，所以，我怀着救度众生的心愿，回到了国内。

——本文作者

尊敬的师尊好！同修好！

一、从得法到真正走入大法修炼

我是大陆教育系统的大法弟子，于一九九九年「七二零」迫害前得法。当我刚刚认识到大法奇特的祛病健身效果时，邪恶的迫害就开始了。我深知大法好，所以，当不修炼的家人为了自保，要我交出大法书时，我断然拒绝。后来回想，这是我修炼路上的第一次考验。在接下来的两年中，我不懂的走出来维护大法，也基本上放弃了修炼，

只是偶尔看看《转法轮》，不舒服时炼两套动功。其间有一次单位组织签名反对大法（事先不知），我因工作上的事情「错过」了，后来才明白，尽管我已经没有精进的修炼，但慈悲的师父并没有放弃我，一直在看护着我；甚至让我意外的从楼梯上摔下以点化我；可是，我却完全成为了常人，没有精进修炼。

当时，只有个别学员知道我得法了，七二零后，这些学员不是放弃修炼了，就是被「转化」了，也没有任何人来帮助我。慈悲的师父在常人看来不可能的情况下安排我来到了国外；当然，在办理手续的过程中，也安排我被动的去掉了很多执著心。表面上是为了事业来到国外，但当我来到国外后，很快就明白了师父是安排我来修炼的，不是为了常人的事业的。我也明白了，师父在我得法以前就在管着我，系统的给我安排一生中的事情，就为了今天能得法修炼（这是我现在能知道的），我也坚信自己曾经跟师父结过缘，甚至曾经修炼过。这就是为什么我今生总是在思考人生的意义，为什么我的生命中有许多奇特又身不由己的事情发生。

我在国外有幸见到了师尊，师尊的慈悲让我的身心得到了净化，我真正的明白了大法修炼是怎么回事，我知道了自己的使命，所以，我怀着救度众生的心愿，回到了国内。

二、在工作环境中修心去执著

有了救度众生的愿望，师父就给我安排了一切。回国后，我有了宽松的工作环境，良好的经济条件来完成救人的使命。但是，由于自己放不下常人的名利和怕心，所以，给自己招来了迫害。我被邪恶非法抓捕。

关键时刻，我记的请师父保护，师父就让我感受到强大的正念和快速旋转的法轮，更坚定了我对大法的坚信。所以，我很大成度上放下了自我，慈悲的对非法审讯我的人讲大法的美好、迫害的邪恶、及传统文化中的信仰与道德，智慧源源不断。所以，那些人没有对我过份迫害。

我回到家后，心里产生后怕，想到是否要流离失所，但上有老下有小需要照顾，同时悟到，师父给安排的修炼之路就是符合常人状态，是留给未来的，决不可能是流离失所的路。所以，我否定了自己

不正的念头，毅然回到单位正常上班。

由于自己的名利心在掩盖着，所以，回到单位后，邪恶以此为要挟要强制「转化」我，我的正念稍一放松，周围就有很多朋友、同事来做说客。那时，真的感受到了另外空间的邪恶压的自己喘不过气来的感觉，经常有类似自己被抓后、或在洗脑班应该如何做等念头在思想中徘徊。这时，师父的新讲法发表，指出我们不承认旧势力的安排，连旧势力的存在都不承认。我猛然悟到，我这不是在思想中承认了旧势力的存在吗？既然不承认旧势力的存在，那么迫害也就不应存在了。法理上明白了，我觉的豁然开朗。我找到单位负责人，义正词严的告诉他两点：（一）我不会去转化班的；（二）如果强制送我去转化，转化的后果对他很不好。结果，这件事就不了了之。

过了大约两个月的一天，我在外办公事，接到单位保卫处的电话，要找我。见我不在，约好第二天上午九点，要我到保卫处。我第二天到保卫处前，心里不稳，我就背《洪吟》〈无存〉：「生无所求 死不惜留 荡尽妄念 佛不难修」，并且背《洪吟二》中的〈怕啥〉、〈断〉和有关去怕心的法，破除了自己的怕心。到保卫处，处长说没空，以后再说。后来才知道，前一天可能邪恶想动我，结果师父巧妙的安排我不在，使邪恶的阴谋没有得逞；我再次感受师恩浩荡。

后来，单位在职称评定、岗位聘任、资源配置等方面迫害我。起初，我只是把它看作是对我的迫害，所以，为了解决问题而去讲真相，基点是站在为私的基础上，尽管也知道向内找，去了一些执著心，但由于基点不对，结果可想而知。直到今年，学了师父的《二零零八年纽约法会讲法》，我才发现是自己的名利心没放干净；所以，才开始正念对待这些事情，把它们看成是自己提高的一个因素。转变了观念，现实也就发生了变化，我家人的收入这几年一直在提高，使我的修炼环境没有经济压力。

最近，邪恶又企图迫害我，我开始有些动气，静下心来时，我看到了自己还残存的名利心。放下它，一切交给师父。只要对救度众生有利，请师父安排。但有一点，我工作的环境是我救度众生的平台，师父给我安排了，就谁也不允许破坏。坚定了这一念，心里也就坦然

了。

三、在家庭环境中证实大法的美好

我的家庭是个知识份子家庭；先生的名利心很重，受党文化毒害不浅；公公是党员，当过领导，更是不自觉的维护邪党的利益，本质是在维护自己的利益；婆婆是党员，人善良，对修炼有一定的认识，但对公公的情重，所以，在认识大法被迫害的真相方面受到的干扰很大。

刚刚回国时，婆婆看到我的变化，对大法很认同；邪恶对我的迫害发生后，婆婆为了自保，做了些有损大法的事（毁大法书），说了一些不好的话；结果，不久她就得了癌症。我再跟她讲大法真相，她有所悔悟，但并不真正认同大法。后来，在公公的干扰下，婆婆连大法真相资料也不敢看了，又有了很多不好的认识。针对这样的情况，我想怎么才能救度他们呢？我向内找自己，发现自己对他们有很重的怨恨心，这个心有宿世的渊源，也有今天他们对大法的态度所引起的；自己带着这样的心，而不能完全站在为他们好的基点上来救度他们；同时，我身上党文化中的争斗心也表露无遗。我找到了根源，就想起：「慈悲能溶天地春」（《洪吟二》〈法正乾坤〉）。于是，我开始慈悲对待跟他们有关的每一件事，注意自己的一思一念；只付出，不求回报。我要让他们从我身上看到大法的美好。

婆婆身体不好，经常住院；开始我把这当作对我修炼的干扰，有些排斥心理。后来，想起师父讲修炼中碰到的任何事都是好事，所以，也就坦然对待，并让她默念：「法轮大法好」，给她讲大法的美好和修炼的道理（在医院，公公不在，就没有干扰了），让她真正认识到了大法的超常和美好。她的健康奇迹般好转，不需要我经常照顾他们了；所以，我有了更多的时间做讲真相的事。同时，先生、大姐姐和公公也看到了我的善良，很多事情也开始思考了；大姐姐还退了团、队。由此，我从中感悟到真的是：「修在自己，功在师父」（《转法轮》）。

另外，从中我也体悟到「大法是慈悲的，但威严同在」的法理。一次，先生看了有关法拉盛事件的光盘，不仅不同情受害的大法弟子，公公和先生还嘲笑大法弟子的「软弱」，表现出幸灾乐祸的样

子。我当时心里真的不好受，就严肃的对他们说：「我为什么这样对待你们，是因为我修了大法，我懂的忍；你们不仅不知道感恩，反而助纣为虐、恩将仇报，你们良知哪里去了？」他们一声不吭，从那以后，再也没发生类似的事情，他们对我的态度也更真诚、善良。我知道，这是大法的威力。

尽管公公和先生还没有三退，但我已经不象起初时那样，见了他们就找机会讲；我悟到，大法弟子是用心在救人，而不是用嘴。所以，我在日常生活中，尽量以修炼人的心性标准对待他们，让他们感受到大法的美好，同时，也在善解我跟他们宿世的冤缘。我相信，他们能成为大法弟子的亲人，就是他们应该得救的最大理由和希望。

我女儿今年十岁，从小跟随我和我母亲（也修炼），所以对大法一直很认同。从师父的法中，我悟到，我的女儿也是为法来的，决不是一个普通的生命，所以，我也一直是这样对待她。她先天的纯真和悟性都很好，心性也经常守的不错。尽管她很少学法炼功，每当我心性不好时，她就会用大法中的法理来提醒我。当我早上该起来炼功时，经常是被她踹醒的；当我炼完功想懒惰的再睡一会儿时，经常发现我的地方被她占上了。所以，我想她是师父安排来帮助我的，在修炼的路上不断提醒自己走正。写到此，眼睛不觉又湿润了，心中生起对师尊的无限感恩。

四、在救度众生中修炼

迫害之初，我的怕心很重，但也深知怕心会招来迫害，所以，努力的去掉怕心。当时，我只认识两位同修：一位是邪悟状态，另一位处于未走出来的状态。所以，在法理上没有人可以交流。我想，我还修不修大法了？答案是肯定的。那么我想我还得上明慧网，那里有全世界的大法弟子进行交流，我曾经受益无穷。我克服了怕心，开始上明慧网，并下载法理切磋的文章及周刊、师父的新经文给同修看。这样，同修和我共同提高了。然后，同修想发资料，我就开始下载真相资料给同修发；但很担心电脑的安全问题。这期间甚至有网管给我发了几次警告邮件。我当时很怕，后来悟到，就是冲我的怕心来的。我想，这些网站谁都可以上，能突破封锁是我的本事，我为什么要听你的？！我就放下了怕心，继续上，并加强了电脑的安全，以后，再也

没发生这样的事。

在电脑的安全方面，我没有多少常人的知识，但我突破封锁去寻找相关技术帮助时，师父慈悲，我没有费多大力气就找到了我需要的所有软件，并「碰巧」有常人教给我如何安装等，解决了电脑的安全问题。我悟到，只要我们有修炼的愿望，一切都是师父在做！

也许师父看到了我在修炼的路上应该发挥更大的作用了，一位不认识的同修通过上文所述那位同修找到了我，让我参与更大的资料点的运行；同时，也有了集体学法和切磋的环境；我在修炼的路上向前迈了一大步。那段时间，感觉自己的提高是每天都不一样，感谢师父的安排！

后来，资料点上的一位同修被病业夺走了肉身，所以，部份资料工作不得不落到了我的身上。我当时对自己没有太多自信，所以，只是说暂时承担一下。在做的过程中，悟到这就是自己该做的。要是早能悟到这一点，可能就不会对资料点有那么重的依赖心，同修也就不会遭旧势力迫害，以致失去肉身了。同时，自己没有意识到的对同修的情也是加重同修被迫害的一个因素。

随着走出来的同修越来越多，加上邪恶对资料点的破坏，我做资料的压力越来越大，有一段时间感到非常累，这么多的资料觉的承担不下来，并对同修还有了一点点的抱怨之心，常人中的干扰也接踵而来，自己还产生了怕心。意识到自己不正的心态后，我就跟拿资料的同修交流。同修对我说没有量的要求，我能做多少就做多少。我的压力去掉了一些，但回头又想：我做的事情不正是救度众生的需要吗？怕什么？怕不正是为私的表现吗？明白了法理，放下了怕心，常人也不再干扰。事实上，做的资料越来越多。

最近，我在去同修家的路上，被不明真相的人举报。因有师尊慈悲保护，当时没有发生人员方面的损失。当时同修说我，之后自己心态就不稳，有怕心；接着，我家门口就出现了可疑的人员。我正念否定旧势力的迫害，加上当地同修的正念加持，邪恶没有得逞。我向内找自己，发现最近对很多事情的处理上落入了人的理，导致自己的空间场不纯净，才发生了这样的事。

与同修交流的时候，我感到同修话语中隐含指责的味道，心里开始不平，就开始抱怨同修。表面上是自己对，但已经落入了人的理了。真的看到了自己遇事不能无条件向内找的心。

过后，资料工作进行了调整，我的工作量大大减少，反而让自己有种空落落的感觉。向内找，找到了一颗干事心。与同修交流后，悟到别的同修有做资料的愿望，要给同修建立威德的机会；同时，这也暴露出了自己的执著心。这不是大好事吗？把心放下后，也看到了自己还有很多的事情可做，意识到自己的修炼该进入另一个阶段了。

我的工作圈子中的众生受教育程度高，对事情有自己的看法，但名利心较重，为了自保，多数不愿意正面谈论法轮功的事。针对这样的情况，我注意收集他们的电子邮箱和电话号码发到明慧网上，请国外同修协助讲真相。有了真相资料，我也尽量发到他们的信箱中。一段时间下来，发现他们都在变化，当然，其中有正法进程的作用。

对一些易于交流的同事，就适时的劝退。其实，如果他们明白了，我相信他们自己就上网退了，因为，我也坚信他们都是来得度的，他们明白的一面是清楚的。

五、从法理上帮助同修，消除同修间的间隔

师父希望大法弟子能达到无脉无穴的状态，真正形成一个整体；而旧势力则不断的利用大法弟子的人心给大法弟子造成间隔。破除间隔的办法，我悟到是不断的放下人心，增加自己的容量，无条件的包容同修。同修之间在宿世也有各种渊源，在修炼过程中可能就会表现出来。我们地区曾经有一段时间，一直在传某某同修修的很差，甚至在做破坏大法的事情。传来传去，谁也不愿意接触这位同修，而且传的同修心目中都在认同这位同修有多么多么不好。师父在法中要求我们同修之间不能有戒心，同修的做法已经不符合师父的要求了；而且，从法中我悟到，人的不正的一念是有能量的，当同修总在想另一个同修的不好时，就在不断的给这个同修的空间场加不好的能量，从而加大同修的魔难，那么，这些传话的同修不是在加重旧势力对同修的迫害吗？所以，针对这个问题，我谈了我的想法，重温师父关于修口的法理，同修的传话到此为止。

另外，我也悟到，这个事既然让我碰到了，就有我要做的；正

好，另一个同修也建议我跟这位被传话的同修交流一下，我同意了。与同修交流后，同修说很多传的事情是不存在的，她自己也非常愿意精进提高上去。而且，她被传的沸沸扬扬的时间内，没有任何同修主动跟她在法理上交流过。我听了，也真的觉的不应该；也希望同修都能引以为戒，真正的修好自己，不要被旧势力钻空子。

从这些事情中，我悟到，我们只有按照大法，去修好自己，才能真正的溶入法中，大法的威力才能在整体上体现出来。这样同修之间的配合是由大法指引着，会达到默契和天衣无缝的状态。

小结

第五届法会的通知出来很长时间了，也一直想写，但觉的没有思路，就一直没有提笔。想想是自己的懒惰心在起作用。眼看剩了最后一周了，下决心要写，不求是否发表。谁知，另外空间的邪恶看到了，就让我出现很重的头疼症状，持续两天还不见好，自己一直在消极的承受。眼看剩最后一天了，我觉的时间来不及了，心里产生了放弃的念头。到昨天中午，我悟到这是邪恶害怕，不让我写，就来干扰我，我不能承认。当天下午，就有一位同修不期来到我的身边，跟我交流了她写稿件过程中的体会，我也在与她交流的过程中，不知不觉，头疼消失了，也有了写作的思路。这令我体悟到是师父看到了我有了正念，安排同修帮助我来了。今天早上就梦到邪恶只不过是另外空间几个残缺不全的毒物罢了，只要正念足，它们什么也不是。所以，今天就把稿子象行云流水似的写了出来，再次体悟师父的伟大和师恩浩荡。

我的修炼已经进入了第十个年头，十年中，跌跌撞撞，磕磕绊绊，时不时悟到新的法理，对大法的信念也越来越坚定。总的感悟是，师父看到了我这颗修炼的心，就一直在呵护着我向前走。我甚至不需要主动去做什么，而是在我学好了法时，能溶于法中，师父就启悟我的正念，安排我应该做的事和应该救的人，我只在修炼的路上随机而行。

当提起笔来时，发现十年中自己的体悟还很多，远不是几页纸就能表述完的。这篇稿子，是在师父的加持下，将源源不断的思绪记录下来而已；过程中几次感恩的泪水充满眼眶。不求发表，就当作对浩

荡师恩的见证，也是对自己所走路的部份记载吧。

谢谢同修！合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

师尊教我以慈悲救度世人

文 / 湖北大法弟子 温天

【明慧网二零零八年十一月十六日】一九九六年初放年假前一天，我和同事们去一工厂拖抵债的实物，被一辆的士撞了二十多米，却不相信，因为当时只感觉似乎一块厚零点二毫米钢板拍了一下。等到司机陪着同事走到面前，我才相信我被撞的事实。司机说：「老师傅，走路看着点儿，……」我急忙说：「对不起！」心想让他受惊了，耽误了人家生意。同事对司机说：「你看，你算遇到了好人，你撞着她了，她还说对不起你。」司机说：「我送您到医院看看吧？」我边走边说：「没事儿，你走吧。」

到该厂后跟那接洽处理债务的人开玩笑说：「我再也不告状了，你看被汽车撞了！」随即与同事一道翻、择、搬席梦思之类实物，并搬上车，回家后除了有几天腰不能下弯外，办年货什么事都能干。到大年初四我就又开始集体炼功了。随之我身轻如飞，大脑清晰（再也不头晕耳鸣了），思维敏捷，跑材料，接业务，核定额计件很顺利。

——本文作者

尊敬的师尊好！

同修们好！

一、师父给了一个全新的「我」

我是为了治病的目地，抱着试试看的心情步入法轮大法修炼中来的。一九九五年初我因头疼厉害先去学×功，当然没能治好。无奈只好求助于中西医了，走遍本城市大小医院，虽然诊断结果为「血管痉挛」，却一点也未能镇痛，疼的日夜不能入睡，血管鼓的有五六毫米粗，什么药都无济于事。

后来在单位帮我打针的医务人员给我一本《法轮功》，并推荐我

去广场学功。由于当时对法理不清，五月十九日及二十日，早上一边学功，一边又上医院「氧仓」。在第二次氧仓的当晚，剧烈的头疼让我发抖，心想：难道师父真的不让我去医院？第三天我就停止了「氧仓」治疗，随着炼功的同修学炼起功来。师父看我有炼功的这颗心，当晚就帮我调整身体，我睡的那么沉，只是头部血管疼的身体这一侧很痒，不知不觉的抓醒了，感觉小圆圈（后来才明白是法轮在调整）在顺着痒的地方打转转，还感觉我睡在大轮架子车上有人推着走，非常舒服。

其中有一晚上熟睡时，看见一只大手将我头脑中那个四个爪子、圆屁股的大虫抓走了，听见那虫还叫呢。约三天后，头一点也不疼了。又过几天，我看见一只手将我右肩膀处一片树叶样东西拿走了，于是，我所患的颈椎骨质增生、肩周炎也好了，手也不麻木了（此病发作时，不能拿任何东西，不能梳头，更不能写字）。

恰在此时，我娘家（养父母家）的房子被其侄儿媳卖掉了，因他们无处造房子，就将我家的四间房子拆掉，在此地基上盖他们的楼房，让七十多岁的二老搬到三面环水（门前是河，右侧是江，后面是湖）的堤上租房住，一涨水堤都淹了。其他侄子们要动武了。

这时，我想起师父教导：「为什么遇到这些问题？都是你自己欠下的业力造成的」；「那是为了提高你的心性的」；「我们作为一个炼功人，矛盾会突然产生。怎么办？你平时总是保持一颗慈悲的心，一个祥和的心态，遇到问题就会做好，因为它有缓冲余地。你老是慈悲的，与人为善的，做什么事情总是考虑别人」（《转法轮》）。

我想这嫂子也很可怜，丈夫刚去世，留下几个女儿，又无生活来源，是迫不得已才出此下策。我许诺秋后回家买房或盖房。但是到夏天涨水怎么办？我决定六月初回家看看以便决策。启程头晚闭经十一个月的我来潮了，身上也轻松了。在作出丈量地基决策、由我从新再做新房决定的晚上，炼完「神通加持法」后，我很快入睡了，朦胧中感觉一高大身材的男子给我按摩。首先感觉象大医院的按摩师帮我全身按摩后，半夜感觉身体表面都有法轮在调理，小腹部位有一法轮在旋转，身体很舒服。

第二天一大早照样起来炼功，自此以后我的腰也不疼了（以前有

过腰椎骨质增生，曾经急性瘫痪过二次），甚至搬重物也不疼，走路快步轻盈，上我住的高楼也不觉酸痛、累（以前有过类风湿关节炎，腰酸背胀、疼），甚至夏天睡水泥地也很舒服。秋天房子做成后，打坐时我看到自己周围遍地都是鲜艳的荷花，美不胜收。整个村子赞扬声不断。其实都是师父在做，帮我还了大债，善解了冤怨。由衷的谢谢师尊。

一九九六年初（农历腊月二十六）放年假前一天，我和同事们去一工厂拖抵债的实物（席梦思、钢椅等），被一辆的士撞了二十多米，却不相信，因为当时只感觉似乎一块厚零点二毫米钢板拍了一下。由于惯性把我撞到很远，我一只手着地时只有「我要起来」的念头，就感到有人把我轻轻托起站稳了脚。等到司机陪着同事走到面前，我才相信我被撞的事实。司机说：「老师傅，走路看着点儿，……」我急忙说：「对不起！」心想让他受惊了，耽误了人家生意。同事对司机说：「你看，你算遇到了好人，你撞着她了，她还说对不起你。」司机说：「我送您到医院看看吧？」我边走边说：「没事儿，你走吧。」

到该厂后跟那接洽处理债务的人开玩笑说：「我再也不告状了，你看被汽车撞了！」随即与同事一道翻、择、搬席梦思之类实物，并搬上车，回家后除了有几天腰不能下弯外，办年货什么事都能干。

到大年初四我就又开始集体炼功了。随之我身轻如飞，大脑清晰（再也不头晕耳鸣了），思维敏捷，跑材料，接业务，核定额计件很顺利。我这是几十人的小企业，供产销全承包，这一年我的生意特别红火，业务做不完（我所在的几百人的分厂停产了），经济上也取得了较好效益。这一切都是师父加持的，让我闯过了难关，提高了心性，让「真、善、忍」宇宙特性指导我前行。师尊给予我一个全新的「我」。

二、步入正法修炼的行列

二零零一年四月后我不仅退休了（在前一年退的），而且时间上很宽松，很想找到师父经文以及大法资料，不能让坏人在电视上信口雌黄，污蔑大法。

一次从一同修那里得到大法弟子受迫害的不少资料后，我就与受

迫害的同修密切交往了。发正念或梦中看见有的同修穿着囚服一字纵队朝我走来，有的两手反绑着被二恶人拖着走（脚尖着地），人已奄奄一息。还有一次有人手指着一个垃圾山对我说：「法轮功弟子埋在这里了！」梦里如看见天上一片片黑色物质飘下时，不久后就有同修被绑架，「一切好象真的象那些预言家所讲的，铺天盖地的邪恶来了，真象天塌了一样，到处都是邪恶。」（《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉）

我痛苦极了，通常是双眼含泪苦不堪言，我问自己：「同修为证实法走出去，受到迫害。师父把我从痛苦的深渊中救出来，何以为报？怎么证实法？」刚开始只看资料，如发资料，晚上放在马路中间的花坛上，或白天很少有人走路的墙窗上，同修指出我的怕心说：

「那早上打扫卫生的不把资料扫走了？」我羞愧万分。后来师父以一位文化很低的老年同修的言行鼓励了我，从此我的「怕」心一下子去掉了，大批资料在社区内外送到家家户户，象走亲访友一样，太平常了。

特别是过年前的资料，价值和时间值千金，有时（二零零二、二零零三年）只有年三十夜那一个晚上，必须发出去。但老伴让我陪他看「春晚」才入睡，那得到深夜一点，怎么办？我边准备为新年的来客燉汤，边想办法，与此同时老伴在客厅突然眼睛看不清电视了，头也昏了，我先想用热毛巾帮他敷眼和额头，而后扶他进房上床休息。这样，我就可以从客厅较轻松外出了。

一到外面，只见社区生意市场灯光照的象白昼一样，人来人往的，怎么贴？必须赶在过年时众生得到资料从而得救。这时我想我贴时让别人看不见我，就这样，我镇定自若的贴完了，而后将资料及光盘等送到各门栋各层各户去了，发完后到家不到三点。我为众生送去了精神礼品——真相资料和祝福。我所在的社区就有近千户，也有同修给我社区送来资料。

有一次，我在自家楼下地上发现几个资料袋，也看见过二张光盘放在一家的报箱上，二、三天也无人拿走，这事提醒了我，以后我就以熟人串门的形式，看其它门栋有无此情况存在。也查找我们自身是否存在心性问题的。

近两年我基本上都是利用外出办事时及途中给有缘人讲真相劝三退。出发前发正念：「请师父将有缘人调到我身边来，我要救他，请师尊加持！」只要自己有救人的心，一般总能一次退个三、几个，特别是在大商场，买蛋、结账付款时，几乎每次都要排队，这可是一个好时机，只要稍一留心，从人们议论的话题中找到突破口。

有一次，我前面一年轻男子装了一车菜，我后面一女子看见急了，就说：「怎么买这么多菜啊？」他说：「给单位买的。」她惊讶道：「到自由市场采购，你还能从中赚几个钱！」我借机说：「不是自己的不能得，即使得到了，那就得了灾难、疾病，得到报应。」她反驳道：「有什么报应？我看人家贪那么多，过的蛮好。」我说：

「现在是贪污腐败横行，暂时好象没报，或是报了你不知道，或是时候未到，时候一到，一切都报。」前面那位采购员说：「我爷爷说有隔代报的。」他马上就要结账了，我转向他：「请问你贵姓？入过党团队了没有？」他说：「姓李，入过少先队」，我说：「我帮你起个名就叫李良购，把队退了吧，天灾人祸与你无关了。」他高兴的答应了。

待我结算完后，便慢吞吞的往袋里装菜，边等后边的女子。我讲到「真、善、忍」是宇宙大法，是做人的准则。她说：「我很善良，这次四川地震我捐了五百，到公共场所还捐。」我说：「你还真是行善积德的好人呢。你入过团吧？」她说：「还入了党呢！」我说：

「赶紧退出保平安啰！」这时已走至电梯上，我指着墙上说：「就叫周某某吧。」并给她大法真相光盘。她说：「你算是找对人了，我妹妹是公安局的，接到「六一零」去做法轮功的转化工作。」我说：

「是找对人了，你看完后给你妹妹看，你也救了她。」我觉的公检法部门的人也要乘机救他们，同时也能解体对大法弟子的迫害。

一次在公交车上，我与邻位的乘客讲真相，并给他一个护身符。我讲时看见离我不到一米的地方站着一年轻的男子，两眼直瞪着我，有点生气的样子，我想：「我是救人，都是好话，不信你听。」车上人不多，我心生慈悲，真的望着他讲，不一会儿，他不好意思转过脸不看我了。待旁边人下车后，有一壮年男子坐到我身边来了，他拿出高级手机打电话，才得知他是公安人员。打完电话后，他就问我：

「你是信佛的吧？」我说：「是信佛家大法。」他又问：「你去公园吧？」我说：「我去××厂。」他「哦」了一声，下车了。正如师尊说的「一个心不动，能制万动。」（《精進要旨二》〈去掉最后的执著〉）

去年底，本省「六一零」在科教大厦一楼贴了二十张污蔑大法、诬陷大法弟子的画，同修都到周边发正念，想办法销毁它，不让其毒害世人。一天，我从广场离开时，一工作人员样的人迎到我面前，眼睛望着公园长凳子上坐着的女同修问：「阿姨，你们那些法轮功的人在那干什么事呀？」我知道他不是一般人。天阴冷，广场上很少有游人，我回答道：「她们赤手空拳的，能做什么呢？又是年纪大的人。」然后话锋一转：「大多是一些奶奶伯伯们为了祛病健身才炼法轮功的，可是你看那个科教大厦的画展说她们要人喝毒药可以圆满，不同意就杀人，还活埋人等等。法轮功师父说『自杀是有罪的』，修炼人『都不能杀生』，怎么可能做那么残酷的杀人之事呢！我不管你是干什么的，你要以『真、善、忍』的原则来指导自己的言行，我劝你做一个善良的人，没错吧？」他在那里点点头。我又说：「我就是炼法轮功的。我以前血管痉挛，痛的日夜不能入睡，这个大都市大小医院都看遍了，都没治好，学炼了三天功，就好了，而且我以前多病缠身，颈椎骨质增生，肩周炎发作时，手不能写字，不能拿筷子、汤勺吃饭，腰椎骨质增生发作时，急性瘫痪过两次，还有类风湿关节炎、鼻窦炎、附件炎、胃溃疡、美尼尔氏综合症，引起头晕、耳鸣、失眠，高中时因此神经衰弱休学过两次，现在你看我象病人吗？从早上干活到晚上都不觉的累，精神多好。」

我要离开他，折回去告诉同修，可我刚走不到十米，他就追上来问：「阿姨，你刚才说的是真的吗？」我说：「句句是真。」我又补充几句后，他说：「我明白了，阿姨，我有事，我走了。」

从以上亲身经历的部份事中，我觉的救这部份人不能忽视，我看到《明慧周刊》等刊物上刊登的邪恶不断的绑架、折磨大法弟子，这个未放出又抓那个，怎么能永远让邪恶没完没了的迫害大法弟子呢？除了遵循师尊在《彻底解体邪恶》中指出「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」，同

时我又加一念：救度这些黑窝内良心尚存、善待大法及大法弟子的众生，使他们理智、策略的拒绝上级对他们的命令和指使（指迫害大法及大法弟子的），这也是他们立功赎罪、将功补过、从新摆放位置的时候，立即停止对大法弟子的迫害。这样就可以杜绝对大法弟子的迫害。

在奥运火炬到本市的头一天，我社区警务室的大队长，在我离家后跟随我，挽着我的一只胳膊，跟我说：「有人挂横幅，贴反标。」我说：「不是反标，肯定是『法轮大法好』的正标。」他恳求的说：「您老把这两天过了，再做什么我都不管，我们要吃饭哪。」过一会儿，从另一路又上来一个与其会合，正好是我讲真相的好契机，刚开始那人说：「只要有钱我就干。」我说：「不义之财的福你还享用不了。你看江××的上海帮黄菊把持财权，把国家税收的四分之一都拿去迫害法轮功，仅天安门一地每天耗资一百七十万到两百五十万，结果他得了个不治之症——胰腺癌，他这大官多少名医围着转都治不了，你看他有钱能花吗？还有公安局长任长霞指使抓捕散发传单的法轮功学员，结果呢，她坐在小车后排却被撞死了，另三人活下来了。你说，这坏事能干吗？」他说：「我还倒被你说动了。」于是我接着讲，将他二人劝退了。我们对这些人讲真相一定要到位，否则，会留下后遗症。

有一次，我给一个熟悉的警务人员讲真相，但不够到位，他没有接受。隔天晚上我做了一个梦，有人说：「他出事了。」我也不知是谁，出了什么事，第二天才知道是他突发脑溢血倒地了，送医院去了。第二天，我去医院探视时，他已动手术昏睡不省人事，我除了在他耳边呼叫「你醒来，李醒来（劝退的小名）」，医生的回答是：「难的醒来。」我哭了，我为我不负责任没救了人而难过，这不是给几个钱就能弥补的了。我赶紧给其家属及其他警务人员讲真相，在两次探视中，算是劝退了十三人，他们有的主动表示愿意了解法轮功。

现在，许多人投入到麻将、打桥牌中去了，不管天下事。可我们不能忘记这一忙碌族，我看好一人后，先给他讲真相、劝三退，通过他把资料、光盘给热心要看的有缘人，然后他们到广场去张贴三退声

明。

有时劝退一个人得几次，但熟人毕竟机会多一些，还是应该把握好时机，这样的人尽量不先急着劝退，了解他目前所执着的问题后，到合适时再劝退，尽量不让他首先表态，以免增加以后劝退的难度。我所下属的一个车间大班班长，在打针时，我心生怜悯之心，让她多默念「真善忍好，法轮大法好」，病情会减轻，甚至痊愈。

又有一次见他们夫妻二人到商场，我摈弃了人念，抓住时机，沿途一直讲到商场。她都没有表示赞同「善有善报」之理，她说：「我做这么多好事，到现在落的一身病。」我插话说：「你是不错，为职工吃了不少苦，为我这个部门立了大功，只因产品价格一再压价，无法提高你们车间职工工资，也与我无能有关系，对不起你们。这与共产党不管老百姓死活的政策也有关。」她接着说：「我和爱人这么善良，到现在儿子还没娶上媳妇，所以我不信！」我说：「很多事情是生生世世积下来的，你今生幸遇大法洪传，只要你诚念这九个字，可以逢凶化吉，遇难呈祥。」她算是答应了默念九字，但不三退，我心里很难过，我知道我过去太伤害他们了，含着眼泪说：「可能是我功德不够，未能劝退你。以后遇到有人劝退，你再也不要失去机缘，一定要退。」她明白的一面被我的真诚所触动，马上说：「你不要这样说，我和老头子现在就退。」真是师父的慈悲加持，救了他们。

有的同修问我：「你讲真相怎么不怕？我的嘴怎么就张不开？」我说：「你和你家里人说话怕吗？你把他当作自己的亲人讲，就没有害怕的感觉，大法弟子的语言就是讲真相，你讲真相就是在给家人、熟人讲话，所以没有开不了口的，也不会紧张。」

当然讲真相最好利用时机，不给邪恶钻空子。有一次在农村，有几个人一道坐一辆巴士到集镇上去，车上有一个即将要生产的孕妇，肚子正疼难受。我很自然的教她念九个字可以缓解痛苦，顺利生下宝宝。司机说：「你在这里宣传法轮功，你知道这车上坐的是谁？一个是书记，一个是村长。你不怕我把你送到派出所去？」我说：「你不会的，因为你是善良的人。他们是谁我知道，我和村长在等你车时就认识了。不是我特意宣传法轮功，我是为了告诉孕妇少些痛苦的秘诀，我只是讲给孕妇听的。你们有缘也听进去了。」司机「嗯」了一

声，其他人都笑了。师尊在二零零七年元旦时又一次指出：「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》）所以，我只要碰到人就要见人择机讲真相救世人。

一天晚上，一个曾在洗脑班做转化法轮功学员的现已精神失常的女子在夜市上公开侮辱师尊，我借此机会洪法，并立掌发正念，铲除她背后的邪恶，她哑语了。这时，我社区一中年男子赶紧来帮我的忙说：「法轮功行善积德就是好！」我欣慰的笑了，并称赞他：「你说的很对！」另一女子怕我受到伤害，硬是要把我送回家。第二天及后来我就把她及家人办退了团队。此人正是师尊所说的：「反过来他还可能去为大法去说公道话，那么他实际上已经为自己奠定了很好的未来生命的基础。」（《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉）又一个家庭得救了。

我是开着修的，知道我的生命是延续来的，新的生命是师父给我修炼的，任何时候都要用来证实大法。今年新年后的一个晚上七点多，我在广场边的三角地带，突遇一辆的士飞快的向我冲来，只听见「嘭」的一声，将我撞在地上。我随即站起来准备就走时，顿感头晕，我双手合十：「请师尊加持！」又立掌发正念，清除邪恶。

这时，司机已站在我眼前，似托又未托住我两手，着急的问候着，我说：「没事，你走吧。」可司机还是不动脚，仔细看着我，我也突然想起这司机是等着我救他，我说：「看来我们有缘份，现在不是你送我去医院救我，而是我要救你。你是党、团、队员吗？」他说：「我是队员」，这时来了三位军人及很多围观的人，以为司机不愿带我去医院，我说：「你们走吧，我很好，我和他有事要说。」司机一定要将我送一程，在车上他再三诚恳的说：「这一生我都没遇到这么好的人，真是好运气！」我说：「现在人类道德是一日千里往下滑，但关键是执政者不重德，造成人类道德危机，天都要灭中共，快退出这个邪恶组织吧！」他乐意的说：「退，退，要退出来。」我说那就叫张好运吧。下车前他摸了我的头被撞成鸡蛋大的包，一点不疼，还要救他，太神奇可贵了。

我到同修家后，从近八点至十时许约学二小时法，发三次正念，头上的包就消了，只是两腿走路时有点沉，我就乘上一辆的士再回

家，车上就此问题及相关时势与司机切磋，将这位曾是党、团、队员的司机劝退了。

有时在家想：还有哪个熟人未退，再后外出时，就会「巧遇」本地的熟人，甚至家属，也较为顺利劝退了。又回忆过去来往业务关系中谁家没去劝退，应知恩图报啊，所以上周末，去外地一厂长家，请其亲朋好友聚会，就此讲真相，给资料、光盘，现场退了九个。几年来，特别是近二年来有总厂、分厂的书记、厂长、居委会主任，有车间工人，也有街坊，很多人都听过我讲真相，给的资料大多数接受了，一般都退了。

正法的环境越来越好，其实只要我们有一颗纯洁救人的心，清除对方思想中及背后的邪恶，接力棒似的讲真相，师尊就会加持促退了，让更多的人得救了。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

在证实法中一步步走向成熟

文 / 山东大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十六日】

尊敬的师父好！

同修们好！

一九九九年底，我去北京证实法，不但遭到绑架迫害，还被迫失去了工作。对照法向内找，是由于那时学法不深，不能在法上认识法，分不清个人修炼与正法的关系，导致怕心较重，没能用正念破除旧势力的邪恶安排，使自己的家庭环境和工作环境遭到极大的破坏，给自己在家庭、亲友与世人中讲真相造成很大的困难。

原来跟我一起修炼的多位家人，由于受到很大的压力，对学法几乎放弃了。尤其公婆被邪恶操控，竟然对我又哭又闹，甚至打骂，逼我放弃修炼。看到这些我很痛心，那么怎样走好以后的正法修炼的路，就成了我必须面对的新课题。不管有什么关和难，在自己认准了的这万古难遇的正法修炼路上，我一定要坚定的走下去，有师在！有法在！什么也挡不住前行的脚步。

正家庭环境

从看守所回到家的第一件事，就是先检查自己去北京时收藏的大法书是否还在，一处的找不到了，幸好另两处的还有，心中暗暗高兴，终于又能看到师父的讲法了。可是由于遭到邪恶迫害，家人不但自己放弃对大法的正信，还开始反对我继续修炼。

公公为了阻止我继续学法，天天看着我。我只要看书学法，他就故意把电视机音量调的很大，或一会儿高，一会儿低，我陷在家庭牢笼中很苦恼。静心学法向内找，我想尽快摆脱这种干扰。我从读师父经文《道法》中悟到，这种没完没了的干扰，是我对公公这种不正行为的纵容，使邪恶钻了空子，是我本性的一面应该正法了。有一天，我开始学法，他又来那一套，这次我没有消极承受，打开房门理直气壮的正告：「你故意忽高忽低的声音干扰我，你要干啥？你害怕我学法轮功学好了吗？」我这么一问，公公背后的邪恶吓跑了，公公笑着说：「看来你还没傻！」

那时，我对公公有种瞧不起、抱怨的心，认为他看过大法的书就不该那样，把这场迫害当成了人对人的迫害，所以打心里厌烦他。中午做好饭，独自吃，也不理他（当时理由是他不让我学法干坏事，我不能纵容）。现在想来，当时自己还没有修出慈悲心，用了以恶治恶的人的方式。但师父看到了我坚定修炼的心，就不允许他再来干扰我了。

由于公公、婆婆有我家钥匙，有一次，他们趁我不在家，拿走了我的大法书。有一天，公、婆又到我家，我正在厨房忙着做饭，一回头看到婆婆去了我的房间，一个念头马上出现：决不允许再拿走我的大法书！我急忙跑向婆婆，「娘，你在找什么？我就是还有两本大法书，你若再给我拿走试试！你上次偷走了我的大法书，我还没来的及向你耍呢，你又来这转悠。」我当时正念很强，口气也很坚决。结果婆婆笑着坐回到沙发上，象什么事也没发生一样。从那以后，我在家可以自由的学法炼功了。

还有一次，单位来人要求我写放弃修炼的「保证书」，作为允许我上班的条件。被我拒绝后，公公、婆婆马上跑过来劝我：「又不是不让你炼了，写个保证书就可以上班，你在家该怎么炼还怎么炼，不

更好吗？」我耐心的对老人说：「这种人的狡猾思想和变异的观念正是我们炼功人要努力修去的。我修炼法轮功身心健康，不但不影响工作，而且还能更好的干好工作，做人都要讲良心。我若写了违心保证，你们知道是假的，可他们拿到电视台一播放，不明真相的人会认为是真的，那咱不是被坏人利用了吗？昧着良心说话会遭报应的！」公公忙说：「我不怕，我替你写行不？」我说：「不行！修炼是我自己的事，你写的也不算数，最重要的是我不想对大法犯罪。」接着，我继续说：「你们想想，当今社会人类道德沦丧，人心败坏，有的人为了一点蝇头小利，你争我夺，尔虞我诈，人与人之间没有一点诚信。而法轮功讲真、善、忍，让人们做好人，这可是利国利民的大好事。就拿我们这个家庭来说吧：因为我修炼法轮功，我们妯娌虽这么多，但相处关系融洽，家庭和睦。你找找咱周围的常人有没有这么一家，你瞧哪家没有矛盾？只因为妯娌之间不和睦，惹老人生气的哪里没有？光凭这一点，您老就是大福气了，你们可真得感谢法轮功！感谢我师父！」公公、婆婆被我说笑了。

现在公公、婆婆不但不反对我修炼，还自己学法；他们不但在经济上支援我，还在他们的群体中讲真相呢！当然，我的家庭环境正到这一步，我丈夫也付出了很多。听说我在北京时，公公召开家庭会议，逼着丈夫跟我离婚。丈夫为我说了很多好话，并从法律角度上说服了他们。

从我家庭环境的巨大变化过程中，我真正体悟到：在我们修炼的路上，确实没有偶然的事情发生。当问题出现的时候，不在事情本身的对与错，关键是我们动的是什么念，起了哪颗心。怎么样能够在这些事情中使自己的心性真正的得到提高，在法理上升华上来，才没有辜负师尊用巨大的承受，给我们换来的一次次在正法修炼中锻炼成熟的机会！

二陷牢笼

二零零零年六月，师父的经文《走向圆满》发表后，我悟到还有很多同修被根本执著障碍着，没有走出来；甚至有的同修在这场邪恶的瓦解式的检验中产生了放弃修炼的危险念头。看到这种情况，我很着急，怎样才能帮助同修别痛失这万古等待的机缘，从新回到修炼的

正路上。我们几个在一起交流：只有实实在在的修，破除邪恶的迫害，让他们见证大法的超常与真实不虚。带着这一强大的正念，我反复的学习师父的《精進要旨》及其他讲法。于二零零零年六月底，我第二次踏上去北京证实法的路程。

临行前，丈夫不让我走（他听过师父的讲法，但打压后不学了），一直跟着我。我当时心里非常平静，告诉他：「我这次堂堂正正的去，也要堂堂正正的回。若出什么事，你也不要再为我花一分钱。你如果真的为我好，为这个家庭好，你就回去，好好照顾孩子。」看着丈夫离去的背影，我感觉他心里很苦，做人真的很苦！我暗下决心：一定要修好自己，不管遇上什么样的关和难，一定要证实法，让世人见证大法的神奇和美好，使更多世人得到救度！

当天晚上，我被劫持到当地派出所，遭受了戴苏秦背剑式手铐酷刑的折磨。但不管警察怎么对待我，我都严守心性，把自己当成修炼的人。我默背着师父的讲法，心里想着该承受的堂堂正正的承受，不该承受的决不会落到我头上。我深信师父就在我身边！同时向碰到的有缘人讲真相。最后那个给我制造了很大痛苦的警察问我：「你恨我吗？」我说：「大法弟子无怨无恨！你们如果早明白法轮功真相，今天绝不会这样对待我。」他发自内心的说了一句：「你真善！」我说：「法轮功弟子都这样！」

被非法劫持到看守所后，我想上次在这没做好的地方，借这次机会一定要归正，证实大法。见了所长，我主动打招呼：「所长，上次在这里说了违心话，欺骗了你，这回来向你道歉来了。」没想到所长竟乐呵呵的看着我，说：「这回来道行深了。」所长笑了，我也笑了。

其中一个犯人当着全屋人的面问我：「大姐，你一来我就觉着你好眼熟！昨晚上我做梦梦见的就是你，你说你是为了信仰来到这里，是吗？」我从心里为这个有缘的生命明白而高兴。她这么一说，正帮助我切入了讲真相的话题，使被囚禁在那里的世人听到了大法的福音。

我绝食绝水抗议非法关押期间，被锁铐在看守所大厅的铁椅子，坐在大厅门口的正对面。我想：从这里進進出出的人很多，在这个特殊的环境里，一定要让见到我的人能从正面认识大法，见证大法

的美好！凡是跟我谈话的人我都乐呵呵的向他讲真相，用善去对待他们，使很多有缘人从不同角度明白了真相。其中一个副所长值夜班时，主动给我摘掉铐子，并小声跟我说：「我看出你是个好人，要受这罪干啥！这回我值夜班，你快休息休息，待会我再给你铐上。」我说：「谢谢！」我身后办公室里的人也与我聊天，问：「你不吃不喝，怎么还多次解手？」我说：「这是大法的超常！你一天不吃不喝能不能支撑？」他说：「真是不可思议！」有的在押劳动人员从我面前经过时，暗竖大拇指。

检察院的两个干部到看守所了解情况，问：「你为啥不吃？」我说：「我是修炼真、善、忍的好人，不是犯人，所以不吃犯人的饭。他们把我抓错了，应立即放我回家。」其中一人说：「那你得先吃饭。」我说：「我回家就吃。」他俩若有所思的走了，去别的同修那里了解情况。回来时，从我跟前说着话走出大厅：「没想到法轮功没有枪，没有炮，这么厉害，真了不起！」

被锁铐了三天三夜，虽然没吃，没喝，没睡，但在师父的呵护下，我精神状态很好，平时的怕心也不知哪去了。在师父的安排下，第四天晚上，我和十几名同修住在了一起，交流切磋，互相鼓励，并在看守所开创了集体炼功的环境。

七天后，我被单位的同事平安接送回家。七天中，我一直绝食、绝水，回家后吃了一顿饭，把一周来家里积攒的家务活全部干完。丈夫亲眼见证了大法的神奇，从此，他从新走入大法修炼中来。很多同修听说我平安回来，受到很大的鼓舞，他们更坚定了大法修炼的信念！看到这些，我从心里为他们高兴，能唤回他们对大法的正信，我觉的吃多大苦也值！感谢师尊的慈悲救度！

这次我们几个同修都堂堂正正的从看守所出来，使那些不够精進的同修找到了差距，坚定了修炼的信心，也使很多世人明白了真相，见证了大法的神奇，同时极大的震慑了当地邪恶，为当地学员整体提高，开创了良好的证实法环境。

神通、智慧自法中来

一天晚饭后，我和一协调人到外地接材料，顺便给那边的同修捎去不干胶真相标语、机器等一车物品。半路上，被警察亮牌停车检

查。在危急时刻，我和同修同时发正念：清除我们来回路上的一切干扰和迫害！请师父加持弟子！随着正念一出，我不慌不忙将车停在路边离检查口较远的树底下，亮牌的警察走到车旁，没等他开口，我镇定的问：「为什么拦车？」他说检查证件（正好是所谓的敏感日）。我一眼认出那警察，在前几天，我刚跟他讲了大法的真相。我就大胆的说：「查什么查，又不是不认识。前几天，你和你媳妇不是回过家吗？谁送的你？」我这么一说，他看了我一眼，「哦」了一声：「快走吧。」就这样，在师父的保护下，在大法弟子正念的作用下，我俩在多名警察的眼皮底下，顺利的通过了检查口。

还有一次，我一边忙着打印光盘贴，刻录机也同时在工作着。我一不小心将粘在一起的两张光盘同时放入刻录机，关闭机仓后，刻录机失灵，「吱吱」的叫着转个不停，机仓也打不开了。我赶紧关闭电源，再开机，还是不行。我抱怨自己太粗心了，怎么办？这里既没有懂技术的同修，自己也从未拆装过机仓。我想到了师父，就跪着双手合十，请师父帮忙！可还是不行。我静下心来向内找：修了这么多年了，遇上问题还是推给师父，给师父添麻烦。师父已经把最好的一切都给弟子了，我为何不用神通呢？师父是不是有意让弟子走出自己的路啊！刻录机是我救度众生的法器，我要用神通来管理，大法无所不能！想到这，开机，一切正常，再按出仓键，托盘一下子就弹出来了。我的眼泪差点掉出来，此刻真正感觉到师父就在身边！

慈悲的师尊啊！您为了锻炼弟子，使弟子具备解决不同问题的能力，在正法修炼中一步步走向成熟，倾注了您多少的心血啊！弟子唯有精進以报师恩！

还没走出来的同修啊，在师父正法進程的最后时刻让我们倍加珍惜师尊用巨大的付出为我们开创的这万古不遇的正法机缘，共同精進吧！在讲真相，劝三退，做好三件事中真正的走出自己的路来，让师父放心吧！

以上是我个人几年来的部份修炼经历和体悟，不当之处，请慈悲指正！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

在大法中修好自己

文 / 河北大法小弟子

【明慧网二零零八年十一月十六日】我是二零零四年得法的小弟子。通过学法，我明白了讲真相、救度众生的重要性，于是我在学校里给我的同学讲真相，但是后来我忽视了发正念，所以被邪恶钻了空子。学校老师找我，说我问题很严重，要花时间大力「开导开导」我。随后，班主任就把我带到办公室，同另外两个老师一起做我的思想工作。我不听，并将「天安门自焚」的真相告诉他们：王进东的脸被烧坏了，可是他的头发却没有烧掉；裤子被烧毁，可是两腿间夹的汽油瓶却没有变形……

老师们说不过我，班主任又把我带到了书记室。恶党书记威胁恐吓，我发正念，她就不那么嚣张了。恶党书记又叫来我父亲（未修炼），给我施加压力，我也没有动摇。

——本文作者

师父好！

同修好！

我是一名小弟子，借大陆第五届书面心得交流会之际，把我修炼的历程向师父、向各位同修汇报一下。

配合

我是二零零四年得法的小弟子，那时跟我母亲（同修）一起学法，并一起按照要求为大法书改字。由于学法不深，对于修心还不太明白。《九评》发表后，我就看了一遍，又配合母亲制作、发放《九评》和其他真相资料。发真相资料的时候，我跟在母亲后面，一边走一边发正念，清除我们周围的邪恶因素。

有一次晚上，我们将一本小册子塞到别人家的门把手上，谁知我们一走，里面的大狗就叫了起来。我们没有理睬它，继续向前走，发放资料。当我们原路返回时，发现那里突然出现了一个人，那人看着我们，手里拿着资料，问：「这是不是你们发的？」我心里先是一惊，然后马上平静下来，稳下心发正念。那个人站在原来的位置，一动不动。

后来我们回到家中，母亲又和我发正念清除那人背后的邪恶因素。在师父的保护下，什么事也没有发生。

转变

二零零五年，在母亲的引导下，我见到了一个同修，跟我们切磋了怎么同化法，怎么修自己，使我渐渐明白了学法的重要性。我背师父的《洪吟》〈苦其心志〉，使我找到了自己的不足：由于我从小娇生惯养，吃不了苦，爱吃好的不爱吃差的，爱听表扬不爱听批评，一干活就抻懒筋，炼功也少。

吃这么点苦我就害怕，我怎么修啊？通过学法我进一步明白了吃苦消业，从而转化成德，德可以演化成功。师父还曾说过「因为修炼的理和人的理是反的」（《二零零五年旧金山法会讲法》），所以吃一点苦是好事，而安逸、懒惰才是不好的。所以我要转变怕吃苦的观念。

升华

通过学法，我明白了讲真相、救度众生的重要性，于是我在学校里给我的同学讲真相，但是后来我忽视了发正念，所以被邪恶钻了空子。学校老师找我，说我问题很严重，要花时间大力「开导开导」我。随后，班主任就把我带到办公室，同另外两个老师一起做我的思想工作。我不听，并将「天安门自焚」的真相告诉他们：王进东的脸被烧坏了，可是他的头发却没有烧掉；裤子被烧毁，可是两腿间夹的汽油瓶却没有变形，王进东被称为老学员，可是连基本的结印姿势都不会做；刘思影被严重烧伤，按理说应该将烧伤部位暴露在无菌室内，但是她却浑身上下缠上了纱布；刘思影的气管被切开，但是却能在接受记者采访时清楚的说话……

我又告诉了他们藏字石的情况：在一个小村里有一个二亿七千万年前的大石头五百年前从山顶滑落下来，一分为二，高一米，长七米，上面写有六个浮雕大字：「中国共产党亡」，而且无人工雕琢的迹象。电视台也曾报道过，但只报道了前五个字。

老师们说不过我，班主任又把我带到了书记室，恶党书记威胁恐吓，我发正念，她就不那么嚣张了。恶党书记又叫来我父亲（未修炼），给我施加压力，我也没有动摇。

后几天我对他们连续找我的行为感到厌烦，产生了一种怕麻烦的心，又被钻了空子。老师又找我，让我不要在学校讲真相，这回施的是软招，我不耐烦了，「嗯嗯」的应付。当晚，我回到家中出现了病状，发高烧。同修为我发正念。我梦到我拿着小棍子把放在破浴盆里的小怪兽蛋全打破了，一个奇形怪状的大怪物来了，我妥协退让，被追到了阳台。当我发现再无退路时，我开始背水一战，用织毛衣的大长针刺入大怪物的心脏，大怪物叫了几声便消失了。我醒来后，出了一身汗，发烧的症状不见了。后来听同修说，这是一个邪恶生命被清除了。邪恶因素被清除了，但这一关我过的不好，面对压力没有堂堂正正。

后来，母亲让我背了一段师父在《二零零五年旧金山法会讲法》：「有些学员哪一遇到麻烦事就忘了自己是修炼人，就不高兴了。有些学员一遇到矛盾的冲突、感情的撞击，就不高兴了。那你还修不修啊？修炼的人是反过来看问题的，把这些魔难、痛苦都视为提高的好机会，都是好事，让它多来、快来，自己好提高的快。有些修炼人就是往出推：你别来，来了就认为对自己有看法，就是不能叫别人说。你就是要好过一点，那是修炼吗？那能修炼吗？到今天这个观念还不能转过来，我这个当师父的都不知道你怎么样能够走向圆满。求安逸，求安逸那就求安逸吧，作为一个常人求安逸，师父什么话都不说，因为常人想求安逸也不能说人错，因为人他就是在这样的追求中生活，目前人类的社会就是这样的。现在常人的事师父不想说什么。但是作为修炼的人，你们就不能这样认识问题。」

我更认识到了自己的不足——求安逸，那是常人的追求，安逸、平静、幸福，那都是人追求的，修炼人不追求常人要追求的东西。安逸就是一个执著。带着常人的心、常人的追求，做不好历史赋予修炼人、赋予大法弟子的救度众生、证实法的使命。我是一个大法弟子，是一个修炼人，我不要任何常人的追求，我一定尽全力做的更好，完成使命，不辜负师父的慈悲苦度。

层次有限，不正之处，请慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

抓住根本 完成使命

文 / 黑龙江省大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十六日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

我是一名在职修炼的大陆大法弟子，已经修炼近十五年了，虽说有很多收获和体会，但与其他精进同修相比，实在倍感惭愧。在此，冒昧将自己点滴体会向师尊和同修们做以汇报，不足之处恳请指教和帮助。

一、学好法是根本

多年来，之所以我能在修炼的大路上一直走到今天，我最深刻的体会就是学好法才是根本保证。特别是在一九九九年「七·二零」至今风风雨雨的红色恐怖打压下，无论是在痛苦彷徨时，还是在邪恶压力下，以及在常人利欲诱惑中，鼓舞和激励我闯过难关的唯有大法，正像师父说的：「法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。」（《精进要旨二》〈排除干扰〉）

我这个人执著很多，业力也不小，虽然出生于六十年代，赶上文化大革命的末期，但由于从小学到大学毕业，思想中悉数被灌注的都是党文化的那一套理论，加之从小接触一些不良小说等影响，将我自己塑造成具有固执、妒嫉、暴躁易怒、多疑等等不良的性格，十几岁就身患多种疾病，如神经衰弱、胆囊炎、风湿症等病。我就是带着这样的身体和思想走进大法中来的，但是在这威力无比的大法中通过学法修心，逐渐改变了我先天和后天形成的多种魔性，身体不但健康了，而且经受了邪恶的种种迫害，始终坚定的走在修炼大道上。

尤其是在一九九九年「七·二零」以后的这九年多时光中，无论是在被非法劳教期间，还是参与证实大法的项目中，我用大法的法理指导自己过关、衡量是是非非，使我感到不断的向上攀登、升华着，层次也在不知不觉中得到了提高。例如我开始修炼时，打坐入静很难，经常是胡思乱想，因我这个人思想业是非常大的，三十岁左右时是经常彻夜难眠的，到如今能够达到不时的入定，体验到坐在鸡蛋壳

中的美妙感受，特别是在发正念时，能够全神贯注的发出强大能量打向邪恶，完全是得益于学好法的结果。

因为我靠学法才战胜了自己的各种思想业及考验。特别是思想中不断翻腾出的不好的念头，我一边学法一边对照，不符合法的一概否定，当然斗争是相当激烈的。特别是早期修炼阶段，由于法没有学好、悟透，经常用常人理看待遇到的考验和魔难，关过的十分痛苦和艰难，有时几乎都修不下去了。

记的是在邪党《光明日报》发表诽谤大法文章之际，也恰好是我与一个负责同修矛盾激化之时，由于我对之成见太深，处理问题常人化，对一个很大的大法项目我没有参与并离开了这个同修组织的辅导站，没想到这个同修背后出乎意料的把我视为害怕政府打压，在同修中散布我是逃兵等等，并经同修传到我的耳朵中来。对于我这个名利心很重的人来说，这个关实在是太大了，弄的我思想业翻腾不停，自己把自己定性为破坏大法之人，并按人理推断出师父不管我的结论。当时思想业促使我时常想：修下去，师父是不会管我的，因为我在关键时刻无意中给大法抹了黑的。我后悔不该在那个时刻与这个同修分手，那段日子真是不堪回首啊。

由于法理不清，辩不明真我和后天的观念，错误的将观念当成了自己，加之旧势力和思想业从中作怪，使我在煎熬中痛苦的度过了一年多的日日夜夜，那时苦得我真想一死了之，但心里知道师父说过自杀是犯杀生之罪下地狱的，又走不了这个路。后来，在师父安排下，有一个同修经常来帮助指点我，让我多学法。就这样我不断的学着《转法轮》，又重点看了《转法轮（卷二）》一篇，再结合看师父发表的各种经文，我不断悟法并对照反思自己的思想念头，逐渐认清了思想业是强烈作怪的根源，如今看来也有旧势力对我的干扰因素。总之，经过一年多时间的这一大难也使我深刻的认清了观念和自我的区别，那种找到自我的超脱感觉是美妙的、难忘的。回想走过的这段路，我深深的认识到没有大法指导，是不可能消除我的思想业，也不会升华上来的。我感激之心无以言表，我只能用人类仅有的语言说：学这部大法实在是太好了！

我在修大法之前，曾经是在佛教中修行两年多的居士，我读过其

中的许多经书。那些经里边根本没有去除强大思想业的指导之法，由此我也理解了师父说的过去的经书已经指导不了今天业大之人修炼的原因了。因为那些经，根本没有针对今天人具体修炼的指导办法，而今天人又太复杂了，其思想业大的是古代人比不了的，所以只有师父传出的大法才能解决得了现今人的所有问题，最终度的了今天的人。

也许是这段学法修炼经历，使我在一九九九年以后的被迫害中，坚定的站在大法之中，特别是在劳教所里，在那些邪悟之徒用什么佛教之经和邪悟之理来蛊惑我和同修的时候，我能据理反驳，促使那些人偃旗息鼓和回归正路。

大约在二零零五年期间，我经过学法又深刻而清晰的悟到：大法是圆容不破、是无所不能的法理。只要自己处在无为状态，放下担心、怕心等执著，弟子的一切问题法都会给解决。这是在学法中法点悟给我的真理之威力！也体悟到这是我所修的宇宙大法伟大之所在！也是人和神的根本区别点！我悟到了，那么在证实法中也体验了法赋予的威力。在那以后的时间中，我努力放下各种执著、怕心和人情，我在证实法中一直走到今天，我为同修做着破网技术指导、我在家中建立和运作着小型资料点、我与负责同修共同切磋、协调着本地一些整体上的项目……，我从六年前正念走出邪恶的劳教所至今，顺利的做着各种证实法的事情，虽然面临几次风险，但都能平安的度过。我的感受就是放下执著、放下怕心、无为的在法中行事，师父就会给我们安全、大法就是安全保证。

这方面的事例太多了，如在发资料、讲真相时，尽管有邪恶干扰破坏，但都有惊无险；尽管到一个陌生地方迷了路，师父也都指点我顺利找到回家的路。当然我有时心里也有执著或不稳，但师父在魔难来前总是事先给挡着、点化着，给反思和提高的「准备」时间，只要能放下心、念头正，不错过宝贵的「准备」期，就不会发生魔难或落入魔爪。这就是我几年来在证实大法中最大、最深刻的体会。真是象师父所说：「正法是绝对严肃的，开始修炼时应该做的师父都已经给你们做了，现在就得靠你正念闯关了。你正念足了师父就能帮你。」

（《洛杉矶市法会讲法》）

师父的法讲的太明了，就看我们信不信、做不做了。我们必须经

常学法，不断对照自己，就会早日放弃根本执著，就会顺利的在师父安排的修炼路上跨越难关，走到圆满的彼岸。

二、救度众生是使命

师父说：「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。」（《放下人心 救度世人》）我个人感到必须遵照师父的要求完成好救度众生的历史使命。

（一）做到最大限度的符合常人状态。在单位里要干好分配给自己的工作，因为干好工作本身就是在证实法，同时也有利于我们救度世人。例如我在单位和同事交往中我适时讲着真相，在吃饭、聚会等场合我善待有缘人，我也从不喝酒，同事都知道我的大法弟子身份。由于我任劳任怨，领导分配给我的工作都能够出色完成，因此我在近三年，一直被单位评为劳模。我的表现也让世人看到了我这个修炼人与恶党电视、报纸等诽谤的「法轮功」是完全不一样的。其实我认为我们大法弟子做到符合常人社会的状态，修心向善，其表现就会彻底否定恶党的宣传丑化，就会展现大法弟子的真实形像，从而证实大法伟大。就这样，我的一多半同事在我的言行中，都明白了真相，有三分之一还做了三退。同时我还感到，在符合常人的状态中，人家会把我当成普通的正常人，这样我会遇到常人所有的矛盾，从其中会发现自己的执著和不足，从而去掉它。

（二）力所能及学习电脑技术。在今天作为大法弟子掌握电脑技术对于证实法是特别重要的。每个大法弟子都应当主动的学习技术，这样才能使资料点遍地开花。我原来是个一点不懂电脑技术的人，从劳教所出来后，我接触了电脑，开始只是简单的打字一类的操作，对于上网、刻录等技术一窍不通。我完全靠自学的方式，逐步掌握了相关技术。开始一年多时间为学电脑技术，我以自学为主，主要是向来单位修理电脑的技术人员询问，到电脑城购买设备时向商家求教，同时自学明慧网编辑发表的《从零开始建立资料点技术手册》等。

边对照书本边操作电脑是最好的自学方法。我有时为弄明白一个问题要学到下半夜，时常弄的我头晕脑胀，但总能出现「柳暗花明又

一村」的境界。我知道是师父在点化着鼓励着我，往往看似很难搞清楚的技术，经过反复琢磨，慢慢都能学会。比如电脑技术中手动做备份，相比其它技能要难一些，因为克隆软件的界面是英文的，但我按照书本说明，结合请教常人中的技术人员，我也把它攻克了，为我在以后帮助同修做系统备份，提供了极大的方便。真如《转法轮》〈论语〉中所说「电脑再发达也无法和人脑相比」，我们的大脑一定要比电脑高级的，我们人的大脑想攻克电脑，那一定会做到的。更何况我们心中怀有证实法、救度众生的大愿，有着师尊的帮助和点化，就没有学不会的电脑，就没有战胜不了的魔难。我是一步步学到今天的，不但自己运作一个小资料点，还能初步解决本地区一些同修技术上的问题。

（三）主动深入农村送真相。有些地方，农村里的同修比城市少，而农村里的众生同样是需要救度的，我想居住在城市里的大法弟子应当主动去送真相、做「三退」。我由于有农村亲戚的关系，几年来数次深入农村及所在城市周边的乡镇传送真相，无论是过年过节，还是平时的周末休息日，只要有可能，我就去一趟农村。有时在前往农村的客车上与有缘人讲三退，由于他们相比城市人朴实，讲的效果一般都很好。到农村送资料方式很多，我无论白天黑夜，无论春夏秋冬，根据不同情形送真相，夏天往庄稼地、柴禾垛里放，冬天往农家院里放，有时骑自行车，有时骑摩托车，有时步行，虽然吃些苦，付出一些汗水，但只要能达到救度的目的地心里就感到十分欣慰。今年夏季我的亲戚家周边有的村庄遭遇冰雹和龙卷风灾害，经过打听，在我送过真相的几个村子，那里的农民都没有遭遇到风雹之灾，我想很可能是他们听信了真相的缘故，这也更加坚定了我去农村送真相的信心。

三、维护整体是义务

大法弟子是一个整体。师父说：「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〉）我们当地曾经于二零零四年前后被邪恶严重迫害，数位协调人和懂技术的同修被邪恶先后绑架迫害，使我地整体几乎陷于瘫痪状态。经过学法，基于整体考虑，我主动帮助相识的一位热心的学员承

担当地的协调人，我在技术上直接给予帮助指导，在出现的干扰事件中配合这位协调人共同解决，在资金上给予困难资料点支持等。现在我地的这位主要协调人，在大家的配合下，已经协调的有条不紊，能够放开手脚，非常稳健的发展着。

三年多时间以来，一直没有发生三年以前的几十人甚至上百人的大面积被邪恶破坏事件。我感到我们每一个大法弟子都是协调人，整体上需要我们每一个人去关心、去配合，没有谁领导谁，大家都是大法的一个粒子，为的就是维护法、圆容法，自己尽到自己能力和发挥好特长，也许这就是兑现了自己为证实法而来的诺言、誓约。如果在证实法中自己能力没有发挥出来，我想很可能就是将来的遗憾。

当然协调人之间有时也存在不同的意见、看法，我面对这种情况，主要是从配合角度出发，因为大家都是为了法，为了同修，项目决定或实施了，我就配合，发现了不足就及时提出自己的弥补办法，因为师父说世间的理就是相生相克，有利也有弊，而且大家都是修炼中的人，都存在不足之处，也不可能一下做出神一样完善的事情，另外空间的邪恶还在虎视眈眈的干扰着，所以做出的项目就需要随时补充和完善。就好比 we 用的电脑操作系统一样，随时都在更新和弥补之中，都不是一步到位的。

此外，在个别同修遭迫害时，我能够及时与同修协调营救、高密度发正念，努力制止迫害。这是我们许多同修都能做到的，也是应该的。我在发正念过程中体会到纯正自己的思想是非常重要的，越静能量越强。确实象师父说的：「非常舒服，好象什么都静止了，身体完全被能量包容着。」（《二零零三年元宵节讲法》）今年奥运期间我地一个同修被绑架到派出所，我在第一时间和几名同修近距离向派出所邪恶发正念，在其他同修配合家属要人的共同努力下，没等派出所的邪恶进一步向上级汇报，就在十小时内营救出那位被绑架的同修，可见整体配合的威力是巨大的。

总之，十几年的修炼经历实在是太多，超常的感受也是太深了。以上的感想文章是随心而出，随笔而成的，限于篇幅不免粗枝大叶，对于读者多有不敬，主要是向师尊和同修汇报在大法中修炼的感受、证实一下大法的神奇。有不妥之处，敬请师尊和同修批评指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

向师父交的第一份作业

文 / 吉林省大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十六日】看了第二四六期《明慧周刊》同修写的交流文章，深受启发。师父在梦中点化同修还没有给师父交作业，写修炼体会就象学生向老师交作业一样。是啊，一个常人的学生还要定时定期的向老师交作业，我在大法中修了十一年半的时间了，竟没向师父交过一次作业。师父把我从地狱里捞起来，去掉了我满身的业力，在人成神的路上扶着我向前走。师父的大恩大德不是用语言能表达的了了的。

回顾十一年修炼所走过的路，我每迈进一步都凝结着师父的心血。师父的大恩大德弟子无以为报，只有精進修炼，真的修出一颗慈悲向善的心来献给师父。我深深的体会到了师父所讲「师徒不讲情佛恩化天地」的深刻内涵。

——本文作者

尊敬的师父好！

同修好！

我曾几次提笔写修炼体会文章，但都没有写成。原因是觉的自己修的不好，做的不好，文笔不好，总之怕写不好，这些人心对我形成了干扰，一拿笔就想，能写好吗？下次再写吧。所以写了几年也没有写成。

看了第二四六期《明慧周刊》同修写的交流文章，深受启发，师父在梦中点化同修还没有给师父交作业，写修炼体会就象学生向老师交作业一样。是啊，一个常人的学生还要定时定期的向老师交作业，我在大法中修了十一年半的时间了，竟没向师父交过一次作业。师父把我从地狱里捞起来，去掉了我满身的业力，在人成神的路上扶着我向前走。师父的大恩大德不是用语言能表达的了了的，想起来真是愧对

师父的慈悲苦度。

追其根源就是对师对法重视的不够，有执著自我的私心，怕写不好的求名心，思想中的惰性，求安逸心。其实师父要的是我们慈悲向善的心，而不是文章写的如何。现在我悟到了自己的不足，感谢师父又给了我们这次交作业的机会，无论我修的如何，做的如何，写的如何，真正的用心向师父交作业。

我是一九九七年四月份得法的，至今已有十一年半的时间了，在师父的慈悲呵护下，我坚定的走到了今天，其中有修炼中的不足和遗憾，也有修炼中心性提升的柳暗花明。下面我就把我心里话写给师父，同修们。

一、修大法使我脱胎换骨

我从小体弱多病，曾患有多种疾病，大小手术作了三次，长年服药，每年都要住几次院，腿疼的变了形，真是苦不堪言，练了多种气功也无济于事。经朋友介绍，我带着祛病健身的目地走进了大法。

我当时根本不懂什么是修炼，但学法炼功都很认真，能吃苦，也很勤奋，不知怎的我对师父有一种内在的很深的信，在我炼功的第十二天时，我的慢性阑尾炎返出来了，发烧胃痛。我丈夫害怕了，坚持让我上医院，我说这是师父给我净化身体，我相信师父，既然修炼了大法，我就按师父说的做，修炼人没有病，这是在消业。结果我一天半的时间就好了。我体会到了师父的伟大，大法的超常，同时也坚定了我修炼的信心。随着不断的修炼，我的各种「病」在不知不觉中都好了，真是无病一身轻。

我不但身体健康了，心灵上也得到了净化，从名、利、情的泥潭中拔了出来，修炼前我的好名心特重，无论在单位，在其它环境中，做什么事都要求做的出色，让别人承认自己的能力。对我的丈夫和孩子也要求的高，总想让他们出人头地，自己脸上有光。事不随心愿时就吃不好睡不好，活的又苦又累。

修炼大法后，我明白了人活着的真正意义，是返本归真，修去的就是名、利、情及各种不好的人心，逐渐的同化宇宙特性「真、善、忍」，完成助师正法，救度众生的史前大愿。我从常人的大染缸里跳了出来，大法真的使我脱胎换骨。

二、学好法才能走正修炼的路

我是个迟钝形的，炼功时别人能感觉到法轮转，我感觉不到；别人学法时能静心学，我静不了，学法时犯困，走神，眼睛看，嘴里念，脑袋里能想出一件完整的事来。师父在法中讲：「高层次上的法一定要学透，知道怎么样去修炼」（《转法轮》）。师父让我们把法学透，在修炼的路上才能走正走好。我这种状态别说学透，连入心都不能，法学不好，我怎么能走正师父安排的修炼的路。「七·二零」前，除了大（学法）点学法外，我每天在家学一讲。后来我就每天看三讲，无论单位家里怎么忙，我就抓紧一切可利用的时间学法，走神也看，但迟迟也改变不了学法的状态，我感到很苦恼。

由于学法不入心，心性提高的慢，执著心去的慢，悟性也很差，不能把自己溶于法中去助师正法，心里急又改变不了这种状态。自看到周刊中同修关于背法的交流文章后，使我茅塞顿开，我下决心背法，一定改变这种学法状态。

从零四年的三月份，我开始背法，由于我文化低又不善记忆，在单位自己写的发言稿都要照着念，所以刚背法时感觉很难。有时一个自然段要背几个小时，那时心里象猫抓的一样难受，闹心，坐不住。但是无论怎么难受我都告诫自己，你是师父的弟子，一定要坚持住，突破这一关。师父说：「难忍能忍，难行能行」（《转法轮》）。我知道这是思想业力的干扰，发正念，请师父加持，清除干扰。我一个自然段中一个句号一个句号的背，背熟后连起来背，直到一字不差背熟为止，没有特殊情况每天上午要背四、五个小时。这样用了两个月的时间背完了第一遍。在以后的学法中，时间长就背，时间短就读，同时也抽出一定的时间学师父的其他讲法。

通过背法真的改变了以前学法的状态，学法入心了，感觉自己提高的很快，无论做什么事，能想到在不在法上。我以前一直认为自己的根基不好，怕心及各种人心重，是块坯料。在自己这个层次中能干什么干什么吧，能修到哪是哪吧。背法后我悟到了修炼的路是自己安排的吗？大法弟子就两条路，不走师父安排的路，就是走旧的邪恶势力的路，那是师父的弟子吗？这是人心，人的观念在阻碍自己裹足不前，我决心突破人的观念，在师父安排的路上走好，走正，走到底。

三、去怕心突破人的这层壳

修炼大法后，阻碍我精進修炼的最大障碍是怕心，有的地方达不到法对我们的标准要求，做不到位，是怕心在挡着，虽然三件事一直在用心的做，但怕心时不时的起着干扰作用。

有两次同修找我做法上的事时，我一听心就跳到嗓子眼，只好拒绝同修，说修去怕心再做吧。这自己自责，恨自己不争气，对不起师父，不知掉了多少眼泪。

随着不断学法，背法，我悟到了旧势力为了干扰大法弟子修炼，达到考验大法弟子的目地，给我们安排了各种不好的因素，如各种执著、欲望、不好的人心，也包括怕心。虽然我们否定旧势力的安排及它的存在，但它安排的因素还在起作用，它就象一层壳一样把人包在里面，你突破不了它，它就对你起作用。因为你在行为上没有否定它。悟到后，我就在做三件事的同时，实实在在的往下修这个怕心，看住一思一念，有怕的念头出来，就发正念清除它，师父多次给我安排了去怕心的机会。

有一次乘车去乡下发《九评》的路上，发现收费站附近三辆轿车象在检查什么，司机决定绕行。当时我领车，当行至必经的一个村头时，刚转弯，发现那三辆轿车从村那头开过来，表面看象是对我们来的。当时司机很害怕，我也有些紧张，车上有十几名同修，几百本《九评》。但我当时头脑很清醒，念也很正，我对司机说：你只管开，我发正念，今天把一切都交给师父管，师父说了算。结果有惊无险。事后我觉的自己信师信法做的很好。可是细找自己，为什么我碰到这个事，它不是对我的怕心来的吗？如果我不在车上，可能就不会发生这件事。但通过这件事，增强了我信师信法的正念，怕心换成了神念，心性真的提高了。这不是师父又给我去了一层怕的因素吗？

还有一次去乡下发《九评》的前两个多小时，有同修来告诉我说，某某同修的丈夫在政法委，看到了市里领导包管挂名的大法弟子，其中有我。我当时没说什么，同修走后，我的怕心出来了，心跳加快，满脑袋不正的念头，我知道是没修去的怕的因素在起作用，但就是抑制不住。发正念手发抖，坐下学法根本就学不进去，就这个状态不但自己做不好，场不纯还要影响别人，换人吧时间已来不及了，

怎么办？我这时跪在师父的法像前，心里和师父说：请师父加持我的正念，今天非得把这个怕心去掉不可，决不能因为我干扰了救度众生的大事。这时我感到身体一震，心里顿时稳了，我开始学法，正好学到关于天目的问题，我情不自禁的反复背这段法。师父讲：「我给大家举个例子，佛教中讲人类社会一切现象都是幻象，是不实的。怎么是幻象呢？这实实在在摆在那儿的物体，谁能说它是假的呢？物体存在的形式是这样的，可是它的表现形式却不是这样的。」（《转法轮》）

我背着背着，突然眼前一亮，悟到了人类的一切现象都是幻象不实的，用神念去想，人怎么能「包管」神呢？我们是有师父管的，如果从根本上否定它，不承认它，就走师父安排的路，它还能存在吗？师父允许它存在吗？

悟到后，我当时心稳了，正念强了，底气也足了，不好的物质去掉了，师父把我从人的这层壳里拉了出来。

四、向内找实实在在的修

我经常和同修结伴去讲真相，有一次在一个弹棉被的屋里讲，是娘俩，我和她们讲，同修发正念，那娘俩根本不接受。我说其实你们退不退与我们没啥关系，我们是善心为你们好。出门后同修和我说，你不能说与我们没关系，常人会不理解。我当时心里就不舒服了，心想，我说了半天，你一个字没说还挑我说的不对。当时还解释了几句。回家后我回想为什么心里不舒服，不就是不愿意让别人说吗？不愿听自己的不足吗？如果同修说你讲的真好，我还会不舒服吗？我进一步的找自己不舒服的心背后的人心，其实是刺痛了好名的心，是名心在作怪，是它在难受，认为自己对，有邪党「伟、光、正」的因素。

有一次晚上去发资料，发到一半的时候，一辆摩托车对着我们开过来了，我和同修躲了起来。我当时发正念，不能让他们看见我们，干扰发资料。结果真的没发现我们，还找了其它的车，我们躲着他们的视线把资料发完了。事后我找自己的不足，为什么出现干扰，我找到了自己的私心，当时发正念时只想自己别受到干扰，别受伤害，这不是私心吗？如果我真的无私的为别人好，不让众生对大法和大法弟

子犯罪，让他们摆放好自己的位置，真正得救，结果肯定是不一样的，前者为私，后者为他，那不就是人神之分吗？虽然是做证实法的事，基点真的很关键。

有一天，一个同修到我家来，问我零三年给某个同修拿了多少钱，并说这钱没起什么好作用，你不是在害人吗？我感到很委屈，我无私的把钱给同修证实法用，我怎么是在害人呢？我心里不平衡，难受。这时师父《对澳洲学员讲法》中的情景出现在我的眼前，师父让我们遇事向内找，把碰到的不顺心的事当成好事，找找自己的原因，把它变成提高的因素。我当时就向内找自己在法上的不足。大法弟子是不允许集资的，这是修炼的原则，当时主要是法理不清，没有认识到它的严重性，也有碍于面子的人心、私心。你不是害人是什么？悟到后我真的为自己做事不在法上深感对不起同修，同时也感谢向我指出问题的同修的坦诚无私。修炼是严肃的，我们真的要严格要求自己。

向内找是师父给我们安排的修炼的路，是打开锁住人成神的一把把锁的金钥匙，真修弟子必须要做到的。无论我们的一思一念，一言一行，大事小事，好事坏事，同修的一句忠言，都能真诚的放下自我，实实在在的找出自己的不足，不断的用法来归正自己，这就是实修。

五、讲真相救众生是我们的史前大愿

退休后，我上午在家学法，下午去讲真相，几年来我都是这样做的（除特殊情况外）。

我先从家人、亲朋好友讲，凡是能接触到的，多年不接触能想到的，无论是远是近，我都买上东西，登门去讲。那时还没开始讲三退，只讲真相。零五年讲三退后，又把以前讲过真相的劝了三退。亲朋好友讲的差不多了，就和不认识的生人讲。

几年来虽然真相没少讲，三退也没少做。但也有遗憾，我有一位同事，病重期间想见我，我悟到这是她明白的一面让我去给她三退，她明白大法的美好，可惜后来我一直拖着，直到知道她去世的消息后，真是追悔莫及。

这件事后，我找到了干扰我的人心，怕麻烦，是懒惰心，嫌她家

在农村路远，怕花钱，有执著钱的利益心。想以前都给她花过钱了，再去时不买东西也不好意思，有好面子的名心。这些人心就把救人这么神圣的事给挡住了。这是她明白真相了，如果不明白，又是哪个世界的王，我将毁了她和她世界的众生，我得害多少人，犯多大的罪啊，这让我认识到了修炼的严肃性和我们肩负的重任。

师父让我们去救人，师父那急切的目光，我们真的不能被这些人心给缠着、拽着救人的脚步了，珍惜师父给延续来的分分秒秒，做好三件事，完成我们的史前大愿。

回顾十一年修炼所走过的路，我每迈出一步都凝结着师父的心血。师父的大恩大德弟子无以为报，只有精進修炼，真的修出一颗慈悲向善的心来献给师父。我深深的体会到了师父在《洪吟二》〈师徒恩〉中所讲「师徒不讲情 佛恩化天地」的深刻内涵。

以上是我修炼中的一点体会，也是向师父交的第一份作业。如有不在法上的偏颇之处，敬请同修指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

在做资料中修自己

文 / 中国大陆大法弟子 法荣

【明慧网二零零八年十一月十六日】我是一九九六年春天喜得大法的。得法前患有头痛眼花、慢性胃炎、腰腿疼痛等病。得法后坚持学法炼功，修心性，一切病状全都消失了。身体越来越好，对世间的名利情，也越来越看的淡，生活轻松，精力充沛，心情愉快。曾有幸在全市法轮大法修炼心得交流大会上发言，与同修分享、交流。

家庭资料点的建立，使我步入了一片新天地。我深切的体悟到：做真相资料不只是在做证实大法的事情，而是实实在在的修炼过程，是证实大法、救度众生、归正自己、正念正行的好环境。

——本文作者

我是一九九六年春天喜得大法的。得法前患有头痛眼花、慢性胃炎、腰腿疼痛等病。得法后坚持学法炼功，修心性，一切病状全都消

失了。身体越来越好，对世间的名利情，也越来越看的淡，生活轻松，精力充沛，心情愉快。曾有幸在全市法轮大法修炼心得交流大会上发言，与同修分享、交流。

一九九九年「七·二零」，邪恶开始迫害法轮功，主动去北京证实法，回来后坚持学法炼功、调整状态。二零零零年开始自己动手制作「法轮大法好」、「真善忍好」及「法轮功好、教人向善、祛病健身、利国利民」等小型条幅及标语，走出来，独来独往，到大街小巷张贴。后来在同修处取来传单、小册子、标语等大法真相资料，到居民住宅区发放，证实法，讲真相，救度众生。一次在邪恶「黑窝」发放真相资料时，不幸被恶警绑架迫害，闯出后，坚持走出来散发大法真相资料。转眼间九年过去了，在风风雨雨中，在证实法和救度众生的大道上，在师父的慈悲呵护下，跌跌撞撞的走了过来。

随着正法洪势的推荐，建立了家庭资料点。这时我已经年过七旬，奔八十的人了。年龄大，对电脑一无所知。但因信师信法，在同修主动、耐心的帮助下，仅用几天的时间我就成为「遍地开花」中的「一朵小花了」。上网、下载、打印经文和《明慧周刊》及各种传单、小册子等，都能独立自行运作，我真高兴。当然我心里明白：「修在自己，功在师父」（《转法轮》）。这都是大法给予的智慧，是师父帮着做的。

家庭资料点的建立，使我步入了一片新天地。我深切的体悟到：做真相资料不只是在做证实大法的事情，而是实实在在的修炼过程，是证实大法、救度众生、归正自己、正念正行的好环境。现在把自己一点粗浅的体会写出来与大家交流。不当之处，请同修慈悲指正。

一、做资料去掉「怕心」

刚开始接触电脑、打印机总觉的这些东西很神秘，心里没底，做资料时心慌，有些紧张，边看笔记，边操作，怕这怕那，恐怕出错。结果是怕啥来啥，电脑时不时的出错；「找不到服务器」、「无法显示网页」、「不响应」等对话框总出现；打印机也接二连三的出现带纸、绞纸、倒字、漏行、错位等现象，弄的手忙脚乱不知如何是好，只好停下来。特别是打印机出错造成的损失，心里非常难过。心想静一会吧，脑子里突然想起师父的话：「修炼人讲的是正念。正念很

强，你就什么都能够抵挡得住、什么都能做的了。因为你是修炼人，你是走在神的路上的人，你是不被常人因素、低层法理控制的人。」

（《洛杉矶市法会讲法》）师父的教导使我猛醒，认识到是自己正念不足，太注重于电脑、打印技术，被常人的观念、执著限制了自己，从而有了怕这怕那、恐怕出错的心。「怕」就是求，所以「它」就来了。明白了这层法理后，我的心就平静下来，背几遍《论语》后，发正念，就继续开始做资料，非常顺利，再没有出现任何问题。

二、做资料去掉了「干事心」

师父在《二零零二年美国费城法会讲法》中明确指出：「我过去讲过，我说实际上常人社会发生的一切，在今天，都是大法弟子的心促成的。」师父讲的这段法，是我在做资料中有了进一步的理解和体悟。

记的有一次晚饭后，心情烦躁急着做资料，其它的事都不想干了，在潜意识中好象有一种压力感，快点做完好轻松点。这时老伴说：「烧壶水吧，没有开水了。待会好喝。」我随意的顶了老伴一句：「你看都什么时候了，做点正事吧！」说完就去做资料了。刚打开打印机，就象机器出了毛病。不断出现带纸、错页、错位等现象，真是越急越出事，使我无法进行下去。这时。突然意识到：这不就是急于求成，做事心切，赶任务，干事的人心促成的吗？做资料就是向众生讲真相，证实大法，带着一颗干事的人心，能救度众生吗？为了纯净自己，我就开始背法，背了几遍《论语》，发正念清除破坏大法的一切邪恶生命与因素，加持电脑、打印机运行正常，助大法弟子做好资料。从新再开始做时，一切都恢复了正常，就象换了一片天地。我的心坦然、轻松了。

三、做资料去掉了「不让人说的心」

有一次晚间我正在全神贯注的做资料，忽然老伴走过来说：「还有多少没做完？你看看都几点了，快点吧，不行明天再做。」不知怎么的我听了这话就有些闹心、生气。心想：我知道怎么做，还用你来说！我就冲着她心烦的说：「去、去，别来干扰我！」这时打印机突然变了样，不断出现带纸、打印错页、错位，无法控制，只好停机。心想：你来说什么话？弄的我做不好资料，我明天一定跟你说清

楚，以后我做资料你不要来说些没用的话。越想越生气，认为是老伴干扰了我造成的。转念又想：我是在做资料，与老伴有什么关系呢？这不是向外求了吗？应该向内去找啊。我开始反省自己，这不就是自以为是，「不让人说」、「一说就炸」的问题吗？我的气消了，从新调整状态，打坐、背法。背了几遍《论语》后，发正念，请师父加持。再开始做资料，就事半功倍非常顺、直把资料做完。

四、做资料去掉了「不纯净的心」

在人世间常人中的「人际关系、人情往来、家庭琐事、邻里纠纷等，时不时的都会干扰修炼，使你的心不能纯净下来。有一段时间，我们居住的楼房，有一单元的下水道堵了，有一位邻居主动出来到各户收钱，说要找家政公司来清理一遍，需要每户出钱。在收钱时有的住户说：「我们这单元下水道也没堵，现在清理什么呀？你那单元下水道堵了，就清理你那单元的呗，我们这也没堵不想清理，也不想给钱。」我也是这样想的，与这位收钱的邻居有了点争执。在做资料过程中，这件事情就不时的在头脑中反映，使我的心不能平静。这时打印机突然在正常运行中停下来，电脑显示器上出现了「纸张用完」的对话框。我及时把供纸盒取下来一看，里面的纸张还有一半没用完呢？这怎么办？我就把供纸盒又装满了纸，打印机还是不运行，还是「纸张用完」。我只好将供纸盒里的纸张，从多到少，从少到多不断的变化数量，同时多次发正念，清除一切邪恶因素干扰，但都不好使，就是「纸张用完」，不开机、不运行，没办法只能停下来。自己也意识到是自己那不对劲了，就静心背法，向内找。突然想起了师父的教导：「不记常人苦乐乃修炼者 不执于世间得失罗汉也」（《洪吟》〈跳出三界〉）。师父的话使我醒悟，是自己太在乎个人得失了，才执著于清理下水道那件事情，使自己的心不能平静下来。带着这样一颗不纯净的心、一颗私心，能证实法、救度众生吗？今天的这件事情。不就是自己的心不正促成的吗！悟到了这层法理，也就放下了这颗不好的心。再接着做资料时，打印机也恢复了正常，一切都很顺利。

五、做资料去掉了「怕敏感日的心」

每到所谓的「敏感日」，邪恶势力猖狂，极力制造恐怖气氛与邪

恶环境。去年「五一」前夕，本地有多名大法弟子被绑架，非法抄家抢走电脑、打印机、大法书及真相资料，还有钱及其它物品等，损失很大。形势紧张。有的同修关心的打来电话说：「省里来人、检查卫生，把家里收拾干净点。」我的儿女们也说：「市公安、工商、城管三家联合召开会议，布置迫害法轮功，谁发现一个法轮功奖励两千元，晋升两级工资」；爸你千万小心啊，「五一」前别做了，过了「五一」看看再说吧；「市公安局购进一套先进的设备，专门监控法轮功的，谁上网马上就能发现；爸、你别干了」；「爸、听说现在到处是便衣，白天黑夜都有蹲坑、跟踪的，先躲躲吧」。面对这样的情况心想：儿女都在为我担心害怕，压力多大呀，我真是拖累他们了。越想心里越不好受，自己也逐渐的紧张起来。为稳住儿女就随口答应：「嗯，先不干了，看看再说」。到底干还是不干躲起来？自己在反复的思索着……。这时「一个不动就制万动！」（《美国中部法会讲法》）的声音在心底响起，使我清醒起来、渐渐的找回了自己。是啊！我能不做资料躲起来吗？不能！做资料证实法，救度众生，是正法时期大法弟子的神圣使命，我必须的做下去，一天也不能停。我为什么反复思索不定？其实就是没放下对亲情的执著，对于人心的割舍。我明白了这个理后，正念占了主导地位。当天做资料时又快又好、特别顺利，神奇的超出了常规。心想：这是师父在鼓励我，帮我做的。这使我更加坚定的信师信法，听师父的话，不管什么时候都要把资料做好，心中没有什么「敏感日」的概念，也不被什么新形势、传闻、消息带动。特别是今年北京奥运期间，我照样是平稳安定的做好资料，做自己该做的事情。

通过上述几件事使我体悟到：大法弟子做任何事情，都有修炼因素在其中，做真相资料也一样，也必须以一个修炼人的状态，一颗纯净的心，才能越做越好。做资料的过程就是修炼，提高、升华自己的过程。在很多情况下，电脑、打印机等设备就象是一面镜子，看到它们就看到了自己。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

归正自己 救度众生

文 / 辽宁省大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十六日】二零零五年，我因参与营救同修被非法抓捕。因为以前看到很多同修通过绝食这种形式闯出魔窟，也跟着效仿，目地是想通过这种形式解脱自己。由于动机不纯，被邪恶加重迫害，每天强制双路点滴同时打，感觉血管里流的都是药水，生命危在旦夕，多次抢救。当时我也觉的不对劲，就想找找原因再说。

这时候，别的屋调来一位同修，她教我背会了《正法中要正念、不要人心》，还有《洪吟》、《洪吟二》。背法后我正念增强了，知道不应该执著大法弟子在世间人的一面如何。同时看到了自己的顾虑心、怕心，坚定了反迫害的决心。明白了邪恶不会因为你身体虚弱放人，而是因为正念强受不了才放人，尽管表现形式各异。

——本文作者

尊敬的师父好！同修们好！

走入修炼已有十个年头，借此珍贵机会，对自己做一个总结，向师父汇报，和同修交流。不妥之处敬请指正。

一、背法发正念，破除牢笼

二零零五年，我因参与营救同修被非法抓捕。因为以前看到很多同修通过绝食这种形式闯出魔窟，也跟着效仿，目地是想通过这种形式解脱自己。由于动机不纯、基点为私被邪恶加重迫害，每天强制双路点滴同时打，感觉血管里流的都是药水，生命危在旦夕，多次抢救。监管医院的大夫都说：「不能再打点滴了。」回教养院后仍然继续打，直到我停止绝食。当时我也觉的不对劲，就想找找原因再说。

这时候，别的屋调来一位同修，她教我背会了《正法中要正念、不要人心》，还有《洪吟》、《洪吟二》。背法后我正念增强了，知道不应该执著大法弟子在世间人的一面如何。同时看到了自己的顾虑心、怕心，坚定了反迫害的决心。明白了邪恶不会因为你身体虚弱放人，而是因为正念强受不了才放人，尽管表现形式各异。

之后我从不穿囚服开始反迫害，恶警为了逼我穿囚服，从早到晚

给我铐暖气管子上，铐的手背肿起象大馒头，还限制上厕所。我又开始绝食了，这次是为了反迫害而绝食，不再追求身体虚弱的状态。几天后，有个管教跟我说：「你不穿校服也行，吃饭就行。」我当时就想选择这种形式反迫害到底，同时突破观念，喊：「法轮大法好！」一段时间后他们又说：「你绝食也行，不喊就行。」我们坚持喊。

我心里渴望背法，后来有许多经文源源不断的传到我手里，我就天天晚上背法，白天给大家背，并工整的把《洪吟》、《洪吟二》写在纸上给同修背。越背法，记忆力越好，头脑越清醒，身体也越轻松，没有上次绝食的痛苦难耐的感觉了。恶警说了什么，头脑中立即能反映出大法中的话回应。我不再把表面人的一面看重。在给一时糊涂的学员背法时，我感觉浑身发热，能量很大。被恶警利用看管我们的那些走弯路的学员，晚上也开始跟我要法背。后来我们又整理了揭露迫害真相的第一手资料与同修配合顺利传到外边，上了明慧网。

我知道大法坚不可摧，不管恶警用电棍、剥夺睡眠还是药物迫害都没有用，无论什么迫害都不可能让我向邪恶低头，因为我就是大法中的一个粒子，必须证实法。否则我的生命也就没有了依托。背法中也感到作为一个在大法中修炼的生命是多么幸运、神圣。在离开教养院前，有一天躺在床上我突然明白了《二零零四年芝加哥法会讲法》中的一段法：「当然了旧势力所有安排的这一切我们都不承认，我这个师父不承认，大法弟子当然也都不承认。（鼓掌）但是它们毕竟做了它们要做的，大法弟子更应该做的更好，在救度众生中修好自己。在修炼中碰到魔难要修自己要看自己啊，这不是承认了旧势力安排的魔难、在它们安排的魔难中如何做好，不是这样。我们是连旧势力的本身的出现、它们的安排的一切都是否定的，它们的存在都不承认。我们是在根本上否定它的这一切，在否定排除它们中你们所做的一切才是威德。不是在它们造成的魔难中去修炼，是在不承认它们中走好自己的路，连消除它们本身的魔难表现也不承认。（鼓掌）那么从这个角度上看，我们面对的事情就是对旧势力全盘否定。它们垂死挣扎的表现，我与大法弟子都不承认。」尽管这段法已经背下来了好久，可在那时才真正明白他的涵义，他就象从我的心底流出来一样，豁然开朗，我的眼泪也跟着流出来。

在反迫害的过程中，我想出去的心迟迟未去，后来有个同修跟我说：「你把自己当成神，一个神此时会干什么。」我想一个神在邪恶的包围中首先应该铲除邪恶，而不是想着自己如何，对于身在狱内狱外就不太在意了。除了背法我就抓紧时间发正念，当管教说可能要放我的时候，我心里已经没有了高兴和解脱，只有静静的躺在床上发正念铲除这黑窝里的邪恶。

最近看《转法轮》〈走火入魔〉一节，「但是这属于练功误入歧途，开始是有意这样做而形成的。有很多人以为晃晃悠悠的就是炼功了，其实这种状态要是真正去炼功的话，会造成严重的后果。这不是炼功，是常人的执著和追求造成的。」突然悟到当时选择绝食这种形式在法中找不到根据，在恶劣的条件下把身体都交给别人了，是很危险的，没有师父的慈悲呵护恐怕早没命了。不修掉执著心，不吃饭也不行啊。真正闯出魔窟是背法、发正念的作用。

二、在家庭生活中归正自己

由于几年的流离失所和近一年的非法关押，直到零六年我才回到家中过正常人的生活。就这二年中也暴露出许多人心，是以前没有意识到的。

在我被非法关押以前，丈夫虽不修炼但一直很支持我做三件事。因为在和平环境中他看到了大法的美好，知道大法弟子是最好的人。迫害发生后，他帮着发过传单，贴过标语，刻过光盘，邮寄信件，并经常拿小册子在单位职工中传阅。因为他平时为人宽容善良，人际关系较好，同事们也喜欢到他的电脑里看真相片。由于我流离失所，他还要一个人承担照顾幼小孩子的责任。但他总是以大法的事为大，用他的话讲，他为自己能成为大法弟子家庭中的一员感到骄傲，大法的事是最大的事。而我也习惯了把他对大法的正念看成理所当然，没有考虑到一个不学法的常人的承受能力。

我被抓后，他承受很大的打击，精神都要崩溃了。几次去劳教所，警察都没让他见我，知道我一直绝食，他很担心，每天上班经过我的单位都很难过。我闯出魔窟回到家后，感觉他和以前判若二人，××党对一个不修炼的人也进行威胁、恐吓，他怕我再被抓，不再支持我讲真相，也不看真相资料。但我口头给他讲他还是愿意听的。

记的有一次，我用他的电脑刻录光盘，他发现后怕再出什么事就按下电脑总开关，可电脑不关机还接着运行，他又拔掉电源，当时才刻录一半，我没动心，我知道这不是他的本愿，他是被吓的，被不好的东西操控了。我发正念清除他背后的因素，后来取出光盘。第二天发现光盘居然刻录完好，觉的太神奇了。我把这件事告诉丈夫，他也说：「真神奇！真神奇！」表面上是我们人在做，只要我们不动心，常人什么都破坏不了。但他还是不让我用他的电脑。还说上次就是因为用他的电脑刻录，电脑才被没收的。我也觉的不应该依赖他，以后我要自己买电脑。

我身体恢复后就上班了。一天中午我用自己积攒的工资买了台笔记本电脑，丈夫知道后心里害怕，提出我把电脑放家就得离婚，不想离婚就把电脑送走。我坚持留电脑，他就在电脑上打了一份离婚协议书，写明财产分配和孩子归属及看望时间让我看，如同意让我签字。然后他领孩子出去玩，我在家看师父《对澳洲学员讲法》录像，看完后我知道这么选择不符合法。我知道常人是我們救度的对像，不应该对他产生依赖。以前我在家庭生活中长期以自我为中心，强加于人，常人对大法有正念，是他们自己在摆放自己的位置，不能因为是家人，就什么都得帮我（包括大法的事）。一个常人是承负不了那么多的，应该慈悲的对待他。我决定要按师父的要求做，不能让旧势力利用我个人修炼的漏洞加害他。

他回来后，我心平气和的跟他讲：「我不想离婚，电脑也不能送走，我是大法弟子，有责任救度众生，如果为了表面的安全把这段时间荒废掉，那我是有罪的，阻挡我的人也是有罪的。我会尽量注意安全的。」他松了一口气说：「其实我也不想离婚，但是我真的害怕呀！我已经承受到极限了。以后我再也不说那（离婚）二个字了。」这以后，他不再给我拔线了，偶尔还有些抵触。我尽量少在他面前做，给他减轻压力。

一次我刻录光盘，他看见后说：「最后一次了。」就出去了。我就想，已经很长时间没有这样的事了，今天怎么了？心里很不舒服。第二天学《精進要旨二》〈再认识〉这段法：「你们知道吗？只要你是一个修炼的人，无论在任何环境、任何情况下，所遇到的任何麻烦

和不高兴的事，甚至于为了大法的工作，不管你们认为再好的事、再神圣的事，我都会利用来去你们的执著心，暴露你们的魔性，去掉它。因为你们的提高才是第一重要的。」我一下反应到丈夫给我说的那句话是为了暴露我的魔性，在听到不好听的话时，不能动心，不能以恶治恶。以后再刻，他也不管了。

在家庭生活中，我注意归正自己，把自己当作修炼人，以前我不太会做家务，丈夫承担的活较多，现在下班回家后我做饭，收拾卫生。丈夫胃不好，早晚饭尽量做小米粥。一天饭后他想去刷碗，我已经刷完了。他对我说：「不好意思，这段时间尽你干活了。大法真的很美好！」儿子也说：「以后我找媳妇就找我妈这样的，我妈同意给我奶奶钱，电视里的女的因为钱总打架。」茶余饭后我给他俩讲传统故事和党文化如何变异人的思维。最近，丈夫跟我说他们单位的某某某是××党员，有机会他要劝某某某退党。在社会生活中遇到一些事情，丈夫也感叹道：「还得真善忍啊！」并开始分析自己的思想动的是善念还是恶念。对于他的变化我感到很高兴。

我的儿子对大法一直很有好感，我已经给他完整的读过几遍《转法轮》。平时我注意用传统文化教育孩子。有一天，我给他讲神传文字的故事，并告诉他好好写字也是对神的尊敬。那天他作业本上的字写的出奇的好，老师给他评语说：「字迹如此工整的连老师都不敢相信了！字体的美观给人赏心悦目之感！」我看后心想，这都是大法的威力，不然一年级的小孩怎么能写这么好呢。

但是有时他也表现的很不听话，爱玩电脑游戏，看电视。这里有我的很多原因，对孩子的引导缺少耐心和善，实质还是私心，怕影响自己做三件事。最近，我们一起看了明慧网上有关如何带好小弟子的讨论，他也看到了自己的不足，还说明慧网怎么这么好，一个人提出问题就有这么多人帮助解答，尽替别人着想。有时看我做讲真相的事，他就要帮忙，还说：「救人谁不乐意呀？干这大好事，我激动的都要哭了。我要把我的零用钱都捐出来救人！」

三、利用工作环境救度众生

除了广泛发真相资料、路遇有缘人和亲属关系外，工作单位是和社会方方面面取得联系的纽带。记的零三年，我因为工作关系接触到

某军区的炮兵学院，到这里来之后发现这里封闭的很严，进车要通行证，每隔一段距离就有二个全副武装的士兵站岗，表面上看戒备森严。去了几次后，我大致了解了哪些地方需要证件，哪些地方是住宅区、办公区。与院领导接触中，他们也说：「脱掉军装我们是和你们一样的人，我们也渴望与外界接触。」我理解众生是渴望了解真相。

我就利用休息时间去那儿的住宅区发过几次真相资料，因为住宅很多，我再次去发资料时发现各住宅单元门上都贴有警惕法轮功传单并要求举报的告示，还出现了二个诽谤大法的条幅。我发完资料就在院内发正念，之后心里也想求助别的同修一起铲除这里的邪恶，回去后就向明慧网发消息，但并未发表。后来想，不熟悉这里的同修到这儿来可能不太合适，当时思想也不够圆容，就急于解决自己碰到的问题。其实既然让我碰到这件事我就应该有办法解决。后来有一次与他们院长接触中，看到了领导层人员的名单，我就用心背下来，回去后陆陆续续的给每个人发了真相信。再去时条幅就都摘下来了。

工作单位中还可能接触来实习的学生或来招聘的人员，都是讲真相的对像。去年有一个黑龙江来的还未毕业的学生到我公司招聘，开始几天我没在意还以为是新来的大学生。一天下班在车站等车时碰到他，他告诉我自己是来找工作的，住旅馆，费用很大，单位要考核他一周，他很担心不被录用。第二天我就到他办公桌旁看看他工作做的怎么样，跟他讲讲怎么修改，并把我积累的一些工作资料给了他，改完后效果好多了。院长同意录用他并签了协议，他下午跟我要了电话号码并说马上坐火车回黑龙江，一年后毕业了再来上班，然后就走了。

我觉的太突然，我还没给他讲真相呢，一年后谁知有什么变化。我赶紧找真相小册子，找到了《大难来时何处藏》，内容还比较全面。走出办公室往我上次碰到他那个公交车站追，跑过去一看还好他正在等车。他看见我很高兴，并说要我的电话号码就是为了表示感谢，不方便在办公室里那么多人面前讲。我赶紧跟他讲还有一件比找工作更重要的关乎生命的大事，那就是要退党团队，并把小册子给他，希望他仔细看看。他非常感激的接过去连说：「太谢谢了！太谢

谢了！」其实一年后他并没来上班，有些机会错过就没有了。

最近单位一位股东要撤股，表面原因是因为股东之间利益上的矛盾，得知后我想得让他明真相，他走了就没机会了。他并不反对大法，真相也了解一些。这个单位在中国大陆这种红色恐怖中能几次接纳我，算是很有正气的了。连明真相的单位司机都说：「法轮功好是肯定好，但××党太坏！这几个股东真行，一般人还不敢要你，怕被××党找麻烦把自己饭碗砸了。」因为有些人有一种观念，觉的自己很成功，能看透一切，不愿别人告诉他什么，看不到眼前实际利益的事又不愿花时间了解。我就想不如给他小飞鸽让他自己去了解吧。找个机会向他推荐了这个破网软件，他一看就说：「这不是自由门吗？好象给封了。」看来他以前用过老版本的。我说：「这是新版的，封不了，你可以试试。」他拿过去一试，一下就上到动态网上了，看来还是第一次上动态网。看到他能上动态网，我的心也放松了一点。不久我又向另一股东推荐了这个软件。

平时在工作中我会尽力替单位着想的，技术上从不保守，利益上不计较，与同事关系很融洽，他们觉的大法弟子是最值得信赖的人，股东们也觉的大法弟子是很难雇到的优秀员工。我们在各行各业中做好自己的工作，也是对各行业的归正，给后人留下参照。我上班后也参加了我们行业专业考试，看到大陆的党文化无处不在。填表格有政治面貌一栏，我写了无党派。管报考的人员就说：「应该写群众，怎么写无党派呢？就这的吧。」正如《解体党文化》中说的一样，你不想加入它，它还给你规定是群众来证明它不想要你，而无党派则表明你不想要它，所以它不让你填无党派。在职业道德证明中，我也没选择党八股式的格式，自己从新起草一份，用词和格式都做了修改。恰巧我看到了一位明真相的同事的表格，本来是团员的他，在政治面貌一栏也没填团员。人们从内心摒弃××党，以是它的一员为耻，人心开始觉醒了。

单位的同事有的比较好讲，有的就很难。也许这有待我自身修炼提高。有一个被党文化控制的很厉害的同事，我心里对他产生了反

感。有一天做梦我梦到这个我不喜欢的同事发神韵光盘，醒来后悟到，他很可能在历史过程中为证实法做过好事，无论现在表现怎么样，因为是在迷中，他也是抱着对正法坚定的信念来的。师父讲：

「但是哪，无论他们什么样的表现，我们还得去救，因为他们不理解是因为他们在迷中，他们给大法弟子们造成的一些困难是因为他们看不到真相。千百年，亿万年，不管是为了什么他来到了这里，其实都是在等着最后这一天，不能因为他一生一世或者某一件事情做的不好，我们就不救度他。师父看一个生命啊，是看一个生命的全过程，历史上他做了很多的大好事，甚至于为证实法都奠定了很多的业绩，今生没做好就不救度他了？」（《二零零八年纽约法会讲法》）在这个过程中也暴露出我遇事不能向内找，不修自己，眼睛老是向外看，挑别人的毛病，却看不到自己的执著。

看到明慧网的一篇题为《君子严己宽人》的文章后感到很惭愧，古代君子在劝谏别人不成功时都知道反省自己是否方法不当、不够真诚、缺少智慧，而我在讲真相中却没考虑到对方的情感、观念以及不明真相等因素，有强加于人的心。有时争斗心又起来了，觉的自己讲的在理、知道的多，带着显示心用灾难吓唬人。一方面卖力气讲真相，一方面内心又对不好讲的生命心生鄙夷、产生间隔，没有从内心深处发出慈悲和善念，自然解体不了世人背后的邪灵。表面的争论是没有用的。师父在法中已经给了我们答案，「你就是去慈悲的对待众生，你就是慈悲的去跟人讲清真相，你就是维护大法的尊严，你就能维护了大法的尊严。」「我们大法在世人面前也是这样，有人说不好，你用常人的办法跟他去辩论、你去堵他的嘴啊、如何如何，会使矛盾激化。我们就自己表现的好，慈悲对待一切，你不用跟他去争、去辩论，人有明白的一面，人的表面也会被感化，他自然就会说你好。」（《各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉）

我现在头脑中一反映出某某不好的观念就尽力排斥它，知道那是旧势力的安排，努力修去要改变别人的心和不能听不好听话的心，从而完成师父要救度一切众生的大愿。

我体悟到师父让我们不脱离世俗修炼是很重要的，过去那些修炼方法只想解脱自己，我要修炼我要成佛都有为私的因素。否定旧势力

的安排，走正师父给安排的路，我们才能和社会广泛接触，救度众生，真正的修掉为私的各种执著心。

回顾自己走过的路，做的好的时候是因为内心选择了证实法、发出了为他的善念。不好的时候就是替自己想的太多，事情就会变的很糟糕。我体悟到每个修炼者所走过的路都是一部辉煌的历史，那是用伟大的法轮大法洗涤内心污垢，从摒弃各种人心中走向新宇宙的历史，发出的每一个纯正无私的念头都是庄严殊胜的。最后让我们重温师父在《精进要旨》〈警言〉中的讲法：「如果你们人人都能从内心认识到法，那才是威力无边的法的体现——强大的佛法在人间的再现！」

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

修炼中经历的几件事

文 / 大陆大法弟子 亚莲

【明慧网二零零八年十一月十六日】

师尊好！

同修们好！

首先我自我介绍一下，本人亚莲（化名），九六年得法，因为没上几年学，又赶上文化大革命，没学多少字，所以从来没敢投过稿。这次是第五届中国大陆大法弟子交流征稿了，再不写实在说不过去了。决心下定，突破文化低不敢写的障碍，一定要写，哪怕都说白话，说土话，也得写。以下文章有不妥的地方请同修慈悲指出或谅解。

我因身体不好走进大法修炼的。第一遍看《转法轮》时，感觉这本书太好了，都是教人做好人，心想这就是我多年要找的真经。说来也神奇，也没见过师尊的面，学法、炼功一个月过去，多年的疾病全好了。得法前头疼，冬天不能见风，中药、西药、针灸都未见好，婚后又心慌失眠，得法半个月左右，去公园晨炼，突然眼前一片黑，什么也看不清了（以前头疼时经常出现）炼完功摸着黑回家，又摸着黑给孩子做了早饭，那时我已经看过一遍《转法轮》了。知道是师父给

我消业，也没去医院的想法，到了十来点钟慢慢就好了。在二零零零年以后又有一次牙痛，疼的无法忍受，有上医院的想法（那不是我）。后来又一想，无论怎样我坚决不去医院，我是到地球上得大法来了，得真经来了，进医院吃药，我那个世界的众生也得牙痛也得上医院（其实走人的道是上不去的）才能好，我就不承认一切不正的，为了众生，全盘否定，请师父加持，这一念一出立马好了，象没疼过似的。师父说：「念一正 恶就垮」（《精進要旨二》〈怕啥〉）。谢谢大慈大悲的恩师的呵护。

下面是十几年从法中悟到的，和经历的几件事与同修交流

（一）一人炼功全家受益，前提是本身必须做正

大概二零零五年，我丈夫接到老家的电话，一会眼泪就掉下来了，放下电话说弟弟得了肾癌，刚从医院检查回来，医生说是晚期了，多则一个月的时间了，让家人准备后事。刚四十岁就要离世，结婚晚，两个孩子还未长大，家里还有八十岁的老母亲，因为弟兄们处的关系很好，我丈夫饭也吃不下，觉也睡不着，眼泪汪汪。我冷静的思考了一下，对丈夫说哭是没用的，我准备回去救人，至于能不能救就看他自己的了。当天就登上回家的列车，师父的法打到我脑子里，「朝闻道，夕可死」（《精進要旨》〈溶于法中〉）。我只是让他了解真相，不求结果，能不能延长生命就看他自己信到什么程度了。这一念定到这，回到家我小叔子正和我婆婆说话呢。我就开门见山，有病去医院这是科学，（说吃药是往里压病不符合常人的理）如果医院治疗效果不好的情况下，就试试超常的科学，不用花一分钱，他问什么是超常的科学。我对他讲念「法轮大法好」有多少人祛了病。又给他一张真相护身符，他说不要也不念，怕人家知道了被抓起来，我说你在家念谁能听见，连你妻子都听不见。这时，我婆婆说念吧，听你嫂子的。你看你嫂子这几年从修大法以来从不与人争斗，身体也很好，听她的话没错。我接着说：娘，你也念吧。为了儿子的身体，每天念上几遍越多越好，又对小侄女说：你也帮你爹念（其实谁念谁受益）。讲清后第二天返回。

一个月过去了，平安无事，两个月过去了平安无事，一年过去了平安，到第二年的冬天又来电话说疼的打滚，家人说这回看是不行

了。这个病到最后都是疼死完事，送医院做CT，显示肚里没别的了，都是瘤。把胃内脏都挤的看不见了，特别是胃小的没有了。医生问他还能吃饭吗？家人说特别能吃，一顿能吃三、四碗，医生说：在哪盛啊？不理解。医生又说：哪也别去了，回家准备吧。这时我和丈夫当天就赶回家，带着随身听，音乐带《普度》、《济世》，直奔小叔子家（我还有老人）先给他听音乐，然后到另一小叔家吃饭，吃完饭回去看他，他说好了不疼了。第二天在当地给他请了师父讲法录音，还没给他的时候，他说这带子怎么光音乐不说话呀，我马上送给他当时就听上了。到今年有四、五年了一直很好，有一次来电话说，嫂子我现在连药都不吃了。我说：你感觉不吃行就别吃，反正是药三分毒，自己把握吧。我电话中回他两句：千万别忘了那两句话。通过这件事，我们村有一大部份人明白真相了，还有「七·二零」不修的大法弟子又回到大法洪流中来了。

（二）救众生抢人

师父安排我走在街上，正巧遇熟人（老想给她讲三退没找着机会）老远就和她打招呼，问她去哪儿，她说去买药，胃难受，光检查就花了一千多元了，中药、西药又针灸，也没见好，痛苦死了。我说告诉你一个不花一分钱，能救命的好方法。遇到天灾人祸都管用，九个救命字「法轮大法好，真善忍好」，她说记不住，我就一个字一个字念给她。她说，不去买药了，回家（看她明白了什么）。我也顺便到她家对她说，药你该吃还吃，不过我告诉你诚心念九个字，你会好的快，我给你举个例子，两个糖尿病人同样动手术，其中一人进手术室前念九个救命字，手术长达九个小时，两个大病同时做，手术后，医生说三、四天才能醒，因为手术大，早醒怕他承受不住（可能麻药是用了那么多）可第二天醒了，还能吃米粥，所有医生都震惊了，第三天下地走动，一星期后出院，现在什么事没有了，很健康，全家人说，真信大法真管事。

而另一个糖尿病人比上一个手术小，半年了也没长上刀口，一直卧床，家人把他扶起来之后，那大口子翻着，怪吓人的。你说哪个好，不花一分钱买份保险，如果你怕别人知道，就默念，连你丈夫都不知道。我又讲三退，她退出邪恶组织。以上讲这件事是为了提醒同

修，亲朋好友还没讲三退的抓紧时间。

（三）从师父讲的「一念之差」悟到的

「七·二零」前，丈夫非常支持我修炼，因为他看到我身体变化很大，过去身体不好，炼功后无病一身轻，遇事也不去争了，心性也提高的很多。「七·二零」后因经常受邪恶骚扰，我又多次被非法关押，他着急上火，最后实在受不住了，几次提出离婚。当时我就有一念，师父说：「离婚总不是件好事」（《美国中部法会讲法》）。我不离，你若非离我也没办法，反正我没同意，这一念定到这，邪恶就无法钻空子，第二天丈夫改变了主意，不离了。我知道只有时时都按法的标准去要求自己，才能做好每一件事情。

（四）邪恶敲门开，不开门只要基点站对了都是救人

今年邪恶认为的敏感日，我听有人敲门，看到是派出所，居委会的，因为刚刚开过法会，内容要做好师父交给的三件事。于是我开门，很客气的让座，要求和他（她）们每个人单独谈话。经他（她）们同意，我一一给讲了，大法是与真善忍三个字为标准处处为别人着想，无论当面还是背后一样无私，又讲了天安门自焚真相。又谈我炼功以前身体多病，炼功后一身轻，十年来没吃一片药，给国家节省多少医药费，加上处处做好人，给社会，给家庭带来多大的好处，十几年了你们也可能了解这群好人了吧。只不过是受上边压力才来的是不是，我知道你们不容易，平常有那么多工作忙的够呛，如果不压着你们也就不打扰我了。再者说，咱们往日无冤今日无仇的，谁愿意得罪人呢？你们是硬着头皮来的，我能理解，不过，来了就是缘份，告诉你，为了你和家人有个美好的未来，请记住「法轮大法好真善忍好」有福报。他（她）们回去了。

晚上感觉空间场的物质很不好。我就发了一夜正念，请师父加持（一会一次）到天亮感觉什么事也没发生过一样，我知道是在师父的加持下，空间场的邪恶都被清理了。我去居委会找主任，她说昨天你对他们讲什么了？他们准备非法关押你。我说不会的。请你放心，他们都很善良，人嘛，都有善心，我相信他们不会象前任的恶警一样做那种傻事了，他们知道给自己留后路。于是我又对主任讲了真相。后来又和他们谈过几次，他说咱们互相理解，互相帮助，我说你放心，

我们一不犯法，二不犯罪，三不参与政治，说句实话，是修佛的，严格要求自己的一言一行，都象大法弟子一样也就不用你们这么操心了。不过我也善意给你提个醒，如果听从坏人指使把修佛的怎么样了，你就没有未来了。他点头，说我不会那么做。

在今年奥火到来之前，有一次敲门我没给开，当时想不能配合邪恶，它就是对着大法来的，人他不知道，只要让它得逞人就在对大法犯罪，他（她）们是无法偿还的，骚扰大法弟子的是背后邪恶，在指使人，为了不让人对大法对大法弟子犯罪，不配合，同时铲除他们背后的邪恶，清除完后，反过来找他们去善意讲真相，最主要的是基点站对，正念正行才能做好。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

珍惜机缘 一修到底

文 / 四川省重庆市大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十六日】

尊敬的师父，您好！

同修好！

我自一九九六年十一月得法修炼到现在，经历了个人修炼阶段和正法时期修炼两个大的阶段。在整个实修过程中，在师父的慈悲呵护下，始终把学法放在了第一位，堂堂正正的修炼，走到了今天。由于经历的太多，现将我十几年来修炼的心路，最基本的情况写出来向尊敬的师父汇报，与同修交流，恳请慈悲指正。

一、我是最幸运人中的一个

我于一九九六年十一月九日知道了法轮功，并于当月十一日得到《转法轮》。当我拿起书看完〈论语〉时，激动的心情无以言表，并决心一定要将此书好好的看下去。当时我心底就意识到这是一本天书，是圣书，我一定要敬重他，珍惜他。所以从一开始看此书就改掉了我过去看书爱在书上勾画重点符号的习惯。

当读到书中师父讲的「有些人的悟性就是上不来，有的人拿我的这本书随便勾勾画画。我们开天目的人都看的到，这本书看起来五光

十色，金光闪闪，每个字都是我法身的形像。我要说假话就是在骗大家，你那一笔画上去黑乎乎的，你就敢随便往上画？我们在这里干什么？不是带你往上修吗？」（《转法轮》）的教诲时，觉的自己悟对了，也做对了，有说不出的高兴。

当读到师尊关于「我们这里也不讲治病，但是我们讲整体调整学员的身体，使你能够炼功。」（《转法轮》）的教诲时，便将我身上原来穿的各类气功袋等多种治病的东西取掉了。因为我曾在部队干了近二十年，搞了一身病，患慢性支气管炎、慢性胃肠炎、腰椎间盘突出，美尼尔氏综合症等多种疾病，长期打针吃药都不管用，只能暂时缓解，不能根治。我妻子看到我取下这些东西时，不解的对我说：

「你这是干什么？犯病怎么办？」（因为她是医生）我笑着说：「我知道我在干什么，你现在不用管，将来你就知道了。」就这样修炼不到三个月的时间，我身上的多种疾病无影无踪了，真是无病一身轻啊！更加感受到了师父的慈悲，大法的神奇伟大。

我当时学法看书的另一个状态，就是一拿起书就不愿放下，看了一遍接着看第二遍，第三遍，我告诉妻子说：「我修炼法轮功这件事，比我从娘胎里生下来到修炼前的任何一件事都重要。」当时她不理解。在我看完第一遍《转法轮》后就想，这法轮功太好了，我妻子、女儿将来都得炼。于是为她们也各请了一套书。当妻子观察到在很短时间内我无病一身轻，人也变年轻了，感觉法轮功太神奇了，这在医学上是无法解释的。所以她晚我几个月也开始修炼了，她学法炼功一个星期，过去靠长期吃药都解决不了的便秘好了。女儿看到我和她妈的状态，也走上了修炼大法之路。我想这是师父法身的安排，也是她们的缘份到了。

女儿是在高考前半学期学习最紧张时走入修炼的，她一走上修炼就感受到思想上对高考对学习的轻松。而师父在给她调整身体时的状态也非常神奇，她是住读生，星期六才回家，每当她从学校上车回家时就开始肚子痛，回到家就开始拉肚子，从家里返校一上车就好，什么不舒服的感觉都没有了，就这样她顺利的考上了大学。我们一家在师父的呵护下，在修炼的这条路上坚定的走到了今天。

得法修炼后，大法的书我是随身携带的，特别是《精進要旨》，

便于熟读熟背。当时的想法是，这么伟大的法，这么伟大的师父，我怎么在师父亲自办班时不知道呢？没赶上呢？那么我现在得到了，我得万分珍惜呀！这是亿万年不遇的呀！我牢记师父说的：「实修者不执于求而自得，一切功，一切法尽在书中，通读大法自会得之。学者自变，反复通读已在道中。师必有法身悄然而护，持之以恒，他日必成正果。」（《精進要旨》〈拜师〉）始终坚持多学法，多看书。

修炼大法前，我没有任何修炼概念，也没有炼过其它任何功。得法初期因工作原因我采取了自学自修的方式。在这以前，自己对所走过的人生道路非常悲观，认为自己是世界上最不幸运的人，因在我的人生中经历了共产邪党给中国人带来的巨大灾难，如三年大饥荒、吃不饱饭、文化大革命等。当得到法轮大法后，一切都明白了，深感自己是最幸运人中的一个。所以那时的我除了工作、吃饭、睡觉以外的时间都是学法炼功的时间。虽然我是自修，师父管我了，我的功上的也很快，在三个月内，通大小周天的状态在我身上出现了，三天后，卯酉周天也通了，真是一身轻啊！走路脚下生风，太美妙了。所以那时我见人就说法轮大法好，也因此使许多有缘人走上了修炼大法之路，对洪法起到了很好的作用。

二、实修

得法实修后，感到时时处处都伴随着心性的考验。记的刚修炼不久，姐姐的女儿和女婿突然到我家来了，因为过去我们姐弟间矛盾很大，多年都不往来了，按过去肯定是不接待的。可我现在是修炼人了，一切向内找，修自己这是法理对我们的要求。我热情的接待了他们，使他们很感动，并从谈话中知道姐姐也修大法了。我明白了，她不修炼大法，她还不会让她女儿到我家来呢。就这样我们姐弟之间多年不解的矛盾在修炼大法后在各自向内找中解开了。我和姐姐周围的熟人、朋友知道后，对法轮大法赞不绝口，从而使更多的人了解大法的美好。

有一次我正走在泥泞的路上，一辆大货车开过来了，当行驶到我身旁时，司机突然加大油门冲过去，好象是对我喷稀泥而来的，喷了我满身的泥水。当时也想到了修炼人应该忍，但由于心性没到位，想明明看到有人，你怎么还加快呢？不自觉的就骂了一句。

事后想，我是修「真、善、忍」的，师尊要求我们：「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。」（《精進要旨》〈何为忍〉）我怎么没做到呢？还是看了事物的表面，没有做到无条件的向内找，向内修。从法理上明白了，差距找到了，以后就注意了。事隔一个月，同样的事情又出现了，这时心性就不一样了，当司机加大油门冲过来使自己身上沾满泥水时，心里就没有怨气了，心里还说了一声谢谢呢！那时在我们这一群修炼人中，世界观在变，身体在变，心在变，周围的社会环境在变，生活环境也在变，感到自己已经入到另外一个全新的无限美好的世界中去了，思想中没有苦，遇到的苦都能把它当作提高心性的机会了，总是乐呵呵的。

心性的考验是方方面面的。遇到最多的事是去商场购物，别人总是要多找钱给我。如有一次与妻子女儿到一家商场给女儿买了一件价值九十多元的衣服，当我递给收银员一百元钱后，她却找给我一百多元，当即我就将多找的钱退给了她，她很感激我。我就对她说：「你不要感谢我，我是修炼法轮大法的，是师父让我这样做的，你要感谢就感谢我师父吧。」她明白了，她笑了。这类事情在我们修炼大法的人中太多了，社会上的人都知道，所以当时许多企业单位招聘人时都抢着要炼法轮功的人。

三、在反迫害中护法，证实法

由于自己一开始对学法抓的紧，对师对法很坚信坚定，没有因为邪恶的迫害而被害怕，也没有因为邪恶的造谣中伤而迷惑而产生动摇。在九九年「四·二五」事件发生时，因当时我们这儿对事情的起因不清楚，一些人在邪党的造谣宣传后，就认为修炼人不应该去中南海，把我们的修炼环境给破坏了。当时我就认为这种认识不妥，并讲了自己从法中悟到的四点看法：一、任何事情都不是偶然的；二、修炼人是高于常人的，是修炼「真、善、忍」的，他们去那里肯定是有原因的，我们应该相信修炼的人；三、师父讲过：「如果一个法传出来，要没有他的魔难，没有他给后人留下来的威德，我说那是邪法。没有什么值得伟大的，没有值得庆幸的，没有威德留给后人，他必然是这样。」（《北美首届法会讲法》）我认为是魔难来了；四、师父

已经告诉了我们：「是应该叫他们清醒了，使他们的环境变成一个真正修炼的环境，做一个真正的神。」（《精進要旨》〈和时间的对话〉）我悟到这是我们必须面对的。

九九年「七·二零」迫害开始了，虽然它是邪恶的迫害，但我从师父的有关讲法中悟到是我们真正修炼人决裂人的时候到了。因为师父早就告诉过我们：「关键时我要叫你们决裂人时，你们却不跟我走，每一次机会都不会再有。」（《精進要旨》〈挖根〉）

同时我还悟到，法轮功传出后，是以人传人，心传心的方式进行的。虽然这种方式传的也很快，短短几年在中国国内就有了上亿人在修炼，可要传遍全世界就不可思议了。「七·二零」一开始，我马上就明白了，这一下子不就全世界的人都知道了吗？真是国内在打压，世界在洪传呢。所以我在面对邪恶的迫害中，思想中除了按照法的标准在实践中去达到修炼人的要求外，没有害怕的感觉。

由于邪恶的迫害，原来辅导站的负责人有的被抓了，有的被监控了，带领大家做大法弟子该做的事受到了严重的干扰。我就主动出来和同修联系，有了资料及时互相传递，遇到什么事情及时沟通，使大家形成一个整体。就这样坚持了近两年的时间。后因被关押的同修把我给说出来了，因此而遭到邪恶的迫害，被关进了拘留所。因我坚决不放弃修炼，不配合邪恶，十五天后邪恶把我送进了洗脑班迫害半年。在洗脑班里，由于自己能在法上修，师父经常鼓励我，让我看到法轮旋转。

那时，我对《转法轮》中的〈论语〉及部份章节，《精進要旨》中的〈博大〉、〈真修〉、〈悟〉、〈拜师〉、〈何为忍〉、〈圣者〉以及《洪吟》等都能熟背。对邪恶强行要我们听、看它们那些造谣的东西时，我就背法，特别是「心不在焉 与世无争 视而不见 不迷不惑 听而不闻 难乱其心」（《道中》）。

对于来做我转化工作的人，我坚持对他们讲真相，揭露迫害，劝他们用自己的眼睛看问题，用自己的头脑想问题，吸取文化大革命中将响应号召的执行人被定为「打、砸、抢」分子，该抓的抓，该罚的罚，该杀的杀的历史教训。善恶有报是天理，修炼法轮功的人都是好人，希望你们好自为之。就这样，他们派到我房间来做转化工作的人

明白了真相，不干了，走了；又派来了两个，又明白了，又走了。最后，连洗脑班的一名负责人听了我讲的真相后，也不在这里干了，临离开前，他告诉我，他已经找到《转法轮》的书了。他们关不住我了，让我出来了。

出来不久，我又碰到洗脑班另一名负责人，他说他也不在那里干了，找上级要求离开。后来听说他不但离开了，还三退了。这些也充份证实了修炼人只要站在法上，坚定正念，堂堂正正的对接触到的人讲清真相就能改变世人，改变环境，救度众生。同时也有力的证明了恶党搞的邪恶的迫害是不得人心的，是注定要失败的。当然，只要邪恶还存在，它就还要迫害，我们决不能掉以轻心。我们也决不承认迫害，我们是反迫害的。

我出来不到半年，邪恶再次绑架了我，将我关进了看守所，企图对我施行劳教。在师父的慈悲呵护下，我坚持正念正行。在恶人将我押进看守所大门时，守门的两名武警要我喊报告，我告诉他我是好人，不喊报告，他们举起警棍让我再说一遍，我又大声对他们说了一遍我前边的话，这时他们举起的警棍就是落不下来，我知道是师父在保护弟子。到了里面要我签字，我说我是被非法抓来的，我不会签字的。在我进舍房时，一名囚犯要我低头，我不低，他就用手按，但他按不下去，于是他就对舍房里的人大声喊「来了一条鲨鱼」。因为他们接触到的法轮功修炼人在邪恶的迫害面前都不害怕，都不配合邪恶的命令指使，他们就称这种人为「鲨鱼」。到舍房里，牢头找我谈话，旁边还站了几个大汉，由于我的心态很正，并没有把他们当坏人，而是按照师父讲的：「作为一个人，能够顺应宇宙真、善、忍这个特性，那才是个好人；背离这个特性而行的人，那是真正的坏人。」（《转法轮》）我心里想的是要救度他们。我与牢头谈了几句话后，他就递凳子给我坐了，这时旁边站着的几个大汉离开了。

事后他们告诉我，那几个是牢头谈话时，准备给我下马威打我的。每个新来的人都要在牢头谈话时被打的，这是他们的规矩，见「老大」破了规矩才离开的。我想又是师父保护了弟子。随后我就给他们讲真相，监房里所有的犯人都明白了真相，牢头对我说：「你要炼功你就炼功，但不要让狱警知道是我让你炼功。」就这样，我在里

面每天坚持炼功，有的犯人就跟着学，也有的表示出去后一定要学炼法轮功做好人。一个月后，他们把我弄出来，又关了市洗脑班。

在洗脑班里，我住的房间里另有两人，他们二人分别是助教和陪教。进房间后，助教对我讲邪规，当讲到不许炼功时，我打断了他的话，对他讲：你要顺应大法，顺应修炼的人，我可以保护你，我晚上炼功，否则我就白天炼功，你在这里呆不了。他不吭声了。他还拿来许多污蔑大法的书要我看，我坚决不看。他们二人就强行的轮流读，我劝他们不要读，并对他们讲真相。其中一人不读了，另一个人不听劝坚持读，结果他嘴上马上起了泡，一个星期连稀饭都吃不下去，他明白了不读了。

后来我继续对他们讲真相，我说你们来做我的工作，你们看过《转法轮》吗？他们回答说没有，我说你们连《转法轮》的书都没看过，凭什么做我的工作。他想了想说：「是这个理。」后来他将我的话告诉了洗脑班的负责人，两天后他以问话的口气对我说：「你知道我们上午在干什么吗？我们在学《转法轮》呢。」我说那好哇，你们学完了，就知道谁该被转化了。学了一次，他们就不敢学了，因为书中讲的与共产恶党对法轮功造的谣是两回事。

后来洗脑班的负责人发现他们派来的助教也好，陪教也好，转变不了我，就要换人，其他人知道转化不了我，他们拿不到奖金，不来。于是洗脑班的负责人就亲自出马，搞了一段时间不行，就蔫了。

四个月後，在师父的慈悲呵护下，我顺利的回到了家。

回家的初期，当地派出所几乎每月都派人来家或打电话骚扰。一次来家的警察问我出去没有，我明确的告诉他，我天天出去，因为行动自由是我的权利呀，并让他们进屋，给他们讲真相。他们再也不说什么了，以后再也不来了。一年以后，街道办事处主任又让我写「三书」，并说你要是不写，××党有的是办法。我知道他们是在找借口加大迫害。我就给有关部门写了劝善信，我在给他们的信中写到：你们说共产党有的是办法，我相信却也不相信，相信的是它确实什么坏事恶事都干的出来，不相信的是这不是它能说了算的。因为师父告诉我们：「人想自己说了算，可是到今天为止人从来都没有说了算过。」（《欧洲法会讲法》）「你真正作为一个修炼的人，我们法轮

会保护你。我的根都扎在宇宙上，谁能动了你，就能动了我，说白了，他就能动了这个宇宙。」（《转法轮》）

我没有什么可怕的，打那以后我就转入另外一种方式，外出找我的同学、战友讲真相去了。在这期间我曾去北京近距离发正念，在去北京时，每当火车到站后，我就迅速下车，到站台上贴「真、善、忍好」、「法轮大法好」等不干胶，到北京后我又将这些不干胶贴到了地铁、市内公共汽车和大街上。返回当地地下火车前，又将真相资料贴到了卧铺车厢、洗漱间。看到的人们议论说：「法轮功的人了不起，打压这么厉害，还能到处看到他们的东西，他们简直无处不在，无处不能，共产党真的快完了。」

两年后，我再次遭到了邪恶的绑架，在师父的慈悲呵护下，在同修们的正念除恶加持下，自己始终保持着强大的正念，经过两个月的正邪较量，我又堂堂正正的回到了家。

师父正法还没有结束，我们救度众生的事也没有结束，但时间太紧迫了，那就让我们抓紧这有限的时间继续做好我们大法弟子该做的事，学好法，修好自己。

最后，让我们以师父「你们为什么不去唱这个主角？」（《二零零八年纽约法会讲法》）的教诲共勉。大法弟子都来演好这个主角吧！

向师父合十！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

跌倒了爬起来 兑现自己的誓约

文 / 大陆大法弟子 大明

【明慧网二零零八年十一月十六日】我是一九九四年得法的老弟子，而且三次聆听师尊讲法，曾经担任本地负责人。在九九年「七·二零」，邪恶对大法、大法弟子的迫害开始，由于我对大法的感性认识和人心的执着，走了弯路（已在明慧网发表严正声明），但大法的根却依然深深扎在我心灵的深处。

就在我处于犹豫和彷徨时刻，师尊安排了一个不认识我的同修找

我。由于怕心，家人和我都不想与大法弟子接触，说我不在。其实当时我就在他身边。这位同修苦苦等了大约两小时，天都黑了，他走了。他是一位农村大法弟子。从那以后我就开始思考，我被他的精神感动了：他们到底为了什么，他大老远（按他说离我的家将近一百公里的路程）来又毫无怨言的离去，又是为了什么？在师尊多次点化和同修的帮助下，我从新回到大法中修炼。

——本文作者

慈悲伟大的师尊好！

海外、大陆的各位同修好！

我是一九九四年得法的老弟子，而且三次聆听师尊讲法，曾经担任本地负责人。得法后师父给我彻底净化了身体，我真正亲身体会了无病一身轻的滋味，道德得到了升华，身体发生了脱胎换骨的变化。在九九年「七·二零」，邪恶对大法、大法弟子的迫害开始，由于我对大法的感性认识和人心的执着，走了弯路（已在明慧网发表严正声明），但大法的根却依然深深扎在我心灵的深处。

在离开大法的几年中，常常梦见在荒芜险恶的山谷中寻找自己的家，有时梦见在高考的考场上，别的同学都能认真的答卷，唯我什么也不知道。后来才明白是学法太少的缘故。

就在我处于犹豫和彷徨时刻，师尊安排了一个不认识我的同修找我。由于怕心，家人和我都不想与大法弟子接触，说我不在，其实当时我就在他身边。这位同修苦苦等了大约两小时，天都黑了，他走了，他是一位农村大法弟子。从那以后我就开始思考，我被他的精神感动了：他们到底为了什么，他大老远（按他说离我的家将近一百公里的路程）来又毫无怨言的离去，又是为了什么？在师尊多次点化和同修的帮助下，我从新回到大法中修炼。

在此借明慧一角和交流会的机会，向慈悲伟大的师尊叩谢，同时感谢所有帮助过我的同修。

刚开始，捧起同修很早就送来的《导航》缩印本，我怎么也控制不住自己的泪水，一遍读下来，如梦初醒，随着学法，大法的法理不断的清晰了，通过静静的思考，认识到总这样懊悔也是一种执着。师

尊说：「不要担心哪，包括一些摔跟头的，你赶快爬起来就是了。」
「做好你们要做的，机缘难得啊！珍惜这一切吧，不会再有第二次了。起任何心都会使你在半途被毁掉！什么心都不要去想，都不要去执著，你就做你大法弟子应该做的，美好的、最伟大的、最辉煌的一切就在等着你们！」（《二零零三年元宵节讲法》）

从学法中我体会到师尊无量的慈悲，在宽容我，我还有什么可以怠慢的哪。通过学法，明白了师父要我们做好三件事，一切都在其中。

一、组织学法小组

我尽快找到原来的几个老学员，与他们商量如何叫醒和组织周围的学员在一起集体学法，建立学法小组是关键。通过几次集体交流，同修都认识到集体学法的重要，正如师尊在《精進要旨》所说，通过集体学法，心性整体有了提高，我们利用农村单家独户的便利条件，为了安全，单个集中，分散离去，把没走出来的学员带了出来，摆正了正法时期大法弟子与修炼的关系。学法小组很快建立起来了，由一个到就近三、五个人一组，很快形成多个学法小组，通过学法，大家明白了「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」（《放下人心 救度世人》）。

二、小资料点的建立

随着做好三件事，明显感到我们的真相资料缺乏，而且需要很长时间才能拿到那么几十份，有些资料已经过去很长时间了，根本跟不上正法进程，但我又不会电脑，怎么办？干着急也没用。我就与身边的同修商量，咱们也做资料吧，钱由他凑一点我凑一点，找人帮忙先把网线接上，从此为我们资料的来源打下了基础。

因为我们住在离县城还有几十里路的乡镇，技术上一点都不会，无从着手。县城的同修知道我们这个想法后，就送给我们一台复印机。为了安全，我没告诉任何人，连夜骑着摩托车，带回了上百斤重的庞然大物，由于机器较大，运转起来声音太大，我就把他送到农村老家，同父亲（同修）安放好。我从未操作过这类机器，咋办？当时就请师父帮忙，心想一定能会的，看着说明书，一步一步的按着按

钮，机器动起来了，一份清晰的资料印出来。这是我们亲手做的，我们爷俩欣慰的笑了。每周《明慧周刊》出来，我们从城里同修家取回原稿，复印出来，分送给周边的同修。

随着正法洪势的推进，《九评》的推出，需要大量发放《九评》。我就和父亲配合起来，他很快掌握了复印技术，虽说他干一天农活很累，但做起资料一点都不觉的累，一做就是几个小时，我们轮流着，他做前半夜我做后半夜，复印后分页，进行整理，装订由其他同修完成。在这个过程中，是很辛苦，从耗材的购买，顶着来自安全方面的压力，每天只能休息两小时，但一想到师父为了救度我们，又一次把我从地狱中捞起来，干扰和困难就变的什么都不是了。师父为我们承受那么多生生世世的业力，我们这点苦算的了什么，白天照常做好工作，一点没有感到累。

有时机器出现小故障，就对着机器发正念，停下来学法，看说明书，与经销商联系，毛病很快就好了。

记的有一次机器出了毛病，我没有办法，与总代理联系，我把症状给他说了一遍，他说要把机器拉到维修站去修理，要上大班车，还要花上几百甚至上千元的钱。我们几个同修就静心的学法，心性提高上来了，经过师父点化，我们就和街道的打印部联系，问问他们的机器是怎么修理，他告诉我修理工的电话后，找到了当地的修理部，不到两小时，花了几十元钱就好了。

从这以后我就悟到，凡是机器出了毛病，首先静心学法，然后再从心性上去找，向内去修，一定会事半功倍。

随着正法进程的快速推进，需要讲真相的内容也越来越丰富，光靠一台复印机远远不够。我就同妻子（同修）说了这事，妻子说那就让我去做捡工活，你把现在的工作一个人承担起来，咱们积攒资金，也买上一个电脑。几个月过去了，她把工钱领回来了，我就找同修去电脑市场买了一台旧主机，我高兴的搬回了家，但只有主机，还没有显示器，又从当地的电脑部买了人家退下来的显示器，一台完整的电脑放在了面前，心里高兴极了，只花了不到二千元。连接好早已准备好的网线，还不会上网，怎么办？

就在这时城里一同修说想搞一个电脑学习短期班，解决我们地区

的资料点技术难的问题，这下可把我们的什么问题都解决了，我们很快学会了急需的初步技术，打印机也买回来了，一朵小花开放了。

在师父的呵护、同修的协同下，我们的小资料点走向成熟了，由刚开始的单张真相资料到小册子、《九评》。漂亮完美的资料我们精心制作出来，送到众生的手中。

记的在刚刚开始，学会电脑，打字非常慢，五、六十人的「三退」名字（由于我已经把过去学的拼音都忘记了）就打了六个小时，但总算我自己完成的，也是磨练意志的过程。

农村的大法弟子，大多有一个心理障碍，总觉的电脑是个很复杂的东西，不愿去碰，其实不然，这几年明慧网也有不少有关老年弟子和农村弟子学电脑的文章，大家都走过来了，没有挡住我们证实法的路。例如：我们当地就有这样的几个同修，我们通过学法交流，鼓励他，有经济能力先让他买来电脑，一个是哪怕把电脑买回来，放到家中，也是在否定旧势力的安排，减轻资料点同修的压力，再一个就是单独学会要做的一样技术也行，如：我们当时需要制作一批真相资料，我也忙不过来，而且是用原来的那种速印机，需要打蜡纸，我就只教会他打蜡纸的方法进行。这样他今天学一点，明天学一点，慢慢也就能做起来。现在他们那里又是一个家庭资料点，

我从没摸过电脑到现在能如意使用，同时一人可操作几台机器同时运转，在短时间内完成要做的资料，节省出时间学法、炼功，达到这种成度的背后，有我对大法对师父坚信的动力，这个过程我经历了来自各方面的压力、魔难，在精力上和时间上要加倍的付出，有时只能睡一两个小时，有时不知不觉就是一个通宵，但白天照常工作，也不觉的困乏。我体会到了大法的超常。

由于视频文件比较大，下载问题一直阻挡我们，好多次都是把分段文件下载后，不会合并。眼看着好多内容很好的光盘没有办法制作。我们也从新唐人电视上录制过一些节目，效果不是太理想，还浪费了不少光盘。我就静心的反复学法，学完法，再去做事。在一次不留意中，我把下载的合并文件先解压，居然一个完整的镜像文件生成了，紧接着又去试其它的合并文件，也很顺利的成功了。这只是我举了其中的一个例子，有很多技术方面也是，不留意时师父就点醒我，

使我想起了师尊的话：「『佛法』是最精深的，他是世界上一切学说中最玄奥、超常的科学。」（《转法轮》）

为了保证光盘在 VCD 上能够流畅的播放，有些文件需要从新编码，合并反复的查看，再制作成镜像文件，进行刻录光盘，反复试播后，作为母盘大量制作。我们的资料一旦发到众生手中，就不是一张单独的光盘，他代表着我们大法的形像和众生被救度的大事，我们必须认真的好，才能达到师父对我们的要求。

三、在平凡的工作环境中讲真相

我的工作环境是我讲真相的场所，与客人有十几到二十分钟的接触时间，我就把它充份的利用好。

师尊说：「大法徒讲真相 口中利剑齐放 揭穿烂鬼谎言 抓紧救度快讲」（《洪吟二》）。我就听师尊的话，大胆的去救人。我每天发一念，请师尊把有缘人给我安排到身边。客人进门后，我第一个念头就请师尊加持，再清理客人身后的干扰因素，与对方聊天拉近我们之间的距离。

例如：有一次，一个非常憨厚的农民，领着妻子和孙子来。进门后，我就给他发正念。我一边干活一边说话，知道他是我同学的哥哥。我说，你上学时，加入过党、团、队吗？他说，就入过少先队。我问，那你知道三退的事吗？他说不知道。我就给他讲中共这几十年如何欺诈中国人，他说这我都知道，好多事我也亲眼看到，这是什么世道，快把我们都退了吧。他就把他们名字给我说了，我把大法的真相讲给他们，他们了解了大法的美好。我说，你把「真、善、忍好、法轮大法好，」牢牢记住，你们会得福报。他说你快给我写上。他们高兴的象得了宝似的离去。

我基本上把三退的事溶在了日常生活之中，有时走路中就能碰到有缘人，三言两语就给对方退了。一次一个人向我打听人，我就告诉他，紧接着我问他是党、团、队员吗？他说上学入过团。我说那帮你退了吧。他说行。

一次我刚走到门口，老远看见一个跛足女人，心里刚想谁家这个人，一瘸一拐的。我马上意识到，怎么能有这种不正的念头？走近一看还是小时的同学，我们就聊了起来。一问她还是恶党党员，我就

把三退的事讲了，她说：这我咋都不知道，那退出麻烦不？我说很简单，你同意就算数。她就说那就谢谢了，我说应该感谢的是法轮大法师父，而且你记住「真、善、忍好，法轮大法好」，能得福报。

有时我同妻子两人配合，她发正念我讲真相，一天能劝退十几个，有时退几个。我们现在已经把我们的亲朋好友都劝退了，有些比较难退的，也不急，慢慢细雨润物般的多次讲，利用一切时机给他们把真相讲清楚，并请师尊加持。最后还是退出了。

我们的家就是一个学法、讲真相、劝三退的修炼场，很多有缘人，在这里看完了真相光盘，明白真相，办了三退，能看出当他生命被大法救度时的那种喜悦，一脸晦气消失了。

要同精進的同修相比，我还差的很远，我会奋起直追，这是我在这几年中的修炼点滴，写出来与大家交流，有很多不足之处请同修慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

走進正法修炼的点滴体会

文 / 辽宁大法弟子 净空

【明慧网二零零八年十一月十六日】

师尊好！

同修们好！

我走進正法修炼的第一步

我是一九九六年得法的弟子。一九九九年七月二十日以后，面对邪恶铺天盖地的谎言宣传，我痛不欲生。在那些生不如死的日子，我只有依靠对大法的坚信活着，度日如年。师尊叫我们把真相讲给被谎言迷惑的众生，当时的真相资料奇缺，急的我天天苦思苦想，在这种情况下，怎么办呢？我就试着去找我认识的复印点复印，当时的形势非常紧，她害怕不敢给我印，我就给她讲真相。她明白了真相开始小心翼翼的配合我，开始几十张，后来上百张上千张都敢印。虽然造价很高，这也是当时能够解决资料的唯一来源，这是当时能够讲清真相迈出的第一步。

二零零零年十二月，我被邪恶抓进洗脑班迫害，我坚决不配合邪恶，三天后走脱，从此走上流离失所的修炼道路。当时流离失所的同修有机会大量制作真相资料，我和很多先走出来的同修整体配合，租房子、上设备、学技术，把大量制作出的真相传单送给在家的同修手里，很快的把临近几个城市、城镇和农村连成一片，外边有人做，家里有人散发，自觉不自觉的就形成了整体。不知为什么，我的心踏实多了。

随着邪恶疯狂的迫害，一个又一个资料点遭到破坏。同修有的得法晚的才几个月，没有深厚的修炼基础，同修之间也不断产生矛盾，邪恶趁机钻空子迫害大法弟子。一个又一个、一批又一批的被迫害，有的被迫害致死，有的被长期关押迫害。

二零零二年邪恶最猖獗，那时我的心时刻绷的紧紧的，一天一天的走过来，凭着大量学法发正念，半点不敢疏忽。在风风雨雨的锻炼中我在不断的成熟。

我学会了电脑和打印

开始，我想我年龄大了，证实大法没几年就结束了，让年轻的同修学电脑才合适。是我的观念障碍着我证实大法的路。后来通过不断大量学法，我悟到了证实大法不能等不能靠，一定要掌握资料点技能。当时能在资料点工作的技术人很少，也不断有资料点遭邪恶破坏，损失很大。再加上技术也不成熟，质量上不去，另外空间邪恶也在干扰。我一再要求资料点提高质量和数量的同时，我和资料点的同修之间也开始出现心性磨擦。

二零零三年我学会了电脑打印，经过不断用心，我很快掌握了粗浅的技术，给后来资料点遍地开花奠定了基础。

资料点遍地开花

零四年《明慧周刊》上资料点遍地开花的文章越来越多，再加上没走出来的同修也在大量走出来，大法真相资料需求量越来越大，随之而来，资料点压力也越来越大，邪恶迫害的目标也是资料点。

我悟到遍地开花是正法进程的需要，这是资料点的同修要承担的责任。我与同修开始切磋，思考遍地开花的重大使命，思考成熟后我们开了这个先例。我与我长期在一起配合的同修开始到有条件组建资

料点的同修家切磋，在师尊加持下，一个又一个的家庭资料点建成了。

我认识到，掌握了技术的资料点同修对遍地开花负有责任和使命，如果没认识到这个问题，就会使这项工作开展得缓慢或推迟。建立家庭资料点干扰也很大，现实困难也不少，比如资金困难，购买耗材、上设备、教技术直至成熟为止，期间要操很多心。我心里想，师尊为众生操尽了心，我是大法弟子，再难也一定不能退，事实上这是我们必须要走的路。想到这儿，我拓宽了心的容量，我的路越走越宽，我的生命是大法给的，我将把我在大法中修出的智慧用在证实大法、救度众生上，只要是对大法有利的、我能做到的，我就做。我在资料点遍地开花的修炼道路上做了自己应该做的。

在考验中看到自己的不足

有一次帮外地组建一个资料点，那个地区，有几十个同修没有资料点，经济困难，资料来源困难。通过协调，我们保证了那个资料点的正常运转和成熟。在这个资料点建立的过程中，我向那里推广安装新唐人，定好了一共有五家同意安装，数量还挺可观。我挺高兴，但是自己安装技术不成熟，还得找别的同修帮忙安装。

那里是偏远的农村，我找了一辆车帮我送货。当我把各个方面都定下来时，发现出了问题，中间的一个协调人阻止我去安锅。当时我的心很恼火，尽管表面还挺平和。失望的我叫车把货拉走了。我无法抑制自己的愤愤不平。这不是暴露出我的一颗心吗？这不分明是另外空间的邪恶钻了同修的怕心、保护自己的私心的空子吗？

和我在一起配合的同修听说此事受阻，就去找协调人切磋。协调人认识到自己这事没在法上，干了邪恶高兴的事，非常后悔。第二天一定要挽回这个损失。

到了第二天，我们各自都找自己，以法为大，以证实法救度众生为重，不允许邪恶得逞。这回协调人亲自带我们去安锅，顺利的完成了计划，又一次体现出整体的升华。

这只是我修炼路上的一点点体会。因为文化小学，表达能力有限，敬请同修慈悲指正。

最后叩谢师尊。

放下自我 证实大法

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十六日】看了这位同修的故事，我非常惭愧，比起同修来，我的条件要好的多，而我却很少有写文章的愿望，包括这次第五届大陆大法弟子网上法会的投稿，我原本没想参与，理由是：自己修的太差劲，没啥可写的。可是这些天来，我开始转变自己的观念。是啊！同修们说的好：修了这么多年，每个大法弟子修炼路上的故事都可以写一部书，从大法中得到的益处、师父和大法给予我们的，这么多年来怎么会没有感受呢？其实说来说去是证实大法还是证实自己的问题。

——本文作者

尊敬的师父好！所有的同修好！

今天看了一篇网上交流文章，对我触动很大，文章写的是一位老年大法弟子修炼前不识字，修炼大法后识字了，并且克服各种困难写交流文章，从开始很多字不会写到终于能写，直到最后写了很多交流文章向明慧投稿，而且有很多文章在明慧网上发表，到现在还经常帮助别的同修修改文章的故事。

看了这位同修的故事，我非常惭愧，比起同修来，我的条件要好的多，而我却很少有写文章的愿望，包括这次第五届大陆大法弟子网上法会的投稿，我原本没想参与，理由是：自己修的太差劲，没啥可写的。可是这些天来，我开始转变自己的观念。是啊！同修们说的好：修了这么多年，每个大法弟子修炼路上的故事都可以写一部书，从大法中得到的益处、师父和大法给予我们的，这么多年来怎么会没有感受呢？其实说来说去是证实大法还是证实自己的问题。

下面就自己目前的一些认识，分以下几点和同修交流：

写文章的过程本身就是修炼的过程

记的第一届大陆大法弟子网上法会征稿后，我很积极的参与了，

认为作为大法的一粒子应该配合这次大陆大法弟子的整体行动，在参与的过程中反映出了我很多的人心。从稿件发出后就在期盼着自己的文章能刊登，每一天的文章刊出后，我都在睁大眼睛寻找自己的文章，就这样一直找到最后一天也没有找到，心里有一种说不出的失落感。之后不断的反思自己，发现原来自己求名的心是这么的强，自己以为名利心基本上没有啥了，表现在常人中：不想出人头地，默默无闻。之后不久发现自己的文章在「走了弯路须归正」栏目中刊出，这次经历对我震动很大，是啊，修炼路上的任何一颗心都是一堵墙，横在那里阻挡住我们修炼的路。

第二届法会我也参与了，文章也刊登了，自己的心里那股高兴劲喔！那个欢喜心、显示心溢于言表。师父看到我这颗心的危险，所以及时点化我，文章在刊出后第二天被取掉了。这不是证实大法，而是在证实自己，早把大法放在了一边，没有了大法能有我吗？

第三届、第四届干脆我就不参与了，觉的没有意义，从中反映出了我的怕心——怕自己写了不登出来，干脆不写为最好，免的提心吊胆……

一个一个的跟斗摔的真是不轻啊，回顾自己的修炼历程，真的修的太不扎实了。

这第五届法会我觉的我应该成熟了，是证实大法不是证实自己，做而不求，以纯净的心态参与，把求名的心、欢喜心、显示心等等这些肮脏的心统统清除，拿起笔来，以纯净的心态配合这次大陆大法弟子的整体行动，重在用心参与，不求结果。

在技术方面证实大法的超常

我是一名搞技术的同修，经常接触到一些资料点上的同修，在接触的过程中，发现很多的设备故障其实不是设备本身的问题，而是我们同修本身的问题。

明慧网上一同修的文章《先修自己后修机器》写的很好，我们在遇到此类问题时首先查找一下我们自己出了什么问题，再观察设备。也就是说，要转变人的观念，因为表面上看到的问题又是实实在在的技术问题，如果我们一味的陷在人中的技术问题去解决，往往会花掉很多的人力、物力和财力还不一定能做好。有些同修动手能力很强，

设备一出现问题就动手拆卸，往往一台新机子没折腾多久就报废了，浪费了资源，更重要的是：该我们从中升华的我们没有提高上来，失去了一次一次提高的机会。设备的状态就是我们自身状态的反映，我们自身的状态好，设备一般情况下都非常听话，因为它们不是一般的生命，它们是我们的法器，是超常的。这方面的例子很多，下面就自己的经历略举一二。

记的去年，一位同修的笔记本电脑出了问题，有一位同修去看了，弄了半天也还是老样子，之后告诉了我。我去后也是按照常理，进行了杀毒、杀木马、镜像恢复等一系列的处理后，结果运行速度还是那样的缓慢。这时，我才想起来和同修交流，认为这不是技术问题。这位同修是位老年同修，在和他交流的过程中，我问他这段时间都动过些什么念头？这时他回忆起来了，他说：前些天他对这部电脑有点嫌弃，想买台新的。我说：对了！问题就出在这儿，因为电脑也是生命，我们周围的任何物体都是生命，我们的喜怒哀乐它们全部都能感受，当我们在不喜欢它们的时候，它们是非常难受的，就好比是谁讨厌我们是一样的，如果我们真正把它们当作生命，我们就不会随便去发泄我们的感情。通过交流，同修认识到了自己的错误，之后再开启电脑，一切恢复正常，它又那样欢快的工作起来了。

也是去年的事，我们这里有一位女同修共用的笔记本电脑上网下载的速度慢的出奇，且很多时候下载到百分之几十就自动消失，这种状态已经有一段时间了。我去看后仍然是那样，杀不到毒，这时首先想到的是系统出了什么问题，于是背回家想重装系统，结果背到我住的地方一试，完全正常，而且速度非常的快。于是我把同修叫到我住的地方叫她自己试，也是正常。我告诉她这是人的问题，不是机子的问题，叫她回去好好找找原因。

结果她拿回去后又成了那样，这样反复了两次，还是不正常，我们搞的筋疲力尽，最后决定把有类似问题的同修找来开个小型的法会。在法会上，大家的心态都比较正，在这种正的能量场的作用下，此二位同修把自己长期以来闷在心里的对对方的怨气全部说出来了。因为这二位同修性格差异很大，一个外向，一个内向；外向的同修从不顾及别人的感受，有什么想法就说，也不考虑别人能不能承受的

了；内向的同修受了委屈也不吱声，闷在心里不说在那儿记住，这样时间一长，两个人之间的间隔越来越大，反映到设备上出的问题就非常离奇。

我从此事中也找到了我自己那种不负责任的心，没有真正设身处地的为同修着想。一句话：是你们的心性问题，向内找。就与自己无关了，想来自己是多么的不负责任呀！这难道不是我自己的心性问题吗？她的事就是你的事，体现在什么地方？没有真正把事做好的诚意，当我们都发自内心的找自己的时候，设备的问题也解决了。

所以在此提醒资料点的同修及技术同修，当我们遇到问题的时候一定要静下心来查找一下自己是不是哪里出现了问题？如果没找到心性问题，可能解决了一个问题又会有新的问题出现，因为邪恶随时都虎视眈眈的看着我们，它会变着花样钻我们的漏洞，而只有当我们真正向内找，找到自已的问题并归正的时候，邪恶也就无空可钻了。因为我们遇到的每一件事情都与我们的修炼息息相关，任何事情都不是偶然的。

农村同修在实践中证实大法的神奇

在中国，农村同修占的比例还不小，农村同修特别是在农忙时，很多同修不要说讲真相，就是基本的学法、炼功、发正念都保证不了。

我经常接触一些农村同修，其中有些同修法理上比较清晰，时常用大法的法理来指导自己的生活和工作，展现出了很多大法的神迹。

我认识一位农村女同修，给我讲了她很多亲身经历的神迹，在此写出来希望对同修有一定的启发。

有一次，正值农村种早市菜的季节，这位同修的苦瓜籽已经种下去开始长苗了，此时恰好该同修有很重要的大法的事情需要她去办，这样以来可能要耽误好几天的时间，若在正常的情况下，几天下来，瓜苗得长多高呀！会超过最佳栽种时间，怎么办呢？同修想到了师父，请师父帮助，让瓜苗不要长高，等她把事情办完了再长。凭着对师对法的坚信，该同修办事去了。等她回来后一看，瓜苗真的没长高，等她回来之后，那些瓜苗唰唰唰一下子长到了需要的高度，一点也没有影响到生产。

还有一次，这位同修家的饮水干了，同修是从山上引水来喝的，按往年的情况，是不会没有水的，往年，即使邻居家没水喝，她家都有水；今年，邻居家有水，她家却没有水了。她丈夫（也是同修）就打算着怎样从新修整一下，这样会花掉很多的人力、物力和财力，而且会耽误很多「做三件事」的时间，同修意识到这是邪恶在干扰，在干坏事，妄图干扰大法弟子做好三件事，于是她告诉丈夫，这是邪恶在干扰，我们决不能承认这种迫害加干扰，全盘否定。于是她发正念，任何生命都不要参与干扰和迫害大法弟子证实法，摆放好自己在正法中的位置，把水送来。果不其然，第二天早上，水就哗哗哗的流过来了，这件事对丈夫和儿子的震动很大，展现了大法的神奇，更加坚定了他们对法的坚信。

资料点遍地开花展现大法的超常

随着师父正法进程的不断推进，资料点由大逐渐化小，转向了家庭化，逐步实现了遍地开花。在遍地开花的过程中，展现出了很多大法超常的现象。

在我所接触的资料点的同修中，有很大一部份是老年大法弟子，这部份同修中又有很大一部份是没啥文化的，有些连二十六个字母都认不到，更谈不上有电脑基础知识了。这部份同修有农村的、城市的，各行各业都有，他们看起来很不起眼，但在证实大法的过程中都扮演着重要的角色。其实这也是在破除旧势力的安排，走师父安排的路，因为大法是超常的，什么神迹都可能创造出来，只要大法弟子是站在法上。

当然老年同修学电脑，比起年轻同修来表面上看是相对难一些，也要克服不少困难，同时也要去掉怕学不会的心。往往刚开始学的时候，邪恶会给我们设置很多的障碍，让你觉的自己笨，学不会，时时反映出让你放弃，甚至一头雾水。在这时就是看你想学会的心坚不坚定，你说：我必须学会，什么困难都挡不住，那很快这种状态就过去了，正如师父在《转法轮》中教导我们的：「看着不行，说难行，那么你就试一试看到底行不行。如果你真能做到的话，你发现真是柳暗花明又一村！」

在这过程中，不管是教的同修还是学的同修都有很多要去的心，

因为这是修炼，而不是常人的工作。比如：教的同修在自己同样的步骤反复很多遍后，学的同修还是搞不懂之下就可能冒出着急的心、难忍耐的心、抱怨的心……往往在这个时候说话的语气和声调都非常的不同寻常，此时学的同修也可能冒出面子心、不懂装懂的心、怕心，各种复杂的感情交织在一起，失去了自信，如：不停的说自己笨等等……

其实，在教与学的过程中，教的同修的心态、教学的方法以及为他人着想的心对学的同修学的快慢起着关键的作用。在这方面，在实践中，我积累了一些经验在此与同修分享。

对于刚学电脑的同修，特别是老年同修，一般来说障碍相对大一些，而且反应也不怎么快，这时要不断的给予鼓励，要多让他们想自己是个伟大的大法弟子，是超常人，而不是一个老头子、老太婆，是光焰无际的伟大的神，而且师父的法身时时在我们身边。这样他们就会在学的过程中不断的树立信心，坚定正念，不断的有勇气去克服以后遇到的一系列的困难。

如果此时教的同修表现出很不耐烦，或唉声叹气等不正确状态，学的同修就会感到很大的压力，甚至失去学会的信心。

记的有一位老年女同修给我讲了一件事情。一天，这位老年同修（该同修已经能独立上网、下载、打印等一系列的事情好几年了）请一位电脑高手同修给她调试电脑，顺便教她一些东西。这位高手同修在教的过程中认为非常简单的问题这位老年同修反复多次都没做好，以致这位高手同修就很不耐烦了，表情和语气表现出来就令学的同修非常紧张。教的同修越唉声叹气，学的同修就紧张，最后到紧张的脑子一片空白，什么都记不起来了。好在这位老年同修当时一下子清醒了，心里想：我为什么要怕他呢？我不但不能怕他，我还要给他指出他的问题。这时，这位老年同修用比较智慧和平和的心态向这位同修讲述了自己做这件事情的不容易：她每天要做好家务、要带孙子、还要煮饭……当高手同修听了老年同修讲出自己的不容易后，理解了，从新调整好自己的心态，教会了同修。

所以，教的同修必须时时调整好自己的心态，时常说一些鼓励的话，如：不怕的，再做一次就会好、你看比起昨天来你又会了很多等

等。

另外，做好详细的笔记也是非常关键的，做笔记一般由教的同修来做（因为学的同修刚开始没有经验，不知道怎么做），要做到尽量详细、准确，左键、右键；单击、双击；击的地方（上、下、左、右、左下、右下、左上、右上）尽量作出准确的定位，这样学的同修不至于操作一步都要花很多的时间去寻找要按的按钮在什么地方，相对来说，节约了时间，提高了效率。笔记做好后，在教的过程中还要不断的完善补充，直到力所能及的全面之后再根据本同修本机的情况作出详实的教学步骤，配之以适当的图标、形象的标识、不同的颜色、线条以及尽量形象生动的比喻，之后再编排并打印成册。这样打印出来的效果就比手写体效果要好很多，同修再根据打印出来的册子反复对照操作。

往往一个同修刚开始学时笔记一般要整理两三次才比较完善，因为很多我们认为非常简单的步骤对他们来说都是非常复杂的，所以需要教的同修时常要站在对方的角度来看他们的接受能力，随时作出相应的调整，因为往往差一步都会使他们茫然不知所措。

初学的同修在操作的过程中往往会遇到很多笔记上没有的问题，在教的同修不在时也不要害怕，实在不行了，关掉所有的步骤从头再来，同时也要时常想到师父，请师父帮助，往往这时神迹就会出现。

当然，在此过程中会修去我们很多的执着心，以前一听到叫我去教谁学电脑，我的第一念反映出来的就是：什么时候才能教的会哦。在经历了几年的磨炼后，很多心是在实践中被磨去了，现在逐渐的成熟起来，只要有同修学，我就愿意教，哪怕他只满足他一个人看，我都觉的同修了不起。心里想：如果每个同修都有这个愿望，每个同修都能成为一个独立的点，我个人认为：那不就是师父在《转法轮》中讲的：「最后使上万条脉连成一片，达到一种无脉无穴的境地，整个身体连成一片，这是通脉最终达到的目地。」如果真能这样，那不就破除了旧势力的安排，邪恶还有什么借口来破坏我们的资料点，资料点的同修又怎么会受到这么严重的迫害呢？

记的前几年一位同修的交流文章中讲的一件事，给我的印象很深刻，文中说：大陆一地的邪恶妄图在当地大法弟子中寻找资料点，当

地同修知道消息后，大家互相交流，整体配合：就是不管是有能力与没能力的同修都想方设法的买了电脑放在家里，看你邪恶还有什么招，结果邪恶无从下手，此事不了了之。

就这样，很多在常人眼里看来是难以想象的事情，在大法弟子中做出来了，一朵朵的小花就这样默默无闻的开放在中国大陆的各个角落，绽放着灿烂的光芒，解体着邪恶，救度着众生。这就是大法的神奇之所在，大法是超常的，无所不能。大法弟子就这样在实践中不断的同化着宇宙特性「真、善、忍」，逐步达到返本归真，直至全部同化大法，达到新宇宙的标准。

个人所悟，不足之处，请同修慈悲指正。

谢谢师父！

谢谢同修！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

勇猛精進 走好自己的路

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十六日】我在二零零六年十一月有幸成为一名大法弟子。得法后在家偷着炼，三件事只做二件。一次在学法中看到《二零零七年纽约法会讲法》，我才明白新学员修好自己和助师正法要同步进行，调整好思路。有师父的精心呵护，在老同修的帮助下，我很快走上正法修炼之路。

把我的情况写出来，不是证明自己做得好，只想通过这个平台，让新老学员，特别是还没有走出来的学员把握好自己最后一点机会，赶快放下人心走出来，这万年不遇的机会瞬间即逝，我们只能信师信法排除干扰，勇猛精進走好最后的路，水平有限，请慈悲指正。

——本文作者

我今年五十五岁，在二零零六年十一月有幸成为一名大法弟子。得法后在家偷着炼，因为有怕心不敢公开承认，只想从大法中索取，不想为大法付出，三件事只做二件。一次在学法中看到《二零零七年

纽约法会讲法》，师父在回答新学员提出的问题讲：「在修炼当中一定要努力的做好大法弟子该做的三件事，同时哪，救度众生，起到大法弟子的作用。要想做好这些事哪，就要学好法。努力的学法，就会跟上正法进程，就会堂堂正正的成为一个正法时期的、名符其实的大法弟子。」这时我才明白新学员修好自己和助师正法要同步进行，调整好思路，有师父的精心呵护，在老同修的帮助下，使我很快走上正法修炼之路。

一、放下名和利溶入法中

放下架子走上街头贴真相资料，有一次被恶人举报还不知道，我看见路边有位老人在树下乘凉，就示意让同修去讲真相，我继续往前贴，过了几分钟发现有恶警围住了同修，我知道有情况了，想打车离开现场，可又一想不行还有同修的安全，必须近距离发正念，我不能光顾自己，我俩是个整体。立即转身进入小区先把资料转移，而后不停的发正念。等我从小区出来后，不见了警车和同修，也不知道啥情况，那一刻我都呆了。等接到同修报平安的电话才松了口气，事后悟到是师父救了我，因为同修是受过迫害的老弟子，师父安排她在路口挡住了恶警我才有机会脱身。当时说没有怕是假的，但很快就让正念所代替，正念正行使我们化险为夷。

为了用真相币上班不买月票，在车上贴资料我都是靠正念来完成，不管身边有多少人，上车就发正念，清除邪灵烂鬼的干扰，请师父加持，让这些人看不见。说来也怪一年下来一天两次从不间断（双休日除外）也没遇到过麻烦。现在悟到是修好一面的神通在师父的加持下发挥的作用，师父说过你修好的那面你就是神。

我在单位大小是个头，每月有几百元的灰色收入，随着心性的提高把它也放弃了，并且从工资中一次五百元为资料点捐了几次，这些小事如果不是修炼了大法根本做不到的。

二、积极救度众生

随着心性的提高，讲真相由生硬变的灵活，最后发展到如鱼得水。有一次在办公室给朋友讲真相，效果很好受到启发，我们是政府的窗口单位，每天接触的人很多，为了讲真相，不坐办公室享受，放下面子到一线的工作中为其打杂。每天上班先发正念清除我空间场的

邪魔烂鬼的干扰，正念正行，善心代替了怕心，我悟到今天能见到的都是师父安排来听真相的，我一定要救他们。首先为其提供一流的服务，办完事后每一位我都把他们送出门口，再讲真相，从为什么要信神信佛，为什么天要灭中共到退党保命，讲的合情合理。一天下来少能救四十至五十人，多时七十至九十人。有一天救了一百零四人，看着众生有的流着泪静心听我讲，走时合十对我说：你是我一生中遇到最好的人，我就告诉他我是修炼真、善、忍的，修此大法的都是好人。好多人都要去了我的电话，想交个朋友。有个老太太得救后，有一天给我打电话，她不说我的名，说要找真、善、忍，同事让我接电话（本单位的都明真相得救了）我拿起电话听她大声喊：真、善、忍好，法轮大法好，我也很高兴，告诉她您会得福报的。有的众生见我送他们到门口，外面下雪怕我冷，赶快把大衣脱下来披在我身上，有的得救后抱着我哭，有的拉住我的手不松开，他们的真诚情感也让我一天的劳累顿消，也让我感到了这是大法的威力和师父的慈悲，因为都是师父做，我只是动嘴而已。

大环境抓住小环境也不放松。每次洗澡的时候要救几个人才出来，在超市、菜市场都是我接触有缘人的地方，只要用心去做会感觉很应手，这里也有同修们不停的发正念，使邪恶少之又少的结果，是大家的力量开创了环境，我们是个整体。

三、放弃对时间的执著只做救人的事

八月八日北京奥运开幕了，很多同修有对时间的执著心，这不是给旧势力留下可钻的漏吗？大法弟子才是这场戏的主角，我们不能每件事过后才总结教训，一定要清楚的认识到延续下来的时间是师父的慈悲，是给我们讲真相救众生的，同时也在树立着大法弟子的威德。

我们进入八月后因工作的特点一直在忙，感觉不到奥运的存在，我也从不看报纸、电视，根本不舍得浪费我宝贵的时间，我的工作越忙，接触的众生越多，得救的人也越多。八月八日早上六点半到了单位，开始一对十六讲真相，效果很好，到了八点钟，人特别的多，一个人难以招架，心里很急，生怕有人失去听真相的机会，场面很乱，就在我跑步去洗手间的路上，我想：师父，怎么办呢，这样的场面不利于大家听真相。也就这一念奇迹发生了，当我从洗手间出来，见有

两人在我办公室门口等着，因为知道今天人多，根本不敢到办公室呆着，一直在人群中忙，我开门让这两位进来，就这样接下来的人非常有序的象有人指挥一样都到我的办公室来。我就五、六个人一拨讲真相，然后登记名字，讲完一拨换一拨。当时我真的感觉到师父就在我身边。激动的泪都流出来了，是慈悲的师父给我安排的一切，一天下来核查了名单救了一百七十六人。

通过这件事使我明白了一个理，师父在《转法轮》里讲过的理：「我们讲大法无边，全凭你这颗心去修。」只要你想做，师父就给安排最好的局面，每天坐在办公室等着，众生来了讲真相，没人时可以学法两不误。表面是我安排的，实际上都是慈悲的师父在帮我，因为我在学法小组上读法，老弟子都在背法，并不停的纠正我读错的地方，使我又找到了差距，对一个新学员来讲，救度众生重要，修好自己同样重要，再忙也不能忘了学法。

把我的情况写出来，不是证明自己做得好，只想通过这个平台，让新老学员，特别是还没有走出来的学员把握好自己最后一点机会，赶快放下人心走出来，这万年不遇的机会瞬间即逝，我们只能信师信法排除干扰，勇猛精进走好最后的路，水平有限，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）