

第五届
中国大陆大法弟子修炼心得交流大会

二零零八年十一月十一、十二日文章

目录

用心救度被迫害同修的家属.....	1
历程.....	6
在大法中修出慈悲的心.....	11
农村弟子努力走正修炼路.....	17
初中三年实修的心路历程.....	20
证实法中去执着.....	28
回家的路.....	33
放下人心 抓紧劝三退.....	39
扎实走好助师正法的每一步.....	44
在助师正法中升华.....	48
云南弟子反迫害的部份经历.....	54
在痛苦魔难中提升自己.....	59
我的大法修炼历程.....	71
坚修大法走正路 天地宽.....	79
手机发短信 难行真能行.....	83
在正法修炼的路上走好走正.....	90
姐姐被迫害致死后.....	98
大法化解了我对丈夫的怨恨.....	102
归途.....	105
此生得法了洪愿，坚定正念随师还.....	111
平稳走好回家路.....	122
重建资料点.....	139
风雨无阻正法路.....	144
学好法 走师父安排的路.....	154
踏实、稳健的走好修炼路.....	158
修炼中的点滴体会.....	162

用心救度被迫害同修的家属

文 / 黑龙江大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十一日】我是东北某大城市的大法弟子，几年来，我区大法弟子遭邪党迫害被判刑、劳教的同修，進進出出始终不下三十几人。刑期最长的九年、七年。我们在走访被迫害同修家属时，发现一个共同问题，就是家属不理解受迫害的亲人，把一切怨恨都记在被迫害亲人身上，甚至记在大法和师父身上，认为家庭的困境都是因修大法而造成的。你给他们讲真相，根本不想听，对前去看望的同修，如敌人一般。看了听了这些，深感痛心：这不是我们在修炼中没做好的一大漏吗？

……我们的行动，同时感动了全村人们，他们非常震惊：如果不是亲眼所见，有谁会相信，在这物欲横流的浊世中，还真有这么多纯朴善良的好人无偿助人。连村干部都说：「法轮大法真是好啊！」我们在替她家干完活的空闲时间里，顺便到本村人家中讲真相、劝三退，结果都退了，那么大一个村子，没落一人。

——本文作者

师父好！同修们好！

我是东北某大城市的大法弟子，几年来，我区大法弟子在证实法救度世人中，遭邪党迫害被判刑、劳教的同修，進進出出始终不下三十几人。刑期最长的九年、七年。被非法判刑五年、三年、二年、一年的也不在少数。我们在走访看望被迫害同修家属时，发现一个共同问题，就是家属不理解受迫害的亲人，把一切怨恨都记在被迫害亲人身上，甚至记在大法和大法师父身上，认为家庭的困境都是因修大法而造成的。你给他们讲真相，根本不想听，对前去看望的同修排斥、怒视、顶撞、驱赶，视大法弟子如敌人一般。

看了听了这些，深感痛心。我们天天喊着、做着救人的事，可和我们有着特殊缘份的家里人，却不明真相，没被救度。这不是我们在修炼中没做好的一大漏吗？在此给同修提个醒，千万不要忽视了我的家人。开创好家庭修炼环境至关重要，那样可以减少对自身的迫

害，也减少证实法的损失。此事十万火急，刻不容缓。那么，同修在黑窝，我们怎么办？下面把我们地区的做法写出来，向师父汇报和同修交流。

一、创造条件首先沟通

每逢年节，我们都买上礼品去各家走访，借此与他们沟通，创造条件，讲清真相。尤其过大年，我们给他们买上米、面、油，特殊困难的再给点钱，这样几次下来，他们和我们的关系有所缓和，由冷落、一言不发到和我们发泄怨气。从中我们去打开他们的心结。

我们告诉他们，造成家庭现在惨状的不是自己的亲人、而是邪党迫害造成的。自己的亲人都是好人他们都承认。不是大法弟子主动把你们扔下不管，只顾自己，他们的所作所为都是去救人，是完全为了别人。他们从不做坏事啊！只是这个邪党自己贪污腐败不说，还专抓好人，不管坏人。你不怨错对象了吗？

他们说：「你坐家里，人家能抓你来吗？还是自己找的！」

我们告诉他们：你看奥运期间，全国抓了近一万人，不都是在家里呆的好好的被无辜抓走的吗？

他们说：人家不让炼就不炼，干嘛非得和共产党对着干？你能干过人家吗？你们天天到处贴、发「天灭中共」，谁执政都得抓！

我们感到这些被邪党历次运动搞怕了的中国百姓真是可怜。他们被扭曲了的不正常的思维方式已成自然。面对这些，真不是一两次就能解决的。我们不急不躁，深感救度他们的急迫，决心一定要救下他们。

二、用实际行动证实大法

农村被迫害同修的家属，她们怨气更大，尤其到农忙季节，所受之苦无处发泄，只骂自己的亲人。

我们得知一个被判刑七年的男同修家里只剩他五六十岁的老伴，到秋收了，二十多亩地的玉米收不回来，别说她家没钱雇人，就是有钱，农忙季节每人每天五十至七十元都雇不着人。就在她最无助、为难时刻，我们一下去了几十人，一天就给她扒完了所有玉米。可往回拉又犯难了，花钱雇不着车和人。于是我们农村同修立刻放下自己地里的活，开着自家的四轮车，把玉米全部运送到家。这期间中午饭、

水全部自己带。中午就在地里吃凉饭，喝凉水，还不耽误整体发正念。东北的十月份，天已冷了，但同修们都是以苦为乐。

这样一连两年。到了第三年，这位同修家属终于被打动了，中午主动为我们做了热饭热菜，一定要我们回她家吃。盛情难却，我们回去吃了，饭后我们把自己带的面包、香肠等东西全部留给了她，这些都是她平时很少吃到的。就这样一连四年了，我们一直主动帮她家秋收，每年全村都是她家第一个秋收完毕。而当地农村同修每年都是先帮困难同修秋收完，才干自家的活，有时下雪了，自己地还没收完。这位同修的家属感动的拉着我们的手，不知说什么好，脸上充满了笑容，从此不再反对大法，不再怨丈夫。

我们的行动，同时感动了全村人们，他们非常震惊：如果不是亲眼所见，有谁会相信，在这物欲横流的浊世中，还真有这么多纯朴善良的好人无偿助人。连村干部都说：「法轮大法真是好啊！」我们在替她家干完活的空闲时间里，顺便到本村人家中讲真相、劝三退，结果讲一个说已退完了，又讲一家说全家都已退完了。怎么回事呢？一打听附近同修说：由于这几年的行动，深深打动了全村人，是她们借此机会，把本村人挨家挨户讲清了真相，顺利的全部做完了三退。那么大一个村子，没落一人。大法弟子的形像，深深的印在了他们的心中。

又过大年了，我们照常带上米、面、油去看望同修家属。她眼含热泪拉着同修的手，恳切的反复追问，这些东西是谁买的，必须告诉她名字，她以后好回报。同修说你就别问了，人家不让告诉，我也不能说，你就记住大法弟子给你买的，是我们师父让我们这样做的就行了。她只流着泪百般感谢，看的出，她真的了解了她丈夫修炼所在的群体都是多么好的人。从此认定这个法一定是最正的。

还有一个也判了七年刑的男同修，由于他家离城里远，平时没有联系。同修被投进很远的一个城市监狱里受迫害已经五年了，我们不知道，家人也从没去看过他。是一个同修走亲戚讲真相才得知此情况。他家也非常困难，歪歪斜斜的房子，随时可能倒塌，同修的妻子领着十几岁的儿子，说下雨天都不敢在屋里住。她家种了几十亩地，秋天抢收季节正在犯难。大家听说后，一下子去了七十多人（都是自

愿去的），一天就把几十亩地全部收完。中午照旧在地里吃自带的凉饭，带的水不够，我们从井里打了两桶生水抬到地里，那天天很冷。这些她看在眼里，跟着我们不停的说：「我早认识你们就好了」。我们给她讲真相劝三退，她说什么也没入过。告诉她记住「法轮大法好」、「真、善、忍」好。她高兴的说，这回我从心里说「法轮大法好」、「法轮大法就是好」！

过大年了，我们去看望她，她告诉前去的同修，她去村委会要求贷款修房，村干部告诉她：炼法轮功的一律不管！再困难也不管！她看到同村的杀人犯和其他罪犯的家属都给贷了款，翻盖了新房，全村她家最困难，唯有她家没人管。她和别人借，都怕还不起，没人借给她。同修和她说，这些大法弟子条件也不是都好，但会尽量帮她，给她讲了真相，留下五百元钱走了。

回来介绍情况后，知道的同修根据自己的实际能力，主动的为她凑钱，共凑了七千多元送去了。我们这些举动，使她整个家族的亲属都改变了对大法的看法，对在押的弟子少了几分怨气。

还有一件事，就是在我们给她家扒玉米的当天，大家都在忙着干活，发现有一个四十多岁的男子，站在我们一旁很长时间，一直看着我们干活，也不说话。一个同修前去和他搭话，才知道他们地和这家挨着，他们一家也在自己地里扒玉米。看到有这么多人帮她家干活，心想可能是大法弟子。一了解，他原来也修过大法，后来被邪党绑架坐牢后邪悟了。话语间还渗透着他诸多的不理解 and 歪理邪说。我们干完活一部份同修又到他地里，一边帮着干活，一边和他切磋，讲真相。他听着听着一下明白了，说：以前只听邪党的，不和其他同修接触。原来我受骗了！听你们一说，原来是这么回事啊。他激动的向我们要书，表示从新回来继续修。他的家人也明白了真相，做了三退。

还有一个被迫害致死至今尸体未火化的男同修家，抛下四十二岁的妻子（没工作）和十五岁的女儿，还有四位老人。人死后，一切丧事及死者所需衣物，都是大法弟子帮助做的。过大年了，有一个做生意的同修主动买些新衣服送给她家大人孩子，并留些钱过年用。每逢孩子开学前，都主动送去学费，并告诉她：「请你放心，你的孩子，就是大法弟子的孩子，我们不会看着孩子没学上，她能念到哪，我

们就供到哪！」

我们的行为，使这位同修很内向的妻子，从不理解和痛苦中挣扎出来，对生活有了信心。她坚强的说：「就是倾家荡产卖房子，我还要继续上告，一定要为丈夫讨回公道！」这整个过程中，当然要贯穿着讲真相，使她理解了丈夫，并把大法的美好介绍给了她的家人。现在经她介绍，她的姐姐和妈妈都在看《转法轮》。

我们还给被关押女同修的丈夫每周打扫卫生，平时关心他；还经常关心其他被关押同修的孩子等等，都是根据每家不同情况在有地放矢的做。当然也少不了多关心狱中的同修，要写起来实在太多了，我只是举几例。现在我们地区所有被迫害同修的家属，基本都明白了真相，她们都把我们当成最亲的人，相处非常融洽，有什么心里话愿意和我们讲，有什么过不去的困难愿意找我们帮忙，他们说：「自己的家族和亲戚都没有你们好」！有的农村家属我们去帮助秋收时，在家杀鸡炖肉送到地里。这些家属都经常去狱中探望亲人，对亲人没有怨恨，只有同情和关心。狱中的大法弟子们看到家属的变化这么大，都很激动，他们正念更足了，意志更坚定了，他们在里面做的非常好，背法、发正念、劝三退成风。从获自由的同修个个都是响当当的精进实修的大法弟子。

我们的体会是：在这过程中，使大法弟子得到了提高，使众多的家属和世人明白了真相从而得救，使离开法的从新回到法中，狱中同修吃苦再多，也会得到欣慰。从中体悟到：也只有我们心中无比崇敬的师父，及师尊传给我们的高德大法，才有如此大的威力，才能不断的提高着他的弟子，改变着这一群可贵的众生。正象师父所说：「如果你们人人都能从内心认识到法，那才是威力无边的法的体现——强大的佛法在人间的再现！」（《精进要旨》〈警言〉）

写到这，可能有同修想：你们是否都很有钱啊？得多少钱才能做这么多事情啊。不是的，我们都是在用心去做，所以就能做好。我们有很多同修没有工作，几个人在一起给别人打短工或做钟点工，挣的钱全用来证实大法。有的同修常年忙的以方便面和挂面为主，整年很少吃上几顿象样的饭菜，把多年省吃俭用攒的钱，全部用于证实大法。有一个退休老师，常年没买过水果，从不吃贵菜，很少添衣服，

把退休工资几乎都用在证实法上。还有一对退休的老工人同修，常年很少吃菜，以咸菜为主，只要为大法就会慷慨解囊。还有一个同修干了几天的临时工挣了三十七元钱，三十元用来证实大法，只留七元吃饭用。有的同修袜子破了，补了再穿，说反正在鞋里没人看见，当证实大法需要钱时却大大方方往外拿。还有的全家修炼的同修，自己住破房子，却能把卖山卖地的钱大把大把的给证实法用。当然有些做生意的同修付出可能更多些。总之大家通过学法，明白当前什么最重要，什么是我们最应该做的，所以效果一定是最好的。正象师父所讲的：「真能这样提高上来，你们在纯净心态下所做的事才是最好的事，才是最神圣的。」（《精進要旨》〈再认识〉）这点我们深有体悟。

最后，希望大家都能关心救度被迫害同修的家属，他们都是我们最该救度的人。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

历程

文 / 大陆河北大法小弟子

【明慧网二零零八年十一月十一日】得法转眼已经十三年了，我家共有五口人，我是最小的，我有两个姐姐，别的同修都很羡慕我们家人，因为我们家是全家修炼。零三年端午节后，我爸妈被迫流离失所。他们走后我们姐弟三人相依相偎，共度难关。后来我大姐不上学了，家里终于有了生活费，和爸妈也取得联系了，也能星期天去爸妈的住处玩了。当时很想的开：就当是住校生，一星期回家一回。风雨虽然很大，但有师有法，心中自有阳光，所以也就慢慢不觉苦了。

危难中不忘使命，流离失所的爸妈为了不让我落下来，一直让我学师父后期讲法，等我慢慢长大后我也渐渐知道我们还有救度众生的责任。于是在学校我经常给我的同学讲真相，用我的亲身经历讲给他们听，还把很多学生领到我家，和我的小姐姐一块给他们讲，我的同学也都慢慢知道了真相，还送给我许多祝福。

——本文作者

尊敬的师尊好，各位同修好。

得法转眼已经十三年了，时间过的真快。想当初得法时我仅仅六周岁，是那么的小。还不知道开始记事了呢，在我的记忆中都是得法的时光，好象得法前事情记的很少很少，或许是因为太小的缘故吧。

喜得大法

具体得法的时间好象是一九九六年冬天了，也是听妈妈说的，我们全家是一起得法的。我家一共有五口人，我是最小的，我有两个姐姐，别的同修都很羡慕我们家人，因为我们家是全家修炼。得法前的日子听妈妈说的意思简直就是过不下去了，欠了一大笔债没还，当时开的门市是干一天赔一天，因为贷的款都是高利贷，还不够还人家呢。我妈妈在我大姐姐很小的时候就做生意，在街道上也是很出名很能干的人。因为拉不下面子怕人家说，就还一直在开着门市。其实做生意也挣了不少钱，都是因为自己太善良经常被别人骗所以渐渐的就赔了。那时我妈妈的身体也垮了，爸爸妈妈经常吵架，简直就是过不下去的那种情况。

后来我妈妈的朋友介绍给我妈妈说，早晨在公园里练气功挺不错的，就这样，我的爸妈早晨就去公园里练功。当时我妈妈练的是其它功，而我爸爸炼的法轮修炼大法。后来我爸爸把《转法轮》请回家了，我妈妈随手看了一下，结果就越看越想看，一边看一边哭，好象感觉终于找到真理了。因为我妈妈性格本身就比较善良，经常被别人欺负，很受气。感觉自己很委屈，但是看《转法轮》之后我妈妈就爱不释手了。第二天我妈妈就开始净化身体了，于是我的妈妈就动员我两个姐姐，就这样我们全家就走上了真正的回家路。

沐浴佛光

我们全家得法后，是我们全家最快乐的时光，每天全家早早的去炼功点炼功，我还记的每天全家人都背一篇经文，然后晚上集体学完后挨个儿背，看谁背的最熟。当时我才六、七岁，我记的我还和我的小姐姐一起背，当时我不识字，我的小姐姐就领我读，然后我就凭记忆开始背。记的背的最熟的就是《真修》这篇经文了，还记的在一年的开交流会时我上台背诵这篇经文呢。

记的我妈妈还给我买了一个小自行车，每天骑着它去学法小组一起学法，还记的在去学法小组的路上还和小姐姐比赛骑自行车看谁先

到那个叔叔（学法小组）家，真的好开心。那时的我好调皮，因为还小嘛，不懂事，等大人们学法时我就经常上厕所，其实就是找借口来回走走。在看师父讲法录像时我就经常在没到一半时就躺在妈妈的怀抱里睡着了，等到结束了爸爸就把我背回家。

学盘腿是我最难忘的事了，一开始根本就盘不上，腿还翘老高，后来有一天，不小心滚烫滚烫的开水把我的脚给烫着了，第二天起了那么大的燎泡，等到脚完全好后，我就奇迹般的能双盘了，而且脚上的烫伤处一点也没留疤痕。记的当时和妈妈比赛盘腿，看谁盘的时间长，我能盘两个多小时呢。我炼功也经常偷懒，也就是连续去炼功点炼三四天就又有两天不去了。

星期六星期天洪法当然少不了我们全家的身影，每个星期六星期天去公园洪法，我就站在第一排炼功，我的同学看到后我还感到很自豪，我的两个姐姐就在前边发宣传资料。记的有一回洪法时我不好好炼功还挨了一回打。也怪自己太调皮，但是师父讲的法理我都记的，在学校我看到我的同学欺负同学时，我就给那位打人的同学说你在给人家德，他还听不懂，当时我就很困惑，他怎么会听不懂呢？等长大后才明白。

得法后我的爸妈就不做生意了，我的爸爸就开始送煤气，也不象做生意那么赔了。我们全家都不生病了，我妈妈说的话，自从我们家得法后，光医药费就省下多少钱，得好好修炼才对得起师父的慈悲苦度啊。每天笑声充满我们全家，邻居们都羡慕我们家，其实他们不知，因为我们是沐浴佛光才如此的幸福啊！

风雨突来

九九年那年我才八周岁，有一天下午我妈妈对我说要去北京，就是四二五那一次，我当时听了好高兴，好兴奋，长这么大哪里去过那么大的城市，我还想妈妈这是咋了？怎么说去就去，正好过星期天，也就没请假，就走了。我记的我到北京时是早上四点半多，刚到那就到天安门那，后来天就亮了，我就跟着妈妈走，到了一个地方有好多好多人，妈妈说这都是大法弟子，我也没有问那么多。记的我一直乱跑，妈妈不让我跑，怕把我弄丢，结果我还一直乱跑，还找到了就近的一个公厕，我还领着这个同修去、领着那个同修去。还记的当时看

到一个阿姨在人群中突然举起一个黄色的牌子，上面写着「守住心性」。我也没有问妈妈，到了下午看到了空中法轮的出现，人们都不约而同的鼓掌，我也鼓掌。后来到了晚上就随着人流回去了，到了家已经第二天中午了。

那时小不知道是怎么回事，反正只知道去了一趟北京，玩了一天。谁会知道之后会发生那么大的迫害。

七月二十日下午，一群恶警闯到了我们家，把我们家的师父法像、书籍、录像带、录影带、炼功服，就连我们家钉在墙上的黄布也抄走了。在二零零零年十月四日的恶警又一次抄了家，他们把爸爸带走了，晚上妈妈也给带走了。他们一关就是三个月，我不知道当时那三个月他们是怎么熬过来的。家里边生活费好象就那么一点点，全是我的大姐姐给我们做饭，我每天晚上都在哭，在被窝里想着妈妈。

就这样他们总是進進出出，一到敏感日就進去了，最后终于我爸妈被迫流离失所。那年是零三年端午节后，我当时是十三岁，他们走后我一直想念妈妈，全凭我大姐的照顾，我们姐弟三人相依相偎，共度难关。后来我大姐不上学了，家里终于有了生活费，和爸妈也取得了联系，也能星期天去爸妈的住处玩了。当时很想的开：就当是住校生，一星期回家一回。风雨虽然很大，但有师有法，心中自有阳光，所以也就慢慢不觉苦了。

救度众生

危难中不忘使命，流离失所的爸妈为了不让我落下来，一直让我学师父后期讲法，等我慢慢长大后我也渐渐知道我们还有救度众生的责任。于是在学校我经常给我的同学讲真相，用我的亲身经历讲给他们听，还把很多学生领到我家，和我的小姐姐一块给他们讲，我的同学也都慢慢知道了真相，还送给我许多祝福。

等我上初中后，我没有在我们城市上，为了和妈妈在一起，我去小山村上中学了，到了那里也是住校，每个星期放假回家就又回到妈妈的住处。有一次，我看到我妈妈那有一个小复印机，我问妈妈那是什么，妈妈告诉了我，说是做资料给人们看的。慢慢的我家成立了资料点，有了电脑，有了机器，可是谁会操作啊。在学校我学的电脑也只是画图之类的，基本的东西都没有学过。后来有一位大哥哥每个星

期天来教我电脑的基本知识，后来才知道那位大哥哥是一位大学的教授，我就慢慢学会了。是师父给我开了智慧，学会了打字、排版、打印、刻录复印、装系统、用 ghost 恢复系统、上网下载，甚至连 photoshop 都自己琢磨会了，都是那位大哥哥教的。可惜的那位大哥哥现在被迫害的关在劳教所劳教了。于是我就把我会的教给了我的爸爸，我的爸爸也会了，教给了更多的人。就这样资料点遍地开花一朵朵的盛开了。

走好最后路

现在好了，我和小姐姐都有自己的工作，我的大姐姐也出嫁了，我爸爸也打工。很感谢师尊的看护使我们走到今天。

我们也将把三件事做的更好，不负师尊重托，完成自己的使命。让最后的路更加辉煌。

最后以我一这篇文章命名的诗结尾：

历程

童龄六岁法缘牵
转眼得法十几年
阳光雨露风驰电
回首幕幕在眼前
九六年来不平凡
全家得法喜心田
迷茫彷徨有了路
风浪小船有了帆
早晨炼功上公园
夜晚学法集体念
周末弘法乐开怀
大法真理记心田
全家上了正法路
身体健康路变宽
好景不过有三年
风云突变难忘怀
应时我为十整岁

抄家罚款爹娘抓
幼小心灵怎承受
我常常以泪洗面
爹娘進出几多回
被逼无奈流离外
从此五口少团圆
从此天空不再蓝
再苦再难有法在
讲真相救度众生
发正念邪恶立斩
传九评退出邪党

黑暗里
等待黎明
风雨后
彩虹出现
抬头望
师在身旁
就如同
光芒万丈
身在行
随师正法
心呼唤
同归家园

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

在大法中修出慈悲的心

文 / 大陆大法弟子 淑慧

【明慧网二零零八年十一月十一日】关心同修。有位年轻同修的丈夫，不知为什么他就是认为夫妻感情不和，坚决要离婚。这位同修虽然与丈夫多次交流，但他都不理不睬。同修认为，我在用法理与他

交流，他也学过大法，怎么就说不通呢？而且越说越僵，对方就是铁了心了，坚决离婚。双方父母也做了不少工作，都无济于事。

同修很无奈：对照法，自己到底错在哪里呢？我也很着急，与同修多次交流：虽然大法书你丈夫也看过，表面上你用法理来说服他，实际上在你内心的深处是想用大法的法理来压他，你这颗不纯的心他是会感应到的。这位同修由不知道怎么修出慈悲心到非常有信心的说：我悟到了怎么做才叫慈悲了。现在他们一家非常幸福，都在修炼中了，而且她的丈夫还主动做证实法的事，救助有缘的人。

——本文作者

伟大慈悲的师尊您好！同修们好！

非常荣幸自己能够成为一名正法时期的大法弟子，我的十二年的修炼路程是在师尊的慈悲救度和百般呵护下走到了今天，我深深的体悟到，我肩负的责任和使命就是要修好自己、救度众生、助师正法。

特别是在这九年的正法修炼路中，要想完成自己的史前大愿——助师正法，就必须具备一颗慈悲的心。我心里很清楚，慈悲心不是强制出来的，更不是装出来的，而是平时一点一滴在大法中修出来的！怎么修出来的？那就必须用心学法，细细体会法的内涵，对照大法，找出差距与不足，符合大法的要求。并且在日常的工作和生活中，跳出人来，以无私无我，先他后我的博大胸怀去对待所遇到的每一个人与每一件事，从我们的言谈举止中打动常人已迷失的心，让他们切切实实的感受到修炼法轮大法的人是多么高尚。在我们强大、慈悲的正念之场中，他们就会发自内心的敬佩你、信任你、尊敬你，为我们救度他们做好了充份的铺垫。

一、关心同修

在修炼的路上，只要遇到与正法有关、与同修修炼有关的事，只要我知道，我都会尽心去做，并以一颗纯净的心，体现修炼人的慈悲之心。我时刻牢记师尊的教诲：「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〉）修炼中，我悟到，对待同修家里不修炼的人要慈悲，让他们感受到大法弟子的可尊可敬。

有位年轻同修的丈夫，不知为什么他就是认为夫妻感情不和，坚

决要离婚，反复多次打电话提出赶快办理离婚手续。这位同修虽然与丈夫多次交流，但他都不理不睬。同修认为，我在用法理与他交流，他也学过大法，怎么就说不通呢？而且越说越僵，对方就是铁了心了，坚决离婚。双方父母也做了不少工作，但是都无济于事。她丈夫干脆直接通过法院把传票传了过来。同修很无奈，对照法，到底错在哪里呢？我也很着急，与同修多次交流：虽然大法书你丈夫也看过，表面上你用法理来说服他，实际上在你内心的深处是想用大法的法理来压他，你这颗不纯的心他是会感应到的。我们无论做任何事情，都应怀着一颗慈悲的心去体谅他、爱护他、理解他，站在他的角度去体会他的苦衷和感受。如果你真正的从内心去慈悲他，对照大法的要求向内找，找出自己的不足并及时纠正，诚恳的与他交流，结果一定会改变的，师父肯定会帮你的。千万不要把一个要走进大法中来的人给推出去，千万不能做让旧势力高兴的事，并且一定要多学法、发正念。

经过多次交流，这位同修由不知道怎么修出慈悲心到非常有信心的说：我悟到了怎么做才叫慈悲了。现在他们一家非常幸福，都在修炼中了，而且她的丈夫还主动做证实法的事，救助有缘的人。

修炼中，我们要善待世人，让他们真切的看到大法的美好，大法弟子的善良。师尊慈悲的鼓励我们：「大法弟子，你们是浊世的金光、世人的希望、助师的法徒、未来的法王。精進吧，世中的觉者，现在的一切就是未来的辉煌！」（《贺词》）师尊给了我们这么高的评价和荣耀，对我们寄予深切的希望，我深知我做的远远不够，但我会精進的，我们绝不能再让师父操心了，一定要做好！做好！做的更好！

二、善待家人同事

记的一个偶然的的机会，我由基层来到了机关，这里曾经是迫害大法弟子比较邪恶的地方。为什么把我安排在这里，我心里非常清楚，是师父让我到这里救人来了！从我走上修炼法轮大法道路那一天起，师父时时都在我身边，我是有深刻体会的。既然来了，我就要走正自己的正法修炼路，救度有缘人，决不辜负师父的安排。

怎么才能让这里被恶党欺骗的世人猛醒过来呢？我首先从自己做

起，勤奋工作，宽容善良，处处为别人着想，言谈举止得体大方，让他们敬佩信赖你，慢慢「真善忍」象种子一样埋在他们心底，他们感动，感动法轮大法的威力，他们震撼，震撼我们对师父那颗坚定不移的心。他们中已有四人看过《转法轮》，有的不但自己三退，还给家人也做了三退。特别令我激动的是，当他们无意中发现了被恶党没收的大法书、大法录音带、录像带时，他们保护下来，悄悄的送给我。我真为他们的觉醒高兴，为他们珍惜大法洪传这一机缘而激动，他们终于被救了，师父太慈悲了。

法轮大法是圆容的，我们在与家人相处中更要圆容好这个每天都要接触的修炼环境。通过学法，我意识到对待家人更应慈悲，因为他们是我们最亲近的人。为什么今天在这个大家庭中相遇，那是在前生前世我们都发过愿，要在大法洪传时与大法接缘。因此，在日常生活中，尽管做证实法的事很忙，但我尽量在百忙中也要抽时间照顾好他们。如果就是没时间，我就通过语言与他们沟通，让他们理解你、支持你。千万别为了大法的事不理睬他们，给他们感觉你这个人太自私，就认自己那点事，谁都不认识，慢慢的他们会疏远你，讨厌你。你再与他们讲真相就会产生障碍。因此，我努力圆容好家里方方面面的人和事。我的大度、宽容、善良取得了他们对我的信任、尊重，他们都知道法轮大法好，绝大部份做了三退，有的还走上了大法修炼之路，有的读过大法书，有的在危难时得到了师父的保护。

慈悲于世人最根本的就是让他们知道法轮大法好，赶快三退。师父告诫我们：「大法弟子更要做好讲真相、救世人与众生的事。越到最后越不能放松，越到最后越要学好法，越到最后正念要越足。」

（《致加拿大法会》）师父怎么说，我就怎么做，一丝一毫不偏离。因为我们几千年的等待，多少世的轮回，「万古艰辛只为这一回」

（《志不退》）。我认真的回想着与我曾经接过缘的人，我列出名单，想方设法与他们联系，以各种方式与他们接触，不怕辛劳，不惜钱财，全身心去救度他们。当这颗心到位时，很多时候师父就把有缘人送到你身旁。

三、正念做好资料点

正法的需要，我的家庭资料点开始运作，这个过程的确确是修

心的过程。我知道这是一件非常严肃的事情，前提是必须认真学好法，时时保持强大的正念。

但是在做资料过程中，有时哪一念没把握好，邪恶马上钻空子，不是资料印坏了，就是机器出毛病，有时真把我搞的手忙脚乱，学法的时间也挤没了，在这时我会立刻意识到是邪恶对救度众生的干扰，绝不能让他们的阴谋得逞。我马上调整心态，静心学法，让正念强大起来。过去我认为电脑是外星人操控的，因此对电脑特别反感，根本不碰不动也不学。现在电脑是救人的法器，我无论如何也要学会。

在师父的加持下，在强大的正念下，我已能比较轻松的上网、下载、编辑、打印等。有时电脑发生故障，我也能独立解决了。尽管做真相资料很辛苦，有时腿都站肿了，有时忙的中午饭都顾不得吃，但心里特别轻松，因为我在做着最神圣的事。一路走来，我严格的把握着自己，一思一念不离开法，一言一行都要在法上，不让旧势力钻一点空子。在做真相资料时，师父一直慈悲的看护着我，点悟着我。在这期间出现了许多奇迹，有时连我自己都感到惊讶。有一次，打印机在打印过程中突然发出一种特别的声音，好象在说：「快看看吧！」我扭头一看一张白纸夹在打印的资料中间，我赶快将它抽出来，不然的话，这些资料将窜页，全部废掉。

为了节省时间，我打算再买一台速度比较快、打印效果更好的彩色打印机，这样我可以有更多的时间学法、救人。我打算将原来那台打印机送给经济比较困难的大法弟子做真相资料。谁知道，打印机打着打着突然停下来不工作了，我赶忙查找问题出在哪，我不向内找却往电脑打印机上找，怎么找也不行，打印机就是不干活，我急的团团转，心想：肯定打印机有毛病了，可能是超负荷工作给它累的，让它休息吧。于是，我随手关闭打印机，就在拔插头的那一瞬间，我突然明白了：打印机是因为我要送走它生气了。我赶忙对打印机说：「你既然愿意陪伴我一起做证实法的事，不愿离开我，那我就送你走了。」当我再打开打印机时，一切恢复正常，打印机又象往日一样欢快的工作着。类似这样的事情在我修炼的路上出现很多次，太神奇了。我深深体会到：只要我们以法为师，没有解决不了的问题。

四、共同精進

我是在我单位多位同修的引导下非常幸运的走进了大法修炼之门。我们每天在一起学法、炼功，比学比修，非常幸福。自九九年恶党迫害法轮功之后，我们很少能在一起了，但也能坚持找机会大家在一起交流一下，互相鼓励，信师信法，坚定修炼。

《明慧周刊》多次报道同修建立学法小组后，整体提高的很快。开始自己没多想，只是找了个学法小组参加学法。通过学法，我越来越意识到，不能只顾自己提高，我应该主动把当年我们一起走入大法中来的这些同修组织起来，共同学法，共同提高，在正法时期谁也别落下，一起随师回家。

就这样，在大家的协调下，我们的学法小组成立了。在学法小组中，我们每个大法弟子都严格要求自己，敬师敬法，正念正行，用心发真相资料，面对面讲真相，抓紧时间救人，大家随时在法上进行交流，只要出现不符合大法的言行，我们都能善意的及时提出来，大家在法上共同提高，没有任何间隔，只要是大法的事，我们都能放下个人的事，立刻容入正法洪流中来。随着正法洪势的不断推进，我们及时在一起切磋，按师父的要求我们努力走稳、走正、走好每一步，大家真的提高了很多很多。在做好的三件事中，大家修去了很多执着心，如怕心、妒嫉心、争斗心、欢喜心、对家人的情等等。每个人都在发挥着大法弟子的作用，每个人都在精进不停，学法小组使我们整体得到了提高和升华。

从恶党迫害法轮功至今，我周围先后有近十位曾经接触过的同修被迫害，在他们遭受邪恶迫害时，我的第一念是：我必须站在法上去做应该做的事情，邪恶对大法弟子的迫害就是对大法的迫害，坚决制止邪恶的迫害，解体一切邪恶因素，正念加持大法弟子闯出黑窝。那个时候，满脑子就是赶快救同修，没有人心，没有想自己的安危，奔波于他们的家、派出所、公安分局、劳教所、检察院、法院等。如果需要钱、衣服、物品等马上送到，对其他被迫害的同修，除日常发正念帮助他们外，并与同修一起去劳教所、教养院、监狱等黑窝发正念，解体邪恶。只要大法需要我去做，或我想到这件事情我应该去做，我都会毫不犹豫的、忘我的去做。我知道，只要我正念正行，心态平和，怀着一颗慈悲的心，正法神都会帮助我们的。

当然，在修炼的路上，我还有许多人没去，有的时候不能时时事事向内找、修自己，离大法的要求还有很大的差距。但有师在，有法在，我会随时修正自己的。在正法的路上，我一定迈稳迈正每一步，做让师父放心的大法徒。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

农村弟子努力走正修炼路

文 / 东北大法弟子 小文

【明慧网二零零八年十一月十一日】我是一九九九年二月得法修炼的农村大法弟子。当时学法小组刚刚成立，由于大法祛病健身的神奇功效，新学员人数也快速增加。辅导员非常注重引导新学员实修，每天天刚亮就到学校操场集体炼功，炼完功再去干农活，晚上看师父讲法录像或读《转法轮》。学员心性提高很快。但邪恶开始打压迫害大法后，我们失去了整体提高的环境。

二零零四年秋，我和姐姐商量组建学法小组。我们就找到没放弃大法的学员，谈集体学法的意义，整体提高，这环境能溶炼人，是师父留下的修炼形式。现在我们晚上天一黑都到我家来学法，到九点发完本地正念，然后集体炼五套功法，一步到位。回到家发完十二点正念睡觉。我们的学法小组不唠常人嗑，与法与提高心性没有关系的话，如果谁一跑题马上纠正。

——本文作者

尊敬的师父好！

所有海内外同修大家好！

我是一九九九年二月得法修炼的农村大法弟子。当时学法小组刚刚成立，由于大法祛病健身的神奇功效，新学员人数也快速增加。辅导员非常注重引导新学员实修，每天天刚亮就到学校操场集体炼功，炼完功再去干农活，晚上看师父讲法录像或读《转法轮》。学员心性提高很快。但邪恶开始打压迫害大法后，我们失去了整体提高的环境。

证实法

一九九九年「七·二零」，共产邪党开始打压迫害大法，天昏地暗。有人听从了邪恶的谎言不理解我们，也有人劝我们去信仰其它的宗教。那时我已知道自己所选择的路与所要达到的目标，我决定一直要走下去，返本归真，我们没有错，谁也动摇不了我们坚修大法的心。

有学员说要去北京说明真相，我说我也去。她说：你家烧酒养猪这么忙，不行！我也没有想太多，就觉的应该去。腊月二十四日，我们一行五人，踏上去京的列车，一路顺风，来到了北京。听说信访办不答复学员，就是抓人，我们义无反顾的来到天安门广场，刚一举起胳膊炼第二套功法，就急驰来了一辆警车把我们绑架，塞进车里，押到前门派出所。后由本镇派出所所长把我们带回市刑侦科。

一回来，派出所所长就迫不及待的猛踹一位腿有残疾学员的另一条腿（他认为此学员是头）。在此处我们都遭到了「开飞机」等酷刑折磨后，被非法关进看守所，呆了近两个月，我被勒索钱财后放回家。

二零零零年末，我又去北京证实法，被非法劳教一年。

修好自己带来的变化

由于邪党铺天盖地的对大法的造谣与抹黑宣传，加上自己被非法劳教给家人带来无明的痛苦，劳教回来后，家人都反对我继续修炼法轮功。尤其是妻子不准我学法炼功，也不许我和其他学员接触。知道了人生真正意义的我无论怎么解释、劝阻，她还是离开了我。

妻子走后，我更加珍惜学法、炼功的环境，注重实修。照顾好父母的同时，自己做饭带儿子（十岁），从不麻烦别人。儿子的白衬衫经常洗，屋里也收拾的干净利索。我和妻子的亲属也来往走动，和她在家一样。对孩子也讲：不是妈妈的错，都是共产邪党惹的祸。我对待家人是宽容、善意理解的态度，同时讲清真相。

家人、亲属、世人改变了对大法弟子的态度。妹妹坐客车回娘家，一老年人问：你是那屯谁家的？妹妹骄傲的说：我是炼法轮功那家的（母亲、姐姐、二嫂都是同修）。一向被邪恶中共吓怕了的不修炼的爸爸，当看到别人有病了，就会认真的告诉他：你也炼法轮功

吧！

注重引导新学员实修

随着正法进程的推进，大法弟子们不懈的讲清真相，大气候也逐渐变好，自身心性的提高与执着心的再去和情的看淡，加上发正念，清除妻子背后的一切邪恶因素，零四年春，妻子回来了。她在外面吃了很多苦，加上精神上压抑，身体自然也不好，不长时间，全身浮肿病的更严重了，鞋也穿不上了。我劝她炼功，她执意看医生，看就看吧。开了很多药，说吃完保证消肿了，我知道药不会好使的。其实是师父慈悲，让她得法的机缘到了。

妻子有很多顾虑，想学又不好意思，因自己以前那么的反对，现在自己却学上了。她说：有一个条件，你如果答应我，我就学法轮功，就是先不能让任何人知道我学。我就答应她了，因为我知道大法无所不能，只要你溶进去，就一切都好办了，因为「修在自己，功在师父」（《转法轮》）。炼功第三天，妻子身体的浮肿全消了。妻子与家人更见证了大法的神奇。

妻子没上过学，天天听讲法录音，我也经常读给她听。她有学字的想法，从前在常人中她就学过认字，都半途而废了，因为没有那个「动力」。这次我想她因为修炼而要学认字，那一定会得到出乎意外的好结果的。于是我说：家里的一切活我全包了，你就修吧！妻子也真是精进，每天就是抄《转法轮》、听法、炼功，很晚才睡觉，自然心性提高也很快。也不怕别人知道自己炼功了，也开始讲真相劝三退了，家务活也主动去做。现在她抄了五遍《转法轮》、两遍《洪吟》，背一遍《转法轮》了，已经能自己独立看师父所有讲法了。

组建学法小组

妻子的得法也为集体学法环境奠定了良好的基础。二零零四年秋，我和姐姐（同修）商量组建学法小组。我们就找到没放弃大法的学员，谈集体学法的意义，整体提高，这环境能溶炼人，是师父留下的修炼形式。一直到现在有八位大法弟子在一起。我们选在晚上天一黑都到我家来学法，到九点发完本地正念，然后集体炼五套功法，一步到位。回到家发完十二点正念睡觉。我们的学法小组不唠常人嗑，与法与提高心性没有关系的话，如果谁一跑题马上纠正。

通过学习师父的经文《越最后越精進》，使我们对修炼的严肃与珍惜又有了新的认识。每年我们的学法小组一到农忙（种地到秋收）就中断了，今年除非太忙时缩短一下时间，从未间断学法，同修们也都感到比往年状态好的多，心性提高的更快，正念也越来越强。有时晚上去各村发真相资料，也是整体配合。留在家里的同修就整体发正念到半夜一点多，发真相的同修也很少遇到狗叫或其它干扰，每次都平安回来。

组建资料点

看到《明慧周刊》很多交流文章，都谈到资料点遍地开花。我和妻子商量，咱家也应该建家庭资料点。我们看周刊也不及时，有时一取就两、三本，有需要整体发正念配合的却错过了时间，而且也给同修增加负担。就这么一交流，我与妻子达成共识。跟市里同修一说，同修非常支持，很快帮助购买电脑、打印机等，并负责技术上的指导。这回周刊、周报都能及时看到，各类小册子一应俱全。发真相也方便多了，可根据世人的心结，打印不同种类的单张或小册子，此时也是大面积发放《九评》的时候，我们每天做《九评》书都十二点后才睡觉。本村每户一本书或九评光盘。外村比本村减半，另一半搭配单张或三退小册子，有时我们也到百里之外的外乡镇资料空白处发真相。

在资料来源方面我与妻子更注重修口，自己的家人、亲属，包括学法小组的同修，他们都不知道是我们做的资料。在常人中，有电脑也保持低调，基本不看常人网站，也保证了电脑的干净、纯洁，不出毛病。

我们所走的每步都离不开师尊的慈悲呵护，这是我的部份心得，写到这里吧！

初次投稿有认识不足之处，望同修慈悲指正。合十！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

初中三年实修的心路历程

文/大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十一日】我读小学时在奶奶（大法弟子）的引导下就已经接触了大法，但由于后来的九九年「七•二零」，我被谎言所蒙蔽，相信了电视上所说的，甚至还劝奶奶放弃大法。后来在奶奶的引导下，我才又对大法有了正面认识。上了初中后，才不知不觉的真正走入大法修炼中来。

初一时，自己最难去的就是喜欢看电视的执著心。因为看电视而使发正念静不下心来，耽误了学法，耽误了炼功。曾几次下决心不去看电视，但一旦打开电视就忍不住看下去。后来我在师父的法像面前发誓：一定不能再看电视了，我是大法弟子，不能被它干扰，要对的起师父的慈悲苦度。然后只要有人打开电视，我就避开，到其它房间去。慢慢的，我不再看电视了。

——本文作者

首先向慈悲、伟大的师尊及各位同修问好！

大法弟子在这几年的证实法中都亲身感受了大法的美好与师父的慈悲。我现在已经读高一了，在这里，我把初中近三年的修炼情况与自己发资料所经历的和劝三退的事写出来，与同修交流。

得法、修心、救人

我读小学时在奶奶（大法弟子）的引导下就已经接触了大法，但由于后来的九九年「七•二零」，我被谎言所蒙蔽，相信了电视上所说的，甚至还劝奶奶放弃大法（现在想来真是愧对师父）。后来在奶奶的引导下，我才又对大法有了正面认识。但当时只是知道大法好，有时炼功，不经常看书学法，也没有修心。上了初中后，才不知不觉的真正走入大法修炼中来。

初一时，自己最难去的就是喜欢看电视的执著心。因为看电视而使发正念静不下心来，耽误了学法，耽误了炼功。曾几次下决心不去看电视，但一旦打开电视就忍不住看下去，当时妹妹（未修炼）常打开电视看。发正念时我想的都是电视中的情节，严重干扰了我，曾因此几次在师父的法像前流下了悔恨的泪水。后来我在师父的法像面前发誓：一定不能再看电视了，我是大法弟子，不能被它干扰，要对的起师父的慈悲苦度。然后只要有人打开电视，我就避开，到其它房间

去，耳不听为净。慢慢的，我不再看电视了。

当时在学校有几栋居民楼，我就利用上体育课的时间去那发真相资料。一次发十多本，我用橡皮筋把资料扎好，用校服包着。居民楼离操场很近，如果在进楼时看见有熟悉的人在周围，我就发正念让他们看不见我。就这样我发完了学校里的六、七栋居民楼。这是第一次自己单独发真相资料，在发的过程中比较顺利，没有遇到什么干扰，这也是师父在鼓励我吧。此后我也利用一切机会往老师办公室发资料。

初二下学期的暑假，我与奶奶去了农村发资料，一起发资料的还有我的一个表妹（她已明白真相并三退，当时也有修大法的愿望）。由她带路。当我们走到转弯处时，有一户人家的狗叫起来了。这个狗一叫，另一户人家的狗也叫了。开始本想站在那，等狗不叫了再走，但左边的狗不叫了，右边的狗又叫了，就这样轮番来，有时两边的狗一起叫。于是我们就发正念，表妹不知道发，我就告诉她要念「法轮大法好，真善忍好」。后来狗的主人就打开灯，拿着电筒在拐弯的地方照了几次，那时我是穿着白衣服，但就是没照到我们。站在那里虽心里有点怕，旁边有蚊子在咬，但我心里知道，「一个心不动，能制万动。」（《精进要旨二》〈去掉最后的执著〉）不能让众生对大法犯罪，不许旧势力干扰我们发资料，救度众生。

后来右边那户人家的男主人骑摩托车回来了，摩托车的前灯照到了我们。这时奶奶走了出来，直径往前走，我与表妹跟在后面拉着手走。他在后面追我们，还威胁说，再往前走就放狗来咬。我听到后，怕心就上来了，走几步就站在原地不敢走，表妹也随着我停了下来。这时狗追了上来，距离我只有两步的距离，但当我往前看时，奶奶那坚定的步伐让我顿感羞愧：奶奶没有停下来，同是大法弟子，我怎么能听旧势力的安排？被它所干扰？被假相所迷惑呢？我又拉着表妹往前走，就这样我们走出了这条小路，沿原路返回家了。只可惜还有两、三本资料没发完。

到家后已快深夜一点。我们三人无不感叹大法的伟大、师父的慈悲。在狗离我那么近时，都没有咬到我，那屋的男主人没有追上我们。但这其中也反映出了我们的不足。当狗叫时应马上就走，不能站

在那里等，不应怕狗咬。表妹比较好，不怕狗。她还说此后更相信师父、大法了，更不怕了。

认识到证实自我的心

初三的寒假，我与奶奶去了外地亲戚家，在那里过了年。那里人比较少，是郊区，一栋房子只有两、三层楼，只住一户人家。快要走的那天，整理包裹时才发现还有二十多份资料没发完，我与奶奶商量一起去发。但那时奶奶在搞饭菜，又快中午，吃完饭就要走了，于是我决定自己一人去发，奶奶同意了。我先拿了十几份出去发（因当时考虑到坐火车回家的路上也许需要发，就留了几份），发的过程比较顺利，发完回来后，欢喜心出来了，觉的自己如何如何，奶奶不在也发完了。看到房间还剩下的几份资料，又想去发，表面上冠冕堂皇，是为了使更多的众生得救，实际上掺杂着干事心、私心、显示心等不好的人心。但当时没有及时向内找，还以为自己正念强，其实当时已经快十二点了，如果再出去发就会错过十二点的正念，但在这些人心的干扰下，我竟忘了看表，这些也是后来才知道的。

出门后左边的一栋楼房前有一辆单车，我把资料夹在单车后座就往前走了。右转弯时，感觉刚刚那栋楼房的人出来了，我也没回头，正当我想把资料放在一户人家的邮箱中时，后面有人来了，我赶紧把资料藏在身后，我发正念，求师父，让他们往出走，等我把资料放在口袋中，不能让他们看到。他们果然就往回走。回屋后，我的怕心不断往上翻，当时奶奶在炒菜，旁边也有人，没机会和奶奶说，我就上楼坐在床上盘腿发正念。没有几分钟，妈妈就进来了，我只好停止发正念。

妈妈走后，我小心翼翼打开一点窗户往下看，马上就看到五、六人站在外面正往窗户这看着我，我马上拉起窗帘。向内找，我应该要信师信法，打开窗户往外看的本身不就是怕吗？不就是不信师信法吗？我是师父的弟子，那旧势力动的了吗？这一切都是假相，就是看我动不动那个心。我是修炼的人，就是不动那个心。我告诉自己，等我出门时，什么都没有。我不断的想起师父有关放下怕心的法，不断的增强自己的正念。等我去阳台收衣服时，外面真的什么也没有。师父真是太慈悲了！弟子被这些执著心所干扰，没有做好，师父没有放

弃弟子，还在为弟子承受这一切。不断的点化弟子。同时这里也提醒同修，在发资料时不要顺利就生出欢喜心，就把发资料当成是证实自己，生出干事心等私心，没有师父的加持，没有师父的慈悲看护，我们又能做的了什么呢？

遇波折 提高心性

初中毕业会考后，我们要去一亲戚家，因妹妹还未放假，奶奶就在家照顾妹妹，我就先随车子一起走，资料由我带走。到了那儿后，我的状态不好，学法时心静不下来，流于形式。炼功时，心就更静不下来了，有时被杂念干扰的脑袋痛。那时执著心表现的也很强烈，发正念时思想翻江倒海的，尤其是那个显示心、对情的执著特别强，怕心也重。虽然那时也知道要向内找，但心静不下来，即使找到了自己的执著，也还是放不下。在这种状态下，过了二、三天。到了第四天，我就想着：奶奶还没来，要不我先发一部份资料吧。这个想法出来后，怕心马上就上来了，因我准备发的地方就是我自己住的那栋宿舍楼。我考虑到在这里发可能有人会知道是我发的，就没发。当天下午睡完午觉醒来后，我就想，那就到没人认识我的楼层去发吧。当时的状态是想发又不敢发，想发也不是完全为了众生的得救，还有为了自己的私心。结果就带着怕心与私心发完了其中的两个楼层（共有五层）。

发完后，我的怕心动的很厉害，当时只是想不能怕，不承认旧势力的安排，却不想想为什么自己的心动的这么厉害，没有向内找，其实是自己的基点不纯。这次发资料我没和奶奶说。到了傍晚，我去距宿舍约二百米的食堂吃晚饭，吃完后，我准备回宿舍，当我快到时，我表叔突然出来告诉我说爷爷要我回去。我很纳闷，但也没多想，就往回走了。途中我想：是不是发资料被爷爷发现了？到了食堂后，爷爷开始说我了，还动了手。原来有一人看到资料后打电话到了公安局举报，现在正有百十号人围在那里找我（因我发资料时有一人曾在楼梯间看到过我）。我一下子就懵了，我还从未遇到过这样的事。

我坐在床边一边向内找，一边发正念。我突然想到我包里还有几份资料，我马上就把它藏了起来。后来越想越不对劲，我为什么要藏呢？师父不会让那些恶警来搜查这里的，我想起《明慧周刊》上有一

个同修和我情况好象差不多，就在她打开抽屉藏书的一瞬间，突然想到：我对师父的正信只有这一点吗？后来她又把书堂堂正正放了回去，恶警也没来她家。那现在我对师父的正信也只有这一点吗？爷爷说要把我送回家去，那如果我没机会取走这些资料，被爷爷看见给丢掉怎么办？我不能这样做，我的确有漏，但我会用师父的法来归正自己，你旧势力不配来插手，你也安排不了我，我只走师父安排的路！

我又把资料放回了包里。我不断背着师父的讲法，「觉悟者出世为尊 精修者心笃圆满 巨难之中要坚定 精進之意不可转」（《洪吟二》〈坚定〉）。那时我的怕心还是有点重，心跳很快，但我知道，我要信师信法，我要放下这个怕心与私心，大法弟子应要放下生死！奶奶当时在家也在集中思想发正念。后来奶奶说：她本想去找另一同修一起发正念，但一想不能依赖同修，就自己坐在阳台发。发正念时，感觉自己非常高大，威力无比，发完后，整个人感觉很轻松，很平静。后来公安局的人因找不到我就走了。我又一次见证了大法的神奇，又一次感受到了师父的佛恩浩荡。

在这里也提醒同修，无论看到什么，听到什么，都不要动心，更不能听从邪恶的安排。我们是走在神的路上的修炼者，人世间有什么能动的了我们呢？也提醒同修，自己状态不好时，要多学法，不要着急发资料（但不是不发），自己没做好，真的会给大法、给众生带来很大的损失。

消除思想业

在初三的上学期，我遇到了很大的关。那时我突然变的很怕黑，又发生了很多事，那时心里真是觉的很难过，感觉有一种很大的压力，有很多不敬师不敬法的不好的念头冒出来。因平时学法不扎实，在那段时间思想中曾几次冒出想要放弃修炼的念头，真是不知道该怎么办。我流着泪在师父的法像前想：不管怎么难，弟子一定不会放弃大法，为了来世间得法，我们曾历经轮回的艰辛，而无怨无悔，带着众生的期盼，我们来到这里，在世间助师正法，那还有无量的生命正苦苦等待着我们的救度，我不能对不起师父啊！我应该要在修炼的这条路上坚定的走下去。多少次的彷徨，最终还是走了过来，现在回想

当时的处境，真是每一步都离不开师父的看护。

当时奶奶并不知道我的情况，那时我每天中午都要学一小时的法，表面上看不出有什么不对劲。后来虽和奶奶讲了，但奶奶也没有太在意，后来就忘了，自己也没有办法完全和奶奶说清楚。这里也提醒大人同修，要多与小弟子切磋交流，多帮他们，小弟子得法不久，有一些事情还不能很正确的认识。但小弟子也不能养成依赖心，要多学法，这毕竟还是自己在修炼。

不让「情」干扰自己

初三后我的显示心和对情的执著一直比较重，有时真是想入非非。就在写这篇交流稿时，显示心都时常冒出来，总觉的自己做的如何如何多了，怎么怎么样了，其实就是执著，和其他同修比起来，我真是没做什么。

当我对情很执著时，师父的法一下就打进我脑中：「浊世清莲亿万梅 寒风姿更翠 连天雪雨神佛泪 盼梅归 勿迷世中执著事 坚定正念 从古到今 只为这一回」（《洪吟二》〈梅〉）。我知道，这个不好的思想不是我，我可不能被它带动，我要抑制它，消除它。

这段时间奶奶不在家，我的炼功就很难保证，放假明明有时间炼功，却找借口不炼。真是三天打鱼，两天晒网。想到师父为弟子承受了这么多，弟子还这么不争气，就这么一点难还过不去。「七·二零」之后，同修在那么艰难的环境下都做的很好，而我在如此宽松的环境中都不能精进，我真是愧对师父。炼功是修炼的一部份，不能炼好功，本体转化就慢，发正念时念力也不强。不想炼功的本身就是懒惰心与求安逸心在作怪。我们不应被这些干扰，要坚持炼功，修去这些执著心。

在平时的生活中，我看到奶奶没做好时，有时心里会有些过不去，这时我马上会想到师父在《美国西部法会讲法》中说的：「那么是不是在这过程当中我们也变的非常执著于他的错误，自己心里头就是过不去？那么你就变成了执著，你就变成了向外找了。你就不能够想一想他的不对为什么叫你看见了？他的不对，为什么你的心里头就那么难受？是不是其中也有你自己的不对，为什么把这件事情看的很大了？在方方面面遇到什么问题的时候都要修自己、看自己。」我就

能理智的对待同修没做好的地方了。

现在的在这里顺便说一下，有一部份大法小弟子迷恋于网络游戏或喜欢看常人中的电视、言情小说等，现在的时间真是很有限啊，还不能精進，怎么向慈悲苦度我们的师父交代啊？怎么对得起那寄予我们无限希望的众生啊？不能精進那也对不起自己啊！我们历经轮回的艰辛，不就是为了来世间得法的吗？我一般都会把电脑中的 QQ 游戏删掉，也不会去上常人中的游戏网站，QQ 聊天也尽量少聊。师父曾在《二零零三年亚特兰大法会讲法》中说过：「现在每分每秒都很主要，错过了这段时间哪，就错过了一切。历史不会重来了啊，宇宙的历史、三界的历史，已经走过了那么多的、那么久远的年代，众生都在等待着什么？都在为了什么活在这里？就在等着这几年！而有的学员却在这几年中荒废着生命，不知道抓紧，而你却肩负着众生与历史那么大的责任！」

虽然我们是大法小弟子，但正法的标准可不会因为我们的年龄小而下降，我们也要用法来严格要求自己啊！现在的学校很乱，同性恋到处都有，如果平时不能严格要求自己，在学校中就很难把握，那时接触的都是常人，思想又比较低下，经常谈论一些乱七八糟的事，要能让自己不受污染还是有一定难度的，所以平时要尽量多静心学法。

劝三退

在学校，我基本上是用第三人称讲真相的。我会告诉她们我曾在××地方收到了一份传真，那上面说了天安门自焚假案、大法洪传真相，说这份传真是从香港传过来的，香港那边有修炼大法的，政府也允许，说我一个亲戚去过那里，见过炼这个的，传真上说的是真的。再从六四说到镇压法轮功，讲四川地震、藏字石，说我亲眼见过炼法轮功的，他们都是好人。这么说了以后，一般都能明白真相，三退，但也有些受邪党毒害比较深的，不同意三退，但也能明白大法是好的。现在的学生受无神论的影响，信神的底线很低，有一些讲了很多次还是不能同意三退。我会把一些不能劝退的学生和所有的老师的手机号发到明慧网上，让海外的大法弟子打真相电话。这只是我劝三退的一点体会，有时我做的不好，不好意思劝三退，干扰了众生的得救，我以后也会做到用法来衡量，救人迫在眉睫，可没什么不好意思

的。希望有更多的大法小弟子写出自己劝三退的经验，大家互相借鉴。

写了这么多，其实还有很多事没写出来，也还有很多事是无法写出来的。师父的慈悲，佛恩浩荡，对师父的感恩也无法用言语表白。当自己做的不好时，能静下心来用法衡量，会发现真的是「柳暗花明又一村」。

初次提笔，如有不当，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）

证实法中去执着

文 / 山东大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十一日】迫害之初，不知道应该怎样证实法，不断的和已经走出来证实法的同修切磋，我知道了发传单、贴真相标语是在利用常人的形式证实法，本着大法弟子的善心向世人讲清真相，使他们不再受谎言的欺骗，为自己选择一个美好的未来！从此我慢慢的开始走出来证实法。

由于刚开始真相资料非常的紧缺，我便买来复写纸，照着资料的内容手写复印，然后再把复印好的资料用线缝在一起。一次我和同修到一个村庄散发，同修看到胡同口有四、五个老人，其中一个老人就拿着我和同修刚发的资料在读给其他人听（我用的是信纸很容易认出）。看到几位老人听的很认真，我和同修感到很欣慰：只要世人肯看、肯听真相，他们就在渐渐的明白真相，他们就会得救，我们的付出就没有白费。

——本文作者

一、跌倒了再爬起来

我是一九九九年得法的弟子，得法前，我的身体弱不禁风，走路稍微多一点都感觉累。在我十几岁的时候，被诊断患有心肌炎，家人都为我的身体发愁。得法后身体有了很大的变化：身体有力了，和同修往返几十里路去洪法也不觉的累；困扰我多年的牙痛病也不见了；

心肌炎也好了；不正确的人生观改变了，思想得到了升华，大法赋予了我太多太多。

刚刚得法几个月邪恶就开始了対大法和大法弟子的疯狂迫害。由于当时学法不多，对法理认识不清，学人不学法，以人为榜样。在二零零零年邪恶绑架了我村几位大法弟子，出于对恶党的恐惧，父亲也把我接回娘家逼迫我放弃修炼。我没有承受住压力，违心向父亲表态。晚上我便做了一个梦：在一望无际的田野上我看见父亲手中握着一根长长的风筝的线，风筝离地面也就几米高。自己在一旁看着，当时很清醒的知道，空中的风筝想往更高更远处飞，但是风筝的线却在父亲的手中攥着，怎么也飞不起来，只能飞那么高。

从梦中醒来我知道我错了，表面是对家人的妥协，其实他们是被邪恶的旧势力操控，等于我向旧势力宣布自己放弃了修炼，此时才明白我为什么总是莫名其妙的流泪，是我本性的一面因我在世间的主体要放弃这千载难逢的修炼机缘而伤心流泪。回家后同修鼓励我继续修炼，师父慈悲一定还会管我的。正好此时师父的新经文《心自明》发表了，慈悲的师父又为我指明了修炼的方向，使我备受鼓舞，我又从新走上了修炼的路。以后又在明慧网上发表了严正声明，曾经向旧势力的保证全部作废。

二、渐渐修去各种执着心

（一）修去怕心

迫害之初，不知道应该怎样证实法，不断的和已经走出来证实法的同修切磋，我知道了发传单、贴真相标语是在利用常人的形式证实法，本着大法弟子的善心向世人讲清真相，使他们不再受谎言的欺骗，为自己选择一个美好的未来！从此我慢慢的开始走出来证实法。

由于刚开始真相资料非常的紧缺，我便买来复写纸，照着资料的内容手写复印，然后再把复印好的资料用线缝在一起。一次我和同修到一个村庄散发，在离开村子时，同修看到胡同口有四、五个老人，其中一个老人就拿着我和同修刚发的资料在读给其他人听（因为我用的是信纸，顶端用红线装订的，很容易就认出）。看到几位老人听的很认真，我和同修感到很欣慰，只要世人肯看、肯听真相，他们就在渐渐的明白真相，他们就会得救，我们的付出就没有白费。

还有一次我和同修发完资料往回走的时候，经过一户人家，就听在门口的过道里有一个妇女在和另一个人说：你看人家都把资料送到咱家门口来了，还是用手抄的呢！咱们快再开始学吧！话语中听出她们曾经放弃了修炼，看到同修送的资料又开启了她们本性的一面，想再从新修炼。这更加增添了我和同修发真相资料的信心。可见我们用心制作发放的真相资料不仅可以救度世人，还可以鼓舞昔日的同修从新开始修炼，走出来证实法。

过程中也暴露出我很大的怕心。一次和同修一起去挂条幅，我刚在树下挂好一个条幅，对面一个人拿着手电筒直冲着我跑了过来。由于怕心的驱使，使我失去了正念完全用人的方法对待了：一定是他看见我挂条幅了，赶快走吧！我便快速躲到了一胡同口，可那个人也往胡同口这边跑，我的心都提到了嗓子眼儿，那个紧张劲儿都没法用语言形容。但那个人却从我身边过去了，什么事都没有发生，虚惊一场！其实那是一个十六、七岁学生模样的男孩从这里路过。

还有一次和同修一块去发真相资料。同修先走一步，我在后面。刚走出村子不久，就从村子里开出了两辆车。这时怕心一下子涌上了心头：自己身上带着那么多条幅，要是被他们发现怎么办？天又刚刚下过雪，路很滑，路的两边光秃秃的，想找个地方躲都找不着。突然看见路边不远处有一个建桥用的水泥辊子，于是顾不得路边厚厚的积雪埋没了双脚就急忙跑过去蹲下来，紧接着后面的车便开了过去。自己还庆幸幸亏跑得快。其实那些根本就不是邪恶之徒的车，只是两辆普通的轿车，自己竟被吓成这样，完全没有了一点正念。见到同修以后，由于碍于面子的心也没有把刚才的事说出来，怕被同修取笑。

往回走的路上，要经过一个上坡路，刚走几步，迎面一辆摩托车在坡上面停住了，明亮的车灯照得我和同修不能抬头往上看，但这时我们已无其它路可走，只好硬着头皮往上走。这时，自己的心已经怦怦跳了，猜测着那人是过路的还是邪恶派出巡逻的。因为路很窄，走到那人身边时几乎擦着那人的摩托车，就在擦身而过的一刹那，摩托车上的人一把抓住了我的前胸衣领，后面的同修见状便飞快的从我的后面跑到了前面，她当时认为我一定是被坏人抓住了。我当时想：你在摩托车上我一下就能挣脱。随后我也就真的挣脱了那人的手，刚要

想快跑，就听那人说：「往哪跑？」一听声音竟是我丈夫。原来他到别处去发资料回来正好走到这里。唉！又是虚惊一场！

我当时也没有向内找，还把丈夫埋怨了一通，怪他不喊一声。丈夫说：我喊了你们没有听到。其实这一切都是师父在暴露我的怕心，让我认识到它并在以后的修炼中去掉它，用更纯净的心去救度众生。认识到这些后，我努力的排斥它，不承认它是我真正的自己。

通过学法，和以后一次次的走出来证实法，怕心越来越小。这正如师父说的：「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。」「真能这样提高上来，你们在纯净心态下所做的事才是最好的事，才是最神圣的。」（《精進要旨》〈再认识〉）

（二）修去依赖心

依赖心说到底就是一颗严重的私心。把自己应该做的都推给同修，占用了同修的时间，甚至是本来就非常少的学法时间，使同修不能做好三件事，自己却坐享其成，这是一颗多么严重的私心。有的过于依赖技术同修，甚至让邪恶钻了空子迫害搞技术的同修。如果抱着这么严重的私心不去，又怎么能修成无私无我，先他后我的正觉呢？又怎么能做到师父要求的每个人都要走自己的路呢？

从小受家庭环境的影响使我养成了很严重的依赖心，以致在我修炼后成了我修炼路上的障碍。

由于没有否定旧势力的安排，二零零一年我们全家被迫流离失所，但慈悲的师父没有放弃我们，又为我们安排了新的修炼道路。当时我们地区没有资料点，资料非常紧缺，我们几个同修便成立了资料点。我和一同修负责制作真相图片和刻录真相光盘。制作真相图片需要上网下载和排版。这些技术我都不会，甚至连最简单的上网都不会，认为电脑技术太难了，完全依赖负责技术的丈夫。丈夫也建议让我学学，我以各种借口拒绝了，以为丈夫就在身边，靠他就行了。随着周边地区资料点的不断增加，丈夫也越来越忙，一个月在家呆不了几天。如果要打印新图片只能等他回来，有时一耽搁就多少天。丈夫

回来在给我编排图片时也不止一次的莫名的发火说：「都教你几回了还不会？！」我当时还一肚子委屈：「你一次都没有教过我，还说教了我几回！」其实我当时并没有悟到是我应该去依赖心的时候了。

直到有一天看到一篇明慧文章《捧着金饭碗要饭》，我才猛然醒悟：我不也是捧着金饭碗要饭吗？同修不就是写给我看的吗？这颗心早就应该去掉，我却一直抱着它不放。就象那位同修说的那样，在丈夫的指导下几分钟就学会了上网下载，编排图片在以后的几次实践中也学会了。这样我可以随时上网下载编排图片，也给丈夫节省了很多时间。只要我们有心去做，师父就会给我们开智开慧，就怕我们不去做，「如果你真能做到的话，你发现真是柳暗花明又一村！」（《转法轮》）希望同修们都不要等不要靠，走出属于我们每个人自己的路！

（三）证实自己的心不能有

在制作真相图片和刻录光盘中也暴露出我证实自己的心。

为了让世人感受到大法的美好从而更容易接受真相，在打印图片时，尽量的使图片打印的清晰、把图片制作的更精美、好看。但其中也夹杂着证实自己的心，让来取图片的同修看看自己做的好，工作认真，也伴随着一种显示心理。

一次丈夫下载编排了一些图片打印，因为打印的不符合我的要求，每次看到那些图片时，我就忍不住上火，埋怨丈夫打印的不好，剪切出来不好看。当我冷静下来时就想：我为什么看到那些图片就要发火呢？真是因为那些图片打印的不好影响救度众生的效果吗？再深挖下去答案是否定的，因为同修都知道丈夫是负责技术的，并不参与真相资料的具体制作，同修从我这里拿图片，如果看到这些制作不好的图片一定会认为是我做的，那不就有损我在同修中「工作认真」的形像吗？说到底不就是一颗证实自己的心吗？根子找到了。

在制作真相光盘时，也同样暴露出证实自己的心。如果同修说需要多少光盘，我就用最快的速度给同修赶制出来，一方面是为了不耽误同修发放，同时也向同修证实自己能干、工作能力强。直到有一天同修刚带走的一箱光盘在路上丢了，回头跟我说。我当时的第一念并没有埋怨同修的粗心大意，首先想到的是我刻录光盘时抱着贪多求

快、好大喜功证实自己的心，做事时的心态不够纯净，减少了光盘救度众生的威力，从而使邪恶钻了空子。

从那以后我便很注重这方面的修炼，只要它一出现就能抓住它，不让它发挥作用，不受它的干扰，从而彻底的把它去掉。师父说：

「大家一定要注意一个问题：你们在证实法，不是在证实自己。大法弟子的责任是证实法。证实法也是修炼，修炼中就是要去掉自己对自我的执著，不能够反而助长这种有意无意在证实自己的问题。在证实法与修炼中也是去掉自我的过程，做到了你才是真正的在证实你自己，因为常人的东西最后你们都得放下呀，放下常人的一切执著才能够走出常人。」（《各地讲法六》〈亚太地区学员会议讲法〉）希望我们都牢记师父的教诲，去掉对自我的执著，用最纯净的心证实法，这样才能救度更多的众生。

借这次盛会写出自己修炼过程点滴体悟与大家交流、共勉，希望同修们慈悲指正。

谢谢师父！

谢谢同修！

合十！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

回家的路

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十一日】被迫害后在外地参加证实法心里也没有怕，可回到本地怕心开始抬头，不想让受过迫害的同修频繁到我家。同修甲是个不在乎事的人，经常到我家，有时拿着私活到我家来干，我心就有些烦她，又当面指责她不拘小节。这时怎么看同修都不顺眼，自己一味的找同修甲的不足。时间一长，甲同修不到我家了。我想正合我意不来好。后来别人又告诉我甲同修在别人面前说我的坏话，我听了后明明心里很不平静产生怨恨同修的心，可嘴里却说：说就说吧，我直道正行，问心无愧几句风波之言何须虑。心里对甲同修的印象更坏。

直到有一天看《二零零三年元宵节讲法》，师父点悟了我。我的心豁然开朗，开始静心学法找自己……

——本文作者

尊敬的师尊好！同修们好！

我是一九九七年十二月喜得大法的，十多年的回归路经过风风雨雨的魔炼，我由一个体弱多病，自私自利的迷中人，变成了一个身体健康道德高尚的修炼人。我深感每一步的升华都溶进了师尊的心血，我深感师尊的救度之恩是无法报答的。只有在今后的修炼中精进吧！

一、喜得大法

一九九七年十二月十九日一位朋友到我家，看见桌子上放了好多药瓶，他说：「吃这么多药吗？怎么不炼法轮功？」我说：「我练了好几种气功病也没好，我觉的气功不治我的病。」他说：「法轮功跟别的气功不一样，祛病健身有奇效。法轮功讲宇宙。」听了讲宇宙这话，我的脑子「醒」一下。我忙说：「讲宇宙？那不是讲神的事吗？」他说：「对！就是讲怎样修佛。」他接着说：「你想炼我今晚给你送书来。」我答应了。晚上他送来八本大法书，其中有一本《转法轮》，他告诉我看大法书要洗手，我洗了手接过《转法轮》手马上有嗖嗖的感觉，这时心想这本书一定不一般。

朋友走后，我就开始看《转法轮》一直看到午夜十二点才睡，早上四点又起来看，越看越觉的这本书好。平时看书超过半小时眼睛就疲劳了，看《转法轮》几个钟头眼睛不觉累，心想这本书真神奇。我就白天黑夜不停的看，一个星期八本书全看完了。这时我就下决心要修法轮功。十二月二十五日晚上我参加了集体炼功。第三天师父就给我净化身体。晚上集体炼功，炼到第三套功法「贯通两极法」时我肚子痛的坚持不住了，一个同修扶我上厕所。好一阵子，拉的我都站不起来了，牙帮直打哆嗦。这天晚上我没坚持炼完功就回家了。回家后还是不间断的上厕所，折腾了半天也不知什么时候睡了。第二天早上一起床感觉身体非常轻松，肚子也好了。

我知道这是师父给我清理身体，心里挺高兴，师父管我了，我也是个大法学员了，感到很自豪，学法炼功更积极了。四个月后的十

几种病全部连根拔掉了。我心中倍感大法的玄妙神奇。修大法的信心大增，整天沉浸在学法炼功的幸福之中。

二、正信排除干扰

正在我信心百倍的沉浸在大法的修炼中时，铺天盖地的邪恶打压来了。

一九九九年七月二十一日镇上叫我去政工书记办公室一趟，我去了，政工书记对我说：「知道叫你来干什么吗？」我说：「不知道。」他说：「听说你炼法轮功，还是个小头头，经常宣传法轮功把你的病都治好了，今天叫你来就是告诉你，法轮功参与政治，中央已定性了，是×教，你不要炼了。镇上也不想让你犯错，今天特意叫你来告诉你这事。」

我听了这段话，顿觉象五雷轰顶，难受极了，心想：怎么会是这样呢？这么好的功法不让炼？我想起了师尊的话：「弟子们切记，无论将来有多大的政治权势的压力，也不可以为政治权势所利用。」

（《精進要旨》〈大法金刚永纯〉）

我马上振作起来了，我说：王书记，不管中央给法轮功定什么性，我都要炼，我炼法轮功把病炼好了，我没有参与政治。大法书中写的：「永远不参与政治，不干涉国事，真修向善，保持大法的纯洁不变，金刚不破，永世长存」。（《精進要旨》〈大法金刚永纯〉）怎么能说法轮功参与政治？我的家庭情况可能你也了解，孩子都上学，我一个人负担，经济上的重负和病痛造成的精神压力使我一度想死，不想活了。炼了法轮功，我身体健康了，觉的活的挺有滋味，我的家庭也有了生气和幸福。我决不能不炼法轮功。你们不让我炼，谁能保证我不得病？法轮功前些年政府不是也发过奖吗？不是定为气功的明星功派吗？怎么突然间变成教了？政府怎么能一个口拉出两条舌头来？再说我炼功，一不破坏社会秩序，二不损害他人利益，有什么不好？我只要不干坏事，按真善忍做好人，谁敢把我扛井里？」

政工书记听了我这番话，沉思了片刻说：「是上边不让炼，不是镇上不让炼。」他接着说：这样吧，考虑你有病，你就悄悄在家炼吧，不要去宣传法轮功，也别说俺叫你在家里炼。

三、学好法，邪恶迫害面前显神威

师父说：「大法弟子，无论你在任何一种形势下，任何一种情况，你都得学法，都不能忽视自己的同化与提高，都不能忘了学法。如果你不学好法，你就做不好大法的事情。」（《二零零二年波士顿法会讲法》）

我明白大法弟子证实法中所需要的一切都来源于大法，因为大法是人走向神的通途，只有同化大法，法的威力才能在自己身上展现出来。所以给自己规定的学法时间是雷打不动的，天天都要学。随着师父一篇篇新经文的发表，我学法的时间越来越加长，越觉的今天大法弟子责任的重大。特别是师父《二零零三年亚特大法会讲法》，有段时间我天天都要学。通过学法，我明白了无论旧势力怎样安排，来在世上的生命都应该听到真相。大法弟子都应该去救他们。我下了决心要想办法以各种形式向世人讲真相。我就利用白天的时间在家制作真相资料，晚上去散发，不间断的这样做，每次出去发真相都先发正念，出门就背《洪吟》〈威德〉「大法不离身 心存真善忍 世间大罗汉 神鬼惧十分」。

一次我和同修到一村去发真相资料，拿的真相资料刚发一半的时候，被恶人诬告了，一会的功夫派出所出动三两摩托堵截我们。我们急忙把真相藏在草堆里，我俩边发正念，边快速溜进玉米地里。恶警进村转了一圈没找到我们，就进了村委办公室。我俩抓住时机穿过玉米地回家了。

又有一次我和同修去一村刚发完真相，还没离开村就听有人喊：「抓住法轮功送袋的！」（因真相是用自封袋包的）我马上发出一念：「别喊了，我们是救你们才送真相给你，我们把真相发完了你们也抓不着我们。」继续发正念清除他们背后的邪恶。我们刚上路两个骑自行车的青年人在后大声喊：「前面两个法轮功送袋的站住！」喊着窜到我们前面在路的两边堵截。这时我发出强大的正念：定住他们，不许他们动！也不许他俩说话，我们是救你们来的。心里又求师父加持我们。结果我们从容的从他俩中间过去了，他俩谁也没说话，也没动，呆呆的站在路边。同修说：「是师父保护我们。」我说：「对，也是师父教给我们正念制止邪恶的法显了神威。」因为当时我只有救人的真念，没有怕心和杂念，所以大法的威力就展现出来。

四、拒绝看诬陷大法的录像

二零零三年三月的一个晚上，我和同修去一村发真相资料，因为很晚也没发正念，心里也不太稳，被邪恶钻了空子，真相没发完，被恶人拦住打电话叫来了公安，把我俩非法绑架送到六一零办公室。他们每天都按时给被绑架的大法弟子放诬蔑大法的录像，其余的时间看他们发的诬蔑大法的书，再就是逼写三书，写心得。

我进来了，第一天放录像，我脑子里就浮现出师父的话：「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》〈排除干扰〉）这时我马上发正念制止不许放，因我的心不净，正念没马上见效。我又归正自己后说：关上电视，我不能看电视。那人看我一眼把电视关上了，叫那几个大法弟子自己看书，把我一个愣在屋里。我想：都走了，屋里挺静的，正好我在这发正念。直到中午有人叫我去吃饭，我也没去。

第二天，第三天都同样让我们看诬蔑大法的录像，每次都被我正念制止没放成。到了第四天那人来到我跟前说：大姨这几天叫你搅的一直不能放录像，她们也没看成，今天咱俩谈谈心吧？不能老这样，我们也有任务，完不成任务扣工资。这时我想起了师父的话：「大法弟子不要辜负了正法中赋予你们的伟大责任，更不要使这部份众生失望，你们已经是他们能否走入未来的唯一希望，因此所有的大法弟子、新老学员，都要行动起来，全面开始讲清真相」。（《放下人心救度世人》）想到这，我发出一念，今天我一定要救了你这所谓的教官。

我马上说谈心怎么不行，但是你和我谈心必须得符合「谈心」一词的真正意义，谈的过程中两人的地位是平等的，要做到畅所欲言，不能记我的帐。她说：行。我接着说：那你就先谈谈「真善忍」哪里不好？她说：「真善忍」当然好，你们说的是真善忍，可是做的是到处送小报真烦人。我说你看了小报上的内容了吗？讲的都是教人向善都是符合「真善忍」的。今天就以我为例，看看哪做的不符合「真善忍」？我因炼了法轮功身上的十几种病都好了，我很感激法轮功，我还想让别人都得福，我就去贴法轮大法好，告诉人们炼法轮功能祛病，就因这个你们把我抓来用谎言给我洗脑，我错了还是你们错了？

咱们就将心比心，如果你有病痛苦得不得了，有人把你的病治好了，你说那人坏吗？

她说：俺也知道你没犯罪，可是共产党不让干，是公安把你抓来了。我说：你的良心哪去了？为什么不扶持正义偏要助纣为虐呢？她说：俺得吃饭，不这样饭碗丢了吃什么？「真善忍」老辈子就有，那也不是法轮功造出来的吗？我说：按你说的，「真善忍」是我们民族的优良传统是不是？她说对呀。我说：算是优良传统，法轮功发扬优良传统有什么不对？她说你老跟俺讲这个，如果你能保证共产党十天倒，还是一个月倒，那我也炼法轮功！说着气呼呼的走了。

这时我想：她虽然没有完全认同大法，但她心里是不赞同共产党的。我也做到了在旧势力制造的魔难表现面前不动心，没有怕，按照师父教的慈悲救度被邪恶利用的「教官」，这本身也是全盘否定旧势力。

当天晚上「六一零」主任找到我儿子说：你今晚把你妈领回家去吧，她不能看录像，明天我到你们家去办学习班。我回家后马上租车到外地去了，又投入到证实大法的行列中去了……。

五、向内找修自己，正面对待同修

被迫害后在外地参加证实法心里也没有怕，可回到本地证实法怕心开始抬头，不想让受过迫害的同修频繁到我家。同修甲是个不在乎事的人，经常到我家，有时拿着私活到我家来干，我心就有些烦她，经常在心里嘀咕：自己不注意安全老往人家跑。又当面指责她用东西不仔细，不拘小节，到人家乱用东西。这时怎么看同修都不顺眼，一味的找同修甲的不足。时间一长，甲同修和我产生了间隔，她不到我家了。我想正合我意不来好。后来别人又告诉我甲同修在别人面前说我的坏话，我听了后明明心里很不平静产生怨恨同修的心，可嘴里却说：说就说吧，我直道正行，问心无愧几句风波之言何须虑。心里对甲同修的印象更坏。

直到有一天看《二零零三年元宵节讲法》，师父点悟了我。我的心豁然开朗，开始静心学法找自己。发现在矛盾面前不找自己，不向内修，根本不把自己当作修炼的人，整个思维都陷在旧势力的为私为我的框框当中，只想改变别人，不想改变自己，走的是旧势力安排的

路，多么危险可怕！发现骨子里有一颗不易觉察的妒嫉心：「别人要好了呢，不是替别人高兴，而是心里不平衡。」（《转法轮》），怕心，还有自我为大的心，不能宽容大度的心。凡事都要符合自己，总认为自己对，证实自己。我终于找到了这些不好的心，认清了它们。明白了这些心在另外空间都是活的物质存在，是它们滋养了邪恶，是它们抵着我的正念，是它们使我和甲同修不协调互相内耗，不能圆容整体。我决心修掉它们改变以往的认识和做法，马上找到甲同修心平气和与她在法上交流，曝光自己那些肮脏的心，解体它们。并且诚心的跟甲同修道了歉，同时甲同修也深挖自己不拘小节等心，大法同时归正两个大法弟子的心。这时我真感到修炼的严肃性，并悟到修炼人必须向内找的真正内涵。

在消除间隔的过程中我悟到：师父在多次讲法中教导我们要有「熔化钢铁的慈悲」我想这也是师父对大法弟子在证实法中，在矛盾中应该具备的心态与境界的要求。如果只局限在个人去执著的小圈子里是远远不够的，而是需要用善者的心态对待同修，对待矛盾，以觉者的智慧认清矛盾，破除矛盾，这可能是境界升华的同时又破除了旧势力的安排。

回顾十多年来证实大法的修炼过程中，无时不感到师恩浩荡，大法的神奇神圣。我们经历的太多太多了，写下来的只不过是点滴的回忆，就这点滴的回忆溶入师尊的多少心血，洪大的师恩是无法报答的。只有在所剩不多的证实法的路上精進，再精進，以慰师尊，兑现自己助师正法的史前大愿。

层次有限，望同修慈悲指正。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）

放下人心 抓紧劝三退

文 / 哈尔滨市大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十一日】从恶者，修到善者，是一个漫长的过程；从善者，修到觉者，更是一件不容易的事。当我第一次学《精進要旨》〈圣者〉经文时，觉的师父在说自己，但我在内心也

想到这是师父教导我们，是我们将来应该达到的目标。

从在家经常卧床不起，疼痛难忍，愁眉苦脸，到向家人宣布，要做一个烧火做饭的小和尚，家务活全包，家里事全管。在这过程中，我修正自己；从成天大喊大叫，到和家里丈夫和两个孩子都象朋友一样相处，互相之间可亲可敬，这些都是从法中来。在这过程中，在法的熔炼中，使我身体健康，心情愉快，善待身边的一切人，善待身边的一切事，从根本上改变了我，使家人深深的感到是我修炼了法轮大法，给全家带来了祥和与幸福。

——本文作者

尊敬的师父好！

同修们好！

我是一九九六年得法的大法弟子，今年五十六岁。得法前，我身体患多种疾病，是在生死线上挣扎的人，得法后两个月，疾病全无，一身轻。是大法给了我第二次生命，是伟大的师父救了我。

下面我就向师父和同修们汇报一下我的点滴学法实修的心得体会。

一、师父给我向内找的法宝

得法十三年来，我能坚持认真学法，用大法要求自己，从九八年到零五年前，我经常坚持一天学三讲《转法轮》。零五年后，虽然讲真相、救众生需要大量时间，但在没有特殊情况下，我仍一天坚持学两讲，或用三个多小时学新讲法。我心里牢记：「恶者妒嫉心所致，为私、为气、自谓不公。善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。觉者执著心无存，静观世人，为幻所迷。」（《精進要旨》〈境界〉）每当自己在过关中、在魔难中，我就用〈境界〉的法对照，自己做到的在哪个境界中，自己应该在哪个境界中，差在哪里，还应修去什么才能提高和升华。这真是给我向内找的法宝！

从恶者，修到善者，是一个漫长的过程；从善者，修到觉者，更是一件不容易的事。当我第一次学《精進要旨》〈圣者〉经文时，觉的师父在说自己，但我在内心也想到这是师父教导我们，是我们将来应该达到的目标。

从在家经常卧床不起，疼痛难忍，愁眉苦脸，到向家人宣布，要做一个烧火做饭的小和尚，家务活全包，家里事全管。在这过程中，我修正自己；从成天大喊大叫，到和家里丈夫和两个孩子都象朋友一样相处，互相之间可亲可敬，这些都是从法中来。在这过程中，在法的熔炼中，使我身体健康，心情愉快，善待身边的一切人，善待身边的一切事，从根本上改变了我，使家人深深的感到是我修炼了法轮大法，给全家带来了祥和与幸福。

在学法实修的过程中，我打下了良好的修炼基础，在九九年「七·二零」血腥迫害时，家里人都支持我，同修到家里来，学法切磋，从没人反对过。在二零零零年，我去北京证实法，在我儿子的护送下，避开监控人员，踏上了去北京证实大法的列车。在迫害严重的时候，家人为了我的安全，掩护我出去发资料，送资料，在有跟踪监控的情况下，他们帮我来回传递资料。

那时，警察和单位领导经常到家里来，我牢记「善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐」（《精進要旨》〈境界〉）。我对他们象对待客人一样，倒水，拿水果，递烟，在招待的过程中讲真相，弘扬大法，在心中对他们无怨无悔，善待警察，善待看我、管我的这些人，使他们都能对大法有正确认识，使他们少造业，能选择一个美好的未来。

在多年的学法修心过程中，有所升华和提高，在近几年的修炼路上，我经常用「觉者执著心无存，静观世人，为幻所迷。」（《精進要旨》〈境界〉）来指导自己的言行，虽然不能完全做到，但我也要用高标准，严格要求自己，对常人的形势不动心，在我心里没有敏感日期，只要大法需要，该做什么，就做什么。对常人的事情，尽量放下常人心，把大法放在首位。如在同一时间，有大法需要我，常人事情也需要我的时候，我就把常人的事放在后面，立即去做大法的事。做好大法的事后，回来再尽最大的努力做好常人的事，也就是做到最大限度的符合常人状态吧。

如今，在家里的亲人理解大法、圆容大法的状态下，达到了家庭幸福、和睦。现在我丈夫已经是大法弟子了，两个孩子都通读了《转

法轮》，种下了修炼的机缘。是师父给了我向内找的法宝，使我有一个祥和的修炼环境。

二、放下人心 抓紧劝三退

我现在一直在保证学法的情况下，全面投入到面对面的讲真相、劝三退、救众生的正法洪势中来。回想起一开始走出来的时候，出去讲真相，讲大法好能讲，就是不敢讲三退，出去大半天，也不敢讲三退。

第二天，自己在家下决心，出去劝三退救人，走了好几个小时，还是不敢讲。回来走到家楼下，心里有一种说不出的难过。我心想，讲三退、救人是我们必须做的，自己决心不讲退一个不回家。师父看到了我的心，为了鼓励我，真的给我送来了有缘人。

那天是个所谓的「敏感日」，对面道旁就停着派出所的警车，车里坐着包片警察。我碰到了我认识的熟人，我就毫不犹豫的给她讲了三退，她很快就同意了退出团、队组织。我下决心接着讲，不一会就又讲退了一个。回家后想，当时的正念还真强，在警车警察附近就讲退了两个人。从那以后，我就开始了每天面对面的讲真相，劝三退，救度众生。

一开始，给熟人讲，因为弘扬大法时，经常讲真相，有些人知道我是炼法轮功的，所以在我心里，我是炼法轮功的是一个很正常的事。师尊在法中鼓励我们说：「大法弟子，你们是浊世的金光、世人的希望、助师的法徒、未来的法王。精進吧，世中的觉者，现在的一切就是未来的辉煌！」（《贺词》）

在师父的讲法指导下，我心里有一种是大法弟子真是太幸运了的想法，所以在任何场合，不管是谁问我是不是炼法轮功的，我都笑呵呵的回答「是啊！」我记的有两次，我有了人心，绕着说的，没有正面回答，讲三退都没有讲成，对方没有接受。从那以后，我弘扬大法、讲真相、劝三退，只要有人问我是不是炼法轮功的？我就说是，效果一直很好。有很多明白真相后的人都非常感激，说，「你们炼法轮功的真是为别人着想啊，冒着危险告诉我们。谢谢你们哪！」有的说，「你们炼法轮功的真多，都有好几个人和我说过了。」有的说，「你们要注意安全呀，碰着坏人给你们举报了，你们就要進监狱

呀！真得谢谢你们哪！」我有时说，「要谢就谢我们的师父吧！」有时说，「不用谢，回去告诉家里亲人，如有人讲三退，一定要把握好机会呀，同意退出党、团、队，选择一个美好的未来。」看到是边远地区的，讲完三退后，告诉他们，「回家后，如遇不到大法弟子，就用纸写声明，退出加入过的党、团、队组织，起个化名填上，粘贴在大树上，或外面的大墙上也有效。」

我现在突破了自己常人的观念，放下了自我，每天最少用三、四个小时，和同修配合，象云游一样，大街小巷讲真相、劝三退；用心讲，对待众生，就象救亲人一样，保持慈悲的心，祥和的心态，及时打开世人的心结，抓紧时间救人，抢人。

有的同修和我在一起配合讲真相，说我的微笑真是从内心发出来的，有一种慈悲的场，所以一讲就成。也有时遇到不理解的，说三道四的，我耐心的给他讲，如还不接受，我就说，「你再了解一下吧，我们都是为你好，以后遇到有人和你说，一定要把握好机会呀。」就这样心平气和的离去。

我每天经常劝退十多人到二十多人，也劝退过五十多人，每天出去，自己没有打算，出去先在哪个方向见到有缘人，就往哪个方向走，随师父的法身安排。在讲真相劝三退的时候，用神念，完全投入到救度众生中，真正体现了「觉者执著心无存」（《精進要旨》〈境界〉），做神事，行神迹。

在去年冬天有一次，有两个同修要和我们一起去学着讲真相，我们四个女同修分成两组，在同时同地讲真相。她们俩人在我们身后讲。那两个同修被绑架了，我们还不知道，还继续往前走着讲三退。讲了十来个人后，看身后没人了，就想她们可能到别的胡同里讲去了。想起找她们时，打电话，接电话的却是个男人的声音，还很横，才感觉不对劲，在附近一边发正念，一边打听，碰到同修才知道她们被绑架了。

那两个同修被非法关押十五天后，正念闯出。同修说：你们真神了，这得有多强的正念呢！其实，在讲真相、劝三退的时候，真的没有时间想别的。在不讲的时候，就一直发正念，清理自己，清理空间场；讲的时候，一边讲，一边发正念，还得说出最恰当的语言打开

对方的心结，使他们能够得救。讲完一个后，马上又寻找下一个有缘人。我们心里牢记师父讲的，抢人、救人、擦肩而过的都是有缘人，所以我们能够放下人心，抓紧劝三退，救度众生。

在这十三年的修炼路上，我做了一些证实大法的事，也有很多不足。明慧网站又一次给了我们这样的交流机会，我怎能不珍惜。常人的书，我只读了六年，大法的书，我已经读了十三年了。我深知，按正法时期大法弟子的要求我相差甚远，我只能把我做的点滴和大家交流一下。

在今后，我一定在这万古机缘的最后时刻，尽最大努力，少留下遗憾，多留下慈悲，多学法，坚定实修，做好三件事，走好修炼路，完成史前大愿，圆满随师还。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会稿件）

扎实走好助师正法的每一步

文 / 内蒙古大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十一日】第五届大陆大法弟子书面心得交流大会又开始征稿了。作为师父的弟子，不管我修的怎样，我必须要写出这份心得体会，一来是向伟大的师尊交上这份作业，同时这也是我们大陆大法弟子的一次盛会。随着正法洪势的迅猛推进，我们每个修炼人心里都清楚的知道，这样的交流机会不多了，也是对自己正法修炼过程的一个小小的总结。

我利用工作之便，随时都能上明慧网。一切智慧都从法中来，我们学会了多版打印的应用，能轻松自如的打印大法书籍，装订成书，解决了本地区同修缺书的难题。我们这个不成规模的小小资料点，也溶进了大陆资料点的万花丛中，不显山、不露水，履行着证实大法、救度众生的神圣使命。

——本文作者

尊敬的师父好！各位同修好！

第五届大陆大法弟子书面心得交流大会又开始征稿了。作为师父

的弟子，不管我修的怎样，我必须写出这份心得体会，一来是向伟大的师尊交上这份作业，同时这也是我们大陆大法弟子的一次盛会。随着正法洪势的迅猛推进，我们每个修炼人心里都清楚的知道，这样的交流机会不多了，所以我悟到大陆的每一个大法弟子都要珍惜这次机会，都要写出自己的修炼心得，解体邪恶，震慑邪恶，完成这份特殊的作业，同时也是对自己正法修炼过程的一个小小的总结。

一、学法修心，勇猛精进

要做好师尊要求的三件事，最主要也是最关键的前提就是学好法。师父在每次讲法中都反复强调要我们多学法，多看书。精进的同修都在背法，有年纪大的，也有年轻的。我不甘落后，于去年八月份也开始背《转法轮》。开始背的时候，每天只能背一两段。因为白天要上班，只有每天晚上吃完晚饭在家中边学边背。背法的时候，许多在通读时没悟出来的法理，在背的过程中都一一展现，当又一层新的法理在你的头脑中显现出来时，那种感觉真的是豁然开朗，其妙无穷。

背第一遍的时间用了八个月。紧接着我又开始背第二遍，第二遍我是边背边写，背下来一段，就工工整整的写下来，然后再背下一段，这一边背一边写的时候，又不同于只是背的感觉。在写的过程中，必须全身心的溶入其中，不能有一点疏忽，就连每一个标点符号都必须牢牢记住。这样学法的速度虽然有点慢，但是我悟到：学法不在遍数的多少，而在于你是否真正用心去学，用心去体悟，并用法的标准时时刻刻来衡量自己，约束自己，遇到任何事情都能冷静的想到自己是修炼人。就象师父在《转法轮》中讲的：「你得真正实修你那颗心才行。」

同时我也挤时间听法，晚上睡前的几分钟，早晨上班走在路上的几分钟，就背诵师父的《洪吟》；上班时间如果方便的话，看师父这几年在各地的讲法和经文，上明慧网，每天都沐浴在大法之中，汇入到师尊轰轰烈烈的正法洪流，不断的向前奔跑着。

法学的多了，身心得到了升华，正念强起来，很多固有的人心在不知不觉中去掉，讲真相劝三退也就很自然、很顺理成章了。

二、珍惜机缘，救度众生

随着正法形势的迅速推进，作为助师正法的法徒，我们不能只顶个名，我们得对的起「正法时期大法弟子」这一称号。讲清真相、救度被谎言毒害的众生是我们的责任。

所以，凡是到我家来的亲戚朋友，我一个都没有错过。时间多的就多讲一些，打开电脑让他们自己看明慧网，看真相光盘；时间少的就少讲，告诉他们电视里的所谓「自焚」、「杀人」全是造谣宣传，加入邪党党、团、队组织的全部帮他们退出，并告诉他们了解大法、相信大法的神奇和伟大，从此以后有福报。

更神奇的是有好多几年不见面的亲戚都会主动来我家，没什么重要事，就说要来串门，好象是专门来听我讲真相，找真相的。家住沈阳的舅舅、舅妈，多年没来我们家，突然有一天来电话说要到我们家来看看。我一下子就悟到他们是来听真相了。我热情的接待他们以后，第一件事就是问他们是否了解法轮功。他们说，在家的時候捡到这方面的资料，或多或少知道一点，但就是不明白到底是怎么回事。我告诉他们，电视里的宣传全是假的，法轮功是佛法修炼，教人修心向善，按「真、善、忍」理念做人，决不会「自焚」，更不会杀人，那是邪党栽赃陷害，为镇压找借口，迷惑大众的。今天你们到我家来是来对了，了解了大法真相，比什么都重要。相信大法好，会一辈子平安得福报呀。他们激动的说：那太好了，这一趟没白来，终于弄明白法轮功是咋回事了，以后再也不相信共产邪党的蛊惑邪说了。送了护身符劝其三退，舅舅、舅妈欣然同意，并说：退退退，这是好事，咱老百姓这一辈子只求个平安。多么可贵的生命，我在心里默默的感慨，都是为法而来，都在寻找真相啊！

外出时碰到有缘人，只要时机成熟，不管是什么职业、什么身份，我不会放过任何一个机会，我讲真相的人中有中学的校长、机关单位的副局长、收破烂的小商贩、卖菜的摊主、开车的司机师傅，有老师、学生，有工人、农民、军人等等各个行业的人。

我讲真相就经常碰到这样的有缘人。有一次在药店里碰到一位老婆婆，得了一种很奇怪的病，很无助很可怜。在医生对她的病没有任何办法的时候，我跟她讲了大法真相，送给她一个护身符，并告诉她诚心念「法轮大法好，真善忍好」会身体健康得福报的。她一下子眼

泪就流下来了，要掏钱给我。我说：婆婆，我是修炼法轮大法的，不会收你一分的，今天是我俩的缘份，是我师父安排我来救你了。她简直不知说点啥好，一个劲的说：孩子，你心眼可太好了，我今天可碰着好心人了；我有救了，太谢谢你了。

还有一次，我去医院看望一位病中的亲属，同住的病房有三个憨厚朴实的农民，我先跟她们唠点家常，问她们得的什么病，接着就给她们讲述法轮功，讲了大法的美好与神奇，讲了法轮功蒙受的千古奇冤，告诉她们常念「法轮大法好，真善忍好」，可以消灾去病，遇难呈祥，还把护身符送给她们。她们就象得了宝贝一样装在贴身的衣兜里。没用多说，全部同意三退。在我临走的时候，她们害怕自己忘了那两句话，又让我告诉她们一遍，并再三表示感谢。我说：你们不用谢我，要谢就谢我师父吧，我师父把这么好的功法洪传于世，教人们重德行善，这是开天辟地都没有的啊！应该说感谢的是我，感谢你们听我讲了法轮功真相，为你们的生命选择了美好的未来。

象这样的例子还有很多很多，每当救下来一个人，我丝毫没有轻松的感觉，看着忙忙碌碌的人群，众生都被迷在这里，想到「法正人间」的那一刻，想到时间的紧迫，就越来越觉的肩上担子的沉重，更加明白了自己责任的重大。值的庆幸的是，觉醒的世人大都在寻找真相，等待生命的被救度。平时我的拎包里总装着大法资料，有真相传单、小册子、护身符、真相钱币等，到时候见机行事，适合做什么就做什么，每次外出都有一定的收获。

说起这些资料，我说顺便说一说我们的小小资料点。我利用工作之便，随时都能上明慧网，看到有合适的资料就打印出来，分发给其他几位同修（也是我的同事），我们同时也供给本地区不能上网同修师父的新经文、《明慧周刊》、真相传单、新年晚会光盘等资料，并在网上发布他们劝退的三退名单。一切智慧都从法中来，一切都有师父的安排，我们学会了多版打印的应用，能轻松自如的打印《转法轮》、《洪吟》和师父的各地讲法等书籍，装订成书，解决了本地区同修缺书的难题。我们自己制作出来的大法书，干干净净，整整齐齐，我们心里充满了对师父的无限感激和敬仰。我们这个不成规模的小小资料点，也溶进了大陆资料点的万花丛中，不显山、不露水，履

行着证实大法、救度众生的神圣使命。

三、查缺补漏，勇于面对不足之处

尽管我自认为做了一些证实法的事，自认为修掉很多的执著心，但是跟精進的同修相比，还是微不足道，相差甚远。不能天天坚持炼功、讲真相有怕心、还有对情的执著、不修口、发正念不能按时等等，在这些方面我都在努力提高，努力做好，不断的纯净自己，精進再精進，多学法，多发正念，严格要求自己，扎实修炼，走好助师正法的每一步，圆满随师还！

以上是我的法会投稿，虽然很平淡，但都是我助师正法修炼路上的真实的一幕幕，不妥的地方，望同修慈悲指正。

谢谢！合十！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

在助师正法中升华

文 / 黑龙江大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十一日】……当同修给我拿来电脑时，什么是鼠标、键盘，我都不认识。学习技术的过程也是在不断向内找和升华的过程。有时我学不会，同修急了说：「你真笨。」我当时笑呵呵的，心想，是我不好，没用心，让同修着急了，今后我要用神念，用心学，尽量不耽误同修学法、救度众生的时间。Qq 欺，Ww 乌，平 ping，安 an，……这样我随时都能帮助周围的同修发表常人的「三退」名单。现在我能上网、下载做小册子、刻光盘。

——本文作者

尊敬的师父好！各位同修好！

我是黑龙江大法弟子，回首十一年的修炼历程，在师父的呵护下，从不悟、渐悟到对师对法的坚信，在助师正法的风雨途中，一步步的走向成熟。

写心得交流也是救度众生

看到第五届大陆大法弟子书面心得交流大会的通知时，我体悟到，作为大陆的学员，我要珍惜和把握好师父给予大法弟子整体提高和升华的机会，应拿起笔来写出自己的体会，向伟大的师尊递交一份合格的答卷。

走出为私的个人修炼状态 溶于神圣的正法修炼

几年前一直自己学法，通过走出来参加集体学法，对法有了较清晰的认识，修掉很多不好的人心与观念，学会了向内找，师父讲：

「你们看书时思想胡思乱想，那书中无数的佛、道、神在看着你可笑又可恨的思想，看着思想中的业力可恶的控制你，你还执迷不悟。」

（《精進要旨》〈走向圆满〉）

我认识到学法时常念错就是思想不静。开始同修给我指出来，不能及时向内找，不能严肃对待还找理由：文化高低不一样。后来又被「怕念错」的思想业力障碍着，造成紧张，学不好法。要想真正同化大法，就必须静心学法，学法不认真也是对师对法的不敬。我向内找自己，发现我读法时有自卑心、自尊心、胆怯心等，这都是后天形成的观念，不是真我，从根子上去掉这些心。当我悟到这些，我能静心学法了。参加集体学法，是师父给我们留下的共同交流、找出差距、在法中升华的大法修炼形式。

集体学法前，觉的天天能学法，能看到《明慧周刊》，有资料就出去做，没有就自己写，自认为三件事也做了，也跟上正法进程了。向内找后发现这是一颗很大的私心，没有为整体着想，没有为法负责的整体意识，只想保全自己的安危，保全自己不被落下。这是为私的个人修炼状态。当我悟到这层法理后，我觉的自己应该做资料，不能被人中文化少的观念障碍着，要从人中跳出来。

当同修给我拿来电脑时，什么是鼠标、键盘，我都不认识。学习技术的过程也是在不断向内找和升华的过程。有时我学不会，同修急了说：「你真笨。」我当时笑呵呵的，心想，是我不好，没用心，让同修着急了，今后我要用神念，用心学，尽量不耽误同修学法、救度众生的时间。我不会打字，影响发「三退」声明，我就想办法借一本一年级课本，把键盘字母全写在一张纸上：Qq 欺，Ww 乌。再买本字典把常用字写在一张纸上：平 ping 安 an，打字时看着这张纸就容

易多了，这样我随时都能帮助周围的同修发表常人的「三退」名单。现在我能上网、下载做小册子、刻光盘。相互交流圆容整体，在做好三件事中升华自己。

否定和解体旧势力的迫害，归正一思一念

一日，正在忙家务的我，被破门而入的警察拽住：「不准动，我是派出所的！」接着进来十多个人开始疯狂抄家。当时我的一念是求师父快加持弟子，我要发出强大的正念，把我的法器全罩上，叫他们看不见，叫他们少对大法犯罪，解体另外空间操控他们的一切邪恶生命与因素。

我问他们有什么手续吗？他们说对你不用手续。接着又是录像，又是照相，翻的乱七八糟。我的 mp3、mp4、打印机、手机及孩子电脑箱等物品被抢走。让我走我不走，师父说：「作为一名大法弟子，为什么在承受迫害时怕邪恶之徒呢？关键是有执著心，否则就不要消极承受，时刻用正念正视恶人。无论在任何环境都不要配合邪恶的要求、命令和指使。大家都这样做，环境就不是这样了。」（《精进要旨》〈大法弟子的正念是有威力的〉）最后他们强行把我抬走，并蒙上我的眼睛，勒上我的嘴。我高喊着：「法轮大法好！真善忍好！警察抓好人了！」他们使劲勒我嘴，我感到要窒息，气上不来。这时我喊师父快救我，觉的这口气上来了。他们还不放过我，还在使劲勒。

我被绑架到派出所，眼睛一直蒙着，两手倒背扣在铁椅子上。他们说：「这椅子还热乎呢，已经坐过好几个人了。」然后打我嘴巴子。市公安局、六一零来人恐吓我：「你认识某某、某某吗？她们都死了！这里也死过，你要象她们那样，我们有的是办法对付你！」然后有人说：「去把芥末油准备好，不行还有辣椒水。」这时我想我师父说了算，你们说了不算，不准动我。我求师父加持弟子，打开这里迫害我的所有警察的善念，解体背后操控他们的一切邪魔乱鬼、全盘否定旧势力的安排，我就走师父安排的路。过一会儿有人问：「准备好了吗？」「准备好了！」「拿上来！」这时我想：我师父说了算，不准动我。就这样他们没动我。

过了一会儿，他们把半截燃着的烟头往我鼻子里插。我说：「你们不要这样，你们也有父母、兄弟姐妹，这样对你不好，我希望你有

好的未来。」有人还按我的穴位，又做了个黑布套将我套上。我想那不是我用的，后来他们说怕我睡觉，就把黑布套拿走了，然后使劲揪我头发要与我正在反铐的手连上。我想：你不要动我，你这样会造业的，开启他的善念，解体操控他的一切邪恶生命。结果他下楼就没上来。恶警们看我闭眼睛就用水浇我，还往我脖子里倒水，不让去厕所，要去就得说，不说就不准去。我想：我不说，厕所必须去。邪恶恐吓我：「告诉你，你孩子也被我们关起来了，他以后工作也没了，你家房子以后也给处理了。」这时我想你说了不算，我师父说了算。另一恶警说，我让她说吧：你知道大挂吗？知道五马分尸吗？来看我的！说着就拉开了架势。我想：你别动，我师父说了算，住手。他们当时就住手了。我知道这一切都是师父在呵护着我。

这时，他们欲对我提审，欲做所谓的笔录。我想：「我是大法徒，是宇宙的保卫者，我是来救度众生的，我不能因为我的过失毁了你们。我要全盘否定这一切迫害，我做的是最正的事，你们什么也不应该知道，如果我让你知道了，就是在引导你们犯罪，所以我要救你们，停止这场迫害。」他们问什么我都说不知道，就是不配合记笔录。他说：「那就是你孩子下载的了，那就关孩子吧！」我想你说了不算，我师父说了算。

两天后我被送进看守所。想到外边的众生等着我们去救度，我却在此时被劫持到了黑窝里，我哭了，我对不起苦度我的师父，决心归正自己，走师父安排的路，正念出去。有位同修对我说：「我是叛徒，是我领着去你家的，我全说了。」我说：「我不怪你，是我没学好法，空间场不纯被旧势力钻空子。别背包袱，摔倒了爬起来，我们要正念闯出去。」当我静心背法时，想到师父说的：「虽然有旧势力的存在，可是你们没有那个心，它就没有招。」（《二零零二年美国费城法会讲法》）使我体悟到，这次遭到迫害是我的怕心促成的。担心周围同修经常来往，不修口，不注意安全，牵连自己；而且，我曾经在家中被邪恶之徒绑架、强行抬走，产生了「在家不安全、怕邪恶来」的观念，没在法中破除它。结果旧势力加重了对我的迫害。

刑事犯让我干活我不干，她说：「不吃不喝还想出去呀，进来就别想出去！」让我买被子，我不买，我想这不是我呆的地方，这里的

东西我全不要。「听说二零零二年你闯出去了？告诉你零二年以后再也没有出去的，死了这条心吧，遭这罪干啥，象你这样的死好几个了，哪个出去了？出去也都抬回来了，最后还转化了。」我说我不是不吃，是迫害造成的不能吃。我让她们看我身上的伤，开始给她们讲天安门「自焚」、中共活摘法轮功学员器官、法轮大法洪传世界等真相，她们中有的还「三退」了。

有同修与我交流，让我和刑事犯们搞好关系，说别影响了救度她们，且说这是文明监室。我听了很痛心，在「这一瞬间，值千金，值万金」（《芝加哥市法会讲法》）的时刻，外面那么多众生等着我们去救度。我们怎么能在这里承受迫害？不是说我们反迫害就不能救她们了，不是她们说我们好就好，她们说我们不好就不好，「真、善、忍是衡量好坏人的唯一标准」（《转法轮》）。当邪恶之徒来提审时，我还是完全不配合，警察说：「就因为你一个字不签被教养了，你有什么要求？」我说：「我要求立即无条件释放，我没错，关我是犯法的。」我被非法送到教养所之前，大家都让我带日常用品，我说：「我什么也不要，我就要新宇宙中所要的。你旧势力别想动我，到哪儿也关不住我。」在教养所住了一夜，翌日检查身体「不合格」，他们只好将我送回家。

在奥火传递期间，另外空间的旧势力利用我市的邪恶之徒对大法弟子进行大面积的干扰迫害，阻碍众生得救。当时，我由于刚回来，怕再被迫害，没有真正否定旧势力的安排。心想：「刚被迫害回来，如果邪恶来，我也不开门」。就这一念不正，干扰向我压来。

奥运前几天，派出所的人天天来敲门，一天好几次，开始我在家发正念全盘否定旧势力对我的干扰、迫害，不承认这一切，我是师父的弟子，这是我家，不许他们进来。可心还是没有真正放下，「觉的」他们随时都会来敲门，就想这样不行，法也学不好，太干扰，躲几天吧。这下旧势力更来劲了。

奥火在我市传递那天，邪恶因素操控市公安局令几个派出所与单位的人，到我家疯狂砸门，到处找我，打电话，找我孩子、亲戚、恐吓家人。孩子吓的有家不敢回，打电话告诉我，这回你就别回家了，他们都在找你，有好几个派出所，还有单位都在咱家楼下呢，车好几

辆。我说孩子你别怕，是妈没做好，叫你害怕了，妈没事，明天我就回家。我回到家，孩子说「烦死我了，他们太烦人了，天天给我打电话，咱们租房子出去住吧，离开这里。」我说：「不行，这是我的家，我是这里的主人，一切我说了算，神怎么能被邪恶吓住呢！流离失所的路不能走，我堂堂正正的走师父安排的路，什么保外、什么重点、我全盘否定，不承认这一切，一天也不躲了。」

师父说：「一个不动就制万动！」（《美国中部法会讲法》）但为什么我很多时候还叫旧势力迫害伎俩得逞？师父说：「好坏出自人的一念，这一念之差也会带来不同的后果。」（《转法轮》）师父在《二零零三年元宵节讲法》中说：「因为不被承认而强加的迫害是犯法的，宇宙的旧理也是不允许的，无理的迫害是绝对不行的，那样旧势力也不敢干。」思想上有了清晰的认识，邪恶的干扰自然退了，随之破除旧势力的一切干扰。如今，我的生活环境、正法修炼环境日渐好转。

人人都修出「为法、为整体、为众生负责的协调人意识」

本地区多年来在邪恶的疯狂迫害下，损失惨重，整体正法形势举步维艰，做协调工作的人越来越少，协调人建议我参与进来共同做协调工作，整体提高。

由于我近期的被绑架，家庭资料点被破坏，回来后我加强学法和发正念，我在学的过程中一直向内找自己。师父在多次讲法中也都讲过不想落下一个弟子。我们在历史上也曾相互约定：别忘了叫醒身边的人。我悟到协调工作的重要性，为了助师正法中更好的救众生，共同达到法对我们的要求和标准，我自身必须在法上提高上来，多学法，去掉一切观念与执著。

我总认为自己文化不高，性格内向，不善言辞，修炼后虽然突破了很多，但是觉的自己法学的不好，让我当着大家谈话，有点胆怯，不愿指出别人的不足，怕伤害自己，就是常人说的老好人，不适合做协调工作等等。树立正确目标后心想：什么来往牵连呀，刚出来别再被迫害呀，这些私心与观念我全不要，我就要去圆容师父所要的，走师父安排的路，我是正法时期的大法弟子，我就要为这方同修与众生负责。

于是，我主动走出来去找回迷失的同修，通过交流学法，首先把找到的同修组成学法小组，共同在一起学法。因为找到的同修大部份只学《转法轮》，不学师父的各国讲法，经文看一遍就藏起来了，不方便拿，时间长就不想看了，认为有《转法轮》学就行了，建议同修买 mp4，学法很方便。学法要全面学，各国讲法，经文必须经常看。通过集体学法交流，同修提高很快，其中有两位同修都各自积极主动去找周围迷失的同修。她俩知道学员搬家了，只是大概的知道在哪片住，可她们想我一定找回迷失的同修。由于她们是在法上做事，结果很顺利的就找到了。一次我同她们一起去交流时，风大、天冷，骑自行车很吃力，路途很远，已近郊区，可她们毫无怨言。我很受感动，泪水也流了出来。同修呀，别再迷失了，快些走出来吧，同修为你着急，师父为你更急呀，师父在等待着我们哪。

人人都要走出自己的路，做好三件事的同时，都应主动参与协调工作，只是协调的范围有大有小，互相促进共同提高，最终达致一脉带百脉，百脉全开的境界。每个同修的提高都影响着整体的提高，每个同修的安全都牵扯到整体的安全。同修的提高使我更加明白，作为一个协调人，不能只在大法的工作上协调，真正的协调应该是在法上协调一致。引导大家如何学好法，在法上认识法，如何向内找，如何形成坚不可摧的整体，更好的救度众生。

回首十几年的修炼，真有万千感慨。但是最令我感慨与欣慰的是：我能有幸做师尊的弟子，能在人间助师正法、救度众生！

以上是我的心得交流，不妥之处，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）

云南弟子反迫害的部份经历

文 / 云南大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十一日】我惊奇的发现邪恶对我的每次迫害，在师父的安排下，都会戏剧般的变成对我证实法有利的环境。如：每次我被关禁闭的时候，师父都会巧妙的通过各种方法给我送来新经文，甚至我被送到其它大队关禁闭的时候，师父都能让我得

到新经文；为了不让我晚上炼功，邪恶专门安排了一个吸毒人员单独和我睡在一起，殊不知我的鼾声却突然变的出奇的大，吵的他睡不着觉，最后，他把我喊起来炼功……

——选自本文

慈悲的师父好！各位同修大家好！

得法前，深受父亲爱好气功的影响，我一直渴望得到生命来到世间的答案，觉的人的一生不应当只是为了生、老、病、死而活着，应该有更大的意义。父亲山南海北的到处拜师学气功，介绍很多气功书给我，但我总不满意。一九九六年，我从父亲那里得到一本《法轮功》后，我知道了：父亲多年山南海北的学气功就是为了找法轮功啊。从此在师尊慈悲的呵护下，我们全家：爷爷、奶奶、父亲、母亲都幸运的走上了生命的回归之路。

打印真相资料

一九九九年「七•二零」邪恶迫害开始后，师父的经文就得不到了。而当地有许多都是刚刚得法的新学员，面对这场突如其来的恐怖打压不知如何是好。这时在师尊的安排下，我学会了使用电脑，可以到网吧看经文，并从屏幕上一个字一个字抄下来送给同修。正想着有台打印机就好了，突然单位就给了我一台旧的针式打印机作为教学用。这样我就可以到网吧下载经文，然后回来打印。紧接着单位又给电脑房配上电话上网，并把电脑房的钥匙给我，让我维护机房。

白天电脑房人多，不方便上网，我就晚上主动通宵加班维护电脑，一边工作，一边上网下载、打印，一切都安排的非常有序。当看到明慧网上的「天安门自焚真相」录像后，我想一定要让更多的人看到，我就到单位申请买刻录机。刚好单位正要制作自己的宣传影片，到外面刻录成本贵，领导听说我会制作光盘就很高兴的同意了。由于上大法网站做真相资料，学的都是当时最新的电脑技术，单位同事看到的只是我业务水平不断提高，主动加班又不计报酬，工作认真负责，所以单位领导对我炼法轮功的事没有上报上级部门。

唤醒同修，共建资料点

有了真相资料后，我就利用假期赶回老家去唤醒被邪恶蒙蔽的同

修。开始一些同修有怕心，不敢和我接触，后来通过放录像、学新经文、交流，许多同修流泪了，决定从新开始走回到证实法的路上来。由于当地信息比较闭塞，同修大多都是没有任何电脑基础的，甚至不知电脑为何物，要在短时间内教会同修做资料，以前从没有尝试过。但我坚信师父既然安排了，就一定错不了。

我给同修讲了我学电脑的经历：实际上电脑技术不是学出来的，是在证实法中用出来的，只要我们信师信法，突破自我观念，没有做不到的事。在教同修的过程中我也深深的体会到，只要我们放下执著与观念，路走正了，师父一定会把我们证实法的路安排的很顺利，甚至会出现常人认为的「奇迹」。

如有的同修想配合经济点的电脑，马上就有人出售二手电脑或电脑配件马上就降价；有的同修想上网，宽带上网马上就装到家门口；有的同修想要打印机，市场上的打印机马上就更新换代，而且功能越来越符合我们证实法的需要。许多同修没电脑基础，我就让有的同修重点学会上网下载明慧文章，有的重点学会编排网上下载的文章，有的重点学会打印现成的文章，有的重点学刻现成的光盘等等。

对所学内容为什么要这样操作，我先不对同修做过多解释，只要他们按规定步骤完成了所需要结果就行。过一段时间，同修熟练后，再慢慢解释为什么要这样做，并让同修互相协调上网、排版打印、刻光盘、装订封塑等流水线一起运作。

这样，没有任何电脑基础的同修却奇迹般的在很短的时间内做出了各式各样的真相资料。而且大家在相互协调配合的同时，电脑技术与心性也在共同提高着。带着老家同修做出的真相资料回到省城，省城的同修看了以后大受鼓舞：「以前都是真相资料往下面送，现在倒过来了！我们可不能落下呀！怎么办？那就让个人资料点遍地开花吧！」结果省城的个人资料点也一个接一个的建立起来了。

后来，专门为迫害法轮功成立的「六一零办公室」得知我炼法轮功，仍然还当着班主任、上着课，大吃一惊。马上撤销了单位「文明单位」的称号，把我调离了班主任和教学工作岗位。但由于我平时上课不计报酬，解决电脑故障随叫随到，服务态度也耐心、周到，很受学生和教师欢迎，所以单位领导悄悄的背着「六一零办公室」让我

担任管理工作，并兼职课外辅导学生和教师学电脑。我很珍惜师父为我安排的这个讲真相的机会，因为搞管理工作反而更有时间做好「三件事」，比如我可以灵活的利用学生面临放假和毕业的时机，把学生组织到电教室，在大屏幕上给学生放真相录像、教如何突破封锁上网、发真相光盘等等；学校老师出于对我的信任，几乎所有的家用电脑都请我帮忙安装维护，我就利用机会给他们的电脑装上上网软件和真相资料。

就这样，我一边兼职工作，一边利用着兼职这更好的条件给众生讲着真相，单位领导也不断的向「六一零办公室」述说我工作如何认真负责，这样更方便我利用搞电脑工作的机会帮助同修建立了许多个人电脑资料点。师父的安排真是巧妙啊。

从教训中提升

又过了一段时间，我在给几个学生发完真相光盘后，心里总不踏实，学法状态也不太好，发正念思想老集中不起来，出现了消沉的状态，松懈了精进的意志。但这却没有引起我高度重视，还以为没为什么，别人也会这样的，这可真是一次惨痛的教训。不久我就因为向学生发放真相光盘（其中一个学生家长刚好是「六一零」的工作人员），被邪恶非法劳教三年。

通过这次刻骨铭心的教训，把我从消沉不精进中惊醒了。我含着泪读着师父的经文：「身卧牢笼别伤哀 正念正行有法在 静思几多执著事 了却人心恶自败」（《洪吟二》〈别哀〉），悟到虽然旧势力安排了「邪恶的环境」来迫害大法弟子，但只要弟子正念足，相信一定会把这个「邪恶的环境」转化为大法弟子救度世人的正法之场。

在师父慈悲的呵护下，通过同修们的共同讲清真相整体配合，我们在邪恶的劳教所里证实法的路也开创的非常神奇。如：从开始不准学法、炼功，到劳教人员为法轮功放风、保护炼功，到最后警察专门安排一间宿舍让我们自由的学法、炼功、发正念。只是在上级领导检查工作时，让劳教学员来通知我们回避一下；从只能背《论语》，到后来能背三个长的讲法、五十多篇《精进要旨》和《洪吟》，到最后可以从mp3听到《广州讲法》、《新经文》，并让许多劳教学员听了《九评共产党》后退出中共组织；从规定法轮功不准和「包夹」人员

以外的任何人接触，到大法弟子公开在一起交流，到最后劳教人员主动保护 mp3 和手抄师父经文，并提供 mp3 电池；从法轮功学员打饭、洗澡等主动排最后，到劳教「大组长」在集队时规定：「以后打饭先让法轮功学员打，洗澡先让法轮功学员洗，法轮功学员打扫的地方不准乱丢烟头。」

我惊奇的发现邪恶对我的每次迫害，在师父的安排下，都会戏剧般的变成对我证实法有利的环境。如：每次我被关禁闭的时候，师父都会巧妙的通过各种方法给我送来新经文，甚至我被送到其它大队关禁闭的时候，师父都能让我得到新经文；为了不让我晚上炼功，邪恶专门安排了一个吸毒人员单独和我睡在一起，殊不知我的鼾声却突然变的出奇的大，吵的他睡不着觉，最后，他把我喊起来炼功；我喊

「法轮大法好」反迫害时，邪恶安排了四个吸毒人员来阻止我，我就选择出工时公开对着过路人喊「法轮大法好」或在四合院对着摄像头喊「法轮大法好」和「某某某打人」，并正告打人者，如果你敢动手就会留下打人证据，今后我可以起诉你。最后「包夹人员」全体辞职不干了。邪恶要强迫我穿劳教服、遵守劳教报告制度，我就说：

「可以，但我要在劳教服上写『法轮大法好』，和报告『法轮大法好』。」邪恶一听马上作罢。从此，什么劳教会议、点名、学习等等，都与我无关；邪恶强迫我参加劳教奴工，我拒不服从，但主动为劳教人员送开水、递工具、唱大法弟子歌曲、背经文、讲真相，劳教人员纷纷叫好，气的邪恶没办法，又不敢上报领导。

最后，我在工地为劳教人员唱大法弟子歌曲、背经文、讲真相成为了每天我必有的节目；邪恶让我坐在警察旁边，不准我和其他劳教学员接触，我就不停的背经文、发正念，警察受不了了，一见到我马上就借故躲开，最后干脆安排一间宿舍作「装饰」，来关我禁闭，我就高高兴兴的在里面学法、炼功、抄经文。

在劳教所里仍要坚定修炼

在劳教所里仍要坚定修炼，我个人认为应该在这几方面有清醒的认识：

一、背法，把法装在心里是最踏实的，不管邪恶怎么疯狂迫害，心中有法就无所畏惧，大法就会给我们智慧来破除旧势力的安排，一

定要重视背法，这是我们放下执著、了却人心的最好方法，许多人心重的同修都是通过背法而坚定正念的。

师父告诉过我们：「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〉）

二、时刻用正念正视恶人，对照大法向内找，理直气壮的否定旧势力的安排。旧势力的安排不就是针对我们的执著心来的吗？我们就用大法来衡量，对自己心性的要求超越你旧势力的安排，看你旧势力怎么办？恶人失去邪恶的支撑，不就是个「小泥人」吗？有什么可怕的？

三、讲真相要考虑对方的接受能力，不要讲的过高，尽量结合对方的实际情况来讲。

比如：劳教人员大多都是过早辍学，而走上吸毒之路的。我就为他们分析，为什么他们对学习没兴趣的原因：不是学生不聪明，而是教育被党文化破坏了，学生学的都是党文化而不是中国的传统文化，学生不是根据自己的兴趣在学，而是根据邪党的需要在学，所以，邪党才是导致你们走上吸毒道路的根本原因。

四、邪恶最怕的就是被曝光，通过法律手段到处投诉恶人、海外同修打电话讲真相、家属的配合对抑制邪恶的迫害都会起到很好的效果。

以上是我在大法修炼中走过的点点滴滴，我知道我能做好的这一切都是师父慈悲的安排，而我离师父的要求还差的很远。今后我一定要更加精進，完成好「三件事」，不辜负师父的慈悲！不辜负众生的期盼！

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）

在痛苦魔难中提升自己

文 / 湖北大法弟子 味芯

【明慧网二零零八年十一月十一日】我今年五十八虚岁，是一名得法较早、实修才两年的新学员。回首人生之路，几乎都是荆棘遍

地，坎坷不断，没几天舒心的日子。为此我总是在寻寻觅觅，在苦恼和绝望中寻找人生的真谛。二零零七年新年前后是我人生的一个重大转折。我辗转收到了同修派发的讲真相光盘后，决定走进实修的行列。

通过实践得知，对那些不可能一次讲成功劝退得救的世人，这最后的「多讲几句话」一般是来得及做的到的。只是要根据对方的情绪反映掌握好「火候」，能讲多少是多少。对方一般都能平和的默默接受，听进耳里。问题是我们的这颗心，在对方尚不明白真相且又有所抵触的情况下，我们还愿不愿意说，愿不愿意尽最后的努力去救他一把，为今后其他同修有机缘对此人讲真相时打下一个基础。

——本文作者

尊敬的师父好！

各位同修好！

我今年五十八虚岁，是一名得法较早、实修才两年的新学员。回首人生之路，几乎都是荆棘遍地，坎坷不断，没几天舒心的日子。为此我总是在寻寻觅觅，在苦恼和绝望中寻找人生的真谛。

一九九九年「七·二零」之后，中共邪党利用其掌握的喉舌媒体，铺天盖地抹黑法轮功。凭我几十年来对邪党的认识，知道它们叫嚣的绝不可能是真的！我骑上自行车满城跑，终于在一个地摊上花高价买到了一本《转法轮法解》。一口气读完后，认为这是一本少见的好书。其后在人人过关、个个表态、反复追缴搜查大法书籍的恐怖日子里，我把师父的这本经书保护得好好的，就是没有交出去。不但没有交出去，我还把经书送给自己信得过的老师和亲友们阅读，介绍我的学习心得和见解。后来从网上下载到了《九评共产党》、《解体党文化》、《江泽民其人》等资料后，我又把它们做成了册子在老师和亲友中间传阅。那时我曾幼稚的认为，我就是一名法轮功学员了！现在才知道，那不过是作为一个常人在为大法做了一点事而已。连「修炼」的边都没有沾上。同时我还经常收到同修们散发的小册子。我知道它们的珍贵。所以我除了留下随身携带的之外，多余的就在阅读后

赶紧赠送他人，不浪费大法资源。

二零零七年新年前后是我人生的一个重大转折。我辗转收到了同修派发的讲真相光盘后，决定走进实修的行列。可是到哪里去寻找师父、寻找同修联系入门呢？

我满城转啊，到处打听法轮功。可就是没有人告诉我。后来一着急，想到了一个冒险的主意。平时听街坊、熟人议论，本地某某单位有一职工某某某，因修炼法轮功，多次受迫害，很有名。于是我花了一个上午的时间，利用「找老乡问个事」的名义，骑着自行车，一路寻访一路打听，终于找到了这位同修家里（后来才知道她就是我们这个学法小组的协调人），要求她帮助我修炼法轮功。这位同修很热情，但她的丈夫是一个受邪党毒害很深的常人，硬是把我赶了出来。这位协调人以后向其他同修介绍我时，总是说：「他就是那个自己找来的！」

从此，在师尊的慈悲呵护下，在同修们的帮助下，我才跌跌撞撞的一步一步走到如今。从明慧网上看到第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会征稿启事后，我百感交集，想把我这两年的修炼情况向师尊做一个汇报，给各位同修做一个交流，希望能得到大家的指点和帮助。

一、家庭关

家庭魔难是一道绕不过去的坎，不可能不提高心性就轻易过了关。家人表现出来的无休止的、几近疯狂的反对，更加坚定了我修炼的心。

我走进大法修炼之后，感受到了前所未有的、无与伦比的欣慰、安宁、充实、轻盈和美好。师尊很快就帮我净化身体，化解渊怨。不仅使困扰我十多年的高血压、心脏病、脂肪肝等病业不治而愈，而且还引导我破除了对名利情的执着，较快的走过了财、色关。为了鼓励我在修炼的路上奋起直追，师尊还让我在梦中看到了金色的法轮、金色的螺旋、三花聚顶、白色功柱和《转法轮》上每个字都是金光闪闪等殊胜景象。我为自己的生命有了新的视野、基点和找到了终极归宿而对师尊和大法心存感恩。我如饥似渴的一遍又一遍的学法，并坚持天天看明慧网上同修们的切磋交流文章，从中吸取「营养」，净化自

己，同化大法。

正当我沉浸在师尊的浩荡佛恩之中勇猛精進的时候，邪恶黑手烂鬼操控我的家人对我的修炼進行了近乎疯狂的反对。我的老伴出身于「贫雇农」家庭，是靠共产党来了后分了人家的财产才「翻身得解放」的，所以她常常不分青红皂白的拥护中共邪党。见我真心修炼就干涉：或经常的大声嚷嚷，或猛的摔门，或骂骂咧咧，再就是挑唆两个成年的儿子对我下手。我的两个儿子虽然各自有家，不常和我住在一起，但对我的修炼却视为眼中钉肉中刺，经常不分白天、夜晚还是清晨，就骂上门来，闹上门来，或打上门来。轻则恶语相向，辱骂不堪，砸损家具，重则拳打脚踢，甚至欲伤我命。

新年初三，两个儿子喝的满脸通红闯进门来，逼着威胁我，不让修炼。他们先是吵吵嚷嚷，骂骂咧咧，再就是拿头撞墙、撞玻璃，再就是跳楼寻死，跪下磕头，大声哭嚎。老伴则火上浇油，娘仨一起整我，闹的家里一潭浑水，几乎无法过下去了。

今年九月一号晚上六点半左右，我一边构思着本文的提纲，一边准备出门参加集体学法时，大儿子趁我不备，猛地抓起一瓶「金银花露」（玻璃瓶装约一斤重）突然砸向我的头。瓶子砸的粉碎，我满脸鲜血染红了衣衫。两天前他曾用短信骂我，没想到他今天回家是来袭击我、伤害我。

虽然我一次又一次的受到家人的威胁和伤害，但我始终按照师父教导的去做，打不还手，骂不还口。坚持多学法，从法理中明真相，从而提高心性。师父说：「人有难、有痛苦是在为人还业，从而有幸福的未来。那么修炼的人就要按照正理修炼。吃苦受难是除去业力、消除罪过、净化人体、提高思想境界、升华层次的大好机会，是大好事，这是正法理。」（《越最后越精進》）又通过学习师父在《二零零六年加拿大法会讲法》等经文，我明白了家庭魔难是我修炼中消业、修心、提高自己的一个好环境这层法理。此后，就比较好的做到了忍，不去记恨他们。

我也曾向内找，是不是自己在哪些方面没修好，有漏，让邪恶钻了空子，从而导致迫害不断？因为邪恶的疯狂迫害，在人的表层空间有时表现为操控恶警对大法弟子抄家、绑架、抓捕，有时就是利用另

外空间的低灵烂鬼操控思想不好的人（包括家人），针对我们的各种人心执着，进行干扰、破坏、迫害。所以我除了不记恨他们，宽容、体谅的看待他们对我的「不仁不义」之外，还时时注意挖自己掩藏得比较深的人心执着，如对孙子孙女的成长用情过度、对儿子儿媳的未来担忧过度等。我在家庭生活、家庭关系的处理中注意用「真善忍」要求自己，尽量做到无私无我、先他后我。

但两个儿子并不领情。我的两个儿子认为我带孙子（两岁半）、孙女（五岁半）是「害小孩」，把孙女和孙子与我隔绝开来。给儿子们打电话不接，发短信不回，见了面说话也不搭理。有次我给小儿子打电话，他竟然说：「你是谁？有什么事？我的事不要你管！」不等我说下句就把电话撂了。对于这种事，我痛苦过，不知怎样才能做的更好。打开师父在《二零零八年纽约法会讲法》，师父说：「你把自己的这些痛苦啊、你自己的魔难啊都当作是坏事，那就是常人。痛苦是偿还业债，不顺心的事会使心性提高，作为常人来讲其实也是这个理。都是在消业，消去业了有一个好下一生，只是人不明白。作为修炼人，消去业力，修炼中心性提高上来了，最后圆满。作为一个大法弟子来讲，这是最基本法理，最基本的。有的人几年过去了，还是没有从根本上改变观念。修炼了多少年啦？还不能这样看问题，还不能正面看问题。」师尊的教诲使我警醒使我汗颜！心头的痛苦为之一轻！我悟到，家庭魔难对修炼人的迫害往往不只是一个层面、一桩事情就可以一蹴而就、一闯就过的：有魔的干扰不让修炼，有子女的「讨债」、消业，有旧势力以我们有什么执着要去为借口钻空子迫害，可能还有师父借此考验我们以提高心性和层次。

这些魔难的出现，有的时候是考验我们修炼的心坚不坚定，有的时候是为了去掉我们的什么执着或人心。家人对我几近疯狂的迫害虽然造成了我的精神和肉体的痛苦，但也帮我清除了对亲情的执着。

二、跟法走还是跟人走

当初领着我们修炼的协调人邪悟后，要我「别炼了」。面对邪恶「回光返照」式的猖狂迫害，是继续炼还是退回去？当初可是她再三动员我「要走出来」啊。

走进大法实修不到半年，我所在的集体学法小组就受到了邪恶的

一系列干扰迫害，遭到了不可挽回的重大损失。在这种情况下，协调人不是引导学员们向内找，查心性，堵漏洞，以求整体提高，仍然是按部就班的学法走过场，根本不切磋。集体学法只满足于轮着读，一到点就结束、走路。入心领会不够，互相交流就更少。有时也说几句，但主要是协调人说，大家听；或者泛泛的说，说不深或者说不到点子上；或者大家七嘴八舌同时说，谁也没搞清谁说的是什么。结果不到一个月协调人就出事了，被邪恶绑架。经过同修们和其家人的多方营救，协调人在被非法关押十五天后回到家中。但一星期后该协调人又被非法绑架到洗脑班。很快就邪悟了，供出了本地她所知道的学法点、资料点和一些学员的情况。

在同修们都知道该协调人已经被转化的情况下，另一名协调人仍然用常人心考虑问题，认为「她和我的关系还可以，她不会说出我们的」。尽管她很注意自己个人的安全，却把大法的安全、整体的安全、学员的安全寄托在已经邪悟了的同修的「良知」上。集体学法时大门常常是虚掩着的，一推就开，或者一敲就开。导致邪恶操控恶警直接闯入学法点干扰，打探情况。而且这名在安全问题上没有及时把好关的协调人也很快受到邪恶迫害，不仅被恶警非法抄了家，还配合邪恶做了「笔录」，说出了有关学法点、学员的情况和电话号码，进一步扩大了损失，使学员们的安全受到了新的威胁。有两名老学员因此害怕而不辞而别，躲避他乡。只剩下我和另一名年老同修靠户外切磋、单线联系的方式进行着艰难的修炼。而在此时，邪悟后的协调人（就是当初带我走进大法修炼的那位协调人）让我老伴传话：「叫老X别炼了！」还传了一些不敬师敬法的邪恶信息。这下我老伴似乎更有「理」了：「人家挑头的都不炼了，你还炼！」这种锥心之痛使我彻夜难眠：修炼的路咋这么多障碍，这么难走啊！

在邪恶迫害最疯狂的日子里，我牢记师尊「要多看书，多看书，多看书，一定要多看书」（《瑞士法会讲法》）的谆谆教导，坚信「一切功，一切法尽在书中，通读大法自会得之」的法理（《精进要旨》〈拜师〉），反复学法。我通过学法坚定自己的信念，常想师父就在身边，心中就感到有了靠山和力量。

我坚持天天学法炼功发正念，因为「法能破一切执著，法能破一

切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。」（《排除干扰》）当然，法也能破除我们的怕心！我们是走在神的路上的大法徒，只要我们的正念强起来，挺起胸，按照师父安排的修炼道路走，一思一念都在法上，不留漏洞给邪恶钻，一心一意做好三件事，师父的功就会改变我们周围的环境，保证我们的安全。就一定能震慑邪恶、抑制邪恶、解体邪恶！纯正、清亮我们的空间场。我坚持天天顶着烈日走出去讲真相劝三退救众生，有时甚至一天出去几趟。

我们是众生得救的唯一希望。我坚持天天使用真相币，我知道只要我们这份救人的心到位了，师父就帮我们做。其实要说透，我们所做的事都是师父在做，只不过是在表层空间利用了一下我们的手脚罢了。为了把自己尽量容进大法、同化大法，每当有十分钟以上的比较「整块」的时间我就看书学法，走路就用 MP4 听师尊讲法，若周围环境嘈杂不便听法就听大法弟子歌曲。因为同化了法的生命，邪恶既够不上，也不敢动。正如一位同修在切磋文章中所说的那样，在另外空间，邪灵也是欺软怕硬的。它们专挑那些有人心、有漏洞、不在法上、它们认为比较软弱的下手。

由于我把自己的修炼安排的满满的，总感到时间不够用，做饭、睡觉都是凑合；总感到天天都很紧张都很忙，也感到天天都在过关、去执著、有收获。讲真相也做的比较顺。

在邪党张罗奥运开幕的日子里，我没闲过一天，前后一共劝退了三百多个有缘人，用出了七千多元真相币，搜集整理了五百多个电话号码发给海外同修请他们帮助讲真相。同时将自己修炼中的粗浅体会，撰写、整理，先后在明慧网刊出。

我在这里只是想与所有的新老学员切磋、交流、共勉：抓紧！抓紧！走好走正最后的路，做好自己该做的事，莫让师尊的心血和操劳付之东流！

三、在真修实修中走向神

面对社会讲真相，真是「歌好唱，口难开」。讲多了也很累。自从师父的《问候》、《淘沙》等新经文发表后，很多大法弟子以为正法已经到了最后关头，邪恶说不定就熬不过奥运开幕这一关。我也产

生了一种「法正人间在即、圆满在望、终于可以喘一口气等着师尊法正人间到来」的消极想法。通过学法我首先破除了这种隐藏很深的欢喜心、变异了的怕吃苦、求安逸的心，破除了对时间的执着、对北京奥运的执着。他常人开他常人的奥运会，我们大法弟子只管救该救的人。

为了有条不紊的做扎实，我就把我周围的街道啊、菜场啊、超市啊、亲友熟人啊、所有的公共场所、公共场合、公益环境都在心里排了一个队。今天走东，明天走西。一遍又一遍的轮番寻找有缘人讲真相，就象常人在表层空间不停的轮番打扫卫生一样，不让旧势力、邪恶因素有藏身得以喘息的空隙。因为我觉的，如果我们还抱着某些人心不放，躲在家里不出门、不开口、不救人，那法正人间是等不来的。就是等来了也可能没有自己圆满的份！因为你若在关键时刻起了什么心，缩了头，蔫了，那就不配正法时期大法弟子的称号了。

其二是破除了「挑挑拣拣」讲真相的心，抓紧时间多救人。我讲真相大多比较顺。但也碰到过极少数的邪恶之徒。所以有一段时间开口讲之前，我就习惯观察观察。觉的比较好讲的我就讲，估计不大好讲的我就放弃了。通过学法我破除了这种靠主观去判断谁是可救度的、谁是不可救度的人心。师尊不计众生的一切过往之过，而只看人是否三退或者发自内心对大法的正面表态。如果我们习惯于「挑挑拣拣」有选择的去讲真相，那不是眼睁睁的看着这些被「挑拣」掉的生命面临毁灭的深渊吗？那大法的圆容及大法弟子的慈悲和善又从何体现呢？况且，讲的顺利就高兴，讲的不顺就怨恨，这不都是要去的常人心吗？如果这些明显的执着都去不了，那我们自身的修炼、提高、圆满又从何而来呢？师父的慈悲是普度众生！所以不管他是当官的还是打工的，是城里人还是乡里人，是拾荒的还是耍饭的，只要我有缘碰到，有机会开口，我就抱着从邪党手里往外抢人、救人这种精神，尽量讲、尽力劝。我想啊，只要我们修的执着无一漏了，救人救到位了，法正人间的那一刻就会到来。

就是那些在邪党邪恶部门工作的人员，他们由于所谓「工作」上的关系或原因，也在不断的接触大法、大法弟子和明慧网。他们也或多或少的知道了一些真相，悟到了一些理。他们也害怕神佛的报应和

被淘汰，也有追求幸福、平安的愿望和企盼。所以我在讲真相中既注意警惕他们的干扰和迫害，也利用一切机缘，向中共邪党的公、检、法、司、武警、国保、「六一零」人员突破。能够救一个是一个，能够解体一点是一点。为了弘扬大法，震慑邪恶，我把洪法的粘贴标语贴到了邪党公安局的大理石门框上。那张粘贴硬是稳稳的在那儿宣示了一个多星期。街上南来北往的过往行人，隔着几米远就能清清楚楚地看到上面的字。

其三是破除了要讲就一次讲成功的执着。只要是站在法上为救人，能讲多少是多少。过去我讲真相劝三退，讲的对方认可、接受了我就高兴；若对方似信非信、含含糊糊的不愿明确表态，我就觉的遗憾，不大高兴；碰上有的人非但听不进去，反而恶语相向或威胁谩骂，我就多少有一些怨恨心，觉的这种人不识好歹。学了师尊《二零零八年纽约法会讲法》，化去了我的很多糊涂认识。我深深为自己学法不深、认识不高、做的不好而羞愧。也深刻的感受到了救人的紧迫和责任重大。是啊，证实法与救人同时又是我们自身修炼、提高的机会。为什么我们辛辛苦苦讲真相救世人有时做的不顺呢？静下心来向内找，发现我们有时是单纯的抱着一种「我是来救你的」这种心态在讲，而忽视了同时修自己。觉的对方不管明白不明白都应接受、都要感谢我们那才叫正常。如果对方不听、不理解或者一时接受不了那就是「不识好歹」！——如果形成了观念且放任下滑，容易导致自视优越等常人心理，导致听者情绪上抵触。

师尊说：「作为你们来讲，证实法与救人的同时又是个修炼的人，修炼的人有人心在，否则的话就是一个神，神怎么修炼？神修炼不了，只有带有人身才能修炼，那才叫修炼。」（《二零零八年纽约法会讲法》）师尊的讲法迷途指航，让我明白了证实法与救人的同时也是在修自己的法理。也就是说证实法与救人不仅仅是我们修炼的机会和方式，更是我们提高的途径和机会！在正法的最后时刻，我们只有把证实法与救人紧紧的与个人修炼熔在一起，才能真正的得到提高、走向圆满。

有一件事对我启发较大：在讲真相中我曾碰上一位五十来岁的大哥。其人穿着一套比较新的军便服（开始我误以为是工商服装），全

身上下收拾的干净利落，一副精明干练的样子。我在心里打量：至少是一位农村基层干部，而且当过兵。你看大热天的他的风纪扣都扣的好好的。我指着他的衣服开口道，大哥啊，你是工商的吧？其人说，不是不是！这是部队的衣服，儿子的。由于天气十分炎热，所以那些过渡性的铺垫话我就没有多讲，三言两语后我就直接问道：你是党员吗？其人并不顾集市上人来人往的多，竟然大声大气精神十足的说：

「准备退！我有这个！」这两年讲真相我遇上过各种各样的人，但多多少少要费上一番言语。象这么干脆、直截了当的还从来没碰到过！可他为什么只「准备退」呢？

我一边紧急转变思维，一边接过他递过来的「这个」一看，原来是一张真相护身符，上边还印着为什么要三退、如何三退等信息。我笑呵呵的劝他道：「大哥啊你是位明白人，也是一位有缘人。还『准备』个啥呀，赶紧退了保平安吧！这次四川大地震，凡是三退了的，学炼法轮功的，都平安无事呢！现在你当着我的面，对着天说一声

『我退』就成了！」其人仍然高声大气的回答道：「好，我退！」然后又自言自语的说：「我还有两个儿子，爷仨个都是党员。」我赶紧劝道：「那就都退了吧。不过你得回家给儿子们讲清楚，要他们亲口同意才有效。这件事不比别的事，不可以包办代替的。」其人马上高兴的说：「好，我跟儿子们说！」

事后回味这件事我体悟到，这次我劝退这父子三人之所以这么顺手，就是因为有同修的付出在先。是前面讲真相的同修埋下的机缘。大法弟子都是一个整体。我们只要把自己融入整体之中就能无坚不摧。

师尊的讲法还使我体悟到，只要我们的心到了，念头起的正，师尊就一定会加持我们做成功！所以有时候哪怕明知这次是讲不成功的了，我也不会马上离开，而是尽量抓住时机，用简洁明快的语言把诸如「天降奇石」、「九评共产党」、「四川大地震中大法弟子及其家人都平安无事」、「法轮大法好、三退保命」等重大信息往对方的耳朵里灌，往心坎里送，能说几句是几句。为下一步得救埋下机缘。

通过实践得知，对那些不可能一次讲成功劝退得救的世人，这最后的「多讲几句话」一般是来得及做的到的。只是要根据对方的情绪

反映掌握好「火候」，能讲多少是多少。对方一般都能平和的默默接受，听进耳里。问题是我们的这颗心，在对方尚不明白真相且又有所抵触的情况下，我们还愿不愿意说，愿不愿意尽最后的努力去救他一把，为今后其他同修有机缘对此人讲真相时打下一个基础。

其四是破除了千百年来骨子里形成的那种「抱成见」的常人的理，放下心理「疙瘩」抢救人。我有一位出身资本家的初中老师，年轻时受出身影响和中共邪党的压制，郁郁不得志。后来得意了，做到中共邪党的市教委主任、地级干部才退休。由于师生关系不咋的，已是多年不通音讯了。有一天晚上我在某校区做真相时，偶尔碰到了正在散步的老师老俩口（老俩口都是我的初中老师）。当时我在路的左侧往前走，老师们则从路的右边对着走过来。交错之间我无意瞄了一眼，待走过了才猛然想起这不是老师吗？一旦确认了是老师之后，我的内心就翻腾、矛盾开了：这个真相是讲还是不讲呢？站在法上想，当然应该讲。但从感情上想，实在是不愿讲。因为老师在我心目中的印象不很好，有芥蒂。再说老师做过邪党的大官，黑心事可能做的比较多，他还不知配不配救度呢。就这样七上八下的思量，也没有定下一个主意。

第二天晚上我再去该校区时，我选择了回避，不走老师们走的那条道。但我内心很难受，我知道这是我的人心和执着在作怪。也不符合大法和师尊的要求。所以当我又一次去该校区时，虽然硬起头皮走了老师们常走的那条路，但内心并没有做好对老师们讲真相的精神准备。只是心存侥幸，也许碰不到呢。但怕啥来啥。当时天光还比较亮。当我朝前坐在一个石凳上倒鞋子中的沙子时，清清楚楚的看到两位老师与我擦身而过。我既没有勇气叫住老师，也没有快步赶上，而是选择了掉头离开。在关、难、考验来时又用常人的理来对待了。我再一次没有通过师尊的「考试」。

翻开师尊在《新加坡法会上讲法》，读到师尊关于「要在你心中修，要在你心中下功夫，找你自己的弱点、缺点，把它连根拔出来」的教诲，我才明白我们在修炼过程中所遇到的一切关、难、矛盾，都是自己的执着心造成的，都是有原因的。如果一次、两次过不好，还

会再来魔一回，还会再来过一次关。

明白了法理之后，我懂得了多年不见的老师现在能频频碰面，这不仅是我的老师们与大法有缘份，也是师尊为了我的个人修炼圆满而作的苦心安排！我在精神上做好了向老师们讲真相的准备，决定下次碰到就一定讲。虽然老师们只听不信（没当官的女老师比较信，当了大官的男老师不肯信），但我还是滔滔不绝的把要讲的内容都讲了出来。

第二天我又特地备了资料，买了水果登门拜望，想进一步劝老师们三退。但他们仍不肯表态。我说老师啊，在你们的心目中，我也许不算是最好的学生。可我有决心做您最好的学生！而且我自信我就是您最好的学生之一！想想你们桃李满天下，有谁能象我这样爱自己的老师？用这种讲真相的方式来回报老师？你们今天一下子还转不过弯来，我能理解。但有两桩事情你们一定要记住：一是要三退，您这个生命才有平安才有未来！二是当天灾人祸来临时，一定要记着喊「法轮大法好，真善忍好」，神佛就会护佑你们平安的！两位老师终于笑咪咪的听进去了，点头了。

其五是破除了「大老爷们」的常人心理，该「婆婆妈妈」的时候，就一定认认真真的「婆婆妈妈」——从细微处「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〉）。我过去不会做饭，买菜也极少。现在为了讲真相劝三退，每天我都要抽时间去菜场、超市走一走、转一转，一方面购买生活日用品，一方面对有缘人讲真相、送资料、劝三退。有时人家多给了东西或多找了钱，我就表明自己是法轮功弟子的身份，把钱退给人家，并就这个机会洪法、讲真相，让世人在浊世中看到善良、看到希望。有时身上零钱不够，缺个一毛两毛的，人家卖东西的都说「算了算了」，而我事后一定记着把钱送去。有时回家后发现人家东西给多了，就赶紧给人家把钱补去，并顺便讲法轮大法真相，让世人知道法轮大法是正法，法轮功弟子是好人，绝对不是中共邪党污蔑诽谤的那样。

虽然我做的这些好象都是一些「婆婆妈妈」的小事，不象一个「大老爷们」的作为，但我认为这都是机缘。也是在用理智和智慧讲

真相，证实法。虽然我在时间比较紧的情况下，常常也是采取开门见山、不过多铺垫的方式，单刀直入的直奔主题讲真相、劝三退，但我也注意从日常生活中这些点点滴滴的小事入手，从浅处着眼，不急功近利，不一下子讲高，这样就来得亲切自然，效果较好，让世人在潜移默化中被大法同化。世人这个时候的敬佩目光和感激的神情，实际上就是对大法的认可和赞扬，是对我们伟大师尊的敬仰和感恩。而每当此时此刻，在我的内心深处，常常就有一种神圣、庄严的自豪感油然而生：「我光荣！因为我是大法弟子！」

正法已经到了最后的最后，没有多少时间再容我们去浪费。失去的每一次机会都不会再来。平常我们学法、切磋时，总习惯说助师正法、助师正法的，现在是我们言行一致、真修实修、扬刀跃马斩邪恶的时候了！让我们抓住每一天、每一次，把三件事「做的更好、效率更高、影响更大、救人更多」（《美国首都讲法》），向敬爱的师尊交一次满意的作业吧！

尊敬的师父，各位同修，我是一名实修不久的新学员。过去连大法的门都摸不到。今天居然有幸参加第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会，全靠师尊的慈悲救度和同修们的无私帮助！我愿借此机会向慈悲伟大的师尊表达我衷心的感谢！向同修们表示我由衷的谢意！书面发言稿中有不在法上的地方，请同修们慈悲指正。

合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

我的大法修炼历程

文/山东省大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十一日】我是在对家庭、事业都失去信心的一九九八年走入大法修炼的。那时丈夫的失业与赌博，儿子在学校的不听话、学习成绩下降。身为纺织女工的我，繁重的工作、人们之间的你争我夺、尔虞我诈，使好强的我思想压力越来越大，身体越来越差，无法继续工作下去。就在我怨天尤人、心力交瘁之时，工友（大法弟子）借我一本《转法轮》。看完一遍，我只是觉的内容丰

富、新奇，当我看着《精進要旨》时，我被震动、吸引住了……

——本文作者

敬爱的师尊您好！

中国各地同修们好！

感谢师尊又给予弟子们这第五次交流盛会。我下决心把握这次不可多得的时机，将助师正法十年来的体会与感恩向师父汇报，与广大同修分享。

一、步入修炼 绝处逢生

我是在对家庭、事业都失去信心的一九九八年走入大法修炼的。那时丈夫的失业与赌博，儿子在学校的不听话、学习成绩下降。身为纺织女工的我，繁重的工作、人们之间的你争我夺、尔虞我诈，使好强的我思想压力越来越大，身体越来越差，无法继续工作下去。就在我怨天尤人、心力交瘁之时，工友（大法弟子）借我一本《转法轮》。看完一遍，我只是觉的内容丰富、新奇。当我看着《精進要旨》时，我被震动、吸引住了。《穹》、《悟》、《坚定》、《拜师》、《圣者》等，美妙的语言简直把我带入了一个说不清楚的美好境界，心里说这不是一般人能写出来的！因我从小喜爱古今中外文学，后来才明白师父就从这里为我打开了封尘已久的心结。

我决定把所有大法书都请回家，当时同修带我去一对夫妇同修家，那里已有好多人在请大法书，来来往往，大法书一箱箱摆在客厅里，同修夫妇在里间收钱、账目记录，没有社会上那种买卖气氛。那时的我心一动：这些人素质这么高啊！后来在炼功点上、在厂里同修的一言一行中；到城里乡下的振奋人心的洪法活动中；在我的贫血、肩周炎等疾病不翼而飞、时时感受腹中旋转的法轮时；丈夫的戒烟戒酒戒赌、一次次有惊无险中；儿子时常神奇点化；我看到美妙旋转的法轮和另外空间美好景象，……这一切让我明白自己进入了神圣的大法修炼之门。

随着学法炼功的深入，我领悟了许多不得其解的道理，越学越感到大法的庄严神圣、越学越觉的得这大法是多么来之不易，这万古机缘是多么值得珍惜！先后引导我母亲、公婆、丈夫、姊妹等多人走入

大法修炼，我时时以「真、善、忍」法理严格要求自己，遇到问题找同修请教学习，在厂里、社会上、家庭中，吃苦耐劳，无怨无悔，都说我换了个人。我们的行为感动了厂总书记在大会上表扬：我们厂职工要都炼法轮功就好了，这帮人在哪里都让人放心。

一九九九年春，在一个美好的早上，我心静如水但却泪流不止，我跪倒在师父法像前立下《誓言》（大意）：「我要做师父的真修弟子，不管以后修炼路上有多少艰难险阻，我决不背叛师父，我不知道离开了师父和大法，生命还有何意义！」我把《誓言》放在《转法轮》里，让它天天提醒自己是大法弟子，是师父给了我一切。（赘述：零一年我被邪恶绑架，大法书被抄走，国保恶警看完《誓言》都说：「太感人了。」）

二、风云突变 坚修大法

我们永远都不会忘记，一九九九年「七·二零」邪党对大法和大法弟子的恶毒诬蔑与迫害。当时我做了个梦，看见我们炼功点门上了锁，两个黑衣人在门两旁把守。我悟到大法弟子要蒙受魔难。随之传来邪党喉舌对师和大法的恶毒歪曲宣传，不准国人学炼大法。我们心情都很沉重，就自发到区、市和平请愿还给我们合法修炼环境。

厂领导迫于上面压力先后两次将我们八位同修关进厂保卫科八天、十五天！后来一有「动向」厂里就纠集骚扰我们。二零零零年十月，我们还是抱着相信政府能充份了解大法和大法弟子的心愿到北京上访，结果遭当地邪恶非法拘留一个月并开除厂籍，残酷电刑审讯。

五、六个恶警象着魔一样逼问，「你师父重要还是你家庭重要？」我坚定告诉他们：当然我师父重要！出来后我一直没停止过向世人讲真相。发资料、挂横幅、贴标语，那里的村庄楼房、大街小巷到处都留下了我们助师正法讲清真相的足迹。在一个隆冬的夜晚，刚下过雪的地上既粘又滑，丈夫把我白天烧好的一铝锅浆糊放在自行车后筐里，我卷起早已写好的大法标语了，在一岔路口，丈夫前面推车走，我边刷边贴，这时突然窜出一个黑皮衣人问我：「贴什么？」

「过来看。」我念给他听，他立即说：「你还在干这个，我是专管抓你们的，我现在一摁手机，马上就会有人来带你走！」我没有畏惧：

「你想这大冬天夜晚，谁不想大人孩子在家舒服呀，我们是在告诉人

们法轮大法是正法啊！是受冤枉的！」我丈夫也过来说：「我们就是被抓去刚放回来的，按『真、善、忍』做好人，我们什么都不怕！」那人随即上车溜走了。年底我们十一位同修联名由我起草了「坚修大法决心书」厂里一份、发往明慧网一份，文章发表出来给邪恶公安局、派出所很大震慑。

我曾多次给各级有关部门写劝善信，被认出笔迹，又有同修遭绑架因怕心「出卖」（现悟到很大成度是执著心太重，自身有漏造成的）。零一年七月，我又遭非法绑架劳教二年，一路跌跌撞撞，历尽磨难。

零三年我回家，丈夫准备好师父所有讲法让我静心在家学法。一月后，我的第一件事就是找「出卖」过我又邪悟和因怕心躲在家不敢炼的两位昔日同修，我把邪恶劳教所的黑暗和坚修大法的体悟讲给她们，我们一起学法交流，很快又走向大法修炼中来。由于法理不明、执著心太重，回家刚四个月在散发真相资料时被恶人举报，再一次身陷魔窟。面对这一次次磨难，各种潜藏的执著心都往外翻，在修炼的路上我退缩了、趴下了。

后来在恩师的呵护点悟和同修们的无私帮助下，我开始静心大量学法，深切反思自己：心不在法上浮于表面是绝对不行的。那时我才真正脚踏实地的站了起来，坚定的汇入到助师正法、讲清真相洪流中。

三、心系众生

到零四年本地也有了自己的资料点（我们这里是个县城，以前的资料都是来源于外地同修），当时就是资料点同修给资料了就发，没有就等待，完全处于「等靠要」状态。那时，我心想：这么好的真相资料太少了，我要有一台复印机能有多好啊！师父看到了我这颗心，不几天，资料点同修就给我送来一台激光打印机，我便开始了大量印制传单、小册子和《九评》。有时工作到深夜两点多，但白天上班一点也不觉疲劳。同时利用一切可利用的时间到大集、商店、市场讲真相；与当地、外地同修切磋交流，协调配合到公安局、派出所营救同修。

直到零六年秋，同修给我送来电脑和一台四二零零打印机让我

学，当时我却被没接触过电脑的畏难心障碍住，不想学，后来才知道这是外地同修省吃俭用、东凑西借的钱买来的。好象都在「按部就班」、「满足现状」之时，一股黑流在暗地涌动，十月十五日，一夜之间，邪恶抄家、绑架了当地多位骨干同修，资料点也遭破坏，证实大法工作出于瘫痪状态，这是继九九年「七·二零」以来最惨痛的一次损失和教训，它触及到每位同修的心！

这时有同修处于关心和为整体考虑，建议我把所有东西藏一段时间（因有的已经这样做了）。我犹豫不定，丈夫知道后对我说：「你今天要是把东西藏起来，以后你就别做了！一有风吹草动就心里不稳，这是大法弟子的作为吗？能干好这份神圣的工作吗？」我深知这是师父在点悟我，坐下来学法，一翻书看到「大法弟子要把该做的事情做好。不用管将来怎么样，自己做到心里有数就行，心中有法，该做什么就做什么，大法需要，想做什么就做什么」（《各地讲法七》〈美国首都法会讲法〉）。

我顿时豁然开朗，坚定了自己。在与同修多次交流切磋中，我悟到：我们没有按师父法中的要求去做，资料点「遍地开花」是助师正法、救度众生的迫切需要。我们的「等、靠、要」促使大资料点同修长期处于时间紧、工作量大、学法少、不能静心学法等状态而遭迫害。

于是在一懂电脑同修耐心帮助下，我学会上网、下载、打印技术。由于邪恶迫害的面大，不少同修出现怕心，做出的资料、刻出的光盘都不敢接，思想压力很大。一次当我看到师父的《二零零二年美国费城法会讲法》中说：「作为大法弟子来讲，也不应该把希望寄托于所谓的自然变化、外在的变化、常人社会的变化，或者是谁给我们的恩赐。你们就是神，你们就是未来不同宇宙的主宰者，你们指望谁呢？众生都在指望你们！」我心头一震，真正领悟到自己的神圣责任和使命有多么重大！多少众生还没得到救度啊，告诉自己：我不能再懈怠、麻木了。我选择了一位法理明、正念强、能沟通的同修大姨与我配合，协调资料传递，风雪交加中、瓢泼大雨里，寒来暑往，年近七十的老人总是按时等在那里，再去城里乡下分给同修。

我们与技术同修紧密配合，协调一致，与同修们在法上认识提

高，引导同修真正走广救众生的「遍地开花」之路，开展多种讲真相项目，在各自环境中创出一片天来！使本地许多家庭资料点真的在大法中开花、结果。

零八年春的一个下午，突然国保二恶警闯进厂里，以安装新唐人电视为由，非法绑架了正在上班的我。那时我妒嫉心、不平衡心、情欲之心、不学法也要完成做资料任务的干事心蠢蠢欲动，与家里人也产生了矛盾。当同修点给我，我也有所觉察不对劲时，为时已晚。虽然不精进让邪恶钻了空子，但是一个大法造就的生命修炼到今天，师尊多年来苦口婆心的谆谆教诲早在我心灵深处扎下了根。面对邪党人员，我心底充满了大法弟子的正气、祥和与慈悲。邪党国保人员说：

「我们了解了你所走过的单位（因上访被原单位非法开除而干过许多工种），领导们都夸你人品、工作样样都好，我说就是炼法轮功不好！」我便发正念便平静的说：「这恰恰是我修炼法轮功学好的。」我讲炼大法的益处与感受，讲每个人明真相的切身意义。看着这些同样来自很高层次、而迷在世中为邪党送命的人，我流下了慈悲的眼泪：「我们几乎都是同龄人，如果没有邪党的欺骗迫害，我们会成为朋友，是邪恶共产党搞对立面，让我们人人为敌，哪次运动不是这样？迫害大法，它就是在让中国人毁自己！」在场七人被我正念抑制住，都静静的在听。

在邪恶看守所，我想这正是近距离发正念的好时机，除了夜晚睡很少的觉和给身边犯人讲真相劝「三退」外，其余就是发正念、背法、向内找，不让任何人念起作用。非法提审时我也照样背法、发正念，使邪恶阴谋不能得逞。但我始终保持慈悲祥和的心态，所以在以后非法提审时他们就经常问我炼功的事情，并说以后有机会要跟我学功。那些日子我真切感受到了师父和同修们的加持。特别到晚上发正念时，感觉被强大的能量包容着，好象整个人悬在空中。有时心情焦虑担心同修安全和家里资料设备时，师父就在梦中点化我把心放下。有四位乡下被绑架的同修，在难中矛盾出来了，相互埋怨、责怪。午觉我迷糊中清楚看到师父和我们五位在放风笼子里，师父慈祥而又严肃的看着我们。我把所见告诉她们，她们都惭愧的哭了，明白了应该向内找。二十七天后回家，同修对我说：「我们都知道你能把握好，

因为全区每晚对黑窝发正念一小时，都感到正念很强，念力很集中，是咱们里外配合的好。」是的，师父说过：「大法弟子是一个整体」（《美国中部法会讲法》）。

此时我悟到了大法弟子形成整体的重要，我们不仅要既快又好的建立家庭资料点救度更多的众生，更要即时恢复师父给我们留下的集体学法环境，修好我们自己，这才能真正破除旧势力的干扰，更好的救度众生。

于是我跪在师父法像前：「请师尊加持弟子，给弟子时间，建立起学法小组，把周围同修带好。」由于恶警绑架我时，厂领导们都出来抵制恶行，恶警怀恨在心，曾几次上门恫吓、骚扰，因此厂方害怕不敢用我了。我也没急于找工作，利用这段时间全身心投入这一伟大工作中。

首先选择环境条件比较好的一对老同修家作为学法点，并与之在法上学习切磋，提高心性，然后再一个个同修家去询问、引导，一遍一遍学习《清醒》经文，走师父安排的路。这样一个学法组在师父的呵护下成立了！在同修们的齐心努力下，整个区几乎都建起学法点，形成了整体，也有了各片义务协调人，我也有幸成为其中一个。

随着集体学法的面越来越大，对大法整体意识更强更稳固，每晚七、八、九点和每天早上八点分片向本地邪恶部门近距离发正念，写劝善信，使本地区邪恶大大减少。我们白天上班，利用晚上时间到乡下发放真相资料，与总协调人有机配合，不断扩大资料点、学法点，我们还招集城里乡下同修集体学法，交流「三退」经验，境界在提高，能量场越来越大，就越增强了救度众生的效率，就越体现出大法弟子的与众不同。

沐浴法光 净莲满园

在集体学法这片祥和的净土里，在大法中，我学会关心、体谅、宽容、忍让，细心体察每位同修心态，这里多数是六、七十岁的老同修，集体学法都有怕自己念不好的心理，我鼓励他们，与同修们去掉嫌慢、不耐烦的心，现在大多不戴老花镜读法也很流利。

我不时看到、听到老年同修出现病业或离世现象，我悟到就是法理不明邪恶趁机迫害所致，因此除各小组集体学法外，整片每周交流

一次，每次我会把自己这一周学过的师父有关讲法和明慧有针对性的体会文章结合起来读给同修，同时备了一套师父所有讲法在各小组轮换系统的学习，有时提出问题一起讨论如：新旧宇宙的特性根本区别在哪里？为什么说旧势力对正法的参与是毁灭众生？从法理上明白了，才能从根本上破除旧势力的一切迫害。这样对新学员和曾走弯路又走出来的学员在做好「三件事」上提高也很大。我们在一起时，没有了同修一见面拉家常的习惯，谈论的都是学法向内找的体会和劝世人「三退」经验过程。如果哪位同修集体学法时没到，总有同修去关心、询问，后来只要出远门、走亲戚就主动转告、打招呼，都把大法、大法整体摆在第一位。同修们深有体会的说：「离不开这个集体了，一次不来学法点，心里就感觉空空的。」在伟大师尊的呵护下，这里真正形成了一个纯正、祥和、圣洁的大法修炼整体！

我也被这个整体溶炼着。当看到老年同修夫妇除了自己做资料外，还省吃俭用每月为大法付出八百元钱时；看到痛失爱妻，扶老携幼的同修面对工厂倒闭、突然失业，依然白天黑夜、城里乡下坚定从容的发资料、安装新唐人时；看到年近七十的老同修为了因病业走路困难和远道同修的方便，突破障碍自立学法点而遭误解不动心时……，心里由衷感叹：法轮大法，造就了千千万万大善大忍、无私无我的未来伟大觉者！

写到这里，我百感交集，过程中流过几次眼泪，要向师尊和同修们倾诉的还很多。可是自己离法中要求还相差很远，严重缺乏向内找，妒嫉、情欲、依赖、听不得别人说等执著心不去，我知道师尊一直在殷切期盼我追上来。师父啊！我一定能遵循您的教诲，扎扎实实修好自己，共同精進，广救众生，实现誓愿，做您合格的正法弟子！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会稿件）

坚修大法走正路 天地宽

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十一日】

慈悲伟大的师尊好！全世界的大法同修们好！

我是一九九八年五月份开始修炼大法的。风雨十年修炼路，在慈悲的恩师呵护下走到今天，用尽人类的语言也无法准确表达师尊与大法的神圣与伟大之亿分之一。这也是我前几次网上交流会没有投稿的原因，总觉的表达的不够……这是第五次法会了，我想：师尊给予了那么多，我应该写出来。

一、得法之初——真心学法神迹显

当我有缘手捧宝书，看到师尊的照片的时候，我止不住的眼泪往下流淌着、流淌着……那一刻仿佛黑夜里见到了一缕光亮、仿佛刚从深井爬上井台、仿佛流浪已久的游子看到了家门，总之，我从内心深处知道，这就是我一直在寻找的师父，从一九九二年开始就找寻的真法。师父，我找的好苦哇！苦苦找寻了六年才找到，我将怎样努力才能够赶上来？！

（一）看到天目

当晚我手捧借来的宝书，认真的一字不落的看，越看越爱看，忘记了时间和空间，仿佛置身在另一个世界。当我看完关于「天目」的内容时，我合上宝书，关了灯，躺在床上的一刹那，我看到了一只美丽的大眼睛一眨一眨的看着我，很天真很好奇的样子，我真的好喜欢它，当我想仔细再看清楚时，就消失了。

（二）得到法轮

第二天，我把宝书的事情告诉了丈夫，希望他也能够受益。我丈夫是个什么都不信的人。六年中，我们看了许多气功书，但都觉的那些东西不可信，并不是我们要找的。这次我没有多说什么，我只是告诉他，这书非常好，有时间你看看吧。结果你猜怎么着，他刚刚看了第一讲，多年的脚气病就好了；第三天，困扰他多年的咽炎就好了；第四天，他就感觉身上到处有法轮的旋转，手上的感觉最明显。

我只是不断的看书、听法，没有他那么敏感。《大圆满法》〈附

三：法轮大法辅导员标准》中说：「义务教功，严禁收费、收礼；炼功人不求名利，只求功德。」我就忍不住对丈夫说：现在社会上这样的人几乎是没有了。我一定要修炼法轮功，而且要一修到底。

那天晚上，我梦见一个白发披肩的老婆婆，有几千岁的样子，感觉她已经活了很久了，她紧紧的拉着我说，只要我跟她学，她就把她一世的功力和她所有的宝书都给我。我当时奋力挣脱她说：我要拜宇宙中最大的师父——李洪志师父为师。话一出口，一切都瞬间消失，接着，我被强大的气机带醒，平躺在床上，双手在小腹部位推转法轮。我一看表：凌晨四点。接下来连着三天，我都被这样带醒，从那时起，我几乎每天都在凌晨四点以前起床开始炼功，一直坚持至今。就象人得吃饭、喝水、睡觉一样，作为修炼人我就得学法、炼功，那是我生活的一部份。

（三）得法洪法脱胎换骨

能够得到这么好的大法，我掩饰不住内心的喜悦与自豪。我不断的给我周围的人讲大法的好，讲大法的神奇。亲人、朋友、同事、日常接触到的人，逢人就讲。因为倍感宝书的珍贵，所以，有机会我就会多请一些送给有缘的人，并很快在家里成立学法小组；因为学的人越来越多，我就借了单位的能够容纳一百人的活动室；活动室里还有电视，这样无论刮风下雨雪都不会耽误大家集体学法炼功。

我不是一个热心的人，得法前清高孤傲，是师尊的大法改变了我，让我脱胎换骨，成了乐于付出的人。

（四）真修心性——大法善解怨缘

仅举一例：得法之前有一同事跟我象仇人一样。得法后我按大法的标准要求自己，那位同事，再伤害我时，我不与其争吵，而是在心里说：咱们和好吧！冤冤相报何时了，今生不能再结仇怨。在那同事高兴的时候，我主动跟其打招呼。有什么重要的事情，都是亲自告诉那同事。看到我的变化，有一天那位同事主动问我，大法能不能治病……就是这样的机缘，那同事也得了法。而且，当时师父就给我那同事开了天目。……

（五）大法给我智慧

一九九六年，电脑在中国大陆还没有普及。各大公司，有专人打

字，使用电脑。我从来没有专门学过，也不愿意碰它。工作中也是用笔写出来，然后交给打字员去打印。学法后，同修给我师尊不同时期发表的经文，因为篇幅长短的不同，是用不同规格的纸张印刷的。我就想，师尊的经文多珍贵呀！如果我能够打字，按照时间顺序编辑成册，也便于大家学法保管。就这样，我就开始在电脑上打字，并一字一字认真对照，连标点符号都一一对照，告诫自己绝对不能出错。在这过程中，经常会感觉到手指尖上有法轮在旋转，有一股热流从头顶上下来通透全身。排版时，似有神助，需要什么，按照提示、按照电脑上自带的帮助，很快就排好了，真是无师自通的状态；是因为我有师父管。

我就是这样学会使用电脑的，这也给以后证实大法、建立资料点打下了坚实的基础。

二、正法修炼——精進实修法力显

九九年「七二·零」邪恶开始镇压之初，我没有去北京，我只是跟我的亲朋好友、同事以及我能够接触到的人去讲清真相。在这个过程中有人得法，也有由不理解到理解的，也有过去的同学曾参与迫害，听明白真相后，换了工作，或停止迫害、或暗中保护学员的。

直到我看到师尊的《导航》第一篇讲法，我悟到我要去北京，特别是在明慧网上不断看到有被迫害死的大法弟子，对我触动非常大。去北京不是为了我自己圆满，而是为了向不明白真相的政府官员们、那些参与迫害大法弟子的可怜的生命们讲清真相，让这个政府停止对好人的迫害，否则，长此下去，被毁灭的不单单是它自己，还会有许多不明白真相的无辜生命被糊里糊涂的一起带下地狱。

（一）堂堂正正進京证实法 师尊保护安全归

二零零零年的十一月十二日，我带着对众生的慈悲，来到了天安门广场，和同修一起打开「真、善、忍法轮大法好」的巨幅，喊出了埋藏了千万年的、心底的呼唤：「法轮大法好」。这声音来自遥远的大穹，我的每一个细胞都在震撼！

警察跑上来，抬起穿着警靴的大脚，对着我的小腹部位踢过来，我静静的看着他，纹丝未动，可他却被弹出去了几步远，要不是一女警察上来从后面扶他一把，他就坐在地上了。便衣冲上来，把我们强

行拽上车。邪恶怕曝光，警车上蒙着窗帘，他们毒打年轻的男同修，把后上车的人向先上车的人身上推，并把男人向女人身上推，女人向男人身上推。我不能就这样被邪恶带走，我打开蒙着窗帘的车窗，向天安门广场上的人喊话，讲真相。喊着：「法轮大法好！法轮大法是正法！我们都是修炼真善忍的好人！」我一喊，全车的大法弟子也一起喊：「法轮大法好！」警察慌了，拿起警棍来打我，同修们护着我，不让打，有一不认识的女同修被打晕了。最后，我还是被打了几警棍，但我一点都不疼。只觉的自己的头是金刚的，敲起来就象敲金属一样发出清脆的声音。（这个状态持续了好几天）。

到一个派出所门口下车时，司机都会把同修从车上一脚踹下车。因为我最后下车，这时车上还有四个警察，一个警察说：就她喊的声音大。边说边抬起带着皮手套的大手要打我，我慈悲的看着他，觉的他好可怜。这时那只手停在了空中没有下落，然后，他缓缓的将手放下了。那个司机警察说：拿上你的包走吧！因为心态纯正，在师尊的加持、保护下，我堂堂正正的走出了戒备森严的派出所。

（二）去除人心魔头销

后来由于人心的一念，我被单位邪党负责人走后门送到当地看守所非法关押。在看守所，我悟到自己错了，所以，就对师父说，我今天必须出去，请师父赐予弟子清除另外空间邪恶的能力。这场迫害决不是人干的。

本定关押十五天，在第九天的早上，家人就把我接了回来。临走时，旧势力借人口说了几句话，我还依稀记的：「你跟他们（其他一些学员）不一样，你是我们公认的好人；你回去好好炼，把在这里耽误的补回来；你如果圆满了，把我们也带走好不好？！」我给自己修炼过程留下了污点。我后悔不已。师父慈悲点化我跌倒了爬起来。接着就安排了一个不小的考验。

一天丈夫喝多了酒回到家里，看到我在电脑前打字，因为我刚刚才从看守所出来，所以他的害怕被邪恶钻了空子。他（一个很温和的人）就象失去理性一样，跟我大吵大闹；我越劝他闹的越厉害。于是我走进孩子的房间关上门，从里面把门锁上。他还是不停的闹，还敲门，真是一反常态（以前他是最怕影响孩子的），并扬言要离婚。这

时我的母亲也帮着他说：你得管着她，要不然再出事儿，倒霉的是咱俩。

在那一刻，我对母亲、对丈夫的情的纠缠一下子就去干净了。我开始盘腿坐在床上，背〈论语〉、背〈苦其心志〉。我默默的求师尊加持，心里对师父说：师父啊！是弟子人心起来了，没有做好，被邪恶关押，给亲人及周围的人带来了困惑，是魔头在背后指使着人在干扰我，想利用情来动摇我的意志。师父，请您给弟子除恶的能力，请您加持弟子，我们共同把背后操控人的魔头清理了吧！就这样，他什么时候不闹的，什么时候睡的我都不知道。我通过了这考验；师父也把那个干扰我的大魔头彻底销毁了，那魔头被销毁后，就剩一个大嘴，下嘴唇挨着地，上嘴唇在空中，对着我一开一合、一字一字的说：「我死不瞑目啊！」我说：「你不瞑目也得瞑目。我没做好是你的因素在起作用，因为那不是我的本意，是你隔开了真我，我有师父管，所以，你就瞑目吧！」我说完，它就消失的无影无踪了。

（三）正念正行证实法

从那以后，无论是在救度众生面对面讲清真相中（几年坚持下来，在我的周围，「法轮大法好」、退党早已经成为公开的话题），无论我在做什么证实法的项目，在不同时期，不断接触不同的人和事的过程中，都是有惊无险，都是在心性上（多来自同修间）的提高因素。关过了，心性提高了，法理上又明白了一层，技术上也同时得到提高，协调能力等等其它方面也得到提高。师父会让我体会到，从上到下一眼看穿的美好境界！

所以，修到今天，我想说：只要修炼人的心、念、行、言时时在法上（也就是说，在任何情况下都要坚持大法的修炼原则），就一定会走正大法修炼路，就一定会体会到自在如意天地宽的境界。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

手机发短信 难行真能行

文 / 黑龙江大法弟子 李正弟

【明慧网二零零八年十一月十二日】修炼中我主要是用手机发短

信讲真相，有同修可能觉的不够注意安全。我理解：「修炼路不同都在大法中」。有师在有法在，一切都在师父的掌控中。手机短信现在非常普及，我觉的它也是为证实法救度众生而出现的。非常方便，随时随地都可以做，不局限时间、地点、场所、人物。

我发短信的时间一般是零点发完正念，发一个到一个半小时，多则能发一百三、四十人，少则也能发八、九十人。在它传送短信的过程中，我就发正念，我想所有接到短信的人都能把「法轮大法好、真善忍好」、「三退保平安」记在心中，因为这短信带有大法的慈悲和威严，也带有大法弟子的无私，这样他们就能有美好的未来。我是从明慧网「大陆综合」上获得手机号码的，以此号码为基础加一、加二、加三……这样手机号码就源源不断了。

——选自本文

慈悲伟大的师父好！

同修们好！

我是背着「难行能行」开始写我的修炼体会的。作为一个大法弟子，我们都知道自己的伟大使命——证实法救度众生，我们来世间的目地是为了兑现自己史前的誓约。我们与师尊正法同在，而且做了师尊正法时期的大法弟子，我们是幸运的。

我是一九九八年末得法的。这些年来在师尊的呵护下，在大法的圆容中，我跟头把式的修到现在。我是个很不善言辞的人，写的不好，请同修们见谅。我从两方面说吧。

一、修炼

我是从一九九九年十一月开始发真相资料的，资料有时有，有时无。后来一看等别人做现成的不够用，我与单位的两个同修就开始写资料。写的资料一般不在本地发，有怕心，怕对笔迹，都是邮寄到外地。这样地址就是问题，没有很多地址和联系人。我想怎么办？请师尊帮我吧。有一天晚上做了一个梦，有人说让我给订报纸，非常清晰，醒来想：谁让我订报纸呀，没在意。

第二天到单位，我桌子上真有几张报纸。我想起昨晚的梦，拿起一看，报纸版缝有许多广告地址和联系人，我很激动，「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》）我深切感受到，我就在师尊身边。我知道是师尊在帮我，确切的说是师尊在做，我只是有救度众生的想法。

我家人不修炼。以前我在家是老大，就象《转法轮》中提到的：「一想：我平时说一不二的，今天他骑到我头上来了。」迫害一开始，我丈夫就不让我炼。我想你说了不算，我得听我师父的。就这样打闹、矛盾接连不断，我坚持一段时间，也没什么大变化。我说我先不修了，把你干败了我再修。没用几天我把他就干败了。等我一开始修炼，他还是干扰我。我想不能老等干败他我再修炼呀，我的做法不合法理，不符合师父对大法弟子的要求。按照师父讲的「向内找」的法理，我时时记的自己是大法弟子，事事正念对待，处处以救度众生为先，以法为标准，经常告诫自己「难忍能忍，难行能行」（《转法轮》），是走向圆满的通途。

丈夫一看我做资料、学法、炼功、发正念，他就说：人不人，鬼不鬼的。开始我很生气的与他争辩，后来我说：你说的对，我做的是最神圣的救人之事，确实不是人能做的、也不是鬼能做的，只有神佛才能做的来的。我说了几次，我觉的说的对。但是我按法理向内找时，发现我带着一颗很强的争斗心在说。我做资料是要救度众生的，带着这么强的争斗心，能有多少正念，做出的资料能救的了众生吗？同时，我也找到了，他之所以这么长时间的干扰，是我自己的心没放下。认识到有漏，突破也就容易了，我努力去争斗之心，他也就很少说这样的话了。

我与来我家的常人讲真相，丈夫非常反对。我想这不行，还是先把他讲明白好，一是他得救了，二是不反对，还可能帮助讲真相。我说，我把我认为对的告诉别人，把我认为好的给予别人，这有什么错。他说：「我没看到哪好。」我说：「你看你自己，今天腿疼、明天牙疼。你看我就没那些病。而以前是我说了算，现在啥都听你的，你还有啥不满意的？」他说：「你自己学就行了，别跟别人去说。」我说：「我们修炼的人就是想让世人都好，不象常人有好东西自己留起来，不让人知道，我们就是让所有的人都得到这个好，是想把一个

好变成千万个，修成无私无我，你说这有啥不好的？」他说：「你那是傻，你看现在谁还做那事？」我说：「你得脑出血那么快就好了，那是我一人炼功全家受益的结果，你是知恩不知回报，你也是大法要救度的人，法对众生是平等的，不会不管你的。法是有威力的。」他也就不再说什么了，我再讲真相他也不那么反对了，有时也帮着说几句。「你看你嫂子没有病，都是炼功炼的，是挺好的。」

我做资料时，我就背《论语》，做出好的资料救众生；我发资料时，我就背「大觉不畏苦 意志金刚铸 生死无执著 坦荡正法路」（《洪吟二》〈正念正行〉），这样我觉的师父就在我前边。我时时都努力跟上师父的正法进程，让资料都带有法的威力，让得到资料的众生都能得救；学法时，要求自己全神贯注，我想我世界的众生都与我一起学法，不能马虎；发正念时，要求自己尽最大的努力发出强大正念，除恶灭邪，救度众生，解体关押同修的黑窝，让被迫害的同修早日回到救度众生的队列中来；与同修交流时，认真听取同修的意见，把自己悟的法理告诉同修，用正法时期大法弟子严格要求自己。

修炼中我主要是用手机发短信讲真相，有同修可能觉的不够注意安全，或有一些想法。我理解：「修炼路不同 都在大法中」（《洪吟二》〈无阻〉）。我觉的有师在有法在，一切都在师父的掌控中。手机短信现在非常普及，我觉的它也是为证实法救度众生而出现的。非常方便，随时随地都可以做，不局限时间、地点、场所、人物。我想发手机短信，就去买了手机。我买了一个「联想」手机，五百多元，回来一发短信，发现它有群发功能，一次能发二十多人，而且群发后，手机号自动消除。我原来用的手机就不是这样的，群发完短信，还要手动消号。我只是有证实法救度众生的愿望，是师父帮弟子在了愿，师尊帮我买到适合发短信的手机。我再一次体会到师尊无时无刻不在看护着我，我衷心的感谢师父！我好幸福，我好富有，我一定做个无愧于正法时期大法弟子称号的护法神，助师世间行。

我发短信的时间一般是零点发完正念，这时回短信的很少，不受干扰，一般发一个到一个半小时。多则能发一百三、四十人，少则也能发八、九十人。在它传送短信的过程中，我就发正念，我想所有接到短信的人都能把「法轮大法好、真善忍好」、「三退保平安」记在

心中，因为这短信带有大法的慈悲和威严，也带有大法弟子的无私，这样他们就能有美好的未来。

我是从明慧网「大陆综合」上获得手机号码的，以此号码为基础加一、加二、加三……这样手机号码就源源不断了。

短信的内容主要有如下几例（一）「苏共解体的启示：如果在一九九一年八月之前要有说苏共很快要垮台，人们会说这人是疯子。然而同年的八月十九日，世界上最大的共产政权，几天就解体了。『天灭中共』也是必然、宁可信其有，不可信其无」；（二）「您想过得平平安安，天灾人祸总在眼前，您想不承认善恶有报，人在绝望时总唤苍天，您若相信神灵在上，请把「真、善、忍好」「法轮大法好」牢记心间」；（三）「看《九评》幸福平安，传《九评》吉祥好运。赶快三退，早退早平安，越快越好。」

回短信的：有说谢谢的、有说你做的很好、也不乏有骂我的，这也都是修炼人所要经历的。就象师尊讲的云游一样，什么样的人都能遇到，只要坚信我就在师父身边，坚守一念，我一定能救了你，一切也就不会太难了。有问我是谁，叫什么名字的，我就回他短信「只要您好就可以了，不必知道我的名字。我就是想让世人都好，都能善待大法，善待他人，您就会幸福平安」。有说谢谢的，我回他短信，「我要谢谢您的，因为您选择了美好。」

骂我的我也回他短信。有骂我一次的、两次的，还有骂我四次的。骂一次的我回他短信，「作为朋友，我诚心请您记住：『法轮大法好』、『真善忍好』、『三退保平安』。这对您出行是有平安保证的。没有别的意思，只想为您好。」骂我两次、三次的，我回他短信：「您好，我们在茫茫人海中能互通信息就是缘份，您说什么我不会介意的。不管您怎么想，只要您能把『真、善、忍好』记在心中，您就会有美好的未来。我为您高兴，祝福您。」第四次骂我的，我回他短信「告诉您的是好话，宁可信其有，不可信其无。您的话您请收回。」等他第五次来短信时，他说：「你能修成佛，我相信你。我会记的「法轮大法好，真善忍好」，我们交个朋友吧！」我看了流泪了，因为我知道他得救了。我又回他短信：「成佛固然好，但众生（其中有您）能得救是我最大的心愿，我还想拜托您，把『法轮大法

好，真善忍好』转告您的亲朋好友好吗？这也算是朋友的拜托，祝您好。」

有探讨法理的，我就发给他：「法轮大法是佛家八万四千法门中的一法门，他是教人向善的，经常学炼可以使人身体健康，道德回升，思想纯净，心灵超然、与世无争。我们师父要求我们按真善忍做人，时时事事都要真诚，善良，忍让，宽容，知道什么就说什么，把自己认为对的告诉世人，把自己认为好的给予世人，把法好告诉人是对人最好了。」

有问我为什么发这样信息的，我就发给他：「我是修炼真善忍的，不说假话的，我感觉很好，所以我想把这个好告诉世间所有的人，想让每个人都拥有这个好，他对人有百利而无一害，是很难遇到的佛家高德功法。」

有对三退不以为然的，我就发给他：「朋友，如果我能替您做的，我不会劳烦您的，我一定为您做好。但是神佛看人心，您自己安危、您的未来得您自己选择，别人是不能代替的，请您记住『法轮大法好』，退出共产党的所有组织，这样您既平安还会有美好的未来。」

有问《九评》是什么？我就发给他「《九评》是一本不可多得的，在全世界都广为流传的好书，相信有缘的您一定会拜读，可使您耳目一新，知道在现阶段所不能知道的世界。」

我是早晨炼功，六点发完正念学法，九点去资料点做资料，下午四点回家学法、发正念、做家务，九点睡觉，零点发完正念接着发短信，有时再睡一个小时，有时不睡接着炼功。

二、发正念

全球四个整点正念我都能按时发，有特殊情况落下也能及时补上，其余时间正念发的不太好，一般都是边做资料边发正念，边走路边发正念。反正我一出门看见什么都发一念，如果是人，请他知道「法轮大法好、真善忍好」、「三退保平安」；如果是物，也请它知道「法轮大法好，真善忍好」，让世间万物都能得救。

那是二零零五年秋天，一次中午发正念，我觉的有点晚了，坐下想：我要快点。我觉的很快就飞起来了，飞到发正念队伍前面去了。

我看到前面来水了，水的下面就是许多人在收割农作物，我想不能让水淹了人和农田，这样一想，一道水泥和石头垒起的大坝挡住了水。我对它们说，谢谢你们。它们说：「不用谢，只要你想用，我们随时都会出现。」我说让你们在这里风吹、日晒的，受苦了。它们却说：「我们也汲取了天地日月之精华，我们是应该的。」我当时就落泪了，我真的很感动。发完正念我已是泪流满面，我真的领悟了师尊讲的：「当你的天目开到法眼通层次的时候，你发现石头、墙，什么东西都会跟你说话，打招呼。」（《转法轮》）这次正念让我有如此的感受，我知道是师父在鼓励我，当你真的是为了众生，法中什么都有，用什么有什么，法是万能的。

还有一次发正念，我就觉的前面有很多人，不知道在做什么，我只听说：迷信。我想，说迷信的不能是什么好东西，不能让其危害众生。我就从很高处飞过去一看，一个魔在那对一群众生说：「你们的主是迷信。」我就质问它：「你说我是迷信。我有师父，我师父教我们信真、善、忍，教我们做好人。我说你那才是迷信，你不就信那个姓共产、名尚黑的吗？你说它是男的还是女的？是老的还是少的？是胖的还是瘦的？是高的还是矮的？」这时那魔逐渐往后退，我说：

「你不吱声也不行。」我大声的念正法口诀，一串金铃打过去，那魔就化成一股黑烟没了。我一转身，很多众生都向我呼喊，「主，你真行，把它打败了，我们再不会受它欺负了，主你早点来呀！」发完正念，我觉的我真的对不起众生，是师父点化我赶快救人。所以发正念是正法时期大法弟子救度众生的主要环节。

最近有一次发正念，我看见许多觉者通体都是金光璀璨的，坐在莲花台上，而且每个觉者身后都有一扇大门，觉者的面前有很多众生。我也坐在莲花台上，别的觉者莲花台都向右转，后面的门就开了，众生都进去了。而我的莲花台也向右转了，我也面向西了，但我后面的门却没开。我面前的众生就小声说：「门没开，怎么进去呀？」这时门里说：「你们的主没写严正声明，写声明门就开了。」发完正念，我与同修交流，严正声明不是可有可无的，是非常重要的，决不能忽视写严正声明的事。我郑重的写了严正声明，这是师尊为正法时期修炼弟子改过的特殊安排。

诸如此类的事在十年的修炼中比比皆是，同修的感受比我之深，论述比我精辟，我自愧不如，不多说了。

同修们，让我们在这最后的时间里严格要求自己，多学法，修正自己，去掉人心，做好师尊教给的三件事，坚定的走在救度众生的神路上。让师尊多一些安慰，少一些操劳吧！

写到这里我感受到了：难行真的能行。师父在《转法轮》中说：「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！」我原以为，我写不了，没啥写的，怎么开头呀？无从下笔，在师尊的看护中，也写了这么多，还觉的还有很多没写呢。

谢谢师父！谢谢同修！合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

在正法修炼的路上走好走正

文 / 河北大法弟子 静修

【明慧网二零零八年十一月十二日】参加外地的交流会自己受到了很大的震动，和同修比学比修，深感差距很大。看到同修们家家都是资料点，人人都是协调人，人人都出去发资料，人人都出去面对面讲真相做三退救度众生。感觉外地同修们把当地的环境正的比较宽松，人人都做的很好，正行来源于正念，正念来源于大法，关键是法学的好，学法小组遍地开花。

——本文作者

首先向慈悲伟大的师尊合十问好！

向所有的同修们合十问好！

我是一九九六年得法的老弟子，在正法修炼的路上经历了风风雨雨走到今天，全凭师尊的洪大慈悲和无微不至的呵护。在做好师尊要求的三件事中，我逐步的学会了向内找自己，逐步的走向成熟。今天我把自己的部份经历写出来，见证大法的威严神奇，展现师尊的佛恩浩荡。

师父时刻在我身边

在二零零零年，我市还没有资料点之前，有一段时间是从北京往回带真相资料。北京站当时很邪恶，除了在警察的监视下一切物品都得在安检机上检查之外，在进站口警察围成一个扇面型的人墙，旅客都得从两个警察之间走过去，他们不顺眼的就会被带到一边翻包、查身份证，上车后经常会再次检查。

一次刚刚开车时间不长，乘警们开始堵住两边车门宣布例行检查，挨个翻包查问。我心里知道他们要查什么，我想我怎么办呢？说真话不能告诉他们我带的是真相资料，说假话不符合修炼人的标准。我想到师尊的教导，不想说的话你可以不说，于是我拿定主意什么也不说，心想最好他们别动我的两个包。查到我跟前时，我冲乘警笑了一下，乘警也微笑着点一下头就翻下一个座位乘客的包了，旁边的旅客没准儿以为我们是朋友呢。

还有一次我坐在三人座的临窗口的位子上，有一家人带孩子看病，想给孩子换一个三人座的位置好躺着，和我对面的年轻人商量不成。我想我是修炼人，坐哪儿都无所谓，于是我主动提出我换给你们吧，一家人很感激。换座后我闭着眼睛背法时，有乘警查身份证、登记下车站名，没有带身份证的都被带走严加盘查。查到我这，我说我没带身份证，在某某站下车。其中一个乘警说：她是带孩子看病那家的人，孩子病重顾不上这些了。我立即想到这是师尊的安排，我帮别人都不是偶然的，是为了关键时刻好帮我呀。

下车时，车一进站我就紧紧跟在列车员的后面第一个下了车。下车一看我就乐了，我坐的车厢正对着出站口，而且停靠的是一站台，不用走长长的地下通道。我走到检票口时，那些检票员正好从休息的房间往外走，我冲他们扬扬手中的车票，就走出了站口。后来有同修问我说：最近车站出站翻包搜查很紧，你怎么带出来的？我才知道我要第一个出站的念头是师尊打到我脑子里来的，师尊真的时刻都在我身边看护着我，否则这一个接一个的魔难险关，我怎么能平安过得来呢？

同修在村口接我们

二零零一年有一个同修被绑架了，由她传递资料的那一片就会失

去联系，我不认识那个联系的甲同修，也没去过那个镇子。我想师父既然把我留在外面（当时很多同修被非法关押、劳教），我就应该把该做的都做好。我终于找到一个认识那个镇子乙同修的同修，这个同修却说她因为和乙同修一起去北京上访，乙同修的丈夫不欢迎她。我说你只要带我看到乙同修的家，你就可以回来，剩下的事情由我来办。于是第二天我们去了那个镇子，刚刚走到村口就看见乙同修迎面过来。原来乙同修在家里呆不住，正一边走一边想到谁家去呢，见到我们非常高兴，说师父让我来接你们呢。

很顺利的到了甲同修的家。见面一看，我们都笑了，原来甲同修和我在拘留所有过一面之交，我因为去北京上访被非法关押一个月，临出来的头一天甲同修从别的监号调到和我一室，我们曾在一起围坐交流。其实师尊一切早都给我们安排好了，就看我们悟到悟不到。

我传递资料一段时间以后，镇上的同修自己建立了资料点，这朵小花不但常年开放，而且越开越艳，从给同修传资料底稿用复印机复印，后来又协调一台电脑打印，后来同修又添置了彩喷打印机、刻录机，做出了各种精美的资料来救度众生。

甲同修文化成度不高，对大法那颗坚定的心象金子一样闪闪发光，甲同修告诉我，一次一个从劳教所邪悟出来的人问甲同修：你以为你真的能圆满吗？这镇压这么邪乎，这法轮功啥时候能正过来呀？甲同修一字一个钉的回答：我没想过圆满不圆满，我就是觉的大法好，我就要修，就是一百年不正过来，我也要修！我被深深的震撼了，我马上在心里问我自己，假如形势真的一百年不正过来，我还修吗？我能象甲同修这样坚定不移吗？我把这件事也讲给其他同修们听，在交流切磋中找自己的差距和不足，在当时很邪恶的迫害形势下，大家以法为师，比学比修，坚修大法的心更加毫不动摇。

第一次修一体机

自从其他同修在当地建立了第一个资料点，由于一些原因我还是给大家传递资料。这其中经历了两次资料点被破坏，同修被绑架，我们在这过程中逐步不断学法，不断修正自己，慢慢开始走向成熟。走出人心的同修越来越多，真相资料的需求量越来越大，资料点也逐步走向遍地开花。当时有一个新建立的资料点，传来的一台旧一体机坏

了，由于资料点的同修夫妇在本厂家属小区居住，不方便抱着机子出入，我决定出面修理这台机子。

和当初购买这台机子的同修一联系，同修说发票已经丢了，机子已经超过保修期，并表示该机子修也没啥大价值，扔掉算了，再买台新的。因为当时新机子得三千多元钱，又觉的机子也是一个生命，就这样把它扔掉很可惜。我决定送到特约服务部修理，看看情况再最后定夺。

第一天我把机子送到服务部说明了情况，放在那里。第二天去服务部接待我的人却说不给修理，让我立即把机子拿走，找其他人修理，我说：就是因为你们是厂家特约服务部，相信你们的技术，相信你们不会骗人才来的，你们却不给修理，那你们给我介绍一个有职业道德、不会骗人、技术又好的，你们是同行，知道底细。同时我立即发出正念，我决不再打车来回倒腾机子，就在这修理。过一会儿接待人员才又来跟我说，看你挺真诚的，这机子不会来路不明吧，从电脑上查，这台机子下生产线还不到一年，怎么能超过一年的保修期呢？还没有发票，我们是觉的不正常。我这才明白不给修理的原因，忙说对不起，给你们添麻烦了，但是我们的发票确实不小心弄丢了，以为过了保修期呢。接待人员说机子先放这儿，还得研究再说，让我听消息。

回来后我立即找自己，为什么会这样呢？我不能埋怨同修如何，这里肯定有我要修的因素在。仔细找找，发现我内心深处还是有一点怕心在捣乱，怕邪恶发现这件事，怕自己被迫害，机子坏了与自己修炼状态不好也有关系，静心学法少，自己当时干事心很强，没有真正修我自己。但是我会以法为师归正自己，决不允许另外空间的邪恶操控世人干扰破坏。我明白应该发出强大的正念，我很想和周围的同修说帮我发正念，但是一想到上次另一个同修传这台机子时我曾经和同修说过发正念的事，有的同修认为不就是送一台机子吗？就是送机子的同修自己的事。我一边发正念，同时在心中求师尊，加持加持弟子吧，弟子就是不想浪费同修们救度众生的救命钱，就是想把机子修好充份利用，我不为自己。

那两天我静心学法加强发正念，明确自己是正法时期的大法弟

子，我一定能处理好这件事，有师在、有法在，我还怕什么。第四天我打公用电话询问此事，服务部说已经订购零件了，第六天我如约前去取机子，服务部接待人员说你很幸运，上面给你按保修期免费保修，不用交费。我忙说：谢谢你们！我心中明白，人说了不算，一切都是师尊在做，对师尊的呵护的感激无以言表！

柳暗花明又一村

丙同修夫妇俩人都是大法弟子。一次我送资料时丙同修跟我说男同修如何如何，我告诉她：别把他当成你丈夫，他也是你的同修，为什么要按你的意愿改变他呢？多找找自己修自己，可能就不会有这么多矛盾了。说完我就走了。

隔几天我又去丙同修家有事，只见男同修在家。一会儿丙同修从里屋出来一反常态，一句话也不说，甚至连一眼都不看，好象我根本不存在一样。我知道女同修生我的气了。回家后我想我得找找我自已，我说的如果在法上，丙同修不可能这样。忽然我明白了，表面上我说的没有大错，可是我心里当时觉的丙同修和我没修炼前差不多，得理不让人，无理辩三分，欺负男同修老实。我嘴上没说出来，可是那个不好的物质场同修感受到了，我这不是在用自己的人心、人的观念来看待这件事吗？我们都是在迷中修，我不知道他们夫妇之间的因缘关系，怎么能凭表面现象下断言呢？我下定决心再去丙同修家首先和她赔礼道歉，告诉她我不符合法理的想法。可是等我有事再去丙同修家时，丙同修恢复原来的热情，雨过天晴，啥事也没有了，真是柳暗花明又一村。我知道我向内找修我自己，一切师尊都给化解了。

后来在丙同修家成立了新的资料点，逐步的添置了电脑、彩喷打印机，夫妇俩同修配合很好，解决了周围同修真相资料的问题。紧跟着在丙同修家成立了几个人的学法小组，有了集体学法的环境，遇到问题及时切磋交流，心性提高很快。丙同修夫妇原来学法都各学各的，现在集体学法、集体炼功、集体发正念、集体做大法真相资料，其乐融融，家中一派祥和。

找到差距 比学比修

前段时间有同修找我想去外地参加一个协调交流会，我当即表示不想去，理由是我法学的不好，法理不清晰，不想参与市里整体协调

工作，而且我现在时间已经很紧张了，手头的证实大法工作还没做好，没有时间精力再做其它了。当时同修和我切磋，我从法理上并没有明白，只是觉的已经晚上十点多了，他们还要去找另一个同修，不能再晚了，同修也很辛苦，他们也不是为自己，是为了大法弟子整体协调好，我就决定答应了。

参加外地的交流会自己受到了很大的震动，和同修比学比修，深感差距很大。看到同修们家家都是资料点，人人都是协调人，人人都出去发资料，人人都出去面对面讲真相做三退救度众生。感觉外地同修们把当地的环境正的比较宽松，人人都做的很好，正行来源于正念，正念来源于大法，关键是法学的好，学法小组遍地开花。

和外地同修切磋，我认识到要想整体提高的关键是重视学法，协调建立更多的学法小组，让大家都能有一个切磋修炼的好环境。我原来讲真相觉的买耗材时，为了资料点安全不想讲，有时觉的带大包的资料不能讲，有时觉的现在有重要的事情必须做没时间讲，有很多人心、人的观念障碍着自己，不能积极主动的去尽量救度众生。

回来后通过学法，认识到自己对什么是协调人在法理上不明白，内心深处有协调人得首先修好、不然的话法理不清，会影响一大片的现代变异观念的成份。其实有大法在，同修都会以法为师来衡量一切的，不是我想干这个，不想干那个，而是大法需要我干什么，我就应该干什么。而且在做协调工作的过程也是修自己的过程，我还是普普通通的一个大法小粒子，不在能力大小，就看你用心多少。

在协调中向内找修自己

开始时，由于听到一些传言，我对做协调的部份同修有一些不好的看法，但我认为我配合的不是哪个同修，而是配合证实大法工作。有一次我请一个懂技术的同修丁也来参与协调切磋，同修说不去，并说根本看不上这些人。当时我心里一愣，觉的这种想法不对。回家后我再想起这件事很纳闷，觉的这位同修平时法理很清晰，为什么会这么看同修呢？明显不符合大法法理呀。这时才悟到我应该先找自己，而不是第一念先去想丁同修如何，为什么这话说给我听呢？我找到因为我的内心深处也有相似的看法在，是师尊借同修这面镜子让我看到自己，把隐藏的人心找出来修掉。我知道那几个同修又要上班、要学

法、要做协调工作，很辛苦的，付出也很多，我更明确了一定要看同修的闪光点。

后来有一个做协调的同修由于受到邪恶的干扰而去了外地，于是就在那片的同修中换了同修戊来参与进来。我和戊同修只在一起切磋过一次，后来一直没有接触。根据从其他同修那里听到的一些情况，就觉的戊同修是不是不太合适。在学法后我悟到修炼中没有偶然的事情，也许这就是戊同修要走的修炼的路，也许这一步就是戊同修久远的誓约中的一部份。我就应该在这其中修好自己，和所有的同修协调配合好。在不断的集体学法、交流、协调的过程中，我看到了戊同修许多修的好的方面，该同修也是上班族，家中老人需要照顾，负担挺重，但是始终把协调切磋放在第一位，学法从不缺席或迟到，休息日还常常和同修去周围的县区协调一些事情。

该同修参与的第一天，就明确表示自己有一处新装修好的房子尚未居住，可以用来学法，而且位置比较居中，大家都不必跑很远的路了。我被戊同修那颗无私付出的心而感动，庆幸师尊让我接触这么多精進的同修，我惟有更加精進才是。

记的前段时间一次说起来某件事协调的过程，有一部份同修戊同修没有通知到，我就说都让戊同修「贪污」了，过后我悟到虽然当时是一句玩笑话也不对，那是党文化的东西，是我们大法弟子要抛弃的糟粕，怎么能用它来形容同修呢？在此我向戊同修致歉。我找自己为什么常常被不好的传言带动，说这些传言是不修口，为什么让我听到呢，我肯定在修口这方面做的也不好，有时还会附和两句或以自己的观念来下断言。其实事实有时根本就不是那么回事，我悟到再不能让旧势力利用人心来制造矛盾间隔，整体协调起来做好三件事才能更大的体现法的威力。

传九评劝三退别带人心

在广传《九评》、讲清真相、救度众生的过程中，随时随地都是一个修自己的过程。我由于有些原因做不到每天出去讲真相、做三退，只能是尽量利用可以利用的一切机会。婆婆住医院我去陪床，我就给同病室的病人和他们的家属讲，医院里、存车处、来去的路上就可以发真相资料。婆婆去小叔子家的老家住，就给接触到的农村的有

缘人讲。有一个弟媳的叔伯哥哥在外面做生意，我请弟媳把他约到婆婆住的地方，心想有钱人会不会不好讲啊，又觉的机不可失，我一定要救度他们一家，我先发正念清除另外空间邪恶的干扰因素，讲清为什么要三退后，他的名字中带木字，我就说二木成林，三木成森，一家三口团团圆圆，你化名就叫林森，你妻子很漂亮，她化名就叫林娇，女儿是家中的宝贝儿，化名就叫林宝，大人退党，孩子退队，可以吧？弟媳的叔伯哥哥连声说好，很高兴的走了。婆婆先后换了几个保姆，来一个我就讲一个，她们不就是来得救的吗？

我一次去一个小区找一位同修，转来转去找不到那个单元门，想打听一下，恰巧遇到父母家多少年前的一户老邻居。我父母早已逝世，邻居也搬家多年没有联系，却在这儿意外相遇，热情邀我去家中坐坐。这不就是师尊把有缘人给我推到面前吗？我当然不能错过。老邻居是个老公安，我心里担心让他退党会不会很难。说会儿家常话，我就转入正题讲真相，老太太先听明白了，就劝老头退，我也发正念，没想到老公安表示：我都这么大岁数了，要党票还有什么用，退就退吧。说完如释重负的松了一口气，觉的很轻松的笑了，可能老人明白的那面知道得救了吧，才会这么开心。老人的小女儿、女婿也都在场，都做了三退。我悟到救度众生不能带任何观念，任何人心都是救度众生的障碍。

不被任何常人社会形势所带动

在中共邪党开奥运期间，整个市区三步一岗五步一哨，就连不是全封闭的小区门口，都坐满了带着红胳膊箍儿的老头、老太太们，凡是领社会低保金的都被叫来充数。我觉的那是常人的事，与大法弟子根本就没有什么关系，所以也没受什么影响，该干什么还干什么。

乙同修来找我，说她被跟踪了，我还觉的不可能，我们都是一片的，我没觉的有人跟踪啊。我看乙同修有点心态不是很稳，就和她切磋后让她静心学法、发正念，她手头的资料由我来做，我来传递。我说：「可不是让你承认这些迫害，就什么也不做了，而是让你学法提高、讲真相的，把跟踪的人看成有缘份该救度的人，不就把坏事变成好事了吗？」当时还觉的自己做的挺对的，现在再回过头来悟一悟，就觉的自己还有漏，跟踪乙同修就等于跟踪我一样，我为什么不和同

修共同面对呢，只是发正念是不够的，我应该和同修配合共同去给这些不明真相的人讲清楚，效果会好很多。

我目前有时还把握不住机会，有时人心占上风就错过了，使本应该得救的众生失去了机缘。我不让人说的心虽然已经修去了一点，还会时不时的冒出来，有时很多事情还做不到象师尊要求的那样尽量安排好，常常把学法时间挤的很少，发正念效果有时也不好，有时还会放不下自我而固守自己的悟法，因而不能圆容的整体协调好。今天借此法会投稿，总结一下自己走过路，曝光自己不好的执著，在正法修炼的路上走正走好，做好师尊要求的三件事，完成自己的史前大愿，圆容师尊所要的。

谢谢师尊的慈悲呵护！谢谢帮助过我的那些同修！合十！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

姐姐被迫害致死后

得法十年的修炼历程

文/黑龙江大法弟子 小艳

【明慧网二零零八年十一月十二日】……写完后我交给了逼我写保证的警察，他看了直摇头，但还是拿给局长、「六一零」头目们看了，看后又让教导员来跟我说：「这哪是写保证呀？你这不是在摇旗呐喊吗？你们付出了多少代价，那我们为做你工作，放弃节假日，你怎么没说呀？再写一份吧。」我想，哦，没写你们，那就加上吧。我把以上内容重抄一遍，后面加上一句他们放弃节假日，再次交给他们时，他们说：「行了，很好。」当时我只觉的奇怪，我并未说放弃学大法，他们为什么说很好呢？后来才真正悟到，弟子正念十足，没有了「怕」等人心时，邪恶是不敢迫害大法弟子的。

我姐被迫害致死的事在当地影响很大，我跟人家说事实真相，他们都不愿听。我想怎么办呢？唯有用我的实际行动来证实大法。日久见人心，渐渐周围的人发现我不象电视宣传的那样，有人和别人说：她是炼法轮功的，上她那买东西放心等等。

——选自本文

我是一九九八年得法的弟子，至今得法已十年，在这十年的修炼路上，没有师父的慈悲保护和点悟，我无法走到今天。

回想自己刚得法的时候，我如饥似渴，每天坚持学法，炼功。

《转法轮》一天学二、三讲。就在我得法一年后，邪恶的迫害发生了。我和姐姐于二零零零年底去北京证实法，后被绑架。当警察问我姓名、家庭住址时，我没告诉他们，他们让我坐在水泥地上冻我，当时北京天气很冷。见我还不说，这些警察气急败坏，使用电棍电我的手、脸、头等部位。我当时心中没有一丝的恨，而是劝他们不要这样做，告诉他们善恶有报，迫害好人会遭报应，我与你们无冤无仇，你们也有父母、儿女，当别人这么对待你的亲人时，你们会怎么想，我不恨你们，但真心为你们好，请不要迫害好人。

不一会儿，我开始浑身发抖（其实是师父帮我，后来才悟到），打我的警察吓坏了，赶快问我：「你以前有病吗？」我说：「没有。」「你赶快坐下，喝点热水。」后来几个警察商量，再也不敢打我了。在我被绑架的这段时间里，我有时间就背《洪吟》，背《精进要旨》。当时感到不背法，人心全上来了，感到害怕，感到无可奈何，当一背法时，怕心全没了，感到谁也动不了我，这不是我待的地方，我必须出去救度众生。

在天安门被绑架后，我和姐姐被他们分开了，当我再次见到她时，她双手被北京警察用暖气管烫的全是水泡，浑身被打成紫黑色，脚趾被踩紫，手腕、脚脖被手铐勒紫，精神有些失常。后来姐姐被迫害致死。

从北京回到家，当地公安局的人天天上我店里（我是做买卖的），逼迫我写放弃学大法的保证，软硬兼施，表现的很伪善。被逼无奈，我曾想过流离失所，但师父在梦中点悟我，不让我走。让我放弃修炼不可能，那我怎么办呢？后来我想，既然你们非逼我写，那好，我就写迫害真相，写国家怎么迫害这些按真、善、忍做好人的人，写大法弟子告状无门才去北京上访，写上访的大法弟子付出的巨大代价和警察毒打、迫害死许多大法弟子，造成千千万万的家庭家破人亡、妻离子散等。

写完后我交给了逼我写保证的警察，他看了直摇头，但还是拿给

局长、「六一零」头目们看了，看后又让教导员来跟我说：「这哪是写保证呀？你这不是在摇旗呐喊吗？你们付出了多少代价，那我们为做你工作，放弃节假日，你怎么没说呀？再写一份吧。」我想，哦，没写你们，那就加上吧。我把以上内容重抄一遍，后面加上一句他们放弃节假日，再次交给他们时，他们说：「行了，很好。」当时我只觉的奇怪，我并未说放弃学大法，他们为什么说很好呢？后来才真正悟到，弟子正念十足，没有了怕等人心时，邪恶是不敢迫害大法弟子的。

我姐被迫害致死的事在当地影响很大，我跟人家说事实真相，他们都不愿听。我想怎么办呢？唯有用我的实际行动来证实大法。日久见人心，渐渐周围的人发现我不象电视宣传的那样，有人和别人说：她是炼法轮功的，上她那买东西放心等等。通过这一切，使我真正悟到「怀大志而拘小节」（《精進要旨》〈圣者〉）的那一层法理，当世人不了解法轮功是怎么回事的时候，他们会看大法弟子的表现。

我还想与至今仍未做到资料点遍地开花的地区的同修交流。随着正法進程的推進，三退成为我们讲真相中的一个重要环节。这下可把我难住了。有时店里来人，话到嘴边又咽回去了，人走后又后悔。我心里想，老这样不行呀。我是师父的弟子，一定要听师父的话，师父让做的无论再难也一定要做。于是，我便开始与人面对面讲真相，讲三退。

刚开始讲不好，我就向内找，哪里没讲好，下次讲好。但有时碰到不可理喻的人曾灰心过，心想，不退拉倒，非救你呀？正当我灰心时，师父的《济世》发表了，「不信良知唤不回」在我脑中回响，我悟到这是师父鼓励我，叫我别灰心。渐渐的无论接受或拒绝，我不再被常人的表现所带动。

光靠讲面积太小，以前真相资料从外地取，由于远，不能满足本地区需要。于是我和丈夫（同修）商量，决定成立家庭资料点。但我们对电脑一点不懂。丈夫说：「我有个亲戚（常人）懂电脑，让他买能买好。」结果这位亲戚把我们的电脑除主板外，其余零件全换成旧件，结果没多久，电脑总出毛病。通过这件事让我悟到做救人的事，太指望常人是不可行的。

我和丈夫说，咱们别怕难，自己学，有师父在身边，我们一定能学会。我们下载了技术手册，一点一点照上边学，在师父的帮助下，我们学会了安装系统等等。只要我们心到位，不怕吃苦，其实学电脑上网是很容易，很安全的，不愿建立家庭资料点是后天形成的观念障碍着。希望所有有条件的同修都来做遍地开花中的一朵小花。

刚买打印机时，由于不知哪一种好，买了一台二手的，结果做出的《九评》前后对不上页，用刀一切总是缺字，为了省纸，用胶水粘缺字的页，结果皱巴，让人看了不舒服。我就想，做出的真相资料美观，众生才愿接受，可我做出来的连自己都不愿看，众生怎么会得救呢？我和丈夫商量，咱们还是去查查，看网上同修推荐哪种打印机好。在网上查到了一种体积小，效率高，我们便买了。这回做出的《九评》干净，整齐，给人一种正规出版的感觉。

后来又做晚会光盘，资金需要是很大的，本地同修没有人拿钱，全靠我们自己。开始的时候买便宜的空白盘，可有同修反映，说放几回就出现马赛克。我和丈夫商量，晚会师父做的那么好，救度众生效果也很好，咱们应用最好的光盘。与外地同修交流，说：咱们没有很多钱，做小册子和《九评》一样救人。但我不这么认为，我决定自己去承担这一重任。我把用来上货的钱拿出来购买光盘。我想：「我来在人间，不是过人的日子来的，是助师正法、救度众生来的，不执著人间的得失。」师父看到了这一切，奇迹出现了，我的店生意比以前好了许多倍，我有足够资金做救人的事了。真是「修在自己，功在师父」（《转法轮》）。这一过程也是我们修心的过程，找到了自己的依赖心、懒惰心、不愿学技术、怕吃苦等人心。

再有就是同修之间互相帮助，形成整体的问题，写出来与同修交流。我与乙同修接触时，感到他对自己要求不严，随随便便放纵自己，杀生和喝酒问题总是戒不了。有同修总说他：你是炼功人，不应该这样呀。同修指出不足这没有错，但语气不够善。乙同修不但不听，反而有想法了：你们总说我这不行，那不行，我再不去你们那儿了。同修之间形成间隔。

我问乙同修：你有什么心结，说出来我们帮你解决。他说：「你们帮不了。」我说：「我们都是从九九年七二零迫害走过来的，风风

雨雨走到今天不容易，那么邪恶的环境下，你都没有放弃，现在环境宽松了，怎么又放松了？错过这万古机缘，那将是终身悔恨呀！」他说：「我很久没学法了，一学就困，快一年了，我连一遍《转法轮》都没看完，你们说的我全明白，但关键时刻做不到。」我想「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。」（《排除干扰》）我决定和他一起学法。当我们学完《转法轮》第一讲时，他说：「好久没这么静心学法了，感觉真好，周围一切都静止了，什么也干扰不了我。」

通过这件事，我悟到师父为什么让我们集体学法。通过集体学法，我们能互相促进，取长补短，共同精进，有助于形成金刚不破的整体。真心希望那些被人的执著心干扰而不能精进的同修，把你心中放不下的执著与同修说出来，同修之间不会另眼相待的，反而会帮助你在法中提高上来，走出干扰，共同精进。

以上是我的心得体会，由于初次写稿，有不合法的地方请同修慈悲指正。谢谢。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

大法化解了我对丈夫的怨恨

文 / 山东省大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十二日】「第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会」是大陆大法弟子的又一次偏得，是大法弟子修去人心、提高升华的好机会；也是同修圆容整体、解体邪恶、走向神界、树立神威的过程。

「第一届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会征稿」时，我投了稿，没有发表，知道自己在法理上认识不清。后几次很想写，可是总是受人心干扰又无从下笔。这一次又是如此，因为老想着写稿之事，不能静心学法，脑子里一片空白，我知道这是邪恶在干扰，因为写大法修炼心得，也是在灭尽邪恶、救度众生。我发出强大正念清除邪恶干扰，并请求师父赐给弟子智慧。

几年来随着学法修炼，觉的自己去掉了很多不好的心，可是对照

法的要求真是相差太远，可幸的是不管怎样摔打我都能坚定的学法，凭着对大法、对师父的坚信终能冲出迷雾，回归正路。下面我把自己修炼中的一点体会写出来，向师父汇报，与同修切磋。

向内找，去掉对丈夫的怨恨心，圆容家庭

自结婚开始我就觉的丈夫不会关心我，再加上婆母家的一些琐事，我俩争吵不止，他常对我大打出手。在丈夫的打骂和家庭贫困中，我患上了严重的头痛等疾病，那时我真是怨恨他，想到离婚又怕丢人，想自尽又舍不得父母、孩子。面对粗暴、懒惰、有不好行为的丈夫和他那不公平的家庭，带着有病身体的我真是生不如死，可死更难。

在绝望之时我喜得大法，得法的第一天伟大的师父就给我净化身体，第七天就让我看到金光闪闪的法轮，使我真切的感觉大法的真实存在。大法的神奇功效使我身上的疾病不翼而飞。从那以后我变成了一个健康、开朗，对生活充满信心的人，有了好的身体和大法的指导，在单位脏活、累活我从不挑剔，不管干什么我都兢兢业业做好，被单位评为先进生产者，还被评为竞赛标兵（能手）；由于诚实、肯干，老板给了我职工中最高工资。工作中我善心待人，我的品德受到几届领导的好评；我努力按真、善、忍做事，用自己的行动向周围的人证实着大法的美好。

就是这么好的师父、这么好的大法，却遭到中共邪党的诬陷和打压，为了替师父和大法说句公道话，我和千千万万大法弟子一样，毅然踏上了北京上访之路。在去北京的火车上，我们大法弟子让座给站票的乘客，在公交车我们向身边的人讲述大法的真相；在天安门我们善待警察，同时也让他们和世人看到了大法弟子对大法坚不可摧的壮举。大法弟子的正念震慑着邪恶，在邪党的警车上，我们大法弟子齐背《论语》，吓的邪党小头子大声的叫喊，并拿出了警棍来壮邪胆，当他用警棍打了我一下时，我立刻将本没坐直的腰杆挺的笔直，将头高高的仰起，显出了大法弟子神圣不可动摇的威严。我这一正举震慑了操控恶人的邪恶，他们立即转过身去，再也不敢轻举妄动，并且不敢用正眼看我们，只是用余光偶尔看我们一下。

邪党以拘留、罚款等各种下三滥手段对我施压、让我放弃修炼，

都无济于事。只能更加坚定我对大法、对师父的坚信。他们对单位和家人施压，每当我炼功时我丈夫就对我大打出手，那时我身上经常青一块紫一块，凭着对大法的坚信，在师父的保护下终于走到了今天。

当今天我能在家里坚持炼功时，诚心感激师父的呵护，心中也常常想起丈夫毒打我时的情景，不由的心中产生一丝怨恨，常觉他没有善念，不可救度。丈夫常对我说：你对谁都能原谅，就是对我不行。以前我听不进去这话，随着不断的学法，静心向内找果然不错——

我想起我能用在大法中修出的慈悲，宽容的对待来监控、转化我的警察，我向他们讲大法的真相，并用我的言行来证明大法弟子的纯正。和我接触几天后警察闹笑话说：「名上是让我来转化你，可是我看等几天我被你说的要跟你学功了。」并希望和我交朋友，临走时向我表示他会替我说好话的。有一次，我在大街上遇见了他，他笑着向我喊：「小法轮功！」我对他喊：「法轮大法好。」我们都笑了。我真心希望他们都能善待大法，能有一个美好的未来。

还记的有一次我到地方讲真相，告诉几个人：天要灭中共，要想保命赶快退出邪党的党、团、队组织，并记住法轮大法好。他们都高兴的退了，我还用真相纸币在其中一位那里买了东西。接着我来到一个五十多岁的男人身边，刚开始讲他就破口大骂，并声称谁再把真相资料送到他家他就用刀杀。我一边发正念一边劝说，可是越劝骂的越凶，退了的那几个人也有些迷茫。这时我想：这是大法弟子讲真相的地方，怎能让邪恶猖狂？于是我发出强大的正念，大声的对在另外空间操控那男子的邪恶说：「你狂什么狂！」这句话一出，骂声嘎然而止，周围一片寂静，那男子的脸红了，愧疚的低下了头，周围的人也用敬佩的眼光看着我。

当时我看着那男子，心中没有怨恨，只希望他能得救。以后我和同修经常为他发正念，再后来一位同修终于给他退了。现在他看到我们老远就热情打招呼，那是他生命明白的一面在高兴。是啊？为什么我能慈悲对待骂自己的世人而不能宽容自己的丈夫呢？一个能和大法弟子结为夫妻之缘的人，他能是一般的生命吗？

我向内找：丈夫为什么打我、骂我对我不好？这时我想起师父的法：「为什么遇到这些问题？都是你自己欠下的业力造成的，我们已

经给你消下去无数无数份了。只剩下那么一点儿分在各个层次之中，为提高你的心性，设的一些魔炼人心、去各种执著心的魔难。这都是你自己的难，我们为了提高你的心性而利用了它，都能让你过的去。只要你提高心性，就能过的去，就怕你自己不想过，想过就能过的去。」（《转法轮》）我明白了，也许我和丈夫前世怨缘太深，我欠他太多，如不得法我会在病痛和打骂中苦熬一生。得法后师父帮我拿掉了病业，从新安排我的人生，随着我学法修炼和心性的提高，来善解我和丈夫深深的怨缘，而我却迟迟不悟，对丈夫的怨恨已成强大的执著而不自知，心性迟迟提高不上来，旧怨未解新怨又起，过强的执著迷失了方向，以至于过强的人心阻碍了自己的神念，约束不了邪的因素，让邪恶钻了空子，想毁我丈夫这样的生命。悟到此法理我倍感后怕：差一点因为对丈夫的怨恨，自己太重的执著毁了一个生命。

当我找到了执著心，对丈夫的怨恨心没了。有一天我做了个梦：在我家里，丈夫指着一只瘫软无力的一只小狼问我：把它打死吧。我说：别打死（心想毕竟是个生命），把它送出去，送到很远、很远的地方（我指了一下西南面）。丈夫把它送出去了。我悟到，是我提高了心性，师父帮我家清理了空间场，善解了我和丈夫的怨缘。从那以后暴躁的丈夫变了，再也不凶残的打我了，也不干扰我做大法的事了。有时到点我发正念，他还能帮我做饭。人也变的勤快了，身上的不好的行为也在归正，身边的人都说我丈夫象变了一个人。同修说：以前到你家心里不舒服，现在到你家真是感到和睦了。我家现在真是沐浴在师父的慈悲中。

不当之处请同修慈悲指正。合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

归途

文 / 内蒙古大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十二日】

师尊好！同修们好！

我是大陆内蒙古大法弟子，这是我第一次参加大陆大法弟子网上

法会交流，以下是我的交流稿。

一、得而复失

一九九八年春，我喜得大法。那时只是从感性上知道这部法太好了。当时市面上所售的师尊讲法我几乎都请回了家，如饥似渴的读完一本又一本，欣喜中知道自己冥冥中苦苦寻求的终于找到了。

可是，由于我本身有对情的强烈执著，追求向往浪漫、甜蜜的美好生活，渴望丈夫的百般体贴和万般恩爱，旧势力看到了这一点，在我得法仅三、四个月时，便利用我的执著与宿世的冤怨，开始迫不及待的对我进行所谓的考验，结果，由于学法不深，我走了旧势力安排的路，在我当时看来已经无法解开的家庭矛盾中决然与丈夫离异，和那个「浪漫、体贴」而又答应与我一同修炼的男人开始了一年多的「苦恋」。结果可想而知，不但他没学，我也放弃了修炼。这期间，我仍能时时感觉到法轮在我腹部不停的旋转，一直持续了两、三个月，现在想想仍心痛到要落泪，那是慈悲的师尊不忍放弃我这个不争气的弟子，在苦苦等待我走回来呀！可我却罪恶的泥沼中越陷越深，越滑越远……

二、重回归途

二零零三年新年期间，漂泊的我从甲市回老家探望孩子和父母，在母亲（同修）的一再劝说下，我看了师尊《二零零三年元宵节讲法》，边看边能感受到那来自生命深处的急切与震撼，我强烈的意识到：再不走回来，就将失去这万古机缘！我从心底发出了坚定的一念：从现在起，我要从新修炼！随即，我扔掉了随身携带的药品，跟它们说永别（因长期在外漂泊，我患上了胆囊炎、心脏病、失眠、卵巢囊肿等疾病）。那一晚，我也没有用酒去帮助自己睡眠（长期以来，我都是每晚喝一杯酒才能入睡）。躺在床上，想着从现在开始我又走向正道，从新修炼，就象飞累的小鸟找到了一棵可以遮风避雨的大树，内心无比的宁静、安详！几年来，我第一次睡的那么沉、那么香，几天后独自打坐时，我看到亮晶晶的法轮从遥远的天际旋转而降……慈悲的师尊原谅了我这个迷途的孩子，无限的感恩、生命有所归属的安然、幸福感溢满心间……

三、助师正法

（一）身在异地

带上宝书《转法轮》我回到甲市。在师尊的安排下，我认识了甲市的一位同修，她给我带来了《明慧周刊》及新经文。很快的，通过修炼，那些疾病在不知不觉中不翼而飞，我由衷的感激慈悲的师尊，更深感自己已失去太多宝贵的时间，便开始大量拜读师尊所著《转法轮》及各地区讲法和《明慧周刊》，几乎每天的闲暇时间都用在了学法上，炼功也一天不落的坚持着。那时每天必读三讲《转法轮》，时间充足时一天就读五、六讲。很快的，通过学法和看《明慧周刊》我悟到：自己的修炼是应该和证实法连在一起的！助师正法、救度众生才是我真正的使命！于是，我购买了大量的信封、信纸、复写纸和邮票，开始写真相信件，每天能写二、三十封，写好后出去邮寄、散发。当时我有个朋友跟公安系统的人比较熟，通过跟他聊天我知道了许多公安局、分局、派出所的人员的名字和职务，我都一一记在心里，写在纸上，然后给他们分批邮寄真相资料和劝善信。他们虽然职业特殊，但生命是平等的，他们也是应该被救度的可怜的众生啊。

那时我也开始尝试给身边的朋友讲真相。当时还没出《九评》，没涉及到三退，只是讲大法的美好、中共的无理迫害、大法洪传世界等。我认识的一对善良夫妇明白了真相后，还主动帮我去散发真相信件和资料，给邻居发完后不放心，还智慧的敲门进去跟人家探讨一番，帮人家进一步了解真相。后来在我组建资料点后，他们帮忙修机器、进耗材，对我帮助很大。我为这些生命的觉醒而感动，为这些生命得以被救度而欣慰。

几个月后，我毅然关掉了甲市那个比较赚钱但不正当的生意，租了一处楼房暂住下来。在师尊的精心安排下，我又联系上了甲市的另两位同修。通过交流，知道当地真相资料供不应求，于是，我用手中的积蓄先后买了两台复印机，开始大量印制真相传单，那时没有想过买电脑，只是从别的同修处拿到各种传单后，有些直接复印，有些经过剪贴从新搭配后再复印出来。后来，由于别的资料点忙不过来，我就又承担了复印紧缺的新经文和《明慧周刊》的任务。那时每天除了保证学法、炼功、发正念外，就是全力印制、折叠真相传单。不忙时就独自背上满满一包材料，大约有二、三百份，少时也有一、两百

份，到各居民区去散发，大概每周能出去两、三次，那时由于学法跟的上，心中装着法，根本就没有怕，一心只想着去救人，背着沉甸甸的资料心想：这背的都是众生的命呀！一路上，我不停的反复背诵着《论语》、《助法》、《威德》、《正神》、《正念正行》，发资料时也不停的发着正念，求师尊加持，清除我所到之处的一切邪恶，让有缘人都能得到真相资料，都能得救，让他们一传十、十传百，让更多的人得救。这样，在师尊的加持下，每次五、六层高的楼我一连爬十几、二十个单元，爬时不曾想会爬不动，也就真的能爬上去，因为那时心中只有众生。虽然每次都是汗湿衣衫，但从未觉的苦和累，总感觉无比的充实与开心。

后来，我和甲市甲同修共同配合，制作了很多真相条幅。甲同修是一位五十几岁的阿姨，别看她年龄有点大，出去悬挂真相条幅、散发真相资料却一点也不落后。爬高、越沟都比我胆大，身手灵敏，走路生风，家人叫她「飞毛腿」。我们互相配合，把条幅悬挂在了主要路口、干道和闹市的街道两旁，极大的震慑、清理了邪恶。还制作了各种小粘贴，贴满了大街小巷。后来，母亲也来到了甲市，我们共同精進，共同配合，把真相资料送到了千家万户。

当时，家乡的迫害形势还很严重，资料点少、资料紧缺。为了救度那里的众生，我与母亲几次赶制各种传单送了过去，支援家乡的同修。甲市距我家乡不是很远，坐车仅需七、八个小时的车程，一天即可打个来回。于是我萌生了亲自回家乡救人的想法。经与同修切磋后，大家都正念支持。于是，我和甲同修及母亲一同登上了返乡的列车。一路上，我们不停的发着正念，下车时正是晚上七、八点钟，我们开始发资料、贴粘贴、挂条幅，第二天凌晨又坐车返回甲市。据说那次对家乡邪恶震动很大，它们甚至出动警力封闭了一个很大的居民区，最后落个瞎折腾。后来，甲市的乙同修和我及母亲又回去了一次，从南城到北城把真相粘贴贴遍了。

（二）回到家乡

零四年秋，我告别了甲市的同修回到了家乡。发现当地资料点少、资料紧缺的现象仍然存在，甚至有的片区来了新经文和《明慧周刊》要十几人轮流看，看过一遍之后就赶紧传给下一位同修，想再多

看一遍都不太可能。看到这种情况，我决定再买一台复印机，以满足当地同修的需求、救度更多的众生。

可是机器放在哪儿呢？我因暂住父母处，母亲因讲真相被恶人告发，此时已被再次非法劳教。父亲遭受了母亲两次被非法劳教的打击，已是心力交瘁，整日就是担心我会象母亲一样出事。在这种情况下，我不能让父亲知道我做的事情，「修在自己，功在师父」（《转法轮》）。此时，慈悲伟大的师尊看到了我的愿望，也看到了我的难处，又一次精心的安排了我与当地一位同修相识。我们见面后经过一番交流，当即决定马上买机器，就让这朵小花开在她的家中。

此时，一直未上班工作的我手中积蓄已不多，为了留点钱给资料点用，我和这位同修一起找了一份工作，以应付日常开销。后来，由于第一台机器太小、复印速度太慢，我又买了一台大点儿的复印机，以节省时间、提高效率。这样白天上班，中午学法，晚上下班后和此同修一同做资料，有空时就出去散发。不久，《九评》横空出世，正法又到了一个新阶段，我们紧跟师尊的正法进程，开始印发《九评》。当师尊的新经文《二零零四年纽约国际法会讲法》发表时，为了让翘首以待的同修都能在最快的时间内拜读，我们连夜复印，让周围的同修人手一本。一位老阿姨在接过这本经文时，不太相信的问：「这本经文真的给我了？」同修肯定的说：「是真的！」老阿姨激动的说：「太好了！太好了！」我听说后真是既心酸又欣慰。

那段日子，我经常是一个人半夜骑着自行车赶在回家的路上，那条路有一段很黑，没有路灯，又是半夜很少有人。这在以前，胆小怕苦的我是根本做不到的。但我如今是走在神路上的大法弟子，经常是一路鼓励着自己，想着师尊、想着法，一路顺风便到家了。神奇的是，时常会出现一辆或在前或在后的车慢慢的开，一直到有路灯的地方，就象专来为我照亮一样。我知道是慈悲的师尊在鼓励我，心中升起无限的温暖与感恩。在这条回归之路上，何尝不是师尊时时呵护，为我们点亮前行的明灯，指引我们归航。

（三）花开在我家

零六年圣诞节，经受了一年多残酷迫害的母亲回到了家。此时，在资料点遍地开花的形势下，周围的同修也陆续建起了几个家庭资料

点，并走入了正规化，直接下载打印，资料更加美观，种类也多了起来，基本上能满足当地同修对真相资料及《明慧周刊》等的需求了。同时，真相资料中又多了一个利器——真相光盘。父亲就是在看了那些内容丰富、直观的光盘后，认清了邪党的丑恶嘴脸，感受到了大法洪传世界的那份惊天动地的震撼，消减着他那孤立无援的对绑匪恶党的惧怕。从这个小小的窗口他看到了希望、看到了曙光，渐渐的，他从强烈反对转面也走入到了修炼中来。父亲开始修炼的那晚，我在梦中见到师尊的照片在朝我笑。

从父亲和周围亲属的变化，我看到了利用真相光盘救度众生的巨大成效。可是，光盘的数量太少了，一套盘要多少家轮着看，周转速度慢，而在新唐人电视在我区尚未普及的情况下，它讲真相的作用和效果是其它真相资料难以替代的。我心里就想：我要是能拥有一台刻录机该多好啊！能多救多少众生呀！只这纯正的一念，慈悲的师尊再一次帮了我。两、三个月后，看似是父亲为我上中学的儿子买了台电脑帮助他学习，实际上我知道，这是师尊赐予我的法器！电脑安好了，可是却没装刻录机，同修出资买了一台，我与父亲商量要装上，父亲极力反对，他是被邪党吓怕了，深怕再被邪党抓住什么把柄遭到抄家、抓捕的迫害。几次商量未果后，我有些泄气了，甚至想放弃。

那天晚上我关着灯，静静的坐在床上，望着墙壁，我伤心落泪：我要是有个家，有处房子多好啊，我想干什么就干什么，谁也管不着。转念又一想：这个家不就是我修炼的环境吗？父亲反对不是邪恶在利用他的怕心极力阻止我建这个资料点吗？是邪恶在怕呀！这不正说明不但不能放弃，而且要尽快建起来吗？正法洪势正突飞猛进的向前推进着，不能浪费这值千金、值万金的宝贵时间，贻误众生得救，我怎么能被这些假相迷惑住呢？我要做的事是最正的，谁也阻挡不住！于是盘腿打坐，发出强大的正念：由师尊主导一切，谁说了都不算，只走师尊安排的路，我一定要把这个资料点建起来！就这样，经过不断的发正念，加上同修们的正念加持、儿子（支持大法，暂未修炼）的正义支持，一朵馨香的小花终于在我家盛开了。父亲也由勉强同意、限制刻录到后来看到他认为内容好的光盘会建议多刻一些，直至现在也会帮忙制作光盘。这期间无不充满师尊的苦心扶持，看似我

们在做，实则是我们有了那个愿望，师尊便无条件的帮弟子创造机缘，从而最终成就我们。没有慈悲师尊的浩荡佛恩，没有大法的一路导航，我们又能做成什么？

现在，我们又有了一台一拖九的拷贝机，同修们整体协调、整体配合、出资金、出人力，各类真相光盘源源而出，撒向千家万户，在救度众生的这条路上圆容着师尊所要的，大力的揭露着迫害、讲清着真相，尽绝的灭尽着邪恶。在师尊的慈悲呵护与大法明灯的指引下，我们正一路搜救着可救的众生，稳健的前行在返本归真的大道上。

谢谢伟大的师尊！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）

此生得法了洪愿，坚定正念随师还

文 / 黑龙江大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十二日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

跟随师父走到了今天，在我们修炼的过程中，溶入了师尊多少辛苦和操劳啊，没有大法的指导，没有师尊的慈悲呵护，就没有我们今天的一切。每一个弟子提高的过程其实都是通往天国路上的一部史诗、描绘正法辉煌历史的一幅画卷、留给未来作为见证的一部历史。

每一届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会的法会交流文章，我都要认真阅读。这些文章让我感动，让我回味无穷，有些文章让我热泪盈眶，激动不已，感恩于师尊的佛恩浩荡，感动于同修坚如磐石的信师信法，对法理的清晰正悟，在困难面前毫不退缩的坚定意志。在同修面前，我找到了自己的差距，看到了自己的不足，有了很大的收获，但我不能一味索取，我也要把自己的修炼心得呈现在师父和同修面前。至此，我决定把自己修炼中的一个片段整理出来，向师尊交上一份答卷。

（一）流离失所的心路历程

二零零二年，本地对大法弟子的迫害形势不断加剧，恶人对所有曾被邪党非法注册过的大法弟子进行了地毯式的搜捕。警车在街上疯狂鸣叫，每天都能听到同修被抓的消息，一时间弄的人心惶惶。五月十二日，我单位一名同修在上班的路上被警察带走，并强行开锁、非法抄家，在师父的加持下，同修走脱。同修跟我说了她的经历后，我产生了怕心，心里七上八下，心想明天邪恶能不能来找我呀？由于自己的怕心加上邪恶的迫害形势，感到自己空间场的邪恶因素不断聚集，我已正念不足，就想休息两天调整一下心态，于是跟领导请了假，并说明了请假的原因。

五月十三日我在家学了一天法，心里平稳了许多，晚上做了一个清晰的梦，梦见我躺在床上，身体两侧都是警察紧靠着我，但最后在不知不觉中我挣脱了出来，他们没对我如何。十四日早起床不久，单位一同事来到我家，我当时很吃惊，她昨晚是夜班，这时间应该在单位，她怎么来了？她一进门就告诉我，单位某某昨晚被抓走了，你快躲躲吧，领导让我来看看你。我当时心里非常激动，感谢师尊的苦心安排和世人的善举。于是，我带着大法书离开了家。

晚上孩子放学回家，见我家楼房平台上有许多便衣警察正在东张西望、交头接耳，孩子进屋后发现我不在，在找到我后就说了刚刚见到的那一幕，我告诉孩子暂时先别回家。孩子说他必须得回去取书包，说完就走了。孩子走后，我心里忐忑不安，担心孩子被跟踪，我赶紧发正念，请师父加持，孩子故意绕了几圈，甩掉了跟踪的尾巴。对于一个十几岁的孩子来说，如果没有师父保护，不可能有那么大的智慧。原来恶警白天在单位没抓到我，晚上就来我家抓我。就这样我开始了流离失所的生活。

我来到了一所空房子内，昏暗的灯光、简易的床铺，感到全身发冷，外面哗哗的下着大雨。我走时，家人说给我送东西来，一天过去了，不见人影，直到晚十点多钟弟弟来告诉我，警察没抓到我，白天把丈夫抓走了，逼问我的下落，还邪恶至极的逼他骂师父、骂大法、踩师父法像，都被丈夫一一严词拒绝。这样孩子和丈夫现在都被监视着，不能来我这里。

我一个人住在这里，几天都见不到人影，唯一和我住在一起的就

是一群老鼠，夜晚它们在一起厮打、逃窜，吱吱乱叫，白天仍在旁若无人到处乱窜。有时怕老鼠窜到床上，我就在心里求师父保护，恐惧、苦闷、孤独和寂寞一起涌上心头，时而冒出不正的念头，心想还不如被抓呢，被抓后还有人说话，还能和同修交流，但又马上意识到不对，流离失所是迫害，被抓也是迫害，这都是旧势力以考验大法弟子为名对正法的干扰与破坏，只是形式不同而已，怎么能承认呢？

我仔细回忆师父的讲法，在《北美首届法会讲法》中有这样一段讲法：「师：你们不知道寂寞能销毁人的一切。过去那个和尚在修炼当中他靠的是什么？他为什么能修成？他最大的苦就是寂寞。你说他吃什么苦？难耐的寂寞。过去上山修道的人他怎么能够得道？世上的人在享受着荣华富贵。就是不享受荣华富贵的人，没有钱的人，他也有亲朋好友，有人间的乐趣。他一个人在山上苦修，那种不接触人的难耐的寂寞，它能磨去人很多的执著心和各种欲望。」

我想起了修道人与小鹿的故事，修炼人一旦忍受不了寂寞将前功尽弃。我还想起了密勒日巴佛的苦修经历，古人修炼都能忍受寂寞，我是大法弟子也必须修去这颗怕孤独寂寞的人心。我开始大量学法，发正念。师父说：「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。」（《精進要旨》〈再认识〉）流离失所虽然不是师父安排的路，其中也暴露了我的许多人心，我不修去这些人心和观念，就难以提高和升华，也难以摆脱困境，这其中的怕被抓、怕孤独寂寞、怕亲人的不理解，都是我要面对的关。

在大量的学法中我有了正念，我开始走出去与同修交流，参加法会，写真相信，每前行一步，都有难以割舍的名利情的考验，你不放下这一切，就寸步难行。几天后，我看到了师父发表的新经文《大法之福》，给我增加了无穷的力量，仿佛在黑暗中我看到了光明，往日的寂寞一扫而光。

在这期间，恶警一直在我家门前蹲坑，天天到单位去看我上没上班，无论家人还是单位同事都为我提心吊胆。三个月后我回到了家

里，丈夫和家人因怕我被抓，就看着我不让我外出与同修交流、做真相。一个新的问题又接踵而至了。我心想必须冲破家庭牢笼，汇入正法洪流，因为那是我生命存在的意义和目的地。

于是我决定上班。一是流离失所不是师父安排的路，不让上班也是邪恶在经济上对大法弟子的迫害，这都是我不能承认的。当我决定第二天上班时，晚上做了一个梦，梦见我背着一个蓝布包，站在荒凉的街道上，看见了一个我曾经认识现已过世的人，我仿佛来到了阴间。醒来后，我的心情很沉重，就和丈夫说了这个梦。他说他也做了一个梦，梦见我第一天上班就被迫害致死了，在梦里他还去单位找领导要人。难道这是巧合吗？我心里对上班开始犹豫不定，怎么办？我开始背《洪吟》中的〈苦其心志〉、〈威德〉和〈无存〉，背着背着有了正念，打消了不去上班的念头，我决不承认旧势力安排的一切，这些梦都是动摇我的假相，你承认它就是在走旧势力安排的路。法理上清晰了，心里也就轻松了，早上按时去了单位，这样我又闯过了一关。

就这样在摔摔打打、磕磕绊绊的一关一难走到了今天，如果没有师尊，没有大法就不会有今天的一切，珍惜大法，也是珍惜自己的一切，因为一切都是大法而成而存的。

（二）排除干扰 利用自身的工作环境证实大法

师父说：「真修大法 唯此为大」（《洪吟》〈得法〉）。那么什么是真修呢？我个人理解，就是能按照法的要求踏踏实实的去做，以圆容师父和大法的选择为重。我牢记这一准则，以自己的言行证实大法。

一九九九年「七·二零」之后，几乎所有的修炼人都被严密监控，给洪扬大法、救度众生造成了严重的干扰和破坏。在这种情况下，我没有忘记自己的责任和使命，在工作中向我所接触到的人讲大法的美好，揭露中共邪党如何利用电视媒体造谣污蔑大法的真相，只要有空闲时间我就看大法书。单位领导在得知这些情况后，就找我谈话，我就借机向他讲真相，我知道他一直在暗中监视我，当见到有同修来找我时，他就横加阻拦，表面是为了我的安全着想，实则是被邪恶操控阻止我修炼，不管他如何阻止，我都一如既往的做我该做的

事，我的坚定正念使他背后的邪恶因素渐渐解体了，就这样我在单位一点点的开创出了比较宽松的与同修交流、传递资料及讲真相的环境，就是在还很邪恶前几年，我在单位的修炼环境一直都是比较宽松的。

在工作中我也时时注意自身大法弟子的形像，以「真、善、忍」严格要求自己，处处为别人着想，无论是工作态度、职业技能还是处事方式都深得领导、同事和与我接触过的人的好评。融洽的人际关系也拉近了我与世人之间的距离，为我证实大法、讲清真相打下了坚实的基础。在我所在科室二十名工作人员中，已有十六人声明「三退」，还有大部份家属也都「三退」。

由于邪恶的迫害使我的行政职务一直不能被起用，但领导对我非常信任，仍把一些日常事物和科室账目让我管理，我虽然没有头衔，但手中却有些权力，在常人看来本是可以捞钱的好机会。但我不被利益所动，我知道自己是大法弟子，要做到出淤泥而不染。有人因没达到目地，就对我的做法很不理解，我就借机向他们洪法、讲真相、讲不失不得的天理。

二零零五年，由于自己放松了修炼，一度使原本宽松的工作环境发生了变化。单位为了整体协调，规定我所在的岗位必须有专人负责，领导就找我谈话，说上级有规定，炼法轮功不能任行政职务，这就意味着有人将要接替我所做的工作。多年的修炼，自己对名利都看的很淡，所以我想这一突如其来的变化一定是邪恶对我救度众生的干扰，为此我很难过，于是加紧学法，向内找，找到了自己的漏在哪里，并决心修正自己的不足，尽快弥补给证实大法带来的损失。由于我摆正了基点，新任命的负责人来了之后，领导没有马上让她接替我负责的业务，理由是她业务不熟练，只做一般人员使用。过了一年多时间，她的业务逐渐成熟了，她找领导要她的职位，领导只分给了她一部份。

在我们的合作中，我尽量用修炼人的标准要求自己，在业务上帮助她，有时内心排斥她，妒嫉和争斗心都显现出来了，觉的她在我身边是干扰。正象师父说的那样：「可是往往矛盾来的时候，不刺激到人的心灵，不算数，不好使，得不到提高。」（《转法轮》）我开始

学习师父有关妒嫉心方面的讲法，心想，我不能把她看作是对立面，她应该是我救度的众生。师父说：「慈悲能溶天地春 正念可救世中人」（《洪吟二》〈法正乾坤〉）。于是，我向她讲大法真相，她表面不反对，但邪党文化使她中毒很深，依旧是我行我素。在她分管的项目中，对我讲真相起到了很大的干扰作用。这时，我从心底里发出强大的正念，并请师父加持，如果是有缘人，请不要再干扰我救度众生，如果是旧势力安排来捣乱的，就请马上离开这里。事隔不久，上级突然宣布让她离开此岗位，由本科室一名人员接替她。这突如其来的变化，是她始料不及的，开始我也感到很突然，但我知道这是由于我救度众生的基点摆正了，师父又给了我重新做好的机会，我又有了稳定的修炼环境。在此，我谢谢师父的帮助，唯有不断精進，才不辜负师尊的苦心操劳。

（三）组建家庭资料点

随着正法進程的不断推進，为了更好的救度众生，师父曾提出大陆资料点要遍地开花的要求，由于当时迫害形势还很严峻，自己对涉入资料点连想都不敢想，内心有承认做资料容易遭迫害的不正想法，也从心里佩服和敬重敢于承担做资料的同修。

二零零四年，一同修找到我，希望我们一同配合做资料，由她负责上网和下载，由我负责购买耗材和传递资料。在配合的过程中，由于各自都有没修去的人心，不知向内找，逐渐产生了隔阂，在以后的配合中干扰越来越大。后来我们都有不再配合的想法。一天同修终于告诉我，让我以后到别处去拿资料吧，我也同意了。

反思我们配合的整个过程，为什么总是协调不好，这其中有邪恶干扰的因素，更主要的还是我们的心性有待提高，师父说：「俩个人之间发生矛盾，第三者看见了，第三者都得想一想我自己哪里不对，为什么叫我看见了？何况俩个发生矛盾的人就更应该看一看自己，要内修嘛。那么当你发现这个事情你认为不对的时候，是不符合你的观念还是不符合大法？你也应该看一看。」（《美国东部法会讲法》）对照师父的讲法，我经过深刻的向内找，看到同修有人心，自己的人心也不少，如懒惰心，当同修做好资料不及时去取；同修催促时又想同修是有怕心，不敢在自己家里存资料，并没有设身处地为同

修的安全着想。机器常出毛病，难道仅仅是同修自己的事吗？我多为资料点发正念了吗？同修经常对我发魔性，是不是我自己还有爱面子的心呢？如果不修自己，心性不提高，到哪配合都会有矛盾，我们应该敢于面对矛盾，不能绕开走。思想清晰了，我第二天又找到她，说出了我们还应该继续配合下去的想法，她勉强答应了。后来，因给我传递过来的资料不及时，这样我就不得不考虑自己来做资料了。

以前也有同修让我自己做资料，我觉的我们几个人有套设备够用就行了，再购置设备还需一大笔开销，因为当时主要是资金不足。后来我想不能再依靠任何同修了，应该走出自己证实法的路来。师父讲过：「在讲清真相中，不要等，不要靠，不要指望外在因素的变化。我们每个人都是给未来创造历史，所以，每个人除了参加集体活动外都在主动的找工作去做，只要对大法有利，都要主动去做、主动去干。」（《精进要旨二》）这时我决心突破自我障碍，买机器自己做资料。在二零零五年年末，我用自己的钱购置了电脑、打印机和刻录机，开始了自己做资料的修炼历程。

自从建立了家庭资料点，我又增添了救度众生的法器，并能及时看到明慧上的同修交流文章，使我开阔了视野。刚刚开始做资料时也有怕心，想自己家里有机器的，再出去发资料是否不理智，自邪恶迫害后，我一直利用发资料这种形式讲真相，无论白天黑夜酷暑严寒都不能阻挡我救度众生的脚步。在我周围的同修有的只做不发，也有同修对我说，现在不主张发资料了，都是面对面去讲真相了，我不被同修的话所带动，至今依然坚持用发资料这种形式讲真相。

自己承担了做资料证实法的工作，改变了许多自己没做资料前的想法，更深刻体会到了在大法中所做的任何事，都是修炼而不是工作。如果不在法上修，机器就常出毛病，如果不提高心性想敷衍了事，机器就更是寸步难行。我看到明慧网上同修交流的体会说修机器是修心，我也深有体会。一段时间，我的打印机总是断墨，我心里很急，可搞技术的同修既少又忙，这时我只有静心向内找，多发正念，请师父加持，当我找到了心性问题的，打印机的毛病也很快找到了。经过两年多的实践，我已基本掌握了打印机的性能，出现的小问题都能自己动手解决。这个小小资料点上网、下载、打印、刻录一应俱

全。看着一份份真相资料传到世人的手中，我更感到自己的责任重大和使命在身。

回顾自己从组建资料点至今所走过的路，其间修去了许多人心，比如：懒惰心、依赖心和显示心等。只要有证实法的愿望，师父就给我们安排好一切，我开始担心的资金问题现在都已迎刃而解。不但自己够用，还可以支援其它资料点用。只要我们时时站在法上，脚下的路会越走越宽，我也更加体会到了「修在自己，功在师父」

（《转法轮》）的深刻内涵。在证实法中我们所做到的，并非出自于个人的能力，其实我们的一切都是法赋予的。

（四）引导孩子从新走上修炼之路

师父在讲法中说：「我过去一直跟大家在讲，当今的中国人哪，都不简单。别看那张人皮还是那样，其实主宰那个人的已经不是过去的人了，多数都是高层下来的生命在主宰；还有许许多多历史上各个民族的王转生到中国去了，所以中国当今的这个人群非同一般。只是人一转生、神一下世，都得入迷中，迷中的人就容易被利用。但是他们都是应该得法的，都是应该被救度的，而且是有大缘份的。」

（《各地讲法五》〈二零零五年曼哈顿国际法会讲法〉）我想大法弟子家中的孩子一定和大法有大缘份的，怎么带好孩子，引导孩子入道得法，也是我修炼的一部份。当我开始得法修炼时，虽然没有这么清晰的认识，但是因我知道大法好，作为父母都想把最好的东西交给自己的孩子，所以就很想让孩子也修炼大法。

我在一九九五年得法时，那时儿子刚上小学二年级，每天孩子放学我就先领他到炼功点炼功，然后回家做饭，孩子写作业，我到学法小组时也带着他，大法在他幼小心灵扎下了根。大法在遭邪恶镇压后，一次我将单位让炼功人写「保证」的事跟孩子说起时，孩子果断而又坚定的说：「那可不能写。」

二零零零年，我带他去北京天安门打横幅证实法。我们被抓后，关在前门派出所的铁笼子里，本来已是三十多度的高温天气，恶警还往笼子里吹热风，进去就一身汗，我问儿子热不热，他说不热。我想一定是师父在保护他。而后我们被转到驻京办事处，十二平方米的房间住了十四、五个同修，恶警害怕我们走，在门口看着不准我们出

门，我们绝食抗议。他们开始同意让孩子出去吃饭，孩子还能与被关在这里的同修买些日用品，后来孩子不愿再出去了。由于我对孩子有情，觉的孩子小，屋里人多，空气不好，就想让他出去多透透气。由于我的执著不放，第二天恶警就不准他出门了，被关在这里的同修都对此忿忿不平，其实我心里明白，那是我的心促成的，没有偶然的事。我放下了执著之后，警察又让孩子出去了。

在家庭这个修炼环境中，我和儿子是一个整体，我俩经常一起出去发资料、挂条幅证实法。有一次我俩的条幅怎么也挂不上，孩子就说他要爬到树上去挂。那种证实大法的劲头，使我很受感动。

二零零二年，我流离失所。二零零三年，我又因发资料被非法拘留。接连的迫害给孩子的心理造成很大创伤，在离开我的日子里，孩子不仅脱离了修炼环境，甚至连日常生活都很难维持。后来他迷恋上了网络游戏，学习成绩不断下降，精力不集中，魂不守舍。我回来后，看到孩子出现的种种不正确状态，心里很难过，当我让他学法时，他置之不理，当时真是感到有点无可奈何。丈夫也唠叨都是因我把家造成这样的。

一天，我下班回家后，丈夫怒气冲天的指责我：「你天天忙，孩子也不管，你这样就能上天了？！」然后对我讲了因为孩子在学校打群架被处分，老师把他找到学校的经过。我听后心里一惊，孩子竟到了这种地步，真是自己失职啊，我心里很惭愧。没有法的约束，孩子下滑的速度真是一日千里，我感到了事态严重，再不学法，孩子就毁了。师父在讲法中说：「修炼中无论你们遇到好事与不好的事，都是好事，因为那是你们修炼了才出现的。」（《芝加哥法会》）想来真的是这样，孩子因为打架一事才引起了我的警觉和重视，也看到了自己修炼的纰漏，我要从新引导孩子修炼。孩子放学回家后，我没有训斥他，而是给他讲道理，耐心引导他要按照「真、善、忍」来约束自己，孩子也认识到了自己的错误。那几天我加紧发正念，解体操控他脱离法的一切邪恶因素。三、四天后，孩子主动要看大法书。

虽然面临高考，课程比较紧张，他不能做到天天学法，但孩子很快扭转了以前的恶习，始终心里有法。高考后，我和孩子商量在本市读大学，不让他再脱离学法修炼的环境，孩子也同意了。这样孩子每

到周末都会回到家来学法，并在我家成立了在校学生学法小组。寒暑假期间，在外地上学回家的小弟子也来我家学法，我在网上摘录了青少年修炼的体会文章和他们交流，孩子们很珍惜这个环境，都能把周末到我家来学法放在第一位，现在他们都能各自的环境中做着证实法的事。

正法走到今天，曾经的小弟子们也跟随我们历经了风风雨雨，有时他们的执著心还很强，比如：懒惰、依赖、显示、争斗等人心，他们的人生观和世界观尚未完全形成，作为家长，带好小弟子，也是我们修炼的责任和使命。

（五）配合整体 营救同修

同修被非法关押，作为外面的大法弟子营救同修是我们义不容辞的责任，也是全盘否定邪恶迫害的一部份。二零零六年，被非法关押在异地某监狱的一名同修几经周折，将一封信寄到我这里，让我们到监狱看她，并给捎去一些她需要的东西。看完信后，我心里很急，同修在邪恶的黑窝里无法学法，仅凭对师对法的坚定正信，在多次酷刑迫害中不向邪恶妥协，而且一直在绝食反迫害，这种身体上的承受和精神上的压力是我们外面的同修无法想象的。但由于工作忙加上怕心作怪，我一直没有主动去参与营救同修的愿望。

一天，同修找到我，问我能不能和她一起去监狱看同修。我想还是没躲过去，由于自己不主动，到底还是让同修点到了头上，就答应了同修。一天下午，同修来我家见我正昏昏沉沉的倒在沙发上，因为我头天晚上连拉带吐发高烧，几乎一夜没睡，这是我修炼以来从没有过的现象，同修说明来意准备去看监狱的同修，我才猛然惊醒，原来邪恶迫害我身体，是想干扰我配合整体营救同修，以此打乱我们的计划。我认清了这一切，决不能承认邪恶的干扰。我就坚定的对同修说，我们可以马上就动身。当晚我们就乘坐火车启程了。次日早晨，我们到达了被非法关押同修的所在地。由于我已近三十个小时没有进食了，走起路来四肢无力，两腿发软，并伴随着胃痛、恶心、头胀等不适症状，看同修吃饭时我也想吃，但又怕上厕所不敢吃。我把「自己」的想法说出来后，同修说：「那是邪恶不让你吃。」同修的一句话，坚定了我的正念，我决不承认邪恶迫害，于是我吃了点食物，身

体状况逐渐好了起来，又一次破除了邪恶的安排。

二零零七年九月，我们又一次去见狱中同修，有了前一次的修炼经历，这次我和同修的状态都很好，正念也很足。在监狱附近，我们与从未见过面的被非法关押同修的母亲相见了，她带着抵触的情绪表示不欢迎我们的到来，害怕我们的举动触动了邪恶，影响她的日后接见，并把我俩是法轮功修炼人的身份和此行的目地在那种场合下暴露无遗。我们深知同修母亲的心情和难处，没有被她的表现所带动，而是默默发正念解体操控她阻碍我们见狱中同修的邪恶因素和邪恶生命。同修的母亲看我们坚持想见，就只好勉强同意带着我们走进了监狱的大门。

我们置身于邪恶的黑窝，正是除恶的大好机会，我们在那里发了近两个小时的正念，感到自己高大无比，也感到了师尊的呵护及众多同修的正念加持，连被非法关押的同修都感到了强大的正念之场。我们在外出去打电话时，又遇到了当地同修，在陌生的异地遇到同修，倍感亲切。我们感动于师尊的苦心安排，为我们营救同修增加了信心和力量。我们众多同修针对营救一事进行了交流，并经过向狱中同修的母亲讲真相，她的变化非常巨大，从起初的抵触到后来的理解，最后直至能够主动与我们配合。

今年五月，我们又一次冲破重重阻力来到监狱，见到了被非法关押的同修，给予狱中同修以极大的鼓励和正念加持，也使她的家人亲眼见证了大法的神奇。

在茫茫人海中，能够成为一名正法时期的大法弟子，我感到无比的荣幸和自豪。我能修炼这部大法，是我久远的誓愿，也是师尊的选择。我愿乘上那悠悠法船，谨遵师尊引领的航向，乘风破浪，直至驶向圆满回归的彼岸。

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）

平稳走好回家路

文 / 北京大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十二日】二零零零年元旦前，我结束了十五天的所谓治安拘留及两个月的非法监视居住生活，从老家回到北京。我人虽回到北京，可心情沉重。此次护法之行，让我看到了自己强大的执著和人心。我发现我变了，比过去人心多了，思想复杂了，正念少了。回顾一九九九年「七·二零」到现在短短的半年时间，我恍如过了半个世纪。突然经历了这么多，突然面对各种新问题，突然要承受方方面面的压力，我第一次深深体悟到了大法修炼的严肃性和艰苦性。我突然体会到了师父的慈悲……

——本文作者

尊敬的师父好！

全世界大法弟子好！

感谢明慧网给我们提供这样一个交流的平台。十一年的修炼，我们虽然平平淡淡，但因为有幸赶上了宇宙正法这样一个伟大的历史时期，有幸成为了正法时期的大法弟子，所以过程中的点点滴滴也就变的意义非凡。

我们一家三口在一九九七年得法，那一年儿子十岁。我们属于那种老老实实按照法去修，按照大法的表面字句去做，没有多少新鲜悟道，也没什么动人事迹的修炼弟子。在邪恶迫害最疯狂的日子，身为中国北京的大法弟子，我们凭借对大法、对师父的坚信闯过来了。我们切切实实感受到了师父时时在看护着我们……

一、我们经历的「四·二五」

我们全家是一九九九年「四·二五」的亲历者。前一晚集体学法时联络人讲了一件事，天津的大法弟子被公安无理抓捕，明天法轮功学员要去向中央领导反映情况。上访活动自愿参加，其他人不得干涉，不得强求。我和妻子交流这是考验大法弟子的时候，维护大法是我们每一个大法弟子应尽的义务。问儿子，也想去，全家决定一起去。

四月二十五日一大早，全体同修在炼功点集合，没人迟到，没人退缩，上到八十岁的老年同修，下到十二岁的小弟子，大家都想为大法说句公道话，脸上都挂着温和的微笑，没有紧张。

早晨六点三十分左右我们到了中南海。这儿已经聚集了很多学员，大家沿着马路沿儿顺势排列下去，静静的站着，没有喧哗，没有标语，没有口号，象天兵神将，突然降落在中国首都北京的心脏。

我和妻子、儿子站在队列的最前面，因为早晨出发时不清楚要呆多久，所以连食品和饮水都未来得及购买就匆匆上路了。儿子陪我们直直的站了五、六个小时，过程中他没喊累、没喊渴、没喊饿，他知道自己是大法弟子，今天是与同修们一起来护法的。这时有同修拿出矿泉水和面包以及其它食品，大家站着匆匆进食，互敬互让，算是午餐。同修们商议让体力弱的同修或站的太久的同修，从前排换到后排休息，凡站到前排的同修一定要保持大法弟子的美好形像，不能七扭八歪。

马路上的人越聚越多，很多路过的常人围观。个别路口开始出现拥堵。这时有大法弟子主动站出来疏导交通，把路上的行人往路边引导，在大法弟子的队伍里收集塑料袋、矿泉水瓶、纸屑等等，把这些垃圾都集中起来放到垃圾袋里然后扔到垃圾箱。来来往往的行人都被这场面吸引住了，他们搞不明白这是一群什么人，都静静的站在那里，人虽然很多但秩序井然，没人抽烟，没人喧哗，场面祥和。有好奇的人问，「这里在干什么？你们是什么人？为什么聚集在这里？」大法弟子们就善意的给路人讲事情的缘由，讲什么是法轮功。有很多中国人就是在这时第一次听说法轮功的。在这些询问的人群里，也可明显的看出有许多特务混在其中。

无论是普通百姓还是特务，只要问起什么是法轮功，大法弟子们都会心怀慈悲的向他们介绍法轮功是教人做「真、善、忍」的好人，法轮功有神奇的疗效。这时在队伍的另一头有骚动，很多同修手指天空说有法轮。大家顺着手指的方向，仰望天空，看到天空中有一个巨大的法轮，非常漂亮的法轮。这神圣的景象令所有在场的大法弟子激动不已，因为此刻师父一定在看着我们北京大法弟子，鼓励我们做好。大法弟子们忘记了一整天站立的疲劳，依然静静的守在原地，尽

管我们不清楚还要站多久。

眼前是川流不息的车流。在这些车流中，渐渐的我们发现了一些异样的情况。这些小车通常开的较慢，来来回回在我们面前反复往返，透过摇下的车窗我们能看见车里面有人对我们拍摄，他们缩在狭窄的车里肩头上扛着工具缓缓拍摄，还有的汽车里则有人向我们拍照。我们能感觉到闪光灯的明灭，一开始很多站在前排的人有点紧张，每当看到有拍摄的车过来就把脸转过去给他们一个背影，大家清楚这是安全部或公安部的特务在工作。可后来大家的正念越来越足，你不是要拍摄吗？我们是大法弟子，光明正大，堂堂正正，我们不怕拍摄，眼光正视拍摄的人。

晚上九点左右，我们接到通知：立刻撤离此地。历史上著名的「四二五」，经过万余名大法弟子一整天近十五个小时的和平上访，到此结束。几分钟内我们便离开了。

二、我们经历的「七·二零」

「四·二五」和平上访，使许多世人一夜间认识了法轮功，社会上流传各种传说，原本是与世无争的修炼团体，一下子被推到风口浪尖。北京的大法弟子明显能感受到在「四·二五」都不曾体验过的内心沉重，大家总觉的这事不会就此结束，好象更大的考验即将来临。但无论发生什么事，哪怕是天塌地陷，我们都要站出来维护大法，当时大法弟子之间说的最多的话就是：「即使砍头，身子还在打坐。」

九九年七月二十一日早晨，炼功点有消息传来：昨晚政府开始镇压了，听说全国统一行动，各地辅导员抓了很多。大家都震惊，空气一下子凝固了。我们该怎么办？同修们简单的进行了交流，一致认为真正的考验开始了，大法弟子们能否圆满，能否走出人，现在正是我们大法弟子向师尊交出答卷的时刻。我们决定立即去上访，向政府反映情况。

回到家，把情况对儿子说明，尽管他还在念小学，但我们认为参与护法的事，修炼圆满的事，大、小弟子没有两样。儿子要和我们一起去上访。在去国家信访局的公交车上，妻子告诫儿子：一定要抓紧妈妈的手，万一人多把我们冲散了，你一定要跟着其他同修走。爸爸妈妈如果不在了，大法弟子就是你的爸爸妈妈。明白了？儿子说：明

白了。

国家信访局安安静静的没有人，听说两小时前这刚刚绑架走好几大车的上访大法弟子，不知道人现都被抓到哪里去了。七月的北京炎热而又沉闷，我们汗流浹背。这时接到消息，说同修甲、乙、丙已经被绑架了，通知我们迅速赶回炼功点与其他同修会合。傍晚我们一家三口与炼功点同修直奔北京市委，然后去天安门广场。

一到广场，感觉气氛遽然紧张。几辆警车在广场上来回巡逻，随时停下来拦截游人。虽然已是夜晚，但广场上依然三五成群、人来人往。感觉这些游客都不象是真正的游人，而是从全国各地赶来的大法弟子。恶警搜身、翻包、呵斥、辱骂、殴打，态度蛮横，气焰十分嚣张。我们十几位同修男男女女，老老少少围坐在广场中央，分析当前的形势，商议着对策，切身感受到了中共对法轮功的血腥屠杀已经开始。

大家商定：明天一大早全体同修一起再去国家信访局上访。七月二十二日一早，我们刚在信访局附近下车，就看见成群的警察已经分布在国家信访局的四周各个路口，凡试图靠近的人都要拦截，大声斥问干什么的，只要看见拎兜，便毫不客气抢夺下来，翻出兜里的东西，扔到地上。大批的大法弟子从四面八方这里聚集，不多的功夫这里就形成队列之势迅速从东排到西。我们一家三口紧紧挨在一起，与同行的大法弟子站好队列。大家默默的站着，没有口号，没有标语，就象「四·二五」我们上访中南海那样。但大法弟子们的表情是坚定的。

这时有不明身份的人来捣乱，试图制造混乱冲散队列，有人突然高呼口号，有人喊打人了。队伍开始呈现混乱局面，理性的大法弟子赶快站出来高喊：同修们不要乱，站好队列！千万不要乱。我们是来向上级反映问题的，不是来闹事的。大法弟子臂挽臂，形成铜墙铁壁，绝不让别有用心的人冲乱了我们的队阵，更不允许浑水摸鱼的人，在我们大法弟子中间制造「动乱」的假相。大批的警察已经对大法弟子形成包围之势，双方对峙几个小时，中午来了几辆加长的公交车，把所有上访的大法弟子推上车然后拉到郊区。大法弟子们一路背诵师父的经文。我们被拉到丰台体育场，后又被拉到一个乡政府大

院。下午三点整，政府人员给我们放电视节目，中共向全世界诬陷法轮功和师父。

法轮功到底是什么？我们为什么要修炼法轮功？电视上攻击大法 and 师父的那些事例是真的是假的？面对这么猛烈的邪恶攻击，我们需要充足的证据说服自己：法轮功是最正的，师父是最正的。我们静心学法，与同修交流，心中对师父、对大法越来越坚信，正念越来越足。我悟到：我们有幸赶上了一个伟大的时代，因为大法在人间洪传。既然我们选择了大法，那就应该做大法的守卫者，与大法同在。

一九九九年九月二十九日我和妻子怀着为大法说句公道话，为师父说句公道话，向政府反映法轮功真实情况的善良愿望，去国务院信访办上访。去之前我们就听说信访办已经变成了公安局，全国各省的公安人员在现场蹲坑，非常恐怖，但我们还是决定跨出这一步。我们的念非常纯净，就是想告诉世人：法轮功是被冤枉的，我们的师父是清白的。我和妻子刚走到信访办附近，就被蜂拥而上的大群便衣警察包围。他们把我和妻子分开，大声质问我们是哪里人，是不是炼法轮功的，为什么到这里？混乱中我和妻子被冲散，我被几人非法关进信访办大院一个临时办公的地方，妻子不知所终。一名警察象审问犯人一样恶狠狠的问我的姓名和住址，然后给我们老家驻京办事处打电话，让他们立即派人把我带走。

三、师父，我们来了

二零零零年元旦前，我结束了十五天的治安拘留及两个月的监视居住生活，从老家回到北京。我人虽回到北京，可心情沉重。此次护法之行，让我看到了自己强烈的执著和为早日回到北京与妻儿团聚的人心。此时炼功点的同修都在酝酿除夕夜去天安门广场护法的事儿，全国各地来了许多大法弟子经常聚在一起切磋、交流。我因为刚刚获得自由，而且是以一种不正的方式换来的自由，因此颇感身心疲惫，想缓一缓再说。加之刚接了件翻译活儿，三千元的翻译订金都领了，剩下的七千元只要翻译一完马上支付。我想哪怕先把翻译活干完，把这笔钱挣到手再去护法也不晚。

我发现我变了，比过去人心多了，思想复杂了，正念少了。回顾一九九九年「七·二零」到现在短短的半年时间，我恍如过了半个世

纪。突然经历了这么多，突然面对各种新问题，突然要承受方方面面的压力，我第一次深深体悟到了大法修炼的严肃性和艰苦性。

我突然体会到了师父的慈悲。过去我读法时从没想过法里面的内涵，从未体验过法背后的因素。师父慈悲，想把我们这些低能的生命还原到高级的生命，师父把宇宙迷底告诉我们，启悟我们，领我们回家。在这漫长的过程中，师父还要让我们这些低级生命觉的这种由低级到高级的过程是我们自己经过努力实现，而不是师父直接把我们放到那的，让我们有足够的信心返回家园。我流下难过的眼泪。师父啊，我对不起您的慈悲苦度，原谅我这个悟性太差的弟子，今天才明白一点点「师父」的涵义。我相信您对宇宙众生的承诺，相信您一定能带我们回家。

我在心中暗暗发誓：无论发生什么事，无论付出多大的代价，这一次我一定要去天安门广场护法。做出决定的那一瞬间感觉放下了生死，心一下子变的轻松，象卸掉几百斤重的包袱。

妻子也决定去广场，让我又起人心，我希望家里有人照看，都冲上去了，儿子怎么办？妻子态度坚定，一定要与我一起去广场护法。她也是大法弟子，她当然有责任象每一个真修弟子一样，在大法需要的时候，勇敢的站出来，而不是去维护自己的小家。

除夕下午，我们为广场护法做最后的准备。妻子负责把儿子送到同修家。儿子还小，带他去广场太危险，我们不知道晚上广场会发生什么事，甚至不知道会不会开枪。如果把儿子托付给父母，父母一定会怀疑，大过年的为什么把孩子扔下不管？唯一的办法就是把儿子托付给同修。儿子很听话，当听到妈妈也要与爸爸一起去天安门广场的时候，他什么话也没说，点头应允妈妈的安排，一个人去陌生人家过年。这位同修是其他同修介绍认识的，我们也不熟。安排好儿子离开的时候，妻子突然有点心酸，看着孩子站在两个陌生人旁边向自己招手，妻子想对儿子笑笑，眼泪却流下来。回家的路上妻子的脑子闪过一念：假如一回家就听老公说我们悟偏了，今天我们不去天安门广场了，那该多好。她马上意识到这是干扰，是人心往上返，立即抑制它，正念正行。

我则带着未完成的译稿和三千元定金去见老板。

老板说：「为什么不能译完？你没有时间了吗？」

我说：「是，今晚我们要去天安门广场。」

老板说：「这三千元你拿着吧。」

我说：「这不合适，我并没有完成翻译。」

老板说：「广场完事后你接着翻译不就成为了吗？」

我说：「我回不来了。」

老板说：「我等你回来。」

我说：「谢谢。」

我把钱放进衣兜，明白是师父在借老板奖励我，而且明确点悟我去天安门广场护法是可以回来的，甚至回来后还可继续翻译工作。可由于我当时悟性太差，没听明白师父的点悟。

除夕夜十二点整，我们要在广场展开大法的旗帜，我的位置是东北角，按照约定我要在这个位置上与其他扬旗的大法弟子连成一体，形成一道人墙，保护圈里的大法弟子集体炼功。我把绣有「法轮大法是正法」「真、善、忍」的旗帜叠好塞进怀里，捆在身上。

晚上十点我们赶到广场附近的老舍茶馆，边喝水边观察广场四周的动静。十一点三十分我们出去散步，向前门方向走去。十一点五十五分，我和妻子叫了一辆出租车，进了广场。我们在广场东边下车，疾步迈向广场中心，广场上已经聚集了很多，有的三三两两结伴漫游，有的成群结队照相留影。我和妻子已经跨进广场内，看表已经到了约定的时间，我迅速把手伸进怀里，掏出大法旗帜，向空中扬起，内心在呼唤：

师父——我们来了！

您的弟子来了！

我们要向中国、向世界、向整个宇宙宣布：法轮大法是正法！还我师父清白！

那一瞬间，我感觉自己的生命与大法融为一体，身体象羽毛般轻盈，没有恐惧，没有紧张，只有内心涌起的一股股强大的慈悲和自豪。我向着广场东北角奔跑，双手高擎着大法的旗帜，呼啦啦在头顶飘扬。几名恶警向我扑来，我迅速闪开，继续奔跑，大法的旗帜伴我飞扬。这时从广场另一侧又蹿出几名便衣，前堵后截将我团团围住，

瞬间把我打倒在地，疯狂的对我拳打脚踢。奇怪的是我竟没一点感觉，觉不出来疼，好象我的身体突然与我分离，变成了别人的身体，恶警们仿佛在殴打一个与我毫不相关的生命体。这简直太神奇了。后来妻子对我说，当时她的眼睛就突然看不见了，尽管她就在我身边，可奇怪的是她竟没看见便衣是怎么殴打我的，好象被突然蒙上了一样，没看见这恐怖的一幕，她只听见我被打倒在地「咚」的一声巨响，脑子一片空白。

四、当妻子和孩子被绑架

二零零一年中国新年前夕，妻子和儿子在家里遭北京公安绑架。那天是星期天，我在公司加班，躲过了这一难。刚听到消息时，心里很紧张，可马上就冷静下来。我感觉妻子正念很足，不会有什么大麻烦的。果然第二天下午，妻子就在老家驻京办事处给我挂电话。原来，头天下午几名片警根据举报闯进我家，搜了几本大法书籍和真相资料，就在家蹲坑直到晚上九点才离开。他们本来是想绑架我，但这之前因为我在单位给妻子挂了个电话，妻子告诉我家里来了几位朋友在等我，我就明白是怎么回事了，一夜没回家。公安带着妻子和儿子回到派出所审问了一夜，第二天把他们交给老家驻京办事处，命令地方警察把人带离北京。

妻子给老家警察讲法轮功的真相，讲我们都是好人，在家里安安静静的过日子，不知为什么他们就来绑架我们，要把我们轰出北京。老家警察对妻子的遭遇很同情，他们说已经听说过很多法轮功的事了，他们承认法轮功都是好人，他们尤其对北京警察的霸道愤愤不平。「既然你们没出去炼功，他们凭什么抓人，随便遣送？」老家警察很爽快就答应妻子要求留在北京的要求，他们不准备执行北京警察的命令送妻子和儿子回乡，但要求妻子立即搬离原来的住家，否则再被人举报大家可就都麻烦了；同时要求我必须去老家驻京办事处与他们见一面。

从常人的礼节来说，我觉的我是应该去一趟办事处与警察见面的。警察能体谅我们都是老乡，在北京混不容易，照顾我们，让妻子和儿子留在北京过年，我作为妻子的丈夫能不表示谢意吗？吃顿饭买点礼物答谢答谢也是很应该的呀。实际上我也有此意，内心对老

家来的警察非常感激。在修炼大法之前，我在老家交了许多警察朋友，对他们的职业特点和性格特征非常了解。他们喜欢豪爽的男人，讲哥们义气。我第一次离开老家时为什么会给公安写保证？不就是因为能顾及我的家人在北京，觉的把我一个人放在老家不够人性，同意让我回北京与妻儿团聚。我被感动，动了人心才写了保证的吗？

我为什么每每在关键时刻总是被人心、人情带动？妻子目前面临的情况也是一样。作为一个修炼的人，任何事情的出现能是偶然的吗？如果我能从修炼的角度看这件事，那结果会大不一样。妻子以她的慈悲、善良给警察讲真相，让他们明白了大法的真相，唤醒了他们生命中本真的一面，使他们选择了帮助大法弟子，给自己开创了美好的未来，那不是在救度他们吗？他们为此该有多么美好的未来？修炼人遇到的事，都是超常的事，怎么可能用常人的手段解决呢？换句话说，妻子和儿子能不能留在北京过年，那能是几个老家来的警察说了算的吗？这一切不都是师父在安排吗？我意识到自己应以一个修炼人的正念处理此事，而不是相反。

我明确告诉妻子我不能去见老家警察。警察直接给我打电话问我：「你为什么不来见我们？害怕吗？」我说：「你们为什么要见我？是想见见面吗？」警察终于说出实话：「不瞒你说，这次出来前局里有指示，就是刚放出来的法轮功一定要写保证书，不写保证书的一律不能呆在北京，必须跟我们回去。上面有压力，北京出事，要找我们地方算账，所以请你理解，能配合我们的工作。」我说能理解你们的处境，但不能配合你们的工作，更不能写保证。我是一名修

「真、善、忍」的大法弟子，我没做坏事，我向你们保证什么？警察说，你不要为难我们，我们只是办事人员，你什么都不写，我们怎么向上面交代？不就是几句保证吗？你写了该炼你还继续在家炼，只要不出来闹事，大家日子都好过。我们真的不想为难你。但你也别难为我们。何况你的妻子和儿子……警察终于露出了利齿，想用妻子和儿子逼我就范。这时我的脑子已非常清醒，心中全是师父的法，听警察在讲妻子和儿子的时候，我的心一点没被带动。我想妻子和儿子都是大法弟子，大法弟子当然有师父的法身在管，怎么可能由着我来左右？放下各种心，放下各种执着，听从师父的安排，不正是此时此刻

需要我做到并需要我树立的坚定的正念吗？妻子和儿子最后是否被遣送回乡，怎可能是警察说了算呢？

我说：「作为老乡，我真诚的欢迎你们来北京，但今天我不能以主人的身份招待你们，就是因为我不能向你们做任何保证。我是大法弟子，我所做的一切都是按照我师父的要求，而不是按照你们的指令。我妻子和孩子并没有做错什么，北京警察抓他们本来就不对，希望你们秉公办事，让我们全家在北京过一个团圆年。」我的心非常平静。一旦放下了情，一切都变的特别简单。老家警察撂下电话转过身，就象什么都没发生似的对妻子说：「你们回家吧，以后在北京生活要小心。」

五、邮寄信件

我和妻子曾陷入彷徨。一方面身为大法弟子，当大法被迫害、师父被污蔑的时候，我们知道应该挺身而出，可动辄被抓、被劳教、被判刑的残酷现实让我们无所适从。我们该怎么办？今后的修炼之路该如何走？在我们的内心深处，还有「四·二五」轰轰烈烈大场面护法的情结，还燃烧着天安门广场高展大旗的悲壮豪情，总觉的那才是大法弟子光明正大的护法行为，而对那些撒传单、贴标语、发真相资料等讲真相形式，还不能马上接受，总有一些不屑的情绪。

二零零一年八月十五日，师父发表新经文《正法时期大法弟子》。我和妻子反复学习，久久难抑心中的激动。师父给了我们全宇宙最最响亮的名字——正法时期的大法弟子，我们是为正法而来，是为助师而来，绝不能再象过去的修炼人那样，仅仅为自己的圆满而修炼。我们深挖自己：

为什么痴迷轰轰烈烈的大场面？

为什么崇尚「大义凛然」？

是不是有「英雄主义」的情结？

是不是在用「人」搞运动的热情

在证实法、救度众生？

我们是在证实大法吗？

我们是不是在证明自己？

你看：

我们参与过四•二五
我们参与过七•二零
我们去过国务院信访办
我们去过天安门广场
我们为大法坐过牢！

.....

问题找到了，头脑清醒了。我们必须立即改变自己的状态，跟上师父的正法进程，扎实修炼，平稳做好三件事，做正法时期的大法弟子。

我和妻子决定采用信件讲真相的方式。一方面，我们觉的通过书信给众生讲真相，对收信人而言，私密性好，不必担心被旁人看见。中国人由于受政治运动迫害太多，都有一种本能的保护自己的意识，即便自己不修炼法轮功，也不愿意在大庭广众面前看法轮功材料，以免引起不必要的麻烦。我们常见有同修写体会文章谈到常人在接到真相材料后随手就扔的问题，其实有很多时候他不一定是真的不想看真相材料，而是不想在公开场合看。独自一人时，中国人什么都敢看。看了真相信，无论收信人同意不同意信中的观点，最起码他有一次独立思考的机会，可真实的做出自己的选择。另一方面，从讲真相的角度说，邮寄信件讲真相相对安全、隐蔽，可以按部就班的有计划的长期做。

我们的目标是发一千封真相信。当时我们幼稚的认为正法很快就会结束，如果不抓紧就来不及了。准备工作包括：购买邮票、信封、浆糊、写真相信、打印，然后在我的名片夹找第一批发信对象。随着发真相信的数量越来越多，我们的流程也越来越专业，环节也越来越细致。比如现在很少人写信，一下子买几十枚、几百枚邮票自然引人关注，更何况我们是月月买，年年买，怎么办？我和妻子分工，分头去不同的邮局买邮票。她去过的邮局我再去，我刚去过的邮局她再去；如果去了刚去过的邮局，只要不是上次卖邮票的工作人员就没关系。我让妻子打扮的尽量象个公司白领，买邮票时要收据，单位写保健公司、咨询公司、培训公司等等，我们一个月要消耗五、六百枚邮票。

我们每周发一次信件，发信日定在每周的星期日，每次发信的数量是一百到一百五十封。发信时，我们兵分两路。一路是我，由城市的北边向城市的南边推进；另一路由妻子带儿子由城市的东部向西边推进。我们事先通过查看地图，实地考察，对沿路的邮箱做了详细的记录。在哪里坐几路车，在哪里下，在哪里倒车，在哪里步行，我们各自都背的滚瓜烂熟，在一个很大的范围内我们各自选择了互不相关的二十个邮筒，它们分属不同的邮局，作为投递信件的首选邮筒，然后每周一次按照顺序在这二十个邮筒之中轮番选择十二个不同的邮筒投信。

因为我们是手工书写，而且要集中在星期日一下处理这么多，所以不合理分工是不行的。我的任务是一大早开始就要改写信的内容，因为是针对常人讲真相，所以要根据每周不同的情况，用不同的社会焦点问题当素材，根据常人不同的执著有针对性的写真相文章。文章的内容就一页，A4 的纸张通过扩增横格与竖格增加文章的容量。文章改好后，妻子负责打印，接着折叠，塞进信封，封口，贴邮票，这些都是妻子和儿子的工作，我还要抄写六十到八十个信封，剩下的信封是由妻子和儿子分担。主要是考虑不能用同样的笔体，每个人要用三种不同颜色的笔，力争写出三种不同的笔迹。这样的结果就是九个人的笔体，即使我们的信件在一个邮筒里同时出现五封，也不会让人怀疑。

另外，我们对收信人的要求也非常严格。不用含糊地址，也不用含糊名称。所以平时通过各种方式搜集详细的通讯录或购买政府黄页等都是解决问题的好方法。如果收信人的名字不明确，我们宁可不写，我们从不用「负责人收」的方式写信，要写就一定是真名实姓。我们的想法是了解真相对每个生命来说，都是千万年等待的唯一大事，也许我们的真相信是他唯一了解真相的机会，因此比高考录取通知书和汇款单不知要珍贵多少倍。所以一定要指名道姓把真相信发到他本人手里。

一千封信很快就发完了。我们继续发。走过了春天，走过了夏天，走过了秋天，走过了冬天；然后又是春天、夏天、秋天、冬天。我们从一个星期天走到另一个星期天；从一年走到另一年；无论风吹

雨打，无论雪飘日晒，我们幸福的走在北京的大街上，脚步轻盈，面带微笑，抑制不住内心的喜悦。想起和平年代那些老大法弟子们，都是利用星期天在路边洪法、教功。师父，我们是您的弟子，听您的话，在平平淡淡的生活中平稳的做好三件事，救度众生。从二零零一年九月到二零零六年九月，我们一共耗时五年，用近二百五十个星期日，向全国各地发送近三万封真相信。

六、救度亲人也需要先修正自己

从被迫害的劳教所一出来，大姐就对我诉说对妻子的不满。在我被劳教迫害期间，妻子连续给大姐邮法轮功真相资料，劝她也不听。妻子的做法让大姐非常吃惊，甚至愤怒。在我们家族中，妻子历来以善良、温柔著称，威信特别高。这源于妻子对儿子的深爱，对丈夫的体贴，对公婆的孝敬以及对家族亲戚的亲切温和。大姐对我说，你已经劳教了，你媳妇再出事你们家庭怎么办？你儿子怎么办？你们大人为了理想、为了信念去牺牲、去坐牢都没关系。可是你们不能坑孩子呀，他还要正常生活。

我惊愕的是我们家族不仅仅是大姐一个人持这个态度，我的父亲、母亲、兄弟姐妹以及所有的亲戚现在都是这个态度。过去在我没被劳教迫害之前，亲人见面还能听我和妻子讲讲法轮功的事，甚至对我们的遭遇表示理解和同情。可现在，由于担心我和妻子的安全，他们不再呼应我们，不再听我们的任何说明，以各种方式否定我们的选择，给我们泼冷水。我发现，亲戚们对我们安全的担心，已经远远超过了他们对大法本身的关注，这与我们想给亲人讲真相、救度他们的初衷正好相反。由于我们的被迫害，使我们的亲人对大法产生了不同成度的抵触情绪，这是我和妻子始料不及的，给我们讲清真相增加了很大的难度。

除此之外，我们没有严格按照师父的法去做，也是一个重要原因。我们在任何地方都要做个好人，而不是在局部或某些地方。比如我们在社会上，在单位里可能会注意自己的形像，尽量用一个修炼人的标准要求自己；可是在家族中，在亲人面前往往因为都是家人，反而容易放松，容易陷入常人式的思维模式，用常人的手段处理事情。其表现出来的状态就不是一个大法弟子的标准状态，不象一个好人。

那么，不做好人何以让亲人信服你、认同你，从而被你救度？

向内找还发现在几年的修炼中一直有个误区：只关注自己的修炼层次，不顾及亲人的感受。这种心态就会把我们与众生隔绝开来。比如，当我与妻子坚定的为维护大法去上访的时候，在我们的亲人看来我们对家庭、对亲人不负责；明明我们大法弟子在为众生付出，为众生得救牺牲自己，可常人却认为我们是一群只顾自己提高层次、不管别人的自私自利者。

旧宇宙的理严重障碍了我们讲真相、救度众生，这个理就是私，只顾及个人圆满，只要个人能圆满，其它都无所谓。所以我们要讲真相救度众生，首先就要突破旧宇宙的理，按照新宇宙的理做事。作为家中的长子，我是不是应该多关心一下我的父亲、母亲？在我被劳教迫害时，他们担惊受怕，为我操碎了心。可是我关心过父母亲的身体吗？家里困难时我给他们邮过钱吗？俩老住院时我和妻子去陪过床吗？这些负担都落到了大姐、二姐、弟弟、弟媳他们的身上，那么从他们的立场看，我们这个修炼之家算什么？算修炼真、善、忍的好人吗？他们心里能信服吗？

我和妻子悟到：救度亲人，我们必须先修正自己。首先我们意识到要开创一个温馨的家庭生活环境，让亲人从高度紧张中解脱出来，不再为我们的生活担心。在师父的帮助下，我很快就找到一份月薪五千元的工作，妻子的小时工也有了稳定的客源，从此我们家有了稳定的收入。家族非常开心，希望我们从此以后不再过颠沛流离、动荡不安的生活。过去我很少给家里打电话，现在每周最少一个电话，向父母问寒问暖，逢节假日或俩老的生日就给老人家邮钱，虽然千儿八百的不算什么，可老人们看到了我们子女的一片孝心，特别是看到了我们安定的生活。妻子主动邀请父母亲、大姐、二姐、弟弟选择合适的时间到北京来做客。他们走马灯似的轮流来访，看到干干净净的客厅、卧室，看到厨房里整齐的锅碗瓢盆光光亮亮，冰箱里琳琅满目的食品，全家人都健康、乐观，他们高兴，他们说现在很放心。

大姐恢复了对妻子的赞赏，奇怪妻子过去那么娇小的体格，为什么现在这么满面红光，什么活都能干？妻子说：这就是修大法的好处呀。如果不修大法，大姐您想想，我们三口人这么多年来在北京生活，

既没户口，又没工作，又没医疗保险，光治病就得花多少钱哪，可我们连一分钱都没花过。妻子由自己的身体变化，讲到天安门自焚造假案，讲到全世界有八十多个国家都在学法轮功，讲到几十个国家在起诉江泽民。大姐不再反感妻子的讲真相，相反听得津津有味。大姐本身是在院校教政经，对社会世事有许多自己的想法，特别是对中共的许多造假早有耳闻，现在听妻子这么一说，更有了兴致。最后看了自焚真相光盘，大姐震惊，相信我们法轮功真的是被冤枉的，是被中共陷害的。大姐明白了真相，嘱咐我们：好好在家炼，注意安全。

二零零四年底，《九评》全文发表，三退开始兴起，我立即给远方的弟弟打电话让他速来北京，在家看完全书。我对弟弟说，此事关系重大，家人的命运都系于此。命他带一本《九评》速返家乡传阅，家家都要传，人人都要看，一个都不能落，全都要三退。弟弟赶回去，挨家传达哥哥的话，《九评》轮流看，结果父亲在看完《九评》后，以七十岁的高龄同意我立刻代他发表退团声明。大姐一家、二姐一家、弟弟一家以及弟媳家族、姑表、亲戚凡能联系上的都退出了党、团、队组织。因为亲人们坚信我和妻子真的是为他们好。

七、即使为了救人也要多替他人着想

我在一家私企工作，老板就是给我三千元的那位同乡。我利用一切机会给老板讲真相，他也愿意听，只是遇到不符合他观念的时候，他会强调自己的观点。他把修炼当学术来探讨。由于我和老板这种特殊的关系，使公司内部形成了一个以老板为核心的保护网，全公司上上下下百号人几乎都知道我的情况，但大家都有一种默契，不对外暴露我的身份，也不在我面前谈论法轮功问题。我则尽量利用我在公司的这种地位讲真相。我讲真相的方法就是当面讲，实在说不上话的就给他们真相小册子或光盘。

我们公司是娱乐服务业，员工流动性非常大，来去匆匆。所以我的抽屉里总是预备着小册子和光盘，遇到有缘人就递给他。老板也有所闻，告诫我：可以信仰，不可以布道。特别到了敏感日或节假日，更是提醒我：最近小心。或干脆告诉我：最近很紧。那又怎样呢？我该干什么还干什么，任何事情都干扰不到我讲真相。

一天老板紧急约见我，大嚷：「你惹大麻烦啦，现在我老婆在我

办公室闹呢，要我立即开除你。」老板的话听的我一头雾水。我说到底发生什么事了？老板说：昨天你在办公室跟谁讲法轮功了？你给他什么东西了？他把你举报了，连咱们公司一块举报了。说我们公司是炼法轮功的大窝点，光天化日之下，员工都在讲法轮功，学法轮功。

我想起昨天发生的事。上午我的办公室来了一位客人，他是我们公司的供应商，长期向我们公司提供肉菜及其它食品，每个月都要来结帐，所以见过几面，虽没说过话，但算脸熟。昨天这位客户进来，正赶上同屋的几个人不在，就我一人。我想这不正好是给他讲真相的好机会嘛，就与他聊了起来。他是东北人，提起法轮功不陌生，但满脑子都是中共恶党的东西，对师父出言不逊。我严肃指正他不要乱说，告诉他「天安门自焚」是假的，千万不可信，非典时没领教吗？明明北京的非典已控制不住了，可中共仍然派卫生部长向全世界拍胸脯：北京没有非典，到北京来旅游是安全的。来客不再说话，开始思考我说的话。最后我拿出一本真相小册子递给他，我说能在这见面也是缘份，让他拿去好好看看，千万不能听信政府的谎言，要用自己的大脑去分析。他点头，把小册子揣进兜走了。

当晚，这位供应商去老板家见了老板娘。原来这位供应商一直与公司有矛盾。这源于公司总是压供应商几万元的货款不结算。供应商心怀不满又不敢发作，毕竟公司是个大主顾，得罪不起。供应商觉的今天向公司挑战的机会，所以一进老板家便开门见山：今天，要么你们给我马上结账，要么我就去公安局举报：你们公司有人在光天化日之下宣传法轮功，这就是证据。他拿出我给他的的小册子给老板娘看。老板娘无话可说，答应马上把剩余款项全给结清，同时正告他法轮功的事到此为止，不许再对外人讲。

老板娘认为留下我早晚会给公司闯下大祸。第二天，我离开了工作了四年的公司。分析这件事的前因后果，我感觉今天这结果是我自己求来的。为什么这么说呢？近一段时间我脑子总有一念：我与公司是不是缘份已尽、应该离开了？我应该去其他公司结识新的有缘人？我奇怪为什么会有这样的想法？难道我非得以这种方式去结识新的有缘人吗？我们公司本来就人来人往，只要我能稳定的呆下去，不是一样可以不断碰到有缘人吗？我是不是在向外求呢？

再有，大法弟子无论到哪里都应该是「佛光普照，礼义圆明」（《转法轮》），带给众生的都应该是美好，怎么可能带给他们灾难、引起他们的怨恨呢？直到离开时，我还没有面对面给老板娘讲过真相。她对法轮大法如何想？由于我的失误，很可能使一个生命对大法产生误解，甚至有可能永远失去正面认识大法的机会。想到这我非常难过，我白白浪费了四年时间。实际上老板已多次提醒我，这里是公司，千万别惹麻烦。我为什么不能替老板想想？他是常人，他要经营好公司，要挣大钱，要成为企业家，这是他的理想。我为什么不能替他想想？我为什么不能把讲真相做的更理性、更智慧？另一方面，假如我法学的很好，正念很强，真的是为了救这位供应商而给他讲真相，他冥冥之中是应该能感应到的，他还敢用救他命的小册子为了几万块钱去威胁老板娘吗？

八、不断改善讲真相的方法

二零零六年九月，我们学会了用破网工具上外国邮箱发真相资料的方法，使讲真相的效率有很大提高。过程中，也遇到许多干扰。比如：刚开始发邮件时网路常堵塞，一个小时也发不出去一组邮件，占用了我们很多时间，我和妻子一起对着电脑发正念，彻底清理电脑背后的邪恶因素，命令电脑好好工作，完成自己的使命，选择美好的未来。

另外，如何突破网络的文字过滤，也是一个很大的难题。每次新的真相文章改好后，我们都要测试一下接收效果，分别在「雅虎」

「新浪」「一百二十六」「一百六十三」等常用门户网注册几个免费邮箱，给自己发邮件看看接收效果，确定没问题了再大面积往外发。有段时间我们的邮件正文只一句简短的话，用很吸引人的营销语言告诉收件人查看附件。这个效果很好，不会被当成垃圾邮件删除或被文字过滤导致乱码。但有一天我们收到一封回信，信中说 he 是一名打工者，收到了我们的邮件，非常想了解附件里面的内容，但因为他在网吧上网，没有办法打开邮箱。这件事让我们明白在我们发的邮件中，有很多都是没有个人电脑的打工者，他们都在网吧上网，如果我们用这种方法邮真相资料，就意味着这些人都看不到真相资料，我们立即做调整。

还有一个问题就是怎样找到有效邮箱。我们基本上是通过各类行业网站、招聘网站、商业网站或公司（单位）网站和黄页查找邮箱的，这样就会有一个问题，可能是几年前的信息或陈旧废弃的邮箱也在其中。所以在核实这些邮箱的同时，要尽量想办法判断这些资料负载的网页生成时间，时间距我们现在越近越好。

我们三人也有分工。比如我和儿子虽然都负责查找邮箱，但各有重点。因为儿子是学生，对校园生活熟悉，能通过校园论坛和其它各种方法找到学生邮箱，因此就让他来落实学生的邮箱；我负责其他各阶层众生的邮箱；妻子负责每天的发送。平时工作时我会把客户的邮箱搜集起来，攒到一定数量交给妻子，然后再利用星期六、星期日两个休息日再集中一大块时间专为妻子粘贴二十页到三十页邮箱，这样就基本能保证妻子一周的发送量了。儿子也是一样，平时把搜集的学生邮箱攒起来，周末回家时集中向妈妈提供。我们要合理安排好每天的学法、炼功、讲真相的时间，既要做好常人的工作，又要做好三件事，哪个都不能耽误。

两年来，我们天天不停的发真相材料和《九评》、「破网软件」，每天最少发二百多封邮件，已经发出十五万封。

当然，我们是修炼，不是在做常人的工作，不能简单用发真相资料的多少来衡量一个大法弟子修的好坏。但既然师父一再延长正法结束的时间，并告诫我们「目前大家就是怎么样做的更好、效率更高、影响更大、救人更多。」（《美国首都讲法》）身为师父的弟子，既然我们知道师父不想落下每一个有缘人，那为什么不想办法「救人更多」呢？虽然讲真相本身并不是修炼，救度众生的多少也与我们的圆满没有直接关系，但反过来说，一个修炼法轮大法的生命，一个无私无我、先他后我、完全为了别人的新宇宙的觉者，他能象旧宇宙的修行者一样，只专注自己的圆满吗？这本身不就是旧宇宙的巢穴需要我们突破的吗？

心性局限，敬请指正，合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

重建资料点

继续走师父安排的路

文 / 河北大法弟子 静心

【明慧网二零零八年十一月十二日】救度众生的资料点有了，可同修们自从失去这个集体学法的环境后心性掉下去了——资料不愿意发了，周刊不送家去也不找。面对同修们的状态，我和另一同修切磋多次，很为他们着急，只好资料有多少我俩都去发了，总不能让众生看不到资料呀！更不能看同修不动呀！怎么办呢？唯一的办法就是集体学法，心性才能提高上来，大法的事谁都会做的。于是我俩分头找同修，告诉他们成立学法小组，可通知下到了就是没人来。正在我为难时，师父的《对澳洲学员讲法》录像光盘下来了。通过看、听师父的讲法，心性提高上来了。在这期间全县有两次整体配合到县城发、贴真相资料，我们都参加了，而且完成的很好。

——本文作者

尊敬的师父好！同修们好！

我是退休教师。回顾这一年的修炼历程，是学好法与重建资料点同步进行的。

二零零七年我们资料点被破坏，损失惨痛。好在资料点资金被同修在恶警的眼皮底下，靠在大法中修出来的智慧和正念保护下来了

（后来转交给了我），可是两个做资料的同修被抓（正念闯出后，流离失所）。

面对被洗劫一空的资料点，心如刀绞。面对怕心重重的同修，面对要救度的众生，思绪万千。今后的路我们应该怎样走？对于我来说，做资料一窍不通，别的同修也没参与过。我想，先不要着急做，应该和同修一起向内找，因为我们是一个整体，资料点出事是整体有漏，让邪恶钻了空子。我首先找到自己的不足，是遇到问题用人心对待，不站在法上考虑，为私的心很严重，其他同修也都找出了自己的很多不足，决心今后要吸取教训。同时又征求了个别同修的意见，有的说：「我们还应该再建一个资料点，不能等靠要。」可还有的同修说：「咱们这地方出了这么大的事，现在还没解决（指被迫流离失所的两个同修还没回家），做资料的事让别的村做吧！」

听着同修们的不同意见，我心想：做资料的事就该我们承担，如

果我们不做是不是有一颗「怕」心障碍着，谁做谁就有危险？没有那个概念。我们是做宇宙中最正的事，谁也不配来干扰。

主意已定，我来当协调人，负责向外联系，决心在短时间内建起资料点。可转念又一想，我有当协调人的愿望，可是再看看自己这个环境为难了。因为两个儿媳都上班，我身边带着两个孩子，孙女当时上小学一年级，孙子一岁多，还有个有病的公公需要照顾，这怎么行呢？这时师父的一句话「难中炼金体」（《神路难》）打开了我的心结。接着向内找自己，我的这些想法都是围着自己转，这是「私」在作怪，这不符合师父要求的「无私无我，先他后我」（《精進要旨》〈佛性无漏〉）的法理要求，不配正法时期大法弟子的称号。大法弟子无所不能，有师在有法在，没有解决不了的困难。再看看自己今天的健康身体都是大法给予的，我以前病魔缠身，别说做饭，吃饭都得别人端，更何况料理家务了，怎么过来的十几年没得病的我难道忘了么？如果不修大法说不定啥样呢。现在大法需要我时，为什么不能挺身而出呢？我决心迎难而上，同时发一念，走师父安排的路，不允许任何人干扰了我做大法的事，我身边的人都是来受益的和我一定能够配合好。

在做的过程中，每当我一出门，首先把老人及上学的孩子安排好（能上午赶回来尽量赶回来），让别人帮忙，带着孙子上路，走哪带哪。如有天气不适，就把孩子交给同修照管。同修也帮了很大的忙，至于带孩子遇到的困难我就不一一说了。

在师父的呵护下，和同修们联系上了，我请同修帮忙解决《明慧周刊》和真相资料的问题，每周去县城拿一次，周刊和资料没有落下，后来同修还帮忙买了复印机，同时又教给了我们技术（在此我谢谢所有给予我们帮助的同修）。很快我们的小资料点又有了眉目，自己做的真相资料又和同修与众生见面了。由于当时还不能上网，还是在县城拿版来自己做。有一次拿了版也没看，到家要打印了一看才发现周刊缺页。为了让同修及时看上周刊，当晚我和一同修又骑自行车去了十五里远的县城。现在基本上解决了周刊资料自给的问题。一个完整的资料点在师父的呵护下又建成了，我们真正体会到每前进一步都离不开师父。

救度众生的资料点有了，可同修们自从失去这个集体学法的环境后心性掉下去了——资料不愿意发了，周刊不送家去也不找。面对同修们的状态，我和另一同修切磋多次，很为他们着急，只好资料有多少我俩都去发了，总不能让众生看不到资料呀！更不能看同修不动呀！怎么办呢？唯一的办法就是集体学法，心性才能提高上来，大法的事谁都会做的。于是我俩分头找同修，告诉他们成立学法小组，可通知下到了就是没人来。正在我为难时，师父的《对澳洲学员讲法》录像光盘下来了，组织同修看了师父的讲法录像，参与集体学法，走师父安排的路。通过看、听师父的讲法，心性提高上来了。在这期间全县有两次整体配合到县城发、贴真相资料，我们都参加了，而且完成的很好。

同修们心性提高了，都认识到听师父的话，走师父安排的路，成立学法小组，开创学法环境，刻不容缓。我们马上成立了学法小组，学法地点在我家，开始我们定的一周两次，可是学起来以后，同修们都认为这样集体学法提高的快，所以在没更改的情况下，都自觉的天天中午到。最多时达到十个人，一般情况时是六、七人，从一点开始到三点结束，中间发三个整点的正念，晚上集体炼功（人多时五人），然后发完十二点正念再回家。由于我们大量学习了师父的各地讲法，法理逐渐清晰，首先去掉了怕心，要做一个堂堂正正的修炼人。真正明白了师父说的「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〉）正因为我们怕，中共邪党才存在着，正因为我们怕，这场迫害才延续着。如果我们真的没有了怕，这场迫害也早就结束了。因为恶党是为我们而存在，为成就大法弟子而存在，尤其反复学习师父《二零零八年纽约法会讲法》更進一步明确了我们的使命。由刚开始来学法时怕人看见，到后来堂堂正正的出入，这是因为领悟到了师父讲的：「说什么常人有什么想法啊，常人有什么想法？常人想法多了。是你们在救他们，你们在做什么，你们在干什么，自己得知道。」（《二零零八年纽约法会讲法》）

基点摆正了，放下了人的东西，才有了神的东西。奥运期间，邪

党怕法轮功到北京上访，吓的搭窝棚，查路口，乡里天天开车来，气氛好「紧张」，可同修们都知道那是「回光返照」，丝毫没受到影响，中午照常学法。一同修来学法天天路过窝棚，可他们就象没看见一样。同修们由不发真相到学法后主动要，并且规定谁发哪段，不要重发（晚上发）。有时也到附近村庄去发，使那里的众生也明白了真相。

同修们天天到我家学法，刚开始我丈夫（未修炼法轮功）可能有怕心，不说话表情也不好看。我看出他的心思，就巧妙的给他讲真相，讲到以前邪党十七大召开前，在我县发生了大规模绑架大法弟子的事件，凡在我处取资料的同修都被抓，而且也有同修供出了我们，当时我正念足，没有怕心，时时出正念，我做的是宇宙中最正的事，谁也不配来干扰，并且请师父加持，结果什么事也没发生。这是因为走的正，师父和众神是在管的，所以不允许迫害发生。他听后觉的也是这么回事。再加上平时不断给他讲真相，到后来他不但不反对，而且还很支持。有世人不理解，在他耳边说一些不好听的话，这里面有亲朋好友、邻居，都被他谢绝了「好意」，没有干扰过我们。

在奥运期间也出现了同修的考验，一天下午正在学法，电话响了，我一接电话，原来是一同修打来的，电话内容是邻村一名大法弟子被抓，家被抄，同修们都听到了，立刻停止学法，立掌发正念，解体迫害大法弟子的一切邪恶因素。看的出同修们听到抓人没感到害怕，而是心态很稳。尤其在交「身份证」一事上做的很好，没有配合邪恶。其他村把学员的身份证都收起来了，没有身份证就交户口本，有的两样都要，并且天天到大队签名，出村请假，搞的很「邪乎」。可我们村的同修一没交身份证，二没签到，一路堂堂正正走过来了。

对此事我们切磋了一番，我村这个邪党支部是挂上号的邪恶，支部书记、公安员曾经带领乡派出所多次抓人、抄家，破坏资料点，没少干有损大法之事，为什么我村形势这么特殊，我们认为是因为我们走的正，按师父的要求做了，才改变了修炼环境，路走正了，正的场发挥了作用，师父也就不允许邪恶在这场中行恶，所以这次他们也没再造业，对他们来说也是好事。

我是退休教师。奥运刚开始，学区领导、学校领导三人开车到我

家，我见后心中很高兴，心想：他们是来听真相的，我一定要救他们，千万不能错过机会，并请师父加持。开始他们不说找我，说找我丈夫，真巧丈夫不在家，他们只好把实情说了。话题一切入，我就开始讲修大法前后身体及心灵上的变化，一直到在学校被抓一一道来。他们听的很认真，他们有明白的一面，到最后站起来说：「别上北京就行了。」我说：「放心吧！没事谁也不去那地方，抓住炼法轮功的活摘器官，把器官卖给外国人，一颗心脏卖多少万，多吓人啊！」

奥运期间，每天学校由值班老师给我打一个电话，看我在没在家。对这一举动，我没有反感，而是利用电话机这一生命，给同事讲真相，因为同事是我要救的众生。就这样奥运开了多少天，真相讲了多少次。听过真相的同事都表示感谢，牢记救命的九个字。我还到学校把几个校领导做了三退，其他同事也退的差不多了。

由于上面的压力，学区领导将丈夫叫到学校（我当时不知道）要我的身份证，丈夫对此事也不满，所以也没和我说。可有一天学校打电话要身份证，电话是我接的，我说：「没收我的身份证违法，这是犯罪行为。对大法犯罪谁都跑不掉，都要承受偿还，我不能看着你们犯罪，谁要身份证让他来找我。」学校如实报了，可谁都没来。一计不成，又生一计，学区找二儿子，又给大儿子打电话，妄想通过儿子收我身份证。儿子给我打电话，让我把身份证交给人家拿几天再还给，我借此机会又给儿子讲了真相，并告诉他们如果你配合了他们你也有罪，这是在摆放每一个人的位置，这事你别管，我自己处理。邪恶招使绝了，最后也就不了了之。

我们还在修炼中，还有很多不足之处，但我们会在师父的呵护下，在讲清真相救度众生中，争取越来越成熟，兑现我们的史前大愿，助师正法，跟师父回家。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

风雨无阻正法路

文 / 黑龙江省大庆市大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十二日】

尊敬的师父、各位同修好！

我是一九九六年得法的，沐浴师恩已十几年了。下面我把自己在修炼中的心得写出来，向慈悲伟大的师父汇报，以此找出不足，修好自己，不断的纯净自己，更好的救度众生，完成自己的史前大愿。

一、修好自己 圆容好家庭

我从小体弱多病，别人说不得，碰不得。得法后所有的病都没了，生命就象重生一样，每天都很快乐。

修炼以前我在家一切都说了算，喝酒、跳舞，从不考虑别人的感受。刚学法，还不能做到向内找，有了矛盾不能马上认识到是提高心性。有一次挂师父的法像，先生不同意，而我非要挂，先生说：你再挂，我就给你撕掉。我说：你撕我就跟你离婚。先生气急了，顺手抓起一把剪子：我杀了你。我说：你杀吧，正好业力全还了，说完眼睛对着他。然后先生转身走了。从那以后夫妻之间很僵，他每天看到我就绷个脸。而我那时也是，你不理我，我也不理你。反正我学大法很开心，你愿意怎样就怎样。

通过学法，我明白了，没把自己当作炼功人，遇到矛盾向内找，把它作为提高心性的好机会，我一定要修好自己。

我每天回家都努力的要求自己要善，一定要善，就象家长对待孩子一样关心他，为我先生着想，家务活儿主动做好。经过一段时间，我逐渐的能把握好自己了，他的态度也在改变。直到有一天，我对他说：以前对你的态度不好，请你原谅，不管你怎样我都会对你好的。他怀疑的说：你说的是真的是假的？我怎么有点害怕。我说：是真的，不信你以后看。他发自内心的笑了。以后再遇到矛盾，我就用「真、善、忍」衡量自己，从此夫妻之间变的和睦了。

在对待女儿的问题上，由于还没放下名的执著，总希望女儿能出类拔萃，各方面都很优秀。对女儿比较苛刻，说话用命令式。

一次，女儿回来让签考试卷，我一看成绩不理想，一下就火了：考这点成绩签什么签？我不签，谁愿意签谁签。（其实，女儿每次考的成绩都很好。）因我不签，女儿在那儿哭。当时我正在熨衣服，突然熨斗里的水撒了出来，正烫在脚面上，我意识到自己错了，但心里还有些过不去。这时先生也与我吼，委屈的泪水一下就出来了。我忍

着没作声，在心里一遍一遍的背着师父的经文：「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〉）渐渐的心平静下来。

晚上学法，拿起《转法轮》一翻，正好是〈失与得〉这一节：

「在修炼界经常谈到失与得的关系，常人中也在谈失与得的关系。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》）是呀，我是炼功人，我想得什么呢？不是要得正果吗？我为什么把常人中的东西看的这么重？把这儿当成自己的家，还执著的不行。我怎么跟师父回家呢？我一定严格要求自己，放下对女儿的情及对名的执著，一切顺其自然，就由师父安排。

后来在女儿读高中的时候，别的家长都租房子陪读，而我没有，我只是告诉女儿：做一个学生就要把学习搞好，认真去学了，自然成绩该考什么样就什么样了。学习累了的时候就念「法轮大法好」。结果，女儿高考的成绩很理想，平时不会做的题，考试时超常发挥，考上了理想的大学。

二、体现修炼人的境界 在哪儿都是个好人

通过不断的学法，对法理有了更深的认识，悟到无论在哪里都得做个好人，除了圆容好家庭，在单位、在社会都得做好，体现修炼人的境界。

因过去有病，经常请假，不是打针，就是吃药，工作总觉的不舒心。修炼后，无病一身轻，也不请假了，工作任劳任怨从不计较，真正体现了师父讲的「这些职工学了你们法轮大法之后，早来晚走，兢兢业业的干活，领导分派什么活儿从来不挑，在利益上也不去争了。他们这样一做，把整个厂的精神面貌全部带起来了，厂子经济效益也好了。」（《转法轮》）

九七年我单位财务系统上电算化，派我去学习。那时的我从未用过电脑，连开机、关机都不懂，学习一周，回来就要上系统，我单位

业务量又大，当时感到很大的压力，但我相信修大法开智开慧，我会做好。我每天顾不上吃饭、休息，很晚才回家。

经过一个月的努力，终于完成了财务系统电算化，而且计算机操作已非常熟练。（为以后做真相资料及建家庭资料点打下了基础）单位领导很高兴，肯定我的工作。那时大家都知道我炼法轮功，而且人品很好，工作踏踏实实，各方面都很优秀。在过去无论身体还是心性我都做不到的。因我的工作非常出色，在公司系统（公司跨省有十一个分公司）都很出名，公司财务老总也很欣赏我，觉的我除了工作能力强，为人处事都很好，培养我做后备干部。

在这个过程中，我经历了很多心性方面的考验。由于我单位财务有十几人，而且都是年轻人，在工作中谁出了成绩，个别人妒嫉心很强，就会遇到各种各样的矛盾，我也不例外。一次科里开会，一个同事故意在领导面前说我的坏话，我手指着她刚要回应，马上想起我是炼功人，手放了下来。所有的同事都看着我，我就象没事一样，矛盾就这样化解了。过后，很多要好的同事都说我：你太能忍了，要是我……。我笑笑说：我是修法轮大法的。我就把师父的讲法背给她们听：

我们在人与人之间发生矛盾时，忍不下这口气，甚至于不能把自己当成一个炼功人去对待，我说这就不行。我过去修炼的时候，有许多高人给我讲过这样的话，他说：「难忍能忍，难行能行」。其实就是这样，不妨大家回去试一试。在真正的劫难当中或过关当中，你试一试，难忍，你忍一忍；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！（《转法轮》）

为了让自己更平静，我就把这段讲法抄下来放在办公桌上。

因我公司财务用的是网络系统，各办公室都有电脑，而那时计算机刚普及，大家对电脑也不是都很懂，除了自己要操作系统，还要教大家使用。一次，我正给打印机加墨，弄的手黑黑的，另一个办公室的同事叫我，让我帮她解决操作中出现的的问题，我说稍等一会儿，她不耐烦了，用很尖、很泼的声音喊我，当时所有的同事都低下头，不好意思看我。

我脸上火辣辣的，稳定一下情绪不让自己动心，然后过去帮她解决问题，同时平静的对她说：有问题等一下，不在乎这几分钟，你这一喊，大家听到对你不好。大家都赞叹我，说我炼法轮功真有涵养。

每遇到矛盾，我就用法严格要求自己，你说我好、说我不好我都不在意，并耐心的把自己的工作经验、技能无私的教给同事。过去我公司每年搞一次岗位业务练兵，我是第一名，对业务、技能比较保守，不愿意告诉别人。通过我的转变，很多同事都愿意和我说心里话，有了矛盾愿意和我交流，而我每次都用大法的法理启迪他们的善，用法中修出的善化解了各种各样的矛盾，赢得了同事的钦佩，在公司系统见证了大法的美好。

三、在反迫害中修好自己 证实大法的美好

九九年大法被迫害，我因进京上访及做真相资料两次被非法关押，二零零一被逼迫买断工龄回家。

离开工作岗位以后，我开始全身心投入正法洪流。二零零二年下半年我与同修配合，走上街头、逛商场、乘车、同学聚会、婚礼宴请利用一切机会开始面对面讲真相。有时遇到不接受的和不好解答的，我就及时向内找，是否善心不够，心态不纯，及时归正自己，并将遇到的问题在学法组讨论，积累更多的经验。我们还非常重视自身的形像，因为我们每个人都是大法中的一个粒子，无论在哪里都代表着大法的形像。大法弟子良好的风貌，包括一言一行、从心底里发出的善，都能充份的展现大法的美好，让世人对大法升起敬仰之心。所以我们每天上午大量的学法、发正念，不断的纯净自己，保持良好的心态，下午出去讲真相。把讲真相的事情当作是我生活中必不可少的一部份，逐渐的越讲越好。记的一次在公交车上讲真相，由于讲的太投入了，车到站了我竟浑然不知，同修拉着我下车，我还沉浸在讲真相的状态中。还有一次在外地，给三个女孩儿讲大法弟子为救度世人的可歌可泣的故事，女孩儿把唯一的凳子给我，让我坐着讲，三个女孩儿围着听，感动的边听边流泪。因心态很纯，基本上我讲真相都很愿意听。

我回老家走亲访友讲真相，把大法的美好带给他们。只要能接触上的都去，很多亲友明白了真相，表示将来也要修大法。婆婆家是个

大家族，亲朋好友特别多，我也经常回婆婆家讲真相。因为我被迫害，有的人不理解不让讲，有的人因害怕不敢听，我不气馁，只要有机会我就讲，就包括曾经骂过我、冷落过我的，我也不怨恨，仍然抱着善念：我就是要救你。经过一次次的讲，终于金石为开，几十人明白了真相并做了「三退」，很多人入道得法。在我公公去世时花了一万多元丧葬费，我有四个大姑姐，三个大阿哥，当时大家聚在一起谁也不作声，谁也不说这钱怎么分摊。最后我和先生表态这钱我们自己拿，问题就这样解决了，全家人象过年一样喜气洋洋，一点没有办丧事的感觉。邻居家办丧事，因为几百元钱哥兄弟打的反目为仇，而我们花了那么多钱，却没有一点争执。大姑姐一个劲儿的赞扬我。我告诉大家：记住「法轮大法好」，是大法改变了我，否则我不会有这个境界的。通过这件事在亲友面前见证了大法的美好、神圣。现在他们抢着要资料并表示看后给他们的亲友看，还有的帮我发资料，他们都觉的和我在一起有说不完的话，一家人非常和睦。

二零零六年因修炼中有漏又一次被绑架。刚进看守所，看到犯人蹲在地上吃饭，还有警察看着。我不是犯人，我不能吃这里的饭，那是对大法的侮辱，我开始绝食反迫害。我每天背法、发正念，然后炼功。作为大法弟子，在哪里都不能忘了救度众生的使命，我每天给犯人讲真相，劝「三退」，在回家之前三十多人退了团、队。

因屋里有监控器，刚开始炼功，心里有些不稳，就站在门口炼功。有一天我正在炼第二套功法，值班班长就通过监控喊我：站在门后不累吗？我悟到是因为自己的怕心才喊我，于是我每天站在地中间炼功，再也没有被喊过。

当我绝食到第五天的时候，感觉呼吸困难，很憋气，有点怕，但马上就悟到：我不能轻易就放弃身体，我还要用这个身体救人呢，而且有师父保护，没问题。就在这天来了四个膀大腰圆的犯人拉我去灌食，我用全身力气喊「法轮大法好」。有的犯人替我担心，为我落泪。

经过讲真相，大家对我都很好，有的暗地里帮我，让我坚持下去，我知道是师父在鼓励我做好。被非法关押期间，犯人从不叫我名字，不管年龄大、年龄小的都叫我「大法姐」，因为这，一天早晨警

察巡房，报号的犯人上报我绝食，竟想不起我的名字被警察骂了一顿。

在我绝食二十多天的时候，公安分局来人非法提审我，知道我绝食就给我先生打电话，当时先生在那边急了：你要我命啊？赶快吃饭！在情的带动下，我对绝食有些动摇。就在这时，有五位同修来看我（在我绝食期间家人和同事要来看我，谁都不让见），鼓励我千万不要被情带动，就信师信法。当晚，我做了一个梦，我正往一座很陡的山上爬，先生在上面伸出手想要拉我，「唰」一下从我身边滑下去了。这时从旁边过来一个人扶着我，安全的过了这座山。我悟到是师父在点化我，不能对常人有任何的依赖心，常人帮不了我，只有师父能救我。于是，我放下情，坚定的又开始绝食。

又过了些天，劳教局来人给我劳教，说象我这种情况要判多少年多少年。我当时有一点沮丧，但很快就过去了，我放下一切心，什么都不想，我不怕劳教，也不怕判刑，就象出家一样，断绝世俗间的一切。只是还有救度众生的使命没有完成，我不能就这样被劳教，邪恶说了不算，只有师父说了算。我在心里一遍遍的背法「身卧牢笼别伤哀 正念正行有法在 静思几多执著事 了却人心恶自败」（《洪吟二》〈别哀〉），同时发正念清除一切阻碍我救度众生的邪恶因素。经过三十五天，在师父的呵护下，在同修的正念加持下，我又汇入了正法洪流，做着救度众生的事情。

四、摆正正法修炼与工作的关系 否定旧势力的经济迫害

买断工龄回家以后，很多常人不理解，认为我修大法很傻，那么好的工作不要了，是不是很亏。我说：是，在常人看来，我是失去了很多，工作或者事业上的辉煌，可那都是身外之物，生带不来，死带不去。而我得到的，是用多少钱都买不来的。身体健康了，十几年未吃一片药，既不花钱也不遭罪；而作为一个常人，到老了得一场大病存多少钱够花呢？道德提升了，家庭、邻里关系融洽了，大家和睦相处，人人尊敬我，这是能求的来的吗？内心清净了，该得的我要，不该得的我不争。你说我是失去了还是得到了？经我这样一说，一般人都很认可。而我一直觉的修大法是有福份的，不该失去的绝不会失去。

为了最大限度符合常人社会修炼，接触更多的人讲真相，二零零四年末，我到一家私企工作。第一天与老板见面，我就谈了自己炼功的一些情况，老板没有因为我炼功而拒绝我：只要你把工作做好了，你炼什么我不管。你对工资有什么要求？我说：试用几天，你觉的行，就看着给吧。几天后，老板非常满意，给我的待遇很不错，我正式上班了。

在私企工作一段时间后，我开始讲真相，大多数人做了「三退」，经过几次讲真相老板也退了团队。

上班以后环境不同了，每天接触的都是常人，而且单位离家远，每天要倒几次车，坐很长时间才到家。学法、发正念时间少了，做真相资料的时间也少了，逐渐出现了解怠的状态，放松了个人修炼，心里着急。由于没有处理好正法修炼与工作的关系，觉的上班耽误了正法的事情，不愿意上班想辞职。先生不同意我辞职，我每天就象给他上班一样，总想提前回家，工作不踏实，矛盾逐渐暴露出来。

因我有双休日，而且没事的时候，老板就让早走一会儿。老板的亲戚对我有想法，说我对单位工作不上心：你也是打工的我也是打工的，凭什么你工资比我高，你可以晚来早走？我开始忍着不与她计较，时间长了，她经常因一点小事就找茬训斥我，我心里不平衡了与她辩解，被骂了一顿，心里很委屈找老板辞职，老板了解情况后不同意我辞职。

过后我很后悔，苦恼自己没有处理好工作关系，与常人发生矛盾。静下心来多学法。师父讲：「大法开创在常人社会中，最大限度的符合常人社会的这种修炼形式，很多人都理解为这是对我们修炼的一种宽松与方便，那些精进的学员可不这样理解。这是大法弟子修炼中必须这样走的路。所以你们做的每件事情，哪怕你在常人中平衡好家庭的关系，平衡好在社会上的关系，你在工作单位里的表现，在社会上的表现，不是简简单单的敷衍敷衍就行了的，这一切就是你的修炼形式，是严肃的。」（《二零零六年加拿大法会讲法》）

通过学法，觉的工作没有错，在哪儿都可以修炼，在哪都有需要救度的人，都要做好。

整理自己这段时间的修炼情况，为什么出现了矛盾，就是忽视了

学法，而且学法没有入心，没有按法的要求修自己。那么，法的内涵能显现吗？所以遇到问题就处理不好。而且我对这个人有一种观念，我曾给她讲过真相，她就是什么都不相信，而且她在单位里本来就和大家一样是普通员工，却什么事都管，领导给谁点什么好处，她都要挑挑毛病，惹的大家不高兴，管她叫「二管家」。所以渐渐的我对她也产生了一种观念，觉的这个人不怎么好。作为一个炼功人，怎么和常人一样用自己的观念去衡量别人呢？遇到矛盾不能向内找，惹着自己就动心，就难受了，就和常人发生冲突，这怎么行呢？修炼是严肃的，我不能带着矛盾辞职，那样会给大法带来负面影响，必须无条件向内找，多学法修好自己。

转变观念以后，我端正工作态度，把单位当作自己的家一样，工作认真完成。用慈悲去对待每一个人，改变自己的工作环境。我每天对她发出一念：你是善良的，你会变好。经过一段时间的努力，她终于改变了，我们又能和睦相处了。

零六年，我从看守所回家后，又到单位上班。在回来之前我做了一个梦：单位因我被绑架，又雇了一个会计，我到单位去收拾东西准备辞职。我当时悟到：不管这事是真是假，就放下心，一切顺其自然，不能因为我影响了工作，雇人是正常的，回去我就辞职。

在我回来的第二天，老板带几名员工来看我，我告诉老板：出了这事儿，我不想再上班了。老板说：我非常满意你的工作，欢迎你继续回来工作，待遇提高，你休息几天就上班吧。

上班后，老板给我提了工资，每年给我五千元打车费，以免坐公交车很辛苦，还告诉我，有事早点告诉他，好保护我。我很感动，为又一个生命善待大法及大法弟子而高兴。而新雇的会计也留在了单位做其它工作。

在工作单位，我不放过一个有缘人讲真相、劝「三退」。只要有救人的心，师父就会给你安排。老板的亲戚、外来办事的，一个又一个有缘人来到我身边，就连保安、清洁工也隔一段时间换一个。有时我还利用午休时间，在单位周围的小区发真相资料、光盘；回家的时候，提前两站下车，在附近的小区发完真相资料顺道回家。

处理好正法修炼与工作的关系后，我不再执著没有时间学法、做

资料，相反，在单位我的工作相对清闲了许多，有更多的时间看书学法，晚上学法后做资料，白天发放，根据自己的条件，在不同的环境做着自己应该做的一切。

有了稳定的收入，保证了资料点的正常运行，买机器、耗材、做资料得心应手。自从修大法以后，我就一直保持着这样一种观念：修大法是有福份的。在迫害开始的时候，我还是保持这样一念：修大法就是有福的，该是我的什么也不会失去，无论家庭、工作都应该是最好的。因此，在迫害最严酷的时候，我从未缺过钱，并拿出一万多元，支持大资料点，稳定的做着证实法的事情。

因为做到最大限度符合常人社会修炼，有稳定的工作，工资及各方面待遇也很好，原单位的领导和同事都很佩服我。而我与同龄人相比，显的年轻且精力充沛，很多常人也很羡慕我。表面上我好象失去了，其实我什么都得到了，更加证实大法的美好。

我现在突破怕心开始在户外炼功，在师父的加持下，在大自然中被能量包围着，心情无以言表的愉悦。有常人问我：炼什么功啊？我说：法轮功。他说：还敢炼啊？我就借此机会开始讲真相、劝「三退」，用炼功这种方式救众生，证实大法。

以上是我修炼的点滴体会，有很多经历因时过境迁及写作能力有限，心性的升华表达不出来。但是信师信法这一点永远也不会改变，是大法改变了我，把一个过去满身业力、自私、随着常人洪流下滑的常人逐渐转变成健康、高尚、被人尊敬的大法徒！在大法中锤炼自己，我感到很幸福、快乐！

在修炼中，还有许多不如意的地方，但是有大法的指导，有师父的慈悲呵护我会做好，因为我是大法弟子！不管修炼道路还有多远，我会更加努力「以法为师」修好自己，不断的升华自己，做好「三件事」，不辜负「正法时期大法弟子」的称号，圆满随师还！

谢谢师父的慈悲救度！

合十！

（第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会交流稿）

学好法 走师父安排的路

文 / 东北大法弟子 李英

【明慧网二零零八年十一月十二日】好景不长，就在我刚学会炼功时，迫害开始了，说不让学、也不让炼了。这么好的功法怎么不让炼了呢？我想起了文化大革命，那时我刚九岁上小学一年级，还是一个不懂事的孩子，整天斗老师，到三年级我就不念了，因当时我父亲也被单位职工天天批斗。想到这，我明白了，共产邪党又要害人了。我就暗暗下决心一定要坚定修下去。

二零零零年，同修都出去讲真相，我这个人胆小，不敢出去。一天晚上我做个梦。梦见我们这里在开大会，人山人海的，有一个人冲我喊道：这人身上带着师父的法像！我就在大会中走出来，身上带着师父的法像，从容的在人群中穿梭，一点怕意也没有，也没人看见我。这时我醒了，我悟到，师父就在我身边保护我，不要怕。

——本文作者

尊敬的师父，您好！

各位同修好！

我是一九九八年十月喜得大法的，是一位同修姐姐给我请的《转法轮》。当我看到师父法像时，有一种似曾相识的感觉，但又想不起来在哪见过，只是感觉非常亲切，就是在这种非常激动的心情下走入了大法修炼。我当时身体非常不好，做过两次大手术，患有严重的心脏病、腰椎盘突出，对我生命威胁很大。可是我学法两个月后病全好了，真是无病一身轻啊！整个人全变了，世界观都发生了变化，知道自己为什么来到了这个世上，人活着的真正目地。

可是好景不长，就在我刚学会炼功时，迫害开始了，说不让学、也不让炼了。这么好的功法怎么不让炼了呢？我想起了文化大革命，那时我刚九岁上小学一年级，还是一个不懂事的孩子，整天斗老师，到三年级我就不念了，因当时我父亲也被单位职工天天批斗。想到这，我明白了，共产邪党又要害人了。我就暗暗下决心一定要坚定修下去。随着我深入的学法，师父的法理也不断的显现，使我对师父一

点怀疑也没有，坚定的走到今天。

师父帮我去怕心

二零零零年，同修都出去讲真相，我这个人胆小，不敢出去。一天晚上我做个梦。梦见我们这里在开大会，人山人海的，有一个人冲我喊道：这人身上带着师父的法像！我就在大会中走出来，身上带着师父的法像，从容的在人群中穿梭，一点怕意也没有，也没人看见我。这时我醒了，我悟到，师父就在我身边保护我，不要怕。

一天晚上，我和同修一起出去贴不干胶真相。那天晚上天很冷，因胶纸的角打的不好，很难揭。我想回去从新打角，可是就在这时奇迹出现了，在胶纸角上出现了一个小亮棍，把胶纸照的通亮，我伸手一揭就开了，伸手往电杆上一举就贴上了。当时我的眼泪一下子就流下来了。这真是「修在自己，功在师父」（《转法轮》）啊！在师父的加持下，我自己也敢出去讲真相了。

二零零一年，我和几位同修去北京证实法。一路在师父加持下顺利到达北京。我平时晕车，可是那天坐了六个小时车，也没有晕车的感觉。在车上一路背法。晚上，我们去了天安门广场，贴不干胶真相帖，打着写有真相标语的雨伞。同修每人拿一把伞走了。这时我又起了怕心，站那儿不敢走。我想起害怕也是一种执著心，于是我拿起伞走了出去，没有了怕的感觉。接着我们几位同修一起在天安门广场喊口号：「法轮大法好，还我们师父清白；法轮大法是正法……」

就在我们往回走时，警察开始抓人了。同修说：「发正念」。那时我脑中全是师父的正法口诀，一点怕意也没有。在师父加持下，我们顺利走出天安门。我们身后一直有警察跟着，但是，我们无论快走慢走，他们都追不上。就在这时，天突然下起了大雨，警察不再跟我們了。我们回旅馆后，发现身上一个雨点也没有，下那么大的雨，身上一点也没湿，真是太神奇了！我们开始发正念，加持被抓的同修，奇迹又出现了，屋里没有打开的电视说话了：「不要怕，没有事儿。」我悟到，我们做正，师父就会保护我们的。还有几次，我出去送真相资料，出了几次车祸，都没有伤到一点。在师父呵护下，我走到了今天。

大法救了我的家人

从二零零一年到二零零五年，我家是小组学法点，每天都有同修学法、交流，我家人也受益匪浅。我儿子两次做手术，不住院、不打针，伤口愈合很好；弟弟手指粉碎性骨折，到医院，大夫让截肢，我没有同意，给弟弟包扎后，到我家听师父讲法。第二天早上，弟弟和我说：「一夜没睡，身体发热发胀」。我告诉他是好事，师父管你了，给你清理身体了。后来，弟弟七天拆线，手指长的很好，大夫感到很惊奇，怎么可能接上呢？真是医学上的奇迹啊！

二零零三年，丈夫的大姐突发脑出血，休克，人事不省。我们去看她时，她在床上躺着象死人一样，三天了，每隔一小时出二斤多血。医生告诉家属准备后事吧，象她这样的症状没有活过来的。我在大姐病床前对她说：「大姐，你要想活过来，只有我师父能救你，你快和我一起念『法轮大法好』，求我师父救你。」这时她真的开口念「法轮大法好」了，因她以前也学过大法，知道大法好。第二天，我又去看她，给她听师父讲法，一个耳机她听，一个耳机我听。我把声音调大，问她：「你听到师父讲法了吗？」她说：「听到了。」病房里的亲人都感动的哭了。她听了师父讲法五个多小时，活过来了。全家人都感谢师父，都知道大法好。

坚修大法不动摇

二零零二年，我在家被「六一零」及派出所绑架，把家翻的乱七八糟。在派出所，恶警恶狠狠的问：「资料哪来的？」「不说就打死你」。我回答：「你们不配。」他们气急败坏的非法扣了我五个多小时。我没说出一个对他们有用的字，就是发正念，清除操控恶警的邪恶生命，决不做对不起师父、对不起同修的事。

恶警最后把我送进看守所。那里有个同修，我把师父的新经文背给她听，一起交流。我们都很坚定。期间恶警来询问过几次，我什么也没说。「六一零」头子说：「那你就等着判三年吧！」我说：「你说了不算。」在看守所里，我和同修共同学法，发正念；给警察、犯人们讲真相，告诉他们：记住法轮大法好，有福报。后来我身体出现严重的病状，他们把我送进医院。医生告诉警察：这人随时都有死亡的可能。他们怕担责任，把我送回了家。到家后，身体马上恢复了正常。

二零零五年，我地区有几名同修被绑架。有一位同修给我送信，我当时起了怕心，不顾一切后果一走了之。「六一零」及派出所又到我家抄家，给家人造成很大伤害。它们天天到我家、到单位找我。我丈夫的姐姐怕老人跟我在一起吃苦，把我们住的房子给卖了。我们回来时，没有了地方住。我人心又起来了，怨恨家人对我不公，我和老人在一起二十八年，怎么能这样对我呢？心里很不平衡。我丈夫哭着对我说：「别炼了，我给你买新房子。」我说：「不行，这大法我学定了，谁也别想动了我。」我依然坚持学法。我想：是我的不丢，不是我的，我也争不来。我坚决去掉这些人心，不和家人去争。卖房子的钱，家人一分没给我，我也不去想这个事了。

二零零六年三月份，我丈夫买了新房子，条件很好。有同修说，现在《九评》很少，做不出来，让我和同修一起做。我说：「行啊。」就这样我和同修开始做《九评》。

九月份由于被不明真相的人告发，造成「六一零」、公安局到我的新家抄家，师父法像、大法书、几种法器被拿走了。当时因我不在家，他们把我丈夫带到公安局审问，促使他心脏病发作；晚上十二点多才把丈夫放回。我又一次在外流离失所，在同修家住。同修提醒我向内找，找自己，多学法。我开始加强学法，找自己，发现自己有怨恨心、干事心，带着怕心做事。找到这些，我开始发正念，求师父加持，去掉这些执著心。在师父的加持和同修的帮助下，一个月后，我回到了家，从新做好三件事。

在师父的呵护下，在同修们的帮助下，我在摔摔打打、磕磕绊绊中走到了今天，在这里我向所有帮助过我的同修说一声「谢谢」，向所有被我伤害过的同修说声：「对不起」。我没读过几天书，也不会写，有不对的地方，请同修慈悲指正，谢谢。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

踏实、稳健的走好修炼路

文 / 吉林省大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十二日】

尊敬的师父、各位同修：

感谢师尊通过第五届心得交流给弟子们搭建了一个回顾自己修炼历程、交流修炼感悟、比学比修、共同精進的平台，我作为一名平凡的弟子把自己修炼的点滴做一交流。

一、得法

「得到了这可能就应该你得，所以你要珍惜」（《转法轮》）

一九九六年的春天，我有幸走进了修炼大门。当时因为体质太不好，总是感冒，婆婆让我学炼法轮功，一切都很平常、自然。今天，我才知道，这自然的背后不知有多少的因缘牵着。学法的初期，一直有一种神圣的感觉，也是一种超脱的感觉，对于一些平时追求的美好生活、工作、感情，似乎一下放下了许多。现在明白了，当时是因为寄托所有向往于大法，没有意识到这是一种利用大法成就自己追求美好的执著，而今天才意识到这是我的根本执著。得法初期有许多的干扰，来自于其它法门和常人中的亲情、友情等干扰。因为师父的点化和不断的学法，很快走过来了。师父说：「得到了这可能就应该你得，所以你要珍惜」（《转法轮》），这句话常常萦绕在耳旁，我为我能走进大法而感到幸福。正是因为不断的对这句话的深刻理解，我踏实的走过了得法、考验、坚定、正法之路。

二、同化法

「作为一个修炼者，在常人中所遇到的一切苦恼都是过关；所遇到的一切赞扬都是考验。」（《修者自在其中》）

在同化法的过程中，首先是认真、坚持学法、炼功，在实修中把《修者自在其中》这篇经文记在心中，事事处处严格要求自己实修。刚学大法时，孩子三岁，我每天带着孩子到学法点学法，风雨不误，在炼功点协助辅导员给新学员教功，到农村去洪法。那时二十多岁的我正是工作中的黄金年龄，在做好日常工作的同时抓紧学法炼功，最大限度的放下各种执著，工作努力進取，使自己业绩突出。在这个过

程中一次单位晋级，我和另外一位同修主动让出名额，领导深受感动。在同事及朋友相处中，我能做到先人后己，家庭生活中，谦和忍让。尽管有一些人不理解我正值年轻，不吃、喝、玩、乐，但我守住心性，赞扬中不骄，烦恼中不馁、把赞扬当作考验，烦恼当作过关。使周围的领导、同事、朋友都对大法和我有正确的认识，为以后的证实法和讲清真相奠定了很好的基础。

三、证实法

正法时期的弟子是个人修炼与正法同在的，师父赋予我们的伟大责任就是救度众生，为了使救度众生落到实处，修好自己又是极其关键的。

一、认真学法。

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。」（《排除干扰》）师父怎么说，弟子就怎么做，学法、背法、同化法，背法的过程是玄妙与考验同在的，努力背完第一遍后，第二遍再背全忘了，会让人气馁。第二遍一定要坚持，背的过程中修掉「好大喜功」的显示心、虚荣心，急于求成的心，走捷径的心等等，第三遍要循序渐进。我背法时，为了让每一个自然段连接好，总是把第一段的最后一句和下一段的第一句反复背诵。背法中，我发现了自己「不严肃」的态度，丢字、落字的现象，按意思顺下来的现象，出现了，我就修掉自己马虎、不严肃的心。也找到了自己常错的原因，往往都是自己修炼中的不足，或是应该重视的问题。背法真的是一个修心去执著的过程。

因为背着学法，所以走路、空闲、坐车常常都是大脑中充满着法，而且特别是遇到事时，师父的一段法会立刻反映出来，指导自己，现在我已背了十几遍法了，而且在集体学法时坚持背着学法。我深信这部天法：只要你学，你就在变。

二、遇到一切触动人心的事，在最短的时间内正念善解

认真学好高层次中的法，并认真的向内找，就会不断精进，正法时期邪恶势力会钻空子做坏事，那么在最短的时间找到执著，正念善解，尤为重要。一次和一个同修切磋，她忽然莫名其妙的说我不让人说，那时师父讲的「不让人说」的法还没明确讲，我一贯认为自己是

一个很随和的人（人中的随和），心中不是滋味，并反驳说对方语气不对，僵持了一段时间，心中不是滋味。当晚发完正念，我就想：自己为什么心中堵的慌？为什么委屈？为什么会受刺激？我跳出这件事的本身去看、去找、去顺藤摸瓜，我终于找到一个强烈的维护自己的心，我又想到了自己的很多心都是由这个「自我」的根而生，那一瞬间我的脑海中出现了一个无数缆绳被割断了的景象，我的内心无比轻松，我找到了这么强烈的隐蔽的执著。我当晚连夜写出了我的找执著的过程，第二天就去找那个同修，并真心的感谢她触及了我，让我找到了暴露出来的执著。她当时也很高兴，说自己也动心了，头疼了一天，没想到我这么快就解决了这个问题。

还有一次在我调转工作的过程中，我先生和我的领导吵了一架。我当时很懊丧，因为在这期间还掺杂着我讲真相，在单位发资料等事，纠缠在一起。我当时很多人心出来了：求顺利心、求安逸心、怕麻烦的心、争斗心、怨恨心。我知道这一切都是冲我的心来的。晚上发完正念后，我久久不能入睡，向内找到底是自己的什么心招来了这「不正确的状态」，迷迷糊糊睡着了。在梦中师父点化我：我元神离体飞到很多美好的地方，忽然看到一个屋舍，我好奇想停留看看里面是什么，一扎进院一下回到了现实中，我还想去飞、去看，却被篱笆隔着怎么也飞不起来，我便嚎啕大哭，无依无靠的心境。这时师父在我左耳边亲切的说：孩子，不要难过，不要刻意想怎么走，走中间就对了，要使劲去自己的心才是最重要的。我一下醒来，当时的心情无以言表：让师父费心了。我立刻明白了，找到当事人，把事情很好的善解了，去掉了自己很多肮脏的心，一切顺利了，整个事件前后不到一天。这样的事例很多，修炼中我知道让自己「不舒服」、「闹心」、「难受」、「耿耿于怀」的心态的背后肯定有要去的执著。在最短的时间内忍痛割「爱」，不断的洗净自己，不给邪恶市场、不拖泥带水。

三、尽自己的一切所能帮助同修共同精進

周围的同修都是因缘化来的缘份，可能都是下来时曾约定互相提醒的，他的事就是我的事。看一个同修身陷魔窟违心签字后出来一直振作不起来，我几乎天天找她、陪她，用师父的法理打开她的心结，

用真心去熔解她冰冷的心，找同修共同切磋激励她。终于她甩掉了包袱，振作起来，现在她救度众生做的越来越好。她说：当时没有你拽着，我真的迷茫。我知道是师父叫我这么做的，一切都是师父的安排。

还有一个同修，一直有怕心，我就和她一起学法，带着她做真相，鼓励她正念正行，不厌其烦的指出她的不足，有时也招来同修的不满，但我知道我做了该做的。现在她比以前精进了很多。同修需要圆容的，需要沟通的，需要环境切磋的，需要鼓励的，我们每个人都应尽其所能，不只为同修，也是修自己。

四、成立家庭资料点

我的家庭资料点已成立了三年了，能独立运行，供两片同修做真相，从开始的不稳、干事心、怕心、顾虑心、急心等等，现在逐渐平稳下来了。做真相资料的过程真是修心考验的过程。当自己心性有漏时，资料做的就不顺，停下来检查自己，发正念，挖掉执著的东西去掉它，一切又如愿了。

家人是常人，由于自己有未突破的东西，所以资料一直是背着他做的。但是几年来没有一点麻烦，他的工作和我的工作都象是为做资料合理安排的，他的细心也象是被抑制了。在这个过程中，我选择了适合自己时间宽裕的工作，开始时怕自己安排自己的路走不正，后来求师父：走师父安排的路，一切顺其自然，如果符合大法的要求，就让工作调转成功，如果不正就顺其自然，结果现在的工作时间宽裕多了，经济方面也比以前更好了。我知道的又一个理：只要对正法有利，想到了就可随意而用，不要缩手缩脚，怕这怕那儿，把怕执著也去掉，基点对了，一切都为我们证实大法选择而用。

五、放下一切观念，救度众生

利用工作环境救度众生，自己工作周围的人应该都是和自己有缘的，或者说为听法而来的。我首先是先从工作、感情、为人处事等方面打好基础，然后再讲真相，有的是堂堂正正的讲，有的是智慧巧妙的讲，有的以第三者身份讲，重要的不是形式，而是实效。

回到家乡讲真相，自己的出生地在农村，可能也有不少同修现生活和出生地不是一处，那么千万不要忘了父老乡亲。我多次利用假期

以访友探亲的事由回家乡救人，每次救几十人不等。家乡的人对考学在城里工作的人都比较信赖和崇拜，我直接告诉他们说：我们那的人都知道一件事：三退保平安。再根据情况详略选择的讲，最后告诉他们，要念：「法轮大法好、真善忍好」，几乎是百分之百同意。有时回去赶上赶集，就一处一处的讲，有时买点小礼品到乡亲家里讲，有时赶上有孩子结婚的就随份礼，到喜宴上讲。因为无论采取什么方式，我的目标是明确的：找机会救人。师父也常常鼓励我，有时直接梦中找到某个老乡在讲。我知道我的救度老乡的责任还未尽到，我还会找机会回去的。

给亲人讲，圆容好家庭是给亲人讲真相的基础，平时事事处处为他人着想，讲真相家人也理解。对于给别人讲、家人有怕心的情况，也不强为：避开他们做自己该做的，换种方式，不要往前抢，去掉证实自己的执著。

以第三者身份给陌生人讲或抓住常人的心理讲，工作中有时有办事给我送礼等事时，我均直接告诉他修炼大法不收礼物，然后一步一步讲到大法的美好，受迫害以及三退保平安。大多都在感激之情中认同大法。

风风雨雨中，磕磕绊绊中，在师父的叮嘱中走过来，过着平凡又不平凡的每一天，每天都感到幸福与不安，幸福自己是大法徒，不安的是还有那么多众生未救度。唯有不断精進、更加踏实、稳健的走好每一步，完成史前洪愿，才有颜面拜谢师恩。

谢谢师尊！谢谢同修！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

修炼中的点滴体会

文/辽宁大法弟子

【明慧网二零零八年十一月十二日】一人炼功全家受益，丈夫颈椎病很严重，每年春天、秋天都要犯病，躺在炕上起不来，脑神经不好，睡眠不好，身体虚弱，有流行感冒他就先得上。从我炼了法轮功，他的颈椎病再也没犯过，所有病都没了。身体越来越好，逐渐的

他也看《转法轮》，提高自己心性，还给我找炼功点，骑车带我去晨炼，那时师父在国外经常讲法，同修到我家看师父的讲法录像。

——本文作者

师父好，同修好！

一九九八年大年初二大姐带来一本书给母亲看，自从父亲去世，母亲一直在四姐家住，四姐不让母亲看这本书，她说她害怕，要给扔了（四姐当时有附体，供些乱七八糟的，后来得法了）。我说一本书你怕什么，拿来给我。

拿回家就放在柜上没马上看。自从这本书拿回来，我的左眼角出现大白点子，一闪一闪的，晃的怪难受的，也不知怎的，我就拿起大姐送母亲的那本书，噢，这本书名是《转法轮》！翻开《转法轮》，越看越爱看，随着不断看书，眼角的白点越来越小，逐渐的就没了。丈夫看我每天入神的捧着书看，他也抢着看，他看一看就告诉我：你不能看这本书了，这是一本修炼的书，你要修不成，就掉地狱里了。我不听他的，每天有时间就看书。一天吃晚饭的时候，他又说不让我看书，我说这书太好了，「今天给你送到门上来了」（《转法轮》），我能不修吗？他说你要修，我把两个孩子带着去死，去跳河。当时我虽然不懂太多法理，只记的书中告诉我们人的一生是由高级生命来安排的。我就和他说：「人的生命不是人能说了算的」。他一听，气的象疯了一样，把饭桌子上的饭菜全都摔到地上，拿起一根木棒打在我右腿上，木棒也打折了，腿上起了一道大棱子，整条腿都木了，我知道这是消业。

一人炼功全家受益，丈夫颈椎病很严重，每年春天、秋天都要犯病，躺在炕上起不来，脑神经不好，睡眠不好，身体虚弱，有流行感冒他就先得上。从我炼了法轮功，他的颈椎病再也没犯过，所有病都没了。身体越来越好，逐渐的他也看《转法轮》，提高自己心性，还给我找炼功点，骑车带我去晨炼，那时师父在国外经常讲法，同修到我家看师父的讲法录像。

九九年「七·二零」江氏集团迫害大法，恶毒攻击师父，迫害大法弟子，就象歌中唱的「法徒经魔难，毁的是众生」。我妹妹给我打电话说：「你千万别去北京，听说有很多炼法轮功的人到北京去，都

被抓起来了，警察还打他（她）们，据说还有被打死的，听到这些都把我吓死了，多吓人哪，你就在家里呆着，哪也不要去。」放下电话不一会，她风风火火的到我家来了，一进门气呼呼的说：「你们修炼人也太自私了，只顾自己修炼，不管别人感受，害的我们成天为你们担心，你知道现在抓多少人了（妹夫家亲属在公安局）？只为自己圆满……」

我正在洗衣服，见她火气挺大，我没吱声。等她气消了，我很和气的对她说：「你也知道大法好，我们修炼人在哪里都是好人，我们俩是亲姐妹，出生在一个家庭，虽然我比你大几岁，现在看命运基本相同，如果等我们俩百年后再转生，我比你好的多，我比你福气大，因为我今生得大法了，师父教我怎样守德，我不做失德的事，如果邪恶不诬陷大法、迫害大法，将来你也可能学大法，因为大法能提高人的道德，改变人的心理素质。大法弟子去上访，正是为你们着想，因为受害的是你们。修炼人哪个没有家庭？哪个没有父母、兄弟、姐妹、妻子、儿女，他们知道会被抓、被打，冒着生命危险去说真话，这不是善举吗？」那以后她完全能理解我，还把我的大法书、录音带存放在她家，给她女儿讲大法好，还帮着发过、贴过真相。

接着我老姨又打来电话问我说：「你看看电视上是咋回事，有修大法的也上电视说大法不好。」我一听老姨也这么说，心里就急了，严肃的对她说：那就叫背叛师门，古人有句话讲，一日为师，终生为父。就听老姨「嗯」了一声放下电话。老姨是九七年得法的，迫害以后不修了，有时见到她，我就跟她说还得接着修，不要错过机缘，她说你好好修吧，你能修成，我不行。她是怕儿子受牵连，儿子在区机关是干部。在大陆象老姨这样，为了儿女的事业不修的也不少，我劝你们再走回大法中来，师父在等着你们。

偶然间我与一位不太熟悉的同修接触上了，从她那里我拿到了少量的真相，是油印的，自己刻的板，内容很简单，甚至把师父的法写上两句贴出去。那时都不成熟，愿望是告诉世人大法好，大法弟子是按真、善、忍做好人。后来在外地同修那里拿来一份从明慧网上下载的劝善信底子，到复印部去印两次，人家不敢给印了。一位同修拿钱买了一台佳能复印机，哪个同修家都不敢放这台机器，我也没和丈夫

商量，把机器拿回家放在女儿屋里，有时间就印，印完拿红纸包好，孩子放学回来也帮着做，有时同修也来帮我。

那时丈夫在家干个体加工零活，生意还挺好，经常有生人来，我就发了一念，用功能把门封上，任何人也不许进来，包括我丈夫。机器天天都工作很长时间，丈夫也不知道。有一天晚上我上厨房做菜，丈夫发现了机器，瞪大眼睛说：「你胆子也太大了，这机器什么时候拿来的？明天赶快拿走！咱家每天来这么多人，你知道什么人来？被发现了这机器也保不住，谁都比咱家强（指其他同修家环境好），人都不做就你傻。」我说学法修炼是自愿的，这可能就该我做。既然丈夫发现了，也就不背他了，其实他心里并不反对，有时他也帮着印真相资料，印出来的真相资料基本都不存下，随时都发完。

有一次，同修说她要几百份，让我做，过两天要。我做完了过了好几天，她也没来拿，一天半夜发完正念，我准备去发真相资料，心里求师父不让家人发现我这时出去，等我回来他再醒。我背一大兜子用红纸包好的真相资料，拿了三个横幅，推着自行车走出家门，先挂横幅，边走边挂，看哪地方合适就挂哪里，三个横幅很快挂完了，再到居民区发真相，骑着车子进了居民区，一辆白色面包车停在路口，车上还有人，车前面小灯亮着，我从车旁边过听到车里有人说话，我什么也没想，只想发真相资料，有时也发现那辆面包车还逐时换地方，但就是不开走。天快亮了，我想该回家了，推车往家走，那辆面包车和我一起开走了。回来和同修说：为啥那辆面包车在那居民区呆了一宿，我回来时看着它开走了，我去时它已经在那里不知多久了。同修说，那也许是蹲坑的。当我打开家门时，丈夫被我开门声惊醒，他以为我才起来，他半点也没察觉。

那时我们这里没有资料点，同修们不能及时看到师父的讲法，我们这的资料靠外地同修给送或我们到外地去取，来回要半天时间。我每周去取一次，因为家里事情很多，丈夫经常和我发脾气。我心里非常羡慕别的地区同修做的那么好，大法资料点有好几个。我们什么时候能有自己的资料点，及时看到师父的经文呢？不久一位外地同修知道我们这地方的情况后，就从自己家里拿出一部份钱，我们当地同修又凑一些，就这样同修帮我们建起了资料点并传授我们技术。

二零零三年由于只顾做事，没重视学法，被恶警绑架、关押在拘留所，家人告诉我给我办取保，十五天就回家。我有了依赖心，结果第十五天我被送到看守所。送我的恶警得意的恐吓我说：「这地方你是不知道，进来容易出去难，你想一想，别人都是教养，就把你送这来了，你的事大了。」我心里想：我连死都不怕，还怕你威胁吗？大脑中浮现出「生无所求 死不惜留 荡尽妄念 佛不难修」（《洪吟》〈无存〉）。他说：我没有枪，要有枪我就把你毙了。在那一瞬间感觉自己非常庞大的身体在看守所上空，看守所大院，连同建筑物都包容在我庞大的身体里。写到这里，我才悟到：是师父在点化我，看守所装不下我，被迫害不是师父安排的路。

刚到看守所时，监室里的人都不明白真相，说什么的都有。我不断向内找自己的执著，背法、发正念，调整自己。逐渐监室里的人都愿意和我交流了，我就详细的和她们讲大法的美好。告诉她们大法已在全球八十多个国家和地区洪传，相信大法，会有一个美好的未来。明白真相后，有的人主动和我一起炼功、发正念。我每天都给她们背法，她们也跟着背，我还教她们唱大法弟子写的歌曲。有一名死刑犯，是从外地转过来的，来之前就明白真相，经常喊：「法轮大法好」。有一天看守所停电，晚上也没来电，发正念时间到了，监室有十多个人都坐在那和我一起立掌发正念。还有一次，两名犯人因为一双袜子争吵起来，吵声很大。我不想听她们争吵，就大声背师父的经文《精进要旨》〈悟〉。不知什么时候，她们不吵了，都在静静的听我背法。等我背完了，一个犯人拉着我说：「你师父真是来救人的，我听明白了。邪恶判你多少刑？我替你在这里呆，你快出去救人吧。」

我天生性格内向，胆子小，从不和陌生人说话。是大法改变了我的性格，师父赋予我智慧，使我能经常面对面向世人讲真相，一次我去外地看守所探望被非法关押的同修，到那时正是中午休息时间，休息室里有母女俩，我问她们来见什么人，那位母亲说：来见我儿子，因为和人打架，被送到这来了。她问我，你来见什么人呢？我说来见一位了不起的好人。她听我这样说，就问，那因为什么被关在这里呢？我说：她因为修炼「真善忍」，做好人，被关到这里了。接着我

就详细的给那母女俩讲了很多事实真相（因时间充足），还把我带的真相小册子送给她们。那位母亲说：现在这世道真是不讲理，没理可讲。我说可不是吗，这不就是国家领导人的问题吗？我师父说：「做事先考虑别人。那么人类社会也就变好了，道德也就回升了，精神文明也就变好了，治安状况也就变好了」（《转法轮》）。你说这样多好啊。你的儿子也不会发生与人打仗的事，你也不用操这份心了。

随着师父正法进程的推进，三退浪潮的兴起，讲真相进入了一个新的阶段。开始有些人心，心里一想和人讲三退，就怕对方说我搞政治，所以有一段时间不是很积极。师父发表了经文《不是搞政治》，师父告诉我们：「大法是度人的。大法弟子是慈悲的。」（《不是搞政治》）从法理中我认识到自己的思想不对。我放下怕心与观念，讲真相劝三退容易多了，现在三言两语就能使对方接受大法真相并退出邪党组织。不管证实法的路还有多远，我会按照师父说的去做，发挥大法弟子的善，去救度众生。其实这一切都是师父在做！

是师尊的慈悲呵护，我才能从邪恶的迫害中走过来，过程中也有不足的地方。

是同修一次次的鼓励，使我拿起了笔。当开始写时，不知道从哪写起，十年来的修炼感悟从记忆中消失，什么也想不起来。师父的法再次引导我，师父说：「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」（《二零零八年纽约法会讲法》），慢慢回忆起修炼中的点滴感受，与同修交流。不当之处，请同修慈悲指正。

谢谢师父，谢谢同修。合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）