

第五届
中国大陆大法弟子修炼心得交流大会

二零零八年十一月二十五、二十六日文章

目录

在正法中修炼成熟.....	1
念纯救人就不难.....	8
学好法 向内找 多救人.....	14
走师父安排的修炼路.....	22
用行动证实法 做师父的真修弟子.....	33
境界在无边大法中不断升华.....	38
修好自己 圆容整体 成就师父所要的.....	44
平稳证实法 尽心救众生.....	51
心系众生救人急.....	59
我的修炼之路.....	65
十年风雨路 信师信法行.....	74
协调中修去自我 圆容师父所要的.....	86
修炼路上每一步都是师父的慈悲.....	93
一农村弟子修炼提高的一些体会.....	98
坚信师父 平稳的修炼.....	104
背法使我稳健的走在修炼路上.....	111
发挥协调配合在证实法中的作用.....	117
信师信法走正修炼路.....	124
坚定的走在证实法的路上.....	131
我的心得交流.....	136
心性在用笔救众生中升华.....	139
向内找提高自己 面对面救度世人.....	142
在法中升华, 走师父安排的路.....	147
我走过的十二年修炼路.....	153
风风雨雨十二载.....	162

在正法中修炼成熟

文 / 吉林省大法弟子 李法明

【明慧网二零零八年十一月二十五日】

尊敬的师尊好！

各位同修好！

感谢明慧网为大法弟子交流提供园地。在九年的正法修炼中，我所亲身经历的大法神奇，师尊的慈悲呵护，无不见证师恩浩荡。这期间大法蒙难、师父被谎言攻击，我曾四次进京证实大法。在邪恶疯狂打压的日子里，我曾被绑架到洗脑班、四次被非法关押到看守所，两次被非法劳教，都在师尊的慈悲呵护下，正念正行的闯过了道道难关。每当我听到「佛恩浩荡」这四个字时，都感慨万千，泪流满面，大地作纸、沧海作墨，也无法表达弟子感恩的心。

下面就曝光邪恶，讲清真相与同修切磋交流。

一、曝光恶人，震慑邪恶

二零零四年九月十五日，我在生意摊位讲真相被恶人举报，恶警们在我生意摊位搜出《九评》书、碟、小册子、传单。恶警们把我绑在派出所的铁椅子上，双手铐上手铐，用专门打人的垫子猛击我头部，追问资料来源，致使我两耳失聪、失去记忆。后我被非法关押在看守所，在师父的呵护下、同修的正念加持下，家里的亲人正念要人，没给邪恶任何输血，十三天我堂堂正正回家。

回家后，我就搜集整理派出所、「六一零」、办事处、社区、看守所、劳教所几年来对我的迫害，当时我明显感到记忆力减退，有的事已经忘了，幸好我原在笔记本上把恶警干坏事的时间记下来了，我再找出非法定劳教、非法刑拘的票子与时间对证，动笔时请师尊加持我恢复记忆，果然出现奇迹，写时一幕幕就象电影一样浮现在眼前。随后我专门对失去记忆这种不正确状态发正念，看到另外空间有一条很长的插在地上的板杖被猛然拽起，尘土飞扬，此后我的记忆基本恢复了。

二零零四年十二月二十一日，我被非法劳教，在长春女子劳教所被迫害的视力明显下降，非法关押近三个月（大部份时间被关在「小

号」)。回家后拿起小本《转法轮》看不清字，看大本《转法轮》也感到模糊不清。当时我动了一念，配个镜子戴，但转念一想，哪有佛戴镜子的。当我再手捧《转法轮》时，看哪一行字，哪一行字变大，真是「修在自己，功在师父」（《转法轮》），大法无所不能，现在视力已恢复。

师父对《向当地民众揭露当地邪恶》一文评语发表后，我反复读，以我真实姓名写被迫害全过程，并将参与迫害的派出所、「六一零」、社区、办事处、看守所、劳教所，所有参与者的人名全部曝光。此文在《吉林迫害真相》（小册子）中发表，我就给常人发了许多小册子，使世人清醒「三退」。我又将此文给同修看，依据师父对《向当地民众揭露当地邪恶》一文评语，共同切磋、找差距，到底是什么执著障碍着不能写出自己被迫害经历，普遍是一个「怕」字挡着，师尊讲过邪恶最怕曝光的法理，曝光了邪恶就解体了。我亲眼目睹恶警在离我卖货约七十米处拿手机讲话时，挥动着手臂怒吼着，当时我马上意识到这是国外同修打来的电话。事隔三日，他见到我说美国大法弟子把电话打到单位和手机上，他求我帮忙，把他的名字从大法网站上拿下来。可见邪恶多么惧怕被曝光。

还有一名警察多次参与抄家、抓捕大法弟子，我搜集到他的手机号，把他的恶行曝光。我多次给他讲真相，他说是所长、教导员指使他干的，我说谁干就是谁的罪，没有任何人替你承担责任，你从内心不愿参与就不会有人指使你干坏事，他连连点头并表示「三退」。他还说，前几天所长、副所长、某警察参与抓捕大法弟子，该大法弟子送长春朝阳沟劳教所被迫害致死，所里不断接到海外电话，他庆幸自己没有参与。

我所写的几年来对我的迫害经过涉及到：派出所警察二十人、「六一零」六人、看守所警察两人、劳教所警察六人、社区主任两人，我尽力搜集姓名、电话号码。在此过程中有三名警察（我所在区派出所）同意「三退」，其中一名警察给他看了我写的被迫害历经，他反省自己说，参与迫害时表面上说好话，内心配合邪党干坏事，他写出了书面声明，向师父、大法弟子道歉，并把花大法弟子的钱通过我返还给大法弟子。还有一名警察，我送他《九评》书看，他说回家

后发现妻子在看《九评》，一问是我给的，妻子看过后他表示看看。我曾向他夫妻二人几次谈「三退」，就是不同意，但看完《九评》后就同意了，可见《九评》奇书威力之大。

我把搜集来的派出所全部手机号码与本人对号（知道姓名的警察长的什么样及家庭住址），再把恶警照片与恶警犯罪事实发给明慧曝光，再制作小册子在本市大量散发，极大的震慑了邪恶。还有的警察已调离原单位，就继续追踪到现在的工作单位、现任职务，继续曝光，让恶人无藏身之地。

我陆续整理了十四名同修以真实姓名曝光被迫害经历，全部在明慧网上发表，其中大部份迫害真相在《吉林迫害真相》中发表。有三名是七十多岁的老人，他本人口述，我整理。有一老年大法弟子是到我生意摊上坐着休息，我与他讲大法真相，他说自己就是大法弟子。我与他悟师父对《向当地民众揭露当地邪恶》一文评语，邪恶还在继续迫害，除了大法弟子本身没有做好的因素，还有曝光力度不够，一有迫害，邪恶又有功又有奖，大法弟子又被关押又被勒索，回家后不敢对邪恶曝光，使邪恶的迫害更加顺手，这不就滋养了邪恶吗。他临走时，我把自己被迫害经历给他看。第二天他又来找我，说要写自己被迫害经历，迫害他的警察姓袁，我说最好是把他的名字写下来，一周后他又来说，同修知道这恶警的名字，与我调查得到常人提供的人名相同，这样他口述，我就帮助整理。

还有一名大法弟子，被片警骗到派出所，非要她写「不炼功」保证，不写就劳教。在这位同修被劳教期间，母亲想念女儿，病重，临死前没见女儿一眼。但参与迫害的片警已调离，我就着手追查他现在的工作单位、姓名、手机号，写出曝光资料。

二、在写迫害经历中修去执著

几年前，我就着手写自己被迫害经过，送到一同修手中，文章没发表。现在想想当初多么执著自己的稿件发表，多么执著自我，证实自我。而同修又多次让我写，我就费时费力的写，再加上我曾得知她给同修造成过损失，我便对此同修有了抱怨之心，后来我们在心性的摩擦中各自找自己的不足，在珍惜同修的缘份中化解心结，去除邪恶设的间隔。

二零零五年大年刚过，我被长春女子劳教所送回家，有不认识我的同修要来看望我，非常敬佩我，邻近的同修说看我正念这么足都会修自己了。我证实自己的心到了不易觉察的地步，一只脚已踏空了还不知在危险的境地。同修为什么这么评价我，我谢绝那位同修的看望，转告她多学法、多救人，去掉对同修的崇拜之心。以后再有同修说我如何正念强时，我会说，没有师父、没有大法，我寸步难行。

有一同修找到我，说我去了市里同修家讲资料点资料紧缺，造成紧张空气，我说没有的事。她丈夫又找到我，「说了怎么还不承认呢？」我心里直叫苦，没有的事承认什么呢？晚上我不能入睡，我被劳教所送回家时，在家里躺了半个多月才起来，体检时许多内脏不达标，劳教所怕担责任才送回家，体重只有七十斤，同修不但不理解我还这么说我，心里就不平衡。我扪心自问，为什么听到赞扬话时与现在的心情不一样呢？听到不符合个人观念的话就很在乎呢？不是还有证实自我求名的心吗？一个人修成罗汉，说你好不好都不动心，以后再听到不符合事实的事，不去执著加强它。

二零零四年九月十五日，在生意摊发《九评》碟被恶人告密后，同修议论是不理智，甚至有更难听的话，还有的同修说是花钱买出来的，那么多真相资料怎么没判刑？还有的说，是我父亲找到某市长。其实什么花钱、找市长是没有的事，在魔难中就是信师信法，「弟子正念足 师有回天力」（《洪吟二》〈师徒恩〉），在迫害中就是向内修、向内找，就会感悟师父的慈悲，「了却人心恶自败」（《洪吟二》〈别哀〉）。

三、向记者讲真相

九九年「七·二零」中共邪党打压法轮功后，谎言的媒体报道毒害了许多世人，本市电台对法轮功的报道记者是我学日语时的同学，我们多年未见面。我默默请师父安排我们见面，我终于见到了她，我喊着她的名字，她非常吃惊的望着我说，多年不见，怎么越活越年轻？我说是法轮大法改变了我，过去贫血，脸色又青又黑，过去吃鱼、辣椒过敏、冷热空气过敏（白血球低造成的），脸上疙瘩不断，现在脸上光光的，连雀斑都没了，再看看我后背也挺直了（过去弓腰驼背），当然就显的年轻，现在我与婆婆的关系也好了，家务活都能

干了，也能工作了。我们正谈的兴致的时候，她因赶车离开了。我在农贸市场打工时又见到了她，她第一句话就说，自从上次见到我有这么大的变化，就想了解法轮功，及「天安门自焚」、「四·二五」真相，我就把真相小册子给她，后来她到邻县看守所采访法轮功，但没报导。有一天她来找我，说这几天领导天天催她写去看守所对法轮功的采访，她不想写，不知怎么向领导交差，她说法轮功个个都那么坚定，都是从家里抓来的，并反问「信仰有罪吗？」「做好人有罪吗？」我说，那你就实事求是的报道，一正压百邪，过几天她非常高兴的告诉我，那件事不了了之了。《九评》发表后，我送给她看，她看后说，写的太棒了，共产党真要完蛋了，贪污腐败，坏事干绝，什么都造假，连新闻都造假，她同意退党。

四、向「告密」者讲真相

邪党在我家对门安排了一住户（孙叔孙婶）监视我，几次派出所、公安局从我家门出去，就进他家门。我问他，他连连否认，我说是亲眼所见，他只好改口说「查户口」，我说为什么不查别人家，单查我们两家？他表面也说大法好，还知道「天安门自焚」疑点，为了一点儿小利昧着良心干坏事。我家来同修被对门告密，把我逼到派出所，我就向「六一零」主任讲真相，讲法轮大法祛病健身的神迹，揭露电视谎言，他默默的听完后，又找车把我送回家。回家后，我无意中得知对门的孙婶生病了，与我消病业时的状态相同，我知道这是她遭恶报了，是神慈悲于人让她醒悟。我就利用这个机会向他们讲真相。我告诉孙叔，听命于政府的安排监控大法弟子得的钱得看病，那钱是血钱不干净。讲后我感到这次的效果不好，没用慈悲心救人，用指责的语气讲真相是改变不了人心的。我又买东西看望孙婶，并送了两张真相碟，告诉她诚心默念「法轮大法好，真善忍好」，她果然好转出院了。

不久，孙婶的女儿在家放声大哭，说她母亲再次住院，医院告诉准备后事。为什么反复更严重了呢？我再次找到孙叔说，你家继续领政府给的黑钱（监控大法弟子得的钱），孙婶的病是不能好的，不是诅咒你，是真心为你们一家人好，只有我师父能救你老伴的命，把真相护身符给孙婶戴上，求法轮功的师父救她，真心向善，不只是念

「大法好」，还得真心做好人。孙婶出院后高兴的说，我天天念真善忍好、法轮大法好！

有一次恶警到我家非法抄家，孙叔对警察说，炼法轮功的人都是好人，没干任何坏事，炼功祛病健身又没碍着什么事儿，警察是抓坏人的，现在流氓小偷很多，你们怎么不去抓？警察被他问的无话可说。

孙叔的儿子要结婚了，我准备赶礼，知道内情的劝我说，他喝你的血，得血钱，你不恨他？我说，炼功人无怨无恨。现在我家周围的环境宽松了，同修可以到我家学法。

五、大法善解了我与她的怨缘

从小我有个最要好的朋友，小芬，情如姐妹，长大后，她家托人要我与她哥哥成亲，被我拒绝，从此两家反目成仇。我家回迁搬回新楼后没有上水，我就去她家挑水，她家院里有压的水井，她无情的把压井的水抽子拔下来。我去商店买茄子，她父亲给我称的全是大老茄子，从此我与她家彻底断绝来往。几十年过去了，小芬的哥哥还没有娶妻，他年轻时就发誓非我莫娶，小芬一家人更加恨我。

我多次与小芬讲真相，她说她信佛，不愿听我讲法轮功，更不愿听共产党怎么不好。讲真相是把万能的钥匙，难道她这把锁就打不开吗？我反省自己，至今还在恨她，带着这颗强大的执著怎么能救她呢？师尊讲的「乱世冤缘皆得善解」（《精進要旨二》〈法正人间预〉）的法理，我与她不能善解吗？前几天我在生意摊上见到她，她说那天浑身不舒服，恰巧有个五十多岁的人（拣废品的）说，我告诉你一个好办法，你就诚心默念「真善忍好，法轮大法好」就有效，并讲了自己的例子。小芬说，炼法轮功祛病健身真有奇效。这时我与一位司机打招呼，我告诉小芬，她是某学校的校长，领导发现学法轮功的都是德才兼备的好人，就将她新提拔为校长。她原学校还有两位老师，一位是全国优秀教师，班级有学生学习差的就领回家补课，等成绩上来了，再把孩子交给家长，这么优秀的教师，信仰法轮功被非法劳教后，丈夫在家患血栓病后病情加重死亡。还有一位全省优秀班主任，我亲眼目睹了，刚开学（新接的一年级）就有二十多位家长送礼，被她拒绝，这么好的老师都送看守所关押，送洗脑班迫害。我又

讲了我被迫害经历，她含着眼泪听，我含着眼泪讲。我又讲了婚姻缘份所定，为什么有月下老人为有缘人牵红线之说，那一天，我们交谈了三个多小时，她问关于「天安门自焚」，为什么「三退保命」，并同意退团。我们的谈话是心与心的沟通，我与她几十年的间隔、怨恨，象一座冰山在融化，彼此间心中的阴影没有了。她说，好象又回到童年我俩那种友好、甜蜜的生活中。此时让我感悟到「慈悲能溶天地春」（《洪吟二》〈法正乾坤〉）是一种境界，是慈悲、无私、包容一切生命的博大胸怀。

六、奥运期间讲真相

二零零八年四月二十四日清晨，一阵急促的敲门声把我从沉睡中惊醒。开门一看，派出所所长、副所长说奉公安局之命搜查，并让我去派出所，我内心略有紧张，但马上抑制住，对着警察发正念，不许对大法犯罪，并请师尊加持，保护好大法书。大个子警察到有电脑的房间伸头看看，没进屋，我马上请师父保护好电脑、打印机，让警察看不见。电脑摆在桌面，警察好象看不见。我被逼到派出所后，两名警察又去我家搜查，我在派出所拒绝录口供，不停的发正念，不一会儿，所长让我回家，半路碰到警察，搜索结果还没汇报到所里，就让我回家了。其实一切都在师父的掌控之内，师尊再一次保护了弟子的安全。

回到家，我对发生的事向内找，有求安逸心，早晨炼完功、发完正念又睡回头觉。再就是乐于满足现状，利用生意摊天天讲真相，面对面发资料、碟，还远不如二零零二年证实法那么精进。二零零二年，我市大资料点全部被破坏，我就用笔写「天安门自焚」十大疑点，一天写三张出去张贴，刚贴完就有许多人围着看。每天写「法轮大法好」等条幅，挂到树上，我市、郊区哪条街有树能挂条幅，在我心中清清楚楚。我发现手指粗的红色、黑色蜡笔写真相好，我就在同修中推广。二零零三年，我市已有小型资料点，我获得真相资料如获至宝，天天去早市买菜发真相资料（面对面的发），面对面的讲。而如今在正法进程尽在收尾阶段，在这值千金、值万金的时刻，早晨发完正念再来个回头觉，由于自己求安逸心太强，发正念时看到自己空间场有许多小黑虫，也可以说是懒虫吧，我愧对师尊的苦度、呵护。

第二天，我又去早市买菜，面对面讲「三退」，发碟、资料，并与经商者兑换真相币，最多一天能兑换六百元真相币。有一天，我接到在南方居住的弟弟打来的电话，说距奥运还有一个半月时间，南方就开始抓法轮功办学习班，并说我以前多次被抓，他睡不好觉，这次奥运更担心，让我去南方住几个月，等奥运结束再回来。父亲也多次打电话催。我还有害怕邪恶的因素，才使亲人心不稳，我告诉弟弟，我哪也不去，就在家过正常日子，做生意，谁也动不了我。我还负责周边一个县资料传送，我走了，同修如何看明慧，还有同修天天到我生意摊取真相币，我要把邪党利用奥运期间抓捕大法弟子办洗脑班的事实向世人曝光邪恶。奥运期间，我一天没停的讲真相、劝「三退」，师父把有缘人引领到我身边，有问路、问事的，兑换零钱、寄存物品的，买货、订货的，稍坐休息的，我都把他们当作有缘人，拿出真相币再讲真相更快捷自然，出租车在我卖货摊旁象走马灯一样，走了一辆又来一辆，我就给司机发资料、光碟，送真相护身符，兑换真相币。中午公交车司机在我卖货的地方交接，我都把他们当作听真相的有缘人。

奥运期间派出所要我的身份证、电话号码，被我拒绝。派出所、社区在生意摊上见不到我，就到家里来。平时请还请不到，这回到家了，我得好好讲真相，让她们利用自己的工作条件保护大法弟子。

几年来，我与千千万万大法弟子一起，在助师正法的修炼路上逐渐成熟。

向慈悲伟大的师父合十！

如有不当之处，敬请同修指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

念纯救人就不难

文 / 黑龙江大法弟子 新梅

【明慧网二零零八年十一月二十五日】

向慈悲伟大的师尊问好！

向全体同修问好！

回想九年来助师正法的修炼之路，真是一言难尽，感慨万千，磕磕绊绊、风风雨雨走过来了。由于自己执著心太重、执著的显示自己，从二零零零年一月至二零零二年五月曾四次被绑架到当地看守所、监狱，二次被劳教。第一次在劳教所走了弯路，做了一个大法弟子绝对不应该做的事情。对不起师尊的慈悲苦度。第二次劳教在师尊的呵护下堂堂正正的走过来了、平平安安的回家。投身于正法洪流之中。下面讲一下在正法中的点滴体会。

一、放下对亲情的执著

我们全家共八个人修炼法轮大法，在当地也算是比较精进的。在正法进程中，我们都在做着一个大法弟子应该做的事情。就在二零零七年五月，我大儿子（同修）突然离世，他的走给我的精神打击很大。大儿子是我家的支柱，家里有什么事都找他商量，有什么活都是他干，一下子走了，才三十八岁，女儿才两岁半。在大儿子火化那天，我在家看孙女，心很平静，没有掉泪。然而在第三天收拾他的遗物时，我禁不住哭了起来。

正在我痛心大哭的时候，小孙女（大儿子的孩子）来到我身边，给我背《洪吟》〈苦其心志〉，她是从第三句开始背的「劳身不算苦 修心最难过 关关都得闯 处处都是魔 百苦一齐降 看其如何活 吃的世上苦 出世是佛陀」。听了这段法，我猛然醒悟了，这不是师父借着孙女的嘴点我吗？我不哭了，真的不哭了。听师父的话，不去想他了。一年多来，儿子的音容笑貌常常浮现在眼前，他坐在我家发正念的形像依稀可见，仿佛就在眼前。一时间还是怀念。每当这时，师父的话一下就从脑中出现：「在亲朋好友遭受痛苦时，你动不动心」（《转法轮》）。不动心，就是不能动心！就这么一想很快就过去了。在今年七月份家里装修房子，过去家里存些木板，我和老伴去挑选木板发现一块木板是我大儿子雕刻的，只做了一半。他画的花边上还留着油笔画过的线条，我蹲在那里看，用手摸那些线条，心里酸楚而凄凉，仿佛看到了我的大儿子一样。由于那时返出亲情，当时就被魔钻了空子，没过半小时，重感冒的症状上来了，发热、打喷嚏、咳嗽。我马上意识到这是情放不下，魔才能钻进来干坏事。师父说：「执著于亲情，必为其所累、所缠、所魔，抓其情丝搅扰一生，年岁

一过，悔已晚也。」（《精進要旨》〈修者忌〉）学了师父的法，使我清醒了，是呀，人已经走了，他有他的美好去处。我还总去想他能跟师父回家吗？从那以后，我下决心再也不去想了，偶尔出现也是一闪而逝。

二、修去自我，坦然而舍

旧宇宙的理是为私为我的。零六年元月一日，我们组建一个大型资料点，大量的《九评》发放到本地区各乡镇，还有周边地区。由于执著自我，自己想做什么就做什么，资料的种类很多，数量很大，时间长了就出现了矛盾，慢慢和整体产生了间隔，情况也变的越来越复杂。对资料点和协调人之间发生的矛盾，自己还不悟，认为做资料没有错，遍地开花是师父认可的。我们作资料是正法的需要，是救度众生的需要。在零七年腊月初五有两位协调人来到我家告诉我，这个资料点从今天开始停，不要做了。紧接着又召集城镇农村大法弟子开了两次法会。在会上说：「谁也不要再去某某那里取资料了……。」我们没有参加会，听到这个消息时正好是中午发正念时，我一边发正念一边流泪，跟师父说：「师尊，修炼咋这么难哪，做资料是好事，救度众生需要资料，怎么说不让做就不让做了呢？」我想是他们搞错了，为了救度众生师父不会让我们停的。这件事在当地震动很大，有很大一部份同修被牵动了。师父说：「你学大法了，无论你遇到好的情况和坏的情况，都是好事」（《二零零五年旧金山法会讲法》）。如果这件事是好事，也可能是师父借着此事来去我的不好的常人之心呢，不让做就停下来吧，停下来静心学学法，好好向内找，修正自己。师父在《精進要旨》〈再认识〉告诫我们：「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。」通过学法向内找，我发现在做资料的过程中存在许多心，和整体配合上造成这么大矛盾那不是争斗心、妒嫉心吗？这些心在间隔着，僵持着，严重的影响正法进程，阻碍整体提高。间隔不消除怎么能达到整体圆容呢？从我做起，向内找，向内修，我发现不只是执著自我，还有急心，不服气的心，什么都想做，什么都要做

的好，做的多，不和整体配合这些人心，都是不好的心，修炼人首先要修去的。可是自己当时非但不能向内找还怨天尤人，还求师父，执著自我就是自私，违背了遇事先想到别人的法理。由于师尊的点悟，从法中认识到自己的干事心、执著心太重了，迷失了方向，修掉它。现在逐渐的达到了整体圆容，整体提高、整体升华了。

谈到坦然而舍，有一件事记忆犹新。在零八年的春天，虽然资料点暂时不让运作，老伴还在做着光盘（新唐人晚会）。有一天老伴告诉我说：资料点的事你退出来吧，以后你不要做了，不能参与了，我另找别人。听了这话我很震惊，为什么？我做的好好的，我哪儿不对了，怎么就不让我做了呢？想不通。自己偷偷在一边掉眼泪。这时我拿起《转法轮》一翻是讲返修与借功，我正在着急的时候，忽然发现最下面的一行字：「就针对这些问题，让你的心在这个环境中去魔炼。」师父的法点悟的再明白不过了，太贴切了，就针对这些问题去魔炼我那个不平衡的心。因为我执著做事，这是干事心，越执著越看不开。越看不开心里越不平衡，师父一针见血的点给我，使我真正的悟到了，我永远不会忘记师父的慈悲，佛恩浩荡。法理铭刻在心，真是柳暗花明又一村啊，舍弃它！其实老伴根本就不是不让我做，而是利用这件事修去我的根本执著，我由心里不平衡到坦然而舍真是一个升华过程，内心无比舒畅。

三、静心学法，向内找，修正自己

《转法轮》我背到第四遍第六讲。通过背法，有许多法理打开我的心扉。比如背第一讲〈不同层次有不同层次的法〉：「其实就是同一个法在不同层次上都有不同的变化和显现形式，对修炼者在不同层次能起到不同的指导作用。」这段法使我体悟到大法的奥妙无穷。我和协调人的间隔就从这里打开。

通过背法我学会了向内找，以前我自己只从表现上就事论事，挖不着根。海纳百川，有容乃大，这是古人的一句名言，大海能容纳百川是因为它能容下百川，它有那么大的容量。我们大法弟子修的是宇宙的根本大法，按照真善忍的法理去指导我们修炼，大法弟子的容量能容下大海。那么还有什么事容不下呢？还有什么矛盾不能化解呢？可我这个不争气的弟子按法的要求差的太远，深感汗颜。在家庭这个

环境中我和老伴总是有矛盾，争来斗去的，每天差不多都要发生。为一点小事愤愤不平，不能忍让，听不的别人的意见，总愿出主意，不按自己的意愿行事就发脾气。愿意听好听的，自己不爱听的，自己就反感，不让别人说，一说就炸。通过向内找我看到了自己的显示心、争斗心、妒嫉心等等。每天发正念都清理这些人心。我发现这些心总是去不尽，过一段时间还会出来。我要时时向内找，修正自己。最近与老伴说话和气多了，遇事好好说不争了。

四、面对面讲真相，救人急

听到神韵晚会的一首歌唱到：「讲真相，救人急，大道一路通天去」，一下子打到我生命的微观中，我被这首歌震撼了。是呀，讲真相救人急，快去救人啊！讲一个就能得救一个，这是师父要的，也是大法弟子的责任与使命。零四年春天到秋天，一起和同修到偏远山区发资料。在深秋季节里，记的有一天，我们三位女同修来到百里之外的偏僻山村发送资料，下午做公车去的，在山坡树林里学法，等到太阳落山，天完全黑下来的时候，我们下山到村子里发资料。那天晚上没有月亮，满天星斗，我们从南往北一个村子一个村子的发。还带着不干胶，挂条幅。在满是鹅卵石的小路上艰难行走，趟水过河，走过杂草丛生的农村小路，来到密林掩映的小村庄。农家的大鹅和狗叫声此起彼伏，我们凭着强大的正念，在师父的加持呵护下顺利完成了使命，发了十多个村子。在迷路时求师尊给指点迷津，不一会就找到一条通往城镇的大路，只是被一条深沟挡住了，我们跳下沟，发现沟里没有水，顺着沟爬到对岸就是通城大道了。我们在路边的大树上挂了条幅，印有「法轮大法好」字样、黄底红字的条幅是那么的醒目耀眼，有多少人会路过，驻足观望，心中默念「法轮大法好」啊。我们朝着北斗七星走，走到东方露曙，朝霞映红了天际，我们一路走来，背《洪吟》，唱大法歌，不知不觉中一夜徒步走了七十多里路，平安的返回了住地。

从零六至零八年的两年时间里，我一边做着真相资料，一边到大街上讲真相，心存善念，面带笑容，祥和慈悲的面对世人。在集市上、农贸市场里、商店里、长途汽车上、出租车上、车站里、大街上都能开口和世人讲真相，劝三退。三退名单每次从几个人到十几个

人、二十几个人。在走路途中，一路走来主动和世人打招呼，有的人着急赶路，我就回身陪他走一程，讲真相直指三退，最后让他记住「法轮大法好，真善忍好，心中常念有福报」。无论我有什么急事，再着忙也不忘向世人讲真相。有时说上三言两语就劝退了，那是我的使命，必须要做的，我来到人间助师正法就是救度众生来的。记的去年有一位农村小伙子在市场上卖瓜，我帮他三退了，使他明白了真相。后来他又见到我，喊我：「大姨，把你们那有字的钱给我换点，我敢花。那天你给我退了队，我一天卖一筐瓜，太神了！」今年有一位三十多岁的妇女在市场卖菜，有一天她告诉我说：「你帮我退队吧，那天，我的菜不是很好，没想到菜竟然都卖光了。」还有一个人对我说：「你们法轮功太好了，我每天都念叨法轮大法好，我的菜都能卖出去。法轮大法好！法轮大法就是好！」她竟然喊了起来。

这样的例子太多了。在大街上讲真相体会更深，什么样的人都能遇到。有一次我拦住一位六十多岁的老爷子，说：我想跟您聊聊。他愣在那里说：我也不认识你，你跟我聊什么？我笑了，然后把真相讲给他，他明白后很高兴的三退了。我碰到人给他们讲真相促三退，他们大多数都能接受三退，有的人听明白真相后，连声说谢谢，也有个别不退的，这是极少数。

师父说：「就是在人世匆匆的一走一过中来不及说话你都要把慈悲留给对方」（《各地讲法四》〈二零零三年亚特兰大法会讲法〉），我按照师父的要求尽量去做。走在街上来不及讲真相的人我就默默的跟他说：「你们千万要记住法轮大法好！真善忍好！」我希望说的话能打到他们的微观中去，使他们明白的一面能够知道。讲真相救人无论在任何情况下，无论在任何环境中，无论心情好与不好都去做。在我亲人离世的那一刻，我在出租车上给司机讲真相，他退了团队；在亲人火化那一天，我给世人讲真相，劝三退，他们都退了。就做我该做的。抢人哪！我体会到讲真相的那一刻是无私的、善良的、慈悲的、忘我的，只有一念：我要救你，我一定能救了你。就这么纯正的一念，发自内心的呼唤，救人就不难。

同修们：我们都面对面讲真相吧，那是非常殊胜美好的，「修在自己，功在师父」（《转法轮》）。一切师父都为我们准备好了，就

等着我们去救人了，「讲真相、救人急，大道一路通天去……」，愿我们都能达到圆满标准，随师返家园。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

学好法 向内找 多救人

文 / 东北大法弟子

【明慧网二零零八年十一月二十五日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

我是九八年八月得法的，十年来我凭着对法的坚定、坚信，在邪党的迫害中经历了魔难和考验，在师尊的呵护下，在大法的引导中，在《明慧周刊》和同修的帮助下，在证实法讲清真相、救度众生这条路上走了过来。借第五届大陆书面交流的机会，把自己正念正行、救度众生的体会向师父和同修汇报。因水平有限，敬请同修慈悲指正。

一、坚定的圆容法

在几年的修炼中，为证实法，我承担了几十人的资料传递运作。九九年「七·二零」邪党镇压法轮功，全国一片红色恐怖，炼功点散了，有的辅导员联系不上，师父的经文和真相资料能拿到实在不容易，当我接到同修给的一份资料，对当时洪法、护法、证实法很有帮助，我们修炼真、善、忍没有错，是江××镇压错了，我要想办法找复印社多印些资料给同修，让更多同修都能走上天安门证实大法。

找几家复印社都不敢印，都说国家对法轮功已定性了，公安局下命令不让宣传法轮功，你快回去吧，看把你抓起来。我向他们洪法讲真相，也不给印。第二天，我又走了两家，都不行。我就和住我家最近的复印社的人商量，我多给她钱，为了复印社的安全，要印的资料我晚上八点送给她，第二天早五点我再去取，她夜间给复印。

一天接到一份二十页的资料，同修着急看，让我和复印社商量抓紧给印出来，一份二十张，得印二百张，印的过程中，为了图快，我一份一份的摆在地面上，这时进来一位社区管计划生育的要印表格，她问印这么多啥材料呀？我说学习文件，又进来个警察看了看说，摆

一地什么东西，复印社的人吓走了，印完我先给身边同修送去，她说你从哪印这么多呀？我告诉她印的过程，她说是师父在保护呀！

是呀，十年来在传递协调中，遇到险情都是慈悲的师父时时呵护着我们，我更坚定、主动承担了给同修传递经文、周刊、真相资料。大约两个月后，复印社被恶人举报，一时资料紧张，同修都积极想办法，为了跟上正法进程，有的同修顶着压力主动建立资料点。给救度众生开创了很好的方便条件。

二零零五年，屯亲对我说，她老家（农村）一位表哥也修炼大法，因当地做资料同修被抓，有很长时间没看到师父经文和大法真相了（当时有二十多人修炼），为了证实法、圆容法和救度众生，一定找到那里同修帮他们解决资料，我和做资料的同修说了，同修很支持，她说我尽快的做出来，你给送去吧，我第一次去农村正是雨天，泥路进不去车，大约有一里多路，我深一脚浅一脚的走在泥泞的路上，鞋被泥水泡的湿透了，脚下却热乎乎的，到了村里，同修看到我去都很高兴，他们期盼的是早日看到大法的资料，十几位同修学法、发正念、交流、切磋一直到深夜一点多，同修都不走，都想多听听市里同修的修炼体会，并要求我经常去农村开法会。互相交流共同提高，为了圆容好法、救度更多众生，几年来不管邪恶怎么猖狂，不论刮风下雨，风雪交加，我们学法组一直坚持及时的供给那里救度众生的真相资料和同修要的经文、《明慧周刊》，他们跟住了正法进程，先后又有多人走进大法。

有一位去年新得法的同修，一进来就悟到救人的迫切，她看到老弟子在讲真相中有怕心，她开口讲，一次学校开运动会，她一连讲退了九十多学生，看到不明真相的人，她就想哭。一次我和学法组的同修一同去她那儿，这位新同修的老公早早的在他妹妹家等我们，他看见我就说，我媳妇拿的真相资料都是你送来的，你不来，她拿不到真相资料就不出去，她要被抓，怎么办？他要我的电话，并说你得对她负责任。我告诉他，你放心吧，修炼真、善、忍是最正的事、最好的事，护法神会保护她，不会出现任何危险，你要支持她才对。同修发正念铲除他背后的邪恶因素。他最后什么也不说了，打完招呼就走了。我告诉新同修要修好自己，多学法很重要，还要圆容好家庭，你

先生怕你出事不能说人家错，要关心他，多为他着想，让他感到修炼人的善和慈悲。她表示一定要修好。其他同修也都做到面对面劝三退，每次由那回来都能带回一百左右人的三退名单。

今年三月份，一家庭学法小组集体学法时，新学员躺着学，我问她怎么躺着学法呢？她说脑袋迷糊，我说那不是你，不承认它，坐起来发正念。我们四人发正念，清除她空间的黑手烂鬼、共产邪灵的邪恶干扰因素，解体她背后邪恶迫害因素，发完正念，集体学两个小时法，她没事了。第二天学法前，她又躺下了，说心象跳出来那么难受，发正念学法又好了。经过这两次磨难，她亲身感到大法的神奇，发正念显神迹的作用。她更精进了，学法炼功，正点发正念，走出去面对面劝三退，协助资料点买耗材，她一家三口都走进大法。她丈夫为证实大法被劳教，失去高薪的工作，靠卖玉米糖维持生活，租房住，经济并不宽余，可是他们对大法坚定的信念，经常给资料点捐钱，孩子上小学四年级，不乱花钱，把手里的五百元压岁钱献给资料点做资料，一家三口都能讲真相，劝三退，集体学法时小弟子帮助老同修纠正读法时发音不准的错误，很精进的做着三件事。

师父《越最后越精进》的经文来了，赶上家里有事，小孙女发烧，我就想作为大法弟子要以法为大，家里事再大也是小事，大法的事再小也是大事，我决定马上把经文给本市和外地同修发下去，和老伴商量，我去趟农村，快去快回，他开始不同意，说等孩子病好再走，天还下着雨。我说有急事，今天必须去，下雨也淋不着我，你不用担心，我走，孙女病就好了。晚上我回来孙女真的好了。老伴说你说的真准，我告诉他因我做的事是最正的事，师父就帮助咱们，这是大法的威力。老伴不修炼，但是支持我做大法的事，帮我带孩子，有时帮照顾双目失明的母亲，为了我的安全，我拿回家的真相币，他不让我花，他出去花，每个月都能花出几十元「天灭中共，三退保命」的人民币，他退出了邪党，为自己选择了美好的未来。

二、向内找 学好法 修好自己

师父「对澳洲学员讲法」录像，反复的强调修炼人遇事向内找，提高心性的重要和救度众生的紧迫性。面对恩师急切的目光，自己内心深感愧对师父！愧对大法呀！

很长时间自己修炼状态不好，心性提高不上去，同修指过我向内找只找表面，还不愿接受，不让人说，一说就炸，愿听好听的，看到同修三件事做的懈怠时，就指责同修，有时冷言冷语的对同修发火，没修出慈悲心，在同修被迫害时，没完全做到「他的事就是你的事」（《各地讲法二》〈二零零二年华盛顿 DC 法会讲法〉），表现麻木、懈怠、急躁心、欢喜心、争斗心、妒嫉心、怨恨心、怕心、大大咧咧的性格、不修口，得意的显示自己，由于年龄大些，强调家里环境不适合做资料点，等、靠、要，给做资料的同修施加压力，使同修没有时间学法，让魔钻了空子，被绑架到拘留所，造成很大损失。沉痛的教训我才醒悟，反问自己，同是师父的弟子，修的同部法，同修都能做到，为什么自己做不到呢？这差距差的多远哪？强调客观，修的只是表面，没做到实修，深挖根，就是私心，这是心性修不上去的最大障碍。这些不好东西带在身上，强大的执著，执著的念头形成一种物质，而旧势力利用这败坏的物质起干扰作用，那么自己的空间场不纯不正，又把这不好的物质带给了同修，在同修空间中旧势力和黑手烂鬼不好的东西就直接干扰同修，同修出事与我是有直接责任的，真是不找不知道，一时觉的自己不配做协调人了，那段时间觉的修的很累。

为什么能这样？最根本的问题是没听师父的话，没有静心学法。师父说：「其实到现在还有一些学员在学法上很差劲。你们的学法能学的好和不好，那是你们走向圆满的根本保证，那是你们能够脱胎出来的根本保证。」（《各地讲法四》〈二零零三年亚特兰大法会讲法〉）是在说我呀！学法时静不下来，每天读一讲《转法轮》，是走形式的学，「如果学法时思想不在法上，不只是个形式问题，实际上是等于学法者对法也不太尊敬，那么法能显露出来吗？从这一点上讲，我想，大家一定要放下心去学法，注意在忙的情况下学法要稳住思想。」（《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉）自己不仅仅是没学好法，而是没敬师敬法呀！受邪党几十年的洗脑，骨子里形成的旧观念假、恶、斗的物质没去掉，言行上时不时的冒出来，没从旧的宇宙里脱胎出来，找到没学好法的可怕，从现在做起，一定静心学法，学法时思想一冒出来杂念，不承认它，排斥它，用正念制止，用

心修去它，因为学法时能稳住心，法理不断显现给我，各种执著、坏的物质修掉。在法中不断提高自己，心性得到升华，真是「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〉）

三、坚定正念多救人

正法时期的大法弟子肩负着助师正法、救度众生的使命，我们学法修心的目地就是多救人。听师父的话，放下人的执著，修去怕心，才能在邪恶的迫害环境中走好每一步。

师父「对澳洲学员讲法」录像，强调救人的紧迫，「抢人、救人」。真正的正邪大战就是现在，因为旧势力的机制在逐步的推出一个个大难来，淘汰众生，而师父让我们就是全盘否定旧势力的安排和旧势力抢人，急切的要求自己面对面讲真相、劝三退，能多救一个是一个。

一. 顶住压力向街道、片警、社区主任讲真相

我修炼法轮功半年多，邪恶迫害大法就开始了，二零零零年为证实大法，进京上访，遭到迫害，从拘留所回来，被公安局定为重点，派社区街道委主任跟踪、盯梢、监控，电话监听我，我心中坚定正念，修炼真、善、忍没有错，是国家镇压错了，他们第一次到我家所谓的帮教，我告诉他们，是法轮大法把我的一身病根除了，让我做无私无我的好人，百分之一的错都没有，法轮功洪传七年了，他使人心向善，去病健身，为国家节省着医药费，对国家、对个人有百利而无一害。他们都不说什么，只是听着，临走时，社区主任说，以后再来看你。不能无视身边的邪恶的存在，不能再给他们行恶的机会了，为让他们明白真相，转变对大法的的正看法，使他们能得救。我从跟踪我的街道居委会主任先讲，因为是邻居，讲的时候必须用善念，还有同修和她讲，经过多次面对面讲，她真的转变了对大法不公的看法，完全明白了大法的真相，她不跟踪我了，还经常告诉我注意安全，她负责街道植树绿化工作，要求各家出人力，我率先以大法弟子的风貌做好植树绿化，街道、社区负责人参加了，这一次他们彻底改变了对法轮功的看法，而且还说，修炼法轮功的人真是名副其实的好人，江××不该镇压呀！上面二次给街道下命令让通知我进邪恶的洗脑

班，并带二千元钱，社区为我写了保证，没有送我进去，表面看是人保护我，其实是慈悲的师父在呵护着坚定的大法弟子。遇见派出所的片警，不能错过救他的机会，我叫住他（因是早上上班时间），没多说，告诉他三退保命的事，心里退出党、团、队组织，灾难来了神佛就保你，他说那就帮我办了吧，我给他起了名字，他点头同意了。为他能跟邪党划清界线，生命得救而高兴。今年原社区主任和街道主任也都退出邪党组织，周围的正法环境正过来了，就能把邪恶的迫害抑制住，开创出宽松的环境，更有效的救度众生。

二. 讲真相找准切入点

一次等公交车，当车到站时，司机没让我上车，其实车厢里并不挤，我身后还有一位中学生也没让上车。这时我悟到是师父给我引来有缘人，让我救她，第一次向孩子讲三退，切入点应讲明白，可我问人家爸爸妈妈都是做什么工作的，家里几口人，小孩不高兴，反问我，你搞社会调查呢？我马上向她道歉，对不起，奶奶想告诉你三退保平安的事。小孩又说：你就直接说呗！这是师父在点我。其实你们学生也很辛苦，背着很重的书包，学校现在费用也多。孩子说我们学校特别能收钱，同学们都有意见，没办法。我告诉她这是共产党腐败造成的，是团员吗？是。心里动一念退出来吧，灾难来就能保命。她说我姐姐也是团员，我说你回家告诉姐姐心里动一念，退出团、队组织。她反问，不退能怎样？我说你加入了团、队就是党身上的一份子、一粒子，共产党亡，你就跟着遭殃，就没命了，就这么重要。她说那我爸爸妈妈怎么办呢？都不知道这个事。我说你把我说的告诉他们，同意退把自己的名字写上，贴到公共场所就有效，记住发自内心的退出邪党组织。小孩高兴的谢我，这时下一辆公交车过来了，我俩同时上了车，因孩子头脑单纯，在车上又问天安门自焚案怎么回事？刘思影怎么样了？我说你是聪明的孩子，刘思影气管用刀子切开了，还能唱歌说话吗？她说不能。那你看电视演的是真的还是假的？她说不是真的？但是我家人都相信了。我说，你记住「法轮大法好！真善忍好！」给她护身符要了，高兴的谢我，望着学生的背影，我为她能得救，心里很高兴，一直认为向孩子讲真相怎么突破的畏难情绪突破了，以后每遇到学生都不放过，抓住孩子的特点先表扬他们，然后开

门见山的劝三退，因孩子单纯，很愿意接受，好讲，按师父的要求「千万不能讲高了」。

三. 讲真相不能起欢喜心

去年我去个人诊所给孙女打吊瓶，进去看屋里有六个人，我发正念，清除诊所空间场的一切干扰及迫害众生得救的邪恶，铲除众生背后的邪恶因素，我对他们讲三退，有四个人很快就同意退了，另外俩人没表态。我心想不急，明天我还来再劝退。第二天我带孙女又来诊所，一看屋子里坐满了人，欢喜心就起来了，今天人多，都劝他们退，我先对要走的人讲，有二个人退了，又进来一家三口人，年轻女士看上去就不善，我对旁边人讲三退，她也听到了，我告诉他们只有退出共产邪党组织，神佛就保佑你。她问我，你是法轮功吧？我说是。也只有法轮功才敢救人，敢说真话，因为我们是修炼真、善、忍的，师父教我们说真话、办真事、做真人，请问真、善、忍和共产党的假、恶、斗哪个是善的？哪个是好的？她没有回答，跑外边打电话去了，我意识到她举报我了，考虑到安全的重要，孙女的吊瓶没打完，我俩就离开了诊所。过后去诊所，大夫告诉我，警察来了。大夫「七·二零」前修炼过大法，镇压后，他不炼了，可是很有正念。这都是师父在呵护，向内找，这次是起欢喜心让魔钻了空子。教训告诉自己，今后一定注意，欢喜心很容易被魔利用。

四. 讲真相破除旧的观念

一次外出坐火车，进车厢准备找个合适的环境好讲真相，列车员让往车厢里走，我找到一座位坐下了，旁边一人说这座是给你留的。我笑着说，是呀，咱们出门能坐到一起是缘份。因为我只有坐一小时车的时间，我准备抓紧时间多救几个人，我就引入话题讲起社会腐败现象，大家都骂共产党。我借机讲三退保命，退出共产党的一切组织，一人小声问我，大姨你是法轮功吧？我说是。现在你还炼吗？炼。国家不让你还敢炼？我告诉他们法轮功从九二年到九九年洪传七年国家让人们炼，可以强身健体，我原来一身病，中西医治疗都没治好，大把服药无效，炼法轮功后，一个月就感到一身轻，无病的快乐，直到现在一片药也没服过。一位农村妇女说，看大姨身体真好，大姨怎么炼呢？我也想炼。我告诉她回家找当地同修，他们都能帮

你。她主动要我手里的真相资料，我身边几个人都退了，另外座位二名大学生让我过去讲讲，其中一学生说，我俩是农村孩子，报纸说上大学给贷款，结果一问学校办不了。我跟他们说，这共产党是假、恶、斗起家的，将来有一天你们就会看到天要灭这个党，请你们都要退出自己所加入的邪党组织，保自己的命呀！两位大学生都退出了邪党的团、队组织。在他们家乡从来都没听说三退的事。这时快到站了，一小时一瞬间过去了，列车员走过来坐在我对面，他是来得救的，但由于我被旧的观念障碍着，认为列车员受邪党毒害深，怕他不接受，再出麻烦，其实我给周围的旅客发真相资料，他已经看到了，也没管，当我想对他讲时，车已到站停下了，我真后悔，这事在救度众生中留下了遗憾！

五. 讲真相让世人感到大法弟子的善

我去早市讲真相，有一辆汽车装满了红、绿萝卜，却只有一个人卖，现在人的道德真的没有了，有几位上了岁数的人偷萝卜，还有年轻人装上袋子就扛走了，我告诉他看住没过秤的萝卜，他说拿走就拿走吧，我忙不过来。我帮了他一会儿，因要给母亲做早饭，我赶紧买了半袋萝卜往家走，提着萝卜觉的较沉，这些萝卜收我三元钱，他肯定算错钱了。我又赶紧回早市，二十斤，二角钱一斤，应收四元钱，我给他一元钱。他说大姨你真好，人家偷还偷不来呢，你还往回送钱。这时一女的高声说，你看我们这儿的人觉悟多高，我也高声说，因为我是信真、善、忍的。我告诉在场的十几个人，我是修炼法轮功的，是师父教我们做先他后我，无私无我的好人，遇事为他人着想，在场的十几个人都抬头看我，请大家记住「法轮大法好！真善忍好！」一名四十多岁男士冷眼看我，为了安全，没劝三退。

第二天我又去早市，卖萝卜的青年主动向我打招呼，大姨你真善良。我告诉他今天特意来告诉你三退保命的事，他说他听几个人说过了。我问他你退了吗？他说没退，大姨我听你的，咋退呀！我说你心里动一念，我退出邪党的党、团、队组织。常念「法轮大法好！真善忍好！」大灾大难来时神佛就保佑你。他愉快的同意了，还告诉我在家好好信吧！

在讲真相中，珍惜师父给安排的每一位有缘人，无论是走路、坐

出租车、公交车、去批发市场、商店、科技城、学校、医院、公安局、派出所、幼儿园、早市、农村等都是我讲真相的场所，许多人都能得救，但是真有不听的、有举报的、出手要打的、大骂的、大声反驳的、导致围攻的，每当遇到险情，马上发正念，敬请师父加持，背师父的《洪吟二》〈怕啥〉。

奥运期间看到退党人数在四千二百万这上不去，我很着急，就和同修合伙到公共场所面对面劝三退，一人讲，另一人发正念，不执著数量，有的人即使没马上退出邪党组织，也给下一次讲真相的人铺了路，大家都走出来讲，邪党招架不住，尽快的就解体了。讲真相的过程是修去怕心，心性得到不断的升华的过程。「修在自己，功在师父」（《转法轮》），自己只是有这个愿望，真正救人的是师父在做呀！「我告诉大家，救度众生是第一位的，讲真相是救人的办法。」（《各地讲法四》〈二零零三年亚特兰大法会讲法〉）作为正法时期的大法弟子，助师正法，我们所做的一切，都是围绕救度众生的需要在做，学好法修好自己，是为了救度自己世界的众生。在这最后值千金、值万金的时间里，时刻把救人放在心上，用心去做，不辜负师父的慈悲苦度，圆满随师还！

向尊敬的师父双手合十！

向全世界同修合十！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

走师父安排的修炼路

文 / 黑龙江大法弟子

【明慧网二零零八年十一月二十五日】

师尊好！

各位同修好！

我是一九九六年得法的大法弟子，修炼之中，我时刻坚信着师父会给自己安排一条适合自己修炼的路。「我们真正修炼的人，你那人生的道路将会改变，要给你从新安排一种适合你修炼的道路」（《法轮功》）。

得法前，自己是个才二十几岁的小姑娘，可是受常人社会大染缸的污染，道德底线很低。加之当时在酒店工作，喝酒抽烟交男友，体弱多病，整天过得浑浑噩噩，却时常有一种落寞厌世的感觉，不知道人为什么活着。九五年年底回家乡工作。九六年十月的一天，由于无聊请奶奶帮忙借回一本《转法轮》。看完书觉的自己整个人生观，世界观都变了。这本书太好了！「明天我就去和你们炼功」。我和不认识字但修炼很用心的奶奶（现已去世）说，奶奶说可以先熟悉一下动作。于是我在一九九六年十月二十五日（阴历九月初九）来到了炼功点，从此以后踏上了一条修炼之路。

九九年「七·二零」之前的修炼日子，自己过的充实快乐。这期间自己和男友结了婚，并且和一些年轻的同修在一起学法，因为丈夫在酒店工作，下班较晚，所以自己学法时间很充裕，在法理上也比在乡下和老年同修在一起时提高要快。为自己以后的正法之路，打下了坚实的基础。

九九年「七·二零」后，铺天盖地的邪恶压下来了，自己随之也开始步入了看似险象环生却是无比神圣的正法之路。「七·二零」之前自己是从没想到过修炼的路还要面对如此严肃直接的考验和磨砺。

「如何在世间证实法就更没有参照的榜样啊。完全靠着大法弟子自己在正法这条路上走出来、趟出这么一条证实法的路来」；「你们走的越好，对将来、对未来就会奠定更加坚实、圆容不破的生命之路。」

（《各地讲法三》〈二零零三年美中法会讲法〉）

一九九九年七月二十日，我和同修们来到省政府上访，为大法讨一个公道。那一天的同修好多呀，有几万人，还有后来陆续来的同修都过不来了，因为省政府周围的路都被戒严了。我们这几万人被一辆辆的车拉到了体育馆。当时，体育馆的空地除了秩序井然面目祥和的大法弟子外，竟还有那么多荷枪实弹表情冰冷的武警战士。我们大法弟子后来都坐下了，互相之间传背着「一个不动就制万动」（《美国中部法会讲法》），还有经文《精進要旨二》〈见真性〉。当时同修们都很平静，等待着解决的结果。自己在不背经文时，还是象平常一样小声的和同修有说有笑，时而和老年同修撒撒娇。以为这次也不过是和以前去报社说明情况一样，等着同修代表和官方把问题解决完

了，我们这些学员就可以回家了。孰不知天都要塌下来了。

随后的时间里，同修们平静的场地开始出现了躁动，公安开始介入，呵斥或拉扯大法弟子，很多同修都站起来了。再后来，我看见有的同修不等公安说或者动，只要往他身边一站就起来了，随之左右几个大法弟子就站起来一片。快到我们坐的这里了，不远处有个大法弟子身边的人都起来了，有两三个公安在很费劲的拽他。我和左右的同修说，快看那边，如果我们都不动，他们不得多拽多长时间啊，还得加入手。同修也说是。我在心里想着「一个不动就制万动」（《美国中部法会讲法》），打定主意不起来，并且开始双盘打坐。很快，公安来到了我们这里，周围同修们多数已站起。我则闭上眼睛开始结印，内心清静无比，任他们开始搬我的脚，腿，拽我的胳膊。他们一会儿费力的搬下我的腿，我很快的再搬上来盘上，一会又费力的拉开我的手，我又很快的两手并拢结印。有个人喊：「把她拽起来！」可是拉起来一半儿我又坐下了。折腾了好一会儿，我一直在双盘结印。周围站了好多同修。没办法，最后只能由他们两三个公安把双盘结印的我腾空架起来抬到车里。（我那时不到一百斤）「不动啊，是指坚定的正念和正信不动」（《各地讲法五》〈二零零五年加拿大法会讲法〉）。我坐到车里，也不知道他们会把自己拉到哪里，去干什么。但自己却不觉的害怕和孤单，依然心静如水，心态慈悲祥和。下车后公安开始审问，自己平静的和他讲述着大法的美好，述说自己在法中方方面面的受益情况。希望他能给反映一下情况，说明政府的决策是错的。他开始很凶，审着审着就有点象聊天了，后来他说上边已经给法轮功定性了。我却没觉的是什么大事，只是想不管定什么自己都要修炼。出来后天已经很黑了，我只看见了还有最后一辆车，并且已经启动，我跑过去一问，居然是送去我家方向的大法弟子，赶快上车。

转眼到了九月份了，虽然电视报纸对大法车轮似的诽谤诬陷，但我们学法小组的同修好似并未受到什么冲击，依然是每天学法炼功。只是不集体学炼，但会经常的见面切磋。当时每个同修的心里也都是很不舒服：昔日那么受欢迎的功法竟遭到如此迫害，我们该怎么做，不能眼看着师父和大法被诋毁成这样啊？一天甲同修说北京去了好多大法弟子。我们六、七个大法弟子经商量决定第二天就去。当时我们

想这一去也许再也不会回来了，被枪扫射死了也是可能的。可是我们却谁也没想到退缩。一对夫妇还带上了孩子，准备如果死了也要一家人在一起。

到了北京后的第二天我们联系到了当地的同修，（因为前一天住店旅馆方面查的很紧，特别是我还没带身份证）她们很热情，讲了当地的一些形势；有很多的外地大法弟子来京后租房住或采取不同形式留在京城，有些大法弟子被警察发现返回当地关入看守所，还有的大法弟子被迫害的很严重……这时我们才感受到了身在北京的压力要比地方的压力大很多，同时也感受到了事情虽然并不象我们想的那么恐怖，但似乎却更为复杂严重。

第三天同来的同修有人提出先回当地吧，以后有机会再来。大家基本上都同意了。我觉的自己再来就不容易了，这次出来刚好丈夫去外地不在家。哪怕在这里先找个地方打工也行，看看形势再决定怎么办。毕竟我们来了却什么都没做，而大法和师父却正遭诬陷，自己一点力都还没尽却要走？我不想失去机会，我觉的这就是师父给我安排的机会。我说：「我不回去！」这时我猛然想起前一天看的一篇文章写的一位大法弟子来北京后去了什么地方后来被迫害的非常严重，其实当时自己由于心不静对文章看的并不十分懂。但想法闪过我马上说：「我要去上访！」同修们开始劝我回去，有的同修甚至很激动，说我不回去是错的。并且还说上访要有身份证，而我这次来又把身份证落家里了，明天又是周六，上访办休息，种种情况都说明我要去上访是错的，修炼中没有偶然的事，师父安排我该回家。

我想了一会儿，同修虽然说的有道理，但师父毕竟安排我来到了北京，我虽然没带身份证，但只要我做的对师父一定会帮我，我还没试怎么知道不行。并且去上访从任何方面看都没有错，唯一的就是对自己有危险。最后我说我还是决定留下来。甲同修听我一说又开始在法上指责我如何不对，说我的决定如何是错的。但这时对于同修的话我已经没怎么在听了。我这时开始在头脑里想师父的经文《精進要旨二》〈挖根〉……感到同修激烈的言辞是对自己能否坚定自己想法的考验，这也是一个关吧。同时对于默许离京想法的同修觉的很无奈，很可惜。甲同修看已经说服不了我了也不再劝了。同修们要回去了，

他们关心的问：「你这几天怎么办哪，没有身份证你住哪呀？」是啊，住哪呢，这时我想到了以前听同修说师尊当年传法时曾经在水泥管子里住过。就想自己也可以住水泥管啊。于是对同修说，没关系，肯定能有地方住。要和同修分开了才感觉京城茫茫，但自己坚定上访的信念却并没有因此而受到冲击。正要和同修道别，这时男同修乙突然说他也要留下来。同修们竟然没再劝他，同修甲还嘱咐他这两天要照顾我。

送走了同修们，我和乙决定去在酒店工作当酒店经理的当地同修那儿，她那里每天都要接待好多外地来的同修，同修来后人生地不熟，她要给同修联系住的地方，同时还要在她的酒店吃饭。有时她一天要安排几桌的同修。那么多人一天吃饭得多少钱呀，酒店又不是她开的，那么多人来来往往的压力又会有多大呀！但听她说她昨天对顾客已经开始用「合十」作为开场白了。我很感动同修的修炼境界。更感动于大法的博大。也再次体会到了每个大法弟子都在选择自己所要走的路，大法在磨难中考验着大法弟子的同时也在造就着大法弟子中的精英。

来到同修处，在吃饭的同时我们又结识了两位外地的在校大学生同修，经切磋他们也要去上访。并决定把我们带到他们那里住。晚上到了两位同修那，我很吃惊。那里有两个房间，一间里面住着男同修，一间里面住着女同修。没有被子，睡在地上。男女同修差不多共有二十人左右吧。也都是四面八方来的。第二天得知他们每天几乎都要待在房间里。没有特殊情况都不出去。买上来的菜要吃上几天。基本上由一个人出去买。这样居住的大法弟子北京有好多。即使这样，大法弟子被查抄绑架的情况也经常发生，还有的同修早上出去后就没再回来也就知道被绑架了，这样的情况也很多。这一天里，我体会到了这部份同修的艰辛和伟大，这是我们这些在家同修永远都无法想象到的。她们有的放弃了温暖的家庭，有的舍下了幼小的孩子，还有的放弃了优越的工作。他们大多数都是想要在北京长期待下去的，有的「七·二零」就来了。这一天里不断的有同修和我个别切磋，每个同修所切磋的不同内容，恰恰是自己修炼中的种种不足。感动于各个同修修炼经历的同时使自己看到了修炼上的差距，同时更感受到了自己

在法理上的快速升华和心性上的不断提高。这是自己「七·二零」后几乎不曾有的状态。那时候虽然每天都在学法，可是总是感觉修炼好象止步了，怎么也提高不上去了。此时我才明白自己为什么会忘记带身份证，更感动于师父的巧妙安排无处不在。

和乙同修上访后，我被送到了家乡的看守所。刚到里边时，每每清晨起来看到金色的阳光照在高的烟囱上那柔和明亮的色彩，心中总是有一丝淡淡的痛。当时去时里边只有我一个女大法弟子。同室的女犯对我都很好，特别是后来还来一个比我稍小一些的女孩子，我们在一起很开心，并且和我在同一天回家。我感动于师父的安排，更感动于师父对我们这些修炼中的大法弟子的珍惜。

在看守所的日子里，自己很多的时候都是在背《洪吟》，背的最多的是〈大法破迷〉和〈回首〉，因为自己对丈夫的情很重，〈登泰山〉更是自己经常反复背的，觉的自己的修炼就是这样，不管前方的路如何艰难如何漫长一定要走下去，有师父的法在，自己也一定能走到底。所谓的苦有的也不过是人生的感受而已。随着时间的慢慢流逝，自己的内心经常在清晨或任何时间总会涌起一阵阵莫名的幸福和喜悦，有时这种感觉会停留好长的时间。一天，监室里的人问我，你什么时候能出去？我说当我在这里把很多的常人心都去掉，能够坦然平静的面对这个环境时，我的师父就让我回去了。是啊，到最后要回家的前几天，我们从监室里出来擦玻璃，站在窗台上看着从不远处那家家户户烟囱里冒出来的袅袅炊烟时，当时只是想了一下：「噢，该是做晚饭的时间了」，心中竟没有一丝的波动，甚至觉的这些事物离自己好遥远，竟似有些陌生。而我也奇怪于自己的变化竟如此之大。自己从没计算过什么时间能出来，还记的公安最后一次的最后一句问话：「某某某，你还炼不炼法轮功？」我稍整理了一下思绪，说：

「大法已经装进了我的脑子里，我不可能不修炼的！」在他让我签字时，我特别注意看了一下，我说的这句话他一字不落的记在上面。他出去时又丢给我一句话：「某某某，你等着送行吧。」（指劳教）我心中平静的想：「可能是这个环境对自己的修炼提高不大了，没准是师父让我碰上更多修的更好的同修吧。」距最后一次问话不到一周的时间我竟回到了家，在看守所共呆了四十天左右。这是我和所有被当

地关押迫害的同修所意想不到的，更是家人所意想不到的，当时丈夫已经决定见我最后一面就回他的南方老家了。

回到家里，虽然也有家人骂，还有奶奶（昔日同修）的反向，当然更有丈夫的离婚要挟，自己在坚定大法的同时很快的闯了过来。还记的在和丈夫争取学法的问题上，就是怕他问：「大法在你心中是第一位的，还是我是第一位的？」由于情，自己在这个问题上总是回避，不能堂堂正正。后来想，这个情面一定要突破。从乡下回到自己家里第三、四天的时候，他真的问了这个问题。我说：「大法在我心中是第一位的！」他沉默，不再提出离婚。后来听他的朋友谈到他说：离婚都吓唬不住，炼吧。

其实，修炼到今天为止，离婚的问题他已经提过不止是一次两次，而每次都是来势汹汹，没有余地，并不是象开玩笑。而每次自己也从没想过结果会是什么样。每次遇到同样的问题，自己都是同样的想：师父一定会给我安排一条适合我修炼的路。记的一天，一岁多的孩子开始在他回来时盘上腿打莲花手印，其实他不在家时孩子还真不总这样。他已经看见过一两次了，当时很不高兴，但也过去了。这一次他开始大发脾气说你每天都整这个，都把孩子带成啥样了？你炼我不管，你不能把孩子耽误了。离婚，孩子我要带走。说着把孩子抱走了。他下去没有十分钟，我当时正在发整点正念，他打电话过来说：「下楼吧，我们在公园等你呢。」后来我和丈夫说：「孩子也是家里的一员。他慢慢的长大了，我学法炼功也不能背着孩子，他能听懂时我还要让他知道大法是正的，是讲真善忍做好人的，大法和大法弟子正在遭受迫害。」

修炼路上没有偶然的事，上访回来后的一天去同修家，她说有两个同修在校园里贴法轮功传单被绑架迫害了。心里一震，觉的还有这样的同修。又过了几天，我又去了另一个同修家，她说有一两个同修从高楼顶往地上撒传单，人们都抬头伸手去接，没准还以为是天上掉下来的呢。我觉的真好，人们看见就能得救了。没多久，我就和小组的同修到复印社打印传单，手写不干胶粘贴，开始往外贴，往居民楼里发。念很纯净，心想，只要人们看了就能得救。虽然当时有很多同修不认同我们的做法，但我们一直坚持做着。在后来，真相资料点成

立了，同修做出的资料很多，很全面。我们当时发的也很多。每每真的感动于资料点同修的伟大付出。有的时候我会想：修炼中的大法弟子们真的是很幸福，甚至于我们修炼中的每一件小事都溶入着师尊的精心安排和慈悲呵护。

记的二零零零年的四、五月份，自己怀孕了，知道后就不出去发材料了。那段时间丈夫把他的手机给了我，有一位同修丙总找我去参加交流会，但我却总觉的这些交流会对自己的提高帮助并不大，但在家待着没事也就每叫必到吧。有一次无意间听同修说一位怀孕的同修还在做着证实法的事，还做的很好。还有一次，交流会中看见了一位上访时在驻京办认识的同修丁，她说：「你现在做什么呢？（指在证实大法上）」我说：「我怀孕了，什么也没做。」她说：「你还能什么也不干？」随后她又提高了声音说着我的名字：「某某某还能啥也不干？」这次是我参加的最后一次交流会。丈夫后来把手机要回去了，同修丙（后被迫害致死）也不再找我了。而那天我回到家，却想着同修丁的话，是呀，这个时候我怎么能啥也不干呢？于是决定接着取材料，发材料，救世人。一直到修炼的今天。中间只有生孩子的那一个月和偶尔去外地的时候没取。没生孩子和孩子小时，我都习惯于晚上发，孩子大一些能自己爬动时就抱着孩子在白天发，贴。孩子虽小但却并不吵闹。

说到孩子，就在孩子的问题上交流一些吧。孩子小的时候，我总是给他放讲法带听。但有一天，我发现自己的心态不对，好象放讲法只是给他听让他学。我调整了听法时间，自己要对法恭敬，师父讲法时自己也要专心好好听。在我的观念中，总认为小孩到六个月就该生一次病。为了不让常人误解大法不让人吃药，我想自己的孩子有病我也带他去医院看。现在想来这是对小同修的不负责，更是自己修炼上的不严肃。孩子果然在六个月时就「有病」了，拉肚子。去医院看后拿了一些药回来。一直到孩子十六个月之前，在病业上都是按常人的办法吃药。孩子在十六个月时眼皮里边长了一个硬包，去了两家权威医院都让做手术。只开了一个药膏就一百多元，说如果发现红肿，要赶快来手术。当时刚买完房子手头较紧，丈夫也没说要做手术。回家后，我给孩子往眼睛上涂药膏，可是他又哭又闹，很费力，还涂不

好。我看着哭闹的孩子，脑中突然想起师父说：「一人得法是全家受益。」（《转法轮法解》〈在济南讲法答疑〉）我看看手里的药，随手扔掉，心想，我信师父信大法就信到底了。这之后的时间直到今天，我的孩子没再吃过一粒药。当然眼皮上的包当年就没了。

孩子这许多年的经历，不但没让常人产生误解，反而还是自己讲大法真相的很好例证，让很多有缘人认同了大法的超常与神奇。当然，这六、七年中更有许多心性上的磨炼和对自己在法上坚定成度的考验。孩子小的时候病业多一些，记的那时候，孩子的病业时间稍微长一些，表现重一些，丈夫就开始大骂：「某某某，孩子要是再不好，看我不要你的命……赶紧去医院看！」我开始只是在孩子病业不重时给他按常人能接受的方法念叨，谁家的孩子住了多长时间院也没好，谁家的孩子吃了多少药打了多少针也没见效，专家也说人有病能吃药的不打针，能不吃药还是不吃药好……」当然，他大发脾气时我就不吱声了。但是神奇的是，每次他大骂我之后，孩子的病业都会消去一大部份，甚至完全康复。很多的考验过去了，现在孩子偶而对他诉说身体哪里不舒服了，丈夫则会说：「没事的，明天就好了。」其实，孩子的表现虽说有他自身的原因，但更多的时候也是对着我的心来的。那时候更多的是经常想和经常看师父《澳大利亚法会讲法》中关于孩子过病业关的相关讲法来看。

自己最难忘的是孩子二零零六年的一次大关，孩子那时在上学前班，一个星期二的早晨他有些咳嗽，我没在意，第二天厉害一些并且发烧，因为他爸爸在家，就让孩子休息几天吧。孩子已经大了，这两年出现这种状况一般一周左右就会基本康复的。星期四这天晚上，丈夫说：「明天你别上班了，孩子太难受，我不看了。」这也是意料之中的，孩子以前整个的难受过程他都没全看见。因为他白天上班，孩子晚上吐时他在另一个屋子看电视，而深夜发烧或咳嗽时他则睡的糊里糊涂。他整天看着自然受不了。第二天我没有上班，上午，孩子确实咳的厉害，并且没精神，我告诉他要知道求助师父，鼓励他坚定，说没事的。并且和他一起背诵他会《洪吟》。孩子很听话，但还是一声接一声的咳嗽。突然，他咳着咳着咳不出来声音了，并且气也上不来了，好象憋住了，眼睛瞪的很大，嘴张着，里边含着泪求助的望

着我，并且随后开始表现出烦躁痛苦的样子。我心里一惊，不好，得赶紧叫丈夫去医院，手开始去抱孩子，这时头脑里快速的转出同修们经常说的某同修去医院最后也去世了，随后又快速的想：「不行，只有师父能救他！」其实，前后的想法也就几秒钟吧。我坚定下来，放下手快速对孩子说：「快点求师父！」同时自己也开始求师父并发正念。很快，孩子的这口气咳上来了。并且马上躺下睡着了。我想，另外空间肯定是一场正邪大战，感恩师父的慈悲加持和帮助。虽然孩子醒后咳嗽依旧，但我清楚的知道自己过了一个大关，坚信孩子在师父的看护不会有任何的危险。果然，孩子第二天就基本康复了。

从这次病业关以后，孩子到现在还只有零七年的时候出现了一次类似于感冒的症状，也是几天就过去了。当然了，孩子现在遇到问题已经不止是求师父了，他已经逐渐的知道向内找了。随着年纪的增长，他从去年九月份（上小学一年级）就开始和我一起每人一段的读《转法轮》了。

孩子刚开始打坐时单盘，并且感觉腿很硬，盘的也不到位。我还想这孩子怎么这样，小孩儿的腿不都是很软的吗？唉，慢慢炼吧，要达到双盘可得太长时间了。孩子除了第一次盘腿没到一个小时外，只要时间够用即使疼哭了他也尽量坚持到时间，但他炼功的时候很少。最让我想不到的是他在炼过三、四次单盘后，有一天炼功时他居然双盘上了。我很奇怪，他说，妈妈我就想我一定能盘上，就盘上了。这以后，虽然每次盘起来都很费劲，有时孩子也要求单盘，但我想既然师父已经帮助他双盘上了，就要坚持双盘到底，不要再想着单盘。

师父对自己和小弟子的慈悲呵护不只这些。随着时间的推移孩子快到上学的年龄了，而自己也在面临着一个越来越不能回避的问题。那就是孩子的入队问题。孩子还在幼儿园时。一天，在和儿子去幼儿园的路上，我看见了一条前一天扔在路上的红领巾被系在了一棵树上，我过去解下来把它扔掉。第二天，我们居然在幼儿园处又看见了它挂在低矮的植物上。第三天，我带了一把短刀，心想如果那个东西如果还在就把它裁断，省的害人。在我一刀一刀的裁着那条红领巾时，孩子在一边看着。晚上回来后他问，妈妈，有的大孩子还带着那个呢。我告诉他那是邪恶的坏东西，是害人的。我吃惊孩子的观察

力，我从没想过他会注意到学生戴红领巾，因为他所在环境中接触不到。我想，我这个不经意的举动对他小小的心灵肯定是个大大的震动，红领巾是个坏东西在他心里肯定已经打上了深深的烙印。而对于丈夫，有一次他赶上了一个朋友的孩子刚入队，丈夫在当时和回家后不只一次的提到这个孩子戴红领巾了，并面露喜色，很羡慕的感觉。后来我想，丈夫这个样子不是偶然的，就说：「戴红领巾代表什么呀，不就代表适合共产党是一伙的么，也代表不了学习好，有啥高兴的？」丈夫说「那倒是」，好象突然明白了。至此，红领巾在丈夫的心中不再重要。

转眼孩子上小学一年级了。一天放学，他说：「妈妈，老师让明天交红领巾钱。」听后我略一惊，虽然是意料之中但仍觉意外。孩子这时对共产邪灵和恶党已经有了理性上的认识。我说，这钱咱不交。并在心里坚决排斥邪灵，否定邪恶，正告邪恶不配在大法弟子的空间场存在。同时坚定大法坚信师父，坚信师父会给弟子做主。并且开始让孩子和自己在心里发正念。然后先给丈夫打电话，因为这事瞒不了。我说明天孩子入队，这事我要做主，不让孩子入。他只说了句说要不就入吧，我说亲朋好友我都劝他不入，不听是个人问题，我自己的孩子现在还小，我更要管，长大了，他再自己做主。丈夫让孩子接电话。孩子说：「太累了，不入。」丈夫不再说什么。

我和孩子又坐下发了一会儿正念并请求师父的加持和帮助，然后，我开始给学校打电话。我和接电话的老师说：「我家是无党派，入队应该是自愿的，我家的孩子不入。」这位老师记下了孩子的名字，并且答应转告负责的老师。第二天，我没给孩子带钱。就这样，在师尊的加持下，儿子是学校中唯一一个不戴红领巾的学生。孩子今年上二年级了，班主任老师又打电话说孩子的入队问题，表示对我的做法不理解，说全校只有我的孩子不入队。我用老师能理解的话说：因为我的孩子给老师添麻烦了，请老师理解。孩子不能去宣这个誓，是因为共产主义不可能实现……再有，虽然现在人说谎话脸都不红（共产党无神论造成的）但誓言是起作用的，举了福建男子发誓遭雷劈的例子，并且开玩笑的说，要是出国工作共产党员还不要哪。老师说「那倒是」，并且说其实不入队也没关系，只是孩子各方面都好，

就因为不入队比如三好学生什么的就评不上了。……谈话在一种愉快的氛围中结束。老师不再强制孩子入队。孩子很高兴。

师父给弟子安排了一条最好的修炼之路，这条路上不但有师尊的加持和帮助，更有慈悲的呵护和鼓励。还记的自己在零六年参加学法小组后，自己修炼的方方面面都有了很大的提高。特别是在劝三退方面。小组中有一位同修这方面做的特别好，对任何人，在任何环境下她基本上都能可以劝三退，出去一次一般都能劝退十至二十多人。在她的带动下，我们小组的人都开始在这方面努力做好。记的自己在给第一个陌生人讲真相时，绕来绕去，终于提到了退党，没想到她听到此，竟抓住我的手握着说：「我是党员啊，我是党员啊！」我让她退了，她说：「好啊，好啊。」路上，我想这是世人本性的觉醒吧，也更应该是师父对弟子的鼓励吧。这样，自己又开始在劝三退救世人的路上步步努力。只要是自己能说上话的我一般都要告诉她三退，多数的人只要三五句话就退了，毕竟她们千万年的转生或许就是为了等待和我们的相遇。

自己从没想过自己能投稿，电脑是六月份买的，打字很慢，第一天打字到凌晨五点左右，今天从早晨七点多开始打字到现在已经是晚上十一了。回顾自己的修炼之路，我觉的自己虽然走的平淡，但我感觉幸福踏实。我坚信，信师信法，我一定会走好走正师父为我安排的最后的路。

谢谢伟大的师尊！

谢谢同修们！

合十，不足之处请慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

用行动证实法 做师父的真修弟子

文 / 黑龙江省大法弟子

【明慧网二零零八年十一月二十五日】师尊在《洪吟》〈实修〉中讲到：「学法得法 比学比修 事事对照 做到是修」。几年来，我们地区的同修通过自身修炼和证实大法，深刻的领会了师父让我们

「做到」的内涵，理解了只有用实际行动去证实法，才是真正的「听师父话」的真修弟子。短短的几句话，说起来容易，做起来还真是费了不少的劲。

二零零四年之前，我们本地大法弟子主动把全城分成东、南、西、北、中五大片，每片选出一名协调人，同时和几名老弟子配合，负责自己片的学法、交流、发资料等事情。当时我们认识到：只有把师父讲的法学好，才能更好的证实法。于是在一些同修的带领下，各片都成立了学法小组。同修们几乎每天在一起学法、交流、发正念，在法理上有了很大的提高和升华。同修们把全县城内各街道、楼群，按各片大法弟子的具体人数，划分好发资料，「讲三退」的责任区，定到具体的各户，这样，全城百姓就一家不落的经常能看到大法的真相资料了。

县城内的百姓看资料的问题解决了，这时同修们又马上想到全县农村三百六十多个村、屯的百姓，还大多数看不到真相资料。于是又和农村的大法弟子交流、协商，使农村的同修认识到，自己也是大法弟子，也必须走出来证实法。我们先是帮农村同修建立了许多的家庭资料点，从资金、设备、耗材、人员培训等诸多方面，全方位无私的提供帮助，基本做到了全县城乡资料点遍地开花，这样节省了农村同修大量的时间，他们再也不用象过去那样，每周都到县城内的资料点去拿资料了，也减轻了县城内大法弟子的压力。

师父在新经文《济世》中写到：「讲清真相驱烂鬼 广传九评邪党退 正念救度世中人 不信良知唤不回」。我们认识到，要更好的救度本地众生，就必须揭露邪党的罪恶，让众生从邪党的毒害中解脱出来。要达到这一点，就必须按师父要求去「广传九评」。于是就在资料点开始制作《九评》，之后到农村去发。刚开始由于《九评》书少，每屯只能匀着发二、三十本，搭配一些其它真相资料。后来经过交流，同修们认为《九评》书发的少，不利于救度众生，决定挨家挨户每户都发一本《九评》书。这事可是说起来容易做起来难啊！但我们是大法弟子，任何难度也难不住我们。没资金同修就交流，筹集资金。没设备，就让外地同修引进一台大型设备。没耗材，就找外地同修想办法，之后再租房子，找制作资料的同修。资料点的同修不分昼

夜，加班加点，及时赶制出大量的《九评》，保证了下乡去农村发《九评》同修的需要。

因为同修在不同的境界中，许多同修不敢下乡去发《九评》，我们就找那些敢下去发的同修。许多女同修都近七十岁了，她们和男同修一样，每周都下乡去发《九评》等真相资料。下去一趟不容易，我们就筹集资金买了一台微型面包车，能坐七至八名同修，一趟能拉一千多本《九评》，加上其它真相资料。如小册子、传单、光盘等，互相搭配好，还有往墙上粘贴的标语等，都一次带齐。我们去农村前，先把全县地图弄到手，下去之前先把道路看好，有农村同修的地方，就和他们联系，看看他们是否敢出来，能出来的，就和我们城内的大法弟子一齐发资料。不敢发的，我们就希望他们能出来一个弟子领路。没有同修的村屯，我们就先白天派同修去骑摩托车认路，之后再晚上去发真相资料。几年来，不管春、夏、秋、冬，不论是否节假日，不管刮风下雨，我们从没有停止在全县农村发《九评》的脚步。

记的几年前的一个春天，北方的早春刚开化，晚上还很冷，我们去了一个乡的村子准备发《九评》，到了村子后，发现道路泥泞，全是泥水，我们一下车，鞋就会进满泥水。有的同修畏难了，想回家等以后再做。有的同修马上就正念起来了，说：我们是大法弟子，这点困难不算什么。既然来救众生了，就决不退缩。于是趟着没脚脖子的泥水，继续发真相资料。我们的真相资料全是用密封袋封好的，都放在能看到和雨水浇不到的地方。发完一个屯又奔下一屯子，一做就是一个晚上。天亮了，同修们乘车回到县内，一看膝盖以下全是黄泥，鞋子早看不出模样，大家都你看我，我看你笑得前仰后合。

我们全县有近四十万人口，十万多户。每家发一本《九评》，就得近十余万册。每册《九评》平均近两元，全县发完就得二十几万元。但我们没有被难住。我们认为，只要我们去救众生，师父就会帮我们解决困难。在师父的加持下，几年来我们持续不断的下村屯发资料，直到把全县各村屯的《九评》全铺完一遍，没有一个村屯是资料的空点，全县三百六十多村屯全发放一遍。

全县农村资料发放完一遍之后，同修们大大的松了一口气，有的同修认为敢下乡发真相资料的同修很了不起，几年下来，坚持下来太

不容易了，产生了崇拜的心理。我们马上对此情况开展了交流，通过交流，同修们认识到，这一切都是师父在做，我们只不过是整个大法中的一个普通粒子而已，下乡的同修和不下乡的同修都是一样的，敢不敢下乡不是衡量大法弟子是否真修的标准，标准是师父讲的「大法」。关键是要走出人，要敢于突破自己人的观念。这期间，偶尔有同修被抓被劳教，也偶尔有资料点被破坏，但都没有阻止住我们下乡发《九评》的脚步。邪恶的破坏，不仅吓不住我们，反而使我们更冷静、理智、成熟。越是有邪恶干扰，我们就越要做的更好，在下乡发《九评》的过程中，也有几次被干扰，有二、三次同修被不明真相的村民发现举报，而被非法抓起来了，我们马上就交流向内找，马上开始营救。通过交流，同修们认识到下乡发《九评》绝不是少数大法弟子的事，而是本地区大法弟子共同的事，找出的原因是：各自干各自的，没有形成整体，没下乡的同修为下乡的同修发正念加持。从此以后，全县同修就形成一体，一部份去乡下发真相，一部份在家中整晚发正念，这样，大家形成了一个整体，邪恶再也无机可乘了。

全县《九评》发完后，同修们交流后认为，虽然《九评》全发完了，但不能满足，还应该继续坚持在农村发真相资料。神韵晚会的光盘发行后，我们又悟到这和《九评》一样，也应大量制作发放到全县众生的家中。于是又马上筹集资金，购置设备、批发光盘，之后马上在全县城乡发放。常人看了神韵晚会的光盘后赞不绝口，非常爱看。我们已累计制作发放晚会光盘几万张。

几年来持续不断的在全县城乡发放资料，同修们的努力没有白费劲，而是收到了良好的效果。众生看过《九评》、传单、小册子、光盘后，清除了头脑中邪党的毒素，再讲三退就容易多了，有的众生在看过资料、光盘后，主动找大法弟子办三退。我们及时在同修中交流，悟到讲三退必须全县大法弟子共同努力去做，才能救度更多的众生。经过同修们的努力，我们累计在全县三退十几万人。有的同修越讲越理智、越智慧，一个人每天能退几十人，有的同修一个人就累计「三退」人数近万人。

大法弟子走的正了，按师父的要求「三件事」同时做好了，大法正的场也就强了，邪恶也就少了，迫害也就没有了，现在参与去农村

发资料的同修越来越多，协调发正念的同修也越来越多。同修们的鞋底磨破了一双又一双，一出去就是整整一个晚上。多的时候能发十一、二个村屯，一般最少也得发五、六个村屯。在同修的带动下，更多的农村同修走了出来，他们主动承担了自己村屯周边村屯发真相、讲三退的事情，认为自己也是正法时期的大法弟子，也要用自己的实际行动在证实法，也要努力做到真修。

我们还和周边市、县、乡的其他地区的大法弟子交流，互相介绍自己地区救度众生中的好办法、好经验。其他地区的同修听了我们的做法后，认为很好，也在本地区全面发放制作《九评》等讲真相资料。我们周边也有二个县的大法弟子比较少，而且那里的同修不敢出来发真相资料，他们主动邀请我们去他们地区发《九评》、晚会光盘等真相资料，我们和同修交流后认为，全世界大法弟子是一个整体，头脑中不应该有地区的界线和差别。只要对救度众生有利，我们就应无条件的去做。我们跨越三百公里的路程，自己带着真相资料到外县去发放。外县的同修不敢出来做，连找个人带路都没有。但这点困难难不住我们，我们在师父的保护下，在附近的二个县内也发放了几十个村屯。在帮助外县大法弟子广传《九评》等真相资料的过程中，同修们体会到，不能埋怨外县的同修有怕心不敢出来，也不能全部包办他们地区农村的发放真相资料工作。而是要和他们交流，互相取长补短，使他们自己真正的在法上认识到自己的使命和责任，在学好法的基础上，主动走出来证实法，因为他们也是本地区众生得救的希望，也有自己的责任。我们可以帮他们，但不能包办，如果他们地区农村的真相资料都被我们包办发完了，对我们来讲是威德，对他们来讲就是遗憾和耻辱。我们一定要和他们一道，共同努力，共同提高，克服一切困难，把资料发放空白地区全发完，把那里的众生救度的更多更好。

同修们认识到，正法中困难是有的，但师父在《转法轮》中讲了：「难忍能忍，难行能行」。我们是正法时期的大法弟子，任何难度都难不住、吓不住我们。我们就是要用自己扎实的努力，在行动上真正的否定旧势力的干扰和破坏，用行动去证实法，做师父的真修弟子，要让法轮大法的光辉闪耀在苍宇间！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

境界在无边大法中不断升华

文 / 山东大法弟子 一莲

【明慧网二零零八年十一月二十五日】我从小就是一个对数学、数字不感兴趣的人，而且非常粗心，自认为最不合适干统计、计算之类的工作。有一次有几张全年工作表，通过多少天的大量工作终于完成，但无意中发现计算结果有误。那天晚上丈夫回家晚，因为平时我已经养成了在自己能掌握的时间里，先学法，再干别的。那天也不例外，我一下学到丈夫回家（已十点左右），我说：「你别打扰我，我开始加班了。」心想今晚干到几点也要干完。当我打开表格时，就看了一眼，出错的原因就一目了然了，前后只用了几秒钟。我收拾起来，准备明天到单位后修改，丈夫说：「你不是要加班吗？」我说：「加完了。」他感到莫名其妙，我感到的却是大法的神奇、美妙。因为当时通过学法心性提高的时候，一切都随着提高，包括智慧、能力，常人中的那点事还算什么。

有位亲戚同修，是个二十岁出头的小伙子，几年前得法。从开始看《转法轮》就开始出功能，当看完一遍《转法轮》时，书中提到的很多功能，在他身上都体现出来了，如天目（很多穴位都能看）、宿命通、进入另外空间等。第一次炼功就看见眼前有一尊金光闪闪的大佛，以后不长时间后，他所经历的和师父在《转法轮》中讲的一模一样，因为这个过程，我们是亲眼看到的。

——本文作者

得法十几年来，在师父的慈悲苦度和大法的引领下，自己从一个被七情六欲充心，多种疾病缠身的普通人，到现在一个走在神路上的修炼人，一个正法时期的大法弟子。在大法甘露般的滋润下，心中时时洋溢着发自生命深处的喜悦，身体时时感受着不断被高能量物质代替后的美妙。这样一个从人到神的过程，师尊为我们付出了多少，我们不得而知，但我知道用自己生命所有的一切都无法报答。在此，借

明慧网给大陆大法弟子提供的交流机会，把自己在修炼过程中的所思、所见、所做给伟大的师尊和各位同修做一汇报。不当之处，请慈悲指正。

一、学法得法，整体提高

学法的过程就是一个不断提高，不断升华境界的过程。自从师父在世间传法以来，对弟子谆谆教诲最多的就是「多学法，多学法」，原因就在于「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〉）由此可见，大法弟子的一切皆从法中来，离开了大法，一切将无从谈起。

我是一九九四年参加师父培训班走入大法中的，参加培训后的第一天，就象换了人一样，每天晚上回来的路上，高兴得象飞一样一路小跑的回家（当时不知师父给净化身体），感觉自己比路上所有的人都幸福、美好，感觉自己的生命有了目标，有了归宿。几年前接触过多种功法，但都不是自己想要的，苦苦寻找，这次终于找到了，能不高兴吗！

自从九五年师父的《转法轮》出版后，师父要求弟子要多学法，把学法放在第一位。当时不是很理解，其它功法都是练动作为主啊，但又认为应按师父要求去做，这样就按照大多数同修认可的每天至少一讲的标准学法，一直坚持到现在。十几年来，每天除了工作、家务、带孩子外，在自己所能支配的时间里，基本是学法、炼功，现在加上发正念，多种方式的讲真相。师父在《转法轮》中讲：「所以要讲心性，我们讲整体提高、整体升华。」整体提高、整体升华的前提是提高心性，而提高心性的前提是多学法，以法为师。每当通过学法提高了心性，在某个关、难或某个问题上提高上去的时候，明显感觉到自己思想境界升华提高，同时身体状态也向好的方面改变和突破。

我从小就是一个对数学、数字不感兴趣的人，而且非常粗心，经常丢三落四，自认为最不合适干统计、计算之类的工作。在一次单位工作调整后，分配我的一项主要业务工作就是统计、计算数字表格。自己从心眼里不愿干，但想到师父讲过修炼人所遇到的一切都不是偶然的，都是师父安排提高自己心性的，对日常中的工作和其它事情，喜欢与不喜欢干，愿意与不愿意干，甚至反感、犯愁、打怵，这不都

是常人心吗？是修炼人要去的心吗？当把这些心放下时，只想着随其自然的做好自己应该做的时候，一切也就得心应手了。因为大法弟子无论在工作、生活中都要做个好人，大法能给我们做好一切智慧和能力。有一次有几张全年工作表，通过多少天的大量工作终于完成，只等第二天上报领导，但无意中发现计算结果有误，要想找出错误的原因，对我来说应该是个比较麻烦的事。当时已快到下班时间，但当天必须完成，我就拿回家来准备加班。

那天晚上丈夫回家晚，因为平时我已经养成了在自己能掌握的时间里，先学法，再干别的。那天也不例外，还是先学法吧，这样我一下学到丈夫回家（已十点左右），我说：「你别打扰我，我开始加班了。」心想今晚干到几点也要干完。当我打开表格时，就看了一眼，出错的原因就一目了然了，前后只用了几秒钟。我收拾起来，准备明天到单位后修改，丈夫说：「你不是要加班吗？」我说：「加完了。」他感到莫名其妙，我感到的却是大法的神奇、美妙。因为当时通过学法心性提高的时候，一切都随着提高，包括智慧、能力，常人中的那点事还算什么；另外通过学法心性上来的时候，书中佛道神也会帮助大法弟子做好在常人中应该做的事，更何况还有师父呢。我这也算一个学法得法，整体提高的例证吧！

有位亲戚同修，是个二十岁出头的小伙子，几年前得法。从开始看《转法轮》就开始出功能，当看完一遍《转法轮》时，书中提到的很多功能，在他身上都体现出来了，如天目（很多穴位都能看）、宿命通、进入另外空间等。第一次炼功就看见眼前有一尊金光闪闪的大佛，以后不长时间后，他所经历的和师父在《转法轮》中讲的一模一样，因为这个过程，我们是亲眼看到的，如：玄关在三次设位的时候是如何进出、如何出来的我们肉眼看不到，但能看到他象书中讲的出去、进来时难受的状态。他还能看到很多同修早已完成玄关设位，达到三花聚顶的状态（我妈妈也能感觉、触摸到），而且身上已经出了「卍」字符。每个人身上出的「卍」字符的个数都能看到，三朵花的大小、高低，功柱的高低都能知道。那段时间在他身上体现出的神奇数不胜数。师父讲过的九九年「七·二零」前已把大法弟子推到位的法，当时还不能完全相信，因为多数大法弟子感觉不到，这次亲身看

到了。我们都感叹师父的伟大和大法的神奇，我们要用神的正念正行做好自己应该做的事，珍惜师父给予我们的一切，不要因为执著的人心被旧势力钻空子而前功尽弃、毁于一旦。

有一次他来我家后说：「你门外有给你站岗的人了。」我说：「你说的是物业公司的保安吧。」他说不是，是站在你家门口的，他大约一米九左右，身穿古代将士服装，手拿一把大刀，站在大门右侧（在另外空间里），我们都明白这是师父派来保护大法弟子的护法神。在一次一起看师父「对澳洲学员讲法」录像时，他看到门口的护法神也在屋里看师父讲法，盘腿打坐在电视机的前方右侧。记的以前很多开天目的同修写过：大法弟子学法时，另外空间的众生都会来学。由此我悟到：大法弟子通过学法，不仅自身各方面得到整体提高和升华，你所在的层次所有空间场范围内的一切生命和物质都在提高和升华。明白这个道理，我们还有什么理由不抓紧时间学法，不精進呢？

每一个大法弟子都是大法中的一个粒子，都有着神圣的责任和使命，如果都按师父的要求做好，达到法对自己的标准、要求，层次达到自己应该达到的顶点，这不就是师父慈悲、苦度所要达到的整体提高、整体升华的正法结果吗？

二、正念正行，铲除邪恶

师父要求大法弟子发正念，反迫害，清除邪恶，我认为这不仅是正法形势的需要，也是大法弟子救度众生、建立威德的需要。发正念首先清除掉的是自己空间场范围内的邪恶因素，这是自己能在邪恶迫害形势下能够反迫害，精進实修的保障。同时，只有清除掉自身空间场范围的邪恶后，所发正念才能超出自己空间场外的更大空间起作用，才能铲除所有迫害大法弟子和干扰师父正法的邪恶生命、因素，才能救度众生，助师正法。师父讲过「有失有得」，「付出多少，得到多少」，这应该是师父给每个大法弟子提供和赋予的提高层次，建立威德的机会和能力吧。

有的同修对发正念不够重视，这大多是锁着修的同修看不见发正念时在另外空间里所起的作用，当然主要还是信师信法的成度不够。但如果知道开着修的同修所见时，就会对发正念有不同的认识了。

前面提到的同修，在几年前的一天与女友（同修，从小就开着天目）在我家一房间都看到了共产恶党在另外空间的表现形式——赤龙，头的直径有五、六十厘米以上，颜色为浅红色、透明状，张牙舞爪，气焰嚣张，并与同修叫板、挑战。同修则在另一房间里演练怎样与它搏斗的一招一式，当然是师父安排的，不是自己控制的（因为他的身体可感觉到另外空间的生命体和物体，个人所悟就是他的身体可以进入另外空间）。演练完动作后，他便充满信心的要与恶龙搏斗，恶龙还不自量力的冲着他说：「你来啊！」（我们听不见）同修说：「来就来，有什么了不起的。」说着就进了恶龙所在的房间，上去就卡住了恶龙的脖子，恶龙挣扎着想咬他的脸，同修左躲右闪没让它得逞，一开始站着打，一会又滚在地上打（过程中的一招一式与演练时的动作一样）。这时身高近一米九，体重二百斤的同修已是满身大汗。我们三个女同修被眼前的场面惊呆了，不知如何是好，我们突然想起发正念，我们三人立即坐下立掌发正念，一会恶龙便被制服，并被销毁。在我们这个空间，我们只能看到同修先将它一下一下撕开，又在手心里搓成碎末扔在地上。还有一次我们一起发正念，结束后他说：一开始他看到的是我们这个地球，后来地球越来越小，小到和星星一样大，最后连星星都看不见了，看到的是更大的天体。我想这应该是发正念清除邪恶时，先从我们这个地球开始，一直到自己能力所能达到的更大天体范围的空间场。

师父在《二零零八纽约法会讲法》讲到：「目前，随着整个正法形势不断往前推进，表面空间看上去就象一捅即破的感觉了，已经所剩很少了。邪恶的生命也大量的在消减着，目前大法弟子只要正念很足的情况下，邪恶的生命已经没有招架能力了。」有一次我在梦中看到：自己在一个空旷的大厂房里，满地都是一寸见长的带壳的黑虫子在地上爬，令人恶心。我就试着往前走，每走一步就踩死一片虫子，而且踩死后看不到痕迹，呈现出地面的原色。我加紧脚步向前走，一片片的虫子被销毁。醒后我悟到：这正是师父点化弟子，邪恶已在高层被大量销毁，就剩很低层的黑手烂鬼、共产邪灵，已经没有能力兴风作浪了，但仍需大法弟子加快精进的脚步，尽快铲除、销毁残余邪恶，象师父在《洪吟二》〈正神〉中说的「正念正行 精进不停 除

乱法鬼「善待众生」。

三、救度众生需要慈悲正念

从高层次上大法弟子跟随师父下世度人时，立下了助师正法，救度众生的誓约。我们知道有史以来，有再大的缘份，再大根基的人，也只能是被觉者救度众生中的一员，现在师父赋予我们救度众生的责任和能力，如果我们能做到，我们的未来将有多高的果位，多大的威德和荣耀啊！但如果做不好或甚至不做，一切的一切将化为泡影。要想完成救度众生的史前大愿，前提是多学法，看在大法中修出的慈悲心。有一段时间，讲真相送资料，接二连三的碰壁，这几个人都是熟人，也是常人中的好人，都在政府机关工作，是社会现实利益的受益者，也维护现存邪党体制，所以她们都是受毒害较重的人。给她们送资料时，有拒绝不收要销毁的，有收到寄去的真相资料勃然大怒，打电话质问我的（在电话里我给她讲了很多，态度有明显转变）；有碍于面子收下，第二天又还给我的。我说：「你没看啊。」（因为资料、光盘很全，一晚上看不完），她说：「正事还干不过来呢，哪有时间看这个？」还有在单位文件资料回收处放着真相资料和光盘准备销毁的（应该是大法弟子给单位某个人寄去的）。几件事交织在一起，我心情很沉重，也想了很多：大法如此之大，师父如此慈悲，能把人带到如此高的位置（自己所在层次的认识），天门大开面向所有众生，这可是万载难逢的机缘，但很多世人却不听、不信，甚至给他（她）得救的机会都不要，在为他们感到遗憾的同时，加上自己的人心所反映出的气、烦、委屈等情绪交织在一起，我久久的站在师父的法像前，难过的泪流满面，心里默默的对师父说：我为什么这么难受呢，我的问题在哪呢？

师父无语。我想应向内找，不应问师父。就在我想离开法像的一瞬间，师父打到我脑子里一句话：你需要更大的慈悲！由此看来，救度众生效率不够，做不到位的根本原因是缺乏慈悲心，有时甚至象完成任务似的去做，那是人做事，而不是神做事，能有好的效果吗？

今年夏天的一个中午，我吃完饭利用午休时间发些真相资料，顺便去邮局寄了两封真相资料信。回来的路上遇到了一位经常在一起交流的同修阿姨，我问她干什么去了，她说上邮局去了，我说我也是，

我们俩都会心笑了。阿姨已近七十岁了（看上去很年轻，而且端庄、大方），不顾炎炎烈日，默默的做着救度众生的事。有时在街上看着匆匆忙忙的人群，心想说不定哪一位就是我们的同修在为救度众生而奔波呢。如果大法弟子都能坚定的信师信法，用在法中修出的慈悲正念去救度众生，不执著于常人一切的时候，众生在被救度同时，也在圆满着我们自己的世界。而且在做的过程中都有师父的看护和帮助，一切会非常顺利和神奇。正象师父所说的：「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》）也时时能感受到「万事无执著 脚下路自通」（《洪吟二》〈无阻〉）那种境界的美妙。

时间快如闪电，作为正法时期的大法弟子要利用好这稍纵即逝的宝贵时间，把自己的一思一念，一言一行都当作提高心性、同化大法的好机会，用好师父教导我们的遇事「向内找」这一修炼提高的法宝；做好师父叫给弟子的「三件事」完成自己的史前大愿。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

修好自己 圆容整体 成就师父所要的

文 / 天津大法弟子

【明慧网二零零八年十一月二十五日】

师尊您好！

同修们好！

我是九八年十一月喜得大法走入修炼的，那时我们的集体学法炼功环境很好，同修们都很精進，心性提高的很快。我的身心也发生了巨大的变化，我是一个脾气暴躁的人，不允许别人说「不」字的人，学法后我脾气变的越来越小了，身体也变的越来越好了。我家里的环境越来越祥和了，和身边的亲朋好友关系也融洽了。这么好的大法我得到了，我太荣幸了，我要珍惜。

一、坚信师父坚信大法，慈悲对待众生

就在我们每天乐在其中的学法炼功时，心性在提高、层次在提高。新学员越来越多时，也就是九九年「七·二零」时中共恶党开始

疯狂的破坏大法、迫害大法弟子，派出所的警察疯狂的抓我们，我也没能幸免，被抓进了派出所非法关押十五天。在派出所里，每天帮助他们打扫卫生，拔草还觉的做的挺好，后来才明白这是配合他们，我们学真善忍的没有错。回到家中后虽然和一个同修一直坚持在一起学法，没和别的同修接触。当我看到墙上有些法轮大法好的标语，门口有放的真相资料时，才想起来找同修切磋，切磋后知道了要维护法证实法讲真相。我们就一直做着讲真相救众生的大事。

二零零二年五月十一日晚间我和本村的同修去邻村发放真相材料，让世人尽快的明白真相得救，由于干事心强学法少，被邪恶钻了空子，被不明真相的人举报了，被警察抓到派出所里，把我们分别关起来，逼迫我们说出真相材料是从哪里来的？我们守住心性，想起师父的话：「无论在任何环境都不要配合邪恶的要求、命令和指使。」（《精進要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉）他们看我不说，就用电棍电我，把我按倒在地上揪住头发打我的脸，直到把我的脸和眼睛打出血他们才放手，可是不怎么痛，我知道是师父在保护我。我当时就是背法发正念，无论他们问什么我就是不吱声，后来他们折腾累了，就把我的双手铐在二楼的暖气管上。有一个警察和一个协勤，那个警察满嘴脏话骂骂咧咧，我用祥和的语气反问了他们几句，他就没趣的走了，这时我和那个协勤讲真相。又来了一个小警察，倒在旁边的床上就睡了，我给那个协勤讲了一个多小时，当他明白真相后就给我拿了一把椅子让我坐下，我祥和的说：你也休息吧，他就躺下了。我想我得出去，不能让他们这样迫害我，我没有罪。我想试一下手能不能拿出来，结果很容易就出来了，因他们还没睡，我就把手又放回去了。我马上求师父让他们睡觉，不一会儿他们就打出了鼾声。然后我的双手又从手铐中脱出，我感激大法的神奇、师父的保护。迅速下了楼转了两个屋，想找到和我一起抓来的同修我们好一块走。当我走到第三个门时，好象有个声音告诉我，她想走就一定能走，不要耽误时间了。这是师父让我走，我赶紧出了房门，来到院门前不加思索跳了出去，回到了正法洪流中，大法的神奇在我身上体现出来了！我感谢师父对弟子的慈悲呵护！这次我神奇的从派出所走脱，使我更加坚信师父、坚信大法。使自己在今后的修炼中更加精進。

我们有序的做着师父交给的三件事，转眼到了二零零六年，十月的一天晚上，我从同修家里学完法回来，洗漱完后看《忆师恩》，刚看一页，院里的狗叫了起来，紧接着传来两声「哒哒」声，我感觉不对劲，可是马上正念否定，还接着看书。这时里屋门已被推开，我抬头看见是本村的一个二十多岁的小伙子，我对他根本不熟悉，瞬间我愣住了。我本能的问了一句，你怎么进来的？他说：「我跳墙进来的，我和你儿子挺好。」我冷静的问他几句后，他酒气熏天的说：

「我跟您学法轮功，有没有书？给我一本。」我当时说要是想学：「就不应该这样做」，他当时把话题扯开，跟我孩子说话，我就利用这个机会对他发正念。他就语无伦次的说：「你看你屋里沙发象什么？」我就说：「我这屋里一切都是最好的，不好的东西是不敢上我这儿来的。」他说：「那象个黄鼠狼。」我立刻意识到这是另外空间不好的生命操控造成的，我心里求师父加持解体操控他的那些烂鬼。

当时我想我要救度他，让他明白真相，他是可怜的众生，既然来到我家就是有缘人，我一定能救他，于是我问他：「你知道三退吗？」他说：「不知道。」我又问：「你上学入过团队吗？」他说：「噢，是退团队啊，你们炼法轮功的已经给退了」。我说那好啊，我就给他讲大法的美好，修大法的人都是为别人着想，如果换了一个不修炼大法的人，你现在的这种行为我不能饶了你。当时我的心态在师父的加持下，特别祥和。我又跟他讲了许多做人的道理。在这种正的场作用下，他背后不好的因素解体了，他马上表现出了人善良的一面。并且不停的向我赔礼道歉、请求我原谅。我说：「你放心吧，我是大法弟子，不会和你计较的，也不会把这件事情张扬出去，但是你以后不要这样了，你记住『善有善报，恶有恶报』的。」这时已是晚上十一点多了，他提出要求在我这留宿，我答应了说那你就休息吧。我去了另一间屋，插上了门，我在师父法像前双手合十求师父给弟子加持强大的正念继续解体他背后的邪恶。他又悄悄的推我屋的门，说要进屋和我谈话，这时我想起了师父的法理：「法是慈悲众生的，但是威严同在。」（《二零零三年元宵节讲法》）于是我义正辞严的告诉他：「如果你要再这样就得好好说说了。」他说：「我不打扰你了，你好好休息吧。」我一直叫着师父、发着正念，一直到深夜一点

多才躺下。嘴里仍然叫着师父，不知什么时候睡着了。早上五点起床继续发正念，直到他起来，又跟他讲会儿真相，告诉他大法弟子都是好人，不要迫害大法弟子；不要一时的冲动；给自己的一生造成痛苦，也不要让你的母亲失望。（因为我知道他没有父亲）我想给他做饭吃，他说不吃就走了。

之后我找别的同修切磋此事，同修说遇到什么事都不是偶然的，很可能有其它原因，另一个同修说认识他的一个好朋友，去打听打听。两天之后，他的朋友告诉我：他是被派出所利用的，以金钱为诱饵。派出所告诉他，让他跳墙进屋，找到证据（大法的书和资料等），妄图迫害我，派出所的车在村口等着。只要他打出举报电话，派出所马上抓人，在师父的加持下、在大法的威严下，坏人的阴谋没有得逞。通过这件事我悟到：一个大法弟子无论在任何环境、任何情况、只要坚信师父、坚信大法，以祥和的心态面对你身边发生的每一件事情，就会解体邪恶的一切安排，而且还能救度众生，正如师父在《洪吟二》〈法正乾坤〉中所说：「慈悲能溶天地春 正念可救世中人」。

二、承担起重任兑现自己的洪誓大愿

我们每个大法弟子所承担的一切是法中早就安排好的，在修炼中，我除了做好三件事之外，我还负责本地的资料传递工作，在这当中有苦有乐，对自己的心性提高也是很快的。在这其中暴露出了很多的执著，如：每次给同修送材料的时候接资料的同修嫌资料多没有人做。所以不愿意要，当时我想修炼中遇到的每一件事都与我的心性有关，否则不会让我遇到，向内找深挖自己的心，发现自己也有过那个心，只不过在接资料的时候碍于情面没表现出来而已。当我找到这颗心时决心去掉它，心里想多了我自己做，当我的心平稳之后，同修也就不发牢骚了，向内找就是那么神奇。

因为送资料每周一次，有时还要出去切磋、协调等其它一些事情，就觉的很忙，学法又少出现过抱怨心（因我家又是学法小组）。嫌同修不为我着想，学完法不走耽误我的时间。同修看我状态不对，就告诉我多学法，通过学法悟到这一切都是师父安排的，真正的明白了这是自己的史前大愿，是自己必须承担的，而且必须做好。「给你

安排的这条路是宇宙中有这样的因素给了你，让你来走。」（《各地讲法四》〈二零零四年芝加哥法会讲法〉）我心里感激师父给我安排了这么好的环境，孩子、丈夫特别支持我，我能有这么好的环境原来是为了同修的整体提高、整体升华。悟到这些又使我想起了师父的法：「大法的任何工作都要为人得法和弟子的提高为目地，除去这两点都是无意义的。」（《精進要旨》〈清醒〉）我有什么资格嫌同修、抱怨同修。认为这一切都是自己付出的想法烟消云散，使自己更加精进了。

在平稳的传递两年资料后，由于资料点负担重，师父也讲了资料点遍地开花的法，为了跟上师父的正法进程，减轻资料点的负担，同修和我切磋让我来承担两个乡的资料工作，建立一个小型的资料点，我感觉我有这个条件，可是没表态。过几天同修给我送来了一台复印机，当时我不知道是什么看也没看，又过几天同修送底稿来了，让我做做看，我才知道是复印机。于是开始了做资料，刚开始做的时候，师父一直加持，都很顺利。后来由于学法少，资料需求量也大、复印的速度又慢，就需要大量的时间做资料，每天的下午学法和切磋几乎占用一下午的时间，心烦意乱、心理压力很大，有点感觉承受不住了，被旧势力的邪恶因素钻了空子，不想让同修在我家集体学法了，想清静清静。其实这就是为私为我的表现，打乱集体学法的环境，这正是旧势力的安排，「好象是为师父在做什么，好象是在为大法额外的付出。」（《精進要旨二》〈正法时期大法弟子〉）其实这已经不把自己当作正法时期大法弟子了，偏离了法，忘记了自己的使命，以前犯过这样的错了，今天这颗心又翻出来了，没在法上认识，也不知道是给自己加大容量。

当过不去关时，慈悲的师尊又派来一个同修和我切磋法理，同修劝我不要用人心对待问题，在师父的法中归正自己，找出自己是什么心造成的。因为「法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。」（《精進要旨二》〈排除干扰〉）要对同修负责、对整体负责。可是因为执着心太强，不向内找，根本听不进去同修的劝告，执意的按自己的意愿行事（其实是后天的观念）。另一位同修看到我这种状态，就说：「明天去我家学吧。」我顺口说行：

「明天就去你家吧」。（其实同修都愿意在我家学法）同修走了以后我想把没做完的资料做完，于是到屋里打开机器，忽然有一个声音对我说：「如果你失去这个环境，那你失去的不只是你看到的那一点。」听到之后，我心里咯噔一下，这时复印机也不运作了。我只觉的心里很难受，坐下来向内找反复想我哪里做错了呢？我猛然想，刚才是师父的声音，我的所做所为师父太着急了。我想我将失去什么呢？这时我想起了师父的话：「如果你们到现在还不清楚正法弟子是什么，就不能在当前的魔难中走出来，就会被人世的求安逸之心带动而邪悟。师父一直很痛心那些掉下去的人，多数是被此心带动而毁掉的。」（《精進要旨二》〈正法时期大法弟子〉）当我明白后，一想到自己的所做所为太可怕了。我决心明天把同修们找回来，挽回我给同修们带来的压力和伤害，并向同修们道歉。现在我们这个整体一直稳步的努力做好师父交给的三件事。

三、放下自我圆容整体，他的事就是我的事

自从师父的《彻底解体邪恶》经文发表后，同修们都能认识到，更要去关押大法弟子的黑窝发正念，减轻黑窝里的邪恶对大法弟子的迫害。我们地区这方面做的比较好，虽然我承担很多大法的工作，但是我尽力的参加去看看守所、劳教所、监狱发正念除恶。我想这是每个大法弟子应该走的一步，是我们修炼过程中的一部份，更能体现出正法时期大法弟子的伟大和大法的圆容。常去黑窝发正念是尽快消除另外空间的邪恶因素与邪恶生命，减轻被关押同修所受的不应有的迫害，同时救度那里的众生，所以意义重大。我们地区每周去一次或两次，每去一次都觉的心性在提高，境界在升华。感觉那里的环境越来越宽松，对不经常出来的同修也是鼓励，现在我们村的同修都能出来了，体现出我们的整体圆容不破，金刚不动。

同修们心性标准的不同出现了麻木、懈怠，加之前几年对大法弟子的关押迫害很残酷，多数同修家里面临经济危机，物价上涨，家里的孩子越来越大，需要钱的地方太多，很多同修们为了维持家庭生活，忙于上班在修炼上懈怠了、放松了。有的被邪恶钻了空子身体受到迫害，出现病状的挺多。在我们地区出现的也不少，我们乡有个同修全家都修炼，男同修在二零零一年邪恶给判刑六年，孩子才十多

岁，母子俩在家十分艰难，熬过了六年，同修出来后家中特别困难，找工作上班后特别忙。三口人都放松了修炼，邪恶就在孩子身上下手迫害，孩子才十七岁正上高中，学习特别好，忽然得了偏瘫，半身不好使住进了医院，每天需要上千元的医疗费，而且症状越来越不好，听说过几天后要开颅做支架，我们听说后认识到，这是邪恶的迫害，修炼人没有病。我们不能承认旧势力的安排，我想起了师父在《洛杉矶市法会讲法》中对病业的弟子是这样讲的：「一个神仙怎么能叫常人看病呢？常人怎么能看了神的病呢？」我们几个同修就去了医院，听医院大夫说病情挺重，今后就要坐轮椅了，其中一个同修坚持出院，因为此同修正念很强，信师信法的心很坚定，我们求师父加持，我们和小同修就一起回来了。

在回来的路上我一直在想，同修家的环境不如我家环境好，我家里每天都有同修集体学法，接到我家里会好的更快。于是我就和同修商量让孩子到我家去，学法炼功、发正念，同修又多，孩子的爸爸高兴的说：「我正是想让孩子到同修家里住些日子，让孩子在法上提高恢复的更快。」车直接开到了我家，我们就和本村同修和参与此事的同修切磋，切磋的中心是要站正基点，在帮助同修的同时别被小同修的病业假相所带动，迫害他的目的地是干扰众生得救，我们就是学法炼功发正念，在这个过程中修自己，一切都是师父在做。在这以后的日子里我把小同修当作自己的孩子，每天照顾他，每天跟他大量学法炼功，到整点就发正念清理迫害他的一切邪恶生命与因素，而且每天都有十多名同修来学法发正念，他的身体恢复的很快。小同修在法上提高的很快，认识到了被迫害的原因，太执着上学了，根本想不起修炼了，被邪恶加重迫害。有时我家活太多的时候，小同修就到我妹妹家中，因妹妹也是同修，我们互相圆容，小同修身体恢复后，决心和我学做资料。他在我们这里住了一个来月，一切恢复的挺好现在每周过来帮我做资料。还有流离失所的、病业的同修我都接到我家来住。因为我家不但环境好，同修整体配合的也很好。有条件的同修接外来的同修到自己家去住，有的给买所需用品，有的拿出钱帮助同修，外来同修亲身感受到了整体的圆容，同修之间的信任，大法的美好充份的展现出来。这更增强了同修努力修好自己，破除一切邪恶安排，做好

师父交给的三件事的信心。我悟到：当一个修炼的人真的放下自我，去掉私心，心里想的就是同修的提高、整体的升华，众生的得救。这正是：「伟大的法、伟大的时代在造就着最伟大的觉者。」（《精進要旨二》〈弟子的伟大〉）

但是我按师父的要求差的还很远，自己决心在最后的修炼路上勇猛精進，成就师父所要要的，跟师父回家！

由于写作水平差有写不好的地方，请同修慈悲指正。

向慈悲伟大的师父合十

向主办书面交流会的同修合十

向全世界各民族的同修合十

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

平稳证实法 尽心救众生

文 / 山东潍坊大法弟子 亦真

【明慧网二零零八年十一月二十五日】

尊敬的师父好！各位同修好！

一九九九年元旦，我有幸步入了大法修炼的行列。风风雨雨中到今天已经走过了近九年了。我想借第五届大陆大法弟子书面交流会的机会，向师父向同修汇报一下自己的部份修炼经历和点滴体会。

一、用笔证实法

我从某大专院校中文系毕业的，师父说：「万古事 为法来」（《洪吟二》〈戏一台〉），那么我们在常人中所学一定是为法来的。很早我就想用写文章来证实大法，可由于自己搁笔多年，再从新提笔，还是觉的有些困难。我想大法是超常的，没上几天学的同修都能不受常人观念制约写出好文章来，更何况学过写作的人呢？我们区有不少同修的修炼历程可歌可泣，但有些事迹仅限于本地同修间小面积交流。如果能把同修的故事写出来，发到明慧网让更多的人知道，那不是能更好的弘扬大法，救度众生吗？

二零零三年初，我主动找到本地的一位同修阿姨，准备写写她的事。（因为她经历的魔难很多，几乎每次都能正念闯关）和她谈了我

的想法，同修爽快的答应了。她将自己证实大法、救度众生的事生动形象的讲给我。在听的过程中，我被同修不畏生死证实大法的壮举深深的震撼了，每一件事，每一个细节都让人感动。正象师父所说的，每个人的修炼历程都能写成一部书。采访完老同修，回到家和母亲（同修）谈自己的感受，她提醒我千万不能有崇拜同修的心。我将文章写好、整理好大约用了三天时间，整理的过程就好像是将一颗颗珍珠打磨串起的过程，更是磨炼自己心性的过程。不久文章《某某阿姨的故事》在明慧网上发表了，并且还被登载在当时的明慧网、正见网、新生网文章选编中。看到自己写的文章被明慧采用，心里激动不已，明白慈悲的师父是用这种方式鼓励我写下去。

紧接着，在同修的介绍下，我采访了一位在煤矿工作的同修，将他严格要求自己、开创出良好工作环境的事写成一篇证实大法的文章，不久又发表了。当同修夸赞我时，心中美滋滋的。但很快我意识到这是在常人中长期养成的虚荣心，爱听好话的心在作怪。实际上不是因为自己的文章写的好，而是同修按法的标准做的好，我们配合的好，所以文章才能发表。再说我们有什么技能，也是师父给的，你达不到法的要求还不行呢，有什么可炫耀的呢？

二零零三年初冬，听一位老同修说起她家乡的一名残疾人的神奇修炼经历。我就有把她的故事写出来的想法。于是热心的老同修带我来到了她的老家——离我们这大约二百多里路的一个村子。晚上，我们来到一位协调人家里，她去找被采访者——春英（化名）了。我和老同修坐在大炕上说着话等她来，不一会儿，门被轻轻推开了，走进一位小巧玲珑的大姐，大大的眼睛写满了坚毅与沉稳，我发现她已将干活穿的鞋子脱在门外，是光着脚走进来的，而且要在地上坐，看的出，她怕弄脏同修家的地面和大炕。我和同修连忙把她让到炕上，她象拉家常似的谈了她当常人时的悲惨经历、得法后由残疾人变成健康人的巨大变化，道德升华后给她心灵带来的平静祥和以及面对迫害时的坚定正念。我被她的故事深深感染了。回家后，我花了整整一个星期的时间才完成《春英的故事》，自己觉的很满意。文章交给能上网的同修后，我天天盼文章发表。可左盼右等，文章如石沉大海，毫无音信。我发现自己强烈的人心，求发表的心不就是求名的心，想证实

自己的心吗？找到自己的执著后，渐渐的就将此事放下了。过了一段时间，有同修通知我去她家装订真相小册子，去到一看，原来要装订的正是《春英的故事》。重读变成铅字的文章，虽然我表面上不动声色，但内心还是不免有点高兴，我立刻意识到这颗不应有的心，并很快平静下来，不再被它带动了。可能是考验我这颗心是否去干净，后来教我打印技术的同修，曾当我面对此文大加赞扬（她不知是我写的），并极力推荐我多打印这种小册子。听着她的赞扬，我的心很平静。我清楚这不是偶然的，是冲着我的人心来的。师父曾告诫我们：「作为一个修炼者，在常人中所遇到的一切苦恼都是过关；所遇到的一切赞扬都是考验。」（《精進要旨》〈修者自在其中〉）

写曝光邪恶、揭露迫害的文章更是大法弟子义不容辞的责任，因为我们区会写文章的同修少，我主动承担起用笔曝光邪恶的工作，写这方面的消息要求比较高，既要及时，又要事实确凿，来不得半点马虎。特别是我们是大法弟子，文章并不是单纯为曝光而曝光，而是通过此事解体另外空间的邪恶同时达到救度众生的作用。所以几年来凡是发生在我们本地的迫害，我都能及时准确的做好报道。第一时间将迫害消息发往明慧网。有时为了解清楚事情的准确信息，我要认真跑好多趟，找当事人的亲属或知情者核实事件的细节，因为我们必须为法负责，为众生负责。

二零零八年初，我们区一女同修被派出所邪恶绑架，几个小时就被迫害致死。得知消息后，我抑制住震惊和悲愤，第一时间赶到被迫害同修的妹妹（同修）家，想详细了解事情的起因和经过。但令我失望的是，因为人心的阻挡，她没有去派出所，也没去看姐姐的遗体，具体情况她也不清楚，只是从别人嘴里听到过只言片语。说话间，可巧的是她外甥来了，我知道这是师父的安排。我从她外甥那，了解到了更多的实情，当天晚上就将消息写好，快速发往明慧网。明慧网很快将迫害消息发布出来。我第一时间下载此文，以最快的速度排好版，用了大约三个多小时的时间打印出来，迅速分发给周围几个学法点的同修。他们很快就将这则消息发给了不明真相的群众。

因为知道的事情不全面，后来我多次找到同修妹妹从法上交流。为更好的救度世人，我又就此事写了一篇评论文章，更进一步揭露邪

党对大法弟子的迫害、对众生的迫害。很快两篇文章同时在《明慧周报》上发表出来，我们当地又制成当地的曝光邪恶的彩色传单大面积散发，在群众中反响很大，有力的消除了邪恶，在救度众生中起到了巨大的作用。

二零零二年，我们区公安局国安大队一恶警头目，邪气高涨，在迫害大法弟子中首当其冲，许多同修都曾惨遭他的毒打迫害。为了清除解体干扰救度众生的邪恶，我和同修共同搜集了此恶警的种种恶行，整理成文，做成一篇有力曝光邪恶的文章。明慧网发表后，资料点及时做成传单，在我们区广泛散发，有力的震慑了当地的邪恶，此恶人很快就被调离了国安大队。这正是：「神笔震人妖 快刀烂鬼消」（《洪吟二》〈震慑〉）。

今年三月，我们区两同修被邪党非法劳教本已到期，却被他们村邪党书记以奥运为借口，非法将夫妇俩劫持到洗脑班迫害。我和同修交流后，认识到不能任由邪恶迫害，必须立即制止。我上网查了一下，没有任何二人被迫害的文章或消息，我快速写了一篇短消息发到明慧网。有同修建议应写一篇较详尽的文章曝光邪恶，于是我先找这个村的协调人交流此事，我们都认识到了通过此事能更好的救度当地的民众的作用。协调人和另一同修共同回顾了同修夫妇这几年来遭受的迫害，我将她们的叙述按时间先后整理好，以最快的速度上网。明慧发表后，我们又尽快制成传单在当地散发，制成不干胶在本村及周边村张贴。后在同修的建议下，我们本村同修开了一个小型交流会，共同认识到整体配合，整体提高的重要性，并且大家都认识到营救同修与救度当地民众的密切关系，在法上提高了认识。同修们分工合作，发正念，讲真相，又在本村及周围的七、八个村子散发了另一同修写给村书记的劝善信。不久同修夫妇获释。此事见证了大法的威力，见证了大法弟子整体配合的威力。

二、建立家庭资料点

二零零三年，就有同修建议我成立家庭资料点。但在怕心的阻碍下，没能在法上认识，自己一直不敢承担此重任。二零零四年初秋，又有两同修向我提起此事，我的心动了。我想修炼的路上没有任何偶然的事发生，为什么同修都希望我做资料呢？表面上是他们觉的我各

方面条件合适，实际上任何事情不都是师父安排吗？于是我接受了同修的建议，当时心里还是感到压力很大。第二天懂技术的同修就带着打印机、耗材等物品来到我家，正好我丈夫出差不在家。当时他对我修炼还不是很理解，特别对我被迫害失去工作一事，一直耿耿于怀。但我却对他很有信心，因为几年来，我一直没间断给他讲真相。同修耐心的教会了我打印方法及简单的维护方法，我将同修教我的每个步骤都一一记录下来，同修在我家教了两天就离开了。当我独立操作时，问题却出现了，正在我不知如何下手时，八岁的女儿跑过来，替我按了一下键盘，问题很快解决了。原来同修教我时，女儿一直在旁边好奇的看，所以在关键时刻帮了我。我真切的体会到师父对弟子的呵护是无处不在的。更让我感激的是随着家庭资料点的建立，师父让我心想事成。因为是家庭资料点，很多事情都要当着丈夫的面做，不可能背着他，而且我也很想能得到他的帮助，经常设想：如果他能帮我买耗材，送资料，那该多好啊。但这要建立在他明白真相的基础上。可能因为我对丈夫能明白真相很有信心，就在我不断的讲真相的过程中，他竟在我开始做资料大约不到一个月的时候走入了大法修炼的行列，这是事前我没想到的，而我先前对他的设想也就顺理成章的得以实现了。从此我们夫妻俩一直配合做大法工作。通过此事，我对「修在自己，功在师父」（《转法轮》）的法理，有了新的体悟。

就在我的打印工作逐渐熟练时，却来了一个不大不小的「考验」。我远在外地的姥姥要过九十大寿了，一直帮我做资料的母亲准备利用祝寿时机讲真相，救亲朋。就在她动身的前几天，我忽然产生了一念：她这一走，可别出什么事。这一念，仅仅一闪现，却包含了多少怕心与依赖心啊！虽然过后自己就把这看似不经意的一念完全忘记了，但还是被邪恶钻了空子。

记的那天母亲刚走了一会儿，正在做资料的我突然听到敲门声，正好打印机打印完设定的纸张，刚刚自动停下。我将工作间（卧室）的门关紧，从防盗门内往外看，原来是单位书记。我就放心的打开了防盗门，没想到，打开门才发现，在楼梯的拐角处还跟着几个人。书记赶忙向我介绍，说区「六一零」的「领导」来看你了。我意识到现在关门已来不及了，再说也不符合常理。我就大大方方的把他们让进

来，请他们在客厅坐下。心中不断求师父加持，决不允许他们进工作间。他们和我寒暄了几句后就直奔主题，问我是否还炼法轮功，我说：「炼！这么好的功法为什么不炼。」我借着他们的话题讲述我得法后的身心变化，在工作中的优秀表现和领导同事对我的高度评价。一边讲一边发正念解体他们背后的邪恶，不允许他们靠近工作间。因为当时电脑、打印机都开着，真相资料摆了一床。谈话间，「六一零」头目起身走到另一间卧室门口看了看，又转身到客厅书橱前装作很自然的样子问这问那。我不断发着正念，尽力保持心态平稳。正在这时，书记的手机响了，她刚要到工作间去接听，突然她又下意识的退回来，到另一间去了。我知道师父就在我身边。另一个「六一零」人员，忽然发现挂在客厅墙上的师父法像，因为挂的高，他踩着沙发往下摘，可怎么也摘不下来。我说：这是我们的家，你不能动人家的东西。看他邪恶的举动，考虑到资料点的安全，我在心里发一念：必须让他们快走！我立刻站起来说：你们既然没什么事，我还有急事，需要马上出去。边说边打开了街门。他们听我下了逐客令，你看看我，我看看你，极不情愿的站起来，自我解嘲的说了几句就离开了。

当天晚上，一同修把我叫到她家，说有个我认识的外地同修来了。我和她交流了此事的经过。她善意的给我指出了我没修去的人心：一是怕心，二是争斗心，三是求安逸心，表现在出事前我因贪睡，晚上十二点正念，有六、七次没发了，四是保护自己的私心，五是依赖心。就因为有这么多人的人心，才让邪恶钻了空子。如果没有这些心，邪恶根本不敢到家来。事后才悟到，那天晚上是师父的精心安排，让同修帮我及时找到了漏洞。

后来我学会了上网，每周自己下载《明慧周刊》、《明慧周报》及小册子等。从二零零五年秋开始，我又负责给七、八里地外的农村小资料点送U盘，里边是下载好的大法资料。每周一次，风雨无阻。我一般骑自行车晚上送，每次都要经过村边的一片坟地，而且此路段没有灯光，阴森森的。虽然修炼了，走到此处还是有点打怵。每次都会对自己说：你是大法弟子，怕什么！我发现只要自己心态平稳，路过这里时，身后总会出现汽车或摩托车，它们的灯光为我照亮眼前的路。

每次网上公布发正念的通知，抱着为法负责的心，我和丈夫必定要求自己第一时间送到能送到的同修手里。特别是建立本地站内信箱后，发正念的通知经常只要一发现，我和丈夫毫不犹豫，立即行动，快速将能通知到的同修通知到，从不耽搁。有时我们一晚上跑相隔十几里路的七、八处。更历练人的是，有的时候今天才通知下去，说不定明天又来新的要求，那我们就再从新通知一遍。从没有感到辛苦。

虽然我们当地小资料点不少，但能上网的同修少，会打字的更少。我又主动承担起本地同修上网文章的修改和录入工作，因为我没有接受过专业培训，打字很费时，有时一篇稍长一点的文章要打好几天，短的也要打几个小时才能完成。丈夫看我忙不过来时，会主动过来帮忙。特别是三退名单上网，他几乎全包了。

尽管证实大法工作很忙，但是我从未在学法上放松过自己。严格要求自己在保证学好法的前提下，做大法工作。因为师父要求我们必须是大法弟子做大法工作。我要求自己上午学法，下午工作。特殊情况下，上午工作，下午学法。晚上有时间的话，还是学法，或者做其他的大法工作。再忙再累也必须学完法才休息。每天保证发八、九次正念。几年如一日，没特殊情况从不间断。正因为有学好法的保障，我家的小资料点，一直平稳的运作着，在救度众生中发挥着不可估量的巨大作用。

三、到偏远地区救度众生

从二零零一年起，我和母亲（同修）就利用休假时间到偏远的故乡讲真相，救世人。刚开始时，只局限在亲朋间，后扩大到广大的乡邻。我们每年都要回去几次。我曾把救人的经历写了题为《走亲访友讲真相》的文章，在明慧网上发表。

《九评》发表后，有一年多时间，我没回去了。二零零六年大年初二，丈夫和我回到我的家乡劝三退救人。因为有前几年讲真相的基础，很快就把我的叔伯叔叔、大爷几家人劝退了。第二天，告别了他们，我们又驱车来到几十里外的姑姑家。（事前没有联系）「不巧」的是，姑姑一家人全去我姨姥姥家（我父亲和姑姑的姨妈家）拜年做客了，只剩表弟在家。于是我们也决定去，因为我和姨姥姥家已多年没走动了，不知路。表弟就带我们来到我姨姥姥家，路上很自然的给

表弟讲了真相，退了团。一进姨姥姥家发现，不只是我姑姑一家人在场，姨姥姥的所有亲戚几乎都来了，坐了满满一屋人。我心里一下明白了师父的慈悲安排：今天之所以到这里来，是让我们在有限的时间里，救度更多的有缘人啊。暗暗想，我们今天来对了，谢谢师父。因为亲朋多，分了男女两桌酒席，我在女桌。餐桌边，亲戚们谈笑风生，共叙思念之情。我边吃菜边发中午十二点正念，解体在场所有人背后阻挡他们得救的邪恶。然后我借她们的高兴劲儿，趁势给他们讲了「天灭中共退党保平安」的消息。因为姨姥姥全家人和姑姑都信某某教，所以刚开始讲时，姑姑她们表示不接受。我说：「退党和信耶稣不抵触，我是为你们好。信仰是要专一的，信什么就专信什么，你不能既信某某又信共产党吧？这不是脚踩两只船了吗？何况共产党做了那么多伤天害理的事，咱们可不能替它顶罪名。」姑姑听我说的在理，就退出了邪党组织。针对他们的信仰，我又对众人讲了《圣经启示录》上就有「退党、退团」的内容，九十多岁的姨姥姥连连点头称是，其他人也随声附和。然后我又分别问了她们是否入过邪党的组织，给入过的做了三退，什么也没入的，就告诉她记住「法轮大法好」，并送给她们真相资料或大法护身符。

吃饭的间隙，姨姥姥的儿子，我的表叔，以主人的身份，表示对我们远道而来的欢迎，主动过来和我拉家常。当说起我死去的父亲时，他老泪纵横。我没有被亲情所带动，我清楚那是他明白的一面在流泪，知道我们是为救他们而来的。当我给他讲了真相，并劝他退出邪党组织时，他高兴的用「成功」的名字退了队。可让我挂心的是，男桌上的其他亲戚，直到下午散席，我一直都没机会讲，他们就要走了，怎么办呢？（丈夫因和他们是第一次见，也没好意思开口）可能师父发现弟子救人心切，于是事情又有了戏剧性的发展。一位男亲戚提出：能不能让我们用车顺路捎他们几人回家？这正中我下怀，师父为弟子想的太周到了。我们便顺理成章的送他们回家。在车上，我有充份的时间给他们讲了真相，每人送给他们一本《九评》，他们高兴的接过去。帮他们顺利的退出了邪党组织。送到家，又给其中一表叔的家人办了三退。另一亲戚热情的邀我们去他家坐坐，因为天色已晚，为赶路，我们谢绝了他的邀请。现在想起，觉的很遗憾，没能给

他家人当面讲真相。

此次回老家除了救亲人外，我还了解到一个情况，就是我的故乡比较偏远，很少见到大法真相资料。我和几个同修交流了此事，我们决定利用晚上时间自己开车去那里大面积发放真相救人。第一次去时，我们做了充份的准备，虽然约定去的时间，天下大雨，我们还是坚定的去了。乡间道路泥泞难走，但我们都抱着救度众生的慈悲之心，互相配合，四个人一晚上发遍了六、七个村子也不觉的累。当天晚上顺利返回。第二次，我们去发了《九评》、《风雨天地行》和真相小册子，虽然过程中遇到了几次干扰，但我们能及时找自己，在师父的慈悲加持下，晚上十二点之前就赶回了家。

我真诚的希望我的父老乡亲得救，希望所有有缘人得救！

谢谢师父！谢谢同修！认识不当之处，请慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

心系众生救人急

文 / 黑龙江大法弟子 心吉

【明慧网二零零八年十一月二十五日】

尊敬的慈悲的伟大的师父好！

全体同修好！

感恩师父的慈悲苦度，感恩师父给大法弟子开创的明慧交流园地。特别是中国大陆的大法弟子在那种残酷迫害下能够整体交流、整体提高、整体升华，是多么珍贵呀！抱着这样的心态我参加写了第五届大陆书面交流会的征稿，与同修交流，意在共同提高。因为修的层次有限，文化低，不正的地方，恳请慈悲指正。

一、心系众生、救人急

我有幸于九四年八月五日在黑龙省哈尔滨冰球场参加了师尊的法轮功传授班，得此高德大法。得法后我看到了人生的光明之路返本归真，这就是我选的路。

一九九九年「七·二零」迫害开始，黑云压顶形势巨变。我没有丝毫的动摇。抱定放下生死之念站出来护法。我明白护法是一个大法

弟子的天职。我放下剜心透骨对亲情的执著两次去北京证实法。去北京之前，我望着走路都发颤的九十高龄的母亲，我无数次的问自己：法大？家大？没有这洪大的佛法就没有众生的一切。怎样的选择？当我哭着睡着的时候，我听到了一个从那遥远天体传过来的慈悲的声音：路是自己走，舍了吧！三天后我毅然踏上了去北京的列车。

从此我走上了艰辛的证实法之路。其间两次被劳教迫害，承受很大。由于自己对如何破除旧势力的安排，法理不清，法没学透，人心重，这条路走的是跟头把式的。尽管如此，对于信师信法从没有过问号，抱定修炼的路一走到底。因为我明白我是历史上就定下的大法徒之一，我的生命不只属于我自己，而是属于宇宙众生的。做不好时，真是无颜面对这一切呀！走到今天，我更知道一个大法弟子的历史使命有多重！师父在《放下人心 救度世人》中说：「大法弟子不要辜负了正法中赋予你们的伟大责任，更不要使这部份众生失望，你们已经是他们能否走入未来的唯一希望，因此所有的大法弟子、新老学员，都要行动起来，全面开始讲清真相。特别是中国大陆大法弟子，人人都要出来讲，遍地开花，有人的地方无处不在。」

在《向世间转轮》中师父说：「人不退出，那就是它的一份子、一个粒子、它组成的一部份，也就成了众神消除的目标。当人类这一幕开始的时候，是不会再有机会给人了。」这些经文我学了几遍，悟到大法弟子讲清真相救度众生这件事是必须要做好的，责无旁贷。

二零零五二月份，我从劳教所回来，在家集中学法排除了精神上、身体上的种种干扰。清明节过后天气渐暖，街上人多了，我就开始出去面对面讲真相劝三退了。老伴知道后说：你可要注意安全哪！别出去讲啦！我非常理解他的苦，我说：放心吧！我一定注意安全。你也别管我了，今生今世我就是为这来的。同时我更深深的知道，世人不可能带着兽印进入未来。怎么办？我有一张嘴，那就是持之以恒的天天出去讲。当年我们地区大法弟子洪法背着放象机组建炼功点时不管酷夏寒冬，走遍二十八个公社、村、屯基本没有空白点，不到一年，城乡上万人修炼法轮功，发展迅速，为今天的救度世人奠定了基础，那就是人传人，口传心授，大道无形的路。

我走向街头，走后市场、商店、学校，医院，车站，找老邻居，

找同学、找同事、找亲属。那时我的劳保工资每月二百八十元钱，除用在大法上我积攒了几个月的钱，去了千里之外三十多年未见面的叔伯伯家中做三退。哥哥家地处偏僻，大法弟子少，大法资料也少，我和七十多岁当过兵的哥哥长达几个小时的交谈，最终哥哥点头了，让我教他背「法轮大法好，真善忍好」。我把小册子，真相护身符留给他们，他全家十九人三退。

熟人讲完了，就讲不认识的陌生人了，这个过程是有难度，要放下很多的人心，如：怕心，爱面的心，为难的心等等。我也有过失落悲观、麻木，我无数次的跟师父说，也和自己说：放下自我，放下自我，我就圆容师父要的，就做大法弟子该做的。一个大觉者可以为宇宙苍生舍命的，这不是一般放下生死的境界，而是大法造就的无私无我先他后我正法正觉的最高境界呀！讲清真相、救度众生的过程，不就是锤炼自己走向这一境界的过程吗？眼看着被邪党毒害的中国民众，眼看着迷中不知危难的世人，生命明白的一面眼巴巴的等着我们去救度。想到师父的苦度、众生的期盼，在这正法最后时刻还有什么障碍不能破除，还有什么人心执着不能去呢？是法给了我慈悲，是法给了我智慧。

二、做到是修，修的过程就是溶于法、同化法的过程

下面我就讲一讲我是怎样讲三退的。

一、出发前先发正念；解体一切阻碍世人得救的邪恶生命与邪恶因素。出去三退要讲仪表，语言祥和、慈善。选择好对陌生人的称呼，拉近与世人的距离，使人有亲切感。三退要避免重复。

二、去掉分别心，不分穿着长相年龄。大约是二零零六年春天，我在路边看到一位六十多岁的农夫老头，弯着腰拉一车半冻的大粪，缓缓前行，我顿升悲悯之心，几步走到跟前说声；老大哥，歇歇吧！他停住了脚步，于是我向他讲了大法真相，他半天说了一句：胳膊扭不过大腿呀！没用，你离车远点吧！臭啊！我哪管臭不臭的，一心要把真相讲明白，我接着说：是啊！人随王法，草随风，可什么是对、什么是错得知道哇！炼法轮功的都是好人，真、善、忍是教人学好，向善的，干啥抓去给迫害死啦？共产党不讲法律，老大哥，你就在心里记住：法轮大法好，保命保平安吧！将来人有灾难哪！他接受了，

并退出了团、队。

还有一次，在菜市场一位八十多岁的老太太领着一个姑娘，我向她们讲了三退，姑娘退了队，可这八十多岁的太太没念过书能入什么呢？可细问起来，年轻时在生产队当过妇女队长入过团，并同意三退。我体会讲三退要细心不漏掉一个有缘人。

三、有一线希望绝不放弃

那是在一家医院的门口站着一个人五十多岁的男子，我过去叫大一声：大兄弟，请记住法轮大法好吧！将来天灾来时咱保命保平安吧！他点点头，接着讲三退并问他有没有人象我这样告诉你，他说：没有。他入过团，也同意退出。可一问贵姓，他立刻推我：你快走吧！我说：给你起个假名吧！他又说：不行你走吧！我站着没动，心想，这是一个有希望的生命，不能放弃！他见我不走，又推我走，我自语道：没能救了你我怎能走啊！这时我灵机一动，问他：兄弟你们哥几个？他说：哥俩。你排行老几？他说：老二。我马上说：就叫二小吧！把团退了。他说：行！我长出了一口气，心有点累，可我终于把这推了我三次的人退下来了。

四、对有其它信仰的人如何讲

我就告诉他（她）我的师父都说耶稣是伟大的神，你信仰什么没关系，知道大法好就行，并退出有神论组织，众神都得保护你平安多好。一般也能接受。

还有不停步听你讲真相的怎么办？那就拽着胳膊跟着讲，有时一个人要跟出几十米远才能讲退下来。碰到说我们反党搞政治的，就讲：不是我们跟共产党过不去，而是共产党容不下法轮功，信仰无罪，它害死那么多好人老天不容，天要灭它。

五、在三退中遇到麻烦向内找修自己

到了二零零七至二零零八年，我与甲同修结伴讲，我们配合默契。记的有一次，在路边讲真相与一个染了黄头发的女人擦肩而过，当时我俩继续向别人讲真相时，黄头发女人从我身后突然窜出，拿着手机横眉立目说：「你还传法轮功，我报你，我报你，我跟大半天啦！」我当时没有害怕，我笑着告诉她说：妹妹，记住法轮大法好吧！保平安。黄发女人大叫：你还说，我报你！这时甲同修走过来搂

着我说：走！我俩边走边发正念，我回头一看黄头发女人走了。同时我俩向内找，我找到了自己有分别心，什么样打扮的人都该讲真相，同时我动了人念，「对黄头发的人不敢讲」。就这一念，邪恶就利用她吓唬我。所以无论做大法的什么项目，都要用正念。过后有点后怕，老回头看这黄头发女人跟没跟上来。甲同修比我正念强，说：谁敢跟！我们有师父法身有正神有护法跟着，我们是做最正的事。和甲同修比我找到了自己的差距。我体会到炼功人要时时保持正念，才不会被邪恶钻空子。

还有一次三退的人数很少，只有九个人。到中午赶到家发正念还得给老伴做午饭，在回家的路上，心想再退一个凑十个多好，这时看到一个十七、八岁的小伙子，我刚要讲，小伙子大声骂了一句：滚。真象一盆冷水浇头，心里难过，我这六十多岁的老太太让一个孩子骂这样，可我还是祥和的说：孩子呀！阿姨为你好啊！你怎么还骂我呀？他用缓和的语气说：你走吧！我边走边发正念边找自己，有凑数的心，问自己为什么凑数？有名利心、显示心。谁一问退多少？十个比九个好听。基点不是救人，所以遭骂。多么肮脏的心理，这一骂把这一切心都骂没了。在以后讲真相中心更纯净了。只遗憾由于自己心不正没能把他讲明白。

六、对不同文化层面的人讲的方式也不同

有一次，我在菜市场买一个中年男子的辣椒，差三角钱找不开，我说不要了。中午男子抓了一把辣椒给我，并说：现在这人一角钱都是好的，你这三角钱就不要了？我一看讲真相吧！我一问这人是长春人，职业是记者，退休了，到我们县城郊区租了一个大棚种菜、卖菜。我一听是长春人，很感亲切，因为师尊就是长春人，我就问他，长春出了一位最伟大的人听说过吗？他说不就谁谁吗？（说师父的名字）我不信那套！我脑海里马上闪出一念，又一个无神论受害者。我说：大兄弟，你是记者多好的职业，你有知识，有文化。不信那一套可不行，法轮功传遍全世界，被那么多个国家和人民所接受，那可不是简单的事情，就中国不让炼。大兄弟，我个人对神的理解很肤浅，在这浩瀚的宇宙中有无数的星球，神就是这些星球中的高级生命，他智慧、境界远远高于人类，被人称为神。这有什么迷信的？外星人的

飞碟来去神速，科学杂志都报道过。谁都知道。兄弟，记住：法轮大法好，退党保平安吧！他说：《九评》我都看了，行！我听你的。我说起个笔名吧！他说用真名。

讲三退起名我一般都问对方贵姓？叫什么名，只要明白真相都告诉你。个别害怕的，你就认真给他起个名字，尽量不要雷同。我在讲真相中就是加强世人信神的底线，破除无神论。世人的心都随着你的心动。

大法弟子讲真相是善的体现，无论做大法的哪一个项目都用纯净的心、无私的心去做才真的伟大，每当讲明白真相世人真诚感谢你的时候，我才感受到溶于法中的祥和慈悲与神圣，才体会到自己生命存在于世间的价值。

我坚持天天出去讲真相，劝三退，已有三年半的时间，每天上午出去讲，午间回来发正念，下午、晚间学法（个人与集体学法结合起来），有时也出去散发真相材料。挤出时间做好家务。我更知道只有学好法、多学法，才能讲好真相，讲出的话才有力度、才能救人。作为大法中修炼的人，无论做什么，不在方法的本身，而在于心，做是表象，动的什么心才是实质。

在讲真相上，无论春、夏、秋、冬没有特殊情况我是不肯耽搁的，有两次我浪费了劝三退救人的时间，这两次都是身边同修被恶警抓捕，我就两次去外地姐姐家住，一住就是十多天，这就耽搁了许多人的三退，回家后我做了个梦，梦见自己在飞奔的火车上，守在车门旁，时刻准备下车，一下了火车我就买了坐汽车的票。又梦见自己骑自行车在泥道中骑，可自行车又掉链子，我又喊谁帮我呀！这时又来一个人帮我上好车链子骑上自行车就跑。于是我又跑步追，边跑边喊：给我车！那人站住了，我也醒了。醒后我什么都明白了。从此，我再也不心如浮萍了，也没因外在变化而动心了。奥运期间，我的心很稳，心里就一念：开不开与我没关系，我就抓紧讲真相劝三退救人。甲同修一直与我在一起做，甲同修正念强，法理清，这是我不及的。这也许是师父的安排吧！感恩师尊的慈悲点悟。

「目前要做的一件重要的事就是如何救度更多的众生，这也是当前大法弟子圆满过程中要完成的。这是大法弟子的使命，是责无旁贷

的，必须得去做、必须得去完成的事情。」（《二零零七年纽约法会讲法》）不管讲真相救度众生有多长时间，我都要坚持去做，我知道这段时间是极其珍贵的。有同修说我劝退多少多少了，可与师父要求的、期望的相差太远太远。在正法修炼中做了一点点而已。有时也有懈怠之心，心性表现上如常人，我就一次次看师父「对澳洲学员讲法」的录像。每次看都有新的体悟。师父的一个手势，一个表情都深深的打动着我的心，我要更精進，与同修们一起突破人心障碍，走出来讲清真相，劝三退，多多救人，一定要完成史前大愿，乘上满载众生的法船，跟师尊回家。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

我的修炼之路

文 / 大陆大法弟子 善纯

【明慧网二零零八年十一月二十五日】我是九四年得法的。由于九九年「七·二零」之前和平修炼时期始终坚持集体学法、炼功，经常与同修交流、切磋、参加各种大型洪法活动及修炼心得法会，对大法的理解和认识不断提高和升华，心性变化也很大，打下了比较坚实的个人修炼基础。所以当魔难来临时，我没有惊慌失措，没因任何困难和理由中断过修炼的步伐，一直平稳的走在师父安排的修炼路上。师父在《精進要旨二》〈路〉中说：「作为修炼的人，没有榜样，每个人所走的路都是不同的，因为每个人的基础不同、各种执著心的大小不同、生命的特点不同、在常人中的工作不同、家庭环境不同等等因素，决定了每个人修炼的路不同，去执著心的状态不同，过关的大小不同，所以在表现上是很难找到别人给铺好的路，更不可能搭上便车。如果真有铺好的路与顺风车的话，那也绝不是修炼了。」那么我的修炼之路又是怎样的呢？十四年的修炼经历，三言两语是叙述不完的，下面仅从自己体悟较深的几个方面概括的向师尊和同修汇报一下我的认识和体会。

一、走出人来，证实大法

九九年「七·二零」江氏集团开始非法镇压法轮功，我和其他学

员纷纷去省城和进京上访为大法说句公道话，有的达到了目地，有的没达到目地，也有的以集体炼功方式证实大法。但由于当时情况紧急、突然，邪恶的气焰嚣张，加上当时学员还不够理智成熟，一批批学员被抓、被判，有的遭受到的迫害很重、有的甚至失去了生命，对大法的损失很大。看到大法被破坏、师父被诽谤、同修被迫害，我们回来后心里很着急，下一步应该怎样做？这样下去何时能把法正过来？经过与同修多次交流、切磋，大家认为：必须尽快让各级官员和百姓了解法轮功真相，知道法轮大法是正法，才能制止迫害，尽快恢复修炼环境。我们是大法弟子，决不能让邪恶继续破坏大法，也决不能到监狱、劳教所里去受迫害，那些地方是关犯人的，而不是我们修炼「真、善、忍」的好人呆的地方。所以要采取理智的方法去证实大法。

我首先建立了家庭资料点，与几个同修保持单线联系，做出的资料自己用一部份，给同修一部份，但我没说资料是我做的，同修也没问，以至于在一段时间内同修都不知道我做资料。做资料用的钱都是从自己的收入中拿，至于花多少我从不算计，我觉的这是一个大法弟子应该做的，也没有必要去显示自己做了什么，因为我们不是干常人中的事业、不是为了圆满、不是为了证实自己，而是为了澄清真相从而维护大法。修的怎么样，师父都在看着呢。在工作和生活中，我利用一切机会澄清法轮功事实和真相，对见不到面和不方便直接讲的同学、同事及直接的和间接的亲朋好友就寄去真相资料。特别是公安部门、派出所、政府机关部门邮的多一些，本地区的邮完了就往外地邮，那时公安还没有查封信件，基本上都能邮到。后来有了光盘，就把光盘夹到贺卡里邮，经反馈消息知道也都邮到了，而且效果很好。

我曾听收到真相的人说：「镇压法轮功肯定是错了，早晚得给平反。」后来公安开始查大法弟子的笔体和指纹，把有的同修找来写字、按手印，我就跟同修说：「我们不能给他们写字，也不能给他们按手印，要想办法回避他们。谁来敲门也不要给开。」结果也没有公安来找我们写字、按手印。为了不被查出笔体，以后我写信封时，就用各种不同的笔体写、用不同的邮票、不同的信封、到不同的邮箱邮，一个邮箱少邮几封，并且经常收集反馈信息，再根据世人的接受

能力更新内容。就这样在我市很大范围内，不少人看了真相信，了解了真相，证实大法的效果一直都不错。

我和身边的几个同修一开始就比较注意用理智和智慧去讲真相、证实法，而且我们这个小整体的同修每天学法和炼功都坚持的很好，比较注意心性上的修炼，看到谁有了不足，就及时指出来，遇到难题大家商量解决，相处的非常融洽、配合默契、做事平稳，所以很长一段时间内没有干扰。后来又有了新的资料点，我与其他资料点有了联系，经常互相帮助、互相补充。有的资料点被邪恶破坏，同修被抓，那里的众生等着知道真相、同修等着看师父新经文和大法资料，我就主动补充、接替一段时间，等到新的资料点建立后再换人。那时候经常有新经文，大法资料更新很快。我每天除了学法、炼功（后来又增加了发正念）和简单的家务外，其余时间基本上都用在了证实大法上。对年、节和常人的娱乐我都不热衷。当然，为了最大限度的符合常人社会修炼，有时也应付一下，免的常人不理解而影响到讲真相。那时，经常有同修被抓进看守所和被劳教，同修被迫害的消息接踵而来，每听到这个消息都是对自己的一次考验。是继续做还是停止做？我深知大法的要求应该是继续做，我也深知自己的怕心还没有修去，有时，调整几天心态，从学法中和与同修交流中又受到了鼓舞，增加了勇气，恢复了正常的状态。当在法理上提高和升华快的时候，修炼状态就非常好，什么忧愁和烦恼也没有，也想不起来害怕。我曾几次到看守所和劳教所看望同修，以送衣物为由智慧的将师父新经文送到同修手里，使同修受到鼓舞，重新振作起来，没有掉队。我还到被抓的同修家看望他们的家人，在经济上帮助他们，给他们以安慰，使同修亲属很受感动，对我们证实大法由不理解到不反对和支持。

二零零二年夏天，一个资料点的同修被恶警抓捕牵扯到我，当时我还不知道公安在到处抓我，直到它们找到我住处的头一天，师父通过常人对我点化，我及时悟到后，把屋子收拾干净，离开了生我养我的故乡。

二、四海为家，以苦为乐

坐在远离家乡的列车上，我感到这几年来头一次这么清静。利用这个时间，我回顾了一下自己走过的路：八年来，在师尊佛法的指引

下，我从一个业力满身的常人、从对人生意义的迷茫，到学法得法、明确人生的真谛，身心健康、道德升华，幸福的走在返回真正家园的修炼路上。现在，为了继续走我所选择的修炼之路，为了随师正法把众生救度，为了不使邪恶旧势力对我的迫害得逞，我不得不舍弃在常人中的一切去过流离失所的生活。远离往日的同修、远离熟悉的故土，离开了集体的修炼环境，将会遇到怎样的艰难困苦？今后的路怎样走？我能否经的起磨难与考验，从逆境中重新振作起来走正自己的修炼之路？这些都是未知数。思考着，师父的讲法显现在眼前：

「『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》）是啊，常人为了养家糊口挣大钱，还能抛家舍业、背井离乡去打工，我一个修炼人为了随师正法、救度众生，做这么高尚、伟大的事情又有什么放不下的呢？

「人家说：我来到常人社会这里，就象住店一样，小住几日，匆匆就走了。有些人就是留恋这地方，把自己的家给忘了。」（《转法轮》）人类社会到处都是我们的修炼场所，到处都有我们救度的众生，只有正法结束、修炼圆满，我们才能随师返回真正的家园。此时，我的心豁然开朗，有一种非常轻松和超脱的感觉。我很快调整好自己的心态，就当自己云游了，游到哪就修到哪、讲真相救众生做到哪，有师在，有法在，有坚修到底的信念在，到时一定会「柳暗花明」！

果然验证了师父的话，在外地我很快就结识了新的同修，及时看到了师父的新经文。就这样，我又溶入到了正法进程中。一切如故，只是时间变了，地点变了，人物变了，这又算的什么呢？只要我坚修大法的心不变，能做我该做的事，其它都是无所谓了。以后的日子里，我把这里看作是自己的第二故乡，象在家时一样，每天按时学法、炼功、发正念，很快就适应了这里的生活环境。但是，由于没有工作，在经济上比较紧张，眼看从家里带来的钱越来越少，为了节省，自己尽量省吃俭用，有时一个月的生活费只用二、三百元，吃的家常菜是土豆、白菜、萝卜、咸菜；穿的很少买，到了换季不得不买

时，就买便宜的。因为我以前在个人修炼时期把吃穿方面的执著心已经修的比较淡了，所以这些对我来说也并不觉的怎么苦，我感觉苦的是在这里一时人生地不熟，自己又不便于暴露，所以面对面讲真相较难。我心里很着急，不能总是在家呆着呀。除了自己发真相资料外，同修发资料人手不够时，我也随着一起去了几次，那时真相资料很少、不够发，我就利用在外的方便条件又开始给家乡和各地的熟人邮真相信，连续邮了好几年。当地同修写信为了不暴露笔体，我就主动给写信封。在当地邮信不方便邮的，就托同修到外地去邮，给公安局和「六一零」人员多次邮有针对性的不同内容的信，为了内容更加具体、有说服力，加上一些实例，用手书写，他们收到后明白了真相，加上当地同修不懈的讲真相，不少公安人员对法轮功由不理解到同情、不参与迫害，上级来令就走走形式，应付应付，使当地讲真相的环境比较宽松，近几年来，没有再发生过绑架大法弟子事件。

平时我比较注意用大法的标准严格要求自己，经常提醒自己不要起安逸心。即使逢年过节当地同修与家人团聚的时候，我也与平时一样照常做「三件事」，没有什么「年、节」的概念，别人看电视、吃喝玩乐的时候，我正有时间发正念、发资料。我感到逢年过节发正念心格外静、能量场格外强。我想，在这一点上在家同修也有他们的烦恼，花费好几天的时间与常人消磨时间多么的无奈，在外的同修倒是偏得，能促使我们尽快的去掉常人心，这不是一件大好事吗？师父说过常人的理都是反过来的，吃点苦不是坏事，不正是我们修出清净心的好机会吗？这样想的时候，就没有什么寂寞的感觉了。现在我已经过惯了这种清静的生活，吃惯了清淡的饭菜。

为了使自已不被各种执著心干扰而懈怠，不让思想业力有空可钻，不浪费宝贵的时间，我经常在做家务时听大法歌曲，悲壮的音乐使我经常落泪，感人的歌词使我备受鼓舞，常人肮脏的东西无法钻入我的脑海。以前我爱唱恶党歌曲，有时不自觉的就哼了出来。自从有了大法歌曲，我学唱了许多，走路、办事就在心里唱，有时没人就唱出声，再也返不出恶党歌曲了，有力的解体了自己的党文化思想，净化了灵魂。就这样，我的状态一直不错，头脑中杂念很少，与常人说话时思想纯正，给人坦率、憨厚的感觉，常人很愿意与我接触，讲起

真相来也就容易的多了。在家的同修看到我的心态很平静，可能不太理解，有时问：「你真的不想家、不想孩子吗？」我说：「我的生活很充实，整天都有做不过来的事，真的很少有时间去想。」这不是能装的出来的，人的外在表现能体现出内心的反映。一位流离失所、十六岁的小同修写过一首诗《游》：「四海为家修炼人，云游十方逍遥神。顶天青松雪中立，同庆同祝同颂春。」真实的体现了大法弟子博大的胸怀和高尚的情操，每当听到女高音歌唱家唱的这首歌曲，我都深有感触。当看到其他流离失所的同修不适应环境、有时情绪低落时，我就用师父的法理开导他，「不记常人苦乐乃修炼者」（《洪吟》〈跳出三界〉）。他说，这些道理我都明白，可总是有一种压抑感，整天除了大法的事，见不到熟人，也没地方去，太枯燥了。能象在家同修那样自由自在的有地方去，堂堂正正的讲真相、救度众生多痛快！我说：「现在就是正法结束了，让你马上回家去过常人生活，你觉的还有意思吗？师父为了带我们回家、为了救度众生付出了一切，『不出洪微不罢休』（《洪吟二》〈难〉），我们做这点事、吃这点苦算的了什么？与师父将来给我们的果位相比真是太微不足道了。现在众生还没救完，回家还得受迫害，也达不到救人的目的地，你就安心在这做好『三件事』吧，在哪做都是一样的。」以后我们经常互相勉励，共同配合，与当地同修互相补充，为那个地区的救度众生做了应该做的。

几年中由于种种原因我搬了三次家。但自己没有被困难锁住手脚，师父也给我安排了几个真诚待我的同修，经常在法中和生活各方面帮助和鼓励我，使我没有消沉下去，始终对修炼、对生活充满信心。几年来不管怎样忙，我都一直坚持每天学法一讲以上，有时间还学其他讲法；全球大法弟子每天早上三点五十的晨炼基本上一天不落；发正念每天保持八次以上。在师父呵护下，我现在有了一份适合自己的工作，经济上宽松了，但我还象以前一样不随便浪费，而是尽量省下钱来用到证实大法中，用到救度众生中。当我打听到了远方同学的住处，就不远万里坐火车去拜访、劝退；一时去不了的，我就邮真相资料，而且不止一次的邮，或通过联系别的同修去做。我也有「想家」的时候，但不是想念自己的亲人，我经常在梦中与以前的同

事、同学讲真相、劝三退，醒来悟到：他们可能都是我世界中的众生，我以前在家时没来的及走访到，现在好几年没去了，他们可能还没得救呢。我很着急，再拖下去，一旦正法结束就没有机会了。于是我利用偶尔几天的闲暇时间抽空回去，捎上真相资料和光盘，当场劝退。时间紧，要走访的人很多，几次我都没回家看看自己的亲人。我曾坐在路过父母家门的公共汽车上而没有下车，我告诫自己：我是来救人的，不是来探亲的。坐在车上、望着父母家的方向，我仿佛看到父母理解的向我微笑，我也不自觉的笑了，没有苦的感觉。（父母都是同修，有师父呵护不必挂念）不知为什么，每当我走在第二故乡的路上，就觉的这儿的路特别熟悉，这儿的人也特别亲切，好象以前在这个地方住过似的，我想：我们为了大法不知转生过多少生多少世了，也许以前我就在这里转生过，能在这个地方呆这么长时间，说明我与这里有缘份，这里一定有我的众生。现在，我把第二故乡看成是自己的家，安心地在这里做着师父要求的「三件事。」

三、走正自己的修炼之路

来到第二故乡后，为了不给当地同修带来麻烦和干扰，也为了安全方面的考虑，我吸取了在家时的经验教训，只与少数几个同修单线联系。当时我的认识是：随着大法弟子的成熟、随着正法形势的需要，做真相最好是「遍地开花」，明慧网也是这么提倡的，不必搞「大帮哄」，只要按照师父的要求，达到救人的目地就行。正如师父在《洪吟二》〈无阻〉中所说：「修炼路不同 都在大法中 万事无执著 脚下路自通」。修炼的路上没有榜样，不能效仿别人，更不能依赖别人。只有以法为师，走自己证悟的修炼之路，才能体现出未来大觉者的威德。这不等于自行其事，当整体需要的时候，就要毫不犹豫的配合、协调和补充。我始终坚持在家时的原则：我们修的是自己，救的是众生，证实的是大法，不求回报、不图虚荣、不走形式。真正做好「三件事」，才不愧于「正法时期大法弟子」的光荣称号。有的当地同修听说有外地同修来了，出于好奇和关心，总想打听打听，接触接触，我遇到了就善意的向他们说明不想与更多人来往的原因，只与他们在法理上切磋，不谈或尽量少谈生活上的琐事和其它一些与修炼无关的事，免的互相干扰，生出常人中的是非，影响同修们的修

炼。遇不到的听了别人说什么不理解的话，我也不去解释和分辨，我只是默默的做我该做的事。当然我也没有忘记向内找，自己到底有什么不足，还有哪些地方没做好，以后注意做好。

我在发资料、光盘前一般都首先摸清要发的地方是哪个单位的住宅区，看好地形，再根据居住人的情况选适合的内容发。楼房每个单元只发几家，过一段时间再发另几家。（白天、晚上都可以发）平房都是晚上发，每家发一份，放到院子里面。为了不浪费资料，我经常注意观察和了解当地的真相内容，别人发过的就不重复了，别人没发过的就多发，别人没有的就补充。在当地还没有《九评》的时候，我们几个同修就开始有计划分片发了，开始量少，就每个楼（或每趟房）只发一本，撒的面积较大，当地光盘少，我们就多发光盘。后来当地资料多了，就到边边角角不易人去的地方发。大街边的门市房最难发，白天人多，晚上灯火通明，就选下雨天、大风天、大雾天等恶劣的天气发。如，零七年正月十五下了场几十年来罕见的大雪，每个门市门前都堆了象小山一样高的雪，利用那些天的早晚两头，每个门市房都发到了，满大街的人知道了「天要灭中共，退党、团、队保平安」的消息，为当地同修面对面劝退打下了基础。

随着对环境的熟悉，我现在也象在家同修一样开始走出来面对面的讲真相、劝三退。我当常人时是个不善言谈、不爱串门唠嗑的人，现在却利用买东西的机会有意结识了一些常人及他们的亲朋好友，经常与他们来往，逐渐开始面对面的讲真相。在这方面我觉的不如当地同修做的好，因为他们看我说话是外地口音，由于对恶党的惧怕就不太敢信任我，所以有时一次、两次的一下子劝退不了，只能多次做。但我已经开始突破了，也劝退了几十人。如，我买菜时结识了一位农村妇女，我们俩相处很好，她还请我到她家去做客，我把资料和光盘送给她，给她全家办理了退，她丈夫还曾经是个恶党的村支书呢。还有一位农村妇女与我有缘，一来二往的，她还向我要资料和光盘在她家周围发，为救度那里的众生助大法弟子一臂之力，给自己选择了美好的未来。一次，我买布，与卖主谈的很融洽，以后当我路过时就进去坐一会儿，经过几次把她劝退了。我知道公共场所遇到的人多，以后我还去，结果又遇到了她的亲属，也被我劝退了好几个。至于真

相纸币，我已经用了两年半了，开始是自己用水笔写，后来有了印章就印，几乎是每次买东西都花，用特别破旧的钱配着花，个体摊位、超市都花，有时本不想买东西，为了花真相纸币，也买点儿，在每家都买一点儿。

虽然我穿戴比较简朴，但与常人接触时注意整洁、干净，言谈举止端庄、和善，尽量体现出大法弟子的慈悲与尊严，给常人一个好印象，不给大法抹黑。有的常人对我说：「看你这个人挺善良的」，或「你这个人真好」。一次走到一个水果摊，我想利用买水果的机会讲真相。我请她给我装水果，自己并不动手捡。她边装边说：「现在象你这样不计较的人太少了，那些当官的、有钱的人买点东西斤斤计较，越有钱越怕吃亏。」我马上顺着她的话切入话题，讲现在共产党贪污腐败，使人的道德水准下滑，你们做买卖的挣点钱也不容易等等，她很愿意和我唠，我就趁机给她讲了真相、劝三退，正当我要她起化名的时候，又来人买水果了，她说：「下次再说吧。」为了让她顺利办理三退，回家后我为她准备好了化名，过了几天又见到她，经她同意给做了三退，她连声说「谢谢」。还有一次买粮，与店主拉了几句家常，她就说我挺善良的，我说你也挺善良的，我就愿意与这样的人打交道，然后讲了我为什么这么善良，是因为修炼法轮大法，我如何如何在法轮大法中受益，她开始很害怕，我就没马上讲三退的事，只讲法轮大法的美好，启发她的善心。以后我又连续几次去买粮（每次少买点），把真相给她彻底讲明白，最后她主动的三退了，还要我有时间给她姐姐也讲一讲。

在讲清真相、救度众生的同时，我始终不忘修心，因为我们这一法门就是直指人心，到任何时候都不能忘了这一点。特别是象我这样流离在外的大法弟子，如果走的不正，更容易被邪恶钻空子而遭迫害。对我来说主要是在生活和经济上存在着考验。因为我没有了工作，同修很热心的帮助我，经常问我需不需要钱、物等，我始终坚持说不需要，如果需要的话，我会向你们求援的。几年来，我从没向同修借过一分钱，也没向亲属借过一分钱，都是用自己当初从家里带来的钱，和自食其力挣来的钱，由开始的「专业」修炼，到现在象正常在家同修一样一边工作、一边修炼，最大限度的符合常人状态修炼，

为自己开创了一个新的修炼环境，没有走入极端而给生活带来困境影响修炼，也让同修少操一些心而不受我的拖累。在开始的时候，有的同修主动给我送衣物、被褥等生活用品，我当时也确实没有，只好收下。后来我有了工作，生活条件有所改善，对同修的馈赠我都婉言谢绝，有非要给推辞不下的，我就通过别的方式偿还，并告诉同修，我现在能维持正常生活，请不要再破费了，把钱都用到证实大法上、用到救度众生上吧。

这里我也想与同修说，不要轻易在同修中动用金钱，搞常人式的礼尚往来，虽然都是修炼人，因为层次不一样，心性也不一样，时间长了，你多我少的就容易引起心理不平衡，出现常人式的矛盾而干扰我们的修炼环境。同修之间的帮助是可以的，我很理解同修的热心和真诚，但也要对同修负责。对困难的同修，不是特殊情况或急用，尽量不要动用金钱，捐赠实物、帮助找工作都是可以的。给钱习惯了就滋养了同修的执著心，使他不能够按照师父的要求走正，对他的修炼并没有好处。如果同修是由于上述原因而生出执著心掉下去，那我们岂不是干了一件坏事吗？只有从法理上帮助同修才是最好的、最正的。对常人中的亲朋好友也是一样，为了讲真相、劝三退，可以与他们进行必要的礼尚往来，其它不必要的就不能太执著了，因为我们的时间有限、经济条件有限，有的同修想为大法捐款可是没有经济条件，而有条件的同修有时把钱都浪费在与常人的往来上，让人看起来很心疼，这就分不清轻重缓急了。常人需要的是保命，给他多少金钱他得不了救，还浪费了救别人的钱，给他大法、给他生命才是最重要的。在这一点上我希望我们同修都能走的正一些，用一颗纯正的心去救度众生。

由于时间有限、篇幅有限，我就先写这些。以后有时间、有机会我会更详细、更具体的写。有不正确的认识请同修批评指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

十年风雨路 信师信法行

文 / 广东大法弟子 柏松

【明慧网二零零八年十一月二十五日】我从前练过很多种气功，也研究过很多年周易，因此对人生有些了解，但更多的是产生了很多或很深刻的疑惑，始终不得其解。一九九五年，一次偶然的机，在一个小书店看到了《中国法轮功》（修订本），我翻看介绍说是性命双修的气功功法，尽管我对性命双修并不是很明白，但我从心里认定这是个好气功，买回后大致浏览了一下说明，做出一个决定：这是个好功法，要保存好，等退休后好好炼，就存放起来了。现在看来，这个决定简直太可笑了，可当时我就是这样的糊涂想法。由于我当时一心一意想怎样赚钱，对于这个走入修炼的机遇，没抓住。但是，就因为我认为是好功法，要炼，师父便做了种种安排，让我真正的走入大法中来。

自九二年一月，我从北方调动工作来到广东，已经多年没回老家了。九七年底，母亲执意要来广东看我，父亲阻拦不住，只好与其同行。在我的印象中，母亲身患严重的糖尿病和骨质增生，不能远行，尤其是她那连大医院都久治不好的长满骨刺的双腿，在家中挪动一下都很痛苦，到外面走动更要坐残疾人车由别人推行，怎么能够出远门呢？我去接站，却看到母亲红光满面稳稳当当的走在我前面，那架势，哪里是个七十来岁的重病女人呀，分明五十多岁嘛。我极其惊讶，问她吃了什么灵丹妙药，母亲告诉我，是因为炼了法轮功使身体康复的。我回家立即找出《中国法轮功》（修订本）问母亲，是不是这个？母亲说是，叫法轮大法，还拿出《转法轮》给我看。两个通宵，我看完了《转法轮》，心中的激动无以言表，埋藏在心中久久不解的一切人生疑惑完全得到解答，我知道这就是我寻觅多年的佛法啊！那个后悔呀，怎么就把法轮大法当作了普通的气功呢！当初怎么就没把《中国法轮功》（修订本）好好的看上一遍呢！我下定决心，今生今世，一定修炼法轮大法到底！

就这样，从一九九八年三月一日我正式走入大法修炼，至今已经十年有余。回想走过的修炼路程，有沐浴佛光的殊胜景象之美好，也有久渴突饮甘泉之美妙，更有那剜心透骨刺激心灵去除各种执著心的坎坷辛酸。当一切过去后细细思量，其实就是个如何信师信法的实践过程，「整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。」

（《转法轮》）下面，我从几个方面谈谈自己的修炼心得，与同修交流切磋。

一、实践实修，割舍名利

九七年末，我关闭了自己那个亏损的公司，把仅剩的十万元资金全部投入股市，打算先暂时以炒股票维持生活的来源。所以在九八年三月一日我刚走入大法修炼之前，每天就是泡在股市里炒股票。我早就认识到炒股票其实是一种「合法」的赌博，国内经常出现炒股票倾家荡产后跳楼的悲剧。如今我要修炼了，按照真、善、忍的要求，就不能干赌博当然包括炒股票的事，我炒股票赚了，可能有人炒股票赔了，而且我还要失德，修炼人失德怎么还能修炼呢？这时，我思想中的斗争是比较强烈的，由于原单位倒闭，我在九六年就成了失业者，自己开个公司不赚钱关了，妻子自从北方随迁来广东也只是挂靠在某单位，无法正式安排工作，仅靠打临工才有微薄的收入。如果我不炒股票赚点钱，家庭的生活、女儿上大学的费用靠什么贴补呢。我思来想去的好一阵，还是下定决心，为了修大法不能炒股票，决定退出股市！可是，我已经在股市赚了一万多元，怎么退呢，把赚的钱拿走吗？我想还是不行，应当还给股市。于是我就买了一批高价股守仓，待其跌掉我赚的钱时，清仓退出，只从股市拿走自己投入的资金。说来也是神奇，没多久，我妻子的工作关系在叔叔帮助下得到正式调入，有了真正的工作，工资待遇都增加了，我也在女儿帮助下找到了适合的工作，有了收入，家庭的生活有了保障。这一切都是我修大法后才有的福份，妻子从我个人的变化看到了大法好（如脾气变好，身体健康等），如今又见证了大法的神奇，不久也走入大法中修炼了。

九二年初在我调来广东之前，叔叔曾经向我和父亲借过钱，我与父亲凑钱一万二千元借给他，那时在内地能拿出一万多元是很不容易的，这些钱其中七千元是我出的，五千元是父亲出的。九九年初，叔叔由于在我们夫妻工作调动中付出很大帮助，就主动和我讲，借我的七千元钱不还了，只还借我父亲的五千元，我二话没说就同意了，还向他表示了对我们帮助的帮助。并将此事电话告诉了父亲，父亲虽然不很高兴，但是在我的劝说下也就平息了。二零零三年末，父亲需要钱装修房子，向叔叔讨还这笔五千元钱（此时叔叔已经有几百万的钱

财了），叔叔却告诉父亲说，钱早就还给我了，让父亲找我要。父亲打来电话责问我为什么不早将叔叔还的钱邮寄给他，使他又向人家讨债，多不好意思！我当时没往细想，顺口就回答说叔叔没把钱放我这呀。父亲立即发火了，要再给叔叔打电话质问。我突然想到自己是大法弟子，这件事情的发生绝对不是偶然的。我马上对父亲说，让我想一想，可能是我忘记了。放下电话，我就和妻子同修商量怎么办，是对父亲实话实说，还是认可替叔叔还钱？如果对父亲实话实说，从人的表面看是实话实说，但是从大法的法理上看就不一定是实话实说了。也许是我们以前欠叔叔的，今天他这样做是不是让我们还债啊？即使是他侵占这笔借款，他不是拿德和我们人中的一点利益做交换吗？作为大法弟子，应当怎么做，师父在《转法轮》第四讲中不都讲的很清楚吗，我们大法弟子，需要做的就是如何实践实修的问题。从法理上我夫妻俩都能认识到不要执著名、利，可是真要拿出五千元替人还债，而且还要背负贪污老爸钱的坏名声，心里可实在如刀子扎一样痛，一夜都没睡好觉。尽管第二天我们给父亲邮去了五千元钱，化解了这个矛盾，可是很长时间内总是有种被诬陷的不平衡心理在作怪，其实就是那个维护自己名、利的不好的物质还没去干净。

如今回过头再看看上述发生的事，这算的了什么呢？可当时就是心痛的很呀，又是思前想后，又是反复讨论，割舍对名、利的执著竟然那么难。现在我悟到，作为大法弟子，不论处于多大的名、利

「难」中，只要能按照大法的要求实践实修，都能过的去，就看你不想过，想过，你就能冲破那个名、利对自己的控制，冲过去那道坎，那个名利的执著就会被基本去掉。因为「割舍非自己 都是迷中痴」（《洪吟》），失去的都是业力和宇宙败坏后形成的变异的为私的物质，绝非是自己在人中应得的名誉和利益。

二、顺其自然，口断执著

既然修炼了，就必须按照法的要求做。我知道大法修炼不能喝酒，但是，我却对酒有着非常强烈的欲望，在喝酒上就是师父所说的「不喝连饭碗都端不起来，不喝就不行」（《转法轮》）的那种人，而且爱喝高度白酒，各种香型的白酒都爱喝，啤酒只能当茶水解渴喝。中午和晚上必须要喝白酒，有时夜间睡觉醒来也要拿白酒喝上一

杯。现在修炼了，就必须要把酒戒掉。可是，我实在不想戒掉酒，甚至竟然想：如果又能喝酒又能修炼大法多好啊。当然，这是不行的，师父说：「为什么有些大道修炼要喝酒呢？因为他不是修炼他主元神，是为了麻醉主元神。」（《转法轮》）我们是大法修炼，修炼的是自己的主元神，不能喝酒。可是我的酒瘾太强烈了，为了满足自己的强烈喝酒嗜好，我就一下子买了好多瓶高度白酒，心里想我在戒酒之前多多的喝，赶快喝个够。没过两天，在喝酒时突然喉咙极其刺痛，我以为吃鱼时喉咙扎刺了，张嘴叫妻子看，妻说没什么，很正常。我使劲大口喝了杯水，没什么感觉，以为是偶然吧，就又接着喝酒。只要一喝酒，喉咙立即就非常刺痛，不能喝，而喝水吃饭就没事，我突然明白了，不能再喝酒了。以后见到酒尽管心里还有点瘾，但马上就抑制这个念头，一直到一年后喝酒的执著才被去干净，再看到什么好酒时就没有任何感觉了。

对于肉的欲望我也是很大，猪羊牛鸡鸭鱼肉都爱吃，特别爱吃炖肉，越肥越感觉好吃。而且我还会做几种好吃的猪肉大菜。不敢喝酒没多久，有一天，我突然想，现在我不能喝酒了，不知道哪一天又不能吃肉了，最好在能吃肉时要多吃些。由于我悟性不高，没吸取戒酒的碰头教训，又一下子买回十多斤猪肉，用传统方法加工成过油肉，再做成传统大菜，当我吃第一口时，竟然吐了出去，满嘴的生腥肉味。我很吃惊，怎么做坏了？可是我的妻子和女儿却吃的津津有味。我问她们好吃吗？回答说很好吃，我又明白了，不能吃肉了，需要去吃肉的执著了。过了大约半年时间，一天，在单位吃午餐，不经意中吃到一块肉，不感觉生腥味了，突然又能吃肉了，可是却不那么好吃了，也不想主动买肉吃了。

就这样，酒、肉的执著去掉了，而这种执著的去掉是从法中体现出来的。我悟到：真心修炼，要顺其自然，凡事不可执著，任何执著，法都会给你暴露出来，让你看到，并给你一个状态表现，就看你明白不明白，你明白了，悟到了，而且还要做到，这样，就能够突破那个执著的束缚。

三、走出人来，突破情痴

二零零五年初，女儿也走入大法中来了，成为我的新同修。女儿

此时都二十六了，到了「女大当嫁」的年龄，我对她择偶的事情看的很重。从法理上我知道作为真正修炼的人，从修炼一开始，师父会给弟子从新安排人生的路，那当然也就包括未婚弟子择偶的安排。也就是说，只要能够顺其自然，精進实修，正念正行，一切都是水到渠成，根本不需要我们自己人为的去追求。虽然从法理上我们明白，但是要真正做到放下各种执著可就不是那么回事了。

由于女儿身材高挑，长相比较好，工作能力也较强，亲朋们对女儿都是赞扬的多，我也产生了常人的认识，对女儿提出了择偶的条件：首先道德要好无劣迹，长相要端庄，而且学历要本科以上，身高要一米八以上，有房有车经济条件好等等。

突然有一天，妻子的一个朋友说给女儿介绍一个对像，是北京某某大学的硕士毕业生，搞建筑专业的，身高、经济条件、外表都很好，与我们提出的条件完全吻合。我和妻子很高兴，动员女儿去见面，见面后女儿对其长相不满意，说不符合介绍人说的如何如何好。我和妻没有对长相再坚持要求，还劝导女儿，说其它条件都好，长相差点不是坏事。在我们的劝导下，女儿同意继续谈下去。不久，女儿又获知对方不是北京某某大学的硕士毕业生，是西北某市建筑学院本科生（小伙子并不知介绍人把他的情况错误的告诉了我们），女儿对此很不满意，认为长相差点已经将就，其它方面应当好些，现在学历又和介绍人讲的相差一个大台阶了，不想继续谈了。我心里也有些不舒服，多少有点被欺骗的感觉，但是考虑到女儿年龄大了，还是劝导她，说对方的经济条件还不错，身高也有一米八多，文化程度也还是可以的，而且对方向女儿表示不反对大法（女儿在与其交谈时，已经向其讲了真相，当时并未表示退出，双方停止谈朋友后，女儿以普通的身份才把其劝退）。

我夫妻俩还是想促成女儿的婚事，尽力劝说，女儿又继续与对方谈下去。就在俩人都有成的想法，需要各自家里父母同意时，小伙子的父亲却突然坚决反对，提出我女儿的属相（羊）不好，说属羊的儿媳妇会给男方家带来败运，无论什么人劝说，其父亲决不让步，就这样，这件事情莫名其妙的停止了。

事情发展到这一步是我们想象不到的，真如一闷棍打在我们的头

上，为什么会是这样？当我们静下心来向内找时，仔细回想这段时间以来，我们夫妻俩的所作所为所思所想，让我吃惊，由于人的情太浓，使我们已经远远的偏离了大法，也对女儿同修走师父安排修炼的路造成了严重干扰！通过不断的学法，不断的向内找，我们还找出很多需要修掉的人心，如对女儿的溺爱、怕女儿受委屈、怕女儿找不到对象、左右女儿达到我们要求的虚荣心等诸多人心，这都是「情」在我有漏的各个方面的具体反映。当我认识到这些心必须去掉时，就感觉好象突破了一大层封闭的物质，心胸豁然开朗，对师父「顺其自然」的法理有了更深的认识，也进一步悟到了师父要我们「从人中走出来」的更深内涵。

还有，对于我们五十岁左右的人来说，人情执著里的色和欲的这种执著也是有的，虽然不如年轻人那么重，也是必须要去掉的。我感觉这个东西在我的微观隐藏的很深，时不时的就向思想表面反映，不注意就会被干扰，为了不受其干扰，我去发廊理发不让洗发小姐按摩，在家时电视基本不看。二零零四年初的一天，在学法中头脑突然一震，从法中悟到这决非修炼人的行为，而是宇宙法定给人和动物的繁衍方式，从此彻底断绝了夫妻之间的情欲。我和妻子同修珍惜久远结下的同修缘份，互相关心互相督促，生活非常和睦。二零零五年，我认识的几个比较年轻的同修被邪党非法绑架了，他（她）们都曾经与我一样被邪党非法关押过多次，这次又被绑架，根据他（她）们的情况，我判断一定是在夫妻之情欲上被邪恶钻了空子，抓到了迫害的理由。我立刻找到有这些问题的同修，与其交流我在这方面的心得，并提出必须断绝夫妻之情欲的忠告，同修们都对我的看法表示了认同。

总之，十年的修炼过程，好象就是不断的去除各种「情」，从人中走出来的过程，总感觉一直在去除「情」，可也总感觉在方方面面都一直存在「情」，总也去除不干净，总也是不能从人中彻底走出来。但是，给我的体会就是对于人的「情」，只要你真正的注意它、真正的时时抑制它、清除它，就能达到不受「情」的干扰和支配，思想和行为就能基本达到清净，慈悲之心也就自然生出，言行就能基本达到法的要求，逐渐的就「已经」从人中走出来。

四、信师信法，去除怕心讲真相

一九九九年七月二十日前，我每天早晨四点半至六点半在炼功点炼功，晚八点至十点集体学法，白天抽时间听师父讲法录音，时时事事用大法要求自己，不论在家里，还是在社会，与人为善，干什么先为他人着想，很快就得到家里和周围人们的赞扬。尽管我家的生活很简朴，但是我心情很舒畅，知道自己为什么而活，可喜自己能够得到大法。得法前我又黑又瘦，多病缠身，得法修炼的几个内，我的体重就从一百三十斤增长到一百五十斤，身体白白胖胖，健康年轻，根本不象四十五、六岁的人，人家都说我也就三十六、七岁。就这样，我每天从早到晚的作息似乎成了程序，炼功-工作-学法，遇事向内找，事事按照真、善、忍严格要求自己，感觉每天都在长功，师父在《转法轮》以及其他讲法中论述的很多大法修炼的现象在我身上都有很明显的体现，如通大周天会往起颠、开顶、三花聚顶旋转、看到另外空间等等。这些，让我沐浴在师父佛光普照下，实是无以言表之殊胜美好。

一九九九年七月二十日，江氏流氓集团与中共邪党不顾民心悍然发动了对大法的迫害，从这天起，整个大陆陷入了史无前例的红色恐怖中，人人谈法轮功色变，处处都有大法弟子被打、被抓、被关押。在这铺天盖地的邪恶迫害面前，我也与其他同修一样对修不修大法有个认真的思考与坚定过程。我在深思后的决定就是：不管是谁说什么，我就相信这个法，谁也不能剥夺我修炼大法的权利。我还悟到应该把大法受到的迫害告诉世人。虽然我当时能有这样正确的认识，但是在那种极其恐怖、几乎天天都受到骚扰、恐吓、时时处于监视情况下，如何走出来，我还是感到压力极大。开始，我只是告诉接触到的周边人大法如何好，我们是被冤枉的，是被迫害的，讲的很辛苦，效果也不理想，其实这都是由于我学法不够、求圆满的心和不想吃苦的心很强烈、自我保护的心也很强烈、修炼状态差造成的，导致在一段时间里遭到了多次迫害，甚至摔了很大的跟斗。二零零三年初，我在同修的帮助下获得了上动态网的方法，明慧网发表的同修切磋文章和证实法的事迹，对我鼓励很大，对照自己找找，实在是扎心的羞愧！通过大量学法，正念逐渐强起来，真正认识到作为正法时期大法弟子

的伟大使命决不是个人修炼圆满问题，救度众生才是我们来时的洪愿。从此，我的修炼状态逐渐恢复和稳定，在做「三件事」中也逐步的走向成熟。

不久，我应聘到一家装饰品销售店工作，该店地处偏僻，每天接触的来店顾客不多，但这些顾客基本都会操作电脑，也都有自己的电脑，我就利用这个条件用光盘讲真相。我把明慧网上的真相资料和破网软件「自由门和无界」分类刻录成光盘送给有缘人。以后又把《预言与人生》、《见证》、《九评共产党》、《法轮大法真相》等集中刻录在一个小 CD 光盘里，在当面适度的与顾客讲真相后，不论其同意退出邪党与否，待人临走时都尽量把真相光盘让其拿上。在这个过程中，我遇到很多有缘人，或者是其闲逛「偶然」进店的，或者是其「迷迷糊糊」进错店来的，总之，他（她）们明白真相后都非常痛快的退出邪党集团，有的接过光盘连连道谢，我知道这都是师父安排来得救度的。

过程中也遇到一些受邪党毒害很深的人，我也明白这是旧势力搞的干扰或所谓的考验。一天，店里来了个女青年，我抽空问她：「小姐您知不知道三退保命的事啊？」「不知道，怎么回事？」女青年疑惑的看着我，这时我拿出真相光盘递给了她，就说：「这里有安全无病毒的上网软件，可以自由的看到真实客观的新闻资讯，你回家好好看看，很长见识的。」女青年接过光盘装进提袋，我又说：「为什么三退保命呢，就是中共几十年来反天、反地、反人类，迫害死中国八千万人，现在天要报应灭掉它了……」话没说完，这个女青年突然蹦了起来，向我大声说：「你反党！不要跟我说这些！」说完，光盘也没还给我气哼哼就走了。我立即调整好心态，长时间发正念解体那个女青年背后的一切邪恶因素，让她认真看光盘得救度。第二天，公司一个小姐来我这做事，突然拿出一个梨子让我吃，我马上联想到昨天那个女青年拿光盘走了，会不会向邪恶诬陷我反党呢？这个「梨」是不是让我「离」开的意思呢？又一想：不能承认这种考验，我在救度众生，任何邪恶生命，任何旧势力都无权迫害我！这一天，我有时间就发正念，真相照讲，光盘照发，结果什么事都没发生。

女青年事件后不久的一天，店外停下一辆轿车，下来两个中年男

人进店，我边陪二人看商品，边发正念清除这二人身后的邪恶因素，过了一会，我就照往常那样从问他们知不知道三退保命的事入手，给他们讲真相，讲的也比较全面，这二人含含糊糊没表示退出。当我送其出店门时，才发现他们车里有警服。而且这二人出店后在我店门外附近转转悠悠的不走，又回来看了我店门上的电话号码，就站在店外不远处打电话。这时，我立即回到店里背静处，盘腿立掌发出强大的正念，决不允许一切邪恶生命和旧势力干扰迫害。我又打电话告诉了妻子同修，她也帮我发正念清除邪恶。这一天，我除了必须做的事情外，有空档就发正念，有人来店还是照样该讲真相就讲真相，能给光盘就给光盘，最终还是平安无事。

自从师父肯定用纸币讲真相的形式后，我也开始采取这种形式讲真相，在花真相币的过程中，也同样体现出能否正念正行的问题。我和妻子同修去商场购物，一般每次控制在四、五十元内，然后分成两份付款，每人付十多二十几元，十元、五元、一元都是真相币，这样做可以更有效的多花掉真相币（如果一次付款比较多都是真相币的话，会给收费小姐压力太大，也不安全）。每次花真相币我们都发出强大的正念，「解体一切障碍正法的邪恶，清除收费小姐背后的共产邪灵和一切邪恶因素」，我注意到，收费小姐在收常人的钱时，五元和一元的纸币一般是不很注意两面都看的，超过五元面值的一般上下两面都要看的。但是，在我们强大的正念下，收我们的真相币基本上只看上面就直接放入钱箱了（有字一面冲下）。一次去某大商场购物，需付款三十多元，付款前我一直发正念，我给的是三张十元、一张五元、三张一元共七张真相币，收费小姐接过钱突然一下子把钱全翻了过来，一张一张的数，数完之后又仔细看真相币的内容。收费柜台外边就有商场的保安，当时我身后排着很多人，有人很惊奇的看收费小姐，空气都象凝固似的，我意念中打出大大的灭字，从收费小姐的头上向下落，平静的对收费小姐说：「请收下，把它给别人找出去，您就做了积大德的好事了，一定会有好报的。」收费小姐看完真相币又看看我，犹豫了一下，还是把真相币放入钱箱了。这样的有惊无险我遇到过四、五次。

现在回想起来，真是感到佛恩浩荡，师父时时都在我身旁，就看

我是否能做到法对我不同层次的不同要求。如果我在上述任何一次讲真相过程中正念不强，可能事情就不会是这样了。从中我也悟到，尽管在过程中有我今后需要注意的地方，比如讲真相中的心态、语气、花真相币的数量控制、收费人员的承受能力等细节方面需要总结改进，最重要的就是讲真相过程中一定要真正的信师信法，师父怎么说，我就怎么做，有师在，有法在，我是大法弟子，就做大法弟子应该做的事，不承认旧势力和邪恶因素的干扰迫害，清除怕心，让正念充实自己，就能安全，就能达到自己保护自己。讲真相发光盘是这样，使用真相币同样是这样。能做到，就符合了法对我不同层次的不同要求，就在正念正行之中了。

五、勇猛精進 去处贪图安逸心

女儿今年初结婚了，家中剩下我们夫妻二人，很清静。我夫妻俩收入虽然不高，但是我们没有常人的很多必须花费，如医药费、保健费、营养费、预防身后费等等，只有必需的日常生活支出，所以感到资金充裕，生活很好，除了做「三件事」外，就是琢磨如何生活了，没事就到处找大商场逛，想吃什么、想用什么就买什么，过的很安逸。

今年四川大地震发生后不久的一天，轮到该我第二天休，我就告诉店内人员说明天我休息，这时，有个小伙子就说明天他可能有事出去，要我能不能晚一天休，我说没问题，结果第二天他竟然什么事也没有，正常上班，只是使我推迟了一天休息。在休息的这天下午，这个小伙子打来电话告诉我说：「隔壁公司的人带了两个国安便衣警察来店里找你，他们手里有你给隔壁公司的几张光盘，中午来找你不见，下午又来检查，说你是反革命，把店里人吓了一跳，离开时把你的名片要走了，还说明天再来，你可要想办法啊。」

我立刻明白了，是师父让我推迟休息从而保护了我，使我避免了被绑架，当时我的感恩之情真是无以言表。趁邪恶还没找到我家之前，我只有转移到其它地方居住，于是便连夜通知了与我熟悉的几个同修，告诉他们不要再去我的单位找我了（我的家一直被邪党监视，同修有事找我都到我单位），就和妻子同修简单的收拾一下，来到附近的城市，刚好女儿的朋友家（女儿已经向他们讲了真相，都退出了

邪党集团)搬了新房,旧房无人住,我们就租赁住了下来,生活用具虽然简单,但主要的都有,事情就这么突然发生了,一切又这么井井有条。我知道,邪恶要迫害我,一定是我有什么漏被邪恶抓住把柄造成的,师父早就看到并对我做了保护安排,才使我免遭迫害。通过大量的学法,几天以后,我终于找到了这个漏就是自己心中不知不觉的产生了享受安逸生活的心,还觉的这是修炼大法应该有的福份,真惭愧呀。

来到新地方居住环境很陌生,虽然有语言差异的障碍,也是我新的救度众生的场所,我们每天的生活极其简单,吃的很简朴,上午把大部份时间用来学法,下午出去讲真相,晚上炼功。就在这样的修炼状态下,我很快去掉了享受安逸的执著,感觉精神饱满,浑身轻松。接着,我按照熟悉的方式,和妻子同修手工制作了大量的真相币,利用乘公交车、买菜、进商店购物等机会主要用真相币讲真相,口头讲真相为辅助。我还到各个集中的电子商场收集名片,将名片上的电子邮件地址分门归类,给他们发真相资料和破网软件的电子邮件,然后,再通过专用手机发短信通知其进入电子邮箱查看,效果很好。

目前我又回到了原来的城市(但不是原来的家),对我来讲不论在哪里,我都是大法弟子,按照师父的需要,按照法的要求,做好大法弟子应该做的,这就是我的愿望。多年的修炼使我深刻领悟:师父时时都在看护着弟子,关键就是弟子能不能及时归正、及时去掉执著的问题。我还悟到:师父怎么说,作为弟子就应当无条件的按照师父说的去做、去圆容,只要做到了,就是最好的正悟。

我的十年风雨路的修炼心得暂时就到此为止,本来我觉的没什么可写的,自己修炼很差,与精進的同修不能相比,但细细思量后,我突然悟到:我把自己的修炼心得写出来,并不是为了给师父看的,也不是为了交什么答卷,因为我的一思一念,一言一行,师父看的清清楚楚,神也看的清清楚楚,另外空间记载的也清清楚楚,我是正法时期大法弟子,应该给未来人类留下历史,也要给未来修炼者留下参考,这就需要正法时期大法弟子写出自己的修炼心得,并且,在写的过程中也是一次认认真真向内找、总结提高的修炼过程,是不能放弃的啊。

以上仅仅是我个人的心得体会，难免会有谬误，请同修以法为师，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）

协调中修去自我 圆容师父所要的

文 / 黑龙江大法弟子

【明慧网二零零八年十一月二十五日】由于我所从事的专业，在常人中养成了我行我素、反感被人「领导」、更不愿「领导」别人的观念；而且，向往人生的安宁诗意和美好、惧怕烦恼与伤害的根本执著障碍着我。在极不情愿的近两年的协调工作中，在心性的沉浮与砺炼中，我深切的感到，师父为了把我成就为新宇宙为他的无私生命、为了将我这个业力满身的人蜕变成伟大的神，真是费尽了苦心。

——本文作者

伟大的师尊好！各位同修好！

修炼多年，才蓦然醒觉：修炼中经历的所有关难与痛苦，都是为了「魔」掉我们在常人中所形成的为私观念；都是为了返还我们先天的纯真本性；为了同化宇宙的特性——真、善、忍！

由于我所从事的专业，在常人中养成了我行我素、反感被人「领导」、更不愿「领导」别人的观念；而且，向往人生的安宁诗意和美好、惧怕烦恼与伤害的根本执著障碍着我。在极不情愿的近两年的协调工作中，在心性的沉浮与砺炼中，我深切的感到，师父为了把我成就为新宇宙为他的无私生命、为了将我这个业力满身的人蜕变成伟大的神，真是费尽了苦心。每每想到：「我要把你带成啊。你哪里需要什么，我才要你去做的。」（《各地讲法四》〈二零零三年亚特兰大法会讲法〉）我便愧疚难当，双颊泪流……

放下自我、肩负起协调人的责任

我们地区整体上多年来一直是一盘散沙。由于怕心，学员间间隔很大，互不往来。每隔一时期，大资料点便出事，一旦出事就互相牵

连，损失惨重。整体形势处于一种恶性循环之中。

一次，我与一位大姐一同去了外地，在那里，恰巧遇到我们地区的另一学员。那里的协调人与我们三人交流，建议我们地区应改变一盘散沙的现状，让我们担负起协调人的责任来。我一夜未眠，有种种理由和借口不想站出来做协调工作：担心做协调工作有危险；担心做不好给法带来损失；担心整体上走偏自己对法犯罪；更担心「矛盾」中自己受伤害。可是作为大法弟子面对这一切又不能漠视旁观，就这样，在种种人心的执著与巨大的压力下，我与几位同修开始摸索着做协调工作。

我首先写了一篇与本地学员交流的文章，文中理性分析过去的教训与原因、对今后如何走正路、如何形成坚不可摧的整体、如何更好的助师正法、救度众生作了全面的论述。此文在明慧网发表；我们又建立了当地的共同信箱；我着手创编了《当地综合》栏目，将每期《当地综合》附加在每周的《明慧周刊》上，再将周刊放入共同信箱，作为当地学员整体交流的平台，及时发现和纠正整体上的不足，共同提高。

走正路，归正整体正法修炼形式

我们地区整体上由于多年来没能坚持集体学法，跟不上正法进程，对根本执著以及「个人修炼」和「正法修炼」认识不清。证实法工作中往往不能走正师父安排的大道无形的修炼之路，还是大部份学员等、靠、要，少部份学员大资料点超负荷运作的形式；在旧势力的险恶安排中突围、魔难重重。我曾试图努力使他们认清这些，却感到难之又难，便也作罢。

一、协调归正中忽视自身修炼的教训

去年秋天，一学员被绑架后，直接牵连到做资料和协调工作的大姐。我和一学员将大姐家的书籍、资料、打印机等连夜转移，翌日大姐家被非法抄家。大姐在重压下出现病状，一时间整体上举步维艰。我去大姐住所与她学法、交流、查找不足，当夜便在那里住下了。夜里我做了一个梦，梦中天空暗暗的，一神佛装扮的人坐在很高的台柱上，周围很多学员举着香跪在那里在虔诚的膜拜，香烟、雾霭萦绕，乌烟瘴气的。我对学员的举动很反感，便从她们身边避开，独自走

了。醒来后深知是点化我：学员在走旧势力安排的路，我却漠视旁观。当我和大姐学法的时候，我刚刚打开 MP4，还未选择具体哪个文件，屏幕上却赫然出现经文——《清醒》：「作为学员，你不按照师父的要求做，一定不是个简单的事情。旧势力对所有的大法弟子都安排了一套它们的东西，如果大法弟子不按照师父的要求做，就一定是在按照旧势力的安排在做。旧势力实质上就是针对正法中大法弟子能否走出来、又时时伴随你们的巨关巨难。」

我深感问题的严重，可是由于深知学员固执己见，很难接受我的建议，又执著所谓的自尊、面子、担心学员反感我给我脸色看，便迟迟不与学员交流。可是我又连着两天做了同样的梦：在很大的有着排排椅子的戏院里，我在看戏。我知道这是师父指出我的问题：面对整体的隐患，我在看热闹、袖手旁观。

我开始与学员交流，努力使大家认识自己的根本执著，破除旧势力的安排，走出魔难。我搜集了几年来在明慧网上发表的有关根本执著和正法修炼的文章，编辑了小册子《摆正个人修炼与正法修炼的关系》；在综合栏目中连续推荐这方面的文章，以及相关的师父评语文章。可是学员似乎很麻木，也很反感，甚至一资料点的学员厉声对我说：「师父都说一万个人中才有两个人在一个层次中的，你不要把你的认识强加于我」。有的学员不修口，人前人后直呼姓名、谁谁做什么、手机与手机及座机相互对打，提示他们便反讥我没有正念；更使我受不了的是，一学员来到我家，指责我在证实自己，认为我所悟的并不是师父所讲的「正法修炼」的内涵，说我在破坏法，让我赶快停止《当地综合》的编辑，并说即使我编了她也不会让学员看。还说：

「有师父有法，学员都知道怎么做，师父在「对澳洲学员讲法」中都说了，协调人得放手」，如何如何。眼看着学员在旧势力的安排中走向危险的边缘，我却四面楚歌、无能为力。心急、气恨、抱怨、消极、委屈、不平、担心他们一旦出事牵扯我等等人心全发泄出来。当地综合也无心编排，只想放弃。周末下午我打开电脑，却怎么也下载不了《明慧周刊》。左臂疼的似被撕咬一般，我便甩着胳膊终于将周刊下载下来。当地综合还未整理，可是肚子又剧痛难忍，我便跑入卫生间，恶心呕吐，浑身虚汗，泪水汗水使我全身透湿，连续几天不能

進食，精神与肉体完全处于崩溃边缘。便愤愤的想：协调工作是我额外的付出，本来就不是我份内的活，为你们好竟费力不讨好，这工作谁愿干谁干吧，我决不干了，便流着泪躺在床上昏睡。

当我再度翻开书学法时，见到异常醒目的一句话：「如果自己没修好，也使别的大法弟子或很多的大法弟子被影响而修不成，那是下十八层地狱也还不了的干扰大法弟子修炼的重罪。」（《二零零四年纽约国际法会讲法》）我深知自己问题的严重，边对师父说我错了，边向内找。我发现我与学员共同配合时，看到学员保全自己的「私心」、尤其看到学员在某些问题认识不上来却反过来用人心指责我时，更是急躁、抱怨、愤愤不平。我意识到修炼的人对待问题，不是看问题本身的对与错，而是要看问题出现时我们发出的心是否符合修炼人的标准。那么我的急躁抱怨和不平是什么心呢？记的师父当年讲法时，听课的学员有骂师父的，可是师父还以洪大的慈悲去救度他。而我渴望大家共同提高上来的同时却执著别人的态度，希望被理解，不能被冲击。也就是说，我的为人好是有条件的、不纯净的、不善的。工作中出现的问题没有时时用修炼人的心态去对待，忽视了「矛盾」中如何发现和去掉人心、从而提高上来才是修炼的根本。既然我没有把其当作修炼，而是把其当成了工作，那么一定执著于工作的结果，其中隐藏着对「大家都提高上来该有多好」的成就感的执著，是执著自我、是在证实自己；还隐藏着「做协调工作危险」的观念，所以一想到学员不修口、不理智就气恨；隐藏着「希望大家都破除旧势力的安排，就不会出事，从而也不会牵连我了」的私心。

我体悟到：对于整体上出现的问题，如果看到了不指出来是对整体的不负责任，但是指出的同时不应该有求结果的心、指责抱怨的心、保护自我的私心。只管抱着慈悲和为法负责的心态告诉学员，至于学员能否认识上来那是学员自己的问题，结果该怎么样就怎么样。哪怕是自己认为的好事也不能强加给别人，那不是真正的为人好，而是放不下自我，能够改变人的只有法。

二、根除依赖心、自立起来、遍地开花

我们地区资料点最大的隐患就是「开在一枝之上的资料点之花」的运作形式。资料点技术学员忙的无暇学法、修心。技术学员虽然付

出很多，但同时却抑制了大部份学员走向成熟、阻碍了师父给每个学员安排的从人走向神的路。一旦哪个环节出事，便牵扯一片，有时达几十人的惨重损失。

总结历次整体损失惨重的经验与教训，针对目前的依然「开在一枝之上的资料点之花」的严重隐患，我们几位学员交流达成共识，决定让技术学员暂且放手、让更多学员自立起来，不能再依赖技术同修，真正的达到师父要求的遍地开花，破除旧势力的安排，归正整体正法修炼形式。一学员及时写出归正整体修炼形式的交流文章，翌日在明慧网上发表。可是技术学员一放手，各个环节马上处于瘫痪状态：有要装系统的、有机器出现各种故障停摆的、有得不到周刊和资料的、那些常年依赖的老年学员更是愤愤不平，指责年轻学员自私、为什么不管她们了。一时间矛盾重重显的异常尖锐，有的说我就是旧势力、说我在破坏法、阻碍学员救度众生。我急的嘴角连起两个大泡，真想哭啊。

还有一学员曾将自己的电脑送给某地学员做资料，做资料学员家庭困难，没有工作，许多学员常年为其提供资金，常年在她这里取资料。且供应的人数越来越多，买耗材数量大，也很招眼，方方面面的隐患很突出。赠送电脑的学员认识到问题的严重性，便劝其改变目前运作形式，未能达成共识，学员便将自己的电脑搬走了。可是仍有学员为其提供资金她们又买了台电脑，继续运作。几位学员同时反映那里的情况，我便找到做资料的学员与之交流，她当时认识到问题的严重，答应将电脑转给其他学员。待我们去取电脑时，她们又不干了，说她们自己花钱买的电脑，凭什么搬走？短暂交流后我们还是将电脑搬走了。可是她们还准备买设备继续做下去。我抱着「解决不了就算」的心态再次到她那里与她交流。意外的是她认识到自己的问题：「把工作本身当作修炼了，而且执著于工作放不下」。还说师父点化她让其调转工作，她昨夜梦中见自己身体某处藏着一暗色的东西，心想它也不影响我什么，就不必拿出来了。这时她的母亲动手将那东西往出拿，越拽越长，那东西类似海带似的身体尾部越来越细，最后拽出来了，是活的。她上前将那东西踩死了。我当时有种意外的惊喜：心想她终于改变了、提高上来了。

回来后我就想，那位「母亲」一定是师父，从中我看到了我的一个为私的严重问题：我把许多现阶段存在问题的学员划分出来，认为其惑乱法。当指出她们的问题她们不「改」时，内心就对她们心存芥蒂，把其不正的表现都看成了对整体的破坏，内心深处极力排斥她们。我这种心理已经是在分割整体了。而师父却是慈悲、仁厚、尽全力的帮助呵护每一位众生，包括走过弯路、有过大错的学员。这正是我做协调工作以来障碍我提高升华，我又反过来障碍整体的根本原因。那就是：没有慈悲、宽厚、包容、为法为整体为每个学员真正提高负责的宽广胸怀。其实，每个学员都有师父在管，一切都是师父在做。我们无论作为协调人也好负责人也好，我们都是助师正法、圆融协调的过程中，修去自身的不足，是共同提高的过程。作为从大的方向上归正整体修炼形式，我们的想法是对的，但是简单机械的将机器搬走，那只是驱除了黑气，而产生黑气的根本原因是那个灵体。所以我们虽然两次搬走机器，矛盾依旧存在。机器是否搬走不是目的地，在此「矛盾」中每个人是否认识了自身存在的问题，从而真正的提高上来才是关键所在。我们没有为每位学员的修炼提高负责。在这位学员的问题上，我一直以为是在帮助他们解决问题，其实我的问题也在其中。

执著自己喜欢的船

在常人中，我是个死要面子活受罪的那种所谓自尊心很强的人、是越人多热闹越倍感孤独怕受伤害的人。婚姻的不幸、社会的龌龊，使我觉的这个世界难以适应。喜欢独处、听音乐、养花、读书，在书中寻找高尚的心灵知己，在自己营造的唯美理想的蜗牛的硬壳里感到舒适安然。抱着实现美好人生与梦想的根本执著我走入大法修炼。旧势力以此在我个人修炼以至正法修炼中安排了种种险恶的死关，这种根本的执著也是我协调工作中难以跨越的一座山。每每遇到「矛盾」和触及生命的根本利益时。我便想回到蜗牛的硬壳里，保全自己。

曾是和平时期辅导员的大姐，由于多年遭受比普通学员更大的迫害，与之有关无关的大小事都牵连她，使她产生怨心和怕心；也因整体上对她的过份依赖，使她感到压力重重，一直躲避着、不愿承担协调人的工作。我一次次的与之交流，她的状态总是时好时坏，在她身

上我时常感到心苦、心累；也因其停留于个人修炼状态，工作上她的所为总是不能与当前整体上的要求同步，甚至客观上起到阻碍作用。更让我难以接受的是，她常常在人前硬梆梆的抛过来几句话，她自己没在意，我却难以释怀，几天过不来。这时，一种力量促使我不愿接触几位协调人，连续几周以种种借口不与她们见面。那个根本的执著、保全自己如何不受伤害的私心，又促使我回到蜗牛的硬壳里不出来。

自己主观臆测的想：那些用笔证实法的学员，在文字中畅游，不必与学员接触、远离矛盾、又不受伤害该有多好。便捡拾起明慧网曾发表的童话集，想写续篇；全身心的投入到当地真相小册子的编辑中。连编两期，前一期刚刚发表，下一期欲发出时，却突然文件消失。沮丧之余也想，是不是师父让我放下执著呀？可还是一意孤行。这时旧势力利用我的人心又对我做了安排：友人打来电话，请我去教课。心想正好弘扬传统文化，用笔证实法，便答应了。在正见网连续下载传统文化教材，雄心勃勃。校方还请我及友人去外地旅游，我欣然应允，准备好行装却未走成，只好改日启程。内心隐约感到自责，仍放不下执著。就在启程的前夜，一同修来了，我把近日的现状和盘托出，他指出我的执著，让我从整体大局考虑、以法为大。在同修的帮助下，我又一次在自我中艰难的走出来。我立刻打电话辞去了那份工作。

当我再度捧读师父的讲法时，师父语重心长的对我说：「我要把你带成啊。你哪里需要什么，我才要你去做的。」（《各地讲法四》〈二零零三年亚特兰大法会讲法〉）我顿时愧疚的泪流满面、无地自容……

在常人中的所谓洁身自好，其实从修炼的角度来看，那是固守着自我的利益不放，是生命自私变异的痼癖。宽容、大度、仁厚、随和、中正，这正是我生命中所缺失的重要品质、是构成我未来宇宙穹体永恒不灭的因素所在啊。「如果修炼的人要是只从表面上放的下，但内心里边还在保守着、固守着一个东西，固守着你自己的那个你最本质的利益不让人伤害的时候，我告诉大家，那是假修炼！」（《北美首届法会讲法》）「你在哪里、无论做着什么，都是在你自己应该

做的这件事情中提高。每个人做什么，那都是有原因的。」（《导航》〈北美大湖区法会讲法〉）从中我认识到，其实，我在内心深处仍对大姐抱有依赖心，渴望她提高上来，我好轻松一些；而大姐说话语气让那个「自我」受不了，那不正是根除它的好时机吗？客观上大姐不是在帮我吗？这一切正是师父利用我们各自的不足，在促使我们提高啊？！

此时内心对师父的感激，用任何的语言诠释都显的苍白，我深深的体会到师父苦度我的艰难。回想曾说「协调工作是我额外的付出，本来就不是我份内的活，谁愿干谁干」的与师父讨价还价的话，便愧疚、自责。发自内心的意识到，如果我们整体上做不好，达不到法对我们的要求，自己是有责任的。因为我是大法弟子，无条件的圆容师父所要的，是我的本份。

真正理解「人人都是协调人」的内涵

协调人不是领导，不是一声令下都跟着走，他只不过是利用协调工作这一载体、这种修炼形式，在提高和升华自己。协调人要具备宏观视角，有全局意识和为他、为整体负责的境界。努力调动和发挥每个学员的自身潜力，使其主动去做其应该做的。而且，每个人都是协调人，都应在正法工作中成熟起来，都应具备独立做事的能力，遇到突发事件应有从容、果断的处理问题的大智慧。

我想，今天只要捧着《转法轮》在修炼的人，在今天的助师正法中，就应该具有自觉协调的整体意识与为法负责为众生负责的责任感，这是每一位大法弟子都应具有的素质。因为我们最终将是某个宇宙天体里慈悲庄严的一个主、一个王，将主持、善化那里的众生。一切的威德都在这里建立；一切的荣耀都在这里产生。大法弟子——宇宙中的第一称号！宇宙永恒，我们的威德永恒！

所在层次的初浅认识，不正之处，恳望同修慈悲指正。合十！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

修炼路上每一步都是师父的慈悲

文/辽宁大法弟子 正心

【明慧网二零零八年十一月二十六日】我从二零零二年四月二十五日开始做真相资料。由一台印刷机增到二台，一次刻录二个光盘的刻录机到一次刻录五个光盘的刻录机。除了做资料还要送资料，时间安排的很紧、很忙，也很辛苦，不论在什么情况下，我从不耽误同修的《明慧周刊》和救度众生的真相资料。我真是觉的自己是全身心扑在法上。以法为大，把法放在第一位。可有同修说我是做事心，当时只觉心里很委屈，怎么也弄不明白我怎么是做事心……

——本文作者

慈悲的师父好！各位同修大家好！

我得法已经十年了，在风风雨雨的正法修炼路上，每一步都是师父的慈悲呵护。

一、九天闯出邪恶黑窝——看守所

二零零二年七月二十日，我被绑架到当地迫害大法弟子黑窝——看守所。当时我的心里没有怕，心里想的是，我修真、善、忍没有错，更没有罪。我不能被关在这里，求师父救我出去。我一直在心里背法：「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〉）；「生无所求 死不惜留 荡尽妄念 佛不难修」（《洪吟》〈无存〉）。我的天目看到每一个坚定同修的背后都有一个金光闪闪的大法轮在旋转。我还看到师父的大法身在空中显现。我很激动的告诉同修，快看，快看，大法轮！快看，快看，师父来了！尽管同修没看见，但大家都知道，是师父在鼓励我们，在保护我们，我们沐浴在洪大的佛恩浩荡中，更坚定了我们反迫害、证实法的决心。

第九天，当地邪恶要把我送往辽宁省邪恶黑窝——沈阳马三家教养院。当时我说：「你们说了不算。」邪恶说：「那谁说了算？」我说：「是我师父说了算。」恶人又说：「你真相信你师父能救你？」我说：「那是一定的。」一路上，我一直给那些被邪恶利用的警察讲真相，讲自己修炼大法的身心变化，讲师父的慈悲，大法的美好。讲天安门自焚案是恶党一手策划和导演的，然后栽赃嫁祸法轮功。讲信仰自由，是公民的权利，是受宪法保护的，江鬼一伙迫害修炼人是在

犯罪，讲善恶有报是天理，告诉他们善待大法会有好报，迫害大法会有恶报。这时，一个警察说他在摘「法轮大法好」横幅时把脚脖子崴了，脚肿的很高，问我是不是遭报了。我告诉他，一定是遭报了。但你不要害怕，诚心默念「法轮大法好」、「真善忍好」，以后千万别再摘大法横幅，撕大法传单，善待大法弟子，你的脚一定会好的。他说我记住了。一路上，我不停的在讲，车上七八个警察没有一个制止我，我知道这是慈悲的师父在加持我，是大法的威严在救众生。到了邪恶黑窝沈阳马三家教养院，要检查身体，结果身体出现异常，各项指标都不合格，她们不接收，就这样，我被送回家。

二、坚决不配合邪恶

单位被邪恶操控的人逼迫我转化，写「三书」，否则就要停止我工作。我坚决不配合邪恶，告诉他们，法轮大法最最正最最好，师父最最慈悲，最最伟大，我永远不会出卖师父，背叛大法。什么三书、四书，我是决不会写的。就这样我被迫停止工作四年。后来是师父的慈悲呵护与安排，在同修的公司里上班，既不耽误工作，又能抽时间学法，做证实大法的事。

回首这段经历，现在我悟到，当时我的思想基点只停留在人的感性上，只知道师父好，大法好，我修「真善忍」没有错，不能出卖自己的良心，不能背叛大法。如果我当时能悟到，迫害我的人是被邪恶操控和利用的，他们才是真正的受害者。如果我能站在正法救度众生的基点上，发出纯正强大的正念，彻底解体另外空间操控他们的一切恶生命与因素，决不允许邪恶利用众生对大法犯罪毁灭众生，铲除邪恶，救度众生，捍卫宇宙的法。如果我当时能站正这样的基点，就不会导致被邪恶利用参与迫害大法的人自食其恶果。

三、是慈悲的师父加持我

二零零三年一月，单位人通知我，说明天单位各部门领导一行九人去你家看你。听到这一消息，我马上发正念铲除背后操控他们的邪恶生命与因素，不管他们想来做什么，我的一念就是，一定让他们知道真相，让他们得救，我求师父加持。

本来我是不擅言词的，可在他们来我家时，我竟然给他们讲了一个多小时，我讲自己原来有很多病，修炼法轮功都好了；讲自己没修

炼之前，上班时利用工作之便占单位便宜，修炼法轮功后我把原来拿回家的东西又送回单位，讲师父教我们按「真善忍」做好人，做更好的人，做一个完全为了别人的人。讲原来在班上和同事有矛盾，不说话。修炼法轮功后，主动找她们赔礼道歉。如果我不修炼法轮功，我根本做不到这些。讲「天安门自焚案」全是假的。讲「四·二五」和平大上访是怎么回事，讲法轮大法在海外八十多个国家和地区洪传，受到全世界善良人的爱戴与褒奖。

近一个小时，他们都在静静的听我讲。有一个人问我说：「你怎么变的这么能说了？」有一个人站起身伸个懒腰说：「我们是来做你工作的，反被你给做了。」他们走后，我站在师父的法像前眼泪「刷刷」的淌，我知道是慈悲伟大的师父加持我，呵护我。是慈悲伟大的师父给了我智慧和能力。这时我悟到了一切都是师父在做，是法在做的一层内涵。表面上是我在说，我在做。可实质上，当我的思想溶于法中的时候，当我的认识在法上的时候，我已经作为法的一个粒子存在了。这时候，法的无所不能就会展现。所以在法上认识法，站正正法修炼基点真是太重要了。

四、观念的转变是至关重要的

二零零六年五月，单位书记主要参与迫害我的人得了肺癌了。听到此消息，我马上想迫害法轮功遭恶报了，罪有应得。到单位也和别的同事说。言语之中带着幸灾乐祸的味道，当时自己也觉的有点不对劲。一位同事对我说：「大姐你不是修慈悲的吗？那你怎么没有同情心呢？」这句话让我的心猛的一震，我知道这是师父利用他的嘴在点我。

回家学法，向内找自己的心，我发现了这四年来，我一直把邪恶的迫害看成当事人对我的迫害，对她有很大的怨恨情绪，虽然四年来，我也经常给她讲真相，但基点上不是百分之百站在为她好，为救度她的正法基点上。有很大一部份是在为自己讨公道。有时甚至有过激的语言。我问自己这是大法弟子该有的状态吗？这符合法的标准吗？这是真正的我吗？不是，绝对不是。那么这是什么呢？这是人的恶的一面。我是正法时期大法弟子，是伟大的法造就的为他的正法正觉的生命。我想到了师父开示我们：「我们大法弟子做任何事情都要

本着善念冷静的去做。无论对人讲真相还是参与什么活动，都要叫人看到大法弟子的美好、大法弟子的善良，千万不要做任何过激的事情。你在救度众生讲清真相中，你跟人家过激的去讲也起不到正面效果，因为你的不善不能够使被毒害的人思想中的那些邪恶因素解体，所以你就起不到正面的效果。」（《各地讲法五》〈二零零四年美国西部法会讲法〉）师父的法点醒了我。我明白了她也是我的有缘人，是我应该救度的众生。我一定要发自内心的慈悲，让她得到救度。

第二天，我到单位，又给她讲了真相，她思想中邪恶的因素被大法的慈悲给解体了，她退出了恶党，喊了「法轮大法好」，并把桌子上面摆的党旗拿掉了，并请求我替她为师父上炷香。我告诉她，知错能改，不被邪恶利用，善待大法，师父会救你，大法会救你。现在她一直还挺好的。一周以后她给我办了内退，一个月后，听同事说她把孩子上学要用的钱丢了。听到这消息后，我想，她丢钱一定会上火，对她的病不利，站在为他人着想的角度，我诚心送给她二千元钱，她非常感动说：「法轮大法弟子才是真正修佛的人，我知道你是真心的，我收下二百元，谢谢你。」我告诉她不要谢我，要感谢我们师父，谢谢大法。这件事让我悟到，大法弟子做任何事都要站在正法救度众生的基点上，改变人的认识，人的观念，人的思维方式，才能完成证实大法救度众生的使命与责任。

五、清晰法理放弃自我

当常人时，也许自己是属于能办事一类的，形成了很强的执着自我的物质，别人不能说我，更不能批评我，甚至表现出魔性都很大。这部份的差距我也认识到了，也知道应该大力度修去了。可这么多年来，一直达不到法在不同层次的标准要求。学法时也知道在矛盾面前要心不动向内找。可一到具体矛盾中就忘了法的标准了，陷在具体事中就事论事。

我从二零零二年四月二十五日开始做真相资料。由一台印刷机增到二台，一次刻录二个光盘的刻录机到一次刻录五个光盘的刻录机。除了做资料还要送资料，时间安排的很紧、很忙，也很辛苦，不论在什么情况下，我从不耽误同修的《明慧周刊》和救度众生的真相资料。我真是觉的自己是全身心扑在法上。以法为大，把法放在第一

位。可有同修说我是做事心，当时只觉心里很委屈，怎么也弄不明白我怎么是做事心。有好几天，我的心放不下，总在这句话上打转转。

就在这时，师父安排我和同修在法理上切磋，我们一起学习《洛杉矶市法会讲法》，师父说：「一说到自己的时候你为什么不高兴？你们在座的有几个在突然间有人指着鼻子骂你时能够做到心情坦然的？有几个面对别人的批评与指责心不动而找自己原因的？」「你们从现在开始都得注意这个问题，必须做到谁说都行，有就改无就注意，你能够面对批评、指责不动心你就是在提高。」

学了师父的法，我悟到了大法弟子面对矛盾必须做到心不动向内找。我也悟到在矛盾中陷在具体事中，就事论事，争个是非对错，那是人的思维方式，人的观念。动心的那个我，不是真正的我，本性的我，而是观念的我。悟到了这层法理。我感觉到，那个观念构成的自我在逐渐解体。我站在法上向内找，找到自己也有有一定成度的做事心存在。明晰法理放弃自我，同化法的标准。这时师父给我显现出天上有一个大草坪，上面有三个大字「真善忍」，又看到家中的门帘上有一个大「忍」字。我知道，是师父在点化我。

正法修炼十年风雨路，每一步都是师父的慈悲呵护。正法修炼经历的事很多很多，仅写了一点点，一点点。自己深知，还存着很多不合法的地方，但我更坚信一定会在法中归正，在法中修炼，在法中提高。救度众生中做的更扎实，成为合格的正法粒子。

不正之处，请同修慈悲归正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

一农村弟子修炼提高的一些体会

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月二十六日】

尊敬的师父您好：

各位同修大家好！

看明慧鼓励交流的文章汇编后，才想试试，目地是为了证实大法，救度众生，比学比修，也为了破除自己后天不会写、写不好及各

种人心观念。

得法与得法后的近期变化

一九九七年夏季，我去帮大姐家锁门时，看到一本经文，翻开一看上面写着《论语》，第一句「「佛法」是最精深的」就把我给吸引住了，越看越感觉好、越想往下看。就这样，一气看完，心想还应该看。开柜一看还有三本，心想回家接着看。当天晚上开始下雨，一下就是三天，我就一天半宿的看，在能铲地之前全部看完。看完后我立即决定坚修大法，去炼功点学会五套功法。

我原本是个抽烟、喝酒、打麻将、情欲满身的人。在炼功第九天，就从功中反应出戒烟。抽了二十五年烟，九天戒掉，觉的神奇，更相信师父相信法了。又修炼一段时间，在炼静功觉的螺旋式的往起起，做加持动作时两掌总象有火烤一样。无病一身轻，使我对大法更加坚信了。

我通过学法修炼，按照真、善、忍的标准严格要求自己，在师父给安排的修炼的、去各种执著心的关难中不断提高心性。举例子，没修炼前我在家说一不二，炼功后反过来了，大事小事就是跟我过不去，开始时多数都守不住心性，在不断学法中认识到，要想做一个真修弟子必须得忍。那个时候在过关中，只是强忍，用「难忍能忍，难行能行」的法来约束自己。后来在法中真正明白了，那是师父利用妻子来给我提高心性、消除业力的机会，我应该感谢师父，心性提高上来了，类似的事也很少出现了，即使偶尔出现，也不动心，也不觉的是什么关了。做到了「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〉）世人看到了大法弟子修炼前后的变化、让他们看到了大法的美好，给以后被救度奠定了基础。我们村大法弟子很多，他们做的很好，村民百分之七、八十人都明真相三退了。

到了九九年七月二十日开始迫害以后，当时由于怕心只是在家偷偷的学法炼功，风声一紧就把大法书都藏起来了，影响了学法，炼功时怕人听到声音就把录音机声音放小，就这样过很长一段时间，后来听说很多真修弟子都走出来证实法，才渐渐走出来讲真相，后来越讲心态越稳，见人就讲大法的美好，讲恶党欺骗世人，颠倒黑白搞镇压

等各种真相。

到了二零零零年末我就开始被绑架、非法关押、迫害，从那以后，跟头把式多次被迫害，一直到二零零五年秋，被迫害三年回来后，通过静心学法，找以前几年来被迫害的原因，主要是忽视学法，正念没发好，发的少，证实法、救度众生的基点没摆正，发真相时没有把自身修炼结合好，否定旧势力在认识上有漏。没走正师父给安排的正法修炼路等。明确后，每天静心大量的学师父的后期讲法，结合着《转法轮》学，正念发的越来越多，也越强，法理也越来越清晰了。今后只走师父安排的正法、修炼、救度众生的路、正如师父所说的：「现在大家也更清楚了我为何经常叫你们多看书了吧！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〉）举一例：回来后一段时间去请同修帮助整理揭露邪恶黑窝恶行，上网曝光，回家晚了，妻子就生气急眼，连哭带闹说：你再出去做，你就别回这个家，就不要你了。我怎么跟她解释都不行，我知道她是被旧势力利用了，要正念清除，为了她别对正法犯罪，有美好的未来，必须把她正过来。我说我必须证实法，你能容我，我就在这个家，你不能容我，我立刻就走，我走到哪都证实法。后来她就变了，就说管不了你了，你愿意干啥就干啥吧，做什么事千万注意。我说知道，她马上笑了。真体现出「念一正 恶就垮」（《洪吟二》〈怕啥〉）。我知道是师父把她背后的邪恶生命与因素全部清除了，此后她也得法了，通过学法做的还不错，我出去发《九评》与其它真相资料时，她和母亲（同修）一起在家发正念，一直到我回来为止。通过学法提高有时也与我同去发真相资料，以后我正法修炼环境就越来越宽松了，走的也一直很平稳。感谢师父慈悲给我安排的正法修炼之路。

二零零六年春搬家外出打工，来到一县城，安居完没几天就被以前认识的同修找到，加入了去农村发《九评》书和各种真相资料去，后来由于《九评》制作量小，有同修跟外地同修取得了联系进来了一台大型机器，从此以后加快了《九评》发放进度，原来每村发二、三十本的我们又从新安排全发一遍。后来还给外县做了一部份。

我们在大量发放《九评》救众生时，采取的是城乡整体配合，协

调同修带领大家本着对众生平等，对资料正念加持、对新乡、各村、各家发到。发放前和发放时全体配合发正念清除一切干扰众生得救的所有邪恶生命，有同修的地方能去几人去几人，提前联系好，选择好路线，有计划的、合理的安排好表面形式，遇事向内找修自己，在师父的慈悲呵护下，在众大法弟子正念之场中，在发真相大法弟子正念正行中，做的都很顺利，有时是有惊无险。

但也有被干扰的事情发生，共有两次很类似，仅说一例。以前一次去发真相，开始很顺利，后来到一村屯、基本发完时，有一位同修被不明真相的村民给举报绑架了，当时同去的同修因正念不足都不同程度的出了怕心，没能及时的去面对讲清真相，清除世人背后的邪恶生命与因素，救度众生营救回同修。我们是来救众生的，没做好，在这件事情上我们不但没救了众生，反而往下推了他一把。事后通知全体大法弟子利用各种方式及时营救同修，有同修认识到营救同修的过程，也是修炼自己的过程，也是讲清真相救度众生的过程。有去当地派出所讲真相要人的，有去找举报绑架同修的世人讲真相的（明白真相的村民都很后悔，同时上网声明悔过，世人得以救度），有在家发正念的，有近距离发正念的，有上网揭露曝光的，有制作真相发放的，有贴真相的，有找家属去要人的。在师父慈悲呵护下，在全体大法弟子整体配合正念营救下，同修很快被营救回。由于向内找不深刻，在否定旧势力的安排在认识上，行为上做的不够好，不够清晰，后来又出现同样类似的事情。两次深刻的教训，使大家在大量学法、交流、向内找的过程中，认识到以前同修被迫害，很多同修首先想到是同修哪儿有漏，哪儿有不足，多多少少有不同程度的带有怨和指责的因素，以后就改变了认识，给同修发正念，但本人要向内找出不足，及时归正。我们有执著、有怕心、有不足，我们会在法中、在师父给安排的传《九评》、修炼、救度众生过程修去，我们有师父管，与你旧势力没关系，师父不承认旧势力，我们也不承认。个人认识，我们都在不同层次中修炼，无论面对面讲真相、发真相资料、无论执著人心多少，只要摆正基点，是证实法救众生，做的过程中知道向内找、修自己，符合各自的修炼状态，无论邪恶因素多少，师父什么都能为我们做。大家都认识到一切都是师父在做，我们只是在形式上表

面空间动一动，都是师父在做。

提高后的变化

奥运前一次去乡下发真相，救众生过程中，有一村屯设了轮流值班打更，密谋迫害大法弟子。村屯不大，每个大法弟子一条街，正在挨家挨户的发，被不明真相的值班人员发现，拦住不让这位同修走，说往哪走，跟我走吧，你就别想回家了，这东西是你发的吧。当时同修手里还拿着一本《为什么退党》的小册子，还背一兜子真相资料，同时同修心里一点怕都没有，同修说是我发的，我是来救你们来的，你不能这样做，你这是在干坏事，对你自己不好，讲恶党历次搞运动杀害无辜好人多少万，恶党腐败，讲天灾警示于人，千万别听恶党一面之词，受害的是你自己，三退保平安等。因为大法弟子都是慈悲救众生，正念正行，清除此人背后的邪恶生命。人对神能做什么，值班人员就说你走吧。

同时还有一女同修被拦截，同修也没有怕，心想不能直接去上车，那会连累其他同修，就向反方向迅速离去，到一个他们发现不了的地方等他们走后再去找车，这同时车里的同修集中精力发正念，有两位同修去找同修，在没找到之前遇到一值班人员，问干什么的，当同修说找人。问找什么人，同修说找她小妹，这时被找的同修应声了。值班人员说：不在那儿吗，我知道你们是干什么的。我们及时讲真相，没讲几句，他就说：行了，你们快走吧，你们这么做太冒险了。我说，我们是来救你们的。他说，我们有三值班，我送你走，但见到那两个人我不能见他们面。我想这人可能就是同修刚讲过的那人，世人善念出来了，也体现出大法弟子各自对众生负责，对同修负责，正念正行，形成整体，在师父的慈悲呵护下，清除邪恶干扰，顺利的做完此次安排要做的村屯。

我再概括的说说近期整体状态。在神韵晚会光盘下载以后有同修认识到，这是师父为救度更多的众生，领大法弟子拍成的一部最伟大、美好的晚会，给众生得救开创的最好的新形式，跟同修交流要抓住这个机会，做好我们该做的。通过交流提高，马上动手，大量的进耗材、设备、及时的大量制作，也配备一部份其他的真相光盘和各种真相小册子，为众生尽快的明白真相得救，我们整体城乡同修配合，

在三、四个月内把真相光盘一步到位送到所有城乡的家家户户。特别是在奥运前后，由于同修们加强学法，高密度发正念，有一部份老年同修，在同修协调安排下，轮流不间断的到邪恶黑窝近距离发正念，大家整体提高整体配合，不被邪恶的各种形式所动，无论散布什么要采取什么行动，上门干扰，什么监控，看到外地的迫害形式，很多同修都不被带动，正念正行，智慧的该干什么还干什么，基本上没受到干扰，在讲真相方面很多同修做的也都很好。有同修给自己规定每天退多少人，也有同去农村挨家挨户讲真相的效果都很好，个别的有一天劝退一百多人的，有退五、六十人的，女的也能退二、三十人，真相铺多的地方，或大法弟子多的地方，很多人都明白真相等着三退。也有还不明真相的人，通过大法弟子慈悲的讲真相明白后三退，所以在发真相上还不能间断，但在面对面讲真相上更要加大力度。在发真相资料上大家都能做到各负其责，城里同修做楼，做平房的，每周不间断，农村同修做的也都很好，城乡配合做到村村不落。

有几位老年同修做的非常好，几年来从不间断，不管是严寒酷暑，也不管是黑天白天，也不分年节，也不分什么敏感日，在师父的慈悲呵护下，在众正神协助下正念正行，平稳的走到今天，展现出「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〉）的神的风采。现在有更多大法弟子加入这个正念正行的整体中来，同修心性不断提高，去掉区、市、县的界线。

通过同修得知周边县《九评》还有很多地方没铺到，本地同修一时还做不到，大法弟子慈悲众生，知道时间紧迫，众生的期盼，所以我们就去周边县靠我们近的地方去大量的把《九评》、神韵光盘、各种真相光盘、小册子搭配好送到那里的千家万户，村村不落的尽量家家不落。但是难度也很大，由于都是没有去过的地方，不知路怎么走，没有人领路，有时走错路，走过头，还得从新找，一直到找对为止。另外由于《九评》量大，地形不熟，给同修带来很大难度。但是在师父慈悲呵护、点悟下，同修都智慧的、互相配合中，做的都非常好。写出这些意在互相鼓励、比学比修、形成整体，救度更多众生、完成我们大法弟子的共同史前洪愿。

再次感谢师父慈悲苦度。也感谢所有鼓励我的同修。我们还有许

多不足，应该在法上及时归正，也希望大家整体配合的更好、越最后越精進。有不合法的地方请同修指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

坚信师父 平稳的修炼

文 / 四川大法弟子 新宇

【明慧网二零零八年十一月二十六日】

尊敬的师父好！同修好！

我是一名年过六十五岁的老年大法弟子，在修炼这条路上比起其他同修我没有那么轰轰烈烈的事迹，就是凭着对师父、对大法的坚信，平平稳稳的修炼。我把我修炼这条路上的个人体会写出来向师父、同修汇报。

家庭中的魔难

我在家庭中的魔难要大些。「修炼路不同 都在大法中」（《洪吟二》〈无阻〉）。我帮女儿带了个傻妹子，她一点不能自理，完全失去生活自理能力，不会说话，吃、喝、拉、撒，什么都不知道，不停的在家走动，把家里的东西乱扔。没办法时只有把她捆住，家里的一切事情大部份都落在我头上。由于经常要洗被其大小便污染的物品，洗的真是难过。一不小心，她不是拉在裤子上，就是拉在床上，这是我最大的魔难。有时这里还没洗完，那里又拉一身，再加上来月经时更麻烦。师父讲：「修炼就是难」（《精進要旨二》〈路〉）。不管多难，我就把它当作是件好事吧，提高自己的好机会吧。

为了不影响我修炼，做好三件事，我就给老伴提了个条件：只要不影响我修炼和做三件事，家里的一切事情我都可以承担，再苦再累我都能承受。该我要做事时，就不要影响我。老伴表示支持我。我每天晨炼后发正念，学法（学一讲），下午我出去讲真相救人，晚上八点以后是我看书、看明慧交流文章、发正念的时间。每天除了做家务时间，就是我的时间。因为我悟到作为老年弟子，年岁也大了，实修时间有限，我们又是师父正法时期大法弟子，救度众生是我们的史前大愿，这个时间必须靠自己抓紧。

每天出去讲真相全靠走路，才能找到有缘人。有时讲真相时走的远一些，回来晚了，老伴就有些不高兴。有一次我回来晚了，开门一看感到吃惊，满地乱成一团，老伴很生气的坐在沙发上。我以为是恶人来抄了家，忙问是怎么回事。老伴一下火就上来了：「你回来干什么？你不要回来嘛！这个家没有你！」我说：「你不要发火嘛，好好说是怎么回事嘛。」停了一段时间他才说：「我有事出去了一下，妹子自己把绳子解开想开门出去，结果把门反锁了。我回来怎么也打不开门，后来给「一一零」打电话才把门打开，进屋一看，就成了这样子。」我听他这么说，也就放心了。我什么话也没说，把东西收拾好，把地打扫干净，就到厨房做饭去了。

还有一次老伴回老家去了，我就更忙了。三件事不能耽误。我就在妹子晚上睡觉的时候学法炼功。要出去讲真相怎么办？我就背个大背包，除了装真相资料外，就是装吃的、穿的，因为怕她大小便拉在身上。给别人讲真相的时候怕她乱跑，就给吃的哄她。我一直拉着她的手不放，怕她乱跑。没想到回家的路上拉一身，我把她带回家到洗手间，把裤子脱下，还没来的及收拾，她就跑到床上去，把床单、被子都弄脏了。那时气的我忍不住，魔性大发，我就下狠心的打她，那真是气上来什么都不顾了。后来给她洗了澡，换好衣服，又用绳子把她捆好，才去做事情。我当时打她出了气了，那天晚上我真的难受。从十点多钟开始，直到第二天早晨五点过，那段时间里，我又是发烧，又是吐，又是拉，特别是吐，那真是黄胆都吐出来了，拉水，头痛，我当时就感到听见师父在我耳边说：「小事都过不去，就发脾气，还想长功啊。」（《转法轮》）我眼泪直流，到师父的法像前忏悔，从此以后我就再也不打她了，相反对她更好了。

家庭中的心性关

「七·二零」以前，我家的环境很好，老伴、儿女们都支持我炼功。「七·二零」开始迫害后，他们完全听了邪党那套反宣传，认为我们是在搞政治。他们也知道我炼功受益，也知道我要做什么事情，她们也管不着我，总是对我没办法，无可奈何。

零六年，有一次在功友家学法，被人举报，被绑架到看守所关了十天。回来后，家庭中的矛盾显的特别突出了。老伴本来很支持我

的，那时他也翻脸不认人了。他气愤的说：「你把我们一家人害的好惨，这个家庭会被你搞垮。我这么大的年纪了，我受不了，我们分开过。你走你的路，我走我的路。」我知道老伴为我受了苦，心里很平和的说：「你放心，没那么严重。我知道你为我受了苦，我是因修佛法，做好人而被迫害，你因我才受了痛苦，将来你会得大福报的。」他心里平和了些。紧接着，两个女儿又是打电话，又是骂。说什么你们在反党、搞政治，集会学习反党资料呀，布置工作任务呀，搞地下活动等等，影响他们的前程。甚至我和老伴省吃俭用存了点钱，都被她们以借为由扣上了。她们认为我把钱拿去做资料了。真是「百苦一齐降 看其如何活」（《洪吟》〈苦其心志〉），我给她们讲真相不听，给资料不看。我跟她们讲：「我身体病多，你们是知道的。我炼功身体好了。如果我不炼功，身缠重病，我能给你带女儿吗？」她们不信，反说：「你身体好了是退休后生活有规律了，吃的也好了，休息好了，身体自然就好了。」我说：「你们不要闭着眼睛说话，我们所做的一切都是为你们好，为世人好，没有错。错的是邪党，是邪恶在迫害我们。你们不看问题的实质，反而用自私的心理来看待我。我无私的给你带傻妹子，带这孩子够辛苦的。我想到你们要上班挣钱，我多么苦都没有在你面前说一个苦字。我又出钱，又出力，你不但不感谢我，反而把我当成对立面。如果我不修大法，我可以不给你带孩子，一辈不管二辈事。正因为我修了大法，我处处都以大法真、善、忍要求自己，在任何地方都要做个好人，为别人着想，我们错在哪里？请你多看真相，了解一下法轮功是什么。」她不说话，走了。

那段时间我心里很难受，我一直在找自己。师父说：「修炼就得在这磨难中修炼，看你七情六欲能不能割舍，能不能看淡。你就执著于那些东西，你就修不出来。」（《转法轮》）我悟到，就是要在这一磨难中提高自己，每一关、每一难，都可能修上去或掉下来。通过这件事，我更应该扎扎实实的去修，事事处处都严格要求自己，以法为师，才是提高的关键。

讲真相的一点经历

师父讲：「你们在讲真相啊、发正念哪，和你们个人的修炼，这么三件事，也就是当前大法弟子做的最重要的三件事。」（《二零零

三年元宵节讲法》)我想一定踏踏实实按照师父的要求去做好三件事。其实刚开始出去讲真相时，心还是不稳，有怕心。我记的第一次晚上出去贴真相标语时，还没出门，心就跳个不停。当时还没有不干胶，都是用浆糊。在做事时缩手缩脚的，总觉的好象有人在跟踪一样，其实并没有人，是自己吓自己。等刷完真相标语，把浆糊桶和毛刷丢开就跑。甚至有个功友把真相做完，回家把自己的白头发都染成了黑头发，现在想起来觉的挺可笑的。

随着学法的深入，我更加体会到做三件事的重要性。因此去掉怕心，按师父的教导，「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，这就是在建立觉者的威德。」（《精進要旨二》〈理性〉）

不管是老人还是年轻人，不管是学生还是农民，不论什么身份的人，我都根据不同的对像，不同心性的人采取不同的方法讲。在讲的过程中看他们的心态反映情况来调整自己的讲话，充份考虑到他们的接受能力去讲。

一次出去的路上，看见几个老人坐在树下乘凉，我就走过去和他们一起聊天。从他们的讲话中，我发现他们喜欢回味过去的一些事情。我就从斗地主，讲到文化大革命，从整学生讲到迫害法轮功。他们都听的津津有味。还有一个老人，他听了邪党害死了八千多万中国人，他哭了，哭的很伤心。原来他们家就是地主，他父亲被当时的民兵活活打死了，他一直受到株连。他讲他们家受害经历很难过。他们都骂邪党，都说法轮功好，最后他们都三退了。送给他们的《九评》、光盘、真相资料，他们都要了。我走时，他们非常感谢我，说我是好人。我说你们随时都想到「法轮大法好，真善忍好」。他们都讲我们一定记住。我真切的体悟到去讲真相一定要用心去讲，以心换心，将心比心，真诚的用心的不带任何个人观念去讲，都能达到事半功倍的效果。

有一次我走到府南河边，看见一个年轻人在那里坐着看书。我走过去问他：「小伙子，你挺爱学习。你看的什么书？」「有关营销方面的书。」我问：「你是哪里人，干什么工作啊？」他说：「我是外地人，到这个城里来找工作，工作难找啊。现在帮一家老板销售钢

材。不好做。我去找到一家建筑部门，别人先要我回扣。我一个打工的，哪有回扣给他啊？销售不出去，就拿不到钱。」我问他：「你的理想是什么？」他说，「现在这个社会，我们这些小老百姓还有什么理想，一切都没有，只想找份工作有口饭吃。我们家又没有社会地位，又没有权，又没有钱，读了大学出来也找不到工作，……」，他讲了很多。我听他讲话中很悲观，很失望，我就安慰他说：「你不要悲观，也不要失望。一个人活在世上一辈子，每个人都会有苦难，不可能一帆风顺。你不要看到有些人一时风光，很有钱，也不知道他在某个时候遇到一个灾难，搞的他一贫如洗。一个人要心正，心正不招邪。本来现在整个社会的不良现象都是人心不正造成的。」我就从人类道德败坏讲起，然后讲邪党迫害六四学生，讲到迫害法轮功。他问法轮功到底是怎么回事？我给他讲法轮功是什么，江泽民为什么要迫害法轮功，为什么要三退，还给他讲了将来留下来的人类美好。他听的津津有味，好象看到了自己的希望，自己的美好。他表示退出团、队。他说：「你讲的话很实在。」我走时他非常感谢。我说你一定要记住「法轮大法好，真善忍好」。

在讲真相中，有的人三言两语就明白了，有的人很难讲，特别是受党文化很深的人、生意人、有权有钱人最难讲。他就看他眼前，放不下他的利益。有的人给资料不要，有的人主动要资料。我到一所大学宿舍去贴光盘、《九评》。走到一幢楼房，上到四楼，正在贴光盘，一个老师看见了，他问：「你是在干什么的？」当时我也没有怕，我说我给你们送真相光盘，全球华人新年晚会，很好看，神传文化。我介绍了光盘内容后，他问：「有没有《九评》？」我说：「这个光盘里有。」他要了一套就下楼走了。我也没有去多想，照常贴光盘。等我做完下到楼门口又碰到他，他问我：「你能不能给我找一本《江泽民其人》？」我说：「尽量给你想办法。如果我找到了怎么拿给你呢？你能不能讲你姓名呢？」我本想给他讲三退的事情，他谢绝了说：「这些你就不要问了。你找到后就给我放到这个报箱里。」后来我送了一本《江泽民其人》和一本《解体党文化》给他。

体会很深的一次是找律师讲真相。那天我和一同修到某律师事务所去找律师讲真相。后来听说这个律师是某某法院的，他自己办了个

律师事务所。我听了这个情况后，就想放弃，理由是想到这个法院迫害过我们大法弟子，有的被定了三年劳教。心里产生恨他，不愿找他们讲真相。我想他们破坏大法，迫害大法弟子，天理不容，应该消灭。后来我转念一想，这种想法不对。师父在《对澳洲学员讲法》中讲到连特务都度，他当特务是他的工作。我意识到自己的这种念头不对，我给另一个同修说，明天还是要去那个律师事务所。第二天我们去了，只有一个人在。这人马上就想打发我们走，他说：「他们（律师）都出去办案了，他们很忙。我不是律师，我是这里的工作人员。我也准备要走了。」我心想，管你是律师还是工作人员，我是来救你的。我们就推开门，走进办公室，看着墙上的律师照片说：「这是某某吗？我们打听到这个律师事务所的律师办案很好，我特地问到这里来。因我有个朋友家很远，他委托我在这个大城市找个好律师。他家里很困难。」他说：「困难可以向国家申请免费。」我说：「他申请免费可能很困难，因为他的儿子是炼法轮功的。他儿子身体不好，炼功后身体好了，在单位里表现也好，受到领导、同事的好评。现在被抓了，他就这一个儿子，生活来源都靠他。」我讲到这，他态度很不好地说：「法轮功是×教，叫不要炼就不要炼嘛。」我说：「×教不是政府定。法轮功是超常的科学。九二年李洪志师父开始传功，到九九年这几年里，社会安定、人心向善，还受到各级政府的好评，发过嘉奖嘛。迫害法轮功完全是江泽民一手炮制的。他为了让老百姓恨法轮功，让老百姓相信他们迫害法轮功是正确的，完全在电视上造假、反宣传，天安门自焚就是他们炮制的，现在全世界都知道了……说实话，我看你人好，心也好，我才给你讲，你要明白真相对你有好处。江泽民为什么要迫害法轮功……。」我们讲了很多，看他思想有些变化了。他也跟着说：「炼法轮功的人太多了，中央老革命很多都在炼。江泽民确实很坏，他在国库里拿了五百多个亿，为他儿子开大公司。」又讲：「法轮功的人真了不起，那种精神确实使人敬佩。前年我们法院宣判了几个，他们就是不怕。坚持他们这种信仰是正确的。」他还说：「中国的体制有问题，司法不能独立，完全由（邪）党控制。其他国家就不一样，就是总统犯了法，都可以被起诉，在中国就不行。」他的善念完全出来了，最后他也三退了。

否定邪恶迫害

中共邪党以奥运为借口，在全国范围内对大法弟子进行非法抓捕、绑架、关押、送洗脑班，进行残酷迫害。我们地区也不例外，也绑架了很多大法弟子，资料点遭到严重破坏，人力、物力、财力损失严重。在这种严重的迫害下，有很多同修怕心出来了，不敢出去讲真相了，发真相资料的同修也少了，有的学法点也暂停了，心如浮萍，完全没有大法弟子的正念。其实我虽然没有停止坚定的做三件事，心里还是产生了不正的念头。埋怨同修这也不对，那也不好，认为他们有争斗心、干事心、显示心、想拉山头的心等等，去指责别人，怀疑别人，认为是同修自己没做好被邪恶钻了空子，完全向外去找别人，而没有向内找自己。这正符合了旧势力的需要。我认识到不正的念头出来了，这不是自己，调整心态，抑制它，抓紧学法、看书。

师父在《洛杉矶市法会讲法》中讲：「大法弟子直到你走到圆满的最后一步你还在被考验着行和不行，一直到你只差那么一步就完事的时候可能对你都是很关键、很关键的考验，因为每一步对你们的修炼、对你们的考验都越来越关键，尤其到了最后阶段。」师父还说：「希望大家在最后越做越好，千万不要懈怠，千万不要放松，千万不要麻木。」师父这段法，更加鼓励了我，使我更增加了信心。我以师父给予我的聪明智慧向各级政府、部门领导讲真相。以我修炼法轮功十二年来，身、心受益的体会，我怎样按照真、善、忍的要求做个更好的人，我在历史长河中所经历过的一切运动，直至我明白了人为什么活着，告诉他们善恶有报，叫他们不要迫害法轮功。我给他们写劝善信。由于自己文化低，怕写不好，我就把我写好的信请文化高的年轻大法弟子帮助修改，用电脑打印出来，向各级政府、部门的人员寄信。还给恶人打电话，与同修一起到关押所、洗脑班、看守所、国安局、各级政府、司法、公安、派出所近距离发正念，找律师面对面讲真相，以各种方式否定邪恶的迫害，坚定的做着大法弟子应该做的事。师父把正法修炼的万古机缘给了我们，我们更应该珍惜这个机缘，听师父的话，把三件事做的更好。

以上是我在修炼中的一点体会。比起修的好的同修还差的很远。我会在最后有限的时间抓紧实修，同时做好三件事。请师父放心。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

背法使我稳健的走在修炼路上

文 / 山东大法弟子

【明慧网二零零八年十一月二十六日】

尊敬的师父好！各位同修好！

一、背法

师父在《法轮大法义解》〈在北京法轮大法辅导员会议上的建议〉中说：「我就说这个意思，说这样好的东西我们为什么不把他背下来呢？时时刻刻要求我们在常人中能做个好人，能提高，你背下来不就更好吗？时时刻刻都有对照。这样一来就掀起了一个背书热。」
「真正要想得到提高，我说那就得在法上提高。」

二零零四年下半年我开始背法，当时我很觉的惭愧，因为师父提出背书热已十年了，很觉紧迫。一开始一个自然段一背，一年背完六遍后开始一个标题一背。现在正背到第十三遍（包括前面的六遍）。第一次一标题一背时用了七个月的时间背完整本《转法轮》，后来六个月，五个月。最长的标题是第二讲中：关于天目的问题，十五页要一气呵成，因下的功夫最多，这个标题背的最熟，现在不用费很大力气就背下来了。我已养成了用背法来学法的习惯。早上六点半发完正念背一小时或者半小时，下午背三小时，这是背《转法轮》，再忙也不少于三小时，几年如一日，雷打不动。晚上学经文和在国外各地讲法。经文一下来就背过，《洪吟》和国外讲法中的一些段落，特别师父点悟的都背过。

背法需要毅力，耐性，吃苦，持之以恒。也有背不过的时候，这就要向内找，是否关过的不好，有什么执著，做错了什么或不精进了。不管找没找到都要下狠心吃苦。下决心一句一背也得背下来，决不能知难而退。有时我实在背不过就跪在师父法像前，双手合十，求师父加持。

背法要破除人固有的观念：年龄大，文化成度低，脑子笨；还有没午休下午背法不行，夜十二点前易困不合适，背法太费时间等。关

键是心性——用正念，神的状态背法。背法是超常的，就看你的心。有一次从中午一直忙着证实大法的事，下午五点才开始背。结果效率就很高，各自然段念一、二遍就全连起来背了；心性守的不好，懈怠，不精進时什么时间背也不行，脑子木木的，一句也打不進去。睡觉越多（怕睡觉少大脑不好用）越背越迷糊。师父在《致澳洲法会》中说：「大法弟子要走好自己的路、完成好三件事，就必须学好法、认真对待学法。那些在救度众生、证实大法中做的好的、变化大的地区，一定是大家法学的好。那些个人提高快的大法弟子一定是重视学法的。因为法是基础，是大法弟子的根本，是一切的保障，是从人走向神的通途，所以我也借澳洲法会之机告诉全世界所有的大法弟子：无论新老学员，一定不要因为忙而忽视了学法。学法不要走形式，要集中念头去学，要真正自己在学。」几年来我把背法作为修炼中最重要的事来做。我没有一天没背法。背《转法轮》连续背，反复背。背法不仅重质，也要有量。背的越多，同化法越多，自身提高越大，变化越大。在不间断的大量背法的基础上，我遇到不同的问题，在不同的磨难中我能想起师父的法，然后按照法去想去做，大大小小的问题就迎刃而解了。什么样的关难也就闯过来了，什么拘留所、劳教所、洗脑班，监狱都没沾边。单位连个电话也没打过（都讲过真相）。个人身体、家庭、社会也都没有促成干扰我做三件事的负面因素。因为我都用法给予我的正念正行排除了。

随着正法進程和自己修炼中不断的提高，一切在向良性方面转化。如家里人没有生病住院的，没有下岗失业的，工作、生活中没有不良变故的。尤其两个外孙（大的二零零零年出生，小的二零零一年出生），我也曾一度看着两个孩子，还伺候着八十多岁的老公爹，但都没影响我做三件事。现在大的自己上学、下学（大女婿在外地上学，大女儿一人带孩子上班）。小的中午住校吃「小饭桌」，晚上经常自己在家完成作业，按时睡觉，因为二女婿上午十二小时一换的白班、夜班，二女儿每周几晚上带学生上课。我丈夫快七十岁了，是个油瓶倒了不扶的人。现在周末孩子过来都是他做饭。当我顶着烈日酷暑讲真相、劝三退，大汗淋漓的赶回家，又快十二点发正念的时候，他早在厨房忙着做饭了。在我忙着营救同修近距离发正念，还要天天

讲真相，还要与病业关中的同修交流，还要按时到学法组学法等忙的不可开交时，从没洗过衣服的丈夫自己洗完澡后打开洗衣机，连我的一大堆衣服一起洗了。「修在自己，功在师父」（《转法轮》）。师父为我安排了一切，大法给我开创了这么一个宽松、平稳、顺利的修炼环境。我忙，确实忙，都是忙在修炼上，忙在大法上，忙在背法、做好三件事上。在没有早上集体炼功时，有十分钟我就炼一套动功。一双旧皮鞋从夏天讲真相大雨滂沱中淌水到冬天劝三退冰雪融化的泥泞，前面开了大口。在给一个修鞋的讲真相时，鞋匠要我脱下来给粘上。

在百忙中我们学法小组遇到什么形势都从未解散过，而且一直在背法。在家准备，在小组逐个背，一次背两自然段的《转法轮》。从二十几岁的小姑娘到七十多岁的老太太；从大学生到一字不识的都不甘落后，争着背好，都在忙，忙着发《九评》，讲真相。一个两年前来我们小组学法的新学员，《转法轮》读不成句，一句话读错八遍改不对。错、漏、添字，颠倒、反意，使我又急又烦，后来不急不烦（我越烦她越错），现在慈悲、祥和（她还在背后夸奖我）。她也能背法。现在读法错的很少。要求我们在她家学法的一个全身瘫痪的同修虽然说话不清，《转法轮》也背了十五遍了。大家都在变，我的脾气也在变，不再发火，不再指责，不再烦，而是鼓励、善解、善待他人。在背法中我们学法小组人越来越多，大家在整体提高、整体升华。

二、背着法正念闯关

在邪恶迫害比较严重的时候我去一协调人家。上午去没人，中午一点钟我又去了。走到大门口发现同修家住的楼头的路上有一人来回踱步，很象便衣。我犹豫了：去还是不去？若去，便衣盯上我怎么办？怕心上来了。可转念又问自己：师父怎么说的？这时每次背《转法轮》师父都点悟的一段法想起来了：「我讲法的时候，我是带着很强的能量在往你脑子里打。你可能出门想不起我讲的具体是什么，可是你真正遇到问题的时候，你会想起我讲过的话。你只要把自己当作炼功人，你那一瞬间能想起来，你就能够约束自己，那么这一关你就能过去。」师父还说：「人类的历史也不是给邪恶逞凶的乐园。人类

的历史是为正法而建造的，大法弟子才配在这里展现辉煌。」（《致二零零五年欧洲法会》）想起师父的这些法我不再犹豫，骑上车子进门了。那人沿着大路拐弯消失了。

一个隆冬的夜晚，我在讲真相时被恶人告发。四辆警车，十来个警察把我围住。在一切不配合中我发着正念，打着面的离开了原地。当我发现有警车尾随并告诉司机时，司机停下车来叫我下车，不敢拉我了。当时正处于郊外一片空旷场地。我一下车双手合十说：「师父，弟子遭难了，请加持我，保护我。您在《转法轮》中说：『我的根都扎在宇宙上，谁能动了你，就能动了，说白了，他就能动了这个宇宙。』师父，今晚谁也不能动我。在《二零零三年元宵节讲法》中您说『我是李洪志的弟子，其它的安排都不要、都不承认』，今晚的安排我坚决的不要，也不承认。师父您在外国讲法中说这个空间场有百分之四十五的正的力量。」我双手伸向周围空间场招呼着说：

「你们这百分之四十五的正的力量快来帮助我！」我背着师父的法心静如水，仿佛在悠闲的散步，很自然的回头望了望：两辆警车停在路边，几个警察在审问面的司机，并在做记录。我走了。一个六十多岁的老太太，七、八岁的小孩都能追的上我，不慌不忙的在警察的眼皮底下走了。是师父保护了我，是大法破除了邪恶，我仅仅是背了法。

几年前不知不觉我右手中指红肿。后来肿的象胡萝卜。黄脓、白脓、紫黑色的淤血从手指肿的发亮的表面历历可见。晚上照旧出去做真相，挂横幅，没事。回家疼的彻夜难眠。我整宿靠在床头上发正念。迷糊一阵，疼醒了，再发。一天丈夫叫来了两个孩子，乘我不备时架起我塞进了面的，送了医院。大夫惊讶的责问：「怎么才来看？」丈夫不好说我炼「法轮功」，就说：「她是特殊材料制成的人。」切开排净脓血后只剩下了一层松松的外皮和烂的发黑的骨头。大夫说：「要截指，有可能是骨癌，要拍片。」我马上否定说：「我不截指，也决不是骨癌，你说了不算！」极为不悦的大夫扬长而去，丈夫递烟也不要。丈夫去交拍片费，屋里只剩下自己的我双手合十对师父说：「师父，我这件衣服一个扣也不能丢。」（我想起师父讲过人的身体就象一件衣服的法）。结果拍的片一切正常。几个月后，手指复原，新生出的指甲完好如初。（大夫说再长出的指甲要歪歪扭

扭)

三、背法使我讲好真相、多救人

第一届大陆大法弟子书面修炼心得交流会选登我的《四年如一日，天天讲真相》的稿子，给了我很大的鼓舞。近四年我是天天背法，讲好真相，多救人。记的二零零五年五、六月，两个月才劝退了十二个人。下半年我开始背《转法轮》一个标题，一背后出现了十一月份劝退了一百五十九人。明慧网登出了我的《讲三退的突破》，增强我讲好真相多救人的信心。现在劝退人数是七千多人。这个人数的增加有整个正法进程的推进，邪恶越来越少的因素，师父的加持，大法的威力为主。从我自己修炼来讲，法背的越多，心念就越纯。能力越大，救人越多。

(一) 我体会到讲真相、劝三退是一件很神圣的慈悲救人之大事，是宇宙正法的目的地，如果法学的不多，带着这样那样的人心、执著、观念去做这件事，效果不会很好。救人是忘我、无我的过程。大法弟子做的事都与自己的修炼状态、境界有关系，更何三件事中的一件呢？

(二) 我深深的体会到背法越多救人的能力越大。出口的话能量越强，一下子就打入对方的思想的微观，清除他的邪念，调出他的本性，使其明白的一面做出真我的选择。

(三) 我还体会到讲真相的智慧来自于大量的背法。例如一开始讲了半天人家不退还说咒他。后来越来越精炼、到位，世人不烦（不絮叨、不耽误时间），听的明白，内容重点精炼，退出快、效率高。

(四) 要讲好真相、多救人，自己在多学法、学好法的基础上要有一个愿望：多救人，并且重视。如果有一搭，无一搭，碰上熟人讲两句，碰不上就算了；没事了出来走走，退不了也无所谓；忙了挤掉的就是讲真相；风声紧了，更不出来讲真相。这些状态都多救不了人。

记的年初一晚看到师父经文《问候》：「正法必成，大法弟子必圆满。天要变，谁能挡得住！宇宙正法，乾坤再造，尽在收尾；大穹从组，突飞猛进，天上地下几个丑类算什么？大法弟子的威德光耀寰宇。神与人等待的、担心的，都来了。救度你们的众生、完成你们史

前的洪愿、兑现你们的誓约吧！」对我震撼很大：师父的话象一道军令催我在正法的征程上必须快马加鞭！我背了几遍后深感自己重托在身，责任重大，使命万不可负，我必须在「尽在收尾」中多救人，完成我「史前的洪愿」，「兑现誓约」！

年初二我就上路了，带上九本包装好的《九评》、小册子、光盘，心里默念着「真心希望世人都明真相」，「真心希望世人都能得救」（《谢谢众生的问候》）。遇上人先致「过年好！」，再以走亲戚问路，问时间，或帮提礼物，扶老人，领小孩过马路等方式尽快使对方感到亲切、慈善，尽快沟通，以最精炼的语言，简明讲清真相劝退，不多耽误时间，对方也在走亲戚，以免人烦。在我强大的正念、善念下，说完即退，连声道谢。从此由过去的每天一小时出来讲真相改为二小时。每天必做，象背法一样雷打不动。如果上午有营救同修或其它证实大法的事，周末孩子们过来聚会，我便早上六点半发完正念，不吃早饭，先去早市讲真相、劝三退。每周白天集体学法日，我利用中午别人闭闭眼的时间去讲真相。在这样的心态下师父就安排三五成群的有缘人来到我跟前，或一面包车的外地人问路，或一小车的家人停在我眼前，或刚开学时一群外地学生有事求到我，我抓住良机快讲快退。就这样过完年的三月份退四百一十四人，比前一年的十二月翻了一番。我万分珍惜师父为慈悲未得救的众生和不精进的弟子而延续的时间。但是比做的好的同修我差的还很远，今后我要做的更好。

最后我敬录师父在《美国首都讲法》的一句话与同修共勉：「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。」

后记

谢谢明慧网第五届大陆大法弟子书面修炼交流会征稿，更谢师父点化两同修棒喝，敦促我在最后的几天放下了强大的执著、人心一一怕出名，怕被崇拜，更怕被妒嫉，疾书四整宿，仓促成文，以真心与全球同修交流，为证实大法而作。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

发挥协调配合在证实法中的作用

文/四川大法弟子

【明慧网二零零八年十一月二十六日】

首先向尊敬的师父问好！向全世界大法弟子问好！

师父在《零四年亚太地区学员会议上讲法》中说：「要把大家都能够协调在一起，不断在法上提高，形成一个正的环境，使大法弟子讲清真相、救度众生、抑制迫害这些证实法的事情做的好。」正法修炼已到了最后，面对邪恶的「回光返照」、「疯狂」假相，各地区同修如何协调配合好，形成一个强大的整体，更好的救度众生，证实大法，就显的尤为重要。为此，想就我地区近几年正法修炼中在协调配合上的一些体会写出来，意在和同修交流切磋，共同提高，共同精進。同时，借「第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会」之机，把我地近几年来证实大法，救度众生的概况向师父、向同修作个汇报，不当之处，敬请指正。

一、协调配合形成整体

回想九九年迫害开始当初，我地是本市受迫害最严重县之一。

「七·二零」前，当地得法修炼的人数在周边县是较少的，只有五、六百人左右。九九年「七·二零」迫害开始后，同修们一批、一批，三三两两的進京证实大法，或者是在当地站出来证实大法，讲清真相，好些同修多次被非法关押（最多的近十次）。从九九年「七·二零」至零三年的四年时间内，被非法判刑、劳教的达四十多人次；被非法关押、抄家、罚款的就有四百多人次。在那几年里，本地的看守所、拘留所、派出所等关押大法弟子的场所，几乎没有断过大法弟子。面对如此邪恶的迫害，大家都知道要做好三件事，也都根据自己对法的理解做着三件事，但并没能很好的抑制邪恶、制止迫害，仍然不时有同修被绑架、关押迫害。特别是每逢节假日或是邪恶认为的「敏感日」，邪恶公安总是采取欺骗、绑架手段非法关押一部份同修（邪恶认为的挂了名的），关押时间少则半个月，多则二月以上，严重的阻碍着众生的得救。

随着学法的深入，认识不断提高，不少同修走在一起交流时谈到

了一个问题：三件事虽然都在主动做，但是较散，没有整体的感觉，达不到很好的效果。当认识到这个问题后，当地几个同修便主动的承担起了本地的协调、联络工作。当然，并不是每一位协调同修在一开始就愿意承担协调人工作的，但同修都能及时用法来归正自己：做协调工作也是修炼；怕做不好、怕承担责任也是一颗人心，又是正念不足的表现；不想出头露面隐藏的是怕心，更是一颗人心——私心；既然有同修找到我、信任我，既然有这方面的特长，既然形成整体需要，那就做。而且从法中我们知道，每个大法弟子在哪个时期做什么事情都是有安排的，所以有人推荐谁做协调人，应该说也不是偶然的。就这样，于二零零五年初，由几个同修担当起了我地区的协调人工作，形成了当地的协调人小组。在协调人小组中根据每个人的情况，从学法小组到资料点及其它证实法的各个项目的协调工作都作了大致分工，其中一同修负责总协调工作。

协调小组成立后，通过学法和与当地同修的切磋交流，找到了我地区在正法进程中的差距，最突出的表现：一是学法小组没做到遍地开花；二是资料点较少，不能满足当地同修讲真相救度众生的需要；三是没及时揭露当地邪恶，使邪恶得以继续行恶。我们认为这三个方面的问题对本地证实大法，救度众生起着至关重要的作用，须及时解决。我们的做法是：

一、恢复建立学法小组，否定旧势力的安排。

九九年「七·二零」以后，本地只有两个组坚持集体学法，没做到遍地开花。而集体学法、集体炼功是师父给大法弟子留下的修炼形式，作为大法弟子就应该听师父的话，走师父安排的路。针对大陆现状，我们采取就近三个五个、七个八个组织起来，有条件的同修主动提供学法场地，学法小组很快就建立起来了。也有的小组行动迟缓一些，虽然都想集体学法，可都不愿提供场地，当有同修认识到不愿提供学法场地是「怕心」，且是一颗很大的「私心」，应该修去，就主动提供场地供大家集体学法。于是，我地的学法小组就这样很快的恢复建立起来了，每个学法小组都有一、两个小组召集人（也叫学法小组协调人）。各个学法小组根据本组学员情况，有的一个星期集体学法一次，有的一星期两次，还有每晚都坚持集体学法的，各小组学完

之后大家互相切磋交流：心性的提高，讲真相的经验与教训，有什么不足等等，形成一个环境，互相之间比学比修。同时，本地区协调人小组同修都分别相对固定在各学法小组参加集体学法，与同修交流切磋。

学法小组的恢复建立，就是对旧势力的否定，就是走师父安排的路。

二、增建资料点，适应正法形势的需要

正法形势突飞猛进的向前发展，讲真相，救度众生，需要大量的真相资料。五年前，本地资料全靠外地同修供应，到零四年才建立了一个资料点，仍然靠外地同修给我们提供一部份真相资料。于是负责资料协调的同修找到有条件建立家庭资料点的同修交流、协调，短时间内建立了多个家庭资料点，有关机器设备购置、耗材购买、维修等由专人负责，资料的传递也保持单线联系。同时，在资料的来源、资料内容的把关上，以法为师，决不由资料点同修个人的喜好或者个别对资料内容有执著的同修的喜好来选择资料内容和来源，这也是资料点走的正不正的一个很关键的问题。我地区真相资料都来源于明慧网，《明慧周报》是每周必做的内容之一，揭露当地邪恶讲真相的小册子、真相传单、不干贴（从明慧网上下载）也基本成了每周必做的内容。几年来，资料点顺利的运行到现在。

三、全面开花，揭露当地邪恶

向当地民众揭露当地邪恶，对解体邪恶，抑制迫害，救度众生起的作用是很大的，在此，我们想谈谈我们的具体做法。

首先在学法小组组织学习师父零三年十一月十五日对《向当地民众揭露当地邪恶》一文的评语（零五年十月八日修订）。认识到揭露当地邪恶，在社会上公布恶人恶警的恶行在讲清真相、救度众生中的作用，希望同修都来参与此事。由学法小组协调这个项目。希望受过邪恶迫害的，哪怕是只被抄过家、监控、到家骚扰过的同修都写，用真名真姓写出自己受迫害的经过，特别是要把参与迫害的邪党人员、恶人恶警的姓名、单位、迫害手段、邪恶事实都写出来曝光。不会写的由小组内协调找人代笔，写好后由学法小组召集人将文章收集交总协调人，协调人再交专人整理（保证单线联系），最后定稿发送明慧

网。文章在明慧网陆陆续续发表后，负责此项目的同修从明慧网把文章摘下来，交给本人（受迫害人）核对后，编辑成当地真相小册子中，将小册子发送明慧网，然后从明慧网上下载下来，由资料点做成真相资料，在当地散发。当然所有这些工作都是陆陆续续做的，不断写，不断发，不断编。到目前，当地真相小册子已做了十多期了。

刚开始时，有一定的障碍，有的同修有怕心，心想：用真名真姓，所受迫害经过（包括时间、地点），恶人恶警的姓名，迫害手段都要真实的写出来，这不是暴露了自己吗？会不会因此而再遭迫害？有的同修是通过学法提高了认识，再加之互相交流切磋，去掉了怕心，拿起笔来写或主动找同修帮写，这样一部份同修先行了。一些有顾虑的同修看到当地小册子大量在当地散发后，所有写揭露邪恶文章的同修没有一个出现麻烦和遭受迫害的，反之，他们的环境还变的宽松了，就象师父讲的：「害怕叫人清楚真相的是邪恶而不是大法弟子。」（《精進要旨二》〈建议〉）悟到后，有障碍的同修也就主动拿笔写揭露文章了，而且感悟到了写揭露迫害文章的过程就是修掉怕心、生出慈悲、树立正念、信师信法的过程。到目前为此，除极个别同修外，绝大部份受过迫害的同修都写了揭露文章在当地散发。

我们在做该项目的过程中不断总结经验，改进方法。要重视的一点，就是保证揭露当地邪恶的真相资料尽量覆盖本地，这是非常重要的一个方面，必须引起重视，如果我们花费了很多精力做出的这些当地真相没到达世人手中，或者是没到达参与迫害的邪恶部门，就不能很好的达到震慑邪恶、救度众生的作用，这大概也是我们看到有些地方虽然做了揭露当地邪恶的真相资料，可是对抑制邪恶的作用、效果不很好的原因之一吧。在揭露当地邪恶救度众生中，我们大多数同修都很用心在做，为了让每一期当地真相小册子尽量到达世人手中，尽量让参与迫害的单位、部门、恶人都得到他，同修们各显神通，有的在城里、乡下面对面讲真相后散发，有的专门到参与迫害的单位宿舍楼去散发，有的收集恶人恶警、党政部门负责人名单，将这些揭露当地邪恶的真相资料邮寄给他们。在同修们的相互配合下，使当地恶人恶警的恶行曝光于当地百姓、官员中，真正起到了震慑邪恶的作用，从而使当地证实大法的环境有了很大改观。

这里我们列举两例说明邪恶是最害怕曝光的。其一：本地一派出所副所长，专门分管法轮功，此人表现很邪恶，对大法弟子很凶。由于参与迫害了很多大法弟子，在揭露当地邪恶的真相小册子上，他的名字频频出现，知道他迫害大法弟子的世人也就得越来越多。后来他的朋友也知道了，就问他，你怎么去整这些善良百姓？他只好半遮半掩的说，我也是没办法，要吃饭嘛。此后，此人没有了往日的邪劲。其二：本地一同修在发真相资料时，被不明真相的人举报，派出所民警将同修带到派出所后，将同修还没发完的真相资料收来放到桌上，民警看见有几本是当地小册子，便急忙翻开查看，边翻边说：「看看有没有我的名字」。真的就象师父讲的，邪恶是「见不的人的、怕曝光的」（《精進要旨二》〈理性〉），所以我们一定要用心做好此项目。

另外，我们当地的真相小册子，除了每期都编辑几位同修揭露迫害的文章外，还注意在每期内容里面编辑我们平时收集的当地善恶有报的典型事例在里面，因为是当地发生的事，民众也容易接受，特别是「明真相得福报」的事例，对启迪人的良知善念收到较好的效果，世人也喜闻乐见。

四、邮寄信件，讲清真相。

本地在讲真相，救众生中除配合好各项工作外，还长期开展了一种讲真相的好方法——寄信。此项目在刚开始做时，也是同修悟到应该这样做后自己主动承担这一项目的。学法小组建立后，通过各学法小组收集邪党、政部门，公、检、法，各乡镇派出所以及各大局的负责人、恶人恶警的姓名、家庭住址、电话号码等，交给协调人，协调人再转给负责邮寄信件的同修。负责此项目的同修作好记载后，根据收信人的身份（即职业、职务）配备好资料，负责邮寄，而且根据正法的进程，在不同的时期，邮寄不同的真相内容，这样就使同一个人可以得到不同内容的真相资料。特别是那些参与迫害大法弟子的相关部门及人员，更是要经常寄信的对象。比如在这次邪党奥运会之前，我们就将「追查国际」关于追查、严惩利用「奥运」迫害大法弟子的凶手的「通告」寄给了这些部门和人员，制止他们行恶。几年来一直坚持不懈的寄出不同种类不同内容的资料，收到的效果很好。

最近两年来，不少同修几乎天天不分城里乡下，不分大街小巷，对陌生人面对面讲真相，面对面给真相资料，这种方式与广泛散发资料（本地居民楼房、单位宿舍、社区等普散《九评》及其它资料）相结合；也有的同修直接找到迫害自己的政法委书记、「六一零」主任及公、检、法官讲真相。由于整体配合协调讲真相，劝三退，救众生，明白真相的世人越来越多，各阶层三退人员也越来越多，从政府部门的县级、局级干部到公、检、法官再到校长、教师、学生及普通世人等等，修炼环境相应的变的比较宽松。

师父在《二零零三年元宵节讲法》中说：「大法弟子作为一个整体在证实法中协调一致法力会很大。无论大家集体做事还是自己单独做事，大家做的都是同样的事，这就是整体。」我们体会到：路走正了，正念强了，效果就不一样。

二、协调工作的体会

所有这一切，都是在师父的慈悲呵护下做的，大法弟子只要遵照师父的法去做去修，一切尽在其中，这是我们最大的体会。下面再谈谈我们在协调配合中的几点体会。

一、学法是我们做好协调工作的根本。师父说：「学好了法才能证实法，学好了法才能做的更好。」（《二零零七年纽约法会讲法》）。作为协调人，只有学好了法，才能做好协调工作，我们除了重视个人学法之外，本地各学法小组的召集人、资料联络人及协调人小组成员组成一个学法小组，每周坚持集体学法半天。这半天里，除了保证一定的学法时间外，还要占用一定的时间用以心性修炼上及如何跟上正法进程等方面的交流切磋；收集本地证实大法、救度众生各个项目的反馈意见及存在的问题（平时各学法小组召集人注意收集），以便改进；收集本地善恶有报的典型事例、寄信讲真相需要的人员名单等等。

二、作为一个协调人，就得在做协调工作中修好自己。师父也早就讲过这个法：「法轮大法是修炼，不是工作」（《精进要旨》〈不是工作是修炼〉）。我们地区的协调人在协调配合中，最突出的一点就是不执著于自我。师父讲：「你有一个好办法，想出来了，你是为法负责，用不用你的意见，用不用你的办法这并不重要。如果别人的

办法达到的效果是相同的，你并没有去执著你自己，相反的，你同意了别人，无论你说没说出你的办法，神可都会看见：你看看，他没有执著的心，他能够这么大度、宽容。神看什么？不就看这个嘛。」

（《各地讲法二》〈二零零二年美国费城法会讲法〉）遇到不同意见或矛盾时，当地几个协调同修都能做到放下自我，从整体出发，互相补充、圆容。这里举一例，二零零七年上半年里，我地准备召开一次法会，各项准备工作顺利进行，可最后在选法会场地上发生了意见分歧。有的协调人主张找公共场所，有的协调人主张找同修的家，后来又为分组开还是集中开争执。为此协调小组专门聚在一起，充份酝酿、讨论、交流，而且在这过程中都各自找自己的人心，把心放平静，从而由分歧达成统一。

在协调配合中，当发现对方有不足时，总是善意的坦诚相告。偶尔也有过争执，但事后大都能做到向内找，看看是自己的哪颗人心造成的争执，以便今后修去它；看看是否在同修间造成了间隔，如果是，就主动找同修交流，以便今后更好的配合做好大法的各个项目。当我们这样做时，邪恶真的无空可钻。同时，我地区协调人虽然有一个大致的分工，但在具体协调时，都能整体配合，并无严格的分工，无论哪个协调人发现整体或局部有什么问题时，大都能主动、及时的把大家通知在一起协商解决，而不是非得总协调人出面来做。体现出了对整体负责，对同修负责，对自己的修炼负责。

三、协调人除做好自己分担的大法项目外，坚持做好三件事，讲真相，劝三退，救众生，协调人就是一个联络人，一个普通的修炼人。

当然作为协调同修都有体会，既要学好法做好三件事，又要把证实大法的工作做好。为了资料点的运转，为了同修们及时得到大法书籍和资料，为了与周边地区同修协调配合，为了发挥整体的作用……，在时间上是非常紧的，似乎也付出的多一些。有时候真的是马不停蹄，不分白天与黑夜，没有了正常的生活规律、学法炼功规律，甚至顾不上家人。在人心的带动下，也会有心理不平的时候，也会有难受甚至流泪的时候。然而这就是修炼，这就是去人心的环境，只要想到我们的历史使命，想到师父为众生的付出，只要把自己当作

炼功人，就什么困难都不是了，什么人心都无法干扰了。师父讲：

「难！无论从时间上和经济条件上都是比较难。难，体现出威德；难，这才是树立威德的好机会。了不起！因为你们是修炼的人，虽然难，也要做的更好。」（《导航》〈二零零一年加拿大法会讲法〉）

当然，我们地区在整体配合证实法中，还存在着很多不足：如何使学法小组更好的成为真正的实修环境；如何在做三件事中修自己，提高心性；如何更好的运用师父教给我们的「法宝」——向内找，真正使我们的环境成为向内找的环境。协调人也还存在把自己做的三件事看的重一些，整体协调上的事有时就懒散一些、可做可不做的现象，以及如何整体配合加大力度解体邪恶黑窝等问题，这都是我们今后要走的路。

最后，让我们遵照师父在《二零零八年纽约法会讲法》中讲的：「佛学会也只是为了方便大法弟子证实法而做的。那里不是榜样，那里也不是师父，但是要珍惜这种形式，它能够协调地区更好的证实法，协调好地区更好的去救度众生。」的教导，更好的发挥协调配合在证实法中的作用，形成强大的整体，把我们各自所在地区的证实法，救度众生三件事做的更好。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

信师信法走正修炼路

文 / 内蒙古大法弟子 净莲

【明慧网二零零八年十一月二十六日】

尊敬的师尊好！

全世界同修好！

感谢恩师在正法路上为我们安排这一殊胜的交流项目，让我能够有幸参与和全世界同修交流心得体会的机会。当我提笔写心得时，从内心深处有种抑制不住的激动，伴随着我的思绪，此时我无以言表师尊给予我的一切。从我步入大法的大门，到今天已有十一个年头了，这十一年来师尊无私洪大的慈悲每时每刻都在呵护着我保护着我，从一个业力满身生命不知归向何方的无知常人，到真正明白生命的真谛

和修炼的意义。我所走过的路每一步都浸透着师尊的操劳。感谢伟大的师尊给予我以及众生的一切！

一、有缘得法

修炼前我是一个很要强的人，从小在艰苦的生活环境下长大，面对任何困难我从不屈服，这也是造成我身体病业的一个重要原因，尤其是头痛起来眼睛都睁不开，从上学时就落下严重的风湿病，并伴有慢性支气管哮喘，一年四季干咳嗽上不来气。有了孩子后，我又得了严重的腰椎病，躺着自己不能起来，睡觉翻不了身，白天干家务不能直腰……日复一日的在病痛中艰难的挣扎着，对人生为何来在世间，我很迷惘悲观、苦不堪言。

九七年九月的一天，我的先生从同事那得到了宝书《转法轮》，拿回来叫我看，我当时只是看了几页，觉的书中讲的玄，做不到，也没有太用心去看，隔了两个月以后才想认真的学学，后来我才明白这不是一般的气功书，是一本天书呀！我决心要按照书中说的去做，接下来师父便开始为我净化身体，一周后折磨我多年的哮喘不见了，我变的更加精力充沛，骑自行车感觉有人推着那么的轻松，上下楼一身轻，干多少活也不觉的累，头不痛了，腰病也没了……。

心性的提高、境界的升华、身体上的变化、使我深深感受到师父的慈悲和大法的威力，我发愿今生一定跟着师父修炼到底。

得法初期，我对法理的理解还只是表面认识时，我知道这部大法是指导我如何做人，做个好人，更好的人。从那时起，在社会上单位里家庭中，碰到任何事情，我就想：「自己现在是个炼功人了，做事情一定不能按照常人的标准衡量，要做一个真正的炼功人，就得从一点一滴开始。」师父告诉我们炼功人要做无私无我，完全为别的人。所以我从小事情上做起，遇事先为别人着想，这使我身边的常人无法理解，以为我太实在，甚至有人说我：炼法轮功炼傻了，现在这个社会哪有这么好的人，什么事都要先想着别人，学雷锋也得分年代……，我告诉周围的人，「我们炼功的人就是作为了别人好的人，而我做的还不够，我们师父叫我们做好人，更好的人，完全为了别的人，我还差的太远。」

在提高心性方面我遇到许多利益上的关，那是九八年，我在粮店

上班的时候店里经常是我一个人干两份工作，收款兼卖粮，进货卸车时我甚至顶一个男工，能扛一百五十斤的粮袋，而且从不叫累也不与人计较，平时经常是我一个人在店里卖粮收款，而货款方面从来不出出现差错，由于店里没有验钞器，常被不法之人钻空子，时常收大到百元小至五元的假钞，下班结算时才被发现，每当遇到这样的事情，我就想「这不是在利益方面对我心性的考验吗？」师父说：「难就难在你明明白白的在常人利益当中吃亏，在切身利益面前，你动不动心」（《转法轮》）。每次遇到这样的事情我都默默的将假钞销毁后，用自己的钱将货款补齐，有一次收到百元假币被更夫看到，他当面要把假币拿出去花了，我告诉他千万不能去坑害别人，这样做对你不好，便将假币当面撕毁，过后他们都说我太傻了，现在这个社会哪里还有这样的好人啊？我微笑着告诉他们真正炼法轮功的都是这样的人，比我做的更好的人。那时，我就知道修炼人遇到的事情都不是偶然的，都是给自己提高心性而出现的，所以我把这一切都当作提高自己的机会，同时证实着法轮大法是教人做对社会有利的好人。随着心性和思想境界的提高，人们也就不再说我傻了，慢慢的从他们内心中升起对法轮大法的敬佩。这是在利益方面让我提高的例子之一。

还有一次我和主任两个人在店里，有位老太太来买玉米碴，她问我：「姑娘，这碴子是粘的吗？」我当时想：「炼功人讲真话不骗人，更不能为了个人利益去骗人。」我说：「大娘，这碴子我没吃过，不知道粘不粘，你先少买点尝尝，要是粘的下次来的时候多买点。」老太太高兴的买了一斤走了，此时听到屋里的主任大声的责骂我：「你傻啊，这要是某某某的话，肯定说粘，粘，可粘了，多买点吧。你倒好放着钱不挣，炼法轮功不撒谎，那你回家炼吧……。」我当时一震，告诉她：「这样做是不道德的，做人要有良心不能睁着眼睛说谎，我的师父没叫我撒谎，我也绝对不会为了挣钱去骗人的，如果只因为做好人不说谎，而被你歧视的话，那咱俩马上去公司，你可以告诉经理，辞掉我的理由，只是因为我不撒谎，我想经理是不会辞我的。」此时我强忍着眼泪，心里对师父说：「师父啊，弟子没有错，做好人也要有自己的威严，好人也绝对不是好欺负的人，我是炼功人这一关我过定了。」于是我放下爱面子这颗心，语气严肃的说：

「咱俩关店门现在就去找经理，看看经理是炒我还是留我。」

心放下了，刚才向我撒泼责骂的主任，立即一百八十度大转弯笑呵呵的对我说：「哎，我真拿你没办法。你这个人哪都好，就是不撒谎这一点我看不惯。算了，我佩服你们师父能教出你们这样的徒弟，不撒谎就算了，我认了。」

在粮店工作的两年多使我在个人修炼阶段得到苦其心志、劳其筋骨的磨练，「你的心性提高上来，你的身体就会发生一个大的变化；你的心性提高上来，你身体上的物质保证会出现变化。」（《转法轮》）

炼静功盘坐，由开始散盘，到单盘腿翘老高，从春季到秋季，我由单盘尝试着双盘，从开始搬上来不到一分钟逐渐的延长至两分钟，五分钟，最后终于闯过双盘三十分钟的大关，在这三个季度的修炼过程中，我的心性在个人修炼阶段得到提高，并为正法时期修炼打下坚实的基础。谢谢师父给我安排了当时那个修炼环境，使我能稳步的走好以后证实法的路。

二、坚定信念法是正的

九九年「七·二零」开始，由于我对师父对大法的坚信，电视里的造谣宣传，丝毫没有使我对师尊和大法产生疑问，记的那天看着电视滚动造谣宣传时，我哭了，关掉电视机，我跪在师尊的法像前，放声大哭，默默的对师父说：「师父呀，我相信您，相信大法，您为我们吃那么多苦，他们为什么要这样污蔑您呢？这对您是不公平的，我的师父没有错，大法是正的，这一切都是不应该的呀！我只相信师父只相信大法是正的……。」我没有被媒体的宣传迷惑，从那时我面对与我接触的人，每当他们提起法轮功时，我就会正面告诉他们电视的宣传是错的，是造谣，我师父是正的法轮功是正的……。

不久我面临的一关，就是公司经理受媒体的不实宣传，通知我上交大法书籍。记的那天上午，我在公司二楼拐弯处，遇到原公司老干部和我是同修，她见我来了，显的兴奋的样子对我说：「快交书吧，我刚交完，都到这时候了就别炼了……。」没等她说完，我的眼泪已经止不住了，失望的问她：「阿姨，你是在给谁炼功，给谁学法呢？」她有些不解摇摇头就走了。

来到经理办公室，我给经理讲了我亲身受益的过程和电视不实宣传是污蔑我的师父和大法，我告诉他不要走文革的路，要明辨是非，我的书是自己花钱请的，当然由我自己保护，不必交到谁那，我自己能保护好的，不会交给任何人的。经理看我这么坚定，就说：「那你就先别交书了，但不能再学了，也别炼了。」我说：「这是我的权利和自由，谁都无权干涉，法轮大法没有错。」然后，我堂堂正正的离开公司。

九九年九月中旬，我把单位工作全部交代完毕，请了几天事假，决定去北京上访。几天前听说江魔头在国外向记者公开散步污蔑法轮大法是×教，我作为大法弟子，在师父和大法遭受诽谤时，怎么能坐在家等闲视之呢？我要走出去，到首都上访，为我的师父和大法说句公道话。决定的当天晚上，刚刚上小学的女儿，听我和先生说的要去北京，不带她时，孩子趴在地板上哭闹不止，面对眼下的情景，我也落泪了，我明白孩子这么小，是需要妈妈照顾的，可是没有师父和大法，又怎么能有这一切呢，是为了私情还是为了大法？这在心性上对我又是一个考验。我忍住了眼泪，对先生说：「去北京没有错，你先在家看孩子，我去北京上访，法不正过来我不回家。」由于自己当时修炼状态决定，第二天我踏上了进京的列车。

这是在正法时期我迈出去的第一步，也是关键的一步。在当时红色恐怖笼罩下的天安门广场，我和其他几名进京的同修，被同时绑架，并关在前门派出所的铁笼里，我们都因为没有报姓名地址，被转送到丰台区体育场，各地进京上访的大法弟子都被劫持到这后，又转送到各区拘留所，在现场我亲眼目睹了首都的警察，对只是为了说句公道话的大法学员殴打，穿着皮鞋踢学员的头，踩踏学员的脖子等，一幕幕令人发指的迫害，从那时就开始并一直持续着。后来我和几位同修被关在门头沟看守所，在深夜警察对我非法提审，我向他们讲述了我在大法中受益的情况，以及电视媒体的不实宣传都是污蔑造谣，法轮大法是正法，我们师父教我们做好人没有错等等。当我告诉他们法轮大法造就宇宙的一切，包括警察的生命都是大法给予的时，他们很震惊，并说：「我们知道法轮功都是好人，愿意炼就回家炼，共产党不让干的事，你干了就犯法了……。」

几个月后，看到了师父的新经文《心自明》，我悟到自己走的路没错，虽然在过程中有许多不足，那是当时的修炼状态决定的，而信师信法的心更坚如磐石。

三、证实法中修正自己，做好三件事

随着正法洪势的推进，作为法中的一粒子，能在师恩浩荡中熔炼，跟着师父在正法中救度众生，这是多大的荣耀啊！

几年的正法修炼路程中，我没有做出太多轰轰烈烈的大事，只是尽自己的能力做些平凡的事，我知道作为正法时期大法弟子这一称号的使命，更知道自己敢于冒着天胆，来在世间的责任重大。在讲真相救众生方面，我能够利用自己在日常工作生活中的机会，面对面抓住时机讲。有一件事，虽然已经过去几年了，可是留下的记忆很深。那是零五年的一天上午，我骑自行车去菜市场，刚出大门口，路过停在路边的一辆轿车旁时，轿车司机猛然打开车门，我正好被车门撞上摔倒在地，自行车圈摔歪了，螺丝摔掉了，我被车子压在地上趴着。司机下车后很慌张的看着我，不知说什么好，我让他扶我起来后，低头一看，袜子破了一个大洞粘在出血的脚上，腿也疼，此时我的第一念就是：「不能白撞，我要给你讲真相救你。」于是我对他说：「你今天遇到好人了，不用怕，我不会找你麻烦的，你以后开车要注意安全呀！今天遇到了我是你幸运。」他连连点头说：「是的。是的。碰见好人，真碰见好人了。」我说：「你别急，我不能白让你撞，我是修炼法轮大法的，我得告诉你件好事。」于是我把大法真相讲给他并告诉他记住「真善忍好」、「法轮大法好」。他听后很激动的说：「我相信你说的，你教我炼法轮功吧。」我说：「你别急，有机会看书缘份到了，你自然会得到。」他说：「那好吧。谢谢你，我有事先走了，今天真是遇见好人了。」

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》）这一念不仅使一个生命明白了真相而得救，也可能为他今后得法创造了机缘。事后我查找在这一过程中我的不足之处，讲真相时心急使自己的正念不足，讲的不够全面，影响救度众生的效果。当然不足的地方很多，我把那些不足在以后的修炼中尽快认识到修掉它。

随着正法洪势的快速推进，本地证实法等工作多数落在我先生这儿，这样就使我有机会参与到证实大法的工作当中：起草讲真相救度众生的文稿；揭露并曝光当地迫害大法弟子的邪恶之徒；致市委书记市长的一封讲真相劝善信；写给当地公检法系统讲真相的材料；给公安局国保大队和「六一零」迫害大法弟子主要人员写讲真相的劝善信，并及时的将本地迫害大法弟子的恶人恶事写成文稿上网曝光有力的震慑了邪恶。这在救度众生讲清真相中起到了很大的作用。该走哪一步都是师父安排的都是正法的需要。

几个月前由于资料点租房到期，又没有合适价格的房子可租，先生和我很为难，就在我俩苦于找不到房子而山穷水尽的情况下，师父看到了弟子的心，加持并安排我们遇见中学的同学，在同学的帮助下我们把自己在日常生活中省吃俭用节约下来的钱拿出来，如愿买下了属于自己的库房，这样不仅在安全方面有了保障，同时也能为资料点长期节省租房的资金，这笔资金用在救度众生上又是多么重要的好事啊！库房问题解决了，我欣慰的流着眼泪，在心里跟师父说：「师父啊弟子和众生谢谢您，您总是在弟子最艰难的时候帮助和鼓励弟子排除干扰减少损失，弟子不会辜负师尊的期望，一定会做好的。」

在日常生活中，我和先生都比较俭朴，平时在穿着上保持干净整洁，不赶潮流不执着时髦，我心里很坦然，因为我曾经在九年前，梦中见到师尊，我们的师父那么高大，慈祥的仪表，师父穿着一身灰色的西装（《转法轮》书的扉页照片师父穿的那件西装），洁白的衬衣领圈上已经露出了毛边，我当时心里想：「师尊在穿着上如此俭朴，难道不是在给我们这些弟子做典范吗？」这个梦在我修炼的过程中，一直对我起着重要的作用，我觉的修炼人应该把时间和精力多用在学好法修正自己救度众生上。我常遇到这样的事，多年不见的同学或者不认识的人，都说我皮肤好，与同龄人相比显的年轻。问我是怎么保养的，我就抓紧机会给她们讲真相。有一次，我在地摊上转转，遇见两位女士都戴着口罩，她俩在我面前走了个来回，其中一位问我：

「你用的是什么高级化妆品，皮肤真好，是怎么保养的？」我对她微微一笑心里想：「讲真相的机会又来了。」于是我告诉她是因为修炼法轮大法，从心里改变自己，按照真善忍做好人，从而使身体起到变

化。我从来不用高级化妆品更谈不上保养。我给她俩讲真相，她俩明白后，并同意我为她们三退。精神气质好也是讲真相的一个话题，我和女儿上街经常碰见不认识的人，听到女儿喊妈妈时他们都显的惊讶，并问你是她妈妈？还以为是姐俩呢！每次我都利用这样的小事讲真相劝三退，救度有缘人。

再次感谢师尊的慈悲，把有缘人安排到我面前，把树立威德的机会留给弟子。

回顾几年来证实法的切身体悟和心灵历程，也有许多不尽人意的地方，但自己有决心修好自己，有信心一定要真正的跟上正法进程，做好「三件事」，正念正行。

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）

坚定的走在证实法的路上

文 / 河北大法弟子

【明慧网二零零八年十一月二十六日】当地一「古稀」之年的同修，有着年轻人一般旺盛的精力，每天行走在证实法的路上，多年如一日，不辞辛苦。这次将法会投稿零零散散写了很多页，却最终没有完整成篇。我答应帮着整理稿件。在我从同修家回来的路上，闪现于我的脑海里的是「人中正法神」这几个字。下面是同修的文章。

——送稿者

尊敬的师父好！

同修们好！

师尊告诉我们：「伟大的法、伟大的时代在造就着最伟大的觉者。」（《精進要旨二》〈弟子的伟大〉）我们何其有幸生逢在这伟大的时代，成为助师正法的法徒。回首和同修一同走过的修炼之路，风风雨雨中处处溶着师尊的慈悲和呵护。今天借第五届大陆大法弟子书面心得交流大会之机，将自己修炼中的点滴体会，向师尊汇报，和同修交流。

一、大法改变了我，我将生命溶于法中

（一）自身的改变见证大法的威力和神奇

我是一名老年大法弟子，一九九八年喜得大法，在迷茫中苦苦寻觅的我终于找到了生命的真谛——走上了返本归真之路。

年少时不幸的成长经历使我的性格中曾经有过「胆小」的因素而且脾气又不好，在家过日子要自己说了算，大人孩子都不敢惹我。学大法后，那种本来就很弱的胆小因素完全没有了，我成为了众神都为之羡慕的生命，每天都腰杆挺直做人。在心中牢记师尊的教导：「所以我们平时要保持一颗慈悲的心，祥和的心态。突然间遇到什么问题的时候，你就能够把它处理好。往往你的心总是那么慈祥慈悲的，突然间出现问题的时候，你有个缓冲余地，思考余地。」（《转法轮》）我的脾气变的比以前温和了，对他人的态度也越来越好了。大法改变了我。

不仅是心性上的提高，我的身体也格外的好。「性命双修的功法，从外观上给人感觉很年轻，看上去这个人 and 实际年龄相差很大。」（《转法轮》）我真的比同龄人显的年轻，而且精力充沛。

有一次，身体上出现了严重的「病状」，走路都困难，身体难受心里也很苦，但我知道自己是炼功人，遇事要向内找，结果找到自己很多执著，我下决心去掉执著，发正念清除邪恶的干扰并请师父加持，很快我的身体就恢复了。当常人朋友来看我的时候正赶上我要骑车出门。她很惊奇：你好了？要换了我们且得养着呢！我知道是师父又一次帮了弟子。家人、亲朋及周围的人都从我的变化中见证了大法的威力和神奇。

是慈悲的师父将我从地狱中捞起、帮我洗去污浊，是大法洪大的法理真正使我改变！

（二）走在证实法的路上

九九年「七·二零」邪恶迫害大法后，由于法学的不扎实，法理不清，曾有过很短暂的「糊涂」，但我马上明白过来，我问自己：真善忍有错吗？做好人有错吗？无私无我有错吗？师父给予我的那么多难道还不足以让我对大法坚信吗？

用大法法理和邪党的比较，它们（邪党）贪污腐败、谎言、暴

力，……从上到下充斥着乌七八糟的东西，和大法无法相比。我坚定了信念，义无反顾的继续走我的修炼之路。

师父告诉我们：「生在苦难中，挣扎以求生；一朝得大法，回归步别停。」（《志坚》）作为一名正法时期的大法弟子，助师正法、救度众生是我们的使命，我们不可以停下自己的脚步。

最初我们当地没有资料点，资料来源是外地。许多同修还有怕心，没有走出来。我岁数大，走门串户方便，熟悉地理情况，我就担起了当地资料的传送。从这到那的我跑了很多地方，也从不觉的辛苦。

在以后，许多证实法的事，对于一个老太太来讲不太可能的事，我连想都不敢想却奇迹般的做成了。我心中坚信师父、坚信大法，师父就会帮我，大法就会开启我的智慧。

一次我去外地买东西，什么都不懂就去了，什么性能啊、型号啊、牌子啊，什么我也不知道，那么巧，碰到了外地同修，把我们领到同修的摊位前……我真正感受到「修在自己，功在师父」（《转法轮》）。

多年来，心中装着法，装着救度众生，只要是佛法需要我干的，需要我付出的，我都在所不惜：协调集体证实法的事；将资料发往家家户户；面对面讲真相、劝三退；从家里拿钱……我将生命溶于法中，无怨无悔的走在证实法的路上。

二、解体邪恶的阴谋，否定邪恶对我的迫害

我的修炼路也不是一帆风顺的，公安局一直把我当作「重点人物」，多次到家里骚扰。最后一次大约是在零五年，恶警又来了，问我还炼不炼，我说炼。话一出口，恶人们就七手八脚的翻起来，把我家里翻个底朝天。翻出了我的大法书。现在想想，那时因为忙于做事忽视了学法，被邪恶钻了空子。邪恶把我扔上车带到了派出所，这时才想起来师父的法：「无论在任何环境都不要配合邪恶的要求、命令和指使。」（《精進要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉）才想起来不应该配合邪恶。有一年轻人要给我拍照，没让他拍，又有年轻人要让我摁「黑手印」，这时我老伴（我被带到派出所后，老伴跟来了，老伴未修炼）严厉的跟他们说：「我们咋的了？黑手印是干什么

用的？」这样那个警察也不让我摠了，不知什么时候溜出去了。当时我给他们在座的人讲真相，告诉他们法轮功教人向善，做好人；讲大法洪传世界，各国都不反对炼……最后我跟他们说，你们用车把我拉来的，还得用车把我送回去。他们客气的说：「大姨，天黑了，没车了，你就自己回去吧！」两个人把我送出派出所门口。从派出所出来后我就绕道儿又回去把一封劝善信贴在了派出所门口。

过几天，恶人又来了，要我去「洗脑班」。当时老伴在大门外，一听说让我上「洗脑班」，训斥他们一顿：为什么要激化矛盾？这么大岁数的老太太炼功祛病健身，做好人，洗什么脑？没事干！恶人说，不去洗脑班，就去「六一零」。我说「六一零」我去。（我当时的悟法，请同修不要效仿）在路上我看出来，还是要拉我去公安局（当地地理方位情况我熟悉），我想到那儿就不让我出来了，决不能让邪恶得逞。我大喝一声：「停车！我去『六一零』。」车停了，我从车上跳下来就去了「六一零」。到了那儿，我跟他们说：「我一个老太太，在家看孩子，你们凭什么抄我的家？凭什么送我去『洗脑班』？」只一会，「六一零」主任说：「把老娘子送回去吧」。我堂堂正正回到家里。

后来，在路上我又一次碰到了这个主任，我质问他为什么总迫害我？他说：「我和他们说了，不找你了。」从那以后，恶人再没来过。

从这件事，自己认识到，真的是什么时候都不能配合邪恶，以后更要多学法，因为「法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。」（《精進要旨二》〈排除干扰〉），不学法就容易被邪恶钻空子。只有靠师父和大法才能帮自己走出魔难，解体邪恶。

三、邪恶越猖獗，越要震慑邪恶

在邪恶最猖獗时，一同修说（现在还处于不好状态，她认识公安局的人）：「现在公安局雇了很多小工，都是便衣，暂时先别做资料了，隐蔽一下吧。」我当时就跟她说，邪恶越猖狂，我们就应该更精進做好，才能够震慑邪恶。第二天一大早，我就将不干胶贴了半个县城，一直贴到了公安局门口，一边贴着，心里很坦然。师父在《精進

要旨二》〈去掉最后的执著〉中告诉我们：「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。」当我们放下怕心，堂堂正正去做证实法的事时，也就是最安全的，邪恶没有了迫害的理由。在贴的过程中，也碰到过人，但都是拾破烂的等，也没人管我。当然我知道我们只需有这颗心，师父就将威德赋予我们。表面空间是我在做，实际一切都是在师父在做的，若没有师父，我又能做成什么呢？

也想和同修们说：我们不要再随意的传邪恶要怎样怎样，那不是加强邪恶吗？师尊将无限荣耀赋予我们：「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。」（《贺词》）我们又怕什么呢？「我说实际上常人社会发生的一切，在今天，都是大法弟子的心促成的。虽然有旧势力的存在，可是你们没有那个心，它就没有招。你正念很足，旧势力是没有办法的。」（《各地讲法二》〈二零零二年美国费城法会讲法〉）我们真的不要「一有风吹就随着动」（《关于小说《苍宇劫》》）。

修炼中的点点感悟，觉的自己做的还很不够，由于自己做的不好也曾给同修造成过伤害，在这我向被我伤害过的同修道个歉，跟同修说声对不起！以后我要向内找，多学法，去掉独断专行的毛病，去掉做事心及一切执著。让我们「在神的路上奋起直追」吧！愿我们都能成为光耀寰宇的觉者，愿我们慈悲伟大的师尊能在苍穹之顶看着我们颌首微笑！

层次所限，不足之处请同修慈悲指正。

谢谢师父！谢谢大家！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

我的心得交流

文 / 黑龙江大法弟子

【明慧网二零零八年十一月二十六日】

尊敬的师父好！

大陆所有的大法弟子好！

今天我荣幸的拿起了笔，参加了大陆大法弟子第五次书面网上心得交流法会，这是师尊正法路上给我们开辟的一个项目，也是一次整体解体、清除邪恶、结束迫害的机会，也是对大法好的证实。下面我将学法、讲真相劝三退过程中所经历的几件事与同修交流。

学法、背法是我做好三件事的关键

师父在二零零六年十一月十八日在《致澳洲法会》经文上严肃教导我们：「大法弟子要走好自己的路、完成好三件事，就必须学好法、认真对待学法。」「无论新老学员，一定不要因为忙而忽视了学法。学法不要走形式，要集中念头去学，要真正自己在学。」我反复通读多遍，怎样真正做到要集中念头去学法呢？怎么样才能做到要真正自己在学法呢？当把这篇经文背熟时，师父把这篇经文的法理展现给了我，博大的法理无以言表。

二零零五年之前，我把师父的《洪吟》、《洪吟二》熟背下来，每天反复读、反复背，时刻都能够学法。学了师父《致澳洲法会》讲法后，接着又把师父在九九年「七·二零」以后所讲的短经文全背读、熟读。从零五年至零六年，整整一年的时间，我背了第一遍《转法轮》，受益非浅。现在，我已经开始背第七遍《转法轮》。《明慧周刊》有一篇心得体会谈到，有一位同修，从零五年到现在为止，背《转法轮》一百二十遍，与这相比，我学的太少了。我现在每天坚持半天的时间参加集体学法，主要是通读《转法轮》和师父在各地所有的讲法以及《精進要旨》，其余时间是讲真相。

除参加全世界大法弟子每天四个正点的发正念外，我也到监狱、劳教所、看守所、公安局、法院等邪恶黑窝附近近距离发正念。作为大法弟子，我们生活在常人社会中，就会有常人的日常生活，因此，

白天根本没有时间背法，我背法都是在夜里十一点至两点，在这三个整点发完正念后，我就背法，无论怎么忙，我每天都坚持读一讲《转法轮》，所以在九年多的血雨腥风里，我平稳的闯过了一关又一关，就是因为心中有法。

危难时，恩师派专车

记的那是最邪恶的二零零零年十二月十七日，我们七名大法弟子一行去北京上访护法。那时候，火车站、汽车站的警察、便衣三步一岗，五步一哨。在火车上一群一群的警察便衣川流不息，都瞪着贼溜溜的眼睛，到处盘问，随时抓捕大法弟子。他们以查身份证为由，只要看到是老太太或者是老实的百姓，就问是不是炼法轮功的，要回答不是，他就说：「你敢骂人你就不是，你不骂人你就是。」在辗转去北京的路上、火车上，我三次被恶警绑架搜身，每次都是靠着正念得到了师父的保护。我们七名同修也被冲散了。我由于散发真相资料，又被恶警开车追踪，在走投无路的情况下，我只能走路去北京。

那一天，我用了两个多小时的时间走了二十多里路，翻过了两座山，可离北京还有很长的路。后来，在公路旁看到一个卖学生用品的小卖店，当时心生一念：买几张纸，再买几支红笔，写上「法轮大法好、真善忍好」，边走边贴。我在买东西时，顺便问了一下售货员：「有没有去北京方向的客运车？」那女孩笑着告诉我：「阿姨，我们这是山区，不过车，去县城才能有车。」走出小店的门，我一抬头，却惊喜的看见一辆客运车正停在那里，乘务员正向我招手呢：「老太太，快上车。」当时，我感觉师父就在我面前笑，我流下了激动的泪水。十多分钟后，车把我送上了直达北京的火车上，当日下午五点多钟我顺利的到达北京。

二零零四年秋天的一个傍晚，乌云压顶，雷好象在头顶上炸响，我提着两大包真相资料往外地送。一出门正巧碰上儿子一家三口回来吃饭，他们问我要下雨了，天又这么晚上哪去，我说：「没事，不能下雨。」然后，就急忙去赶车。一上车司机就告诉我是末班车，到了同修家，同修高兴的说：「你来的太及时了，正急需资料呢。」我跟同修说家人还等我回去吃饭呢。这时，大雨真的开始下了起来，同修又说这么晚了，也没有交通车了，我说有什么车就坐什么车，你给找

把雨伞就行。到了车站，我静静的等了十分钟，一辆客运车飞快的驶过来，我就问司机去不去我要去的方向，司机说快上来，我一上车，司机就马上把车调头往回开，车上就我一个人，我知道是师父给我派的车。

给世人讲真相的一件事

去年秋天的一天早晨，我去早市借买菜的机会讲真相劝三退。正巧碰上一对卖粉丝的夫妻。我买了三斤，顺着交钱之际，我给了女货主一张真相护身符，并接上话就给她讲三退的事，那女的听完，就大声的告诉我她入过团、队员，并高兴的同意声明退出。在她和我说话时，她的丈夫听到了她说的话，就站在车上边给顾客拿粉丝边大声的说：「你俩说的是不是法轮功？」当时，我心里很平静，没有一丝怕的因素，我也大声告诉他，「是叫你三退保命保平安，咱老百姓不就是讲个过个好日子，平平安安嘛。」男货主就大声的接起话来：「炼法轮功的都是好人，我的很多朋友都炼，法轮大法好，我是党员，早退过了。」一席话说完，周围买粉丝的人都惊呆了，没有一个人说话。我立即感受到当时那个空间场是如此的纯净，多少世人得救了。

拿钱买教训

二零零八年七月的某天，我们三名同修去外地监狱近距离发正念营救狱中同修，在买往回返的车票时，同修还让我去买票，我一找钱，外边带的钱全用完了，立即冒出一个不好的念头，咋光让我买票呢，就不太情愿的边走边翻包里的钱。这时另外一名同修就去排队买票了，当时我的钱也没拿出来。同修买完票递到我手时，一眼没看，就放到包里，听到同修说了句两日内有效，我脑中又浮出一句，来时我提前三天就买好来时的票了。

第二天往回返坐上火车后，对座号时，一下傻了眼，我们三个人的号都坐上人了，一问和我们的号是一样的，有一个乘客看了我的车票说：你们三人的车票作废了，是昨天的车票，还得重买。我这时才如梦方醒，一看车票上有四个小字「当日有效」。当时我脑子就冒出不好的一念，我钱送给买票处买的车票，我没坐车就作了废，也太不讲理了，我坐那想，不要耽误我坐车，车票不能作废。十分钟后，车警查票，周围的人都没查，先看我的票，我理直气壮的递给他，心想

没事，车警特别认真的看了票，说：老太太，这是昨天的票，今天过期，你得补一张票钱。我当时起了一颗争斗心，问：我花钱买的票，作废？我买票的钱作废给了谁了？我补给你票钱，你们铁路局不收我两份钱吗？我也没看票，是我儿子送我上车的。乘警又说：大娘这张票你就补交了吧，拿钱买教训了，再买票一定要看一看。就这样我比原来的票又多交一元钱。

这次去外地近距离对监狱发正念救同修，师父利用这次机会暴露出我许多的人心，依赖心、嫉妒心、争斗心、利益之心、粗心，还有欺骗人之心。师父在《转法轮》第二页讲：「整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。」通过一件事，我倒出了这么多脏东西。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

心性在用笔救众生中升华

文 / 湖北大法弟子 宇明

【明慧网二零零八年十一月二十六日】我是一九九六年得法的。一九九九年中共开始迫害以后，我在修炼的路上几度风雨坎坷，历经磨难，几次闯出魔窟，几经遇险，生命垂危，都转危为安，化险为夷。佛恩浩荡，我永世难忘。下面就写我在走用笔证实法与救度众生之路这方面的一些心得体会。有不对的地方，欢迎同修慈悲指正。

我出生在湖北省一个遥远的小山村。生下几个月父母就离异，由奶奶养大。在孩提时代，我的耳畔时常响起师父的名字，直到十岁过后我懂事了才停止。他是谁？我不知道，我只觉的我与肯定有好大的缘份，他是最亲最近的人。得法后我从《转法轮》书上看到师父的署名，我才知道我找到我梦寐以求要找的了。

我的家乡地处偏僻，远离大都市。我在学校读书时文科成绩一直很好，尤以写散文和小故事为专长，性格也特强，认准的事非干不可。师父在《洪吟二》〈戏一台〉中说：「万古事为法来」。我想写文章也是我修炼中的一部份吧。

开始，我写证实法文章是停留在感性认识上的，是为私为我

的，有时甚至还带有求心。那时，在如火如荼的大法洪传年代，很多人通过修炼大法祛病健身，家庭、邻里和睦、兄弟、妯娌、夫妻重归于好，摸牌赌博、打架斗殴浪子回头，助人为乐，关心集体，拾金不昧，遇险不险，化险为夷的事情数不胜数。当时我还不知道怎么证实大法，只是觉的大法好，应该把他宣扬出来。于是就利用节假日、星期天和外出洪法教功的机会，遍访当地各乡镇同修，笔录收集典型事例，回来后整理成文，编印成洪法资料在同修和同修们的亲友中散发，与此同时，每到开法会时，还帮同修写一些心得体会，这样坚持了二、三年，对当地证实法和弘扬大法起到了一定正面作用。但是由于当时我学法不深，只是凭着对大法的感性认识，甚至有时带着为私为我的私心、求心，想为大法做点什么，从大法中得到点什么，而没有真正把自己作为大法中的一员，大法中的一个粒子，写出的东西就事论事，份量不重，篇幅也很短，长的不到一页，短的只有几行，但在当时也收到了较好效果。师父在《导航》〈美国西部法会讲法〉中说：「谁给予大法支持，从正面宣扬了大法，他就是给自己未来开创了生命存在和未来得法奠定基础。」个人修炼期间，我从感性认识大法和洪扬大法，也感到了身心变化的快，做梦也在上天梯。

一九九九年「七·二零」中共发动对法轮功大迫害以后，在正法修炼时期，随着正法进程的不断向前推进，师父《在北美大湖区法会上讲法》、《正法时期大法弟子》、《快讲》等各地讲法、新经文的不断发表和近年《九评》奇书横空出世，另外空间邪恶清除的少之又少，退党大潮风起云涌，人心归正，重德行善，众生得救的神奇事迹越来越多和学法的不断深入，使我逐渐明白了来时的使命：助师正法，证实大法，救度众生。在做好学法炼功，发正念，发资料，面对面讲真相，劝三退，救众生三件事的同时，在写作过程中，就不再是我想为大法做点什么，而是把自己作为大法中的一员，大法的一个粒子，把用自己的所学专长、用笔证实法与救度众生看成是自己义不容辞的责任。特别在师父《二零零七年纽约法会讲法》发表以后，遵照师父在此法中的教导「目前要做的一件重要的事就是如何救度更多的众生」，为了效率更高，救人更多，我在坚持向当地民众揭露当地邪恶的同时，抓紧深入到各乡、镇、村田边地头，街头巷尾或同修、世

人家中，向当事人，知情人采访收集大法弟子修炼大法后身心巨变，和世人诚念「法轮大法好，真善忍好」后得福报及三退（退党、退团、退队）保平安的典型事例，然后根据本人口述和采访笔录，写成一篇篇短小精干有说服力的豆腐块新闻稿和小故事，请同修发送明慧网，经明慧网发表后，印制成各类真相资料，不干胶和真相小册子广泛在世人中散发。过程中把采写真相稿件的过程作为学法修心的过程，通过向内找，结合自身的问题，着重从以下三个方面去执着心，使心性在用笔证实法与救度众生中不断升华。

去怕心。以往在写揭露邪恶和证实法的稿件时，对恶人恶警的相关情况和重大敏感事件不敢报道，怕邪恶知道了会遭报复；去远地采访怕遭人绑架或暗算不敢出行。通过向内找，我就在每次外出采访中，把采写真相稿件的过程作为实修去怕心的过程，使自身存在的怕的物质去掉了好多，后来再去远地采访就心地坦然了。一次，有位同修提供一地有位同修经历了惊心动魄的大劫难，是该同修向师父求救，是大法师父慈悲搭救了在场的千余名众生。但具体时间和经过不详。接到这个消息，我一改以往畏畏缩缩、怕这怕那的状态，只身一人去几十里外找当地同修带路找到那位同修，问清了事情的原委经过和具体时间，及时在明慧网和《明慧周报》等大法媒体报道了这个人间奇迹，证实大法，揭穿了中共邪党在国际社会和媒体诽谤大法的谎言。

去疑心。以往去外收集采访真相素材，由于相信常人「眼见为实」，总是疑神疑鬼，看到这里有人监视，那里有人跟踪，把邪恶安排的假相看成了实实在在的东西，在一定成度上影响了搜集真相素材的数量。近年通过学法向内找，破除常人「眼见为实」的观念，做到在每次外出采访实修去疑心。坦坦荡荡，理智、智慧的找当事人或知情人调查笔录，认真收集好每一个真相典型资料。近年来发往明慧网发表的证实法的真相稿件明显增多了，被《明慧周报》和各类真相小册子采用的证实法稿件也明显增多了。

去私心。以往采访、证实法的稿件怕动脑筋，怕绞尽脑汁。去远地采访怕苦怕累，怕被人跟踪告黑状，遭暗算。近年通过不断学法向内找摆正了基点。认识到怕心、疑心后面是私心，怕这怕那，患得患

失，这是旧宇宙的理，作为正法时期大法弟子，使命就是助师正法，证实大法，救度众生，修成无私无我，先他后我的正觉，就多写质量高，说服力强证实法的好稿件，让师父多一些欣慰，少一份操劳。由于对法理的认识升华，心性提高，有时为了沿途采访方便和同修一起徒步横穿两三个乡镇，走几十里地，带干粮和凉水充饥也不觉的苦和累，更没有了担惊受怕。寒夜酷暑写稿，不顾冻手冻脚，蚊虫叮咬，反复推敲，写好每一篇证实法的稿件。稿件质量和原来相比，也有了明显的提高。从各个不同的角度，各个不同的社会层面，讲述大法弟子修炼中的故事和未修炼的世人在大法中得到救度的神奇故事。这些故事里面讲的都是他（她）们亲身经历的事实。这些事实中有当年参加师父传功讲法班的老弟子对师恩浩荡的珍贵回忆，有体现大法美好祥瑞盈门，道德升华的，还有展现大法神奇癌症康复，顽症消失，起死回生，绝处逢生，遇难呈祥，退党保命的应有尽有。这些事实是超常的，玄妙的，神奇的，其中还有许多甚至是令人不可思议的大奇迹。他们中有工人、农民、商人、教师和学生，党政机关干部，离退休老干部、老领导等等，大到年近百岁的老人，小到一岁半的孩童，形成了一幅波澜壮阔证实大法的壮丽画卷，有力的证实了师尊和大法，广泛救度着世人与众生。

当然，这一切都是海内外同修、明慧同修共同努力的结果，我不过是做了一点我应该做的。其实，这一切都是师父在做。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

向内找提高自己 面对面救度世人

文 / 山东大法弟子

【明慧网二零零八年十一月二十六日】

师尊好！同修好！

我是一名山东大法弟子。几年来，我之所以选择面对面讲真相救度世人，原因是：（一）能近距离的发正念，解体旧宇宙邪恶因素对其的控制，能够使其处于正法慈悲祥和的场中；（二）能使其亲身感受到慈悲的力量，使其深感是为他好，奠定救度的良好基础；（三）

心灵沟通快，能迅速找出其症结，能智慧的有针对性的讲真相，进行有效的救度；（四）能及时地发现自己在这法理、心性、知识等方面的不足，及时向内找，在法上提高自己。这样一来，救度的效果越来越好，救度的人越来越多，越做越愿意做，越做越会做，越走越正，越走路越宽。

为了更好的证实法，救度更多的众生，为了同修的整体提高，圆满实现我们的史前大愿，圆容好师尊之所要，在此把做法和体会向师尊汇报，与同修交流，并请慈悲指正。

一、正念要足

师父讲：「大家知道，中国大陆大法弟子遭受的迫害够严重的，所以每个学员都必须真正的清醒的认识自己的责任，真正的能够在发正念的时候，静下心来，真正的起到正念的作用，所以这是极其关键的事情，极其重要的事情。那么如果每个学员都能做到这一点的时候，我告诉大家，同时发正念，那五分钟邪恶就在三界之内永远不再存在了。就这么重要。」（《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉）每当我看到师父这段讲法，再看到有这么多的大法弟子遭受着邪恶的迫害，又有这么多有来头的有缘人还没有救度，深知自己作为一名老学员做的太差劲，真是恨铁不成钢，感到脸红。所以自从我面对面讲真相以来，我加大了发正念的力度。每天坚持九次，如需要配合整体时，再增加时间。每次出发前，对着我要给其讲真相的人的住处及其人背后的邪恶因素发正念，改变其环境，在讲真相的过程中也近距离发正念，特别是遇到阻力时，一发正念，邪恶就垮，效果明显。特别和同伴一起救人时，一人讲一人发正念，效果更好。另外只要我想讲真相，出门时想好从哪条路上走，在路上一定能碰到想见但不好见、或多年想找又不好找的有缘人，凡是这样的都是几句话就被救度。

特别最近一段时间，不管我到哪里，总是碰见认识的、不认识的人来到我身边主动的和我说话，当然这些有缘人都会接受真相。我深知这都是师父和正神在加持，深深体会到正法的进程已到了有缘人主动找真相，救人到了刻不容缓的关键时刻。我们一定要彻底去掉怕心，发出强大正念，使少之又少的邪恶因素立即灭尽，它们没有任何

理由再存在，为救度更多的众生创造更好的环境，让大法弟子在这里唱好主角，展现辉煌。

二、慈悲救度

讲真相完全是为了制止迫害，救度众生，是师父的伟大慈悲，大法弟子的责任和使命，也是众生得救的唯一希望。在讲真相时，摆正我们的基点，我们所做的一切是为了众生的得救，使众生有一个美好的未来，没有考虑自己的一点所得，这一点至关重要，只有在此正念的作用下，才会启发对方的善念，使人明白的一面展现出来，很快接受真相。

几年来为了救度众生不管是远出几千里、几百里，还是奔走在本县的城乡之间，不管是面对亲朋好友还是有缘的陌生人，我都是首先说明来意，当他们醒悟后，绝大多数都是流着泪听完真相。省局的一位代局长，当得知我一大早乘车几百里专门为他而来，而且为不麻烦他，在外面吃过午饭后才登门拜访，下午还要返回去时，将近七十岁的老人还没等我讲真相时就眼含热泪对我说：「你们真是一群好人，我长这么大，没人这么看重我，这么挂心我，你们炼法轮功的人太好了。」当我面对一位直接迫害我的县委书记时，我说：「听说你病了，看看你，不是算帐来的，是说一说有些事的真相，不是追查责任，是为了更加珍惜你的生命，你愿不愿意听？」他立即微笑着说，赶快泡茶，今天好好说说话。我根据他的询问，从「四·二五上访」、「天安门自焚」、「有病不吃药」到「天灭中共，退党保命」等重大问题直言不讳的交谈了三个小时。他若有所思的说：「原来是这么回事，过去听到的都是反的、假的，还误认为是真的，真危险！想不到的是，我都这样了，你们还这样对待我，你们这个群体遭受这么重的打击，精神状态还这么好，在自己都没安全的情况下，却想着别人生命的安全，你们才真是民族的希望，您老师决不是一般的人。」我说：「法轮功没有仇人更没有敌人，因为你们不明真相，主要责任不在您，所以师父才叫我们来救您。」然后帮他做了三退。话别时，送了再送，谢了再谢，我说你谢就谢我们师父吧。正如师父所讲：「慈悲能溶天地春 正念可救世中人」（《洪吟二》〈法正乾坤〉）。

三、智慧的讲

仅从至今四千万的三退人数来看，深知自己做的何等不够，我觉的除了面对面讲真相人数较少之外，不能很好的智慧救度也是个重要原因。俗话说：「打铁首先自身硬。」自己很多都不明白，又怎能使别人清楚呢？智慧来自于大法，只要我们能在法上认识法，就无所不能。

我除每天坚持学法外，还及时的看《明慧周刊》、《正见周刊》、《法轮功观察》、《九评》、《解体党文化》和新唐人电视台的有关节目。这样在重大问题上能从法上认识法，开阔了思路，明白了真相，掌握了救人的一些资料，要想救度被党文化灌输过的现代人，何等容易。他们都在名利情的角逐中互相伤害着。「黑砖窑事件」、「黑煤矿惨案」、「豆腐渣工程」、「毒奶粉事件」、「腐败大案」等等，简直是无道德可言，有相当一批人已经到了「盲人骑瞎马，夜半临深池」的极具可怕危险的地步，但他们都是有来头的，不但可救，还得必须做好，也只有大法和大善、大智、大慧的大法弟子才能救了现代的人。同时一定智慧的讲。师父说：「那么也就是说，我们在讲清真相中还得去符合现代人的口味去度他，因为今天的人哪，他信神那个底线很低，他的道德水准的底线也很低」（《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉）。

在救度过程中一旦发现对方的「症结」，要力争主动，围绕这个「症结」进行治疗。千万防止转移话题，影响救度效果。对于无神论者，多从跟其利益有关的事谈起，如：上学难，看病难、住房难等事实使其看到中共的邪恶，大法的美好。对信神者，一般介绍「藏字石」、「红眼石狮」、「诺亚方舟」，有些历史故事如西游记中「乌鸡国」的故事，崇祯吊死梅山，在讲真相中能起到药引子的作用。从而使其明白顺天意保平安的道理。

四、提高自己

师父讲：「我讲了，哪怕是因为你们在证实法、救度众生的问题上出现了争论，或者听到逆耳的话，都是为了你提高，因为你的提高是第一位的，没有你的提高什么都谈不上，也谈不上救度众生。没有你的提高，没有你的圆满，你救的众生往哪去呀？谁要呀？为什么不

这样看问题哪？」（《二零零八年纽约法会讲法》）所以要想真正的救度众多的众生，必须不断的提高自己，达不到大法对大法弟子的要求，就做不好大法的任何事。当然我们为救度众生所做的一切事情都是为了世人，但在救度世人的过程中会体现出大法弟子个人的修炼风貌。面对不同的救度对象会碰到不同心性磨擦和魔难，从中发现自己的执着心，去掉它，提高上来。

师父讲：「所以你碰到魔难那正好是你提高的机会，如果你能向内找，那正好是你走过难关、进入一个新的状态的机会。」（《二零零八年纽约法会讲法》）在讲真相过程中，我高兴过、快乐过、也伤心过、消沉过，甚至难过的向师父诉苦。在前几年，为了救度自己的两家亲戚，一家约二千里，一家约二百里，当我不畏劳苦赶到时，一家把我训斥一番，一家连门都不开。当我流落在街头，看到街上车水马龙，还有那么多人不明真相，需要救度，我流下了眼泪，没有任何语言能形容当时的滋味。但我没有后退，我深知师父就在我身边，师父了解我就足矣！并开始找自己的不足，发现在给这两家讲真相时，是完全站在情上谈的，说话生硬、态度不冷静，很多问题强制人接受，根本体现不出修炼者的慈悲心，是没能破除情魔的干扰造成的。正如师父所说：「我不只教了你们大法，我的作风也是给你们留下来的，工作中的语气、善心，加上道理能改变人心，而命令永远都不能！」（《精進要旨》〈清醒〉）从法理上明白后，把他们当作需要救度的生命，让他们明真相是我的责任，就寄真相资料给他们，当再一次见到其中一个亲戚时，由于抱着慈悲心，几句话就高兴的退出了邪党，当听到我给她起的名字很好听时，她笑了，本性复苏后的纯真的笑，真好看。又一个生命被救了，救一个人多不容易，想起了师父对众生的慈悲苦度，我也流下了眼泪。

五、找自己

在面对面讲真相过程中，发现暴露出自己的执着心。比如，先从亲朋好友中讲真相，其中有怕心和分别心；被别人认为难讲通的人被我三言两语一讲明白了，就会有显示心、欢喜心；对待邪悟的昔日同修不想和他们见面，有自我保护心。只有去掉这些心才能从旧宇宙「为私」的怪圈里跳出来，新宇宙之所以圆容不灭是因为是为他的。

讲真相救众生的过程也是自己同化法的过程，逐步成为无私无我，先他后我的正觉。因为这是师父系统的安排，是伟大师尊对我们的慈悲苦度。同修们我们一起精進，跟上正法進程，圆容师父所要的。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

在法中升华，走师父安排的路

文 / 辽宁大法弟子 小玉

【明慧网二零零八年十一月二十六日】

尊敬的师尊好！

同修们好！

我于一九九九年二月得法至今，就象师尊讲的那种「跟头把式的」走过来的。在第一次看到《明慧周刊》登的「中国大陆大法弟子心得交流会投稿的通知」后，只是心动了一下。心想自己得法晚，修的也不算好，就让那些修的好的同修写吧！自己也没有往深处去想。到第二、三、四次通知下来后都是前边的想法。也不知从哪里写好，自己就默默的去做吧。

第五次投稿通知下来后，自己觉的不写真的是不对的。伟大师尊把宇宙大法捧到我面前，亲自讲法、教功，给我们改变人生命运，还一直保护我们到修成圆满，这是多么大的「佛恩浩荡」啊！我有幸得大法，在大法中修炼这么长时间了，难道说没有一点感受吗？在大法中改变那么大就没有可说可写的吗？这不是夸耀自己做的如何好，而是把在大法中修炼升华后做到的与同修交流。，我是法中一粒子，一定要展现大法的殊胜和美好。悟到这一点也是一个突破，写的好与不好并不重要，关键是这颗心。

下面，我把自己从得法到现在在法中升华的一点体会写出来，向伟大的师尊汇报。

* 得法

一九九九年二月八日是个不平凡的日子，我有幸得到了大法。这天晚上经妈妈介绍我来到了学法点上，看师父的「大连讲法」录像。刚坐下，我丈夫就来叫我，说家里来客人了，叫我回去。我问是谁

呀？他就气呼呼的说：「你上这来干啥？快回家」。我一听他在骗我，就说：「你自己回去，我就是学法。」说完就到屋里继续听法。当时不知道那是干扰。

第二天早晨我就到炼功点去炼功。刚开始抱轮，就感觉胃不舒服，往上翻，头晕的很厉害，辅导员看我脸色不好，问我怎么了？我说：「头晕想吐」，她说：「你把手快拿下来吧。」她看我有些站不稳。我放下手后，快步走到场外，呕吐，可怎么也没吐出来。在那儿休息了一会儿。心想：「不行，我还得去炼功，这算个什么事呀？」炼完功后，辅导员高兴的告诉我说：「师父给你净化身体了！师父管你了！」当时还不知道啥叫消业。就这样我炼功不到一个月，身体上的疾病都消失了。得法前的眩晕症、发烧、后背痛、爱感冒等病都没了，那真是走路一身轻，精神状态特别好。

* 突变遭迫害

在我得法不到三个月，「四·二五」就开始了，天津公安局抓捕了很多大法弟子，本地有的同修到北京去上访。我说：「我也去。」心想修「真、善、忍」做好人没有错，这么好的法为什么不让学，还抓人？就这样来到北京上访，刚下车就被警察抓上警车，送到一个大院子里。那里面已经关了很多大法弟子，有学员代表去反映情况，到晚上他们又给我们送到火车站回家。后来，师父陆续发表了《位置》、《安定》等经文。自己悟到用写信等方法反映情况。于是就给各级政府写信，说明我得法修炼以后的身心变化情况。

「七·二零」开始了，邪恶铺天盖地的利用各种宣传工具对大法、对师父进行造谣和污蔑，对大法弟子进行迫害。当时我想：「这么好的法说打压就打压，不行，我得去找国家领导人反映情况，打压迫害是错的。」可当时丈夫患肝炎病，每天打点滴，孩子又小，怎么办？摆在我面前的真是一道难题。怎么办？师父受到污辱，大法遭受到不白之冤，我是大法的一个粒子，没有师父，没有大法，能有我们的未来吗？师父不是讲了「一人炼功全家受益」（《澳大利亚法会讲法》）吗？我丈夫不会有事的，孩子正好有他在家看着。就这样我背

着「生无所求 死不惜留 荡尽妄念 佛不难修」（《洪吟》〈无存〉）这篇经文，踏上了去北京证实大法的路。

在北京我们被抓了。由于当时不说地址姓名，遭到了迫害。有学员悟到，不说，我们来干什么来了？不就是来反映情况吗？我们就向警察讲修炼大法前后的对比和大法是教人修心向善的好功法，打压是错的，还我师父清白，还大法清白。让大法学员有合法的炼功环境。就这样，一个机关，一个机关一直讲到拘留所，从中央到地方，一直讲着真相。在拘留所里由于当时学法时间短，法理也悟的不深，还用常人办法，表面说不学不炼，等我出去后还去北京，在这跟他们说也不管用，就这样我写了不学不炼的保证书。回家后，师父点化我，自己才悟到写保证不对，给自己留下了污点。好在师父慈悲，我就写了声明，所说所做不符合大法的一切言行全部作废。

* 再度遭迫害

由于在拘留所写保证书，自己心里老放不下，有时想等警察再问我学不学时我可不配合。我就坚定学炼，由于这种思想执著被邪恶钻了空子。

二零零二年四月的一个晚上，一群恶警闯进我家，不由分说，把我带到镇政府关了一夜，第二天送到拘留所。心想，师父告诉了我们发正念的口诀，我就在这发正念，展神通，铲除你这个邪恶的黑窝。我就和里面的同修一起每个整点都发正念。那时每天都有很多常人被送到拘留所，有很多人到里面哭哭闹闹，使我们发不好正念，我就求师父，师父啊，快把这些常人都弄到别的屋里去吧，弟子好发正念啊！不一会儿的功夫，警察把这些人都给弄走了，有好几天都是这样。

有一天，一下就进来五、六个人，是因为当干部的要霸占百姓的土地，百姓不干和干部讲理，结果把百姓都抓起来了，有二十多人，她们到里边又哭又骂。我想我来这里干啥来了？这里不也是我们洪法的地方吗？此时发了一念，请师父加持，来一个常人就让她明白真相，让她知道大法好。我们整体配合，当一个人讲时其他人就发正念，使所有来这里的世人明白了真相。有的还说出去后也炼法轮功。

半个月以后，常人来的也不那么多了，有的同修被送了劳教所进行迫害，那屋里就剩下我们四名同修，所长把我们叫到外面去劳动，我们走到哪儿，正念就发到哪儿。有一天所长问我：「小玉（化名）你们同修都上大学了，你在这里是小学生，你想不想上大学呀」？我说：「我可不想去那里，那里根本就不是大学，那是迫害，让别人管着我们怎么修啊？」我就跟所长讲我修炼前后的身心变化，所长说：「小玉，你以为我让你们几个上外边干活吗？我哪有那么多的活让你们干。我是让你们出来散散心的。」我心里明白，这是师父安排我们与外面常人接触好讲真相的。我们每碰到外面的常人就讲大法的美好，讲自己身心受益的变化。有一次，我到伙房去洗手，正好有个厨师在那做饭，我跟他讲，他说：「你的胆子怎么这么大，敢到这里来讲法轮功？」我说：「我为你好，大法好没有什么不敢讲的」。他说：「我也看过书，也炼过功，可人家不让炼就不炼呗。」我说：「不对呀，法轮功讲的是让人做好人，做好人没有错呀，它们打压才是错的，自己得有坚定立场呀！」他说：「那我回家还得看书。」在师父的慈悲呵护下，我堂堂正正的闯出魔窟。

* 真正做到是修

零二年七月的一天中午，我住地的两个邻居因挖水沟打起仗来，让我碰到了，上边那家挖水沟，下边这家在墙边处堆放着乱石杂物，自己就不挖，结果水都在路中央存着，造成很多人走路不方便。师父讲：「你骑车满城市跑，也不一定碰到好事做。」（《转法轮》）既然让我碰到了，就有我做的，有我修的。我跟大家说：「我把他们堆放的杂物给他们移个地方，把水放下去行吗？」他们同意了，我就拿来铁锹和镐清理杂物，挖水沟，那时正是三伏天，又正值中午，干不一会就汗流浹背，我想，师父让我们修出无私无我，先他后我的正觉，我完全是为他人好，这点苦算的了什么？两家人吃完饭出来，看我还在挖水沟，都觉的很不好意思，各自拿出工具，推的推，挖的挖，只一会的功夫，就把路铺好了，水放干净了，两家也言归于好了。这事让大队书记知道了，在召开村民大会上还表扬了我，大家都

知道我是炼功人，对大法弟子都很佩服。

零三年三月份，我组分地，由于现在人道德水准低下，都想自己分到好地，争执着分不下去，又到春耕时节了，大队干部也很着急，就把分局的局长和警察找来帮忙，他们手拿着手铐，有捣乱的人就抓。等分到我这的时候，有个王老三，这人很不讲理，他非得要我婆婆和小叔子挨着的那块地，不给就不干。我婆婆就跟他吵起来了，眼看着一场架要打起来了。我对他们说：「把我的那份地给他吧。」在场的人都很惊讶的看着我，我婆婆说：「不行，你咋那么好心眼呢？明明是我先占的，他来架窝，不给他。」我心平气和的说：「妈，我是修大法的，法轮功教人做好人，咱不跟他争，给他吧。」我到后边去分。婆婆说：「你咋那么傻，让人给你弄成那样啊。」我没说什么只是笑笑，在场的人都投来赞许的目光，一场风波平息了。

地还接着打，这时局长把我叫到一边，笑着对我说：「小玉，你今天做的真好。」我说：「这是我应该做的，我师父教导我们要先他后我。」他说：「很对不起你，把你弄进去那么长时间。」我说：「我不恨你，你今后可别再干迫害大法弟子的事了，你要保护大法弟子呀，他们都是好人。」他点点头。

零三年七月份，选村干部时，我是选举委员会成员，当时竞选村干部时竞争相当激烈，我就本本份份做我的工作，不参与任何人的拉帮结派行为，那个局长始终在这村工作，每个细节他都知道。在选举完的招待会上，他特意坐在我坐的那张桌，他首先端起一杯饮料恭恭敬敬的对我说：「来，小玉，今天我敬你一杯，一是我正式向你道歉对不起。二是我很佩服你，你做的很好，不多说了，咱们话都在这里了。」我说：「谢谢，我也敬你一杯，请你保护善良惩罚邪恶，要记住法轮大法好。」他说：「好」。以后每次见到我都说「法轮大法好」，我真为他能得救而高兴。

*** 组建学法小组**

「七·二零」以后，我们集体学法的环境遭到破坏。有的同修在家带修不修的，有的干脆就不修了，看到这种状态，真的是很着急。零二年有同修跟我切磋，她说：「师父给我们留下的环境是集体学

法、集体炼功，而我们都各自在家中，也不很精進，这样也不行啊。」我说：「是啊，那咱们还组织集体学法吧。」我早有此意了，地点在我家，我跟家人商量，丈夫也同意（他未修炼法轮功），于是我俩分头找学员切磋，有的答应了，有的害怕不出来。我说：「能来几个算几个。」一开始我们三、四个人坚持天天晚上在一起学法，当时也老听到又抓人了，这抓了几个，那抓了几个，当时也有怕心，但我时刻记住师父的话：「一个不动就制万动！」（《美国中部法会讲法》）我俩还分头去找同修切磋，让他们走出来。这也是对怕心的一个突破，修去怕心，走师父安排的路。这样我们根据地理位置，又组建了两个学法小组，大家在一起学法，互相切磋，闯过一个又一个魔难，同修们都很精進，真正做到了整体提高，整体升华。

* 传九评 促三退

二零零五年，当《九评》一出世，由于自己悟性差，没有悟到这也是正法進程到这一步。认为这不是参与政治吗？常人怎么接受呢？只发真相资料，传《九评》的事没怎么做，那时《九评》书也很少，到了二零零五年二月五日，师父发表了《向世间转轮》经文，自己反复通读，认识到传《九评》和促三退的重要性，自己首先退出中共邪党的一切组织。

向世人讲三退是一难题。我就拿了一本《九评》，先从自家的亲人开始退。回家后，跟哥哥开始讲，我拿出师父的经文给哥哥看，再给他看《九评》，由于哥哥先明白了真相比较好讲，讲了两回就退了团。再把家中的亲朋好友也一一劝退后，也有了一些讲真相促三退的经验。就象师父讲的「慈悲能溶天地春 正念可救世中人」（《洪吟二》〈法正乾坤〉）。一心想着众生的安危，有了想救众生的愿望，师父就给我安排救度众生的好机会，一次镇分局让中心户长给他们核实户口，平时挨家挨户去走，有的家还不好意思去呢，这机会该多好啊！

这样我在兜子里放上真相资料，借核实户口的机会向世人讲真相劝三退，常人一听到退党就害怕了，怕共产邪党迫害，讲了一天一个也没退。回家后，心里有点不是滋味。和同修切磋，同修说向内找找

有什么心哪？是呀，我怎么没向内找自己呢？找自己发现有欢喜心，这回有机会接触更多的人，真高兴。还有干事心，没有考虑世人的接受能力，一味的讲，还有争斗心，有时和世人好争一个理，所以效果就不好。

当看到明慧网上同修谈九块饼的故事，我很受启发，自己挨家挨户的说，虽然世人没退，不也知道了退出邪党一切组织的信息了吗？从而起到了铺垫的作用，讲完后没退的人，就在晚上学法小组切磋交流，哪家人什么情况，请有亲属关系的和能说上话的同修去讲，我们整体发正念配合，这样做效果很好。使我地区的世人有百分之九十五都退出了中共邪党的一切相关组织。

由于时间有限，想要写的还很多，但是一提起笔来不知从哪写起，就写这么多吧。有不对的地方，敬请同修慈悲指正。

谢谢师父！

谢谢同修！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

我走过的十二年修炼路

文 / 河北大法弟子 李愿娥（化名）

【明慧网二零零八年十一月二十六日】

尊敬的师父好、同修好！

我从一九九七年得法修炼，至今已经走过了十二个年头。回首我走过的路真是觉的自己成熟的太慢。走的跟头把式的，留下了很多教训与遗憾，叫师父为我操了很多心。但是在师父的慈悲呵护下也有走的比较稳健的时候，留下了闪光之处，起到了证实法、救度众生的作用。

一、明确修炼目的地是返本归真

我在一九九七年虽因病走入修炼中来，但在以后的看书学法中很快放下对病的执着，懂的了修炼的真正目的地是返本归真，并按法的要求重视心性修炼，特别是放淡对利益的追求。例如，当时我的工作要

经常为单位买些办公用品，商家有时要送一些物品给个人。自从我修炼之后，我一概不要，而且告诉他们：我是修炼法轮大法的，绝不要不义之财。他们听后都称赞法轮大法，敬佩大法弟子。由于心性的提高、思想的升华，在我修炼很短的时间内，就达到无病一身轻的状态。周围的人见到我身心的变化，更是称赞大法的美好，师父的慈悲。

二、進京维护大法

九九年「七·二零」邪恶的镇压开始了。但是我从未相信过邪党散布的那些对大法抹黑的谎言。而一直坚信师父是最好的，大法是最正的。作为弟子维护师父、维护大法是必然的、是必须的。我曾两次進京走上天安门广场，在那里喊出我生命的最强音：「法轮大法好」「法轮大法是正法，还我师父清白」。

能否走出来進京证实法的过程也是自己能否放下人的观念的过程。当时要走出去对我来说阻力也是很大的。自己的怕心、家人不理解、单位更是怕你出去每天盯着你。师父告诉我们：「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〉）我反复学习经文《位置》，师父说：「人就是人，关键时刻是很难放下人的观念的，但却总要找一些借口来说服自己。然而一个伟大的修炼者就是能在重大考验中，放下自我，以至一切常人的思想。」我悟到要想走出去证实法，必须放下人的观念，一个修炼人决不能被常人和常人的思想所左右，我坚定了正念，于一九九九年十二月未与家人打招呼就去了北京。

二零零零年十二月通过学习明慧网《除恶》一文悟到应再次進京护法。可是当时儿子快要结婚，我正在为儿子准备婚事，真是很难脱身，但是我更知道進京护法更重要，我必须放下这个私，于是我反复做家人的工作，最后家人同意，我又一次進京维护大法。

两次進京去天安门我都曾被关押在前门派出所的铁笼子里。在那里汇集了来自全国各地护法的同修，那里几乎是不间断的发出「法轮大法好，法轮大法是正法，还我师父清白」等护法最强音。这正义之声，每个音符都震撼寰宇，使邪恶胆寒，叫世人清醒。每天关押在那里的大法弟子很多，几乎是人与人贴身的站立着，但是我们并不感到

拥挤，因为我们都有一个护师护法的坚定信念，所以这很多人又象一个人一样，思想纯净，没有杂念。在那里的每一分钟至今都令我感动，觉的自己在快速的被清洗着，让我感到在脱胎换骨。

三、坚信大法、坚信师父在名利面前不动心

第一次進京护法被非法关押三十天释放后，我回到工作单位又面临着新的考验。单位领导跟我谈话，召开党员会、行政会对我进行所谓教育，而且告诉我已通过支部会开除了我的党籍，撤销了我的行政职务，但是如果我认错态度好，可以从新再考虑。特别是涉及到工资降级的问题。有的领导也单独跟我讲：那个党籍要不要无所谓，咱们不拿它当回事，可是工资要降了咱不就吃亏了。写个认识、认个错那不就是嘴上的事吗？这些处分就免了，工资也谈不上降级了。

对此，不管他们说什么，我始终坚信大法不动心、坚信师父不动心，并以真、善、忍指导自己的言行，用自己修炼的切身体会向他们讲述大法的美好，说明造谣镇压者的邪恶，以宪法为据说明進京上防反映情况是我的权利。违法的不是我，而是对法轮功的镇压者，认错的不应是我，而是对法轮功的镇压者。因此单位领导看了我写的认识后，说这只能加重对你的处分。我说：「我是一个修炼者，只能说真话，写真话，这就是我的真话。」后来对我的处分批回来，叫我签字时，我是这样写的：「对我的处分是错误的，不公正的，但作为修炼者我可以忍。」后来我进一步悟到我不应签字，签字了等于配合了邪恶，承认了旧势力的安排。

四、身陷囹圄学好法，特殊环境讲真相

自从「七·二零」邪恶镇压以后，我先后六次被非法关押其中一次关押在劳教所五十六天，五次关押在看守所三百零十天。一次非法扣留在派出所八个小时。身陷囹圄的每一分钟都是对修炼者的严峻考验。要时刻保持正念、学好法尤为重要。我每次被关押在那里首先对自己的要求就是学法、学法、再学法。

因为我在未被关押前没有重视背法，连《论语》都不会背，到那里与同修相比才知道自己学法太差了，就赶紧请教会背的同修，同修一句句教，我一句句学，真是感激同修是那样的慈悲、耐心。在第一次被关押的一个月中我背会了《论语》、《洪吟》及《精進要旨》中

很多篇经文。在以后的多次关押中都是把学法放在第一位。在那里我看到每个坚定信念的同修都是法学的好，而且用各种方式，冒着危险传递着经文。你教他、他教你，尽量使每个人会背的法，大家都会背。回到家中有时学法懈怠，想到那种环境为背会一段经文，自己和同修的付出是那么的不易真是感到惭愧。

师父在《精進要旨二》〈建议〉经文中告诉我们：「作为大法弟子，在目前的情况下就是要向世人讲清真相、揭露邪恶，从而维护大法。个人的提高与圆满就在这过程中。那些所谓的做转化工作的也是被蒙蔽了的人，为什么不反过来向他们揭露邪恶、讲清真相呢？我建议所有正在被强迫转化的学员（没有被抓去转化的除外）向做转化工作的人揭露邪恶、讲清真相，同时告诉他们善恶必报的因果关系。害怕叫人清楚真相的是邪恶而不是大法弟子。」作为师父的弟子就要按着法的要求做。

记的在二零零零年十二月進京护法时，那时天气很冷，警察叫我们很多同修在外面冻着。然后一个个叫進屋里审问。当把我叫進屋时警察问我什么我不回答。只要我开口说话就是跟他讲真相，告诉他大法的美好。同时揭露某些人利用手中权力无端镇压法轮功。当时我没有说出大魔头的名字，反而这个警察说出来了，他说不就是江泽民吗？然后他就不问我了，说你坐这呆会吧，外边太冷了。

还是二零零零年十二月在京看守所被关押第七天时，我被警察叫出去审问。他问我的姓名、住址我不说。而是本着善心申诉我们的真实情况，讲明大法真相，他听后不再问什么了。过一会他说：「听医生说你的血压高。」我说：「人关押在这里能好吗？那不是你们迫害的吗？」然后他说：「我放你回家吧」。当时我还不太相信，但确实是真的。就在那天我被释放，安全返回家中。

在二零零一年我被当地公安送到劳教所。在劳教所检查身体时我向医生讲真相，揭露当地看守所对我肉体的迫害。他听后我看的出对我有同情心，我想可能他在体检表上写了不同意收下，身体不合格。因为送我去的当地恶警与劳教所交涉了很长时间，最后劳教所还是拒收，本地公安把我又拉回看守所不多时间我被释放。

我悟到：当我们按着法的要求做的正的时候，才是真正否定了旧

势力的安排。师父就一定会保护我们，谁也不敢再迫害我们。正象师父在《转法轮》中说：「怎么保护呢？你真正作为一个修炼的人，我们法轮会保护你。我的根都扎在宇宙上，谁能动了你，就能动了我，说白了，他就能动了这个宇宙。」

再有通过我们讲真相、揭露邪恶。使警察明白了真相，能够善待大法弟子。那不为他自己选择了美好的未来吗？使他得救了吗？从而也兑现了我们的誓约、救度众生。

在残酷的关押期间，我始终坚持向在押犯人讲真相。在二零零三年我被非法关押在劳教所，每天我身边最少有两名夹控犯人。不管他们安排什么样的犯人，只要我能跟她说上话，我就向她们讲大法真相。其中有两名吸毒犯人，对大法有好感，爱听真相有时没人注意时她们叫我背师父经文给她们听，听后她们总是说：「你们师父讲的真好。」因为她们对大法有正念，她们二人都做了很好的梦。一人说，她在梦中看见了天上有转的东西。我跟她说可能是法轮吧。一人说她梦中看到很多人都登着梯子往天上爬。我告诉她们这是我们师父在鼓励点化你们要信法轮功。她们都表示出去后也要炼法轮功。

五、面对面向世人讲真相，劝三退救更多众生

师父在《二零零七年纽约法会讲法》中告诉我们：「目前要做的一件重要的事就是如何救度更多的众生，这也是当前大法弟子圆满过程中要完成的。这是大法弟子的使命，是责无旁贷的，必须得去做、必须得去完成的事情。」

学习师父的讲法我悟到仅限于自己熟悉的，认识的和身边碰到的人讲真相是不够的。特别是《九评共产党》的出世并由此而引发的三退大潮对我们讲真相、救众生又提出了更高的要求，即师父讲的：

「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》）怎样达到师父的要求我是这样做的：就是将师父叫做好的「三件事」落到实处。

首先认真对待学好法。我坚持做到每天至少读一讲《转法轮》，坚持每天必须学习师父在正法时期发表的经文和讲法。同时坚持集体小组学法。第二，重视发好正念。四个整点全球同步发正念和本地区同步发正念的三个整点没有极特殊情况绝不能漏发。其它时间整点能

发尽量发。而且不能忘记在讲真相中先发正念然后再讲。第三，全面大范围的讲真相主动找陌生人去讲。

心里时刻装着救人，出门外出我的第一念就是向能接触到的人讲真相，劝三退。理发的、搓澡的、卖东西的、发广告的、收废品的、扫大街的、送液化气的、送水的、送报纸邮件的、修电器维修的、同学、同事等认识的人更在其中了，这些人我都讲退过。

我从二零零五年冬季开始走出去主动向陌生人讲真相。由开始难开口到现在比较自然的打招呼讲真相，也经历了去人心的过程。主要是去掉怕心，爱面子不好意思的心，不想吃苦求安逸心等。我每次出去前大多先发正念，清除另外空间干扰救度众生的邪恶因素，请师父加持把有缘人引领到我的身边。

在正念足、人心少的时候真是做的很顺，我看到世人听我一说三退答应的非常痛快，叫他们记住法轮大法好、真善忍好，连声道谢。我真是非常的感动，被师父在背后的慈悲呵护而感动，不然我们能做的这么顺吗？就感到都是师父在帮助做，我们只是有这颗救人的心愿，动动腿、动动嘴而已。有时我也被世人的觉醒所感动，真是感到世人在急盼着等着你去救他。举些例子吧：有一次我与同修去农村讲真相。在道边看见一处有一帮人在盖房子。我看周围环境不错，就与同修商量，到那看看去讲。按一般情况人多了一些。但是当时我的正念很足，很想去讲。同修同意后就决定她在路边发正念我过去。我到那里后，先和他们搭上话后就直接大声的对他们讲三退的内容、原因、目的地是什么。我讲完后话音刚落，其中有一个人说「我退」，我问他姓什么后，然后给他起了个化名，他听后挺高兴。接着剩下的人就自己一个个报名。十分钟一下就退了十多个人，而且都非常高兴，嘴里骂着邪党说「早就想退呢」。最后我告诉他们记住「法轮大法好，真善忍好」，他们连声说谢谢。

一次我与同修去山区讲真相。在山下路边看见山上有两个牧羊人，他们在山上很高处放羊，要爬上去真是得卖些力气，但是我们为了救人吃苦何所惧。我们决定分头奔他们二人而上，当我要爬到牧羊人那时她也很奇怪的问：大姨有事啊？我也是六十多岁的人了，虽说炼功身体一身轻，可是爬上那么高的山还是有些大喘气。我略停一会

说：大姨是有事告诉你，我问她三退的事知道不，她说不知道。于是我就给她详细的说了，说完后她马上同意退团队。当我送给她大法护身符时，她非常高兴，眼睛亮亮的说：我现在就戴上，还说你们炼法轮功的人真好。我以前听说过法轮功没见过炼功人，今天我可看见了，对人真善心。下山后我与同修碰面，她讲的那个也退了队。

面对面讲真相有许多时候也不顺利，面对复杂的世人说什么的都有。遇到这种情况，我体会到不被常人说什么而干扰，保持正念，心生慈悲很重要。

记的有一次我去公园讲真相。看见一男青年悠闲的坐在长椅上，周围环境很清静，我走过去也坐在那长椅上准备给他讲真相。稍后，我说今天休息没上班，他答应着，然后转入正题。我说：小伙子听说过三退保平安的事吗？他马上冷冷的回答：谁信那个呀？没用！我为这年轻人被邪党文化、无神论毒害的无知而感到可怜。坐下后心生一念，要叫他明白救他。我想这就是慈悲吧，于是我只是说：小伙子，大姨告诉你，人不信的，可不见的不存在呀，今天你不信错过这个机会，到时候是真的你不后悔吗？还是宁可信其有，不可信其无，是最明智的，对吧？我这一说他马上态度变了，连声说：对，对。我说：那大姨就给你退了。他说入过团队，就这样起个化名退了。做完后觉的过程很简单，真是如师父所说：「慈悲能溶天地春 正念可救世中人」（《洪吟二》〈法正乾坤〉）。

还有一次去海边，遇到二名外地来的大学生。我和他们讲顺天意三退的事。他们说，我们相信科学，不相信迷信，很自信的样子。大学生觉的他们有知识懂科学很自信，不轻信什么。但正因为他们有知识明白道理也快。有些话咱们说到点子上，一下子也能破开他固守的东西，改变他。我听了他们的话后没有动心而慈悲的慢慢的和他们说：你们相信科学最基本的是得尊重事实吧。我告诉你们藏字石可是事实呀？你在网上都可以查到，那个石头显字，不就是天意吗？你们是大生都知道司马迁的《史记》那上边记的秦朝将灭亡之时不也有天降坠石刻有「亡秦者胡也」之事吗？最后按天意应验了，所以说顺天意是最科学的，不是迷信。我这一说他们好象茅塞顿开，连忙点头说是。于是我说退了吧，二位说：「行！」这样他们都退了团。

在面对多人讲真相时。有时其中一人说话阻挡就会干扰其他人就不好讲，遇到这种情况我曾放弃走开过，后来我向内找，放弃走开是不对的，是自己面对干扰产生了怕心，怕招惹麻烦对自己不利，还是私心，缺少慈悲心。我必须去掉这个不好的心，归正自己。记的有一次我和同修去农村讲真相。当时看到有七、八个人集中在一小片地里捆玉米秆。我们走过去与他们打招呼后讲三退。其中一人听后马上就轰我们走开，还说你们还跑到这鼓动反对××党。我们对此没有动心，我只是慈悲的对他说：这是为你做好事、救你，不是反对××党。然后我想他不太好讲先暂时放放，先给别人讲，同修发正念，我就和其他人讲。连着讲两个人都同意退，后来其他都同意退了，最后就剩下先前那个人了。还没等我再问他。他自己就主动起了个化名，说我叫某某，退党，就他是党员。这件事给我的触动很大。真是自己归正了，场才能够正，那不好的东西就解体了，那个人随之就清醒了。

六、面对邪恶不动心，正念闯出派出所

中共奥火在我地区传递的那天，我和同修象往常一样出去讲真相。在中共邪党奥运要开的前夕，我地区公安派出所不断的对部份大法弟子骚扰，这对尚存人心的大法弟子造成了一定的干扰。我和同修虽然没有间断出去讲真相，但还是动了一些人心。如在讲真相时分别心较大，看这个面善，那个不善。这个能讲，那个不行。挑人讲，用人心看人，没在法上。这个是一大漏。另外，那天是奥火传递的日子。另外空间的邪恶可能比较集中在我地区。我们应针对这个火集中发正念，解体另外空间的邪恶因素，但是我们却都忽视了这一点，这又是一大漏，被邪恶钻了空子。

那天我们出去讲真相被恶人告发被绑架到一个派出所，面对这突如其来的邪恶和磨难我和同修猛的一下清醒了，没有惧怕与畏缩，而是首先冷静下来稳住心，想到了师父的教诲：《正法中要正念、不要人心》，「你有怕 它就抓 念一正 恶就垮 修炼人 装着法 发正念 烂鬼炸 神在世 证实法」（《洪吟二》〈怕啥〉）。于是发正念解体另外空间迫害我们的一切邪恶生命与因素。要证实法，我就想到了高喊「法轮大法好」，我就高喊着「法轮大法好」来到了派出所。到派

出所警察审问我，作笔录。这时我记起了师父告诉我们的：「无论在任何环境都不要配合邪恶的要求、命令和指使。」（《精進要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉）于是我说：我没有违法，你们非法给我绑架到这里，我不接受你的审问，所以我拒绝回答你的任何问题。后来他说咱们唠点别的不作笔录。我说唠别的我也没说的，你们要听真相我给你们讲，我讲了天安门自焚真相，讲了「藏字石中国共产党亡」和三退的事。我问他退不退，他摇头，我说那就以后认识到了有机会再退吧。不说话时我就发正念，有时立掌发正念，警察看见了说：大姨在这还炼呀？我说：「我发正念，别说话了。」他就出去了。

面对恶警正念制止行恶。在我边喊「法轮大法好」边往派出所屋走的时候，有一个恶警冷不丁照我的后腰部猛踹一脚，口里还骂着我。后来警察把我带到所长办公室，我一看刚才踹我的那个恶警正是这个所的所长。我想我必须揭露他的恶行，同时给讲善恶有报的天理，这也是慈悲于他，制止他再行恶。我说：你身为所长，刚才你踹我。他说：打你咋的。我说：你打我，疼一会过去了不咋地，但是对你不好啊，你这样行恶你不遭报吗？再说，你打人也犯法呀，你身为公安干部，带头打人，执法犯法罪过更重。我告诉你是为你好，以后不要打人了，特别是你再不要打大法弟子。他听我的话后没有作声。我想他是感到理亏和内疚了。

同修在另一房间被问话。我听到同修大声说，你们怎么打人，我断定恶警在打同修。我想我们是一个整体必须互相保护不容恶警作恶。于是我在房间里大声喊：「法轮大法好」、「不许打人」这时马上过来一个警察说，怎么啦，你喊什么？我说不许打人。他说，谁打她就就抻她一下胳膊。我说那也不行，他说：好，不行不行。

我体悟到面对邪恶决不能惧怕，要敢于揭露他们的恶行。因为师父告诉我们：「大法弟子目前所做的一切都是在救度世人与众生，都是在揭露迫害，都是在制止迫害，所以不能承认邪恶的各种迫害行为，更不能在迫害中叫邪恶随心所欲的迫害大法弟子。」（《正念制止邪恶》）

由于我们在被绑架遭迫害的过程中能够正念正行，在师父的慈悲

呵护下在派出所关押了八个小时就释放回家。

师父告诉我们：「整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。」（《转法轮》）在这些年的修炼过程中，我也是在不断的去着各种不好的心，如怕心、争斗心、妒嫉心、显示心、求安逸心等等。但是都没有完全去掉，还不同程度的存在着。向内找修自己做的很不够。今后我要更加努力去掉各种执着心，要不断的修自己注意自己的一言一行、一思一念是否符合法的标准，更加努力的做好大法弟子应该做的三件事，走好走正自己的修炼路，完成大法弟子的誓愿与责任和师父回家。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

风风雨雨十二载

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月二十六日】

尊敬的师父好！

同修们好！

今借第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会这个平台，向慈悲伟大的师尊汇报自己的修炼心路；与同修交流心得。

我是一九九六年得法的老弟子。自九九年邪党迫害至今我六次被非法关押，多次被骚扰，无形中给大法造成了一些负面影响，给自己的修炼带来了魔难。当然，修炼中既有魔难又有欣慰，也有大法带来的美好与殊胜。酸甜苦辣交织在一起。其实，这也是每一个大法弟子的心路。下面我分三部份向慈悲伟大的师尊汇报，与同修们交流。

一、迫害的背后是执著自己

在常人中，我是一个工作认真、责任心强，多年从事管理工作的人。由于工作出色，得到领导、职工的信任和赞誉。随之也就形成了一个自以为是、说一不二的人。修炼后这些观念也自然流露出来。

自九九年进京证实法到二零零三年被非法劳教，一直以为这是必然的，误解了师父的「修炼就得在这魔难中修炼」（《转法轮》）这句话的内涵。我曾因不配合邪恶跳过楼，也曾在劳教所长时间绝食。

那时以为这是高境界的表现。跳楼后同修就提醒我是在走极端。就因为我的固执坚持自己是对的，认识上的极端导致行为上的极端。后来回忆一下跳楼的过程，当时来了九个恶人，由于我的正念没有带走我，而是他们相继走了七个，我完全可以走脱，而我却选择了跳楼。跳楼后的第一念竟是「这一下债全还了」。就在这种错误的认识中，旧势力无孔不入的给我演化出两个假相：（一）前世因我的过失也摔死过一个人；（二）第二天师父又在我身边很高兴的给我调整身体。因我从未见过师尊，那简直高兴的不得了，都认可了。更加以为自己做的对。后经过学法，师尊在《二零零三年元宵节讲法》中讲到：「它们就利用了我的一些物质，或者一些功，在它们的作用下，造成了师父的形像」；「宇宙中所有假的我，都是旧势力有目地的造出来的，这样干是有罪的，无论是起正面作用的还是起负面作用的。」法讲的这么明了，应该清醒了吧！就是这个坚持自己的错误观念作怪，仍不悔悟。认为我不属于这种情况，我看到的是真正的师尊，是师尊在鼓励我呢。多强大的一个执著。后来同修又严肃的告诉我，你如果这样认识下去，你还要遭迫害（当时我也没否定）。在我身体尚未恢复时，邪恶又绑架我到洗脑班。我十几天闯了出来。本应好好找找自己了吧？没有，又执著自己闯了一关。有同修也说：看人家一关一关做的多好。此时的欢喜心、显示心又被旧势力钻了空子，结果被非法劳教三年。

在劳教所我长时间绝食，只因我固守着那些观念，又认为是加紧还债，邪恶随之又给我演化出一个假相：我又欠我母亲一条命。绝食后身体出现的「病状」和我母亲生前的病一样。由于长时间绝食导致身体出现大量的「病症」。就是这样被迫害的奄奄一息了劳教所仍不放人，现在想来，因为我是在走旧势力安排的路，自己还认为是在法中，师尊也无能为力，却还在替我承受。就这样邪恶操纵恶警给我非法加期，一直被非法关押了三年，人为的加重了迫害。现在回想起来，真是不堪回首。这血的代价，沉痛的教训，一度又使我陷入迷茫。

出来后，经过静心学法，认真的找自己，甚至是剜心透骨的找自己，以及看明慧交流文章，在同修们的帮助下，我突然有一天看到

「这一下债全还了」（《转法轮》）这句法时震动了，猛醒了。这句话不是我跳楼后的第一念吗？再看下去，师父这句法是指的副元神在修，他的师父没有本事把业力全消掉，才让他还命，下世接着修。我体会到，这不是师尊早就讲过的其它门「一世修不成」的法理吗？而我们是性命双修的功法，这一世就修成，师父讲过就象一炉钢水熔一个木屑，我们不用那种形式还债，而且师尊让我们全盘否定旧势力的安排。我怎么一次次的就认可呢？一直在走旧势力安排的路呢？深挖根源，学法没得法，更没有同化法，还以为自己学法多，悟性好，真是可悲又可笑。再深挖一下，还是执著自己造成的，总觉的自己是正确的，听不进同修的批评。有时候明知道自己有问题，还拐弯抹角的不想承认。明知自己有错还要找出别人的错，以此来掩盖自己，正因为自己的心不正才招来了邪恶的迫害。法理上清晰了，自然就知道怎么去做了，全盘否定旧势力的安排，悟到做到。

二、摆正基点 救度众生

刚开始发资料时因有怕心，不敢在自家楼内发。因为附近居民都知道我是修大法的。

心想叫别的同修来发，认为谁发不行啊，让他们得救就行呗。通过学法，师父讲：「不可能不和社会接触，至少还有邻里之间的关系。」（《转法轮》）我悟到：师父常讲缘份，也许我们是一个群体来的，还不知我们有多大的缘份，你不去救让别人救……。再说你这个怕心也得修去啊，所以法理上明白了修去怕心堂堂正正去救度。一天从我家门上收到一份真相资料，看来真到了去怕心的时候了，要按我以前的逻辑推理，邻居也得认为是你发的，索性自己就堂堂正正去做吧。有时上下楼也会碰到熟人，只要心正，见面打声招呼，或笑笑点点头，对方也是一样，根本没有什么异常，以前都是观念在束缚着自己，自欺欺人。

当然做的过程也是不断的修去怕心、修出慈悲心的过程。举几个例子：从劳教所回来后，一度又产生了怕心，通过努力学法，摆正基点；别忘了自己的使命—救度众生，不间断的坚持着。一次我发完真相资料后，第二天我从外边回来一看，楼下我家小屋（储藏室）门口整整齐齐一摞真相资料在那摆着。我当时一愣，第一念就想是冲我的

心来的，我拿起资料，回到屋里，什么也没干，找自己，明显这是冲我的心来的，不是冲大法来的。如果是冲大法，他们早就扔了。是邪恶它们要与我较量看你还敢不敢发，看我的心性是怎么动，干扰我救度众生。

我调整好心态后，过了几天我又在楼内发了一遍，没想到第二天又一摞真相资料整整齐齐的送到我家门口来了，它又升级了。我一看发自内心的笑了：师父啊，真慈悲我，让我彻底把这些败物灭掉。于是我又深挖了一下「余毒」，是有一颗怨恨心，并且还想知道是谁给我放的，潜意识中还要找人家问问呢，这个心哪对啊？哪有慈悲啊？人家让你提高，你得谢谢人家才是，这次彻底剖析了自己，真正得到了升华。这样，我前前后后在自家楼内发了十几遍真相资料，以后再也没见到一摞真相资料被「送」回的现象了。

这里还想与大家交流一个讲真相的体会——救度众生不要有分别之心：我的邻居夫妻双方都是办事处的城管人员，虽然没有面对面讲过，但给他送的资料他们从不毁掉。一次同修给了我一些中国节式的真相卡片，很精致，由于数量少，想想给谁呢？给二零四吧（潜意识中认为他们是公务员，又从不毁资料），这样，我包了一套，分别有小册子、真相护身符共三样放到他门上，没想到他竟把三件东西分别扔到了我楼下小屋的房顶上，我费了好大劲才拿下来。这时我的第一念还是我自己：什么心呢？分别心！悟到了再去做，同样还是那些东西，他们就收下了。有时我窗台上、配电盘上经常有我发过的真相资料，都是他们看完了放回去的，你别说，有好几次还真的「救」了我，正缺这样的真相资料急用于别处呢。

通过这几年的发真相资料救度世人中，还真发生过很多有趣的故事呢：

一次，我背着一袋《九评》在我市一个最大的广场一带去分发，发到第四个电话亭时，我明明看好了周围没人，拿出《九评》刚要放，旁边突然冒出一个人，严肃的问我：放的什么？我回头笑了笑，放下《九评》，转过身来平静的对他说：你都看见了，那我给你好好讲一讲，咱俩缘份不浅呢。我顺着他走的方向边走边讲，走着走着，他突然停住了，说：好，好，谢谢你。他想急速的离开。我抓住他慈

悲的让他记住法轮大法好，又问他想不想彻底了解，送你一本《九评》。他沉思了一下，手一指（前方一个电话亭）：那里有一本。然后他反问我：你不害怕吗？那里有好几个警察。我笑了笑说：「我不害怕，因为我坚持的是真理。」我们就分手了，我当时为我回答他的那句话感到震撼！因为我想起了师父说的：「我不是耶稣，我也不是释迦牟尼，但是我造就了千百万个敢于走真理之路、敢于为真理而不畏生死、敢于为救度众生而献身的耶稣、释迦牟尼。」（《各地讲法二》〈二零零二年华盛顿 DC 法会讲法〉）

一次，我在一条车辆川流不息，人来人往的街道旁的银行门口发真相资料，当时发的时候没人，可一抬头一个人正盯着我，我冲他一笑，打出去一念：解体他背后的邪恶因素。然后人心不动的沿着街道径直向前继续发着，当手里的真相资料发完后，我往回返中，突然发现刚才那个人还站在那儿一直看着我发完真相资料。他看我走近了他才回屋（银行）去。在发资料经常遇到这种事，所以我时时保持正念，一个正念打过去，不仅消除了邪恶因素，同时也不让世人造业。有时我直接送给世人一份真相，或进一步劝三退，但这要看当时的状态，不可强为。

三、转变观念 勇猛精進

就在邪党召开十七大前，派出所、办事处、居委会的人去了我家。我首先请他们坐下。片警抢先说：领导们来看看你。邪党书记问我还炼不炼？我说：这么好的功法能不炼吗？他笑笑说：炼吧，在家炼吧，别出去了（指发资料）。我笑着说：其实你们才最可怜，被邪党蒙蔽的什么都不知道。大法弟子出去是干什么？是救人啊！舍生忘死的在救人，还要被抓、被打、劳教、判刑，到最后活体摘取大法弟子器官牟取暴利。说到这，一个司法办的人不让说了。他们说我们只是来看看你，给你说一声，不要再出去发、贴，要是抓住你，可别说我们没告诉你。最后我告诉他们目前的三退大潮，让他们为自己选择好的未来等等。他们走后我和同修（丈夫）一起分析此事：自从我最后一次遭受迫害返回家以来，他们一直未来干扰过，现在的出现不是偶然的，是自己有漏，被旧势力钻了空子，这个漏就是怕，做三件事怕这怕那。师父说：「师父的法身也好，正的神也好，大法在世间布

的巨大的场也好啊，可以把有缘人、可以把可救度的人利用各种环境弄到你跟前来，给他提供一个知道真相的机会，但是你们得去做，你们不去做也不行。」（《各地讲法七》〈美国首都法会讲法〉）我决定利用这个机会去向他们全面讲真相，变被动为主动。

去之前我通过学法，把心稳下来，用一个慈悲祥和的心态去面对他们，不能用人的那点勇气了，那个过程已经走过来了。想起师父讲的「慈悲能溶天地春 正念可救世中人」（《洪吟二》〈法正乾坤〉）。我要以大法弟子的洪大的慈悲去面对救度他们，第二天我就开始找他们讲真相，我想在这个讲真相过程中同时也是全盘否定旧势力的过程，我带上很多资料沿途一带去发。我去了居委会、去了办事处、去了派出所（因特殊情况未找到人），过程中也有三退的，也有明真相的，也有行为上收敛的。自己悟到，在这整个过程中也是自己心性升华的过程，证实法实修的过程。

在奥运传火炬到我市前，我市大法弟子也受到了一些干扰。有几名大法弟子被绑架。一位在同修中比较有威望的同修也被绑架，正象师父讲的「败象更显邪党恶」（《红潮落（词）》），有些同修被带动，我的心也被带动，认为那同修做的那么多，环境开创的那么好，怎么被绑架了呢？其实这正暴露了我和部份同修的「学人不学法」问题，从而产生了怕心。天天算日子，什么时候火炬到我市来，我要有所准备……「好坏出自一念」（《转法轮》）。由于心不正，最终招来了麻烦，片警又来了，是他一人来的，我仍以慈悲的心态劝他不要再参与迫害法轮功，并劝三退，讲完真相，我问他：你来有事吗？他开玩笑的说：噢，来就有事？我是路过来看看。临走时他说：大姐，你说的事以后再说（指三退）。

面对这一情况，过程中虽然心态平稳的讲真相，但心里又产生一种困惑：上一次我觉的做的挺好啊，怎么又来了呢？又把它认为是一种干扰、迫害。没别的办法，只有静心学法，因为「法能破一切执著」（《精進要旨二》〈排除干扰〉）。师父在《二零零八年纽约法会讲法》中讲到：「特别是在迫害以后这些年，你们所做的这些证实法的事中，无论碰到了什么样的具体事情，我告诉过你们，那都是好事，因为你修炼了才出现的。无论你认为再大的魔难，再大的痛苦，

都是好事，因为你修炼了才出现的。魔难中能消去业力，魔难中能去掉人心，魔难中能够使你提高上来。」师父真是把「都是好事」讲透了。「度众生 观念转」（《洪吟》〈新生〉），观念一转变，心胸开阔了。仔细理顺一下这件事：虽然从表面看是怕心招来了麻烦，但实质上并不象自己想象的那样，上次去派出所没找到人，但心有一念：单独再给他（片警）谈谈最好了，因为我觉的他还有一点善念。我这一念借了这个外因他又来了，既了了我的愿，也给了他一次机会。同时，通过这件事情也使我转变了长期扭曲的观念：老把自己摆在被迫害的位置上。一来人就是来干扰，就是来迫害。长期处于迫害——反迫害的思维中，师父在《对澳洲学员讲法》中告诫我们大法弟子责任重大啊，现在是救人、抢人啊。是啊，我们要明确自己的责任啊！我们是助师正法、救度众生来的，怎么老想着如何不被迫害、老想着保护自己呢？这个观念一定得转过来！我们与众生是救度与被救度的关系。我们的责任是救人，完成我们的史前誓约，跟师父回家。

法理上升华上来，观念也转变了，正念正行，心里装着法，装着众生，放下人心抓紧救人。在奥运期间三件事照常做，当然过程中也是有惊无险。有师父在保护着，真有一种逾越的感觉，心里想着一切都是师父在做。谢谢师父！谢谢师父！弟子无言表达，只有精進再精進。

以上是我修炼中的一点心得，因层次所限，目前只能认识到这里。我会通过法会交流，找出差距，增强正念，努力做好师父交给的三件事。请师尊放心，一定跟师尊圆满回家。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）