

第五届  
中国大陆大法弟子修炼心得交流大会

二零零八年十二月五日、六日文章



## 目录

信师信法 走好正法修炼的路.....	1
以行动证实法 以慈悲救世人.....	5
修炼历程.....	10
真信真修真得法.....	18
坚信师父 坚定大法.....	26
我的十二年修炼证实法之路.....	33
走上回家的路.....	36
寻法 得法 学法.....	47
十年风雨修炼路.....	55
内蒙古大法弟子心得交流.....	69
不能再耽搁.....	76
感恩.....	78
放下人心修自己.....	79
走正路 证实法.....	84
在农村面对面讲真相.....	90
全面否定旧势力的安排.....	93
在工地讲真相的体会.....	101
在证实法救度众生中升华.....	103
点滴绘成证法路.....	108
建立资料点受益匪浅.....	119
提高心性证实法.....	126
新生.....	130
修去人心 修出正念.....	135
谢师恩.....	139
紧跟正法进程 走好最后的路.....	145
讲真相既救人又修己.....	147
小弟子也要努力跟上正法进程.....	153
正念正行踏归途 理智智慧救众生.....	155
写出心得证实法.....	158



## 信师信法 走好正法修炼的路

文/湖北大法弟子

【明慧网二零零八年十二月五日】

尊敬的师父好！同修好！

首先感谢师尊、感谢明慧网，给我们提供了这么一个提高升华、向内找的好机会，在这里我把这几年在证实法中修炼的点滴体会，向师尊汇报，和同修们交流。因层次有限，不正之处，请同修慈悲指正。

我是九七年得法的。当时我参加了单位庆祝「三八」妇女节的演出，跳了很疯狂的迪斯科舞蹈。那时我四十四岁，因需要老、中、青三结合，我以老年人的代表参加了，因为运动量太大，结果一双脚全都伤了，痛的不行，不能下地走路。那时我们厂工会在四楼会议室正在举办师父讲法电视录像学习班，我因脚痛不能走路，只看了一场电视录像，就在家看书。当看到第六讲时，师父在法中讲：「我们有个学员到医院把针头给人家打弯了好几个，最后那一管药都哧出去了，也没扎进去。他明白了：哎哟，我是炼功人哪，我不打针了。他才想起来不打针了。」（《转法轮》）当读到这里时，我想：「我现在正在学这个法，我也要炼这个功的，那我就要按这个法来做，不上医院去看，不用药。」这个念头一出，在学法中一双脚就不知不觉的好了，又能蹦又能跳，就象没有受过伤一样，当时就是觉的太神奇了。

在九九年「七·二零」邪恶疯狂迫害大法时，单位书记找我谈话，要我放弃修炼大法，我就给他讲真相，讲大法祛病健身的奇效，讲我自己的亲身经历，讲我原来患有的心脏病、风湿、便秘、偏头痛，通过修炼「法轮功」统统都不翼而飞了，讲大法教我们怎样做个好人，做道德高尚的人。书记没话说了，最后他说：现在政府不准炼，你要这样，会影响你女儿升学，影响她的前途。那时我就是记住了师父讲的「修大法也是有福份的」（《美国法会讲法》〈纽约法会讲法〉）和「一人炼功全家受益」（《澳大利亚法会讲法》）的法，我就理直气壮的告诉他：不会的，法轮大法是教我们做好人，对她会有好处的，她会受益的。结果女儿在高考时以优异的成绩考上了重点

大学。那时我妹妹的女儿，还有另一位同修的女儿（她们是一届的）都同时以优异的成绩考上了北大、北师大等重点大学，当时在我娘家引起了很大的震动。别人都说：「这炼法轮功的真好，怎么都上了这么好的大学，真是有福气。」这就是大法带来的福份，真是「佛光普照，礼义圆明」。

现在社会上的不正之风盛行，做任何事情都要走后门。女儿在毕业前，面临找工作的问题时，她们同学家里有钱的、有权的、或有门路的都提前开后门，为她们毕业后的工作安排打好基础，铺好了路。所以女儿很着急，生怕毕业后找不到工作，因在她们前面毕业有的两年了都没有找到工作。弟弟也告诉我说：现在的社会是这个样，想办点事，不花点钱，开个后门，那是很难办到的。和同修切磋，同修也说：「该找人的还是要找人，不然的话，她找不到工作，会责怪我们不关心她，对我们修炼的人不理解。」作为一个母亲，肯定是希望自己的子女毕业后有一个好的工作安排，这也是她人生中的一件大事，关系到她今后的生存问题。那么作为一个修炼人，去花钱开后门找工作，好象不符合修炼人的标准，不是我应该做的事。面对这样的问题怎么办？那我就请教师父，看师父告诉我怎么做，我就怎么做。师父在法中告诉我们：「因为你经过努力就会伤害到别人。本来你生命中没有这个东西，可是在社会中本来属于别人的东西你得到了，你就欠了人家的。」「那么作为一个修炼人就得按照宇宙这个特性去要求自己，不能按照常人的标准去要求自己。」（《转法轮》）花钱开后门安排工作，那不是拿别人的东西，做损德的事吗？我们修的是真、善、忍宇宙大法，走的是最正路，做的是最正事，怎么能参与象常人那样去搞那些不正之风呢？我要正一切不正的。法理上明白了，自己就下决心一定听师父的话，按照大法的要求去做，不开后门，一切顺其自然。那时我正在娘家帮弟弟做事，丈夫在外地的两个哥哥正好回家给家里的一个哥哥做「七十岁的生日」，女儿就是要我去找其中的一个哥哥的女婿（是在省政府工作的）。我就从娘家赶回来，利用他们在一起相聚的机会，向他们讲真相，劝「三退」，他们个个是邪党党员，结果他们都做了「三退」。就这样在没有花一分钱，没有找一个后门的情况下，女儿毕业后顺利的有了一个很好的工作。在这里我

悟到，只要我们坚定的信师信法，按照大法要求去做，慈悲的师父把一切都给我们安排好了。

在邪恶迫害的初期，由于法理上不太清，加上怕心重，一遇到风吹草动，或资料点被邪恶破坏了，同修被绑架了，总是喜欢用人的一种方法赶快把大法的书和一些相关的资料收起来，送到亲朋好友那里去「保护」起来。这样做了两次后，总觉的有些不对劲，有一次也象以前一样，把所有的大法书装好了，准备送出去，但就是觉的心里有一种说不出的难受的滋味，心想这不知道又有多长时间不能学法了。于是把包好的书又从新打开，随手拿起一本想多看看，多学一段法，当我随手翻开书的时候，师父的一段法清晰展现在眼前：「远隔重洋啊，很难得和大家见一次面。但是呢，你们虽然看不到我本人，其实只要你修炼，我就在你身边。只要你修炼，我就能够对你负责到底，而且我时时刻刻都在看护着你。」（《美国法会讲法》〈纽约法会讲法〉）当时心里一热，眼泪唰唰的流下来了。

慈悲的师父无时无刻都在看护着我们，保护着我们，我怎么把这么神圣的大法送给常人，让常人帮忙保护呢？常人能保护得了大法吗？只有大法弟子才能维护好法，保护好大法的书。想到这里，我对丈夫说：书不送出去了，就放在自己家里，就听师父的话：「一个心不动，能制万动。」（《精進要旨二》〈去掉最后的执著〉）「谁能动了你，就能动了我，说白了，他就能动了这个宇宙。」（《转法轮》）就用大法弟子信师信法的一颗坚定的心保护大法的书，邪恶不配动大法的一根汗毛。在以后的几次魔难中，再也没把大法书送出去让常人「保护」。在被邪恶迫害劳教期间，当地「六一零」的头子要我把手书交出，我没有给他，自己用正念保护好大法的书。

师父在法中教导我们「用理智去证实法、用智慧去讲清真相、用慈悲去洪法与救度世人」（《精進要旨二》〈理性〉）。在讲真相救度世人中，我克服了一些干扰和困难。在资料点被邪恶破坏、没有真相资料的情况下，我听师父的话，不等不靠，自己想办法做好讲真相，劝「三退」，救度世人的事。有时面对面的向世人讲真相，没有条件创造条件，到批发市场批发不干胶的粘贴，自己拿回来写上真相和「三退」的标语，再出去贴，有时带上粉笔和蜡笔到处写真相标

语。那段时间我们虽然没有真相资料，但我们讲真相却从来没有停过，那时到处都可以看到贴的和写的真相标语，有力的震慑了邪恶，救度了众生。

在我们讲真相中，有时出现了很多神奇的事，现在城市里大多都是电子门进不去，这也给我们发真相，救度众生带来了难度。怎么办呢？这关在电子门里的众生就不救度了吗？大法是超常的，是无所不能的，只要你真正的把自己当个修炼人，记住自己的使命，牢记师父的教导「全面讲清真相，正念清除邪恶，救度众生，坚定的维护法」（《精进要旨二》〈大法坚不可摧〉），法就会显现出超常的神奇。有时看上去电子门被关的紧紧的，走到跟前发出纯正的一念，我就是要救度众生，求师父加持，然后上前轻轻一拉，门就开了。有时刚一走到跟前，从里面就出来一个人，好象是专门为我来开门的。

我讲真相走到哪里就做到哪里，很随意，有时看上去是不太安全的地方，我就调整好自己的心态，不惊、不怕，发出强大的正念，大法弟子来这里就是这里的福份，我就是要救度这里的众生，等我们进到楼房发完资料出来后，本来是一院的聊天的人，结果静悄悄的一个人都没有了。

还有很多神奇的故事，有的世人好象是与我们约好了似的，在家门口等着：「哎呀！你来了，这么大的雨、这么热的天、这么高你上来了（因楼房没有电梯），你们真好！真谢谢你！谢谢你！」看到这些要真相、得救度的世人，再苦再累也感到欣慰。

这些年来，在师父慈悲的呵护和看护下，我一直没有间断的做着讲真相的事。有时在讲真相中生出人心来的时候，也容易被邪恶钻空子，但都在师父的点悟下，正念正行，最后都化险为夷。回顾自己这几年来证实法修炼的路，自己体悟到只有坚定的信师信法，正念正行，才能做到不负大法弟子的使命，才能走好证实法、救度众生的路。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）



## 以行动证实法 以慈悲救世人

文 / 陕西大法弟子

【明慧网二零零八年十二月五日】其实劝三退并不难，就看我们能不能迈出这一步。面对面讲真相，首先你不要认为难，不要还没讲呢就给自己设立障碍。记住师父的话：「难行能行」。

——本文作者

师父好！

同修们好！

我是九七年得法的，凭着对师对法的坚定信念，堂堂正正走到了今天。下面是我的点滴体会。

### 一、在迫害之初，堂堂正正讲真相

我是一个农村大法弟子，天天接触的都是些最基层的老百姓，遇到的事也是些最平凡、最普通的琐碎小事，可是心性的考验时常发生。来村子收粮的、卖菜的、卖煤的，只要有救人的心，在心性考验的同时，就在给我们提供救人的机会。换油的算错帐多换我油的，退给他，并当着大伙的面告诉他我是修大法的，大法叫我这样做人；收破烂的无意中多给我一毛钱，还给他，并告诉他我是修炼人，不沾人便宜，将真相告诉他；收辣椒的，无意中将秤看错，多付给大伙几百元钱，在我的带动下退还给了他，告诉他我是学法轮大法的，大法如何好，师父教我们这样做的，他感动的千恩万谢。在买完煤后，手头有资料送给他，告诉他能打交道也是缘份，送给你一份资料，闲时看一下，绝对好，他爽快的接过，告诉我「共产党反对的都是好的」。最近一次碰到那位收辣椒的，和他讲三退，他爽快的答应了。

我的丈夫也是修炼人，但有怕心，不让我当面给人送资料，说在家门口如果让人告发了怎么办？我回答：咱按师父要求做，是在救人，人明白的一面感激不尽，不会告发的，不要给人加不好的念头，再说真相资料也散发着正的因素，解体着人们不正的思想，我们自身的能量场不也在解体那些不好的因素吗？还有师父和正神在看护着。

因我的正念强，使丈夫从此也去掉了怕心。

在讲真相的过程中，听过我讲真相的生人也成了熟人，下次见面他们都很热情。在买东西讨价还价时，为了告诉他大法真相，我宁愿多掏几元钱，明知吃亏也认帐，只要他接受大法，知道大法真相，以后按真善忍去做，我会发自内心的高兴，因为多掏几元钱，能使一个生命得救，值得！我何乐而不为呢？我们的使命是救人嘛。在维持自己简单的生活中，时时和人接触，都是救度众生的机会，生活中的每一件事都在为我们救人起着牵引作用，同时只要我们珍惜机会，我们就会救度许多有缘人。在这个过程中使我明白了「万事为法来」的法理。

## 二、跟上正法进程，劝三退救人

不管生人、熟人，只要我和他们能搭上话，我就会告诉他们真相。因为师父讲过：「你们在偶然中碰到的人，在生活中碰到的人，工作中碰到的人，大家都要去讲真相。」（《各地讲法四》〈二零零三年亚特兰大法会讲法〉）我不愿错过一个机会。对熟人寒暄几句后，就转入正题：今天碰到你，有件急事想问你，你入过党团吗？

「入过，咋啦？」我就告诉他真相，讲三退：现在三退人数已超过四千万了，你就知道忙生意，挣钱为了啥？命都没了要钱又有何用呢？你看现在人类的灾难越来越多，面对天灾人祸，人有时真的是无能为力。共产邪党把我们个个都灌输成无神论者，不信神佛，只听他们的邪说，让你对着它的血旗发毒誓，把一生交给它。现在天要灭它，我们不能给它当陪葬，赶快退了它。我自学了大法后，深感神佛的存在，大法的神奇，法轮功讲的都是真的，抹去黑印，平安是福。对方听了，满口答应：「行，好，谢谢你。」有时我真切体会到救人并没有多难，只要你有心去做，三言两语就能救度一个生命。平时我不管多忙，只要碰上三、五分钟就能使一个生命得救。在走亲访友中、逢年过节时、农忙收获中，都会遇到有缘人，亲戚家的亲戚，朋友的朋友，熟人的熟人，只要我碰上，我都会善意的讲真相，劝三退，效果很好。

面对学生，搭上话后就问他上网吗，在网上看到过三退吗？再讲大法真相，中国现状和中共的罪恶，国外的民众自由的生活，告诉

他，我们这一代人正处在新旧交替的大变革时代，朝代的更替是自然规律，在淘汰共产邪恶政权时，和它有关系的人都会遭殃，因为我们当时对它发过誓跟它走，现在老天在清除它时我们会受牵连。我的女儿、儿子，曾入过的党团的都退了，他们现在都很好……。学生们听后，都会爽快的点头答应，因为他们明白的一面在起着很重要的作用。

对中共认识不清不愿意退的人，说中共现时如何在变好等等，我告诉他们，执政者即使想让中共变好也是枉费心机，就象一个苹果，心都烂了，外面再保鲜有何用？最终得扔掉的。你又没跟中共作恶，何必替它分摊罪业受其害呢？天灭中共，不会以人的意志为转移的，不会象你们所认识的。我们就是要把中共中的好人捡出来，帮你解难。我们一个平民百姓，不管谁领导，只要平安过安稳日子才是上策，你说对吗？「你这话讲的有道理」，有些人也会马上三退。

对不同信仰的人，我告诉他，我们也是佛家八万四千法门中的一法门，也是好的，我们都是信神佛的。共产邪党是无神论者，反的就是神佛。有的会说，他们没有反我们呀。我说你没听中共开会时的说辞往往是：在共产邪党领导下，佛教界、道教界、基督教协会怎么怎么吗？我们信神佛的被践踏神佛的无神论领导，这不是对神佛的轻蔑吗？我们是信神佛的，却入了无神论的党团，被打上无神论的烙印，正常吗？快顺应天象退出吧。你们的神佛也在等着洗刷你们的印记呢！对不同信仰的人，我们只告诉他们大法好，不强加他们任何东西，善意的理解他们，和他们分享释迦佛的故事，耶稣的故事，再讲大法神奇故事，告诉他们释迦和耶稣也是同化真善忍大法的，他们大都能明真相，也会接受大法资料和护身符。

其实劝三退并不难，就看我们能不能迈出这一步。面对面讲真相，首先你不要认为难，不要还没讲呢就给自己设立障碍。记住师父的话：「难行能行」。我们一定能行，都走出来面对面讲吧。「大法徒讲真相 口中利剑齐放 揭穿烂鬼谎言 抓紧救度快讲」（《洪吟二》〈快讲〉）。我们口中打出的都是功能、神通，怕什么？我们散发的真相资料也在为我们救人起着积极的作用，在最后的关键时刻让我们能多救一个就多救一个吧。

最近我外出打工。在工地上，我用师父给我的智慧和我吃苦耐劳

的精神证实着大法，让我周围的人从我一身的正气中感受着大法的美好，耳闻目睹大法弟子的所作所为，了解真正的法轮功，并让他们退出邪恶的党团队。他们都能接受。在干活将结束时，新来搞粉刷墙壁的一伙还没得救，我心想请师父帮我，给我机会与他们接触。就在与他们接触的十来分钟的时间里，我将大法护身符和真相资料送给他们，并告诉他们大法的神奇，他们显的很兴奋，其中一人还说：来，来，来，不干活了，咱先坐下来学习学习。有些人还想要大法书，深入了解。看到又有生命将被救度，我感到很欣慰。

在工地上，有些曾看过大法书的人，也和我以「同修」相称。我说好，我们就按真善忍为人处事吧。一个保管曾经当过村主任，退出邪党后，在一次刮大风的晚上，石棉瓦被风吹下，从他头顶掉下来，却没有伤到他。他当时熟睡在床。第二天兴奋的告诉我，是大法护身符救了他，又向我索要了几张，说要给他们全家一人一张。

在一次干活过程中，我蹲在地上向一个塑料卡上钉一寸半长的螺丝钉，突然，那颗钉子砸偏后，尖朝上飞向我的左眼，我来不及躲避，本能的将眼一闭，那颗钉子扎着不掉，我用手拔下来，虽然出血了，但当时没感到疼。我知道是师父保护了我，也明白这是旧势力在给我制造魔难。这不是师父的安排，我决不要，我不会给大法制造负面影响，解体一切干扰，解体所有黑手烂鬼、共产邪灵及三界内乱神。请师父加持我，我不会有事。我没有告诉任何人，怕他们不放心让我上医院。我只是静静的发正念，求师父帮助，几分钟后，我感觉视力恢复正常，眼睛虽有不适，略感隐隐作痛，可干起活来，一切正常没有大碍，三、四天淤血散尽好了。过后我把这事告诉了其他人，他们都说，大法真好，搁别人非出事不行。再次见证了大法的超常神奇。

师父说了，「修炼中无论你们遇到好事与不好的事，都是好事，因为那是你们修炼了才出现的。」（《芝加哥法会》）这一事不成了我证实法的又一素材了么？

还有一次给工地上做饭，那天下雨，工地上干活的人不多，我没烧开水。恰好一个人要喝水，告诉了工长说我没烧开水。工长一见我就破口大骂，骂的很难听。而我却面带微笑解释了一下，赶快把水烧

好给他们送过去。那人不好意思，我过去给了那人一个大法护身符，告诉他我们学大法的人知错能改，不会计较的，并给他讲了大法好。

前一段时间，我曾经去公安局家属院发过真相资料。我想，今天一定要送给邪党工作的官员和警察，他们也没什么特殊的，他们和他们的亲人也是救度的对像，也应该给他们接触真相的机会，不应该把此处列为禁区。因为是公安局的大院，平时同修很少去那里散发真相资料，只是通过寄信和被迫害的同修给相关人员讲真相。我把资料搭配好装进纸袋里，又在上面粘贴了《为你而来》这首诗，一路发着正念，径直去了那里，很自然的进了院子，做了两个单元又来到另一楼下，楼下有很多自行车，我想把资料放在里面，又想这里见资料的人少，又怕被不明真相的人收走。我决定上楼送到家门口，这时已顺手在门口的自行车里放了一份，我也没取回就上了楼。我上楼时一男士正在下楼，我很自然的向上走，不回头，心里发着正念。待我由上到下做完下来，出门时见那男士还没走，他可能看到了那车筐中的真相资料，收拾好想做什么，我发出正念：解体一切阻碍众生得救的黑手烂鬼，共产邪灵，解体一切破坏大法弟子的邪恶生命与因素，请师父加持，众神护法。那一刻，我感到法轮强烈的旋转。只见那人推起车子骑上出了大门。我很自然的发着正念也骑车而去。出门时还碰上一个多次上我家干扰的政保股干事，看着他手里提着一搭子药，心中的慈悲油然而生：多可怜的生命。我想我发的真相资料他一定能看到，也能得救。

只要我们正念正行、堂堂正正，在哪里都可如意救度众生。师父说过「讲真相救度众生，旧势力是不敢反对的，关键是做事时的心态别叫其钻空子。」（《各地讲法二》〈二零零二年波士顿法会讲法〉）

和做的好的同修相比我的差距还很大，写出我的做法和体会，意在鼓励还没走出来的同修赶快出来救度和自己有缘的众生，不要辜负了众生对我们的期盼。讲真相救人并不难，首先我们要战胜的是自己的观念和人心。只有多学法、学好法，在每件事中实修自己，严格要求，在证实法中归正自己，去人心、去执着，才会增强自身正的能量场，救度更多众生。让我们共同精进，完成自己的洪誓大愿，圆满随

师还。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 修炼历程

文 / 湖北大法弟子 李心梅

【明慧网二零零八年十二月五日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

我是一个粮食部门的副经理，九九年喜得大法，学了《转法轮》后，我暗下决心，一定要尽最大努力修炼。随后在我的带动下，一家六口都走进了大法，在大法的恩泽下，全家人身心受益。

### 一、证实大法、维护大法

九九年七·二零，邪恶对大法铺天盖地的打压，一时间，我对突如其来变化不知所措，通过学法与同修交流，头脑中渐渐有了一个清醒的认识，法轮功是教人做好人，是最正的，我们应该到北京去证实大法、维护大法。

于是我与另三名同修约好了时间到北京去，到了约定的那天，这三名同修都因为有事不去了，我当时流了很长时间的泪，心里对师父说：这么好的功法，遭到如此邪恶的诬陷，有师父的法身保护，我什么也不怕，我一个人也要去北京。

从没出过远门的我，凭着对师父、对大法的正信，第二天，我在家人的支持下，一个人到了车站，看见有便衣在那蹲坑，我只好暂时返回家。两天后我与另一名同修辗转来到北京丰台，在那儿我们与各地去的大法弟子一起配合，制作了很多横幅，十三日，我们整体走上了天安门广场，将「法轮大法好！」「真善忍好！」等横幅威严的高举起，在那一刻心中只有一念：大法是最好的！师父是最好的！就应该堂堂正正的告诉世人，没有怕心，也没有多想。

我们被恶警带到东城看守所，我见人就讲自己一家人修炼法轮功如何身心受益，五月二十日，由东城看守所转到地方洗脑班迫害六十多天。刚进洗脑班时，看到有同修写了所谓的保证书，我主动与同修

交流，劝他们不能放弃修炼，不能说大法不好。在洗脑班要想与同修交流真的很难，我利用吃饭、上厕所，在一起劳动的机会与同修接触，鼓励同修在法上提高。一段时间后，同修们渐渐能互相沟通，认识也提高上来了。面对迫害，都能站在维护法的基点上堂堂正正的证实法了，在同修们的整体配合下，形成了一股正的力量。邪恶要大法弟子选择是要法轮功还是要共产党，大法弟子全部选择要法轮功，这一次极大的震慑了邪恶。我被当作重点迫害对象。一位副局长气急败坏的对我破口大骂，叫嚣要把我搞的家破人亡，身败名裂。恶警把我从当地洗脑班转到女子看守所关押三十天。

由于邪恶对我的各种摧残，在看守所我的精神状况很不好，觉的随时都有崩溃的危险。我心里明白，我不能精神失常，那样会给大法抹黑，我经常偷偷的流眼泪。就在我极度消沉的时候，清晰听到空中传来了响亮的呼唤声：「儿啊！快跟我回家吧！」是伟大慈悲的师父再一次给了我正念，使我在度日如年的魔难当中闯了过来。

在师父的慈悲呵护下，奇迹般的在七月二十日，公司领导到看守所把我接了回来，第三天，我就堂堂正正回单位上班了。

## 二、正念正行显神威

因我在公司是副经理，加上我修炼法轮功在工作中我尽量按「真、善、忍」的标准来要求自己，还跟同事讲大法如何好，在单位有一定的影响力。九九年十一月份，我向区委写了一封「法轮大法于国于民有百利而无一害」的公开信，这件事情，在当地影响很大。因此，邪恶对我也是虎视眈眈的。

二零零三年三月八日，我刚从单位回家，就碰到一名警察在家门口，询问丈夫生意上的事情，我知道他心里有鬼，我正气十足的斥责他：我丈夫的生意，都是正当经营，你凭什么来询问这些。他急忙拿出他的工作证给我看，我看到他的名字，于是就记下来，并发正念清除他背后的邪恶因素，他慌张的走了。

我准备把家里的大法经书和师父法像收藏起来，转念一想，不对呀！师父是主佛，谁也动不了师父的法像。我准备发正念，这时恶警们已冲到二楼来了。我想我不能等他们迫害我，就迅速打开二楼的大门，顺着下水管滑到一楼的院墙上站着，大声质问：你们是干什么

的？我又没做什么坏事，你们谁也不准动我一下！当时已有八名恶警都围着院墙，我大声向周围民众揭露政府栽赃陷害法轮功的真相，揭露他们迫害大法弟子的恶行。

公爹公婆说：你们不准带我儿媳走，不然的话我就死在你们面前。邻居和同修们都指着警察说：「你们管一管坏人，我们这里经常有小偷，你们却不管，法轮功是教人做好人的，谁要你们那个政治，你们快走吧！」

其中，有一位「老支书」（已「三退」）一直跟在邪恶头子的后面，叫他们不要迫害大法弟子，邪恶走哪儿，他跟到哪儿。在师父的慈悲加持下；在同修的整体配合下；在觉醒世人的支持与维护下，经过四十多分钟的正邪大战后，恶警灰溜溜的一个个的走了。

二零零四年三月十一日，我正在单位上班，被当地六一零十余人把我从二楼办公室抬到一楼，绑架到洗脑班，我一路喊着「法轮大法好！」，在洗脑班我不放松自己的一思一念，不断增强自己正念的同时向内找，找到自己的许多执著，特别是情、欲方面的魔性还没有完全修掉。但是我心里知道，无论我修的怎样，我是不能承认旧势力对我的迫害，我想一定要尽快的堂堂正正的出去，我整天发着正念。

看管我的有三个人，她们想早上到外面跑步，从她们与警察的对话中我知道了放钥匙的地方，甚至清楚的说是最小的钥匙。我明白是师父在借他们的嘴点化我，我的正念也越来越强了。我躺在床上，看见自己能飞墙走壁。第三天下午，丈夫到洗脑班看我，我跟他说，晚上我就会出去的。他不相信的说：这么多人看着你，几道门你怎么出去呢？我告诉他有师父保护一定能出去。

晚上十二点钟以后，我起床径直走到值班室，里面的灯还亮着，我想「灯亮着，对修炼人不起作用，谁也看不见我。」我轻轻的推开门，里面睡着五六个人，我抽开办公桌的抽屉，拿着一把钥匙去开门，试来试去也没打开门，我只好将钥匙放回原处，我就回到自己住的那一间，我想了一下，今天一定要出去，我再一次来到值班室，惊奇的发现原来是一个套间，里面还有一间小屋子，我进去一看，钥匙就在一张凳子上，我迅速拿了钥匙，用钥匙开了门，堂堂正正的回家了。



六一零的人看我不见了，害怕出事，去我公司要单位领导找我丈夫，说只要我没事，其它的一切都不追究了，单位领导还派人来接我去上班呢！

随着正法进程的推进，另外空间的邪恶因素越来越少了，但是正法没有结束，迫害依然存在。

二零零八年四月二日，在我们地区邪恶以奥运为借口，肆无忌惮的绑架大法弟子，大面积的抄家。一时间乌云密布。四月十日，我们本地资料点的一名同修遭绑架，家里被洗劫一空。

四月十四日，为了营救同修，一直忙到晚上八点钟才往家里走，天漆黑，下着蒙蒙细雨，走到我住的村口，看见有三辆黑色的轿车停在路上，我向四周一看，一个人也没有，我就一直往前走，这时，一辆车后面的灯突然亮了，我知道车上有人，也感觉有点不对劲，我就从另一条路走，从后门回家，回家拿了钥匙就从原路退出。

突然看见有二辆白色的轿车停在路中间，我边走边想：刚从这儿走过，没有看见车子，这两辆车是从哪儿冒出来的呢？我没有多想，不慌不忙打着雨伞，径直从一辆车的旁边走过去，刚走过两辆轿车，我发现后面有一个人跟着我（可能是从车子上下来的），我有意向左转，他也往左转，我往前走他也跟着往前走，再往前就是死胡同。

我一点儿也不慌张，边走边发正念，我只能再往右拐弯，他也跟着往右拐弯，无意间走到本村同修的家门口，我敲了一下大门，正好同修的丈夫准备关门上楼，他听见有人敲门，马上把门打开了，他很热情的对我说：「你来了，快进来吧！」我从屋内射出的光中看见刚才一直跟着我的高个子中年男子从我身后走了过去。

进门后，我对同修说：「有人跟踪我。」同修说：「一正压百邪，别怕！咱们坐下来发正念。」于是我在同修家住了一宿，早上三点五十起床炼完功后，同修就到外面看了看周围的环境，一切正常，我便到亲戚家住了两天。

四月十七日，和同修在一起交流，同修说：「他有一个熟人同六一零的人在一起吃饭，说今天晚上又要去绑架大法弟子，不知道是谁？」，我听后心里想：大法弟子都成熟了，不会有事的，也没有把他们说的话当回事。

四月十九日，我就回家了，一切恢复正常，过后才知道，十七日晚邪恶妄想绑架的人是我，听邪恶们说，他们進屋里去看的，东西都搬光了，人也不见了，市六一零的气急败坏的把当地六一零的人训了一顿。

是伟大慈悲的师尊保护了我。他们没有到我家里去，我家的门锁的好好的，只是善于说谎的共产邪党的人下级对上级敷衍而已，真的是「弟子正念足 师有回天力」（《洪吟二》）。

尽管邪恶一次次想迫害我，但从未得逞，我凭信师信法的坚定正念，从否定迫害，反迫害，正念正行中真正体会到了师恩的慈悲浩荡！

### 三、讲清真相救度众生

由于邪恶的迫害，在一次遭绑架后免去了我公司副经理之职，公司领导把我安排到很远的地方去收粮。当时真有那种受羞辱的感觉，很没面子。但我想修炼人是看淡世间的名利、不计个人得失的，我正好利用这机会提高自己。

于是我决定走到哪里就把大法的福音带到哪里。「在哪个阶层如何做个好人，都可以放淡各种欲望、执著心。在不同阶层都可体现出好人来，都可以在自己所在阶层中修炼。」（《转法轮》）我包揽了所有的后勤工作，一改往日总是安排别人的工作的常规，现在由别人来安排我，我严格按照大法的要求去做，他们特别信任我，都夸奖我认真负责，把工作做的很好。我利用工作之便给买粮和卖粮的人讲真相，从不放过一次机会，不放过一个有缘人。一次到邻县去收粮，我了解到的那个地区有很多同修遭绑架，环境较紧张。

我想大法弟子是个整体，我来到这里，就有责任救度这里的有缘人。有一天，我和几个同事去过早（吃早饭），我有意吃的很慢，同事们吃完后，我说我来结账，叫他们先去把搬运找来。我想跟做早点的夫妻二人讲大法真相。这时，突然来了六、七个人来检查卫生，我知道这是来干扰的，我边吃边发正念清除干扰。其中一个高个子对摊主说：「你们用切肉的刀叉用来切菜不符合卫生标准。」我看见夫妻二人有点慌张，有些不知所措的样子，我不慌不忙从屋里走到门口对检查的人说：「你们真的是关心老百姓的身体健康吗？这空气中还有

许多细菌怎么办呢？」他们一个个都望着我，没有一个人回答。他们的心是虚的，根本不是为老百姓着想，是为了收钱，他们无理的留下了二百元体验收费单，往隔壁的副食店走了。女摊主也跟着说：「是啊！空气中的细菌怎么办呢？」她边说边走到我身边高兴的说：「你真会说话。」我微笑的点了点头。收钱的人走后，我跟他（她）们讲：「你们做生意是赚辛苦钱，共产邪党是收黑心钱，别跟共产邪党为伍。」于是他（她）们一个退队，一个退了团，我还告诉他们：我是炼法轮功的，法轮功教人向善做好人，别相信电视的谎言，记住「真、善、忍好」，会有福报的，他们直点头，还送我出门，叫我明天还来过早。

还有一次，到很偏远的山里购粮，到当地一下车，我就看见有位老爷爷拿几元钱只买四斤最低价格的大米，我当时心里一阵酸楚：原来这里的老百姓这么穷啊！

我到仓库去核实数量，一个做搬运的人说：「你放心吧！我是共产党员，不会给你短秤的，保证你回家不差数。」因当时仓库有很多人，我怕他们听不到，我便大声说：「是因为你本性善良，对人真诚，才不会给我短秤的，并不是共产党教育的结果，你看见在共产党的干部大官大贪，小官小贪，连生产队的队长都贪。他们才是共产党教育出来的贪官。共产党从来就没给老百姓做过好事。就拿你们县说吧！你们县是全国的将军县，你们的前辈为共产党打天下，献出了宝贵的生命！你们生活这么困难，共产党却对你们一点照顾都没有，这是事实吧！你们再别认为共产党好，我听说别人说现在有很多人退党，不跟中共为伍，你们也别相信共产党会给你们好处。」接着，用第三人称智慧的讲了几句法轮功真相就走出去了。

我看见晒场上有两个男的在收谷，我便走过去帮着牵袋子。直接给他们讲了大约三十分钟的大法真相，并将他们二人劝退了（其中一个当过兵是党员）。返回到仓库有人问我说：你跟这里的人很熟啊！跟他们说这长时间的话，我回答说：「都是有缘人！」

正法已经到了最后的最后了，看到还有很多受邪党毒害较深的众生不明白真相，我更加抓紧机会向世人讲清真相、救度众生。

二零零八年七月份的一天，我到外面办事回来，上了一辆客车，

车厢里坐满了乘客，当中的走道上也站满了人，我是中途上车的，所以没有买票。车子开到一个检票点停了下来，两个售票员上车来补票，我从包里随手拿出十元钱，售票员找了三元钱给我。售票员补完票后将所有的钱交给另一位。这时，收钱的人发现有一张假十元的。我马上想到昨天买东西时退回给我的假十元，因当时没在意，就放回了包里，回家也没有及时清理掉。今天售票员收到的假钱应该是我的，我想我是修炼人，应该说真话，于是我大声对他们说这钱是我的，我不是有意要骗你们，对不起，我跟你换一张。我接过假钱边撕边说：「我是炼法轮功的，别人给我的假钱，我不能再去骗别人了。」售票员接了钱便大声喊：「法轮大法好！法轮大法好！」就下车去了。

接下来，我就顺势讲法轮功是如何教人做好人的，公婆炼了法轮功，身体也健康了……这时后排有位六十来岁的老太太，突然站起来，气势汹汹的指着我说：「你是为了证实法轮功才这样做的，法轮功是国家禁止的，你还敢在这里说法轮功好。」我告诉她：我说的是真话，难道撕假钱还错吗？其中有个四十多岁的男人也站了起来，更凶狠的说：「法轮功是×教，叫人不上医院看病，我们那儿就有一个人得了癌症不上医院治疗，结果死了。」我说：「医院是看病的地方，医院里每天死人，那能说医院是杀人场吗？」

老太太站在那儿还说：「我今天是搭错车了，怎么坐到这个车子上来了，真倒霉。」我平和的对她说：「同船过渡三世修，既然坐在一个车子上来了，那就是缘份，做人要善良一点。」老太太毫不示弱的说：「我就是好人，我就是在公安部门退休的，今天车子上是没有公安局的，不然叫人把你抓起来。」前面坐着的男子也跟着说：「修炼法轮功的人到处叫人退党，说是保平安，这就是参与了政治，还深夜到处发资料，就不是光明正大的。」

此时，我冷静下来边发正念边向内找：今天是哪儿错了，怎么会遭到这样的群体攻击呢？我看到了自己的争斗心，我想我再也不能跟他们争了。

老太太和她身边的人一直在说些刺耳的话，那场面真有点让人站也站不稳。

就象师父在《转法轮》中讲的一样：「遇到各种人，讥笑他，辱骂他，欺侮他，什么样的事情都能遇到。他把自己当作炼功人，摆正与人的关系，守住心性，不断提高心性」。我用大法的标准来要求自己，渐渐的，心平静下来，心中生起了慈悲之心，觉的这些人真是可怜：怎样才能救他们呢？

心态摆正了，车厢里的环境也起了变化。一时间他们看我不说话，突然有位六十多岁的老头站起身对我说：「你今天说清楚，如果法轮功是好的，共产党就坏，如果共产党是好的，那法轮功就是不好，你说，你说！」我心里想，证实大法绝对没有错，今天谁也别想钻我的空子。我心平气和回答道：我不反对共产党，但是我说的真话，法轮功确实是叫人做好人，对国家、对人民有百利而无一害。

随着我心态的改变，整个车厢的气氛缓和了许多，老人也平静的坐了下来。看到车厢内众生，我很痛心，懊恼自己不但没有救他们，还让他们听了些不好的话。

老太太突然叫车子停下，他们一行有五个人在中途就下了车，我找了一个跟他们打招呼的另一位老人的身边坐了下来，主动同这位老人打招呼，老人说他们都是老干部，一起到区里去办事情的。他问我是干什么的，我回答说是做生意的。

这时刚才很凶的那位男子很诚恳的问我：国家这样镇压法轮功，你们为什么非要坚持呢？我想众生得救的机缘到了。于是我不慌不忙，一字一句的对他们说：「共产党残酷镇压法轮功九年了，法轮功学员有的被判刑，有的被劳教，有的家破人亡甚至被打死，都不放弃自己的信仰，原因有两个。第一，法轮功是教人按「真、善、忍」做好人的，做对社会有益的人，不管有无人看见，都是按这个标准去做，这是任何法律都起不到的作用。为什么贪官屡禁不止，就是因为任何法制都改变不了人心，这在共产党里面是一个普遍现象，而法轮功是从本质上改变人，真正去做一个道德高尚的人。第二，法轮功祛病健身有奇效，我公婆今年八十三了，九九年没炼功前中风两次，左眼失明，经济上，精神上给家人和自己带来极大的压力，现在不但生活自理，还能做针线活，这在法轮功群体里是一个普遍现象。

这就是法轮功在全世界洪传八十多个国家和地区的真正原因。希

望大家千万别相信媒体的谎言，那是共产党栽赃陷害的」。

车厢里的人都静静的听着，真相讲完了，车子也到达了终点，人们带着明白了真相的喜悦往回家的路上走去……

九年来，全凭师尊的慈悲呵护，全凭大法高深法理的指导。

九年来，在修炼这条金光大道上，有人心难断的心酸，也有提高后的愉悦。

我一个悟性不好的大法弟子，跌跌撞撞的走到今天。我清楚的知道，前面还有很多人心和执著有待我在法中修正，还有大量的众生等待我去救度，唯有精進；再精進，才能回报伟大的师尊的慈悲苦度。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 真信真修真得法

文 / 安徽大法弟子 净莲

【明慧网二零零八年十二月五日】我是一名一九九七年十月得法的大法弟子，算是一名老弟子，回想起十一年的修炼过程，历历在目，觉的光阴似箭。我没投过稿，每年明慧网征稿我也想写，总想到文化水平低，写不出来，还耽误时间。真是心有余、而力不足。由于小时母亲病逝，只读了小学二年级，那时家又困难，只得在家做家务和带弟妹。长大后，也找了一个不需要多高文化的工作，要想写文章比有文化的人不知要难多少。最近看到明慧网一篇文章，题目是「从文盲到帮助他人修改文章」。这同修和我一样没文化，也是刻苦学的。我想别的同修能做到，我为什么做不到。就开始写，问自己，怎么写？粗写、写不明白，细写太多，答：把自己的修炼经历实实在在的写些出来。

### 一真信

真信，师尊就会为我净化身体。自己要有一个正念，做一个得法修炼的好人。

### 一、有缘得法

一九九七年是我丈夫先得法，是他好友介绍的，后还请回了几本大法书，我看丈夫天天早晚出去炼功，那时社会上有好几种功在传。

一个月后，我才问他，炼的是什么功？他说是法轮功。他对我说：你不是信佛吗？这是佛家功，有几本书，你可以看看。我听说是佛家功，我就把那几本书拿着一看，有，《转法轮》、《美国法会讲法》、《悉尼法会讲法》、《精進要旨》和「经文」小本的。我就开始一本本的看，看完后，在思想中就有了一个概念，知道这是度人的佛法，按照宇宙特性「真善忍」修炼。我就决心开始修炼，和丈夫一起炼功。同时在生活中、工作中处处按照真、善、忍去做，严格要求自己做好人。不断的看淡名利，抓紧去掉各种执着，和常人中的欲望。

## 二、师父给我净化身体

炼功一个月后，师父就给我净化身体，把我原有的病都翻出来了。心脏病也发了，原来保守治疗的肾结石也发了，牙痛的不能吃饭，还象重感冒一样发高烧，全身骨头都痛，鼻水泪水流个不停。后来是脓鼻涕和吐出来的脓痰。再后来，是大便出血、小便出血、鼻出血、口出血、皮肤上毛孔都在出血，皮肤上大的紫癜指头大，小的针尖大，证明全身内外都在出血。表现的象败血病一样。我想怎么会这样？消业也超常。

因我学了大法书，我没有害怕，也没有当作是病，也没想要到医院去看。我知道是师父在给我去病，全身象火一样内外燎烧，非常痛苦难受。我坚定信师信法。我看师父在《转法轮》中讲：「你越难受的时候说明物极必反，你整个身体要净化了，必须全部净化了。病根已经摘掉了，就剩这点黑气让它自己往出冒，让你承受那么一点难，遭一点罪，你一点不承受这是不行的。」我决心要承受过去。排了两天血，神奇般的好了。几天不吃也不饿。我也不和家人和子女讲，怕他们不理解着急。我一直挺着坚持学法炼功。因我原来有多种病，心脏病住过院，乙型肝炎住过院，急性肠炎住过院，还有肾结石、气管炎、鼻炎、牙痛还拔了三个。四十多岁的人病魔缠身，皱纹满面，脸都是紫黑色。自从那次师父给我清理身体以后，真是觉的身患重病的人，才知健康的可贵。败血排出以后，乙肝病毒阳性也转阴了，肾结石不知不觉的掉了，心脏病心慌心跳也消失了，变正常了。奇怪是：乙肝病毒阳性转阴，在世界上目前都没有特效药能转阴。真是不可想

象。后来所有的病全部消失了，到现在十一年了没有上过一次医院和吃过一粒药。不认识我的人问我，可有四十岁？其实我五十八岁了，皱纹看不见了，脸的气色也好看了，我自己也觉的年轻了，特别是精神年轻了。家人和亲戚都知道修炼法轮功真神奇。

师父在《转法轮》中讲：「我这里不讲治病，我们也不治病。但是真正修炼的人，你带着有病的身体，你是修炼不了的。我要给你净化身体。净化身体只局限在真正来学功的人，真正来学法的人。」大法的法理使我豁然明白了人生的真谛是返本归真，人所有不幸的根源是以前生生世世造下的业力，唯有修炼大法，师父才管，才能去除这些业力，人才能真正的解脱。我有返本归真的愿望，我知道没有这个愿望还不行，师父只管真正修炼的人。我虽不是为祛病健身进来的，也不知祛病健身有这么奇效。我知道这是师父看我有一正念想修炼，是为了度我，给我消了很多业，我知道恩师为我承受的太多太多。我只有努力修好自己，报答师尊救度大恩。从此下决心修炼，愿望圆满跟师父回家。

## 二、真修

真修，无论环境怎样变化，自己要有一个正念，做一个洪法的修炼人。

### 一、洪法修炼

师父讲：「学法得法 比学比修 事事对照 做到是修」（《洪吟》〈实修〉）。我从九七年十月得法，直到九九年四月，在这一年半的时间里，早上集体炼功二个小时，五套功法一步到位，晚上学法，星期天出去洪法，我把法轮大法简介挂到人多的场所，和同修演练动功给人看，有缘的人来看或想学的，我们就教。我为了本地人全面知道法轮功好，为弘扬法轮大法，我就把长春、大连、北京、沈阳的大法洪传的录像，请县电视台播放了六晚。当时知道法轮功的人越来越多，想学的人也越来越多。

修炼后，我一直严格要求自己，在单位、在社会，我都按真善忍做人，我想在任何地方都要做个好人，我在单位里爱岗敬业、诚实善良，积极带头，工作任务完成的很出色，赢得了同事、领导的赞誉。九八年，我被单位评为先进个人。单位同事都说我，工作怎么变的那



么认真负责，身体也好了，说我原来还经常住院，借机我就向他们弘扬法轮大法，我说我身体好了，会给单位节省很多医药费。我思想好了，会为单位无私奉献，多创收。这都是师父对我的要求，是法轮大法带来的美好。大法弟子不管在那里，都要做一个好人。领导都说我的变化很大，是学法轮功的。要不是邪党迫害法轮功，我们单位会有好几个人走上修炼的道路。那时就有几个人在看我给的大法书，我办公室的负责人都学了几个月法轮功了。

## 二、邪党迫害

九九年「四·二五」后，邪党开始镇压法轮功，风声越来越紧，公安专门派人阻止到炼功点炼功，把炼过法轮功的人个个登记，并要交书，一时搞的人心惶惶，不知是怎么回事，同修们从此失去了修炼环境。

九九年「七·二零」后，中共邪党铺天盖地的造谣，电视、广播、报纸、全面开足马力，攻击、污蔑、诽谤法轮大法。当时很多同修都懵了，只知道自己在修「真善忍」做好人没有错。我们那时一道修了一年多的同修大多数能坚持到现在，最可惜的是刚走来进修炼人和修炼了几个月的同修，经不起邪恶打压、造谣、欺骗、就吓的停止了修炼。

## 三、恶境生存

虽然修炼环境失去了，但心理环境在，大法在我心里扎下了根，我主动联系同修，在一起学法炼功，互相鼓励。从九九年「七·二零」到二零零一年那段时间很苦，看不到师父的讲法和经文，听到的都是「天安门自焚」和诽谤大法的声音。我们是山区县，听说市辅导站长和包片同修被邪恶抓去，非法判了刑。本地辅导员也固步自封不炼了，那时我们就象风筝断了线，就靠自己悟了。到了年底，外地有个同修带来了信息，交流了一下，知道他们这段时间做了很多证实法和上访讲真相的事。还带来了几张真相传单给我们看，还有新经文。我们知道了，有的省市迫害法轮功、还非法抓捕了不少人，我们还蒙在鼓里。如梦初醒，决心跟上正法进程，及时把他带来的真相传单复印了很多，和同修商量要走出去证实法讲真相。

我们先后到了五个邪恶疯狂迫害的城市，把真相发到那里的大街

小巷。真相内容不够，我就自己想着写。那时心急，只想尽快让人明白真相，要让人知道我们伟大的师父是来度众生的，法轮大法是佛法，不能栽赃诽谤，谤佛谤法会遭天惩的。

#### 四、师父呵护

二零零二年上半年，有一次和六个同修去省城，俩人一组发放传单，我和一位同修散到夜深时，到了一个市郊边，好象是正在整修的一个公园。我想把里面那些模型动物和树上都贴上传单，想让早晨出来晨炼和来玩的人看到真相。正贴着，贴着，突然来了一个打着手电的人，抓住了同修，还没发现我贴的真相传单。我及时把同修手上的包夺过来，因包里有传单，我很快走出树林，把包放到路边一个坑里，回头来和那人理论。

我说，你想干什么？他说这深更半夜，你们干什么来的？是否是法轮功的人，散传单了吗？那时邪党造谣，人人对法轮功都很敏感。我说，你有什么证据？……那人很快发现了我们贴的真相传单，突然叫来了好几个人，我们只有脱离现场。可惜的是不能走原路回去拿包，很快我们爬上了公园的小岗。那几个人在树林里找我们，很快也上到了山岗。我们不知路怎么走，也跑不了，只好坐在岗边树下，发正念请师父加持呵护。他们到了山岗没有发现我们，就又下了山。

那天晚上浑浑的月亮，也不知是什么地方，后只得沿着山岗往前走，腿象个木棍一样走不动。也不知走了几十分钟才下了山，突然发现山脚下有一辆车在那。司机坐在里面就象在等我们一样，把我们送到了回家方向的路上。天亮后，等到了其他四位同修的客车到来，一道回来了。神奇的是：都已经下半夜了也没有其它车来往，就只有一辆车在那山脚下等着，那里也没有大路。我们那时都没有手机，也无法和其他同修约定。后来就又很快的等到了其他四位同修，因为我们身上没有钱买车票，那时俩人车票要七十元，要等不到同修也不知怎么回来。其实这一切都是慈悲师父在呵护让我们回来了。回想起那次还是自己没做好，做事时慌慌张张、心里有怕心、象在完成任务似的，才招来了邪人。

#### 五、正念正行

到了二零零二年八月，那时师父的新经文「快讲」到来：「大法

徒讲真相 口中利剑齐放 揭穿烂鬼谎言 抓紧救度快讲」。我们在外地证实法到了几个地方后，回来我们没有松懈就到本县乡镇去做，把真相送到千家万户。才做几个乡镇后，有两位同修被坏人举报。他们家也被搜查了，查出了真相材料和光盘，当场就把两位同修抓到了公安，审问真相材料和光盘哪来的。同修开始不说，后对他们严厉施压，他们只好说是我给的。当晚公安就把我抓去了，审问我真相材料和光盘哪来的，我说是我自己做的。

通过一天一夜的审问，把我们关进了看守所，分别关押在犯人一起。那大通铺室里有四人，进去时，他们那惊讶的样子，都说：啊，法轮功人来了，担心她会掐死人的，她们是走火入魔的人。我说你们不用害怕，炼法轮功的人都是有理智的好人。不要听电视上的造谣说什么走火入魔，「自焚」、自杀、杀人，这都是栽赃陷害，你们受了谎言的蒙蔽毒害。我向他们讲了一些真相，他们看我很正常，讲了一些法轮功真相和做好人的道理，他们也就很快知道了法轮功是怎么回事了。到了第二天，我问他们是怎么进来的，有两个人说他们是介绍外地卖淫的，还有两个说他是偷盗了手机店。我向他们讲了很多大法的法理，和做人的道理，他们说：不知炼法轮功的人还真这么好呢。

公安政保科每提审一次，都是我讲真相的好机会，他们对我单位领导说：不但我们阻止不了她修炼法轮功，更「转化」不了她，她还反过来要我们认识她学的法轮功，了解法轮功，学法轮功就好。单位领导知道我是个好人的，三天后单位领导拿贰千元，把我取保候审了。

单位按上面的要求，成立了一个「转化」我的领导班子，七个人组成，我想这又是我进一步讲真相的好机会，单位人都知道我学法轮功后，身体健康了，给单位省了很多医药费，工作勤劳，给单位带来了许多创收，做事处处能为单位着想，他们都看在眼里。后来那两位同修出来了一个，另一个二十天还没出来，在里面每天要做十二个小时的奴工。后来公安就把我当成了负责人。公安很快放出了那位同修，把我又搞进去了，后来就真劳教了我一年。

那时师父的新经文在我脑海里回荡：「大觉不畏苦 意志金刚铸生死无执着 坦荡正法路」（《洪吟二》〈正念正行〉）。劳教通知书下来以后，要检查身体，体检时，我肝功能都不正常。其实我的肝

功能早就正常了，身体一直好好的，没吃过一粒药。我知道这是师父呵护的安排。劳教部门怕我乙肝传染，就安排了我监外就医，交给单位和家人看管，公安监视。那时没有了自由，没办法出去讲真相，我就用信封邮寄真相，叫人带到外面往本地寄，又从本地往外面寄，共寄了一百多封信和真相。我学法炼功一直没间断。（这里没有破除旧势力的安排。）

### 三、真得法

真得法，就能成为大法一份子。自己要有一个正念，做好三件事，随师把家还。

#### 一、把握机缘劝三退

从那以后同修有了很大怕心，我把怕心重、顾虑心大和没走出来的同修找到我家来，一起学法，劝其要坚修到底，不要失去万古机缘，要跟上正法进程，讲真相救众生，「助师世间行」，完成史前大愿。后来大多同修又跟上了正法进程，这时我抓紧洪法，还进了五个新同修，我一直都在做自己应该做的事。

二零零五年大纪元声明出来了三退开始，那时我就走亲访友，为了多救众生劝他们三退，三退的名单还要送到市同修那里去发表，或者是同修亲自来拿，我想太麻烦了，来去车费都要上百元。二零零五年冬，我就买了台电脑，目的是及时能看到师父的法和经文，及时能发表三退文章。可是我这个大文盲，连个拼音都不认识，怎么办？请市里同修来指导了一次，后我边学拼音边学打字，慢慢学会发表了第一次三退声明，我打九个人姓名、花了一个小时的时间打字，那时心里还不知有多高兴。

到了零六年，我买了复印机，主要是把师父的经文和明慧网文章下载下来给同修们看，和打印三退文章。后来同修又买来了彩色打印机。我们现在做的真相资料很漂亮，有彩色的，有黑白的，发放的真相资料里面还放了一张护身符。真相内容搭配的很好，常人看了让人能觉醒，能明白，知道退出邪党能保平安。世人看到了光明的一面，觉的得到了福音，没有举报的坏念头了。

我一直在做供应同修需要用的真相，共做了真相资料三万多份，发表三退声明两千五百多人。同时只要是到我家来的人，我都要把真

相告诉他劝其三退了。其中有亲戚的亲戚，朋友的朋友，孩子的同学，丈夫的同事，送米的、送水的、送液化气的、修理电器的，有的很多都是陌生人。有一次我的打印机坏了，我就找来了一个有技术的人到我家，首先向他讲真相，做了三退后，再把故障告诉他。因我电脑和打印机里、有我做真相的内容和信息他能看到。我怕他不理解，同时告诉他我做这件事，是世间最大的好事、救人的事。也是共产党反对的事。我想首先就要让他明白，免的他大惊小怪。其实这人是师父安排我结缘的好人，明白后还支持我做真相的事，后来耗材、墨粉、纸、都是他送。他要是没时间就叫他公司其他人来，其他人来我也一样的向他讲真相劝三退。前后来过五个人全都三退了，同时还送给他们真相小册子和护身符。

我只要有时间我还出去面对面的讲真相劝三退。我家买日常用品、买菜、买衣物，我都不在一个地方和一个人手上买，哪怕走很远。目地是要讲真相劝三退。我只要买了他的东西，他就跟我谈得来，就容易接近，买他们的东西从不还价，只要他能听真相愿三退，就是在价钱上吃了亏我都是高兴的。

## 二、看的见的景象

我有一次在想；好多同修能看到另外空间的景象，我怎么看不到。原来发正念看到过，被销毁的那些奇形怪状的、怪物很多，销毁后肉也化掉了，到处是烂肉血水，剩下骨头架在那里不倒，很可怕，我心里和师父说：我怕，不想看到。后来就看不到了。

今年七月份，一天早晨炼完功，发完六点正念，在床躺着，还是醒的，就觉的自己元神飘出去了，到了天上看到了许多佛道神，坐在莲花座上，也是飘着的。我想再进去看看，就在一个地方停了下来，望下一看，看到那里的房子非常漂亮，紫红色的楼台亭阁，那里的人穿的有古装的，也有现代的服装。那里的景色非常好看，人好象都在忙着什么。我一想回来，就回来了。

第二次还是那个时间，发完六点正念后，我想还上去看看，就又飘出去了。在一个山岗停了下来，看到在下雪，我想太阳出来，把雪晒化，就这一想，太阳就出来了，把雪晒化了。看到那里的山峰很高，石岩很美，心想到石岩上边去看看，就又飘起来了。在那山峰的

外表上上下下飘，看了一会，又下到了平地走到一个大坝水边，一看望不到边的水，象是一个大水库。心想怎么水象黄泥浆一样的浑，也看不见里面的鱼。再沿边走过一块陆地，看到的是一望无边的清水，水很深，里面有黑背白肚的鱼很多、细长的，象鳊鱼。心想不看了，就又回来了。

过了一段时间，意想去看看，又飘出去了。到了一个地方，看到有好多人在炼功，我走近一看，是法轮功，那些人站的整整齐齐，做金猴分身，象一条线一样整齐，功做的非常标准，没有快的慢的，旁边还有一个好象是辅导的。我到那人身边，那人问我，你炼功吗？我说我在家炼。他们炼完，都走了。我又走到一座高楼边，也没看到楼道和电梯。心想从外墙走上去看看，就象走路一样往上走。人是横着的，心想不要怕，怕就会掉下来，没有怕，走到了楼顶，看了看，发现有一男一女在那唱的象越剧，心想不看了，就又回来了。后来不敢想了，怕想多了就是执着。

师父在《转法轮》中讲：「可是你却能够看到另外空间存在的景象。这有什么好处呢？它能增强你炼功的信心，你切切实实的看到了常人看不到的东西，你会觉的它是真实存在的。」我知道这是师父的鼓励，这是大法弟子的偏得。我知道大法弟子修炼是走在神路上的人。我体会到，真信，真修，就会真得法，后来一切都会是超常的。

我能得大法，真是三生有幸，是慈悲伟大的师父将我从地狱里捞起来，洗干净，使我明白了人生的目的地就是返本归真。我还有许多常人的执着心，我要时时向内找，找心性上的漏洞，正念正行，助师正法，救众生，完成大法弟子的神圣使命。在师父的呵护下，我在风风雨雨中一路走了过来。我一定要紧跟师父正法进程，做好三件事，坚信师父，坚信大法，坚修到底，完成史前的大愿。跟师父回家。

为了证实大法，为了和同修交流，用心写出了这篇体会文章，如果有不妥之处，敬请同修指正。谢谢！

（第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流）

## 坚信师父 坚定大法

稳健走好师父安排修炼之路

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十二月五日】本来几次心得交流会都想参加，但总是感觉自己没有同修有轰轰烈烈事迹，还有很多执著没有去干净，没什么可写的。经过看明慧文章汇编《请同修重视法会投稿》，还是应该写的，学生写作业、交作业是必须的，作为一名大法弟子怎么能不向恩师汇报自己的修炼体会呢？

### 一、法难得

我是一九九八年五月得法的。真是法难得呀，当时我在东北一家国有企业经理办公室工作。在单位里前后有三位同事向我洪法。有位同事子宫癌、常年流血不止。我办公在二楼，她在三楼，经常能看到她很吃力的上楼，经学大法后病全好了。因她管理库房与我的档案室很近，经常给我讲大法的美好，让我与她一起学。还有位小车司机、公司经理经常跟我谈法轮功的情况。当时不知珍惜机缘，以自己要参加学习（学历升级）、又要带孩子等理由没学大法，经过一年时间后才真正开始学法。得法后真是觉的脱胎换骨一样，早晨到小公园炼功、晚上带着女儿到学法小组和我一起学法，那段时间真是非常可喜的。因为我原来一直在恶党党委工作，是在恶党文化灌输中成长的，而且在机关不良的风气污染中，身上都是黑乎乎的业力、还有一个肮脏的思想。师父把一个业力满身的我捞起，让我变的无病一身轻。我真是太幸运了。一年后妈妈、爸爸也喜得大法，非常感谢师父。

### 二、经磨难

「七·二零」以后，形势突变。我的心也波动起来了，不能出去炼功了、学法小组也不能去了。大法被诬蔑，邪恶的广播车就在我单位的窗前来回窜行，邪恶非常嚣张。我办公室的刘主任是军人出身，非常听信邪党的宣传，在办公室的小黑板上写上了诬蔑大法的话，我看到后就给擦掉了，刘主任气的脸发白。我告诉那些都是是非颠倒，欺骗百姓的，我炼功后人都变一个人一样，做好人有什么错呢？你不要听宣传。但是他还是很邪恶，不让我在办公室学法。有一次，把我的书给藏起来了，还不承认，不给我。我说：「给你吧，正好你了解一下，以前让你看你不看，现在看看吧。」他更加邪恶瞪我一眼。天安门自焚造假后，有一天，我正在档案室整理档案，刘主任突然进来

了问：「你干什么呢？」我说：「整理档案呢。」又问：「法轮功自焚你知道不？」我说：「那都是假的」。他气急败坏的说：「你太痴迷不悟，年纪轻轻信什么不好，共产党不让你干的事，你就少找麻烦。」我说：「不让吃喝嫖赌，你们哪个少干了。」（当时是动了争斗心）他一听这话，上来就把我的钢笔夺下摔在地上，顺势把我推倒，欲行无礼。后来我跑回办公室，修「真、善、忍」有什么错呢？不能让他再这样了。于是，我找到公司张经理把这事说了。经理说：「你要理解刘主任，你看他从小面朝黄土、背朝天，又到部队大熔炉里炼了二十多年，都傻了。」「没事，你放心吧，我找他谈谈。」从那以后刘主任再没有干扰我。感谢师父给我安排这样的经理，他不但使我接触了大法、保护了我，而且还保护很多同修。

一波未平一波又起，单位的干扰没有了，家庭魔难又来了。丈夫本来是不反对我学大法的，他跟别人说我炼功后能干家务活了、也不经常走了。以前是一、三、五游泳；二、四、六有应酬，孩子也不管，经常打麻将、跳舞、唱歌，现在学法轮功变好了。但是「七·二零」以后经常找茬跟我打仗，原来我说一不二，这回骑到我头上来了。不让我学大法，让我去学太极拳，说小胳膊拧不过大腿。我告诉他，这个法我是学定了，没有大法、没有师父我不会跟你过到现在的，你感谢我师父吧。他看动摇不了我，就把我用来供师父法像的小莲花灯给扔了，说：「浪费电。」我不理他、他扔我就再买，连续三次他也不扔了。

经常跟我联系的同修的丈夫告诉我丈夫说：「你看着你媳妇点，她们在外面租房子做资料，钱都投那上去了。」这一下可触及他心了，本来他就小气。有一天，我下班回家，他把家里的凡是我的东西都搬出来了，说今天用不着你做饭了，你说你是要这个家还是要法轮功吧，你要这个家呢，咱就好好谈谈，你要法轮功就离婚。我当时觉的很突然，我说：「我修炼后有没有对不起你的地方、对不起这个家的地方、对不起孩子的地方？」他说：「没有。」我说：「你就是因为我炼功，你与我离婚，是不是？」他说：「是。」我说：「我同意，说出别人不会笑话我，只能说无情无义。」他看我非常认真就不吱声了，以后再没提离婚的事。



### 三、去执着

修炼十年多了，觉的自己求名、求利的心好象修掉了，但经过一件事后发现这个心还有。我在单位里已经更换了多个岗位，每个工作岗位，我都按大法要求做。现在从事的是劳资工作。一次，单位要在全公司范围内竞聘上岗。有个分公司的东北大学本科毕业的劳资科科长，要竞聘我们单位的我的和另一名同事的岗位。我们部门的主任跟我说：「你可要好好准备准备，竞争不上就下岗，工资由几千变到几百元，这就是你死我活的斗争。」你把手里的工作先放一放，以竞聘考试为主。当时我的心情无法形容，我说：「我让给她吧。」主任说：「你傻哟，回去准备吧。」

师父在《加拿大法会讲法》中讲到：「我讲我们有的人把自己的前程，什么工作呀，事业呀，在关键的时刻都能放的下，那么这个人是不是过了这一关？人活着为了什么？不就是为了人能够在常人中有前途，有一个自己满意的事业，以至于自己的理想，想达到一个什么成度。如果这些都摆在他面前，真的将要威胁到这些事情的时候，他能不能走出来，真能走出来那不就是走过了生死这一关吗？人活着不就是为了这个吗？他连这个都放的下时，他不就是能够放下生死吗？」我反复把师父的这段法看了许多遍，悟到这就是生死考验。但是心里还是放不下，学法、发正念、思想业力不断的干扰。竞争对手有诸多优势，竞争不过她怎么办？将来没有工作怎么办？别人怎么看我呢？多让人笑话呀，心里翻江倒海的，名利心都起来了。几天中，一边准备答辩资料，一边不断的学法、发正念清除一切干扰我的邪恶因素。晚上到学法小组切磋此事，同修都说，你要把心放下。在小组上正念挺足，我也说：「听师父安排让我在本岗位，我就好好干，让我回家，我就专心致志干大法的事，成为专修弟子」。话好说做起来难，不剜心透骨不算数，回家后心里又闹开了，没有收入孩子怎么办，别的还不会，做买卖脸面还放不下。我来到师父法像前，给师父跪下，我在心里问我自己，你到底信不信师、信不信法？我坚定的回答：信。就听师父安排，去留师父说了算。这时我感到一块黑色物质从我的头顶下去，隐隐约约的传来一个洪亮的声音：「她会放弃的。」从这以后，我真的如释重负一样。半个月的时间，我没有间断

到学法小组学法，而且，单位的工作也没有放下，考试资料、答辩材料准备的也比较充份。单位主要领导，看了我的自我推荐书后，跟我的部门主任说：「小吴写的材料非常好，比另外一位同事写的好，而且是她本人写的。」参加竞聘的时候，我想应表现出大法弟子的风范，我并不代表我自己，而是展示大法美好，因为上级主考官有的知道我修大法。在与对手抽签谁先答辩的时候，我让她先抽，她一看我善意的面容，就说让我先抽，我微笑着说：「你是客，这毕竟是我单位。」弄的主考官说：她俩认识吗？怎么不象竞争对手呀？大家都笑了。后来她先抽了个先答辩，我起身向会议厅外走，到门口的时候，我听到她说：「我放弃。」那个声音好象是那么的熟悉。最后，我以对方放弃，而稳排第一，也用不着两周公示。经过这次磨难，我深深的体会到：任何时候都要坚信师父，坚定大法。

我是一名比较年轻的弟子，从小就对男女的事很好奇。在学校里，就看了很多言情小说，再加上党文化的多年洗脑，在没修炼前，在生活上很不检点，修炼后去色心去的很苦。在《澳大利亚法会讲法》中师父说：「『情』字啊是很难放，我告诉你们啊，人都以为自己的思想感情是自己身体中的一部份，是经过思想所产生的东西，根本就不是。『情』恰恰是最不理智的反应。你们是凡被『情』带动的时候，你们根本就理智不起来。」我有时真觉的不配修大法，辜负师父的苦度。在我刚刚得法的时候就遇到一位辅导员，他与我年龄仿佛，对我也比较照顾，我们在一起炼功，一起学法，渐渐的我觉的有点离不开他了。旧势力就给你安排你心中爱慕的男子，让你修不成。因我有这个「色心」，所以就来干扰我。我不断的发正念清除这些不好的思想念头，不断的学师父有关去色心的法，把明慧编辑的婚姻家庭切磋文章选《修心断欲 正念正行走好修炼路》认真去看、去学，从中吸取经验教训。现在，我不再觉的男女性爱是多么的美好，而且觉的是一件最肮脏的事，夫妻之间也有了节制。

#### 四、证实法

九九年的七月二十日，法轮功遭到了铺天盖地的打压，江氏流氓集团用所有的宣传工具，对我们伟大的师父，对大法进行造谣、诬蔑、栽赃陷害。不仅广大民众受蒙蔽，受毒害，同时也欺骗一部份炼

功人。我当时心情很沉重，心灵受到极大的压抑。在九九年七月二十日之前，我们地区的学法炼点就经常受到干扰，我们学法小组的同修及全市的大法弟子，就到过市政府集体上访，说明我们的一切。邪恶它就是毒，它就是害世人的。当时我们没有真相资料，我就利用工作之便，用办公室的复印机晚上下班之后大量印制真相资料。怕让警察看到，我就把复印室的灯关掉，有时机器不太好用，我就跟它说话，请师父加持，你是我们的法器，你也是为大法而来的，每次都非常顺利。然后，到同修家，我们大家折叠后分别送到千家万户。有一次，白天工作期间，有同修要印经文要得非常急、量还比较大。我说：

「我单位纪委书记在计算机室打电脑呢。」同修说：「我去复印社，他们不敢印，着急给农村的同修送去呢。」我一听，拿着经文就上楼了。我请师父加持，有师在有法在，怕啥。我手里拿一堆文件，很自然的到计算机室印材料。在这中间，办公室刘主任过来几次，他过来我就用文件盖上。纪委书记一边打电脑还边与我说话，因是他背对着我，我侧身站着，心里也非常紧张，我心里背师父的经文：「在任何艰难的环境下，大家都稳住心。一个不动就制万动！」（《美国中部法会讲法》）经过半个小时，我顺利印完，然后，给在楼下的同修送去。我轻松的回到办公室，谢谢师父的保护。

我们地区的同修相继去北京证实法，我也觉的应该去。但是，有几次要动身的时候，不是耳朵听不清声音，就是脚后跟不敢落地。我心想这怎么去呀，当时不知是怎么回事，现在悟到是旧势力的干扰。后来，我在抱轮时，明显感到一股力量在拽着我的胳膊，而且眼前出现天安门画面。当时，我的眼泪止不住的流，我的心想：我师父被诬蔑，大法遭诽谤，我怎么能不去说一句真话呢，我一定要去。当天晚上做了个梦，梦到有好多同修都到天安门相聚，在观礼台前我与一同修在交流……。二零零二年五月十三日，我与同修一起带着女儿到北京证实大法，我们一路发着正念、背着法，早晨到天安门广场。广场上真是五步一岗，十步一哨。戒备森严，警车、便衣到处都是。我们在天安门广场走着，当走到观礼台前时，我一看跟我梦里的一模一样，我举起右手高呼：「法轮大法好，还我师父清白！」当时我的心非常激动，压抑已久心声终于发出来了。奇怪的是离我只有几步远小

军警还冲我笑。我告诉身边的同修，你们怎么不喊呢？师父就在身边。又走了一段路，别的同修也发出心声。我们又到天安门城楼上、广场周围发正念，贴粘贴，晚上顺利到家。

## 五、救众生

师父在二零零二年八月发表了《快讲》之后，我先后利用休长假的时间，带着真相资料（大法书、光盘、磁带、MP3）送给亲戚，从大连、营口、长春、吉林到黑龙江；从农村到城市凡是能想起的亲戚都要去，几十年都不来往的亲属都走遍了。有的明白了真相、有的得了法，大部份人做了「三退」。有的我第一次去的时候，还不知「三退」的事，我又第二次去，带回长长的「三退」名单。有的同修说：「你真虎，带那么多东西，有多险呀。」我说：「我背个兜子也没人问呀」。师父不保护你，你还不知道咋样呢？当时我真不知火车上查那么紧，在车上还给人讲真相、送资料呢，现在想起来太不理智了，又让师父操心了。

二零零五年前，我一直负责传递资料。先后我接触的大法弟子被迫害，其中有两位被迫害致死。有几次资料中断了，在这期间，我也出了怕心。经过多学法、背法、多发正念。跟头把式在师父的呵护下走了过来。二零零五年末，我自己在同修的帮助下，建立了家庭资料点。上网、下载、刻盘、打印，做书基本是独立的，算是开了一朵小花。另外，我现在管理近四千人的工资管理工作，还有近二千人的是日常管理工作，能接触大量的众生。而且，师父给我安排了比我部门主任办公室都大的、我自己一个人的办公室。几乎平均每天都有人听我讲真相。到外面办事也要随时做真相，见到有缘人，讲真相促「三退」。「三退」人数很多，我也记不清，因还有外来人、和职工亲属来办事的，都是我要救的众生。也有不听真相的，也有到部门主任那儿说三道四的。主任说不让我讲了，我怎能听她的呢。我的部门主任已三退，还有，我原单位办公室的那个刘主任也「三退」（退党、退团、退队）了，还把藏起来的大法书还给我了，告诉我要注意安全，共产党太坏了。

在正法修炼过程中，我虽然跟师父走过来了，但还有很多人心没放下。如色心、嫉妒心等都是死关，都是必须的去净的。我要勇猛精

進，去掉各种执著，归正自己，继续做好三件事，坚信师父，坚定大法，正念正行，稳健的走好自己修炼的路。

因第一次投稿，定有不当之处，请同修慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 我的十二年修炼证实法之路

文 / 安徽大法弟子

【明慧网二零零八年十二月五日】

慈悲伟大的师尊好！各位同修好！

### 一、初得大法之时

在童年时我就喜欢打坐，有一天晚上天目突然开了，看见眼前一只大眼睛，吓坏了，就不敢打坐了。后来晚上做梦天空出现了九个太阳，不断的重叠，突然在旁边打出三个金光闪闪的大字，好象有种声音告诉我这是我生命得救的贵人。得法后才知道是师父的名字。

少年时喜欢看书，学会了采气，一些「万年青」都被我采死了，满身植物的阴气，晚上睡觉时妹妹都很怕我，说我很阴，我的皮肤变的很赖，而且很老相，肚子成天鼓鼓的，掌心奇痒无比。长大成年后得了严重的肺病，吃药打针令我苦不堪言，干脆就放弃了医治，生死由命了。生活中的百苦交杂，许多问题百思不得其解，长期以来一直困扰着我，就想有没有一种方法可以让人修炼成佛的。就这一念，就感觉身体震了一下，思想凝固了。等回过神时，突感莫名其妙的高兴。后来才知道是副元神出去了……

一九九六年的一天，妹妹问我相不相信通过修炼能修成佛的事？我想也没想就说相信。当晚她领我和另外一个妹妹得法了。真是：

「俩俩相继而来，入道得法。」（《精進要旨》）那就是我有生以来一直在寻找的法啊！

得法后，白天上班，晚上听法。有一天我听累了，想睡觉，关掉了录音机，可师父还在向下讲，我虽睡的迷糊，但大脑听得很清楚，我开灯一看录音机是关了，但声音还在往下讲，于是我就这样接着向下听，快凌晨了，我怕影响第二天上班，就说，师父，我想睡觉，明

天还要上班呢。声音才消失。

我有肺病的地方，在皮肤外出现了很多小红点，很多中药、西药味从那里冒了出来，便了很多黑臭的东西，得法之后肺病就好了，也不吐血了。身体一身轻，皮肤很嫩很细腻，外观上年轻了十几年。

一日晚上睡觉，有一团黑压压的密度很浓的东西压向了我，我害怕极了，便喊叫师父救我，那东西才瞬间消散，可能那是我以前练别的东西及采气招来的不好的东西，之后在做常人时在庙中拿着的一尊菩萨像突然掉到地上摔了，因为那是我以前拜过的没有开过光的佛像，上面有不好的东西。

## 二、动念不纯招来的麻烦

我在生小孩前一天还在外面炼功，大家都很奇怪挺着大肚子怎么能弯下腰，我却没有任何感觉，因我打坐怕疼，就很少炼静功。由于发了不好的念头，既然打坐怕疼就与生小孩时一块疼了吧。结果在生产时造成很大的魔难，本来顺产的，结果孩子侧翻在腹中无法生产，危险之中想放弃，一个大姐急了，哭着说你是修佛的怎么不求你师父帮你呢？

我惭愧至极，关键时刻竟然忘了自己的身份，就知道叫「妈」了。后来悟到后请师父帮忙才母女平安脱险。在坐月子期间比一般疼痛多了几倍。修炼是严肃的，自己却想走捷径。

「七·二零」之前，我在抄法，明显感觉认识很高，悟到了许多法理，自我感觉思路很清。后来才知道是师父往前拔我，而不是自己聪明了。走过那段时间没有多大的波动与困惑，只是觉的保护好大法书籍是最重要的。

## 三、证实法做好三件事

二零零一年过年回老家，有一位外地同修带我们出去发真相资料，我才明白这样做就是在证实法呀！可回家后又不知怎样做了。资料没有来源。一日我和夫君逛街，无意中看到了打印好的双面贴「法轮大法好」，啊！这是个好办法。我买来双面胶用手写，与一对老年大法弟子做。后来买来二手电脑及针式打印机，针式打印机声音很大，一打我就提心吊胆，有时一打就是一整天。

二零零二年，妹妹来我家说老家缺少资料，问我可有办法拿到，

我很着急，几乎天天想，求师父让我碰到一个在外边讲真相的大法弟子，我能从她那儿拿到资料。没过几天真让我碰到了，而且拿到了资料，在同修帮助下往返了几次都非常的顺利，几次这边刚下车那边就有直达老家家门口的大客车在等我们。在这之前之后都不曾有，而且每次都要倒几次客车，就那期间就有直达的大客车，真心谢谢师父的呵护！

在迫害最严重期间，我们又与同修失去了联系，拿不到师父的新经文和明慧、正见周刊，但只要我发愿，一出门就能碰到同修拿到。我发现凡是和同修失去联系的，都是因自己没有跟上正法进程。是真修，不管我们在哪儿，师父是不会丢下我们的。

我是一位音乐老师，谨记师父的法「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〉），因此平时很注意身教。我跟一个学生讲三退，起初她不理我，低着头，突然她叫胃痛，我看见她疼的满头大汗，脸色发青，嘴唇发白，就叫她在心里喊「法轮大法好」，她半信半疑的喊着，稍减一点痛苦之后，嘴角露出不屑一顾的笑，笑意还没消失，极度的疼痛扭曲了她的脸。我一边发正念，一边想师父的话

「就是一个常人今天喊了一句『法轮大法好』，师父就要保护他了」，接着叫她喊。过了一小会那张痛苦的小脸发自内心的笑了，「老师我好了，一点也不疼了，这么神奇啊，上次我疼了一整夜，去打点滴也好不到哪里去，这次太神奇了，我好震惊啊。」我告诉她这是伟大的佛法，她认真听了真相并退出了邪党一切组织。

我第一次看到甲学生时，就感觉她在常人社会污染很深，由于自己的怕心，没有讲清真相，快半年了才让她三退。当她有一天向我散发佛教的东西时，我很震惊，很痛惜，为什么我不能让她佛性尚有时得大法。那可是一个生命根本的等待啊！快到音乐考级时，她怕考不好，有意给我红包，我坚决退还给她，告诉她，走好过程自然会出好成绩。她很尴尬，并小声说我傻，找理由说那是你的「辛苦钱」。但最终她还是被我坚决的态度所折服。过后不久，她得知自己通过在最短时间内学习，在考级中以娴熟的技巧成功折服了考官而顺利取得了最高级别的优秀成绩时，又高兴的包了一个红包谢师。当时有点动

心想收下做法资料，但猛然想到做资料应该纯纯净净的，费用也应该纯纯净净的，正法时期大法弟子一定要正一切不正的。我连信封拆都没拆就还给了她，并跟她讲，为人师表应该注重道德修养，因德有多高，艺才有多高。有一天我借佛教的话题往上引大法的法理以及大法的美好，她突然问我有没有一种佛法可以让人修炼成佛的？她说近半年来老是做有关神佛的梦。我说有！告诉她下堂课会带来一本书借给她看，那才是真正的佛法，但是要一次看完，不能在上面乱画。

她拿到书看完后，激动的对我说：「我终于找到了！我想要了解的很多问题，我终于在这本书里找到了答案。从上第一节音乐课时你就把『真、善、忍』讲出来，原来你是想告诉我这个，当时我就是想上音乐课，但不明白你为什么跟我讲这个，你说音乐里有『真、善、忍』，要按这三个字做，艺术有很高的修为，你不收红包，原来是不想失德呀！」

她得法了！而且很精進。更令人可喜的是，她的全家和周围的亲戚大多也都三退并得法了。她说现在利用一切机会讲真相劝三退，就连与陌生人「拼车」时也是如此。她在最短的时间内把大法的书看完了，敬师敬法，很快便跟上了正法進程，她的后来者居上勇猛精進，令我汗颜，促使我急切的想多看书学法，有种别落在新学员后面的感觉。现在，我俩比学比修，共同精進，走在随师正法圆满回家的路上。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 走上回家的路

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十二月五日】一次单位机关邪党支部书记找我谈话，他说：按理退党自由，我知道不让你退也不行。但现在「保先」期间不准退党，党员名单已报上去了，按人头要检查的。你可以不参加会，学习笔记我们做技术处理。我说：怎么处理我不管，你看完《九评》就知道怎么做了，作为它的一员是一种耻辱。

纪检书记找我谈话：你各方面都很优秀，不争名利。共产党与法



轮功不冲突。我说：怎么不冲突？共产党不允许党员修炼法轮功，而且对法轮功残酷镇压六年多，镇压的借口都是谎言、欺骗、栽赃、陷害。其实迫害法轮功的真正原因只有一个，那就是炼法轮功的人太多了。纪检书记问：你说人都到这成度了，怎么能变好呢？我说：我们用真、善、忍法理归正变异的思想、行为，使自己变的越来越纯净，就象脱胎换骨一样，你不知道有多美好。……此次谈话以后，（邪）党组织人员再也不找我了，我成了非党、非群众一类的人。

——本文作者

师尊您好！

各位同修好！

今天上明慧网又看到征集学员交流文章，心里好高兴。不能再错过良机了。修炼心得不管写的好坏，只想向师尊汇报，与同修交流。近年来通过上网看学员交流文章、《明慧周刊》感觉提高很快，很多学员谈到的执著自己也存在，借鉴其他学员过关的经验，加快了提高心性过关的步伐，受益良多啊！每个大法弟子都在证实法、救度众生中走向圆满之路。通过交流、借鉴，缩短摸索过程，少走弯路，扩展思维，共同提高。

### 一、幸得法，迷途知返回家园

我是一九六二年出生的，得法修炼前走过的生命路程没有留下太多的记忆。从小学、中学到参加工作，觉的人活在世上，天天上学、上班、吃饭、睡觉周而复始的重复着，想不明白这是为什么？我为什么来到世上？有时没有人惹我也会莫名其妙的大哭一场、宣泄一番，心里才感到舒服一些。虽然自认为心地善良，也很愿意帮助别人，但在帮助别人后，总想听到对方的赞扬，显示心、求名的心很强。做错事不愿意让人说，心里知道不会再犯同样的错误，就是不愿当面认错，且得理不饶人，给人的感觉我这个人很正直、但很犟。

我真正得法是九六年七月，那时与丈夫离婚（三个月后又复婚）住在父母家。之前母亲给过我一本《转法轮》，当时没有看进去。这回母亲又说这本《转法轮》挺好，让我看看。最初很多内容看不明白，最感兴趣的是师尊讲的史前文明、人是怎么来的、为什么要做好

人、好人的标准是什么等。感觉这本书太好了，象破迷一样。以前一直认为自己没有随着大洪流下滑太多，是常人中的好人。不争名、不夺利，凡事顺其自然。现在用宇宙的真理一对照，还差之千里呀！各种执著的心太多了，思想中有很多肮脏的东西是以前意识不到的。幸哉！在我良知尚未完全泯灭之时，幸遇师尊洪传大法，让我跟师尊走上了回家的路。尽管这条路上布满艰辛与苦痛，却阻挡不住我返本归真的心。

看大法书，真是看一遍一个样，看一遍一个样。我就是这样慢慢提高上来的。从来没有对师尊讲的法怀疑过，只怪自己悟性太差，对法理解的慢。通过不断的学法，打开了我的心智，知道了我此生就是为得法而来的，不再把生活中的苦难看的那么不可逾越。生生世世欠下的业力该还就还吧。一切都由师父安排，只不过在过关的时候要清醒，要用大法去衡量发生在身边的一切。

以前我有颈椎病、皮肤病、胃病、鼻炎、乳腺增生、卵巢囊肿、风湿，内外痔疮、子宫糜烂等病，学法不久，师尊就给我净化身体。我的胃病有十年的历史了，消业时胃里就象用烧红的烙铁烤一样感觉在往下剥离东西，形容不出来的难受，然后上吐下泻，结果疼了十年的胃病从此消失的无影无踪。每一次消业都有一个外在原因，就看你悟不悟。对我来讲病业关似乎好过一点，心性关过起来就不那么容易了。

## 二、经考验，坚信大法心不动

九九年「七·二零」前师尊公开发表的书通过书店都购全了。反复看，后来抄书。当大脑里装进的大法越来越多的时候，头脑中常人的东西就越来越少，思想越来越清净，思维越来越简单。为让更多亲朋好友得法，自费购置很多讲法书、碟、磁带送给他们，为让人得法，我花多少钱都高兴。

师尊在讲法中已把将来要发生的事都讲出来了，只是当时想象不出「走出人」是什么样的状态。中共邪党开始迫害法轮功后，人们都知道又来运动了。老百姓在邪党高压统治下，已经麻木了，无论邪党对与否，一律与邪党保持一致就是了。所以对法轮功修炼团体的批判、迫害抱着一种走过场的心态。

那时我是单位邪党机关支部组织委员，负责邪党学习记录。由于法理不清，在邪恶迫害法轮功初期没有负起大法弟子的责任去维护大法、讲清真相，而是按大家的批判发言进行记录。发言人数不够，为应付上头还照抄报纸上对大法的污蔑之词，心里却没有罪恶感，只认为是「走过场」而已，自己心里知道大法好就行了。后来不知谁把我炼功的事告到机关工委，机关工委通知单位让我参加学习班。丈夫和我找到我单位局长，局长立即打电话给机关工委说这个职工已经不炼了，而且人品、工作都非常好，就不用去了。局长则对我说以后别人再问你炼不炼，你就说不炼了。我没吱声。

单位纪检书记、处长找我谈话说国家不让炼就别炼了。我说，法轮大法叫人按真、善、忍做越来越好的人，于国于民百利无一害。我父母身体多病，炼功身体好了，自己不遭罪了，儿女也省心了。做好人不让，让我做什么样的人哪？他们说：我们都知道你啥样，你就在家学，交上一两本书放我这保存，等风头过去了再还给你。我就稀里糊涂的交了两本书。当时只是感到伤心，没有认识到自己已造下天大的罪业。后来在同修处又得到了大法书，也能看到师父的新经文了，师尊讲的法越来越明了，这时更我感觉到沐浴在师尊的佛恩浩荡中，溶于大法中才是真正的幸福。

二零零五年初，邪党搞「保先」，为期半年。就在此时，《九评共产党》问世，同修中大家都在传看。我看了几遍，每次看心都在痛，为被迫害冤死的世人流泪。是啊，自己活了四十多年了，根本没看透中共邪党的本质，而且邪党迫害大法及大法弟子好几年了，自己竟然还是邪党一员，悲哀呀！

邪党对我来讲犹如一个装扮成美女的魔鬼，现在画皮被撕掉后终于露出其狰狞面目。思想中几十年党文化灌输构建的系统被击碎，思想从牢笼中解脱出来。心中一个声音在呐喊：「我一定退出这个邪恶、残暴、无人性的党，我再停留一刻是对自己的侮辱、是对大法的背叛。」此念一出心里感到极其轻松，没有任何心理负担，是的，任何人都动摇不了我退出邪党的决心。

第二天我在单位提出退党，明确表示今后不再参加任何活动。有一天在同修处看到师尊的新经文《再转轮》，我就上网用小名退党

了。退党不长时间出现类似重感冒症状，头痛的晚上睡不着觉，吃不好饭，瘦了好几斤。睡不着就不停的发正念，好象是到了第三天半夜，突然感到从额头里出去一团灰不灰、黑不黑的东西，头立刻不痛了。我知道邪灵被除掉了（我单位属于行政执法部门，是带「大盖帽」的）。

一次单位机关邪党支部书记找我谈话，他说：按理退党自由，我知道不让你退也不行。但现在「保先」期间不准退党，党员名单已报上去了，按人头要检查的。你可以不参加会，学习笔记我们做技术处理。我说：怎么处理我不管，你看完《九评》就知道怎么做了，作为它的一员是一种耻辱。

纪检书记找我谈话：你各方面都很优秀，不争名利。共产（邪）党与法轮功不冲突。我说：怎么不冲突？共产（邪）党不允许（邪）党）党员修炼法轮功，而且对法轮功残酷镇压六年多，镇压的借口都是谎言、欺骗、栽赃、陷害。其实迫害法轮功的真正原因只有一个，那就是炼法轮功的人太多了。全国有一亿多人在修炼。我家就有五个人炼功，迫害来了，只剩下我一个了。法轮功好与不好，应该用道德标准去衡量。法轮功教人做真、善、忍的好人，让人的道德回升，思想境界越来越高，身心也健康了。我就想不明白，这么好的功法为什么要迫害？我也是看完《九评》才明白共产（邪）党真相的。它就是邪，所以容不得别人的好。如果它不说的冠冕堂皇谁还信它的？可是它说的和做的恰恰相反。它所做的一切「恶」事到最后都被推到个人身上上去了，而（邪）党永远伟、光、正。我们老百姓好比是聋子、瞎子，它让你听的、让你看的你才能听到、看到，八九年学潮，那时说没死一人我相信了。可当看到「六四」真相光碟中天安门的血腥、残暴录像，学生被坦克压成肉饼的画面，任何托词都是苍白的。

「保先」说白了就是自欺欺人。共产（邪）党五十多年独裁统治，放纵人性恶的一面，压制人性正的一面。那一套党文化扼杀了人的本性，使人的道德沦丧，使人没有了正常的思维。共产（邪）党的目地是把人变成工具，任意驱使、摧残。指鹿为马、颠倒黑白用在共产（邪）党身上最合适。因为它本身是邪恶的，当然不喜欢正的。

纪检书记问：你说人都到这成度了，怎么能变好呢？我说：我们

用真、善、忍法理归正变异的思想、行为，使自己变的越来越纯净，就象脱胎换骨一样，你不知道有多美好。人哪，只有相信善、恶有报，重德行善，从内心约束自己，才能真正改变自己，改变社会。

而共产（邪）党的无神论却让人不相信善、恶有报，说没有神佛，人就可以无度放纵人的私欲。尤其对修炼真、善、忍群众的镇压，更使中国人的道德水准一日千里的下滑。除了「钱」什么道德良知、重德行善、做好人统统抛在脑后。为了名、利不择手段的干着损害别人利益的事。这样的人在神的眼里看已经不是人了，那就要被淘汰。天灾就是神淘汰人的方式，人再不悟，就会有更大的灾难来临。每一期历史文明的消失，都是人的物质生活相当发达，人的道德相当低下，从而走向毁灭，这是历史的必然。

此次谈话以后，（邪）党组织人员再也不找我了，我成了非党、非群众一类的人。

### 三、履誓约，携众生同返天庭

助师正法、救度众生是正法时期大法弟子的职责。讲法轮功被迫害真相，传播《九评》让世人认清邪党本质，从心里脱离邪党控制从而得救。

我多希望世上的人都能够得救。国人既幸运又悲哀。幸运的是此生能幸遇师尊亲传大法，这是万古不遇的机缘啊；悲哀的是中共邪党以暴力为后盾，把世人变成了它的驯服工具，人们失了自己的本性，在邪党的操纵下造下了天大罪业。

世上的人都是天国儿女，都是师尊的亲人。我是师尊的弟子，师父授予我们救度众生的使命，这是我的责任。这种责任感出自于大法造就的生命的本源，来自于佛法洪大的慈悲和历史的机缘。让世人记住「法轮大法好，真善忍好」，退出邪恶党、团、队是得救唯一希望。

开始讲真相从身边的同事、亲人、同学讲起，逐渐扩展到来到身边的有缘人。为让有缘人知道自己是「大法弟子」，我的办公室里摆放了师尊的照片，「法轮大法好、真善忍好」以及一些精美的图片。很多人来到我的办公室都说：「哎呀！你的办公室里的感觉真好，很温馨、舒服，花也长的好。」我说：「是呀，佛光普照嘛！」也有人

说：你放这些东西对你、对领导都不好。我说：如果没有邪党镇压，你还认为不好吗？回答：那当然不会。我说：人应该有正义感。真、善、忍是宇宙大法，是衡量好、坏人的唯一标准，怎么能由人左右呢？善待大法才会有福报啊！

我从事财务工作，接触人比较多。真相资料大多是面对面送给常人，视具体情况发放《九评》、神韵晚会光碟、大法护身符，并劝退党。在师尊的加持下，很多人得救了，只有极个别的几个人不愿退出邪党，一是害怕，二是不相信。我想那责任在我自己身上，肯定是自己讲真相时的心态不够纯净。对不退且爱争论的人，我不怨恨他们，我很理解。世人被邪党文化灌输几十年，已没有了正常人的思维。如果我不得法，也许我比他们还不清醒哪。

一同事家族被共产邪党迫害过，对共产邪党很痛恨。劝其退邪党时，满嘴讲的却都是邪党的歪理，替邪党说话，清醒的时候又说邪党如何如何不好。我和同事（同修）多次与他交谈，发正念清除其背后残存的共产邪灵和邪党的一切邪恶因素。一次，利用与他一起去银行的机会我对他说：我和伊姐几次劝你退邪党，为什么哪？不就是为了在大难来临时让你的生命有保障吗？假如，让你在名利与生命之间进行选择，你选择什么？（答：当然是生命。）对呀！生命都失去了，你的名利、怕心还存在吗？天灾这么多，谁知道什么时候降临到自己头上。你退出邪党了，你的命就不归它管了，我师父就保护你了。他说：你给我的护身符一直带在身上。可我不相信有神佛。我说：中华五千年文明历史一直是神传文化，相信神佛存在，相信善恶有报。本次人类有释迦牟尼传法度人，释迦牟尼确有其人。不相信神佛存在是共产邪党的理论，目地是由它来操控世人思想，使人都变成它的得心应手的工具。邪党经过五十多年的苦心经营，目地达到了：世人已被改变成工具，没有了自己的思维。

善恶有报是天理。看看五十多年来它做了多少坏事，人不治天治，老天要灭它是必然的。那么，跟着遭殃、陪葬的不是咱老百姓吗？再有，它那么邪恶，你是它的一员，你不也在助纣为虐吗？你的生命能留下来，就能看到神佛大显的那一天。你不相信的一切都展现在你面前的时候，你还不相信吗？啊！真有天国，真有神佛，你说

定也修炼了哪。但你得能留下来才行啊。就用你的名字退了吧！他痛快的说：行，退了吧！

一天，邪党书记对我说：局长让我找你谈谈。你炼功就自己在家炼，别跟谁都说，还发东西。我说：我师父告诉我们，将来要有大难，让我们抢着救人。世人只要知道法轮大法好，真、善、忍好，退出邪恶党、团、队，就能够得救。现在，你已经知道真相了，得救了。假如咱俩换个位置，你会不会告诉我救命的真相呢？（答：会。）我们是修炼真、善、忍的，救的就不只是自己的亲朋好友，而是更多的人。来到我身边的人，都是有缘人。正因为邪党迫害法轮功，才使那么多中国人跟着遭殃。才有大法弟子在受难中依然讲真相、救众生。我不想让那么多可贵的人失去生命。不管他们信不信，我要给他们留下生的希望。这是大法弟子的责任。他不再说啥了。

对世人提出的疑问，如：政府不让炼就别炼了；「四·二五」中南海事件；天安门自焚伪案；自杀；反对共产（邪）党；在钱上写字等，我都耐心的解答。

法轮功被迫害后，我父母害怕不炼了。面对电视里天天对法轮功的栽赃、陷害、对大法书的断章取义，使我父母越来越相信电视里说的谎言。每次回父母家，看到楼道墙上大法弟子写的真相，特别开心，有时也往上写、粘真相资料。等下次再回去，看到墙上真相被毁掉了。后来才知道，每次我走后，父亲都要下楼看一圈，看到墙上有新写、新粘的真相就知道是我做的，就给毁掉了。这期间父亲得了类似咽炎的病，常年咳嗽，吃了很多药也不见好。我知道他毁过真相资料后，明白是遭报应了。就经常给他们读善、恶有报事例及毁真相遭报事例，让他们经常念法轮大法好、真、善、忍好。但父母身体起色不大。

父母对《九评共产党》不听、不看，心里很抵触，我知道是共产邪灵在起作用。就经常给他们讲共产邪党在历史上犯下的罪恶，告诉他们由于邪党隐瞒、篡改历史老百姓都不知道的真相。母亲说：你说的这些都从哪儿听来的？你怎么知道是真的？我没看见的不相信。我说：妈，你看到的只是身边发生的事。全国、全世界这么大，你咋能

都亲眼看到？如果事事都让你看到了，你不就是「神」了吗？「文化大革命」我没经历过，八九年学潮、迫害法轮功我都经历了，邪党迫害的理由都是栽赃、诬陷。

举个例子：假如一个人为了坚持真理，在世间受了很多苦，甚至为此失去生命，死后去了天国；另一人为了保全性命，在世间委曲求全，不敢说真话、不敢坚持真理，身不由己的做了很多坏事，死了以后，就下地狱去偿还在世间欠下的业债去了。这两种结果让你亲眼看见，你会选那一种？母亲说：当然上天国了。我说：对呀，修炼哪有舒舒服服的，就是在魔难中、考验中走过来的。大浪淘沙，剩下的才是真金。

如果邪党不迫害法轮功，你和我爸继续炼功，身体哪能象现在这样？也不存在大法弟子反迫害、讲真相、劝退邪党的事了。经过两年多的不断的讲真相劝退，最后母亲问：那我退了，它要收（邪）党费咋办哪？我说：哎呀！妈，对不起，怪我没跟你说清楚。从心里退出就行，神佛看的是人心。它收就当让强盗抢去好了。

我父母退出邪党后，并上网发表了严正声明：以前在邪党谎言欺骗下所做的对大法和师父不敬的事全部作废，相信大法、相信师父，从新学法。此后，父母身体、精神状态有了明显的好转。

父母很担心我跟陌生人讲真相。我告诉他们：有师在、有法在，什么都不用怕。抱着一颗救人的心，谁都不敢迫害。我会理智、智慧的讲真相，救人是大法弟子的责任。母亲说：可得注意安全，你能这样也是师父在保你。我说：「妈，放心吧。」

一次，市邪党纪检委一行三人，到我单位查账。到我办公室后，其中俩人笑着指着门上、办公柜中的大法资料让他们主任看。这主任看了一圈大声说：你还炼法轮功？愿意炼回家炼，在办公室摆这些就够给你开除工职的。然后问我单位纪检书记：你单位谁管这事？赶紧把他叫过来。然后问我：你是党员吗？退党了吗？我说：入党、退党不是自由吗？单位纪检书记赶紧说：她早提出退党了。此人又问：你丈夫、孩子信不信？我说：他们没炼功，但都信真、善、忍。真、善、忍是每个人都应该遵循的准则。我以前身体不好，脾气也不好。现在身体没病了，道德高尚了，凡事先替别人着想，不会干违法的



事。别人给我钱我不会要，让我贪、占更不可能。你说真、善、忍不好吗？他没回答。在此期间我一直发正念。接着他笑着说：「某某还让我学法轮功，某某还让我学法轮功。」连着说两遍。我说：法度有缘人，可不是谁都能学的。看到态度缓和了，纪检书记和科长开始说我工作干的如何如何好，当出纳员每年经手几个亿，让人放心。身体健康了，头发也变黑了等。这人又说：赶紧把门上「法轮大法是正法」拿掉。于是我就用湿毛巾擦。他说：你磨蹭啥？蹭的铮亮直放光？我笑笑没吱声。他们走了以后，纪检书记说：吓死我了，我寻思你得跟他们顶起来呢！我说：不能，他们也是不明白真相，我也得救他们。

讲真相、证实法一路走过来，所经历的惊而不险的事，我知道都是师尊在保护弟子，只要弟子没有怕心，正念足，师尊什么都做的到。

#### 四、得真经 脱胎换骨获新生

得法、修炼十几年，大法开启了封尘已久的记忆，大法荡尽了一切妄念，大法指引弟子走向圆满回归之路。回头看看走过的路，如没有师尊的洪大慈悲；没有对大法的坚信不疑；心中没有对返本归真的期盼，很难走过来。虽然修行路上关似山、难如渊、剜心透骨情难断，却难阻归心箭。经历的魔难与考验象乌云渐散了无痕迹，内心留下的只有同化大法后生命的觉醒、观念的更新、思想的渐净。宇宙中无量众生，能成为正法时期的大法弟子，与师尊同在一世，助师正法、救度众生，是何等荣耀？！

学法、修心、去执、了愿、圆满。一路有师尊的呵护，短短十几年成就圆满。还有何求？还有何怨？唯有精進实修，完成史前大愿，才不愧为师尊的弟子！

以前学法，觉的师尊讲的一些现象与己无关，说的都是别人。随着不断学法，心性的不断提高，学会了向内找，才发现师尊都是在说我呢。发现问题不可怕，关键是不能把这些后天观念当成自己而固守它，甚至用法理为其找存在的理由。我们先天的本性是纯真的。生命层层宇宙下走，直至最低层次。每一层次都被加上那一层次观念。那么，修炼就是破除后天形成的观念，返回先天本性上去。何以破除

后天观念？唯有学法。「修在自己，功在师父」。修炼的人能做的只是意识到不符合大法的观念时，产生清除的一念，那实物就不存在了，师父给拿掉了。

如：每隔一段时间，就觉的心很憋闷，不愿意理人，也不愿意说话。我知道这不是修炼人的状态，心的容量需要扩大了，一会这种物质就没了。有时，丈夫说这里乱，那里不干净等等。说头两句还没往心里去，说多了就忍不住回击：这个家是我一个人的吗？你天天沙发、床两点一线，你干什么了？有资格说我吗？丈夫笑：你炼一千年也白炼。我的错就是你的错。我一下清醒了。是啊，大法弟子身边的事哪有偶然的，都是为提高心性而来的。

对丈夫的外遇，明知道是过关，却被观念支配着难以自拔，痛不欲生。你越执着，假相越严重。几次过不去，流泪跪拜师尊像前：师尊，弟子不是为情而来的，后天人的观念弟子都不要。弟子不想让他被常人社会毁了，想带他回家。放下这个心后，很平静的以手机短信的方式与对方沟通，既不伤害对方又解决了问题。丈夫对大法弟子的胸怀很折服，这不是常人能做的到的。丈夫对自己的行为，美其名曰：拯救人。我说：你不是在救人。你不但害别人，也是在害自己。你的心性也在常人中，你帮助别人时心不正，言行必然体现出来。即使你不是真心想那样，你的言行会让人产生非份之想。现在的人有谁能经的起色欲的诱惑？你要想救人，你的心性就得高于常人。心正，没有一丝杂念，你讲出的话别人只能对你敬重，而不会有非份之想。只有大法才能真正的救得了人。你要真想救她们，就告诉她们学大法吧。

每天看到师尊慈祥微笑的照片，什么烦恼都没了，都被溶化了。

作为一个在常人中修炼的大法徒，我们知道摆在面前的只有两条路：一条是过常人生老病死的生活，在六道轮回中直至销毁的路；另一条是走上返本归真，生命永存的修炼之路。怎样在境界上尽快提高、排除干扰呢？师尊交给我们的法宝就是「多学法、多学法」。我们虽然在常人中生活，但要有修炼人的环境。如果整天看到的、听到的、想到的都是常人的事情，那就是个常人。为使自己的思想减少常人社会污染，常人电视、书籍都不看。平时工作不忙时，上明慧网看

学员交流文章，中午与同修发正念、炼功。大陆开始晨炼后，中午就学法。做家务时播放大法音乐、大法歌曲、神韵晚会等，晚上学法或抄大法书。每天都沐浴在大法的佛恩浩荡中，每天躺在床上都能感受到全身每个细胞都在欢快的跳动。

环境是我们自己开创的，当我们脑中装进的都是大法，就在解体后天形成的观念；就在净化自己的空间场；就在不断的升华。常人的东西还能钻进去吗？瞬间就解体了。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 寻法 得法 学法

文 / 中国大陆大法弟子 尚莲

【明慧网二零零八年十二月五日】

尊敬的师父好，同修们好：

我是一九九四年得法的。回想这十几年的修炼过程，也是一个学法修心，走师父安排的路，完成自己的历史使命，提高自己的过程。我一直牢记自己是正法时期大法弟子，没有大起大落、牢狱、酷刑经历，没有惊心动魄的壮举。现就以下几点写出来向尊敬的师父汇报，与同修交流。也请同修们指正。

### 一、寻法

这一段看上去与现在的修炼无关；就自己经历来看，似与师父讲法中提到的到处去求法一段所指有点沾边，我想写出来有点证实法的意思，自己感触极深，但用语言又难于表达，只是从简写出来。

由于自己处境的原因，我看到将有一个无助的晚年在等着我。到中年时就着手找一个超脱的办法。小时候，祖母、母亲都敬神，少不了对我有些耳渲目染。她们还常常给我进行行好能成神的「教育」，讲了很多到现在我还记的住的故事。我寻求改变人生的思想一产生，目标就朝向佛道这边来了。出发时逢寺、观必拜，见书就买，看来看去，教人向善的多，但没有什么「功夫」一类的，寺里的和尚告诉我说：「你到某某寺进修去吧，我推荐你。」考虑到家有老母，还有工作的问题，只能找「业余」的。我问，有没有真解决问题的，他说真

经就是大藏了。我问：看看行么？回答说没有。有一次出发时从一个大学里办的班中订了一套《大藏经》，等见到以后吓了一跳，这些书竟占了半个书橱，那么大本，几十本一套。我抱着一本到寺里请教住持，那住持说，他以前没见过，他就更辅导不了别人了。看不懂就问吧。那山中的老道士，名寺的老和尚、小和尚都拜访过请教过，结果都一样，于事无补。

以后我又把目标放在了名目繁多的气功上。曾经参加过不少气功班、气功讲座，还「拜」过三名「老师」，北京的，山西的，都是名气不小的。有其中一个「老师」认识不久就让我们单位给他承办气功班，连办班人员都给他负责报酬。讲的是「道家功」，我听他讲的理论是念鬃经，图是一幅在学校就见过的神经系统的解剖图，也没什么具体手法。班上他毫不客气的拿些不合格的报销单据，叫我给他报，还额外的提出到泰山一游，难坏了全部工作人员，我们的上级迷信这有学问的「专家」才糊弄着解决了。另一位「老师」一开始没让办什么班，不久他就从山西发来了信，说某日到我这里来玩，还带家属，叫安排食宿并接站。老天爷，还叫接站、负担住处，怎么招架的了呢？只好快打电报以「公务繁忙」推辞了。最后那位「老师」一开班不久直接让我帮他气功治病，几天后，他忙不过来，叫我独立给人治病，给他挣钱，可我始终没看出他的功法什么样，没有动作，不讲功理，只是人坐那里，说是接来自于天上的什么。我也学着这样治病。这时期有一天做了一个梦，清楚的看到：经过艰难跋涉后登上一座大山，山顶平台上有一棵大树，结满累累果实。我误认为眼下这「功法」能使我得正果。所以我认真的做着他交给我的事情。我好奇的问那些病人效果如何？答：你治的好象比他（指「老师」）强些。我想原来如此啊。我不知道他的本事，我还不知道自己么？

## 二、得法

幸运的是，师父及时的安排让我入道得大法了，我有救了！九四年春，同事约我去看气功录像，我怎么也想不到这次的录像竟是我最重要的里程碑，我在这一天开始了新的人生。

当我看到师父那亲切又似熟悉的面孔时，幸福的泪水夺眶而出，好象是久远年代前深藏在心底的众多的心里话化作成了泪水争先恐后

的向外冲，流淌的泪水一直到录像放完，心底里可还在抽泣，朋友问天不热你怎么这么多汗呢，我这才改变了状态。从那个心境中出来了。走在路上时，我想起了一句话：踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫。（那时不知道，师父安排的，当然不费工夫了。）师父说：「不要得之于易，而失之于易。」（《转法轮》）现在知道了，师父讲我们的来历，这个易只是表面上的，那个「下了天胆」的过程才是真的。师父啊，我会牢记您的话的。这一天我请了一本《法轮功》，看过几天后，我去买菜，回来时用自行车带着菜，骑到拐弯处，突然一辆丰田车撞上了我，没有害怕，头脑也挺清楚，倒下的过程中感觉一大手把我挡住（旁边是臭水河）护着我的身体缓缓的倒下去了。等吓黄了脸的司机跳下车来时，我已站了起来，我让他走了。他有些不解的看了我一会儿，问我有事么，我说没事，你放心走吧。

车开走以后，我把自己的心平静下来，惊喜的发现，自己已经是师父的大法弟子了，因为师父保护了我。师父啊，请允许我喊您一声师父吧。两行热泪潸然而下。

### 三、学法

我明显的觉的修炼所以比较平稳，得益于自己认真的、不间断的学法、修心，不随波逐流。师父说：「应该用大量的时间来学法，尽快提高，思想中装的越多变化越快。」（《精進要旨》〈溶于法中〉）「多看书，什么问题都能解决。」「这本书是万能的，无所不能。」（《北美首届法会讲法》）

在我修炼开始阶段，大法书籍还没有问世，靠看师父讲法录像和听录音学法，利用业余时间学。又加上在我们家洪法，给新学员办九天录像班，大人的、小孩的都有。记的有一个外地的青年来联系工作，听说有个法轮功讲法录像在我家放，他放下工作就来了，连着九讲看下来才想起准备去北京交一批参展的展品，需要他亲手做出来，马上就到时间了，现做来不及了，可是不参展没法向单位交待，如何是好呢？最后他决定，能做多少就做多少，拿去参展，他就努力的做起来，等他把全部活做完时，他发现那些活提前做完了，神奇的快，活做的又好，他想来想去怎么也不明白是怎么回事，最后他想起来了，大法师父帮了他。这件事对在场的同修鼓舞非常大，师父不但在

危险时保护我们，有困难时也帮助我们，这么神奇，师父无所不能，我们太幸运了。学法太重要了。师父鼓励我们积极学法，也鼓励我们洪法。

到九九年「七·二零」以后，大魔头疯狂的打压、诬陷大法，修炼的一切条件和环境都破坏了，我被二十四小时监控，法也不让学，功也不让炼，邪恶之徒象赶集一样的轮番入室干扰，强迫看谤佛谤法的东西，洗脑。咋办呢？偌大的中国没有我们立足之地。家里人说，出去躲一躲吧。怎么躲、上哪躲，是得考虑考虑了。现在师父和大法受到这么大的不公，师父却还得主持着我们修炼和全部的天体间的正法大事，忍受着几乎全世界人的不理解、误解、苦难。但是我们不是断了线的风筝。在法中师父早讲了：「到一定时期还给你弄的真不真、假不假的，让你感觉这个功存不存在，能不能修，到底能不能修炼上去，有没有佛，真的假的。将来还会给你出现这种情况，给你造成这种错觉，让你感觉到他好象不存在，都是假的，就看你能不能坚定下来。」（《转法轮》）师父说过师父该讲的该做的都完成了，剩下的就看我们能不能在这真不真假不加假中辨方向了。靠什么呢，还是得靠大法还得学法，多学，有师在，有法在，有了困难可以求师父。恶党把矛头指向了师父，这就是破坏大法，阻挡正法，我们自然要站在师父一边了，维护师父和大法。无所不能的师父为何不出手摧毁这些可恶的邪恶呢？原因是为了什么呢？是不是让我们在应试？难道这就是我们的考场吗，好难好大的考场啊？师父在看我们啊。想到这里，心里透亮了一点。那我们就好好努力准备应试吧。我决定哪里也不去，原地修炼，因为这是师父给我安排的路。走到哪里都有师父保护，只要是师父的弟子。

历来的成功修炼者哪个不是千辛万苦后才成的，层次越高苦越多谁都知道。那么我们应当怎样面对这些呢？师父说：「不管怎么样，怎么干扰，就是不动那就是最好。当然是思想不动，可不是人不动。」（《美国中部法会讲法》）怎么能让心不动呢？心不动才能学法，能学好法才能保证一切。我觉的抄比较强些，反正你不专心就抄错。开始时抄错的纸比正确的用纸还多，这个办法能使浮躁心平静下来。等抄过七、八遍后，改成读法，后来又背法，现在我已经背过十

多遍了。可放下书本真正背下来还差得远。我住的附近有个同修，晚上没事坐那里一气两讲很快背下来，我真羡慕她。我们也有一个学法小组。大家互相切磋交流，有什么事情共同解决。读法、发正念，帮助病业中的同修、被关押的同修发正念，靠集体的力量解体了多少次邪恶的迫害计划，否定了旧势力安排。是大家共同提高，共同精進。特别在心性提高方面这是我们公认的，得以相互沟通的空间。它是不可缺少的。

#### 四、去执著

随着学法时间长了，一些人心、执着心也不断的去，不断提高，有时发现某个执着不知何时就去了，有些不好的念头在脑子里闪出，能用大法及时归正。忍耐性也增加了，过去自己不愿吃亏，人家说什么我总有使自己占「优势」的话等着他，现在要改了。有一天在上班的路上，想买几个西红柿，准备上称时摊主的朋友来了，二人拉起了家常，说得津津有味。我的西红柿在秤盘子里，他就不称，我很着急，又等，我上班马上就到时间了，我自言自语道：晚了点了，上班去了，就想走。她怒目圆睁，大声喊：你抢死去！我自己都奇怪，怎么一点不动气呢？我没跟他反唇相讥，只笑了笑，那旁边的小伙子喊：她这不讲理的，你还不揍她！我赶快上班去了。过去修炼初期，为了去我的争斗心，我把师父的：「为了使自己能够把握的住，不出现常人一样的把事情做坏，所以我们平时要保持一颗慈悲的心」这段法抄到纸上装到口袋里，提醒自己改正争斗心，也没多大效果，这时它自己去了。这就是师父讲的「法能去一切执著」吧。

我觉的自己怕心很重又难去，在身上存在的时间很长，师父给我安排了两件事去这个心。第一件时「七·二零」以后，当时同修们都盼着师父的经文，在学员中就出现了经文在传，一天有个同修找到我告诉说：「七·二零」后师父从来没发表经文，你去告诉他们别上假经文的毒害。我答应了同修，但心里有怕心，师父常教导我们：「作为一个学员，你们维护大法，这是应该做的」（《澳大利亚法会讲法》）。可是自己的心态有时却象做错了什么大事的罪犯一样，怎么能维护的呢？师父不是讲了吗：「谁谁能动了你，就能动了我，说白了，他就能动了这个宇宙。」还有「你别看它修了千儿八百年了，

还不够一个小指头捻的」（《转法轮》）。有无所不能的师父你还怕什么呢？我说服了自己，不应有怕心一定要去做。我求师父说：「师父，我今天顺着这条路向前，去通知同修假经文的事。在向前走时看到同修告诉他，请师父给弟子加持，我一定做好」。出了门向前一看，那个赶山会的人还不如警车占的路多呢，全副武装的警察，站在车前，把那个大门都堵起来了，跑在马路上的警车尖叫着，一片恐怖景象。我靠着师父的加持正直走着。我目不斜视向前走着，注意的看着同修过来了没有，警察在那个大门口处有六、七个人，但没什么动静，附近的这些黑窝里的恶人都认识我，有的对话过不止一次了，好象他们没发现我。前面真的来了一个同修，一会儿功夫我们就办完了事。这时我们都不怎么害怕，同修说这两天和塌了天似的，我说挺紧张的，这一段学法用抄的办法还能学进去，你学的不错吧。她答：我也得学。经过这一次后，怕心逐渐少了。

在《严肃的教诲》一文下来时，大家一直酝酿着进京的事，有的同修认为「去北京不在里面（牢内）待几个月不算过关，不能圆满。」这时我心里感到不理解，并且怕心比原来还大了。直到个把月后一天梦中点化，我知道我应该去北京了。可是怎么去、去干什么又无从下手。我约了六位同修一起去北京，同时找出在这以前师父的国外讲法来，充实头脑按师父的要求做。去北京做什么，怎么做，在师父的法中也找到了答案，师父在《澳大利亚法会讲法》中说：「作为一个学员，你们维护大法，这是应该做的，但是不能用恶的一面，跟他们争。你们要用善心去告诉他真实的情况，这就是维护法了。」

二零零零年春天，我去了北京，临行前，我向着师父法像恭敬的说：「弟子去北京证实大法，我记住师父的话，并照着去做，无论遇到什么情况我一定努力完成好自己的使命，请师父给弟子加持，弟子准备两天后返回家中，请师父帮助。」临行前曾与约好的同修联系，因都抽不出身或其它原因不能去了，我只身前往。在行至火车站的路上，自己一下子象变了一个人，既不觉孤单，又没有怕，身体变的轻健有力、无比神圣的感觉，大步流星的轻快的走着，徒步来到火车站顺利的进了站上了车，一进车门拐过来走几步，一位青年微笑着走向我说：「这位老师请您坐这里吧。」我还没来得及说谢谢，也没看清



他的模样，人已经跑到车上层去了。我不知这是怎么回事，只想到，我又没做什么，有什么德行受这待遇？师父啊，谢谢您。一路上车厢内人满为患，窗子都封闭着，可我占着两个座位，横躺竖坐，楞没有来坐另一个座位的人。在车上没有困乏，只觉的象是师父给灌顶，热流一股股向体内强烈的涌来，脑子里什么也想不起来，只想哭，是感激的泪水，是对师父的无上崇敬和感谢。

临行前曾有同修告诉我说，到了北京站就有同修（那时叫功友）主动来接应一切不用自己管。下了车我就坐在那里，待了一会人都走光了，并没有人来接。我又没想住店，所以什么证件也没带，只带了二百元钱，我坐在那里吃了东西，同时观察下，打听下路线，就奔天安门去了。天安门没有了往日的阳光与欢腾，不少的恶警拿着大哥大流窜在广场里，大声的吆喝着令人生厌的野蛮话，一个大法弟子穿着鲜艳的上衣，她的头被恶狼般的刑警踩着。猛然看到这情景没有感到惊奇，因为早有耳闻，只是看见的比听到的更血腥。我寻机想做点什么，我原来是准备到此来讲真相的，看看这里根本没有一点说话的机会，人家都打横幅我还没有，我顺路边围天安门广场走一圈，边走边观察便找机会，思考着，我在路边走着，想到另一个目标转移。正走着，象是从地下突然窜出来了四条恶棍，连拖带拽，不由分说，象扔大行李一样把我扔到了马路拐弯处。一个警官模样的人坐在那里，他气势汹汹的让我「交代」，我没有说话，我想到对师父保证的话，告诉自己这突然来的机会要把握不辱自己使命。我在这以前已经多次告诉自己，要用善对待常人，难道这些看上去可恶的人也不例外么，我问自己。师父说：「你要不能爱你的敌人，你就圆满不了。」（《澳大利亚法会讲法》）师父已经话说到家了，那就是没有例外。我要救的一个人就是他，好吧，我开始酝酿情绪，先把自己祥和起来，我想你想跟我斗，我反正不和你斗，我朝他带出一点友善，他较为放缓了脾气，他说：「怎么不说话？」我向他说：「什么？我不知道。」他说交代法轮功，我问你怎么知道我是法轮功？你是什么官？他说：早知道你是法轮功了，谈法轮功吧，坐下说。我说：谢谢。我开始讲起这个正合我意的话题，将真、善、忍，将整个法轮功传播过程政府给予法轮功的奖项，政府的万人调查，法轮功的治病好效果，神奇的

例子，宪法对信仰与结社的规定，「四·二五」朱镕基处理经过；法轮功在科学实验证实的威力。中间里他提了几个小问题也得到回答。然后到了一个地方，在经过的办公室里同样的一一讲了真相，都是在祥和的气氛中进行的。然后第二天按时的返回了家中。

感谢师父一路慈悲呵护，真的是师父照看、帮助，比弟子想的都周到，限于篇幅不能一一详述了。我此行的心得很多，最主要的一条就是，大法的修炼没有什么难的，因为我们有如此慈悲伟大的令人无限崇敬的师父，师父又是无所不能的，至高无上的，足以是我们坚信、仰仗的坚强后盾了（想不出恰当合适的词了），有了这伟大的师父，伟大的法，我们也会变的无所不能，一定的，那么我们还有什么怕邪恶的呢？对于低能的、肮脏的烂鬼邪恶、乱神，只要我们把握住心性，立足于救人，按师父的要求做，应该害怕的不是我们，而是那些低能的邪恶、是败类们。

## 五、讲真相中去掉人的观念

由于过去工作中长期形成的习惯（观念），我在做什么事之前总是先思考，直到认为达到胸有成竹了为止。修炼大法了，做什么事还是把这个「优点」保持着。到了正法时期认为在这样的环境下，到处是魔，不小心可不行，所以在做三件事时，特别是讲真相救人时思前想后的传统观念一直保持着。有的人对他面对面讲过几次了还不行，我就更下功夫，非想出个好办法来不行，我就不信救不了你。想好后怀着希望去了，一见面那人大喊大叫的更加固执了，想好的办法往往不灵。沮丧的回来了，于是再想，再不灵，不是向里找么，已经找了还不行，后来发现每次思考的都不灵，就认为是此人不可救了。可是有的人我认为不可救的，同修讲通了。再就是自己的亲属或越「上心」的人越不行，后来在学习师父讲法，发现师父的一段话，正与这个问题对号。师父说：「你修好的那面什么都知道、怎么做都行、怎么做这些事都能做好，所以你要有一个想法就可以了。知道怎么去做，你就去做，做的时候你的智慧就会不断的来，因为那个时候你修好的那面就会和你这边容贯在一起了。那是神啊，无所不能啊，当然了那小事一下子就化开了，智慧就来了，那不一样啊。不行到时候师父也会给你智慧。」（《各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉）

我理解到证实法的事，有了一个做好这个事的愿望，按大法的要求怎么做都行，自己神的一面就会发挥出无所不能的作用来，神迹就可能显现，事情就会做的很好或出奇迹。想到这里，叫人恍然大悟，原来自己做事的那种思维方法，已经是自己进入了一种人的一面抑制神的一面的循环中了。所以想的越多抑制的越重，这种人的观念自己还觉的是好。因为我们做的不是人的事情，师父讲大法弟子在行神事，当然是用神的念头了，修好的一面什么都知道当然应该是无所不能的了，事情就做得好。就拿我的老同事来说吧，想好的路子根本沾不上边。当我们从师父的法中认识上来时，把人的这些做法去掉，没有任何观念，只是基点在救人，慈悲祥和，苦口婆心，宽容大度，没有分别心去做的时候，真是水到渠成，事半功倍。我们为了不使珍贵的光盘及资料浪费（同时告诉她）我们几乎都是面对面地送到众生手中，嘱咐让亲朋好友也看见这样做的好处。

让我们按照师父的话去做，把心性提高上来吧。时间急，写的匆忙，层次也有限，请同修们指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 十年风雨修炼路

文 / 大陆大法弟子 玉石

【明慧网二零零八年十二月五日】对院里的街坊邻居，一有机会见面我就给他们讲大法的美好，讲中共的邪恶，现在她们都知道中共不好，太坏了。他们都知道法轮功是什么，有人还在大庭广众面前问我炼功有多少动作、怎么炼。她们已经选择了未来。公安局警察针对大法弟子在社区安装了三个摄像头，那也挡不住真相资料的传播。有一次警察还到院内搜查，也没有找到任何东西。因为人心正，邪的就没有市场。

我学电脑应该说是有条件，因为儿女都会电脑。可是以前他们有的时候，我因为有心障碍从没有动过它。大女儿出去证实法讲真相，被邪党非法判刑，回来后的一段时间里，大法资料的来源都是由她想办法获得的。因为派出所警察经常打电话干扰她，为发挥救度世

人更大作用她就离开了家，其他儿女陆续也成家自立了，家中就剩下我们老俩口。没有依靠了怎么办？这时就更想到学电脑的紧迫感，可是要学电脑，对我们老俩口来说，连汉字拼音和英文字母都看不懂的人确实很难……

——本文作者

首先向师尊合十谢恩！

我是一九九八年七月得法的大法弟子，至今已经十年了。十年来，在师尊安排的修炼之路和正法时期大法弟子应做好「三件事」自己所走过的路，在风风雨雨中所经历过方方面面心性关，特别是在中共邪党迫害大法和大法弟子邪恶形势下，所碰到过的方方面面心性的考验，在师尊呵护下一路平稳走到今天，正反两方面感悟甚多，早想把心里话用文字表达出来，在大法明慧网上与同修共同交流。

最近，我在明慧网上不断看到同修写了很多修炼体会和证实法的文章，都是能起到互相促进共同提高的好文章，特别是有一些文化水平不高的老年人，都能写出很好心得体会，我看了很受启发。我认识到以前不想动脑动手的想法，完全是执著于为私为我的心，没有从人中跳出来，不是修炼人的状态。自己修大法这么长时间，所经历的正、反两方面经验不少。师父给我很多东西包括神通，作为大法弟子应该是无所不能的。我这样一想的时候，我就感到师父已经给我智慧了，我一定能写出来，也一定能行，写出来向师尊交一份答卷，有不当之处，请同修慈悲指正。

## 一、在迷途中走进大法

### （一）醒悟

我出生在农村一个贫穷家庭，父亲是个石匠，依靠打石器维生，母亲给人家帮工当过奶妈、做过饭。从我小时记事起就知道母亲信神佛，要求我做个好人做个善人。后来因为父亲得重病瘫痪卧床四年，家庭生活非常困难，为减轻家里生活负担辍学，又出去帮人家放牛维持生活。虽然没上几天学，文化根底薄，年龄小阅历浅，但父母忠厚勤劳朴实处世的观念，在我幼小的心灵深处已经深深扎根。

随着岁月流逝，自己成了壮劳力，参加生产队集体劳动，走过集体农庄、初级社、人民公社、大跃进运动时期，在被中共战天斗地口

号煽动下中国人，狂热魔性大暴发，心灵都被扭曲变异，自己也由一个纯真的心灵在这个大染缸中被污染上，为私为我、求名求利的心也随着膨胀起来。

一九六零年八月，我来到北京走进了军队。在部队里由当军人到当部队职工，混了多半辈子。其间为了名利去拼搏过，奋斗过，但结果我还是我，并没有升官发财，最后还落了一身疾病，成了医疗单位的常客，医药费用每年花了不少，中西医都看过，吃药打针都不管事。为祛病健身我学练过其它气功，都没有效果，反而使我身体越来越不好，高血压、高血脂，头痛、头晕、呕吐不断。

在北京四十多年的奋斗中，到老了心灵上的空虚，使我产生无依无靠感觉，不免升起不平，怨天怨地。因为远离家乡亲友多年，不免又思乡情意倍增，发愿回老家求得养身之道，落叶归根。可是心不如意，工作单位领导不放，在京家庭顾虑重重始终未能实现愿望。一想人生无常，人总是当不了自己的家，不知道如何摆脱困境，人怎样活着，活着的意义是什么？

九八年七月，正在我胡思乱想内心复杂的时候，我接触到大法书《转法轮》。我明白了人生不幸福的根本原因是业力造成的，人吃苦遭点罪是在还业债。还了债才能有好去处，「真正的往高层次上带人」那不就是修炼吗？同时也明白了我能留在北京是为得大法的，为法而来的。

我静下心来，反思以前为了名利去争去斗、想出名发财出风头、光宗耀祖等这些观念，都是为私为我的思想，是不好的思想。单纯的追求物资生活享受，过好日子会迷失方向。追求来的东西如果生命中没有还会造业，因为不是你的，有福也享受不了还会有灾难。人只有去掉贪心和各种欲望，吃苦消业还债，不做坏事才是一个好人，干净的人，精神才能愉快身体才能健康。

## （二）学法感悟

我文化不高，只上过两年小学，过去喜欢看算命书、《三国演义》、《水浒传》、《西游记》，还有气功书，虽然字认不全，但大概意识都能理解。我按照师父的要求把原来的观念放下，看《转法轮》这本书就不同了，每一个字都显现的特别清楚，特别的大。看第

一遍感到是教人做好人的书；再看书是在讲天文地理人体科学；再看感到完全和前两次看过的不同了，因为书中讲的开天目、下法轮的事在自己身上都有感觉，感到他是一本超常的书，教人真正往高层上修炼的书，是一本天书。过去听老人讲故事时，讲到这人得了天书了，有了本事了等，可是那时就不知道什么是天书，这会我真的得了天书了，得到宝书了。

### （三）真正修炼

真正修炼首先得把自己当着炼功人，炼功人就要学法炼功，所以我就决心多学法，反复通读《转法轮》，其他的讲法我也经常学。通过学法对法理的认识也越来越多，知道「修炼」两个字的重要性，就是又修又炼。「修在先炼在后」，修，就是要修去人的各种不好的心。

我按照师父对修炼人的要求，首先得做一个好人，在工作和日常生活中，注意一言一行都符合法的要求。过去我们单位的公共卫生差，平时没有人做，我就包下来；工作中求实求质，尽职尽责，加班加点不求报酬。当我这样做的时候，我感觉到心情特别愉快，因为有了为名为利的心做什么事，不求所得，没有为我要得到什么，我如何怎样的时候，没有精神负担的时候，干什么事情都不觉的累，浑身轻松，干家务活也是一样，都非常的轻松愉快。

我按照师父要求坚持每天炼功，不管是工作繁忙还是炎热寒冷，还是风雨天气如何，还是常人社会的干扰，我都始终如一的从无间断过。经过一段修炼之后我的身体变化很大，原来的心脏病、高血压、头痛失眠等等疾病，过去吃药打针都没有治好的疾病，现在不翼而飞身健康了。大法改变了我的一切，精神面貌发生了巨大变化。

## 二、归正修炼之路

### （一）信师信法坚定信念是法宝

中共邪党「七·二零」迫害法轮功开始时，我不明为什么会这样。修大法的人都在按大法要求修炼「真善忍」做个好人，这对任何社会，任何民族任何国家都有百利而无一害，为什么中共会把好人当坏人打呢？尤其天安门自焚事件更是使我难以理解。我回老家探亲时，有人问我天安门自焚是怎么回事？我当时回答他们是学员用生命

向政府表示抗议。我返回家来学法，读到师父讲「炼功人不能杀生」，说明我们修大法的人是修善的对谁都好，与人为善怎么会有这种自杀行为呢？肯定不是大法弟子所为，它的背后有不可告人更大的阴谋。

## （二）讲清真相救度世人

### （一）救度身边的亲人

从中共邪党迫害法轮功那天起，我身边有很多人在高压下不炼了。我老伴一开始就害怕，特别是我女儿出去讲真相被恶警抓去关了一个月，老伴托人花了钱保女儿出来，一个月后女儿从看守所里放出来，又和几位同修证实法，被恶警抓去非法判刑五年。我老伴过去带修不修的，看书很少，对法理还很模糊。在这种情况下，她吓的不敢学炼了。她自己不炼还强逼我不要炼，并把书藏起不让我学。我劝她不听还要跟我闹着离婚；孩子的姥姥、大姨都出面相劝，叫我和女儿不要炼功了；小孩的两个舅也对我说，中共不是好对付的，要注意躲躲风头。

我曾经脑子里闪过一念：我还修炼不修炼？这个法到底好不好？我要再修炼下去，就面临着妻离子散，躲不过亲友们的指责。可是我又一想修炼大法后的身心受益，没有大法能有我今天这样好的身体吗？这时我回想师父所有讲过的法，大法都是教我们修心向善做好人，做一个道德高尚的人。我若依着亲友的相劝，不就是迎合中共打击好人了吗？屈服于行恶了吗？中共使人都变成鬼，能是我们善良人所为吗？我不能听亲友们的劝说，我要坚定正念修下去。

我稳下心来，一边就跟她们讲这些道理一边炼我的功。平时我做什么还照常做什么，而且做的更好。当时我的正信和修炼心态，老伴看在眼里记在心上，最后她心服了。我遇到有两件事处理结果，使她改变了她的看法。

自己心身受益，女儿修炼后的心身变化和有的同修来家讲大法的美好，大法弟子讲真相做好三件事真实的变化，抑制邪恶个人提高都很好，使老伴感到大法是真正的美好，认识到中共的真正的邪恶。因此老伴又从新开始修炼了。有时随我到外面发资料跟亲朋好友说大法的美好，整个人换了一个样。后来在她的影响下，很多亲朋好友都退

出中共邪党组织。「三退」，小孩几个姨妈、舅妈、几个外甥女、几个外甥等等，他们都在看大法书，都相信大法的美好。中共的邪恶。

## （二）向单位领导街坊邻居讲清真相

在迫害刚开始时，我们单位的上级党委书记问我「四·二五」是怎么回事？我对他说：「你看看《转法轮》就明白了。」我找一本《转法轮》给他看，他看了一个星期后又还给我了，我明白他身处领导岗位被上头控制的处境，不能把书留在身边看，可是他已经明白大法是什么。在邪恶对大法迫害最严重时期，上边要求单位领导保证没有一个法轮功学员，否则他这个领导就别当了。尽管如此，在国安的人到单位找我时，他还是给挡回去了，他从来都没有管过单位人炼不炼功的事，每次见到我时，问我身体情况好吗，我说很好。我看他带着微笑表情已经说明他对大法有了正确认识了。我们单位里很多领导人在他的影响下，也都知道大法的美好，从未有找过我麻烦事，使我修炼环境比较宽松。

对院里的街坊邻居，一有机会见面我就给他们讲大法的美好，讲中共的邪恶，现在她们都知道中共不好，太坏了。他们都知道法轮功是什么，有人还在大庭广众面前问我炼功有多少动作、怎么炼。她们已经选择了未来。

公安局警察针对大法弟子在社区安装了三个摄像头，那也挡不住真相资料的传播。有一次警察还到院内搜查，也没有找到任何东西。因为人心正，邪的就没有市场。

## （三）走出去证实法

我在「七·二零」以后一年多时间里，都是独自一人在单位一个工地上班。这个工地是个农村集镇，离我家居住地乘车需用三个小时。因为主管施工的人突然病故，施工经费问题没人能解决，所有的施工人员都撤走了，剩下一大堆破烂在那里几年没人管，没办法领导派我到这个工地看场。这个环境很好，好象专为我安排的，给我开辟了一个看书炼功的自由环境，虽然离城市住家很远，生活到挺方便，可以安心修炼。但是出现一个问题，因为信息闭塞，时间长了觉的太孤独，与大法和大法弟子的整体活动失去联系，对讲清真相救度世人的信息，大法社会上的情况如何一无所知，没有机会与同修联系。到



星期天有人来换班时，我才能回家公休一天。那也无法与同修联系上。

在这样的环境中，时间一长我的两只眼睛渐渐出了毛病，外出时两眼见风光流泪睁不开眼。那时还不懂向内找。心想：我老是在看书，在法的威力下，我应该越看书眼睛越好才对呀？怎么会这样呢？还是到医院去看看吧。在同家属陪同下就去了医院，做了检查，大夫检查后说我眼睛是倒扎眉引起的，只有动手术才能好。我当时就尊重大夫意见做了手术。虽然做了手术，可是眼睛怕光流泪还是没有彻底解决，出现时好时坏，看书还是受影响。有一天，我突然明白了正法时期大法弟子的伟大是和师父正法同在，不只是单纯的个人修炼，而是要救度众生，在救度众生中魔炼自己圆容自己的世界，我不能只在屋里看书炼功，那是个人修炼，是为我的心，我要走出来做好三件事情。看书学法、炼功、发正念只是师父安排的二件事，我还要去做讲真相证实法救人的事情。

于是我就走出去到集镇上，看到有缘人就跟人讲法轮功的美好，中共邪党如何邪恶。有一次我出去修电风扇，去一家我前几天就看好的电风扇修理部，结果走错门了，走过去了，找了半天又找一家修电扇的。巧合，这家门市的老板听过大法弟子讲过真相，我问他这位大法弟子在什么地方住？他说就在他的隔壁。当时我心里特别高兴，我说我很想见这位同修，你能把他找来吗？他说行！不一会他给找来了。我想这是师父的安排。就这样，我在看场不远的集镇上遇到一位大法弟子，他是上过天安门被抓关了一个多月放出来的。我们在修炼上有了共同语言，经常能见面交流，从此我的精神面貌和修炼状态有了较大的改变，好象一切都正常了，我的眼睛也好了。好象我的心胸也宽阔了，感觉到我是一滴水溶汇在川流不息的大河中之中，又走入证实法的汪洋大海中去了，为我下一步证实法打下良好基础。

#### （四）学电脑也是修己救人

在讲真相救人过程中，时常碰到有这样的人：你说法轮功好有什么凭据，怎能相信？这是我回老家给几位小学教师讲真相时，他们对我说的。在其它地区也碰到过不少这样类似的人。家乡亲朋好友也是这种思想，你跟他们讲法轮功如何好他们不相信。讲中共不好，如何

坏如何邪恶他们也不赞成。我想这是邪党文化洗脑宣传造成的，也有我学法不好，讲真相缺乏智慧，不理智，口才笨的原因，说话不在法上使其人不能得度。因此我思考大法书和真相资料对救人的重要性，尤其是农村偏僻地区更是需要大法书籍和资料，用书面资料会使很多人能得救。

可是想起容易做起来就难，在那邪恶铺天盖地的打压的环境里，这些资料特别是大法书更缺，要解决这个问题我必须学会电脑和复印。对我这个年龄大文化成度低的人来说，实在难上加难。靠外边复印的路已经堵死走不通了。

有一次我到市里一位同修家讲这件事。他是一九九四年得法的大法弟子，在邪党迫害过程中，他能时不时见到一些真相资料，因为他也与我一样什么都不会，依靠别的同修做真相资料发放。可是这个同修也被抓起来了，没有依靠了怎么办？就得我们自己想办法解决。我们俩个见面共同交流当前急需真相资料的情况，如何解决这个问题，经商量我们俩决定用自己钱动手买台复印机，咱们自己复印，这样不仅能解决资料供应问题，同时也减轻了其他同修的负担，还能保证其它资料点的安全。我们根据资金有限情况买了一台旧复印机，就开始运作了。随后《九评共产党》和其它真相资料都能复印。但大法的书还是不能解决。

有一次我和老伴去看望一亲戚，在向他们讲真相的过程中，谈到大法书的事情。他们在「七·二零」前看过大法书，也炼过功，

「七·二零」后就不看书也不炼功了，还好书还在。随后我连续四年回老家四次，把大法书与《九评》和其它的真相资料一块发给亲友手里，他们有很多人看了《转法轮》和《九评》后，都明白大法的美好，中共的邪恶，我的几个后辈们都在看大法书了。

随着正法形势推进，另外空间的邪恶因素越来越少，表现在人类空间的邪恶生命显的力不从心，但是它不甘心死亡，把不明真相的人死死捆绑在一齐给它陪葬。这是大法和大法弟子不允许和不愿看到的。我们大法弟子的责任就是要救度世人。叫人都能认识大法都能得救，为此大法弟子抛家舍业想尽一切办法救人。

我原来对电脑的认识是片面的，认为师父讲过电脑是外星人传过

来的，神把学电脑的人都做了记号了。所以不管大法弟子怎样利用电脑救人，电脑在我心灵中一直障碍着。后来是师父的法理解扫除了我的障碍：「这三界之内的一切都是为大法而造就的，为大法而成的，为大法而来的。没有正法这件事情就没有人类的一切。」（《二零零七年纽约法会讲法》）再看到明慧网在救度世人的作用上是无与伦比的，我这才明白学电脑的意义和重要性。

我学电脑应该说是有条件，因为儿女都会电脑。可是以前他们有的时候，我因为有心理障碍从没有动过它。大女儿出去证实法讲真相，被邪党非法判刑，回来后的一段时间里，大法资料的来源都是由她想办法获得的。因为派出所警察经常打电话干扰她，为发挥她救度世人更大作用就离开了家，其他儿女陆续也成家自立了，家中就剩下我们老俩口，都不懂电脑，依靠另一个同修传递很有限的真相资料，后来这个同修在零五年因为散发《九评》被派出所恶警绑架到洗脑班迫害五十天，出来后不敢与我联系了。没有依靠了怎么办？这时就更想到学电脑的紧迫感，可是要学电脑，对我们老俩口来说，连汉字拼音和英文字母都看不懂的人确实很难。

可是一想正法走到今天，师父期望大法弟子能更多的救度众生，我们等于与中共抢人。想到大法弟子的责任，在师父的加持下我有了信心。我找到了自己依靠心向外求的思想，是障碍自己救度众生提高自己的根本原因，大法弟子在世间所采取的一切救人的方式都是在修炼，都是在修炼自己提高自己。学电脑做资料不就是修炼提高自己吗？所以我把学电脑当成救人的武器，又是修好自己非常好的机会。

于是我开始学电脑了。经过一段时间努力，现在初步能从明慧网上下载大法资料、真相资料和小册子、真相护身符、网上排印好的真相钱币；真相短语和打印技术。这些资料用打印机打印出来自做自发自非常方便。我把这些救人的资料带在身上，外出买菜、去商店购物、走亲访友，根据不同的对象采取不同的方法不同的形式发给他们，效果很好。特别是大法真相护身符，有一些人知道真相后见到后给一个还不行，还要为他们家人多要几个才放过你。

### 三、在实修中严格要求自己

做好「三件事」，是恩师在正法时期对大法弟子的要求，也是检

验大法弟子的标准。大法弟子能否在世间复杂环境中魔炼成熟，成为真正的正法正觉。

### （一）在个人切身利益上修去对利益的执著心

在修炼过程中，首先想一想自己那些不好的心，修去它，大法弟子就是要做好「三件事」，修成无漏才能圆满随师回家。我回顾几年来的修炼过程感觉有进步。可是还有很多心很难排除，我就在一言一行上下功夫，时刻把自己当作炼功人把自己溶于大法之中。

开始我觉的争斗心、妒嫉心、欢喜心、贪心这些大的方面好象都修去了，没有了。在常人中形成不好的生活习惯不好的心都能舍去。平时碰到与自己利益有关系的事，能想到我是个炼功人，能按照师父在《转法轮》中的教诲，能正确对待矛盾，而且会处理的很好。

在修炼过程中，前几年我们单位新建起一栋塔楼，所有人员都在调整住房之内，我家原住房面积为六十二平米，按规定还需增加二十三平米。当这个利益出现在面前的时候，我想到《转法轮》中的一段法：「我们说的悟不是这个悟。正好是他说我们在个人利益上傻一些，我们讲的是这个悟。」修炼就是这颗心，想到师父讲的法，那房子的问题不正是去个人利益之心的机会吗？于是就放下了。原来住六十二平米房没动。

生活小事也一样。到市场买菜和购买其它什么东西，我把自己当作炼功人，从来不挑挑拣拣的，还注意向他们讲真相，给他们真相资料。特别师父肯定了用人民币讲真相非常好的方法后，我就在人民币上写真相短语，有时同修拿来一个印章真相短语盖上，有时我自己打印的人民币真相短语。为救人花真相纸币的时候，也跟人家闲聊，有时也用手动动商品，利用机会给他资料把真相纸币也花出去了。当我这样做的时候我感到内心很踏实。

### （二）在讲真相、劝「三退」中修自己

大法弟子做什么事都要修自己，讲真相救人才能打动人心，如果不同时修去自己不好东西，就起不到救人的效果，自己也没有提高上来。记的给一位老乡讲退党真相时，因为我的方法简单，给他一本《九评》没说几句就走了，他还不理解是怎么回事。第二次也没把他讲通，我心里不是滋味、不踏实。

要救他得有多种办法，因为他当过村党支部书记，邪党性顽固，在他看来个人利益第一，根本就不把真相资料当回事，根本就没看。后来我知道他的一个叔叔在家当过小学教师，受邪党欺骗过，现在不教书来到城里发展，我联系到地址找到他的叔叔，先跟他叔叔讲大法是什么？中共是什么？并给他一些真相资料，「九评」光盘、神韵晚会光盘、《解体党文化》书、《江泽民其人》书、救命的护身符，他看过这些资料后说：「共产党太坏了，大法太好了。」后来我给他一本复印的《转法轮》，他很高兴，当时他就退了团队。后来我对他说：「你那个侄儿思想不象你这样痛快，你得帮帮你的侄儿，给他做做工作，叫他也退出来保命，这是你做叔叔的对侄儿最大的爱护，最大的关怀。」他表示同意了。

过了半年后，我再去他家里讲真相的时候，交谈中我发现他还是不感兴趣，这时我才意识到对于受邪党文化洗脑最深、忠实邪党的人不能用简单方法奏效的，那样不能救人也达不到救人的目地。我坐下来心平气和的、理智的讲为什么要退出中共邪党，从道理上讲透。我从中共建政五十多年所干的坏事谈起：

从五十年代大跃进人民公社造假说谎，使三年全国性的大饥荒，造成全国饿死四千万人，它们说是自然灾害，其实就是造假说谎造成的，从上到下当干部的，为了当先进虚报产量，上面看粮食丰收了就把粮食全部收上去了，这事你父亲和我都亲身经历过来的人，最清楚了。中共后来发动多次运动，什么三反五反；反右；文化大革命；六四等各次政治运动中，迫害死中国人八千万，超过两次世界大战死人数的总和。更主要的是它迫害善良人有信仰的人。把中华民族五千年来的正统神传文化，当作封建迷信彻底摧毁，把中华民族赖以生存的环境和民族的根基，传统的价值观连根拔出破坏殆尽，不教人重德行善，不教人信神佛，只教人信这个党，结果人们的人伦道德没有了，人与人之间关爱宽容没有了，剩下的全是钱权交易名利金钱至上，中共为了维护它的权力，满足它的私欲，号令人民战天斗地破坏自然规律，结果使美好的自然环境恶化，土地沙漠化，空气、水质被污染，有毒食品遍布全国，全世界。水灾，旱灾，矿难，天灾人祸不断。人类各种疾病蔓延，这能是偶然的吗？中国传统文化就是尊天敬地，皇

上也不是至高无上万民独尊，他得到天坛地坛敬香礼佛。

中共建立起来的党文化与中国的传统文化是水火不相容的，它是这个世界上一切灾祸的根源，是个地地道道的大邪教。在它邪教文化洗脑过的人，根本就没有敬天敬地的概念，由于不信神，没有心法约束，做事不考虑后果，什么坏事都干。特别是中共迫害法轮功，它这是犯天大罪过，它偿还不起。因为法轮功是信仰真、善、忍的团体，是宇宙根本大法，是一切生命源泉，你反对法轮功你还有地方去吗？修炼人都在按照真、善、忍做好人。迫害好人必是恶人，所以必遭天怒人怨，人神共愤。天要灭中共谁能挡得住？二零零二年四月贵州省平塘县掌布乡发现二点七亿年巨石断面惊现「中国共产党亡」六个大字，随后当地开辟旅游景点把这几个大字印在门票上。经国内专家鉴定无人工雕凿痕迹，这是天意，天要灭中共。目前知道真相都纷纷退出中共保命，现在已退出中共党团队的已经达到四千多万人，你还等什么？

听完我这番话后，他毫不犹豫的说：「我同意，请你给我三退了吧。」通过这次讲真相，我明白做什么事情都不能简单从事，用人的话说细心加耐心，用修炼人的话说无私无我慈悲善心，为人家好的心才能救人，自己才体现出修炼人的风度来，才是个大法弟子，才能真正提高上来。

### （三）师父保护我们平安无事

记的零一年秋季邪恶在全国各地抓人时，老家外甥被县公安局恶警抓去。被抓的原因是因为我送哥嫂回家时给他一本《转法轮》书，当地公安派出所知道的信息是从北京国安那里来，国安知道我和女儿都修炼法轮功，所以国安追查到老家，致使外甥被抓。过程中姐夫和哥哥都给我们家打电话问是怎么回事。因为家乡亲戚都知道我炼功，担心怕我也出事。

那时我正念很足，没有怕心。我在头天晚做一个梦，梦见很多人在老家集镇南面一片田地乱跑，其中一个人说：老家那边出卖你了，赶快跑。有的说往这边跑，有的说往那边跑。我心不动，没有害怕的感觉，站在那里不动：突然有一个人跑到我前面，这时我手里不知怎么有象竹子一样的一个长杆伸出去，这个人低头看看对着它的竹竿

头，立即吓的就跑到一个沟塘边窜入水中去了，我手中竹竿自动伸向水中，只见水面「喇」分成两半。我第二天回到家中才知道外甥出事了，家属问我怎么办，因为我头天晚梦中情景，我知道不会有什么事，我也不会有事的。过一天老家来电说外甥在公安局被罚一千元钱，第二天就放出来了，以后一直都没事，我也一直没有事，我明白这是师父在保护我们的结果。

我记的二零零一年送哥嫂回老家途中奇事。当时他们俩一个六十五岁，一个六十七岁，都因为老年疾病在身，特别是嫂子脑溢血出院后身体虚弱走路很困难。我回去是乘坐长途汽车。一路行车顺利。在途中吃饭时，司机看着我说：「今天车开的真顺，一路没有麻烦事，以前总是警察不断拦车检查，经常罚钱。」他上下打量我一下说：

「你可能是干部，不瞒你说这个社会完了，你看这个社会简直就是黑社会，警匪一家，老百姓日子真不好过呀！」我听了后感到吃惊，但我马上又悟到我们大法弟子心正，走到哪里都有师父保护，同时我身上带有《转法轮》世人都有感觉。

哥嫂虽然年老多病，但一路顺利到家。后来我每年回去一次给他们讲清真相，现在他们都坚信大法，大法护身符一直不离身，嫂子要不是大法她早就不在人世了，所以哥嫂都很感谢大法。

#### 四、怕心会遇事不稳定

在二零零六年七月的一天，一个郊外同修缺资料，我带着真相资料乘车送给他，路途一百公里需用三个多小时才能到。来到他住地车站后，下车往同修家去时，我身后跟一个小伙子大约三十多岁，嘴叼个烟头，拿着手机。我往前走他也跟着往前走，我慢他也慢，离同修不到三十米远时，我看到他的门口停一辆警车。这时我感到不对劲就没有往前走，就在一家饭店门口停下来，那人站在我后面，离我不到四米远的地方看着我并用手机打电话，这时我已经明白这个人是坏人，我稳住心，发正念清除邪恶，看手表已十二点了，然后走进饭馆内坐下来要碗面条吃，半个小时后，我出来看这个人已经不在。觉的没事就往同修家走去，一看警车还在那停着，心想同修可能被抓消息外泄，公安警察盯上我了，我手里有同修需要的资料怎么办？不能落在恶警手里，得想办法躲开他们，我就回头绕道坐车返回来了。我悟

到我的心灵深处有怕心存在，所以就没做好这件事。当时，我应该多等会或想法与同修家属联系上，了解一下情况把资料交给他们，让他们好抓紧时间救人，这才是大法弟子的作为。由于怕心，结果事与愿违。

一个月后，我用公共电话与同修家属通了话，知道他们平安无事，之后我到他家去才知道那是一场虚惊。是警察听说这片地方有法轮功学员，他们是到这里抓人，但在同修家隔壁找人，同修在屋里一直发正念，警察没有找到他。我听了心里才踏实下来。但是我的怕心彻底的暴露出来，怕他被抓连累到自己身上，有自我保护心理，是修炼人要去的心，我没有做好。

#### （四）、在心性上下功夫不断提高自己

随着正法推进和大法弟子做好「三件事」的不断深入，自己在修炼过程中还有很多没有去掉的执著心也随着暴露出来了。开始我还没深思这个问题。常人的衣食住行和社会工作，社会关系互相交往都是正常的，我们只是表现一个修炼人的状态就行了，不必再深思自己如何了。这种认识看起来好象是对的，其实没有理解法的真正内涵。

因为历史赋予大法弟子的责任，不是只叫我们个人修成圆满，而是要在人类道德下滑到可怕的今天广度众生。在常人中修炼，是师父给我们开辟的一个修炼环境，在这个复杂的环境中修炼才能提高自己，才能广泛救度众生。因为在这个环境中修炼，修炼人的心与常人心，必然每时每刻都在冲撞着。我们的家庭父母妻子儿女的情和亲朋好友，也都时刻在牵挂着人的心，生活中的事情操之不完的心很难摆脱，这些随时在冲淡着修炼人的坚强意志，不注意随时变成常人了。我自己深有体会。例如在劝三退中，由于爱面子对人家讲中共怎么样坏，道理说了很多人家接受不了，人家就说人家的观点，这时自己的正念就淡薄了，所以劝三退的效果一直不好。走亲探友讲真相时也是这样，能讲的很多很具体，但一拉起家常又把正念冲淡了。还有在家务事上：买菜做饭清洁卫生，家中日常生活用具的修修补补，帮助街坊邻居做点什么事等等，做完了总是放不下心来老是在惦记着。使修炼人的心被冲淡。

针对这个问题我反复看《转法轮》中第九讲「清净心」。发现我



脑海里隐藏很深的执著心。干什么事都执著于效果，其实这是显示心、干什么事情执著于快，快点出成效，好让自己轻松，最终还不是为我为私安于现状不想吃苦的结果吗？不正是这个心障碍我提高阻碍我做好三件事吗？找到自己的思想原因后加强学法在心性上下功夫。当我把做事心和一切人的执著放下的时候，再做「三件事」就做的平稳，心气平和，时间安排也合理，不慌不忙乱，做起事来效果明显好转，发正念的效果也好了。过去由于做的不好，经常做恶梦，梦见我在很肮脏的地方和看到一些低灵生物；有时梦见很多军人，两派摆着阵式互相打斗，有的人被打死，有的人被打伤。这些魔的干扰形式都没有了，做什么事也都顺利了。

以上是自己在修炼过程中的一点粗浅体会，是很肤浅很肤浅的，比其他同修差距很大，离师尊的要求还相差很远。我知道我还有没修好的地方，不过我有决心学好法不断提高自己。在今后的正法修炼路上可能还有很多困难和阻力，这些阻力，作为大法弟子都能克服，因为有法有师在，有了遇到矛盾向内找的法宝，我们拿起这个法宝就能修好自己，就能把握好自己的一思一念，就能心不离法，就能成为真正的大法弟子，就能圆满随师回家。有不当之处请同修慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 内蒙古大法弟子心得交流

文 / 内蒙古大法弟子

【明慧网二零零八年十二月五日】两名内蒙古大法弟子借此《第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会征稿》良机，与同修们交流。

正法时期大法弟子的责任

大陆大法弟子 明镜

尊敬的师父好！

同修好！

看到《明慧周刊》三百四十七期的重要时事，第五届大陆大法弟

子修炼心得书面交流大会征稿启事。我就对自己说：这次交流会我必须参与，因为我修炼九年了从没有投过稿，总认为自己修的不好，没什么可写的，这是自己求安逸心的借口，这次将这个不好的执著心曝光，解体它。交流会正是法修炼中师父给予我们整体提高升华的形式。我们每个修炼者都是整体的一粒子，那么这一粒子都有责任交上这份修炼的考卷。下面我就将自己得法的点滴向师父汇报，与同修切磋。

我是一九九九年五月份得法的，得法前满身都是病，看到有修炼大法病好了的同修，才慕缘走进修炼的大门，修炼后所有的病症全部消失的速度实在令我惊叹不已！后来我慢慢体会到这是大法师父把我这个满身业力的人从地狱里捞了出来，由此我更加坚信大法师父，坚信大法。

得法两个月后邪恶就开始大规模的迫害，我和同修前往北京上访，想为师父鸣不平之冤，却被绑架到当地看守所。在看守所里我与同修都不配合邪恶，我们白天背法，那时因我得法晚，再加上自己不知道精进，能背的法也不多，但我们当时就一个想法：能背多少法就背多少法，让整个身心沐浴在法中。还有一个犯人，一直和我们这些大法弟子关在一起，我们有空就教这位大姐背诵《洪吟》，晚上我们半夜起来炼动功。那段时间恶警仍在想方设法欺骗我们：只要说不炼了，就放我们回家。我说：我们如果想不炼了，我们还去北京上访干啥？恶警吃了一鼻子灰就变本加厉，又高压将我们的亲人都叫来，想用亲情改变我们的信仰，想叫我们终生悔恨，我告诉他们：没门儿！

那时也不懂得多少常人层面的法律知识，也不知道如何讲真相，但骨子里就知道「师父好！法轮大法好！」中共邪党所说所做都是假的，我告诉亲人：「你们回去吧！师父好！法轮大法好！没有大法师父，就没有今天的我，我就跟师父走到底！」当时还不知道发正念，现在回想起来那颗坚定的心就是正念。《洪吟二》〈师徒恩〉中师父说：「弟子正念足 师有回天力」。在师父的呵护下，邪恶无条件的放我们回家。

我家开了一间小店，店面不大整天还很忙活。起初我阅读《明慧周刊》时，看到同修的交流文章说每天走出去「讲真相」、「劝三

退」。看到同修做的这么好，可我又走不出去，心里真是很着急，如此又被旧势力钻了急躁的空子，人上火了，嘴也破了，头有时还发晕。我当时只觉的这种状态有点不对头，却不知道如何向内找。有一天学法学到《洪吟二》〈无阻〉「修炼路不同 都在大法中 万事无执著 脚下路自通」后，自己猛然醒悟，才想到我如此着急不也是执著吗？自己也有修炼的路呀，无论做什么都可以讲真相救人，每天光顾小店的顾客，不也都是大法师父安排的有缘人来听真相来被救度的吗？从此我就找一切机会给来店里的人讲真相、「劝三退」，说来效果还真挺好，以至后来将真相纸币结合起来用，效果还更好。

二零零六年，我去了一趟远在千里之外的婆婆家。因为婆婆家的亲人我没有给讲过真相，此次之行的目的地就是要给这些亲人「讲一讲真相」、「劝三退」。到后与他们一讲，真是为这些可贵的亲人高兴，他们都已听到、看到了真相资料，遗憾的是还没有「三退」。我问他们为什么？他们告诉我：原来他们村就有一户人家修大法，而且那位同修也给村民讲真相、「劝三退」。婆婆家的人说：「你讲的和他们讲的都一样，我们也知道大法好，可上面三天两头的来骚扰、来抓那个学大法的去学习（洗脑班）。所以我们也没敢退，万一让他退了，他再告诉别人。这回明白了，那你就把咱家人都退了吧！还是自家人退了保险！」我说：「你们让他三退也一样保险，他也一定会给你们保密的！」就这样十几个家人都「三退」了。

从婆婆家回来后，我感悟到真象师父对弟子说过的：「你们只有救人的份儿」（《各地讲法七》〈芝加哥市法会讲法〉）。从那以后我们就遵照师嘱，无论何时何地，只要有机会就讲真相，劝世人三退，世人得救不要起欢喜心，未劝三退世人也不要气馁，只要有机会就要讲，即使未劝三退，也权当为这些可贵生命将来能够得救做铺垫，缘份一到，他们的生命焉能有不获救之理！

最近又发生了这样一件事。我给娘家姐姐打电话问候的时候，没想到的姐姐告诉我：「你姐夫的弟媳得了尿毒症，去沈阳、长春各大医院都治不了，想要做透析，却因心脏还不太好，医院都不敢给做手术。你姐夫家就他们哥俩，八十多岁的老父亲，跟姐夫的弟弟一起生活。他们家上有老下有小，孝顺的弟媳才四十多岁，要有个三长两短

岂不太可惜了吗！这家人今后的日子可怎么过呀！」我郑重的告诉姐姐：「你先别发愁！你马上就告诉弟媳诚心的默念这救命的『法轮大法好！真善忍好！』，再将我回去捎带的大法真相光盘和小册子找出来给她看看，相信马上会对她有意想不到帮助的。」

弟媳默念后不仅觉的挺好，而且还要炼功，让我在电话里马上告诉她怎么炼。我说：你们那里没有大法弟子吗？她说：只能看到真相资料，就是不知道谁发的。我说：你就诚心念这九个字，让我来想办法。但那边的同修我又不认识，我暂时又回不去，可咋办呢？我就默默请求师父帮帮弟子吧！

奇迹就在这转瞬间真的出现了，等我再打电话询问弟媳的病情如何的时候，告知当时因为弟媳感觉很难受，被立刻送到县医院，经确诊可以做透析。刚做完透析，一位护士对家人说：「这病咱们县医院医疗条件肯定治不好，要想好病，看来只有大法能救她了！你就告诉她炼法轮功吧！」家人说：「可炼法轮功的亲人远在千里之外，怎么炼呢？」这位护士又说：「看你真的很面善，看你就很有机缘，想学我来教她！」这位同修护士还说：「听了你们经历，这可能是师父安排的！」当时就把师父讲法的 MP3 给弟媳听，弟媳一听之后说：「困了，我要睡觉！」大家都很惊讶，要论平时每天晚上她都难以入睡，有时还彻夜难眠，没想到她整整睡了一宿。

听到这里，我的眼泪夺眶而出：师父太慈悲了！感谢师父！师父曾经讲过：「你有这个愿望就可以了。而真正做这件事情，是师父给做的」（《转法轮》）。

在慈悲伟大的师父呵护下，我们走过了风风雨雨的九年，想说的还很多，就不再多占用同修的时间了，让我们共同精進吧！走好走正最后的路！让师父少一分操心，多一份欣慰！让我们带着更多的众生跟师父回家！

再次谢谢师父！谢谢同修！

师父不愿落下我

内蒙古大法弟子 青镜

「师父指我回家路，一路走来好幸福。」我从一九九八年得法在浩荡师恩的呵护下，沐浴在佛光中走到今天，虽然文化水平有限，但我只想将亲身的感受到的师恩写出来与大家分享。

我从小就不喜欢与同龄孩子玩耍，我喜欢一个人静静的待着，总觉得自己在等待期盼着什么。我的人生也是很不幸的那种，婚姻失败、身体不好，每天都在痛苦中迷茫生活。一九九六年在我感到生活无望的时候，有一天忽然从遥远的空中传来「勿喜勿忧」的声音，我很纳闷，想「勿喜勿忧」，就「勿喜勿忧」吧！随着时间的流逝，渐渐的就将此事淡忘了。

从小就喜欢看民间故事的我，非常相信前生今世、因果报应诸如此类的，但对气功不相信，觉的在蒙人。后来听看师父讲法才明白，这都是假气功闹的，所以从来也没有练过任何气功。

一九九八年三月末，与同事打电话（他远在离我约有四十华里的地方看泵），听他介绍：说他炼法轮功，功法很好，请我试试。也怪，平时不相信气功的我，当时听到他的邀请就有一种马上要学功的冲动，我对他说请他回来教我。第二天他就骑自行车给我送来了一本《转法轮法解》，当天我上夜班，用了一晚上就把书看完了，觉的这也不是象人们平时所说的气功啊！我下班以前又给他打了电话，问他还有没有别的书，烦请他赶紧给我送来，他当时不相信我已经把书看完了，下午他又来了，到我家给我带来了《转法轮》，他郑重其事的告诉我：「请你抓紧看。」因当时大法书很紧张。他允诺借我一周，因为他的工作岗位不能离人，他暂时不能回来。我看完《转法轮》后，觉的法轮功不是气功，自己又说不出是怎么回事，心中还不想把书还给他。我打电话给他，但他不同意把书给我，我和他商量能不能多借给我几天？我好把书抄下来。这回他同意了，就这样我抄了一遍《转法轮》，而后太想炼法轮功了，我给他打电话说：我已经抄完，我抄写的速度着实令他吃惊，带着几分疑虑、几分敬重，他很快就来了，我请他教我炼功，他就把《大圆满法》借给我，让我照着炼，弄不清楚的就给他打电话。他告诉我家附近有炼功点，我请他帮忙带我去，他说：「你自己去找吧，肯定能找到的！」当时我的心里还有些顾虑：不认识人家，就找人家去学功，还不知道有什么仪式？

需要花费多少钱？借此，这事就搁置下来了。没有想到他又给我打电话问我：去没去？我就把想法告诉他，他说：「你就去吧！分文不收的，不管你认不认识同修，他们都会热心的帮你的！」开始我还很犹豫，和女儿念叨说：「他没有时间教我。」女儿说帮我找找看是在谁家，再陪我一同去。她出去后不久，很快就回来了。她说：走吧！离咱家很近的。她还说从路上一过就看见一家三楼墙上挂着师父的法像和法轮挂图。当时我太高兴了，赶紧催着女儿和我一同去找。果不其然，出去不久，就清清楚楚的看见了师父的法像，上楼敲开门后，同修非常热情的接待了我们。同修的盛情既消除了我后天形成人的思维定式，又开启了我万古的期盼，更体会到一种文化的回归，亲切而温馨，是师父指引我加入到大法的行列中来。这正是人神一念乾坤定，师父指引我回家。

在修炼的路上，通过学法炼功，我的身体不仅得到了净化，而且心灵得到无言以尽的升华。我的神奇的经历经常被我和同修传说。但刚开始去公园炼功，由于我在人中养成的不怕贪黑就怕起早的习惯，开始让我有些坚持不下去。但有一天早上刚炼完功，从公园里出来无意间猛一抬头，就看见半空中一尊巨佛端坐庄严。随着进一步学法，逐渐悟到这是师父让我坚持集体炼功，把炼功场上的大法身显现让我看。

修炼以前，我曾经买了一台健身器，修炼以后就把它给遗忘了。有一天，孩子把它拿出来玩。我这个人有的时候有一种与自己年龄不符的好奇心，我也想试试看胳膊还疼不疼，随随便便的摇晃了几分钟也没十分在意，没想到晚上睡觉就梦见师父叫我背法：「不按法的要求做，就不是我们法轮大法的人，你的身体还给你退回到常人的位置上去，把不好的东西归还给你，因为你要当常人。」（《转法轮》）当时我还没有开始背法，但遇到问题时，就会清楚的梦到背一段针对我这个问题的法，背完后当时就醒了，而且会清清楚楚的记住这段法。梦醒后非常内疚，怎么能让师父还为我们操心呢？默默告诫自己：以后要努力学法要做好。

一九九九年「七·二零」以后，和平的修炼环境没有了，自己又和同修接触很少，师父便点化我记住：「身在乱世中 难得独自美」

（《洪吟》〈游日月潭〉）。我领悟到师父的法旨，去作大法弟子该做的事情。

二零零零年我去北京证实法回来后，共同生活十五年的老伴（这已经是我的第二次婚姻）提出要和我离婚。因我得法修炼明白了人与人之间的因缘关系，我以一个大法弟子祥和的心态处理了这件事。以后便和女儿一起生活，有时心性守不住也会发生一些矛盾，深藏的「我」告诉：不行，再找个老伴，总比这强。这个想法实实在在是被魔钻了空子，被加强后总有念头在梦中翻出来。醒来后觉的这想法太危险了，一定要多学法，熔于大法中，才能达到师父的要求、标准，经此以后再没有这种念头出现了。

有一次我去看守所发正念，正赶上修路，我乘坐的班车只有我一个，必须从这条路上走才能达到目的地，由于挖掘机占用道路中间，班车过不去，司机准备绕路走，让我搭乘别的班车回到始发站，我当时心想：这不行，我要做的事是宇宙中最正的，因为一切都是为了大法和大法弟子开创的，我当时打出去这一念，请师父加持：让修路的挖掘机让开路，我要过去。此念一出，我乘坐的班车由于行车时间有规定，无法倒车，后来挖掘机让开路后，我顺利通过，完成此行的目的地。在班车行过的那一瞬间，我在心里默默的深谢师父！人间的语言真是无法表达师父的无微不至呵护。

还有一次，我去黑窝附近发正念，一个中学生在假山后高声背诵英语，看他非常用心的样子，我想你也总不能干扰我呀，怎么办？我发出一念：请师父加持：叫他到别处去背，念头一出，这个中学生又背了两句就走了。周围马上安静下来了，我和同修一道开始做我们的事。

象这样的例子还有很多很多，同修们也会各有体悟。我只想把师父对我的加持与呵护用人世间的文字表达出来，与各位共同分享，最后我要用《转法轮》里师父的话来和同修们共勉，一起朝着师父赋予我们回家的目标更好的实修。

合十！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 不能再耽搁

文 / 广东深圳市大法弟子 粒子

【明慧网二零零八年十二月五日】每当看到同修们写的那些纯朴、真实的心得交流文章都会被感动的流泪，也多次萌发过写一点念头，当拿起笔来又觉的自己修得不好，不配写，后认识到这种想法是错误的，只要在证实法中有一点体悟都应该与同修共享。

二零零六年，我刚认识的一位同修给了我几本真相小册子看，她知道我从没发过真相资料，说看完后发不出去就还给她。我因停修了几年，对证实法的事还不清楚，看完后不知道该怎么发出去，就准备还给她。当时母亲（同修）来我这小住，看到我这种情况很严肃的说：哪有看完还给人家的，看完都要发出去让世人知道真相。我知道这是师父在借母亲的嘴说我。

这下我可傻了眼，这怎么发呀？放到哪去呀？要知道我所在的这个城市，那个电子眼到处都是，多到你抬头就看见，大马路上、十字路口不说，就一般的路上，约二、三十米就有一个；小区的门里门外、围墙四周都有；几乎每一辆公交车上都装了三、四个电子眼；可以说凡是有人的地方就有。那巡警骑着单人摩托大街小巷乱窜，摩托车上的灯白天晚上都闪。那段时间我真的是愁白了头发，压力很大，睡觉、吃饭、做事都在想：该怎么做？

终于有一天，我拿着包好的一份小册子出去了，母亲在旁边叮嘱我不要怕，我说不怕，我是去救人做好事。结果做的很顺利。第二天下半夜我做了一个「梦」（严格的说这不是梦）：母亲炼功比我起得早，梦见她对我说：「刚才师父来了，就站在房门口微笑的看着我们。」她还走过去指着那位置给我看，母亲那说话的神态和声音太真切了，就象白天我们面对面讲话一样。醒来后把这事告诉了母亲，她悟到说：「这是师父在鼓励你，为你迈出了这一步高兴。」是呀，我们伟大慈悲的师父每时每刻都在关照着他的每一个弟子。就这样我发真相资料慢慢的熟门熟路了，都是在电子眼的眼皮底下做的，因为你摆脱不掉，除非有更好的方法，我想我们的同修在证实法中哪个不是在各种恶劣的环境中锻炼出来的，尤其是大陆大法弟子。



到奥运期间邪恶就更夸张了，路边上、每个公交车上都有巡警，还随处能看到公安、协警和保安纠察，就连公交司机都戴上了安全袖章。小区内本来保安就不少，又弄几个退休老头儿戴上袖章在小区内来回遛达，单元楼道里保安一天要上来几次，就在你门口，弄的好象空气都凝固了一样。这就是邪党平时做多了缺德事，心虚，都把老百姓当成什么了？

看到《明慧周刊》上有那么多的同修被绑架，还有很多同修行动是受到监视的，根本没办法去做。我想我也是一名大法弟子，现在不去做等什么时候做？趁邪党还在回光返照时赶快做，说不定哪天它就咽了气，那时再做也没有意义了。而且不但要做，还要做好。不管环境多么恶劣，邪恶多么嚣张，都跟我没关系，那一切都是虚的，一切都是做给常人看的，你站你的岗，我照常救度众生，比平时做的还多还爽。

在发真相资料的过程中，我是这样做的，在公交始发站提前一点上车，上车后往后走，把包好的资料放到座位上，此时注意电子眼，人在离资料较近处坐下来。师父安排的那些有缘人，有的是跑过来的，有的几乎是蹦上车来的，他们大多是年轻人。无缘的就是先上来都摸不到零钱，有时资料就在他身边也看不到。有缘人一上来就能找到位置看到资料，默默的收起来，从没见过一个不要的。我为这些有缘的世人能看到这么珍贵的真相资料而高兴。

师父在《二零零八年纽约法会上的讲话》上说：「师父肯定大法弟子所做的，你们只要出自于证实法、救度众生这个愿望，你们所做的是我都会肯定，而且我的法身也好、神也好，你只要去做，会把你这件事情引申的更伟大，更了不起，会协助你。」

我体会到，不管我们做多做少，哪怕只做一份都是在师父、正神的协助下做成的，否则邪恶的旧势力只要给你设置一点障碍都很难做成。当我们做的过程中没有人念时，神念自然会出来，也就根本不知道怕，只有在这种正念强的状态下师父、正神才能保护你。

心中万分感激师父一再延长结束时间等待着象我这样悟性差的弟子能跟上。谢谢师父！深知自己还有很多地方修的不够，不能再耽搁，需加倍精進。不当之处，请同修指正。

## 感恩

文 / 河北衡水大法弟子

【明慧网二零零八年十二月五日】我是九七年得法的大法弟子，回想这十多年的修炼历程，真是感慨万千，激动不已。喜得大法后，身体的巨变（缠绕我十三年的风湿病、偏头痛、半边身体麻木等疾病，不到一个月全部不翼而飞）、心灵的升华，无不体现了大法的超常与神奇和佛恩浩荡。师父循循善诱，深入浅出的法理，指引着我走到了今天。过程中，也曾有过迷茫，跌过跟头，但在师父慈悲的呵护下，一路走过来了。

一九九九年迫害开始后，大法弟子不畏威胁恐惧，慈悲的在世间证实法，讲真相，兑现着自己的誓约。二零零一年，记的在一次整体配合讲真相的过程中，本来已定好这次要去的区域，就在当晚慈悲的师父点化我，梦中看到我们一些同修正在一个大教室切磋着什么，忽然看到师父那高大的身影出现在教室门口，面带微笑，祥和走上讲台，在黑板上用粉笔划出许多纵横交错的横线、竖线条来，我看了半天也没有看明白是什么意思。第二天打坐时，突然心中一亮，啊，原来师父是让我们讲真相救度众生面积更广，更深入一些。我把梦中情景告诉了同修们，大家都非常激动，明白了师父慈悲救度众生的一片苦心。当晚大家齐心配合，一夜之间大街小巷贴满撒满了真相资料，大大震慑了邪恶，起到了救度众生的作用，也使邪恶收敛了对大法弟子的迫害，法发挥了大法的威力。

随着师父正法的推进，要让更多的民众更快更广的了解真相。二零零七年，我有幸参加了新唐人的技术安装项目，经同修耐心传授，从不熟练到熟练，奔走于城市和乡村之间，每当新唐人节目清晰的展现在世人面前，国外大法弟子讲真相、证实法的壮观景象展现在观众面前时，他（她）们看了，明白了，笑了，我们也欣慰的笑了。但有时中午赶不回来，而且有时很晚才回来，有些担心和不稳，担心家人询问，不理解（因家人未修炼法轮功）。有时总要编一些理由搪塞，

通过学法，觉的不对。救度众生是宇宙中最正最好的事，念随心转，境随心变。当我把这颗心放下时，一切都发生了变化，家人也不查问了。一次外出回来很晚了，一进门，丈夫就笑着说，今晚回来这么晚，一定很辛苦，很累吧？赶快进屋，我给你买了好几个菜哪！我心中一阵暖流。师父啊！谢谢您的鼓励，弟子会更好的做好三件事。

由于那段时间很忙，很少有时间再做加工活，女儿上大学，为学费的事，还在愁呢。开学后，女儿竟考了全校第一名，拿了一个特等奖，几乎一年的学费够了。（女儿已明白真相，并认同真善忍好）。听到这个消息，我的泪水再也忍不住了。师父啊，您为了救度众生，为了让弟子安心做好证实法、讲真相的事操尽了心，我无法用语言表达师父的佛恩浩荡，真正体会到「修在自己，功在师父」（《转法轮》），我自己又能做了什么呢？在师父的巧妙安排下，在同修的帮助下，很快找到了一份既能解决生活问题，又能修炼、外出讲真相的工作。

还有一件发生在儿子身上的奇迹。去年夏天，一天，儿子突然说肚子疼，憋得脸通红，浑身出汗，疼的妈呀妈呀的喊个不停，让我赶快给医院打电话，叫医生。我急忙告诉他：「赶快喊师父救你，念法轮大法好。」没等我拨通医院的电话，儿子高兴的说：「妈，不疼了。」再次体现了大法的神奇，师父的慈悲伟大与佛恩浩荡。

要说的话还很多，十年来修炼中，桩桩件件，难以诉尽佛恩，仅举几例。也唯有更加努力修好自己，做好三件事，救度更多的众生，才不负师恩来报答师父的慈悲救度。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 放下人心修自己

文 / 中国长春大法弟子 明宇

【明慧网二零零八年十二月五日】

伟大的师尊您好：

全世界同修好：

二零零八年已近年终岁尾了，离法正人间的日子越来越近了，但

是在我的正法修炼中，自己总是感觉离法的要求还是那么远。

### 梅花香自苦寒来

师父很早就讲资料点遍地开花，这个愿望我终于在今年夏天实现了。过程中也出现了很多心性波动。首先，我妻子由于年初才得法，修炼层次有限，所以看的是诸多外在的不利因素，说白了也就是人心障碍。可是她也有救人的心，也深感救人的时间紧迫。因此，师父又帮了我们一把，在她睡梦中点化她见死不救的情形。于是，决定从另一资料点搬过来一套机器。我的目的地是减轻他们那里的「工作压力」，能够更稳健的做好三件事。同时，也满足了我一颗应该去的人心，就是喜欢对机器的「研究」，喜欢现代科学造就的产物。也许就因此心未去，这套机器过了一个多月都没有给我装好。另外，做事急于求成的心也或多或少的去掉了一些。

那一天我和搞技术的同修驮着机器去我家的路上，在离家约两公里处同修骑的摩托车前胎没气了。平时看同修做资料很容易，可是到自己手里就来问题了，电脑死机让我有点着急，也考虑自己有一颗不好的心在作怪，这台电脑主机太老了，太破了，有点嫌弃它。我对电脑虽是门外汉，可是什么事都敢下手，于是打开机箱查看硬件部份，发现 CPU 风扇、散热片积满了灰尘，卸下来清理一番，显卡、内存插槽从新插一遍。后来发现 CPU 风扇坏了，导致 CPU 过热停机。在买配件的过程中，遇到一台家用电脑要卖五百元，觉的便宜就买回来了。同修又来做系统，也指出我做事急躁心。其实还有利益之心，执著自我，干什么都要满足自己的愿望。同修做完系统告诉我妻子内存太小运行的慢，再加 1G 内存就行了。那时我的状态完全浮起来了，简直是风风火火，内存插上了还是嫌慢，其实当时已是理智不清了，开机的过程怎么能与 CPU 高的相比？把内存条左右插，一时疏忽插跷脚了，一开机就把金属指烧了三颗。当时就傻眼了，二百六十多元，新买的，花的是同修的钱，那心里的滋味就甭提了。在利益之心的驱使下，居然去找人家去退或调换。现在想起来多差劲呀。好在烧的不严重还能用。

刚开始使用打印机也是一波三折。想起以前和做资料的同修交流时「指手画脚」的说一通，也无非是从交流文章中学的理论而已。真

是不在其中，难解其味呀！惭愧！如今我们这朵小梅花傲立风雪悄然开放。

### 风雨同舟话协调

要形成整体就必须协调好，做一件事所有参与的同修都能够按照法的要求，那么做事的效果一定是好的。话虽是这样说，可实际协调配合过程当中总是有一些遗憾，但从中能够向内找，也去掉了一些不好的人心。

从前，我特别羡慕夫妻、孩子都是修炼人的家庭，觉的那种修炼环境应该是相当顺畅的，什么事都容易统一意见。自从今年我妻子也走入修炼以来，让我真正体验到修炼家庭同样存在如何配合、做好三件事的问题。师父讲大法弟子是人在修，不是神在修。那么什么事出现分歧、各执己见也就不奇怪了，关键是在自己所在的位置能够找出该去的人心，不好的思想观念。在法中修这么多年了，人与人之间的对与错还有什么可争的呢？人的理占一百个、一万个，还不是争一个人的理吗？就那么愿意陷在人中不出来吗？想通了也就能放得下了。但是在做三件事中也有配合不好、协调不好的时候。由于受环境的制约每天只能晚上做二个小时的真相资料，因为我妻子的性格比较保守，总感觉自己做不好，又担心打印机出问题不会弄，不知道每次要做哪些方面的资料，在这些方面拿不准，以前毕竟没有接触过资料点，其实她在软件使用方面是有一定基础的。于是我每天晚上九、十点下班之后再做资料，时间一长我觉的这种配合问题是我没有协调好、交待好，使有技术、有时间的发挥不了作用，而我却忙得不可开交，这里也不乏旧势力、黑手的干扰、间隔。

间隔消除了，做事都心往一处使，真的很快乐。前些天有同修觉的《新的人生在兑现》这个光盘内容挺好，要求做一些，可是光盘贴上有一些缺陷。字太靠近，脸颊有一道暗影（也许是灯光造成或拍摄角度造成的吧），打印出来觉的效果不太好，影响视觉效果，为了众生的得救，于是用 PHOTOSHOP 修饰一番。我开玩笑说，咱们给宋师兄做美容了。没协调好的另一个原因就是自己对什么事都想当然，以为对方都能达到应有的标准，主动的能做好我想要做的事情，没有为对方着想，没能实际的站在对方角度想问题，结果给对方造成不必要的

心理压力。想想看一个学法不到半年的新学员能在这种环境下参与做资料吗？没有师父的加持，没有在九年来作为大法弟子家人面对魔难重重的煎熬打下坚守的修炼基础，能做到这一点吗？夫妻同修这种双重关系更容易露出各自修炼中的不足，该去的各种心，在外面其他同修面前体现不出来的或拘于面子不给你指出问题都能无所遗漏的体现出来，修去它！

在欧卫事件上，我看到中共邪党不惜血本的拉中国人及欧卫公司下水做陪葬，同时也给全世界人民一个善与恶的选择机会，也体现了旧势力的邪恶与疯狂的对全世界大法弟子的考验，作为正法时期大法弟子如何看待这件事与自己与众生的关系，特别与受中共邪党专制统治的中国人民的关系？因此将我的想法和周围的接触的同修谈了一下，提议每个大法弟子都应在实际行动中本着救人，大法弟子形成整体的原则，向欧卫公司写信，希望人人口耳相传，人人参与，尽快恢复中国大陆的信号播放。在实际行动中只有少数几人投稿，而有的人曾提议写联名信被否决后竟几个人抄一篇劝善信。看到这种情况我心里很不好受，觉的这么大的一件事，每个人就没有自己的独立思考吗？把稿件退回去后，我就想为什么出现这问题，是我有漏吗？这个提议是否存在证实自我、大家必须围我转吗？修炼的路是师父安排的，因此我也不可能把自己的认识强加与其他人，只有去协调一下，配合的如何，个人做的如何，那就是个人问题了。这一次没配合好，不等于一个人在其他方面修的不好，想到这里还有什么放不下的呢？

在与甲同修「工作事务」交接中发现乙同修的光盘贴制作的有些粗糙，VCD用的打成DVD用的，晚会一、二也不配套，盘贴一、二改来改去，影响美观，因此提出建议本来是正常的，不正常的就是提完建议后总是讲一讲自己的盘贴用什么纸，做的如何漂亮证实自我，显示心就不自主的出来了。这样一来就坏了，甲同修在我的影响下对乙同修也无形中施加了压力，说别人能做好，你怎么做不好，加上机器总是故障不断，致使两人着急上火。听完甲同修介绍完机器故障的情况，大略的买了几个常用工具到乙同修家只解决了连供管排气问题。而乙同修认为打印头经常堵（断墨）与此无关，两年来她们就是这么过来的，按照她的工作方法对我的方法不屑一顾，把我晾在一边。当

时心里有些不是滋味，可自己是修炼人是来解决问题介绍的，不能和她争。过后与甲同修在分析故障原因同时向内找，说出来曝光它解体它，在法中实实在在的修自己真的很坦然，很自在。

### 好坏来自一念中

我的工作搭档初期只是一个学徒工，对技术的掌握和提高都很慢，一道菜做过几次还记不住用料和流程，与他交待一些工作中的事，总觉的他是漫不经心，干工作脏、乱、差。基于这些原因我对他真的快达到无法忍受的地步，从心里往外看不上他。就这种状态持续半年多，在工作中几乎每天没有不出错的，让你满意的地方基本没有，有时表现很不听话，这时我就想是不是我这个当徒弟的也没有听师父的话呀？三件事做的怎样，工作用心了吗？为什么容不下别人的错误缺点，整天想改变别人却不想彻底改变自己，这是修吗？神对人能这样吗？从中我要求的是什麼？就这样想了很多，很长时间，一定要放弃对他固有的偏见，观念。终于有一天我觉的他很可怜，虽明白真相做了三退，生逢在大法洪传的时代，他却被邪党又腐蚀的得不了法，二十多岁就拖着病弱的身体，吃着最低廉的药品维持着身体不至于趴下，没有向前迈一步来得这个法。如果心里没有大法，那人的观念真是无法转变，剜心透骨的难受也还是去除人的观念表现。现在看他工作也顺了，也很少出错了。

还有一件事让我深切的体会到，师父讲的好坏出自一念之差，那真是求啥来啥呀，事情是这样的：有一天店里来了一桌顾客拿来一包虾耙子，要求加工一下。由于中午比较忙，我顺手就把虾耙子倒进沸水里，看到虾耙子扭动的身体，想象到它们的痛苦。如果让我偿还它们的痛苦，这么多？我得被烫啥样？然后又想起师父在《圆容》中讲生命在法中自然消亡，不同环境也存在不同杀生的问题。下午两点多钟我用高压锅做牛腩制成品，在厨房外面听到高压锅的放气阀开始减压放气，于是进厨房走到煤气灶前来减少火力，就在伸手的一瞬间，「砰」的一声高压锅盖崩开了，人本能的向后跃出两米远，心里一点也没害怕，菜汤溅到右胳膊上，皮肤略显微红。现在想来由于自己一念之差，又让师父为我承担了多少痛苦呀，为这件事又多操多少心啊。

师父给我留下一部份人的因素是能保证我在世间修炼救人证实法用的，不能因此而放纵人心。遇事用法，用正念抵制它，在修好自己的同时很好的去做好三件事。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 走正路 证实法

文 / 山东大法弟子

【明慧网二零零八年十二月六日】

### 一、破除旧势力安排，结束流离失所被迫害的状态，回归家乡，堂堂正正证实法

二零零四年，由于自己一段时间里忙于工作，学法炼功没跟上，被邪恶钻空子，企图迫害我，我被迫流离失所到异地。在那里通过参与当地证实法和同修交流配合，自己在法理上不断有新的体会，深挖自己被迫害的根源，找出执著，天天在学法背法、发正念中解体、清除那些变异的观念和邪恶因素，感觉自己提高很快。在异地梦中时常碰到家乡的亲朋、同事、乡邻等，梦中他们看到我都很亲切，很挂念我的样子。醒来后心里总不是滋味，知道自己没做好，没有走正师父给安排的修炼路，可家乡的有缘人还在期盼我回去救度。

与同修切磋此事，他们都鼓励我从新正念归正自己的路。起初我仍有些犹豫，一想到回去可能面对的困难，打心里发怵，不愿回去。后来师父多次点化我，一次梦中，冬天里冰天雪地，在一个极陡的坡路上，一辆公交车满载着行人正在往坡上拱，我就在旁边站着看，很惊奇，心想，这能上去吗？坡又陡又滑的，还载着一车人，怎么可能啊？眼看着那辆车极其艰难的在往上缓缓驶进，有两次，车滑下来了，但没有放弃，还往上爬，第三次象被人用力推着一样奇迹般的拱上来了，在梦里我哭了。我悟到，师父希望弟子回去，因为那里还有那么多与自己有缘的众生，自己的使命没有完成，尽管回去的路可能是艰难的，但重任在肩，要回去，必须回去！有师在有法在，只要自己横下一条心，放下执著，放下自我，真正体现出大法弟子慈悲救度众生的真实意义，一定能冲破旧势力的一切因素，走正师父安排的证



实法修炼之路。

做出选择后，慈悲的恩师又点化弟子，一次发正念打莲花掌时，眼前清晰的呈现两层莲花灯：下面一层由七、八盏小灯组成莲花状，上面单独一盏大灯，所有的灯由一根电线串起来，一通电，上面的灯先亮，接着瞬间下面的灯都亮了。这一下我心里更亮堂了，悟到家乡的同修需要交流，法理上有待整体提高。临近回去的一段时间里，我白天晚上的学法、发正念，与同修切磋，异地的同修们给了我很大帮助，并针对此事持续帮我发正念。过程中针对自己的情况我进一步悟到，虽然大法弟子在哪里都能救人、证实法，比方说我现在待的地方，天天也有很多事要做，但从我来的第一天起就发现，这里的同修整体上一直比较稳，各就各位，各司其职，做资料的、协调的都圆容的比较好，我在这里只起个帮手作用，这段时间对我而言，更形象点说是位过客，暂时来这里是为充电、取经，而且也常常觉的自己「身在曹营心在汉」。每当参与他们的整体活动，如开法会，整体协调制作并散发当地真相资料大面积揭露邪恶，去单位、派出所要人时，我心里都常常惦记着：家乡的同修啊，我们是否也在齐头并进赶上正法进程呢？他们好的做法和经验，我都默默记下，资料的模版、样本我都留心储存，其实从一开始我就在为回乡做准备了。

临走那一天，我去同修家辞行，一进门就看到墙上的一幅画「猛虎归山」，鼻子一酸又流下眼泪，我知道是慈悲恩师在鼓励。师父啊，弟子太不争气了，您得替弟子多操多少心啊，弟子没做好才导致这一难，要归正，从新走回您安排的路，您要再为弟子承受多少，付出多少啊，为弟子善解渊怨，平衡那一切，还要一点点的启悟，一步步呵护，不断的鼓励……这次弟子一定做好，自己在心里更加坚定一念：就走师父安排的路！

回乡的过程和师父的梦中点化惊人的相似，前两次都因种种原因迫使我又回来时，当时觉的是真难，如履薄冰，但没有想过放弃。反思其中原因，根子还在怕上，怕自己再遭邪恶迫害，怕自己冲不过去这一关，正信不足。关键时刻同修又无私的帮助自己，几天里我俩一起通读《转法轮》、经文和其他讲法，每天只休息很短的时间，除了学法炼功，就是交流，法又清除自身许多败物，自己感觉心里越来越

稳，最后出门要走时与同修发正念，眼前看到一片平地上整齐的排列着四门炮，我立掌时，四柱烟齐窜天顶，轰隆隆的炮声震耳欲聋，现实空间这边则是不远处传来噼里啪啦的鞭炮声，声音一直持续到送我走出门。同修由衷的说，师父对弟子真是用心良苦啊！

## 二、圆容家庭和工作，走出自己证实法的路

（一）回到家乡，又经历了一些小波折，我终于稳当的住进家中。家里也有修炼人，但这几年来都不同程度的遭受迫害，阴影还在，我的回来也给他们造成一定压力，想起师父的经文「力挽崩裂前怎容烂鬼祸」（《洪吟二》〈金刚志〉），悟到这样的局面必须得扭转，大法弟子不是来承受迫害的，我们是助师正法的大法徒，正法时期的大法弟子，宇宙中最荣耀的生命，怎能让这些邪灵烂鬼，这些粪一样的败物无度的浸染呢？「对宇宙真理坚不可摧的正念是构成善良的大法弟子坚如磐石的金刚之体，令一切邪恶胆寒，放射出的真理之光令一切生命不正的思想因素解体。有多强的正念，有多大的威力。」（《精進要旨二》〈也三言两语〉）任何时候，任何环境下，法都是弟子走正路，破除迷障的根本。所以，刚回到家时我没有急于做什么，而是稳下心来学法、背法，圆容家庭。自迫害以来，家人聚少离多，几年未曾团圆的一起过年过节，历经的魔难，岁月的痕迹，都在夫妻间，与孩子和亲人间留下了有形无形的隔阂，这些都不是一下子能解决的，是需要在今后的修炼路中不断弥补、纠正的。

首先面对的是工作问题，当初我被迫流离失所后，工作就被单位中断了，回来后我针对此事发正念，心里不执著于结果但正念很足，不允许对大法弟子的任何形式的迫害，包括经济，大法弟子都是有福份的，归还本该属于我的一切，这也是给那些曾参与迫害我的生命一个弥补的机会，归正一切不正的！每个整点都发正念并请师父加持，正念中同时启迪与这件事有关联的生命的善念，善待大法弟子也是善待他们自己。当时就认为这是正法的需要，大法弟子证实法救度众生的需要，因为基点站在了法上，所以，在师父的慈悲加持下，回到家二十天之后，当地「六一零」和单位负责人就找到我，在我强大的正念和祥和的场中，我一直占据主动，工作如愿以偿的解决了，其它的一概未提，他们只是说，回来就好，回来就好。

稳定的家庭和工作是大法弟子开创证实法修炼环境，走稳、走好修炼路的基石，这是我以前所忽视的。通过这些教训才进一步领会一点在常人社会中修炼的博大内涵。「我们还看到这样一种情况：当一个人降生的时候，在一个特定空间当中都有他一生存在的形式，也就是说，他生命到了哪一部份，该干什么，那里边都有。谁安排他的一生啊？很显然，就是更高级的生命做的这件事情。比如说，我们在常人社会中，他出生后，这个家里有他，学校有他，或长大了单位里有他，通过他的工作和社会上取得了方方面面的联系，也就是说整个社会的布局都是这样布置好了的。」（《转法轮》）个人理解，常人的路由神来安排，修炼人的路由师父安排，我们今天的正法修炼虽然不承认旧势力的安排，但它们的确起到了前所未有的破坏作用，大法弟子被迫流离失所、被劳教、判刑，甚至迫害至失去生命都是它们罪恶的表现，而师父给弟子安排的路永远是光明的，在难中消业、修心去执，善解恩怨，提高心性，升华层次，处处体现的是「佛光普照，礼义圆明」（《转法轮》）。在关、难中，如果我们能及时放下人心，而不是长期执著不放，旧势力则不起作用，我们就能顺着师父的安排走正路。我们在常人中所立身的家庭、工作环境都蕴藏着修炼、救人、证实法的天机，按照师父安排的路走，大法弟子圆容好这些，既能给未来留下做人的典范，又在利用其平稳的、自然的证实法。

从新有了稳定的环境，我安心的做我们该做的。从同修那儿得知，前段时间当地有几位同修在传递资料时遭迫害，某片一位重要的协调人被劳教，导致片与片之间同修的猜忌、间隔，一段时间里都各自为政，大大削减了整体的力量。想起师父点化我莲花灯，就去找同修交流，同修有信任的，也有不信任的，开始也遭过冷眼和闭门羹，心性也真正得到魔炼。后来总结经验：遇到事情有难度，一时难于突破则不急于事情本身，就静下心来再学法、发正念，修自己的心，到时就会发现是哪儿出问题了，一般往往是自己心性哪里不到位而造成事情的不圆满。就这样，不管别人怎么看，怎么说，自己只是不断调整心态，见缝插针的找同修交流切磋，渐渐的几个片又都间接或直接的联系起来。

有几片地区的同修原本就做的比较稳、比较扎实，只是出事后多

少起了保护自我的心，通过其他同修去交流沟通，大家都挺高兴，表示整体做事时别落下他们。另两片的同修，个别人之间内部矛盾较大，还有修口做的不好，造成隔阂深，交流后在法理上意识到要对同修发出善念，不要给同修加不好的物质，另外也意识到了不修口给自己和他人造成的不必要的损失。在同修的共同努力下，我们地区整体协调在当地大面积做了几次贴、发真相资料，揭露邪恶的事，每次都很安全收到了较好的效果。现在我们就很少这样大面积做了，除非当地出现迫害案例时，大家协商在几天内统一做完真相揭露迫害，一般情况下都是各片有针对性的深入生活区、附近农村或更远的地方去做，因为这几年当地的真相资料无论是城市还是农村都已铺过几遍了，没见过真相的世人可以说不多，当前大家的重点是面对面讲真相劝三退。我们在这方面交流的也不少，当地有些同修特别是老年同修几年如一日的坚持到周边农村，集市和大街上讲真相，相比之下，自己在这上做的很不够，虽然上班但富余时间还是有的，关键是用心上没有同修们那么持之以恒，机缘一瞬间，深感自己真得快马加鞭赶上来。

## （二）家庭资料点和小资料点遍地开花

在外流离失所时就参与做真相资料，所以回来后不久我就顺理成章的办起家庭资料点，开始供应的同修较多，而用的机器比较老式，速度慢，每周的资料周刊、周报、小册子等做完还要送到几处，不定期的还要和同修碰碰头交流一下。工作不忙时还能应付得来，工作忙起来就顾不上家里的做饭、清洁卫生了，有时熬几宿赶资料，学法就保证不了，这一环节保证不了可就最容易出问题。有段时间自己出了很强的干事心，结果电脑有病毒，机器出毛病，马上意识到问题的严重，赶紧停掉手中的一切活，先借用另一片同修那边的部份资料，自己用几天的时间埋头学法把状态调整过来。

这次给我的教训很深，亲身体会到带着任何一颗人心去做大法中神圣的事都是危险的。但这次教训也让我萌发了一个念头：带动有条件的同修也参与做资料，设备和技术我帮助解决，这样一方面可以改变他们等靠的观念，同时在参与的过程中能促动彼此更精進；另一方面自开始面对面讲真相以来，本地坚持走出来讲的同修不多，资料做

的倒不少，虽然跟同修一见面就交流此事但收效不大，所以自己也想转变一下能够多抽出些时间出去劝退。我体悟到当你的一念真的是出自于为法、为众生、为整体时，事情很快会自然而成，而且往往如你所愿。在选择参与同修的人选时，头脑里闪现两位同修，他们的家庭条件都允许，当时就抱着先得为同修负责的心态去交流，因他们都不知道我做资料，所以我以第三者的角度跟他们一个个的协商，因从未做过，他们心中没底，开始都未表态。我也没着急，知道这不是急出来的，心想可能时机不成熟吧。结果没过多长时间，我再去其中一同修家时家里居然多了电脑和打印机，同修说别人也跟她交流，她意识到了这也是证实法的好机会，而另外一位同修后来也提出可以承担一部份，真是从心里为他们高兴，同时感谢慈悲的师父。

（三）想想回到家的这几年，头两年虽然各种形式，大大小小的关、难多些，但觉的心跟法贴得很近，正法进程也跟得很紧。每当发生跟大法弟子修炼切身相关的重大问题时思维能够很快到位，马上悟到该怎么做了，但今年表现的不好。自己也意识到放松了许多，最明显的就是在对待奥运上，开始很长时间都没把它放在心上，但临近开幕的几天里受到网上预言影响居然相信奥运开不了，邪党会受到重创的，思想上有一定波动，发正念时，看到我骑的自行车后轮链条掉下来，梦里有几次在往楼下走，我知道自己真是松懈了，怎么回事呢？找到原因就从根子上解体它。

刚回来时意识中有这是师父从新给自己争取的机会，必须加倍珍惜，有弥补的心，所以动力大，想快点赶上，赶了两年就觉的差不多了，可以歇息了，开始放松了。原来自己意识中还深埋着如此隐蔽的私心，修炼的根本基点还是站在为私上，尽管在做事的过程中心态看似纯正却原来骨子里还藏着这样肮脏不堪的心。现在明白了为什么近一段时间意识到自己松懈了，想还象以前一样通过几天的静心学法调整过来，但收效甚微，究其原因没有找到这颗心。感谢恩师，就在我第二遍整理该稿时，也就是打字打到这里才好象一下开窍。一直以来还觉的自己有些关之所以过得快，就是因为基点摆得正，但看似正念的底下却紧裹着一私——为我而修。

总算实质性的触及到这个东西，从大的层面来说修掉它就没有什

么可以间隔自己生命的本质和法的了，欣喜从心底油然而生，感觉现在再说「救度众生」如清泉汨汨流出。想起大法弟子的歌，「为你而来」，就打这行字的时候我又流泪了。亘古的誓约，久远的记忆，辗转轮回走到今天，为了自己的众生，我曾经不惜生命的付出，而今天在无名的迷中，我还有什么放不下的呢？师父为我们大法弟子几乎耗尽了一切，我的众生，放下我的执著就可以救了你，我还有什么做不到的呢？！

我要无愧师父对我的救度，也要无愧众生对我的期盼，只有扎扎实实的精進更精進！再次感谢师父的洪恩浩荡！

谢谢同修！合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 在农村面对面讲真相

文 / 辽宁大法弟子 小芹

【明慧网二零零八年十二月六日】

师父您好！全世界大法弟子你们好！

我是一名农村大法弟子，我们村共有十名大法弟子，下面我把我们讲真相救众生的一些体会向师父和同修们汇报：

### 一、卖对联、讲真相、劝三退

记的那是二零零五年年底，离过年还有一个多月的时间，那时我正在家背法，市里的一位同修来到我家，给我带来一纸箱对联说让我出去卖对联讲真相。我说我正在背法，其实是心里还有一些为难，同修说面对面讲真相必须得突破，大法弟子都得出去讲。经过和同修切磋，我同意出去救度众生。同修走后，丈夫（大法弟子）就对我大发脾气，说你挨家挨户送对联多丢人，我说你那是人心，救度众生，我一定要去。师父看我有这样的决心，就在帮我。晚上丈夫因为生气没有去学法点学法，在家先睡觉了，做了一个梦，梦见师父笑呵呵的向他走来，对他说：是我让弟子把对联送你家来的。当时他就醒了，他想是师父让做的就一定是真的。就这样我们和其他同修一商量，就开始卖对联、讲真相、劝三退。

第一次我和同修两个人出去，其他人在家帮我们发正念，去了离家很近的一个村子。我俩挨家挨户的走，走了一天只劝退了九个人，对联一幅没卖出去。在回家的半路上开始拉肚子，我和同修说，这是邪恶在干扰，我们不能上它的当，全盘否定它，救度众生我们一定要做。

第二天，我和一个小同修出去，其他人在家发正念，走的时候天气很好，可是没走到那个村子就刮起了大北风，特别冷。我俩一进村，挨家挨户走，一边讲真相，一边卖对联，走了有十多家也没劝退一个人，这时同修有些心烦，说你看走这些家也没劝退一个，我就对他说：「别灰心，在心里发正念，解体干扰我们救人的一切邪恶因素，清除众生头脑中对大法不好的思想，师父说了注重过程，不注重结果。我们就是退一个也没白来。」我俩一边走，一边发正念，正念一出，天气也变好了，对联也有人买了，退出邪党的人数也在增加。就这样走了一天，劝退了十九人，对联卖了二十多元钱。当天晚上睡觉做了一个梦，梦见有四棵大枣树上结的都是大红枣，我知道这是师父在鼓励我。

走了两次我们也有了一些经验。下回在走之前我们都要发正念，解体一切干扰我们救人的邪恶因素，清除众生头脑中对大法不好的思想，护法神提前为我们清场。每天轮流出去两个同修，其他人在家发正念。就这样我们打开了救度众生的场，有二名老年同修七十多岁，无论冰天雪地和我们一样走。因为有了正念，和师父的加持，我们一次比一次救的人多，三十多人、四十多人、五六十人，有一次退了九十三人，在一个月里，我们走了二十多个村子，劝退上千人。

## 二、去人心

当然在做的过程中会出现人心，周边的村子都走了，还有靠近的两个村子没有走，是因为有爱面子的心、怕心存在。到了腊月二十四这天，我和其他同修在一起切磋，有的同修说这个村子坏人多，有的说以前我们晚上送资料有人用大棒子撵我们。我冷静的对他们说：

「虽然这样，这两个村子的人也一定要救，咱们要用正念，佛法神通，大法弟子无所不能，有师在，有法在我们一定能行。」

腊月二十五这天，我们先集体发了正念，由我和同修带着对联出

去了，一路上我背着师父在《美西国际法会讲法》最后一段，师父说：「不管我讲多少，修炼的这条路得你们自己走，怎么样把这条路走好，走到最后，那才是最了不起的，因为在你走这条路的过程中会有困难，会有各种各样的考验，会有你意想不到的魔难，会有你意想不到的各种各样的执著与情的干扰」。我发出强大的正念，让干扰我们救人的一切邪恶立即解体消失遁形。到了村子我们又挨家挨户的走，这天非常顺利，劝退了九十三人，对联卖了七十多元。

到了腊月二十七这天，我们到了最后一个村子，也是卖对联的最后一天，为什么放到最后，因为这个村子是离我娘家很近的一个村子，那里有我的亲友、表哥、表姐、同学，那里有百分之八十的人都认识我。因为我当时人心太重，有爱面子的心，怕人家笑我卖对联。经过和同修切磋我说：「为了去这些心，这个村我一定去。」腊月二十七这天早上吃完饭，我们发完正念就出发了，进村后，同修发正念，我来讲，由于都是熟人，都接受的很好。有一对新结婚的小两口，给他们一讲，他俩就都三退了，还送我们喜糖吃。走了一天五十多人退出邪党，对联卖了七十多元钱。回来的路上想起自己那些人心，真是好笑。

回到家我们总结了一下，在一个多月里，我们劝退人数在一千人左右，卖对联挣了二百多元钱，全都捐给了资料点。就这样我们结束了卖对联的历程。

当天晚上我们到一起学法切磋，丈夫说市里同修给咱写的新年对联拿来了，咱都粘大法弟子写的对联，每家一幅，分完不多不少正好七幅。各自把对联打开一看，都说太神了，每个人得到的对联都是自己一个多月来的修炼过程。两个七十多岁的老年同修就象是自己得到的对联中说的傲雪中的梅花。我的对联是这样写的：「万家欢腾迎佳节 普天同乐度新春」。当时我激动的眼泪掉了下来，那是高兴的泪水，在我看来，是我世界的众生万家欢腾、普天同乐，因为我们卖对联家户户的走，所以才会体验到这种感受，别人是感受不到的。这是师父对我们整体的一个评价和鼓励。

卖对联的这段日子，是我们整体大法弟子修炼升华提高最快、最值得珍惜的一段日子。在这过程中，我们修去很多人心：爱面子的



心、欢喜心、怕心等。讲真相的过程也是修炼的过程。

年后我们又批来了一些袜子，因为对联只能年前卖，袜子什么时候都可以卖，我们近处走完了，我们往远走，扩大范围。到现在三年多了，不管走多远，我们都步行，晚上送资料来回五十里路我们也是步行。

不多写了，希望有条件的同修，尤其是农村的同修在农忙过后你们也可试一试，有二百元钱的本钱就够了，象云游一样，救度众生，苦中有甜。

一点体会，不当之处请同修指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 全面否定旧势力的安排

文 / 河南大法弟子

【明慧网二零零八年十二月六日】

尊敬的师父好！

全世界大法弟子好！

我是一个得法近十三年的老弟子，在师父的慈悲呵护下，平稳的走到了今天。十几年来，为正法、为众生呕心沥血的师父把满身业力的我引领上了回归大道，使我成了明法理、知精進的大法徒。对师父的感激之情无以言表。我深知，只有听师父的话、按师父的要求做才是我唯一的选择。在个人修炼和正法修炼期间我努力同化大法，做好师父交给的三件事。但在精進实修方面做的不好，留下了很多修炼中的遗憾。下面谈一下我的修炼经历和体会。

### 一、進京证实大法

九九年「七•二零」之后，我们这一片没有看到明慧的东西，我带着不平衡的心仍坚持在家看书、炼功。二零零零年二月才知道有進京证实法的事，在三月份北京「两会」开幕前，我和另两名同修联名给国务院写了上访信，证实大法。暑假刚开始的七月十八日，我和一同修就踏上了進京证实大法之路。那时不知害怕，买票时看到火车站广场上那么多警车，不以为然，认为与我们没关系，买好票后我还不

无自豪的对同修说：「没想到我还能坦然赴法难。」心里有一种悲壮的感觉。我带着身份证和极简单得用品于十八日晚达北京西客站，并在车站附近的一防空洞改造的旅馆住下，里边空气极差，我竟睡的很好。早饭时我对同修说：「早晨吃饱，中午还不知道在哪儿吃呢！」那时想法很简单，只想为大法说句公道话，别的没想。饭后就去了天安门广场，那天正是俄罗斯的某某访华，天安门戒严。我们俩在天安门转了一圈就坐车去了国务院信访办，一位好心的北京人指给了我们信访办的位置，可始终没看见信访办的招牌，信访办门口大路上有很多警车，信访办门口坐着很多各地抓截上访人员的公安便衣。我俩径直往里走，被第一关的人拦下，问干什么，说炼法轮功的不让进，要看身份证，我拿出身份证给他们看，他们看到身份证上的地址，就喊我们所在城市的警察，可巧他们不在，怎么喊也没人应，就放我们进了第二关，同样说了很多话也不让进，最后一位自称是国际警察的人说：「让她们进去吧，今天某某来，免得去天安门广场。」我们俩进了信访办的办公处，看到了很多骨瘦如柴的老访民，可谓惨不忍睹。

有一位不知什么身份的人与我们攀谈，问我们干什么，同修给他讲真相，我去排队领上访表，我刚到窗口，窗门就关了，说是下班了，没领到表挺懊丧的。现在知道，是师父在保护我们啊！邪党从来都不讲理，如果填了表，岂不留下迫害的借口？中午下班，人们都离开了，我们想进来一次不容易，还没达到目的地，就决定不离开这里，下午继续上访，可是信访办清场把我们撵出门外，我们就到附近饭馆吃了点饭，赶在警察和便衣上班之前，又来到信访办门口等待。他们上班后，把门的警察说什么也不让我们再进信访办的门。自称是山东、河南、新乡、辽宁的警察都认识我们，一见面就说：你们这两个「法轮」怎么又来了？还说：「这是共产党的天下，什么是理？什么是法？江泽民的话就是法，胳膊扭不过大腿，功好就回家偷着炼，别来了。」我们经过反复交涉就是不让进，最后决定回去。就对这些警察说：「法轮功是好的，炼法轮功的都是好人，迫害他们是有罪的，你们一定要善待他们啊！」有人答应：知道了。他们连推带拉把我们送出了第一道关口。坐在小板凳上的警察都看着我们，我带着争斗心

说：「法轮功学员手无寸铁，你们这么如临大敌，让外国人看见丢不丢人？」其中一警察低着头回我一句：「你就不是中国人？」我们在马路上犹豫着不知该怎么办，好作决定的我首先发言：「走人！干么非得被带走？」在师父的慈悲呵护下，我们于二十日早晨五点到家。

回家后，有同修说我们有福、好运气。其实全是师父的保护和精心安排。我们心性达到了法在不同层次对我们的要求，大法的超常就体现在我们身上。八月九日《理性》新经文发表后，我们更明白这一次我们是做对了。

第二次是二零零零年十二月三十日，我们一行三人再次进京，很巧，同座的三人也是进京上访的同修，也是师父的精心安排，后来他们都成了各学法小组的联系人。在天安门广场西北角的地下道，我与另一位同修被警察盘查，他首先问我：「是炼法轮功的吗？」我笑笑看着他说：「拒绝回答！」他又问我：「有身份证吗？」我回答：

「逛个广场还要身份证吗？」他不让我走，很快就有两个环卫工人装束的人围上我。我大声说：「站远点儿，我不会跑！」他们真的吓的退后了几步。那个警察又盘查另一位同修，她很智慧。警察检查了我们的手提包，没发现什么，就让那位同修走了，又转向我说：「大妈，你很有风度呀……。」那时我们已经知道了不被邪恶带走的理。但只是在天安门广场转了一圈就回家了，大家都为没达到预期的目的地而闷闷不乐。

## 二、全面否定旧势力的安排，走师父安排的修炼道路

### 一．信师信法，坚修大法到底

自接触大法开始，我就决定：这就是我要找的，要跟师父修到底。九九年「七·二零」以后，特别是「天安门自焚伪案」后，因受邪党谎言毒害，加上对恶党的惧怕，来自家庭、社会的压力向我铺天盖地的袭来。丈夫虽不厉言阻止，但脸色难看，或整天不理我或避而不见，并把我告到娘家。读大学的儿子也打电话来，哭求我放弃修炼，我不为所动，反而告诉他不要签名反对法轮功。婆家最权威的大姑姐也专程来劝说、阻止。我当时边做饭边对她讲真相（她也看过大法书）。并严肃的对她说：「什么都可以舍弃，唯独法轮功不能舍弃。」也许是这坚定的一念，使她再没有说什么。

来自娘家的压力也很大，二零零一年四月回家，正在浇菜的大弟弟不理我，我给他说话也不理我，还怒气冲冲的吼道：「你是信法轮功，还是信科学？」我带着强烈的人心说：「法轮功我修定了，他是更高的科学，你懂啥？」他听后象疯了一样，用手中的铁锹往我身上泼泥水，并要用铁锹拍死我。弟媳忙抱住他，让我快走。他还扬言要告我到单位。又一次回家，他骂我炼法轮功使他蒙羞，并一指头捣在我额头上，使颅骨下陷形成的坑至今没长平。我当时已五十多岁，在娘家及村里一向是受人尊重的，坚定修炼的心虽然没动，但那种羞辱，使我委屈的泪流满面。当时没认识到是邪恶在操控着他，只知道是邪党的谎言毒害了他，我没有恨他，不能用人心将他推到大法的对立面，使他坠入万劫不复的境地。有机会我就尽量心平气和的给他讲真相（其实他也是看过大法书的），特别是二零零三年他到我所居住的城市打工，恰遇萨斯，我经常带物品和真相资料去看他，明真相后他向我道歉，并将资料传给其他打工者，现在也退出了邪党的团、队组织。

儿子也早已不反对我了，后来我问他是否签名反对大法，他说：「家里还有一个人在那打坐，我怎么能签？！」我为他高兴，真是「一人炼功，全家受益」。在这么邪恶的谎言欺骗下，他还能守住这份良知，没有随波逐流的对大法犯罪。后来他去了国外，我去看他时，他主动把「明慧」调到桌面上，让不会上网的我很容易看到明慧网，并往国内发电子邮件讲真相，说是替我做的，其实是给他自己做呀！

丈夫也时有好的表现，有时能把看过的资料、光盘发出去，两次将二千元钱拿出给资料点救人；在路过邪恶黑窝时，主动将车停下让我发正念，总的来说，他是明白了真相，做了「三退」，我在家做三件事不受干扰，四个整点发正念时，他能主动去干家务。但他时不时的「帮我提高心性」，使我一次次的陷入情关。

## 二．按师父的要求做才是大法弟子在修炼自己

丈夫在一年内三次住院，我对他关爱有加，而他的行为却出人预料的令人吃惊。对我做好三件事造成了很大的干扰，怨恨心、委屈心、妒嫉心、不平衡的心折磨着我。我冷静的思考，无条件的向内

找，明确意识到是邪恶的干扰，是冲着我对丈夫执著不放的情来的。丈夫身患多种疾病，我时时对他放心不下，怕他得这个病、那个病，怕起博器出问题，怕脑梗发生没人知道……我忘了人各有命的理，操的全是人心，不象修炼人的样子，邪恶就钻了这个孔子，利用并操控丈夫，没完没了的对我进行干扰和迫害。目地是将我拉下去，进而达到破坏大法、将丈夫推入罪恶的深渊、毁掉的目地。我跪请师父加持，全盘否定旧势力的安排，正念清除干扰迫害我的一切邪恶生命和因素。我知道常人的家庭对修炼人来说只是为了符合常人状态的修炼环境，小住几日就走了。难道丈夫对我好了，我连天上的家都不要了吗？常人中的美好生活不是我追求的，那些委屈、怨恨、妒嫉、不平衡的心不是我，是业力和观念，我不要。跳出人来认识，关就好过的多。但去人心很难，不刺激到人的心灵不算数。过一段时间又搞出点什么来，又把我绕进去了。如此三番，苦不堪言。我反复向内找：法理都明白了，为什么还这样拖泥带水的过不去呢？《精進要旨》〈道法〉中的一段话打入我的大脑：「当魔难来时，真能达到坦然不动或能把心放到符合不同层次对你的不同要求，就足已过关了。」明白了：是心性不到位。一遇到魔难，就被人情、人心带动了，就用人理去思考、去行事，没按法的要求去做，那只能和人的水平一样，怎能过关？魔难也就没完没了。

师父在《清醒》中告诫我们：「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。」「按照师父的要求做才是大法弟子在证实法、在修炼自己，才是真正的大法弟子。」

修炼是严肃的，全盘否定旧势力的安排不是嘴上说说，心里念念就奏效的，是要认认真真的按师父的要求做，剜心透骨的去执著，在精進实修中抑制自己的不好，修去自己的不好，用法归正自己的一思一念才能实现的。

明白了一层法理，心里轻松了很多，每次魔难都成了我铲除邪恶、升华心性的好机会。

### 三、正念正行，清除社区诬蔑大法的展板和黑板报的经过

我们社区大，人口多，内有中、小学，幼儿园。零六年春，我发现社区人口最集中的地方有一块诬蔑大法的展板，我的第一念是：不能让这些黑色的物质毒害世人，我是大法弟子，我有责任清除它。大法弟子应为宇宙中正的因素负责。当即通知了两位住在附近的同修发正念，第二天我又去展板处发正念，并观察了周围的情况，准备晚上清除它。由于展板前面是马路、广场，灯火通明就照在展板上，背后是厕所，不时有人出入，不远处是职工活动室、食堂、商店、理发店。直到夜里十一点还有人去厕所，而且还有一个花工在浇水，我急得团团转，劝退一同事退团后就回家了。十一点五十分，家人都睡熟了，我向窗外一看，路灯关了一半，不怎么亮了，路上人很少了，我迅速冲下楼去，直奔展板，立即掀开那展板框的后盖，去撕那张邪恶的东西，本以为是一张纸，谁知是一张合成革材料的油画，粘在一张泡沫板上。我哗啦一下将其从展板中拉下，又急忙将这个东西拉到厕所里，我想把它撕烂带走，但不行。我用脚踩住泡沫板将其与之分开，声控灯在响声中一会儿暗，一会儿亮。我将撕下的东西和一半泡沫装进一个带来的袋子里，另一半却无法带走，而且上边留下我很多鞋印。这时正好看到水池上有一个拖把，这一定是师父事先为我准备好的（这简陋的厕所里很少出现这东西）。我立即用它把鞋印擦干净，放好拖布，拿着东西离去。我想将这些东西扔进附近的垃圾桶里，看后决定拿回家处理。路上仅碰到一个不认识的人，午夜巡逻的保安也躲开了我。回家一看，二十四点十分，前后二十分钟时间，在师父的呵护下，邪恶的展板被清除了。我知道是师父在做这件事，师父安排了一切，只是通过我的手把它拿掉了。

七月学校放假，社区活动大院办了一块毒害青少年的黑板报，别的同修看到后告诉了我，并说不好清除。我到那一看，是不太好清除，黑板太高，一般人站着擦不到，且黑板报的对面就是值班室和医疗室，再不远就是职工活动室、办公室……，白天人不断，晚上没人，但大门也关了，进不了院。这个黑板上写的东西，因为上面有防护，下雨打不湿，淋不掉。我随口说：「等下雨时穿着雨衣来擦。」没过两天，果真下起了大雨，我想是正神要帮我清除邪恶呀！我急忙穿上雨衣，拿了块抹布，就向社区活动大院冲去，雷在鸣，电在闪，

大雨如注，社区大路已成了河。路边有人避雨，社区办公室亮着灯，有人在说话，院内无人，值班室是否有人我没注意，就用抹布沾着地上的水擦起来，大概擦了三分之二，我后悔没带个更好的东西来，但整体已经破坏掉了，它失去了害人的作用。

正法时期的大法徒，是众生得救的唯一希望，无论我们身在何处，都是那一方众生的护法神、保护神。我们社区大法弟子不算少，接连出现两次毒害众生的事，一定有我们没做好的地方，首先找我自己，除发资料外，很少采用其它形式向这部份人讲真相，讲善恶必报的理。后来有同修做的很好，直接找有关人员讲真相，自那以后，类似事情没再出现。

#### 四、修好自己，才能更好的救度众生

有这么两件小事给我很大启示。

第一件：我婆婆有四个儿女，丈夫是唯一的男孩，从小到现在，备受家人宠爱。在这个大家中，他说的再错，做的再错，都是对的，都得维护。我们俩发生矛盾，我永远都是错的（现在想起来，这给我修炼提供了多好的环境啊）。

一九九六年六月，我俩骑自行车郊游，一辆摩托车从我俩中间穿过，他遭遇车祸，险些丧命，而我却安然无恙。他的家人把对他的心疼转化为对我的仇恨，说：「你要不跟他一块出去咋有这事？星期天不在家休息，跑什么跑？」又因途中给我弟弟买了点东西，就又说：「这不是天灾，是人祸。」总之我成了造成我丈夫车祸的罪魁祸首。在医院里就跟我大闹。他们的无理连医院的医、护、病人都感到气愤，我有一个同学气不过，提出要给我出气。那时我得法半年，当时含泪而忍，回家放声大哭，但一直忍着不跟她们吵，仍对他们以礼相待。我的行动在丈夫住院的三个月里，赢得了医、护、病人的好评。连因打架受伤赖在医院不走的「混混」都说我了不起。我一下发现：退一步海阔天空，一时的忍让我什么也没失去，而是得到了许多。写到这里，对师父讲的「真正的提高是放弃，而不是得到」（《各地讲法二》〈二零零二年美国费城法会讲法〉）有了更深的认识。

二零零二年九月，八十四岁的婆婆骨折，她住在另一城市（和大姑姐住在一个城市），我们接信后连夜赶去。她已住院，有外孙陪

护，我去后让他们都回去，我一人陪护。她已伤多日，不算太重，但十天排不出大便，给她造成很大痛苦，当晚我就给她用药处理，稍有缓解，第二天还不行，我只好给她掏，最终解决了问题。婆婆很感动，当时就把金戒指摘下来给我（因当时我们的关系还并不和谐）。婆婆出院后又多日睡不着觉，说老看见床前走小人，她心里害怕。

「十一」放假，我又去了。小姑子一看见我竟客气许多的对婆婆说：「救你的人来了！」我问明白情况后说：「你信我说的吧，诚心念『法轮大法好』就没事了。」婆婆不识字，只会念「法轮功好」，我说也行，只要信我师父，诚心念就行。晚上我和她睡一张床，她念着「法轮功好」酣然入睡。第二天病好了，也能吃饭了，外孙女来看她，她拉着外孙女说：「信你妗的吧！跟她学法轮功吧，法轮功是好的。」我也由此而感动，我只是做了我应该做的事，就这么轻易的缓解了我与婆婆的关系，使婆婆信了大法，从中受益。在以后的日子里婆婆总是把我带去的真相资料认真收藏，让别人看。现在这几家亲戚中大部份人做了「三退」。

另一件事也很平常：去冬今春天冷，我家有暖气，八十七岁的父亲住进了我家。父亲身体不好，行动不便，加上其它原因，一天数次大小便不能控制，给我带来很大的麻烦。父亲心里难过、不安。我理解他，不怨他，耐心照顾他，这事传到了我一位同学那里。过年后她打电话给我说：「你在行大孝啊！你是一个真正的好人，是我学习的榜样！」给她讲「三退」，她爽快的说：「同意退，不用讲什么，冲你说的我就退！」她是信其它宗教的，曾受邪党谎言毒害，对大法有不好的认识，多少次给她讲真相都不欢而散。

这两件都是我应该做的小事，却轻易的改变了一个生命对大法的看法，并使她们最终认同大法，得到救度。诚然这是师父和大法的威力，但也说明大法弟子修好自己对救度众生有多重要。我们是大法粒子，每个人的一言一行都直接影响着大法的声誉，常人也许不会去看大法如何，而是看大法弟子做的如何，所以每个大法弟子都是一块流动的大法真相展板啊！我们必须得做好！

就写这些吧，我知道我有很多地方还做的不好，认识上也不一定对，我会更加努力，精進，实修。



谢谢师父！合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 在工地讲真相的体会

文 / 河北保定地区涞水县大法弟子 常精進（化名）

【明慧网二零零八年十二月六日】

尊敬的师父，

各位同修：

下面是我向师父汇报与同修交流的心得体会。

### 一、开创学法炼功的环境

在邪恶迫害大法的九年中我每年都外出打工，当过民工，去过不少工地结识了不少不同地区的人。打工的居住条件一般都不好，可是一个炼功人是不能离开学法的，开创一个新的炼功环境就显的很重要，我每次出去打工都带上书与 MP3，在师父的呵护下每次都有一个正常的学法炼功环境，包括在北京打工。记的有一次十几个民工住在一间宿舍里，我就拿出 MP3 叫他们每个人都听一听师父的讲法，有的一听就是几个小时，在工地有一个做饭的，关节炎折磨的她痛苦不堪，每天都要服下很多药，我把《转法轮》书借给她看，一个星期她看完一遍《转法轮》后关节炎不治自愈，也有的民工每天跟我一起炼功，得到一个健康的身体，见证了大法的神奇。

### 二、修正自己救度众生

平时用大法衡量，查找自己的不足，规范自己的言行，保持一颗慈悲的心祥和的心态。由于我的任劳任怨的善行，得到了民工与老板们的好评，他们公认我是工地上唯一的大好人。听到后我告诉他们：我是炼法轮功的，是我师父叫我无论在任何环境都要做一个好人，我也借此机会给他们讲大法真相，自焚伪案，大法的神奇，他们都愿意听愿意接受。有一次在另一工地，老板当着所有民工对我恶语重伤，我守住心性没和他计较，干活中任劳任怨处处替他人着想，最后老板说道：是他误解了我，自那以后他对我炼功表示十分支持，也不反对我给民工们讲大法真相，有时还催我炼功呢。

一次修公路，民工很多。我就抓住这个机会讲真相，我从我自己所遭受的迫害讲起，我九九年「七·二零」后两次被抓，曾被拘留所、看守所非法关押过，在全县所谓的「公审」大会上被挂牌游街示众，被毒打、勒索钱财，县长拍桌子骂我是「顽固份子」，并将我五花大绑，用三角带及电线拧成的鞭子打，对这些他们都感到真实可信，也对我增添了几分敬意。

到开工资的时候，老板对我说：这次承包的活，没挣到钱，所以加班费就不给了，我没有争辩什么，从兜里掏出几个真相护身符给他们，告诉他们记住护身符上所写的内容，会有福报的。

### 三、劝三退肩负使命

零四年《九评共产党》一书发表后，我深感责任重大，大陆众多世人被中共邪灵所附着体，发毒誓把可贵的生命交给它，看到这些我就和老伴先从家里人做起，亲朋好友左邻右舍，一次没劝退就再去劝，老伴发正念我讲真相，效果一直很好，无论到哪里就把三退劝到哪里，不错过一个有缘人。

去年春季到外地打工，我和十几个民工在一起工作，他们有河南、内蒙、北京、广西的，还没来得及给他们办退党呢，我就与他们被分成两个工地，相距百十里地。后来我也因家里有事而赶紧回了家，回家后我想：能认识他们是师父安排叫我救他们，可我没救他们怎么办？就在这时突然老板给我打电话，要我无论如何赶到还没讲真相的工地抢活儿，接到这个电话，我非常感谢师父安排的这个机会。第二天我赶到工地老板执意要我与他住在一起，我想：那就从你开始吧，于是我给老板讲大法真相，刚开始他什么都不信，而且还想入党呢。我就从多个方面讲如：大法的美好、自焚伪案、与邪党为伍的可怕后果，最后他清醒了，明白了，还声明退了团，并问了一些不明白的事，又一个生命得救了。次日在工地我又帮其他民工做了三退，就在我要走时，最后一个没办三退的民工也急匆匆的赶了回来，办了三退声明，我激动的眼泪在眼眶里打转，我替得救的世人感谢我们伟大的师父，我也感谢师父赐给我修炼的机缘！

在师父的呵护下，凭着对师父对大法的坚信，我走过了风风雨雨的九年，自身得到了锤炼，境界在升华，但是和大法的要求、同修们

相比我还有一定的差距，在今后的修炼中，我会更加努力修正自己，做好三件事，兑现史前的誓约。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 在证实法救度众生中升华

文 / 黑龙江大法弟子 慧明心（化名）

【明慧网二零零八年十二月六日】我是九六年有幸得法的，说起来也算老弟子了。回顾十二年来走过的修炼与证实法的道路，心里有无法言表的激动和感慨。一个生命能有幸得大法，又有师尊亲自带着修炼，不断提高升华，同师尊一起回家，这是多么的荣幸啊！

### 初得大法

得法一年，我就在一国有企业失业了。自己开了一个服装店，这也为我弘法向世人传播大法的美好开创了良好的环境。只要是进这店的人，一有机会我就会告诉他们法轮功是什么功法，全国有很多很多的人都在修炼这部法；在国外也有许多国家的人也都学炼法轮功，法轮功的师父不只是在国内传法度人，还去了很多国家传法。并且结合自己修炼后的身体变化讲修炼法轮功对祛病健身有奇效。我曾经有过胆囊炎、风湿、骨质增生、胃病、妇科病、浑身没劲等多种疾病，修炼后这些疾病不翼而飞，身体一身轻，精神状态好，浑身有使不完的劲。知道我原来身体状况的人都非常羡慕我的身体变化。

那时候有很多顾客很愿意听我讲，感到非常惊喜，纷纷表示想要学炼法轮功，个别有接触过大法弟子的人说：「炼法轮功的和炼别的功的人不一样，他们不自私，遇事不争不斗不生气，人都非常好。」如有确实要学的，我就请了《转法轮》送给他们。

自「七·二零」邪恶对法轮功铺天盖地的谎言欺骗、造谣污蔑开始，迷惑了世人和众生，使不明真相的世人轻信中共造谣媒体一言堂的邪恶宣传。我所遇到的世人中就有对法轮功疑惑不解的，有不相信的，也有反对的。我就一一的向他们讲解电视说的不是真的，学法轮功的人根本不是他们说的那样，修炼人是按真善忍标准做人的，都不杀生怎么能杀人呢？你们看我象电视里说的那样吗？如果学法轮功的

都象电视里说的那样，你们还敢和我在一起吗？这些人都听明白了。也因为我是修大法的，在日常生活中、在亲朋好友、邻里及生意等方方面面事事处处严格要求自己，也赢得了周围人的好评和赞许。其实我心里知道这不只是对我个人的好感，是世人对大法的认可，对邪党迫害大法的蔑视。从中我也深刻的体会到作为我们大法弟子在常人中表现的应该更好，更应该象个大法弟子的样不能混同于常人。

记的在二零零零年春天的一天，同学聚会，有同学「好言相劝」说：「现在这社会就这样，胳膊拧不过大腿，现在还是××党的天下，千万别自讨苦吃……」。我听了非常镇定，善意而坚定的对他说：「人各有志，无论形式怎么变化与我都没有关系，今生今世我选择的路不可能改变。感谢你的好意。」从那以后只要有机会与这位同学见面时，他就会说：「真佩服你们学法轮功的。」因为当时我们这地方有很多同修被绑架进看守所，还有的被劳教，没被绑架的同修也由单位、街道或包街民警昼夜包夹看管。

我们地区「四·二五」以前公安局对法轮功摸底，一天晚上包街民警去我所在的炼功点摸底，发给我们一张表，让我们每人分别签名，当时我就想，炼法轮功就是修炼自己，与公安局有什么关系，在公安局留名能有什么好事？不能签。我和孩子就没签。当时单位、街道、邻居有很多人也都知道我们全家是炼法轮功的，尤其刚得法的几年我们都比较精进。由于当时生出这一想法「不能签」，这也算当时的正念吧，也给以后讲真相证实法、做真相资料开创了自己的修炼环境。

### 在讲真相证实法中提高自己

迫害开始并不是很清醒的证实法，心里有一种感觉，这么好的功法，他们为什么要说成那么不好呢？非常气愤，有一种据理力争的劲头。因此当接触到常人有不理解法轮功并说风凉话的人，表现的就不太理智，有时争的面红耳赤。特别有人说对师父不敬的话时就象在我心上捅了一刀，真的很难受，都想和他们干。

「作为一个炼功人，就得做到打不还手，骂不还口，用高标准要求自己。」（《转法轮》）跟常人一样的争斗，我不就是个常人吗？用高标准要求自己了吗？即使是维护法也不能用人的争斗来取胜呀。

我是个修炼人不是一般的人，不得用超常的理来要求自己吗？通过不断学法心性提高了，心态也平稳了，讲真相语气也祥和了。并且找机会把曾经与人家争论过的人、没讲明白的都再给他们细细的讲清楚，排除了对大法的抵触，为以后劝三退打下良好的基础。

由于在师尊的慈悲呵护下我没被邪恶干扰迫害，修炼环境相对也比较宽松。我就告诫自己多讲真相，多救人，一定不能辜负师尊的苦度。所以无论走到那里，凡是碰到的有缘人有机会或找机会给他们讲真相劝三退，就是不能三退的也把大法的美好讲给他们，一般都能接受。

给小学生讲真相的时候，一般都是启发他们，首先问他们：你说「真」好，还是「假」好？小孩会说「真」好；然后再问「善」好还是「恶」好，回答说「善」好；「忍」好还是「斗」好，会说「忍」好。之后把「真、善、忍」连起来让孩子说一遍，小孩很快能接受。再给孩子讲××党就是搞假恶斗，孩子会说不好，这时给孩子讲为什么退出少先队，自然就同意退了。

在不同环境遇到的人我都视为有缘人，即使没有机会讲，我都会发正念清除干扰世人得救的邪恶因素和邪恶生命。记的一次在车站等车时，母婴候车室只有一对年轻人带着一个小孩和一对老年夫妇。我想在繁华大城市的车站里。只有这几个人和我单独在一起，都是来听真相的想要得救的，我一定要救他们。我就开始和他们搭话，当我提到法轮功，他们都知道，那对年轻人家是长春的，对法轮功的事知道的很多，但受邪党毒害很深，说了一些不好的话。我看到他们的心结就是邪党文化思想的灌输造成对大法的偏激认识，我边讲边发正念，最后什么都不说了，由于时间关系，虽然没三退，但对大法的认识改变了；那位老太太非常接受，告诉她在心里默念「法轮大法好，真善忍好」会有福报，她很相信；那位老头有些疑惑，我就给他讲了法轮大法在全世界的洪传情况以及电视的造假宣传。根据他的年龄又讲「文化大革命」邪党如何整人的事，他也明白法轮功是怎么回事，也表示赞同法轮大法。

### 在做大法真相资料中升华自己

「七·二零」以后，我们这一地区的资料很缺，别说是真相资

料，就是师父的新经文到我们手里都是半年了才能看到。

二零零一年我就有了电脑，心想我要在电脑上看到师父的新经文、看到大法的形式，还能把师父的新经文传给同修多好啊，其实当时我对电脑一窍不通，也不知道做大法真相资料的事，只知道在互联网上就能看到。于是我就去学了一个星期的电脑知识。可是还是不能上网看到啊，心里只有一个念头用电脑一定能看到。可是我想办法看到了怎么传给同修呢？电脑本身也不会出纸啊？后来听说用打印机能打出来，我就去买了一个打印机。

我想了很多办法，把大法资料上的网址记下来，找常人帮我上网，找同修家有上大学的孩子来帮我上网，但都无法解决上网的问题。心里说上不去也得学法修炼，不能放松。那时候同修之间接触很少。二零零三年春天的一天，一同修到我店里，我就说了我的想法，她很快和外地同修联系，给我捎来上网工具，我也不会用，也不知道怎么下载打印。后来联系外地的同修来教我，可等同修走了我又不会了。没有办法了，急的坐在电脑前哭。我知道外地同修来一趟很不容易，为了躲开监视，都是晚上找一个会骑摩托的同修驮着来，第二天天亮之前赶回去上班。有一次两个同修晚上骑摩托来时连人带车一起摔到沟里，到我家时两人浑身是土，脸都没有干净的地方，我看到他们的样子，泪水不知不觉流了下来。

通过学电脑上网，从而使我深刻体会到学法修炼提高心性的重要。为什么我认为是电脑出问题了，同修一来就好使呢。与同修交流后认识提高了。应该多学法提高心性，发正念清除干扰。我就对电脑说：「你也是被选择来证实大法救度众生的生命，你配合我助师正法救度众生完成咱们共同使命好吗？」这时电脑的屏幕就往中间来回闪动，我又问：「你一定能做到吗？」屏幕又闪几下。我当时激动的无以言表，流下了激动的泪水，我知道这是师父在鼓励我，心里默默的对师父说：弟子一定做好。

我认识到我修的这部法可不是把自己修好就完事了，是有更大的责任和任务等着我们去完成。紧接着本地一协调人听说我家有电脑能上网，就找到我（以前从没接触过），在我没有任何思想准备的情况下让我做大法真相资料，负责本地同修需要。我毫不犹豫的承担了

来。就当时我具备的电脑与打印技术，供应本地的需要压力也是很大的，可是我心里说一定能做出来。那时我都是晚上做，白天没有时间，几乎十二点之前没睡过觉。当我面对电脑打印机时，心很平静没有杂念，一心要把我要做的事做好。当遇到不会的时候就上明慧网上查找解决的办法，查不到的时候，就开始没有目标的试一试，不知不觉中就做出来了，遇到的很多技术问题都是这样解决的，做完了都不知道怎么做出来的，这些年来我所掌握的做资料技术有许多是这样得到的。真是「弟子正念足 师有回天力」（《洪吟二》〈师徒恩〉）。我们是走在神的路上的人，只要站在证实法救度众生的基点上，师父什么都能帮助弟子做。自二零零三年至今，一直都是平稳安全及时的将同修所需要救度众生的各种资料顺利的做好送出去，需要什么做什么。心性也从中得到了很大提高。

在十几年的磕磕碰碰修炼中，有过心性提高后神奇体现的喜悦和激动，也有过不去关的痛苦。

那是二零零五年冬天星期五的晚上，我和丈夫回到家发现卫生间浴缸的水龙头开着，浴缸的水不太满，地上只有少量水。我们从早到晚一直没回家，中午、晚上给水都是三个小时，并且压力很大，水龙头开着，整个室内地板全部泡了不说，就连楼下邻居也得受灾。当时也没多想，就开始做周刊打印真相资料。后来丈夫发现装浴缸的底下有一槽水，浴缸又没漏水怎么流到底下呢？这时才恍然大悟，师父慈悲，看弟子白天忙，晚上回来还得学法做资料，都是师父在为弟子着想，我们再一次感受到师尊的洪大慈悲，真是无法言表对师尊的感激。

我所走的每一步都是师尊在前面领着，同修在后面推着修炼过来的，每当我忙的焦头烂额学法修炼有些懈怠的时候，就想到师父的鼓励，同修们救度众生需要的资料。师父说：「大法弟子是各地区、各民族众生得救的唯一的希望。」（《谢谢众生的问候》）有多少人在等着得救啊？我做的事是多么重要啊！问问自己把救度众生放在首位了吗？对照法找找心性上漏洞提高上来，什么事情都理顺了，心也轻松了。

我把我的生活环境、生意环境都视为修炼心性的熔炉。当遇到心

性考验时，有马上能意识到的，也有意识不到的，过后都找自己，为什么没用修炼人的标准看问题？是什么原因导致当魔难来时认识不到呢？究其根源都是人念取代神念所致。所以在平时生活和工作中无论遇到好事坏事我都这样对比一下，我是走在神的路上的人，宇宙中的大觉者、神、佛他们会怎么做我就得怎么做，这样就非常清楚自己应该怎么做。在做生意的几年中，经常有利益的考验，比如发货发多了，少则几十元，多则上千元。我就把差额的这部份货款补上。

通过这次写交流稿，自己找到了很多人心。前四次网上交流都没参与，认为这是修的好的、有写作能力的同修投稿，大家看了能拿出手，自己修的很平淡，又有很多人心没去，也不会写，怎么向师父汇报。我现在已经找到这是求名的心和好面子的心在做怪。否定人的观念，大法弟子无所不能，能当师尊正法时期的大法弟子是宇宙中最荣耀的，为什么不把自己置身其中反而认为是其他同修的事呢？！正法修炼还能有几次大陆大法弟子网上交流大会的机会？这不也是去人心的好机会吗？想到这我就写了这篇交流稿。

尽管做师尊的弟子，距大法的要求还不够标准，但我有坚定的信心和决心，在所剩不多的时间里做好三件事，在证实法救度众生中修好自己。师尊说：「未来宇宙不能因为大家在正法中有漏而出现一点点偏差，所以大家自身在证实法中走好所有的每一步都是很重要的。看似平凡。不要给你们证实法中走过的路、树立你威德的这段时期留下任何污点和遗憾，那是永远不可能抹掉的。」（《各地讲法三》

〈大纽约地区法会讲法〉）所以不能再带着人心拖泥带水的修炼了，要用法的标准严格要求自己，完成肩负的重大使命，兑现自己的史前大愿。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 点滴绘成证法路

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十二月六日】开始写心得体会的时候觉的好象没什么可写的，就搁下笔好几天，师父说过：「无论做什么事情，



大法弟子都得把证实法放在第一位。」（《二零零三年亚特兰大法会讲法》）给自己走过的一段路做总结，也是证实法的一部份。因为写修炼大法的心得体会和写常人文章是不同的，它往往和个人的学识没有很大的关系，而是与大法弟子是否做好三件事紧密相关。所以我怎么会觉的没什么写的呢？难道这十几年来走过的路是空白的吗？如果真是这样，那我不配是大法弟子。这样一想，很多印象深刻的事就象电影一样，一幕一幕的显现在脑海中，点点滴滴绘成自己证实大法的路，尽管不是很完美，那也是自己点染的。

### 一、学法促精進

我们一家三口都是「七·二零」以前得法的。孩子在上幼儿园的年龄时真切的看到挂在墙上的法轮图形飞速的旋转。先生在炼功时能感受到法轮的旋转、加持。我在炼功时也進入过师父说的「再炼下去发现脑袋也没有了，只有自己的思维，一点意念知道自己在这里炼功。」（《转法轮》）的状态，真是太玄妙了。在这种直接的感受下，知道自己走上了回归的天梯，开启了神奇的力量之门，所以我们主动学法炼功，那种幸福感难以言表，也是精進的源泉。现在回过头来看，那时的学法有很多成份是感性的，并没有真正的上升到理性上，所以到「七·二零」的时候就表现出了自己心性所在位置，看到了与精進的大法弟子的差距。

从「七·二零」以后到二零零三年这一段时间，是我最不精進的阶段，期间虽然能及时看到师父的最新讲法，也发真相资料，但是因为没有集体学法的环境，完成任务似的看书，所以几年来都感觉不到层次的提高，似乎总是在一条长长的小道上徘徊，……梦中总有一个声音告诉我：「你没炼功。」我们知道这种状态再这样下去，一定会毁了。

如何对自己的修炼负责，如何真正走好走正自己的路，在正法的最后时刻，我们一定要有个清醒透彻的认识。师父说：「个人在修炼中你们不断的坚持学法是非常主要的。你们学不好法，在做大法的事情时，有很多事情也难以摆正、难以做好。如果你们学法学的好，很多事情做起来就会容易一些，同时，不容易出问题。所以说，再忙也要学法。」（《北美巡回讲法》），所以我们决定三人自己成立学法

小组。

刚开始集体学法时，最大的干扰来自困魔，每个人都困的不行，但是我们都坚持把定下的数量读完，大概是过了两个月的时间才调整过来。一直到今天我们都坚持集体学法，此外，我们还背法、抄法，孩子学习忙就每天晚上听讲法，这时的学法，我们已经意识到了除了要保证数量，还要把学法和修心很紧密的联系在一起，这样才能使我们在处理很多事情上都会自觉用法去衡量怎么做，用心去想如何对法负责、对众生负责，对自己的修炼负责，一步步走好走正回归的路。

### 去色心

我的色心一直比较重，很喜欢看言情小说，在清理邪灵书籍时，言情小说一直舍不得扔掉，很长的一段时间以来，我经常做色梦，醒来后也没有反省自己。有一天晚上，我睡到近两点钟的时候，有一个声音突然在耳边响起：「去色心！去色心！」我一下清醒起来，看来，我的色心非去不可了。话是这么说，但是因为不是自己真正的从内心认识到色心是修炼路上的死关，觉的自己还年轻，就这样没了色心，好象还挺遗憾的，所以不能严格要求自己。有时上网时会去点击不干净的图片看。经常梦到自己在厕所里团团转，脏的直恶心。

真正认识到必须去色心是今年初，我们单位每年要求体检（其实是查计划生育），每次我的妇检结果都不太好，几年来我一直不断的告诉自己：这是假相，正念否定它。但是我学了《北美巡回讲法》）「也就是说你们人的身体，随着你们不断的修炼就会不断的改善，变的越来越好，同时向神的身体转化。如果你们修的不好，大家也看到了，表面身体的变化相对来讲也小。」后，我就不是这样看这一问题了，因为我还有色心，所以它就有了存在的理由，它的存在也干扰了我信师信法的正念，也就是说色心已经成为我修炼路上影响提高的一个大障碍。当我起了色心时，我就坐起来，睁开眼，加强自己的主意识，不停的默念正法口诀。刚开始的时候发正念的时间比较长才能灭掉，现在偶尔还会冒出一些不正的想法，但是意识到了马上归正自己，很快就能灭掉它了。

师父说：「全宇宙的神都在瞪着眼看着，无量无计的神都在看着这小小的地球，注视着每一个生命的一思一念。他们的眼都不舍的眨

一下，不愿错过一瞬间，人的一念都不想放过。」（《二零零三年亚特兰大法会讲法》）想一想，在无量无计的神的关注下，我还敢有这些肮脏的念头吗？想一想，大法弟子放下神的光环下走，千万年的等待，历尽万般苦，在这最后的时刻却败在色魔手下，多可悲。

### 信师信法

最近同修的心得体会中很多都谈到信师信法的问题，我也想当然的认为我是绝对信师信法的，但是，当我这一段时间把师父的各地讲法看完一遍后，回顾我的修炼过程，发现过程中我都一直存在着对师对法半信半疑，至少是打折扣的信，举些例子：

当我读到《我的一点感想》时，我静下心来拷问自己的心灵：如果事情发生了，我那时能舍弃自己的生命站出来为师父辩护吗？我不敢回答。那一刻我知道我不是真正的弟子，不是真的信师信法。我羞愧的无地自容，是啊，当大法蒙冤的时候，我又在哪里呢？

记的邪恶刚开始迫害大法时，有一天早上四点多钟，有一同修打电话告诉我，说有大法弟子去了省政府上访。我听后也决定去。我推醒孩子问：「有坏人要破坏大法，你要不要去护法？」她一骨碌爬起来说：「去。」于是我们坐上最早的一班公交车，到省政府时已有不少大法弟子在那里静静的站着，等待接待。孩子倒没怕心，就坐在铺在地上的报纸上一直背《无存》、《威德》几首诗。面对成排的警车，一批批武警跑步到现场，广播厉声的喊话，警车流动的录像，我们并不觉的害怕，只觉的自己并没有做错什么，政府一定是弄错了。到了十点来钟，全副武装的武警对我们采取了分割包围，当我和孩子被十几个武警铁墙似的围住并不断的缩小包围圈的时候，我的心里一阵悲愤：政府怎么能把我们当作对立面对待！？孩子也第一次见证到了所谓的「警察叔叔」凶狠的打同修的情景，我也第一次感受到「政府」的无耻、邪恶，有了「怕」的念头。后来陆陆续续有同修到北京去护法，我也动了去北京的想法，但是最终还是「怕」占了上风。

那时如果有同修指问我「你是真的信师信法吗？」我知道我一定不敢理直气壮的回答了。现在我终于明白，在学法上，以自我狭隘、变异了的学识和思维去衡量佛法，就是对师父、对大法的不敬、不信。

当我读到《二零零八年纽约法会讲法》「亿万年的安排，现在是最后的时刻。」我反省自己：如果是真的认识到「现在是最后的时刻」，我就不会在这最后的时刻有求安逸的心，有懈怠的心，把救度众生的重大责任紧迫感放松。

看《创世》中天上的神佛道都是恭恭敬敬的跪拜师尊的，对今天的大法修炼者，如何真正坚信师父，坚定大法，这是一个极其尖锐、复杂而严肃的问题。一个修炼人不能百分百的相信师父的话，他还能算是师父的弟子吗？他还能圆满吗？这让我想起同修的文章《金佛》中的那两个修佛的人，要看到屠夫的心变成了金佛，他们才敢跳下油锅，结果却出来两根油条，是一个道理。

## 二、讲真相，救众生

一九九九年「七·二零」以后，邪恶不断的制造恐怖气氛，谎言铺天盖地，在毒害中，许多人仇视大法及大法弟子，不明真相的人不断的重复着欺世的谎言。年龄稍大的人都说又一场文化大革命来了，同事关系一下子变的冷漠疏远了，明白邪党做恶的人都噤若寒蝉，不断的传来大法弟子被抓、被判刑、迫害致死的消息，我们的心情非常沉重，连呼吸都觉的非常压抑，被风刮掉的小枯枝都会把我们绊一绊，更可怕的是大量的众生被置于非常危险的境地。向众多被谎言欺骗了的人们讲清真相成了当务之急的大事。

### 把如意真理撒向众生

刚开始时我们也不知道该怎么做，同修送来一些《明慧周报》和传单、不干胶粘贴，我们就到图书馆的学术刊物上抄下不少地址，然后把真相传单寄去，不干胶粘贴就及时粘贴。邮寄一段时间后，考虑到传单的时效性，我们决定在本市发放。刚开始的时候没有经验，满城市走也没有发放多少，还累的够呛。比如有一次，出门前我觉的全身骨头酸软、发冷，但还是坚持去，偏偏那一晚很不顺利，街上有很多人乘凉，我们走了几条街也没能放几份，进到楼道里刚发放，手还没缩回来，住户的门突然打开，惊的我们立刻往楼下走，又走了几条街才发完。

我们不断总结经验，吸取网上同修的方法，风雨无阻、持之以恒，渐渐的摸索出一些规律，一片一片的社区有序的发放，穿街走

巷，有时进到一些黑暗的胡同里找不到出口，这时我们也不心急，很快就会有居民出来，我们跟着他走，一会就到了我们熟悉的大街。几年来，我们也不知道发放了多少光盘、资料，期间也经历一些令人难忘的事。

有一次，我们决定晚上到某个地方发真相资料。当天中午我睡觉时，梦到那个地方有三只绿色的狼蹲在坑里，我们经过时，它们一下子从坑里跳出来。我被梦惊的一身冷汗。下午的时候，我在看《明慧周刊》，其中有一篇心得说到，同修干手触电，马上悟到有危险。这篇体会不知怎么的给我的印象很深刻。晚上我们照常出去，到半路时，我上一趟厕所，当我摸黑去按开关时，我干爽的手一下子就被电触了，弹的我马上把手缩回来，我查看了一下，开关是好的。我的心「咯噔」了一下：怎么会有这么巧的事？那天正好是一个「敏感」的日子，街上有很多「红袖章」，联想到梦中蹲坑的「狼」和那篇体会，是不是点化我们前面有危险呢？想到这我心里砰砰直跳。

坐在公交车上，同修直安慰我说：「我们做的事正，应该不会有问题」。（其实过后我问同修，他也说挺害怕的，但怕也得去，开弓没有回头箭。）我的害怕到了极点，腿都发软了，不知怎么眼眶里就溢满了泪水。这时，我朦胧中看到师父站在司机旁边的走道上，对着我微笑，我的心立刻平静下来了。到了我们要去的地点，真的有两个带红袖章的人在那里，于是我们就转到另一条街，联想到我是右手被电触的，可能是右边有危险，所以我们就在街的左边发真相资料。那一晚还算顺利。

奥运前，邪恶加紧了对大法弟子的「监控」，当时邪恶不断的宣传举报「法轮功」有巨奖，有一个出租车司机丧尽天良的对人说：

「五万元啊，多好赚。」街上突然多了许多摄像头，许多住宅楼也装上摄像头，繁华地带的大街上布满了警察、警车，住宅楼也多了不断走动的保安，一时间也给我们带来压力，有时也犹豫是不是等风声过后再出去发资料，但最终正念占了上风，还是照常去做，邪恶的环境也促使我们更加集中的发正念，并请求师父加持。有一座平时很难进去的高楼我们就是这个时候去发的资料。这座楼有两道电子防盗门

（事后才知），当我们来到第一道门时，刚好有人从里面出来，我们

就很自然的進去，進去后，里面的门卫在看着我们，我们镇定的往里走，走到楼道时才发现有第二道防盗门，正不知该怎么办时，门锁「嗒」的一声自动开了，我们心里很激动，知道是师父为我们开了门。同时觉的这座楼里的众生真是太幸运了。

几年来，我们一直坚持在城市各个小区的住宅楼里发资料，这些住宅楼基本上每个单元都有电子防盗门，但我们每次都是畅通无阻，或者是「刚好」有人進或出；或者是防盗门没锁；或者防盗门自动开了等等。我们知道师父一直在身边慈悲的呵护着我们。

### 小花绽放

我们最初发放的真相资料都是同修送来的《明慧周报》、小册子、真相光盘等。这种方式让我们感到有点被动，有时候想出去发真相资料，但手头上却没有；有时候手头上资料又太多，一时发不完；另外，真相资料也不够多样，有时需要某种资料，一时也找不到。有一次，给我们这片送资料的同修在送资料的路上被人抢劫，连资料包都被抢走，一时间就没有资料发了。师父在《精進要旨二》〈致北欧法会全体学员〉中说：「在讲清真相中，不要等，不要靠，不要指望外在因素的变化。」我们想，把真相资料的事都寄托在一个同修身上是不妥的，等、靠、要大大的限制了我们救度众生的步伐。于是我们决定自己成立一个家庭资料点。

其实我们对电脑并不陌生，平时工作中也使用，对网络也有一定了解，但是当时资料点是邪恶迫害的重点，使的我们对做资料心存怕心，还有想到突破网络封锁会不会被监控等。总之是怕心，阻碍着我们迟迟不能建立起资料点。「怕心是人走向神的死关」（《走出死关》）。我们通过反复大量学法，终于迈出了这一步，于二零零四年三月建立起家庭资料点，成员就是我们一家三口，由同修提供底稿，我们用打印机打印，后来又买了一台小型复印机复印。从二零零五年开始，我们的家庭资料点实现完全独立运作：自己突破网络封锁上网下载，自己购买耗材，自己维护、维修设备，可以打印真相资料、制作护身符、刻录光盘等，所用的资金也是全部自己出。一朵小花在静静的开放着。

有了家庭资料点，我们在救度众生的道路上更加自如，想要发资

料，可随时制作；根据不同的对象，制作发放相应的资料，如我们针对城市有电脑的家庭，制作了一款小光盘，里面有大法真相、《九评》等电子书和视频，非常好用和便于发放。二零零八年新唐人全球华人新年晚会光盘出来后，我们看了，被气势宏大、揭示天机的内涵所震撼。为了把这台精彩纷呈、独一无二的晚会，从外表包装到刻录效果精美的呈现在众生面前，我们又添加了一台可打印光盘的打印机，制作出精美的神韵 DVD 光盘。我一朋友的小女儿说看到晚会上都是神佛在跳舞；一亲戚经常失眠，他说看了晚会很舒服；一同事看了「二零零八年新唐人全球华人新年晚会」，过后我没有说很多话，他就同意三退了。他说：一看（光盘）就知道法轮功在国外很受欢迎，法轮功有这么多追随者，一定有他的道理，一党专制一定会垮台。一同学很早就三退了，但她有亲戚在派出所工作，影响到她对法轮功有一点不好的看法，我给她放了《风雨天地行》，她才恍然大悟，很高兴的请了《转法轮》回去看。这些反馈鼓舞着我们不断制作和发放神韵光盘和其他真相光盘。

只要是证实法需要，买设备和耗材我们都毫不犹豫，并且尽可能买好的设备和耗材。而在生活方面我们就尽量少考虑，因为我们知道，我们今生工作轻松，工资不低都是大法的需要而赐予的。在我们单位，很多同事都买了小车，买了第二、三套房，我们也买的起，也动过心，但最终不想在有限的的时间里，被这些常人的事务打乱了我们有序的做好三件事而不予以考虑。

师父肯定真相币的作用后，我们立即行动起来，一是想方设法去换了很多新纸币；二是平时注意收集零散的纸币，经过浸泡、清洗、晾干等工序，然后把纸币夹到书页中，再用几本厚书压上，一二天后就很硬挺了。参考网上的模板，我们自己设计了几款模板，有十多种不同的内容，颜色尽量和纸币相一致，字数、字体大小适中，位置合理，打印出来的效果非常好。最后将打印好的真相币涂上一层蜡。我们自己用一部份，供周围的同修一部份。同时我们还建议周围的同修平时注意收集零散纸币，交给我们制作成真相币，达到循环使用的目地。

真相币的使用过程也是一个去怕心、不断升华的过程。从开始用

的时候胆胆突突，到后来的镇定自若；从开始每次用一张，到后来每次用几张。现在已经成了习惯，买东西基本上用的是真相币。现在很多常人都不会拒收真相币了，因为他们知道这是大法弟子制作的，也知道这些钱绝对不会是假钱。

美观的真相币是展现大法弟子厚德载智、有修为的一个小小窗口，所以我们要把真相币制作的精美一些，不仅要让世人知道真相，同时让他们从内心升起对大法和大法弟子的敬重。

黑暗里，一点一点的烛光把世界照亮；浊世中，一朵一朵绽放的小花，散发悠悠的馨香，驱走人们心中的邪气。

### 劝三退

「人不是白白来在人世的」（《华盛顿 DC 国际法会讲法》），众生在等待着被救度，洗去他们身上的毒咒，这已成为我们助师正法使命中一项义不容辞的紧迫责任。

#### （一）众生在等待着被救度

我们劝三退是先从家人亲朋好友开始的。零五年我回到偏僻的乡下，他们都很好劝，一说就退了，他们中有机关干部、职员、教师、医生、农民、学生。我当时和他们讲时，都有点吞吞吐吐，可他们都说「好」，现在还常常念「法轮大法好！真善忍好！」我都觉的纳闷，要知道那时才刚刚开始促三退，邪恶还很疯狂，我还没有给他们讲透呢。

有一位同学告诉我说：在「七·二零」以前，我们这里有很多人炼，但是后来放弃的人的病又都回来了，我们都知道法轮功一定会平反的。有一位炼法轮功老师，她的丈夫是当地的第二把手，人品非常恶劣，为了达到和二奶苟合的目地，把妻子从楼上推下摔死，然后诬蔑说是炼法轮功走火入魔，跳楼自杀。这事在当地影响很大，很多人都心知肚明，但没人敢说出来。同学还说：我们在家门口捡到过一些传单，不是你们法轮功的，上面写着「打到共产党」，还写到这里头头和黑势力勾结，欺诈百姓工资，强占财物，并持枪把守通往上访的交通要道等内容。底层的百姓早就切身体会到了邪党的暴虐、无耻，很多人从心底里知道大法好，所以不需要我再多说什么，他们都在等待着我们去给他抹去兽印，等待着被救度。



## （二）人是不可貌相的

师父曾经讲过，过去修道的人看起来脏兮兮的，可他是得道之人。今天的「芸芸众生」都是有来头的，可有时我们在讲真相的过程中，会不自觉的用邪党的文化来衡量一个生命，忘记了师父讲的法理。

在我居住的小区有一位老阿姨是从乡下来看护病人的，有一天机缘巧合她经过我家门口，我就把她叫进我家，我递护身符给她，她马上就接受了，我一边跟她讲真相，一边想，看她年纪这么大了，满脸倦容，又是家庭妇女，应该没入过邪党组织。犹豫了一下，还是问她是否是邪党党员，没想到她说：「我是，但我也信有神存在啊」。我马上就把退党的事对她说了。她表示无所谓，这样就退了。她走后，我一直觉的好象没对她讲清退党的事，心里有些遗憾。第二天老阿姨找上门询问大法护身符是否要钱，我说不收钱，接着又提退党的事，希望把事情讲清楚。更让我吃惊的是，她说：知道，过去老人对我们说过，如果到了人吃人（还有一句我不记的了）的时候，就是老天收人的时候了，你看现在天灾人祸这么多，就是在收人。共产党这么坏，就是要钱，在十年前我就不交党费了，退了干净。看来人真是不可貌相。

有一位大学同学在校时就入了邪党，我想他原是班长，那时常对我们说一些冠冕堂皇的话，这样的人应该难劝退。可实际上毕业不久，他经历了真实的现实后，愤恨的把这部份的档案销毁了，我只不过是在十多年后帮他在大纪元办一下手续，得到神佛的正式认可而已。其实我知道还有另外三位大学同学也是自行销毁这些档案的，而且他们还得意洋洋告诉大家，可见很多人为了避免交邪费，也在主动的远离邪恶。这种情形在私企工作的人比较多。

## （三）放下人的观念劝退

往往很多同修认为地位高的人难劝，其实这是观念所阻挡。这里不是说社会地位高的人就更应该救，因为众生是平等的，每一个人都要对大法表态，才能决定其去留。但是现实中我们确实很难接触到他们，所以有这些方面机缘的就一定要珍惜机会。

我有一同学在政协工作，因为她夫家有很大的权势，她所来往的

人都是些高官，加上她所在的省迫害比较严重，所以我一直没敢和她讲真相，但是，我常想，我能和她做同学，并成为好朋友，我们一定有很大的缘份，如果我有这么好的条件不去做这件事，真的很难有别的同修能够有机会去救她。所以在一次举行大学同学聚会的时候，我想办法和她同住，在谈到别的事情时，很随意的问起她母亲的姓，为起名字打好基础。她对我说了很多有名有姓的高官腐败、黑暗、淫荡的事，我认真的听，但我不会陷入其中，我知道这些都是很好的讲真相的素材，只要稍加点拨，她就明白邪党的丑恶；同时我有意识问她，那些当官的信有神佛吗？她说：非常信，而且专找名山名寺去拜；然后她就把这些人的事告诉我。我问她：自己信吗？她说她信。接着就讲她遇到的一些事，我知道时机到了，我说：现在已有几千万人在大纪元网站上签名退出邪党，胆子大的人就用真名，胆子小的就用化名。这样吧，我用化名给你签上名。接着我打消她的安全顾虑，我说：你在心里记住用这个名字退了，不用去和别人说，我们一会走出这个大门后，也不要再提起这件事。她很放心的说：「好」。

在同学聚会上见到曾在省委工作过的一同学，能直接接触到省委最高层的人物，因而非常清楚他们当面是人，背后是鬼的那一套，用他的话来说就是：「早就看透了，只有傻瓜才相信他们说的话。」后来他辞职经商，利用钱权交易发黑财。这样一个人在我们同学的饭桌上宣称：保鲜的时候他公开对省委组织部的人说要退党，吓的组织部的人赶快给他出主意说，你把组织关系转到人才交流市场，这样退就和我们没关系了。本来我应该劝他把名字或化名发往大纪元，可是因为我在读大学时吃过被他诬告的亏，对他个人人品还有点顾忌，所以只劝他去找《九评》来看，别的就不敢说了。这也是我遗憾的事，希望将来能有机会弥补。

劝退时给对方一个「定心丸」很重要，特别是对有工作单位的人。曾有一同事耍小心机的问我：单位还有谁退了？似乎我不告诉她，我们就做不成朋友了，或者她就不退了等等。我认真的对她说：「这事只有天知地知，你知我知（指当事人），我只能告诉你，现在有两千多万人（当时的数）信了，退了。」这时她才放心的告诉我她的化名。

我给对方取名字一般是这样：老年男性是姓或名字后加「福」、「康」字；中青年男性是在名或姓前加「大」，如「大黄」「大富」；有的女性在名字前冠上夫姓她会很高兴，有时会根据名字谐音取美丽的化名，如「梅好」「云上飞」等。有些同修不太在意化名意义，所以出现很多重名或不雅的名字。其实一个好听的名字能大大的增加我们劝退的成功率，也能体现出三退的严肃性，还能给对方一个美好的心情，何乐而不为呢？

回过头来看看自己走过的路，发现有许多事完全可以做的更好，有很多可以劝退的机会错过，如果没有这么多怕心，没有太多执著心，就不会有这么多的遗憾。希望自己在讲真相、救众生这段极为珍贵的时间里，稳健的走好以后的每一步。

要写的话还有很多，要说的事又似乎平平常常，但正是大法弟子一个个「平平常常」证实法的点点滴滴，绘成一幅壮观的《誓约》图。当全新的宇宙在我们面前展现的时候，当我们归位的时候，当我们见证了佛恩浩荡的一面的时候，一定会跪拜在师尊的脚下，无限感恩师尊的慈悲救度！被救度的世人一定会对大法弟子助师正法谱写的永恒诗篇无限赞美、敬仰、传颂！

（第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会投稿）

## 建立资料点受益匪浅

文 / 北京大法弟子

【明慧网二零零八年十二月六日】借第五届大陆大法弟子书面交流会之际，汇报一下自己修炼过程中的一些做法和体会。

我是一九九六年四月得法的，在这之前我因患有严重的先天性心脏病练了多种气功，每次都是开始好一些以后就不行了。正当我病的很厉害的时候，我的一个同事给我打电来话，问我知道不知道法轮功，我说听说过，他劝我先买一本书看看，于是我很快在书摊上请回一本《转法轮》，当晚躺在床上就看起来。因当时正在犯病，心跳、气短，坐着都累，经常躺着。有时躺着都心慌，睡不着觉，有时心里象压一块石头，憋的脸颊青紫。当我拿书刚看了几页就被书中通俗易

懂、言简意深的文风吸引（因原来的气功书都是文字晦涩，有的还给人看糊涂了）。不知不觉看大半夜，有点兴奋，凭自己原来的坏习惯，竟把自认为重要的内容划上了红线，后来不知不觉睡着了，第二天起来异常精神，我马上意识到这是一本天书，这是我苦苦寻求的功法。我接着看了三天书后到公园找到了炼功点，开始了法轮大法修炼。

在九九年「七•二零」之前这三年多时间里，我们每天早晨六点到公园或街头炼功点炼功，然后上班，中午饭后学法，晚上到学法小组学法、背书，周日参加大型集体洪法炼功、学法交流或法会。这段时间内我身体发生了巨大变化，原来那些一活动心慌气短面色青紫的病状没有了，取而代之的是精神焕发，心情愉悦，工作、生活比正常人还好，很多人说我象变了一个人，看到我的变化工作单位十几个同事都跟我一块学了法轮功，每天中午端着饭碗就到我的办公室，饭后就开始学，有几个人从此走上了修炼的路。那一时间我们沉浸于佛恩普照下感到无比的幸福快乐。

九九年之前就听说有来自高层的对法轮功的非难，我在基层政府部门工作，利用工作之便我通过信息向上反映过法轮大法对人道德升华、对祛病健身的巨大的作用。「四•二五」我们还到中南海参加了万人大上访。众多的大法弟子以各种方式向上反映，但是无济于事，「七•二零」还是发生了。我当时心里愤愤不平，电视、报纸一律不看，跟谁都争论，开会让表态，我就说身体的变化。党政部门领导找我谈话，说我们知道你的情况，好就在家炼吧，咱们左右不了，认为我和别人不一样，所以没有把我的情况向派出所汇报。

「七•二零」以后我们失去了集体炼功学法的环境，周围很多炼功点的辅导员和骨干被抓，很长时间看不到大法资料，处于独修状态。退休后由于到女儿家看小孩，失去和同修的联系。从二零零三年以后才陆续看到师父的经文和一些材料，这时我才走出去发一些真相资料，材料少时我就自己买了些学英语的卡片，用炭笔写出真相标语，后面贴上两面胶，贴到街巷墙上、电线杆上、公园树上等。后来由于北京同修间隔的很严重，不能及时看到师父经文，尤其明慧周刊，由于个别协调人指导思想有误，传给我们的材料中大多都是大纪

元、人民报等上的材料，又由于自己不够精進，悟性差，很长时间思想跟不上正法進程，认识不在法上，二零零五年供给我们材料的资料点被破坏了，协调人被非法劳教。没有了材料心里非常失落，我深刻体会到，看不到师父的讲法、经文，看不到大法材料，没法修炼，也走不到今天。

根据师父关于资料点遍地开花的法理，我当时刚搬家，住房有了条件，零六年初我决定自己买一台电脑和打印机，建立一个小型资料点，当时我对电脑的掌握只是会打字而且不熟练，上网、下载、打印等技术都不会，很巧，当我托外甥女买回电脑时，她说她们公司有一个电脑工程师「七·二零」以前炼过法轮功，让他帮你安一下程序。当时我心里说不出的感激，这是师父的精心安排呀！我忙说，太好了，我正发愁呢，快请人家帮忙。过两天他来了很高兴的样子，他帮助调整电脑程序，安装破网软件，当调出明慧网页面时，我激动拍手真是太好了，这是我们日夜盼望的呀，后来我们交流了原来修炼的情况，得知他现在不炼了，我劝他这是千载难逢的机缘，只要没结束就有机会。后来我给了他《转法轮》、《大圆满法》等书和师父的经文，他又开始学法炼功了。以后他教我很多电脑的技术和设备维修文面的知识，才使这小小的资料点一直顺利运作。

有电脑后，可以随时做出了一些真相资料，供给同修，带给亲朋好友并及时发送，实现了师父要求的在有效时间内更多救度众生的愿望。从个人修炼角度讲，也可很方便的看明慧、每天文章、师父经文等，便于及时了解正法進程，及时找到了自己更多该修正的因素，改变了不太精進的状态，对法理的认识上和做三件事上都有了突破性的提高，真是受益匪浅！

下面重点谈谈自己做资料后的一些做法和体会。

一，学法炼功方面。首先，学法上我受同修启发，恢复背《转法轮》、调整状态，静心学法、注意标点符号、读时每一个字都入脑，掷地有声等，使自己对法理的认识有较大的提高，如原来经常是学法时知道自己是修炼人，到常人中就忘了自己是修炼人，说话办事不在法上；现在一碰到事情，师父的法常常就在头脑中出现。有时很快能找到执著心，能不断的归正自己的行为。其次在炼功上，零七年四月

初从网上看到大陆大法学员集体炼功的消息后，马上回想起九九年以前集体炼功的场面，师父了解大陆大法学员的期盼，明慧给搭桥，给我们创造了这样一个集体炼功的环境，我马上对号闹钟，当天就溶于集体炼功的队伍中，炼功中感受到了很强的能量场，还体会到了身神合一、动静随机的意境。参加统一炼功后不久，有一天晚上，突然肚子疼，下坠，想上厕所，到厕所一下子尿出很多血尿，一开始有点紧张，我六十多岁了早就没有例假了，后马上意识到这是炼功后能量的体现，是师父给我净化身体呢，我不怕，心里踏实了，可是肚子疼老想上厕所，我就多喝水，家里老伴问怎么回事，我说没事，从晚上到夜里十二点多，一共上了十多次厕所，尿里血越来越少，最后血没了，肚子也不疼了，睡着觉了，三点五十照样起来炼功，第二天什么事没有，身体轻松，精神饱满。由衷的感激师父为我净化身体。

二，讲真相方面。上明慧网后能及时得到各种材料，有了资料对讲真相真是得心应手，除了满足三、四个同修的材料外，自己需要多少印制多少，需要什么就做什么。

（一）发材料讲真相，对单页真相材料折叠后装在四号自封袋中，每次出门不多带，最多十多份，走到哪发到哪。到超市、菜市场购物就放到货架上，走在大街上就放在电话亭里或自行车筐里，坐出租车就放上一、二份，坐公交车合适的座位上也放上一份，到书店在书里夹一份。有一次放在超市的卖衣服的出租柜台一份，转一圈回来看到售货员正在看，然后很高兴又叫别人看，看来众生都想了解真相啊。小册子主要给亲朋好友，或是对讲真相能接受的，我深知材料的珍贵，避免被不了解真相的人毁掉。有一次我买菜，跟一位五十多岁的卖主讲真相，没等我说完她就讲起她们老家炼法轮功病好的和做好人的事例，不理解为什么政府镇压，我给她一本小册子，她说谢谢，以后一见我就跟我要，有时几天没见，见面就问怎么好几天没来呀，世人真是盼望得救。对自己所住的楼房，我平时留意各家的情况，有党员的放一份《九评》，有病人的放救命的几个字的小册子，有学生，有居委会主任的等根据不同的情况经常放不同的材料。有一次我问一位居委会委员的老伴、邻居大嫂：你家老伴怎么没跟你遛湾呀？她说报箱捡到一份小册子看呢，可认真了。今年元旦，网上有一篇叫

新年好的材料我觉的特别好，就印了不少作为贺年信发到很多家，结果有人给报到了派出所，派出所和居委会主任三个人，以检查安全到楼里各家，也到了我家，站在门口，说快过年了注意安全，发现法轮功的材料收起来，别给别人。我一边发正念，清除他们后的邪恶因素，让他们赶快离开。真的没说什么就走了。后来我就不集中发本楼了，一个星期发一，二份。

（二）使用真相币讲真相。师父说真相币是一个好办法后，我们也及时的采用了，开始手写，觉的不太规范，有的字写的多也不清楚，影响效果，我就试着打印，网上介绍的方法我都尝试了，现在打出的真相币样式多、清楚美观，供给同修用我也购物必用。开始花这种币时心里非常紧张，有一次我买了五元钱的红暑，给了一张写着「诚念法轮大法好，灾难来时命能保」的五元真相币，卖主随手就找给了旁边一正等着找钱的中年男子。那人拿到钱来回看不走，我心里紧张的拿着东西转身快步离开，回家心还跳呢。后来我想我怕什么呢，没偷没抢没做亏心事，我在救人呢，说明自己正念不足。以后我再用真相币就先发正念，我是在救人呢，让他收下真相币，并把它花出去。随着怕心减少，正念增强，现在没有真相的钱我都不愿花了。有时买东西给完钱后我成心让他看看，有的看看收起来了，有的让换一张，我就借此讲真相，不听的就换一张，听的就收起来了，有的看到天灭中共，退党保命，就问是真的吗？我就讲贵州藏字石，讲共产党太腐败，干了那么多坏事，天怨人怒，能不灭亡吗，他也随声附和，有一次一个老实的年轻人卖鸡蛋，看到我给他的真相币的钱后拿一块湿布就要擦，我忙制止，并说，小伙子，你收这钱是你的福气，别人都愿意要这种钱，能给人带来好运，旁边一位中年妇女说，他不懂，还不快谢谢大妈。

（三）发手机短信讲真相，从明慧网上看到同修用手机短信讲真相的做法和经验后，很受启发。今年二月份，我也开始了发短信讲真相的尝试。做法是：a，找了一个别人淘汰的旧手机，匿名购买了一个有利于发手机短信的卡号，专门用于发短信。b，从明慧网「迫害真相」和「每日大陆综合」中选择相关手机号码，c，根据不同职务、不同职业发不同内容的短信。d，根据反馈信息跟踪讲真相。我

在选择手机号码时每个号码后面都注明职务或者职业，如公安局长、派出所所长、「六一零」主任、国保队长、恶警、恶人等等，根据具体情况发不同短信。如对有职有权的书记、局长等就说「大法弟子都是好人，希望你们在你们的职权和法律范围内以及做人的良知，善待大法弟子，你们会有好的未来」。对给大法弟子非法判刑的法院院长、检察长就说：「信仰无罪，讲真相无罪，对大法弟子判刑违反宪法。」等。对有回信的，开始心里害怕，赶紧删除关机。慢慢觉的我发真相短信是为了救人，对方回信我应跟踪讲，如有的回信说「我不认识你，你是谁呀，干吗给我发短信」，我在给他发一条有「真、善、忍」和「天灭中共」，退党保命的藏字石后说「真相就在诗中找，通读就能明真意，悟得真相得厚福，不必问我是何人。」有一人回信息污蔑大法，并扬言你要落到我手里没有好下场。我回信息讲：「你要明白，凡事都有结束的时候，现在中共迫害大法弟子拿你当枪使，以后他们会拿你当替罪羊，历史上的教训太多了，给自己留条后路吧。」有人回信息歌颂恶党，并说请你自重，不要乱吹风。我回信说：「现在民声民意都是怨声载道，共产党气数已尽，天谴在即，退出保命，这是真相，是救人，不是乱吹风。」有一回信说：找死呀。我回信说：「我们冒着被抓，被迫害的生命危险，跟你讲真相是为了救你，真是为你好呀，望你好自为之吧。」有一次发信息把手机号码打错了，对方说你查一下号码，你打错了，即使这样我也没放过机会，我回信说，对不起，打扰了。但是你能收到我的信息，说明我们还是有缘份的，那就赠你一真言吧：「在灾难和疾病面前诚念法轮大法好，真、善、忍好，逢凶化吉命能保。」有一法院院长来信说，你是谁呀？怎么发这种信息呀？我觉的他不是不了解法轮功情况，就是装傻，又给他发了一条：真心妙语把你劝，善念对待修炼人，忍字当头明真相，善人有福恶有报。还有一条回信：你修傻了。我理解他的意思还是好意，这么敏感的内容不怕被抓呀。我回信告诉他：「法徒修的是慈悲，一心救人不为己，大难来前提醒您，善待大法修炼人，美好未来属于您。」最近有一人回信先是连三遍，后又连续五遍骂人。我先不想理他，觉的这人没救了，可第二天还是给他回了一条：「跟你讲真相，真是为了你好，俗话说，行善积德，行恶损德，长的



嘴只会骂人呀，我看你也太可怜了，得损多少德呀。」也有少数人回信说知道了，或说谢谢，我就回信说：祝贺你，得救了。还有很多，仅举几例。

用手机发短信我体会到：A，通过每天坚持不懈的发短信讲真相，不断克服了自己「怕」的执著心，刚开始时心里很紧张，看到回信，心里直跳，赶紧关机，恐怕被监控定位。后来想我们是做救人的事，怕的应是邪恶，于是发短信前先发正念：清除自己空间场范围内的一切邪恶因素，让行恶者了解真相得救。短信就发的非常顺利，有时能连发几十条。B，注意安全，手机和卡要匿名购买。手机讲真相要专机专用、专卡专用，不让人知道这个号码，决对不用其接打电话。发完信息后关机，并取下电池，用一定时间，可换一个卡号。到远地去发，不在家附近发。

（四）邮寄信的方式讲真相。上网后发现网上的材料太丰富了，同修经过生死的考验，在艰苦的魔炼中写出的认识体会文章，我觉的太有服力了，不充份发挥太可惜了。我就把网上公布的邮政编码、通信地址、收信人姓名较齐全的都抄录下来，对同学、同事、亲朋好友有通信地址的也记录下来，把各方面讲真相有说服力的文章都打印出来，针对不同的对象发不同内容的信。如对迫害大法弟子的邪恶之徒，主要发大法真相和现世现报的材料，对被迫害大法弟子单位的负责人，主要发共产恶党是怎么栽赃陷害法轮功的及大法真相，近期有些正义的律师为大法弟子的辩护，论述了大法弟子信仰无罪、讲真相是反迫害、是救人更无罪，对大法弟子劳教、判刑违反宪法、法律的分析非常有力，我把这些材料给公、检、法的头目寄了出去。寄信时为了安全，参照明慧网同修的提示，每次发信不在一个地方，一次最多两封，有时让家里人给发，有时同修分头发。

（五）散发真相小标语形式讲真相，打印成每张一点五见方的小标语，对折后放入零号自封袋中，小标语内容是：有的一面是「法轮大法好，真、善、忍好」，另一面是「诚念法轮大法好，灾难来时命能保」；有的一面是「天神要灭中共，退党团队保命」，另一面是「退党团队电话号码」；有的一面是「真、善、忍是最高佛法，」另一面是「诚信真、善、忍，灾难，百病消」，等等，我把它分给同

修，自己也发，带着很方便，出门时放入车筐，晚上假装散步，顺手插入小汽车的后背箱中，见到有缘人给一个大法护身符。

总之，有了电脑上了明慧网真是太受益了，深深体悟到了师父讲的资料点遍地开花的法理。有一位七十多岁的老年同修在我的影响下，让儿子给买了一个笔记本电脑，通过U盘也能看到每日明慧文章，也有同感，现在电脑这么普及，真心希望同修也把电脑用起来，真的，你不知它有这么方便，正如有的同修说的，不要再被怕心挡住我们前行的路，不要再浪费这瞬间即逝的不可再来的宝贵时光。试想如果我们人人自己有电脑，自己做自己的，随用随做，用多少做多少，邪恶还盯谁？

以上是自己落实师父资料点遍地开花法理后的一些做法和肤浅的认识。水平有限，不妥之处请同修慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 提高心性证实法

文 / 辽宁省大法弟子净心（化名）

【明慧网二零零八年十二月六日】二零零三年原单位解体，我去了一个百余人的民营企业。我用大法弟子的标准要求自己，无论排斥我的还是嫉妒我的人，我都能以慈悲心去善待他们，化解了许多矛盾，受到员工和老板的信任，老板委任我为一人之下的高管，不仅为他管理好企业使他连年受益，且为他管好资金，每月十几万的现金过手，我都给他管的井井有条。掌管报销审批权的我，从不为自己乱报一分钱，因为师尊让我知道了有得有失和炼功人要守德的道理。

在这里，我凭借员工们信任我的有利的条件，自上而下逐级的向公司管理层洪法，再由他们向员工们洪法，公司上下都知道大法好，员工之间还相互告诉心念「法轮大法好」可去病痛。有的员工跟我学了功法后，洪法劝三退做的非常好。

——本文作者

我是一九九六年得法的弟子，在师尊慈悲的引领下，风风雨雨走

到了今天。我想借第五次大陆法会的机会，向伟大慈悲的师尊汇报自己修炼过程中的体悟、同可敬的同修们一起分享我的点滴收获。

### 一、修炼之前师尊就在管我了

我在十八岁时因受邪党英雄主义的影响，为了求名而落下了妇科疾病，进而带来严重贫血、血小板减少、心动过缓、植物神经紊乱等病，后来因外伤导致腰椎盘突出，每天浑身无力，曾四次昏死过去，在单位是出了名的病号，在我四十几岁时已感觉活不过五十岁了。常想：我走了，不到十岁的孩子怎么办？我的丈夫怎么办？……悲观时时笼罩着我。

一次出差在外地我又一次昏迷后，同去的朋友劝我练××功，为了自己的身体，为了这个家我接受了。回来后，翻开书我连一个字也看不进去，一放音乐带竟让我感到万分恐惧，只好把它扔在一边。奇怪的是就在这时，一位不常来往的亲戚让我去他家，给我讲了炼法轮功的好处，并送我一本《转法轮》。现在知道是师尊促成了我得正法的机缘。当我翻开书看到师尊的照片时，眼前一亮：这不就是我家的亲人嘛！太面熟了！这就是师尊所讲的缘吧。翻开《转法轮》这本天书，其中的每一句话都说到我的心里去了，这就是我多年来一直渴望得到的人生答案。一向躺下就不想起床的我，居然能在早晨三、四点钟起床对照图解学炼功法，连我丈夫都感到惊奇，就象师尊说的：

「人从此精神起来了，两天不睡觉也不困。」（《转法轮》）。更让我意外的是没几天我们这居然组建了一个炼功点，当时感到真是天意啊。其实是师尊慈悲于我，没有这个炼功点我不会坚持下来的。

在得法的初期，我就见证并感受到了师尊在法中讲给我们的一切：一天晚上我靠在床上微闭双眼，就看到白色的种子象不断线的珠子一样并排落入我的身体中；一个阴云的傍晚我们去公园炼功，当炼「贯通两极法」时，我看到我的两臂竟然是两条金色的带子在上下冲贯，我以为出太阳了，睁眼看天依然浓云笼罩，微闭双眼后仍然是两条金色的带子……；通大周天的向两边摆、点头、向上拔的感觉都让我体悟到了……。就象师尊说的「看此书自修的一样可以达到应有的状态。（《转法轮》），我想这一定是师尊在鼓励我。由此我体悟到师尊讲给我们的每一句话，都是千真万确的。只要我们坚持修炼下

去，只要我们真正按炼功人的标准要求自己，都会体悟到的。

还有一件事，在我得法的前三个月左右，过马路时被一辆面包车撞了，当时就象师尊说的「马路上的人都惊呆了」，我的手提包被甩出去很远，包里的物品散落了一地，当时就感觉是谁在腰部轻轻的向前推了我一下，人紧挨着车向前倒地。司机带我去医院检查，哪儿也没坏。现在我体悟到师尊那时就一直在看护着我。

## 二、信师信法，没有人能阻止我修炼的路

得法后我和同修们珍惜师尊给我们的修炼环境，集体学法炼功，不畏冬暑严寒，时时沐浴在佛光的普照之下。当抱轮感觉心慌气短难以坚持时，我看到师尊就立在我的上空注视着我，我头脑里立刻就显现出：「我的根都扎在宇宙上，谁能动了你，就能动了我，说白了，他就能动了这个宇宙。」（《转法轮》）有时感到有两只手在轻轻的扶着我头上的双手，让我两臂充满了力量，抱轮无比轻松。一个雨天的清晨，我习惯的抄近路去炼功点，没想到地里近一米高的草上面挂满了水珠，回原路就会错过炼功时间，穿过去就会湿透衣服，当时的一念就是不能耽误炼功，豁出去了。一条薄裤被挂满雨水的草完全打湿了，但我在炼功音乐响起之前赶到了。虽然身上有些冷但心里却非常高兴，就在我刚刚炼完第一套功法时奇迹出现了，就感到一盆炭火烤在我的双腿上，湿透了的裤子一下就被「烤干了」，身上热乎乎……。冬天里抱轮时手冻的有些疼，可当叠扣小腹时就感觉一股热气在烘烤着我的双手。一次消大业时有些坚持不下去了，炼完第一套功法后昏昏沉沉睡过去了，在梦中见到了师尊，师尊点化我，经历了几世的苦难，来到今世就是为了等待师尊得法修炼的……。师尊这般的呵护至今让弟子流泪不止。

一次次的为我净化身体，一次次的呵护，师尊为我付出了多少，我无法想象。几个月后，我不但世界观转变了，而且觉的我的身体状况全调整了，满身的疾病一扫而光，走路一身轻，性格也变的更开朗了，每天充满朝气，慈悲的善待每一个人。我的变化让我的上司、同事都看到了法轮大法的神奇和美好。我把大法的书送给他们看，和他们分享大法的美好。

一九九九年「七•二零」当邪恶的造谣铺天盖地而来时，好多人

劝我别炼了。我默默的看着《转法轮》，我在问自己：「李老师究竟是怎样一个人？法轮功到底好不好？」我的结论是：一、李老师的大法告诉我做好人，没有错！二、法轮大法给了我健康的身体，于家于国都是有百利而无一害的大好事！就这样我和同修一直坚持去炼功点炼功，一个地不行了我们就再换一个地。直到军队介入我们不能再集体炼功了。那一刻我感到心里是那样的沉重……，就在回家的路上我听到了天上传来了大法的音乐，是那样的庄严、那样的神圣、那样的悠扬，一定是师尊在告诉我：大法永存！

当所在单位要我表明对大法的态度时，我说：我觉的法轮功要求做好人的标准非常高，我的变化有目共睹，如果因我炼功组织上要处分我，随便好了。在以后的日子里，我不但坚持学法炼功，并坚持向身边的领导和同事讲真相，同时利用工作的方便，走到哪里就把真相材料发放到哪里。单位不但没有为难我，还提拔我做了高层管理人员。

二零零三年原单位解体，我去了一个百余人的民营企业。我用大法弟子的标准要求自己，无论排斥我的还是嫉妒我的人，我都能以慈悲心去善待他们，化解了许多矛盾，受到员工和老板的信任，老板委任我为一人之下的高管，不仅为他管理好企业使他连年受益，且为他管好资金，每月十几万的现金过手，我都给他管的井井有条，掌管报销审批权的我，从不为自己乱报一分钱。因为师尊让我知道了有得有失和炼功人要守德的道理。在这里我凭借员工们信任我的有利的条件，自上而下逐级的向公司管理层洪法，再由他们向员工们洪法，公司上下都知道大法好，员工之间还相互告诉心念「法轮大法好」可去病痛。有的员工跟我学了功法后，洪法劝三退做的非常好。真相材料和真相护身符在公司里争相传看（要）。我知道是伟大的师尊慈悲于这些与我有缘的人。

### 三、继续努力把提高心性放在第一位

伟大的师尊告诫我们：「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？」「所以修炼一定要修自己的那颗心，一定要去人心，一定要正念看问题。」

（《二零零八年纽约法会讲法》）随师正法十二年，师尊一次次讲法总在告诫我们不要忘了修炼的根本。

回想自己修炼的过程，在提高心性方面，做的还很有差距，有时是表面上在忍，而内心并没有做到根本的忍。别人说了几句，眼神不正常、多做了一点家务、多承担了一些工作就觉的心里不平衡。这怎么能升华上去？近来，通过大量的通读师尊历年来的讲法，不断的悟到：真修弟子必须抓紧时间修去自己的不足。师尊为什么一次次要我们正念看问题，因为三界的理本来就是反的，常人认为好的，恰恰是不好的，常人才喜欢听好话、常人认为多付出、多吃苦是大坏事，而修炼人就要反向看问题，别人给我们难看是为了帮我们消业，多吃苦也没啥不好，因为吃苦可以转化业力，可以提高层次。「小和尚老是要又苦又累的，还业就快，开悟就快（《转法轮》）」。还有师尊让我们最大限度的符合常人修炼，不是让我们象常人一样去生活，而是说我们可以在任何一个常人的岗位上修炼，可以是任何一个常人中的角色，但是我们所「扮演」的每一个角色，必须要修正其偏离宇宙标准的部份，归正到师尊要求的宇宙真、善、忍的标准上去，这就是证实法。悟到这些后，我感到心里特别敞亮，再也不去计较多与少、得与失。更多的是检验自己所作所为是否符合大法的标准，遇有不理解的人和事，先找自己哪里不对了，实在找不到，就想一定是我自己和宇宙扭劲了，我自己顺过来就好了。

以上是我修炼的一点体悟，不当之处请同修慈悲指正。我要继续不断的提高自己的心性，突破自己在修炼中的不足，坚定的随师正法，争取早日功成圆满。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 新生

文 / 江西大法弟子

【明慧网二零零八年十二月六日】

尊敬的师父好！

同修们好！

这是我第一次拿起笔把自己十多年的部份修炼历程写出来，向我们伟大的师尊作一个简单的汇报，同时与同修们切磋交流。

## 个人修炼

### 一、幸得大法

一九九七年八月，我幸得大法。得法后的那份喜悦、那份激动，无以言表。一九九六年丈夫去世，我与年仅十二岁的儿子相依为命。没多久，儿子又做了手术，当时的我，身体和精神都受到很大打击，有着不想活下去的念头。就在这时，一位亲戚将「法轮功」介绍给我，并推荐了《转法轮》一书，说此书能打开我所有心结，炼功也会使身体好起来。第二天我便随亲戚到炼功点，当我一走进那个场，就感觉到非常舒服。在炼功点上我请到了《转法轮》，翻开一看，啊，这是一本修炼的书！一本天书！那激动的心情溢于言表。

一天，亲戚叫我与她一起参加本市举办的大法法会，由于自己刚得法，悟性不好，人心太重（小孩刀口发炎总不见好转），我要带儿子去换药。她说你最幸运了，刚得法就遇到开法会，机会难得，一定要去，换药叫他表哥带去，你把这颗心放下，一切都会好。我勉强和她去了，一到法会场，就把家里的事全忘了。回到家小孩说：妈，换的药掉了。我当时急坏了：你怎么不注意点，刚换的药就掉了，过来我看看。我一看刀口比昨天小了三分之二，便叫他表哥来看，他说真是奇迹，换药时刀口好大，怎么一下就小了那么多呢？这下我明白了，我知道我们的师父不一般，是活佛。从此我坚定了坚修大法、随师把家还的正信。

### 二、恒心消业

一九九七年十月，我四肢出现很多很大的黄水泡，一破就露红肉，但洗衣服时，手泡在洗衣粉水里都不觉的痛，做事没影响。特别是左膝长了三个大脓泡，下肢肿的很大，走路也拐的厉害，同事们都劝快上医院，不然危险。我心里知道这是师父在给我净化身体。师父说：「我们人类发展到今天这样一个成度，几乎人人都是业滚业滚来的，人身上都有相当大的业力。」（《转法轮》）后来肿消了，可黄水泡持续了半年。接着全身发痒，特别难受。「修炼中要消业，消业就痛苦，哪有舒舒服服的长功的！要不你的执著心怎么去呢？」

（《转法轮》）我就坚定着信师信法一念，约三个月病状全消，一身轻松，有使不完的劲。

### 三、赐予新生

一九九八年六月一天，我看完师尊讲法录像送孩子上学，在离家约一百五十米转弯的地方，一辆摩托车冲我急速撞来，瞬间，身体不受控制，身心象被层层锁住，但意识清楚，能听到围观人群的议论：我看到摩托车把她撞倒往她身上压，肯定伤得不轻。我心动一念，我是修炼人，没事的，你走吧。当发出这念时，就听旁人说：人都撞成这样不送医院还跑，现在的人真没道德，心这么坏，记住车牌号码。我心想着我要起来。念一出整个身子一下子全松开了，人也醒过来了，我对围观的人说：我是炼法轮功的，没事。口齿却发不出声，只是摆手示意，摇摇晃晃推着自行车回家。一到家双腿不由自主跪在师父法像前，发自内心的痛哭，我知道当时是明白的一面感激师尊，是师父救了我一条命，赐予了我新生。师父说：「欠债要还，所以在修炼的路上可能要发生一些危险的事情。但是出现这类事情的时候，你不会害怕，也不会让你真正的出现危险。」（《转法轮》）「好坏出自人的一念，这一念之差也会带来不同的后果。如果她躺在那儿说：哎呀，我不行了，这不行，那不行。那么可能就筋断骨折了，瘫痪了。」（《转法轮》）如果我当时有不好的念头，可能就永远起不来了。

### 正法修炼

#### 一、进京证法

一九九九年「七·二零」始，邪恶对大法和大法弟子进行了史无前例的迫害，天塌一样，铺天盖地。身为大法弟子的我再也呆不下去了，为了维护佛法的威严，修炼的尊严，人间的正义，和同修踏上了进京证法之路。

我们在国务院信访办的上访表中写了三点要求：一、撤销对我们师父的通缉令，还我们师父清白；二、释放所有被非法关押的大法弟子；三、合法出版师尊的大法著作，给我们一个公正的修炼环境。后来单位把我们接回非法送往看守所迫害，我们所有大法弟子在绝食八天反迫害后回家。



二零零零年十二月三十日，我与大法弟子再次進京证法。天安门广场戒备森严，三步一岗五步一哨，到处是便衣、警察、军人，他们不放过任何一个人，根本進不去。我刚走几步就被一个军人挡住盘问。在师父的呵护下，我和同修避开恶警来到金水桥站成八字形拉开横幅高举，大喊「法轮大法好！」离我们不到一米处，一边一个便衣冲上来抢走横幅，堵住嘴就往车上拖，把我们绑架到广场派出所，那里聚集了来自全国各地证实法的弟子，大家高喊着「法轮大法好」、「真、善、忍好」、「还我们师父清白」。真是惊天动地！我心想，既然走出来证实法了，那一切都由师尊安排，就算真的为捍卫大法而付出生命我也无悔。元月二日下午我在师父的呵护下堂堂正正的平安回家。

## 二、成立学法小组

由于邪恶的迫害，我们失去了整体修炼的环境。二零零三年因住房拆迁，我搬了新居所，在寻找周边同修时遇上一位原居住地的同修，在切磋中他提到成立学法小组一事。当时我根本没有在自家成立学法小组的概念。在那样的邪恶迫害下，同修交流切磋的环境基本没有。在不断的学法中，我悟到，我们要圆容大法并尽快形成一个坚如磐石的整体，集体学法是师尊给我们安排的学法形式，是大法弟子整体提高、心性升华不可缺的环境。于是我把同修们叫到家来学法。

在集体学法中每位同修都有不同的提高，有的也在家成立学法点。学法由原来经常丢字、漏字到现在流畅通读。切磋交流中都能找自己的不足，连零四年得法的同修也不落后，大家在做好三件事中相互配合，圆容整体。

## 三、讲真相救人

正法修炼中，作为大法的一粒子，我一直按着师父的要求做好「三件事」。在师父的呵护下一路走来，虽没有轰轰烈烈的事迹，却有踏踏实实的足印。

一次和同修晚上到她亲戚那地方去救度众生，本来几十分就能到达，可骑了几小时自行车都找不到，感觉很累很疲劳，心情浮躁。邪恶因素就捣乱，就想间隔我们，让我们产生矛盾。在我俩要发生争执时，脑中打出一念：这不是旧势力干扰吗？我就以平静的心来求师尊

指点，后来我们转弯走了几百米，看到小道上有一村庄，我们顿时明白是师父指引我们救这方众生。

还有一次，我正做着救度众生的事，不知何时播放了广播，突然听到是在给邪党涂脂抹粉，就停下手中的事。盘腿打坐，请师尊加持，发出强大的正念：解体一切操控他（它）们的另外空间的黑手、烂鬼、共产邪灵及邪恶因素，不允许任何生命在大法弟子空间场范围内播放毒害众生、迷惑众生的歪理邪说，并意念中对播放机器的人及播放机器说：「你们也是正法时期的生命，要摆放你们自己正确的位置，不要为邪党卖命，必须立即停止播放」。约两、三分钟后声音时大时小，再几分钟就无声了。我写出来不是显示，师尊早就告诉我们大法弟子的正念是有威力的。我们每个大法弟子无论在任何场所，只要我们发出强大正念，邪恶就立即解体，只要我们用心去做，就无所不能。

在面对面讲真相救众生这方面我做的不够好，在亲朋好友方面三退还可以，面对陌生人就较差，被人心执著阻挡。在今后学法中，我要修去这些不好的人心与执著，紧跟师尊的正法进程。是师尊和大法才使我走到今天，使我在风风雨雨中不断成熟。我深深的体悟到师尊那无处不在的洪大慈悲，我会更精进。

#### 四、成立真相资料点

回想自己创建真相资料点的过程，正是一点点破除旧我的过程，是人走向神的过程。

我一直在传递真相资料，一有剩余资料便全部发出去，怕家有资料不安全。由于同修不断的走出来，真相资料需求越来越多，资料点的同修压力很大。我就想，能不能我来做，给资料点同修分担点压力，填补这方面欠缺，这是我本性上圆容法的体现，而那个无时不在的后天观念阻挡说：现在家里有电脑等做真相资料的设备是邪恶迫害的证据，儿子回家看见也不会同意，再说自己对电脑一窍不通，能做好吗？怕心、人心一起来了。这念一出，我就问自己：就这样等、靠、要吗？都是大法弟子，为什么总让别人付出呢，怎么能这么「自私」，你配得上正法时期大法弟子的称号吗？想到这我很羞愧，我一定能做，而且要做好。

开始时，顾虑心很多，怕心也重，听到敲门声心就跳。刻出的光盘图像不清晰，有麻点，电脑也出现故障。邪恶抓住我怕的借口，阻挡我选择正确的路。好，你干扰我，我偏不听你邪恶那一套，你阻挡我救度众生，我干脆买个刻录机大量刻真相光盘，救度更多众生。

随着不断学法，法理也越来越清晰，不再有做真相资料是邪恶重点迫害的念头。做出的光盘图像也很清晰，如今看着自己刻录的光盘经同修送到千家万户，心中也是颇多感慨，这其中溶入了师尊多少精心的呵护啊。

正法修炼走到现在，在师尊洪大的慈悲与呵护下，闯过了关关难，在这每关每难中我深切的体会到了什么是佛恩浩荡。如今，大法弟子锤炼得越来越成熟，在剩下的稍纵即逝的救度众生的时间里，走正、走好、走稳以后的路，圆满的兑现神圣的史前誓约。同修们，共同精進吧！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 修去人心 修出正念

文 / 陕西大法弟子 一竹

【明慧网二零零八年十二月六日】

慈悲伟大的师父好！

同修们好！

我是一九九八年有幸得大法的。回顾在邪党对大法及大法弟子铺天盖地的疯狂迫害的这九年时间，我坎坎坷坷的能走到今天，做的每一件证实法的事和所走过的每一关、每一难，都是在师尊的慈悲呵护下、点化中走过来的。我深深体悟到真的是「修在自己，功在师父」（《转法轮》）。

### 神奇的檀香味

在邪恶严酷的迫害初期，一段时间内放松了自己的修炼，不能认真坚持学法、炼功，心性提高的很慢，各种常人的执著心也都出来了。当时证实法的资料很少，有同修拿来讲真相资料，我就和同修（丈夫）一起去发。由于那时学法不精進，出去散发资料时怕心很

重，放资料时手、腿都发抖。那时做这些事情还不知道是讲真相，救度世人，就是想着要让被谎言欺骗的世人都知道大法是被冤枉的，要为师父、为大法讨个公道，再怕也要去发。我们就是有这坚定的一念，只要是大法的事就一定要去做。每次发完资料回到家中，就会闻到很浓的檀香味（平时没有），我们悟到这是师父在鼓励我们。

### 记忆犹新的梦中点化

二零零零年的冬天很冷，同修送来真相资料说是要尽快贴出去。于是我和同修（丈夫）连夜骑着自行车找到有十字路口的地方贴了出去。第二天早上我去看的时候，几个十字路口都有许多人在围着看，这时我心里非常的高兴，但也有些害怕。当晚梦中师父的点化，让我至今记忆犹新。梦中我在回老家的路上，好多人堵住我说我发资料是「反革命」，要抓我。正在着急之际（当时还不懂发正念），突然看见师尊站在很高处，这时抓我的那些人都变成妖魔鬼怪向我扑来。这时我看见身边有个香炉，里面香灰满满的，我就抓了一把向他们洒去，一下子消灭了一大片妖魔。紧接着又起来一片妖魔，我顺手拿起一个砖块扔了下去，又倒下去一片。我抬头看去，师父正对着我微笑呢。我顿时充满了信心和力量，抓起一张旧报纸向又扑过来的魔扔了过去，报纸变成了一张大网把所有的魔网在里面。

这时空中走来五、六个天使，他们指着我对下面的妖魔说：「她是修佛的，我们要带她走。」当时我心想我是修法轮大法的，能跟她们走吗？我抬头看师父，师父微笑着点头，领头的天使把手伸向我拉着我，把我领到一个很大的院子，对我说，这里很安全，院子里很多人都是修大法的，咱们是一家人。这件事使我悟到，只要我们为了证实大法，救度世人，师父时刻都在保护着我们。

### 在接送资料中修去人心

在师父慈悲的安排下，一个偶然的机会我和一个正规的资料点的同修联系上了，保证了我们能及时看上师父的新经文、《明慧周刊》、各种真相资料、光盘等，我们非常高兴。每个星期我都去拿资料，来回近三个小时，风雨无阻。在接送资料的过程中，虽然我遇到了许多不顺利的事，但是确实提高了我的心性，去掉很多怕心。有一次我刚下车就看到和同修见面的地方有好多警察，吓的我不知怎么办

才好，一会同修出现了，说是什么重要人物视察呢。这时我悟到是师父为了去我的怕心而让我看了这一幕。从那以后我不论接送多少资料，来回都发正念。正念正行，每次都很顺利。

还有一次冬天很冷，同修让我两点到，结果我等到五点没有见到人，回来后怨气很大。第二天同修来电话说她把这事给忘了，让我现在再去一次，当时下着大雪，路途很远。我一听更生气了，认为同修太不负责任了，不想去了。但转念一想，同修们等着要资料呢，我吃点苦就委屈了，这是多么不好的心啊。我马上把资料取回送到同修手里时，同修说你辛苦了，并且惊讶的说你身上有好多的法轮。这时我的眼泪流出来了，双手合十，谢谢师父对我的加持。

还有一次取资料时，同修说这次有《转法轮》、《九评》、《江××其人》、《解体党文化》一定要拿好，我发着正念上车了，把沉甸甸的一大包资料抱在怀里热泪直往下流，感谢师父把这么神圣的使命安排给我。二零零五年我们有了自己的资料点，并开始给同修送资料，现在我们平时出去办事身上总是带上资料有机会就发放，住宅小区、大街小巷、边远农村、旅游点我们走到哪，把真相和福音带到哪儿。

### 正念的威力

在发放真相资料的过程中我也遇到有惊无险的事；也被不明真相的常人举报，恶警紧追不放的事。在一次旅游中，我带上真相资料到旅游点，我给一个农村妇女讲真相，顺便送给她大法护身符及真相资料，教她念「真善忍好，法轮大法好」。当时她也接受了，并说了很多感谢的话，我也很高兴，心想我这一次没有白来，救了一个生命还发放了一些真相资料，让那山里的众生能明真相了。可是我万万没有想到，我回来的第二天，那里的恶警就追到我们地区扬言要抓发资料的人。当时我是坐的一个公司车去的，就让邪恶钻空子，恶警找到那个公司要找出发资料的人，那个公司怕影响生意，就挡住了，招待两天就走了。刚松了口气，就在当天邪恶又换了一帮恶警来了，这一次邪恶更凶猛，一来就要人，住在公司白吃白喝还要钱，赖着不走了，非要让该公司把人交出来。他们当时已经知道了我的名字，梦中师父点化我说：「公安局都发捕票了，你还不快发」。我悟到了梦里师父

点化叫我们赶快发正念。在慈悲伟大的师尊的加持下，在同修们强大的正念的威力下，几天后平息了这场正与邪的较量，见证了发正念的威力，去掉了怕心。

还有一次晚上我和同修们一起去发真相资料，我和甲、乙同修去一个小区发真相资料，乙同修在小区外发正念，我们发完出来走了不远，这时听见有人喊，我回头一看，从小区里冲出来一个小伙子，追过来手指着我恶狠狠的喊：「你站住，你手里拿的什么东西」。这时我就赶快把所有的资料交给乙同修（我的丈夫），我说你赶快走，不要回头。我就站在那里挡住他。我说你喊什么，小伙子过来紧紧的抓住我的手腕，怎么都推不开，还有一个保安抓住我的肩膀，人已经围了很多。我回头一看乙同修走远了，甲同修在一旁站着发正念，我看到同修们都安全了，真相资料保住了，我放下了心。

那一瞬间，我什么都不怕了，感到很轻松，我对着他发正念，刚念两遍正法口诀他抓我的手就松开了，我一转身围住我的人自然让开一条道，我就顺利的离开了。更没有想到我和乙同修在另外一个地方又奇迹般的相遇了，我们一同坐在车上，眼里充满着泪水，是师父帮我们清除了邪恶，化险为夷。我们并没有想着马上回家，而是继续把我们剩下的资料发完，因为世人在等待着这些真相资料得救。发完回家已经快零点了，甲同修也安全回到家。他说看到当时的情况，那么多人围住你，没有师父保护你根本走不了。通过这件事情我明白了，只要我们有救人的心，师父就在帮我们。一切都是师父在做。只要我们正念正行，做证实法的事，师父随时就在我们身边。发正念就能解体邪恶。

### 结束语

这几年来在师父的慈悲呵护下做了一些证实法、救度世人的事情，我的心性得到了不断的提高，但我深深体会到在修炼的这条大道上只有坚定不移的信师信法，学好法，才能做好每一件证实法的事。我至今很少给陌生人讲真相，没有合理安排学法时间。但我有决心，在最后有限的的时间里，抓紧学好法，正念正行。用神念做好「三件事」救度更多的有缘人，让师父为我少操点心。

我自己文化水平低，从来没有写过文章，这次写出来的见证大法

神奇的事情也只是师尊的慈悲呵护的点滴。对师父感谢之恩是无法用语言表达的，最后就让我双手合十，深深的向师父遥拜吧。

有不当之处，请同修慈悲指正。合十

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 谢师恩

文 / 山东大法弟子 向欣

【明慧网二零零八年十二月六日】

首先我要向师尊问一声：师尊您好！师尊您辛苦了！

再问全世界同修你们好！

当我看到明慧网上又登出第五届大陆大法弟子心得交流会通知时我的心动了，下决心这次一定投稿。

我是九七年九月得法修炼的，当我第一次偶然听到师尊济南讲法录音时我的心被震动了，这声音是那样亲切、熟悉、舒服。虽然有幸只听了几句。但为我得法打下了基础。当我第一次读到《转法轮》时，解开了我几十年迷惑不解的问题时我整个人被震醒了，心情万分激动，世间竟然还有这样的好书，我下决心要跟师父修炼。马上请全了师尊当时所有出版的讲法和师尊的法像、教功带、炼功带。真正走上了修炼之路。从那一刻至今从没动摇过、间断过，无论修炼路上环境多恶劣、困难再大再艰苦从没含糊。心更加坚定。在这十一年的修炼中，我的生命、世界观发生翻天覆地的变化。我明白了生命的起源和存在的意义与来在世上的目的地与使命。明白了我坎坷人生的原因。那种怨恨忿忿不平的心消失了。亲身体会到什么是真正的身心健康。真正从苦难枷锁中解脱出来了，真正活出了样。我无法报答师尊的救命之恩与慈悲苦度。我只有更加坚定的信师信法，正念正行，我只有更加努力做好师尊安排的三件事，走正师尊安排的路，让师尊为我少操一份心，多一份欣慰，这就是最好的报答。

修炼前我是过着生不如死的日子，浑身上下没有好受的地方，心脏、血压高、供血不足、神经衰弱、头疼、腰疼、腿疼、睡不着觉。三天两头请病假挂吊针，常年不断药救心丸不离身，电视、书刊不敢

看，一看眼冒金星，头晕恶心。所有家务活全部落在丈夫身上，身体被病魔折磨，精神上更是痛苦，在绝望中几次想到死，活着不容易，死也是不容易的。想到年迈的父母与未成年的女儿，连死的勇气都没有了，每天只有眼泪为伴。

修炼不久师尊就给我净化了身体，有一天晨炼完回家就觉的整个人要飘起来，身体没有了重量连骨头缝里都觉的轻，真象师尊《转法轮》中讲的：「老年的、青年的都会感觉到一身轻。」人也从此精神起来了。我激动的心无法表达，无数次面对师尊的法像泪流满面。真体会到大法的神奇与美妙。丈夫看到我身心脱胎换骨的变化也走进大法修炼了。从那时起无论到什么地方去洪法，我都去。无论路程远近，时间长短几乎没落下。记的有一次师尊给我净化身体，表面上表现出来发高烧，浑身跟散架了一样，第二天早上还是天旋地转浑身疼痛，心想今天洪法去不了了，刚想完师尊的法就出现眼前「难忍能忍、难行能行」。我立即决定去，在车上时还难受，可是到了洪法的地方就感觉轻松了许多，到炼完功洪完法身上又轻飘飘的。我的十一年修炼过程整个都是在师尊的慈悲呵护帮助中走过来的。

记的得法不久，有一天早上我睡的正香，忽听敲门声并伴随一个声音：「到点了，该起床了。」我猛一惊醒应了一句：知道了，我认为是母亲喊的，当我开门一看母亲在她房间睡的正香呢。我一下明白了是师尊在呼唤。

还有一次晨炼第五套功法还没炼完就下起了雨，还挺急的，炼功点上的同修都起来到屋檐下避雨，我和母亲没动，我当时就守了一念：功炼不完不会下雨的。说来神奇，雨真就不下了。

还有一天晚上我洗完澡，接着就打开太阳能开关往上打水，之后我就回到卧室学法去了。把太阳能打水的事忘的一干二净，学完法接着就睡觉了。直到第二天早上炼完功、发完正念到洗漱间才看到太阳能开关还开着，整整一夜。丈夫当时吓了一跳说：那太阳能肯定得冲坏了，那下面也得流满水。我说不会的，丈夫到下面一看跟浴室一样，一滴水都没流。我当时感动的直想流泪，就跟丈夫说这又是师父在看护我们。

师尊为弟子们操的心，承受的太多了。修炼这十一年来，神奇的



事太多了，师尊每时每刻分分秒秒都在看护着弟子不论大事小事，只要我们按照法的标准，按照师尊的要求去做，坚定的信师信法正念正行，我们的路是畅通的。

九九年「七•二零」邪党开始迫害至今，在这九年多时间里有欣慰同时也有教训。在师尊慈悲呵护中摔摔打打的走过来了。通过静心学法我更加明白了，真正体会到正念的威力，正念的重要。我们大法弟子必须按照法的标准，师尊的要求指导自己的一言一行，一思一念，放下私心，放下自我真正的学会向内找，必须无条件的向内找。坚定的信师信法，真正的修炼、魔炼自己这颗心，真正的放下人心与执著，这才是真正能修好自己，提高、升华的关键。师尊在《转法轮》中讲到：「告诉你一个真理：整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。」你能真正放下多少，你就能得到多少，你就能提高、升华多少。修炼的路上遇到魔难、过关我们用人念还是用神念，这是完全不同的结果。

记的「七•二零」那天晨炼，当我们炼完第五套功法时才知道炼功场上有警察，他们什么时间去的我们并不知道，因为整个炼功场上始终都是很静的。他们看见我们炼完功都起来了，才过去告诉不让炼，要拿走我们的录音机。当时我们没有动心，很平静的告诉他们录音机不能拿，我们还没炼完功呢！接着我们也没理他们换上磁带就开始炼动功。他们几个又悄悄到旁边去看我们炼功，直到炼完同修都各自回家，录音机他们也没拿就走了。七月二十二日那天早上，我们的炼功场被警车、警察全部占满，从那天开始我们失去了集体炼功的环境至今。

当时看到电视报纸上对师尊和大法的造谣、污蔑、诽谤时，我的心都碎了，心里难受极了。这么好的大法，为什么要迫害？联想到邪党从执政那天开始，迫害好人的政治运动不断，有多少家庭被迫害的家破人亡，妻离子散？有多少条人命屈死在邪党的屠刀下？邪党执政这段历史是我们中国人民的不幸、悲哀与耻辱。今天它又用同样的手段来迫害法轮功。这个邪党除了迫害好人还能干什么呢？它们越是疯狂的造谣，诽谤，污蔑，越显露出它们的邪，它们的怕，同时也证实了大法的正，大法的神奇与美好，也更加坚定了我跟我的家人跟随师

尊坚定修炼的决心。师尊告诉我们，「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〉）谨记师尊的教诲，只有多学法，才能不迷路，才能走正路。

集体学法炼功的环境被破坏了，我和家人就在家里坚持学法、炼功。有时我自己学，一、两天读一遍《转法轮》，法破了我人的这层壳，使我向内找到了自己私心，争斗心，自我保护的心、妒嫉心等。我要彻底放下去掉这些肮脏的东西，按照法的标准，按照修炼人的标准去做。我要从自身做好做正来证实大法，展现大法的正与美好。破除邪党的谎言。

首先我要圆容好这个特殊的家庭关系。这是我第二次组成的家，因世俗的偏见，整个家庭成员对我歧视、排斥，特别丈夫和前妻的孩子的仇视，无论我怎样迁就忍让她们始终不改变对我的态度，再加上丈夫的不理解、不体谅使我原本就受伤的心更是雪上加霜，精神上走到崩溃的边缘，心中的委屈、怨恨到了极限，做了不理智的决定，和婆家人一个不来往，既然你们不接受我，你们的事不用我管（因为当时丈夫的孩子和她婶子到家来闹时告诉我她们的事不用我管），那我就一个不管，一直十几年。

修炼后知道了这些恩恩怨怨都不是无缘无故的。师尊在《转法轮》中讲到：「别人对你不好的时候，可能有两种情况存在：一个是你可能生前有过对人家不好，你自己心里头不平衡，怎么对我这样？那么你以前怎么对人家那样？你说你那个时候不知道，这一辈子不管那辈子事，那可不行。」我明白了家人对我的这些伤害是我自身的业力造成的，怨不的别人，自己欠的债自己去承受偿还。明白了法理心里积压的怨恨气消失了，心里轻松亮堂了，再想婆家的人特别丈夫的孩子她们也够可怜的，虽然我不是亲妈但我没尽到长辈的责任。以前婆家有什么事都不跟我们说，这次小叔子打电话告诉婆婆病了，我和丈夫说要去看看老人，丈夫怕去了她们再象以前那样对我，怕我生气，就说你别去了。我告诉丈夫我不会再生气了，我也不是以前的那个人了，我是个大法弟子，我要按法的标准对待一切。就这样我和丈夫到了小叔子家。敲开门妯娌一看是我，笑嘻嘻的喊了声嫂子并拉着我的

手往屋里去，诚心诚意的非要我们中午在那吃饭。就这样十几年的矛盾怨气刹那间无影无踪了。婆婆也拉着我的手表示挺内疚的。从那以后我以一个修炼人的心态慈悲的对待每一个人，特别对孩子我真诚的和她们交流沟通，她们都说她们以前太小不懂事叫我不要生她们的气，我说我们都忘了过去，让我们从新开始吧，我又和她们讲了真相并劝她们三退。现在婆家的人基本都作了三退，并知道大法好。当你真正放下人心的时候真是会柳暗花明又一村。

邪党迫害不断有同修被绑架，我们资料来源断了，有时好长时间看不到东西。刚开始我和一个同修到其他同修那找一张底稿，再拿到打印社打印，当时打印一二百份就要成百元，并且有时要等二、三天，因为打印社的人害怕，他们要等到没人的时候或者晚上关上门的时候才敢作，尽管这样我还是很感谢这个打印社，在那样恶劣的特别时期作为一个常人能做到这样是需要心正与勇气的。救人的真相资料不够，我们还用手抄了一段时间，同修一看太浪费时间，不能再等再靠了，我们行动起来自己解决，有师在，有法在我们一定能做好。同修家有一台电脑，我又拿钱给同修买了一台打印机和一台复印机，这样我们的资料点建起来了，我和同修配合起来从零开始学技术，当第一次看到自己做出的真相资料时，心情十分激动，我一个年近六十的人学会用电脑打印了。这样既解决了我们自己用的资料，同时也解决了我们周边几十个同修需要的真相资料，这是师尊赐与我的智慧，这是大法的威力。

记的有一次我做完资料给同修去送，为了省时间多做点资料，所以我叫打印机在家继续打印，我就出去了，心想等我回来这十份小册子就打完了。可等我送完资料回家一看根本没打多少并且还闪黄灯，我一看一张纸正好卡在里面，我从哪头都拽不动。因为当时刚做资料，出现这样的事情我不知怎样解决，我也没动什么念，就跟打印机切磋，希望它能和我配合好，做好师尊安排的救人这件事，既然我们都是为法而来，你是大法弟子救人的法器，师尊赐予你功能，你有能力解决这个问题，我替看到资料明白真相能得救的众生谢谢你了。我的话音刚落打印机马上转动把那张纸送出来了。我当时激动的眼泪都出来了。手扶打印机说了几声谢谢。又面向师尊看着师尊心里不知说

什么。通过这件事我更体悟到我们大法弟子在修炼过程中正念的重要。坚定的信师信法，正念正行，放下一切人心与执着。这是我们修炼圆满的法宝。几年来我们就凭着这颗对师尊坚信坚定的心，时时事事按照法的标准，按照师尊的要求来指导自己，通过静心学法不断学会真正向内找，不断改正不正之心，我们的资料点还算平稳的走过来了。但也把握不好的时候，人心出现心态不纯的时候，打印机出现故障的时候，同修之间配合的很好同修付出的也太多，为了不影响作资料，同修利用吃饭、睡觉的时间，有时晚上忙到后半夜一、二点钟，虽然很忙很累，但乐在其中。

情是挡在修炼人面前的一座山，也是修炼人必须放下的心。前段时间有一天小外孙要吃水果，我叫女儿在家看着我去买，我正要出门忽听女儿变了腔的哭着喊我：妈！你快来看孩子怎么了？我转身回到房间一看：孩子口吐白沫，嘴也歪了，眼也反上去了，手脚都抽筋了，整个孩子都扭曲了，心想怎么会这样呢！接过孩子直接抱到师尊屋里请师尊帮帮孩子，随后我就对着孩子发正念。也就有二分钟吧，眼看着孩子嘴不吐白沫也不歪了，眼珠也下来了，手脚也不抽筋了，一切恢复正常。我当时真想放声大哭，面对师尊我无法报答师尊的又一次救命之恩！同时我也静下心认真向内找，突然出现这样的事情绝对不是无缘无故的，最后找到自己在小外孙身上的情太重，怕磕着，怕碰着，有时女儿惹孩子哭两声我都心疼，批评女儿。有时一顿饭要做三、四次怕孩子吃不饱。找到这颗心我真吓了一跳，人情是什么？情能保护了谁？就是这颗执着情的心差点害了孩子。只有真正完全彻底放下人心、人情、所有的执着。完全溶入法中，跟随师尊走才是最安全的。

就写这些吧，总之在我这十一年的修炼路上，师尊为我付出的承受的太多。我的整个家庭都受益匪浅，每件神奇的事都感人泪下。让我们在师尊的慈悲呵护下更加勇猛精進吧！

层次有限，一点个人体会与认识不对之处请同修慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 紧跟正法进程 走好最后的路

文 / 黑龙江省大法弟子 莲花（化名）

【明慧网二零零八年十二月六日】

尊敬的师父好、同修好：

我是一九九七年十一月份得法，今年五十五岁，只上过小学。从一九九九年七。二零迫害以来，我紧跟师父的正法进程，努力做好三件事，身心得到了升华。这是第一次投稿。下面写三件事。

### 第一件事：在传递资料中提高心性

从二零零零年起，我就传递资料。在邪恶的环境中，我牢记师父讲的：「为师洪法度众生 四海取经法船蹬 十恶毒世传大法 转动法轮乾坤正」（《洪吟》〈心明〉）的法。在送资料的路上经常背，一点怕心都没有。到二零零二年我们这三个资料点的同修先后非法被抓，我又到别的地区去取。这个资料点很大，整体配合很好。我取回来自己分检装订，然后再分下去。我在取送资料的路上经常发正念，铲除一切干扰正法的邪恶。

有一次，自己怕心出来了，叫同修乘车给送，我和俩个同修在车站等着。等了快两个小时，在接下来时，兜子扣子怎么也解不开，我的手冻的都麻木了。师父讲：「修炼就得在这魔难中修炼，看你七情六欲能不能割舍，能不能看淡。」（《转法轮》）有师在、有法在，怕什么？这不是提高心性的好机会吗？从那以后我自己坐车去取。每次基本上都是晚上七点多去，有时真不想去，在这时，我一边走，一边背师父《洪吟二》〈正念正行〉：「大觉不畏苦 意志金刚铸 生死无执著 坦荡正法路」；〈神路难〉：「悠悠万事缘 大法一线牵 难中炼金体 何故步姗姗」；〈正神〉：「正念正行 精進不停 除乱法鬼 善待众生」的法，什么懒惰、怕心都烟消云散，走路一身轻。

到了取资料地方，看到同修抱着一大包资料，分别在三个地方给了我们三个同修，我才知道同修在证实法的路上是多么不容易，多么了不起。有时到家九点多也不觉苦了，我悟到师父的佛恩浩荡、慈悲救度大法弟子、救度众生的艰难。弟子无法用语言表达。

## 第二件事：在制作九评过程中向内找，整体升华

二零零五年，我和其他点同修承担了检页、装订《九评》一千本的任务。由于人少、没有经验，没有切刀，我们用裁纸刀四页一裁，很慢，后来同修拿来切纸刀，速度就快了。到了下午四点多，有的同修有事走了，最后剩下我们四个人。还有很多没订完，其它点的那个同修也不稳了，也要走，当时我们没让她走。因我们是个整体吗，她又是那个点的协调人，而且切纸刀第二天要拿走，我们又接着干。

由于我当时也着急，到了晚上七点多还没吃饭，很累。这时，这个同修让我干这个，那个同修让我干那个，我也不高兴了，也要走。另一同修说，你别走了，你要走了我们什么时候干完呢？我想起师父讲的法：「其实你们以前的本性是建立在为我为私的基础上的，你们今后做事就是要先想到别人，修成无私无我，先他后我的正觉」

（《精進要旨》〈佛性无漏〉）。我又想：同修为了什么？不是为了救度众生吗。想到这自己很惭愧，我说不走了。同修都很高兴，一直干到晚上九点多，全部装订完。

## 第三件事：建立家庭资料点，坚定的走在正法路上

二零零六年在同修的鼓励下，在师父的正念加持下，我克服了怕心，成立了家庭资料点。自己很快投入制作《九评》、《明慧周刊》、《正见周刊》、小册子、真相传单、刻碟等资料，用各种方式讲清真相，救度众生。二零零七年底，因急于做事，家里没圆容好，同修给的一个二手笔记本电脑，叫丈夫给摔坏了。但我没有因此放弃、懈气，我想我做的是最正的事，我一定拿自己的钱再买电脑。

当时我手里就有六百元钱，我又拿戒指准备当了，一算还是不够。正在我往家走的路上碰上单位的同事，她说：单位要补发欠的工资了，你赶快去领。我补了一万多元。我想电脑买了，还得找同修装系统，还得一段时间。我到同修家学法，同修说：有一个二手笔记本电脑，系统装好了。我当时别提多高兴了。师父讲：「师徒不讲情佛恩化天地」（《洪吟二》〈师徒恩〉）。当时我就流泪了，弟子做的这么差，师父对弟子还这么慈悲，弟子想什么师父真的什么都知道。

从今以后，一定做好三件事，抓紧自身修炼，理智助师正法，正

念清除邪恶，慈悲救度众生，兑现史前大愿。决不辜负师尊的慈悲苦度，让师尊多一份欣慰，少一份操劳，稳健的走好最后的路。不正之处，请慈悲指正。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）

## 讲真相既救人又修己

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十二月六日】

尊敬的师尊、大法弟子们，你们好，非常想念你们！

当得知明慧网第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会征稿启事之后，心中就有一个想把自己修炼心得写出来的念头。但每当拿起笔来，就觉自己做的离师尊及大法的要求相差太大，笔拿起放下，放下拿起，一直犹豫不定。几日前，意识到正法到了今天，自己所有的心都应该放下了。明慧网组织了这次网上交流是师父为我们这些大法弟子正法修炼，清除邪恶，整体提高，又创造了一次机会。我没有任何理由放弃这次提高的机会，那么我就应该把自己这些年来如何一步一步的走到了今天的体会交流出来，为以后更好的走正这条路，扫除障碍。

### 一、讲真相既救人又修己

回顾自己正法修炼的过程，真有点百感交集的心情。这里有为自己做好的时候而高兴，有为自己做不到的时候而痛苦。特别是九九年迫害刚开始时，红色恐怖真是弥漫了整个空间。电视宣传上的造谣陷害，全国的大抓捕，简直压的人喘不过气来。我痛苦、愤怒、彷徨、无奈……眼泪不知流了多少。但是我坚信，修大法是我这世走的最正的路，任何谣言迫害也改变不了我信师信法的决心。

一天单位领导拿着报纸把我叫到办公室，指着报纸说：「你们炼的法轮功已经被定为×教了，你们必须表态，上面要把你的想法写出来。」我告诉她，我不会写的。那报纸写的东西和我们有什么关系，我们只知道大法叫我们做个好人，做一个无私无我的人，错在何处？！现在不是文化大革命了，我们还要正常的工作正常的交往，不

准拿我们当「四类」看待！当时她马上改变态度：不会那样的。

事后，随着国内形势越来越紧，我们单位有位同修被抓了。他们就派公安处的人员将我们监视起来，每天到工作单位看着我们工作，找我们谈话，进行思想转变和摸底。那天他把我和同修甲叫到一起谈话。我就把我从九六年得法以来身心发生的巨大变化，由过去身体的各种病症，夫妻不和，付出就怨到后来炼功后，红光满面，家庭和和睦，工作中任劳任怨，无私奉献，讲大法叫人道德回升，心态祥和，讲真善忍给常人社会带来的益处。听的他点头说：咳，知道你们都是好人，全厂几十个炼功人，下去调查了一下，各单位都说这些人无私无我表现的不错，觉的好偷着炼就行了，去上访这不是和政府对着干吗！另一同修马上接上话说：「其实这些修炼人上访是有原因的，做好人还说是邪的，有没有天理了！其实上访就是老百姓要讨个说法，就象电影《秋菊打官司》为了讨个公道嘛。」我说：「对，宪法不是有规定：公民有上访的权利和信仰的自由吗？为什么他们给践踏了！」我俩你一句我一句说的那个公安处人员直点头，最后笑着说：「我们是最倒霉的，我们公安处里有人都说了，也许有天证明你们是对的，我们全不是人了。不过今天和你们谈话感觉很好。」谈过话之后，监视很快就取消了。

但是由于邪恶的宣传和威胁，许多不了解法轮功的人非常的仇视大法和我们，只要我们一提起敏感的话题，要不就走开，要不就把脸转向别处不理你了。因当时的环境非常恶劣，为了解除人们的误会和不理解，我们采用让他们知道这些炼功人学的是什么，我们是如何被冤枉的。从熟人开始，只要有机会就讲大法是让人做好人，我们是按「真、善、忍」修炼的。后来师父肯定了明慧网，并发表了用「用理智去证实法、用智慧去讲清真相、用慈悲去洪法与救度世人」（《精进要旨二》〈理性〉）之后，进一步坚定了自己正法修炼的决心，知道了讲真相不是证明自己而是救度众生，自己感觉这条路一下亮堂起来。由于明白了真相，单位的人和我们亲热起来，也愿意听我讲关于法轮功的事。随着时间的推移，这个部门的人都知道真相后，我和同修调到另一个部门工作。那个部门的经理因我俩是「单位头号重点」，把我们分开工作。我想这样更好，分开讲，讲的人更多。当时



我分在单位门岗大楼做后勤卫生工作。二楼有个吸烟休息的地方，楼下楼上有科室及信访办外来人员及机关人员都到吸烟室吸烟。有机会我就面对面讲，从被抓法轮功学员起，去讲镇压法轮功的邪恶。声音很大，楼内有传音，楼上楼下都能听到。刚开始讲完后也出现「不会有人举报吧」这样不好的念头，转眼又一想：讲真相旧势力是不敢迫害的。过后，满楼的人看到我都客气的点头问好。

在讲真相的过程中，我感觉面对面交流讲真相的好处是：你能知道他们对法轮功误解的根源在哪，清除他们另外空间及他们的心理障碍，针对什么病去消除它。一天厂信访办的一位领导和我在交谈中谈到了法轮功，我讲了法轮功在世界八十多个国家洪传的盛况，各国人民和有的国家领导人支持法轮功的一些情况，及法轮功在中国起源到受迫害坚持到今天，是因为法轮大法是宇宙最正的法，真善忍是人心所向，特别是炼法轮功在提高人们道德觉悟、祛病健身方面的奇效等，使他们听了不断点头。突然他脸又沉下来：觉的好自己炼就行了，弄些传单到处送，门上到处贴。病根找到了，我就让他理解大法弟子为了救人不得已采取的方法。我详细介绍了大法弟子省吃俭用攒下钱来做资料，冒着被抓被迫害致死的危险救世人的事迹，又揭露了一些大法弟子被迫害的案例。我告诉他如果人有良知是应该理解和支持这些人的做法的。他点点头说等回去看看材料，如果有就送来给我。

随着时间的推移，不长时间后单位又有了变动。我又调到了厂办公大楼，又从新接触许多人。我知道，修炼人身边出现的一切事情都不是偶然的，一切都在师父的安排下。我感觉师尊就在我的周围看护着我们。《九评》出来后，我们就把真相和退党溶合在一起讲了。难度加大了，因为中国人被邪党整怕了，当你把邪党老底揭露出来，尽管他们觉的说的对，有时还是怕一旦有个闪失牵连进去。我首先把自己的怕心和恐惧心理去除，讲起来就轻松多了。我发现我轻松的讲，他们的压力也随之减少，当我把所有的真相讲完他们马上定板「太邪恶了」！所以在有段时间里，讲真相效果很好。亲属中、单位里、班车上，碌碌续续有不少人知道真相后做了三退。其实一直被无神论充满头脑，相信共产主义一定实现的我公公，最后也主动要《九评》的

真相小册子看，并同意退了党。当然我知道，这一切表面是我在做，其实都是师父在做，只是看我能不能在正法当中提高自己的认识和心性而已。在讲真相过程中，最大一个感受是：知道真相和退党的人对你都有一种亲切感，不论是熟人还是陌生人。而不知道真相的人，和你接触却很冷淡，客气而麻木。其实讲真相也是一个改变环境表面，同时提高自己的过程。

## 二、注重学法，主意识要强

随着环境慢慢的宽松，自己思想也不象过去那么紧张了。自己没有意识到，这个时候更需要自己学好法，严格要求自己，精進不止，而是放松了自己的主意识，被不好的东西钻了空子。学法看不進去，炼功除了静功每天能坚持外，动功和发正念都不能坚持去做，整天脑子里装的是孩子的就业问题、生存问题、社会问题、亲朋好友的利益问题等。自己没有把这些事情当作正法修炼的一部份，而是用人的态度去面对这一切，甚至把这些情绪带到讲真相当中。记的有一次我和单位一个处长老婆讲真相，我讲了近一个小时，她只是笑不说话。当我给她讲三退时，她摇摇手说我想保留，我不相信你说的话。我当时真的有些生气：苦口婆心讲给你听你不想退，真是不可救药，自生自灭算了！后来又讲了两个人，效果也都不太理想。当时只是感觉挺头痛，而没有从自己身上找原因。觉的救人太难，讲真相就有些懒懒的，不愿意讲了。

但后来一次和邻居讲真相对我触动很大。他询问了关于炼功的情况，我详细讲解了大法教人返本归真的道理，以及古今中外对善的认识，道德回升对社会带来的好处，以及镇压法轮功后国内出现的社会经济、天灾人祸和贪官腐败现象，共产党各次运动使用各种欺骗人的做法。听后他跟我说你说的很有思想，也很有道理，但是不知道什么地方有些不对劲儿，总是感到你是愤愤不平，发泄着你心中的怨恨。听后感觉有些害怕。我女儿也经常对我说：你不能心平气和跟人家讲么？象是对谁都不满似的，弄的人家听的都不愿意接受，你师父看你那个样一定非常难过。我当时让他们说的有些张口结舌，想反驳却又说不出来。回家后反思一下，究竟问题出现在哪里？仔细回想这段时间自己确实出现了漏洞，被邪恶钻了空子。在处理个人家庭问题以及

消业过程中，自己都没有按一个炼功人的要求用正念去看待每一件事，而是拿人的理去套，等关过不去了才知道紧张，讲真相发材料当成了精神负担，完成了就万事大吉了，自己为我为私的心不除去，人的思想境界就提高不上来。就象师父说的那样：「你们已经知道大法弟子修炼的方式是在世间常人中修炼，修炼中又直指人心。人的执著，干扰证实法、救度众生的观念，都是必须去除的。对于走在神路上的修炼者，除去这些人心的执著与观念的改变就那么难吗？」

（《越最后越精進》）是啊，正法到了今天，我怎么还能让那些人的思想牵着走呢？我是一个修炼者，怎么还能受那些不好的东西控制着，我学法不精進，那些怪物就有空可钻。只有精進不止，这些个乱七八糟的东西才能清除干净。

从那时起就有一种力量使自己能够拿书看下去。心静了所有问题也随即消失，书越看越爱看，道理越看越明白，那无边的法理展现出奇妙的内涵，感觉和过去看的理都不一样了，每一句话对当前正法都有用处，对个人正法修炼及讲真相都起到了指导作用，真有一种爱不释手的感觉。随着学法炼功发正念，自己对周围出现的矛盾、困难、痛苦都有了新的认识和改变。主意识清醒了，做法也随之起了变化，出现问题不是挑别人的错，而是自己向内心去找，看看到底是什么能使自己这么不舒服，讲真相也能站在真正救人的角度讲。因此在后几次讲真相的过程中他们不但做了三退，而且一再谢谢我，我知道是法在身上起到的作用，主意识又回到了正法修炼中。

### 三、维护正法是我们大法弟子义不容辞的责任

去年在一次家庭聚会上我父亲跟我谈了一件事，他说楼上的邻居小梅她妈到家里来玩，并交给他一份材料，说是师父讲法。当时我很惊奇，我说我没听说有这份讲法。我父亲将那份材料给我看，我一看没有署名和年月日，内容大概看一眼，我就对父亲说：这份讲法是假的。小梅妈虽然是修炼人，但自从迫害以后，在火车站发放真相材料被抓放出来后，她和有些人的思想已经改变了，她专门找学法不精進、害怕讲真相的学员去交流，去告诉他们怎么做，我父亲就是其中一个。我对父亲说：你把这份材料处理了吧，明慧网上发表的师父讲法才是真的。这份材料既不提讲真相又不提整体提高，我给你一些网

上材料和师父最近的讲法。我父亲听后答应并告诉我尽快把材料送给他。

今年我父亲的楼上的一个邻居水管漏了，水流到了家里，床和家具都被淹了，我去帮忙清理，正好碰上小梅她妈，她见到我很高兴，马上到我父亲家和我交谈。她告诉我：她现在已经修到很高层次，师父点化她不需要看《转法轮》了。我看她被邪恶控制的已经胡说八道了，就问她，你连《转法轮》都不看了，那你看什么？她告诉我她看的是师父的讲法，说了几句成语一样的话，告诉我说是师父说的。我一看她病的不轻，说：你讲的这句话，我可以告诉你，不是师父讲的。《转法轮》里没有，其他任何讲法里都没有。她说在书里，我让她拿来，她又不敢拿。我说你不要打着大法的旗号，把你自已或别人讲的话，当成法去讲，你这是在破坏大法，这对你是有害的。佛法在印度怎么消失的，我想你应该知道，难道你也想做这样的坏人吗？她见我说的严重，马上害怕的为自己辩解，说她们很多人在一起悟到，她们只要在家修炼，往更高层次上修就行了。我一听她们已经在邪悟了，再这样传播下去会害很多人的，我既然知道，作为一个大法弟子就要义不容辞的维护法，救度众生，不能让他用谎言欺骗修炼人。我严肃告诉她：你再不要用你自己的想法当成师父的话乱讲，你不知道你背后受什么东西控制吗？《转法轮》无边无尽的法理和指导你修炼的内涵你知道多少？你不用看《转法轮》了，那你很高层次圆满的表现又在何处呢？她睁两眼说不出话来。我说你如果这样下去是很可悲的，现在回头还不算太晚。她声调降下来说我回去再学吧，以法为师。

回去后，我心里很难过。通过这件事让我看到了邪恶无处不钻，也看到修炼人不在法上被魔控制的可怕后果。事后针对这件事，我和学法小组的同修进行了交流，我们一致认为在目前的情况下如果我们不能精進不止，按照师父的要求去做，我们修炼路上就会走歪，就会摔跟头，给大法带来不好影响。无论是在工作单位、亲朋好友、左右邻居、新老同学当中，都知道自己是修炼人，而且是修炼真、善、忍的。我们的一举一动、一言一行，已经不是代表自己了，而是代表了法轮功，如果做不好别人会怎样认识大法呢。所以，我们必须从自身

做好，才配做一个真正的修炼者，才能真正的维护大法而证实大法的伟大，才能使讲真相救度众生更好溶合在一起。

我查找了自己存在的问题，首先是修口：说话不注意场合地点，不管别人能否接受，用自己的认识强迫别人改变观念。矛盾出现怕受伤害，捂盖解释，不站在别人角度看问题。这些人心多的地方，自己经常没有引起注意，有时是师父借用别人的嘴告诉我，自己才能注意到，过后又忘了。如果这些恶习不注意清除和改变，自己很容易被邪恶的东西钻空子。因此，我们几个经过学法交流后，决心今后无论什么事情不要把它当成偶然的，要时刻按照师父的要求去做，在做好三件事的同时，向内心查找自己符合不符合大法的要求，有没有做到一个正法时期大法弟子应该做的，配不配这个光荣的称号。只有这样才不至于修炼的路上掉队。保持正念做一个合格的大法弟子，不辜负师父慈悲苦度和众生的期望。

虽然我们没有轰轰烈烈的事迹，只有平平淡淡，但我们坚信大法，坚信师父。以上是我这些年的一些体会，做的不好，请同修纠正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 小弟子也要努力跟上正法进程

文 / 山西大法弟子

【明慧网二零零八年十二月六日】

师尊好，同修们好：

我是一名一九九四年得法的大法小弟子，在九年的助师正法中，我渐渐成熟了许多。从前的我是一个贪玩的孩子，因为在九九年后一段时间内，虽然没有放弃修炼，但是却放松了对自己的要求，忽视了学法，以至于沉迷于电脑游戏、流行歌曲和一些色情的东西，就更别提讲真相救众生了。但师父从来没有放弃过我，一次又一次的点化我，从而让我又返回到大法中来。我要感谢伟大的师尊对我的慈悲呵护，能够有机会在这里和大家交流。

### 一、重视正念，清除邪恶

以前，我也不重视发正念，总觉的不起作用。「其实大法弟子每个人都是有能力的，只是没在表面空间表现出来，就认为没有功能。但是无论能否在表面空间表现出来，动真念时都是威力强大的。」

（《精進要旨二》）感觉不起作用，其实就是因为根本上有不信师不信法的因素存在，所以人为的限制了自己的能力，其实只要信师信法，正念真的是有威力的。

有一次上自习课，老师去开会不在教室，我就用 mp3 给同学甲看神韵晚会讲真相，刚看一会儿同学乙主动要把游戏机借给同学甲玩，我看清了邪恶的伎俩，它是用这种方法阻碍我讲真相救人，于是我就发正念解体邪恶清除干扰，结果同学乙说等一会再给他玩，我继续发正念，后来那个同学又说游戏机被同学丙借走了，不能给他玩了。就这样我用正念除恶，使这位同学得救。所以我们一定要重视发正念。另外，还要多看明慧网上同修的交流文章，我曾经用网上推荐的方法使世人了解真相，从而得救。

## 二、讲清真相，救度众生

现在，我们最主要的事情就是救人，其实就象师父说的是和旧势力「抢人」，所以我们一定要抓紧时间，完成好师父交给我们的任务，兑现自己史前的洪愿。

在讲真相的过程中，一定要注意方式方法，用更合理的方法使世人更容易理解，还要注意做事的心态。「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」（《理性》）。和不同的人可以用不同的方法：如我在给关系比较近的朋友讲真相时，可以直接跟他说在网上看到了这样的消息，宁可信其有不可信其无，就当买个不花钱的保险等，这样就可使其三退；跟陌生人讲真相时，可先问问他的认识，然后「对症下药」，根据他的问题去有针对性地讲，这样或许效果会更好；有的人思想很复杂、顽固，你就可以说身边有个朋友是修炼大法的，你亲眼目睹了大法的美好等。

## 三、去掉人心、精進实修

由于我一直没有很精进的跟上师父的正法进程，所以有些修炼初期就应该放下的执着一直拖到今天还没有完全去干净，严重的影响了做好三件事。

我的根本执著就是安逸心，总想图舒服，不想吃苦，也知道修炼要吃苦，但就是做不到。由于我现在上高三，也长成人了，所以色欲之心表现的越来越突出，也知道这是修炼人必须放下的执著，但一到心起来的时候，就不能用法来要求自己，以至于干出一些不好的事情。虽然这不是男女关系的问题，但也属于色欲之心的一种体现。有时感觉这颗心也去掉了，可过不了多久又会翻出来，一翻出来就又没过去。其实师父早就告诉我们应该怎么做了，「如果开辟这一领域，就必须从根本上改变常人的观念，否则，宇宙的真相永远是人类的神话，常人永远在自己愚见所划的框框里爬行。」（《论语》）是啊，如果不从根本上改变常人图舒服的观念，那这颗心就是放不下，那就是常人。所以我一定要多学法，彻底从根本上去掉这颗心。

虽然高考在即，但我一定不能忽视了三件事，无论学习多么紧张都要先学法，绝对不会因为学法而耽误了学习，其实这也是是否从根本上信师信法的问题。现在很多时候已经能用大法来要求自己了，但离师父要求的标准还差的很远，我一定要精进实修，跟上正法进程，跟师父回家。

谢谢师父。个人体会，如有不当，请同修慈悲指正。合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 正念正行踏归途 理智智慧救众生

文 / 内蒙古大法弟子

【明慧网二零零八年十二月六日】

尊敬的师尊好！

全世界大法弟子好！

我于一九九七年十月正式修炼，在十余年的修炼中，从一个满身业力的我，在师尊的慈悲呵护，艰辛救度下，使我走到今天，成为了一名正法时期的大法弟子。

我在二零零八年九月七日阅读《请同修重视法会投稿——明慧文章汇编》后，使我深受鼓舞，感到惭愧离同修的差距太大。认识到了在这个问题只执着于自我，没有把修炼放在第一位，也认识到写心得

交流是正法的进程，是震慑邪恶，清除邪恶的武器，也是自己升华的体现，同时也找到了自己不愿意写是被人的观念所障碍。

自从一九九九年邪恶对大法迫害以来，我也是多次被绑架，拘留，洗脑迫害，也是本市被邪恶监控迫害的对像，给我救度众生带来了很大的影响及障碍。因为大法弟子肩负着救度众生的使命，那么理智，智慧的做着救度众生的事就是自己义不容辞的责任。下面我就把自己在救度众生过程中的点滴经历写出来和同修交流。

### 一、发放真相资料救众生

我于二零零零年初开始发放真相资料，开始时我怕心很重，拿上二份资料心里忐忑不安的走很远才能发出去，而且要间隔多日才能再走出去。在以后的修炼中，在师尊的慈悲呵护下，在大法的沐浴里，自己逐渐的成熟起来，去掉了怕心，而且用心做着每一件救度众生的事。我在发放真相资料前首先做好准备工作，把发放的资料全部用自封袋装好，同时向所去之处发正念。后来在与同修交流中悟到真相资料都是生命，另外空间的他也能发挥作用，因是大法的真相，本身就带有法的力量。那么自然就能除魔，降妖，震慑邪恶，救度众生，所以又在发放前针对每份真相发正念对真相说：「我们在随师正法，救众生，你们发挥最大的作用让众生接到传阅」，同时清除阻止众生明真相的邪恶因素。

在发放真相资料时我很少散发，大多都是一片一片地区的发，真相传单发过后的地方再发放《九评》小册子，这样众生在明大法真相后再看《九评》就容易看进去，发放时从顶楼到一楼（没特殊情况下）一户不落，因为众生都要明真相。当听说有的同修只发了下面的楼层，没发上面的楼层，或者有的漏发了我就给补发上。到陌生的地方发真相资料，为了不发重减少资料的损失，我回家后画上图纸，做好标记，以备下次好做。近几年来新楼群比较多，而且都是电子门，能进去的不多，今年夏天就不同，有很多楼群的电子门都敞开通风，我悟到一切都是师父安排，每年想进去很难，今年给我敞开了，就是让我去救度众生，所以我今年主要去了有电子门的新楼发放。在做的过程中不断的增加经验和智慧，当遇到电子门紧闭时我不是轻易走开，而是等有人出入时进入或者按门铃进去。当有人出入时我就主动



搭话然后再以锁自行车、放自行车等理由与一同进楼的人拉开距离，这样就不影响发资料了。

按电子门铃，我一般按二、三楼层的，这样高层楼不被人注意，按门铃后有人问话我就很客气的请他开一下门，大多数都能给开门，这样我就顺利的进去了。夏日的晚上人们在院内乘凉，我这副陌生的面孔反复的来去很快被别人引起注意，这时我就暂停，去其它地方做。当下雨时，不论是早晨中午还是晚上，我穿上雨衣把没发到的给补发了，这样既不被人注意还很安全。在发放的过程中我都把真相资料往高处放不往地上放，也就是把真相插在门拉手上，福字上，插在墙对子上，对于没有插放地方的光秃门，我就把事先准备好的带有胶带的真相粘在门上，在做之前我把两面胶的一面粘在自封袋的封口处，把另一面粘在光滑的硬塑料盒上，一个压一个的粘上几份，到用的时候揭下一份往门上一粘很方便。我觉得把发放的真相资料往高处放是对真相的珍重，也是对同修劳动成果的尊敬和珍惜。同时能更好的发挥真相的作用救度众生。因为「物质和精神是一性的」（《转法轮》），精神就是物质，在纯净心态下发放真相资料，也同样会把信息传递给众生，使他们会更珍惜真相。

## 二、用真相币讲真相

自从师尊在海外讲法中认可了把真相写在人民币上之后，我就往人民币上写真相短语。不久我就刻了章往纸币上印真相，刻的章有一个字，两个字，三个字，四个字的，然后组合成法轮大法好，天灭中共退党，团，队保平安，刻章时为了安全分别在几家刻成，然后印在纸币的背面，上边印「法轮大法好」，下边印「天灭中共，退党、团、队保平安」。为了让真相纸币更多更广的流向社会，有时上班乘公交车不办理月票，投放真相纸币，宁可多花些钱，给老人购买药时，同样的药我也要跑几家药店分次购买，增加了使用真相纸币的张数。

## 三、用不干胶讲真相

因为市场内的流动人多，所以我常在市场内粘贴真相不干胶，做完后回家高密度发正念解体了阻止众生明真相的邪恶。这样小张的不干胶真相能贴上很久，较大张的不干胶也能贴上几日到半个月，有力

的震慑了邪恶，救度众生。由于当地大法弟子的共同努力，使那里明真相三退的人很多。还有我去一胡同贴真相条幅，胡同两侧楼群听说住着一些市内较有地位的人，在那里贴时正是冬天，晚上比较冷，贴上的不干胶容易翘开，风一刮容易脱落，我就用双手去温贴上的不干胶，反复的按压，同时发正念让真相条幅贴住，让凉到我身上，把我身上的热度传给真相不干胶让它贴住。贴完一张我就赶紧捂手或把手伸到袖筒里用胳膊的温度温手。就这样我从这头贴到那头，那头的一角是一家公司，前方是公路，我想真相是大法弟子为救众生省吃俭用节衣缩食挤时间做的，不容易，所以我要让真相不干胶贴好，起到它应起的作用。我看胡同内几乎没有行人，我又从那头走到这头，检查每份真相不干胶贴的情况，并用双手再按压一遍，同时观察着周围的环境，注意安全。有一次我再去那胡同贴时，发现有人监控，我立即发正念，绕了一圈回了家，同时也向内找。事隔几日我有意从那胡同走，了解一下情况，突然发现了那家公司门口上方有一个监控器，当时下意识的想我是否被录像了，但马上就发出正念，就是被录像邪恶也动不了我，因我在随师正法，做宇宙最神圣的事救度众生，常人动不了我，另外空间的邪恶也只有我解体它，没有它迫害我的理，它不配，就这样我走过来了。

我在发放真相的过程中也时常反应出不好的观念及人心，也在不断的用法衡量归正着自己。

同修们应珍惜，正法已到了最后的时间，让我们共同努力更加理智，智慧的走好最后这一段路，抓紧时间做好三件事，兑现我们的史前大愿吧！

以上是自己在正法修炼中的一点经验及体会，如有不妥请同修慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 写出心得证实法

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十二月六日】

尊敬的师父好！同修好！

看到第五次征稿通知后，我想珍惜这次机会，该写稿了，但又不知从何写起。此后两次梦到写文章，明知是师父点化，又怕写自己的好处容易产生显示心、欢喜心而不敢写。今天读了第三五二期《明慧周刊》的同修交流，我终于明白了：修炼心得是为了证实大法的伟大，师父的慈悲，而不是为了自己。基点明确了，顿时感觉头脑清晰，一身轻松。

下面用小故事的形式，展现慈悲师父的点悟、呵护和自己印象最深的几件事，向尊敬的师父和同修汇报一下自己的修炼情况。

### 一、全当走在面上

个人修炼时期一个严寒的晚上，我需到十几里外的一个村子开辅导员会，当时下着大雪，刮着凛冽的寒风，白天都怕走雪路的我这黑灯瞎火的怎么去呀？这么远的路？这时一个声音告诉我：「全当走在面上。」对，我走在面粉上怎么会打滑呢？说来也奇，晚上十点钟散会后，雪已经很厚了，骑车子只感到很沉，一点也没有打滑，那时还没有悟到是师父的慈悲呵护。

### 二、十分钟的奇迹

九五年的寒假时，师父的讲法录像非常少，十几个炼功点一套，大家轮着看。区辅导员把录像带给我时都快黑天了，她让我给十里路外的一个点送去，特嘱咐我：他们已经组织好了，晚上看。可当时丈夫外出学习，只有我和儿子在家，儿子才上小学三年级，发着高烧，自己在家害怕。我安慰他说：「我一个多小时就能回来，你等着我。」出门时看表是五点十分。我送完录像带回来时儿子说：「妈妈，你怎么这么快就回来了？」我一看表才五点二十多，怎么回事呢？我以为表停了，可表走的好好的，当时我怎么也不相信，现在才悟到是师父加持的结果。

### 三、丢钱悟道

修炼以后，梦中无论遇到什么样的险境，要么无奈的忍受，要么单打独斗，从来想不起师父，每次梦醒总是懊悔不已：我怎么就想不起喊师父呢？一天在集市上，我被人偷了包，这时我明明白白想起了求师父帮助，虽然钱没有找回来，但我很高兴，我终于清醒的意识到

「我有师父了」，从此以后做证实法的事时，我总能想到师父就在身边。

#### 四、人在跟神斗

将近「七•二零」时，我们已经感受到了邪恶的压力，来自家庭的，单位的，邻里的劝阻和指责越来越多，同修们也较少见面交流了。一次我到一同修家去，她忧心忡忡的谈到了文化大革命的情形，我坚定的告诉她：「文化大革命是人在跟人斗，现在是人在跟神斗。」她一下子变的平静了，我想是师父借我的口点化了在场的所有人，到现在我们都坚定的走在修炼的路上。

#### 五、我是辅导员，应负起责任

从九五年得法我一直是辅导员，所以有高度的责任心，每到关键时候我总能记的「我是辅导员，应负起责任」。一天，在我家附近的一同修被邪恶绑架，我亲眼目睹了这一过程，我也感到很害怕，头脑混乱。我想把这情况送出去，但怕邪恶猜想是我上的网；不送，等到其他同修发现这事会错失营救良机，在这两难的情况下，我突然想到「我是辅导员，应负起责任」。我平静下来，饭也没顾的吃，迅速跑到同修家把这情况写成短讯，上网同修及时发到明慧网，不到一个小时邪恶就收到了海外同修的讲真相电话，极大的震慑了邪恶。

#### 六、我们一块来的一块回去

第三次上北京时，我们早写好了上访信，路上我们又遇到了几位熟悉的同修，到达北京后，我们邮寄了部份上访信，剩下的拿着直接来到信访办。由于我们人多又念正，有两个同修冲破了便衣的层层堵截走到了信访办里，外面的同修把信递给了有关人员。这时驻京办来了汽车要把我们拉走，我想：我们走了，他们两个怎么办？我大声说：「我们一块来的一块回去」。同修们听到后胳膊挎着胳膊站成了一排，一面讲真相，一面等两位同修，警车也停在那等。直到两位同修安全出来，我们要求自己回去，我们就自己回来了。这证明整体的力量是巨大的。

#### 七、悟到做到

走过弯路从新修炼后，我悟到用纸币讲真相的办法好，纸币流通起来邪恶是没有办法的，从那时起（大概是零五年）我就开始写真相

币。用一元的、五角的、一角的、最大是五元的，在钱的空白处写上「法轮大法是正法」、「真善忍好」等，但我不敢用，看到要饭的就送给他一张。从师父讲法后，我敢堂堂正正用真相币了，我买东西几乎不花空白钱。

让更多的人及时了解三退人数，我把白纸裁成拇指大小的纸条，写上「三退人数已过××万」贴上双面胶，随手贴到人多地方，这样做很方便也很安全。

## 八、正念会感动人

我非常赞成同修们说的「即使同修有漏也不允许邪恶迫害」这一观点。因我悟到同修被迫害时，修成的一面和没修成的一面是被旧势力死死隔开的，这就是许多同修被迫害时正念不强的原因，再说迫害不是师父安排的，更不是师父所要的。如果我们这时都在说（尤其背后）某某同修这儿有漏，那儿有执著，会给同修打过去许多不好的物质，似乎这时我们站到了旧势力一边，在帮邪恶找迫害的理由，这是邪恶所喜欢的：你看我迫害对了吧，他们也承认他有许多不足呢。一个人掉在水里，不管三七二十一，先救上来再说：你怎么不小心呀，你怎么不注意呀，而不是先批评完了再救他。为了避免他落水，应是平时多提醒。

有一同修被旧势力迫害的主意识不强，许多同修在背后谈论她的不足，当然目的是找出原因帮她，但避免不了带有怨气。我和她交流时，她说的话使我很震惊：「你们都在背后说我，使我感到象山一样沉重」。有一次我给她发正念时忽然想到「即使某某同修有漏也不允许邪恶迫害」，顿时感到自己非常高大，能量很强。过后我又与她交流这次发正念的感受，她很感动，说：「那天晚上我感到很轻松。」

有一次上班路上看到行人匆匆忙忙，来来往往，身在苦中不知苦，非常同情他们，心生一念「从今以后我为众生活着了」，眼泪「哗」流了下来，我被自己感动了。现在上下班路上，经常发正念「大法弟子所到之处邪恶全灭，彻底铲除视线范围内的世人背后阻碍他们得救的一切障碍因素及共产邪灵」。希望所有的人生早日得救。

尊敬的师父，心得写完了，我自知我的名利心、争斗心、妒嫉心、得失心、懒惰心还重，还没有修出慈悲心，更没达到「无私无

我」的境界，这一点点的成绩也是师父所恩赐的，谢谢师父的慈悲救度，师父，我会努力的。合十！

尊敬的同修，文中有不在法上的地方，请慈悲指正。合十！

写稿时突然想到那么多的好同修还在各个黑窝内受到邪恶的迫害，没有机会写稿，很难过。同修们，让我们共同发出强大的正念，彻底结束迫害吧。向身处迫害中的同修问好。合十！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）