

第五届  
中国大陆大法弟子修炼心得交流大会

二零零八年十二月三日、四日文章



## 目录

在证实法中归正自己.....	1
我发真相资料的经历.....	9
山村小店讲真相、证实法.....	13
修炼就是去人心.....	16
讲真相和建家庭小资料点的体会.....	20
在证实法中修炼自己.....	26
做一朵遍地开花的小花.....	35
从第一个资料点到讲真相无处不及.....	41
正法修炼不辱使命 跟师父回家.....	45
做救度众生的主角.....	53
修成无私无我、先他后我的正觉.....	59
真相信救众生.....	65
在平凡中走稳修炼的路.....	71
师父指我修炼路 助师正法不停步.....	75
十年修炼的心路.....	82
我的修炼回归路程.....	88
在做资料的同时修自己.....	95
九年证实法修炼中的点滴体会.....	98
向内找是升华的根本.....	103
农村新学员的修炼体会几则.....	111
营救同修过程中不可忽视向内修.....	114
救度众生是我的伟大使命.....	117
时时高标准严格要求自己.....	121
识别假我 返还真我.....	124
走正路 做正法时期合格的大法弟子.....	130
正法修炼去执著.....	135
实实在在的修 圆满回家.....	139
助师正法 自在无边.....	147
不负师尊期望 走好修炼路.....	152
抓住根本 完成使命 尽到义务.....	156
风雨沧桑随师行.....	163
正念正行做好三件事.....	172
得法几个月 劝退近千人.....	175

零四年得法之后 ..... 177

## 在证实法中归正自己

文 / 上海大法弟子 能行（化名）

【明慧网二零零八年十二月三日】

师父好！

同修们好！

什么是证实法，我以前对这个名词的理解是模糊的，现在我越来越觉的这个词的无比神圣，越来越觉的自己走的路必须和证实法紧密相连。

### 在证实法中归正自己

我曾经有一种认识，特别强调花大量时间学法，再去讲真相。理由是多学法，心态好了，纯净了，就能做好，也不容易出事。我现在体悟，认为学法是为了自己的安全，以及心态好后讲真相常人容易接受，虽然看上去也不错，但按照法的要求还是很不够的，有许多自我的东西在里面，同时也影响自己在法中精进和更大力度讲真相救度众生。我理解，修炼人总是有执著的，而且是一层层去除，有时感觉自己状态非常好，后来又会觉的不好了，人心又重了。师父讲过这是我们功法修炼的一个特点，所以不是非得把自己各方面调整到位才能去讲真相救人。我认为，目前救人紧急的情况下，每天保证一到二个小时正常的高质量的学法时间就可以了，用更多时间去救人。在救人中，通过向内找，会发现平时看不到的执著，在以后的学法修炼中不断去除，在证实法中去归正自己。

我几年前对电脑还是只会比较简单的操作，而且总是有一个障碍，觉的这玩意儿是外星人的东西，只会让人越用越没有灵感，潜意识当中总有些排斥，不想多用电脑。但是正法进程在急速推进，一切随着正法的需要而变化。周围一些以前文化程度比较低的老年同修都希望学会打印刻录，可是很懂电脑的同修就这几个，而且非常忙，这样逼的我不得不多用电脑，同时帮助这些老年同修。

时间一长竟不知不觉承担起几个资料点的电脑维护任务。而我在做电脑维护中，也发现了自己许多人心，我觉的这些都是好事，是自己修正自己进一步提高的机会。

举个例子，我认识一位老年同修甲，六十多岁了，他以前对电脑一点不懂，连鼠标都不知道怎么用，但他没有一点畏惧，下决心一定要学会。很快他学会了最基本的一些操作，后来又学会了刻录，我把镜象文件事先做在电脑里面，这样他只要双击就可以刻录，由于觉的打印比较复杂，所以一直没有教他，光盘贴、小册子都从其它地方提供给他。一段时间后，甲同修觉的这样不行，老从别的地方把打印的资料拿来，占用别的同修时间，又多了一个环节，不利于安全，所以要掌握打印技术。他是一个急性子的人，第二天他就叫别的同修买了一台佳能四千二百，这是一台比较复杂的打印机，我当时就有些担心他用不下去。从教甲同修刻录中，总感觉到他接受一个新的东西非常慢，我要一步步教会，他做好全部记录，但过后还是不懂怎么弄，经常要教三次五次，好象才有一点进展。我觉的自己还是能够很耐心的教，心性不错，但这次他要学打印，我就觉的他会不行，即使教好了，到时候老会叫我或其他同修来解决打印机的各种问题，还不如让其他同修给他资料。

为了不影响甲同修的心情，我一开始还是一步步教他，但心里总觉的会浪费我时间。果然使用二周，不停的出现问题，其实许多问题也容易解决，但教了他几次只要情况略微有一点变化，他就要人来帮他，我就想更复杂的问题还会出现，你怎么解决，不能老找我来。我心里想，看吧，总有一天你会打退堂鼓的，你自己不想学了。其实这个时候，我的心性是有问题的，但我没有意识到。可甲同修没有动摇，一二个月后，打印机竟然越来越正常了，以后越来越顺，到现在他这个资料点已经运行二年多了，刻录，打光盘贴，打小册子，打印和装订大法书，做护身符等等，他一个人几乎全套都能完成。虽然他现在的电脑基础还是很差，但他却能够根据我们一步步教他的，他自己记录下来的详细步骤按部就班的进行操作，并且电脑没有出现很大问题，这些在常人看来，是不可思议的。

这件事对我触动很大，当我老觉的甲同修不行的时候，自己就在用常人的思想想问题，大法是超常的，当同修真有那颗纯净的救度众生的心，大法就会给我们超常的能力，做常人认为不可能的事。另外，我发出的不好的念头，也在对甲同修学好技术起到一定负面作

用，如果我当时能有甲同修那样对大法的坚信和那么强的救度众生的心愿，我们就在互相加持，就在冲破不好因素的重重干扰，甲同修会学的更快。「如果你们人人都能从内心认识到法，那才是威力无边的法的体现——强大的佛法在人间的再现！」（《精進要旨》）

在帮助同修维护电脑时，有时候事情做的比较好，虽然我也明白不能生出来欢喜心，但不免老要想一想，甚至带有显示心想让更多人知道。这时我想到了师父的话：「男的特别是年轻的，一旦有功能了，他要显示的心理是避免不了的，同时他可能把它作为常人中的一种竞争手段。」（《转法轮》）「显示心加上欢喜心最容易被魔心所利用。」（《精進要旨》）在大法面前，我告诫自己要保持一种谦卑的心态。做的再好，也应该觉的什么都没有发生一样，即使有什么成绩也是自己在心性方面有些提高了，大法才给我的智慧，而不是我自己有什么了不起。在法上我是这样去要求自己，但有时还是会冒出来不好的心，一旦意识到显示心又出来了，我就抑制它，这样感觉自己这方面的心在减少，我默默的对师父说：「师父，我会修好的。」

这几年由于正法的迅猛推进，各地形势都在变好，上海虽然还有很多邪恶因素，但整体形势也是和以前大不一样。家庭资料点多了，资料点运作，送资料，发资料，建立资料点以及日常维护中，涉及到越来越多的配合上的问题。我们就面临如何整体提高和破除旧势力干扰的问题了。整体配合的好，在救度众生和解体邪恶因素的效果上，就不是同修们的简单一和一相加的问题，而是可以产生巨大的放大效应。许多同修都觉的注意安全和强调有正念，这二者要正确理解和对待，不能走极端，但对同一件事情往往看法出入非常大，从而在互相配合中，对这个问题也经常出现互相指责，使我们的事做的不那么神圣，也给旧势力不断的钻空子。当然，不同层次有不同的法的要求，看法不一样也是正常，问题是我们不要固守自己的观点一定是对，认为我这样做才是摆正了二者的关系。

### 关于整体配合的体悟

在整体配合上，我个人在这方面是这样悟的：

一、任何时候向内找，看自己还有哪些不足。法中讲「不同层次有不同的法」（《转法轮》），「而高一层次的法比低一层次的法

更接近宇宙特性」（《转法轮》）。不管自己当时做的怎么好，也只是心性修到某一个层次而已，所以仍存在提高的要求，而向内找是师父指给我们修炼提高的主要途径。「我不想把大法弟子环境变成相互指责的环境，我要叫这个环境成为都能接受批评同时向内找的环境。都在修自己，人人都向内找，人人都修好自己，不就少了冲突吗？这个道理我从传法开始一直讲到今天，不是这样吗？修炼人绝不是指责好的，也不是我这个当师父的把谁批评好的，也不是你们互相之间批评指责好的，是大家自己修自己修好的。」（《洛杉矶市法会讲法》）我觉的即使向同修指出不足，也是一个向内修的过程，是否语气不够善，是否有保护自己的心，是否有党文化的因素。所以时时都有修炼提高的因素在里面。

二、多看别人好的地方。这不仅在个人修炼上，要多看其他人好的地方，看到自己的差距，互相配合上也是如此。在资料点上，许多同修比较强调和自己一起做事的人状态好不好，怕别人的状态不好，容易被迫害，从而弄不好也牵连了自己。有的同修看到对方被迫害了，就更肯定自己的观点：你看看我早就说他们要出事。这样就更不找自己，忘了师父要求我们每个人都向内找的法理。平时配合时，一觉的对方状态不好，就不愿在一起。这样造成邪恶乘机干扰和间隔我们，使我们整体配合力量很弱。

我一开始这种防范的心也比较重，但渐渐在变化，我觉的和同修配合好的过程也是一个放下自我的过程。几个同修一起做资料点事情，确实要谨慎，除了个别特别不理智和不注意安全的，多次指出也执著自己不愿改变的以外，多数同修在经过这几年的风风雨雨后，也知道了安全的重要性，虽然有时也有疏忽，或有些事反应比较慢，但只要不那么强烈的显示自己和有很强的欢喜心，以及尽量做好最表面人一层的安全，我理解从法上讲邪恶也没有理由随便迫害的，毕竟有师父在管着。前面讲到的甲同修，性子很急躁的，做事也有些大大咧咧，和家人（也是同修）经常会为了一点小事争吵，在安全上他有点不太注意，但同修对他的提醒他能接受，也在尽量注意。有的同修说他的常人心很重，但我看到了他那颗对大法的坚信和纯净心态，我觉的应该能够配合好。我悟到，作为我们周围的同修要互相加持这个资



料点，正念否定一切邪恶对他的资料点干扰和迫害，这样他才更安全，我们也会安全，资料点发挥的能量更大。

三、整体配合也要彻底否定旧势力的迫害和干扰。对彻底否定旧势力的干扰和迫害，我以前一直停留在个人做三件事的认识上。后来，我逐渐悟到这个理放在整体配合上也是如此，比如：以前觉的资料点一起做事的同修，必须人心要少，状态要好，才能保障我们的安全。但这个也是在无意当中承认了旧势力的迫害。因为大法弟子总会有修炼中的不足。那为什么不想：整体中总有修的好，修的不好的，也就是整体中每个个体修炼状态参差不齐是正常的，但邪恶不能以整体还有不足为由来迫害我们。但我们在为此顾虑重重的时候，觉的和自己一起做事的同修还有什么什么不好从而担心自己时，就是已经在承认这个整体要被旧势力迫害，那么这个整体中同修之间的能力就没有在互相加持，甚至有的在相互抵消。相反当修的好的同修或能力强的同修，能放下自我，多看其他同修的优点，即使知道其他同修有些不足，也把这位同修当作这个整体的一员，正念否定邪恶任何想通过某同修不足而来破坏这个整体的企图，那就是在整体上我们每个个体都在协调一致，我们的功力就在相互加持着，除恶的能力就在无数倍放大。当然，对特别不理智的不注意安全的就不能一起做事，我在上述的第二点里也谈到。

我以前认为要使一个地区的整体状态好起来，只要这个地区多数大法弟子自己修好了，多数大法弟子正念强大了，整体就会强大。在实修中，我渐渐悟到这个理还不完全是这样。这就象国外许多大法弟子独立做事能力可能很强，但不一定这整体力量就会很强大，这是一个道理。当大家配合的好，即使个体中有不足，整体发挥出来的功力是强大无比的，奇迹就会发生。

那么在中国大陆，要使一个地区整体强大起来，光强调每个大法弟子正念强，每个大法弟子能走出来是不够的，由于大的地区是由许许多多单个小整体组成的更大的整体，只有当多数的小整体中同修之间能互相配合好，没有太多自我，整体救度众生的效果才会强大无比。

其实许多修的好的同修在这几年风风雨雨中积累了很多宝贵的经

验和教训，他们是可以和其他同修在一起配合中、在互相取长补短中提高的更快，而不是让刚走出来的同修或修的差一点的同修再去走我们已经走过的弯路。当我们能放下自我，可以和更多不同状态的同修接触和配合，会觉的眼前修炼的路更开阔了。当周围同修有危险时，我们更多想到为对方加持，而不是先保护好自己，这样同修不容易被迫害，反而自己更安全。

### 配合、帮助同修

有一次，有个资料点的同修，邪恶叫居委会三天两头来他家骚扰，打探情况，后来被他正念抵制了，但邪恶仍不死心，仍叫他邻居和打扫卫生的人监视他，白天上下班一直还有便衣暗中盯着。同修知道后，帮他发正念，但不敢接触他，觉的这样很危险，他不得不暂时断了和同修的来往，明慧文章和师父经文一直没有人提供了，也没有人和他切磋，这样持续较长一段时间。我觉的长时间这样下去，他会悟不出来，反而更会被加重迫害。所以我决定晚上去他家。我审视了一下自己有无要表现自己的心，觉的就是为和同修一起加持正念和清除邪恶的心而没有其它想法，我就去了。进去前先发正念清除他家周围的另外空间的一切邪恶，然后再进去。前面二次到他家，明显感到周围空间充满邪恶（我虽然看不到，但能感觉到），同修的心理压力也是很大，我感到如果真的没有同修来，他很可能真会被迫害到。我和他一起切磋，他说这段时间也在找自己，也看到了自己的一些执著。我给他带来了师父的经文和明慧周刊，我们再一起发正念，发完正念时，感觉到邪恶少了很多。这样一段时间后，就不再有人盯了，他又能走出去和同修一起做资料点工作了。

修炼中每次不好的心冒出来的时候，我觉的是我提高的机会来了。有一次和一位同修去郊县发资料，那个地方几乎没有大法弟子，老百姓很多都是不明真相的，有一部份常人竟然在偷偷的传一种巫教，甚至很有势力，另外空间的邪恶很多。我们准备了几百份制作精美的资料，在临出发一周前就多学法和发正念。那天，我们傍晚出发，为了防止进站检查，我们在半路上等车，在等车时同修突然对我说，你挡住我，后面有一个人是我们区「六一零」的，以前迫害过我。我们身上虽然背满了大法的真相资料，但我当时也没有紧张，心

想没事，他看不见，我发现那人没朝我们看，进了一个小区。

上车不久，我们在买票时，售票员发现同修皮夹子里有许多零散的钱，说要用一百元和他换，其实这些零钱都是真相币，同修问我给不给他，我以为里面夹了个别几张真相币，觉的可以给。想不到售票员拿到后，就一张一张看起来，然后问是怎么回事，我一看就有些急，心里很埋怨同修：如果都是真相币，怎么全部给他呢？我们现在在做这么重要的事，怎么这么不理智。马上一想，不对，既然事情已经发生，我不能再埋怨同修，我们都是在救度众生，是最好的事，不允许邪恶指使常人来迫害我们。我在发正念，而同修也很镇定，平静的回答他的疑问，最后售票员还高声的把上面的字念出来：「世界需要真、善、忍，对啊，都这样这个世界就好了。」车开出去不久，就被一个骑摩托车的警察拦下来，那个时候正是奥运前夕，邪恶查的很紧，这时我一阵紧张，我们马上发正念，后来发现警察是发现司机开车违章，要罚款，并不是要查车上的东西。我觉的一开始碰到这些意想不到的事不是偶然的，很可能是邪恶的干扰，我们必须保持正念，师父在看着我们，众神也在看着我们。

到了目的地天很黑了。我们开始发资料，主要是他在发，我为他发正念，并看着周围的情况。发资料不能太集中，一个小区只能发少量的资料，所以要不停的换地方，发的很慢，我心里有些急，总想着什么时候发完，但同修却不紧不慢的仔细的把真相资料挂在居民的门上。这时，我一下看到了自己是把发资料当作一个事情做，而不是在救度众生，这么不纯净的心怎么能去救人呢。到半夜了，还有一半没有发掉，我们不停的上楼下楼，身上被汗浸透了，同修好象对时间根本没有在意，仍然是在按照原来的节奏小心翼翼的把资料挂在一户一户门上。不久下雨了，我们没有带伞，而且雨还比较大，我心想，看样子，邪恶又来干扰我们了，我就这么想时，同修对我说：「太好了，下雨了，外面人更少了，让我发个爽快。你在这里站着，帮我发正念，等着我发完出来。」说着他就走进了雨中，消失在小巷内。我看着他的背影，一阵感动，多好的同修啊。我能做什么啊，就为他加大力度发正念吧。整个发真相资料的过程，我看到自己许多不足。比如怕心和干事心还是很重。

## 修炼中的教训

修炼中有时也摔过大跟头，就在几个月前的奥运期间，我非常执著邪党会在奥运中出大事。直到后来，明慧编辑部出了「请同修们放下人心」一文，我一下明白了，心里很沉重，我想我就是文章中说的对奥运很执著的人吧。

最近几个月上网，我首先要看动态网左边的新闻，再看大纪元、人民报，最后才看明慧网，看常人网站时，专找和奥运有关的话题，特别是预言、天象变化等。我自己给自己找理由，可以用这些作为素材跟常人讲，吸引他们，然后谈退党和讲真相，实践中似乎有一些效果，我就更加执著这些东西了。到后来，渐渐的也把预言和天象当作将要发生的真实了，尤其开幕式那天，我也看电视，虽然对邪党的表面隆重华丽而精神却非常空洞的表演没有一点兴趣，但眼睛还是盯着电视机，觉的今晚邪党表演在什么时候出丑，不能错过机会，特别最后的点火仪式紧紧的盯着看，那颗心完全被牵动了。当看到并没有发生预想的事时，心里还很失落的感觉。

晚上就做了一个梦，梦见自己老是在一个粪池边上，跑来跑去还是在粪池边，觉的很恶心。醒来后，我明白这是看邪党演出时，在表面的繁华表演后面的腐败物质已经灌了我一身。虽然我心里知道这个表演不好，但我眼睛在看，那就从眼睛往里灌。那两天人一直非常难受，非常疲劳，我悟到和那天看演出有关，炼功、学法、发正念都静不下来，我很少有过这种情况。后来我开始加大力度学法和发正念，那天晚上我一次性发了四十五分钟的正念后感觉好起来，基本恢复了原来的状态。这个教训很深啊，师父的法理讲的很明白的，就是我执著心太强造成的。

前不久我打开动态网时，看到有一则标题，好象说邪党准备十月份要报复，意思是「严打」又将开始。这次我没有动心，想打开看的念头也没有，心想：我们教训够多的，从一九九九年到现在，邪恶不是一直想「消灭」我们吗？各种重大会议、敏感日期、节假日，师父在经文《肃清魔性》一文中讲：「我们的圆满形式一定是光明磊落的。」带着怕心，期待常人形势的变化，我们能「光明磊落」吗？迫害就不会结束，更多众生无法得救。相反我们没有怕心，没有对常人

形势的期待，那就象明慧编辑部的文章讲的：「大法弟子如果不带人心的话，中共邪党就无法利用『奥运』给自己涂脂抹粉，相反，邪党也许这次就垮台了。」我悟到之所以又出现什么邪党在十月份开始「严打」消息，就是冲着我们的心来的。这则消息在「明慧网」根本没有出现过，即使奥运前夕和奥运期间，「明慧网」有大量严重迫害的报道，那是为了揭露邪恶，而不是在同修当中带着人心去传，就象我们平时报道一些同修在关押期间被迫害致死，许多是因为人心太重而招致迫害致死的，但我们不能因为同修修炼中的不足而认为迫害可以存在，我们要大量揭露邪恶的迫害。而许多同修看了明慧上的迫害消息后在动心并带着人心在传。

最近和同修交流中，有部份同修又在相互传：大家一起对十月份的迫害发正念，不许邪恶再来迫害。我谈了自己的看法：这是在承认邪恶的迫害中的反迫害，还是没有从奥运的教训中走出来，我们应该悟一悟了。我们发正念平时怎么发，现在还是怎么发，不要邪恶出了这招，我们就用那招对付，这不是被它带动了吗？

在这几年的风风雨雨中，在证实法中我看到自己的很多不足，不管效果如何，我把这些都当作好事，在不断的学法中，在向内找中认识和提高，再回到证实法中去，这样觉的自己能提高的更快，做的事更加神圣。当我们整体上都能做好，配合好时，那就会象师父讲的那样：「我们的圆满形式一定是光明磊落的。」（《肃清魔性》）》

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 我发真相资料的经历

文 / 吉林省大法弟子 法清

【明慧网二零零八年十二月三日】为了白天能发放真相资料，我就想了一个办法，打算买一辆脚踏三轮车，以卖小商品为名去发真相资料。我把买车去沿街当小商贩卖货的事和家人讲了之后，马上就遭到儿女们的反对，当时没有讲明买车的目地，因时机还不成熟，常人的怕心很重。儿女们认为我做过多年的企业领导，到大街上去沿街叫卖是丢他们的脸面，别人会说他们不孝，儿女们说：「没钱花，我们

给你，可别上大街去叫卖丢人了。」我就说：「我的事你们不要管。」他们看制止不了，也就不管了。

——本文作者

慈悲伟大的师父好！

各位同修好！

自从一九九九年「七二零」起，江氏流氓集团利用中共邪党开始疯狂迫害大法，恶毒攻击大法和师父，铺天盖地制造谎言欺骗群众，煽动群众对法轮功的仇恨。大法弟子谨遵师父「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〉）的法旨，全身心的主动投入到维护大法、救度众生的神圣使命中来，发真相资料是其中的一项重要组成部份。下面把我是怎么样发真相资料的，向慈悲伟大的师尊汇报，与同修交流。

### 放下常人心 脚蹬三轮车发真相

我自从出了学校门以后，所从事的职业都是一般人们羡慕的职业，一直到基层企业经理。平时很注意自己的名份、仪表、脸面，有较强的自尊心。可是，作为正法时期的大法弟子就得去掉这些执著和常人的观念，把大法弟子的使命放在第一位。

在我地区前几年白天发真相资料有许多不方便，特别是到市郊农村就更不方便了，白天要有个生人进村，村里人会特别注意。为了白天能发放真相资料，我就想了一个办法，打算买一辆脚踏三轮车，以卖小商品为名去发真相资料。我把买车去沿街当小商贩卖货的事和家人讲了之后，马上就遭到儿女们的反对，当时没有讲明买车的目地，因时机还不成熟，常人的怕心很重。儿女们认为我做过多年的企业领导，到大街上去沿街叫卖是丢他们的脸面，别人会说他们不孝，儿女们说：「没钱花，我们给你，可别上大街去叫卖丢人了。」我就说：「我的事你们不要管。」他们看制止不了，也就不管了。

于是我就到商店买了一台三轮车，然后又到批发商店采购一些小商品，装好真相资料就和妻子（同修）出发了。一路走街串巷，边叫卖着小商品，边用眼睛寻索着能放资料的地方，看好地方，马上放好，可方便了。什么单位都可以去，谁家门口都可以遛达，很是随

便。就这样一天下来，真相资料也发了，人也救了，货也卖了，有时还能挣很多钱呢，真是一举多得。

我市是一个比较大的县级市，平时感觉市区面积广阔，人们出门就坐车，可是在发真相资料时感到空间很窄小，好象没走多远就出市区了。整个市区包括市郊，只用了三、五天就走一遍，很轻松，一点不累。真有「大道世间行 救度迷中生 淘去名情利 何难能阻圣」（《洪吟二》〈道中行〉）的感觉。

### **克服等、靠、要，自制真相资料**

在发放真相资料的初期，资料紧缺，供不应求，同修们都自己制作简易资料。我采用的方法，一是用复写纸抄写，二是自制图章。采用硬塑泡沫刻上大法真相标语，刻成后，用红印油印到白纸或黄纸上。后来同修给我一枚刻有「法轮大法好」的图章，印出的字既美观又标准，一直用了很长时间。

真相纸币流通面广、快捷，凡是有人的地方无处不到，是劝三退、救众生的好办法，真相纸币起初没有打印的我就用笔写，后来有了打印的就更方便了。我们全家人都用真相纸币，采取先用大面额纸币，找回小面额纸币攒着，攒多了用清水擦干净压平后打印，全家人每月可用出真相币四百多张。

### **让家人明真相参与发资料**

我家人口多，在发真相资料的事情上，由于我和妻子几次被恶警绑架，家人心有余悸，对发真相资料不理解，不支持。要想取得他们的理解和支持，我们首先得把他们视为被救度的众生，用我们修炼人的身心变化和给家庭带来的福报实例，给他们现身说法，证实大法的神奇与伟大。二是让他们多看真相资料，让他们明白真相，这样就使他们归正了认识，由开始的不认识、不支持，转变为直接参与。

例如：取回来的资料是半成品，没装订成册，量大，就得全家参与，小弟子更是踊跃参加，大家分工合作，有用刀裁的，有排页的，有装订的，有搭配不同内容资料的，有折迭的，有装自封袋的，经常忙到深夜才能休息，第二天再陆续发出去。

### **发正念是救众生的保证**

我体到：只有每天学好法，才能有强大的正念；发出强大的正

念，就能清除做资料过程中的邪恶因素和干扰。

我现在的做法是：除特殊情况外，每天坚持学一讲《转法轮》，再背一页法，炼一遍五套功法，正点发正念，在发真相资料前首先对着资料发正念，因为大法真相资料都是有生命的，同时也是救人的法器，让这些法器发挥救度众生的作用。二是在发真相资料过程中也要不断的发出强大的正念，清除干扰正法、迫害大法弟子的一切邪恶与因素，大法弟子所到之处邪恶全灭。这样就能达到预期的目地。

例如：二零零八年过大年前发《九评》时，有一栋七层居民楼，有两个单元的防盗门每次去发资料都锁着，眼看就过年了，很着急。于是我就和孙女（大法小弟子）商量怎么办，孙女说：这回你不要去了，我和表妹去（大法小弟子）。我说：「那好吧，我在家给你们发正念加持，你们在做的过程中也要发正念。」她们带着《九评》出发了。不到一小时她俩回来了，一进门孙女就喊着说：「爷爷，今天出奇迹了。」我说：出什么奇迹了？她说：「我俩去发的时候，到那一看那门还锁着，我们就在那装作玩，眼睛却盯在那两个防盗门。过一会儿，有一位老奶奶把门打开把头伸出门外瞅瞅，又把门轻轻的关上了，但没锁，我俩乘机而入，进了楼道也没看到人，我俩上到七楼往下顺利的发完。之后我俩再到另外那个单元门前，稍等了一会，开门出来一位中年妇女，她把门也轻轻的对上，没锁门就走了，我俩又快步进去顺利发完就回来了。爷爷，你说这不是奇迹吗？」我说：是你们救人心诚、心切，是师父帮咱们做的，要谢谢师父。

一天晚上我一个人去发真相资料，发着发着看到前方马路牙子树下停着一辆警车。当我走到警车旁边时，警车就从马路牙子开下来，紧靠在我身体左侧慢慢的跟着，我快走它也快，我慢走它也慢。这时我稳下心来求师父加持，清除操控警察干扰我证实法救人和迫害大法弟子的一切邪恶生命与因素，让警车马上开走。警车象接到命令，突然加大油门从前方左侧路口拐过去快速的开跑了。我又一次见证了，「弟子正念足 师有回天力」（《洪吟二》〈师徒恩〉）的神威。

以上是我及我们全家在发真相资料过程中的点滴体会和做法，如有不当之处，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）



## 山村小店讲真相、证实法

文 / 大连大法弟子

伟大的师尊好！各位同修好！

我是一九九八年有幸得法。得法前我体弱多病，在月子里得了肺炎，一年到头感冒咳嗽，吊瓶常年挂。我都不想活了。得法后我虽然不精進，大法书还没看上两遍的时候，师父就给我净化了身体。从此我再也没有感冒，其它病也一扫而光。

### 七•二零后坚持面对面讲真相至今

一九九九年七•二零后，面对铺天盖地的邪恶迫害，我抱着一颗感恩师父的感性认识，和同修一起去市里证实法。回来后遭到各级组织和亲朋好友的指责，谩骂。我唯有一颗信师，信法，坚定的心，把我的身心变化讲给他们听。由于法学的太少，也不懂修心性，有时人家问我问题也回答不上来；有时候还和人家吵起来了。讲不过人家很难受，知道是法没学透，我就下决心学好法。七二零那时候同修们没几个继续学了，我就一个人在家学法炼功。当时我捧着《转法轮》泪流满面的对师父说：「师父啊！我的命是您给的，我下决心跟您修炼到底！」每天晚上学法炼功，从没间断。通过静心学法，师父把法理也显现给我了，使我明白了许多法理。

我是个个体户，服务行业。白天上班就和人们讲大法的美好，我身心的变化，晚上就学法炼功。「七二零」以前我打坐单盘才能盘十五分钟到二十分钟。那时我心想，一定要达到双盘，决心一下，盘上去了，直到现在一个小时双盘。常人提的问题渐渐的我也能回答上来了。有时回家心想：今天常人问的问题怎么回答的这么好？突然在心里打出一句法：「修在自己，功在师父。」我对师父和大法更加信了。所以从九九年「七二零」开始我就面对面讲真相直到今天。我们村子从村干部到村民几乎都明白真相，大部份都做了三退。

通过学法我认识到，光讲还不行。常人还讲一句话，言教不如身教。我就下决心严格要求自己去做一个好人。我的店前是公共场所，有时早点去打扫卫生。特别是冬天下大雪。九年来我一直坚持扫雪。

后来同修们也都出来扫。过路人人都知道我们是大法弟子，走到我们面前都喊一声「法轮大法好！」。还有的回家跟家人讲：「你看人家学大法的真了不起，共产党员没一个出来扫的。」我听了更有劲了，我要坚持永远扫下去，让人们看到大法的美好！

### 学法小组风雨不误

我和同修是二零零三年春天成立了学法小组，每天晚上学一讲再炼功。大家从法中渐渐都提高上来了，都能正确对待矛盾，利用来提高自己的，找自己。同修们也敢于面对面的讲真相。虽然都是六十多岁的人了，一年三百六十五天一个也不缺席（包括大年晚上），风雨不误。有时候旧势力也利用家人这事那事的干扰你，让你去不了学法小组，可是同修们都能做到破迷，放下情按时学法。具体事例太多了，就不一一介绍了。

二零零七年，在我们地区突然发生了一件意想不到的事情，邪恶绑架了三名大法弟子，资料点被破坏，损失很大。我们小组坚持发正念，调整好自己的心态，（当时小组五人）全盘否定旧势力的安排，彻底铲除一切破坏大法、迫害大法资料点、迫害大法弟子的邪恶生命与因素，立即解体。当时一百一十和街道通知明天来带我（因同修供出我），我的心里很平静，它们说了不算，我心里这么平静，我不是常人，我已经是神了，我有伟大的师尊在保护，你们谁也不敢动！我放下自我，开始做我该做的。我在小店里学好法，发好正念，等着救人。不管谁来，他来干什么（包括警察）我都要救。因为这是我一个护法神的责任。师父说：「管你大雾狂风舞 一路山雨洗征尘」

（《洪吟二》〈征〉）「巨难之中要坚定 精進之意不可转」（《洪吟二》〈坚定〉）。我牢记师尊的话，学法小组一天也没停。同修们学法，发正念，一直不给旧势力机会，使它立即解体。就这样在伟大师尊保护下化险为夷。

记的事过之后，有的同修认为公安不抓我是放长线钓大鱼，一时间没有同修敢来接触我。我所在的山村偏僻，看不到《明慧周刊》，我很痛苦，就把以前的《明慧周刊》拿出来看，同样得到启发。突然我有一天给师父敬香时想，为何不求师父呢？我眼含热泪，双手合十，把心里的话告诉了师父。结果当天师父就安排了同修送来了《明

慧周刊》。当时我泣不成声，师尊啊！您无所不能，弟子怎么就没早一点想到求师父呢？！

### 在家庭中注意修自己

在家庭中也要注意修自己，把自己当成修炼人，一言一行都很重要，因为你自身要证实法，去救家人的。我从七二零到现在基本不看电视。儿子高一期末得大法，当时的学习成绩是十几名，到高三就是学校前十名。高三有一次老师把他排最后一排座位上，中间坐着许多差生，上课吵闹，老师讲课听不清，来电话想让我找老师调位。我告诉他，你是修炼人，不要和常人一样去争去斗，都想有个好座位，那后排谁来坐？师父让咱们修成先他后我、无私无我的正觉。你要听师父的话替别人着想，你不就是个觉者吗？修炼的目标是什么？不就是觉者吗？孩子说：「妈，我明白了。」并且说，「下星期摸底考试，这次我可能考不好。」我告诉他：「考好考不好并不重要，重视你的修炼过程很重要，当你放下那颗执著的心时，柳暗花明又一村，师父会给你最好的。」考完试后孩子电话告诉我，他的成绩从来没有过的好，全校第二名。我告诉他这是师父鼓励你给你的好成绩。孩子高考前一直坚持每天晚自习拿出一定时间学法，结果考上国家重点大学，在大学里一直状态很好。

我的丈夫没文化，虽不修炼，但是看到了我的身心变化，他从心里服了，也为大法做了许多，师父也给他同样的待遇。过去他是个赌钱鬼，没白没黑的赌。现在已判若两人，七年没打麻将赌钱了，守归正转的过日子，支持我证实法。

修心断欲是我修炼中最早想做的一件大事，开始由于学法浅，认识不清，和丈夫分居。后来通过学法认识到了：分居不成和尚了吗？师父说：「我们要求就在物质利益面前，你去把它怎么看淡」，悟到后我又搬回来了。家里房间多。在修心断欲过程中，严格要求自己，一言一行一举一动都很重要。就这坚如磐石的愿望，师父看到了，一切都是师父给做的。我现在已经彻底修心断欲五年多了，我们的家庭非常和睦。正象师父在《洪吟》〈做人〉所说：「不动情清心寡欲善修身积德一世」。要守住心性也不容易，千万别被假相迷惑，多学法，时刻归正自己，牢记师父的话：「时时修心性 圆满妙无穷」

（《洪吟》〈真修〉）。

### 小店的对联

我的小店在车站旁，农村过大年时都贴对联，小店的对联好几年都是我自己编写的。横批：真、善、忍，好。上联：做好人天天得福报。下联：行善事岁岁保平安。来往行人都说这对联写的太好了，村民大部份都明真相都爱看。可是镇公安看到后来找我，我就用平和的心态跟他们讲真相，告诉他们世界都需要真善忍。不爱「真善忍」的能是好人吗？他们也无话可说。以后经过多次讲真相，也就不来干扰了。同修们说：「以后过大年我们也贴这样的对联。」

我文化水平低，也从来没写过文章。多次想把我在大法中得到的一切告诉大家，有多少次没写成。今天看了明慧三五二期周刊，同修文章使我感动的落泪。有师父的帮助还有做不成的事吗？放下自我，站在法上，为了最后更好的救度众生，我下决心写！通过今天一气呵成的心得体会，使我去了不少人心和执著，更有了精进的决心。

请伟大的师尊放心！弟子决不辜负您的期望，用正念正行来回报您给予的所有。我要紧紧抓住您的手，跟着您一直向前走！直到法正人间！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 修炼就是去人心

文 / 大陆大法弟子 祺祺

【明慧网二零零八年十二月三日】

师尊好！同修们好！

借明慧网第五届大陆大法弟子心得交流的机会，和同修交流一下近年来的修炼心得。

### 一、去怕心，尽快跟上正法进程

我是一九九六年底得法的老弟子，在修炼的路上也走了许多弯路。多年来，自己深知大法好，却悟不上去，派出所派人到家里和单位调查，当时只是因为没有怕心，师父保护了我，却没悟到该去北京证实法。之后，表面上没有受到伤害，但整个人变的很麻木。这种状

态一直持续到二零零四年。浪费了宝贵的五年修炼时间。

二零零四年，偶然得到一个上网软件，当我打开明慧网的那一瞬间，觉的自己就象迷失的孩子回到了家。看完《疾风劲草》及同修的交流文章，觉的自己也是大法的一个粒子，明白了自己肩负的责任。一天梦中看见天开了一个口，师父一挥手，许多大法弟子从不同方向飞走了，而我只在地上跑，却飞不上去。师父点化我赶紧跟上正法进程。

我有做资料的想法，师父就安排一个流离失所的同修来到我地，担负起了本地区真相资料的运作。经过协商我负责下载资料。由于自己刚走出来，想弥补前几年的过失，便有了强烈的做事心。在传递资料的过程中，同修给反馈了许多资料的缺点，自己嘴上虽然没说什么，但心里感到委屈，甚至对同修还产生了埋怨。师父发表了《洛杉矶市法会讲法》，师父讲到：「大法弟子有错误不愿意让人说，谁也不能说，一说就炸。对时不高兴别人提意见，错了也不高兴别人说，一说就不高兴。这个问题已经是相当的厉害了。」这才意识到自己问题的严重性。此后当同修再提意见时，就及时向内找，并且发自内心的感谢同修的帮助。当用心做到时，同修就很少提意见了。

记的有一次送东西到资料点，还没出门就接到同修电话叫我注意一下，门口有人盯着。我鼓劲自己，不要怕，该干什么就干什么，就骑车到资料点去。这时真有一辆警车从身后开过，心里有点不稳，又有一辆面包车从身边飞快开过，心想这车是不是跟踪我的，就这么一想，结果一到资料点门口就发现那面包车就停在对门，里面好象还有人。我怕暴露资料点，就绕了个弯回到家。到家后，越想越不对，感觉这一切可能只是冲我的怕心来的，都是自己的心演化出来得，就算资料点被盯上，也应该告诉同修，而不应躲在家里。第二天，发正念否定这一切，请师父加持，一路上背诵着师父《洪吟二》中的〈怕啥〉去了资料点。到那里后发现一切正常，另外空间造成的自己的怕的因素也解体了。

## 二、去干扰 自建家庭资料点

随着师父正法进程的发展，我不再满足于只给同修下载资料，决

定买一台打印机，走资料点遍地开花之路，同时，也可减轻大资料点的负担。从我炼法轮功以来，丈夫没有反对过，可是，关于买打印机，他说什么也不同意。这怎么办？家里原本有电脑，配打印机是很正常的事，为何他如此反对？在家里很多事我都让着他，如此重要的证实法的事决不允许他干扰，只要救度众生需要，谁也挡不住。我请师父加持，就这么一想，结果打印机买来了，丈夫不再说什么。我真切的体悟到当心态符合了法的要求，一切都会很顺利的。

丈夫每年都要发几次火，厉害的时候还砸东西，自从我炼功以来，有增无减，我想可能是帮我提高心性，所以也没放在心上。可是，今年发火居然砸了我的电脑，我悟到这是一种干扰，是因为我首先默认和承认了他「脾气不好」，让他的发火成为「正常」现象。这显然是不对的。于是发正念：清除背后操控他的一切邪恶因素！另外，向内找，发现自己居然也有很强的争斗心长时间不去，也就长时间受到这种干扰。第二天我诚恳的向丈夫道歉，丈夫也感觉到自己不对，并用行动来弥补过错——平时替我做很多家务事，使我有更多时间和精力救度众生。

### 三、修炼就是去人心

受社会环境的影响，我们单位不管是奖金分配还是工作安排，一律搞平均。即是如此，「不公平」这三个字还经常挂在人们的嘴上。修炼多年，自己的这颗人心也迟迟未去。

去年单位派了一个自己认为能力不如自己的人当了我的领导，并且要求我好好与他配合。这一下心里忿忿不平，凭什么当我的领导？！更有人火上加油跟我说：「他处处都不如你」。明明知道这是师父用来去我的妒忌心的，但真正面对时，心理还是有点异样。我反复读师父在《转法轮》中讲的法：「这个人在单位里，他觉的别人都不如他，他干什么什么行，觉的确实了不起。他自己心里想着：给我个厂长、经理我都能当；给我更大官我也能干；当个总理我看都行。领导也可能说这个人真行，干什么都行。同事可能也都说，这个人真行，有两下子，有才能。可是在他们班组里或者他们同一办公室里有人，干啥啥不行，什么也拿不起来。有一天，不能干的这个人却被提了当干部，没提他，而且还当了他的领导。他那心里就不平

衡了，上下活动，愤愤不平，妒嫉的不行。」这个心在反复多次才觉的去了。

今年上半年这显示心又表现的特别突出了：在同修面前有意无意的显示自己有电脑、打印机，什么都能做，而其他同修仍然等、靠、要。有段时间大资料点机器曾经出现故障，两个月没有资料发，和同修无论怎么交流就是没有人要买电脑做资料的。我的埋怨心又起来了。最近通过学法认识到问题的严重性，恰巧，明慧发表了《讲清真相资料汇编》，封面有五个仙女，有弹古筝的、有吹笛子的、有弹琵琶的等，我突然悟到，每个人虽然分工不同，只要配合好就能演奏出美妙的音乐。讲真相也象演奏音乐一样，需要整体配合，虽然她们不做资料，可她们决不会在家享受，有使用真相币的、有面对面讲真相的、有写真相信的等等。这就是一个整体，作为整体的一员，只能无条件的圆容。这时想起了师父《洛杉矶市法会讲法》中说的：「修炼人绝不是指责好的，也不是我这个当师父的把谁批评好的，也不是你们互相之间批评指责好的，是大家自己修自己修好的。」想到这里，彻底放下了自我为中心的私字，不再执着做资料的多少。讲真相的渠道很多，就看你怎么选择，发现同修做的好就加持，当同修做的不好时就发正念清除干扰。默默加持同修走资料点遍地开花之路。当这颗心完全放下时，有个不识字的老年同修主动提出要承担一部份资料供应，并在几天时间就学会了使用电脑和打印机。我更加体会到法所包容的内涵，她之所以迈不出这一步，我个人的执著不也是其中的一个障碍吗。

#### 四、大法弟子和众生都不允许迫害

有一次，我屋里的空调突然漏水，本打算叫人来修，但转念一想不对，大法弟子碰上的事情没有一件是偶然的，肯定是修的有漏，师父用这种方式提醒我向内找。

这段时间接触客户的机会较多，只要见到客户就给他们真相资料，因时间短，来不及多讲，就将光盘和小册子一同给他们，并嘱咐他们好好看，生怕他们看不明白。有的人不明真相当时不要，自己还硬给，又忽视了发正念，致使个别人到厂长那里打小报告。厂长安排书记要调查此事。我和本单位另一同修交流一致认为，如果书记找我

们谈话，我们就堂堂正正的面对，一定要心平气和的跟他们讲清真相，清除背后操纵的邪恶因素。我与同修发出强大的正念：众生是我们的，即使我们做的有不当之处，也不允许邪恶找借口迫害我们和众生。虽然表面上旧势力迫害的是我们，实际上迫害的是众生，因众生在迷中，容易被假相所迷惑，迫害大法弟子，阻碍给众生讲真相，那不也就是在迫害众生吗？这是不允许的。

当我悟到这一点时，空调一下子就恢复正常。这天正是八月天，中午突然下起了小雨，雨中还夹着雪。夏天还没过去，怎么会下起雪？也许我们的慈悲感动了哪位神。我和同修更加坚信，只要我们走的正，任何人都动不了我们。师父在《二零零六年加拿大法会讲法》中说：「神只能控制人心，带动人怎么做，人想带动神怎么可能呢？所以你要想成神，你不得这样吗？」这件事我们是主角，我们同时发正念：谁也不许动我们，清除所有参与迫害我们背后的一切黑手、烂鬼及乱神，破除旧势力的一切安排，谁要产生不好的思想，就叫他们忙的焦头烂额，并且造多大业就遭多大报。结果没几天厂里就因一个部门内部出现斗殴现象，书记在调解时差点被捅刀子，厂长和书记忙于处理这些乱七八糟的事情，就把调查我们的事情淡化了。

修炼中还有一些没有放下的人心，我要在修炼的路上继续以法为师，按师父的要求做好三件事，精進实修，堂堂正正的讲清真相以救度更多的众生。

有不对之处请同修指正。合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 讲真相和建家庭小资料点的体会

文 / 安徽大法弟子 清心

【明慧网二零零八年十二月三日】

### 一、讲真相促三退的历程

回顾讲真相促三退的历程，二零零四年刚开始时，我畏难情绪很大，怕心重。我先是把家里所有的人都劝退了，还有兄弟姐妹、堂兄



弟姐妹、表兄弟姐妹家都退了，然后是亲戚、好朋友。这是不够的，要救度众生，三件事一定要做好。师父说：「目前大法弟子正处在正法时期，旧势力的表现构成了对大法弟子最根本最严厉的考验，行与不行，是对大法与每个大法弟子能否对自己负责的实践，能不能在破除邪恶中走出来证实大法成了生与死的见证，成了能否圆满正法弟子的验证，也成了人与神的区别。」（《精進要旨二》〈路〉）

助师正法是使命，随着师父正法進程的推進，每天反复的学法，在师父法理的指导下，我用心去做。做的过程就是悟道和正悟法理的过程，是修心性、升华提高的过程。实践证明多学法、学好法，法理理解的越好、越透、越明，讲真相的效果也会越来越好，也会越来越敢堂堂正正的讲。特别是网上同修交流文章对我帮助很大，那胆气、那慈悲的心、那感人肺腑的真相真理话语感动世人，明白了三退是为他（她）们好、是救他们的，法轮大法是福泽众生的，只有明白法轮大法好，才能有幸福的人生和美好的未来。这些体悟也使我由不敢面对面的讲到敢面对面的讲，在街上、商场内、酒席上、打的、公交车上都讲。

有一次在火车站，由于等车时间长，我跟一个女士讲。从《九评共产党》、「藏字石」讲到「三退」大潮，告诉她大纪元网站统计公布退党人数已达几千万，每天都在增加，每天都增加好几万；讲法轮大法洪传世界八十多个国家。她边听边问。为了打开她的心结，我又讲了古罗马帝国昏君叫尼禄，纵火烧毁了罗马城嫁祸基督徒，从此开始大规模迫害基督徒……反观一下现实就会看清，历史惊人的相似，中共策划上演「天安门自焚事件」陷害法轮功；揭露「天安门自焚事件」真相的影片《伪火》在国际电影节获奖；法轮功在全世界深入人心，几十个国家一亿多人学炼；《转法轮》被译成二十五种语言在世界各地发行；法轮功在海外获得一千多项褒奖与支持议案……。她说现在都是无神论，我又谈牛顿、爱因斯坦他们是伟大的科学家，也是信仰神的，及刘伯温的预言等。最后她说：「我从来没有听说过这些事情，谢谢你告诉我。」她问我：你退了吗？我说早退了。「那好我也退。」她总算明白了！

这时列车员喊進站，我就转身向右边的两位老大姐（她们好象是

农村的，没有入过邪党组织），她们也一直在听，我给了她们两张护身符，请她们记住：「法轮大法好！真善忍好！」她们高兴的接受了，还关心的让我快走，别误了车。

上车不多久，火车上俩个人一个劲骂贪官、骂一党专政。其中一个人突然对着我说：有一个人跟你年纪差不多，拿两张可能是扫描的法轮功资料给我，我不看，你们快走，不走我就报警。我心想这人找上门了，要听真相，有一句话差点脱口而出。但是我记住师父说过的：「你平时总是保持一颗慈悲的心，一个祥和的心态，遇到问题就会做好，因为它有缓冲余地。」（《转法轮》）「工作中的语气、善心，加上道理能改变人心」（《精进要旨》）。我就静一下心，先发正念，然后我微笑对着他说：「我很佩服这位老太太，她也有儿孙，可是她有一颗善良的心，她冒着被抓的危险告诉你法轮功真相，想让你有个美好的未来，做的事功德无量。心里不知道法轮功好的人，在出现天灾、瘟疫和其它灾难时，也许就过不去。这次四川大地震中凡是知道『法轮大法好！真善忍好！』的人都神奇的得救了，也有在地震前神奇逃生的经历。现在法轮功已洪传世界八十多个国家，都在颂扬法轮大法的美好，使上亿人身体健康道德回升。只有中国江泽民才干出这样的（迫害）蠢事。对『真善忍』信仰的迫害就是在摧毁人类最根本的道德价值观和正义良知。诽谤大法迫害大法弟子是天理不容，要遭报应的。九九年迫害前，前人大委员长乔石在全国各地调查法轮功的结论：于国于民有百利而无一害。」我看他们在听，不反对，就讲「天安门自焚事件」真相、「藏字石」，天佑炎黄子孙，退党保命。他俩不做声，坐在我身边俩位女士听明白了，起名三退。

## 二、建家庭小资料点

师父说：「大法弟子的修炼形式就是在常人中修炼，在常人中证实法、救度众生、反迫害。在这样一条前无古人留下修炼形式参照的情况下，完全靠修炼者自己走出一条路来，而且又要求每个人自己证悟自己的路，不树立榜样。」（《成熟》）

我就汇报一下建家庭资料点的经过和这两、三年做资料以来的体悟吧。要保证资料点安全运作就是要更高更严格要求自己多学法、学

好法，真正的在法上升华提高，把心修纯正，多付出多吃苦，要去掉执著心，如：怕心、欢喜心、显示心，要修口、修心，不要怕费时、费力。做事的心态就是证实法，救度众生，不是证实其它什么。我感到要做好真难。修炼是严肃的，只有学好法，真正修好自己，才是做好三件事证实法的保障，才是伟大殊胜的。

邪恶的干扰又一次破坏了我们的资料点，非法拉走了所有的机器，非法关押了我们的同修。我们又一无所有了，忍不住掉眼泪，真着急！看不到周刊，没有了救度众生的资料，最担心的是怕看不到师父的新经文。象有千斤重担压在我心上。邪恶前后非法关押判刑了六位同修，在这艰难的时刻，险恶的环境下，我该怎么办？决不停下。这一切更凸显资料点及同修的安全是多么重要，参与资料点工作修口、修心的境界要更上一层，也是对自己对同修对法负责。

现在最重要的是要有个资料的「母本」，可是同修们家家都没有电脑，更不会。本地区还联系不上会做资料的同修，我就去外地找同修拿「母本」。两地相距来回需一天时间。过一段时间，我想这也不是办法呀，就与老伴商量买电脑。家里人很担心，商量几次还是买来了电脑。

我打电话找外地同修，她第二天请假来教我下载和打印，我还做了记录。时间很紧，她要赶回去上班，当天下午就走了。这一套工作我基本上有了印象，心里不是很踏实，第二天下午（星期五）我都做出来了（两刊和周报）。我成功的完成了上网、下载、打印。真感谢网站的同修为我们开辟这么好的系统。我悟到这完全是大法开启了我的智慧，师父慈悲的呵护，同修的无私帮助和整体圆容的结果。

正念达到了法对我们的要求，就能体验法的神奇。我给同修打电话说成功了。这就是我的电脑入门——做资料。在这里我特别感谢同修的热心支持帮助。以后，「九评」、小册子、真相纸币、护身符等，我也会打印了。

刚开始做资料上网时，听到警车的呼啸声、敲门声很紧张，就在做资料第一天，接到常人电话，另一个小区又有两位同修被非法抓走。邪恶就是冲着你的怕心来的，我问自己：你的正念呢？有师在，有法在，怕什么？也真魔去了不少心。

刚开始自己去商店购耗材，心里都怕。我用正念抵制怕心，堂堂正正进去购耗材。墨盒很贵，用一段时间要换新的。加墨我没见过，从喷嘴流出很多墨水，停下来想一想，我真傻，当然不能这样加。那空气的压力墨水就出来了。有时怕出错，它就出错，打印机卡纸了，有时墨迹出的是白道，我急的满头大汗，都必须自己解决。时间太宝贵，一点不敢松懈。这也使我认识到每做一份资料都要付出辛苦，这是从大资料点拿资料无法体会的。我更加体验到个人修炼与正法修炼的根本区别。

要保证家庭资料点的安全运作，在生活修炼的各个方面必须严格要求自己的一思一念，同时心的容量也要增大，要真正修口，有时同修会误解，要圆容好同修之间的关系，用正法时期大法弟子的标准归正自己。出现麻烦和干扰就找自己，在做三件事当中努力的实践和去掉它。师父讲：「其实，你在修炼中，就是一点点、不知不觉中修上来的。记住，要无所求而自得。」（《精進要旨》）

在师父的呵护下，奇迹不断的出现。比如有一次电脑宽带突然连不上，又有一次所有网页都打不开，找电信局服务台询问，并按他的提示一步一步的操作也不行。没有办法，我停下向内找，这两天做事心强，学法没有静心。我发正念并和法器沟通，静下心来学法。第二天炼功、学法结束后，打开电脑，根据电脑小对话框里提示的操作就连上了。网页打不开的那次，晚上我就坐在电脑旁边，我应该用神念对待它，你是我联系明慧网下载大法资讯的法器，我们要好好的配合救度众生。请伟大的师尊加持，我立掌发正念，清除旧势力及三界内阻碍救度众生的乱神，谁干扰谁是犯罪，坚决清除。我感到行了，打开电脑，按打不开网页的网页提示操作就打开了。我刚学会做资料，对电脑其它方面一窍不通，解决了两次难题。这真是「修在自己，功在师父」（《转法轮》）。

同修们配合的也很好。做「九评」的同修做出的书就象印刷厂正式出版的书一样。资料会做了，但是还有我们讲三退的一份一份三退名单，怎么办？还有各种邮件、稿件怎么办？我都快六十六岁了，不会拼音不会打字，怎么发送？不能等不能靠，我有依赖心，但是靠谁？就赶快自己学吧，为了证实法，为了救度众生的需要。

我买来教拼音的光盘学，还结合查字典。后来又可以用 word 对选定的文本编辑排版，打印成册，做精美的护身符还塑封好，同修们都喜欢。真相纸币可以成百上千元的打印，可以到银行换小面额，流通快些，有的需要洗一下整理好打印。经常用就不怕。有一次超市收银员说：你这钱都有字呀！每一张都有！我说这钱好！现在到处都是的。旁边的收银说：对！到处都有。她笑笑收下了。

这些证实法的事，在原来不会做时都是梦想。真感谢同修们想出这么多好办法证实法。

师父在《二零零三年元宵节讲法》中讲：「那是法赋予你的啊！你达不到还不行呢。正法需要使你的智慧达到那一步，所以你可不要觉的你自己怎么本事。有的学员想让我看他的本事，其实我想，这都是我给的，不用看了。」

是的，通过实践，我深深的理解了师父教导的内涵，我们每走一步都凝聚师父的心血，每一个突破都是正念和人心的较量，都是去除执着心和不好的观念，如：排除「你老了你不行」的观念，我是正法时期的大法弟子，肩负助师正法救度众生的使命，一定行。师父就在我们身边，指导我们向无私无我先他后我的正觉的境界去修炼升华。师恩浩荡无以回报，我就要勇猛精进做好三件事。

在做资料的过程之中，我的家人更加明白真相，帮助做了很多事。购耗材我们都是自己买，电脑技术某些方面，他们还可以给予帮助。亲戚朋友从远方来，可以随时做了资料相送。

我是一九九六年在书店偶遇《转法轮》而得法的。修炼以来亲历了大法中很多超常的现象，外出做三件事经历的神奇的事及发正念显神威的事很多。这些坚定我信师信法修炼的信心。师父每个时期的书、经文，我经常看，反复看，都有新的收获，有更深层次的理解。有时我还想，那时候怎么就没有悟出来呢？我要向内找，静心多学法，同化大法。信师信法就是神的状态，就能助师正法救度世人，这就是我要走的路。我常常自豪的说，我们是有师父的弟子，我们是最幸运的。我们的师父是无比的神圣、慈悲、伟大。师父造就了这伟大的法，造就了正法时期的大法弟子。

希望师尊多一些安慰，也希望与国内外同修共同精进，努力做好

三件事。

不妥之处敬请慈悲指正。合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 在证实法中修炼自己

文 / 中国大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十二月三日】

尊敬的师尊好！

各位同修好！

见到明慧编辑部关于《第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会征稿启事》的那一刻，我就决定自己一定要参加这次大法弟子难得的交流会，系统的整理一下这几年来自己学法修炼的经历，以期在写稿的过程中理清思路、在法理上得到提高。二零零四年第一届交流会我也曾投稿，那是我得法前五年的总结。四年时间过去了，这次想就在工作中如何修炼自己、救度众生方面向师尊做个汇报，与同修交流一下心得。

得法前我被公认是个好学上进、争强好胜的人。在没有机会上大学的情况下，曾经靠自学参加高自考取得了英语专业大专毕业文凭，而后又自学了一年第二外语，取得了专科证书。毕业后在一家较大的国营企业进出口部任职，其间又与朋友合伙在开发区注册了一间有限公司，并与另外一人在国外开了又一个公司。所以在同事和朋友圈中认为我是个有理想抱负、有能力的人。一九九七年底原单位效益日趋下降，我离开了企业自谋生路。在得法前的四十二年间，我认定人的命运把握在自己的手中，只要有目标有努力，人就可以实现自己的理想。

一九九八年春天，我得以进到大法当中修炼。那时的我，已经是从头到脚一身的毛病了。得法初期，我那兴奋喜悦的心情、大法对我身心的改变曾在零四年第一届法会稿件中详细叙述过，在此不再赘述。当时我在海外注册的公司、自己的护照均已办妥，合伙人已开始

工作，只等签证下来我就出国经商去了。可是当我在十数天内拜读了当时出版的师父的八本大法书籍后，带给我内心的震撼无以言表。真正知道了「当人不是目地，是为了返本归真」的人生意义，而且我认为修炼的群体在中国。所以我当时就定下心来，哪也不去了，留下来用自己的余生修炼这部大法。

那时觉的自己一下子就放下了名、利、情，「真修大法 唯此为大」（《洪吟》〈得法〉）。既然当人不是目地，那只要食可果腹、衣可蔽体即可，其它一切都不重要了。「生无所求 死不惜留 荡尽妄念 佛不难修」（《洪吟》〈无存〉）。入门初期，自己就以当时对修炼意义与实质的理解来指导自己的行为，所以自己觉的活得轻松自在。当自己不执著孩子的学习名次而只是引导小学毕业的儿子入大法修炼时，孩子考上了市重点中学；当自己不执著住房好坏时，却得到了意想不到的好房子。许多事实证明，只要你按照师父的要求做，在任何问题上把自己当作一个修炼人对待，师父给你的是最好的安排。但是在工作问题上，自己却因为当时对法理解的片面性而走了极端。得法后，我通知了在国外的合伙人，不再出去经商了。那时自己认为经商就得说谎骗人，只要找份简单的工作能够维持生计就可以了。所以初期我曾经在商品批发市场帮过工，在大学学生宿舍看过大门，当过接线生。我曾经对朋友们说过，如果让我去扫大街我都会欣然前往的，以表达自己放下名利的境界。那时的同学、朋友、亲戚们对我修炼法轮功的认识，一些人看到我身心的巨大改变觉的大法的超常，从而走近了解、进而修炼法轮功；另一些人则表示不解，认为我没有了原先的那种好学精神及理想追求，而是消极遁世、对自己、对家庭的不负责任。我对这种看法、持有这种想法的人不屑一顾，片面的理解「我们不想追求常人要得的东西，而我们所得到的又是常人想得都得不到的」（《转法轮》），甚至私下暗想「你们钱再多房子再大有什么用，不过几十年的光景。我修炼大法那是解决永远不再轮回的问题」，全然不知这完全是自己嫉妒心、争斗心的表现。自己有意远离了过去的朋友同学，「不受干扰」的一边「清修」去了。更有甚者，由于自己学法不深，执著正法结束的时间，二零零一年春天又受到假经文的影响，连工作都不干了。二零零一年夏天辞职回家「专

修」，专做大法真相资料。由于没有经济来源，家中的先生不修炼，也使得做真相资料受到了一定的局限，更让一些对自己做法不理解的同学、朋友们对大法产生了误解。自己对大法断章取义的片面的理解，影响了自己发现、清除早该去掉的执著心，更是影响了救度众生的大事。这样一晃就是三年时间过去了。

随着三年中不断的学法，逐渐的认识到自己对于法的理解有偏激的地方，更加理解了正法时期大法弟子修炼与过去个人修炼完全不同之处；大法修炼与其它小法小道修炼的完全不同之处。「我们这一法门，在常人中修炼的这一部份，要求就在常人社会中修炼，最大限度的保持着和常人一样，不是在物质利益上叫你真正失去什么东西。不怕你当多大官，也不怕你有多大的财，关键是你能不能把那颗心放下。我们这一法门就是直指人心，在个人的利益上，在人与人之间的矛盾当中，能不能把这些问题看淡看轻，这是关键问题。」（《转法轮》）认识到自己学法不深，不但影响自己的提高，更使得常人对大法误解，障碍了自己完成正法时期救度众生的重大使命。固然真相资料的制作、发放可以起到救度众生的作用，但大法弟子在社会、家庭、工作环境中良好的行为，也是众生关注的，更是为后来人留下参照的路。由此我才感到自己身上的责任重大，学好法，走好走正自己在世间证实法的路的至关重要。

由于自己的认识提高上来了，很久不联系的一个朋友在一家无损检测公司帮我找了一份统计工作。我对于无损检测专业、统计专业一无所知，对使用电脑也只限于会打字、编辑简单的 word 文档，而且自己的年龄已是天命之年。刚到公司上班的前几天，办公室的文员给我讲解了如何使用 excel 表格做统计日报、月报、无损检测的四种方法以及公司所涉及的市内外的几个工程，我也是听得头头是道。可是她一离开，我就感到茫茫然，记不的她所讲的东西了。两周过去了，始终自认为颇为聪明的我依然是一头雾水、不得要领。说实话当时的我心急如焚，甚至于有了打退堂鼓的想法。家里人也劝我放弃，认为这个年龄已经不适合再学新的专业了。那天晚上，我一个人坐在阳台上，考虑着是坚持下去还是辞职回家的問題。我想作为一个大法修炼弟子，我刚刚走出家门打算通过自身的行为来证实大法，为什么这么



长时间進入不了状态呢？为什么这么长时间学不会呢？我知道这不是大法没有给自己开启智慧，那么肯定是执著心在障碍着自己，旧势力在干扰着自己，是自己学法不够造成的。

「法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。」（《精進要旨二》〈排除干扰〉）于是我静下心来，不再去想工作中的事情，恭恭敬敬的捧着《转法轮》开始学法。就在自己静心学法的过程中，我发现了自己的问题所在：自己在证实大法的过程中有着很重的证实自己的成份在。我从小到大很好学，功课一直很好。工作之后也是单位的台柱子。在九一年经贸部组织的外销员资格考试中，单位十几个业务员中又是唯一通过的两个人中一个，而那一位是财经大学的本科毕业生。所以，我的显示心非常重，非常喜欢听别人称赞自己的话。一旦做了一项非自己专业的、扬短避长的工作，那么自己的亮点不能在众人面前展示时，就觉的很沮丧；同时又会让人认为自己很笨拙，这样就很不开心，就想尽快逃走。这时已经想不到自己救度众生的使命了，只在乎自己的面子、自尊。这哪是个修炼人的行为呢，这哪是在证实大法呢？我之所以能来到这家公司，肯定这里有与我有缘的人需要救度，我怎能这么自私只想着自己的自尊呢。想到这里我羞愧极了，当即清除自己这些不好的执著、人心，发愿一定要完成自己的救度众生的使命。学完法，我觉的自己的心轻松了下来。

第二天早上我来到办公室，打开电脑开始新的一天的工作。我惊奇的发现就象是捅破了一层窗户纸，原来深奥难懂的检测方法好象并不是那么难以理解；找出了射线、超声、磁粉的工艺，看起来也并不复杂；原来认为很难的统计工作其实很简单；原来需要一天的时间才能完成当天的统计，那天只用了两个小时，而且感觉到自己的大脑异常的清晰。这是自己到公司上班第十五天发生的事情。我内心非常激动，如果不是修炼了大法，不是师父的帮助，这是根本不可能的事。

在完成本职工作后，我很快的熟悉了工程中使用的设备及材料，又把公司的设备库、材料库的管理及账册接了下来；在公司工程师的指导之下，我又了解并熟悉了相关的专业。这一切是我到公司工作仅仅一个月的时间做到的。后来我又接下了公司工程车辆及油卡的管

理，学会了暗室洗片。实际上我一个人已经做了几个人的工作。这让公司的老总很吃惊，他认为这是一个年轻人都很难做到的事。因为在公司中，除了公司老总和一位总工外，就属我的年龄大。因此我的身体状况、工作能力也让公司其他员工觉的不可思议，这给我在以后的讲清真相打好了基础。

在这家公司工作的一年时间里，我处处以一个修炼人的标准要求自己，早上上班提前到岗，工作中兢兢业业。当我干完办公室的工作，就去厨房帮忙做员工的中餐；看到厕所无人打扫，我主动去做卫生。这一切公司的员工们都看在眼里，甚至工程部的部长对老总说：

「您在哪儿找来的这么好的人？」老总的太太在公司任出纳，虽然年龄较之我小了七岁，但一身重病。她的脾气非常大，为人不吃亏且争强好胜，属于在常人中我不太喜欢的人。一次她有几天没来上班，我得知是又病倒了。我心想这正是自己向她洪法的好机会，下班我就去她家给她讲大法的真相。可是转念又想这种人会理解吗？会相信吗？会不会因此怕影响公司而不允许我在公司继续做下去？一时间人的念头都冒出来了。但是自己深知作为正法时期的大法弟子肩上的重任，一个真正的大法修炼者一定要修去这种为私为我、保护自己的观念。一个大觉者是宇宙的保卫者，可以为众生放弃自己的一切，必须达到先他后我、无私无我的境界。想到这些我定下心来，今天我一定要给她讲大法的真相，我就是要救她。

下班后，我给她买些营养品并带着真相光盘、小册子、护身符去看望她。我直截了当的告诉她我修炼大法前后的变化，告诉她大法简单的法理。出乎我意料的是，她双眼专注的看着我，认真的听我所讲的一切。没等我讲完，她就一把把我带去的東西搂在自己怀里，对我说：「我相信你说的，我愿意跟你学。」

从那天开始，她走上了修炼的路。大法带给她身心很大的变化，只要工作一忙完，她就与我交流学法修炼的体会。后来她的母亲，一位八十多岁的多病老人，曾一度病危卧床不起，他们子女已经为老人准备后事了。我得知后把大法护身符给了她，让她告诉母亲带在身上，并诚心颂念「法轮大法好 真善忍好」。两周后她惊喜的告诉我，她母亲已经完全可以自理了。三年多过去了，至今她母亲仍然健

在。她一再感谢我，说我救了她们母女二人。我说：「千万别谢我，是我的师父救了你们，是法轮大法救了你们。」由于这件事，公司老总及办公室的同事们都对大法有了正面的认识，公司老总对我的评价是：「您真是个大善人哪」。我把真相资料发给了大家，把《转法轮》送给了愿意进一步了解大法的同事们。

通过这件事让我认识到，在救度众生的过程中，一定不要被个人的后天观念所障碍，只有学法修心，加强正念，破除「为私为我」的根本执著，才能真正完成大法弟子的史前大愿，才能不辜负师父、众生对自己的期盼。

一年过后，另一个朋友给我介绍了一个外贸业务员的工作。这家公司的老板在听到我的情况介绍后，在没有见到我的情况下，就一定要我去他那里工作。当时我觉的也许这边该做的真相工作已经做完了，那间公司里又有我要救度的人，所以我就答应了下来。但是我也很清楚，这对于我来说又是一个挑战。因为我离开外贸专业已经九年时间了，这期间，从国家的对外贸易政策到整个的进出口业务操作流程，都发生了很大的变化。现在的业务基本上都是网上操作，而对于这些我是根本就不了解；因为是畜产进出口公司，所涉及的商品都是羊绒、羊毛之类，对于商品的规格、品种、国际市场价格等我也是一无所知。即使这样，为了救度有缘人我还是来到了这家公司，我相信，只要我时刻把自己当作修炼人来要求，把学法、修炼、救度众生放在第一位，我一定会能做好这份工作。

到了公司，我很快就熟悉了商品、客户及外销市场。我仍然象以前一样兢兢业业的工作，严于律己，宽厚待人，与公司的老板及员工们相处的很好。我也利用午餐时间向办公室的其他员工讲了大法的真相。但是公司里发生的一件事又让我打起了退堂鼓。一年前，由于公司经理先前没有按照海关监管货物的相关规定处理来料加工的货物，没能及时核销手册而受到海关缉私科的审查。为了应付海关缉私官员，经理要求我们业务人员更改过去的业务卷宗，隐藏与客户的往来邮件，最后他还是通过疏通关系解决了此事。在此过程中，我的心波动很大，想了很多。作为一名大法弟子修炼真善忍，不应该说谎骗人作假，可是身为常人的老板以利益为重，要求你帮他作假，你该如何

面对；身为修炼人洁身自好，那么我应该立即辞职，不与其同流合污，更不能助纣为虐。可是我当初来的目地是为了救度众生，讲清大法的真相，难道就这样一走了之、知难而退？辞职很简单，这份工作、这份薪金对于我并不是很重要，我可以再找相对简单一点儿的工作，但这样做是否会让常人不理解从而误解大法呢？一时间自己感到非常的困惑，我反复的想为什么会出现这样的事情呢？为什么师父安排的这条路我就走不下去呢？在自己一时想不通的情况下，我向老板递交了辞呈。

按照常理讲，现在社会上高学历且年轻有为者多的是，可是没有想到的是，老板说什么也不准许我辞职，找到我的朋友、家人劝说我回公司，并多次打来电话要求与我面谈。实话讲，回到家我很苦恼，觉的自己不是个合格的大法弟子。明明知道这对于我是个要过的关，是需要自己继续提高心性才能过得去的关，而且我也知道这是自己该走的路，不能避重就轻，在修炼的路上走极端。但是如何把握自己的行为，如何走正这条路又觉的左右为难、手足无措。

还是大法解开了我的心结。师父在《洛杉矶市法会讲法》中讲：「那么为什么现代一下子来了许多各种各样的文化、各种各样的学说、各种各样的社会表现形式呢？这就是各个宇宙巨大体系的东西在人类最低层表现造成的，目地是被选择。」「大家想过没有？如果这个社会中许许多多行业、许许多多的领域都是他们遥远的生命体系弄来的东西，大法弟子在这样一个环境中修炼、各种不同的行业中都有大法弟子修炼，是不是等于是用法正他们？是不是承认他们的存在？是不是在救度他们？」「也就是说，人类的这些形式并不是神要的，神是想让你利用这些形式升华。你能利用这些形式升华了，你就是在证实法、证实神与救度众生，是不是这个样？（鼓掌）大法弟子在各行各业中修炼就是承认那些体系的生命，也是在救度着一切众生。」师父在《精進要旨》〈无漏〉中还讲：「对于不同层次的修炼者，法对他也存在着不同层次的要求。舍是不执著于常人之心的体现，如果说真能坦然而舍、心不动者，其实已在那一层了。可是修炼就是为了提高，你已经能舍此执著了，那么为什么不把怕执著本身也舍掉呢？舍它个无漏其不是更高的舍吗？」

师父的谆谆教诲使我豁然开朗。我悟到作为一个大法修炼者，按照大法来严格要求自己这是正确的，但是正法时期大法弟子更大的使命是救度众生。只有在各自的工作、生活环境中修好自己，走出一条正确的道路，才能救度那里的众生、归正那里的一切，给将来留作参照。所以我们身上的担子很重、责任很大。我应该利用这个机会向老板讲清真相，希望他能为自己选择一个好的未来。在与他会面之前，我一直在发着正念，清除旧势力对我讲清真相的干扰，清除对他了解真相的障碍。

当老板问及我辞职的原因时，我就向老板开诚布公的讲了自己是个法轮功修炼者，详细的介绍了法轮大法及其修炼者应该秉持的行为准则，并向他讲了善恶有报的天理，希望他能为了自己的将来而注重自己的修为。他坐在那里认认真真的听我讲述完这一切，然后告诉我：「自公司成立十几年以来，辞工与被辞的不下几十人，但是没有一个人让我如此动心。在我与你的接触中感到你与其他人有很大的不同，你的行为让我认定法轮功是个好功法，越是这样的人我就更愿意与之合作。」他表示尊重我的信仰，欣赏我的为人；并表示以后不会再有这种欺骗海关的行为，一定要规规矩矩的做业务，以诚信来促进公司的发展，希望我能留下来给他一个机会。不但如此，他还在公司的会议中，公开承认自己的问题以示诚意。我把破网软件给他安装在他的办公电脑上，又给了他一些光盘、小册子，希望他能多了解一些法轮功。自此之后，我工作的环境非常宽松，工作也逐渐的步入正轨。工作之余我可以堂堂正正的看书学法上大法网站，向公司中其他员工讲大法的真相以及三退的事情，有的员工也走入了大法修炼。

在外贸业务中需要经常与商检、货代公司、保险公司等人员接触，在与不同人员的交往中，我也利用各种机会讲真相做三退。在当今社会里，货运代理公司给货主公司业务员回扣是天经地义的事情，少则几十、多则上百美金是很正常的。当我做出口业务向货代公司寻海运费时，几家货代公司向我报价时都提到了要给我回扣，并要我的手机号码以便私下联系，都被我一一回绝了。一天中午，我利用午休花自己的钱请了货代公司与我合作的业务员吃饭。期间我向他讲述了我不能接受回扣的原因——我是一个大法修炼者，并向他介绍了大法

的真相及三退的事情。他非常钦佩我的为人及工作能力，也由此对大法有了很好的认识。他对我讲，在他工作的这些年中，所有与之合作的外贸业务人员，没有一人不伸手向他要回扣，没有一人不要求他请客吃饭，没有一人在合作中不与之为难，只有我一个人例外。他说：

「如果这个社会多些象您这样的人就好了，我们的工作也就好做一些了。」

在该公司的两年工作中，使我深深感到师父的慈悲与大法的无所不能。做过外贸业务、特别是出口业务的人都知道，出口的每个环节中都不能有任何纰漏，尤其是出口合同、单据，一个英文字母都不允许出错，否则，出口收汇就没有保障。我所在的公司虽然是个外资独资公司，但是公司规模较小，我一个人的工作是从出口合同开始，一直到工厂跟单、商检、订舱、投保、制单、收汇、核销为止。在工作中，我认真仔细、不敢有一点儿含糊，生怕出现错误给大法抹黑。曾经有几次，经我反复核对后准备出单了，却又莫名的觉的需要再看一遍，结果发现了错误。一次次我被感动了，被师父无微不至的照料、看护所感动，师父时时在呵护着我们，牵着我们走正自己的路；我也为自己身为一名大法弟子时时沐浴在佛光之中感到无比的幸福。我也在不时的提醒自己，学好法、走正路，让师父少为自己操心。

随着自己在这四年中的不断修炼，对大法认识的不断提高，自己意识到救人的紧迫。我就利用各种机会，联系上了过去许多的同事、朋友以及过去的工作部门的领导。他们看到目前我的身体状况、精神状态及工作能力都很佩服，他们觉的我不是那个修炼前心胸狭隘、患得患失的我，也不再是那个修炼初期消极遁世的我，而是工作认真负责、心地善良豁达的我。我再向他们讲起大法的真相，他们也都愿意了解接受了。

这四年在工作中证实法的经历使我认识到，只有静心学法修心，不断的归正自己的行为，在修炼的路上不走极端，才能做好的讲清真相、救度众生的事情，完成大法弟子的史前大愿。

最后，我想以师父的一段法与同修们共勉，这段法我几乎天天都在背诵，激励自己越最后越精進。

「不管我讲多少，修炼的这条路得你们自己走。怎么样能够把这条路走好、走到最后，那才是最了不起的。因为在你走的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。这种干扰来源于家庭、社会、亲朋好友、甚至于你们同修之间，而且还有人类社会的形势的干扰，人类在社会中形成的观念的干扰。这一切一切都能够把你拖回到常人中去。你能冲破这一切，你就能够走向神。所以作为一个修炼的人来讲，能够坚定自己，能够有一个什么都不能够动摇的坚定正念，那才真的是了不起。象金刚一样，坚如磐石，谁也动不了，邪恶看着都害怕。如果真的能在困难面前念头很正，在邪恶迫害面前、在干扰面前，你讲出的一句正念坚定的话就能把邪恶立即解体，（鼓掌）就能使被邪恶利用的人掉头逃走，就使邪恶对你的迫害烟消云散，就使邪恶对你的干扰消失遁形。就这么正信的一念，谁能守住这正念，谁就能走到最后，谁就能成为大法所造就的伟大的神。（长时间鼓掌）」（《各地讲法七》〈美西国际法会讲法〉）

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 做一朵遍地开花的小花

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十二月三日】

师尊好！同修们好！

修炼了十个年头，从没写过修炼体会，总觉的没有同修们做的好，再就是自己文化程度低（小学没毕业）。但是不管怎样，到了今天应该是向师尊交份作业的时候了。

我因一身的病，在一九九八年三月经人介绍开始修炼大法。当时只想自己一身病好的快些，跟着同修在办公室只炼动作，认为和社会上其它气功一样练练动作而已，所以问人家：「有没有书借给我看看？让我动作标准点，病就好的快一些。」于是就从炼功点上请来一

本《转法轮》。

当我看到师父的法像时，心里觉的好象是以前认识似的，很高兴。用了三、四天时间看完一遍《转法轮》后，我痛哭一场，恨自己怎么到现在才看到这本宝书？心里很虔诚的，明白了这本书是指导人走正道，只有按照书上讲的在生活中去实践，才能达到祛病健身。同时也知道了这本书是指导人修炼的，高兴之余，也不去想自己身体的这个「病」那个「病」了。

之后不到一个月，突然想起我的头痛、心脏病、妇科病、关节疼痛（这些病都是很严重的）以及乳腺癌的预兆（后来才知道的）等等都没有了，而且身体很舒服，自己从精神到肉体上都有了一个很大的变化。以前去医院看病，医生开了很多的进口药吃了没用，现在不到一个月的时间一身病不翼而飞了。从此我更明白书上讲的都是真的，区分出原来社会上认识的损人利己的一套害人的是假理，自己有这么一念，不能半途而废，今后便勤于实修。

### 恶警面前不惧怕

九九年「七·二零」，中共邪党疯狂迫害大法，在电视、报纸、广播等媒体上毒害众生。我于二零零零年十月一日去北京上访，回来后邪党非法关押了十五天。出来后，邪党机构当地派出所恶警给我们单位施加压力，强逼我写保证不去北京上访，否则开除公职。我就对他们讲炼法轮功就是做个好人，讲修炼能达到祛病健身的神效，电视上放的都是假的，去北京上访是每个公民的权利。我就不写他们要我写的内容，他们对我威胁、喝斥，我不动心，最后我对他们说：

「做好人还要被你们说不好，那社会上就没有好的了。」当我回到住处时，眼前突然「哗」一片都是五颜六色的小法轮在转。我是闭着修的，心里明白这些是法轮，我哭了，我知道是师父在鼓励我，在加持我。

过了几天，单位干部又叫我去办公室，我开始以为是要我搬家（住在单位），开除公职，但心里一点也不担心、不害怕，很坦然。到了办公室，单位干部对我说：「上级领导说了，你一个人带孩子很辛苦，不容易的（我是单身）。」事后我明白了，当时是我的正念战胜了另外空间的邪恶。他还说：「我也给上级反映过了，你在单位为



人善良，工作也很出色。说心里话，我也舍不得你走，因为你工作的一块不用我担心，而且你一个人的工作量能抵两个人，所以上面来我们单位检查，我就一直带他们到你负责的地方来，实际也是代表着我们单位的一个窗口。」（当年县年终检查，就是针对我工作的项目，那年我负责的项目检查后评比全县第一，得到一块金牌。以后在每年年终的系统检查中，我负责的工作范围都是全县第一。）我笑着对他说：「炼法轮功就是在单位、社会、家庭中都要按照『真善忍』约束自己的言行，比一般人要做的好。师父要求我们炼功人，在任何环境中处处体现是一个好人。」最后他说，你还是正常上班吧。就这样，我一直上班到去年退休。

因为去北京上访，邪党邪灵操控恶警在我单位出出进进折腾了一阵子，过后周围的同事问我：你算过没有？你上北京要少拿多少钱？全年的奖金全部没有了，两年一级的晋升工资也砸了，还有其它的福利。我说没算（我当时是没有这个思想，只是怨恨自己，去了北京，因为怕心没有做证实法的事）。之后同事还拿在电视上看到的邪党造假毒害他们的事来问我，我就给他们讲真相，讲中共在陷害法轮功，电视上放的都是假的，在毒害你们。我给他们讲大法的美好，讲我的身心变化。开始在周围的同事和认识的人群中讲，后来给亲朋好友讲，再后来上街买菜、买生活用品和接触的人讲。

《九评共产党》问世了，我自己认真阅读了之后，开始向世人揭露中共邪党邪灵，劝三退。首先我寻找以前听过真相的同事、上级、亲朋好友传《九评》，然后逐渐开始面向社会。

### 突破家庭关

邪党给我单位上级施加压力，但没有达到目地。邪党还用恶毒的手段株连我娘家的人，给他们施加压力让他们来逼我写保证不炼法轮功。当时我只感觉有一种无形的压力，看着眼前的亲人、我的孩子对我那凶狠的表情和目光，听着他们骂我，哭啊、闹啊，硬逼着拽着我的右手要我写，我哥哥还挑拨我父亲打了我。那时的我心里很凄凉，总感觉眼前好象有一座很大的山挡住，很难过去，但我心里很明白，这是要我过的情关。我心想不管你们怎么折腾，我就是不写，心里喊着：「师父……师父……」

娘家的人使尽一切办法也没能转变我的心。不管他们对我怎样，我要用修炼人的心态对待他们。我知道他们是受了邪党的邪恶宣传毒害，于是在假期和平时休息时，我尽量都回去，目地是要讲清真相、证实大法，从而救度他们。我用大法严格约束着自己的言、行、念，在利益面前不和他们争；在家庭琐事中，要求自己做到修口，不搬弄是非；在各种是是非非中，跳出来用大法衡量一切，把握好自己，不迷不惑。同时在娘家抢着做家务事，洗涤、打扫、收拾我父母亲的房屋，每次回去都要求着自己不要和他们一般见识，记住师尊的教诲，处处体现自己是一个好人。有一次我妈对我说：你变了，看你身体真是很结实。我接着说：炼法轮功身体就是好。我还问她：我是变好了？还是变坏了？如果我变好了，说明法轮功是指导人走正路的，电视上放的都是假的。我妈笑了，我心里明白，我的正念正行改变了他们原来的思想。之后我就堂堂正正的讲真相，揭露邪党的恶毒，讲大法的美好，讲大法在全世界的洪传。

我是在异地工作的，每次回去都要过夜，原来学法、炼功都是偷偷摸摸关着房门不给他们知道。我也知道这样做是不对的，之后我就开着房门堂堂正正的学法炼功，心想师父领着我们走的是最正的路，是金光大道，我那样做太不争气了。

今年中秋回去看我父母亲，到了家不到一个小时，我妈左手的中指突然肿起来，胀的鼓鼓的、亮亮的。我对我妈说：你念我教你的九个字呀！我妈说：哦，我念。过了半个小时还是这样，她就去看医生。回来后，父亲问她怎么样？我妈说：医生说了，一个半小时之后还是这样就去配消炎药吃。过几分钟，我对她说：你要诚心的敬念，大法师父一定会保佑你的。她答应了，我接着对她说：「你说：大法师父保佑我，我知道『法轮大法好，真善忍好』。」我妈跟我这样说了一遍，紧接着她开心的说：「我女儿就是炼法轮功的，而且一直坚持到现在。」不到半个小时，她突然说：「我的手指好了。」接着她又说：「我以后知道了，遇到危难时要诚心敬念这救命的九个字。」我父亲站在旁边也开心的笑了。现在我娘家的人都明白了真相，有的也退出了邪党的相关组织。

### 建立家庭资料点

回想起《九评共产党》问世是在二零零四年，我们这地区一直到二零零六年才去两、三百公里外的地区拿到的。其实在这之前都是这样，师父的新经文、《明慧周刊》、所有的真相资料都是从外地拿回来的，自己出钱叫人家复印，再传给当地的同修。有时还中断，资料断断续续的不全。

我们都知道师父讲的法是我们的指路明灯。尤其在魔难中，在高压的迫害下，全靠着师父讲的法指路，全靠着师父的鼓励呵护，有了正念，才能突破。看到师父讲法中讲到资料点要「遍地开花」，看到《明慧周刊》上同修们的修炼文章，对照自己，对照我们地区差距甚远。看到周围同修状态不怎么好，包括自己，我心里很着急，有一颗要突破的心，有一颗和同修一起跟上师父正法进程的心。

邪党派出所的恶警时不时去单位干扰，再加上无形的压力，随着不断认真学法，我悟到是自己有怕心，使邪恶钻了我的空子，演化出假相干扰我。我知道这个状态很危险，提醒自己要排斥这怕的一思一念，必须突破。

在师父的指点下，我去了市里一大商场，买了一台惠普一体机。去的时候在路上怕心还是很重，我尽力的排除，正念占了上风。到了商场不知道买怎样的复印机，品牌、型号等哪些适合我这个年龄段，又不懂英文，脑子一片空白，什么也不懂。因正念很足，心想今天非买不可。后来在营业员的帮助下，不但购买了机器，还了解了可以省钱灌墨水的方法。

从开始什么都不懂的我，到了后来自己能解决买耗材的问题，一路上全靠着慈悲的师父呵护点化，耐心加持我。过程中我也一直在排斥时不时冒出的怕心、人的观念、利益之心、显示心、求安逸的心……

到了外地拿回师父的经文、《周刊》和真相资料，我自己复印后，送给身边的同修，这样维持了两年多的时间。

去年的九月下旬，慈悲的师父安排我认识一位外地搞技术的同修。同修帮我买了电脑，一切都安装好了，教我电脑。同修很耐心的教我电脑，再教我记笔记。我们把每个内容，一步一步的每一句话都

用笔记下。我当时感觉干扰很大，又觉的前面象有一座大山挡着，在思想中出现「学电脑很难，一步一步的很烦」这样的念头。有的时候看着笔记操作还会出现错误，心里很急，又乱又慌，觉的学不会，真的出现不想学的念头，就是没有说出口。同修在我身边很耐心的纠正我，指出我出现错误的时候，还鼓励我不要着急，能学会的。

其实我真是很想学会的，以前每次从外地拿到资料时，心里总想要是我自己能学会电脑多好啊！能自己做出这些资料，给同修们出去证实大法、救度众生多好啊！当时心里也有迫切要学会电脑的心情，也迫切的希望能遇到搞技术的同修。现在为什么有退却不想学的心呢？我悟到这不是我，是邪恶的旧势力在挡着我，不让我学，不让我跨出这一步。我得识破它，我得破除这个限制，心里对着自己说：我能学会的。

同修在我这里四天，我学了上明慧网、下载、打印、在明慧网的站内信箱发送「严正声明」、发信投稿以及到大纪元网上发三退声明（其实我学的很慢）。四天后搞技术的同修继续回当地解决技术上的问题。她在的时候，我看着笔记能独立做事，过后干扰还是很大，比如打字时中英文的切换、更新破网软件等等，有时还出现新的问题，还得一次次坐车去问同修。每次学会排解一些问题的时候，都对笔记里的知识有了融会贯通的理解。此后同修还教了我刻录光盘、打印真相纸币，不久前又更换了一台打印机。

如今看着自己打印出来的真相小册子，刻录出来的真相光盘，同修们拿着出去救度众生、证实大法，再将大家收集来的三退名单发到退党网站上，心里真是很高兴。真不知其中师尊溶入了多少呵护、加持、牵引、点化。在这里也很感谢技术同修细心的、耐心的、不厌其烦的帮助，也希望今后能在同修那里学到更多的技术。

这位技术同修，她不但教我电脑，可能同时也看到我对法理有些不清晰，一直在法理上与我切磋，启发我。我心里有很强的一念，我要突破、要精進。我向内找，一心想要找到突破的要点。我静心的学法，向内找，也天天不落下的看明慧的同修交流文章。看着同修们在邪恶的魔难面前正念正行的神迹，是全靠着信师信法，破除着人的观念，识破旧势力在人间安排的假相，否定着旧势力的一切。我悟到了

自己信师信法的正念不够足，找到了自己有怕心和自满的心在挡着，也悟到了大法对我们的要求越来越高，不能停留或徘徊在一个层次的认识。今后我要把师父教给我们的法宝「多学法、向内找」铭刻在心，一思一念不放松，发正念修好自己，救度更多的众生，回报恩师对我们的苦度。

要写的很多，我这里主要写了在恶警面前不惧怕，突破家庭关（情关）和建立家庭资料点的过程。其实走到今天的同修们都有说不完的修炼故事。由于层次有限，文化程度低，如有不在法上的地方，请同修们慈悲指正。合十！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 从第一个资料点到讲真相无处不在

文 / 河南大法弟子 桂英

【明慧网二零零八年十二月三日】

尊敬的师尊好！

同修们好！

当我从明慧网上看到「第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流会征稿启事」，我想，这是师父给弟子开创的一个交流平台。我虽然没有惊天动地的事，都是些平凡小事，我也要参与，一是与同修交流心得体会，二是要向师尊汇报我的修炼情况，在此过程中找出自己的差距，在以后的修炼中更加精進实修。

### 一、个人修炼阶段

我是一九九七年五月走入大法修炼的老弟子。一接触，我就喜欢上了法轮大法，并下决心修成。我跟我女儿说：以后这一辈子就看这本书了。我女儿还笑我太激动啦。师父看我修炼心切，鼓励我，点化我，让我感到小腹部位法轮的旋转。我看书时，让一行字跳出书面，闪放绿光。天目开了，看到满天小法轮。我知道了这是一本天书。我更加努力学习法炼功，每天除了上班、做家务外，就是学法，每天二讲、三讲不等，五套功法天天炼。我开始不能双盘，就用大砖头天天压，直到双盘上。师父说：「我把我的能力注入到这部大法中，你只

要学你就在改变，你只要学你就在提高，你只要学到底你就能圆满。」（《美国东部法会讲法》）真的，不知什么时候，自己不会生气了，身体上的各种疾病也好了，也不和丈夫吵架了（原来经常吵架）。走入修炼以后，家庭和睦，活的也舒服了。」

## 二、无名的哭泣

我一九九九年暑假退休，退休前，由于工作忙，除了参加集体炼功外，很少跟其他同修接触，对各地对法轮功的一些干扰啊、「四二五」上访这些事，当时我都不清楚。但是，不知为什么，从「四二五」以后，我炼功也哭，看书也哭（我平常是不爱哭的人），无端的，光想哭。一位同修给我送一份经文，我大哭一场，每天觉的都有无形的压力在压着我，沉重极了。后来看到师父经文才知道，是副元神看到另外空间的邪恶图谋破坏大法才哭的。

## 三、建立第一个资料点

「七二零」以后，集体修炼的环境被破坏了，部份辅导员被绑架，有的同修吓的不炼了，有的同修在家炼，有精進的同修走向各级政府机关，走向天安门讲真相。后来，部份出来讲真相的同修被非法关进了拘留所、劳教所。中共的电视、广播等开足马力抹黑法轮功，天都要塌了。怎么办？法轮功这么好，师父这么好，法轮大法是正法，不能被邪恶破坏！这是发自内心的心声。

向政府讲真相，政府不讲理，往公安局送，于是，我们就向老百姓讲真相，直接救度众生。开始我们一无所有，政府还抓人，我只能用纸写真相短语，贴、发，但是影响很小。后来我们又买了手帕，把几千几千的手帕写上「法轮大法好」、「真善忍好」，丢到千家万户。师父的经文怎么办呢？跑到省城找过去认识的同修拿回底稿，回来复印几张，同修之间传阅。一直到二零零一年元月份，由于省城同修被迫害，再无法得到师父的经文。这时，我们几个同修很着急，当时没有师父的经文作指导，在那样邪恶的环境下，寸步难行。我就想自己建立资料点，但没技术、没设备怎么办？只要你有那个心，一切都是师父在加持。

一个在外地打工的同修正好回来看望父母，她丈夫是电脑专业毕业的大学生，我们把他邀请来，帮助我们建立资料点。我地同修凑钱

买部电脑，技术同修带来一部打印机，技术同修教了教一个比较年轻的同修就走了，可这个年轻同修的家庭的阻力比较大，我就主动承担下来了。

我虽然承担下来了，却什么也不会。我就到电脑学习班去学习，买电脑技术方面的书看，我会打印了。有一个同修负责给下载，然后交给我做资料。先做同修看的，再做世人看的，再送给同修散发。白天忙生意，晚上十二点以前几乎没有睡过觉。经济上是同修付出的。先有城市同修得资料，后来又由城市同修逐渐的传给乡下的同修。

过了一个阶段，迫害更残酷了，负责给我下载的同修也不敢下载了。怎么办？「大觉不畏苦 意志金刚铸 生死无执著 坦荡正法路」（《洪吟二》〈正念正行〉）。这时，我的眼前出现了同修得到师父经文时的欢乐情景，读到「明慧周刊」后的精進劲头，看到世人需要真相资料去救度。我想，做下去，再难也得做下去。我就把电脑连网，自己学下载，在当地找不着人教我，我就打电话找那个外地同修教我，一下午学会了上网。

我自己下载，自己做资料，一直到二零零二年五月。邪恶要迫害我，我们看不到，可师父知道。那次要不是师父保护，后果是不堪设想的。

事情的经过是这样的，二零零二年四月三十号，早上六点，我二儿子从外地打来电话说：「妈，人家查电脑了。」吃过早饭，我大儿子打电话说：「妈，人家给我介绍个对象，她妈要跟您见面说话。」中午，我没在家，单位领导到我家见我女儿说：上面开会了，如何厉害。下午，单位领导又到我家跟我女儿说如何如何紧张、厉害。

晚八点，二儿子又打电话说：「妈，这边查电脑可厉害。」可我没有想转移东西，只想收拾一下，过几天就回来。直到夜里十一点了，女儿跟我说：「妈，我怕，妈，我怕。」我说：好啦，我把东西转移了，你把电脑上的东西都删除了。我把东西收拾完转移走，只留下电脑。

第二天，我冒雨离开了家，去到另一个城市大儿子那里，离开的第二天，邪恶抄了我的家，一无所获，只有电脑上有一段大法的内容，因为女儿没有删干净，邪恶把电脑抢走了。结果也没有象大儿子

说的，有女方的母亲约我见面。过后悟到，这是师父的精心安排，对弟子的保护。这是我建立的第一个资料点。

#### 四、再建资料点

第一个资料点被破坏了，在外地打工的那个同修知道后，又培养了我地两个年轻同修回来继续做资料。后来由地区间辅导员统一协调，我就担当起我地接发资料的任务，他们做的资料每星期我接回来，然后发给我地同修。一直到二零零四年二月份，我们地区遭受重大损失，十几个资料点同时被破坏，许多同修被绑架，整个地区笼罩在邪恶的形势之下，资料又断了。怎么办？我们都是大法一粒子，护法、助师正法是我们的使命。我想，我们还得建立资料点。我们几个同修经过切磋、筹备，于二零零四年三月份又从新建立了资料点。

当时有一位同修会上明慧网，于是，我找了几个同修切磋，大家助师正法的心性很高，大家分工合作，有负责下载的，有负责做资料的，有负责散发资料的，这样不显山不显水，比较安全。到目前为止，我们可以做经文、资料、《九评》、《转法轮》、护身符、刻录光盘等，基本上能够满足同修的需求。

由于同修们能够及时看到师父经文、明慧周刊，心性提高的很快，掉队的又上来了，没走出来的又走出来了，城市同修跟农村同修又联系起来了。现在由原来的几十人达到几百人，由城市带动农村形成整体。同修们都能按照师父的要求，做好「三件事」，讲清真相，救度世人，基本上达到了师父要求的「有人的地方无处不在」（《放下人心 救度世人》）。

#### 五、魔难

奥运前，邪恶为保奥运，对大法弟子大量非法抓捕。五月的一天，邪恶抄了我的家，把我非法关进看守所，在看守所里，我一直背法、发正念，天天坚持炼功，向警察讲述我炼功身心受益的情况，证实法。师父说：「如果发现是干扰与破坏，在处理具体问题时对表面的人要尽量平和与慈善，因为邪恶利用人时往往人本身是不清楚的（虽然被利用的人往往是思想不好的人或出现不好思想的人）。对于另外空间的邪恶的干扰，一定要严肃的用正念铲除。」（《正法与修炼》）我不恨警察，我只把他们看成是可怜的受害人。一天夜里，我



正在发正念，一个巨人站在我面前，腰有两个人合抱那么粗，很高，从上到下都是黑的，脸也是黑色。我没有害怕，我只想：铲除邪恶。它立刻就消失了。我在看守所里不停的发正念。

邪恶逼我转化，它们说不转化就将我在部队的儿子退伍，扣发我的工资，其他亲人也要怎样等等。我把名、利、情一放，心如止水，我说：一切随其自然吧。邪恶立刻不说话啦。邪恶不死心，第二次又叫来了我的一些亲人，又是哭、又是劝，我由于放下了名、利、情，还是心静如水，我告诉亲人：这是我修炼路上的关，没有事，你们不要害怕。同时我告诉子女不要替我写转化书。我微笑着看着他们离开了。

邪恶还不死心，不转化下逮捕证，我想，来了就没准备回去，在哪里都是证实法。逮捕我也不会转化。心里还是很平静，没有一点波动。邪恶恨的咬牙切齿：「你还想圆满呢？」我心里笑啦。下逮捕证两天，就把我放啦。一切都是假相。我在看守所十五天退了三个团员，让全室里的犯人都记住了「法轮大法好」、「真善忍好」。

通过这次魔难，我体悟到，正象师父说的，只要放下名、利、情，谁都动不了你，谁也带动不了你。现在我又回到了助师正法、救度众生的洪流之中。

在这九年的正法修炼的风雨之中，我和本地其他协调人和同修，有做的好的地方，也有很多不足，好的地方，也全是师父的呵护，师父的点化，做的不好的地方，我们要用「向内找」这把万能的钥匙，修正自己，把最后的路走好、走稳，圆满跟师父回家。

向师父合十，向同修合十。有不合法的地方，请指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 正法修炼不辱使命 跟师父回家

文/山东大法弟子 晓悟

【明慧网二零零八年十二月三日】

慈悲伟大的师尊好！

同修们好！

很惭愧，我是第一次向大法交流会投稿。现将我修炼以来的体会，向师尊和同修们做一下汇报。我是在二零零二年八月份得法的。正法中，我在慈悲伟大的师父的时刻呵护加持下走到了今天。使我一个业力满身的常人，成为了一个有着坚定正念的助师正法、救度众生的大法徒。这里面包含着师父为我太多太多的付出和承担，我真正体会到了「修在自己，功在师父」（《转法轮》）的法理。师父的佛恩浩荡，对师父的慈悲救度，我无以言表，在此，向慈悲伟大的师父合十。

## 得法

二零零二年八月的一天，我正在自己开的商店里服用治疗各种疾病的药片（加在一起十几片），有两个顾客看到后，其中一个说：怎么吃这么多的药啊？我无奈的说：病多没办法。接着她说：看我，六年了没吃一片药。当时我很羡慕的看着她，见她红光满面，漂亮的面孔透着善良和健康，三、四十岁的人了（其实已五十岁了）怎么能有这么好的身体，我急切的问她用的啥办法。她谨慎的环视了一下四周，然后面带微笑轻声的告诉我说：我炼的法轮功。「法轮功？」这三个字在我脑子里快速的闪现。让我感到吃惊的是，面前这个人的状态和电视报纸宣传的太不一样了。遇事总爱问个为什么的我，更想弄个明白。就这样，我带着两个目地：一个是要祛病健身，二个是要真正了解一下法轮功到底是什么。只要亲自看了法轮功的书，一切是非曲直自见分晓。于是，就在这个同修的帮助下我走进了大法修炼。

## 我在大法中改变

我第一次捧起《转法轮》时，不知为什么，心中有一种莫名的激动和亲切感。我如饥似渴的读着，那种感觉真是如鱼得水。一遍下来，真象师父在《转法轮》里讲的：「他一旦学习了我们法轮大法以后，他一下子就明白了他在人生当中许许多多想要明白、而又不得其解的问题。」在《转法轮》这本书里，从头到尾没有电视报纸宣传的负面内容，都是教人按照真、善、忍做好人，做最好的人。那为什么共产党要那样宣传呢？这不是在撒谎造谣吗？！一切是非曲直已真相大白。我的思想发生了根本的变化。

本以为通过炼功才能祛的病，在学法的过程中师父就开始给我净

化身体了，不知不觉中病已祛了许多。这简直太神奇了。后来看了《大圆满法》，明白了功法原理，在短短的几个月的学法炼功中，困扰了我多年的心脏病、鼻炎、神经衰弱等疾病全都好了，这在常人是无法理解的。大法修炼让我真正体会到什么是无病一身轻，体重由原来的九十几斤增加到一百二十多斤。

我的人生观也发生了根本的改变，知道自己为什么活着，和自己应该怎么做。以前看到世道的混乱和人世间的的天不公，心里总是愤愤不平。看到师父《转法轮》里讲的：「人类社会发展到今天这一步上来，大家想一想，再发展下去是什么样子呀？能让它永远这样存在下去吗？人不治天治。人类发生劫难的时候，都处在这样一种状态下。」真是法能破一切执着啊。原来世上的一切都是有原因的。明白真相的我，原本爱着急发火的坏脾气，也变的平和多了，我真有脱胎换骨的感觉。从此，我在大法中修炼，沐浴在师父的佛光里，生活的充实而快乐。我的这一变化也有力的证实了法。周围的人都说我象变了一个人。

师父在梦中点悟我，在打扑克，可一看拿在手里的不是扑克而是一本书，打开书第一页，上边并排着有三幅大莲花掌中捧着宝珠的图案。下边有一行字：「把你看到书中的内容讲出来。」醒来后我清楚的意识到，这是师父点悟，让我洪法、把真相讲出来。

因为当时我刚得法不久，同修们还没让我参与证实法讲真相。可我就有一个想法，这么好的功法，能使人身体健康，道德回升。如果人们都能按照真、善、忍去做好人，人与人之间，没有你争我夺、尔虞我诈，遇事先替别人考虑，那这个社会、这个国家该多好啊。可电视报纸这样造谣说谎，会阻挡多少人得法啊，这个邪恶的党和被邪党利用的政府简直是疯了。不行！我一定要把真相告诉那些被迷惑的人们。因为我就是在迷中，由大法弟子用智慧让我明白真相，进而开始修炼大法的，我知道该怎样去做。于是，我就开始向我周围的同事朋友讲，向我的家人亲戚讲，并自制真相资料。我在一个一个小纸条上写着：「朋友你了解法轮功吗？以前我也和你一样，以为法轮功就象电视报纸报道宣传的那样，其实相反，法轮功是让人按真、善、忍做好人，做世界上最好的人。你如果不想被迷惑和愚弄，请找一本法轮

功的书亲自看一看，一切是非、对错一目了然。请记住：法轮大法好！真、善、忍好！得到这信息是你的缘，能明白真相才是福啊。」等内容，包装的漂亮醒目又防水，放到人们家门口、集市、路口和人们经常出入的地方。后来我知道还真的有不少人明白了真相，不再反对大法，有的开始修炼大法，也有的在找法轮功的书看，还有主动向大法修炼者了解情况的，收到了不错的效果。

看到有那么多人明白真相，我从心底里为他们高兴。真象师父在《二零零二年波士顿法会讲法》中讲的：「我们是用心在做，他们是用钱在做，这一点他们永远也比不了。」后来在同修的带领和帮助下，我和同修们一起，集体学法，发正念，讲真相，推《九评》，劝三退，助师正法救度众生，做着正法时期大法弟子应该做的一切。我也在这其中不断的得到提高和升华。在我们的共同努力和师父的呵护加持下，我们这一区域的修炼环境一直比较宽松。

### 师父的棒喝

我本来做生意，后来生意不做了（因为我有工资，生活也没有危机），本来以为能有更多的时间来做大法弟子该做的三件事，但在常人朋友的干扰下，我反而没有忙时精进了，却迷上常人的打扑克、下棋等娱乐活动。开始认为，偶而玩一下没关系，因为也要符合常人状态修炼。后来渐渐的学法炼功少了，发正念打瞌睡，讲真相救人也少了，甚至有时言行忘记了自己是个大法修炼人，在常人堆里越陷越深。

直到有一天，我躺在床上午休时，有一个声音严肃而有力的说：「你已经有包（宝）了！也不练习！」这声音使我从迷蒙中立即惊醒，当时我激灵一下坐起来，刚才的声音还在我耳边响着，我意识到是师父在严肃的警告我什么。我恍然大悟，这时我的脸发烧，心在跳，就象小时候做了很错的事，受到老师或家长的严厉批评时的那种紧张、自责、难过的感觉。我的心中隐隐作痛。

我最近的表现就象过电影一样，一幕幕在我眼前掠过。我最近一段时间的表现哪还象大法修炼的人哪，迷失在常人中忘记了自己。师父的话在我脑海里重重的显现：「我为所有的生命操尽了心，我为所有的生命几乎耗尽了我的一切。」（《法轮大法瑞士法会讲法》）为

正宇宙的法，拯救这宇宙大穹，我们的师父天上人间如此艰辛，为救度我们操尽了心，为我们承受那么多。而我却这样不争气，让师父操心。深感愧对师父。当时，我跪在师父的法像前，双手合十，止不住的泪水在我的脸上长长的流。心里一遍遍向师父说着：「师父啊，对不起，干扰面前弟子没把握好，愧对师父为我所做的一切，感谢师父的这一棒，把弟子及时从迷中惊醒。」

今后，弟子一定谨记师父的教诲，坚定正念，时刻以修炼人的标准严格要求自己，做一个合格的正法时期大法弟子。此事也使我真切的体会到，我们慈悲伟大的师父，时时刻刻都在关注着弟子。从此，我为自己制定了一个学法计划，《转法轮》每天至少学一讲，《明慧周刊》每周必看，五套功法每天必炼，师父的各地讲法隔一段时间安排看一遍。这样，我保证了自己的学法炼功，一切都归正了。法学好了，做其它事自然就达到事半功倍的效果。

### 发正念的体会

开始发正念时，十五分钟下来没有明显感觉。后来学了师父经文《正念》后明白了，师父要求我们发正念时要做到：「要集中精力，头脑绝对的清醒、理智，念力集中、强大，有捣毁宇宙中一切邪恶的唯我独尊的气势。」（《正念》）以后再发正念，天目看到我们发出的功象冲击波一样淹没、销毁着那些乱七八糟的败物，也有象大刀、利箭似的法器刺向、砍向大小不等的邪恶怪物。我明白师父为什么让我们发正念整点前五分钟先清理自己，因为只有先纯净好自己，才能发出强大正念清除灭尽邪恶。

师父在（《法轮大法各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉）中讲，「我告诉大家，同时发正念，那五分钟邪恶就在三界之内永远不再存在了。就这么重要。」那为什么五分钟就能解决的问题，九年了邪恶还如此嚣张？我每次发正念总能想起这个问题。其实就是大法弟子发正念没有做到同时，和没有按照师父《正念》的要求去做。前几年我也是，夜里十二点睡过头了，没发正念；中午十二点一家人正在吃饭，怕家人不理解耽误了。为解决这一问题，午饭、晚饭提前，发正念前已吃完饭收拾妥当，夜里十二点，发完正念再睡，这样即不影响家庭生活，又保证了四个整点的正念及夜里正念的质量。

几年来，经过我不断的发正念，和发正念时清除家人背后及自己空间场内一切邪恶的不正的因素，同时经常向他们讲真相，家人的观念有了很大变化。对我修炼大法，由原来的反对，到后来的支持，再到现在有看大法书的，也有走进大法修炼的。真是一人炼功全家受益。

### 集体学法好处多

我是一个粗心大意的人，做事总是粗枝大叶不太细心。没修炼前，我有一个很不好的习惯，不管是看什么书，总是大体浏览，不愿耽误时间仔细去看。这个性格在学法中让我吃尽了苦头，读法时尽管我加以注意，可还经常添字落字，或由于常人的习惯用语，改变和颠倒法中的字、词。过程中，同修们都及时的给我指出和纠正，开始时我并没太重视。有一天我读法时读到「我的书字字都是我的形像和法轮」（《转法轮》）时，我的身心突然震了一下，我立刻明白事情的严重性，字字都是师父的形像和法轮的话，那么我落下的那仅仅是一个字吗？字词一颠倒，那还是师父的法吗？这是一个多么严重的问题啊，这是宇宙的根本大法啊。我为自己读法时的不认真不用心，感到震惊。后来我为解决这个问题，读法时强化自己放慢速度认真细读，如有错就返回来从新读这句话三遍到五遍，加深印象。在同修们的帮助和我自己的努力下，现在这些问题不存在了。从中我悟到，大法是严肃的，修炼是严肃的。

这还有一个尊师敬法的问题。师父告诉我们：「怀大志而拘小节」（《精進要旨》〈圣者〉）。细节不注意无意中也能起到破坏法的作用。学法时按师父说的做到了「要集中念头去学，要真正自己在学。」（《致澳洲法会》）

我读法中存在的问题，以前自己在家学法时浑然不觉，只有在集体学法时得到及时发现和纠正。大家在一起互相切磋交流中发现问题及时解决，不形成间隔。讲真相劝三退中好的经验，互相交流互相借鉴。达到了整体提高整体升华的目地。

### 唤醒同修共同精進

前几年，我们地区有不少同修。在九九年七二零以后由于中共邪恶的打压，产生了怕心，有的直接放下修炼，有的在家偷偷炼，不能

走出来证实法讲真相。我看到后，心里为他们着急，多次找到他们以借《转法轮》的方式，请教练功动作的方式，接近他们，和他们一起学习师父的经文《为谁而修》，当读到：「不管什么人或什么社会力量，叫你不要修炼了，你就不修了，你是给它修的吗？它们会给你正果吗？」「怕心是不是执著哪？修炼就是大浪淘沙，剩下的才是金子」时，同修的眼睛湿润了。师父的法，激发了他们被埋藏的正念，唤醒了他们那颗向善修炼的心。通过我不懈的努力，终于有同修从新走向大法修炼中，有同修在我的陪伴下，也走出来证实法讲真相了。他们现在都比较稳定的做着三件事，不同成度的精進着，我为他们没有失掉这万古机缘而高兴。这件事情的过程也印证了师父《转法轮》里的一段法：「这些事情是由师父安排的，师父在做，所以叫修在自己，功在师父。你自己只是有这种愿望，这样去想了，真正那件事情是师父给做的。」因为师父不想掉下一个弟子。我真切体会到，大法修炼中，只要基点站对、正念强，有师在有法在，一切都会心想事成。

### 助师正法救度众生

师父在《二零零三年亚特兰大法会讲法》中讲：「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。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，不要失去该度的，更不要失去有缘的。」我明白我身边的每一个人都是与我有缘的，都是师父安排来让我告诉他们真相的。同时，我深感正法时期的大法弟子助师正法，救度众生是我们必须的责任和使命。

几年来，在讲真相、劝三退过程中，我的心性也得到不少的磨砺和提高。开始讲真相时遇到相信的、接受的，我就生出常人的那种欢喜心。遇到不相信的、不接受的，甚至对我出言不逊的，就心生委屈和怨恨，心里产生「为你好，还这样伤害我，不管你了，就等着被淘汰吧」等不好的念头。师父在《洪吟二》〈法正乾坤〉中讲：「慈悲能溶天地春 正念可救世中人」。师父的法让我发现了自己的不足，学会了向内找。我的慈悲不够，正念不足怎能救了被邪恶因素操控的人呢？看看迷中的世人多可怜，他们也和我们一样是从无比美好的高

层下来的，本想在正法时期助师正法修炼返回去，可他们在常人中迷失了自己，忘记了来这里的目的地。归期到了该回家了，我们一定要唤醒他们一起跟师父回家。正法时期大法弟子修的是宇宙大法，救的也不是一般的世人，相应的，过程中的困难和魔难也就不是一般的。明白了这些，再讲真相就没有常人的那种高兴或委屈、怨恨了。再遇到讲不通的，我会耐心的一遍不行，两遍，直到讲通。实在讲不通的，我会为这个生命难过。在师父的慈悲呵护、加持下，我通过几年的努力，使很多人明白了真相，三退了，并引导了一部份人走入了大法修炼。对不熟悉不认识的，我就和同修一起，把真相资料包装好，放到他们家门口，或以邮寄的方式让人们明白真相。

今年八月份，邪恶以奥运为借口，对很多大法弟子行绑架、抄家，致使有的同修被非法劳教，有的同修被迫流离失所，本地大法资料点遭到干扰和破坏。有的同修被骚扰，有的被监控，同修们不同程度的被怕心带动，许多同修不参加集体学法，讲真相救人的资料没有了来源。我们这里一直以来相对比较宽松的修炼环境被一下打乱，面对这些，我们很痛心。痛定思痛，不能再这样散下去，我和同修商量后，把大家组织起来，在我家成立了集体学法点，大家先认真学法，然后互相交流，向内找，看看各自存在什么执著心，使整体出现漏洞，被邪恶迫害的这么严重。通过向内找发现，大家有一个共同的执著，就是用人心看待奥运，认为奥运会之前中共恶党会解体和正法就要结束。这个执著心人人都有，只是成度不同而已。这个执著可真够大的，所以出现的漏洞就这么大，促成的迫害就这么严重。其实，大法的法理制约着一切，这一切都在师父的掌握之中，我们还执著什么呢。任何人心的执著都是被迫害的原因。根源找到了，学法是破除一切执著的好办法，我们通过多学法和高密度发正念，很快使大家走出不正确状态，恢复了做三件事。现在我们每次集体学法整点发正念时，都要遥对被非法关押和被迫流离失所的同修读师父的《别哀》

「身卧牢笼别伤哀 正念正行有法在 静思几多执著事 了却人心恶自败」，加持他们。同时我们还协调同修的家人在做营救同修的准备。

六年多的正法修炼中，我谨记师父的教诲，时刻以法为师。在师



父的慈悲呵护、加持下，在一次次的过关和考验中，以修炼人的标准严格要求自己，遇事向内找，多为别人考虑，坚信修炼路上碰到的每件事都不是偶然的，都当成提高心性的好机会。闯过了一次次难关，经历了一次次考验。法理上不断有新的认识，心性在不断升华和提高。

今后的正法修炼道路，不管漫长与短暂，我都会以证实法、救度众生为己任，做好三件事，不辱使命，做合格的正法时期大法弟子，圆满跟师父回家。

如有不妥，敬请同修慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 做救度众生的主角

文 / 河北大法弟子

【明慧网二零零八年十二月三日】

尊敬的师父好！诸位同修好！

我万分感谢师尊连续五年为我们大陆大法弟子开创了书面心得交流盛会，使我再一次有机会向恩师汇报自己十年来部份修炼情况，并能与世界上所有大法弟子沟通，交流心得体会。我认为，不管文章能否被发表，我都应该认真负责的写出来，因为这是作为正法时期大法弟子应尽的义务。

### 得法

我的身体素质一向还不错，修炼以前，未见有什么大病，但小病却不断「光顾」我，比如：每年春秋两季烧心呕吐，吐完了胃里的食物就吐红褐色的水，一发烧很长时间，痛苦不堪；右乳房里有肿块多年；右手大拇指腱鞘炎；两腿发沉，腿肚子象坠着重物一样；宫颈糜烂……这小病虽算不了什么，但也给我生活上带来诸多的烦恼与痛楚。

一九九八年秋末的一天，一个偶然的机会，使我得到了《转法轮》这本宝书，阅后感觉这本书简直太好了。心想：如果人人都按这本书上写的去做，这社会该多好啊！我惊叹在这人心不古、世风日下

的污泥浊水中，竟然有人写出这么好的书来！于是心里萌发出想学法炼功的念头。正好有人在我村的集市上洪法，我向这些大法弟子们诉说了自己的心愿。过了两天，她们带来放像机，给我们放师尊讲法（当时我找了几个人一起听），并教我们动作，在我家成立了炼功点，从此，我便走上了修炼之路。

### 劫难

通过不断学法，我逐步认识到这是一部难得的高德大法，自己以前几种顽疾，在学法炼功提高自己心性中不知不觉的消失。炼功点的每个人都有自己的亲身体会，学法的人逐渐增多。

一九九九年七月，由于嫉妒心的驱使，江××不顾中央其他常委的反对，依仗手中的权力，一意孤行，在全国范围展开了对法轮功的血腥镇压，大法弟子出于对政府的信任，纷纷进京证实大法。当时由于学法不深，我没有认识到去北京证实法的重大意义，心里只是困惑不解：法轮功教人按「真、善、忍」做好人，使人身体健康，这么好的功法，政府应大力支持才对，怎么反而打压呢？一定是政府对法轮功有误解吧。

随着镇压逐步升级，形势日益严峻。眼睛看到的、耳朵听到的都是宣传工具污蔑法轮功、诽谤师父的声音和文章。我心里有说不出的难过。炼功点上的人都不敢来了。我想：反正法轮功教人重德行善，做好人没有错，我师父是最正的，不管怎么样，我一定要坚持学下去，就是全村只剩下我一个，我也决不放弃。有的学员迫于家人的反对放弃了修炼，有的因自己害怕也失去了这万古机缘，有一部份仍坚持学法炼功。

二零零一年四月初六，我们一行七人来到天安门，从金水桥往西，先后将条幅挂出去。我心想：今天条幅挂的挺顺利，下午早早的就到家了。不料我们在公交车上被恶警截住，把我们拉到驻京办，用手铐铐上，当天夜里被本县接回带到县拘留所。

在那里，邪恶妄图利用亲情逼我写「三书」，背叛大法，但我凭着对师父对法的正信，坚守一念：决不做我不愿做的事，决不违心的写我不愿写的什么「保证」，并义正词严的向亲人表明：我决不会写什么保证书！邪恶的阴谋破产了。慈悲的师父看到了弟子这颗这坚定

的心，两天后，在初九凌晨四时许，我终于闯出魔窟，步入流离失所、助师正法的艰苦历程。

### 证实法之路

回首自己走过的路，能一步步走到今天，深感师尊无时无刻不在呵护着我，使我一个业力满身、罪业深重的地狱之人，一次次的洗净身上的污垢。师父看着我得法，看着我在大法中修炼，逐渐成熟。如今我已做了六年多的协调。我能平稳的走到今天，恩师为我付出多少心血，我很难想象，如何报答师恩，我唯有在正法最后的征途中走好走正，做好三件事，时刻记着向内找，修好自己，多救度世人。

未修炼之前，认定自己是个只能做配角儿的料，做别人的帮手还行，担当主角能力不够，我从来没想到自己可以当什么协调人。自学法后，家里组织了学法点，热心于为学员们做点事，帮个忙，长此以往，成了自然的辅导员。流离失所后，看到协调人整天东奔西走，非常辛苦，学法时间很少。我想，我每天除了学法炼功发正念，每星期给某地送送资料外，没事可干，我为什么不各村走走，了解了解各村的情况，回来反映给协调人，省下她的时间让她多学学法，使她有精力更好的做好大法的其它工作呢？想到后就去做，而且要认真做好。从此，我只要有时间就骑着自行车到各村转一圈，有时一天几十里，有时甚至上百里，天长日久各村的情况，学员们的修炼状况，有什么问题，心中基本上能掌握，虽然自己辛苦点，但心情愉悦，每天过的有滋有味的。

二零零二年春天的一天，我们地区的协调人找到我，让我和同修甲接替原协调人的工作。我一听实感意外，当时想到，自己悟性差，法理不清晰，人的观念强，嘴又笨表达能力差，各方面的条件都不具备，自知不能胜任，便说：「我可干不了，我哪能做的了协调呢？」经协调人做工作，最后我答应先试试看（当时不是谦虚，也不是不想做大法的工作，自己确实觉的没那个能力，年岁又大了）。可做起来后，我们俩个老太太干的也挺起劲，当时正是邪恶最猖獗的时候，中午烈日炎炎，常人正午睡，我俩就趁中午出来干证实法的事，晒的我俩的脸油黑发亮，可心里觉的甜甜的。

我们负责供六、七个县的资料，装订、分发，由于当时没有电

脑，每周我们都是到百里外的某某市取回来，自己折页、装订。资料多，人手少，经常累的腰酸胳膊疼的。大概在二零零三年下半年，大复印机出了问题，怎么也修不好。正好明慧又提出资料点遍地开花，我悟到：这次机子出问题修不好，也不是无缘无故的。于是我开始在我县考虑安置小复印机。但是买什么样的机子好，什么价位，到什么地方去买，怎么用，我是一窍不通。我想：我是大法弟子，不会就学，大法弟子无所不能！在同修的帮助下，我逐渐由不懂到学会，后来熟练了，然后再教给使用机子的同修。有些事看起来简单，真做起来，工程相当巨细。比如：一个县分几片，哪几个村为一片，机子放在谁家，这个同修的素质如何，有没有热心做，家人能否接受……这些都得经过深思熟虑，安置好了复印机，又安置电脑、刻录机，都正常运作了，为减轻小资料点的压力，在资金充足的前提下，在各片适当再加置复印机、电脑。这样有条不紊，分工协作，对我县的正法形势起到了很大的推动作用。

修炼十年来，饱受了风风雨雨的洗礼，从中将我从什么也不懂的家庭老太太锤炼成一个令邪恶畏惧的大法徒。我之所以有能力做点证实法的事，都是师尊让我兑现自己当初的誓约而安排才做出来的，没有师尊的慈悲呵护，我不仅一件事也做不成，就连自己的人身安全都没有保障。想起以前我一直为自己在修炼路上没留下污点，没给邪恶写过背叛大法的東西，做协调六年来，虽比不上邻县做的好，但也算平平稳稳，自己整个身心放在了做大法的工作上而沾沾自喜（其实现在才察觉到，没有用法指导自己做三件事，是典型的做事心），后来看到身边有的同修默默无闻的做着讲真相、救度世人的事，真是惭愧的无地自容。

### 执著自己留下的痛悔

和我一起做协调的同修甲，对法十分坚定，只要是为法上的事，二话不说，不怕苦，不怕累的，叫我心里佩服。她的家庭经济条件很好，花钱大大咧咧。我们都流离失所，在一起生活，她经常买点诸如炸鱼之类的菜（她花自己钱买的），可我认为，流离失所不是享福来了，能填饱肚子就行，只要她买回来，我就得数落她一顿。

在租房的问题上，我俩也产生了分歧：我主张租便宜的，但她却

嫌房子旧不愿住，而她看上的房子租金高，我觉的是一种浪费，不出钱，她要个人出一半租下，我都不同意。我当时没为同修着想：她家里吃的、住的都很优越，生活条件骤变，她一定是受不了，可我还觉的自己对，总是坚持我的。还有同修乙，是某公司的老板，事业有成，生活富足，她二零零四年得法，经常资助生活困难的同修（我是其中之一），而且每年拿出很多资金。她常说：「师父让我挣到这么多钱，是为了让我的钱为大法出力的，我的钱都是属于大法的。」我们在一起生活时，房子租金、生活费都是她出（她也流离失所），清淡的生活使她有时也熬不住，想买点好菜吃，也被我数落一番。其实同修平时做的比我好的多，讲真相时心态纯，没怕心，平时见到人就讲，每次亲朋好友或同修家办事，都是她讲真相劝三退的好机会，一个餐桌一个餐桌的讲，每次下来都是劝退几十人甚至上百人。这是多么好的俩位同修啊！她们都是以法为大而不顾自己的安危救度世人，只要是大法需要，真是义无反顾。同修有经济实力，生活条件要求高点也无可厚非，却遭到我的非议、指责，是我没站在她们的角度上去考虑她们，更没好好的体谅她们，都是自己的错啊。

现在俩同修先后被邪恶非法迫害，身陷囹圄，每当我想起由于执著自己而给同修造成的伤害，真是有一种难言的痛楚，后悔不已。

### 在生活中归正自己的言行

我流离失所四年半，是走了旧势力安排的路，当时邪恶为找到我，绑架了我老伴做人质；强行停止女儿的工作，要她找到我才允许上班；劫走儿媳陪嫁的摩托车，至今未还，还三天两头的骚扰我的家人，威胁他们，给他们从精神上造成莫大的伤害。尤其是卧病在床的老母亲，见不到女儿，整天躺在床上大声呼唤着我的名字，最终在失望中痛苦离世，而我由于邪恶的迫害最终没能见上母亲最后一面。

所有这些，曾一度造成我家人对我的怨恨。其实我的家人都很好，老伴、儿子性情忠厚老实，儿媳能干，通情达理，只是当时对大法不了解，家里被邪恶迫害的骨肉分离，整天提心吊胆，不得安宁，错把一切罪过归咎到我身上。师尊在《二零零五年旧金山法会讲法》中说：「大法弟子你只要自己做的正，你就会改变周围的环境，你就会改变人。」在《各地讲法七》〈二零零六年加拿大法会讲法〉中

又说：「你所接触的工作环境、家庭环境那都是你的修炼环境，都是你必须要走的路，必须面对的、必须正确面对的，哪一件都不能敷衍。」师尊的谆谆教导，使我认识到：大法弟子本身的修为就是证实大法，我必须在家庭中管好自己，注意平时的一言一行，遇到矛盾向内找，有错就承认，我要把大法弟子的风貌展现给家人，让家人通过我的作为认同大法，从而救度他们。并在不影响做大法工作的前提下，我尽量多做些家务，有机会就给他们讲真相，讲自己亲身的经历和修炼体会，引导他们看大法真相资料、光碟、师父讲法，并安装了「新唐人」。慢慢的，他们由反对、不理解，到理解、支持我，直到最后帮助我，全家人都做了三退。

我悟到：不管家庭环境多复杂，家务事有多少，关键在于修炼人自己的心里一定要把法放在第一位，这一条做到了，你什么事都顺，环境会越来越宽松，自己修的也越来越轻松，倘若本末倒置，把家务事或者利益放在首位，麻烦事就接踵而来，闹的自己焦头烂额，狼狈不堪，因为我们来到人世间不是过常人日子来了，我们的使命就是助师正法。修好自己的同时，还要救度世人。只要记住了自己是干什么来的，在家庭中，遇到矛盾心里过不去时，自己就想：我是修炼人，我只是借「家」这一弹丸之地修炼，达到返回自己真正的家为目的地，只要能让我吃、住就行，我还奢求什么呢？有什么过不去的呢？这样一想，心里就平衡了，矛盾很快就化解了。

我认为圆容好家庭，首先大法弟子的心一定要正，要认识到自己才是家人的希望，家人都在指望着我们。在家里要做到堂堂正正非常关键，如果真相资料不敢往家拿，做什么也偷偷摸摸，做大法的事象小偷一样，不仅给自己带来诸多不便，连自己的家人都救不了，等于将他们再往下推了一把，我想这都是由于大法弟子心不正造成。大法弟子的家人与大法是多大的缘份呀！难道救不了他们反而毁了他们不是我们终身的遗憾吗？

我写出以上体悟，并不是说我做的有多好，我家人的改变其中不知包含着多少师尊的良苦用心，主要是师尊用各种形式让我家人亲身体验到大法的神奇与超常，让我的家人亲眼目睹令常人觉的不可思议的奇事，发生在我和我家人这一桩桩、一件件活生生的现实，使我家

人从根本上改变了对大法的看法。一切都是师尊在做，从中我只做了一个大法弟子应该做的，仅此而已。

十年的修炼之路，使我深深体会到：宇宙中的一切都在师父的掌握之中，我为自己能成为大法弟子而感到无比自豪，我的生活充满了光明与希望，天天过的很充实，很有意义，精力充沛，浑身有使不完的劲，我真的感到：修炼真好！

以上是自己在当前的修炼状态中所悟到的点滴，有不合法之处，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）

## 修成无私无我、先他后我的正觉

文 / 山东大法弟子 修静

【明慧网二零零八年十二月三日】我小学毕业，文化低年龄大。下面和大家一起切磋。

### 一、得法受益

我已是半百的人，因在常人中劳累、争斗、生气，全身是病，用丈夫的话说就嘴没病，经常住医院。一九九七年新年后的一天，早上起不了床，一躺就是几个月，七个月了也不能干活，真觉的人生太苦了。

就在绝望之际，有位同事向我推荐了《转法轮》这本书，每天一讲，九天看完。书中天文、地理、人生、物质、精神什么都有，白话文很好懂，觉的耳目一新。

接下来，我看了第二遍，奇迹出现了，那年我四十七岁，断了四年的例假来了，自那以后又开了天目。我开始学习五套功法下决心要修炼这一法门。

学功第一天是别人搀着去的，我在旁边站着看他们炼，慢慢的我就跟着炼，炼完了，别人开始往家走我也跟着往家走，不知不觉走了半里路，我大吃一惊，我发现我能走了，一直走到家腿也不痛了。

从那以后我能干活了，丈夫七个月以来第一次开心的笑了，并鼓

励我到炼功点上去炼。我又开始炼静功，忍着疼痛盘坐了几分钟就觉的自己飘了起来，向下一看在海水的上空向东飞去又看见了森林。美妙的感觉使我不愿睁开眼，双腿疼痛使我停了下来。

在初学功阶段总是感觉法轮在身上转，我的信心倍增。丈夫有时发火，邻居也无辜骂我，虽然忍的不够但我还是忍了下来，后来心就慢慢的平静了。我知道是师父帮我演化成了功。多次的消业我都过来了，我尝到了无病一身轻的滋味身体轻松了，心也轻松了。

我逢人就讲法轮大法好，邻居们看我变了个人，也相信了大法好，有几人还同我一起修炼大法了。

## 二、提高心性

从学法一年来，我天天参加集体炼功学法，我们的心性都在提高。我主动到县城请大法书，到外地参加学法班。丈夫又怨我说三道四，我都忍了，这时的忍是不生气的忍，我的心性又有了提高。我购买了录音机和同修在老年活动室炼功学法，参加的人由十几人增至四十多人。

九九年四月份的一天，小区有人来把活动室钥匙收走了，我就和大家商量在公路边上炼。每天早上三点半我就把炼功点打扫干净放上了普度、济世音乐，四点整开始炼功，当大法音乐一响，周边四个村一百多人整齐的炼功动作就开始了，炼功场地上真是红光照着一片红，那个场太大了，我们还绣了一面「义务教功」的锦旗挂在树上，路过的司机、行人都会寻声投来赞美的微笑。

因为我们是修真善忍的，同修们都是任劳任怨，兢兢业业的干，做事先考虑别人感受，出现矛盾先找自己的错，一次做不到位，下次一定做好。在村里也是义务修路、扫雪，受到居民的好评。

说实话，我从来没有象现在这样认真的做人，认真的对待我碰到的每一件事，只要是正法需要的我都会义无反顾的去做，只要是能救度众生，我都会慈悲对待。一次我捡到二十斤蛋票，找不到失主，我在墙上写了字，十几天失主找上门，我把票还了她。一次交话费收银员少收我二十元，我退了她，我告诉她我是学法轮功的，你谢就谢我师父吧。

还有一次，我给孩子买首饰，他们多给我八十元，我说：「你把



钱找错了」，她马上就火「错什么错，没错。」语气是恶狠狠的。我没生气，笑着说：「是你多找给我八十元的」，她一愣，忙说，对不起。我说：「我要不是学了法轮功，你今天这态度，我会转身就走。是大法叫我学会忍让，请你记住法轮大法好。」她点了点头。我们就是用我们的一言一行来证实着大法的美好。

### 三、形势突变，上访为了证实法

自九九年「四·二五」以后，传言越来越多，我不管别人说，每天照炼不误，我们有锻炼身体祛病健身的权利。六月份媒体上说群众炼功政府不干涉，我们高兴啊，可不到一个月，七月二十号他们就不让人们炼法轮功，诬蔑法轮功，我们无法接受这荒谬的结论，我要到有关部门讨个说法，我们很多同修要到省府问个明白，刚出门不久，就被人拦住了，送到公安局，第二天又放取缔通告，村长把我们领回村，不让我们炼，我说不行，大法对国家对人民有百利而无一害，使道德升华、心灵净化，身体健康，为什么不让炼，我要到北京去到中国的最高信访机关告诉他们，大法没错，是政府错了。

经过六个月的切磋，我与同修鼓足勇气，终于在二零零零年正月初九，迈出了家门，踏上了去北京的正法之路。上车前千头万绪，但一旦坐上了车，心里倒踏实了，心中只有一念我要为大法正名，让众生都知道大法好。当我们一行二十四人在坐车的途中被搜查，问谁是炼法轮功的，大家都是修真善忍的不想说假话，结果又被拦下车带到公安局，关进拘留所非法关押十五天。我进拘留所的第二天，就看见两名从北京抓回来的同修脸和腿的一半都是黑的，惨不忍睹。有的身上带的钱被勒索。

在滴水成冰的天气里，不法警察只许我们穿件衬衣，强制在院子里蹲马步三天，有的赤着脚不让穿鞋，有的强迫坐在地上，他们再在地上洒上水，冻得同修全身发抖。同修没有一个后悔的，大家相互鼓励，心中默念师父的教导「吃的世上苦 出世是佛陀」（《洪吟》

〈苦其心志〉），傍晚，大家觉的身上热乎乎的，悟到了是师父的加持。于是，在干活时大家就背法，晚上熄灯后就炼功，一直坚持了十五天。非法拘留结束了，他们却又把我们带到宾馆，要我们写不炼功的保证，不写的话，就继续关着，一人一个单间一天一百一十元生活

费，全由我们承担。到第六天，由于大法弟子的共同抵制，家人的连手要人，他们放了我们，但勒索我们，要交四千元押金，一千元车费，还有七百元饭费，我坚决反对，就是不交押金和车费。这一难我就这样走了过来。

恶党的一次次绑架，使儿子受到很大伤害，他不上班了，他认为妈妈给她带来的压力、恨妈妈，可这一切都是邪党造成的。

#### 四、在魔难中坚修

九九年「七·二零」以后，恶党对大法弟子的迫害更加肆无忌惮了。有一天，我正在家干活，村委员领着三个便衣来了，非法抄我的家，我发出一念，你们找不到大法书，结果他们什么也没找到，他们又要我签字，被我严厉拒绝。他们把我劫持到区警办公室，在他们向上级汇报时，我发出一念我一定要走脱。正在市里开会的副局长（已遭恶报死亡）要他们看好我，等他回来再审我。他们问我现在还炼不炼法轮功，我告诉他们，我现在还炼法轮功，她使我有了健康的身体，使我心性提高，我不会放弃修炼的。一会我告诉一人我要上厕所，一人在外看着，我进了厕所，我想我要走脱，一看墙上有一小窗，我爬上窗就跳了下去，爬起来就走。我穿村而过，进入山中，越走越快，到了山顶才听到了警车响，走了三十多里路到了同修家，安全脱险。

我在外流浪了三个月，各种魔难都尝过，但一颗修炼之心从没动摇过。在修炼的几年中我多次被抓：一次上访被押二十四小时，由村长保回；二次进京上访被中途押回拘留十五天；三次被抓到警区走脱，流浪三个月；四次被抓洗脑班我走脱；五次抓洗脑我躲过。自学会发正念以后，邪恶再也没敢抓过我。

#### 五、救度众生

在修炼中，我越来越认识到，正法时期大法弟子更重要的是救度众生。我默默的为同修们传递着真相数据，在邪恶最猖狂的时候我把数据全捆在身上，从邪恶身边走过我心不慌，堂堂正正。一次我正要接真相资料时被国安特务跟踪，我进了超市，同修马上明白，把资料包好放在柜子里，取了小条，又机智的把小条转与我，邪恶又落空了。

在零二年至零三年的一段时间里，我正在流浪中，同修把师父的新经文给了我，我要把师父的新经文赶快传到我的村子，于是我就开始手抄经文，从下午一直抄到半夜十一点。又把经文送到山上，给与前来接应的同修，因我家四周布满了便衣我不能回家。三十里的公路不能走，只有走山路，那时正是夏天，草木茂盛，当我走到草丛间时，比我高的草木里凹凸不平，还有水潭，我多次被绊倒，我不气馁，爬起继续前进，经过五、六个小时我终于爬上了山顶，看到了村子，看到了自己的房子，我对着蹲坑的便衣说，邪恶不会长久，正义将永存。把经文交到同修手中后，我又消失在山林之中。

在外面流浪期间，我始终不忘传递真相，没有真相资料，我就往墙上写，或者写在纸上再贴墙上。后来有了资料，我就借上街买菜时往楼区里发真相，几天后公安就挨家查问传单，姐姐狠狠的骂我，也不让我晚上炼功。我知道这是邪恶的干扰，我不恨她，我不会动摇的。还有一次，丈夫找到了我，说村里别的学员都去转化了，要我回家搞个假转化，回家再炼恶党就不会抓我了，说我若不转化，这个日子没法过了。我坚决的告诉他，要我转化是不可能的，丈夫就要和我离婚。我要他好自为之，如果认为因为我炼功而和我离婚是对的，那就离吧。他流着泪走了。后来一些同修由于学法不深以及邪恶的洗脑转化了，我很着急，我把新来的师父经文《理性》辗转送到他们手中，他们醒悟了，又回到正法队伍中来。

我回家后，丈夫把我锁在家一个月，我就集中一个月的时间学法炼功并做好家务，慢慢的丈夫和儿子转变了对我的看法。我和资料点联系上，我又走了出来，我们挂条幅，喷油字：法轮大法好！还师父清白！支持大法一念出，天赐平安幸福来！真善忍好等好多真相大字，大街小巷到处可见真相资料。世人日益觉醒明真相。

## 六、资料点

到了二零零六年，《九评共产党》一书，已经在社会广为流传，同修们不知印了多少本，发放了多少次，看过的人们纷纷议论评说，多少众生明白了真相，退出了邪恶组织，选择了美好未来。邪恶又疯狂了，他们投入了大量的人力物力财力，派出了大量的军、警、国安、特务连夜蹲坑，抄了我们的资料点，两名同修被非法劳教，四个

同修被迫离家出走，一段时间资料短缺。在这种情况下，我顶住压力，主动找了四位同修由大伙省吃俭用的钱从新办起了资料点。我寻找好了房子，大家齐心协力又做了半年多，因我儿媳生孩子，我撤出来了，但我继续做着传递真相的工作。一年半后孩子能走动了，我就办起了家庭资料点，四个同修分工合作一人印资料，一人做小册子、一人刻录光盘，一人做护身符卡片，挤出时间出去救度众生，还坚持天天做三退。

我们每一个人都坚守着自己的信念，牢记着自己的使命，用自己的实际行动来兑现着自己的史前大愿。我们每天紧张而有序的做着资料点的工作，家里的计算机、复印机等也不停的运作着。我们都忙于做资料了，也许就放松了学法修心性，丈夫又出现了反常，天天喊着要摔我们的机器。我心里明白又该提高心性了，同时加大力度发正念清除一切干扰资料点正常运作的邪恶因素、共产邪灵，无所不包无所遗漏。

## 七、向内找去掉妒嫉心

在我照看孙子的两年里，白天全力照看母婴做好家务，晚上学法，早晨炼功，还挤时间取真相资料、发资料。儿媳妇上班后，我自己带孩子。上午带孩子听法，下午看明慧资料，晚上孩子睡了我看大法书，我为自己制定了保证学法、炼功的时间表，坚持照着执行，睡眠时间多则五个小时，少则三个小时，一度觉的很累，我发现是自己的念不正，我对自己说，大法弟子是超常的，不睡也不累，炼功就是最好的休息。从那以后，不管白天还是黑夜，我都不觉的累了。

但是在这两年里，我在心性方面也受到很大的撞击。我和家人多少都出现过摩擦。我明白，修炼就是要修去执着心，不管它埋藏的多深，都要给你翻出来，修掉它，才能提高上来。我对孙子的情太重，总觉的孙子的外婆不是修炼人，不相信大法，若让她照看孩子，对孩子不利，会生病。由于心不正，导致每次孩子到外婆家就病，亲家不愿照看孩子，一病就送给我，后来根本就不管了，儿媳也对我爱理不理的，儿子时不时的怨我做的不好，尤其是总是格外照料着媳妇，专买媳妇爱吃的饭和菜，媳妇干点活他马上接过来干，媳妇一走他就坐着不动，从来不帮我干一点，好象我累死与他无关似的。过节了，不

是儿子送东西给父母，倒是丈夫把东西直接送到儿子家，家里吃的、用的、水电费儿子全都不管，丈夫还不让我说话，所有的矛头都指向了我。我委屈的哭了两次，身体也出现了病状反应。我急呀，我反省自己，一定有漏，我要找出来修掉它，提高上来。我和同修切磋后发现了自己对孙子的情太重，不放心被人照看，更执着的是一颗肮脏的妒嫉心，对别人好、心里就不舒服的心，还有一个名利心，觉的自己付出那么多回报的少，在利益上斤斤计较，不能吃亏的心，还有争斗心，爱面子心等等好多的执着心。这些心挖出来了，我的心变的轻松了，我再也不觉的委屈了，身上的不适也消失了。他们对我都好了。

我知道了，大法修炼者就是要修成无私无我先他后我的正觉。今后我一定珍惜宝贵的时间，做好正法三件事。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 真相信救众生

文 / 东北大法弟子 信约

【明慧网二零零八年十二月三日】感谢中国大陆大法弟子第五次网上法会给我们提供了一个总结交流、互相学习、共同在法上提高的好机会。下面我就把几年来用信件的形式讲真相、证实法、救众生的修炼情况向师父和同修们汇报，不当之处请慈悲指正。

### 一、第一封信

我是九八年十月得法的，得法半年多，邪恶的迫害就开始了。面对铺天盖地的谎言我没有动摇，我从心里相信大法是最好的、师父是最正的，我坚修大法的路是最对的。但由于严重怕心，当时不知怎么做，也不敢做什么。沉默一段时间之后，心里非常不是滋味，面对大法被诬陷我到底该怎么办呢？这时身边有的同修提出我们自己动手写，告诉人们法轮大法好，别被电视谎言欺骗。我觉的这个办法很好。于是就用一张十六开的纸写了十几句话，大意是「善良的人们啊，不要被邪恶的谎言欺骗，在人类道德处于败坏之时，是伟大的宇宙再一次慈悲于人，给了人这最后的机会。法轮功是教人修心向善的……千万不要因为一时糊涂正邪不分、错失良机，人的一念就能定

下自己的未来。」回想起来，虽然当初这几句话世人很难全部理解，可那是我们几个大法弟子主动证实法，替世人着急，想唤醒世人的真诚的心。那时还没有信的概念。现在想起，那是我们写给世人的第一封信——劝善信。

当时我地区还没有印好的真相资料供我们发放，我们就将这封劝善信反复抄写，送给我们认识的、不认识的人们。有的同修有时间就写，出去办事就带上散发；有的同修白天写多份，晚上几个人去附近散发；而且还有同修专程坐车将写好的劝善信送到其它市区。随着不断的传抄，这封小小的劝善信在同修们证实法的修炼中不断的完善，内容也丰富了。越来越多的世人读懂了它。它当时成了我地区部份同修证实法的集体智慧的结晶。有的同修用很公正的字写好，把它装进红礼品袋中送给有些有缘人。后来随着条件成熟，同修把它打印出来。它篇幅小，内容明了，携带互送非常方便，同修的访亲探友，同学聚会，……不管去哪都习惯带上它以此奉劝世人明真相，珍惜大法洪传的宝贵时机。很长一段时间，我们都把它和真相资料放在一起散发。

初期证实法，怕心是最厉害的，经常顽固的表现出来。写时怕暴露笔记遭迫害，外送时怕别人看见有危险，那时一动就先想到怕，也不懂抑制，经常随着执着往下想，但不管怎么怕，想到「我是大法弟子，我是神，神做的事人永远也破坏不了。」这时胆也壮了，心也稳了，这就是当时我那个层次中信师信法的正念。在这一过程中，身边很多同修从法中修出的坚定正念也时刻鼓励着我，他们用纯净的心带动身边同修走出来证实法，很少有怕。后来听有人讲，那一段时间，当地公安部门真想从笔迹上查找法轮功学员，但发现很多地方都有内容相似的信，而且奇怪的是都是一个笔迹，根本无从下手，就放弃了。我悟到，那是慈悲伟大的师父在保护弟子，同时更坚定了我坚修大法的心。

## 二、用真相信制止邪恶、反迫害

二零零一年中国新年，恶党又炮制了天安门自焚伪案嫁祸法轮功、毒害世人，致使各地迫害不断升级。抓捕、拘留、劳教、走访慰问、洗脑班这些事情经常在身边发生。大法弟子面临严峻考验。

一次我去一老年同修家，她跟我讲原退休单位前两天又来找她，问她还炼不炼？她向来人讲了大法如何好，表示还要炼。来人的意思是：好也别说炼，你炼，这事就没完！该同修不止一次被干扰了。联系到该单位的其他同修也谈到经常被干扰的情况，我决定给这些人写信制止他们这样做。于是我向该同修了解了一些相关信息，没说什么就走了。回去后我先给他们邮寄了真相资料，后来又给该部门主管此工作的三个人分别写了真相信，告诉他们法轮大法是万古不遇的好功法，逼迫别人放弃修炼是做坏事、是违法的。其他同修也给他们邮真相资料。而且很长时间，我们主动的、定期的给他们邮寄资料，让他们有机会更多的了解大法和大法弟子。以后这位同修再没被干扰过，该单位的其他同修也很少被干扰了。

我地区还有一位同修对法非常坚定，正念很强。邪恶曾找来很多邪悟者企图转化她，都没达到目地。当地派出所多次关押她、迫害她，一直想把她送去劳教，但几次都没成功。这样她就成了街道社区重点监视迫害对像，很多被谎言欺骗的邻居也不理解她，对她另眼看待（这里有同修修炼的因素）。为了减少同修被迫害，我曾给该同修所在派出所、街道有关人员、楼区监视她的人员和不能正确认识大法和大法弟子的邻居等都写过信，让这些有缘人认识江氏集团迫害法轮功是错误的，善待大法弟子得福报，参与迫害是危险的。其他同修也给这些人邮劝善信和真相资料。逐渐的扭转了同修被迫害的形势。一次这位同修看到曾参与迫害她的街道干部，就给他讲真相，那人说，我知道这些，收到过法轮功的信和资料，再没提迫害的事。

几年来，只要得到同修被迫害的信息（参与迫害人员的姓名、地址、邮编），不管是本地的还是外地的，不管是身边发生的，还是那些劳教所监狱，都会自觉的产生一念，不许邪恶迫害大法弟子，我都会尽我最大可能给参与迫害人员写信劝善，我觉的这就是自己的责任，也是我必须做的。有时为了抑制邪恶、制止迫害，对相关部门的相关人员从不同角度一次就写两三封，同修帮我抄好，先后邮出。

（避免字迹重复，意在让参与迫害的人知道很多人都在关注，必须立即停止迫害。）

那时因为层次所限，写信的目地就是制止邪恶、停止迫害，所以

很少能在对方角度，很多时候都在自己想说什么写什么，有时还夹杂着一定的怨恨心和争斗心，所以信的效果不一定都好。随着正法进程的推进和自己在法中的升华，我逐渐明白了，揭露制止邪恶、反迫害不是主要目的地，讲真相、救度众生才是大法弟子史前大愿和来这里的使命。这时我发现自己心的容量大了，想众生的时候多了。很多时候发出的一念都是「我要救他」，写信也不仅仅是为了反迫害了。就是对那些参与迫害的恶人，也甚少有怨恨心，只觉的他们至今还在被邪恶利用做坏事很可怜。同时也看到我们讲真相做的远远不够，还有很多空白点，如果我们做的好，这些生命可能就不会这样。这时觉的手上的信沉甸甸的。

一次当地邪恶发现一些东西，怀疑我写的，欲加以迫害。我知道后立即否定这一迫害。我知道，我做的证实大法、救度众生是最伟大、最神圣的事，即使有一时认识不到的执着也不许邪恶迫害。我只要师父的安排，其它安排不要，并一直正念否定迫害。师父又一次保护了我。后来向内找，发现自己一直有一颗怕被迫害的心，尤其很注意字迹。尽管我一直否定它、解体这不好的念头，但在一些时候还会反映出来。为什么这样呢？找来找去还是根子上的问题。是信师信法的心态没有到位，所以做事时心不稳，怕这怕那、怕自己被伤害。今天世上的一切都是为了大法弟子救度众生安排的，为什么不当好这个主角呢？为什么把邪恶迫害看的那么重呢？这不是根本问题吗？一个神能想到被人迫害吗？师父已经给了我们保护自己的能力和能力。如何悟？信到什么成度、做到什么成度全看我们自己了，而且师父的法身和护法神时刻在保护着我们。其实「怕被迫害」这一念已经把自己降到常人层次上去了。邪恶只能迫害人，迫害不了神。如果我们心里把救度众生放在第一位，时刻想着众生，那邪恶还敢到你空间场中来吗？谁还敢迫害你？

### 三、为救度众生写好真相信

当今来在世上的人，不管从事什么工作都是为法而来的。由于谎言的毒害，很多人至今不敢、不想了解真相；也有一些人因个中原因很难接触到真相；还有一些人不相信真相。如果对这些人不相信真相我们不想办法唤醒他们，他们就会永远失去未来。用信讲真相缩短了我们与被救



度者之间的距离，如果信的内容恰到好处，就会打动对方，方便对方了解真相，给对方提供被救度的机会。特别是对那些没条件接触或者不方便对面讲真相的人，真相信更显重要。

写信救人，就要站在对方角度上，要在怎样写让对方明白、让对方接受、让对方得救上下功夫。用真相信救人要因人而异，不要怕麻烦而千篇一律，更不要随心所欲，避免因语言偏激造成对方障碍。一般信都要把大法美好，三退保平安的信息传达给世人；对被谎言毒害的一般政府工作人员可将天安门自焚、中共迫害人权迫害信仰、几十年暴政对中国人的伤害、《九评》问世及退党大潮等内容根据需要有侧重的讲给他们；对直接或间接参与迫害的人员一定要指出他们对法轮功修炼者的迫害是执法犯法，同时把善恶必报的道理讲给他们。要注意心态纯净、语言平和，目地是让这些人明白后弃恶从善被救度。为了启发那些至今还在参与迫害者的良知善念，增加了解真相的兴趣并接受劝善，有时我就把传统文化中一些故事讲给他们，告诉他们人在世间所为都是给自己做的，善有善报恶有恶果。写信时要清楚自己是在做最神圣的事救人，该让对方知道的事情一定要讲清，让他明白，让他得救。

邪恶以奥运为借口，进入二零零八年以来疯狂迫害大法弟子。本地区有很多名大法弟子被劳教判刑。在这种情况下，为了让更多世人认清恶党利用奥运迫害法轮功、打击异己，我给当地公检法有关人员、六一零、政法委人员、人大政协及政府机关主要领导都写信讲真相，告诉他们法轮功是和平理性的信仰群体，对任何社会和国家都是有益的，让他们明白正确认识大法和退党保平安的重要，呼吁他们制止迫害，为这些人提供了一个正确认识法轮功被迫害从而得救的机会。

本地区有两名同修被恶党非法判刑刑期已满，狱方借口奥运不放人，并和同修所在地派出所商定，放人必须派出所去接并且送洗脑班迫害，而且派出所也做好了准备。得到这一消息，同修们都正念配合：「不许邪恶用任何借口加重迫害，必须到期无条件放人」我利用这一机会分别给狱方及同修所在地区、镇党委派出所写信，从人性角度启发他们的善念，从法律角度唤醒他们公正执法的正义感，制止这

些本不该发生的迫害，使他们有多了一次选择未来的机会。后来两位同修在师父的慈悲呵护下到期都顺利回到家中。在十七大和奥运前夕，为了避免世人因迫害大法弟子造下罪业，我分别给当地派出所和街道有关人员写信揭露恶党利用奥运和所谓敏感日迫害大法弟子的真相，让他们认清邪党真面目，不要帮助邪党妄图对当地一位同修判刑迫害。利用这一机会我曾给办案人员从不同角度先后写过三次信讲真相劝善，同修们都采取各种形式正念配合，最后同修在师父的慈悲呵护下又回到正法洪流中。后来一直没听到那位办案人员参与迫害的消息，我相信他已经明白了。

当我们法学的好时，当心里想着救人时，信写的非常顺畅，慈悲的话语源源不断，这时感觉不是在写信，而是面对面的讲真相。不是对一个人几个人，而是对那些至今还不明真相等待救度的所有世人，对那些至今还在不同成度参与迫害的所有人在讲。师父在加持我，邪恶在解体，世人在觉醒。

在用真相信救众生的过程中，我真切的感觉到师父时刻在我身边，每当有怕念、心不稳时，师父都会以不同形式点悟我，时刻保护我。一次邮寄信，当我在一处投递完后，突然发现邮筒边一个人很异样，因经常邮信就起了怕心，我当时就意识到这一念不对，并否定迫害，但心里还是不稳，就想把身边带的真相资料做完，剩下的信今天就不邮了。当我做完真相资料从楼区出来时，展现在我眼前的竟是市内的一处邮电大楼，邮筒就在眼前；此时我真为自己的怕心感到耻辱。怎么忘了师父就在身边？怎么就忘了自己才是主角？怎么就被假相迷住了呢？

我是幸运的，我常常庆幸自己得到了这万古不遇的高德大法，并有幸在世间助师正法、成为「正法时期大法弟子」这一最伟大最荣耀的生命。感谢师父和大法赐给用信的形式讲真相救度众生的机会和智慧。我知道自己只是有这样一个愿望，一切都是师父在做。没有师父、没有大法我什么也做不了，什么也不是。一切都是师父的洪大慈悲。我知道我做的很不够，有时由于怕心、执着、惰性，使一些信很不到位，不能很好达到救人的目地。在最后有限的的时间里，我要精進实修、抓紧救人，兑现自己的史前大愿。

不当之处望慈悲指正。

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）

## 在平凡中走稳修炼的路

文 / 吉林省大法弟子

【明慧网二零零八年十二月三日】

尊敬的师父好！同修们好！

作为一九九八年得法的老弟子，在十年的修炼过程中，我曾经有过不合法的经历，但是在师父的慈悲召唤下，最终回到法中。虽然没有轰轰烈烈证实法的事迹，但是凭着对师对法的坚定，平稳的走到了今天。借此次法会，和同修们交流一下我在做三件事上的几个小事。

### 圆容好家庭资料点

二零零零年初我被邪恶非法关押在劳教所，年底回到家中，但是因为受邪悟人员影响离开大法。二零零三年四月，中国大陆流行非典，我因连续半个月高烧演化出胸膜炎的症状入医院治疗。持续的高烧让我时而昏迷时而清醒，恍惚中，我看到有两个小黑影过来拉我，好象是两个小鬼，它们刚要拉到我，我一下清醒过来，心想不能被它们拉走，我要活过来。这时，三个金光闪闪的大字出现在我面前：转法轮。我知道只有《转法轮》才能救我！就这样，在住院的第六天我离开医院，回家坚持学法炼功，半个月后，各种症状全无，我又从新回到大法中修炼！

开始做真相时是每周从同修那里拿，因我和先生都修炼，再加上是上班族，经济条件相对较好，所以我们很快买了一台一体机，可以在家中复印。随着学法的不断深入，我们知道在家上明慧网是最好的捷径，于是我们买了一台二手笔记本电脑和打印机，利用手机上网。那时不认识懂技术的同修，也没有什么安全设施，全凭一颗坚定大法的心在做。当时我们做出的资料主要是满足自己用，后来传递资料的

同修被恶警绑架，我们与大资料点失去联系，三十几个同修没有资料，这样我们夫妻俩自然而然的承担起做资料的工作。后经同修介绍，技术同修给我们安装了必备软件，为了提高效率，我们又换上了速度更快的台式电脑。

在做资料的过程中，有很多的心性关。因我从小对机器设备不感兴趣，加上公司里有专人维护电脑、打印机等办公设施，所以我一直没有专门学习上网及维修设备。先生每周六上班，我一个人在家做，有时会遇到机器设备出现故障，我就束手无策，搞的满手是墨也修不好。给先生打电话，他告诉我怎么做，但还是不见效，我就发脾气，遇到先生心性不好时，他就说我：「早干什么了，不认真学，这么简单都不会！」我就更烦躁，机器更不好使。在明慧上看到同修说如果机器出问题一定是个人修炼状态的体现，这时就要向内找，然后发正念清除干扰。当我明白这个道理并去实践时，真正体会到了法的威力。

对于家庭资料点来说，其他同修的整体配合是很重要的，大家的正念加持能给到资料点同修很大的信心和鼓励，反之则变成了考验。有一段时间我和先生的修炼状态不好，这时也影响了机器设备，经常出问题，有时要做到午夜才能完成。当同修要资料又多又急时，即使我们放弃学法炼功也做不完。这时，联系人就说：「向内找找吧，看看自己哪儿出问题了！」我听了真生气，心想：你们在家不上班，一个个的都等我们做好拿现成的，这三十多人都管我们要，我们每天上班、加班，学法炼功的时间都没有，你们谁为我们着想过？！当自己过不去关时，当各种不平衡的心、各种抱怨上来时，我真的想对周围的同修发泄一下，但是，明白的一面不断的告诉我：要抑制不好的思想，要平静下来，要为同修着想。

每当这时，头脑中就会浮现出在长春香格里拉听师父讲法的幸福场面，师父的话就在耳边：「我昨天和长春辅导站的负责人还在说：你们最大的最大的事情就是能够给我们学员创造一个不受干扰的、一个稳定的环境修炼，这就是你们最大的责任。你们在座的也是一样，使你们的辅导站、辅导点能够不受干扰，带领大家去修炼，那就是你们最大的责任。」（《长春辅导员法会讲法》）自己感到心里苦、委

屈，过不去关，是因为心性有限，悟性差，因为这就是自己的责任——为周围同修创造一个良好的修炼环境，这就是自己的史前洪愿，还有什么抱怨呢！

虽然做资料是在家里，没有象其他发资料的同修那样随时可能遇到突发事件，但是有时心里也有怕，特别是到了所谓的「敏感日」。为了方便，我家里买了两台台式电脑，两台打印机，还有做书用的大型切纸刀等设备，怕心上来时，就觉的设备多了不安全。先生看出我的心思，就说：「一台电脑和十台电脑有什么区别呢？对神来说，不是法器越多越好吗！」其实，自己还是在旧势力的框框当中，对迫害认识不清。今年，师父在纽约法会上的讲法让我有了更加清晰的认识，师父说：「这段历史是为大法弟子救度众生安排的，你们为什么不去唱这个主角？为什么把被邪党文化灌输了的常人说什么放在第一位？为什么把邪恶的迫害看的那么重？值得深思啊。」（《二零零八年纽约法会讲法》）

### 向同事讲真相

我所在的公司是世界知名企业，也是个大名利场，这里的管理层都是常人中的「精英」，每个人都非常自负，表面上彼此之间有礼貌，实际上心里封闭的很严重。我的性格也较孤傲，不愿主动与人沟通，更不会与陌生人讲话，这一切都给我讲真相带来很大干扰。

初期，我利用寄信的方式向同事讲真相，当他们收到传单在办公室看时，我就在旁边搭腔，当他们对传单中的信息表示怀疑时，我就说：「这是真的，我在国外的朋友跟我说过。」或者说自己或家人以前有过这样的经历，以加强他们对大法真相资料的信任。

劝三退开始后，我就利用公司或社会上发生的一些事件智慧的讲。邪党希望利用所谓「工会事件」达到对外资企业控制的目地，于是我们公司被列为第一个重点「进攻」目标。在整个事件中，我得到与公司高级管理人员密切接触的机会，向他们讲述邪党的历史，通过国内、国外工会及政党、体制的对比，让他们了解中共恶党的邪恶及虚伪，向他们讲藏字石及海外、香港的退党活动，好几个高层都明白了真相，退出了以前加入过的恶党的一切组织。

公司里的人防范心理重，不轻易相信别人，所以我讲真相时通常

是一对一的讲，而且还要顺着对方的执着，考虑到对方的接受能力，先建立常人中的良好的关系，然后寻找合适的机会，有时在公司不好讲，就找吃饭或其它聚会的机会。有一个和我关系很好的同事，我想给她讲真相，就请她去吃肯德基（KFC），但是每次讲到关键内容时，总是被一些事情岔开，转移话题。每次回来我都很沮丧，先生就与我交流，帮我向内找，还是怕心在干扰，怕同事知道我修大法，不能堂堂正正。就这样我在一次次失败中不断的修，不断的总结，不断的坚定正念，终于，在我第十次请她吃完肯德基后，她退了！当天晚上，我给师父法像敬香，对师父说：「师父，弟子无能啊，太惭愧了！我可能是最笨拙的弟子了。」虽然自己付出了较高的「成本」，可是比起一个生命的得救是微不足道的。

### **安装新唐人，解体欧卫事件的邪恶**

起初先生提出安装新唐人，我没有同意，究其原因还是怕心，心想：那么大的一个锅，整个小区都看见了。但是后来经过交流，自己的认识提高上来，认识到这和突破邪恶网络封锁上明慧网的法理是一样的。虽然自己平时不看电视，但是从否定旧势力、清除邪恶、整体配合的角度来看，有条件的都应该安装新唐人。

在安装过程中，看到来安装的技术同修修的那么从容、扎实，对比之下感到自己的差距太大了。

欧卫事件发生后，周围的同修普遍处于麻木状态，认为「我家不看新唐人」，与自己没有关系，或认为这是海外同修的事。开始我认为应该给国外写信，但还没有整体意识，后来看每日明慧，悟到这是国内外大法弟子整体配合的一件大事，于是，就与周围的同修交流，带动大家都来参与写信。

在写信的过程中，有的同修说：不在于质量如何，主要是数量。我悟到：每一封信都是救度众生的，就象我们发真相资料一样，如果心态不纯正，就达不到好的效果。我通过学法，不断的纯净自己的心态，最后给美国国务卿莱斯写了一封信。信发出后，我正念加持，希望众生都在正法中起正的作用，为自己奠定一个美好的未来。

在近十年的修炼中，自己没有什么轰轰烈烈的事情，都是点点滴滴甚至不值得一提的小事，有时也做的不好，但是，自己的主意识非

常清楚一点，就是：以法为师，修炼的心是坚定的。正是因为这样，所以至今都走的比较平稳，周围的环境也没有受到干扰。

今后，还要更加精進，做好三件事，同时带动身边的同修，救度众生，不辜负师父对家乡弟子的期望，树立大法弟子的威德，完成史前洪愿！合十！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 师父指我修炼路 助师正法不停步

文 / 山东大法弟子

【明慧网二零零八年十二月三日】

慈悲伟大的师父好！国内外同修好！

我今年五十六岁，在一九九四年十一月份得到了这万古难逢的大法。我被师尊讲的深奥法理所感动，在很短的时间内，师父把我这个身患多种疾病，对生活已经失去信心的病婆子调理的无病一身轻。慈悲的师父把业力满身的我从地狱中捞起，给我洗净，教给我法理，指给我回家的路。我毫不犹豫的投入到了修炼者的行列，成为了亿万修炼者中的一员。

大法给我们全家带来了美好：身心健康愉悦，家庭和睦相处；从小体弱多病的小儿子，学大法后不但身体好了，学习成绩也好了，几次遇到危险都平安无事，在常人看来很神奇；老伴虽不修但身体也比以前好多了。九九年以前的那段时间，是我一生中最幸福的时光。

### 魔难中不迷失

在一九九九年的那个夏天，宇宙中的邪恶势力以考验大法弟子为由，操纵人间败类江××利用整个国家机器、宣传工具，发动了这场对大法弟子的邪恶迫害。电视、电台、报纸铺天盖地的对师父对大法造谣、抹黑。在那些暗无天日的日子里，是放弃，还是坚持信仰？每一个法轮功学员时刻面对着这个生死的抉择。冷静思考后得出结论：大法是正的，师父是清白的，我修的这个法没有错。看到这么好的师父、这么好的大法被歪曲，世人被毒害，我的心在流血。为了还师父清白，也为了替大法讨还公道，我和众多真修弟子一道义无反顾的踏

上了充满险阻的去北京上访之路。

我从北京回来被公安绑架到警区后送往单位。面对公安人员、警察和单位领导，我向他们讲大法的美好，讲我修炼大法后身心的变化及家庭的和睦，对工作的负责任，我们老师就是叫我们做一个好人，法轮功于国于民有百利而无一害，电视上说的都是造谣。当时他们也都接受。特别是单位领导对我的为人都很了解。在警区，公安政保科主任给我念公安部通告，从下午七点到晚上十一一点也没念完，整个过程他们都在听我讲。

江氏集团计划三个月消灭法轮功的阴谋彻底破产，它低估了这些敢于冒着天胆下来的大法修炼者。后来通过学法明白了，是伟大的师父替我们以及所有宇宙中的生命承担了历史上的罪业，这是何等的慈悲呀！

### 在拘留所证实大法

二零零零年春，在邪恶的洗脑班上，我因站起来制止邪党人员对师父的诬陷造谣被非法关到拘留所。我们几个大法弟子在里面坚持学法炼功，向里边关押的几十个常人中的犯人洪法讲真相，讲大法的美好，讲善恶有报的天理，效果很好。他们对大法生出了敬仰的心，有的表示出来后学大法，有的表示改邪归正，使里面的环境变的很宽松。后来叫我去伙房帮忙。师父叫我们在哪里都要做一个好人，我看里面的卫生太差，就利用两天的时间把伙房打扫的干干净净。里边的邪党官员对我刮目相看，所长对我说：「不错，确实不错！没有人能象你们这样，看来这个法……好好学，注意安全。」另外的三位我也向他们讲了真相。出来的时候所长把我送出大门。

### 师父时刻在保护弟子

由于对法理解的不深，没能分清个人修炼和正法修炼的关系，我把这场迫害当作了人对人的迫害，加之没修去的执著，特别是怕心，二零零零年底，我又被非法绑架到洗脑班。寒冬腊月穿着秋衣被铐在树上、篮球杆上几个小时，一点儿也不觉的冷，因为我一直背着法，只觉的后背发热。恶警揪着头发把我拖出好几米推倒在地上，我也没有一点儿疼痛的感觉，轻飘飘的象趴在了棉垫子上，我当时就知道是师父替我承受了。



我给「六一零」写信，告诉他们我仍然坚持自己的信仰，坚修大法到底，所说所写的一切不合法的全部作废。后来离家半年回到家中，我天天发正念但心里还是不稳。小儿子在似睡非睡中，看到我家院墙上站满了身穿金色盔甲，手持各种兵器的天兵天将，大门口还有两个更高大的。慈悲的师父看到我的怕心，点悟我不要怕，而我就是那么不争气。那时的我正如师父在《精進要旨》〈道法〉经文中讲的：「由于受这种意识的影响，你们认为这一切魔难都是必然的，就是这样的，产生一种无可奈何的消极状态。」

后来，通过努力学法，看明慧上的文章，走出去与同修交流，重视发正念，状态才越来越好了起来。

我刚开始发资料时，就象完成任务一样，带着怕心去发，效果不太好。我深知我们每份资料的背后都是多少同修的艰辛付出，到了我们手中，就要让他发挥巨大作用。可旧势力看到我有怕心，就演化出一些假相来吓唬我。后来，我把师父的短篇经文《大法坚不可摧》、《正法时期大法弟子》、《路》等都背下来，怕心少多了。

一天晚上，我去一个地方发资料，开始做的也很顺利，当快发完的时候，走到一家门前也没发现有狗，我把资料放好还没转身，原来就在我放资料的地方趴着一条很大的狗。它「唬」的一下爬起来朝着我，我心里赶紧喊师父，结果那狗连叫都没叫出声音来，可我走出很远还能听到它喘气的声音。

还有一天晚上，我去一所学校教师宿舍楼去发《九评》，每个楼栋放三本，在一家门前刚刚放好还没走，突然门开了。因为都是新式的门，呼的一下就能打开，楼道里电灯接着通亮。一个年轻妇女尖叫一声：「啊！法轮功！」我转过身来边发正念边往下走，同时求师父加持，不能叫世人对大法犯罪。走到院里又对着门卫发正念，漫步走出校门口，又去别的小区把资料发完。

在师父的呵护下，每次都转危为安，师父时刻在我身边，是师父让我们用实际救人的行动建立自己的威德。

### **助师正法，做好三件事**

学好法是做好三件事的重要保障，也是师父一再对我们的要求。通过反复学习师父的新经文，明白了师父正法是救度所有众生，无论

什么样的生命，只要不对正法犯罪，都可以被救度。发正念是清除那些对正法犯罪的无法救度的生命，从而救度那些可救度的。讲真相是为了救度更多的庞大天体的生命。站准基点，认清大法弟子的使命，修去对圆满、对时间的执著以及为私为我的执著。师父在《精進要旨二》〈什么是功能〉中讲：「目前大法弟子所做的一切就是在创造未来，当前三界内的一切也都是为大法而存在。大法在魔难中圆满了一切的时候，迫害大法的邪恶都将结束。」一切都在师父的掌控之中。

我过去是执著时间的，在魔难中盼望快点结束，盼望着法正人间的到来，所以在一些事情上容易走极端，给救人造成了难度，现在想来很后悔。时间过的这么快，自身还存在这么多人心没去，还有大量的众生需要我们去救度。我们反迫害，尽快结束这场迫害，但绝不能执著时间。如果现在结束了，这些迷中的世人往哪里去？他们都是为法而来的。师父讲：「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〉。这几句每期《明慧周刊》首页都刊登的师父讲的法，只有静心领会，才能体悟到里边博大精深的内涵。只有心怀慈悲，才能救了那个人。怎么样讲清真相，师父在法中已经全部教给了我们，做不好就是我们自己修炼有问题。

发正念是师父赐予给我们的法宝，我每天除了发四个整点外，有时间尽量多发。学好法，炼好了功，发正念威力大，干扰小。我有时跟同修交流，发现有些同修不相信自己的正念起多大作用。我个人理解我们修大法，一开始就具备很大的能力。因为我们上来就炼「神通加持法」，能没有神通吗？师父早就给我们了，是人的观念局限了自己的能力。当我法学的好，心性守的好的时候，发正念头顶感觉法轮在旋转，非常殊胜，威力很大。

一开始讲真相时，我一讲就讲高了，使一部份人不能接受，我心里还埋怨人怎么这么迷，有时发生争执。这个问题师父在法中多次告诉我们，再不接受教训不行了，做不好就是不听师父的话。一次我与老伴有机会跟一个老乡，中共厅级干部在一起吃饭，是他请客。这绝不是偶然的，正是讲真相的机会。我带上《九评》及真相资料，叫女儿跟着帮我发正念。他原来也知道我炼功，但多年不见，不知道现在对大法是什么态度。我嘱咐自己千万别讲高。两个小时的吃饭时间，

几乎都是他们在听我讲。平时我对别人讲时，老伴总是干扰，可那天他不但没干扰，反而帮我讲。因为从我这里讲出来的都是对大法的正信，表现的是理性、智慧、平和。他很感兴趣，当我讲到传统文化的仁、义、礼、智、信时，他问我这些知识是从哪里来的，我告诉他一切源于我的信仰，他当时就对大法起了敬仰之心。捎去的真相材料欣然接受了，后来听说他全看了，并说很好。

我利用一切机会向人讲真相，劝三退，路上遇到陌生人，主动打招呼，时间充足就讲了真相也退了，时间不充足简单的讲，让有缘人记住「法轮大法好」、「真、善、忍好」和三退保平安的信息。不理解，不接受的，也要把慈悲留给对方，因为正法没结束，他可能还有得救的机会。去买东西的时候，不跟对方讲价钱，一边发着正念，清除操纵人的邪灵因素，一边祥和的讲真相，不看对方职务的高低，没有其他人在场时，很快就劝退了。人多时在旁边等一会儿，找机会劝退，退不了起码告诉他真相。有很多次对方多找给我钱，正好是讲真相的机会，把钱退给对方，对方既愉快的听了真相，对大法还产生了好感。我经常坐出租车，也是讲真相劝三退的好机会。只要有救人的这颗心，师父都会把有缘得救的人安排到我们面前。

我们地区的大资料点先后遭邪恶破坏，同修们克服了重重困难，各自建起了家庭资料点。正法的进程需要资料点遍地开花，可我对电脑从没摸过，我决心学电脑，只要救度众生需要，多难也得去学。刚开始学的时候，头发胀，心烦躁，懂技术的同修不管怎么耐心的教，我光答应但一点也记不住，学完后大脑一片空白。我发正念清除邪恶的干扰，在师父的加持下，在同修无私的帮助下，学会了上网、下载、打印、刻录光盘，我不会打字，同修又教我使用写字板。

在做资料的过程中，我发现了许多常人心。比如：欢喜心，看到打印出精美的资料，就想：啊！我也能行，情不自禁的流露出欢喜心、干事心、显示心。其实细细想来，哪样是我做的？「修在自己，功在师父」（《转法轮》），是师父看我有这个愿望，开启了我的智慧；是同修们无私的付出和整体圆容的结果。我还不时产生怕心，每次听到有同修遭绑架或所谓的「敏感日」，心里就不稳。有时把机器转移出去，过几天再取回。我也知道有师父看着，怕什么？就这样一

边学法，怕心一点点去。买电脑的时候，老伴不太情愿买，我说你看现在电脑都普及了，咱也买一个吧，孩子回家时用用。到最后他才勉强同意。现在我把打印机买来了，他发现后跟我吵，我守住心性，发正念清除背后操纵他的邪恶，并请师父加持，慢慢的他也不管了。

自从做资料后才真正体会到其中的艰辛，才认识到原来的等、靠、要的做法给资料点的同修造成了多么大的压力。

我记起了师父《再论政治》里的一段话：「如果在各国媒体被中共用利益封住口时，大法弟子自办媒体反迫害救度世人是搞『政治』，那就堂堂正正的利用这『政治』揭露迫害、救度众生吧！」我想在中国大陆还存在迫害的环境下，我们每个资料点都是一个小媒体，我们就应该堂堂正正的利用它揭露迫害、救度众生，现在，在同修的帮助下，我做资料的技能基本掌握了。

### 向内找，修自己

有位我非常信赖的同修，修的很好。无论我碰到什么苦与难，我都去找她交流，在法上都有共同认识，在她的耐心帮助与鼓励下，每次我都能顺利过关。所以证实法的事，只要她认可，我都表示支持。可突然有一天，她给我指出了几件她认为我不在法上的事，并说同修们也对我有看法。我当时也意识到我应该向内找了，再就是去我那颗光愿听好话的心，可过后越想越委屈。我陷入了常人那种伤心、难过，觉的面子上过不去了。心想：别人怎么看我无所谓，你还不了解我吗？从此也不去和她交流了。那几天学法不入心，发正念也不静心，明知道自己不应该这样，但心里放不下。

在这时，师父的「对澳洲学员讲法」录像来了，我反复看了几遍，找到了自己的执著，对同修的怨恨心完全没了。我再也坐不住了，赶快去找这位同修交流。我认真的剖析自己，向内找，感动了她，我俩的心结打开了。最后我们共同悟到，我们是一起发誓来到人间助师正法的，来兑现我们的洪誓大愿的，怎能轻易被邪恶钻空子，不能耽误大事啊！师父要我们珍惜同修之间的这个缘份，只有放下人的东西才有神的东西，三界内的理都是反的。师父叫我们抢人救人，反复叮嘱我们要向内找，互相之间配合好。我在干什么呢？听不了一点儿反面意见，这还是修炼吗？

那段时间帮同修建资料点，学法时间很少，也不太修口，听的赞扬的话也多，还总爱看别人的不足，有时当面责备同修，不注意方式，不知道站在对方的角度替别人考虑，爱「指导别人」，坚持自己，忘记了向内找修自己。师父在《二零零三年元宵节讲法》中讲：「正法需要，你就应该把它做好，没有什么可说的。也不要以自己的身份自居，也不要自己觉的和别人不一样。你们都是一个粒子，在我的眼里，谁都不比谁强，因为你们都是我同时捞起来的。（鼓掌）有的在这方面能力强一些，有的在那方面能力强一些，你可不要因此而想入非非，你说我有这么大本事啊，怎么怎么样，那是法赋予你的啊！」师父的法直指人心。

我抓住这些执著查找它的根源，旧势力是想要淘汰它们看不上的生命。我为什么老是看不上别人啊？为什么对别人的不好那么敏感，又看的那么鲜明，很少去看别人的好处？这种思想不就是旧宇宙变异观念的反映吗？现在的常人不就这样吗？你好啊他不好啊，这个对那个错的，这就是生命在坏灭时期的体现。总是看别人的不好，以至总看不上别人，这还怎么救人？而其实在这种观念影响下也不会有真正的宽容，矛盾只会产生甚至激化，以至干扰我们要做的事情。

师父在《走出死关》中讲：「作为师父我从不记你们在修炼中做的错事，只记你们做的好事与成就；作为大法弟子们来讲，也都是在修炼与无比邪恶的迫害中走过来的，深知修炼的艰辛，不会不理解走错路的学员」。对此我在修炼中能做到多少呢？这种变异观念为什么会在自己身上体现呢？旧的势力执著它们想要的干扰了正法，淘汰了众多生命还有其自己，一切都源于执著自己，是为私的表现。作为大法弟子，我们修炼的是大法，在宇宙正法时期，证实大法何等关键，怎么能让这些旧宇宙败坏的变异的东西在身上体现呢？那证实的是什么？家族中还有些人对我不理解，不愿听真相，还不就是我自身修炼的不纯正吗？纯正的善没有一丝的个人因素。无论何时何地，应该让大法的纯正的能量在自身体现出来。

最近有一次发正念，清理自己时，感觉到有一个真我脱开这个身体，真我是纯真善良的，再看那个假我是自私、变异、有着各种人心：争斗、妒嫉、圆滑、自保等等，丑陋无比。我终于学会了向内

找，看自己。感谢师父的慈悲点悟，感谢同修们的耐心帮助。

现在我感觉以上这些变异物质在减少，是通过学法，师父一点点给去的，去掉之后内心那种轻松、愉悦，对同修对世人没有了成见后生出的善念，真心希望对方好才是修炼人应有的心态。

以上是我修炼中的点滴体会，我深感离大法的要求还有很大的距离，只有学法精進，走出私，冲出旧势力设的重重障碍，大法弟子形成整体的时候，才是法对我们的要求，才是师父所期盼的。我一定要为之努力，助师正法不停步，早日迎接法正人间到来的那一天。

一点粗浅认识与体会，不对之处望慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 十年修炼的心路

文 / 吉林省大法弟子 净心

【明慧网二零零八年十二月三日】

慈悲伟大的师尊您好！ 全世界同修好！

我是一九九八年七月十二日喜得大法的，十年的修炼路在师尊的慈悲呵护下坚定的走过来了。

当初捧起《转法轮》这本书时，我几乎是一口气读完，那时的心情真的象师尊说的，「他一旦学习了我们法轮大法以后，他一下子就明白了他在人生当中许许多多想要明白、而又不得其解的问题。可能伴随着他的思想会来个升华，他的心情会非常激动」，「他会知道珍惜的。」（《转法轮》）

得法初期总觉的得法晚，所以在学法、炼功、修心性上一直努力去做，我把师尊说的「佛法修炼你要勇猛精進的」（《转法轮》）这句话牢牢的记在心里。那时学法的环境比较宽松，我与单位的同修利用工作之余在一起学法、交流、弘扬大法。通过不断学法、背法、抄法、使我的世界观发生了根本的转变，我真正的感到自己找到了回家的路、返本归真的路。

学法不到一年，我达到了身心健康，思想不断的升华，自己感到象换了一个人一样。我为能有幸得大法，得到师尊的慈悲苦度，在法

中修炼，思想上不断的升华，感到自豪。我认定了这条真理的路，我要坚定的走下去，直至圆满。

### 做大法弟子该做的事

一九九九年「七·二零」，邪党对大法及大法弟子进行铺天盖地的镇压、栽赃陷害、抹黑、残酷的迫害。那时，社会、单位、家庭、亲朋，层层压力，真有天塌之势，但是，我对信师、信法更加坚定了，毫无动摇之心。我明确的告诉他们：我所做的一切是宇宙中最正的事，谁也动摇不了我，我没有错，这条路我走到底了。不管他们怎样对我，我就做我大法弟子该做的事，助师正法，讲清真相，救度众生。

开始我们没有工具，为了揭露邪恶对大法、对伟大师尊的栽赃陷害，对大法弟子的打压迫害，我们就用嘴讲，用手写，粉笔写，用复写纸复写，用信封装好，或者用红口袋装好，散发出去。用彩绸写真相标语，证实法。

记的那时农村同修急要几百条彩绸横幅，同修让我和另一名同修写，我感到很为难，难什么哪？因是用毛笔写，怕写不好，难看，丢面子。多么严重的人心！就在我不想写的时候突然想起了师尊的话：「我们从这个班上下去，你带的是真正的功，是高能物质。你回家也写两笔字儿，字不在好坏，可有功啊！」（《转法轮》）我一下子悟到我是大法弟子，是在证实法，写出的字都是闪闪发光的，能震慑邪恶，救度众生。我怎么能用人心、私心来对待。于是我就写起来，同修看了说我写的很好。那是同修鼓励我，不过，我想去掉人的观念，有师在，有法在，大法弟子没有做不来的事情。从那以后，凡是对大法有利的事我都主动去做。

后来我们就由大资料点供给我们材料。那时资料点少，工作量特别大，为了减轻同修的负担，我想，再也不能等、靠、要了。于是我与同修商量好买了复印机和其它用具，担负起百十来人的资料供应。但是还是没有完全脱离大资料点，底稿由他们供给。这样我们做了一段时间，一次，同修送资料被恶警绑架，资料点就剩下我一人了，当时也产生怕心，就躲起来了，两周没有做资料，其他同修也联系不上我了。就这样有一部份同修就到别的资料点去了，还有一部份同修什

么资料也没有，给救度众生带来了一定损失。在这期间我不断的学法，发正念，向内找，师尊也点悟着我。我感到自己不能这样下去，我的使命还没有完成，于是我就去找同修，这样我又拿到了大法资料，担负起四十来人的资料供应。在师尊的加持呵护下，同修的帮助下，我们这个小资料点在证实法、救度众生这条神的路上稳健的运作着。

随着正法进程的推进，救度众生的紧迫，我的家庭小资料点又向前迈出了一大步。我不用同修供底稿了，我自己上网、下载、打印了，我的资料点也成为了资料点遍地开花千万朵中的一朵。当然，在这里我们要感谢伟大师尊的加持、呵护和搞技术的同修帮助。这一步是可喜的，因为我对电脑是个文盲，就象小学生在学大学的课程一样，但是，我并没想逃学。我想这是我修炼要走的路，也是我的使命。我就用正念对待它，我是大法弟子，超常的人，有师尊给我们开启智慧，我们就无所不能。

当同修开始教我学时，我什么都不懂，好象大脑一片空白。我连鼠标都不会使，眼神也不够用，一点就错。同修是个性急的人，而且那时懂电脑技术的只有她自己，加之当时不只我一人学电脑，工作量也大，时间又紧，想让我一下子学会。我越执著会，越不会，越不会越着急，没正念了，满脑子人心：什么电脑是高科技，不是谁想学就能学会的，学不会多没面子，还怕同修说我笨，多么强烈的虚荣心。怕心也出来了，想到了自我安全问题，多么自私，完全忘记自己是大法弟子，是超常的人，是走在神路上的人，所做的一切是助师正法，是在救人。

同修看我学的太慢就说：要不你别学了！就这一句话使我反倒醒悟过来了：这不考验我吗？不行！你说了不算！这是我的使命！我必须学会。其实这也是我修炼要走的路。同修看我这么坚定，这么有信心，非常感动，于是就耐心的教我。我也反思了自己，向内找，在法上归正自己不正的一思一念。同修也向内找，我俩一起发正念：解体干扰我学电脑的邪恶因素。正念强了，执著心也没了。一切都顺理成章了。真象师尊讲的那样：「万事无执著 脚下路自通」（《洪吟二》〈无阻〉）。我终于学会了上网、下载、打印、发送文件。在这



过程中，我去掉了许多人心，人的观念、执著心、怕心。后来我还把我所学会的，教给了新建立资料点的同修，她现在也完全能自己上网、下载、打印、发送文件了。因为这是我当初学电脑的愿望，为教技术的同修减轻点负担，师尊就给我安排了，实现了我的愿望。

当我第一次上到明慧网站，打开网页，看见伟大师尊的法像时，感到我全身都进入了那个空间，当时那一瞬间的感觉，无法言表。师尊为我们在修炼这条路上走正，走好，不知操了多少心，为我们设立了交流平台——明慧网站，我们一定要珍重他。我每周都及时的把明慧的信息、《明慧周刊》、《明慧周报》传递给同修，使大家能够整体配合、整体提高，跟上师尊正法进程，做好大法弟子应做好的三件事。

### 有灵性的法器

我资料点的其它几位「成员」（我的法器），一直做的非常好，我告诉它们：你们也是为法而来的，这也是你们的使命，我们做的事，是宇宙中最神圣的事、最正的事。几年来它们一直和我配合的非常好，体现出了法的神奇和威力，出现许多神奇的故事。

就说电脑吧，是同修帮我买的二手机器，当初同修让我买二手机器时我不同意，认为旧机器不行，我准备买台式液晶电脑，就去了商店选了一台，价钱是六千多元。可是，在服务员给试电脑时，显示器怎么也不好使，弄的满头大汗也没打开，店老板说：卖出上千台也没遇上一台，这也太奇怪了。我心想，这是不是邪恶在干扰我，还是我有什么执著心？我就发正念，但还不行。我一直不解。老板说再开车去库里取一台，但得需要时间。这时孩子来电话了，不让我买，说质量不好，还那么多钱，让我把她的电脑拿回去。就这样我离开了商店，把孩子的电脑拿回来了。同修给装系统时非常不方便，还不能随身携带，这样我就让同修买了这台二手电脑，把省下的钱用来买其它设备。我现在用的这台电脑，虽然别人认为老了点，但在我心目中非常年轻，它发挥着超常的作用，使用非常方便。我看着电脑，终于明白了，这一切都是师尊精心安排的，给我们最好的。感谢伟大师尊，我们一定做的更好，让师尊放心。

再说复印机、打印机更神奇，有一次，我复印材料，机器一下把

纸卡住了，我用手一拽，里边剩下一块小纸片怎么也拿不出来。那时我还不会修机器，我就让复印机把它吐出来，请师尊加持。我就放了一张纸，打开复印机。纸出来了，上边托着那张小纸片。我心里非常激动，双手合十感谢师尊加持。

还有一次孩子让我给他复印一份学习材料。我没有时间去外边复印，就用了我的复印机，我也没详细看内容，打开机器复印，没想到把材料全搅坏了，我还没去悟，以为机器出了问题，还去印。当我拿起材料仔细一看，原来有邪党的内容，还有邪党头目讲话，我才明白，感到悟性太低了。修炼人每做一件事都要站在法上，用正念去对待。看起来邪党的文化在我的骨子里还没有肃清。我把此事向孩子讲了，他很震动，他悟到这是师尊的点化。于是我又彻底清理一遍邪党物品及书籍。

打印机更有灵性，一次我做完《明慧周刊》就忘了，吃完饭又接着做，打开打印机，它纹丝不动，我检查哪都没毛病，我想可能还是哪有问题，不做了，先学一会法吧。学完法之后我又打开电脑，这回我点的是《正见周刊》，打开打印机就开始了打印了，我就开始收拾做好的资料，一看《明慧周刊》已做完了。多亏了它，不然我又得做一遍《明慧周刊》，既浪费时间，又浪费耗材。

还有很多，我就不一一的说了，其实法器的神奇，都是大法的威力。我感到师尊时刻都在我们身边，时刻都在看护着我们。就看我们这颗心是否在法上，是否有正念。一切都是师尊在帮我们做。

这一切使我更加努力去做好三件事，我利用一切机会去讲真相，救度有缘人，象云游一样，到处去讲，也遇到各种各样魔难。有人嘲笑，有人侮辱我们，面对这样众生我没有气恨，没有怨言，摆正与人的关系，我还是一次次去救他们，我们现在就是抢人，时间紧迫，救一个是一个。我做梦都讲真相，师尊给我安排很多救度有缘人的机会，我都努力去做，在做的过程中修炼自己，提高自己。有时惰性、安逸心也表现出来，我就背经文《志不退》来鞭策自己。

### **走出家庭魔难**

十年的修炼心路，经过了风风雨雨，遇到了许多魔难。师尊在《转法轮》中讲：「修炼就得在这魔难中修炼」。是啊，没有这些魔

难怎么修啊？我特别突出的是家庭上的磨难。

一九九九年「七·二零」以后，我们从个人修炼走入了正法修炼时期，助师正法、讲清真相、救度众生。丈夫反对我证实法，讲真相，救众生。那时，他经常和我闹，张口就骂，举手就打，并且逼我跳楼，要和我离婚。我明确的告诉他：我所做的一切是宇宙中最正的事，谁也动摇不了我，我没有错，这条路我走到底了。但是，我是抱着一颗与他争斗的心，认为我做的是最正的、神圣的事，你应该转变观念，改变对大法看法，一切都应支持我。我给他讲真相他也不接受也不相信，尤其是讲天要灭中共，三退保命，他根本就不相信，因为邪党无神论的因素在他的骨子里根深蒂固。

我告诉他，大法弟子所做的一切都是在救人，他也不相信。他越不相信，我就越执著。结果每次讲真相我俩都大吵一顿，我心性守不住。特别是他对师、对法说不敬的话，我就更动心了，非得和他争个高低。我这样做并没有救了他，却又推了他一把。虽然他在明白时也「三退」了，但是过后又不承认了。他怕我做资料出危险，牵连他，让我出去租房，不然就打「一一零」报警。当时，我不管他让我离婚也好、跳楼也好、租房、打「一一零」也好，我都不动心，他什么也说了不算，一切都是假相，我修炼的路，修炼的环境一切都师尊说了算。我就做我该做的一切。有时也觉的很苦，很累，有时也掉泪。难道他就不可救要了？不能啊，他也是为法来的，我怎样才能改变他呢？（当时就想改变别人，不想改自己。）

后来，我只给他发正念，我单纯的认为是邪恶的干扰和迫害，没想到自己是修炼人，有我要去的心，有我要过的关，有我要提高心性的因素。即使是向内找了，也没找到根源，去掉它。这样的局面一拖好几年。直到有一天我学《转法轮》第六讲「炼功招魔」，师尊的一段话一下子打到我的脑海里：「其实这个时候就是去他的争斗之心，他这个争斗之心要是不去，他老是这样的，长此下去，几年拖下去也是出不了这个层次。」我的心「唰」一下子象开了两扇门，整个身体从头到脚象通透了一样，我终于明白了，师尊就是说我，几年来我和丈夫就是争斗，虽然我表面上打不还手，骂不还口，其实内心愤愤不平，对他没有慈悲心，抱怨、忌恨、不服气这些人心不去，怎么能更

好的救度众生。

在我反思自己的同时一下子想起师尊讲过的法：「只要你是一个修炼的人，无论在任何环境、任何情况下，所遇到的任何麻烦和不高兴的事，甚至于为了大法的工作，不管你们认为再好的事、再神圣的事，我都会利用来去你们的执著心，暴露你们的魔性，去掉它。因为你们的提高才是第一重要的。」（《精進要旨》）这所发生的一切不都是为了给我提高心性的吗？都是好事。都是去你的执著心，修炼的人得真正的提高才是最重要的。和人争、斗，怎么能提高哪，一点提高都没有。我一定要改变自己，慈悲的对待众生，记住师尊的话：

「遇事向内找」（《大纽约地区法会讲法》）。现在我的家庭环境大有改观，丈夫也改变了许多。我决心做的更好，不辜负师尊慈悲苦度，完成历史赋予我的使命。

回想起这次写稿前，一直不想写，我做的不好、我没什么写的、我也写不好……，全是围绕着我。想想，你在修炼这路上能走到今天；你身心的健康、思想境界的升华、世界的改变；你不用出家就可以真正的修炼；你能在艰苦的环境、严峻形势下证实法、救度众生；能在修炼路上闯过一关又一关……，你自己能做的来吗？做不来的，都是师尊在加持。你没什么写的，怎么能想写你自己呢？你要证实法而不是自己。想想，没有这部伟大的法，我们能有今天吗？我们要圆容这部法，同化这部法。师尊让我们修成无私无我，可我还是我、我的。这肮脏的私心、虚荣心、安逸心，必须得连根挖掉。该放下自我了，随师把家还。合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 我的修炼回归路程

文 / 山东大法弟子 小雨

【明慧网二零零八年十二月三日】

师尊好！同修们好！

### 一、喜得大法重塑人生

我得法很简单，是在一九九八年春一次偶然路遇大法弟子集体洪

法时得法。我当时半信半疑，在大法弟子的指引下，我请回了《转法轮》和《法轮佛法大圆满法》。请书回家的路上边走边看，当我第一眼看到师父的法像时，觉的很慈祥，又停下来看《论语》，觉的内涵深奥，有很多都看不懂，但就是觉的好。我回到家后，一心扎在书里面，用了两天一晚上看完第一遍《转法轮》。

这时我才想起怎么我能一口气看好几天书，脖子、眼睛都不疼了呢？因为我已是多年病退在家的重病人，患有严重的妇科病且做过手术，还有风湿病、心脏病、颈椎病、神经衰弱等顽症。为治病吃了不少药、练过多种气功，均不见成效，而且病情日益加重。不能低头看书，看三、四页书脖子就痛的难受，眼珠子也痛的往外鼓。而这次一鼓作气看下来三百三十二页书，竟然一点反应也没有，太神奇了！过去洗衣做饭一切家务活都是我的家人做，心里整天很烦躁，再加上社会上不良现象及行为看不惯，病痛折磨的我度日如年，曾想到过轻生。看书后猛一下触动了我，心想：这个世道怎么还有这样叫人做好人的人呢？书中再写的什么，好多都不明白，可心里真明白这肯定是一本好书，顿感自己就象枯苗得雨水，从心底里感到透气了。

几天后我找到了炼功点，在第一天炼动功，时间不长心里就憋的难受，一会儿又跑到场外去吐，炼完功后大家都在议论：「这人真有缘份，一炼功师父就给调整身体了。」我根本都听不懂他们说的什么，之后我每天都按规定时间到炼功点学法炼功，从未间断过。一个多月后，我全身的病在不知不觉中没有了（师父给祛病的奇迹由于时间关系不能详细写出来，实为感人泪下），这时我就象另一个人，洗衣做饭都能干了，以前我不但干不了活，还整天没事找事闹腾，看谁都不顺眼。炼功后家庭和睦了，生活也走上了正轨，有时老伴主动找事干，让我腾出时间多学法炼功。

我虽然法理认识不深，师父书中讲的法好多都不懂，可我内心深处信师信法。大法也在我面前显现出许多神迹来。一是：我刚刚看完《转法轮》、《法轮佛法大圆满法》的第二天清晨，天刚刚放亮，我还在睡觉，猛一抬头看见一位身穿藏蓝色衣服的高个男士（面容是模糊的，看不清楚）站在我的床前，问了我一句，「你的师父是谁？」我急切的使劲想，脱口而出，「我的师父是李老师，李老师。」随即

我也醒了，那人也不见了。二是：我修炼半年后的一天，在集体学法时，我与几位同修同时看到了法轮在室内旋转，大概有一分钟的时间，那五彩缤纷旋转的法轮光彩夺目令我感动。

## 二、乌云压顶志更坚

一九九九年七月二十二日下午三点多钟，央视台就开始播放诬蔑、仇视法轮功的报道，顷刻间天就象塌下来一般，使人透不过气来，我们修炼人最自知我们是干什么的，在炼功点学法时从不议论社会一些不正当的事，更不去议论执政党如何如何，偶尔有谈及这些事情时，同修都会互相自觉制止，不谈一些与修炼无关的事。

不论学法炼功同修都能管好自己，因为我们都是利用早晚人们都休息时炼功学法，都是静静的进场，无声无息的回家，都能按照师父要求的按「真善忍」，做一个比好人还好的人，我们早上都是三点多起床出去炼功，大家都是在关门时用钥匙把门带上关好，以免影响他人休息。只想为社会为家庭为他人好的人，××党怎么能不顾事实的真相，编造谎言煽动世人对法轮功的仇恨呢？不过我一直是清醒的，此时此刻，我不生气，我告诫自己，我相信师父，我这个时候不能乱了方寸，我只想我下一步如何走下去，心里想，邪党最疯狂的时候，也是暴露它最无能的时候，我不会叫它吓倒。

当我的家人也同时对法轮功提出质疑时，我一口否定，告诉他们是电视在造谣。与家人争辩中，我心里明白师父是最伟大的，谁也别想动师父，也坚定了我以后要走的路。

晚上九点多钟，我对老伴说，明天早上依然要去炼功点炼功。老伴立即站了起来，就要打我似的吼叫：「你要送死呀，今夜二十四小时巡逻。」我说，「哎，他还没打你呢，你就趴下了，我到底要看看他们是怎么个抓法轮功。」因为我知道家人担心我的安全，所以我尽力用做人的道理说服他们，最后老伴让步了，并说他要在我后面跟着我。我劝说道：「你千万别这样，因为我不怕，我是已经有思想准备了，而你身体又不好，要是警察把我拖车上，你这一惊一吓病倒了，叫我怎么办，你帮不了我，反而给我添麻烦……。」最后他只能默许。这时已十点多了，我就急忙洗了个澡，换上了干净的衣服，心在想大法弟子坐牢也得干干净净的（那时不懂不承认邪恶的安排）。

早上三点多钟直奔炼功点走去，当离炼功点三十多米时，借路灯光看到有七、八个全副武装的警察站在炼功点，当我走近他们时，三、四个警察围拢过来大声问：「你干什么来了？」我说，我炼功来了。警察说，「你昨晚看没看电视新闻」，我说「看了」。警察说，「你想送死呀。」我说，「我不想死，因我炼功没病了，身体好了我才来的。」最后他们七嘴八舌的按电视宣传说些无理的话，我就善意的跟他们逐个解释，从天津为什么抓人讲到炼法轮功的为什么能有万人进京上访，法轮功是正法……。其中一个象当官的人说，「今天我们就抓你了，以后你不能再来了。」我说：「说不定我明天早上睡醒觉还要来。」他说：「你明天再来就抓你。」说完后他把我家的住址电话记下。离开前，我打了个象篮球比赛时暂停的手势，对他说，「适可而止，不要再干这种事了。」因天黑看不清他的表情，他说了一句，「好哇，知道了，你快走吧。」

从这以后，居委会，公安人员经常来我家骚扰，并搜走了我的大法书和炼功带。

### 三、师父就在我身边

在一九九九年十月份，有很多同修去北京上访后被非法抓回关进拘留所，我心里惦念着被拘留受苦的同修，又联想到执法的警察在无知中迫害法轮功学员要造业的，我立即想起要面对公安局长去讲真相，但又想：我说我是法轮功，万一他不听把我抓起来，那不就讲不成了吗？我针对可能出现的情况，就动手写真相信，要能把信递交上去同样管用。一切准备好后，给家人留下此行凶多吉少安慰他们的信后，离开家去了公安局。

我的心一直很平静，当走近公安局，眼前出现了高大的围墙（因以前从未到过这些地方），门外整齐停放着十多辆警车，我顿时心里发慌，心跳个不停。我立即停下了脚步，叫着自己的名字问道：「你是不是大法弟子，不是给我退回去。」我心中自语到：「是！你就堂堂正正的进去。」这么一想，我心马上就平静下来。在师父的加持呵护下走进公安局，当时局长去开会不在局里，我把信交给警察请转交局长。

二零零零年六月份的一个中午，我用高压锅做八宝粥时，因米粒

堵塞了通气孔，高压锅呼的一声从煤气灶上朝我的右腿打来，又落在地上转了好几圈停下了。当时我一点也没怕，只是换下了喷在身上粘乎乎的衣服。等吃完饭收拾完后，我去洗澡时才发现，右腿烫起手掌大的水泡，用水冲破后，那伤处往外淌血水，但一点不痛，而且以后打坐炼功也不痛，只是往外淌脓血水。没经医治，时间不长就好了。家人、邻居、朋友目睹这一切都称大法神奇。

事后我悟到：我应走出来到北京去讲明真相、证实法，于是我「带伤」约了一位同修进京上访，告诉世人法轮大法是正法，法轮功修炼者永远也不会倒下，同时也在震慑着邪恶。

我们到天安门广场后，正在整理条幅要打出来时，被巡逻的警察抓上警车，送进了天安门派出所。那里已经关押了几十名同修，大家都很镇定，他们逐个问我们地址姓名，谁也不说。有个恶警（男，三十多岁，一米八左右）把一位四十岁左右的女同修，很象南方人）抓起来，就用他穿皮鞋的脚使劲踢同修的前胸和腹部，又揪起头发往墙上撞，一会儿同修昏倒在地。恶警吓坏了，他自言自语道，「怎么打死了。」他看也没看同修一眼就灰溜溜的走了。后来不长时间同修苏醒过来了，我们都听到二楼不停传来同修的惨叫声。我们这里的同修一直在背「论语」、《洪吟》。原来打人的恶警不见了，又轮番的来了两个恶警，他们都一无所获。我们一直背着师父的法，而且声音很洪亮，直冲云霄，真正形成了坚不可摧的整体，邪恶也没招数了。

在师尊慈悲加持下，大概在里面呆了不到三个小时，我们就被放出来，各自回家了。

自从一九九九年「七·二零」以后，同修们放下生死用各种方式证实大法救度众生，同修的伟大壮举令我感动。这时我想起师父的法：「学法得法 比学比修 事事对照 做到是修」（《洪吟》），对照自己还没有做到实修，于是我也想自己动笔写真相、贴真相。

一次在学法后突然想到，我们地区有很多山，应该把「法轮佛法」条幅挂到山的顶峰，救人灭邪。有了这一念师父就在帮我。经过提前找好进山的路线和放条幅的最佳地方后，一天下午两点钟，我带上条幅赶往目的地（条幅长二米，宽一点五米，写有「法轮大法正乾坤」）。因平时每天都有逛山的人，我等待人们都已渐渐离开这里，



我就从另一侧的岩石缝隙往上爬。仅剩三步之遥就到山顶时，抬头往上一看，一个黄红蓝色头发的男青年坐在上面，我顿时心里一惊，这可怎么办，天色已经快黑下来了，还挂不挂呢？再没多想，索性和他一起挂吧，正好跟他讲真相。几秒钟爬到山顶后，那个人不见了，我站在山顶能看很远，可就是不见他的踪影。开始我认为是一种干扰，后来认识到是师父法身在看护着我激励着我。师父时刻在我身边，我的泪水止不住夺眶而出，对师父感激不尽。

当我挂完条幅后已万家灯火划破整个夜空，回家的路上，心中充满喜悦，想着：一个花甲的老人，在时间、地点不允许有任何选择的情况下，能做好这么神圣的事，全靠师父的加持。一会儿传来警车的鸣鸣声，但我不动心，伏下身子找着下山的路，再回头看一眼随风飘扬的大法真相条幅，让法轮大法正乾坤的法力把我们所在地区所有迫害大法弟子的邪恶全部灭尽。

虽然夜幕已降临，但我心里亮堂堂的。因山林里的路很窄，天又黑，深一脚，浅一脚摔了三次跤，一次是掉进一个有草丛的小沟里，也想不起是怎么爬出来的。回家后马上动手做饭，饭快好了，孩子们才回来。师父把这些时间等问题给我安排的恰到好处，而且我虽然摔了大跤，哪也不痛，一切又同往常一样，谁也不知我每天究竟在干什么。

二零零一年元旦上午，派出所五、六个警察闯入我家，拿出搜查证叫我签字抄家，我严词拒绝，他们象土匪一样，把家翻了个底朝天，搜走了一本大法书和家中的珍藏物品后又把我关进拘留所。因家中有事，老伴多次去要我回家。他们的条件的是，回家可以，要写悔过书，刚说完又说这次不用你写保证书了，你回去后要出门办事必须去居委会报告。我说：「我也没犯罪，写什么悔过，我也不会去居委会的，因为我是修真善忍做好人的人，我为什么还要受到人身的限制。」隔一天晚上，我清清楚楚做了一个梦，梦见我走在大街上，人们都向我挥手，高兴的也在互相转告的样子说，你看法轮功正过来了，直到走近家门口，都有人在议论着法轮功正过来了。边说边向我笑着摆手。就在这天上午九点多钟，我在拘留所被非法关押不到十天，堂堂正正的回家了。

二零零三年夏天，派出所警察三人来我家说，市里已定下我去参加洗脑班，我要是写个不炼功的保证书就不用去了，不写的话去洗脑班不知要多长时间，还要拿伍千元钱，并威胁我说：「这次只要是上面点名叫去的谁也逃脱不了。」我说：「我也没犯什么罪，我参加什么洗脑班？你说了不算，我肯定是不去的。」警察说：「这不是我们说了算的事，是上面叫我们来通知你。」我说：「那好，你回去跟你们局长交差就行了，就说你们来了，我不听，叫你们局长亲自来找我。」他们走出门口我还大声说了一句：「××党也得讲理吧。」事后我和家里所有的人说，「要是警察或什么人找上你们代我签字，你们千万什么也不要管，直接让他们找我。」这事过后，我从没放在心上，就象什么事都没发生一样，我每天还是同样做我该做的事。

师父在《精進要旨二》中讲过「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」。今年七月份我去发资料被恶人举报后，市「六一零」将我送进看守所。痛定思痛，反思事发的前后，是用了人心在做救人的事，我面对面讲真相也做（包括三退），真相传单也是自己打印发放，从表面看，三件事一样也没落下，但思想深处对师父的讲真相、救众生的法理，在我的实修中有些飘，心想面对面也给你讲了，听不听，得不得救是你自己的事，而且很看不惯他们那种麻木状态，劝退了心里就高兴。把师父让大法弟子救人的法看成可做可不做的事，心想我还是发《明慧周报》吧，这样来的痛快，要发五十份，一半人明白也行。心不在法上，学法就犯困，发正念、炼静功时也困，立掌的手倒下，有了做事心就容易大大咧咧不在乎。

师父在《精進要旨》中说，「不管你们认为再好的事、再神圣的事，我都会利用来去你们的执著心，暴露你们的魔性，去掉它。」

「你们在纯净心态下所做的事才是最好的事，才是最神圣的。」这是从我修炼以来摔跟头最狠的一次，从中也找到了自己还存在很多争斗心、欢喜心、显示心、妒嫉心、盯着同修不足的心，缺少善心、慈悲心等，而就是做不好遇事向内找。在同修的不断发正念，家人去要人，自己的正念正行下，不到一个月的时间，在师父的慈悲加持下，我堂堂正正的回到家中。

师父在《二零零八年纽约法会讲法》中说：「所以你碰到魔难那

正好是你提高的机会，如果你能向内找，那正好是你走过难关、进入一个新的状态的机会。」在进看守所前，我一直认为自己正念强，邪恶不敢碰我，这次是因为自己的所思所行的某些方面不合法，有漏了才叫邪恶钻了空子。师父说，「这段历史是为大法弟子救度众生安排的，你们为什么不去唱这个主角？」（《二零零八年纽约法会讲法》）从进所登记开始，我就告诉他们，我是炼法轮功的，我不是囚犯，对待犯人所有的规定在我这里我不接受，点名时我不报数，我报「法轮功」。动静功每天照常炼，发正念的次数比在家里时还多，不穿囚服，不干劳役活，不背监规等等，我背完师父的法，就是发正念，近距离发正念效果更好，在师父的加持下越往后来功力越强。

在被非法关押那些天里，天气特别热，但我身上很爽快。犯人们议论什么，我从来不听不问，只一心做我要做的。犯人说：「你看给她关进来，他们也管不了人家法轮功，还不早点放她回家，叫她在这呆着干啥。」他们基本都明白了真相，所以对我很和气，有好几个人我告诉她们记住「法轮大法好，真善忍好」。在那里面虽然不是我们修炼呆的地方，但是每天我都想不起来回家的事，有一天我突然想起，这不是我老呆的地方，我得回家呀。就这样一想，第三天就通知我回家了。

在九年对大法弟子的迫害中，被非法关进这里的同修一次次的讲真相，给这里也开创了一个好的环境，我遇见警察就给他讲真相，并告诉他默念法轮大法好，有一个警察说：「大姨，我们都知道法轮功好，我要不是干这工作，我也炼。」

我在今后修炼中，一定要记住师父的教诲：向内找，修成无私无我、先他后我的正觉。

如有不妥请同修指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 在做资料的同时修自己

文 / 浙江大法弟子

【明慧网二零零八年十二月三日】

慈悲伟大的师尊好！

同修们好！

我是一九九八年九月份得法的，在讲真相、救度众生的过程中，我们家也是千百万个家庭资料点中的一个，我和大家交流的是在做资料的过程中不断修自己的一些心得。

### 一、添置设备 也得走出「人」来

我们的家庭资料点开始从刻录光盘做起，后来为了做出更好、更多的真相资料，更新了不少设备，从激光打印机到光盘封面打印装置。但每次准备添置设备的时候，就会面临心性上的考验：怕心。有时候在思想中会反映出各种各样的「假设」：如果这样怎么办？如果那样怎么办？其实都是人心和观念在作怪。而当我想到一个大法弟子的责任，想到师父讲过的法，思想中正念就越来越强，该怎么做自然就知道了。

做资料感到最难的是在二零零五年开始制作《九评》的时候，因为那时面临购买新的耗材、裁厚纸、厚书的装订、封面制作等一系列新问题。由于另外空间邪灵的干扰，往往需要较长的时间才能彻底突破其中一个问题，甚至要买到合适的一盒订书针都需要花费很大的精力和时间才能解决。那些时候，我只要有空时间就在发正念。

作为大法弟子，毕竟不是常人在做事，当我各方面做的比较好、念头很正的时候，也会出现奇迹。例如，在看似不可能的情况下，我买到了适合家庭使用的厚型裁纸刀，解决了一个大难题。

回过头来看，我们的家庭资料点在风风雨雨中一步一步走过来，而且越来越完备，自己也在一点一点的走出「人」来，这一切的根本保证是信师信法。只有按照师尊的要求，三件事都做好，才能稳步的走过来。

### 二、技术是常人的技能 法上提高才是根本

在做真相资料过程中，需要用到一些常人社会中的技术、技能。在常人中有一句话叫做「艺多不压身」，对于现在的大法弟子来说，掌握一定的技术、技能用于讲真相肯定是好事，但是在做技术工作过程中，如何把握好自己，却直接关系到自己修炼的大事。

我有一段深刻的教训，那段时间做了不少事情，而且比较顺利，

我就起了欢喜心，渐渐的自我膨胀，忘记了把大法放在第一位，也就做不到自身在法上的提高。问题一度显的很尖锐，危险频生。通过师尊多次点化，重视了学法，关键时候在法上提高，才走了回来。我在这过程中的教训有两方面。

一方面，作为修炼的人不应该因为掌握了一些技术就起欢喜心或者执著自我、起显示心。对于常人来说，掌握一门技术，可以因此引以为豪，也可以是炫耀的资本。但是作为一个修炼的人，却不能这样。在这特殊的历史时期，大法弟子为了讲清真相、救度被谎言毒害了的世人和众生，才利用常人社会中的技术。我们做技术上的工作，本质上是为「他」的，而且这也都是大法赋予的智慧和能力，所以不能做了点事情就觉的自己比别人强、自己有多么了不起，这样的结果就是自我膨胀，不知不觉中就会走偏，极其危险。

另一方面，不能执著于技术本身，自身在法上提高是根本。技术本身只是用来制作世人能看到的各种媒介材料，大法弟子要做好讲真相救度众生的事情，在大法中修出的善心和正念才是最关键、最重要的。这是因为一方面大法弟子强大的正念可以清除操控世人的邪恶生命，对世人明白真相起着很大的正面作用。另一方面，作为修炼的人，只有在法上修，才能稳定的、持久的做好讲真相的事情。

再有，从修炼角度看，陷于技术当中就会被技术那种物质所限制，同时自己的其它能力也就不能很好的发挥出来，自身也不能继续提高。

### 三、同修间配合 「向内找」是法宝

在做资料的时候，有时我和妻子（同修）会在相互配合的问题上出现矛盾。比如，在真相资料的包装问题上，我们就曾发生了激烈的争执，争执的结果是谁也说服不了谁。下次遇到同样的问题时，仍然各自坚持各自的主张。后来，我发现妻子在这样的问题上采取曲线迂回的方式来坚持「自己的」：抢先来做，甚至变换一种方法来做。反正排斥我的主张，这样也可以避免争吵。看到这种情形让我觉的哭笑不得。

虽然争吵避免了，但事情终究是不顺的，思想上的冲突仍然存在，心里的气仍然憋着。直到有一次，当类似的事情再发生时，我心

里很难受的时候，我想起了师父讲的「向内找」，我没有急于表达我自己的观点，而是退一步，先不去想谁的做法有道理，我就想自己到底为什么这样难受呢？我到底在争什么？我忽然明白了：原来我在坚持「自我」，这个「自我」它本身就不是理性的，它其实并不是我自己。当我认识到这一点后，我发现我能理智起来了，那些让我难受的东西烟消云散。当我善意而平静的再跟妻子讨论资料的包装问题时，她的反应也不再是抵触和一味坚持自我。原来她的反应也都是冲着我的心来的。

回过头来看一看，其实不管采用谁的方式，结果差别并不大。当我不再一味坚持「自我」，理性的对待问题时，我发现我可以在更深的层面上把那个事情圆容的更好。

以上只是我在做真相资料的过程中的一些心得体会，写出来和同修们交流。回顾自己走过的路，深深的体会到大法修炼的严肃。

回顾自己一点一点的提高、一步一步的脱胎换骨，对慈悲伟大的师尊的慈悲苦度的深深的感激和敬意无以言表。尊敬的师尊，任何东西都不会阻挡弟子走好最后的这一段神的路！

谢谢慈悲伟大的师尊！谢谢各位同修！合十。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 九年证实法修炼中的点滴体会

文 / 大庆大法弟子

【明慧网二零零八年十二月三日】

师父好！同修好！

今天能够和大家交流修炼体会首先感谢师父的慈悲苦度，感谢大法，同时也感谢那些经常写出自己修炼体会的同修，让我这个年过半百、大字识不了几个的老年弟子再次拿起笔来把自己在九年证实法中修炼的点滴体会做一个总结向师父汇报和同修交流。个人体悟不当之处请同修慈悲指正。

**魔难中做一个大法弟子该做的**

我是九九年七二零正式修炼法轮大法的。在铺天盖地的大魔难中

不知道怎么做，但是只有一念那就是多学法。师父在《转法轮》中讲：「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。你就执著于那些东西，你就修不出来。」「当然一下子断了这个东西还不容易，修炼是个漫长的过程，是一个慢慢去自己执著心的过程，但是你得自己严格要求自己。」相信师父多学法坚定修炼信心。在魔难中真正修炼自己，在魔难中提高心性，在魔难中修去人心提高上来，达到师父要求做一个圆满的大法弟子。

在铺天盖地的谎言宣传欺骗毒害众生的时候，作为真修大法弟子怎么办？那只有走出去，利用有利的条件揭露谎言、讲清真相、救度众生。我就在市场、粮店、超市、百货大楼，凡是能去的地方我就去讲。走街串巷逢人就讲：法轮大法好、真善忍好，电视上都是造假宣传，你们千万不要上当；江泽民动用国家机器镇压修炼真善忍的大法弟子，煽动中国人民仇恨法轮功。

讲真相首先得把家里人讲清，家里环境开创好了，能更好的走证实法、救度众生的路。我儿子大学放寒假回家，我和他讲：「你看妈炼功身体好了，心情快乐了，能吃饭能睡觉了，你在外地上学也安心了。」儿子说：「是，如果你还象以前那样总有病，我在外面也不安心。」我说「儿子，那咱们是法轮功的受益者就应该说真话，电视上的宣传都是骗人的，你说妈应不应该把真相讲出去揭露邪恶、救度众生，将来法轮功平反的时候能堂堂正正做一个大法弟子？」儿子听完一竖大拇指：「妈，你就做个这样的人！」说真的，在当时邪恶的环境中我能得到儿子的支持和鼓励心里说不出的喜悦，儿子在我后来正法修炼中帮助很多，我很感激他。

二零零一年的春天，一次我给收废品的三轮车司机讲真相，当时我看见三轮车被链条锁在栏杆上，旁边一个司机，我问：是谁把你锁在这里的？他说：是物业保安锁的。我问：为什么呢？他一指对面树上挂的大法横幅说：保安让我把横幅摘下来，不摘完不放我走。我说：你知道那横幅写的什么吗？他说：法轮大法好。我说：你知道为什么让你摘横幅吗？他说：因为江泽民不让炼法轮功。我说：你知道为什么不让炼法轮功吗？他说不知道。我说：因为炼法轮功的都是好人，好人越多江泽民越害怕，他动用了四分之一的国家财力和全部国

家机器镇压迫害修炼法轮功的好人。这时我拿出一张真相资料给了他，他说回家好好看看，听你这么说是好的，我得好好了解了。司机明白真相了，奇迹出现了，他拿自己的小钥匙把锁车的铁链打开了！我说：因为你明白真相，是我们的师父帮你把锁打开了。三轮车司机高高兴兴的走了，边走边喊：法轮大法好！又一个生命得救了。

### 魔难中与资料点配合六年

那是二零零零年底，我偶然与一位年轻大法弟子相识（化名小花）我们就象久别的亲人一样总是有说不完的话，我们在一起学法、切磋、做证实法的事，共同完成我们的史前大愿。

认识不长时间她买了电脑，很快学会了上网，我们能及时看到师父的新经文和同修交流文章，不久她买了打印机，我们的家庭资料点很快成立了。因为当时和别的同修联系不上，只有小花在家打印资料，我出去发。挨家挨户发资料，无论是严寒还是酷暑，我们都在做救度众生的事；不论多大的魔难，一直坚持从不间断。记的零二年春天长春大法弟子因为插播电视真相被绑架，全国大搜捕，真是大魔难来了，我们地区也到处是警察，街道监视大法弟子。每当魔难来时，我都和小花在一起学法、发正念、清理另外空间场，清理自身空间场，坚定正念，相信师父相信法，越是这个时候我们更要揭露邪恶所做的坏事。小花及时打印中共行恶的真相资料，我随时出去发，我们互相鼓励、互相配合，坚定正念，在魔难中修去了怕心、修出了正念。每当魔难来时我们都珍惜这个环境，修掉怕心，闯过一关又一关。这不是我们有多大本事，我们只是坚信「法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。」（《精進要旨二》〈排除干扰〉）。要知道很多生命是为得法冒天胆来到这里的，只要我们心态纯正，真正做到信师信法，放下所有执著，都会做好的，因为「修在自己，功在师父」（《转法轮》），师父都会帮我们。

一次我拿了一兜资料往家走，快到家了迎面来了一辆警车在对面停住了，下来一帮警察，我一时不知所措，心里只有一念：求师父加持正念，我在做救人的大事，不允许任何旧势力干扰。我边发正念边



往前走，走出五十多米回头一看，警车已经走了。每当有魔难时总是有惊无险，都是师父在看护着我们。

一次我又去小花家拿资料，小花边打印资料，我和她妈一起背《洪吟二》〈怕啥〉。这时有人按门铃，说是片警。我们开始发正念清除我们空间场范围内的邪恶干扰，不允许旧势力以任何理由迫害大法弟子。我们发出了强大的正念，解体了邪恶干扰。警察走了后，我到小花的资料屋一看，小花仍然在发正念，机器还在自动打印着真相资料，小花的样子坚如磐石。「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》），这是师父在迫害发生前对我们的叮嘱，只要我们能做好，师父时刻都在呵护我们。

在零五年一月十日那天我出去讲真相，外面下着雪，天阴沉沉的。发完资料回家一看满屋子都是资料点的工具。儿子和我说：小花的妈妈在外地被警察非法抓捕，他家人知道消息把工具先搬咱家来了，现在正在她家非法抄家哪。我一听，赶紧把这些东西收拾好，告诉儿子我们一定要保护好这些工具。儿子说：妈，我知道这些东西的珍贵，这是你们大法弟子的法器！我知道儿子做了功德无量的好事。

### 全面开展三退、救度众生

自从大纪元发起三退，我知道这是救人。我首先自己声明退出共产邪恶组织，接着从家人、亲朋好友开始，很快周围人都退了，我就出去劝三退。这时难度上来了，见到陌生人不敢说，怕人不退，法轮功真相怎么讲都行，就是不敢说三退的事。时间不等人，转眼一年过去了，我还是没有突破。我很着急，越急越出错，在讲的过程中颠三倒四，讲半天对方听不懂，经常不欢而散。我开始向内找，发现问题在于自己对《九评》、三退的内容不清楚，说的时候绕来绕去说不到点子上。问题找到了，我开始净心学法，多发正念，反复看《九评》，先从自己思想中清理出去多年邪党灌输的东西。另外自己有怕心，怕对方不退，所以总是绕弯说，不能堂堂正正直截了当的说。我努力去掉不足，提高自己。我就开始经常和讲的好的同修交流，学习他们讲时的心态、表情，尽量一言一行都能达到修炼人的标准，看到同修长处，找到自己不足，是自己心不稳。

在讲的过程中不断的总结，每出去讲一次就总结一下过程中哪里有不足，不断的讲，不断的向内找修自己，很快这方面有了新的起色，总结出最简单的几句话就能让对方很快接受。

我经常步行几十里路出去讲真相，累了就坐车回来。一次遇到一个卖报纸的，我给他讲真相、劝三退，刚开口说，对方破口大骂，说我吃里扒外没有良心等等。我发正念清理对方空间场，一会他不骂了。我说：你别生气了，你好好想想，什么也没有命珍贵。我们分开后心里发出一念一定要救他，路上心里很不是滋味。

回到家学《转法轮》「传完后师父又告诉他：你有许多执著心要去，你出去云游吧。云游是相当苦的，在社会中走，要饭吃，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，在常人各种利益的诱惑下不动心」。从师父这段讲法中悟到我们今天做这件事情也是云游吧，在社会中遇到各种各样人都是在给我去人心呢，我要把握好每个提高的机会尽快提高。今天在学法过程中，师父点悟我在云游中救人，多吃苦才能去掉各种执著心，守住心性达到圆满标准。几年中我劝退的人形形色色，有收废品的，有站大岗的，有骑三轮的，有搞街道卫生的，有信佛的，有信教的，有背大包的，有换鸡蛋的，有炸油条的，有卖油炸糕的，有穿警服的，也有便衣警察。

说到便衣警察，还有一个小故事。在今年六月初，我在讲真相，劝退了两个便衣警察，随后警车上来了，将我强行请到警车上，此时我只有一念：师父加持弟子强大的正念，解体干扰我的旧势力，好事来了，我能利用这个机会给警察讲真相了。车上我一直喊「法轮大法好！真善忍好！」到分局进了刑警队长的屋，我就开始讲「法轮大法好，你们错了，不该帮着江泽民迫害好人，你们这样追随着作恶会有报应的。」屋里进来人我就讲，我珍惜在邪恶心脏里的每一分钟，没人时我就发正念，解体邪恶黑窝里的一切败物。利用好这个特殊的修炼环境，去掉人心，加强正念，兑现自己史前的誓约。我的事做完了，师父让我回家了，我所走的是师父安排的证实法、救度众生之路，这不是我有多大的本事，是因为我相信师父、相信法，这一切都是师父帮我做的。

在修炼的路上我还有很多的不足，修口修的不好，不爱让别人说，爱听好话，懒惰，欢喜心……今天我把这些不足找出来去掉它，抓紧精進实修，扎扎实实修心，做好师父安排的三件事。

回顾九年证实法救人的修炼过程中，我所做的一切都是在师父的慈悲呵护下、正念正行走过来的，这场迫害一开始我就不承认旧势力的一切安排，我所走的都是师父给安排的证实法修炼之路，时刻相信师父相信法，我所碰到的一切都当作是好事，那是一个修炼的过程，我堂堂正正走过九年的证实法修炼，我的环境一直以来比较宽松，我作为年过半百的没有多少文化的老人，今天能参加大法弟子的交流盛会，这是我的荣幸，再次谢谢师父，谢谢大法。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 向内找是升华的根本

文 / 河北大法弟子

【明慧网二零零八年十二月三日】在一次交流会上，一个同修给我说：她丈夫突然拉了一天肚子，一天去厕所三十多次，第二天人就起不来床了，她和丈夫（同修）发正念也不太起作用。她问丈夫：

「怎么办？」丈夫说：「我知道了，是我太看重它了，修炼人怎么会有这种状态呢？你去给我端一瓢凉水来！我就不信这个邪！」一瓢凉水下肚腹泻停止了。她说：「你试试。」我说：「不用试！」我明白了：不是那瓢凉水起的作用，而是同修真正的跳出了人的理念，把那个事彻底的放下了才出现的转机！也就是说，心性到位后，「症状」自然消失了。

——选自本文

我今年五十二岁，一九九七年幸得大法，在这之前多种疾病缠身：乳腺增生、干燥性鼻炎、附件炎、低血糖、头晕、骨质疏松等，虽然不是要命的病，可它们时时都在折磨着我的身心，使我这个四十多岁的人看上去就象五十多岁。

一九九七年七月回老家，正好哥嫂刚刚得法，大嫂找来师父在大

连讲法》的录像带，我们一起看。当看到师父给在场的学员祛病的时候，我感到自己的头「刷」一下好象被一种强大的能量透过，顷刻之间全身上下从未有过的轻松愉悦，使我有生以来第一次感到人没有病是什么滋味，我激动的对哥嫂说：「太神了！真没想到世上还有这样奇妙的功法，我一定要学！」从那以后，我就正式走入了修炼。在这十几年的修炼过程中，我深切体会到：修炼是非常严肃的，体现在生活中的时时刻刻、方方面面、一言一行当中。生活中的一切都可以体现出修炼人的状态和风貌，都渗透着修炼。现将这十几年来的修炼体会向恩师和同修们做一简要汇报。

### 一、向内找是升华的根本

得法后，自己从心到身发生了巨大的变化，亲朋好友都注意到了。为了让他们知道大法的美好与神奇，往往在他们面前特意表现出自己的身体多么多么好。现在想来，那时的心是不纯的，有炫耀显示自己的成份。久之又产生了执着：执着身体好、年轻、漂亮。不知不觉的掺在做三件事中，都是想在大法中索取，满足世间人的各种欲望。

零五年的八月，开始肠胃不适，自己想可能是在消业也没在意，该干什么就干什么，就这样时好时坏一拖再拖，后来就严重到便脓和血。身体消瘦了很多，人也很憔悴。我动心了，多次求师父点悟，到处找自己认为修的好的同修切磋。记的一位同修对我说：「肠胃是人体的内脏，它们出问题，说明向内修不够。」我听了她的话先是一愣，这不是师父借同修的嘴在点我吗！回家后，我认真的审视自己：几年来，自己的根本执着修去了多少？还有哪些执着没找到呢？找呀找，找了一大堆，都是浮于表面。在做三件事时，总是把做事的多少、成效大小和自身的变化相联系。好象做的一切都是为了它，由于基点不对加上强烈的外求心，身体没有好转。我有点迷茫了……

在一次交流会上，一个同修给我说：她丈夫突然拉了一天肚子，一天去厕所三十多次，第二天人就起不来床了，她和丈夫（同修）发正念也不太起作用。她问丈夫：「怎么办？」丈夫说：「我知道了，是我太看重它了，修炼人怎么会有这种状态呢？你去给我端一瓢凉水来！我就不信这个邪！」一瓢凉水下肚腹泻停止了。她说：「你试

试。」我说：「不用试！」我明白了：不是那瓢凉水起的作用，而是同修真正的跳出了人的理念，把那个事彻底的放下了才出现的转机！也就是说，心性到位后，「症状」自然消失了。

想想自己真是汗颜，在平时不敢吃生冷的东西，怕着凉等等，这个不敢、那个也怕，这一切不都是人所顾忌的吗？你说自己是大法弟子，邪恶不能干扰，可自己的言行却是人的标准。就象师父说的：

「出现问题哪，不是从心性上去找，不是从根本上去提高自己，真的把这事放下、从另外一方面堂堂正正走过来，而是针对这件事情：哎呀我这件事怎么还不过去啊？我今天做的好一点应该好一点啊，我明天做的更好一点应该更好一点呀！他老是放不下这件事情，看上去还好像是在放：你看我在做好。你在做好你是在为它而做好！你并不是为了真正的大法弟子而应该去做的那样做的！」（《法轮大法 各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉）师父的这段法好象就是为我写的，两年来自己就是这样过来的。为什么自己能受到干扰而又持续那么长时间？是自己那颗心不纯，一手抓着人，一手抓着佛。遇事往往陷入人的思维，所以邪恶才没完没了的干扰和迫害。为什么发正念不起作用？因为正念是神通，只有真正的大法弟子才具备。而一个人怎么会有神的能力呢？找执着、找漏，放不下的人心才是最大的执着、最大的漏呀。

当我真正认识到自己的问题时，干扰了我两年的顽疾消失啦！修炼是非常严肃的，我们只有把自己当成真正的修炼人，放弃人的各种观念，跳出人的这层壳，才能堂堂正正的走好修炼的路，才能更好的助师正法、才能把修炼的美好、神圣展现给世人与众生。

## 二、真修大法 坚定修炼

九九年七月，中国大陆的大法弟子遭受了史无前例的镇压与迫害。二零零一年，我被迫买断（变相下岗），原单位以扣压买断钱为要挟，逼迫本人把户口迁到原籍。因此回到家乡。

二零零二年十六大前夕，原单位「六一零」迫害大法弟子，每天派出几辆车，分别到我的亲戚家抓我，给我的所有亲人造成了很大的伤害与压力，使他们原本就害怕的心更是雪上加霜。有的亲戚怕受到牵连，捎话要和我断绝往来。不论到哪里，他们都不敢让我住下。当

我来到母亲家时，面临的是兄妹几人的指责与围攻。哥哥气愤的对我说：「你们单位的头带着警察半夜三更的来咱家两次，母亲吓的浑身哆嗦，心脏病又犯了，差点没被吓死你知道吗？……」听到这儿，我心里非常难过，含着泪对他们说：「我知道，所有的亲人都受到了不同的恐吓与压力。你们想一想，我做什么了？不就是炼了法轮功，按真、善、忍做好人吗？这有什么错？哥哥在司法工作，《宪法》和所有的法律都没有定法轮功是违法的，所以说我并没有犯法，你们也不用害怕……。」妹妹非常激动的说「人家不让炼就别炼了呗，现在工作也没了，户口都被人家开回来了，你说你何苦呢？如果你还要炼，你就别在家呆着，这一大家人还要过日子呢！」听了妹妹的话，更使我看透了旧势力的险恶用心：为了逼迫大法弟子放弃信仰，它们利用一切卑鄙的手段，从各方面下手，就是想让大法弟子在世间没有立足之地。

我心里在流泪，我为他们感到悲哀。我对他们说：「好！我走！但是你们好好想一想：哪是好、哪是坏，哪是正、哪是邪？就因为我炼法轮功，他们竟然半夜三更的私闯民宅，是他们犯法。你们不去给他们评理，却怨恨我，这对吗？不要因为怕就屈从邪恶。人应该堂堂正正的活着。」在那样的困境下，心里感到压力很大，跟他们说什么都不听。那时我一人时常站在院子里遥望着天空，心里默默的叫着：师父！师父！……常人的什么弟子都不要，只要我们大法在人间能正过来……。当时就感到有一种力量，使我感到轻松很多。无论邪恶怎样疯狂，环境怎么困难，我想：修真、善、忍没错，这是人类最正的路，也是历史的必然。经过这一切之后，我修炼的心更坚定了。

### 三、把讲真相溶在生活之中

为了减轻亲人们的压力，我来到县城给一家涂料公司打工。我每天来公司最早，打扫卫生安排货物，使原本杂乱的售货厅变的井然有序，老板和同事都说我是高素质的人。一天早晨在我收拾货架时，发现一个厚厚的信封，拿起来一看：一沓纸币，大概得几千元。我悄悄的找到管钱的小四，问他昨天的钱存了没有，他大吃一惊，说是因有点急事给忘了。当我把钱送给他时，他说：「大姨，你一来我就看你是个大好人！我该怎么谢您呢？」我说：「你知道我为什么这么好

吗？吃饭的时候给你们讲讲我的故事。」中午饭时，小四对大家说：

「咱们别说话了，请大姨讲讲她的故事。」我对他们说：「大家都说我很好，你们知道我为什么好吗？是法轮大法改变了我。」接下来我就从自己为什么学法轮功，学功后的身心巨变。中共为什么镇压法轮功，「四二五」和天安门自焚伪案等等。一个多小时，他们静静的听着，不时的点头。最后告诉他们：把真相告诉自己的亲朋好友，谁明真相谁得福！

邪恶找了我一段时间，找不到我，十六大也过去了，我的处境变的相对稳定了，我觉的应该回老家，村里没有大法弟子，那里有几千人需要听真相呢！我辞掉工作来到母亲身边。在家里，我不仅照顾好母亲的生活，还负担着家里的生活费用，无论什么时候、什么场合，时时用修炼人的标准要求自己。只要有机会，就给家人讲真相。有一次，我和大姐到商店买东西，我给了售货员十元钱，她却找给我四十多，我拿着钱对她说：「我给你的是十元钱」这时大姐用脚踩了我一下，我对她笑了笑。就听售货员说：「太谢谢你们啦！」还没等我说话，大姐就把我拽出了商店。回到家，大姐就对全家人说：「电视上说法轮功这个那个的，咱们都别信，老五在家的这段时间让我明白了许多，她不讲吃不讲穿，不仅照顾母亲，还负担了家里的一切，我们省了好多心。」并给家人讲了商店的事。虽然都说我太傻了，可从那以后，家人对大法有了全新的认识，有的主动向我要真相护身符，哥哥还给两个开车的女婿要了真相护身符，并说：「大法可灵了，老五给我后，我一直带在身上。哎！可不能不信！」

为了更好的接触村里人，我在师父的点悟下办了一个幼儿园，我们以《三字经》为主，自编了一些儿歌和小故事穿插在教程里。为了迎接儿童节，我们教孩子们自演了许多的小节目，每一个节目都是弘扬「真、善、忍」，做好孩子，在村里反响很大，得到了家长和村民的好评，这给我面对面讲真相打下了很好的基础。

在村里，我利用一切机会讲真相、送资料和光盘。不论到哪儿，不论认识不认识，不论男女老少，我都主动的给他们打招呼。有一次我在村边碰到一个放羊的老汉，打过招呼后我问他：「知道法轮功吗？」那人说：「知道，你发的那些小本本我都看。」「明白了

吗？」「明白！闹半天，电视上演的全是假的。」听了老乡的话，我心里七上八下的，既高兴又难过，高兴的是我的乡邻能够看到救命的资料，而那些看不到真相的又知多少呢！

为了让更多的人能够得到救度，我和丈夫（同修）经常把真相资料送到邻村的家家家户户。有一天晚上，丈夫骑自行车带我到十公里外的一个小村庄发资料，由于刚刚下过雨，大街小巷都是泥，别说骑车，就是推着走都很难。我从心里恳求师父的加持。做完后，丈夫骑车很轻松的带我返回后才发现：自行车的两个轮裹着厚厚的泥巴，在平时推着走都是不可能的。我们非常感激。知道一切都是师父在做，我们只是跑跑腿而已。

为了让下地干活的农民记住「法轮大法好」，我们把真相标语贴满乡间小路的电线杆上。有时我们三、四个同修配合，晚上骑着电车，用钓鱼竿把真相标语贴在国道两侧的电线杆上、广告牌上，白纸红字又高又大又醒目，使过往的司机和路人抬头就能看到。只要映入眼帘就会印在大脑，就会抑制坏的思想、消除邪恶的因素。（只要我们做证实法的事，我们总是先发正念，清除另外空间的一切邪恶与各种干扰，敬请师尊加持。）当警察看到后感到不可思议，无可奈何的说：这么高！他们怎么贴的？

#### 四、救人是我们的使命

《九评》问世后，我们能尽快的把这本奇书传遍村村户户，可劝人三退就难多了，因为大多的中国人从出生后就被谎言包围着，受共产党的迷惑太深了，别说让其退党，听到真相都不敢相信。难！再难也得去说、也得去救。我们就从身边的亲朋好友开始。

一天，丈夫去大姐家，正好姐姐、姐夫都在，就给他们说起三退的事，还没说让他们退呢，姐姐就火了，拉着我丈夫的胳膊就往厨房走，并大声的嚷：「你拿刀去，你把我们杀了吧！我们都是党员！」等一些失去理性的话。随后，大姐还给我们所有的亲戚打电话，说我们反共产党，不叫他们理我们。面对这种情况，开始心里很恼火，指责、埋怨大姐不识好心人，也知道是邪灵的操控，争斗心、怨恨心全出来了。

同修提醒我们向内找，静下心来找自己：哎！是亲情在作怪，总



觉的是亲人，也不讲方式方法，也没有考虑他们的接受能力，一股脑的全盘托出，这怎能让他们一下子接受呢？再就是没有注重发正念。通过此事，使我更深的认识到：一定要学好法，纯正自己，放下人心和各种不好的观念。以慈悲的心态面对所有的人。在讲的过程中，还要考虑对方的接受能力，不能着急，不要抱有求结果的心。不管对方退不退，保持祥和的语调，暂时不退的，也要把三退的福音传送给 他，为他以后的三退作铺垫。

调整好自己后，我敬请师尊加持，开始整点发正念，清除操控大姐的邪灵烂鬼。几天后，大姐来找我。我和她心平气和的谈了许多，从社会上的混乱、人伦道德的败坏谈到共产党的贪污腐败，最后我跟她说：「这样的社会还有救吗？这样的政府还有救吗。就象病危的人一样，无药可救了，只能等死了。可是那些入过党、团、队的人，就象这个病危人身体的细胞一样，不解脱出来，就得随他一起死亡。」大姐着急的望着我，我说：「你只要从心里同意退出邪党组织就行，我帮你起个化名退出，不用向谁说明什么，老天知道就行了」大姐如释重负的说：「就这样呀？我给他们全退了！」「好呀，可是你得让他们都知道，不然不管用的。」

在做三退的过程中，熟人要比陌生人好说的多，但熟人是有限的。为了给更多的人做三退，我和丈夫在庙会上、在车上，还时常在乡间的路口，给行人讲真相、做三退。有一次，十几个人骑着自行车到了路口，我主动的招呼他们说：「对不起耽误你一会。」他们下了车后，我们就给他们讲三退的事，多数人能接受，有一个党员说：

「你们说的有道理，共产党是坏透了，可退了又怎样？你们一没枪二没炮怎能打倒它呢？」我们诚意的告诉他们：天要灭中共，用不着谁去打倒它。世上的万物都是有定数的，共产党也是一样，该它灭亡时，它一刻也存活不了。你们想想，现在的社会什么样？老百姓吃的用的哪一样没有掺假？人命关天呀，可谁管呢，共产党腐败到极点了，社会一片混乱，能这样下去吗？人不治天治，老天不会让这魔鬼一样的现象再延续下去了。现在的天灾人祸不断，为什么？不是在警示世人吗！上天给了人自救的机会，只可惜那些不明白也不敢看真相的世人，如不退出，就会稀里糊涂的做它的陪葬品。人群中有人说：

是那样，我看过一个光盘，那上面说天安门自焚是假的，共产党真的要完了，做了那么多的坏事。最后有几人当场就退出了邪党的组织。我们告诉他们：回家告诉所有的亲人，只要入过党、团、队，就要赶紧退出。随后我们给了他们每人一份真相资料（上面都有三退的方法）。

零六年的春天，我和丈夫上街碰到一位六十多岁的老汉，我们一边聊天一边同行，当我问他入过「党、团、队」吗？他气愤的说：

「入过，但是被人家开除了。」然后他讲到：他过去是地质队的，因为和队长闹矛盾挨整，受不了那份气就回家了。当我们谈到《九评》时，他非常认同，并急切的说：「给我一本吧！」我们送给他后又给他做了三退。几天后，在我们单位门口又看到他，他高兴的说：「我一直在等你们呢！你给我的书都被我外甥拿走了。你再多给我几本！我们那儿好多人要看呢！」

零七年春天，在我们住地不远处有二十来人在修路建桥。一天我和丈夫特意到哪儿挖野菜，看到从一辆小车里下来两人，工人们说是老板。我想：这是师父的安排，一个也不让落下。那就先给老板讲清，工人们就没有负担啦。

我们先给老板说现在的社会风气如何，结果他对现在的社会很不满。当我给他说《九评》时，他说：只听说过，没见过。在谈话时才发现他真是一个有缘人。最后他不仅做了三退，还向我们要《转法轮》。最后我说：「只顾自己得救不行，还要让你的家人和工人们都得救呀！」他欣然同意的说：「你们去说吧。」这样，我们详细的给所有的工人讲清了法轮功是什么，共产党为什么要镇压法轮功，为什么要三退等等。并送给他们九评和真相资料，还有每人一个真相护身符。

几年来，我们利用一切机会向有缘人讲述着法轮大法的美好，传递着三退的信息。但是在我们的心里总觉的有一个差距，离大法弟子的标准有一定的差距。这个差距促使我踏踏实实的学好法、找自己、修自己，做一个合格的大法弟子。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 农村新学员的修炼体会几则

文 / 哈尔滨市大法弟子 智慧（化名）

【明慧网二零零八年十二月三日】

慈悲伟大的师尊好！

各位新老同修大家好！

我和老伴是零四年才得法的农村大法弟子，虽然得法晚，但是我们要在神的路上奋起直追，跟上师父的正法进程，象老学员一样，努力做好师父要求我们做好的三件事。所以，自从得法到现在，学法炼功、四个整点发正念、没有间断过，在春天种地，秋天收割庄稼时都能坚持。

### 抓住修炼的根本 提高心性

我家种了二十二亩承包田。零四年春天，我家的玉米苗出的非常好，长势喜人。间完苗后发现，其中有十一亩地开始出现死苗现象，原因是在不知情的情况下买了一瓶假种衣剂，用其拌的这十一亩地种子，造成死苗现象。到了秋天只剩下七成苗，农民以种地为生，这十一亩地得少收多少粮食，得少收入多少钱哪！当时我的利益和争斗之心全被触动起来了，心里真是特别难受。当时我们老两口虽然刚得法，但在这关键的时刻还是想到了自己是修炼人，得按大法的高标准去要求自己。师父在《转法轮》中说：「我们炼功人怎样对待失与得？这和常人不一样，常人想得到的就是个人的利益，怎样过的好，过的舒服。我们炼功人却不是这样，正好相反，我们不想追求常人要得的东西，而我们所得到的又是常人想得都得不到的，除非修炼。」我们很快的就放下了这颗愤愤不平的常人心。

就是在刚收完秋的一天，我们屯有十多户人家开始连名上告当地种子站。他们都是和我一样在当地种子站买的假种衣剂，他们将当地种子站告上了法庭。结果是种子站对每瓶假药赔偿二百元损失费。我侄女告诉我说：「买假药的都上种子站支钱去了。」当时我啥话没说，回到屋里找出买假药的收据，点火烧了。我和老伴说：「咱们不

要这二百元钱。咱们要烧净这利益心和争斗心和各种执著心，按照师尊讲的法去做，做一个一举四得的人。」结果到了冬天卖粮时，出现了奇迹……我家的粮被作为上等粮收购！

### 切身体会「念一正 恶就垮」

刚得法时，发真相资料、小册子、光盘、我就开始做了。面对面讲真相和老同修学着讲。零四年末、《九评共产党》发表了，由于刚得法，不怎么会讲，我就和老伴在亲朋好友中讲三退。我出去发真相资料都是白天去做。在学好法的情况下、先发正念，抱着一颗救人的心，而不是干事心、完成任务心，去掉一切私心，然后带上真相资料，骑上自行车，背诵着《洪吟》，到附近屯子去发真相资料。

零五年的一天，我用食品袋装好了小册子，往拐弯道口路边的树上挂，以便让路过的人顺手就能拿到，得到救度。但是不能挂直线，避免一个人得到两份。我往一座小桥那边挂一本，返回来往别处拐弯走。刚走出一百多米，就听后边传来急速的马达声，没听清是摩托车还是轿车，只听到急速的加大油门的声音，追的还挺急。我的心刚要动，马上就想到我有师在、有法在，为了救众生做最正的事，绝不允许邪恶迫害我。正念一出，我的心一点也不跳了，非常平静，象没事一样，连头都没回一下，后边也没有动静了。后来听说那天那辆车真的是在追我，是师尊保护了我。于是我写下了下面几行不成诗的「诗」，表达我的感触：

师尊指航线  
学法是关键  
事事向内找  
心性能提高  
时时有正念  
魔难全不见  
天天讲真相  
众生有希望

有一次在一个大屯子发真相资料，发完后面一趟街想再从前面一趟街往回发时，我被六、七个人截住，其中一个人说：「你别走！你往前边院里扔什么？」我从兜里掏出一份《明慧周报》的《纵观天下》递给他：「你们好好看看，对你们都有好处。」他们拿着真相资料到一边看去了，我骑上自行车走了。当时我心里没有一点怕，我心里想，我为了救你们，在做师父让我做的最正的事呢！真是「念一正 恶就垮」（《洪吟二》〈怕啥〉），我接着继续又走了两个屯子，把剩下的真相资料全部发完。

### 认真平衡好生活中的所有关系

有一次我老伴的舅妈患病重，她的儿女们为让老人高兴要给老人过生日。我和老伴也去了。大家边吃饭边聊天，我们俩便利用这个机会给他们全家讲真相，告诉他们法轮功是教人按照真、善、忍的最高原则做事、做人，成为处处为别人着想的好人。也告诉他们，通过炼法轮功，我和老伴身上原有的许多疾病都好了。中共邪党是用谎言欺骗百姓、迫害法轮功，导演「天安门自焚」伪案栽赃陷害法轮功，煽动群众仇恨法轮功。他们明白了真相，全家人都作了三退。通过这次讲真相，也使我更深刻明白了在救度众生中要先修炼自己。师尊在

《二零零六年加拿大法会讲法》中说：「你们做的每件事情，哪怕你在常人中平衡好家庭的关系，平衡好在社会上的关系，你在工作单位里的表现，在社会上的表现，不是简简单单的敷衍敷衍就行了的，这一切就是你的修炼形式，是严肃的。」所以说我们大法弟子做的每件事情，包括一言一行，走正走好自己的路都很重要，让世人认为法轮功好，能使众生有一个美好的未来。铺好未来路，让真、善、忍永远照亮人间。

通过学法炼功做三件事，使我悟到，做三件事和修心性、断欲去执著都是相辅相成的，只有同时都提高都做好，才能达到师尊讲的百脉连成一片，达到无脉无穴的境地。换个角度讲，哪个地区百脉连成一片哪个地区自然就没有了迫害；全世界大法弟子达到百脉连成一片、达到无脉无穴，那是不是就是法正人间到来之时呢？

个人体会，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）

## 营救同修过程中不可忽视向内修

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十二月四日】

师父好！同修们好！

就营救同修谈一下自己的体会。

在营救同修这件事情上，据我所知，我们这里从二零零四年开始就在这方面很努力：写揭露迫害材料、上网曝光、让家属要人、去黑窝近距离发正念等一系列的事情。到二零零六年我直接参与各种营救事项，我发现邪恶过一段时间就做一些坏事，而且绑架一个没几天就弄到劳教所去了，我觉的不正常，开始反思，我看到了营救过程中的不足，也是营救不起作用的原因。悟到后，我要实践自己证悟的理。

二零零七年三月份，我地又有一名同修甲被绑架，跟我和同修乙关系还很近，在总结以前的经验和教训后，我决定一定要好好做做这件事。

### 一、找家属要用慈悲、正念

同修甲的被绑架，其妻子很生气，有同修找她想知道甲在哪里，她理都不理，而且还张嘴闭嘴要举报，把那个同修气走了。我说我去吧，总得知道同修甲在哪里吧，我不会理会她的态度，我就是想要我所要的。我去找她，她真的是理也不理，时不时的扔出一句冷冰冰的话来。我用大善、大忍去对待她，给她讲道理，对她的态度我一点不动心，最后她终于告诉了我人在哪里。

### 二、有坚如磐石的决心和意志

我和同修乙做好了曝光同修甲被迫害的不干胶，打印出来，一个同修一个同修的去找、去交流，分发资料，希望同修们都动起来、近距离发正念。过程中听到说同修甲这不好、那不好，我根本不往心里去，就是坚定一点：这是迫害，不是师父安排的，只有否定。营救就

是在否定迫害，否定过去旧宇宙那个理：把度人来的神钉死在十字架上，这种旧宇宙神的最耻辱的事，要完全否定，还要彻底否定。

做完这些事，同修乙就见不到影了。我打电话找到他，问他在干什么？没想到他说：我不可能为了他，工作不干了，社会交往不干了。我听了动了人心，很生气。但是同时我发了一个强大而又坚定的一念：哪怕谁也不动，就我一个人，我也要坚持到底，同修一天不出来，我就一天不放弃！我发出这强大的正念后，并付诸于行动。我的心定了，这一关过去了，检验合格了，同修乙也就悟到了，于是我们一起行动起来。

### 三、营救同修过程中遇到矛盾向内找

我和同修乙很熟，平时有时还闹点小磨擦。但是，在营救同修过程中，我们不敢闹一点小磨擦，怕成为邪恶关押同修的借口：你看那营救的人哪，他们哪象大法弟子呀，在营救同修上还放不下自我、甚至争吵，他们有什么资格把同修营救出去呀？不把自己当作修炼的人，常人能营救的了同修吗？我们决不给邪恶钻空子的这种机会。

有一次，在请律师、咨询律师过程中，我、同修乙和律师谈的非常好，可是第二天我和另一同修按照头一天说好的去找律师时，律师态度突然变了，弄的我们俩个目瞪口呆。赶紧向内找，知道是师父在点化我们，也明白是怎么回事了。回来后，同修乙高高兴兴的准备要听好消息，我刚一张嘴说不想那样做了，同修乙就急了，说了两句不好听的话，我没有说话。要按平时，我得回他两句。我心想：我决不能动气，让旧势力钻空子，抓住借口。同修乙没再多说，就坐在了地上发正念。发了一会正念后，他说：「刚才是我不对，我应该先问问是怎么回事。」我就把师父怎么点化、我们怎么悟的说一遍。同修乙听了觉的是那么回事。然后说起他刚才坐在地上发正念也在想：不能发火，不能让旧势力抓住把柄。原来跟我想的一样。两个人为了营救同修，时时克制自己的魔性，保持住一个伟大的大法弟子的风范，不给邪恶一点缝隙可钻，真是令邪恶心惊胆战。

市里及有的县里同修全力配合，每大规模行动一次，我和同修乙就向内找一次：我们又大规模行动一次，同修还没出来，我们再找找自己，看看还有什么漏洞和人心让我们不能彻底解体邪恶，还有什么

观念符合着邪恶的理念，还有什么该做的没有做。

写到这，说几句其它的话：我看到有些人营救同修时，被营救的同修出不来，老找被绑架同修的漏洞，甚至埋怨和指责被绑架的同修，而不是找自己，我个人认为这是大错特错的。

#### **四、不怕苦、不怕累，坚持不懈，坚如磐石**

在营救过程中，我把手里其它的活都往后推了，一心一意营救同修。我一人做不干胶、打印不干胶、制作真相资料、和同修交流并分发资料，一趟趟的找家属，通知大家近距离发正念，配合家属要人，到了将近一个月时，又找律师，从网上找法律方面的资料等等。

这些说起来好象很简单，可做起来真不是一件容易的事情。有一次，在回家的路上，我累得想什么呢：我到了家躺在床上，我还能不能起来啊？可是回到家是下午四点了，晚上有同修要来拿资料，我必须立即做出来。我坐在床上，思想里开始打架：真想躺一会儿。不行，躺下了肯定起不来，晚上的资料怎么办？是躺下还是起来？最终我下了床，到同修来的时候资料做出来了。

作为一个修炼人，付出多少，将会得到多少，我这一次突破了累的因素对修炼人的制约，我发现从那以后，我骑车不累了。回过头来看看自己走过的路，心中充满了幸运和感恩。

将近一个月时，传出话来说要把同修甲劫持到劳教所。我听到后，发出强大的一念：不管把同修弄到哪里，我就正念解体邪恶到哪里，同修一天不出来，我就一天决不会停止！当我发出这一念时，我感觉到我的心是那样的坚如磐石，而且生死不惧，我感觉到我顶天立地，豪气直冲天宇。

我又去找家属去要人，市里同修，还有很多县里同修又一次大规模近距离发正念。同修乙给我说：今天又没把人要出来，我们再向内找找。我说：这次邪恶已经解体了，另外空间和人这个空间有个时间差，几天后，同修就出来了。

其实我什么都不知道，但是思想中就是这么认为的，而且很肯定。四天后，同修真的被家属接回家了。

#### **五、去掉怕心**

单拿出这个心来说，其实这个心很关键。有些事为什么做不到



位？不知道怎么做吗？不是。为什么营救过程中好多事是走形式？为什么有些人反对近距离发正念、还要找一套理由去说？为什么过程中有些定好的事要半途而废？等等。其实都是这个怕心在起作用。这个怕心真的是拦在营救路上的一座山，也是营救不出同修来最主要的障碍。

在这次营救过程中，确实存在着考验。人是救不出来大法弟子的；放下了怕心，神一定能把狱中同修解救出来的。在这次营救过程中，我曾多次去掉怕心的阻碍，坚如磐石的按计划不变不动的去做，哪怕前面是刀山火海我心不变，那没有做不到的，同修一定会营救出来的。

自从这次成功营救后，可以说是一个开端。两年来，邪恶在我地真的是邪恶不起来。有时我看到有的地方老有同修被绑架，没有人去营救，都吓住了。可是越不营救，邪恶越猖狂。真是心里很着急、难受。其实当大家都把同修的事当成自己的事，放下怕心，全力去做时，邪恶真的就不存在了。我们这离北京这么近，奥运时，邪恶也没有邪起来，有几个同修被绑架，有的被送到劳教所了，结果都正念闯出来了。

个人体悟，层次有限，不足之处请同修慈悲指正。

谢谢师父！谢谢同修！合十

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 救度众生是我的伟大使命

文 / 河北大法弟子 清莲

【明慧网二零零八年十二月四日】

慈悲伟大的师父好！同修们好！

我是九五年得法的老弟子，今年六十八岁了，认识的字不多，好多字都不会写，但我坚信师父，坚信大法。九九年「七·二零」前我听师父的话，学好法、提高心性，为正法修炼奠定了基础。零四年前我和同修们一起证实大法，反迫害，讲清真相；零五年后我传《九评》，讲真相救众生，兑现师父赋予我的伟大的历史使命。十三年风

雨艰难的修炼历程中有惊无险，随师父一直走到了今天。

看了第五届书面交流会通知后，同修们都在写，我也克服了不会写的困难，将自己的修炼心得体会写出来与大家共同切磋交流，请同修们慈悲指正。

### 一、兑现救人使命，不辜负师尊慈悲苦度

我们地区是一个山区，不足三十万人口，大部份分布在乡村，讲真相比较困难，我就利用自己的有利条件，首先在亲朋好友中讲真相、劝三退。这个范围讲完后，就在亲戚朋友所在地的乡村讲。三年多来，我除了在本县讲真相外，还到有亲友的外地的三个县讲真相、发资料。本县的乡镇我去过三分之二，听我讲真相的世人中，有八千多人明白了真相或退出邪党组织。

《九评》出来以后，我一直在做着讲真相、劝三退，无论外出还是在家里我只要有机会就从不会落下一个有缘人，不论远近，不管天气好坏，不怕吃苦，心里装的是众生。只有一念，那就是我要尽我所能的去救度众生。

一次我去邻县找已经多年互不联系的姨娘家，结果到那里一看不是这个地方，我又坐车到另一个村，还是找不到。我想我来讲真相连人也找不到，天黑了今天住哪里啊。于是我在心里求师父，果然有个过路人告诉我的姨娘家的住址。我到了那里，碰到了一个人表现比较邪恶的人，我就发正念解体他背后操控的邪恶生命与因素，然后再讲真相，最后他全家四口人都退出了邪党组织。

还有一次我到离县城不远的村办事，遇到一个熟人，他是过去在法院工作的一个干部，还有一个在公安局上班的人。我给他们讲法轮大法教人做好人、祛病健身，还被迫害，讲共产党成立以来运动不断，八千多万人被其整死害死，讲现在天要灭中共，灾祸连连不断，只有退出邪党组织才能保命保平安，他们明白真相后主动退出了邪党。

看了师父的经文《志不退》我悟到救人不能停，一定要抓紧时间救人啊，于是又到本县的某亲友家退了好多人，回来的路上没赶上班车只好住在了另一个亲友家。真是师父安排，当晚又退了六、七个人。我悟到讲真相一是心正、心静，尽量抑制自己的人心；二是有难

处多发正念，求师父加持，师父慈悲不落下一个有缘人，作为弟子也不应该放过任何一个讲真相救人的机会。

二零零六年九月份，我儿子突然亡故了，当时年仅三十九岁。儿子的死对我打击太大了，有一个多月我没有出去讲真相。在儿子过世三十五天的时候我再也坐不住了，就要出去救人。孩子们都不让我去，有的同修也劝我不要太急，怕我心态不好讲不好。我想儿子死了不能复活，可那么多的众生得赶紧去救，我怎么能执着于情中脱不出来而耽误了救人的大事呢？我毅然带上大包小包的资料坐上公共汽车去了邻县的亲戚家。在那里我呆了十八天，把几个亲戚家所在的村子都讲了，共带回了四百多人的三退名单。后来我也时常想念儿子，心里特别难受，但想到救人的紧迫，我就努力逐渐把这个情放下，抓紧时间一次次的去救人。我悟到：我当初和师父签约是来救度众生的，无论有多么艰难也得兑现自己的誓约。虽然我修得不太好，还有好多人心在，特别是对儿女情还没有彻底放下。但一想到世间的什么事也比不了救度众生这件事大的时候，就一下清醒了。我是师父的弟子，不能辜负了师父的慈悲苦度，只有完成了救人的使命才算真正的做到了没有辜负师父。

我讲真相一般都是一个人去，住在亲友家比较方便，在那里劝三退，晚上出去到周边没有亲友的村子发真相资料。到外县有时要带几十斤重的资料，下了车后还要走好几里地的路，对我这个六、七十岁的老太太也不是易事。可我一想到是去救人，浑身就有使不完的劲儿，我知道这是师父慈悲加持弟子。一次我带一大包资料去外县，下了班车就打了个车，一路上那个司机老盯着我的包，我就发正念，最后终于安全到了目的地。后来为了安全，我再去亲友家就让我女婿开车送我去。到亲友家也有很多考验心性的地方。比如有的亲友对大法不认同，有的怕受牵连，表面上不好意思拒绝就给我脸色看，其中有很多闹心、受委屈的事。对此我从不计较，因为我只抱一念，只要为了法为了救度众生，什么委屈我都能受，什么苦我都能吃。

## 二、用正念面对邪恶、解体邪恶

在救度世人中，我也遇到过很多邪恶的干扰，对此我就发正念和运用师父赋予我的神通去清除干扰、解体邪恶。一天我到同修家学法

切磋，发现后面有警车跟着，后来又开到我前边停在那里。我就发出强大的正念，清除另外空间操控警察和警车的邪恶，让警车坏在那里。果然那车真的坏了，街上五、六个人帮着推车。我又一想，警车不走影响我去同修家，我又发正念让警车快离开，没几分钟那车又发动着开走了。又一天我在街上发传单，见一个妇女一直在后边盯着我，我就想如果她不走我就把她定在那里。刚想完就见她真的象电视里演的那样一动不动的站在那儿了。我发完传单见她还站那不动，就拐了个弯，离开后想了一下「解」。

我体会到修炼中只要正念正行，按照师父的要求和大法弟子的标准去做，真修、实修、走正，不带有人的认识，任何邪恶都不敢靠近你，不敢动你，也不敢考验你。因为你的心正，师父的法身和正神都会保护你。每次遇到邪恶干扰时，我就一遍遍默念「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〉）和「全面讲清真相，正念清除邪恶，救度众生，坚定的维护法」（《精進要旨二》〈大法坚不可摧〉）。心想，大法弟子的意志坚定不可动摇，任何邪恶的表现都吓不倒我，师父就在我身边，谁也不敢动我。我悟到：常常想师父就在我身边，这本身就是正念。就会立即让我正念十足。几年来无论邪恶的迫害如何疯狂，我讲真相救人就没停下来过，也没有受到干扰和迫害，因为师父就在我身边，加持我正念，赐予我智慧，时刻保护着我。我要更加做好三件事，不辜负师尊的慈悲苦度啊！

奥运会开始前，本地区好多同修被邪恶监视、看管起来，有的还被劫持到镇里或单位非法办洗脑班。我听到这些消息后发出一念：这是旧势力的安排，我不能承认，我要解体它。儿子回来说：「如果有人来要身份证，你就给他们，不然的话就要把我们给弄走了。」我当时就想：旧势力的安排我不承认，身份证也不能给他们。老伴说：来要的话就给吧。我说你的也不能给他们。我每天坚持发正念，邪恶因素被解体了，整个奥运期间没有一个人上门找我，我该干什么还干什么，没有受到干扰。我想我是大法弟子，我不能被旧势力的安排牵制，也不能被常人的心牵制，时刻用法归正自己的一思一念。尽管我还有修的不足的地方，但我会按照新宇宙的标准要求自己，归正自

己。对于旧势力安排的一切迫害干扰因素我就全部否定、解体。

我虽然快到古稀之年了，但我不承认自己老了，在法中我就是永远年轻的。在正法修炼的最后最关键时刻，我会抓紧时间更好的做好三件事，完成师尊赋予我救度众生的伟大使命，向恩师交一份满意的答卷！合十！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 时时高标准严格要求自己

文 / 大陆大法弟子 真如意（口述）

【明慧网二零零八年十二月四日】师尊哪！您给弟子的太多太多了。每当我没做好时，常常都是泪水涟涟。没有文化想表达也不会，心中有对师尊诉不完的话、写不完的诗，就是写不出来。其实在前几次，心得交流会都曾让同修代笔写过了，可是都不曾发表过，所以这次不想多写。我就向内找，也许我有很多执著心要去，所以才没有发表吧。其实第三次心得交流稿，发出以后，我在打坐时，元神来到美国，看到师尊正在聚精会神的看着什么，我心想师尊在看什么呢？就走近侧面一看，噢，原来师尊正在看我写的心性交流稿呢。我感动的哭了……

——本文作者

我是一九九六年喜得大法的，那时我全身都是病，医生给我判了死刑。得法后全身的病都不翼而飞，师父给了我第二次生命。

在修炼中，第一关就是没有文化看不了书，心里特别着急，我就想：我就按「真、善、忍」这三字去修，不能看书也没问题，无论我识不识字，我就坚持看书，不会的字就问别人，一点点的我把大法书全都能读下来了，是师父看到了弟子的诚心，帮助了我。每当我过关时，师尊就点化我。有一次师尊显现出九个字，（因我是属于半开修的）「用法最高标准要求你」，我就时时高标准严格要求自己。

在九九年「七二零」以后过不去情关时，师尊就点化两个字「舍尽」，但我都没悟到。在二零零零年到北京去上访，是带着执著走

的，想脱离这个家庭，结果被抓，走了一段弯路。回家后，老头子不让我修炼了，怎么跟他讲都不同意。我在没走出去证实法之前，他对我是很支持的，是因为我被抓后使他产生了怕心，怕我再次被抓，所以才阻止我修炼。他说：「如果你再修我们就离婚，房子也不给你，一分钱都不给你。」我想：「为了修炼，我什么都不要都值得，心中抱有一个坚定的正念，什么都挡不住我修炼的决心。」我俩去了民政局，因我俩的结婚证书丢失了，结果没有离成。其实我心里清楚的知道，这是师尊看到弟子修炼的决心再次帮助了我，不能让弟子没有稳定的修炼场所。

回家后他说：「这婚离不成，那就不离了，但是国家反对你们修炼，我就是不让你修。」我说：「我自从修炼以后，全身的病都好了，就连你身上的四种病都好了，你都受益了，你应该感谢我师父才对，为什么还阻碍我修炼呢？真拿你没办法。」刚开始时，我看他一出家门，我就偷偷的学法，晚上等他睡着了，我就炼功，有时也会被他发现，就骂我一顿，我也不理他。他现在社区上班，每当街道主任或「六一零」给他们开会布置任务时，特别是关于法轮功的事，他回家就对我发火、生气，甚至骂我，有一次还动手打我，我也不理他，不生他的气，每次都告诉他：我修炼大法「真、善、忍」做好人没有错。我记住师尊讲的话，遇事向内找，心中要有融化钢铁的慈悲。我就要融化他，现在他真的变了，有什么事总是轻言细语的和我讲，不再大吼大叫了。是「真、善、忍」法轮大法改变了他。

我在修炼中过关时，有时过的好，有时过的不好，也有执著与人心。我记的师尊说的「修得执著无一漏」（《洪吟》〈迷中修〉）。放下世间的一切执著心，说的容易，做起来难，只要记住师尊的法：「法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。」（《排除干扰》）「不管这件事情怨你还是不怨你，你都找自己，你会发现问题。」（《欧洲法会讲法》）

我无论在什么地方，面对面讲真相时，都先发正念，接着就直截了当的告诉「真、善、忍」三个字，做人要做到真，不说谎，不做坏事，遇事做到忍，把师尊赋予我们的法宝说出来，世人就都明白了，三退也好讲了，告诉他们共产党腐败，人人都知道，在告诉贵州省掌

布乡的「藏字石」一事，「中国共产党亡」这是天意，一个癌症病人哪怕多活一天，他都想活着，何况我们这些健康的人，怎能不好好珍惜自己的生命呢？世人三退以后，就告诉他们记住「真、善、忍好」、「法轮大法好」，有劫难来时，能逢凶化吉。世人都点头称是，高高兴兴的道谢。

在零三年底，我给同修打工，其实也是为了洪法，讲真相，救度更多的世人，我俩在一起时，也发生过矛盾。我有时看见同修人心里来的时候、没做好时，我常常说她，她有时不高兴，而且说我象妈一样管着她。我生了她的气，好长一段时间看她没做好，我也不吱声，长达一年的时间。零八年五月，当地派出所的恶警绑架了她。同修出事后，我立即向内找，找到了我的执著，我哭了，都怪我人心重，没有学好法造成的。同修被绑架了，店里的生意只有我一个人打理，一个月下来我才学了一遍《转法轮》，我在炼静功时，看见莲花盘坏了，花瓣都掉下来了，我也没在意，以为是干扰。有一天，七岁的外孙子来我家，他也是大法弟子，我当时在学法，外孙自言自语的说：「外婆掉下来了。」然后就叫我说：「外婆都掉下来了。」我问他：「你咋知道的」？他说：「有一天晚上我坐在莲花盘上学法时，有东西掉在了我的头上，我想是什么呀？我抬头一看，原来是外婆掉下来了，你的莲花座也坏了。」听到小外孙一说，我感到很吃惊，就问他：「那你说外婆哪儿没做好呀？」他回答说：「你没学法。」我联想到，难怪师尊总是告诫弟子「要多学法」，我深刻的体会到了学法的重要性。打那以后，无论我怎么忙，宁可不睡觉我都要学法。

在修炼中，我们要圆容好社会中的一切，记住师尊说的「时时修心性」，一思一念都按法做，有不好的念头，立即破除，向内找自己不足，就能生出慈悲心。无怨无恨，就能做到，别人说我好说我坏都不动心，不好的物质瞬间就解体了。一次我看见一个黄不黄、黑不黑的外壳裂开了，只觉的自己轻飘飘的出来了，象一朵花往上飘，正象师尊说的那样：「净莲法中生」（《洪吟二》〈香莲〉）。那种美妙真是用语言都无法表达。

师尊哪！您给弟子的太多太多了。每当我没做好时，常常都是泪水涟涟。没有文化想表达也不会，心中有对师尊诉不完的话、写不完

的诗，就是写不出来。其实在前几次，心得交流会都曾让同修代笔写过了，可是都不曾发表过，所以这次不想多写。我就向内找，也许我有很多执著心要去，所以才没有发表吧。其实第三次心得交流稿，发出以后，我在打坐时，元神来到美国，看到师尊正在聚精会神的看着什么，我心想师尊在看什么呢？就走近侧面一看，噢，原来师尊正在看我写的心性交流稿呢。我感动的哭了，心里对师尊说：「师尊啊！您太辛苦了！弟子一定要好好修，才能对的起您的慈悲苦度，无论我写的稿子能不能发表，我都要写，这是我向师尊交的答卷，希望同修都能拿起笔来，向师尊交卷吧！

（因本人没有文化，由同修代笔）

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 识别假我 返还真我

文 / 河北大法弟子

【明慧网二零零八年十二月四日】

尊敬的师父好！同修们好！

得法前的我性格内向，自我封闭，不爱与人交往；没有主见，胆小怕事，犹豫不决，敏感而又自卑；向往美好感情，如黛玉般多愁善感；体弱多病，给人弱不禁风的感觉。结婚后丈夫又不顾家，父母很为我的未来担忧。幸运的是在邪恶迫害最猖獗的时候，我有缘走入大法，成为一名正法时期的大法弟子，成为了令宇宙众生都为之羡慕的生命。从此，我走上了师尊所安排的返本归真的道路。在这过程中，在师尊的呵护下，我不断的识别旧势力所安排的由人念、人心构成的假「我」，走上了返还由修炼人的正念、神念所构成的真「我」的道路。

**没有主见、不敢承担、依赖别人，那不是真我**

曾经的我，为了买一条丝巾也要问姐姐买哪一种颜色的、什么款式的。什么都没有主见，得法后这种情况得到归正。

（一）

刚刚得法时，当地主要的修炼者，包括站长和辅导员，都因去北



京上访而被邪恶非法关押，姐姐对我说：「你先看看某某某（辅导员，姐姐认识）她们以后还修不修，你再决定修不修。」我坚决的、毫不犹豫的告诉姐姐，即使全世界的人都不修了，只剩下我一个人，我也一定要修。生生世世的寻觅与等待，就在等着大法、等待大法的开传，终于盼到了，怎么会放弃呢？也许是平生第一次我有了自己的主见。

## （二）

几年前，由于做资料的同修遭邪恶迫害，我们当地连一个上网点都没有，同修的「严正声明」要拿到外地去发给明慧，资料要到外地去取，许多同修连《明慧周刊》都看不上。当地急需建立资料点。人念告诉我：别人不去做，你也不要去做，那么多老学员都没去做，比你有能力的同修有的是，再说你也没电脑，丈夫同意买吗？电脑可以让某某（一个亲戚）去买，打印机谁买呢？（那时候，打印机还不象现在这么普及。）即使买来打印机你也不会用呀！正念告诉我：去掉依赖别人的心，是你应该有所承担的时候了。因为大法给予我的太多了：得法前那个体弱多病的我已不复存在，现在真正的体会到了无病一身轻的滋味；那个多愁善感的我不存在了，大法使我的心中充满光明；那个自我封闭的我不存在了，真诚面对每一个人……难道我要做只从大法中索取，而不想付出的人吗？那不是真「我」，真正的「我」应该是大法需要我就去做。

正念战胜了人心，我终于下定决心要买电脑，做资料。一切慈悲的师父都会为我们解决，我们只需有这颗心。就在我决定做资料后，那么「巧」，很短的时间内，电脑、打印机到位，我甚至根本没有去操持，都是送上门来的：我心目中「抠门」的丈夫自己张罗并掏钱买来电脑，外地同修给送来了打印机并简单教给了我怎样打印明慧周刊……一直到今天，一切都在正常的运转着。而我先天的那种性格使我更能耐住寂寞，更有利于安全。

## 怕心不是真「我」

### （一）

师父讲过在人民币上写真相的法后，写、花真相币的过程也是一个去怕心的过程。开始胆胆突突的，怕被人发现，但既然师父肯定了

就要去做。最早由于心不稳，一次只花一张，越不稳，越被发现，但对方发现后也没说什么，后来就越来心里越有根儿了，师父肯定的事，我怕什么呢？也敢花多张了，心里也平静了，象花普通的钱一样，哪天如果没带写有真相的钱，尽量就什么也不买。开始出于怕心字写的草，后来在师父的点悟下也写的端正、清楚、工整。（茫茫人海，我写的一张很潦草的真相币却又流传到我的手上，真相字句被人划掉，加上了脏话，促使我警醒，向内找，使自己在方面得以归正。）回过头看当初的那种怕，真的不是自己，做最正的事怕什么呢？一旦突破它，它就什么也不是了。现在我怀着救度众生的心，认真的写好每一张真相币，以平稳的心态理智的去花真相币，比如，买菜尽量去不同的摊位等等。如果哪位同修到现在还没有去花，你可一定要行动起来呀。在花真相币上我也感到了修炼其实并不难，我们只需有这颗心，一切都是师父在做。

## （二）

做资料是如此神圣的事，可我却是用人心在做，那种「怕」的物质还在我的空间场里存在，心中不安、不稳，招致假相出现，和我有相关的常人遇到麻烦，可能牵连到我，我陷入恐惧，没有了正念，一周的真相资料没做，什么都收起来了，结果在下班途中被汽车门撞到、摔破了胳膊，促使自己加强学法并向内找，意识到太危险了，是自己把自己陷于危险，那件事发生在亲戚身上，却是针对我的心来的，我有怕心，邪恶就借机来考验我。师父讲：「没有了怕，也就不存在叫你怕的因素了。」（《精進要旨二》〈去掉最后的执著〉）邪恶的处理根本就是错的，亲戚明白真相，帮助大法弟子，应该得福报，怎么会遇到那样的麻烦呢？发正念，清除迫害亲戚的一切黑手烂鬼、共产邪灵、旧势力，清除通过迫害他来干扰我修炼的一切黑手烂鬼、共产邪灵、旧势力，……认识到了，情况马上就出现了转机，一切都解决了，就在我悟到亲戚不应该遭遇此类麻烦的当天下午，他那就没事了，我这儿自然也没事了。

向内找自己，为什么会「怕」呢？「怕」是真「我」吗？不是的。那是旧势力强加给我的，我是不承认的。我是师尊的大法徒，宇宙中谁也动不了我的师父，我在助师正法，我在做宇宙中最正的事，

谁又敢动我呢？我怕什么呢？我要「堂堂正正、坦坦荡荡」的走好、走正我的修炼路。

### 对他人的「怨」不是真我

经常的，「怨」会返出来，「怨」同修、家人、同事甚至路人。

#### （一）

当看到同修拿来的三退单分类不清或书写不清楚、有我不认识而字典又查不到的字、名单里的名字重复或起的不合适，当那些不合格的严正声明传到我手里，比如太简单或未用真名，当身边同修有能力却不去承担一些事，或者当同修的做法不符合我的观念等，这时

「怨」会冒出来。向内找自己，怕麻烦的心，不够宽容，慈悲心不够。师父度我们多难哪，而我做这么点事就怨，自己好多地方都没有做好，比如贪图安逸、享受等。可我分明感到师父就在我身边，一直在管着我。上述问题的存在，自己不也有责任吗？不是也没和同修沟通好吗？随着向内找，「怨」也就消失了。

#### （二）

怨丈夫对我不好，不管家里，不给钱，不按时回家。丈夫还未修炼，常人不都在苦中吗？不去帮他走正路，反而「怨」他，是真我吗？不修口，甚至还和别人说丈夫怎么怎么不好，有时说出很重的话

（说完我就后悔，马上发正念否定了）修炼的人说的话都带能量的，我不加大了丈夫的难了吗？和孩子也说丈夫的种种不好，这哪象修炼人呢？师父讲过修炼人和常人矛盾百分之百是修炼人的错，「怨」肯定是不对了。再找自己，自己有时忙起来就不爱做家务，对丈夫也不太关心，自己首先没做好，怎么能「怨」丈夫呢？试着改变自己，用真「我」去对待丈夫，更多的去关心丈夫，而不是去怀疑他在外面怎样怎样。想起和孩子的一段对话，晚饭丈夫没及时回来，餐桌上给丈夫留了一些好吃的，孩子说：「妈，你对我爸好，他也不会对咱们好的。」我告诉孩子：「他对咱们不好，咱们就对他不好，咱不就和他一样了吗？修炼人怎么能和常人一样呢？再说了，咱们若是为了他对咱们好，才对他好，那不是有求吗？也不对吧。」孩子是自己的影子，从孩子的话中也能看到自己对丈夫有许多不合适的地方。人和人之间的因缘关系是复杂的，也许欠人家的，现在结帐呢，这不是好事

吗？

### （三）

在单位，同事哪句话说的不合自己的想法，「怨」也会出来，在街上哪个路人挡了自己的路或拐弯不打手势等也会「怨」。向内找自己，「怨」同事是因为自己有怕人说的心，是必须要修去的。另外潜意识中也是因为对同事工作出色的妒嫉而生出的「怨」。「慈悲能溶天地春」（《洪吟二》〈法正乾坤〉），自己做到慈悲了吗？别人的不对不正好给了自己提高的机会吗？不正是针对自己的什么心来的吗？修炼人不执著于世间的得失，要「打不还手，骂不还口」（《转法轮》），要慈悲的对待众生。如果还去「怨」他人，那离修炼人的境界相差多远哪！那也不是真「我」。真的「我」把一切坏事当成好事。师父已经讲了大觉者应有的状态：「他们是什么心态呢？是宽容，非常洪大的宽容，能容别的生命，能真正设身处地的去想别的生命。」（《各地讲法二》〈二零零二年美国费城法会讲法〉）所以我们这些未来的觉者，用真「我」宽容的去对待他人，「怨」也就不存在了，一切也就顺应了。

#### **执著于亲情，那不是真我**

在丈夫那失落的感情，在孩子这弥补。修炼前孩子是我生命的寄托和全部。有一次孩子生病，发烧二十天不退，我的体重由一百多斤急减到八十多斤，每天都吃不下饭。修炼后师父的法使我豁然开朗：

「常人可能理解不了，你要执著这个东西，你根本修炼不了，所以佛教中没有这个内涵。你要想修炼，人的情就要往下放。当然，我们在常人社会中修炼，孝敬父母、管教孩子都是应该的，在各种环境中都得对别人好，与人为善，何况你的亲人。对谁也一样，对父母、对儿女都好，处处考虑别人，这个心就不是自私的了，都是慈善之心，是慈悲。情是常人中的东西，常人就是为情而活着。」（《转法轮》）执著于亲情，那不是真「我」，为情活着，那不是修炼人，在师父洪大法理的启悟下，在不知不觉中放下了很重的情，对孩子依旧好，但不执著，告诉他大法，现在孩子也和我一块学法，遇到问题知道向内找，成为了同化法生命。

#### **色欲之心不是真「我」**

在和丈夫的关系上我不断的过关，反复的在过，魔难感觉越来越大。在和同修交流后，同修帮我分析，我对丈夫的那些怀疑都是假相，是演化的，要我好好向内找，跳出来，别陷在里边。向内找？在和丈夫的关系上我真的没有好好的向内找过，只是怨自己碰上这样一个「特殊」的人，从没想过自己哪里不对。

多愁善感、依赖、性格内向的我从小便向往人间的温情，爱看很多常人那种爱的死去活来的小说和电视剧，梦想着能找一个「白马王子」，象一棵大树一样可以依靠。虽然没有找到体贴的丈夫，但我对丈夫的情很重，情中含着怨与不满。

由于自身的这些因素及各种其它因素的影响，让人难以启齿的肮脏的色欲之心时不时的会返上来，色欲之心是修炼中很大的漏，旧势力会因此而给我们制造麻烦，我们虽然不承认旧势力的安排，我们也必须修去此肮脏的心，否则没有什么圆满可谈。由情而生的嫉妒使自己怀疑丈夫对自己不忠，导致假相不断出现，象真的一样，再加上色欲之心没去净，使自己非常的不理智，差一点造成不可挽回的损失。冷静下来，发现自己有如此之多的肮脏的心，为私为我。我现在已能分清它们不是真「我」，我发正念加以清除，并请师尊加持弟子。我要做纯净的修炼人，那些肮脏的东西不属于我，我不承认。当我真正的分清并发出坚定的一念「我一定要去除色欲之心，去除妒嫉，无论发生什么也阻挡不了我返本归真的道路」，那些假相没有再出现。

### 自责的心，那不是真「我」

以前的我，由于自卑而很自责，做错了什么，一味的内疚，不知道从新做好。我们还在人中修，修炼中肯定使有时能做好有时会做不太好。《二零零三年元宵节讲法》发表，师父告诉我们：「摔倒了别趴着，赶快起来！」法坚定了我的正信，让我分清那种一味的懊悔、自责不是真「我」，那是情的表现，那是私。比如，如果我们起来晚了，错过了发正念的时间，赶紧去干该干的事，不要干其它的事也没劲了，而一错再错。我们没有时间沉浸在懊悔里，因为那是于事无补的，只能是听师父的话，快去做好以后的事。当然我们需要向内找，为的是去掉执著，做的更好。

以上就自己去除执著的过程和同修进行交流，向师尊做汇报。当

然，还有许多执著，如执著名利的心，好面子把执著藏起的心、欢喜心等许多心还需要修去，就是以上的一些执著也有的还没有彻底的修去。但我相信，大法已经使我脱胎换骨，一切不足都将在法中归正。是师尊和大法，给我指明了前行的路，让我能不断的识别假「我」，找到真「我」，风雨中不迷航。

师恩难报，感谢师父给予的所有！

层次所限，不足之处请慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 走正路 做正法时期合格的大法弟子

文 / 四川大法弟子 法缘

【明慧网二零零八年十二月四日】

尊敬的师父好！

全世界同修好！

我是一九九七年得法的弟子，但是一个很不精进的弟子，从内心深处都觉的很惭愧，见到师父的法像和同修时，都觉的汗颜，觉的自己愧对「正法时期大法弟子」这伟大而神圣的称号！在艰难的走过这风风雨雨的正法十年，我还是深有体会的，在看了同修们的交流文章后，我受到鼓励和启发，于是决心提起笔来向师父汇报。

### 一、只要真修，师父就在身边

我是一个执著心很重的人，一九九八年与单位脱岗后，就一直在外漂泊谋生。二零零五年，慈悲的师父用常人的形式安排我回到单位工作。从此我有了一个宽松、稳定的修炼环境。在宽松的环境里，我凡重的人心再加上常人的熏染，与兰草结下深深的缘，并投入资金种植兰草。当时我对兰草执著的不行，到了一时间见不到兰草心里就发慌的地步！根本也静不下心来学法、修炼。我在社会上还结识了许多种兰草的朋友，说话、做事都离不开兰草，仿佛给吸进了「兰草热」的漩涡。我搞来了栽培兰草的书籍、资料细心的研究起来，占用了我大量的时间；而在修炼方面，却渐渐的淡漠了，忘记了自己的历史使命而不自知。

一天，我正在专心的研读有关兰草的书时，不经意一抬头，却看见墙上显现出「禁止」的红色字样！我立刻意识到是慈悲的师父在点化我，阻止我继续下滑。静下心来，我想起师父在书中讲到：「超出你的天定、原来的生命进程，以后延续来的生命，完全是给你炼功用的，你稍微思想一出偏差，就会带来生命危险，因为你的生命进程早就过去了。」（《转法轮》）我对师父的法理有了新的认识。我知道自己错了，回到单位上班，本是师父给我开创的一个稳定的修炼环境，在修炼好自己的同时，去圆容好单位与周围环境里的众生。从大法弟子身上展现出大法的美好，是来证实大法、救度有缘的众生的，这是师父寄予我们的重任；而不是来过常人生活的。可我却把自己混同于常人，辜负了师父的厚望，危险啊！明白了这层法理后，在慈悲伟大师父的点化下，我才能从强大的执著中挣脱出来，从根本上去掉了这强大的执著。

邪党「奥运」前夕，有两位同修的笔记本电脑出了故障，同修请我带给懂技术的同修处理。在路上，我默默的请师尊加持，小心翼翼的骑着自行车前行，可中途我的自行车车框突然翻了个底朝天，框里的两台笔记本电脑重重摔在水泥路面上，我觉的好心疼，同时耳边响起了师父的话：「咱们就讲，好坏出自人的一念，这一念之差也会带来不同的后果。」（《转法轮》）……我坚信大法、坚信师父，心想我们的法器是超常的，有师父的保护，决不会有任何问题。我坚定这一念。修好车框后，我匆忙赶到同修家中告诉了他。插上电源、一通电，一切正常！仔细观察，这两台电脑就连表面也没有任何擦痕。同修连连称奇，这就是师父的洪恩和大法的神圣！

## 二、向内找，是开启真修之门的金钥匙

向内找，是师父赋予我们大法弟子在修炼中的法宝。在修炼过程中、在应用「向内找」的法理时，我感触颇多，在此略举几例。

（一）修理机器前，先向内找自己。去年夏天，自己的一台佳能四千二百打印机，原本运行正常，由于我干事心太强，嫌它太慢了，就想，这月领了工资，就买台更快的四千五百！终于，「四千五百」买来了，回到家中当时正接近下午六点，我草草的发了正念，就赶快安装、投入使用，一看效果挺不错，心里甚是欢喜；可运行没多久，它

就闪起黄灯，不工作了！我没多想，就凭着平日里积累的一点小经验，开始对它進「修理」了。摆弄了几个小时，依然不动、黄灯闪个不停。我急忙把它包装好，准备让同修送省城维修站去修。第二天同修来了，建议我静下心来，并和我一道学法、交流；同修直言不讳的指出是我心性上的问题，毛病不在机器本身。我在学法、向内找中意识到，是自己学法不到位，心生浮躁，还有贪心和欢喜心、干事心等诸多执著心在做怪。问题找到了，结果一开机，一切又正常了！直至今日也没有任何毛病（其实我使用它的频率也是很高的）。我认识到，我们大法弟子正法使用的一切设备、物品都是我们的法器，它们都是有灵性的生命体，是受我们主体所主宰、制约的。我们自身的状态与法器的状态是直接相通的，当我们处于修炼人的纯正状态时，一切都会正常而有序。当机器出现问题时，一定是我们修炼状态出问题了！这时，不管再忙，不管有多少正法中的事情亟待解决，也得首先静下心来学法，找出自己的不足，修去它。此时只要你诚心向内找，师父一定会点化的，很快症结就会暴露出来。一切归正之后，你再去开动机器，就会事半功倍。

(二)我们单位由于工作需要，向社会招聘两名临时工。我想正好可以善用这机会，来帮助生活困难的同修。于是我介绍了两位同修来上班。同事和经理都知道她们也是大法弟子，对她们也不错；可近一年来，同事们和经理开始在我耳边提及她们的不是，觉的她们的工作责任心不强、懒散。我也有同感。于是我多次主动和她们单独交流，有时我们三人在一起沟通，结果却无济于事。她们好象都习以为常了。我开始埋怨她们不争气，觉的她们把这环境给搞砸了，怨这怨那，直盯着同修的不足，心里总也放不下……。这时，另有同修提醒我找自己。我静下心来，回顾自己这些年来在工作、修炼上的一些事情，才猛然发现，同修的不足表现的根子却在我这里：表面上看，是同修工作不负责任、应付了事；而我自从回到单位上班后，就经常迟到、不守时，为了小集体的利益、创收，不为他人考虑，在工作上就是个不太负责任的人！这违背了大法的要求——「做事先考虑别人」的法理。当今社会，世风日下，单位人浮于事中，人人都是这样工作的，我也随波逐流，不知不觉中养成了这样的坏习惯！作为大法弟子，在工作



中也应该是好典范，怎能用滑下来后的世俗道德标准来要求自己？！当我找到根源后，再和同修切磋时，她俩也通过学法认识到自身的问题，持续一长段时间的问题就这样终于得到解决。

(三)随着正法的推进，大法对我们的要求也越来越严格了，旧势力更是在另外空间虎视眈眈。我们不正的一思一念，都会给旧势力留下迫害我们的借口。在我们地区，常有外地同修来办事，住旅馆不太方便，我就在单位租了一小间房，用以给同修提供方便，同时也可存放一些大法用的物品。

邪党「奥运」前夕，我到甲同修家中去，她告诉我，她把那小屋的钥匙给了本地一位正被国安特务监视的乙同修，乙为了避开监视，就在那住了一段时间。当时本地邪恶十分猖獗，前后有二十多位同修被抓，大型资料点被破坏，机器设备和大量的耗材被抢劫一空，给我们地区造成了巨大的损失，同修们人心浮动。正当此情形，我担心乙同修会带来不安全因素，心中对甲同修顿起埋怨之心，我说话时也怒气冲冲、失去了理智（其实是自己起了怕心而不自觉）；另外空间的邪恶因素就抓住这机会钻空子：当天深夜，乙同修的妻子丙同修，带着几名警察直奔小屋来找她丈夫（中午她单独来找过，乙同修已经离开了，这她是知道的）。

原来她家中来了「六一零」、国安、乡镇干部等二十多人，逼着丙同修将她丈夫找出来，丙同修在不清醒中照做了。就在当天，我单位的客户又被盗，损失惨重，给单位也造成了很大的经济损失。我认为这也是丙同修带来的不好的场。那几天，明显感到单位的每层楼都有人在监视，我也处于被监视之中。国安找到我们的局领导，要求每天上、下午都向他们汇报我的行踪。我周围的环境气氛一下紧张起来了，这时我都还没想起向内找，还在怨恨丙同修给我带来了这魔难，对其蔑视与怨恨之心油然而生，甚至有时我会越想越气，难以自控，每当有同修要我向内找我都不太服气。那几天，我反复看师父《对澳洲学员讲法》，在讲法中，师父语重心长的反复强调「向内找」，于是我终于又静下心来找自己，找出了一大堆常人心。先是找到了怨恨心，再纵深挖下去，表面上自己是怕给整体带来损失，其实埋藏很深的是一颗为私为我的怕心。怕什么呢？怕暴露、怕给自己带来麻烦和

损失。找到后，我决心去掉它！在此同时，我明白了，抱着这些常人式的怨气和指责不放，决不可能生出修炼人的慈善之心；对甲同修的埋怨，招致了另外空间的邪恶因素把丙同修迫害出糊涂的表现，明明知道她丈夫不在小屋，却偏要把警察带过去，这才是导致这一难真正的原因所在，根还是在自已这儿啊！

心静下来了，我想起了狱中的同修在面对残酷迫害他们的恶警时，仍然慈悲以对，无怨无恨的向他们讲真相、救度他们，这真令我相形惭愧！我们是一起从上界下走、助师正法、兑现誓约的同路人，都是师父的弟子，应该相互包容、理解、互补，决没有任何理由去指责别人；哪怕是同修在邪恶的迫害中神志不清、没守住心性，作为其他同修都应该以洪大的慈悲对待、包容、感化、正念加持，帮他（她）从新回到师父安排的修炼路上来，共同完成我们史前的大愿。

师父的法中所说的「善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。」（《精進要旨》〈境界〉），在我脑中久久浮现，止不住的泪水夺眶而出，一下子，我感到心态祥和了，正念升了起来，感觉到师父就在身边，邪恶之场荡然无存了；邪恶布控的眼线也不见了，环境又变的轻松祥和起来。我又想起了师父的法，「好坏出自人的一念」，「你真正作为一个修炼的人，我们法轮会保护你。我的根都扎在宇宙上，谁能动了你，就能动了我，说白了，他就能动了这个宇宙。」（《转法轮》）此时，我从心底升起了对师尊的无限感激，感觉自己沐浴在师尊洪大的慈悲之中。

不由自主的，我盘起腿，开始立掌发正念，念力是那么集中而强大，身体感觉是那么飘然，天目中出现一只巨大的黑鹰，从我们单位这座高楼上飞起，巨大的黑鹰背上附着着许多气球般的血红色的圆球，在我强大的念力「灭」中，彻底解体了。至此，单位上又恢复了往日的宁静与祥和。

以上是自己在修炼中的一些粗浅认识。首先感谢师父为我们提供这样一个学习和交流的平台，提高与升华的机会。第一次写法会交流稿，敬请师尊指正，敬请同修们指正。

向伟大慈悲的师尊合十！

向同修合十！

## 正法修炼去执著

文 / 四川大法弟子

【明慧网二零零八年十二月四日】

师尊好！同修们好！

大陆大法弟子修炼心得书面交流法会已经第五届了，很惭愧我还没投过一次稿。看同修们的心得交流稿，感到同修们对法的领悟、认识很好，证实法与大法弟子应做的三件事也做的好。比起这些同修来，我看到了我的差距，没有同修那么精進，因而每当提笔写了几句又搁下笔，以没时间和没突出事迹为借口而不能完成稿件。其实这背后也有一颗懒惰的心。看明慧文章汇编《请同修重视法会投稿》后，深受触动。作为大法弟子，师父带着我们在正法修炼路上风风雨雨走到今天，我们理应写出自己修炼的体会，向师尊交卷。这里，我写出这些年我修炼的心路历程的主要部份，向师尊汇报、与同修交流。

### 喜得大法

我是在一九九八年十一月喜得大法。得法前，在我心里一直有一种想学一门能够对身心都有益的好气功的愿望。在寻找中误学过不好的假气功，学一阵后我对这功法很失望。这时我有幸从一个熟人那里借到两本大法书《转法轮》和《精進要旨》。我用几天时间看完了一遍《转法轮》和《精進要旨》，我觉的说得太好了！我打听到哪家书店有大法书卖后，就去把全套大法书籍请回了家。

我在机关工作，长期看到的都是套话空话连篇、华而不实的党文化文章。当时我对大法认识还只在感性上。《转法轮》的文笔让我觉的耳目一新，感觉象是一位慈悲的智者在对侃侃而谈，字里行间透着真挚、幽默。我用几天时间看完了全套大法书籍，并在家照着《大圆满法》学着炼功。不久找到了本地公园的炼功点，从此溶入了同修的集体学法、炼功和洪法。那段时间真是非常可喜的。

### 在恶浪中坚定正念

九九年七月二十日，江泽民利用中共邪党政权，开动整个国家机

器，铺开了对修炼真、善、忍的上亿法轮功学员的全面镇压、迫害，电视、报纸等媒体连月的对大法与大法修炼群众诽谤攻击、狂轰滥炸，一时间浊浪滔天。那段时间，我常常整晚睡不着觉，眼泪不断的涌，心里不断的问：这个政府怎么了？那些党和国家领导人怎能这样对待这些自觉做好人和高尚的人的民众啊？！我把大法教人做好人、做更高尚的人的真相与修大法有利于提高人的身心健康，有利于社会道德回升的实例讲给单位领导与同事。当时单位一领导为了他的官职紧跟邪党，在职工会上搞「揭批」，要我交出大法书，并把我修大法的情况上报（他现已死于癌症）。我抱定无论如何不能交书的心，就说，我的书自己处理，心里想我的处理就是不交。现在来看是在用人心和他玩语言游戏，没有做到堂堂正正抵制。他说：大法敛财，你那书买的很贵吧。我这下就对全体职工说大法的书籍价格很低，价值却很高。而单位在市委购的学习资料很薄一本就是几十元。当时我心里对自己说，无论怎样我要守住正念，决不给大法抹黑。

因当时对大法的认识还没完全升华到理性。在不清楚「四•二五」大法弟子北京和平上访真相的情况下，在面对各方面的压力下，曾经对修炼有所动摇。就想暂时不炼，过段时间再看。我把这一想法在电话里对外地的叔娘（同修）说了，她说：「你要想好，这不是普通的气功。一旦放弃，你可能以后会后悔。你要多学法。」同修的话给了我鼓励，我想我不能放弃，本来我心里深处就不愿放弃。在严酷的环境下，我不断的更加认真的学法，对大法的认识也由感性逐渐的向理性升华。一天晚上，当我因大法蒙难而心里难过的睡不着觉时，忽然耳里听到了清晰的大法炼功音乐，心里立刻就不难过了，感到安慰。当时我想，这半夜的谁在炼功？音乐声放这么大不怕被邪恶迫害吗。我起身走到窗前推开窗户探身向外听，外面静悄悄什么声音也没有。回到床上躺下耳里又听到了清晰的大法炼功音乐，我一下明白了，这是师父在鼓励我，我一定要坚定的修炼下去。

后来，在师父的关怀下，大法弟子的网站明慧网建起了。通过明慧资料我了解了「四•二五」大法弟子北京和平上访真相的情况。在中共诬陷、迫害大法与法轮功学员的卑鄙的手法中，使我逐渐的看清了中共的邪恶面目。师父传给我们的是佛法真理。连真、善、忍都不

承认、都要打击迫害的，这个党能是什么呢？！通过事实证明与我的思考，我心中得出了结论：这个党是邪恶的！由于我经过自己反复的思考后及早的认清了中共邪党，在《九评共产党》——这一有神加持的历史文献刚出来，我就没有任何观念障碍的积极去发送《九评》。

### 正法修炼中去除执著心

在邪恶迫害的严峻环境下，在逆境中，我们在正法修炼的路上走过了九年。回望我这九年走过的路，我感到十分荣幸。是因我们是师尊的弟子，是因我们与正法同在，是因在这史无前例的正法修炼中使我们放弃了很多执著，去掉不好的人心，在大法中得以升华。同时我也有惭愧，比起很多勇猛精進的同修，我走的步履姗姗。一些执著心长期不去或去的不彻底。如争斗心、向外求的心等，这些长期不去的执著心不仅阻碍了我提高层次，也影响了我助师救度世人和众生。这里，主要讲一讲我在去执著心体会较深的事例。

长期以来，我有一个最大的执著心：就是执著别人的执著，眼睛老是看别人（主要是同修）的不足。当我看到乙同修和丙同修的言行不在法上，不象修炼人的所为。多次给其指出，她们都还理直气壮的为自己辩解时，心里就不舒服，就有了看不起她们的心理。举一事例：我们的真相资料点是我与甲同修、乙同修三人组成，为一百多名同修提供师父经文和真相资料。因她们俩不会电脑，上网、下载、刻录光盘都是我做，购买耗材与操作打印也主要是我，她们主要协助打印、装订和传送资料。在做资料时，由于乙同修有时不太配合，还经常聊些无关的话题，我就心里不高兴，以不客气的语气给乙同修指出，她不服我说的，还表示她只愿做到这个成度。她把对我的有意见与丙同修谈（丙同修没有参与做资料，我也没让她知道我在做资料），然后她又对我说：「丙同修看不惯你，说你就是说大话。」对她们的所为，我心里有些愤愤不平：就想我还在上班，周末都用于忙做资料，晚上又要上网发传递来的「三退」声明，连学法的时间都不够。而你们的时间那么宽松（她俩都是失业在家），却不愿意多付出，这象是大法弟子吗？越想心里越过不去，人心被带动起来，在矛盾中忘了向内找。致使我们之间就有了隔阂，这已经影响了我们做资料。那段时间，打印机也经常出故障。我意识到了这个状态不对头，

这样下去会被邪恶钻空子，也做不好事。

我想，师父讲给我们的法理告诉我们不论做什么事都应是修炼人在做；修炼的人遇到矛盾都应向内找。向内找，我开始审视自己。我发现了我在指出同修的言行不在法上时，自认为是在帮助同修，其实含有不好的人心，就是显示心、争斗心和为自己多付出而不平的心。没有体现大法修炼者的真、善、忍来，自己的言行不也是不在法上吗。再说做真相资料是大法弟子义不容辞的，是我们的使命，是正法修炼的一部份。做我该做的，我不应与同修计较。找出这些执著后，修正了自己，矛盾有所缓解，资料点运作也较顺了。可是当我又听到同修说话不合法理，或当大家商量有关大法工作事项时同修完全用人的办法来决定，我就又会否定她的做法。同修也不太接受，我想在法理上我就要坚持，这也是为大法负责。这样我与那俩位同修的矛盾始终没得到彻底解决。

看了明慧上同修们的切磋文章，对我有所启发，我知道了我的表面问题就是执著别人的执著。但怎么去还是没彻底去掉，它还在，我为不能去除它而苦恼。这时师父的《对澳洲学员讲法》录像光盘出来了。我接着看了三遍，我感到师父语气沉重而严肃，就象是在对我说。听着师父讲法我直想哭，眼里一直含着泪水。我想，我修的太差劲了，愧对师父的苦度。但是不论我们怎样不精進，师父都慈悲的对我们，不愿丢下一个弟子。而我在对待法理不清的同修是心里看不起她们，说出话也含着刺激别人。我在心里对师父发誓，我一定要去掉这个执著，否则我就不配做师父的弟子。之后，我就一直在找使我长期不去的这个执著根源，我要挖出它。在一次打坐中，我忽然一下意识到了我执著于别人的执著的背后是一颗执著自我的心。在我指正别人和坚持自认正确的言行时，把自己置于正确者的位置，似乎真理在握，这已经不对头了。顺着深查下去，执著自我实质是为私的派生，这就是根。找到了这个根，我顿感轻松，就象卸下了一个大包袱。这个「私」是万恶之源，是旧宇宙变异生命的特征。我们大法弟子是走向新宇宙的未来的佛道神，我们应该有决心，也必须彻底脱去这个「私」，修成无私无我，先他后我的正觉。

悟到了这些，我就为同修着想，我知道乙同修家里经济较困难，

她要照顾上高中的女儿，又想去找份工作。我看她想退出资料点而又不好直说，就对她说：你女儿读书需要钱，你去工作是应当的，你若没时间就可不来做好了，我们能够做的过来。她忙说好吧。后在忙不过来时又有一位同修加入到资料点来。现在我们的资料点稳健的运行着。

我还有较多的执著心没去彻底，如面对面的向世人讲真相还做的很欠缺，被怕心、顾虑心等人心阻碍着。我一定在修炼中去掉这些障碍我精进的执著。

谢谢师尊！谢谢明慧网站的同修们为大陆大法弟子交流的辛勤付出！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 实实在在的修 圆满回家

文 / 黑龙江省大法弟子 心明

【明慧网二零零八年十二月四日】我周围的同事，看到的我的表现，也都认同大法好，并做了三退。有一次工作任务重，工人干不过来，他们三个人就从心里默默念「法轮大法好」，念了上百遍，结果一检查，本来是送来大修的电机是好的。我也不知道他们这样做对不对，反正他们就是从心里相信「法轮大法好」，大法护身符总是不离身。去年，同屋的老师傅得了重病，我去看了他几次，真的是用心跟他讲真相，讲三退，最后，他终于相信了，一个受党文化教育一辈子的老工人做了三退，有了新生。

——本文作者

尊敬的师尊：您好：

全世界的同修们：大家好：

感谢师父和明慧编辑部又给了我一次向内找的机会，都知道修炼人离不开大法，离不开每期的《明慧周刊》，但这还是第一次向明慧网投稿，向内找看到自己的私心多大啊，光知道索取了，这一次我一定完成作业，向师父和同修们汇报我这个不争气的弟子在这些年的修

炼心得。

### 一、手拿宝书、浪子回头

真的不想回忆没有得法前的生活，我从小生活在父母的怀抱里，在吃、穿、用、住等生活上，父母是无比的疼爱我，在工作上，又要求进步，就是脾气不好，遇事不能忍耐，真的是为了一点家庭小事而大打出手，伤透了母亲的心，也更加使我仇恨母亲和她身边的亲人。这种心情使我流浪过，也使我的道德也在一日千里的往下滑，找不到生活的目标，这时的我那真是天老大、地老二，谁又能管了我呢？打媳妇，摔东西、打领导、摔电视等等等等。真的叫亲人伤透了心。我的心里也充满了仇恨与痛苦。师父啊，弟子真的不愿在回忆得法前的生活。一九九八年五月，我手捧宝书《转法轮》，领着女儿、回到母亲家进屋后，我跪在母亲的面前说：妈，我错了。母亲伤心的好半天才大声的哭了出来，这是我这两年第一次回家见到母亲。也是我得法后，认识到应该回家了。我要从新做人了。

### 二、实实在在的修，提高心性

修炼后，在工作中，我把以前拿公家的工具，如手钳、扳手等等统统的从家中拿回单位使用，在常年坐通勤车的过程中，遇到车有故障时，我就配合司机工作，需要钻到车底下修车时就马上钻进去修车，也不管穿不穿工作服。工作中兢兢业业，实实在在的用法来要求自己的一言一行，我的转变改变了领导和同事对我不好的看法。

在家庭中我遇事尽量为别人考虑，脾气也在慢慢的改变，很少打骂媳妇了，也很少摔东西了，家里的铁盘子中也渐渐有了瓷盘子的位置了。九八年底有一同事说：你媳妇真行，能拿出五万元钱给你妈买新楼房，我听后真的是一言难尽。没有师父、没有大法，怎么能有我今天的改变呢？别在嘴上说感谢师父了，还是用实际行动吧。

### 三、风云突变，坚定实修

九八年初我和本单位的同修有了集体学法、炼功的环境，只要不耽误工作，我们两、三个人就在一起学法炼功，遇事也向内找，但是回家后很少和同修集体学法、炼功。九九年「四·二五」大上访我没有赶上，那是因为没有集体的环境心性很难提高上来。我要珍惜每一次提高的机会，于是我回到家只要有洪法活动我就主动参加，一直到



「七·二零」那天早上我还在炼功点上炼功，直到被警察赶走。在邪恶的镇压中我依然和同修经常切磋交流，静心学法中知道这是真正的修炼环境。由于我是邪党党员、干部每周都必须参加生产会，每次的生产会上级领导都要提到当前的形势，各个采油厂又抓走了几个上访的法轮功学员，每当这时我在心里就问自己，别人能去北京上访，我为什么不能去？！几乎每周都是这样，在这期间我没离开和同修的交流，并每天静心学法，并从心里有了进京上访的想法。一定要为师父，为大法说句话「法轮大法好」、「法轮大法是正法」、「还我师父清白」。我想可能师父看到我这颗善心，为了激励弟子往前走。单位领导找我谈话，叫我写思想汇报，在汇报中必须谈到对法轮功的认识。我如实的写了我由于修炼法轮功身心有了巨大的变化，家庭和睦了，工作顺利了，同事之间融洽了，并一清二楚表明了我就是信仰法轮功的「真、善、忍」，「法轮大法是正法」。这份思想汇报引起了单位领导的高度重视，领导们分别找我谈话，有的知情的领导帮我写思想汇报，让我签字就行。我说：不行。我是修「真、善、忍」的，法中要求不允许说谎话。单位最大的党委书记（处级干部）也找我谈话，举了很多利害关系，看我依然坚信「法轮大法」。就说你退党吧！于是我回去后就立即写了退党申请交了上去，一个星期后我被通知开除了党籍。（现在想想，那真象《转法轮》中说的「修在自己，功在师父」）。

退党后我的心情无比的敞亮，工作也更加努力了，在安排好工作的同时，在我退党一周后的凌晨两点，我顶风冒雪踏上了进京上访的路程。那天正好是二零零零年三月七日（农历二月初二）。由于各个路口被封，我步行穿过松花江上，行走了四、五个小时才坐上车，来到了师父的家乡长春火车站。买车票时要身份证，我说在包里呢，顺利的买了一张去北京的特快车票，车票的背面还有邪恶的语言。上车不一会，上来一帮查身份证的，大声说：有炼法轮功的赶紧出来。当时我的提包里装着宝书，身上又没有身份证，但是我就是不吱声，心情尽量保持平静。当时每一个人都必须检查，我座位旁的三个人都接受了检查，拿出了身份证、学生证、和车票。轮到我时，他们直接检查下一排人了。就象没有我这个人似的。（现在想想，我又一次见证

了师父的伟大，呵护！）师父保护我来到了天安门广场，我说出了心里话，「法轮大法好」、「法轮大法是正法」。

#### 四、讲真相，救众生

从劳教所获得自由后，我回到家，我深知这一年自己距离大法的要求太远了，于是我就安心的静心学法、炼功、系统的看完了师父发表的新经文和法会讲法。其中，当然也离不开《明慧周刊》，就这样除了在单位上班之外，就是静心学法，炼功，交流。一晃三个月过去了，为我在今后的证实法、救度众生打下了基础。

##### 一）、去掉做事心，圆容好家庭。

由于救度众生需要，我置办了电脑、打印机等设备，开始正常工作。在这期间只要是同修间的事，说一声就好使，立即到位，（比如：正跟妻子逛市场时，突然接到同修的电话，那就是立马到位办同修的事。而不顾妻子的感受。）由于做事心强，在经济上也和妻子、孩子斤斤计较，甚至我行我素，发火，骂人，没有做到真正的实修自己。有一次，孩子问我：你做那么多东西有啥用？我说：救人哪。孩子说：有啥用，我都不看。我说：我做一千张，有一个人看都值得。过后想一想，自己的家人为什么会这样呢？那就是我太执著做事了，忽视了实修自己，忽视了对家人的关心。师父在法中讲过：「在各种环境中都得对别人好，与人为善，何况你的亲人。」（《转法轮》）漏洞找到了，及时堵上。于是我主动与家人沟通，在工作、学习、生活等各个方面，关心别人，家务活多干点，抽时间陪一陪妻子、孩子。每周回来都坐下来和家人交流交流、沟通沟通。逐渐的我们家庭的关系融洽了，妻子，孩子也能坐下来听我念法了。我的心性表现直接会影响到家人的情绪。有一次，我对孩子说，过来学法。孩子说：你自己学就行了，还强制我学啊！当时我就明白了，压着气说：行，你忙吧。过后想想，自己又走偏了，没有用法严格要求自己。怎么办？错了就改呗！就这样家人对我的态度直接反映了我心性的表现，使我能及时向内找，修自己，提高上来。

##### 二）、从「我」身上让家人看到真相，明白「大法好」

我说的我是修炼中的「我」，是大法弟子。有一次，孩子对我说：你要是叫我奶奶学法了那才叫行呢！（言外之意，奶奶对大法不

太理解，不可能学法。）当时也没有想什么，还是正常生活，每周回来去母亲家一次。我们夫妻进屋后，多干活，少说话，她做饭，我就抢着刷碗。从不计较，时间长了，（师父可能看到了我要救我母亲这颗心，于是安排了沟通的机会。）母亲经常跟我唠家庭琐事，我就劝说：遇事要忍，心里难受时就念「法轮大法好」，对母亲说话时心情非常平和，能够站在别人的角度考虑问题。我每周都会和母亲唠一会，有时间就在母亲家大声的读法，也没有非得让母亲学法。有一次，我正在读法，妹妹回来了，我就到小屋继续学法，但没念出声。过一会母亲来了说：我还想听。我很高兴，就继续读法。

我经常给母亲看真相小册子，也经常告诉母亲遇到不顺心的事，就念「法轮大法好」。母亲说：我天天念，睡觉前念，醒来后念。我为母亲准备了大法书籍，和炼功带，看我炼功也跟着炼，就是炼抱轮时受不了，太累了。但我总是鼓励、再鼓励。过一段时间，母亲高兴的告诉我，能把第二套功法坚持下来了。现在想想，母亲为什么能入大法的门，认同大法好。她自己说：我就看你为了不浪费粮食，把外甥剩下的饭都吃了，（他自己的妈妈都不吃自己孩子的剩饭）一次，二次外甥明白了，高兴的对我说：舅啊，我不剩饭了。由于我的心性的表现，使两个姐姐对法轮大法有了正确的认识。当别人不理解大法时，她们就会告诉人家，天安门自焚是假的，是政府有意安排的，我弟弟就是炼法轮功的，是大法改变了我弟弟，「法轮功」真的挺好的等等。我母亲家的邻居，都喜欢和我唠嗑，很多朋友来家里，不用我说：我母亲就开始讲真相了。他们有时真的很羡慕我们这个学大法的家庭。

### 三）、从我身上让单位的同事看到真相

被非法劳教一年后，我回到单位，同宿舍六十多岁的老师傅是领导特意安排的，说是工作需要。修炼的人实实在在的修是很重要的，尊老爱幼也是大法中提倡的。在工作中看到大家很辛苦，我就主动承担一些，并自行设计了一套工具设备，使大家的劳动强度大大的减轻。看到工人喝不上开水，我就买了电水壶；看到大家经常骑自行车，摩托车，我就把自己的打气筒拿出来公用。从不计较个人的得失，解决工人想解决而又解决不了的正事。因为我是正式员工，可以

直接和大领导谈工作，反映的都是工作中的安全问题，存在的隐患。有一次，我看到配电箱柜晃动，就告诉了大领导，他马上就安排干了，没过几天，上级来检查，很顺利的通过了。在宿舍里，电视机的摇控器是同伴的，为了不影响他休息，我安装了个小电灯，只够我一个用，看书，学法，不影响他人，炼功时我也不用音乐。经过两年多交往，同寝的老师傅才当着我的面对别人说：他和电视上说的法轮功不一样，刚开始我都不敢和他在一个屋住，现在，我俩最好了。我说：电视上说的全是污蔑法轮功的。我周围的同事，看到的我的表现，也都认同大法好，并做了三退。有一次工作任务重，工人干不过来，他们三个人就从心里默默念「法轮大法好」，念了上百遍，结果一检查，本来是送来大修的电机是好的。我也不知道他们这样做对不对，反正他们就是从心里相信「法轮大法好」，大法护身符总是不离身。去年，同屋的老师傅得了重病，我去看了他几次，真的是用心跟他讲真相，讲三退，最后，他终于相信了，一个受党文化教育一辈子的老工人做了三退，有了新生。前两天我们还通电话了，他的底气挺足的。我真为他高兴。这真象师父在讲法中说的：「如果我们自己平时不注意自己的行为，那你们的表现常人就会看到，他不能够象学法一样深入的去了解你，他就看你的表现。」（《二零零二年波士顿法会讲法》）所以我们真得实修啊！

## 五、整体提高

一、他的事就是我的事，师父在法中也谈到了大家是一个整体。

我家楼后有一位七十多岁老年女大法弟子，平时学法很精進，同修们也愿意上她家学法、交流。但有一次，她一个人在家昏倒了，家人回来的早，及时送到医院抢救，脱离了生命危险，住院治疗了好几个月后回到家中。同修们去看她，她的家人不让见，就这样大家也没深入的向内找。一晃，十个月过去了，我想可能是师父不愿放弃一个弟子，点化我想到了这位在难中的老年同修。我们是一个整体啊！想到同修长期看不到新经文、又见不到同修，看不到《明慧周刊》，怎么能跟上正法進程呢？怎么办？找她去！「我要见她」！师父看到了我这坚定的一念，使她的家人打开门，我顺利的见到了同修，并与之

交谈。我说能学法吗？她说不行，有白内障，只能听讲法录音。我说能炼功吗？她说不行，有肩周炎胳膊抬不起来。我想这怎么办呢？交流中我知道她对师父、对大法很坚定。在不认识家人的时候，却能喊师父！知道《转法轮》。于是我就耐心的鼓励她，增加她的信心，一切由师父说了算。「弟子正念足 师有回天力」（《洪吟二》〈师徒恩〉）你既然在难中能喊师父，能知道《转法轮》这说明你有坚实的基础，明白的一面溶于了法中，就这样对同修鼓励、再鼓励！增加同修信师信法的信心。

这时我想光说不炼也不行啊。可能是师父点化我，叫她炼功。我说：我今天还没有炼动功呢？咱俩炼第二套功法好吗？同修高兴的说：「行啊！」就这样我和同修真的炼完了法轮桩法。同修炼完站桩后，心情很激动的说：我能炼功了，我出汗了。

现在想一想，就是同修坚定的一念「行啊」！师父就真的叫她「行了」。师父真的不愿落下一个弟子啊！就看弟子有没有「正念」，谁又能动了师父的弟子呢？！（写到这我想到了，写心得真的是提高的过程啊。）

## 二、与同修交流形成整体。

从同修家回来，我与别的同修交流，同修非常赞成在老年同修家学法。第二周我回来后就找老年同修一起学法，我们一人读一段，我始终鼓励她，你行。一定行！你就念吧。老年同修真的就念出了一段《转法轮》，随后我们又反复学习师父的新经文，找到了各自的不足，真的是心在交流。可能是师父点化我，我有了想陪同修出去走走的想法。我说：我们出去走走好吗？她高兴的说：行啊！（多么关键的两个字啊。）老年同修真的走了一大圈。

第三周我回来后，同修让我参加本小区的交流会，我说：老年同修还等着我学法呢？我得告诉一声呀。看到了同修，我说：咱们参加交流会好吗？她说：行啊。于是我们走了一段路，又上到了五楼，本小区同修见到后也是很高兴，搬来了椅子，让同修坐下。两个小时后，我又陪同修回到了家。她的家人也非常惊奇，她能串门了。我看到了同修的气色是一天比一天的好。她家真的是学法、炼功的好场所。我们四、五个同修在这里已经坚持半个多月了。每天都参加小组

的学法、交流。按照老年同修的说法就是：你来了，我们学；你不来，我自己学。这就是学法的场。我不能叫屋子空着。这时的我又看到了集体学法的重要性。

上周学法后交流谈心得体会时，我说：我们炼功人的身体，由师父已经净化了，这边给净化、那边给吃着药，能对吗？这边师父给把业力拿下去了，那边自己吃药又把业力要回来了。怎么能行呢？再说：家人叫吃药就吃药、那不是情吗？我与同修交流着，同修不住的点头，最后说先停西药吧，中药以后再说。（这里我看到不是同修不想修而是这个情要放下，它有一个过程。但是，师父可不想落下同修啊！新的考验真的来了。）

第四周，我们三人正在学法时，老同修的女儿回来了，非常生气的说：妈：你要是不吃药，他们以后谁也不能来。我心里非常明白，新的魔难来了。于是我就静静的一个人看完了他们三人的正邪大战。我想：我的存在就是对同修的鼓励。我不能走啊。直到最后同修的老伴说：你妈就是不能再吃药了！你妈不吃药了，你妈一天比一天能吃饭了。一天比一天说话有劲了。这不是好事吗？就是不能再吃药了。我想这些话，应该是老同修说才对，没想到叫她老伴全说出来了。这又增加了老年同修的信心，中药也不吃了。其实，现在想想，都是师父有序的安排，叫老同修尽快的跟上正法进程。就这样，就差两个月就完成一年的疗程中断了。

### 三、精進实修，做好三件事

我们这个学法小组经历了风雨、坎坷。同修们在这当中，不断的提高着心性，我也在这其中与老年同修发过火。因为她不看《明慧周刊》，只学法。她的理由就是：学法才能写好心得，看心得体会还不如学法呢？她被我说哭了。很伤心。我心里也很堵，难受了好长时间，有两个月没有参加这个小组学法了。静静向内找，什么原因呢？

「怨」。我知道我离不开大法，离不开《明慧周刊》。而我把我的心情强加给了老年同修，她不同意我的观点，也就冲击了我的观念，我的心里能不堵吗？能不怨吗？这个怨在伤害着对方，我是实修吗？人的东西、人的观念为什么就不放呢？向内找，向内找，我真的找到了怨心，为名的心。老同修说：你生我的气，好长时间了不来了。我笑

了。我也知道她现在也听明慧交流了。而且状态、正念十分的好。七十五岁的老人能自己做真相发资料了。我真的为同修高兴。没有辜负我们师父的慈悲苦度啊。想到师父，我的眼泪真的下来了。

## 六、自己还有很多不足

我每天在学法、沐浴在师父的佛恩浩荡中。与同修的交流对照「法」，又看到了自己的不足。哪些事情想做、哪些事情不想做、哪些事情能做，哪些事情不能做，不是由人的喜好决定的，而是对照大法来决定哪些事情应该做，哪些事情不能做。在修炼中自己还有很多不足，在这里说出，以求早日改正。比如：

一、自己贪吃，求安逸。这对修炼人来说怎么做到「食而不味」呢？

二、贪睡、求安逸，那你当常人去吧。怎么能完成史前大愿呢？

三、色欲心不去。总是「拿师父的慈悲开玩笑」我骗得了人，能骗得了神吗？

四、都说救人难，这些为私的心不去，怎么能救得了人呢？

五、悟到了，做不到，那不是「真修」啊！

合十：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）

## 助师正法 自在无边

文 / 大陆甘肃大法弟子 归正

【明慧网二零零八年十二月四日】

慈悲伟大的师尊好！各位同修好！

在第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流大启事发表的那天，我就看到了通知，但是总觉的修炼的路自己走的实在是平淡，所以没有动笔，一晃截止日期快到，觉的时间如一瞬，而自己走到今天，实属法之威力，修炼人的一条路是法理的一种展现方式，所以此刻我应圆容与法，执笔写下自己在修炼与正法路上的心得。

### 一、缘到

「悠悠万世缘 大法一线牵」（《洪吟二》〈神路难〉）

九七年时在大叔家无意翻到师尊的《精進要旨》，没看内容，只是被师尊的神圣法像所震撼，说不清是什么，但是法像深深的打在了我的脑海中，至今还记的当时的那种感触。随后就是一晃一年多过去了，直到九八年底我才有幸真正的接触到法，也是在大叔家，大哥（叔叔家的儿子）给我们全家介绍着大法的美好，当我看见书中的法像时也打开了一年前的那种震撼，抱着好奇我走进了大法。

对法的学习上我只是保持在一天一小节的进度上，对动作也是停在一周做一遍的程度上，当时我在初中二年级读书。也许我的状态就是师尊所言的带修不修。对时间的不珍惜如今都觉惭愧。一切看似平凡之中却是久远的期盼与等待，无明的自己却那知师尊太多的操劳。

「操尽人间事 劳心天上苦 有言诉与谁 更寒在高处」（《洪吟》〈高处不胜寒〉）。如今读之，泪水不停的眼中打转。

## 二、应劫

九九年「七·二零」随父母干完农活晚上回家看到了电视台的新闻诽谤，我没有任何心灵的震撼，有的也许只是惊奇，就没别的想法了。尽管自己是闭着修的，但自己的一些超常经历使我对法心怀敬仰。在学大法之前我因流感引起的肺结核在学法后没多久不见了，从修炼开始我连感冒都没得过。还有一次帮三叔盖房子时，刚架上去的水桶粗的梁掉下来砸在我的头上没有任何伤害，只听见响亮的「铛」声。我从师尊在《转法轮》举的例子中我明白是师尊保护着我。在正法路上还有太多太多的超常经历，如今都变的模糊了，一切皆化作回归志。随后的一年中，周围的五位同修上京上访被邪恶半路拦截劳教，在劳教所迫害一年。别的同修便主动配合邪恶或不敢看书。就这样我失去了与其他同修的联系，一切都没了音信，唯有那漫天的邪恶在猖狂。当时我只是不明白为什么自己身边那些学的很不错的同修却放弃了。

在迫害发生后，周围的同修都被邪恶上了黑名单，父亲当时因感文革再现，所以当时藏了所有的大法书籍，也阻挡住了我因冲动随同修到派出所去报名的做法。就这样我幸免了日后的邪恶抓捕。对所发生的迫害我没有看到自己的使命，当时也许太多的只是一片茫然。但



我没有放弃看书学法修心，家里的大法书籍大家公学的变成了我一人专学的。当时我在学习师尊《精進要旨二》〈大曝光〉时，我被师尊的所言震撼，师尊就在九六年讲了。随后也逐渐的看到了师尊的新讲法，我也便逐渐的从迷茫中走出，开始了正法路。

### 三、考验

能否对法坚定首先是我的一大考验。在初三时，那年正是周围的同修被邪恶劳教的时期，我在班里讲真相被同学举报，班主任要求父亲带我回家，父亲给我两条路，读书或退学去讲真相。我知道两者选择任何一个都是达不到标准的，因为师尊留下的修炼形式不是后者，这是邪恶的强加，但当时由于自己悟性的限制没能从根子上否定邪恶，我选择了后者。父亲将我带回家，知道硬的不行就来软的，和言温语的哄我写一份不再讲真相的保证，因当时基于回校接触世人，所以我保证了不再在当时所在的班里讲真相。尽管这不是大错，但这是对邪恶的配合。也是修者的污點。「还有一点，这个神呢，他不会象人一样。比如说有的学员被抓进去了，在严刑拷打中承受不了，就写了悔过书。可是呢，他心里想：我这都是骗他们的，出来之后我还炼，我还出去正法，还上天安门。可是这是不行的。因为这种观念在人这儿也都是败坏了以后才形成的，而那些神他不会这样，他没有这样的思想，他认准的路一定会走下去。」（《导航》〈北美大湖区法会讲法〉）因为在我后来的讲真相中也出现过类似的干扰，主要的根源就在我这次的保证上，因为旧势力因此抓住了把柄而不断的行恶。不过也正是我在这次的选择从而破除了学习与修炼的关系。

高三时，一次在讲真相时由于心态的不平静没有及时的在法中归正，被邪恶钻了空子，同学举报了我，教师找上门要求父母不许我在学校读书，父母为了让我放弃修炼，母亲跪着求我，父亲哭着求我，那种人心的难割，人情的难放使我左右为难，但明白的一面在告诉我不能配合邪恶。人都在迷中，表面的协同他们只能加大他们的罪业，修炼的事情怎能让别人说了算。所以面对他们的行为我流着泪警告自己不能前功尽弃，人想怎样就随他们吧，我要为他们的生命负责。当我坚定正念不动时，父母屈服了，从那之后不再干涉我修炼。我也真正的领略到了师尊讲的「了却人心恶自败」（《洪吟二》〈别

哀》），我对亲情的心也不再是我修炼路上的干扰了。在家呆了一周后，我回校了，我没有接受班主任与级主任的要求，他们让我在家学习几个月，到时参加高考就是了，我知道这是邪恶乘机行恶，家里哪是学习的环境，成绩考不好，他们将会嫁祸大法的。有同修也说班主任不让你到校，你去了谁要你啊？我看到同修与家人都是站在接受邪恶的角度上看待这一切，只要不是师尊说的，就不是一定了的，所以我不接受邪恶的这一切。当我正念坚定后，我决定回校。

回校的那天早晨的经历也验证了我的做法是正确的，在远处我看见班主任已站在教室门口，我没有任何杂念，我一直向教室走去，班主任刚用手揭起门帘打算进教室时，他看见了我，象定住了，站着不动。整个情形好似他在欢迎我的到来，他给我让开了门，手还在揭着门帘。我堂堂正正的进了教室。我知道这绝非巧合，是师尊对弟子的鼓励。后来我去找班主任，我还没开口他就先说了：「没别的事，你去好好读书吧！」当时我心中对法对师的那种神圣的感激之情无以言表，如今还历历在目。在一次次的邪恶的考验中，我坚信师尊，坚信法，每当我困惑时，我就想起师尊说的：「法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。」（《精進要旨二》

〈排除干扰〉）「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〉）「当然了，能够做好这一切，和我们每个人、与每个大法弟子的自身的修炼、自身的提高那是分不开的，所以无论怎么遭受迫害，在困难的情况下，大家都能够坚持修炼、坚持学法，能够清醒自己。修炼人的思想如果离开法，邪恶就会钻进来。」

（《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉）所有打不开的心结在学法时全部溶化了。

#### 四、转折

修炼状态的一次转变是在上了大学，即零六年。由于环境的转换，使我一时碰不到同修，也无法接触师尊的经文与讲法，手里只有一本《转法轮》。没多久在一次带包上图书馆时，包又被小偷拿去了，书也因此被偷走了。接着我便陷入一种苦不堪言的状态，觉的自

己什么也没有了，正念也不足了。还好，学校里也有一位一块来的同修，是我堂姐。我们就轮看一本书。尽管这样，但是对为何丢书的那种痛苦的搜索不明，是从未有过的。半夜常在心痛中醒来，我在思索为何将最珍贵的东西丢了，是自己哪里漏洞太大造成这般后果。好不容易熬到放假，家里的同修帮我找了本《转法轮》，拿着书我感觉心中有底了，但是学法还是没有多大改观。一天一节，动作很少炼的。

第二学期，同样的事又出现了，我又丢书了。是在上完自习装书时漏掉了。后来知道被打扫卫生的拿去了，我去要，正念不足，使我在对他们讲真相时险些被恶人送向保卫处，当时在师尊的保护下才逃脱的。这次心里的苦楚胜于上次，我在不断的想着自己修的这么差，一次又一次的，是自己不够修资格了吧。这个结我一直没打开，只是在后来的修炼中变的不再清晰了而已。其实写到这个份上，此刻一下子看到的根子所在。对法不能理性的认识，将法当作生命的保护伞这是一颗什么样的心啊？此心扎的太深太深，旧势力的迫害都到这个份上了，却没能让我惊醒，这与宗教的人士维护宗教形式而不知真修有何区别呢？学法是为了提高的，可我却在这好久的时间里停在对法的感性认识上，旧的势力也因此找到借口，想通过这个方面将我修炼的意志消弱。它们一次次的安排却未能得逞。

后来的一段时间我时常上网，在不停的找着，看是否能碰到同修，慈悲的师尊没有放弃我，我在网上乱转时碰到了一位同修，同时也是那天我在网上无意间找到了破网软件。我明白这是师尊慈悲的点化。这位同修的理智，祥和，宽容使我内心受到了很大的震动，我开始审视自己的一思一念，也抓紧学法。我突然发现自己修了快十年了，却是哪么的不理智，对法一直停在一种感恩戴德的状态。我能走到此刻，师尊得付出了多少啊？我开始不断的反思内修学法，与此同时，有好多的东西也在一层层的突破，一层层的超越，我不断的归正自己的一思一念，也真正的觉悟到修炼之真意，一次次的震撼在超越中。法理的深奥与圆容使我真正的体悟到自己的使命与佛法的无边。也许对于我真正的理性此刻才开始。

## 五、回归

回头看，十年如一瞬。每次的提高都是溶在法中，使我在佛光的

普照中沐浴。如今不断的归正，使我很多时候处在一种平和自在之中。觉法之洪大精深无边。师恩浩荡，唯是不断精進才不愧救度。自觉同化圆容的法理。「大法在魔难中圆满了一切的时候，迫害大法的邪恶都将结束。」（《精進要旨二》〈什么是功能〉）方知自己使命之重。助师正法。正念正行。

在文中有不对之处，愿同修慈悲指出。合十！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 不负师尊期望 走好修炼路

文 / 广东大法弟子

【明慧网二零零八年十二月四日】

尊敬的师尊好！各位同修好！

一九九八年得法至今，其间走的磕磕碰碰，有在魔难前不小心摔倒、灰心失望的经历，有在冲破旧势力阻碍一身轻的感觉，更多的是在学法讲真相过程中，感受到慈悲的师尊不断的点化那个不精進的弟子，无时无刻的呵护使她慢慢的成熟起来。师尊的无限慈悲弟子无法用言语表其万一，唯有做好三件事，不负师尊所望。前几届法会交流因种种因素与人心阻碍，一次也没投稿，我悟到，有幸在正法时期作为师尊的弟子，每一个大法弟子都有责任将自己在大法中修炼的心路历程写出来，无论认识深浅，写的好与不好，都是在世间圆容师尊为我们创造的大法弟子在人间证实法的伟大时刻。

### 一、幸运的我找到了一生中寻找的大法

很小的时候，我一闭上眼睛，就会出现象浩瀚宇宙群星闪烁的情景，特别的有意思。稍懂事一些，我对人生有了迷茫的感觉，不知人为什么生活在世上，为什么而活，冥冥之中似乎在找寻着什么。那时我对人生哲理的小故事特别着迷，里面有关修炼的道理一看就明。家人信佛教，有时带我到庙宇去，看见俗世中人求神问卦的样子，我却总觉得那不是我要找寻的净土。直到有一天妈妈的同事介绍起法轮功神奇祛病的效果，一向对气功不感兴趣的我一听就想学，看到师尊法像时我对送书的人说：我好象见过他。那时我并不知道，这似曾相识

的感觉是我生生世世与大法的缘份，也是师尊历尽无数心血为不同境界的生命安排的修炼之路。一气呵成看完《转法轮》，我欣喜的知道，我已经找到了生命中一直追寻的东西！每天除了上班，我就看书，自己的腿很硬，没修之前怕吃苦，怕痛，没想到用了十几天的时间我就可以双盘了。书中的很多神奇现象我都经历过，大周天通了之后往起颠有离地的感觉，走路一身轻象有人在后推，半睡半醒之间法轮旋转、师尊对我说话的情景。我还亲身经历过师尊为我消去命业的事情，有一天我下夜班回家，一辆面包车飞快的从后面开过来，当时我有点迷糊，不往后退反向路中间走去，眼看就要撞过来的一瞬间，一股力量猛将我往后一拉，面包车紧贴我而去。种种神奇的事情，让我从小到大接受无神论思想的我惊奇不已，也让我更加坚定自己的修炼之路。

## 二、片刻迷失

得法之后我在外地工作，那时生活很简朴，每天学法炼功，与外界很少接触，初来异地，几乎没和当地同修来往，处于独自清修的状态。以至于九九年后邪党以天安门自焚、精神病人杀人等铺天盖地的谎言诬陷大法、毒害众生时我仍然一无所知。我曾在网上查询师尊与大法的有关情况，找不到相关链接，当我和人说起我是炼功人，旁人奇异的眼光与欲言又止的神情，让我感到非常压抑难受。由于修的不精進，很多执著心去的不彻底，使我一度在修炼的路上停滞不前，特别是变异情欲的干扰，使我痛苦万分，灰心丧气，离法越来越远，其中师尊不断点化我，在造业时痛苦还业后的点悟，在灰心时偶尔让我看到亮晶晶的小法轮，师尊的不轻言弃一次又一次的阻止了那个差点堕入地狱的生命。

## 三、跌倒了快快爬起来

师恩浩荡，零六年一个看似偶然的机会，我在一寺庙对着佛像发出普度众生的愿望，当时莫名其妙很想哭。回去不久，我收到了同修发的小册子，看到了同修们护法的壮举与无私付出，我感到自己落后太远了！我用资料上的网址登陆上明慧网，看到慈悲伟大的师尊端坐山顶上的像时，泪水一下就流了下来。因为个人修炼阶段修的不扎实，强烈的人心，使我在看到大法弟子被活摘器官的新闻时，心痛的

无法言说，不假思索通过公司的邮件就将此事发送出去。正念不足而不知否定旧势力安排，失去了工作，失去了证实法的良好环境，最主要由于讲真相做的不好使一部份有缘人误解了大法而使我懊悔不已。落后这么长时间，也很着急，我抓紧时间看完师尊后期讲法，每天晚上上明慧网看同修们的交流文章，很快我就知道自己该怎么做了。

那时怕心不多，常与陌生人说真相，第一次劝一年轻人退团，他恐吓我说：你不怕我举报你啊。当时在市政府后花园，四周许多便衣，我心里还真一点也没怕，笑笑说：你不会的。后来小伙子同意退了，临别时说 he 姐姐是党员，可信那个党了，当时我没悟到让他回去跟他姐姐说，身上也没带资料，失去了一个让一个生命明真相的机缘，很可惜！面对面讲真相是我初讲真相的方式，我知道刚刚走入正法修炼，在执著满身的情况下，单靠我三言二语是无法轻易劝退的，是师尊的慈悲，才使众生明白真相，为自己生命奠定了很好的未来。失去工作后我一度经济窘迫，我所在一个经济发达的大都市，人与人的戒备心较重，人情冷淡，面对面讲真相如果当时正念不足，一下子很难让他们明白真相及三退。如果能从侧面的方式讲真相也不失为一个很好的方法，于是我想到了做真相资料。做资料需要资金，这样的话我就需要一份稳定的工作，悟到后我马上着手准备，不久我找到了一份比以前工作轻松收入又高的工作。以我的学历与年纪找到的这份工让我身边的朋友很是惊奇，找工作的历程让我又一次见证了大法的无边法力与师尊的慈悲。

#### 四、小小资料点

因为以前的执著心，对电脑比较反感，我的电脑知识勉强只到初步技能的程度，刚上明慧网时我一点安全知识都不具备，经常在装着QQ的情况下上网数小时，后来看同修们的安全交流文章多了起来，明白成立资料点更需要理智而不是常人式的勇敢大胆，因此我便一点一点的学习起来。感谢同修们的辛勤与无私付出，资料网上应有尽有，软件安装步骤一目了然。很快我学会安装程序、下载、打印小册子，当一本本散发墨香的资料出来后，我都会用漂亮的纸将它们包起来，每一份资料我都在心里加持它们：让每一个有缘人看到后都能明白真相得到救度。

初发真相资料时我没什么怕心，偶尔有人看见我也照发，当最初的常人式的勇敢慢慢修去之后，我的怕心也随之而来，没人看见我却象做贼似的，发资料时手脚都软了，资料发完了心还在怦怦的跳，这种状态随着我不断的发正念，学法，怕心慢慢的散去不少。

因为时间有限，为了让众生更加明白真相，我做的资料一般是三、四本不同类型小册子，小册子包括自焚真相、祛病健身、人生哲理，再搭配一本《九评》及「风雨天地行」的光盘。包好后放在家门口容易看到的地方，因为包装的漂亮精致，至今还没有发现资料被人丢弃的现象。

现在很多住户都会收到一些其它产品的小册子，我们的真相册子容易与它们混淆，常人往往误认为是广告宣传而不重视，很可能会错过机缘，因此建议发资料的同修为了更好的救度众生，有时间尽量将真相资料弄的好看一些。

邮寄真相资料也是一种很好的讲真相方式，第一次因为担心收不到，我给自己寄了一封，收到后我就开始邮寄真相资料。感谢师尊的慈悲苦度，我的工作性质不仅可以单个面对面讲真相，同时因工作的特殊性，我还可以收集到大量的、真实的住户地址，这为我邮寄真相资料创造了非常便利的环境。

城市各个大小角落都有邮筒，我每次分几个地方，每个邮筒投寄一二封。在邮寄真相材料的过程中，我感到众生越来越明白了，有次上班时一个客户对我说：我收到了一封信，里面说法轮功祛病的事，真有那么神奇吗？我一听就明白了她收到我寄的信，于是我赶紧再次讲明真相，她听后非常感兴趣，问我要了一本书，准备学法炼功。

在坚持不懈的讲真相中，身边的同学有得法的，同事有明白真相的，环境与前几年真的大不一样，前不久在讲真相过程中，一个常人对我说：现在谁不知共产党做的那些事，对法轮功迫害的那样深，真是难以想象！

在面对面讲真相，发资料或是邮寄信件过程中，我时时感受到师尊普度众生的无量慈悲与对弟子的呵护，我虽是闭着修，看不到另外空间的景象，但我感到每当我突破重重难关学习新技术，每当在关卡

上走出不能来时，每当众生明白真相时，真切的感到了师尊为众生操尽了一切心！而我却时不时的发现自己离师尊的要求差的很远很远！

「发心度众生 助师世间行」（《洪吟》〈助法〉），唯愿自己能够抓紧最后的正法时间，以更纯净的心态救度更多的众生。

### 五、正法中更加要修好自己

在正法修炼中，我真切感受到真相要讲的好，能使那个人一下子明白，修好自己最关键。这一点说起来有点惭愧。因为我亲情较重，又有比较强的争斗心，在失去工作时总是与家人辩驳，使得家人由不反对炼功变成了反对我炼功，一度禁止我炼功。随着学法的深入，自己从内部找原因，发现我欠缺慈悲心，老想家人理解我，我却不想想是因为自己做法不当引起家人误解。因此在工作中我要求自己尽职尽责，不计个人得失，在家里尽量宽容待人，慢慢的，发现家人的态度转变了，不再反对我炼功了，对我讲真相也不会横加阻拦了。自己周围的环境真的是与大法弟子修炼状态息息相关，因为在我们的空间范围内，大法弟子的一举一动都会影响到周围的人，所以我们真的要修好自己，圆容好周围环境。

在实修的过程中，在与同修比学比修中，我发现自己还有很多心没有修去，比如求安逸心。这个安逸心自己觉的非常难以逾越，有时被它包围时却还理所当然的浑然不觉。还有时不时涌出的欢喜心、争斗心，偶尔出现的妒嫉心，不注意修口等等，这些心象一个个花岗岩阻碍着我讲真相。这些都是我要静心学法彻底清除的执著心。

十年修炼路，在师尊的慈悲呵护下，以前那个不争气的弟子走了过来，虽然我曾经自暴自弃感到无言面对师尊，虽然走的跌跌撞撞甚至摔倒在地，但无论遇到什么困难，我都会坚定的走过去，无论经历何种魔难，我永远都不会放弃修大法，因为从大法中修出的正信正觉使我无所畏惧！

感谢法会提供的为大法弟子交流心得体会的平台，再次感谢慈悲伟大的师尊！感谢各位同修！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

**抓住根本 完成使命 尽到义务**



文 / 黑龙江省大法弟子

【明慧网二零零八年十二月四日】

尊敬的师父好！

同修们大家好！

我是一名在职修炼的大陆大法弟子，已经修炼近十五年了，虽说有很多收获和体会，但与其他精进同修相比，实在倍感惭愧。在此，冒昧将自己点滴体会向师尊和同修们做一汇报，不足之处恳请指教和帮助。

### 一、学好法是根本

多年来，之所以我能在修炼的大路上一直走到今天，我最深刻的体会就是学好法才是根本保证。特别是在九九年七二零至今风风雨雨的红色恐怖打压下，无论是在痛苦彷徨时，还是在邪恶压力下，以及在常人利欲诱惑中，鼓舞和激励我闯过难关的唯有大法，正象师父说的「法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。」（《精进要旨二》〈排除干扰〉）

我这个人执著很多，业力也不小，虽然出生于六十年代，赶上个文化大革命的末期，但由于从小学到大学毕业，思想中悉数被灌注的都是党文化的那一套理论，加之从小接触一些不良小说等影响，将我自己塑造成具有固执、妒嫉、暴躁易怒、多疑等等不良的性格，使的我二十几岁就身患多种疾病，如神经衰弱、胆囊炎、风湿症等病。我就是带着这样的身体和思想走进大法中来的，但是在这威力无比的大法中通过学法修心，逐渐改变了我先天和后天形成的多种魔性，身体不但健康了，而且经受了邪恶的种种侵蚀和迫害，始终坚定的走在宇宙大法的修炼路上。

尤其是在九九年七二零以后的这九年时光中，无论是在被非法劳教期间，还是参与证实大法的项目中，我用大法的法理指导自己过关、衡量是是非非，使我感到不断的向上攀登、升华着，层次也在不知不觉中得到了提高。例如我开始修炼时，打坐入静很难，经常是胡思乱想，因我这个人思想业是非常大的，三十岁左右时经常彻夜难眠，到如今能够达到不时的入定，体验到坐在鸡蛋壳中的美妙感受，

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

因为我靠学法才战胜了自己的各种思想业及考验。特别是思想中不断翻腾出的不好的念头，我一边学法一边对照，不合法的一概否定，当然斗争是相当激烈的。特别是早期修炼阶段，由于法没有学好、悟透，经常用常人理看待遇到的考验和魔难，关过的十分痛苦和艰难，有时几乎都修不下去了。记的是在邪党《光明日报》发表诽谤大法文章之际，也恰好是我与一个负责同修矛盾激化之时，由于我对之成见太深，处理问题常人化，对一个很大的大法项目我没有参与，并离开了这个同修组织的辅导站，没想到这个同修背后出乎意料的把我视为害怕政府打压，在同修中散布我是逃兵等等，并经同修传到我的耳朵中来。对于我这个名利心很重的人来说，这个关实在是太大了，弄的我思想业翻腾不停，自己把自己定性为破坏大法之人，并按人理推断出「师父不管我」的结论。当时思想业促使我时常想：修下去，师父是不会管我的，因为我在关键时刻无意中给大法抹了黑的。我后悔不该在那个时刻与这个同修分手，那段日子我真是不堪回首啊。由于法理不清，辩不明真我和后天的观念，错误的将观念当成了自己，加之旧势力和思想业从中作怪，使我在煎熬中痛苦的度过了一年多的日日夜夜，那时苦的我真想一死了之，但心里知道师父说过自杀是犯杀生之罪下地狱的，又走不了这个路。后来，在师父安排下，有一个同修经常来帮助指点我，让我多学法。就这样我不断的学着《转法轮》，又重点看了《卷二》中《佛性》一篇，再结合看师父发表的各种经文，我不断悟法并对照反思自己的思想念头，逐渐认清了强烈的思想业作怪是根源，如今看来也有旧势力对我的干扰因素。总之，经过一年多时间的这一大难也使我深刻的认清了观念和自我的区别，那种找到自我的超脱感觉是美妙的、难忘的。回想走过的这段路，我深深的认识到没有大法指导和大难考验，是不可能消除我的思想业，也不会升华上来的。我感激之心无以言表，我只能用人类仅有的语言说：学这部大法实在是太好了！

我在修大法之前，曾经是在佛教中修行多年的居士，我读过其中的许多佛经，但那些经里边根本没有去除强大思想业的指导之法，由

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

也许是这段学法修炼经历，使我在九九年以后的被迫害中，坚定的站在大法之中，特别是在劳教所里，在那些邪悟之徒用什么佛经和邪悟之理来蛊惑我和同修的时候，我能据理反驳，促使那些人偃旗息鼓和回归正路。

大约在二零零五期间，我经过学法又深刻而清晰的悟到：大法是圆容不破、是无所不能的法理。只要自己处在无为状态，放下担心、怕心等执著，弟子的一切问题法都会给解决。这是在学法中法点悟给我的真理之威力！也体悟到这是我所修的宇宙大法伟大之所在！我悟到了，那么在证实法中也体验了法赋予的威力。

在那以后的时间中，我努力放下各种执著、怕心和人中情，我在证实法中一直走到今天，我为同修做着破网技术指导、我在家中建立和运作着小型资料点、我与负责同修共同切磋、协调着本地一些整体上的项目……。我从六年前正念走出邪恶的劳教所至今，顺利的做着各种证实法的事情，虽然面临几次风险，但都能平安的度过。我的感受就是放下执著、放下怕心、无为的在法中行事，师父就会给我们安全、大法就是安全保证。这方面的事例太多了，如在发资料、讲真相时，尽管有邪恶干扰破坏，但都有惊无险；尽管到一个陌生地方迷了路，师父也都指点我顺利找到回家的路。当然我有时心里也有执著或不稳，但师父在魔难来前总是事先给挡着、点化着，给反思和提高的「准备」时间，只要能放下心、念头正，不错过宝贵的「准备」期，就不会发生魔难或落入魔爪。这就是我几年来在证实大法中最大、最深刻的体会。真是象师父所说：「正法是绝对严肃的，开始修炼时应该做的师父都已经给你们做了，现在就得靠你正念闯关了。你正念足了师父就能帮你。」（《洛杉矶市法会讲法》）师父的法讲的太明了，就看我们信不信、做不做了。师父说：「人的一念是有长期修炼做基础的。常人的思想是极其复杂的，什么心都有，生死关头怎么不怕？我说大道至简至易，说有许多事情很简单，但是一把它分解开来

详细讲，就会要讲出很多很多。但是要是直接告诉你，你也做不到，人们也理解不了那么深。都是从字面上、表面上去理解，所以就得给大家讲法。」（《纽约法会讲法》）。所以，我认为我们就必须经常学法，不断对照自己，就会早日放弃根本执著，就会顺利的在师父安排的修炼路上跨越难关，走到圆满的彼岸。

## 二、救度众生是使命

师父说：「作为一名正法时期的大法弟子，个人解脱不是修炼的目的地，救度众生才是你们来时的大愿与正法中历史赋予你们的责任和使命，因此大量的众生也就成了你们救度的对像。」（《放下人心救度世人》）我个人感到必须遵照师父的要求完成好救度众生的历史使命。

一是做到在常人社会中证实大法。在单位里要干好分配给自己的工作，因为干好工作本身就是在证实法，同时也有利于我们救度世人。例如，我在单位和同事交往中我适时讲着真相，在吃饭、聚会等场合我善待有缘人，我也从不喝酒，同事都知道我的大法弟子身份。由于我任劳任怨，领导分配给我的工作都能够出色完成，因此我在近三年，一直被单位评为劳模。我的表现也让世人看到了我这个修炼人与恶党电视、报纸上的诽谤是完全不一样的。其实我认为我们大法弟子做到符合常人社会的状态，修心向善，其表现就会彻底否定恶党的谎言宣传，就会展现大法的真实面目，从而证实大法伟大。就这样我的一多半同事在我的言行证实法中，都明白了真相，有三分之一还做了三退。同时我还感到，在符合常人的状态中，人家会把我当成普通的正常人，这样我会遇到常人所有的矛盾，从其中会发现自己的执著和不足，从而去掉它。

二是力所能及学习电脑技术。在今天作为大法弟子掌握电脑技术对于证实法是特别重要的。每个大法弟子都应当主动的学习技术，这样才能使资料点遍地开花。我原来是个一点不懂电脑技术的人，从劳教所出来后，我接触了电脑，开始只是简单的打字一类的操作，对于上网、刻录等技术一窍不通。我完全靠自学的方式，逐步掌握了相关技术。开始一年多时间为学电脑技术，我以自学为主，主要是向来单位修理电脑的技术人员求教，到电脑城购买设备时向商家求教，同时

自学明慧网编辑发表的《从零开始建立资料点技术手册》等。

边对照书本边操作电脑是最好的自学方法。我有时为弄明白一个问题要学到下半夜，时常弄的我头晕脑胀，但总能出现「柳暗花明又一村」的境界。我知道是师父在点化着、鼓励着我，往往看似很难搞清楚的技术，但经过反复琢磨，慢慢都能学会。比如电脑技术中手动做备份，相比其它技能要难一些，因为克隆软件的界面是英文的，但我按照书本说明，结合请教常人中的技术人员，我也把它攻克了，为我在以后帮助同修做系统备份，提供了极大的方便。真如《转法轮》「论语」中所说「电脑再发达也无法和人脑相比」，我们的大脑一定要比电脑高级的，只要我们人的大脑想攻克电脑，那一定会做到的。更何况我们心中怀有证实法、救度众生的大愿，有着师尊的帮助和点化，就没有学不会的电脑，就没有战胜不了的魔难。我是一步步学到今天的，不但自己运作一个小资料点，还能初步解决本地区一些同修技术上的问题。

三是主动深入农村送真相资料。农村里的同修比城市实在少了许多，而农村里的众生同样是需要救度的，我想居住在城市里的大法弟子应当主动去送真相资料、做「三退」。我由于有农村亲戚的关系，几年来数次深入农村及所在城市周边的乡镇传送真相资料，无论是过年过节，还是平时的周末休息日，只要有可能，我就去一趟农村。有时在前往农村的客车上与有缘人讲三退，由于他们相比城市人朴实，讲的效果一般都很好。到农村送资料方式很多，我无论白天黑夜，无论春夏秋冬，根据不同情形送真相资料，夏天往庄稼地、柴禾垛里放，冬天往农家院里放，有时骑自行车，有时骑摩托车，有时步行，虽然吃些苦，付出一些汗水，但只要能达到救度的目的地心里就感到十分欣慰。今年夏季我的亲戚家周边有的村庄遭遇冰雹和龙卷风灾害，经过打听，在我送过真相资料的几个村子，那里的农民都没有遭遇到风雹之灾，我想很可能是他们听信了真相的缘故，这也更加坚定了我去农村送真相的信心。

### 三、维护整体是义务

大法弟子是一个整体。师父说「他的事就是你的事，你的事就是他的事。」（《二零零二年华盛顿 DC 法会讲法》）我们当地曾经于

二零零四年前后被邪恶严重迫害，使的数位协调人和懂技术的同修被邪恶先后绑架迫害，使我地整体几乎陷于瘫痪状态。经过学法，基于整体考虑，我主动帮助相识的一位热心的学员承担当地的协调人，我在技术上直接给予帮助指导，在出现的干扰事件中配合这位协调人共同解决，在资金上给予困难资料点支持等。现在我地的这位主要协调人，在大家的配合下，已经协调的有条不紊，能够放开手脚，非常稳健的发展着。三年多时间以来，一直没有发生三年以前的几十人甚至上百人的大面积被邪恶破坏的事件。

我感到我们每一个大法弟子都是协调人，整体上需要我们每一个人去关心、去配合，没有谁领导谁，大家都是大法的一个粒子，为的就是维护法、圆容法，自己尽到自己能力和发挥好特长，也许这就是兑现了自己为证实法而来的诺言、誓约。如果在证实法中自己能力没有发挥出来，我想很可能就是将来的遗憾。当然协调人之间有时也存在不同的意见、看法，我面对这种情况，主要是从配合角度出发，因为大家意见都是为了法、为了同修，项目决定或实施了，我就配合，发现了不足就及时提出自己的弥补办法，因为师父说世间的理就是相生相克，有利也有弊，而且大家都是修炼中的人，都存在不足之处，也不可能一下作出神一样完善的事情，另外空间的邪恶还在虎视眈眈的干扰着，所以做出的项目就需要随时补充和完善。就好比我们用的电脑操作系统一样，随时都在更新和弥补之中，都不是一步到位的。

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

总之，十几年的修炼经历实在是太多，超常的感受也是太深了，以上的感想文章是随心而出，随笔而成的，限于篇幅不免粗枝大叶，

对于读者多有不敬，主要是向师尊和同修汇报在大法中修炼的感受、证实一下大法的神奇。有不妥之处，敬请师尊和同修批评指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 风雨沧桑随师行

文 / 吉林省大法弟子

【明慧网二零零八年十二月四日】

尊敬的师父好！各位同修好！

到今天为止我得法已经十年多了，第一次将自己的修炼经过进行一次全面的回顾和总结。当确定题目的时候，心里一阵酸楚，眼睛一阵湿润，十多年来的修炼故事仿佛就在昨天。

### 得法

我于一九九七年春天读研究生期间得法。当时我们班已经有好几位同学先得法了，但由于其中的个别人得法后表现的有点与众不同，象《转法轮》第八讲中欢喜心的表现，导致我在不了解的情况下对大法很反感。有一次在一位老师家里放师父的讲法录像，同班一位同学让我去看一看，我想，我既没看过录像，也没看过书，这样批评人家不公平，至少我也要看看人家说什么再批评，这样也算有理有据吧。带着这样一颗不好的心我去看师父的讲法录像。（写到这里，想到师父正法的艰难，心里很不是滋味。）一讲看下来，我受到的震撼是无法言表的。九讲看完，发自我生命最深处的呼唤：我要修炼！

第二天早上我来到了炼功点开始炼功。但由于有些困惑，我需要找一位老学员交流。我想我不能找某某功友，因为他有点偏激，要是找他，在他偏激的语言下我还不得放弃啊！一天中午我决定睡完午觉去找另一位修的比较圆容的功友交流。刚刚睡着，我就梦见了师父，是师父的法身。跟教功录像中刚刚开始时由遥远处的山巅上慢慢移至眼前的师父的形像一模一样。每每想起师父那慈祥的面容，心里总是暖暖的。我一觉醒来，有人敲门，来的正是我要找的功友。从那时起，我就感受到了师父安排的是那样的细致入微。与功友的交流解开了我许多的困惑，使我认识到了大法的宝贵和修炼机缘的难得。

修了几个月，我觉的大法对人的心性要求太高了，当时自己正在谈朋友，经常跟男朋友吵架，我觉的自己一边修炼，一边跟朋友吵架，太给大法丢脸了，于是暑假期间我放弃了修炼。开学返回学校，回到熟悉的环境，看到许多功友每天学法炼功，很羡慕，生命最深处那修炼的渴望使我不能放弃，我又回到了炼功点！

没几天，身体开始了严重消业。我修炼前身体一直不好，但我的修炼却不是为了祛病健身，是我生命理性的选择。这次消业浑身无力，不停的咳嗽，使我无法坐着或站着，只能躺在床上。一上午躺在床上昏昏沉沉，接近中午时，我睡着了。睡梦中，我由四楼来到了一楼，正碰见师父来到楼下，师父穿着黄白相间的格衬衫，很朴素，就象一位中学老师，很多功友围着师父问问题，我也围过去问了师父几个问题。师父解答完问题问我什么时候回家（我要回家参加同学的婚礼），我说过几天，师父说要是过几天回去，可能有一本书我就赶不上了（就是后来的《法轮佛法——美国法会讲法》，这本书在九七年十月份到达各炼功点）。我没说什么，看见师父被很多人围着，自己的问题已解答，就走吧。我顺着楼梯上楼，走到四楼对面寝室前，我醒了，所有身体消业的症状一下子全没了，浑身轻松好自在，我惊讶于修炼的神奇。每每看到《忆师恩》中同修回忆昔日师父的点点滴滴，挺羡慕的，但每次想起得法之初梦中师父的呵护时，感觉一样真实。

## 学法

一开始修炼，我便坚持在学法小组学法。那时每天学的并不多，九八年师父发表了《溶于法中》后，大家都非常重视学法。而且九八年师父先后在长春辅导员法会、新加坡法会、瑞士法会、欧洲法会等地讲法，给我印象最深的就是师父反复的、不厌其烦的强调学法、学法、学法。那时并不明白师父的良苦用心，只是选择了修炼，就喜欢听师父的话。所以自己反复的看师父各地的讲法录像，以至于现在事隔十年，我还能记的师父当时在长春辅导员法会和新加坡法会上讲法时的穿着、神态和语气。

我非常喜欢读师父的《精進要旨》，每天早晨去炼功点前选一篇经文读几遍，去炼功点的路上回忆一下，忘的地方炼完功回来看几



眼，一篇经文就背下来了。九八年夏天毕业后上班前，我在家里每天拿着《精進要旨》在院子里走来走去的大声朗读，我没有故意想去背诵，就是喜欢读，读来读去，发现三、四遍下来，基本都能背下来，那种感觉好极了，真是溶于法中啊！按照这种思路，师父的经文从《精進要旨》到《精進要旨二》中的「忍无可忍」之前，我基本都能背诵。

九八年九月份我正式上班。我的工作非常轻闲。有了这样的环境，我开始抄《转法轮》。我记的师父在《法轮大法义解》中说：「如果抄错一个字，就全部重来，全部从新抄。」我基本上就按照这个标准抄法，如果抄错一个字就从新抄。就这样我抄了一年《转法轮》。而且每隔一段时间，就将师父的所有讲法全部看一遍，学法成为我人生中最快乐的事情。

在背法和抄法中，我的收获真的无法用语言形容，也为自己能够经历风雨沧桑走到今天打下了坚实的基础。在这样扎实的学法中，我懂的了修炼的严肃，感受到了修炼的殊胜、美妙与壮观。通过学法，我知道这一门修的是主意识，所以我无论身处什么样的环境，都时时提醒自己主意识要强，我各层空间的身体都由我自己说了算，谁也别想干扰我，谁也别想左右我。这些年来，无论学法、炼功还是发正念，我很少发困或迷糊，这样的干扰与我无关。

通过学法，我懂的了「以法为师」的含义。我始终将自己放在大法中，从不敢妄自尊大。从修炼开始，我就一直严格要求自己，我的存在本身就是对法的证实。只要给我一个环境，我就会把它圆容好，我所走过的地方，给人留下的都是美好的形象。但我的主意识警告我，千万别骄傲啊，那是同化大法后，大法的美好在我身上的展现。在后来的日子里，有多少人赞美、夸耀我，我的脑中马上就想到了：「作为一个修炼者，在常人中所遇到的一切苦恼都是过关；所遇到的一切赞扬都是考验。」（《精進要旨》〈修者自在其中〉）一切美好，都源于大法，我只是证实了大法，没有了大法，一切都没有了意义。这些年来，我一直这样警告自己，因为我知道修炼的严肃，知道「显示心加上欢喜心最容易被魔心所利用」（《精進要旨》〈定论〉）。

因为懂得了以法为师，所以从修炼开始至今，我从不学人，从最初的辅导员到后来的协调人，他们都是普通的修炼人，一个修炼人怎能无过呢？如果能这样看，就不会对他们太依赖，也不会对他们太挑剔。更不会产生「某某修的好，怎么会出事或不行了」之类的困惑。通过学法，我发现师父在讲法中经常的表述，大意是：某弟子这方面修的好或那方面修的好，这件事做的好或那件事做的好。师父从来不说某某修的好，师父可以洞彻一切，师父都不这样说，我们怎么知道谁修的好呢？其实这些年中，确实有很多同修很多方面做的很好，激励着自己。但只要用法去衡量，就会看到其限度。在证实法的过程中，当我们去崇拜谁，去学谁的时候，很可能既干扰了自己，也干扰了同修，所以我们要以法为师啊！

自己偶尔也做一点辅导员或协调人的工作，但心中装满了法，从不敢把自己摆在学员之上，时时注意工作中的语气、善心和道理，每当与人交往时，《转法轮》第四讲师父要我们心怀慈悲，替别人着想的告诫就在耳边想起。

这种扎实的学法不仅让我懂的了修炼的严肃，也让我体验到了修炼的殊胜、美妙与壮观。

在背经文和抄《转法轮》的过程中，我的心中装满了法，我的空间场中也充满了法，每天不管遇到什么事，师父相应的讲法就飘至眼前。大法化作了一个个美妙的音符荡漾在我的整个空间场中（我只能用这样的语言形容），我身体中的每个细胞都快乐的想飞。每当别人读法时，我闭上眼睛，别人读的每一个字在哪一页的哪一行，我都清清楚楚。当静静的听别人读法时，不知不觉的就定住了，非常美妙。炼第五套功法，当打坐到四十分钟左右时，就「发现腿也没有了，想不清腿哪儿去了，身体也没有了，胳膊也没有了，手也没有了，光剩下脑袋了。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》）或者感觉自己结印的手象一个圆球不断的膨胀，同时自己的身体也在膨胀，最后膨胀到整个宇宙天体那么大，在宇宙中旋转着，壮观、殊胜，无以言表。还有许多美妙的感觉用人类的语言表达真的很难。

而这一切都源于学法，我已经离不开这部大法。我经常与同修

说，我生命的全部都是这部法所构成，离开了这部法，我的生命将变的散乱。如果某一段时间我的法学的少，自己就象久旱的小苗渴望甘露一样渴望大法的滋润。为了把落下的法补上，有时我会不吃饭、不上厕所，找个地方一口气读上六讲、七讲，我的主意识带动我物质的双眼，一字不落的、全神贯注的学着、学着，我感觉我的空间场又变的明快、活跃、郁郁葱葱，鸟语花香，充满了生机。

## 护法

「风云突变天欲坠 排山捣海翻恶浪」（《洪吟二》〈心自明〉）。九九年「七·二零」开始后，我走入了护法的洪流中，走入了正法修炼。

在「七·二零」开始时，我刚刚从原来的单位调到了一所学校，开始做一名老师。经过了几个月的彷徨，看到一批又一批的同修进京护法，九九年年底，我与几个学生与进京返回的同修交流后，再也坐不住了，毅然决定进京为大法说句公道话。

到北京没联系上当地的同修，我们去了天安门广场。那里到处都是便衣和警车，很恐怖，但当时自己并没有害怕的感觉。由于缺乏经验，当被警察问到是不是炼法轮功的时，如实回答了他们，因此，没等证实法，就被非法关进警车。警察疯狂的打车上的大法弟子，我没有感觉到疼，我知道是师父在承受着。心里想着，唯有精进，才能报答师恩。决定不管在哪里，一定象个大法弟子的样子。

在前门派出所里见到了来自全国各地的同修，大家在一起背法、切磋，场面挺感人的。后来报了姓名，被送回当地非法拘留。初进拘留所，感觉那里好熟悉，一起被非法关押的同修也有同感。后来在法理上明晰了，才知道是久远前旧势力的安排。那时不知反迫害，但大家抓紧一切时间学法、交流、向内找，感觉提高很快，为出来后面对各种压力做了铺垫。

出来那天，单位来接我，直接送到了派出所。警察扬言说不写保证就直接劳教，自己刚开始见识那阵势的时候，腿真的在发抖。心里反复的背诵《洪吟》〈威德〉，背着背着，那种怕的物质消失了。我当时想：我走出来已经是比较晚的了，我要奋起直追赶上去，无论遇到什么关、难，我就走大道，决不拐弯抹角横着走。那时与很多精进

同修的交流，我已经知道了「常人说的不算，师父说的算」的法理。所以心里也越来越稳，面对众多警察的一齐发难，自己不卑不亢，不留漏洞的铲除了他们背后的邪恶。后来，单位来接我的一群老师企图劝服我，说的话很伤人、很无情，但当时自己完全被法包容着，没有一丝动心，他们反而被我说的哑口无言。最后他们气急败坏的决定开除我，任由派出所处置。派出所最后去找我丈夫，说我神经不太正常，想用夫妻之情动摇我。我丈夫到派出所一看，发现我正常的很。

经过这样的轮番轰炸，我真真切切的感受到了另外空间的正邪交锋，当自己完全站在法上的时候，切切实实的感受到了邪恶一批一批的败下阵去。而人很弱，被操纵起来他们自己都不知道自己在干什么。由于自己的心那时候符合了法的要求，最后警察向分局报告了我的情况，分局轻描淡写的说：让单位把她接回去吧。就这样，单位的人又回来了，还是那些人，但完全换了一副脸孔，满脸堆笑，问寒问暖，仿佛他们忘记了他们刚刚的行为，真是很滑稽。当然，这说明人太容易被操纵，除去背后的因素，人什么都不是。

接下来是单位对我的软硬兼施，找各种各样背景和资历的人与我谈，让我在大法和恶党之间选择、开除公职随时挂在嘴上等等。我体悟到了一个完全在法上的生命是谁也动不了的。体悟到了「人要跳出这个情，谁也动不了你，常人的心就带动不了你，取而代之的是慈悲，是更高尚的东西。」（《转法轮》）那时自己的心中充满了慈悲，大法中的智慧源源不断的涌入脑中，不管谁找我谈，我都是站在维护法的基点，同时对对方充满了真诚，动之以情，晓之以理。通过这种交谈，大家了解了我，了解了大法。最后我对恶党的书记说，大意是：做人应该有原则，不能象墙头草，随风倒，当大家都说好的时候，自己跟着说好，当大家说不好的时候，自己也昧着良心说不好。如果那样的话，做人都不配。就象你（单位的领导）一样，现在你是领导，大家都很尊敬您，当有一天退休不当领导的时候，我象现在一样尊敬您，这不好吗？恶党的书记被我的坚定和真诚打动了，那以后基本没有劝过我，而是力所能及的帮助我。

我成了学校里的「名人」和议论的主题。不认识我的人有时窃窃私语的打听哪个是学校里炼法轮功的时，我听见就会大大方方的说：

是我。我的脸上时时挂着微笑，用这种微笑去消解各种不解、不满、怨气甚至恨。因为我的心中装着师父的法，师父要我们修出「熔化钢铁的慈悲」。这样，最初对我不理解的、充满敌意的、恶语相伤的人后来都对我充满了友善与同情，甚至最初对我怀恨在心的人（她丈夫把我调到学校，别人利用恶党的「三讲」整她丈夫，因此她怨恨我）大年初一第一个给我拜年。大家不再提开除我一事（他们逼我在大法和恶党之间选择时，我向单位交的退党声明）。

二零零零年三月，自己再次进京被非法关押，加上一段时间里学法的不足和妊娠反应，自己的情绪变的不好，面对单位的人对我的指责，自己变的控制不住情绪，甚至觉的委屈并与他们大吵。他们觉的我屡次进京，又一次决定开除我。我于是不去单位上班，每天成了自由人。

有了这样的缓冲和妊娠反应过后，我又变的平和、快乐。单位决定开除我，但却要了解我的行踪并配合他们准备开除我的材料，开始我还真配合，后来觉的这不对，我没做错什么，他们却要开除我；要开除我，还要我配合写材料，哪有的道理？我于是不写材料也不理他们。这下他们倒害怕了，语气缓和的说没有正式开除之前，我还得去上班，这样我又去上班。但上了两个月，却不给开工资。说只要我有态度，就可以上课并发工资。在这期间，开始在沈阳出现很多的邪悟者，自己的亲人和同学中都有，在他们的振振有辞下，自己被误导。主动交给单位一张纸，上面写一句：我不炼了。

单位的人大喜过望，简直没想到我有这样的变化，但接着希望我能有更深刻的认识。我的主意识一下就惊醒了：这不是错了吗？我看到了背后的邪恶，看清楚了邪悟的荒谬。当时我清清楚楚的看清了本来自己没有漏洞，突然因接受邪悟出了一个洞，邪恶马上进来要放大这个洞（就是所谓的更深刻的认识）以毁掉我，太危险了。认识到这一点，我立刻答应单位再交一份认识，我交上了我的声明：声明前面的承诺全部作废。（那时并没有明慧的严正声明，师父也没有出来讲法，基本凭着自己在法上悟。）单位的人以为没让我上课我在闹情绪，安慰我并马上给我补发了一个月的工资。我跟他们说我的所作所为与上不上课没关系，我只是按照大法在做，他们永远也不会懂的这

一点。我知道这回自己做对了，补发的工资是师父对我的奖励。

随后的日子里，由于怀孕，生活暂时安稳下来，但旧势力不断的利用各种借口进行迫害。最典型的是二零零零年底单位评职称，各种阻力挡在那里不让我评，个别思想不好的人不敢说因炼法轮功不让我评，而四处扬言说我作风不好。炼法轮功做好人在这被旧势力偷梁换柱说成了作风不好，旧势力的阴毒可见一斑。既要对我进行经济迫害，又要诋毁我的名誉，并在我面前摆出伪善的姿态。由于自己当时对名利看的比较淡，开始没介意。但那时已经不断的有师父的讲法发表，用师父的法衡量一下，发现自己的做法不对，因为好人不是好欺负的人。我决定找校长谈，人事处的人推三阻四还说为我好，我没有退却，守在校长门口坚持要谈。最后校长传出话来，允许我参加职称述评。我心里跟师父说，我一定利用这次机会让不了解我的人了解我，了解炼法轮功的人是非常优秀的人。这样我的述职报告一气呵成，语气平和、长短适中，第二天的述职取得了非常好的效果，同事们交口称赞，一致认为我是所有述职中最优秀的人，应该直接评为教授。我很平静，没有什么欢喜，因为我觉的，这些本来就是大法应有的荣誉。从那以后，无论走到那里，那种友善的目光更多了。

二零零零年底，我的儿子出生了，随后的魔难也越来越多。先是自己生产时被旧势力安排出现了医疗事故，躺在床上一个多月不能起来，在儿子没满月时丈夫被非法劳教。各种各样的压力不断袭来，

「六一零」操纵恶警三天两头的骚扰恐吓，在二零零二年「长春有线电视插播」后的恐怖、高压下，我被迫离开单位、离开丈夫和不到两岁的儿子只身去了南方。

## 南下

我象一只受伤的孤雁，带着忧伤、孤独和逃亡的恐惧来到了陌生、湿热的南国。在后来的日子里，当谈起这场迫害时，我经常说：没有自己的亲身经历，我永远也无法感受「反右」和「文革」时的惨烈。无论如何也想象不到中共恶党是怎样的残暴、流氓和无耻。

在师父慈悲的安排下，我很快找到了工作，是学校。由于情况的复杂，很长的时间里我不能给父母、丈夫和孩子打电话，陪伴我更多的是孤独。在最初的日子里，那种逃亡的恐惧时刻笼罩着我，我也不

敢和别人讲真相。好在学校的第一学期我的课很少，这样我开始大量学法，把师父所有的讲法完整的学了一遍，有的甚至学了几遍，不断的学师父的新经文，一个心中装满了法的生命就是一个坚不可摧的生命，我的生命又变的阳光明媚。

我将自己全部的爱和善都倾注在学生身上，赢得了学生的爱和友善；我为同事们不求回报的奉献着，赢得了同事们的信任和关爱。我的环境充满了欢乐、和谐，三件事有条不紊的进行着。二零零四年，我的一位同事新得法，非常精进，一得法就进入了正法修炼。在同事的带动下，又有其他人得法。我们努力的学法、发正念，讲真相，只要在一起，就围绕这三件事交流。

那段时光里，我经常感到师父就在我身边，如果第一节课我要讲真相，有个别同学我又把握不住，我就会跟师父说，让那个同学第二节课来，结果那同学就第二节课来。如果有的同学选了我两门课，在一门课上已经听到真相，为了不让他觉的我总讲这些，我就会跟师父说，我在另一门课讲真相，某同学已听过，别来了，某同学肯定不来。同学们非常渴望了解真相，有时候讲一节课，没听够，下课了，关起门接着讲。有的班当我讲完时，掌声雷动，久久不息。

面对学生时我总是笑呵呵甚至美滋滋的。学生说我是个幸福的人。是啊，《西游记》中唐僧说：「人身难得、东土难生、正法难求」，自己今生都能碰上。生逢宇宙大法在世间洪传，师尊在人间正法，自己能与正法同在，享有「正法时期大法弟子」的荣耀，我怎能不幸福呢？我觉的自己是宇宙中最幸运的生命！但幸福的同时又有多少心酸是学生和别人永远也不会知道的。当人心中来惧，当恐惧和孤独袭来时，当看到儿子连妈妈都不认识时，至今回想起来还感到阵阵的酸楚。正如师父所说「常人只想做神仙 玄妙后面有心酸 修心断欲去执著 迷在难中恨青天」（《洪吟》〈谁敢舍去常人心〉）。

南下的这段经历我于二零零六年写过一篇文章《在大学证实法的一点体会》，发表在正见网，谈的比较详细，此处不再赘述。

与丈夫的长期分离，我感到了婚姻的危机，一个人漂泊在外，后来又带着孩子，也非常辛苦。家人（都是同修）和其他同修也都觉的这样下去不是办法，于是我决定回归。

## 回归

辞去待遇优厚的工作，走下侃侃而谈的讲坛，离开美丽如画的校园，告别朝夕相处的同事和学生，我返回了故土。

本来希望自己巨大的付出能得到丈夫的感激（这里有执著）和体贴，但四年的分离，我们之间更多的是不和谐、摩擦和矛盾。用他的话讲，这四年，他已经到了「神散形不散」的地步。这也是我不得不回来的原因。如果我不回来，我的婚姻将走向破裂，丈夫将一路滑下去很难往回修，我也将在旧势力安排的险恶环境中挣扎。即使这样，旧势力也没有轻易放弃，不断的在我们之间制造魔难，甚至使我们的婚姻达到了崩溃的边缘。

最后仍然靠着不断的学法，师父不断的点化（每次学法，师父都将大段大段的法在我这一层的内涵展现给我），同修热心的帮助，我升华了自己，否定了旧势力的安排，恢复了与丈夫间往日的和谐。

经过了这些风风雨雨，回首走过的路，在师父和大法面前，自己象个孩子，牵着师父的手，磕磕绊绊的走到了今天。在自己跌倒的时候，是师父的法给了自己勇气；自己觉的在人中一无所有、倍感委屈的时候，是师父展现给我将来的荣耀，提示我：孩子，别委屈了，你看将来的荣耀与你受的付出不成比例啊！千言万语表达不了对师父的感恩！我珍惜这万古难遇的修炼机缘，时刻提醒自己不要贪恋红尘，一定修成正果。当有一天我发现自己这个美好的愿望中还掺杂着「我要如何」的私念时，我去掉了这种私，没有了我，剩下的只有圆容大法，圆容师父所要的！

谢谢师父！弟子一定做好，做的更好！谢谢无私给我帮助的各位同修！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 正念正行做好三件事

文 / 江西省南昌市大法弟子 如慧

【明慧网二零零八年十二月四日】我是一九九五年十一月底得法的大法弟子，在我们地区算是得法比较早的。但后天观念多，影响了



自己的悟性，在这十多年的修炼与证实法的路上，也是走的摔摔打打跟头把式的，幸好有师尊的呵护与法的指导走到了今天。

前些日子，当我一看到《明慧周刊》征稿的文章，我就很想参加这次大法弟子修炼心得书面交流大会，谈一谈自己在最近做好三件事的同时修好自己的点滴体会。

我二零零二年退休在家，不用上班，早晨炼功，晚上九点以后学法，近几年坚持学到十一点五十五分，发完正念睡觉。学法是以背法的形式，我觉的背法能集中精力，没有杂念，使自己真正主意识学法得法，效果很好，对法的理解，认识更深。

白天做好家务事外，同修需要资料我就帮忙做，以前我是以发资料讲真相为主。这两年我以面对面讲真相劝三退为主。开始是从亲朋好友邻居做起。对不太熟悉的人与突然出现在自己面前的人，就不知如何去讲，往往失去救人的机会。过后心里直后悔，也有点着急，不知如何来突破这个关。后来在背法时，我明白了，做救度众生的事要真正放在心上，用心去做就会做好。今年五月份以来对接触到的陌生人也能劝退，而且讲的越来越自如，有时还觉的形成了一种机制似的，自然而然会知道怎么讲。我悟到了在讲的过程中，一定不能讲高，就从世人能看的到、接触的到的社会现实讲起，一般人都能明白。当然也碰到过几个不理解的或害怕的，我也不放在心里。我想到师父说的，不被常人的心带动。

有一次，同修邀我到一個偏僻山区去看看那里的同修现在的修炼情况（九九年之前在那里洪过法，这么多年，也不知他们修炼情况怎样）。我们约好，第二天早八点二十分在站售票厅等。第二天早八点我把准备好的东西拿上，就向车站出发。那时正是奥运前，听说车站查得很严。在路上我一边走一边想，如果问我包里是什么书，就怎么讲……全是常人的想法，实际是人心与思想业力的干扰。刚想了一下，我突然明白，这是不对的，不是我自己的思想，立刻排除它，否定它，但还没有发正念清除就到了车站。到车站等了一刻钟转了一圈，还看不到同修，我知道是有了干扰，立刻发正念清除，刚发完正念，就看到同修正在门口焦急的找我。同修说她比我还早来五分钟，在这里转了几次都看不到我，心里正着急呢，但忘了发正念。

在车上（半路上）看到乘警查身份证还要登记（我是带了身份证的，因为住宿也要用。）当时思想上紧张了一下，马上想到他们不配查我，同修也正念很强，乘警从我们身边走过，看都没看，就到后面查去了。这是师父的呵护。在车上我们没有向旁边的人讲真相，而只顾和同修谈自己的修炼状态，结果到站了，却不知道下车，等发现了来不及下车，车就开了。我们立刻醒悟到应该讲真相救人，就又找位子坐下，我和对面的小伙子讲真相，同修发正念，小伙子是个大学生，讲到他同意退团了，他还带了一个小侄子退队。车又到了下一站，我们赶快下车，小伙子高兴的和我们再见。下车后，立刻买返回前一站的票，在返回路上又劝退了三人。到这个地区的县城已是晚上九点多钟了，只有找旅店住下。

第二天接着坐汽车向山里去，经过一些曲折到中午时找到了山里同修，原来是辅导员，他的状态有点害怕，他说原来这一片有九十多人修炼，现在可能只有二十多人在家里炼，不敢出来，互相之间也不来往，师父的经文与大法资料都很难看到，讲真相不知怎样讲，解体党文化的资料都没有看过，只知道有三退这回事，却不知如何做，连那些大法弟子本人都还没有退。看到这样的情况，我们很着急也很难过。晚上来了好几个同修，看了带去的光盘，大家切磋了一下。我们决定回来把他们要的东西准备好，再给他们送一次。这里有一对夫妇不识字，俩人学法就是看字，不识字也每天坚持一个字一字的看，后来给他们送去了一套师父讲法录音带，回来时带回几十个三退名单。

再一次送资料时，我想我们是去救度众生的，是去送宝，一切由师父安排。所以这次特别顺利，当天晚上我们就回来了，来回路上都给人讲真相劝三退，还帮同修带回几十个三退名单。

我深切体会到山里同修多么需要城里同修的帮助。如果原来到外地洪法的同修能去看看他们，给予一定的帮助，他们也一定会跟上师父的正法进程。在做这些事情的过程中，我感到一方面是证实法，另一方面也是我们归正自己、同化大法的过程，而且在这最后救度众生的时刻一定要正念正行，才能做好大法弟子应该做的三件事。如有不当之处，请慈悲指正。合十！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 得法几个月 劝退近千人

文 / 大陆新学员

【明慧网二零零八年十二月四日】我是二零零八年一月份才得法的新学员。得法前是做生意的，成天忙于经营，在这之前从未听说过法轮功。零八年一月偶然一个同修在我开的铺子上给我讲了真相，我当时听了很想了解法轮功，让她给我找书看，一个星期后，同修给我找了一本《转法轮》。从此得法，一直到五月十二日地震前都是自己在看书炼功。出现过身体消业和过心性关。接触同修很少，不知道发正念、讲真相，《明慧周刊》、真相资料都未看到。

地震前两天，有一同修给了我几十个真相护身符，上面有「法轮大法好」、「真善忍好」的字样。我们这离汶川震区很近，在地震发生时感觉天摇地动，人们都往广场跑，并有人哭喊着，我也从店里跑出来，在广场上高声喊「法轮大法好」并叫周围的人都喊，有人跟着喊，随后我把带着的几十个护身符发了出去。当晚在帐篷睡觉时看见了法轮在天上旋转。

地震后半过月左右，接触同修后，谈起地震经历，同修谈起讲真相，发正念，劝三退救众生。我才知道大法弟子要做的三件事。同修很快给我请了一套师父在各地讲法的新经文，通过学习新经文，更明确了大法弟子的使命和责任。

我开始给周围的熟人，朋友讲真相，劝三退，几乎都愿意退，好象都在等得救。慢慢的给自己的客户，和所在商业广场（我在一个大的商业广场做生意，多年的经营，商场的商家老板和员工都很熟）讲真相，自己平时为人很好，几乎都乐意接受真相愿意三退，个别不表态和抵触的，经过反复讲真相最后也表态愿意退。

可是我在家里却遇到很大的阻扰。我年轻时就做生意，家里家外都靠我一人支撑。称的上女强人，里外都是我说了算，丈夫在我开始看书炼功时很支持我，并说将来他也要炼。可是在我开始讲真相劝三退时，由于我在店里给顾客讲真相，丈夫由于怕心开始反对我讲真相，家里五个兄妹以前对我很尊重现在也开始反对我，表现相当激

烈，骂很多难以入耳的话，丈夫和几个兄妹在家一齐攻击我，丈夫还出手打我。我当时哭了，心里委屈极了，不知如何是好，要是以前非跟他离婚不可。过后我打电话找同修讲了这个情况，同修鼓励我守住心性，通过学法我更加坚定，他们再这样对我时，我当时对他们说：

「骨头烂成焦，肉烂成脱，我都要修炼，我不恨你们，但不要攻击我师父，这对你们不好。」他们看没招，就把我舅妈从千里之外喊回来给我施压。我正好给她老人家讲真相，慢慢的她改变了态度，默认了我修炼，经过几次过后他们发现改变不了我，反而让我更加坚定，气氛也缓和了下来。

我不断学法，并查找自己的不足，师父讲过新学员「个人修炼是伴随着做证实法同时进行的」（《各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉），并发正念清除操纵他们的邪恶因素。等平静下来之后不断给他们讲真相，一个一个的讲最后都三退了，连丈夫都退了，现在亲戚中除中邪党毒太深的女婿外几乎都退了，我还得进一步给家人讲，因为我发现他们虽然三退了，有个别的有时还有对大法不敬的话。

几个月内我把我所认识的人都讲了真相，我现在每月有固定收入，加上多年做生意的积蓄能保证正常生活，为了更好的做好三件事，把店面转让，每天三点五十晨炼，上午学法，下午出去面对面讲真相，接五岁孙女回家早上老伴送，现在孙女能唱一些大法弟子创作的歌，并在我讲真相时也劝人三退，说自己是师父的小弟子，晚上学法，十二点发正念过后睡觉。我记住师讲的：「在社会上接触的一切人都是讲清真相的对像，讲清真相中体现出的是大法弟子的慈悲与救度世人。希望每个大法弟子都充份发挥出自己的积极性与大法弟子的作用。」（《精進要旨二》〈致北欧法会全体学员〉）我每次出门之前都在师父法像前请师父安排有缘人听真相，邪恶排开，每次出去都能退一些人，有些三退了的人还主动找一些人来听真相三退。

我知道我得法晚，更应勇猛精進，抓紧救人，我也发现，有些老学员不太精進，三件事做不好执著结束的时间，很替他们着急，希望他们能够精進，不要耽误了机缘。由于得法晚，认识有限，不足之处请同修慈悲指正，共同精進，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）

## 零四年得法之后

### ——我的修炼经历

文 / 唐山大法弟子

【明慧网二零零八年十二月四日】

尊敬的师父好！

同修们好！

我是零四年五月得法的大法弟子。看了网上「第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会征稿启事」文章，觉的应该把自己四年多的修炼经历写出来和同修们共同切磋交流，圆容师父所要的。我不知道用什么语言才能表达对恩师的感激，深知弟子每走一步都离不开恩师的慈悲呵护。师父啊，每当弟子走错路的时候，您点悟着弟子；做的好时候，您鼓励着弟子，您为弟子不知操了多少心，弟子无以回报，唯有在修炼的路上精進实修、做好三件事来回报师恩。下面是修炼中从得法、证实法以及成立家庭资料点中遇事向内找、正念显神迹的一些经历。

#### 一、得法

回想得法初期，那份既兴奋又高兴的心情，就象迷路的孩子找到了回家的路，幸福的泪水止不住的流，知道这部大法的珍贵，知道这就是自己要找的，知道得法会有各方各面的考验，面对中共的打压迫害，面对家人和亲朋好友的干扰，心想：谁也别想阻碍我得法。师父让多看书、多学法，我就一遍一遍的看书，当连续看完三遍的时候，真象师父说的：我这一生再也放不下他了。学大法已经成为我生活当中最主要的一件事情。

因为大法的神奇和超常自己已经亲身体会，我所有的病（风湿、鼻炎、咽炎、砂眼、乳腺增生等等）就在看书的过程当中都好了，何止这些，就连从头到脚每个细小的部位，师父都给我净化了，每当出现消业反应时，我都从内心感激师父，弟子承受这些实在太少太少了，都是师父在替弟子承受。大法不但净化了我的身体，还纯净了我的思想，我不再是那个爱打架、爱骂街、爱喝酒的人了，不再和丈夫闹离婚，家庭和睦了，在我身上足以体现了中共恶党的造谣宣传、险

恶用心。

## 二、证实大法

零五年九月单位领导协同六一零的人把我绑架到唐山洗脑班，原因是有人举报我学大法、劝三退。我知道是自己没做好，正念不强，带着人心在做救人的事，在一思一念上没有彻底否定旧势力的一切安排，还想：迫害出现了我也不害怕，我就是要告诉他们真相，让他们停止迫害，当时没有悟到这一念就是承认了邪恶的迫害，承认了它们的存在。

问题出现了也没什么好怕的，师父说过：「没有了怕，也就不存在叫你怕的因素了。」（《法轮大法 精進要旨二》〈去掉最后的执著〉）到了洗脑班，墙上挂的都是恶党的标语，我不停的发正念，并请师父加持。到了我住的房间里，那里的帮教还别有用心的念墙上的字，我连听都不听，看也不看。我感觉身体很冷就站在房间里炼起了动功，炼完了功，觉的精力充沛，就立刻坐在床上盘腿发正念，这时只听见过来两个帮教干扰，我不动心请师父加持，不许任何生命干扰，解体操控他们背后的邪恶。我当时想到师父说的话：要面带祥和之意。心想：一定要让世人体会到大法弟子的善。等发完正念看见帮教离我近在咫尺观察我，我严肃说道：「男女有别，应该保持距离，这也是对人的礼貌。」其中一个帮教说：「咱们国家不让炼了，你怎么还炼？」我说：「你说错了。」他说：「怎么错了？」我说：「咱们国家是什么国？」他说：「是中国。」我说：「你只能说中国的大陆不让炼，中国的香港、中国的澳门都让炼，中共代表不了中国。」接着告诉他们大法洪传世界，上亿人在炼，使人身心受益，道德回升，是中共栽赃陷害法轮功，江某某在国外被起诉等等。他说：「你给我说说哪有那么多人炼啊？」我说：「在大法遭受迫害的今天我还能走到大法中来，这难道还不足以证明吗？」他们又诽谤师父敛财，我说：「我愿意我慈悲伟大的师父开最好的车，住最好的别墅，只可惜我师父不希罕这些。」他们无语，要留下字句找理由迫害。我心想写就写，就把大法遭受的迫害及在世界上的洪传和自身受益等等都写在纸上，他们以为找到了迫害的证据，抓住我的手按下手印，恶狠狠的说：「你就等着坐大牢吧。」我一笑，心想：你们说了不算，得我

师父说了算。他们走后，我该吃饭吃饭（因为我当时想只有吃饱了才有精神讲真相），该炼功炼功，除了保证全球四个整点发正念外，其余整点我也能发几个就发几个（因为当时我腿很疼，我尽量不让他们看出来），其余时间就背师父的《洪吟》、「论语」和一些短篇经文，困了就睡会儿。

师父说过：「作为一名大法弟子，为什么在承受迫害时怕邪恶之徒呢？关键是有执著心，否则就不要消极承受，时刻用正念正视恶人。无论在任何环境都不要配合邪恶的要求、命令和指使。大家都这样做，环境就不是这样了。」（《大法弟子的正念是有威力的》）

第二天又来了一个人问我：「谁是某某某？」我微笑着回答：「我就是。」我心想所有参与迫害的人都是我需要救度的众生，对人一定要善，对他们背后的邪恶因素一定要严肃清除。他以为我性格孤僻，建议我多看看其它书籍、参加一些活动。我告诉他：「我曾经是一名运动员，我有很多爱好，我爱唱歌、爱跳舞、养花、养鱼，我也爱喝酒。」他听到这些有些不解：「你还喝酒？」我说：「是呀，我很能喝酒，自从学法以后已经戒掉了。」我给他讲了我修炼前后的身心变化，告诉他迫害的真相，他听后就默默的走了。我照样炼功，他们又响起警车的叫声，我心想：师父说过「一个不动就制万动。」

（《美国中部法会讲法》）「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》）他们没办法，又找来邪悟的人来转化我，她告诉我：她曾经多次去过北京，被抓、被关押等等。我厉声制止她：「我对你的个人『修炼』不感兴趣。」然后我劝她：回去多学学师父的讲法吧。她看说服不了我就走了。事后几天内，他们就来回换人转化我，每当她们有什么不解的问题，我都用师父的法回答她们，因为师父讲过：「不允许你用我的原话当成你的话讲，否则，就是盗法行为。你只能用我的原话讲，加上老师是怎么讲的，书上是怎么写的，只能这样去谈。为什么呢，因为你这样一说，就带有大法的力量存在了。你不能用你知道的事情当成法轮大法来传，否则你传的就不是法轮大法，你等于破坏我们法轮大法。你按照你的想法，按照你的思想去讲，那不是法，不能够度人，也不能够起到任何作用」（《转法轮》）。

在这过程中我发现对方的本性在复苏，只有一个帮教为了利益完全迷了心窍，不听劝阻，仍然谤师谤法。我心里有些气愤不愿理他。一天睡梦中我在答卷，题快答完时，有一个声音说：「你看看这道题。」我一看：哎呀，这个字应该是一声，怎么标了个二声呀？醒来后我悟到师父在点化我对人的语气要平和。再遇到那个人我不再动气，主动和他打招呼，没有了怨恨心，听与不听也是人在选择未来。他们又扬言我的问题很严重，要如何如何。我都不承认，也不接受。丈夫从我出事那天把孩子转学，还提出离婚，我当时心想：一切听从师父的安排，谁也别想动了我这颗心。我说：「我不会有事的，你愿意等我你就等（因当时邪恶说三个月不转化就判刑），如果你怕受牵连，我也理解，你看着办吧，我不会连累你的。」他们又说我破坏家庭、心狠等等。我说：「中共迫害死那么多大法弟子，他们也有亲人和孩子，如果没有这场迫害，他们都有一个幸福的家庭，我不能为了我个人的幸福，而置那么多人的死活而不顾，我不能违背我的良心说假话，因为我修的是「真、善、忍」。我又跟她们说没有铁打的江山，改朝换代是历史的自然规律，讲文革期间的冤假错案等等。他们问：「你是不是看九评了？」我说：「这本书非常好，都应该看。」其中一人说：「要在以前，你就是反革命！」我不承认这一切，反问她们：「现在中共不是说是人权最好的时期吗？怎么不允许人说真话呢？大哥哥、大姐姐你们都是我需要救度的众生，善待大法一念，天赐幸福平安。」他们的语气在大法弟子的正念下由蛮横到缓和。正如师父说的：「人对神能做什么？如果没有外来因素，人对神敢做什么？人类社会的表现只是高层生命的操控造成的。」（《正法中要正念、不要人心》）在当天的晚上我心中呼唤着师父：师父，这里不是大法弟子该呆的地方，真相已经讲给他们了，我要离开这里，不能因为我的过失而影响世人得救。第二天，和我被关在一层的两名大法弟子被送走了（听说写了保证）。我把心一横，连死都不怕还怕什么！炼功！结果刚炼一会儿，我就被无条件释放。再一次见证了师父的慈悲、大法的威严。

回来后我才知道那么多同修在帮助我：写揭露迫害材料，上网曝光，近距离发正念，贴真相等等。十天闯出魔窟是大法弟子整体配合



的好，破除了邪恶的安排。也使身边的有缘人更加看清了中共的造谣宣传、认清邪恶得以救度。

### 三、遇事向内找，正念显神迹

我用的是一台四千五百打印机，在使用不长时间就出现了蓝色喷头堵塞现象，问了同修说要清洗一下喷头，好了不长时间，又出现了同样现象，查找网上这方面解决问题的方法，同修介绍在选用不同品牌的墨水时不注意清洗，会造成堵头现象。我想自己可能是这种情况（因为换墨水时，外包装不一样，没注意看品牌），于是我再次清洗、深度清洗，令我不解的是，原来还有一点蓝色的测试图案，这次是一点都没有了，这使我意识到是自己心性出现了问题，于是不急于做事了，静下心来学法，找找自己的不足，发现这段时间修炼确实放松了，思想业干扰很重，「你喜欢要，你高兴，你越高兴，它控制你就越牢固。」（《转法轮》）愿意听好听的话，有点好事愿意张扬张扬、显示显示——名利心、欢喜心、显示心、证实自我的心；看到同修的不足，没有正面善意直说，私下里说——维护自我、执着自我的心、怕伤害别人的心、妒嫉心；遇到困难就往外推，找同修解决，依赖、崇拜会技术的同修。抱着这些肮脏的私心，怎么能做这么神圣的事呢？人世间的名、利、色、气、情、欲都是修炼人要舍尽的，我从内心里向师父认错，正念清除这些后天形成的变异观念、执著，求师父赋予弟子这方面能力，同时清理打印机空间场造成堵头的干扰因素，并用思维传感告诉他：你也是为法来的生命，是我选用的法器，希望你能发挥出你的最大能力，打印出清晰、漂亮的真相，完成我们的史前洪愿。这时我再平静的打开电脑，奇迹出现了，打印机又正常的工作了。

我的打印机从使用到现在出现过多次堵头和墨水不供墨，胶皮管是空的现象，这个时候我都要向内找，看看自己有什么人心又返出来了，正念排除干扰，但有时仍然不喷墨，这时我不动心不承认旧势力的一切安排，都是假相，守住正念，一切也就正常了。师父在《二零零八年纽约法会讲法》中说：「所以你碰到魔难那正好是你提高的机会，如果你能向内找，那正好是你走过难关、进入一个新的状态的机会。为什么不这样看呢？碰到魔难就往外推。我讲了，哪怕是因为

你们在证实法、救度众生的问题上 出现了争论，或者听到逆耳的话，都是为了你提高，因为你的提高是第一位的，没有你的提高什么都谈不上，也谈不上救度众生。没有你的提高，没有你的圆满，你救的众生往哪去呀？谁要呀？为什么不这样看问题哪？」「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。」「那个困难正好是你们提高的、树立威德、创造辉煌的时候。」我从中学会了向内找，有不好的思想冒出来抓住它，解体灭尽，也真切的体会到了师恩浩荡，弟子再不敢动妄念，如果没有师父没有大法，掌握了人间的技术，弟子还是一无所有，还有什么好显示、证实自我的呢？实乃对师父的不敬，更加领会到了「修在自己，功在师父」的又一层内涵。

弟子叩谢师恩！感谢师父赋予弟子们明慧网这个交流平台，让我看到同修们的实修心得，使我们在修炼的路上携手共行，共同精進，走正走好师尊安排的路。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）