

深的痛苦着，我还有多少熟悉的人没讲过真象啊！9月4日早晨接到姐姐打来的电话，说奶奶不行了，让我快回家。我知道机会来了，带上真象资料上路了。我来到了我从小生长的地方，正好那儿坐了一大群乡亲，他们似乎等着我讲真象，我微笑着和他们打招呼，随后便跟他们滔滔不绝的讲开了，他们一个个笑着点头并感谢我送给他们的祝福卡。奶奶去世后家里来了许多亲戚，我就给他们讲真象，亲切的话语、和善的微笑，打动了亲戚们，他们从我身上看到了大法的美好，也明白了真象。

我还遇见了小学同学、初中同学，想到的地方、人多的地方、碰见的人都是讲真象的对象，我把大法的美好尽量多的告诉给了家乡人。

有一位80多岁的老婆婆听我讲过真象后，便要炼法轮功，她说她从40多岁开始供一个观音菩萨，但心里没底，今天听我一讲，她说她终于找到真正的“主”了，当我把真象卡片送给她时，她虔诚的接过并要我多给她一张，她要给她的女儿，也想要女儿学法轮功，虽然她不识字但她还是让我把师父的名字写在卡片上，她好时刻记住师父的名字。我被感动了，被她对师父的一颗虔诚的心感动了，是啊！有多少世人等待得法，等待救度啊！

走在回家的路上，我的眼泪流个不停，又是师父的慈悲安排，我了却了我的一桩桩心愿，

心里轻松了一些，但我觉得自己做得很不够，错过了许多有缘人。

修炼大法一年半了，在师父的慈悲呵护下，在同修的帮助下，我走过了一个个磨难，我更坚定了修炼的步伐。每每背诵师父的经文《真修》便泪流满面。师父为我们、为宇宙众生承受着，而我们还有什么放不下的呢？生命只有同化“真、善、忍”才是最好的。当我用心去做任何大法的事：哪怕只是包一下大法书的封面、改字，听《普度》、《济世》的音乐，我便落泪，为这伟大的历史时刻，我能当上主佛的弟子而幸福得落泪；当我全身心溶进大法中学法、炼功时感觉自己那么纯洁、美好，心里涌出无法用人间的话语来赞颂师父，只在心里默默对师父说：师父我要做好“三件事”才不辜负您的慈悲苦度；当我发出强大的正念铲除一切破坏大法的邪恶时，感觉自己是助师正法的一个神：威严、神圣；当我心平和的讲真象时，感觉自己就是人间的一个大法粒子：慈悲、祥和打动着世人。我要告诉世人：记住“法轮大法好”，当你明白大法真象时，你便找到了幸福的大门。

救度安排那些想学的人得法炼功，出去的时候应稍微多带点资料，因为时间不等人。当然各地的情况可能也各有不同，不能一概而论，层次有限，不对之处，执著所在，请慈悲指正。

首届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会交流稿选登(三)

珍惜大法紧跟师尊，走好走正正法修炼的每一步	2
正信使我得以走出正念正行的五年	15
新学员：师父带我走上回家的路	22
信师信法 危难中有惊无险	27
放下人心 证实大法	33
新学员：更多众生等待救度	39

珍惜大法紧跟师尊，走好走正正法修炼的每一步

文/河北张家口大法弟子张丽华

我从小就体弱多病，在我25岁那年，找了个对象，谁知他早有外遇，我与孩子更是苦上加霜。到了中年，各种病加重，又新添骨质增生、静脉炎等症，经常胸痛、胸闷，一生气，脑袋都是木的，大夫说，如不注意，就是“脑栓塞”，特别是那个左腿，到下午又麻又胀，连路都走不了，大夫说，不行还得换膝关节。因我是卖药的，中、西、名、优药全用遍，药用了无数，钱花了无数，每天扎针、烤电，无济于事，疼起来，还是走不了路，左侧乳房下的静脉炎疼的一直连到脑袋，真是生不如死。

在痛苦的煎熬中，1995年7月22日，我有缘得了法轮大法，师尊的高深大法深深的吸引着我，我一口气读着《转法轮》，眼泪不由得唰唰往下流。师父的法使我明白了我的前半生为何这样苦？明白了人为什么有苦有难？明白了要脱离苦海就得修炼，返本归真。在学法、炼功、修心中，师尊不断的净化我的身心，刚炼功没几天，我的腿不痛了，浑身轻飘飘的，一身病无影无踪。

法轮大法使我道德回升、心康体健、精力充沛，给了我无限的美好，师尊给我的是用人类所有的财富换不来的，是用价值无法衡量的。我要把法轮大法的美好告诉所有的人。在班上，我把

师尊的《论语》堂堂正正贴在办公室的墙上；告诉我的同事、同学、亲人、朋友，向他们诉说我亲身受益的体会；向他们诉说法轮大法的神奇、美好；我单位郎科长调走的中层干部会上，我发自肺腑的说，郎科长给我留下最宝贵的是：使我修炼了法轮大法。休息日，只要同修去洪法，无论多远，我都要去，发自内心的把“法轮大法好”告诉所有的人，我愿把自己的一切献出来，乃至生命。我的母亲、大舅、三姨、妹妹也相继得法，只要听到师尊讲法，他们“打的”也要过来听。我们从内心深处感到我们是最幸福的人。

我发自内心的愿告诉人们“法轮大法好”

1999年4月，听说天津抓了很多大法弟子，我是大法的亲身受益者，我要用我的亲身体会，向政府反映“法轮大法好”。我买了两个烧饼，乘夜车到了北京，天亮前赶到府右街。那时已有很多学员，自觉的排列成行，站在马路边，秩序井然，默默的学法、背法。晚上9点多，听到朱镕基总理将事情妥善解决，同修们自觉的将身边的杂物乱纸拣得干干净净，地上连一个烟头都没剩下，真是来无影去无踪，自觉严格要求自己，处处为他人着想、为大法着想。

4.25过后，特别是1999年7.20，江泽民开始利用党、政、军、报纸、电台，一切宣传工具疯狂迫害大法，我是大法的亲身

在华盛顿DC国际法会上讲法》中讲的法：“一个常人在修炼人面前他是非常脆弱的。”再说爱人没看见，旧势力倒看得一清二楚，想操控爱人来迫害我。我要全盘否定旧势力，一边发正念一边说：“传单到处都是，我们那儿也有，大法弟子多的是，难道就是我发的？”爱人不怀疑我了，告诉我不要出去发传单，然后不再说什么了。

讲真象的过程也是修炼的过程：得法前我是一个内向不爱讲话不爱打招呼的人，修大法后我变了个人。平时不管遇见熟悉的还是不太熟悉的人总是主动微笑着打招呼，利用大法赋予的智慧，创造讲真象的条件。记得学法一个月后第一次上一个要好的朋友家讲真象，讲了一半她便催我回家做饭，弄得我很尴尬，但脸上挂着微笑，心想等我法学好了再来讲。第二次去讲时，大家在很融洽的气氛中谈着，给了我讲真象很大的信心。

我讲真象先从身边的人讲：亲人、同学、朋友、同事、本厂职工、民工、外来民工、外单位人等一切都是讲真象的对象，后来在公汽上，人多的地方讲。刚开始讲时有怕心采取保护自己的方式讲，后来便堂堂正正的讲了；刚开始考虑不到别人感受如何，滔滔不绝讲个不停，当别人接受时高兴，当别人不理解甚至反感时就唉声叹气的，经常被常人心带动。通过多学法，又看了师父《在大纽约地区法会的讲法和解法》中一段讲法：“其实很

多事情，你平心静气的、心平气和的去讲去说，理智的去对待，你会发现你的智慧啊象泉水一样往外流，而且句句说到点子上、句句是真理。”以后讲真象时，我便多顺着常人的执著心去讲，压抑自己被常人带动的心，平心静气的讲，真象师父讲法中那样，句句说在点子上，常人也明白了真象。对于讲过真象或有一面之缘的人，老远看见了就主动打招呼，让他们体会大法弟子的善良，大法的美好。

曾经有一个阶段，我发正念老打瞌睡，我很苦恼、着急。回想我刚修炼时，每到吃完晚饭7点多钟便全身酸痛、疲倦，当时看到床就觉得亲切，真想倒下去睡觉，但又想到自己得法已经很晚了，要珍惜一切时间，于是坚持坐下来学法，慢慢溶入法中后，这一状态就消失了，这状态大约持续了半年才克服，现在我也一定要战胜困倦对我发正念的干扰。再发正念时我就睁着眼睛，还不行，我就跪着、站着发正念，反正眼睛一定要睁着，这样发完十五分钟正念，感觉有点吃力，大脑也一片空白，这样过了大约一个星期，再发正念就不那么犯困了，而且感觉自己立掌、打莲花手印时能量越来越强大、浑身热乎乎的。学法犯困时我便站着、走着大声朗读，当我全身心溶进法中时，没有了困，有的只是舒服的感觉。

2004年9月2日，我看了师父的新经文《放下人心 救度世人》，我的心感觉被刺了一下深

人说：“不能讲便不能讲，要再让我听到你到处宣传，我可对你不客气。”但我明白，今天我们来到人世间是助师正法的，不是过常人生活的，还有多少世人被邪恶的谎言毒害，等待我们把大法真象告诉他们啊！难道为了个人的安逸就不听师父的话吗？这不就是“一手抓着人不放，一手抓着佛不放”吗？他说他的，我照样按师父讲的三件事做，凭着对大法的坚信，走到现在。

2003年10月至11月，这一阶段我徒然感觉心里特别苦，没由来的。虽然“三件事”也在做，可一股无形的压力让我活得苦不堪言。我不知道我以后的路该怎么走。怎么现在成这个状态呢？第二天打坐时想起了一段法，这么苦不该是我呀？就这样一想，感觉从心上下去了好大一块东西，心一下子轻松了。我豁然间明白了原来这一切不好的因素都是旧宇宙后天形成的我，先天的我应该是符合“真、善、忍”的。顿时我热泪盈眶，我更加明白了师父为什么让我们发正念前先清理自己。以后只要冒出不好的念头，我马上发正念铲除它。

2003年12月，因为我当初刚走进修炼时说了一句“江泽民十二月份面临全球大审判”。到了十二月份没有这消息，旧势力便操控我爱人没完没了的吵闹，不让我学法、炼功，后来还动手狠狠打了我两耳光，那天晚上我没理他。

第二天早上醒来我找自己：哪儿做错了呢？白天两人又没说

话，到了晚上我想我是修炼人不应该这样，就过来陪爱人一起看电视，当时电视正在放《康熙王朝》的一个片段：皇上进退两难，想出家，又要理朝政，这时一个和尚对皇上说：“人生如灯，人间的浮华如过眼烟云。但修炼就不同，皇上上辈子就是寺庙中的和尚……；”当看到这一段时，我泪如雨下，握紧爱人的手，心想：爱人啊！今天我们在一起看电视，我修大法有美好的未来，而你将去哪儿呢？不修炼的世人又会去哪儿呢？那一刻我发自内心的想，即使舍弃我的生命也要让世人明白大法真象，不至被淘汰。虽然爱人不那么明白真象，但从那以后给我的麻烦少多了。有时晚上十二点钟看我睡着了，还喊我起来发正念呢！

2004年二月份的一天中午，我正值班时爱人打电话来了，在电话中他咆哮如雷，让我马上回去。我的心咯噔一下，看看十二点钟到了，坐下来发正念求师父加持弟子铲除爱人背后的邪恶因素，正念还没发完，家里的电话又来了，只听他又是捶桌子，又是吼叫：你再不回家，我就到你车间闹个底朝天！”

放下电话，我决定回家。路上有点慌，又想我做的是宇宙中最正的事，你旧势力不配来迫害我。一路上发正念，到家时心倒平静了，我看着爱人笑着问：

“有什么事呀！”同时继续发正念。爱人语气缓和多了，说他们班上有法轮功传单，他怀疑是我发的，当时想起师父在《导航一

受益者，我要用我的亲身体会向中央反映“法轮大法好”我知道：师父的法比我们生命都珍贵，我们不能没有法。7月22日，我兜里带着《转法轮》和手抄的师父经文，刚到张家口北站，就被公安劫持，张家口桥西分局，抢走我的书包，（内装手抄经文和《转法轮》），同时被抓的还有很多同修。他们不让到北京上访，放回时，正是6点多，我心里好苦闷：信仰自由是公民的权利，这么好的功，为什么要迫害？我决定继续到北京反映实际情况，我与同修在火车站等车中，又被沙城公安劫持一夜。第二天一早，转押张家口五一路派出所，所长邓建民叫来我单位书记、我女儿、妹妹、妹夫，逼写不到北京上访保证。此后，张家口办事处、五一路派出所不法人员不断到我单位骚扰、监控，逼迫门卫家人限制我的人身自由，威逼不让与炼功人来往，劳动局还来人要挟：如果再到北京，就要开除你的工职。五一路派出所、办事处不法人员半夜到家骚扰、砸门、搜书，单位要挟交书，失去了集体修炼的环境。想到师尊传法度人历尽艰辛，广播电视却攻击污蔑我伟大的师尊，我的心象刀剌一样痛，我挤时间，深夜抄到2、3点，将师尊的《洪吟》、《在新加坡法会上讲法》、《在瑞士法会上讲法》抄成小本，装在身上，挤时间学、背，我要把师尊的法装在身上，刻在心里，任何人也夺不走。

1999年11月中旬，我到一同

修家，看到电视又在诬陷师尊、攻击大法，我的眼泪不由的唰唰的流。一同修说：还哭哪，知道大法好，为什么不出来证实大法？我知道自己有放不下对女儿的心。在切磋与学法中，我悟到放下对女儿的情，女儿会有美好的未来，放不下这个情，就将真正的失去她们。我是师父的弟子就必须走出来坚定的卫护大法。

2000年正月十三，我与郭桂媛、孙桂梅等四同修再次到北京证实大法。由于上次带书被公安抢走，这次我只装了小本手抄师父经文。刚到天安门就被天安门公安劫持，关到天安门派出所一个铁栅栏里，这里关押着全国各地上访的40多名同修。下午4点多，外边的公安正在挨个翻大法弟子的书包。一个近40岁的公安搜出一本《转法轮》，他翻开看到师父的像片就要撕。我在铁栅栏内的门口正好看到，心里象撕心裂肺般难受。我一边跑，一边哭，一边喊：不能撕啊，千万不要撕！你们打我们骂我们都行，千万不要撕师父的照片，这样对你们不好！学员们看到全都哭了，大家哭着：不能撕啊，千万不要撕师父的照片。哭声喊声连成一片，震撼着整个天安门派出所。这个警察停下手，合住书，从栅栏外伸进手，把书递给了我。

接过书，大家你读一段，我读一段。一小时后，张家口驻京办提我们。刚走几步，我一想：这本书是别的学员的，在这极恶劣的环境下，能学到师父的法多

不容易啊！我要送回去。我刚扭头要送书，一警察过来就踹我，“快走”。就这样，这本珍贵的《转法轮》就成了我的。到了羊肉胡同，一30岁的公安挨个审讯中，逼我：“把你身上的书交出来。”我告诉他：这本书比我们的生命都珍贵，如果你想学，我可以给你，要毁了绝对不行，要命行，这书绝不能给你。他听了，没再逼我，后来这本《转法轮》一直在我的身上，在我的心中。

在张家口驻京办关押一夜后，次日下午，转押张家口五一路办事处，数九寒天，五一路派出所所长邓建民威逼剥下我的衣服，只剩下一件球衣，将我同修吊铐在院子车棚里5个半小时。我心里一直背着师父的《洪吟》、师父的经文《道法》、《挖根》……什么苦，什么冷，什么痛，瞬间消失了。第二天下午2点多，邓建民又将我吊铐车棚上，邓建民恶狠狠的说：看我晚上怎么收拾你，我让你拉的屎自己吃！

4点多，他们将我带派出所二楼，邓建民将我身子摁在凳子底下，头从外，用胶皮棍猛抽我的臀部，马柱等公安用穿着鞋的脚在我的臀部乱踩，逼问：你说，还去不去北京了？！当时疼的汗水浸透我的球衣，我心想：师尊在人间受污辱，大法遭诋毁，大法弟子遭迫害，我就是要到北京上访。他们说：你点头就是去。我点了一下头。我以为他们要往死打我呀，我当时就这一念：为

捍卫宇宙大法打死我，我心也无憾。我心里一直不断的背着师父的《洪吟》：“生无所求，死不惜留；荡尽妄念，佛不难修。”结果在恩师强大法的威力下，邓建民住手不打了。晚上6点多，他们吃饭去了，我往起一站，一下晕倒在地，朦胧中，听他们说：这个法轮功比江姐还江姐，打成这样还要上访，怎么办？……后来我就什么也不知道了。

晚上7点多，邓建民灌我一杯浓茶。我的臀部被打成黑的，疼的我好几夜不能入睡。转押张家口十三里拘留所，这里关押着近20位同修，第二天，同修们正读着从北京带回的那本《转法轮》，狱警提着皮带跳上床，冲着同修就要抢书。“这书绝不能让他们抢走！”我当时忘记那个剧烈的伤痛，跳下床把书抱在怀里，十几位同修冲过来，将我围在里边，说：要命行，书不能交！大家齐声背：“生无所求，死不惜留，荡尽妄念，佛不难修。”（《洪吟》），狱警提着皮带灰溜溜的走了，以后再也不管我们学法炼功了。

我在张家口十三里拘留所被关押15天后，又转押宣化看守所，又遇新同修。大家一起学法、背法。第二天，宣化看守所搜监，我一直背着师父的法，那本《转法轮》和手抄的师父经文就在袖筒里，他们就是搜不着。正如师尊所讲“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

我们身边炼法轮功的都是好人，我也要按“真、善、忍”做一个好人。”我的路我自己选择，谁也别想干涉我！但书还是被书记拿走了。

后来与一位老大法弟子切磋，他认为我必须把书要回来，说：“你知道这书多么来之不易吗？”我听了只觉惭愧。过了两天我去找书记要书，但心里胆胆突突的，可想而知书没要回来，倒被书记威胁了一通，想起《明慧周刊》上报道大法弟子被迫害的惨景便不寒而栗，我体会了修炼的不易，甚至有放弃修炼的念头。

过了几天又是我中午值班，都是慈悲的师父安排，我遇见了另一位老大法弟子，与她谈到了修炼中的麻烦。她轻轻一笑说：“邪恶算得了什么，你别看它气势汹汹的还不够一个小指头捻的。书记我们都给他讲过真象了，他也明白一些，书我们都去要，别担心。”还谈了一些其它修炼中的事，在她轻松的叙说中，我感到满腹愧疚。等她走后，我的眼泪如决堤的河水奔流而下，想到别的大法弟子在那样邪恶的环境下证实大法那么坚定，而自己遇到一点挫折便想退却，师父把这万古不遇的高德大法传给我们，而我却不知珍惜！我深感痛悔，同时暗下决心，不管修炼的路如何艰难，我也要一修到底。

后来书是要回来了，但是车间主任不让我在班上看大法书。因我们是国有企业，别的同事上

班空闲时打牌、织毛衣、看别的书，唯独不让我看大法书。我想我得法已经很晚了，时间对于我多么珍贵，你说不让我看书我就不看吗？那么多的大法弟子用生命证实大法，今天我也要用生命来保护大法书，人在书在，任何人再别想从我这儿把书拿走！

虽然书记、主任那样对待我，但我想我们能在一起也是缘分，他们在迷中为了一时的名、利，助纣为虐，想到他们迫害大法的后果，我想我一定要做好，用善心去感化他们，清除他们头脑中对大法不好的念头，救度他们。在以后的工作中我更加严格要求自己，同时利用一切空闲时间学法，几乎每天学法炼功八小时，除了工作、睡觉没想法外，别的时间思想里想的都是法，平时保持祥和的心态。对别人提出的批评意见也乐于接受，每遇到让自己烦心的事，就多向内找自己，看自己哪儿不对劲，用真诚、善良、宽容对待身边的人，后来车间主任对我上班看大法书也视而不见了，书记和主任对我也友善多了。

* 讲真象，让更多世人得救

空闲时间我串熟人家讲真象，也常常利用工作中的便利条件讲真象。

旧势力真是无孔不入，有时我刚刚给一个人讲完真象，马上这事就传入我爱人耳朵里去了。回家后他便大吵大嚷：“你炼功我也不阻拦你，你在家炼，别到处宣传。”我说炼法轮功不打麻将做一个好人这不能讲吗？爱

清理身体。接着又清理了一个月的身体，感觉非常舒服，轻松得似乎卸下了身体上的三座大山，我真正体会到了什么叫身轻体透。我的心从未有过的轻松、快乐，看到每一个人、每一个生命我都发自内心的要善待。走在路上看到忙忙碌碌的不修炼的世人觉得真是可怜：你们可知道大法就在身边、幸福就在身边啊！

修炼后我便按“真、善、忍”要求自己，工作中、生活中遇到矛盾时，总是抑制着自己不发火，时时想到自己是炼功人，要做到“忍”。虽然有时内心翻江倒海的难受，我仍然要求自己对人和善。在工作中看到男同事干活累了、渴了，赶紧送上茶水说一些“辛苦了”等体贴的话；看到他们不愿干的细活，比如洗碗、洗床单、上班的清洁卫生，总主动默默做好。班上人少事多，有时班上值班安排不过来，特别是每逢节假日放七天长假，我们这里头三天值班有补贴，而后四天没有，大家都想值头几天的班，这让班长很为难，这时我便主动要求将别人不愿值的班安排给我。我在工作中的表现让每一个熟悉我的人看到了我炼功后的变化。

在家庭中，我走上修炼之路后，爱人不理解，因他相信了电视上的一些对法轮功的污蔑宣传，于是他在家里吵、骂，甚至动手打我，我除了用坚定的眼神看着他外，总默默的忍受着。做到“打不还手、骂不还口”。过后还主动找他讲话，生活上多关

心、体贴他。有时感到受的委屈、魔难大，但一想到这么伟大的天法就在他身边，生命都在等着得法，而他竟然看不到，所有的气便消了，有的只是对他的怜悯。吵闹一个月后，他看我坚定修大法，干涉也少了。

* 主动切磋、向内找，大法书失而复得

正当我觉得修大法多么美好，我生活得多么充实、平静时，一件意想不到的事发生了。一天中午我值班利用中午空闲时间看大法书时，车间主任进来了，他问我在看什么书时，我坦然告诉他我看的是《转法轮》，他说借给他看看，我毫不犹豫的给了他，心想他爱人经常闹病，要是能看《转法轮》多好啊，过了两天，我想先把书要过来，等以后有了书再借给他看。当我找他要书时，他竟说：“你还想从我这儿拿书走，妄想吧！”

我一听便觉受了欺骗，大声质问他：“书是我借给你看的，你一个车间主任怎么能骗我的书呢？你必须把书还给我，而且我看书只是为了做一个好人，难道你没看见我们身边炼法轮功的人都是好人吗？”他被激怒了：

“你胆子倒挺大的，竟然找我要书，我跟派出所打电话。”说完就真的拨起电话来，结果没拨通，又拨了分厂书记的电话，当时我心里很坦然：法轮功我炼定了，任何人别想阻拦我！书记伪善的说了一大通，我说：“既然说法轮功是×教，我是中国公民，我有权了解谁正谁邪，而且

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。大法弟子们真的是在从常人中走出来。”（《也三言两语》）。第三天警察又将我与郭桂媛同铐一副手铐非法关押远离张家口市的尚义县看守所。看守非让我单位司机将我的羽绒服拿走。羽绒服里有《转法轮》和手抄的师父经文，我们不能没有法。我对看守说：别的可以拿走，这羽绒服不能拿。在我坚定的正念下，我的羽绒服终于留下了。

虽然那些日子，绝食抗议非法关押中被折磨的吐血，但是有法在，也不觉的苦。在被非法关押期间，五一路派出所欲敲诈一万元。我单位好多人都哭了：那么好的人，把她关起来，还要罚钱。大家都发自内心的要为我捐款。据说，我单位的头头怕上边怪罪下来，硬给压了。前夫有外遇，不给钱，在我不知道的情况下，我女儿将省吃俭用积攒结婚用的钱交了2000元。那些坏人知道我不写“不炼功”的保证，就威逼我的亲属写，把我非法关押1个月才放出。

2000年5月份，在江氏的恐吓下，单位将我从政工处调到办公室干勤杂工，让我一人干三四个人的活。倒土、洗厕所、打水、扫楼道、擦玻璃，那时又赶上单位刷房，活特别多。晚上我女儿、妹妹接我时，帮我倒土墩[擦]地，原来的宣传写标语等也找我写。我牢记师尊的话，做一个好人，一个更好的人，尽管活多，我都一一认真做好。在这期

间，五一路办事处、派出所让单位家人将我监控起来，不让我与炼功人来往，在江氏政治流氓的重大压力恐吓下，女儿、妹妹等只好每天“打的”接送我上下班。

2000年5月13日那天，我正在打扫楼道，我单位经理过来和我说，听说有100多个法轮功被抓了，你可千万别去，……。听到这里，我的泪水止不住唰唰流下来，今天是法轮大法日，师尊传法度众生，历经千辛万苦，在江氏的残酷迫害下，师尊受侮辱，大法遭诬陷、大法弟子上访遭迫害，怎能安心？！我把所有的工作干好，水打满，把钥匙留下，从后门离开单位，到北京继续上访。

路遇同修王爱玲等，晚上在永定门车站休息时，王爱玲说：我看看师父的法，我随着把这本《转法轮》给了她。她正读着，突然一个警察来搜客房，让拿出身份证，并要搜身。王爱玲把手背后，将书传给我。我当时就这一念：“这宝书绝不能落在他们手里。”我把宝书往贴身秋衣口袋里一装，警察就在我身边，他们就是看着。深夜，永定门派出所非法审讯时，一个25岁左右的胖年轻公安审问说：你身上是不是带着一本书？我哭着给他讲了这本《转法轮》的来历，并告诉他：珍惜大法就是珍惜自己的生命。他就没再追问，也没再跟别人说。

第二天，将我们转押张家口驻京办，张家口公安局长李景云

气势汹汹的骂：又是你个张丽华。并向五一路办事处要钱。五一路办事处常小青逼我单位接人，又向家人敲诈2000元，无任何手续。

2000年6月份，想到这么好的法反遭迫害、师尊遭侮辱，弟子怎能苟且偷生？烦的我怎么也坐不住。在我母亲睡着时，我提着拖鞋，悄悄离开家，再次到北京证实大法。早4：00在天安门金水桥打坐时，被北京驻京办劫持，转押五一路派出所。派出所办事处欲敲诈1000元。当我妹妹告诉他们我被折磨的吐血，又无工资，妹妹将身上仅有的300元给了他们，才将我放回。

2000年7月22日，7月22日正是我一生中最大的转折点，师父给了我第二次生命，当时我的一念是：谁不去，我自己一人也要到北京证实大法。那天女儿正休息，借她熟睡之机，我离开家。在张家口纬一路等车时，五一路派出所、办事处一瘦黑脸与公安李迎宾将我劫持，非法关押张家口十三里拘留所。在我绝食抗议非法绑架的第七天，在张家口市委书记杨德庆，市公安局局长阎志有、副局长马福维的直接操纵下，五一路派出所李迎宾与花园街派出所公安，将我及方秀珍、张仲丽等5位同修直接送唐山开平劳教所。当时我正在吐血，高烧39度，唐山不敢收，李迎宾软磨硬抗非让收下。劳教所见我生命垂危，才将我放回。

身陷囹圄入魔窟，正念冲出劳教所

2000年8月8日，清晨6点多，我正在母亲家，一阵急促的敲门声。我的老母亲以为是我弟弟，开门一看，原来是五一路办事处书记常小青。他问母亲我在不在，母亲说：“在那儿。”他急匆匆下楼叫来一伙公安，闯入家中，屋里屋外到处搜寻，追问方秀枝、张忠丽藏哪儿去了，并欺骗我老母亲说要找我谈几句话，将我绑架到一个大汽车上。

当时天下着雨，当时我只穿了两件衣服，恶人常小青、李迎宾将我强行押往唐山开平劳教所。在途中，当时本来有机会正念走脱，由于自己在家时处于封闭状态，接触不上其他同修，错认为到劳教所可见到更多的大法弟子，就是这不正的一念，导致我落入魔窟受尽折磨。

刚一进入劳教所，就被强行搜身，搜走了手抄的师父在国外的讲法，我为失去宝贵的大法书痛不欲生。后来通过我绝食抗议，要回了被他们搜走的大法书籍。在劳教所最苦的就是看不到师父的讲法，同修们互相传抄着我要回来的大法书。就在我答应吃饭、喝了点面汤的第二天，打坐时，师父点悟我，一个金黄色的玻璃杯，只有半杯水，是我做的不够标准。第三天打坐时，眼前出现了两个金花边的碗，是扣着的。我的眼泪一下子流了出来，我悟到，那个金边花碗是师父给我留着最好的。

紧接着我们看到了师父的新经文《理性》和《去掉最后的执著》两篇经文。在学法、背法

寒风姿更翠
连天雪雨神佛泪
盼梅归
勿迷世中执著事
坚定正念
从古到今
只为这一回

由于层次有限，准备的不充分，请同修慈悲指正。

新学员：更多众生等待救度

文/一名大陆新学员

我从小就爱看书，长大后觉得值得看的书越来越少。为人妻、为人母后迷上了打麻将，但在我静心独处时，我常常问自己：我的人生就这样过吗？社会上种种不良现象，我看到了只觉得心里很苦、很累。

*** 镇压引起我的疑惑，我就看了《转法轮》**

当1999年7月20日全国掀起迫害法轮功运动后，我觉得迷茫：我身边炼法轮功的人都是好人哪！怎么会象电视上宣传的那样呢？

带着种种疑惑，2001年我看了《转法轮》，当我看到师父的小传时，我便惊奇人间有这么神奇的人存在，看了师父写的《论语》，我便知道这本书我一定要看下去。当我看完第一讲时，我明白了原来炼法轮功的人都是按“真、善、忍”做的好人。我对他们肃然起敬。

*** 看讲法、看真象资料，开始讲真象**

后来看了天安门自焚真象片，当看到炼法轮功的人为了说一句真话，勇敢的走上天安门，

喊出了“法轮大法好”时，我的心灵再一次被震撼了，为他们坚定的信仰，为他们高贵的灵魂……泪水模糊了我的视线。当邪恶曾经那么疯狂的迫害我身边炼法轮功的人时，我竟坐在麻将桌上浑然不知，我为自己的麻木、冷漠而深感自责。

后来我陆陆续续的看了师父的许多讲法，也看了《明慧周刊》，虽然没有走上修炼之路，但“真、善、忍”的法理已深深打入我的脑海，他指导着我的言行，我也向身边的熟人、朋友、同学、家人讲法轮功真象。

我的家人听说我要炼法轮功，特意从老家赶来劝阻我。任凭他们怎么劝说，我始终微笑着看着他们，我对他们说：“你们知道《转法轮》是一本什么书吗？是一本伟大的天法，你们知道炼法轮功的人是一群什么样的人吗？是一群按“真、善、忍”做的好人。”他们见说不动我，垂头丧气的回家了。

我的朋友、同学、熟人听说我不打麻将而要去炼法轮功，他们很费解。我说当我知道我们中国炼法轮功的人在做最好的人却受迫害时，我的良心不允许我再坐在麻将桌前，我要喊出我的正义呼声。

*** 开始修炼**

从2003年3月份，我开始修炼法轮功。

当我决定修炼时，一天晚上后半夜我出现了上吐下泻的症状，白天又持续了一天，到晚上症状消失，我明白是师父在为我

和工人谈大法的事，别把书拿到厂子看，他们怕你往饭里下毒药。”当时我心里太难过了，她们受毒害太深了。我就直言的告诉她如果我不炼功，你这里的环境和工人的道德低下，我一天都干不了，如果人人相信大法，你这老板就好当了。我又讲了一些真象，她提的条件我没答应。我悟到我的正念不强，是她背后的邪恶因素在阻挡着她们了解真象。我发了几天正念除掉了她背后的邪恶因素，从此无论我怎么说她都不反对，有想炼的意思。后来又怕我离开他们厂子，一再对我说特别信任你。到年底对我说，自从我去她们厂特别受益，工人们有病的少了，生意兴旺了。我就告诉她你是受大法的益了，大法在保护你们，她也非常相信。我走后她曾多次托人要我回去。我悟到修正自己非常重要，自己的一言一行就是证实法，我们做正了真象就好讲。

* 再次改变环境

由于邪恶之徒对我仍不死心，上班后学法少了，不能按时发正念，又没从根本上否定旧势力，它们再次追捕我，我又换了环境。当听说邪恶之徒来到了天津市，当时我正念很强，心想它们就是在那里吧，这边别想过来。同修们也帮我发正念，后来和同修们切磋，同修们说，好几年了怎么还那么邪恶，好好找找自己吧。我就静下心来找自己，找到了一大堆的执著。我人心多正念不强，没从根本上否定旧势力，有时在心里承认。这时我突

然悟到，它们对我的通缉令，早是一张废纸，我师父早就把它们否定了，想迫害我的烂鬼早下地狱了。我这颗心真的放下了，老家再也没动静了。

改变了环境后，学法炼功多了起来，正念强了，到整点就发正念。心性有了提高，对师父的法理认识的也越来越高，担任起了更重要的大法工作。这一切都是师父在安排。师父在《导航》中说：“就是今天所表现出来的各种各样的问题，都是留给历史的参照，表现上是复杂的，看上去是无序的，实际上非常有序。”

在大法的工作中也要处处修正自己，人心多时工作就不顺利，修炼是严肃的。随着对法的认识的提高，我们的心性标准必须要高，心态好工作起来就顺利。有时感觉就是神在做事，自己就是神。随着不断学法，对法理的认识也在提高，“大道至简至易”（《大圆满法》）。偏离了师父给我们安排的这条路，魔难就多，只要我们走正，修的就快，魔难就少。虽然现在我做了很多大法的工作，可是离法的要求相差还很远，但是我决心做好。同修们在最后的正法之路上我们要更加精进，别再让伟大的师尊为我们更多的承受了，精进吧，历史不会倒转，机缘永远不会再有。

最后以师父《洪吟（二）》中的《梅》与大家共勉：

梅

浊世清莲亿万梅

中，我一下子明白了：这劳教所不是修炼人呆的地方，自己不能被邪恶困在这里，我是师父的弟子，肩负着救度世人的重大使命，更不能让邪恶任意摆布，师父讲：“作为一个修炼者，如果在任何情况下，都能放下生死之念，邪恶一定是害怕的；如果所有的学员都能做到，邪恶就会自灭。”（经文《去掉最后的执著》）师父的法牢牢打在我的心中，当时我从内心认为：绝食这条路虽然难走，这是最好的抵制迫害。于是在各种食物的诱惑下，我努力的抑制、克制着食欲。坚定信念，绝食到底，为了赶快冲出魔窟，早日投入到救度世人的洪流中。

2000年10月，劳教所对大法弟子加重迫害，将大法弟子分别关押，每天强迫走正步、拔军姿，一动不能动，还逼迫我们大法弟子看污蔑大法的录像、强迫听污蔑大法的录音。强行洗脑迫害，不让大法弟子互相说话，去厕所限定时间，只要谁一盘腿，恶警就将其从床上拖下，劈头盖脸一顿暴打。他们将我与毕艳珍等多名大法弟子多次吊铐在床铺的铁栏杆上、大教室的铁栏杆上、菜园子树上……进行迫害。最苦的是，劳教所多次搜监，他们找借口把学员支出去，趁机翻走学员们在严酷的迫害中手抄的师父讲法。这样被夺走了师父讲法的学员们悲痛欲绝、痛不欲生，哭成一片。

此后，每个大法弟子只能凭记忆中的师父的法，找机会，你

告我几句，我告诉你几句。2001年元旦后的一天晚上的11点多，突然听到有喇叭声传出师父的经文《忍无可忍》、《窒息邪恶》与明慧编辑部文章。听到师尊的法，我们大法弟子都失声痛哭。第二天，劳教所关进了一个新来的大法弟子李淑芳，她一进门就给我们大声的背师父的新经文。并写下来，从暖气管的缝隙处传给同修们。

2001年春节前，一天早上6点多，同修们不约而同的齐声背师父《洪吟》中的《助法》：“发心度众生，助师世间行；协吾《转法轮》，法成天地行。”《威德》：“大法不离身，心存真善忍；世间大罗汉，神鬼惧十分。”还有其他等等师父的法，震撼整个劳教所、震撼宇宙，灭尽那抵制正法的邪恶。这正念之场持续了好几天，女管教叫来了二、三十男队的管教，一个个喝的醉汹汹的叫嚣：“谁再背，拉出去冻、吊铐、加期！”他们将四十多名大法弟子吊铐在树上。大法弟子给他们讲天安门自焚是假的，他们上来就是一顿耳光。大法弟子的脸全都被打成黑紫。好多大法弟子被冻、吊了一天一夜。秦皇岛的大法弟子付卫平被迫害的大小便失禁，生活不能自理。

在一个寒风刺骨的一天，还没等天亮，恶警们就将大法弟子们双手反背，长时间吊铐在树上、铁栏杆上多次进行迫害。有一次。我背师父经文，监控赵小红过来就打，打的我鼻口流血。

管教魏群拿着电棍电大法弟子的嘴并将电棍塞进大法弟子的口中电击。大法弟子康淑香的嘴被电的起来大片的燎泡，不能说话，不能进食。大法弟子郝建林的脸上、嘴上全是红紫色疤痕。

在残酷的非人迫害下，2001年春节过后，劳教所98%的大法弟子绝食抗议抵制这无休止的残酷迫害。就在整个6班全体大法弟子连续绝食20多天时，邪恶的旧势力利用大法弟子周西蒙的家属送来了好多好吃的。在诱惑下，有四、五个大法弟子陆续吃了，她们还往我嘴里放。晚上我做了个梦：陆续吃饭的同修爬到山顶时叽里咕噜滚了下来。我认为这是师父在点悟我，做一个宇宙的真正保卫者。这给了我力量，坚定了我的意志，解除了我心中残存的对食物的欲望。我与其他大法弟子继续绝食，大家互相鼓励。同修们把警察利用亲情送进来的各种吃的全部送了出去。为抵制这毫无人性的残酷迫害，大部分大法弟子在各种诱惑、各种折磨下对法坚如磐石的心没有变。

在绝食的基础上，我们还要来纸和笔，写申诉，给家里写信，告诉我们的亲朋好友，电视里边演的都是假的。几天后，劳教所把我们的纸、笔全部搜走。同修们想办法把自己的手指头弄破，把最干净的床单拉开，用自己的鲜血写下了我们的心声：还我师父清白！还大法清白！请师父回国！释放所有被关押的大法弟子！……就在那正念极强的日

子里，我记得我被拉出去走正步时，我已瘦的只剩一把皮。一个警校毕业的小警察，把我叫过去说：你知道我是干什么来的吗？我们就是破你们来了，可实际上，我们打心眼里最佩服你们对你们师父、对法坚定的那颗心。

在残酷的迫害中长期绝食，由于看不上法，感觉度日如年。为了记住师父讲的法，我们借走路时、去饭厅时、在睡觉时，我们把各自记住的法告诉给对方。在那极严酷的环境下，我们先后都背会了《理性》、《在美国西部讲法》、《窒息邪恶》、《强制改变不了人心》、《在北美湖区讲法》的后半部分、《大法弟子的正念是有威力的》、《忍无可忍》和明慧编辑部文章《严肃的教诲》中师父的讲法。

就在我绝食抗议非法迫害的130多天时，管教拽住我的头发把我从床上拉下，并将我四肢分开分别捆绑在铁床上，一动也不能动，强行每天给我输液。由于长时间的残酷迫害，我的血压已降到40—60，稍微一动就头晕眼黑，只剩一把皮。一个给我灌食的犯人对我说：王大姐，你就吃点吧，哪怕你吃两顿呢！可我明白，我不是来吃喝来了。我们每天背师父的法，那个欲魔、馋魔，师父的法就把它早已灭尽。

他们把我弄到医院，刚被抓进来的同修在车上悄悄的告诉了我师父的正法口诀。

第二天，在犯人走正步时，管教将绝食的大法弟子拉出去，强迫大法弟子看他们走的好，目

们吓破了胆，老百姓非常反感他们的做法。正如师父诗中说的：“烂鬼心胆寒，末日看绝望”（《网在收》）。

有一天男房东突然发现他妻子和我们一起学法，还有其他同修，就气急败坏的把我给举报到派出所。第二天晚11点左右，警察跳到我的院子里，闯进屋看我在床上躺着，说：走错门了，就出去了。我马上意识到是冲着我来，我立刻坐起来立掌发正念。第二天才知道是派出所的看要有同修就抓人，此后每天晚上开始蹲坑监视我，街上有一张标语或者有传单，我妹夫就和我妹妹打架赶我们走，和房东里应外合的帮助邪恶迫害我们，这时同修们已形成了一个整体，就齐发正念除恶。他们把派出所搬来，借口要我办暂住证，拿出身份证来，我们用正念破除邪恶的又一次迫害，师父一次次的保护我使我化险为夷。我还有什么理由不精进呢？我曾想过这条路不管有多艰难，我就是要走到底，坚修大法的心我永远不能改变。

* 用自己的言行证实大法

随着正法洪势的推进，需要更多的人了解真象。到了2002年一朋友找我给一家毛衣厂给职工做饭。毛衣厂五十多人，多数是外地的。开始我不想去，怕耽误学法炼功。后来站在法上对待此事，冷静的想一下，需要换一下环境，要更深入到实际环境中去修炼。任何环境都有我要做的，那里的世人需要我去救度，要用自己的言行证实大法效果更好。

我抱着一颗证实大法、讲真象的心到了毛衣厂。那里的环境特别不好，卫生条件太差，工人们道德低下。我看到这样的环境真不想干了，转念一想，不对，我是来证实法的，不能选择环境。师父的话就在我耳边响起，“大法弟子无所不能”，“只能去纠正一切不正的”。我下决心使这里的环境改变。首先严格要求自己，从自身做起，体现大法弟子的风范。三天后那里的环境得到改变，焕然一新。女老板高兴的逢人就说，这个做饭的人跟别人不一样，特能干，对工人好，我厂环境全改变了。

她怕我干不长，对我说：“我给你长工资，这样的好人要走了我们去哪能找啊！”证实法的机会来了，我就开始讲，我是大法弟子，无论在哪里都是好人。可千万别听电视的，你能遇上炼法轮功的给你们干活这是你的福份。然后讲了一些镇压法轮功是错误的。然后她说你千万别跟工人说，对你没好处。我想我就是来证实法的，我为什么不说不呢，我就是要听我师父的，怎么能听你的呢。

有一次工人没活，我在食堂看书，来了六个工人问我看的什么书，我就和她们讲起来了真象。并说你们要相信大法，将来会得福报。她们说就看你对我们好我们就相信。第二天女老板给我脸子看，偷着出去找人打算把我换下来，找了一圈没找到人。然后来找我谈话说：“你哪都好，就是炼法轮功，以后千万别

没从事过体力劳动，这几年的摔打使我换了个人，没有不能干的活，没有吃不了的苦。这一切都是大法造就的，我深深体悟到大法的神奇和威力。邪恶旧势力的目地就是要把我抓进去，听从它的安排，走它们的路，最终毁掉。可是我选择了师父给我安排的路，虽然当时不知道全盘否定旧势力的安排，可是修炼路上就是师父一直带着走过来的。

邪恶对我的追捕从未放松过。曾四次跨省追捕我都没得逞。每次它们行动前都有师父安排保护我。师父说：“其实我比你们自己更珍惜你们哪！”

（《去掉最后的执著》）“在几年的修炼中，除了我为你们太多的承受之外，同时为了你们的提高不断的点悟着你们，为了你们的安全看护着你们，为了使你们能圆满平衡着你们在不同层次欠下的债。这不是谁都能做得了的，也不是对常人而做的。”

（《排除干扰》）

在妹妹那里租房住了下来。妹妹不精进，妹夫反对大法，房东男主人也反对大法，魔性很大。女主人原来也是同修，后来有怕心。就在这样的环境中住下来，那个村环境恶劣，一片恐怖。同修见面不敢打招呼。在那种环境下怕心很多。这个村传递资料的同修被捕后，从此接不到师父的经文资料。我们一度陷入与大法隔绝与外隔绝。我非常着急，知道这是邪恶在封锁，要想办法打破封锁。

到了2001年4月，为了解决生

活问题我和妹妹做豆沙包卖，要走七个村庄。刚卖几天就和同修接上头。同修找到我们说：希望我们要我们接送材料。我想我们无论做什么，在什么环境下，只要心在法上，就有我们应该做的，就是我要做的。我们打破封锁，我们要改变这里的环境，让同修们多学法尽快提高认识证实法，讲真象，兑现自己的誓约。

2001年师父发表了很多新经文，网上的材料也多了起来，只要材料到我们手里，从未耽误过。晚上9点回来也要送出去，同修们渐渐的走了出来。我们看到随处可见正法标语，唯有我们住的村子没有。这个村同修最多，村又大，我悟到我们就要带这个头做，要跟上师父正法进程，要震慑当地的邪恶，要把他们的疯狂压下去，即使邪恶巡逻蹲坑我们也不怕。一天夜里一点钟我们骑上自行车，到了村委会门前开始贴真象。没做过不干胶的一着急揭不开，这时又过一辆摩托车干扰，我们躲进胡同，然后回去研究怎么揭快。把每个角揭开又出去贴，我们站在自行车上，边贴边发正念，贴了半个街我们回去接着做豆沙包。

天亮后街上的人越来越多，世人看到了正法条幅，使他们知道了法轮功修炼者依然坚强不屈的向世人们展示着法轮大法的美好，有力的震慑了那里的邪恶。它们惶恐不安，把大法弟子家查搜了一遍，然后每天夜里增加人力蹲坑，只要发现一张传单和标语就把全村折腾的鸡犬不宁。它

地是侮辱大法弟子。大法弟子王丹桦冲出队列高呼：“法轮大法好！”我冲出队列高呼：“法正乾坤 邪恶全灭”。警察、管教害怕了，上去就扇我耳光：“你这老太太，都这样了，还带头这样。”

第三天，他们强行将我转到马家沟医院，借这机会，我告诉大夫、护士，病房所有的人，“天安门自焚是假的”、“电视中演的都是诽谤法轮功的”，并告诉他们劳教所98%以上的大法弟子正在绝食，要求：还我们师父清白！还大法清白！我过去一身病，到处寻师问药也不见好转，每天生活在痛苦之中。修炼法轮功后，没吃一粒药，一身病全无，如今我被非法关押，我绝食抗议100多天了，我没有病，是他们把我迫害成这样……。

管教阻止我说话，病房里的护士说：“她都成这样了，你让她说吧，我们爱听。”这时，有个病号的儿子悄悄的对我说：“这个功就是好，以后我也炼。”输液时，我拔下针头告诉他们，我没有病。他们给我插管灌食也插不进去。一天我突然胸腔痛，气也上不来，生命出现危险，劳教所怕承担责任，通知了家人。第二天，（也就是2001年6月16日）我的妹妹和妹夫来接我，劳教所向他们敲诈1600元后将我放回。

回想自己在劳教所被残酷迫害的日子里，我每天都将师尊有关放下一切执著、放下生死的法反复的背，把自己时时溶于法中，不放松自己的一思一念，对

法对师父的心就越来越坚定，表面上是生命垂危，实质上是对法坚如磐石的心，令另外空间的邪恶胆寒，才将我放回。

2001年6月16日，我回家后，抓紧时间把师父的《转法轮》、《经文》抄在软塑料纸上，装在身上，准备再次到北京证实大法。后来与同修们切磋后，我悟到：师尊的正法进程都是有序的安排，那段时间，就需要前赴后继去北京证实大法，这个时期，就要抓紧时间救度世人。

在邪恶的残酷迫害中，虽然我与家人吃了不少苦，历经磨难（在劳教所非法关押期间，我被双开除，在痛苦绝食中，丈夫跑去与我离婚，女儿在母亲被关押迫害、父亲有外遇，往出哄女儿不让在家住，女儿未成家，在极痛苦下被逼无奈，身心巨大的压力下，给我写了24页的信并打来了电话对我进行干扰，夫妻情、儿女情、亲情绞在一起，我几乎崩溃），但一想到师尊为众生巨大心血的付出，在同修们互相鼓励下，我反复的背法，让脑子装满法，“坚修大法紧随师”（经文《心自明》）的心没有动。当我顶住了这一切的时候，真象师父所说：“柳暗花明又一村”，师父给安排的特别好，心到位了，师尊给家里人善解了一切。

那段时间，由于我受迫害太深，家人怕我去北京再遭绑架连一分钱也不给，特别是当他们出去时，就将我反锁家中。我见不到其他同修也见不到新经文。一天，趁母亲不在家，同修从门缝

里给我塞进了师父的新经文。还有一天，趁家门忘锁时，我赶忙“打的”到一同修家，接到了师父的好多新讲法。我的思想境界升华上来，感到正法时期大法弟子的责任重大，时间的紧迫。当时我身上一分钱也没有，我将同修与亲戚给我的钱，全部买了信封、邮票和信纸，将我被非法关押，非法迫害的过程，和我在大法中身心受益的过程写成文字，寄给我的亲朋好友和认识我的人，并用手指在信封上写上师父的正法口诀，铲除信件背后的各种邪恶干扰。

消息反馈回来起到很好的救度世人作用。师尊鼓励我，给我显现，把我救度的众生与我的宇宙连在一起。一次在打坐时，我看到给师父敬的香，有一只手对着香一弹，那个香头瞬间变成一火轮，就象《洪吟》中佛像头上的火轮圈，刷刷的围着我绕，我悟到：这是师父在给我演化功。又见一个掰开的大花生，飞过来的大苹果落在花生里，我悟到：这是师父在鼓励我，让我在果位中升华。

2001年10月，我的母亲去我妹家，家里只剩我一人。我心想：流离失所的大法弟子要来这里该有多好啊！我的念一动，师父就给安排了，有一被迫害流离失所的大法弟子无家可归，师尊安排来到我家。我们俩在一起学法、发正念。当时是16大期间，另外空间的邪恶在向北京聚集。我们学习了师父的最新讲法，悟到了大法弟子发正念就是神的一

面用佛法神通在助师世间行。我俩开始时一小时一发，想到国外的大法弟子在冰天雪地一坐2、3个小时，发正念援助中国大法弟子时，我悟到：我们在中国离邪恶所在地最近，就应该连续发正念，铲除另外空间迫害大法的邪恶生命。

开始的时候，一会儿腰困，一会腿疼，一会儿又心烦，不想坐了，可我心里有一念，我就尽我最大的能力灭尽邪恶，我就不往下拿腿，我就是助师正法来了，守住正法口诀和“灭”字一念。

8点多时，脑中有一个声音叫我：“徒儿”。当时我心里特别清醒：谁是你的徒儿？我的师父只有一个，就是李洪志师父，其他任何人不配当我师父。我接着念一个“灭！”一会儿有好几双眼睛盯着我看，一个声音说：“下去”。因为我背过师尊的法：“要更大范围的追找邪恶。”不让我发正念的是邪恶的旧势力，我听我师父的，我的心就一心跟着我师父。我对他们说：“你认为你再高，也是师父造就的，师父救度众生历尽艰辛，你们却一味的干着你们要干的事，由于你们设的这场魔难，毁了多少众生啊！”我的眼泪不由的唰唰往下流，那个声音软了，说：“那我该怎么办呢？”我说：“你就改过自新，回头是岸，跟上师父正法进程，还会有美好未来的。”那个声音就随着我在广阔的寰宇中念：“法正乾坤，邪恶全灭。”发过正念的地

学好师父的经文“用理智去证实法，用智慧去讲清真象，用慈悲去洪法与救渡世人”（《理性》），做真象时不理智，执著心又强，被邪恶钻了空子。在那样最黑暗的日子里，一同修的丈夫受毒害太深，把我们举报到公安局。除了我以外，其他九名同修全部被捕。2000年10月10日一亲属给我送信，让我赶紧离开，到外地去。当时我悟到这是师父在保护我，我心想决不让它们迫害。我没有错，牢狱之苦我决不去吃，我要弘扬大法，我要维护大法，有了这颗坚定的心就闯了出来。

一路顺利的来到了妹妹家。由于刚开始，同修们还做不好，把一切都推到我身上，层层旧势力邪恶因素向我压来。从市级到我们当地恶警们层层出面的追捕我。到了10月19日没有我的下落，它们气急败坏的把我丈夫抓了起来（不修炼）。此后家里的老人、弟妹们没得过安宁，他们承受不住了，给我捎信，打电话让我回去自首，不然我丈夫出不来。这时人心出来了，思想开始有波动，一大堆人心：长此下去怎么办，今后的日子怎么过，孩子上学谁管，亲人们都受牵连，又失去了生意，什么心都出来了。状态越来越不好，学法心不静，还经常听到警车响，吃不下饭，睡不好觉。我快掉到万丈深渊了。

就在这时一老年同修来到妹妹家，把我的情况说了一下。这位同修平时话很少，那天全是用

师父的法理开导我，说：“这是你的名、利、情，生死关一起过，不要回去承受。能闯出来是师父在保护你，为什么他们都进去了唯有你出来了，说明你没有那个实质的难，是师父承受了，有惊无险。放下人心你丈夫很快就出来。”在切磋中认识到了这是怕心造成的，越怕魔就越演化假象，我要去掉这些心，就堂堂正正的修下去。当时心里就宽敞起来，就象什么事没发生一样，夜间做个梦，我在很高的悬崖峭壁上走，上面开满了鲜花。醒后悟到，修炼虽是一条艰险的路，但是充满了无限的美好。第二天打开书第一眼看到“不要主动被邪恶带走”（《理性》），这是师父的又一次点悟。我决不配合邪恶，我是来救度众生的。我要跟亲人们讲真象，他们也在承受迫害，我首先要救度他们。由于我写信、打电话告诉他们，要理直气壮的做人，抵制他们的非法搜捕，家里的环境有所好转，丈夫一个月出来了。我体悟到只要我们心性到位，坚定大法，一切都是师父在做。

* 流离异乡 环境险恶

从此我走上了艰难的流离失所的路。当时是承认这就是自己的修炼道路，其实是承认了旧势力的迫害。在这五年中经历了风风雨雨，饱尝了各种各样的苦难。精神上、经济上、身体上的各种承受使自己渐渐的成熟起来，刚强起来。虽然艰难，一想到有师在、有法在，想到狱中的同修，这些苦什么都不是。以前我

身心受益巨大，在1999年7月20日前就对自己要求很严格。一得法就知道了这是佛法修炼，返本归真才是我们做人的目地。那时就能体悟到大法的神奇、庄严、神圣。我经常心里对师父说：“这么好的大法我要一修到底。”无论常人的事多忙，我从未耽误过学法炼功，我感觉心性提高的快，身体发生的变化就快。我年轻时就体弱多病，在单位里是出了名的病号，逢年过节就重，真有活够了的想法。我到处求医治疗，那只是解决暂时的痛苦，由于修炼身心发生了巨变，觉得自己活的充实了，真是体验到无病一身轻的感受。为此亲朋好友得法的很多，正当我们沐浴在大法的美好修炼中，邪恶的旧势力铺天盖地而来，真是“风云突变天欲坠，排山捣海翻恶浪。”（《洪吟（二）“心自明”》）

* 走入低谷

破坏大法的元凶江泽民以小人之心发动了对修炼“真、善、忍”的全面血腥镇压，邪恶的谣言铺天盖地。在那黑暗的日子里，无论我走到哪到处都听见邪恶的谎言，我心里难过极了。我不知道流了多少泪。邪恶的谎言家喻户晓，人人都在受毒害。当时我虽然明白大法蒙冤，师父蒙冤，由于法理理解的不深，没认识到正法弟子的使命和1999年前个人修炼的根本区别。正法弟子要维护大法，讲真象救度世人。

由于执著心很多，我就在家里学法炼功。后来到外地做生

意，把大部分精力投入到生意上。生意不好，执著心很强，甚至做过一些不符合大法弟子标准的事，跟常人争斗等，给大法抹了黑。有时心里也非常着急，这样的状态对吗？这是修炼吗？慈悲的师父看到了我这颗心，2000年夏，我住的附近有同修，她们在师父的点化之下，看出了我是大法弟子，给我送来了师父的新经文，《走向圆满》、《排除干扰》、《理性》等。由于一年多没有见到师父的经文，我心情特别激动的说：“师父没有落下我。”

反复的读，我的泪水止不住，自己明白了，我们是正法时期的大法弟子，是赋有历史使命而来的，是来世间得法修炼，当有邪恶破坏大法时我们就要维护大法，助师正法，就要听师父的话。同修们都已走入正法洪流而我还在个人修炼中，到秋天我回到了老家走入正法洪流中。

* 思想升华 走入正法修炼

回到了老家，看到同修们的状态，很多走出来的同修被非法判了劳教，剩下的多数是不出来的，我们聚在一起切磋，按照明慧的建议去做。我的家乡是边远地区，经文资料非常少，有个别同修有但不敢拿出来传，我们能认识多少就做多少。我们利用一切有利条件讲真象。先和亲朋好友讲真象，到酒席上讲。通过切磋对师父的法理都有了新的认识和提高。同修们都投入到讲真象中，张贴、发传单等。由于没有

方，一道道赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫的光圈划过。

我越发正念越强越纯净。快10点时，我换成大莲花手印，金灿灿的莲花发出的功象炮弹一样射出去，发出的每一个字，每一念不同，打出的功也不一样。有时我思维上什么也没有，就想着师尊的正法口诀。我看到在一个大山洞里，一个大鱼头架子，晃着头、张着嘴撞我。我不停的发正念，“咻”的一声，那东西变成一个大水泡，什么也不是了。我悟到：发正念时，困、腰疼、腿痛，心烦、让你想这想那，都是旧势力在干扰，它在消弱你的意志，干扰正法。当心到最纯净时，只有一思一念溶于跟师父一起去灭尽一切邪恶，完全沉浸在无私无我中，真是溶进了一个清亮亮、乐溶溶的世界，法的世界。

我是大法的一粒子，走走走 好正法修炼的每一步

正当我深感恩师给予的太多，苦于自己的能力太小，发挥的作用太少时，2001年10月底，在一同修家，遇一流离失所的老同修，她是我多日盼望、多次梦中见到的。记的一次梦中，她的小外孙喊我：“姥姥，我姥姥正找你呢！”我从屋里出来，广阔的天地，无边无际，无遮无挡，面前两条大铁道，直通天边。

这个同修被迫流离失所已多年，在切磋、学法、互相鼓励中，我们更加感到，作为正法时期大法弟子的责任重大，认识到不但自己要紧跟恩师，抓紧时间

救度世人，还要带动更多同修，在这从来没有的佛恩浩荡下，小粒子变成大粒子，共同精进，整体升华，以一当十，以一当百，发挥更大的作用，不辜负恩师的慈悲苦度与期盼。

2002年春天，我与同修正准备去一外地送资料，正赶上刚下完雪，路很滑，一出门我就摔了一跤，偶然跑出一念，今天是不是不能去？我一下又觉察到：我们助师正法，讲清真象，救度世人，做的是最正最神圣的事，不让去，让我摔跤，是邪恶的旧势力在干扰。分清后，我与姐[同修]冒着寒风，毅然上路。看到同修们按时接到师父的经文、资料，我们感到很欣慰。有时遇到下雨、下雪、寒风、酷暑，有时吃不上饭，喝不上水，但想到恩师为了救度众生吃了无数的苦，我这又算得了什么呢？

正当学员们在法上提高上来、抓紧救度世人、资料供不应求、感到为难时，2003年在师尊的指引下，我接触到两个会电脑的同修。我们当地几个同修，在正法修炼的路上，虽没有走过弯路，但是对电脑却一窍不通。同修互相鼓励说：“我们是主佛的弟子，大法是超常的，只要我们心念正，为救度众生学，师尊会给我们智慧。”师尊给了我们勇气、智慧、力量，没几天，东西买来了。为让它尽快发挥救度世人的作用，我们把东西简单处理一下就带上汽车。一路发着正念，畅通无阻。

因我们学技术时间短，在工

作量大的情况下，我们一边学法、炼功，一边和外地学员互相补充。他们会的教给我，我会的教给他们，不到一星期基本都学会了。

几天后，我到另一大法弟子家，那儿特别需要《转法轮》，可我自己也没做过。回去问，路太远来不及。炼功抱轮时，师尊打开了我的智慧，一下子明白该怎么做了。炼完功，我将打印版数1变2，出来后就是2本书……。我深深体悟到，恩师就在我们身边，时时刻刻都在看护着弟子，只要心在法上，念正，心纯，智慧就会源源不断的出来。

有的同修不知纸、墨从哪儿买，姐（同修）虽然公安通缉她，但她放下人心，放下生死，心里背着法，顶着烈日，大箱小箱，把耗材智慧的送到学员的手中。

2003年“非典”期间，某村有一位同修下载不了东西，新的东西打印不出来，万分着急，捎话过来让我们去。可村村设卡阻止外来人员入村，怎么办？那天晚上正好下起了瓢泼大雨。8点多，我与另一同修穿上雨衣骑车近20里路，从庄稼地绕过，滚了一身泥，快到半夜12点时才到达目的地，连夜干了个通宵。第二天早4点多，我们冲过村庄，正要绕过绳子的拦截时，一关卡村民喊：“站住！”我俩想：关卡卡的是人，卡不住神，发着正念，飞快的骑车过去。顺利返回。

有时我们要去的地方就挨着派出所，我们心里背着：“大觉

不畏苦 意志金刚铸 生死无执著 坦荡正法路”（《洪吟》中的“正念正行”），在伟大师尊的慈悲呵护下，一次次的闯了过来。

就在我成天忙于大法的工作静不下心学法时，2003年12月14日，去了一趟外地。回来的路上，用MP3听着师父的讲法，但是却没有真正的静下学。下午3点左右我去一同修家，在路上走着，突然过来两个蹲坑、抓捕大法弟子的便衣，问我：厕所在哪？在我告诉他之际，另一便衣呼来一辆黑面包车。五一路派出所两公安与一女便衣公安摁着我的头，将我硬塞到汽车里，关押到五一路派出所。在派出所，我被锁老虎凳一天一夜，可我心里惦记着同修，一直发着正念：让抓大法弟子的汽车爆胎，让我们的同修尽快脱险……。过一会，派出所所长张玉回来说，他的车开出没多远，就爆胎了。

2003年12月15日，晚上6点，五一路派出所书记常小青与派出所公安将我非法送张家口桥东区法制学校。这里三道铁栅栏，上着三把大铁锁，关押的大法弟子，一人关一间屋，不让说话，校长非法雇人监控大法弟子（钱让被迫害的大法弟子出），逼大法弟子们放弃修炼。他们叫人将我锁在老虎凳上，一姓岳的大夫一手往后拽着我的头发，一手用手枪似的铁器撬我的嘴，我被折磨的一出气就胸闷、胸憋、心绞痛，他们叫来120的大夫，医生说是“冠心病”，又将我押到医

的要求，我经常因自己为众生做得太少而感到愧疚。通过不断的学法修心，我从不气馁，更不放弃，发自内心的希望自己能和大家一样大量的帮助世人了解真象。实践中的锻炼，坚信自己能讲真象的事情做得越来越好。

我不敢在大庭广众下讲法、讲真象，但我可以在街上来往的行人中找机会送给其真象资料或送给他（她）祝福卡或护身符；我可以到商店、停车场、大街小巷去散发真象或贴标语；我做不到每次几十人、上百人的讲，就一个人一个人地讲，后来二三个，三五个、七八个的讲。开始不善于和陌生人讲真象，就先和亲戚、家人、熟人讲。把所有的亲戚朋友，不管是天津、北京等城市的还是边远农村的，都走访过来，先后讲了有200余人。

为避免家人的不太理解，也曾运用常人的办法多争取一些自己独立做事后时间和空间。比如：我2000年退休的参加了老年大学活动，开始参加一个舞蹈班，每周一、三、五参加三次活动，每次2个小时。后来我又参加了歌唱班，每周二、四参加两次活动。这样每周都有自己独立活动的五次时间，星期六、日再做自行安排。舞蹈歌唱不是目的地，也不是为锻炼，在其中发正念，广交朋友讲真象。在来回的路上发正念，发真象资料这才是自己的本份和使命。在老年大学里我结识了几位同修，我们协调一致，成为心的一体，平时注意各种场合发正念，讲真象。

2002年春节联欢会上，曲艺组曾有四人演出三句半，诬蔑大法的节目，当场，我们不约而同的发出了正念，事隔不到半年，三句半中那个说最后半句的（说的最狠的）女演员骑自行车在马路上，前后行驶的两辆汽车把她挤在中间，当场暴死。新闻迅速传开，明理人都知道是诬蔑大法遭了报应。老年大学的一位业余女创作作者，曾给舞蹈协会主席总结出席省的先进事迹，完稿后让我们两名同修看看，我和玲姐看后，明确指出了一些排斥法轮功的话。给其讲明真象，她表示同意删除。明白了真象，并得了法。在去老年大学来回的路上，路过镇政府、公安大楼、市委、市政府和广播电视局等处时，我们都默念正法口决发出强大正念，从不错过机会。当我们参加业余秧歌活动或打腰鼓时，我们都踩着鼓点发正念。每当老年节、春运会、秋运会、教师节、春节等开幕式或庆祝大会上我们都要在台下发正念。

几年来，在大会上市委五套班子领导讲话从来没讲过诬蔑大法的话。而好多协会主席、协会成员各班的教师都明白了真象。有些人还得了法。比如：舞蹈班的原3位教师，都明白了真象，而且有两人已经得法。

放下人心 证实大法

文/大陆蒙古兴安盟大法弟子

尊敬的师父您好，同修们好！

我是内蒙古兴安盟大法弟子。1998年3月走入大法中修炼，

说：“我已经跟他们几位说了，我学了大法以后，在各种环境都在做一个好人一个更好的人。我还往哪转化呀？我不需要！”没办法，只好把我家人和“610”的人分成两组进行讨论。我丈夫因下级服从上级的观念过重，加上迫于压力，在讨论时，我丈夫拍着桌子指着我说：“去转化学校，你今天去也得去，不去也得去，你是党员干部，连市委书记的话都不听，连常委的意见都不执行！”我儿子也有些害怕了说：“妈，看来不去不行了，那你就去几天吧，李书记都说了，去几天负责把你接回来吗。”

只有修炼的人心里明白，这都是骗术，让你“转化”，让你掉下来，才是邪恶的目的所在。于是我冷静严肃而又坚定的说：“你们爷俩知道什么是‘转化学校’吗？那不是真正受教育的地方，那里是咱们市的第三监狱！专门迫害大法弟子的地方！那是火坑啊！你们爷俩想往火坑推我吗？我不跳！我坚决不去！别说李书记说了，就是江××说了我也不去！”这么一说父子俩也明白过来。我丈夫说：“那你要不去，你就别呆着了，你出去吧！”我走出大门，去亲属家了。丈夫对“610”人员说：“这工作我做不了，她坚决不去，人也逼走了，你们回去吧！”晚9点45分“610”几个人灰溜溜的走了。在我家整整呆了3个小时45分。当时我想：大法最正，修“真、善、忍”没有错。我也不想走流离失所的路，于是我10点

钟就回家了。

接下来，就是“610”不分昼夜的往家打电话骚扰。并叫我丈夫每天去“610”汇报我的情况。这一夜我没有休息。背法、炼静功（当时还没发正念），站在法上想下一步的战略。我想，一定按师父说的去做，在任何情况下，不配合邪恶的命令和指使。绝不能让邪恶牵着鼻子走。既然“610”找到我头上了，就该我证实大法了，该我讲真象了。于是我当夜起草了给“610”的公开信，第二天整理完稿。把“610”无理骚扰我家，抄家，强制我去“转化学校”都揭露出来，把我学法受益做好人的事实都写出来。最后注明“610”办公室阅后转交李书记阅。这封信，我给丈夫看了，也给单位的一把手看了，丈夫说：“这封信不符合‘610’的口味”。单位领导说：“信写的可以，都是实情。”我见单位领导明白的一面，善心出来了，我抓住时机进一步向他讲真象，并表明了态度。我是永远不会给“610”写保证书的。希望他能理解和支持。他点头默许了。当把公开信交给“610”之后，第四天给了回话，说没让她写这个……但是这件事又不了了之了。

三、坚定信心讲真象救度众生

我没有轰轰烈烈的故事，没有象有的同修那样在集市、车、厢、饭店、会场、课堂上等人群众多处堂堂正正讲述大法的真象，和精進的同修比，按照大法

院。在输液中，我已被折磨的大口吐血，办事处常小青来了，看也不看，恶狠狠的说：吐血，活该！

在被非法关押的那些天，我救度不上世人，整夜整夜不能入睡。想到时间这么紧迫，还有那么那么多的众生需要救度，自己却被关在这里干着急，出不去，想到这些，胸闷、胸痛，上不来气。尤其是他们抢走了我的书包，书包里有我的移动硬盘，装的都是大法的東西。人世间的東西我都舍尽了，却又执著大法工作中的東西；同修想用，我没舍的给，却落到邪恶手里。师尊在美国西部讲过：“因为任何一颗人心都不能带到天上去，”这时我才认识到，就是这颗不好的心，让旧势力钻了空子，在这救度众生的关键的时刻，将我关在洗脑班万分痛苦中，当时，我连续发正念：让硬盘里的“法轮大法好”的每个字刺向邪恶的心脏，让硬盘里的秘密邪恶一点看不到。

在出事前师尊用各种办法点悟我，我当时就是不悟，结果被邪恶抓进来。关在这里，我一遍一遍的背师父的讲法，我又找到自己很多隐藏的心，师父讲：

“修炼就得在这磨难中修炼，看你七情六欲能不能割舍，能不能看淡。你就执著于那些东西，你就修不出来。（《转法轮》）想起前一段时间，一同修老说我，我产生了不想听，甚至抵触；还有出事前，有的同修看我买了MP3，勾起同修的心，也想买，让

同修帮助买、装，忙的他法学不上，夜间3、4点都睡不上，第二天，在市局要非法审判同修，他去发正念，被邪恶绑架。

想到这些，我内心痛不欲生：修炼啊修炼自己不严肃对待，害的自己被关在这里，耽误了救度众生的大事！我还在梦中梦见原与我在一起的同修踩着红糕、黄糕往上走，我想这是她们沿着师尊安排的洪法救度世人的路勇猛精進。我悔恨自己当时为什么不清醒？！师父啊，哪怕我出去给她们打下手、拉窗帘，我一定要出去，兑现自己的史前大愿。

在洗脑班有机会，我就挨个给他们讲，几乎人人都知道“法轮大法好”！有的悄悄的说：祝你早日离开法制学校，有的说：这回出去，可别让再抓住。我一摸，球裤兜里还有50元钱，我对陪教说：我有一个愿望：我们师父在大法弟子心目中是至高无上的，我在劳教所被关押期间，我们都要敬师父的，请你给我买点蛋糕，买点水果，我要敬师父。陪教听了，也知道师尊的伟大，知道法轮大法好，她从自己家中拿来蛋糕和苹果，我们一块敬师父。

洗脑班三道铁栅栏三把铁锁戒备森严，我不时的发着正念，校长王少晨与公安威胁大法弟子王中：你要敢跑，我就毙了你。

那几天，师父的法一句句打在我的脑中：“作为一个修炼者，如果在任何情况下，都能放下生死之念，邪恶一定是害怕

的。”（《去掉最后的执著》）。在我绝食抗议非法关押47天时，我悟到邪恶的洗脑班根本就不配关大法弟子，我要冲出魔窟走师父给安排的路，抓紧时间，救度世人。我跪在地上向师父磕头，请求师尊加持弟子。

我心念一出，大法的神奇在我身上体现：我爬上窗户，要将其打开，结果一小拇指粗间隔3—4寸的新焊的铁棍，用手一撑“啪”一下断了。我从二楼到楼下时发现有个梯子正好搭在脚下，要路过的大院的大门原来中午紧锁着，还有两个大狗在门口，可我要出去时，大门却敞开了，两个大狗也没出来。一出门，有公安看了看我，我发着正念，让他看着我，坦然的从他身边走过，一拐弯，正好有一辆汽车，……。在师尊呵护安排下，我终于冲出魔窟。

回顾弟子助师正法所走过的路，虽然自己心在法上，一心想紧跟师尊，坚如磐石的走了过来，但从劳教所冲出后，由于人心没去掉，与同修沟通不上，失去了集体切磋的环境，使自己迟迟误在一个层次中提高不上来；长时间用于将师尊讲法抄在塑料纸上，准备再次进京证实大法被抓后带给被关押的同修；由于长时间和精进的同修沟通不上，失去共同精进的环境，致使自己内心愿为助师正法献出一切，但法理上、思维上跟不上师尊所要的更高法理的要求，导致自己从劳教所正念冲出后，又将自己陷入家庭拘留所；尽管自己也抓紧学

法、发正念、将自己被迫害的经历写出，寄给同事、同学、亲朋好友，但是，没有充分的发挥出一个大法弟子的应尽的责任，由于自己的根本执著——情没放下，浪费了22个月救度世人的机会，在不知不觉中顺应了旧势力的安排，想起来心痛。

当自己真正向内找到自己的根本执著，看似险恶的环境，师尊都给化险为夷。当我们的真心真正溶于法中时，正象师尊所讲：“万事无执著 脚下路自通”（《洪吟二》“无阻”），当我们心念一正，大法伟大的神迹就会在弟子身上体现。

师尊一直用各种办法点悟着我应该发挥出一个大法弟子应尽的更大责任，实现自己的史前大愿。师尊引导着弟子从旧势力的安排中走出来，使我抓紧时间全身心的投入到救度世人随师正法的洪流中来，尽管与同修做大法的工作有时忙的睡不上觉，吃不上饭，被邪恶迫害的流离失所，有时晚上10点多还没有住处，但是，有师在有法在，我们的内心是甘甜荣幸的。

随着正法进程的推进，师尊法全讲明了。我们认识到大法弟子整体配合的好，法力会更强大。深感大法弟子每前进一步，都是师尊巨大心血的付出，没有师尊的慈悲呵护，就连自己的生命都难以保证，更别说证实大法了。师尊啊：您给弟子与世人的太多太多了，真是用尽人类最美好的语言也难以表达对师尊的无限感激之情。在这助师正法的最

加点到我家现场办公，到底有什么来意？请你们交待清楚，咱们再谈话好不好？”他们几个人愣住了，你看看我，我看看你，足有十分钟没有说话。公安局张××开始转话题了，不再问对法轮功的认识，转问：“这几天都搞点什么活动啊？”我马上意识到，我上山的事有人举报了。我说：“这两天上山挖野菜采槐树花。我不认为和群众一起上山去挖野菜就算搞什么活动，触犯什么法律，我也不认为走在街上和谁说几句话，就算搞什么活动或犯什么错误。如果你们有怀疑请你们找上山的群众去调查了解。XX党办案不是讲重证据、重调查研究吗？你们调查好了，证明我有问题再来找我，如果找不到问题，你们就不要再随便干扰我的家庭生活。现在也不是文化大革命，你们不要听风是雨打倒一切，怀疑一切。”

公安局张××不再问这两天的活动了，转问：“你会电脑吗？”我心里明白，大街小巷发了不少传单贴了不少不干胶标语，无非是想查找一下。于是我说：“我刚从岗位上退下来几个月，原来单位条件不好，办公室没配电脑现在还不会，以后我会学的。”张××又转话题说：“我们看看你的卧室可以吗？”我说：“不可以。”他说：“为什么？”我说：“因为我是一个遵纪守法的公民，你有什么权利搜查我的卧室？再说干工作要按工作程序办事，你们执法要按法律程序办事，请你们出示一下手

续。”于是他们说：“手续今天没开请你配合一下我们的工作，我们是执行任务的……”我说：“执行什么任务不能盲目执行，什么是对，什么是错，什么是好，什么是坏，心里应该明白。他们再三要我配合时，我严肃的说：“我坚决不配合，因为我学了大法光干好事，不干坏事，谁干坏事谁负责，谁犯法谁负责。”他们几个低声商量一下说等我丈夫回来再说。不再问什么了。

于是我抓住这个机会，我说：“我跟你们几位说说我为什么要学法轮功。一为当一个高境界的好人，二为身体健康，没有任何政治目的。我学了以后，在单位、在家里、在社会上我都是在做一个好人，做一个更好的人……”镇书记边点头边说：“看来你比我们懂得多呀！”这时，我丈夫从市委（谈话）回来了。我抢先说了一句：“他们想搜查楼下儿媳的房间，我不让。”丈夫说：“他们是执行任务的，你不让看，他们回去不好交差。”我说：“坚决不让，谁想犯错误，谁想犯法，谁要负责任。”因丈夫（局级干部）有怕心想应付他们，就说：“你们谁想看，那就我负责吧！”结果四个人，三个人都不动了。只有“610”的曹××站了起来，到卧室转一圈，什么东西也没翻，就出来了。

我丈夫开始传达市委副书记李××的谈话精神，说市委常委决定，要我去“洗脑班”学习。我

审，开始她什么也不说。恶警说：“不交待出人就不放你回家。”结果真的没让回家。第二天在高压下这位老年弟子交待了我。当天被放回了家。该弟子回家后，想起交待出的同修会同样受到非法绑架或提审，于是立即派儿子通知了我，说明了情况，让我做好准备。我心想：有师在，有法在，我什么也不怕。我镇静的对他说：“只要你妈回来了，就好了，我没事儿，我无所谓。”我丈夫（不修炼）也随口说：“只要你妈回来就行了，你大姨（指我）没事儿，她无所谓。”第二天，老年弟子又派她丈夫来我家看看我是否被抓走了。我说：“大哥你放心吧，让我嫂子也放心吧！我没事。”就这样，谁也没来找我，真的什么事也没有。

2001年5月12日下午我们三个同修一起串村发放真象资料，发完后顺便我和群众到山上采了些野菜回家了。有人举报我组织法轮功学员到山上开会，明天去北京。刚到家一会儿，市委办公室来电话通知我丈夫晚6点到市委，市委副书记谈话。丈夫临走说，一定是你炼功的事，做好准备吧。丈夫刚走我家的大门被“610”敲响了，儿媳正在院子里，随手给开了门，我在里屋隔着玻璃见有四个人进来了我迅速走进洗漱间，去想主意，我该怎么办：开始有些紧张，心想：今天它们要绑架我去拘留所了吗？转念又一想，不对！我是主佛的弟子啊！师父说：“一个心不

动，能制万动。”（《去掉最后的执著》）人学大法快四年了不能白学呀。我要用法中修出来的智慧去面对他们。想到这里，“刷”的一下，头脑格外清醒，全身轻松什么“怕”、“紧张”早已无影无踪了。

这时我儿子早已把“610”的四个人让到客厅等候。我马上用冷水洗脸洗头发，洗完后我开门走出来，大大方方的坐在他们的对面。一场正与邪的较量开始了。师父、大法给了我智慧。我先开了口，各位第一次来我家，我先认识一下你们，我逐个问是哪个单位，叫什么名字，是干什么的。他们互相做了介绍：城关镇政府的王书记，公安局政保科的张科长，“610”办公室的曹主任，还有……公安局的张××指着我儿子说：“你回避一下，我们和你妈谈点事。”我说：“儿子不要动就在那坐着，不要回避，你妈一不犯错误，二不犯法，也没有见不得人的事，更没有对不起儿子的事。你就在这呆着。看着他们几位要干什么，听着他们几位要说什么，如果他们不讲理、违法，妈要写个东西交给你，以后你找他算帐。”

公安局张××接着说：“今天找你没别的事，想让你谈谈对法轮功的认识。”我没有回答他的问题，我马上反问到，你们知道今天是什么日子吗？”他们几个互相对视了一下，都说不知道。我说：“我告诉你们，今天是星期六，全国职工的休息日，你们班上不休息，下班还要加班

后关键时刻，弟子一定要牢牢守住自己的一思一念，珍惜与每一位同修在一起的机缘，绝不让旧势力再钻空子，荡尽一切污垢和旧势力压下的不好的东西，做到真正的为法负责，为同修负责，为自己负责，按照师尊在《在芝加哥讲法》中所讲的“你们怎么能在大法弟子中形成更强的正念才是最伟大的。”从自己做起与每一位同修配合的更好，圆容的更好，建立起更强的正念，发挥更大的法力，抓紧分分秒秒，以一当十，以一当百，抓紧时间，救度世人。不辜负师尊的慈悲苦度，遵照师尊所讲的“加大力度，做好各自该做的事，精進不停。”（经文《问候》）

正信使我得以走出正念正行的五年

文/中国大陆大法弟子

我在《明慧周刊》看到了“首届法轮大法弟子修炼心得书面交流大会”的征稿启事，我觉得这是一次整体的、特殊时期、特殊环境下特殊形式的法会。做为一名在法轮大法中修炼了八年的大法弟子，能够在这次法会上汇报自己是如何正信、正念、正行的修炼体会就是在做正法的事情。但是由于水平有限、层次不够，有漏之处，请各位同修慈悲指正。

一、正信

我是1996年得法的大法弟子。当我第一遍读完《转法轮》这部书以后，我兴奋、醒悟、激动的心情不能用语言形容。我现有的文字水平表达不清楚我当时

的感觉。《转法轮》别人看他是一本书，其实是一部法啊！他让我一下子明白了许许多多。

1996年，我正是在我事业与家庭都处在失意的时候。在事业上，当我经历了成功又与挫折的时候我仍不死心，还想在那不平的路上继续拼搏。在家庭问题上，面临着第二次婚姻的解体。我就是想把事业干好，把两个孩子培养好。“名、利、情”这三个字我都看得很重很重，什么都不肯放弃。

我这个人从外表上看，是一个弱女子，体重不足40公斤，身高只有1.55米，有人说：来一阵大风都能把你吹倒。可是内在性格却是有一个永不服输、雄心勃勃的争强好胜的心。这样的性格让我吃了很多苦。师父说：“苦相斗造业一生”！（《洪吟》）说的就是我啊！

在工作岗位，我年年被评为先进工作者、曾获三八红旗手、优秀经理、县十大新闻人物的荣誉。93年“三八妇女节”那天，在县里召开的纪念三八妇女节的大会上，县委书记表扬我，说我是“全县18万妇女的模范，号召全县的妇女姐妹向我学习，自强不息，勇于攀登的精神。”在事业上我带领企业员工白手起家，从无到有、从小到大，由弱变强。在当地小有名望，人们都说：“个子最小的经理盖了最高的楼”。93年地方妇女杂志的封面刊登着我照片。工作上红过一时，走过弯路，经历过辉煌，又遇挫折；可是我仍然在苦苦的追

求着人生的美好，事业的成功，家庭生活的幸福。可是，到最后又什么都没有了。心灵受到了极大的伤害，身体也搞得很不像样，多种病缠身，显得很老，三十多岁的人叫我这四十多岁的人大娘。

不惑之年，我在迷失中彷徨着心灰意冷。那时候，我经常给人背诵一首普希金的诗，因为它正适合我当时的心情：

我体验了自己的愿望

我厌倦了自己的幻想

现在留下来的

只是一片苦难

那心灵空虚的果实

在残酷的命运风暴之下

我的灿烂的花冠凋谢了

我悲伤的孤独的生活着

我等待着

是不是已到了末日的时光

这就像听到冬日风暴的呼啸

受到晚来寒风吹打的一片迟

凋的树叶

在光裸裸的枝干上战栗一

样！

我当时的心情、处境与诗中描述的情景一样。是那么的无依、无助、失望、孤独和凄凉，哪里有正义和公理啊？我感觉整个身心是那样的冷！那样的寒！在迷失的途中，我读完了《转法轮》这本书。噢！我什么都明白了；是这本《转法轮》把我从绝望的苦海中捞出来了！从此以后，我能正确对待那些对我不公平的人和事；我换了一种心境去面对那坎坷的人生；我在迷茫中找到了真理，在迷失中找到了方

向。《转法轮》一书的法理，像春风，吹暖了我的身心；像细雨，滋润了我焦渴的心田；像蓝天，深邃高远，令我心胸开阔；像冬雪，晶莹洁白，我被陶醉了，把我净化了。

我得法后的心得是：

久旱逢甘露 有缘沐佛恩

身心得清洗 人生知真义

今朝得大法 前途不再迷

生命得超越 叩谢尊师恩

我虽然从未见过尊师的面，那时候，在我的心里，已经认定了李洪志先生就是我的师父。在这八年的修炼与正实法的过程中，师父时时在看着我，在保护着我。特别是 99年7月20日以后，邪恶铺天盖地的压下来了，感觉是天塌地陷了。这么好的功法不让炼了，我当时也不知道如何是好。可是，当别人都去交书，写保证书的时候，我没去。我陷入了苦苦的思索中——形势和环境发生了那么大的变化，我怎么办？

想来想去，法轮大法好。法轮大法就是好，任何人，无论怎么说都改变不了我信大法的心。当我认定了自己走上了修炼的路没错；我按照真、善、忍的标准去做人、去修炼自己也没错；我坚信大法的信念不变。身居乱世间，心定大法中，坚信心不变，真修到圆满。

1999年7月20日以后没多久，我又捧起了《转法轮》，哪怕一天只能看一页我也天天看书，哪怕每天只打坐半小时我也天天炼功。从那时起，我更加尊

得你写，就得你批，你就是重点人。你什么也不要说了，回去好好写写吧！”由于当时学法不深，人心太重，加上这突如其来的政府镇压、电视铺天盖地的诬陷宣传，我当时压力很大，有些茫然了。

第二天上午，我坐在办公室陷入了沉思：李老师到底是个什么样的人？我学的大法究竟是正法还是“×教”？4.25万人上访是合法的还是扰乱社会秩序？我想了好久好久，内心有了结论：李老师是我最尊敬、最信服的人，大法教人向善，修真善忍没有错。4.25万人上访符合宪法规定。只是中央电视台昼夜播放有什么国外势力，有什么坏人利用……等歪理邪说，也使得我有点不知所措。于是我做出了选择，批判会坚决不去，我是个身心受益者，绝不能违心的去污蔑师父、去诽谤大法，更不能让“610”利用我去破坏大法弟子的整体稳定。

决心已定，但是人的狡猾的一面也上来了，心想：批判会可以请假不参加，但批判稿不写恐怕过不了关。于是我拿起笔写了批判稿，写什么呢？一不承认是×教，二不同意骂师父，三不承认上访不对。写修炼过程吗？写总结吗？我语无伦次的写了十六开纸一篇，中午拿回了家。因为想求得丈夫的配合，我和丈夫说了自己的打算。一不参加批判会，二从即日起不上班，腰扭了请假休息，需要你给我请假。丈夫替我交了批判稿并请了假，请

假的当天晚上，苗××又找我单位一把手开会，确保发言人不得缺席，在会上单位领导就往我家打电话找我说：“市领导态度很严肃，你必须参加大会发言，不准缺席，腰扭了也得去，车接车送也得去。”我在电话里也很严肃的回答：“我坚决不去，处分我也不去。”就这一念，师父保护了我，他们没再找我，不了了之了，休息了三天我又上班去了，和没发生什么事一样。

2000年12月26日上午，市里召开所谓宣判处理法轮功人员大会，我们被列入黑名单的法轮功学员都参加了大会，会后单位通知我下午去市委参加座谈会，我心里明白是怎么回事，决定不配合他们，我又请假说头痛下午开不了会。结果会议只缺我一个人，派工作人员鲍××等人开车专门来家找我：“说会议重要，由市委李副书记（兼政法委书记）亲自主持会议，不准缺席，就等你一个人了。”还说，“今天参加会议的全部解脱，以后就不挨找了，不参加会议的就吃亏了。”我说：“我不管吃亏还是占便宜，还是麻烦你给我请个假吧，我头痛，需要休息。”工作人员说：“那不批假怎么办？”我说：“你不给我请假是你的事，他不批假是他的事，如果不批再来找我。”就这样，第二天，我又照常上班了。事后听说参加会议的几名大法弟子都被迫表了态或做了口头保证。

2001年1月份，一位老年弟子因有人举报，被城关分局非法提

身子，两侧来回换位。也许是缘分吧，就这样我听完了师父的讲法，使我的心胸豁然开朗，明白了人生的真谛……从此我走上了修炼的路。

随着学法的深入，我渐渐改掉了脾气急躁、爱埋怨、指责人的毛病，使我争强好胜的名利心也渐渐淡化了，事事找自己，很快使自己感到一身轻松，人也精神起来了。什么脑神经衰弱、眼睛散光、风湿病、腰间盘突出都好了。还有一些其它病症，也在一年内一扫而光。如：慢性咽炎、乳腺增生、附件炎、泌尿系感染、手心脚心干热、大便干燥等症状全消失了。免费学的功，一片药没吃，一分药费开支没有，大法使我心灵得到净化，身体获得健康，人们都说我越活越年轻了。从此，我成了全新的一个人。是师父是大法使我获得了新生，使我对师父对大法更加坚信和坚定。我晚上学法，早起炼功，白天上班，班后搞家务。工作上上了新台阶，主管的工会的工作，由出席河北省的先进单位，到98年为出席“全国模范职工之家”。个人也被评为出席市级劳动模范。家庭有了新变化。卫生环境越来越好，家团结和睦得以体现。大法改变了我，改变了家庭环境，也改进了工作。我内心无以言表对大慈大悲的师父苦心救度的感激之情。

二、信师、信法，在危难中一直有惊无险

1999年7月20日以后，我市公安局开会布置，对法轮功学员逐

单位摸底登记，我单位保卫科的同志找我汇报上级会议精神，（因为当时单位一把手没在家），我心想，上边要找事了，不能把本单位的大法学员都暴露出去。于是我说：“这个底你不要摸了，我最清楚，我告诉你，咱们单位就我一个人炼法轮功，你把我报上去，你就完成任务了。”他吃惊的说：“报你可不行啊，上级要找麻烦的”。我说：“谁找你，你就让他直接找我，我去面对他”。就这样，我被纳入了“黑名单”，并把我当成了法轮功的骨干和重点人物。

99年10月的一天晚上，叫我到“610”苗××的办公室问我写了没有，我说“没写”，他说“为什么不写检查？”；我说：“没犯过错误就不写检查。”他说：“你炼法轮功还不犯错误吗？”我说：“炼法轮功是国家允许炼的，从1992年到现在已经七年多了，国家还给法轮功，边缘科学进步奖、明星功派、最受欢迎的气功师等好几项大奖呢，中央领导家属都学法轮功，这犯什么错误呢？”他说：“你在我这里这么说话可以，到外边可不要这样说话，中央有通知已经禁止炼法轮功了。”我说：“既然领导找到我就得说实话。”他说：“检查你没写就先这样吧（因为我只写了一个修炼法轮功的经过），过两天要召开全市批判法轮功大会，写个批判稿，在大会上带头发发言吧！”我说：“这么多人炼功，为什么要找我呢？”他说：“你是党员干部就

师敬法，我住的房间里摆上了师尊的法像。无论在何场所，任何环境下，在所有人的面前，我从未说过一句对师父、对大法不敬的话。当我听到别人说大法不好说师父不好的时候，我都告诉他：“你说的不对”。看见电视里说的时候，我就生气关掉，那时是不懂发正念的作用，就是发自内心的抵制邪恶的谎言，是正信让你不被谎言所欺！

我从法中悟到，是我的东西不丢，最大限度的符合常人，只要把那颗心放下，什么阶层都可以做一个好人，都可以修炼。我按照师父的要求去做，照样干好常人社会中的工作，你把那颗有求之心放下以后，不该有的都丢了，（什么病都没有了）八年来没吃过药，一身轻松：是我的又都回来了。97年创办了医药公司生意越做越好，公司信誉程度很高；2000年创办科技公司股东都很信任我，他们说“把钱放你放心，你不会骗我们。”2001年创办药物研究所，结识了方方面面的朋友很多、客户很多，包括政府官员、专家、学者。他们都说：“你是个好人，你们法轮功真了不起，你们师父很了不起，你们修炼的那个大法挺好的。跟你做生意、交朋友，心里踏实。”

我们有很多业务往来的客户，他们都和我们像朋友一样相处。因为修炼的人心是超出常人这个层次的，做生意过程中处理矛盾、解决问题的方式方法都与常人不同。别人做了对不起我的

事我都能站在炼功人的角度去善意的理解别人，特别是在利益问题上让步，令许多人不解，但赢得了敬佩。渐渐的，他们都知道这一切都来源于我修炼的法轮大法。

2000年的夏天，一个朋友的孩子结婚，我去参加婚礼。在婚宴上，一个不常见面的朋友突然问我：“X经理，你还炼不炼法轮功了？”当时在场的人很多，而且是邪恶最猖狂的时期，那时候，没有人敢公开承认自己是炼法轮功的。那时，问的人想知道，在场听到问话的所有人都想听到我的回答。我很明确的，有意声音大一点的告诉他和他们：“法轮大法是好的、是正的，我不会放弃，别人都说我不信了我也信，谁都不炼了我还继续炼。”当时在场的人大多数都是各单位的领导，也许有人认为我不识实务，做生意的人在大大非问题上不和政府一致是糊涂……。事隔四年多的时间了，现在回想起当时场面才悟到，那是师父借常人的口给我出了一道考试题呀！我的回答正是师父要的那份特殊的考试答卷吧！

在那段时间里，师父不公开讲什么，让学员自己去思考，自己去选择的。在那邪恶的、充满阴霾的环境下，我们只要有了这个“信”字，师父真的是什么都为我们做了。师父说：“我只要大家那颗心，修炼的心，向善的心。”（《在新加坡法轮佛学会成立典礼上讲话》19页）在这之后这五年的正法工作中，做为坚

修大法的弟子，做了许许多多的讲真象方面的正法工作，都是正念正行。不被邪恶抓去就是正念。邪恶的警察他也没资格问我炼不炼的问话，也没有人要求我写什么保证书之类的东西，我觉得是因为我已交上了这份答卷了。正是因为自己有了正信正念，正行时师父就在保护我们。邪恶是动不了你的。师父说：“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。我讲的话听起来很玄，以后你往下学，你就明白了。”几年来的正法过程正证明这一点，正信、正念、正行、邪恶是动不了我的。

2000年6月份，我与朋友一起，与几位搞科学研究的科学家一起成立了科技公司，一切顺利，就连那个包片的民警到我公司来，他也是客客气气的，有礼貌的留下名片、联系方式，告诉我时常与他联系，他是负责我们这里的安全的。我知道是师父法身在保护着我，法轮在保护着我，谁也动不了我，那个不好的心——怕心刚出来，我就否定它，因为我有师父。

这五年，学法、炼功、发正念从未间断过。手抄《转法轮》我从头到尾一字不落的抄了一遍，第二遍又抄到第六讲。师父在悉尼讲法中说（10页）：“这本书第一遍看完之后，你会发现他如何教人做一个好人的道理；如果你把这本书再看一遍的时候，你会发现他阐述的不是常人的道理；他是一本超越常人知

识的书；如果你能够看三遍，你就会发现他是一本天书；如果你再看下去你就会爱不释手。”我怎么看也看不够，后来就一个字一个字的抄一遍。之后我又开始抄第二遍。这么多年以来无论何时、何地，任何环境下只要有机会我就告诉别人“法轮大法好”这句话。时时都按真、善、忍的标准做人做事。我对大法的信不变，按照法轮大法要求去修的心不动，在这五年的随师正法的过程中，就是因为这个信字，信师父、信大法的正信才产生的正念，才能做到正行。

二、正念

有了正信以后，你的一丝一念都是发自正信的源头。在我的心灵深处，已经固定了信法轮大法的正信。我是修炼法轮大法的，我在常人社会中按真、善、忍的标准做人、做事，在工作中，在与朋友或他人交往中，心中都记着真、善、忍的标准和原则；因为我是李洪志师父的弟子，谁都没有权力迫害我。开始的时候，我也不知道什么叫发正念，怎么发正念，但是信者的正念不是发出的，而是本来就存在于我生命的本源中。信师父的正念在我的身上已经扎下了根的。

后来，师父让我们做好三件事，多学法、讲真象、发正念。我才知道：正念是一种非常强大的物质存于体内和思想中，这种物质发到体外去，作用是相当强的。

我每次出差，包里都带着

是必然，正法未结束，大法弟子还重任担在肩，还要继续做好师父要求的三件事。

我娘家人经过我这几年的讲真象，看到了我身心的巨大变化，又见证了我外婆喊“法轮大法好！”起死回生的神奇，不再反对，也理解了，我母亲也说：真、善、忍就是好！我外婆80多岁了，严重心衰，腰椎间盘突出，医生说：随时有可能去世。春节我回家时，家里人已在悄悄准备后事，我告诉她，诚心喊法轮大法好，就会好起来。她记不住，我就一个字一个字的教她：法—轮—大—法—好！记住了，她就自己喊，我又给她读《转法轮》，她也很愿意听，几天后我离家时，我外婆呼吸已正常了，还能自己下床了，半年后我再回家，看见外婆人长胖了，饭量也很好，年轻了许多。家里人都盼望法轮功早日平反，只是很担心我的安全。

四年多的风风雨雨，深感生在这个宇宙交替、更新的伟大时期，作了师尊的亲传弟子，更能助师正法、救度众生，是多么的荣幸，又是多么的殊胜。正念正信来自于法中，只有将自己溶于法中，才能做好一切，《转法轮》我已背过了11遍，我还会继续背下去。写出我这四年多的部分经历，向师尊、同修汇报，不足之处，请慈悲指正。我知道我还有许多人需要去掉，但我坚信，按师父的要求做，就能回家，回到我们真正、永久的家园。

向伟大的师尊合十
向可敬的同修合十

信师信法 危难中有惊无险

文/河北省大法弟子

一、是师父是大法使我获得新生

我是一名61岁的女弟子，大专文化，曾在某单位任副职，2000年退休。1997年8月喜得大法。

我从小就体弱多病，如：13岁开始眼睛严重散光，头痛失眠，随之而来的就是严重脑神经衰弱症、心脏病、风湿性关节炎、颈椎增生、腰间盘突出。常年吃药，打针再加上针灸。因腰间盘突出再次住院治疗。后来又求助于气功，先后学过两种气功，但病都没治好，还是离不开药。因多种疾病缠身，13岁时曾产生轻生念头，喝了毒药，在母亲的护理下又生存了下来。疾病使得我脾气急躁，精神失控，常常和丈夫生气，有时又哭又闹，对自己的儿子、女儿也没有好耐性。常常是严肃有余，弄得家庭也很紧张。

1997年6月份，妹妹借到了一本《转法轮》书，她看完后，我又借过来，一气呵成，看完了这本书，心想：“莫非这就是一本天书，这就是我要找的……”8月份的一天，由一名老学员引导，我终于找到了炼功点，每天晚上7-9点听师父的讲法录像。老学员都坐在坐垫上听法，有的还盘着腿，我因腰间盘突出刚出院不久，坐低处起不来，于是我跪在地上，一只手按着地，还要侧着

他人的坏事，工作上也得到了您的肯定。”我又十分诚恳的向他讲了我为什么要坚持学，学后我身心的巨大变化，最后我又反问了老总一句：难道一个学真、善、忍的人帮您管帐您不放心吗？老总笑了，并一再叫我留下联系电话。

我心里很坦然，并不怕因此而再失去工作，从总公司出来我就坐长途汽车回家，一女孩坐错座位坐到我旁边，给了我两颗平时我爱吃的巧克力糖，我知道这是师父在鼓励弟子做对了。春节后，我得到通知，总公司已为我买好回分公司上班的机票，招来准备接替我工作的新员工也另派他用了。回分公司后，我又开诚布公的找了背后反映我的那个经理，正面给她谈了这个问题，她也承认这是个人信仰，是人权，后来在一个适当的时机，我将破网软件介绍给她，并告诉她：法轮功没有秘密，欢迎了解。她十分欣然的接受了，并将软件带回家复制给了她丈夫。

一次晚上12点发正念后，我准备将20多份真象资料发到我住的小区，刚准备出门，屋里的冰箱启动了，可声音和平时不一样，象拉警报一样刺耳，我停了一下，还是轻轻出了门下楼，快到二楼时，一楼道的感应灯（有声音时才亮）突然亮了，我只好退回到二楼道，紧接着二楼道的灯又亮了，我又退回到三楼，周围并无声音发出，我正奇怪这灯亮的蹊跷，这时我所在单元的一住户开车回来了，而且单元旁还

有人和车上的人打招呼，好险，若我那时出去发真象资料，会碰到回来的人，而且旁边还有蹲坑的！我立即回到了房间，第二天，将真象资料顺利的发到了一高层住房，我一人从电梯出来时，外面站着十几人在等电梯，那情形就象在欢迎首长一样。

04年9月，为了配合北京同修除恶，我利用几天休假到北京发正念，带去100多份真象资料和真象标贴，白天我到天安门及邪恶老巢附近发正念，天黑后，我到北京东城居民区发真象资料、贴真象标贴，因为北京是邪恶势力的老巢，防范十分严密，到处都是巡夜的，它们有的躲在暗处，一动不动，有几次我没有注意到暗处有人而正要发真象资料或贴真象标贴时，这些人都突然咳嗽起来，我就又往别处走。

一次我刚发了一个小院出来，被一巡夜的老头看见，那老头马上冲了过来，我迅速转身进了一个胡同，可发了里面的几家才发现这是一个死胡同，怎么办？我还得沿原路回去，那老头一定还守在那里，心里求师父加持，就想：我是来救人的，做的是最正的事，老头看不见！一边发着正念出了死胡同，那老头正凶巴巴的守在那里，我从老头面前2、3米处轻快的走过，却见老头的双眼象被雾迷住了一样，还死死的盯着我出来的胡同看呢。在北京那几日，正好是大魔头下台时，每个公车上的电视都在播放这个新闻，看到人们脸上欣喜的表情，我没有欢喜心，知道这

《转法轮》，坐飞机过安全检查时，从来未被检查出来过。我有一次出差去外地，我儿子和儿媳都到机场送我，他们都知道我随身带着大法的书，到机场他们都不走，对我不放心，一定要等我过去安检再离开。因为那时检查最严的时候，过安检时连鞋子都要脱下来检查。事后他们告诉我，觉得很奇怪，别人的包都打开看，衣袋都要翻个遍，到你那儿他们连看都不看，非常顺利的通过了，包里的书他们都没看到，真是神奇呀。我去台湾时，包里随带的《转法轮》从未离身过。台湾、香港、澳门，导游都告诉安检注意事项，法轮功的材料不能带，检查出来麻烦大。可我仍然顺利的带回了台湾大法弟子办的善报、杂志、国际检查站也顺利过关，从未查出来。我悟到，这一切都不是侥幸，而是正念的作用。在强大的正念下，谁都没有资格乱动大法的東西。因为在你的一丝一念中，就没有让他发现的想法，更不存在怕心，或者一旦被发现怎么办？如何如何，而是不让他看见。修炼的人自己说了算，不让你看你就看不到。

三、正行

我经常出差去北京，每次都去天安门。近距离发正念。有时单手立掌，有时打大莲花手印，有时表面如游人，心里发正念、真身、肉身、元神三位一体发正念铲除邪恶，每次都是堂堂正正的闯出天安门广场，时时感受到在师父的精心呵护下完成

的，也经常看到自己体内飞出小法轮在我周围旋转着。

有一次我在纪念碑左侧的草坪边上发正念单盘，打着大莲花手印，让我的同行者给我拍照。当时感觉整个身心都溶于“铲除天安门广场上的邪恶”这一正念之中。这时我感觉是便衣警察向我走来了，我周围的游人呼一下子都站起来了（他们原本也都是坐在地上休息的人）。我与同行人不惊不慌，继续拍照，然后正面对着便衣警察向前走去，在距便衣约两三步远时候，我正念的目光正视着他的时候，他把目光移向别处。这时我看到大大小小的法轮在周围旋转着。大法弟子正念正行，处险不惊的坦荡也震慑着邪恶。

有一次在北京召开科学家大会，给我的会议通知中写着在人民大会堂举行开幕式。我以前曾在大会堂开过会，把大法资料带进去放在大会堂××厅的桌堂里。这一次，我要进大会堂里边去发正念。2003年9月28日上午，我发着正念走进了人民大会堂。整个上午的时间从早八点到中午十二点，我就坐在人民大会堂里边发正念。隔半小时一次，每次15分钟。主席台上谁讲话？讲什么？我一个字都没有听进去，脑子里只有一个意念“清理邪恶旧势力和死心塌地的被他们利用的一切！”我平时在家里发正念或在梦中有时也看到在扫除、打扫房间、扫地时基本上没有什么垃圾了，桌子、家具都搬开扫也扫不出什么东西了。这一次在人民

大会堂发正念则不同，发正念刚刚定下来之后，看见自己在扫地、扫出许多垃圾、撮子都装满了，这说明人民大会堂里的邪恶烂鬼太多了，这次去北京最根本的目的地，就是作为大法弟子的我清理了人民大会堂里的邪恶。

我知道正法时期每一位大法弟子的粒子作用，就是聚之成形，化之为粒。都是整体的一部分。11月初我又去北京出差，办完事买好回程票，临回来之前我再次去天安门广场发正念。坐出租到天安门，准备通过地下通道到广场中间去，地下通道过不去，有警察站着不让通过，四面的通道口都不让过，我只能绕广场周围发正念。那天上午天安门广场一个游人都没有，旅游团队都只能在广场外边参观着。天安门广场看不见游人，只看见一队伍的警察慌慌张张的走来走去，看上去好象是大难临头一样；广场的四周都有警察站岗，不到20米就有一个警察直挺挺的戳在那里。广场的中间停着许多警车，广场两边的树都被压弯的压折了腰，遍地的树杆、树枝、树叶横躺竖卧地覆盖在厚厚的雪地上。很粗的树干都折断了，（树杆的直径30公分以上）雪能把树都压弯了，这没什么奇怪的，奇怪的是这么粗的树干怎么都折了呢？很多人都不清楚是怎么回事。北京天安门，过去是人们向往的地方，在上小学一年级的時候，语言课本描述的北京天安门美丽、庄严。长大了，有机会去北京，第一件事就是天安门广场看一

看，照个像很有意义。可是今天怎么了，天安门广场上竟变得如此败物凄凉？

昨夜北京是下了一场大雪，闪电雷鸣异常，人们还不知道这是天警示人吧！下雪天听这么响的雷声自古少见。小说中常写着下雪都是静悄悄的或者是纷纷扬扬的下了一夜大雪，降雪是没有声音的，为什么这一次闪电雷鸣？我知道因为在前一天晚上中央电视台的新闻联播节目时间里，那个女播音员又说了一些什么“法轮功利用科学反科学”诽谤法轮大法的话，还说什么人民日报发表评论员文章等等，江××及其邪恶再一次利用手中的权力在新闻节目中诋毁法轮大法，谤佛谤法的行为激起天怒，天理难容啊！

每当看到电视里说法轮大法的坏话，我当时即单手立掌铲除邪恶。我是大法中的一个粒子，是最伟大的法造就的生命，我们是有能力的。全体大法弟子整体都齐发正念，作用是强大的。师父在2002年9月14日发表的诗《网在收》“暴恶几时狂，秋风已见凉，烂鬼心胆寒，末日见绝望。”这是我在天安门广场上正念见证的那一幕。

师父在《正念》这篇经文中说：“大法弟子在这特殊的历史时期，为了减少邪恶生命对大法、大法弟子与世人的迫害，发正念起到了非常关键的作用。……为了减少损失，为了救度众生，发挥大法弟子强大的正念吧！”在正法期间这个特殊的

我喝了水没有出现一点吃了安眠药的症状，照常炼功，家人拗不过我，一个稍微对我有点理解的亲戚背着其他家人将外婆藏起来的一本《转法轮》悄悄给了我，翻开宝书，再见师尊，顿觉师尊平添许多皱纹，苍老许多，我的眼眶一下就潮湿了，师父啊，不知您又为弟子承受了多少！

在恶警阴魂不散的多次骚扰下，我的家人迫于无奈在它们的所谓帮助教育转化书上签了字，声称只要我在外面参加法轮功的活动，我的家人就要受牵连（此书已被我烧掉，并写了声明作废），我则远走他乡，从此流离失所。我丈夫在我走后、不知情的情况下单方面到法院办了离婚手续。就这样，原本一个好端端的家，一份让人羡慕的工作，一个安定的生活居住环境，因为江氏集团不允许我坚持修炼真、善、忍，在高压迫害下都没有了。

四、溶于法中，正念正行

失去了人中的一切，我更加理智的认识到了修炼的严肃性，读了老师的新经文，知道了一个正法时期大法弟子的责任和使命，我找到了一份与原单位待遇相当，相比较还轻松一点的工作，也解决了住宿的问题，因为远走他乡，周围没有认识的同修，刚开始得不到老师的新经文，不知道正法进程，心里觉得十分孤单。后来在老师的点悟、安排下，从来没有上过网的我，奇迹般的突破了网络封锁，上到了明慧网。

打开明慧主页的那一刻，真感到一堵厚重的墙被推开了，进了一个新天地，看到老师的新经文，读到同修切磋的文章，深深的感到了自己的差距。我由从不会上网到突破网封，下载真象资料、打印，再出去发放，自己也制作一些不干胶贴出去张贴。现在单位的同事经过我坚持不懈的讲真象，大都理解，并有一人得法。

在工作往来中，我也尽量给有缘人讲真象，平时外出办事、乘车等，都给人讲真象，在讲真象中，修掉了多少人心，在讲真象中，有师父的慈悲呵护，每遇到危险时，都能逢凶化吉，遇难呈祥，下略举几例。

单位一不怀好意的领导向总公司领导反映了我是学法轮功的，总公司决定开除我，并已新招了接我工作的人，准备春节后接替我。春节我回总公司开年终总结会，总觉得总公司的领导们看我时眼光闪烁、不自然，会上宣布次年聘任职务经理名单时也没有我的名字，后来在开单项工作会议上，老总听了各分公司汇报工作，肯定了我分管的分公司的在全公司是做得最好的，老总单独找我谈话时才告诉我：你知不知道你在学法轮功？很危险！若被公安知道了公司也会受影响。我非常正面的告诉他：

“对！我是在学法轮功，可我在您公司工作一年多来，大家有目共睹，我是不是一个好人？在单位上我也是教人向善、向上，并没有做任何有损国家、单位、和

然是转化，就以理服人，服不了人，说明你们那套是歪理！”邪不压正，此事不了了之，后来我在梦中看到一群恶狼围在我周围，眼睛冒着绿光，其中一只试图靠近我，被我拧断一条腿，其它的没敢再动了。

二、冲出樊笼

坚定了修炼这一念，心中时时想出去，不在这里呆，十分十分想看老师的书，因学法时间短，在那里每天靠记忆将能记下来的老师的讲法、《哄吟》等，那怕是只言片语，记在一个纸片上，有的用拼音代替，其他人看不懂，夹在一本英语书中，每天反复看这点很有限很少的老师的法，监视的陪伴还以为我在学外语呢。

在洗脑班快三个月了，按它们的说法，没转化的三个月后送劳教，还恐吓说有部分还要送到大西北荒漠去，我娘家的人也说我不工作了，房子不要了，家也不要了，简直疯了，气得要送我去疯人院。我脑中闪现了许多在大西北流亡的画面，心想，即使到了大西北，我也不转化（现在知道那种想法也不对，应全盘否定这一切）。

一天，一恶警来提问我，问我是不是还是不转化，我只说了一句：迫害我几个月了，为什么还不放我？！再无可说的，这时楼下在喊吃饭时间到了，那恶警忙于吃饭，就叫另一房间的陪伴送我回我的房间（平时都是一个大法弟子两个陪伴一房间，门却是锁上的），我想，我坚决要出

去！

进到我的房间，正好我房间的陪伴都不在，一个那天休息，另一个吃饭去了，而送我那陪伴见我进了房间，以为房间里有人，也就没跟过来锁门，我抓起我那天正好放在枕边平时买日用品的钱和手表，就往外走，要经过一个长走廊到大门，那里还有人守，大门只有吃饭时间才打开，而走廊平时也有人巡逻，可那时没人。我穿过走廊正面碰到一个里面的清洁工，他见我出了房间，还往外走，惊得目瞪口呆，我就转身慢慢往回走，走了几步回头一看，他已进了一房间，我又快步往大门走，一边发着正念，快到大门时，突然一阵风吹来，吹得大门墙上贴的宣传纸哗哗乱飞，守大门的人就转过身去弄墙上那些纸去了，我就从它身后出了大门，迅速下楼到马路边坐了一个三轮车离开。

后来得知，我刚离去几分钟，我丈夫和我娘家7、8口人就到了洗脑班又来劝我，可因为来时出租车司机不愿拉他们，耽误了到洗脑班的时间，在师尊的呵护下，一切就那么巧！

三、流离失所

逃出了魔窟，恶警慌了神，出动了公安、610、政法委，不停的骚扰我丈夫、我的家人、同事和同学，到处找我，我则躲到了离重庆较远的我娘家亲戚家中，家中亲人十分不理解，有的怕，有的叫把我推出家门，我母亲甚至为了不让我炼功，背着我在我的开水中放了许多安眠药，可

时期里，我就是像师父说的那样，按照师父说的去做。在强大的正念的作用下，我做了大量的讲真象的工作，发信、发光盘、贴不干胶，在各种环境下讲真象，都是正念正行，一次都没有被抓去过。大法弟子正念强的时候，体会到师父时时刻刻都在保护着我们，任何邪恶都动不了我们的。以前在台湾或国内与其他同修说起自己是大法弟子，好像是说未进监狱就不对的感觉，我没进过看守所，但我也同样是正念正行的正法弟子。

我每天都发正念，白天工作忙，琐事多，有时耽误了，但是晚上，半夜12点那次发正念15分钟是雷打不动的，我几乎12点以前不休息，读书学法（每天学三讲）约一年的时间里。到11点55分开始，集中精力发正念。在常人看来，单身生活的寂寞、很苦；可是修炼的人对此种境遇的感受确是超越世俗凡人的，生活环境和空间是无比美好的。我在《明慧》中看过一首同修的诗，写的真好——《吟》“夜深人不闲，灯光照窗棂，书声颂真经，寂寂除邪恶。”

我坚信自己，今生选择修炼的这条路是对的，心不摇意不乱道中常居，才能苦中修难中炼心志非凡。因为我是修炼的人，是按真、善、忍标准修炼的人。

在正信的基础上，在正念的前提下，师父才能保护我们。五年来，我做为一名正法时期的大法弟子，在整体中真正起到了一个粒子的作用。我的正行体现在

讲真象方面。我认为发光盘、发信件、寄资料、贴不干胶这些都是讲真象、是正的行动。

开始，没有资料点和网站的材料，我自己在电脑上打出五个字——“法轮大法好”，用黑体字打出粗一点的字体，约15公分长3公分宽那么大，一页纸能裁成十个“法轮大法好”的小标语，在超市买了两面胶自己制作、自己贴、大街上、汽车站广告窗上、电线杆子上、商店里、饭店的餐桌旁、地下广场、商城等等，都有我贴的“法轮大法好”的字条。我就是想告诉更多的人“法轮大法好”。

后来，资料点的同修做了大量的不干胶小标语，同修送来我就出去贴，晚上7点——8点钟，一个人出去，100张1小时就贴完。每次都是自己在家做好准备，不穿高跟鞋，把不干胶背面一角先揭开一小块，贴的时候很方便。但是每次都是出发前发正念，一边做一边发正念。300份小标语三——五天的时间完成了。每当我路过我贴过小标语的地方，看见我贴的小标语，就想又多一些人知道真象了。有时在闹市上，夜市上贴，有一次在夜市贴，那里很热闹，人很多，冬天晚上7-8点钟去，贴完不干胶后的心情痛快无比，迈着轻松的脚步走在回家路上，想起了这样一段诗：繁华闹市一清莲，浣尽红尘独自美，救度众生讲真象，功成圆满随师还。

我出差去北京，把不干胶贴在北京市委的路旁的电话亭里和

广告牌上，汽车站路牌上。做为正法时期的大法弟子，在向世人讲清真象，做得最多的是通过邮局寄信的方式把大法真象资料寄出去。我按照本地电话号码簿（黄页）的地址、邮编寄信，大酒店、饭店、公司、工厂、各行各业各单位，那本黄页上登载着上万个单位。我都寄去大法资料，收信人写负责人、总经理、办公室、门卫等。2002年，我得到了一本全省各级机关的电话号码簿（是一本保密的）上面更详细，包括各局、各市县的领导姓名都印在上面，这次我直接写收信人的具体姓名收，这一本厚厚的电话簿又让我讲真象的对象更具体，全省各机关、部门、各市、各县的领导我都发了讲真象的信和资料，包括省长、省委书记、省公安厅厅长和610办公室，有具体的人名收信。后来我在邮局买到了本省、周便省、全国的电话号码簿。几年来发出的信几万封吧，买邮票都是自费的。

每期的《明慧周刊》我看的都很认真，我认为阅《明慧周刊》等于是全球大法弟子的特殊形势的法会，在这样的法会上，虽然自己没发言，看同修的发言，对自己的提高也很大。特别是《周刊》上同修文章中提醒发信讲真象要注意的问题对我帮助很大。以前一次发出去几十封信，都在一个邮筒里，后来越做越理智，越做越有经验了，保证了讲真象的要讲到位。

我对改字的认识：我认为改字的过程等于是跟班参加了师父

在各地讲法的法会。虽未见过师父，没亲身参加聆听师父讲法，但是这改字的过程我悟到等于都去参加了一样，就像每次都能见到、听到了师父讲法那种感觉。

最后以《洪吟二》中的一首《师徒恩》与各位同修共勉：
狂恶四年爬 稳舵航不迷
法徒经磨难 重压志不移
师徒不讲情 佛恩化天地
弟子正念足 师有回天力

新学员：师父带我走上回家的路

文/重庆大法弟子

尊敬的师父好！

各位同修好！

我是2000年5月得法的，那时我对法轮功、修炼没有概念，也没有认真想过有没有神的存在。在我身体状况全面下降，精神也濒临崩溃的情况下，一天，同事把宝书《转法轮》递给了我，她没说什么，但她那真诚、善良的眼神深深的打动了我，从那一刻起，我的命运真正改变了。

刚开始看书，很快就体验到了书中说的一切都是真的，真切感受到了老师为我灌顶、摘掉了我身上的附体（蛇）、为我下法轮、开天目等。一天我在站桩时，看见一个笑眯眯的神仙老头站在旁边看我，我想：不管你是谁，我只跟师父走。那神仙一下就没有了。四年多来的坎坎坷坷、风风雨雨，每一步都在师父的慈悲呵护下，师父为弟子太多的承受，我才走到今天，师父的恩情无以言表，唯有精進，做好三件事，才不负作为一个正法时期大法弟子的称号。

一、磨难

我开始修炼时，已经没有合法公正的炼功环境了，由于江氏流氓集团对法轮功的疯狂迫害，中国到处白色恐怖，我只能自己在家自修，很快身体上各种疾病不翼而飞，心态变得平静、祥和，明白了人生的真正意义，因此而放弃了得法前弃世的念头，但对大法的理解多停留在感性的认识上。

除了认识单位的同修，也不认识其他同修，也没有机会和其他同修切磋，从法理上提高。2002年初，我在参加一次大型法会时被非法绑架。去时一路上师父多次点化，但因悟性太差，渴望交流的心情迫切，还是直奔开会点，结果被绑架。

恶警对我进行了刑讯逼供，它们将我双手反铐推倒在冰冷的水泥地下，轮番审问了我一个通夜，说我只要撕掉《转法轮》或喊一句打倒谁，就可放了我。我说它们太小儿科，它们还邪恶至极的将师父的照片剪烂扔在地下，并强迫我坐在上面。我挪开身子，恶警就踩住我的腿，让我动不了。师父啊，弟子真的好痛心，那一刻，看着恶警肆意践踏师父的照片，弟子却保护不了，后来每次想到这件事，弟子就觉得十分愧对师父。

那一晚我不停的发正念，虽然是重庆最寒冷的冬夜，可我并不觉得寒冷，手心还微微出汗，而当天夜里，一个恶警的小孩突然生病输液，它处理完这事后回来就有所收敛，将我的手铐放松

并将手放到了身前，也允许我坐在凳子上了；还有一个恶警则鼻涕涟涟，严重感冒。那一夜，我的头发白了一大半。在此后几次连续逼问未果后，恶警问我有什么要求，我说：“立即无罪释放，面向社会公开致歉！”那恶警暴跳如雷：“不可能！至少现在不可能！”我想：你说了不算！

之后，它们将我非法关押一月后又转至洗脑班，并要我单位交18000元洗脑费，单位不交，不得已做出了开除我的决定，并要收回因我工作出色而分给我的住房，我丈夫承受不了，逼我离婚，那时我身体也出现了全身奇痒、脱皮症状，心里苦，却没有动摇修炼的心。

在洗脑班里，我坚持零距离发正念，并与所接触到的帮教、陪伴讲真象，反转化它们，一次我和一民政干部讲真象，他走时说：“我去叫它们放了你。”我的小环境也稍显宽松，它们不逼我看、学它们那一套，我几乎可以每天炼完五套功法。一次听到楼上的同修和帮教争吵，帮教逼同修听它们的歪理邪说，同修不听，它们要打同修，我站到床窗边，对着楼上大声喊道：“不许打人！三楼的不许打人！！”后来同屋的陪伴悄悄告诉我，它们晚上开会说这事了，宣布以后再有这事要先关严窗户，也不让学员站到窗边去，可见邪恶心虚怕曝光。

它们一帮子还来喝问我喊什么，我说：“就是不该打人！既