

前两天，丈夫要乘飞机出差，我想借现在空难多，送他一个写着“法轮大法好”的护身符。思想中一闪念：他要骂我迷信或追问我护身符的来源，同我大吵大闹怎么办？在这一闪念中我发现了旧势力黑手的阴影，立刻发正念铲除这一念及打入这一念来的旧势力黑手，并请师父加持我，以送护身符为开端让他认识到科学满身洞的事实。我发正念清除他背后的邪恶后，拿着护身符放进他出差要贴身穿的衬衣兜里说：“送你一个护身符，这是我的一颗心，我要你平平安安的回来。”他看了一眼，没反对。

对于监控我的人，我一直想怎么能同他们讲真象，我知道只有讲清了真象，才能彻底铲除操控他们干坏事的邪恶。但他们在我周围，却象看不见的空气，一切都是隐秘的。数天前我突然悟到，通过给F写信不就可以直接给他们讲真象了吗？我写给F的信肯定是被他们检查的。于是，我在给F的信中，用一颗善心为他们着想，借传闻中央新领导层在研究为法轮功平反，江说要仿照文革结束的方式杀一批警察为题，为这些在基层被当作枪使，还糊里糊涂干着迫害法轮功的事，他们也会成为这场迫害的受迫害者而需要我们去讲清真象，举出文革迫害老干部的人被秘密处决，同时也举出在善恶有报的天理中，河南那位女公安局长因在其位于干着迫害法轮功的恶事，遭遇车祸，其他人没事，惟独她一人身亡的例子……随信还寄去了有关的明慧资料，让他们明白我们讲真象真的是在救他们，清除他们头脑中在谎言欺骗下形成的所谓我们在危害国家安全搞政治的错误认识。

在做这件事的过程中，我的认识也在不断升华，开始是想怎样使自己尽快从险恶的监控中解脱出来，如今认识到所有参与此事的人，其实都是需要去救度的众生，不是他们在动用国家机器来管我，而是我必须管他们，要他们的未来而操心，我不能让他们做出对大法犯罪的事而毁了他们的未来，我必须用熔化钢铁的慈悲把信中的每句话打入他们的心里，即使我现在还没有修出这样的慈悲，我也要请师父和大法加持我的这一念，这封信的内容要使每个参与此事的人都知道，使他们头脑中对大法行恶的思想全部解体，从今以后与大法结善缘不结恶缘，等待将来被救度。果然没几天，对我的监控撤消了，我又为自己开拓出了一个相对宽松的修炼环境，为证实法清除了障碍。

我在修炼的路上，今后的路也许还不平坦，还有根子上顽固的执著等待我去根除。在写此文的过程中，我也在不断的发现自己曾经意识不到的执著，也深深的认识到修炼没有榜样，每个人的道路都是不同的，只能在师父和大法的指引下，自己从魔难中趟出一条路来，每个大法弟子都有各自不同经历的甘苦与艰辛，这也许就是广阔无垠的多元宇宙的构成。

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

特刊

2005 年
11 月 10 日

“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》

“全面讲清真象，正念清除邪恶，救度众生，坚定的维护法” 《大法坚不可摧》

明慧周刊面向广大同修，欢迎提供建议或反馈！

第二届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会交流稿（二）

用正念对待技术问题	1
坚修大法 走好走正正法修炼的每一步	3
临渊羡鱼，不如退而结网	7
在救度众生中修去怕心	13
同修之间相互扶持 共同精進	15
师尊伴我修炼路	18
志坚心不移	21
为了当初不变的誓言	24
归正自己 走出旧势力的安排	27

用正念对待技术问题

文 / 大陆大法弟子

我刚刚学会技术时，一旦认为出现问题了，就马上找同修用技术解决。通过学法使我认识到这是正念不足的体现。当我们在证实法中出现什么问题时，首先应该是向内找出自己的不足，同时发正念解体一切干扰，然后再考虑用技术弥补一下常人表面的不足。这也是我们同修之间应该及时提醒的，我们不能单单解决表面的问题就可以了，我们更应该帮助同修解决根本问题。

师父说，“真正的气功师出于慈悲心，出于怜悯，在修炼过程中看众生都苦，他帮人家，这是允许的。可是他治不好，他只能暂时给你把这个病抑制住；或者是给你推移一下，现在不得将来得，把病推到后边去；或者是给你转化一下，转化到你的亲人身上。而真正能够彻底的把

你这个业消掉，他就做不了，不允许给常人随便这样做，而只能够给修炼的人做，就是这个道理。”（《转法轮》）

如果我们不能把根本的问题解决，那么还会有新的问题出现，周而复始，我们会陷在如何解决问题中，背本趋末，不能从根本上解决问题。其实你教给他再好的技术，再好的安全设置，再好的软件，就能保证他不出问题吗？有多少会技术的同修不正在遭受迫害吗？当同修出现问题时，我们首先帮助发正念，我们也应该找找自己，为什么让我们听到、看到这些呢？是不是我们也存在这些问题呢？他们技术那么好，为什么还会出现问题呢？

我曾经接触过这样的同修，因为他们当地没有会技术的，会技术的都遭受了迫害，当地的同修们看不到任何资料，他就决定到外地资料点学习技术。教他的同修也不是特别明白，就这样他学了一点皮毛回到了当地，凭着对师父对大法的正信，凭着一颗救度众生的慈悲之心，承担起了这个重任。他根本也不懂什么安全设置，防火墙升级，就这样走过了两年的证实大法之路，没有出现任何问题。

通过此事我也找到了自己修炼中的不足。师父在法中一再告诉我不承认旧势力的安排，为什么我们还会遭受迫害呢？是因为我们在正法中救度众生的心不纯净，当人心出现时不能及时的修去，不能归正自己让邪恶钻了空子。邪恶不是钻我们技术上的空子，而是钻心性上的漏洞。也就是说，首先是心性问题，而后是技术问题，技术问题只是心性问题在这个空间的一种表现。通过这几年的迫害，我们应该吸取这方面的教训了。

同修在遭受迫害前师父能不点化他们吗？但是当我们陷在其中时，是很难找到自己的不足的，这时周围的同修看到了就应该善意的提醒，而不是表面的帮助解决什么，否则就象医院治病一样，治表治不了本。同时，邪恶也在虎视眈眈的看着我们，邪恶虽然是信心不足，但是当我们漏洞特别大时，它们也会胆胆突突的破坏的。所以我们一定要注意自己的一言一行，及时纠正自己的不足，保持正念，不给邪恶以任何可乘之机。

往往有些搞技术的同修对技术就容易执著，过去有同修谈过这个问题。实际上这种对技术的执著也不仅表现在电脑技术上，往往人在常人哪一方面有了专长，就容易在这方面形成一些观念从而产生执著。比如一个医生，看到谁发烧了，他可能首先想到的是，他是不是感冒了，或者哪发炎了？而一个小孩如果没有人给他灌输这些观念就不会这样想。技术问题也是一样。

师父说，“人人学法都有一个结，打不开的结就是障碍。”（《法轮佛法（在长春辅导员法会上讲法）》）我个人认为，我们搞技术的同修，如果不能用正念看待技术问题，那么这个“技术”本身就会成为学法中的一个障碍。其实技术只是我们在常人表面为了突破邪恶对我们造成的障碍时善用而已。师父在法中讲，“而且我还告诉大家，在世间法修炼的时候，人所出的一切功能都是肉身所自带的一种先天的本能，我

就不关心，她们在人中是属于非常能干的那一类，我享受她们的照顾就成了理所当然，我在生活上连对她们感谢和回报的愿望都没有过，我讲的真象怎么能进入她们心里呢？对丈夫同样如此，长期形成对他的依赖习惯，理所当然的享受他的呵护、关爱，有他一起上街，我自己路都不找，就是常人中那种“小鸟依人”的样子，默认了精神上他是强者，我是弱者，表面上我承担了全部家务在照顾他，骨子里这一切都是被动的，根本没有从内心真正去关爱他，体贴他，他是个感觉敏锐心细入微的人，完全清楚我的这一点，曾多次一针见血的指出，我自己却不能清楚的意识到，难怪他不愿理解我的修炼，也不想和我在这点上作任何的沟通、交流（此次征文，我也是行笔到此才清晰的剖析出自己深藏的大漏）。

在前前后后不断深入的认识中去不断的实践，我开始走入了新天地。在公交车上，我劝解因拥挤生气而吵架的妇女，很自然的讲到了真善忍，坦然告诉她我是炼功人，真善忍使我受益无穷，我因快下车来不及讲更多的大法真象，便告诉她记住法轮大法好和真善忍好会有福报，她感动的接受，连说谢谢，周围的人都善意的听着、看着这一切目送我下车。

四妹夫生病住院，我主动提出给他们送饭到医院，若是以前，我根本舍不得“浪费”自己宝贵的修炼时间帮他们做这样的事，送饭的事连想都不会去想（而我丈夫生病住院时，四妹却亲自守护，毫无怨言）。送饭时我送去了一本大法书，真切的关心妹夫的健康，如今夫妻俩都开始炼功学法。

我发现我花岗岩般的怕心开始松动了，借买东西找错钱，我去补上钱的机会，在营业员的感谢声中，我告诉她们炼法轮功大法的人都是这样，并当面送上真象小册子；在一次参加社会公益活动中，我战胜胆怯比较坦然的当众讲真象，这批人第二次参加活动聚会时，有人就讲了某人非常好，但因炼法轮功被关押三个月，放出来后被开除公职，在场的每个人都纷纷谴责这种迫害行为，并表示吸收他来参加我们的公益活动。

在此期间还有人主动找上门来要我教功，多病的母亲也开始炼功学法，几位曾经听我讲过真象、送过大法书如今难以联系的朋友、熟人通过种种渠道告诉我她们喜欢大法，并在生活中用真善忍来要求自己。还有位小保姆曾在我这儿抄了几讲《转法轮》，如今回家结婚怀孕天天看抄的大法，并说已能背下很多段，她打心眼里喜欢大法……

短短时间就反馈回来这么多好消息，也许这是师父对我的鼓励吧。这段时间里，我在归正自己的同时，还在不断的发正念清除利用实证科学的僵化思想来操控丈夫反感大法的旧势力黑手，这也是旧势力时时得手来“管我”的根本安排，对旧势力的任何安排我们都是要全盘否定的，尽管看起来很难，但我坚信，只要自己走得正，师父和大法一定会帮助我突破这个障碍。事实上，自我认识到自己的根本执著以来，丈夫对我的炼功、学法，都表现出了明显宽容的态度。

这个怕心根子上源于我绝顶的自私。其实以前我也知道怕心来源于私心，对自我考虑太多，处处想保全自己才怕这怕那。可这一次的认识却更深入了：旧宇宙中的生命都带有自私的根本属性，作为得法的大法弟子，旧势力利用这种根本属性给每个修炼者制造了各不相同的、能够在它们的安排的修炼道路上进行“考验”的根本执著，因而我有了能形成今天这种状态的人生经历，因为对人的怕，我一直处于本能的自我保护中而不自觉。

别人评价我温柔、美丽、善良，在家是上得厅堂、下得厨房的贤妻良母，在社会工作上亦有成就。其实我所做出的这一切，都只不过是我想更好的保护自己，让自己有一个相对宽松的环境能活得省心点。骨子里，我是个完全生活在自我中的人，心思全放在了自己身上，不去关注周围的事物，如楼上楼下的邻居住了多少年都认不全，走路目不斜视，“事不关己，高高挂起”，根本不去关心别人。

此前我常常纳闷，我是个心地善良的人，为什么就生不出慈悲之心？现在我猛然悟到，我连关心别人都谈不上，连对人的“感情”这层东西都没有，凭空怎么能升华出慈悲来呢？连人的这一层都做不好，怎么能谈得上师父要我们做到的无私无我、先他后我的修炼状态的人呢？我必须从根本上改变自己，生活中从小事做起，要有意识的去与人打交道，关注别人，帮助别人，真心的去替别人着想。

为什么我的亲人们都知道大法被迫害的真象（特别是丈夫经常出国，完全了解大法被迫害和在国外洪传的情况），但他们却不接受我的修炼，我试图同他们沟通，但同他们谈到这个话题特别困难，一触及此话题就会引出一场大矛盾，为避免在大吵大闹中讲不清楚，我多次采用笔谈的方式，虽然这样能让他们完整的知道我的意思，但伴随而来的仍是一场激战，为此丈夫曾多次打我，一次用他大巴掌扇了我几十个耳光，若不是师父慈悲呵护，替我承受，我的脸早已被他打变形了，那时我身上、脸上常留下青紫印痕，直至师父教了我们“法正乾坤、邪恶全灭”的正法口诀，在一次他扑上来狠狠打我时，我对着他喊出这句话，他立刻就象放了气的皮球，至此不敢随便动手打我，只发狠说：“你敢给儿子讲这种话题，我要杀了你！”

妹妹们刚明白真象时，都改变了对大法错误的看法，可一次在丈夫知道我邮寄大法真象，与我大吵，说我已伤透了他的心，提出分居，把我送到父母家时，妹妹们又站在了丈夫一边，围攻我，丈夫那次甚至想自己出钱把我送到洗脑基地去洗脑，幸喜那次在父母家明白了法轮大法好的父母为我提供了宽松的修炼环境，通过同修的帮助和自己加强学法，认识到自己有漏的地方及时弥补，在师父的呵护下闯过了这一难，分居半个月后回到家中。

为什么我总是突不破亲人们的这一关？最根本的原因仍是我自私到从未真切的对他们生出过“感情”，丈夫常说：“你象个妹妹，她们倒象是你的姐姐，处处照顾你”。是呀，这些年来，我从来未在生活中对她们有过帮助，除了一心想给她们讲真象以外，对她们其它的事根本

们现在叫做特异功能。它只能在现有的空间，我们这个空间之内发挥它的作用，制约于常人。这些小能小术你追求它干什么？追求来追求去，到了出世间法以后，在另外的空间里不起作用。到走出世间法修炼的时候，所有这些功能全部都得扔掉，把它们压入一个很深的空间中去，存放起来，作为你将来修炼过程中的一个记载，只能起这么一点作用。”（《转法轮》）

实际上，有时候确实关键时刻能用技术解决一些问题，于是就认为自己有了一点经验，因此而产生依赖，正象师父在《越最后越精进》中所说的，“为此，在有了这些经验的同时，也就形成了人生的观念，经验又在实践中使观念变的顽固。”这其实和医院治病是一样的，有些病确实通过医院能治好，瘤子割下去了，实实在在的你都看见了，就看你怎么去认识这个问题。如果学法之后，再遇到这样的情况，又去医院可能还是能割掉一个瘤子，可是与常人有什么两样呢？

我认识有一个同修，对技术一直都不太懂，但也一直在做，有时出问题就发正念，结果马上就明白怎么回事了，技术问题很快解决了。两年多始终都做得很好，机器在她手中也表现得非常出色和超常。相反，我们也知道有这样的同修，对技术问题很精通，却痴迷于技术中出不来，以至于学法就困，发正念手就倒，拿起电脑来就精神十足，最后被邪恶迫害。

当然，我们也不是一点不去研究技术，不能走极端，如果一点不会还真不好证实法。只是不能用常人心对待这一切。

在证实法中，我们应该充分发挥我们的长处，但是其中也一定有我们应该提高和修去的东西。如果我们能把技术升华为证实法的智慧，用正念来看待技术问题，我们一定会做得更好，在技术本身上也会有超常的体验。

个人认识，不足之处请同修慈悲指正。

坚修大法 走好走正正法修炼的每一步

文／中国东北大法弟子

尊敬的师尊，各位同修，大家好。

我是99年4月喜得大法，今天借明慧一角，与大家交流一下这六年来，我个人修炼与正法修炼的点滴体悟，有不妥之处，请同修慈悲指正。

在这六年来，我每次静下心来学法时，眼泪都止不住的往下流，深深的体悟到了师尊给予我们的是用人类所有财富都换不来的。我为我能够当大法弟子而高兴，我为师尊从地狱中把我捞起感激不尽；我为师尊给予我们宇宙中第一称号——“正法时期的大法弟子”而自豪。浩荡佛恩无以回报，唯有做到证实大法，维护大法，救度众生，切实做好三件事，以实现对师尊的史前誓言。

我能够顺利走过邪恶对大法，对大法弟子血腥镇压和疯狂迫害的这六年。我的体悟是：修炼比世间的任何一件事都严肃，只要我们按照师

尊的要求做，“多学法”，“学好法”就能走过任何艰难险阻。师尊每一个讲法都语重心长的告诉我们要多学法，我每天干完家务活就学法，放下这本就拿那本，从这屋到那屋，都是手不离书。走路在背法，把《洪吟》用小本抄上，揣在兜里，边走路边背，经常是半夜打完坐，也要学一会儿法再睡觉，有时睡觉醒来，就在背《转法轮》的其中一段，通过学法进一步体悟到了，“修内而安外”的法理，通过学法体悟到了身为正法时期大法弟子的神圣使命。

2000年12月份，我和另两位同修（是夫妻）去北京证实大法讲真象，我们在旅店写了一条3米长的横幅，当时北京的各个旅店查的很严，在写条幅的过程中，也是惊心动魄的，服务员在走廊走来走去，我们把床垫掀起来，在床板上写，写完后再用电暖风烘干，当我们刚把干好的条幅收起来，服务员就进来查房，我们知道，这是慈悲伟大的师尊在呵护着我们，我们来到天安门，被警察盘问出来之后，让我们上了警车，因为是早晨两点多钟，四、五个警察在车后边睡觉，司机拉着我们在天安门广场绕了两、三圈后又停下来，在这过程中，我们不惊不怕，给警察讲真象。警察问我们：“你们来这儿不害怕吗？”我坚定的回答他，“怕我们就不来了。”过了一会儿，警察说：“你们回家吧。”当时我以为听错了，后来他又说一遍，“回家再别来了。”说完把我们拉到地下通道口。我们走下台阶，忽然想起我身份证还在车上，同修赶紧跑上台阶一看，警车还没走，警察把身份证扔给同修，车开走了。当时就感到慈悲的师尊就在我们身边，保护着我们，

在回来的路上还出现了奇迹。因当晚下了一点小雪，我们路过一个拱形桥，走在铺着一层薄雪的桥面上，我们三人同时感觉到，我们走得不是水泥地，而是地毯，软绵绵的，很舒服。这就是师尊在鼓励着我们。在师尊的慈悲呵护下安全的返回。

这六年来，我没有间断过用各种形式讲真象，2000年当时由于各种原因，同修被非法抓进看守所的非常多，这时我就有一念，你们别以为把大法弟子都抓进去了，外面就没有人做了，我要贴的满街都是，让你们看看，大法弟子是恶人们永远抓不完的。于是，我就开始大量的出去贴真象，当时，由于真象材料没有大量供应，我就买来红纸，用黄色广告色自己写上各种各样的内容，每天早上两三点钟去贴，当时是自己打浆子贴，有时手冻的像猫咬似的。但无论怎么疼，冻得难受，我都坚持做，我把材料贴在最显眼的地方，人流多的地方，如临街的电线杆上，商店门口，楼群的墙上，还经常贴在警车上，为的是能使更多的世人明白真象。使更多的世人得救。

在2001年到2002年，我就开始大量的挂条幅，刚开始，我从街里买布，写上“法轮大法好”、“法轮大法是正法”、“还师父清白”、“还大法弟子清白”、“真善忍”等。每次挂，都不落下公安局门口，我就是震慑邪恶，就是让邪恶看到大法弟子的伟大了不起。

这六年来，每年大年三十，和所谓的敏感日，我都没有间断过。有一次还出现了奇迹。在甩条幅时，我很想挂的高一点，让他们摘不下

诚我自己：“一定要堂堂正正的去救度众生，不要藏藏匿匿的怕人发现，你是大法弟子，有能力控制常人，用正念不让坏人看见就行了。”可实际做时，这些告诫都抛在了脑后，连发正念都想不起，只顾观察周围有没有可疑的人，当确认安全时，才偷偷的把传单塞到路边的自行车筐或把信投进邮筒里，在这一刻，完全是用人的方法在做大法的事，哪里有半点大法弟子证实法救度众生的神圣。

看到师父发表的《放下人心 救度世人》的新经文，我深深的认识到面对面讲真象是每个大法弟子救度世人的重要方式，可我连不面对面的间接讲真象都害怕，我怎么越修越胆小了呀？我在怕心中苦苦挣扎走不出来的时候，我发现我又被邪恶盯上，对我的监控又开始了。

表面上分析很可能是我给同修寄了两次新经文并附有信（信托另外的同修抄写寄的），这样触动了邪恶，邪恶又注意我了。

根源实质仍在我走不出来的怕心上。

为什么我能认识到自己的怕心，努力想修掉它，可它却象生了根似的怎么也去不掉呀？看着师父发表的一篇篇新经文，我着急万分。面对师父的法像我泪流满面，师父啊，在您的弟子中可能再也找不到象我这样胆小如鼠的弟子了吧？也许我天生就胆小，从小就怕险恶的人世，在家怕妈妈，妈妈因婚姻不顺心，我常无缘无故挨她打，无论打多狠都不许哭出声，有泪只能往肚里流，因她是中学教师，怕宿舍同事们听见影响不好，在外怕同学，在那讲“阶级斗争”的年代，我的家庭出身不好，文革中更被划为“黑五类”子女，被孤立、受歧视，自小就被同龄人围追、吐唾沫、受尽欺负。工作后在复杂的人际环境中更是“人善受人欺”。人们都说童年时代、青春时代是人生最幸福的时光，但对我来说，我却不愿回首，以至后来养成了不善与人打交道、敏感而多疑的内相性格。

对人深深的“怕”从小就植入我的生命，也许这是旧势力刻意的安排。是否是随着修炼的深入，目前就修到根子上最顽固的“怕人”这一层来了？它象一座如山的花岗岩无论怎么修都难以撼动？但师父讲了：

“你能够做多少，我给你拿多少、就给你消下去多少。”一切都得在实修中扎扎实实做好。

我双手合十默默叫着：“师父啊，我怎样才能圆容的做好？”实践证明这个怕心硬去不仅去不掉，反因强为而起负作用。记得前不久，我借口理发之机与理发店的人讲真象，由于怕心重，执著于“为讲真象而讲真象”，不但没起到好的效果，反而“推”了受毒害很深的年轻理发师一把——他为了举报有奖而去告发我，虽然我趁他去举报之机迅速离开理发店，但我看见了抱着任何一颗强为的心都是做不好救度众生的事的。我在心里求着师父：“师父啊，是不是我有意识不到的执著在支撑着这个怕心？若有，请师父慈悲点悟我，让我意识到，我一定要去掉它！”

师父慈悲我，果然使我突然悟到：你这么怕人，怎么去救人啊？没有救人的愿望，你怎么能讲好真象？顺着这一点悟，我突然发现了支撑

立刻说：“人家是在炼功锻炼身体，有什么不好呀。”这样我几乎用了一天一夜的时间近距离除魔，直到晚上单位派人来接我为止。

在回家的路上，单位的人告诉我，单位全力以赴，通过公安局的最高领导，看在我们著名的大单位的面子上，还算运气好，把我保释出来。

五、挖根与归正

2004年5月，有一天在“无意”中，我发现自己被跟踪了（实质上是师父点给我，让我发现的）。

我哪里有漏？在正法已经进入最后阶段，邪恶已被销毁得所剩无几的情况下，我怎么还会出现这样的事？这绝不是个简单的问题。

我立刻查找原因。从表面原因分析，我很可能是被F同修的家人告发了。有位同修曾托我找一个懂电脑的人解决一个软件下载遇到的问题，F懂电脑，但也是一位一直走不出来、在家修的老学员。我曾给F送明慧资料、新经文等，被其家人截去资料，背地告发。家人对F监管很紧，这次我采用间接的方式将U盘和一些明慧资料、新经文转给F，并附了一信，请F帮助解决U盘上的问题，这些东西很可能全部落入F家人手中，因U盘涉及资料点，邪恶对此高度重视，从后来表现出来的迹象看来，对我的监控完全采用特务手段，用了窃听装置、电话监听、隐秘跟踪等，与国安破坏资料点时采用的不急于动手、放长线钓大鱼的方式很相近。

剥开表面看实质，其实这一切事情的发生都源于我自己的怕心。师父讲过：“你们已经知道相生相克的法理，没有了怕，也就不存在叫你怕的因素了。”（《去掉最后的执著》）我自发生散发传单被抓的事后，对发传单产生了怕心，因而改用邮寄真象的方式讲真象。由于执著于邮寄，在长期、大量的邮寄中遭遇了蹲坑、被追踪的事，虽然后来有惊无险，但怕心却出来了，好长一段时间，无论是散发传单还是邮寄真象资料都怕心重重，完全是硬着头皮，怀着害怕完不成“证实法的任务”被落下的强大执著在做讲真象的事。在此情况下，邪恶的旧势力黑手就抓住了“管我”的把柄，出现这样的事也是必然的了。

心性上的大漏令我震惊，邪恶的监控令我感受到巨大的压力。此时心中只有一念：绝不能因为我自己做得不好而给大法、同修和资料点带来损失，也绝不能因为我自己做得不好而使参与对我监控的众多常人对大法犯罪。我静下心来加大学法力度，时刻保持强大的正念，在正念中清除自己的怕心，并用加倍的时间发正念铲除邪恶。师父在梦中点化我以不动制万动，并让我明白只要正念强大，貌似凶恶的邪恶就会自灭。果然经过数周的默默较量，表面上是邪恶花了大量的人力、物力从我这里捞不到它想要的东西而撤消了监控，实质上却是我在查找自己的执著并从根子上清除执著方面每天都有新的突破和认识，心性在提高的同时，正念越来越强大，发正念除恶的威力也越来越大，最终突破了这次旧势力的安排，从险恶中闯了出来。

虽然经历了这次磨砺，但我的怕心却未能根除。每天散发传单和邮寄真象资料我都能清清楚楚的看见我的怕心。尽管出门前我就不断的告

来，可是，我抛不上去，有一次我从家出来，挂第一个条幅，刚一出手，条幅自己就飘到了树尖上。当时我非常激动，知道这是师尊在鼓励我呀，有时在返回的路上，经常听到人们在念着“法轮大法好”在看着，在议论着，起到了讲清真象救度众生的作用。这使我更增强了讲真象的信心。

由于我经常出去挂，用量大，我就想要是去周家市场去买点，能便宜很多，可是当时正赶上要过年，家里没有钱，正在我着急的时候，我妹妹给我打电话说，让我去她那儿，她给我200元钱，过年用。当我拿回钱，我想，师尊让我们做任何事，都要把法摆在第一位。我是正法时期的大法弟子，我在助师正法，讲真象，救众生，这是我的神圣使命。于是，我拿钱，早上赶第一趟大客车，我就去了周家。买了190元钱的五颜六色的绸子，回家来只剩下10元坐车钱。过后同修知道了此事，把布钱和油钱又都给了我。只要我们有心想去做，师父就能为我们安排最好的。

有一次我和同修做5、6条横着挂的条幅，准备挂在大街两旁树中间，条幅两头用细钢筋撑起来，因拿着不方便，我想用面袋子装上，我家原来有一个，可是刚搬完家几天，上哪去找它呀。后来一想算了，用丝袋子装吧，可丝袋子一动砰砰响，声音很大。这时我就一心想找很久没穿的那条裤子，当我翻到那条裤子，正和那条面袋子放在一起。当时我非常激动，感谢师尊的有序安排，通过这两件事我体悟到，我们不论做任何事情，如果是在纯净的心态下，不掺进个人的因素在里边，没钱师父给安排钱，没什么师父都给安排什么。

2003年开始，大量发真象资料，我经常一个人，带很多资料，到周边的村屯去发。有时一个屯子一户都不落的做，还经常坐车去偏远农村去发。2005年6月的一天晚上。我和同修打车去200多里的农村刚发完一个屯，我们往回走，由于当时有狗咬，就过来一个人，只穿一个裤头，他问：你们是干什么的？我说是来串门的。说完我和另一个同修就走，这时，他在后边喊站住！看看你们拿的是什么？当时我俩一人拿一兜《九评》。我们没理他还走，这时他追上来了，当时我们没有动心，我就想让那位同修把拎《九评》的兜子拿走。我过去顶着，于是就面带微笑的边发正念边向他走去，当时我就觉得师尊加持我，我脑袋里一片空白，什么也没想。这时同修还说了句，别送了，回去吧。当我向那人走过去的时候，他就站那儿不动了，我边发正念边走，当我走到他跟前，我还等着他说什么，可是我俩对持了几分钟，他却一句话没说，后来我说了一句：“你快回去穿衣服吧”！话音刚落，他转身就回去了，我转回来，追上同修，找到车，在师尊的保护下，有惊无险，安全的返回来。通过这件事我体悟到，邪恶真的是在胆胆突突的在迫害着我们，只要我们心态正，没有怕心，没有为私为我的执著心，瞬间就会使邪恶解体。

2005年，正法进入了需要广传九评，做好三退的新时期，为了让世人了解邪党的邪恶本质，鼓励世人尽快的退出邪党的一切组织。我就用红纸和白色不粘胶，写上三退声明。有时自己出去贴，有时和同修出

去。都贴在繁华人多的地方，有两次和同修从南头贴到北头。在7月1日那天早晨，我和两位同修出去喷漆。用了6、7筒自动喷漆，我们两个喷，一个同修在一边发正念，白墙喷红字，红墙喷白字，格外显眼。喷的内容是：“退党保平安”、“退队保平安”、“退团保平安”，还有，“天灭中共在即”等内容。现在邪党又到处挂“保先”条幅毒害世人，同修发现后，我和同修一起摘下两个，同修自己摘一个，我和同修发正念摘下两个，一共摘下五个。只要我们发现什么地方有，我们都想办法把它摘下来。

在2004年，有位同修从劳教所回来了。在他回来的第二天，有位同修找了许多经文，说让我给送去，当时我就想，同修在监狱好几年没看到师父的讲法了，我理解他当时想看到师尊讲法的迫切心情。我没想太多，立刻答应了。当天晚上8点多，我买了水果，边走边发正念，把经文送他家去了。

这位同修刚回来时，身体和精神方面都很好，可回来不长时间，身上在劳教所长得疥疮都返出来了，一天比一天重，最后走路一瘸一拐的，心情也越来越烦躁，他每天都度日如年，在痛苦的煎熬着，真是生不如死的感觉。上来心烦就摔东西。一天他说：你找几个同修给我发正念吧。我就找了同修说了他的情况，可是过了几天也没和同修联系上，看到同修那痛苦的样子，心想我要尽最大的努力去帮助他，而且，师尊讲了：“他的事就是你的事，你的事就是他的事。”（《2002年华盛顿DC法会讲法》）为了更早清除对同修的干扰，我就想不能再等了，为了方便一些，我决定把同修接到我家里来发正念，当时我和爱人商量了一下，爱人欣然同意，于是我打了摩托车到他家，经他爱人同意，把他接到我家来了。当时他的脚、腿都往出淌黄脓，还往下掉皮，这些我都没放在心上，当时就记住师尊的一句话，让我们修成无私无我先他后我的正法正觉。

后来很快来了几位同修，和他一起发正念，学法切磋，让他在法上提高，在几位同修的帮助下，他心情好了，心性提高了，有了正念。过了两天，他决定了：我得回家，该干什么干什么，我不能承认旧势力对我的迫害，我要走师父安排的路，做好三件事。后来这位同修做得非常好，脚走路一瘸一拐的还上楼发资料。

下面说一下发正念，在师尊刚开始让发正念时，我就重视发正念，每天在时间允许的情况下，都发很长时间，直到腿麻为止。而且明慧没下通知整点发正念之前，我自己就规定了整点发正念。师尊说：“不能以任何借口忽视发正念”（《在大纽约地区的讲法和解法》）。

同修们，让我们一思一念都站在法上，我们无论做什么事，都把法摆在第一位，我们才不辜负师尊的慈悲苦度，不辜负师父的殷切希望，肩负起大法弟子的神圣使命吧！让我们整体提高，整体升华，紧跟师尊正法进程，走好自己最后的路，迎接法正人间的到来。

遛的警察。

我沿街来回发传单，当时心里没有发正念，只想着怎么多发几张，当发完传单准备离开时，数辆110警用摩托将我团团围住了。我很快沉静下来，由于是大白天，围观的人很多，我想这是一个讲真象的好机会，于是立刻大声说：“你们看，现在的警察就知道抓炼法轮功的好人，那么多贪官污吏他们不抓，只知道整老百姓……”人群中立刻有人说：“就是，人家炼法轮功的都是好人。”我又说：“以前我一身是病，炼法轮功后，我一粒药没吃病全好了，而且越活越年轻，今年我都五十多岁了，你们看我象吗？”围观的人立刻惊讶的议论：“啊呀，我还以为她只有三十多岁。”“哪里看得出来五十岁的样子呀！”我说：“我是亲身验证了法轮大法的好，电视里说的全是谎话……”围观的人静静的听着，男、女警察都不制止我，直到警车开来让我上车，我上车推来玻璃窗伸出头继续讲，后来又对车上的大个子警察讲，警察不说话，只默默的点头，看得出来他也反感抓炼功人的恶行。

车下有个警察不知在向谁电话汇报：“抓到个高层次的，嘴巴厉害，会说得很多……”

其实在常人中我属于性格怯弱的人，更不善在大庭广众中即兴演讲。我自己也惊讶自己此刻怎么能如此滔滔不绝讲得那么顺畅，抓住那么多听众。

我被警车拉到附近的辖区刑警队，晚上负责“办案”的一男一女警察把我带上车，我问去哪，他们回答：“到你家。”（因当时我提包里有能查到身份的物件）。

踏进家门，妹妹等几家人已在屋里，进京回来又哭又骂的一幕又在家里重演。所不同的是，自讲真象以来，我通过正面或侧面的不同方式让亲人们都了解了法轮功被迫害的真象，妹妹们都看过自焚伪案的光盘，也都看了《转法轮》，四妹相信佛法，看了大法的书，她的人生观有一定改变，心里明白大法好，因此暗中帮助我。我走进卫生间，她跟进来悄悄说：“姐，我把你的大法书全部转移了，我知道要抄家的。”

果然警察宣布抄家和拘留的决定，要我在抄家单子上签字，当时我没想到应全盘否定邪恶，签了字后，女警察却说：“算了，你快去收拾点日用品，带几件衣服，今天晚了，先回队里，明天送拘留所。”

回到刑警队，男警把我带到院子里的值班室，他指着旁边铁栅栏拘留室说：“把你关在这里面太糟蹋你了，里面都是吸毒女。”他把我交给值班的大爷，值班室里三个大爷昼夜轮班，男警对大爷说：“晚上她就在这儿，她如果要睡就给她戴上手铐。”

在值班室里，我给大爷们讲真象，他们频频点头接受，还说：“你这么好，根本就不是坏人，我们不会给你戴手铐的。”

在值班室的旧沙发上，我盘腿立掌长时间发正念，第二天整个白天没送我去拘留所，我抓紧时间发正念，我想江贼就在附近，这是一个难得的近距离发正念的机会，也许是特意要我来此发正念除恶的吧，我可不能浪费这宝贵的时间。值班大爷很配合我，若有警察前来干涉，大爷

了解我的人都知道我自结婚以来，家里一切事情都是丈夫说了算，不仅因为他的学历高，研究生毕业在美国从事几年科研，回国后撑起自己的研究队伍，做出的成就令国外同行都刮目相看，而我因文革耽误，只有初中文凭；也不仅因为他个性强，思想敏锐，得理绝不饶人，辩论起来谁都不是他的对手，而我却性格内向，不善言辞，待人处事随和；还有一个原因是他是一个专情的人，到了专制的地步，我的所思所想都逃不过他的眼睛，我的一切必在他的掌控之中他才放心，包括我买菜的时间他都算得很紧，稍有出入就会追根问底，以至我形成了难以去掉的习惯，那就是每天都会不自觉的想他会追问我什么，我在心里一遍一遍的回答他的问题。我现在违背他的意愿，公然坚持自己的要求，思想上“叛离”了他，他的震怒可想而知，他竟挖心彻骨的骂我：“比跟别人通奸还令人难以容忍”，这是他的真心话。

但这些天，为了让我放弃修炼，他整晚整晚的折磨自己给我看，如我睡觉，他跪在床下给我磕头，说我不放弃修炼他就永远磕下去，我劝他别这样，他越来越劲，我干脆不理他，他就一直磕，直磕得差点晕过去……总之软的、硬的什么招都使尽了，他身心的承受力都达到了极限，见我宁可放弃一切都不放弃修炼，他只好让步了，说只能作为锻炼身体每天炼一会儿功，其他的一律不允许。

就这样，我争取到了在家炼功的权利，初步为自己开创了修炼的环境。

四、讲真象，发正念

丈夫怕我再“出事”，搜去了我的身份证，并把我父母接到家里来“看管”我。那时我已办了退休，二妹让我每天到她的公司同她在一起上半天班，其余时间都在家里不能单独外出，我就这样被囚在“家庭拘留所”里。

不久，师父自7·20以来的第一篇新经文发表了，同修们开始做讲真象的工作。那时真象资料非常缺乏，我便手写真象不干胶标语，利用上下班的时间在路上、居民楼里张贴，后来开始发传单，传单不够发，便自己动手编写，我前后手写传单2千多份，发遍了周围的大街小巷、宿舍报箱。有时在来回发的过程中，看见刚发的传单就被人从自行车筐中取出展开细看（大约因为是手写的，人们就好奇的当成信来读），有的学生招呼同学一起看，有的拿进店铺与小工、店员一起看，还有的人自己看完后仔细折好放进别人的车筐里帮助传扬。那段时间我很受鼓舞，在大街上发传单如入无人之境，结果干事心一起来就被邪恶钻了空子。

那时父母已离开我家，我有了半天自由不受干扰的时间，在这半天里我要做全部的家务活和学法、炼功（丈夫下班回家我只能陪他过常人的生活），在时间非常紧的情况下要挤时间写传单，有时就把学法的时间给占了。

2002年的一天，我趁出门办事之机来到一条平常难得一去的大街上发传单。我根本没注意到这条靠近省委的大街因为江××这个邪恶之首的到来已被列入“严管”，江正在省委内召开会议，街上全是骑摩托巡

临渊羡鱼，不如退而结网

文 / 中国华中大法弟子

慈悲伟大的师父好！各位海内外同修好！

第一次大陆大法弟子书面心得交流会时，我就觉得自己做的平平淡淡，没有什么好写的，放弃了那次难得的机会。看了同修们的心得体会，我感受很多，从中也看到了自己的不足，当然也受益匪浅。

看了明慧网的通知，要举办第二次大陆大法弟子书面心得交流会，高兴之余，想到这几年从大法中我得到了太多太多，而自己付出的却太少太少，让师父操了太多太多的心。自己能平稳的走到今天，全靠师父的慈悲呵护。我想，我也有责任将这几年来自己三件事是如何做的，按照师父所讲的“少息自省添正念”，做个总结。

一、学法

1. 从一人学法到集体学法

99年7.20大法遭受迫害后有一段时间我放弃了每天学法，心中特别难受。我觉得那个状态不对，大法弟子一旦离开法，各种常人的行为都表现出来了，那不就是个常人了吗？在迫害前我几乎每天都学一遍《转法轮》的，而且是静心学的。我意识到后，从新拿出藏起来的《转法轮》及大法的其他书籍来看。虽是一个人在家里学，可也总觉得有压力，那是一种无形的压力。当我看到师父说：“法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。”（《精进要旨（二）·排除干扰》）时，我的正念也越来越强。我想我不能只顾自己一人学法，师父要求我们集体学法，相互切磋，共同精进，共同提高。

首先是与妻子形成一个场，两人利用能在一起的时间学法，因为妻子是四班三倒的，能和我在一起的时间并不多。后来我们又与住在一起的同修形成了一个小的环境，就两家人，带上孩子，也不引人注意。这样经过半年时间，我们都有很大的提高。从中也得到了锻炼。再后来在我们的带动下，在我们那个地区，逐渐形成了许多学法小组。

参加集体学法，每一个人都有很大的收获。一个学员在学法中悟到了什么理，与大家一交流，便都能明白，也就都悟上来了。同样，一个学员在学法、讲真象时有什么困惑，悟不到的地方，经过大家交流，也能很快解决问题。而且参加集体学法的学员，都能最快得到师父的新经文和“弟子切磋”文章，也能及时调整状态，同修间能很快找到搭档一起讲真象，发资料。彼此之间能有效的快速配合。集体学法也能使自己精进，克服一个人学法、发正念时的懒惰心理。

而且参加集体学法的同修，经过集体学法后，都能用自己参加集体学法的亲身感受告诉其他学员，使那些同修也能尽快走出来集体学法，带动了整体，促使大家共同提高。

我们当地有一个学员，99年7.20大法遭受迫害后自己有很长一段时间放弃了学法和交流，甚至为了赚钱到武汉市工作，一来可以逃避现实，二来也可以多多的赚钱，很多行为都回到了常人的状态。同修找他

交流，他人虽然回来了，但不愿意出来集体学法，还说一个人在家里学安静，学得多。我们就针对他的状态，到他家里去与他一起学法。经过一个多星期的集体学法，他很快就体悟到集体学法的好处。他说，起初总认为自己一个人学学得好，学得多，现在才真正体悟到了集体学法的乐趣，也悟到了自己独自一人学法时无法悟到的法理，也更进一步悟到了师父为什么要大法弟子集体学法、集体炼功、集体切磋的法理。

2. 从偷偷的学到堂堂正正的学

迫害开始前，我每天都要学法，几乎是一天一遍《转法轮》。迫害开始后，我有一段时间不敢学法，即便是在家里也一样。后来才一个人在家里偷着学。通过学法，我悟到我学的是宇宙大法，自己走的是最正的路，我要堂堂正正学法，尤其在工作单位。以前我在工作之余都要学法的，现在为什么不能？那不就是个怕心吗？我要去掉这个怕心。

我把《转法轮》带到办公室，工作之余就堂堂正正的看。有时同事来找我，看到我在看《转法轮》，就说：“你还敢看《转法轮》？！”这时我就对他们讲真象，因为在迫害前所有的同事和领导我都对他们洪过法的。他们会对我说：“你要小心点！”

有一次，我正在看书时，被单位的领导发现了。他说：“你把书给我，你现在还敢看《转法轮》？”我说：“也好，给你就给你看看，你看看这书里写的和电视上说的是不是一样。这书可是我的命，你要保护好！”他接过书后就放到他的柜子里了。我又对他说：“我每天都要看这本书的，你抓紧时间看。”一个星期后我找他，问他看完没有，他说没时间看。我说没看就把书赶紧还给我，我现在要看。他立即把书从柜子中拿出来还给了我。从此后我就堂堂正正的在工作单位学法了。

3. 从请出去学法到走出去学法到请进来学法

刚开始我们只是在家里偷着学，与外面的同修接触的也很少。有一天，同样年龄的一对夫妻大法弟子来找我们，要我们到他们家去学法。在那时只有我们两家在一起学比较合适。我们也只是周六周日的上午在一起学。在我们那个地区，在邪恶迫害很严重的时候，我们四人组成了一个学法小组，我们都非常珍惜，不管刮风下雨，我们都坚持着。起初我们还有怕心，怕见到熟人，越是怕就越让你碰到。

有一次我们去学法，在路上就想，到楼下时千万别遇到熟人。可是刚到楼下就有熟人在喊我们，当时吓一跳，但马上意识到不对劲。调整好心态与熟人寒暄后，熟人也没问什么。可学完法下楼时，走到四楼，那家住的又是我们的熟人，她正好开门出来，问我们到楼上干什么，我们说带孩子来玩玩。她说：“我知道你们来干什么，正好我孩子在楼下玩，要去喊孩子回来吃饭，我就不下去了，麻烦你们帮我喊一下。”经过这次后，我们找到了自己的怕心，也放下了怕心。从此以后，我们无论什么时候去学法再也没有遇到任何熟人了，也真正体悟到放下怕心后的轻松。

逐渐的，我们感觉到每周一次集体学法已不能满足要求，我们要走出去，要从请出去变自己走出去。走出去学法比自己在家学要精进得

回去躲一躲吧。”

第二天天未亮，父亲便带我登上长途客车，回到我家乡的城市。回父母家中只住了一晚，第二天一早父亲接到我丈夫的电话，说要我立刻回单位，派出所找我，同时他在电话中哭着说我不在家，他一夜未睡，守着空荡荡的家，他一人活不下去……（儿子那时已到外地工作去了）。

父亲送我回家，大个子丈夫抓住我的手哭得象个孩子，他说单位里很多人都关心这件事，真没想到人们对你的印象那么好，评价之高出乎他的意料，原来他刚当上层领导时人们常对他说：哦，你原来是×××的丈夫呀，这次才知道为什么，很多平常不相干的部门负责人都说：“她的事，我们一定要管。”等会好几个部门的负责人都要来看你。果然后来来了好些人，他们打心眼里关心我，同时劝我“好汉不吃眼前亏”认个错，糊弄过去，以后该炼你还是炼你的。当时虽然还没有明确的讲真象的概念，但对大法的维护使我告诉他们电视上讲的全是假话，我把我修炼大法认识到大法的好与师父的好都讲给他们，说到大法与师父的蒙冤，我不禁流下了眼泪。他们全都沉默了，不再劝我了。

进了派出所，只见我单位保卫处处长和片警都等在屋里，当时我只有一念，无论怎么处分我（进京的起码是拘留，不写保证不让出去），我决不说半句违心的话，要说只说心底里的真话——坚修大法，一修到底！也许师父看见我有这颗心，便为我化解魔难，片警笑嘻嘻的同我拉起了家常，一句关于进京的事都没问。倒是我想让在座的人都了解大法好，主动谈起了进京的事，把我修大法如何得到身心健康和上访的目地、经过都讲了一遍。听完后，片警说：“啊，原来是这样，好，就这样吧。”起身与我握手，送我出门。

陪同我来的有关部门负责人在回家的路上说：“喝，这个片警怎么对你那样客气呀？上次我们送另两个进京的法轮功上访者来，他可凶了，逼着表态做笔录、按手印什么的，还送去拘留……”

我自己也没有料到就这样回家了，表面上看是常人都在帮我，做了方方面面的工作，实际上我知道是师父在呵护我，替我解了难。

三、开创炼功环境

修炼的环境必须得自己去开创。回家后我明确告诉丈夫，从今以后我每天恢复炼功。

他和亲人们刚为我平安躲过这一劫而松口气，听见我说要炼功，立刻紧张起来。那些天家里又乱做一团，丈夫当着我父亲和妹妹们的面打我，他们不但不劝，妹妹们还说：“活该挨打，没良心，姐夫把心都掏给你了，为了你，他丢掉职务都不在乎，可你还要害他，你看这几天他吃不得睡不得，人都老了一头，人心都是肉长的，你炼了功就这样无情，还要炼，……”丈夫手捂心口，喘不上气，身体痉挛说：“我把我的命给你，你去长寿，我死了，变成冤魂都要来抓你，绝不饶你……”我每解释一句，他们每人就要说上十句挖心的话来骂我，那些天，我心里感到从未有过的苦，我甚至想，哪怕在拘留所，也比在家里强。

逆来顺受，一切都能忍，但在炼功这一点上，我绝不退让，铁了心要炼。最后他作出让步说：只能作为锻炼身体，在家里炼，不许与其他炼功人接触，更不许看书。

这样我便开始了在家修炼的历程。我采用了在家炼功，在单位利用工作之余看书学法的办法修炼，在个人修炼时期，我严格对照大法进行实修，也许我在常人中本来就思想单纯，执著心较少，从不与人争斗，因此修得很顺，炼功三个月就通大周天，弱不禁风的身体突然力量大增，没消过大病业就达到了无病一身轻的状态，还有许许多多超常的现象和感受无法一一叙述，我真为自己能得法而庆幸。

二、进京

7·20法轮功遭到非法打压，在铺天盖地的谎言轰炸下，家人都不准我炼功了。

无论当时形势多么严酷，我对大法的正信从未有过丝毫的动摇，在家经过多次抗争，无奈邪恶的表现很猖獗，我只好转入地下炼功、学法。师父慈悲我，给我安排出了能够避开人炼功、学法的环境，若长这样炼下去，也许会很“安全”，但是进京上访的愿望在我心里越来越强烈，大法给予了我这么多，我不能看着大法遭难而缩在家里不为大法说句公道话。2000年5月，我趁丈夫出差不在家，简单的收拾了几件衣服，买了张飞机票只身上北京。

当天到达天安门广场，我向值勤军人询问上访地址并说明来意，向他讲述了我在大法中如何身心受益，告诉他法轮大法的好，他把我带上一辆警车说这车可以把我送到上访的地方去。结果我被带到前门派出所，当晚被本地公安局驻京办领走，关押，两天后被单位驻京办领出（进京证实法的经历曾写过文章给明慧网，在此不多讲）。

当时丈夫正在北京出差，见到我震怒万分，据说单位里为此事已炸开了锅，因为当时正值“敏感”时期（我进京第二天就是师父的生日，生日那天全国各地涌向北京的弟子成千上万），公安局特别跑到单位召开中层以上的干部会议，说我是进京上访者中“问题”最严重的一个，意思要重处。而单位上层领导因快换届，正是人事斗争复杂的时期，有玩心术的人借机对丈夫做文章，四处打听我和他是否同路进京。

回家后。家里犹如塌了天，父亲、兄弟姐妹几家人都来了，多病的母亲因承受不住此事而病倒起不了床。大家都指责我“害人”、“丈夫儿子都不要了”、“没良心”，当他们说出对大法，对师父不敬的话时，我严肃的告诉他们：“法轮大法是救度世人的，你们不要这样骂，这样对你们自己不好，会遭恶报的。”可有高学历的丈夫和一个兄弟在邪恶及后天观念的操控下，狂乱的叫着：“就算你们法轮功平了反，我也要给你们一斗到底，我要给你们到电视台去做公开学术辩论……”继而他们全体逼我要给有关部门“认错”，那一晚，他们哭呀、骂呀、打我呀、给我下跪求我呀，直至深夜精疲力竭了，见我丝毫不为所动，没折了，只好另想办法说：“把她送到精神病院去，给公安说她患了精神病，才这样做的。”父亲心疼我，说：“送精神病院太遭罪，我把她带

多，我们不再局限于周六周日，只要有时间，我们就出去学法。

我们学法小组的学员越来越多，而同修家的条件也很有限，房子也小，而我们又没有住房。也没什么存款，我们心里头那个急呀。因为在当时只有象我们那样夫妻都是大法弟子的家庭才有可能提供学法环境。我们一咬牙，借了几万元钱才买了一套稍微大一点的房子，直到今年才把借的钱还完了。

就这样我们家也成了学法点了。我们将同修一个个请来。开始也仅限于周六周日白天学。因大家一方面要学法，另一方面要讲真象救众生，就只好安排晚上学了。来学法的学员，有老同修，也有新学员；有年老学员，也有年轻学员；有精进的学员，也有曾经走过弯路被大家遗弃的学员。通过集体学法、交流，每一个人都有不同的进步，甚至有的同修进步非常快。大家也都非常精进。我们真的做到了百脉一起运转，也做到了整体提高、整体升华。

有一位老年老学员，迫害后因为有执著而出卖过同修，回来后没有几个学员愿意接触他。我们找到认识他的同修与他交流，请他来参加集体学法，请一次不来，我们就请第二次，请第三次。通过学法和交流，他明白自己走错了路，写了严正声明，精进了，而且非常明显，正念也越来越强，讲真象讲得非常好，还起到了带动其他人的作用，有一次我们当地有同修遭非法关押，他去看守所要被非法关押的同修，到了正午12点他就坐在看守所发正念，结果堂堂正正的把同修要了回来。现在在我们地区象这样的学员也越来越多了。

二、发正念

起初发正念，几个人坐在一起，那哪是发正念啦，完全是挨时间。盘上腿就开始疼、开始闹心，嘴里在念着正法口诀，头上满头大汗，腿疼得钻心，心里在想“怎么还没到时间，闹钟快响呀”，还在心里默念着时间，十、九、八……。我们当时法理还不是很清楚，只认为是业力所致，但那种疼与炼功时的疼完全不一样，发正念才十五分钟，可比炼功一个小时还难受。因为我是关着修的，什么都看不见，有时还在心里想，我发正念有没有用啊？

师父在《大法弟子的正念是有威力的》一文中讲“其实大法弟子每个人都是有能力的，只是没在表面空间表现出来，就认为没有功能。但是无论能否在表面空间表现出来，动真念时都是威力强大的。”在《在美国佛罗里达法会上的讲话》中师父告诉我们“我告诉大家，现在所有剩下的能够迫害大法和大法弟子的，就是我们学员自己的原因。没有重视发正念的这些学员，你们自己所应该承担的、负责的空间里面的邪恶还没有清除，就是这么个原因。所以发正念这事大家一定要重视起来，不管你自己觉得有能力和没能力，你都应该去做。你清除你自己思想中的，那是在你自己身体范围之内起作用的，同时你要清除外在的，那与你所在的空间是有直接关系的，你不去清除它们，那么它可不只是迫害你、抑制你，它还要迫害其他的学员、其他大法弟子。”经过不断学法，从法理上我明白了这是旧势力的迫害，是邪恶的干扰，每一个大法

弟子的正念都是有威力的。法理明白了，发正念的目的地明确了，经过一次又一次的发正念，这些干扰和迫害因素被消除了，再发正念就不疼了，有时发半小时甚至更长都不是很疼了。

虽然发正念不疼了，可是还是闹心，不是疼的闹心，而是自己执著太多静不下心来。其实心不静发正念就象心不静学法一样，不就等于白发了吗。这其实就是主意识不强。我就加强学法，清除干扰因素，使自己主意识加强，不再胡思乱想了，也能静下心来。

开始发正念时心态也不平稳，默念正法口诀后，对具体锁定目标太多，而且心里对旧势力、邪党首恶充满了恨，在针对被关押同修遭受的迫害发正念时，也表现出了一种莫名的恨。学了师父的《正念》经文后，对发正念有了清醒的认识，也知道怎样发正念和发正念的目的地了。师父在《正念》中讲“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。大量的邪恶在正法之势未到之前被及时的清除，减少了很多损失。然而邪恶已经看到了它们的末日，也表现得越来越疯狂。大法弟子已经成为众生得救的仅有的唯一希望，所以为了更有效的起到正法的作用，大家在讲清真象的同时，一定要重视发正念，及时清理邪恶和自身存在的问题，以免被邪恶钻空子。”发正念就是要清理一切干扰因素，而对于人则要救。师父在《大法弟子的正念是有威力的》一文中讲“因为我们是修正法的，对于善良的生命和世人都要爱护与救度，所以做任何事都要用善的表现，但对于操纵人破坏人类的邪恶生命的处理也是在保护人类与众生。大法洪传，救度一切众生。而那些邪恶的、完全不可救药的邪恶生命，虽然不能得度，也不能任其无限度的做恶、从而迫害大法与学员及世人。所以除恶是在正法，也是在救度世人与众生。”

三、讲真象

1. 发真象材料从怕到不怕到成熟智慧

记得我第一次出去贴大法真象不干胶，全身怕得发抖，手脚都不听使唤。那时还不知道发正念，我当时只拿了一张不干胶，而且就在我住的那个院子的门口贴。我看好了没有人的，刚一贴就发现后面十几米处来了一个人，我赶紧跑，跑了一大圈才敢回来，自己早已是满头大汗了。

有了第一次，胆子就慢慢大起来了，同时我们也抓紧时间学法，从法理上提高上来。每次发真象资料，我们都做好准备，先把资料内容看一遍，把同修折叠不好的都从新折一遍，将醒目的内容尽量叠在外面，再用塑料袋装好。投放的地点先想好，有自行车篓里、有住家门上、院子里、牛奶箱里、报箱里、有办公室桌上、有超市的货架上、有农家晒的衣服夹上、有商店卖的衣服口袋里、学校教室里、公园里、出差坐的火车上、公共汽车上、电线杆上、主要路口、……只要我们能想到、遇到的地方都是我们投放资料的地方。我们也会根据不同的心态、不同的环境、不同的人不同的时间，发放不同的真象资料。就说时间，有白天发的，有傍晚发的，有深夜发的，有黎明发的。只要多学法，多发正

不难！

写这篇体会的时候，见到一个过去的同修，“7.20”以前我们在一起学法、炼功，那个时候得法的激动、彼此的鼓励和帮助，我还记忆犹新。但是现在感觉差距是拉开了，在一起几乎没有什么话可说。因为她的根本执著没去，只唠叨人的事情，陷在人的矛盾中导致学法也无法静心，在矛盾中也不愿意找自己，从根本上改变自己，给她指出来也不愿意接受。我知道交流是很难了，也触动我写出我的经历来，希望对同修能有所启悟。

最近常做一个梦，在梦里我和同学们一起走在泥泞的路上，我们每个人身边都有一个人牵着。我滑倒了，他就扶我起来，然后继续向前走；如果前面是水洼，他就走过去铺上石块，然后过来牵着我走过；有时候要爬山，当要到顶了，我累得实在没力气了，他就伸手把我拉上去，然后又往前走，往前走……写到这里，我的眼泪早已流了下来。师父其实一直都在我们身边，师父不愿意放弃一个弟子，即使这个弟子有时候表现得多么不争气。同修啊！我们又怎么能不精进，又怎么还能抱着人的东西不放呢？

我知道我不能够有一点点的骄傲和懈怠，要更加努力做好三件事，为了当初那不变的誓言。

个人体悟，不妥之处请慈悲指正。

归正自己 走出旧势力的安排

文 / 西南地区大法弟子

回顾这些年来的修炼历程，由于自己在任何情况下对大法的正信从未有过丝毫动摇，因而师父慈悲呵护我、指引我，使我在风风雨雨中走到今天，尽管有时走得跌跌撞撞，至今还有根子上的执著有待我去根除，但我坚信有师父在、有大法在，我一定会在正法修炼中不断的纯净自己，完成正法中历史赋予自己的使命和责任。

一、得法

96年别人借给我一本《转法轮》，拿回家后，丈夫不许我看，他是个在常人中有高学术地位，从事实证科学的专家、学者，同时也是单位的上层领导（副职）。向来他都把气功视之为迷信，连中医他都不接受，斥之为没有科学依据的东西。现在想来，这也是旧势力给我安排的一条修炼之路，从一开始，来自他的阻力就贯穿在我的整个修炼之中。

当时对于佛法一无所知的我由于好奇，就背着他偷偷的看了《转法轮》，看到书的下半部份，我突然感到小腹有强烈的转动感，天哪，书上说的是真的！我得法轮了！但这一切我不能对丈夫说，否则他会说我精神错乱，我决定要学法轮功，偷偷的学。我借口学说太极拳，当时单位准备组织太极拳比赛，他同意了。可不久他在单位炼功点上发现我在炼法轮功，我知道炼功人应该说实话，当时也正好想告诉他我一定要炼法轮功，他不高兴，为此发了几次大脾气，他的个性强，性子急是出了名的，发起火来不管不顾周围的一切，我的个性与他正好相反，特别能

事。”这正是问题的所在，我不知不觉就犯了衡量法的错误了。用人的低能认识怎么能理解得了法呢？所以我看师父在“7.20”以后写的法就感觉困难、感觉太深奥了。

找到症结后，我学法的时候就是静心学，以前喜欢去理解的毛病就改了。现在我体会到静心学法的妙处，当豁然间明白了一个法理时才懂得“无求而自得”的涵义。所以学法并不是文化高就容易学，而是诚心敬意呀。修炼就是修心，我现在懂得修炼就是要返出先天对天地、宇宙、生命敬畏的心，那是人的真念。修炼不是自己有多聪明才悟到法理、才长功的，是师父看我们懂得向善，才帮我们消业和提高层次。能够排除杂念静心学法，本身就是对神佛敬仰的表现，所以佛道神才点悟我们该知道的法理。

明白法理是为了指导实修，这也是师父一再强调的。我是个“勤于思而懒于行”的人。学法我一直放在很重要的位置，但是在实修中就没那么严格要求自己了。后来我跟一个同修接触中，她说了一句话让我很震撼：“只要不合法的地方，我知道了我就改！”再想我自己，感觉很惭愧，有的不好的心自己早就知道，但是一直拖拖拉拉的不愿意放下，所以一直也精进不了。看周围的亲戚朋友，都是抓着人的那点东西，为其乐为其忧。真是茫茫人海，苦海无岸呀！我何其有幸，能得大法，能当大法弟子。我从小就向往光明，到而今，我终于明确知道，我寻寻觅觅的就是为了找到大法呀！精进不停，这是今生唯一的目的地。

现在我非常严格的要求自己，在矛盾中，在触及到自己心灵的时候，哪怕感觉再委屈、再难受，也只是找自己的问题。有的时候真的觉得放下执著很难，心里剜心透骨的难受，然而当真正能做到，师父挥手之间去掉了背后不好的东西后，那份发自内心的愉悦用多少钱也买不到的。

回首自己的修炼路程，有过迷失和跌倒，但是师父一直都在身边，扶起跌倒的我，谆谆教导。7年前，我只是一个浑浑噩噩、冲动冒失的小姑娘，跟现在这个成熟、理智、聪慧的“我”一点不搭边；我非常清楚我是师尊从新造就的，一个拂去了太多尘埃从而从昏睡中清醒过来的生命。我现在明白师父说的“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》）中的这个理智、智慧、慈悲是从学法实修中修出来的境界，那是一步一个脚印踏踏实实的修炼历程而没有任何捷径可循的。

现在我每天静心学法，抓住每个提高心性的机会，并且稳妥的做着证实法的事情，我感觉修炼的脚步从未有过的踏实。跟证实法的前几年比较，那个时候更多的是从感性的认识上知道大法好，从人的道理这个角度认识到该讲真象，所以人的观念多，怕心很重；而现在能看到法理，并且以法理来指导自己的修炼，在平时的实修和证实法中更多的是用正念，能在法上认识法，感觉是有地放矢，而智慧也源源不断的来，感觉踏实和实在。以前看到一个同修的体会，题目是《修炼其实并不难》，那个时候我只是茫然。现在我可以这样说——修炼其实真的并

念，信师信法，什么时间发资料、什么时间贴资料都是安全的。

我有一个同事，我对他讲过大法真象，我为了能让其他的同事也能看到真象，在他中途外出办事前我就把真象资料放在他的摩托车上，他办完事回来后把真象资料带到了办公室，并告诉我说：“我有你们的东西，想不想看？”我就借着机会把真象资料要过来念给所有的人听，然后他们就又都会自己去看。我有时也把真象光盘放到同事的家门上，他们就会带到办公室来告诉我他们有大法的东西，我也就会借机把光盘在办公室的电脑上放出来大家一起看。比我自己直接送给他们效果要好得多。

只要我们用心去做，就会越做越好，越做越成熟，越做越有智慧。

2. 讲真象从家人到熟人到众生

开口向人讲真象比发真象资料要难得多。开始时还有怕心。我们就从家人着手，当时心里想的是家人一方面要救，也要明白真象，另一方面对家人讲真象要相对安全得多，他们不会去举报，还有就是如果对外人讲真象别人会问“你家里人你讲明白了吗？”因此我们就从对家人讲真象中逐渐积累经验。因为家人对大法的态度与世人有很多相似性，基本上家人关心的话题世人也会关心，家人有不明白的地方世人也会不明白。然后我们就对亲戚讲。亲戚讲完了就向同事讲（起初只是挑自己认为安全的讲）、同学讲、朋友讲，再后来就遇到什么人都可以讲。

讲的过程中有听的，有不听的；有接受的，有不接受的；有支持的，也有反对的。就象师父在《转法轮》中讲的云游一样，师父说：“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。”（《转法轮》）刚开始的时候对不听、不接受、反对的人心里有时很生气。通过学法，我们明白了大法弟子的责任。他一次不接受我们就讲两次，两次不行就三次，不断的讲，送真象资料给他看。我们在讲真象中针对不同的人，不同的学识、不同的地位、不同的观念、不同的爱好、不同的生活工作环境等从不同的方面进行突破，目的地只有一个，就是要叫他们明白真象。

由于工作上的原因，我接触的人比较多，有八十多岁的老太太，也有几岁的小孩，有政府官员、警察、法官、工人、农民、医生、大中小学教师、大中小学学生、商人，司机、发廊妹、甚至于是三陪女，我都会想办法采用不同的方式、从不同的角度将话题引导到讲真象上来，给他们讲大法真象，劝他们退出邪党，因为他们都是要救度的众生。我发现，众生都有明白的一面，都想要知道真象，明白了真象后要退出邪党的很多。当然也有极少数受邪党毒害的人不明白真象，也不愿意听真象，甚至有的熟人都说“你再讲我就去举报”。但我依旧心态平稳，心生慈悲。我在心里想，总有一天他会明白的，只要那一天在法正人间之前，他就有希望。

我有两位同事，他们是夫妻，妻子经常听我讲真象，也完全明白了真象；而丈夫因为是邪党成员，中毒很深，怎么讲真象他也不听、不相信，还把大法弟子发到他们家的真象光盘给毁了。结果后来突然得了白

血病，我和他的妻子（明白真象的常人）又给他讲真象，他不再反对，而且也同意退出邪党，很快病就变成了良性的，再查不是白血病，没多久就好了。他的妻子一个劲的谢我。我说你要谢就谢我们师父、谢大法吧。

3、从等、靠、要资料到亲自做资料

刚开始我们的资料全是同修送来或我们去拿。给多少我们就做多少，没有就不做，完全是等、靠、要。随着不断学习师父的讲法和经文，师父讲得越来越明白了，我们也越来越感到责任重大，大量的众生要我们去救度。而邪恶的破坏也十分猖獗，很多资料点、尤其是大型的资料点相继被破坏，这给大法弟子证实法、讲清真象救度众生带来了极大的损失。明慧网及时要求资料点遍地开花，做到聚之成形、化之为粒，达到“无脉无穴”的境地。

但资料点是一个敏感的话题，同修之间都绝对闭口不提资料点的事，甚至连发正念都没人提。我总觉得有问题，我认为可以不提资料来源，但总得谈谈这方面的问题吧。因为师父说了大方向要看明慧网！

当时还没有大面积的宣传破网软件，要得到一个破网软件真的太难了。凭着对师父的信，也是自己有救众生的愿望，在师父的慈悲中，我终于在同修的帮助下得到了破网软件，但开始我不知道是破网软件，同修也没对我讲清楚，只知道里面装的是电脑程序，因家中没有电脑也就一直没有用。过了两个月左右后才在妻子的催促下决定在单位电脑上试一试，当明慧网的首页在我面前展开时，觉得眼前一亮，我终于上到明慧网了，我们大法弟子的网站！我好高兴、好兴奋、喜悦之心难以言表！

按照网上同修的推荐意见，我们购买了一台过塑机，这也是我们力所能及的，用来过塑护身符、年历等真象资料，而打印的内容只好用办公室的电脑来下载并在办公室打印了。

我在大量学法的同时也不断学习电脑知识，看同修的技术文章，掌握好做真象资料的技术和各项安全技术。也正是通过这方面学习明白了最安全的方式就是多学法、多发正念。今年我们终于攒够了五千元钱，而这时我们的心性也基本到位了，技术也掌握得差不多了，我们拿出全部积蓄买了带刻录功能的电脑和打印机，一个小型的资料点就这样建成了！现在我们不必再等、靠、要了，师父的新讲法、新经文和《明慧周刊》以前要半个月才能拿到，现在当天就可以到，真象资料、卡片随时可做，要多少可以做多少，大法真象光盘、《九评》光盘要用多少我们刻多少，各种小册子尽可能满足需要。

我个人体悟到，大法弟子首先要学好法，学法是前提，是根本；发正念是保障；而讲清真象救度众生则是我们的真正目地和责任。做好这三件事，一切就都在其中。个人的提高来自于做好这三件事，任何一件事都不可以偏废。虽然大法弟子的目地和责任是救度众生，而这是以自己的提高和圆满为前提的，所以师父一再叫我们要学法、学法、多学法学好法，不要忘了修自己。如果我们自己圆满不了，一切也都是零。但

作为修炼的人当然不行。那么你可以在此等思想的作用下入大法的门，然而在修炼过程中就要把自己当作修炼的人，在以后的看书、学法精进中认清自己入门时是什么想法走进大法的。修炼一段时间了，是不是还是当初的想法，是不是人的这颗心才使自己留在这里？如果是这样，那就不能算作我的弟子，这就是根本执著心没去，不能在法上认识法。”（《走向圆满》）“人的美好向往”、“根本执著”，我一下子豁然开朗。

不错，表面看来我好像不是为了身体好、符合观念来修炼的，其实我入门的时候，就是因为命运曲折，感觉人生太无常，从而想通过修炼有“美好生活”才走进来的。只是这种想法很隐讳，也可以说在现在人来说，是太“自然”不过的思想，所以一直都没有认真去挖过根。具体来说，就是通过修炼了，不好的地方很多都去掉了，展现的都是越来越美好，也越来越讨人喜欢了，能找一个有缘的人过自己的“幸福生活”了。正因为落脚点是“人”上，所以才会不精进，才会怕心很重，才会走了旧势力安排的岔道。那个场景很清楚，我走到一个岔路口，一左一右两条路让我选择，我很“自然”的走到了左边，一直往前走，但是奇怪为什么还没到达目的地，心里越来越不踏实，后来有人叫我说：“你走错了，应该是另一边。”我才恍然大悟急忙往回走。

挖出了根本执著后，我的修炼有了质的飞跃。我看到还在人的纠葛中打转的同修，我觉得无论是何种现象，其实都是根本执著未放。这种心态都是一方面觉得师父好、大法好不想放弃法，另一方面又抓着人的东西恋恋不舍。结果旧势力怎能容你如意，就让你陷在矛盾里不能自拔。修炼是何等严肃的事情，想用超常的手段来达到人的目地，本身就是肮脏的行为；而且人就是业力轮报，如果不能在法中升华，那么人的烦恼永远是人的烦恼，不可能解脱。根本执著不放就象房子的地基没打好，这样的房子迟早要塌的。

现在想来，象我这般迷得很深，根本执著掩藏很深的人，能冲出困境，完全得益于大量学法。

我有个特点，看书速度快，别人只看了一页，我3、4页已经过去了。修炼人都有个体会，学法的时候干扰很大，困魔、执著心翻腾，反正是很难。那个时候我就想，以前念书的时候为了求得一个好成绩，我可以熬更守夜、不辞辛劳；现在对于最重要的修炼，怎么就不能拿出点毅力来呢！于是这么几年来，我学法炼功从不懈怠。师父也是看我这颗向上的心，才一次又一次帮我去掉了很多不好的物质，自己感觉越来越纯净和清醒了。开始几年，我一直都有一个困惑，为什么我大量学法，在法理上却感觉升华提高得不快？后来同修切磋中，我看到一些老年同修，没什么文化，可能连字都认不全，但是照样能看到法理，也修得扎实。我就一直琢磨这个问题。后来看《周刊》同修的文章，提到静心学法的问题，对我有了启发。我看书一直有个特点，就是喜欢边看边想，去理解书里面的含义。学法我也一样，一边看一边理解，比如看到某段讲法，我就结合以前自己的经历，然后理解到：“嗯，是这么回

为了当初不变的誓言

文 / 西南大法弟子 晚晴

我是98年得法的老学员了，第一届大陆大法弟子心得交流会我没参加，因为觉得自己没有什么轰轰烈烈证实法的事迹，而且也走过弯路，跌倒过。但是，修炼7年来，回首这段人生独有的修炼路程，真的觉得有太多感慨，更多的是感动，一路走过来，师尊付出了多少心血，才有今天这个比较成熟、理性、智慧的我。从懵懵懂懂，漫不经心的不开窍，到真正懂得生命的意义，得法修炼的珍贵，其中有着终生难忘的心路历程，也是留于后人的经验教训吧，所以写出此文来与同修共勉。

从小的时候，我就觉得自己与众不同，模模糊糊的感觉自己好象在找寻什么，但是说不清。似水流年中，同别的同龄小孩一样，读着枯燥乏味的教科书。那个时候家境很不好，于是懂事的我就拼命努力念书，想考上好的大学，好让父母多些欣慰。但是，命运偏偏给我开了个黑色玩笑，我不懂不是说有志者事竟成吗？到我这里为什么就变了调，高考中我名落孙山。从那个时候起，我就对什么人的命运靠自己把握等无神论调有了疑惑；走入社会后，见识了尔虞我诈和光怪陆离，为了生存我变了，离小时候那个天真善良的我越来越遥远，心灵时时感觉荒凉和孤寂。那时候我就想，我找来找去，找到的就是现在每天说着言不由衷的话，拼命想如何挣钱么？那么为什么我的心里没有感觉到一点点的快乐和平静呢？

就在这样的茫然中，98年底我得法了。得法是那么的偶然却又不平常，偶然看到《转法轮》，感觉莫名的亲切，师父也在我还没想什么修炼不修炼的，就开始管我了，给我调整身体；决定修炼后，请回了师尊当时出的所有的书，我总是一边看着一边就大颗大颗的掉眼泪，也不感觉伤心，就是一直哭、一直哭。那份心灵的悸动和说不明的感觉一直铭刻在我心灵深处，让我永远难以忘怀。正是因为如此，在我修炼还刚入门，满脑子都是人的“名、利、情”时开始的大迫害形势大逆转中，在师父的点悟下，我勇敢的走出了家门，到北京证实法，做了一个修炼人应该做的事。但是，由于没有真正经历实修，没有真正读懂法，没能达到在法上认识法，人的东西太多，在后来的考验中我就过不了了。但是师父在我心里播下的佛性的种子已经生根发了芽，我的心里一刻也没忘记了法，我还是在家学法、修，有机会就面对面讲真象，师父慈悲一直在我身边，点化我、教导我，让我悟到自己的根本执著问题。

师父在《走向圆满》中明确指出了“根本执著”问题。我读后只肤浅的找了找自己，觉得自己不是师父说的那种为了身体好、大法符合自己观念来修炼的人，我就是非常明确冲着修炼来的，所以没有这个问题，就放下了。岂不知，真是大错特错！由于到了适婚年龄，就谈了朋友。也知道情是要放的执著，但是总觉得缘份难得，就越来越牵肠挂肚，直到他突然离我而去。然后在非常痛苦中细细剖析自己，师父的法打入脑中“人在世间带着这些心向往着美好的追求与愿望没有错，但是

大法弟子的修炼又是超越于自己个人圆满的，我们的责任重大，我们是带着救度众生的使命来的，师父在《北美巡回讲法》中讲到了大法弟子的三种来源和大法弟子的历史使命。我们不仅要修好自己，也要救度众生。我们应该尽我们的所能来救度众生。

我们所做的这一切，只是作为一个大法弟子应该做的，比起精准的同修来我们还做得很不够，但我们只要尽心尽力的去做，听师父的话，一切困难和魔难都会过去。有的同修在交谈中经常说某某同修修得好，某某同修做得如何如何好，某某同修又树立了威德，言外之意很羡慕别的同修。我想，与其看别的同修，谈论别的同修，羡慕别的同修，不如认认真真学法，踏踏实实向内找、修自己，扎扎实实讲真象救度众生。与其临渊羡鱼，不如退而结网。一步一个脚印的做好自己应该做好的三件事，一切都会在其中。

谢谢尊敬的师父！合十。

在救度众生中修去怕心

文 / 大陆大法弟子 初莲

敬爱的师尊，各位同修：

我是一名年过七旬的老太太。看了明慧网9月12日发出的第二届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会的通知后，感到这是对大陆大法弟子的关心。这也是自己在这六年的正法修炼中的总结，更是展现大法神圣美好，展示大陆大法弟子整体配合证实法、讲清真象、救度众生的一次盛会。

99年7.20邪恶开始迫害使我心里非常不稳，怕心冒了出来。因为当时对法理解不深，没有站在法理上更理性的认识当时的形势。就像师父说的：“迫害开始的时候大家都没有碰到过这样的事情，没有心理准备，有点不知所措。后来逐渐的冷静下来，渐渐的大家都走出来证实法。”（《北美巡回讲法》）

虽然当时心里很怕，但没有停止学法炼功。每次打坐时就泪流满面，就喊着：师父，你怎么不管我们了？后来，我反复学习了《我的一点感想》，心里稍微踏实了一点。

2000年第一次接到同修给我的真象资料时，心里非常紧张，各种怕心都涌上来。害怕发资料时遇到熟人，怕被坏人抓。只要是做证实大法的事，还没等出门就心跳不停。每次只要拿到真象资料就赶紧发，急着完成任务后才松了口气。当时对讲真象的内涵认识得不深。

随着不断的学法，心性也不断的提高，怕心也就越来越少了。开始一直是在其它的宿舍区串楼洞去发，现在去买菜时也带上几份，装在小塑料袋里，加上护身符，付款时一同给卖菜的人，再给他讲真象。这样效果很好。现在我平时经常带上三、四本《九评共产党》，晚上出去发给路边卖东西的人，告诉他们看完后一定传给别人看。他们都表示感谢。

师父在《2004年纽约国际法会讲法》中说：“我们每个人凭着一张

嘴对所有那个地区的人讲真象是讲不过来的，大法弟子在修炼正念正行中的能量、修炼的威德也在起着作用。”所以，我只要出门，就对着众生发正念，特别人多的地方更加重视，先清理自身不好的东西，再清理众生背后的邪恶因素。

我住的宿舍院很大，是省级机关宿舍，但是一直到今年的7月份，我才开始在院里发真象资料。这几年对这个问题我也考虑了很多。每次拿到真象资料就想到他们，可是就是不敢做。有时也想：为什么远处的生命我能去救，身边的众生就不敢救了呢？主要是两个问题，一个是怕被人告发，二是对情的执著。因为我丈夫不是修炼人，而且是机关老干部，又是所谓省老年干部的先进单位。师父在经文“修者忌”中说：“执著于亲情，必为其所累、所缠、所魔，抓其情丝搅扰一生，年岁一过，悔已晚也。”

今年7月份，一些老人在院子里玩，我从外面回来，听到有一个老太太说她听别人说法轮功“真反动”，要推翻共产党，还喊着师父的名字说国家要抓回师父来。我听了心里特别难受，就跟她争论起来了。当时心里很不稳，说话的声音也变了，急得几乎说不出话来。后来一想，不行，要冷静。我想起师父在《大法坚不可摧》中说：“全面讲清真象，正念清除邪恶，救度众生，坚定的维护法。”我就对着她发出强大的正念，清除他们背后的一切邪恶烂鬼。然后我从农村斗地主讲起，告诉他们那时我十三岁，我们村共打死了七个人。有个小脚老太太，因为她丈夫死得早，就把她当作地主婆来斗，让她站到两张桌子上，然后把她掀下来，几个人上来一起用棍子打她，还没打死就扔到河里去了。还有一个被扔到河里的男人从河里爬上来，被他们看见后，用石头砸死，再把身上绑上石头投入河中。我从“三反、五反”、“文化大革命”、“六四”一直讲到迫害法轮功，还背了师父《洪吟（二）》中的“大法行”中的一段：“王知理 安邦治国 得太平 出盛世 君臣正 延阴福民 安定 五谷年年丰”，还有师父在《法正》中说的：“人无德，天灾人祸。地无德，万物凋落。天无道，地裂天崩，苍穹尽空。法正，乾坤正，生机勃勃，天地固，法长存。”我怕他们听不懂，就说，比如现在，一个单位、一个工厂，如果领导一身正气，大公无私，这个单位的经济效益一定很好。相反，领导自私、贪污腐败，这个单位很快就垮了。我又说，当官的不重德，天灾人祸。他们都静静的听，可能是他们另外一面明白了。当时我很高兴，也很内疚：是我的怕心和私心害了他们。如果我早跟他们讲清真象，他们就不会对大法犯罪了。

第二天，我准备了三百份真象材料，本想亲自送给他们。后来又想不行，因为我院人多、嘴杂，再说还有很多不明白真象的人。第三天夜里三点钟，我趁老伴睡着了，在宿舍院里全都发出去了。当时我心里很高兴：他们有救了。发真象的时候一点怕心都没有，回来后我对着师父的法像，感谢师父的加持。

这是我们宿舍院第一次大面积得到真象资料，因为宿舍院大门有传达室，一直没有人进院发真象资料。

春”。

几天后，我坚决去医院把脚上的石膏拆了，看着骨瘦如柴，肌肉已经萎缩了的双腿，医生背地里给我父亲说：“家里给买个双拐，以后回家试着拄双拐吧”。我知道后说：“不用，我只要每天坚持学法炼功。”

除坚持学法外，我从站开始，先炼第三套功法，一遍、二遍、三遍，我分三次才炼完，第一天、第二天……，炼功时间逐渐增长，脚的疼痛没能动摇我的决心。一星期后，我从只能站一分钟到能迈步行走了。

炼神通加持法时可难了，那个脚腕特别硬，一搬就疼得钻心。第一周只能炼单盘，坚持十分钟。能不能双盘呢？后来我想，以前能双盘，现在也一样能双盘，别被自己的观念挡住了修炼的步伐。意识到了，可做起来真苦，硬是把腿双盘了，撕心裂肺的疼啊，几秒钟都受不了，拿下来了，思想业也干扰：“这脚骨本来就没复位，这双盘硬搬上来，会不会影响恢复……”，马上就意识到这不是我，是思想业的干扰，炼功是最好的，我分清了哪个是我要的，哪个是思想业，是要清除的。

我从三分钟、五分钟、十分钟开始往上盘，只要有一天到了十分钟，以后就不低于十分钟，最后，我双盘又能和以前一样盘一个小时以上了。

除了肉体上的痛楚外，还有其它方方面面的苦难，有另外空间邪魔干扰的表现，有被邪恶蒙蔽加上怕心作怪的父母的强烈干涉、打骂；丈夫也被邪恶非法迫害……为阻止我修炼，父亲三次与我断绝父女关系，几次要将我赶出家门……我始终本着善念向他们讲真象，力所能及作一些家务，后来，父母的态度有了很大转变。

期间，610、国安、派出所、街道办也不断的来骚扰，只要来人，我就向他们讲真象。有一次，几个国安拿着收监令企图将我再次非法关进监狱，我想起起师父讲法：“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》）我是修大法的，谁也动不了我，我边发正念边义正辞严的正告他们，向他们讲真象，在父母的声援下，经过4个多小时的“大战”，正义战胜了邪恶，善念唤醒了他们的良知，他们回收收监令，停止了对我的进一步迫害。

在师父的慈悲看护下，凭着对大法的正信，随着学法和心性的提高，加上坚持不懈的炼功，就这样，从受伤那天算起，40天能走，两个月能双盘，三个月时，我就基本能活动自如了，现在，自然也能跑能跳了。

再苦再难，也没动摇我对师父对大法坚定的信念和修炼大法的那颗心。这是我修炼过程中的一段亲身经历，深深感受到师父的洪恩和洪大的慈悲，见证了大法的神奇威力。

感谢慈悲伟大的师父！合十。

修大法前，我就能双盘半个小时。99年2月得法后，有个同修说：你一开始真修就盘不住了。我不信，可实际还真是这样，每天双盘从5分钟、10分钟、15分钟……慢慢增多。有一次，盘了15分钟，就有往起飞的感觉，觉得自己在空中转……，我不想飞，就平静下来了。几个月后我能双盘一个小时了，那天骑自行车，感觉两腿轻飘飘的。在这过程中，有时是哭着盘下来的，真是考验人的意志。双盘过半小时那一关时，我疼的喘气声都粗了，硬是不把腿放下来，一位阿姨（老学员）问我苦不苦，我笑着说：“不苦，没得法的人才苦呢。”阿姨笑着点点头。

2001年，由于邪恶的迫害，我的双脚粉碎性骨折，腰椎压缩性骨折，被邪恶中共的610、国安部门非法关押在医院里。邪恶为了尽快非法提审我，想尽办法给我腰部做了手术，在腰上打了钢卡、螺丝；双脚拍片子后，医生说骨头是碎的，有一块都碎的看不见了，就这样了，可他们没有复位没再做处理，就原封不动给我的膝盖以下全打了石膏。

躺在床上，我从未想过我会如何，就一个心思——修大法炼功。记得那时有个护士说：别人一个骨头坏了，都疼得哭着不行，你这么多骨头坏了，也没见你哭。是啊，我确实没感到怎么疼，那一定是慈悲的师父承受了弟子很多的苦难。

不能站着，我就躺在床上每天炼功，单位安排来“转化”陪护的我的同事说：“你是不是学过舞蹈，这动作这么好看。”我说：“这是在炼法轮功呢”。邪恶610、国安的恶徒知道后来恐吓，我告诉他们：这是我强身健体的方法。他们无奈，我依然每天坚持炼功。有空时，我就向医生护士及身边的人讲真象，揭露邪恶暴行。没几天，610、国安就把我转到了严密控制的监狱医院，后来明白：邪恶之徒想的是尽快要所谓的口供。

在监狱医院里很苦，还有一种精神上的折磨，每天早晨听到那铁链哗哗作响，门一道道被打开，接着610、安全局的恶人轮番进来凶神恶煞般的恐吓、威逼，非法审问，一连十天左右，直到我将他们的笔录本撕掉为止，他们再也不来了。看着他们的行为，只觉得可悲、可怜又可笑。我什么也不怕，在黑暗的监狱里，我看见房屋上空护法神都在那坐着呢。

二十多天后，我可以坐起来了，我就开始炼第五套功法，因躺得太久，人有些虚，打手印时胳膊都在抖，腿被石膏裹着，只能散盘，这样坚持了几分钟，但我心中非常愉快：可以坐着炼功了！同室有个人说：你一打坐就像莲花一样，真好看。

在这里还先后来其他四位女同修，都是被迫害极为严重的，有三位是为抗议迫害绝食多日被邪恶送进来的。在这里我们一起背法、交流，一起相互鼓励、反迫害，最终邪恶不得不先后放她们回家。

那时心中最难过的是自己学法太少。我想学法，我要出去，这里不是我呆的地方，我不能承认这迫害行为！

二十天后，我回到了家。那是春天一个阳光明媚的日子，看着树上嫩绿的小芽，我真感觉到了：“连宵风雨不须愁”，“数点梅花天地

通过这件事，我认识到讲真象、救度众生迫在眉睫。我会按照师父的要求，抓紧时间做好大法弟子该做的三件事，做一个合格的正法时期大法弟子，正念正行，救度还能够挽救的更多生命。

不足之处，请同修慈悲指正。

同修之间相互扶持 共同精進

文 / 东北大法弟子

我96年修炼法轮大法后，由一个不知不觉滑向深渊、身心痛苦不堪的人，从新感受到了健康的快乐和心灵净化后的愉悦。当回头一看当今社会，才真的为自己以前的危险处境而后怕，也为和我以前有过类似经历的人着急，希望他们也能在大法中获得与我一样的幸福。

基于这一点，我利用一切机会向世人弘扬大法、讲清真象，同时，广泛接触同修，交流修炼体会，互相促进、共同提高。大法弟子是一个整体，个人提高了能带动整体提高，整体的环境能促进每一个人的升华，能有利于铲除、化解另外空间邪恶操控有坏思想的人对大法的破坏因素，使更多的人被唤醒和救度。下面我将自己的主要心得体会分几方面向师尊和同修们作个汇报。

一、集体学法，共同提高。在帮助别人的时候，首先获得帮助的是自己。

师尊在多次讲法中都谈到集体学法、法会的重要性，指出这是学员提高的一个不可失去的环境。在修炼中我也深深的感受到了这一点。99年以前每天的集体学法、集体炼功感觉到提高很快，身体演化的也好。可是邪恶破坏以来，失去了这个好环境，有时就容易懈怠了。也确实看到一些学员在以前的集体炼功时，很重的病很快就好了，可是高压下难以做到坚持学法、炼功，更不要说精進修炼了，病症又回来了，有的就在病魔的折磨下失去了人体。在大陆这个环境中，我自己学法时，明显感到干扰很大，常常是超过2个小时才能看完一讲，而且效果还很差，炼功也很少出现以前定下来的状态。当我明白了这些是因为缺少了集体学法的缘故（当然这是很重要的方面之一），于是我便有意开创集体学法的环境。即便是一个人在家学，我也要尽可能的念给家里人听，有时去找同修一起学。这样我明显的感到了学法时精力集中。

但这也不是一帆风顺的，在家给妻子念书时，有时也会受到各种干扰。她会突然很生气的说：“你别给我念了，我也不听。”甚至还有更不好听的话，这时我常常心里很难受。心想若我干活时，别人给我念书我会非常高兴。但我很快的意识到了这也是针对我的人心来的。我一方面调整自己的心态，一方面发正念铲除操控她说这些话的另外空间的邪恶因素，不失时机的念法给她听。

在与同修的接触中也有类似情况。今年夏天，了解到以前很熟悉的一女同修学法不精進，我就克服了许多困难同她一起学法。那个同修的丈夫因修大法而被非法关押，她带着儿子在家，由于不精進，邻居经常找她玩麻将，儿子学法也难以保障。我便经常去她家，一方面了解她丈

夫的情况，一方面带动她和儿子学法，方便她告别麻将。有时她因怕心，我打电话时，她不让我进她家，她出来跟我说一会儿话，有时勉强进屋了我便带她母子一起学法。那时正值三伏天，为了做出样子来，我每天去她家学法都是一直双盘挺直腰板学完一讲，简直热得我汗水直淌。正是为了帮助他们，从那几天后，我基本上保持了双盘直腰学法的良好姿势。回想那几天的学法，我几乎是“厚着脸皮”去的。当然我这种感觉还是有人心的因素，但在那个过程中我意识到了这些人心，并去掉了。后来她儿子因学习忙退了出去，她便以怕邻居说三道四为由，终止了我们的一起学法，我正在试着找一位附近的女功友去她家一起学。我每隔半个月左右还与她联系一次询问学法情况及有没有困难需要帮助。

还有一次给我的感触比较深。一位同修是某单位部门负责人，整天忙于常人的工作，有时下班后还要忙到较晚才回家，学法、发正念、讲真象都没有时间做了。我很为他着急，就经常打电话约他一起学法，并到他家（他家有几位修炼人）带动他家里人一起学法。开始他常婉言谢绝：“我跟领导在一起呢！”“我跟朋友在一起呢！”“我有×××事。”有很多次我的常人心都让我觉得简直无法再找他了，心里常常抱怨：他的什么事都比我约他学法重要。

后来明白了这不也是我要修去的人心吗？我就对自己说：我会不断的扩大自己的容量，还要带动他一起做好三件事。有时感觉为难时，我就找一位他比较信任的同修再去他家。并且，我与多位同他较熟悉的同修切磋交流后，大家都一致认为应该多帮助他、多同他接触。

经过大家的努力，他在法上有了明显的提高，开始欢迎同修们来学法交流了。一天我们约好傍晚去他家集体学法，可当天下午我连续吐了两次身体很难受，真想到家后先睡一会儿觉再说。可一想还要帮助功友一家人学法，再难受我也要去，不能失约啊。我发着正念强打起精神去了。去后，我照例坚持双盘腰板笔直的学法、发正念，一会儿功夫难受的症状全消，身体能量流快速的畅通，非常舒服。我一下子悟到了一层理，我对师尊《在2002年华盛顿DC法会上的讲话》中说的“这些事情都应该有大法弟子宽容、善良、祥和的表现，他的事就是你的事，你的事就是他的事。”这句法又有了新的体悟：我为了帮助同修而来，可我自己首先获得了帮助，我自己先受益了，同修一家人也肯定会受益。一次我还约另外的同修一起去他家集体学法交流体会，当我背师尊的法时，他兴奋的将家人都叫过来一起听一起学法。事后，他说，当我背法时，他天目看到了层层空间的佛、道、神都来听法来了。同修们也都明白，是师尊让他看见，是为了鼓励大家共同精进。

我有时早晨、中午、晚上都与不同的功友相约见面，沟通情况，交流体会。过程中我始终把握的一点，无论人多人少，都要背、念、学师尊讲法和经文，把学法放在第一位。特别是人多的学法交流会（注：在大陆目前的情况下，人数不要太多，也不要太频，要安全、理智、不生欢喜心的做这些事），一定要集体学法、整点发正念，这部份时间与交

事，我感到师尊就在我身边。

记得今年夏季的一个星期五的上午，我刚刚下载了《明慧周刊》，刚要打印，就听到门外很嘈杂。我正在想：“出什么事了？一群人就涌了进来。进门就找了看似很充分的理由，要断了我家的电源。当时气氛很紧张，进来的人气势汹汹，大有不断此电难平心中之恨之势。我意识到：这是黑手烂鬼在操控，干扰我们的证实法之事。

我上前冷静的说：“有什么事情别发火，这个电不能轻易的就断了！一定要想清楚啊。”开始领头的人略微平静，随之不久就又发作起来。我意识到：操控他的邪恶因素又补充上来了。这时，无论怎么说他还是断电。我想到了师尊的《忍无可忍》“忍不是懦弱，更不是逆来顺受。大法弟子的忍是高尚的，是生命伟大坚不可摧的金钢不动的表现”，我不能让这个生命自毁，被操控对大法犯罪。我一边发着正念，一边义正词严的告诉他：今天谁都断不了这个电。当时场面就静下来了，没有人再吱声。为首的人说：算你赢了，我怕了你了。当他们退出去以后，我才反应过来。是师尊在加持我！护法神也不允许他们胡作非为！

今年8月份，附近小镇有同修要建家庭资料点，我和几位同修给他们送去打印机。那天下着大雨，正好“一路山雨洗征尘”（《洪吟（二）》）。为了赶在12点之前到达，不影响发正念，我们走了近路。这条路的坡度大概有45度吧，经雨浇的很泥泞。更为严重的是竟然修路挖沟！我根据目测很难过去。这时，同修说：“发正念，请师父加持！”我们三人没有埋怨，互相圆容，求师父加持我们。我挂上了档，加大了油门。奇怪！车怎么不动弹？再来一次，还是不行！同修下了车，看到的是：车轮下面很大的面积已经被挖空，开下去就会车毁人伤！这时大坡下面的人都惊呆了，街面店铺的人都停止了动作。有的大喊：太危险了，快退回去！

我的眼泪流了下来，一直流了几个小时，我似乎看到师尊的巨大承受。到了同修家，11：55分，正好发正念。

我在修炼的路上走过了六个年头了。在这六年多的时间里，我受师尊呵护，经历了修炼——提高——助师正法——救度众生之路，使我一个疾病缠身、罪业满身的唯私生命，成为一个正法时期大法弟子、一个走在神路上的人。我的每一个境界的提高，都离不开师尊的呵护和承受。修炼的路上有过关、痛苦，但更多的是过关后的喜悦和幸福。但是我深知，我自身还有执著，还有很多放不下的东西，距离大法造就出的生命标准相差太远，距离宇宙中第一称号的境界还有很大差距，但是我会在这“瞬间即逝的暂短修炼时间内”（《越最后越精进》），勇猛精进，少走弯路，不给自己将来留下遗憾。

层次有限，谨与同修分享。合十。

志坚心不移

文 / 大陆大法弟子 萧煦（笔名）

院，竟骂大法了。我非常的痛苦，我一边向内找，一边想：我宁死也信大法！

第二天早晨，我踉踉跄跄起来炼功的时候，我的心里没有了一丝的缝隙，难受极了。可是就在我随着师尊的一声：“弥勒弯腰”的时候我的身体就象一座巨大无比的沙子山，从上往下筛着。就这样，我炼了三套功法，也筛了半个小时，我也淌了半个小时的汗。我的衣裤全部湿透，我的“病症”全消了。我知道这是我生生世世所造下的如天如山的罪业，师尊帮我消掉了。我的家人怎么也想不到我会在这么短的时间里“康复”。他们从此再也不反对我炼功了。

我还经历了喝酒之后元神离体几个小时的感受，使我再也不敢小看修炼人不应该喝酒之事。

过色关是梦中见到我曾爱慕的一位男子，而且是一丝不挂的等等；

梦中梦到我的母亲叫我干什么事，都是修炼人不能干的事情；

看到一个又高又大的观音菩萨带领一列天兵天将，笑嘻嘻的冲着我来了……

总之，《转法轮》里讲的每一件事，在我的身上都体现出来

2000年春天，我看到我身边有一位老年女同修，冒着很大的风险，花了80元钱复印了100张资料到自由市场上散发，我被同修的境界所感动，我便建立了一个资料点，担负起附近同修的资料。当时，资料点非常少，供不应求，我的机器也在不断的更新。从小复印机一大复印机一速印机。我初步掌握了上网的基本技术，在当时破网软件很少的情况下，我凭着对师、对法的坚信，轻松上网、下载、转载、打印。当时，网上的资料不多，后来出了“天地苍生”等。我也写文章揭露邪恶并在网上发表。我利用我所有的方便条件，沟通全市的几个区、县做着我应该做的事……

由于资料点的事比较忙，学法的时间得不到保证，加上另外空间邪恶的干扰，表现在这个空间是，有的同修被抓后就把我供了出来，我开始了流离失所。失去了稳定的生活环境，我到了南方。那时，我已经悟到：不能因为有蚊子，我们就到外面找地方去住。但是，我的怕心很重，悟到而没有做到，被邪恶放大了执著。它们就利用这个执著迫害我，把我绑架到了魔窟，走了旧势力安排的路。

在那里，我没有配合邪恶，不“转化”、不喊口号，它们在“三九”天让我睡在大理石地上，可是，我躺下就睡着了，还睡出了一身汗。我知道是师尊在替我承受。它们在地上划了一个圈，让我在圈里坐小板凳。它们还封了我的钱卡，不让我花属于我自己的钱，我没有动心。它们见硬的不行就来软的，有时还痛哭流涕的劝说，要挽救我……最后都是以失败而告终。

我回来了，同修为我高兴，召开欢迎会，让我讲体会，我感谢同修对我的关心，同时也觉得自己做得好，证实自己的心开始放大，而邪恶在利用这一点又要迫害我。我意识到问题的严重性、学法的紧迫性。我静下心来，认真学法，最大限度的符合常人状态修炼，努力的做好三件

流用时各占一半。大家也感觉效果非常好。

二、为明慧网提供及时、准确、翔实的信息和体会。

我经常及时的将本地证实法的信息写出来，发给明慧网，以便促进更大范围的整体提高。2000年10月，我们相约30多人冲破层层阻拦，踏上天安门打开横幅证实大法，半数左右的人半个月后先后正念冲出魔窟。我当天返回后，立刻写了两篇详细消息报道发给明慧，明慧网刊登后，世界法轮大法电台也播出了，很多同修听到这个消息后也都踏上了天安门。

在修炼中，在证实法中我也曾摔过跟头，我也把教训写出来让同修们引以为戒，以便更好的把握、少走弯路。我随时有体会，随时写出来。有时候未发表，我也不灰心。我想我写出来是对自己证实法的经历的总结，写的过程中也是用法来衡量、检查自己的过程，写的过程中就发现自己暴露出一些需要用法来修正的东西，写的过程中就是自己在法理上提高的过程。当我周围发生同修被非法抓捕等突发事件时，我一定要迅速调查详情，迅速写出消息发给明慧，我把这视为一个重要的职责。有时第一次不详细不要紧（但一定要准确，不确定的地方就不说，等核实清楚后再加进去），大家看到后能帮着发正念营救、加持同修。然后再继续调查，当有新的内容时再次写稿发给明慧。我记得在我发送的消息当中有至少四个以上，被非法抓捕的同修10天左右便正念闯出，重获自由。这更加坚定了我揭露迫害曝光邪恶的决心。有时我还发动同修也来写消息和体会文章，我还及时的将自己和周围同修遭受酷刑折磨的消息及时写出来，给邪恶曝光。

三、消除间隔 形成合力

邪恶在操纵坏人疯狂迫害大法的过程中，是什么邪恶卑鄙的手段都用的。邪恶常常对大法弟子的整体用“间”，以达到破坏大法弟子整体配合、间隔同修的目的。恶人们有时派特务靠近学员，我有一次险些上当。我周围的一个同修上当了，造成其他同修被抓。由于有特务，很多同修不敢过多接触学员，这样虽然能保持相对的安全，但也正是邪恶可钻的空子，邪恶利用这种怕来造成间隔，实施离间之计。

2004年，一母女同修与另一A同修相遇时，一起被抓捕。母女俩同修被释放后，A同修也用一周左右绝食抗议正念闯出。可A同修则很快被传言认定为特务，并有消息在明慧上发表。于是越来越多的人都开始怀疑A同修是特务。但毕竟A同修经历了多次被非法抓捕均是绝食闯出，有很多同修都了解她，信任她。这样信任她和不信任她的似乎形成了意见不易调和的（在A是否为特务上）两部份，甚至为A同修澄清事实的也被怀疑了。我悟到这是另外空间邪恶钻了当事同修怕心的空子后，演化出的假象，目的是使本地同修不能形成一个整体，干扰本地及相联系的外地同修间的交流和证实大法等。为此，我分别找了许多同修交流，消除误会，可是由于自己的心性没到位，没有达到预期效果，以致一年过去了，怀疑依然存在，甚至被非法关押的狱中一些学员也在传特务之说。

当我意识到问题的严重性后，我又一次分别找怀疑心较重的一些同

修，坦诚的向他们讲述了我了解到的情况，引导同修都在这件事情上找自己，对照师尊的法来检查自己，并巧妙的安排两方同修接触，增进了解、消除误解，这样越来越多的同修明白了此事的真象，间隔正在日渐消除。

其实本地大法弟子曾多次整体行动，心往一块想，劲往一处使，极大的震慑了邪恶，救度了众生。近期大家也只是分头在做，形成了自觉的行动。欠缺的是合力不够，相信在师尊的加持下，同修们的共同努力下，本地同修肯定会象以往一样形成一个圆容不破的整体，以更加多样、富于变化、有聚有散的形式，消除邪恶的一切因素，唤醒救度更多的世人与众生。

多年的修炼，我深深感悟到师尊的慈悲。无论是我在摔跟头时，还是我在精进时，师尊都能让我明悟法理、点化我、加持我、让我提高、推我前进。对于和我一样的大法修炼者，他们当然也应都提高都精进。所以，当我爬起来时，我要去扶起还摔在地上的同修；当我明确方向大步向前时，我要去推醒还在彷徨还在迷航还在懈怠的同修。我觉得这是我的使命，这是师尊教导给我的大法的体现。

以上是我的修炼和证实法的心得体会，不当之处请慈悲指正。

师尊伴我修炼路

文 / 中国东北大法弟子

我是在1998年的12月12日得法的，有幸成为正法时期的大法弟子，我沐浴在师尊的佛光里，感受着师尊的无比洪大的慈悲，使得我一个满身业力的旧宇宙的生命，成为一个令无数众生羡慕的新宇宙的生命。我用了人类的语言也无法表达我对师尊的感恩！

我是一个生意人，有着一个令人羡慕的实体，有一个令我自己满意的家庭和孩子。但是，我的脑神经衰弱症却让我不得安生，令我时时焦虑不已。听说法轮功可以治好这个病，我抱着一颗治病的心，走进了法轮功。当我第一次拿起《转法轮》的时候，只是随手翻了几下时，我的天目竟然开了。我看到了“太阳公公”的模样很好笑，他哈哈大笑的升上了天。这时，一个男声告诉我：天目开了。由于当时悟性不好，不知道珍惜，竟然没有走入修炼的门，放弃了。

半年后，一位同修对我说：“你在生意上这样难，为什么不炼‘法轮功’呢？”我以为听错了，炼法轮功还能为我排忧解难？那么就试试看吧。这颗用大法为我解难的心，把我带进了大法中。但是，师尊没有嫌弃我这个为私为我的肮脏生命。从此以后，我走进了大法弟子中，不久我的心也在大法中了。

当我真的静下来看书的时候，我看到了《转法轮》中无尽的内涵。很快的就在打坐中，出现了“感觉自己好象坐在鸡蛋壳里一样美妙，非常舒服的感觉，”“坐来坐去发现腿也没有了，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。”

腿没有了，手没有了，身体没有了，只剩下脑袋中的一丝元神了的状态。在不知不觉中，我的神经衰弱症消失了，我感到了无病一身轻的美好。我看淡了名、利、情。我在生意中的烦恼，在我的宽大胸怀中，离我渐渐远去。我的家庭生活中充满了美好、祥和，我由衷的感谢师尊给予的一切，感谢大法从新塑造了我！

然而，在我刚刚得法的半年时间里，邪恶的中共便开始了血腥的迫害，并且有内部消息传来：三年前公安内定法轮功为“反动组织”。失去了集体学法的修炼环境，又受到中共造谣媒体的宣传，使我对师父、对大法产生了误解。我不希望它们宣传的是真的，但我又战胜不了我自己。我仰卧在床上嚎啕大哭：这到底是怎么回事？哪一个是真的？我信仰的师父到底是怎样的一个人？我连哭了三天，公司也不打理了，家也不管了，我感到我的世界里一片灰暗。

怎么办？我还能怎样活着？已经知道了生命意义的我，如何走完生命的历程，我不得而知。不管怎样，我以前抄的《转法轮》已经抄了一半了，我还是要接着抄。因为我天生就不是一个半途而废的人。我无力的拿起了笔。但是我没有想到，就在我抄书的时候，我就象在大海中遨游，心中的愉悦，又把我带到了大法中。我不再徘徊，我要精进！就这样，我抄了一遍又一遍，一直抄了9遍。抄完后，又接着抄《精进要旨》、《在美国讲法》、《在新加坡法会上讲法》……。我几乎抄遍了师父早期的所有的讲法。我的境界在升华着，我真正的开始修炼了！

至此，我感到，世界上没有任何力量能再把我从大法中拖出去，法在，我在！在这个过程中，我的天目看到了许多的神奇：有一次，我的元神冲出了第一层天体，亲身感受到第一层天体的物质的解体、第二层天体的物质的产生。就象师尊在《在瑞士法会上讲法》中讲的“然而这一层粒子也是遍及茫茫天体的。出了这个范围，那么它就整个形成了一个空的状态。空到什么程度呢？任何这个体系之内的物质，要想进入，那么它等于就是在自行的解体。因为在这个体系范围之内的任何物质它都是有生命、有特性、有思想的。进入这样微观的空的当中去就好象这个粒子已经不能够承受思想和生命了，它一下子就解体了，也就是说任何东西落下去都会解体……可是超出这空的范围后其实还有另外的天体更大范围的天体。但是这个境界的生命不可能移动一步到那里去的，是因为在更微观、更微观，还有更微观的因素存在。但是到了更大范围那里，那个天体的物质和生命的概念全部不一样了，物质的概念已经不存在了。”

我感到我的身体解体了，只剩下了一丝的元神，那直冲天体的速度是瞬间无数层，我的耳边同时响起巨大的轰鸣声。到了第二层天体后，我的身体又重新聚起。

修炼中，我没有经过明显的消业，但是在一次抄法中，我感到浑身无力。我没有时间管它，但是我的全身都疼痛难忍，高烧已经超过了体温计的42度，面部的每一个部位、三叉神经痛得死去活来，虽然也知道是消业，可就是不退烧。全家人劝我看医生，孩子的父亲见我不去医