

难，当时自己无力解决。事情发生的突然，让我一时找不到别人来帮助。当时心里急的不行，发正念、求师父，困难还是解决不了，找人也找不着。以前只要我遇到困难，马上就会有人来帮助我，而那次，不是别人不帮你，而是找不到人。此时的我，不得不向内找，是不是我哪不对劲了。在发正念中，师父点化了我，让我想起头几天做的一件事。一位同修在做证实法工作中设备出现故障，求我帮忙。当时这件事有些难度，于是自己拖拖拉拉，没有及时的帮助同修想办法，使同修处在困难中，很是焦虑，而我并没急。这时已经是私心在起作用了，但我没认识到。此时师父的点化，让我突然感受到那位同修当时的难度。而我现在也是一样的难，自己难了，内心的焦急无以言表。我好惭愧，觉的对不住同修，当即决定一定要把这位同修的困难解决，不能让私心存留。心性提高了，很快我找到了一位同修，他及时的帮助了我，解决了困难。而我也想办法，把需要我帮助的那位同修的机械故障修好了。

这件事让我认识到，自己以前喜欢独处的性格实质上是心的容量太小，不能装更多的人，说到底，就是自私。那么在证实法中，就不能做到时刻以大法的需要为第一位的，不能更好的圆容整体。做事中还得看人，这个人我合的来，那么我能高兴的去配合，这个人我合不来，就不爱与对方共同合作，即使合作，证实法的效果也不好，这都是自己的人心造成的。

现在尽管我在努力突破这一执著，但还是没有完全放下，有时为了放下这个执著，就不断的发正念，去除人心时感觉真苦。当每一次有所突破时，那种轻松、超然，能够与同修和谐的相处，心中只有一念，怎样更好的与同修配合，救度众生，全然忘乎了我的存在，那种感觉真的好美妙。

目前我一直为自己口讲真相效果不好而着急，时常梦中给人讲啊讲，都讲出了声。反思自己，对照这方面做的好的同修，觉的就是自己的心没有与世人沟通起来，有间隔，所以说出的话不能启迪人的本性。那些做的好的同修，说出的话一听就让人能感觉到发自内心的真诚。而我就是欠缺了这一点，再加上后天观念的障碍，所以不能更多、更广的救度世人。

有时想想，自己需要突破的东西太多了，否则又怎能完成大法弟子的使命呢？

以上是我在证实法中这几年的心得体会，我深知和修的好的同修差距很大，离师父的要求还太远。但是我会努力的，一定要做好三件事，不辜负师父的期望。

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

特刊

二零零七年
十一月廿五日

“用理智去证实法、用智慧去讲清真相、用慈悲去洪法与救度世人” 《理性》
“全面讲清真相，正念清除邪恶，救度众生，坚定的维护法” 《大法坚不可摧》

安全访问明慧网

请用国外邮箱给eo@att.net 发一封标题为12345 的电子邮件，可获得最新破网软件，直接上明慧网。

明慧周刊面向广大同修，欢迎提供建议或反馈！

第四届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会（六）

在新闻报道、编辑工作中升华	2
证实法点滴	13
回归的路	15
直至自己不后悔	18
学好法是基础	25
慈悲救世人 宽容待同修	30
心性在证实大法中熔炼	39

第四届大陆大法弟子修炼心得 书面交流大会(六)

在新闻报道、编辑工作中升华

文 / 黑龙江大法弟子

伟大的师尊好！各位同修好！

师父在经文《路》中说：“一个大法弟子所走的路就是一部辉煌的历史，这部历史一定是自己证悟所开创的。”我体悟：每次大陆大法弟子的书面心得交流大会，都是宇宙中的一次圣会，我们助师正法中所证悟的一切，是留给未来的，是展现给未来宇宙众生的。

我是一九九八年春天得法的弟子。回首十年的修炼历程，有严峻形势下仍坚守佛性的欣慰；有沉迷不悟而今懊悔莫及的遗憾；更有对为苦度我十年付出无比艰辛的师尊的愧疚和无限感激。在摔摔打打的正法修炼途日趋成熟的今天，我愈加清晰的看到师尊为我安排的正法修炼之路——用笔证实法，在新闻报道、编辑工作中修正，升华。

走上返本归真之路

修炼前时常感怀世事沧桑、年华易逝；时常追问人为什么活着？人生的终极意义与目的地到底是什么？可是面对宇宙自然的广大，我感到我作为人的渺小与这种追问的无意义。当我读了《转法轮》之后，我终于明白了生命的意义与目的地在于：同化宇宙真、善、忍特性——返本归真！

得法的初期，我只是从感性上认识大法的美好，在关难面前不会修，惟有一颗一心向法的坚定的心。记得第一天去炼功点，正巧赶上静功音乐刚由半小时改为一小时。我的腿很硬，单盘翘的老高，可是不管怎样疼痛我就是不把腿拿下来，经常是哭着炼完。那时干家务活的间隙我也用来炼双盘，一个月后我终于双盘了，而且三个月后炼功腿不再疼了。

一次，我将半夜一点十五分看成三点零五分，独自来到地处大街的炼功场地，街上暗暗的空无一人，我发现来早了，索性炼功吧。就在这时，见街对面远处一男人每走到一公用电话亭便摆弄电话，悠悠荡荡的无所事事。当他发现了我，就径直向我走来，我当时心静如水，心想：“我是炼功人”，随后双盘闭目打起手印。他立在我面前相隔只一步之遥，几分钟后他走了。我以

自己、做事求结果。

一直以来，很多时候与同修交流后，同修在一段时间都会状态好一些，这使我产生了注重结果的心。可是，真正能使人得度的是法，如果一个修炼人在外界环境的影响下，一时精进了，并不能保证他真的提高上去了。只有自己不断的学法修心，时刻把自己当作一个炼功人，才会从本质上升华，那才是金刚不动的。

当我发现劝说的同修一点点的又往下滑，状态反反复复，我动心了，心想：我费了那么大的功夫帮你们，真可谓苦口婆心，你们还这样不珍惜机缘，我算是白费功夫了。算了，我也尽心了，都自己选择吧。看到别的同修帮助他人，结果也和我一样，我也说，完了，你算是白带他们了。

也许是我该提高了，那天当我对同修说完这句话时，突然认识到，这不是做事求结果吗，讲回报。我付出了，你就应该好，不好，我就不高兴了、伤心了。师父说：“因为度人是不讲条件、不讲代价、不计报酬、也不计名的，比常人中的模范人物可高的多，这完全是出于慈悲心。”（《转法轮》）而我呢，我怎么做的呢？我想到的是自己白付出那么多精力了，基点还是为私的，没有放下自我。其实当我们看到同修离法越来越远时，我们应该为同修惋惜，为一个生命错失机缘而感叹，而我先想到的还是自己。这个对自我的执著真的是表现的太明显了。

现在想来，在生活中，在我们接触的人中，每一件事都有我们需要提高的因素在里面，只有不断向内找，才能看到自己的不足，才能更好的做好正法弟子该做的。

四、圆容整体 精進救人

从小到大，我养成了不爱接触人的性格，喜欢一个人静静的独处、做自己喜欢做的事。修炼后，认识了很多的同修，他们的真诚、热情、大方感染了我，渐渐的我变的开朗了，不象以前那样总板着脸，能主动与人接触了。但这种变化只是跟我自己相比，和其他同修宽广的心还是比不了。结果在证实法中，它的负面作用就起到了干扰的作用。

为我不爱接触人，所以不能做到和认识的每位同修以真诚的心沟通。当大法项目中需要彼此配合时，就不爱与不喜欢的同修配合。尽管他（她）本人可能有很多优点，那也不行，心里别扭。即使配合，也象完成任务一样，配合完赶紧离开。如果有需要我帮助的地方，也是在自己有条件的情况下去做，稍微有点难度，就打退堂鼓，不能把别人的事当作自己的事，这时就想不到大法的需要、众生的需要了。而如果遇到我合的来的同修，即使这件事再有难度，只要找到我，我也会努力去做。那时还会觉的自己挺无私。

后来，有一件事让我看到了这颗私心。一次我遇到了点困

放任自己，就会被邪恶钻空子，慢慢加大我们的执著，把我们毁在人中。在我结识的这些同修中，近两年来有的开始慢慢脱离修炼状态，被常人的执著控制的很厉害，迷在人中。看到他们这样，我的心真的很急。每当想起前几年他们那纯净证实法的心态，那种无私无我、把法摆到第一位的境界，就更为他们的不精进而心痛。我该怎么去做呢？诚劝，这是我目前能做到的。于是，只要有机会碰到这几位同修，我就会从道理上，努力劝说他们一定要精进。虽然表面上似乎是我在帮助同修，但实际上是自己的心性在此过程中得到了熔炼。

在和同修交谈中，对方的话会经常有触及自己的地方，刚开始我的心会波动的很厉害，就不愿再和同修聊了，不理他们了。但每每想到影片《永恒的诗篇》中的话，“临别时他们互相叮咛，当正法开始，大法洪传的时候，如果有谁还迷在人中，一定要叫醒他，告诉他回家的路。”我心中就会升起正念，不应该放弃同修。实际上这正是师尊给了我一个增加容量的机会。因为在人中我不是一个心胸宽广的人，心很重。为了能够让同修看到大法的美好，大法弟子的善良，走回法中来，我知道我必须能够做到宽容别人，不计较个人得失，修出慈悲，具备了纯善的力量才会改变人。师尊说：“工作中的语气、善心，加上道理能改变人心，而命令永远都不能！”（《精进要旨》〈清醒〉）

记的有一位同修，因为很长一段时间状态不好，很常人化，同修们对劝说他已失去了信心。我当时对他所做的一些事情也很生气，不愿理他。后来师父的频频点化，使我认识到作为同门弟子，我们不能眼瞅着同修被旧势力毁掉，我们应该拉他，无论最终结果怎么样，起码应该不断的给同修机会。师父不放弃每一个弟子，我们又怎能往外推同修呢？但是虽然从道理上明白了，而要实际去面对同修时，心里还是有些畏难情绪。于是我在心中默默请求师尊加持弟子，请师父赐予弟子慈悲，同时我不断的背“慈悲能溶天地春正念可救世中人”（《洪吟二》〈法正乾坤〉），增强正念。那次和同修聊的很好，整个空间场非常祥和，同修也没有发魔性，很平静，他本人也看到了自己的不足。当时我真的很感动，深深的体会到了佛法慈悲的力量。但是我知道我并没做什么，整个谈话过程中都是师父在加持弟子，有些话我自己都不知道怎么说出来的，当时那种祥和的心态也是我从来没有过的。从那以后，我下决心，平时注意让自己尽量保持一颗平静的心、祥和的心态，学会理解别人，真正的修出慈悲之心，这是作为修炼人必须达到的标准。

就这样，在一次次的语重心长与同修交流中，虽然次数不多，但我真切的感到，自己去掉了许多执著，自保、怕得罪人、指责、不宽容……尤其是近来让我放下了一个最大的人心，证实

前是个极胆小，不敢走夜路的人，深更半夜面对个大男人我竟泰然自若，这在以前是不可能的。我深知是师父保护着我，大法在改变和造就着我。

永远的遗憾

一九九九年“七·二零”那日的凌晨，我做了一个清晰的梦：单位老关对我说，我考试按照你告诉我的答对了。我问：“你怎样答的？”他说：“破除一切固有的观念与认识。”我说：“你不但要破除固有的观念与认识，还要破除新产生的固有观念与认识。”醒来深知是师父慈悲点化，可当时只是一味的坚定，不知道什么是观念，更不知道如何破除。

七月二十二日那天，我去政府楼前请愿，我们被大客车载到郊外的一所学校，当时心慌害怕，可我偶抬头见学校走廊板报上的一句话“不要怕！”深知师父就在我身边，心便平静下来。翌日下半夜两点我被送回家。

自此我家电话被监听，我的行踪被监控，亲友阻止我修炼，单位、区委及派出所时刻施加压力。无论怎样施压，我就抱定一念：即使是死我也不会放弃修炼！可是，一日一得法多年的同修来电话说：“你做错了，人家都写（保证）了，辅导员都把书交了，你这是争斗心，再说他们天天找你你还能安心修炼吗？”放下电话，我捧着《转法轮》望着师父照片流着泪问：师父啊，我真的错了吗？我真的不想写（保证）啊。当时不写保证并不是在法上有清醒的认识，只是人的意气用事，而且我有“崇拜老学员尤其崇拜见到师父的学员”的心，还有怕自己做错的心，实质是怕圆满不了的心。就是这些心让我摔了跟头：在区委、单位的压力下我写了不炼功保证。

放下笔后我屈辱、悲愤、昏昏沉沉的回到家，一头栽倒床上痛哭失声……在阴郁、痛苦、茫然中度过了近两个月，直到与同修看到网上交流文章才明白写保证是绝对错的。我跟随着泪流满面的走回家，那一刻我看清了自己卑琐的灵魂，重压下我竟丢弃了做人的根本，为一时的安逸在苟活。当我再读法时我看到了异常醒目的一句话：“不管出现什么情况，一定要把握住心性，只有遵照大法做才是真正正确的。”（《转法轮》）翌日，我将保证书作废的声明交给了单位。顿时，全家又陷入痛苦、惊恐和一片混乱之中。多方面的压力以更迅猛的攻势压来。为阻止我进京上访，阻止我与同修往来，丈夫可以不上班，他单位的一辆轿车随时听他支配，就是为了时刻看住我。

进京证实法

一九九九年十月九日，我与大姨、大姐冲破层层阻力踏上了去往北京的列车，大姐看到车厢里始终有彩虹一样的光跟随，深知是师父在身边护佑着我们。当时只是一心想做好，却懵懂的不

知怎样做。到北京见一夫妻同修，他们拿出几张假经文，告诉我们来北京是不对的，应在家实修。我指出他们根本上只是练气功而不是真正修炼的实质。

翌日，大姐又带我们辗转来到当年曾经跟随师父各地教功的那位学员家，大姐是跟过班学员，他们相互熟识。大姐问他，我们应该怎么做？他支吾着说：自己看着办吧。

从他家出来，我当初来北京一心证实法的气势全无，彻底失去了信心，觉的师父身边的老学员都这样，我一个新学员又能如何呢？带着泄气、茫然、沮丧、恨自己不争气的心情在旅馆住下，打算明日返家。

凌晨醒来，我意识到我还有崇拜老学员、崇拜师父身边学员的不纯心态，便流着泪对大姨说：我们回家是不对的，我现在开始写上访信，如果你们俩同意就在信上签字，不同意你们就回家，我自己去信访办。因来时未带笔和纸，而且早七点半以前得退房，怎么办？我下意识的拉开桌抽屉，见一文件夹、三页纸、一支圆珠笔。我开始写《敬请各界人士听一听我们的声音》的上访材料。文中论述了关于李老师生日的问题、关于李老师是否敛财的问题、关于我们是否参与政治的问题，以及论述了法轮大法是真正的佛法，而非宗教，更不是邪教。最后写到：我深信终有一天世界人民会认识到李洪志老师的洪大慈悲，认识到法轮大法是宇宙的真理！我们在信访材料上庄严的签上了名字，便带着此信来到国务院信访办，将此信交与接待人员。十月十四日我们被带回当地看守所。

身陷囹圄

在看守所里，我们十几人因炼功而被罚坐于大厅冰凉的水泥地上，双手反铐、砸上脚镣。十月二十八日看守所里气氛异常紧张，各监舍广播同时播放重要新闻：法轮功被定为所谓的×教组织。接着一女警将我们一一叫出去问还炼不炼？隔壁男监传来皮鞭的抽打、谩骂与吓问声。十一月十一日我与三位学员被送往当地劳教所非法劳教。

二零零一年正月初七，劳教所组织观看了“天安门自焚”丑剧，妄图转化学员迷惑世人。我写了一篇《善良的人们，请擦亮你的眼睛》揭穿自焚谎言的文章：新闻首先应具有真实性和时间性，可是首次播出的五人“自焚”，第二次播出为何改为七人？年三十的“自焚”为何七天后播出，这七天里它们在干什么？是否在剪辑、录音、制作？！法中要求炼功人不杀生、自杀有罪，自焚者根本不是炼功人，只是政治工具而已。此文辗转发往明慧网，同时我们相互传抄此文给各地有关部门、劳教所各所长、各大队警员及亲友，澄清事实。

劳教所为提高转化率强行转化学员，每个洗脑室里的一名坚

因。

对“能力”的执著，使我胆子越来越大，觉的自己行，于是什么都敢尝试，最明显就是机器的修理上。修理机器是需要懂点它的结构及原理，如果盲动，就容易造成机器的误伤，重则损坏。因为过于相信自己，所以很长一段时间我不再象以前一样遇到机械故障先找心性、正念除恶排除干扰，然后再修机器，而是停留在人的认识上，认为就是机器的毛病，我能修。于是钳子、螺丝刀上来，咔咔就是卸、修。往往耗费很长时间，也没能解决问题，虽没造成机器大的损伤，但这种行为已经不在法上了。当我静下心来，认真学法，不把这个表面现象看重，脑中会突然冒出问题的解决方法，其实就是师父的点化，问题很快迎刃而解。

在我身边，确实有很多从常人角度来看非常有能力的同修，真的是干什么都行。在这种环境中，自己很自然的也把自己充入其中，觉的自己也算是个有点能力的人。于是遇到问题就想用能力去解决，解决不了就无奈了。直到后来师尊多次点化，让自己本来用常人表面能力能解决的事情都解决不了，脑子发钝。这时的我才豁然清醒，觉的当看重人表面的能力时是多么渺小。其实人的一切都是神赋予的，能力当然也不例外。神给你智慧，你就聪明，神把智慧给你封上，人又能做什么呢？人只有时时保持一种谦卑的态度，对神的敬畏，那才是应有的心态。尤其正法时期的大法弟子，我们的一切都是师父给予的，我们人中的能力是方便我们更好的救人的，那么当我们把它作为一种资本，飘飘然起来，证实自己，我们把法摆到什么位置上了呢？放下自我、放下自我，这是我常常告诫自己的话，可是还是时不时的会证实自己，这让我觉的如果不能从本质上去掉这个“我”字，又怎能到新宇宙呢？“我”放不下，又怎能更好的救人呢？

二零零七年《法轮大法——对澳洲学员讲法》的VCD，看完后，我很有感触。师尊关于放下自我、去掉证实自己的执著讲了很长一段时间的法。同修之间的不配合，大法项目协调的不好，都是因为这个自我在起作用。都觉的自己能力强，都觉的按自己的想法去做会做的好。而事实上，因为我们不在法中，往往结果很糟，影响了证实法的大事。师尊告诉我们，当我们做一件事情时，表面办法的好坏不是关键，关键是能不能放下自我，不是证实自己而是证实大法，那么在做的过程中就会出现奇迹（我理解的大概意思）。这段讲法，使我对能力的执著放下很多，也更加领悟到了“修在自己，功在师父”的内涵。

三、放下自我 修出慈悲

这几年由于证实法的需要，我结识了很多同修。他们每个人都有各自的优点，在证实法中发挥了很大的作用。但在人类这个大染缸中修炼，我们如果不能时时保持精進的状态，稍有懈怠，

前如何做好讲真相的内容，非常具有时效性，常理是应该发表的。

后来在不断的学法与阅读明慧网文章中，我看到了自己与同修的差距，发现自己落下了，三件事虽然在做，但不够用心，不进则退，那么法理上的认识自然也跟不上，只不过是觉得自己认识的比较好罢了。那么为什么会导致这样的结果呢？就是执著自己造成的。它象一个障眼法一样，使自己迷失方向，只在自己的圈圈里打转转，心胸狭小，又怎能进步呢？当我认识到这一点时，觉的真可怕，跟不上正法进程了，还浑然不知。此时再想想未发表的文章内容，对照周刊上类似问题同修的认识，确实是自己落下了，最根本就是不精进了造成的。

每每看到同修被文化、后天观念障碍，不愿参与向明慧投稿，我觉的很遗憾。尤其是象这样的大型心得交流会，难得一次，不参与真的是一种损失啊。因为从我自身写文章的体会来看，写作的过程不仅仅是用笔在证实大法，而且自身的提高都溶在了其中。我文化不高，但这几年的向明慧投稿中，我深深感受到了破除后天观念后，师父在把自己的智慧逐步打开，心的容量在增大，本体在升华。在最初的投稿中，那时写一篇文章需要花费很长时间，而且想说的话总是表达不清楚。但一点点，我发现自己能很流畅的将心中的想法写出来，意思表达的也比较清楚，写起文章来经常是一气呵成。而且每次在写的过程中，都会冒出这个执著、那个想法，但在写的过程就把这些心去掉了，不让其起作用。同时我还感到当自己能够以纯净的心态写完文章后，发正念时清晰的感受到每一个细胞都在震动，那种力量真的很强大。更重要的是，写作中，心的容量不断加大，自然的把自己溶入了整体当中，兑现着大法弟子的使命。

所以我想说，同修们都拿起笔来，珍惜这万古机缘，书写自己的修炼心得，给未来留下历史的见证。

二、放下对“能力”的执著

几年来，我一直承担本地的资料点工作，因为以前从未接触这方面的专业知识，所以一切都从零开始学起。为了做好这些事，除了问问有经验的同修，大部份时间是自己上网查找资料，研究，实践才学会的。最主要的是师尊把自己的智慧打开了，才能高效率的掌握那么多东西，因为我向来觉的自己并不是一个聪明的人。

刚开始我还比较谦虚，也没觉的自己怎么样，但渐渐的，随着承担的证实法项目越来越多，又略微作出点成绩，我开始有点看重常人的表面“能力”了，认为自己有些“能力”。这颗心产生了，可不得了，它使我注重人表面的假相，遇到问题很自然的想用人的技术、方法去解决，而不是在法上去想想问题背后的原

定修炼者由数名已转化的人和刑事犯严管，强迫听、看污蔑录音、录像和书刊，用不让睡觉等卑劣手段强行洗脑。甚至洗脑帮凶人员骑在法轮功学员身上，用螺丝刀撬嘴，强迫吃药，并掐脖子毒打致昏死。我开始给劳教所各所长和一、二大队全体干警分别写信正告他们：“信仰自由受法律保护，强迫转化是违法行为。刑事犯与洗脑帮凶人员无权干涉他人信仰，更无权代替干警做管教工作，你们纵容刑事犯与洗脑帮凶人员在所内犯罪且为其提供犯罪场所，执法犯法，罪不容恕。你们尚且还有人性良知，真正为国家前途命运负责的话，请不要再制造所谓的“‘教育感化’使大批法轮功学员转化后重新做人”的假新闻来迷惑世人，而应将劳教所内强迫洗脑的真实情况向上级反映，同时立刻停止强行洗脑的恶劣行径！”全室大法弟子在信上郑重签名……此时，师父的经文《建议》发表，被摧残洗脑迷惑的学员醒悟后，纷纷向劳教所提交严正声明。我也将《醒来吧，昔日的同修！》一式几份辗转交与她们。自此，劳教所利用谎言欺骗使学员转化的妄想也随之破产。

二零零一年八月，由于全世界大法弟子SOS紧急援救活动和世界各国正义人士的呼吁，中国大陆迫于世界舆论压力开始陆续释放到期和超期关押的法轮功学员。二零零一年八月十三日我走出劳教所的大门，结束了江氏暴政对我非法劳教一年又非法超期关押十个月的长达二十二个月的囚禁。

流离失所中做好新闻报导、编辑工作

由于当时只是为私的一味坚定的个人修炼状态，被邪恶找到了迫害的借口而被迫流离失所。流离失所初期我抱着逃亡的心态在资料点被动的做事，根本没有正法救人的意识。当时由传送资料的学员将各片迫害情况转告我，我再形成文字，再由操作电脑的学员打字上网。后来协调人鼓励我主动到各片学员家收集迫害情况，由于怕我心里犹豫，不敢迈出这一步。夜里，我做了一个梦：自己几乎是贴在立陡的山崖上，向上攀异常艰难，向下望又是无底的深渊，只好恒心攀登。第二天学员带着我到各片学员家走访；到迫害致死和黑窝出来的学员家了解情况；每每召开大小法会协调人都带我参加，了解各片正法情况做笔记；就这样，揭露迫害、新闻消息、交流体会、正法小故事等一篇篇报道在明慧网上陆续发表。

二零零四年四月明慧网呼吁大陆大法弟子揭露邪恶、写出自身遭遇的迫害。我写了大约一万多字的迫害纪实文章在明慧网发表后，我将其编辑成小册子，以诉状形式分别寄往国家、省、以至我所在城市的市、区各级人大、公检法司、电台电视台、“六一零”及我所在单位。真名实姓的控诉所有参与迫害我的单位与个人。家乡学员积极配合，将此控诉恶人的小册子大量散发，极

大的震慑了邪恶。

二零零四年八月，当地一因插播真相而被非法判重刑十二年的学员由狱中闯出，协调人将我领到学员住处。他瘦的只剩一副骨架，但脸颊依然透着儒雅、刚毅。与他相处的几天里，我陪他下楼，扶着他试着行走，倾听他讲狱中坚守信仰、几度生死中师父慈悲呵护直到走出黑窝的经历。我写了他两年来狱中的迫害纪实，这篇文章是我正法修炼路上较为成熟的一篇报道，我感到我的心性也在新闻报道工作中日趋成熟。

一次当地绑架数名大法弟子，协调人给了我一张纸条，纸条上写着一从看守所闯出的老年大法弟子的住址。为了解此学员遭受的迫害及看守所更多学员的境况，翌日我来到这位学员家。为避免其家人不给开门，我发着正念求师父加持。我按门铃时学员给我开了门，她说老伴儿和女儿几分钟前刚刚去超市，否则他们不会给开门的。我正与学员谈话间，她老伴儿回来了，怒气冲冲的奔我而来，欲撵我走的架势。我微笑着迎上去与之握手说道：

“您就是某某教授吧？我在网上看到警察抄家大姨遭绑架后，您老由于惊吓而住院的消息，您承受的太多了，我很同情您一家的遭遇。”这时他的面目表情由愤怒转为平和，并客气善意的告诉我，昨天还有蹲坑的呢，注意安全哪！接着她女儿回来，我也以类似方式得以化解。

后来我经常以家人的身份深入劳教所、监狱营救同修，去公、检、法、司逐级要人，讲明法轮功受迫害真相，并将有关邪恶部门拍下照片，追踪报道；当地学员整体配合，每天邪恶系统都能收到一封封劝善信和揭露迫害的真相传单，我们将立即释放学员、停止迫害法轮功的条幅挂到公安局、法院、检察院，真相传单、小册子大量散发。一次在营救非法关押于劳教所的同修过程中，我将劳教所一极为邪恶的警察告到检察院，告他犯有虐待监管人员罪。检察院受理了此案并到劳教所调查核实，此恶警害怕了，见到家人便躲之不及，并托人转告家人别告他了，他在努力为那位非法关押的学员办理保外就医，大大收敛了恶行。

一直有编辑当地真相传单的愿望，便试着编一晨报。由于当时只会在WORD页面上分栏，所编内容总不听摆弄，图片总是乱跑。有时熬到后半夜总算完工了，该松口气儿了，可是再打开文件，所有内容又乱套了。后来一学员教会我使用文本框、页面设置、图片的应用，我渐渐的在编辑工作中越来越纯熟。我编辑了一份当地《明慧周报》和家乡《明慧周报》地方版。后来觉的周报不能更全面详尽的揭露当地邪恶，为使当地民众更多的了解真相，我又编辑了当地真相小册子。就这样，我在新闻报导、编辑工作中逐渐走向成熟。心性也在此项工作中逐步提高、升华。

结束流离生涯，归正修炼之路

心性在证实大法中熔炼

文 / 辽宁大法弟子

尊敬的师尊好！各位同修好！

真的很荣幸又能参加大陆大法弟子心得交流会，当我准备为这次法会投稿而汇集思路时，内心瞬间充满了神圣。八年的证实法经历，我们每个人都有太多的感悟，借助这个宝贵的机会，我愿把我的正法修炼心得写出来与同修分享，珍惜我们共同走过的路。

一、向明慧网投稿中的升华

大约是从二零零二年末起，我开始尝试向明慧网投稿。最初是向明慧网发本地迫害新闻，几次下来，对如何做好向明慧投稿有了点信心。后来看到身边发生的一些事情，自己有所感受，于是就写了一篇法理切磋文章发往明慧。很快这篇文章发表了，且刊载到《明慧周刊》里，大家可以想象，这对第一次写心得的我触动是很大的。我知道这是师尊在鼓励我，增强我的信心，也让自己认识到我还可以在投稿方面证实大法。

从那以后，每隔一段时间我就会写一篇文章发往明慧，多半是身边发生的事使我有感悟，于是写出自己的认识，目地是想与更多的同修切磋，互相提高促进。但是在人中修炼，人的执著时不时的就会反映在我们的生活中，哪怕是做证实大法的事同样有执著心会起作用。实际上，一次次的写文章中，也是逐渐去掉自己后天形成的各种执著心的过程，而每去掉一颗心，都是自己在无边的大法中升华。比如说，因为自己的文章大部份明慧网都给予了发表，周刊上刊登的次数也不少，于是显示心、有求之心、对亲情的执著都暴露出来了。最明显的是刚开始自己的文章一发表，就希望母亲看到，知道是我写的，想象她老人家脸上的喜悦。但是马上自己认识到，这不是情吗，这不是显示心吗，你是在证实自己还是证实大法呢？想到这，就打消了想让母亲知道的念头，暗暗下决心去掉这些执著。

同时因为投稿的文章除了技术类、新闻类，大部份都是正法中对某一件事情的理性认识文章，虽然初衷都是想借助文章整体提高，警醒正法中大法弟子出现的不正确认识，但这类文章的一次次发表，使那颗执著自我的心也渐渐显露出来。主要是觉的自己的认识很正，理性强。所以后来当文章一发出去，虽然没有百分之百的自信，但起码有百分之九十的把握，认为自己的文章一定能发表。这是一颗多么强的执著自我的心啊，可是我一直没认识到。直到今年，在一段时间内相继发出去几篇文章后，明慧网上迟迟没有刊登，即使一个多星期后发表了，也是修改幅度很大。这在以前是基本上没有的现象。我开始反思自己，是不是自己心性上出了问题。因为那段

不是为了图个红火热闹，我是要修炼的，尽管我有些地方做的不好，但是这么荒唐可耻的事，我会去做吗？”

我又想到了“二零零七年全球华人新年晚会”中有一个和尚收养了一个小孩子，别人都造谣说是他私生子，他根本不动心，直到小孩的爸妈把小孩认领了，他也圆满了。当时想到这儿也就不生气了，我心态祥和的对甲同修说：“炼功人别传这些不好的事，我以后一定要注意这方面，如果你真心为我好，就告诉我，到底说我和哪位同修有男女之情，别老是这样勾我的心。”甲同修怎么也不告诉我，我见甲同修也真心后悔了，就不再提这件事了。甲同修心性提高上来后问我：“你看我这人是不是很讨厌，我以后一定要做师父的好弟子。”我说：“师父都没讨厌你，我更不能嫌弃你，是不是？我只能圆容师父所要的。这些话能传到我这来，就有我要修的，但是我不能被困在其中，我只能跳出来才能化解矛盾，常人中不是还有句话叫‘宰相肚里能撑船’吗？何况我们是慈悲伟大的师尊的弟子，应该用高标准、更高标准要求自己，我只能用修炼者宽广的胸怀去包容身边的一切。”

我很坦然的把这件事放下后，发现自己的胸怀又亮堂了许多，我想和大家交流的是，同修间有了摩擦，发生了矛盾，不能嫌弃对方，更不能小看同修，只能去帮助他们，即使他们有漏有执著，也不要去看评论谁修的好与不好，因为修炼中的人随时都可能提高上来的，我们没有资格去评论同修，我们都是被师尊从地狱里捞起的，没有谁比谁强一点儿。我们只有救人的份儿，只要是师尊不嫌弃的，我们就要无条件的去圆容师尊所要的，我们遇事向内找，看自己，这就是真修弟子与常人的界线，我想这也是作为一名真正修炼者的可贵之处。我们在助师正法、救度众生的同时，千万不要忘了修好自己。当我们遇到冲击心肺的痛苦的时候，一定要做到忍，如果能做到忍才能向内找，忍不住就谈不上找自己了。

我写这篇心得历经好几次的邪恶干扰，中途几次出现了畏难情绪，想放弃，最终还是在师尊的加持下完稿。通过写心得，我深深体验到写稿不只是证实法的过程，也是自己升华的过程。我终于冲破了观念的束缚，写出了自己的修炼心得，当然在几年的证实法的道路上，我所亲身体会到和见证到师尊的慈悲和大法的神奇，真是太多太多，写出来的这些只是其中的一小部份。我没有遭到过迫害，是在师父慈悲的呵护下才平稳的走到今天，我们只有在平日里一点一滴中扎扎实实的修好自己，遇事向内找，平稳的做好三件事，才不辜负师尊的慈悲苦度和自己世界里的无量众生啊。

层次有限，交流中必有不足，望同修们慈悲指正。

通过学法，我知道流离失所是在走旧势力安排的路，体会到“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。”（《转法轮》）我打算回家乡工作，归正修炼之路。

二零零六年过年我回到家乡，与区政府联系要求回去工作的过程中，家人和同修担心我的安全极力阻止，我也有点犹豫。一日偶尔观看一关于棋手对弈的动画片，其中神童的棋走入绝境时，屋顶处与蜘蛛相斗的蝴蝶恰巧掉落在棋盘的某一点上，这个神童眼睛一亮遂将棋子落入蝴蝶处，之后又连走几步神童转败为胜。我对家人说：这是神佑啊！说完这话我觉的好像是师父在以此点化我：要走好关键的一步！

元宵节后，政府官员通知我明天到区“六一零”。我按时来到“六一零”办公室，寒暄之后办公室主任切入正题：“知道你写保证你也不可能写，你写不参与社会其它活动，遵守宪法就行，区委等各部门一切由我出面沟通，你马上就能上班。”我说：“我不能写，我本来就是合法公民。”主任说“你写一句就行，要不我给你写”。我说不行。主任非常不悦的说：“你控告我们的小册子影响非常不好，国家和省市各级领导都给我们施加压力，你现在写一句话，你以后再有点儿什么事我好有个交待，你执意不写，区委、单位等部门我也不能给你疏通，你自己去办吧。”

翌日，我来到区委书记办公室，自我介绍后，书记让我坐下。书记说，我们区委、区政府商议同意你回来，但你不写点儿什么，日后我们怕担责任。我说当年邓小平也写过“永不翻案”的保证，不也翻案了吗？写与不写没有任何意义。而且对法轮功的镇压从根儿上就是错的，按真、善、忍做好人竟被劳教、颠沛流离；现在他们再把我弄进去、把我弄死、或者逼我再度流浪，这对我们区来说都不是什么光荣的事；如今，最好的办法就是让我在工作上发挥我的专长，让我平稳生活、踏实工作。后来书记说区长南方开会一周后回来，我们和他打个招呼你就可以上班。

近半月之久我工作一事无任何消息，打电话问及各部门都搪塞推托，似乎无任何希望。这时我深感茫然绝望，想打点行装一走了之。入夜我做了一个梦：嫩绿的柳枝上吐着毛茸茸的芽苞，枝叶间还有数朵欲将开放的花骨朵，它们离我很近，就在我的额前摇摆着。我明白这是师父点化我：春天就在眼前。

于是我发着正念来到区政府要求上班。他们提出聘用干部需要考核，按考核项目逐条填写，达到标准才可聘用。我知道这是变相让我写保证，因为考核标准中会提及法轮功、会有坚持恶党领导之类的要求。我再次找到区委书记，我说：“我不希望在我

今后的生活中再出现什么签字画押之类的事，你们可以考核我的业务技能，如果我不够标准把我拿下我无任何怨言，但是，我不同意考核中将我与法轮功的认识搞到一起。当年秦始皇统一天下是他必成的大业，也是他的历史使命，但是，施暴政还是行仁德就看秦始皇做人的境界了。今天，面对我的工作问题，这也是你人生中的必然，我相信你会以德为政，妥善处理。”这时他拿起电话分别与“六一零”、政府各部门说：区委决定不考核她了，尽快安排她上班。在师父的苦心安排与慈悲呵护下，我于二零零六年三月重返工作岗位。

日后我才知道，各部门曾一度搪塞推托的原因是公安分局突然到“六一零”办公室，说有人举报我对恶党有不利的言论，需要找我核实。由于多日来与“六一零”人员讲真相，“六一零”没有将我交与他们，而是及时告知区委书记。书记对分局的人说：某某是我们区的干部，她要求回来工作，我们不能不给机会，至于她个人信仰问题那不是短时期的事，她的思想工作由我们来做，你们请回吧。

摆脱安逸之心，重拾利笔法器

从新工作后，我严格按修炼人标准要求自已干好工作。每天第一个到办公室，将工作室打扫干净；为人和善大度，对曾经举报我的同事真诚相待，她身体不好，我就间接的对其讲真相，讲身边同修修炼大法后起死回生的神奇变化，化解了我们多年的宿怨；渐渐的新任领导不再给我制造麻烦，我也耳闻单位领导在社会各界对我的赞许。

可是，面对同事有车有多处房产，自己却租房住感到面子过不去，便利用我的专长赚些额外收入。那一时期深觉时间紧张身心劳累，地方版的《明慧周报》时常发不出去或发出去了却不见发表，一时又接触不到同修，满足于在楼道里写点真相标语，觉的自已也算跟上正法进程了。

后来我的电脑总是出差错，便去我曾经流离失所的城市求助。电脑修好后与学员道别时，学员与我作了简短的交流，话语不多也不重，但是我感到他对我现状的失望，我也感到我掉下来了。我带着无比自责的心情决定暂不回家，去见那里曾经与我共事的协调人。协调人于百忙中放下其它工作，带着我去学员家，询问我们地区正法形势，不厌其烦的教我掌握某项技能，为我建立信箱，鼓励我多与他们联系，直到将我送上公共汽车，他始终宽厚的微笑着，没有一句指责。但是我在他的目光中分明看到了一种无言的期待，这种目光比鞭子打在我身上还令我沉痛，直到今天回忆起这一幕仍使我泪流满面……。

回到当地后不久，一学员通知我有两位学员在黑窝内绝食反迫害。我了解到其中一学员家人的工作单位后，我便找到其家人

我们得知案子已递交到市中级人民法院，下午我们又去了法院。在到市里讲真相营救同修的过程中，我们走遍了市检察院、法院和所有的律师事务所，我们是借询问案情的机会，救度所有相关的人。后来参与的同修越来越多，相互之间也配合的越来越默契，越来越成熟，经过大家讲真相和海外同修们的声援，案子由市法院退回到了本县。同修们又悟到过去对本地区党政机关、政法部门讲真相不到位，需要大法弟子去进一步讲真相，救度他们，同修们又投入到了新一轮的借营救同修的契机去救度党政机关、政法部门的世人当中。

二、向内找 宽容待同修

前段时间有件事情对我影响很大，最后自己还是解脱出来了，心性也得到了提高。事情是这样的，也不知道是哪位同修说我有男女关系，传到甲同修耳朵里，甲同修第一次问我时，我没在意，没当回事就过去了。第二次甲同修又问我，我还是没在意，说就说去吧，没有那回事别人想怎么说就怎么说，不理他。后来甲同修又第三次问我有没有男女之情，这次我真的很伤心。也不知道我是哪里没做好，让甲同修这么执著的问我。一想到甲同修一副好奇心的表情，我心里非常难过，实在忍不住就哭了，我从来没有这么伤心过，同修怎么能这么说我呢？我知道，作为一个修炼人，不该哭，我就背《洪吟》〈苦其心志〉，心里所有的委屈和苦都翻出来了。一边背，一边哭，我泣不成声。在那几天里，我学法走神儿，发正念犯困，没有劝三退，心里也知道状态不对，就是打不起精神。

有一天学法学到《转法轮》第四讲中有段法进入我的脑海：

“在这个宇宙中还有个理：你是承受了很大的痛苦了，所以你自身的业力也要得到转化。因为你付出了，承受多大，转化多大，都变成德。炼功人不就要这个德吗？你不就两得了，业力还消下去了。他要不给你制造这样一个环境，你上哪去提高心性呢？你好我也好，一团和气坐那儿就长功，哪有那个事啊？正因为他给你制造了这样一个矛盾，产生了这样一个提高心性的机会，你从中能够提高自己的心性，你这个心性不就提高上来了？三得。你是个炼功人，你心性上来你功不就上来了吗？一举四得。你怎么不应该感谢人家？你心里真得好好谢谢人家的，确实是这样的。”读完这段法使我清醒了很多，可是对于一个修炼人来讲，造这种谣是多么的可耻啊，转念又一想，是不是我哪些地方被同修误解了，可能是我平时没注意生活中的小节，让同修误会了，以后可得注意了。同修最终又问我到底有没有这回事，我真是哭笑不得，当时心里真是特别难过。我说：“不管别人怎么猜想我，自从我走入大法修炼，一直都严格的按照‘真善忍’的标准要求自己，做一名真修弟子，平时就注重修自己的一思一念，我

后来七位同修的案子以所谓“煽动颠覆国家政权”的罪名递交到市检察院很长时间也不知道具体情况，有同修悟到应该到市检察院借询问案情的机会去那里讲真相，救度那里的生命。几位同修悟到后，我们就开始做了，我们都是以家属的身份去的，我们九个同修第一次迈出了一步，临走时没多想，就想的是救人。在途中同修说：“到了检察院别都进去了，外面留几个发正念，进去四个。”我说：“你们看怎么安排吧，哪样都行。”另一位同修说：“咱们心里别有障碍，我们是去救他们，如果我们不去，谁会去那个地方救他们啊！到市检察院讲真相我们可能是第一个迈出这一步的，如果这条路走的正，也会给其它地区提供个参照。”

我听后心里反倒有些害怕了，心想市检察院那地方可不是随便讲的地方，一句话说不好……我马上意识到这念头不是我，难道大法弟子的家属就不能去那个地方说话了吗？没有这个道理，何况我们是去救度那里的生命！想到我们是肩负着救度众生使命的大法徒时，立刻感到一股强大的能量通透全身，想起大法刚遭迫害的时候，大法弟子们都冒着生死，冒着失去人中一切前赴后继的去天安门证实法都没有惧怕，我还有什么好怕的呢？想到这儿我含着泪，心里跟师父说：“师父，我不怕，我会尽我所能让他们明白真相，我不会给您丢脸的，师父您放心吧，我一定做个堂堂正正的大法弟子，绝不辜负您的慈悲苦度！”想到这儿，心里只有慈悲祥和。

经过好几次的辗转问路，终于找到了市检察院，到门口下车时，我带着对师尊无比的坚信走进了检察院大门，那一刻我感到自己身体巨大无比，脚步是那么的沉稳、踏实，我放下生死，没有了害怕。

那天，同修们状态都非常好，我们经过登记进去，要找的人不在，是没上班还是上班了还没到位？同修说：“叫外面的同修和我们一起发正念叫我们要找的人快回来，是邪恶害怕我们救他。”我们发了约半个小时的正念，那人急匆匆的跑进了办公楼，径直朝楼上跑。登记人员告诉，这就是我们要找的人。同修一路跑着追上了四楼，认准了那人的办公室，她在四楼等着我们。我拉着老年同修和另一位同修也追了上来，经过询问，这人把我们带到了直接办案人的办公室。那位检察官赶紧站起来一直站在那里和我们谈了一个小时左右。我们几位大法弟子因是第一次以家属身份讲真相，没有经验，配合的不是很好，大家都想说，抢着说，尤其是我，想想那天的状态，也不是显示心，就是不由自主的想说，把同修的思路打断了自己还不知道，就是一股脑的想把自己要说的话都倒出来，最后虽然她没有退党，也听了很多真相。

做工作，鼓励其配合我们共同营救。后来两位学员被戴手铐脚镣送入医院抢救，我深入病房，掌握第一手材料，学员们相互配合，曝光邪恶，文字和图片追踪报道。可惜两位学员还未回到我们身边，便溘然长逝。

不久，我获悉另一学员在监狱被迫害致死的消息，且将其家人住址告诉了我，我与其家人取得联系后共同来到监狱。面对学员脸部肿胀、浑身伤痕、寒冷如冰的遗体，内心深处的痛楚使我禁不住痛哭失声，我边哭边将其衣服扒开，找寻到多处伤口，用手指衡量伤痕的尺寸，默默记在心里。

当我们来到监狱办公室面对众警察谈判时，一警察说，听说你们还给遗体拍照了？我异常平静的回答：我们不是想告（你们）嘛，得有证据。走出监狱大门，我到附近狱警家属区楼上俯拍了监狱全貌。我们在车站附近小吃店用餐时，一便衣尾随而至，直到我们上了火车，便衣才走开。将这一切曝光之后，一日我突然想起，我的手机每天学员电话不断，而在监狱内手机拍照遗体、谈判直到走出监狱的几个小时里，竟没有一个电话打进来，深知是师父在掌管着一切，包括警察问及拍照一事时我能冷静应答，都是师父在加持和保护着弟子啊！

我开始编辑地方真相小册子，与学员配合到各地区搜集材料。一次到一小城，让当地大姐通知被迫害较重的学员来，了解一下迫害情况，我即下楼骑上大姐的自行车，带上数码相机便出发了。我拍下了当地一条美丽的河畔，日后留作小册子封面。再沿路打听各派出所等邪恶部门的位置，再将其一一拍下来。当我来到最邪恶的那个派出所时，由于此派出所位于街边，不是很宽的马路对面是散落的几家饭馆和一洗车房。饭馆门口几个闲人在唠嗑，两名妇女举着水龙头在洗车。怎么办？我请求师父让他们走开，我还未来得及看到他们怎样离去，瞬间，马路上一个人影也没有了，我迅速将其拍了下来。当晚，被迫害致残的两位学员的妻子来了，一位受迫害较重已半年未来大姐家的学员也“碰巧”来了。我们做了短暂的交流，消除各自心中的顾虑，搜集了被迫害致死、致残、致疯的学员情况、相关的恶人及单位等详实的材料。就这样一本真相小册子诞生了。

可是当我编辑一工业区的小册子时却出了问题。由于我未去那里深入调查核实，只是在网上传了材料，觉的材料还很不全面，便将编辑的小册子发了出去。明慧发表后当地大量散发，不久一学员听常人说，你们那小书说××警察车祸遭报，可他昨天还来我家超市买东西呢，你们说的也不真实呀？此学员回家仔细查看：“××于二零零四年十月出车祸，致使一条腿粉碎性骨折，至今拄拐不能行恶。”原来这条消息是三年前发表的，如今那个警察身体恢复正常了。我知道此事后深感惭愧，如果我将那

条消息中的“至今”改为“当时”也就不会有此误会了。

我们编排真相小册子的目地就是为了救人，可由于我的疏忽竟给法带来负面影响，那是很难挽回的损失呀！深觉正法工作只有用心去做才能做好，尤其文字工作，一个字、一个词、一个标点、一个日期都可能铸成大错，每本真相小册子，都应深入当地掌握确凿详实的材料，为法负责、为众生负责，其中也蕴含着我们修炼与提高的因素在里面啊！

在协调工作中修去自我、整体升华

通过与外地协调人交流，认识到我们地区必须尽快改变一盘散沙的现状。可是协调工作我连想都没敢想过，一是职业关系习惯我行我素，不愿被人“管”更不愿“管”别人的观念障碍着我，觉的自己个人修炼的不扎实，不适合做协调工作；另一方面我们地区学员间隔太大，自我保全的心很强，敢于做事的学员大多不理智，甚至走偏，我担心一旦担负协调工作会给自己带来危险。可是作为大法弟子面对这一切又不能袖手旁观，就这样带着许多人心和巨大压力，我与几位学员开始摸索着做协调工作。

我们首先建立了信箱。将《明慧周刊》、当地真相传单及通知等都发到信箱中，学员可随时到信箱中下载资料，及时了解当地情况。我将当地综合附加到周刊后面，当地出现问题及时在综合中交流，信箱作为联结我们整体的媒介。

今年春天，一学员在单位看到邪恶系统针对法轮功学员排查、抄家的文件，便将文件内容告知于我。随后我在邪恶部门也看到了其中有我名字的排查名单，还有每位排查学员的住址和手机号码。我带着大难临头的慌乱心态回到家，第一念想把电脑搬走，转念一想，越是这个时候大家越需要通过信箱及时了解近况，共同抵制邪恶，而且，我的电脑停下来，刚刚形成的整体也会随之解散，便决定将电脑留下来。当我发正念时，清晰的看到两个字“踏实”，深知师父就在我身边，心瞬间平稳下来。我迅速将我市这一邪恶图谋在明慧网曝光，同时将此消息发到信箱中，呼吁大家连续全天发正念解体邪恶阴谋。在我们强大的正念和师父的加持下，邪恶计划破产了，否定了旧势力的安排。

可是旧势力利用每个学员现阶段的执著与人心，欲形成对整体进行干扰。所有的纷扰与矛盾都集中在我这里，我“忙”的没时间学法、焦头烂额。一些学员由于处于个人修炼和被怕心操纵的状态，不时的出现一些“矛盾”。最不能让我容忍的是一老学员因依赖心怕心未去，不敢到电脑城买东西，不依不饶的非让我去买。我说我实在没时间，让她自己去买回来我再找人帮她输内容也不行。还说我没善心，不为学员着想，负责人应该如何如何。她的电脑长期不能上网，我找负责技术的学员让她领家去修，她却怕日后受所谓的牵连而想把电脑拿到我这儿来修，另一

正好同修的女儿给她买了一个双卡录音机，她借给我用，我用VCD放光盘，再用录音机对着音响录制母带，音质还不错。我先从大法好、大法弟子证实法、受迫害到天灭中共、退党歌，就象讲真相一样，有针对性的按顺序录制，这样反反复复从好几张光盘上选录了两天，一听效果还比较满意。

母带录好后，我又复录了一些送给司机们，有的司机不敢要，通过讲真相大多数司机都敢要了。我说：“你放给我听听，看看声音怎么样。”因磁带有限，没拿到磁带的司机赶紧坐到车里去听，每辆车里都坐了两三个人，听他们说：“真的挺好听。”我说：“多好听，你把声音放高一点儿。”他把声音开的挺高，看到他们在那儿静静的听，我对他们说：“你们要珍惜这个磁带呀，一盘就好几块钱，我们送给你，是希望你们知道大法好，把大法的美好传递给别人，你们也会功德无量的。”他们说：“我知道，有人坐我车，我就放给他听，我不怕，别人要问我哪来的，我就说别人给的，有什么好怕的，你放心吧。”就这样我连续送了几次，因录音机没有快录，每天只能录四五盘，录磁带虽然慢，我们可以每天利用洗衣做饭和打扫卫生的时间录，不会影响三件事，我建议同修们都可以做，让传播“真善忍”的歌声充满人世间的任何一个角落，那该多好呀。

（三）营救同修，向公检司法等部门讲真相

今年四月份，我县七名大法弟子遭邪恶绑架后，我县的各个乡镇和县城内的大法弟子都受到了很大影响，各种状态都有。我本人就消沉、麻木了一段儿时间，不知如何营救同修，同时也显露出怕心和自保心。我一直认为自己能放下生死，对法坚定，这次同修遭绑架，恰恰让我看清了自己的心性所在位置。

后来大家经过学法切磋，很快提高上来，都积极主动的采取各种营救方式，有的利用党政机关中的同学、同事、同乡、亲朋好友等关系，采用打电话、邮寄真相资料、当面讲、写劝善信等多种方式讲清真相，救度党政机关、公检司法等部门的生命。我也参与进去了，尽管我没念几年书，可是我一想到参与迫害大法弟子的人，他们将面临多么可怕的后果，他们是在迷途中无知的在助恶为虐，这不是他们明白的那面想这样做的，他们是最可怜的生命，想到这儿，我为他们难过，不由自主的为他们流泪，我情不自禁的提起了笔，没有了文化低的观念，把自己心里想说的话都写出来了。写完一念，我自己都感到很惊讶，这是我写的吗？我明白了，是师父在帮我，没有师父加持我什么也写不了。就这样我也写了一封给公检司法部门的“劝善信”。用这种方式救度那里的生命。慢慢的，我也能写了，思路也越来越宽了，我感到自己在写信的过程当中，思想境界得到了升华，写信也是我修炼中的一部份。

退。后来包工头来了，说我影响工人干活，要赶我走，我没有急，也没慌，我心态平和的跟工头讲完真相，他也明白了法轮大法好，并也三退了，还要了一份儿晚会光盘。工人们见工头接了真相，都争着要，我说：“你们别急，都给你们，别影响干活。”我挨着个儿送到他们身边并都做了三退，他们有的人当时就在看传单。其中有一个人说：“注意点儿，警车过来了。”因为我是背对着马路，我看不到警车。我没有惊慌，我镇定的说：“你们把资料快装起来，等回家再看。”他们说不怕，我说不是怕不怕的事儿，该注意还得注意。我迅速帮他们把资料揣到怀里。包工头拍拍胸脯里的资料说：“你别害怕，咱不怕他，怕他干啥。”我一听顿时悟到这不是师父在用他的话在鼓励我不要害怕吗？我感到腰板更硬了，我说：“对，咱不怕他。”警车开到我身后停下来，摇下车窗玻璃看了我一会儿。我转过身若无其事的看着他们，我们对视了一会儿，我上前两步想看看里面有几个警察，我还没到跟前车就开走了。刚才反对的那位在远处见我看他，不好意思的笑了笑，他开着拖拉机走了。

我们大法弟子如果碰到警车，千万不能慌了神，更不能跑，要堂堂正正证实法，要象个大法弟子的样，我们是师父的弟子，是正法时期的大法弟子，我们一定要走正走好，因为我们的言行都将给后人留下参照，我们只要用正念正视警察，他们就会掉头逃走。一个伟大的神，决不能被假相吓住，否则无法救度众生。我们只有坚定信师信法、助师正法，救度众生之路才会越走越稳、越踏实。

另外，讲真相中遇到世人说不中听的话时，不能急，不要起争斗心，要用慈悲善念去对待。那个人毁坏真相资料，都是因为我没做好，不但没救了他还导致他对大法犯了罪，我的心里一直很难过、很内疚。慈悲的师父又给了我一次机会。一次我和同修去讲真相，又碰到了那位反对的人，在讲真相中，他不但退了，还高高兴兴的要了真相资料。同修们都知道，我们修炼不是为了个人圆满，我们是带有救度众生使命的大法徒，能在大法洪传之时得到师尊的慈悲救度，是多么的荣幸啊，不要再让师父操太多的心了，如果在人类大淘汰到来时，看到有那么多和自己有缘，等着自己救度的生命，却因自己没做好而被淘汰了，那时候恐怕有流不完的泪和深深的遗憾啊！在这稍纵即逝的时间里要快救人、多救人。

我也常给司机讲真相，送给他们光盘，很多司机说：“给光盘不如给磁带方便，车上有录音机，给磁带无论什么时候都能听到大法歌曲。”听他们一说，我想自己录制歌曲送给司机们，让大街小巷到处都是大法弟子创作的歌曲，洗涤迷途中众生心灵的污垢那有多好啊。

需要修电脑的学员也是同样的心而要把电脑拿我这儿来，她们都在最大限度的保全自己。

我的容量已经满了，委屈、急躁、气恨、被别人拿大头等等人心全出来了，我独自一人时大哭着说什么也不想做协调工作了。这时我听到一个声音：“何难能阻圣”（《洪吟二》），当我再拿起书学法时，看到《洛杉矶市法会讲法》中醒目的一句话“就不去协调了吗？”当我意识到旧势力利用我们各自的执著欲拆散整体的险恶用心后，我对旧势力说：“这条路我走定了，谁也阻挡不了。”

可是学员为私的心触及到“我”时还是气恨的不行。这时，我的电脑不能向明慧发送稿件，当地传单几乎停顿，我发往学员信箱的任何消息及周刊，学员下载后都打不开，此时对编辑当地传单也失去了信心。旧势力还异常险恶的同时对另几位协调人做了手脚，一时间刚刚形成的整体又散了。

当我学法时看到这样一段法：“无论他怎么修炼，他都掩盖不了他没去掉的心。无论他怎么修炼，我都会采取方方面面的办法，哪怕他觉的在干最神圣的工作时，把他最放不下的那颗心表现出来。哪怕你们为大法做工作，我也会让它表现出来。工作本身没有使他提高不行，他的心性提高才是第一位的，他的升华才是第一位的。如果他的心是纯净的，能够认识到问题，再去做那个工作，那个工作才是更加神圣的。所以我们有些人做不成工作就是他抱着许许多多的心在做，放不下这个心、那个心。他自己的事执著也好，为法的事造成执著也好，反正是只要他有一颗心，那么都会通过在工作中让它表现出来。尤其心不好的时候，就更不让他做成，所以他这个阻力就大，是因为不能让他用不纯净的心来做神圣的事。如果能够用纯净的心去做神圣的事，那才是真正神圣的。”（《法轮佛法》〈在长春辅导员法会上讲法〉）

三个月以后，那位老年学员来我家，又提出修电脑的事，我说哪天你领负责技术的学员到你家去修，她还是要吧电脑拿到我这里来。我说不行，心里气恨恨的想：“爱修不修，决不许拿我这儿来。我这里向你完全敞开，甚至给你我的家门钥匙，你的家却保守着不让任何人知道，把危险都推给我，这是什么人呢？修炼的人为什么会这样呢？！”可是趁负责技术的学员来我这里时，她还是把她电脑拿到我这儿，几台电脑同时在我这儿维修。

我气恨、委屈的直想发火，含着眼泪求师父：师父啊，加持我们不上旧势力的当，不再让旧势力在我们之间制造间隔。并反复的背经文《再认识》。第二天我与一位大姐交流，请她帮我找为什么看到学员的自私我就受不了？大姐说：“一触动你的观念你就不干了，你的衡量标准在人中是对的，可是它不一定符合真

善忍的标准。”我终于找到了气恨的原因——“做人标准”的观念。我做常人时读书很多，渐渐的就形成了自己的世界观，形成了自己对人对事物的一套看法和衡量标准，形成了我的固有观念。比如：男人应具有绅士风度；女人应温柔贤良；兄长、姐姐应呵护体贴弟弟妹妹；朋友间应肝胆相照；夫妻要风雨同舟；做人要正义、宽宏大度、为他人着想……得法后觉得修炼人都是好人，又形成了对修炼人的观念：大法弟子应该比常人中的好人还要好。而且，我还有图清静、怕麻烦的心，没有以洪大的慈悲对待学员间的“矛盾”。心中觉的“我们地区如此险恶，我能站出来做协调工作太不容易了，渴望被理解，尽量别来干扰我、别来冲击我，我好全身心的做好协调工作”，想用大法工作来掩盖自己不想修去的人心。

找到我的变异观念后，我感谢师父为去掉我们的执著如此安排的良苦用心。也认识到，我与那个让学员达到标准、达到他们的要求，利用邪恶生命毒打学员的旧势力有什么区别呢？而且，我们这一法门的修炼形式就是在“矛盾”中向内找，从而提高上来。都那么好还修什么？放下自我以法为大才是形成整体的关键哪？我找到那位老学员，共同切磋提高了认识。就在那天晚上，我的电脑一切正常，可以向明慧投稿了，当地真相传单、共同的信箱也正常运作了。

圆容师父所要的

回想做本地协调工作以来，我似乎是在人心的委屈、气恨与被指责中哭着走了过来。可是我深感自己近一年来在正法修炼的实修过程中身心的巨大变化。我也深深的体悟到：说是做协调、为法做工作，其实，我们能做什么呢？一切都是师父在做，只不过师父在利用我们愿意为法付出的心、利用为法工作的这一修炼形式，在锻造和成就着我。就象师父评语文章《金佛》中所言：

“其实正法修炼不是我们为大法付出什么、我们愿意为大法做什么、做多少的问题，而是我们能不能真正认识正法的巨大内涵、懂不懂得珍惜和谦恭的接受师父给我们开创的未来的问题。”

在这一过程中，我修掉了求结果的心。认识到哪怕一件事做错了，能够从中吸取教训，在这件事中认识到自己和整体的不足，从而提高上来，这就是修炼；去掉了“做人标准”和“大法弟子应比好人更好”的观念。在遇到“矛盾”遇到学员的“私心”时，不再气恨，也冲击不到我了，觉的那是学员修炼提高过程中自然的表现；修去了“承认迫害”的观念。面对任何所谓的严峻形势，不是在承认迫害中反迫害了，而是在否定、正念清除邪恶中稳健的做好我们应该做的；最最最重要的是，修炼多年的我，今天才真正体悟到“无私”的为他境界的美好——那就是无论何时何地、遇到怎样的矛盾与冲突，首先想到法、想到师父、

开世人的心结，更不能硬顶，这样会适得其反。

（二）争斗心带来的教训

还有一件事，我想有必要写出来与同修们交流，因当时心态不慈悲，给大法带来损失，也是自己该吸取教训，不能再犯同样的错误，面对众生一定要心态祥和，因为他们能否得救，取决于大法弟子的心态。今年夏天的一天中午，我去了一个工地讲真相，中午下班了，那群工人都围在一起吃饭，我微笑着朝他们走，我还没走到他们身边就看见有一个人看着我对别人说：“可能又是法轮功。”我走近他们说：“你们正吃饭呢？”有人说：“是不是法轮功，要是法轮功趁早上一边去，少弄这个，我就喜欢钱，你给钱吗？给我饭吃吗？”那一群人都看着我，我说：“我凭什么给你钱，我们大法弟子做好人难道就没理了吗？我又不是求你，你想听就听，不想听就算了，机会给了你，你不想听将来后悔的是你又不是我。”他说：“要是这样你给我上一边去，我不想听，我们大伙都不想听，我们就是喜欢钱，这年头没钱啥也干不了，我们辛辛苦苦的干活不就是为了挣钱，你要是给我一百元钱，我肯定听你说，你说一天都行。”

我一听，心性没把握住，抱着争斗心给他们背了师父经文《悟》中的后半部份：“混世难悟之人，为钱而生，为势而毙，为蝇头小利而乐而忧，苦苦相斗，造业一生。其人若听其法必笑之，口出迷信二字，心中必难解难信，此等人为下士，难度也。业大已封其身，闭其智，本性无存。”背完后，我说：“你不听，我跟他们说，你不能代表他们。”那人已经生气了，但是不好发火，在那一声不吭的看着我和别人讲真相。有几个人受他的影响不听，躲避；有几个比较好的，我就蹲在他们中间和他们讲真相。这几个人听明白了大法好，也三退了，我给他们留了光盘和传单准备离开，回头一看，刚刚反对的那人从别人衣兜里抢了一张光盘给掰碎了，他一边掰一边恶狠狠的看着我，那意思是“气死你！”他把光盘掰碎扔了，又去抢那人衣兜里的传单，我着急的说别给他，明白真相的那个人紧紧的按着衣兜不让他抢，两人在那纠缠的转了好几圈，最后还是被抢出去了。那人手里拿着资料看着我，一下一下的把资料全撕了，那意思好象说我撕了，你能怎么样？我当时也急了，整个人心出来了，我说：“没见过你这种人，自己不要就算了，还非要抢别人的东西，都给毁了，你算是完了，无可救药，你不为自己着想，也该为你的子孙后代积点德吧。”那人一副洋洋得意的样子，一点不在乎，看到他那副样子我心里很难过，再没理他。后来我调整心态，又和工地上别的工人讲真相，很多工人谴责他那种不道德的行为，那人也自觉理亏，躲到一边儿也不见我。

过了一会儿，工地开工了，我就在工地继续讲真相、劝三

门派我们在这里来抓你们，今几个，算是抓着你们了，把你那包东西快给我。”这时同修急匆匆的赶过来了，把同修急的直喘粗气。我见警察那样凶，我没有慌，心想这些不明真相人的在看热闹，如果我没做好，没有证实法，很可能让这些人对法轮功有看法，会阻碍他们明白真相，得到救度。

再看看眼前的这位警察，他多可怜啊，他在无知中被恶党利用，对大法和大法弟子犯罪还不知道有多么可怕的后果，他很可能也是一个王、一个主，他世界里的众生该有多么的着急啊，不行，我得救他。想到这儿我很真诚的看着他，祥和的对他说：

“我们大法弟子天天出来给世人送传单、光盘，是为了救人，快八年了，我们大法弟子一直用自己省吃俭用的钱用来制作这些真相资料。这么大热天的，我们再冒着生命危险送到他们手里，不是为了挣钱，也不是想从他们身上捞到什么好处，只是想让他们在灾难来时能保个平安就够了。看样子，你还不了解法轮功，那你就把你手里的这些东西拿回去自己看（他手里拿着刚抢的资料）。”

我又从新递给卖西瓜人一份，卖西瓜人不敢接，两眼看着警察。我微笑着说：“别怕，这是好警察，不会抓好人的。”说着我把资料装进了卖西瓜人的衣兜里。警察又上下看了我几遍，然后看看手里的光盘。我没有怕他，我一直心态祥和，面带微笑。他转变了口气说：“唉，我真算服了你们，你们这种精神真够让人佩服的，你就不怕抓你吗？看看你们这个辛苦劲儿，你可得注意，你这一包东西太显眼了，你快走吧。”我想他可能是因为大法弟子没被他吓住才佩服。见他转变了态度，我赶紧把自己脖子上的护身符取下来送给他，我说：“把这个护身符送给你，我也希望你能得个平安。”他接过护身符笑笑说：“给我，我就要，挺好看的，还有吗？再给我一个。”我又给了他一个。

他接过护身符说有事就要走，我想还没劝他三退呢，怎么就要走呢？我说：你等一下，和你再说两句行吗？他说真的有事。他前边走，我赶紧跟上说：“你以后一定要善待大法弟子，他们都是好人。”他笑笑说：“你别追了。”我说：“你别急着走，请问你入过共青团吗？”他抬起手里刚抢来的资料说：“你别问了，我先看看这个。”我们说着话到了一个学校门口，他说：“你们走吧，我进去办点儿事。”他大步进了学校，我站在那儿大声对他说：“记住法轮大法好，祝你幸福平安。”他招招手进去了。

这位警察虽然没有三退，也知道大法好了，我和同修没有受那件事影响，又继续了劝三退。其实，人世中的一切邪恶表现，都是考验大法弟子的假相，只要弟子心性到位，师父无所不能，我们讲真相救众生，要心态祥和，不慌不忙，不急不躁，才能解

努力去圆容师父所要的。这是正法时期大法弟子所必须认识和达到的正法对我们的要求。

证悟到这一切之后，我感到我的宇宙空间无比光明，晴空万里。内心所拥有的惟有慈悲、庄严与正法修炼的殊胜。

以上是我修炼中所在层次的粗浅认识，不足之处请同修慈悲指正，合十。

证实法点滴

文 / 西安大法弟子

得法

我是一名九九年“七·二零”以后得法的弟子，和许多同修一样在得法前经常琢磨人生的真谛究竟是什么，却一直也想不明白。当我刚毕业，邪恶的迫害就开始了，电视、报纸铺天盖地的造谣和诬蔑我一直没看，当有人提起一些不可思议的谎言时，我就觉得那不可能，要真那样怎么可能有那么多人相信呢？工作没两个月，就觉得上班很没意思，这时来了一个新同事，他怎么这么能干，这么快乐呢？一次聊天中，他向我洪法，第二天就把《转法轮》给我看，两个晚上就看完了一遍。看书时就感觉前额凉丝丝的，象是有个洞在灌风。书中关于德与业的转化对我触动很大，带着治病的执著和对德与业的转化的认同走进的大法修炼。得法后的转变是巨大的，心性提高了，对工作负责了，对别人也好了，发现领导和同事对我也变好了。

考验

我幸福的沐浴在师父的慈悲之中，工作生活各方面都十分的顺利，然而考验也接踵而至。在公司的项目中，我的工作一直还不错。可有一次领导就是认为我拖了整个项目的后腿，当时就委屈的哭了。当我能忍受下来，做好自己的工作，一切就都顺了。跌跌撞撞的修炼过关。到了二零零一年，邪党阴谋策划的“天安门自焚”闹得沸沸扬扬。当时我的心里很明白真修弟子是不会这么干的，但心里七上八下：莫非是哪个学员邪悟了搞出来的。等看了几遍报道，就发现不对劲了，那个“王进东”居然连双盘都不会，说的话也不是大法的内容。后来，自焚的真相光盘《伪火》和《是自焚还是骗局》出来了，分析的太透彻了，全面的揭露了骗局，提出了灭火器从何而来、烧不坏的雪碧瓶等等疑点，并且可清楚的看到“刘春玲”是被打死的。谎言终究是谎言，一戳就破。

清除困魔

我从小嗜睡，长大后最少也要睡八个小时。看到明慧网上的交流文章，同修晚上十二点多才睡，凌晨三点五十分就起来炼

功。我却连晚上十二点的发正念几乎没有，早上六点也经常起不来，心里急呀。我努力克服瞌睡，熬到十二点发正念，可早上就起不来或是白天上班没精神。于是，我站在师父的法像前想让师父帮我。我想，那还是学法吧，正好学到〈清净心〉那一节。

“要我看，还是向外去求了。你要想提高你自己，你得向内去找，在你这颗心上下功夫。”（《转法轮》第九讲）我一惊，我这不是向外求了吗？我立刻向内找：我对发正念不够重视，发正念是师父交代的三件事之一，我却很多时候只是走过场；太求安逸了，放不下人的观念，认为睡觉少了不行。当我重视发正念，多发正念，慢慢的我能够在晚上十二点和早上六点同步发正念了，早上炼功一小时，白天也不困了。清除困魔的好处太大了，有了更多的时间学法，我的状态突飞猛进，几天一个状态，甚至一天一个状态。

找出自己的根本执著

学法的增多，让我找到了根本的执著。治病的执著心我一开始就知道，逐渐的能够放淡，但总是去不干净。直到看了明慧小册子《修心断欲》，我才恍然大悟，自己的色欲之心也不小，这些本就要去的执著，可我却为此而苦恼，真是“抓住肮脏世界里那些肮脏的东西不放，甚至损失一点还痛苦的不行”（《精进要旨》）。不论生生世世的因果关系是怎么样的，师父安排的是最好的，我的这种状态对于放下色欲之心十分有利。

在对德与业的认同中同样隐藏着执著，那就是执著于人的福份，执著于执子之手，与之偕老等人间的美好之中，却一直没有觉察。有时候与妻子为了什么事有点争执，就觉得心揪的难受，简直站立不住。从小就觉得自己有些福份，干什么还都比较顺利，不知不觉执著其中不自知。师父在《走向圆满》中说：“人在世间养成了许多观念，以至被观念带动着，追求着向往的东西。然而人来在世上是由因缘决定着人生的路与人生中的得失，怎么能由着人的观念决定人生的每一过程呢？所以那些所谓美好的向往与愿望也就成了永远也得不到的痛苦执著的追求。”

（《精进要旨》）我悟到：其实所有人世间的美好都是因为它符合了法对人世间标准，如果离开了法，一切都变得十分的脆弱。执著于人世间的美好就是没有站在法的基点上，没有突破人这一层。

证实法点滴

大法弟子就应该证实法，法学的好了，在证实法中就能做的好。在一段突飞猛进的提高后，我证实法的局面逐渐打开。从原来的只发光盘到使用真相币、利用网路讲真相、面对面讲真相、打印小册子发放等多种形式证实法。

首先要开创好家庭的环境，以前多次给妻子讲真相，她总

人说法轮功参与“政治”，见人不敢张口，话到嘴边又咽回去了，感到有一种无形的压力，后来经过自己努力去克服、去冲破它，这个怕慢慢的就淡了，就这样坚持做下来，我感到在劝三退方面越来越顺手了，见到陌生人也能自然的和他打声招呼，接下来就可以讲真相了。为了不让自己起执著心，我从不统计这段时间退了多少个，那段时间退了多少个，只管去做，哪怕一天退一个也不少，一天退几十个也不多，只要能坚持做下去，不能懒惰，不能贪图安逸，要有紧迫感，不能让自己荒废了短暂的宝贵时间。

（一）慈悲正念救警察

因为我一直在做面对面讲真相、劝三退，什么样的人都能遇到，不管他是什么人，都是应该救度的生命，尤其是警察，他们更需要明白真相。我以前在街上讲真相看到警车和警察心里很紧张，后来我悟到，生命是平等的，不能因为他们是警察，就躲着他们，他们也是为法而来的生命，都是师尊要救度的，也不能因为自己怕心重就让他们失去被救度的机会，如果他们能明白真相，不去迫害大法弟子，这不是最好的吗？关键是自己心里不要认为他们会抓我，无意之中就把他们和大法弟子之间当成了一种迫害与被迫害的关系，给自己心里竖起了一道难以逾越的障碍。他们也是众生的一员，他们更需要得到救度，我就用平常心去对待，把他们也当成是被救度的对像，他们也有良知，有人性的一面，并不是不可救药，不能有区别心，要用大法弟子的真诚、善良去打动他。我就先从这个话题和同修们交流吧，因为这方面需要众多的大法弟子去面对。

去年刚入秋的时候，我和同修装了满满的一包资料去了一个乡镇，我们来到了一个十字路口，我和同修分开了，但离的不太远，我见对面有卖西瓜的，旁边还有几个等车的人，我过去给他们讲真相。把这几个人劝退后，我掏出传单和光盘递给他们，那几个人很乐意的接受了。这时候从我身后边过来一个警察，穿着一身警服，这人长相挺凶，他拉着脸对我说：“你给他们什么东西？”我转过头一看是警察，心里当时“咯噔”一下，但是我马上压住了，心想我又没杀人放火，我是救人的神，神会怕人吗？不会！于是我很坦然的说：“我给他们传单和光盘，是让他们了解法轮功，你大概没有吧，我也送给你一份。”说着我抽出一份传单微笑的递给他。他看看我，气呼呼的去把卖西瓜的人手里的光盘和传单抢过去了，把卖西瓜的人吓了一跳。他气势汹汹的瞪着两眼上下打量了我好几遍说：“你好大的胆子，大白天竟敢出来宣传法轮功，你知道我是干什么的吗？”我说：“我知道你是警察，你们更需要了解真相。”这时围过来好几个看热闹的人。他说：“我是刑警队的，上边听说法轮功这些时到处搞宣传，专

足。自己争来是什么呢？都是常人的东西，都是应该放下的东西，放下常人的东西，放下人心才是神。

风风雨雨十一年，走在师父安排的修炼路上，有过欢乐，有过痛苦，坎坎坷坷，摔摔打打，一步一个脚印趟过来了。我从心里体会到有这么四个字可以概括我的修炼道路：信，就是信师信法，什么时候也不能动摇；放，放下常人认为是好的东西，也就是放下人的东西，放下人即是神；敢，去掉怕心，敢于走师父安排的路，敢于做师父安排的事；勤，对师父要求的三件事勤而行之。

师尊给我的太多太多，我无法用语言赞美和称颂师父与大法，我唯一的心愿就是自己多一份努力，让师父多一份欣慰，少一份操心，圆满随师还。

慈悲救世人 宽容待同修

文 / 河北大法弟子 兰兰

尊敬的师父好！同修们好！

我是一位没念几年书的弟子，感到投稿很难，不知从何谈起，我已经是第三次提笔写这篇心得，中途感到写不下去的时候就放弃，最后还是从新整理向明慧投稿。我知道大法弟子之间交流不需要华丽的语言来装饰，只要真切朴实，写出自己的感悟就行，我想如果大法弟子都不写，明慧的同修又上哪去选那么多好的文章供国内外的同修交流呢？也就起不到法会的作用了，不用在乎写的好不好，最主要是圆容法会。我悟到这也是向师尊汇报、和同修们交流的一次机会。尽管自己在修炼的路上一直走的平平静静，也应该向师尊交一份答卷了。面对师尊和同修们，在这当中能体现出平时学法得法的成度，有没有按师尊说的去做，走没走好师尊给安排的路。如有悟的不正之处还望同修们慈悲指正。

一、慈悲救世人

在二零零二年的时候，我丈夫买了一辆摩托车，当时我丈夫教会了我骑摩托，没想到这摩托车后来竟成了我和同修们讲真相、救众生的法器。我和同修们骑着摩托车几乎跑遍了我县百里以内的乡镇，那里的大街小巷留下了我们的足迹。我们还去过一个个的工地、修路工地、田间地头、农村人聚集的地方，还有砖厂学校，我有时带上一位同修，有时带上俩位同修，我们相互配合，劝退了不知道有多少有缘人，把“法轮大法好”的声音留在了他们的脑海里，让他们明明白白的和恶党脱离了关系，他们给自己选择了一条光明与美好的道路。

记的在二零零五年刚开始劝三退的时候，我胆子很小，怕别

说：就你能，就你对！强烈的证实自己的心影响了讲真相的效果。通过多学法，转变讲真相的基点，以让对方明白尽可能多的真相，作出正确的选择为目地，效果立竿见影。妻子明白的真相，并且还主动向她的朋友传《九评》。

怕心是一个很大的障碍，要证实好法就要修去怕心。有一次我到村子里发《九评》和《晚会》的光盘，开始的时候心里突突的，总觉得别人看着我。通过不断的发正念，就想村里租房的那么多，而且我也可以来租房子呀，逐渐的稳住心态发资料，发现原来不是那么难做。当我回家的时候，发现我家楼下停放着一辆警车，心里一下子紧张起来，我就坚定一念：我是大法弟子，邪恶不配考验我，排除那些会受到迫害的念头。回到家中，依然有些放不下，总是要看看那警车走了没有，连续几个正点发正念才平稳下来。心态不稳的时候一定要多发正念。

在证实法中，我不断的修自己，注意自己的一言一行，一思一念是否符合法的标准。有一次朋友的对象坚持要来我家上网，这不就是有缘人吗，我就劝她退团。朋友是明白一些真相并已经三退了，却认为我讲的“如果你不退就很危险，当天灭中共的时候就会牵连到你”是威胁，与我争执，最后有点生气的走了。朋友一走我就向内找，为什么朋友会这么认为呢？师父说：“语气、善心，加上道理能改变人心”（《精進要旨》〈清醒〉）。而我的正念不足，不能让人体会到善，语气也有些生硬，加上有依赖于常人的心，指望朋友去劝，把责任推给一个常人，他怎么担当的起呢？正在想呢，朋友就打电话来向我道歉，真的是一切都是大法弟子的心促成的。

我深知自己与其他同修还有很大的距离，离师父的要求还差的很远，但我有信心有决心做好师父交待的三件事，圆满随师还。前几次法会我都没有参加，总是觉得自己修的不好，写不好。我是“单飞”的弟子，只认识引导我得法的同修，这样的交流法会是十分珍贵的。正法到了最后，我要珍惜这次机会，写下自己的修炼体会，向师父交上自己的答卷。这篇体会写了好多天才完成，就觉得写体会也是一个提高的过程，不精進就很难写下去。层次有限，不到之处请同修慈悲指正。

回归的路

文 / 吉林市大法弟子

尊敬的师父好！

大法同修好！

我家三代信佛，父亲是修佛的，吃长斋，母亲也信佛，我从小受家庭熏陶就信神佛，知道做好事得善报，做坏事会有恶报，

所以一生不做坏事，善良、热心肠、乐于助人，又是一名救死扶伤的医生，处处为患者着想，做了一辈子好人。

一、有幸得大法 无病得重生

我是一九九六年八月十八日得大法的，那时已退休，皈依了佛门，是受戒弟子，对不二法门很敏感。辅导员翻七、八里山路来找我三趟，最后把老师的法像拿来放在桌子上，当时我脑子里一片空白，什么也不知道。

我坐辅导员的自行车，行十多里路到学法点看师父广州讲法录像带。十堂课下来，我感到老师讲的博大精深，真好，信佛多年都没听到真正的佛法，此刻我心里豁然开阔，可找到回家的路了。那时我住在农村，就给农民洪法，我家就是学法炼功点，组织大家学法炼功，有时到大炼功点和功友学法交流心得体会。一次到市里参加一千多人的学法交流会，学员们说的都很好，我深受感动，增加了学法的信心。

我子女多、工资少、家贫、工作累、操心，多年没攒下别的，却积了一身病，小病不提了，主要是冠心病、胃溃疡、神经衰弱、风湿、青光眼、静脉曲张等多种慢性病，使我不能坚持工作，提前五年退休。每天受病痛折磨，生不如死。学法后老师给我净化身体，一身病都不翼而飞了，感到没病一身轻的幸福。其他功友也和我一样。

可是「七·二零」以后，铺天盖地的黑势力压下来，疯狂破坏大法，大多数人害怕不炼了，可我坚持炼下去，上访三次，被非法拘留十五天。

二、讲真相救众生 时刻在心中

自「七·二零」到现在，我一直走师父指引的路，决心跟师父回家。听师父教导，做好“三件事”。洪扬法、讲真相，使群众明白真相得度。

我家住在市郊，面向广大农村，为了使他们得救，我大多数时候下乡，路很远、吃不少苦，有时往返三十多里路。有时人家不理解，一次散发真相材料被两个青年人发现，手拿着材料对我说：“这是不是你撒的？”其实我没撒光盘，一起去的有三个同修，怕暴露功友，我没否认。那个女的对我说：“你这么大岁数不在家睡觉，你图个啥呀？”我说：“为的是你们呗！就为了让你们明白真相得救哇！好好看一看吧！”那个男的拿出手机想报警，我一点也没有害怕，我是做最正的事，心底无私天地宽。我大声对他们说：“我这么大岁数，你（举报）得奖金到哪去花呀，谁家没老人？”他们听我说的有道理，对我说：“你走吧！”材料和光盘他们拿回去了。

有一次，我回老家在长途汽车上讲真相，我心态纯正怕心少，气氛很祥和。我给大家发护身符。换车后快到家了，我站起

回来后，我呆在家里，好长时间不敢公开出来，那时怕心占满了脑子，想自己被邪恶非法关押过，被绑架过三次，对我的家人造成了很大的伤害，他们很不安。但是我马上对怕心进行了否定。

师尊在《二零零五年旧金山法会讲法》中说：“那你们怕什么？而且你们是堂堂正正的、针对人的生命真正的去救度他，人是会感受的到的。”从修炼的角度讲，师尊告诉我们大法弟子“只有救人的份”，我发出善心、慈悲心，常人善的一面是会感受到的；从常人的理讲，派出所的恶警拿走我家的东西，连个字据都没有，这不是偷又是什么呢？明目张胆的行窃，是一个人民警察应有的职权与行为吗？谁惧谁呢！

于是我今年三月底堂堂正正的出来买菜，邻居们见我出来，有的说太想念你了，有的上前就拥抱我，有的说知道你在家也不敢打扰你，这是他们善的体现。直到现在那些恶警也没有再上门骚扰过我。当我在看《大圆满法》时，师尊说：“在修炼中放弃任何不正确的追求，就一正压百邪”（《法轮大法 大圆满法》），这时听到我体内传出轰隆一声响，我悟到是师尊在鼓励我。

师尊在《转法轮》中说：“整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”在这些年的修炼过程中，我也是在不断去着各种不好的心。一个执著是去做证实法项目时大包大揽。我平时就想多做事，这本身没有错，可是太执著了就是私心的表现，想自己多做事就多建立自己的威德，而不是从谁适合做什么谁就做什么考虑。比如有一件证实法的事，一个同修负责起来要比较强，别的同修也提议让那位同修去做，我硬是大包大揽过来，结果事情虽然做了，可是却使许多同修不高兴。实际上自己是一颗显示心、好胜心的表现，说到底是想自己多建立自己的威德的私心，不去考虑做事的整体效果怎么做的更好，不去考虑别人的感受，真是一个很不好的思想。

二是去掉做事“哥俩好、哥仨好”的心。我就愿和他、她在一起，能说在一块，啥都好，做事愿意在一起。结果时间一长，常人的东西就进来了，形成小圈子，互相之间有不足的地方也不好意思说，就隔过去了，甚至是不足也觉的不是不足了。这是很重的人心啊，神看了怎么能高兴呢，师父也不会高兴。我们修炼就是要修去这些心的。

三是去主观武断。自己修炼时间长一点，做大法的事多一点，就觉的自己有经验了，比别人强，自觉不自觉的产生主观武断的行为，有点象常人中的领导，爱自己说了算。最近看了师父《对澳洲学员的讲法》，对我的触动太大了，师父那不是对我说的吗，是在严肃的批评我呀。爱坚持自己，有时高声的说别人的不

要回家了，明天再说。我心里说，明天我就走了。之后我不争气的睡着了，梦中有人敲门才惊醒，我才想起要走的事来，也不知道几点了，心想别管几点了，敲门就是师父叫我走，就是现在。于是我站起来就走，发着正念：睡觉的不要醒，大铁门不响，屋里的人不要出来。我下了楼。

我悟到了师父安排的一定是畅通无阻，我拉开大铁门一看，不远处有一辆出租车，眼泪哗一下流了出来，又一次体验到师恩无处不在。我问司机走不走，他说走，我说请你看看现在几点了，他看看表说正好三点。正好三点，师父和我的约定是多么准确。就这样在非法关押二十四小时后，我堂堂正正的离开了派出所。

真的是神在做事

师尊告诉我们，我们是修炼的人，是走在神的路上的人。我体会到不管是讲真相，还是做其它证实法的项目，我们都是在做神的事，所以我们一定要用神的正念思考问题，也就会有神奇的事出现。

例如一次，我看到一家三层楼天线上绕着一条很长的黄色讲真相条幅，可能是风刮的，我觉的不好，应该取下来。我上去一看，怎么也弄不下来，必须得用一个长杆子才能可能挑下来，我想走吧，等找着杆子了再来取，就下楼了。刚下楼有一个小伙子骑着自行车手里拿着一个杆子，杆子的长度和粗细太合适了，我脑子一闪：这不是师父派人送来的吗？我转身喊住了那个小伙子，与他商量，他很愉快的答应帮我取，他是个打工的，也是费了好大劲才把条幅取下来。我说，小伙子你做的是最好的事，咱俩有缘啊，你把“法轮大法好”记在心里，得福，平安。他高兴的答应了。

不断戒掉不好的东西修自己

在那次绑架我进罪恶的洗脑班未成功后，「六一零」仍不放过我，扬言不绑架我进洗脑班不罢休。我被迫离家出走，在千里之外漂流。有一天，一个常人告诉我，说你必须离开此地，越快越好。我立即悟到这是师尊在点化我，于是我马上离开了此城市。

两天后，我市派出所和当地派出所十多人到我住处抓我，结果扑了个空。我想：我是走在神的路上的人，肩负着那么大的责任，家里环境虽然恶劣，随时有被抓的危险，可那是自己救度众生、兑现史前大愿的地方，我必须回到那里。

回家后，老伴惋惜的对我说，你的大法书都被拿走了，电脑等工具资料也被它们抢走了，连个字条也没给留下，还到亲戚家到处找你。我对老伴说，这也是他们犯罪的证据，有它们偿还的那一天呢。

来大声说，“乡亲们，认得我吧！千言万语汇成一句话：法轮大法好！真善忍好！常念得福报疾病消。”全车人默默无语，用和善的眼光望着我。我走到哪里就把真相讲到哪里，把福音传到哪里，时刻把救度众生的事装在心里，从不懈怠。很多事这么多年都记不清了。

还有一次去农村发真相材料，刚放到门口，有四、五个妇女追上来说：“是不是你放的？”我说是，她们就没好气的对我说：“前面就是派出所，你快走吧！”我对她们说：“你们这些孩子不懂事，我不是为你们好吗？为救你们，灾难就在眼前，日子不好过了。只有明白真相才能保命啊！”她们只是撵我走。我走在回家的路上心里很不是滋味儿，感到救人的艰难，心里很苦很累，想起师父的一段法：“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”（《转法轮》）。想到这一段法我心里宽敞多了。

讲真相的过程中，心性也在不断的升华，开始的时候，讲好了就很高兴，讲不好就感到很受伤害，人心较重，容易被带动。慢慢的心态平稳了，对众生充满了慈悲。而且不明真相的善良人也常常令我感到任重道远。

一次黑天散发材料找不到路了，一位青年人把我送到大道；一个司机看我撒材料怕危险就猛的按笛示意我快点走，我对他招招手，他满意的笑了。还有一次我送材料时，一个女孩子哭了起来，很是伤心。我不理解她为啥哭，就问她，她说她害怕。我问怕啥？她竟说：“我怕大娘危险！”我为明白真相后众生那纯善的心感动，更激励我精进、抓紧救度。再苦、再累、再危险，我都觉的值。在众生的支持下，完成我应做工作。

三、整体提高 携手共进

我是后来此地的，了解到这里以前迫害的很严重，所以同修之间一直都很封闭，怕心重。为了大家共同提高，把环境正过来，我就利用我家的方便条件，组织功友集体学法交流。可是功友之间有间隔，不能圆容，遇事总看别人不找自己，执着自我不能忍让，没多久就黄了。我也搅在其中，劝这个说那个，过几天缓和了又开始学。可是几日又不行了，反反复复的总这样，我心里特别烦，不知道找自己，完全是气恨埋怨：“给你们提供条件集体学法你们还尽事儿。”过不去关。

一天，我听到师父法身严肃的对我说：“缠在情中、缠在气中，你干啥来啦！”我这才知道错了，开始向内找。我和功友发生矛盾时，站在人上看问题，认为自己是后来的，功友欺负我，我伤心透了，后悔不该来这地方，这地区人怪透了。因此我一次一次过不去关，有时勉强过去也过的不够好。有一次我又过不去

了，学习讲法后我明白了，是我太执着自我了。

“如果把法摆在第一位，放下自己，都能用正念来解决问题，那很快就能做出决定，证实法中也会把事情做好。”

（《法轮大法 各地讲法四》〈二零零三年亚特兰大法会讲法〉）“关键是配合的得好，没有太多的以个人的执着影响证实大法，相互之间也没有太多的坚持己见造成的个人心里过不去，在学员中很少出现互相之间摩擦吧。”（《法轮大法 各地讲法二》〈二零零三年加拿大温哥华法会讲法〉）

老师讲的空间的问题确实是真的，师父为了点悟我，让我去过两次（自己不太精進，让师父操尽了心。），那里也学老师的经文，有很多人，一人念大家听，那里人都很年轻，皮肤细嫩。我不知道自己什么样，并且听到一句话：学法自度。回来后一分钟才认识人间的这个家。我写这件事不是显示我如何如何，是为了证实大法是真的。

四、谈谈怕心的问题

我心态正、思想纯，怕心较少。刚开始我就敢走出来，没有顾虑。我为什么怕心少呢？我对师父百分之百的正信，我知道师父就在我身边，师父法身亲自和我说话，所以我不怕。再说我认为我做的都是好事，不是坏事，就应该堂堂正正，怕啥？常人说不一定真对，管他干啥，我救度众生做这么神圣的事，我怕啥？

从「七·二零」到现在我一直紧跟正法進程，上访、散发材料、贴小票、挂横幅等等，我都没落下。现在又走出来面对面讲真相，做“三退”、近距离发正念、营救同修都积极参与，视同自己的事一样对待。但有时很苦很累，下次就不想去了，认为自己岁数大了，总想舒服。可到下次我又出正念了，我们整体配合的事必须得去，就这样一次次去自己的求安逸心，一次次的走出来。协助营救同修发正念尽心尽力，但有时对同修的情太重，特别注重同修的安危，有气恨心，基点站的不够正，有待今后努力修正。

不足的地方，有时懒惰，有求安逸心，时不时人心老往外冒，遇事向外求，不找自己，不能忍耐。今后要坚决克服掉，奋力精進，跟上正法進程，做一个合格的正法时期大法弟子。

直至自己不后悔

文 / 湖南大法弟子

伟大的师父好！同修们好！

回想起来，几年来，自己没有做什么轰轰烈烈的大事，就是平常的生活、修炼。虽然做的很平凡，但是这么珍贵的网上交流

拿上身份证、退休证，说是给我涨工资，还问我几点钟去。

我记的师尊一句话，“能够尽量的全面思考问题”（《二零零二年波士顿法会讲法》），我考虑，会计的话漏洞太多，往日从来没有听说过要给退休的人涨工资，怎么突然就叫我去涨工资啊？不合常理，是阴谋，恶党惯用的骗人手段，绝对不能去。结果证明我的判断是对的。我想单位的领导和会计参与邪恶迫害我，我得给他们讲真相。过了两天我就去了单位，我直接给领导和会计讲。他们静静的听我说，脸上变的不那么自在，不好意思的对我说：“那都是「六一零」让我们那么办的。”

我还谈到一九九九年我去北京护法，单位非法扣我半个月退休金的事，我告诉他们说：“谁把法轮大法好记在心里，就会得福报，否则，说大法的坏话，甚至迫害大法弟子，就一定会遭恶报！”他们听着我的话，谁也没有再说出什么来。是正的东西占了他们头脑的主导，再一次显示了大法的威力，第三天退休办的负责人给我打电话，让我去拿非法扣我的退休金。这件事使我有五点收获：一、单位领导和会计明真相后得到了救度；二、行恶者没有机会行恶，不犯罪；三、另外空间的邪恶烂鬼瞬间解体；四、无理扣压的退休金一分不少的给了我；五、我不被迫害，有大量时间做三件事，能够救度更多的众生。

面对邪恶不畏惧

二零零五年九月份，我第三次遭恶警绑架，我高喊着“法轮大法好”到了派出所。我记的师父的一句话“如果没有外来因素，人对神敢做什么？”（《正法中要正念、不要人心》）我发出强大的正念：解体另外空间迫害我的一切邪恶因素与邪恶生命及黑手烂鬼！我还对师尊说：弟子决定今夜三点钟离开这，求师父帮帮我。我还想求师父给我准备一辆出租车，并感谢师父。

一会儿，所长、指导员、「六一零」的头、作笔录的都来了，所长说要我先作个笔录，我对他们说：“你们象特务一样埋伏在我家门口，象土匪一样到家里抢老太太，抢不走就抬走，这本身就是犯罪。宇宙在正法，大法弟子都希望你们有一个美好的未来，为了你们，我拒绝回答任何问题，我想你们听明白了。”

这时谁也不说话了，随后，一个个都走了。下午又来做笔录的，我一看是第二次参与绑架我的那个人，我对他说：“上次你迫害我，我告诉你，迫害大法弟子是要遭报应的。”他说上一次就别提了，看这一次的，你觉的哪个重要就别说，觉的不重要就说说。这话乍听起来好象是为我好，其实是狡猾，只要我开口就行。我知道另外空间的烂鬼操控他。我背师父在《转法轮》里讲的“你别看它修了千儿八百年了，还不够一个小指头捻的。”我发正念解体它，他问我什么，我一概不为之所动。

他的手机响了，听他们对话他的家里出了事，他对我说，我

文 / 河北大法弟子

师父好！同修好！

我是一位女大法弟子，今年六十岁，退休职工，一九九六年喜得大法。十一年来，无论是在邪恶迫害的风风雨雨中，还是面对家庭、亲朋及社会各个方面因恐惧和被造谣宣传造成的不理解，我坚信师尊，坚信大法，全盘否定旧势力的一切安排，同时也不断的清除自己的一些不正的因素，排除各种各样的干扰，终于走到了今天。

学好法是基础

师父叫我们做的三件事当中，第一件事就是学好法。我体会到学好法是救度自己世界的众生和更庞大天体生命的保障，发正念是清除那些对正法犯罪的无法救要的生命，讲真相是救度被党文化和谎言蒙蔽的世人。学好法，是做好三件事的根本和基础，学好了法，心里就有了明灯，遇到麻烦就知道应该怎么做。所以我在这些年中，尤其注意学法。

我上有九十多岁的父亲，下有刚出生的小孙子，四代人同住在二间宿舍楼里，这就是我的修炼环境。要照料老人，又要看着小孙子，家务事真多，真忙。我一直见缝插针学法，小孙子睡觉了，我就读《转法轮》；在外面看孙子、买菜，我就把要背的法抄在纸上拿着背，时间长了，就把单张的纸装订起来，随时学法。有时间夜间醒了，没有别的考虑，起来就学法，背法。有时背给老伴听。

我每天用两个小时来背法，脑子里的法往起涌，往前推。我还坚持抄法，用B5纸抄法，已有一尺多高了。师父发表的《洪吟》，我全是利用做饭和外出时间背的，《洪吟》，《洪吟二》，《论语》不用看小标题，五十五分钟会背完。

我喜欢学法，如饥似渴，经常看到《转法轮》字里行间有很多黄色的卍字符，亮晶晶的；看到《转法轮》的字象钻石上面的小花在转；看到手抄本《转法轮》有三毫米宽的红色亮条，均等距离展现。无论看到或看不到，我对大法的正信是坚定不移的。

正念强师父就帮

记的二零零零年一月份，我去北京护法，被邪恶非法关押，并扬言要劳教我。在体检时，我对师尊说：“师父，我要回家，不是过常人的好日子，我有我要做的事，谢谢师父。”在师父的看护下，我堂堂正正的回到了正法的洪流中。

在大法遭到诬蔑、师尊遭到诬陷时，我多次走出来，进北京护法，在天安门喊出“法轮大法好！”“还师父清白！”，在强大的正念下，都顺利的返回。但是邪恶是无孔不入。在二零零三年，邪恶想绑架我到洗脑班进行迫害，遭到家里人的坚决抵制，未成。他们又叫单位的会计骗我，会计打电话，要我去退休办，

法会，我也想静下心来对自己一年来走过的路进行总结，找出不足，和同修共同交流，共同提高。

一、坚持背法，重视发正念

我在二零零五年看到网上同修交流背法的体会，就决心把《转法轮》背下来。现在已经背到第五遍了。背第一遍时最魔心，经常背了后面忘了前面，有时一段法要背很久，还是记的很乱。但决心已下，抓紧每天一切空余时间，就是只有十分钟也要背几句。感觉是很难，但大约四个月也就背完了。背的过程不断的领悟到更深的法理，不断的认识到自己隐藏很深的执着心，法也不断的在微观中改变自己。背完以后真有脱胎换骨的感觉。

以后就一直坚持背法，越背越爱背，越背越轻松，以前一小时只能背几段，现在一小时可以背几页，背了上句，下句就自然从脑子里出来，真有“法自心中来”的美妙。我把大法书籍都做成电子书存在手机里，在家时间多就背书。工作或者其它时间一有空，就静下心来抓紧看几段新经文。平时多学法，遇到什么事情，法就会自然的打到脑子里，也就知道该怎么样按照修炼人的要求把握自己，常人社会就是大染缸，一放松就会被污染，只有不断学法才能在常人的大洪流中保持清醒，保持正念。学好法是我们走正路的基础和保证。

虽然我是关着修的弟子，但发正念我很重视，感悟最深的是，发正念时保持纯净、平稳的心态，发出强大的念力，才能真正发挥正念的威力。我在发正念时，如果心很净，一立掌，马上就手心发热，全身发热，感觉到无比巨大的能量往外冲，觉的自己所包容的宇宙空间是一片红光，一切邪恶都被清理掉。发完正念，都感觉全身轻飘飘的，非常舒服。但发正念时经常也会有杂念冒出来，想的也好像都是和证实法、救人有关的事，一不注意很容易就顺着往下想，等想了一会明白过来，就会明显的感觉身体和手心的能量消失了。

后来我明白，发正念时，任何思想，就算是想证实法的事都是严重的干扰，什么都不想就保持强大的正念是最好的，实在有其它思想冒出来，马上就要警觉，决不能顺着去。如果这一天法学的好，真相做的好，发正念会更纯净，威力更强大。其实师父叫我们做好“三件事”，这三件事和我们自身的修炼提高、证实法、救度众生是相辅相成的，三件事都做好才会“整体提高，整体升华”（《转法轮》）。

二、冷静理智的证实法

我是一九九八年得法，九九年“七·二零”后有几年我迷失在常人中。从新走回修炼路后，我认真的考虑了如何才能冷静理智的证实法，并很快建立了家庭资料点。打印资料，刻录光盘，在大法开启的智慧下我很快掌握了。明慧网上介绍的讲真相的方

法我几乎都试过。我的小资料点一直很平稳的运作，我也经常独自出去发资料，天天用真相钱币，时常以第三者的身份和周围的熟人讲真相。在周围的人看来，我很平凡，表面与常人没有太大的区别，繁忙的工作，带孩子，做家务。可是我心里时刻把自己当作修炼人，平衡好工作、家庭和修炼的关系，不忘大法弟子神圣的使命。当周围的常人忙着看电视、炒股票、打麻将时，我默默抓紧一切空余时间做大法弟子该做的事。

只要有时间，我就一个人去发资料，平时出门包里没有不带资料的。有时在楼房挨家挨户发；有时走在路上，顺手就往车上、公共场所发；有时就当面给。从几张开始，到一次发几百张，每次都很顺利，也没有感觉害怕过，从来没有想到过发资料就会被迫害什么的。现在常人到处发广告的很多，我们就很自然的保持正念，心态放松，一切都很自然，很顺利。

我的职业是教师。平时工作忙，放假有时间，我准备去农村讲真相。整理了一些适合农村的真相小册子，下载、编辑、打印装订、包装都得自己做，更能体会每一份真相资料都来之不易，那是大法弟子随师正法、救度众生的无限希望。我经常是一边做，一边对真相资料说：“你们不要辜负大法弟子的心愿啊，众生啊，你们也要珍惜这份福缘啊。”忙了一周，准备了一百多份资料，坐车几小时到周边农村。沿着小路边走边发，农村住户不集中，三三两两的，走很远才能发几份。我走了近六个小时，累了就稍微休息一会，喝点水继续发。想起我以前是一个娇气的城市女孩，出门就要坐车，不想多走一点路。现在居然可以独自在陌生的乡村走这么远，走到脚趾头很疼，可是看到一份份包装精美的真相送入有缘人手中，肩膀上沉沉的袋子越来越轻，心中无比喜悦。

世上万物都是为法来的，在这“值千金，值万金”（《芝加哥市法会讲法》）的時刻里，大法弟子们为了救度众生，想了很多办法。我在讲真相中也尝试过很多方法，有时候工作很忙，没有太多时间出去发资料，我就想怎么样能更好的“广传真相呢”呢？实践中，我用的最多的还是用真相钱币和发真相短信。

我经常兑换上千张零钱，一元为主。打印上大法和三退的真相，涂上蜡，再给它们发正念。我家父母都退休，但我坚持每天早上自己去买菜，再赶去上班。我买菜几乎只用真相钱币，都是几张一起用，买一次菜少说也用十多张，一般是三十多张。一月就能用几百张。我的钱包里面是各种面值的真相钱币，用的很顺手。我几乎买任何东西都用真相钱币，没有用不出去的。

有一次在路边买莲子，给了小贩两张写了大法真相的新币，刚转身，就听见小贩高兴的对周围的人说：“大家看，‘法轮大法好’的钱。”声音充满了惊喜和激动。虽然我不知道更多的细

下不来了，所谓的自尊心、维护自我的心就使自己不想讲了，致使周围的熟人还有很多不明真相的。想起师父说有些弟子：“就不爱听不好听的，就愿意听好听的，别人不能刺激我。大家想想，常人不就在常人中想享受这些高兴事吗？享受好听话吗？作为修炼的人，你要常人这些吗？我告诉你们，作为修炼的人你也在常人中，你就得听那些不好听的，你就得能听那些不好听的，（鼓掌）否则这个最基本的修炼问题你都没解决，自己还说自己是大法弟子。”（《二零零四年芝加哥法会讲法》）觉的很惭愧，这不就是说我吗。这其实就是慈悲心不足，没有把众生得救放在第一位啊。

虽然我明白自己还有很多地方修的不好，和做的好的同修相比还有很大差距。但我愿意和同修们比学比修，同时按照师父要求的去做，“修去自己的不足，抑制自己的不好，清理自己的不好，得有不断的向上攀登的意识，这就是修。”（《二零零三年亚特兰大法会讲法》）

五、做到自己不后悔

看到海外同修的交流文章“抓紧时间救人直至自己不后悔”，讲述了他们在新年晚会推票的修炼过程，我感触最深的就是这位弟子写的：我想到二零零三年华盛顿法会师父讲的：“当我们走过这段历史的时候，回过头来每个大法弟子都能够说我做了我要做的，（鼓掌）那才是最了不起的。”（《二零零三年华盛顿DC法会讲法》）那次法会我在第二排，我看得非常清楚，师父眼里含着泪，停顿了很久。大家在台下都发现了，才长时间鼓掌的。

很难形容自己看到这一段文章的心情，海外大法弟子的修炼环境虽然宽松，可是作为大法弟子，修炼的标准是一样的，他们甚至比我们大陆大法弟子更争分夺秒的救人，海外很多证实法的项目非常辛苦，海外大法弟子们却非常精進。相比之下，我们每一个大陆大法弟子都应该问问自己：在这瞬间即逝的时间里，我真的奋力精進了吗？我真的尽最大的慈悲去救人了吗？当这一切结束的时候，我能无悔的说，我已经做了我应该做的吗？

师父再一次在《美国首都讲法》中对我们说：“不要觉的我们做了什么了就满足了，我们还有那么多众生没有救度，你们还要在有限的的时间里使自己树立更大的威德，最后大家不至于为这件事情后悔。所以我希望大家能够做的更好、更了不起。”

愿我们每一位大法弟子都能珍惜这万古机缘，抓紧时间，做的更好，直至自己不后悔！

学好法是基础

（《洛杉矶市法会讲法》）

每当听“随师正法”、“莲花颂”时，都感觉无比神圣、纯净，看了正见网的轮回记事，感慨万千，更能理解师父讲的“缘”深刻的含义，也更明白我们生生世世的轮回，走遍千山万水，历尽万般苦楚，都是为了今天能得法。结下错综复杂的善缘也好，恶缘也好，也都在大法中圆容善解。红尘真是一场戏啊，跳出来看，世间有什么可执迷的呢？能够成为正法时期的大法弟子，我们每个大法弟子在历史上都有过巨大的付出，如果不珍惜这转瞬即逝的机缘，真的是对不起自己啊！

我的修炼环境比较宽松，有稳定的工作和家庭，经济也比较宽裕。我自幼学习书法，每周辅导学生上小课，收入也不错。我认为，大法弟子不执着钱财，并不等于没有钱财，有能力不去赚钱。修大法就是有福气的，那么在常人看来，如果你的生活、穿着、行为都是美好的、纯正的，也会让世人感受到修大法的美好。

我知道有不少同修经济一直很困难，我很佩服他们在经济困难的情况下，省吃俭用做真相。但如果大法弟子能认识到经济窘迫也是邪恶迫害的一种形式，我们是不应该承认它的。在目前的情况下，证实法、救度众生都是需要资金的，如果经济宽裕，能将资金最大限度的用在救人上，不是更好吗？我做资料买材料就尽量买最好的，买短信卡发信息一个月上十张；有缘人给我回信息，我就打电话给他们讲真相，有时长途电话要讲一个多小时；每天买菜、水果等用几十张真相钱币。这里不是显示，而是觉的稳定的生活和收入对我们证实法是有很大的帮助的，这也是走正我们的路。

但长期在比较宽松的环境里，很容易滋生安逸心。只要对自己稍微一放松，安逸心就上来了，有时晚上很困了就睡过去了，十二点的正念就错过了。早晨大陆弟子集体炼功，闹钟一响，只要正念一强，马上起来，炼功感觉能量场很强，非常美妙。可是只要想多睡几分钟，那么一醒来肯定最少是几十分钟以后了，感到非常懊丧。真切的感觉到作为一个修炼人，如果正念不足，人的思想就会占上风，就会松懈。在宽松的环境中，更要严格要求自己。

我很庆幸自己能成为正法时期的大法弟子，生活中最重要的事情就是做好“三件事”。可是我也因为自己的各种人心，错过了很多有缘人，还有很多有缘人还没有得救。讲真相的事情每天都坚持在做，慢慢的就安于现状了。面对面讲真相时，对陌生人讲很放松，很多几句话就退了，而对亲友同事们讲就顾虑重重，讲一次就退了的还好，有的讲几次都不退就不愿意开口了，怕别人说我：你怎么对这些东西这么有兴趣，老讲啊。自己的面子就

节，但她那充满了惊喜的声音一直留在我的脑海，我想这也许就是她盼望已久的吧。

因为我一般都是在家里附近用，有同修说，用多了是不是不安全，怕世人反感，说有个熟人接到三退的钱很害怕。我认为，真相钱币也是带有大法正的能量的，同样可以起到清除邪恶、救度世人的作用。用的越多，在不断的流通中，在世间布下的正的场就越大。世人第一次看到也许很害怕，但第二次、第三次可能就不怕了。因为他每看一次，都会清除他身上的邪恶因素，当邪恶的因素一步步被清理掉，世人对大法不就有正念了吗，对三退也很自然的会接受。我一次买东西用了几张三退的钱，小贩不想收，怕用不出去。旁边有个老太太就说：“没关系的，我也收到过，可以用。”小贩就收下了。这不正是世人觉醒后的表现吗？

同时，我坚持手机发信息讲真相已经快两年了，从刚开始一天发十几条，到现在每天发近千条信息。我觉的用手机短信讲真相方便快捷，收到的人都会看。现在手机用户很多，也经常收到各种广告、中奖等信息，如果能收到大法真相或者三退信息，人们大多是很震惊的，甚至乐于谈论，对师父要求的“广传真相”能起到很好的作用。

用手机短信讲真相的过程也同样是修炼提高的过程。记得我第一次发信息的时候，手拿着手机都在发抖，怕这怕那的心都上来了。后来慢慢放下了怕心。师父在《二零零三年美中法会讲法》中说：“大法弟子做的每件事情都别小看。你一句话、一个传单、键盘上按的一个钮、一个电话、一封信，都起着很大的作用”。每次发信息的时候，我都要发正念，想到手机也是我助师正法的法器，金光闪闪，每一条真相信息都是带着强大的能量打到世人的思想中，清除邪恶，救度众生。

同时，发信息讲真相也是很魔心的，也是自己的修炼提高的过程。邪党一直对通讯控制很紧，信息中的敏感词语也经常被封锁。我编辑的真相信息都很明了，明确的告诉世人：法轮大法好，洪传全世界，教人做好人，健身效果佳，无辜被迫害，愿您明真相。这样的信息我一天要发几百条。如果法学的好，正念足，那么发上千条都能发出去，而且回信息的也很多。如果干事心一起，当作每天完成任务，那么可能发上百条信息就被封锁。就要对真相信息从新编辑，修改敏感词语，再试着发。从新编辑信息是很麻烦的，有时真的心性不到位，编了很久可能都发不出去，真想放弃。可是我想到，师父说过每个弟子都要走出自己证实法的路，在救度众生的过程中，哪一条路会是平坦的、一帆风顺的呢？这么点困难都过不去吗？我们不就是在不断的克服困难中，走出自己证实法的路吗？怎么能轻易放弃呢？

通过学法，不断的充实正念，摆正心态，技术上的困难也一

步步解决。师父说过“佛法无边”，现在我能用多种办法解决短信被封锁的问题，反而被封锁的次数越来越少。每天都有大量的真相信息发到世人的手机中。

我发信息讲真相这两年，回信息说什么的都有。有骂我的，骂的很难听，还有恐吓说要抓我的，什么样的都有。真的象在世间云游一般，会遇到各种人。开始我容易被人心带动，看到回信骂大法的，总是忍不住要争辩。随着学法的深入，心性的提高，常人回信息说什么我都不动心了。随着正法的进程，另外空间的邪恶大量的被清除。回信骂人的少了，有的回信息说：谢谢你们，你们辛苦了；法轮大法就是好。有人愿意了解真相的；有同意三退的；还有说想学功的。

一天发信息到拉萨，有人回信和我开很低俗的玩笑，开始我一看这样的回信准备删除。转念一想，大法弟子的慈悲之心呢，就这样放弃了？我打电话给他，聊了很久，谈到大法真相和退党的事情，他说你知道我是谁吗？我是军人，在拉萨当了十多年兵了，这里封锁很严的，你说的我没有听说过。我劝他，退了吧。他说：我考虑一下。我继续给他讲贵州藏字石的故事，告诉他天意不可违，快做出明智选择啊。他犹豫的说：“我的名字发到网上，我是军人，安全吗？”我笑了，告诉他小名也可以，他高兴的同意了，说叫小磊吧。我说，一定要把这么重要的事情告诉你的朋友啊。谁知他讲，我们现在就是两个人在听。我马上问，他叫什么名字，也退了，旁边就有人说了名字。我知道又一个生命得救了，最后他们激动的说，今天晚上我们都会睡不着了啊，真是太谢谢你了。

第二天，我又收到一个信息，原来是小磊的弟弟，他哥哥明白真相后，马上把我的号码给了弟弟，弟弟也在拉萨当兵，也是党员。我打电话和他聊了近一个小时，他也退了。我也很感慨，在拉萨，部队对他们控制很严格，很难接触到外面的信息，今天有缘听到真相，并且退党，他们明白的一面多高兴啊。

同时我也觉的自己还做的远远不够，还有那么多生命等待我们去挽救，大法弟子的责任这么重大，我们一定要做的更好，不负使命啊。

三、在做资料的过程中提高

我认识的同修很少，为了适应正法的需要，我建立了家庭小资料点。从各种材料的采购、下载、制作资料、发放基本都是自己独立完成。这其实也是一个很好的魔炼提高自己的过程。

我知道光盘救度世人的效果好，就很想自己做。买了刻录机，可是不知道怎么用，就希望有个懂技术的同修来教我。等了一个多月，还是没有认识一个懂刻录的同修。我就想，不能等，不要靠，众生都在指望着我们，我们指望谁呢？还是自学好了。

首先要安装驱动程序，一看，全是英文，不懂，着急也没有用。看到网上有很多同修学习技术的经历，很神奇。我就先静下心来学法，然后求师父点化，把驱动装入电脑，上面显示的英文我也不认识，就凭感觉点一个，然后又出来英文，又继续点，就这样，不到半小时，显示安装成功。我很高兴，当我们放下人心，大法就会显现出神奇。

复制光盘还容易，可是制作光盘还需要很多技术，比如视频格式的转换，开始一点都不懂。只有上网学习，下载转换软件试验。经过近十天的努力，终于能独立的刻出真相光盘。我非常激动。这些天，我每天都是坚持先静心学法，然后琢磨刻录技术。当我们心性稳定，正念足的时候，大法弟子的智慧会源源不断的来。

一次在家打印一套《转法轮》，觉的明慧上下载的版本打印很麻烦，想按省事的办法打。谁知道，打印机不是一下带几张纸，就是页面打错。我知道打印大法书一定要严肃，所以有一点不满意就从新打。结果打印机就是好象故意和我对着干。老打错，后来我几乎是趴在打印机旁边一张一张的看着，还是有错的。折腾了一上午，才打印好一本《转法轮》。我想，为什么出这么多麻烦，不就是我有怕麻烦的心，想省事吗？师父在法中说过：“在常人中放不下的心，都得让你放下。所有的执着心，只要你有，就得在各种环境中把它磨掉。让你摔跟头，从中悟道，就是这样修炼过来的。”（《转法轮》）我平时做什么事情都是想方便，不想多费劲，做大法的事情多么神圣，能只图自己省事吗？这次打印这么不顺利，不就是在去我的心吗？现在我做资料，不怕麻烦，只希望做到更好。每一份精美的资料都用自封袋装好；细心的为不同的真相光盘配上不同的序言；打印的真相钱币也经常变换内容。

在做资料的几年里，我深切的感到，技术提高的过程也是心性修炼提高的过程，心性到哪一步，智慧也就到哪一步。同时，很多不好的常人心：图安逸、依赖、做事情马虎等，也在做资料的过程中不知不觉修去了很多。当我们真的是用心在做，众生会感受到大法弟子的慈悲和善良。当我们一心为众生得救时，什么都能做好。

四、宽松的环境更要精进

我爱听大法弟子创作的音乐，电脑和手机里面装了很多大法弟子创作的歌曲，我的手机铃声就是“法轮大法好”的音乐，每当别人打我的电话，乐曲就会响起。平时有空，就在公共场所放“普度”等音乐，优美的乐音让每个人都感觉很舒服。因为大法弟子创作的音乐“无论从能量的放出，还有你声音的放出，还有音乐、音符的本身，都在起着证实法、起着放射能量的作用。”