

在做资料过程中，体悟到电脑、打印机他们都是有灵性的生命体，刚开始打印机经常有一些小问题出现，一有问题就得找同修帮忙维修。有一次打印小册子，字老跑位，有的还打印到纸外面了，看着越来越严重，我心里跟师父说，天气这么热，同修又很忙，路又远，真不好意思再叫他来，想着就立起掌清除干扰打印机的邪恶生命和因素，一手扶着纸，打印机还在继续打，不到五秒钟，打出来的字正常了。还有家里的东西、甚至蚊子，都可以用善念告诉它们大法好，要同化大法，不要干扰我们做三件事，让蚊子不要干扰我们炼功，还有去发真相资料，我都会发正念解体邪恶，让恶人恶不起来，让狗不要叫，当我们的念很纯很善而正时，所想的都会成为现实。（事例很多，就不一一说了）我的小妹在去年也得法修炼了，现在我们小组学法点就在她家里，为了方便学法、拿资料和不影响邻居，我们小组每个同修都有她家一套钥匙，她也很精進，我四个小孩也都能堂堂正正的讲真相了，比以前做的更成熟了，（他们都是师父的小弟子）。

自己觉的比修的好的同修还差太远，让我们在有限的时间里做好三件事，共同精進，给师父一份满意的答卷吧。层次有限，请慈悲指正。合十。

<h1>明慧週刊</h1> <p>來洪志 甲申年十二月二十七日</p>	特刊
	二零零八年十二月十一日
<p>“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》）</p>	

明慧网第五届中国大陆大法弟子心得交流大会（六）

向内找提高自己 救度更多众生	2
让生命溶入法中	12
慈悲救人 正念走出自己的路	18
用法指导自己修炼	24
在大法中升华	28
在神的路上奋起直追	38
师父呵护着我们一路走来	45

向内找提高自己 救度更多众生

文 / 黑龙江大法弟子 文姝

二零零一年初，我主动承担资料点工作。在这个项目中修炼付出比较大，承受也很大，不但要负责本地的真相资料，还要负责外市县的真相资料，因此非常忙。一天满负荷的做大法资料外，有时还去挂条幅、写标语、发资料。这样学法时间就更少，造成自己只是干事，没有在法理上提高上来。

当时，有一个学员刚刚得法，就和我一起承担这个大资料点。她在常人中胆很大，又很聪明，所以，我很依赖于她，她有很多不在法上的事情我没有正念对待，都用常人的忍让混过去了。后来，她又被协调人派到了外地的几个地方，也是做资料。可是后来她被绑架了，当了恶警的内线，因此我们几个同修都上了黑名单。但我们并不知道她做特务的事，还把她当作很精進的同修……——选自本文

尊敬的师尊好，同修们好：

我很庆幸成为师尊的弟子，伟大的佛法从新归正了我。在大法中，我走过了十一年的修炼路程，这是我一生中最大的幸福。在正法修炼的九年中，中共邪党不断向这个善良的群体犯罪，我和千千万万个大法弟子一样，无辜的被迫害，失去了工作、流离失所，家属被株连。但是我坚信师尊，坚信大法，修炼中从未动摇过，坚定的走在回归的旅途上。

以下是我的部份修炼体会。

（一）修出慈悲心 救度身边亲人

“七·二零”邪党迫害法轮功以后，我马上走出去证实法，用各种方式讲清真相，曾经四次進京。因为当时只知道大法好，法理不是很清，很多方面没有圆容好，更不知道用正念否定迫害，所以，前几年一直在承认迫害中修炼，失去了工作，没有了工资。曾被绑架到看守所、精神病院、劳教所等遭受迫害。

我有一个非常让人羡慕的家庭，在别人眼里我是一个年轻漂亮、气质很好，工作优越又很有为的佼佼者。丈夫及家

们都没悟到是师父救我们走，错过了那次机会。

那时家里真是一团糟，丈夫要做生意，还要照顾这个家，四个小孩在上小学，两个小的照顾不来就把他们送到文武学校读书。他们整天以泪洗脸，看望他们时，他们都围着我流眼泪，最小的抱着我哭，问我为什么不回家？爸爸为什么要把他和哥哥送文武学校受苦？搞的周围的人也哭了，那些吸毒犯和其他犯人都在一边偷骂共产党。

出来后，因为学法少，悟性差，被情带动而走了弯路，想放弃修炼，直到二零零四年陆续有几位在劳教所里面认识的同修找到我，给了我大法书、《明慧周刊》和师父讲法的MP3。那时我真是在混着过日子，戴着MP3，边听师父讲法边玩游戏。师父还是没有丢下我，我听着，听着，泪流满面，从此醒悟走向修炼的路。真是愧对师父的慈悲苦度，弟子无以为报。

师父给我们的太多了！想起师父曾经说过：“跌倒不要紧，不要紧的！赶快爬起来！”（《二零零三年元宵节讲法》）对！我一定要爬起来。我把眼泪擦干，去找同修，开始向她们要资料。用实际行动来助师正法，救度众生，证实大法。半年过去了，随着学法实修，我认识到应该自己做资料了，实现师父要求的遍地开花。就找同修帮我联系懂技术的同修，一口气把电脑、打印机、材料买齐，从零开始学做资料，现在能做小册子、《明慧周刊》、《明慧周报》、刻碟，还能供给几位年纪大的同修。

当然，在这过程中家庭的阻力也不小，主要是来自我的家婆和丈夫。那次被迫害给他们和孩子带来的痛苦是很大的，因邪党那种铺天盖地的诬蔑和宣传，使他在生活各方面感到很自卑，抬不起头。特别是我丈夫，他一向很爱面子，很大男人主义，那时他都想跟我离婚，是因为舍不得四个孩子才没有提出来。我婆婆扬言说我要是再敢炼法轮功就要把我赶出去，孩子在学校更是……，那滋味不用提了，你说连教科书都可以加入毁谤大法的内容，真是从古到今第一回。

我悟到这就是我修炼的环境，他们都是为法来的，我应该用慈悲去感化他们，去宽容他们，用正念去引导他们，真正的为他们着想。终于在师父的教导和呵护下，我度过家庭这个难关，现在婆婆也“三退”了，丈夫见到我做资料也不吱声了。

对大法很不理解，认为气功和修炼不是一回事。直到九七年，小儿子当时四岁，得了一种怪病，走遍全国各地大医院，都不见好，直到觉的希望没有希望回家听天由命时，有个朋友来我家看到这种情况，就给我介绍大法的美好和神奇。我抱着试试看的想法走入了大法修炼。一进门就感受到大法的神奇和威力，刚开始学功的第二天，看见儿子的病一天天好起来，一个星期痊愈，可他连动作都还没学会，我一身病也没了，当时我只想学好动作能教儿子炼。我这下明白了，同修说的是真的，书上说的是真的，我终于找到了真正能修炼的法门了，从此改变了人生观。其他三个孩子也跟着修炼起来。

在得法的第二年，我随丈夫和我妹妹到某市做生意，到那里还没联系上当地同修，迫害就开始了。当时凭着对师父和大法的坚信，认识到应该走出来讲清真相，但当时条件有限，不懂电脑、上网，没有真相资料，只靠老家同修路过给我带来一些《明慧周刊》和《明慧周报》。老家是农村，当时资料也很缺少。知道传真机有复印功能，就买了一台来复印真相报去派发，四个小孩也都积极参加，最小的那个还能面对面把资料送给过路的叔叔阿姨。有一次带他到小巷里发资料，看到有一家药店门口坐着一个人，门口有一个信箱，我正犹豫着想走开，他马上拿过资料走到信箱底下，踮着小脚尖努力想把资料放进去，那人问他放的是什么，他说：“我放进去，你再拿去看。”他哥哥姐姐都在笑他，看着他蹦跳着跑回来那个身影。他哥哥姐姐也有感人的事例，这就不一一说了。

因为学法少，修的有漏，二零零一年新年和二女儿、妹妹（当时她还没修炼，现在已是一个精进的学员）去发资料时我被恶警绑架，非法劳教一年半。初期被绑架到看守所时还能信师信法正念正行，把所遇到的人都当作被救度的对象，给他们讲大法的美好，讲邪党迫害的真相，看到诽谤大法的墙报我马上把它撕下来并警告他们不能再贴，这样会遭报应。他们也不敢贴了，里面那些犯人也都听了真相，明白了并掩护我炼功。当我从看守所要送到劳教所时，他们都哭了，还留了联系地址和电话，有的说出去就炼法轮功。在劳教所时，警察把我和另一位同修用手铐铐在一起，让我们在外面等，他自己进去办手续。这时手铐神奇的开了，当时我

里的亲属在社会上也都有一定的职位，其中有的是厂长、经理、科级、处级等干部。我曾是他们骄傲和炫耀的资本。

可突然间我遭受了这些挫折，他们接受不了，认为都是我修了大法造成的，因此他们非常不理解，也很气愤，对师对法不敬，配合恶人对我加重迫害，把我送进了精神病院。

二零零一年三月我被迫流离失所，五月二十二日又被绑架，非法劳教三年。家里人不但积极营救，还希望我在里面关的时间长一点。

我正念闯出后，被人告密，又流离失所。丈夫怨我不要工作，父母说我不要家，做“地下工作”。当时他们也很害怕，亲属、家人都没人敢收留我。就在这样的情况下，我没有忘记大法弟子的责任，一直想办法和他们讲清真相，然而，他们被邪党欺骗的非常严重，根本不听，甚至嘲笑、讥讽，打骂我，我在常人中的自尊心受到了严重的伤害，虽然我也知道要慈悲，但是却没法儿做到，心里产生了怨恨。

记得有一年的中秋节，我想借此机会回家讲真相，便带着女儿回娘家，全家人很高兴，妈妈做了很丰盛的晚餐，可我看到他们就难受，不想在那里呆，强忍着坐了半个小时，饭桌都没上，留下点真相资料，就找借口走了。那时我的怨心非常大，一想到他们对大法的态度我就受不了，和他们格格不入。我从娘家出来后，又很后悔。他们多希望女儿能幸福呀，我为什么没能替他们着想呢？我不知道如何顺着他们的执着去讲，当时是法理不清，把这当成了人迫害人，认为他们帮助邪恶迫害我，根本不知道他们也是受害者，是受到了邪恶的操控。

我想，我不能这样，他们不理解大法，会给大法造成不好的影响，我要修出慈悲心，一定要救他们，我不能再怨恨！

二零零四年过大年，亲属相聚过年，邀请我们全家都去。我想这又是一个救他们的机会。九九年以后，我一直没和他们在一起，今年是第一次和他们相聚，三十几口人在一起，很热闹。我要求自己，一定要把心放下，一定要做好。当时大家对我非常热情，但是我感觉到那是一种距离，他们是不理解我。我一下子就冒出一种自卑的感受，我又进看守所、又被劳教，现在身无分文，和过去的我相比天地之差，我跟他们讲真相，他们能听能接受吗？我不知道如何去讲，

不知道如何去做。后来轮到我敬酒的时候，我对全桌的人说：“我给你们背一首诗吧！”于是给他们背《洪吟》〈游日月潭〉：

游日月潭

一潭明湖水
烟霞映几辉
身在乱世中
难得独自美

大家都说好，可是当时我没有勇气说这是师父的诗。但毕竟这次我开始和他们贴近了，我的心态平和了许多。事过之后，看自己，还是执著自我，那个面子、虚荣心放不下，所以没能证实法。

随着不断的学法、修炼，我的执著不断的暴露、不断的去修，我开始主动的找机会接触亲朋好友。学了师父二零零四年的经文《放下人心 救度世人》，我悟到：正法推进了一个新的阶段，救人十万火急。我开始放下一切观念，把面对面讲真相溶入到生活中来。特别是亲属，他们都是受共产党毒害的常人领导，如何用心救度这些有缘人，最好的办法就是信师信法，修出慈悲心。

师父说：“用理智去证实法、用智慧去讲清真相、用慈悲去洪法与救度世人”（《精进要旨二》〈理性〉），二零零六年九月我主动的回到家里对家人说，要放假了，我想给孩子们照照相，你们找一个有山有水的地方，最好离家远一点（当时还有顾虑，怕心）。这些年，我第一次提出这样的要求，他们高兴极了，十分重视，安排了一个较远的避暑山庄，头一天就去订了餐。

这天，一共去了七辆小车，老少三十七口人。我知道他们有明白的一面，表面上是游玩，其实都是为了明白真相而来。我正念解体邪恶的干扰，堂堂正正的放下所有执著，智慧救人，效果很好。

我在照相中和孩子们的玩耍中讲了真相，并都给他（她）们三退了。每个人都拿到了真相护身符。这时下起了小雨，我又进屋和其中的几个长辈们讲真相。这些年来他们第一次见到我，都知道我被迫害的程度，一个长辈抱着我失声痛哭，久久不能平静。还有一位长辈流着泪对我说：“我早都知道你们都是些好人。”当时气氛非常祥和，就象回到

处。他说基督教也不叫吸烟，这些年想戒烟就是戒不了。听了我的话讲了大法真相，立即把烟掐灭，并说从此就戒烟。我告诉他，我妈抽了一辈子烟，听了我的话讲了大法真相，早就戒了。

我向一些青少年学生讲真相成功率较高，这些青少年学生虽受邪党毒害，但头脑中其它不良观念少，只要讲明大法真相效果非常好。我还诚恳的告诉他们，我也是教师，而且是省内有名的，培养了许多优秀人才，有机会你们去了解，我不会坑害人的，只是为你们的将来好。有的学生听明白真相不但自己退了，还把自己的家长名单提供要求帮助上网。

在救度众生中遇到的故事太多了，体悟也多，真是说不尽，但最深的体悟是思想境界在升华。就是在写此稿的过程中，都觉的全身发热，是师父在加持。最大的感受是很忙，但忙的有秩序，忙的有意义，忙的有一种难以表达的玄妙，忙的人心越来越少了，忙的没有时间去执着时间，忙的只想救更多人，忙的只想找自己的不足，剩下的执着。比如我心粗不拘小节，说话不顾及别人的接受能力，伤了别人自己还不知改悔，对缺点多的同修，看着心急又不愿接近，《转法轮》至今还没背熟。我写出来是想把这些不足扔掉。

层次有限，不足较多，望慈悲指正。

借此机会对在各种环境下曾无私奉献及帮助我的所有同修表示深深的谢意！

难以表达对伟大师尊的崇高敬意与感谢！合十。

师父呵护着我们一路走来

文 / 中国广州大法弟子

师父给我们的太多了！想起师父曾经说过：“跌倒了就爬起来。”对！我一定要爬起来。我把眼泪擦干，去找同修，开始向她们要资料。用实际行动来助师正法，救度众生，证实大法。半年过去了，随着学法实修，我认识到应该自己做资料了，回应师父要求的遍地开花。就找同修帮我联系懂技术的同修，一口气把电脑、打印机、材料买齐，从零开始学做资料，现在能做小册子、《明慧周刊》、《明慧周报》、刻碟，还能供给几位年纪大的同修。——本文作者

慈悲伟大的师尊好！各位同修好！

我是四个小孩的妈妈，一九九七年底有幸得法。之前

风破浪。有惊涛骇浪的考验，有风吹雨打的魔炼，「坚修大法紧随师」（《洪吟二》〈心自明〉），现在即将到达光辉的彼岸，曙光即在眼前。可这最后的通天路至关重要，走不好会功亏一篑，严重的也会前功尽弃。常人的百米冲刺，篮球赛的最后五分钟的拼搏都非常关键，何况我们修炼人？在正法即将结束，时间紧迫的这「值千金，值万金」的最后阶段，法对我们的要求更高了。常人还说打铁必须本身硬，我们是超人，必须修好自己，讲真相救世人才有说服力。

《九评》发表时，我连续通读了四遍，完全明白了共产党是什么，与同修切磋，真修弟子就应该做的堂堂正正。我写好了三退声明交给学校党委书记，并劝他退，他当时没退，后来我们给他寄出许多真相资料，他也退了。

某同修说她已被开除了党籍，单位已除名，她不用退了。我说，开除党籍是旧势力迫害手段，我们不承认，即使它开除党籍，我们也不承认，自己去公开退掉，才是自己的正确选择，她也去单位公开退了。

退休以后我将精力都投入到做三件事上，特别是在劝三退救世人中，下了一定功夫，但与做的好的同修比还差的很远，到目前为止，我劝退上网的人数刚接近一千五百人。

所有能联系到的亲朋好友都讲遍了，因为现在的世人既然都曾经是师父的亲人，也同样是我们的亲人，就凭这么大的缘份，我为什么不抓紧、兑现下世前立下的誓言？

在讲真相劝三退的熟人中也有比较顽固的，受「红潮谎言」中毒深的，经过一年的时间，反复讲真相才退的。和陌生人讲退的较多，特别是乡下农民比较善良，退的人数较多。几年来，下乡去讲真相也付出了艰辛，那真是跋山涉水，风餐露宿。有时和同修一起去，多数是独来独往。有一阶段两天时间我下乡走了七个村庄，劝三退，他们都用真名实姓。为了救人发真相资料，贴真相标语做了很多，但很少有看完资料自己退的，面对面讲真相劝三退立竿见影。

有一次参加婚礼，当场就退了四十八人。前天在我去监狱近距离发正念回来在马路边遇见一老年人正在抽烟，我上前答话，一问姓名、年龄，我称他为张叔，是老党员，在监狱工作过，现已退休多年，信基督教很长时间了。我观察他面善，比较详细的讲了大法真相，他明白了真相，非常感动，立即要求退党。因他正在吸烟，我又给他讲了吸烟的害

了和平时期和他们在一起一样。这时雨过天晴，有人大喊：“快来看那，彩虹！”在不到千米之处，彩虹跨过水库，两端落在两个山脚，透过彩虹底端，清晰的看到山脚秋色树木的枝叶。有伸手触摸的感觉，大家都称奇。

后来母亲住院做手术，家人不让我去医院，怕邪恶发现。但我必须去。第一，会来很多人看望母亲，我正好可以利用此机会救度他们；第二，我必须放下人心和那些不平衡的心理，让母亲亲身体会女儿的孝道，展现大法的美好。虽然邪恶在找我，我不承认这种安排，否定一切干扰，和家里人一样参加排班护理母亲。在护理过程中，我智慧的理性的讲了大法真相，并告诉母亲一人修炼全家受益，让她默念大法好，师父会保护她，虽然是心脏大手术，但是你不会出问题。她躺在病床上，第一次念诵了“法轮大法好”，她康复的很快，被医生称为奇迹。而和她同样病例的手术，多例失败。在这个过程中，很多我接触到的人都被劝退了。几年来，我丈夫、弟弟、妹夫、父亲等对三退一直不理解，多次劝退都无效，我想首先应该归正自己。二零零六年我学法时悟到：大法弟子的路是留给后人的，我的路如何能走正，如何能更好证实大法，否定旧势力对我的经济迫害也很重要。

因为我一直在大资料点，没有时间去想工作这些事。现在小资料点已经遍地开花，印刷资料也有很多其他同修参与进来。我又长期在资料点中封闭，有很多地方修的很局限。我悟到该改变一下现状了。同修在外地给我找了一份工作。由于经济状况的改变，减轻了家里对我的经济负担。家里人不认为我走极端，他们很认可我现在的状态。时常嘱咐我在外面要注意安全。

原来，我一直认为做证实大法的事就是修炼了，不用管身边常人的感受，走了很多极端，这样就使家里人不理解，对大法造成很不好的影响。现在，我明白了，修炼过程中，更应该圆容好家庭，这样才能让他们感受到大法的美好，他们才能得救。

渐渐的，丈夫一改过去的冷冰冰的面孔，也有笑模样了。特别是今年大年，全家中受毒害最深、最顽固的大弟、妹夫、丈夫、姨夫都三退了。剩下的还有我父亲和小弟虽然暂时没三退，但是我坚信，他们既然选择了正法时期来到人间，又选择了大法弟子做亲人，他们一定会明白，一定会很

快得救。

（二）修去执著心 在法理上提高 堂堂正正救度众生

二零零一年初，我主动承担资料点工作。在这个项目中修炼付出比较大，承受也很大，不但要负责本地真相资料，还要负责外市县的真相资料，因此非常忙。当时因为学法少，又用人心对待修炼，认为做的越多越好。一天满负荷的做大法资料外，有时还去挂条幅、写标语、发资料。这样学法时间就更少，造成自己只是干事，没在法理上提高上来。

当时，有一个学员刚刚得法，就和我一起承担这个大资料点。她在常人中胆很大，又很聪明。所以，我很依赖于她，她有很多不在法上的事情我没有正念对待，都用常人的忍让混过去了。后来，她又被协调人派到了外地的几个地方，也是做资料。可是后来她被绑架了，当了恶警的内线。把我们地区的一些情况全都供了出去。因此，我们几个同修都上了黑名单，邪恶到处找我们，但我们并不知道她做特务的事，还把她当作很精進的同修。

一次，同修把她带到我们学法小组，她知道了我的住处，邪恶就开始跟踪我。一天早上，我丈夫接到一个电话，让他去派出所，他刚走出楼门，邪恶就上来了。这时我已经来不及出去了。我插上门坐在屋里发正念，他们在门外用钥匙开门开不开（以前他们用钥匙开过我家门），就开始砸门，砸不开门就爬到楼上窗户要砸玻璃。当时我八十多岁的婆婆在屋里，坚决不让他们砸。楼前楼后布满警车，这过程中，我一直在发正念。这样僵持了十多个小时，到了晚上八点多钟，街道围了很多看热闹，他们把这段路都封闭了。后来，他们调来了几辆消防车，六个消防队员砸破窗户爬了进来，然后打开门，一伙歹徒干警二十多人闯了进来，参与欲绑架我的有省公安厅、市公安局、区公安分局、管辖派出所、消防大队、街道社区委员会等六个部门。

当时我很有顾虑，想如果被绑架了，那是大法弟子的耻辱，也会对将来救人造成障碍。我不断的发正念，求师父加持我、帮助我，我绝对不能让他们得逞，绝对不能承认这场迫害。邪恶象一群恶狼一样，穷凶极恶。进屋后到处乱翻，没有翻不到的地方。边翻还边指挥：“看看阳台！”“看看皮包！”“看看床里面！”把床板都翻了过来，“看看柜子里！”我就这样听着他们在跟前的声音，一直在发着正念。

不到十分钟，就把我送回家了。

有一次我因给恶警写信暴露了自己的姓名，导致恶警的抄家，将我绑架到市看守所一周。我绝食抗议，记住师父的教导，「无论在任何环境都不要配合邪恶的要求、命令和指使。大家都这样做，环境就不是这样了。」（《精進要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉）我除了晚上睡觉，其它一切都不配合。

看守所牢头安排四个犯人同时监视我，不许我说话，每天轮流换人。凡是监视过我的人都听了我讲的真相，多数都表示出去就炼法轮功。这里的犯人都是杀人犯，盗窃犯嫌疑人。她们都表示对法轮功相见恨晚，早知道能犯错吗？有一个家住公主岭的年轻女犯，对大法竟一无所知。我告诉她公主岭是大法师父的故乡，你缘份太大了，好好了解大法吧，她表示回去一定学法轮功。

在这里一周，我不配合邪恶的一切安排。恶人为了让我配合，伪善的送来了面条、冲好的奶粉、热水（别人都用厕所水），我一律谢绝，不吃不喝。点名我从来不答应，有一次点名，我故意拉长音：「喂！」恶人说：「你喂什么喂？」我说：「我爱你们！」把大家都逗笑了，这是看守所里从未有的笑声。

由于不配合邪恶，这里的环境很快就变了，大家都围着我听真相，还帮我洗内衣，当她们发现我的内衣带着补丁时，一个犯人说：「你一个教授穿这样的衣服，我真的好感动！」看她眼里含着泪水，她善念出来了。变化最大的是牢头，从此她不打骂犯人，对大家态度好了，特别关照我，还当众管我叫「妈」（其实她只比我小几岁），逗的大家都乐。临别时，牢头当着全监室所有人对我说：「妈，你出去救我！」

我也趁机进一步讲大法真相，最后我说：「我们有缘相见，你们善待了大法弟子，我谢谢你们，大家都记住法轮大法好，真、善、忍好，将来肯定有福报！」遗憾的是那时还没看到《九评》，还没有进行三退，我出去后，曾专程去找牢头本人，至今还没有找到，不知何时有缘再相见。

六、在神的路上奋起直追

在修炼的路上我已走了十年时间，这十年的旅途也是值得珍惜的。是我们有幸被师尊选中，乘上师尊悠悠法船，乘

轮功是好功法，希望来调查，收回错误镇压决定，还法轮大法清白，还大法师父清白，并告诉接到信后给我回信。我常给中央领导、省、市各级领导、中央电视台、公安局、安全局、派出所、街道、焦点访谈（每当出现破坏大法的节目，我立刻写信发出，澄清事实）等各部门及知名人物，写了无计其数封信，多数寄真相资料印刷品。我经常是成批量购买信封和邮票，有时送给生活较困难的同修一起做。《九评》发表以后，我用这形式讲真相做的更多，准备一直做下去。

五、魔窟里讲真相救有缘人

邪党开十六大期间，单位邪党恶人与派出所合谋将我绑架到洗脑班非法关押两个月。我丈夫已病故多年，家有八十岁老母，孩子刚毕业还没有安排工作，这种家境，生活之艰难可想而知。邪恶毫无人性的扣我工资。我的心情不好，向内找知道自己有常人心才有漏被魔钻了空子。

与同修切磋，背法，从新调整了心态，既然来到这里，就在这里讲真相救有缘人。我们不错过任何一个来这里的警察、医生、护士，还有政法委干部、妇联、街道干部，给他们讲真相。有的警察知道我是教师，就让我到他们办公室里讲。我讲完了，他说：「回去真得学法轮功了。」有的警察在同修面前装的很凶，与他单独讲真相也很爱听，还笑着说：「你们来转化我们了！」

这期间我单位邪党领导带着几个人来问我：「你学习的怎么样？」他的目地显而易见，我说：「学的很好啊，原来我的炼功动作不准确，在这里都准确了。」她气的够呛说：「这叫什么学习班啊？」灰溜溜的走了，我追出去告诉她们：「你记住法轮大法好！」

凡是来这里的人，我们都主动上前讲真相，最后他们都公开表示，炼法轮功的都是好人。私下表示回去炼法轮功。

这期洗脑班结束时，政法委书记对我说：「我接你回家，条件是不宣传法轮功。」我拒绝签字，并耐心给她讲真相：「我真修了大法，受益了，用事实说话，身心健康了，思想境界升华了，又给国家节省了大量的医疗费，这么好的功法，有良心的人谁能不宣传呢？你没修，你不知道，江泽民迫害大法是最大的错误。」她说：「你不签字，就不接你出去！」我心想，你说了不算，我不承认这一切！我告诉她：「你心里千万记住法轮大法好吧！」

邪恶真的什么也不是，我在师父的保护下，邪恶就是找不到我。他们念叨着：“这一天的，楼前楼后没断人呀，这人飞也飞不出去呀！”他们二十多人折腾了二十多分钟，把我家里弄的一片狼藉。最后，他们偷走了我家价值万元的手表，抢走了现金等财物，抬走了师父的法像和大法书籍，扬长而去。婆婆被吓的瘫倒在沙发上直哆嗦。

如何从这种恐惧中修出正念，在法理上提高，找到造成被迫害的根本原因及整体、个体存在的漏洞，解体这些能被邪恶钻空子的物质，对走正今后的路，非常必要。经过不断的学法内修，我悟到以下几点：

从整体上找。我个人认为：资料点同修必须要由真修的同修来做，一定要有扎实的个人修炼基础，这是一件非常严肃的事情，这样就涉及到协调人对这件事是不是应该安排和怎样安排的事。就象前边提到的资料点的那个学员，得法晚，没有修炼基础，只凭着热心、胆大、聪明，又很主动，就让其参与资料点，虽然发现她不在法上，经常大闹，大家却都很麻木，就是因为她有技术，后来协调人又将其分配到其它市区，以至于她的原因，导致数十人被绑架，几个市的资料点被破坏。其中两个同修被迫害致死。至今还有同修因她的原因被关押之中。这说明，我们没有在法上认识，把资料点当成了常人的工作，按常人的能力安排，完全忽视了修炼的内涵。而这件事的发生，又是在法理上不清晰所致。

从个体上找。自己在常人中有很强的依赖心，并把它带入修炼中来。依靠别人的时候很多，不自立。这方面的东西自己没意识到是一个强大的执著。由于这个执著，我一直在迁就上文中的那个学员，对于她不在法上的一件件事，我都无度的忍过去了，没有修！那时候很多同修都走不出来，而我能在这个时期做资料点工作，我觉的自己修的真好，很荣耀、很了不起，潜在的又起了欢喜心。

还有，我当时没意识到的执著，就是走极端。家里很多事情都没精力管了，也不管，却认为自己什么都放下了，执著心很少了。也造成家人的不理解。同时，在资料点工作中，也一直有很强的怕心，认为邪恶在找我，没有从根本上否定迫害，所以招致这次迫害。

找到这些原因后，我能感受到自己心里轻松多了，知道怎样去修了。在这以后的很长一段修炼过程中，我渐渐的修

去了很多执著心，尤其是怕心。

在奥运前不久，两个派出所的警察到单位找我，让我到派出所去备案。我当时的心态非常平静，丝毫没有怕心。虽然我不知道邪恶是怎样了解到我修炼大法的（当时在另一个城市），但我并没有去想这些表面的原因，我只想坚决否定邪恶的安排，我绝不配合邪恶。那两个警察说：“听说你是炼法轮功的，你只去派出所备个案就行，不是不让你回来。”我对他们说：“你们听说什么都跟我没有任何关系，我没做犯法的事，不归你们管。我绝不会跟你们去”，最后他们灰溜溜的走了，没有再来。

（三）放下自我 溶于法中 整体升华

二零零六年八月中旬我来到了一个陌生的城市工作。第二天我就找到了同修。我感到这里的同修和家里的同修状态不同。我们地区的真相胶贴到处都是，“法轮大法好”和“三退”标语随处可见，真相资料和《九评》楼道内外都是。可是在这里很少看到。我就想和当地资料点同修交流一下。那时工作也不忙，就想参与资料点工作，做点力所能及的事情。但是接触到的同修都说这里没有资料点。我见他们的状态，认为他们不精进，所以很着急，总是想让他们提高上来。问的同修多了，他们说我是特务，互相嘱咐：“戒备她点别跟她说什么。”

一见他们这样，我意识到是自己该修的地方，就脚踏实地的修吧！于是，我就去面对面的讲真相、劝三退去了。几个月后，有两个同修被绑架。我经过核实，将消息上网报道出来。凭以往经验，我都做的很好，既不暴露同修、又说明了迫害情况。谁知，另有一篇报道写的非常详细，把不应报道的事全暴露出来。当时我们也都认为这样的消息不理性。

同修们看到后，都说是我干的，对我很有想法。不久，指使绑架这两个同修的恶警遭报车祸而死。我反复核对，又和个别同修交流后将此事上网曝光。有同修又对此事很有意见，认为当地同修少，这样不把同修暴露了吗？我当时很迷惘，怎么在我们那里很平常的事情，很对的做法到这里都不对了？你们不做，我做你们还有想法？

还有一次，明慧网站发表了师父的新经文，我在第一时间就打印了四份，给了身边同修三份。结果同修又说：“怎么随便这样做哪？应该统一从资料点出。”经历了这几件事

可是到长春下火车，我却阴差阳错乘上一辆长春-吉林的大客车。一上客车我就准备睡觉了，不知过了多长时间，突然被一阵骚动惊醒，发现车正停在行驶的相反方向上，我不知何故，就问旁边的女乘客，她说：「我过去是司机，我明白，这车本应该翻，硬是没翻，最好的结果应是翻下去撞在树上；最坏的结果是翻下沟里，车毁人亡，那就太惨了，亏了司机技术高，硬是扳过来了，矫枉过正，所以停在相反的方向了，否则就完了，我们还算幸运！」还有人说：「桦皮厂这段路路窄、沟深，过去经常出事。」我立刻想到师父讲的：「所以在修炼的路上可能要发生一些危险的事情。但是出现这类事情的时候，你不会害怕，也不会让你真正的出现危险。」（《转法轮》）我明白是师父救了我们一车人。

到车站了，我和司机、乘务员说：「途中出现的险情，有惊无险，我代表乘客表示感谢你们！」司机和乘务员虽然笑了，但脸上还留着心有余悸的表情。我接着说：「我问你们几个问题：明白的人都判断这车当时应该翻，但没翻，你们不感到奇怪吗？你们遇到这样的事知道是什么原因吗？」他们都说：「是啊，我们也感到奇怪，我们从来没遇到过这样的事，我们也不知道什么原因。」我说：「我知道是什么原因，我是修大法的，不说假话，我留下来就是要告诉你们真相。是大法师父保护了我们这些有缘人，救了咱们一车人。法轮功是修佛的，江泽民镇压，是天大的错误，是千古奇冤……你们回去记住法轮大法好，以后会有福报的！今天就是一个见证。」司机和乘务员都说：「谢谢你。」我说：「要谢谢大法师父！」他们说：「那谢谢师父！」我高兴的含着眼泪。他们明白真相得救了。我看着他们，很快就去跟别人讲这件事。遗憾的是那时我怕心重，为了个人安全，讲时身边只有少数乘客，如果那时抓住时机当面和所有乘客讲大法真相，他们出去又讲，那会救多少人哪！

四、写信讲真相

刚开始写信讲真相，我是真名实姓，单位电话、个人电话都一一写明。虽然没有回音，但都安全没出问题。只有一次给片（恶）警写信出了问题，我受到了严重迫害，那真是刻骨铭心的教训，付出了沉重的代价。

我没有灰心，总结了经验教训，继续做着写信讲真相救人。用自己炼功后身心健康、思想境界的升华的事实说明法

弟子，当天就非法关押二百多名同修，各种职业都有，来自地区城乡。当同修了解到我的情况后说：「你那么好的地位，工作都不怕丢掉出来护法，我们还怕什么呢？」当时我心态真的很纯，什么都不怕失去，只要大法，我为护法而来，付出什么都值得。背着师父的新经文：「一个伟大的修炼者就是能在重大考验中，放下自我，以至一切常人的思想。」（《位置》）更受鼓舞。

拘留所里主食是苞米面窝窝头，副食是白菜汤，象涮锅水一样，里面有泥、瓢虫、苍蝇等杂物。当时悟到「吃苦当成乐」（《洪吟》〈苦其心志〉），不觉的苦，为了大法说句公道话，吃点苦算什么？（当时没有悟到这是邪恶迫害，只当成是吃苦。）第二天，无条件放我回家，这批关押的就放我一个人。当时我悟性差，不想走，想与同修切磋，警察催促，我问什么原因让我走？他说：「你长功了，谢谢我吧！」回家后我学法悟到：这是师父慈悲，也许是因为我的心态放的好，让我出去洪法。我是教师，善讲。我立即去市人大找领导洪法，后来去劝退很成功。

当时邪恶非法判我拘留十天，是师父的加持，大法的威力，只一个晚上，就正念闯出拘留所，汇入正法洪流中。

三、去北京证实法

我曾四次准备去北京证实法，三次去北京我做了我能做的事。有一次在火车站被铁路公安处截下，把我关到派出所。晚上，我给值班的警察讲真相，他边抽烟边听大法真相，我也讲了吸烟的害处，他明白了真相，也不抽烟了，善念出来了，第二天一早把我放了。从那以后，这个警察与许多人都说我是好人。

我想谈一下二零零零年十二月这次去北京的体会。那时我悟性不高，不知能否活着回来，出发前流着泪给孩子写了信（遗书），做了最坏的打算。告诉孩子，如果我时间长不回来再拿出来看。我去跟母亲告别，只说我要出差，过些天回来。

我和约好的另一位同修做了充份的准备按时出发了，在途中的火车上，在人民大会堂前，在天安门，我们做了我们要做的。另一位同修当晚就安全返回。我们走散了，我没有买到直达吉林的火车票，只好到长春，想由长春再乘火车回吉林。

后，我不知道自己到底差在哪里，我选择了不去想它，不再做这些事。不再打听资料点的事，也不再去比较他们的不足。好象把心放下了，可是就营救同修的事我又有想法了，就去找协调人交流，把我们在家里营救同修的方法介绍给他。协调人说：“不动，不要常人的那种轰轰烈烈的形式。”我就只好和同修们发正念营救同修。

当我回到家的时候，和我们原来当地同修交流自己差在哪里。认识到两地的同修修炼状态差距很大，我照搬原来的办法，很多事情根本就不合适，我不是在法理上去和同修交流，而是在事情上说办法。我没深入了解同修对法的理解，只是看他们的表面。那时候我没意识到自己的不足，总带着想指导别人的心去强加别人。其实两地同修有落差，不可能一下子就达到同步，我带着急于求成之心、显示本地做的好的心去做，结果那时当地的同修说：“你看看她那段时间把咱们这儿弄的……。”当我找到自己这些不足时，同修对我什么想法都没了。整个的一个大转变。

后来，当地的一个老年同修很信任我，让我帮他买设备、上网，我找到了懂技术的同修教他。其他的同修也开始主动的接触我们学技术。

我又在平时注意和同修家属接触，帮助他们介绍工作等，利用这种形式和他们讲真相，开创修炼环境。使的一些不太理解大法的同修家属开始接受大法真相，接纳同修。我们慢慢有了学法的环境，我们的学法小组也就产生了。同修提高的很快，我对同修的看法也开始转变，不再看表面。

现在再看当时那位同修对营救被关押同修的看法时，我就能理解了。反迫害的形式很多，不在于采取什么样的方式，只要看心态。任何一个人掺杂进去都是不正的。这里的同修少，不适合我们那种大面积的轰动效应。为营救而营救，在法上是有漏的。表面上看起来只是简单的一个方式——发正念营救，只要按法的要求去做，效果就一定是好的，不被常人的表面形式所限制。

现在我和这里的同修比学比修，都走在各自的修炼路上，整体不断提高，整体不断的升华着。

（四）修去人心 救度有缘人

自从我来到这个小城市工作后，我一直在想着在这个环境里如何救度众生的事。

一次在饭桌上，总经理当着同事的面，说出了我是修炼法轮大法的。我认为这不是偶然的，从此我就开始先在同事之中来讲真相、劝退。我和一个副经理讲真相，她很认同，就往上海打电话，告诉她的妹妹及父母，帮他们都三退了。这位副经理还把她的丈夫也劝退了。后来，她又把儿子带来让他亲自听我讲真相，这样，她儿子也三退了。我当时悟到了讲真相要讲清的重要，也知道这是师父在鼓励我。我就又和另一位经理讲真相。在工作接触中经常和他讲，这样就能讲的很明白。他明白后，他的父母来看他，孩子、妻子有事来找他时，我都热情接待，找机会和他们聊天，并将他们全部三退。在讲三退过程中，因为这位经理明白真相，所以我在工作中当着他的面给别人讲真相时，他都乐哈哈的静听，使我在工作中讲真相有了很便利的条件。

后来，我就把本单位职工三十多人全部劝退，包括他们能退的家属也都劝退。

以后，我不再局限于工作环境内，开始和一些单位外部的人讲真相。因为单位的业务往来，要接触很多人。这些人关系很杂，有很多事和单位有矛盾，欠我们钱，又需要我去要债等。在这样的矛盾关系中又要讲好真相，就有了一定的难度。我当时有很大的思想障碍，怕人不接受，又怕人举报。本来在原来的城市是流离失所的，刚到这里工作也不容易，希望能稳稳当当的。可是仔细一想，什么是最安全的？按师父的要求做是最安全的，用正念对待一切是最安全的！

从此，我在业余时间，有意去接触他们拉近距离，排除工作中形成的甲乙双方的那种矛盾关系。建立了很融洽的个人关系，这样就好讲了。师父看到了我有这个愿望，就给我安排了一个非常好的接触人的环境。我被安排到窗口工作，接触的人也就更多了，我救的人也就更多了。当然也有一些不接受的，但我一笑而过，希望他下次能够得救。这时我的身份等于公开了，大家都知道我是炼法轮功的。

零七年开始单位扩大经营项目，进行了装修，来了很多工人。我几乎追着他们讲真相，又退了很多。我在讲真相中修炼自己，讲退了也不欢喜，不退也不气馁。对于招来的很多员工，几乎全部劝退（只有一个信主的没退）。而且，他们明白真相后，对大法弟子非常尊重，常邀请我去他们家里做客。我正希望有这样的环境好讲真相，所以从不推辞。到

中，一朝得了大法，心胸一下子宽阔了。那时我经常在上班途中乘车或干家务时背《洪吟》，一想到师父就泪流满面。原来内向性格、沉默寡言的我，得法后变的健谈、欣喜，觉的很幸福，就是愿意告诉别人法轮大法好。

二、公开出去炼功

九九年“七·二零”迫害开始后，我心里非常难过。七月二十二日那天，同修去了省城，我因有课没去。晚上炼功时止不住的泪水往下流，我说出了声：「师父，不管谁有啥，我就信您！」

从一九九八年七月二十二日，我走入修炼的那一天开始至今，无论是在什么环境下，特别是正法修炼以后，经历了十年的风风雨雨，我多次正念闯过大小魔窟。曾六次被不明真相的恶人绑架，被八个单位预谋迫害过（本单位、派出所、街道、区公安分局地下室、市拘留所、市看守所、黑嘴子劳教所、市洗脑班），都是靠师父的呵护，同修及家人的帮助，使我正念闯过了一个个难关，越过一个个险滩，我可以坦然的告慰一切：无论邪恶如何疯狂、穷凶极恶，丝毫没有动摇我信师信法的坚定正念，多次遇险都是有惊无险，最后都是邪恶以失败而告终。

我们正法时期的大法弟子，肩负着历史的责任，助师世间行。迫害开始后，集体炼功的环境被破坏了，与同修切磋公开出去炼功，与去天安门同样是洪法。传来消息说，不管是谁出去炼功就「双开」（开除党籍、工职），并且公安局布置了抓捕计划。单位有人说，你要出去炼功就是爆炸新闻。因为在常人中我有较高的职称，又连续多年获省、地、市各级政府的褒奖，许多令人羡慕的荣誉落到我头上，在单位被称为「女强人」或荣誉「专业户」，也算功成名就。修大法后，这些身外之物什么也不是了。但出去炼功，面临严峻的考验，我经过冷静的思考：我的生命是大法造就的，我是为大法而来的，难道还怕个人利益受到损失吗？一想到师父为众生的付出，我从内心愿意为大法付出一切！豁出去了，为大法说句公道话也行。在这逆境中出去炼功也是最好的洪法和护法。我选择：出去公开炼功，义无反顾！

那天正是二零零零年正月十六日，大约有二百多人在松花江边炼功，江边出现了少有的雾凇奇景，美丽壮观。市公安局动用了许多警力将我们非法拘留，市拘留所关满了大法

供的这次交流机会！

以上不当之处，敬请同修慈悲指正。

在神的路上奋起直追

文 / 大陆大法弟子 法赐

迫害开始后，集体炼功的环境被破坏了。传来消息说，不管是谁出去炼功就「双开」，并且公安局布置了抓捕计划。单位有人说，你要出去炼功就是爆炸新闻。因为在常人中我有较高的职称（教授），又连续多年获省、地、市各级政府的褒奖，也算功成名就。修大法后，这些身外之物什么也不是了，但出去炼功，面临严峻的考验。我经过冷静的思考：我的生命是大法造就的，我是为大法而来的，难道还怕个人利益受到损失吗？

我向一些青少年学生讲真相成功率较高，这些青少年学生虽受邪党毒害，但头脑中其它不良观念少，只要讲明大法真相效果非常好。我还诚恳的告诉他们，我也是教师，而且是省内有名的，培养了许多优秀人才，有机会你们去了解，我不会坑害人的，只是为你们的将来好。有的学生听明白真相不但自己退了，还把自己的家长名单提供要求帮助上网。——本文作者

看到了明慧征稿启事，这是慈悲的师父又给了我们一次交流的机会，每一次机会都不会再有。我虽然能力差，但要珍惜这次机会。

一、得法

一九九八年七月二十二日，我走进了大法炼功点。刚一学动作，就觉的非常舒服，当时就决定炼这个功了。很快有人就借给我书看，当我读到《转法轮》第三讲「我把学员都当作弟子」时，不知为什么我已激动的流出了眼泪：师父，您把我当作弟子啦，我是您的弟子啦！从未有过的难以表达的感情，只是流泪。

这么好的功法，相见恨晚，我必须奋起直追才能赶上老学员，所以我刚一得法就有一种紧迫感。当时没有请到书，只好借书抄了一遍。从第一天走进炼功点开始，我就抓紧学法炼功，炼功风雨不误，尽量多看书，如赶上节假日，我曾多次一天看完一遍《转法轮》。后来不断的观看师父各地讲法录像，经常是师父一出现，我就流泪。

得法前还沉浸在失去亲人（我的父亲、丈夫）的悲痛

他们的家里后，就把接触到的他们的父母、亲戚都劝退了。

因为我处的环境接触人时，我尽量把真相讲清，所以后效应非常好。

一个听我讲真相后，对大法很认同的人，她把她的亲属带到我单位来听我讲真相，还把我领到她亲属家里去讲真相。就她一个人的亲朋我就劝退了十余人。

零八年初，单位增加服务项目，招收了六十余名员工，我又抓紧时间接触他们，将他们全部劝退，抹去邪党兽印。

这次召来的管理人员都是年轻人，由于受现代人变异思想干扰，这些人素质很低，在一起总是争来斗去，工作中也不按规矩办事。在我看来他们就是胡闹，这样的人怎么管理企业，我因此动了人心，越来越看不惯他们。其实这个时候，已经降到常人那里去了。我知道自己不对，就是放不下，就和同修切磋。认识到自己是名心、妒嫉心、虚荣，觉的自己这样大的年龄，我经历的都比你们看到的多，你们这些人尽在这里瞎弄，今天招聘来的员工，明天就辞退。有的人刚干十多天又辞退，再去招人。就这样翻来覆去的折腾。等我找到自己的执著后，静下心来突然发现：招来的员工我都讲了真相并劝退，退完了就被管理人员给辞退，然后再招新人。管理人员不是在为我讲真相创造环境吗？其实他们也不知道自己是在帮我找有缘人。思维一转变，从法理上认识问题的时候，一切都变了。我再看人家也不难受了。现在仍然还是不断的换人，我抓住一切机会，把所有来的人都讲明白、劝退。

我还利用休息时间和业余时间下乡，到没有同修去的地方讲真相、发资料、发光碟。也听到一些人说：“再来就把她们抓起来！”但想到还有那样多的众生没有得救，就还得去。正念否定一切邪恶安排，尽量不动心。就做自己应该做的事。

还有一次，我和同修准备到三十年前下乡的地方去讲真相。同修丈夫说：“他们那些人都是什么书记、主任之类的老顽固，他们不能退，别去冒那个险！”我和同修认为，应该放下常人的任何观念，就是去救人。结果，那位当年任邪党书记的老人，他见到我非常高兴，就象见到久别的亲人一样。他说这些年一直都在惦记我，他也知道我遭受迫害的事。当他听明白真相后，马上就三退了。还带着我到很多人

家去讲。

我还去了很多过去的熟悉的朋友家里讲，只要能想起来的，我都去找他们讲。他们都很高兴，每次效果都很好。

现在我单位及周围人都知道我炼法轮功，有一次一个常人把别人要毁的真相资料抢过来，送给了我，对我说：“我都看过这些，我没让他毁掉，我想给你一定有用”。虽然大家都知道我了，我心里的怕却越来越少。

原来一直认为工作会耽误救人，现在明白那都是个人的观念。一个人只要心放在法上，哪里都是讲真相的好环境。工作更有利于证实大法，当然，要付出很多，要吃很多苦。我会抓紧一切时间，在这伟大的历史时刻，真正按师父的要求去做，不断的修去人心，救度更多世人。

让生命溶入法中

文/大陆大法弟子

一九九七年的春天，我和六岁的儿子同时梦到一尊金光闪闪的弥勒佛像在房间里飞快的旋转。早晨起床后，儿子说：“妈妈，我看到了弥勒佛！”因为是在梦中，当时的我不以为然的告诉家人：我也梦到了弥勒佛。现在想来，慈悲的师父为了挽救众生，费尽了心血点化着迷于红尘中的我们。

在几年的修炼中，师父为我承受和付出了我知道和不知道的许许多多，无量心血。我没有什么大起大落的修炼故事，一直稳步的走在师父安排的路上，我的修炼捷径是多看书，向内找。在这个过程中，如果能放的下自我，让自己学会时时溶于法中，那种超凡脱俗的感觉真的是乐在其中。——选自本文

师父好！同修们好！

不知不觉，踏入修炼大法的大门已经十多年了。多年来，在师父的慈悲呵护中，我从无知开始，深深的体会到修炼的艰辛与殊胜，更让我切实的体会了让生命溶入法中的每一刻的震撼与愉悦。在这金秋时节，修炼中的我感到收获了很多，我想把学法得法，证实法的过程中的心得与同修交流，也作为一份答卷交给无限敬仰与慈悲伟大的师父。

一、得法前神奇的一幕

有一天晚上，也就是一九九七年的春天，我和六岁的儿子同时梦到一尊金光闪闪的弥勒佛像在房间里飞快的旋

害，这和师父要求的全盘否定旧势力的一切安排恰恰是背道而驰的。用反复被摔这种「考验」为借口来迫害我，肯定是旧势力安排的，这和大法弟子有业力为借口，从而送劳教去迫害有何区别？可现在是我们师父在正法，和旧势力没有任何关系，它们不配参与，也不许它们参与。既然如此，旧势力为什么还敢来迫害我呢？实是自己求来的。

我每次挨摔后，不管摔的多狠，不都有个念头闪出吗？这些念头恰恰默认了旧势力的存在和迫害！这些念头是哪来的？当然也是旧势力安排的。可我却把它们当成了自己而不去否定，因为这些念头符合了自己的显示心、欢喜心、证实自己「坚定」等等的常人心！这些常人心迷住了自己的心智，使自己长期处于迫害中还感觉良好：「看，我不管怎么挨摔，不管摔的多重，也休想挡住我应做的事！」自己就这样在旧势力安排的一个接一个「挨摔」的迫害中反着迫害，还自认为「坚定」，忘记了正法时期大法弟子肩负的使命。如果都是自己这种状态，世人谁敢接触大法？谁敢走入修炼？如果还把自己比作那个摔跤人的话，那我写稿前的状态就是：摔倒了仍不赶快爬起来，而是喋喋不休的向路人显示着，你们看我在回家的路上已经摔了多少多少次跤，摔的如何如何厉害，可谁也挡不住我回家！旧势力正是用这种方法拖延着我回家的时间，抢走了我救度众生的时间，从而妄图毁了我。

这次给我的深刻教训是：不但要在行动上否定旧势力的一切安排，更要重视在一思一念上否定它的安排（有时不易分辨；有时不易觉察，容易滑过去），去掉各种执著心，归正自己。我们走的路确实很窄很窄，偏离一点儿都很危险。

自己以上的两点教训，希望对处于各种魔难中的同修、特别是对长期处于病魔干扰中的同修能有所帮助！

最后要说明的三点是：（1）两个教训都是明白于突然之间，当时有种恍然大悟之感；明白的时间是在我决定写此稿至完稿的一周内。（2）恍然大悟的那一瞬间，自己身上的一切不好物质好象都去掉了，心里充满了无限的祥和、平静，这种感觉是从未有过的。（3）我家里同修的状态，也突然间变的很好。

双手合十，再谢师恩！谢谢师父的鼓励，谢谢师父的慈悲点悟，谢谢师父的慈悲呵护！同时感谢明慧同修为我们提

我在发真相材料时，多次摔跤，摔了左脚摔右腿，摔了脚踝摔膝盖，可不管怎么摔，摔的如何厉害，都没能挡住自己要干的事。

有一次，我准备在两天内把两百份材料发完，然后去外地。第一天，刚发到第二个门，就一脚踩空跌下楼梯。费了好大劲站起来后，想着不承认旧势力的干扰，从一楼到六楼，又走了七个门，发完了一百三十份。第二天按时出发，刚进第一个门，就被狠狠的「推」下了楼梯（当时的感觉就是有人仿佛从后背狠狠的推了一把），根本收不住脚。这次，不但摔伤了脚，而且拉伤了肩。第三天，我按原计划登上了火车，去了外地，把该讲的真相挨户讲到位，最后一天的晚上，若不是慈悲师父的呵护，我就会从农家一米多高的房台上再次跌下来，好险啊！只差半步，一米多高，漆黑的夜晚，冻硬的路面（当时正是冬天），受伤的双脚和肩部！我回到当地同修家时，她看到我红肿青紫的双脚，告诉我说，她的邻居比我摔伤轻多了，可根本走不了路，在家休息呢！我说：「大法超常，旧势力挡不住我！」

再有一次，我去看望被摩托车撞折肋骨的亲戚，顺便劝三退。回来的路上，我也被摩托车撞了，自行车撞坏了，眼镜腿摔折了，脸被狠狠的擦在粗糙的沙石路面上，热辣辣的，爬起来一摸，哪也没伤。想起两次的巧合，暗自忖量：这会不会是师父有意安排这种「对比效应」，让世人看到大法的超常？

还有一次，我去劝三退，一家三口均不接受，尤其是男主人，根本不信「兽印」的存在和危害。返回的路上，我莫名其妙的摔在了平坦的公路上，摔的很重。心想：要做成多大的好事，就得伴随有多大的干扰，这是宇宙相生相克的理，别看他们今天不信，这一家可能是缘份很大的人呢。我不能被干扰，腿再疼还得去！我再次登门时，果然一家三口都退了。

就这样，摔来摔去很多次，我有时也想：怎么光摔腿呢？噢，自己儿时不懂事，伤害过许多蜻蜓、螳螂等飞虫的腿，可能是业力所报吧！

自己突然发现不对劲了，自己上面的那些想法、认识，哪里是什么正念，分明是在默认旧势力的存在，求得旧势力的迫害！自己所做的一切是在旧势力安排的迫害中反迫

转。早晨起床后，儿子说：“妈妈，我看到了弥勒佛！”因为是在梦中，当时的我不以为然的告诉家人：我也梦到了弥勒佛。现在想来，慈悲的师父为了挽救众生，费尽了心血点化着迷于红尘中的我们。我想：这也许是人们常说的“与佛有缘”。说真的，当时对现实麻木，无奈的就让这个“不以为然”使自己在大法的门外徘徊了很长时间，直到一个偶然的机缘连续拜读了三遍《转法轮》，才让我如梦初醒，然而就是这个“偶然”，我等待已久的万古的机缘在师父的洪恩浩荡中开启，师父从此为我缓缓打开尘封已久的心门，“师父，谢谢！”源于生命深处的感恩向着层层穿越过的空间呐喊……我，得法了！得法的初期，我象一个饿久了的孩子见到了面包，我利用一切闲暇的时间学法，那时我在市场做买卖，在那样人声叫卖喧闹声中，有时看着书我却如入无人之境，我仿佛感到师父牵着我的手，走入神圣的殿堂，最让我震撼的是那种平静怡然的心境，我感到大法为我做了一次全身心的洗礼，师父为我全面回归做好了铺垫。

二、同化真善忍 证实大法

每天看书学法，博大的法理熏陶着我，我如鱼得水，而在生活中同化真善忍的过程中的感受更让我有许多感慨，十商九奸，现在做买卖缺斤少两是司空见惯，而我们家在学法前就洁身自好，并不随波逐流，但是在称东西时候头高头低的时候也不是没有。师父讲的得与失的法理时时提醒着我，我更严格要求自己去做好。有一天傍晚，下班的高峰，买东西的人特别多，一位六十多岁的老人，买了我的东西走了，不到十分钟回来了。一边走一边气狠狠的骂着来到摊床前：

“我买了三斤，你却给我二斤六两，我砸了你……。”老人称东西时我清楚的记得是三斤，一点不差，我说，“你的车筐把东西漏丢了吧？”他一听更火了，其实，我抬眼看到他的车筐一点没损坏，东西不可能漏掉，这时床子前围了很多，整个大厅的人的眼光齐刷刷的投向这里，有怀疑的，有好奇的，有生气的，当时心里说，自己是修炼人，不能生气，师父讲的“忍”的法理开示着我，我仍面带微笑的给他称了一遍，不多不少，正好三斤，放在邻摊床称也是三斤，老人气呼呼的说，“我到那边再称，如果还是三斤，回头我给你道歉。”最后，在老人开口道歉之前，我告诉他：真善忍让我学会了做人。面对老人无理的责骂，那么多围观者目

光中的伤害，我想说：走入大法真好！”

三、在协调中升华

在几年的修炼中，开始我为十多位同修做真相资料的传递，我想我不但要把资料送到他们手中，一定要上通下达送到他们的心中。我们勤沟通，常切磋，不断的在大法中升华着，每个人都在切实的做着自己的三件事，善意的提醒与诚心诚意的接触，让我们都感到真是“人在俗世中、念在方外”（《各地讲法五》〈二零零五年曼哈顿国际法会讲法〉）。我们很少有间隔，些许的人心都会被法很快的融化。全县第一个学法小组的成立，更让我们尝到了学法学好法的甜头。机缘成熟，在同修的帮助下我又成立了家庭资料点，随后一百多人的资料，周刊，新经文的下载，打印，传递我一个人承担下来，可是，在与这些同修的接触中，我发现整体上存在的不足，首先是学法少，法理不明，关键在于师父让我们集体学法的修炼环境没有开创出来。我们几个同修切磋，首先让有条件的同修在自己的周围在注意安全的情况下组织并参加学法小组。

学法小组相继成立起来了，以前不修炼的在同修的帮助下又从新修炼了。这又牵扯一个协调的问题，当时我除了周围的同修，很少与别的同修接触，以前与我接触传递的是一位老年同修甲，通过接触，我才发现她整个家中的事务，包括儿子，女儿家的事，她都操心，一天或几天看不了书。其实常人心多，常人的事就多，就是有时间看书，又怎能静的下来？而且每次新经文都是她一个人往下传，她很有热心，大家有意无意等、靠、麻木让她这种修炼生活持续了几年的时间，师父在讲法中说，“首先要把修好自己放在第一位”（《二零零七年纽约法会讲法》），学不了法如何修炼？没有法指导我们又能修到哪里？耽误了自己，耽误了整体。在接触中，在相互配合上，就象同修所说的她总是蹩脚，开始我选择了逃避，我找到了以前与她接触的同修，同修说：不是她听我的，是我所说的触动不了她那些变异的东西。

晚上我做了一个梦，梦到一条东西很宽的大河，我们站在河的北岸，大河南北分开，我这边汪汪的绿水拍打着河岸，而同修甲那边就连河套上都结着一层厚厚的冰，我知道师父点悟我不该逃避，是否需要水融化冰呢？我恍然大悟：师父是让我利用协调的环境修炼自己的。后来我与同修切

党文化吗？！在常人这都是不讲理的，何况修炼人！

6、自己的心态符合炼功人的要求吗？完全不符合。时时用的是埋怨、指责，甚至嘲讽、挖苦，完全没有了修炼人的宽容和慈悲。

7、为什么会这样呢？认为对方是我的家人，我是为他好，说轻说重没关系。人情代替修炼，自设障碍；自己埋的很深的那颗自认为「修的好」的显示心也一直横在我们中间，成了自己可以随意指责对方的「资本」。更严重的是，自己竟把师父讲的话用来作为保护自己、伤害对方的挡箭牌，这是对师父的最大不敬！

8、长期指责对方，真的是为他好吗？他自己处于那种状态下的不安、痛苦，你替他想过吗？你正念加持他了吗？他被指责时的感受你想过吗？俩人间的这种「修炼」状态谁高兴啊？

自问到此，心灵受到强烈冲击！此时才发现，多年以来自己对待家人同修竟没有半点儿修炼人的宽容，有的只是在情的带动下、在显示心的驱使下，不负责任的魔性发作！

家里俩人一起修炼，绝非偶然，这是师父给安排的修炼环境。对方表现出的一切不足、出现的一切不好状态，都是师父安排用来提高我的心性的！可自己却辜负了师父的慈悲，伤害着同修，空耗着自己宝贵的修炼时间，在「不去执著」的迷中，被邪恶钻了空子，走在旧势力安排的路上还不自知，还沾沾自喜，还在显示「修的好」。这哪是为同修好，简直是被魔利用！愧对师尊！愧对同修！

当时，我还想到了很多很多，这些认识几乎是同时闯入我的脑际，一下子把我「震」醒了：我总想改变对方，不想改变自己，这是假修！

在师父给安排的家庭同修这一特殊的环境中，自己没有长功，因为我没向内找，没修心性。原因是自己为情所累，为各种执著心所扰。

明白过来后，回头看走过的这一弯路，自己仿佛就是那个趴在地上不起来的摔跤人！幸运的是，在师尊的慈悲呵护下，慈悲点悟中，我终于爬了起来。我将铭记这一教训，牢记师尊「没有向内去修，不修炼心性不长功」（《转法轮》）的教诲，珍惜修炼的机缘，走好以后的路。

其二、在摔跤中讲真相的教训

做好「三件事」，这没错，错在我要求家人同修时时和自己同步。为此，我俩一直处于争争吵吵中，修了十二年，吵了十二年。尤其是近几年，吵的更厉害。

我一说他发正念倒掌了，他根本不承认；我告诉他炼静功时已恍惚到睡眠状态了，他说我太夸张；我指出学法时不应伸着腿，他说「我不用你管」。每当此时，自己就委屈的想：「我这是为你好，为了共同精進！真没良心！」转念一想，总这样，也影响自己的发正念和炼功入静啊，可能不该管。可时间长了，这颗心还是放不下，暗想：「他毕竟早已不看电视了，早已做三件事了，可能还是应该管。」我就这样矛盾着、苦恼着。

在最近的一天发正念时，我终于憋不住了，又开始指责他的「倒掌」，并脱口而出：「你怎么不讲理！」话一出口，不知为何，自己却突然愣住了，心里问自己：哎呀，我讲理吗？为什么他气成那样？我讲的是常人的理还是法理？我是否在用师父的话掩盖自己的执着？心里有些紧张，但立即理智起来，认真的一步步问自己，自问自答：

1、自己总想「管他」的目地是什么？是为了使他变好。

2、只想改变别人，不想改变自己，作为修炼人对吗？肯定错了！

3、对方的变好，是因为自己「管」的吗？是自己的「功劳」吗？「修在自己，功在师父」（《转法轮》），「贪天之功」归为己有，我羞愧难当！

4、自己能改变对方吗？根本不可能！因为「人的身体如果没有他的元神，没有他的脾气、秉性、特性，没有这些东西，就是一块肉，他就不能是一个完整的、带有独立自我个性的人。」（《转法轮》）也就是说，每个人的个性都是独立的，不同于他人的，这是因为每个人的主元神不同，脾气、秉性、特性也不相同，别人根本改变不了，他自己也很难动。「江山易改，秉性难移」，除非修炼后，师父能动。

5、要求对方和自己同步，在法上吗？不在。师父讲的明明白白：「造就一个人、一个生命，在极微观下已经构成了他特定的生命成份、他的本质。」（《转法轮》）每个人的生命成份、本质是特定的，是神造就的！这就决定了每个人对事物的认识、对问题的理解、做事的标准、行为的方式等各不相同，怎能强求「认识统一，行动同步」呢？！这不是

磋，把这一百多人分成几个片，让精進的同修、明晰法理有热心的同修参与，让同修甲少负责几个人，省出时间学法，在这个过程中我接触了年轻的同修乙。她告诉我，几年前，她看到本地区整体不行，她就想做协调。当时我说，既然有热心，大家一起来，整体协调不是一个两个人的事，需要更多的同修的参与与圆容。后来她负责一片近二十几人，大家商量好定期在一起，互相交流切磋，修炼中各片好的经验大家相互借鉴，欠缺的地方大家相互提醒补充，共同提高。后来大家在一起交流时，同修去约她，她总是借口不参加，各个片通过同修的沟通切磋较以前明显的稳步提高着，而她那片……第三次的交流，同修乙给我上了深深的一课，她不但自己不去，还去游说别人，到了约定的时间，定好的七个人，只去了四人。当时自己的人心不断的往外翻，觉的自己很尴尬，就象同修说：这不是拆台吗？我很快认识到自己的虚荣心，执著自我的心在作怪，我想：任何事不都是修炼吗？修炼人所做的每件事不都在另外空间记着吗？她来与不来不都是一个修炼过程吗？我的工作做的哪儿疏漏了？我想我们每个修炼人都有师父看着，她自己有那么大愿望做协调，为什么……？

其实，修炼是严肃的，说是一回事，做到又是一回事。法理夸夸其谈，我在讲真相方面一年没有几个三退名额，真相资料一月不发几份，在与同修交流沟通时叫别人去修，自己实修的威德如何建立呢？同修的状态时时提醒着我除修好自己外，要与周围的同修共同提高上来，这才是师父所想看到的。没有绝对的对与错，只是层次与境界的不同。悟到了我仿佛觉的置身事外，那虚荣心，执著自我的心化为虚无，而内心充满着对同修的理解，宽容，那种被无边法理深深包容着，只能心领而不能言表的感觉，我想只有真正实修过来的同修，才能体会到的在整个修炼的过程中就是一个“修”字。在日常生活中，能否时刻记着自己是一个修炼人，能否记住时时事事修自己的一颗颗人心，并能使自己逐渐的达到法对自己不同层次的不同要求。然而并不是每一关、每一难都是这么好过，那种剜心透骨去执著的修心过程，也曾一次次让我在法理与人念间徘徊，逗留。

那时候随着周围同修的稳步提高，我想找原来的协调人切磋，可是没等开口，她早已准备一些同修的传话：有人说

你想当领导了，有人说你有干事心了，你说话口音别人听不懂……。说真的，当时家人都配合我，我几乎成了在家的专修弟子。那时我总感觉时间不够用，想想师父九二年就开始传法，而自己九七才得法，得法初期，由于自己不精進所浪费的时间，随着不断的一遍又一遍学法，总感到愧对师父的慈悲苦度，每天加紧学法，炼功，做资料，做协调，并写出一些修炼体会投稿明慧，一天就是三件事，我想我不但自己做好修好，我还要唤醒周围的同修共同提高。那时我有足够的信心，我也能感觉到师父给予我无量的智慧与能力，我觉的每天都很充实，我能体会到自己溶在法中的愉悦，因为我知道在与同修的接触中注意向内找，修去不符合法的地方。

听着同修的这些传话，我想到协调中的阻力与矛盾，人心的摩擦与碰撞，我知道问题出在哪，知道问题出在哪个同修身上，因为她在背后对别的同修说了很多有关我的闲话，当时我只想那些不该说的闲话，只有同修在法上提高了才能自生自灭，否则这个闲话去了又生另一闲话，但是那些不好的人心、念头还是不自觉的涌上心头：我这样跑来跑去到底为了什么？我不就是干修炼人的三件事吗？假如我连干三件事的心没有还叫修炼人吗？委屈心、怨恨心、求名的心、愤愤不平的心都在“真善忍”面前暴露无遗。

“找她论理去”，“不，师父说过，‘整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程’（《转法轮》）。”

“她们给你传的那些话在同修中会造成不好的影响”，“那也不能去，她们只是一时的状态，不能给旧势力的离间留下借口”。变异的观念的假我和同化大法的真我就这样在较量着，当师父讲的失与得的法理又一次在脑海里出现时，那个后天观念形成的假我已溶化在无边的法理中了。是啊，没人给我制造这些矛盾，没人帮我提供这样的修炼环境，如何暴露又修去这些人心与变异的观念呢！这真的是一举四得。这对于一个需要全身心同化真善忍的生命来说，这无边的大法的威力真的就象一炉钢水掉进一块木头渣。没有了委屈，没有了怨恨，源于法的那种祥和包容着我，让我诚心的道一声：师父辛苦了！谢谢同修！后来我找到当时的同修，把所结的所有扣子通过法理一个个解开，同修说：这都干了些什么事，这事发生在常人身上该干架了。我祥和的说：不会的，因为我们都是修炼人！

大法好，现在已经退到亲戚的亲戚。在面对面的讲真相中，我的许多老同学、老朋友、老乡、老邻居也都退了不少。他们中有离休老干部，有在职局级、处级的领导，有单位的一把手，有名人教授和青年学生，也有不识字的老人。在这些人中，有的三言两语就退了，有的得跑十趟八趟、甚至一年两年，还有的至今还没退。我的认识是「一切随其自然」。

「随其自然」不等于懈怠，是指不可强为，不被结果带动。你拒绝我也好、冷淡我也好、指责或威胁我也好，我一如既往，照样把你当作老同学、老朋友对待。我只管抱着善念救你，不气馁，不动摇，不给任何一个人妄下断言，对自己负责，对他人负责。五年来，很多人就是在这种长期的接触中，看到了大法弟子的真诚，明白了大法的美好，了解了中共的邪恶，最终写了三退声明的。

随着天象的变化，从苏家屯的活摘器官，「神韵」全球演出，法拉盛的邪党构陷，「新唐人」的受阻，到常人社会中的汶川地震的人祸，奥运的祸国殃民及「三鹿奶粉」的黑幕……我和同修紧随师父的正法进程，紧跟师父给安排好的每一步，就这样把各种相关内容的小册子、光碟、周报等真相资料一轮又一轮的及时送到世人手中，边讲边发。什么骚扰、什么回访、什么排查，不被带动，不配合！我们资料点从没少做一份资料，我和同修也没因此少讲一次真相。

我一直坚持每天四个整点的全球统一发正念和本地区的三个整点统一发正念。

三、接受教训，在法中升华

常人走路，再小心也难免摔跤，摔倒了，他不赶快爬起来，趴在那儿，先怨地不平，再骂路人设障碍（随便往地上扔砖头或倒脏水），最后是左顾右盼，希望快来个人把自己扶起来搀回家，一路上还边走边忿忿不平，就是不肯想为什么偏偏自己挨摔，别人走那儿都没事。修炼人在遇到矛盾和麻烦过不去的时候，就如同摔跤，所不同的是：再烦恼、再痛苦，也要自己赶快「爬」起来，一不要怨天尤人，二不要指望他人，更重要的是赶快查找自己，心性才能升华。

以上的道理，是自己从下面的两个教训中刚刚体悟出来的，说准确些，是师父点悟于我的。我把它写出来，与同修切磋，不当之处，敬请指正。

其一、作为正法时期的大法弟子，严格要求自己，努力

法的进程，我们的资料点越来越趋于家庭化，越来越平稳。我在摔摔打打中，坚定了向内找，学会了宽容，深刻体会到把自己溶于整体中是何等的重要。

我们地区第三个问题就是：表面放弃修炼的昔日同修，有的活的很苦，心里放不下大法，但又不敢继续修，怕迫害；病魔缠身，医治又无效。我要听师父的话，下决心找回这些昔日的同修。我先帮她们找齐大法书，尤其是大法遭到迫害后师父的各地讲法，把所有的大法资料按时送到他们手中。在这过程中，自己要面对方方面面的干扰：来自社会环境的，来自同修家庭的，来自同修本身的，也有来自我自身的。尤其面对同修的反反复复和在难以割舍的名利情中举步维艰时，我的各种人心就会不自主的翻上心头：苦涩、消沉、退缩……但一想起自己「要一修到底」的坚定，心境立刻好转。后来，又成立了学法小组，我们一块儿学法，共同切磋，终于有了一个稳定的修炼环境。

我们学法小组已由最初的一个发展为目前的三个。虽人数不多，但已形成向内找切磋的实修环境。从新走回来的昔日同修，在学法小组这个集体环境中，逐渐的从人中走出来，最终步入证实法的行列。这一切都是师父在做，我们多次体证了伟大的师父对我们的慈悲呵护，对我们的慈悲鼓励，对我们的慈悲点悟，我们十分珍惜师父给安排的集体学法这一环境。

（二）、紧跟师父正法进程，做好三件事

刚从劳教所回来，我就以自己亲身受到迫害的事实来揭露邪恶。那时，我走到哪儿讲到哪儿，让听到的人都知道中共的邪恶，都知道劳教所的黑暗，都知道「四·二五围攻中南海」是谎言，都知道「天安门自焚」是造假诬陷。本地讲完去外地讲，我要让所有亲朋好友和认识我的人都知道真相。同时走到哪，把真相材料带到哪。又把写的揭露邪恶迫害的文章发往明慧网。

传「九评」、劝三退开始后，我立刻转入第二轮的讲真相，第二轮的发资料，让世人尽快了解「九评」，赶快写「三退」声明；正念清除他们思想中的党文化、无神论及一切谎言，唤醒他们的良知，激发他们的善念，帮他们为自己选一个美好的未来。

几年下来，我所有的亲戚几乎都写了三退声明，都相信

在几年的修炼中，师父为我承受和付出了我知道和不知道的许许多多，无量心血。我没有什么大起大落的修炼故事，一直稳步的走在师父安排的路上，我的修炼捷径是多看书，向内找，遇到任何的所谓矛盾，魔难，首先问自己：为什么出现这事情？师父点悟我修什么呢？再就是对于每个问题的出现都以修炼人的心态站在法的基点上，站在正法的角度来考虑，不逃避，不落下每一个升华的机会。最后就是不要在一个问题上打转转，不管问题出在哪里，都需要自己更加精进的做好三件事，其实整个修炼的过程是生命的境界提高与升华的过程。在这个过程中，如果能放的下自我，让自己学会时时溶于法中，那种超凡脱俗的感觉真是乐在其中。

四、一切随机而行 走出自己的证实法之路

我们正法修炼没有榜样，没有便车，更不是大帮哄。迫害开始的时候，我得到的真相资料不多，我就和同修一起到复印社去复印，后来复印社迫于中共的淫威不给复印，我就自己手抄资料，做浆糊贴出去，看着周围站满看真相的人群，我一次又一次感佩师父对宇宙众生那洪大的慈悲，后来外地同修给我带来真相模子、纸、不干胶、油墨，我开始了自己制作真相资料的第一步。

其实师父在我们开始修炼时，就在每个人的体内体外下了许许多多的机能和机制，我们修炼中的一切都在随机而行，体现在三件事中，无论我们做什么，无论怎样做，关键看我们的用心成度，只要我们去做了，我们的智慧要多少有多少，一切尽在其中，真的是各取所需，“多强的正念，有多大的威力”（《精进要旨二》〈也三言两语〉）。我在做三件事上，没有太多的局限，无论何时何地，无论自己走到哪里，都去责无旁贷的做好大法弟子该做好的一切。我知道自己所做的一切的动力源自于师父的谆谆教诲，我体悟到生命的意义在于同化大法，修炼的每个过程就是让自己的生命在所有的一言一行、一思一念中不断的去同化法，不断的去实践宇宙法理“真善忍”。

修炼中，一路走来，想想师父浩荡的洪恩，博大的法理，那种源于生命深处的感动，让我常常面对师父的法像无言以对，有时张着嘴，却说不出一个字来，只深深喊一声：“师父，您好！”弟子只有不断的明晰法理，不断的去修正自己，抓紧时间救人，走好最后的伟大的助师正法之路，以

不辜负师父的慈悲救度之恩。

慈悲救人 正念走出自己的路

文/辽宁大法弟子

讲真相的开始，是从家里的亲朋好友开始讲，我所熟悉的同事、同学、朋友、包括邻居，只要是和我结交过的，我都想办法去给他讲。管辖区的民警、街道书记、我都一一去讲，使他们明白了真相。他们在暗暗的保护大法弟子。……在讲真相的过程中，我去掉了好多执著心：妒嫉心、怨恨心、分别心，用善化解了恶，用慈悲包容了一切。

我们家里的生活也很低调，吃饱为主，吃饭非常简单，中午面条，晚上只炒一个菜，偶尔两个菜，但我做饭从不糊弄，家里的人都说我做饭又快又好吃。我想不管做什么都要认真去做，因为每件事情都有修炼和提高心性的因素在里面。——选自本文

修炼已十几年了，回想走过的路，磕磕绊绊，从一个不知什么叫修炼的常人，到成为一个正法时期的大法弟子。这是师父的慈悲和呵护，加持我，使我走到今天。我的正法修炼历程在前一个阶段主要是以讲真相为主，后一个阶段是以做资料点为主。

一、讲真相

讲真相的开始，是从家里的亲朋好友开始讲，我所熟悉的同事、同学、朋友、包括邻居，只要是和我结交过的，我都想办法去给他讲。有的是约出来，有岁数大的我就拿着礼品或水果到家里去讲。后来我把讲真相放在日常生活当中，遇到的所有人我都叫他知道真相。买东西、办事、来我家安装窗帘、晒衣架、维修家电的，冬天买冬菜遇到的，见一个讲一个。大多数都明白了真相，记住了“法轮大法好”，有的办了退。

管辖区的民警、街道书记、我都一一去讲，使他们明白了真相。他们在暗暗的保护大法弟子。有一次我跟民警说：江××迫害法轮功被送上国际法庭。他连声说：是，是；这件事你跟我说不要紧，可不要对别人去说。我说：知道你是好人，好人有好报。他笑嘻嘻的走了。

有一次全市大搜查，主要是针对法轮功。晚上九点多钟一阵敲门声，我丈夫忙把门开开，一下子进来六、七

和经文，有人偶尔得到一份，也是多人轮流看；《明慧周刊》几乎没有，偶尔有一份，也没人敢看，说怕看里面的迫害案例；用于给常人讲真相的材料更没来源。

我想，这些问题都得解决，但首先得解决「明慧周刊」的来源，因为那是同修交流的平台，是师父为我们提供的跟上正法进程的保证，所以必须得有「周刊」，还得让大家都看「周刊」。当时，还不具备建立资料点的条件，我就先去了外地，带回了許多「明慧周刊」，想让大家暂时轮流看看。可有的送到家也不接，那就「我讲她听」，别看她不敢接，可听的很入神；有的虽然接了，等下次再去时，发现根本没看，我也不埋怨，照老办法，「我读她听」，临走时，把「明慧周刊」放在桌上，递上一句：「快看看吧，多好啊！」

随着时间的推移，大家都在变：不接的接了，不看的看了，而且见面时，还能简单的谈谈体会；再后来，我们能主动的交流从周刊中得到的启示到最后，大家能融洽的坐下来，认真查找自己的不足。就这样，「明慧周刊」拓宽着我的心路，丰富着我们证实法的经验，进一步凝聚着我们这个整体。

而且在看「周刊」过程中，我们很多同修有一个共同的发现：那就是看「迫害案例」中产生的怕心，会被「弟子切磋」中的正念正行很快的清除。越看人心越少，越看正念越足，同修们再也离不开「明慧周刊」，发自内心的认识到：看「周刊」也是修炼。

但当时我们没有固定的周刊来源，而且，其它的大法真相资料也没有固定的来源。我开始想办法，尽最大努力，企盼着能最快的找到解决的办法。不久，我的愿望得以实现，能帮我们的人出现在我的面前。我们在人力、物力、财力上互相协作，从此，我们所需的一切大法资料，终于有了着落。几十位同修能同步看到师父的讲法、经文。各种真相材料能按时送到同修手中——《九评》、「明慧周报」、各种小册子、各种光碟，足够散发的。「明慧周刊」不能做到人手一份，但也绝不短缺。

五年来，资料点虽然两次遭到了不同程度的干扰破坏，但不管环境如何恶劣，资料点如何调整，资料点的运作一直没停，资料的供应一直没断，一直走到今天。当然，随着正

单位没有，凡是听过大法美好的人中，也没有一个这种「下石」的（当然这是后来了解到的）。人本性的一面明白大法的美好后，是不会再干坏事的；当时的警察理解不了！这些人在后来的「三退」中，再次听到真相后，至少有七人开始学《转法轮》。

大法带我走上了返本归真之路，也使很多得闻福音的人和大法结下了善缘。

二、助师世间行

一九九九年“七·二零”后，大法蒙难。看到师父遭诽谤，大法书被销毁，我心痛流泪。我和家中同修说：「我要坚修大法到底，我要坚持学法炼功，莫说交大法书，一张纸片我都不会给它们！」但那时，我们只是在家学法炼功，没有走出人的观念，直到二零零零年，看到师父的《导航》〈美国西部法会讲法〉，才一下子明白了该如何做。那一刻，我真恨不得一天当作两天用：做横幅、挂布标、买机器、印资料……但终因学法不深、崇拜榜样等种种原因，于二零零一年遭绑架，被非法劳教三年。

回家后，我从《转法轮》开始，认真的通读了师父的所有讲法和经文。从讲法中，我才真正明白了自己是谁、自己是从哪里来、要回到哪里去；自己的「后福」不但大的难以想象，自己肩负的责任也非同一般！明白的瞬间，仿佛全身都在涌动，一种从未有过的庄严使命感油然而生，暗下决心：「我要坚定助师正法，助师世间行！」

（一）帮助掉队同修，形成整体

当时已是二零零四年初，是大法弟子遭迫害的第五个年头，可我发现的第一个问题是，有许多同修还没有写「严正声明」，去否定自己口头或书面向邪恶所承诺的「不炼了」的「保证」（有的是不懂的，有的是不敢）。我就见一个讲一个，在法上切磋，有的同修根本就没有看到过师父的后期讲法，那我就谈自己的体会。大家慢慢的明白了写声明对自己修炼的重要性，认识到了只要做过「保证」，就得亲自去否定，这是修炼中必走的一步，逃避是没用的，除非自己不修了。最后，一个不落的都写了声明发往明慧网。通过写声明，我们初步形成了一个学法切磋的修炼整体，结束了互不联系的局面。

发现的第二个问题是，很多同修长期看不到师父的讲法

人。我赶忙迎上去，问：这么晚来，有什么事？民警说：你炼法轮功，家里有没有书？还没等我开口，站在一旁的街道书记马上说：她家里哪有书啊，上次来抄家就把书给抄走了。我看着书记笑着说：是啊！这时其中一人说：没有书，咱们就走吧！不到几分钟他们就走了。我真替他们高兴！这是民警和街道书记明白真相后，在保护大法弟子。他们也为自已选择了美好的未来。

和我认识的单位同事，有一位佛教的居士，我曾经给她讲过真相。有一次，我遇到她，就劝她三退。她双手合十，激动的对我说：真的谢谢你！我明白你是真心对我好，你做的比我好啊！因为她在佛教将近二十年了，也认为自己修了多少年了。可她心里还是佩服大法弟子。我体会到：大法弟子自身的行为也在证实法，也在救人。

在前几年讲真相的基础上，现在大多数都明白了真相，退出了邪党组织，有的相应的得到了福报，有的癌症病人延长了生命；也有受邪党毒害较深的，比较顽固的，拒绝听真相的，并诽谤谩骂大法的，也相继得到了恶报。其中有一人在得重病休克时看到了一个景象：满街的人都拉着横幅，横幅上写的字，其中最大的一个横幅写了三个字。当时在休克中知道是什么字？醒来后就忘记是什么字了。一个月后，他就死了。我悟到：其实，师父给了他一次认识大法的机会，但他没有领悟到，把握住机会。

在讲真相的过程中，我去掉了好多执著心：妒嫉心、怨恨心、分别心，用善化解了恶，用慈悲包容了一切。在单位有一个曾经骂过我的同事，我不记过去，给她讲真相，使她认识到了大法的美好。从此解除了矛盾。还有一个同事以前到处说我的坏话，她得了癌症。我想：一个大觉者，首先要修善。我放弃了对她的怨恨，当时只想大法能救她。于是和同修拿着大法书和师父的讲法录音带，去了她家，给她洪法；后来又给她讲真相。在此基础上，同修又去她家劝三退。她退出了邪党组织，一个生命得救了。

我深深体会到讲真相的过程，也是修出慈悲心的过程，也是同化法的过程，只要心性到位了，一切都是师父在做。

二、成立家庭资料点

随着正法的进程，按照师父大陆资料点要遍地开花的要求，逐渐有些大资料点分成小资料点。我在取送资料过程中

看到了大资料点同修的辛苦和付出，使我产生了要自己做资料的想法。

于是在同修的帮助下，成立了家庭资料点，用家里的旧电脑，叫同修帮我买了一台打印机。之后我自己去购买了切纸刀、纸张、大订书机、小订书器、压膜机等用品；所有资料点独立运作的工具基本上全备齐了。看着这些设备一切都是那么陌生，心想快六十岁的人了，电脑也没用过，一切都得从头学，就象新学一门专业技术，什么时候能学会呢？当时还真有点打怵了。转念又一想：今天不是为了证实大法，救人，我学这干什么？这条路再难我也要走下去，这是我的选择。为了救人，我要尽我所能。

我想，今生今世自己生在大法洪传时期，身上所具有的一切特长，不都是为今天救度世人所用吗？有师在，有法在，还有同修的帮助，还犹豫什么呢？

我开始了大法资料的制作，边学边做。同修来教时我真做笔记，同修走后，自己就一次一次的练习。有不懂的记下来，等同修再来时，再问清楚。几天后电脑不生疏了，鼠标也听使唤了，打印机也会用了，我对自己有了信心。

三、学好法、靠正念走出自己的路

在做资料的过程中，我每天再忙，也要坚持学法、炼功、发正念。这是干好资料点工作的保证；没有法的加持，正念就不足，邪恶就会钻空子，设备就会出问题，打印中出废品。同修说的好，机器坏了，先修人，如果不找自己，先修机器，只能是这儿好了，那儿坏；因为问题的根子是自己。

刚开始做资料时，我的执著心也暴露出来。一出现问题，就着急，发慌，不冷静，手忙脚乱，心想这哪行啊，一定要稳住，才能处理好啊！抓住自己的心，抑制它。这样很快进入良好的心理状态，遇事不急不躁，找出问题的原因所在，想办法解决。有时真是心性上来了，机器也好了。

不长时间我很快学会了打印各种文件、及多版打印程序的运用，文档编辑和排版。在打印过程中，我逐渐摸索到了打印机的一些性能，对出现的一些常用问题都能自己解决，如：改装打印机安装外接墨盒，解决打印头堵塞问题。在一开始用打印机的时候，打印机老堵头，去维修也没解决根本问题，我就想了一个办法：在堵头厉害时，往墨水里加

而光，我沐浴在无以言表的幸福之中，「真、善、忍」净化着我，改变着我。工作上，我不怕苦、不怕累、不畏难，事事为领导、为同事考虑。别人不愿干的工作，我干，并全身心的干好。社会上，主动承担义务，多年如一日坚持洒扫所居楼道，和睦邻里。家庭亲友间，不以年长自居，不以辈份高自傲，以「真、善、忍」严格要求自己，真心帮助每一个人，关心每一个人，善待每一个人。在「名、利、情」诸方面，自己闯过了许多做常人时根本不可能逾越的大关！在师尊的呵护下，在剜心透骨的割舍执著中，我在脱胎换骨！利益、钱财上的得失，不再看重；感情上的伤害难动我心；一切愤懑、怨恨带来的痛苦离我而去。我牢记师父「事事对照 做到是修」（《洪吟》〈实修〉）的教诲，遇事内找，视家庭、单位、社会为自己的修炼环境，珍惜它，圆容它，把「真、善、忍」的美好通过自己的言行展现于方方面面的，这就是在洪扬大法、在实修自己。

那时，每当打开《转法轮》，自己就会边学边流泪，聆听《普度》或看师父打大手印，更是泪流满面，无论怎样努力克制，无名的泪水就是止不住！我知道了，得了大法的我是最幸福的；我生命本性的那面明白了，我多次大难不死，原来就是在等待大法！是师尊一直在呵护着我，我的「后福」原来是在大法中！师恩难报！

那段时间，除单位要求必须的加班外，我的双休日几乎都用在洪法上。组建炼功点，听「讲法」，看录像，教动作，送资料，走了一处又一处，换了一村又一村。捧着「大法简介」给我的领导讲，给我的同事讲，给我的亲朋好友讲，给来来往往的路人讲，我恨不得让每个人都能知道大法的美好。严寒酷暑，白天夜晚，风里雨里，不觉的苦，也不觉的累，幸福伴我行！

看到我的巨大变化，看到发生在我身上的许多奇迹，当时，我们系统有许多同事、朋友走入大法中来，有的领导还给提供了集体学法、炼功的场地。这段时间的修炼，给我周围人正面认识大法打下了很好的基础。后来我遭邪恶绑架，我向办案警察讲大法的洪传，讲大法弟子如何按「真、善、忍」做好人，他不相信，并说要亲自去调查。他真去了，并先后去了两次，回来说：「你们单位的领导、同事都说你们好，竟没有一个落井下石的！」他说对了，确实没有！不但

的人。”她的一席话使我惊呆了，这不是在说我吗？我和丈夫结婚二十八年了，表面上看着还行，我内心里总觉的他不是一个称职的男人。什么事都让我顶着，跟他一生太吃苦，太操心，太累，真是划不来，在他面前什么修炼不修炼，只要他有什么不满，我立即就制服他，其实他也是一个不错的人，我明白是师父借同修的嘴在批评我呢。我不能再让师父如此操心，处处事事要把自己当作炼功人，再看丈夫心里平静多了，从心里感谢他当初请回一本《转法轮》让我走进了大法的门。后来邪恶迫害大法，他对我的修炼一直是支持的，作为一个常人，这个生命足矣了。不是他不称职，是我自己没把自己当作修炼人。

尊敬的师父，慈悲的同修，我知道在正法中我的路走的还不够辉煌，救度众生的事做的也很平凡，向师父汇报真是脸红，比起精進的同修，距离很远，但我珍惜这万古机缘，感谢师父给弟子交流的机会，我坚信，只要信师信法就和师父在一起，师父给我的一切都是最好的，请师父和同修们放心，最后的路我一定能走的更扎实。

在大法中升华

文 / 大陆大法弟子

……而且在看「明慧周刊」过程中，我们很多同修有一个共同的发现：那就是看「迫害案例」中产生的怕心，会被「弟子切磋」中的正念正行很快的清除；越看人心越少，越看正念越足，同修们再也离不开「明慧周刊」，发自内心的认识到：看「周刊」也是修炼。——本文作者

一、喜得大法，踏上返本归真之路

我从小到大，坎坎坷坷，多灾多难，曾多次死里逃生。每次死而复生，都充满了惊险、蹊跷和难解难释的离奇。很多人听后，都啧啧的说：「啊，你大难不死，必有后福！」算命的讲：「你时时有贵人相助。」每闻此语，自己没有丝毫的欣慰，反而平添了无限的苦涩与绝望。人世炎凉，人心险恶，病魔缠身，活的太苦太累，何时是尽头！轻生、出家的念头不时涌上心头，我整日抱着万般无奈的酸楚，就这样在漫无边际的人生苦海中煎熬着、挣扎着。

一九九六年，我喜得大法，不久，所有的病痛一扫

纯净水，连续打印，直至泡开。（把打印头整体放在水面上，只能泡表面）这样通了以后，在黑墨水里少加点纯净水，深蓝加浅蓝，深红加浅红，以打印出来颜色效果而定加水的比例。至今我用这办法使用了三台打印机从来不堵头，也不用清洗，延长了打印机的寿命。

我深深体会到师父所说：“心性多高功多高”（《转法轮》）。

记的有一次，做护身符，在用压膜机时，护身符没放平插进去，结果护身符被卷进机器里的胶皮轮里，塑料膜被烤化，粘在轮里。这可怎么办？拿机器去维修，里面有大法的图片，不去维修，自己又不会干。我当时的心情，真是为难啊！转念又一想，大法弟子能被这点事难住了吗？正好我还没见过压膜机里的构造，拆开看看。于是我就动手把压膜机拆开，一点点轻轻把塑料膜刮下来，从新安装。拆起来容易，装起来难。我就在心里求师父加持我，一定要把机器装起来。一遍、两遍装好后，又反复测试，因两辊间隙得用螺丝调好，否则，过紧，膜会起皱，过松，压不实。不知不觉忙了一夜。经过这一拆一装，把里面的构造也弄明白了，同时心性也提高上来了，坏事变好事，一举两得。

师父指导的二零零八年神韵新年晚会光盘出来后，我已经看了多遍了，每次看都是含着眼泪。我拿给家里人看都说：太好了，里面的歌词写的真好，一听就想哭。我知道神韵背后有强大的法的内涵在起作用。这是一场救人的晚会，我一定要多做神韵光盘，让更多的人受益、得度。我去电子城买了两台刻录机，顺便打听卖刻录机的人员如何安装。回来后我就把电脑原来的光驱拆下来，装上两台DVD刻录机在电脑上，开始刻录光盘。我按照说明编辑出光盘贴打印和光盘背面打印的图片，作出了两千多张精美的神韵光盘。每次出门我都带上一两张，遇到有缘人就送给他们。

自己在做资料点的过程中，始终保持一个原则：虽然有同修的支持，但不能依靠同修，靠正念走出自己的路。这样做我吃了许多苦，但收获却很大，掌握的知识也很扎实，独立工作的能力也很强。我知道这一切都是师父给我的智慧。几年来我的家庭资料点完全独立运作，上网、下载、打印、刻录光盘、制作九评等，也成了正法路上的一朵小花。当我遇到困难和痛苦的时候，我就想起了《洪吟二》〈正念正

行）：“大觉不畏苦 意志金刚铸 生死无执著 坦荡正法路”。

四、去掉怕心 堂堂正正做好证实大法的事

一次敏感时期，有同修告诉我，把家里的东西收拾好，过这些日子再说。刚开始的时候，确实害怕。有一次把打印机收起来了。过后我悟到：这不是在求吗？我做的事是最正的，怎能怕邪恶呢？这些设备、纸张、工具都是救人用的，都是我的法器，怎么能是危险品？去害大法弟子呢？还有的跟我说：打印机摆在家里，人一进来不就看见了吗？我说，邪恶进不来，这是我家，我在家里愿干什么就干什么。在自己的家里都害怕，谈何走出去救人呢？有的同修在家里说话都不敢声大，唧唧喳喳，小心翼翼，来人开门都蹑手蹑脚的，这不是没把自己当好人吗？自己吓自己吗？大法弟子就应该是堂堂正正，该干什么就干什么。说话都应该是底气十足，很有精神气，邪恶都不敢靠近你。

每当我有不正的念头出来，刚一往出冒，马上一个“灭”字就打出去，坏的念头立即烟消云散。我有两次在梦中出现紧急情况，醒后，马上立掌发正念，解体另外空间的邪恶因素，彻底否定旧势力的一切安排，谁说也不算，师父说了算。梦的情景一点记忆都没有了，是另外空间坏的因素解体了。

到电子城买用品，有同修出于好心跟我说：所有电子城都有监控，你一个岁数大的妇女去买挺显眼的，注意点！刚开始，我去的时候，还真紧张。在家提前发正念，一路念着发正念口诀，等买完东西全身出汗，实际还是“怕心”在作怪。仔细想想：怕什么呢？你买他东西，他挣你钱，巴不得你多买他的呢！

时间长了，我发现我并不显眼，电子城的人来来往往的，也没人看你，买了东西就走。电子城里是有监控，那是监控坏人的，大法弟子堂堂正正买东西，它能监控的了吗？

正念强，不一定不注意安全，有一件事，对我的教训也很大。有一次打印机坏了，去电子城维修；回来时叫出租车，在车上给司机讲真相，但我并没说我是炼功者。讲来讲去，快到家时，他突然问我：你箱子里装的是什么？上电子城干什么？我说：有个朋友给我点东西，我去拿。他追问：什么东西？我说都是些吃的。车又走了几分钟还没到家，一

藏的较深的怕心，说白了是私心——同修被非法关押数年，我对她的家人关心很少，有时给予一点帮助也是通过协调人或别人去完成的，这种怕惹麻烦、把自己保护起来的心不就是私心吗？她亲属说：“没你的事，我还不认识你。”说的不对吗？我后悔自己修的太差劲了。

（二）发现别人的缺点向内找

有一老同修总是对我说这不好，那不好，我觉的她太过份，存在很强的妒嫉心。有一次她说着，我听了很生气，就冲她说：“是的，是的，她又老又没本事。”意思是指她有妒嫉心。我为什么碰到这事呢？师父叫弟子遇事向内找，是不是我有妒嫉心？一时还找不着，因为我平时没有背后议论人的习惯，也很少闹矛盾，所以很难找到。

在聚会一酒宴上，由于退休多年，单位的同事们在一起很亲热，十分高兴的拉起了家常。张三说：“几年前给儿子买了一套房子，怎么怎么好，当时只花了两千多元一平方米，现在要卖八千多呢？”李四说：“我两年前跟女儿买的一套房子，面积一百三十多平方，现在卖出去要翻三、四番。”我听了真不是滋味，因为我最近给女儿买了一套房子，每平方近四千元，七十八平方连买带装花费近三十八万。还是个二手房子。

回家后几天心里放不下，学法也不静，其它的事更无心做，被那颗为我为利的私心干扰的难受极了，也明白大法徒是为正法为度人在这里小住几日就走。常人有的我们不稀罕，我们有的常人想得也得不到，可为什么这样难受放不下呢？师父有的是办法，往我脑子里打“别人要好了呢，不是替别人高兴，而是心里不平衡”（《转法轮》）的法，这时我才找到自己那颗很强的嫉妒心，嫉妒心可了不得，法的规定嫉妒心不去绝对不得正果的，在师父的加持下我终于去掉了这个象花岗岩一样的物质，因为放下了那颗心，回头再看酒宴上的一切什么也不是。

（三）听到别人说别人，自己向内找

上月，一同修找我说：“有件事请你帮助做一下工作。”一打听，原来有一个同修和她的先生闹了很长一段时间的矛盾，两人一直犟着。我说：“你怎么不和她谈呢？”她回答：“我谈了，她没把自己当作炼功人，在丈夫面前是个常人，她说结婚后一直不爱她先生，其实她先生是个不错

组建，并坚持下来了。

后来我也想开朵小花，总在心里计划怎么买设备器材，最大的问题还是一点技术都不懂。想着又放下，放又不能完全放下。就在我心里有话不好讲时，本地区原来做资料的同修因故要搬家，因而我不用劳神费力得了一套现成的，同修很快就教熟了我如何操作。去年同修给我两本彩色真相小册子，我眼睛一亮，心想我要有一台彩打该多好，真漂亮，救人效果一定好。

说来神奇，第二天上午，教我的那位同修上我家玩说，有一种彩打很漂亮，只要一千三百元左右，效果非常好，我一听高兴极了，真是心想事成。第四天一台四五零零彩色打印机就享用了。在打印机安装过程中干扰很大，装了三个多小时，怎么也装不好，总是快装好了，电脑又返回来了，这明显是干扰。我对同修坚定的说：“不装了！不装了，不管它，开打印机，也许打印好了呢”。我接过鼠标，按打印程序操作，同修无奈的说：“没装好怎么打呢？”一会儿一份完整的文件打好了，真的安装好了，我俩的手紧紧握在一起说：“神！神！真神！”为什么神，当我按过鼠标的那一刻，有一种很强的正念，应该是好的，不会出问题，不信这个邪。通过这件事，我深刻体会到炼功人的正念就是指挥，就是命令，无论任何时候，任何情况下，相信有师父呵护，正念足就能无所不能。

三、无条件的向内找是修炼的法宝

我们正法时期的大法弟子，是在常人这个复杂的环境中证实法，救度众生。我们这一法门又是直指人心去修炼的，我们在与常人之间，与同修之间发生的每一件事情都不是偶然的，都是师父根据你要修去的人心而安排的，是为了提高我们的心性而发生的，师父要求我们向内找其实是一个天机，所以无条件向内找是修炼的法宝。

（一）别人错了向内找

几月前，我和同修去接一个被非法判刑期满出狱的同修，在与“六一零”争抢接人的关键时刻，同修的亲属有顾虑，毫不客气的冲我说：“你别管，没你的事，我还不认识你。”当时觉的对方不通情达理，也来不及多想，后来在整体的配合下，我们智慧的把同修接回了家。这件事表面看是别人的错，但肯定有我要修的因素，向内找，找出了自己隐

个转弯处，我说：停下，我到了。他反问我：没到家吧？我说：我丈夫在这接我。这时他停下车。我付给了他车费，然后跟他说：我说的都是真的，跟你讲这些没有别的意思，都是为你好。他点点头，很快的就把车开走了。

回来后静下心来找自己有哪方面的漏。第一、不应该在电子城门口直接叫出租车；第二、买耗材或维修机器叫出租车时，在车上一定要多发正念，不要急于讲真相，看情况而定。我当时就有点着急给他讲，讲的过程也没发正念，正念不足，也不理智。通过这件事，我做事更加清醒理性了。

五、圆容好家庭 也是证实法的一部份

要保证做好资料点的工作，不受外来干扰，除了加强正念，一定要圆容好家庭和周边环境。在家要是一个好妻子、好母亲，在邻里间要是一个好人，特别在生活中要符合常人状态，买菜、做饭、收拾家，样样都得干好，有条不紊。

我每天干完资料后，把屋里收拾的干干净净，连一张纸都不摆在桌面，不是把它藏起来，而是把这些东西规规矩矩放在一个地方，即不显眼，用起来又方便。打印机放在小桌子上用漂亮的布蒙起来，很简单，没什么特殊的。平时家里偶尔来个亲朋好友，热情招待，给他们讲真相，劝三退。邻里之间很和谐，见面打个招呼。我从不串门，常人也不会到你家来，很随意，又相互尊重。邻居都说：人家炼法轮功的都是有素质的人。

我们家里的生活也很低调，吃饱为主，吃饭非常简单，中午面条，晚上只炒一个菜，偶尔两个菜，但我做饭从不糊弄，家里的人都说我做饭又快又好吃。我想不管做什么都要认真去做，因为每件事情都有修炼和提高心性的因素在里面。

我时常在想：什么是正念？正念不一定是发生什么大事，用正念去解决，正念就在心里，心怀大法和众生，坦坦荡荡。在常人中，在家庭中的一思一念，一言一行，甚至于一个表情，一个眼神，都是那么的正，都是那么祥和慈悲，凝聚着大法弟子的风采和高尚；真正做到这一点，那真是象师父所说：“佛光普照，礼义圆明”（《转法轮》）。

有一天，我做了一个梦，梦见从我的家一层一层往里走，原来我的家是一个大寺院，里面很干净，又很清静。梦中，师父告诉我：“家”就是一个大寺院，是你修炼的地

方。但又不脱离世俗，还得符合常人社会的状态，要从这里走出来，才能去救更多的世人，才不愧是真正的大法弟子。

这些年在修炼的路上经历了很多，还有许多修炼的体会没能写出来，因为很多事情都过去了，记忆也很淡了。在这里只是把我在证实大法、讲清真相、救度世人主要方面写出来，和同修交流，从中找出自己的不足，也希望同修提出宝贵意见。

借此机会，在这里感谢那些默默无闻教技术的同修，感谢曾经给我帮助和支持的同修。让我们携起手来，共同完成证实大法，救度众生的史前大愿。

用法指导自己修炼

文 / 湖北大法弟子 李玉兰

“修在自己，功在师父”（《转法轮》），但师父要你那颗心，你必须要有那个愿望。在实修中我深深的体会到，我和师父在一起，师父总知我的心，正法中我心里想做什么事，师父总是给我安排的最好。……完成了这次任务后，我便成了本地一名大法资料传递员。在三年的传递工作中，师父总是鼓励我，骑上自行车象后面有人推一样，心情特好，幸福极了。——本文作者

尊敬的师父好！

各位同修好！

我是一九九八年四月得法的弟子，在修炼的路上整整走过了十年，这十年是大法徒修炼自己，救度众生，解体消除邪恶，助师正法的十年，这十年里在师父的点化和呵护中我做了大法徒该做的事，从而也感受了大法的威力。

一、用法指导自己修炼

记的一九九九年“七·二零”时，我被非法关押在派出所，不明真相的警察问我：“你这个法轮功的宗旨是什么？”我一时还真答不上来，好一阵子才说：“是真善忍吧”。当时已经学了一年多，还不知法是什么，真是惭愧。

随之而来，师父被诽谤，大法和大法弟子被迫害，修炼环境十分恶劣。我想不论形势怎么恶劣，我一定要修下去，尽管我不太明白法是什么，但我知道法好，层次很高，我一身疾病四处求医无效，学法炼功全好了。

师父在《转法轮》中说：“不知道高层次中的法就没

有法修”，我是师父的弟子就应听师父的话，要知道师父告诉了我们什么，对弟子有什么要求，必须多学法。那段时间我学法的感受真好，越学越想学，越学越爱学。一天学三到四讲，有时看到书上闪闪发光，五光十色美极了。我决心不光是读法还要背法，我的方法是每天学一讲，多余时间背法，学和背结合。背法的过程是在法上升华的过程，是弟子修炼走向成熟的过程。

师尊，原来您把正法中发生的全过程都讲给了我们，怎么样去修，如何去悟，什么都教给了我们，背法后的感受更神奇，遇到什么问题，师父就往我脑子里打什么法。例如：有一次打印机出了毛病，怎么也搞不好，只好坐下来学法，一小时后再开机一切正常，我激动的掉下了泪水，双手合十说：“谢谢师父”，师父往我脑子打“因为我们这个功法是法炼人的功法。法炼人的功法，就是一些状态都会从功中、从法中体现出来。”（《转法轮》）我明白师父要我多学法，不要有做事心。

二、师父总知我的心

“修在自己，功在师父”（《转法轮》），但师父要你那颗心，你必须要有那个愿望。在实修中我深深的体会到，我和师父在一起，师父总知我的心，正法中我心里想做什么事，师父总是给我安排的最好。二零零三年我看到有一老同修送资料，从心底敬佩她在这么邪恶的形势下，为了众生为了大法奔走辛劳，同时也为自己没做什么而难过。两天后，协调人送来一包资料，叫我送到另一处协调人那里去，来回好几里路，当时我不认识那位协调人，也不知道具体住处。只是凭协调人说的方位和姓名去找。完成了这次任务后，我便成了本地一名大法资料传递员。在三年的传递工作中，师父总是鼓励我，骑上自行车象后面有人推一样，心情特好，幸福极了。

二零零三年春天，我们的学法点被邪恶破坏了，并非非法抓走十三名弟子，八人被送进洗脑班，两人被关押在看守所。学员面临着严峻的考验，我想学法点不能停，集体学法是师父开创的，要能在我家建立一个学法点多好，但又想被绑架的同修还未回来，在家同修出来学法有没有怕心呢？我正拿不定主意时，一同修找上门来要和我一起学法，并说下次她把某某同修也带来，就这样一个七、八人的学法点自动