

神论毒害了世人，不知道善有善报，恶有恶报，为了钱无恶不做，随便干坏事，人类道德败坏。天意是冲着共产党去的，你加入它的组织，就是它的一员，你举手宣誓的时候就打上了兽的印记。等天灭中共时，你就随着被淘汰，千万不要当它的殉葬品。只要你在心里想一下我同意退出中共的邪党组织，你就会平安无事，有美好的未来。我又问她：你名的最后一个字叫什么，就用这个小名给你退了。她说出了自己的小名，我说你得救了，祝你平安。她高兴的说谢谢。有许多信佛的人我都是这样劝退的。

对那些不信有神佛的人，我就会说邪党贪官腐败，假恶斗的事实，它迫害修炼真善忍的人。法轮功学员说真话办真事，善待一切众生，处处为别人着想，“打不还手，骂不还口”，这不是做好人吗？可邪党不让，就迫害，就镇压。人不治天治。那些天灾人祸都是在警示人呢！然后我讲三退的方法。许多人都是这样劝退的。还有一些人，提出很多被邪党谎言欺骗，不解或质问的问题，我都一一解答，他们有上言，我有下语，从没有他们问的问题我答不上来的，这都是师父在加持。

这是发生在我投稿前一天的事。我在回家的路上，一个小伙子拿着一个本，走到我跟前说：“姨，打扰你一下，我们是搞社会调查的，问你几个问题。一、现在危害人生命普遍的有几种病？二、有哪些食品中有毒？”这两个问题我都回答了。第三个问题：“你用什么方法使身体健康的？”我坚定的说我是炼法轮功炼好的。小伙子当时一震，看出来他有所不解。我说我原来有十四种疾病，炼功后都好了，早就一粒药也不吃了，真就这么神奇。有得癌症的都好了。我们都在大法中受益了，我们坚信到底，做好人邪党不让，他们才是邪的呢。我又向他讲了天灾人祸是天要灭中共，并讲了三退方法。他入过团、队，当我问他名最后一个字叫什么，给他起化名退出，他竟然说出自己的大名。我说，“孩子你得救了，你会有美好的未来。”他说，“谢谢阿姨。”

现在我在救度众生的路上越走越坚定。在修炼中我还有许多不足之处，但我会 在师父的呵护下，在法中归正自己（包括一思一念），讲真相救众生，兑现我的史前大愿，助师正法，随师回家。

自己层次有限，望同修慈悲指正。

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

特刊

二零零八年
十二月廿五日

“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》）

明慧网第五届中国大陆大法弟子心得交流大会（八）

跟着师父一直向前走	1
讲清真相打开人们的心锁	7
把握每个机会实修升华	10
修成无私无我的正觉	22
信师信法走好修炼路上每一步	29
记住自己是大法弟子	35
对做好三件事的体悟	39

明慧网第五届中国大陆大法弟子心得交流大会（八）

跟着师父一直向前走

文 / 华中地区大法弟子

我在得法前，二十几岁就被迫提着个药袋子，整日与药和医院打交道。由开始没多少病，看到后来病名越来越多了起来：神经衰弱、偏头痛、头晕、整夜失眠、厌食、手脚冰凉、视力下降、手心奇痒、胃痛、附件炎、尖锐湿疣、结肠炎等弄的我真是没法活下去，整日在身心的煎熬中度过。因此，我性格和脾气都不好，也不求工作中的正面表现。在苦苦的期待中过着，但不知

自己心底要找什么。见过我的人，都对我的情况感到莫名其妙，无力相助。

一个偶然的机会，我听到了“法轮功”和“李洪志师父”几个字。我便迫不及待的找那人要书看。人家给了我一本师父的《悉尼法会讲法》书。我认真的将书看了一遍。当天晚上我就安睡了一夜。第二天，我的精神状况明显好转，食欲大增。我每看一遍书，我的身心就发生神奇的变化。我就感到：这书太好了。他不但能给人提供语言文字的享受，还能唤醒人们那早已扭曲的良知与道德。——本文作者

尊敬的师父您好！全体同修你们好！

我于一九九八年春得法，到现在十年了。师父没要我们一分钱，什么都不要我们的，只要我们一颗向善的心。如果我们有了真修向善的心，其它的，都由师父在给我们做，我们该有的一切，自然而然会在实修中，在大法的熔炼中得到。

得法前后

我在得法前，二十几岁就被迫提着个药袋子，整日与药和医院打交道。由开始没多少病，看到后来病名越来越多了起来：神经衰弱、偏头痛、头晕、整夜失眠、厌食、手脚冰凉、视力下降、手心奇痒、胃痛、附件炎、尖锐湿疣、结肠炎等弄的我真是没法活下去，整日在身心的煎熬中度过。因此，我性格和脾气都不好，也不求工作中的正面表现。在苦苦的期待中过着，但不知自己心底要找什么。年轻的我，看起来简直象个老太婆似的。见过我的人，都对我的情况感到莫名其妙，无力相助。我的工资不高，却每月都变成了医药费。

当我调换了工作单位后，领导虽然很器重我，由于我那糟糕的身体，我很担心自己会在学生面前丢丑。很想过一种隐居的生活，远离人群，远离自己的亲人。

大概是我的得法缘份到了。一所中学的领导，特意赶在开学之前，将我去任教的班级都安排好了，直接将我调过去了。在新环境，我的心情还是不好。因为我的病没有因为我的工作变动而消失，它们仍然缠着我。

一日，一个偶然的机会，我听到了“法轮功”和“李洪志师父”几个字。我便迫不及待的找那人要书看。人家给了

我。”这一念一出，有缘人主动要真相，我发时有的人看见了，也象没看见一样。

我深深体悟到了正念的威力，真的感觉到师父就在我身边，时时呵护着我。每天我和同修（有时我自己）到各个商场、菜市场、超市、公园、娱乐广场讲真相，有时看到随行而走的有缘人，我也都向他们讲真相、劝三退。我时时都把救人放在心上，走到哪讲到哪。开始讲真相时有区别心，愿意向自己觉的比较善的人讲。还有爱面子心、为难心，怕人家不理解、不接受怎么办，所以讲的人数不多，有时还出现怕心，这时我都会用法来归正自己。“你要记住，你的正念是可以改变常人的，不是常人带动你的。常人说了什么，或者是干扰你了，你不要往心里去，你就做你要做的事情。”

（《二零零五年旧金山法会讲法》）悟到师父法理的内涵，我的爱面子心、畏难心就少了很多很多，慢慢的我会把它全部修掉。随着不断提高心性，有了慈悲心，看世人都苦，知道世上的人都是为法而来的，都应该救度，逐渐的区别心也少了很多。就是碰到要饭的，我都会向他讲大法的美好，让他记住“法轮大法好，真善忍好”，会有美好的未来。

奥运火炬到吉林市的前一天，我儿子从外边回来，急匆匆的对我说，“明天你可别出去了，便衣老多了，外五县的警察都来了，如果被抓就判死刑。”当时我想，那明天我就不出去了，也不差这一天。可是马上我就意识到，我这不是承认了旧势力的安排吗？邪恶就是不想让你出去证实法，我这是做着最正的事怕什么呢？这也是考验我能不能放下生死的关。“大觉不畏苦 意志金刚铸 生死无执著 坦荡正法路”（《洪吟二》〈正念正行〉）。我一定要走在师父安排的路上。第二天，外面下着雨，我想这是为灭火下的，我依然走出去讲真相发资料。

讲真相时，我顺着常人的执著去讲。有一次我和同修到广场去讲真相，我和一个五十多岁的妇女搭上话，我问她多大岁数了，她说了她的年龄，我说：“你真年轻，不象那么大岁数，看你挺善良。”她说她是信佛的。我说我也是信佛的，我们见面就是缘份，她连说是，然后我给她讲了南方下大雪、大地震、发洪水、瘟疫，一个灾跟着一个灾。这是天意要灭坏人了，现在人心太坏了。她非常认同。我说：为什么人心这么坏，就是因为邪党成立时就不让人信神信佛，无

饭时，又听到了这些邪歌。当时我发出一念，决不让邪党的歌曲再毒害民众，销毁它的录音机，解体邪恶因素，让它哑巴，于是不一会就没声了，从此以后再没听过邪党的歌曲。

还有我学法炼功时，外面环境突然不静了，叫卖声，汽车喇叭声响个不停，我知道这是邪恶干扰。于是我发出一念，叫他们叫卖声走远一点，停止汽车喇叭的响声，真的一会儿就没有声音了，非常平静。

还有一次，我发正念时，想师父为我们操尽了心，我一定要修好自己，让师父少为我操一点心。当我这念头一出，就觉的身体里“唵”的一下功全部从头顶上发出去了，冲出去很高，当时浑身感到非常轻松。虽然我看不到除恶的场面，我能感觉到那是一场激烈的正邪大战，邪恶瞬间被灭尽。这就是我发正念的一点体悟。

讲真相救众生 兑现史前大愿

大法弟子都知道正法进程到了最后最后，可还有很多有缘人不明真相，没有得到救度。师父讲：“你们在讲真相、救度众生中所救度的生命也不是普普通通的常人，每个人的背后都有他引申的、连带的更深远的宇宙关系，所以救度的不是一个人，很可能是一个庞大生命的群体，甚至于是很高层次的庞大生命群体。”（《各地讲法三》〈二零零三年美中法会讲法〉）世上所有的人都是为法而来的，冒着天胆下来是为了得法，但迷在常人中了。师父赋予了我们伟大的责任，讲清真相，救度众生，也是我们的史前大愿。我们要助师正法，由于不断在法理上提高，法理的内涵不断在头脑中展现出来，增强了我信师信法的正念，去掉了怕心。师父说：“讲真相救度众生，旧势力是不敢反对的，关键是做事时的心态别叫其钻空子。”（《各地讲法二》〈二零零二年波士顿法会讲法〉）我牢记师父的教导，每次出去讲真相都要看看自己的心态是不是在法上，而且所到之处都要先发正念。这样我平稳的走在师父安排的路上，我认为只有走在师父安排的路上才是最安全的。

这几年来我一直面对面讲真相，我发真相资料，随走随发，不管有多少人，我都象入了无人之境一样。发真相资料前我先发出一念，“我所发的真相资料，你们都是为大法而来的，要起到救度众生的作用，让有缘人得到你们，别让邪恶操控的恶人恶警得到你们。发真相资料时，邪恶看不见

我一本师父的《悉尼法会讲法》书。我认真的将书看了一遍。当天晚上我就安睡了一夜。第二天，我的精神状况明显好转，食欲大增。我每看一遍书，我的身心就发生神奇的变化。我就感到：这书太好了。他不但能给人提供语言文字的享受，还能唤醒人们那早已扭曲的良知与道德。

我就又好奇的去问借书人还有无类似的书。那人便将我领到炼功点，我请回了宝书《转法轮》。在学大法的过程中，我那十几种病不翼而飞。我体会到了无病一身轻的感觉。我决心自己到炼功点上去学功学法，暗下决心一修到底。因为我知道我已找到了期盼已久的大法，我要珍惜。

在特殊环境中摸索修炼的路

一九九九年七月二十日，迫害开始了。一时间，邪恶铺天盖地，大有天塌之势。我受到了抄家、监控与盯梢的骚扰。我们集体学法炼功的环境没有了，只能自己在家里学。由于当时正是放暑假，我利用一切时间，抓紧学法，几乎每天将《转法轮》看一遍后，还从头又学三讲之后才去睡觉。其间，还学师父在各地的讲法和经文。凌晨四点就起床炼功。这样一直坚持到十二月。我觉的自己不能光在家里学法，要走出去用各种方式制止邪恶的污蔑、栽赃和诽谤。因为我们修的是正法，师父领我们走的是一条最正的路。要求政府立即停止对大法的迫害，告诉他们所有按“真善忍”修的人都是好人。还师父清白、还修炼人一个修炼环境。

带着这一愿望，我和另一同修一起走上了去北京上访之路。在师父的慈悲呵护下，我们顺利到了北京。由于当时北京另外空间邪恶很多。我们找不到去中南海的路，最后，只好回家。之后，我们在当地开始散发资料，让当地民众了解真相。

二零零零年，元旦期间，我又走上了去北京护法之路。我在去信访局的路上，被便衣警察绑架，将我非法关在一个专门用酷刑拷打大法弟子的地方，恶警不停的用电警棍和手摇电刑具电我。我被逼着说出了地址，他们就将我又换了个地方关。直到我地派出所人员将我接到当地看守所。我被非法劳教一年。

在魔窟正念抵制迫害

在劳教所，邪恶对所有被集中关押的大法学员，采取一整套整人的方法，从精神和身体上折磨大法学员，企图用各

种残酷的方式逼我们放弃修炼。

邪恶用犹大散布邪说，不准我睡觉，放污蔑录像，打骂我，甚至将我拖到暗室，用手铐和电棍伤我身体，逼我在此种情况下妥协。但他们的做法丝毫没有动摇我坚修大法的心。

邪恶长期对我们学员用吸毒人员包夹。不准我们炼功、传经文、不准我们相互讲话。每天强迫要我们做卫生、走军训、唱邪歌、看污蔑录像，然后要写认识，还要我们去做劳役。我每次都是按大法的法理要求做，不被邪恶的妖言所惑、不配合邪恶的迫害。因此，邪恶不准我上厕所，不准让我按正常时间睡觉。要在中午别人午睡时站军姿或蹲军姿。晚上，一般要我罚站或蹲军姿到十二点才能去睡。

邪恶这样做也达不到目地。我将每天他们要我站或蹲的时间，几乎都用来默背师父的经文、背《洪吟》、背《转法轮》目录等。因此，时间过的很快，感到在那种环境中，有师在、有法在，依然是幸福的。一年非法关押到期，我被家人接到了家中。

毕竟是在黑窝里呆，回到正常环境中时，我倒显的很呆笨了。也不敢堂堂正正的看书了。也没和同修们接触，只拿着师父的《美国佛罗里达法会讲法》看，看了近百遍。当我发觉自己状态不对时，我就突破家人管制的封锁，投入正法洪流之中了。在学法、炼功、发正念、讲真相方面都跟上了当地的同修。

以后，我又被非法抓捕过，又被劳教一年。第二次被非法关在黑窝时，邪恶仍然采用了关押折磨我的一系列手段。但一切都是徒劳的。我很快度过了自己的难关，又回到了家中，但被家人看管的很严。我被动的学法、炼功、发正念、讲真相。我又被另一种旧势力的安排所困。

经师父点化，我悟到自己存在的问题后，单位打电话要求我去上班。我又恢复了正常的修炼状态。

成立资料点更好的救度众生

正法形势要求我们资料点要遍地开花。我产生了想建一个资料点的愿望。此正念一出，师父就为我安排了一位懂技术的同修。我们一点一点的组建。开始是由懂技术的同修帮我们做资料。然后，我们觉的应让每个人都学会，这样就可减轻大资料点同修的压力。

不动心的忍。做到“视而不见 不迷不惑 听而不闻 难乱其心”（《洪吟》〈道中〉）。

当我被同修误解的时候，我会想师父承认就行。

当我看到同修不精進的时候，我就想师父不愿落下一个大法弟子，我应该替师父分担一点，帮同修一把。就这样师父把许多不太精進的大法弟子安排到我身边来，我就给他们讲大法修炼是严肃的，我们千年万年等待的只为这一回，而且加强他们的正念，让他们要跟上正法進程。

当我看到同修不足时，我就会想起师父说的：“大家看到了他進步不了的原因，为什么不指给他呢？善意的告诉他，没有问题。是怕招惹气生吗？对方的态度不是正好用来修炼吗？即使你讲出的话他理解不了，也没有关系，我们常人的这个情不是得放下吗？看到问题一定要告诉他。”

（《加拿大法会讲法》）我领悟了师父这段法的内涵，只要我看到同修的不足和不在法上时，我都会善意的给他指出来。有时同修真的理解不了，我也无怨无悔。我想我们都在大法中修炼，有师父在管，你总有一天会悟到的。

发正念是师父赋予我们的法宝

在发正念这件事上，我是这样做的，除四个整点全球整体发正念之外，碰到整点我都尽量发正念，解体本地区及周边地区迫害大法和大法弟子的邪恶生命与因素。师父要求我们发正念要念力集中强大。而我有时发正念就走神，想别的事去了，手也倒了，甚至还迷糊过去了。这样也起不到正念的作用，这怎么能行呢？邪恶看到我们大法弟子发正念都是这样式的了，它们肯定都在哈哈大笑。正象明慧交流文章中，开天目的大法弟子所见的，邪恶在倒下的手指丫上跳舞呢。这难道不是我们大法弟子的耻辱吗？不行！我一定要正念十足，以强大的念力清除解体邪恶。“对宇宙真理坚不可摧的正念是构成善良的大法弟子坚如磐石的金刚之体，令一切邪恶胆寒，放射出的真理之光令一切生命不正的思想因素解体。有多强的正念，有多大的威力。”（《精進要旨二》〈也三言两语〉）师父的法理启示了我的正念，发正念手倒和迷糊的现象没有了，念力集中强大有威力了。

记的有一次，同修来我家听到我们小区在放邪党的歌曲，就说：“你们怎么还让这邪党的歌毒害人呢？”他这一提醒，我才感觉到每天都放着邪党歌曲。过几天我在厨房做

法师父讲的很多，在有条件的情况下才能这样做）。

由于时间宽松了，我从新安排了做好三件事的时间。早上三点五十分炼完五套功法，发完正念，开始看明慧、正见。九点多钟开始学《转法轮》一到二讲。下午一点多钟出去面对面讲真相，发真相资料，晚上六点发完正念，晚饭后开始反复学习师父各地讲法和经文。这样把自己整天都溶于法中，而且每到整点时都想着发正念。

在学法中我体悟到，信师信法不打折扣，发自内心深处对师父说的每一句话都坚信不移，法理就会给你显现出来他的内涵。而不是说在嘴上，心却没完全相信。所有做不到、做不好的时候，我认为有两点，一是学法少，法理不清；二是信师信法成度不够。我本着师父教导我们的“学法得法比学比修 事事对照 做到是修”（《洪吟》〈实修〉），借鉴明慧、正见同修的交流文章，时时对照自己。用法来衡量自己的一言一行是不是在法上。

记得有一次，我从明慧上看到同修怎样学好法的交流文章，使我猛的惊醒。我有时学法并没有静下心来，好象是在完成师父交给的任务一样，学法并没有抱着想领悟师父法理内涵的态度去学。学法经常溜号，这边学法那边脑子不知道想什么去了。师父说：“要学你就放下心来，稳住心，思想静下来，真正的学，哪怕你学那么几段，比你心不定看一本书要强。学法一定要学进去。”（《各地讲法六》〈亚太地区学员会议讲法〉）“大家学法的时候不要抱着什么心去学，一定要静下心来真的在学法，不要抱着什么目地去学。学法的时候不能溜号，学法中思想想别的去了，那不行，什么也学不到。”（《各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉）学了师父这两段法，我找到了学法的差距，在师父法理的洗涤中，自己能够用心学法，法理不断的展现在我的头脑中，每做一件事脑中都会出现师父的法理指导我去做，心性在不断提高。

当别人给我提出不足的时候，甚至刺激到我心灵深处时，我首先向内找，有的我就改，没有的我就想这是在提高我的心性。决不能别人一说就炸，象火柴一样一点就着。

当我个人利益受到损失时，我就会想不失不得，得到的是德。这也是考验我能不能放下对利益之心的执著。

当我受到别人侮辱和不解的时候，我就想我要做到忍，

不久后，技术同修带回了一个很愿意为大法付出而又沉稳的同修。我们本地的资料点能独立运作了。到现在为止，我们资料点同修几乎所有真相资料都能做出来了。除此之外，还有几个同修也自己成立了资料点，自觉承担着最伟大的责任。我目前也懂一些电脑操作的知识，由原来的对电脑有顾虑心、不敢用，转变为现在的能基本使用和维护了。这都是师父的威德和大法的无所不能。

第三次在邪恶的黑窝里证实法

由于我在修炼中有漏，第三次被绑架到劳教所迫害。第三次，我悟到在哪里救度众生都一样。这一次，我是没带任何人心来反迫害的。我不停的发正念中加一念：彻底解体干扰我向劳教所众生讲真相的一切邪恶烂鬼，让这儿有缘的众生都装“法轮大法好，真善忍好，天灭中共，退党保命”在心。让所有劳教场所的众生都为早日结束中共对大法和大法弟子的迫害而尽一份努力。结果，这次他们没有要强行转化我，只要我背所谓的“八荣八耻”和毛邪灵的东西。我不从，就要在晚上罚我站。我想，这不让我睡，不正是让我近距离发正念的好机会吗？我就每晚自觉的一人站着专心发正念。一直发到要我去睡为止。

可能邪恶受不了来自劳教所外面同修及里面同修的夹击，他们不要我站了，要我每晚去打扫厕所。我做卫生时，每天都有在生产车间完不成任务的人，来跟我一起做卫生。我就找机会给她们讲真相，要她们记住大法好，劝她们退团队。她们大多数都听我的，并给我化名，要我出去后，一定帮她们退掉。我表面被层层看管，其实，我和每一位接触，都慈悲的告诉她们“法轮大法好，真善忍好”，要她们退团退队。共劝退了三十多人。她们也真认为我是善良的，觉的跟我在一起是荣幸，表示出去之后要走正路，不干坏事了。

有个人还向我表示：她出去之后要炼法轮功。当有个别吸毒的要为难我时，她们公开谴责，使的恶人没有市场整我。我三次被绑架时都看见了一个被劳教的人，她每次都被选做包夹，协助迫害大法弟子。

这次，我给她讲真相，对她的恶言恶行不计不恨，她被感动了，发自心里说：法轮功师父好，炼法轮功的人都善良，自己以前做了对不住大法的事，还打过大法弟子，包括我在内，要我们一并原谅她。她用笔亲自写退出少先队，要

我出去之后，一定在网上帮她发表声明，也帮她退队。

以后，她明里“包夹”我，暗里尽量对我提供方便，后来，她干脆不“包夹”我了，换了一位。这个更好，我帮她化名退了队。她说她看不惯前一位包夹吼我。过了一段时间，又换了一位，她也还差不多。

对于管教，我一有机会就要她们不反对大法。要她们化名做三退。她们问假名有用吗？我告诉她们，为你的安全着想，采用化名有效。真心退就有效。神佛只看人心。每周要写一周体会，我就用这个机会要么写一个真相故事，要么揭露邪恶，要求劳教所无条件释放所有被非法关押的大法学员，彻底结束对大法弟子的迫害，并说明：此呼吁长期有效，直到真的无条件放出被非法关押的大法学员为止。管教每次将我的本子拿去看，不做任何评价。因为我有一次为此跟一个管教讲了真相，其他人也就不再在本子上下评语了。

一年后，我又回到了正常环境中，做着师父要求的三件事。

奥运期间做三件事不动摇

我多次被迫害，好多人都担心，这次奥运，我们本地要绑架法轮功学员，我是首当其冲。我认真找了自己多次被邪恶迫害的原因，归根到底还是人心，特别是怕心和求安逸心所致，还有对情的执著。于是，我就扎扎实实的炼功、背法、发正念，并让他在我体内形成机制。尽管每周总有一至二次我睡过了发晚上十二点正念时间，但只要一醒，我都会补上的。

在早上六点的发正念中，我加一念补上夜晚所缺发正念的内容。白天我几乎是每正点必发正念。有时从早六点直到晚十二点一个正点不落的发。我还启用我被关在看守所时，我们采用接力发正念的方法，我将二十四小时都用接力方法发满了。他在另外空间，一定威力无比。

每天上班前给师父敬香，我都求师父帮我把有缘人带到我身边，让我给他们讲真相，劝他们三退。效果不错。奥运开幕那天，我劝退的人有八个，比平常心态要稳。

别人在提醒我，开始我是有些怕，但想到救众生是第一，那怕心就无影无踪了。整个奥运其间，我平均每天能退二人。我们还在此期间，组织小型集体学法，帮两个昔日同修从新回到了法中。根本没被奥运带动。

对做好三件事的体悟

文 / 吉林省大法弟子

这几年来我一直面对面讲真相，我发真相资料，随走随发，不管有多少人，我都象入了无人之境一样。发真相资料前我先发出一念，“我所发的真相资料，你们都是为大法而来的，要起到救度众生的作用，让有缘人得到你们，别让邪恶操控的恶人恶警得到你们。发真相资料时，邪恶看不见我。”这一念一出，有缘人主动要真相，我发时有的人看见了，也象没看见一样。我深深的体悟到了正念的威力，真的感觉到师父就在我身边，时时呵护着我。——本文作者

真正信师信法是学好法的基础

我是一九九七年得法的大法弟子，“七·二零”以后，我放弃了修炼，走进了经商的行列。二零零三年一次和同修偶然相遇的机会，使我更加明白了大法的美好，加深了信师信法的正念，于是我又从新回到了大法修炼当中。我对这几年失去修炼的机遇深感忏悔和愧疚。决心一定要从新好好修炼，放下一切执著，跟上正法进程，做好师父让我们做的三件事。

师父告诫我们学法，学法，学法，再学法，而且要用心去学。“法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。”（《精进要旨二》〈排除干扰〉）我们要想返本归真，从常人这个层次中跳出去，首先要信师信法，要不断的用心学法，在法中不断的提高，按真善忍的标准严格要求自己。于是我开始反复通读《转法轮》，不管我经营的生意怎么忙，我也坚持学法炼功。白天抽空学法（但学的很少），晚上忙到半夜，也要炼完功再睡觉。有时真相资料到手，半夜也要把它发出去。

来到我店购货的顾客，我就给他讲真相，劝三退。虽然这样我觉的还是跟不上正法进程，师父其他各地讲法和明慧网文章我都没有时间看。我想师父各地的讲法不看，就不能明白很多的法理。作为大法弟子，师父的书都看不全，能算一个合格的大法弟子吗？我悟到了这个理，于是我毅然的放弃了收入比较丰厚的生意，全身心的投入到大法修炼之中（当然不是让同修效仿这样做，修炼路不同，这方面的

站，客运站，车上都是我讲真相的好地方，都能遇到有缘人得救。

我曾去过我小时候住过的地方（农村），有同学有亲戚，有乡亲。我离开这个地方时还不到二十岁，可这次回去老一辈都没了，和我年龄相仿的也都是爷爷奶奶了，我每去一家都要买些东西，老亲少友的一家一家的去，走哪儿讲哪儿，农村爱串门，这个来的那个来的，谁来都给讲，都给退，农村人实在，说啥听啥，都三退了。没有不退的。就这样，我去了三个城市，二个县，还有些村屯，很多亲朋同学乡亲都得救了。

我回到我暂时住的城市。一次在讲真相时，给光碟、资料不智慧，觉的做的很顺，心里闪出欢喜心，就被绑架了，但是有师父看护有同修及时发正念，加上自己不惊不怕双盘打坐发正念讲真相证实法，不配合邪恶。结果有惊无险。

我虽然在外地，但家里那边的证实法的事也在做，经常和家里同修协调好，该做什么都作，或回去做，回去时抓紧时间救度众生，一般是早上出去晚上回来，中午不休息，抓紧每分每秒救人，把有限的时间安排好，晚上回来学法背法发正念，做好三件事。

在修炼过程中，我有一些魔难，朋友（常人）曾劝我说：「公安局找你就说别炼了，回家愿咋炼就咋炼，糊弄他们。」我是修真善忍的，我不能那么说。我告诉他们我一生所做的一切就这一件事选择对了，这大法是最好的，是我所要的，谁也改变不了我。

在修炼过程中出现了很多超常的事，比如我讲真相时被不明真相的人举报，我可以奇迹般的走脱了，还有的时候，警察警车找我，我也不知道我走我的。有太多次警察警车瞎折腾他们也没有达到目地，我有师父看护，师父就在我身边，他们算什么呢。

师父说：「修在自己，功在师父」（《转法轮》）。我在几年修炼中，时时有师父看护才能走过来。但是和修的好的同修差距很大。在证实法的路上，不管时日多长，我就是要坚定的走好每一步，时刻记住我是大法弟子，做好三件事让师父放心。

第一次写稿，有偏离法的地方，请同修指正。双手合十。

讲清真相打开人们的心锁

——一名中学教师的修炼经历

文 / 吉林省大法弟子 梅花

尊敬的师父好！

同修好！

几年来，在师尊的呵护和点悟下，同修的帮助下，我修去了很多执着心，思想和行为不断在大法中得到圆融和归正。下边把自己几年来讲真相的体悟写出来与同修交流、相互切磋，共同提高，不妥之处，敬请慈悲指正。

一、向校领导讲真相

我在一所中学工作。一九九九年“七·二零”开始，江氏流氓集团疯狂迫害大法，大面积抓捕大法弟子。看到大法和大法弟子被迫害，我心里愤愤不平。当时我在法理上认识不清，不明白救度众生的深刻含义，当时只是用常人对大法的感恩戴德在为大法喊冤，为师父叫屈，完全是以常人的心态在做。

我讲真相胆大，没有怕的感觉。通过学法，我增加了正念，更清楚了自己的使命是“全面讲清真相，正念清除邪恶，救度众生，坚定的维护法”（《精进要旨二》〈大法坚不可摧〉）。

在迫害初期，邪党下发到各校好多污蔑师父、诽谤大法的录像，定期给学生放，毒害这些生命。我和另一同修通过学法交流达成共识：听师父的话，用讲真相这把万能的钥匙打开人们的心锁，使众生得救。于是我们分头找校领导讲真相，告诉他们千万不要跟迫害大法的江氏集团走。我们说，“你们都知道共产党历次运动迫害了多少好人，杀害了多少无辜的生命，你们的亲人也有长期受迫害的（五七年反右中有被定为右派的）。共产邪党对腐败、嫖、赌、毒、坑、蒙、拐、骗、偷、抢，这些该管的却不好好的认真的管，对修真善忍的好人硬是三天两头的迫害。在中国，曾有一亿人在修，法轮功还洪传世界几十多个国家和地区。”并嘱咐说，不要放毒害众生的录像，这样你就给自己开创了美好的未来。他们明白了，以后上级再下发污蔑师父诽谤大法的录像，他们就用故事片代替。

《九评》横空出世，共产邪党怕的要命，急忙办所谓“保鲜班”，让党员重新宣誓，死拖着这些生命做陪葬。我所在的学校也不例外，我借故不参加，因为那时正在做“三退”。支部书记不高兴了，找到政府书记，说我把法轮功传单放在他的抽屉里，“保鲜班”也办不下去了。

师父说过，哪里出了问题，就应该去哪里讲真相。下班后，我到他家给他讲为什么“天灭中共”是事实，从建国到现在，共产邪党搞的大大小小的运动：斗地主、斗资本家、三反、五反、肃反、反右、文化大革命、“六四”、迫害法轮功，哪一次运动不是迫害好人？那么跟随共产邪党的下场是什么？

他说，这些他都明白，只是上级压的太紧应付一下而已。他也向我解释不是有意去政府告我。我只给他讲了退出共产邪党的重大意义，至于传单谁放的都是为你好（传单是一位明白真相的教师放的）。走时我告诉他：“你可以写化名退党，贴在明显的地方。”他笑了。救人不分贵贱和职业。人世间的每一个人，他们都是为法而来的，我们不要受观念、怕心的影响，而落下那些所谓的官员，应该用更智慧的方法向他们讲真相。

二、向教师讲真相

在不断的学法讲真相的过程中，不断总结经验，找出不足，我认识到：人类社会是大法弟子救人的场所，向教师讲真相是不可缺少的重要环节。

邪党为迫害法轮功，在学生的教科书（如政治练习册）里写进诬陷法轮功的题，升学考试也和迫害法轮功挂钩。一段时间，政治教师就在课堂上大讲诬陷法轮功的不实宣传，毒害学生。学生把这一情况反映给我，我就直接找到此人给她（他）讲真相。

他们也都从我身体变化的巨大而感知大法的美好（修炼前我多病缠身），在此基础上，我利用星期天去串门，今天讲大法的美好，明天讲大法洪传世界，由预言讲三退大潮等。我讲，相信大法好的人中，有绝症奇迹般消失的，有离世时没受多少病魔折磨而安详离去的；有的遇到交通事故、工伤事故，因危急时刻诚意相信大法能救自己，并当场诚念“大法好”，从而出现了生还的奇迹，这些事例，从当时的情况看，如果没神保护，只有死路一条，但他们没有去世。

我还有个姑父是处级以上干部，我给他讲三退，他说：「我死也不退。」后来他真有病，真的要不行了，在本市大医院都住院打针，花了不少钱（公费），最后要到外地大城市治疗。平时他们对我都很好，可是这个大事，他们真的不理解。还不听真相。有一天，我说：「姑父啊，你们要去那个大城市看病我很不放心啊，有件事我想跟您说，也不知道您让不让我说，我真的为你好啊。」他说：「你说吧。」我就很和善的、很耐心的给他讲真相、劝三退，他听明白了我是为他好，同意退了。我告诉他千万别忘了念法轮大法好，他也答应了，并且他还说，提着我的名字说：「你的血是热的，心是红的。」意思是我真心为他好。

我经常去早市吃早饭，我给卖早饭的讲，给吃早饭的讲，给他们真相资料，光碟等。有的我一去他们就很高兴，就说：「法轮大法好。」人多的时候就说：「大法好」或「好」。还有的摊位我一去就说：「真善忍好」他们说：「你给我们的光碟、真相资料我们看了，真的太好了。」后来他们要炼功，我给他们《转法轮》看。

我还经常给那些初高中、大学生讲真相、劝三退。给他们讲时，我都说：「奶奶告诉你们一个性命攸关的大事。」讲三退结合四川大地震讲，并告诉法轮功是怎么回事，让他们记住法轮大法好。有个高二的学生问了很多，问的也很高，我给他解释，他很相信，他说：「我也要学法轮功，我也去贴法轮大法好，我回家给我爸妈也三退了，给我的亲朋好友同学去退，我也去宣传法轮功好。」一般的学生都会说：「谢谢奶奶。」

可也有的人你一讲法轮功，讲三退他们就说：共产党给我们开支……，不认同法轮功。有时不方便说的，我就告诉他们，我说：我可能没讲明白，以后有缘人讲你明白了再退，但是，我告诉他们千万不要反对法轮功，反对大法对你们不好。一般我都称呼他们兄弟姐妹或朋友。他们会说：「我不反对。」

这一年多来，我经常去一些地方讲真相，象云游似的，我每次出去都准备好要带的资料，光碟小册子等，再带上大法书，mp3等。我来来去去的，有师父看护，有法在，我的头脑里没有危险不危险的概念。不管我坐火车，还是乘客车，过包时都神奇的通过。每次去外地时，在路上，火车

我们经常去近距离发正念，法院，劳教所，监狱，等地，并加持被非法关押同修的正念正行。

讲真相劝三退的过程，也是修自己的过程，也是不断的去自己执著心的过程。在讲的过程中，什么样心态的人都能遇到。但是我们面对这些人，要真心为他们好，要慈悲，语气要和善，要用心，要不厌其烦，还要讲清真相。

比如，有一个比我小十多岁的常人朋友，有一定的地位，是邪党党员。她很执著那个邪党，我用了不同的方式给她讲：当面讲，写信讲等。有几次我在梦中和她明白的那面接触，有一次，我救她，邪恶拼命阻挡，我一下子就把她拽进屋里，邪恶也跟着进来，当时我立掌发正念，邪恶立即就灭了，这个朋友蹲下来用手抓了一下说：「化成水了。」我醒后想，我已经给她讲四次了，我真有点想放弃，可我又想，她是一个根基很好的人，她是受邪党毒害太深了。于是我下决心救她，当时一念，我一定要救她，请师父加持，我就去了她家。她问了我很多问题，我都给她解释，最后她明白了，退了党、团、队。在她的影响下，她丈夫（邪党支部书记）也退了，读研究生的女儿也三退了。我又去了她娘家，正赶上过年，儿孙满堂，我参加了她家的年宴。我说：「我知道的好事也不能忘了你们。」我就讲了大法的美好，三退保平安的事，等等。他们听明白了，全都退了，也都很高兴。

我还有一个姨表哥，是部队军官，有一次亲戚家过生日，我们见了面我劝他三退，他说：「我还是相信共产党，我一个月挣二、三千工资，药费全报销。」当时没退。后来我专程坐火车去他家，针对他的思想，我在火车上就想怎么讲。到了他家，我说：「表哥，我是专程为你来的。」我就开始讲，师父给我智慧我源源不断的讲，结合《九评》讲共产党历次政治运动，迫害死好人八千万，还结合《解体党文化》讲这个邪党庞大的组织结构靠人民来供养，他们不种地，不开工厂，没有实体，不劳动，他们怎么能给我们开支报药费，如果没有共产党的国家，你现在就不能开这点工资了，要多好多倍……。我还说：「咱大舅在斗地主被迫害死了……。」我一个劲的说，他明白了真相，退了邪党党员。他知道了法轮大法在世界洪传八十多个国家和地区，自焚自杀全是假的……。

教师中也有患各种疾病的，他们听了以上事例有的说：“法轮大法好”、“真、善、忍好”。他们对大法有了正确的认识，并退出了党团队。讲真相到位，三退率高，世人觉醒了，选择了美好的未来，同时我也开创出了修炼环境。

三、向学生讲真相

学生是受中共谎言毒害较深的团体，也是很容易觉醒的团体，传播能力强，我们应该多去唤醒这批人。我给学生讲真相主要是两种形式：授课的学生通过教材潜移默化的讲；不直接授课，但能接触到的直接讲。

如“皇帝的新装”这一课，我引导学生们思考：（一）骗子的骗术高明吗？（二）皇帝和大臣为什么都不说真话？（三）小孩为什么敢说真话？学生回答归纳起来是这样的：骗子的骗术并不高明；皇帝为了保住他的权势，不暴露他不学无术、不理朝政、花天酒地、昏庸荒唐的本来面目而睁眼说瞎话（自欺欺人）；大臣更是趋炎附势，为保住自己的饭碗（高官厚禄）而随声附和的丑态百出；小孩天真无邪，不惧强权，敢于说真话。

接下来问学生发生在我们身边的一件事和“皇帝的新装”很相似，我们来分析一下。学生们踊跃发言：法轮功是好的，教人做好人（他们的亲人有炼法轮功的），江××迫害法轮功是瞪眼说瞎话；政府、公安部门帮着迫害法轮功是为保住自己的饭碗（高官厚禄）而随声附和的丑态百出；我们学生要讲真话，不受邪党欺骗，法轮大法就是好。有的学生举出了他的亲人修炼法轮功重病痊愈的例子，有的举出亲人修炼法轮功后遇到重大事故安然无恙的实例。

最后学生们总结说：江××就象那个昏庸的皇帝一样，将来要受到法律的审判。在给学生讲真相中，最多的还是揭露“天安门自焚”伪案。我用自己的修炼体会，作为一个修炼人的基本原则，以及“自焚”过程中的疑点、漏洞，揭穿了“天安门自焚”伪案的谎言，证实了大法。学生们是个活传媒，他们在同学、伙伴中讲，有的就来找我要护身符，有的来提疑问，这样我讲真相的范围在不断扩大。

在讲真相的过程中，我真真切切体会到，有缘的人在等法，在等着我们去救度。在大法洪传的今天，能明白真善忍好，是人心向善的根本体现。相信真善忍好、相信大法好，能让人在世间走一遭不白受苦，能让人的生命得到一个

好的未来，才是最根本的。

三、在讲真相中提高自己

一次给一个亲戚讲三退，他不退，还打电话告诉我的家人看好我。我向内找是我哪颗心又冒出来了，让旧势力钻空子？我找来找去，终于发现自己的情没去。我没把他当成众生的一员，他不退，我很生气。法理清晰后，我就把他当成众生的一员，我隔一段时间又找他，他终于退了，不是碍于情面。

我有一个亲属是基督徒，他总认为只有一个神，每当他这样说的时我就和他争斗，心想怎么让他服输。结果不但没解开对方的心结，反而加重了误会。静下来，我想起了师父在《对澳洲学员讲法》时讲过，大法弟子与常人矛盾，都是大法弟子不对。冷静下来开始向内找。这才发现原来我迟迟去不掉的“争斗心”竟也是源于邪党的“斗争哲学”。

在修炼过程中，遵照师父的教诲，把遇到的好事和不好的事都当成好事，都作为证实法的好机会，把遇到的人都视为师父让我去救度的人。给邻居讲；孙子输液，我就在医院给病人讲；办喜事、丧事给亲戚讲；还有乘车、上街买菜，只要是我能利用的机会都不会错过。我的同事、亲友、邻居，我过去教过的学生只要我能联系上的我都去给他讲真相，做三退。

一次已毕业二十多年的同学聚会，他们打电话约我，我一下就明白了：这是师父给我安排救人的机会，那一次退了二十多人。看到觉醒的世人，我感到由衷的高兴，心中升起对师尊的无限感恩。因为“修在自己，功在师父”，我们只是有这个愿望，“而真正做这件事情，是师父给做的，你根本就做不了。”（《转法轮》）

说真的，我不是很精进的弟子，在做三件事上离师父的要求与众生的期望差的很远，还有许多执着去的拖泥带水的，还有没突破的观念和没修去的人心，今天曝光自己的执着，也是想彻底突破它们。我坚信自己的不足会在大法修炼中归正。

不妥之处，敬请慈悲指正。

把握每个机会实修升华

文 / 辽宁大法弟子 静思

害中走过来：信师信法、敬师敬法是根本。要不断的在这方面做的更好，用大法的要求不断净化升华我们生命的本质，才能去掉旧宇宙为私的根本属性，修成无私无我、先他后我的正法正觉的圆满，进入新宇宙。

向师父合十！与同修共勉！谢谢大家！。

记住自己是大法弟子

文 / 大陆大法弟子 仙卯

我是一位老年弟子，流离在外地已经一年多了。师父说，“人类社会就是我大法弟子修炼的大炼功场，在哪里都能修炼，就看你修炼的精湛和不精湛”。（《二零零七年纽约法会讲法》）我是修大法的，我是师父的弟子，不管我在哪里，我要知道我是谁，我来到人世间是干什么来的，我要时时记住我是大法弟子，是正法时期的大法弟子，要完成史前大愿。听师父的话，做好三件事。

我来到外市暂时租一个地方落脚，我很快在同修的帮助下与当地的同修取得联系，参加他们的学法小组学法，我们都是上午学法，学完法就直接出去讲真相，劝三退，大部份时间我们都是整体配合去讲。一年多来，同修配合也非常好。我在两个小组学法，都是老年同修，平均年龄六十九岁，但都很精湛，什么也都不落后，三件事都做，我们很多时候都是整体去街上、公园、大商场等地去讲真相，劝三退，每人带点水（中午不回家）。有的讲，有的发正念，我们也不追求数量，就是纯纯净净的讲，一颗为救度众生的心，用心去讲，每次讲真相都要带上真相资料，小册子，光盘等。一次我们给一帮司机等人讲真相，带的资料没够发，他们有的没得到不高兴，我们说：「别着急，我们明天给你送来。」约好地点时间，我们第二天真给他们送去。

在大法日前几天几个老太太同修就开始缝沙口袋，叫别的同修印好条幅，我们小组就做好条幅，并分给其他小组大家都出去挂。

我们用书信去救那些社区，居委会，公安局，派出所，监狱，劳教所，看守所，法院，检察院，本地外地的不明真相的警察，和迫害大法的人写劝善信，我们整体配合，在这一年中我们邮寄一百八十多封信。我们还把掌握的地点名单送给其他小组，大家都来做。

孝道伺候老人。因为从医学的角度看，尿毒症到透析这一步病人状态好时生命可以维持几年。这种发展方向会牵扯我和家人大量的时间、精力、金钱。当时我真实的情况是：三件事也做，但投入的时间、精力很少了，效果不好。三是遵从天命安排，人有生老病死，人到寿了总是要走的。

开始我发正念加持，希望第一种结果出现。过些时候，我思考这种发正念的方向有点不够纯净，虽然我是想通过父亲病好来证实大法救度众生，但是也有不易察觉的对父亲的情没有放下。师父讲发正念是针对邪恶的生命、因素或者干扰，而我现在是对常人发，希望常人怎么样，有点不对劲儿。于是我调整了发正念的方向：首先纯净自己，放下情；然后清除旧势力在这件事情上安排的一切干扰因素；同时请求师父加持安排一条最正确、最纯净的路走。这条路可能是三种结果中的任何一条，但无论是那一条我只承认、只走师父安排的，不承认、不走旧势力安排的。只要是师父安排的，无论什么样我都坚定的走好，并且无怨无悔。

父亲的病还在继续加重，我们嘱咐他千万要默念“法轮大法好，真善忍好”。父亲点头称明白了。就这样父亲走了。我相信，他一定有了个好的归宿。虽然有遗憾没有把父亲留住，但后来家里人说：你爸是天命到了，对于大法学的不诚心诚意，要不然不能这样，你们当儿女的已经尽力了。我想周围不修炼的亲朋好友还是能够看清楚，能够理解的。这一点也和我们不断努力让父亲从法中明白的同时，从没有放弃医疗有关系。

现在母亲和我一起住，她说这个有时间学法修炼的机会太难得了。从人中讲母亲有点怕父亲，以前母亲就有学大法的愿望，但是伺候父亲耗费了她大量的时间精力，虽然在父亲明白真相后不反对母亲学，但还是以伺候父亲为主偶尔听讲法。母亲表示一定好好修不错过这个机会。

这三件事从我修炼开始，在时间上每隔几年相继出现。每件事我都堂堂正正的在法中，按照师父的要求走过来了，而且没有拖拉很长时间。过后发现这几件事至关重要，当我真正的站在法中把这些事处理好时，就给自己以后的修炼铺平了道路，在以后正法修炼的路上各种干扰因素很少，走的比较平稳。

通过这些年的修炼，我认为要想从这场旧势力安排的迫

就这样静心的往下找，我终于找到了亲情太重，放不下而苦恼的背后，有一颗自己未觉察到的怕心。不是吗？对妻子病业关过不去，我看的太重。每次讲真相证实法时，了解我妻子的人都知道她修炼，有那么重的病不吃药不打针，还挺好，大法真神奇，相信大法好，三退了。而那些不了解我妻子的人，一看她外表的形像，就说：等她病好了我再炼，再退。每当听到这话，我就更着急，让妻子的病快点好的执著就更加强烈。结果叫另外空间的邪恶钻了空子，加大了我与妻子之间的间隔，人为的增加了障碍妻子过病业关的魔难，拉长了时间。

从执著妻子过病业关，而暴露出自己对名、利、情等自我为私的常人心，真要放下时的苦恼。我领悟到“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》）的博大精深的内涵。——本文作者

师父好！同修好！

今天，能够借第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会和同修们交流修炼的体会，首先得感谢师父的慈悲苦度，感谢大法，同时也感谢那些经常写出自己修炼体会在明慧网上发表的同修和精心编稿的明慧同修，使我第一次想把自己做好三件事证实法中的点滴体会写出来，以此向师尊汇报，同时与同修们交流。有不妥的地方，敬请同修们指正。

师父在《精进要旨》〈清醒〉中说：“大法的任何工作都要为人得法和弟子的提高为目地，除去这两点都是无意义的。”

从师父上述讲的法，我深深的体悟到：作为大法弟子，在做好三件事证实法中，若能珍惜师尊给我们的这一次次机缘，把握住这每一个难得的机会，无论你那时在做什么或没做什么，实修自己，静心去学法，再向内找障碍自己心性提高的执著，找出来清理掉，就会随时随地的在无所为无所求的状态中而自得，那时会发现，心性真正在提高，心境真的在升华。

下面我就浅谈一下自己在做好三件事证实法中，珍惜每次机缘把握每个机会实修升华的点滴体会。

一、学法得法

我是一九九七年四月份得法的。初期听同修们都说要多看书、多学法，因为只有多看书，才能圆满近。所以，为了

圆满也就经常的看书，但是只停留在文字上，很少用心，就这样一年一年的看，反复的看，也没什么感觉、收获和大的变化。当听到同修们说背法收获大，我又心血来潮开始背了一段时间法。可背法需要时间，进度慢，所以又撂下了，结果还是没什么明显的变化。

后来我从妻子过病业关开始，到过不去而苦恼，以至于形成执著，从中暴露出名、利、情等自我为私的常人心，最后找到自我为私的怕心，心性才得到提高。在这个过程中，师父安排多名同修来到我身边，点悟我。记的一名同修提醒我说：妻子过病业关过不去，你得好好找自己有啥心没去。另一名同修提示我：你得学好法才能帮助过好此关。当时我说：我法没少学，一天至少读一讲，但往往是过而不留。同修说，那不行，学法要得法。听后使我很受触动。是啊！学法若不能得法那有何用呢？第三位同修说，你得找找有什么执著影响着。我就开始向内找。

进入正法时期修炼，我发现亲情是我修炼过程中很难去的一个执著，所以随时随地发正念清除它，抑制它，但总感到真正清除它时，又是那么的吃力；有时自己好象把它看淡了，跳出了亲情，摆脱了缠绕；可是一到魔难来时，特别是看到妻子长时间过病业关过不去，遭受那痛苦伤害时，亲情的执著就会冒出来，感到苦恼。

我妻子受病业干扰已有三年多了，那关过的既缓慢吃力、又十分痛苦；加上旧势力、黑手烂鬼、邪恶因素的迫害，有时竟达到无可奈何的地步。作为同修的我能为她做的，就是从法理上帮助她提高，让她坚信师父、坚信法，并为她发正念；但是收效不大。那时我也很苦恼，深感无力，为此同修也没少帮助切磋，其中就有上边提到的第三位同修，他指出我亲情太重，障碍着妻子过病业关，应该放下。当时，我也只是嘴上说“是”，但没有很好向内找，没有从法上悟，往深挖一挖根，到底是什么促使自己的亲情老是放不下？老是被其所累、所缠、所魔，而不能自拔。

于是，我就学法，当我学到：“我们有许多学员，因为在常人中修炼，有许多心放不下，有许多心已经形成自然了，他自己觉察不到。”（《转法轮》）

此时，我停了下来，若有所思，我想起之前提到的第二位同修说的话，“学法要得法”。我意识到这是师父通过第

我最后决定不管怎样，首先把大法弟子该做的正事都做了，对于结果是什么不再执著，去留听师父的安排吧。后来是女朋友首先提出分手，原因是她觉的我不再象以前那样爱她了，不能给予她所想要的东西。后来，她又找了个新男朋友，时至今日已经嫁人生子，生活的很好。而我因为没有牵绊，也把更多的精力投入到正法修炼中，完成着大法弟子的使命。可以说，我们二人都很满意这个结果。

对于这件事，我认为值的欣慰的是：在大法弟子中没有造成不好影响，没有因为关过不去、过不好牵扯周围同修的精力。在常人中，两个家族都能够理解，没有对大法造成任何负面影响。可以说是过程平稳，悄无声息；结果圆满，各得其所。

总结起来，我觉的正法修炼中遇到、处理任何事情时都要以法为大，这件事只要对正法修炼有好处就去做，师父给你安排的结果一定就是最好的。

三、处理父亲病重住院的事

父亲患糖尿病十多年引发综合并发症，最后发展为尿毒症，需要住院透析治疗。

九九年时父亲曾相信中共的造谣宣传，对大法的态度不好，阻止我修炼。经过大姐（也是同修）和我不断的跟他讲清真相，父亲有所转变。父亲喜欢研究《周易》，我们就给他讲邵庸的“梅花诗”，讲“推背图”。父亲相信中共，我们就给他看《九评》，破除他思想中党文化的干扰。我们还不断的发正念清除父亲背后阻碍他得救的一切邪恶因素和生命，父亲最后三退了。在有病期间，我们教他念“法轮大法好，真善忍好”，他有时也念，但是不能够持之以恒。我们给他听讲法录音，希望他能够进一步得法，父亲听了一些后没有坚持下去。可能是因为各种因素障碍，机缘不到吧，父亲想得法太难了。

除了从修炼的角度积极救助父亲外，从常人医学的角度我们也是想尽办法，住最好的医院，住最好病房，找最好的教授，用最好的设备和药物。住院透析期间，母亲、哥哥、我、亲朋好友都是全程陪护，昼夜轮番伺候。

休息时我想，像父亲这样应该有三种结果：一是大法的神奇在父亲身上展现，赶快好起来，我们向周围人讲述大法的超常救度众生。二是延续目前的状况，作为儿女我们奉守

通过加强学法，保持正念，稍微冷静下来了。我觉的当时面临一个选择，是学大法还是当常人？在我生命的深处有个最根本的想法：无论任何时候任何事情和学大法相比，我都要选择大法。凭着这个最简单的想法，我选择了买火车票，放弃学业，回老家找同修继续修炼。在买火车票时，我的座位是一百号，我想这一定是师父鼓励我，告诉我在这件事上得了一百分。

回到老家，经过和同修交流，大家认为放下生死、从人中走出来后要更理智的对待这件事。首先有损于大法的事不能做，学校也没有开除我，要和他们讲清真相，在过程中把该做的都做好，结果边走边看吧。于是我又返回学校，老师找我谈话时，我和他们讲我对大法的认识，他们心里也都明白，由于职责所在说了些言不由衷、似是而非的话，也没有逼我做什么坏事。

在以后的大学期间，我用了很多时间学法，为正法修炼打下了坚实的个人修炼基础。

二、处理和原女朋友婚姻关系的事

在修炼前，我有个常人女朋友。上大学后两地分开，在一起的时间很少，谈朋友这件事对我修炼没有造成多大的影响。二零零二年大学毕业后回到老家，在双方家长的催促下我们定了婚。

这时从修炼角度看，我已经由个人修炼走入正法修炼了。学好法、发正念、讲清真相这些事都是正法时期大法弟子必须做的。女朋友虽然不反对我学大法，但是我俩在这件事情上还是发生过多多次争吵。例如：她想我多花时间陪她，关心她，陪她逛街等等，而我却想把更多的精力用在做三件事上。矛盾和争吵次数多了，我想应该怎么办呢？要和女朋友继续下去，然后结婚吗？

周围的同修也有不同的建议：有的说为圆容常人的理，本着负责的态度应该和她结婚。有的说这桩婚事是旧势力安排的，如果真结婚了干扰会继续升级，应该否定旧势力的安排，不应该结婚。我冷静下来好好思考了一下：我觉的正法时期大法弟子做好三件事是最对的了，这是根本不能动摇；那么女朋友的要求站在常人角度理解也不能算错。我俩各自的感受是：女朋友想要的东西我给不了，我想要的东西她做不到。我隐约的觉的要想解决这个问题好象只有分手了。

二位同修说的话，点化我在学法时，应注意在法上去认识法，把自己真正溶于法中去理解法，从而学法得法。我一下子明白了许多，因为以前学法是过而不留，所以法学了不少而没入心，什么也没得到，此时我再向内找一找，往深处挖一挖，深思一下长时间放不下亲情，偏离法的后面，还有什么自己觉察不到的根本执著呢？

就这样静心的往下找，我终于找到了亲情太重，放不下而苦恼的背后，有一颗自己未觉察到的，而且已经形成自然的、很重的自我为私的怕心。不是吗？对妻子病业关过不去，我看的太重，所以老是想让妻子病业关快点过去，好堂堂正正的证实法；结果适得其反，越想快点过去，越是过不去。每次讲真相证实法时，了解我妻子的人都知道她修炼，有那么重的病不吃药不打针，还挺好，大法真神奇，相信大法好，三退了。而那些不了解我妻子的人，一看她外表的形像，就说：等她病好了我再炼，再退。每当听到这话，我的心就不是滋味，就更着急，让妻子的病快点好的执著就更加强烈。

结果，在帮妻子快点过病业关时，就不断给她的空间场加进名、利、情等自我为私的物质。我每天都跟妻子说：你好好配合，我给你发正念，帮你清理空间场，快点把关过去，好证实法，多救人。言外之意自己比妻子修的好，层次高，不知不觉中流露出显示自己、证实自我、为私的心。后来妻子听多了，反感了，也不配合了。我对妻子的态度也变的不慈悲了，是嫌弃、埋怨、急躁，结果叫另外空间的邪恶钻了空子，加大了我与妻子之间的间隔，人为的增加了障碍妻子过病业关的魔难，拉长了时间。

从执著妻子过病业关，而暴露出自己对名、利、情等自我为私的常人心，真要放下时的苦恼。我领悟到“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》）的博大精深的内涵。

通过此事，我开始重视学法、静心学法。学法时，总是双盘进入较好的状态，一讲下来，将腿拿下放松一小会儿，然后接着盘，结果越学越想学，也很少有加字丢字的时候，一学就是几个小时，一天学四、五讲，两天就能学一遍《转法轮》。随着时间的推移，不知不觉中，人在变，心性在提高，我将自己溶于法中，并主动的在协调工作中圆容升华。

那是大年前，乡下一同修怕到时候资料点同修刻不出来神韵晚会光盘，事先与资料点的同修做了约定。资料点的同修和我说了后，我又及时的转告了负责地区资料协调的协调人，当时她爽快的说：“这事我记着，到时候我负责将盘送到资料点，你就不用为这事操心了，给你腾点时间多做点别的。”

听后，我嘴上没说，心里却想：还是人家协调人哪，办事就是那么爽快利落，又能为同修着想。此念一出，我马上意识到这是人心，一是无意中把自己排除在协调人之外，好象是只有协调人才能负那么大的责任，是应该的。其实每个大法弟子都是修炼人，又都是协调人，都应负那么大的责任。二是无意中对协调人产生崇拜之心，好象只有协调人才修的好，才有那么大的能力。这心会害协调人的。于是此心一出我便及时的把它清除掉了。

二月十五日我去转资料点送资料，同修说神韵晚会光盘没有送来。我说那我回去再问一下，她挺忙的，要不我下周给你送来。回来后，我本应找该协调人提醒一下，也许是项目多别忘了，以便不耽误乡下同修发放。在我正要找该协调人去问时，又一颗人心出来了：我一问是不是催人家了，会不会使人产生对她不信任的想法了？从而又想到会造成人为的间隔就不好了，等等。

就在这时我想起师父的一段法：“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》）

转念一想：自己怎么会出“不信任”、“会造成间隔”的人心呢？人心若出现，这肯定不在法上。于是我站在法上看，协调人需要协调的项目那么多，又需要有一个时间安排，就要有先有后，也许这一两天就安排到了。这样一想我的心态很平稳。

又过了四天，眼看就要到了该送资料的日子，我有些着急，但心里始终没有忘记“一定要把握住心性”，心想只要心在法上，此事师父定会给安排，但再一想作为弟子怎么能事事都叫师父操心，抓紧时间问一下不也是非常正常的事吗？想到这，我决定去找该协调人。

正在我准备动身的时候，另一位协调人来到我处切磋事情，我正好顺便问一下神韵晚会光盘发放的情况。他说早就

目前证实法的项目上更清醒、理智的去做。

我觉的在发正念时主意识一定要强，明确清除对象，知道那些不好的东西不是自己，坚决清除掉。在日常生活中，思想中有不好的东西时不要拖沓，要马上抓住它，然后就地正念清理掉。发正念也体现出信师信法的程度，人世间的任何事没有另外空间的对应因素都不会存在，发正念就是针对那个根本的因素，运用师父赐予我们的神通直接起作用。要想做好一件事，虽然不能百分百的全部依靠发正念，但发正念在其中所占的比重应该是相当大的，不可缺少，正念发的好往往会事半功倍。

讲清真相，救度众生：在我们这里，家庭资料点遍地开花已经不是什么问题了。我自己能够独立完成上网下载，做周刊，做真相资料，刻真相光盘，出去发真相资料等等。我也更多的参加整体配合、协调做事中：做、推《九评》；安装、推广新唐人电视；做、推人民币上真相印章等等。可喜的是这些整体配合证实法，救度众生的项目都圆满完成。

在这个过程中我有一些经验与大家共享：在整体配合做事过程中，必然有同修间意见不一致，心性上的摩擦，邪恶因素干扰等情况出现。出现这些问题不要紧，重要的是你、甚至每个参与的同修都能够正念十足的以法为大，不管我有什么不同的看法或意见，整体的目标是一致的，那就是我们共同的目的地，要放下自我配合好。同时伴随着发正念清除邪恶的干扰因素，一般都会成功。在整体做事过程中，每个人都会暴露出自己个人修炼中不足的地方，这时不要去指责别人怎么样，怎么样。修自己，向内找永远是解决问题的根本所在。

从个人修炼到正法修炼经历了许多事情，我觉的最让我难忘的共有三件事：一是放下生死，从人中走出来；二是处理和原女朋友婚姻关系的事；三是处理父亲病重住院的事。觉的这些事儿写出来，对于遇到同类事情的同修可以起到一些借鉴作用：

一、放下生死，从人中走出来

二零零一年天安门自焚伪案发生时我在大学读书，学校逼迫我表态不修炼大法。当时我修炼没多长时间，对法理解的不那么深刻，再加上邪恶生命和因素对思想的干扰和刺激，我感觉压力太大了，真是呼吸、走路都困难。

当时面临一个选择，是学大法还是当常人？在我生命的深处有个最根本的想法：无论任何时候任何事情和学大法相比，我都要选择大法。在以后的大学期间，我把所有的精力都用在学法上，为正法修炼打下了坚实的个人修炼基础。——本文作者

尊敬的师父好、同修好！

借第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会之际，向师父汇报、和同修交流一下自己的修炼心得。

在个人修炼时期，师父通过讲法告诉弟子看书学法的重要性。我按照师父要求的大量看书学法，同时坚持实修。在师父帮助消除业力和加持下，发现自己进步飞快，明显感觉到心性在不断提高。各种不好的观念只要自己主意识强，知道这些东西不是自己的不要它，坚定想去掉，就能明显感觉到它在逐渐减弱，直到全部清理干净。在同化法时，每当明白了法在某一层次的内涵时，真是很高兴。

在正法修炼时期，通过学习师父的讲法：我明白了这场迫害产生的原因；对于旧势力的由来以及如何否定旧势力的邪恶安排都有了深刻的认识；更加明确了正法时期大法弟子的责任。按照师父的要求做好三件事：学好法，发正念，讲清真相。

学好法：经过前些年的学法，对于《转法轮》，几乎是别人提醒了上句，自己就能接出下句。学法时靠着熟练和记忆，有时嘴还在念，但思想稍微一溜号学法就已经不入心了。这是个非常严重的问题，因为大法弟子法学的好坏关系着是否能够救度对自己寄托无限希望的与自己对映的天体无数众生。通过和同修交流提到了应该背法，于是我也开始背法。在背法的过程中发现，那些背的不熟练、慢的内容就是指出了自己在这方面有漏，修的不好，该加倍努力修好。

发正念：虽然看不到另外空间，但是我坚信发正念的威力并能够感受到正念所起到的巨大作用，在遇到具体的事时不忘记运用正念帮助解决问题。

在色欲方面我的思想业力很大，为了不做、不想坏事我总得拿出相当大的精力来保持正念。有一个阶段我每天都发正念清理另外空间这方面的物质因素，一个月的时间后明显感觉到这方面物质因素少了，思想压力也减轻了，不用在这方面花费那么大的精力了。我就开辟更多证实法的项目或在

发下去了。这时我告诉他，年前一个乡下同修就预约好了，现在却没有收到。他问我事先打招呼没有，我就把经过说了一遍，他让我去催一催。我说这样吧，现在我找她，她再找刻录的同修，还是需要时间，周五就发不下去了，你要是方便的话你给协调一下，在周五上午将神韵晚会光盘给我送来，他答应了。就这样，在周五上午同修把光盘送来了，我及时传给了转资料点的同修。

事后一两天，该协调人来了，见面的第一句话就是找自己。她说：全区的神韵晚会光盘发放完了，我才想起你年前说的事。我马上去办，得知你已经送去了。通过此事我向内找到了一颗“情”心。当初答应你那么好，就是有私情隐藏着未暴露，所以协调时就不在法上，给忘了。若在法上能理解到传递神韵晚会光盘救人这么神圣的事，怎么能忘呢？就是因为有情，旧势力邪恶因素就钻这个空子，让你忘，让你想不起来。

听同修这么一说，我真为同修的心性好而高兴。学习师父讲法后，我真正的明白：师父为了提高弟子的心性，精心安排：在同修之间，在项目的配合时，暴露和发现自己需要修去的许多人心。有了人心并不可怕，关键是把握住心性，及时向内找，发现它，清除掉，这样既圆容了整体，又升华了自己；旧势力邪恶因素也就找不到间隔同修的空子了。

二、发好正念

对于发正念，我总认为没起多大的作用，也没看到什么变化，又没什么感觉，所以发正念时总爱看时间，精神溜号，念力不集中，总是心想它事，入不了静。四个整点虽然能坚持，但总感到是当任务，流于形式，重视不够。后来，我用正念清除邪党血旗的经历，使我亲身见证大法弟子正念所起的作用，感悟颇深。

对着我住宅窗口处，设有五米多高、一寸半粗的，专用来挂邪党血旗的钢管旗杆，每当“十一”和过大年，单位都必挂邪党的血旗。今年的二月二十日上午，一位同修来我这里切磋事情，发现窗口外飘着邪党的血旗，吃惊的问我：外面怎么飘着血旗？我回答说：是单位过大年挂的。同修问：那你没用正念去清除它吗？我说：清除了，但没坚持，有时清一下，有时就不清了。同修说：别断，连续清除。我说：好。

同修走后，正赶上快整点发正念的时间了。在未发正念之前，我还在想着同修刚才的话，要自己用正念清除窗外飘着的邪党血旗的事，越想越觉的，这可不是偶然的，因为大法弟子“修炼中出现的一切情况都与你有关系，所以你得修。”（《北美首届法会讲法》）我一下明白了这是慈悲的师父借同修有事情需要切磋的机会，点出了我正念除恶做的不好，不重视用正念清除邪恶；这不仅是没尽到责任，而且说明自己修炼中有漏。为什么不能坚定正念？那就是对师父、对大法坚信不够。于是，整点发正念的时间到了，我首先坚定信师信法的正念，然后锁定邪党血旗，用强大的正念清除另外空间共产邪灵的因素，并求师父加持，让血旗缠上不再飘了。

静静的十五分钟正念发完后，我不再想这事，很正常轻松的去办自己该办的事。办完事回来，我无意中发现，窗外的邪党血旗不知什么时候，好象用手从上往下撸下来，在血旗底下四分之一处，打结系上了，再也不能飘了。

此次，我清晰的体悟到：“动真念时都是威力强大的”（《精进要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉）。而这真念来源于坚信师父、坚信法，这是正法时期大法弟子最强大的正念。

我发正念前，找到了信师信法不够的人心，并彻底清理掉，这是第一位的。在发正念时，我又未带任何一点人心的执著（如：有没有效果、起不起作用等），心态平静，可以说做到了“无为”，念力强、坚定、“无求而自得”。再加上同修的鼓励和圆容，使自己充满了信心。结果真的起到了除恶的作用。

从那以后，我悟到了发好正念，清理自己空间场，纯净自己的环境，解体黑手、烂鬼，清除它们在另外空间干扰的重要性，所以做起来也重视了。

我不懂技术，所以在资料点下载一个破网软件就用一段时间。多是经过同修提醒，隔很长一段时间才再换一个新下载的。

那时我看破网软件小鸽子能力强，而心生一念：你是我破网的先锋，邪恶什么封网不封网的，对你来说都没有用，你和我都是神，都能突破，你一定伴我助师正法，走到法正人间的那一刻。它和我配合的非常默契。

五、圆容明慧网，在写稿中升华

修炼中，我几乎每天上明慧网，同修们的文章给我以巨大的启发，同修们的精进也促进了我修炼的步伐。后来，我也开始投稿。我感到，写修炼体会的本身，也是一次很好的修炼过程。写作中整理思路的过程，也是一个修正一思一念的过程。很多执著心，在打字的时候还没发现，写着写着就抓住它了。文章发表后，我会仔细比较发稿与草稿的区别，同修编辑的修改，往往使文字更干净，法理更清晰。更神奇的是，有一次我为了行文的流畅，虚构了一个细节，编辑给我删掉了。看到这个改动后，我不禁脸红了。我想，这个细节并无伤大雅，编辑也绝对不会知道这个细节是我虚构的。但是删掉了，这正是大法神奇之处，也正是借此告诫我写稿的严肃性吧。从那以后，我写稿不想写的我可以不写，但是只要是写，就一定是真实的。

也有没发表的文章。凡是没有发表的，我也会保留一段时间，反复用法去衡量，为什么文章没有发表。有两次我悟的法理有些偏激，明慧没有发表，我及时的意识到并归正了自己修炼的道路，避免了不必要的损失。有同修说：「明慧文章也是学员写的，也不能当作参照。」说的道理是没错的，我们修炼就是以法为师。不过，师父也是肯定过明慧网的。在正法期间出现的大法网站，能是偶然出现、可有可无的吗？我们注意看明慧网，学习《明慧周刊》，并不是要跟着某一个学员走，学人不学法，而是要从中看明慧网的态度，把自己的修炼状态和同修做一个比较，对自己的修炼是一个促进。大法网站也需要大家一起圆容。

现在，看明慧网，给明慧投稿，已经成为我修炼的一个重要组成部份。有时我想，如果我的文章真的能够给同修以提醒，那该是一件多么令人欣慰的事情啊。

信师信法走好修炼路上每一步

文 / 吉林省长春市大法弟子

二零零一年天安门自焚伪案发生时我在大学读书，学校逼迫我表态不修炼大法。当时我修炼没多长时间，对法理解的不那么深刻，再加上邪恶生命和因素对思想的干扰和刺激，我感觉压力太大了，真是呼吸、走路都困难。

通过加强学法，保持正念，稍微冷静下来了。我觉的

「大法弟子的修炼道路师父已经做了安排，该到哪所中学，自然会到哪里去，到哪里去都是修炼，都是那里的众生需要我们去救度。成绩不是我们所执著的，不过大法弟子在哪里都是个好人，该干什么就应该好好干。」法理清楚了，该怎么做就明确了。中考临近，作业量显著加大，孩子虽然学习轻松，做作业的时间也在加长。不过，他从来没有放松过学法，吃晚饭的时间就放上师父在广州讲法的光盘，每天学一个小时，有时也跟我一起发正念。总体上讲，他心态非常平稳。

距离中考还有半个月，一所国家级重点中学提前招生，鉴于我的孩子平时表现优异，允许他免试入学。我用法衡量了一下，认为可以去。跟孩子商量，孩子也感觉该去。因为这并不是我们执著来的，学费也是我能够负担的起的。这样，等于说孩子可以不参加中考。不过，因为中考成绩还影响到教师考评，我们决定还是要参加。当时孩子说了一句话我记忆犹新：「我中考一定能考好。因为是为他人而考。」

距离中考还有七、八天的时候，孩子老师打来电话，说孩子发高烧，让我去接。我把孩子接回来，一起看了一盘师父讲法，然后一起分析出现「病业」的原因。找出了欢喜心、显示心后，孩子看起来精神一点，不过额头还是烫。我又帮他分析，是不是还有对父母离婚的怨恨心？他回答有。我说：「当初父母离婚，是因为妈妈修的不好。你也是大法弟子，应该体谅大人的苦楚，应以慈悲心看待这件事情，而不是象常人孩子一样，还执著自己的感受，执著常人生活的美好。」这时只听孩子说：「我去掉了。」孩子就躺在沙发上，说话间我伸手一摸孩子的额头，发现孩子的额头上沁出了一层汗珠，不烧了，孩子接着起身吃了晚饭。第二天早晨起床后，孩子神清气爽，连前几天的厌食、怕冷等状态也一并消失。

中考结束后，孩子告诉我可以考一个相当高的分数，我一笑相对，其实不太相信。结果中考成绩出来后，距孩子所说的分数只低四分，是全校第一，在本地名列前茅。由于孩子成绩出色，那所重点高中还减免了大部份高额学费。事后很多人问我教育孩子的经验，我都会在合适的时机告诉他们：「是大法的威力。常念‘法轮大法好，真、善、忍好’，可以得福报。」

直到有一天，一名懂技术的同修来我处，发现我还在使用以前的小鸽子，有点吃惊，现在看当时那一念就是正念，也就是神念。而懂技术的同修可能是因为他太懂技术了才特别看重技术，而感到吃惊。就此事我通过学法，回头从发正念的法理上，对技术与正念有了一点新的体悟：大法弟子对法的正信是破除邪恶各种迫害的根本。

三、抓紧救人

抓紧救人，救度众生是我们大法弟子做好三件事证实法中的关键，也是我们的使命，所以更应做好。但要能够做到抓紧救人，那就必须有救人的法器，即真相资料。我地区的真相资料多是进口，为解决资料来源上的等、靠、要的问题，在一次外地同修来我家的偶然机会，同修听说我们全家人都修炼，便说：象你这样的家庭往往都是师父给安排要担负更大的责任的。同修随意说的话，一下子启发了我，让我悟到了应该按师父提出的资料点遍地开花的要求，建立家庭资料点。

根据我当时有电脑，有良好的家庭环境，又有懂电脑的同修（女儿）的条件，只要与懂技术的同修联系一下，弄来一台打印机，就可以了。想到这，我便于零四年建立起家庭资料点。因为我女儿有电脑基础，会打字，所以很快就从上网、下载、打印真相、刻录光盘、发三退声明和严正声明等，顺利运作起来。有了自己的家庭资料点，真是方便多了，想做啥就随时可做，而且还减轻了大资料点的负担，那时别提有多高兴。

资料点正常运转后，随着时间的推移，我便出现了许多常人心的干扰，突出的就是一个“怕心”。因资料点的正常运作，需要进耗材，耗材进来做成真相，又需要全部送出去。这长时间的进进出出的就有一个安全问题，因此产生了怕心。起初耗材由同修给送，还没啥怕心；后来为了资料点的安全，需要独立运作，这样耗材就得自己去解决，自己上站点接货，再打车运回资料点，这样经常的大量的进货，尤其是纸张，成箱成箱的往楼上搬运，很招人眼的，因此产生了怕。所以每进一次纸张都要精心的设计一番。通过不断的学法，我明白了这个过程就是不断的修去自己怕心的过程。

当我真的不想它，不拿它当回事时，那个怕也就小了，最后也就放下了。怕心放下了，当然不是说可以不用注意常

人的环境和安全了，每当進纸张时，我都不贪多，少進、勤進，往出送资料也是注意包装，放在车框里，分批的送出，这样也就不显眼了。现在我每次進和出，都能做到非常自然，如入无人之境，不再怕人看，怕人问了。

救人的法器——真相资料有了，就要利用各种形式、机会去抓紧救人。我主要是通过面对面、用口讲的形式讲真相救人。这种形式对于我来说，用的时间少，因为建起资料点后，外出讲真相的时间比以前就要少多了，每天用一定时间去学法，还要上网、打印资料，有时电脑、打印机有了毛病又要花时间去维修，这样面对面讲，我觉的既省时、省事、又高效。当然这不是说别的形式不用了，而是说对于我来说以这个为主，适合我的情况。

我一般都选在早晚采买时，遇到熟人、同学、同事、朋友、亲友和他们讲真相。并根据他们的状态、接受能力讲，悟性的差异情况，讲多些或讲少一些。很多时候我都是讲的少一些，而且都是直接入题。最后分手时，我再告诉他（她）一句：你只要诚心念：“法轮大法好”、“真善忍好”，会有福报，当遇到危险时会化险为夷。有的时候我还利用常人的婚宴、升学、喜迁新居、同学会、战友会等机会讲真相。

另外，我还常用真相纸币的形式讲真相。真相纸币我都用蓝色印油制作，在纸币的背面印上“法轮大法好”、“真善忍好”和“退党退团退队保平安”，两、三句短语。这样制作方便，新旧纸币都能用上，而且制作出来文字少，显的字体清晰、醒目、大小适中、匀称和纸币纸面般配、效果好。我一般选在采买时，用大面额未写真相的纸币，在大商场或商店，少花钱买东西，换回的多是小面额纸币，然后再将小面额纸币（一元、五元、十元）大量的制作成真相纸币、最后分张的花掉，这样一来，每天都有可花的真相纸币。

后来我感到救人的紧迫感，还是从“就那有”的一件小事中悟到的：那是零七年九月一日中午，我去一家钟表店修表，我外孙非要跟去买他爱吃的鸡蛋，就骑车带着他。表修好后，我对外孙说：到哪买你爱吃的鸡蛋？他说：得上火车站那家商店买。我跟外孙说：到那买多远哪，得多跑四、五里路。你看天多热呀，咱在附近买不就得了，何必跑那么远

绝对不签字。领导一直说理解我，不过要完成工作，没办法。

师父在《道法》这篇经文中说：「作为弟子，当魔难来时，真能达到坦然不动或能把心放到符合不同层次对你的不同要求，就足已过关了。再要是没完没了下去，如果不是心性或行为存在其它问题，一定是邪恶的魔在钻你们放任了的空子。修炼的人毕竟不是常人，那么本性的一面为什么不正法呢？」

磨蹭时间长了，我想起了师父这几句话。是啊，我已经做到坦然不动了，也能够放下自我为了众生考虑，不允许邪恶操纵众生犯罪，可是迫害还是没完没了，这不就是邪恶在钻我放任了的空子吗？我眼神直对领导背后的另外空间，心念一动：「求师父加持，清除迫害众生、迫害弟子的邪恶生命与因素。」念头刚动，就听领导说：「这么办吧，为了表示我们对你的信任，我们替你签上吧。」我起身就走，领导赶紧叫住我，不再提签字的事，只是说：「我们信任你。」我说：「你们信任我，我就更努力的做好工作。」走出办事处大门，我感到天高云淡，一身轻松。我知道，邪恶已经除尽，迫害已经终止。

一个生命最高的境界是无私无我、先他后我，这样的生命，根本就不去想自己的得失，就是完全按照法的要求去做。信师信法，不只体现在运用神通自我保护的成功，更体现在能够心境坦荡的走在证实法的路上。放下自己的感受，放下自己的观念，放下名利生死，修成无私无我的正觉，正是我们的修炼目地。回顾修炼的路途，我们不是一直在反复体会、反复实践这个法理吗？

迫害已经九年了，同修们一直在谈怎样彻底结束迫害。我想，如果我们都能够彻底放下怕被迫害的心，放下迫害一念，放下自保的私心，就是讲真相救人，真正修成无私无我、先他后我的正觉，邪恶就会在大法弟子强大的正念之场下消失遁形，迫害自然终止。

四、带好小弟子，证实大法的美好

我的孩子跟我同时得法，也有十几年了，中间也走过了风风雨雨。今天我想跟大家交流一下孩子中考前后的修炼体会。

首先我跟孩子认真交谈如何看待中考，最后达成共识：

的神通是不用「使劲」去发的。因为神通好比就是我们的胳膊腿儿。我们想走路，腿它自然就会迈步子；我们想拿东西，手它自己就伸出去了。如果我们要走路，还得刻意去命令腿抬起来，使劲去想腿抬起来，那腿还是我们的腿吗？

所以，要想发正念好使，关键在于我们的那颗心，是修炼人的心态还是人心？是人心，那使劲想也不顶用；是修炼人的心态，不用特意去发，想怎样，那神通自然就去做了，一念即成。因为，当你是人心的时候，使劲想还是人心，而人是没有佛法神通的；当你是修炼人的心态的时候，佛法神通才会如意展现，因为宇宙大法制约一切。当我悟到这个法理的时候，我对窗外的一面邪党旗发正念，隔天那面旗子就不见了。

在跟陌生人讲真相过程中，我遇到过想要行恶的人。当时我心态非常平稳，根本想都没想会有什么不好的情况发生，只是一心要救了他。我对面前那个拿着手机要拨号的人说：「你想想，我为了什么跟你说这些啊？」他神态很不自在，不过还是要打电话叫人，我理智的离开了，他也没有追。我当时并没有刻意使用神通，可是一念就否定了迫害。因为「为他」的心态本身就是强大的正念之场，佛光普照，礼义圆明，他背后的邪恶立刻会被销毁，他有坏思想，突然间就改变了，即使不改变，也能够抑制住他，不让他得逞，这正是大法制约力量的体现。

奥运前，单位让我写保证书，以关押相威胁。我向来人讲明真相，坚决拒绝了他们的要求。后来单位上报，上级领导叫我去一趟，我一路发着正念到了办事处。领导非常客气，端茶倒水请我坐下，问我不签字的原因。我想，旧势力控制众生迫害大法弟子，我绝对不给它迫害我的口实。如果我被迫害了，眼前这几个人不就造下迫害大法弟子的罪业了吗？那怎样才能还清？我说道：「九九年我们到北京，是依法上访，我们感觉修炼大法很好，以为是北京（政府）不明真相。后来北京明确了态度，就是要镇压，我们就不去上访了。九年来，我本本份份做人，在家照顾好父母孩子，在单位做好工作，没有做过一点违法的事情。现在要开奥运，只是因为对我们不放心，印一张表格就让我们签字，我们活的也太没尊严了。我这辈子没想当大官发大财，只想活着有一点尊严，有一点人权。」我心里坦荡平稳，没有一点含糊，

呢？他说：就那有。我问他那蛋叫什么名？他说：我也不知道。无奈只好跑一趟吧。

到了商店一问，那鸡蛋叫“乡巴佬鸡蛋”，可人家已经卖没了，到另一家商店也没了，只好哄着外孙买了别的鸡蛋，他才肯出商店往回走。刚走出商店，就听有人喊我的名字，我纳闷是谁呢？这地方我很少来，没有人认识我。发现喊我名字的人，原来是我在乡下工作时，乡企业办主任。

多年不见，份外热情，唠了几句后，我马上意识到自己的责任要救度众生，于是将话拉到三退上，我很自然的、有意唠起我们经历过的××党的历史，什么十年浩劫，反右迫害知识份子，大跃进饿死几千万人；如今又迫害信仰“真、善、忍”的好人等。纵观××党执政几十年，暴政残害了八千万无辜生灵，因此它的存在给咱中国人带来的就是战争、饥饿、贫穷、和死亡。只要它存在一天，咱们中国人就遭罪一天。再从天象变化看，《九评共产党》的问世，揭穿了中共邪灵的真实面目：贵州平塘“藏字石”惊人的显现：“中国共产党亡”，预示着××党的败亡，由此看来天要灭中共这真是天意。当前要想自救保平安，不当其殉葬品只有三退。如今，三退（退党、退团、退队）的人数已突破了二千五百多万。

唠到这，我问他：“那你退了吗？”他说：“对于这样的党，我早就想退了，但不知怎么退，你知道那就给我退了吧。”我说：“那好，我就用（美好）这个化名给你退了。”他说：“那好。”之后我又告诉他诚心念“法轮大法好”、“真、善、忍好”，一定得福报。他很高兴。

从这件事我悟到，看似无意之中把有缘人给救了，其实也是慈悲的师父通过我外孙说“就那有”，点化我去那里，救度自己需要救度的有缘人。通过此事也提醒了自己，别忘了抓紧救度以前一起工作过的有缘人。因此刻不容缓，所以我抓紧时间前去找他们讲真相，做了三退。

还有就是抓紧救度政府机关现职领导干部。去年，我为女儿进编一事，去政府机关找相关现职领导时，悟到要抓紧救度他们。因找现职领导不是说见就能见的到的，领导都忙，不在单位的时候多，打电话因为是生号，通了也不接，所以想见可难了。为了女儿，我只好耐心的天天去政府机关碰碰要找的领导。就在等的过程中，老遇到机关其它部门的

领导，总要唠一唠、或呆一会，这样就给我向这些现职的领导干部讲真相提供了机会。

当时我明白了：自己退休了，无特殊事，恐怕一年也登不了一两次政府机关这个门。而这次因为女儿进编，一趟趟的进政府机关，平时想来还没有理由呢？这不明摆着，是师父给自己安排的救度这些现职领导干部的机缘吗？所以我认为见所要见的领导反倒不是那么主要（只不过是迟些天的事），而抓紧救度这些机关现职的领导干部可千万不能错过机缘。就这样我便在政府机关现职领导干部中讲起了真相，我多从邪党腐败的现状谈起，最后引导他们用化名、笔名稳妥的选择退出邪党，一般都非常顺利。就这样从现职的局级到人大主任等陆续的退了许多。

此次讲真相救人，使我悟到：一、现在政府机关的现职领导干部，他们急迫等着我们大法弟子去救度，从接触看，他们对邪党的本质和腐败都有一定的看法和见解，但又在这个职位上，一旦有我们大法弟子去接触他们讲三退，当时就退；往往我们自身受党文化的障碍，以为他们都是现职的领导，受党文化的毒害就更深，不好讲，加上存有怕心，担心一旦没讲好反而把自己“暴露”了，所以也就很少有勇气去讲，从而错失救度他们的机缘。

二、政府机关的领导干部，他们都是邪党在下边的一个部门、一个系统中的实权操控者，给他们讲清真相，救度了他们，不仅仅是他们个人得救的问题，而是关系到他们所管辖的一个部门、一个系统中的众生的得救，他们就会利用自己的身份去想办法保护我们大法弟子，去抵制他的上级对大法弟子的迫害，这样就给我们大法弟子救度更多的众生开辟了一个良好的环境。

三、政府机关的现职领导干部，虽然多看重手中的权力，会给自己带来的相应的经济实惠；但他们一旦明白真相，就会看清这些名和利后面隐藏的危险。接触中他们很多都非常明白的谈到：人们看中的不是你这个人，而是看中的你手中的权，所以在用权的过程中，要是把握不好就会毁了自己。尤其在当前世风日下，道德下滑的情况下，若没有心法的约束，很难把握。目前，有的现职领导干部看透了这些，甚至主动的辞去了重要的领导职位，只做一般的领导。所以，在向世人讲真相，抓紧救人时，有条件的同修，要重

党保命呢，你也退了吧。」他就爽快的说：「退了吧，共产党快完了。」家里其他人也是非常爽快的退出了邪党。现在，凡是我能接触到的亲人，都退出了邪党组织，有两个还走进了大法修炼；在其他几个同修的努力下，我单位职工大部份退出了邪党。

劝退了周围的人，我开始向陌生人讲真相。向陌生人讲真相，有点「云游」的味道，因为什么样的人都能碰到，很魔炼人的心性。我体悟到，能够放下自我的观念，没有分别心，只有一心救人的纯净的慈悲，讲真相的效果才会好。即使遇到心怀恶念的人，也能够抑制住他，不让他行恶，进而改变他，救度他。

有一次，我对一个站在路边等车的大姐讲真相。她开始听的很认真。谁知我忽然注意到了她一脸的麻点。就这一个错觉，她眼神立刻就变了，这时车来了，她向我摆摆手说：「我走了，车来了。」我着急的马上握住她的手说：「退出（邪党）吧！」她抽出手上了车，车很快开走了。我后悔莫及，一个劲的怪自己，看人家的麻点干啥呢？向内找，我确实有一个执著一直没去干净，就是对皮肤的执著，总希望自己的皮肤白皙，所以也就非常注意观察别人的肤色，其实就是色心没去干净。找到了就去掉它。再往前走，又有一个大姐站在路边，我走过去跟她打招呼。她斜着眼上下打量我，很瞧不起我的样子。我一直微笑着跟她讲真相劝退，最后她点了点头同意退出（邪党），我高兴的跟她告辞离开了。过后我回到家，到卫生间照镜子，才发现我那天真是狼狈，因为起着大雾，我头发湿漉漉的，脸被冻的青一块紫一块，身上衣服落满了灰尘。这个大姐斜着眼睛看我，肯定是在笑话我的狼狈样。不过我没有被她蔑视的神情带动，用慈悲心对她，终于救了她。

时间是这么紧，可救下的人又这么少。我时常感觉做的太少了。在这千金难买的短促时间里，怎样范围更广、效果更好的救人，是值得我们思考的问题。

三、信师信法，正念否定迫害

最近很多同修都在谈要学会使用神通清除邪恶、否定迫害。我个人的感觉是，如果我们心性达到了法的要求，能够放下自己，内心真正是为了救度众生，而不是为私的目地，不用「使劲」的刻意去使用神通，神通自然会起作用，真正

回答：「没有。」我知道不管旧势力用什么样的办法让我承认，我绝对不能承认它。坐下来后，我想，我修炼这么多年，身体已经被高能量物质代替，怎么会「感冒」呢？这一定是假相，那么我是哪里有漏被钻了空子呢？我努力回忆这两天的事情，记起了昨天的那一幕。我马上向内找，细细过滤当时的一思一念，发现那些想法都是常人心。「看那个小气样」，这是瞧不起别人，以自己是修炼人不会得病自居，以己为大，没有慈悲心；「身体那么弱，禁不得风吹草动的」，这是用常人的思维看待「病」，其实，「病」的根本原因是业力，风吹着凉只不过这个空间的一个表现。想到这里，我感到豁然开朗，身体马上好多了，不过还是流鼻涕。我再向内找，发现自己还承认着常人空间的一些理，比如：感冒吃药不吃药都得七天才能好；感冒了穿暖和点总归没错；多喝点热水好的快……。我一一否定、清除它们。最后，我发现自己还有一个执著结果的心，好象说我都做好了，应该好了吧？我把这颗心一放，不管它了，就是该干什么干什么。结果也不知道什么时候，「感冒」彻底好了，前后不到三天。

我个人体悟，过病业关，关键是按照师父的讲法，放的下，真正放的下时，那真是柳暗花明又一村。

二、放下自我，救度众生

正法时期大法弟子修好自己不是唯一目地，最重要的使命是救度众生。我讲真相的方式，主要是发资料和面对面讲两种。每次发资料之前，我都会静坐下来发正念，清除所要去的时段里的一切邪恶生命与因素。正念所到之处，天地顿时一片清明，即使是夜晚，也感觉那里亮如白昼，干净的好象连一只蚊蝇都没有，四周的天空，好象还有众多的护法神卫护。这时我去发资料，心情坦然，如入无人之境。一边发资料，一边发正念，让有缘人看资料时，马上清除他背后的共产邪灵因素，让他退党保命。这样发资料，我没有遇到过问题。

劝退开始后，我先从自己周围的亲人和同事讲起。原来我以为最难讲的是父亲，因为他加入邪党几十年，还当过干部。在回家的前几天，我就一直发正念，清除老家空间场内的一切邪恶生命与因素。回家路上，我也专注的发了一路的正念。到家后，我只对父亲说了一句：「爸，现在都在说退

视抓紧救度这些政府机关现职的领导干部。

再有抓紧救人时的心态，是众生能否得救的关键。那就是用神念，而不是人念。“神念救人，人念救不了人”，这也是我在抓紧救人时从中体悟到的。

今年的四月二十四日下午，我在菜市场买菜，正在付款时，看见乡里中心小学的校长向我这边走过来，我想这是机缘，我要让他明真相得救度，退出邪党。于是我主动上前打招呼，他一看是我，反问我：“你也来买菜？”就在这时我话一转说：“校长，你听说过‘三退’吗？”他问：“啥叫‘三退’呀？”我说：“退党、退团、退队。”他问我：“咋退呀？”我说：“你只要同意，用小名、化名都行，我给你办了。”他痛快的说：“行。”

我又问：“那我就用你名字后面的两个字给你退了？”他回答：“行！”他正要走时，我又告诉他：“法轮大法好”和“真、善、忍好”是救命的九个字。他高兴的回答记住了，往南走了。

我也离开菜市场向北走。走着走着往前一瞅，见距我大约二十来米外也是在乡里工作时熟识的中学书记。我心想今天真巧，乡里教育界的两位领导都被我碰见了，这准是师父给安排使其得救的机缘，我得抓紧把他也救了。

于是我加快了脚步，刚加快脚步，又一瞅书记的背影，心里突然冒出一念：快二十年了，在乡里时因工作相互闹过矛盾，给我的印象，他不好共事，性格奇怪。我心想：跟他讲“三退”会不会因此不接受，有抵触呢？但再一想，既然能碰上了这就是缘份。能退就退，若不退也算给他选择的机会了。想到这儿，我赶上他搭话，书记买菜来啦？他回头见我，是啊。我便问他退休了吗？之后我借退休的话题，有意谈到“三退”，问到你听说过“三退”吗？他说你怎么还信这个。听他这么回答，我明白他是听说过，我进一步探话，你说说人家说的对不对呀。他没正面回答我，说咱老长时间不见，谈点别的。我说也好。于是我就与他讲了《九评》和我们经历过的文化大革命，无辜死了多少人等真相。走着走着他说快到家了，我说：你回家好好思考一下，以后再谈，就这样我们分手了。

回家后，我就想：两位有缘人，师父给安排到我身边来得救的，一位救了，一位没救到，原因何在呢？晚上，我学

《转法轮》时，看到师父说：“你老认为你有病的时候，说不定就能把你自已导致成病。因为你的心性已经降到常人那个基础上去了，那么常人当然是要得病的了。”

我忽然联想到今天讲真相时自己的念和心态，给校长讲时，什么也没想，很自然，很平和的唠嗑，几句话就把人给救了。而给书记讲时，就好象师父说的，自己老认为自己有病时的心态一样，没讲之前就出了我跟他闹过矛盾，给我印象如何奇怪、不好共事，我若跟他讲“三退”会不接受、有抵触等人念。自己老认为自己讲了，人家不听、不接受、不退，结果真的导致没退；这不跟师父说的“你老认为你有病的时候，说不定就能把你自已导致成病”一样吗？那为什么会这样呢？就是“因为你的心性已经降到常人那个基础上去了”，也就是说那时自己就是个常人了。那么常人救常人，当然也就救不了了。

从中我悟到了一点法理：只有神念才能救人，而人念救不了人。

三件事我虽然在做，但我深知一直是在师父的慈悲点化、呵护下去做的。现回过头来对照一下师父说的：“目前大家就是怎么样做的更好、效率更高、影响更大、救人更多。”（《美国首都讲法》）自知那差的太远了。

修炼到今天，我体会最深的可归纳为四个字：“信师信法”。这是大法弟子修炼的关键，离开了这一点，就不会有正信，没有正信，就不会有正念，没有正念，哪会有正行，没有正行当然也就成不了正果。目前，我虽然还有很多的人心没有放下，还有许多的不易察觉到的执著没有去掉。可我会在做好三件事中，在师父慈悲点化、呵护下尽快的把它修去，不负师父对我们的期盼，兑现我们史前的誓约。

层次所限，如有不妥，敬请同修慈悲指正。双手合十。

修成无私无我的正觉

文 / 河北大法弟子

我是一个普通的大法弟子，没有什么惊天动地的事迹。修炼的道路上，磕磕绊绊，是师父的慈悲呵护让我较平稳的走到了今天。我想，或许，正是千千万万个象我一样平凡、却对大法有着坚如磐石的正信的大法弟子，构成了大法在人间稳固的基石……

修炼中，我几乎每天上明 慧网，同修们的精進促進了我

修炼的步伐。后来我也开始投稿。我感到，写修炼体会的本身，也是一次很好的修炼过程。写作中整理思路的过程，也是一个修正一思一念的过程。……更神奇的是，有一次我为了行文的流畅，虚构了一个细节，编辑给我删掉了。——本文作者

我是一个普通的大法弟子，没有什么惊天动地的事迹。修炼的道路上，磕磕绊绊，是师父的慈悲呵护让我较平稳的走到了今天。我想，或许，正是千千万万个象我一样平凡、却对大法有着坚如磐石的正信的大法弟子，构成了大法在人间稳固的基石。想到此，泪水不禁涌满了双眼。能够成为大法的一个粒子，我由衷的感到自豪和神圣。我记下修炼历程的片段，以此证实：把一个名利情繁重的常人，转变成为一个在矛盾面前能够向内找自己的好人，转变成为一个为了众生能够放下自我一切利益的超常人，转变成为一个参透生死轮回、明了生命真正意义的未来的觉者，是大法的无边法力，是师父的无量慈悲。

一、正念对待「病业」，顺利过关

零七年，我有几天感觉腰部酸疼，不过，我根本就没有在意，也没有刻意去猜想到底是怎么回事。因为师父说过，修炼了，一切事情都是好事。一天我去卫生间大解，站起来发现整个便池已经被鲜血染红。我想是清理了很多不好的东西，冲了水，该干什么还干什么。从那以后腰疼好了一些。

几天后打坐，感觉有一个刀片一样的东西从左肋部迅速切入，疼的我不由叫出了声。我马上发出正念，清除干扰我炼功、迫害我身体的一切邪恶生命与因素。之后又出现了一次便血的现象，不过轻多了，再后来就一切正常，腰也不疼了。整个过程，我没有在意过它，也没有特意针对它发过正念。之所以过的非常快，我想，是我无为的状态，使旧势力无空可钻，是我做到了师父要求的「连消除它们本身的魔难表现也不承认。」（《二零零四年芝加哥法会讲法》），能够放下自我，一心修炼一心救人，无求而自得。

今年一入秋，和我关系不错的一个同事感冒了，歪坐在椅子上，看起来非常难受。当时我心里想：「看那个小气样，身体那么弱，禁不得风吹草动，真可怜。」谁知第二天早晨我一起床，就感觉浑身发冷，流鼻涕。到单位后，一个同事听到我说话鼻音重，就问我：「你感冒了吗？」我马上