

修炼、发正念、救度众生讲真相这三件事；须高标准更高标准的严格要求心性的提高。是，每个人有每个人的情况，师父给安排的路也会不同，但严格要求，勇猛精进相同；法对于修炼人所要达到的不同境界标准的要求是一样的。

给自己定了“必须”和“高标准”后，我有意识的在做三件事中，从一点一滴，一思一念，一举一动中要求自己走正，要求达到高标准。比如学法时，必须是自己在学法，心在学法，不掺人心的神在学法，意识里是师父在给我讲法，师父在给我提出要求。一旦有杂念赶快用师父的“无为是大法”（《北美首届法会讲法》）排除，发现心不在焉，马上意识到立即调整到专注听师父讲法上。这样学的效果，感到悟到了法的更深内涵和法在一点的展现及一个层面的展现。发正念时要求字字在脑海里展现，而且口诀，要求有捣毁宇宙中一切邪恶的唯我独尊的气势出来，身体和宇宙天体一样大，那真的就得想象成和宇宙天体一样大。如果有走神现象，就从新发正念，直到主意识清醒起来，知道自己在念什么。要求自己在做证实法和救度众生的时候，必须把法放在绝对第一的基点上。如果发现怕心、不稳的心和各种杂念，就会意识到又在从容变异的自己，而非本性。赶快把基点调整到法上。要求自己一思一念，一举一动，从里到外，心态、表情、神态、语气，穿着都要起正面作用，必须正念对待一切。这样要求自己决不是走极端。师父说：“这些事情做起来都很难，所以不是想要达到这个目的地就能达到的。人的心性，人的德都修上来才能达到这样的目的地。”（《转法轮》）我明白师父的法理，这是有个艰苦的修炼过程。但是如何对待自己的修炼，如何珍惜这份机缘，如何确立证实法和救度众生的基点，怎么做到真修大法，真信师父，这是必须认真对待的。而且如何兑现自己的誓约，完成证实法救度众生的使命，也是决不能含糊，必须勇猛精进的。

修炼十几年了，有些感想早就想写出来，但老觉的离师父要求的还差的很远，这次开始还有些不想写，我意识到这一念又把自我放在首位了，而没有做到摆放任何事情首先把法放在第一位。这种交流形式是师父肯定的，是证实法的好机会，所以我必须投这份稿。也给至今仍在十字路口徘徊的昔日同修一点借鉴。

# 明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

特刊

二零零九年  
一月一日

“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（九）

修炼路上师父呵护着我 .....	1
修大法改变了我的“苦命” .....	12
在法中升华 奋起直追 .....	19
在平稳修炼中证实大法 .....	25
内蒙弟子十年修炼的点滴体会 .....	31
学好法 稳健走正每一步 .....	36
跌倒了爬起来 回归大法正路 .....	45

## 明慧网第五届中国大陆大法弟子心得交流大会（九）

### 修炼路上师父呵护着我

文 / 河北省唐山市大法弟子 宇莲

师父好！

同修们好！

我整个的修炼过程可以说是跌跌爬爬的到了现在，过程中走过不少的弯路。今天借这次法会征稿的机会，感谢师尊的佛恩浩荡和对弟子无微不至的呵护。

## 得法

一九九六年七月份我看到了《转法轮》这本书，是父亲给我的。我翻开书看到师父的照片时，觉的师父很像一个人，但究竟像谁我自己也说不清，就是觉的面熟。可惜那时自己没悟性，拖拖拉拉的看了一遍，只觉的这本书太好了，也没真正的修下去，一拖几个月过去了。

到了一九九七年春，一天我在床上坐着，觉的特别困，就靠着被合上眼眯着，似睡非睡的时候做了一个梦，说梦又象是真的，这个景象到现在依然清清楚楚完完全全的印在我的脑海里。我在老家的院子里站着，一个大佛打着坐，穿着黄色的袈裟，从西面的天空中缓缓的向我飘来。这时院子里的大树和向日葵全变的又高又大，整个院子被红光罩住，又红又亮，我高兴的看着空中的大佛，大佛离我越来越逼近。我兴奋极了，大声的喊妈妈：“有大佛到我们家来了！妈妈快来看大佛！”可妈妈怎么看也看不到，我急的直跳，指向大佛叫她看。就在这时大佛到了我跟前，我也醒了。

醒后我还在高兴的笑，觉的自己特别幸福。过了不久我区电影院就开始放师父的讲法录像，我去听师父讲法。听课期间我请了法轮图和师父的法像，到家一看，我那天在梦中看到的大佛正是师父，那个大佛就跟那张下边写着“法轮佛法”的、师父穿着黄色袈裟打着手印的法像一模一样。这时我才知道是师父看我悟性低，送到我面前的佛法都不知道珍惜，不愿落下我这个不争气的弟子，来找我、唤醒我。我把法像和法轮图镶在镜框里，拿起来看看镶的正不正，就见法轮图“呼呼”的转了起来，正转反转，四个太极和小卍字符都在轮番的转，中间的大的卍字符也不快不慢的转着。看到这些，我心想：这个大法是超常，他是真正度人的佛法。

第一天听课师父就为我清理了身体下上了法轮。听课时我感到从我的头顶上方飞来一个法轮，在我的头顶上旋了几圈就从百会穴进入了我的身体，到了小腹，这时我的小腹里开始跟搬家一样，小腹内的器件从这儿搬到那儿，从那儿搬到这儿，就这样一阵子过去之后，我开始感到小腹内的法轮在旋转。我回到家高兴的告诉丈夫，我得到法轮了，叫他也快去听课。我以前的身体不是这儿难受就是那儿不舒服。九讲课听下来我感到身体特别舒服轻松，那些不轻不重的病从那天开始不翼而飞，从此没吃过一粒药。同时我也听懂了不

救度众生。邪党说是这么严，那么严，不过是假相。咋呼咋呼，落到实处就形同虚设。

有时想到这个“怕心”也觉的挺可笑。邪党邪灵也罢，邪恶的旧势力也罢，法中早就定了，是不被未来新宇宙承认的，是要淘汰的，是要下地狱的；而我们大法弟子是宇宙中第一生命，威德与新宇宙同辉，是大法直接度的大法徒，直接被新宇宙演练着，大法弟子将是未来新宇宙的觉者。怎么还会怕即将被淘汰的邪恶呢？我想，如果我们怕它，是不是把自己降到比它还低的层次了？那“怕”能是我们本性吗？只不过是后天变异因素而已，那就毫不客气的除掉它。正如师父说的，是邪恶在怕我们。大法弟子就应该堂堂正正的担当好这个证实法、救度众生，解体邪恶的主角。

## 三、在证实法修炼过程中理性的升华

人世间的一切人、一切事都可以因掺假、说大话、谎言，而升迁，而发财。唯独大法修炼是掺不的半点虚假的。一个是，在你想之前，师父就知道了；再一个是，大法标准不变不动的衡量着一切；所以，你有一点不纯，都不可能通过不正当手段飞上天去。

个人修炼时期，悟性有限，层次有限，尽管觉的在严格要求自己心性的提高，层次也在升华。但现在从新衡量起来，觉的在大法中得到好处了而信师信法成份还是有，初期的出去护法也有人情和去打抱不平的因素存在。随着不断学法，越来越认识到大法的何等威严和修炼的严肃性。修炼的事，决不是一场游戏一场梦。必须真正无条件的信师信法，真正实修这颗心，来不的半点虚假与敷衍。法的每一个字、每一句话都有着不同层次的标准和体现，大法弟子在哪一层次中都应该达到最好、最正、最纯净的宇宙大法的标准。那是绝对的没商量。

师父明确告诉大法弟子：“其实你们以前的本性是建立在为我为私的基础上的，你们今后做事就是要先想到别人，修成无私无我，先他后我的正觉，所以你们今后做什么说什么也得为别人，以至为后人着想啊！为大法的永世不变着想啊！”（《精進要旨》〈佛性无漏〉）所以我悟到大法对于修炼人所要达到的每一境界的标准是极严格严肃的，须把基点扎实的落实在证实法和救度众生上；须无条件的同化大法在不同层次对我们的要求标准；须做好师父叫我们做的学法

笑啦，想想刚才那一幕，挺有意思。收银员说话，别人问话，排队的人听话，都是那么自然，好象与我不相干似的。我惊奇于那一刻心态的平静。想想出来时张不开口、发不出资料到刚才那一幕的平静，坦然。我深深感受到了大法的神奇。凡是对证实法和救度众生有利的事，我们伟大的师父总会把它引申的更有意义、更伟大。

但是，一件事情做的好，不等于事事能做好；此时正念强，不等于时时正念强。有那么一阵子，思想里老有一个念头挥之不去，就是思维里总不时钻进来一个念头：邪恶突然进来我怎么对付，怎么不承认，怎么不跟它走，怎么不许它进门；被抓审问怎么说，怎么不配合它；被判怎么表现才对……自己发正念一再解体邪恶，提醒自己说：邪恶没有资格审问大法弟子。但是这些念头还往思想里钻。我突然悟到这思维不对。为什么呢？前提是承认了邪恶与旧势力的存在，思维想的是，它进来，它判我，我怎么对付。前提还是承认了它。应该是从根本上否定它的存在，根本不存在的東西根本不准许进我的思维。我们修的就是自己的主意识、自己的思维，不纯净的一切根本就不允许存在。法理明白了，结果思维里再也没出现过。

奥运之前，邪党叫嚣的很厉害，开始没太在意。可今天一个令，明天一的令的，感觉心在发紧，有些不安。打印机也停了。可是感觉到不对，心被邪恶带动了。我们这是在圆容师父所要的？还是在纵容邪恶所要的？如果采取各种办法是为了配合邪恶和旧势力，那就是走了它们安排的路。如果我们从思想到行为，从一思一念到一举一动都跟着它们动，就怕了、躲了、懈怠了、放松了。那不就承认了邪恶、充实了邪恶的能量了吗？邪恶就会更加堂而皇之的吓唬我们。师父告诉弟子：“你们是经过风风雨雨走过来的，可千万不要心如浮萍，一有风吹就随着动。”（《关于小说《苍宇劫》》）我们不能是邪恶刮东南西北风，我们就随着东南西北风动。那怎么能行，到底是把信师信法摆在第一位了，还是把邪恶摆在第一位了？这可是原则问题。

于是我又从新开动机器，从新带着真相资料，照师父所教导的那样：心中有法，该干什么就干什么。大法需要，想做什么就做什么。照常手递手的发资料，面对面的讲真相。照常带上资料在公共汽车上、在菜市场，超市等处证实法和

失不得的道理，决心在名利面前不再争了。从此我走上了修炼大法的路。

### 证实法

一九九九年“七·二零”，邪恶中共疯狂的利用一切宣传工具开始给大法和师父造谣，绑架迫害大法弟子。那时我从没有怀疑过大法和师父，反而更加坚定了。我写了上百封信邮给了各级政府和个人。证实师父是清白的，大法是清白的，法轮大法是正法。我把《转法轮》中师父讲的不杀生的那段法也写在了信中，来证明电视中说的炼法轮功的杀人和自杀全是中共在造谣，同时也把我自己通过学大法后的变化告诉了他们。原来暴躁的脾气变的温和了，遇到不顺心的事也能忍了，夫妻之间也不争吵了，修大法后身体健康，不用再吃一粒药，在名利面前我也不争了。

我开了一个洗衣店，洗衣服时无论在顾客的衣服里洗出什么我都默默的如数放进顾客的兜里，多则几千元少到一元，分毫不差的物归原主。有的顾客为此给我们买过很多东西表示感谢，但都被我善意的拒绝了。所有的顾客见到我都说：“这人太实在了。”就这样一九九九年当地公安局和政法委勾结，说我写信是扰乱了公共秩序，非法拘留我十五天。由于我不写不炼功保证，他们威胁家人交罚款两千元，连收据都不给开。

同修从明慧网上下载了真相资料，从几百里的外地背到我们这里。第一份资料就是“江××推卸不了的历史责任”。我看完这份资料，心想师父讲法不叫我们参与政治，这是不是参与政治呢？后来又一想，打压法轮功迫害大法弟子就是江××一手造成的，江氏流氓集团迫害信仰“真、善、忍”的好人，罪不可赦，它就是推卸不了这个历史责任。这不是我们参与政治，是它们在迫害好人，我们应该叫百姓明白真相是怎么回事，而且我们发这个是我们的权利和自由。

整整一大皮包，有几百份真相，我骑着摩托车跑了一下午，所有附近个人开的门市，每家一份。百货大楼、商场里的各个摊位我都给他们一份，特别是卖电视的地方，我就多放几份。居民楼底下放的自行车也都放了一份。晚上我打坐，一下双盘了五十来分钟，平时我只能双盘二十多分钟。从此我每次都双盘四十分钟以上。我知道是师父在鼓励我做

对了。我开始一个个的告诉我认识的同修，要他们也发真相资料来证实大法 and 师父的清白，揭露邪恶的迫害。有时晚上到楼里发真相资料，楼道里很黑，发着光的各种颜色的小法轮，顺着台阶，一个台阶一个台阶的为我照亮。在发真相资料中出现了很多神奇的事，师父真是处处都在为弟子着想。

二零零零年九月底，听同修说江魔头在十月一期间对去北京证实法的大法弟子实施“杀无赦”的邪恶手段。我想邪恶那么嚣张，去北京的同修少，邪恶就更嚣张，迫害的就更严重，如果大法弟子都去北京证实法，邪恶就会被彻底销毁。我在家里说什么也呆不住了，决定二零零零年十月六日去北京。我怕丈夫阻拦，就给他写了封信。把刚上一年级的儿子交给年纪快七十岁的也在修炼的父母看管。那时看着年迈的父亲和幼小的儿子跟在我们的身后，心里真有一种说不出的难受，真有点舍不得他们。因为大家都明白去北京证实法面临的是什么。可我马上又一想，师父为我们承受了那么多，我们在大法中得到了那么多，在大法和师父遭污蔑时，大法弟子被迫害时，我怎么还有理由不站出来呢？中共利用宣传工具在欺骗全世界人，我们抛下孩子和家人也是为了全世界人都能明白法轮大法好。想到这里，对亲情的眷恋一下放的干干净净，我、姐姐及另一同修登上了进京的汽车。

那时要进京查身份证查的特别严，一路上查了三次。我们谁都没带身份证，但我们的正念特别强。前两次都是司机帮我们出主意过了关。快到燕郊了，司机说这一关是插翅难逃了，没带身份证的人只有下车骂法轮功，才让上车走，他们检查的就是法轮功，怕他们进京上访。我们听到司机的话，彼此传递着坚定的信心。我们凑到一起，小声的互相鼓励：不到北京不罢休，就是走我们也要走到天安门。

马上就到燕郊了，突然，晴朗的天空下起了密集的小雨。我们在车上看的清清楚楚，那些在燕郊站点查身份证的警察被雨淋的跑进了屋，只剩了一个小警察在检查所有车辆。正在这当口上，一辆大挂车飞快的超过我们停在我们坐的车前面，那个警察过去检查他们，我们坐的车“飏”一下冲出了老远，避免了检查。我们几个一看最后一关又闯了过来，高兴极了。我们在心里默默的给师父合十，感谢师父保护我们。小雨也就下了十分钟就停了。

在师父的加持下，在师父的呵护下，傍晚我们顺利的到

下来反思，通过这件事情，暴露了我为私，执我的基点还没有根除，没有牢固的扎根在任何情况下，任何环境下都要把法摆在首位的基点。我下决心，在今后的修炼路上努力学法，在认真做好三件事的过程中，把证实法、救度众生的基点打牢。

### 3、在反迫害、破除旧势力安排中正念闯关

一次带着资料出去，等了好长时间，车也没来。心想回家吧，也许师父点化不能去。又一想，不对，师父多次讲法强调救度众生的重要、紧迫，而且师父告诉弟子：“如果这件事情对大法有关，与你做的证实法、救度众生这件事情有关，那你就去做，那是越做这条路越宽，一定是这样的。”我想圆容师父所要的没错，继续等，就不信那个邪，排除一切干扰，就走师父安排的路，这时车也来了。

到了一个大的电子城，里面人不多，正是给摊主讲真相的好机会，但是走过几个柜台，就是张不开口，好象嘴被什么堵住了似的。心里也急，出来就不能白出来，必须突破自己对自己的束缚，必须开口，必须把资料发完，心里默念请师父加持，解体一切恶党邪灵及邪恶因素的干扰、迫害，正念闯关。结果感觉嘴没那么紧了，我来到一个卖工艺品的摊位，先开口笑着说，这台布真好看，多少钱？摊主马上去拿货，我也把彩色真相小册子放在柜台，他的眼珠转到小册子上，我说好看吧，你喜欢就给你吧，他放到柜台里。接着我问他是不是党、团、队员，我们一问一答，最后痛快的答应退出邪党团、队组织。

有了开头，我就到各个摊位去发，去讲。给他们各种彩色真相护身符和传单资料，讲震区的人知道法轮大法好的，诚念“法轮大法好，真善忍好”的人如何平安无恙的躲过劫难的事例，中共邪党怎么瞒报地震预报等。分手时我说，你们喜欢，下回还给你们送来。他们连连说：谢谢，谢谢。

把资料发完，我去了一个大超市，买了一百三十多元的东西，真相纸币有零有整。收银员一张一张的点完纸币说道：张张都写着字。问我有没有没写字的钱。我说没有。其他收银员问他：写的什么？他说，法轮儿，神经病。我说：你看看是什么，你可别说他们是神经病，没准你是个有缘人，他们是在救你。他一边看了看纸币，一边把货递给我，和蔼的说：走吧。我旁若无人的慢慢走出超市大门。出来后

子讲清真相做的要遍地开花，于是在同修们的鼓励、帮助下自己也买了一台电脑。那真是如同修所说的，得用拿锄头的手去遛鼠标。开始，拿鼠标时手僵硬的同修给掰都掰不动，就从这里起步，到能看明慧网。学会下载单篇真相文章了，就出去发单篇真相文章；学会了刻光盘，就出去发光盘；以后自己组文字材料下载到光盘上送到各居民楼。后来又买了彩色打印机，激光打印机，塑封机，裁纸机等。这样就可以想印什么印什么，想发什么发什么，及时的把证实法、救度众生的所需要的各种真相传单、小册子下载下来，打印出来，送于同修和自己出去发放……做到只要出去决不空手。想起师父对我的慈悲挽救，常常不由自主的泪流满面。

## 2、一次“自我”的大暴露

当我感觉到在我当时那种条件下，那种层次中做的还算可以的时候，有一天我下载了一本小册子，看的真感动，泪不住的往下淌，同修遭受了那么残酷的迫害，里面也提到了犹太们助纣为虐的邪恶表现，使我震惊。我开始有些心虚，因为我也曾走过弯路，也曾做过所谓的“转化工作”，把别人引向歧途，犯下了谤师谤法的罪过。但是我自我安慰的想，我并没有动别人一手指头，但是没想到象我这样的，在小册子里也提到了。

此时我的心态完全是不理智的，我想对着苍天问：谁知道作者的电话，我要告诉他，我早就回转过来了，我已经做了那么多证实法，救度众生的事情了！我想对着师父说：师父！您是知道的啊，修炼过程中，难免会有错，有错就会有小错，大错，改了就好，挽回损失就好。我痛苦的感觉自己好象被钉在了历史的耻辱柱上。我还能不能修啊？为什么作者不想想别人的感受啊！我、我、我的想着想着，突然间感觉自己不对劲了，怎么老是我、我、我的，把法摆到哪去了？我反问自己，你还是个修炼的人吗？怎么关键时刻总忘了把法摆放在首位呢？为什么把自己的得失，荣辱，自尊看的那么重？师父告诉我们，大法弟子做什么事情啊，都要以法为大，摆放任何事情的时候，都要首先考虑法。而我呢？完全把自我放在了首位。

师父说过：“没做好的呢你就抓紧做，不需要任何人证实你，也不需要表现给任何人看，你对的起你的良心的时候师父就会看的见。”（《二零零三年元宵节讲法》）我平静

达了北京。各个旅店都要身份证，有的旅店甚至写着：店里不收炼法轮功的。我们只好在街上的排椅上坐了一夜。虽然我们风餐露宿，但我们每个人一想到要去天安门喊：“法轮大法好，还我师父清白，还大法清白”，心里都热乎乎的，没有一点苦的感觉。

第二天早晨八点，我们来到了天安门，只见广场上人山人海，摩肩接踵。江流氓集团真做了一番邪恶的部署，到处都是警车，到处都安插了便衣警察和邪恶之徒，随时准备绑架人。只要在天安门城楼那里走动的人，警察看你象炼法轮功的，上前就拽住你，你说是就被绑架走。和我们一起走的北京同修就有在走着的时候被抓的。我回头一看被抓的同修，一个警察立即就抓住了我的肩膀，问：“你是不是炼法轮功的？”这时我立刻想起了师父的话：“当有邪恶之徒问到你们是不是炼法轮功的时，可以不答理他、或采取其它回避方法、不要主动被邪恶带走。”（《精進要旨二》〈理性〉）我很坦荡的问他：“怎么的，在这里走的人都是炼法轮功的了？是法轮功把你们给吓怕了吧！”他很尴尬的笑了笑，把拽着我的手松开了。

我们来到了广场上，那天来证实法的同修特别多。我的泪水不由自主的流了出来，再也止不住了。我看到广场的上空红光一片，红光里隐隐约约的有师父的法身，这时我感到师父就在广场的上空看护着所有来证实法的大法弟子。很多大法弟子被警察驱赶着跑步，警车里、中巴车里、公交车里都塞满了大法弟子，一车一车的运到别处，抓走一批又站出来一批。很多大法弟子有的高举写着“法轮大法好”的条幅，有的高喊：“法轮大法好，法轮大法是正法，还我师父清白，还大法清白”，有的炼功的，还有发真相传单的。这些证实法的同修都被抓的抓打的打。这时一位妇女用照相机给大法弟子拍照，警察立即抢过了照相机，迅速的把胶卷抠了出来，摔在地上用脚来回捻，又准备抓这位妇女。我对警察说：“警察怎么抓好人哪？你们看，那边写的是什麼？（我用手指着毛××的像两边的字）这叫世界人民大团结吗？你们抓好人，中国人抓中国人，你们作为警察也不怕外国人耻笑吗？”一位小警察听了我说的话，眼眶湿润了，对我说：“大姐，你走吧，在这里被抓。”小警察简单的几句话，说明他还有良知，还有正念。我听了真的为他高兴，

我冲他笑了笑。

我和姐姐往人群中走去，在大法弟子的喊声中我们看到很多男女老少被摞在了一起，警察还在拽着大法弟子拳打脚踢之后往上压，下面的同修被压的在地上趴着动不了。我再也看不下去了，高喊：“不许打好人，法轮大法好！”恶警一看我喊，飏一下狠狠的揪住了我的头发，因为身边全是便衣警察，时时刻刻都在监视着你。警察把我一通暴打，使劲把我往人堆上压。这时我姐已经被按倒了，她面朝天躺在人堆上，头朝下往下滑。当时恶警们嚣张极了，一个恶警的皮鞋险些踩到姐姐的脸，可恶警就象没事一样继续打人。我一手抄起姐姐的头往上拽她，但这时我身上已经又压上很多人了，压的我简直喘不过气来。我用尽全身的力气使劲往上一挺，站了起来，我身上的同修也被我挺了起来。同修们慢慢的站了起来，我一看在地上趴着的全是老人和被打伤的同修。我知道凭我自己是不会有这么大力量的，这一切的力量都是师父加持给我的。

恶警看我们站起来要把我们都拽到车上。我高喊：“同修们，我们都不上警车。”其中一位同修也跟着喊了起来：“对，我们不上警车。”恶警看我领头喊，骂骂咧咧的跟疯了一样，四、五个恶警拽住我的衣服，揪着头发，把我的两个胳膊使劲背到后面，左右开弓打脸，打我的头，前面踢后面踹，一边打一边往一辆公交车跟前拽。我被他们打的头晕目眩，都不知自己是怎么被打到车上的。我是第一个被打上车的，随后我看到同修们被一个个打到车上。后来同修告诉我那几个恶警一起用脚把我踢上车的。

在车上，一同修带了一书包横幅，同修们把带的写着“法轮大法好”的横幅展开，我们打开车窗玻璃把横幅举到外面，一条条横幅在车窗的上空飘荡着。一会儿车上就装满了人，车徐徐开动。恶警们在外面跟我们抢横幅，一个恶警被我举的横幅拽的双脚在车轱辘底下直打滑，我看他是那么可怜，被邪恶欺骗的那么卖命，怕他被车轧着，我就松开了拽着的条幅。一路上我们不停的高声的背着《洪吟》、《论语》，那声音响彻云霄，震慑着邪恶，一条条写着“法轮大法好”的横幅在车窗外面飘动，解体着邪恶。同修们表现的都那么祥和，车上看着我们的小警察向我们竖起了大拇指。

到了宣武门，邪恶把我分到顺义公安局迫害。进了公安

着到大法中求保护的心，求上层次的心，证实自己的心；严重的是不以法为师，而是以人为师，看到别人出去，自己也跟着。看到原先那么坚定的人“转化”了，自己也跟着。听到一些邪说、邪悟也以为是对的。再有就是对旧势力、邪灵恶党的邪恶本质根本就不认识，主动走进被抓大法弟子的队伍，认为进派出所、看守所、劳教所是上层次，被抓被判还高兴；被邪恶的党徒用谎言和伪善、人情所带动，越走越法越远。

怎么办？还能不能修？师父还要不要我？从法中我找到了答案，师父是不承认旧势力的一切安排的。而且师父说：

“虽然有旧势力的存在，可是你们没有那个心，它就没有招。你正念很足，旧势力是没有办法的。”（《二零零二年美国费城法会讲法》）我想了很多很多，师父的法敦促我清醒、理智起来，不能再陷在自责，消沉中，不能叫邪恶的旧势力把意志毁掉，使千万年的机缘错过。于是我开始振作起来，从新走上了修炼之路。

当二零零三年二月十五日师父元宵节讲法下来后，我反复复学了几遍，象充了电一样，感到振奋。师父在讲法中多次强调，跌倒了爬起来，继续走，师父说：“师父不放弃你，你也不能够失去信心，机会还有，反正我要度成你，你还没有信心吗？”谢谢师父又一次把我从地狱中捞起，师父叫我们爬起来，继续走，后悔多了又是执着，但我知道，如果不洗刷掉自己对法、对师尊犯下的罪过，那后果是不可想象的。我下定决心坚决遵照师父的教诲，走好修炼，证实大法与救度众生的路，兑现誓约，完成历史赋予的伟大使命。

## 二、清醒、理智的走好走正师尊安排的路

### 1、全力投入唤醒昔日同修和救度众生中

刚开始回到修炼中，就有很多同修给予热心帮助。我想，我曾经把那么多同修带入邪路，这是师父在给我赎罪的机会，不能错过。于是背上行囊，不管路途多遥远，也不管酷暑严寒，把大法书一本一本的送到掉队的昔日同修手里，并用师父的法理唤醒他们从新回到大法修炼中来。看到久违的大法宝书，听到师父的慈悲呼唤，他们个个激动不已，决心从新回到修炼中来，并去叫醒其他掉队的人。同修印的其它真相资料我也陆续给他们送去。

以后总觉的等别人的资料也不是事，师父也希望大法弟

的人，历史上就是这样被安排迫害法的。不论他过去被抓被打表现的如何好，都是为了他今天跳出来迫害法、迷惑学员做准备的。”师父在《建议》中提到主动被所谓“转化”后协助邪恶迫害法的人说：“由于这些人业力大一些，又有对人根本的执著，所以在荒唐可笑的所谓“转化”谎言中，为了执著、为了开脱自己，顺水推舟似的有意接受邪悟。这样的人如果又去欺骗其他学员，就已经造下了破坏法的罪。所有被所谓“转化”了的都是放不下对人的执著、抱着侥幸心理走出来的。”

这一看非同小可，真吓出一身冷汗：转错了，大错特错了！当时很是沮丧，自以为自己修的高，四•二五，七•二零等等，多次去各处讨公道；一天学《转法轮》三讲、五讲，背着抄《转法轮》和经文就是七遍，怎么成了来迫害法和破坏法的人呢？我在劳教所转化别人还自以为是“我不下地狱，谁下地狱”和“无私无我”的境界呢，错把转化当成了天象的变化。

怎么办呢？还能不能修啊？而且心里还有很多解不开的疙瘩。但是师父的有关讲法已经摆在面前，于是，我从二零零零年、二零零一年的《导航》到二零零二年所有的师父的讲法和经文一口气的看了九遍，看的过程中一阵阵的打冷颤，心里无名的惧怕，但是我坚持着看，我明白在我邪悟的那段时期，思想、身体，层层空间的我已经被旧势力、恶党邪灵严重变异，灌满了歪理邪说。我对着师父法像坚定的说：师父，您就给我开膛破肚吧，哪怕是死几个来回！那些日子我真的实实在在的感觉师父在给我动大手术，往下剜、摘了许许多多黏糊糊的脏东西。真是觉的死了几个来回，我忍着剜心透骨的疼痛，感激的失声痛哭。

经过这场静心学法和动大手术，我清醒了许多，明白了许多，解开了许多疑惑，真的体会到了“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〉）。明白了我为什么走了那么大的弯路。其实，《转法轮》中早已说的明明白白白：“修炼可是极其艰苦的，非常严肃的，你稍微一不注意可能就掉下来，毁于一旦，所以心一定要正。”

回顾那段个人修炼的路以及后来的邪悟，教训很多，可以说是惨痛的、一辈子都忘不了的教训。个人修炼阶段夹杂

局的大厅，就看见恶警用烟头烫正在炼功的大法弟子的手和脸，但同修并没惧怕邪恶，继续炼功。他们问我为什么进京，我说：“我进京的目的地就是要政府还我师父清白，还大法清白，还我们合法的炼功环境。法轮大法是正法，法轮大法好。”他们问我从哪来的，我说：“你们就不要问了，我也不想说，因为我说出是那里人，我们当地政府的官员就会被撤职罚奖金。”无论恶警怎么审我，我总是朝着他们微笑就是不说地址姓名，说话就是给他们讲真相。

他们为了问出我的地址，叫我到墙根下罚站，有的恶警气急败坏的狠狠的骂我，骂的很难听。局长命令恶警拿出三角带、电棍等打人的刑具，一个恶警看着那些刑具对我说：“一会儿就叫你说出来”。我看着他们严肃的说：“中国的警察比日本××也强不了啥，看明慧网上好多大法弟子被你们给折磨死了，原来我还真有点不敢相信警察还打好人，现在我确信无疑了。”他们问我那个大法弟子被打死了。我说：“赵金华、陈子秀都是被你们这伙人折磨死的。”他们看我这样一说，马上狡辩说：“我们可不是那种人。”那个大局长冲着下属一使眼色，把刑具又拿走了。

他们把我关到一个小黑屋里，双手铐到铁栏杆上，叫我站不直，坐不下，只好半蹲半立。伸手不见五指的小屋，一天一宿没吃东西没合眼的我既不饿也不困，不孤独也不害怕，因为在我身边有许多五颜六色的小法轮围着我转，陪伴着我，给我照亮。我心中默默的背着《洪吟》中的诗和经文。一位好心的警察打开门，问我：“这里这么黑，就你一个人你不害怕？”我说：“我不怕，我有师父时时刻刻在看管着我。”他笑了，把门给我敞开，外面的灯光照射进来。

由于我还是不说地址姓名，深夜两点多他们就又把我拽到警车上送到北小营分局迫害。路上警车的警报哇哇的叫着，我就对他们说：“我也不是罪犯，你们不该鸣这个，深更半夜的你们这是扰民。”我的话音刚落，就听“铛”的一声，警报从车的顶部掉了下来，连着一根电线，砸到警车的窗玻璃上。车里的警察都奇怪的看着我问：“你有功能？”我笑着说：“就是因为我是好人，不是罪犯。”他们开始问这问那，和我有说有笑的。

到了早晨，他们又从北小营把我送进顺义看守所，这位好心的警察一直跟在我身后，他见我快进屋时，喊住了我：

“大姐，欢迎你下次还来。”我回头看他，他挑起了大拇指向我点着头。当地驻京办的人员把我带的两百元钱搜去归为己有，关进了当地看守所迫害，又把我送进了开平女子劳教所继续迫害。

### 我也成了“遍地开花”中的一朵小花

看到《明慧周刊》同修写的成立小资料点的文章，我很受触动，我决心修掉等靠要的执着，也成立一个小资料点。正当我有这种想法的时候，弟弟送给我一台旧电脑。于是我又购买了打印机等做真相资料的耗材。

请同修帮忙，从没摸过电脑的我开始学起了使用鼠标，又学会了上明慧网，点开明慧网看明慧文章，然后学会了下载，学会了打印。在学这些的过程中，我没有任何的杂念，心里就是想我也应该自己做资料，减轻其他资料点同修的负担，所以我学起来就比较轻松比较快。看着自己打印的第一份真相小册子，心里别提多高兴了。有时一边打印，看到大法轮就在正在打印着的真相资料上旋转。我把下载打印熟练了以后就开始练习打字，这样我就可以帮身边的同修向明慧网投稿和往大纪元上发表三退名单了。

刚开始学电脑和使用打印机时，也有点紧张，怕把同修给装的电脑程序搞乱了，也怕把打印机的按钮按差了打印机出毛病，又让同修来回跑耽误同修做事。我开始对着电脑和打印机发正念，然后和它们沟通说：“往后我们就在一起共同工作了，你们也要同化‘真、善、忍’宇宙大法，选择好的位置，不要被邪恶利用给我添麻烦，如果我有对你们使用不当的地方，请你们一定帮我更正过来，谢谢你们和我合作。我们是在助师正法救度众生，那么多的电脑和打印机，你们能被选上做这么神圣的事，这是你们的福气，也是你们的选择，我们一定共同铲除邪恶的干扰。”它们好象听懂了我说的话，我看到它们的每个细胞都在欢快的跳动，向我点头打招呼，高兴的对我说：“终于盼到这一天了，我们太高兴了。”这时我流下了眼泪，半天都控制不住，任凭泪水默默的往下淌。心里真有一种说不出的滋味，既激动又惭愧，激动的是，它们选择了这么好的位置，惭愧的是，让它们盼了那么久，自己才悟到做这些事。

我们真的配合的很好，一年半了，我的电脑从没出过毛病，（因为这台电脑在弟弟家时，经常出毛病，他们不想修

## 跌倒了爬起来 回归大法正路

文 / 北京 谢恩

### 一、师父又一次从地狱中把我捞起

刚从劳教所出来还自我感觉良好，还自以为修的好。把别人引向邪悟，还以为自己在挽救别人。

师父给我的第一次点化是：我看到绿油油的一大片麦田，煞是喜人，但当我猫下腰看时，却发现麦子齐唰唰的全都断了根。什么意思呢？有一次几个人在一起吃饭，我把梦讲给了他们，有人当时就悟到，这不是点化我们错了嘛！后来听说悟到的人从那次会面后，马上就开始了走上证实法的路，而我们很多人还是在迷茫中。

接着师父对我无数次的，反复的点化：有两、三次是这种景象，我挎着包在胡同里走，有几个人坐在路边，突然发现从天上掉下来一个枣，这时路边的人齐喊：“枣掉下来了，枣掉下来了！”我抬头一看，路边有棵大枣树，我把枣拿起来想放到书包里，但枣却从包里的漏洞掉了下来。这时树上又掉下一个枣，那些人又喊：“枣掉下来了，枣掉下来了！”我又拿起枣往包里放，枣又从窟窿里漏出来。这种点化重复几次出现。我就琢磨，枣掉下来了……枣，早，这不是谐音吗？是说我早就掉下来了，那就是层次早掉下来了。

“怎么可能呢？！”我接受不了。

接着又是不断的点化。一次又一次的点化，我觉的可能不太对劲了，但是，或还有不愿承认现实的因素，或还不敢面对残酷的现实，我一直迷惑着。

直到有一天，有个从邪悟中走出来的同修来告诉我：我们转化错了。“怎么可能呢！谁说的？”我一脸疑惑。他说：师父说的。我心里顿觉“咯噔”一下，头有些眩晕，那时我才意识到“师父说的”在我心里还有着很重的份量。但还是不甘心，那白白走了一趟吗？还能修吗？此时此刻还没认识到自己犯的是怎样的罪过。但是，师父的话不得不考虑：给自己个台阶下，你坚信自己对，那看看师父讲的法也无妨。于是，我就看了几篇经文：《排除干扰》、《理性》、《去掉最后的执着》、《窒息邪恶》、《建议》等。

师父在《窒息邪恶》中有 这样一段话：“所谓被转化

里很踏实，自己都不相信自己为什么没生气。而且心里发出一种谢谢她的感觉，我心想上哪找这样的人，对我的心性真是一个大检验。同时想到师父在《二零零四年芝加哥法会讲法》中说：“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。”“你们都能够强烈的语言冲击下心态平稳，根本就不动心，你看看还有没有这样的因素存在了？”临走时我发自内心的对她说：“谢谢你大姐，你说我的话，说对的就改，不对的我也不走心，我今天真没生气。”她指着我说：“你说瞎话，你说瞎话，你回家生气去吧。”我一直心态平和的走了。

回家后也没生气。可反思为什么乙同修对我那个态度，她原来对我很好，对我帮助也很大。怎么今天就翻脸了呢？想到前段时间和她在一起协调一件事情，可我对她总不放心，总嘱咐她不能这样、不能那样。我们的事又协调的很不顺利，看到她说话不在法上我就给她指出来，说多了，又触动了她的求名心，等等，她的气攒到一起最后给我来那么一顿。我看到自己的不足后，放下了那些心，感觉都怪我让她说了那么多不理智的话。过后乙同修和别人说：“我那天心情不好，我控制不住自己，其实我是故意气她的。”对自己的言行也感到很后悔。

这些考验过后，我感觉师父给我拿掉了很多怕碰的心。

在不断的实修中，真正体会到了溶于法中的快乐，在救度众生中由完成任务式的心态做到真正用心去做，由只顾自己提高到帮助同修共同提高，圆容整体，由遇到矛盾看别人到看自己，由执著同修的执著到对同修的宽容、包容。在这酸甜苦辣中修去我很多执著和不好的观念，心性在不断提高、境界在不断升华，大法的内涵也不断的展现给自己，更深刻的体会到这其中溶入太多师父的慈悲呵护。

修炼到最后的最后了，大法对修炼人的标准要求越来越高，我也深知自己还有很多要修去的东西。同时抓住修炼的根本，学好法，向内找，发好正念、修好自己，都是为了更多的救度众生。

谢谢师父！

谢谢同修！

了，就给了我。到我这里，也没经过任何修理就能用）打印机也是这么长时间，几乎没有修过，就换了一个小墨盒。

每当中共封锁严重上不去明慧网时，还有打印出现麻烦时，我都是静静的发半个小时的正念，铲除邪恶生命的一切干扰。这样很快就把问题解决了。只要我们正念十足，遇到问题知道向内找，师父就会帮助我们。刚学打印不久，因我平时总是下载pdf版打印。有一次，一本交流文章只能下载doc版，在印的过程中，总是一印背面页码就乱了，怎么也想不起同修是怎么教的了，不知鼠标点什么地方好。心想别浪费纸张了，明天问问同修再印吧。这时已是晚上十点多了，我就坐到床上先发正念铲除干扰，发了半个小时。然后我就想自己有什么漏被邪恶钻了空子？连怎么打印都记不清了，浪费了那么长时间和纸张。我开始从最近对一些事的心性上找，一思一念上找，我找到自己不少不正的念头和执着。这时就听耳边一个声音告诉我：“你点一下背面倒序”。我一听到这个声音，马上想起了同修就是这么教我的，打印时要点正面倒序和背面倒序。我从心里默默的感谢师父对弟子的慈悲点悟。

### 在矛盾中向内找

一次，我们几个同修在一起交流最近一段时间整体上的修炼状况，为此，一个与我发生过矛盾的同修来找我，很严肃的问我：“最近你又到外面说我什么了？……”一连串的质问，问的我莫名其妙。我想解释一下，并想把最近我的一些悟法和她谈谈，她把手一挥，说：你别说这些，我也不想听。我努力的压制着我的人心，但委屈的情绪不断的往上翻。同修对我越说声音越大，她指着我说：你就是挑拨是非，上次在归正某同修邪悟一事上，某某就说你传话。面对同修对我无情的指责，我又想起上次她指责我时所说的话，我也狠狠的质问了她几句，结果她到了外面的马路上又冲着我喊：你就是挑拨是非。我没回应。她连喊几句走了。

她走后我的人心开始沸腾了，最叫我生气的是她为了出气，连大法弟子的形像都不顾，竟到马路上去喊，简直就是破坏法。我坐在那儿越想越生气越想越委屈，真有一种跳进黄河也洗不清的感受。我拿起电话就给某某打，想问问她都说我什么了，结果打了几次都没人接。这时我渐渐的冷静下来了，也悟到了是师父根本就不叫我打，根本就不应该为了

证实自我的清白去干扰同修做三件事，我去干扰同修那不就和刚才来干扰我的同修是一个境界了吗？大法弟子不是为他人着想吗？如果每个大法弟子遇到委屈都要争个我对你错的，这些心不修掉能圆满吗？那到了天国不得发生天体大战呀！心想自己又上邪恶的当了，这个心不动一直没修到位，还得继续修，时时修。

这时我想起师父的话：“恶者妒嫉心所致，为私、为气、自谓不公。善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。觉者执著心无存，静观世人，为幻所迷。”（《精进要旨》〈境界〉），我一段段回想着师尊的讲法。师父多次强调遇到问题向内找，找自己。用法对照我刚才的言行觉的真是可悲又可笑，总是放不下这个“我”，自己简直就是恶者。

想到这里我对同修的怨恨心已经消除了，但委屈的念头还时而往上返，但它变的已经非常的弱了。我也清楚了刚才同修一边质问我一边告诉我某某说我什么了，是邪恶利用她的某种心来干扰我，制造我与她之间的间隔。我发着正念，我决不上你邪恶的当，决不被邪恶利用，我也不承认你制造的这个间隔。

在师父的点悟下我悟到了，我要利用这个矛盾向内找提高心性，加大容量，不被表面的好和坏所带动。我想一切的一切肯定都不是偶然发生的，我应该再往深挖一挖，看看自己究竟还隐藏着什么心。平时我找到的争斗心、委屈心、怨恨心、妒嫉心、显示自己，证实自己的心，我也知道在一思一念上修着。那她为什么非要气呼呼的找我呢？我也没说她什么坏话呀？是我的什么心招来的质问？难道那次我与同修们在一起交流时我带着什么心吗？我们交流是抱着就事论事不论人的目的地交流的呀！

我不停的问自己，最终，我找到了。当时在交流中我提出问题虽没提她的名字但带有指责她的心，是这个漏使邪恶抓住了把柄，让参加交流的另一同修给她传了话。其实传话的这位同修也是因有人心而被邪恶利用加大我们的间隔。我继续问着自己，又是什么心指使自己非要指责人家呢？虽然自己有为整体着想的心，但还有是因为她的一些做法不符合我的心理，其实就是我还只有只想改变别人不想改变自己的心和证实自我、抬高自我的心。就因为自己有这些执着，交流时的心态不纯净，被同修误解。这方面的执着我找到了，

问题向内找。看到这些后我对自己的想法和行为很惭愧，也能感到对甲同修的怨恨心越来越少了，但还没去干净。我就找从什么时候开始和她有矛盾的，当想到她和别人走的近时，我的心有点不舒服。我一下子看到了我隐藏很深的妒嫉心。当我发现它时，它就解体了。我感觉我对甲同修的怨恨心消失的无影无踪，一点都没了。第二天，甲同修突然来我家，非常高兴的样子，好象我们之间什么也没发生过。我们心心相通的交流了很长时间。甲同修也感觉我和原来不一样了，让我再一次体悟到师父讲的：“佛光普照，礼义圆明”（《转法轮》）。

几年来听到赞扬的话很多，这样就滋养了爱听好话、不爱听不好话的毛病。丈夫在家经常给我指出不足，我经常是心里在看自己，可是嘴上不服输，有时还争论的很激烈。有时他一说我，我就劈头盖脸的给他来一顿，心里不服他。其实这已经暴露出很强的怕碰的心、执著自我的心、在别人之上的心。看到师父《洛杉矶市法会讲法》中说：“千万要注意了啊，从现在开始，谁再不让人说，谁就是不精进；谁再不让人家说，谁就表现的不是修炼人的状态，最起码在这一点上。（鼓掌）谁在这一关上要再过不去，我告诉大家，那可就太危险了！因为那是修炼人最根本的、也是最应该去掉的东西，也是必须去掉的东西，不去你就走不向圆满。不要变为常人做大法弟子的事。要圆满，不是为了福报。”我吓了一跳，我要再这样下去太危险了。此后谁再说我，我都能听进去，和丈夫的争论越来越少了。

前几天，因为发正念要领一事，我到乙同修家。当时她家有几个同修正在学法，我也跟着学了一会儿。学完后我们就开始交流发正念要领一事，每个人谈了各自的想法。当乙同修谈时看到她情绪很激动。我当时也没在意，后来当我谈到我最近遇到的心性考验，同修说我说话象领导一样，可我自己还没意识到。乙同修说我看也是这样。乙同修说：“我今天心情不好，我看到你的不足我可说了”，我心态祥和的说：没事，你说吧大姐。没想到她劈头盖脸的对我说：“我自打认识你，你就象个领导似的。你认为你修的最好，谁都不如你。你总是修别人，你从来不修自己。你要知道的事全世界都知道，我现在才知道你是个什么样的人……”我当时心态出奇的平静，心想我是什么样的人师父看着呢，所以心

控之中，当我们的思想符合法时，师父给我们应有的智慧，才使做的事情很神圣。而师父却把荣耀给了我们。看看我的那些心，觉的很羞愧。明白这些后我感觉我的这些心没了（在现有的层次）。回头我又和同修交流，不要崇拜哪个同修，对自己对同修都不好，这是不在法上的表现。我们都要以法为师，做什么事情要用法对照，不要养成遇到问题就想听同修怎么悟的，要学会走自己的路。我们不能总把升华的机会让给别人而不走自己的路。实在解不开的可以和同修交流，但要去掉那个崇拜心、依赖心，学会自己主掌天地。同修都能在法上认识此事，后来就很少听到恭维同修的话了。

也许是修炼到最后了，师父让我们快点洗净自己，感觉对自己的考验一个接一个，暴露出好多隐藏很深的执著心，比如：妒嫉心、证实自己的心、在别人之上的心、怕碰的心、懒惰心、求安逸心、争斗心、同修情、求名心、怨恨心，最根子上的私心等等。

前段时间和我走的最近的甲同修被绑架了，当她第二天被单位保出来后告诉我，邪恶之徒问我东西从哪来时，我把你说出来了。我当时没想自己，只想到同修出来就好，出来就好。可回到家里，我就想她把我说出来了，肯定有我没做好的地方，但她能出卖同修是我做梦也没想到的。我就不断学法、发正念，在不承认旧势力的安排中查找自己的不足。发现这些年和她走的特别近，同修情很重，后来该我们修去这些执著时，出现一些矛盾，可在矛盾中我们都没有修好自己，以致后来出现间隔。

当我找到这些表面原因后，过几天碰到甲同修，因为我当时心情不太好，她对的态度，虽然她把我说出来了，但好象我不知欠她多少，对我很埋怨。后来只要我们一见面，我一说话，她就不愿听，和我急。我的人心也起来了，心想：“你把我说出来了，打乱了我的正常生活，家里人知道后也都跟着担心，你还总有理？”我对她由怨气变成怨恨，心想“谁爱帮她谁帮她，我是再也不想和她接触了”。可是冷静下来觉的自己这种心态哪象个大法弟子呀？她在难中，旧势力想毁掉她。她的正念被旧势力给隔开了，表现出来的都是执著和观念在说话，我不应该和她计较更不能怨恨她呀，理虽然明白但是心扭不过来，就是不愿见她。

在学师父的《对澳洲学员讲法》时，师父一再强调遇到

我又问自己那她这次为什么又连上了上一次呢？一年前的那次矛盾已经解决了呀，我们几个搅进去的同修通过多次的学法交流，都曝光了自己的人心，我也剜心透骨的去掉了很多的执着。还要修我哪颗心呢？难道还是在点化我修口？而且我也时时的修着这个口。上次我也真的没有传话的心呀，就是说者无心听者有意而牵扯到我的呀。那这位同修为什么又提这事呢？我再也挖不到在这件事情上要我修哪方面了。

我默默的发着正念，铲除干扰我向内找的一切邪恶因素。突然，我想起在《转法轮》中师父讲的修口这段，师父讲“该说什么不该说什么把握好就可以了”。我想我该说什么我不该说什么？我该对什么人说些什么？不该对什么人说些什么？我反复的想着，啊，是在点化我今后跟同修说话要讲究方式，不要无所顾忌，而且心态要纯净，根据对方的心性，应该怎么和对方说，才能避免间隔的产生。因为中国人受党文化毒害比较深，毕竟同修们还都或多或少的有人心在，所以今后在这方面我要修出智慧来。

我想起当时同修指责我时表现的那种争强好胜、得理不饶人的架势，仿佛使我看到了我自己，修炼后虽然变了很多，但有时还有这个争强好胜的人心。这也是我要修掉的。

同修到马路上去喊，这里面肯定也有我要修的心，因为师父讲过世上的一切都是我们的心促成的。我又找到了我还有虚荣心、爱面子的心、怕别人说自己不好的心，特别是怕自己的名声受到伤害。我想起自己在常人中就是个爱面子的人，有时遇到不随心的事也不好意思和对方说，怕伤了对方。当别人互相说闲话时自己就远远的离开，恐怕搅到是非当中去，怕别人误解自己挑拨是非，丢人。修炼后自己在这方面也很谨慎，尤其对和我争吵过的同修就更加戒备，有一种一朝被蛇咬十年怕井绳的感觉。当然一个常人这样做没错，可是修炼了还抱着这些怕自己受伤害，怕这怕那维护自己就是执着了，这些心都是为私为我的，都是应该修掉的。

另外戒备同修的心也是执着呀，如果长期的不去，互相之间在另外空间就会形成一种物质，挡在双方的面前，这种物质也是造成间隔的因素，这个戒备心也是党文化的因素，我必须解体这些肮脏的物质。当我埋怨那个同修为了出气不顾大法弟子的形像时，一方面是为了大法考虑，更多的还是为自己着想，怕同修这么一喊别人听到了坏了自己的名声，

用同修不考虑大法弟子的形像为借口来维护自己的名。其实当我没有了维护名的心时，她喊的是什麼，也许别人什麼都没听到，她或许也不会这样做了。

有的时候在矛盾中，自己向内找时会不自觉的先找出别人的缺点，用别人的缺点来衬托自己的对，这也是在不自觉的证实自我，抬高自我，维护着后天形成的这个私我。这个私和后天形成的变异观念有时真的很隐蔽，不好察觉，我们一定要细细的体察它，抓住它，不能任其摆布。

我就这样一点一点解剖着自己，把叫邪恶钻空子的这一个一个的执着心和后天形成的观念，就象摘除叫我身体有病的灵体一样摘除后，真有一种无病一身轻的感觉，觉的身体轻飘飘的，我感到自己的功螺旋似的往上长。这时我和那位同修发生矛盾时在我心里留下的十年谷子八年糠一样的东西彻底烟消云散。一天我听到这位同修的老伴被迫害的出现了病状，我什麼杂念都没有一路小跑去帮他发正念，心里就一念，彻底解体邪恶，不允许邪恶迫害同修。

通过学法和真正的向内找，在我心里真的消除了和这位同修产生的间隔。如果我们都以法为师在矛盾中向内找，真修自己，认清邪恶迫害的伎俩，我们的间隔就会消除，我们也就形成了坚不可摧的整体。

愿我们今后走的更正，做好大法弟子该做的，唯愿师尊笑。不在法上的还请同修慈悲指正，合十！

## 修大法改变了我的“苦命”

——在稳定的环境中修炼、证实法

文 / 北京大法弟子 小玉

尊敬的师尊好！同修好！

我修大法已十三年了，能走到今天，首先要感谢师尊的慈悲救度，也要感谢同修的无私奉献。师尊的法理时时在引导着我，同修的正念正行时时激励着我，使我在正法修炼的路上能较平稳的走到现在。

## 修大法改变了我的“苦命”

得法前，我一直在追求美好的人生。虽然出身贫寒，却不甘平庸，总想靠自己的努力争口气，出人头地，因此对名啊利啊看的都很重。可现实却事与愿违，感情一次次受挫，婚姻破裂，身体也垮了。那时我真的一身是病，无药可

很稳的一加油门就上去了。”我知道这是师父利用同修点化我做对了。可是那个男同修因为色心不去走不正路屡遭迫害。

随着做资料同修心性的不断提高，技术也越来越成熟，我肩上的担子也越来越轻了。

## 在协调中提高

自从师父《对澳洲学员讲法》发表后，我地区学法小组陆续成立了很多。在我片区同修们都有在一起学法的愿望，可没有人站出来协调的。

一天，我做了个梦，梦见有个人批发了好多领带，让我卖领带。醒来后悟到是师父让我起带头作用，也就是协调作用。可我性格内向，不愿出头露面，就愿意默默无闻的做一些事情。可正法进程到最后了，大法弟子都是很高层次不同天体来的代表，担负着救度天体大穹众生的使命，可有的同修被常人的假相迷住了，被怕心、亲情等执著障碍着走不出人来，大法弟子修不好，对其寄予无限希望的无数众生会被淘汰掉。师父都不愿落下一个弟子，我还想自己愿意干这不愿意干那的，这是多么大的私心哪。

悟到后，我就和同修商量建立学法小组的事，首先看看在谁家学合适，结果一说即成，很快一个学法小组成立了，后来人越来越多，又建立了两个、三个，把经常不出来的同修，几乎都叫出来了，大家在一起学法、交流、比学比修，感觉都提高很快。我知道这是正法进程到这一步了，同修的心性也都到位了。我只起了一个穿针引线的作用。真正起作用的是师父、是大法。

师父在《转法轮》中讲：“年轻人就更不容易把握自己，你看他平时挺好，在常人社会中没有什么本事的时候，他名利心很淡。一旦出人头地的时候，往往就容易受名利干扰”。随着和同修的不断接触，交流，听到的赞扬声越来越多，什么你修的好啊、正念强啊、悟的对呀、什么了不起呀等等，开始我能把握的住，我也清楚的知道自己和法在这一层次对自己的要求比还差的很远。后来同修总这样说话，我的欢喜心、求名的心、在别人之上的心控制不住的往出返。我意识到是我该彻底修去这些心的时候了。

我就不断学法，当自己溶于法中时，感觉自己特别渺小，我们都是大法的一粒子，我们所做的一切都在师父的掌

体的共同努力、协调配合下，我地区证实法的工作一直稳健的向前推进着。

在教技术的同时，我们还不断在法上交流，走正路，共同提高。师父在《转法轮》第一讲第一句就说：“我在整个传法、传功过程中，本着对社会负责，对学员负责，收到的效果是好的，对整个社会的影响也是比较好的。”作为大法弟子我们也担负着为法负责、为同修负责的使命。

记的有一个小资料点是个女同修负责做资料，后来有个男同修以学技术为由也经常去，一次我正到她那，看见男同修也在那，他俩说话的表情、行为不检点，我看到后心里非常不舒服，心想：“做这么神圣的事，怎么这么不严肃”。当时我一句话也没说，交待完事情就走了。回到家里，心情很沉重，我知道他们都有色心，尤其是男同修带的场特别不好。当时我也没想太多，只想为法负责、为同修负责，不能让旧势力钻同修执著的空子迫害同修，给大法造成损失。然后我就分别找两位同修在法上交流，在交流的过程中，他们都能接受，也知道不应该那样。可只要他们一接触就控制不住自己的执著，顺水推舟的做一些不合法的事。

我和他们多次交流，可收效甚微。晚上做梦师父点我，有一段很泥泞的路，我前面有个同修说：“我不从这走，我要陷进去我家没人救我”。我在她后面什么也没想就走过去了，走着走着真陷进去了，陷到脚脖子了，我想不能陷进去，这样我就走出了这段泥泞的路。还有个同修在我后面走过来了，她踩一脚泥但没陷进去。醒来后我知道，他们的事前面的同修知道了，没跟他们谈，后面的同修跟他们说了但没执著，可我有点执著同修的执著了。想到同修都在学法，他们应该知道怎么做，所以把这个心就放下了。可过一段时间听到同修说他们还那样。我就心里对师父说：“师父我该怎么办，他们都知道自己的不足，可是没有毅力改正。我不能看到大法受损失、同修受迫害。”于是我和同修商量后决定将资料点搬走，不让男同修知道地方。

当时一石激起千层浪，他们对我意见都很大，别的同修也不理解，认为我没必要。我想我没有为自己，我是为大法，所以没被同修的表现带动。在这样强制下，他们没有了频繁接触的理由。后来同修跟我说：“我做了个梦，梦见你开着车，还带着三个同修，有一个非常陡又很难走的坡，你

治。肉体上与精神上的双重痛苦得不到解脱，我整天愁眉不展，谁都说我不幸，是个苦命人！

直到学了大法，我的生活完全改变了！我由一个天天离不开打针吃药的人，变成了一个健康的人！修炼十三年来，我没看过一次病，没吃过一粒药，身体却很好。虽然也有过消病业，有过难受，但只要在法上提高，很快就好了。以前长期生病，不能正常上班。从炼功到现在十多年工作中我只请过一次假（刚开始炼功时消业，休息了两天），工作认真负责，任劳任怨，受到广泛好评。我由衷的感谢师尊，感谢大法！是师尊，是大法，把我从痛苦的深渊中彻底解救出来了。我不但身体好了，脾气、性格也变好了。我放弃了对名、利、情的追求，凡事顺其自然。

修炼两年后，有人给我介绍对象，我本来不打算再成家，就想专心修大法，可是别人总跟我提那个人。我想修炼的路是师尊安排的，我不能因为怕再次遭遇不幸而逃避，顺其自然吧。就这样无欲无求，我却得到了一位好丈夫。当然修炼人不追求这些，我写出来只是想说修大法改变了我的“苦命”，修大法是有福份的。

修炼完全改变了我的人生道路，由走投无路到柳暗花明，越走越宽！当然我心里并没有把这些看的太重，不执着于这些，但是稳定的工作和家庭生活，对我以后的修炼真的是有好处的，给我提供了一个很好的实修和证实法的环境。

### 走师尊安排的路才能破除迫害

“七·二零”之时，风云突变，每个大法弟子都面临着巨大的考验。当时我也是压力很大，经常对着师尊的法像失声痛哭。单位逼：“你不放弃法轮功，就会被开除，甚至被劳教……”家里丈夫逼：“你要炼功，就别要这个家了！”公公婆婆经历多次政治运动，胆小怕事，多次逼我丈夫和我离婚，说我会影响他的前程。我父母没有工作，哭着说：

“我们老了，就指着你养老了，你要是坐牢了，我们怎么活？”亲戚们说：“就算你能修成神，看着你父母年老多病而不顾，你忍心？”还有人说：“你已经离过一次婚，再离婚你还有脸做人？”……种种责难与威逼，都是为了让我放弃修炼。

一时间，我真的有点糊涂了。昨天在单位我还是人人夸奖的好人，在家是好妻子，好女儿，怎么一夜之间就变成了

大逆不道的坏人了？这是怎么了？我修大法对个人、对家庭、对社会都是有好处的，怎么就不让修炼了？我跟他们讲道理，他们说政府不让炼，你就不能炼。我心里想我的命都是大法给的，是师尊把我从地狱里捞起来，我的一切都是大法给的，我怎么能够放弃大法？！放弃修炼？！放弃就等于放弃生命，我决不放弃！只要我活着，我就要修下去！就算失去一切我也要修到底！辱骂也好，责难也好，威胁也好，我决不动摇！就这样，我坚定的走了过来。

正法修炼九年来，我觉的只有一颗想修炼的心不够，不在法上修，心性跟不上，就不能提高，也不能走出魔难。

“七二零”之后很长一段时间里，我的心性、悟性跟不上，把魔难当作是考验，认为只要自己不放弃修炼，就会不断的有考验。所以当时还是走了旧势力安排的路，承认了迫害。当时听人说在牢里一天等于在外面修二十年，我甚至很羡慕进监狱的同修，心里不但承认了迫害，还变相的求迫害。

我也想去天安门，想去证实法，其实主要是怕自己被落下了。结果没等我去，单位就察觉了，找几个人把我看起来了。很长一段时间，邪恶经常找我麻烦。走过了这段弯路之后，我才猛然惊醒。我们这一门就在常人中修，不是在庙里修，没人供养，就得有自己的工作，有家庭。不能说修来修去的都修到监狱里去了吧，修来修去的都家破人亡，妻离子散了吧。我们得有起码的生活保障，有正常的生活环境。所以，我觉的这决不是师尊安排的修炼道路，是邪恶迫害！我决不能承认！我只按师尊的大法修，我有执著我会在法中归正，任何生命不配考验我！谁再安排所谓的考验来干扰我修炼，就是犯罪！一切由师尊说了算，不存在什么要修炼大法就必须坐牢、下岗、离婚。这一念特别坚决，从此以后，没人再来找我麻烦了。

这次奥运会，邪恶又想来吓唬我，什么要跟踪一九九九年上报的炼功人员名单，要跟踪定位，不能再跟任何人联系、不要再发传单了，不允许这个不允许那个，把书都收起来，谁有行动就会被抓，会影响家人、影响单位领导等等。总之，搞的气氛很紧张。第二天我也想是不是要谨慎点，把大法书和资料先收一收。刚拿起来书，觉的不对呀，这些都是最正的，本身就有一个正的场，能镇邪灭乱，怕什么呀，邪恶才害怕呢！丈夫害怕影响他的前途，我说：“你不用担

就是我的责任，虽然当时我对电脑只会开、关机和简单的操作。但是一种强大的责任感胜过了对电脑不懂的担心，这样在师父的巧妙安排下，县里同修给了一个信箱，通过信箱可以下载明慧的资料，虽然当时不能直接上明慧网，但能收到明慧的资料就已经很高兴了。可是上一段时间就不行了，又和其他同修联系到外地寻求帮助。

记的一次听说有一外地同修对电脑技术很精通，我非常高兴，领着六岁的孩子和同修买票就去了，可到那以后懂技术的同修不见我（因为当时邪恶因素很多，同修都单线联系），只给我们一块光盘，说上面什么都有，看完光盘就什么问题都能解决了。我能理解同修当时的心情，但我们当地见不到明慧资料心里很急呀。当时心情沉重的回来了，回来后把光盘打开一看，傻了。各种软件都是英文字母，我也不认识更不知道怎么用，当时的心情无法言表。

可我们毕竟是修炼人，做的都是最神圣的事情，师父在掌握着这一切，后来在师父的慈悲点化下，我遇到了一位懂技术的同修，解决了当地不能上明慧网和一些技术问题。就这样我地的资料点无论在什么邪恶形势下，资料都没断过。从这些事中深刻体会到，没有师父我们什么都做不了，我们只是有那个愿望，真正做事的是师父。

二零零五年底随着修炼的不断成熟和正法进程的推进，同修们都悟到了走遍地开花的路，我们也开始了尝试，这就牵扯了心性的问题，首先对我来讲，原来做这些事情仅和有限的几个同修经常接触，如果走遍地开花的路，首先是教技术问题，因为学的人不只一个、两个，会很多，丈夫（也修炼）跟我说：修修你就成明的了？当时我想：遍地开花是证实大法的需要，是给更多同修参与锤炼、提高的机会，师父要我们的是整体提高、整体升华，更能理解想学技术而无人教的难处。只要我按照法的要求，走正路，不用担心安全问题，师父在保护着呢！

这样负责协调的同修和整体同修交流遍地开花的事，有好多同修主动要学，负责本片的资料工作。有的空白片区，我们就看谁适合做，并找其交流。这样我地区很快都遍地开花并独立了。同修心性也都很高，看我一人教忙不过来，她们学会了又教别人，有时电脑或打印机出现问题，同修都能为教技术的同修着想，能自己解决的尽量自己想办法。在整

我，不和我说话了。这样让邪恶有空可钻，找到我母亲，说洗脑班能让我炼，并且还能让我回单位上班，他们说的都是我母亲最想要的结果。所以在我母亲同意的情况下，他们把我绑架到洗脑班。看看自己的表现哪象个大法弟子呀，由于法学的扎实，干事心很强，不知向内修，也意识不到是另外空间邪恶操控他们在干扰我，更不知发正念清除。

看到这些不足后归正自己的心态，师父的法往我脑子里打：“无论在任何环境都不要配合邪恶的要求、命令和指使。”（《大法弟子的正念是有威力的》）我就不停的发正念。在以后的几天，无论他们用熬鹰、还是利用犹大的轮番轰炸、亲情干扰都没有动了我的心。急的犹大直嚷：“××呀，你的心怎么没缝啊！”因为被抓的大法弟子中只有我一人一直绝食，这是他们没有见过的，所以他们把所有精力都集中在我身上，整个一屋子十多个人全冲我来，利用哄、骗、诈、威胁，并且把我妈妈也叫来，劝我吃饭，逼我放弃修炼。我妈妈当时也被邪恶的因素操控，变的很凶。邪恶就利用亲情往下拉我，当时我妈妈急的血压一百八十，他们就吓我，你妈妈的血压特别危险，一旦血管崩开，人就完了。当时在师父的正念加持下，我的心平静极了。心想如果我妈妈到寿了，她要离去我也没办法，如果她没到寿，她不会因为炼法轮功早早离去。

由于我找到了不足，又不停的发正念，外面同修也正念加持我，另外空间的邪恶解体了。我就听他们商量，这个咱们弄不了，告诉头咱们没办法，尽力了。这样在师父的加持下，绝食绝水的第七天我闯出了魔窟，并且兑现了我的诺言。再一次证实了师父讲的：“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。大法弟子们真的是在从常人中走出来。”（《精進要旨》〈也三言两语〉）

记的那段日子，虽然对法理悟不到太深，但是对法的坚定是谁也改变不了的，看到师父《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉，我的感触太深了。

### 放下自我主动承担技术工作

二零零一年由于本地懂技术的同修被抓，本地资料点处于瘫痪状态。我就产生了一种念头——承担起技术工作，这

心，我修大法对你是有好处的。”他说：“你说了算呀？”我心里说，我师父说了算！

当天就有一位很久没联系的同修找我去她家，当时我也有点害怕，她可是当地有名的“重点人物”，会不会有人监视她？转念又想同修找我一定是有重要的事，我是大法弟子，就要以大法的事为重，不能听邪恶的，要自觉配合同修做好证实大法的事，别的我什么也不想，我就去了，还拿了几份真相资料在路上发。我们交流了很长时间，同修对大法、对师尊坚如磐石的正信，使我深受鼓舞。当天回来发正念一下就静下来了，心纯净如水，毫无杂念，浑身充满了能量。我看不见，但我感觉邪恶全解体了，先前那种压力没有了，心里充满了正念，充满了溶入法中的幸福感，非常轻松。我觉的是师尊安排我去见同修，让同修帮助我。师尊看我还有正念，就帮我去了很多不好的物质。我心中万分感激师尊，也很感谢同修的鼓励。

后来我照常做三件事，在同修的带动下，广传神韵光盘。我觉的奥运与我没什么关系，我修炼与邪党没有任何关系，我用不着去它那儿报名，就这样，看似过不去的难也就化解了。当然，过程中也多次受到威胁。后来我向内找，发现自己还是有怕影响家人的心，对家人的“前途”看的很重，邪恶就用这个来威胁我。我想起师尊讲过人各有命的法，我想我丈夫的前途如何，那是他前世的福德决定的，跟我没关系，我坚信我修炼只能对他有好处。心真的放下了，一切都好了，非但没影响他，而且在众多竞选者中，他获胜了，顺利升迁，我也平安无事。

### 在师尊的护佑下讲真相救人

“七·二零”之后，有一段时间我不停的给各级政府、各家报纸和电视台写信，也给那些在电视、报纸上做“揭批”的人写信，用我和同修的亲身经历，证实大法的美好，揭穿他们的谎言，指出镇压是绝对错误的，奉劝他们不要对大法和大法弟子犯罪。同时，我也用亲身经历跟身边的人讲真相。我以前身体不好，修炼后变好了，这是人们都看的见的。我告诉人们，修大法能使人身体健康，心灵美好。人们都能接受。

这些年来，虽然身处邪恶比较集中的地方，但我一直坚持发真相资料，走到哪里发到哪里，每次数量不多，但细水

长流，坚持不懈，把工作和生活的地区几乎都发遍了（没有每户发，但每栋楼都去过多次），凡去过的地方，都留下了我做真相的足迹。做的过程中去掉了很多心，比如怕心、维护自我的心等等。刚开始，我很害怕。大冬天发真相资料会冒一身汗。贴不干胶手直哆嗦，半天撕不开。我对自己说，我是大法弟子，是在做宇宙中最正的事，有师尊和护法神保护，我不害怕，是邪恶在害怕。后来做多了也就不怕了。

在发真相资料时，我常想着师尊的话：“大法弟子已经成为众生得救的仅有的唯一希望”（《正念》），感到自己责任重大，必须做好大法弟子应该做的。师尊说讲真相要“遍地开花，有人的地方无处不及。”（《放下人心，救度世人》）那么，那些有保安、有门卫的小区、大院，我也要发。

一开始，我有顾虑，有位同修告诉我，“门卫就是一道关，你不要怕，那不过是摆设，形同虚设。”后来每次我都堂堂正正、大大方方的进进出出，从来没人拦我。在做的过程中，师尊的慈悲呵护使我多次有惊无险。有一次我往一个楼的信箱里投了几本小册子，刚发完，只见三个保安狂奔过来，我与他们擦肩而过，听到后面说：“发完了”。他们没有信箱的钥匙，打不开锁，也没办法。我头也不回的走了。还有一次我在本院发资料，对面楼门外有人，我当时没看见（楼距很近），我刚往信箱里放资料，“叭”的一下灯灭了，一直到我放完了，灯也没再亮。我知道是师尊在保护我，声控灯都是有声音就亮，哪有这样有动静却灭了。我心里知道师尊就在身边！

我还主动给同修送资料。因为环境险恶，不便联系，传送资料确实有些难度。但是我不送，同修就得不到真相资料，看不到周刊。我放下了个人安危，同修的需要就是我的需要。有位同修家住在很远的地方，被邪恶迫害的很厉害，状态不好。我给她送去了师尊全部讲法和新经文，还有《明慧周刊》和真相资料，来回用了整整一天。这位同修后来又走入正法修炼中来了，而且很精进，《转法轮》背下来了，还学会了上网，自己做资料，每天都出去发真相资料。

当地有位同修，我不方便总去她家里，一次有急事时我心想，要能碰见她家人就好了（家人理解支持她修炼），结果我果然在路上碰到了她家人，资料及时传到了同修手中。

重，回来后关也很大。当时我走后，家里象天塌了一样，母亲三天没吃饭，整天哭，家里亲人都来了，他们看到我回来后，都说我不管孩子、不管父母，并且已经跟公安说好了，只要说句不炼，在保证书上签字就可以回家，不然就拘留。当时从法理上不知否定旧势力的迫害，就是坚定，不向邪恶妥协。所以什么都没想就在拘留证上签了字。在拘留的十五天里，母亲几次见我都跪下求我，让我说不炼了。并且脑袋直往墙上撞。我当时心理承受到了极限，看到母亲那么难过就动心了（不知是情魔利用母亲在我往下拽我）就说不炼了。十五天后我被接回家，回家后由于自己说不炼了，天天后悔，觉的自己修的不好。这样又促使我二零零零年进京证实大法。

由于法理不清，基点没站正，有为洗净自己而进京的因素，被旧势力钻了空子，所以从北京回来后被单位开除。找到自己的不足、纯净了心态，二零零二年初我又一次踏上了去北京的列车，既证实了大法，又堂堂正正从魔窟中闯出来。在不断的摔打中，虽然有做的不好的时候，但也修去好多执著和观念，使自己越来越坚定、越来越成熟。

由于一九九九年、二零零零年两次进京，我又成了市六一零迫害的重点，二零零一年十一月，邪恶之徒在办第二期洗脑班时把我抓走。第一期班被抓的大法弟子全部被迫转化。这给他们增加了邪恶的气焰。他们对我扬言，来我们这里都得转化，我们的转化率是百分之百。在那个邪恶的黑窝，我明显的感到表面空间只有我一人是正的，给他们讲真相，他们都嘲笑我，好象我中了邪一样，并觉的我很可怜。我知道他们都是被邪恶操控了。无论他们用伪善还是凶恶，都是为达到不让我炼的目地。当时我一进去他们把我放在一号房间。我就严厉的对他们讲：“你们把我放在一号，我就要成为你们这里第一个不转化的人、第一个不吃饭的人、第一个先出去的人。”恶人听一阵狂笑。

进去后我反思自己，进京证实法不是邪恶迫害的理由，那我哪儿没做好让邪恶钻了空子哪？想到在这之前，我每天往外跑，不顾家人反对，父母每天为我提心吊胆的。虽然在做大法的工作，可也不知为别人着想，更不知修自己。给父母讲真相他们不听，他们要说大法不好，我就气的和他们嚷。感到那段时间争斗心特别强，最后发展到父母都不理

走了旧势力安排的路），出来后就一直就接触做资料这方面的事情，筹建资料点、做资料、送资料、购设备、进耗材，在这过程中暴露出自己很多执著心，妒嫉心、争斗心、怕心、干事心、显示心、欢喜心、色心、证实自己的心等。遇到矛盾不是向内找，总是看同修的不是，没有把矛盾的出现当作提高自己，去执著心的好机会，有时陷在事里越想越执著，还痛苦的不行，真的走过了一段剜心剔骨去执著的过程。有些心还没有彻底去掉，遇到问题还会反映出来，但是再遇到矛盾的时候，能去向内找了，能去修自己了。

在面对面讲真相劝三退方面我差距很大，我要把这次交流会作为一个契机，多学法学好法，弥补不足，迎头赶上，认真做好三件事，兑现自己的史前大愿，圆满随师还。

## 学好法 稳健走正每一步

文 / 河北大法弟子

尊敬的师父好！全世界大法弟子好！

我是一九九五年得法的老弟子，风风雨雨中走过了十三年。在这过程中有法理不清、执著太重留下的教训，也有精进实修心性升华后的喜悦。现在回想起来，一切又很平常、平淡。自己只不过做了自己应该做的，没有师父的慈悲呵护，就没有我现在收获的一切。为了配合整体、圆容大法所需要的，下面我将“七·二零”后自己走过的路做一下简单的回顾，不足之处请同修慈悲指正。

### 放下生死，证实大法

从一九九九年底到二零零二年初，连续三次进京证实大法，因为修大法自己从重病缠身的烦恼中解脱出来，身心得到净化，健康乐观的对待每一天。在大法遭到破坏、师父遭到诬陷时，作为大法徒理所应当的去维护法、证实法、为大法说公道话。一九九九年十二月我放下工作、放下四岁的孩子、瞒着父母，踏上了去北京的列车。刚从家门出来时，身体、心情从来没有过的轻松兴奋，我知道当我做正了的时候师父给我拿掉了好多坏的物质。

到了北京后和全国各地的大法弟子在一起交流，听到同修在法上的交流，我觉的特别惭愧，什么话都不说，光哭。二十天后被抓，被单位接回当地。由于当时我亲情太

我感到一切都是师尊在做，是师尊在精心安排，我只是做了表面而已。

有一次，我想给一个早已调走、好几年没见面的同事神韵光盘和其它真相资料，就这样一想，第二天她奇迹般的出现在了面前。师尊为救度众生真是操尽了心，我为师尊的慈悲而深深感动。

### 向内找是提高的关键

在修炼路上，每个人的情况不一样，关、难也不一样，我虽然没有遭到严重的迫害，但在家庭中关、难也是很大的。我公公婆婆一直和我们同住，婆婆自己都说她是第一刁人，她的子女也都说她刁，难伺候。“七·二零”之后，我婆婆非常仇视大法，把我当敌人。她在我家十来年，什么也不干，就是成天监视我，找碴、挑毛病，动不动就骂我不要脸。我在常人中也是有一定社会地位的受人尊重的人，她是一个没工作的家庭妇女，她没帮我洗过一次碗，擦过一次地，我整天上班，回家还要侍候一家老小，她不但不感谢我，还把我当敌人。我是修炼人，不能跟她一般见识，我没跟她吵架，凡事处处忍让。有时我丈夫都说：“老太太这脾气，跟谁也搞不好，十个人来十个人走。”他也常跟兄弟姐妹说我不容易，亲戚们也都说我好。我说我以前也是个小心眼的人，没学大法我是受不了的，我是学“真善忍”学的。时间一长，我就满足于此了。

法理是不断升华的，修炼就是要不断提高心性的，我忘了师尊要求我们要无条件的修自己，不管表面谁对谁错，都要修自己找自己。我总以为是婆婆不好，我自己是对的（用常人的是非标准来衡量对错）。家里矛盾冲突不断，甚至愈演愈烈，婆婆经常莫名其妙，一大早起来就劈头盖脸的来一通，我就想她怎么就不知好歹？觉的自己付出了很多，养着她，供着她，她衣食无忧，饭来张口，怎么就不知足呢？而且她说的话句句刺激我的心，有时候心里真的很难受，气恨委屈就不用说了，总是忿忿不平的。就这样魔了我近十年，常人都为我打抱不平。我也知道要向内找，找一找，好一点。但因为我没有彻底的放下自我，表面上忍了，心里还在为自己辩护，内心固守着自己的观念不肯改变，所以问题总是不能彻底解决，过几天之后还是老样子。

我很苦恼，经常向丈夫诉苦。师尊多次借我丈夫之口点

悟我。当我说婆婆不好时，他说我“总找别人不是，不看自己”；当我忍不住，发牢骚时，他会说：“不修心、不提高心性，炼也白炼”。师尊还在梦中点化我。有一次我梦见我有一块旧手表，外面抛光了，看上去是新的，里面还是旧的没换。这促使我痛下决心找自己，发现自己确实有很多问题，比如执著于别人错误的心，做好人求回报的心，爱听人说好话、不愿听人说不好的心（实际上是求名的心），争斗心、气恨心等等，唯独没有慈悲心。找到后自己吓了一跳，原本以为自己是个善良的人，这哪有善呀？

当我归正自己之后，婆婆再说什么我不再动心，尽量的从她的角度去考虑问题，为她着想。我还给她写了一封讲真相的信（以前试着讲过，她听不进去），检讨自己的不足，劝她不要反对大法，那样对她不好。可惜我还没来得及给她，她就病倒了。

有人说我在这场魔难中毕业了，我却很惭愧，自己悟性太差，错过了许多修炼提高的机会，浪费了宝贵的修炼时间。师尊说：“我们这一法门就是直指人心”。（《转法轮》）我这么多人心不去，所以老是魔来魔去的，老是在一个层次中徘徊，自己还不悟，现在想起来真是愧对师尊，也对不起我婆婆，因为我无意中让她多造了许多业。当我真的向内找，修自己时，事情就发生了变化。现在婆婆躺在病床上，总是跟人夸我好，先前的那种敌对情绪没有了，所有的矛盾都化解了，我也纯净了许多。

写这篇体会的过程中，我时常泪流满面，感动于师尊的浩荡佛恩，有愧于自己的愚钝，我让师尊操心了！自己也忽然明白了许多法理，师尊说：“作为一个真正有决心修炼的人，他能够忍受的住，在各种利益面前能放下这个执著心，能够把它看的很淡，只要能做到就不难。所谓说难的人，就是他放不下这些东西。修炼功法的本身并不难，提高层次的本身并没有什么难的，就是人的心放不下，他才说是难的。”（《转法轮》）真是这样的，心一放下，按照师尊说的去做，真的很容易，所谓魔难都是冲自己的心来的。以后我一定要好好学法，真修心性，做好三件事，不辜负师尊的慈悲苦度，圆满随师还！

不当之处，望同修慈悲指正！

里还有两个人，听我们大声讲真相，其中有一个人还给我们倒了杯水，不时的抬起头来专注的听我们讲。隔壁小会议室公安局的头们正在开会，因为“六一零”办公室的门是开着的，我们讲话的声音也非常大，所以他们完全听的到，不时的有人来回走动，并且十分关注的往屋里看。师父说了：“没有了怕，也就不存在叫你怕的因素了。”（《去掉最后的执著》）真正的体验了大法的威力，思想中连怕的概念都没有。讲了一个多小时，到十二点他们要下班了。我们俩才离开，我们走出大门不远回头一看，那几个窗户跟前站满了人，都在看着我们俩呢。

师父的《向当地民众揭露当地邪恶》评语发表后，开始觉的没什么可写的，随着不断深入的学法，明白了他们对大法弟子所做的一切，绑架、抄家、非法关押、罚款、蹲坑、上门骚扰、监视居住、限制人身自由、劳教等等这么多坏事，这么严重的迫害怎么能没什么可写的呢？认识提高了，可真要写的时候，隐藏的那个私心就暴露出来了，我揭露他们会不会招来麻烦、招来迫害呀等不正的念头。我就正念否定它，我想师父讲了三界的理是反的，揭露邪恶就是解体邪恶，不存在被迫害的问题。我马上就把邪恶对我的迫害写成真相材料（因为当时不懂，没有发往明慧把关），直接打印成粘贴贴了出去，效果非常好，对邪恶起到了极大的震慑作用，有的警察第二天就主动去找大法弟子表白自己。

有一天，有人告诉我说：“市里抽调了很多他们认为文化水平比较高、知识比较丰富、能说会道的人一起学习呢，到时候给你们办学习班。”当时我就想起师父在《精进要旨》中讲的〈何为智〉。我跟她说，不管他们怎么学，他们那点知识在大法面前、在大法弟子面前什么也不是，连个小儿科都不够呢，不好使不管用。肯定就是这一念起了作用。有一天“六一零”给我打电话说要办学习班，政法委书记让征求一下你的意见，问你参不参加，我说我不参加，他说行，就完事了。通过这件事使我深刻的认识到，背法对修炼提高非常有好处的，无论遇到什么事情，法随时能指导你如何去做好。“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〉）

二零零五年五月，我被迫害流离失所（没有正念否定，

然产生一念，我要给劳教所所长写信，营救当地一同修（就她一人被非法关在里面）。为什么要给他写信呢，在黑窝里有一天去干活的路上，碰到一个人，一个犯人说他就是所长，特别孝心，每天上下班都要向父母打招呼。这个犯人不经意的一句话，一下子就打到我的脑里，心想既然他能那么孝顺父母，就说明他还有善的一面存在，就是个可救之人。

就在我回家的前一天听到了这个所长的名字，我当时心想这一切都不是偶然的，回去后就给他寄真相救度他。回来后就把这个事给忘了。当我拿起笔来想着怎么写时，这时就有一个想法反映出来，利用他孝心也就是善的这一点去给他讲真相（他也许发表过攻击大法的言论，也许参与过迫害大法弟子，也许没有，这些我都不知道）。

我怀着一颗慈悲的心，抓住他孝心这一点，给他写了一封真相信，最后说：“劳教所里面非法关押着那么多大法弟子，下是十几岁的孩子，上至六十多岁白发苍苍的老人，她们没有错，她们只为做一个好人，希望能用你那慈父孝子之心善待她们吧，给自己的生命留下一个美好的未来。”在写信的过程中我自己都觉的挺感动的。

信寄走后过几天我就把这件事给忘了，过一段时间接到那位同修给我打来的电话，我很高兴，但根本就没想到那封信的事，过几天见面后她说：“有一天在地里干活呢，恶警特意去地里把她找回来，问了关于她家的一些情况（我在信里介绍的情况），不知道咋回事，没过几天就通知她回家的日期了。”我这才想起那封信的事。

二零零四年我地有一学员去天安门被绑架，非法关押在市看守所。听到这一消息我产生了一种无可奈何的消极状态。晚上看周刊，看到同修们在法中的坚定，做的那么好，敢去公安局、看守所、法院讲真相营救同修，当时自己想都不敢想。我一直有一种错误的认识，认为自己是重点，到公安局去讲真相要人那不等着被抓吗？

第二天早晨炼完功，我想，我也是大法弟子，有什么做不到的呢，有师在有法在，怕什么，谁怕谁呀？正念一强，师父就把那个怕的物质给清理了，感到身体特别轻松，心里很纯正，我就去找了一同修我们俩就去了“六一零”，他们的办公室在公安局三楼，到了那里我们说明来意，就开始讲真相发正念，同时揭露当地及劳教所对我们的迫害。当时屋

## 在法中升华 奋起直追

文 / 大陆大法弟子

### 一、洪法

#### 得法

我是一九九六年得法的弟子，记的我是用了两个晚上看完了《转法轮》，当时强烈的感到，这就是我一直在寻找的正法，我就修这一门了！从此我走上了一条幸福而又艰辛的修炼之路。

没修炼多长时间，半梦半醒中就感到师父的法身先把我定住，然后给我揉肚子，捏我的肾，感觉有些疼，但又很舒服，我知道这是师父在给我调整身体。躺在床上时，身体经常感觉到平着飘起来，或者感到身子倒立着，快速的旋转。有一次清楚的感到头顶上开了一个小窗户，随着自己的呼吸，那个口一开一闭。后来看了《大圆满法》我才知道，那是开顶后，自己与宇宙形成了沟通。多次感到师父给我灌顶，一股热流从头灌到脚，每次灌顶之后，全身异常舒服，思想象被洗过一样的感到干净和清醒。

#### 洪法

那时，我还不到三十岁，工作稳定、轻松，刚得法半年，同修甲就拉着我到处洪法，创建新的炼功点。我俩给来学功的人教功、组织集体学法，一般是三、四个月的时间，等到新炼功点走上正轨并选出了辅导员后，我俩又到新的地方开辟炼功点。在洪法中修炼心性，逐步去掉为私为我的之心。以集体学法为例，我那时也是新学员，特别愿意参加辅导员、站长的集体学法，而刚得法的学员也特别愿意和我这样的“老学员”学法。那时我在好几个炼功点参加集体学法，为此有时耽误了参加辅导员、站长的学法，而且每次面对刚得法的学员提出、谈到的初级问题，我都得耐心倾听并与其在法理上悟，由此，我切实体会到师尊每次不厌其烦、重复的给新学员解答问题时那种洪大慈悲。

#### 炼功

那时，大家都常年坚持户外炼功，为了带动刚得法的学员，我和同修甲带头坚持冬季户外炼功，大家比学比修，互相激励。由此我也养成了在户外打坐炼功的习惯，即使是在零下十七、八度、漫天风雪的凌晨三、四点钟，每天都坚持

打坐，而且天越冷，打坐时间越长。有时大雪使我成了一个雪人；有时感到全身冰冷的象块铁，一会儿又浑身大暖，有时感到业力从头一直往下消，消到头部时，脑子一片大乱，消到胸部时，那真是心痒难耐，消到腹部时，百爪挠肠。忍耐力到极限时，巨大的痛苦使我的思想出现宛如生命解体时那样的涣散，身体也开始晃动。我默念师父讲的法：“难忍能忍，难行能行”（《转法轮》）。“善者慈悲心常在，无怨、无恨，以苦为乐。”（《精进要旨》〈境界〉）思想渐渐的坚强起来，身体也不再晃动。每当我不由自主的要双手合十，准备结束炼功时，都在心中问自己：“还能坚持吗？”回答：“能！”双手从新结印，继续炼功。如此，至少三次。不断的突破着承受力的极限，当业力从脚心消掉后，全身感到无比的舒坦，心神大定。

修炼不到一年，冬天在户外时，时常感到身体被一个暖暖的能量场罩住，从此，我告别了棉衣、毛衣，再冷的天气在户外也是单衣单裤。所有见到我冬天着装的人，都无不感到惊讶，赞叹大法的神奇。

通过三年多的大量学法、刻苦炼功，再加上在矛盾中能时时向内找，心性提高很快，出现了修的好的一部份不断被隔开的状态，就是一个阶段身体、思想状态都非常好，经常悟到修炼中的法理，打坐时间也长，突然间，这种状态消失，打坐由近两个小时变成四十多分钟，对修炼中的事也变的迟钝起来，悟性也不好了。然后，再出现以上状态。那时不知是怎么回事，后来师父在讲法中谈到这是修炼好的那部份隔开了。

## 二、护法

### 迫害

一九九九年“七·二零”，恶党不顾民意，执意迫害大法，在这惊心动魄正邪较量的岁月中，我们早得法的大法弟子毅然投入到了护法的洪流中，我参加了“四·二五”中南海上访，“七·二零”去中办、国办上访。

同修甲找到我，说：“今天晚上电视台要宣布大法是×教，作为早得法的老弟子，我们还要站出来护法。”我听了当时确实有些犹豫，这次再走出来护法，工作弄不好就丢了，一旦失去宽松、稳定的工作，真是有些放不下。以前是干好工作来圆容法；现在要舍掉工作护法，而且这一去，人

留了，它的存在就是我的耻辱。但是走廊很长，从东到西共贴了十二张，并且每晚都有两个监控的，一个人做不来，需要大家配合，我就把我的想法和同修交流，大家都有同感。有人提出先礼后兵，先给她们写信讲真相，让她们自己摘下来，给她们三天时间，如果不摘我们就采取行动。大家一致同意，并都在信上签下了自己的名字交了上去。

第一天过去了，风平浪静；第二天也没有任何反应。到第三天，她们好象把那封信给忘了，根本就象没有那回事一样。想让她们自己摘是不可能了，那我们就不客气了。可是就在就寝前集体去厕所时，有同修找到我说，有人退出了，说再想一想，咱们怎么办？我说咱们照办。第二天早晨定好的时间一到，几秒钟的时间十二张邪恶的宣传画被撕的粉碎。此次行动大大的震慑了邪恶，打击了她们的嚣张气焰。可能因为当时大家的念都比较正，过后什么事也没发生。

从邪恶的黑窝回到家中没几天，市“六一零”、街道书记、主任等就找上门来了，“六一零”头子说：“市委副书记也要一起来了，因临时有事没来了，过几天再来，你被列为市委组织部帮教对像。”我说：“免，你们教育不了我，共产邪党教育我四十多年，也没把我教育好，也和你们一样自私自利，是法轮大法改变了我，是真善忍净化了我，哪里做的不对，我用真善忍衡量，用大法归正，你们那一套对我不管用。”我就给他们讲真相，同时揭露他们对我的迫害，一会他们就呆不住了起来要走，并说：“过几天我们和市委副书记一块来看你。”我说：“如果你们要是朋友和客人的身份来，我家大门随时向你们敞开，欢迎你们，如果想要做工作那就免了，不欢迎，你们就别来。”

就这么坚定纯正的一念，解体了邪恶迫害我的企图，他们消失的无影无踪。但当地同修状态不太好，互相之间很少来往。本地没有资料点，与外地又没有联系，师父发表的新经文都得过两个多月才能看到，有时也只是手抄的一两份而已，《明慧周刊》根本就看不到，根本就跟不上正法进程。看到这种情况，我和另一同修就去找同修交流切磋，引导大家多学法，在法上提高上来，并和外地同修取得联系，让大家尽快的看到师父的新经文，很快同修们都在法中精进起来，也敢走出来讲真相了。

从邪恶的黑窝回来后，我加大力度学法发正念。一天突

下午有一百多人到市政府要人，到了那正赶上播放污蔑师父诬蔑大法的电视，既然是北京决定的，那我们就去北京讲真相。我和几个同修商量好明天就走，但是在当天的晚上我们几个辅导员就被绑架了。在以后的一段时间里我产生一种无可奈何的状态，但学法炼功一直坚持着，和同修在一起的时候说，要是全国的大法弟子都去北京多好啊，自己只限于想和说，并没有动。

二零零零年初，我和外地同修取得了联系，得知那么多大法弟子都去了北京证实法，真的很惭愧。我们决定立即去北京，定好了日期，在走的头天晚上，我给师父点上了一把香说：“师父，法不正过来我不回来”（当时的状态）。结果被不明真相的人举报，当晚被绑架并被非法劳教。

在邪恶的黑窝里，非法关押着十六名大法弟子，大家都非常坚定。用真善忍严格要求自己，关心帮助常人，告诉她们大法的真相，把大法的美好带给她们。她们很多人变化非常大，很长一段时间没有出现打架、骂人、偷东西、浪费粮食的现象发生，并且主动去帮助别人，这在劳教所成立以来是没有的。有一警察说：“这些人（指大法弟子）真都是好人。”通过不断的给警察讲真相，我们开创了一段公开学法炼功的环境。

随着对大法迫害的不断升级，劳教所的环境也变的非常的邪恶，被非法关押的大法弟子也越来越多。邪恶在走廊的墙上贴上了污蔑师父污蔑大法的宣传画，每天面对它心里特难受，觉的抬不起头来。当师父和大法被污蔑诽谤时，作为一个大法弟子不能站出来维护师父维护大法，还配当师父的弟子吗？将来有什么脸面对师父？我下定了决心一定要把它销毁了。可是怎么做呢？我就回忆师父讲的关于功能和神通方面的法，就想用神通把画给毁了，人不知鬼不觉，自己还安全。结果试了几次也不见效。我整天在想这件事，为什么就不好使呢？终于想明白了，因为你的心不纯净。举手之劳的事，为什么想到要用神通呢？为什么不敢堂堂正正去维护师父维护大法呢？为什么要绕道走呢？还不就是为了维护一己之私吗？怕自己不安全，怕自己被迫害吗？难道维护师父维护大法还得有条件的吗？多么肮脏的一颗私心。

认识提高了，师父就把那些不好的物质给清理了，心里真的很纯净，我想要尽快的把它们销毁了，不能让它们再存

身自由也难保。从人走向神，每迈一步都是那么的艰难，舍弃的不仅是物质上的利益，更要舍弃执著利益的观念。

虽然那时护法还没有判刑，被非法劳教也极少，所以，实际的难远没有后来大。但那时我们是冲在最前面的弟子，护法没有什么路可借鉴。维不维护大法，都是弟子们自己悟，自己选择。真是在迷中悟呀！那是一种难以言表的苦！

## 护法

十月二十七日，遭殃电视台公开扯谎，污蔑大法是×教，我与一些同修通过交流，毅然决定去中办、国办上访。两办的人一听是法轮功学员上访，二话不说，就叫来了警察，把我们抓起来，以预谋扰乱社会秩序为由，将我关了三十多天。在看守所中，关到二十多天时，思想和身体都到了承受力的极限，由于是第一次失去人身自由，那种对自由的渴望非常强烈。这时预审开始对我精神上施压，以我不认错就劳教相威胁。短暂的犹豫后，我坚定的说：“法轮大法就是好，使我身心受益，为了师父就是坐几年牢我也无悔。”预审听了不由脱口而出：“好样的”。其实，用现在的标准来衡量，我这种坐牢护法的思想给旧势力破坏性的检验找到了借口。

从看守所出来后，单位领导找我谈话，希望我转变思想，遭到我拒绝。由于我是单位多年来唯一的市级先进，工作不到五年就出版了几十万字个人专著，因此，领导舍不得让我走。双方僵持了几个月，但由于恶党不断给单位领导施压，最后我还是失去了自己心爱的事业。离开单位时，我给领导写了封信，以自身修炼的体会向其洪法，讲述大法的美好，我为什么坚定护法的原因，希望他了解真相。后来听同事说，领导看完我的信，唏嘘不已，颇有感慨。

一九九九年～二零零一年是大法弟子护法最为悲壮的时期，在另外空间，师父为弟子们承受着巨大的魔难，并大面积的消除着邪恶，在人世间，大批早得法的大陆弟子，前赴后继的以身护法，上天安门打横幅，在公共场所贴标语、播放真相小喇叭、真相气球，印真相传单、散发，写真相信，向各级政府以及民众讲真相，揭谎言。由于那时护法没有任何经验，很不成熟，也没有否定旧势力的安排、发正念的概念，所以出现了大量的损失，被劳教、判刑的大部份是那时期护法的弟子。我就是因不注意手机安全，被恶警定位，

同时又被假冒大法弟子的特务欺骗，造成了重大损失，被恶党抓捕，判以重刑。

### 坚信

在那漫长的牢狱岁月中，面对监狱那种封闭、高压、一言堂式的谎言欺骗，严厉的检验着每个身陷囹圄的大法弟子，从根本上检验着每个弟子对师对法的坚信成度。平时学法不扎实，实修中不够精进的，很容易在这样的环境中走向邪悟。我每日都反复背法，以法坚定着自己的正念。《转法轮》我记下了不到一讲，《精进要旨》背下了六十多篇和《洪吟》中所有的诗词。我回忆起师父慈悲而又苦口婆心的讲法；刚修炼时，师父为我调理身体时的奇妙感受；同修们集体学法、炼功时的祥和之场；矛盾中向内找，境界提高后的内心喜悦；忍苦打坐时，大法在身上展现的奇迹，都历历在目。这些都使我在迷中破除着邪恶的谎言，坚定着正念。

慈悲的师父没有离开我半步，在狱中，我多次感受到师父给我灌顶，全身从头到脚被清洗干净，半梦半醒中不时感到身体飘起来、旋转。虽然多年不能炼功，但冬天仍象过去一样穿着，使狱警也无比惊叹。

### 三、证实法

#### 差距

二零零七年我又回到了正法的洪流中，刚从监狱中回来，原来的同事，也是大法弟子的同修乙就给我送来了学法用的MP4。很快，我就参加了集体学法。通过集体学法，我发现自己与正法进程有了很大的差距，思想还是停留在个人修炼，以及刚护法时的状态。还认为进监狱是自己修炼的路。发正念、否定旧势力、做好三件事，这些我都不知道。虽然，在狱中有后进去的学员告诉我要发正念，但他说的不细，我那时也没往心里去。现在，才知道发正念的重要性，同时要否定旧势力的安排。

回想起自己护法时，就在这方面出现了严重的问题，那时总是和身边的同修说，咱们做护法之事要是被恶党抓住了，怎么也得判几年。那不就是在求了吗？那旧势力不就顺水推舟安排你进监狱吗？不是师父不保护弟子，实在是自己没做好。记得被抓的那天晚上，楼道里从上到下所有的灯都奇迹般的不亮了，我就是抱着资料和抓我的十几个警察擦肩而过，他们上楼抓我，而我下楼送资料。但自己没有警

打我，但我不动心，而是耐心给他讲，他终于明白了，并退出了邪党，并且主动要帮我们裁《九评》。有一次，为赶做一批《九评》，工作到很晚，后来我们都睡下了，他一个人做到半夜一点。终于在二零零七年六月，他走入大法修炼的行列。

在日常生活中，我们变了，家人就变了。我们按真、善、忍的标准做了，法会改变一切，大法的威力就会展现出来。谢谢师父，谢谢各位同修。不当之处请慈悲指正。

### 内蒙弟子十年修炼的点滴体会

文 / 内蒙古大法弟子

首先借“第五届大陆大法弟子书面修炼心得交流会”的机会，向慈悲伟大的师父问好！向全世界同修问好！

下面把我这十多年来，在师父慈悲呵护下，在大法的指引下所走过的路，向师父汇报，与同修交流。有不当之处，请同修慈悲指正。

我是一九九八年三月在朋友的介绍下得法的。对朋友的介绍我非常认同，因为我家老前辈就有修炼人，并且世代都信佛，平时我也很相信因果报应。因为当时没有书，我看的第一本书是《精进要旨》，并且还是手抄本。晚上看了一遍，觉的太有道理了，早晨很早就醒来，我又看了一遍，就急于想看其他的书籍，到处去找。几天后，在一个亲戚那里找到了一本《转法轮》，就如饥似渴的看了起来。上班没事就抓紧学法，通读、抄法、背法，把自己溶入法中，用法归正自己的行为，严格要求自己。

每天骑车到几里外的炼功点炼功。有一天一个刚入门的学员跟我说，咱们就近成立个炼功点吧，你教我们动作，省的每天跑这么远浪费时间。什么也没想我就同意了。我去买了录音机，请了炼功带，这样我们的炼功点就成了。最初只有我们五个人，到九九年“七二零”前已发展到六十多人。

一九九九年“七二零”邪恶铺天盖地而来。早晨，市公安局到炼功点绑架了提供场地的同修，当时有一百多人在炼功，他们从后门悄悄的把同修给带走的。炼完功大家知道了这件事后，纷纷都说我们修炼真善忍做好人，这有什么错，我们不能听之任之，去找他们，把同修要回来。

的钱中拿出一点来救度众生，这不是积德行善的大好事吗？你放心，我们修炼人按师父的要求做，在哪里也得是个好人，更何况在家里，我不会乱花钱，家里的日子会安排好的。如果你还不放心的话，你的工资你自己拿着，每月的开支用我的收入就行了。」他听我说的很诚恳，也表示理解了。从此再也没有过问过钱的事。

因为逐渐明白了真相，家人也受益了。我的小儿从很小就和我一起出去做真相，孩子有时感冒发烧，我一般不给孩子吃药。而且孩子还做证实法救人的事情。我丈夫发现我的做法后，不理解，他就骂我。他骂的时候，我就是不动心。每次孩子发高烧，说好就好了，这种情况有多次。他也观察到了这一点，见证了大法的神奇，不再骂了。

二零零一年春天的一个晚上，丈夫感觉心脏不好受，他要去医院。我说你念「法轮大法好」就行，不用去医院。他坚持要去。我让他一路上念「大法好」，结果到医院什么也没查出来。他不放心，又去了心脏病医院，医院把所有的医疗设备、仪器都用了个遍也没查出病来，然后又让他上跑步机上跑，接着查，还是没事。连院长（他的朋友）都说：你这个身体真好。回家后他说，真信服了大法。从此后丈夫再也没吃过药，没去过医院。

有一次，本市大资料点几个同修来我家，正好碰上我们一家人在外屋吃午饭，刚吃了一半，我把同修让到里屋，摆好饭桌，我出来端菜，因为今天买了炸肉，我悄声问丈夫：「你吃的差不多了吧，我把炸肉端进去吧。」丈夫一听不高兴了，说还没吃饱，我就没勉强他。

同修走后，我没有指责丈夫的小气，只是耐心的给他讲了一个故事：从前有一个修道人走路走的又渴又累，刚好路过一家农户，一位妇人正在院里采摘梨子。修道人走上前向妇人讨要梨子解渴，妇人从筐里挑了一个又大又水灵的梨子恭恭敬敬的递给修道人，并对修道人说：「您快吃吧，别让我婆婆看见就行了。」因为她的善举，后来这位妇人家得了大福报。后来家里只要来了同修，如果赶上吃饭时间，丈夫都会主动出去买肉买菜招待他们。

《九评》发表后，因我们主动承担下装订《九评》的工作，丈夫对《九评》不理解。我给他讲了江泽民迫害大法的罪恶，讲到了中共邪党的罪恶。他有时不爱听，发火，甚至

惕这些可疑的人，错过了及时脱身的时机。

### 急追

感觉到自己在修炼的路上大大落后了，我要奋起直追，我抓紧时间多学法，通过与同修的交流和看每日明慧上的学员切磋文章，我在法理的认识上逐步跟上了正法的进程。

我根据自身情况，做一些辅助其他同修讲真相的工作，我用自己的积蓄买了一台电脑，由于我搞过软件开发，所以，学习电脑知识很快。

我从帮同修复制电子书、MP4音像资料起步，进一步掌握了DVD真相光盘的刻录、制作方法，包括视频文件的格式转换，制作光盘启动菜单。掌握了大文件下载真相资料的方法。大量收集关于讲真相的DVD、VCD影像文件等资料。用TrueCrypt创建加密文件，将所收集的真相资料全部加密存放在移动硬盘中，建立了稳定可靠的真相资料库，收集了许多常用软件使用教程，并自己编写了一些动画教程，方便其他同修学习与讲真相相关的电脑软件知识。掌握了安装操作系统、杀毒软件、防火墙等方法。为同修们证实法、讲真相提供了有力的技术支持。

我将几乎所有的时间都用来做三件事，所以没有顾的上找工作，后来别人介绍了一份软件开发的工作，虽然薪水只有同行的三分之一，但由于工作强度不大，环境比较宽松，不影响我做三件事，我也挺满意。

我现在每天早上三点起床，炼动功一个小时，至少一个半小时的静功；再抄一个小时的法。我已抄了两遍《转法轮》，正在抄《精进要旨》。上下班的路上听一个半小时的法。白天上班时，认真完成好工作，晚上的时间用来看每日明慧的交流文章，研究与讲真相相关的技术。最近开始在网络上做群发讲真相。

通过大量学法，发正念，做讲真相的事，在这一过程中，我的心性提高很快，身体也全面向良好的方向转化。

### 圆容

随着心性的不断提高，我悟到，作为大法的一个粒子，要主动圆容法。我发现，即使是在大城市，大法弟子中也缺懂电脑技术的人。从我身边就可以明显感到这一点。许多同修证实法很精进，但很多与讲真相紧密相关的电脑技术没有掌握，如：下载大文件、制作光盘镜像文件、使用加密软件

等。而且，多年来一直处在这种状态，所以，证实法救度众生没有发挥出更好的效率。我就从这方面来圆容法，填补同修们的缺陷。不但为同修提供这方面的技术支持，而且，将自己掌握的技术主动教给能接触到的同修，尽量帮助他们能更好的利用电脑，提高证实法的效率，尽量独立的运转，不再等、靠、要。

此外，我开始向明慧网写文章投稿，有的被登出来，有的明慧网没有采用。但不管能否采用，只要我在修炼中有心得体会，有了救度众生、讲真相的新想法，我就主动写出来，与同修们交流。同时在这一过程做而不求，无条件的圆容大法。

### 升华

现在，我最强烈的一个感觉就是：正法时期的大法弟子们在法理上的认识上远远超过了个人修炼时期以及护法初期，大法所经历的巨大魔难造就了大法弟子的伟大。我自认为在修炼上比较精進，并在法理的认识上属于比较好的弟子，现在发现，以前对法理的认识与正法时期的大法弟子相比有很大差距。最为明显的就是正法时期大法弟子修的是无私无我，在自身承受着苦难时，还要冒着危险慈悲的向世人讲真相，这是正法时期的大法弟子普遍要做到的。而在个人修炼时期，这种修无私无我境界的要求不是普遍的，就是象我这样积极洪法的弟子，也只不过是多付出一些而已，并没有涉及到自由乃至生命受到威胁的情况。

即使是海外大法弟子，虽然没有受到这些威胁，但他们那种救度众生，以及帮助大陆同修的巨大付出，同样修的是无私无我的境界，而且要求也更为严格。正如师父在《二零零二年华盛顿DC法会讲法》上所讲的：“我不是耶稣，我也不是释迦牟尼，但是我造就了千百万个敢于走真理之路、敢于为真理而不畏生死、敢于为救度众生而献身的耶稣、释迦牟尼。”

### 希望

在监狱那漫长的岁月中，那种高压的环境下，不知不觉的使被迫害过的学员产生了怕心。一次次的巨大付出，使这些学员渴望自由，渴望远离危险。与我经历相似的同修，他们过去修炼很精進，为维护大法也付出了许许多多，但现在变的不精進了，极少参加集体学法，也很少讲真相，根本原

## 四、用心开创良好的家庭修炼环境

自从修炼了大法，我严格按真、善、忍的标准要求自己。不管是在社会上还是在家庭中，从不放松自己。我认为只有做到真、善、忍，才是真正的尊师敬法。当你真能做到时，你会感到是那么的轻松与美妙。正象师父所说：「真是柳暗花明又一村。」（《转法轮》）因为我们按法的标准做了，法就能改变一切。特别是在家庭中，不少同修经常忘记自己的真正角色，被亲情所累，没有把家人当众生对待，在家人面前忽视了证实法，人为的给自己修炼制造了障碍。

邪党一开始镇压法轮功，本来支持我修炼的家人迫于压力，不让我学炼了。我心里坚定的想，家里你们说了算，但是修炼我自己说了算，谁也阻挡不了我。不管形势如何变化，也动摇不了我的心。当家人看到身边同修被迫害死时，因为害怕更反对我炼了。我想，人活着就有一死，我把命交给师父交给大法，就听师父安排吧。

起初我没有面对面的给家人讲真相，只是在心里想，当时觉的说出来好象跟他们争斗似的。在生活上我多关心他们，凡事宽容、忍让，事事体现一个大法弟子的风貌，因为我们平常的表现就是很好的真相。有一次，丈夫给他父亲买了一条高档烟，我嘴上说他不会买，其实是心里不平衡：给他父亲买这么贵的东西，怎么没给我父亲买？所以说话中口气自然也不对头，他不高兴了。过后我一想，不对啊，这不是妒嫉心和利益心在作怪吗，这是大法弟子的作风吗？认识到后我马上给他道歉：「这事是我不对了，我没有按大法的要求做，请你原谅。」

自从天安门自焚事件发生后，我觉的应该给家人讲明白真相了，他们是更应得救的众生啊！慢慢的他们也能听我讲了。特别是明白自焚真相后，家里来人还帮我讲。

有一次，丈夫突然用一种怀疑的口气问我：咱家的收入和支出怎么好象对不上号？是不是你捐钱给法轮功了？起初我想隐瞒实情。转念想，为什么要隐瞒？怕他知道发火。这不是保护自己不受伤害的心吗？再说堂堂正正用自己的收入证实法有什么错呢？应该给他讲清了。就微笑着说：「你想想看，一个不修炼的常人每年得去几次医院？吃多少药，花多少钱？我从修炼以来，身体棒棒的，不用吃药，不用打针，而且我勤俭过日子，又给咱家节省下多少钱？从我省出

人。原来的负责人认为我各方面条件合适，就跟我交流此事，我很痛快接受下来。因为我的工作特点，接触的同修很多。有时同修出事了，家人担心，害怕他们供出我来。但我从不把同修往坏处想，都是师父的弟子，肯定能把握好的，只给他们加正念。有个被非法劳教的同修，出来后，对我说：「在里面时，我几次想跟邪恶说出你名字来，可话到嘴边时，脑子里总是出现师父的话「要为别人着想」，话自然就打住了。」我知道是慈悲的师父替我挡住了。当我们做正的时候，师父什么都会为我们做。

那时大资料点供应资料很及时也很多，有时每周开车送两次资料到我家，本区同修每周多次到我家取资料。家人很害怕，心理压力很大，更为我担心。我就给他们讲真相，启发他们的正念。告诉他们别想那些不好的，凡事往好处想。而且我们是做最神圣的事，没有什么可怕的。跟他们讲的多，渐渐的家人也理解了。

因为经常有同修到家来，我们的邻居都知道。可我心态平稳，正的场完全制约了他们。大资料点的同修考虑到安全问题，多次提出更换周转点，因为没有找出合适地点，所以一直在我家。在师父的慈悲呵护下，证实法工作直到今天还在我们家平稳的运行着。

因为我周围几个退休的同修很热心做证实法工作，为了减轻大资料点的压力，我们又承担起资料点的装订工作。大约从二零零三年起，大资料点只供给我们半成品，我们负责几百人的所有资料的排页、装订工作，地点是在我家。

二零零四年十一月《九评》问世，我们又开始装订《九评》。装订《九评》可不象别的那么简单，既要排好页又要裁好边，需要多道工序，很是费事费力。特别是用刀裁这道工序，很费力，而且得用巧劲儿。起初是一个年轻男同修裁，后来他有事不能坚持，我的丈夫就主动帮我们，最后换上我。因为裁纸量大，刀用坏了，就等同修来修。我想，一个得了癌症的病人，修大法都好了，那为大法做事的工具不也是超常的吗，肯定还能用，结果一试，它果真自己好了。

二零零四年底，随着《九评》的问世，小资料点也遍地开花了，我家又成了万花丛中的一朵。

我们区先后成立了多个小资料点，在救度众生中发挥了巨大的作用。

因是不能走出被迫害的阴影。我的体会是，只有走出来，参加集体学法，按师父的要求做好三件事，在救度众生中就去掉怕心，去掉为私为我之心。真心的希望那些曾在洪法护法中精進的老弟子，能象以前那样，在证实法中继续勇猛精進，无愧于“正法时期的大法弟子”的伟大称号，也不枉师尊的慈悲救度。

我越来越感悟到：今世转生在大陆，洪法、护法、证实法是自己的史前大愿，也是自己必走的修炼之路。大法弟子不仅是为了自身的解脱，更要助师正法，救度众生，从中成就无私无我、先他后我的正觉。

## 在平稳修炼中证实大法

文 / 山东潍坊大法弟子（同修代笔）

尊敬的师父好！各位同修好！

一九九五年，由于一位朋友多次到我家洪法，我们就向她借了一本《转法轮》。我丈夫看过一遍后，连声说好，称赞书中写的都是真理。因为觉的好，我们就自己请了一本，丈夫极力的推荐给我看。我当时没往心里去，只是想让丈夫学（丈夫也没坚持学），所以就把这事放在脑后了。

### 一、步入大法修炼

一九九九年二月，快过农历新年了，我带孩子去朋友（大法弟子）家玩儿。孩子睡了，同修就给我放师父讲法带听，我越听越爱听，越听越觉的师父说的在理，觉的这个师父太不一般了。直到带子全部听完，孩子才醒来。后来才悟到是师父的苦心安排让我得法。朋友看我那么愿听，就告诉我读《转法轮》和听讲法带的效果是一样的，我回到家就迫不及待的找出搁置了好几年的《转法轮》看，从此再也没有放下。

最初半年，我只是在家读书，没有炼功。同修知道后，热心的告诉我，光学法不炼功，不改变本体。于是我请来《大圆满法》，自己学会动作，并找同修帮我纠正动作。因为孩子小，一直未去炼功点炼功。

一九九九年六月，我们市区的炼功点开始遭到邪党职能部门的干扰与破坏，有一种山雨欲来的架势。看到这种情形后，我很着急，心想，我是大法的一员，也应该加上我

的一份力量。就是这朴实的维护大法的一念，促使我加入到公园炼功点的晨炼行列。

第二次去炼功点，做两侧抱轮时，师父就给我打开了天目，我发现在场所有大法弟子的身体都是金光闪闪的，而且是耀眼的亮。我知道这是师父对我的鼓励。过了几天炼功时，自行车被骚扰我们的邪恶之徒抢去了。一开始我想不要了，炼功人不是讲「舍」吗？接着想，是自己的东西为什么不要？那不是纵容他们做恶吗？当场我就把车子要了回来。当时还不懂的这是否定旧势力的迫害，只是觉的应该要回来。又一次，集体炼功打坐，邪恶在我们耳边放高音喇叭干扰，那天放的是歌曲「常回家看看」。我想，回家就永远不回来了。打了一个小时的坐，哭了一个小时。

## 二、在日常生活中平稳证实大法

我在炼功点才炼了短短二十九天，“七·二零”邪党对大法的非法镇压就全面开始了。刚刚步入修炼的我失去了集体修炼环境，当时看到的听到的全是对大法的污蔑和诽谤。我悟到既然自己是大法中的一员，就应该维护大法，澄清事实真相，证实大法是正确的。

二零零零年，当时看到有同修开始发法轮功真相资料。我就去老学员家要资料发，因为我是新学员，同修不放心，没有给我。但我坚持要做，我央求她说「不要紧，你给我点吧，我会小心的，发完了我回来再给你说说。」当时也没悟到是救度众生，就是想去证实大法。从此一直坚持发真相资料，特别是二零零一年到二零零二年间，三天两头去同修家拿资料，几乎天天出去发，从不间断。后来好多人都说我瘦了，我才发现自己确实脸小了一圈，称了称，掉了十斤肉。我觉的这个状态不对，这不是旧势力对大法弟子的迫害吗？当悟到后，很快就胖了，恢复到原来的体重，而且讲真相也越做越稳了。

一次早上四点多钟出去贴不干胶，贴完后急着赶回家炼功，就往家跑，神奇的是两脚象不沾地似的不由自主的跑，风在耳边“呼呼”响，就象飞一样快，简直不可思议，回到家，没耽误炼功。

有天晚上我步行带小儿子出去发资料，贴不干胶。走到一居民区，做完天不早了，孩子睡着了。我儿子很胖，五岁的孩子体重得有四、五十斤。一开始用人心衡量，孩子睡了

这可怎么办？离家还有好几里路。空手走都挺累的，别说抱着睡着的孩子了。可转念想：这点苦算什么，救度世人再苦也值得。结果抱着孩子很轻松的回了家，这是我没想到的。

我从心里感激师父对弟子的慈悲呵护和加持，知道这是法的威力展现。实际上当我们的心性达到法对我们的要求时，大法的神奇就会给我们展现出来。下面是几例顺利过关的神奇经历，写出来和大家分享。

记的得法之初，有天晚饭吃鱼时，我不小心将鱼刺卡在嗓子眼儿里，很难受。开始我动的是人念，咬了两口馒头，喝口水，想把它带下去，但失败了。后又想：「我是炼功人，你呆在那儿吧，我不怕你。」随后就觉的鱼刺象翻跟头似的，波浪似的而且很舒服的翻到了舌尖上。这真是大法的神奇。

有一次发正念时，突然咳嗽不止，怎么也停不下来。我知道这是邪恶害怕被铲除，干扰我发正念，我在心里说：「我是神，你别来侮辱神！」刚想完，咳嗽立即停下。

还有一回，小便部位疼，从娘家回来的路上，自行车都几乎不能骑。就想先歪着坐吧。再一想，不对，我是大法弟子，不能以这种形像展示给人。「疼」是好事，「疼」是人走向神的过程，心性到位，疼痛感马上消失了。

零六年的一天早上，刚起床就觉的天旋地转，头晕的厉害，家人说我脸色很难看。我到院子里呕吐不止，就想：吐吐就好了。结果这一念不正，不但没好反而越吐越厉害了。一直吐到上午十点多，才悟到不对，什么「吐吐就好了」？应该「信师信法就好了」。悟到马上不晕了，不吐了。

其实修炼中这样的神奇事数不胜数，这不过是其中的几件罢了。

## 三、承担本区协调工作

二零零零年下半年，我开始向老学员要资料发，最初只是拿回我跟我嫂子（同修）用的。二零零一年春开始，有同修和我商量，让我去拿我们这一片同修所用的资料，我毫不犹豫的答应下来。从此，风雨无阻坚持去取资料。同时协调小范围的证实法工作。

二零零三年，我们区接资料的周转点（当时大资料点每次都把资料送来）负责全区好几百同修的资料供给工作，责任重大。因负责同修有特殊情况，需换一换周转点和协调