

# 第五届 中国大陆大法弟子修炼心得交流大会

二零零八年十一月五日、六日文章



# 目录

念正法神奇.....	1
风雨同舟修炼路 夫妻并肩共精进.....	4
将生命溶于法中.....	12
湖北一资料点的故事.....	15
挂横幅.....	22
也谈人念与神念.....	26
在救度众生中升华.....	29
走到哪里都开辟救人环境.....	38
在法中熔炼、救人.....	43
修去名利情 正念助师行.....	51
坚定正念 做师父的真修弟子.....	58
在修炼的路上奋起直追.....	64
走出去 面对面讲真相劝三退.....	71
在大法中洗去自私的心.....	75
从中士到真修弟子.....	80
风雨中坚定正念 助师正法矢志不移.....	93
时刻牢记师父的法就能做好.....	107
证实法 圆容师父所要的.....	116
宽松环境是用心开创出来的.....	123
风雨无阻讲真相 踏车万里救众生.....	128
做好三件事 走正大法路.....	137
从零开始建立山区资料点的历程.....	143
信师信法就没有闯不过去的关.....	150
雪飘梅香.....	155
一个生命的新生.....	165
信师信法 为众生而来.....	170
正念强，修出真正的慈悲.....	173
母女同修大法 共同精进.....	185
我也是遍地开花中的一朵小花.....	190



# 念正法神奇

文 / 河南开封大法弟子

【明慧网二零零八年十一月五日】我很了解丈夫是个什么样的人，他对大法一直很相信。那年我去北京天安门证实法是他送我到车站，他支持为大法申冤；我被关押的那个年，是他领着孩子吃方便面过了个凄凄惨惨的年，没有埋怨大法一句；听说资料点缺钱，他一把手也拿了几千元。就这样的一个人，提防我接触同修和做大法的事象防贼似的，家庭关系一度很紧张。我觉的自己证实法救众生没错啊，是神圣的事啊，这个结拧在哪儿了呢？

——本文作者

师父好！同修好！我是河南开封大法弟子，九七年喜得大法，在共产邪党的迫害中磕磕绊绊走到今天，离不开师父的慈悲呵护。我文化水平不高，想把自己修炼路上的点滴小事说出来，和同修交流，共同精进。

师父在《二零零七年纽约法会讲法》中：「因为人类的各行各业、各个环境就是你们的修炼场。」那么大法弟子在世间修炼，首先要圆容好家庭环境。由于我是被邪恶所谓的挂号人物，从九九年迫害开始，经历了多次抄家、拘禁、罚款，好端端的家让邪恶搞的不得安宁。我丈夫脾气耿直急躁，眼看着家不象个家样，孩子也都长大成人，我也是隔三差五的出问题被邪恶骚扰，他对我就没好气，打骂可以说是家常便饭，对我讲真相救人起着阻碍。

不过，我很了解丈夫是个什么样的人，他对大法一直很相信。那年我去北京天安门证实法是他送我到车站，他支持为大法申冤；我被关押的那个年，是他领着孩子吃方便面过了个凄凄惨惨的年，没有埋怨大法一句；听说资料点缺钱，他一把手也拿了几千元。就这样的一个人，提防我接触同修和做大法的事象防贼似的，家庭关系一度很紧张。我觉的自己证实法救众生没错啊，是神圣的事啊，这个结拧在哪儿了呢？

直到有一天我悟到大法弟子的向内修，大法弟子处处事事都要先

想到别人，我才慢慢发现了自己的有漏。原来丈夫发脾气是因为我把真相资料随手乱放，他觉的不安全了，我还忿忿的不服。一段时间我有了欢喜心，觉的自己正念正行，邪恶谁也咋不了我，偏偏被丈夫劈头盖脸的一顿骂。那不是别人不好啊，是自己没修好。常人看什么？就看大法弟子的言行，就看表面，自己做不好不但起不到证实法的作用，相反却给大法抹了黑，所以证实法就要把大法中美好的一面展现给世人看，体现在家庭上就是和睦、美满、平和。明白了就好修了，法理顺了一切就归正了。现在丈夫也不阻碍了，我家还成立了学法小组，有了家庭的支持，证实法救众生就更有利了。

师父传大法救度大法弟子，世间的每个人师父也没有放弃，只要众生对大法起善念，师父还把死亡边缘的生命救起。

我娘家三哥，受邪党蒙骗抵触大法，一直不愿接受大法真相。那年冬天他搭便车回家，乘的是个货车，装一车彩电。那车半路上出车祸翻沟里了。我那三哥在后边货箱坐呢，一下就给砸下边了。人扒出来后都好形容了，头上那玻璃碴子都满了，送医院后一直昏迷不醒。我听说后马上就去了医院，一看家人都在，都急的没办法了，嫂子在旁边也不知所措。看着自己的亲哥哥这个样，我心里也很难受，我想到了师父。我一边托着三哥的头，一边在他耳边说：三哥，你要能听见我说话，你就心里念「法轮大法好」，大法能救你，我们师父能救你啊。我又叫嫂子，告诉她真心念「法轮大法好」。我说：三哥都这样了，只有大法才能救他啊。

奇迹在以后几天发生了，我三哥从遇车祸住院到康复出院，只有一星期，和他同病房的人包括医生都说太神了，不可思议。通过这件事亲友都转变了对大法的观念，后来的一件小事，还让母亲切身受益，走入了大法修炼。

我的工作要接触很多高中生，我就经常的给他们讲真相，劝三退。那天给个女孩讲真相，刚一开口她说，阿姨，我知道法轮功，我爷爷也学过。我说：现在还学吗？她说不学了，怕被劳改，怕家人受牵连。就因为这我对她印象很深。过了一段时间，有一天那个女孩找到我说：阿姨，我可能要几天不来了，我爷爷病了，快不行了。我说：你相信阿姨的话吗？她说相信。我就给她说，你爷爷以前也学过

大法，回头再学师父还管他，你回去给你爸爸妈妈讲明白，告诉你爷爷心里念「法轮大法好」，师父一定管他。看我说的很认真、很坚定，她点点头就走了。

几天后，那女孩回来了，见到我激动的都不知怎么好了，她给我讲了那神奇的经过。她回去那天在医院见的她爷爷，人都不会说话了，医生催着让走人，让准备后事。她趴在爷爷耳边说：爷爷，你还学法轮功吧，那个阿姨说李老师能救你。他爷爷无奈的摇了摇头，她爸爸妈妈也是火冒三丈骂她。她大声顶撞他们，说他们不关心爷爷生死，她又对爷爷说，都这样了还有一线希望啊爷爷，你在心里念「法轮大法好」，一定要念「法轮大法好」。爷爷点点头。接下来就很神奇了，一会她爷爷说饿，喝了一碗汤，之前可是滴水不进的。两天后她爷爷就出院回家了，人没事一样。女孩让我给她爷爷找《转法轮》和师父的教功录像。随后她爷爷又走上了大法的修炼路，一家人都被这眼见的神奇征服了，再也不干扰爷爷炼功了。

师父在讲法中说：「什么叫普度众生？神留下了这个文化，他并没有真正的去做这件事情。我做了，现在又是大法弟子你们在普度着众生了，而且是针对全人类在做，（鼓掌）全面的在挽救人。」

（《二零零七年纽约法会讲法》）师父让大法弟子全面的挽救人，作为一个信师信法的大法徒就应该全身心的做好这件事情。

我们这地区大法弟子不多，需要救度的众生却太多太多。我和同修都感到自己肩负的使命重大。我们写真相标语，油漆啊、鞋油啊、各种笔都用过；讲真相更是不错过盼得救的有缘人；散发真相资料，方圆几十里的也没落下，风风雨雨的也记不清多少次了。

有一次我和同修老大姐约好晚上去一个村庄发真相资料，白天我们做好了准备，想好了各种细节的事。到晚上就出发了，可一进村就出问题了：农村养狗的多，半夜有点动静全村的狗乱叫不停。我和同修就发正念，请师父加持清除各种干扰的邪恶因素。走了没几步，到了一户人家门口，里面忽然窜出一只大狗，看样子就要咬人，我马上心里念叨：小狗小狗，你也是个生命啊，我们是来救人的，你家主人得救了你也能得救啊，别叫了，走开吧。那狗马上不叫了，哼唧唧的回去了。回想这件事真是又神奇又好笑。就象师父说的三界内的一

一切都是为正法而造就的、是为法而存在的。作为大法弟子的我们只要正念正行，一切想不到的事都能发生。

明慧文章有个同修悟的很好，大意是说：救度众生是师父在救度，作为弟子的我们只不过动动嘴讲一讲、动动手做一做，实质上都是师父在做，比如把有缘人引导到大法弟子身边听真相。我们只有按照法的要求修好自己、按照师父的话去讲真相救世人，才是真正的助师正法，才能无愧于大法徒的称号。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 风雨同舟修炼路 夫妻并肩共精進

文 / 华南地区大法弟子

【明慧网二零零八年十一月五日】在修炼之前，我们感情很好，外人都觉的我们是一对恩爱夫妻。但是，我还是有点遗憾，觉的缺少点「共同语言」。我们的第一个孩子不幸夭折。我真的不愿也不敢再生一个孩子，为这事我常常以泪洗面。更重要的是，我不想让我的先生为这事痛苦，但未来究竟会怎么样，我无从知晓，我只能茫然无助的听天由命。

万分幸运的是，我就在这样的时候接触了法轮大法。一九九五年，我走進了大法修炼中。一切都发生了变化，我们有了一个健康聪明的孩子，我们的家充满了欢笑……

——本文作者

看到明慧网上第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会征稿启事，我和先生都觉的有必要对这些年的修炼做一个小结。回首这几年的修炼，要说的事情真的很多很多，我们的感慨也真的很多很多，作为夫妻同修，我们在这里侧重向师父和同修们汇报一下我们是如何在大法的法理指导下，相互鼓励，携手并肩走过这些年的修炼历程。

\* 缘归修炼

在修炼之前，我们感情很好，外人都觉得我们是一对恩爱夫妻。但是，我还是有点遗憾，觉得缺少点「共同语言」。专业方面：我学文科他学理工，我们对彼此的专业一窍不通；性格方面：我内向他外向，我喜欢安静，他热爱热闹；身体方面：我瘦弱他强壮，我成天病歪歪的，他每日精力旺盛；家庭方面：我家在城市他来自农村，我的家庭成员简单，他的亲戚朋友一大堆。而且当时我们还面临一个最大的问题：他极希望当父亲。这本是一个很正常的愿望，但对我们来说，真的是一个奢望。因为我们的第一个孩子生下来就有病，后来不幸夭折。我真的不愿也不敢再生一个孩子，为这事我常常以泪洗面。在他的哀求下，经过反复的思考，我终于同意再生一个孩子，毕竟我也很渴望当母亲啊！更重要的是，我不想让我的先生为这事痛苦，但未来究竟会怎么样，我无从知晓，我只能茫然无助的听天由命。

万分幸运的是，我就在这样的时候接触了法轮大法。一九九五年，我走進了大法修炼中。茫茫人海，滚滚红尘，原来我活在世上，就是为了得大法啊！一切都发生了变化，我们有了一个健康聪明的孩子，我们的家充满了欢笑。我的身心巨变，更是令先生惊喜不已，

「脱胎换骨」这句话对我来说不是形容，而是一句大实话。先生看在眼里，喜在心里，尽管他当时尚未走進修炼中，但他对我的学法炼功非常支持，并且到处向别人热情介绍法轮功。一九九八年，先生也走入大法修炼中，我们夫妻同修大法，我们经历了一段幸福的平静祥和的集体学法炼功阶段，在个人修炼时期打下了一定的基础。

### \* 风雨共度

一九九九年七月，邪恶铺天盖地而来。在这风雨如晦的初期，我们确实有过迷茫和徘徊、悲观和无奈，特别是有很强的怕心。但是，大法已在我们的心中扎下了根，我们绝不可能放弃大法，放弃修炼。

二零零一年，在先后辗转被非法关押了三个看守所、强制送洗脑班、在单位被剥夺工作，派专人贴身监视的情况下，我被迫流离失所。在这期间，我得到了许多同修无私的帮助。因为后来帮助我的同修被邪恶之徒绑架，我几经周折，回到了老家。从那时开始，每隔一段时间，先生就给我送来师父的新经文、《明慧周刊》和大量的真相资料。早在二零零零年，我们就买了打印机，虽然不懂的上明慧网，

但我们在同修送来的资料大量打印邮寄散发。我回老家后，开始暂未能与先生取得联系，我就用手写真相资料寄出去。在我手写了一百多封信件后，先生知道了我在老家，于是想法回来看我。走的时候，他把我写的真相信底稿拿回去打印，再来的时候，给我带来了一大包整齐的打印稿和其它各种类型的真相资料。先生还从批发市场买来一扎扎的信封和一版版的邮票带给我，当他利用周末的时间来看我时，我们除了学法交流外，还会一起去城里大量的寄信。

记得我们第一次去的时候，看到城里最大的新华书店正在进行诋毁法轮大法的「书展」，整个店堂摆满了邪恶书籍。我们立即发正念除恶，不许其毒害众生。几天后我独自再去发信，发现那个邪恶的展览已经不存在了。这次正念除恶的经历令我们印象深刻，因为当时是二零零一年，尚属于发正念的初期，我们由此真正体会到正念的威力。还值得一提的是，老家的亲人都理解和支持我们，相信大法好，真善忍好，有时他们也帮我们邮寄真相信件。

我断断续续的在外流离失所了三年。这三年中，我们夫妻很少有机会相见，各自做着我们该做的事。这期间先生不仅给我提供所需的资料，他自己也和同修合作投寄了大量的信件。我和孩子见面的时候就更少了，只有在过年的时候，我才能和孩子相聚。每次见到孩子，听他用稚嫩的嗓音读新经文和《转法轮》，看他用娴熟的手法折资料、装信封、贴邮票，我和先生总会会心一笑，那种感觉真的很美妙。

在师父的慈悲看护下，我走过了这三年的流离失所。我们后来多次在法理上切磋，找到了许多的不足，认识到在当时的环境下，我们虽然有抵制邪恶的行动，但心里还是被动的承认了邪恶的迫害。修炼中，我们更多的还是停留在对个人修炼阶段的理解，对「正法」和「跟上正法进程」经历了一个比较模糊和缓慢的认识过程。结束流离失所的日子，我们希望今后在大法的修炼中，能够负起一个正法时期大法弟子应负的责任。

### \*一朵小花

二零零五年，我们成立了家庭小资料点，成了众多「遍地开花」的资料点中的一朵小花。我们的小资料点基本上是独立运作，先生负责机器的维修和耗材的购买，我则负责资料的下载、打印、复印、装

订和上传三退名单等。做好的资料，也基本上是我们自己送到同修的手中。需要说明的是：我们并不是什么技术高手，恰恰相反，我们在这方面完全是门外汉。我们面临的最大困难，就是电脑和一体机的故障问题。先生对这些故障也搞不明白，很多时候只能抱着机器到维修点修理。在这个过程中，我们暴露了很多自身存在的问题。我的依赖心特别重，机器一运转不正常，我就指望着先生解决。先生一来性格就有点急躁，二来也真的有点受不了我的这种依赖，所以往往机器一出现问题，我们也会出现「问题」，甚至还会相互埋怨，心里觉的委屈，没有一个修炼人应有的正念和平静祥和。

先生的工作很忙，经常出差，我自己做资料，有时真的有点畏难的感觉，甚至还感叹，我身边怎么就没有一个技术熟练的同修帮帮我呢！明慧网经常可以看到同修写的如何保证小资料点正常运作的文章，我要能遇到这样的同修多好！我的这颗向外求的依赖心确实已经很严重了。

渐渐的在学法中，我认识到了自己的执著，看到了自己的不足，当我从修炼人的角度而不是用人的依赖心处理遇到的事情，我的智慧就出来了，我的正念就真正的发挥了作用了，机器好用了，资料的质量提高了，先生也觉的我「水平提高了」。也就在这时，我还真的与我希望的「技术不错」的同修接触上了，交流中我得知，同修的「技术」，完全是自己在做真相的工作中，凭着对大法的坚定，对救度众生的责任，在没有任何基础的情况下摸索出来的。我和先生都看到了自己的差距，也决心踏踏实实的在这过程中修好自己。我们的配合越来越默契，小资料点也一直在平稳的运转。

二零零八年春夏之交，当地邪党部门为了「奥火」传递，疯狂抓捕大法弟子，我们身边就有多名大法弟子被绑架抄家。得知消息的那天中午，我刚外出送资料给同修和邮寄信件回到家，我的第一反应是平静坚定的立掌发正念，清除破坏大法的一切邪恶，铲除共产邪灵和共产党的一切邪恶因素，正念加持我们的大法同修。当我发完正念后，泪水模糊了我的双眼。这些年，我们经历了多少的血雨腥风！但是，大法弟子只会是越来越坚定和成熟。我们没有被这表面的气势汹汹的邪恶所吓倒，资料点不但没有因此停顿，反而比以前做的数量更

多，因为有学法小组在这次事件中失去了资料来源，我们知道后，主动的把同修的需要承担了过来。

### \*三退救人

二零零四年底，《九评》出世，大法弟子的修炼，也进入了一个新的阶段。这几年在三退救人这方面，我们也经历了一个修炼提高的过程。开始做三退时，效果很不明显。往往我们讲了半天，对方不是没有反应，就是指责我们「搞政治」。弄的我们很困惑，也颇有点泄气。在这之前，我们也一直有给世人讲法轮功真相，觉得世人还是接受的，为什么讲三退效果就这么不如意呢？

我们对照大法，认真的找原因，在我们的认识层次上发现几个问题：首先是我们自己自身修炼的不足，三退的根本目地是为了挽救被邪党毒害的世人，我们在劝三退的过程中，没有清晰的把握这一点，容易使人产生误解，认为是要「推翻」邪党政权；其次是心态不稳，没有大法弟子应有的堂堂正气，说出的话不够纯净，无法打动人心；在方式方法上，我们也比较单一，过多的从「预言」、「报应」这些方面来讲，没有做到因人而异，有针对性的解开他们的「结」。

我们冷静下来，认真学法，学《九评》、《解体党文化》，阅读明慧上同修的交流文章，在学法小组和同修相互切磋鼓励，慢慢的我们能够比较自如的讲真相劝三退，效果也比较好。这几年，我们出门探亲访友，主要目地就是劝三退，现已有一百多位亲人三退。此外，我们还劝退了一些熟悉的或陌生的有缘人。先生的工作接触人较多，他劝退的人中，有的就是在出差过程中遇到的国企老总、私营老板、技术人员、工人、旅客、司机，等等。

在劝三退的过程中，我们遇到过许多难忘的事情。有一位身患癌症的小伙子在生命垂危时，听了先生给他讲真相劝三退，和夫人一起退团退队。二天后，他安详的离世。这件事令我们非常感慨，也真真切切体会到「救人」的紧迫和神圣。先生曾到某市出差，同时遇上六位个体老板，当时他只有一念，就是要救他们，他面对面给他们劝三退，结果六个老板都安静的听他说，明白了真相的六人全部退团退队。先生回来给我讲起当时的情景，我也深受感动。

有一次，我们到一位同学家讲真相送资料（同学这次没有三退，

后来我们再找机会讲，他们一家都退了）。回来的时候，遇上了一位眼神忧郁的小女孩，我微笑着给她讲真相，并劝她退队。她很认真的听着，连连点头。告别的时候，她笑着向我们挥手，原来暗淡的眼睛变的亮晶晶的，整个人神采奕奕，在一旁发正念的先生惊讶的说：

「这小姑娘像换了一个人！」这样的例子还有不少，众生都是为法而来的，他们不应该错失这万世机缘呵。

今年夏天，邪党为了开奥运，集中了大量的人力物力，千方百计阻止大法弟子讲真相救众生，我们身边，有弟子就是在讲真相的时候被邪恶之徒绑架，并遭到严重的迫害，一时间乌云滚滚，气氛紧张。面对邪恶的最后疯狂，我们都愈加认识到三退救人的重要，要更加智慧理智的做好这件神圣的事情。其实现在邪恶已经是溃不成军了，世人也越来越清醒了。前二天，我们在出租车上讲真相，讲到攀枝花地震（汶川地震后又一大地震）中倒塌的泥坯房，百姓生活的困苦，奥运的穷奢极侈，中共不顾人民死活，打造所谓的「史无前例奥运会」。司机听到这里，马上接了一句：是啊，它确实是「史无前例」，哪个国家象它这样对待人民的呢？它怎么不是「史无前例」呢？我们都会心的笑了，接下来顺利的劝三退当然也就是顺理成章的事了。在邪恶被清除的越来越少的今天，我们要更加用心做好讲清真相促三退的事，这是我们来时的心愿和誓约啊！在这方面我们做的还是很不够，还经常的有怕心和懈怠心，错过了不少讲清真相的机会，这都需要我们在以后做好，不要给自己和众生留下遗憾。

### \* 向内实修

从一九九九年到二零零八年，大法弟子已走过了九一年多的正法修炼历程，我和先生也风雨同舟走到了今天。我们曾一起坦然面对「六一零」和单位保卫科的人员，真诚的给他们讲述大法的美好；我们也曾一起互相配合撕掉邪恶张贴在人来人往路口的诋毁大法的宣传画；更多的时候，我们曾一起外出散发资料和寄真相信，以及面对面给世人讲真相劝三退；我们也曾一起用心做出救度众生的真相资料和参加学法小组的学法活动；……我们一起走过的岁月，令人难忘。回首我们走过的路，我们深深感到大法的殊胜伟大，修炼的神圣幸福，同时我们也深深的意识到自己存在的许多不足，认识到一名修炼者无条件

向内实修的重要。

作为夫妻同修，在此我想主要谈谈我们在家庭生活中遇到的一些问题，我们如何在大法的指导下归正我们意识到的变异观念和行为。

首先说说孩子，我们的孩子从出生就沐浴在大法的恩泽中，他是听着师父的讲法录音长大的，识字后跟着我们一起学法，在学校表现良好，成绩优秀，我们对他的要求也比较严格。当然严格要求并没有错，问题是我們总是以一副高高在上的姿态指责他、纠正他，孩子就不是那么接受了。每当孩子顽皮捣蛋，或是出现明显的「消业」状态，我們往往就控制不住自己，冲着他大喊大叫：「你还象个修炼人吗？你怎么就不好好学法炼功呢？告诉你，修炼是自己的事，你再这样下去，你就不配当大法弟子了！」很长一段时间，我們就是这样「教育」孩子的，不但自己觉的累，孩子有的时候状态也达不到我們希望的「效果」。

我们悟到，問題应该是出在我们身上，我们在法中对照自己，检查自己的言行，真的吓一跳：在这个問題上，我們不但没有找自己的原因（其实孩子的表现是和大人的修炼状态有直接关系的），反而俨然成了旧势力的代言人：你要是做不好，就不配当大法弟子了。这不是有意无意的站在了旧势力的一边吗？我們悟到这点后，对孩子的教育就较少出现连吼带叫的情形（很惭愧，这种情形未能完全根除），而是真正的注重帮助孩子从法上提高上来，认清旧势力的邪恶目地，正念否定旧势力的邪恶安排，认识修炼的神圣和严肃，不要被常人社会的假相所迷。作为一名大法小弟子，孩子现在遇到问题也渐渐懂的从法上认识和提高，他也常帮助我們做一些大法的工作。

其次，我想说说我们夫妻之间的相处。这些年，我失去了工作，结束流离失所的生活后，我一直在家中。我本来就是不爱热闹的人，现在越发的喜欢安静。先生则刚好相反，这几年他从事的专业在国内有较好的发展，他是越来越忙，忙工作，忙出差，忙接待，加上他本来性格就比较开朗，喜欢热闹，这一下就更是经常「忙」的没日没夜的。我們常为此而起磨擦。其实说白一点，主要就是我对他不满，觉的他不珍惜时间，不抓紧学法，不严格要求自己，反正是一堆的意见。此外，在金钱的支配方面，我們也屡起冲突，我觉的他不够

节约，人心重，人情味太浓，他则觉的我计较，心胸不够开阔……不要以为这都是小事，我们有的时候真的是为这些事情生气，甚至还气的不行。

虽然我们知道自己是修炼人，没有象常人那样吵起来，但表现出来的状态已经是很不象话了。尤其是我，不仅说起来一套一套的，更会振振有词搬出「大法法理」指责他，虽然过后心里特别难受，觉的修炼这么多年，连修炼最基本的要求都没做到，真是太惭愧了。但是，我在「惭愧」的同时，总是连带着捎上先生一块的「剖析」，觉的是因为他如何如何，才导致我如何如何，这样的「向内找」效果可想而知，因此当下一次矛盾来时，我又不由自主的重犯相同的错误。

几次三番，我终于意识到，我离「真修实修」真的差的太远太远，我岂止没有「向内找」，我甚至连常人的「反躬自省」都没有做到呵！师父要求我们的是无条件的向内修自己，每个弟子都有自己的修炼环境，每个弟子都在走自己的修炼道路，我们是正法时期的大法弟子，是法中的一粒子，任何时候、任何环境、我们所遇到的任何问题，都是我们修炼的内容，我们怎么能不修自己呢？

早在我们修炼的初期，师父就为我们写下了《圣者》这篇经文：「其人赋天命于世间、天上，具厚德而善其心，怀大志而拘小节，博法理可破迷，济世度人而功自丰。」（《精進要旨》〈圣者〉）这是师父对我们的殷切希望，也是大法对我们的要求呵！修炼就是要扎扎实实修好自己，更何况我们担负如此神圣的使命，我们更应该修好自己呵！认识到自己的问题后，我们的心态真的祥和了，情况也大有改观。我们有信心做好，因为我们要做真正向内实修的大法弟子。

### \*共同精進

写下这篇文章，我的标题是「风雨同舟修炼路 携手并肩共精進」，但我的心里有些不安，不为别的，只是觉的这些年我们的表现还真的说不上「精進」。但先生说：大法弟子是一个整体，我们在大法中熔炼，在大法中成长，希望我们所有的大法弟子都能携手并肩，共同精進。我很认同这个讲法，所以还是定下了这个标题。愿我们所有的大法弟子都不辜负师父的期望，不辜负「正法时期大法弟子」这个神圣的称号。

(明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会)

## 将生命溶于法中

文 / 河北保定地区大法弟子

【明慧网二零零八年十一月五日】我和我的妻子都是一九九六年喜得大法的，我们的孩子一个八岁，一个五岁，从我们修炼大法后身体健康，从没吃过药，一家四口人沐浴在大法的佛恩浩荡中。

不论刮风下雨大雪纷飞，我都没有停止过证实法的步伐。这过程中也暴露了自己很多的人心执着，也知道用法要求自己遇事向内找，但有时与同修发生了矛盾，还是带着自己的观念指责同修，使同修接受不了，同修说些不好听的话，我也不高兴，表面上并没怎么样，就是心里过不去。后来通过学法我改变了做事的心态，一切都变了。我悟到，不是自己做了多少大法的事就是修炼了，而是在做事的过程中去掉不纯净的人心，心性提高上来才是关键。大法的事必须是大法弟子去做才是树立自己威德的好机会。

——本文作者

尊敬的师父好！同修好！

我和我的妻子都是一九九六年喜得大法的，得法不久妻子几年久治不愈的疾病不翼而飞，我也切身体悟到了大法的超常。我们的孩子一个八岁，一个五岁，从我们修炼大法后身体健康，从没吃过药，一家四口人沐浴在大法的佛恩浩荡中，其中师父的救度之恩无以言表，只有坚定的做好三件事救度更多的众生，才不辜负师父对我们的慈悲救度。

下面是我修炼的一点体会，写出来与同修们交流，不足之处请同修慈悲指正。

### 学好法圆容整体

二零零二年八月，我被绑架到县拘留所，非法关押三个多月后，我们四个同修走脱，流离失所十五个多月，直到二零零四年四月份才回到家中。由于农村农活比较多，我还要打工维持一家人的生活，做

证实法的事晚上多一些。

虽然邪恶破坏了我们的修炼环境，由于我们当地同修比较多，只要能走出来的经常都有接触。在与同修的交流中，大家都意识到学好法形成整体，是我们做好三件事的根本保障，所以我们经常组织小法会，找出我们修炼中的不足，各村在注意安全的情况下组织了学法小组，形成整体揭露迫害救度众生的状态，效果非常好。当时并没有明确谁是协调人，就是谁有热心谁就去做，哪个同修组织的法会我都参加（包括其它项目），我从不看组织者的好与差，只要对证实法救度众生有好处我都支持。

我认为作为一名大法弟子，修的是无私无我先他后我的正觉，那就无条件的去圆容配合整体的项目，因为圆容的是法，有什么这个同修组织的去，那个同修组织的不去的，我思想中没有这个概念。我们不是要「发心度众生 助师世间行」（《洪吟》〈助法〉）吗，怎么世间行呢，就是放下一切人心和后天形成的观念，主动的参与到证实法救度众生的洪流中，发挥一个大法弟子的真正作用。

### 在协调中修炼

二零零六年十月，由于邪恶不断的迫害大法弟子，我县协调人为了更好的形成整体，找回没有走出来的同修和失去联系的同修，召开了一次法会。为了便于协调，全县分了几大片，各片义务协调人负责各片的事情，我和另一同修负责一个乡镇的事情。

二零零七年三月份，新唐人电视通过 W5 号卫星及台湾亚太六号卫星向大陆播放新唐人节目，对中共邪党起到了极大的震慑作用，为了推广新唐人电视台，我们学会了接收锅的安装技术，主要是给大法学员安装，这时和我协调的同修出了事，我就承担起了这一片的事情，从传递《九评》到真相资料的运送，主要是我一个人忙活，有时也请本地同修帮忙，虽然有点累，但无怨无悔。

不论刮风下雨大雪纷飞，我都没有停止过证实法的步伐，把同修的应用之物及时送到同修手里，往返七、八十里路是常事，这过程中也暴露了自己很多的人心执着，也知道用法要求自己遇事向内找，但有时与同修发生了矛盾，还是带着自己的观念指责同修，使同修接受不了，同修说些不好听的话，我也不高兴，表面上并没怎么样，就是

心里过不去。

事情僵持一段时间后，一位老同修提醒我说：你要加大容量，什么样的同修都得包容。自己一想是应该提高了，就是心里放不下。

一天夜里我做了一梦，梦见家中来了几个要饭的，但不是我现在的家，家里房子大人也多，这几个要饭的有男有女，一个女的还抱着一个孩子，这些人还都很年轻，我当时一看到他们就很生气，就跟他们说：你们年轻点什么不行，干嘛非得要饭吃呢？这几个人冲着我笑，意思是吃定你了，就是不走，说着就都上了屋里。我心想我是炼功人，给他们点吃的我都舍不得，觉的不对劲，但心里还是别扭不想给。看的出来，我的家人都想给他们，只是我不说话家人不敢给。一个女要饭的说：我们今天才来了几个，我们一共二百多人呢，他们都要来。我说：二百多人更不行了。我对家人说谁要叫他们吃，谁自己就别吃了，那个要饭的女的见状转身叫他们的人去了，要饭的拿着棍子拽着我就往外走，我知道这是要打我。我想我是炼功人，他们打我，我又不能还手，把我打坏了我怎么见人哪，这怎么办？

这一急我从睡梦中醒了，我悟到是师父在点悟我，因为我所协调的同修正好是二百多人。我心里对师父说：师父我错了，我应该加大容量了。当时我就觉的自己的身体在往大里长，好大好大的。

后来通过学法我改变了做事的心态，多看同修的好处，少看同修的不足，一切都变了。我悟到，不是自己做了多少大法的事就是修炼了，而是在做事的过程中去掉不纯净的人心，心性提高上来才是关键。大法的事必须是大法弟子去做才是树立自己威德的好机会。

### 严格要求自己走正正法修炼路

自从做义务协调人以来，在学好法的基础上，我每天参加集体晨炼，重视发正念的质量，修好自己才能做好大法的所有事情。修炼是极其严肃的。虽然现在忙于证实大法的事情，同修们给的资料费，我从来没有动过花资料费的人心，出门就是花自己的钱。修炼只讲付出，不求回报，任何一个不正的人心，都是邪恶旧势力钻空子的借口，也是邪恶迫害理由，我们否定旧势力的迫害、安排，那就要走正修炼的路，不给邪恶迫害的任何理由和借口，那么邪恶就会自灭。

### 遇事要出正念

今年邪党奥运期间，非法关押、绑架、抓捕大法学员，各村派专人看管监视大法弟子，有的同修就不和其他同修接触了，也有的不接受大法资料了，把自己封闭在家中，被邪恶控制了还不知清醒。

当时我的第一念是，我不管你邪党奥运不奥运的，这与我没有任何关系，任何邪恶的东西都不配干扰我证实法救度众生，谁也不配看管我，谁也看不住我，我自己的身体我就自己主宰。

当时村干部找到我说：上边来人我给你挡回去了，你不要上北京去。我说：「我该干什么得干什么吧？」村干部说，「你该干什么干什么吧，有东西注意一下。」我说，「我没什么可藏的，你放心吧。」我心想，我想去哪去哪，这使我悟到，遇事发出的纯正的一念非常重要，师父说：「好坏出自人的一念，这一念之差也会带来不同的后果。」（《转法轮》）所以我们平时要多发正念，把邪恶都清除了，它也就干扰不了。

### 结束语

回顾这十年的修炼历程，我深深的领悟到，师父时刻在我们身边，没有师父的慈悲呵护，自己什么也做不了，每往前走一步，都是师父在领着我往前走，并不是自己心性到位了走过来的，而是师父先把我推到位才认识到的。只有把自己的生命溶于法中，兑现来时的洪愿，助师正法救度众生，才对得起正法时期大法弟子的称号。我没有感到自己是在为大法做什么，为同修做什么，而内心深处觉的这就是自己的使命和责任，这就是应该做的，过程中使自己得到了锤炼，修去了一切观念，让自己修成神的一面展现出来，用神的慈悲心态对待同修与众生。珍惜同修每一次交流的机会，这样才能看到自己的不足，去掉它，达到整体的提高与升华。

谢谢师父！谢谢同修！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 湖北一资料点的故事

在正法修炼中提高心性

文 / 湖北荆门大法弟子

【明慧网二零零八年十一月五日】说起跟我一起工作的那位阿

姨，学起电脑还真的很神奇的。阿姨只有小学文化，从没有碰过电脑，没有任何电脑基础，还得从鼠标学起。我只是简单的讲了下，阿姨看了几遍，我下班回来的时候，阿姨竟然已经打出几本《九评》。阿姨笑着说：「只要我们用心去做，一切都有师父在做啊。就点了几下，放纸进去，就打好了。」

关于婚事。不管乡里人如何评论，或者亲戚怎么样说，我心里都很平静。大法弟子只管做好我们应该做的事情就行了。其实当我自己觉得置身事外的时候，周围也没有了那么多闲言闲语，家里人也基本上不管了，外人再跟我妈提起时，我妈都会给我推脱说那是她自己的事情，自己做主。其实现在常人社会中不也是很多人不想结婚嘛，这也不是什么新鲜事了。

——本文作者

师父好！各位同修好！

时间飞逝，转眼已是第五届大陆大法弟子心得交流会。也和大家谈谈自己修炼过程中的认识，修炼中并没有什么轰轰烈烈的事情，一切都是师父的有序安排。简单的说几件事情。

### 资料点的故事

两年前，本地资料点曾遭损失，一稍懂技术的同修这次出事。虽然当时曾想要建立起本地资料点，可是当时却面临诸多困难，没有人懂这方面技术，资金方面也是问题。

就这时，广东的一同修打电话让我过去上班，在大城市既学到了打印这方面技术，又解决了工作问题，一切都有师父有序安排着。在广东那边，大家都有自己的工作，我们在一起做事的同修都非常注重学法，发正念，讲真相，做资料，三件事都互相溶于工作之中。

说起跟我一起工作的那位阿姨，学起电脑还真的很神奇的，因为那位技术同修时间很有限，教会我如何打印和刻录碟片后就走了，教阿姨做资料的事情就由我来了。阿姨从没有碰过电脑，没有任何电脑基础，还得从鼠标学起。我只是简单的讲了下，阿姨看了几遍，我下班回来的时候，阿姨竟然已经打出几本《九评》。阿姨笑着说：「只要我们用心去做，一切都有师父在做啊。就点了几下，放纸进去，就

打好了。」

我跟阿姨轮流着在家做资料，上班期间我们就配合着讲真相，一个发正念，一个讲，没讲到位的地方另一个接着补充，一般都是可以接受的，也劝退不少人。即使第一次没讲退的人，再发愿给他机会，一定要救了他。

说起来惭愧，阿姨只有小学文化，可是讲真相上却一直做的比我好，跟她交流的时候，她讲：「看到人我就想跟他讲，一定要救了他。跟他讲的时候，什么也不想，就想为他好，一定要救了他。」其实真的是一个救人用心不用心的问题，真的为他好要救他的时候，人明白的那一面都是可以感觉的到的，反映到表面来，就是人比较愿意听阿姨讲。

去年广州九月二十三号大绑架事件，出事同修比较多，那位技术同修也遭绑架。被绑架同修不少与我们有联系，经常来往我们租房。后来我们换了位置，几经辗转，我又回到了家乡。

一回到家，我马上联系了当地同修，购买了资料的设备，我们家庭资料点开始运行。教我爸爸（同修）做资料是一件需要很有耐心的事。爸爸是农民，也是从来没有碰过电脑的，记性又不好，有时说好几次也没有记住，我就有点没耐性了。向内找，还是自己的问题，过于着急，也没有站在爸爸角度上考虑：五十多岁的人了，一辈子没碰过电脑这些东西，一个 MP3 都要学好久才会用，现在要从基础鼠标学起，能够想学电脑，想做资料就已经不容易了。其实说起来，也是很神奇的，几个小时后爸爸可以掌握鼠标基本用法。看我做几次，可以跟我配合一起做了。现在爸爸可以独立打印《九评》了。

在做真相资料过程中，打印机状态其实也直接反映出修炼者的心性。有一次打印资料时，打印机老出问题。打印周刊背面时抽了一张白页。当时在做其它事情，没有注意到，结果错了好几十张纸，好心痛！打完了《明慧周刊》，打印资料时又出问题，打印背面老是卡纸，一会功夫又浪费了好几张。当时只是想到这是干扰，发正念清除它，请师父加持，打几张后又卡住了。当时我就想了，今天一定要打完它。其实这其中就包含了一种很强的争斗不服气的心理，结果干脆是打一张卡一张。

终于意识到了不对劲儿，肯定是因为自己有问题了，放下手中的资料，好好想一下自己究竟是什么地方拧劲儿了，平时和打印机是配合很好的呀。马上就明白了，这几天工作忙起来，两天没回家，没炼功，学法时间少了又没有入心，发正念都没有静下来啊，这么不精进的状态，打印资料这么神圣的事情怎么可以这么不精进掺杂着各种常人心去做呢？打印机也是灵体啊，是法器呀，法器当然只有神才可以如意所用啊。

调整好了状态，再打开打印机时，上次所剩没打完的所有背页顺利打完，好象也不在乎是不是纸的那一端翘不翘的问题了。其实打印机也真的是很通灵性的，有几次打印卡纸时，发现是上一页是抽了空白页，是它在提醒着我们。

### 提高心性

说到这里，也谈一下自己在正法修炼阶段中对提高心性的认识。

一九九九年以前，师父对这方面讲的法已经是讲的很透彻了，在正法时期对法的认识，对心性提高的认识是不断升华的，是真正的从感性到理性的升华。个人在修炼中，精进与不精进，反正三件事情也都在做，自己还一直觉的「师父怎么说，我就怎么做」。直到一次与同修交流时，为一件事情我在跟同修解释，同修当时就直接指出来：

「不管人家说你什么都不要辩解，都是为你好，既然说出来肯定有是你自己的原因，修炼修自己，不要向外推。」简单的一句话，当时却有一惊的感觉。是啊，一定要让向内找成为习惯，解释，不就是在为自己开脱找理由吗？

在《洛杉矶市法会讲法》中，有同修提问时说到过接纳批评这方面修的不够扎实把心放在辩解上的问题，师父对此的讲法：「作为人怎么能没错呢？修炼的是人怎么能没错呢？可是却没看见你承认过错误。（众笑）你这不是漏项了吗？你在修炼中不是有漏了吗？我以后就看看谁能承认错误。（众笑，鼓掌）谁不能犯错误？错误算什么？咱们做好就是了，是吧？但是关键是你那颗心。不是修去人心吗？你老躲躲闪闪，老挡着，老不想去，那才是大问题呢。」

这些年的修炼过程中，虽然也能不同成度的向内找，所遇到的事情也都可以化解开，但总感觉好象做的不够，也没有想过问题是在哪

里。其实就是缺少主动性，并没有真正的主动的凡事找自己的原因，只是停留在表面上，因为师父讲过这个法，所以要这样做，还没有真正做到用心去领会，没有让师父讲过的向内找的法理真正溶入生命的本质中，还是在感性上去认识法。

当我们真的能做到让向内找成为一种习惯，才真的算是从理性上去认识这个法理。旧宇宙中的生命是为私的，只想改变别人不想改变自己，所以出现了旧势力的迫害大法，要成为新的宇宙的生命，必须破除这为私的一念！几年前曾做过一个梦，梦醒时，自己还在念着师父的一段法：「如果你们人人都能从内心认识到法，那才是威力无边的法的体现——强大的佛法在人间的再现！」（《精進要旨》〈警言〉）其实师父早有点化，只是自己一直不悟。

说到了心性问题，说一件事情。一天晚上下班，六点多了，骑着自行车回家。路上一辆摩托车从后面疾驶过来，一下子把我带倒了。那一瞬间，我想自己没事，结果我和自行车都好好的。那人也摔倒了，却爬起来拽着我不放，要我陪她上医院检查。同修等着要资料，我要赶回去赶紧做出来，没有时间跟她折腾。其实她人好好的，她的车太快，惯性太强，摔倒在地时膝盖上划了点皮，而且是她从后面撞倒我的。她纠缠着要打「一一零」让交警处理。当时我人心也上来了，又不是我的错，打就打吧。马上又意识到了这是干扰，分明是在耽搁我的时间啊，我开始发正念清除另外空间的一切操控的干扰因素。

十多分钟后，她的一个亲戚骑摩托车过来，让我私了，意思让我带她去检查一下算了。大法弟子的钱是用来做资料救人用的，怎么可以认同这种干扰呢？不是大法弟子的过错，决不可任何借口的干扰迫害。我一直坚持发正念清除干扰。她那个亲戚可能和交警有些关系，又打了「一一零」，让交警过来把我的车子拖走，还叫嚣着她的车就是拖走了，明天就又可以再骑回来。过了半小时了，交警的车才过来，把两辆车都拖走了。

回家后，家人都有些不平，认为那些人肯定是有些关系，就是想讹些钱，车子恐怕要花些钱才能弄回来。我觉的一切不由他们说了算，自行车一定能弄回来，不是大法弟子的责任，决不可任何形式

的干扰迫害。我坚持发正念清除干扰，又通知了另一位同修一起发正念加持。可是，我心里还是有点不平衡。

第二天早上打电话问交警什么时候过来把车推回来，那个交警说问题正在处理中，人家在住院，等人家出院后双方协议谁的责任，再看如何处理。当时我一听就有点动气了，人心也起来了，明摆着是谁的责任，这点交警还不清楚，还用什么追究谁的责任，不过是故意拖延想利用点手中的权力敲诈钱。身边的同事都表不平，老板更是说如果处理不公就去上访，告他们去。

一时间，我真是人心一下子膨胀了，怨气、恨心什么都上来了，甚至于常人中的英雄情结的心都出来了：如果真是处理不公，我就如何如何，争斗心一下子翻上了。马上又感觉不对劲儿了，排斥它，一会儿争斗心又起来了，整个上午就这样翻腾着，搅得我心绪不宁。

中午有点时间，开始学法。刚翻开看了几页，一念打入脑海：「一个常人能对神做什么？」我猛的一惊，突然醒悟了。看看自己对这件事情的认识，竟然生出这么多人心来，自己都吓一跳！曾多次去过争斗心，这下又反映的这么强烈！还掺杂着人的怨恨心，这哪象是个大法弟子的样子！常人是我们要救的人，人人都是为法而来，仇恨的心怎么能救了人啊！撞我的人也许在生生世世轮回中也为得法而来，也吃过很多苦，也许跟我就是这样的缘分，自己没能救了她，还在怨恨中推她一把了……一切不平的心没有了，心中只觉的世人好可怜。一切听从师父的安排，由师父说了算，否定一切干扰因素，是我的东西不丢，不是我的也捡不来的。这时我心平如镜。

晚上下班回家时，店门口停了一辆车，老板招呼我过去，把发生的事情经过告诉车内的一个人。那人给交警打了个电话，质问了此事是否有什么人插手了，怎么还没处理好，那边赶紧说没什么人插手，马上处理好，随时可以去推车子。就这样，我的自行车顺利推了回来，也没有交那个交警巧设名目卡人家车后要收的所谓管理费。后来老板告诉我，撞我的人说是摔断一根肋骨，原准备用交警关系让我赔钱的。一切都化解了。当我们真的放下人心时，当我们时时为众生考虑时，心性能达到标准的时候，师父为我们化解了一切。原本在常人看来都很难把车推回来的事情，就这样在师父的安排下平息了。

## 对婚姻问题的看法

最近，也有很年轻同修谈到关于婚姻问题的看法。当初我得法时也才十四、五岁吧，现在转眼十多年了，也是到了这个年龄，在农村人来看，也是大龄青年、老姑娘了吧。我儿时曾戏言这辈子不结婚，后来这方面真的是越来越淡泊，从未想过自己要结婚的问题。后来也曾困惑过，因为农村里，家人会承受很多乡里人的异样眼光和压力，乡里人不理解。也曾考虑过爸爸的意见，是否找个年轻男同修应付一下，不想结婚就不结婚，只是应付下了事。再后来这个想法也没了，感觉结婚真的是常人的事，既然不想结婚，干嘛还要拉个同修应付？也是自私不负责任的做法。不管乡邻朋友亲戚介绍的人长相如何好，工作怎么样好，家里怎么样有钱什么的，听着都没有任何感觉。不管乡里人如何评论，或者亲戚怎么样说，我心里都很平静，好象那一切根本就不关我的事。大法弟子只管做好我们应该做的事情就行了，常人之事我们不参与。其实当我自己觉的置身事外的时候，周围也没有了那么多闲言闲语，家里人也基本上不管了，外人再跟我妈提起时，我妈都会给我推脱说那是她自己的事情，自己做主。其实现在常人社会中不也是很多人不想结婚嘛，这也不是什么新鲜事了。

修炼中的每一步怎么走，要详细的说都会说出许多感悟来。现在大法弟子最紧要的事情就是救人，三件事都在做，但我们真的都用心做了吗？真的理解了为什么要救度众生吗？记的一次讲法中，师父问下面的弟子：「我问问大家，救度众生再有十年，你们还干不干？」

（学员齐声答：「干！」）（鼓掌）这才是大法弟子啊。（鼓掌）」（《北美巡回讲法》）只要众生能得救，不管多少年大法弟子都愿意！三件事情是相互溶合在一起的，最后的路上让我们一起走正走好吧！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 挂横幅

文 / 湖北大法弟子

【明慧网二零零八年十一月五日】给我很深的感慨是，同修们都是在很用心的做三件事，经历了魔难和教训一路摔打走到了今天，大家成熟了许多，从轰轰烈烈的干事到平平稳稳的、理智清醒的做好三件事，这一过程走过来是多么的不容易，所以我们更加知道如何做的更好，更加珍惜这万古机缘，在常人社会的良性循环中去证实法，平稳的走好剩下的路。

——本文作者

尊敬的师父好！

各位同修好！

我想借此机会和大家分享一下这几年来我是如何坚持不懈的利用挂条幅这一形式讲真相、救度众生的，交流一下在做好这项事情中，自己是如何主动的用心去做、心性的魔炼、层次升华的体会。

### 天安门广场的横幅

曾记的一九九九年「七·二零」以后，无数的中外大法弟子为证实大法、救度可贵的中国人，在天安门广场上高举卫护法的横幅，震撼苍穹，响彻寰宇。这一壮举，宇宙众神都为之钦佩叹服。我虽未来的及实现这一壮举，但是，那时的情景已在我脑海里留下了很深的印象。

在证实法还不是很成熟的日子里，能走过来的大陆同修都有同感，那时，作为讲清真相的一种形式——挂横幅，挂的是「轰轰烈烈」的。同修们不讲条件、不拘形式、艰苦努力的在做好这一证实法的项目，有力的震慑了邪恶。

那时我就悟到：今生能有幸成为男性大法弟子，而且身强体壮，动作迅捷，就应该在证实法、讲清真相、救度众生中发挥应该发挥的作用，特别是在挂横幅这个项目上，应该做的更扎实一些、更好一些。所以，这些年来，我们一直作为发真相资料同时的一种配合辅助形式在做，弥补了真相资料的不足。

## 家乡的横幅

二零零一年十一月下旬，那时的邪恶还很猖狂，我家乡所在城市的邪恶也很猖狂，我请同修们去支援一下，配合本地同修，一夜之间，真相资料铺天盖地，金黄色的大法真相条幅满城飘扬，非常壮观，很有力的铲除了邪恶气焰，以至于后来邪恶收敛了很多，再也没有那么疯狂了。

有两件事给我的触动很大。第一件事是在二零零三年中秋前，我把一幅「法轮大法好」的大条幅挂在了我女儿所在中学的操场上醒目的位置。星期一早上，学校都要例行全体集合升邪旗仪式，其结果是：全校二千多名师生都注目在「法轮大法好」条幅上，在议论、谈论中，「仪式」草草收场，校长报了案，「一一零」、「六一零」们来了，又是拍照，又是调查，折腾了一上午，最后开来吊车才取走条幅。中午女儿回来告诉了我这些，我心里高兴极了，我的用心没有白费，一幅大法真相条幅就让邪恶如此惧怕，就让这么多众生明白真相，何等殊胜呀。

第二件事，同样我把一幅「法轮大法好」真相横幅挂在市区主要街道的醒目位置上，引来了很多人围观谈论。我也特意在场，大多数众生都能够正面对待，但也有不少人中邪党毒害太深，不是很理解，其中一人说：法轮功怎么还有？言外之意，法轮功被中共邪党给镇压下去了。我听到后真的很伤心，看了他一眼什么话也没有说，就深感自己肩上的责任还很重大，这么多众生还在迷中。

通过这两件事情我觉的自己做的还远远不够，还要把讲清真相救人的项目做的更深入、更广泛一些，我要尽可能让所有老百姓都明白真相：法轮功不但没有被中共邪党迫害倒，而且在全世界越来越壮大。

## 大家走出来

同时我认为：一个人的力量是很有限的，做的再多再努力也是很有限的。师父要求我们大法弟子都走出来证实大法，做好三件事，整体提高，整体升华，不能只考虑个人圆满，而是要让同修们都走出来证实法，如果大陆所有同修都能够走出来讲真相，真正从法理上认识到救人的紧迫性和重要性，那才是师父所要求的。同样我也认识到，

假如我一个人一晚上能挂三十幅真相条幅，还不如十个同修走出来，每个人去挂三个条幅，那是很轻而易举的事情，而且在这个过程中，每一位同修都得到了锤炼，心的容量也在增大，对法在救度众生这方面的认识也在提高，层次也在升华，前后的感受是完全不一样的。

所以，我除了自己认真做好这一件事情外，还注意尽可能让更多有条件的，特别是刚刚走出来的同修参与进来，我由开始的单独行动到后来的集体配合，我们集体配合一起发资料、发《九评》、发光盘、写标语、贴不干胶、挂条幅等等，以全方位多种形式的救度众生，不论城市农村，无论春夏秋冬，我们一个地方一个地方有计划有安排的去讲真相救人，即便是到偏远的沙洋监狱里去近距离发正念，也不会落下沿途经过的县市及农村。这几年来，我们越做越好就越觉得自己的做的还不够，越觉得自己的肩上的责任重大。

### 条幅氢气球

很早就有一个想法，如果能够让「法轮大法好」等真相条幅在人的视线以内上空一定高度范围内平稳的飘逸那该多好，这样看到的众生会更多一些，影响会更大，邪恶又不易破坏。可喜的是，我的这一愿望在师父的加持下实现了。这一过程是一个美妙的过程，我真实的体验了大法的无比神奇，许多看似难以解决的问题都得到了顺利解决。

现在，我们有了比较完备的制作经验，足不出户，就可以让众生了解看到大法的真相，对邪恶的震慑力极大，还能够根据天气的不同，风向、气流、气压等因素，控制真相条幅氢气球的所飞高度及远近距离（在此不便详细交流）。我们本着「做的更好、效率更高、影响更大、救人更多。」（《美国首都讲法》）这一原则去做好三件事，越是「敏感日」，我们越是平稳的去做的更好。在邪恶的「两会」和奥运期间，同修们都很努力的在做好，使很多世人明白了真相。

师父对我们在纯净心态下所做证实法、救度众生的所有事情都是给予肯定的，包括以挂横幅这种形式讲真相。有同修看到了，「法轮大法好」等真相条幅挂出去或在空中飘逸，在另外空间里那都是金光闪闪的，无数的佛道神对大法弟子能够做好三件事，既羡慕又叹服。

在这个空间里它能够唤起人们的正念，同时，也能起到镇邪灭乱、制止迫害的作用。

### 学法小组从不放松

做好三件事的过程，就是今天我们正法时期大法弟子的修炼过程，三件事都要同时做好，缺一不可，这是师父要求我们的，所以在做好讲真相救人的同时，我们更加注重学好法和发好正念，因为我们的一切的一切都来自于这部大法，包括我们的生命构成和未来的一切。我们不会忘记，师父每次讲法中都语重心慈的要我们多学法、学好法，才是走好走正修炼路的根本保证。所以，我们学法小组从不敢放松，每周的三次集体学法那是不能动的，一直以来就这么稳定的进行着，有困难有问题在一起讨论切磋解决，以法为师就没有解决不了的事情。

给我很深的感慨是，同修们都是在很用心的做三件事，经历了魔难和教训一路摔打走到了今天，大家成熟了许多，从轰轰烈烈的干事到平平稳稳的、理智清醒的做好三件事，这一过程走过来是多么的不容易，所以我们更加知道如何去做的更好，更加珍惜这万古机缘，在常人社会的良性循环中去证实法，平稳的走好剩下的路。

师父说我们每一位大法弟子都是很有能力的，如果我们每一位同修都能够把自己的能力「特长」发挥出来，做能力所能及的一件两件事情，那么配合起来，协调好了力量是非常巨大的，所救度的世人也会更多。拿制作横幅条幅的过程来说，有的同修会剪裁缝纫，有的同修会制模印字，有的同修会制作氢气，有的同修很会挂条幅，有的同修会美术设计和整体协调等等，如果大家的特长发挥出来了，并且配合好，就能够做出我们镇邪灭乱、救度众生的法器——真相条幅。

如果我们在这个时期还不能主动的去做好三件事，我们也许会安逸许多，从而导致我们的不精进，留下遗憾。如果我们能主动的去同化大法，把三件事做好，自己给自己时常增加一点压力，配合协调好整体，发挥自己的作用去多救人，也许会觉得过的更踏实、更有意义，这是一个基点问题，也是一个根本问题。

同修们，让我们在各自不同的环境里去兑现自己史前的誓约，在正法的最后时刻救度更多众生吧！

谢谢师父！谢谢同修们！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 也谈人念与神念

文 / 河北大法弟子

【明慧网二零零八年十一月五日】一九九九年「七·二零」以后，我只知道在家里学法、炼功，不知道怎么做，很茫然，后面的经文也看不见。二零零二年，我接触了一位同修，拿来了新经文，我们在一起学法、切磋，明白了许多法理，知道了怎么跟上正法进程，做证实法的事。提高认识后，我们开始发资料。

——本文作者

### （一）坚信师父，突破病业

我是一九九八年十月得法的。得法前身患多种疾病，什么胆囊炎、颈椎、腰椎骨质增生，都有。腿里面长疙瘩，腿象棒子似的，一步都不愿多迈，晚上九点睡觉，第二天早上都起不了床。九八年春天，我感冒了，输液三四天，不但没好，还吃什么吐什么。到中医院检查，说是得了萎缩性胃炎，做了胃镜，之后一直没好，吃不好东西，干活没力气。

十月，一位大法弟子见我这样，向我推荐了法轮功，并且借我《转法轮》让我读，当我读到二十多页时，就吐起来了，喝点水都吐出来，那个大法弟子说：「可能是师父给你清理身体了。」我当时因为刚接触大法，也不懂法理，就去医院看，开两瓶汤药水，喝了效果也不明显。我也觉的有点怪，本来我只是有点感冒，又输液，又喝药，不但没好，怎么又吐那么厉害？经过另一个同修和我切磋，我明白这是师父给我净化身体，就跟着去炼功点炼功，不久，一身症状全没了，体验了无病一身轻！

九九年四·二五的前几天，我又开始吐，有一周的时间，我知道这是师父给我消业，就没有吃药。这时，我们地区将要召开一次万人的大型法会，我打算去参加，但又怕坐车时吐，不敢去，老弟子就鼓

励我要有正念。我想：这次法会机会难得，我一定去参加，请师父加持我。念一正，在车上我一次都没吐，一进会场症状全消失了。这之前，我连单盘都盘不上的，这次竟双盘上了。开法会时，我看到了空中飞的无数的大小法轮，这更坚定了我紧跟师父的信心，也证实了关键时刻正念的重要，正念即是神念，若用人念，就失去了这次提高的机会，且病业关也不会过的这么快。

## （二）建立资料点

一九九九年「七·二零」以后，我只知道在家里学法、炼功，不知道怎么做，很茫然，后面的经文也看不见。二零零二年，我接触了一位同修，拿来了新经文，我们在一起学法、切磋，明白了许多法理，知道了怎么跟上正法进程，做证实法的事。提高认识后，我们开始发资料。当时我们地区没有资料点，资料全靠同修从外面往这儿背，很多时候连经文都缺，资料更是供不上。

在这样的情况下，二零零三年，在我家建立了资料点。那天晚上，协调的同修把一台复印机放我家之后，简单的一说就走了。我从来没有用过，真正工作的时候不知道怎么做，这时我就求师父帮我，居然能正常的复印出成品，从此，资料点就开始运转了。

随着我们地区的同修不断的提高，资料的需求量越来越大，于是我又拿出五千元钱给协调的同修，共花了八千多元又买了一台大机器。

当时周边都没有资料点，我这里供很大一片地方，不但制作师父新经文、《明慧周刊》，还要大量制作真相资料、《九评》、《江泽民其人》，一周光做《九评》就至少二百本。我下班就忙着做，有时饭都吃不上。当时心态很正，不修炼的丈夫也帮忙，帮我订，一干就到晚上十二点以后。因为明确了修炼的目标，在这样的环境下，睡很少的觉，精神状态却很好。

在制作资料时，也常有邪魔干扰，有时机器不能正常运转，有时字迹模糊，有时出道子，一条深一条浅的，这时我没有把它简单看成是机器的故障，我知道要救度众生，就会有邪魔烂鬼干扰。于是就发正念：我做的是救度众生的大事，是宇宙中最正的事，不允许任何生命和因素干扰。请师父加持我！解体一切干扰我助师正法的邪恶生命

与因素！我常和机器说话，因为它也是生命，它也是与大法结缘的，我说：「你是为大法而来的生命，你要为救度众生发挥你最大的作用，体现出你生命更大的意义，为自己选择更好未来，决不配合邪恶。」在正念下，机器故障马上消失，正常运转，展现出大法的神奇。

每次给我保养、维修机子的人来之后，都说：「在我协调维护的机子中就你的机子保养最好，机器都在超负荷的工作了，别人的印到这个数时，早淘汰了，可你的还能正常运转。」我用的第一个机器，比正常工作量超出几万张纸，最后，机子都散架了，一运行时哪都响。就在这时师父发表新经文了，因为当时还没有别的机器，只得用这机器来印，我就和机器交流，发正念，结果机子又正常的出纸，直到把这批经文做完，为救度众生最大限度的发挥了它的作用。

### （三）坚定在法上，家人见证大法神奇

除了邪恶对机器的干扰，还有对其它各方面的干扰。比如有一次，我的小外孙子，上呼吸道感染，医院检查后让住院，女儿打电话给我，我说：「你把他送我这儿来吧！」孩子当时才二岁，刚来时，晚上发烧，咳嗽的直哭，整晚不睡觉，我发正念清除利用孩子干扰我做证实法事的一切邪恶生命与因素，结果孩子三天就康复了。展现了大法的神奇，从此不修炼的女儿开始非常支持我。

修炼前，婆媳关系不好，因为家庭琐事闹的非常不和气。修炼以后，我就以一个真正修炼人的标准要求自己，处处与人为善，使婆媳关系变的融洽。一次，我八十多岁的婆婆心脏病发作，到我家附近的医院检查，医院要求住院，当时我想到她也是我救度的生命，就把她接到家里面来，细心照顾她，让她诚念「法轮大法好！」很快婆婆的病就好了。家人又一次见证了大法神奇！这件事让小叔子、小姑娘们对大法很理解，对我非常敬佩。

零六年九月的一天，我女儿又给我打电话，说我的女婿得了胆囊炎，很严重，疼的厉害，需要做手术。我就告诉女儿：「你让他诚念『法轮大法好！真善忍好！』病马上就好。」当时我救人的念很正，结果他念了之后马上就不疼了，没用手术就出院了。如果按照人的方法去做，就得做手术，花一大笔手术费不用说，据大夫说，弄不好还

要去北京大医院去做手术，花着钱还得遭罪。

#### （四）当配合的同修出事之后

零四上半年给我送底稿的一个同修，突然被绑架，当时面临的问题是资料点是不是搬家？可是我们这个地区没有同修能接手，当时我的念很正：师父把资料点看的最重，这是救度众生的地方。我就发正念，不许任何邪恶生命干扰，一边学法，一边发正念，一边继续做资料。我们按师父的法做，我们修炼的心不动，不受任何干扰，该干什么干什么。

零四年下半年，从我这儿取资料、协调送资料的一个同修遭邪恶绑架，又一次面临资料点是不是搬家的问题。我和同修一起学《二零零三年元宵节讲法》。通过学法，我们把心稳下来之后，资料点就正常运行了，使我们更加明白了师父的法，「我过去讲过，我说实际上常人社会发生的一切，在今天，都是大法弟子的心促成的。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》）几年来，不论出现什么事，资料点一天没停过。【资料点是否搬家的问题，请勿盲目效仿。很多地区资料点出事，没有及时搬家是原因之一。】

回顾个人的修炼历程，我悟到：无论是对病业也好，还是做救度众生、证实法的事也好，只要信师信法，用神念，就会出现柳暗花明又一村。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 在救度众生中升华

文 / 河北大法弟子 晓玉

【明慧网二零零八年十一月五日】开始，还不知道明慧网怎么上。接触的同修有限，他们不会电脑，也不知道资料可以下载或通过磁盘拷贝给我。那时我所采用的都是最笨的方法，照同修拿来的资料从新打字、排版，然后打印出来。所以，种类有限。后来，知道从同修那里拷来现成的资料，用打印机打出来，工作量就小多了，效率大大提高。

救度众生的过程也是修炼提高的过程。刚开始去农村发资料时，我对所去的地方不熟悉，那时我们就什么都听同修甲的，因为她的老家在那一带。开始时，大家配合挺好。可随着去农村次数的增多，证实自我的心不断膨胀，有时发现同修甲的想法并不是最可取的，就提出自己的建议，对方不接受时心理就不平衡，终于遇到一次深刻的教训。由此我认识到，当我把自己视为助师正法、救度众生的一个粒子，能放下自我时，任何奇迹都能发生，任何邪恶也动不了我。

——本文作者

我是一九九七年得法的大法弟子，在风风雨雨中走过了十一个年头。回想这十一年的修炼历程，感慨颇多。是伟大师父的慈悲呵护才使我走过了那些艰难的岁月。

下面就我助师正法、救度众生的体会与大家交流，不当之处请慈悲指正。

## 一、我的家庭资料点

### 一. 利用休息时间在单位做真相资料

一九九九年迫害发生之后，同修给我送来了自己写的不干胶，内容主要是「法轮大法好、真善忍好」。那时我怕心太重，不敢自己写，怕被邪恶认出笔迹。这个过程持续了很长时间。后来，我能从同修那拿到一些揭露本地迫害及大法洪传的单张资料，我从中挑选认为好的内容，利用中午单位没人的时间，到领导的办公室用电脑打出来（那时我们科室电脑很少，我的办公室还没有，我就和其他同事一样配了一把领导办公室的钥匙）。当时我们科室仅有的打印机就是一台老的针式打印机，出一张 A4 纸大约需一分钟的时间。我就将办公室的门锁好，在里面耐心的等待一张一张纸打印出来。其间偶尔也有同事来敲门，我就得等那张纸出完、文件关闭才能开门。同事问：干嘛插门？我就回答：中午整个楼中也没人，关好门安全呗。

### 二. 建立自己的家庭资料点

单位换了惠普的激光打印机，速度很快，我觉的很方便，就向丈夫提出家中也买一台（此时家中已买电脑），这样工作起来方便。丈夫以为我工作需要，一千多块钱，也能承受，就同意了。这样，他帮

我选了一台惠普一千零一十。

开始，还不知道明慧网怎么上。接触的同修有限，他们不会电脑，也不知道资料可以下载或通过磁盘拷贝给我。那时我所采用的都是最笨的方法，照同修拿来的资料从新打字、排版，然后打印出来。所以，种类有限。后来，知道从同修那里拷来现成的资料，用打印机打出来，工作量就小多了，效率大大提高。但一个硒鼓中的碳粉两个小时就用完了，我就从卖耗材的商店找人家拆开硒鼓，从新灌进碳粉。因为离家较远，这个过程最少需要一个半小时的时间，我觉的太浪费时间了，怎么办呢？后来我就留心他们拆装硒鼓的过程，几次后，我觉的我有把握自己拆装的时候，我就自己试着灌粉，结果还真不错，硒鼓照原样装好并正常打印，我非常高兴并感谢师父加持。这样，打印资料的速度就大大加快了。后来，我还教会了两个同修自己灌粉（再后来，我们又有了改进，在硒鼓装碳粉的一端和废粉仓处打了孔，加粉和清理废粉仓都不用拆开硒鼓）。

二零零五年初，我才从同修那里知道喷墨打印机可以改连供，并买了佳能四千二百。这时也学会了上网。我的资料种类很丰富了，并且学会了打印、线装《转法轮》的方法，给周围同修解决了请书难的问题，真相资料和《转法轮》等经书也捎往农村。

### 三. 在做资料的过程中逐渐修去怕心，走向成熟

买耗材的过程也是修去怕心的过程。开始买纸、碳粉等耗材时怕心都比较重，常用人心想：商店的人员会不会与警察有联系？警察会不会买通商家？在买东西的过程中，我就不停的发正念，并请师父加持。经过无数次之后，怕心越来越少，而且从法理中认识到，我们做的才是最正的事，邪恶是不配来干扰的。买纸从原来的一包、两包，到后来用自行车驮一箱，到现在的让商家用他们的送货车将我和几箱纸一起送到家。过程中变的越来越平稳、心越来越纯净。

## 二、走出怕心，先在市里发放真相资料

### 一. 初学乍练

最早发资料是在我所住的小区及附近小区。刚一上楼时，心「怦怦」直跳。上楼不敢上到顶楼，六层的楼房最多上到三楼就往下走，边走边贴不干胶。发资料之事，一直不敢让丈夫知道。有一天晚上，

丈夫去值班，我就出去将几十张不干胶贴完了，快到家门口的时候，被回家拿东西的丈夫看到，他开始翻我衣兜，看里面都是不干胶的衬纸，大为恼火，并扬言要去揭发我。开始我还真有点心慌，后来就想：揭发我对你也沒有好处，我不怕你？第二天早晨，他回家的时候，根本没提这回事，好象什么事都没发生一样。从那以后，我就明白了，其实家人的表现都是大法弟子的心促成的，家庭环境也是靠自己去开创的。

## 二. 大面积救众生

后来，师父教给了我们正法口诀。通过不断的学法和随着发资料的次数越来越多，我现在在市里各种地方、场合能轻松自如的发放真相资料。比如有的高层住宅，在每个单元门口和电梯里都有监控器。对这一小区，开始我们都很发怵，不太爱去。直到一年多以前，一般的小区都发了很多次了，我就想应该去一些真相空白的小区。学完法后，我一路发着正念，骑着自行车朝该小区径直走去。在那一刻，心中装着的是法，想的是救度众生，所以心异常的平静。乘电梯到十八层后沿楼梯往下走一直发到二层（因一楼有监控器没再发），过程很顺利。有了这次成功的体验之后，我的信心大大增加，从那以后，我一直坚持到该小区发资料，有时带儿子一起去、一块发。这个很大的小区都覆盖完一遍后，再发第二遍。

在发资料的过程中，偶尔也有遇见人的时候。这时我一般不急不慌，有时和他们打声招呼，有时拿出手机假装打电话找人的样子。

## 三. 挂条幅，解体邪恶

二零零五年过完年，我们有了集体学法的环境，在这个集体环境中，大家学法更有保证，更加精进。同修有时拿来条幅，我们就在晚上学完法之后出去悬挂。条幅上的字是同修印上去的，面料选择光滑的尼龙绸之类的（透明，光滑便于展开）。我们为了悬挂方便，将长方形条幅的上端串上竹签（烤羊肉串的竹签即可），并拴上两个小石子（小石子可用旧布包裹，用绳系在条幅上），悬挂时一般是先发正念、求师父加持，然后用力对着高树枝抛出，因为石子的阻力小，会先上升，这样条幅就展开了。开始出去之前，也是有点紧张，后来发现在悬挂的过程中，是很简单的，没有了怕心。看着悬挂在公路两

旁、公园里大树上的条幅特别醒目，就感慨不该贪图安逸在家不愿出来，应该一直坚持。当然，也有挂不好的，主要是条幅被树枝卡住，坠不下来，这时我们就要找我们的心性了，并正念加持条幅会随风垂下来。（随着气温降低，北方大部份树叶落光后，是挂条幅的好时节）

#### 四. 用真相纸币讲真相

自从师父在讲法中肯定了用真相纸币讲真相的形式后，我就坚持并从未间断。新钱用打印机打出来，旧钱开始用手写，现在改用印章印上。开始花真相纸币时有点紧张，现在也是越做越轻松；开始是几张纸币中加一张真相纸币，现在是除了特别破旧的纸币之外，几乎每张都不落；从开始的有字的一面朝下到后来偶尔字面朝上。我悟到：每一张真相纸币就相当于一个条幅，它能在人群中流通、循环使用。

#### 五. 寄信讲真相

用信件讲真相，我也坚持了几年了。三张 A4 纸或不超过二十八页的小册子都不超重。

通讯地址有几种渠道获得：平时利用工作之便收集一些通讯地址；利用一些期刊上的通讯地址；明慧网上公布的一些参与迫害大法弟子人员的地址。

以前，主要是寄往本市的。现在我悟到：不应只局限在本市范围，只要是明慧网上公布的通讯地址我们都应该重视起来，用寄信的方式讲真相救众生、解体邪恶、营救同修。

向本单位同事寄信讲真相，也是我一直坚持的，而且从同事那里反馈的效果很好。收到信件后，一般都会认真阅读。

### 三、不怕麻烦，利用出差机会救度众生

#### 一. 在高校救度众生

利用出差机会，我会带真相资料去一些高校发放。因为高校人员集中，大学生思维活跃，有什么消息传播快。学生公寓、教室、教学楼中教师的信箱、教师办公室旁都是放资料的理想场所。

#### 二. 在北京证实法

##### （一）贴不干胶，灭邪恶救众生

零八年刚过完年，我要到南方去出差，中间需到北京换乘飞机。

我提前买好了早班火车票，中午就到了北京火车站。简单吃过午饭，将箱包寄存好，问好去机场的路线，我就去贴不干胶了。遗憾的是，因为前一天晚上去农村发资料，半夜一点半刚回来，所以没能来的及准备小册子等真相材料，身上带的就是各种不干胶资料。我上了火车站对面的天桥，随手将不干胶贴在了天桥的电梯旁、桥的栏杆等位置上，然后下天桥在火车站附近的大街小巷中粘贴，有时经过公交站牌，也顺手贴上一两张。

在刚到北京站时我就到售票处想买好返程的车票，在排队等候的过程中，我就在想怎么贴不干胶。通过观察，我发现，售票厅有监控器，但并不是什么角度都能照到的。等轮到我买票时，我边询问车次，便在售票厅墙的侧壁上贴上了天灭中共的不干胶。那时一点怕心也没有，即使后面的人看到不干胶也没关系，因为没人能断定是谁贴的。询问完车次，我发现合适的车次只剩了站票，就没有买。（从南方返回北京后，再去买票时，我又贴了不干胶。）

## （二）师父就在身边

四点半左右，转了一圈回到了北京火车站。刚取完寄存的箱包，就听到站北侧有人喊：「去飞机场的上车了！」我紧跑了几步，刚落座车就开了。我坐在座位上，不断的发着正念，加持那些不干胶能起到救度众生的作用。一路上感觉时间很快，到了机场就下车了。

到机场后，我边等外地同行的到来，边发正念，铲除机场空间场中破坏大法的一切邪恶、黑手、烂鬼、共产邪灵及共产恶党在另外空间的一切邪恶因素。

在机场买东西时，我发现，提前准备好的从北京站到飞机场买车票的钱还在钱包里，回忆刚才坐车经过，才想起来，没人给我要票，我只顾发正念，也没想起买票的事。

在机场安检时，我们都排队等候，看到我前边的人都要站那被工作人员用仪器在身上扫来扫去的。到我时，我也按照前边的惯例，站到了台上，工作人员却说：「你可以过去了。」我没用接受检查，就直接进去了。排队在我后边的是一位比我大几岁的同行大姐，到她那时照样又被严格检查一遍。之后，那位大姐不满的对我说：「怎么还不一样待遇，就看你象好人，我们都有问题呀？」我对她笑了笑没说

话，但我心里明白，大法弟子的路是师父给安排的。

### 三. 在旅游景点证实法

到旅游景点游玩时，我的心思可没有放在导游的介绍上，而是想法在什么位置上贴我的不干胶合适、醒目。一般我不急着往前走，等他们走过去之后，我将这些不干胶贴在了柱子、墙壁等处。

### 四、突破固有观念，到农村救度众生

#### 一. 回老家发资料

回老家时，我经常携带真相资料，开始是在本村发，后来让儿子骑着自行车带着我去发资料。那时儿子只有十二、三岁，在师父的慈悲加持下，我们配合很顺利。资料放的很灵活，有一次看到前面有一骑车的老人，车后面有铁框，可能是卖水果的，我就让儿子快点骑，在赶超老人的一瞬间，我悄悄的将资料放在老人的铁框中；在村中穿行时，儿子骑着自行车，我就见机将资料抛在住家门口的柴禾旁边或粮食堆上。田间地头停放的农用车自然是接收资料的好场所。

在一村中央，对面来了一个老太太，儿子说：「妈妈，我想告诉老奶奶法轮大法好。」但当时自己心性有限，怕老人不理解，招来别的村民，就对儿子说还是稳妥一点为好。现在想来都是自己的怕心。

就这样我和儿子骑车走了几个小时，我们带的两书包资料发完了。这时，天色已晚，我们离家已经很远了，而且从来没有来过这里，我们凭感觉往回走，还挺顺利的回家了。

到家时，儿子说他的腿都软了，但看的出他特别高兴。

有一次，和小妹妹一起回家，我就做她的工作，让她晚上和我一起发资料（妹妹九九年前曾学过大法，但后来因害怕放弃了）。她答应了。晚上我俩就骑一辆自行车，她带着我，我发资料时她就等着。这样也发了好几个村（后来，小妹也成了一名大法弟子）。

#### 二. 整体配合，到农村大面积发资料救人

在同修的建议和带动下，我也参与到了去农村发真相资料的行列。这一过程，也得突破自己的固有观念。每次几个同修一起配合，乘坐通往县城的公交车，有时中间还需打车。按照地图事先定好要去的村庄，提前发正念。几个星期去一次，很多时候还是很顺利的。

### 五、在发放资料、救度众生过程中升华

## 一. 执着自我的教训

救度众生的过程也是修炼提高的过程。刚开始去农村发资料时，我对所去的地方不熟悉，那时我们就什么都听同修甲的，因为她的老家在那一带。开始时，大家配合挺好。可随着去农村次数的增多，发现自己很能记路，有几次返程的路很不好找，但我都能和乙同修顺利到达。就这样，证实自我的心不断膨胀，有时发现同修甲的想法并不是最可取的，就提出自己的建议，对方不接受时心理就不平衡，经常想将自己的想法强加给同修。加上后来的干事心，终于在今年四月份给了我们一次深刻的教训。

那一次，我们带的东西很多，几乎每个人都携带了将近三十斤的资料。我和乙同修一组，同修甲和同修丙一组，坐出租车到不同的村庄，各自从远往近处发放。在第一个村子里，因为先发什么地方后发什么地方，我和同修乙就有分歧，并且心中暗自抱怨同修不记路还不听我的。后来，说话的语气都不对了。同修看到了，马上调整她的心态，并说：你说怎么走就怎么走。走到第二个村子时，发现已被另一组的同修发完。我们就只能再另找地方，大约走了六、七里的路程，才到了第三个村子。这时狗叫的太厉害，我们用了很长时间站路边发正念。这个村子不大，我们随身携带的资料还有一部份没有发完，时间已经很晚了。我们只能赶往聚集点。到那时，另两位同修已等候多时了。

一见面，我就抱怨同修没按预定计划走，把应该由我们来发的村庄都发了，害的我们走那么远的路。同修听了，有点动心。因为地形不熟，以前是我们经常将另一组的地方提前发了，但同修都能默默的配合，从不抱怨，为什么到我这儿就不行了呢？事后找自己，发现了自己的私心，什么事都是以自我为中心，不去站在对方的角度去考虑问题。

时间已是半夜一点左右了。我和同修乙因走的路太多了，都感觉很疲惫，考虑到时间太晚的缘故，决定将所剩的不多的资料带回去。结果同修甲不同意，说发完再回去。我只好硬着头皮再接着发。

在发的过程中，我提出到马路旁沿一排排的房子发放，同修甲不

同意，我们就沿着马路的店铺发。不知什么时候从门卫室出来一值班人员，同修乙没有注意，还以为是同修丙呢。只顾往院里放资料，我和同修丙在马路上看着，但此时提醒已来不及了，等同修乙过来后我们马上沿马路撤离。远远的看到那位门卫好象在往外掏手机。此时，我出了怕心，不是发正念解体干扰我们的邪恶，而是埋怨同修不理智。

怎么回去，在哪等车好，围绕这一问题，我们又产生了分歧。刚才被人发现的地点是最好的等车点，因为那比较繁华，过往车辆较多。但回去是否安全呢？就在我们意见不一致的时候，我们发现天开始下雨。这是令我们最担忧的。在出门时，我们发现太阳周围有一圈光晕，边界不是很清晰，在坐车时又听到有人说可能会有雨。但我们认为，只要我们念正，一切不利因素都会被制约住。

其实，也真是这样，因为在发资料过程中，我们都注意到了，曾经是满天的繁星。可当我们执著自我、放不下自我时，天却开始下起了雨。我们的资料虽然都是装在了塑料自封袋中，但如果雨大时也会有损失。我们开始意识到问题的严重性，不断的发着正念，边走边等车，雨却没有停下来的迹象。尽管路上不时有车辆经过，但那些司机好象没有看见我们一样，根本不拿正眼看我们。我们只好在雨中往县城的方向赶。不知什么时候，在我们身后几十米处突然出现一个喝醉酒的人（也可能是精神不正常的人），边走边骂，一直跟着我们。我们只能是加快脚步，现在回想起来，经常是一路小跑。就这样，我们在雨中走了几个小时，才有一辆面包车将我们拉到了县城。到县城时已经将近凌晨六点了。我们吃了早点，坐上早班车，回家了。

回家后，我痛惜辛辛苦苦印制、发放的资料会因下雨受到损失，同时向内找，找到了自己的悟性差、执著自我、对同修的不宽容，给救度众生带来的损失。

自那之后，几个月的时间，我们没能去的了农村。虽然中间曾有几次想去，后来也不得不放弃了，要么是天下雨，要么是同修之间有矛盾。我悟到：救度众生只能是抱着最纯净的心态才行，心性不到位是不配做的，邪恶也会阻挡的。

## 二. 放下人心

十月一日之前，同修提议，利用长假时间好好学法，并去农村发资料。我们异常珍惜这次机会，大家都向内找，都认识到要放下自我。我们吸取上次的教训，大家有事共同协商，不执著自我，在发的过程中，默默的配合、圆容，整个过程宁静、祥和，没有一点怕心，一切都很顺利。我们经过了几个村庄，当最后的资料刚发完时，对面就来了一辆面包车，把我们送回家。

通过这么多年的修炼及救度众生的实践，我深刻体会到，虽然我什么也看不见，什么也听不到，但我知道慈悲、伟大的师父时时就在我的身边。当我把自己视为助师正法、救度众生的一个粒子，能放下自我时，任何奇迹都能发生，任何邪恶也动不了我。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 走到哪里都开辟救人环境

文 / 山东大法弟子 慧来

【明慧网二零零八年十一月五日】象我这样按理说常人领导不愿意要，因为他们可能还要牵扯他们的「政绩」，这都是邪党的株连政策。可是我从来没那样想，我心中只有一念，无论我到哪里，我都会给那里带去福份，把大法的美好带给他们。一次我们领导到党委去，一个邪党领导说：你弄个法轮功干啥？快撵她走，省得麻烦。我们领导说：「我都让他们学，我就那么一个好干活的。」邪党领导哑口无言。还有一次当地的一个同修去我处，因为太晚了晚上就没走。有个同事告诉了主任：快叫她走吧，别咱都跟她倒霉。当时主任就说：「谁没有三个、两个好朋友？」

——本文作者

尊敬的师父好、各位同修好！

回忆十多年的修炼历程真是有苦有甜，也有过不去关的难受滋味。总之就象师尊在《转法轮》里讲的：「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》）下面我把十年来的修炼过程简单的向师父及同修汇报一下。

我于一九九七年得法，得法初期对法认识肤浅，再加上个人观念太强并且带着很强的执著心走入了大法的门。我有一份很好的工作，在别人眼里还有一个很好的家庭，可是我总是对丈夫挑剔，对他的所做处处不满意，总感觉他不是我一生中要陪伴的人，因此也就生活的很苦很累。这样带着强大的执著而学法，收效不大，身体的变化也很少，长期在魔难中挣扎，家庭关、心性关、病业关接连不断。真有点招架不住，因为悟性差，没把它当成好事，一度想放弃。可是师父慈悲不愿落下一个有缘弟子，多次点化，加上同修提醒，认识到了「带着执著而学法不是真修。但可以在修炼中渐渐认识自己的根本执著，去掉它，从而达到修炼人的标准。」（《精要旨二》〈走向圆满〉）

### 时刻要求自己、才能证实好法

师父在《各地讲法二》〈二零零二年波士顿法会讲法〉中说，「你们修炼人的表现是纯正的，有多少人是看到了你们的表现就觉得你们就是好。如果我们自己平时不注意自己的行为，那你们的表现常人就会看到，他不能够象学法一样深入的去了解你，他就看你的表现。可能你的一句话，一个表现，就能使他得不了度，就能给大法造成不好的印象。」我对师父的这段法深有体会，我们修炼人的平时表现太重要了。

作为大法的一份子，必须做到维护大法。平常我很重视自己的一言一行，用大法弟子的风貌证实大法，用自己的亲身体会、受益事例证实大法的殊胜。自一九九九年迫害开始以来，我被调到三个不同的地方，都相隔很远，虽然是本系统，但是大部份人不认识，可每到一处，人还没到，就知道来个学法轮功的，特别另眼相看，我就努力要求自己，一定要做好，展现修炼人的风貌，把大法的美好带给有缘人。

通过讲真相，给他们小册子看或叫到我家看真相光盘，因此消除了不少人对大法的误解。有一个同事对我说，我以前从没听说过法轮功，就是从电视上看到很吓人的，你刚调来的时候离我近了，我都很害怕，没想到还这么好，并还按时将光盘送给他的朋友。还有一个同事知道大法好，有时间时常帮我做小册子，虽然她不学，可如果有人说大法不好，她会说，「才不是啦，我们单位学法轮功的可好了，人

人都那样就好了。」因此我的修炼环境越来越好，工作也得心应手，得到领导及同事们的认可。即使在邪恶疯狂的日子里，领导同事都极力保护，甚至我被绑架走了，他们赶快到我家帮着收拾东西。在这里我住了几年认识不少有缘人，我为这里的众生高兴，因为我做了我应该做的。

因为恶人的举报我又被调到一个很远的地方。这里离家很远，因此就很少回家，正好也是救度众生的好机会，所以我又开辟新的环境，为讲真相打基础。首先从工作做起，工作中不计报酬，无怨无悔，处处把自己视为炼功人。刚来的时候这任领导对我不放心，再说上级领导也「特别关照」，因此他也多了一项任务，就是看好我晚上不能随便出去。针对此事，我就找领导，告诉他，我的到来不会给你带来任何麻烦，我们就是做好人，你没有任何必要对我「特殊关心」。

通过几次讲真相加上他对我工作的满意，这位领导就撤了这条防线，并说：我说你别不爱听，多亏你出事，要不上哪找你这样好手。就象师父讲的：「做的好的就会改变自己周围的环境，做的差的也会使自己周围的环境随心而变化。」（《各地讲法二》〈二零零二年华盛顿 DC 法会讲法〉）因为我的工作很特殊，出入都有监控，晚上出去发资料很不方便，怎么办？旧势力安排的这一切怎能阻挡我救度众生的那颗心呢？因此我出入自如，并且慢慢的与当地同修联系上，同时自己在同修的帮助下在宿舍也建起了资料点，解决了当地同修去外地拿资料的困难。

我感激师父给我安排了这么好的环境，并下决心要为这方众生负责。其实象我这样按理说常人领导不愿意要，因为他们可能还要牵扯他们的「政绩」，这都是邪党的株连政策。可是我从来没那样想，我心中只有一念，无论我到哪里，我都会给那里带去福份，把大法的美好带给他们。有一次我们领导到党委去（又一任领导），一个邪党领导说：你弄个法轮功干啥？快撵她走，省得麻烦。我们领导说：「我都让他们学，我就那么一个好干活的。」邪党领导哑口无言。还有一次当地的一个同修去我处，因为太晚了那天晚上就没走，有个同事告诉了主任：快叫她走吧，别咱都跟她倒霉。当时主任就说，「谁没有

三个、两个好朋友？」

### 三、放下人心讲真相

在面对面的讲真相中，也是去人的执著的过程，刚开始讲真相时，还带有很多人的观念，看这个行、那个不行只给认为能行的去讲，效果并不是太好。

记的我刚调到一个很偏远的地方，那里的人我一个也不认识，对外讲还可以，没有什么太大的顾虑，对同事就不一样了，给几个认为好的同事讲退后（也有不退的），他们都告诉我你千万不要给某某讲，这人太险恶了，也就是到主任跟前告我状的那个。因此我一直没敢跟他讲。可是越是小心，他越提一些很敏感的问题，让我就更加防备他，直到有一天我工作中发生失误，他利用下班时间帮我挽回了损失。

我想不能再用人的观念去衡量一个人了，师父在《转法轮》里讲：「有人说你好，你不一定真好；有人说你坏，你不一定真坏，因为衡量好坏的标准都发生了扭曲。」神看人不是看这一世的，他是全面看，虽然我看不见，师父不是让我们「修成无私无我，先他后我的正觉」（《精進要旨》〈佛性无漏〉），「处处为别人着想」（《北美首届法会讲法》）吗？我这样不是私、不是怕吗？

晚上我带上一箱奶去了他家，他说，「大姐你这是干什么？」我说你大姐自私啊，一直没能告诉你真相，对不起呀！等我把真相讲明后，一家三口马上退了，并主动要真相护身符。在单位里，谁敢挂车上啊，可他就挂在车里。所以我们在讲真相中千万不能用人心去对待，如果这一家人未来的机会就应该我给，可是因为私心没能做到，那将是多大的罪过啊！

### 四、「弟子正念足 师有回天力」

我于二零零零年去北京，当时单位很忙，按理说是离不开。可是眼看着大法被诬陷，师父被陷害，同修不顾自己的生命危险一批一批的进京护法，我问自己你能坐得住吗？你是真修吗？将来你有什么脸面去见师父。就这样我也毅然决然的去了北京。被单位找回来后，被上级处分开除留用察看一年。一年之内只发生活费。

一年后关来了，不写不炼功的保证就不能转正，就是开除。这时

家人、朋友、领导一齐向我劝说、施压，特别是老父亲，因为他最疼我，邪恶也看到了只有他才能动了我的心，因此老父亲干脆到我家住了。（一九九九年我曾因为对父亲的情最后向邪恶妥协了，那是我修炼路上的污点）我也早认清了这一点，并直接告诉老父亲：「你很疼我，我知道，可是我永远不会再犯上次的错误了，如果你真疼我就帮我一起度难关吧。」他说，「怎么帮？」我说，「就信师父，信师就无所不能。该是我的不会丢的。」他半信半疑的，总算说服他回家了（他很相信神、可就怕孩子受苦）。

这样一拖就是半年，丈夫天天软硬兼施，简直往死路上逼，那时我想过离家出走。我问自己你承受不住了吗？不是「关关都得闯」（《洪吟》〈苦其心志〉）吗？丈夫找人替我写了一份保证交上。人事科长亲自下来问我，递给我保证，说，是你写的吗？其实他知道不是我写的。我告诉他不是，并收了回来。丈夫简直疯了：这些天费的心血被你两个字给毁了。我看到他那个痛苦的样子，看清了利益在人的心中能有多大的份量。他乞求我说，「明天他们还来，你能不能不吱声（其实就是默认）。」

睡觉前我随手拿起师父的经文（《精進要旨二》〈路〉），几行大字映入眼帘：「修炼就是难，难在无论天塌地陷、邪恶疯狂迫害、生死攸关时，还能在你修炼的这条路上坚定的走下去，人类社会中的任何事都干扰不了修炼路上的步伐。」我看后那个心情真是无法用语言表达对师父的感激之情，心中默默的谢谢师父，并暗暗的说「师父我就信您的，我不会配合它们的」。就这样第二天也没来人问我，工资也很快批下来了。

再就是今年奥运前夕，我地区遭到严重破坏，很多人被绑架，多个资料点被抄，同修承受不住说了不该说的。公安局多次到单位要人，上级领导说，「你到底担任什么角色，告诉我们，好帮你解决。」单位极力的在保，其实他们不知道这些人的行恶手段。我说我没做一点违法的事，我不想让它们干坏事。如果你们都念在我工作很卖力的份上，就给我提前办个退休吧。其实我的年龄还不够，我被迫离开了单位，按理说超过半个月不上班就开除。可是领导们没有那样做，他们选择了良知、正义，两个月后给办了退休。他们也是在选择

未来。这在一般人看来是不可能的。

有时很不精进的时候，也有不好的想法，其实都是学法少了的原因，特别晚上出去发真相资料一有不正的念头，邪恶就会钻空子。我遇到过几次这样的事例最后都是在师父的呵护下化险为夷。心态很纯净的时候，心中只有法、只有师，真是无所不能。

其实要说的话很多，去执著心的体会也很多。当然也有很多由于学法少、悟性差、用人心对待、不能完全站在法上认识法而出现的错误。在以后不多的日子里，我会珍惜师父给予的一切，完成历史赋予的使命，兑现史前大愿，救度更多众生。

(明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会)

## 在法中熔炼、救人

文/浙江大法弟子 静莲

【明慧网二零零八年十一月五日】我是一九五二年出生，在一九九六年六月得法。修炼以前，是一个地地道道的无神论者。在迫害初期，我曾错误的认为在这样的魔难中修，承受大修的就快，以为我们就是这样的修法，满脑子旧势力观念。所以第一次上北京证实法，我就做好了坐牢的准备，带了一大袋换洗衣服。意外的是被公安从北京带回当地却让我回家。当时还想是谁破坏了我修炼的路？转念又一想，师父安排的谁也破坏不了，随其自然吧，回家就回家。……

——本文作者

我是一九五二年出生，在一九九六年六月得法。修炼以前，我是一个地地道道的在邪党文化中培养出来的无神论者。当初有人给我介绍法轮功，提到佛、道、神时，我说这些迷信的东西我不信。他说现在在办班放录像，你去看看吧。我说迷信的东西也有录像放，我倒要去看看。

当晚我就去看，刚好放第二讲，我一听，这哪是迷信呀，讲的很有道理。我就问他有没有书啊，光听我记不住。他说有啊，第二天他就给我送来《转法轮》。我当天一口气看完，兴奋极了，感觉太好

了。从那天开始，我从看到抄，从抄到看，从背到默写。当时我是开一小店做生意，学法条件很好。我这个人悟性不是太好，但是我就一味的去看书，我当初就想，这么好的书我得把他背下来。现在若没有特殊情况，我一般两天看一遍，三四天背一遍，用二、三天学习其他经文。学经文时，把感悟最深的抄写出来，背熟，直接指导自己的思想行为。

我发现在不断学法中，执著心在去，心性在提高，思想在升华。尽管现在我还没达到法对我的标准要求，但修炼是从零开始，我能从一个无神论者到今天成为一个走在神路上的人，在迫害这几年来能够稳定的走到今天，除了有师父看护，全凭平时能坚持背法。

在九年的迫害中，从不知道如何面对这场迫害，从开始认为这只是对修炼人的一种考验，自己只要坚修到底就行了，到渐渐明白了作为一个带有重大使命的正法时期的大法弟子应该怎样做，特别是在如何全盘否定旧势力的邪恶安排这个问题上，从认识不到与不理智到现在逐步认识到要从人的思维的构成上改变旧宇宙、旧势力的观念，在思维上就不允许它存在，意念一出来就把它灭掉，这样才能做到全盘否定，真正从旧宇宙中脱胎出来，真正走自己的路。这也是在师父的不断点悟下在同修文章的启发下，在自己不断学法实修中逐步认识到的。

在迫害初期，我曾错误的认为在这样的魔难中修，承受大修的就快，以为我们就是这样的修法，满脑子旧势力观念。所以第一次上北京证实法，我就做好了坐牢的准备，带了一大袋换洗衣服。意外的是被公安从北京带回当地却让我回家。当时还想是谁破坏了我修炼的路，转念又一想，师父安排的谁也破坏不了，随其自然吧，回家就回家。特别是在二零零一年初，那年全县去过北京的都被非法关押着，要大家写所谓的保证书才放人。那年大多数人在各种压力下都违心的写了。

后来我写声明把丈夫替我写的保证书作废，同时写了一份真相附上，寄给「六一零」一份，我丈夫单位一份，因为他们非法把我放丈夫单位看管。当时我也做好了劳教的准备，那时当地正在办洗脑班，同修们也被非法关了三、四个月了。结果「六一零」派人到我丈夫单

位说要把我带走，迫害法轮功的副书记说：「不要带人，叫她丈夫在家看管就行了。」就这样，我又平安的过来了。我想也许是我反正坐牢也不怕，横下一条心，我该做什么我就要做，把所有的心都放下，也许这也是正念强吧，所以师父把这些魔难都给化解了。

二零零二年的一次魔难让我变化很大。那年三月，有同修出事牵连到我，我做好丈夫的思想工作，说我可能有麻烦，她们已经供出我，你不要怨她们，炼法轮功的都是善良人、老实人，没跟公安打过交道，没经验，都是被骗或忍受不住痛苦才无奈说出来的。我是打死我也不可能向她们妥协（当时的心性吧）。我已经从学法与同修文章中都悟到不能配合邪恶。

被带走后，从开始做笔录我就不配合。问我叫什么名字，几岁，我一声不吭，他们就停那儿无法往下问。我开始还带有强烈的仇恨心、争斗心，没理他们。我就记住一点，「不配合迫害」。我一开始就绝食，当时我想我就不吃你们的饭，这也是最好的不配合，心里在默默的背法：「他在正转的过程中，会自动的从宇宙中吸取能量，他自身还会演化能量，供给你身体所有各个部份演化所需要的能量。」

（《转法轮》）我边背着这段法，边想：有师父给我的法轮，我不吃饭身体什么也不会缺。所以我也没感觉饿。同时他们也不让我睡觉，其中有一人是当初把我从北京带回来的。他告诉我，他们已经掌握的所谓情况，意思是反正他们已经知道了，你就认了吧。这些话别人是不会对你讲的。你只有一个人，你看我们这么大批大批人调来，你来的过吗？我听了也不动心。他们轮班守着我，不让我睡。

我慢慢的去掉那些仇恨心、争斗心，想起师父说的法，心想他们也是师父要救度的对像，因为他们现在不知道真相，无知的被旧势力利用着，我还是给他们讲真相，救救他们吧。当我背师父的经文给他们听时，感觉脑子一阵清醒，就象刚睡醒一样。我知道是师父在帮我，鼓励我。他们八天、七夜不让我睡觉也没达到他们的目地。当时有一批年轻小伙子还对我说：法轮功真相你说的那么好，将来我们这些人都跟你炼。

他们强制非法送我去劳教所，途中他们的车被一辆私家车撞的一塌糊涂，车头扁了，发动机坏了，车门车窗撞坏了。当时车里有五

人，都没事。大家只是身体向前冲了一下。我对他们说今天要是没有我师父保护，你们今天非死即伤。当时有一小伙子说：这我听说过，有炼法轮功的人在，出了事，生命不会有危险。一路上我也跟他们讲真相。到了劳教所，体检说我高血压已经导致严重的心脏病，若再不就医，生命就有危险，此人没劳教能力，拒收。

结果我被带回来了。经过这次魔难后，通过学法，向内找，回顾总结，许多认识都提高上来了。第一，通过这次经历我更认识到学法的重要性，虽然有许多地方还没做好，但是整个过程我没有任何怕心，一切胆量、智慧都是大法给我的；第二，过程中我有许多地方没做好，比如不配合还应该提早一步，在家就不让他们带我走，那不是师父安排的，不是正法的需要。别看表面上他们人来了一大帮，只要坚定自己，否定它，不配合它，走自己的路，有师父做主，谁也动不了。现在更认识到当邪恶来到面前，是自己在选择走什么样的路。如果配合它们，那就等于选择了旧势力安排的路；如果不配合，否定它，那就是走师父安排的路，师父就能帮你。往往要是正念不足时就会被眼前穿着警服的一帮人吓住。

因为这是眼睛实实在在看到的，而我们有伟大的师父在，有护法神、正神，还有大法在世间布下的巨大的场都在起正面作用，这一点是要自己去悟的。有这些正念，还能怕谁呢？这次魔难过后，我说：就是千军万马来我也不怕。就是平时这个坚强的意志也要修出来。再有就是我本来已经悟到不应该穿犯人的衣服，不做犯人所做的苦工，当时已经有同修在那里，我就随她们也穿犯人的背带，做工，炼功也没公开炼，绝食也没坚持下去，这是对旧势力的一种承认。修炼不能看别人，就按法的要求做。如果都做好，在看守所就闯出来了。通过这次，我观念有所转变：哎呀，原来坐牢是可以破除的。

还有一点就是修炼中怎样走出、走好、走正自己的路。学法中我悟到大法弟子除了做好三件事，同时也是在为未来修炼人奠定修炼的基础。我的安排是上午出去讲真相，下午学法，晚上看需要机动安排，除特殊情况外雷打不动。一直这样做就自然的形成了一种机制，也是不能被干扰的。比如有一次牙疼的厉害，我经常牙疼，每次都是消极承受，向内找也找不着，经常疼的整晚都在地上走圈圈。这次有

同修告诉我，把牙咬住，别走。我照做了，当晚真的咬住牙睡了一觉。第二天早上牙是不疼了，可是脸肿起来了。丈夫看了笑着说：别出去了，菜我去买。

我想：这还怎么讲真相呢，人家看着也不顺眼，换种方式吧（实际上是被干扰了，动心了），结果接下来几天连嘴巴都肿的张不开。向内找也找不着，急的问女儿：你发现我有什么心性问题吗？女儿问：你怕难看吗？我说：「不怕。」女儿大声说：「那你就别叫爸爸去买菜，你自己去！」这下我惊醒了，想起师父说，「不管我讲多少，修炼的这条路得你们自己走。怎么样能够把这条路走好、走到最后，那才是最了不起的。」（《各地讲法七》〈美西国际法会讲法〉）我这不是被干扰了吗？没走好自己的路了吗？就这样悟时，嘴巴「扑」一下张开了，一摸脸肿也消了许多。我一边清除干扰，一边该做什么就照常的做什么。第二天肿消了。我平时把非法抓呀关呀的认识到那是邪恶迫害，在身体上的病状就没认识到也是邪恶迫害，没有重视起来，被邪恶钻了空子。现在认识到牙疼时不敢吃平时吃的东西，搞特殊，这也是对旧势力的一种承认。后来牙疼我也该吃什么还吃什么，不能咬我就直接吞下去，就不承认它。旧势力就没办法。

「向内找」说起来容易，一碰到具体事，反映出的都是向外找的念头。修炼前，在家我是个暴君，我要怎么样就怎么样，每次吵嘴都是「胜利者」，平时说话也象吵架，朋友说我是烈性子的人。反映到修炼中来，老向外看，老看到别人的缺点，老说人家的不是，老用自己的观念去衡量别人，想别人的事，从不看自己。碰到具体事，认为自己悟的对，就带着强烈的自我，强加别人，硬要改变别人，不管对方能不能接受，不管对别人有没有伤害，按着自己的观念，人的性子去做。结果本来互相很信任的同修都不理我了。

学法中有时也能悟到自己不对，也有所改变，但因为不能真正的向内找。没从根本上改变自己，一遇到事又是照样。直到师父《对澳洲学员讲法》出来，认识到问题的严重性，才开始真正静下来找自己，发现自己有高高在上的心，认为自己比别人法学的好，把自己悟到的强加别人。没有悟到由于生命特点不同，每个人走的路不同，去执著心状态不同，不是都得和自己一样，每个人都有师父在管，每个

人都在走自己的路。我是在用人的思维对待这些事情；老认为自己对。

针对自己的执著，我也采取措施，认识到向外找也是旧宇宙旧势力的观念，老想改变别人，不想改变自己，这也是旧宇宙为私为我的「私」反映出来的东西。大法弟子要修成无私无我，先他后我，必须把这些自私的肮脏物质、坏灭的因素彻底清除。平时，或在矛盾中向外找的念头一出来，我就清除它，这些念头都不是我，彻底清除，灭尽。用背法来清除它。矛盾中时时想：我就听师父的话：「修炼就是向内找，对与不对都找自己，修就是修去人的心。」（《洛杉矶市法会讲法》）当听到逆耳的话时，从法中也悟到，大法弟子是在证实法，不是证实自己，这个「自己」呀，别人说好说坏的没关系，执著别人说好说坏的不就是名利之心吗？还不是「私」在起作用吗？只有真正去掉「私」才能从旧宇宙中跳出来。当心里不平衡时，我就背法，从法理上去悟，真正使自己的心坦然放下，真正从法上提高上来。人说「江山易改本性难移」。可是法就是能改变人，只要自己坚持学法实修，一定能使自己达到法对大法弟子的标准。当年在高中时的同学就有说我变化大，看上去静静的，邻居也说现在听不到我高声说话了，认识我的人也都说我性情变好了，这就是法的威力的体现。

讲真相救人是大法弟子的使命，这我也认识到。开始时被怕心，为私为我，为保护自己的私心阻碍着，不敢动，动也是胆胆突突的，直到师父《二零零二年波士顿法会上的讲法》出来，看到法中说：「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》）

学了这段法，我豁然明白：旧势力不敢反对，我还怕谁呀。常人是被封闭住不让参与的，如果没有另外空间邪恶操纵，一个常人根本就没有能力也不允许他干扰大法弟子证实法救度众生，大法弟子所做的是宇宙中最神圣的事，只要自己正念正行，有师父保护，谁也干扰不了。从这才开始堂堂正正的走出来。过程中也是要否定旧势力安排，时时保持正念，在常人的环境中磨炼自己，坚定的走正自己的路。

特别是劝三退，感觉最难了，但这是自己的使命，难也得做。在

邪党铺天盖地的谎言毒害下，世人中不理解的人有劝我别炼的，有冷眼相看、不理解的，有被邪党的无理迫害吓的不敢与我接触的，也有同情又不敢言的。不管怎么样，炼功以来，我的身体从满身是病，头痛、肠胃不好、高血压，心脏病，神经性皮炎到现在的无病一身轻，十二年来没花过一分医药费，这谁也抹杀不了，只要认识我的人都知道。并且炼功人都在做好人，人们也都看到了。这些我的兄弟姐妹最清楚，讲真相就从他们中开始。

在师父的看护下，经过努力大部份都退了。如小妹夫明白了真相后，在拜年时，把他自己的外甥、外甥女也退了。最难的是我丈夫的大哥家。由于他们之间有矛盾，互相之间不来往，平时我听丈夫对其大嫂意见很大。我把基点摆正，他（她）们也是师父要救度的众生，亲戚只不过是在世间存在的形式，他们也是为法来的，我一定要救他们。首先我发正念清除他们全家人另外空间一切共产邪灵及一切邪恶因素，求师父加持我正念。然后，第一次带着水果去他们家，先对大嫂讲真相，她悟性很好，本来就信佛，一听说都相信，可大哥一见我就走开，我知道嫂子在家权大，只要嫂子在家，大哥不敢怎样我，只是不理我。当时我带了资料给嫂子，叫她让大哥看，由于其他人不在家，我就出来了。

第二次去，除了大哥，没人在家。他瞪着眼问我：你来干什么？我知道他还说不通，我说没事就出来了。刚好在外面碰到嫂子与她小女儿回来，她女儿从另一条路走了，还好嫂子招呼我：来吧，来吧。我就又跟回去。回去后见她女儿坐在沙发上，我就坐她旁边，从法轮功在全世界的大好形势与法轮功的真相为什么要三退全讲给她听，看她脸色有所好转，不那么满脸怒气了。

嫂子在旁边帮着说：「她又不是叫你去参加什么，又不去游行，用心退我看没关系，就退了吧。」她终于答应了。这时大哥从里屋出来，我说：「你女儿都退了，你做父亲的为了家庭，为了自己的平安，也退了吧。」（他是党员）他说：「你可不能害我呀。」（我一下明白了，是因为几次上京，差点劳教，给他们造成了负面影响。）我说：「我怎么会害你呢？我要害你，我就不会告诉你这些真相，我今天告诉你这些就是为了救你。」我想我给他的资料他一定也看过，

只是怕有危险。于是我说：「这样吧，我也给你用代名退了吧。」这样他也答应了。

这时他儿子回来了，我一说他很爽快的就答应了。他大女儿、小女及女婿、孙女也都退了。他媳妇回娘家，说明天回来。我第二天给三个小孩买了礼物又去，他们全家都很高兴的接待我。他们自己已经跟媳妇都说了，我一说就答应了。从那时开始，两家亲密来往，他们之间长期的矛盾也烟消云散。通过这事，我更觉的学法重要，不管别人怎样对我，我都很坦然，无怨无恨，我就是要救你，事情就成了。当然我也悟到是师父在另外空间帮着呢，我只是在人的表面动动而已。

对熟人讲真相还好，对生人讲真相对我来说困难很大，总张不开口。见到前方来人，本来准备的好好的，一到我面前又不张口，眼睁睁的看着他走开。看着这个人，心里想着要给她讲，救她，嘴就是张不开，默默的又走开了。这个状态总改变不了，自己心里也急。为什么会这样，还不就是怕吗？怕被举报，怕被迫害，面对生人不好意思，这也是爱面子的心，还是被「私」挡着。我求师父加持正念，帮我清除这些阻挡我证实法救人的败坏物质、邪恶因素。另外我就跟在做的好的同修身边，看看她们怎样做，自己也学着做，这样慢慢的就能跟生人讲了。不管讲多少，我自己鼓励自己，多也不起欢喜心，就是一天一个也不嫌少，全国一亿炼功人，一天退一个，坚持下去，也能把全国能救度的人都救下。过程中不断的去掉不时发出来的各种人心，同时排除各种干扰，什么形势、特务等等，坚定走好自己的路。

由于层次与水平的限制，有不合法的地方请同修慈悲指正。我能走到今天，除了有伟大的师尊时刻看护，同时也离不开同修的帮助，比如向明慧投稿的同修以及当地同修无私的帮助，我借此表示感谢。让我们在最后时刻比学比修，精进不停，完成正法时期大法弟子的使命。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会稿件）

# 修去名利情 正念助师行

文 / 湖北省武汉市大法弟子 大凡

【明慧网二零零八年十一月五日】有个女客户，生意做的挺大也很好，为人十分豪爽、大气，可就是对大法真相难以接受，她总认为我参与政治，到时会影响她的生意。她说话很强势，刚开始我讲的时候很急，恨不能让她一下就明白，有几次都几乎争论起来。后来我意识到太着急了，缺少慈悲正念，所以讲出的话没有力量。我开始发正念解体旧势力所操纵她背后的那些不好的因素，让她本性的一面复苏，正面了解大法真相，最终能得到大法的救度。

有一次，她失恋了，对人世的道德、感情很悲观。我给她解释。她默然无语，专心听一首流行歌曲。我说乐曲不能给人思想的正念，精神的振奋，就不是好的东西，只能让人颓废。有时间给你听一下我们大法弟子的创作歌曲吧，那是生命本性纯真的吟唱。后来，我做诗一首勉励她，她看过后很感触：你们法轮功确实有点与众不同啊。对大法态度也逐渐有所转变，有一天她跟我讲：「我哥的脾气太坏了，应该让他去学一下你们法轮功。」

——本文作者

## 前言

第五届大法弟子网上心得交流会征稿的通知出来后，同修鼓励我将证实法经历写一下，我也悟到，应该为自己九年的修炼经历做一次总结，只因为在其中做的好的地方能加强自己的正念，做不好的地方能吸取教训，引以为戒。用明慧网所提供的这个难得的网络平台，在与同修的交流中，对照自己的差距，找到不足，尽快提高，跟上师父的正法进程，这才是我的所愿。

## 蹉跎年华，有幸得法

夜阑已静，繁星如钻，广袤的夜空宁静而安详，散发出神秘的光彩，一如迷中的尘世，如诗如画、绚丽多彩；又风云诡谲、神秘莫测。多少人把酒当月，叹问人生几何，情为何物？人类、生命与宇宙的关系，生命存在的意义，千古以来是每一个思想睿智的人试图解开

的难题，人类从古至今，上至达官权贵，下至山野草民，绞尽脑汁也难知究竟，正如师尊所说：「谁言智慧大 情中舞乾坤」（《洪吟》〈回首〉）。

自小就有一种感觉，好象自己非一般人，到底怎么不一般呢，也说不清。只是觉的骂人、打人、做坏事非常不好，庸俗至极。人应该存古风，怀善心，走正道那才是美好的，现在想来那种想法就是自身先天本性的流露。人世混混，珠目相杂，随着岁月的流逝，年纪增长，在常人大洪流，大染缸的侵蚀下，自己也养成了许多不良习惯，产生了许多肮脏的思想和强烈的执著。这不是我所想要的呀，我厌恶、排斥这一切，却无能为力，随着世风日下，泥沙俱沉。好象被一种力量裹挟着，背离本性，坠入无底深渊。慢慢的的各种各样的常人心：名利心、争斗心、嫉妒心、色欲心都有了，而且越来越强烈，种种不好的心煎熬着自己，令人疲惫不堪，一次次做错而又一次次后悔却无法自持。人啊，为什么而活，如何能获得境界的超脱与自在，生命伟大崇高的彼岸又在何方，仰望苍穹，探求迷底，然而夜空寂寂，星月无语，无人作答。

当时，正值气功热，我认为气功可以开发特异功能，是一种超常的东西，或许可在其中得以升华吧，就选了一门静功练习，却发现怎么也静不下来，由于没有法理介绍，许多名词，及一些现象各门各派也没有解释，所以也如盲人摸象，乱练一气。

九八年有一天，家里人请回一本《转法轮》，我翻开封面，立即被师尊法像的慈悲庄严与神圣所打动，妻子一看就说：「这个人一看就象个佛的样子」。我紧接着看下去，书中深入浅出、言简意赅，不仅将气功的不明现象透彻解释了，还讲了修炼提高的方法，人生存在的终极目地，都作了详尽的阐述。我如获至宝，手不释卷，一气呵成，一晚上将大法书看了一遍。看完后，我记住了一句话：「人活着的目地就是返本归真」。我兴奋不已，是啊，此生，我终于明白了千古迷题的答案了。我不禁在心里喊道：「这就是一生寻找的修炼法门，这才是生命提升的根本保证，李老师真是一个了不起的伟大师父，我一定按师父的要求做，精进实修，圆满回家」。

放下人心，进京护法

在得法后，随着不断的学法，知道了怎么去精進实修，严格按大法要求去做，师尊讲：「那么什么是佛法呢？这个宇宙中最根本的特性真、善、忍，他就是佛法的最高体现，他就是最根本的佛法。」

「真、善、忍是衡量好坏人的唯一标准」（《转法轮》）。我想，你要做一个好人，在常人中提高层次，那就应该事事对照，用真、善、忍严格要求自己，真就要说真话，办真事，善就要与人为善，忍就是对人宽容。

我自己开了一家广告公司，规模不算大，每天开门营业，各种心性的人都遇得到，在利益面前，在矛盾冲突当中，把自己当作一个修炼人，忍苦精進。当我陷在名利之中苦恼时，就背师父的法来警醒自己。好几次，辛辛苦苦将客户的广告赶制出来，交付使用，对方却挖空心思拖延付款，订好的合同也不算数，要求少付，甚至以资金紧为由赖账，还抢白你一通。刚开始，没修去的这颗利益之心受到很大的刺激。一边是常人的所谓交易公平、公正之常理，一边是大法对修炼人更高标准要求的法理，其中如何抉择，师父看你的心怎么动。

当感觉为难时，我总会想起师尊的那段法：「佛为度你们曾经在常人中要饭，我今天又开大门传大法度你们，我没有因为遭了无数的罪而觉的苦，而你们还有什么放不下的呢？你能把心里放不下的东西带进天国吗？」（《精進要旨》〈真修〉）在常人观念带动下，我们迷的太深了，这能是一个修炼人的表现吗？想到这里，内心顿感释然。而事情在你真正坦然放下的时候，往往柳暗花明，出现转机，矛盾也随之烟消云散了。

我知道这些都是师父的苦心安排，利用这些矛盾来提高自己的心性，那段时间，心性提高真是好快，突飞猛進，一个星期就是一个层次的变化，每天都感到头顶着一根大功柱，一阵阵发热，天目也象有东西往里顶一样。那时，我在东湖边照了几张打坐炼功的照片，每一张都有光圈和法轮的显现，修炼所带来的美妙殊胜的感觉真是难以言表。

这种和平炼功时期持续到九九年，就遭到以江魔为核心的中共邪党的无理镇压与迫害。那一时期，到处都是谎言的铺垫，到处是造势的喧嚣，到处是警告与威胁，真是山雨欲来风满楼，每个人的心都在

发生变化。最后一次看师尊讲法录像，其中有这样一段话我记忆犹深，有一个学员问：「请问师父，当耶稣要被钉在十字架上时，他的弟子都在干嘛？请师父转告世人及天上，我们大法弟子绝不允许这样的事情出现。」（《美国中部法会讲法》）当时师尊双手合十，向大法弟子在大法中修出的正念表示谢意，嘉许，和鼓励。那殷切期盼，祥和慈悲的眼神，似乎在告诫每一个大法弟子要尽快修炼提高，坚定护法，我当时暗下决心，我一定要做师尊最合格的弟子。

由于形势越来越严峻，首先是不准我们在公众场所炼功，然后就是绑架辅导员及骨干，电视、报纸等媒体也开始铺天盖地的大肆污蔑、造谣生事，乱扣帽子，开始了邪恶的打压，当地比较精进的同修在一起进行了切磋，达成共识，「在大法遭到迫害时，在邪恶疯狂肆虐时，在师父都遭到谣言污蔑时，我们不能再躲在家里无动于衷，我们修的是正法，应该理直气壮的告诉人们法轮大法好，真善忍好，还我们师父清白。我们应该走和平上访之路，而全国各地已有人早就行动了」。

当真正要走出这一步时，干扰阻碍接踵而至，妻子的哭诉，父母的苦求，还有公司业务的损失，无一不牵扯着繁重的人心。去了会是怎样的一个后果，对我来说，真是一大难关，真是好难取舍。就这样一晃几个月过去了，内心很是不安，晚上打开书来学法，有一段法打入眼前：「修炼就得在这魔难中修炼，看你七情六欲能不能割舍，能不能看淡。你就执著于那些东西，你就修不出来。」（《转法轮》）随后师尊的经文《走向圆满》也出来了，给了我很大的震撼，每一句话都好象说一样。仔细一想，常人中的一切只不过是过眼烟云一样，你就那样的痴迷、留恋？我一定得突破这些人心观念的干扰，名、利、情的阻碍，走出助师正法的第一步。

二零零零年「七·二零」前几天，本来是约好几个同修同去的，但当时邪恶异常猖獗，到处都在抓上访的学员，同修相继出事了，我只得单身前往，在京城人生地不熟，好在后来联系上一个负责接引的学员，他租住的地方环境很差，垃圾堆就在附近，屋内苍蝇到处乱飞。我准备在「七·二零」当天在广场打横幅，表达自己的心声，就买来毛笔，墨水及布料，写上「法正乾坤」四个大字，贴在布上。开

始剪字的时候，感觉苍蝇到处嗡嗡乱飞，吵的人心烦，做到后来觉的屋里静悄悄的，抬头一看，那些苍蝇都呆在天花板上一动也不敢动似的，空气都清新了许多，我真切的感受到了师父的悉心呵护，只要弟子做的好，走的正，师父时刻都在身边看护着我，加持着我。

「七·二零」当天上午，全国各地有很多学员来到广场喊大法好，我在天安门广场打出了横幅——法正乾坤，四个金色大字在广场上异常醒目，光耀寰宇，威震邪恶。那一瞬，真实的感受到生命在正法中的升华，大法弟子维护大法，证实大法的辉煌。

### 三、恒心去执，慈悲救人

在二零零一年，正法形势步入一个新的阶段。身边每个世人都成为我们讲清真相，需要救度的对象。针对世人不同的状态，接受能力，如何去唤醒世人沉睡的记忆，去启发他们善念，让世人觉醒，支持正义，清除邪恶旧势力的一切安排，这是每个大法弟子应开创的路，也是大法弟子留给将来的伟大见证。我理解是，只有个人的执著心去的越彻底，心性才会越高，正念之场才会越强，这样世人背后的被邪恶所操纵的因素瞬间将被解体。你才能真正救了这个人。

为了让世人了解大法真相，我利用了做广告的便利条件，大批量制作各种各样的小册子，小册子内容翔实，图文并茂，文备众体，形式多样，看了比较容易明白，针对不同阶层的人最为合适。我们大法弟子所在的地方，就应该对这一方众生的生命负责，一段时期，我坚持每天晚上十点出去散发真相小册子，每次都带上八十多份，这样从南到北，至东而西，将我居住的附近各小区发了个遍，在做的过程中，明显感到怕心，各种人的执著都在减弱、去除。

由于自己所在行业的特殊性，经常会碰到邪党的宣传内容，什么江魔头的三个代表，邪党的「保先」等内容，都是很要好的朋友或是老客户要做的，刚开始敷衍了几次，后来越想越不是滋味，大法弟子所做的一切都是有能量存在的，这岂不是在给邪党加强黑色能量吗？而大法弟子带给世人的应该是纯善的，纯正的，这不应是一个大法弟子的所为。我就跟我的客户朋友说：「因为邪党迫害信仰，诋毁神佛，无理打压法轮功，所言所行都虚伪透顶，无聊之极，都是哄老百姓的，与我们的信仰相违背，所以我再不愿为它作宣传，希望你们以

后这样的事不要再找我做。」有的朋友劝我：「你做你生意赚钱得了，你管这些干嘛？」还有一个客户是某部门管宣传的党委书记，听了我员工的转述后大发雷霆：「我们合作这么长时间了，一年能给你几万元的业务，你想清楚，既然你不做『保先』，你以后就不要再进我们的门了。」我知道作出这种选择所引起的后果，后来这些政府机关的业务果然都断掉了，我也没有什么后悔的，这是正法路上舍弃常人心的表现，只是觉得有些遗憾，为这些没听明白真相的人，为自己的正念没有及时解体邪恶旧势力对他们安排，为讲真相不够智慧、圆容而没有救度了他们而感惋惜。

大法是圆容的，无所不能的，我的决定并没有造成经济上的困难。由于弟子走正了正法之路，师父又给我安排了其它的业务，逐渐淡出广告业后，又做起了不锈钢工程，生意反而更好了，脱开广告制作的繁杂琐碎后，空余时间也更多了，为更好的做好三件事开创了好的环境。

在听真相的过程中，常人都会有长期形成的观念的障碍，令他不能一下认清事实真相，对他们作出正确理智的选择及判断造成影响。特别是当前的退党保命这件事上，好多人受到邪党文化的毒害至深，给他讲真相，他的观点就是我不信邪党那一套，也不信你们，他还振振有辞的自以为高明：看问题不迷信。由于每人所执著的东西不一样，这就要求我们劝退讲真相过程中能更细心，更智慧一些，不要急于求成。特别是身边的熟人，不要怕麻烦，一次讲一点，他背后不好的因素就逐渐解体一点。

有个女客户，生意做的挺大也很好，为人十分豪爽、大气，可就是对大法真相难以接受，跟她讲真相，她总认为我参与政治，在闹事，到时会影响她的生意，她是一个健身器材公司的老总，说话很强势，刚开始我讲的时候很急，恨不能让她一下就明白，有几次都几乎争论起来。后来我意识到太着急了，缺少慈悲正念，所以讲出的话没有力量。她被后天形成的观念障碍太多，只能一点点去除。我开始发正念解体旧势力所操纵她背后的那些不好的因素，让她本性的一面复苏，正面了解大法真相，最终能得到大法的救度。

有一次，她失恋了，精神上受到很大的创伤，对人世的道德、感

情很悲观。跟我讲：「现在人没有几个有责任心的，道德观太差了。」「是啊，道德是一个民族中兴的保障，而正是由于文革中邪党的肆意破坏所产生的道德缺失，才造成现在世风日下，唯利是图的社会乱象。每个人都感受到了身处其中的痛苦，」我给她解释。她默然无语，专心听一首流行歌曲。我说古人讲：「兴于诗，立于礼，成于乐」。乐曲不能给人思想的正念，精神的振奋，就不是好的东西，只能让人颓废。有时间给你听一下我们大法弟子的创作歌曲吧，那是生命本性纯真的吟唱。

后来，我做诗一首勉励她，她看过后很感触：你们法轮功确实有点与众不同啊。对大法态度也逐渐有所转变，有一天她跟我讲：「我哥的脾气太坏了，应该让他去学一下你们法轮功。」我笑了：「是啊，大法博大精深，不论什么人只要正念对待大法，都会受益，并得到大法的救度。」

### 结语

九年的正法修炼历程，风风雨雨的走了过来，所发生所经历的事还有很多很多，其中提高心性后的欢心畅快，过关去执著中的辛酸痛苦，世人得救度后的欣慰鼓舞，唯有真修者悉知。

在常人中修炼，受常人中名、利、情等执著心的困扰，总不能做到正念常在，有过在法中精進、证实法、救度众生的正行，也有过怕吃苦，求安逸心不去稀里糊涂在邪恶面前妥协的耻辱，修炼过程中的污点一度令我意志消沉，黯然痛悔，我想我还算不上一个合格优秀的大法弟子？许多同修在证实法修炼中心怀慈悲，救度众生的辉煌壮举令天地动容，众神钦佩，相比之下，我所做的一点真是微不足道。所幸的是，我能生在大法洪传之时，有师父的慈悲呵护，有同修的携手鼓励，所有不符合法的人心真象木头屑一样，在正法的熔炉中顷刻熔化，才使自己不至于因跌倒后掉队，才使自己能不断归正后更加勇猛精進。

正法时期的大法弟子荣耀与威德是无可限量的，面对师尊所赐予的这一无上殊荣，唯有更好做好「三件事」，去掉名、利、情的执著，救度更多的世人，才能不负师尊的慈悲苦度，浩荡佛恩，才能不负自己史前誓约，万古宏愿。

(明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会)

## 坚定正念 做师父的真修弟子

文 / 大陆老年大法弟子口述 同修整理

【明慧网二零零八年十一月五日】二零零六年，我的小女儿不幸得了妇科癌症，经省市有名专科大医院确诊了，全家人都为她担心发愁，因为她才四十多岁，又是个很能干的人。我明白，在医院花多少钱也不一定治了她的病，只有大法能救她。我就多次耐心给她讲大法的真相，劝她念：「法轮大法好，真善忍好」，使女儿认识到了大法的神圣与美好。她接受了我的建议，开始诚心念「法轮大法好、真善忍好」。

她在家里躺在床上连续念了一个小时，就感觉病情大有好转，使她心灵受到很大震动。紧接着她又念了一个小时，就感觉病症都没了，完全好了。她惊喜万分，对大法的神圣与神奇发自内心的相信了。……此事在亲戚中震动很大，很快包括小女儿在内的好几位亲属都走入了大法修炼。由于很多人都知道小女儿得的是什么病，因此，她的事情也在更多的感化着她周围的生命群。这一切都是大法威力威德的体现。

——本文作者

师父好！同修们好！

我是个老年学员，一九九六年得法，现在已经是八十来岁的人了。得法前，由于长久的家庭劳累，我的身体得了很多慢性病，每天强撑着忙家务。在九六年一个偶然的机会，熟人给我介绍了法轮功，也是和大法有缘，虽然我不识字，但「真、善、忍」三个字牢牢的吸引了我，我走上了修炼大法的道路。从此，身心受益，精神饱满，更加坚定了修炼大法的决心，再也没有动摇过。

**一、严格要求 精进实修**

得法后，我知道大法好，也知道时间对我这个七十来岁得法的老年人来说确实太宝贵了，因此我就抓紧一切时间实修，从不懈怠。十

几年来，在学法、炼功上做到风雨无阻。尽管我不识字，给自己的学法提高带来了一定的障碍，但我从不以此作为放松学法的理由与借口。我认识到，要想真正得到提高，就必须学法修心。因此，我一方面坚持听师父的讲法录音，一方面坚持参加集体学法小组，与学员们一起学习、切磋，做到多听、多学。时间长了，自然就记的多了，弥补了自己没文化、自学有障碍的不足，促进了自己在法上的提高。

由于我与老伴都修炼，儿女们也都自己有房子单独过日子，家里的住房比较宽敞，环境相对比较安静，外部干扰也少，我就与辅导员商量，在我家里建立了学法小组，为学员们提供了学法、切磋交流的稳定场所。

在修炼的过程中，我经历了各种各样的魔难与考验，既有日常矛盾中心性的考验，也有多次病业关的考验，也有面对邪恶迫害的考验，还有女儿遭受邪恶迫害时，亲情关的考验。但无论遇到什么样的魔难，都没有影响到我对大法的坚定信念和做好「三件事」的决心，没有阻挡住我在法中精进实修的步伐。我深切感受到：是大法指导我坚定的走过了个人修炼的七年与邪恶迫害的风雨九年。

## 二、去北京上访，为大法说上一句公道话

一九九九年七月，邪恶铺天盖地而来，一时间，法轮大法被邪恶打压，大法弟子们被剥夺了信仰自由、言论自由的权利，遭到了残酷的迫害。面对中共江××集团的邪恶镇压，怎么办？我清醒的认识到，大法是好的，法轮功学员没有错；错的是江氏集团。作为从大法中受益、最有发言权的大法弟子，在大法和大法弟子遭受迫害的情况下，必须站出来为大法说句公道话，维护大法，不能让邪恶迫害好人和欺骗全国人民。因此，我决定冲破阻力，走出家门，到北京上访。

为了排除干扰，我没有惊动家人，也没有与其他同修结伴而行。在家人不知道的情况下，我不辞路途遥远，独自一人乘车去往离家乡几百里地的北京上访。

我虽从未去过北京，也没有出过远门。可是为了向政府讨回一个公道，我没有过多的考虑路途的艰辛与自己七十来岁的年龄能否经受的住等问题，而是凭着对大法的坚信与维护大法的正念出发了。一进北京，就听说信访局都被警察和「六一零」人员们把持着，不允许法

轮大法弟子们上访，谁去就抓谁，信访局变成了抓人局。

我没有被邪恶的阵势吓倒，在询问到信访局的地址后，毅然向信访局走去。神奇的是，我顺利的摆脱了把守门口的便衣警察的阻拦，坦然的走進了信访局大院，并朝着一间办公室走去。刚一進门，屋内几个人就大声训斥：「谁让你進来的？快出去！快出去！」我义正词严的说：「为什么不让我说句公道话？我今天既然来了，就要把想要说的真话讲出来，不然我岂不白来了吗？」紧接着我将自己如何在大法中受益的情况和大法如何的好，大法弟子如何做好人或更好人的实例都讲了出来。其中一个恶人还作了记录；另一名恶人打断了我的话说：「你这么大年纪怎么来的北京？是谁叫你来的？你叫什么名字？住在哪里？」我坚定的回答：「没有理的事别人给我多少钱我都不会干，有理的事能走遍天下也不怕苦。你们也不要问我从哪里来，叫什么名字，只要你们知道大法是正的、天下的大法弟子都是好人就行；希望政府对法轮大法和大法弟子们有一个公正的对待……。」

他们没有空子可钻，也看到我年龄太大了，就没有扣留我，说了几句恐吓的话后让我离开了。我感到，共产邪党已经不讲理了，我该表达的意见也表达了，该为大法说的公道话也说了，可以回去了。最后在师父的慈悲呵护下，三天后我顺利的回到了家乡。

上访回家后，当地派出所知道了消息，就伙同「六一零」组织与居委会人员对我進行监控，家里很长时间都有他们的人，象上班似的，早上八点左右来，晚上五点半左右走，屋外边还放了暗哨盯梢。但不管他们谁来，我都给他们讲大法的真相，不让他们对大法犯罪，他们有的听明白了，就不愿意再做这种事了。后来，也就都不来了。

### 三、放下生死，过好病业关

修炼是严肃的，也是艰难的，时时都有关，常常有魔难。在邪恶迫害的这些年里，旧势力利用我的漏洞与业力，对我的身体制造了不少的干扰与迫害，其中比较突出的是二零零二年下半年，我过病业关的那一次。

这次我突然出现了头疼、冠心病、贫血、低血糖的症状，浑身难受疼痛，躺在床上起不来了。儿女们知道后都来了，虽然知道我炼功

从来不用吃药，但他们都是常人，看到我「病」的这样厉害，还是都害怕了，逼着我去医院检查。我心里明白是怎么回事，坚定的向她们表示，没事，这是过病业关，不用担心，我一定会好起来的，不会出事的。儿女们还是不放心，就用车请来了好几个大夫，有的想给我抽血化验，有的想给我检查身体等。我就说：「谢谢医生，你们快回去吧，我不会配合你们医治的，因为我是一个修大法的人，我没有病，我现在是消病业，很快就好了。」由于我的坚持，医生们无奈，也只好告辞了。女儿们说：如果你真的不去医院医治，病就好了，那我们对法轮功就真的佩服了，从此我们也都跟着修炼大法。

我知道这是旧势力利用我自身的业力与漏洞对我身体的迫害，因此我从思想上不承认它，否定它，不管病业把我折腾的多么难受，信师信法的这一念始终不动摇。我想，这可能就是过生死关的考验，有师在有法在，我一定放下生死，过好病业关，不让旧势力的迫害得逞，不给大法造成损失。由于我能用正念对待病业关，师父就为我化解了一切，身体很快恢复了正常。此事对儿女们与亲属们震动很大，使他们对大法有了更好的认识，有几个亲属从此真的走入了大法修炼中。

#### 四、用正念破除邪恶的迫害

这些年邪恶对大法弟子的迫害始终没有停止过，在我们地区抓了一批又一批。

二零零七年上半年的一天，有四名别有用心的恶人（两名警察和两名居委会人员）急促敲打我家的门，说是查户口的。当我打开房门，他们不由分说和家人的阻拦，凶恶的闯进了屋，在屋里横冲直撞，乱抄乱翻。将家中的一本《转法轮》和师父的法像、及大法真相资料等收集在一块儿，然后有一名恶警大声喝道：「把她和这些东西一块带走。」

此时我没有害怕，心中默想着求师父保护，随后高声说：「你们简直就是土匪强盗！你们用欺骗、说谎，骗我开门，未经允许闯入我家中是不是犯了法！不许你们带走！」

恶警道：「这些真相资料你从何而来？」我答：「这些资料是用来救人的，外面到处都是，还差我一家有吗？你们决不能动这些东西！」

西！而且，我也决对不会跟你们走的！」

接着我还给他们讲真相；他们不但不听，仍强硬的坚持要带我走。此刻我严正的对他们说：「谁敢动我！善恶有报是天理，我宁可死，也不会配合你们的！」这时，四个恶人没有了主意，他们经过商议后，决定给他们的头头打手机。

过了一会儿，又有两个恶警头进了我的家，一进门便说：「这位老太太，你还是赶快跟我们走吧！不然我们无法向上边交待，我们抬也得把你抬走……。」此时，我没有被他们吓住，坚定的对他们说：「你们的事我不管，我只想当自己的家！我是一个好人，我只是用大法的真相资料去救人，有何罪过！被救的众生其中也包括你们，除了最邪恶的江某某之外，所有的人都可救度，难道慈悲还有罪吗？！如果你们今天非要拿走这本书和资料，我的那颗坚定修大法的心是任何人也拿不走的！别怪我不会配合你们，什么是正的、好的，什么是坏的、邪的，你们都分辨不清，还能干警察？」

就这样，我一直不配合邪恶的要求，并用正念制止邪恶行恶。正与邪的较量僵持了四个小时，恶人的气焰越来越小，最后也只好灰溜溜的走了。

## 五、大法的神威使更多的亲朋得法

我得法以后，就以自身受益的实际变化向亲戚朋友、熟人洪传大法，让他们知道大法好，希望有缘人都能修炼大法，都从中受益、得度。有些人在我的引导下走进了修炼大法的行列。可是，我的儿女们虽然支持我修炼大法，却因为忙于工作或生意而没能及时走进修炼队伍。

二零零六年，我的小女儿不幸得了疑难病症（妇科癌症），经省市有名专科大医院确诊了，全家人都为她担心发愁，因为她才四十多岁，又是个很能干的人。我明白，在医院花多少钱也不一定治了她的病，只有大法能救她。我就多次耐心给她讲大法的真相，劝她念：

「法轮大法好，真善忍好」，使女儿认识到了大法的神圣与美好。她接受了我的建议，开始诚心念：「法轮大法好、真善忍好」。她在家里躺在床上连续念了一个小时，就感觉病情大有好转，使她心灵受到很大震动，紧接着她又念了一个小时，就感觉病症都没了，完全好

了。她惊喜万分，对大法的神圣与神奇发自内心的相信了。

过了些日子，她在她姐姐的陪同下到原医治的专科医院去复查，在查看从新拍出的 CT 片子时，医生感觉不可思议，只是看不说话。她姐姐以为病情有恶化，不然医生为何面露怀疑表情呢？（她开始没有把病情已好的事情告诉她姐姐，是想到医院验证完后再告诉。）她姐姐就问医生：「大夫，病情有什么变化？」医生说：「没有诊断错呀，怎么病灶没有了呢？」小女儿心里明白，等出了医院，才把病为什么会好了的真实情况高兴的告诉了她的姐姐。

此事在亲戚中震动很大，很快包括小女儿在内的好几位亲属都走入了大法修炼。由于很多人都知道小女儿得的是什么病，因此，她的事情也在更多的感化着她周围的生命群。这一切都是大法威力威德的体现，也更加坚定了我修炼大法、做好三件事的决心和信心。

## 六、坚定正念，走好最后的路

我地区讲真相救度众生的深入开展，引起了邪恶的惊慌与惧怕，他们成天对大法弟子监视、跟踪，实施干扰破坏。绑架、迫害大法弟子的事不断发生。二零零七年十二月的一天，我女儿在回家的路上被邪恶无辜的绑架，就在当天，没有经过主人允许，在没有她家钥匙的情况下，使用万能钥匙破门而入，抄走了她家的一万多元真相币，还有电脑、首饰等许多私有财物（由于女儿被恶警绑架走，具体财物现无法核对）。邪恶不但抄了我女儿的家，还再次抄了我的家。

邪恶制造的恐惧，给全家人及亲朋造成了极大的伤害与压力。在这种情况下，我也感到有一股巨大的无形压力笼罩在我的头上，并因为女儿的被迫害而动了亲情，伤心的哭过。因我已经近八十岁了，一家人都非常担心我会因此而倒下。但我没有消沉下去，很快用大法归正了自己，从悲伤难过的阴影中解脱出来。我意识到应该用正念对待这次迫害，而不能用人的亲情、观念去对待与处理。我不再悲伤，告诉女儿们不要被邪恶吓倒，我们做的是最正的，是邪恶在犯罪，有老天管它呢！我们该干什么就干什么。

同时我坚持学法向内找，坚持发正念清除邪恶因素，并堂堂正正的两次到派出所去要人，向他们讲真相，有力的震慑了邪恶。以后，我又用一切机会与方式告诉被非法关押的女儿，在迫害面前一定要坚

定正念，千万不要放弃对大法的信仰。我想，用正念鼓励她才是对她的最大安慰。

通过这次经历，也使我认识到，修炼与证实法是严肃的，要想做好师父要求的三件事，必须更加清醒、冷静、理智与保持强大的正念，才不会被邪恶钻空子，稳健的走好证实法的每一步。

在今后证实法的路上，我一定要用「正法时期大法弟子」的标准要求自己，学好法，以法为师，扎实的修好自己，继续坚定的做好三件事，加大救人的力度，和周围的同修们紧密配合，共同精进，形成一个整体，用正念走好最后的路，做师父的真修弟子，让师父放心。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 在修炼的路上奋起直追

文 / 大陆大法弟子 米粒子

【明慧网二零零八年十一月五日】我是二零零四年五月份喜遇大法的。在认识大法之前，我对法轮功一点都不了解。只是看到电视、报纸一直在宣传，说法轮功怎么怎么不好，上级的文件、单位的领导都在要求我们不准传、看、炼。但我一直有着一种好奇和疑问：既然法轮功这么不好，又是叫人自焚呀、又是叫人自杀呀、杀人呀，那为什么国内会有那么多人学炼（当时政府说是七千多万）？而且中央新闻里也说，有很多的党政军的领导干部在学炼，有很多的专家、学者、教授、大学生在学炼？难道这些人都看不出来里面叫人自杀和杀人的内容吗？

——本文作者

尊敬的师尊好！

各位同修好！

我是一名得法不久的新学员，在自己不长的修炼过程中，也有一些自己的感受。下面将我喜遇大法的经历以及在大法中修炼的感受向大会作一汇报，以期与同修交流。

## 一、得法

我是二零零四年五月份喜遇大法的。在认识大法之前，我对法轮功一点都不了解。只是看到电视、报纸一直在宣传，说法轮功怎么怎么不好，上级的文件、单位的领导都在要求我们不准传、看、炼。但我一直有着一种好奇和疑问：既然法轮功这么不好，又是叫人自焚呀、又是叫人自杀呀、杀人呀，那为什么国内会有那么多人学炼（当时政府说是七千多万）？而且中央新闻里也说，有很多的党政军的领导干部在学炼，有很多的专家、学者、教授、大学生在学炼？难道这些人都看不出来里面叫人自杀和杀人的内容吗？难道这些人都被迷惑了么？那么我就想，有机会我一定要看看法轮功到底讲的是什么，看看我的眼睛能不能看出来这些叫人自杀、自焚的东西，看看我能不能被迷惑住。

也许这种好奇就是引领我走進大法的因缘吧。当然那段时间也正是我对人生感到苦恼的时候，正是对工作、生活中遇到的诸多问题感到十分困惑不解的时候。比如单位领导经常不让讲真话，经常虚报成绩，有些工作根本就没有做，但让你写出的材料里却必须吹嘘的比真做了那件事还真。我这人天生实在，又生性比较倔强，干这些没影子的事儿实在不情愿。而且无中生有、胡编乱造，我也没那个本事，所以经常被领导臭骂。加上又不善于溜须拍马、点头哈腰、阿谀奉承、请客送礼，使得一些领导对我很有看法。同年参加工作的同事，几乎都提前调了职或是晋了级，而我不仅不提升，就连正常调级领导对我还颇有微词。看到会来事的，大小好处，该得的、不该得的都得到了，而且得的好象理直气壮，豪情万丈，可我自己呢？偶尔占点公家的小便宜，心里突突突的不停的跳，好长时间静不下来。而且一见个人就脸红，连正眼看人都不敢，做贼心虚的样子明眼人一眼就看出来了。那个畏畏缩缩的样子，连自己都瞧不起自己。心里那个不平啊。你说同样是个人，我咋就这么笨呢！再加上生活中的诸多烦恼，所以当时的心情极为沮丧，感到活得很累，不知道人活着到底为了什么。那时我就盼望，我要是有个师父该多好啊！有师父指导着我，我就不会有这些烦恼了。也许这就是我的机缘到了吧，就在这时，我有幸遇到了大法。

我把那本《转法轮》拷贝到电脑上，一晚上把书看完了。看完之后，我十分震惊：这哪有什么叫人自焚、自杀的东西？完全是叫人做好人的道理嘛！这么好的东西，政府应该把法轮功的书当作教化国民的好教材积极推广普及才对呀，怎么却说成是「邪教」而镇压呢？！这太让人费解了。原来我是一直相信政府的，即便看到社会上有越来越多不合理的、不好的现象，我也认为那只是下面的小领导人品不好造成的，从未想过政府的最高层会亲自做出有损于老百姓利益的事情。但在这件事上，政府为什么撒着弥天大谎来迷惑人民呢？即便学炼的人很多，超过了共产党的总人数，但这些人都在做好人呀，难道做好人也不允许么？那这是一个什么样的政府啊？不是天天高喊着要全心全意为人民服务么？不是说人民的利益高于一切吗？这真正使人民身心受益的好事怎么却不允许了呢？你这真是为人民服务的政府么？带着诸多的疑惑，我开始更多的了解法轮功，也更多的了解了中国社会的现状和共产党的历史。

渐渐的，我明白了，原来法轮功是因为太正的缘故才被邪恶的共产党镇压的，共产党对人民的所谓的好原来是黄鼠狼给鸡拜年没安好心哪。在那一刻，我的本性复苏了，我感觉我找到了我苦苦一生要找的东西，遇到了我一直期盼的真正的师父，（现在明白，其实是师父找到了我。）漂泊多年的心终于有了靠岸的感觉，心里踏实极了。而且，当我第一次在一夜之间看完那本《转法轮》时，我那因为骨质增生，疼了将近两年时间的双脚，我那曾经采用了中西医的多种办法都未治好的双脚，就在这一夜看完这本书之后就全好了。法轮功太正了，法轮功太神奇了！这么好的功法，我要不修就太可惜了。于是，我就义无反顾的走上了这条修炼之路。

## 二、实修

其实我真正进入实修是从二零零六年五月份才开始的。在此之前，虽然也炼炼功，学学法，但主要是以了解法为主。这期间我看完了师父在各个时期的讲法经文和录像，了解了大法从传出之始到现在走过的所有风风雨雨的历程。在这个过程中，我才真正明白了大法到底是什么，明白了人活着的目地到底是为了什么，也明白了机缘是什么，错过这次机缘将会损失什么。而且，就在我了解的过程中，师父

就已经把我当成弟子在不断的点化我，看护着我了。

二零零四年秋天的一天，我偶尔看到邻居单位拉的冬白菜在室外晒着。在常人贪占小便宜的心理促使下，我就动了歪脑筋，想趁没人的时候拿几棵。就这样想了以后的一段时间里，我几个晚上都做梦，都是梦见要做一件什么事情，两腿却怎么也迈不动，用尽了浑身的力气，累的心力交瘁，呼吸困难，还是走不动，每次都是累醒的。但我当时由于对法了解的少，不知道这是师父在点悟我，所以还是一意孤行。一天一大早，趁别人都还没起床呢，我拿着一个编织袋子就去了。谁知刚到那儿，就听到一个声音对着我喊：「干啥呢？！」听到这一声喊，我吓坏了，连忙说：「没事儿，路过。」说完赶紧灰溜溜的走了，边走边回头看看那人去哪儿。看了半天也没发现人。心想：怪了，谁喊的呢？但从此以后再不敢去。后来学法才明白，原来这是师父在点化我，在阻止我做坏事呢。

在我刚开始修炼的时候，我学法的热情很高涨，经常学法到深夜，白天只要一有空闲就学法。师父为了鼓励我，常常在梦中给我显示一些神奇的法力让我看。比如在一次似梦非梦的状态下，我真切的看到，两条被油炸的金黄焦脆的大鲤鱼和一只黄黑斑点的花蝴蝶，一会儿又活过来了。他们象睡了一觉一样，在我双眼的注视下，慢慢苏醒过来，然后鱼儿就欢蹦乱跳的跳走了，蝴蝶也瞬间恢复了它天生的美丽外表，忽闪着翅膀飞走了。在梦中我还真切的体验到了美妙的神通：一次我尿憋了要上厕所，可厕所门前却被一条掉下来的高压电线挡住了，电线的高度不高也不低，我既钻不过去，又跳不过去。我着急了，心想怎么能过去呢？就这样一想，我忽然发现我已经在电线的里边了，已经过去了。

在修炼中，我有些执着非常大，有些心去的很慢。在这个时候，师父就会帮助我。由于我家属是随军来的，家属孩子没有供给粮，只有我一个人是供给的（可以定量买平价粮），所以我是一个人的粮三个人吃，不够吃。一段时间里，在我心里经常想这样一个问题：粮吃完了到哪个单位买点平价粮呢？总是想，总是想，所以就形成了一个强烈的执著。我自己也知道这个执著不应该有，可我一直去不掉。师父为了帮助我痛下决心，一次我拿粮本去买粮时，就让我的粮本明明

白白的丢了。那次出门时，我一直提醒自己别把粮本搞丢了，而且我还在上衣口袋里试了试，感觉不安全，就放到下衣口袋里，拍了拍，按了按，自认为安全了，才骑上三轮车走的。奇怪的是我一路上再都没想到摸一摸粮本，直到到了粮店门口才忽然想起来摸一下，看粮本还在不在，一摸就发现粮本没了。赶紧沿路返回去找。不足一千米的路，却怎么也找不到了。当时我就有种感觉：是师父在帮我去这个执著心呢。只要我去掉这个执著，粮本将来还会找回来的。所以，从那以后，我极力克制自己，不再执著到别的单位买平价粮了，粮不够吃就到市场上按照市场价买。等我确实把这个心放下了之后，在半年后的一天，我的粮本真的又找回来了。

在修炼的路上，当我比较精進时，我就会发现，师父不仅时时在看护着我，而且还会给我解决许多难题。一次，我 MP3 上的充电器由于质量不行烧坏了。由于驻地到县城距离挺远的，去一次很不方便，所以我就让人帮忙从县城又买了一个，可拿回来后发现怎么也不能用。我当时正是学法很忙的时候，这个小小的 MP3 给我学法带来了很大的方便，在这个重要时期出现这件事，直接影响了我的学法进度。我当时很是着急，但也没有办法，只有等机会亲自去一趟了。就在这时候，奇迹出现了。在我们单位安装设备的一家地方公司的一位负责人忽然来到我面前，说：「×工（工程师的简称），来，送你一个小礼物，以感谢您对我们工作的支持和帮助。」我一听送我礼物，我都有点不相信，其实我跟他们也就是见面打个招呼而已，从未帮过他们什么忙，怎么会送我礼物呢？我感到很意外。但看到他那诚心的样子，我只好收下。回去打开包装一看，不可思议的事情出现了：一个带着充电器的啄木鸟牌 MP3 呈现在我的眼前。小巧精致的充电器在我的 MP3 上一试，正管用。那一刻，我的眼泪不由得就夺眶而出，心里不停的喊着「师父」，却感动的不知说什么好了。那一刻我真切的体会到，在师父的慈悲呵护下，我太幸福了。

在修炼的路上，尽管我有很多执著已经去掉或是很弱了，但也有很多的心还非常顽固，不好去。为了帮助我去这些心，师父还经常通过一些日常生活中的小魔难来督促我。我喜欢看常人电视，有时一看就是大半夜，为去我这个常人之心，好好的电视机经常莫名其妙的看

着看着就没声音了。刚开始我还没悟到师父在点化我，还把这当成常人的事来对待，以为真的是电视机坏了，所以有一段时间我就不再看电视了。可是有一天当我再打开电视去看的时候，却发现电视机的声音又正常了。还有我的脾气很不好，暴躁易怒，在家经常对着妻子、孩子发火。有一段时间，我们家的电磁炉电源开关莫名其妙的就失去作用了，怎么按都不好使。于是我就认真向内找，发现了我那颗不好的心，我就尽力抑制它，等我真的有了提高时，电磁炉的开关自然就好了。

我修炼前有一个非常不好的嗜好，就是喜欢看黄色录像，而且自己也买过一些这样的光盘。自从修炼后，我就意识到这个心该去了，所以也做过一些努力，但总是决心不够，去得不彻底。为帮我去这个很不好的心，师父曾多次点化我。开始的时候，每当我有这样的欲望时，在梦中就会出现这样的场景：①上厕所去，到处都是粪便，没有下脚的地方，没有适合蹲坑的位置；②在房间里会有一个大粪便池，让你怎么看怎么恶心；③在屋里的地面以下有一个塌陷得很深的污水坑，不仅让你看着恶心，感觉还非常危险；④在住房旁边有一个污物四溢的粪坑，不仅臭气熏天，而且肮脏至极。反正都是跟粪便有关。我知道这个欲望之心很不好，对修炼人来讲，是一颗非常肮脏的心，但是这个心真的很顽固，非常难去。于是在梦中又出现了这样的画面：我被一个连的士兵强行关押在一个大的由钢筋焊接起来的笼子房里，笼子里面有好几个人看着我，不允许我乱动。笼子外面，一个个荷枪实弹的士兵监视着笼子里的我，我稍一想露头往外看看时，「哒哒哒」，一梭子弹就朝着我扫射过来，吓的我只好躲在他们看不到的角落里再不敢露头出来。醒来后，想想师父真是太慈悲了，为了我这个不争气的弟子，真是费劲了心思。我要再不去掉此心，就真的连「人」字都不配了。于是趁没人的时候我把那几张光盘掰了个粉碎，断了此心。现在虽然有时还会出现一闪念，但明显力量小多了，一念「灭」字瞬间就消失了。

通过自己的修炼过程，我切实感受到，师父说的每一句话都是真实的，师父讲的每一句法理，都包含着非常博大的内涵。你只要真的按照师父说的去做了，去修了，你就真的，确确实实的能够感受到、

体会到、看到法的美妙。你只有真正溶于法中，你才能真正体会到法是什么。

### 三、不足

通过学法实修，我知道我有了一定的提高，但是我也清楚的看到我还有很多的不足。主要表现在以下几个方面：

（一）学法还不够精进，学得快，忘得也快，看的时候知道师父讲的是什么，书本一合就什么也想不起来。我想这里面可能有魔在干扰，下一步我要抓紧背法，通过背法解体邪恶，当然，更是为了指导自己，提高自己。

（二）讲真相这件事做的很不好。刚开始给人讲的时候，多是凭着一股热情，凭着一种了解了真相的冲动，去给人讲真相，想象着别人一定也会象我一样希望了解真相呢。结果发现，一点也不是那么回事。很多同事，包括自己的同学、老乡，当我跟他们讲到法轮功被迫害的问题时，他们不仅没有一点要了解迫害真相的冲动，反而回过头来劝我，说什么「这是敏感话题，咱不谈这事。」什么「共产党对你不错了，每月给你发这么高的工资，你怎么还说人家的坏话？」什么「咱这关系不错，也就罢了，要是换别人把你举报了，你可就惨了，别管这事了。」等等，等等。而且，从那以后，有些以前关系不错的，见了面都开始躲着我。因为跟别人讲真相这个事没有收到好的效果，家人出于怕心，也阻止我去给别人讲了。我当时感到很失望，觉的人怎么都这样了，怎么这么麻木呀。后来学了法，看了明慧上同修的文章，我才渐渐明白，人是被很多因素间隔着，加上共产邪党的愚化教育、恐怖威胁和人的自私心理、明哲保身的观念等等因素的障碍，如果不从法理上正念清除这些障碍，如果自己的行为不在法上，不能用炼功人的慈悲去感化人，不能用炼功人的耐心去说服人，仅凭一腔热情去做，人是很难接受这些事实的。此时我才真正体悟到师父讲的「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」这句法理的深刻内涵。所以以后我一定要多学法，学好法，要多发正念，清除邪恶，清除旧势力黑手、烂鬼和共产邪灵对众生的操控，并且一定要修好自己，真正的修出慈悲心来。

（三）至今我还不能做到双盘。因为我身体比较胖，双腿又粗又

僵硬，加上以前也从没有盘过腿，双腿翘的老高，做起来确实难度不小。不过师父说了「最终还是要双盘」，那我就下决心尽快解决这个问题。

对一名得法晚的弟子来说，我真正领悟到「这段时间是留给大法弟子的」，这段时间对我来说真的是太重要了。师父不想落下我，在梦中点悟我，让我快跑。我不能让师父失望啊。所以我一定要抓住这次机缘，修炼的路上我一定要奋起直追，勇猛精进，否则，我就真的是后悔都来不及了。

向师尊合十！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 走出去 面对面讲真相劝三退

文 / 河北大法弟子 梅子

【明慧网二零零八年十一月五日】学习师父「对澳洲学员讲法」，使我悟到，当前救度世人才是第一重要的事情，而且要抢人救人。为了兑现与师父的史前约定，真正完成历史所赋予我们大法弟子的重大使命，我要象歌词中写的那样「……在神的路上奋起直追。」

在这次大陆大法弟子修炼心得书面交流会上，我要向师尊、向同修汇报一下自己近几个月以来，坚持每天讲真相劝三退的修炼心得及心性提高的体会。不足之处请师尊开示，请同修指正。

### 一、学法信法去掉「怕」字

以前发真相资料怕人看见，给陌生人讲真相怕被举报，因此只在亲朋好友、同乡、同事之间进行，局限性很大。这是为私、为我、旧势力所固有的物质。通过不断学法，不断做真相的实践修炼，我认识到这个「怕」是后天观念，不是真正的我，必须解体它，去掉它。今年四月下旬开始，我决定一定要走出去。我曾不自觉的翻开《转法轮》，发现：「真正往正道上修炼，谁也不敢来轻易动你的，而且你有我的法身保护，不会出现任何危险。」这几个字在书中晃动，特别醒目。我明白了这是师父在鼓励我、点化我。想到劳教所、监狱受难的同修，想到为了正法、护法献身的同修，我没有任何理由不走出

来，因此坚定了正念。

## 二、救人的是师父、是大法

### 一、我是怎样讲真相劝三退的

根据真相小册子「一石一花一诀」，结合预言和天安门自焚事件，向世人指出天为什么要灭中共，讲真、善、忍三字的表层意思。世人不学不炼只要认可这三字，就能避开大难。这时，我发现好些得救之人从眼中发出亮光，触动了明白的那一面。这样的人很快就能得救。遇到基督教、天主教、佛教信徒，我用师父「神要回来兑现神的誓约」以及基督教、天主教中都有此内容，强调佛道神的意见是一致的，也劝退了一部份此类人员。我所救的人中有研究生毕业的大学教授、有大学生、有军官、也有市政府工作人员、教师、公安干警和平民百姓。

### 二、学好法是救人的关键

我发现哪天学法学的用心，学的内容多（每天两讲《转法轮》），当天或第二天救人力度就大。只有法才能救人。

### 三、师父将有缘人安排到跟前

（一）在汽车站遇到相见如故的人。一天傍晚正准备回家，来了一个知识份子模样、六十～七十岁的大姐。还没有到跟前，就对我说：「你也等车呀？」我也觉得似曾相识。上车闲聊，知道夫妇俩全是党员，家中共五口人，就抽空向她发正念。知道他们要下车，就随着下车。结果讲了不到十分钟，欣然全退。拿走了《九评》光盘、真相材料和五个护身符。她要我姓名、电话号码，我毫不犹豫就如实写给了她。晚上做饭，自己回忆救人过程，我自言自语：怎么连保护自己的心都没有了呢？忽然身体马上变轻。夜间做梦，梦见心上一个柱子长高了。我想这可能是意味着心性提高了。

在天主教堂旁，一位大姐见我就喊：我认识你，你是炼法轮功的。我一愣，顺着她往下说（其实我以前根本没来过此地），三言两语就将其全家全退了。

到某小区树荫处，连续三次我一坐下，马上就有人来到我身边，都是来得救的。这样的例子很多，这不是师父在救人吗？

### 三、魔高一尺，道高一丈

奥运临近，警察、武警、特警和所谓的志愿者布满了大街小巷，小区也有居委会收买的低保人员监视大法弟子。上汽车前、上车后还要翻包，乘车人都不敢吱声。面对此景，我有些犹豫，就想大法弟子赶快把神通施展出来吧！当我迷惑之时翻开《转法轮》，惊喜的发现，又是上次见到的那段话。师父的指点再次坚定了我的正念。在奥运期间，不管刮风下雨，我一天不落的坚持下来。

用小名三退，需得救人提供小名，费时、费事，常人也有怕心，我就事先准备好，三人一组、四人一组等，人数不等的化名。救人不执著数量，一个人不嫌少，一百个人不嫌多，这样由每周二百人被救，反而上升到三百到四百人。直到笔者写稿为止，仅因孩子搬家耽误一天没去救人。有天晚上梦中见到自己装着小册子、光盘、九评、护身符的包内有好多花生。醒后回忆，悟到「花生」二字调换位置不就是升华吗？使我想起了师尊在《导航》中的一段话：「放下任何心，什么都不想，就做大法弟子应该做的那一切，一切就在其中了。」今后我一定要加倍努力做好，坚持到正法结束的那一天。

#### 四、世人传真相救人

前两年开始救人，我们要被救之人每人必须表态。我救人时，有的就说：「我一人大难不死，家中其他人留不下，我有什么活头啊？」当时我不知如何回答。这次面临救人抢人，能多救一人是一个。我就采取措施一个人可以代表全家人索要真相材料，但是必须和此人说明一定要让家人看真相材料。后来我见到一位被救的卖菜的小伙子，我试问，你给家人捎去的东西，家人什么态度？他说都非常高兴。可见这一方法可行。有自家得救的下次见到，还要给亲戚要一份，我就满足她，并鼓励世人：你帮我们救人，你也会有大福份的。世人很高兴。

每次救人，一般先试问此人是否已得救：你三退保平安了吗？你得到逃出大难的护身符了吗？如果回答已得救就恭喜他，世人听后非常高兴。我救人时，一般开诚布公的承认自己是大法弟子，是师父让我们来救你们，而且要抢人救人，可见急切性。希望世人早得救早平安，不要错过机缘。让我们的慈悲心打动世人。大法弟子的良好形象也将留在世间。

## 五、真相护身符显神威

今年九月份，我救的开车卖水果、蔬菜的夫妻俩，是郊区的农民。最近见到我后向我报喜讯。说她一年前被摩托车撞伤，胳膊缝了十厘米长的口子，胳膊好后一只眼睛却看不见东西了。戴了二十天护身符、默念「法轮大法好、真善忍好」之后，眼睛就能看到东西了。她激动的说这太神奇了，并一再向我表示感谢，并谢谢大法师父。

给卖菜人讲真相时，有一卖肉的相隔三米远，他也听到了。结果两人都得救；在一旁买菜的也听到了，也要护身符、真相材料。给卖馒头的讲真相，买馒头的也一起被救。接孩子老大爷得救后高兴的说：「今天我可遇见贵人了。」卖香蕉的老大娘获救后，高兴的要送我一串香蕉，卖水果的中年人要送我一袋水果。当然我都婉言谢绝了，并告诉他们应该感谢我们师父。

## 六、遇事向内找是修炼人的法宝

一. 有一天晚上学法犯困，困的想睡觉。白天救人很反常。有一老头，我刚问他是否有逃出大难的护身符，他就反问我，你是法轮功吧？我回答是。他就大骂让我滚开。那天仅有十多人被救。我向内找，这是干扰，来自于哪呢？忽然想起沿街穿行，脚痛。我想，这不是和尚云游吗？后来意识到大法弟子与和尚有本质区别。想起《洪吟二》中「带着如意真理来 洒洒脱脱走四海 法理洒遍世间道 满载众生法船开」，走路马上轻松，脚也不痛了。后来我去救人路上就常常默念师父的这段法。这才是我们大法弟子的真实写照。当时悟到睡意顿消。夜里十二点十五躺下，仍然没有睡意。这事对我的启发太大了。一念之差真是谬之千里呀！所以每一思一念、一言一行都得在法上。总之，遇到什么事都得向内找。

我悟到，每一个真相护身符、小册子、光盘，做完之后都有一个师父的法身上去。所以我们发真相救人、劝三退救人数多少师父是全知道的。在梦中从天目中见到师父将自己救度的人都收到我的空间场去了。「進则可成万万物 退去全无永是迷」（《洪吟二》）。为了众生的得度，为了誓约的兑现，可一定不要错过机缘。

我是已退休的老年大法弟子，退休的同修比上班族有更充足的时间救人，希望没走出来的老年同修们赶快走出来吧！

## 在大法中洗去自私的心

文 / 黑龙江省大法弟子 修心

【明慧网二零零八年十一月五日】在我小孙女刚断奶时，儿媳妇就要把孩子放在我这里，我想，大法弟子无论遇到什么事都要以法为大。我对儿媳妇说：你也没干什么工作，白天你有事我帮你带孩子，早晚我要学法、炼功，孩子晚上你就看护好，你要理解、支持我做好三件事，也是摆放自己未来的位置。以后，儿媳再也不提把孩子晚上让我带了。

由于自己不断加强学法、修心，逐渐去掉怕心，主动和同修配合，几年来，走遍了乡镇大小村庄，真相资料遍地开花。家人明白真相后，主动帮助我传递经文，真相资料，有时不明真相的世人说些对大法不敬的话，老伴就跟他们弘扬大法美好。他从刚开始干涉我做「三件事」，到现在能主动提醒我发正念，支持我做「三件事」。只要我告诉老伴一声，今天有事，也不阻拦了。

——本文作者

师父好！同修好！

我是一九九七年喜得大法，在这不平凡的十一年当中，经历了风风雨雨，在伟大师尊的慈悲呵护下，一步一个脚印的走到了今天。珍惜今天能在大法洪传时期的修炼机缘，感谢师尊的慈悲苦度。

### 一、家庭和睦也是证实法

一九九九年七二零后，在中国大陆，中共邪党及江××一伙流氓集团，铺天盖地疯狂打压法轮功，残酷迫害大法弟子，把上亿人推向对立面，邪恶至极。但再猖狂也打压不住修炼者的呼声，作为大法弟子是躲在家里求安逸？还是走出人来证实法？这就是人神一念间。当时每天都有被邪恶迫害大法弟子的消息传来，自己有怕心，家里人也阻挡，因此很长时间走不出人来；家人不让我和同修接触，不能堂堂正正的证实法，心里急，只是落泪；只能在晚上等家人睡着后，自己

偷偷的出去发传单，贴标语，挂条幅。

在新经文《心自明》发表后，我反复学习，直到背下来。我认识到：走不出人中，是自己执著心太重，后天的观念障碍着自己；我要听师父的话，放下人心，突破家庭的小圈子，走师父安排的路，救度众生；要象师父说的：「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〉）。

我和家人讲真相：我是正法时期的大法弟子，助师正法是大法弟子的使命，我是大法中受益的人，家里人谁都知道我修炼七天后一身轻，自此以后，一片药没吃、一针没打过。我按「真、善、忍」做好人，最大限度符合常人状态，家里里外外哪样活我都干，从来没让你们操心，你们是在身边的人，亲眼目睹，心知肚明，我修炼是百利而无一害。我老伴听后说：「我知道大法好，都按师父说的去做没错，只是我害怕你被抓，这个家不能没有你，不出去，在家怎么炼都行？」我说：「不行。大法受迫害，师父在为弟子承受苦难，千古奇冤，我要为大法、为师父清白说句公道话，法轮大法好。」从此以后，我就堂堂正正的走出人中，和同修学法交流，互相配合，助师正法；环境宽松要自己开创。

在我小孙女刚断奶时，儿媳妇就要把孩子放在我这里，我想，大法弟子无论遇到什么事都要以法为大。我对儿媳妇说：你也没干什么工作，白天你有事我帮你带孩子，早晚我要学法、炼功，孩子晚上你就看护好，你要理解、支持我做好三件事，也是摆放自己未来的位置。以后，儿媳再也不提把孩子晚上让我带了。

由于自己不断加强学法、修心，逐渐去掉怕心，主动和同修配合，几年来，坚持不懈走遍了乡镇大小村庄，真相资料遍地开花。由于家人明白真相后，主动帮助我传递经文，真相资料，有时不明真相的世人说些对大法不敬的话，老伴就跟他们洪扬大法美好；他从刚开始干涉我做「三件事」，到现在能主动提醒我发正念，支持我做「三件事」；只要我告诉老伴一声，今天有事，也不阻拦了；老伴常对同修说：「随其自然吧。」

修炼人要修心断欲，已有两年我和老伴之间没有了欲望；在生活中互敬互爱，和睦相处。老伴身体几年来越来越健康，精神饱满。我

对老伴说：善待大法一念，天赐幸福平安。

要珍惜师父给我安排的家庭中的修炼环境，学法修心，去执著。因为家人也是救度对像，让家人在自己身上看到大法的超常和美好，时刻把自己当作修炼人，一言一行用法归正，一举一动要体现出大法弟子的风范。我有两个儿媳妇，在儿媳妇一进门时，我就向她们洪法，讲真相。每年过大年时，全家人都围坐一桌共享团圆饭，在没开饭之前我就把护身符发给家里人，并且告诉在心理默念「法轮大法好」，「真、善、忍好」。儿女们在家呆不了几天，就都上班了，我就抓紧时间在他们在家呆的这几天，真相资料、光盘放给他们了解真相。明白真相后，儿女们都「三退」了。我经常嘱咐儿女们要按「真、善、忍」去为人做事。我大儿媳妇为了支持我经常出去发真相资料，特意给我买了件防寒羽绒服，二儿媳妇经常提醒我发正念，支持我做「三件事」，支持我参加学法小组，支持我去讲真相，救度众生。

修炼这十多年来，婆媳之间和睦相处，诚心换理解，互帮互敬。我身体健康，没有让儿女们担忧，照顾，什么家务活我都干，让他们安心工作，我还经常帮助媳妇干活。因此，我经常听到有人说：你家的儿媳妇逢人就夸你这个婆婆好，处处为别人着想，都象你这样炼法轮功的都是大好人。我说：这都是我们师父教我们这样做的，请牢记大法好！真是：「佛光普照，礼义圆明」（《转法轮》）

## 二、遇事向内找，心性在升华

今年春季的一天，甲同修来电话，告诉我去帮助乙同修干活。当时，我答应收拾完院子再去，我边干活边想，昨天我和丙同修做真相资料没做完，今天还需要几个小时才能完成；但是，在电话里不好解释，又答应去帮乙同修干活。怎么办？今天我与丙同修配合是做证实法的事，帮助乙同修干活也是大法弟子最大限度的符合常人状态，也是证实大法的美好；那就看哪个轻哪个重？我先和丙同修把真相资料做完，那时已是上午十点多，丙同修说：快到中午吃饭时间了，下午再去帮忙吧。就这样我往家走路过邻居，邻居正在园里栽蒜，邻居说：垅背不直，让我帮忙。我就帮忙栽蒜。快到中午发正念时间了，我急忙回家发完正念后，再去乙同修家帮干活。等我到乙同修家一看

纸筒快装完了。我深感抱歉：修炼人失言，这是有漏。甲同修问我怎么才来，我就把帮邻居家干活的事说了。当时身边有常人，做资料的事不能说，后来我知道甲同修对我有想法，不相信我说的话，自从那天以后再也没有让我做事。

我静下来想一想，为啥同修对我有想法，矛盾为啥发生在我身上？修炼路上没有偶然的事，是去我哪颗心呢？师父《亚太地区学员会议讲法》中指出：「大家一定要注意一个问题：你们在证实法，不是在证实自己。大法弟子的责任是证实法。证实法也是修炼，修炼中就是要去掉自己对自我的执著，不能够反而助长这种有意无意在证实自己的问题。在证实法与修炼中也是去掉自我的过程，做到了你才是真正的是在证实你自己，因为常人的东西最后你们都得放下呀，放下常人的一切执著才能够走出常人。」师父还说：「从另一个角度讲，其实你们的矛盾就是你们提高中要过的关。都在提高当中，大家都向内找自己。」

我体悟到，自己思想深处，有做事心，嫉妒心，怨恨心，指责心，执著自我；为啥听到同修有想法，心理就不平衡，这些人心不去能行吗？自己要去掉执著自我的心，识破旧势力间隔同修的邪恶因素，把矛盾当作提高的好机会。向内找，找出自己的执著心，去掉它，从而提高上来。

### 三、发放大法资料也是修炼

在奥运期间，我和甲同修互相配合发放真相资料，堂堂正正面对面讲真相，明白真相的常人很高兴，接过大法真相资料，光盘，我们一再嘱咐要珍惜来之不易的真相资料，看完后，要传给亲朋好友。有时，我们夜间挨家挨户送真相小册子、光盘，挂条幅、手写标语，喷字。十几天就走遍三十多个村庄，大法的福音到处可见。我们无论走在路上，或是村庄、地头、田间小路上，都有人主动和我们招手，还说「法轮大法好」。因为我们已经多次把大法的真相资料发放到乡镇大小村屯，而且去年我们又挨家挨户去面对面讲真相，劝三退，所以，很多明白真相的世人主动要大法真相资料、光盘、护身符；有的还主动听真相，我们在大法中修出的慈悲心在讲真相中体现出来，顺着常人的执著无论遇到什么样常人，接受的、或是冷漠的，或是表

现出与自己无关紧要的人，我们都不厌其烦的，一次不行还有第二次，有的甚至多次讲真相才劝退，苦口婆心，心中只有一念，那就是救人。

有一天，我和甲同修晚上发放资料，做的很顺利，每到一个村庄，狗叫的也很少，一路走来一路做。争分夺秒不停的往前做着，心里有些常人式的高兴。这欢喜心一起，矛盾就来了。当我把一份真相刚刚放在一个门缝后，甲同修在我后面就把我放的拿掉，换上她手里的资料。我疑惑不解，一样资料为啥换呢？当时心里不平衡没吱声，默默走开，我人心起来，你自己能做，以后不再和你配合——争强好胜，证实自己。我回来后心里还不是滋味，就学法，当我翻开师父

《精進要旨》〈再去执著〉那一篇，师父明确指出：「弟子们啊！师父心急而无用啊！你们为什么就放不下那颗常人之心哪？就不愿再向前一步哪？我们的学员，包括我们的工作人员，哪怕是为了大法的工作，你们都相互妒忌，你能为此而成佛吗？我要松散管理就是因为你放不下那常人，从而在工作中心里不平衡。大法是全宇宙的，不是哪一个小小的人的，工作谁做都是洪扬大法，有什么你做、我做的，你们这种心不去难道还要带上天国和佛争强吗？谁也包揽不了大法，去掉那颗不平衡的心理吧！当你心里为什么事过不去的时候那不是执著心造成的吗？我们的学员不要自己觉的不在其中啊！」

师父的话让我无地自容，句句说的是我呀，大法点醒我，大法去掉我执著的不好物质；大法在洗涤我的心灵，真修弟子，要听师父的话，把自己放在其中悟一悟，不悟不知道，一悟吓一跳，人心凡重如山：执著自我、嫉妒心、抱怨心，这些人心不去，一遇到事，就不把自己当作修炼人。师父说：「你们在修炼中，不能眼睛总是看着别人。要看自己，修自己，有问题就看自己，怎么样能够发现自己的问题。看到不足了，作为个人来讲，怎么样把每件事情做好，在做的过程中把思想摆正，困难面前体现出大法弟子的正念正行，那才是了不起，作为一个大法弟子那才是在用正念在证实法，你才真正的不愧是一个大法弟子。」（《亚太地区学员会议讲法》）

作为一个正法时期的大法弟子，要想证实法，就要坚持学法修心，在法上认识法。用法归正自己一思一念，一言一行。消除间隔同

修之间的邪恶因素，摆正证实法的基点，才能做好「三件事」。层次有限、有不当之处、请慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 从中士到真修弟子

文/东北大法弟子

【明慧网二零零八年十一月六日】一九九六年八月末，我在母亲的劝说中得了法，但并不象其他同修那样得法如获珍宝一般。部份原因来自于不好拒绝母亲的热心，所以我是在炼功很久后才开始学法的。师尊早已看到了我那颗勉强的心，但却没有因此抛弃我，总是给我展现大法的超常法力，让我增强炼功的信心。

二零零零年，我进京上访，却被非法劳教三年。两年半的非法劳教，使我和外面的修炼情况几乎完全脱节，落下了一大截。带着诸多疑问到了外地，想找走的比较稳的同修切磋一下。到了那里才发现，人家已经在走师尊讲的「遍地开花」的路了。同修鼓励我将我们地区也「遍地开花」，这样做既安全、资金又分散。……在师尊的加持下，我这个连鼠标都没碰过的人把同修累积了两年的电脑技术学到手，一个礼拜就回家「开花」去了。

——本文作者

尊敬的师尊和全体同修们：

你们好！第五届大陆书面交流法会开始了，几次提笔都因觉的自己修炼路平平淡淡而几乎放弃这次投稿的机会。前几天，梦到师尊拿了一张考试卷让我答，题目的内容大致是写自己洪法和理性升华的内容，我拿着考卷答不出来。醒来后，我也没悟到这是师尊点化我写交流会心得，还以为是点化我这几天三件事做的不好。今天在学法小组里，同修提及了明慧上有一个同修做了和我类似的向师尊交考卷的梦后，我才如梦初醒的知道原来是师尊在等着我交一份修炼路上的答卷。后来发正念时，我也找到了为什么我会觉的自己的修炼路会平淡无可写，其实那是一颗隐藏很深的想要证实自己的心。修炼路上总觉的一直是师尊和法在推着我往前走，这恰恰证明了师尊和法的伟大之

处，如果没有师尊和大法，我今天也就是社会上那些为了私利而患得患失的人群中的一个。同时我也意识到，写心得交流稿是要证实大法，证实大法的伟大和无所不能。

## 一、中士得法

我是一九九六年得法的弟子，在这十多年的修炼中，每时每刻都在师尊的呵护下度过。从蹒跚学步的婴儿到理性成熟的大法一粒子，无不渗透着师尊的心血。概括起来说，我原来就是师尊讲的「中士」，如果这十多年师尊对我稍一放松，我可能就放弃了。

从小我就羡慕那些有师父的人，羡慕那种晨钟暮鼓的生活。成长环境的不和谐，使十多岁的我在人世间的争争斗斗、恩恩怨怨中变的心境苍老。长大后一直为生活奔波，早已泯灭了我先天带来的灵性，在人世间养成了各种保护自我私利的观念。一九九六年八月末，我在母亲的劝说中得了法，但并不象其他同修那样得法如获珍宝一般。部份原因来自于不好拒绝母亲的热心，所以我是在炼功很久后才开始学法的。师尊早已看到了我那颗勉强的心，但却没有因此抛弃我，总是给我展现大法的超常法力，让我增强炼功的信心。第一遍《转法轮》我看了一个多月，从中仅是觉的符合社会现象和做好人而已。

得法几个月后，我发现了我存在的问题，那就是通读学法时，别说书中讲的高层次法的内涵，就是通读时那表面话的意思都不知是啥。我有些慌了，这样下去不是自学吗？后来我开始抄法，虽然慢，但还是抄一句得一句。在几次要放弃的时候，都是在师尊的鼓励下又坚持了下来。一遍过后，感到我和法之间的那层迷雾在消失，也第一次看到了师尊在《转法轮》中讲的失与得的关系；业力的转化因由；还点了一句：「你思想中想的是什么，在另外空间里我的法身什么都知道。因为两个时空的概念不一样，在另外空间里看，你的思维构成是一个极其缓慢的过程。在你想之前，他都能够知道，所以你得把你不正确的思想都放弃掉。」那时还不知道是师尊在点化我该去掉执著了。

这一下让我的心从多年的委屈、不平中解脱出来。我知道了原来吃亏是大好事。想修炼就得修自己的心、更要修那些不好的思想，因为三尺头上有神灵，你隐藏的再深也没用。虽然我从未见过师尊的

面，但这一刻，我知道师尊就在我的身边。

因为刚得法，还不会守心性，在和母亲的摩擦中总是守不住心性，以致到后来我竟然想放弃修炼。母亲的一再相劝，在我听来却感到极其刺耳，最后她无奈放弃劝说，随我去了。几个星期过去了，我发现了一个情况，那就是每天早晨我几乎都被震天动地的炼功音乐所惊醒。怒气冲冲起来一看，发觉母亲的炼功音乐放的几乎是低不可闻，又不好发火，只好作罢。中午或白天想补上一觉时，又会被母亲的读法声震醒，醒后发现和上面的情况一样时，又只好作罢。面对着相同的情形，我才深深发觉不知从何时开始，我早已离不开大法了，这样我又开始修了。

心性考验就是这样，这一关没过去，下一关就上来。当又一次磨擦开始后，我感到太难了，便在心里求师尊给我换一个修炼环境。也许师尊也看到了，以那时我的心性标准根本无法过去那考验。为了不放弃我，师尊不久之后便给我转换了修炼的环境，我离开了家，去异国工作了。其实那时我和母亲的心性关并没有过去，我只是逃避了，所以来当我们聚在一起时，还要补上这一课，这是后话。也是从那时起，到一九九九年迫害前，我几乎处于独修形式。一个人修炼，是少了心性上的磨擦，但却要和安逸心、惰性、孤单等奋战。那段日子，我深深的感到师尊就在我身边，督促我在学法、炼功上下功夫。抄法让我尝到了甜头，同时看清了这是一本修炼使生命能回归最初家园的天书，我知道此生再也离不开他了。

在抄法差不多四遍时，我产生了想将这本书背下来的愿望。六个月后我背了第一遍《转法轮》，也是在此时，邪恶的中共开始了对大法的迫害。一九九九年「七二零」后，我和那里的同修马上接触上了，因为那里没有发生迫害，我和同修们一起去洪法，并向当地民众揭露中共对法轮功的迫害真相。

回想起来，师尊对我这样一个不争气的弟子是多么的用心良苦，在我过不去心性关时帮我转换环境；让我在正法开始时不至于被落下，而和那里的同修接触上；甚至在我接触的同修中安排的都是精进实修的大法弟子，这一切一切的苦心安排，终于让我这个中士变成了真正的修炼人。和同修们接触后，大家的真诚、热情、善良、对法的

坚定信念，等等，处处都在我的心里引起了震撼。修炼象一面镜子，照到了同修那无私的同时，也暴露出了我那些自以为在常人中养成的保护自己的所谓经验和狡猾的心。直到此时，我才明白，为什么我刚一入门，师尊就一再在法中提醒我要提高心性，修好头脑中的一思一念。那是因为师尊早已看到了我这些不好的思想，不彻底修掉是无法真正修炼的。

我变了，我开始从「事不关己高高挂起」中走出来，我变的不再斤斤计较个人得失，开始变的能体谅别人、凡事学着为他人着想。每天睡觉前我都把一天发生的事用法来衡量一遍，看自己有哪些没达到法的要求，还做的不够。这样我和朋友、同事、同修也相处的越来越融洽了。有一天，我在学法时，忽然发现法在我的眼前变化着他的内涵，我喜悦至极，知道这是师尊在鼓励我，只要我有恒心，即使根基、悟性再不好，也可以被大法的威力同化过来。我知道我已经在回家的路上了。

## 二、正法修炼

### （一）走出来，做师尊合格的弟子

二零零零年十一月份，我抱着向中共政府讲明真相的心回国进京上访，却被中共邪党非法劳教三年。在劳教所里经历了惨无人道的身心迫害后，于二零零三年五月在师尊的慈悲呵护下正念闯出魔窟，回到了家乡。当时正处于邪恶疯狂迫害之时，当地大资料点相继被破坏，资料点同修被非法抓捕、判重刑、甚至被迫害致死。同修两次建议我进资料点，都被我婉言推脱。虽然表面上说自己心性没达到标准，其实是这时的我还犹存着在劳教所里遭受残酷迫害的阴影，怕心使我不想再去接触危险。但在我第二次推掉建议没多久，我们片里做资料的同修也被抓了。

面对消息的传来，我深深的陷入了自责，正是我的私心害了同修，如果我没有推卸责任，帮同修分担一点，同修就会有时间学法修好自己，也就不会被邪恶钻了空子。我问自己：「你还是个修炼人吗？你还是师尊的弟子吗？师尊将你从地狱中捞起，大法受难时，你却为了个人安危，将危险推给了同修。」我意识到这已不是想不想做的问题，而是想不想修的问题了。于是我跟协调同修说：「我做资

料。」

说干容易，当时我也能摸索着把机器转起来，但两年半的非法劳教，使我和外面的修炼情况几乎完全脱节，落下了一大截，不知怎样才能走正走稳这条路。同时心中又一直存在着一个疑惑，那就是为什么看来修的非常好的资料点同修为什么结局几乎都被抓了，这其中究竟为了什么呢？带着诸多疑问到了外地，想找走的比较稳的同修切磋一下。到了那里才发现，人家已经在走师尊讲的「遍地开花」的路了。我讲了来意，同修鼓励我应该将我们地区也「遍地开花」，这样做既安全、资金又分散。我没想到突然要让我承担这么重的责任，但马上知道这是师尊给我的一次机会，我一定要把握这次机会。带着这样一个思维，在师尊的加持下，我这个连鼠标都没碰过的人把同修累积了两年的电脑技术学到手，一个礼拜就回家「开花」去了。到家后才知道，我们地区最大的资料点也被破坏了，很多同修们拿不到资料。和同修简单交流后，我进入了资料点，同时也进入了一个新的修炼环境。

不干不知道，进入了资料点，才体会到了做资料同修的艰难。且不说巨大的工作量，技术的待突破，另外空间邪恶的干扰，就说一进屋，面对那一屋子机器，没有一定的承受力都扛不住劲儿。但是我感到幸运的是，我接触的同修们给了我最实在的帮助，就是当我面对困难时，一定要想到师尊，想到法，凡事修在其中。我给自己订了规定，每天都要先学法，然后再做其它事。我自己悟到，既然我们把法看的最重要，那么一天中最好的时间也应该留给法。同修们的宝贵经验，让我每次都化险为夷。资料点基本上平稳的运作了下来。

资料点的生活是艰苦的，一是为了安全我几乎不出屋，再则因接不到资料的同修多，几乎每天打印的数量都在增加。这些对于我这个新手来讲，压力是大的，我的承受力也几乎到了极限。现在回想起来，我非常感谢那位协调同修对我的包容，资料点建的初期我俩讲好了，我主内（做资料），她主外（协调送资料），所以只有她来我住的地方。有一次，她来拿《明慧周刊》时，正赶上机器闹毛病，该打的周刊没打出来，我急的心性到了极限。如果她稍有埋怨，我可能当时就崩溃了，但她只平静的说了一句：「没事儿，慢慢做别着急。」

一听到这话，我那颗急躁的心立刻冷静了下来，很快机器也正常了。这样的事儿，在那段日子里太常见了，都是在她的理解宽容下，问题马上解决了。所以我悟到，要想形成整体，是需要每个同修彻底放下自我、互相宽容才行的。

## （二）家庭资料点遍地开花

随着资料点的慢慢稳定，和我技术的成熟，我开始教其他同修成立家庭资料点，也是从这开始我们地区也翻开了「遍地开花」的一个篇章。

我们地区年轻同修比较少，大部份都是五、六十岁的老同修，文化程度普遍较低，有些连字都写不上来，更别说要摆弄这些高科技。但这些老年同修别看年纪大，在正法修炼中在当地却起到了主导作用。面对着这些老年同修那份想为法付出的真诚的心，我鼓励他们：师尊讲了「修在自己，功在师父。」只要你们有信心，师尊一定会给你开智开慧的。

教别人和跟人学是两种完全不同的概念，后者只要虚心接受、不耻下问就行了，而前者则需要有洪大的耐心、慈悲、和宽容才行。因大多数同修写字困难，而学电脑时又要他们记下每一操作步骤。有时一个步骤他们就要写好长时间，还都是错别字，急的我直冒火。但这时师尊都会将法理打进来：「给他功的目地是叫他修炼，往上提高的。在做好事的同时开发自己的功能，长自己的功，可是有些人不知道这个道理。我不是讲了吗？不能给他讲法，悟的到就悟的到，是个悟的问题，悟不到那就没有办法了。」（《转法轮》）。我立刻知道这是师尊在点化我要我守住心性，扩大容量。经过了几次事情后，我想到了一个好办法，把所有操作电脑的步骤用电脑打字并排版出来，形成一份资料，来学的人就给他一份，他只要照着操作就行了。这既解决了写字问题，又节省了很多时间，效果非常好。

因为我学电脑时，同修们对我的真诚相待以及毫无保留，加上自己这一路走过来的磕磕绊绊，总希望其他同修在修炼路上能走的比自己平稳些，所以在教技术的时候，更注重教大家「修在其中」的重要性。几年下来我看到，凡是比較注重在法中修的同修，资料点运作的都比较稳定；而只注重技术上提高的同修大都走的跟头把式的。

面对不同的同修我都注重修好自己不纯的心态，但也有心性过不去的时候。有一次我教了一个同修，这个同修之前曾和我一起跟另外的一个同修学过上网技术。后来那位同修因故不再教了，这位同修只好改为跟我学。接触后我能强烈的感到此同修对我的排斥，觉的我也是新手，不一定都会。進一步接触后，我发现不注重学法，是导致此同修学技术缓慢的主要原因。其次是她发正念时手倒（还不是一般的倒，有一次手掉到腿上都没感觉）。技术教了一大堆，可她总是在出问题时埋怨我没教过她，我有时会忍不住的翻开她记的笔记中一页，指着说「这不在这儿吗！」让她多学法，她也不听，逐渐事情越来越糟。发展到最后，给她买个笔记本电脑她流露出不中意，帮她买瓶炭粉她都说可能是假的，磨的我几次都想不再和她接触，但还是忍了下来。

终于有一天，协调同修急匆匆的来找我，说：「你快去她家看看吧，她的笔记本电脑烧了。」我听了后觉的脑子「轰」了一下，新买没多久的电脑怎么会烧了呢？马上和协调同修来到她家。一检查发现电脑根本就没烧，只是光驱运行时声音大，她就以为是烧了。面对发生的这些事情，我再也忍不住了，接触她之后的一幕幕，象电影一样冲进了脑海。尽管师尊的法理一再打进来，告诉我要提高心性，我也没能守住，没头没脑的便将她说了一顿，并告诉她先停止做资料吧！

话一出口，我就意识到错了，再看到同修被我说的发愣的样子，更让我感到懊悔。从她家出来后，师尊的话便打了进来：「因为面对常人，各种常人的心都在干扰你。有的人你给他看好病了，他都不理解你，你给他看病时打下去多少坏东西，给他治到什么成度，当时不一定有明显的变化。可他心里就不高兴，都不感谢你，说不定还骂你骗他！就针对这些问题，让你的心在这个环境中去魔炼。给他功的目地是叫他修炼，往上提高的。在做好事的同时开发自己的功能，长自己的功，可是有些人不知道这个道理。」（《转法轮》）我向内找自己的心，发现原来自己存在着一颗不让人说的心，其实不让人说也是执著名的心。从小就有不让人的毛病，即使父母也不行。长大后如果有谁说我，我会记恨的。修炼了师尊看到了我这颗受不得委屈、不让人的说的心，就安排此同修来了这么一场。对我的挑剔、指责、不满

实际上是师尊用来暴露我这颗执著的心，可是我却没有把握机会将此心修去，反将同修指责了一顿。我感到很后悔，决心一定去掉此心。那段日子里，相同的事情重复出现，无论学法还是交流，内容几乎都是修出洪大的宽容。我知道这是师尊在点化我要把小容器换成大容器，修出洪大的慈悲。

### （三）、拿起笔 揭露当地邪恶

随着家庭资料点的增加，我的重担被同修们分担了下去。我的时间增多了，有时不会安排。学法后我又思考了这个问题：「是让同修们把资料数量分给我一点，还是就这样安逸下去呢？」我意识到，铺好的路还是让刚参与的同修走更容易一些。

既然师尊先给我开了此方面的智慧，我还是应该去找一些新的项目来做才对。当时正来了师尊对同修文章《向当地民众揭露当地邪恶》的评语，让我们将当地邪恶曝光。我意识到，在我们地区这么大的地方，编辑真相方面还几乎是空白，迫害消息传不出去，罪恶在沉默中掩盖着，邪恶才会变的这么嚣张，我悟到自己应该在这方面突破。

带着这个想法，我问了同修几个简单的编辑知识后，我就着手开始了。不知道键盘上的符号都起什么作用，我就拿出一张纸，边按符号边记录，将键盘上的按钮功能记录下来。编辑第一份真相小册子开始了，我感到智慧被师尊打开了，头脑中竟然映着一份完整的小册子内容。主线内容和穿插内容，甚至包括图片都清清楚楚的看的到，我只是将其完整的挪到电脑上就行了。我的第一份小册子就这样编辑好了，我根本没费力气。但我知道这哪里是我做的呢？完全都是师尊在做，我只是有了这个愿望而已。真正让我感受到了「修在自己，功在师父。」的含义，师尊是用此来鼓励我这个选择对了应该好好走下去。

当第一期真相小册子在明慧网出现时，我感到内心的震撼和激动，这是我们地区揭露邪恶的开始。一段时间后，我发现了一个问题，就是小册子下载下来后，我看到内容几乎更改过半，早已不是当初我投稿的样子了。面对这一情况，我开始向内找，从开始的愤愤不平到逐渐冷静，再到虚心接受和感谢明慧同修的真诚帮助。我看到了

他们那颗无私的心，他们注重的是这本真相对救度众生所起到的作用，站在为众生负责的基点去思考问题；而不是为维护哪一个修炼人的面子或团体利益。

这样从明慧同修修改的文章中，我逐渐明白了编辑真相资料时，要站在救度众生的角度来选材，而不是拿符合自己观念的东西去强加给众生，所以每次我编完后，都会把自己当作对大法有迷惑的众生，看自己能不能接受小册子的内容。端正了基点后，我发现再发给明慧的真相小册子被更改的次数越来越少了，有时还会全文刊登。在编辑过程中我也深深体会到了修在其中的重要性，比如有时存在侥幸心理，放松对小册子的检查，等发表出来后发现存在多处失误之处；有时存在对付心态时，等发表出来后发现小册子被更改的面目全非；有时过于紧张的心态也会造成小册子的失误。几年下来，我慢慢成熟了，知道只有理智、严肃的对待才能将此事做好。

随着我们地区揭露当地邪恶的真相大量出现，多年来在抑制邪恶对大法弟子行恶方面起到了巨大的作用。邪恶的坏人对大法弟子的迫害变的不再嚣张，甚至求大法弟子将其从明慧恶人榜上拿下来，明白真相的人开始保护大法弟子，等等。在此我悟到，如果大法弟子人人都动起来，都按照师尊的要求去做，这场迫害早就结束了。

#### （四）无求而自得

在我修炼的路上，接触到的同修对我都是那么无私、真诚、祥和，所以在我的思维中也就认为这就是修炼人应有的状态。当我学会技术时，我从未有过常人中的那种保守，更从未将技术当成我的个人财产。因为我知道师尊让我掌握的技术其实也是功能的一种，是要用在证实法中的，只能无条件教给同修，没有任何权利保守或保留，更不能用在私利上。所以我教同修时都是毫无保留的，有时还会将技术更完善，使同修更容易接受。但当我将我所学教给别人时，我发现并不会出现常人那种「技术教别人，自己没活干」的现象，相反的我发现师尊还会给我开更大的智慧。当我将打印、上网技术教给同修时，师尊给我开了安装电脑系统的智慧，当我再将此教给同修时，师尊又给我开了编辑真相的智慧。虽然几乎每次都是那么看似偶然或恰巧的遇到一个人、按了一个钮、看了一段说明就自通了，其实我知道这一

一切都是师尊做的，而我只不过是有了那个愿望而已。其实这些师尊在法中也早已讲明：「那么也就是说呢，不论你在哪一个领域里，你的技能方面能够提高那是你不断的使自己境界提高后的表现，表现上是你在做好人、在修心，从人的角度上来讲你在变成好人，由于学法内修你做的越来越好，神就会给你应有的智慧、给你灵感，让你在学习中明白很多、让你创造出更好的东西、让你技术更高、让你超越。」  
（《洛杉矶市法会讲法》）

### 三、破除间隔 形成整体

在我做资料的初期，因为邪恶的疯狂迫害和被抓同修妥协后出卖同修的现象不断，所以资料点和资料点间，片儿和片儿间，同修和同修间为了安全互不来往，筑起了强大的间隔。那时我的技术还不成熟，有很多时候，突破不了也无人问，觉的很孤单。听别人说，我们地区还有一个资料点多年来运作的非常平稳时，我心里就产生了一个渴望，心想如果和他们接触上该有多好，他们的技术一定很过硬，他们一定也都是些精进的年轻同修。外求的心让我觉的只要和他们联系上，一切困难可能都会解决。后来让我知道他们存在的，也是走动在我们两点儿间的同修因故不想再和我们接触。面对他的即将退出，我提出了心里的渴望，希望他能安排我们见面。这位同修当时呛回我：「你以为你想见他们，他们就想见你啊？」一句话把我噎的哑口无言。同修走后，我找到了这颗外求的心，并修去了它。

事情虽然过去了，但在心里还是有那个愿望。一天，我正在常人家中突破技术，协调同修带了一个人来，是位四、五十岁的老大姐。经协调同修一介绍，才知道她就是我希望接触的那个点儿的主要协调人。我高兴极了，心想这一定是师尊的安排才让我们接触上的。经过切磋我知道了她们的大致情况，同时也给我带来了新的震撼，原来她们不象我想象的都是些精进的年轻同修，而是一群上了年纪的老太太。老大姐今年已经五十多岁了，可是在他们那儿却算是最年轻的，其他人大都是六、七十岁，最大的已经七十多岁了。这些老太太对法理悟到的并不多，多年来全凭着对师尊、对大法的坚信走了过来，三件事根本不输年轻同修。交流中得知老大姐本身就是协调、技术全都干，也负责她们那片儿的技术问题。可是讲来讲去才发现，她们不但

没有什么过硬的技术，甚至连骑马订打印都还不会，一切都还是最原始的本事。我的心一下酸了：师尊对我这个中士是怎样的慈悲啊，在我的修炼路上平平坦坦，遇到的同修都是上士，甚至证实法的路上几乎是应有尽有，如果修炼不好怎能对得起师尊？

我知道了她们的情况后，把我所学都教给了她们。考虑到她们情况特殊，有的技术还做了改动。比如，安装系统对年纪大的同修比较困难，我就把系统安好后做个 GHOST 备份，让她们只要往要装的电脑上一恢复，再装上电脑驱动就可以用了。

我们之间就这样开始有了接触，但想要彻底打破间隔、形成整体可不是说说就可以的，那是要在人心的碰撞和自我的割舍中才能达到的。

她们都是些上了年纪的老年大法弟子，而我却是一位年轻的女大法弟子，有的岁数甚至比我大三十多岁，甚至大过我妈，如果按照常人来讲中间存在着怎样的代沟，几乎是不太可能沟通的。可是我们是大法弟子，都是一师之徒，就是师姐妹的关系，姐妹间也就不存在不能沟通的问题了。

那时在刚接触不长时间，有一次，因为他们那儿出了点问题，我们两下坐在一起切磋。我没想那么多的就向她们建议，大意是：出了事不要急于做资料，应该先学法向内找后再继续。没想到我刚说完，老同修们就炸了，言辞激烈的将我说了一顿。我听着她们的话，有些委屈，不知道为什么我的一番好意，同修们怎么这么说我呢？转念一想，师尊讲：「我经常讲一个人要是完全为了别人好，而没有一丝自己的目地和认识，讲出的话会使对方落泪的。我不只教了你们大法，我的作风也是给你们留下来的，工作中的语气、善心，加上道理能改变人心，而命令永远都不能！」（《清醒》）我立刻意识到，我的话既然让同修不舒服，一定还是我哪里做的不够，于是我真诚的向她们道歉。

七十多岁的老同修也是个很爽快的人，一见我这样做，她也说出了想法。原来她们误会我不让她们再做资料了。我将所想又一次跟她们说了，这次大家感受到了我的真诚，也都同意了。老同修又对我说：对不起，我刚才在心里想：「你这个小毛孩子，你有什么权利管

我们！」我说没事，还是我没说清楚。大家都笑了，剑拔弩张的气氛一下又变的祥和了。事后旁观的同修说当时真是捏了把汗，怕我们吵起来。这整件事情，正象师尊讲的那样，「一有事就要搞个你对我对，这是你的问题，这是他的问题，我做的如何如何，看上去好象是在解决矛盾，实际上一点都不不是；看上去很理智，其实一点都不理智，没有往后退一步、把心完全放下来在思考问题。冷静的、平和的从这个矛盾中退出来看这个矛盾，那才能真正解决。」（《美国首都法会讲法》）经过了多次这种磨擦后，间隔终于打破了，我们的心也溶合在了一起。

我在家里排行最大，所以很希望有个哥哥姐姐，修炼后我觉的师姐、师兄在我的心中是最亲的称呼，所以我把比我大的女同修都叫做大姐，比我大的男同修都叫做大哥。我也一直管那位七十多岁的老同修叫大姐。去年我去她家，她跟我说：「我现在真是你的大姐了。」我听了之后心里有无限的幸福和感慨，是呀，这一句话中包含着多少故事、多少信任、多少的割舍才能达到。

我们地区形成整体后，对整个证实法起到了重要的作用。迫害消息的快速传递，同修间的互相配合，成功的营救出被迫害的同修，大大的打击了邪恶的气焰，增强了同修的信心，更多的众生得到了救度。

#### 四、学好法 是做好一切的根本保障

在我的修炼中，我一直都把学法当作最重要的事，而我所走过的每一步，如果没有法，都无法走过来的。所以无论怎样忙，我都会坚持学法。

零五年初，我遭受到了来自另外空间的干扰，出现了一种幻化现象。就是无论别人跟我说句什么话，我的头脑中就会自动将它拍成电影，比如：有位同修的弟弟曾是黑社会，后被判死刑。我听她讲的当时没怎么入心，但回家后大脑中就拍起了电影，真是比《上海滩》还《上海滩》。另一同修讲了句她亲戚得了一笔钱。走之后，我大脑又给人家拍起了电影，等等，大脑一刻也得不到休息，弄的我筋疲力尽。向内找自己，说这是有利益心，当时觉的好象找对了，身上当时感觉象有个附体掉了下来，轻松了一天，到了明天还照旧。找同修切

磋也不见效，让我很苦恼。后来心想，算了，还是学法吧。一翻书，正好翻到思想业力上，内心一震，一下悟到了排不掉、压不住的不就是思想业在做怪吗？

找到原因后我就开始学法，后来又决定背法。以前我曾背过一遍，后来再背都没背完，每次都是背到第二、三讲时，觉的太慢了，没通读快而停止。所以这次我采用了背加通读的办法，就是会的地方就背过去，不会的地方就通读。

在背第一、二遍时，我耳边有声音说：「太慢了，你还是读吧。」这一次我一下分清了它，原来是思想业力说的，我意识到这是因为它感到了危险才这样说的，换句话说背法是清理它的最好办法。抓住了它的致命之处，使我信心大增。我两天背一本《转法轮》，这样超过十遍后，我发现情况变了，思想业力早不知被清到哪去了，身心和头脑感到了从未有过的轻松和祥和。

也是从那时起，背法就被我延续了下来。随着会背的部份越来越多，我开始试着脱书背。脱书背最好的环境是在集体学法通读时，自己小声的背，不会的地方还会得到纠正和提醒。现在集体学法时，我已经不用书也能和大家一起通读了。背法的好处真是说不尽，对我来讲最明显的变化就是：以前嘴里不由自主的会冒出一句邪党歌曲，而现在经常是冒出一段法。如果细细查找，会发现正是自己要修的部份。虽然师尊讲修炼没有捷径，但我感到背法就是捷径，因为无论遇到任何事时，法理马上就会出现在脑中，你就会知道如何去做。这么多年走过来，几乎都是类似的情形。所以这里也诚心建议大家，都来背法吧。正象师尊讲的「大家知道过去我给你们讲过一个道理，这个人呢无论他看到什么了，他都是在往脑子里灌。好东西灌多了他就是好人，不好的东西灌多了他就是坏人。大法弟子不断的看大法的书，那他就是正法的生命，修成神他就是法王。」（《美西国际法会讲法》）

## 五、否定自己 去圆容师尊所要

近一段时间，总感觉自己在修炼的路上停滞不前，找不到以往那种飞速提高的精进感觉，总觉的有劲儿使不上，苦恼了好一段时间也没找到原因。那天看了一遍师尊的《对澳洲学员讲法》录像，里面师

尊讲到永远佩服那些在第一线讲真相的弟子的话触动了我。我终于找到了停滞不前的症结在哪里。一直以来，师尊一直都是在我心性提高后，给我开智慧达到技术上的升华，这对我已经形成了一种固定模式和精进与否的标准。却从未想到这对师尊当前的正法进程来讲已需不需要。就象师尊在《和时间的对话》中讲的：「他们总是和人比，和他们自己的过去比，而却不能跟法的各个层次的要求来衡量自己。」

也许在当初环境下，因为走出来的同修少，而懂技术、做资料的同修更少时，把教技术、做资料称做第一线还情有可原，但随着家庭资料点的遍地开花，同修们大量的走出来时，还固守这一思维模式就不对了。目前正处在抢人之时，应该把精力用在救度众生上，以圆容目前师尊所要为第一线，其实说白了「第一线」就是最需要大家参与的地方，哪里需要大家参与，哪里就是第一线。同时我还看到了自己那颗肮脏的求心和贪心，总想让师尊多给我一点。

悟到之后，我打破了以往那种等同修上门来找的心，而是将更多的时间安排在了救度众生上。发真相资料、花真相纸币、还有面对面讲真相。基点转变后，我发现我的思维开阔了，好象一下进入了一个无比广阔的空间。也是在这时，我发现和那些一直面对面讲真相的同修差距何等之大，我意识到在这个新的空间中，我的修炼路还很长。但面对那些眼巴巴等着我们救度的众生，我有信心，我知道我会越做越好，不会让他们失望的。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 风雨中坚定正念 助师正法矢志不移

文 / 山东大法弟子

【明慧网二零零八年十一月六日】资料点规模越来越大，有一个阶段，光是《明慧周刊》我们每周都要做五百本。资料点承担的责任越大，我们身上的担子也就越重。资料点同修之间也常有分歧、矛盾，每当这时，我们基本上都能以法为大，不去往前顶，不去钻牛角尖，不让我们证实法的工作受到损失。

长年的封闭，生活的清淡，日复一日、年复一年的做着真相资

料，如果不能深入的学法，痛苦的割舍一切执著、欲望，就会感到生活的单调、乏味、孤苦。特别是资料点上哪个同修出了事，我们会感到负担很重，有时真是在人们难以想象的压力下，高度紧张的度过每一个日日夜夜。有时还要面对其他同修之间的一些说辞、不理解。面对这一切，我们常常相互提醒，必须做到忍辱负重，保持低调。我们是证实大法，不是证实自己。我们不求别人理解，但我们却要学会理解别人。

——本文作者

慈悲伟大的师尊好！同修们好！

荣幸参加《第五届中国大陆大法弟子修炼心得书面交流大会》，借此珍贵的机会，谈谈几年来自己助师正法的修炼体会。在师尊的慈悲呵护下，凭着自己对师尊对大法的坚信，九一年多来，自己不断的在法中成长着，升华着，不断的领悟到更高的法理，认识到大法的伟大；倍感在世间助师正法的无上荣耀和无以言表的浩荡师恩。

〈一〉

在邪恶发起的这场迫害中，我的大量时间都是在资料点度过的。特别是在阴霾密布和中共红色恐怖的高压下，时常有一种与资料点同生死、共命运的想法。

二零零一年，邪恶已到了歇斯底里的地步，制造出了「天安门自焚」伪案，对大法弟子的迫害更加惨烈。我刚去资料点不久，我们这里就不断有同修遭绑架，并被非法劳教，使我也多次受到牵连。邪恶企图抓捕我，破坏资料点，并去我家蹲坑，一次次骚扰我的家人，把我视为所谓的「重点」人物。

我刚到资料点，就发现之前在资料点工作的同修，没有太注意资料点保密的问题，有很多同修都可以到资料点上来。这样很容易被邪恶钻空子，甚至给我们证实大法带来损失。当我意识到这些不安全的因素后，经过再三思考，决定去别的地方组建资料点，在当时的情况下，这样更有利于保证资料点的安全，使资料点长期坚持下去。

教训中，使我不断的积累经验。我清醒的认识到，做证实法的工作不是凭着一时的激情，也不是凭着人多壮胆，或从表面上走形式、

走过场。只有从理性上认识到大法的珍贵，发自内心深处去助师正法，宁可失去生命也决不背弃大法，才能在风雨中、在魔难中走正走好自己今后的路。

后来得知各地资料点被破坏的非常严重。我们周边地区的资料点也相继遭邪恶破坏，不少同修被送往劳教所迫害，使我们这一带证实大法的形势一下子跌入了低谷。那时候我就鼓励身边的同修：留得青山在，不怕没柴烧，我们一定要理智、智慧的走好今后的路，直到师父正法结束。

通过学法，我进一步认识到这场迫害是旧势力强加于我们的，是不被师尊承认的。不承认这场迫害，否定旧势力，一切听师尊安排，我们才能走好证实法的路。怎样否定这场迫害，怎样否定旧势力的安排，这就靠自己在修炼中对法理的领悟了，必须达到大法对我们不同层次的不同要求。

我认识到在资料点工作，就是自己助师正法中修炼的路。我必须自始至终把大法放在第一位，时刻想着对法负责，对整体负责，对自己身边的每一位同修负责。我常常叮嘱自己：要把同修的安全看的比自己重要，在危难的时候要冲在同修的前面，为同修遮风挡雨；在安全的环境下，一定要把树立威德的机会尽量留给同修。我在心中坚定的对自己说：我就把自己的一切交给师尊交给大法了；大法需要我做什么，我就做什么，不惜付出自己的一切和生命。

## 〈二〉

长年的坚持在资料点工作，对于自己的修炼提高绝不能忽视。在邪恶的迫害中，资料点的同修需要保持冷静、清醒的头脑，遇事不惊，处事不乱。资料点的规模越来越大，承担的责任也越来越大。我们既负责本地的各种资料，又承担起一些外地同修的资料供应，有一个阶段，光是《明慧周刊》我们每周都要做五百本。

资料点承担的责任越大，我们身上的担子也就越重。我们时时事事都不敢掉以轻心。无论是买耗材，或是往外送资料，我们都在心中请师尊保佑，并发着强大的正念。后来我们每天都要对着资料点发一次正念，清理这个环境，清除周围所有常人背后不好的因素。

有一个时期，我最担心印制资料的一体机出问题。一体机体积

大，去公司维修时就得用出租车。每当一体机出问题我就开始犯愁，担心搬来搬去的被周围常人看到。有几次我用出租车拉东西时，有些常人就围上来看，给我们带来很多不便。这机器一坏，我就盼着下雨。下雨的时候，人们都在屋里，这时我们去修机器谁也不会注意。我抬头望天，清朗朗的，没有一点下雨的迹象，可同修们等着要资料，我们不能耽搁下去，干脆把心一横，马上去修机器。

但是当机器再出现问题时，我的心中还是顾虑这个、顾虑那个，怕被邪恶钻空子，怕同修们遭迫害，怕给整体造成损失；还联想到各地资料点遭破坏的惨痛教训；越想越多，给自己心理上造成了很大压力。不管怎么想，自己不去修机器是解决不了问题的，就再横一横心，默默请师尊呵护，才把机器拉去公司维修。

后来机器又坏了，我还是在心里想这想那些问题，翻腾了好大一阵子，才把机器拉到公司维修。明明在公司把机器修好了，还试印了一些东西，可拉到资料点却不工作，我只好返回，再去修理。时隔不久，又出现了这样的事情。我觉的不对劲儿，越怕机器出问题，它就越出问题；越怕修机器进时被别人看见，就越是让你反复去修。我开始认真的找自己，发现自己有求安逸之心，怕麻烦，过于依赖公司的技术人员；还发现内心深处有一种潜在的怕，怕修机器出现漏洞，怕资料点遭破坏，给自己和整体带来损失；总是停留在人的思维上，没有用修炼人的正念对待这些问题，说到底还是自己的心性没有提高上来。

通过学法，使我认识到，无论遇到什么事情，都有自己提高的因素，都不能忽视了自身的升华。我想，自己是助师正法的大法弟子，今天所做的一切都是为了证实大法和救度众生，并且时刻有师尊呵护。带着这样的正念再去修机器时，真是觉的无比的轻松，心理上再没有那种压力了。但是在常人这层理上，我还是要求自己要细心，尽量注意安全，要处处想到为大法负责，为同修负责。

再后来，我就认识到要想减少修机器的麻烦，我必须得掌握技术，最起码能够自己解决一些常见问题。我开始研究机器的一些维修技术，很快的就能解决那些常见的问题了，给资料点带来了很大的方便。有时候机器出了问题，卸开后找不到问题出在哪里，我就双手合

十，默默求师尊：师父，请您指点吧。不一会就找到了问题，很快就修好了。有一次机器突然不好好工作了，声音也有些异常。我卸开机器查找问题，查了半天也没查到。我就在心中虔诚的请师尊指点，马上就在一个很隐蔽的地方发现了一颗脱落的象豆粒大的小螺丝钉，这颗小螺丝是固定一个小齿轮用的。安装好小螺丝，机器又正常工作了。掌握了这些技术后，给我后来帮助同修组建资料点，派上了很大用场。

### 〈三〉

资料点的同修无论承负多大的工作量，负有什么样的使命，都不能忽视个人的修炼提高。特别是要注重学法，学不好法，就做不好证实法的事。为了保证学法的质量，后来我们就开始一遍一遍的背法。同时我们也非常重视发正念，三件事哪一件事也不能马虎。资料点同修之间也常有分歧、矛盾，每当这时，我们基本上都能以法为大，不去往前顶，不去钻牛角尖，不让我们证实法的工作受到损失。虽然我们各自还存在着没修去的人心，一旦需要配合的时候就能放下自我，形成一个圆容不破的整体。尤其到了后来，我们资料点的同修没有出现过真正的矛盾，有时对问题的看法不同，当时争执一下，过后谁也不去计较，就象什么也没发生似的。

在资料点这样的修炼环境中，要是没有立志助师正法的决心，没有顽强战胜自我的毅力，想长期坚持下去，是很难做到的。长年的封闭，生活的清淡，日复一日，年复一年的做着真相资料，如果不能深入的学法，痛苦的割舍一切执著、欲望，就会感到生活的单调、乏味、孤苦，甚至无聊。而且还要面对邪恶的骚扰迫害。特别是资料点上哪个同修出了事，我们就会感到负担很重，有时我们真是在人们难以想象的压力下，高度紧张的度过每一个日日夜夜。而且有时还要面对其他同修之间的一些说辞、不理解。如果资料点上的同修不能好好在自己的心性上下功夫，一味的提高自己的心性，不断的增加内心的容量，就会被人心左右，就很难胜任资料点工作。

面对这一切，我们资料点的同修常常相互提醒，我们要为法负责、为整体负责，必须做到忍辱负重，保持低调。我们是证实大法，不是证实自己。我们不求别人理解，但我们却要学会理解别人。

有时做资料的过程，也是魔炼我们的意志、从而使心性得到提高的过程。在印制真相资料时，需要紧闭门窗，以免机器的噪音传到外面，不利安全。一到夏天，室内的温度就高起来，工作一会就浑身是汗。由于做资料时，到处铺满纸张，不便开风扇，每个同修就得凭着自己的忍耐力坚持着。到了盛夏的时候，我们更是挥汗如雨，因为室内封闭的严密，屋里就象蒸笼一样的闷热。往那一坐，不一会地上就湿一片。在这种环境中工作，不是一天两天的事，忍一忍就过去了，我们必须得坚持整个夏天。前两年的夏天，我浑身都长满了痱子，一天到晚还要裹着湿漉漉的衣服，泡着汗水，又痛又痒的真是非常难受。其实，每一份真相资料都凝聚着大法弟子的心血和汗水。

到了冬天，又是另一番滋味。开始我们采用了用煤炉取暖的办法，因为没有安装通风管道，在这样封闭的密不透风的房子里，差点引起煤气中毒。在师尊的呵护下，才没有出现问题。从此我们再也没有考虑过取暖的事，只是必要时给油墨加加温。

工作量大的时候，我们要一天到晚印制资料，还要分拣、装订。有的同修在地上一坐就是半天。天气特别冷的时候，我们的手就会冻的不听使唤。有的同修手上冻裂了口子。即使这样我们的同修一刻也没耽误过工作。负责刻录光盘的同修在寒冷的夜晚有时会熬上一个通宵。无论是严寒还是酷暑，都在衡量着资料点每一个同修的心性，能坚持走过来的大法弟子，谁也不会说一声苦，叫一声累。我们在盼望着能有更多的众生得到救度，我们的付出才能换来更大的欣慰。

我们不断的在法中升华着，成长着，苦中有甜，而且感受到心性提高后的充实。「吃苦当成乐」（《洪吟》〈苦其心志〉），师尊的话常常萦绕在我的耳边，是大法在造就着一个个无私无我的生命。

#### 〈四〉

同修们来资料点之前，各有各的家庭，各有各的修炼环境，各有自己的生活习惯。大家今天聚在一起，如果没有扎实的修炼基础，就很难事事以法对照，处处考虑别人。单从吃饭上说，一开始，大家生活习惯上存在着很大差异。有一次，饭做的特别辣，不能吃辣的同修被辣的满头大汗，却没有吭一声。如果同修不能设身处地考虑别人，大家就很难长久的相处。要想为资料点负责，不能忽视了在这些日常

小事上修好自己，如不注意生活中这些看似鸡毛蒜皮的小事，天长日久就会使同修之间产生隔阂，就会给资料点潜伏下危险，直接影响到我们证实法的大事。有时我就想，要维持一个大的资料点，多么艰难啊。

如果哪个同修不能认识到，大家今天在资料点工作同有证实法的使命，并且有着天大的缘份；不能认识到同修之间的这种缘要超越常人中所有的亲缘，就不能慈悲的对待同修。如果再不注意学法，不能修好自己，加上资料点长年繁忙的工作，清苦的生活，一遇到不顺心的事，就会向往常人中家庭的温暖，亲人的关爱，生活上的享乐，个别同修因此被邪恶钻空子，不得不离开资料点。

不仅同修之间有着天大的缘份，在助师正法中，我们所用的一切机器、设备也都与我们有着非常大的缘份。虽然它们不能用语言和我们交流，但时间长了都能显示出灵性来。就说我们的一体机，因为它承担着很大的工作量，每天开始的时候我都单掌立于胸前，祥和的和它沟通一下：我们又要工作了，好好干啊。

有一次它不好好工作了，查找原因，怎么也找不到。昨天还在正常的工作着，今天怎么就不好好干了呢？我就和它商量，并对着它发正念，却一点也不管用。我忽然想到了查找自己，机器不好好工作，是不是我有问题呢？我忽然想起来自己今天起晚了，没有炼动功。我马上向它承认错误，请它原谅我。之后它就正常的工作了。一次它又出现了以上的症状，又不好好工作了。我就想起自己今天早晨没有炼完动功。我很后悔的再次向它承认错误，表示今后更加精进。然后它又好好工作起来了。

这台机器不仅一天到晚的做着大量的工作，还成了监督、督促我修炼的一个生命。我知道这其中也有师尊的安排，是师尊利用这种形式在鞭策我精进。

每当我站在这台机器旁工作时，都是以纯净的心态，专心致志的印制一份份真相资料。我不时的用手轻轻的抚摸着它，给它擦拭着机体上的灰尘和纸沫，发自内心的象对待一个孩子似的爱护它，使它总是保持着整洁的外表。

有一年刚入腊月，各地同修都预定了很多过年期间需要的真相资

料。我们必须投入大量的时间和工作量，才能满足同修们的要求。一天早晨，我准备炼功，忽然发现挂在墙上的石英钟快了大约九十分钟，炼完功，发现它自己又回到正常时间。我有些纳闷，可是第二天，它又出现了这种情况，先快了九十分，而后自己又恢复正常。我知道是师尊在点化我，但却一时悟不明白。吃过早饭，我去印制真相资料，机器一张一张的正常走纸，却印不上字。查找我的心性，没发现问题。我和同修都有些费解。后来我想看看用快速怎么样，启动快速，一切正常。

平时我们都是用每分钟六十张的速度印制资料，这样既能延长机器的寿命，又能降低噪音，不到非常紧张的时候是不用快速的。快速每分钟九十张，因速度快，噪音大，对资料点的安全也存在着不利。今天再用快速，噪音却没有以前大了，还特别好使。这时我才明白，师尊提前就利用钟表点化我，让我们用每分钟九十张的速度印制资料，我却没有悟到。而这机器也越来越有灵性了，逼着我们使用快速。这样到了新年，才刚好满足各地同修真相资料的需求量。感谢师尊给我们安排的如此恰当。

在助师正法的道路上，我们不但一次次见证了大法的神奇，也真正认识到了证实法的生命都是超常的。

### 〈五〉

在资料点工作更需要处理好与周围常人之间的关系，虽然我们暂时不能公开身份，但是要为以后的救度奠定基础，要让他们看到我们是值得信任的好人。不同的环境都能反映出我们不同的修炼状态，只要想到自己是个修炼人，想到为大法负责，为众生负责，自己就能在这个环境中提高上来。

师尊在《转法轮》中讲道：「做事先考虑别人」。平时在日常生活中，我们就得按照师尊的要求去做，在实践中真正的提高自己。我们几家合用一个厕所，厕所满了必须得掏。开始我也掏过一两次，到了后来就不主动去干这事了，总想靠着别人去掏。掏厕所对我来讲简直是一种痛苦的事，因我胃浅，每次掏的时候都被熏的头晕目眩，不住的呕吐。有时真想躲避这种肮脏的活儿。但是一想到自己是大法弟子，是以「真、善、忍」为做人的准则的，怎么能把这肮脏的活全推

给别人呢？之后，我就主动的去干掏厕所的活。有时刚要动手掏的时候，忽觉的胃里的东西一下子往上翻起来，我赶快屏住呼吸，冲出厕所，换上一口新鲜空气，呕吐一阵子，然后返回厕所强忍着把粪便掏出。为了不让别人看到我这样的窘态，我就选在晚上掏厕所。动手前我都是深深吸上一口气，然后憋着这口气，把厕所掏干净，急忙跑出来站在那里急促的喘息。

通过学法，我们今天已经明白了：旧宇宙中的生命是为私的，而新宇宙中的生命是为他的，无私无我，先他后我，是每个大法弟子必须要达到的标准。一个为他的生命，处处要为别人着想，修炼中的大法弟子在常人面前所表现出来的就是做好人。做好人目地不是让常人认为我们这个人如何好，而是要让他们从我们这些好人身上看到大法的美好和伟大。我们应该清楚：我们今天所做的一切都是为了助师正法，证实大法，而不是证实我们这个人如何，要把世人的目光聚焦在大法上，相信大法、支持大法，从而得到救度。

一次在公交车上，一个外地人问我去某地怎么乘车。我就详细的告诉他怎样乘车才更方便，象对待自己的亲人一样。他非常感激，连连称道：「你这人真好啊，你这人真好啊！」我见他马上就要下车了，赶忙对他说：「你知道我是什么人吗？我是炼法轮功的，炼法轮功的都会这么做。你要记住法轮大法好啊！」他急忙站起来，紧紧握住我的手，激动的说：「我记住了，我记住了！谢谢啊，谢谢啊！」下车后他还不停的向我招手。

## 〈六〉

我虽然在资料点工作，但也经常参与一些协调方面的事情。接触的同修多了，避免不了心性上的摩擦。

一次在我地增加协调人问题上，有两个同修争执的非常激烈，其中一个同修言语表情完全陷入常人之中，根本没有想到顾全大局。我当时一下子就被人心带动，对那位同修说了一些过激的话。过后我就感到后悔，马上向她道歉。可这位同修还是生气的走了。

我们商量完事情，已是夜里十点多了，我便徒步向那位还在生气的同修家走去。我想晚上住她家，再向她赔个不是，然后从法理上和她切磋一下，今后我们做任何事情都要顾全整体。

到了她家，我敲了几下门，听她问了一声：「谁呀？」我说：「某某，你开门，是我。」我以为她马上就会来开门，可等了一会，却不见人来。我又敲了几下门，喊了她几声，这时却没人答应了。我马上意识到是我做的不好，对同修刺激太大了，同修才把我拒之门外。我心中懊悔不已，差点流出泪来。

离开同修的家，走在大街上，望着深邃的夜空，我感到每一步都是那么沉重。通过今天晚上的事情，我发现自己的心性上修的并不扎实，还不能事事达到法对自己的要求。师尊在《转法轮》中讲道：

「你平时总是保持一颗慈悲的心，一个祥和的心态，遇到问题就会做好，因为它有缓冲余地。你老是慈悲的，与人为善的，做什么事情总是考虑别人，每遇到问题时首先想，这件事情对别人能不能承受的了，对别人有没有伤害，这就不会出现问题。」

修炼这么多年了，《转法轮》不知道学了多少遍了，平时总也想着一定要按大法的标准严格要求自己，怎么遇到问题却不能守住心性呢？自己的慈悲哪里去了？宽容哪里去了？自己怎么修的这样差劲呢？那一夜我在痛悔中熬过，久久难以入睡。第二天一早，我又去了同修的家，再次诚挚的向她赔礼道歉。

因为自己还没有达到大法对自己的更高要求，在碰到具体问题时，还会出现各种人心；表面上好象是宽容、慈悲，但心中却是不停的翻腾。执著别人的执著，怕别人给大法带来损失。听到别人对自己有什么说辞，就对别人产生一种不好的看法。更让我放不下的是个别同修不注意修口，把所知道的资料点上的事到处乱说。这些东西在心里翻来翻去的，有时直接影响自己学法和做证实法的事情。我知道不应该这样，就抑制它，排斥它，可是怎么也去不掉。有时候觉得把这些东西修去了，心里感到非常的舒服、亮堂；可不知什么时候，它们又翻出来了。我就下功夫向内找，于是找到了一颗求名的心，还有掩藏很深的争斗心。学法时，学着学着，忽然一句话打进脑海里：这是为了你的提高安排的。我一下子明白了很多。

一天早晨炼第二套功法时，这些东西又在我脑子里翻腾，我知道这不是自己，就排斥它。谁知怎么也排斥不掉，反而比往常翻的更厉害。我这时想起了师尊，我在心里坚定的对师尊说：这不是我，我就

是不要这些东西，坚决不要这些东西，请师尊帮帮我吧。我这一念刚刚发出，瞬间云开雾散，那些不好的东西一下子就没有了，顿觉心中一片光明。

从那以后，无论我与同修有什么分歧，也不管哪个同修对我怎么样，只要他在法上，或做证实法的事情需要我配合的时候，我都能放下自我，无条件的去配合同修。这些年来，我始终坚持着这个原则。一个大法弟子如果不能把大法放在第一位，不能始终为大法负责，也就很难成为一个真正的大法弟子。

师尊在《二零零五年旧金山法会讲法》中讲到：「修炼的人是反过来看问题的，把这些魔难、痛苦都视为提高的好机会，都是好事，让它多来、快来，自己好提高的快。有些修炼人就是往出推：你别来，来了就认为对自己有看法，就是不能叫别人说。你就是要好过一点，那是修炼吗？那能修炼吗？到今天这个观念还不能转过来，我这个当师父的都不知道你怎么样能够走向圆满。」

一天学到师尊这段讲法的时候，我的内心感到震撼。我坚定的对自己说：从今以后，必须转变自己骨子里千百年来形成的人的观念，把修炼中所遇到的好事和不好的事都视为好事。我不再去想别人如何如何，不再去计较别人的错误，有时脑子里突然反映出这种念头，我就立即把它解体。我从生命的最深处在洗刷自己，彻底的改变着常人中形成的各种观念，从常人的反理中体悟宇宙中的正理。即使修炼前那些严重伤害过我的常人，我也不去想他们不好，而是把那些事都看成大好事。别人对我的伤害，也许因为我哪生哪世伤害过别人，今世把债还了，把业消了，并且为自己的得法修炼打下了基础，那是多大的好事啊，我在发自内心的谢谢他们。我在努力的转变常人的观念，决心从日常生活中的小事开始。即便某件事情刺痛了我的心，我也不去计较别人，而是向内找，看自己，看看自己还有什么样的执著和人心。

一天我去集市上买菜，有个要饭的要了一些辣椒，被别人一撞，洒在地上。要饭的骂骂咧咧的在地上拣辣椒，正好堵住了路口。这时我推着自行车走到跟前。我想等他把辣椒拣完了再过去，可是他的手有点残疾，一时拣不完，我急着要过去，怕轧了他的辣椒，拎起车子

走了过去。要饭的却说我轧了他的辣椒，狠狠骂了一句，骂的非常难听。我没动气，也没感到不舒服。心想这不是坏事，是修炼提高中的大好事呢。我的观念真的开始转变了，连自己都感到惊讶。

师尊发表《二零零八年纽约法会讲法》后，通过一遍遍的学习，我感到直至生命的本源都洪灌着大法的法理。师尊在法中讲到：「有的人几年过去了，还是没有从根本上改变观念。修炼了多少年啦？还不能这样看问题，还不能正面看问题。」

要想彻底的从旧宇宙的躯壳中脱胎出来，真正的成为大法造就的新宇宙中的生命，就必须无条件的按照师尊的要求去做。我要更严格的要求自己，从根本上改变自己的观念，把修炼中遇到的一切事情都视为好事，从中提高自己，不断同化宇宙大法「真、善、忍」。师尊对每一个弟子都是公平的，大法的法理就在我们面前摆着；只有我们在实修中不断去同化不同层次的法理，才能成为大法造就的全新的生命。而大法永远都不会降低标准，把不够格的弟子拿上去。

### 〈七〉

二零零八年新年刚过，邪恶借口保「奥运」，加剧了对大法弟子的迫害，我们地区成了它们重点迫害的目标。不时的听到有同修遭绑架，不是被非法劳教、就是被非法判刑，还有部份同修被抄家，被逼流离失所。一个个家庭资料点不是被破坏就是被搁置，给我地证实大法、救度众生造成了难以弥补的损失。

看到我地同修遭邪恶如此迫害，给救度这一方众生带来了巨大困难，我的心中不时的隐隐作痛。我不得不考虑，我们的资料点怎么换一个更好的环境，救度这一方众生。可是还没来的及找到合适的地方，却受到了干扰。

春末夏初的一个下午，我正在里屋学法，忽见一人从外面来。我忙把手中的《转法轮》放好，对他说：「你怎么随便到别人屋里来？」那人说：「来看看，看你们印的什么？」我说：「我们能印什么？」他说：「有人举报说你们印东西。」说着就朝装有大法书籍的箱子走去。那箱子是开着的，一眼就能发现里面的大法书籍。这屋里还有一箱打印纸，光盘和其他设备。

面对这突发的事情，我没有害怕，也不紧张，而是镇定的对他又

说了一句：「你这人怎么随便到别人屋里来？」

离装有大法书的箱子还有一步之遥，他停住了，回过头来让我去开同修住的房门。我知道同修屋里没什么，为了把他尽快引开，就开了门让他看。这时，从外面又来了一伙人，一下拥到我的门口，有两个人掀起竹帘就要进屋，我忙在心里说：「我是师尊的弟子，其它谁的也不要、也不承认。」只听先前那个人对他们说：「看过了，那屋里没什么。」我就对着他们发正念，清除他们背后的邪恶，然后他们自报是工商局的，就开车走了。

我知道是师尊在保护着我们，使邪恶妄想迫害我们的阴谋没有得逞。因为当时考虑到我们住的环境有点复杂，周围租房住的人你来我走，什么人都有，没打算长期在这里住下去，就把资料点放在了另一个地方。这伙人来的时候，正好同修在资料点上打印资料，减轻了我心理上的压力，不用担心同修的安全，所以更能坦然的面对他们。这个地方再不能呆下去了，当晚，我们就把一些设备、耗材转移到了其它地方。

邪恶到底钻了我们哪方面的空子？为什么有人打黑报告呢？是买耗材被跟踪了，还是维修机器引起出租车司机怀疑？还是周围邻居？其实这都是一些外在因素？根本的原因还得从自己心性上找。自从我们的大资料点分散以后，我自己心理上感到一种轻松，有时白天还睡上一会儿。大资料点存在的时候，几年来我从未睡过午觉。从我自己来说，还是这段时间不精进，让邪恶钻了空子。

时间越来越接近奥运，邪恶也叫唤的越来越响，到处在路上设卡堵截，严密盘查过往车辆，不放过任何一个乘客，极为心虚恐惧。之前，我在传送资料的途中，就遇到了两次警察上车检查；还有一次去某市买耗材，途中遇到警察上车检查身份证件。每到紧要关头的时候，我就发出一念：我是师尊的弟子，其它谁的也不要、也不承认。心想师尊就在自己身边，邪恶不敢动我。然后发正念清除另外空间一切迫害大法弟子的邪恶的生命与因素。每次都能在师尊的呵护下安然无事。

九年多来邪恶一直没有放松过对大法弟子的迫害，还管它在「奥运」期间怎么表现干什么？虽然我们地区被迫害的非常严重，众多同

修受到迫害或骚扰，邪恶把我也列在被迫害的范围，但是这些年来，我早已把生死置之度外，邪恶的表现根本动不了我证实大法、救度众生的心。不管环境怎么变化，我们助师正法的坚定信念永远不可动摇。

「奥运」期间，我依然坚持救度众生，除了做真相资料，也抓住一切机会面对面讲真相或散发真相资料。暑假期间，我每次外出时，常会看见一些上小学的孩子在村头玩耍，这些孩子大约十岁左右。因这一带比较偏僻，乡下小学都没有邪党的少先队组织，另一方面孩子年龄小，还没有加入邪党的团组织。碰到这些孩子，我主动和他们搭话，问他们放假了吗？又问他们学习怎么样？想变的更聪明吗？一般都会说：想。我说：「我告诉你们九个字，既能使你们变聪明，还能保你们平安。记住：『法轮大法好，真善忍好』」。孩子们如获珍宝，脸上的笑容非常灿烂。接下来我就问他们：「你们记住了吗？哪九个字？」他们会齐声回答：「法轮大法好！真善忍好！」有时我骑车已经走远了，还能听见他们一遍一遍的念着：「法轮大法好！真善忍好！」

我在救度这些孩子的时候，很少当着大人面，以免那些被操控的人跟着打岔，使这些孩子失去被救度的机会。

另外空间的邪恶已形不成气候了，别看中共邪党抓住眼前的「最佳秋色」还在大口喘气，回光返照的表现注定它的死期已到。我们助师正法的修炼时间其实是少之又少了。越是到了最后，越要坚定的信师信法，做好师尊要求的三件事。师尊在《二零零八年纽约法会讲法》中讲到：「修炼中已经从最困难中走过去了，走好最后的路，要珍惜自己走过的路呀！不容易，你们走过来，这是在历史上前所未有的这种魔难当中走过来。你们一定要珍惜。未来的辉煌，是你们在证实法中建立的威德，等待你们的一切是最好的。」

我们一定要谨记师尊的教诲，共勉共励，共同完成来时的史前大愿。

谢谢师尊！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 时刻牢记师父的法就能做好

九年证实法中的点滴体会

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月六日】……为了不让我被警察抓走，家人还背着我请了公安分局的人吃了一顿饭，后来得知，邪恶头当时已答应不再抓我，可第二天早上又通知我家人让我去分局签字，证明我参加过所谓法轮功的「聚会活动」。在这件事上我心里非常清楚，这不是人对人的迫害，用常人的方法怎么能解决修炼人的事呢！

家人分头来劝我，我就给他们讲真相，并说：「这个字我是坚决不能签，你们知道这个字对我有多重要吗？我要是签了这个字就等于要了我的命。」我心里明白，无论到什么时候作为一名大法弟子我都不能诬蔑大法，做对不起师父、对不起大法的事，给自己修炼路上留下污点。家里人看我说什么也不去签这个字，也就不再逼我了。从那天起，来自家庭、单位、公安分局的一切干扰都没有了。

——本文作者

借「第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会」之际，弟子向慈悲的师父问好！向同修们问好！

参加网上法会投稿活动这是我第二次，第一届我参加过但未发表。二、三、四届网上法会投稿活动被自己错过。今天看来，我以前的想法是不对的。作为大法中的一个粒子，我悟到：在修炼的路上，写的过程也是对自己修炼的一次认真的总结和回顾，也是对大法的证实。下面我想从我这九年证实法中修炼的点滴体会与同修进行交流，不当之处请慈悲指正。

### 一、坚持学法、面对邪恶的打压和世人的干扰不动心

我是一九九九年三月有幸喜得大法，当时三十二岁的我却身患多种疾病，被病魔所缠，痛不欲生。得法后，通过学法炼功，时间不长师父就给我净化了身体，使我达到了无病一身轻的状态，真正体验到了一个人没有病的幸福感觉。同时我的世界观也发生了改变，知道今后怎么样做人了，不能再那样稀里糊涂了。大法给了我第二次生命。正当我沉浸在大法的美好中，同年「七二零」，邪恶的疯狂打压开始

了。面对整日电视、报纸对师父对大法的诬蔑宣传，我不相信那是真的，我深知师父让我们按照「真、善、忍」做好人这没有错，也许就是这正的一念，使我从邪恶的所谓考验中走了过来。

在一九九九年「七二零」刚开始迫害时，我所在地政府部门要求各单位领导把本单位修炼法轮功人员的名单上报要进行统一洗脑。我所在的单位领导并没有配合他们的要求，把我和另一名大法弟子保护了起来，使我俩躲过了这次迫害，同时也为他们自己摆放了位置，选择了美好的未来。由于自己得法比较晚，（到「七二零」只有四个多月的时间）学法不够深入，面对这突如其来的打压迫害不知如何是好？后来我周围的同修通过学法悟到，我们应该去北京上访，反映实际情况，要求恢复炼功自由。几天后，有同修到我家找我，大家准备去北京证实大法，但怎么找也没有找到我家门口。后来得知，当天去北京的几名同修在途中就遭到了邪恶的拦截、迫害。（现在看来，当时是掺杂了人心去证实法，让邪恶钻了空子。）由于自己不能从法上认识法，有放不下的人心，正念又不足，最终也没有走出来去北京证实法，给自己造成了终生的遗憾。一回想起来这件事，心里就内疚：师父为我付出这么多，我却不能在关键时刻走出人来为师父为大法去说句公道话。

后来，通过学习师父讲法：「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」（《精進要旨二》〈排除干扰〉），我悟到，只有坚持学法，有法做指导，才能去掉人心，才能破除旧势力的一切安排，才能跟上正法进程，才能走好走稳师父给我们安排的修炼之路。从此，我除了每天坚持必学的《转法轮》外，还利用一些零散的时间背诵师父写的经文和《洪吟》、《洪吟二》以及师父在各地的部份讲法。实践证明，由于大量的学法，为我以后证实法打下了良好的基础。

恶党流氓集团为了给镇压找借口，电视中抛出了一个又一个的谎言。二零零一年一月二十三日，中共与江氏集团为维持镇压，抛出了使世人毒害最深的所谓「天安门自焚事件」。一时间，弥天谎言欺骗了海内外人士。我的家人和我所在单位领导、职工也都不同程度的受到了毒害，也给我修炼带来了干扰。

首先是来自亲人的干扰，二零零一年大年初三下午，我弟弟开车带着我姐、姐夫和我爸、妈来到了我公婆家，说有事要和我们谈，关于炼功的事，当时我和我丈夫（同修）都在家。看到他们忧心忡忡的样子，我们心里明白他们一定是受了邪党造谣宣传的毒害，让我们放弃修炼（在这之前，他们都看到了大法给我们从身体上和思想上带来的巨大变化，并没有反对我们修炼）。理由是怕我们炼功炼长了会象电视上的人一样不管孩子，管家。还怕出去散发资料受迫害。

记的当时那天那个邪恶的场非常的大，公公让我们都坐下，首先问我：「还炼不炼？」我坚定的说：「炼，炼功没有错，师父让我们按照真、善、忍做人这没有错，电视上说的全是假的。你们千万不要信。」接着他又问我丈夫：「听不听我的话？」我丈夫说：「你说的对我就听，你说的不对就不听。」因为还有未修去的亲情，当时他没有直接说炼怕老人承受不了，公公一再追问：「是炼还是不炼？」他也不回答。公公一看他不回答，气的拿起茶几上的玻璃杯摔的粉碎，躺在了沙发上，嘴里还在不停的说：「你们不听我的话，那我就去死。」这时我丈夫的情也出来了，「你别去死，我去死。」我一看这场面，就大声说：「你们不要逼他啦！要出人命的。」我话音未落，就遭到我弟弟狠狠的一脚，我被踹到了两米远的沙发上坐下。当时我一点也没有觉的疼，一看裤子上一个深深的大脚印落在了上面，我知道是我们做的不好，师父替我承担了。

正当大家一团乱的时候，公公说：「今天这事就这样啦！你们别走啦！（指我爸妈）在这吃饭吧！」并让我们俩到厨房做饭，瞬间象什么都没有发生过，一切风平浪静。

邪恶的干扰未能得逞，仍不罢休。几天后，正月初八刚一上班，单位领导就被政府部门叫去开关于法轮功的会议，并让我不要离开，一会儿和我谈话。在这之前他们也耳闻我一直没有放弃修炼，这次谈话也是迫于上面的压力。那天，我非常的冷静，心想有师父在我身边，我什么也不怕，今天正好是和你们讲真相的好机会。我从什么是法轮功谈起，我为什么炼法轮功，大法给我带来的身心变化，大法在全世界洪传的情况以及中共对法轮功的迫害是错误的。我给他们讲的清清楚楚、明明白白，当时觉的那个场非常的祥和、纯正。单位领导

听明白后说：「既然法轮功这么好，你就在家好好炼吧！」

在这两件事以后，几年来，不管是单位领导还是家里人，再也没有受过邪恶形势和环境的干扰，说不让我炼了的话，只是善意的提醒我注意安全。我体悟到：在修炼的路上，不管遇到多大的魔难，只要坚信师父、坚信法，就没有过不去的关。

## 二、从法上认识法、两次正念破除邪恶对我的迫害

二零零五年五月，我所在片区做资料的一名同修，遭邪恶绑架迫害。而后，此同修又在恶警的刑讯逼供下，供出了包括我在内的近十名同修。恶警就按照同修供出的名单先后对我们进行了非法抓捕。我丈夫是第二个被绑架的，在公安分局里由于他没能做到正念正行，五天后，以「取保候审」的形式放了回来，所在单位被勒索罚款五千元，后来这部份罚金由单位从他工资中分几个月被扣除。

记的我丈夫被释放的那天早晨，我刚一上班，警察就往我单位打了电话，让我去分局领人，说不去就不放人（其实他们前一天就已经通知了我家人今天要放人，一大早我公婆他们就去了分局）。当时我心想：去就去，我一个大法弟子能怕你邪恶吗？我边走边发正念：清除操控警察背后的一切邪恶生命与因素，不允许邪恶以任何借口迫害大法弟子，让警察无条件将他释放。当时觉的自己正念还很强。这时师父的一句法打入了我的脑海：「无论在任何环境都不要配合邪恶的要求、命令和指使。」（《精進要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉）师父的这句法使我马上清醒了，我不能去，如果我去了，这不是正配合了邪恶的要求了吗？

因为当天上午我没有配合他们，我公婆去分局领人也没领来，让下午再去，我公公对我说：「公安局的人还要抓你。」并让我小心点。这时我心里什么都明白了，原来他们让我去领人是他们设的一个圈套，企图用这种方式绑架我。我想：既然邪恶能在我空间场存在，肯定是我有什么不好的心让邪恶钻了空子，于是我静下心来向内找，由于自己很长时间只注重做证实法的事，而忽视了静心学法、向内找。导致出现了很强的显示心、欢喜心、求名的心、色欲心等执著而不察觉。找到了这些执著心我就否定它、排斥它、清除它，并请师父加持。我坐下来发正念半个多小时正念，明显的觉的自己的空间场里

的邪恶少了。

大约下午两点半左右，单位领导打来电话让我马上去单位一趟，说有事找我。来到单位，领导对我说：「你炼功我们不管，但你不要给我们找麻烦。」我说：「我们炼功人无论在哪里都按照真、善、忍做个好人，不会给任何人带来麻烦的。」我边说边发正念。正在这时来了一个人找领导办事，他就让我走了。因为我心里挂念着我丈夫回来的事，在单位里我也没有久留。后来得知，那天我刚一离开，他们就来到单位抓我。在慈悲的师父的呵护下，邪恶的阴谋又一次落空。

为了不让我被警察抓走，家人还背着我请了公安分局的人吃了一顿饭，后来得知，邪恶头当时已答应不再抓我，可第二天早上又通知我家人让我去分局签字，证明我参加过所谓法轮功的「聚会活动」。在这件事上我心里非常清楚，这不是人对人的迫害，用常人的方法怎么能解决修炼人的事呢！我悟到：我只有请师父加持，对于邪恶强加给我的这场迫害我是坚决不承认，我做不好有师父管，可以在大法中归正，决不允许任何邪恶参与，同时并在心里一遍又一遍的背着师父的法：「我是李洪志的弟子，其它的安排都不要、都不承认，它们就不敢干，就都能解决。你真能做到，不是嘴上说而是行为上要做到，师父一定为你做主。而且师父周围也有很多护法，有很多佛、道、神，还有更大的生命，他们都会参与，因为不被承认而强加的迫害是犯法的，宇宙的旧理也是不允许的，无理的迫害是绝对不行的，那样旧势力也不敢干。就是大家尽量的走正。」（《二零零三年元宵节讲法》）

就这样，我感到正念越来越强，思想中不好的反映也越来越弱。

为了尽快的把这件事解决完，家里人分头来劝说我，让我去分局签个字，说回来照常炼不一样吗？我就给他们讲真相，并说：「这个字我是坚决不能签，你们知道这个字对我有多重要吗？我要是签了这个字就等于要了我的命。」我心里明白，无论到什么时候作为一名大法弟子我都不能诬蔑大法，做对不起师父、对不起大法的事，给自己修炼路上留下污点。家里人看我说什么也不去签这个字，也就不再逼我了。从那天起，来自家庭、单位、公安分局的一切干扰都没有了，真是「弟子正念足 师有回天力」（《洪吟二》〈师徒恩〉）

因为在工作单位方面我没做好，怕世人对大法造成误解（误认为因炼功连工作都不要了），三个月以后，我和一同修干起了小买卖。当时的出发点并不是为了挣钱，而是为了证实法，救度众生。在那段日子里，我们不管是刮风下雨，还是数九寒天都坚持着去讲真相，直到我回单位上班。家人也由开始对我的不理解变为同情、支持。随着学法、修心、向内找，不断的从法中归正。几个月以后，我悟到：我应该找单位领导要求上班，不应该失去这份本应该属于我的工作。悟到了就去做，我来到单位说明来意，领导说：「分局那边你解决完了吗？」我说：「没去解决，不过已经没事了，他们不会再来找我麻烦了。」因为我心里清楚，师父讲：「静思几多执著事 了却人心恶自败」（《洪吟二》〈别哀〉）。他答应上班的事过年再说。正月十八我接到单位打来电话，让我去一趟找我有事，这时遭绑架的念头又返了出来，这次我没有被这个怕心所带动，心想：即使有邪恶我也要面对它。有师父在我身边，我什么也不怕。

我来到单位，一进门领导就问我：「你有什么想法？」我说：「我要求上班。」他说：「今天就是喊你来上班的。」就这样，历经八个月的魔难，在法的指导下，在师父的慈悲呵护下，正念破除了旧势力对我的迫害，我又堂堂正正的回到的原单位。

另一次是二零零四年三月，在邪党开两会期间，邪恶又一次对我市大法弟子进行了大面积的骚扰和绑架，记的那天上午，有三名警察开车来到我上班的地点，当时这里只有我一个人在，看到他们我心里有点不稳，但马上有一念，我是大法弟子不能怕！并请师父加持！其中一位问我：「某某某在吗？」（因为他们不认识我）这时我的心态也调整过来了，不再害怕。我反问道：「你们是干什么的，找她有什么事吗？」他们回答：「是她的亲戚，找她有点事。」我想：我不能被他们带走，一边智慧的和他们说着话一边发正念，几分钟以后他们就走了。

事后，我静下心来向内找，发现又是这顽固的显示心、欢喜心让邪恶钻了空子。我深知修炼的严肃性，我问自己：造成我有显示心、欢喜心背后的根源到底是什么？学法不深，忘记了师父的法：「修在自己，功在师父」（《转法轮》）我悟到：在证实法的路上不管我们

做了多少，只是我们有这个愿望，其实，都是法做、师父做。做的好的时候，是我们符合了法，做的不好的时候，是我们不符合法。法理清晰了，从那以后，我只是默默无闻的做着师父要求的三件事，这颗不好的心再也没有被邪恶利用过。

通过这两次我被邪恶骚扰的事中，我体悟到：作为一名大法弟子，我们应该时刻牢记师父讲的「心存真善忍 法轮大法成 时时修心性 圆满妙无穷」（《洪吟》〈真修〉）不管遇到什么事，都要用法来衡量，要时时刻刻注意自己的言行，注意自己的思想反映，不忘向内找，这样就会减少干扰，减少迫害。不要等来了干扰了，遭受迫害了再向内找，那样会给大法造成损失，还会给亲人带来精神痛苦，给单位领导增加压力。我们都应该严肃的对待修炼这件事，只能把大法的美好带给世人，不能给大法抹黑。这样才能救度更多的众生，完成好我们的史前大愿。

### 三、明晰法理、帮助同修、整体提高

我悟到：做事考虑整体，我们要圆容好大法，尽快形成一个坚如磐石的整体，而师父不想落下一个大法弟子，主动去帮助同修是我的责任。我所参加的这个学法小组，几乎都是怕心比较重、前几年没有走出来的同修。为了使同修们能够跟上正法进程，突破这个怕心，我就组织大家学习师父的各地讲法和每周的明慧周刊等部份文章。对照法，参考周刊上同修们做的，自己找差距，找不足。因为大家都有修炼的心，通过不断的学法，师父不断的点化，现在这几名同修都能在自己所在的层次上做着证实法、救度众生的事。

随着正法进程的突飞猛进，我发现我周围的同修发资料的数量越来越少，理由是都发了这么多年了，该明白的都明白了，不明白的不但不看还撕毁资料给自己造业。面对这种情况我组织大家从法理上切磋交流提高。我悟到：随着正法进程的不断推进，在另外空间的邪恶被清除的所剩无几的时候，操控世人背后的邪恶因素也会越来越少，人明白的一面就会去找真相、听真相。我们应该给世人得救的机会，不应该被自己的人心观念所阻碍，忘了作为一名大法弟子的责任和使命，不能在证实法和救度众生这件事上变的消极、麻木、懈怠，而应该按照师父讲的「越最后越精进」的法去做。经过交流，大家都认识

到了资料不但不能少发而且还要比以前发的更多。

#### 四、建立资料点

自从明慧编辑部提出资料点遍地开花，我想作为一名正法时期的大法弟子，我应该参与到这种整体配合形式中来，应该替同修分担一些，不能只停留在等、要、靠的现状。我把我的想法和我经常来往的一名女同修（独身）说了，她也有这个愿望。只想建点不懂技术也不行啊！那时我连电脑都没有接触过，于是我决定先用晚上时间上一个电脑培训班。第二天早上，我来到单位找了一张报纸想看看上面有没有办培训班的广告，一打开报纸一眼正看到在我家附近有一个电脑培训班正要开班，今天是第一天，我知道是师父在帮我。经过四十天的电脑学习，使我基本上掌握了电脑方面的基础知识（包括打字、排版、编辑、打印等技术）。在学习班将要结束时，我就开始托同修为我购买了电脑和打印机，这样在二零零四年八月一个固定的资料点在同修家正式成立了。

几天后，又经协调人联系，有外地同修来教我们当地的几名同修上网、下载安装系统等技术。在同修教的过程中，为了尽量不给同修添麻烦，我就将同修说的每一个问题都一一记在纸上，然后，自己再抽时间练习，增强记忆。往明慧网投稿这得要求我们必须会打字，为了提高打字的效率，我经常是利用别人中午休息的时间来练习盲打，后来打字这项任务基本上有我来承担，发挥了各自的优势。

随着资料点工作量的不断加大，我们学法的时间就相对减少了，再加上由于我们没有注重静心学法，忽视了向内找。普遍都出现了干事心，好象常人在做大法的事，好象是为做资料而做资料，没有把这么神圣的事当成是大法弟子在证实法、在救度众生，导致设备不是这坏就是那出毛病，同修之间也出现了很多摩擦。其中有一名同修由于情的执著被邪恶加强放大，对师父的多次点化而不悟。二零零六年四月我们这个资料点还是被邪恶破坏了，此同修被迫流离失所。接受这次教训，我们加强学法，向内找，注重心性提高，并克服重重困难。很快我们又建立了各自的资料点。几年来，在法的指导下，在师父的慈悲呵护下，一直安全、平稳的运行到今天。

#### 五、在讲真相、救度众生中提高心性

我是二零零零年秋开始发放真相资料，记的第一次我拿着从同修那里取来的真相传单独自一人来到一居民楼小区，看好一楼口進去上到二楼正准备放资料，就从楼上传来了咣咣的关门的声音，吓的我心都跳到了嗓子眼，两条腿也只哆嗦，竟然迈不开步啦！我想走也走不了，等了一会儿并没有人从楼上下来，原来是邪恶的干扰。这件事使我看到了我的怕心有多大，我知道这个让我害怕的心不是我，我是在做宇宙中最正最伟大的事不应该害怕，有师在有法在谁也动不了我，正是由于迈出了这第一步，为我今后发放大法真相资料打下了很好的基础。

在以后的日子里，在证实法的路上，出现了怕心我就清除它，不再被这个怕心所干扰，该干什么就干什么，发现证实法的路越走越宽。现在无论在城里、乡村还是白天、夜晚，不管是发放还是张贴真相资料都能做到坦然自若。每次出发前，我都发正念，清除我所到之处障碍世人得救的一切邪恶生命与因素，放资料时就想，大法弟子来救度你们来啦！快醒醒吧！大都很顺利。记的前几年，有几次我到居民区发资料，被不明真相的世人发现（当时他们并没有看见资料是我放的，只是怀疑）。面对被另外空间邪恶操控的世人，我不惊、不怕，瞅着他的双眼发正念。只要念出，其人背后的邪恶生命就会被清除，他再也邪不起来了。然后我就讲真相，让他得救。事后我向内找：发现都是由于自己没有重视人表面的安全，或头脑中出现一些很微妙的承认旧势力迫害的念头没有及时排除，造成的。现在象这样被邪恶干扰的事是越来越少了。其实，只要我们经常保持着正念，理智、智慧的去做，是很安全的。

利用人民币讲真相是我证实法的又一种形式，在这个过程中使我去掉了很多人心，一上来是怕心，怕自己写的字被别人认出遭迫害，我知道这一念不是我，是旧势力打進来的，我就清除它，不承认它，写了几回这样的念头就没有了。往人民币上写真相需要占用一定的时间，自己思想稍微一放松又会起怕麻烦的心，我悟到：写真相币必须用心去做，因为写出来的字它是代表大法弟子的形像，字体必须工工整整让世人能够看清才能得救。在花真相币的过程中，有时看到世人拿着真相币大声念着：法轮大法好，真善忍好时，心里很高兴，向内

找，发现自己是起了欢喜心。有的时候为了多花出去几张真相币把不必要的东西也买回了家，向内找，发现又起了求数量的心。我体会到：只有走出来参与到各种证实法的项目中，用法去衡量，不忘向内找，在心性提高上就会有一个飞跃。

《九评》出来后，同修们开始大面积劝三退，讲真相。但在面对面劝三退中，我还未做到遇人就讲，遇人就劝退。时常被好面子心、难为情心、顾虑心、分别心、怕心等阻碍着，今后在这方面一定要突破。

回顾九年来证实法的切身体悟和心灵历程，还有很多不尽人意的地方，我深知修炼的严肃性，越到最后法对我们的要求越高，越应该精进，在有限的时间里，走正走好每一步，不辜负师父的慈悲苦度和众生的期盼。

谢谢师父！谢谢同修！合十！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 证实法 圆容师父所要的

文 / 湖北武汉大法弟子 修心

【明慧网二零零八年十一月六日】二零零二年前后，各地被非法关押的辅导员陆续回家了，他们通过学法和同修们的鼓励帮助，大都从新走入修炼。然而，随着正法进程的推进、大法项目的增多、救度众生的日益紧迫，我发现矛盾也日益增多。老辅导员对讲清真相和揭露邪恶迫害的认识与做法与我有很大的不同。

面对矛盾，有时候我心里委屈气愤不平，心想：还老辅导员呢？不知看了师父的讲法没有？看了明慧没有？师父讲的这么清楚还不悟。我甚至想：师父啊，这些明明是他不对，师父请快点点醒他吧。我心里痛苦的不行，既有对对方这种不精进状态的惋惜，又为监中同修的处境和众生的不明真相而担忧。每当这种时候我都先发正念清理自己空间场，然后静心学法，师父在法中会指导我。

——本文作者

尊敬的师父好！同修们好！

我于一九九七年十月份得法，我用一天时间看完《转法轮》后，深深被震撼了，「真、善、忍」三个字仿佛打入了我灵魂的最深处。我当即决心修炼大法，一个下午我就学会了五套功法，开始打坐就能双盘半个小时。

我不到三岁常仰望满天星空自问：我是谁？我是从哪里来到这里的？晚上做梦常常在天上飞来飞去，这种梦境随着年岁增大（二十多岁），在常人社会中被污染严重而慢慢消失。

我不到一岁丧父，成年后与一个自己不喜欢的人结婚，在一九九三年，由于对方种种劣行无法忍受，终于在孩子十岁生日后不久离婚了。

在一九九三年四月至一九九七年十月，得法前的这段时间，我活的太艰辛了，真正应了那句「福不双降，祸不单行」的古话。我一人带着孩子没有容身之所，搬出的东西找不到地方放，我的编制又被有权势之人挤掉了，曾经几个月没有发工资，好不容易东挪西借买上房子。孩子因家庭破裂生活不稳定导致情绪波动大，性格转向内向自卑。继而参加了学生的黑社会组织而经常逃学，变的撒谎、抽烟、喝酒、打架斗殴。我当时因成了临时工，被迫从事从没干过的体力活，每天精疲力竭回家后，还要到网吧、游戏厅等游乐场所四处找孩子。我经常凌晨才回家，必须耐着性子做他的思想工作，动之以情，晓之以理苦口婆心的说好话；经常联络学校班主任老师赔笑脸，孩子表现不佳，学校要开除，对校长、班主任说尽好话，只差没跪下给人磕头；在单位受人白眼和欺凌，还时常领不到工资；过年物资按临时工发放，买房借的钱有时被人催逼又没有钱还；孩子后来又出了车祸，脚骨折了，不能动弹，背他上下楼去医院换药打针，……真是苦不堪言。

有一次站在河边真想跳下去一了百了，当时想到年迈的母亲和不谙事的孩子而犹豫，而且冥冥之中似乎有种力量将我定在河边，双腿似有千斤重而挪不开步，仿佛有个声音对我说：你不能这样。从这天起我发誓无论人生道路多么艰险，我一定要带着孩子咬牙把它走完。

得法后，我终于明白了是慈悲伟大的师父一直在守护着我，保护着我；这近五年的苦难经历给我后来得法和修炼奠定了基础，师父为我们每个弟子的得法和修炼都作了精心的安排。回顾十一年的修炼历程，感悟良多。

## 一、遵循「真、善、忍」，归正自己

得法后，我的工作换做文案工作，工资待遇也提高了。我每天早晚两次炼功，晚上学法，等孩子夜自习回家，就放师父讲法录音给他听。我相信法能归正一切，一定让孩子得闻「真、善、忍」佛法，返回先天善良的本性。后来孩子每天主动要求听讲法录音，他说：无论心情如何烦躁不安，一听师父讲法就逐渐平静了。这样中学几年一直坚持让他听法，放假让他看《转法轮》，孩子虽未正式炼功，但佛法已闻，所以在以后无论是中学阶段，还是大学期间，直到工作后都能与人为善，无论环境如何险恶，被人监控，还是目睹家中被抄（他替我藏起了《转法轮》），孩子始终支持我修炼。

前夫对孩子态度简单粗暴，非打即骂，十余年来尽家长抚育之责。未得法前我从不搭理他，因恨还来不及呢。得法后，除了教育孩子要尊重父母双方外，地里的菜、冰箱的鱼肉经常让孩子送些去，逢年过节还买些衣物带过去，并将大法弟子遭迫害的真相告诉他后，劝其「三退」。当得知对方病重卧床不起时，尽管孩子还在大学念书，费用高，但我仍请护工去替他洗衣服、做饭，日夜守护，他过世后，一切后事均按当地习俗办。所以亲朋好友对于我的所作所为大加赞美，有一德高望重长辈一再对我表示感谢。我告诉他们：我因为修炼法轮大法才会这样，是师父让我们不能恨自己的敌人，对所有的人要好，所以你们要感谢就感谢我的师父。

自修炼以来，无论是在工作单位与领导和同事之间，还是邻里，亲朋好友之间，我处处与人为善，时时按「真、善、忍」严格要求自己，以自己的言行向世人证实了大法的美好，获得世人的赞誉。

## 二、证实法，圆容师父所要的是大法弟子的职责

未修炼前我很清高，不爱搭理人，更别说串门了，唯一喜好就是看书，古今中外名著几乎看个遍，为的是寻求人生真谛。「七·二零」之前我在上班，孩子念书，所以很少参加出外洪法，连省政府上

访都没有能参加，那时基本上处于个人修炼状态。

九九年「七·二零」后，邪恶谎言铺天盖地，黑云压顶，大法被诬陷，师父蒙受奇冤，我凭着对「真、善、忍」的正信，尊师敬法的纯正心态，无论单位领导还是「六一零」人员找我谈话，问我炼不炼，我都斩钉截铁肯定回答：炼，这么好的功法肯定炼，即使在邪恶的洗脑班里也没有畏缩过。

「七·二零」后师父的经文全靠外地同修供应，由于资料短缺，辅导员们有的被非法关押，有的离家出走，还有的当时没有走出来，我想我一定要走出来证实法，因为证实法还大法和师父清白，圆容师父所要的是大法弟子的责任。

当时点上人手不够，我就积极主动的参与进来，世人被谎言蒙蔽，很多同修心里急，又不知如何办，我想自己动手写真相标语吧。我们就动手制作了大量的白纸红字的小条幅，开始走的近的少量几个同修在附近大街小巷、公路要道张贴，随后参与的同修越来越多。白天写，晚上写，手写的发酸发麻，但心里高兴，在相当长一段时间，这些自制标语、横幅，供应了很大一片地区，我们还自己制作氢气球，悬上「法轮大法好，法轮大法是正法，法办江××」等条幅在半空飘浮，甚至定在邪恶的洗脑班上空。这些当时都极大的鼓舞了同修的信心，让世人明白了真相，同时有力震慑了邪恶。

九年来，我和同修们的足迹遍布千村万户；我们喷标语，挂横幅，贴各种不干胶，发各种真相小册子、传单、各种光碟、《九评》、劝善信，曝光迫害真相，劝「三退」；利用各种聚会、走亲串友等机会讲真相，同时发真相资料；不分阶层，不分年龄大小，不分贫富高低，无论是在贫困乡村，还是在繁华的大都市，不错过任何有缘人，救度他们。

### 三、容入整体，参与协调，锤炼升华

首先交流一下，我们如何揭露当地邪恶迫害大法弟子的恶行，正念营救被迫害同修的同时，救度有缘人。

「七·二零」以后，邪恶疯狂迫害大法和大法学员，对学员的迫害从来没有停止过，师父在《精进要旨二》〈理性〉中教诲我们：「目前它们迫害学员与大法，所有采用的行为都是极其邪恶的、见不

得人的、怕曝光的。一定要将它们的邪恶叫世人知道，也是在救度世人，除尽邪恶的同时圆满自己、强大法在世间的体现」。

遵从师父的教诲，只要有同修被迫害，我马上在第一时间去了解迫害真相及时成文，协同其他同修打印出资料后大面积散发，及时揭露邪恶，将它们的丑行曝光。我的体悟是，涉及到恶人的姓名、工作单位、作恶时间、地点越详尽，曝光越及时，对震慑邪恶越有力，对营救同修对众生明白真相，救度他们越有利。

在奥运之前，本地洗脑班近两年没有开班，这也与本地同修坚持不懈以各种形式揭露迫害，曝光邪恶，讲清真相救度众生而开创宽松环境有关。

我们有一位同修「刑」满，监狱不放人，要「六一零」人员签字才放人，妄图对同修继续送洗脑班迫害。被迫害的这位同修已长期没有学法炼功，怎能允许邪恶继续迫害呢？我除了按同修们约定的时间同步发出强大正念外，并决定到监狱去近距离发正念，一定要把同修接回家。当天和另一同修带着该同修亲属一块早早的来到监狱，我们和当地同修一起发出强大正念，让另外空间的所有的邪恶生命解体，并不被其亲人的种种人心带动，不被监狱和「六一零」人员的种种虚张声势的表象所带动，一个不动制万动，就是要将同修顺利接回家。最后，「六一零」人员只好开车灰溜溜先行离开了。同修上了我们开去的车，顺利回家。

如果同修被迫害，我们都积极主动的邀约其他同修一起去看望其家属，安慰鼓励他们，跟他们的亲人讲：修炼「真、善、忍」做好人并没有错，是邪恶的党迫害良善，逆天而行。逢年过节送些米、油、水果之类物品，使他们在精神上感到安慰，减轻他们对亲人们的思念和抱怨，从而消除对大法和大法弟子的误解。不少家属明白真相后，不仅选择「三退」，而且主动反迫害，营救自己的亲人，包括去公安局、单位、看守所要人等。还有的一到探视时间，就主动去探视亲人，还把我们的关切、问候，还有师父的经文都带给被迫害的同修。

我们在营救同修过程中，在跟亲属、公安局派出所干警、法官、律师、检察官、「六一零」人员等乃至监狱警察接触过程中，都理智的讲真相揭露迫害事实，启发他们的善念良知，让他们明白「善恶有

报」是天理；不少警务人员明白真相后明确表示：法轮功学员都是好人，不愿参与迫害他们，今后要绕路走。使这些生命明白真相后对善恶作出了明智的选择。

#### 四、以法为师，无条件向内找

二零零二年前后，各地被非法关押的辅导员陆续回家了，他们通过学法和同修们的鼓励帮助，大都从新走入修炼。我衷心为他们能尽快溶入整体，和从新承担大法工作而高兴。然而，随着正法进程的推进、证实大法项目的增多、救度众生的日益紧迫，我发现矛盾也日益增多。老辅导员对讲清真相和揭露邪恶迫害的认识与做法与我有很大的不同。

面对矛盾，有时候我心里委屈气愤不平，心想：还老辅导员呢？不知看了师父的讲法没有？看了明慧没有？师父讲的这么清楚还不悟。我那种状态，就象师父在《越最后越精进》中说：「但是在实际修炼中，痛苦来时、矛盾冲击心肺时，特别是一旦冲击了人的那顽固的观念时，还是很难过关，甚至明明知道是在考验也放不下执著。」

我甚至想：师父啊，这些明明是他不对，师父请快点点醒他吧。我心里痛苦的不行。既有对对方这种不精进状态的惋惜，又为监中同修的处境和众生的不明真相而担忧。每当这种时候我都先发正念清理自己空间场，然后静心学法，师父在法中会指导我。

其实在《精进要旨》〈再认识〉中师父就清楚的告诫我们：「只要你是一个修炼的人，无论在任何环境、任何情况下，所遇到的任何麻烦和不高兴的事，甚至于为了大法的工作，不管你们认为再好的事、再神圣的事，我都会利用来去你们的执著心，暴露你们的魔性，去掉它。因为你们的提高才是第一重要的。」

我想揭露当地邪恶，讲清真相，救度众生，这都是正法进程需要。作为辅导员他怎么会不明白呢？为什么这么「拧劲」呢？这肯定是又好又神圣的事，那么师父利用它来去我的什么执著呢？魔性吗？我深深的反省自己，透视自己的内心深处，一点点回忆，一件件找，终于发现：从这位同修回家时我们的心态就不纯净，当时确实为同修的及时回归由衷的高兴，但高兴之余还隐藏着一颗为己的私心。因生性好静的我，很不喜欢、也不适合到处「抛头露面」。现在终于有了

合适的人选出来担负这些具体工作，我可以安静实修了。有这种自私的想法一方面是学法不深，把这么严肃的修炼当成人中的工作和事，而没有站在该同修的角度着想，他被非法关押而被迫接受了邪党的洗脑；要清除这些毒素只能静心学法，一切正念、智慧皆源自法中，而我为了自己的清静实修把所有的担子一古脑儿推给了他，使他忙于奔走，接谈，哪能静心学法呢？由于他没有用法将脑中的邪悟理论彻底清除，所以来种种出现不在法上的言行。而我们几个图清闲的同修都有不可推卸的责任。

师父让我们修成先他后我，无私无我的正觉；而自己遇事「我」字当头，执著于后天变异的观念形成的「我」而不自知；这是多么严重的执著心啊！

另一方面，我很怕「麻烦」，念书时就不愿当班干部，怕承担责任，所以将人的这种观念带到修炼中，不想当协调人，因为带好一帮人功德无量，如果带偏了自己白修毁了不说，还毁了别人，这个责任太大了。所以谁要说我是协调人我就和谁急。这和师父要我们修成无私无我、先他后我的正觉的要求简直背道而驰，不听师父的话还能算师父的弟子吗？再说此生此世我能有些小特长、小能力，如无家庭阻碍，环境宽松，语言沟通能力强，口头表达及书面表达能力勉强过得去，思维较缜密敏捷等等，这些不都是慈悲的师父给的吗？如果我不在这特殊的正法时期发挥自己的作用，岂不有负师恩，也违背自己当初许下的助师正法的誓言。我怎能为了一己之私图清闲安逸而去承担自己的那份责任呢？

我惭愧至极，继而又悟到协调人也是修炼人，和所有同修没有任何区别，既不是师父委派的，也不是谁选的，只是在正法特殊时期需要一些有热情、有一定能力和条件的、当然法理清晰的部份同修出来协调大家，共同做些大法项目工作。他们没有任何特殊之处，只是众多普通学员中的一员，不可以在学员中居高临下，将自己的意志强加于别人而发号施令。如果说有特殊的话，那就是按法严格要求自己，在提高心性上做出表率，和同修们一块比学比修，努力做好师父要求的三件事，跟上师父的正法进程。

我还悟到，由于自己工作环境改善了，家庭环境也顺了，所以同

修间心性摩擦，各种执著心的反映，这不都是让我提高的吗？让我增大容量而升华吗？想到这些对师父的感激油然而生，心里逐渐平静而放松了。

后来再遇到有争议时，自己就能够心平气和，冷静对待。现在当有争议时，我主动要求别人决断，只要不耽误救度众生，不偏离法就行；召开法会是大型还是小型为好，不执著于自我而积极主动配合圆容整体，不执著于同修的执著，虽有时仍心里有波动，但一般能很快调适，不象过去心里多少天起伏不平，导致学法炼功不能入静。

近几年，本地区学法小组遍地开花，每位同修一周至少能参加一次集体学法，资料点也遍地开花，能满足本地区正法进程需要，还能适量补充一些外地所需，我们约定有重大事情协调人就聚集起来，在法上交流切磋达成共识，形成整体，尽量避免各执己见而产生内耗，分散同修精力，削弱窒息邪恶的能量。

综上所述，体悟到，离师父和法的要求相距甚远，表现在三件事上时有偏颇，不能同时稳步前行，对同修对世人耐心仍不够；有时情绪化，实则慈悲心少，对恶人尤其对胸徽帽徽在身之人讲清真相力度不够，还是慈悲心淡。

千言万语一句话：勇猛精进。这是我在正法最后时刻要严厉警醒自己的：「证实法，圆容师父所要的是大法弟子的职责！」

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 宽松环境是用心开创出来的

文/山东大法弟子

【明慧网二零零八年十一月六日】自二零零三年起，我开始参与了资料点的工作。五年多来，有多少大法资料经我和同修的手传入世人的手中去救度众生，已无计其数了，大包小包，大箱小箱，从城市到农村，从本地到外地，见证着大法的威德与神奇，救度着被谎言毒害的众生。

迫害发生九年多了，我家同修来来往往，就象常人正常串门一样。有时我不在家，回来邻居都会告诉我：「今天某某某又来找你

了。」我每天忙碌，邻居都看在眼里，大哥大嫂们给了我许多帮助，他们主动帮我缝被子，每年端午节都帮我包粽子，甚至拔来野菜都摘好、洗净、烫好了才送给我，他们打趣的说：「都知道你很忙，没有时间。」我的家庭环境也很好，丈夫支持大法，几乎担起了家庭生活的所有担子，他有时开玩笑：「看你多有福啊，你现在成了专业户了。」

——本文作者

尊敬的师父好！各位同修好！

借第五届法轮大法弟子书面交流会的机会，向师父汇报，我几年来修炼的体会。

在《转法轮》中，师尊用了八页的篇幅讲了「心一定要正」的问题，并且讲「一正压百邪」。下面就谈一谈在九年多的正法修炼中自己正念正行开创修炼环境的一点体会，层次有限，望同修慈悲指正。

### 一、初识大法

我是一九九八年得法的，当时，我还在上班，曾经有幸见过师尊，但由于各种复杂因素的阻挡，错过了得法的机缘。想起来，这也是我人生中最大的憾事。师尊没有放弃我，一个偶然的机会，一位同事把《转法轮》捧到我面前。因为班上工作不太忙，我就随手翻看，也许是缘分到了，读完《论语》，一种深不可测、遥不可及的深邃一下把我带到了一种莫名的境界和领域。

我只觉的和我的心贴的很近，又很远很远。下班回家的路上，我一口气将《论语》背了下来，自此永志不忘，也常背常新。《转法轮》中博大精深的法理使我对这本书爱不释手，在办公室里，闲暇时，我就读给同事们听，大家都说好，那份激动、那份喜悦，象许多同修的感受一样，无法形容。从此，我的生命有了全新的意义和内涵，争强好胜、追逐名利而又多愁善感的我变的开朗了、随和了，和同事间没有了那么多内心的间隔。忍让给我带来了轻松和快乐。我找到了生命中最珍贵的东西——「真、善、忍」。我喜欢这三个字，发自内心的，因为他是我们生命的根。在后来不断的学法过程中，才渐渐的悟到其不同层次的法理和内涵。

最珍贵的东西是需要用「心」去维护的。师尊在《大连讲法》中非常严肃的问，如果你需要为宇宙真理付出生命的时候，你能做到吗？这句话象一记重锤敲醒了我的心，当时我就意识到了修炼的严肃性，学习《证实》这篇经文，更深层的理解了「真、善、忍」的内涵。「真、善、忍」是造就物质本源的因素，是宇宙产生的原因所在，我开始初识大法的真谛，心中暗暗告诫自己：决不放弃！

## 二、恶浪袭来 坚修大法

一九九九年「四·二五」是阴风吹来的日子，当时我已退休了，由于人的观念的阻挡，一直自己在家学法炼功，但是因为退休前，我在单位学了大法后身心的巨大变化及在单位到处洪法，人人都知道我炼法轮功。镇压之前的调查也自然波及到了我。

单位领导来到家中问我在哪里炼功时，我理直气壮的告诉他们：「我一直在家炼，如果上边真要对我们采取什么行动，我明天就去炼功点！」从「四·二五」以后，我真的去了炼功点，其实也是师尊的精心安排，让我从此真的溶入整体，溶入大法，自此才有了「七·二零」和同修们一同进京上访，自此才有了后来的资料点遍地开花和同修之间的整体配合及为证实大法救度众生所经历的风风雨雨。

现在回想起来，那就是大法弟子对大法坚不可摧的正念，那就是师尊在《精進要旨二》〈我的一点感想〉中讲到的：「要知道人一旦知道了真理和生命存在的真正意义，为其舍命而不足惜的。」在迫害最疯狂的日子里，邪党造谣说法轮功搞政治，我就把师尊《精進要旨》中的经文〈修内而安外〉和〈大法金刚永纯〉抄给当时专管迫害大法的头目，使他感到震惊，大大减轻了他对我的迫害。

「修在自己，功在师父」（《转法轮》）。大法的威严震慑了邪恶，其实这本身就是师尊的慈悲呵护。邪党下令每个大法弟子都要写保证不进京上访并交五千元的抵押保证金，他主动的免了这件事，并在我面前讨好。

长达九年的迫害，我没有经历其他同修那样惊心动魄，可歌可泣的事迹，但是在任何情况下都能保持着对师父、对大法的正信正念，这是我能够在证实法的路上平稳的走到今天的主要原因。

一九九九年七月二十二日，我们进京上访未果，被持枪警察从某

地押回本单位的时候，那是一个漆黑的夜里，走过市区那片昏暗的灯光，就再也没有一丝光亮，一个能装四、五十名乘客的车厢里就只有我自己，他们没有开灯，我木然的坐在车里，思绪不再，不知去往何处，心中没有担忧，也没有恐惧，只是很平淡的自语到：「一个年过半百的老太太，还劳你们这么兴师动众吗？修真善忍错了吗？」看似简单的一件小事，其实在邪恶猖獗时，这种坦然来自哪里？来自对师尊对大法的正信，是生命本质上最善良的因素构成了大法弟子在迫害面前的金刚不动，这是我们在不断的学法与修炼中同化了法的那一部份，在关键时刻彰显出大法弟子的威德。

二零零三年十月的一天，我突然接到单位电话，说我被举报到本市公安局去了。上边已经派人到派出所，居委会来调查了。自迫害发生以来，我没有停止过讲真相，腿不闲着，嘴也不闲着，走到哪里就把真相讲到哪里。致使不少关心我的朋友一再提醒我，「注意些，共产党可不是吃素的。」

今天事情真轮到自己头上了，我和丈夫一商量，立即分头行动，不给邪恶喘息的机会。他去了我们单位及上级部门，我去了居委会，没等他们找我，我们自动上门，堂堂正正告诉他们大法的真相及我修大法后身心健康全家受益的切实感受。告诉他们，参与迫害者不好的下场。看来来势汹汹，马上就要抓人抄家的架势，在大法弟子的正念正行面前一下泄了气。

第二天，上边来电话道歉说，「没什么事，是一场误会。」想起来可笑，这还真不是开玩笑，一念之差就是带来不同的结果。「坚修大法心不动」（《精進要旨二》〈见真性〉）。真的需要我们用「心」去实践这个法，在考验面前才能突破一关又一关。

### 三、开创家庭周围的修炼环境

自二零零三年起，我开始参与了资料点的工作，负责大法资料的传递。五年多来，有多少大法资料经我和同修的手传入世人的手中去救度众生，已无计其数了，大包小包，大箱小箱，从城市到农村，从本地到外地，「法理撒遍世间道」（《洪吟二》〈如来〉），见证着大法的威德与神奇，救度着被谎言毒害的众生。五年来，能够安全的做好这件事，其中一个很重要的原因就是我们家庭周围环境比较宽

松，提供了这方面的便利条件。

其实很多事都不是刻意而为的，是因为我们在法中了，是因为我们知道自已该做什么，怎样去做好。我是一个做事比较认真的人，既然大法选择了我，我也选择的大法，我就要拿自己的修炼当回事，负起这份责任，担当起自己的使命。

我家居住的环境小区房子密集，而且大都是老年人较多，老人们退了休没事干，在街上下棋的、打扑克的、看孩子的、闲聊的……从早到晚不断人，反正时时处处都是眼睛，这就给大法资料的传递带来了很大困难，那么要开创这个环境，就首先让这些人明白真相，当然，在这以前，我也多次对他们讲真相，但有的明白，有的还是不理解。

因为有了真相资料，我就开始挨家发放，有影碟机就给光盘，没有的就发小册子。我很坦荡，也很自然的告诉他们：「给你们送福来了，一定要用心看，看完再还给我。」这样我就分期分批的给他们送，都能很高兴的接受。

有病的我就告诉他们念「法轮大法好」，有的还听了师父的讲法录音。《九评》出来后，我就给有文化的送《九评》还有《解体党文化》。二零零七年、零八年的「神韵晚会」光碟出来后，我就分别叫上左邻右舍来我家先饱眼福，明白了真相的也有觉悟的一面，他们自会知道如何去做。

这样一来，不仅破除了邪党的谎言，也打破了旧势力在大法弟子和世人之间设置的间隔，为他们选择未来打下了良好的基础。因此，劝三退开始以后，我的周围邻居很顺利的都退了，很多家人也退了，给他们自己选择了美好的未来。

我觉的做好这一切，首先要把自己摆在正确的位置，摆正大法弟子与众生的关系，大法弟子是众生得救的唯一希望，让众生真正的明白我们是在救他们，我们自己的心正了，周围环境的场也就正了，邪恶的因素就被解体了。

迫害发生九年多了，我家同修来来往往，就象常人正常串门一样，大家也都知道我家周围环境很正。每天有多少同修来，有时我不在家，回来邻居会告诉我：「今天某某某又来找你了。」我每天忙

碌，邻居都看在眼里，大哥大嫂们给了我许多帮助，他们主动帮我缝被子，每年端午节都帮我包粽子，甚至拔来野菜都摘好、洗净、烫好了才送给我，他们打趣的说：「都知道你很忙，没有时间。」其实我很感动，感动邻里乡亲们这份缘份，感动师尊的慈悲安排。

我的家庭环境也很好，丈夫支持大法，几乎担起了家庭生活的所有担子，他有时开玩笑：「看你多有福啊，你现在成了专业户了。」在感激他的同时也为他欣慰，一个肯为大法全力付出的生命一定会有美好的未来，也发自内心的祝愿他早日成为一个名符其实的大法弟子。

再谈一点敬师敬法的问题，作为一个得了法的生命，首先要尊敬自己的师父，每年四月初八，我会把生日蛋糕分给邻居并告诉他们：今天是我师父的生日，让他们和我一起感受佛恩浩荡。有一次我全家外出，一个邻居要借房住一段时间，我说：「别的都无所谓，你要天天代我给师父敬香。」她很爽快的答应了，回来后，她告诉我：「我每天不但敬香，而且买最好的水果供奉。」我流泪了，我为在乌云翻滚的邪恶形势下觉醒的生命流泪了，我为被邪党迷惑而不醒的生命流泪了。

这里说明了一个问题，大法弟子心正、念正，众生才会归正，我们自己如果不正，又何谈去正人？同修们，承担起历史的责任吧！用我们的正念正行演好这台历史大戏的主角！愿更多众生得救。

谢谢师父！谢谢各位同修！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会稿件）

## 风雨无阻讲真相 踏车万里救众生

文 / 河北大法弟子 林晓明

【明慧网二零零八年十一月六日】在讲真相救度众生中，我看到了众生急盼得救的心情，往往令我感动。有的人给我作揖、鞠躬、一遍遍的道谢，有的人目送我依依不舍。曾有个人让我先走，他一直看着我跟我挥手，我也不停的回头和他挥手，直到两人看不见为止。有的人一遍遍的叮嘱我，让我有时间再来，有的还邀请我去他们老家

讲一讲……

——本文作者

我是一名政府退职公务员。多年的艰辛工作，使我多种疾病缠身，如颈椎增生，肠胃不好，咽炎、痔疮等。在大法洪传的第六个年头，也就是一九九七年的六月四日，我抱着试试看的想法，祛病健身的目地走入了大法中。当天炼功中恩师就为我下了法轮来清理身体。为提高我的心性，恩师又鼓励我，有时让我看到《转法轮》和师父其他讲法、经文金光闪闪。还经常看到法轮，看到另外空间物质反差的颜色。有时师父为提示我按大法要求做，看到法像眨眼等等，来鼓励我修炼。从那时起，我告别了无神论，成为大法的有缘人，成为一个身体健康，道德高尚的人。

### 一、揭谎言，助师正法

一九九九年春季的工作中，我经常代表单位参加邪党召集的会议。记的在一次会议上，市直属机关党委书记直接对与会人员说：

「目前全国有五千八百万党员，炼法轮功的就超过了一亿人，党员谁要炼法轮功就开除谁。」相继江泽民在六月十日，以小人之见，嫉妒之心，作了臭名昭著的讲话。到了七月二十日，邪党以各种方式下发文件，对法轮功定性，动用了电视、广播、报纸等一切舆论工具来诬陷、栽赃法轮功和师父。并在全国范围疯狂抓捕法轮功学员。从此，邪党历来吹嘘的实事求是的原则全无，人民信仰自由和保护人权的法律成为一纸空文。师父和大法被诬蔑，大法弟子被迫害。

面对欺世的谎言，惨无人道的打压，自己决不能退缩，我要走出来证实大法，捍卫大法，还师父的清白，揭露邪恶和无耻的谎言。从那时起，我经常走出家门、单位，对着我的上级、同事、亲戚、朋友和同学揭露谎言。非典期间，我骑自行车到曾经工作过的乡镇，单位去揭露谎言，证实大法。记的有一天，从上午开始，一直到晚上，共走了六个村，找到我曾经领导过的二十三人讲大法的美好、神奇、讲师父的慈悲和四海为家传法度人的事迹与威德。这些人中有十来位是现任书记、主任和村干部。他们听后很受感动，都说：「江泽民利用手中的权力耍流氓，真是坏透了。法轮大法这么好，咱们一定要在村

内善待呀。」时至今日，这些村一直没有迫害的事情发生。

一些亲戚、朋友听过讲给他们的真相后说：「邪党带头造假，利用电视，报纸和广播对法轮功编造谎言，要不社会这么坏呀！要是都学大法就好了。」一些同学，同事听过真相后，一一解除了心中的疑惑。

为了让更多群体和受蒙蔽的人从谎言中清醒过来，我就骑自行车利用白天和夜晚，带上上百份真相材料，到乡村和居民住户去发放。从九九年七月二十日开始，到二零零一年底，走遍了自己工作过的小城市（县级市）和市外的几十个村庄。使这里的人们了解了法轮功，认清了江魔头的邪恶。

## 二、抓住时机，讲清真相

一九九九年「七·二零」以后，在江泽民的操控下，各种舆论工具开足马力打压、栽赃构陷法轮功，在这邪恶的宣传影响下，社会上相当多的人们在迷惑，在仇视，在远离法轮功，有的甚至助纣为虐，帮助恶人打压。面对这种情况，稳住心态，看了师父在二零零一年十二月二十九日发表的《在美国佛罗里达法会上的讲法》，明白了师父讲给我们的法理及讲真相的方法。要让世人赶快觉悟，了解事实真相、让他们从恶念中解脱出来，正确认识大法，以免生命被淘汰，我就利用一切机会向有缘人讲清真相。

几年来，我不管是在工作中，或是出公差，办私事，都要带上一些真相材料，以便随时散发。如利用出差机会，我曾在北京站、北京南站、天津站、天津北站、石家庄站、唐山站、保定站、廊坊站，共八个火车站候车大厅里，面对面讲真相几百人次，并利用乘车时间在列车上抓时机向旅客讲真相。在数十次火车往返途中，每次在车上讲真相都在十人次以上。一次在石家庄开往承德的列车上，给一乘客讲真相时，竟有十来位旅客靠近我，围过来听。其中一位老人还夸奖说：「你讲的真好，这么好的大法不让炼，共产党太可恨了，江泽民太坏了！」临下车时又向我要真相材料。之后，我把身上带的五、六张真相光盘逐一分发给他们。有的人还告诉我他家乡的地址，让我有机会到他家乡去讲真相。

有一次出差，正好晚上赶到北京南站（原永定门火车站）。那天

也正是三九天，车站外寒风刺骨，候车大厅里（因不供暖）也是零下十三度。当时赶回家的车又没有，怎么办？对，我决不错过这个讲真相的好机会。候车大厅内，夜间三五成群的警察在巡逻，我就发正念清除我周围的邪恶因素，让这些警察都躲开远离我。然后心态平和的跟一个个不相识的旅客热情攀谈，随时切入话题讲真相。从晚上开始整整一个通宵夜都是在讲真相中度过的，这一夜有十多人明白了真相，我为他们的生命得救而欣慰。

我曾两次在三九天的夜里在这个车站里讲真相。候车室内零下十三度，自己又没穿棉鞋，衣服又单薄，当时感觉是非常冷的，一夜心里不停的默念着师父告诫我们的在困难面前要：「难忍能忍，难行能行」，因为心中有师在，有法在，身体也不觉冷了，并感觉到一股股暖融融的热流在我体内流动，越讲越热乎，讲了一夜，一点也不困倦。

记的有一次在保定火车站候车厅里，面对江苏籍出差的父子讲真相时，他们被我的热心打动了，听的非常认真，我讲的也投入，讲着讲着，发现什么都没有了，只觉的车站大厅内就剩我们三人了，什么嘈杂的声音也听不到了，要不是恩师起动我的耳鼓，连高音喇叭叫喊上车的声音都听不到了，可能还耽误了上车呢。一直为这父子俩讲完了真相，与其道别后，我跑步检票上车。

一次儿子大学同学要来家里做客，这些年轻人都是八十年代出生的，他们大部份都追求现实，思想单纯，很容易受邪恶宣传迷惑。为了给他们解疑释惑，我就在饭桌上给五个大学生讲真相，在讲的过程中，他们提出好多疑问，有的还说「国家」不说瞎话的。针对这种情况，我就把自己在工作单位中看到的弄虚作假的实例和一九八九年六月四日天安门镇压大学生的惨烈事件讲给他们听，证实邪党说了假话，一贯用谎言欺骗人民，并帮助他们分析共产党栽赃法轮功，搞的天安门自焚伪案的细节，使四个大学生解除了疑点，清除了对大法的恶念。另一位来自东北的大学生还是不太信，并说他爷爷就是炼法轮功炼的如何如何。对此，我又详细的给他讲了大法的法理，告诉他炼功人必须有好的心态，守住心性，专一不乱才行。听完他佩服的点头认可。并说：「大伯，我记住了，法轮大法好，真善忍好。」

### 三、广传真相，劝三退

一切从大法中来，一切为法而生。二零零一年，我搬到另一个小城市居住，年底又从工作岗位退了下来，我想这一定是师父安排的吧，让我兑现史前的誓约，能有充裕的时间做好三件事，救度更多的有缘人，抢救更多众生。当二零零二年八月二十一日师尊《洪吟》〈快讲〉发表后，更觉时间的宝贵和紧迫。特别是经文《放下人心救度世人》中讲：「特别是中国大陆大法弟子，人人都要出来讲，遍地开花，有人的地方无处不及。」对照师尊的教诲，备受启发，自己暗下决心一定要抓紧这段有限的时间去救有缘人。于是我就不分地点和环境的好坏，凡是有人的地方都要去讲，我每天七点多钟出去，十二点多钟回来，七年如一日，天天如此。遇到大风大雨大雪天，外边没人就在家学法，第二天再补上。

一、利用集市讲真相，因为这里人多。二零零二年春季，我向经商人了解哪天某地是集市后，就把方圆八十华里的集市日期都摸清，登记在小本子上，以便查看。以上三退人数大部份是在集市上做的。但在集市上不要长时间讲，语言要简练，因为对方忙于做买卖没长时间听。一般是这样讲的：（按年龄称呼）大伯、大叔、大姐、妹妹、老兄、老弟……您三退了吗？没有退过的一般回答都是没有。我说：「共产党吃喝嫖赌，贪占腐败；打压杀害老百姓，是个恶党。现在天灾人祸不断，天要灭中共，入过党团队的人，在前额上都有印记，如不退出，就是他的一员，就会遭天惩。」听后都答应退掉，之后问其贵姓大名，对方一般都用真名退掉，有顾虑的就用化名退掉。几年中，由于自己一直没有怕心，正念正行，师父的法身和护法神都保护着，所以一直没遇上任何的干扰。

我给集市上一个四十多岁的摊主讲完真相后，他说：「快五十岁的人了，有什么印记？」我就告诉他：「你在入团入队时，发誓说过为邪党奋斗终身，把生命献给党，这就被打上了印记，要宁可信其有不可信其无。再说，身上落个苍蝇把它轰走，没啥不好。」他说：「也是，给我上个保险，退了吧，我叫某某某。」

二、与骑车人同行讲真相，每天骑自行车出去，都会碰到好多有缘人。特别是同方向骑车的人，不要错过。靠前的要赶上，靠后的要

放慢速度等一等。稍过片刻就主动与对方搭话。根据年龄、性别适当称呼，顺着他（她）们心理说效果会更好。如夸对方身体真好，车子好轻快，注意安全，您的车子该修了等。常人都爱听关心他的话、吉利话，也就和你话多起来了，很快就能切入话题，讲真相劝三退。

如：一次遇上一位长兄，我对他讲：「大哥您身体真好啊。」他说：「是的，你身体也挺好啊。」我就直接告诉他：「我以前身体不好，全身是病，是经过修炼法轮大法才变好的。」顺着话题给他讲了法轮大法的美好，共产邪党诬陷大法的真相，等他明白后，告诉他：凡入过党团队的都有印记，等到天灭中共时就躲不过去。他说：「那入过团队怎么办哪？」我说：「用真名化名都可以退掉」。他说：「老弟，我叫某某，给我退了吧。」

三、到施工工地讲三退。施工工地的工人，都来自穷困地区，几乎全国各地的都有，他们听到真相的机会很少，一定不能忽视这个群体。做法是：首先找工头讲，以免他怕耽误工人干活，把讲真相的环境破坏，达不到救人的目地。一次，我看到一街旁几个民工正在挖排水沟，旁边还站着一位衣着整齐的中年男子，料定他一定是工头。于是我停住车子向男子走去，说：「看你就是有文化的人。」他说：

「以前念过初中。」我说：「那你上学时入过少先队、共青团吗？」他说：「不但入过团入过队，在部队还入过党呢，都过时了，出来打工什么组织生活也没有了。」我说：「那也得声明退一下。」他说：

「那咋退？」我说：「有办法给你退。」他说：「那就退掉吧。」然后我就和他讲：「你得救了，也得救他们呐。」他说：「你就跟他们讲去吧。」于是我就又和那四个工人讲了真相，了解他们中谁入过党团队，用真名和化名做了三退。

四、参与干活当中讲真相。实践中体会到这种方法效果很好，一般在很短时间内，就可以插入话题，很快进入三退。几年中，我一直使用这种方法。但一定要干那些力所能及的活。比如帮农民锄地、剪树、推单轮车、挖沟、平地、抡锤、砸地等，这样他们看你热心帮干活，也就去掉所有戒心，愿意和你说话。一次冬季，出去碰见四个人，正抡锤砸水泥地面，跟他们说：「我试试行不行？」我抡锤砸了起来，一会就砸掉大片水泥板面。他们说：「你身体真好！」我说：

「我是炼法轮大法炼的。」这样我就向他们讲起了真相，之后了解他们都入过团队，都用真名给他们做了三退。另一次，春天有一家三口人在田间锄地，我走進就帮他们干了起来，一边干活一边问他们知道三退的事吗？得知父母入过队，儿子入过团，经讲真相，一家人都用真名做了三退。

五、到街头巷尾、路口、地边、大群体中讲几年中经常遇到在上述地方有好多闲坐、闲聊的人，对这些人也一定不能错过。对他们预先发正念：一定要救他们。

在一个夏天，我从农村集市讲真相回家，路过一个十字路口，一帮人正给一个饭店装修，背砖、背沙袋，一数正好十人。路口有警察，我想不能因为有警察就错过机会。于是我立刻发正念：清除这里空间场所有邪恶因素，我一定要救度这帮人。然后把自行车靠在路旁，向他们走去。看他们累的衣服都被汗水浸透了，同情的对他们说：「大热天，干这累活，你们太不起了！」这么一说，有两个人很感动，对我说：「你真是个好人！」我说：「你说对了，我是修炼人，这么热的天，别累着，晒坏呀，你们歇歇聊会儿吧。」他们问，你有好事吗？我说，有哇。

一听有好事，三五个的就围拢过来，他们又喊其他人，也都围过来，他们都围着我席地而坐。然后我就对他们讲着几年来天象大变呀，南方二十省市大冰雪，五一二大地震，这几年夏天下大雪，冬天打雷下雨，天灾人祸不断。他们问是怎么回事，我说就是天灭中共的时候到了，天在警示人。共产党历次运动杀害八千万中国人。官场贪污腐败，工人失业，农民种地不挣钱，造成你们出来打苦力工，一天才挣几十元钱，物价飞涨，看你们衣服都舍不得穿，光着膀子干活……谈话中，得知他们是东北来的，又没多少替换衣服，我马上回家拿来十几件衣服，送给他们每人一件。他们说我太慈善了。我告诉他们学法轮大法的都这样。又给他们讲了真相和三退的事。这十人当中七人作了三退。另外三个人没加入过任何邪党组织，然后到施工室内送给他们真相材料和福卡，他们十个得到福卡后激动地喊：「法轮大法好」。

一次三伏天，看到七、八个人在一个村路口树下乘凉闲坐，我就

打着招呼走了过去，他们看我也象个闲人，对我说，过来坐会儿吧。我顺势在他们中间坐了下来，一老者讲：「一看你就是个文人，吃官饭的。」我搭话说，是，以前上大学是学文的，上班时是公务员，一辈子看了好多书。他说那你知道的事多呀。我说看过一些古书和中外名著，这些年看了许多神书和预言。看他们爱听故事，我就顺着对方兴趣讲了《烧饼歌》、《推背图》、《圣经启示录》、《诸世纪》等，并讲与法轮大法有关的事件，告诉他们这些预言都是在警示人，之后讲法轮大法洪传八十多个国家，只有中国政府在打压的真相，以及三退之事。他们明白真相后，都作了三退，并再三叮嘱我以后多来，好一块聊。

六、利用购物讲真相每天出去我都有计划的购一些食品、调味品、蔬菜等。找去给这些商贩讲真相的机会，每次也能退上三、五人。但要注意不要急于求成，以免对方不听和受到干扰。一次过年，在水产大厅买年货，付款后发现卖货人多给我五十元钱，等她忙过后，我说：「妹子，你多找给我钱了。」「噢，脑子蒙了，」她说。这时男主人在旁边搭话说：「你看人家多好啊，这社会你这样的人太少了。」我说：「我是学大法的，我们修炼人都这样，不占别人便宜。」之后给他们一家四口讲了真相，做了三退。一次买西瓜，女主人多找给十六元七角，我告诉她找错钱了，她说没错，看她挺忙，没心思说话，为了讲真相就等了一会儿。她闲下来时我把多找的钱还给她，并告诉她我是学大法的。她说：「以前受电视迷惑，不信法轮功，这回才知道你们都是好人呀。」了解到她入过团队，也给她做了三退。

七、与行政官员，公安，保卫人员讲真相。这些人受邪党歪理邪说灌输多年，好多人又有共产邪灵操控，他们接到真相又少，要这些人免遭淘汰，大法弟子是救度他们的唯一希望。我工作中接触到的都是一些处科级干部。这样就可以带上《九评》和真相材料到其家里和单位去讲真相，这样效果好，接触真相后，大部份都能明白真相，并作了三退。一个正科级干部，经过我几次去其家讲，并看了《九评》光盘和所有真相材料后，夫妻二人退了邪党，大学毕业在北京工作的两个儿子也退出团队。真为这一家四口得救感到欣慰。

一次向一位处级大姐讲真相时，她说，你也在政府上过班，共产党发你工资，你还反党……我说，大姐不能那么说，咱们的工资来自百姓缴的税，怎么是共产党发的呢？你看共产党历次运动整死了八千万老百姓，六四天安门屠杀大学生，死了多少人，九九年江泽民出于小人的嫉妒，违反法律，一意孤行，疯狂打压修真善忍的好人，邪党一党专制，贪污腐败，您说这样的党能要吗？您再看天灾人祸不断，这都是警示人的。再说凡入过党、团、队的都有印记，你不退出，将来天清算恶党时就不安全，快退了吧。她问，你退了吗？我告诉她，不但退了，还把党证等都烧了。言谈中，她对用真名退有顾虑。于是问她贵姓，她说姓南山。我说在姓后边添个梅字多好哇。就用南山梅这个名退吧。她说，这个名真好，你给退了吧。

一次在公园遇上一个公安正科干部，我就单刀直入：「兄弟在公安工作吧？」他说是。我说你们的工作不好呀。他问怎么不好，我就以第三者的身份说，你们公安负责打压法轮功。并给他讲法轮大法受迫害的真相。告诉他这个群体都是好人，不能打压。他说那是上边压下来的工作。我说那也不能助纣为虐，将来给大法平反后，公安就会受牵连，受惩罚。又讲给他，文革后共产党为推卸责任蒙蔽群众，在云南秘密枪决一批警官和士兵的事实。他听后说，那可注点意，不能再做坏事了。之后我问他三退了吗？他说没有，我说我给你退了吧。他说姓陈，我说你要听我的话就有福有希望了。就叫陈福望吧，给你退了，就行了。他说，今天是我的福日，谢谢你了。

有一次讲真相碰到一位蹲坑人员，讲完后他问我，你知道我是干什么的吗？我就是专抓法轮功的，抓一个上边给三千元。这时我想起师父讲的「一个心不动，能制万动」的法。默默对他发正念，铲除其在另外空间操控他的邪恶因素。之后和善的对他讲：「老弟，我做的是好事，善事，是在救你，共产党在做坏事，将来善恶有报，弃恶从善得福报，要为自己留条后路，不能做伤天害理的亏心事啊。」之后对他说，我就用刚才给你起的化名「金旺」退了团队吧！一席话解体了他所有恶的因素，然后他愣愣的说：「听你的，退！你走吧。我也不干这个差事啦。」

在讲真相中，也遇到过一些拒绝的，不愿听的，有的要打电话举

报，有的驱赶我不让讲，有的要我的名字、地址、单位、要报公安派出所抓我。对此，我都是在师尊的呵护下，智慧的处理好，从中解脱出来，化险为夷，转危为安，轻轻松松，抢救有缘之人。

在七年的时间里，我没有歇过节假日，没休过一个星期天。脚踏自行车，在居住的城市里，走遍了所有大小菜市场，商场和店铺，街道及一些施工工地等地方。然后以居住地为中心，采取了今天东行，明天西行，后天南行，大后天北行的方式，扩展到市周围十里、二十里、三十里以外的集市、农村去讲真相，劝三退。在邪党所谓的敏感日和奥运、残奥会期间也没停止救度众生的脚步。几年中行程数万里，自行车胎磨破了六只换了三次。每半天最少能讲通四、五人，最多二十几人。时至今日累计明白真相的一万一千多人，其中退出党团队的一万余人。

在讲真相救度众生中，我看到了众生急盼得救的心情，往往会令我感动。有的人给我作揖、鞠躬、一遍遍的道谢，有的人目送我依依不舍。曾有个人让我先走，他一直看着我跟我挥手，我也不停的回头和他挥手，直到两人看不见为止。有的人一遍遍的叮嘱我，让我有时再回来，有的还邀请我去他们老家讲一讲。有的再次见到我激动万分，告诉我劝退时给他起的名字，告诉我如何珍惜真相护身符，告诉我明白真相抹去兽印得福报的事，从中使我体悟到师父的洪大慈悲，我从中不断的提高与升华，感到师父把我们的功能都打开了，让我们在救度众生中随意所用，我写出这些就是希望同修不要怕，走出来讲真相，要天天坚持，就会有收获有提高，就会不断的去掉人心，时间已经很有限了，望同修能够更多的救度那些盼望得救的众生吧。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 做好三件事 走正大法路

文 / 湖北农村大法弟子

【明慧网二零零八年十一月六日】……离开大法后内心痛苦真难言表，也不知今后的人生路该怎么走，于是就和另一位曾被非法劳教的同修商量，认为首先要找师父的讲法，几年未学法了，找到法才清

楚怎样做。于是就到昔日同修家请师父的讲法。看了师父「七·二零」以后的讲法，我越来越清醒，我们是正法弟子，要反迫害、讲真相，助师正法救众生。

我就多学法，越学越坐不住了，终于开始面对面劝三退。第二步转向亲戚讲，第三步向熟人讲，第四步向陌生人、学生讲。我虽然不抽烟，但我身上长期带着好点的烟，还经常站在门口向往日有点头之交的人、陌生人搞好关系。我妻子常笑我：「你为了讲三退，遇到和尚都喊姐夫哥。」我们农村人流动很少，青年人多外出打工，要多救众生，就不能放过每一个机会……几年来我和妻子劝退近两千人，我们点上同修大多数也都劝退了几百人。

——本文作者

看了明慧关于第五届大陆大法弟子心得交流会的通知，我想写投稿文章，但又觉的自己水平低，怕写不好，今天通过同修鼓励、切磋，认识到这是一个人心。大法弟子写投稿文章也是自己的责任，不管《明慧周刊》是否登载，重在参与。所以提笔写作，把自己的修炼情况向伟大的师尊及大法同修作一个汇报。

## 一、个人修炼阶段

我一九九七年初得法，学法前自己多病缠身，各方医治总不见好转，加上家境非常贫困，真是苦不堪言。得法后通过学法，认识到自己这才是找到了人生真谛，为自己今世能遇到伟大的师尊传法度人，能成为师父弟子感到无比幸福。每天学法、炼功、修心性，哪怕大年三十、初一都到炼功点学法炼功，真是时时沐浴在伟大师尊的佛恩浩荡之中。

## 二、跌倒了爬起来 勇猛精进

一九九九年七月以江氏集团为首的中共邪党集团发动了对大法的残酷迫害，大法弟子心情都无比沉重。我们按师父说的「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〉），就走出去讲真相，讲大法的美好，讲大法是受千古奇冤，发资料。而后，我和同修们切磋：大法受迫害是中共最高党魁发动的，是自上而下的（当时对旧势力没有明确认识）。所以我们

要到北京上访，要自上而下的把局面正过来。

二零零一年，我到北京上访，到天安门打横幅，要还师父清白，还大法清白。结果，邪恶非法劳教我们。在劳教所邪恶对我们残酷迫害，我们都很坚定。由于邪恶长期迫害，封闭式的管理，加之以前法学的不透，被邪恶的伪善所欺骗，被犹大所欺骗走了弯路。刑期满回家后，离开大法后内心痛苦真难言表，也不知今后的人生路该怎么走，于是就和另一位曾被非法劳教的同修商量，认为首先要找师父的讲法，几年未学法了，找到法才清楚怎样做。于是就到昔日同修家请师父的讲法。

看了师父「七·二零」以后的讲法，我越来越清醒，很快认识到自己走了弯路。师父是来正法的，我们是正法弟子，要反迫害、讲真相，助师正法救众生。由于回到了法中，对我们这里的同修非常着急，因为我们这里的同修基本不修了，辅导员也不修了。看到这种情况，我和另一位同修多次上门找他们谈心、谈法理，鼓励他们。很快炼功点同修都回到了法中。我也就自然的成为一个协调员，和大家共同精进。

### 三、多学法 学好法

如今我越学越觉的大法珍贵，越感觉学法重要。我时常想要做好师父安排的三件事，前提必须学好法，否则，离开法做事就等于是盲人摸象。我每天学法：师父的《转法轮》和师父「七·二零」以前讲法及「七·二零」以后讲法，基本是按顺序一遍一遍的学。我是农村人，农活忙，挤时间学，在田里、走路、甚至吃饭都回想大法内容。我感觉通过不断的修、不断的学，对法的认识也不断提高，也更能体会到大法的深层内涵。我们点有许多女学员不认识字，我们就长期帮助她们，现在也基本上能学《转法轮》。我认为，我不能光顾个人学法，更重要的是让点上的学员都能学好法。

### 四、个人的心性修炼

大法弟子的个人修炼非常重要，责任太大了，因为他不同于历史上的个人修炼。师父在《北美巡回讲法》讲：「今天可以告诉你们了，你们的修炼绝不是为了个人简简单单的圆满问题，你们的修炼是在救度着对你们寄托无限希望的与你们对映的天体无数众生，你们的

修炼是在救度着每一个庞大的天体大穹中的众生。」所以，我认为一定要把自己修好，一定要修去名利情，特别是按师父讲的遇到矛盾向内找，向内修。

向内找，说起来容易，做起来就不容易。

有一次，有一常人要把别人给我种的地强行收去搞养殖，他对我态度也很生硬。我很不情愿，心想：你这不是夺我饭碗吗！要跟他闹起来，但这时想到师父在《转法轮》第九讲中讲到一常人争一修炼人的房子，他却很坦然的说：「那你就拿去吧」。我想师父的法是讲给我们的，跟法对照，说明我的利益之心没有彻底去干净，这次要争取随其自然，要心平气和讲道理，他非要不可就给他。但过后他又不要了。这次使我体悟到只要按法做，真是「柳暗花明又一村」。但有时也做不到，其实是修的不扎实。

师父讲：「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」（《精進要旨》〈佛性无漏〉）。我体悟，个人修炼就是要去掉这个私。人的败坏，旧宇宙的成、住、坏、灭都源自于这个私，而师父正法的新宇宙是无私的、为他的，所以才圆容不灭，另外师父近期讲法，个人修炼圆满与否牵扯到救度的众生有没有去向的问题，也就是能不能真正得救的问题。由此看来，大法弟子的个人修炼多么伟大，多么重要。因此我们一定要达到标准。

## 五、发正念

大法弟子的发正念也是非常重要的，师父《正念》讲法讲：「大法弟子在这特殊的历史时期，为了减少邪恶生命对大法、大法弟子与世人的迫害，发正念起到了非常关键的作用。」我体悟发正念对个人修炼，对反迫害、维护大法、救度众生都非常重要。我每天发正念，农忙有时在田埂发。我是关着修的，对发正念效果不知道，但我坚信大法，认为师父赐给我的法力一定能起作用。我讲真相也离不开发正念，我妻子女儿及孙子都修炼，有时和妻子出去劝三退，一人讲一人发正念，效果很好。

我村一常人有附体，对我们点两位同修干扰很大。在梦中师父点悟它是一条两米长的飞蜈蚣，一次发正念，一条两寸长的蜈蚣死在我

面前。几年来，经常有邪恶骚扰我们。有一次一村干部为了入邪党继续当村干部，把我们点情况向县「六一零」举报，县特警开几辆车来想绑架我们，但由于一位同修长期向镇干部讲真相，干部明白了真相，暗中保护我们，伟大的师父呵护我们，使邪恶阴谋未得逞。通过此事，我们点学员集体学法、切磋，因为我们有怕心，心性有漏被邪恶钻空子，变决定定时向县、镇、村邪恶发正念，使这位村干部几次举报都没得逞，而且现在环境也宽松很多。

## 六、面对面讲真相 劝三退

师尊讲：「大家要清楚讲清真相对大法弟子太重要了。你不只是个人修炼问题。你个人的修炼是在救度着你自己所代表的庞大天体中的生命。你在讲清真相中，你在救度着更多的甚至更大的其它的庞大天体与那天体中的生命」（《北美巡回讲法》）。因为世人都是为法而来的，所以讲真相，劝三退对于大法弟子来讲责任太重要了。以往，我们讲真相主要以发资料为主，自从师父发表了《向世间转轮》及《九评》问世以后，我们改变了看法，因为世人太麻木，只重现实，加之农村人没电脑，如不面对面劝三退，世人不表态也不三退。所以我们不但发资料，更要面对面讲真相、劝三退，要把三退落到实处。

面对面劝三退，开始我感到真难。首先是怕心阻止我，但师父多次点悟我，我就多学法，越学越坐不住了，终于开始面对面劝三退。我开始向家里人讲，家里都极力反对我，特别是父亲很崇拜毛魔头，我就反复跟他讲，给他《九评》看，结果，全家人侄儿、侄女等十多人都退出邪党组织。

第二步转向亲戚讲，开始亲戚都反对我，有的还骂我傻，说我以前生意轰轰烈烈，炼法轮功被非法关押、把生意丢了，种地度日。有亲戚要我外出打工或做生意，还有一远方亲戚要帮我办厂，我坚决不同意，我认为那样就没有了学大法的好环境，所以我宁可种地度日。以后我和妻子上门反复讲，把多年不走或从来不来往的亲戚都讲了，每户我们都是买礼物上门，哪怕我们生活上节约，在这方面都比较大方，经过多次劝退，亲戚朋友除及少数人以外，共有几百人都退了。

第三步，向熟人讲，受迫害几年和刚回家那段时间，我和妻子压

力非常大，周围十多里的人都知道我家的情况，我家住路边，走路的人交头接耳朝我家望，河里船上的人朝我家指，车上的人谈我家的情况，亲戚、家里人一齐指责我。越这样我越认为世人都受邪党毒害，更加觉的世人悲哀，更增强我讲真相劝三退的决心，我反复向熟人讲，随着正法进程的推進，世人也越清醒，我所讲的熟人绝大多数都退了。

第四步：向陌生人、学生讲。我虽然不抽烟，但我身上长期带着好点的烟，还经常站在门口向往日有点头之交的人、陌生人搞好关系，拉近距离。我妻子常笑我：「你为了讲三退，遇到和尚都喊姐夫哥。」我们农村人流动很少，青年人多外出打工，要多救众生，就不能放过每一个机会，如我在地里干农活时，田边有人走，我马上放下农活拦住他们，给他们讲三退。

第五步：向外地人讲，如收棉花、黄豆、芝麻的人，对做各种生意和要饭化缘的人讲。我和妻子买东西分多家买，一般少还价，取得商人的好感，然后向他们劝三退。有时我外出做零工，哪怕老板少给钱我都做，目地也是向他讲三退。在劝退过程中我还体悟到师尊的无量慈悲。师父讲：「师父的法身也好，正的神也好，大法在世间布的巨大的场也好啊，可以把有缘人、可以把可救度的人利用各种环境弄到你跟前来，给他提供一个知道真相的机会，但是你们得去做，你们不去做也不行。」（《各地讲法七》〈美国首都法会讲法〉）如我家时常遇到有人问路，他们都不到邻居家去问，偏偏到我家来问，路人或学生到我家讨水喝或歇脚，我体悟到是师尊安排的有缘人，我就马上给他们劝三退，基本都退。

还有一天，一个搞推销的人骑摩托车直奔我家门前停下，我立即劝退，他退后回头就走了。下午又一个搞推销的人骑摩托车也是直奔我家门前停下，向我打听谁家要瓦，我马上劝退，他退后马上回头就走了。有几回师父在梦中点悟的一些人，第二天我去劝退，以前我认为他没有参加邪党组织，去后发现他们果然参加了邪党组织，我也帮他们三退了。我时常想：师尊啊，说是我们救人，其实是师父在做，我只不过是动动嘴而已。

劝退过程也是一个修心的过程，有一次我向一对青年夫妇劝退，

女的就骂我，言语很难听，当时我想，你这黄毛丫头，我可当你爸，你不分年纪大小。但我马上想到师父的法「难忍能忍，难行能行」（《转法轮》），我很坦然，还是把她男朋友的团队给退了。为了多劝退，我和妻子搞好邻居关系，如他们家有亲戚来，我们马上去劝三退，邻居还帮我们劝退。几年来我和妻子劝退近两千人，我们点上同修大多数也都劝退了几百人。

以上是我向师尊的汇报及同修的交流。但我清楚的知道，用师父的法衡量，我做的还很不够，还有许多执著心，如怕心、色心、嫉妒心、名利情都没去干净，发正念有时夜晚十二点没做到，讲真相断断续续。今后我一定要多学法向内找，要全盘否定旧势力，反迫害，特别是作为一名协调员要把点上学员协调好，按师父讲的「越最后越精进」，共同做好三件事，走正大法路。

层次有限，望同修慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 从零开始建立山区资料点的历程

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月六日】为什么要建立自己的资料点？当初从迷蒙中走出来的我们，知道大法弟子要做好三件事，但是我们没有电脑，也不会上网，看不到师父最近的讲法，也看不到《明慧周刊》，没有真相资料，除了学法、炼功，真不知该如何做。……

记的开始学用鼠标时，那个「双击」都费了好大的劲才学会，用左键、右键也常常弄错，经常搞的电脑不能正常工作。……现在，我们的资料点从零开始，走到今天，可以说比较成熟了；不但能做各种适合本地的真相资料，还能做漂亮的大法书及《九评》书。我们做出的真相资料，不但能供应本地的需要，有时还能供应周边地区。

——本文作者

师尊您好！同修好！

在这次第五届大陆大法弟子修炼心得交流大会的机会，我就谈谈我们的资料点从零开始走向成熟的过程。在这个过程中，我们深切的感受到师父的慈悲呵护，一步步牵着我们走向成熟。

## 一、走出迷惑

我们所处的是一个山区县城，大法一九九七年才传到我们这里。两年后的一九九九年「七·二零」，中共恶党开始迫害大法，很多人都表面放弃了修炼，能公开坚持修炼的只有我们几个人。后来，我们几个也陆陆续续被非法劳教、洗脑班的迫害。当时因学法不深，在劳教所被强制洗脑。二零零二年，我们从劳教所回来，几乎放弃了修炼。

一年多没学法、炼功，身体渐渐出现了不适，有很多想法和做法都和常人一样。我们就感觉到这样下去不行，所以又重新拿起大法书来看，不但看《转法轮》，并将师父的各地区讲法看了几遍，就清楚了许多。正如师父讲的：「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。」（《精進要旨二》〈排除干扰〉）这时外面的同修醒悟过来后，也打电话来切磋，说到我们被非法劳教期间的所作所为都是错的；并给了我们发表严正声明的电话号码。我们当时非常感动，知道这是师父的慈悲，给我们改错的机会。尽管当时形势还很严峻，但我们还是立即毅然用真实姓名和地址，严正声明自己在高压下，所有对不起大法，对不起师父的言行作废，从此坚定实修，不辜负师父的慈悲苦度。

## 二、由「等、靠、要」买到第一台电脑

从迷蒙中走出来的我们，知道大法弟子要做好三件事，但是我们没有电脑，也不会上网，看不到师父最近的讲法，也看不到《明慧周刊》，没有真相资料，除了学法、炼功，真不知该如何做。发正念不得要领，也不明白其真正含义，更不知该如何讲真相。这时，也许师父看到了我们那颗想精進的心，就安排了一个外地同修与我们联系。这个同修，从没有来过我们这地方的，也不认识我们中的任何一个人，却与我们联系上了，如果不是修炼，真的不可思议。

从此之后，我们所需要的真相资料，《明慧周刊》、大法的书籍等都靠这位同修从二百多里的外地送来。不管我们需要什么，一个电

话，她马上会送过来。我们虽然也知道她这样来回奔跑不但很辛苦，而且在当时严峻的形势下，常常大包小包的很不容易，但是当时我们无可奈何，不知怎样改变现状。外地同修也意识到这个问题，便给我们送来了一台电脑和一部喷墨打印机。只是我们心性不到位，有了电脑也不敢装宽带上网，不懂的打印，总认为要什么让她们送来更快，滋养了「等、靠、要」的执著还不自知，这些不符合大法要求的心也被旧势力钻了空子，成了迫害同修的借口。

有一段时间，我们突然与外地同修失去了联系。我们天天等，天天盼，盼着这位外地同修送来我们需要的一切。可是一个月后，仍然杳无音信，我们意识到了事情的严重性，后来我们就听说这位同修被绑架了。我们除了难过之外，除了帮她发正念之外，就想到了我们以后的路子该怎样走。我们几个同修经过切磋后，决定凑钱买电脑，并买了一台彩色喷墨打印机，也装了刻录机。

### 三、在讲清真相，救度众生中提高

我们虽然有了电脑，能上网了，但是我们的电脑系统没有 PDF 软件，下载的资料是 WORD 文档，打印起来非常麻烦，远远不能满足我们这个地方所需要的真相资料。我们只好拿以前外地同修送来的真相光盘来复制，打印一些单张或小册子的真相资料作原稿到复印店去复印。去复印资料也是提心吊胆的，但我们想到有师在有法在，去复印之前先发正念清除干扰，复印过程中，也不停的发正念。这样过了一段时间。心性也慢慢提高了，越来越感受到了肩负救度众生的重任，所以去复印的次数也较频繁了。

可是有一次，一个同修去复印店复印资料却被绑架了。我们得知同修被绑架后，立即形成整体，到看守所附近近距离长时间发正念，做一些真相资料曝光邪恶的迫害，并写一些劝善信寄给本地的「六一零」、国安等单位。被绑架的同修也正念很足，坚决不配合邪恶，坚持在监狱里照样做好三件事。一个月后，这位同修终于闯出了魔窟。这次营救同修的成功，让我们进一步体会到了「弟子正念足 师有回天力」（《洪吟二》〈师徒恩〉）的法理。

这件事情过后，我们几个同修切磋，以后不能再复印了，不但不安全，成本也高。于是我们便凑钱买了一台小型复印机，

尽管速度很慢，但也比去复印店好多了。

随着修炼时间的延长，我们在不断学法修炼中，悟到了越来越多的法理，更加感到了自己的责任重大，想到那么多不明真相的众生，总想多做些真相资料传播给世人，所以总觉得资料供不应求。当时我们这里只有一部电脑，一部打印机速度又慢，复印机的速度也很慢；家放电脑的那位同修，因工作关系，整天都很忙，常常不能满足我们所需真相资料的要求。当时，我就想拥有一部电脑，但因家庭的经济条件，觉得这个愿望很遥远。尽管这样，我想买电脑的愿望非常强烈，我就想等孩子大学毕业后一定买，可这要三、四年，当时我又想再节俭些争取一年后买。出乎我的意料之外是，过两个月，我丈夫得到了一笔意外的钱，我二话没说，先说服丈夫买了电脑。当时我就想，师父时时都在看护着弟子。

#### 四、在师父的慈悲呵护下，资料点的正常运转

我们这个县城的资料点，有了两台电脑，两台刻录机，一台小型复印机，一台喷墨打印机，不久又买了一台速度较快的激光打印机。我们这里的资料点可以说是初具规模了，但我们缺少电脑技术。我没用过电脑，还得从熟悉鼠标开始。记得开始学用鼠标时，那个「双击」都费了好大的劲才学会，用左键、右键也常常弄错，经常搞的电脑不能正常工作；电脑店的维修工成了我们的常客。后来维修工要收上门费了，我们就觉得长此下去不是办法。我们经过切磋，决定去外面找懂电脑技术的同修，但是我们有一年多没与外面的同修联系过了。到哪去找？找谁好呢？我们相信师父就在身边，师父会帮我们的。于是我们拨通了一个外地同修的电话；电话通了，我们在电话也不便说什么，就说我们去她那里，她表示欢迎。到了这位同修家，这位同修很顺利的帮我们找到了一个懂电脑技术的同修。当时我们很激动，正如师父所说：「修在自己，功在师父」，「你自己只是有这种愿望，这样去想了，真正那件事情是师父给做的。」（《转法轮》）

懂电脑技术的同修来到我们地区，给我们的电脑重新装了一套非常完善的系统，有 PDF 文档、有清道夫、有下载软件、有安全上网的诺顿防火墙等，还教了我们很多有关打印和使用电脑的知识，我们真有一种豁然开朗的感觉。这位同修还给我们带来了很多现成的资料让

我们复制和打印。如《九评》资料，我们以前只能从大纪元网站下载到文档，直接用A4纸打印（因为我们当时不懂排版），一套《九评》九本，不但成本高，发放也不方便。我们有了PDF文档后，可以从明慧网下载各种适合我们做的资料版本，做起来方便多了，再加上又有了《九评》的光盘，很多世人看了之后，都觉得好。

自从有了这位懂电脑技术的同修指导后，我们的资料点就能正常运转了。不但供应适合我们地区的真相资料，还能做《转法轮》和其他地区讲法的书。书做的越来越漂亮，有些常人看见我们做的书，觉得不可思议，这么漂亮的书，是用手工做出来的。我们也更深切体会到了，修炼人想要做什么事情，只要念正，师父就会帮我们，大法就会给我们智慧。资料点能正常运转，对我们这个地区救度众生发挥了重要的作用。

过了不久，这位给我们送来电脑技术的同修也失去了联系，后来听说被绑架了。我们心里很沉重，我们只有更加精进，早日解体邪恶，结束迫害。

我们知道，我们用来救度众生的一切机器都是我们修炼人的法器，都是有生命的；所以每次新买回的机器，我们都要跟他们讲真相。每次使用机器之前，我们都要跟这些法器对话，并清除他们空间场的邪恶因素，这样用起来会顺利的多。偶尔遇到技术上的问题，请维修工上门修。请维修工上门修理机器，我们从没有觉得有什么不安全的，不管认识不认识的，我们认为他们能修这些救度众生的机器，是有很大缘分的，就是通过这种形式让我们救度的，所以我们都会给他们资料，让他们明白真相。

不知不觉，我们有两年多没跟外面的同修联系，真相资料还是按原来的版本做（《九评》做二合一的那种）。

在二零零八年新年之前，我们就决定多做一些《九评》过年时大量发放，可是我们复印机速度很慢。我们都是家庭资料点，同修们的时间也有限，总觉的心有余而力不足。让我们惊喜的是，师父又安排了外地的同修给我送来了两箱既漂亮又精致的《九评》书。这两箱《九评》书，对我们地区来说真是雪中送炭。我们再次体会到了「修在自己，功在师父」。感悟到了修炼的奇妙。事情是这样的，我们听

说一个地区的同修能安装新唐人电视，我们就邀请了这个地区的同修来安装，他们就顺便给我们带来了《九评》书。师父真的时时都在身边，我们需要什么，师父最清楚。

与这个地区的同修联系上之后，也给了我们很大的帮助；复印机换上了快速的，并教会我们做精装的《九评》书，给我们带来了很多新内容的真相光盘，还教会了我们对打印机、复印机的使用和维护。因为以前我们不懂清废粉，加了几次粉，打印的资料就会黑了，觉的成本很高。现在经同修指导后，只在硒鼓的进粉仓开个口，在废粉仓开个小洞（硒鼓是塑料的，用小刀烧红很容易开）就方便了很多，现在一个硒鼓可加粉几十次，大大降低了成本。

## 六、整体配合共同提高，走向成熟

我们的资料点从零开始，走到今天，可以说比较成熟了；不但能做各种适合本地的真相资料，还能做漂亮的大法书及《九评》书，我们做出的真相资料，不但能供应本地的需要，有时还能供应周边地区。

我们的资料点能平稳走到今天，发挥着极大作用，这都离不开师父的慈悲呵护，离不开整体的配合：一是外地同修的帮助；二是本地同修各尽所能，互相包容，互相协调。我们这个地区的资料点是由家庭资料点组成的，现在我们四、五个做真相资料的同修，每家都有了电脑。我们既分工又互相配合。比如有的人负责复印《九评》；有的人做成品；有的人负责打印封面或打印真相纸币；有的人负责打印彩色小册子；有的人负责刻录真相光盘。做成之后，再形成整体，有人需要资料时，我们就要配齐给他们。世人拿到各种类型的资料后，会互相传阅，也能较容易明白真相。有的地区的同修做真相资料自己做自己的，没有形成整体，我认为效果是不同的。我认为我们做真相资料数量的多少不是最重要的，重要的是在做真相资料的过程中，大家怎样去用心，怎样放下自我，怎样去圆容整体，从而提高上来。

要想做好资料，更好救度众生，一定要多学法，多发正念，要三件事同时做好，才能使我们的心性真正得到提高。我们几个做资料的，大多都还要工作，所以就晚上集体学法。每个星期，五个晚上集体学法，两个晚上出去发真相资料、看《明慧周刊》、看师父各地讲

法。集体学法是师父给我们留下的修炼形式，我们明显感受到了集体学法与个人在家学法的差别。集体学法可以保证时间，可以战胜困魔，不容易受杂念干扰；集体发正念威力更大，发正念时，手势变形可以互相提醒；有什么问题可以及时交流；最重要的是，这是师父叫我们做的，师父叫我们做的事就是最好的，有些好处是我们暂时还看不到的，感受不到的。

集体学法后，大家的心性都有了较大的提高，比如：家里放的机器和资料，以前总会觉的不安全，一有风吹草动就想到转移这些东西。现在我们没有这个念头了，我们认为这些资料和机器是我们救度众生的法器，不可能成为我们被迫害的证据。他们也是生命，他们发出的能量就能清除邪恶，关键是我们要正念对待他们。正如师父讲的：「好坏出自人的一念，这一念之差也会带来不同的后果。」

（《转法轮》）

用真相纸币也是这样，开始用的时候，自己的心很不稳，怕别人看见不要，怕别人去举报……通过学法交流后，我们从法上明白了：真相币也是我们的法器，我们用法器救他们，自己为什么会害怕呢？是自己的正念不足。加强正念后，大家用起来就觉的很坦然了，很少遇到不要的。有时同时用几张，或十几、二十张，世人都没怎样在意，有的世人看了真相纸币后，微微一笑，便收起来了。世人都是为法来的，他们会抵触真相是因为我们的心不正或没重视发正念被邪恶钻了空子。现在我们地区用真相纸币是很普通的事，连以前没有走出来的老阿姨也积极行动起来了，经常都能听到世人说接到了真相纸币，有各种各样反映的，这也是世人摆放位置的机会。

整体配合的好，也更有利于我们讲真相。我是一个小学教师，每年教的班级，我都是按「真、善、忍」的法理来要求学生，并告诉学生「法轮大法好」。但以前很少劝学生退队，怕学生跟校长、跟家长说，这是因为自己的心性不到位，没有完全站在众生的角度去想，自我保护意识过强了，错过了很多救度众生的机会。二零零七年放暑假前，我在班里讲了退队的事，但由于自己的心态不稳，退的人也不多。今年我任教班级的学生，有百分之九十四的都退了队，这与我的心性提高有关，也与整体配合有关。

暑假前两个月，我先读一些真相小册子的文章给学生听，有的学生就提出要小册子看，我就给了几本《品学兼优的秘诀》给学生传看。后来被学校主任知道了，主任跟学生说要跟×××保持一致，要不会被警察抓的。学生听了，有的就害怕了，把小册子还给了我。当时我也真的有点犹豫了，要不要再劝学生退队好呢？万一家长不理解去举报怎么办？当冒出这些不正的念头后，我很快就否认了。我想到师父在《对澳洲学员讲法时》中讲过，我们是在跟旧势力抢人。我们救人没错，在这生死攸关的关键时刻，怎么能只想到保全自己而错过众生得救的机会呢？我来到这个世上的目地不就是为了救他们吗？从法理上明白后，心里豁然开朗了。于是我就叫同修整体发正念清除学生及其家长、我们学校所有老师背后的邪恶因素，并叫同修刻录二零零八年新年晚会及《少儿故事》光盘，每人各一套发给学生，学生看了真相资料后，再跟学生讲退队的事，就水到渠成了。

比起做的好的同修，我们还做的很不够，一个修炼的人能做成什么，是师父法身的安排，是大法的威力；没有师父，没有大法，我们自身都难保，又能做成什么呢？唯有精进实修，才能不辜负师父的慈悲苦度，完成我们的史前大愿。因层次有限，有不符合大法的，请同修慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 信师信法就没有闯不过去的关

文 / 四川大法弟子 林宇

【明慧网二零零八年十一月六日】在看守所中我见人就讲真相，讲的所里的警察都笑了，还有警察告诉我：你去告他们（指绑架我的国安）！我从被非法关进看守所的那天起，就从不配合邪恶迫害：我不参与点名，不背监规，不打报告，一进去就开始了绝食；到了第三天的时候，我的精神照样很好。第七天说是要放我走。我出来一看，国安来了三个人，我质问他们：这些年来你们该很清楚了真相了，大法弟子修炼「真、善、忍」错在哪里？你们把大法弟子关在这里迫害，是要偿还的，你们今天记住，你们「干多少还多少、干多大还多

大」！」当时我用手指着他们讲，他们就不住的傻笑，我觉的他们真可怜。当时看守所的所长也对他们发火了，把他们从办公室轰了出去，但对我却很客气。

——本文作者

慈悲伟大的师尊您好！

全世界大法同修你们好！

看到明慧网《第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会征稿启事》后，我心想：前四届都没有参加，这一次没有理由不参加了。但我十三岁就没读书了，写个信都困难，这观念对我真是有点难放下，加上三件事做的距离师父的要求相差得远，觉的愧对师父的苦度。但从身心的巨变，修炼中师父的苦心安排和无数次的点悟，这一切的一切都使我深深的感动，使我下决心克服障碍，挑选出修炼中的几件事来写，作为汇报和交流。

### 一、正念闯出看守所

我已六十多岁了，是独自一人生活。二零零四年二月的一天，我因一封真相信被单位的不明真相的人恶意举报，国安、「六一零」的一群恶徒十几人闯进家中，不由分说就抄家。我问那些人：大法弟子修「真、善、忍」错在哪里？你们迫害大法弟子是在犯法，是在助纣为虐！因我想立掌发正念，两个恶徒就抓住我的手不准我动。他们想把我绑架走，我就把脚伸进走廊边的铁栏杆中，不让他们拖我走，最后四个恶徒分别抓住我的手和脚从楼上抬下来又抬上车。挣扎中车上的挡风玻璃都打碎了，但我身体没有受一点伤。一路上，我喊着「法轮大法好」。到了看守所已是晚上了。

当晚，我睡意全无，一整夜坐着发正念，向内找自己，从修炼以来的点点滴滴没有做好的地方，感到修炼真是太严肃了。尤其这次被迫害，当天的情况是：因我在资料点做事常搭乘摩托车的，这次我搭乘时，那个司机说我坐他的车已经三次了，那天我就起了怕心，感到心慌。还有给单位写的真相信，有很多怨恨心和平的心，导致了邪恶钻空子。找到了许多执着，我没有了怕心，我想，这一次我一定要

放下生死，正念闯出魔窟，做一个堂堂正正的合格的大法弟子！心中一直默念着：「生无所求 死不惜留 荡尽妄念 佛不难修」（《洪吟》〈无存〉）。

邪恶为了达到它们的目地，骗我配合他们，要我交代资料的来源，说只要我说了就放我走。我没有一丝怕心，说：资料从何而来，不会告诉你们，这些资料是救人的，包括你们在内。大法弟子做的是最正的事，修「真、善、忍」没错。你们破坏大法，迫害大法弟子是有罪的，希望你们明白！

在监室中，我也不曾停止讲真相，我告诉他们，江魔头在国外时，大法弟子们就对着它打横幅：严惩江××，还大法清白，还师父清白，停止对大法弟子的迫害。还告诉他们：如果世界上的人都按「真、善、忍」做好人，警察都会失业，希望你们能够善待大法，记住「真、善、忍」好、法轮大法好，你们将有美好的未来。在看守所中我见人就讲真相，讲的所里的警察都笑了，还有警察告诉我：你去告他们（指绑架我的国安）！

我从被非法进看守所的那天起，就从不配合邪恶迫害：我不参与点名，不背监规，不打报告，一进去就开始了绝食；到了第三天的时候，我的精神照样很好。师父鼓励我，在对面的墙上显现了一个金黄色的法轮，颜色和《转法轮》封面上的一样。法轮在监室里面到处旋转，里面的图案都看得见，这更加坚定了我一定要做好的正念。

第七天的下午，我正在午睡，半梦半醒间我看到了另外空间惊心动魄的场面——在我们的单位方向有很多的山，可这些山正在被炸毁着，而我牵着一个小孩正在奔跑、躲避着这可怕的灾难；在另外空间，我的形像很年轻，后来我干脆就把小孩护在了身下……。在这时就有人把我叫醒了，说是要放我走。

我出来一看，国安来了三个人，其中一人是认识的，我质问他们：这些年来你们该很清楚真相了。大法弟子修炼「真、善、忍」错在哪里？你们把大法弟子关在这里迫害，是要偿还的，你们今天记住，你们「干多少还多少、干多大还多大」（《各地讲法四》〈二零零三年亚特兰大法会讲法〉）！当时我用手指着他们讲，他们就不住的傻笑，我觉的他们真可怜。当时看守所的所长也对他们发火了，把

他们从办公室轰了出去，但对我却很客气。

通过这次正邪的较量，我修去了很多怕心。其实真正站在师父的法上，怕的是邪恶，而不是大法弟子！

## 二、正念破除旧势力对我身体的迫害

二零零四年十月，我看到明慧网上有同修倡议清理周围环境里共产邪党的物品，我也开始清理家里的环境，该烧的烧、该卖的卖。一定是另外空间的邪灵不死心——先是把我的家门钥匙弄丢了，明明记的在家中，却找不到了！我就急着找出来，于是爬上了两米多高的高台上寻找（因我曾到过上面去清理邪党的书籍），结果刚到梯子的上端，就连人带梯的摔了下来。当时是臀部着地，我感觉到摔的肚子里的肠子都翻动的哗啦作响。当时家中只有我一人，平时也很少有人来我家。我立刻想到的就是求师父救我，这是旧势力对我的迫害，我绝不承认，我要站起来！不到一分钟，我就爬起来，坐到了一尺高的小凳上。很快我又求师父：我要站起来。立刻，我就能站起来了！并且还走到了沙发上，盘起腿，开始发正念。

接下来，我给同修打电话，请同修到家里来，然后来到走廊拐角尽头打开大门。过程中，我不断提醒自己要否定旧势力的迫害，即使自己有意识不到的执著，也不接受它们的安排。我心中非常清楚：当时如果不是师父救了我，我这个六十多岁的老太太就得死在家中，无人知晓了。我孩子的住处离我这很远，我也不想他们得知后担惊受累的。

我这儿没有卫生间，上厕所还得上下楼梯，走上一段路程。在这次魔难中，前三、四天我发高烧，不断的想喝水，每个小时一次小便，每次睡下时容易，起身时却很难。肚子饿了，我就煮上一大锅的稀饭，每次随便热热，就凑合着吃。第三天，有同修建议我出去走一走，先到同修家中学法，接下来给另一位身处病业魔难当中的同修送经文（用正行来彻底否定迫害），我就出门了。当时我坐在三轮车上，稍一颠簸就疼的不行，我就咬着牙、忍痛坚持……回来的时候，我走路都不再艰难了。我守住心性，坚信师父、坚信大法。一天天的，我就好转了。一个星期后，我就能出去买菜了，没什么不适的感觉了。

修炼以来，诸如此类的病业大关还有好几次。二零零二年我被绑架到洗脑班迫害，十二月份的天气很冷了，我炼完功刚躺上床，就听见房顶上「哐啷」一声，但负责监视我的那人却没听到。晚上，突然间我就开始打寒颤，冷的直磕牙，我感到浑身冰凉，连出气的声音都变的非常奇怪。我把所有的衣服都穿上，所有的被子都盖上，还是止不住的发抖。在洗脑班这样特殊的环境，我不想让人知道，以免被别有用心的人利用来诽谤大法，所以我尽量连监视我的人也不惊动。在这两个小时左右，我感觉置身于冰窖里一样，我一直默默的求师父救我，决不承认旧势力的迫害，我坚决跟师父走，谁也别想动了我。两个小时后，我又开始发烧，被子也盖不住了。那个监视我的人奇怪起来：这么冷的天，怎么也不盖被子？第二天起了床，我就象什么事也没发生一样，照样用冷水洗脸（我一贯是把热水让给别人）。

我的脚曾经断过，一次走路不小心又给崴了，当时疼的厉害，我心想：没事，谁也别想迫害我，我就相信师父！结果，只一两天后就好了。

二零零五年，我因长时间送资料，心里产生了怕心，自己人为的想更换一下，结果就招来了病魔的迫害。虽然我一直咬牙坚持学法、炼功、发正念，然而这次的魔难，时间拖的很长，且不时的反复，仿佛是想要消磨掉我的意志……。一天，我在昏沉中，好象听到小区广播在播放「法轮大法好」，我惊奇的坐起来仔细听，前后持续了一分钟左右，我知道是师父在鼓励我要走正。

过后就有同修接我到她的家中，照顾了我十多天，帮我发正念。但我觉的终究还是要靠自己才能闯过来，于是就谢绝了同修的好意，回到家里。当时我连铺床的力气都没有，但我想，不能再依赖任何人了，连儿子也没让他知道。儿子回来看我时，我就坐在床上不动，笑着和他说话，他也没看出异常，就走了……。渐渐的，我勉强能走动了，就开始做资料、送资料，有时间还出去发《九评》，就这样，我终于闯过了这一轮反复无常的病业迫害。后来，当我把实情告诉儿子后，他感到十分震惊。

每次过病业关，我都有一念：决不能让常人知道，只管坚定正念，求师父，不然一旦让家人知晓，他们就会担心，很可能用常人的

方式来干扰你（逼你进医院什么的），反而加大了魔难。所以现在每当我一看到有同修过病业关，就弄的大家都知道，我就很替他（她）担心、着急。

在修炼的路上，师父为我操了多少心，而我自己却没修好，常常觉得愧对师父的救度之恩。这次法会交流是整体提高的机会，我想这是证实大法，不是证实自己。所以虽觉的自己做的不好，还是应该去圆容。在开始写的过程中，我的背部明显感觉到有压迫感，随着我继续写，很快全身心都投入进去，几乎没有了任何杂念。当我为此事努力的过程中，明显感到修炼状态有了提高，学法和发正念的状态都有了改观，物质身体也轻松了。我悟到，这决不是一件表面写写文章那么简单的事情，这是师父在正法，大法弟子在配合证实法。如果大家都能重视，另外空间一定是在灭尽邪恶。

同修们，让我们好好的珍惜大法，修好自己的一思一念，勇猛精进吧！

向伟大慈悲的师尊合十！

向同修合十！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 雪飘梅香

文/大陆大法弟子

【明慧网二零零八年十一月六日】我是长年在资料点工作的弟子，至今，在资料点已走过了不寻常的七个年头。借此机会以自己在正法修炼中的一点体会。漫漫寒夜，几度飞雪。在助师正法的道路上，我愿象一朵梅花，默默的兑现着自己的史前大愿，凌寒傲雪，花香四溢，迎接春天的到来。

——本文作者

尊敬的师父好！各位同修好！

我是长年在资料点工作的大法弟子，至今，在资料点已走过了不

寻常的七个年头。借此机会以自己在正法修炼中的一点体会，向师尊汇报，和各位同修交流。

## 一、选择助师正法

一九九九年「七·二零」迫害发生后，由于各种人心，一开始我并没有象其他同修那样走出来做证实法的事。后来我们当地同修组建资料点，没有技术人员，便和我商量能不能去资料点工作。我想这正好给了我一个走出来的机会。经过深思熟虑，我决定承担起这个责任。但是后来了解到，到资料点工作，是不能经常回家的，我有点犹豫了。

迫害发生后，我的修炼环境极为恶劣，没有了学法炼功的机会，因此身体状况也越来越差。这让我内心非常痛苦，常常有种生不如死的感觉。我心里想，我们修大法后受益很多，大法蒙难、师父蒙冤，我却不能走出来说句公道话，与心何忍。所以一种强烈的使命感，促使我即便失去一切，也不愿失去这次走出来证实法的机会。慎重的考虑了一段时间，我终于做出了最后的决定，来到了资料点。

当初来资料点是抱定了要为大法付出一切的决心，按照那时的心性，也是正念吧。后来逐渐认识到那时对大法的理解还是很肤浅的，我们的一切乃至生命都是师尊给的，谈何付出呢？二零零二年，师尊发表了经文《大法之福》：「为师十年传大法，仅世间定数已大动，历史定下彗星之灾已过，三次大战已免，九九年天地成住坏灭之忧已不复」。我们曾一遍遍的学习，一天有位同修突然说：「我们的生命是不是延续来的呢？」同修的话让我深思：如果不是师尊正法，在这一次次的劫难当中，今天还有我们吗？

## 二、在大法中升华

作为大法弟子，是师尊正法为我们开创了证实法、救度众生、同时修炼自己进入未来的万古机缘，是师尊处处在给我们建立未来觉者威德的机会。师尊什么都想给予我们，只看我们自己要不要。我们有时做不好，正念不足，一次次的推开，一次次的失去机会，才造成了很多的损失。师尊讲过「每一次机会都不会再有」（《精进要旨》〈挖根〉）。在以后的日子里我常想，师父就看我当时还有点正念，就给弟子安排了以后的路。否则也许自己早就毁在常人中了。

应该说，来资料点工作是九九年「七·二零」以来，我真正走出来证实大法所迈出的第一步，从此，大法使我的生命又有了一个全新的开端。

七年的时间，除了资料点上的几位同修，我都很少接触其他人，更不能随便回家。这是为保证资料点的长期稳定运作，我们所采取的最主要的安全措施之一。今天看来，在旧势力所强加的这场迫害中，为防止邪恶钻空子，这些措施是必要的。

自从来到了资料点，由于能正常的学法炼功，心性在不断提高，身体越来越好。刚来时同修都说我面黄肌瘦，头发蓬乱，没有光泽。现在我的皮肤变的红润细腻，头发也变的黑亮有了弹性。外表的变化给我以后能更好的证实法、救度众生创造了有利的条件。

在资料点上，我们各有分工。我负责做资料和一些技术方面的事，资料点的其他几位同修都兼有传送资料和各方面协调的任务。

通常是同修们外出送资料或协调，我一个人守在资料点。这时心中经常翻腾的就是对亲情的执著，特别是对孩子的情。有时真是剜心透骨的难受。我多次想过回家看看孩子，但考虑到方方面面的安全问题，最终还是放弃了。这也是经历了一次次血的教训所留给我们的经验。当初有些资料点刚成立，就搞的满城风雨，给资料点同修造成很大压力，甚至被邪恶钻空子迫害。我们的资料点组建不到一个星期，点上一位同修就是因为放不下对情的执著，不顾其他同修一再提醒，硬是回了家，结果，刚到家就落入邪恶设下的陷阱，惨遭迫害。

我当时也被上了黑名单，我如果不能接受教训，严格要求自己，不能为法负责，为资料点其他同修的安全负责，就是对自己不负责。那时帮我度过那段岁月的办法就是大量的学法和背诵经文《精進要旨》〈出家弟子的原则〉中的一段法：「世间的舍尽对在家弟子是渐渐去的执著，而对出家弟子，则是必须首先要做到的和出家的标准。」我常想，就按出家弟子的标准来要求自己吧，不管怎样，对世间的舍尽也是早晚的事啊。

师尊在《转法轮》中讲道：「人要跳出这个情，谁也动不了你，常人的心就带动不了你，取而代之的是慈悲，是更高尚的东西。」每当学到这儿，我常常想，那去掉情以后所能达到的慈悲的境界应该是

非常美妙的吧。通过一遍遍的学法、背法，并经常和同修交流，对情的执著不知不觉中，被一点点的削减着，渐渐的生出一种处处为别人着想的慈悲之心。那时我们点上的几位同修互相之间有个约定，在一起时，除了在法上交流，是不拉家常的。这对我们都有很大的帮助。

有一次资料点上新来一位年长的女同修，向我夸起了她的丈夫和孩子，我明显的感受到她言语之中所流露出的浓浓的「情」。本来我的孩子还小，听同修津津乐道的谈论自己的家庭，这很容易勾起我对孩子的「情」，当时我刚刚想要责备同修，突然意识到了这是考验。那一瞬间，我内心没有泛起任何「情」的涟漪，反而对同修产生了慈悲心，觉得她很苦。再对照自己，我想到，一个修炼的人用「情」对待自己的家人，其实里面掩藏着很多没有修去的私心。因为是自己的亲人，才对他好，那对待别人能不能象对待自己的亲人一样？师尊在《转法轮》中讲道：「在各种环境中都得对别人好，与人为善，何况你的亲人。对谁也一样，对父母、对儿女都好，处处考虑别人，这个心就不是自私的了，都是慈善之心，是慈悲。」通过不断的学法，实践中我渐渐懂得了，作为一个正法时期的大法弟子，只有按照大法的要求修好自己，做好自己该做的，慈悲的对待自己的家人而不是用人的事，才是真正为他们好，为他们负责。否则的话，修不好自己，不能兑现自己的史前大愿，真的是在毁自己、毁家人。我理解慈悲是无私与博大的，对生命是有益的，相比之下，人的情，是卑微与渺小的，是束缚生命不能提升的枷锁。

### 三、不计苦乐 心系众生

在资金方面走正，这是我们资料点所有的同修非常重视的一件事。

虽然我长年工作在资料点，但是生活上的费用一直有条件自己解决。后来我每个月都拿出五百元钱作为生活费，然后和同修们一同过着简单的生活。通过深入学法，我渐渐认识到在常人中拥有的什么财物，其实都是师尊给的，师尊为我们安排了所有的一切，是为了让我们能稳下心来，更多更好的去做证实大法、救度众生的事。在资金方面，点上的每一位同修对自己要求也越来越严格。大家都共同希望，能把更多的资金用到救度众生中去。

资料点所处的环境通常比较封闭，也很少接触常人。所以同修们在点上的时候，都是穿着破旧的衣服，有时真可谓衣衫褴褛啊。出门的时候我们也各自都有一套象样点的衣服，常被大家戏称为「喝茶」用的。由于穿的爱惜，这「喝茶」的衣服通常穿了几年了还挺新。有时出门，买耗材，也得注意穿着。还有在各种环境中，给世人留下一个正的形像，这都是修炼人要考虑的。但是资料点同修是很少添置新衣的。

在饮食上我们也很节俭。家庭资料点的遍地开花，我们的资料点在规模上相应变小，人员也一度减少到两人，这样就不需要考虑更多同修的生活习惯或者是承受能力，我们就把生活上的开支降到了最低，同时也是为了节省时间。虽然不是刻意的怎么做，但是作为一个修炼的人，我们觉的在吃饭的问题上真的没什么可讲究的，填饱肚子就可以了。而时间对我们来说却是最珍贵的。天气暖和点的时候，我们有时一天只动一次火做饭，经常吃凉馒头，咸菜或是凉拌菜（可以生吃的菜加上盐），冬天的时候最常做的菜就是盐水煮白菜萝卜（后来我们就不再买油了），都是市场上最便宜的菜。这样的生活持续了大概一年的时间，直到后来环境改变以后。

简单的生活，不仅没有使我们感到任何的苦，而且随着各种执著心的放弃和心性上的不断提高，我们的身体和精力都处在一种非常良好的状态。

今年新年前后，家家户户都沉浸在节日的气氛中不停的忙碌着。而我们资料点的同修却丝毫没有被人间的喜庆所感染。

初一的早晨，当阵阵鞭炮声把节日的气氛推向高潮的时候，我依然平静的走厨房，象往常一样在锅里煮一把面条。吃过饭，我们就开始打印真相资料。新年期间，同修们需要大量的资料，我们必须尽快赶制出来。想着沉浸在节日中的人们，他们之中还有多少人不了解真相、没有得到救度？我们没有心思感受新年的热闹气氛，我们需要更多的时间去救人。中午和晚上依然吃的是馒头和白菜。新年我们就是这样的过去了，淡泊的象往常一样。迷中的众生还不知道他们将面临什么样的处境，我们在为他们着急，我们愿以最大的努力去救度更多的众生。

#### 四、冲破自我束缚 沐浴浩荡佛恩

虽然资料点朝着遍地开花的趋势发展着，但是有些偏远地区的同修们还不能承担独立的资料点工作。通过再三考虑，我们就提供给那些环境较好的，又有责任心的同修一些简单的设备，让他们力所能及的做些工作。为了对同修们的安全负责，这些年来都是我们资料点一个同修单独和他们联系，所以他们一直没有大的干扰。就是在「奥运」期间，我地被破坏的非常严重的情况下，他们仍然照常做着证实法的事情，否定了邪恶的迫害。

为大法负责、为整体负责、为每一个同修的安全负责，一直是我们资料点同修坚持的原则。

每当在压力面前，在困境中，资料点面临重大抉择时，同修们也都是靠着不断的放下自我，摆正基点走过来的。

有段时间，家里需要我回去处理一些问题。但是我不知道回去后，是否还能回来，这件事给我带来了前所未有的压力。

我紧张的思索着，一夜未眠。是退缩，还是继续走下去？

因为这件事没有拖延的余地了。虽然我自己这方面掺杂了许多亲情的干扰，但是我非常清楚当时资料点所面临的处境。我地刚有一个做资料的同修遭迫害，他所负责的资料点停止运转，现在邪恶又利用家庭干扰我。资料点上只有我和另一位同修，想增加人手却一直没有物色到合适的人选。如果我走了，资料点将面临解散。想到这里，我似乎看到那些旧势力的黑手烂鬼正躲在阴暗的角落里得意窃笑。但是如果我留下来，必须首先要去解决一些很难处理的家庭问题，但是我压力很大，也非常担心回去之后是否还能回来？想来想去，我怎么也理不出个头绪。但是我坚信师尊讲过的：「再难都有你们走的路」

（《二零零四年纽约国际法会讲法》）。我在心里一遍遍的想着：「师父希望弟子怎么做呢？如果我能知道，一定能放下一切按师父希望的那样去做。」

一大早，资料点一位同修刚刚处理了一些事情回来，我便迫不及待的想和同修交流，真希望师父能借同修的口直接告诉我该怎么办。这又怎么可能呢？师尊讲过「老师还能在考场上再告诉你们考试题怎么做吗？」（《精进要旨二》〈排除干扰〉）

和同修交流了一会，感觉同修心里更多的装的是整体，而没有一丝站在自己的角度去考虑问题，甚至根本就没考虑自己。同修提醒我要排除亲情的干扰，真正站在法上去考虑地区整体形势，还要看清邪恶制造这些干扰的目地。但是具体怎么做还得自己拿主意。同修的话使我冷静下来，不再陷于事情的表面去思考问题，而是更加坚定自己：怎样能使大法少受损失，怎样对证实法、救众生有利，怎样是师父所希望的，我就怎样做，什么我都不执著，师父一定会为我做主。

在往返于资料点和家的途中，我坐在车上，突然想起前几日梦见自己住进一家旅店，看到店门外的墙上有一块英文写的标志：go straight（中文意思是：一直往前走）。我忽然明白了，原来师尊早就在梦里点悟我了，虽然具体事情处理起来都有很大难度，但是这时我已觉的心中有数，确定好了今后的方向。

经历了一波三折，我终于冲破了从修炼以来一直困扰我的那些个自我的束缚，处理好了家中的一切。闯过这一关，我就象经历了一次脱胎换骨。我们当地资料点经过一些调整，又正常运作起来，邪恶想破坏资料点及给我地证实法的工作制造难度的阴谋彻底破产。

现在想起来，当时我只限于事情的表面，好象怎么做都不能把事情做圆满，所幸自己在师尊的点悟和呵护下，在大法的指引下摆正了基点，只要心正了师父一定能扶我们走正，就会出现奇迹的。

一天，快到中午十二点了，我坐在床上准备发正念，却突然觉的很消沉。想想自己长年封闭在资料点上，好象失去了人间的一切，一种很强烈的失落感向我袭来，不由的心灰意冷，倒头睡去。觉的到十二点了，又坚持着爬起来，这时一个声音由远及近在耳边响起：「觉者下世 天地同向 宇宙朗朗 同化法光 圆满飞升 同回天堂」

（《洪吟》〈同化圆满〉）。声音清晰，又是那么语重心长。我顿觉神清气爽，那种失落的感觉立刻消失的干干净净。我知道是慈悲的师尊在召唤我，鼓励我不要倒下。发过了正念，和另一位同修分享着这浩荡的佛恩，我眼里满含泪水，内心的感恩无法用语言表达，这时想起了师尊讲过的：「其实我比你们自己更珍惜你们哪！」《精進要旨二》〈去掉最后的执著〉）从那以后，我更加坚定的走在助师正法的这条路上，决不辜负师尊的慈悲苦度。

## 五、坚定信念 在复杂的环境中做好三件事

在资料点不是太忙的情况下，我们也常出去散发真相资料。但是去乡下发送资料时，我就有顾虑，因为我从小就怕狗，而乡下有很多的狗。一次，我和同修去偏僻的乡下散发资料，发了几个庄子，不时的有狗叫，后来我走到一户人家门口，突然从里面窜出一只大狗向我扑来，看看同修走到前面离我有段距离，我一边目不斜视的大步往前走，嘴里却不由的喊出了声：「师父保佑！」正狂叫着向我追来的大狗立即蔫蔫的跑走了。我又一次体会到了师尊无所不在的慈悲呵护。

深夜，我们在一个地方投宿，女主人领我来到休息的房间，灯光下我注意到她胳膊上有一个个的红点，再看看床上，竟有爬来爬去的跳蚤，我虽然有些吃惊，还是坐在床沿上和女主人拉了一会家常，又嘱咐她记住「真善忍好，法轮大法好」，不知不觉中已有跳蚤爬到腿上和胳膊上。躺在床上，更是感到它们在全身乱爬。几乎是一夜未眠，第二天带着一身奇痒，回到资料点。一看满身都是红包，直到一个星期以后才消去。但是恶劣的环境并没有把我吓倒，反而更坚定了我去救度那一方众生的意志。作为师尊的大法徒，为了完成助师正法的洪愿，为了救度危难中的众生，没有什么吃不了的苦。那个地方比较偏远，不熟悉的同修很难走到那里，所以我们多次去那里散发真相资料。而每次都是借宿在同一个地方。每次回来，我都会被跳蚤咬的奇痒，浑身灼痛、低烧，但是心里收获的却是无尽的欣慰。

「奥运」之前，中共邪党出于恐惧，对各地租房户严密排查。为了能使资料点继续走下去，也是为了方便这段时间更多的救度众生，我们不得不一次次挪动地方。

大资料点变小以后，我们仍担负着一部份同修所需要的真相资料。本打算帮他们组建一个完整的资料点，不需要我们再提供资料了，然后自己就退出资料点，换一换修炼的环境，可是一直没能如愿。

「奥运」之前，我地被迫害的非常严重，多个家庭资料点遭破坏，做资料的同修被非法劳教或判刑，证实法的事几乎瘫痪下来。面对这一切，我们的资料点必须坚定的走下去。与此同时，我们也感到身上的担子多么重大。如今我们失去了长期居住的安定环境，必须凭

着信师信法的坚定正念，在一个个新的环境中，用大法赋予我们的智慧和能力，使资料点发挥着它应有的作用。面对各种复杂的环境和各方面的压力，我们必须走正自己的路。无论走到哪里，就把资料点带到哪里。无论遇到什么样的复杂环境，我们都坚持做好三件事。坚决否定邪恶的迫害，一切听师尊安排。一次次的山重水复疑无路，转而却是柳暗花明又一村。

沐浴着师尊的浩荡佛恩，资料点继续正常的运转着。不同的环境，不同的人群，对我来讲都是一种魔炼。由于长年在资料点这样一个相对封闭的环境里，不仅很少接触其他同修，更少接触常人，所以面对面讲真相的机会很少。现在师尊把一个个有缘人送到我的面前，给了我难得的救度他们的机会。这期间也常常遇到一些恶劣环境。有一次，在一个跳蚤很多的地方整整呆了两个月。身上的红包消了一批又起一批。我提醒自己堂堂正正的把心放下，后来也就很少再受到叮咬了。为了助师正法，救度众生，即使这样的环境，也丝毫没有动摇我的心。

有一段时间，我和一对八十多岁的老年夫妇住在一个院子里。女主人八十五岁的高龄，除了洗衣做饭，还要照顾因半身不遂行动不便的老伴。头一天见面我就教会了男主人念「真善忍好，法轮大法好」，虽然他平时说话口齿不清，但这几个字却念的非常清晰。念了几遍，他自说脑筋不好使了，记不住了。我忙安慰他：会记住的。一开始，女主人对我还有些戒备，但是大法弟子所展现出来的慈悲和大善慢慢感动了她，平时我洗衣服的时候也常捎带着帮她洗，还帮她做些家务。有一次她发自内心的对我说：「你来了真好，帮了我不少忙啊。」

每天都找一次机会教男主人念「法轮大法好」。开始每次问他，他总说记不起来了。但我深信，常人中的事也许他会扭头就忘，可我教他念的是法啊，一定会出现奇迹的。慢慢的只需提醒他头一个字，后面的他自己就想起来了，再后来只要告诉他：「别着急，好好想想。」他自己就想起来了，那时候每天听着这位平时说话都费劲的老人用非常清晰的声音一遍一遍念着「真善忍好，法轮大法好」，就感到一种说不出的高兴。没人提醒的时候他自己还是想不起来念，我

又教给女主人念这几个字，嘱咐她每天提醒老伴一起念。

一日晚饭后，我给两位老人家讲了红眼石狮的故事，因为他们都非常相信神，听的也很专注。后来我想要最大限度的让他们了解真相，虽然他们都不识字，也不是中共恶党中的成员，也要让他们认清恶党的面目。于是我提示他们回忆亲身经历过的文革中恶党所犯下的暴行，然后说：「共产党不信神，也不让咱老百姓信神，还迫害信神的人。文革期间，毁庙砸神像，有多大的罪啊？」女主人点头称是，我又说：「这么大的罪过，神能饶过它吗？所以现在天要灭它了。」又举了几个念法轮大法好出现奇迹的实例，女主人说：「有什么灾啊，难的，念这几个字，慢慢就给化解了。」然后她扭头问一直坐那儿默默听我们谈话的老伴：「你学会了吗？」男主人笑着沉吟了一会，不紧不慢的，非常清晰的念出了：「真善忍好，法轮大法好。」女主人开心笑了，然后一遍一遍的念着，搀扶着老伴回屋去了。

有一天，我在院子里晒衣服，突然发现晒衣服的铁丝上面绽放着一簇优昙婆罗花！这是我第一次亲眼目睹佛花开放。我赶快拉着女主人过来观看。给她讲了三千年一开的婆罗花的由来，接着告诉她：凡有缘看到此花并能相信佛经中的记载，这样的人都是有福之人。考虑到资料点的安全问题，我当时不太可能招呼周围邻居都来看，只希望能通过女主人让更多的有缘人知道，见证此花的绽放。没过几日，我用来包装设备的白色透明塑料口袋上又绽放了一簇优昙婆罗花。我把它折叠整齐，把开着佛花的那面留在外面，准备讲真相的时候用。

在我就要离开的前一天，老人的女儿突然来看望他们了。女儿说本来最近挺忙不准备来的，却觉的心里七上八下的总想来看看两位老人，不来就不行。我知道这又是一个有缘的人。我给她讲了大法真相，教会她念「法轮大法好」，又给她一个真相护身符，她欣然接受了。后来，我看见母女两人站在院子里，对着绽放在铁丝上的优昙婆罗花指指点点，还小声嘀咕了好一阵子呢。

第二天，我临走时老俩口依依不舍。男主人失声痛哭，女主人低泣着对我说：「咱俩是不是有缘份？」我笑着点头称是，她接着说：「我觉的亲娘们（亲生母女）也没咱们亲。」

见证了优昙婆罗花的开放，是师尊在鼓励我们。无论环境多么艰

苦，我们都要坚定的走下去，并利用各种方式去救度那些该救度的众生。我们既保证了资料点正常运作，又能在一个个新的环境里救度那些有缘的人，而不惧任何艰难与险阻。「奥运」期间，虽然中共恶党紧锣密鼓，又掀起新一轮对大法弟子的迫害，并四处搜查资料点，但是在师尊的慈悲呵护下，我们的资料点依然发挥着斩恶除魔，救度众生的巨大作用，使邪恶望而生畏，近则胆寒。

漫漫寒夜，几度飞雪。在助师正法的道路上，我愿象一朵梅花，默默的兑现着自己的史前大愿，凌寒傲雪，花香四溢，迎接春天的到来。

谢谢师尊！谢谢同修！

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 一个生命的新生

文 / 大陆大法弟子 新升

【明慧网二零零八年十一月六日】在建点初期，我们三人在伟大的师尊慈悲呵护下，互相鼓励，心往一处想，克服了许多常人难以想象的困难。终于在二零零四年六月二十九日，在这个深山里半山腰的两间小草房里打印出第一批《明慧周刊》。同修很有感触的说：「这可能是大法弟子在全世界第一个深山资料点吧！」

在归正自己的过程中，我看到自己的色欲之心很强，尤其是夫妻之间的欲望之心。有一次，我和妻子谈到此事时，妻子说了一句：你就没看透这件事。就这一句话，点醒了我。是啊，师尊是带我们往高层次上走，那高层次上的生命根本就没有这样的事，我在人世间要不放下这颗心，那不白修一回吗？在以后的日子里，我和妻子认真学习法，及时发正念，加大讲真相的力度，逐渐的纯净自己的心灵。妻子也多次提醒我、鼓励我，现在，我们俩已经闯过了这一关。

——本文作者

尊敬的师尊：您好！

各位同修：你们好！

借第五届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会之机，我将自己近十年来在大法中修炼的部份历程向师尊和各位同修汇报。如有不妥之处，恳请各位同修慈悲指正！

## 一、走入大法修炼

一九九八年九月十八日，我未得法前患了一次肝病住进市里的一个传染病医院。住院几天后检查，说我肝腹水。本来我的性格就比较孤僻，胆小，心路窄，加之这一吓，住了一个多月院，花去九千来元钱，病情也未彻底好转。回到家里继续打针吃药，精神状态很不好。脸色蜡黄，浑身无力。我母亲为我的病很是着急，想方设法找人打听能治此病的办法。当时我家里有一个姑奶奶正在炼法轮功，到当年的十二月份，母亲有一天把师父的讲法录音带给我拿来。我一开始听师父的讲法就认为讲的太好了。

九九年元月二日，我拖着非常虚弱的身体回到了距离我地五十多华里的老家。中午时分，我听说不少人在我姑奶奶家学炼法轮功。我去后请姑爷把师父教功录像放了一遍。接着就和大家学炼起来了。晚上和第二天早上照常和大家学炼。吃过早饭，我和母亲说：我今天上山剪苹果树枝去。母亲也没拦阻我。记的那年冬季雪下的很大，我的苹果园里（我在老家有五亩果园）的雪足有一尺多厚。说来也怪，我每天剪果枝六个多小时，中途不吃也不喝，既不饿也不感到冷和累。在那六天里，我早晚炼功不间断，果树剪完枝时，我满面红光，身体比以前还结实。我进山时是边骑车边推着走，回来时是一身轻，骑在车上真象师父说的那样：「就象有人推你一样。」（《转法轮》）

回到家之后，我全身心投入到炼功之中去。有一次炼静功时（单盘），炼着炼着，突然脑中返出一句：象我这样满身业力的人，师尊您还救度我，真让弟子说不出什么感激的话来！突然，我失声痛哭起来。妻子（同修）从厨房过来，问我哭什么？我当时只是哭，说不出话来。在那时，我的心里就埋下了一颗一定跟师父修炼下去的决心。但是，现在回忆起那时的心态只是出于对师父的感恩戴德，对在大法中修炼的实际内涵还一无所知。当邪恶迫害大法和大法弟子的时候，自己的修炼意志就显的太脆弱了，经不住风吹雨打了。在以后的二年

时间里，就出现学法不精进，炼功不热心，有时，表现的状态还不如一个常人。

## 二、在师尊的正法洪势中魔炼自己

随着师尊的正法洪势迅猛推进，我们地区的大法弟子在二零零二年反迫害、讲真相的形势也开始见好。此时，我也接触到了本市（我地区属县级小市）的同修。从他们那里也得到师尊「七·二零」以后的讲法。通过静心学法，与同修多次切磋，对师尊的正法以及正法时期大法弟子的使命和如何在正法中修炼的一些问题有了一些粗浅的认识。我也学着其他同修讲真相，有时也和妻子（同修）出去发真相资料（这些资料都是她复写的）。在那些日子里，我多次听到妻子和我说：我们要能自己做真相资料多好哇！

二零零四年春季，我市（管辖我地区的市）有四个大法资料点先后被邪恶破坏，资料点大部份同修被绑架遭到邪恶迫害。这对当时我地区全体在家大法弟子的证实法工作造成了相当大的压力和干扰。我地区的大法资料和师尊的经文以及《明慧周刊》的来源被邪恶切断了。面对几百名同修的大法真相资料来源问题，当地的协调人心急如焚。也想建个自己地区的资料点，但苦于找不到适当人选。虽然这位协调人以前和我妻子谈过几次，但她们都怕我不答应，所以，也未对我讲这事。

在这个时期，由于我加强学法和讲真相的力度，不断的去除怕心和其它执着心，个人的修炼状态开始见好。六月初的一天，妻子领回一名男同修。经过交谈，了解到该同修比我小两岁（当时是五十岁），市里的资料点被破坏时，他未被绑架，流离失所。「来到此地已有几天了，也想和当地同修取得联系，今天才和你们接触上，」同修说：「这可能也是师父安排的吧！」

当这位同修看到我夫妻俩的修炼状态后，就坦率的说出要在这地区建一个资料点的想法。我妻子先去城里和协调人商量一下，晚上，协调人让妻子把我领到她家里，当时在场的还有一名市里的同修。看的出，她们都在为建点之事而着急，也等着我的表态。面对三位女同修的表情，我的心被震撼了，非常爽快的答应了同修要担起这副担子。

我当时的心情是无以言表的。我为伟大的师尊能安排我做这样一件神圣的事而感到自豪和坦然！

在决定建点的同时，我和同修商量，不能在我家。因同修在我家出进不方便。所以我们决定去我老家父亲生前山上果园的小房里建点，也因离小房一百五十米的山下有我叔叔的住房，他的小房已经扯上电了。虽然小房已有多年未住人，况且山里蛇很多，但从安全的角度上看还是可行的。

在建点初期，我们三人在伟大的师尊慈悲呵护下，互相鼓励，心往一处想，克服了许多常人难以想象的困难。终于在二零零四年六月二十九日，在这个深山里半山腰的两间小草房里打印出第一批《明慧周刊》。同修很有感触的说：「这可能是大法弟子在全世界第一个深山资料点吧！」

我们三个人互相配合，我负责运输，我妻子协助男同修做资料，同时，也跟同修学习各项技术。白天，我出山到山外二十多华里的小镇上出租，妻子和同修利用白天学法，并到我的果园里干点活。晚上，他俩就做真相资料。这样，既符合了常人状态，又做了我们应该做的事。老家的亲属问到我同修的事时，我就告诉他们：他退休了，在家闲着没事，来我这消遣消遣。就这样，我们一直稳妥的做到九月末收水果时，才把资料点转移到了另一处。

当回忆起与同修组建这样一个特殊家庭的八个多月的历程时，我深有感触。是啊，只有在大法中修炼的生命才能有那种高尚的境界、真诚的信任、坚定的正念。我们在做这项工作中，互相鼓励，心往一处想，当时的心态都非常平稳。记的有一天吃晚饭的时候，我对同修说：我在外干活，如果晚上因事回不来，你不要有任何顾虑，就和你嫂子做好我们应该做的事。同修当时被我的一番话感动的流下了热泪！

在那些日子里，我也从同修身上学到了不少的优点，也给我今后的修炼打下了比较好的基础。但是，随着我和妻子回到家中和我地区的正法形势的逐渐好转，我的后天形成的个人观念以及思想中存在的邪党文化却表现的很强烈。一些没修好的部份也逐渐的显露出来了。

### 三、归正自己的一言一行

我是一九七五年加入中共邪党的，未得法前，恶党的一些邪恶思想及文化灌满了我的头脑，无论在什么时候和地点都要显示自己的能行，从来都听不进别人的意见，走进大法修炼以后，这不好的部份也显露的很明显。有的时候真象师尊说的那样，「一说就炸」（《洛杉矶市法会讲法》）。通过同修多次的指点和静心学法，我开始认识到这颗执着自我的心是多么的严重。我开始认真的对待这颗不好的心，时时处处提醒自己，摆正与人和事的关系，在做好师尊要求大法弟子的「三件事」中归正自己，到现阶段这颗心已经淡之又淡了。

在归正自己一言一行的过程中，我看到自己的色欲之心很强，前几年也曾下过决心，修掉这颗不好的心，尤其是夫妻之间的欲望之心。但都是用人的强为之心来对待这件事，所以收效不大。我也为自己的状态而苦恼，也恨自己太不争气。

有一次，我和妻子谈到此事时，妻子说了一句：你就没看透这件事。就这一句话，点醒了我。是啊，师尊是带我们往高层次上走，那高层次上的生命根本就没有这样的事，我在人世间要不放下这颗心，那不白修一回吗？还谈什么大法弟子呢。有了这一想法，在二零零七年二月的一天，我从心灵深处发出一念：从今日开始，彻底放下夫妻欲望这件事，并请师尊加持弟子。在以后的日子里，我和妻子认真学习法，及时发正念，加大讲真相的力度，逐渐的纯净自己的心灵。妻子也多次提醒我、鼓励我，现在，我们俩已经闯过了这一关。

我再回忆起这些去各种执着心的过程时，心里充满了对伟大的师尊的无限敬仰，我深深的体会到：没有师尊和大法，我们能做什么呢，只要我们能意识到自己的执着和有决心去改正的时候，师尊就会帮助我们拿去这些不好的物质。就怕我们认识到了，却抓住这些东西不放。我也深深的体会到师尊在《转法轮》里讲的「修在自己，功在师父」这句法的深深内涵。正象一位同修和我深有感触的说：「其实我们修起来太容易了。」

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

# 信师信法 为众生而来

文 / 河北大法弟子 小桥

【明慧网二零零八年十一月六日】我是一名普通个体户，自己开小店，修炼后用自己的方便条件与环境讲真相。

那天，来了两个熟人，叨起家常，他们问我插秧挣多少钱？我说没挣多少，他们摇头笑着说：「我雇人时，一眼就看到你正讲价……你是干什么的呀？学大法的。」我争辩着：「学大法的就得少挣钱？我们就不能讲价？」那人一本正经的说：「因为你是名人。」我感到这句话是在提醒我更严格要求自己。常人给我们的评价那么高，师父也叫我们「风流人物」。不是不能讲价，但这句话点醒了我仍有很重的利益之心，影响了部份世人得救。师父借常人嘴点醒我。我决心一定做好。

——本文作者

尊敬的师父好！同修们好！

我是一名普通个体户，自己开小店，修炼后用自己的方便条件与环境讲真相，救度与我接触的有缘人。丈夫不修炼，但相当支持。在此就几方面的问题切磋交流，望同修慈悲指正。

**進店的就是有緣人**

我自从学法修炼后，心态平和，待人真诚，时刻用真、善、忍对照自己，赢得了顾客的好评，客人日渐增多，给我讲真相打下了坚实的基础。

来我这里的人大部份是种地的农民，他们诚实、善良。唠着家常，我顺其自然就跟他们讲到三退：咱们农民最苦，汗珠摔八瓣也不如贪官一顿饭，最现实的，你送礼就有好地种，无官不贪，警匪一家。我顺着他们的执著讲，然后劝退，告诉他们记住「真、善、忍」好，法轮功学员珍惜人的生命，劝人三退是保命。那些看过传单、光盘的，一般都三退。

有一次几个高中生正在店里，门外一个人鬼鬼祟祟的，好象监视我。我请他进来，他掩盖着说「看几个人」。随后又说：「老讲退团

退队的，派出所（远不到一百米）就在旁边，你不害怕吗？」我用平和的语气告诉他：「我们没做坏事，不害人，也就心中没有怕。只有心虚的人才怕报应。」我向他发了一念：救度众生是神圣的事，不许干扰。神念一出，没讲几句，他灰溜溜的走了。

有段时间，学生们反映，有人过我店门口就说：这里都是法轮功，别进去……我听到了心中好难过。其实，自己应向内找，是自己心性需要提高了，讲三退方式应调整。

记的前几天，生意正是淡季，我这儿却成了候车室，原来这几个人等干部选饭馆吃饭，他们有求于干部，卑躬屈膝的也挺不容易，半天也见不到人。后来我意识到他们是在等真相听三退的吧！就跟他们先讲三退，而后讲法轮功受迫害真相。他们都很接受，三退水到渠成；我还给了他们每人一个真相光盘。

刚讲完，两个干部模样的进来，拉着官腔问：「小会儿开的好啊？讲什么这么热闹？」我顺着话茬回答：「我们说昨天捡了光盘，是中央大干部三退保命的事，肯定是××党内部也知道快不行了，早点给自己留条后路……。」

他们两个一听就蹦了：「早就听说这法轮功多，你知道我们干什么的吧？国家干部。你这是造谣，反党，你是法轮功吧？」两人你一句，他一句的。

我重新调整了自己的心态，心想，我有师父有正神帮我，你这生命只配救度，服从……我以真诚、善良、平和的语气讲：「天降奇石，天意不可违。老百姓都知道这石头了，不敢说出来。我告诉你，天灾人祸灭它时，咱们都退出来保命不好吗？……你们也选择一下吧？」

他们开始不相信，对我不屑的说：「你肯定是法轮功，他们给你什么好处？给你们开多少工资，这么卖命，见谁都敢说？」

我舒缓一口气，心里一边发着正念，（请师父加持）不要起争斗心，不让邪恶抓住任何把柄（人心），一边说：「这光盘你真该看看，法轮功给人类的不只是好处，不用开工资，就这么多人学炼，那可是终身受益，我就说一句话，学法轮功真值。」

在我的正念场里，另外空间的邪恶灭尽了，瞬间他们就象泄了气

的皮球，避重就轻的说：「那你就炼你的，我们也没办法了……。」

紧接着，早就听明白真相的其中一人掏出光盘、递过去：「看看吧，人家都说到这份上了。」

我顺势接过塞进他们的衣兜里，告诉他们：诚心希望他们回家看，机不可失，这是你一年中最幸运的事，得福报保命的机缘，快三退，别做××党的垫背的，看完传给亲朋好友，功德无量。

他们欢喜的走了。

### 正念走出误区

我以前体弱多病，修炼后差不多全好了，只有一个隐患—牙痛。我也发过正念，找过漏洞，几天几夜的痛，就是没办法，最后懈怠，麻木了。这个问题也影响周围人听真相。开始，我想这也许是我该承受的吧？通过切磋交流，悟到是邪恶钻空子。

我是师父的弟子，是大法中修出的神，神体谁也破坏不了。邪恶因素不只破坏我的牙齿，主要是想干扰我救度众生，必须清除……。

认识清楚后，仅仅十多分钟牙不疼了。吃饭时，丈夫、儿子用奇异的目光看着我，能吃饭了？他们又一次见证了大法的神奇，从此再也没有邪恶敢干扰过我。

我悟到，正念就是师父给弟子的如意神通，过病业关、发真相资料、家庭矛盾、过情关等，只要我们基点站的正，不是为私为我而是为他，师父和正神都会帮我们。

### 常人称我是名人

那天，来了两个熟人，叨起家常，他们问我插秧挣多少钱？我说没挣多少，他们摇头笑着说：「我雇人时，一眼就看到你正讲价，一百五十的价，少一分你们都不行。」我说：「那天一百六的价，这价，我们本来也不高，……」他说：「我觉的你不应该讲，你是干什么的呀？学大法的。」我争辩着：「学大法的就得少挣钱？我们就不能讲价？」那人一本正经的说：「因为你是名人。」

我感到这句话是在提醒我更严格要求自己。常人给我们的评价那么高，师父也叫我们「风流人物」。名人—常人中的名人，得出成绩、出硕果，而我对这一称号，做到做好了吗？没有。不是不能讲价，但这句话点醒了我仍有很重的利益之心，影响了部份世人得救。

师父借常人嘴点醒我。我决心一定做好。

奥运期间，××党利用职权，大肆宣传保奥运，我们这里一个同修四、五个监视的。我们来者不拒，讲真相，照讲不误，还利用午休时间去县城劳教所附近高密度发正念，同修们积极参与到整体正法进程中，不给邪恶以最后的残喘机会，从中我悟到，作为大法弟子只有把法放在第一位，按师父的要求，理智，智慧，信师信法，整体提高，我们无所不能。

反迫害已经九个年头，正法已接近尾声，我能作为参与进来的生命，那将是无比的荣幸，虽然没有什么丰功伟绩，几次有惊无险，都是师父的慈悲呵护，还有很多不足，都将在修炼历程中磨练成熟，而师父给予我们的是无比的荣耀与威德。

快些精进吧！同修，让师父少一些操劳，多一些欣慰吧！

不足之处，请同修慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 正念强，修出真正的慈悲

文 / 河北大法弟子

【明慧网二零零八年十一月六日】我是农村大法弟子，文化低，一九九六年喜得大法，是半开着修的。迫害发生后，我和功友商量，一定要把环境正过来，决不能怕邪恶。

我们分别给自己周围的人、给大队干部讲真相。同时多发正念，通过一段时间的努力，大部份人都明白了大法好，大队干部开始维护大法弟子了。一次一个功友到邻村去散光盘，被人举报乡里来抓人，我村的公安员就不让抓，要他们拿出证据来。他们说有证人，公安员说我要物证，从此以后，我村不许随便抓人了。乡干部也没的说，灰溜溜的走了。从二零零二年起到现在，乡里、县里来骚扰学员，都被大队人员挡回去了。

——本文作者

弟子向慈悲伟大的师尊合十问好，同修们好！

我是农村大法弟子，文化低，是半开着修的。在十多年的修炼中，有艰辛，有不足，每走一步都是师尊的洪大慈悲和无微不至的呵护，使我在大法中成长着、成熟着。我把所经历的、见证的师恩浩荡和大法的神圣、神奇整理出来，与同修共勉。

### 得法

我是一九九六年喜得大法，当我打开《转法轮》看到师父的照片时，我哭了，就象迷失多年的孩子，一下子看到了爹娘一样。哭着哭着又笑了，我对着师父的照片默默的说，我一定修炼到底，我按照修炼人的标准要求自己，以前的腰疼、关节炎、头晕等病，一个多月都好了，真正体会到了无病一身轻。

### 护法

一九九九年「七·二零」，迫害开始了。作为弟子，维护师父、维护大法是责任、是使命，是应该的。「七·二零」那天我到北京去护法，刚到北京就被抓进了汽车。拉到一建筑工地被录了像后，由县公安局拉回来了，我被关押了七天。十月，江××非法把法轮功定为×教，第二天我和妹妹再次上北京护法，路上被截回，拉到县公安局，被毒打一顿。第二天我们被戴上手铐游街，关进了看守所。

第一次审我时，那时不知道怎么做，心里想说个不炼出来还上北京，就违心的说了个「不炼」，当一说出口时，我呆了，好象一切都停止了，我和师父之间象隔了什么东西，我的心象被摘走了一样，象失去了生命的根，每个细胞都被后悔充满了。我默默的叫着师父，一天不知道多少遍的重复着：「师父，我炼，我是您的弟子，永远是。」是师父慈悲给了我从新做好的机会，第二次审问，说炼的就判刑，我说炼，永远炼。他们说你被判刑了，二至三年。我虽然不承认，可心里不安。晚上功友们都睡了。我拿起《转法轮》只想多看点，看着看着我的正念出来了：我是师父弟子，谁也别想把我带走，就走师父给我安排的路，决不离开法，一定平安出去。第二天他们通知我，后天把我带走，我就不承认它，就坚信师父、坚信大法。是师父的慈悲呵护，一个多月后家人背着我拿钱把我买出来了。

### 证实法

两次关押，家人吓坏了，整天看着我，自己也有怕心了。一次学

法不由的看了一下《转法轮》师父的照片，我看到师父的眼角有亮晶晶的泪珠。我不知做错了什么，让师父这么伤心，这一天我的心很沉重，晚上我给师父上香，看到师父的法像也有亮晶晶的泪珠。我跪在师父的法像前，眼泪也往下滴：这是为什么呀？师父您告诉我吧。忽然脑子里反映出是自己的怕心和求安逸心，才让师父这么伤心。我默默的说，弟子一定做好，再不让师父这么伤心了。

我开始发传单、讲真相，当时传单少就自己写，每天写几份、十几份，我买来黄布写成条幅、标语，和功友们到本村邻村去贴去挂。二零零一年四月二十八日，我们几个功友约在五月某日再次上北京证实法，五个功友提前去了，在北京被抓了。我村成了县里的重点，县公安局、法院、检察院、乡共四十多人，好几辆车到那五个功友家里去抄家，然后对炼功的一家一家的串，让学员写保证书，不写的就抓走，又抓走了几个功友。正好那天我不在家，村民们看到这情景都说：「这哪是警察呀，简直是土匪。」

我和功友商量，一定要把环境正过来，决不能怕邪恶。那时大队人员一见到街上有传单，就叫乡里来骚扰学员，他们还经常写破坏大法的标语，功友们都分片去擦去撕。有一次他们写上，晚上我把它擦了，刚擦完就有人快步向我走来，还说看到底是谁。我一边走一边求师父帮助不让那人追上我，那人又走了十几步就回去了。第二天，大队人员叫来了乡人员，这次集中在学校的围墙上，民房墙上喷了五个红色大标语，每个十几米长，平时在电线杆上好擦，这么长怎么擦啊，我想无论怎样我都得去擦，我熬了多半桶粥，把绿色粉笔放在粥里搅拌，一会粥就成了绿色的。我准备要去，丈夫说：「你先别去，我去看一看。」丈夫回来说：「你可别去了，有两辆警车，好几个人。」这怎么办？我跪在师父的法像前，对师父说：我什么时候睡醒什么时候去，请师父加持弟子。平时三点多起来打坐，可那天一觉睡到了五点。醒后我马上提着桶拿着帚笤，一会就把全部标语涂了。原来警车在那呆了一夜，见天发亮，他们把车开到了大队部，只呆了十几分钟又回来了，看了一夜的标语又被涂了，他们气呼呼的走了，从此再也没写过破坏大法的标语。

我们分别给自己周围的人、给大队干部讲真相。同时多发正念，

通过一段时间的努力，大部份人都明白了大法好，大队干部开始维护大法弟子了。一次一个功友到邻村去散光盘，被人举报乡里来抓人，我村的公安员就不让抓，要他们拿出证据来。他们说有证人，公安员说我要物证，从此以后，我村不许随便抓人了。乡干部也没的说，灰溜溜的走了。还有一次，县里给了我村两个所谓的「转化指标」，非得抓走两个大法弟子，大队长、公安员不让抓，和他们吵起来。公安员说：「我们村都是出了名的坚定大法弟子，你们抓走两个，其余全上了北京我们不管，这全是你们逼的。」他们没有办法只好作罢。从二零零二年起到现在，乡里、县里来骚扰学员，都被大队人员挡回去了。

二零零四年大陆资料点遍地开花，我也成了其中一朵，从修炼到现在我们几个村都是我接送经文、资料，我成了花园中一朵小花后，我自己做自己送。过了两年有一次学法，我看到：「负责人实际上是协调人，能叫更多有能力的人参与，这才是关键。你自己一个人能起多大作用呢？整体上都能起作用，那才是负责人做的好。」（《各地讲法七》〈美西国际法会讲法〉）我看到这段法很内疚，这不是说我吗？于是我就找了几个学法好、心性稳的同修参与电脑刻录、打印每项工作各由一名功友负责。这几年我们资料点运转都是我和同修节省下来的钱，有时我们这用不了，还给别的资料点，我家并不富裕，我自己很节省，从不乱花钱，是师父、大法给了我这一切，我的一切都属于大法。

### 整体提高

二零零六年过年，有个功友告诉我，县「六一零」要到我村来蹲点。下午我们一起切磋，功友们都有信心，决不让邪恶来，也不让他们到别的村去，就是彻底解体它。我们把这当成了整体提高的好机会，多发正念，同时向内找，都觉的大环境宽松了，没特意向村干部劝三退。当天晚上，我们两人一组，也有一个人的分别到村干部家去讲真相劝三退；不去的在家发正念，我们形成了一个整体，大部份村干部都退了邪党。

二零零七年七月份，我县妄想抄学员的大锅（卫星天线），我村也不例外，村书记给我打电话，要摘我们的大锅，我不让摘。他说：

「那就摘几个高频头吧。我给你们保存着，过几天还给你们。」我也不让，他「叭」就放了电话。我和功友们商量，还得给他讲真相，同时大家发正念。第二天，我去书记家，刚进门，他一看是我，便大声说：「毛××万岁万万岁。」我没作声，知道是共产邪灵控制着他，我一边发正念一边善意的给他讲真相，从自焚到活摘大法弟子器官，讲迫害大法得恶报的例子；大法洪传世界等……讲你也别忘了，刚开始迫害那两年你儿子做生意赔了好几万是得恶报了，还有二零零一年咱村劳教的那个大法弟子人们都说是你叫乡里来抓的。他的脸瞬间变红了。我又说：「人做好事坏事都有记载。」他改变了态度，他笑着对我说：「谁说什么我也不往心里去，咱们都是老乡亲，我尽能力保护你们，不让我当了我还有地种，以前抄的大法书都在我这，我一本也没损失。」我说：「这是你做了大好事，可好事一定要做到底，这次也知道你是为我们好。」「别说了，大锅不让你们摘了。」还高兴的把我送出了门。

这次奥运，我们县几天就抓了三个大法弟子，县公安局开会，要到我们这来抓人，被我乡副所长听见。功友告诉了我，我急忙和功友切磋：他们是回光返照，是解体他们的时候了，不等他出来，连他的黑窝一块解体。我们二十四小时轮流发正念，有时间的多发，大家都说：「别说我们村，就是我们县和所有的地区都不许再迫害一个大法弟子。」县城的大法弟子做的也很好，同时曝光邪恶，果真我县再没抓大法弟子。

过了几天，公安局、乡里的人到我村来，到学员家里看看说：「你们别上北京。」学员们有的给他们讲真相，有的问哪条法律规定不让炼法轮功的上北京啊？他们说：「知道你们是好人。」就走了。

有时散发资料，我们年轻的到没学员的村和学员少的村去做，老年的就在本村做，没时间出来的，就在家发正念，我们形成了个整体，效果非常好，真是整体的力量巨大。

### 发正念

自从师父让我们发正念、清除邪恶以来，我很重视，我每天至少发七、八个点，有时十多个点，四个大点基本没落过。刚开始发正念时我有恨心，有一次发正念，在前方有一个几层楼那么高透明的大红

「善」字，是师父提醒我发正念要善，可我还是做不到。直到又一次发正念，看到自己在中间坐着，周围坐着好多佛，单手立掌，我看到他们都那么慈悲，每个细胞都那么慈悲祥和，从那以后再发正念，我心态祥和了。

刚发正念不久，有个星期天，我和小儿子（十三岁）、外甥（九岁）一起发正念，我们说铲除天安门另外空间的邪恶，解体它的魔穴。刚念完口诀，我就静下来了，我看到天安门两边有很多大法弟子，都单手立掌坐在莲花上，也有站着的，一层层，一排排好象走出来的大法弟子都有，天安门这里邪恶很多，黑压压，密密麻麻的，有是人样的也有不是人样的。我清除了很多邪恶，我又来到了邪恶最多的魔穴，我用火烧死了很多邪恶，没烧死的就跑进了一个很大的盖子里，那盖比钢还硬，我无法铲除里面的邪恶，我请师父加持，请两边所有大法弟子帮助，瞬间所有大法弟子的功力合为一体，把盖子炸掉了，里边一条巨蛇，很多黑手烂鬼，无数利剑穿向黑手烂鬼，一把大利剑穿向巨蛇，把邪恶全清除了，又用火烧掉了魔穴，这次发了四十多分钟。

有一次发正念，看见一尺多厚，几百米长，黑压压的蛇群，有亿万条，有大的，有小的。来到我们家门口，就听到「当当」的撞大门，有的比我家的大门还高出一米多，无论怎么撞，它们就是进不来。我在发正念前，不知怎的想了一下「大门栓、大门顶」，原来是师父在帮助我，我看到自己飞过大门，在空中打出法轮，顿时亿万条蛇被灭尽，刚开始发正念，每次都铲除很多邪恶。

有一天下午到地里干活，我忘了带小表，离家又远，六点怎么发正念呀？过了一会，大队喇叭响了：「村民们请注意，现在差五六点了，快交电费来。」听到这，我的泪都快下来了，这分明是师父提醒我该发正念了。只要我们心在法上，师父每时每刻都在我们身边，呵护着我们，点醒着我们。有时发正念从莲花掌中飞出小婴孩，有一寸多高，立在小莲花上和我们一起铲除邪恶。

有一次我发烧，身体没劲很难受，我清了会自身，晚上十一点多了，刚睡下一会，小闹钟响了，全身的难受又上来了，心想：「这次不发了。」这时我想起了狱中同修们，他们在狱中遭受那么大的痛苦

还炼功、学法、发正念，想起海外的同修们烛光守夜声援我们，自己难受一点就起来了，我们多发一次正念狱中同修就少一次被迫害，我们都是师父的弟子，是一个整体啊。想到这，尽管身体难受我还是坚持下来了。第二天一切正常。

有时学法少，人心多时打出的功威力就小，只把邪恶打个窟窿，死不了。有一段时间，法学的好，人心少了，发正念很静，威力很大，清除一层空间的邪恶也只是瞬间，被强大的能量包围着，看着邪恶一层层、一片片被解体、众生归正，真的不愿停下来，每次都是半小时以上。在我接触的同修中，直到现在还有许多没重视晚上十二点发正念的。同修呀，一定要重视起来呀，别让求安逸的心再干扰了，只有整体发出的强大的正念，那才是威力无边的。我觉的发正念是师父赐给我们更高的无私的享受，我们享受着师父给予我们的一切，享受着大法给予我们的强大的能量和无限的智慧，享受着师父赐予弟子们强大正念，解体所有破坏大法、迫害大法弟子的一切邪恶。归正着自己归正着众生，同修们，重视起来吧，无论时间长短，无论在哪，我们都要形成强大的整体，直到「灭恶尽 扫寰宇」（《洪吟二》〈扫除〉）。

### 信师、信法

二零零七年七月十四日，早晨起来我脸上出现了一个大硬块，刚开始我没在意，过了两天，半个脸都肿了，同修们和我一起学法、发正念，可越来越肿，脸变形了，一只眼睁不开，嘴张不开了，只喝点奶。同修们为我着急，母亲让我上医院，我说：「有师在，有法在，就有我在，我没事，你们别为我着急。」几天过去了，我的头又胀又疼，学法发正念只能躺着，一阵一阵的有点迷糊，左边脸肿的比右边大了很多，脸火辣辣的疼，晚上睡不了觉，同修们都害怕了，有的背着我掉泪。第十四天晚上，我迷糊一阵。觉的嘴里有什么东西，醒来才知道脸里边破了，一大口脓出来了，又吐了几口，脸多少轻松了点，可还是疼，母亲说疼你就叫师父，我的泪下来了。

我想起了我刚修炼后不久，一次消业，我身体没劲，发烧，头疼的抬不起来，知道是师父给我净化身体，我躺着学法，背《论语》，后来我睡着了。在梦中看到一群人要我的命，我好害怕，我叫师父，

瞬间师父站在我身边，慈悲的看了我一眼，那群人动不了我了，我也不能动了，师父让那群人用铁链子把他自己绑上走了，师父不想让我看到他为弟子们承受业力的痛苦，替我还了那群人的命债，我哭着大声喊：「你们不能动我的师父！师父……。」我一下子晕倒了，醒后我的枕头都湿了。

还有一次我发烧，吐，全身说不上来的难受，我站不起来，靠着墙打坐，刚坐很难受，十分钟左右就静下来了，我看到这又是还命债，这次好象是善解，他没要我的命，可是我对他造成的痛苦得还。他在我前方二、三米远的地方站着，吸我的元气，我的头顶冒出白烟一样的东西，吸进他嘴里和两手心，就在我站不住要倒时，师父说：「行了。」那人就停止了，接着那人用刀剁了我的双手双脚，还剜了我的双眼，瞬间师父给我安上了双手双脚和双眼，比原来的还好，我一摸手脚连印都没有。我们每次的消业，净化身体，都是师父巨大的承受和慈悲的呵护。

这次我感到师父就在我身边，不知师父又为我承受了多少，自己只是表面疼点，怎能又叫师父为我承受呢？我真的舍不的再让师父为我承受痛苦了。我默默的说：「师父我能闯过去。」从这以后，不疼了。又流了几天脓，嘴能张开了，脸也渐渐小了，我把大硬块从嘴里夹出来了，有一寸多长，大手指那么粗，是个大硬血块，原来我在得法前因事故从车上摔下来过，当时是后脑勺着地，头有点晕也没在意。直到两年后我腰疼腿疼，经检查是脑中有淤血成了血块，当时没钱也没开刀。这时候脑血块从嘴里出来了，我的后脑下去一个约乒乓球那么大的坑，足有多半寸深。因化脓，我脸里边没肉，只剩脸皮，而且脸皮中间也透了，说话就进风，就在这时，从外地医院工作的小妹回来了，一看我这样哭了，非让我去医院。母亲说：「你姐这么瘦，是不是有糖尿病？」小妹给我试了试，这一试，糖尿病四个加号，我说什么病也没有我不上医院，小妹就不活了，儿子、母亲都哭着让我上医院。我马上发正念：「决不许旧势力利用情往下拉我，这一切都是假相，我不但不承认，还必须把假相解体掉，不管怎么样，谁一丝一毫也动摇不了我信师信法的正念。」过了一会，小妹说：「姐，糖尿病有个小口都不好长上，别说象你的样还在化脓。」我

说：「是，不炼功的人住医院也得几个月，我几天就好了。」结果七天里外都长好了，后脑下去的坑也长平了。

十一月八日晚，我发完十二点正念，突然感到头晕，呕吐，心里难受，头抬不起来，丈夫吃了早饭得干活去，中午不回来，问我：

「一个人在家行吗？」我说：「没事。」到了中午还是不行我晕倒在厕所，过了会我想：「师父，我得出去呀。」我晃晃悠悠的走出了厕所，刚到院中又晕倒了，听到门口有功友和邻居说话，我叫了她们几声就不能动了，看到我倒在院中，她俩把我抬进屋里，功友说：「正念要强！」我微微睁了下眼，头一点也不能动了，手脚倒是没事。鼻子流出了血丝。母亲说是脑出血，我说：「不是，是师父把我脑中的淤血清出来了，把血管疏通好了。」前两天真难受，头一动差点背过气去，我不能动，于是就背法，三、四天之后，我能炼一、三、五套功法了，头不能低，手还是不能举，第八天我想把这五套全炼下来，刚抱轮不到三分钟，手哆嗦，头晕，我刚想放下来时，听到有个声音：「坚强的意志，炼下去！」啊，师父就在我身边，我含着泪，硬是坚持下来了，以后就没事了，十几天就好了。这两次都是旧势力对我身体致命的迫害，我就凭着坚信师父坚信大法走过来了。

### 我们只有救人的份

从开始讲真相，我有时间就出去讲，我的亲朋好友都知道了大法好，家门口有卖东西的过来，我都给他们讲真相，给他们真相材料，有高兴得接的，也有不要的，但他们都说记住了「法轮大法好」。春秋时我们还经常到地里去讲真相，有一次十几个外村的人在地里拾花生，我和他们一起拾，目地是讲真相，当时就有四个人想学，其余的都说记住了「法轮大法好」，高兴的接过护身符和传单。

有段时间我和丈夫外出做小生意，我不管那个村货源多少，只要打听着没炼功的和炼功少的我就去，为的是讲真相，可哪次都卖不少还赚钱，一次有二十二人明白了真相，晚上做梦就有二十二个人得法，我走到哪儿讲到哪儿。

《九评》发表后，我开始劝三退，刚开始退的人很少，我们通过学法，讲真相，发正念，功友之间互相总结经验，退的人渐渐多起来，我的亲朋好友邻居差不多都退了，我们村有个党员，我劝他他不

退，给他《九评》真相材料他看过说：「你们法轮大法好，这我知道，我还是不退。」我针对他发正念，经过六次劝说他终于说：「我真服了你了，真有耐性，给我退了吧。」我有该卖的东西，总是分几次卖，为的是多接触点人，多讲真相。以前我劝三退，总是执着于数量，今天退了几个，明天退了多少，总是记的很清楚，证实自己的心起来了。

后来学法时看到师父说：「工作的成功只是在常人中的表现形式，而能使人得法和大法的洪扬是大法本身的魅力和法身的具体安排。没有我的法身做这些事，别说洪扬，就是负责人自身的保障也难得到，所以不要总是觉得自己的如何了不起。大法没有名、没有利、没有官当，就是修炼。」（《精進要旨》〈猛击一掌〉）这不正是说我吗？我很羞愧，我一定要用正念去救度众生，这是我应该做的，是负责任，是使命。只要是能说上话的人，我就讲真相、劝三退，走路来不及说话的，我就发一念，让他们记住「法轮大法好」、「真善忍好」，早日明白真相三退，有个美好的未来。

我不但讲真相劝三退，让我周围的人和所有明白真相的人都顺应法，邻居有亲朋好友来时，我去讲真相劝三退，邻居们都帮着说：

「退了吧，这是为你好。」公公婆婆也经常说：「我那儿媳妇真孝顺，没白炼法轮功，她们老师光教好了，可不像电视上说得那样。」我那大儿子上班第一个月发工资，就拿出了五十元，「妈，给你们大法做贡献去吧。」还说以后每次发工资就拿，我笑着说：行。他不炼功时也帮着散材料，有一天我干活回家，进门就听到「法轮大法好」、「共产党的末日就要到了，你戴过红领巾、入过团吗？是党员吗？」听到有人说：「不是。」「不是你就记住法轮大法好。」那人说：「行。」我在院内笑着听着，原来是我那邻居在给人劝三退呢。

我脑中平时总有一念：「我所到之处不许迫害大法弟子的邪恶存在，归正一切能归正的因素，救度无量众生，让一切众生都记住法轮大法好。」有一次骑自行车到邻县去开法会，去的路上，我发出这一念，我看到在我前方几米处，功象雨刷一样在路两边互相交叉着清除、清扫着邪恶，我走到哪儿他就清到哪儿，我快他快，我慢他慢，总保持着几米的距离，一路清除了很多邪恶，真是所到之处邪恶就不

存在了，同时两边站着好多人，下边是人，上边一层层的佛道神，我边骑车边默念「法轮大法好」，越念我心越静，我每念一句就象打雷一样传遍四方，所有听到记住「法轮大法好」的生命都被大法归正了，我听到上边一个佛说：「真不愧是个大法弟子。」他们那种喜悦感激的心情无法表达，真的是很尊敬我，我们正的一思一念都在救度着众生，真是「有多强的正念，有多大的威力」（《精進要旨二》〈也三言两语〉）。

我现在体会我们学好法、炼功是对应我们体内体外，层层空间，宇宙，天体大穹归正，是在救度众生；我们发好正念也是解体邪恶归正救度众生；我们讲真相劝三退，更是救度众生，我们的一思一念也是救度众生，我们按照修炼人要求做好一切事还是救度众生，正如师父所说的我们只有救人的份。

### 向内找也是证实法

我总是觉的自己根基好，修得快，显示心、欢喜心、证实自己的心都出来了。我认识到：就是多学法去掉这些心。因为我没有向内找总也去不掉，有时还会往出返。二零零二年的春天，有一天发正念，看到我佛体的一部份，胸前有三排古铜色的万字符，每排大概九个，别的地方没看清楚，师父点化我，鼓励我精進。后来几个月讲真相、发正念、学法、炼功、心性各方面做的很好，再次点化我，这次我为自己修得快而高兴，没有把师父的点化作为更加精進的动力。而是飘飘然了，想自己可能是个大佛，我的显示心、欢喜心、证实自己的心都出来了，心里总是美滋滋的，觉的这一片就自己修得好。我虽然也学法和做着证实法的事但感到心性明显下降，爱急、发火，给外人没事怕给法造成影响，可在家里，只要是刺激到自己的心就不行了，

「谁也不能说，一说就炸。对时不高兴别人提意见，错了也不高兴别人说，一说就不高兴。」（《洛杉矶市法会讲法》）这不是说我吗？我尽量把握，把不发火三个字写在手上，有时好一阵有时还是不行。

有一次我刚发完火后，发正念，当我静下来时我看到好多人往前跑，有跌倒的，有扔掉东西拼命往前跑的，我上前问了一个人：「这是怎么回事？」那人一指后面说：「发火大王来了！」我看后面黑浪滚滚，急追人们，我把黑浪清除了。我哭了，这是我宇宙中的众生

啊，由于我爱发火把他们吓成这样，还天天发正念，要为宇宙中一切正的因素负责呢，我真对不起他们，对不起对我寄托无限希望的众生呀！「善是宇宙的特性在不同层次、不同空间的表现，又是大觉者们的基本本性。所以，一个修炼者一定要修善，同化真、善、忍宇宙特性。」（《精進要旨》〈浅说善〉）师父这段法一遍遍在脑中闪现，脑中又反映出一句「向内找也是证实法」。我真该找找自己了，我问自己：「真修好了吗？」有人给我提出哪方面做的不好时，嘴上接受，心里不服，找理由掩盖；我是百分百按照修炼人做了吗？爱急、爱发火……；我这三件事都做好了吗？我没做好；遇到矛盾向内找了吗？我没找；名利情都放下了吗？我没放下。一直认为自己修的好的我，脸红了，再次感到师父的洪大慈悲，是师父不愿落下我这个没有悟性的弟子。顿时我觉的私心是那么渺小，它是一切物质变异的根源，必须去掉它。当我认识到后，再发正念时，我来到了一个黑乎乎的空间，那里人很多，中间是穿黑衣服的，周围是穿深蓝色衣服的，他们手里都拿着饭盒一样的东西，有倒着的，有坐着的，有站着的，只有站着的人饭盒里面有东西吃，倒着和坐着的人饭盒都空了，有的快饿死了，饭盒里有饭的人一口也不给没吃的人，快饿死的人眼巴巴的看着他们的饭盒。我看到他们真自私，我说彻底清除自己的私心，瞬间看到他们有三俩人合看一本《转法轮》的，有一个人看一本《转法轮》的，他们的衣服五颜六色可漂亮了，都互相帮助很祥和了，不自私了。同修呀，只有我们真正向内找时，才能真正的提高上来。

通过向内找，在学法时，法的博大精深又一次次展现，洪大的慈悲通遍全身，感受到了善的力量，慈悲的内涵。修炼过程中体悟太多了，无法用语言表达出来，之所以能走到今天，是我从没有中断学法。除小组学法外，有时间我自己就学法背法，每走一步都离不开师父的慈悲呵护与大法的指导，十几年来，在修炼中，证实法中自己无不感受到师恩浩荡、大法的神圣。还有很多神奇的事没写出来，这些年，一想到师尊的洪恩，一想到自己是大法铸造的生命，就不由得流泪，用什么样的方式和语言感恩师尊和大法呢，我们只有精進、再精進，做好三件事。

以上只是自己的一点体会和认识，不妥之处，望同修慈悲指正。

## 母女同修大法 共同精進

文 / 辽宁大法弟子

【明慧网二零零八年十一月六日】修炼大法十几年，在师父的慈悲呵护下，我们得到了健康的身体，从炼大法至今十几年再没吃过药。通过不断学法又明白了人生的真正意义——返本归真。有时自己也解释不了，为什么相信大法呢？仅仅是感性上的认识吗？好象还不完全是，现在明白了，是师父从最微观上改变了大法弟子的本质。任何语言都无以表达我们的心情，真正的从内心赞颂师父和大法。今生今世有缘得法，我们是最幸运最幸福的人。

——本文作者

### 母女同得大法

母亲今年七十三岁，我五十二岁，都是一九九九年「七·二零」前得法的老弟子。未修炼前，母亲患有严重的甲亢病、心脏病，经常到外地住院治疗。炼法轮功时间不长，甲亢病、心脏病的症状就消失了，而且六十几岁的人还来了例假，整个人焕然一新。

母亲受益后，让我也炼法轮功。我虽然没有严重的疾病，可也有风湿病、胃病、神经衰弱等慢性病，并且家中有过血栓病人，对病人那种无助、无望、无奈的痛苦心情体会尤深。以前为了祛病健身也跟着母亲学过气功，认为反正都是锻炼，哪种方法还不行啊。母亲说：法轮功比以前学过的气功都好。

我抱着试试的心态炼了法轮功，炼到第三天，正炼两侧抱轮时，一股强大的能量直冲右手的劳宫穴，感到有东西在右手掌上转动，我认识到法轮功的不同凡响。

一次集体学法学习《美国法会讲法》〈纽约法会讲法〉，当学到「作为一个修炼的人，你就不能够混同于常人了。说句严重一点的话，你已经不是人了。」这句话时，感到内心一震。之后师父给我清理身体，几天的时间，所有的病痛都去掉了，那种刻骨铭心的感受，

在我的心灵深处打上了永不磨灭的烙印。

通过拜读《转法轮》这本高德大法，明白了要按照真、善、忍的标准做人。母亲买了好几本《转法轮》书送给有缘人；九八年南方发生洪涝灾害，我们母女以大法学员的名义向灾区捐款；每逢周末和当地的大法弟子一起到广场炼功洪法，我们沉浸在今生今世有缘得法的喜悦中。

### 助师正法讲真相

正当我们沐浴在大法的美好中，旧势力开始有目地的干扰、迫害大法。九九年四月二十四日，母亲知道了天津学员被公安无理绑架，就和几个同修到北京信访办反映真实情况。当时母亲正消业，平时上下楼都腿疼。神奇的是，从北京火车站一路走到信访办却一点不疼，感到师父就在身边。

九九年「七·二零」黑云压城，邪党开动宣传机器铺天盖地的极尽诽谤、造谣之能事，恶毒的攻击大法和师父。母亲和我都是在大法中亲身受益的，邪恶的谎言丝毫没有动摇我们对大法的信念，学法炼功一天也没耽误过。

二零零零年十月二十一日师父发表《在美国西部法会上讲法》，我们知道了应该讲真相。是啊，这么多人受益、这么好的大法，却在中华大地受到迫害，这是每个中国人的悲哀。一个人、一个民族、一个国家怎么会不接受真、善、忍呢？我们要讲清大法真相，唤醒被谎言蒙蔽的世人。

当时一个亲属家有电脑，他能找到明慧网，我就从明慧上抄下来一些真相文章，和另两个亲属同修刻钢板、印刷，向周围散发。师父的《北美大湖区法会讲法》发表，我在明慧上看到了，抄写了六份送给熟悉的同修。当送给一个同修时，她手上已有了打印的，知道有技术更好的同修在做。以后母亲和我每人每月拿一百元钱给资料点。拿了几次后，觉的钱数太少，母亲和我又各拿一万元做资料，为讲真相、救度众生尽我们的微薄之力。

二零零三年，我认识的一位同修去了南方，她看不到资料。我们约好，我给她寄《明慧周刊》和师父发表的新经文。最初邮寄也有怕心，母亲就在家发正念，我到邮局办理。二年多的时间，每次邮寄都

很顺利。

二零零五年母亲和我到了外地生活，当时《九评》刚发表不久，大法弟子揭露邪党迫害大法的罪恶，讲三退、救众生。那时母亲做的好，先在亲朋好友中讲三退。而我却不知如何讲了，看《九评》有接受不了的地方，感到困惑，有障碍。炼功、发正念的状态也不好，精神不起来，自己也知道不对，就是不知如何突破。

师父点化我们多学法、要集体学法，我们母女俩每天集体学法一小时，其它时间自学。法学到位，心性提高了，明白了为什么劝三退。邪恶集团胁迫全中国人在无知中对宇宙大法犯罪，老天要灭它，只有退出邪党，抹去兽记，才能救了这个生命。大法弟子明白了这个真相，怎能坐视其他生命受毒害而不管呢？这是大法弟子的慈悲，而不是什么搞政治。

当地有几个同修，面对面讲真相做的非常好，每天劝退很多人。我们把同修请到家来切磋，并跟她们一同走出去，看她们怎么做。离我们住的小区不远，就有一个早市，这么好的方便条件，正好为我们所用。我和母亲分工：我讲，她发正念和用真相纸币。

第二天，我们来到早市，先遇到一个卖干豆腐的，我一边买一边讲三退，他爽快的就同意了。一问姓名，姓袁。我说：就起名袁份吧。又往前走到一个卖菜的女孩旁，刚讲几句，呼啦上来三、四个买菜的，当时悟性差，认为是干扰。我要走，母亲不放弃，站在一边发正念，等那几个买菜的走了，我又继续讲，她乐呵呵的同意了。第一次对陌生人讲真相，突破了怕心，以后再讲就不觉得那么难了，有时看到买菜的、等车的、过路的也敢讲了。我们约定好，只要一个人讲另一个人就发正念。其实这一切都在师父的安排中，师父就看弟子的这颗心。

还有一次在早市上遇到母亲的同事，已十多年未见面了，双方都很热情。母亲和她说话，我在一旁发正念，不经意间我看到她衣兜里装着《九评》，再往下听，就知道是同修了，大家都乐了，原来都想给对方讲真相。同修热情的邀请去她家，看到同修家有很多真相资料，当时我们正缺资料，我们都悟到是师父的安排。我们住的是封闭小区，外人很难进来，我们住在里面发资料方便多了。我们利用晚上

散步的机会，把《九评》等真相资料或发或贴在小区内。

亲朋好友中有婚丧嫁娶的我们都参加，为的就是给有缘人讲真相。网上同修介绍了很多讲真相的方法，有些我们也都用过，如：邮真相信、用手机发真相、在网上收集邮箱、送装有大法内容的 mp3 等。

### 自学电脑证实大法

我们刚到外地时，认识的同修少，不能及时看到师父经文和《明慧周刊》，我就想自己学电脑上明慧。知道申请海外邮箱就能得到破网软件，开始我根本不知道什么是海外邮箱，就先试着申请国内邮箱，用了很长时间才明白什么是海外邮箱。在这期间也多次体会到大法给予的智慧，当得到破网软件，第一次看到明慧网时，真的是很激动。能及时看到师父经文和同修的交流文章，真的是受益匪浅啊！后来又学会了发三退名单，下载 mp3 等。

看了同修的交流文章，我也想把我们母女俩修炼中产生的矛盾，提高心性过关时的所悟所想写出来与同修交流。写了以后，有发表的，也有没发表的。这个过程也是个修炼提高的过程，发表了产生欢喜心、显示心要修；没发表有失落心要修；求发表的心也要修。慢慢的我悟到：发表了对同修有帮助；没发表是自己的小结，不管发表与否，目地是为了证实大法，而不是证实自己。

### 信师信法过病业关

有一天晚上睡觉时，我突然觉的喘气费劲，前后心象有根棍子顶着不能动，翻身都困难。我坚守一念，我的身体师父早就给调整好了，早就没病了，这是考验我对法的坚定。我心里默默的背着法，母亲在一旁帮助发正念，第二天恢复正常，象什么也没发生一样。

有段时间母亲咳嗽，开始也往上返人心：新装修的房子有味吧，买些杏仁压压吧，后来认识到这都不在法上。就是加大力度发正念，学法、背法、抄法，铲除了邪灵干扰。

### 学法修心去执著

修炼大法十几年，我们都知道学法的重要。「因为法是基础，是大法弟子的根本，是一切的保障，是从人走向神的通途」（《致澳洲法会》）。我现在已经背诵《转法轮》三遍，每次都受益匪浅。特别

是第三遍背完时，真是感到去掉不少脏东西，整个身心都净化了。母亲已七十高龄，背过《洪吟》、《精進要旨》。后来我鼓励她背《转法轮》，开始母亲觉的自己年龄大、记忆力不好，怕背不下来。我说每天能背多少是多少，母亲也坚持背一遍《转法轮》。

我们母女俩生活在一起，也不是偶然的，就有修炼的因素在其 中。绝不会因为是母女就没有矛盾了，相反因为夹杂着亲情，矛盾反映出来一样尖锐、一样刺激人心。有时谁也不服谁，都认为自己对，忘记了向内找、向内修。师父给我们安排了一个个心性关，通过矛盾，暴露执著。

有段时间母亲学会了勾拖鞋，初期是勾着自用，后来勾着勾着上瘾了。一边勾一边听 mp3 学法。我心里急，也不讲个方法，劈头盖脸的不愿意让她勾。母亲不服说：我没影响学法、做三件事。我说：你没把法放在第一位，一边勾一边听法，对法不尊敬，法能显现出来吗？因为我没用善心对待，说了几次，母亲也不听，看见她勾我就来气。其实这时就是暴露各自的执著心呢，可我们不悟，都没有向内找，都认为对方有错。邪恶幸灾乐祸的看着我们僵持着，过不长时间，母亲打坐盘不上腿了，才意识到被邪恶钻了空子，以后不勾了，才慢慢又盘上。

有段时间我们曾生活在亲属家，开始觉的大法弟子在哪都做个好人，没什么想法。时间长了，自己的嫉妒心、不平衡的心、执著名利的心都出来了。眼里看的、心里想的都是别人的缺点。被思想业带动着，一会儿明白，一会儿糊涂的，很长时间也过不去。有时还用做三件事掩盖自己的执著，逃避矛盾，没有很好的利用师父安排的环境修好自己，错过了机会。

修炼是严肃的，任何事情都会引起、暴露执著，大法弟子的任何损失、不足只能让邪恶高兴。

### 做三件事就是否定旧势力

最近自己有个想法：成为正法时期的大法弟子，我们没有经受那么多的魔难、痛苦，平稳的走到今天，算合格了吗？有时头脑中出现被迫害的一幕，马上又否定，这一念不在承认旧势力吗？师父是不承认旧势力、否定旧势力安排的。没有这场迫害大法弟子也能修成，因

为这是宇宙的大法，「谁也不配考验大法」（《导航》），这场迫害是旧势力强加的。就按师父说的做好三件事，就是否定旧势力，就不在旧势力的安排中。

修炼大法十几年，在师父的慈悲呵护下，我们得到了健康的身体，从炼大法至今十几年再没吃过药。通过不断学法又明白了人生的真正意义——返本归真。有时自己也解释不了，为什么相信大法呢？仅仅是感性上的认识吗？好象还不完全是，现在明白了，是师父从最微观上改变了大法弟子的本质。任何语言都无以表达我们的心情，真正的从内心赞颂师父和大法。今生今世有缘得法，我们是最幸运最幸福的人。

用法的标准对照、和精進的同修相比，我们还有很大差距、人心。我们要自觉学法、圆容、归正，用大法指导平时生活中的一思一念。珍惜万古机缘，精進实修，圆满随师还。

不妥之处，请同修慈悲指正。

（明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 我也是遍地开花中的一朵小花

——我走过的正法修炼历程

文 / 河南大法弟子 李梅

【明慧网二零零八年十一月六日】一开始流离失所，我住在亲戚家，状态很不好，学法根本静不下来。脑中翻江倒海，一个人在屋里胡思乱想，感觉我很累，很苦，心中很难受。自己不好的心也影响了其他人，因为亲戚家的人对大法不理解，家庭中、亲戚之间各种指责、压力也相继而来。我心想：「我现在该怎么办？应该做什么？这样下去可不行，如何调整这种状态呢？我是走在神路上的人，可不能这样懈怠。」想起师父一再要求弟子以法为师，那法不就是师父吗？师父让弟子多看书，多看书，我现在唯一能做的就是看书。

看了几遍《转法轮》，又把师父各地讲法看了一遍，心静如水，象换了一个人似的——一个修炼人在看书同化法时，什么苦也没有了。

——本文作者

尊敬的师尊好！各位同修好！

### 一、溶于法中，勇猛精進，整体协调修自己

我是一九九七年得法的大法弟子，得法前，腰、腿疼的病痛折磨的使我难于入睡，急躁、爱发脾气，多次治疗只能缓解当时的疼痛。后来我尝试着开始学跳舞，说是能活动筋骨。跳舞的地方和炼功场只有一墙之隔，我邻居告诉我炼炼法轮功能治病，你也去吧。由于从小受邪党文化的毒害，不信神、佛的存在，使我思想上犹豫不定，是跳舞呢？是炼炼功呢？最后决定到里面看看再说，谁知法轮功简介吸引了我：这个功法要求炼功人做这么好的人！

我从此走入大法，开始修炼到现在已走过了十一年的修炼路，现在我将这几年的部份修炼体会汇报一下。

二零零零年去北京上访被绑架到本地看守所迫害三十六天，被勒索一千元后被放回。当时我市多名同修被抓，和外地同修失去了联系，师父的经文和资料也接收不到，处于瘫痪状态，我看到眼里，急在心里，在师父的指引下与外地同修取得了联系，从此我担起了我市的义务协调工作。

一开始经文和资料是外地同修送，由于同修太忙，要送很多地区，路途又较远又不方便，我就开始自己去取，随着师父的正法进程的推進，资料的需求量增加，我与同修协商后，决定办个资料点，于是在我家办起了一个用手推复印的小资料点。

又过了一段时间，我们看到外地同修做的资料又正规、又好看，我们也想自己办个这样的资料点，而且与一个流离失所的同修相识，她懂技术，又能吃苦。在她的带动下，买了电脑、打印机办起了一个比较有规范的资料点。解决了我市和周边同修资料的问题。随着正法进程的推進，许多同修都可以做传递资料的工作。资料有了，我又开始发愁了，我们周围几个同修也发不完哪，在很精進同修的建议下，我将工作重点转移到与同修交流方面。怎么才能联系上更多的同修呢？因我当时认识同修很少，对同修陌生找他们能相信我么？

师父在《转法轮》中讲：「难行能行」；「看着不行，说难行，那么你就试一试看到底行不行。」（《转法轮》）我就开始找各片比较精進的同修切磋，成立了学法小组。慢慢走出来的同修也多了，由原来每周印几本《明慧周刊》，到后来印几十本，资料供不应求。后来我们几个协调人又开始向周边做起，先联系过去的辅导员，给他们送经文、周刊，到各片开小型法会。一次，我们约好在同修家开法会，农村冬天的夜晚比较静，七点左右二十八个人陆续到齐，直到我们十二点离去，她家的狗和邻居的狗一直都没叫，原来同修从早晨就开始发正念，并给邻居的狗讲，「今天晚上我家要来同修，他们是来救人的，你看到他们可不能叫，你也要选择未来。」平时过一个人都汪汪大叫的狗，那天同修来时，竟一声都没叫，真是奇迹。我也多次提醒精進的同修与没走出来的和不精進的同修交流，就这样我们把城乡都联系起来了。对整体提高起到了一定的效果。

现在回想起来这些事，我感到师父是处处在看护着弟子，帮助着弟子。

## 二、学法修自己，不配合邪恶

二零零二年同修散发真相资料被绑架牵连到我，我在家被绑架。在看守所，当时也不知道什么是不配合邪恶，只想我是大法弟子，我修真、善、忍没有错。邪恶叫背监规我不背，叫唱邪党歌曲我把它改成大法真相歌曲唱，给号里的犯人讲大法的美好，「天安门自焚」是假的，我师父叫我们做一个什么样的人。她们很多人明白了真相，然后把《洪吟》〈做人〉背下来，有的还抄写在日记里，说出狱也一定炼法轮功。

当时邪恶提审我多次，让我说出资料的来源，恐吓我，诱骗我，我都没有妥协。一个月后我被非法劳教二年，慈悲的师父时刻都呵护着弟子，借犯人的嘴点化我，说老姨你有病，你得回家。我想劳教所决不是我呆的地方，我是正法时期的大法弟子，我还有很多事要做，我得回家。我求师父加持。在送我到劳教所的路上我一直发正念，本来一个多小时的路程，恶人却迷了路，从上午九点到中午十一点五十分才找到地方，急忙中办了手续就给我检查身体，当时我感觉浑身发热，好象有一股热流通遍全身，我知道师父的法身就在我身边，心中

很平静，一直发正念，量血压时胳膊怦怦跳了两下，反复量了几次，说血压高不能收，我被退了回来，我知道这是师父在保护我，就这样在师父的呵护下，回到了家，我又走入了正法洪流中。

二零零四年，甲同修在外地被绑架，由于承受不住邪恶的迫害，配合了邪恶，由于资料点转移的早，甲同修领着邪恶扑了个空，他就在到处找我们的同修，打同修的电话，他又到我家，我还以为他正念闯了出来，很了不起，谁知他说话吞吞吐吐，说把我和乙同修说出来了。当时我猛一愣，因为他直接在资料点做事，平时他和我与乙同修交接资料，一时我不知怎么做是好，狠狠的说了他几句，把他从我家赶走。从此我家周围省公安和市「六一零」的车不断，我被跟踪、监控，我们走哪邪恶就跟踪到哪，我骑车他们骑摩托跟踪，我回家他们派社会闲散人员轮流在我家附近转悠，连送小孙女上学都要跟着，

「六一零」恶人三天两头到我家骚扰，当时对我的压力很大，我心中求师父帮我，长时间发正念，学法。乙同修又不断鼓励我，很多同修不断到我家附近对着邪恶发正念，我也不怕了，邪恶跟踪我，我反过来跟恶人，质问为什么跟我，他们不敢承认跟踪我，骑着摩托跑掉了。很遗憾，当时没有给他们讲真相。

后来甲在同修的帮助下，摆脱邪恶，又从新开始修炼。当年的夏天，资料点同修电话被监听，送资料的路上被绑架。我们不知道，该接资料时连续几天联系不上，心中很着急，脑中不断出现《洪吟》

〈苦度〉：「危难来前驾法船 亿万艰险重重拦 支离破碎载乾坤 一梦万年终靠岸」。我忽然意识到，这不是让求师父吗？于是我点上三炷香，跪在师父法像前，无法表达我当时的心情，泪水不断往外涌，哭着向师父诉说着我们的情况，求师父点化、帮助。

奇迹出现了，第二天「六一零」的人让我帮忙去劝说同修，该同修是流离失所的，因同修当时在绝食，在邪恶的严密监控下，在一个房间里让我劝他，意思是看我俩说点什么。在师父呵护下，我们俩用暗语说出资料点和其他同修的情况。我顺利回家后还是很着急，怎么才能安全转移资料点呢？资料点又不在当地。慈悲的师父又点化我，第一次是我上午八点刚闭眼发正念，看到我女儿骑一辆自行车推一辆自行车到我面前，刚想和女儿说话，睁眼一看什么也没有，也没有

多想就继续发正念。

第二次是中午发正念时，看到一辆卖花的大马车拉着一车鲜花车轮子直奔路边道崖上，车没有翻，我却静静的看着车轮子，心想什么意思呢？为什么看到车轮子呢？我就和同修切磋，当时师父经文《向世间转轮》发表没多长时间，说是让我带领同修赶快精进呢，又就没有多想。

第三次是几天后发正念我在资料点开门准备出去，被抓同修推着车子，车轮子直向我，由于我悟性差，只是在想，还是百思不解其意。第四次是发正念在我面前放着四个碗，离我近的三个碗洁白如玉，离我远的碗颜色发污。我自言自语白碗、白碗、车子、车子。这时我猛然想到车子不是撤资料点吗？「白碗」是撤资料点「别晚」了。我连声说谢谢师父、谢谢师父。我马上与乙同修商量，找到当地同修帮助，迅速、安全的把资料点撤离了。

### 三、我也是遍地开花中的一朵小花

二零零六年，我市资料点遭到破坏，同修被抓，电脑也坏了，没有资料，看《明慧周刊》都得到别处拿，我和乙同修都很着急。我想：不管怎么样，也不能让同修没有资料看，当时有个外地同修在我市被抓，我托熟人准备送点衣物，又要找懂技术的同修来修电脑，再建一个资料点，此时学法少了，做事心出来了。

这时，师父又一次在梦中点化我，说我家椅子中间漏了一个大洞，我丈夫说我带着人心修炼，对同修的情太重，不能到劳教所送东西，也不能到丙同修家修电脑。我还发脾气说你给我找地方。知道自己有漏了，可漏又在哪呢，我问丙同修家安全吗？她说安全，次日懂技术的同修到她家后也被抓了。邪恶又去抓我，在家人的帮助下我跳窗户跑了出来，从此开始流离失所。

一开始流离失所，我住在亲戚家，状态很不好，怕心、孤独、想家，学法根本静不下来。脑中翻江倒海，一个人在屋里胡思乱想，感觉我很累，很苦。心中很难受，自己不好的心也影响了其他人，因为亲戚家的人对大法不理解，家庭中、亲戚之间各种指责、压力也相继而来。我也很痛苦，心想：「我现在该怎么办？应该做什么？这样下去可不行，如何调整这种状态呢？我是走在神路上的人，可不能这样

懈怠。」想起师父一再要求弟子以法为师，师父让弟子多看书，多看书，那么我现在唯一能做的就是看书。看了几遍《转法轮》，又把师父各地讲法看了一遍，心静如水，象换了一个人似的——一个修炼人在看书同化法时，什么苦也没有了。

于是一方面我多学法，在法中提高，一方面给亲戚讲真相，解除他们对大法的偏见。我悟到：我是一个正法时期的大法弟子，不管在什么样的情况下，也要按照大法的要求做。这期间，我又跟乙同修取得了联系，得知我市很多同修没有资料发，而且还是一个资料点大包、小包揽资料。明慧编辑部几年前就开始倡议建立家庭小型资料点，达到「遍地开花」，而我们没有做到，我悟到：我现在应该从我做起，建立家庭资料点。于是，我决定找同修，我也要做资料点的一朵小花。我的建议给乙同修一说，得到乙同修的支持，于是我就在外面建立了一个小资料点。乙同修帮我买电脑，教我上网。

说着容易，做起来还真难，我是个在其它事情上都没有被难倒过的人，可学电脑学过就忘，好不容易学会了一点，等同修一走，就忘个一干二净。那几天就感觉头胀眼花。上网、下载、复制、粘贴就学了半个月。打字也得学，汉语拼音也不会。乙同修鼓励我不要灰心，要向《从锄头到鼠标》一文中的同修学习。我暗下决心，用笔记本一步一步记下来，反复练习，不懂就问，打字不会我就一个字母一个字母的学、背、记，直到学会。现在我能上网、下载、打印小册子，真相资料，而且也能编排周刊后面的本地消息，师父的经文来了，我也能把他编排成小册子形式的，满足我们周围的同修的需要，我的这朵小花也终于开了。经过这段经历使我认识到，不管遇到多大的苦和难，只要听师父的话，多学法，没有解决不了的问题，因为我们是走在修炼路上的大法徒。

我是第一次投稿，写的不好，不足之处请同修指正。

(明慧网第五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会)