



明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



第1263期 (2025年12月3日) WWW.MINGHUI.ORG



图：明慧网第二十二届中国大陆法会于十一月九日开幕。

本期内容提要

- 【大陆法会】修炼中的神奇说不完
- 【大陆法会】坚修大法是我史前的誓约
- 【大陆法会】在工作环境中修去妒嫉
- 【大陆法会】在精進实修中兑现誓约

目 录

◆大陆法会

修炼中的神奇说不完	3
坚修大法是我史前的誓约	14
在工作环境中修去妒嫉	22
在精進实修中兑现誓约	34
兑现誓约 救度各方众生	44

【编者注：因篇幅限制，《明慧周刊》所收内容仅为明慧网每周内容的小小一部份，且多数文章为缩写版。交流文章代表作者在当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋。请大家共同“以法为师”，“比学比修”。】

修炼中的神奇说不完

文：中国湖北大法弟子口述 同修整理

【明慧网】因我不识字，同修读书我就非常认真的听、一个字一个字认真对照着看；不认识的字记下叫孩子们教，大概一年多时间我就自己开始读《转法轮》。我的亲朋好友和同事看到我的变化后都说：“法轮功太神奇了，炼功不到一个月所有的病都好了，一年多又会读书了，真是太不可思议。如果我们不是太了解你的实情，有谁会相信你说的都是真的？！”

——摘自本文

* * * * *

我今年七十五岁，是农村妇女，没上过学。一九九八年有幸得大法开始修炼。回顾这一路的修炼历程，都是在慈悲、伟大的师父保护、加持和巧妙的安排下，才得以能够超越各种艰难困苦走到现在。感恩师父的一路看护！也感谢同修们的无私关爱和帮助！下面就把我修炼中亲身经历的几件小故事写出来，与同修交流，向师父汇报，证实大法的科学与神奇。不当之处还请同修们慈悲指正。

一、不识字的我 一年就能读《转法轮》了

1. 修炼前多种疾病苦难言 修炼后不药自愈一身轻

我在四十岁左右时患了严重的胸部积水病，还患有心脏病、高血压等等。当时在县医院就诊，住了一个多星期后无任何效果就回家了。我常常是带着病体坚持上班（集体家属工），饭吃不下，觉睡不着，浑身疼痛，时时刻刻在煎熬中。死又死不了，活又活不好，还有四个孩子要人管。

因长期两地分居，他在外面有心仪的人，对我一直都是不闻不问，而且还不分青红皂白，无缘无故的想打就打我一顿出他无名之气。

我自认为是传统的女性，不愿意吵架也不还手，但我觉的活的真是好苦啊！但孩子们没有娘可就更苦了。那时想：孩子就是希望，为了孩子们也要往前挺，精神一定不能垮！

就这样一直拖着熬过了好几年。直到一九九八年，就在我身体极度艰难快不行了的时候，真是因缘际会，偶然碰到了一位不常来的亲戚。她看我这样，问我怎么回事？我就讲了病的情况，她说：跟我学炼法轮功吧，这个功法非常好，只要你真心实修，祛病健身有奇效。她举些例子说明法轮功的神奇效果。

当时我不懂什么修炼之事，心想只要能祛病、身体好我就炼。我立刻就跟她学炼法轮功了。

她走后我就联系上其他同修，每天晚上集体学《转法轮》，早上集体炼功，感到身体一天比一天轻松，越来越好。在不知不觉中感到还不到一个月所有的疾病都好了。我就觉的这个功不是一般的功，心情非常愉悦，昔日挂在脸上的愁容也没了，真是无病一身轻！从此后我象变了个人似的，也胖了许多。

因我不识字，同修读书我就非常认真听、一个字一个字认真对照着看；不认识的字记下叫孩子们教，大概一年多时间我就自己开始读《转法轮》。我的亲朋好友和同事看到我的变化后都说：“法轮功太神奇了，炼功不到一个月所有的病都好了，一年多又会读书了，真是太不可思议。如果我们不是太了解你的实情，有谁会相信你说的都是真的？！”

2. 在几次车祸中 有师父救护安然无恙

(1) 大概是在二零一六年八月份的一天，吃完晚饭后，我和邻居的一位太太到文化广场去溜达，心想遇到人我就给他讲真相。走着走着突然一辆小轿车直冲过来，笔直的撞向我，我被撞到车棚上，车没停还在开，又将我撞卷到车底下去了才停下来。

车主一看吓坏了，一人倒在地上，一人撞卷到车底下。车主急忙打了救护车电话。

救护车将我和邻居太太送到医院检查。检查结果：我没有任何事，连皮都没破；但邻居太太胸部右侧下方的两根肋骨断裂，尤其是后腰椎撞歪了，人站不起来需要住院治疗。

因我是修法轮大法的，当时心很纯正，有师父时刻保护，结果什么事都没有。是师父又一次保护了我！非常感谢师父的救护之恩！而邻居太太不是修炼人，所以事情结果就完全不一样——她住了一个多月医院，花了一万多元医药费，直到现在她也站不直。保险公司要给我钱，我说：“我是修法轮功的，什么事也没有，一分钱也不要，司机也不是有意撞我们。”他非常感谢我对他们的理解。在这个过程中，我还给保险公司的老总讲了真相，帮助他退出了中共邪党的党团组织。他是个有缘得救的幸福之人！

在处理车祸中我不要钱，可家人不愿意，想要钱。他们说，别说伤，就是被撞卷到小轿车底下所受的惊吓，也应该有精神赔偿费。如果你不是炼法轮功，比邻居太太危险要大的多。她倒在车外还那么重，而你是被撞卷到车底下，空间那么小，受伤概率就非常高甚至生命……是师父保护了你，所以你才是安全的。

我给家人反复沟通后，他们当时答应不要钱，只是说

我真的很傻。外面的人也说我是个非常好的人，就是有点傻——出这么大的事不知道要钱！

此时姐病业很重，我去照顾姐姐两个多月。回来后感觉有些不对劲，就问儿子有什么事？儿子说：“您别问也别管，与您没关系。”我说：“要对方的钱了？”他不回答，在追问下，儿子说：“是，不是保险公司的，是小轿车司机的。”因阿姨有站不直的后遗症，她儿子想要，一人四千元我就拿了。

我问儿子：“钱在哪里？”他说：“在爸那儿。”缓几天后，我问孩子爸：“钱在你那儿？”他说：“在。”我说：“我也没受伤这钱不能要。”他不作声，之后把钱给了儿子。过些天，儿媳感觉身体不舒服就去检查，医院说是长个瘤子，要住院做个小手术，否则越长越大。出院结账时就这样巧，不多不少正好四千元。不该得的东西要么就丢了，要么就给转化为灾难了，自古以来是天理。人在世上一定要多做善事、好事，再穷也要心地善良，为子孙积福德。

我想车祸的事应该结束了，不会再有什么节外生枝，想想还是去保险公司看看为好。老总不在，我告诉工作人员出车祸的时间。他一查，就看见有起诉保险公司的起诉书，证件齐全，是我家的户口本，我的身份证，我的相片，申请起诉人名字是我，要保险公司赔偿金额八万元。

我是炼法轮功的，人没受伤，保险公司给钱我都不要，还能起诉保险公司吗？！这是谁在以我的名义敲诈保险公司？

我问家人，都说没有此事。我百思不得其解，证件都是我的，从哪来的呢？我找同修商议此事，同修说应该要撤诉。后来我直接找法院院长讲明此事要撤诉。内行点的同修说：“起诉人名及各种证件都是你，不是你起诉也得是你去撤诉。”第二天一早我就去撤诉了。之后我想起：保

险公司处理此事时需要当事人的户口本、身份证、相片、肇事司机等都得到场进行验证。仅这一次才能得到我的完整证件。

(2) 有一次我与姐姐坐电动车到乡下去讲真相救人，走在路上突然对面一辆高大的摩托车迎面直撞过来，将我们坐的电动车前面的玻璃全部撞坏了，车头也全部撞坏，姐姐的胸口也被撞击了一下。当时我就喊：“师父请救我们！”姐姐就没事了，我也没有任何事，司机也没有事。我们俩就又讲真相救人去了。而那个骑摩托车的司机一只脚伤的很重，当时就到医院急诊去了。万分感恩大慈大悲的师父再次救护我们！

(3) 有一年清明节，我们姐妹三人回娘家给父母亲扫墓，在回来的路上坐的也是电动车，不知怎么一回事，电动车突然翻倒到路边的深沟里，当时我孙子头上撞了一个大血包，我们姐妹三人在车中被碰撞，姐姐头撞有好几处伤，妹妹（没修炼）手被撞成骨折，我没有事。我一直在喊：“请师父救护我们”。一个星期后，大家的伤都好了。真是：“一人炼功全家受益”（《澳大利亚法会讲法》）。

二、讲真相三退救人中 正念的威力与神奇

1. 邪恶清除了 警察走了

一次，我和同修出去讲真相救人，我们碰到一个年轻的女子，同修给她讲真相后劝她退团队，她不说话转身走了。一会儿就看见几个警察冲着我们这边过来，警察一到就抓住了同修的手，企图将我们扭送派出所。关键时刻我想到师父的正法口诀就默念。

在去派出所的途中，警察就放开了同修的手，象没事

一样，几个警察都自己走了。我俩又去做该做的事了。感恩师父的时刻加持保护！

2. 警察被定住了

某个星期天我到广场去看看是否有人，好讲真相，碰到一个青年男子，就笑着与他搭话聊天，得知他是个辅警。前段时间有一个同修的大法书都被警察搜抢去了，就是这个辅警所在的单位。我想到师父说的“现世报应无漏网”（《洪吟四》〈你再狂〉）的法，就叫他多做好事、善事才有好的未来，不要做坏事恶事。他“啊……”的想答应却说不出话来，想走路脚动不了，象是定在那里一样。后来我走了，不知道他是什么时候走的。这都是师父做的，大法的威德！

3. 师父送来的有缘人

在暑假的一天中午，我把孙女抱到空调房里哄睡着了，就出去讲真相。到了广场一个人也没有，我想是天太热吧？没人，怎么讲真相？就求师父给我安排。

大约一刻钟的时间，就见有一个老爷子推着轮椅上的奶奶过来停在我面前。我问她怎么坐轮椅？她说：“腿不行不能走。”我就把她的裙子掀开看了一下，她的小腿动不了，但是并没有变形，看起来象好腿脚一样。她说，北京、上海四处求医过，庙里也去过都没有起色，现在打算放弃了，没有那么多钱治疗。

我问她：“你相信神吗？”她说：“相信。”我就教她诚心实意念：“法轮大法好，真善忍好！”并给了她神韵碟片，叫她一定要天天念“法轮大法好，真善忍好！”，天天看神韵碟片，她很虔诚的答应了。

第四天我在广场又碰到他们，惊奇的发现她能走路了，只是动作难看一点。她看到我笑咪咪的说，我正在看你是否也来了。我问：“你可以走路了？”她说：“是，可以走了。得你、得你、真得你！”（注：得你是方言，表示称赞你真行、真厉害的意思）老爷子也说：“得你、得你、真得你呵，谢谢你呀！”我说：“不是得我，是得我师父！是师父在救苦救难！”他说：“得师父得师父，感谢师父！”

4. 错了就改 路人得救

我在街上发真相资料，看见街边有一个小孩就想要救他，给了他一本小册子。他高兴极了，拿着小册子看。他的母亲在前面看见他接了一个东西，就过来一看，当时就把册子夺过去丢在地上并骂他，然后又来骂我，说：“你这个奶奶莫祸害我的孩子”等……在大街上一路骂，骂个不停。

在她骂时我就发正念：“铲除她背后干扰他们得救的一切邪恶生命和邪恶因素”。我停下来跟她说：“姨娘，对不起，我不知道你是孩子的母亲，我没做好，我应该先跟你说一下再把册子给孩子。”

她说：“这还差不多。嗯，你把那个东西给我。”

我说：“什么东西？”她说：“就是刚才丢的那个册子。”我就连忙把册子给她了，她的小孩又把册子拿去看。这就是正念的威力，操控她的邪恶因素灭了，人就清醒了，恢复了她原有的善良本性。

5. 双管齐下

快过年了，我想着去超市置办年货。我把东西拿到收银台结账时，收银员一看我用的是真相币，钱上印的是：“天灭中共、天佑中华”、“法轮大法好”等等，收银员说：“奶奶，

这钱我不敢收，我怕老板骂。”我说：“我只有这种钱，没有其它的钱。”我们俩就僵在那儿，后边还有很多人排队付款。

当时我有点心跳，又想师父说过“一个不动能制万动”（《各地讲法五》〈二零零五年加拿大法会讲法〉）的法。我就默念：“一个不动能制万动”、正法口诀和“请师父助我证实大法”。

这时就有一个维持秩序的工作人员过来。他把钱一看，说送给老板看看。等一会见他过来，手上拿着钱，高举着说：“行、行、行！这钱怎么不行？！”至此，收银员才把钱收下了。

我拿着年货回家，在下电梯时感到浑身发热，在师父的保护下我又过了一关！谢谢师父！就感到大法和正念真是威力无边！

6. 去山村发神韵光盘

在大陆还能发神韵光盘时，有一次我和同修带着五、六十个神韵光盘，到几十里外的山村去发，到了山村发现都是关门闭户。

人都到哪儿去了？我们以为白来一趟，想从原路返回，后来又想从另一条路出去不走原路，刚走出村，望见前面路旁有一大群人。走近后，发现他们在挖地壕，说准备安装电缆。我心想是师父给我们指路，因人都在这里好救他们。于是就攀谈起来。

我说：“你们辛苦了，前人栽树，后人乘凉，为子孙造福，你们有福报！我们今天就是来给你们送福。送给你们一人一个神韵光盘，里面都是仙女、神仙。”并向他们讲了真相，叫他们记住“法轮大法好，真善忍好”等等。

他们非常高兴的接过去了，有的人衣服脱了叫放在衣服上面，意思是别弄脏了。还多次说谢谢！我说是我们师

父叫这样做的，要谢就谢我们师父。他们说谢谢你们师父！我们也很高兴，心想，今天晚上有许多人看神韵，但愿人们都能得到师父的救度，都能有个美好的未来。

三、协助姐姐同修反迫害成功

有一次，姐姐同修在外面贴真相不干胶，被不明真相的人举报后，警察将她抓进派出所，吊铐在审讯室进行审讯。姐姐除了适当的讲真相外其它什么也不说。警察将她一只手吊铐在窗户上，下面的脚趾头只有一点点能点地。

姐姐是六十多岁的人了，被吊了一天一夜，饭也不给吃，她又没做坏事，按真、善、忍修炼原则做好人，做善事，总在帮人，竟遭到中共警察这样不公的对待。他们真是颠倒黑白正邪不分！

我当时正在照顾病危的母亲，听到这个消息后，想办法去审讯室看姐姐，又想去找姐的村支书到派出所证实姐的为人，不管怎样先到派出所看看再说。我很小心的到了审讯室后（发现没警察），姐想说话，我向她摆手，走近看她吊铐，发现只要使好巧劲，手能从铐子中抽出来。

我求师父加持保护，又叫姐换好刚带去的一套干净衣服和一顶帽子，前后不到五分钟，姐就安全逃出来坐车走了。感恩师父的帮助、巧妙地安排和保护！

说时迟那时快，姐坐的车刚刚走，派出所发现人跑了，立即派出几辆车分头追赶，此外还拦路设卡检查都无果。

派出所非常恼火，事后警察就常到姐家，向她丈夫儿子要人。并非常凶恶的说她回来就要立即向他们汇报，而且要监督她不准出门，不准学法炼功，不准讲真相，不准贴标语……否则你们就没有好果子吃，就要惩罚你们及你

们全家等等。他们恶狠狠的威胁、恐吓、欺负这些胆小怕事的农村人。

一年多后，姐在她丈夫、儿子的严控、监督和警察不断的骚扰、恐吓、威逼、迫害中，旧病复发，病拖了近一年，最终还是去世了。这是共产邪党对大法弟子犯下的又一罪恶！

四、一个奇怪的梦

有一天晚上我炼完功，就随便在床上靠一会儿，做了一个奇怪的梦。梦见自己在外面的一个不认识的地方走着，前面是一座山。我感觉后面有一个人跟着我，但是我看不到他的脸，只能看见他胸部一部份，穿的是古代的服装，一直跟在我后面。

我走上山后，突然听到后面一声巨响，我就自言自语的说：什么声音？后面的那个人说是那棵大树倒了。我就走过去看，看到许多黑泥人在坑里互相推扯，都想爬上倒下的树枝上，企图从他们所在的黑坑里爬上来。有的人快要爬上来，下面的人抓住树枝一甩，又把快爬上来的人甩下去了。这样，他们又都在黑坑里了。

我在那儿看，后面的那个人催促我：“往前走！”我就一直往前走。走出了大山，前面有一条大路，在大路旁边又看到一群黑泥人，后面那个人又催促我说：“走啊，往前走！”

我听见黑泥人在尖叫，就想转身去看看，就听见后面的那个人很严肃的说：“走啊！走啊！！”

当我向那个人走过去时，那人不见了。我想我该怎么办？！一着急就醒了，原来是做梦。

醒后我反复在想这个梦，这个梦是什么意思呢？师父

要告诉点悟我什么呢？想了半天，我悟到的是：在修炼的路上是师父一直在给我把关，看护着我，保护着我；关键时刻担心我走偏，担心我跟不上正法进程掉下去。是要我一直往前走，不管身边发生什么，也不要好奇、分心，耽误自己正法修炼甚至掉队，只管按大法对照自己的心性往前走正、走稳；并且要有坚强、坚定的意志力，做到修炼如初……

感谢师父的提醒恩典！

我要听师父的话，精進实修，多学法、学好法，做好我该做的三件事；放下各种人心，多向内找自己的不足，去掉到现在还放不下的各种执著，提高自己的心性；同化宇宙特性真、善、忍，跟师父回到自己真正的家园！

感恩大慈大悲的师父为我所做的一切！师父，您操心了，您太辛苦了！弟子不辜负师父的慈悲苦度！

层次有限，不在法上的，还请同修慈悲指正！

（明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登）

坚修大法是我史前的誓约

文：中国广东大法弟子 清莲

【明慧网】看守所里每天都有人出去，也有人进来。我除了发正念和打坐之外，其余时间我都在抓紧救人，在师父的加持下没有一点怕心，所以做的比较顺。我知道这都是师父在做，弟子只动动嘴而已，谢谢师父！就这样，我在拘留所里七天，共救了二十一个世人。出来后，我把这些名单给同修上网帮她们三退，把她们交到了神的手里。

——摘自本文

* * * * *

我是一九九八年四月六日开始修炼法轮大法的，由于文化有限，一直认为自己写的不好，所以在这个修炼过程中，从来没有动过笔写交流文章，只是写过诉江状而已。但是今年看到明慧网发表的大陆大法弟子心得交流征稿通知后，我的思想突然发出一念，我也想写心得交流，也想把我二十多年中的部份修炼经历写出来，向师父汇报，与同修交流。

一、在一九九九年“七·二零”前得法的一年多里

在一九九九年“七·二零”以前，我家是个学法点，因为我家的房子大，大厅能坐三、四十人。在我刚得法不久，辅导员跟我说，能不能在我家成立个学法点，当时我没有多想，一下就答应了。因当时我是在机关单位上班，很多人都认识我，所以很多人都到我家学法。同时，我还叫别人帮我做了三个相架，把师父的法像和“真、善、忍”三

个字及师父的经文《论语》，分别放在相架里，挂在大厅的中间，真是庄严而神圣。

那时小组里经常放师父的讲法和学习经文，辅导员就把另一学法点的同修也叫到我家，一起听师父的讲法和学习经文。真的感觉到整个人都融入在佛恩浩荡里修炼。在我学法的二十多天里，身体以前所有的疾病全部消失，真的感受到无病一身轻的滋味是什么。

二、在大法弟子遭受迫害下修炼

但是就在我修炼一年多一点的时间后，中共邪党就开始了迫害大法。电视上的宣传，单位里从上到下，一个个的找学员谈话、交书，当时我惊呆了。心里在想，这么好的功法，国家为什么不让炼呢？国家还怕好人多吗？后来辅导员偷偷的跑到我家来对我说：“国家不让炼，我们也没有办法，要想炼就在家炼吧！”就这样，我家的学法点就散了。我把师父的法像、《论语》和“真、善、忍”都拿下来包装好藏起来了，一直到搬新家，才拿出来给师父敬香。

由于是在机关单位里工作，很多人也知道我炼法轮功，领导也经常谈到这个事，他们也不理解（为什么要迫害大法弟子），但他们的说法就是：国家不让炼你就不能再炼，要听国家的。有位领导是我的上司，他偷偷跟我说：“你儿子在城市里上班，你就打个申请，说你儿子叫你去帮他照顾孩子，以干（部）转工（人）退休不就可以了。”后来我想这办法也是挺好的，在我孙女出生之后，我就按领导说的去做了。

三、在师父的加持下找到同修

来到新的环境，虽然没有人来追问你还炼不炼法轮功，

但是当时找不到同修，连个说话的人都没有，心里是挺着急的，有时只是单位的同修托人带来资料而已。

后来我就到公园里去找同修和讲真相。可能师父看到了我这颗心，后来就安排了同修与我相见，那一刻我的心情是无比的激动，只有感谢师父苦心的安排。后来在同修的陪同下，我与她们组的同修接触了，和她们一起切磋和拿真相资料去发放、救人了。

那时我是早上出去发放真相资料和到公园里讲真相，没有怕心，走路生风。记的有一天晚上，我到公园里讲真相，在半路看到一个阿婆在前面走，隔了很长一段距离。当时我心生一念：我一定要追上她，把她救了！就这样一想，我的脚走路就象不沾地一样，很快就追上她了，同时也真的让她明白了真相。当时我真的很感激师父，都是师父在做，弟子只是动动脚、动动嘴而已。

后来我就到繁华的路边去讲真相，每隔不远就有一组小伙子在发楼盘资料，很多过路的人不肯拿。我呢，谁给我我都拿，然后，我就和他们讲真相，帮他们三退，他们都乐意接受。同时我还叫他们平时要念“法轮大法好，真善忍好”，告诉他们这样能保平安。之后他们有时见到我，就对我说：我叫什么什么名字，都是我给他们办三退时起的化名。

因为销售楼盘的公司经常搞活动，有车送去看房，买不买是另外一回事，你去看了，他们就有奖励。所以他们一叫我去，我都答应他们，他们也很高兴把我送上车。因为他们的司机、主管和介绍楼盘的人没有听到真相，所以在车上的时候我就跟他们讲，他们也很乐意的三退。有些路途虽然远，回来已是下午二、三点了，但我心里还是很高兴，因为他们得救了。我也不觉的苦，这样一直坚持着。

在那几年里，如果老家有人办喜事叫我回去，我也尽量抽空回去。心里想着，不能错过那么好的救人机会。所以每次回来的时候，我都能把几十人的三退名单送到同修手里上网三退，救了他们。

四、在警车上讲真相

由于那几年讲真相没有怕心，很顺利，从上到局长、下到小学生我都救，所以从心里生出了欢喜心、显示心，自己还不知道，给旧势力抓住把柄，迫害我。那是二零一六年的一天早上，我到公园里讲真相，第一个就碰到一位四、五十岁的男子，刚说了几句话，我看他的表情不是很好，所以我就没往下说了，改换了话题，后来我就走到对面那边去找有缘人。我刚和对面那个大爷说了几句话，看到警车向我们这边开过来，当时我还没有反应过来，就被几个警察围住，把我带上警车拉回派出所，后来我才知道是那个人报了警。

到了派出所，一个什么政委找我谈话，刚说了几句，见我没配合他，他就走了。然后来了个象是医生之类的人，要给我抽血，我不让他抽。后来那个人说了很多话，说什么抽个血走一下形式，晚上就可以回家了。再后来他叫来两个人抓住我的手，把血抽了，还照了相，然后就没有人管我了。

我在那几间房子里随便走来走去也没有人管我，我就坐在椅子上发正念，求师父救我出去，这不是我呆的地方。当时天突然下了倾盆大雨，刮很大的风，好象苍天在为我鸣不平。到了晚上七点多钟，雨下小了，所长来对我说，要把我关到拘留所一个星期，本来是两个星期的，看在我儿子的份上，就去一个星期就行了。当时我没说什么，就

是心里在默默的发正念：你们说了不算数，我师父说了算。求师父救我出去。

一会儿，一个年轻警察就拿着一副手铐进来了，他默默的坐在椅子上不出声，好象是在等人。当时我心里想：你不能铐我，我没有犯罪，我得和他讲真相。后来我就开始讲话了。我说：“小伙子，你拿这副东西是铐我的吗？你不能这样对待好人的，我没有犯罪，我不会跑的。如果我跑了，那你的饭碗不是丢了吗？我做好人不会害任何人的，只要你不迫害好人，你将来是有福报的。”后来他说话了：“你都那么大年纪了，应该在家享福了，你还跑出来干什么呢！”我刚想和他讲真相，司机来了，我们就上车了。

上车之后，我开始和他们讲真相，讲江泽民为什么要迫害法轮功，讲周永康这个六一零头子怎么迫害大法弟子，讲薄熙来怎样贩卖大法弟子的器官牟取暴利。同时我还讲了贵州平塘县掌布乡那块石头，上有天然形成的六个大字“中国共产党亡”。后来我说：“善恶有报是天理，他们是做了伤天害理的事才得到这样的下场的，你们说值得吗？我们来到这个世上，就是要做个好人，才会有福报的。”他们都静静的听着。

后来我先问那个司机，我说：“司机你是开车的，你每天心里诚念‘法轮大法好，真、善、忍好’，善待大法弟子，做个好人，你就会有福报。你入过的党、团、队组织，我给你起个化名，你退出来保平安，以后有什么大灾难，你都能平平安安的，这多好啊！”他说：“好，我只入过团、队。”我说那你就用这个化名在心里想‘我要退团、退队’，神就知道了。后来我说：“你的家人也可以帮她们退呀，全家平安才是平安嘛！”他说：“好，我老婆和我女儿都入了少先

队。”我说：“我也起个化名给她们，你回去一定要和她们说清楚，退出来保平安。”他说：“我会跟她们说的。”

紧接着，我就问了那个年轻警察。我说：“小伙子，你也把你入过的共产党这些组织都退出来吧，以后大灾难来的时候，你不给共产党做陪葬品，你能平平安安的，这不好吗？”他说：“好，我爸妈也入过少先队。”我说：“那好，我也起个化名给他们，你回家或者打电话给他们，想一下把少先队退出来保平安。”

这时，车已经开到了拘留所，还是下着小雨。当时他们都说：“阿姨，还下着雨，路滑，你走慢点，就一个星期，很快就回去了。”当时我没有一点怕心，就说了一句：“我没事，你们放心回去吧。”当时警察去办事了，司机赶紧从车里拿出雨伞，扶我走过那段有雨的地方。当时我心里很感谢师父，都是师父在做，弟子只是动动嘴而已。

感谢师父无处不在！

五、在拘留所里讲真相

到了拘留所，已经是晚上十点多了，那个领班的还要对我做全身检查。我说，我什么都不能带进来，还检查什么呀！她说这是规定的。检查完了，她跟我说：“阿姨，你就睡我这边吧。”我一看，那边靠着墙，这边靠着她。我马上说，好。我知道那是师父给我安排的位置，心里想：谢谢师父的苦心安排。

刚睡下，我的心就翻腾起来了，我就向内找，我哪里做的那么差，给旧势力抓了把柄这样迫害我。一找真把我吓一跳：做事心、欢喜心、显示心、恐惧心、对亲情执著的心。想着想着，眼泪都流出来了……当时我就悟到了，

是师父叫我讲真相救这里的世人的，不是来掉眼泪的。我就想：师父，我知道错了，我已来到这里，我就要把这里的世人都救下来，请师父放心。

第二天早上起床后，大家都急急忙忙的站好队，我也不知道是要做什么。后来那个领队的就对我说：“阿姨，等下有领导来检查，你就站在我前面这里就行了。你那么大年纪也不用你做什么了，也不用你叫口号了。”当时我就在想，是我师父借你的口说的，谢谢师父的加持。一会儿工夫，那个所谓的领导来了，每经过一个监室，那里面的人都要向他问好，如果不符合他的要求，就要重来，还要点头哈腰的做动作。我站在那里不吱声，他也好象看不见我一样就过去了。当时我真的感觉到师父无处不在，师父辛苦了！

第二天早上，我还没来的及讲真相，有个人就说她今天要出去了。我正想过去和她说话，外面就有人叫她的名字，要她赶快准备好出去，后来她就高兴的出去了。我看着她的身影，只好发了一念，让她出去能遇到同修，把她救了。

就这样，我每天都了解谁要出去了，就用各种形式接近她们，和她们讲真相救了她们。第四天，那个带班的说，她很快就要出去了，要找个带班的。我听到了就赶快找个时间和她讲真相，她也很乐意的退了队。

后来找个年轻的小女孩带班。开始这个小女孩也不怎么会带，有些人也不大听她的话，她就在那里哭，可能也是想家了。我看见了就过去劝她，和她说了很多，后来她不哭了。我抓紧时间和她讲真相，后来她说：“我只是入过少先队。”就这样她也同意三退，得救了。

看守所里每天都有人出去，也有人进来。我除了发正念和打坐之外，其余时间我都在抓紧救人，在师父的加持

下没有一点怕心，所以做的比较顺。我知道这都是师父在做，弟子只动动嘴而已，谢谢师父！

就这样，我在拘留所里七天，给二十一人讲明了真相并做了三退。出来后，我把这些名单给同修上网帮她们三退，把她们交到了神的手里。

结语

由于那几年疫情的爆发中，很多时候小区都是封闭式的，不能出去，所以讲真相也减少了。特别是这两、三年，丈夫经常住院，而且走路不便，需要人照顾。在家里不知不觉中产生了不少的执著心，如怕心、利益之心、安逸心、怨恨心等等都出来了。当我看到师父的“修炼如初，圆满必成”（《各地讲法十二》〈二零一三年大纽约地区法会讲法〉）经文后，脑海中突然猛醒，在有限的修炼时间里，按照师父的要求做好三件事，修去执著心，跟师父回家。

感恩师父的慈悲苦度！

感谢同修的帮助！

（明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登）

在工作环境中修去妒嫉

文：中国山东青年大法弟子

【明慧网】有一天我突然一下子就想明白了：她就是我的镜子。她所有那些为求得别人认可而表现出来的恭维也好，套近乎也好，正是我的映射。我想起同修交流文章里说的：我对人有意见的根源是别人对我恭维不够。我都没有发现在这个过程中竟生出了这种心，是师父点给我的。

我很在意要让自己内心处于一个平衡、舒适的状态当中，是求安逸，不是求得物质上的，而是精神世界的安逸。

——摘自本文

* * * * *

我是在修炼大法的家庭中长大的青年弟子，从小就知道大法好，但是随着长大接触到了社会上的各种诱惑，逐渐偏离了法，在近几年身体出现状况后才又从新走入大法的。

去年的时候，我们公司里招进一个新同事，是个“零零后”女孩，这里称她A。我们公司人不多，大都是“九零后”，有少数“零零后”。

她入职不久我就发现了她一个特点：说话水份很大。她喜欢主动找人攀谈，方式是上来就夸，但她的夸赞常常是风马牛不相及的，毫无根据，象是为了夸而夸。

在这之后的一年中，我从初期对A隐隐产生了一些观念和看法，自己却没太在意。到后来。这种瞧不起她的心逐渐放大，变的一发不可收拾。在这期间不断暴露出很多以前没察觉到的人心。修这些心的过程也是反反复复，时好时坏。

在开始着手整理这篇稿件的前一段时间，这些心已经发展到非常严重的成度了。于是我决心把它写出来，彻底曝光，转变观念。在此与同修交流，向师父汇报，也是自己再做一次梳理。

一、恭维与夸赞

那段时间刚好集中听到明慧广播里很多讲“恭维与夸赞”的文章。我意识到，她的表现就是针对我爱听恭维这颗心来的。

我在常人中工作能力还算不错，那段时间工作上常受到夸赞，也知道要去这个心，于是会表现谦虚，推脱一下，但其实内心深处还是感到挺受用的。每当别人夸完之后，自己就会想再看看自己的工作内容，回味回味，沉浸其中，自满自足。那段时间真是有点飘飘然了，觉的自己不错呢。去这颗心去的浮皮潦草，现在想想其实就是因为没从根本上转变观念，把这个“名”当好东西了，也把这种“享受求名”当作是自己了，同时也是把自己的能力真当成属于自己的了，所以才一直不能根除。

这下好，你不是爱听夸吗？这下来了个能夸的，你拿个盘子她说这碗真有品位，你写个字她说这画画的真漂亮，而且夸的天花乱坠，言语很浮夸，夹杂着一些网络流行语，让人听的很尴尬，感觉她跟别人不在一个频道上，却要不懂装懂。

我头一次对别人的夸赞感到如此不适，我感到她的恭维很刺耳。那段时间我很注意自己的一思一念，一言一行，想要避免听到A的这些言语。听到别人的夸奖也会立刻观察：有没有生欢喜心、求名心？努力在抑制，稍见成效。

二、她是“镜子”

后来一些机缘巧合，让我有机会和她单独相处，除了给她讲真相外，我也得知了她的一些过往经历。她的“爱夸”来源于她从小对认同感的缺失，导致她一段时间内很自卑，所以她的观念里认为夸人就是好事，所以她要去夸，她觉的这是对别人好。

当时我心态没摆正，带着一点高高在上、教育她的心态，外加一点争斗心，给她讲“恭维与夸赞”的害处，结果效果不佳，没能说服她，反而她还表达了一些她的观点，都是一些现代观念行为的歪理。后来我就时不时的会在脑子里构思怎么才能说服她，让她不要再这么夸了，其实并不是站在为她好的角度上，而是因为我不喜欢听她的那些话，感到反感，是为私的。

在这个过程中我也想到了她是一面镜子，照出了我有时出于面子和讨好也会对人一些言不由衷的话来恭维别人，就在这方面留意了一下，但是没有认识的很深刻。

有一天我突然一下子就想明白了：她就是我的镜子。她所有那些为求得别人认可而表现出来的恭维也好，套近乎也好，正是我的映射。

我发现我在内心深处其实是想求得她的认可——因为我一直没有感受到她的真正夸赞，而不是那种常人中所说的“无脑夸”，这让我有意无意的会想在她面前表现自我，目地是让她真正看到我的优秀，从而讲出我想要听到的那种赞美。

我想起同修交流文章里说的：“我对人有意见的根源是别人对我恭维不够。”我都没有发现在这个过程中竟生出了

这种心，是师父点给我的。那一瞬间我感到一下子通透了，放下了脑子里那些构思的话、翻腾的想法，在那个阶段中将这件事释怀了。

三、一种莫名的妒嫉心

在又一次与她单独交谈时（她其实对别人戒备感很重，但她相对能对我敞开心扉，我也知道这是她与我的缘份，或者说是与大法的缘份），她跟我哭诉说，她感到别人对她的不公，原因是她觉的她待人非常真诚，她也觉的自己非常善良，对别人都特别好。她说很少有象她这么善良的人了，可是她却感到别人对她并不好，因此感到委屈。

我当时很惊讶，我不知道她内心这么想，因为我一直觉的她很虚伪，说话都是为了逢迎和讨好，目地感很强，没有什么真心话，但她却说自己是真诚的，这让我对她的看法有一些转变。

后来我发现她其实是对自己的认知很弱，比如她认为自己真诚，但我看到她最起码不真，比如她当着我的面表达她不喜欢什么，但在别人说起那个事物的时候她又会加入话题，天花乱坠乱夸一通；她说她对别人很好（包括我和一些别的同事），但我真没看出她哪里对她说的这些人好了，除了会夸人，反而是我以及其他同事经常在一些事情上帮助她；她说她把自己家里打扫的很干净，但她的工位却又脏又乱；她说自己工作一直都很忙，但她的直属上级很苦恼的跟我说，她不知道A每天都在忙啥，最终啥活也没干出来……

后来一次她在办公室里跟人聊天的时候说，她觉的谁能和她当朋友真是那个人的福气。我听到了又感到震惊，

觉的她可真是大言不惭啊。我发现我陷入了一种不断盯着她看的怪圈当中。我不断发现她的问题，并对照她对自己的认知，从而生出“你根本不是跟自己说的那样”的想法，内心感到不平。

我意识到这是嫉妒心，但我不知道这为啥是嫉妒心，我在嫉妒什么？我发现这种心以后没能在法理上悟明白，没能去掉，反而越积越多。我从只是有看法，到后面很想“拆穿”她，很多时候不自觉的想要接她的话，然后否定她，甚至是挖苦她、贬低她。

我意识到这种念头非常非常的恶，这时候我才惊觉：怎么生出这么强烈的心来了！这绝不是小事了，得想办法去这个嫉妒心。

我开始看她的优点。

其实我知道她是善良的，她的一些想法在别人看来“很幼稚”，其实就是“简单”。她的一些语言和行为表现是她为生存而后天附加的东西。她所说的“真诚”，虽然她确实不真，但诚是有的。她也说她从不恶意揣测别人，这不就是很大的优点吗？现在社会上的大部份人是做不到这一点的，包括我这个修炼人在内，我也很惭愧我目前做不到不恶意揣测别人，时常对人有负面想法。我的嫉妒、挖苦是真正的恶，是我有问题，是我容量小了。

我告诉自己，不能用自己在人中形成的观念衡量人与事，要用宇宙特性来衡量什么是真正的好和真正的坏。我回家也跟妈妈同修交流。妈妈说：“A说自己好，那她就是好，A就是个好孩子！你也应该这么想。”这个时候我想起她这些优点，也开始觉的她是个好孩子了。

但这个状态又是反反复复。我时而觉的她也挺可爱、

挺有趣，时而觉的还是很看不上她。看不上她邋遢、随手放东西、丢三落四；看不上她在很多方面显的没有教养，在吃的方面没有节制，爱多拿多占；看不上她跟我们格格不入的思维和做事方式，我们公司没有社会上那些职场文化和习气，可她说话前要做一堆铺垫、弯弯绕绕；看不上她不懂装懂，上级给她布置任务，话说一半她就说明白了，其实根本没听懂……

我眼里看到的又都是A的不足，我就想：为什么要盯着别人看？修炼就是修自己，她这是在给我表演，是去我的心呢！我看看我是不是有时候也主意识弱，不知道自己在干什么？我是不是太注重人世间的涵养了？是不是也嘴馋贪吃？有时说话也左右逢源？是不是也爱不懂装懂、显示自己？确实这些心我都有，那我就针对去这些心。

有段时间，我甚至一想起来她的表情和行为举止，心里就升起一股厌恶之情。我就知道这不是我，虽然这种感受和情绪反应在我头脑中表现的很真实很激烈，它就想让我觉的这就是我，我就不断否认：这就不是我，我灭你。

我再重复想，再想想她的样子还厌恶吗？还厌恶，那就还不是我，我再灭你！

重复好几次，直到那种感觉逐渐没有。

有一个阶段，我觉的我好象看开了，不觉的对她有什么想法了，但我发现在她的上级跟我吐槽她的一些好笑行为的时候，我就象找到共鸣一般的打开话匣子，很想跟她说道说道。这不一下就检验出来了吗？这心在这藏着呢，这下也没做到修口。

总之，这个阶段又是反反复复，内心总有个东西驱使着我，不能坦然的把这件事当作是给自己修炼提高的。

直到有一次，我做完了一项比较累的工作，回到公司已是很疲惫了，公司只剩A和另一个同事，其他人下班了。我当时带了各式各样的一些水果回去，够公司每人分一个的，还能余出一些。于是我就先给她两人一人分了两个。

A在拿到水果以后嗯嗯啊啊的欲言又止。问她咋了，她头也没回的说没事。

这样来回三次，我开始有点烦了，然后我都走开了，她又说她想换一个。我平时很少生气，但当时我就感到气往头顶上冲，感觉她很没数，她的语言和表达方式也很让我反感。我憋着火让她自己挑了一个。下班路上我表现的很不高兴，她说话我就爱答不理的，我能感到我的“低气压”让另一个同事也压力很大。

分别后我很自责：真的很不该，我这不是修炼人该有的表现，怎么就控制不住呢？我那个时候想不到这是给我修的，完全被她的表现带动了。我一路上就在想我为什么会这么烦她？我为什么就对于她的表现会这么不满？

我试想一下，如果是别人有一些自私的或其它不好的表现，我都不会这样，可能有时也会有些想法，但大都能意识到并放下：常人嘛，就是什么样的表现都有，无需计较。于是我想到，一方面好象是因为我所有对她的好她从来都没有意识，只会很客套夸张的说谢谢，并没觉的她真的在感谢我，我感到没受到尊重。虽然不求物质上的回应，但我似乎想求得最起码是一句真心的回馈。这是不平衡的心、求回报和求重视的心。

另外一个很重要的方面是，就是因为她自认为自己很好，而她却是这样的表现，为此我才感到不满。就是这颗妒嫉心：我不能接受你表现的这么不好却觉的自己那么好，

你得知道你自己是什么样的。潜台词里似乎还有：我行为这么高尚我都没说自己好呢，你怎么能这么大言不惭的说自己好？这不就是师父讲法里说的：“别人要好了呢，不是替别人高兴，而是心里不平衡。”（《转法轮》）

而且我在整理稿子的时候才发现，这不就是“管天管地，还企图管人思想”的那个邪恶党文化吗？怎么还有这么邪恶的东西？我以前知道我有嫉妒心，表现在我觉的不如我的人得到了比我好的结果我心里不平衡，或者上学时期跟我关系好的朋友比我受欢迎，我知道这些是嫉妒心，但这次这种嫉妒心我很陌生。

怪不得我之前想追溯这个嫉妒心的源头，却无法挖掘它的更深处了，也就是别人觉的自己好我为什么要不高兴？我怎么想也想不明白，觉的这种心莫名其妙。后来我意识到，我无需这么冥思苦想，因为你就是嫉妒，我才不需要想清楚你是怎么个回事呢！你就是一种至阴至邪的东西，灭的就是你。师父说共产邪灵是宇宙中正负生命都不承认的存在，是变异的东西，所以我才会想不清楚你是怎么一回事，因为你就是变异的，灭！

这个时候，我感到力量很大，一层一层的灭了很多这个败物，没有那种厌恶、嫉妒的情绪了。

这期间还发生了一件事，就是A有一次忘了带相机的配件，是她自己外出要用到的。那天她突然就想给我看她的相机，一般情况是不会给我看的。我们的相机差不多，没啥可看的，但那天不知怎的，她就拿出来了要给我看。我一看就发现缺东西，用不了，我正好有，就借给她了，她才得以避免了大麻烦，否则她可能到用的时候才能发现自己没带。

我立刻就意识到，这么不寻常的事，这是神在帮她啊。

她很感谢我，我就说我能做的了什么，这是老天在帮你呀。她之前也跟我说过，她人生当中很多困难时刻都有贵人出现帮助她，包括她有几次很焦虑困惑的时候都恰好有机会跟我独处，我跟她讲一些法中的道理来开导她，对她帮助很大。我其实早就意识到了有神在帮她，但她对这个概念认识很薄弱，她总认为是人帮了她，我就给她加强认识，我说“老天在帮你”。

这次我更深刻的意识到了，也许正是师父看我长时间认识不上来，再次点化我。我想：神都帮助的人，我却处处跟她过不去，处处对着干，我是想跟神对着干吗？！哎，我这是干什么呢，不要再执迷不悟了！于是我心里解开了一个大疙瘩。

那段时间恰好又看到一篇同修文章，大意是说我们要接受别人的不同，接受这个世界的多彩，我一下子又豁然开朗。

值得一提的是，最近有一次我看到她有困难时，我没有任何私心杂念的，只是发自内心的给予她帮助时，我第一次感受到了她真情实感的感谢；而此时我内心平静，没有一丝波澜。我看到她事后有想要跟我表示友好和亲近的表现，心想：真是个单纯可爱的小姑娘。那一刻我体会到了修炼提高的无尽美妙。

四、再去“求名”

当我再次回顾我之前对A的种种不满，我想，妒嫉心是这件事中的深层表现，那么浅层上说，是她的表面行为触动了我的什么人的观念，让我感到不对口了，我才会这么动心？我仔细想，我觉的还是“求名”。

我在人中还是把“涵养”、“名声”看的很重，而我觉

的她的行为表现恰恰很缺少这些。我观念上觉的她的行为太拿不上台面了、很不体面、不识大体，从而感到看不惯、很不舒服。而刚才剖析出的妒嫉心中也潜藏着这种求名心，都跟人中的名声、面子有关，原来是触动了这个东西，是它看不惯了。

在发现这件事中的求名心之前，我对我空间场中的这种“求名”感知很模糊。我知道这个“求名”跟我很多年了。我回忆我从小到大都有这种求名心，我的显示、爱面子，在人中争得个好名声、好人缘，在人中张扬显示我的品味、个性、认知、喜好等等等等，都与它有关，它表现在很多方面，很多时候言语中不自觉的就流露着这种显耀、表达自我，是师父法中讲的“在潜意识中就是有这么一种显示心理”（《转法轮》）的状态。

而它到底是个什么东西，是怎么存在的，我在清理它的时候感到很模糊。它造成一种屏障一般的东西，让我感受不到它，找不到它。我去其它心的时候都有隐隐的感受，比如妒嫉心、争斗心分别是一种什么样的生命，虽然我看不见，但我能感知到它们的存在形式，而“名”这种物质在我空间场中制造了很大的屏障，我感到它巨大而又隐形。

就在我在这件事中发现这种求名物质的时候，我发正念清除它的时候感到逐渐清晰了，好象消掉了一大层这个东西。另外，在之后的又一次发正念中，我因再次感知不到它的存在而感到茫然之时，我意识到，我无需执著于感受它的存在，我从法理上知道它的存在，我就坚定的灭它就够了。那次在我坚定这一念中，最终也感到去掉了不少这个物质。

五、去掉追求精神舒适的根本执著

在修炼过程中，我也在寻找我的根本执著是什么，因为我从记事起就知道大法好，这个念头基本是根植于心的了，没觉的自己有什么别的想法，即使最终是因身体问题而重拾修炼，我也不觉的我是为“求治病”，但我确实隐隐感到我对待大法的心并不是那么纯，可我不清楚问题出在哪。

那我的根本执著究竟是什么呢？

我思考了很久这个问题。

直到有一次在对待一个执著心的时候，我事后回忆我放下那个执著的原因是：我知道这个执著会导致我状态不好；我如果抱着这个心不放，可能直接会导致我犯困、疲惫或是引起其它一些不好的状态，会让我很糟糕，所以我不能再执著它了。我这才意识到，原来这么久以来很多东西放不下，是因为没有从心底否定它，没有真正把它当作是不好的东西，没有以一个真修者的坚定信念与决心，发出“想去执著”“想返本归真”这纯正一念。

我很警醒，我好象终于找到了我的根本执著。回忆过往，我确实从小就很看重这个所谓的“状态”，我很在意要让自己内心处于一个平衡、舒适的状态当中，是求安逸，不是求得物质上的，而是精神世界的安逸。

这个东西很狡猾隐蔽，因为我从小就认为我有求道之心，即使在人中迷失很远了，我也知道我心中有一念，那就是我迟早要走向大法中，只是现在我还放不下这些常人东西。所以我就一直以为我的内心是简单的想修炼的想法，原来我是想通过修炼求得一种精神上的舒适状态，也有点类似之前看到同修文章中说的，“把真、善、忍当成一种安

全的生活方式”的想法——那我不就还是在人中打转转吗？不还是在求得人世间的东西吗？

我意识到这一切后很冷静，我越发的感到修炼的严肃，我能清晰感受到师父一步步的在引导我，带我走出人，我清楚的知道我该开始转变内心更深层的东西了。我应该更加坚定和纯净我修炼的决心，以更加清醒理智的心对待师父与大法。

在远离大法的时间里我接触了大量社会上不好的东西，种种年轻人的圈层文化、变异的现代观念行为的东西，积累了大量的思想业力，一层层的去，一层层的涌现思想背后更深的变异败坏思想。

我经常会突然间惊奇的意识到：我在变纯净啊！是因每当这时我都清楚的感受到了我当下的思想和不久前某一个阶段的思想已经不一样的了，少了很多杂念，我真的在一点点的被净化、在蜕变，也常常为此而感到不可思议。这一切都是师父做的，师父赐予了弟子一切，是师父和大法在锤炼弟子，让弟子找回初衷。

无法用语言感恩师父给弟子安排的一切修炼环境以及人与事，弟子在这其中悟性有时真是很差，就这么一关反复复的磨了一年。愿以后能做的更好，愿我能做真正同化大法的生命，让自己生命的层层在法中归正，以一个纯正真修弟子的姿态在世间完成好助师正法的使命，稳定走在师父安排的回天之路。

以上是近期的一些修炼体会，层次有限，不足的地方恳请同修慈悲指出。

合十

（明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登）

在精進实修中兑现誓约

文：中国辽宁大法弟子

【明慧网】我是二零零八年十一月二十九日正式得法的。得法之初看似完全是偶然的机会。人世间有很多不可思议的事情，要不是亲身经历是很难相信的……

警察说发资料是“反党”。我就给他们讲了真相。最后，弄的他们的人都在喊“法轮大法好 真善忍好”，都说记住了，也把我们师父称为师父。他们说，你讲的东西很多，我们从来都没有听说过。在派出所里，有一个警察刚来，我就喊他过来：“让大姨给你普普法。”结果连门卫都进来听真相。

——摘自本文

* * * * *

尊敬的师尊好！

各位同修好！

大法是指引我前行的指路灯。我是二零零八年十一月二十九日正式得法的。得法之初看似完全是偶然的机会。从得法到今天，都是在师父的慈悲保护下才能走到今天，才能成为一名真正的、永恒的、最最荣耀的一名真修的正法时期的大法弟子，是师尊付出全部的心血，把我这个无知的、懵懂的常人带入大法修炼中来。下面就是我从得法到现在的修炼过程，向师尊汇报与同修交流。

一、冥冥之中早有安排

我是在得法之后才明白，师父早就在管我了。

记的二零零四年的一天晚上，我闭上眼睛就有明晃晃

的大灯泡在晃我，非常刺眼。不知道咋回事，就与我丈夫讲了。丈夫说：“是不是得青光眼了？”我说：“不是，青光眼疼，我啥感觉没有。”我丈夫说：“那明天去医院看看吧。”我说：“没事，不用看了。”

没想到第二天醒来前额在翻花，一层一层的从中间往外翻，就象小时候玩的万花筒一样非常好看漂亮。咋回事？一闭上眼睛就能看到。后来通过学法才明白，是通过天目看到了。这就是命中注定吧。

记忆中有几个其它教向我传他们的东西，可是我都不感兴趣。特别有一位基督徒非得让我跟他学，而且还给我拿来好几本书让我看，我都推脱说没有时间看。结果一放半月，我连翻都没有翻，后来就拿走了。

我那时对佛、道等一些东西一点都不感兴趣。命运可能就是这样安排的吧。

我丈夫在二零零七年脑梗去世了，当时我感到天塌了，不知道今后的日子怎么过。偶尔碰到本单位的老大姐向我洪法，因为我丈夫刚刚去世，还没有从悲伤中走出来，也没有多想。直到二零零八年十一月的一天，又看到老大姐跟我说，她摔了一个大跟头裤子都破了，可是腿一点事都没有。又唠了几句别的。然后她突然和我说：“你也和我一起炼功吧。”我也不知道咋了就满口答应了。

当时就去她家借了一本《转法轮》，一口气看了半本，第二天又接着看，感觉太好了。很快就看完了，老大姐跟我说：“你再看一遍吧。”我就又拿回家继续看。其中有一段话，怎么第一遍没有看到，回头再找就没有了。就听同修讲，我们天天看，越看内容越多。我就这样，我自己就请了一本大法书。每天同老年同修一起学法。

随着时间的流逝，一天突然牙疼，我就想：现在都得法了，不管它。结果牙就真的不疼了，这加强了我学法的愿望和炼功的决心。天天坚持，有时也看到其他同修懈怠，自己就急的够呛。

有一天，同修跟我说：“你明天别来了，我和其他同修到看守所发正念。”我说我也去。她说，我是新学员，很危险。后来在我的要求下，老同修带我去过几次。刚得法时想要精進的心很强，风雨不误。

二、三次破除关押迫害

有一天我拎了一大包资料，因为到年底还有台历、光盘，找同修与我一起出去发，同修说下雪了不去。后来听别的同修说，是因为派出所找她了，她没敢跟我讲。我“初生牛犊不怕虎”，心想：你不去我自己去。因为资料太多也不注意安全了，干事心一起，被人跟踪了，我被抓进了派出所。

那时也不懂怎么讲真相，就知道不能配合迫害。后来，我女儿找人花了不少钱办理了取保候审。那时候还不知道什么是取保候审，还以为没事了。孩子是常人，回家就跟我说不炼了。我说不行，我都得法了，怎么能背叛师门呢？这时孩子才跟我说：“你的案子并没有结束还得走司法程序，是我写了保证书，他们才放你的。如果你还炼，还会牵扯到我，他们也会抓我的。”

我说跟你有啥关系？不用你管。孩子一听就火了，坚决不让我炼。还说，你再炼我就跟你脱离关系。我说，脱离关系我也炼。孩子说，两条路你选一个，你是要这个家？还是要你的大法？我说，我绝不会放弃大法的，但是家也要，法也要。

孩子说：“那咱们就只能去派出所办理脱离手续了，我爸要是活着，我叫我爸打死你。”说完气呼呼的拽着我去派出所。到了派出所门前，孩子哭了，说：“妈，你真的只要你的大法，连我都不要了吗？”我说这是我的信仰。孩子说：“我爸走的早，这个家不能没有你，咱们回家吧，我去法院找人能给你判轻点。”结果还是被判三缓三，还说这是最轻的。在无知的情况下，我签了“三书”。

那时还不知道这就是“三书”——警察拿来三张表让我签。我说我不会写，他们就拿来别人的让我抄，我就写上以后再也不发光盘了。他们也没看就让我签字、按手印，说：“没有事，就是走走形式。”然后把判决书给我，叫我送到社区矫正科。

社区矫正科的工作人员告诉我，不能离开居住地，每月写一份心得体会送来。这时我才醒悟：我这不是配合邪恶了吗？我是大法徒，我的一切都是由我师父说了算，我怎么能配合他们？想到这，正念出来了，回到家该干啥干啥。他们那里我一次都没有去。他们多次打电话我都没理，也告诉孩子不要理他们。

有一次，他们给我孩子打电话，让孩子替我写心得体会。孩子在我的影响下正念也强了，质问他们说：“你们就是这样造假的吗？”对方很生气说：“你们不配合就抓你妈。”放下电话，孩子很害怕的告诉我：“你老不让我理他们，这回好了，他们说还要抓你。”我听了一点都没动心，也没害怕，坚定的就是不配合迫害。

第二次在公园里讲真相时被便衣照了相。派出所在我家门外蹲了好几天，抓到我，去我家抄家。我就给他们讲真相，也不配合他们的任何要求。他们就打电话找了五个

人来，其中有国保的、公安的、市局的，我还是不配合他们的任何要求，也不签字。后来就把我带到派出所，还搜走了许多大法书和真相资料。

到派出所之后，我女儿偷偷告诉我说：“我找了人，给副所长两千块钱，你要签了字，咱们就回家。”我说，那我也不签。我女儿说：“那我不白花钱了吗？”我就给警察讲真相，直到晚上八点多，才让我们回家。

出来后，女婿在外面等着。女儿说：“我妈都把我吓死了，她还给人家讲宪法、讲信仰、讲自由；我瞪她，她也不理我，还接着讲。副所长说了，让我带我妈去乐山大佛、去教堂。国家不让炼，炼别的不一样吗？我妈说不一样，法轮功是真正的佛家修炼大法，全世界有一百多个国家都让炼，唯独中国不让炼。”

女儿说完，我对我女婿说：“讲真相才是万能钥匙。”我女婿笑了，赞成我做的对。

第三次被抓，有了上次的经验，我没有告诉家人，谁也不知道。二零二四年的某一天，我去老干部宿舍发资料，被门口修车的举报了。举报到市国保，他们用了半年的时间才找到我。二零二四年的九月，我正在家学法，有人敲门，我没搭理。后来他们找人来开锁了，我才把门打开。

一下子进来很多人。我很冷静，想到师父的法：“你有怕 它就抓 念一正 恶就垮”（《洪吟二》〈怕啥〉）。进来的人气势汹汹看到床上有《转法轮》和《精进要旨二》，有一个人就抓在手里。我上去一把就夺了过来，并说不许随便动我的东西，你们是干啥的？其中一个黑大个亮出证件，说是市局的。我说不管你们是谁，进屋就抢东西是私闯民宅，是犯法。抢书的人就出去了。

我给他们讲真相，我说法轮功是真正的高层次佛家修炼大法，是正法，是教人向善的，要求我们做一个好人，要求我们做比英雄人物还要好的好人，难道好人多了不好吗？他们拿出手机说：“照到你发反动资料。”我顺手拿起一本真相资料让他们看，说：“你们看看这里面写的都是啥？我们发资料都是救人的。”

他们说这是反党。我就给他们讲了：

◎天津事件、围攻中南海都是江泽民出于小人妒嫉而编造的谎言，我们炼功祛病健身有奇效，而且我们不杀生，讲“天安门自焚”，真修大法弟子怎么能去自杀呢？你看见哪个警察在天安门巡逻背个灭火器和灭火毯呢？这不都是明摆着造假吗？那个刘春玲是被人用棍棒打死的，通过慢镜头清清楚楚的看到是一个穿军大衣的人打的。刘思影气管切开了还能说话、唱歌，这合常理吗？

◎是江泽民迫害好人，歪曲事实，而我们没有地方讲理才走出去的；是共产党迫害法轮功。

◎中国不是中共，中华民族有五千年文明，我们讲仁义礼智信，共产党讲假恶斗，在它执政的几十年中迫害死中国人共八千万，共产党才是真正的邪教。

◎共产党说的十四种邪教根本没有法轮功。定邪教不是哪个组织哪个人说了算的，是江泽民对法国《费加罗报》记者讲的，完全是一派胡言。

◎国家新闻出版总署早就废除了禁止出版《转法轮》的决定，也就是说，法轮功的一切书籍都是合法的。

◎公民有信仰自由，讲宪法、刑法、讲公务员法。

◎倒查二十年、三十年。法轮功你们认为是搞运动，是运动就有结束的那一天，那时谁替你们背黑锅，谁替你

们承担责任？谁办案谁负责，你们想没想过后果，为什么每次下令都没有红头文件，都是口头传达，为什么这样？你们仔细想想，你们都是有知识有头脑的人，不为你个人着想也得为你家人着想吧。

◎现在共产党迫害的是修佛修道之人，将来正法结束之后，神佛会饶恕作恶的和迫害佛法的人吗？神目如电，神佛都在看着呢。

我还讲了八九六四、柏林墙倒塌，枪口抬高一厘米的事件等等很多很多，就不一一述说了。

最后，弄的他们的人都在喊“法轮大法好！真善忍好！”都说记住了，也把大法师父称为师父。他们说：“你讲的东西很多，我们从来都没有听说过。”

在派出所里，有一个警察刚来，我就喊他过来：“让大姨给你普普法。”结果连门卫都进来听真相。

后来，有一个警察说：“案子是市里派下来的，我们不敢放你，但是我们尽量帮你。”然后把我送到了看守所，到那里他跟看守所的人说：“我们调查了，人确实有重病，能不能不收？”那里的人说：“队长不在，你还得去医院开证明。”结果一检查啥病都没有，就是血压高了一点。他们跟我说：“我们尽力了。”还说：“你过去得的心脏病都好了。”还安慰我说没啥事，过几天就能放我。

我说：“我心脏病都好了，这就是大法的威力。我在炼功之前，心脏病很重，现在都好了，你们都看到了。”

他们都很认可，给我开了高血压药。我说：“我从得法到现在一粒药都没吃过。”他们说：“等我退休我也和你一起炼功，（那时候）咱们都是同门弟子了。”

我说，你们现在就可以炼啊。其中一个人叫我帮他请书。

我说：“你们派出所什么书没有？还需要我给你请吗？”他们说，这里的书领导不让看。

他们又带我去看了看守所，还说：“就在这里呆几天，我们会尽力帮你的。”

他们走后我想：既然来了也不是偶然的，是叫我到这里讲真相救人的。放下生死把一切交给师父，同时也是对我的考验。我绝不配合迫害，就做大法弟子应该做的事。

第二天早上，我就打坐炼功，立掌发正念。号里的人不让我炼，说影响他们都得受罚。我就和牢头说，修大法的必须炼功，我是被冤枉的，他们栽赃陷害，我要找大队长。不一会大队长把我带到办公室，我就开始讲真相，想到什么讲什么。大队长一直在听，最后他说：“大姨你别讲了，再讲你给我们都洗脑了，回去吧。”

到监室，队长告诉牢头：“大姨岁数大了要好好照顾，要是出了事我找你。”

别的犯人问我：“怎么没让你蹲下抱头？”我说：“我和你们不一样，我是因为炼法轮功被抓的，我没有犯罪。”

从那天起，不管是吃的用的都有人帮忙，打饭时都给我的量加大，还问我够不够吃。菜也是，别人都是少半盆，我却是多半盆。我每天都坚持打坐、背法、炼功。到了第八天，有点着急，就求师父救我回家——我还有很多众生没有救呢，我得回去救人。

奇怪的是，我正在打坐求师父的时候，狱警进来了，进门就发火——别的犯人都抱头，我该打坐还打坐。她发了一顿火后却说：“瞧你们一个个的那个样，都不如大姨，你们把腿都给我盘起来！”啊，是求师父起了作用。

结果第二天市局就来人了，说问问过程。让我签字，

我没同意。我说不会给他们签的，他们就走了。又过了两天，法院来人了，我就给他们讲真相，他们不让我讲，还问我：“你是认罪还是认罚？”我说，我也不认罪，我也不认罚，我没有罪。他说：“你说了不算。”我说：“你说了也不算。”

他问我，谁说了算？我说：“我师父说了算。我们在救人，你们在犯法。”还没有等我说完，就看他眼睛都直了，声也不吱了，收拾他的设备，连记录员都不顾就跑了出去。结果第二天就以证据不足不予批捕，把我放了。

出来后，派出所的人来接我，给我一个大大的拥抱，还要带我出去吃饭。然后派出所的人给我女儿打电话，让她来接我。

三、大法助我显神迹

人世间有很多不可思议的事情，要不是亲身经历是很难相信的。

有一次，电业局附近有一伙人干活，也有看热闹的。我就给其中一个四十多岁的男人讲真相。他说：“我就是公安的，就是管你们这个事的。”他掏出证件给我看。我说：“不管你是干啥的，首先你得有命。”我看他掏出手机正在拨号，趁他不注意，我就骑上车走了。他就在后面追，我回头一看，跟着就发了一念：不许他作恶。

这时到了超市门口，看他紧追不舍，我就又发了一念：不让他看到我。我蹲下锁车，他就真的没有看见我，一直朝下追了下去。他到了路口就四下观望，而我就进了超市，继续讲真相。

还有一段时间看到某单位挂了一面恶党血旗，我就发正念：不能让它在这毒害众生，让它消失。就是这一念，两天

后那面血旗就真的没有了。后来，又多次挂了好几次，我都是发正念，结果都是第二天就没了。以后就挂上一面黄旗。

还有一次，看到同修家边上有个楼，也挂了一面血旗，我就问同修：“为什么不发正念清除？”同修说：“我清了，不好使。”同修让我清除，我就发正念了清除。结果，那个让人挂血旗的邪恶很顽固，清了三天才清掉。

还有一段时间，我家路口外墙上有一口大钟，每天整点打完点后就放邪党红歌，声音很大，传的很远。我就发正念清除，结果第二天，就不响了。可是没几天，又听到了同样的声音，我想我绝不能让它存在毒害众生，

通过几次较量，那个大钟就换成了其它的音乐，我就不管它了。没成想，又过几天，又变回来了，我就发了强大的一念：让它彻底消失！结果那个大钟就彻底拆除了，换上一个大显示屏。

四、背法的收获

实修中做好大法弟子该做的三件事，紧跟正法进程救众生。通过背法，使我悟到了很多法理，使我更精进。能坚持每天出去讲真相救人，动用神通面对面发资料，发《共产主义的终极目的》、贴不干胶、挂条幅、给有缘人发收音机、翻墙软件，总之，有啥发啥。

最近，看到明慧网交流文章中，同修用天目看到师父在流泪，我认为那是一种无声的警钟长鸣，敲打着我的心。我决心要加倍做好三件事，来报答师恩。

有不在法上的地方，请同修指正。

（明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登）

兑现誓约 救度各方众生

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】有时好几个人聚在一起，我就一起讲，取化名时，有时来不及，我就把他们名字中间的那个字改为“福”字，这样又快又容易接受。在同学聚会中，我不失时机的智慧的救了很多老同学、老朋友，其中有局长，纪委书记，校长，书记，教委干部，大学、中学教师，主治医生、专家等。我当然知道深层的原因是师父在做，真正救人的是师父！

毕业五十周年，同学们搞了一次大型聚会。聚会那一天，我突然发现有文艺表演，就有点奇怪：这么大年纪能整出什么好节目来呢？听说还有什么歌颂党的歌曲、舞蹈，诗朗诵等等，还有文革中的红歌，我很震惊——这些老同学都是做了“三退”的，怎么还会做出这么糊涂的事情来呢？

——摘自本文

* * * * *

明慧网大陆交流法会已经二十二届了，恰好今年是我得法二十周年的纪念。每次法会交流我都很想参与，可是苦于自己修的不好，悟性太差，怎么写也写不出来。今天突然一阵热流涌上心头，象打开了水闸，源源不断，思绪万千，想起了很多修炼的事。也许是师父在点化我：二十年了，你应该要好好的总结一下。

翻开师父三十多年来的所有各地讲法经文，整个主线、字里行间就是救人！救人！救人！师父用巨大的承受延续来的十几年时间也就是为了救人！

我是正法时期的大法弟子，曾经与师父有约，下世就是来助师正法的，就是来救度众生的。当今的世人多是下世等法的高层生命，都是师父层层下走中结缘的最爱的亲人，众生冒着天胆下来就是来同化大法，圆容大法的，都是来等待大法弟子的救度的，能够跟随师父一起正法，救度众生，那是我至高无上的荣耀。

一、救度我的亲朋好友、同事领导

我是二零零六年得法的大法弟子，恰好赶上救度众生的关键时刻——二零零四年十一月十八日，给共产党盖棺定论的巨著《九评共产党》横空出世。二零零五年一月十二日，大纪元发出郑重声明：“所有参加过共产党与共产党其它组织的（被邪恶打上兽的印记的）人，赶快退出，抹去邪恶的印记。一旦谁对这个魔教清算时，大纪元储存的记录可以为声明退出共产党和共产党其它组织的人作证。”

我认识到天灭中共，指日可待，我们有必要反思与揭露这个红魔给中国人民带来的苦难，让被共产党欺骗的善良人们认识到它邪恶的本质，抛弃一切对它的幻想，从而退出曾经加入的党、团、队组织，从根本上救度众生，救度世人。

我首先着手给我周围的亲朋好友讲真相。我家里大大小小的直系亲人有二十余人，在我和一个家人同修的共同协作下，全部退出了中共党、团、队，非常顺利。

然后我再去救度我丈夫家的亲人。我叫我丈夫去讲真相，他不肯去，他巴不得我去讲。但是我也不愿意去讲，因为我与他们家人关系一般般，而且平时话也不多，一年

只见一次面，所以我也心有余悸，怕他们不理解，影响了他们得救。

于是我先用语音电话先铺了一遍，接听的不多，然后我又邀请一个同修直拨电话打过去，可是效果也不好，没有一个退的。我想也许是我没做好，或者是我要过的关，我必须去面对他们了，所以我决定面对面去讲真相了。

终于师父给我机会了。有一次二姐请客到她家家庭聚会，我就准备了一些光盘与翻墙软件还有一封信。我去了之后，我一个一个的单独讲。一开始与外甥讲，与侄子讲，很顺利，一说就退了，我很高兴，信心上来了。然后我就跟两个外甥女讲。

两个外甥女都是公务员，我也曾经无偿的辅导过她们。我以为跟她们讲很容易，哪知道一点也不容易，她们一个吓的不吭声，只是默许，另一个也很不情愿，后来还是答应退了。也许我的话触动了她们明白的那一面，但不乐观，以后我还要给她们补上这一课，让她们真正的明白大法的美好。

然后与我同辈的姐姐、姐夫、妹妹、妹夫、大叔、小叔讲就容易多了，没有一个反对，也许是我以前做了铺垫吧，也许是他们对我的尊重吧，当然更主要的是我修炼大法了，肉眼可见我比以前善良、宽容、大度。只有大姐说了一句，你不要参与政治呀，我说，大姐放心，我做的是最正最正的事。我继续说：“你问问你大弟弟（我丈夫）？”她没有再说什么。我带去的真相资料他们也都收下了。

后来我发现外甥女婿曾经患有淋巴瘤，曾经卖了房子治病，花了很多钱，后来“三退”之后，他身体比以前好多了。侄女夫妻俩“三退”后，事业有成，生了一儿一女，

全家非常幸福美满。而且我丈夫家至今没有人失业，没有人找不到工作，没有负债的，虽然不是大富大贵，但都过的比较幸福。

退休前我是教研组的组长，平时大家非常信任我，所以我在办公室讲真相就非常顺利，我有一个最好的朋友，我们经常在一起聊天，经常还没说几句，就会聊到大法上来。她根基非常不错，非常认可大法，我说到“三退”，她就要我帮她全家都退。我说必须他们自己亲自表态，后来她告诉我说她丈夫有点不愿意。

她丈夫是我的邻居，也真有缘份，有一天我碰到她两口子逛街。我马上就开口跟她丈夫说，他马上就答应了，这样她全家都“三退”了，而且在二十多年前就退了，结果他们家福报连连，几套房子卖出去都挣钱了，股票也没有亏，而且女儿女婿都出国了，也是生了一儿一女，非常幸福。

还有一位同事，一气之下与丈夫离婚了，后来有些后悔，觉的自己太任性。我跟她讲“三退”，她毫不犹豫的就答应了。后来她主动把她儿子、女儿都退了，她还帮她的好朋友退，还帮我叫别人退。后来她得了福报，破镜重圆，复婚了，而且儿子、女儿工作都非常稳定。

还有一位同事，我跟她讲“三退”，她想都没有想，就说行，当时她母女俩就“三退”了。她平时工作业绩平平，但三退后好事连连，也得了福报——早早的就评上了高级职称，而且正要退休又碰上了加工资，上了一个比较高的档次，她自己都觉的不可思议。

还有一个同事说：“我收到过短信，还收到过国外的电话。”我说你跟大法真有缘份。还有两位男同事，平时我也

做了不少铺垫，讲过很多大法真相。我叫同修直拨电话叫他们“三退”，他们都在电话里非常爽快的说：“我退，我退。”

这样的事情在我周围越来越多，到我退休的时候，我周围的同事、朋友基本上都“三退”了，大家都知道法轮大法好，真、善、忍好。

前几年，尤其是疫情之前那几年，同学聚会达到了高潮，各种朋友聚会应接不暇，接踵而来。大家出席各种朋友聚会、同学聚会好不热闹。这样的聚会，我就参加了十几个，我觉的这是师父在给我们大法弟子救度众生创造机会。

我曾经参加过三十年同学聚会，四十年同学聚会，以及小学、中学、大学同学聚会，还有学生聚会不计其数。在这些场所我都抓紧机会，不失时机的讲大法的美好，讲“三退”保平安。因为我当过班干部，人缘也好，现在见面还有人叫我学霸，所以我炼法轮功，他们都觉的不可思议，觉的这都是一些老太太做的无聊的事，怎么你这样一个聪明人也这么愚昧、迷信？

我知道他们有这个误区，所以我平时讲真相就讲的很多。一聊天就把话题往大法上转，所以现在我一说“三退”，虽然有点敏感，但都不反对，都答应退，而且气氛很祥和。尤其是拍照的时候，敬酒的时候，近距离聊天很正常，所以经常是三言两语就把人救了。有一个女同学跟我说：“很多人都跟我说叫我‘三退’，我都没有退，今天我就相信你了。”我很感动。

有时好几个人聚在一起，我就一起讲，取化名时，有时来不及，我就把他们名字中间的那个字改为“福”字，这样又快又容易接受。在同学聚会中，我不失时机的智慧的救了很多老同学、老朋友，其中有局长，纪委书记，校

长，书记，教委干部，大学、中学教师，主治医生、专家等。我当然知道深层的原因是师父在做，真正救人的是师父！是师父在加持弟子，是师父在给我开智开慧，我只是动动嘴，师父就给我这么大的威德，为我铺垫回天的路！

还有一次，为了纪念毕业五十周年，同学们搞了一次大型聚会。他们成立了筹备小组，还认认真真的排了很多节目，这是在这之前我没有想到的。他们没有告诉我，说电话联系不上我。我觉的是旧势力在捣乱。聚会那一天，我突然发现有文艺表演，就有点奇怪：这么大年纪能整出什么好节目来呢？听说还有什么歌颂党的歌曲、舞蹈，诗朗诵等等，还有文革中的红歌，我很震惊——这些老同学都是做了“三退”的，怎么还会做出这么糊涂的事情来呢？

我立刻就去找节目单，竟然在节目单中看到还有一个集体（红歌）合唱：《唱支山歌给党听》。为了保护大家，我一定要阻止这种行为！于是我就一个个的找他们自称的总指挥、总导演，总负责，我找了他们三个主要负责人，他们终于同意把这个集体合唱撤下。他们觉的我讲的有道理，他们终于做出了正确的选择。

我还看到有一个独唱《红梅赞》，正好是一个我要好的同学唱。我马上找到她，叫她最好不要唱这首歌，那个江姐是假的。她马上答应换一首歌曲，她说她还准备了一首民歌，结果现场效果非常好。最后我又单独跟唱了红歌、跳了秧歌舞的几个同学说，叫他们以后k歌时不要再唱红歌，因为你们都是大法救下来的生命，已经归神管了，不要再做傻事，他们都同意了，好象明白的一面又复苏了。

我退休之后，就一直没有交党费，因为党章规定，党员六个月不交党费就是自动脱党。可是诉江后，就有人来

找我交党费，我说我不交了，我已经退党了。他们不甘心，一次次的上门骚扰。

我修炼法轮功，很多人都不知道，我一直没有公开。但是二零一六年轰轰烈烈的诉江大潮把我推向了前台，暴露在公众之下。我义无反顾的加入了诉江大潮，我把我的诉江状寄给了最高检、最高法。可是怎么也想不到中共会腐败、无耻到这种成度，竟然“两高”会把所有诉江的名单交给各级派出所来迫害大法弟子，按名单来抓人或上门恐吓。

当时正值诉江秋后算账期间，他们抓住我诉江的把柄想迫害我，并且在全校大会上通报了我的事情。我知道巨大考验来了，我不为所动，也不后悔，我要证实法，于是我向校长、书记、退协书记，综治办主任各写了一封信，每封信都把大法真相，“天安门自焚”案，活摘事件，“三退”保平安，大法的福报讲的清清楚楚。我亲自把信送到他们手上，叫他们不要参与迫害，我要退党是我的权利——我可以选择加入，当然我就可以选择退出，只有邪教与传销等非法组织才是不可以退出的。

第二天退协书记明白真相后她告诉我说她辞职了。从那以后，他们再也没有上门来骚扰我，也没有人再来催我交党费。

二、走上街头，面对面对陌生人讲真相

随着正法的不断推进，我们绝大部份大法弟子开始悟到要走上街头，面对面对陌生人讲真相了。师父在《洪吟二》〈快讲〉是在二零零二年八月二十一日发表的，原来师父在那么早就要我们走出去面对面讲真相，可我们一直不悟。

最近重温《师父评语文章》，感觉到我们刚刚悟到的东西有同修在二十年前就悟到了，这是多么大的差距，我们很惭愧。这位同修也指出：大法弟子应该珍惜今天的机缘，把大法的真相讲到大陆的角角落落，不是盲目的发真相资料，而是走出来，深入到千家万户，不等不靠，利用自身的主动性，最直接的接触广大的中国人，智慧、理智的讲清真相。

当然，面对面对陌生人讲真相，对很多同修来讲是一个考验，可能会难一些，毕竟接触的是人，尤其是陌生人，人是很复杂的，而且我们有的修炼人性格比较内向，不太愿意跟陌生人讲话。而面对面讲真相必须要走上街头，要开口，要面对陌生人，要说：法轮大法好，真善忍好，要劝其退出中共，保持救人的善念，即便挨骂也不动心，而且还有被举报的风险，要修去各种人心，而且有时效果还不是很明显，有时还会一不小心还会碰到熟人。所以有人说救人就是修自己，这些考验，放不下生死是很难做到的。

正法时期大法弟子的使命，以及与师父立下的誓约使我有了紧迫感，驱使我现在天天走出去讲真相救人。虽然我也比较内向，有时也想过的舒服、安逸，但是我非常喜欢看师父各地讲法。师父的话时时在耳边响起，我根本在家里坐不住，我感到坐在家里都是可耻，都是在延误正法进程——这不是在助师正法，这是在对正法犯罪！师父都在帮我们做，我们还有什么理由不出去？有师在，有法在，会有什么困难能挡住我们大法弟子呢？

于是我们每天穿梭在购物广场、菜场、公园、车站等人群聚集的地方，遇到形形色色的人，面对众生相，超越了过去孔子的游说，基督教的传教，道家的云游。在世俗中，在人情中，在乱世中我们修心修善，我们放下执著，我们

吃苦中之苦，我们忍难忍之忍，我们真诚为您好，我们善待每一个人，我们救度着各个阶层的有缘人。

一幅幅众生相在我们面前浮现：有人不理解我们，拿起手机就要报警、举报、拍照；有人欺侮我们，揪住、追着我们不放；有人说我们没有良心，拿了共产党的养老金还要叫人家退党；有的辱骂我们说我们收了别人的钱；有人说你们受骗了，你师父在国外享福；有人说你给我钱我就退……就象师父讲云游那样，遇到形形色色不同的人。

也有正面的：有人真心的谢谢我们，有人对我们竖大拇指，说我们有胆量，做的对；有人真心的保护我们，关心我们，叫我们注意安全；也有向我们索要大法资料的；也有想了解法轮大法的，其实不管正面的与负面的，一切都是针对我们的心来的，都要做到保持善念，不被带动。

面对众生，有时也有感动。在讲真相中，我还碰到一个四十多岁的年轻人，他对法轮功很好奇，问了我很多问题，他说他很想学，他跟我聊了一个多小时。我还见过一个中年女人，穿的很得体，很漂亮，很庄重，应该是个成功的商人。我一劝她“三退”，她就说我比你懂。她说她在“六四”的时候，在石狮看了一个内部视频，中共的解放军用枪直接扫射学生，血流成河。她从此以后再也不交党费了。她说：“我已经退党了。”我说：“你还应该跟神佛表个态，把那个邪恶的烙印去掉。”她很开心的笑了。

有时在路上经常见到一拐一瘸的脑梗病人，都知道是共产党逼老百姓打疫苗，害了他们。我告诉他们念“法轮大法好，真善忍好”，有人很感动，有人流泪；有人听了半天，还不清楚是哪几个字，我就工工整整的给他写在纸上，他就象得到了宝贝一样把我写好的纸藏起来。

还有一次在公园旁边遇到一位很热情的先生，我一开口讲，他很开心，说：“我见过你们师父，在石家庄的时候，我是那里的工作人员。”他有着一种很幸福的感觉，就象见到了亲人一样，然后向我索要这方面的书籍看。我很遗憾，那天没带东西，结果变成了他在给我讲真相。他比我讲的还多。

有时也会有惊无险。有一次在公交站台，有一个人一直在车站旁边盯着我，他说他观察了我很久，我没有注意。我大概讲了几个人之后，正要离开，他拉住我说：“我知道你是什么人，我知道你在干什么。”我心里突然紧张起来，正想尽快走，他接着说：“我是政法委的，我已经退休了，我终于知道你们在干什么，你要注意安全呀！”突然峰回路转，我很感动。

还有一次碰到一位先生，他在做运动。我跟他说：请你记住：“法轮大法好，真善忍好！”他看上去很严肃，严肃的有点吓人。他说：“你还在搞法轮功呀？”我一听有点发怵，他又问：“李洪志是谁呀？”我有点紧张的说：“是我师父。”他又问：“你见过他吗？”我说：“没见过。”我心都是悬着的，我怕他伤害师父，很想摆脱他，可是他突然说一句：“请你代我向他问好！”我一下回过神来，我赶紧劝他“三退”，他欣然答应了，我终于松了一口气。

前几天我正在跟一位先生讲真相，一个头发长长的、脏兮兮的年轻人站在旁边，看上去是一个乞丐，大约不到三十岁。我注意到他在听我讲话，猜想他可能是一个不明真相的人，可能会做坏事。我不敢继续说下去了，想摆脱他，就比较智慧的结束了话题。

我继续往前走，又碰到一位先生，就又开始讲真相，

没想到他又跟上来了，正好站在我面前，我想躲不过了，就直接跟他说：“年轻人，记住：‘法轮大法好，真善忍好’，会有福报哦，你心里多念念吧，会有好前途的。你看，现在有的人生意做的红红火火，有的人就倒闭破产，这就是看有没有神的保护呀。”我继续说：“你入过少先队吗？”他马上说：“入过，我读了六年书。”我问：“你贵姓？”他说：“姓王。”我说：“我给你取个化名就叫王成功吧，祝你事事成功，工作、家庭、生活都成功。”他马上就在大街上喊：“法轮大法好，真善忍好！”真是一个了不起的生命。师父，对不起，我差点就耽误他了。

但是也有两次深刻的教训。一次，我和另一同修结伴出去讲真相，这时碰到一位大约五十岁左右的男士，好象是个无业游民，我就过去跟他讲真相，刚一开口他就骂起来，还不依不饶，揪住我们俩不放。那位同修好不容易挣脱，我被揪住衣服，不放我走。看到同修脱身，我放下心来。

这时一下子就聚集了很多围观的人，有人说，这个人平时就很坏。有几个高大的、很有修养的老先生挺身而出支持我，说我没做坏事，让他放开我。一大群人为我说话，帮我解围，群情激昂。我很感动，那种大义凛然的架势真是久违了，很久没见过。我知道是师父在保护我，在关键的时候为我们化解了魔难。事后我向内找，最近自己看手机较多，网上购物较多，利益心太重，占便宜的心太重，事情一出来我就知道自己有漏了。

还有一次，我碰到一个打工的。我开始有点觉的他不善，但觉的不能挑人，我就走上前去给他讲真相。我刚一说，他就说：“你是法轮功啊，我把你抓起来！”他停了一下就想追我，我就快步走。这时旁边一个老先生走上前帮我解

围说：“什么事呀，放开她！”然后叫我赶快走，那人只好作罢。后来这位先生告诉我说，他怕我吃亏。我说：“谢谢你，你会有福报的。”然后他提出要我电话号码，我说我们不带手机的，然后他又提出要与我拍照，我说：“这不行！”最后他说：“握一下手总可以吧，”我说：“对不起，也不行，我是修炼人。”他知道没趣，就过马路走了。我说：“谢谢你！”

一开始我想：这个人也是，本来做了件好事，却又搞的这么尴尬。后来才恍然大悟，这是师父在去我的色心啊！看你感激他的时候，你会不会心软，会不会迎合常人。

我为什么会遇到这样的事？向内找，我前几天因一件小事与丈夫吵了一架，是我得理不饶人，被旧势力钻了空子，我认为这些执著都会影响救度众生的。我记的自己在梦中两次都没有过去色关，心里很懊丧，这次师父又在给我机会，谢谢师父。师父做事是立体做的，全方位做的，是将计就计。这件事既去了我的色心，又去了我的怕心，又引导我向内找修自己、提高了心性。

这两件事后，我思前想后要反省自己：怎样才是安全？修好自己！怎样才能不被干扰？修好自己！我要让邪恶不敢碰我。

于是，我加大学法力度，原来每天背书八十页，现在背书一百一十页，有时晚上再炼一次功，每天发一～二小时正念，常人的事能不做的就不做，放下手机，放下网上购物，能不买东西就不买。这次过端午节，反正孩子也不在身边，我们连粽子、蛋都不买，也倡导过简单生活，全部溶入法中。

放下这些执著后，我惊喜的发现出去救人出奇的好，出奇的顺利。骂人的几乎没有了，不愿听的顶多摆摆手，

不会有很过激的举动，救人的数字也增加了。过去是被动的出去，现在我主动愿意出去，而且天天都出去，没想到大法如此神奇。

我还有一种感觉，就是三十到五十岁的女性特别好救。这些职业女性，知识女性，她们特别明白当她们带着孩子时，当她们站在电动车旁时，当她们站在路边时，三言两语就退了，还一个劲的说谢谢。真是象师父说的那样，她在等着你救她。

但是对于三十岁左右的男性，我就有点想回避，因为我有几次都被他们吓唬过，拿起电话就要举报，就要打110，有一次执勤警车就在前面停着，有一次我在同修的掩护下，迅速摆脱了他们的视线。

这一次我看到一个很帅气的小伙子，不知怎么的，我就是想救他，就走上去打招呼，讲了基本真相后，他听明白了，我说：“我给你取一个化名把那个无神论的团、队退了吧，”他马上说：“我有名字，我叫蒸蒸日上，”我说：“好，这个名字好。”我惊奇的发现，我又从新打开了一扇讲真相的大门！是师父在帮我！

还碰到一个八十六岁的老先生，我刚讲了几句话，他就情不自禁的拍手欢迎我，说：“原来是李洪志的弟子啊，欢迎，欢迎！”他说：“很多人问我有没有戴过红领巾，我都不知道要干什么，今天你给我讲清楚了，原来是这样啊！”

同时我也很高兴我能为同修做一件事，事情是这样的，一天，我碰到一位退伍军人，他说他党龄都六十年了，好象很自豪，他说他女儿也炼法轮功，我问他：“你退党了吗？”他说：“没退。”我就知道，他就是那种对邪党还有情结，听不进他女儿话的人。

我们大法弟子在外面跟别人讲真相好象比较能说，但是到了家里就阻力很大，所以我决定来与这位老人交流。

我与他聊的很开心，他也知道邪党不好，他也承认大法好，就是心里过不去，为党干了六十年，好象没有功劳也有苦劳，对党还存有幻想，认为它还会变好。我跟他讲邪党的本质，它所做的坏事，它如何迫害修真、善、忍的好人。他最后同意退出了。我真替他高兴，能帮他女儿劝退她的父亲，我真的感到很高兴。

过程中有很多开心的事：有人说，我知道，钱上都写了呢；有人说，他已经退了；有一次一开口就发现是我十多年前的老同事，话说出去了又收不回来，正好大大方方的跟他讲真相。有两次讲到了老同学身上，一个说：“我跟你同修啊，我是在美国得法的，我女儿在美国。”还有一次刚说完：“先生，您好！”一看是自己的堂兄，因为很久没见，没想到是他！还有几次发现是同修，彼此一笑都很开心，还碰到同修的家属说：“我老妈就是干这个的。”

我原来一对一的讲，现在会两个三个一起讲。原来一周会休息一两天，现在天天出去。原来老想天要下雨就好，现在下小雨也会出去。现在骂的少了，举报的少了，形势在向好的方向发展。随着真相的传播，随着正法的进程，人们明白的一面在复苏，在觉醒。我想众生主动找上门来“三退”的日子已经不远了！

走上街头，面对面讲真相救人，开阔了视野，扩大了容量，增长了见识，在履行使命！

而且我还悟到，我们在救人中，就是一个修心的过程——你有什么心，就会遇到什么问题；你执著什么，他就跟你来什么——救人就是修自己，千万不要把两者割裂

开来。如：举报的，就是去自己的怕心；找老伴的，就是去自己的色欲心；要钱的，就是去自己的利益之心；有拽着不放的，就是去自己的争斗之心；有怎么讲都不退的，就是去自己的急躁心或者说明自己修炼层次不够。众生在我面前所展现的每一种行为，都可能对映着自己应该修去的一颗心，都是在帮助我提高。我突然悟到：大法弟子讲真相的过程，不就是在提高心性，提高层次吗？不就是在长功柱，建立威德吗？

二十六年来，我们讲真相的方法从最原始的用手抄，用钢板刻录，用油印机打印，到用手机编短信，制作彩信、微信，语音电话，直拨电话，到喷墨打印，激光打印，家家户户开小花，一直到现在的独当一面、两两结伴出行、走上街头救度各方众生。面对面讲真相是师父的智慧，是大法弟子走过的证实法的路。大陆遍地是真相！处处是真相！只有大法弟子才有这样的慈悲，才有这样的容忍，才有这样的大善，才有这样的不屈不挠。

以上是我兑现誓约，践行救度众生所走过的一些心路，由于篇幅比较长，有关救度公检法的体会我会在其它交流中叙述。谢谢师父，谢谢同修！如有不妥之处，请指正！

（明慧网第二十二届中国大陆法会来稿选登）▲

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5290名

•三退人数：

自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：455,135,655

•翻墙找到明慧网

自由门电脑版：<https://j.mp/fgp88>

自由门安卓 VPN：<https://j.mp/fgv88>

无界一点通（安卓）：<https://s3.amazonaws.com/693/um.apk>

无界浏览电脑版：<https://s3.amazonaws.com/693/u.exe>

明慧网成立于一九九九年六月，致力于收集、整理和发表关于法轮功真相的第一手信息，维护和弥补迫害环境下中国大陆大法弟子的修炼环境。