

化”时，就是不记得师父讲的是怎么了，后来接触一些同修，他们当时的情况下，连《转法轮》的百分之二十都记不清了。有的连有多少讲都不知道了，都要问别人。

在这场迫害发生后，正念就很重要了，在一次迫害中，我的腿突然好象不在自己的身上了，就是站起来都很难，很多人说我要怎样怎样了。可是呢，我不管这些，除了背法就是发正念，后来又正常如初了。当时很多人看到了都觉的不可思议。

有一次那些邪恶搞什么攻坚，除了洗脑，就是不让睡，还有一些体罚，有时一天只能睡一、两个小时，甚至几天不睡，在那种状态下，我就发正念，念正念口诀。真是神奇啊，那些邪恶之徒都觉的不可思议，我的精神怎么突然这么好，当时是连续搞了一、二个月吧，我是越搞越精神。邪恶怕了，说不搞攻坚了，再攻下去我会飞的。

其实邪恶最怕的就是我们做师父说的三件事，你做别的事情，它不怎么样。那为什么怕我们做三件事呢？我有一个切身体会。在黑窝里，有一天夜里，大家都睡了，当时我感到有一只很大的癞蛤蟆向我身上扑来，我本能的发正念，当时癞蛤蟆就消失的无影无踪了，由于那个经历太清晰了，几年来我都忘不了。当时是一发正念，手上就有一阵热流。

我在大学里学的是计算机，被迫害将近五年后，当我再看那些计算机知识时，好多都变了，原来的DOS系统、原来的汇编已经没有人用了，我又从头开始学了。学它干什么呢，主要是用来讲真相。我觉的用程序来做一些事情方便，有时一天发几万封邮件，用人工就比较麻烦，用程序很轻松【注：请不具备条件的同修不要盲目效仿】。还有就是有时自己也搞一些小程序，用来讲真相，发现只要用心，一切还是那么简单。

由于我是九九年毕业的，一毕业就碰上了这场浩劫。好多路根本就没有走，根本就没有经历。所以这给我生活带来了一定的难度，没有朋友，没有家庭，有时还睡在马路上，常常感觉什么都没有，但转念一想，这何尝不是一件好事呢，有法在，心在宇宙的大法中，沐浴着佛光，这是一种何等的荣耀啊，心里虚如太空，又有什么不好呢。

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

特刊

二零零八年十一月廿日

“用理智去证实法、用智慧去讲清真相、用慈悲去洪法与救度世人”（《理性》）

“全面讲清真相，正念清除邪恶，救度众生，坚定的维护法”（《大法坚不可摧》）

明慧网第五届中国大陆大法弟子心得交流大会（三）

牢记自己生命的目的地才能走正	2
证实法中，生活的点点滴滴都伟大！	12
丈夫的改变	19
在证实法中闪光	23
坚修大法心不动 紧随恩师把家还	39
历劫志不移 电邮传真相	46

牢记自己生命的目的地才能走正

——几点修炼体悟

文 / 大陆大法弟子

我于一九九六年有幸得法，随后家人都得了法。明白了生命的目的地不是当人，那么，在人生路口的选择面前，就不会那么糊里糊涂或者举棋不定了；在现实利益的诱惑面前，就不会那么容易动心了；看到别人如何过的好，别人孩子如何“有出息”时，也就不再去羡慕和妒嫉了。

明白了生命的目的地是为了返本归真，那么，在自己明明白白吃亏时，当亲朋好友遭受痛苦时，当魔难来临、“百苦一齐降”时，自己就比较容易想的开、挺的住了。……——
本文作者

我于一九九六年有幸得法，随后家人都得了法。十多年来，我走过弯路掉过队，自己也觉的不太够精進。这是第一次参加法会投稿，把自己这些年来学法修心的几点体悟整理了一下，算是向师父交份作业吧。毕竟层次有限，不当之处请慈悲指正。

1、要始终把住《转法轮》去修

我第一次接触大法，是在朋友家看师父讲法录像。看着看着，小腹部位就有个法轮转起来了，听着听着，越听越觉的解渴，许许多多想要明白而又不得其解的问题，这里都给解答了，我服这个理，这就是我要找的。当时那份欣喜，那份轻松，那份充实，用语言表达不了。

几个月后，我请到了《转法轮》。当时工作较忙，不是下乡就是开会，几乎没有双休日，我大多是在下班之后睡觉之前坐在床上学，没带什么目的地，也不计算速度，就是觉的好，就是一遍又一遍的反复读，享受那祥和充盈的心绪，享受那沐浴真理的幸福以及法轮旋转的美妙，陶醉其中，物我两忘，真有“乘法船悠悠”（《精進要旨》〈悟〉）的感觉。有时读到哪一句，突然眼前一亮：原来还有这一句哟！

自从走出来证实法，我的一个深刻体会就是要学好法。

我是一九九六年在大学二年级的时候得的法，在九九年“七·二零”之前我就把《转法轮》背过一遍，这对我以后证实法有很大的帮助。当我作为所谓的“严管对象”在黑窝里被隔离几年的过程中，我靠的就是背法，不断的背法，虽然只记得百分之八、九十了，还是要背，当时哪怕天昏地暗都要背法。那种生活不想过多的描述，很多时候，我都不知道自己还在不在这个世上，好象只有这个肉体在世间一样，唯一记住了的就是背法。

《洪吟二》就是我被恶党非法关押在黑窝里时，通过同修的只言片语学会的。由于被绑架时，《洪吟二》还没有发表，所以在黑窝里我也不知道。后来有同修在黑窝里告诉我这些时，我才知道。

由于自己一直没放弃信仰，邪恶怕我影响到其他人，就把我与其他同修隔开了，只有洗衣服的时候才能碰到一面。就在这个过程中，我学会了《洪吟二》，并且背了下来，当时往往是同修只讲几个字，有时是一、二个字，有时是一句，我就记下来了，就这样在短暂的与同修擦肩而过的过程中，同修的一个字，一句话，我慢慢的积累，积累，后面就学会了全部的《洪吟二》。现在想来那个过程真的是不可思议，在那样的环境下背下了《洪吟二》。

其实，《洪吟》我也是在被非法关押在黑窝里时背下来的。当时我被关押在北京某个黑窝里，一个小小的地方有八位来自天南海北的同修，有的是新疆的，有的是广东的，还有其它地方的，反正是天南海北吧，当时由于同修比较多，环境还是好一点。有一个黑龙江的同修，也是一个刚大学毕业的同修，他能背《洪吟》，但不会背《转法轮》，我把精力放到背《转法轮》上去了，对《洪吟》不太熟，于是，他便教我，我就背会了。

好多次，当邪恶扑向我时，向我的大脑灌不好的东西的时候，当时那些邪恶用一种话筒似的东西在我耳边讲一些邪恶的东西，那时，我感到体内的法是活的，我背《转法轮》，他们讲的什么对我都没用。《转法轮》真的是活的，一句没完，下一句自动冒出来了。一切不好的因素都被法化解了。

有的时候，看到一个现象，很多同修被邪恶所谓的“转

年了，师父的谆谆教导，法理给我们讲的多明白呀，只有做好三件事才是最安全的。如果不论在任何情况下，我们都能做好三件事，每个人都能按师父的要求真正做到，师父说过这场迫害早就结束了。

我个人虽然修炼的不够好，可是师尊说过，一人修炼，全家受益。我得到大法的恩赐太多太多了。我发愁的第一件事是老儿子快三十岁了，还没结婚，怎么办？没房子，也没钱。当他退了团、队后，他自己开了个公司，求二哥给借了两万元钱做资金。结果问题很快就迎刃而解了。不到两年，房子买上了，自己把婚也结了，没让我操一点心。

所有的这一切都是恩师给做的。我用尽世界上最美好的语言也表达不了我对恩师的感恩之情，正如师父说的「师徒不讲情 佛恩化天地」（《洪吟二》〈师徒恩〉），我只有在修炼的路上，勇猛精进，努力做好三件事，功成圆满来报答恩师了。我在圆容家庭方面做的还很差，今后在努力做好三件事的同时，在师尊的加持下，我努力把家庭圆容好，不辜负师父的慈悲苦度。

由于修炼层次有限，不妥之处请慈悲指正！

历劫志不移 电邮传真相

——学法才能正念足

文 / 湖南大法弟子 历尽沧桑

我在大学里学的是计算机，被迫害将近五年后，当我再看那些计算机知识时，好多都变了，原来的DOS系统、原来的汇编已经没有人用了，我又从头开始学了。学它干什么呢，主要是用来讲真相。我有时一天发几万封邮件，还有就是有时自己也搞一些小程序，用来讲真相，发现只要用心，一切还是那么简单。

由于我是九九年毕业的，一毕业就碰上了这场浩劫。好多路根本就没有走，根本就没有经历，所以这给我生活带来了一定的难度。没有朋友，没有家庭，有时还睡在马路上，常常感觉什么都没有，但转念一想，这何尝不是一件好事呢，有法在，心在宇宙的大法中，沐浴着佛光，这是一种何等的荣耀啊，心里虚如太空，又有什么不好呢。——本文作者

有时读到哪一句，身子不由自主的一震，似乎全身细胞都在震动；有时读到哪一句，突然悟出了一个理，但用语言又表达不出来。

时间长了，读的遍数多了，读了上一句，似乎下一句就可以溜出来了，于是就觉的收获不如学新经文大了。本来这是层次没有新的突破的表现，但自己没悟到，渐渐的就主要精力放在学新经文了。每篇新经文一到，我都要学八至十遍（当时已经退位、退休，有时间学），之后则按时间顺序，把当时搜集到的所有新经文从头至尾一遍又一遍的学。有了新经文专辑后，就更方便了。

我家装的铁水管，十多年了，平时有点小“滴嗒”，二零零七年底，突然漏的成线子了，测算一下，一天可接几十桶水，看来非换水管不可了。但又想，修炼人碰到的任何事都不是偶然的，水管突然大漏，是不是在点化我心性上有什么大漏呢？

几个月来，三件事似乎也没少做，甚至比以前还扎实些，漏在哪里呢？没找到。后来，学法点上发给一本明慧文章汇编的小册子《修去嫉妒心》。我平时一直觉的自己嫉妒心不重，读了这本小册子，发现自己也有许多隐藏很深的嫉妒心，尤其发现同修文章中引用的师父在“嫉妒心”一节中的一些讲法，如“嫉妒心要不去，人所修炼的一切心都变的很脆弱。这有一个规定：人在修炼当中，嫉妒心要不去是不得正果的，绝对不得正果的”这些法，好象以前没学过似的，还感到有些生疏。我一下子惊醒了：原来我很久没学《转法轮》了！学法点上，每周集体学两次，一次是学《转法轮》，另一次是学新经文。我只参加了学新经文的这一次，在家也是只学新经文，算一算，已有大半年时间没学《转法轮》了，难怪近来我脾气大了，心绪也躁了，一点小事就发火。我该抓紧补学《转法轮》了！

悟到这，第二天发现，水管的大漏自动止住了。我深深感谢师父对弟子的又一次点化。无论学过了多少遍，都不能放松学习《转法轮》，这是我从教训中悟出的一个理。现在，我除了按时参加每周两次的集体学法外，在家基本上就是学一遍《转法轮》，再学一本新经文专辑及《洪吟》，然后又学《转法轮》，再学另一本新经文专辑及其他新经文。

二、要时刻牢记自己生命的目的地不是当人，而是为了返

本归真

在《转法轮》里，师父反复教导我们：“在高层次上看，人的生命不是为了当人。”“所以在他们看来，人的生命，当人不是目地，是叫你返本归真，返回去。”“人要返本归真，这才是做人的真正目地”。“常人中的人不是为了当人，是为了返本归真”，“返回到你原始的本性上去”。

由此可见，人生在世的第一要务是要明白自己活着的目地，搞清楚这一辈子该往哪里努力，如果方向错了，越是努力离目标越远。可惜常人都活在迷中，都不明白这个理，但我们作为一个修炼人，首先必须解决的就是这个问题。

学大法之前，我觉的人生在世就是为了立业、成家、养孩子，于是去拼命追求事业、成就、荣誉、金钱等，弄的一身病。学大法之后，知道应该放下名利之心了，不要去追求常人的那些东西了。开始，我觉的这个并不难，因为反正年纪大了，“船到码头车到站”了，能够有的都已经有了，再多的也得不到了，也就不会去追求它了，这不就“放”下了吗？其实不然。自己前途无望了，还有孩子呢，把“在人世间有所作为”的希望寄托在孩子身上，不还是那颗“为了当人”的心吗？凭我孩子的条件，是完全可以成就一番事业的，然而就在他以高分通过硕士研究生入学考试之后的一天，他遭绑架了，被非法劳教，只因为他站出来说了一句公道话：“法轮大法好！”儿子的遭难，使我的“情、名、利”受到了极其沉重的打击。

虽然，由于《转法轮》的陪伴和搀扶，帮我度过了那段最艰难的时期，但对于其中关于生命目地的讲法，仍没引起我的重视。所以当孩子离开黑窝之后，人生之路该怎么走，我犯糊涂了。在“情、名、利”的驱使下，在后天观念的支配下，“理所当然”的选择了如何去“尽快挽回已经造成的（名、利）损失”，目地还是要“在人世间有所作为”，基本上忘记了“返本归真”这个目地，至少是把“为了当人”摆在了最优先的地位。这与那些离开黑窝后立即投入正法洪流之中的同修比，相差多远啊！在几经努力均因劳教一事而以碰壁告终之后，他学了一门实用技术，一边谋生一边做着自己该做的事。直到这时我才悟到，师父关于生命目地的讲法是何等重要。“机缘只有一次，放不下的梦幻一过，方知失去的是什麼。”（《精進要旨》〈退休再炼〉）

善念，用师父的法理去告诉他们大法的美好和我们为什么劝三退。如果我们能做到，师父就把一切都给我们善解了，不会出现任何危险。我个人就经历了五次被不明真相的人举报，都是在师父的呵护下平安回家，没出现任何危险。如果现在仍然有还没走出来讲真相、劝三退的同修，请赶快走出来吧！师父在《转法轮》中说：「告诉你一个真理，整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。」

我们不敢出来，这不就是执著吗？我们修炼了，师父就是让我们圆满。师父一而再，再而三的给我们机会，让我们走出来，我们还有什么不能放下呢？慈悲伟大的师尊为我们付出的太多太多了，我们为什么还自己吓唬自己，不敢走出来呢？我们修的是这么一部大法，而且有师父的法身悄然而护，我们还有什么理由不堂堂正正的呢？

师尊赋予我们这么大的使命，作为一个修炼的人，那就要克服一切阻力。比如来自家庭的，你要去讲真相，家人不修炼，他认为出去讲真相就有危险。为了这个家的眼前利益，他千方百计的阻止你，不让你去。有一次丈夫出门怕我出去，就把我反锁在屋子里，当我要出去讲真相时，怎么也开不开门，我只好请同修来帮我开门。针对这件事我跟他讲真相，告诉他我们只有按师父的要求做才是最安全的，我没去做坏事，做的都是让人有未来、得福报的事，救人的事。可是他受来自街道、派出所的压力，又要把我锁在屋里，我就严肃的告诉他，这是侵犯人权，你再这样做，那别说我不管你，我出去找地方住，永远不回来了。结果以后再没出现类似事情，只是当我出去时，他总要告诉我「多长点眼睛」。我体会到：遇到问题一定要正念对待。用修炼人的标准要求自已，正念面对发生的一切事情，就会做的好一些。

在开奥运和残奥期间，来自各方面的干扰也是很大的。有的说：「你觉的炼功好，你就在家炼，千万别出去发真相资料，到外面劝三退；别出去炼功，避一避风头。」不管是派出所的，单位的，公安分局的，我跟他们说：「我们所做的一切事，都是在救人。师父说能在这么艰苦的环境下去救人，这是我们大法弟子的慈悲，如果看到大家前面有难，不去告诉他怎么躲开，这还是慈悲吗？我们所做的都是为了众生得救。」他们说：「看见了吧，没办法说服她了。」不是说我做的多好，我是觉的我们每个人都在大法中修炼了十多

个月的漫长洗脑，不但没有让我被谎言迷惑住，反而越来越让我认清邪党迫害的本质，我越来越坚强，越来越认清坚信师父，坚信大法是自己永世必须遵循的，只能勇往直前。最后帮教人员跟领导说：「她不但不改变，反而变的越来越坚定了，我们做不了她的工作了。」

随着正法进程的推进，师尊要求大法弟子做好三件事：学好法，炼好功，发正念，讲清真相救度众生。自己把师尊的要求牢牢的记在心里，无论走到哪里，三件事就在哪里做，从没有因为家务事忙而影响学法、炼功；到外地，从未因为人生地不熟而影响发真相资料，有时带去的资料发完了，我就自己写小粘贴，然后到外面贴上。

在常人中修炼，逃脱不了儿媳生孩子、照顾月子、家人生病住院、照顾病人这些事情，在这些事情面前怎样摆放好位置就极其重要。不能因为照顾月子，就把修炼的事扔一边，事情一多了就不学法、不炼功、不做三件事了。师尊在《洪吟》〈自修〉中说：「大法洪扬 凡人能得 世间繁事重重 百忙之闲可自修 它日烟云一过 方知真道已得」。如果我们真能做到百忙之闲能自修，就不会失去这万古机缘，也就不会给自己的修炼增加不必要的过关。

我曾照顾三个月的月子，买菜、做饭、洗大人孩子的衣服、洗尿布、给孩子洗澡、收拾房间……一切都是我一人做，但炼功、学法每天坚持不落。去购物时，我就给世人讲真相、劝三退。特别是在北京，很多人不敢接真相，得经过反复多次讲，才肯接。劝退一个人也是经过多次反复讲才能劝退。日子一长，有的人一见到我就喊「法轮大法好」。

做三退，特别是当面讲真相，只是一个突破的问题，没出去讲的时候，心里会感觉到不知从何说起，特别是第一次讲，可能心里发慌，说话的声音可能都有些发抖。如果能坚持讲下去，师尊就会给我们智慧，到时真的就把我们所学到的法理运用自如了。

当然在讲真相中，会碰到各种各样的世人，有理解的，有不理解的，有非常赞同大法的，有不赞同大法的，什么样的人都有，所以讲真相的时候也就能碰上不可理喻的人，他可能举报你，就可能出现危险。但不论遇到什么情况，我的体会是，只要正念足，坚信师父，坚信大法，知道我们所做的一切都是宇宙中最神圣、最好的事，不惊不慌，理智的用

明白了生命的目的地不是当人，那么，在人生路口的选择面前，就不会那么糊里糊涂或者举棋不定了；在现实利益的诱惑面前，就不会那么容易动心了；看到别人如何过的好，别人孩子如何“有出息”时，也就不再去羡慕和妒嫉了。

明白了生命的目的地是为了返本归真，那么，在自己明明白白吃亏时，当亲朋好友遭受痛苦时，当魔难来临、“百苦一齐降”时，自己就比较容易想的开、挺的住了。

明白了生命的目的地是为了返本归真，那么，当自己做错了什么时，或者别人给我当一把魔时，就容易主动向内找了，“哪做的不好自己找原因，下次做好”（《转法轮》）。

明白了生命的目的地不是当人，而是返本归真，那么，就不应该“一手抓住人不放，一手抓住佛不放”了；就不应该留恋常人社会，沉迷于常人的各种享受，“把自己的家给忘了”（《转法轮》）。

真正明白了生命的目的地不是当人，而是返本归真，那么，就会能够经常“把自己当成一个炼功人”（《转法轮》），“走出人来”就不至于那么难了，甚至在放下生死的考验面前也可以坦然面对了。

真正明白了生命的目的地不是当人，而是返本归真，那么，就会有种“众生皆醉我独醒，得到大法真幸运”的感受，常常会“静观世人，为幻所迷”（《精进要旨》〈境界〉），看众生都苦，想救度他们。

三、返本归真的过程就是不断的去自己执著心的过程

师父说：“告诉你一个真理：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》）修了这么多年，我发现自己执著心真的很多，有的“强烈到已经形成自然，自己都感觉不出来”（《转法轮》）。有的这次去掉了，下次又来了，好象总是去不干净。不过我发现，现在自己察觉执著的能力比以前强了，想去掉它的愿望也比以前大了，去起来也没开初那么费劲了。

除了一般的“名、利、情”执著外，我还有个特别的执著，那就是对世间小道的执著。修大法前，我对“风水”呀、“数术”呀很感兴趣，学大法后，知道应该放弃它，但心里老是放不下，什么取名字呀，选日子呀，改住宅呀，常常想到它。现在想来，什么名字呀，不过是个在人世间便于

区分和呼叫的符号而已，“地上人的名字天上是不叫的”，“地上的人是编了号的，他们叫号。”（《各地讲法七》〈美西国际法会讲法〉）什么吉日呀，对大法弟子来讲，天天都是提高心性、救度众生的好日子。什么方位、朝向呀，对大法弟子来讲，炼功是不讲时间、地点和方位的。“对着哪个方位炼，都是对着全方位在炼；对着哪个方位炼，都等于同时对着东南西北在炼。”（《转法轮》）为什么执著“风水”、“数术”呢？说穿了，还是为了在人世间过的好一点，过的舒服一点，还是没解决好生命目的地问题。我们是大法师父的弟子，是走在神的路上的人，“你是不被常人因素、低层法理控制的人。”（《洛杉矶市法会讲法》）世间小道能起的了什么作用呢？再说，这里还有个“不二法门”的问题，“我们修大法的人不要采用它，因为它带着很低的很不好的信息。”（《转法轮》）对世间小道的执著是后天形成的观念，那不是“真我”，在这里曝光它，彻底去掉它。

修炼这么多年，最后发现，我最根本的执著还是对自我的执著。例如，自我保护之心、证实自我之心、把自己摆在家人（同修）之上的心。习惯于看他人的不足，习惯于执著家人的执著（其中带有强烈的恨铁不成钢的“情”）。说话总是以指示、命令和要求的口气（家人很反感，自己却觉察不出来），只喜欢听好听的话、顺耳的话，一听到不同意见就反感等。

就拿自我保护之心来说吧。许多同修都进京护法的时候，我却是师父批评的“一看没有大伙出来，他也溜一圈回去了”（《导航》〈华盛顿DC国际法会讲法〉）的那种人。当邪恶铺天盖地、孩子被劳教、我也遭迫害，真是“百苦一齐降”的时候，按照在官场上形成的观念，我选择了“韬光养晦，等待时机”的策略，自找了一个常人项目去分散心思，排遣烦恼。（如果同修都象我这样，那个“时机”何时才能等到啊！）当我第一次发正念时，六个邪恶（只见头，不见身子）成一字形排开，眼里射出十二道红光对着我心脏，使我的心脏几近衰竭，许久都恢复不过来，这时自我保护之心又上来了，长时间放弃了发正念。其实，主要是因为发正念的心态不正，方法不对，带着仇恨心用意念去把大魔头千刀万剐，当然不起作用。（现在，残余的邪恶也偶尔

话，只要真正去修炼都能实现。」有的同修和街道书记为了我的安全，一个劲在下边拉我，不叫我说。我只有一个想法：说真话。不修炼的人不知道真实情况，作为一个修炼的人，我就要把真实情况说出来，让人们明白。

在红色恐怖下，我失去了集体炼功和学法的环境，只好自己坚持在家学、炼。有真相传单，在卖早点时，我有机会就发放或当面给世人，并告诉他们大法的美好。在大厅卖冰块时，保安经常抢我们的东西，不叫卖。一次被他们抓住，他们知道我是炼法轮功的，就叫我连喊三次「法轮大法好，李洪志师父好」，我真的喊了，他们把东西归还我，而且说以后不再抓我了。

二零零二年四月中旬，我被非法抓到洗脑班迫害。由于学法不深，我写了所谓的不炼功保证。想用人的办法走出来，而不是用法理衡量应该怎么做，才做了大法弟子不应该做的事。

那时候怕心、亲情、寂寞孤独使我好几天心里上下翻腾，孤独寂寞的好象立即就要疯了一样，长期一个人被锁在屋子里，没有与人交往、说话的机会。我意识到必须把所有能利用的时间全部用来学法、背法。

师父看到我还能坚持学法，还有那么一点良知，尽管我做了许多不合法的事，但师父没有放弃我，一直在点化我。我终于醒悟了，通过不断的学法，去掉了许多执著心，去掉了急于回家的心。

师父在《二零零二年华盛顿DC法会讲法》中说：「对法认识、理解的成度不同会感到当前形势的不同，这一切都是针对不同的人心的。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。大法弟子不同的心态，对环境的感受是不同的，那么每个人表现出来的状态就不同。」在洗脑班能及时看到师尊的讲法，所有被非法关押的大法弟子都利用晚上睡眠时间抄写，一写就是一夜，然后就认真学法，背法已形成了强大阵势。大家都决心把洗脑班变成学法、炼功的好环境。

正因为大家的心很纯正，师尊就帮我们吧环境变的越来越宽松。同修可以同时出来洗漱，增加了互相交流的机会。那时常人写在黑板上诬蔑大法和师父的话，我们大法弟子只要出一念让它不存在，转天真的擦的干干净净了。一年零二

可不管怎么说就是不行，一个债主把他坐着的铁架椅子一脚踢了起来，就在这椅子腾空而起时，坐板和骨架连接的八个螺丝全都刷一下掉下来，椅子架落地，只是坐板飞起来，没出现大危险，否则电视机、玻璃窗都得砸碎了。师父的法身再次保护了弟子。类似这样的例子还有许多，不一一列举。我深刻的明白了师尊在《转法轮》里说的：「我把学员都当作弟子。」师父每时每刻都在看护、保护着弟子，弟子有了这颗修炼的心，师父就无条件的帮助。

通过学法，我的心变的越来越能宽容别人，把钱、财、物看的越来越淡。有债主雇人到我家住着要钱，一住就是半个月，吃、喝、抽全得答对，还满地吐痰。我真正的做到了宽容，无论在债主怎样无礼的情况下，都能保持一颗慈悲的心，心平气和的把自己的处境讲清楚，并请他们能够谅解。就这样经过多次的协商，最后他们也心平气和的回家了，以后再也没来闹过，只是到日子来取钱。从这一系列的事情中，我深深的体会到，只要自己时时刻刻按照师父所要求的心性去做，做事先考虑别人，只要能做到，师父就把这些事情化解了，一切都变的祥和，债主再来时，也很客气了。

由于每天坚持学法、炼功，身体由师父给调整的越来越好，过去我经常拉肚子，拉脓血便，打嗝一打几个小时，肩周炎、关节炎、鼻炎、脚鸡眼、三个良性瘤、胆结石等全部都好了，人越来越精神，精力充沛，干多少活，走多少路也不累，真是一身轻。大家可想而知，如果我没有得这个大法，在那么大的压力面前，身体又那么多的病，又没钱医治，债主闹的全小区都知道，一想不开，我可能就失去生命了。我真的庆幸自己能得到这部大法，让我把一切名、利、情全部看淡，知道生命的珍贵，走过了生命最黑暗的时期，获得了新生，是恩师给予我第二次生命。千言万语，万语千言汇成一句话，衷心感谢师父的救度之恩，坚修大法，随师回家。

二、时刻不忘大法赋予的使命

一九九九年“七·二零”迫害一开始，街道主任就通知我去民政局开会。我去了之后方知中共不允许炼法轮功。我越听越不是滋味，想这么好的功法为什么不让炼？我当时就站起来，把我修炼一年多、身体受益的情况告诉了在座的领导及所有人员，我说：「师父在《转法轮》里所说的每一句

袭击我心脏，使心跳由每分钟八十次突然就加快到一百几十次，但只要我一发正念：“清除从身体上迫害我的一切邪恶因素、黑手烂鬼、共产邪灵和一切乱神”，心跳立即恢复正常，连中间的缓慢转变过程都没有。）

当我走出来证实大法时，还是在自我保护之心的支配下，一直只肯放“单飞”，不想到学法点去，担心“太招眼”，“不安全”。到学法点后才知道，许多同修学的好，心性高，救人多，我比她们差了一大截，那个环境的确能熔炼人。

说到底，这个欲望那个执著，都是以“自我”为中心的，不愿放弃“自我”，不愿伤害到“自我”，这是旧宇宙生命为私为我本性的表现。修大法的人“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”（《精进要旨》〈佛性无漏〉）。从这个角度来观察周围的同修（包括家人），发现他们在日常生活及救度众生中，很多时候都在努力践行“先他后我”的原则，这促使我也要在自己的一思一念中把“先他后我”作为一个准则来要求自己。

四、遵照大法向内找是修去执著、修去人心的法宝

师父说：“你要想提高你自己，你得向内去找，在你这颗心上下功夫。”（《转法轮》）如果说，在迫害初期，我的一些欲望和执著是在魔难中、在教训中“被迫”放弃的，那么，到近几年，各种欲望和执著则主要是在遵照大法向内找中主动修去的。当遇到不顺心的事或者听到不好听的话时，当时也可能气鼓鼓的，但很快就会平静下来，找自己隐藏着一颗什么心才导致觉的“不顺心”和“不好听”的，找出这颗心，“把它连根拔出来”（《新加坡法会讲法》），去掉它。虽然每次都没有彻底去干净，但总归一次比一次削弱它了。我体悟到：遵照大法向内找，的确是修去执著、修去人心的法宝。

有一次，为了工作去向问题，我与孩子发生了激烈的冲突。记的师父在九八年《欧洲法会讲法》时说过：“那么发生矛盾的时候要各自向内找自己的原因，不管这件事情怨不怨你。记住我说的话：不管这件事情怨你还是不怨你，你都找自己，你会发现问题。如果这件事情绝对的与你没有关系，没有你应该去的心，那么这件事情就很少会发生在你身上。如果你没有这颗心，就不会引起矛盾，得对你修炼负责

任的。是凡矛盾发生在你身上，出现在你这儿，出现你们之间，就很可能与你有关系，就有你要去的东西。不管怨不怨你，我的法身在去你的心的时候，可不管这件事情怨他还是怨你。”

我遵照大法向内找，找到了自己的几颗心：一是对情的执著。如果是别人的孩子，我会这么着急吗？二是求安逸之心：“把他安顿好了，我就毫无后顾之忧了，就可以专心专意的去修炼了。”其三，对他返本归真的事有这么操心吗？所以根本上还是一个“生命目地”问题没有解决好。妻子（同修）也找了她在这件事上的人心：“按自己的安排，孩子将来可以如何如何出人头地，如何为父母争回这口气。”我估计孩子也会找了自己的心，所以冲突很快就平息下来了，好象什么事都没发生一样。

去年冬，我主动做了一个向当地民众讲清真相的项目，明慧网认可了，协调人也知道了。可是，快半年了，还不见与当地民众见面，这是为什么？我略微动了心，猜疑这样那样。当这个念头一出，我就抓住它：“罗汉遇到什么事情都不放在心上，你为什么能动心呢？”我问自己，“你做那个项目的目地，是为证实大法呢还是为了证实自己？”这一问，找出了那颗隐藏很深的证实自我之心。“真正的提高是放弃，而不是得到。”（《各地讲法二》〈二零零二年美国费城法会讲法〉）我那个项目用与不用都无关紧要，只要能达到救人的目地，用谁的都行。我很快就放下了那颗心，默默的尽心尽意的协助着其它项目。突然有一天，发现我那个项目以令人惊喜的方式与当地民众见面了，里面还有其他同修的完善与补充。

我面对面讲真相劝三退的主要对像是干部和知识份子，但有时进展不顺，效果不佳，甚是烦恼。我埋怨他们受恶党文化的毒害太深，自我保护的戒备心理太重，对我的良苦用心太不领情。这就象师父所说的，“我们往往碰到任何事情的时候都是在向外看，你为什么这样对我？心里头有一种不公的感觉，不去想自己，这就是所有生命的一个最大的、致命的障碍。”（《新加坡法会讲法》）回头一想，原因还是在我自己身上：有的与我交往甚深，带着一种求结果的急切心理，生怕他们不能得救；有的曾经得过我的大好处，你“应该”听我的话，隐藏着一种居高临下、“施恩图报”的

时刻刻坚持双盘。同时只要有洪法的事，我场场不落。

我是属于渐悟修的，身体在修炼过程中每个细小的变化自己都能体悟到、感受的到的，同时也可以看到另外空间的一些景象。

当时我的情况是由于孩子刚出校门没有社会经验，在中共向钱看的思想下，他自己也想挣大钱，结果钱没挣到，反而欠了一大笔债，我整个人简直已经没有再生活下去的勇气了。面对这突如其来的灾祸怎么办？我这一生所挣的钱，还不够个尾数呢！我精神都快崩溃了。别人看到我也说，你怎么这么憔悴？没有一点精神头。当时我和丈夫的工资被单位全部扣去了，只靠卖点包子维持生活，每天非常辛苦，而且没有多少时间看书学法及炼功。为了不影响修炼，我改为卖早点，所卖的食品全是上的现成的，这样早晨丈夫去上货，我起早炼功和学法，做到了两不误。

由于坚持学法、炼功，师父把我的身体调整到最佳状态，每天背着三十多斤的牛奶、豆浆、烧饼、面包、麻花等三层楼的上、下跑，加起来一天要走四、五十里路，可是我一点累的感觉也没有。有一次，我背着刚开的牛奶、豆浆刚刚进到大厅，结果因为没看好，一脚踩在了香蕉皮上。我一下子坐到了地上，两个装牛奶、豆浆的暖瓶要是碰到地上就得炸了，那滚烫的液体可能就会伤到我和他人。就在这千钧一发之际，我的手一下子把背包举起来了，暖瓶没有碰到地，也就没有出现危险。我知道这是师父在保护着弟子。

还有一次早晨，我把装牛奶、豆浆的四个暖瓶绑到自行车车把上，同时还绑着面包、麻花，自行车后衣架上还有一大包矿泉水。结果一上车，坏了，车闸失灵了。车子顺着下坡飞快的往下跑，下也下不来，幸亏路上一个行人也没有，昨天还是小贩叫卖喧闹的街道，今天竟空无一人。自行车直到平地碰到一棵小树才停了下来，我也平安的下了车，没出现任何危险——师父知道我将要发生什么事，安排好了保护措施，否则的话真不知道我得闯多大的祸，碰伤多少人，一想起来还真有些后怕。幸亏有恩师的保护，弟子才避免了这份车祸。

还有一次，那是二零零一年腊月，几个债主都来到家里逼债，非叫我马上还钱。由于没有工资，我跟他们说，让他们再等等，待我把厂里欠的钱还完，有了工资再还给他们。

间的一些景象。孩子刚出校门没有社会经验，在中共向钱看的思想下他也想挣大钱，结果钱没挣到，反而欠了一大笔债。通过学法，我的心变的越来越能宽容别人，把钱、财、物看的越来越淡。有的债主雇人到我家住着要钱，一住就是半个月。我真正的做到了宽容。从这一系列的事情中，我深深的体会到，只要自己时时刻刻按照师父所要求的心性去做，做事先考虑别人，只要能做到，师父就把这些事情化解了。债主再来时，也很客气了。

我曾照顾三个月的月子，买菜、做饭、洗大人孩子的衣服、洗尿布、给孩子洗澡、收拾房间……一切都是我一个人做，但炼功、学法每天坚持不落。去购物时，我就给世人讲真相、劝三退。特别是在北京，很多人不敢接真相，得经过反复多次讲，他们才肯接。劝退一个人也是经过多次反复讲才能劝退。日子一长，有的人一见到我就喊「法轮大法好」。——本文作者

一、喜得大法，重获新生

一九九八年四月中旬，妹妹送给我一本《转法轮》，告诉我这本书太好了，让我拿回家看看。我带着想了解一下书里都写了些什么的想法，拿起书来看，可没想到只看了几页就觉的这本书真的写的太好了，每个字、每句话都能打动我的心。于是我想这么好的书，我得把屋子打扫的干干净净的再去看。经过几天的打扫，我终于把几个月没住人的屋子里的尘土打扫的一干二净。这时我静下心来开始读，越看越爱看，当读到「五套功法一步到位」时，我想这五套功法是什么样的？虽然没看见过，但我知道小区里有人炼，我就主动去找他们。当学员们知道我要来学炼功时，他们都非常高兴，非常欢迎，就这样我走上了修炼之路。我如饥似渴的学法、炼功，除了集体学法、炼功，自己每天还要再学两小时，再炼一遍五套功法。

当时不能双盘，但看到老学员个个都能双盘，而且有的人一盘就是两个小时，我从内心羡慕他们。为尽快达到师尊的要求，我每天学法时，坚持用同修的大砂袋压腿，不管怎么难受、麻木、没有知觉了也不拿下来，一直坚持到学法结束。坚持了三个月，一天辅导员说：「你可以双盘了吧？」结果我一搬腿，真的能双盘了。不管是听法、学法，我都时

心理；有时抱着一颗证实自我的心，“你要不听我的言，看你吃亏在眼前”；有时见面的第一念是“他会不会……”，而不是“我一定要救他，我一定能够救了他”。总之，心不慈，意不猛，当然效果不佳。当我按照师父教导的“心慈意猛”（《大圆满法》）去做时，局面就改观了。其实，一个人能够获救，那是大法的威力，“修在自己，功在师父”（《转法轮》）；而一个人不愿抓住我们伸出的援手，则往往与我们当时的念头不正、心态不纯正有关，旧势力会借口我们有这些执著而出来阻挡。所以，救人的同时还要修自己，去掉执著放下人心才能更多更好的救人。

“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》）今后，我无论是在日常生活还是在讲清真相救众生中，都要遵照师父的教导，遇到矛盾找自己，“你要不断的把自己没修好的那一部份修成神、修好”（《各地讲法七》〈美国首都法会讲法〉），直至圆满。

五、师父时刻在我们身边

在父子俩同遭迫害，我自作聪明的“韬光养晦、等待时机”的时候，旧势力抓住了我的漏，安排病魔向我袭来，几近奄奄一息。当时我只有一念：“我不能死。我如果死了，邪恶一定会借此机会进一步诽谤大法，许多常人也会因此而更加误解大法，因为上下左右许许多多人都知道我是学法轮功的，所以我决不能死，决不能给大法抹黑。”可能正因为我还有一点正念，师父不肯放弃我，硬是把我从死神手里夺过来了。

当时我不懂的向内找，也想不起发正念，硬挺了半个月之后，还是一天天加重，于是进了一家全国著名的大医院（从得法起至这次魔难前，我六年时间不需吃药），经检查，心、肺、肾三脏功能均已衰竭，情况十分危急。但我明白，常人的手段只能求的暂时缓解，根本上解决问题还得靠大法，于是我坐在病床上一边输氧一边学《转法轮》（妻子负责放哨）。因为心功能衰竭，所以读的速度很慢很慢，在慢读中却体悟到了师父讲法的严谨和逻辑力量。一个月后作肾脏穿刺，病理切片检查，结果使医师们大吃一惊：临床症状那么严重，病理结果却如此轻微，真是不可思议！其实我很清楚，这是穿刺前两天，法轮猛烈的给我调整身体的结

果。首先是腰部，感到有个“轮子”在猛烈旋转，先是慢速，接着是中速、快速，最后是高速转，好象龙卷风一样，带动我整个身体都在颤动，病床都在前后摇动。高速转一会之后，他又突然慢下来，接着又是中速、快速、高速，如此循环往复。绝大部份时间是顺时针方向转，强烈的吸取宇宙能量帮我补充身体，极少量时间是逆时针方向转，把废弃物质打出去。在腰部转了两、三个小时之后，他又移到肺部转，在肺部转时，感觉有个“桶状物”在胸腔里面旋转，就象洗衣机甩干时的旋转。在肺部转了一、两个小时之后，他又移到心脏部位转，感觉法轮所在的平面与胸部平面是垂直的。后又移到肝脏部位转（我两次得过肝炎），移到左大腿部位转（左髋关节早有毛病），每个部位都要转很长时间。全部转过一遍之后，法轮回到了小腹部位，以正常的速度平和的旋转着，好象稍事“休息”一样。过后，他又开始在腰部、肺部等处旋转。在那两天里，除了躺在床上感觉不明显，其余时间，无论是坐着、站着或是行走，都能感觉到法轮的猛烈旋转。这使我真切的体会到：“法轮是有灵性的东西，他自己知道做这些事情。”（《转法轮》）我知道，是师父在给我调整身体，是师父给了我第二次生命。那段时间里，只要一想起师父，我就不由自主的热泪盈眶。

对我这样一个不争气的弟子，师父还要如此慈悲救度，旧势力是不甘心的。于是，在我出院之后的康复阶段，它们又制造了一起凶事：一天，我站在阳台上的栏杆边，头顶上一根晾晒衣物的粗铁管，在没有任何外力触动的情况下，突然往下坠落，按照垂直落下的方向，是要砸在我的头顶，那肯定会当场开花，这是取命来了。可是它却神奇地“飘”过头顶，“飘”过左肩，落到了水泥地板上。我当时还不知是怎么回事，现在想起来都有点后怕。我知道这又是师父保护了我。

还有一件事，也是在我康复阶段，经当地医院透视、胸片和CT检查，发现左下肺有个 $3.82 \times 3.22 \text{CM}^2$ 的空洞。当时在痛苦中我不由的发了一念：“请师父救救我。”过后倒忘了这句话。十一天后，按照预约我去那个大医院复查肾脏时，医师听我说肺部有个空洞，要我再作检查，在第一放射室胸透之后，医师们甚感疑惑，就安排我在第三放射室另作特别检查，全放射科的大夫都来会诊，最后结论是“心肺毫无异

技。我也轻车熟路的自己开了一朵。

做事不是目地，真正救度众生同化大法才是关键。我们抓住了在法上证实法，真正向内找的关键，师父说：“讲真相救度众生，旧势力是不敢反对的，关键是做事时的心态别叫其钻空子。”（《各地讲法二》〈二零零二年波士顿法会讲法〉）摆正迫害与被迫害的关系，站在主角的位置上看问题，不断超脱人的思维框框。有意思的是在一次邪恶突然查抄几家同修并搬走电脑主机企图找出迫害借口，同修们立即向内找是否有不正的地方，有漏也不许邪恶迫害。过后发现被抄的几家都是没做或因怕不做的同修，被骚扰的其中一个家属都奇怪：某某家几乎是公开的倒没事。

是啊！我们真正把自己溶于大法，生命在无私奉献中为众生负责，为宇宙一切正的因素负责，这样的生命就在宇宙中闪光，在正法中闪光！全宇宙的生命都算上谁敢动，谁又能动！众神都为之赞叹！

我这个什么都不信又没文化，原来连“释迦牟尼”几个字都不认识的人，在师尊有序的安排与呵护下，魔炼成一个金刚不动、坚如磐石的大法弟子——法粒子，深感师尊的洪大慈悲与佛恩浩荡！怎能是用人类的语言能表达的，此稿只是在信师信法，整体提高、整体配合、协调方面的部份体会，与大家交流，以便更好的丰富我们神圣的大法法会以及“向世人展现正法的圣会”（《精進要旨二》〈致台湾法会〉）。

大法弟子的修炼就是一部史书，这部史书岂能是用人间文字叙述的。所以这点滴体会算不上是合格的答卷，我们的答案在现实生活中、在社会上，在魔难、麻烦、干扰和剜心透骨的去各种执著、欲望的痛苦中，一幕幕的都刻在了宇宙的录像记载中。

同修们让我们携手并肩，共同圆满完成宇宙亘古以来从未有过的特殊答卷吧！

谢谢师父，谢谢同修们。合十。

坚修大法心不动 紧随恩师把家还

文 / 河北大法弟子

我是属于渐悟修的，身体在修炼过程中每个细小的变化自己都能体悟到、感受的到的，同时也可以看到另外空

羊肉、火锅鸡的，可我却因常吃剩饭让孩子抱怨说虐待儿童，更没空满足和家人一起逛街的愿望，又得承受着亲友们经常指责不上班挣钱的压力，说话一不注意还让人家说高高在上不慈悲祥和，你帮她救他还得要个漂亮的船。越哭越伤心。我责怪自己为什么非这样又苦又累的，又不是没本事挣钱让生活好点。这一下到把自己问住了，泪也停了。是啊！当初写个保证不上访就上班，否则失掉一切，我毫不犹豫的选择了后者（那时不知是旧势力安排），现在怎么倒向往人的东西了？宁死都不怕，还怕这些苦？翻出这些人心不正的东西不正是又该去的吗？光知道是提高的机会来了，嘴里还背着《越最后越精進》，怎么拿师父赐给我的偏得还去瞅别人呢？又把洗净的机会差点推出去，真有点愧对师父。

我更理解了学好法的重要。随着不断背法和心性的转变，法的内涵不断涌现，理念更加清晰正念也越坚定，无论天塌地陷生死攸关，谁也挡不住我们这个整体稳定的向前推进。感觉自己飞快的向上长。我不断与同修们在法上交流，同修们也都清醒的看清识破了这个混乱背后的原因，也都找出了各自的不足，我们又正念正行坚定的走过了邪恶利用同修的漏洞制造的这场动荡，解体了邪恶利用离间计分散瓦解整体的阴谋，使我们这个整体更纯正坚固起来。

随着在法上的更加成熟，心性不断的提高，对无私奉献有了深刻的理解。师父在《美西国际法会讲法》中回答学员提问时讲：“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。负责人自己做的挺好，你做的挺好只是一个学员做好，那就做一个普通学员好了。关键是负责人的责任哪，得起到这个作用啊。”我想同修们也渐渐成熟了，我不能把锤炼洗净的机会全包了，救度众生中都得成熟。端正心态先与本市协调同修交流，取消资料统一协调分配流水线的配合方式，我们走遍地开花的形式，帮助同修在家庭开花中走出自己的路，整体在救度众生中锤炼成熟。

由于转变了因为太辛苦、而希望大家分担压力的心态，真正站在了为他的心性上，不到一年，遍布全市开出了几十朵，由原来说：没条件、没文化、心性不到位等而推托的现象，一下转向要求学技术、上项目，从来不出面的也悄悄的做出了自己的真相资料，承担了身边同修的需要，只有小学文化和六、七十岁的老太太们也纷纷拿起鼠标，玩起了高科

常”。修炼前我曾两次因肺结核住院，此后每次胸透，包括一年前在这家大医院住院时的胸透，都是有钙化点的，这次连钙化点也不见了。回来后我告诉当地的医师朋友，他不敢相信，我就在他那儿复查。还是那家医院，还是那个医师，结果使他目瞪口呆：心肺真的毫无异常了。那个医师朋友手捧胸透片，连连自言自语：“这才怪了，连钙化点都没有了！”他第一次见证了大法的神奇。这时候我才想起了向师父求救的那句话。是师父把另外空间卧着的那个灵体拿掉了。常人医生怎么能懂的了这个道理呢？

由于我正念不强，导致被病魔折腾了近两年时间，但这两年中起死回生的神奇事例，也给我提供了证实大法的鲜活材料，让我周围的人不得不感佩大法的神奇，也让我领悟了“修炼中无论你们遇到好事与不好的事，都是好事”（《芝加哥法会》）的又一层内涵。

我知道我的生命是师父给延续来的，“以后延续来的生命，完全是给你炼功用的，你稍微思想一出偏差，就会带来生命危险，因为你的生命进程早就过去了。”（《转法轮》）所以我在离开医院以后，拖着当时还比较虚弱的身子，就开始了学做三件事，由放“单飞”到逐渐溶入整体。在一次向师父致以节日问候的时候，我表露了“有力无处使”的心思。不久，师父就安排协调人交给我一个项目，给了我一个发挥自己特长的机会，从此，拓宽了我证实大法救度众生之路。

鉴于有的同修在遭邪恶毒打时喊“妈呀妈呀”却忘记了求救师父的教训，我要求自己时刻记住师父就在自己身边。例如，与同修一起外出做真相时，我们在师父法像前合十：“请师父慈悲呵护，引导弟子把真相资料送到有缘人能亲自收到的地方，起到讲清真相、广度众生的作用。”同时边走边想：“我是大法师的弟子，我们讲清真相、救度众生，做的是全宇宙最正的事，谁也不配来干扰。”“我是大法师的弟子，只听师父的安排，其它的安排一概不听、不要、不承认、不接受。”想象师父就坐在自己头顶上方，邪恶见了只有跪地求饶或四处逃命的份。同时发出强大的正念，就感到有一个巨大的“灭”字矗立在半空中。这样做，基点正，目地纯，正念足，心态稳，所以几年来都很安全。

有一次讲真相，我们进了一个装有机锁的楼洞，一个

女人下楼时顺手把楼洞铁门锁上了。我们出不来，立即向师父求救，同时发正念清除邪恶，大约一分钟后，一个男子抱着一个孩子下楼来了，打开了铁门，我们也就跟着出来了，那个男子好象根本没看见我们似的。这又一次证明，在困难时刻向师父求救，是很灵验的。现在，我遇到一些日常生活的小困难，也求师父帮助。往往发出这一念之后，我又有点自责：“这点小事都麻烦师父，真不好意思。”但师父好象并不介意这个，不一会儿，一个新办法就在脑海里出现了，按照这个去做，一下就成功了，或者一个外界条件出现了，问题迎刃而解。我知道这都是师父在帮我。我体悟到：师父时刻在我们身边，大事小事都可以求师父，师父什么都可以帮你，但是你要正念足。

以上是我在目地、过程、方法以及信师信法等方面的几点粗浅体会，是在大法无边法理中自己在目前层次所体悟到的一点点。这次写稿的过程，是一个明晰法理、曝光执著、放下包袱、提高心性的过程。“你的心性提高上来，你的身体就会发生一个大的变化；你的心性提高上来，你身体上的物质保证会出现变化。”（《转法轮》）我现在真的感受到了这种变化。自从孩子遭魔难以来，在“情、名、利”的执著下，我一直睡不好。通过这次写稿，进一步明晰了法理，明白了生命目地，一些执著放下了，心里坦然了，自然也就睡的安稳了，精力也觉的比以前充沛多了。人在欲望执著的驱动下“挣扎以求生”（《志坚》）的时候，真的好苦、好累，一旦舍弃了这些包袱，就会感到前所未有的轻松与自在。我感谢师父给我们创造了法会交流这种形式，给弟子提供了这么一个修炼升华的好机会。今后，我要进一步多学法、学好法，紧跟师父的正法进程，用心修炼，用心救人，完成好“正法时期大法弟子”的历史使命，跟师父回家。

证实法中，生活的点点滴滴都伟大！

文/长春大法弟子

一九九九年七月二十日，邪恶对大法的迫害发生了，可怜的是我与母亲当时连第五套功法还没学会。我求丈夫多方打听寻找，才在省城大公园一位不相识的老人家那里得到了《法轮大法大圆满法》录像带，从此我与母亲才算真正走入幸福的大法修炼。在此深谢 老学员的坚持，才有了我与

岁，为人处事象个慈母，热心周到，无论对个人还是配合整体都是在所不辞。我很感激她的帮助，由于她的热情，大家都愿找她帮忙，她有求必应，自己更喜欢揽事。本来是三、四人商议协调和特殊情况下临时住的地方，渐渐演变成大众招待所，人来人往的，其实是在被邪恶钻了人情与法理不清的空子，多次与其切磋听着明白还是那样，错把人情当慈悲，把能干、不怕等同于正念正行，参与多了会干了就是成熟了，自己也觉的有两下了。我想找时间与她好好交流一下，后来才知道当时在她家往外接甲同修时，把我与甲说的“你在这很难树起正念来”，她在旁边听成她这里没好人之类的话，而且还很肯定。这个离间计真起了作用，从此一个接一个的麻烦错综复杂。我感到出现了危机。这时我的压力越来越大，我非常清楚这是冲整体来的。

到年底更是忙的时候，当地和周边地区都需要交流，过年前后用的各种真相资料又要备好保证同修需求，外地需要帮忙买耗材的同修还随时来求助，内部的同修还拧劲儿，人们都在逛街购物忙着张罗过年的东西，我一个人跑里跑外，没黑没夜忙的腰酸腿疼，我知道该提高了。

一天我独自呆在资料点的小破屋里。冬天冷的盆里的水结冰，夏天热的四十多度，还得把门窗全部封闭隔音。听着“咣当、咣当”的机器声，心里有点酸楚，眼泪一个劲儿的在眼里打转，我使劲控制不许掉下来，顺手拿起放在旁边给自己加油的一篇经文《越最后越精进》反复背。晚上回到家又累又饿想做点吃的再学法，一进厨房一股冷气又退了回来。我家厨房在北阳台上，盆碗经常冻在一起。因我被单位解职后一直没找到合适工作，经济紧张，再加上本地没有愿意承担这份责任的，我也就顾不得找班上，生活必须节俭点，几年没买过衣服，经常穿同修们换下的，吃饭如果一人在家能不做就不做，吃点凉的为挤点时间学法，冬天不点暖器可以省一冬的暖气费。现在十一点多了还是吃点凉的吧，一个馒头就凉菜，拿起暖瓶想倒点热水喝还没有，呵！这个苦啊！顺手拿起放在阳台上，半化不化的冰棍儿（夏天孩子吃剩的因冰箱停了），干脆把它吃了吧！

这一口下去真是透心凉，屋子冷肚里也冷，在资料点时眼里打转忍下去的眼泪刷的下来了，一个个不平的人心都跑出来了：人家别的同修住的暖房暖屋的吃喝不愁，还经常涮

积极配合给予关心和照顾。可是这个安排一下触动了邪恶因素，两个陷在人情中的同修立刻对我产生敌视，尤其是甲同修，马上惊恐的反驳：我好不容易回到这里，又弄我哪去？我见此景也心里一惊，怎么会这样没理智，在此之前可从来没有过这种状态，那时与我们交流时法理清晰透彻和大法弟子特有的风貌哪去啦？那么坚定智慧，几年来不管邪恶通缉，环境艰难和来自社会家庭的什么压力，都毅然走在证实大法救度众生的前列，在当地促使同修们积极协调交流，为讲清真相救度众生开辟了很好的宽松环境。又为我们这里的整体提高、整体配合给予很大的帮助，现在这状态哪是同修自己呀？这是邪恶在利用他（她）们的执著变着法的想毁掉同修啊！真够恶毒的。表面从魔窟闯了出来，却又不觉中被情魔所缠，最邪乎的是在同修之间造成很大的误会和间隔。

我们本想让同修尽快冷静下来，静心学法赶快恢复身心健康，归正不足，堂堂正正的继续走好以后的路，同修却认为我不慈悲，不顾及别人的感受强制于人。我感觉受到很大伤害。尽量抑制住自己心里的委屈，镇静的又和他在法上切磋了一会，还讲了正念闯关的小故事来启悟他，他根本听不进去。心想随他去吧！便说了一句关心的话起身离开。门一关，眼泪掉了下来：就象求他似的，真是不知好歹。一股怨气涌上心头。抹着泪匆匆下楼，把刚才的过程向一直在外面等着接甲同修走的同修学了一遍。这时我马上意识到上当了：我被人心带动了，我若真被气走不管了谁高兴？这是邪恶惯用的那套离间计。我既然是为了同修，为了整体不再受更大损失，为什么还怕伤心呢？这不回到人上去了吗？想让人理解领情，正好是该去的人心呀，同修好不容易从魔窟闯回来，我决不能眼瞅着再在我们身边换种方式干扰。我不再顾及别人说我什么。与开车的同修简短交流后，此同修建议先接到他家去，既安全又方便，经济条件又非常好。这样坚持把他接出来了，恢复后送回原地。虽然暂时平息了，但邪恶因素并没彻底解体，甲同修与我从此结下了解不开的结。

（八）锤炼中成熟

甲同修走后，我们在配合上出现了不快。一天乙同修第一次与我要态度：找别人吧！我心情不好别给惹出事来，并把甲在她家住时换洗的衣服全部拿给我，让我捎给他。这个同修很单纯，对我与甲同修照顾的体贴入微，虽比我小几

家人后来洪扬大法的机会。

我是农民。中国农民的生活辛劳而清苦，随着社会道德的总体下滑，很多家庭也已亲情无存。一个大法修炼者，只要你的心时时和师父在一起，就没有过不去的火焰山。九年的人生旅程只是生命中的一瞬间，这一瞬间却有幸使我走上了神的路上。弟子无法用语言表述伟大师尊的再造之恩，只有把我生命的所有完完全全的交给师父才不负这万古机缘！——本文作者

尊敬的师父好！

各位同修好！

明慧网的大陆大法弟子修炼心得书面交流会，是伟大的师尊给予我们大陆弟子整体提高整体升华的机会。前三届都是我因为怕写不好的观念障碍着错过了机缘，给修炼的历程留下了遗憾。第四届写了稿却因为种种原因未能投稿。慈悲的师父知道弟子心里的遗憾又给了我们这第五次机缘，谢谢师父给弟子这弥补遗憾的机会！随着参与明慧交流的增多才认识到：明慧交流稿件不是「写」出来的，而是实实在在的修炼体悟的真实记录，是大法弟子又一种修炼机缘，是大法弟子威德的展现形式。证实法中，弟子时时感悟到沐浴在大法中的幸福与荣耀。证实法中，大法弟子生命中的每个点都透着法的辉煌与伟大！只有捧给师父一颗纯净的心才不辜负师尊赋予的这万古机缘！一想到有机会在这么伟大的法会上把我的心捧给造就新宇宙的伟大师父，捧给同修们看，就觉无量的神圣与荣幸。

伟大的师尊在《二零零七年纽约法会讲法》中告诉我们：「大法弟子在各行各业各个社会阶层中都有，在各行各业中都救度着众生，在证实法，起着大法弟子的作用。其实，你们在各行各业中能做好你们该做的一切，你就是在修炼。世间的各行各业都是给你提供的修炼场所。」

我是农民。中国农民的生活辛劳而清苦，随着社会道德的总体下滑，很多家庭也已亲情无存。母亲在十九岁的时候有人告诉她人生再苦再难也要等着师尊来传大法的那一天。一九九九年，五十九岁的母亲已是肝硬化腹水晚期，腹水严重时别说吃饭，连喝水都很艰难了。由于无钱医治只能在村卫生所靠乡亲赊几个「吊瓶」维持。此时的我在这尘世也已

走过了三十八个春秋，却依然重复着母亲人生中的凄苦无奈。三月末的一天，我丈夫给我们带回宝书《转法轮》，不日又借回师尊在广州讲法录像带。母亲看过录像问我丈夫：「讲话的人叫什么名字？」丈夫回答说是「李洪志老师传法讲座」，母亲哭了，说难怪看到电视里闪闪发光的大佛，神真的来了！这一世母亲苦等了四十年终于等到了大法！由于母亲的机缘，家人无论是否走入大法修炼都很认同大法。

一九九九年七月二十日，邪恶对大法的迫害发生了，可怜的是我与母亲当时连第五套功法还没学会。我求丈夫多方打听寻找，才在省城大公园一位不相识的老人家那里得到了《法轮大法大圆满法》录像带，从此我与母亲才算真正走入幸福的大法修炼。在此深谢老学员的坚持，才有了我与家人后来弘扬大法的机会。

母亲得法一个月，腹水消了，病没了，药扔了，从此十亩大田一个人侍弄，上地干活提着饭盒背着小收音机。母亲虽然不识字却从不间断听师尊讲法录音，无论在家里家外，更不在意人来人往。我得宝书《转法轮》头一个月就已通读七遍，虽还没学会炼功，但已在读《转法轮》第十四天的时候摘掉了四百五十度的近视镜，每月两盒的「救心丸」扔了，暴烈的脾气换了和善与宽容，从此，修大法成了我们生命的全部！尘世的冷暖已阻碍不了我们回归的脚步！

二零零零年初，听说很多老学员都去北京了，我们虽不理解太多，但知道电视里天天骂大法，那些鬼话得让多少人跟着犯罪啊？！我们自己家不看电视也解决不了多大问题，最起码要告诉家人亲人「大法来救我们了，别信报纸电视里的鬼话害了自己」。母亲与我商定待农事挂锄学生放暑假动身长途步行回外婆家探亲，先抽时间做好充份准备。我们买了很多彩纸，裁成宽窄不一长短不等的纸条，母亲大半辈子攒的几块布头和我头几年卖布剩下的彩色布料都用上了。丈夫每晚与我一起拿起毛笔写标语，母亲与我女儿裁料。开始不会用毛笔就求师父帮助，奇迹是神创造的，是神用弟子的手在人间创造奇迹！我们不但在彩纸条上写的毛笔字个个漂亮，我还能在一米宽二米长的彩布上甩板刷，那「真善忍好！」「法轮大法好！」的方块字也能在我的彩布上笑意生辉，母亲说：「那字活了」。

二零零零年七月份，我们开始了第一次徒步旅行。八岁

平时在法上也很清楚啊？怎么就在这个问题上僵住了呢？越急于解决彼此的误会，误会越深，越怕协调人的问题影响了同修，旧势力就越钻空子扰乱这个整体。

“争论是正常的，争论不休，僵持不下，影响了大法工作，那就不正常。”（《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉）在学法上我也是不含糊的，是妒嫉吗？是自我？好象都不是根本。终于在师父的《各地讲法七》〈美国首都法会讲法〉中看到了我的症结，师父说：“最好的方式就是遇到什么事情不要往前顶劲、往前抢、往前追逐着去解决，把心放下来，往后退一步，去解决。（鼓掌）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。”原来我是陷在了执著同修的执著中了。再加上自己慈悲善心不够，正确善意的帮助也被说成是拿刀子拉，拉出血来还不解气，还要在伤口上撒盐。把心真的放下冷静一想当时听到这些时被气得够呛、愤愤不平的情绪，不正是要修的，进一步纯清自己的吗？此时执著同修的执著这颗心立刻放下了，心态非常平静。

可是无故的麻烦并没减少，我警觉到这不是我个人的问题，是邪恶想借考验大家而达到迫害整体。我默默的加持甲同修在大法中一定会走好的，决不允许邪恶以此干扰整体。不长时间，这位同修在外地巡回交流中被抓，两个月后凭着对师对法的坚定，受尽折磨，灌食、毒打、体罚、辱骂等魔难闯了回来，人瘦的脱了像，神态思维已脱离了法，象个受惊吓的孩子那样渴望得到别人的关爱，原本就资助吃住的乙同修也更加倍照顾，超越同修关系的感情流露更令人担忧：这哪是闯出来了，分明是旧势力换了一种迫害形式，只是更阴险，更毒辣。

走到现在尤其是老同修，对坚定大法，哪个还能放下或动摇？动摇不了！可是邪恶为达到毁掉你的目地，就千方百计的抓住你的不足有漏之处往死里拖，周围的同修也感觉到了是色魔想毁掉他们。

几个同修简单交流后，决定先为这个同修安排个安静的环境，让法理清晰的同修多与他接触交流。同修们都赞同并

整体提高升华的角度开展广泛交流。打破原来互相封闭的形势，真正放下自己溶于法中。随之整体协调越来越完善。一年后不但本地稳步有序，而且还带动帮助解决周边一些协调或资料等问题。师父发表对《向当地民众揭露当地邪恶》的评语后，我又把自己的被迫害经过彻底揭露出来，以达到彻底解体邪恶，救度当地众生，全面否定旧势力的迫害。自己也更加深深体会到了修炼的严肃。我时常提醒自己是大法弟子，事事要站在法上，包括一思一念决不含糊。几年来再没有邪恶干扰的情况发生。

（七）识破邪恶变化 摩擦中纯清自己

是修炼不是工作。平稳走过两年渐渐有了波动，几个配合的同修有了情绪，工作有了被领导的感觉，背后说长论短的。而且还因为便于协调和环境的局限，甲同修经常与我们吃住在一起，清一色的女组容进一个单身异性，时间一长相互关心照顾中就使色魔有了侵入的机会。一段时间我也被陷入其中带动的很厉害，自己明显感觉不对劲儿，师父也利用同修做梦来点化，我马上清醒自己调整心态，极力控制自己的情欲反应，最后分清这变异的东西是旧势力强加我的。我告诉自己是大法弟子，我们修的是主意识，我的大脑我的身体就是我自己说了算，怎能被这乌七八糟的东西控制？我坚决彻底清除它们对我的干扰，加大力度学法发正念立掌清除，很快就过去了。

我也希望其他同修一起超脱，都能从中提高上来，归正我们这片圣洁的环境。可是由于工作量的不断加大，甲同修就用无私无我、慈悲、救度众生等表示没空学法：不能光坐家学法。外加自我膨胀的心理，已经不能自拔。大家聚在一起热热闹闹无拘无束，打情骂俏也不在乎，无论怎么交流就认定这就是修，不回避不怕，得在这个环境中修出来。因此我们之间在认识上产生分歧并各持己见。另外配合的乙同修当时理解不了这是因为在法上认识不同出现的一种现象，有各自需要该提高的东西，她就当成人的矛盾告诉其他同修，并说我对甲同修如何厉害，要大家说说我并解决这个矛盾，因此卷进的同修越来越多，就使这个环境更复杂起来。最后甲同修真的对我产生很大误会，不论大小交流只要我一发言就出现对立场面，同修们明显能觉察到不对劲儿的气氛，我也很困惑，我们互相在协调或资料方面一两年来都很默契，

的女儿从不吃冰棍，女儿说一串冰棍就是一个条幅。我们的旅行包、手提袋、女儿的书包里都是救人的东西，能贴的贴、能挂的挂、能送的送，不论买吃的还是找水喝，走哪都会有人与我们唠上一会，当人们得知母亲晚年得大法获新生重归故里，都说此乃天大之喜，正该好好看看家乡的山水和亲人。从日出到日落百十多里路程，八岁的女儿只顾找树杈挂资料，只在我背上休息了两段路程，晚上到了舅妈家躺下便睡，我的双脚都打了水泡，六十岁的母亲看不出一点累的样子，与前来探望的亲友聊到很晚。

随着修炼的深入，我们懂得了师尊在正法，懂得了我们所做事情의 更深层意义。认为徒步旅行效果不错，就寒暑两季徒步探亲，去不同的亲人家走着不同的路径。过程中我们得到过师尊很多的点悟和鼓励。马路上的货车司机莫名其妙的与我们招手微笑，正午阳光强时总是有块云彩遮挡在我们头顶的天上，有时只顾顺路前行忘了辨别方向，走过去才发现那是最好挂条幅的一段路。伟大的师尊给我们一切机会与善良人相遇。一次太阳西坠时我们到一个葡萄园子找水喝，园主大娘已将水泵从井里提出收起来了，听了我们的故事后赶紧叫小儿子：「快把泵下井给她们打瓶水！」还有一次一位倒骑驴卖葱的老大爷，碰到我们时莫名其妙的说自己骑车睡着了，多绕出五里路程给人送葱，正好与我们同行。我们边安慰老人边与他讲我们的故事，老人家听后叹息着说这一觉没白睡，若不遇见你们真不知道这大法是咋回事！更多时候是路上行人喊着自己亲人的称呼奔到我们跟前方知认错了人。

到亲戚家里住上几日，该见的亲人都去见，该看的山水都去看。不光讲故事，在亲人家还要放师尊讲法录音给大家听。大表哥和小侄儿都乐意与我们一起走走，甚至不分白天黑夜。我们出去表嫂在家做饭烧洗脚水等我们。表嫂说她梦见自己在娘家桃树上折了三个桃树枝。后来表嫂肝硬化住院吐了很多血，已不能自理，大夫叫准备后事，可第二天表嫂却从病床上爬起来自己下地了，医生护士都惊讶。此后我们每年再去表哥那儿，表哥见面的第一句话就是：「给我拿资料了吗？」

还有一位常爱打抱不平的表哥来探望母亲，一进屋正听师尊讲到：「有人说：我就想管坏人。我说那你就当警察去

算了。」（《转法轮》）表哥说了声：「咋说我呢？」就坐下，听完一讲才问候母亲。我们聊了很多，当表哥得知是神真的来了就说：「我听神的，再不管闲事了，将来也修大法。」此后真的象换了个人，再没跟别人打过架。

在我得法前，公婆与小叔子欲独享老房院，硬是把我夫妻挤出家门。当时我女儿尚未出世，我们一直居无定所流离生活，无尽的凄苦忧怨伴饮随眠，我曾发誓永不与夫家往来，一九九二年公公辞世我都未去看一眼。二零零零年初婆婆病重，一再要求要松木到顶的棺木下葬，这可难坏了一贫如洗的丈夫和他的两个哥哥。我当时心想：难道我们的恩怨还要纠缠下去吗？师父要弟子修成无私无我他后我的正觉。我在法中知道不爱自己的敌人都不能圆满。再说了，我总这样远远的离着他们，神来了他们也不知道，将来谁救度他们呢？师父让慈悲待人，那就慈悲吧，虽然想起前时的伤害心里还痛，但一横心与丈夫商量把家里仅有的三间房门窗料拿出来给婆婆用，丈夫吃惊的说：那可是咱过这些年的全部家当啊。我说管不了那么多了，就按师父的要求做吧，也别让你哥哥为难，咱有神管，总会有办法的，大不了晚盖几年房子。从此很多人对我们刮目相看，为以后救他们留下了方便。连请来的木匠师傅都感叹说：跟神沾边就不一样了，这社会有几个你们这样的儿女啊。七天的木工活只勉强收了一百元钱加工费。后来我家房子一直住到四处漏雨不能再住，正为难之际，丈夫公司的老经理知道了我们的状况借给些钱，又亲自开车买了木料送来，从公司调来几名工人帮我们盖房，邻居们也都起早贪黑过来帮忙。我并没为他们做过什么，只是时时想着告诉他们：神来了别错过机缘。盖房期间，我一直放大法音乐给大家听，给大家讲我能认识到的修炼的内涵。

一个大法修炼者，只要你的心时时和师父在一起，就没有过不去的火焰山。

记的二零零二年底我刚从劳教所回到家时，家里没吃没烧。米面油能熬，可这烧的柴草哪弄啊？满地白雪又不知谁家卖？来到年关了，日子总还得过，咋办？心一横不管它，能烧几天算几天，先把师尊讲法找全是最重要的！我找到以前认识的一位同修大姐要了一百元钱先维持着。人不会想到「腊八」那天外面的雪大开化，一直持续几天温暖。

己今天能这样对待而高兴，现在想想，那时是邪恶想把我击垮，达到迫害整体。

一段时间后，就觉的老是向外求援不是长法呀，总得有自己的资料点啊。可是谈何容易！我本人没有这方面的能力，更没接触过，只是把运出来的资料向别处分送，出资料的机器是什么样的从没见过。整个流程更不摸门。同修刚出事时有幸保存的一台复印机，由于存放的同修承受不住压力，再三催促我们接管保存。我只好马不停蹄的与一位并不熟悉的同修说明马上租一小屋。这个同修当时虽不太精进，但观念很少，立刻在自己身边租下一间，当晚我俩用小三轮车给它换了新家。“这个大家伙原来是这样的！”我们小心翼翼的都不敢摸一下，怕弄坏了，认为这个高科技的东西只能是有文化懂技术的人动。

藏好后开始切磋自己建点的事情。我又去找到同修甲说明心意，并请教相关问题。由于一切从零开始，资金又不足，所以想从最简单最省钱起步。最后决定先买个落伍手摇的油印机。可是它是什么样的，哪里卖，怎么用，有哪些功能，一概不懂。我就围着卖家电、卖电器的地方转。卖家电的商家笑话我：“这里不卖那东西。”最后找到专卖这种机器的商家，问我要哪种，我就告诉他我不懂，是替别人问问的。经销员从各个角度给我介绍，听得我云山雾罩的。几天下来跑遍了本市的所有商家，对它表面的了解也快成了行家。买回后真正操作时可是个技术，很简单的故障就没辙，一连四、五天，天天送回维修。其实并没毛病，不是纸不会放，就是哪个地方没调好。不分昼夜的忙活，做出来的还脏乎乎的。由于没有电脑技术，还得去外地拿底稿。有的同修嫌弃资料不美观，责怪还有错别字都看不出来：这是怎么出的？听到这些只有苦笑一下。同修提的非常好，我只能暗下决心，一定要做出好的真相资料来。

开始很困难，同修们也不知道是一个什么都不懂的新手做的，又不能暴露。我默默的去找技术同修再次请教，同时注意交流发展电脑技术人员。慈悲的师父看到了我的困难，又安排一位外省的电脑技术同修，由甲同修牵线，来我处专门做交流培训。被迫害的同修也一个个闯出来了，很快又从新投入到我们这个逐渐恢复壮大起来的整体中。

我们接受以前人干事的教训，不断从法上认识法，站在

一横，就交给师父啦！谁说了也不算，现在首要问题是解决真相资料和《明慧周刊》。我不再犹豫，马上联系各片协调的同修交流，立即向有联系的外地同修求援，能解决多少是多少。我也坐车去了近百里路的那位与我多次交流的同修甲那里请求支援，并上网曝光这次迫害情况。那里的同修正念很强，了解情况后及时为我们做出了揭露当地迫害的资料，并临时承担起了我市区的资料和协调工作。就这样我有时坐车有时骑摩托，运来成千上万的真相资料保证了我们这的需要，平稳安全度过了这段过程。有的同修到现在也没有觉察到当时的资料是哪来的，更体会不到又是在多难多险的情况下拿到手的。

这期间还有一件给我提高心性的事。一天我刚回老家，有一同修打电话找我，立刻动身返回直奔她家，她与丈夫（同修）正做饭包饺子，我便插手帮忙。她们反映《明慧周刊》和真相资料不及时或少，因这个同修当时不能在法上，脾气很躁显示心也很强，不便于跟她说出此特殊时期的实情，就侧面与她们交流了同修发现有不足都应主动来补充，大家都想办法就能把事办好之类的话。我说的很随便，也没意识到对方有什么反应，饺子也快包完了，顺口说了一句：“你家包的饺子个儿又大皮儿又厚，我家包的小。”这一下可捅了马蜂窝了。这个同修立即翻脸，大吵大嚷的把我数落一顿：“你一进门说话我就有气，你算什么东西……。”我当时愣了，这哪对哪啊？怎么突然象常人打架那么凶？我简直是丈二和尚摸不着头脑了，这突如其来的难堪心里还真难受，手也有点发抖。她丈夫马上劝她冷静点，可她越闹越来劲，这时我强制自己稳住心态，不和她一般见识，可能是给我消业提高心性的，勉强笑了笑说：“我回去吧。”她还不让我走，还就非得与她交流。一会饺子煮熟了，她丈夫让我跟着吃，她说没包着我的。哎呀，那个心呐……。我长这么大，都四十好几的人了，除小的时候母亲和后来丈夫无理外，从来没有受过这种委屈，更何况是小我很多的同修。

自己坐在外屋向内找，哪里不对了？无缘无故朝我发那么大的火？冷静一想，自己有时和家人忍不住就发脾气，不能慈悲祥和的与他们沟通，被冲了气管就着急。今天是为了让我发现这个毛病也得往下修修的。想到这里一下象身上卸掉什么东西似的轻松，回家的路上象换了个人一样。我为自

到腊月二十三过小年那天，地里的雪全化干净了，露出了埋在雪底下的柴草叶子。我整整搂了七天，足足搂有一车柴草，老天才在大年夜下了一场鹅毛大雪。我搂草时邻居们看见都叫：别搂了，到我家拿吧。我跟他们讲师尊告诉我们的失与得的关系，告诉他们大法修炼得守德。邻居们说守着法轮功过日子就是心踏实。有个相处较近的邻居妹子哭着说：你日子过的那么苦，咋还看你总乐呵呵的呢？我告诉她：我干活时心里背法呢，师尊讲的法想起哪句话都让人宽慰！她说将来敢学时也学大法。

记的买年货那天，跟同修要的那一百元钱让我的年货办的有模有样，鸡鸭鱼肉买全后还想给女儿买几个鸡蛋，再有调味料没买了。数数手里还剩二十元，忽然想起过年了还有件重要的事情，此时没人敢给我资料，可我对那些亲人总该有所表示吧？对，还是老办法——买彩纸裁纸条。可这钱……？不管那么多，先买够彩纸再说。我走进一家小店，店主正独自坐在门边玩扑克牌，我说买彩纸，店主说没空让自己拿。我见了彩纸爱不释手，每色拿十张，共五色拿五十张。店主说东西放那也是放着，纸到你手里成用了，我不得不收俩钱，给五元得了。就这样买了彩纸买了鸡蛋买了调味料还剩两元钱，正好大年夜给女儿压岁钱。大年初一同修阿姨来看我女儿拿来五个苹果，我高兴的说正好我给师尊敬香还没好供果呢。

转年春天，我砌院墙时好奇的人都来看，我就把录音机拿到外面来放师尊讲法录音，人们谁来谁听没有说话的。当时我与母亲一样一直大音量放师尊讲法录音，不但自己边干活边听法，心里巴不得多几个人听闻佛法得福报（请勿盲目效仿，安全为重）。记的一次我从菜园回屋换录音带，邻居大嫂正背着孙子在我院中听法呢。还一次邻居大婶抽空到我家跟我说：你这么坚持一定是得着真东西了，我家老头说你家院子里有仙乐声，听了舒服。我告诉她那是大法音乐。

那一年在塑料管厂打工，每日三班，每班两人各看一台机器。记的一次接晚班因有事我去晚五分钟，第二天跟我一班的同事就晚来半小时接班，我心里知道是头天我没守时造成的。可同事只干了一个小时的活，就找了一个才十几岁的小男孩替班而自己回家睡觉了。每次零点发正念时都是同事帮我看机器，可今天替班的小男孩受不住困早没影子了，两

台机器又得盘管又要添料，我脚不停步忙到早六点交班时已通身大汗声音沙哑了。来接班的同事见此都问因由，我什么也没想就照本实说了，其它车间的同事也围过来抱不平。七点钟同修找我，见面听我声音沙哑问原由，我一五一十的学说一遍，同修只回了句「没到位」就再没说什么。回来后我就一直想：「哪没到位？」忽然心里一亮，师父要我们对谁都好，对谁都一样，那我做到了吗？打个比方：假如迟到的同事是我的亲妹妹，她再怎么样我会跟别人说吗？我不担心老板炒她鱿鱼吗？不担心别人对她有看法吗？正因为不是亲妹妹才无所顾忌，这是多大的私心啊？！想到师父我惭愧的哭了。

再接晚班时大家正在议论早上的话题，见我来都热情的招呼夸赞，羡慕与我一班的同事好命碰到宽厚待人的搭档。我再次落泪，惭愧的跟大家说：别夸我了，假如她是我的亲妹妹我会跟你们说吗？师父让对谁都好对谁都一样我没做到，做的不合格让师父白操心了！大家看我说话时簌簌落泪都惊呆了，都不再说话。好一会儿一位大家都不看好的玩世不恭的男士大声说：法轮功万岁！大法师父万岁！地球人都象你师父教导的那样，还用什麼飞机大炮原子弹？一定绝对没有战争了，将来咱都学法轮功！从此厂里从经理到员工都一有空就到我跟前来讲关于法轮功的所见所闻，听说一次派出所到老板那调查关于法轮功的事，老板只两句「不知那事，我们厂不归你们管」就顶回去了，他们再没敢来过。

我也有守不住心性惹祸的时候。有几天下班回家老看见丈夫做鸡蛋吃，心想鸡蛋吃完了没女儿的咋办？就把鸡蛋筐偷藏起来了。第二天上班车间就丢了东西，开会整顿老板没叫我，会后工人心里挺不舒服的，问老板开会咋没我？老板说：她是修炼人，没有贪占之心，就她不能偷东西。我乐了，没好意思说出来。回家跟女儿说这事，女儿边笑边说：「谁吃还不是吃呢，那点情还不去？」我想想也是，就把鸡蛋筐放回原处。转天上班，车间里丢的东西又都找着了。

从此我真正的认识到修炼人的心态对身边环境的制约作用。所以，真正的修炼者必须时时守住心性看住自己的一思一念，严肃的按大法要求的标准对待自己的修炼历程，时时检查自己的言行。我每年出外帮人秋收时，对待任何活计都不挑剔，人都不愿干的活我干，东家为难的活我伸手，东家

师父的讲法一下给我打开了一扇天窗。啊！哪是我做什么，是师父选择了我，用这办法给我洗净，一步一步的往上洗净，上天。立刻感觉超脱出了顽固的人壳。再回头一看走过的路一目了然，每一过程夹杂的人心执著都显露出来了，上访掺有求圆满，做大法的工作中带有争强好胜，讲真相时有争斗心，听到夸奖别的同修还有点妒嫉心，做的多了顺了又有显示心，认为成绩都是自己努力做出来的，觉的自己了不起真行，真不知天高啊！没有师父自己都没有保障又能做什么呢？从此以后时刻注意纯净自己，严格用高标准要求，一旦发现不足，决不滋养，不管多难也一定修掉。由于摆正了关系在法上真正实修，我的思维好象都打开了，法理清晰，真正成为溶于法中的一个粒子。

参与做资料的同修们被绑架后，本地一切运转工作和资料供应彻底瘫痪，邪恶也在紧紧追查找“漏网”的我，知道迫害消息的同修都在为我捏着一把汗，纷纷建议马上回避一下以后再说。我也知道形势的严峻，可我更知道整体安定更重要。我静下心来冷静的思考，心里再一次对着师父说：我是大法弟子，没有师父、大法，就没有我今天。目前大多数同修只知道有同修出事了大家帮着发正念，并不知道是牵扯整体的资料点，所以暂时心态都很稳定，一旦断了《明慧周刊》资料就露了实情，将会引起更大的波动和怕心，对被迫害的同修也会增加更大的压力。

是躲起来还是选择把整体稳定下来？顿时感觉整体的责任象千斤重担一下落在了自己的身上，好象大家目光都在关注着我的决断。我怎么走？我想起师父讲的：“大家知道，佛、神他可以为众生、为宇宙的利益放弃他的生命，什么都可以放弃的，而且坦然不动的。”（《美国西部法会讲法》）我是大法弟子在这关键时刻，能放弃责任因为邪恶找我而躲起来吗？那不是承认旧势力，顺着它的安排走了吗？那才是最危险的。法理明确坚定下来只能走师父安排的路，进一步归正自己，有执著在大法中修，决不允许邪恶旧势力插手。我镇定坐下盘腿立掌发正念，意念中彻底解体清除旧势力的一切迫害与安排。内心非常平静，好象断绝了与这层生命的连系，感觉自己超脱了不在其中，清除邪恶就象打死撵不出去的蚊子苍蝇一样。

只有按照师父要求的讲清真相救度众生的道走。我把心

诉其他同修发正念坚决不承认这场迫害，可回到家中告诉家人有人敲门不要随便开，我自己也格外小心，这不还是承认了吗？后来一想都是在旧势力安排的迫害中修。二十多天后，我以病状的形式走出了魔窟，没有留下污点。这次教训后我的思维、状态有了一个巨大的转变，就象在魔难中的孩子一下成熟长大了许多，在以后的修炼证实法和整体配合协调上也更清醒理智、坚实稳定了许多。

（六）放下自己 溶于法中

零四年我们地区的资料点再次被破坏，几个参与的同修全被绑架。出事前我已觉察到我们地区的同修整体处于干事的状态。学法实修站不到法上，在旧势力的安排迫害中以人的勇敢不怕去抗衡。从常人的形式上用常人的视角谈安全，看问题总是人的思维。自己感觉也力不从心。慈悲的师父看到了弟子的困惑，就悄悄安排了一位邻市的也是负责他们当地协调的同修甲（流离失所）多次与我交流。其中一句“激情，不在法上”的话深深的刺痛了我，十几天心里沉闷不舒服无精打采，怎么也想不通给我的这句评价。心想自从邪恶迫害以来，我总是冲在第一线，为了证实大法，工作、家庭都放下了，多苦多险也不怕，真心实意的努力做着大法弟子该做的一切，无论是走上天安门还是撒传单、喷标语、挂条幅，送资料出生入死的，几次把命差点搭上，怎么还不在于法上呢？不在法上我能这样拼命吗？应该认可我才对呀？

我真的困惑了。还觉得自己有点委屈，也不好意思与他辩，因我很佩服这个同修的实修和对法的清晰理解，以及大法弟子的风貌和慈悲祥和的状态，所以我不认为他说的不对，只是认识不到到底哪里有问题。直到有一天炼抱轮时忽然头脑中打进了师父的这段讲法：“你们知道吗？就单单这一个修炼的问题，在宇宙低层是多复杂，到了高层次上就简单了，没有了修炼的概念了，只有消去业力的概念；再高层讲的是一切麻烦只为了铺上天的路；再高层什么消业呀，什么吃苦啊，什么修炼哪，没有这些概念了，就是选择！宇宙的高层次上就是这么一个理，看谁行就选择了谁，这就是理。修炼？我们没有安排修炼。什么是修炼？我们要把它洗干净，一步一步的往上洗净，就是洗净！而在不同层次中表现的，就成了铺路、麻烦、吃苦、消业、修炼等，这么修、那么炼。”（《二零零三年元宵节讲法》）

年长的我会默默帮着扫地做饭让别人多休息一会儿，都象在自己家一样，所以凡是我干过活的村子都年年愿意再找我干活，也都愿意问我一些修炼的事。我能感受到人们从心里的那份尊敬和关心，这是听师父话的好处，所以，一个修大法的人，要想真修就得真信！决不能打折扣！人与人相处要是疑心重重都不会处好，更何况想修大法？！没有对大法坚如磐石的正信怎能修下去？！

师尊的退团声明发表两天后，我家几十口人一齐退出邪党及其一切附属组织。母亲说师尊正法快到人间了，谁参与除魔（指除邪党）谁就做了神的事。此后我们一家人无论是否已走入大法修炼，只要出门的，就带上《九评》，亲友邻里也有自己来找的。

人生百味，修炼人的旅程更是处处充盈着血与泪，特别在中国大陆这邪恶的心脏中。回首来时路，浊流中，多少魔难多少搏击！在这党文化下的烂泥坑里，大法弟子就是要在各种环境中用自己的纯与善来证实法轮大法的美好与伟大！

其实，一个真正的修炼人，最苦的时候就是没守住心性不能在法上升华的时候；最快乐的时候是纠正一颗不好的人心或观念在法中升华的时候。只要严守心性真信师父，我们在人中生活的全部过程都是修炼的机会，生活中的任何环境都是师尊给我们安排的修炼场所。古语有云：明师出高徒。是伟大的法在造就着伟大的生命！沐浴在大法中的生命永远的幸福与荣耀！证实法中，点点滴滴都伟大！

九年的人生旅程只是生命中的一瞬间，这一瞬间却有幸使我走在了神的路上。弟子无法用语言表述伟大师尊的再造之恩，只有把我生命的所有完完全全的交给师父才不负这万古机缘！

这篇稿件去年动笔今年完成。修炼中有精進有欣慰，可也有懈怠有失误，最重要的是真信真修。虽然九年的助师正法中自己也是一跤一跤摔过来的，但此篇未述失误，意在正面证实大法，以感谢此次修炼心得书面交流会赐予弟子的伟大机缘！

再次感谢伟大师尊的再造深恩！

也在此感谢曾经无私帮助过我的同修们！

丈夫的改变

文 / 吉林省大法弟子 一品

每天电视上恶毒诽谤的宣传使家人对我的坚持很不理解，就在我去省城上访回来的第二天早晨，丈夫将我的大法书和炼功带全部撕毁。……丈夫随着对大法的了解，慢慢的戒掉了许多不良嗜好，没事也着急回家了，电视也不看了，有时间就看大法书和资料，心性也在大法中升华。在同化大法的过程中他认识到了当年一气之下毁大法书是不对的，自己在网上发表声明，诚心向师父忏悔自己的过错，求师父救度自己。新年到来之际，他向师父发出最真挚的问候。——本文作者

师尊：您好！

全世界大法弟子：大家好！

拿起笔来向明慧网第五届大陆大法弟子交流法会写稿我的心情真的是无比感动，因为我已经走过了十几年的修炼道路，过程中有同化大法的美妙感受，心性摩擦时人心难去的彷徨，也有执著心放不下时的痛苦流泪，虽然修炼道路走的磕磕绊绊，真的坐下来回想这十几年的修炼道路心里最大的感受是非常幸福，有幸生在大法洪传之时，能助师正法是我生命的荣耀。我想借这次法会和同修交流一下在讲真相中走出家庭关的问题。

在我接触的同修中很大一部份还陷在家庭亲情的纠缠中，这也是造成我们当地整体正法形势达不到好的效果的一个漏洞。由于走不出家庭关影响了救度众生，在整体配合方面也受到干扰，我想如果正法机缘一过，毁了自己又毁了家人。

二零零八年四月份，邪党借奥运安全为名大肆绑架大法弟子，有的家属以家庭为借口逼迫同修配合邪恶签字，有的家属配合邪恶将同修送上警车等，最后导致邪恶为所欲为将大批大法弟子绑架到洗脑班、劳教所。为了营救同修解体邪恶，我们做了大量揭露邪恶迫害大法弟子的文章和粘贴，可是只有五、六名同修能出去张贴，看到这些真的让人痛心，修炼这么多年，我们大家都知道自己是助师正法的生命，怎么能让邪恶逞凶说抓就抓、说判就判，这些年师父一再给我们从新做好的机会，我们不能人为的放松自己不珍惜正法机缘，正法走到今天我们还有多少从新做好的机会。

我的哭喊所到之处无论男、女监室隔窗目睹都是一片哭声。抬到院里后不断有人呼唤我的名字，并换人把我背到一辆车上慢慢放下，以为我不行了。这时我才发现周围都是我的家人，我疑惑的问：“弄我上哪去？”家人告诉放出来了。

“是真的吗？”家人又告诉我：“是真的。”家人要上医院看看是否治疗，我才知道这是事实，激动的连声说：“没事，没事，快家走。”就这样在师父的慈悲呵护下，我又回到了讲清真相的行列里。

（五）迫害中清醒

回家后晚上就开始炼功学法，第三天走出去和同修们一样发传单贴标语挂条幅等参与各种大法活动，并分担运送资料的责任。经过了几次魔炼感觉自己壮了起来，也有了自己的独立性，经验教训中使我更坚定大法。不知不觉中感觉不错了，赞扬敬佩的声音和目光是感觉挺舒服的，交流中有意无意的显耀自己明白有主见。心里瞧不起那些不坚定、尤其是拿师父慈悲开玩笑的人。慈悲祥和的语气在我身上只是想象。可是这些当时我并没觉察到，还觉的自己做的挺正的。有一次和一个几次写保证的同修交流过后，这个同修捎话说：听我谈话中有显示心。我虽然不喜欢这个同修的一些所为，但还是觉得应该向内找，不管是谁说的都得注意。可是我没找到哪里显示啦，我对大法的坚定，实实在在的做事都是真的，最后还是觉的是她自己虚假、怕碰、显示，才说别人的。

零二年邪党的十六大前夕，我从家中被邪恶绑架，理由是同修出卖和因十六大抓捕在逃犯（上次绝食出来被诬蔑在逃犯），到了看守所里拒绝他们的一切要求命令和指使，绝食抗议正念正行，同时也归正自己。心想我那里有漏呢？让邪恶迫害钻空子，平时要求自己很严格的，是真修啊？我很困惑。不管怎么说我都得出去，我这个生命是为法来的，敢走出来做事的都进来了谁还担责任哪。请师父加持我必须出去，我虽然是最后一个进来的，我一定要第一个闯出去。在这时我突然看到了自己的错误：“最后一个进来的第一个闯出去。”这不是在标榜吗？这不就是显示心吗？心里一震，好险哪！久而久之发展下去不就是自心生魔吗？另外还隐藏着一种怕心，表现是当听到和自己联系的同修被绑架时，马上想到再抓就是我了。自己知道这念头不正赶快否定，也告

流满面还不停的给他讲真相，一点也不害怕，也感觉不出拳头落在哪个部位，就是头上大包撑的头皮要裂开似的难受。过后听同修们说是师父给我们下了防护罩。被抓的同修们用大轿车分往各地，同修们在车里不断的高呼法轮大法好！高声背《论语》、经文，向车里的武警讲真相，有的武警被这纯正无私的场面感动得落下了眼泪。

（四）坚信师父 柳暗花明

这次被转回当地拘留后，就按照师父讲的“被抓不是目的地，证实大法才是真正伟大的、是为了证实大法才走出来，既然走出来也要能够达到证实法，才是真正走出来的目的地。”（《精进要旨二》〈理性〉）做，尤其是女同修们都堂堂正正的炼功背法，向所有的人讲真相。和我们关在一起的几个普犯也成了新学员。这个看守所的规矩早饭前必须每个监室轮流齐声背监规，晚饭前后唱监歌，轮到我们在的监室就背《论语》，唱自己编的有幸得法坚定修炼的歌。所长有时想阻止，看看说不出什么就走了。其中一个诈骗犯还给我们下了一跪，来感激大法弟子帮她改邪归正救了她，所里还把新来的普犯交给我们来教育，几个女监室成了炼功场所。

一个多月后我想：不能耗在这里，外边证实法更需要我们，再说因为我们被关每个家属都错怪大法。几个同修经过切磋交流后开始第一次绝食反迫害，这个拘留所也是头一次招架绝食的法轮功学员，所长和管教轮番出点子，进行恐吓、哄骗、诱惑等。（曾非法送劳教未收）其他同修都陆续放弃了。我也经过了再三思考，最后就抱定了一念：不管结果怎样，我一定坚持到底。既然生命是大法造的，我就交给师父吧！反正也不是常人了，为护法为正义死了也光荣。当时真就这么想的，非常简单。

所长看我死不动摇，人也瘦的吓人，据他们自己说还有六十来斤也真怕出危险，管不了还影响一大片，就把我调离到离其他同修很远的监室。无论使什么花招对我来说都无济于事。几天后所长和狱医还有几个管教进屋说送我上医院检查。我想肯定是灌食或弄背地里进一步迫害去。我就极力的挣扎反抗，哭喊着：我哪也不去，我不是坏人，我没犯法！目地让这里的人都知道他们在迫害好人。几个彪形大汉七手八脚的抬胳膊架腿的往外挪，时不时地用手捂我的嘴。随着

回想修炼路程我也是从家庭关中摔摔打打走过来的。我是一九九七年二月份得法的，我当时从事个体经营，可以说，时间紧人心多就没有坚持学下去，也想着大法这么好以后钱挣够了，年龄也大了回家再炼吧。到了一九九八年我认识的阿姨得法后经常找我要我出去学法炼功，我在阿姨的督促下，在家人的干扰下，拖拖拉拉很不精进的走过了一年修炼路。

转眼到了一九九九年七月邪党开始疯狂镇压法轮功，我和大陆所有大法弟子一样失去了集体学法炼功环境。为了向政府讲明真相我和所有大法弟子一样到省政府和北京上访，遭到的却是无理的迫害，家庭环境也随之发生变化。

每天电视上恶毒诽谤的宣传使家人对我的坚持很不理解，就在我去省城上访回来的第二天早晨，丈夫将我的大法书和炼功带全部撕毁。我看到后，怨恨丈夫的心难以抑制，眼泪止不住的流。心里想着很多理由：“我在家里什么家务活都是我干，你什么都不管，一天走够了回来还挑这挑那的，我每天还得出去经营买卖挣钱，我的时间都用在家庭生活上了你还不高兴，我就是用业余时间学学法炼功有啥不行的，你今天毁了大法书我就要和你离婚。”

找到这些理由我认为我对，就不搭理他，丈夫气恨的和我说，“你咋想的是你的事，我告诉你我看到电视的宣传，你不在家，（我）就把书给你保管起来了。可是早晨你和我要书那个态度，我生气才撕的。”丈夫的一席话使我如梦方醒，是呀，早晨人家要上班，我什么都不管也不顾了逼着他把大法书马上给我拿出来，我不顾别人的感受急于满足自我的这种心、这种行为不得修吗？师父不是讲了做事要为别人着想吗，一个神佛能这样吗。想着师父的法，看到自己修炼上的不足令家人犯下大错，大法书受到损失，我痛下决心今后修炼路上不管遇到什么我都要修好自己，不给身边人得法造成障碍。我也心生一念：大法这么好只要我按法的要求修好了家人总有一天会理解的。后来我学法炼功丈夫也干扰我，我用悟到的法理严格要求自己做好家庭中的一切，丈夫几次找茬想抢大法书，我把心放平静后他就是不敢动。

二零零二年三月由于邪恶的疯狂迫害，当地很多同修被非法关押迫害，几个月我们都看不到师父的经文和《明慧周刊》，同修们都很着急。当我们处在这种环境下时心里有一

种空荡痛苦的感觉，如果需要条件换取的话我真的愿意失去我的财富得到修炼人的幸福。

是师父看到了我的愿望。有一天同修在路上喊着我的名字，我惊讶的看着还有些陌生的同修，他微笑着说明来意，也说为一直联系不上我们着急，我接过沉甸甸的资料，虽然得到了想要的，同修们也都高兴起来。我的心又有了一种沉甸甸的感觉。因为我不想产生家庭矛盾，可丈夫又不完全理解。同修坐很远的车把资料送来还得在外面等，我的心里过不去，常人在人中都有亲戚朋友往来，大法弟子是世界上最好的人，来到我的家门口都不能进屋坐一会儿，怎么能这样对待同修？我平静一下心情，和丈夫讲：我是修炼人，我要看经文和《明慧周刊》。丈夫带着气说，“你看呗。”我说：“送资料的同修在外面等得让他进屋。”从这以后同修就可以随时来我家了。

为了同修们在法上尽快升华，我们地区之间经常交流切磋，同修为我们这一地区跟上正法进程做了大量工作，付出了很多，同修这面明镜使我看到了自己在修炼路上的很多不足，我也下决心一定要严格要求自己，扎扎实实的实修，我要为同修着想资料自己去取。虽然下了决心可坐在客车上拿着大包资料心里还是有些不稳，我极力抑制着上蹿下跳的心，用法衡量着我所做的，我认识到只要同修们都能按时看到资料，我就是遭遇到什么迫害我也是笑对一切，多年来和大法所给予我的相比我值得付出这一切，我问自己还怕什么？慢慢的我的心平静下来，一句法也清晰的显现在头脑中，“其实我告诉大家，物质和精神是一性的。”（《转法轮》）随之，“物质和精神是一性的”法理在我的大脑中层展开，我真是心领不能言表，我同时也明白了师父讲宇宙从上到下都是大法给开创的法理，那包括客车不也是大法给开创的吗？我们今天是在正用善用它，那我还人为的设想什么，求被迫害？真是可笑，明白这些法理后，在以后的上下车就和出入自己家门一样，不论拿什么类型资料都没有怕，就是在非典期间半路停车盘查又要下车量体温，我带着大包资料心里都很自然，弟子感谢师父让我明白了法理，感受到沐浴在法中的幸福。

二零零六年春天，我托同修帮我买回电脑和打印机。丈夫知道后有些害怕，商量说要把机器给人家送回去吧。我

修的怎样一目了然。”师父在《转法轮》中还说：“我们修炼人讲随其自然，是你的东西不丢，不是你的东西你也争不来。”我当时还真有一种“头掉了身子还在打坐的”坚定信念。心想常人所追求的前途事业，名、利、情不正是我们修炼人要放下的吗？所以我就很自然的放下了，没有任何依恋和痛苦的感觉，心里非常坦然平静。无论是在公安局还是看守所，都跟以前一样笑盈盈的说话打招呼，因此世人就更不理解了，认为真的疯了。竟然还有人传说我疯的提着篮子到处捡垃圾。

零一年邪恶搞出天安门自焚闹剧后，又有人告诉我丈夫：睡觉小心点儿。意思是怕让我杀了。在这种逆境中，在这充满谎言黑白颠倒的社会里，能够走过来真的很难！但是我心里没有一丝的后悔与动摇，反而更觉得无比高大、神圣威严！在这个正念坚定的基础上，随着正法的进程毫不犹豫的跟着师父走到了今天讲清真相，救度众生的最后阶段。失去工作后，我几乎转入了专业修炼的状态，没有了世俗的一切追求，专心投入了讲真相救众生的行列。

（三）天安门广场真相片断

二零零零年十月二十六日我与全国各地的同修再次走上了天安门，由于我们商定好的集体行动被打乱，我和广场上不断站出来的同修一样，从怀中迅速掏出一把法轮大法好和还师父清白的传单猛力向外抛散，全身发自肺腑的高喊压在心头已久的呼声“法轮大法好！”“法轮大法好！”……泪水像断了线的珍珠刷刷的往下流。此刻头脑中没有了任何思维，只觉的呼声洪灌全宇。整个广场沸腾了，此起彼伏的“法轮大法好”的口号声响彻云霄；一条条不断展出的横幅夺目耀眼；一片片雪花似的传单在人群中飘洒，惊天地泣鬼神！场面十分感人，众生众神都为之落泪。此刻宇宙中记录下了这一伟大的历史壮举！

紧接着警察、便衣、武警和一些雇来的流氓打手等邪恶，就象疯狂的野兽凶猛扑向大法弟子们。拽头发、打耳光、扯衣服拳打脚踢的，拼命往等在现场的警车和大轿车里塞。有的眼镜被打掉了，有的牙给打掉了，还有的头被打得鲜血直流。所有被抓的同修都受到了不同的伤害。我的衣服也都撕破了，胳膊、手、身上到处青一块紫一块的渗着血，却一点儿也不疼，看着朝我脸部挥舞拳头猛击的警察，我泪

也讲过我们这一法门不怕雷电（没炼功前我是最怕雷电的）。最后三、四十人中就剩我与一个老太太在水中泡着，辅导员一看太感人了，不忍心看着泡下去就把录音机关了。

就这样我这个就象沾满污垢几乎接不上电的插头，在师父一次次苦心安排下终于接上了这等待已久的万古机缘，从此我真正踏上了返本归真之路。

（二）考验面前见真性

真正学功之后再没吃过一片药，身心有了巨大转变。好景不长，我们轰轰烈烈的到处洪法建炼功点，帮助有缘人得法，正处于“大法洪传，闻者寻之，得者喜之，修者日众”（《精進要旨》〈拜师〉）的时候，邪恶突然发动了对法轮功铺天盖地的疯狂镇压。一时间心中象压上一块巨石，不知怎样才能平反这千古奇冤。我随着“七·二零”上访的同修们来到北京府右街，被警察拦截到一个体育场后分流到保定，再由各地公安遣回当地，因此成了公安骚扰的对象，一夜之间成了名人。

后来又因进京上访而被转回当地遭非法拘留，因不放弃修炼，单位不愿再受牵连，强行与我解除劳动合同。从此我开始了承受来自家庭、单位、亲朋好友和社会及邪党公安等方方面面的压力。一时间指责、谩骂、白眼儿、神经病等，变着花样的冷嘲热讽；亲人的叛离，父母孩子的哀求、下跪，哥嫂姐妹们自发组织的一个个批斗“帮教”会，真是让人哭笑不得。经过了那段经历的同修几乎都有那种撕心裂肺的同感。本来幸福祥和的环境一下子变的冷酷无情阴森恐怖，好多同修因此而掉下去了。

好在我当时非常清醒，面对这突如其来的各种打击，自然的笑着不断解释说这都是暂时的。那时我还不会表达更多的理念，只知道这都是考验。在《精進要旨》〈大曝光〉中师父说：“大法是宇宙的，贯穿到常人社会中。这么大的法传出来，一切的一切能不做安排吗？所发生的事不是在考验大法弟子心性吗？什么是修？你说好，我说好，大家都说好，那能看出人心吗？就是要在关键时刻看人心怎么样，有些心不去连佛都敢出卖的，这是小问题吗？有人怕，怕什么？弟子们哪！你们不是听我讲过，一个人修成罗汉时，心里产生怕的念头而掉下来了么？什么常人之心都得去呀！有的弟子讲‘怕什么，头掉了身子还在打坐的’，相比之下，

说，是我求人帮买的，给谁送去呀？在同修教我的过程中丈夫也是不高兴，经常制造紧张空气。我和同修不为他表面所动，我向内找为他着想，耐心和他交流，慢慢的丈夫的恶言恶语减少了很多，对同修的态度也缓和了。我每天工作之余做资料，丈夫偶尔过来看看，我有时就让他帮忙叠资料，一点点我的家庭资料点成熟起来，丈夫的怕心也去掉了许多。

丈夫随着对大法的了解，慢慢的戒掉了许多不良嗜好，没事也着急回家了，电视也不看了，有时间就看大法书和资料，心性也在大法中升华，在同化大法的过程中他认识到了当年一气之下毁大法书是不对的，自己在网上发表声明，诚心向师父忏悔自己的过错，求师父救度自己。新年到来之际，他向师父发出最真挚的问候。

丈夫的转变使我的修炼环境宽松了，时间上也充裕许多，我也有时间和协调同修去乡下，配合同修做证实法项目。丈夫也利用业余和休息时间积极配合，安新唐人卫星接收天线、做真相和同修交流营救同修等，有时回家已是后半夜，可他从不叫苦。我有时有些怨言，他总是平静和我说：“不要按你的标准去要求同修，同修也有难处。”是呀，同修处在那种家庭束缚中迈不出脚，我也理解，可我们是修炼人，要自己去修，自己去做，自己去开创自己的正法之路。机缘师父给了，我们只是用肉身去行动一下，我们还在等着求什么，带着执着心不修就想让师父一下子给拿上天吗？一想到还没有走出家庭关的同修，怕这怕那的心要拖到什么时候放，生活在一起的家人我们都怕，我们还是有放不下自己的心，不能使家人明白真相。反过来讲我们是在怕他还是在害他呢？

“修在自己，功在师父。”（《转法轮》）同修们只要我们有一颗在法中坚定的心，就能走好修炼的路，师父早已给我们开创好了通天大道。

写此文的目地是想鼓励还处在家庭魔难中的同修，摆脱干扰，跟上正法进程，让我们手拉手一起完成助师正法的伟大使命。

在证实法中闪光

文 / 大陆大法弟子

零四年我们地区的资料点再次被破坏，本地一切运转工作和资料供应彻底瘫痪，邪恶也在紧紧追查找“漏网”的我。知道迫害消息的同修都在为我捏着一把汗。我静下心来冷静的思考：目前大多数同修并不知道是牵扯整体的资料点，一旦断了《明慧周刊》就露了实情，将会引起更大的波动和怕心，对被迫害的同修也会增加更大的压力。顿时感觉整体的责任象千斤重担一下落在了自己的身上……

由于转变了因为太辛苦、而希望大家分担压力的心态，真正站在了为他的心性上，不到一年，遍布全市开出了几十朵，由原来说没条件、没文化、心性不到位等而推托的现象，一下转向要求学技术、上项目，从来不出面的也悄悄的做出了自己的真相资料资料，承担了身边同修的需要，只有小学文化和六七十岁的老太太们也纷纷拿起鼠标，玩起了高科技。我也轻车熟路的自己开了一朵。——本文作者

[作者留言：我不知道怎样直接发到法会投稿，所以请明慧同修帮忙转发一下。写这篇体会用了近十天时间，其中还包括三个通宵才完成的。干扰非常大，腰、颈椎很疼。白天不断有事稳坐不下来，本身又受文化低、写字很困难的障碍，只好用电脑打字写，又慢又影响思路，一坐就是十来个小时，写的既罗嗦还表达不清，想写的体会太多了也不知从哪方面动笔。几次想放下（前四次法会没参加就是这些原因放弃的），身边的同修鼓励我：坚持下去，一定能写出来，你也应该写出来。最后我归正心态：此体会不但是为了丰富我们神圣的大法法会以及“向世人展现正法的圣会”（《精进要旨二》〈致台湾法会〉），也会更好的起到圆容大法、清除邪恶、救度众生的作用；也是一个总结过去查找不足，破除障碍，修正自己，进一步同化法的修炼过程。不是为了投稿而写稿，也不是为答卷而答卷。所以我终于在十六日基本成文，然后请同修改正错别字后定稿。]

尊敬的师尊好！

各位同修好！

感谢明慧和组织法会的同修们不辞辛苦促成这次书面交流会的召开！又一次给同修们搭建了一个互相交流提高的平台。我是第一次参加投稿交流，整理了一下自己在修炼过程中的部份体会，与大家分享，有不当之处还望同修慈悲指

正。

（一）得法

我是一九九七年七月份因身体不好和生活不顺心而走入大法的，当时我并不知道什么修炼，也根本不相信神佛的，就是为了祛病健身和缓解心情压力。每天参加晨炼，完了就上班看孩子过家。表姐（大法弟子）给了一本《转法轮》叫我看，并告诉我这是修炼，我一听心里还笑话她胡说——我原来是受邪党毒害极深的无神论者，根本不相信什么炼不炼的。但出于情面坚持看完这本书，什么也没看懂。

小学文化过了二十多年了，书里的字都认不全，句也念不通，“释迦牟尼”这个词还是查字典才知道是佛的名字。再加上思想业的障碍，表面的意思都不知道，所以看完马上海还给表姐。她却坚持给我继续看。又看了两遍还是不懂，后来看了师父用最浅白的语言讲法（《济南讲法》）录像后，才清楚一些表面的道理。原来人的苦难与不幸是自己的业力造成的，炼功吃苦就能消业，提高心性就能长功，修多少得多少，既锻炼身体又得功。我想：还有这样的好事？这功倒挺适合我的。因我从小就是多灾多难没好过，身体也病怏怏的。反正都是苦，我就炼炼试试吧，也不是什么坏事，还能陶冶情操。就在这种心理状态下，我才拿起书认真学炼起来。

一九九八年，我参加了本地区举办的大型交流会，同修的发言给了我很大启发。特别是一个老年女同修讲的，自己被丈夫当着众邻无辜暴打，却能平静的劝丈夫冷静点儿，别生气，让人家笑话之类的话。我这才恍然大悟，这才是修心提高，这才是看淡名利情。对照自己真是惭愧的无地自容。中午回家盘腿打坐马上就静下来了，感觉自己一下超脱了世俗，内心平静，第一次由原来的盘腿二十分钟，一下突破到了五十多分钟，还不象以前那么疼。

随之在心性上也把握自己，事事与法对照，以后再面对丈夫的无理、辱骂、刁难、不但要求忍住自己的火爆脾气，还得强制自己对他好点儿，再好点儿，利益上也淡之又淡了。每天起早炼功风雨无阻。一次夏天炼第五套功法中下起了雷雨，一阵阵的越下越大，下一阵学员就往墙根下跑一拨，而且一个个劈雷就象在头顶上炸响，我不但不害怕还越炼越舒服越坦然，就觉的自己有师父看着什么也不怕，师父