

明慧週刊

來洪志 甲申年十二月二十七日

大陆法会特刊

二零一零年
一月一日

“用理智去证实法、用智慧去讲清真相、用慈悲去洪法与救度世人”（《理性》）
“全面讲清真相，正念清除邪恶，救度众生，坚定的维护法”（《大法坚不可摧》）

第六届中国大陆大法弟子修炼心得交流大会	2
去掉对情的执着 用慈悲平衡好家庭	2
放下自我 帮助掉队同修的一点体会	5
实修心性 向内找	9
勇猛精進走在神的路上	15
一名宁夏弟子的一点修炼记录	18
走正路救人是给师父最好的答卷	22
助师正法 救度众生	26
走师父安排的修炼路	30
修炼十三年中的点滴体会	35
风雨路上讲真相	39
心性在做真相资料中升华	42
工作的地方也是我们救度众生的地方	46

第六届中国大陆大法弟子修炼心得交流大会

去掉对情的执着 用慈悲平衡好家庭

文 / 内蒙古大法弟子

师父好！

全世界的各位同修好！

我是个得法十多年的弟子了，在这十多年的修炼当中磕磕绊绊走到今天，做的不合法的要求的地方很多，所以同修要求我写交流材料时，我觉的没什么可写的，自己做的又不好，但是，在同修的鼓励下，我静下心来整理了自己的思绪，想把自己如何过情关，如何圆容好家庭这个环境的一些体会写出来，与大家共勉，希望与我有一样执著的同修少走弯路，使我们的家庭成为一个和谐、祥和的修炼环境。

在很小的时候，自己就同每个女孩子一样向往着有一个幸福美满的家，带着这样的美好与向往，我与自己钟情的人结婚、成家、生子，过着自己认为幸福的生活。

在九九年“七·二零”大法被迫害后，因为印发真相资料 and 进京上访，我先后几次被非法抓捕和非法劳教，这期间几次都是因为过不了情关而被带动的做了不符合大法的事以至于后来旧势力利用情来迫害我和家庭。

被非法劳教迫害几年后回到家，家里发生了很大的变化，丈夫开始酗酒，打人骂人，每天就象是疯了似的，变的几乎都没有人样了，连孩子看他的眼神都是那种厌恶和蔑视。在我回到家后，再也不象以前那样的体贴了，我只认为是因为我不在家他太难了，也承受了很多的痛苦，所以才这样的来宣泄而已。然而丈夫的变化远不止这些，丈夫同现在社会上的道德败坏的人流一样，不但在外面有了其他的女人，而且吃、喝、嫖、赌、抽，可以这样说，只有我想不到的，没有他做不到的，而且，不让我学法炼功。

看到他这样的变化让我痛心疾首，真的是没有办法接受，丈夫在这之前虽然没有象自己那样的用心去修炼，但是

虽然在和丈夫切磋的时候找出了很多执着心，可是没有从根本上去掉它。平时也常告诫自己向内找，但是却只能找别人，不会找自己，原来四年来一直是修别人。

我来到打印机旁边，对它说：“是我错了，你本来是好好的，我却老认为你有问题。”“今天感谢你让我提高了心性，学会了真正的向内找。”打开打印机，好了，又试了几次，是真的好了。我让丈夫把机盖盖上，因为前几天把盖拆下没装上，重新开机，这一次是真的复位了。真是“好坏出自一念”（《转法轮》）啊！

次日早上炼功的时候，感觉自己空间场十分宁静、慈悲祥和，能量巨大，轻飘飘的，舒服美妙。平时一炼静功就晃、发正念就倒掌的丈夫象尊佛端坐着，发正念时那神态真是有捣毁宇宙中一切邪恶的唯我独尊的气势。他告诉我说：“我再也不会晃，不会倒掌了，那个物质去掉了，我知道怎么修了。”

我们这上网用的都是无线网卡，因为有同修想上网，我就把我用的网卡给了他们，这就给我上网造成了困难。开始我曾生气的想把网卡要回来，后来在写稿过程中，在师父的点悟下，我明白了那生气的不是我，立即去掉了那个不好的物质。

谢谢师父在弟子这么不精進时还不断启悟弟子，给我们提高心性的机会，我们会记住：“修炼人嘛，向内找这是一个法宝。”（《二零零九年华盛顿DC国际法会讲法》）

结束语

四年的路虽然不是很长，我知道自己做的，离师父要求的还很远很远，非常不够，还有很多执着心和人的观念需要修去，特别是争斗心、要面子的心、不让人说的心、安逸心，有时午夜十二点也睡不醒。今后我一定努力做好三件事，修好自己、在有限的时间里加紧救人，履行自己的誓约，精進，再精進，以慰师尊！

总停在左边，始终不能复位，最后就不能用了。

打印机不能用，我拿什么资料给同修？同修又整天催我，我又不懂技术。如果是激光打印机我还可以换换鼓芯、搓纸轮等简单的操作。可对喷墨打印机，我是一窍不通，于是我把网上有关IP4500喷墨打印机的资料几乎都下载了，就让丈夫把机盖拿下，对着资料仔细琢磨。因为技术同修教过丈夫怎么拆机盖。就这样拆了装，装了又拆，不知拆装了多少回，从中学到了不少东西，可机器还是不行。

在拆装机器的过程中，我和丈夫常为一点事就争论不休，他总说：你总以为你自己是对的。我回他：就算你自己错了，你也不愿承认。他又说不想和你说，我说无法与你沟通。

我打电话给技术同修，告诉他机器被丈夫搞的不行了，我想换新的。他让我送维修店。因为维修店太远，丈夫又说要自己修，就这样修来修去也没修好。同修打电话催我，我说你就别催了，我已经放下了。

通过不断学法，我开始向内找，为什么与别人都能沟通，而和丈夫就不能沟通呢？我和善的告诉他，我们好好谈谈，就算是切磋行吗？就这样我们各自找出了很多执着心：争斗心、显示心、嫉妒心、爱面子心等，这么多执着心没去，太可怕了，这不和常人一样了吗？想起来真是惭愧，幸亏师父把我从迷途中找回，唤醒我的正念与良知。第二天，我试着打开打印机，复位了，好了。

过了两天，墨车又跑到左边去了，又不能复位了。

昨天下午，我学了师父新经文《曼哈顿讲法》，学着学着眼泪都要掉下来了，师父提到的那个一说就炸的人不就是我吗？在修炼路上走过了四年，怎么就不知道精進呢。谢谢师尊慈悲点悟！

学了师父新经文，又读了小册子《正念正行除病魔》，看到同修在过病业关时，向内找去自己执着心的过程与信师信法的坚定，我猛然间想起了我的打印机，自己不也和过病业关的同修一样吗？老认为打印机有问题，想换新的，这不是在求吗？就象师父在《转法轮》里讲的：“师父告诉他不能求，不能求，他就不相信，一味的在求，结果适得其反。”打印机不能复位，不就是师父在点悟不能归位吗？修来修去不能归位，不是白修吗？

大法好他是知道的，他也是受过大法好处的人。我心痛的理解不了他怎么会变的这样。自己曾经认为那么优秀善良的丈夫怎么变的如此可怕、如此堕落？想着曾经的幸福，再看看眼前的这个丈夫、这个家，我无法接受这个事实，痛苦、绝望涌上心头，整日以泪洗面，不学法，不炼功，不做证实法的事。满脑子都是在想怎么会跟这样的一个人结婚成家，还过了这么多年。自己被他骗了，不应该选这个人跟他结婚成家，这是个德行品质非常不好的人。不跟他过了，没法跟他丢人，跟他离婚……就这样痛苦的不行。

一天心里实在难受的不行就打开了一瓶白酒一饮而尽，而后恸哭着，从心底里喊着：“师父呀救救我吧，我太痛苦了，不想这样的痛苦了……”等到醒来，自己的五脏六腑都在往上翻，别提有多难受了，醉酒并没有解决我内心的痛苦，反而使我觉的更苦。我静静的想，我这是在干什么？我还是个修炼的人吗？我为什么而存在？人所要的幸福那真的是幸福吗？求来了又能怎么样？我为什么这么痛苦，我不就是放不下这个情吗？情不是修炼人要放下的执著吗？而我还在这么执著的在求，我还在喊师父救我，师父看到我这样的不争气不知道心里有多难过哪。想到这，自己的眼泪又流了下来，觉的自己非常的差劲，没有脸面去面对师尊。我想，我决不再执著它，放下情，放下他。

心里这样的想着，行动上对丈夫也不再象以前那样了，他的一切行为我都不闻不问，对他也不理不睬的，心想：“有你就当没你。”回来就给他做饭，不回来也不管，爱上哪上哪，爱干啥干啥，你是你，我是我，我有时间我就学法炼功。就这样，家里的气氛虽然让人感到很压抑，但家里感到比过去肃静多了，不再有打骂哭叫声了。

随着不断的学法，不断的在法中精進，自己开始反思，师父要我们去掉人情的执着，要我们全盘的否定旧势力的安排，而我恰恰却有那么重的情的执着，而且在面对问题的时候只是把它当作了关去过而没更深的、认真的去思考问题的根源在哪里。通过学法我悟到：因为我对情的执著，旧势力就抓住了我执著的心来放大它，使我陷在其中而不能自拔，使我不能在法中修炼，使我做了很多不符合大法要求的事，从而使我几乎都要放弃了修炼。而且因为我对情的执著，旧势力在利用丈夫来迫害和毁掉我的同时，也在因此来迫害和

毁掉我的丈夫，这是个小问题吗？想到此我感到自己太可怕了，如果不是慈悲的师父一次次点悟和象孩子一样对自己的呵护，自己不但毁了，而且因自己的所为不知毁掉多少众生。大法使我这颗迷失的心又从新找回了正念。心里装了法，行为上也就知道如何去做了，一定要修去这个情，摆脱情魔对我的干扰和迫害，用慈悲心去对待自己的丈夫，用慈悲去圆容好家庭这个环境。

从这以后，自己就真正的去关心体贴自己的丈夫，不说伤他自尊的话，不做使他难堪的事。因他的酗酒，孩子对他也不象以前那样的尊敬他了，所以我就教育孩子：爸爸在外面工作很辛苦，社会压力也大，他很不容易。他原来很善良，他不是生来就是个坏人、恶人，是现在社会的环境不好，才使他变的没形没样的，一定要理解爸爸的不容易。而在丈夫面前，我就对他讲，他醉酒后的行为举止，使孩子心里没有办法接受他这个父亲。一开始他根本就听不进去，你说什么他也就那样，而且每次喝完酒回到家以后，都是眼睛半睁半闭的那样看着我，只要我做的使他稍不如意，他就要发作的样子。那时我就对自己说：师父要我做到打不还手骂不还口，我要守心性，我要善待他，要用慈悲心去对待他。所以不管他说什么做什么我都不动心。给他端茶倒水，问寒问暖。这样他不再总是故意的与我找茬折腾了。

丈夫在家里是长子，公公去世的早，所以婆婆很多的时候都是我们在管，而和婆婆相处的不和谐，使得一时间自己与丈夫的关系也非常紧张。想想多年来自己为这个家，为这家里的老老少少所付出的一切，所得到的却是丈夫在婆婆面前对我的辱骂和拳脚相加，这使得我对丈夫和婆婆心生仇恨，心想如果不是我修炼了大法，我一定要和你们大战一场，你们太欺负人了，我决不想和你们有任何的缘份。虽然知道不能同他们一样的对待，但是心里却是非常的不平。

决心圆容好家庭这个环境后，我通过学法，知道自己在面对婆婆和丈夫的无理时没有做到忍，没有做到善，就更谈不上慈悲之心了，没有按照师父讲的法遇到什么事要向内修向内找，需要我提高心性和增加容量时，我却象常人一样的忿忿不平的在对待，那时满脑子都是人的理，只是没象常人一样发作而已。但那种仇恨的心理，比常人的发作还要可怕，它隐藏在自己的心里。大法就象明灯一样照亮了我前进

木了。世人都在盼着得救，我开始了向陌生人讲真相。在这方面我做的不是很好，下面仅举几例。

在和年轻人讲真相时，我一般会先问他们知道法轮功吗？听说过退党、团、队保平安没有，时间多就讲天安门自焚伪案、藏字石、大法洪传，以及中共活体摘取法轮功学员器官牟取暴利等真相，然后我说：“你自己取个名，我帮你退了吧！”一般都是让他们自己取名，有的还没有讲完，就知道叫什么名了。也有说那你就给取一个吧，我说你姓什么，他说姓宋，那就叫宋有缘吧！他会说有缘、有缘。有的还会留下真名和电话。最后一定要让他们记住“法轮大法好”、“真善忍好”，别忘记转告亲朋好友。

在讲真相过程中，语气要善，抱着一定要为别人好那一念，让别人在听时感觉到那种慈悲、祥和的场，平时要学大法。在讲真相过程中，也有不退的，也要把慈悲留给他们。

现在的人脖子上喜欢挂根红绳，上面系个佛像什么的以保平安。我平时就在脖子上戴一个大法护身符，那天看着一个挂红绳的，就说，你也有这个，我也有一个，看看一样不。她说她那个是庙里开过光的，花了一百多元钱。我说，那么贵啊！我这个不要钱，还能保平安，只要念上面的“法轮大法好”、“真善忍好”，会遇难呈祥，接着就讲退党、团、队为什么能保平安。听完后，她退了队。有要大法护身符的，就给她，重新再戴一个。有一个退了队的，戴上真相护身符后说，记在心里了。

一次在买东西时听到一个大妈在给旁边的人讲，她的病已经好多年了，医生都说没治了，手上的肌肉都开始萎缩了，只能活一天是一天了。我接着说，你念“法轮大法好”、“真善忍好”吧！她很认真的听着，我教她念几遍，她就记住了，我又给她写在纸上，告诉她要牢记。随后我问她知道退党、团、队保平安没有，她说她是党员，叫某某某，你就帮我退了吧！说完，高兴的告诉我她家住在那里，让我有时间去玩，还说要告诉别人，这是在做好事。看着她的背影，感觉年轻了好多，我笑了。

五、学会真正向内找

在两个月前，我的打印机受了干扰，开始是橙灯闪十五下，电脑显示更换墨盒的指示灯不亮，可是一检查指示灯都是亮的，我们对着它学法、发正念，它时好时坏。后来墨车

料的日期也很远，我们就选近期的和一些没有限期的去复印，印资料也很贵。时间长了，我心想，要是我也能自己做真相资料就好了。

慈悲的师尊看到了我这颗心，二零零七年十月的一天，安排了外地的同修来到我身边。他们教我用电脑上明慧网，还记了很详细的笔记，在他们耐心的帮助下，我学会了上网、下载、打印。同修想的很周到，设备、耗材全运来了。就这样，我家也开出了一朵小花。

从此及时在网上看到了很多同修交流文章，从中得到不少提高，才知道，我离师父的要求差的那么远。我慢慢也学会开始向内找。随着资料点的兴起，走出来的同修也越来越多了。在这里，我代我们这里的众生谢谢师父、谢谢外地的同修。

去年三月份，邪党假借北京奥运之名，绑架了几位同修，其中与我联系的协调人也被绑架，同修们都把书藏起来，资料也不要了。当时，由于学法不深，我也怕心很重：别的同修都在藏书，我又该怎么办呢？

站在师父法像前，我流着泪一遍一遍背着师父的经文《问候》：“正法必成，大法弟子必圆满。天要变，谁能挡的住！宇宙正法，乾坤再造，尽在收尾；大穹从组，突飞猛进，天上地下几个丑类算什么？大法弟子的威德光耀寰宇。神与人等待的、担心的，都来了。救度你们的众生、完成你们史前的洪愿、兑现你们的誓约吧！”

就这样，我的心慢慢静了下来，怕心也不知不觉消失了，本来准备转移的东西也决定不动了。没过几天，同修不放心，来到我这里，同修说：“这些都是救人的法器，而不是迫害的证据。”想到自己周围都是救人的法器，邪恶又怎么进得了这个场呢？

由于我们这没有懂技术的同修，与其它资料点也没有联系，之后，同修在百忙中也要抽空来看一下。在师父的慈悲呵护下，在同修的帮助下，我们走过来了，同修们也从新接受周刊和真相资料了，精美的小册子、真相护身符、不干胶、三退卡、真相币、真相资料又开始向世人传播了。

四、开始向陌生人讲真相

二零零八年“五·一二”四川大地震那天，看着人们那无助的眼神，感觉生命是那么的渺小，我知道自己不能再麻

的路，通过学法，我对婆婆和丈夫不再仇恨了，能够心里很坦然的去面对婆婆，吃喝穿用都为她想的特别周到，她再说什么我也不同她计较，不去动心，就是善心善意的对她。时常在心里也会翻起她曾经如何对我不好的怨恨，但立刻就会正念的去除这些念头，知道这不是我自己的想法，这是邪恶的干扰，不能上它的当。渐渐的，再面对婆婆的时候，能总是笑呵呵的。对兄弟和妯娌们，我也都是事事为他们着想，不自私，不计较，遇到心里觉的不平衡的时候就多学法。

就这样，大法在使我渐渐的发生着变化。渐渐的，丈夫也在发生着变化，他不总是那么的人事不省的大醉而归了；孩子对爸爸也不再是那种讨厌的眼神了；婆婆逢人便说：“我的儿媳妇就象我的闺女一样，对我可孝顺了。”最可喜的是丈夫开始学法了，开始背法了。看到他这样的变化，暗自的我流下了眼泪。我由衷的感到师尊的伟大慈悲的力量，我发自内心的为丈夫高兴，高兴他走回了人生的正道。

有一天我做了一个梦，梦到我手牵着丈夫的手去上大学。醒来后我认真的对丈夫说：大法的缘份才是我们真正的缘，也许来世间的时候，我们都发愿要一同修炼大法，圆满同归，所以我们一定要珍惜我们这来之不易的大法缘哪！他也感慨的说：是呀，大法师父真的是太慈悲了，我过去所做的都不是人的所为了，而慈悲的师父却没有放弃我，如果我再不好好的做，就太对不起师父和大法了！听到他的话，我再一次流下了激动和感激的泪。

现在，丈夫能给常人认真的劝退讲真相了，婆婆也在天天看大法的书，孩子也走入了大法的修炼当中，兄弟、妯娌们没有一个反对大法的。我们的家变的和谐、祥和了。有这样的变化，都源自于师父的大慈大悲，源自于师父对弟子的不放弃。所以我发自内心的感激师父的慈悲苦度之恩。对此我无以为报，唯有在大法中更加勇猛精进，做好师父要求的三件事，才不辜负师父为我们所付出的一切，才不辜负我们来时的大愿！

放下自我 帮助掉队同修的一点体会

文 / 大陆大法弟子：善缘

我是大陆的一个老大法弟子，一九九六年得法。虽然在

常人中也曾受过高等教育，是个能说会写之人，但却从未向明慧网投过稿，没有珍惜伟大慈悲的师尊给予我们每一个学员交流、共同提高的机会。这次，我一定要放下许多人的观念、执著，积极参与到第六届大陆大法弟子网上交流会这件盛事上来。下面就最近经历的一些事谈谈如何放下怕心、烦心帮助已掉队的、文化低的老年同修建立家庭资料点的一点体会和经验。

1、去掉“怕心”，增强帮助同修建立家庭资料点的正念

甲同修是一位女性老年同修，近六十岁，小学文化。做常人时患有较严重的高血压，经常头晕，眼发黑。一九九八年有缘走进大法修炼，感觉受益很多。一九九九年，由于怕心等原因而放弃了大法修炼，放弃期间又去信过基督教、佛教，曾虔诚的“礼拜”、“烧香”。但最终却导致半身几近瘫痪，要靠拄拐杖才能勉强行走。于二零零五年才又从新走回到大法修炼中来。去年下半年搬迁到一个新地方，想找到同修，经四方打听才找到就近的我。

这时，我刚从黑窝劳教所出来不久，三年的非法劳教虽然能正念闯出，但出来了许多怕心、私心，以要“多学法”为借口而不愿与同修来往，不愿积极参与证实法的事情。当她找到我家，提出她也想上明慧网，想制作真相资料时（她家里有一套现成的电脑、打印机等设备，但不知如何用）。我却以自己刚刚从黑窝出来，家中宽带网被监控、不安全为由而婉拒了她。实质就是自己还有怕心、私心，认为教她上明慧网和下载有关大法资料要在动态网上呆很长时间，不安全；另外，要浪费自己许多的时间；再就是，本人已和另二位同修租房建立了资料点，不缺乏真相资料的来源。

就在自己自认为达到“清静无为”的状态时，晚上学《转法轮》却怎么也静不下心来。同修那双渴望急迫的眼睛总在眼前晃来晃去，站在师尊的法像前，也总觉师尊面沉似水。“放下生死，就是神，放不下生死就是人。”（《澳大利亚法会讲法》）“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？”（《精进要旨》〈真修〉）师尊的这些法总浮现在我的脑海里，我深切感受到了修炼的严肃性。不是说当初能去北京证实法，能为自己的家乡传递资料而两次被邪恶非法劳教就“放下了生死”；而是说“放下生死”是一个“正法时期的大法弟子”时时刻刻都要达到的

他们自己省吃俭用去复印店复印的，我从他们那里知道，那时发资料的人很少，很多同修只看师父的经文，不看《明慧周刊》和真相资料，真相资料印出来也没有人去发。

第二天，我便挎上包找到了老年同修，开始了发真相资料、救众生的历程。后来婆婆和小妹也走入了修炼，加入了证实法的行列。有时我和小妹一起出去，有时和丈夫（同修）一起去，多数是我自己出去发。白天就骑着自行车去远一点的地方，遇着老人就直接把资料给他们，让他们带回家给家人看，因为学法不久，用人的观念，就觉的老人安全。

记得有一天晚上，我骑着自行车来到一个小区，放好车，准备发真相资料，发现身后不远处有一个黑影，我犹豫了一下，是发还是不发。我推着车往回走，那黑影也往后退，我又把车往前推进，黑影也往前进，我把心一放，今天不管你是人是鬼，也阻挡不了我救度这个小区的众生。我背着“大法不离身 心存真善忍 世间大罗汉 神鬼惧十分”（《洪吟》〈威德〉），顺利发完了这个小区，黑影也不见了。这时还剩两份，我准备跨过一个沟发到对面的人家，不料一脚踩到沟里，弄的鞋里全是泥浆，那时正是深秋的半夜，身上感觉袭来一股寒意。回到家，细想，这不正是在去我的怕心和欢喜心吗？

还有一天下午，我肩上挎着一个包，手上又提着一个包回家，远远就看见门口停着两辆警车，我没有回家，把包放在邻居家，绕过恶警，回到家里发正念，丈夫在门口和邪恶周旋，不久两辆警车开走了。

我把两包真相资料带回家，丈夫和小妹劝我晚上不要出去了，我告诉他们，我走的是最正的路，做的是最正的事，我包里全是救人的法器，有师父看着，没事。我半夜两点半起床，带上两个包从后门出去，路上有几辆警车在巡逻，我发正念，让他们看不到我，就这样在他们眼皮底下把大法的福音传递给了众生，从大路正正当当的回到了家。推开家门，丈夫和婆婆在为我发正念，我很感动，我们是一个整体。以后我出去，他们都在家发正念等我回来，然后，我们就集体炼功、发正念、学法。

三、我家也开了朵小花

因我们的资料底稿都是同修从外地带回来的，有时半月、一月才带一次，每次周刊都是好几期，而且有些真相资

尊敬的师父好！

各位同修好！

借此机会把我这几年的修炼点滴向师尊汇报，与同修交流。我是第一次参加大陆大法弟子修炼心得交流会，不妥之处，望同修指正。

一、得法后

我是二零零五年得法的弟子，开始每天只是在家看书，很少炼功，也不知道什么叫发正念，更别提讲真相、劝三退了。随着不断的学法，身体发生着巨大的变化，困扰我多年的头晕、流鼻血、扁桃炎、怕晒太阳等疾病不翼而飞。用“真、善、忍”来要求着自己，学法成了我每天必修的课程，沐浴在大法中，真是无比幸福，谢谢师父让我走上返本归真之路。

我们这里多数是老年同修，走出来的很少，资料也很少，一本《明慧周刊》、几张真相资料也都是大家轮着看。每次拿到《明慧周刊》，我都要看好几遍才舍得给下一位同修。那时觉的《明慧周刊》上的同修交流写的太深，说实话就是看不懂。但是我知道写的很好，这些同修做的很好。后来随着不断学习师父各地讲法、经文，慢慢的我开始明白了学法、发正念、讲真相就是师父要求的“三件事”。

我也是师父正法时期的大法弟子，我要把大法的真相传递给众生，我也要发“三件事”。怎么做呢！想去发真相资料，又不知道资料在哪儿取，我就在十元、五元、一元、五角纸币上写上“法轮大法好、真善忍好、天要灭中共、退党团队保平安、藏字石、三退声明”等真相短语，再去用。特别是那个“三退声明”，“三退声明”是标题，下面写上“我自愿退出中共党、团、队一切邪恶组织”，再下面是“声明人：”。拿到真相纸币的人们明白真相后会自己填上姓名把钱花出去，别人也会照着自己写，效果很好。

虽然每天都在用真相纸币，可还是觉的这个方法太单一了，毕竟纸币篇幅有限，也不能把真相讲清楚，要是有真相资料搭配真相纸币就好了。

二、发真相资料救众生

二零零六年七月的一天，我偶然与一对老年同修相遇。现在想起来一切都是师父的安排。通过他们我了解到，真相资料来之不易，资料底稿是同修从外地带回来的，资料都是

心性层次。我终于决定放下自己的“怕心”和“私心”，增强自己的正念，帮助同修建立家庭资料点，使“遍地开花的资料点”又增添一朵“小花”。

2、再去怕心，帮助同修稳定的运作家庭资料点

甲同修是位老年同修，由于迫害严重时离开了大法修炼，十年的时间里，从未有邪恶骚扰她，故而在家庭资料点的运作过程中，在如何“注意安全这个”问题上经验不足，也使我的“怕心”受到了几次严重的冲击。

有一次，当她去耗材市场购买耗材，由于不熟悉环境而找不到具体位置时，在耗材市场直接用手机打我的手机询问（我当时正在公交车上），我一听，马上将手机挂断了。结果，她接连不断的打过来。我向内找，知道自己由于怕心不敢接她的电话。没有考虑到她年龄较大，往返路途较远，再去一趟不易；没有考虑到她希望尽快将耗材购好，将真相资料尽快制作出来的迫切、纯净之心。我放下怕手机被监控的心，接通了她的电话，详细的告诉了她具体的位置。当然，事后我告诉她下次不可如此，要注意手机使用的安全问题。

还有一次，我们约好在外见面，边散步，边交流。这位同修嗓音较大，我几次提醒，她都压不低声音，临分手时，她走出几步突然停下，回过头来对着我叫了一声：“《明慧特刊》下次记着带给我看。”当时，我们就站在一个“联防”岗亭旁边，里面坐着个“保安”，我不便回答，只点了下头。哪知她以为我没听到，更大声的吼了一句：“记住，《明慧特刊》下次带给我看。”幸亏师尊的慈悲呵护，那个“保安”并未注意我们。返回家中，不好的念头不断的往出冒：这种人不理性，没经验，不能与她来往，否则会牵连到自己。但师尊教诲的“遇事向内找”，使我知道这事是针对我的“怕心”来的，我可以善意提醒她，但千万不要产生远离她的想法，不要给她证实法造成任何障碍。

也许，我的“怕心”还没有从根上彻底去掉；因而，接下来又发生了一件更刺激人灵魂的事情。今年八月下旬，由于电脑技术上的事情，需要我到她家去帮助解决。她的丈夫由于多年深受共产邪党的毒害，特别反对其他的同修到她家去，并扬言要到派出所去告发。我当时发出的一念是：同修的事就是我的事，我应该到她家去帮她解决技术问题。进去时，我们从她家侧门进入，她丈夫坐在客厅里看电视，由于

耳朵有点背，电视的声音较大，他并没有发现我们进来，我们顺利的进了放电脑的卧室里。同修把连通客厅的门从里面反扣上，并叮嘱我千万不要大声说话。在经过十多分钟后，我顺利的解决了电脑技术问题。也就在这时，由于问题得到了解决的欢喜心、显示心等，说话一时忘情，声音越来越大，惊动了她的丈夫。马上，她丈夫冲到被反扣上的卧室门口，疯了一般的用拳头捶起门来，似乎整扇门都要被他捶破。同修一下子被惊吓的拿钥匙的手都打起抖来，而我的心也提到了嗓子眼。感谢师尊的慈悲呵护、加持，使我在最短的时间内，连自己的鞋子也没穿，就从她家的侧门走出，安全回到了自己的家中。事后，我向内找，知道自己在关键时刻还有“怕心”，定力不够，当时根本就忘记了请师尊加持，也忘记了发出“解体另外空间邪灵烂鬼”的强大正念。

针对学员们的“怕心”，师尊曾多次讲法，自己也以为“怕心”去的差不多了，但在帮助同修建立和运作家庭资料点的过程中，暴露了自己在在这方面还有许多人的人心，还没有强大的正念，还需要自己在今后的修炼中不断的修去和不断的精进。

3、去掉烦心、急躁心，帮助同修掌握电脑技术

要独立的上明慧网、下载、打印等，就需要掌握一定的电脑技术。老年同修年龄较大，记忆力较差，视力较弱。教她们时要分门别类、循序渐进，尽量做到易认、易学、易记。例如，我建议同修在购置来的六个墨水瓶和打印机的六个外置墨盒上，分别贴上用白纸写好的大而醒目的字：“黄、黑、深蓝、淡蓝、深红、淡红”，这样，就不会因视力差而加错墨水。在键盘的识别中，不会认英语单词，就教她记英语单词边上的箭头标示。在学技术的过程中，要求同修实际操作一个步骤，就用笔记录一个步骤，防止过后就忘。在这个过程中，也因同修反应较慢，自己讲的口干舌燥，时而会生出无名之火来。这时我就反复背诵师尊的“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。”（《转法轮》）“人的佛性是善，表现为慈悲，做事先考虑别人，能忍受痛苦。”（《精进要旨》〈佛性与魔性〉）不断的去掉自己的烦心和急躁心，用祥和的善心对待同修。

现在，这位同修已能独立的制作出真相资料，不仅满足

正念很强，这哪里有修炼人的慈悲心啊！难怪这段时间因下雨家里漏水，漏的都渗到下一层楼去了。感谢伟大的师尊慈悲呵护，才让我这个不成熟的弟子有惊无险。找到了原因后，我主动找到校长，对他讲了大法真相，讲了我修炼后的身心变化，“四·二五”事件；天安门自焚伪案；天灭中共；以及大法在世界弘传。虽然出于对邪党的顾虑暂时没有三退，但显然已经明白了真相。自此后对我非常客气，态度大转弯了。

今年秋季开学初，我从《明慧周刊》上得知，六年级的思品课教材上出现了污蔑大法、污蔑师父的内容。我感到震惊，正法进程到了现在，邪恶还如此猖獗，这些内容居然出现在教材上，公然毒害学生。可想而知，如果照课文内容教学，那会对以后的救度众生带来多大的难度。我深感自己的责任重大，学校就我一名大法弟子，我就与校外的同修商量，将我们当地几所学校的相关信息发往明慧网，希望同修能帮忙讲真相。之后我就去给我们学校带思品课的书记讲真相。之前对这位书记讲过真相，他不是很接受。这次找到他之后再次给他讲大法真相，讲大法在全世界弘传，特别强调“天安门自焚案”是假。并请他上课时跳过“天安门自焚案”这一内容，不教学这一节内容。他先是一笑：“你倒是很关注这件事啊！”（指我知道思品课的内容）我微微一笑没作声。接下来他严肃的表示他是党书记，在学校管这件事情（指法轮功），不可与我一样的观点，必须照上面教材内容教学。我边听边发正念。但当讲到：“上面的人是不知道真相，听信了江泽民的造谣宣传，才出这样的内容。而你现在已经知道了真相，就不能昧着良心在学生面前撒谎，就应该有做人的正义良知。”并且讲到善恶有报是宇宙的真理时，他才表示：“就按你说的吧！（指不教学这一内容）”谢谢师父的加持！

以上是我修炼过程中的一点经历，写出来与同修共同切磋。向慈悲伟大的师尊合十！

四年来的修炼救人的历程

文 / 中国四川大法弟子 莲心

也退出了邪党。我再次对他讲了宇宙中善恶的真理，弘扬大法与污蔑大法的利害关系，劝他剩下的一部份不要再发下去，可以发别的课外读物，别再欺骗学生，同时也不要自己造业。主任有些犹豫：“这是上面发下了的啊！”我打消他的顾虑：“可是上面也不会派人下来问你的书发了没有？”他答应了我剩下的不再发了。

可是发下去的那一部份书籍的谎言会在学生群体中蔓延。不能让邪恶的谎言继续欺骗这些天真无邪的少年儿童，一旦形成根深蒂固的观念，这些众生就更难救度。于是，我在上课前，举着这本书问学生：“这本课外书籍同学们看了没有？”有的说看了，有的说没看。我接着问：“同学们了解法轮功吗？”大部份同学都说了解。我就讲：“可老师了解法轮功。法轮功是教人按‘真、善、忍’这三个字做好人。（这时我将这三个字写在了黑板上）‘真’就是说真话，做真事。‘善’就是做人要诚实、善良。‘忍’就是不与人争斗，遇事忍让。同学们说说，按这三个字做人是做好人呢还是做坏人呢？”学生们都齐声回答：“是做好人。”

“那教人做好人的功法是好的呢还是坏的呢？”又齐声回答：“好的。”学生明白了大法好，我趁机作出了结论：“这本书上写的全是谎言。”很多学生都说：“我们不看了。”接着我按学生的接受能力讲了“天安门六四事件”、“天安门自焚伪案”。讲了法轮功受迫害。接着劝学生退队。我很兴奋的将退队名单一一记下。

可是接下来我被一名不明真相的学生家长诬告了。一时间，区教育局、街道政法机构、街道教委层层压力压制学校。学校找我谈话，校长暴跳如雷，气势很凶：“这是重大的政治事件。”他以工作要挟，要我放弃修炼，并让我写保证书。我很坚定的表示我不会放弃的，一连谈了三次，我都是这个态度，什么也没写。最后他自己圆场：“以后再出现这样的事可不是这样。”他自己找书记商量如何向上级汇报，最后事情就不了了之。

通过这件事情，我深挖了一下自己，向内找，找出了大漏洞。学法不深，法理不清，讲真相不理智，不是智慧的去讲清真相，而是带着很强的党文化的强制性，在公开场合劝学生退队，没有修出真正的善，而且因为最近劝三退顺利又起了欢喜心，带着这么多的人心执著去证实法，还以为自己

自身讲真相的需要，而且还提供给了外地的一位同修，最近还打算教另一位经历与她相仿的老年同修做资料。

在帮助同修建立家庭资料点的整个过程中，由于自己学法不够用心，很多时候不能在法上认识法，发出的不是“神念”，而是“人念”。就是本篇交流稿，也带有很多常人表现自我的不够纯净的执著心。希望各位同修慈悲指正。

最后，向伟大慈悲的师尊双手合十。

实修心性 向内找

文/宁夏大法弟子 净云（化名）

师父好！

同修好！

我这是第一次给大陆交流法会投稿，主要是觉的自己修的太差劲了，在正法中距离一个大法弟子的要求相差太远了。前几天看到一个同修文章中写，给法会投稿，就象考试要交答卷一样。我想我也是一个大法弟子，在大法中，就象一个学生怎么能不上考场呢？怎么能不交自己的答卷呢？虽然很惭愧，但是也要向师尊汇报、和同修交流，交一份自己的答卷，汇报一下自己修炼的历程与体会。

一、得法

我是一个十分内向的人，据我母亲讲我出生那天，和她同病房的一个产妇在哭：说这一天生的孩子命苦啊！母亲心里肯定不会舒服了。可能因为这个原因，在我出生不到二个月大时，我被送到外婆家。有一次还差一点将我送到别人家去收养。就这样到了上学的年龄回到父母家时，境况可想而知。

因我天性愚笨老实，看着母亲严厉的目光，教我点什么东西，我往往是十遍八遍也记不住。而我的兄弟姐妹一个个聪明伶俐，当他们围着我的父母说这说那的时候，我往往是一个人躲在房间里远离大家。当我要和哪个兄弟姐妹发生矛盾了，母亲往往是不分青红皂白，一过来对我就是非打即骂。在那样的境况下，我的性格越来越沉默、自卑和懦弱。

我唯一的嗜好是看书，我看遍了中国的、外国的民间传说和神话故事，我进入到书的情节中，向往着神仙世界的慈

悲、祥和美妙，向往着善良，真诚，宁静的古代人类那种生活。我在憧憬着将来的美好幸福生活中长大，却被现实中党文化氛围中，人们勾心斗角、尔虞我诈所打击。我常常自问，我活着的意义是什么呢？我的归宿在哪里？天地之大，哪里是我的容身之处？万家灯火，生命众多，我的心灵为什么如此孤寂？我明白，为了一日三餐，衣着光鲜不是我生活的目地，那么我向往的精神的追求，怎么就不为现实社会所容呢？

后来我看了很多历史方面的书，当然都被中共邪党所篡改的，我以为我一下看明白了，噢，原来人世间什么亲情啊、道义啊，都是骗人的。一到关键时只有利害关系是真的。这样一来，在邪党有意识的灌输下，在社会变异思想的污染下，我学会了伪装自己“适应”社会，为了维护自己的利益去损害别人。总之，我觉的自己学聪明了，愈来愈注重名利、个人的得失，心胸也愈来愈狭隘、自私，就在我为了自己的生存而拼搏的同时，我的身体却每况愈下，到了中年的我已是疾病缠身了，为了自己的身体，我又学起了气功，这个功、那个功，学了很多了身体也没有好。

后来单位的一个同事借给我一本《转法轮》，他说这个功很好，你看看书吧。那时我身体很差，所以往往是不到晚上十点钟，就要上床睡觉了，可是当晚在看《转法轮》时，却到十二点了也不困，我觉的这本书怎么写的这么好呢，就这样我走入了大法的修炼。

二、选择

修炼大法后，身体很快好起来了，只是因为那时我工作压力大，家务繁重。功也在炼，但是学法却没有抓紧，认为书也看了，内容也知道了，心想我现在太忙碌了，以后我会好好修的。偶尔也去学法点参加集体学法，看到很多同修都在背法，我想我比较忙就少背点吧，就这样每天挤时间背一小段《转法轮》，一遍还没背完呢，中共邪党对大法的迫害就开始了。

那种迫害真是铺天盖地、恐怖气氛笼罩每个角落。人心都被冲击着，我真是搞不懂，这么好的功法，教人修身养性，做好人不好吗，讲真善忍不好吗？我们这一代人经过历次运动，对邪党那一套早就厌烦了，建政初期不也砸庙毁寺、迫害信仰。佛法是高于人的，人说不好就不好吗？每次

们有着便利的条件。

二零零五年春，我得法不到一年，学校听从邪党号令，准备大办污蔑大法的黑板报。学校开班主任会，我是六年级的班主任也例行参加。会上校长布置：首先在学生中宣传污蔑大法的内容，然后各班都要办一期反对大法的黑板报，办好后学校要组织检查。当时我想：我是大法弟子，决不能做有损大法的事，只有证实大法，才对得起师父。

散会后，我没有按照校长的意图去给学生讲，只是布置学生办黑板报，内容自定。那一天，当我走进教室，猛然看到黑板上满是污蔑大法的内容，充满稚嫩的语句透露出对大法的仇视。问其原因，学生说：“别的班都是这样办的。”我意识到：这些儿童已经被邪党深深的毒害了，我不能漠然视之。我首先把题目给擦掉，然后问学生：“同学们，你们见过炼法轮功的人吗？”“没见过。”“没见过怎么这样反对法轮功呢？”“电视里这样说的。”我趁机诱导：“我见过几个炼法轮功的人，她们乐于助人。事事处处替别人着想，宁愿自己吃亏也不愿伤害别人，这样的人能是坏人吗？”

是法轮功教她们做好人，法轮功能是×教吗？电视上说的也不一定全对啊？”学生你看看我，我看看你。一会儿，有个学生就说：“老师，那我们可不可以把内容擦掉，换别的内容。”我笑了：“当然可以，看来你们也懂得做好人了啊！”学校组织检查时，发现内容与学校布置的内容不符，找到我，让我重办黑板报，说上面要检查。我只是平静的说：“学生愿意这样办。”也许是当时的正念正行震慑了邪恶。上面检查过后，校长很是不悦，但也没有深究。

大法弟子在今世做任何一项工作都不是偶然的。都是为了证实大法。救度众生而安排的。师父说：“整个三界，包括人类社会所有的生命，都是为了宇宙在最后时刻的正法中使众生得救、得度而造就、而成、而来、而生、而开创的。”（《二零零四年国际纽约法会讲法》）那么我今世与学生的师生缘也是为大法而结的。所以我不放过工作环境中任何一个证实大法的机会有。

二零零八年春，市教研究室发下一本污蔑大法、污蔑师父的课外阅读书籍。我在办公室里发现了，发现的时候，学校教导主任已经发给學生一部份，还有一部份未发。我就找到教导主任，这之前我对这位教导主任讲过真相，他明白后

下，我心里一遍又一遍的呼喊：师父帮我！师父帮我！我一定要把“三退”声明发出去！我一定要把同修被迫害的消息告诉明慧网！一次上不去就再来一次，还不行就加强发正念再来……终于动态网打开了，大纪元打开了，明慧网打开了，我如愿了。

坐在电脑边，任凭泪水流淌。“谢谢师父！谢谢师父！谢谢师父！”我知道一切都是师父在做，没有师父，我这个一点电脑技术都不懂的退休工人，什么都做不了。是慈悲的师父将我从地狱中捞起、洗净，然后把我捧在手里，呵护着我。我真真切切的感到：我是在师父的巨大掌心里，在师尊的指纹里做着助师正法的事情！

正如师父所说：“有这么大的法在，正念中大法与你们同在，这是巨大的保障。正念不足不合法时会脱离法的力量，就会显的孤立无助。即使是做大法的事，也得符合法，否则就没有法的力量。”（《曼哈顿讲法》）

感谢明慧网的同修给我们大陆同修提供了这次向师尊汇报、与同修交流的机会，感谢动态网专家发明的新破网软件，使我们又能轻松上网啦。

让我们牢记师父的话：“学好法、做好讲真相的事，救度众生是第一位的。正念足就能做好大法弟子该做的事。”（《致美中法会》）

谢谢师父！谢谢同修！

工作的地方也是我们救度众生的地方

文 / 中国湖北大法弟子

我是二零零四年得法的，这五年来在慈悲伟大的师尊一步步精心呵护下走到了现在。我从一个满身病业、满身欲望的肮脏的世间凡人，逐渐锻炼成为一名正法时期的大法弟子，从此告别纷扰的人生争斗场所，从名利情的桎梏中挣脱出来。这里面倾注了师尊的多少心血，又包含着师尊的多少期待啊！我只有在修炼中用法赐予我的力量去证实法，救度众生，才不辜负师尊的慈悲苦度。

我们在世间除了修好自己外，更重要的是完成一个大法弟子的使命，助师世间行。而在我们工作的地方救度众生我

搞运动不也是先迫害，再平反的周期循环吗。

虽然在邪恶中共的统治下，人们往往在恐吓之下会良知泯灭，好坏不分、是非不辨，但是大法弟子毕竟是得了法的修炼的人，都是在大法中受益的，明白大法的博大与超常，怎么会轻言放弃！我和许多同修经过思考，经过抉择，有的走上天安门向世人表达心声，有的走出家门让世人了解真相。后来随着正法进程的发展，看了师尊一篇篇的讲法，更使我们明白了正法时期大法弟子的责任与使命，知道了救度众生的重要和急迫。就这样在师尊的引领和教诲下，我和同修一起走出来证实大法，救度众生。

三、救度众生

迫害初期，为了让世人明白大法真相，我和同修一起出去发放真相资料，贴不干胶粘贴。走出去的过程，真是一个修心的过程。刚开始每次出去，我都是紧张万分，有一种走出去了就不知道能不能回来的感觉，家里的东西都要藏好，带着一个正念不足的心走出家门，好象满处都是邪恶的眼睛盯着我，寻机要迫害我一样。

第一次出去发资料，只带了十几份却发了一晚上的时间，回家很长时间了心情还不能平复下来。随着不断的学法修心，怕心慢慢少了，心态也逐渐平稳下来。那段时间是邪恶疯狂迫害的时期，很多同修被绑架，资料点也几次遭到破坏。众生都面临着被淘汰的危险，现在还不做好怎么行呢？我就出去面对面讲真相，可是我自己都觉的说话也不自然，内容没有说服力，你想当时抱着一个做事的心，证实自我的心，不是真正为别人好，效果怎么会好呢？

有一次，一件事情触动了我。我家冰箱突然柜门合不严了，后来严重了，推紧后又弹出来，有一条缝了。我想修炼中没有偶然的事情，是不是最近和家人有些矛盾的原因呢？后来老伴找到原因了，因为我家以前的冰箱是自动除霜的，后换的这台不带自动除霜了，结果冰层越积越厚，以至于把隔板推了出去，柜门当然合不严了。冰块清理了，情况也就正常了。我想是不是师父点化我，在我心里积了一些冰块一样的东西呢？

修炼前我们夫妻关系一直是争争吵吵的，一度还闹到过不下去的地步。走入大法修炼后，我渐渐认识到，不管我觉的别人怎么不好，能在我的生活中出现，都是与我有因缘关

系的。那就是要接受，要偿还的。另外，在我这条路上出现的所有的难关，都与我还没有修去的心有关，没有那个心就没有那个难，都是有我要修的、要去的。不管看着多难过，我都应该按照大法的要求去做，实修自己这颗心。所以我们关系渐渐融洽了。但是有几次我感觉他就是魔性大发，不讲道理。我当时认为大法弟子也不是应该软弱好欺的，我已经做的够可以了，所以那几天我不忍了，历数他的种种“劣迹”，以及我对他如何包容，如果他还要这样下去，我们就会如何如何。其实我已经做的很差劲了。

通过“冰箱”这件事情，我就在想，是不是我的容量有限呢？是不是我的心里藏着象冰一样的东西呢？我年幼时曾经很重视亲情友情这类东西，因为得到的不够，所以很渴望。但是随着生活中历经磨难，坎坷，被伤害的多了，那颗原本善良、热忱的心渐渐冷却，又逐渐被失落、冷漠、甚至被仇恨所包裹。尤其是邪党几十年的统治中，我们传统文化中的人与人之间那种相互关爱，与人为善及“仁义礼智信”被强力破坏，把邪党文化中的那种重视自己漠视别人、视生命如草芥、视别人的痛苦为儿戏的恶劣习气强植于世人之心，整个社会处于一种“爱无心，亲不见”，损人利己，物欲横流的状态。

而我身在其中，耳闻目睹，心中的冰层逐渐加厚，而这种坚冰一样的东西是为私为我的，怎么会生出慈悲众生的心呢？就说我的家人吧，邪党迫害十年中，我数次的被抓，被关，家也几次被抄，家人承受了多大的压力呀！再说了，生活在邪党统治下的中国人，被迫接受洗脑，说着言不由衷的话，做着违背自己道德良知的事，在谎言的毒害中面临着被淘汰的危险，多可怜哪！而我之所以真相讲不好，不是什么性格问题，而是没有修出那种洪大的慈悲，没有真正的为众生着想，顾虑的是自己的安危得失。其实要讲清真相，就是要放下自我，不带任何观念，发正念铲除障碍他明白真相的一切邪恶生命与因素，救人效果自然就会好。

明白这道理后，我发正念加上解体这个阻碍我同化大法、救度众生的冰块，铲除这个为私为我、藏污纳垢的、固化自我的东西。现在我也比较能够自如讲真相了，尤其社会底层的老百姓，接受的比较好，大多数都能劝退。当然距离法的要求和做的好的同修，我的差距还是很大的，我会在实

随之而来。表面上看都是亲人同修的问题，常人看了都不可思议。家人不能容忍亲人同修在生活上对我的挑剔，最后导致家庭矛盾激化。给救度众生常来负面影响，同时也给我证实法带来一定阻力，很多同修搅在其中，以事论事的人很多。

师尊在《曼哈顿讲法》中告诫我们：“不要争来争去的，不要强调谁对谁错的。有的人总是强调自己对，你对了、你没错，又怎么样呢？是在法上提高了吗？用人心强调对错，这本身就是错的，因为你是用常人的那个理在衡量你自己，你用常人的那个理在要求别人。”

面对家庭矛盾，我忘了修自己，表面忍着而心里过不去，没有在法上提高上来。只认为：我在做证实法的事，一切都应为我开绿灯，大家应该无条件配合。面对许许多多的事和全部的家务活，看到亲人同修丝毫不配合，使我产生了怨恨心、委屈心。不知在矛盾中提高上来。

在法中我也明白：这是在给我进一步提高心性，增加我的容量。但一到关键时刻，我就炸了，不知怎样突破，我觉的很对不起大法和师父。

不久甲同修遭秘密绑架，在看守所遭邪恶残酷迫害；和我经常接触的乙同修因讲真相被恶人诬告，至今都被严密监控；不少同修相继出现严重病业现象；身边还有好几个同修被邪恶非法关押。同修遭迫害，给我带来透骨之痛，毕竟能走出来为救度众生全力付出的同修还不多。

此刻我也被痛醒了。血的教训使我深深认识到：带着人心做事，不修好自己，一切都等于零。我们只有“学好法，在修好自己的基础上，正念自然就会强，大法弟子应该做的事就一定会做好”（《贺词》）。

三、用正念突破网络封锁

近来邪党疯狂封锁明慧网，对我来说也是一次心性的大考验。平时使用自由门上网，一直畅通无阻，现在突然不顺了。但我始终坚信：邪恶封不住明慧网！因为那是师父肯定的网站！那是我们在世间真正的家！

过去一遇到技术问题就指望技术同修给解决，现在身边没有技术同修了，是到了该彻底去掉依赖心的时候了。“大法弟子的正念是有威力的”师父早已赋予我们佛法神通。

“十一”期间邪党封锁加剧，每次都是在强大的正念

了第一台复印机，一份份真相资料就这样从我手中出来了。可这远远满足不了救度众生的需要。

不久，我又买来了电脑、打印机。在技术同修的帮助下，我这个电脑盲，一天内就学会了简单的上网、下载、打印方法，并把这些步骤认真记录下来。

打开法轮大法明慧网，看到师父静坐山中观察世间的照片，一股暖流通透全身，我感到身上那种怕的物质瞬间被削去了很多。我真遗憾自己上明慧网太迟了！和精进同修交流太迟了！那时我真的感到身上的每个细胞都很快乐，也深深体会到“修在自己，功在师父”（《转法轮》）的真正含义，整天沐浴在佛恩浩荡中。

二、在做真相资料中修自己

其实做资料的过程也是修心的过程，做出的质量好坏也反映了我的修炼状态。当我心性到位在法中时，这些法器也特别听话，因为法器是很有灵性的。

一次电脑自动更新，怎么也无法正常打补丁，找同修重做系统后还是不行。看来是我有漏，该先把自己的补丁打好才行。向内找发现，我有不少人心表现突出了，该去了。当把这些心找到解剖后，再更新电脑，电脑的补丁全打上了。两个月都无法解决的问题自然解决了。

有一次，打“善”字，反复十几次都没打出来，换上写字板，可还是不行。我突然悟到：是我缺“善”才打不出来呀！意识到后，“善”自然就打出了。

随着资料点的建立，我感到每天特别充实。虽然经历了许多无法想象的困难，但也从中得到了提高，从刻骨铭心的教训中，我一步一步走向成熟。

刚做真相资料时，我只是供给身边的几位同修。从上网到打印，从买耗材到装订成册，都是独立运作。

同修的教训使我深知：要保证资料点的安全，必须要先修好自己；在做好“三件事”的同时，把学法放在首位；除保证四个整点发正念外，尽量增加发正念次数。

零九年新年刚过，发现与我经常接触的甲同修很忙，吃饭睡觉的时间都被挤没了，集体发正念就倒手。于是我主动承担了一些项目，以保证甲同修的学法时间。

随着走出来的同修越来越多，真相资料的数量和品种也不断增加，渐渐的学法时间和质量难以保证了，家庭矛盾也

修自己的过程中努力做的更好。

四、背法

作为弟子我们都越来越感到学法的重要，只有学好法修去人心，才能做好三件事，走好证实法的路，可是我学法的状态却很不好，不是迷迷糊糊，就是杂念丛生，头脑不清醒，炼功也是这样，发正念也是这样，总感觉在修炼中的阻挡因素很大，所以很多法理认识不清，在实修中就做的不好，关关难难中很多时候过不去。有时悲观了就想，我可能属于业力大、悟性差，就是这块料了，修到哪算哪吧。但是能这样吗？虽然我这块材料不是很好，我有缘能在大法中修炼，这是我生命中最大的幸运，最宝贵的机缘，不管千难万难，我一定要突破它，我决定要背法了，把《转法轮》这部天书背下来。不管有多难，常人还讲“只要功夫深，铁棒磨成针”。这么好的宇宙大法，我一定要把他印在心里。

我背法的速度很慢，常常用一年左右的时间才能背完一遍。但是背法的过程真的是提高的过程，很多平时意识不到的执着心，在背法中，法会点醒我，过去很多法理不清晰，背法中突然明白了。很多一直放不下的人心执着，在背法中放下了、看淡了。渐渐的我不再追求进度，背法的过程就是同化大法的过程，心也逐渐能静一些了，有时字里行间中我能体会师尊救度我们的苦心，对弟子慈悲的期盼。我的心常常被震撼着，为自己的不精进而惭愧，为自己的长期人心不去而自责。

背法的过程也是修心的过程。尤其是思想业力干扰的时候，有时坐在那里背法也会睡着的，那我就走着、站着、长时间打坐、或者跪着。有时会烦躁，会不耐烦，会有意识不到的心性关要过，有时会觉的这样慢，不如通读效果好，各种想法都会有。我记着师父讲的“难忍能忍，难行能行”（《转法轮》），“一切麻烦只为了铺上天的路”（《二零零三年元宵节讲法》）。我会一直背下去，在同化大法中实修自己这颗心。

五、实修自己这颗心，向内找

我地区属于西北偏远地区，得法时间和国内其它地区相比要晚一些，学员也少一些，最早一批学员走入大法大概是在一九九六年左右，大多数都是在迫害前一两年才刚刚得法，迫害开始了，很多学员不修了，坚持修下去的同修又有

很多走不出来，真正走出来的同修一直为数不多。

在这十年的迫害中，很多走出来的同修被绑架的，被判刑劳教的，还有一些同修在病业中被夺去了生命，我也曾数次被迫害，也走了不少弯路，修炼是严肃的，怎样才能走正走好这条路？我曾经痛苦彷徨过，消沉过，思索过。“法能破一切执著”（《精進要旨二》〈排除干扰〉），在法中，师父告诉我们要向内修向内找，这是修炼人的法宝，而在修炼过程中我们知道，虽然做证实法的事情不容易，每天坚持学法、炼功发正念不容易，抵御常人中的干扰和诱惑不容易，但是向内找、向内修是最不容易的。所以很多同修都讲，不会找呀，找了找不到呀。真的，因为法理不清，用人心去找找不到，静不下来找不到。

师父在《转法轮》中讲：“整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”而这些执着心，我理解不是那么简简单单的。师父也讲了“我当初等于是从地狱把你们捞起来的”（《二零零三年元宵节讲法》）。我们是在这样一个基础上开始修炼的，旧的思想观念、业力、各种执着、欲望，名利情的这些东西是充满我们整个空间场的。而在另外空间它们是活的，都是有生命的，不是说说不要，它就没了，也是人当时生了坏念做了坏事才招惹来的，在无数次加强中形成“气候”，在另外空间是一种黑糊糊的物质。你甚至一举一动、一思一念中，它立刻就起作用，它们会形成一种自动的机制，让你不知不觉中按着这个模式去思考去“趋利避害”维护着为私为我的东西不受冲击、不受伤害。

我们有时会意识到，一件事情刚一出现，大脑就很快的转动起来，这样做还是那样做？我能得到什么？失去什么？有没有什么危害？患得患失，得到了沾沾自喜，失去了忿忿不平。就象师尊讲：“为蝇头小利而乐而忧”（《精進要旨》〈悟〉），甚至数日挥之不去。这些想法决不是人先天本性所想，而是那些长期被滋养起来的不好的东西，你默认它就是滋养它，它会遮挡人的本性真念。关键时它还会招引外边的邪恶因素来迫害你，因为它们是同类的，目的是不让人修炼。这就是过去的修炼人很难修成的原因吧。

但是我们不同，因为我们是有人法指导、是有师尊呵护的大法徒，从我们开始修炼的那一天起，师尊已经给予了我们能够修炼的一切东西，法轮和机制等，为我们清理身体，

各位同修好！

看到“第六届大陆大法弟子网上法会征稿启事”后，内心波澜起伏，十分激动。我又有了一次向师父汇报、和同修交流的机会。

我是九七年得法的弟子，风雨十二年，我一直默默的走在正法路上，而我真正实修是从零八年才开始。

二零零八年，我们地区资料点相继遭到邪恶的破坏，真相资料非常紧缺，我有了想做真相资料的愿望。这一念被师父看到了，第二天，协调同修主动上门了。很快我就有了第一台复印机。这一切看似水到渠成，其中却有着数不尽的酸甜苦辣。

一、建资料点去怕心

九九年“七·二零”以来，我们这个不大的城市有许多同修遭到迫害，正念正行闯出的同修几乎没有。我亲眼看到资料点同修前赴后继，一个被抓了，另一个又站出来了。

那时候我的怕心很重，每次送资料都有一种上战场的感觉。出门前都要向孩子交待这交待那，恐怕被抓。平时强化培训孩子的自理能力，以防不测时，孩子能生存下去。在这种为私为我的境界下，做着救人的事，别说自己做真相资料了。

一次，带着孩子到一家大医院送资料。刚把资料放在挂号室门口，就被在门口蹲坑的警察发现了。我拉着孩子快步奔向家属区，边走边对孩子说：别害怕，别回头。路灯下，孩子的脸苍白，我的心也提到了嗓子眼。警车拉着刺耳的笛声在我们身边停住了，我们依然大步走着。警车拉着笛跑了。虽然是冬天，我却吓出了一身冷汗。我知道是慈悲的师父帮弟子化解了这一难。

从中我发现了自己的不足。我到底在怕什么？这是大法弟子的状态吗？我怎样才能突破这些人心呢？

师父说：“你真正作为一个修炼的人，我们法轮会保护你。我的根都扎在宇宙上，谁能动了你，就能动了我，说白了，他就能动了这个宇宙。”（《转法轮》）

通过不断学法，我发现原来自己信师信法的程度不够，没有经常和同修交流形成整体。我有了想上明慧网看交流文章、自己做资料的愿望。第二天，协调人来了，很快我就有

广救众生不避“敏感日”

农村是人口多，村子分散，又比较闭塞的地方，尤其需要大法弟子去讲真相救人。我和同修经常骑车到较远而偏僻的农村去发放真相资料。我们发现房子盖的好的，估计这家经济条件好，有影碟机，就发给光盘；房子简陋破旧的，就发给小册子、周报等，以方便他们看真相。

我们一个星期一般发一、两个村子，每次带的资料都发完为止，从未带回过。有时一个村子完了，就发另一个村子。每次出去，我们都先发正念，清除大法弟子所到之处空间场上的一切邪恶因素，不允许任何生命对大法与大法弟子犯罪。在遇到危险时也正念对待，解体干扰。

邪党在所谓的“敏感日”，往往会加强对人民的严密监控。作为走在神路上的大法弟子，当然不能被邪恶的旧势力所左右，要破除在“敏感日”讲真相有危险的观念，我们的每一天都应该是用来救度众生的。

我以前在“敏感日”虽然也会做大法弟子该做的事，但还是有一点怕心，当我一发现这个不正的念头，就会排除它，清除它。二零零九年“十一”，我们觉的，这个日子是邪党加剧迫害众生的日子，我们更应该赶快去救度更多的生命。有一位同修和我想的一样，十月一日晚上，我俩就一道出去发真相资料，我们一共发了一百多份真相资料。在师父的慈悲呵护下，我们发完资料后平安回家。

我做三件事从来未想过自己，而是想到尽自己的努力做好，救度更多的众生，做师父想要的。我所做的这一切都是在师父的呵护下和大法的威德中做成的，和精進的同修比起来还有很大的差距，今后要更加学好法，救度更多的众生，走好最后的路。

不当之处请同修慈悲指正。

谢谢师父！谢谢同修！

合十！

心性在做真相资料中升华

文 / 中国安徽大法弟子 德珍

尊敬的师父好！

消去表面身体的业力使我们能够修炼，并且在我们提高的过程中给我们一切最好的。而向内找的首要条件就是我们要多学法，才能知道什么是修炼人应该要的，什么是不能要的，什么是应该做的，什么是不能做的，而最重要的是我们的一思一念是不是符合法。因为这个宇宙中有个理，想要什么不想要什么是自己说了算，一切强加的东西都是违背这个宇宙的理，我们在运用师尊赐予我们的正法口诀时，就能把它们清除掉，关键是我们自己做好，思想上要排除那些不好的东西，行为上要走正，在任何情况下都不能改变。

所以我理解，我们向内修、向内找应该贯穿在我们生活的每时每刻，修炼自己这颗心。学法时，炼功时，发正念时是修炼，要向内修、向内找。做大法的事情时，向世人讲真相时是修炼，要向内修、向内找。和同修在一起配合，和常人在一起相处也是修炼，也要向内修、向内找。身体难受了，遭受痛苦了、甚至孤独寂寞时同样是修炼，也要向内修、向内找。如果我们时时能把握住自己的心，时时按照法的要求做好三件事，在这过程中向内修，向内找，我们的心会越来越纯正，慈悲，祥和。

师尊告诉我们，“佛光普照，礼义圆明”（《转法轮》）。如果我们自身的空间场有真善忍的佛光照射的时候，一切为私为我的东西将被大法修炼者的正念所代替。我想这修炼路上的一切障碍我们就都能跨越，一切关难就都能过的去。

写到这里，我仍觉的有许多话要说，修炼十几年了，经历的事太多，感受也太多，但是写多少也表达不了对师父、对大法的感恩，我们大法弟子都知道师恩浩荡，师恩无以为报，就象一颗小草无以回报太阳光辉的照耀，唯有精進实修，做好三件事，配得上正法时期大法弟子这个称号。

勇猛精進走在神的路上

文 / 中国福建大法弟子 求真

本想参加第五届心得交流会，但又觉的自己太平凡没有

什么惊天动地的事迹就放弃了。当我把明慧网上第五届所有心得交流下载到mp3认真看一遍，又再看一遍交流特刊后，就告诉自己如果还有下一次机会我一定参加。

我是九八年初得法，在一偏远的山区小县工作。真修大法弟子不多，也很少与外界联系。很感谢明慧这个平台，让我们能和其它地区的大法弟子比学比修，共同精進。

一、开创学法环境

我上班环境较为复杂，外来人员流动量大，但我不被外界干扰，每天都利用空隙抓紧时间学法，闹中取静。随着不断学法，心性也在不断提高，怕心也越来越少。后来我悟到邪党满口谎言的报纸都能占一席之地，而我们伟大的宇宙大法，为什么就不能堂堂正正的公开拿出来学，悟到这，我就公开在单位学法，听大法音乐。

神韵晚会出来后，我知道大法音乐可以清除众生思想中的不好因素，也可以救度世人，所以人多的时候我就放大法音乐给他们听。有一次一个老年人来办证，刚好要等一份资料没办法马上给办，他又着急赶着回家，我看他这样就把普度音乐放出来，刚开始他只是坐在另一头听，慢慢的也不知是什么时候他就坐在我面前认真听。半小时过去了，证已办完，他还陶醉在音乐中不走。那时我真的很感动，也悟到自己应该更精進，抓紧一切机会救人。

二、体会正念威力

自从师父给我们正念口诀后，我几乎坚持全球四个整点发正念，虽然在发正念时看不到另外空间正邪大战的场面，但在实修中也会体会到正念的威力。邪恶害怕大法弟子整点发正念解体它们，故意安排在中午十二点，晚六点两个整点才下班，于是我每天都提前赶回家发正念。记的有一次赶到家，肚子饿的全身发抖，举手的力气都没有，心想这么饿发正念也没什么效果，还是先吃饭。第二天中午又是这个状态，我马上警觉、邪恶害怕解体，用这个形式阻挡我发正念，不行！我绝不能象昨天一样上当，用人念代替神念，于是我就坚定的立掌正念解体邪恶，那天晚上打坐时，我看见自己站在舞台上，舞台下面所有的人都在向我鼓掌，当时我还不知什么意思，直到感觉他们把手伸到我面前，我才明白他们是我为中午的正念正行而欢呼。

还有一次我看到一部车停在菜市场，就想发放资料，可

旁的亲友们讲法轮大法好、天要灭中共、退党团队保平安的真相，结果在这次喜筵上，我劝了二十多个人都做了三退。

喝完喜酒后，我本来要走的，一个表兄要我不要走，明天再走，我就答应了。晚上，给婚礼帮忙的人与没时间喝酒、赶来贺喜的人不少。结果我又劝退了一些人。我把剩下的真相护身符和小册子都送完了还不够。表兄的儿子对我说，下次你来一定要带“护身符”来。这次有一个被劝退了的侄子，在我回城市后，怕我忘了给他退，还专门托人来问给他退了没有，落实了才放心。

二零零九年初，我回老家过年，在我出生、长大的村子里讲真相，村子里舞龙灯，乡亲们都出来看。我见到熟乡亲就说：“今天在家等我，我有重要的事情要给你家讲。”有的我过去和他讲过真相的，就向我要真相光碟和小册子、护身符。

我一家一家的走，几乎每一家打了招呼的都在等我，我往往到一家就能劝退一家。有的前面听过真相，但不是太明白的人也在等着我去。这一次我回乡，劝退了三十多人，还给了他们大法真相护身符。有的人向我主动表示也会去劝别人三退保平安，我就对他们说：你说不清楚就给真相资料他们看，他们就会明白的。我劝退用的名字都是三退者本人自己起的。有时，我给他们起笔名，他们却坦然的说：还用什麼笔名，就用真名，中国这么大，邪党找得着谁吗？

一天，我到村里一个老党员家去劝退，起先老党员的堂弟劝我不要去找他，说他会出卖我的。我想，我不能有分别心，都是众生，应该一样对待，给他机会，就去了。这位老党员问我：村子里出现的法轮功资料是你放的吗？我说：你看见了是我放的吗？他说：你上次回来，人家都说是你放的。我说：我回来其实就是来把真相告诉你们的，资料是谁放的都是希望大家能得救。我和他谈了很久，希望他也能三退，他也说共产党不好，但就是不肯退，我离开时，他把我送到村口。我为他不退感到惋惜，就再一次对他说：“大哥，我真的希望你能退出来，不要给邪党做垫背的。”他终于感觉到了诚心，说：“那你就给我退了吧！”

我通过讲真相，深深的感觉到：很多人都在急切的盼着大法弟子去救度，作为大法弟子，应该听师父的话，抓紧做好三件事，多救众生。

磋悟到，恶警必须无条件释放大法弟子，就一齐起喊：“法轮大法好！真善忍好！还我师父清白！还法轮大法清白！还法轮大法修炼环境！”随之，我们遭到了恶警的毒打和辱骂，并把我們九个人分开，两个恶警“转化”一个大法弟子。我们每一个人都单独给警察讲大法修炼的美好与迫害的违法，使警察哑口无言，又把我们关到一起了。

那时在洗脑班的时候，我还不知道什么叫“讲真相”，也不知道发正念，就是见警察和工作人员便不停的告诉他们大法好，洗脑班的恶警气急败坏的说：她这么会讲，不能让她在这里，赶快把她和其他人分开。

我第四次被绑架是在二零零一年，那是邪党疯狂迫害法轮功的时候，恶警闯到我家里来绑架我。我盘腿打坐以对，四个男人竟然抬不起我这个小个女人。恶警们恼羞成怒，狠命把我从楼梯口推的滚下来，我十一岁的儿子见了吓的撕心裂肺的大哭。我盘着腿滚下楼，腿就是不放下来（注：二零零一年时的状态）。从楼道口到警车，只有二十米，四个恶警却累的抬放了四次才将我弄上车。这次抓我，恶警折腾了两个多小时。

我丈夫找到恶警要人，质问说：她炼功做好人又没犯罪，你们怎么能这样对她？凭什么打她，你们有什么资格打她？警察们无言以对。我在被非法关押中，恶警想从我嘴里“审问”出辅导员、功友的情况，我坚定正念，决不出卖神佛、不出卖功友，什么也没说。二零零一年，我在劳教所被非法关押了半年多。

回山区老家讲真相

十年讲真相救世人的事情很多，我感触最深的是回家乡讲真相的经历。

我的老家在赣南某县的山区。那里大法同修少，真相的传播比不上城市。我牵挂着家乡的亲友们、老乡们，希望他们能明白真相得救，就经常找机会回乡去。每次去我都带许多真相资料去散发。在农村老家，对不熟悉的人我就一家一家去散发资料，熟悉的人家我就自己面对面去讲。

二零零八年，我回到老家，正想寻找机会接触乡亲们，嫂子偶然间告诉我，有一家远亲嫁女，问我去不去喝喜酒。我知道要去就必须花钱送彩礼，为了讲真相的需要，我就答应去了。去吃喜酒的人很多，在婚礼喜筵上，我就给坐在近

那司机站在车厢后面，就象电影里的巡逻兵一样。我转了一圈菜市场，回来一看司机还站在那，这时我边向车靠近，边发出强大的正念，让司机转身，这时真的是正念显神威，他转身我放资料，一秒钟完成。

我原来单位合并到县政府，因我修大法，他们借口把我留在局级单位，七年了，我是在岗不在编，去年邪恶妄想再一次迫害我，借口给我解决编制问题，想把我调到乡下工作，那天晚上找同修切磋，结果大家都忘了正念看问题，用常人的办法——送礼，那时我整个思想为名利之心所操控，一点正念也没有，跳不出常人思维的框框。正准备去买礼物，这时我丈夫（同修），提醒我要用正念看问题，“可千万不要心如浮萍，一有风吹就随着动。”（《关于小说〈苍宇劫〉）我一听到师父的法，浑身一颤，大脑一下子清醒过来，整个人变得轻松了，马上正念否定迫害，真正体悟到“念一正 恶就垮”（《洪吟二》〈怕啥〉）。第二天上班，办公室就把调动表格收回去了，经过这一次正念否定迫害，才真正体悟到师父讲的这一段法的涵义——“作为一名大法弟子，为什么在承受迫害时怕邪恶之徒呢？关键是有执著心，否则就不要消极承受，时刻用正念正视恶人。无论在任何环境都不要配合邪恶的要求、命令和指使。大家都这样做，环境就不是这样了。”（《精進要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉）

三、面对面送真相资料

我是步行上下班，每天都要到菜市场买菜，边买边问他们家是否有影碟机（录像机），有就送神韵光盘，碰到有文化的就送《九评》，及其它真相小册子。因为菜市场在不同的季节都有不同的蔬菜和水果，因此有来自不同地区的人，几年下来，都是利用这个机会，把真相资料传递到这些有缘人手里，也会利用上班便利条件，智慧的把真相资料通过有缘人传递到偏远农村去，其实我们做得还不够，有多少众生还在急切等待真相。有一次我娘家哥哥娶媳妇，我带一大包资料回家，村里人知道我带东西回去，一直抢着要，有的还一直跟在我后面，叫我留一份给他，一大包资料一下子被抢光了，还有一个多年未见的妇女主任，已有八十多岁了，我告诉她，天灭中共，退党能保命，诚念法轮大法好有福报，她一听我是炼法轮功，马上就说，炼法轮功的人都是好人，

你们讲的话我相信，我退（曾经有接触过大法弟子），众生那明白一面渴望被救度是多么让人震撼，我们真的不能辜负师父救度之恩，也不能忘记自己的使命，其实我们平时按照法的标准严格要求自己，把三件事贯穿在我们生活中，工作上，面对面讲真相，也就没有生人和熟人之分了。

记得有一年过年放假，有一个明白真相的同事，他的妻子特意找到我，说感谢我，你所说的一切都是真的，他们夫妻双双三退后，得福报。退休后又被高薪聘请，福利和待遇都很好，我就对他说，不要谢我，是你们相信大法好，得福报，要感谢我们的师父才对。还有一次也是一个明真相的人，在街上碰到我，他说，我到处找你，今天终于找到你了。我在看到他的那一刹那也很惊讶，因为半年前在路上碰到他，他走路一颤一颤的（中风后遗症），我给他三退，告诉他多看几遍《九评》，会清理他身体，默念法轮大法好，对他身体有好处，而此时站在我面前的完全是一个正常人，他激动的对我说，我也要跟你炼法轮功。我们只要走好走正，在助师正法这条路上，就会体会到无限的乐趣。

本来自己觉的太平凡，没有什么可写的，可是一拿起笔来，往事历历在目，想要向师父和同修汇报的心得还很多，当然在心性提高上，在实修中，自己做得还不够，越修越觉得执著心越多，但是不管怎样，只要我们以法为师，认真学法，把握自己的一思一念，就能走正师父安排的路。在背法中，我还悟到师父讲的“法能破一切执著”（《精进要旨二》〈排除干扰〉）这句话的真正涵义，他不是挂在嘴边的一句话，而是要真正用心学法，同化大法，才能破除自己的一切执著，让我们共同精进完成史前大愿吧，有不足之处请同修指正。合十！

一名宁夏弟子的一点修炼记录

文 / 中国宁夏大法弟子

慈悲伟大的师父好！

各位同修好！

我是宁夏回族自治区的一名大法弟子，一九九七年底得法。自拜读《转法轮》的第一天起，我就确立了人生的真正

风雨路上讲真相

文 / 中国江西大法弟子

我是一九九五年得法的老弟子，得法前身体很不好。父亲为我的身体这家医院找主任，那家医院找大夫，可身体也不见好。我患有胃病、脊椎病等多种病，到后来甚至连睡觉都不能自己翻身，每天翻身要靠丈夫帮助才行。

得法后，大法神奇的使我的身体很快好起来了，所有疾病不翼而飞，人也精神了，走路一身轻。丈夫一直说大法神奇，只要有亲朋好友到家里来玩，就说法轮功好，要有人身体不好，就说：你去炼法轮功啊！

一九九五年，当地炼功点还很少，我们每天到公园去炼功。大法洪传很快，不久，全市的炼功点就很多了。我和功友们一起还经常到江西省的其它地区去洪法，遥远的山区，崎岖的山路都挡不住我们洪法的脚步。有时，我和功友两人一道出去，到一个新地方路边把法轮大法简介旗帜一挂，开始炼功，就有人过来学功。

从迫害中走出来证实法

从一九九九年“七·二零”起，邪党开始打压法轮功，非法抓捕大法弟子，开足了所有的宣传机器铺天盖地的诽谤大法，我们失去了集体学法、炼功的环境，一时思想茫然，不知怎样做才能还师父清白，还大法清白，还我们的修炼环境。

我和功友们学着经文《精进要旨二》〈我的一点感想〉，互相切磋：大法弟子要去证实法，告诉众生法轮功是正法，“真、善、忍”是宇宙大法。

我们踏上进京上访之路。我四次被非法抓捕。但不管在何处，证实大法一时一刻也不停。在看守所，我们给被关押的人讲真相。了解真相后，号子里没有普通嫌疑犯再打骂大法弟子了，有的说出去后要炼法轮功，有的说早知道有法轮功自己就不会去犯罪。当时有个牢头被指定搜大法弟子的身的，结果她把《转法轮》、经文都拿进来了，还在我们学法时帮望着风，不让恶警发现，还替我们藏大法书。

二零零一年，我们九个功友被关在一个号子里，通过切

相，因为没有文化，因为学了大法，才会认字，又学会写字。好不容易从春写到秋，又不辞辛苦的挨家送给你们，好多人还没看到呢，可你们都给我收回来了。”

一个警察说怎么没人看到？我们大局长第一个看到的。

我被非法拘留半个月，回来后，得知警察到我家抄家，把我的大法书籍全都抢走了，我当时就昏倒了。老伴因为怕心一直反对我修炼，但他这次做了一件大好事，给我保护下一本《转法轮》和师父在广州讲法碟。有了师父的大法，我的意志更坚定了，同修给我邮来经文和发正念口诀，我又开始写真相到处送，这回有了师父的正法口诀，心里更平静了。

他们上班我也上班，医院、学校、单位我都去，办公桌上、抽屉、墙上挂的衣服口袋里我都给放上一份真相，有时我还没走多远，就听里面念上了。我到公园里，用蜡笔写三退、“法轮大法好”。每当我做的好一些，师父就给我鼓励，有一次我突然看到太阳一会出来两个，再看又变成四个，再接着看就象气球一串一串的五彩光亮的满天都是（绝不是常人所说的头昏眼花），这更增加我坚修大法的信心。

二零零七年七月十二日，这是我永久难忘的日子，我回到老家，终于见到了同修，大家在一起交流切磋，对我的帮助很大。我走时，同修们送了我师父的各地讲法和经文，看完之后，给我启发很大，又懂了很多。我们作为正法弟子能跟随师父正法救度众生、解体邪恶，是多么荣幸。我们的生命都是在宇宙中产生的，跟师正法，同时使我们同化了大法获得新生，同时也在兑现历史上立下的要此时助师正法的洪愿。

师父说每天做好三件事才是真正的修炼，我现在不写真相了，我面对面去讲，顺利的能讲三个或四个，有时一个也不能，可能讲的不好吧。我走到劳务所门口有九个人坐着，等着找活干。我先正念清理，之后我大胆的给她们讲三退真相，他们都明白法轮功是被迫害的，我走时，还说谢谢，当时我身上就热乎乎的，特别轻松愉快。

有师父给我开启了智慧，我没写过交流文章，就是我看都没有看过，和同修是没法比的，可是也想向师父汇报自己修炼的过程。

有不合法的地方，请同修们慈悲指正。

目标。一九九八年初，我的父母也与大法结缘，几天后，我的父亲就扔掉了几百度的老花镜，告别了几十年的药罐子，我母亲已有十多年的脸部痉挛也消失了。让我们做儿女的无比感动。

由于家庭的影响，我的心中对传统的东西推崇备至，总认为气功会带来奇迹。从一九九二年开始，我学练过好几种气功，有一次气冲头顶受不了半夜往医院急诊室跑。第一次见到《转法轮》，我是站着看完的。很快我将以前算命之类的书送给人，假气功的东西全部毁掉。

在我读完《转法轮》之后，梦境中的毒蛇就越来越小，越来越弱，最后就消失了。有一次，一只金色的大蛇逃离了我的视线，从半空中消失了，这时从天上来了几位天兵，跟传说的天将一样的打扮，他们不知从哪又逮住了金色大蛇，将它押走。就这样，困扰我好几年的毒蛇梦结束了，在这以前每晚在梦中与蛇苦战，毒蛇越打越多，越打越大，有时甚至是蛇山，怎么拼命还是逃不出蛇的海洋，有时都害怕睡觉。

刚开始我只有《转法轮》，没有其他书籍和音像资料，就只好每天盘腿看书。光是往上扳腿就花了好几天时间，腿扳上去就出一身汗。十多天后，盘大约半小时，腿自动就滑下来了，我就由大盘改为小盘后，解决了这个问题。一个冬天出来，我由已略显臃肿的身体变得年轻帅气，一身轻巧，走路生风。

一九九八年我正式参加集体学法炼功，第一天我双盘就坚持了四十五分钟，音乐停止时，我浑身发热。炼功过程中我清晰的看到在一个美丽的山谷口，有一座宏伟现代化的城市，建筑物都是白色的。刚看到时，我吃了一惊，景象很快就消失了，我才明白是天目看到的。整个一九九八年，我们学法小组早晨炼功，晚上学法炼功，身体的变化和心性的提高都在飞速的进行着。早晨炼功四点多起床，刚开始起不来，到时就有人敲门，喊你起床，可是起来后发现什么也没有，没炼的家人什么都不知道。一交流，我们学法小组中的好几个人都是这情况，是师父喊我们的。

无比美好的时光一直持续到一九九九年的七月二十日。大约在一九九九年五月份，有两个自称是宗教事务局工作人员的年轻人，向我调查炼法轮功的情况，我热情向他们介绍

了大法及我和有关学员修炼后身体健康、道德标准提高的情况。我向他们极力的推荐大法，要他们有机会一定走进大法。他们当时都表示非常佩服。

一九九九年七月二十一日，各单位要求看电视，我看了几眼就知道是什么意思了，便起身离开。下班后，邻居有位大叔看到我就说，电视上演了，你们师父如何……，我问他，“电视上演的你都信？”他说：“国家说的，为什么不信？”我说：“江××说现在中国人都达到小康水平了，你家达到了没？”他一时语塞。他的三个儿子无职业，都是啃老族。当时我心里在流血。晚上不能去炼功了，在床上翻来覆去，根本睡不着。妻子好心的安慰我，并说这件事不用怕。

七月二十二日，警察把我们大约十几个人从单位里叫到派出所，我又碰到了五月份自称是宗教局工作人员的年轻人，他承认自己是公安局政保科的。邪党政法委书记带着市政府的所谓五个班子代表，宣读完邪党的禁令后，要求我们交出书籍，除一位大姐交了一本《转法轮》外，我们其他人都未交任何资料。当时这位大姐是炼功点负责人，为我们的学法小组建立，付出了不少心血。

邪恶的迫害一天天加重，恶警动不动半夜三更敲门，搞得家里人都不能安宁的休息。在巨大的压力下，我停止了炼功，书也看的越来越少。很快我的身体又臃肿起来，当时的情形真是度日如年。苦苦的思索中，我想历史上的修炼人花几世也不一定修成，我们修炼大法的可能也得有一段时间，我还年轻，先把常人的学历职称提高提高再说。我的身体变得越来越糟糕，视力也下降了，家人逼我吃药。在邪党铺天盖地的造谣下，在常人不断的传谣中，我痛苦的思索着，吃药、治病，费用怎么解决？当今的中国，除了部队、政府、少数垄断企业外，有几人能进得起医院？就算你进得起医院，得了绝症哪个医院又能救得了你？谁能比我们的师父、比大法伟大呢？没有！我坦诚的告诉妻子，我不吃药，我会用此生的生命证实大法的伟大。

虽然我被动的承受着邪恶的迫害，那时没条件上网，我和外地同修的联系也中断了。慈悲的师父一直在梦里点化我，试举两例。有一次梦到半天空有一座笔直的褐色悬崖，深不见底。我和好多人在往上爬，爬的非常吃力。我距崖顶

店，我提前做准备，怎样给他们讲真相。我就在饭后聊天时，我大胆的好言好语给他们讲我修大法得到神奇的效果、恶党又怎样迫害大法弟子，讲完，他们都没说什么。过后，离我家最近的见面都不说话了，说怕连累他们。

这一下，我的日子就不好过了，家庭环境变了，全家人都怨我，给我小气受。每天干的活重、多，我的身体承受不住了，腰酸腿疼。过去我在家说一不二的，现在都能管我，不叫我做自己的事，我也恨自己为什么自己家都搞不好。炼静功时，我想同修、想师父，觉的对不起师父，没有修好，我难过极了。眼泪象泉水一样流，几乎是三天两头流泪，我就象失了群的大雁，孤苦伶仃。老是看人家比我强，就是一奶同胞都不一样，她们在家没受过苦，又有好的工作，我真的恨自己命苦，心灰意冷。我突然间觉的不对呀，这不是妒嫉心吗？你得不着啥，因为你命中没有，这是高层大觉者给安排的，按照你的业力大小安排。我是个修炼人，这么想多可怕呀，我一定要修掉妒嫉心。遇事要向内心找，不管对方错与对都找自己，一定要按师父的教导去做。

不懂正念遭迫害

二零零四年八月七日中午，我坐车去送真相资料，第一座楼没有人，第二座楼有一个老太太，我没在意，我送完八十张，出楼走几步，看老太太领保安和公安向我走来。如果我要正念足，就不会被抓到，这些年我送真相资料全靠我的大胆。他们把我带到派出所，我就知道我是师父的真修弟子，我背《洪吟》〈助法〉：“发心度众生 助师世间行 协吾转法轮 法成天地行”。我脑子一片空白，心里有点冷。他们叫我“交代”，这时从头到全身一股热流，我不冷了。当时头脑清醒了，心里坦然，我一看桌子上一摞他们收回来的我给各家送的真相。我大声说：

“你们看一看我写的真相，句句都是我亲身经历的，没有一句伤害国家的话，我以前有十几种重病，折磨我生不如死，我修了大法，有了神奇般的效果，病全好了。我现在身体棒棒的，同时改掉了我的坏脾气，好人好事我还做了不少，这都是修法轮功才能改变我，使我做一个好人。讲真相是救度众生，法轮大法是正法正道，法轮功不是邪教，这就是我的交待。”

讲到这我痛哭起来，我说不是怕你们，我是心疼这些真

现了很多奇迹。

一九九九年七月，就在我溶于法中修炼最幸福的时候，最纯正的大法被中共迫害，铺天盖地的谎言蜂拥而来。我不住的流泪，吃不下饭，电视播放的都是诽谤大法的内容。我用棉花把耳朵堵上，我学我的大法。

第六天街道和派出所还有公安局的共七人来我家，让我放弃修炼，我理直气壮的对他们说：“我是修炼宇宙真善忍大法，法轮大法是教人提高心性、说真话、办真事的，是教人善待他人，做好人好事先他后我；不去争斗，打不还手骂不还口，不抽烟不喝酒、不赌博的上乘佛法。我过去被重病折磨，生不如死，邻居都知道的。是大法给我的新生，现在我精神焕发，是个健康人。我怎么能放弃呢？就是你们每个月给我一千元我都不放弃。这法轮功我是修定了。”这样他们把我说的话都记上了，没说什么就走了。

当天我的心里特别愉快，觉的自己做了一件很了不起的大事，这就是证实法。晚饭，我吃的好极了。晚上休息闭灯，神奇出现，墙上出现银幕，跟电影一样，一个格一个格全是古代装饰的佛道神，一连三遍，我明白了这不都是《洪吟》里的图像吗？我看没有观音菩萨，刚一想，马上就出现一尺多高的观音菩萨看着我笑，很久。我闭上眼，再看没有了。

第二天早上梳洗照镜子，发现自己两个眼角有法轮，是银白色，特别亮，我心里特别激动，这都是恩师给我的鼓励，真感到世上最幸福的事就是修“真、善、忍”大法。

写真相

由于当时当地没有真相资料，从二零零零年三月份开始，我自己写真相资料。我写自己亲身修炼的经历，写恶党媒体诽谤迫害法轮功。我虽然字写的不太好看，但是内容丰富，一共有六百多个字，用塑料袋装上，各家送，大小商店书店只要能去的地方，我就送真相。我去外地女儿家，也写好多，起早出去送。

二零零二年为了看孙子来到海南，我真的舍不得离开我得法的家乡和同修。我来到这，人地两生、茫茫人海，找不到一个同修，怎么办？我不能等下去吧，我还是写真相，到处去送。

在海南只有几家亲朋好友，过新年都聚在一起，下饭

大约有二十多米，有人已经登上了崖顶，我回头往下看，一阵恐惧把我惊醒。我一旦停止修炼，掉下去将万劫不复。还有一次，大约在二零零五年初，梦见我和无数人争着往光亮的地方跑，前边平行开着好几个大门，跑过哪个门都行，守门人已在等着关门。过了大门天是亮着的，而大门那边，整个世界已在黑气的笼罩之下。

二零零六年初，我决心走回修炼的道路，以师父要求的三件事为重。当时我就依稀的看到大穹中清亮了许多，无数窗户打开了，可能是那里的众生看到了希望的光芒。有一次打坐中，我清晰的看到无数的人群在朝我下拜，他们都是古代中国人的装束，我想可能是我世界里的众生吧。在这一年的夏天，一次在等车时，偶遇昔日同修，寒暄几句后，我们都知道了各自的情况，她激动的告诉我她在这个新的地方和同修联系上了，真相资料也挺全的。就这样我的修炼路走上了正轨。但是依靠别人传递资料，总感觉不太方便，想学破网技术但是没机会。这年夏天，碰到一个搞技术的外地同修，但他认为我电脑技术不过硬，没有传授我破网技术。

二零零七年初我以高分通过了职称考试，结束了我常人的学习生活。在一次外地同修送来的光盘中，我意外的得到了有关破网的所有软件，在网吧破网成功，见到了盼望已久的明慧网！从此我地的资料不再依靠外地，同修们收集的三退名单、电话及手机号码、邮箱等源源不断的发到大纪元、明慧网。在明慧网学习几天后，我的电脑技术突飞猛进，在常人中已算是内行了。

二零零八年以来我市和外地同修的交流更多了，来的这些同修，无论是高贵华丽的白领，还是衣着朴素的农民，她（他）们个个言词恳切，法理透彻，激励着我市每个同修的精进心。和同修联系多了，除了令大家喜悦的三退数字外，还有令同修心痛的大法弟子遭受邪恶绑架、非法判刑。银川市西夏区法院头天向社会公布透明电子屏，承诺向社会公开审理现场，第二天就秘判大法弟子；恶警绑架了大法弟子，勒索不到钱财就非法劳教。大法弟子不受邪恶影响，依然坚定的做着三件事。

我身边的亲人都已三退。我的同学大多都是政府部门负责人，有的甚至是高官，这些人自恃学有所成，胸有主见，中毒较深。但他们为我的年轻健康感到惊讶，为我对师父的

尊重折服，也承认邪党腐败至极。我不会放弃对他们的救度。

想写的东西很多，但总觉的自己修的太差，不能和精進的同修相比。所以错过了前几期的法会交流。俗话说丑媳妇终得见公婆，何况对于万般辛劳的师父，做弟子的怎能不交一份答卷呢？！即使答的差，也得恭敬的交给师父。

再次向师父致敬！

走正路救人是给师父最好的答卷

文 / 延边大法弟子

我今年七十二岁，得法前患有严重的肝病，肾病和肺病。其中的哪一种病都能要了我的命。九三年末，又不得不将左肾摘除了，那种挣扎在死亡线上“生不如死”的感觉真是痛苦极了，我觉的自己活不了多久了。然而就在我处于无望绝境的时候，九六年，先得法的亲家热心的给我送来了一本《转法轮》。

小时候因我家的成份是地主，后来被邪党清算的“房无一间、地无一垅”。所以我只上了一年多学就不上了，认字不多，也不太会写字，可当我捧起《转法轮》看时，却都能认下来。没学几页我就懊悔自己：“这么好的法我怎么这么晚才得到啊！”其实在九四年时，亲家母就曾告诉我师父要来延吉办讲法班，可当时因家里做生意需要人就没去，为此我后悔了好几年。当年学法的时候就有流泪的状态，一流流了一年多，结果发现把自己的一双老花眼给洗亮了，这以后谁看到我都说我眼睛特别有神。而且得法后我身体上所有毛病都在不知不觉中好了，真的就象师父法中讲的那样，“过去走几步就累，现在走多远都觉的很轻松，骑自行车好象有人推你一样，上楼多高也不累，保证是这样的。”（《转法轮》）

从法中我明白这是师父给我净化了身体，让我好好修炼的。师父为我净化了身体，开启了我的智慧，把我一步步领上了生命的归途，我对师父的感恩已无法用语言表达，知道只有走好、走正这条返本归真之路，才不愧对师父为弟子所做的一切。下面借明慧心得交流会的机会，向师父汇报一下从九九年“七·二零”至今，弟子的部份修炼情况。

做什么。有人经常问，你咋那么忙？能不忙吗？在这个历史的关键时候，我们受益那么大，师父给了我们那么大的荣耀，再不做好有愧呀！

从得法修炼至今，有得法的喜悦，也有干扰，心性不稳时有过怕，风风雨雨走到现在，全靠对师尊对大法的坚信，在师尊呵护下走过来了。要说的很多，篇幅有限，就写到这里吧。

向伟大的师尊合十，向同修们合十。

修炼十三年中的点滴体会

文 / 中国海南大法弟子

要说写文章，对年已七旬的我来说真是难事。小时只念了两年书，都六十多年过去了，但我有个愿望，总想把自己修炼以来从大法中的受益和感受写出来，今天不再被“文化太低”的观念障碍，终于把自己有限的心得和认识整理出来，向师尊汇报。

坚修大法

我在修炼前身体患有十几种疾病，随时都有生命危险。我爱人是个技术工人，每月工资六十四元，家有五个儿女都没有奶吃。再加上我老看病，日子真是苦不堪言，每天被病痛折磨的生不如死。

一九九七年三月，我做了一个梦，梦中有一位仙人告诉我说，以后能得到神的真传，病自然会好的。我很相信，因为我父亲一辈子吃斋念佛，行善积德的。

没过几天家中有事，我去了大姐家，外甥媳妇下班回来拿回几盘磁带，她说：“我们这都学法轮功呢，这是李老师的讲法带，可好呢！你在这多住些日子，好好听听。”我一连听了三遍，我就觉的内心深处有一种呼应或感应，真是整个世界观都发生了变化。

炼功十几天师父就开始给我消业，连拉带吐的，三天不吃不喝。第三天的晚上睡觉时，看到好多七彩的法轮围着我转，真是美极了！一伸手就能够的着，我醒来后，全身轻松，我的病全好了！我当时激动的泪水涟涟，我对师父的感恩无法用语言表达。我下决心加劲学法、抄法，这过程中出

喜悦与不易，对邪恶无端镇压感到不可思议。

师尊说：“我只是教人向善，同时无条件的帮助人解除疾病，使人达到更高的思想境界。我不收任何金钱与物质报酬。”（《精进要旨二》〈我的一点感想〉）看看那些自我标榜所谓“伟光正”的邪恶官僚们，哪一个能做到，当然他们也无资格与师尊相比。

我们修炼前都有不同的疾病，特别是妻子，当时被诊断为脑血管萎缩，一疼就卧床不起，在修炼很短的时间内，师父都给净化的干干净净。大法的神奇与超常，更坚定了我们修炼的意志。在讲真相时，亲朋好友、生人熟人，我们都充份运用自身的受益，讲的得体恰当。

虽然十多年邪恶疯狂的迫害，但我学法、炼功从不懈怠，特别是明慧网规定统一炼功时间后，更是如此。四个整点发正念，不论夜晚多困，从不误点。由于我地区迫害形势严峻，二零零五年以来，我们又主动增加了晚上七、八、九整点清除操纵我们当地公检法、“六一零”、让众生犯罪的邪恶。不管别的同修发不发，我们到时就发，就是吃饭，碗一放照发不误，有时忘了，孩子们都会主动提醒“时间到了”。

对于讲真相、救度众生的事，更是我们正法时期大法弟子的责任，师尊每次讲法都对众生有着无量的慈悲，一拖、再拖正法结束时间，等众生得救。大法弟子不光是自身的圆满，更有助师正法救度众生的使命。

几年来，不光是亲朋好友、左邻右舍，该去的不该去的都去讲。适逢婚丧嫁娶，都主动的去随礼、讲真相。有人不理解，但我们都付之一笑。劝三退多少，没想过，只有一念救人，面对面讲，也得得体大方，身上装着真相小册子、神韵光盘、藏字石门票，视人而定，该退的退、该给的给。

明慧网同修交流文章中说每个大法弟子就是一个退党点，一点不假。正法时期的大法弟子就得做到象师尊说的那样：“带着如意真理来 洒洒脱脱走四海 法理撒遍世间道满载众生法船开”（《洪吟二》〈如来〉）。

春夏秋冬，四个整点我都坚持发正念，加上晚上七、八、九，七个正点发正念，夜里三点五十起来炼功，上午出去讲真相，下午学法，晚饭后看《明慧周刊》、《正见周刊》等，有条有理。加上师尊下的机制，到时该做什么，就

九九年“七·二零”，中共邪党突然向大法发难，什么莫须有的罪名都往大法身上扣，往我们伟大的师父身上扣，真象天要塌下来一样。当时我就想：这么好的师父，这么好的法被诬陷真是天大的冤枉，作为在大法中受益的弟子，我要出去为大法说句公道话。于是我就与几名同修买票去了长春。结果还没到信访办就被抓起来了，邪党根本就不让你有说话的机会。当时我的心态很好，一点也没有怕，就是堂堂正正的向抓我们的人讲“法轮大法好！法轮大法是教人做好人的，是政府搞错了”，最后他们把我们送回了家。

回家后，想到大法、师父都在蒙冤，我真坐不住啊，我就开始在亲戚朋友中、或到大街上去讲：“大法是冤枉的，我那么多病师父没要我一分钱，都给我治好了，我的命都是我师父给的，电视报纸上演的写的全是假的。”结果本就不大的小镇上的人很快就都认识我了。后来听说其它地方的同修写真相条幅出去贴，我就觉的这办法好，我也开始写。虽说我没念过几天书不太会写字，可这次标语条幅那字儿写的我都惊讶，我知道我做对了，师父加持我呢！带着写好的真相条幅我与另一流离失所的同修一起把整个村子都贴满了，后半夜才回家。还剩了一些放在同修的衣服仓里，结果被别人发现，等第二次出去贴时被不明真相的人恶意告发，派出所便强行到家把我劫持到看守所。在看守所里我就是对他们讲真相，告诉他们不要干坏事，法轮大法是正法，讲我修炼前后的真实故事。他们没有打我，三天后正念回家。

零一年《华盛顿DC国际法会讲法》发表后，我从外地带回家。还没有给同修送去，便被派出所把我叫去。那时还不懂完全不配合邪恶，只知道要堂堂正正的做好人，我谁都不怕，便去了。在派出所我遇到了一个熟人，那人知道我来的缘由后叫我回去，我心想我还真有事做便转身就回家了，我刚把新讲法给大家送去，下午“六一零”的恶警便强行将我从家中拉到了一个敬老院。我一看不对劲儿，就大声喊：“你们为什么把我拉到这里来？我学大法做好人我没有错。”一直喊，喊累了就跟他们讲真相，到了晚上我也不进屋，后来他们强行把我往小二楼上拉。在走廊里，我遇到了单位书记，那人开口就骂师父。我当即断喝：“你闭嘴！”后来才知道这是市“六一零”在办洗脑班。由于我不配合，第二天他们就把我送到看守所欲迫害我十九天。可是我想：

“我不能待在这儿，我得出去。”结果第二天我就出现了高血压症状，他们怕担责任就把我送回了家，我知道这一切都是师父在保护弟子。

我有一个表弟在外省，是公安局的，参与迫害大法弟子，曾把好几名大法弟子送进马三家劳教所迫害。我知道后就去舅舅家给表弟讲真相、劝善，告诉他不要参与迫害，那会遭报的。由于讲真相打下了基础，三退大潮到来后，他们都三退了，并且再也没有参与迫害。

那是零三年时外出，邪恶非常猖獗，车站道口都设卡，逼众生对大法犯罪。当时自己正念不够强，就选择坐直达方便的汽车。结果开车前二分钟，突然有一恶人上车来，逼着车上所有的人骂大法骂师父。当时坐车的人基本都是民工，在恶人的威逼下这些可怜的众生便都屈从了。恶人走到我面前让我骂，我说：“我一个老太太出门讨个吉利，我骂人干啥？”看我不配合就让我跟他走，慢慢起身时我对车上的人们说了一句话。“你们全错了”。走到车门口一看车下面全是人，我就喊开了，我说我是修炼法轮功的，“法轮大法是正法！”天安门事件是假的，是陷害。十二岁的小姑娘喉咙割开还能讲话，唱歌，全是骗人……等等。结果我被恶人带到了站前派出所，不管带我到哪儿，我都一路讲真相、不配合、不讲姓名、不报住址，最后他们翻包时发现了我的身份证，没办法我只好告诉了我们镇派出所。后来来人把我接回去后交给了单位，我又在单位给他们讲真相当天他们就放我回家了，真的是“弟子正念足 师有回天力”（《洪吟二》〈师徒恩〉）呀！

零三年随着正法进程的推进，当地的真相资料供不应求，于是我和另一同修商量买回了一个一体机。后来因为同修家庭关系没处理好，本人还有怕心无法继续做下去。于是我就想到师父讲过没有偶然的事情，那我就自己做。没有文化的我，面对崭新的机器只能着急的求师父加持：“请师尊给我开智慧，我要做大法真相资料，我的生命都是师父给的。我不怕，再难我也要做，什么记性不好，年岁大，那是对常人而言。我是走在神路上的修炼人，什么也难不住我。”奇迹发生了，慢慢的我能看懂说明书了，接着又学会操作机器了，这样我开始自己打印真相资料供给当地同修，为当地反迫害，救度众生尽了应尽的义务。后来我在师父的

的付出。当然他们有的迷在常人中很深，如果我们做的不好，很可能使他们得不到救度。

我就从点滴做起，对他们不仅是善，还得做到舍；特别是农村人，逢年过节给老人买点东西，小孩给点零用钱等，谁有困难都是鼎力帮助；再加上经常向他们讲大法的美好，使得母亲、弟弟、侄子先后得法。他们中一人明白真相，他们身边的其他人认同大法和三退也就顺理成章了。再加上他们的亲戚，可不是个小数字，有些亲戚全庄人都等我去讲真相、送真相护身符呢。

我家子女多，相对应的社会层面也广，师父在多次讲法中都讲到，常人就看我们的表现，我们修好了，按照法理严格要求自己，常人就会看到大法的美好，看到由于我们修炼，社会上很多不良的嗜好都与我们无关。再加上我们处处关爱他们，他们就看到我们与一般的父母不一样。身体健康，会使儿女们省去很多烦恼和精力，儿女们会在内心深处认同大法的美好，加上我们在法理上引导，如有缘，很自然就得法了。

由于邪恶搞株连迫害，家人们也面对很大的压力，付出很大。二儿子考上了公务员，由于我修炼法轮功被株连，被刷掉了，但儿子无怨无悔。当然，现在他得法了。在这当中我真切的体会到师尊讲法中多次讲到的，家庭也是我们修炼的环境的法的内涵。你把家庭圆容好，他们不光是得救的问题，关键时刻还能保护大法和大法弟子。

我前几年被邪恶干扰，儿女们正念很强，不光保护大法资料，敢于面对邪恶抗争。他们也是为法而来的呀！就因我们是正法时期的大法弟子，师父安排他们来给大法结缘，同化大法的。我们有责任把他们带入大法门里来、带入未来。从现在的情况来看，的确如此，儿女、儿媳，连儿媳的母亲相继走入大法修炼。孙子、外孙、外孙女几个小孩都是开着天目，刚会说话，就说自己是大法弟子。我的家庭环境非常融洽，相应也给我们做好师父安排的“三件事”提供了有利的条件。谁都支持救人。

跟上正法进程 抓紧时间救人

我与妻子都是一九九九年年初喜得大法的，得法不长时间，邪恶就疯狂的迫害大法、迫害大法弟子。但是我们从来没有对大法、对师父有任何怀疑，相反我们感到得到大法的

得到一本《明慧周刊》都不容易，对于相应偏僻的农村更是不敢想了。听不到师尊的声音，大法学员心里真不是个滋味。

看到这个情况，我就主动承担一份同修的困难，只要我找到师尊的新经文或真相资料，就找复印社复印。当时复印社邪恶控制的也很严，店主一看是法轮功的资料，就没好脸，不给印，虽没恶意举报，都是叫你快走，别找麻烦。那时还不懂发正念。

后来，我摸索了一个窍门，复印社在晚上八九点时，一般都是招聘的小店员看门，老板都不在，这是个好机会，这些小店员一般都不看内容，问问数字，拿过去就印。少则几份，多则十几份，再需要多复印，再找另一家，不在一家复印过多，为了安全经常换地方，智慧的去做，就这样，保障了几十名同修所需要的真相资料。

当然，也有怕的时候，但是一想到师父在《转法轮》中讲到的：“你真正作为一个修炼的人，我们法轮会保护你。我的根都扎在宇宙上，谁能动了你，就能动了我，说白了，他就能动了这个宇宙。”怕心就荡然无存。多少年来，都风雨无阻的把师父的新经文和《明慧周刊》及时的送到同修手中。

随着师父正法进程快速推进，同修对真相资料的需求量也相应的增加，但从数量和真相资料的内容上，远远不能满足同修的需求。跟上正法进程，资料要丰富多彩，喜闻乐见。特别是明慧网倡导资料点要遍地开花后，我就有了建立资料点的愿望。

师尊早有安排。我家多人修炼，即使没修炼的家人也对大法有很坚定的正念，家人会啥的都有。没费多大劲，很快一朵绚丽花朵绽放，一切都顺理成章，给同修提供资料，内容丰富。这真是师父安排的修炼路呀！

只要我们心性到位，法中什么都有，只要想着救度众生，神奇无处不在，资料点稳步运行多年，处处感到师尊的呵护。

营造家庭祥和修炼环境

我的家庭是大家族，弟兄们、父辈们人口就多，自己又有几个子女，形成了不小的家族。自己得了大法，他们也都是有缘的，为了救度他们，还要这些人得法，那就需要很大

安排下遇到了上网做资料的同修，在同修们的帮助下我学会了上网、下载、打印、复制等小资料点应掌握的技能，由于不会打字同修还给我安了一个手写软件，这样我就可以独立上网发表三退声明了。看看我这点儿文化，看看我这双老手，还能熟练的握着鼠标做这么神圣的事情，要不是师父给开智开慧，那是连做梦都不敢想的事情，我只是有这个愿望而已，其它一切都是师父在做，真的是“修在自己，功在师父”（《转法轮》）啊！我悟到在修炼的路上，只有坚信师父、坚信大法、正念正行，一切都能做好，什么奇迹都会发生，弟子发自内心的感谢师父给了我全新的生命，给了我超常的智慧。

一次坐车去外地买耗材时，大客车竟在一个前不着村后不着店儿的地方出了故障。司机发动了几次也没将车发动起来。这时我便在心里求师父：“弟子在做法事，师父一定让车开起来的。”然后我又告诉司机、车长和几个乘客，让他们在心里默念“法轮大法好”求大法师父帮忙，这车一定能开起来的。因停车后来又上来几个人，其中一人说：“××党不让炼，你还在车上宣传？”我说不让炼是××党错了，大法是好的，是正的，天安门自焚是假的，是造谣，是害人的……等等，讲了很多真相可那人就是不听。这时有人说对面来了一辆车，坐那个车走吧。车上所有的人都没有下车，只有那人下了车。他下车后我便大声喊：“全体乘客你们心里都求我师父帮忙，这车一定会开起来，一直开到终点站。”我话音刚落，这车真的就启动起来了，真的一直开到了终点站。后来我又遇到了这位车长，车长对我说：“是车的排气管漏了一个眼，能开到终点站真是奇迹。”发生在我身边的奇迹还很多，其实大法修炼每天都会有奇迹发生，因为我们是大法弟子，是走在神的路上的生命。

师父让做好三件事，我就全力去做，大法的事就是我生命中最大的事，劝三退、遇到有缘人从不落下，已记不清劝退了多少人。我深知这一切都是师父加持的结果，否则我一个七十多岁的人，哪有这个本事，做这么神圣的事儿，我深感大法弟子是全宇宙中最幸福的生命，我知道在这正法最后的时刻，更要珍惜时间多救人，救更多的生命。

在个人修炼上我还有很多人心和执著，特别是不让人说，一说就炸，还有发正念时倒掌、犯困等。我一定会修掉

它们，尽快提高上来，让师父少一份操心，多一份欣慰。只有走正自己的路，救度更多的众生，才是给师尊的最好答卷。

谢谢师父的救度！
双手合十！

助师正法 救度众生

文 / 中国江苏大法弟子

我是九八年得法的老弟子，现在想想，当时师尊真是从地狱中把我捞起。我从小到大几乎每天都在父母的争吵，甚至大打出手中度日；得法前我身体很不好，严重的神经衰弱、肺炎、习惯性便秘和脑神经痛等多种疾病把我折磨的苦不堪言；曾经的感情严重受挫令我痛不欲生。我常和先生说，要不是学法，我真的死几个来回。大法给予我太多太多，健康的身体，健康的心灵，聪明的才智，幸福的家庭……，我发誓做一名合格的大法弟子，坚修到底，助师正法、救度众生！

今天借第六届大陆大法弟子网上法会召开之际，主要和同修们交流一下我在讲真相方面的心得体会。

邪恶迫害初期，真是不懂的如何讲真相，更不懂的发正念。一天，远在千里之外的同修姐姐，给我寄来了很多不干胶，还有一张真相光盘——《风雨天地行》。我如获至宝。一夜之间政法一条街到处是真相标语：“法轮大法好！真善忍好！还师父清白！”句句是我的心声。第二天警车疯狂的到处乱窜，同事都说警察疯了吧？瞎折腾啥呢？只有我心里明白，现在知道当时有欢喜心。我一口气看完《风雨天地行》，觉的这实在是揭露邪恶的利器，之后我便想方设法给同事、邻居、亲友看，效果很好。

只要去做，师父和大法就会为我们开启智慧。很快我可以自己做真相资料，不干胶，印章，光盘，纸质资料甚至有时拿笔直接写，各种形式随意使用，电线杆，通告板，光滑的树干，墙壁，电话亭到处可以油印和张贴不干胶，车筐，窗台，防盗门到处是放置资料的好地方，而且法学的好，心态稳，正念足时，效果就好，不干胶可以存很久，资料起的

伟大佛法在人间辉煌的再现，给现世道德急速下滑的人类留有生存的希望。下边就自己在修炼路上的点滴向师尊汇报一下。

看守所里帮助同修

一九九九年“七·二零”，大法被诬陷，师尊受到诬陷，我市的大法弟子也和全国的同修一样，本着对政府的信任，成批的去北京上访，又成批的被押回当地非法关押。邪恶的残暴，大法弟子的不畏生死，前赴后继的壮举，真是正邪大战。

因为当时我在看守所工作，看到那种情境，真是无法用语言形容，警车不分昼夜呼啸着，鸣着警笛往看守所里送人，老关着不放，监号爆满，本只能容纳十余人的监房，猛增到二十或三十人，拥挤的程度可想而知。

时值盛夏，高温达三十六、七度，房在烈日的曝晒下象个大蒸笼，水源也不足，别说洗澡，就连饮水都有一定的难度，监里睡觉时连翻身都不能翻。

当时，我刚得法不久，对大法的法理、内涵理解不深，但是我深深的知道，我也是大法弟子的一员，在那种情况下虽然还不能公开自己的身份，但绝不能袖手旁观。我立即去找上级，晓明了利害关系，先增加了水源，后给同修们降温，送日用品，送衣物，妻子（同修）还送酱豆（一种豆制品）。

有的同修也知道我是修炼的，但都心照不宣。特别是转送师父的新经文，更是同修们所渴盼的，受到迫害的同修，见到师父的经文，就如同在艰难困苦时，听到父母的呼唤，是何等喜悦与亲切。我是个刚强的男子汉，但每次见同修那样激动的心情，都想哭。就这样一送几年，直到被调离。

当时我在想，自己虽没上北京替大法、师尊说句公道话，在同修受到不公对待的困难时期，为同修做了自己该做的，也许师父就是那样安排的。后来，同修在述说当时那一幕幕时说到：你帮助我们时，真感到大法的温暖，是师父通过你在关心着我们！

建立真相资料点

由于邪恶的迫害不断升级，尤其是对参与讲真相、救度众生的同修，对资料点，更是拉网式的干扰、迫害。有一段时间，真相资料奇缺，大部份同修因不会上网下载做资料，

提及此事，还说，吓也要把她吓死，看她以后敢做坏事！现在想想，多么强烈的争斗心哪，没慈悲的去想她有多可怜，不想着挽救她，还要吓死她，当时还觉的是没有怕心，悟性太差了，感谢这次交流会，让我意识到此问题，不是写稿早忘了。我给一个朋友讲真相，她后来告诉我，她有一整套精装大法书籍，但从来没看过，听我介绍才知道大法这么好，表示回去一定要看，但也同时提醒我，千万别给某某讲三退的事，她会有很不好的想法的。联想到我曾多次给那个同事讲过真相，也确实好象听不进去，所以很长一段时间遇到那个同事不自觉就说常人事，后来经过学法啊，才突破，结果短短十几分钟就顺利退了，这也是师尊在鼓励我去掉分别心。

讲真相的过程也是全世界大法弟子整体配合的过程。有时突然需要大量资料，又无法完成时，同修总是无条件的配合我，默默的帮我准备，从不推脱。我去监狱看亲人，同修默默为我发正念。有一次去超市给小孩买袜子，两个店员向我推荐某品牌，说在央视做广告的，我说这我可不敢买了，我就顺势给他们讲真相，后来其中一人说，她哥是军队的，曾接到真相电话，她嫂子让他哥赶紧挂了怕家里电话有人监听，没想到这些都是真的，我回去告诉他们。还有一次在出租车上给司机讲真相，司机说刚才有人跟他说了，但他没听明白。我说完他彻底明白了，其实很多同修虽然不认识，但真象接力一样，我们就是这样每天默契的整体配合着，这也告诉我们讲真相不必求结果，有时表面没多大效果，也决不气馁，师父一定会安排其他同修继续完成。

不当之处，请同修慈悲指正，合十。

走师父安排的修炼路

文 / 安徽省大法弟子

尊敬的师父好，同修们好！

我是一九九九年喜得大法的，是一名普通的大法弟子，在修炼路上做着大法弟子该做的事。是伟大的师尊处处呵护，我才稳步走到了今天。我在想啊，正由于千千万万个平凡的、对师尊及大法有着坚如磐石的正信弟子，才构成了

作用也大，反之不好。

面对面讲真相也是我救度众生的主要形式。

我是一名教师，工作当中会接触很多学生，一次我一个学生病了，当时我工作特别忙，而且正在准备一个重要的考试。但我还是一直在医院陪他，直到家长从外地赶来，把他接回家。他们一家都很感激我，在他们临走前，我把光盘借给了他，后来得知他回来后还把光盘传给同班同学看，这个同学一直讲是我救了他的命。

我是在二零零三年开始大面积针对整班集体公开讲真相的。最初，一个外地同修和我一起配合讲了三个班，一个发正念，一个讲，效果出奇的好。后来我就一个人讲，有时一次可以同时面对近八十人讲，我主要是站在第三方角度去引导学生，并结合自己亲人遭受的残酷迫害，这在学生看来就特别可信，因为每个班的学生一接触我，就会觉的这个老师人好，真心为学生着想，他们也都愿意和我说心里话。我告诉他们，古人云：师者所以传道，授业，解惑也。而且传道是第一位的。我告诉他们在自己一生中遇到这么大一件事，如果我们知道的和真实情况完全相反，那多遗憾哪！我给他们讲大法的美好，大法遭受到的迫害，大法的洪传，善恶必报的天理和实例，有一个班同学在毕业前告诉我，他们班班长下课后挨个同学通知，谁敢出卖老师，全班同学都不会放过他，真为这些孩子感到高兴！有时，当我讲完亲人的遭遇，很多同学都在流泪，在他们眼里我是一个乐天派，为人热情，爱帮助别人，却没有想到我内心有那么多苦难！有一次，其他班同学专门跑来求我要听我的课，说别的老师讲课她听不懂，我知道是来得救的。还有一次，下课后，一个同学哭着跟我说，怎么才能帮助我的亲人，还告诉我她的父亲是警察，不知他是否干了伤天害理的事，我就告诉她如何帮助她的父亲了解真相。二零零四年十一月《九评》横空出世，我就开始利用一切机会劝三退，有很多学生已经陆续退出邪恶组织。有了神韵光盘后，我就在讲完课后，利用一些时间给同学放一些节目，一次可能太投入了，下课了才发现班级里多了几个陌生的面孔，这几个同学还以为我是上艺术课的，觉的舞蹈太美了就不由自主进来了，我就趁机给他们讲了真相，感谢师尊的苦心安排。

只要有救人的愿望，师父就会不断的把有缘人引领到你

的面前。几年前，突然有一天，接到一个电话，是失去联系多年的一个大学同学打来的，说他费尽周折才找到了我，邀请我参加大学同学聚会，我立即意识到是师父安排我去救度众生的，马上表示一定参加。同学们，包括我们上两届的部份学长，还有很多家属，从全国各地赶到北京，一见到我，才知道我那时正怀着八个月的身孕，他们都很感动，我事先没告诉他们我怀孕的事，怕他们担心就不让我去了，什么都阻挡不了我救度众生的脚步，我给他们每个人都带去了《九评》和《风雨天地行》，并告诉他们这是我这些年看到的最好的碟片，大家都欣然接受，后来通过进一步讲真相，已有部份三退，同学大部份在邪党严密控制的单位工作，如果不是师父的巧妙安排，他们真的不会有得救的机会。

还有一次，同门同学聚会，那段时间我特别忙，但一想着那些等待救度的生命，毅然前往。说来很巧，我和另外一名同学一起请客，很多师弟师妹是我毕业后入学的，连面都没见过，也不知最后能去多少人，那天同修找来两台笔记本帮我刻盘，刻了二十三张神韵后突然无法继续了，再一看时间，必须得出发了，后来才发现加上给出租车司机的数量刚刚好，我向他们介绍了光盘的部份内容，告诉他们这是我特意为他们准备的礼物，临别时我将光盘一一送给他们，他们都很期待，表示回去一定好好欣赏，其中有一个师妹说她第二天就离校了，多有缘哪。

通过学法，我悟到平时我们遇到的所有人都是有缘人，我就走到哪里讲真相讲到哪里，菜市场里的人几乎都被我讲遍了，经常会遇到人家多找我钱的事，我就还给他们，趁机讲大法的美好，讲三退，也经常花真相币，多大面额的都有，甚至很多一百元的。一次，一个人和一个卖水果的大姐发生了争执，那个大姐已经给便宜了，那人还要少给钱，大姐生气坚决不卖给她，并指着我说：“她是某某市最好的人。”我平时很少有时间逛街，除非实在需要，怀孕时，肚子大的原来的衣服都太紧了，我就去找一个同修陪我去买衣服，中午找到她之前一路刚好把不干胶贴完了，又和路人讲了真相，后来我就和她挨家讲，她之前从不敢面对面讲，发现我讲的如此轻松和自然，就开始配合我，整条街就差两家店没去了，这时同修该上班了，我就自己讲，直到讲完最后一家才买到合适的衣服，而且这家效果最好，老板夫

妻，一个店员，一个打听事情的，还有两个顾客，慈悲的师尊，真是不想落下一个人哪！

我的孩子小，工作又很忙，所有家务有都得我一个人做，近两年很少有时间专门去讲真相，但只要学好法，有救人的心，什么都不耽误，做常人事的过程中，接触的人就是有缘人，办公室，食堂，接送孩子的路上，孩子的幼儿园，火车，汽车，出租车，公园，超市，家里到处都是讲真相的好地方。而且随着正法进程的推进，世人也越来越清醒了，明白的一面都强烈的渴望得救，看看明白真相后，一张张满意的笑脸，真替他们高兴。

讲真相的过程是救度众生的过程，也是修心提高自己的过程。渐渐发现自己的很多执着心，怕心，欢喜心，做事心，争斗心，爱面子心，分别心，坚决无条件的去掉它们。比如，我以前很长一段时间对来我家的陌生人讲真相时，只是从侧面讲大法的美好和洪传，以及遭受的迫害，也讲天灭中共，但从不提帮他们“三退”的事，也没有明确想过为什么。后来有一次，一个小伙子来帮我家装电器，当时我就想今天一定要把他劝退，他一进屋就掏出自带鞋套带上，给他倒水也不喝，给墙钻孔时还特意用塑料袋将灰尘接住，我就说你人很不错，和以前来我家干活的人不太一样，我们聊了很多，大法的美好，邪党的罪恶，最后活干完了，水到渠成，我就跟他说“天灭中共”和“三退”的事，他说他从来没听说过，回去问问同事。我就说，你人这么好我可得帮你退了，保平安啊！这等于不花一分钱买一份声明的保险，咱老百姓不就图平安吗？很多人悄悄退了，但为自保不一定愿意告诉别人，我担心我不帮你你就没机会了，但一定要你同意才行。他很感动，自己很郑重起了个化名，走出大门还不停的说：“谢谢”。以前那是怕心在作祟，真心为他人着想时，一切都那么简单，其实我们也就是动动嘴、跑跑腿，这一切多是师父在做。

还有一次，在一家服装店讲真相，店里的人都非常认可，这时又来了两位顾客，其中一人说：“法轮功就应该抓！”我说凭什么？做好人有什么错？那人又说：“公安局抓就一定是坏人！”估计她应该是专门负责迫害法轮功的，我当时动了气，但并没有意识到，我就不理她，继续和旁边的人讲，还特别讲了很多迫害者遭恶报的例子，后来和同修