

己，并对打印机说：不是你的错，是我不好，心没纯净做事，想东望西，不能专心致志，你来到我家咱俩有缘，希望咱们好好相互配合好，共同把助师正法这件事情做好。之后打印机嘀哒、嘀哒就动作起来了。我好激动。

我从修炼开始到现在能平稳的跟师父走到今天，全凭师父的法作指导，全凭师父的呵护，师父的法身时刻都在我的身边看护着，点悟着我，每当我出现人心，说话做事不在法上，师父立即点化我，直到我向内找到自己的不足为止。

我不能辜负师父的期望，在这正法接近尾声的时刻，继续做好三件事，走正走好最后修炼路，尽快使自己成熟起来，做一名合格的大法弟子，让师父放心。修炼层次不高，可能谈的当人感悟多，没有法的威力，请慈悲指正。

明慧法会特刊
(五)

二零一一年
十二月八日

明慧週刊

 李洪志 甲申年十二月二十七日

“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》）

安全访问明慧网

请用国外邮箱给 eo@aatt.co 发一封标题为 12345 的电子邮件，可获得最新破网软件，直接上明慧网。

明慧周刊面向广大同修，欢迎提供建议或反馈！

明慧法会	1
修出慈悲心 救人有智慧	1
放下那些执着后 我幸福极了	8
亲属、全楼的人都感动了	15
一名北京中学理科教师的体会	23
从零开始学起 常年编制真相资料	29
样样不落	40

明慧法会

特刊 | 第八届大陆网上法会稿件（五）

修出慈悲心 救人有智慧

文 / 大陆安徽省大法弟子

尊敬的师父好！
同修们好！
我今年五十九岁，是个农民，于一九九八年秋天喜得大法，

修炼十三年了。我刚开始修炼，三种慢性疾病就好了，从此身体壮，精神旺。更使我激动的是，师父引导我走上了修炼的路，我越修劲头越大，越修越觉得美妙，所以我把大法看得象生命一样珍贵。

二零零九年网上法会我的投稿听同修说在明慧网发表了，以前也有两篇文章被《明慧周刊》刊登过，都是讲救人的事，我心里就老想着救人的事。那再写该怎么写呢？今天早晨炼完功我又琢磨起写稿子的事来，认为写征稿是向师父汇报，和同修们交流，写的过程也是心性提高的过程，所以一定要写。想到这儿我左眼角突然看到了法轮的旋转，知道师父在鼓励我。下面我就从三个方面谈谈我的修炼体会。

一、多介绍新学员得法，人多救人力量大

旧势力为了阻止人得救，把人的道德败坏到很可怕的程度。在我们家乡，当官的无比贪婪，老百姓卖假货、花假币、做青菜生意少斤短两，进厂打工偷、拿成性。

一九九九年春天市里来人洪法，来学的人全是中老年人，也几乎都是为了治病而来的。当共产邪党疯狂迫害时，他们吓的都不敢炼了。我和爱人多次去功友家鼓励，后来又给他们送去了真相光碟，只有两个人敢接，但至今也不敢走出来讲真相。多年来我骑着自行车在三、四个乡镇里转悠着讲真相，却很少听到大法弟子的消息。听别人说南京城里学大法的人占十分之一，我心里多羡慕啊。大法弟子多才能多救人，所以我不怕辛苦尽力多向人洪扬大法。共产邪党迫害法轮功的十二年里，我向一百多人洪法，他们都读过《转法轮》或看过师父在广州讲法的光碟，有二十多人走入了大法，其中十多人敢讲真相。他们分布在我家的四方，三、五里、十里八里的都有，我经常给他们送真相资料和光碟，和他们交流修炼的心得体会，发现问题就给予辅导。这来回的路上就成了我讲真相救人的好地方。由于新学员多了，我们讲

的跟前，不是问路，就是对方主动搭话，这时悟到师父在精心安排有缘人得度，我决不能放过，讲一个成一个。

学上网下载 打真相电话

为了更多更快的救人，同修们在近两年又开创利用手机发短信、彩讯、打语音电话等救度众生的项目，我和一同修首先买来手机，经常在一起互相配合打真相电话。我们沿着一条一条马路边走边打，一个念门牌上的电话号码，一个人打。后来在电脑上可以下载同修提供的手机电话号，我们无论到公园、商店、百货、超市、江沿还是乘车，都边走边打，边发短信，不浪费时间，抓紧一切机会多救人。

利用手机讲真相过程，也是个修炼提高心性的过程。开始我不会操作，容易按错，给技术同修增添很多麻烦，为能够熟练独立操作，我死记硬背，反复练习，最后终于熟练发送了，每次出去一次可发短信几百条，彩信四、五十人。

我也开一朵小花

二零零九年，在两位老年夫妻大法弟子的鼓励和帮助下，我也学会了上网下载，每期《明慧周刊》、《明慧周报》等资料不用再让同修给打印了，减轻了同修的负担，现在我们学法小组的同修人人都成了资料点遍地开花中的一朵小花。

近几个月来在老年同修帮助下，我又接过刻录光盘、磨面等项目，给我创造提高心性的好机会，去掉我的急躁心，做事缺乏耐心这颗心。打印机也是有灵性的，它也随着人心动，当我心态平稳操作时，它也很顺畅的工作，当我心情浮躁急于做完时，打印机就不动了，或动动停停，当打电话把技术同修找来，一查根本没发现什么大的故障，一下使我悟到是我的急躁心，想尽快完成任务的心促成的。

还有一次打印机又不运作了，大热天实在不好意思再去麻烦技术同修了，自己立掌发正念清除对打印的一切干扰，向内找自

面对面向陌生人讲真相，开始我觉的很难，顾虑心大，不敢开口，又不知道如何讲，心里非常着急，苦恼。可能师父知道我有想救人急切的心，在一次小型切磋会上，我认识了一位面对面对面讲真相做的好的同修，在师父的有意安排下，我和该同修配合半年多，不论什么样天气，我们约定好时间，在大街小巷、百货商店、超市、医院、车站到处去讲，不放过有缘人。现在我只要乘车就发正念，遇到可度的人就讲真相、发护身符、劝善信等真相资料，对来我家串门的、做客的、清扫卫生的、擦玻璃的、收旧物废品的、磨刀的，我谁都不错过，给他讲清真相、做三退，然后送给他们真相光盘，《九评》，护身符，劝善信等。

为使远方亲戚得救，我就寄给他们真相传单、护身符等。去年冬天，我还特意回老家探亲，给十多口人全都办了三退。

一次外出旅游，我向导游讲真相劝三退，我一讲即通。导游信神佛底线一般较高，因为每个景点都有中华民族传统文化，中国古老的民族艺术，告诉他们中共邪党怎样破坏神传文化，一下就能切入主题，我一路上劝退了四名导游。

我在做面对面讲真相时，大多用我自己亲身得法受益的经历去讲（第一人称），劝退人多用真实姓名，实在不愿报真实姓名的，采取用化名。

经常有人主动问我，老太太多大岁数了？我说七十八了，多数人都说：“身体这么好，象五、六十岁，一点不象快八十岁的人呀！有什么诀窍？”这时我就开始洪法讲真相了，我说当然有，我是修炼法轮功才这么年轻的，身体才这么健康的，法轮功修真善忍，打不还手，骂不还口，修心向善，祛病健身有奇效，老年人通过修炼不但身体健康，皱纹减少，还能延长寿命，年轻姑娘都不用作美容，皮肤变的又白又嫩。多年来我就用我的自身本体的改变使许多人明白了真相，救度了很多。

每当我有人心出来，不想开口时，师父总是把有缘人送到我

真相的声势大了，救的人越来越多了

几年前我们集上来了个推销猪饲料的年轻人，他听了讲真相后，第二天就找到我家来学功，我并帮他办理了“三退”。他是武汉人，大学刚毕业在他姨夫的公司里实习。我告诉他湖北省学大法的人多，今后要想办法和当地的大法弟子联系上。临走时我送他一本《转法轮》。半月后他带着一个同事来我家，一进门他就高喊“师父”，我连忙制止他，说：“我只是个辅导员，天下只有一个师父，他就是全世界人都敬仰的李洪志师父。”我又给他的同事讲真相并做了“三退”，他们走时说要去河北石家庄，我告诉他一定要多学法 and 炼功才能救亲人。

上海世博会期间，省农委派一位“农民致富带头人”来我们家乡考察一项种植技术，他转车时问路正遇到我也在等车。我知道他身份后就告诉他随我走就能找到这个“种植专家”——他是我表侄。接着我就向他讲真相，他说：“我在北京听别人说过，炼了法轮功什么活也不用干了，要什么有什么。”我说：“那是‘xx邪教’的宣传，他们还讲将来城里的楼房全是他们的，官位全是他们的，这是真正的邪教。”我告诉他，我们法轮功学员是为了修炼得道，不和社会争什么权呀财的。他和我乘车到了我家，我给他泡上茶水，放《明慧十方：走出政治，走入修炼》光碟看，他看得特别认真。我和妻子忙着做饭招待他，吃午饭时我给他斟上好酒，播放《藏字石》给他看，劝他用化名退出了邪党。他说：“现在国家太腐败了，官官想钱。省里派我来考察种植就是为了上项目，好向中央要钱。俗话说上梁不正下梁歪，现在社会的风气都是当官的带坏的，我看破红尘了，也修炼法轮功吧。”我送他一本《转法轮》和《大圆满法》光碟及神韵光碟，并告诉他说：“我表侄的种植技术特别好，又是村支部书记，他带领全村人种植致富，得到了很多奖状。现在因腿病不当干部了，也走上了修炼大法之路，你俩见面好好谈谈。”我又亲自把

他送到表侄家。就这样，又一个有缘人得法了。

去年我被非法劳教一年。在劳教所里我给一百多人讲了真相，包括九名警察。我带回了二十三个人的“三退”名单，在明白了真相的基础上，三个人开始修炼法轮大法，成为新学员。他们和我相处了几个月，都体验到了大法的神奇，他们表示回家后就找法轮功学员学功。其中的一个河南人是中专毕业，因搞传销进了劳教所，他听我讲很高的法理都感到美妙愿听，和我学了五套功法的口诀和几首《洪吟》中的诗。我看他根基特别好，答应他出来后来我家学法炼功。后来他出了劳教所就给我打电话。我把他接到家里放几个真相光碟给他看，接着他认真的学了《转法轮》并和我一起炼功。他很聪明，学功时一看就会，前四套功法动作特别优美。炼第五套功法时，他第一次单盘腿四十四分钟，以后再炼都是双盘腿四十五分钟了。我和妻子特别为他高兴，招待了他四天。临走时给他下载了《济南讲法》和炼功音乐，妻子又把儿子的好衣服送他一套，并劝他回家好好学法炼功，多救亲戚朋友，他听了连连点头。

二、讲真相救度众生

十三年的修炼使我从一个业力满身、自私心重的人修出了时刻想着救人的慈悲心，这是我以前做梦都不会想到的，是大法给了我新的生命。我在救人中没有分别心，不管老人、青年、孩子、瞎子、呆子，我遇到的都会救。我习过武，当过兵，打过工，所以遇到各方面的人我都能很自然的搭上话，对他亲热的讲真相，再根据他们的接受能力灵活的去讲。我家四周村庄的人都知道，我学大法后成了个热心肠，有事爱请我帮忙。如写新婚对联，办喜事、丧事记账等。有时我还主动的去帮助别人，多创造讲真相的机会。在路上我遇到步行的熟人不管是青年、中年、老人，我都下自行车热情的打招呼，给会抽烟的人发根好烟，我事用真心待人，所以讲真相效果好。

不知为什么就那么喜欢看佛像。所以那天在公园晨练后，偶然看见大街横幅上有关于法轮大法的简介：法轮大法是佛家上乘修炼大法，是宇宙大法，是教人向善修佛的。我一听到“宇宙”、“修佛”这两个词，就从心底就喜欢。所以我当初走入大法修炼，并不是抱着治病的目地，而抱着一种好奇心、修炼成佛的心态走进大法门的。

下面把自己得法后在十几年的修炼中自己怎样做的，向师父和同修汇报一下，修炼层次有限，认识不高，请慈悲指正。

认真学法 坚持炼功

我一直把学法、多学法、不断学法放在我日常生活中的最重要的位置，除参加集体学法外，不管多忙，我都要抽出时间，学、念、背、抄法，每天至少要通读三、四讲，有时三天看完一遍《转法轮》。除了吃饭、睡觉外，整天就是学法。

我常年坚持炼功，从没间断过。一九九九年江氏流氓集团迫害大法，使我们失去集体修炼环境，但我仍然坚持在家炼功，在迫害形势最严重时也没停止过，后来师父给开创了全世界大法弟子统一时间炼功环境，我基本坚持参加早3：50至5：50晨炼，然后参加5：55分同步发正念，再然后就开始背法，上午除参加集体学法外，下午出去和同修配合讲真相，或参加大法的集体活动。几年来在修炼路上我就是这么走过来的。

讲清真相 救度世人

助师正法、救度众生，是每个大法弟子的历史使命与责任。在讲清真相、救度世人这件事情上，我大体经过这么几个过程：开始由不知道怕，到怕，最后到完全不怕；开始由夜深出去做，最后改成白天做；开始做真相的资料是等、靠、要，最后我们小组自己打印；开始由平房、门市房、临街商店、饭店、超市等买卖家做，到现在楼群里做；面对面讲真相劝三退先从家里亲人讲，然后给亲戚朋友讲，最后给陌生人讲。

真相小组是一个整体

我和真相小组的其他同修之间没有间隔，我们一直是一个整体，几年来一起证实法。我们之间有时也有些小矛盾，但我们知道证实法是第一位的，矛盾从没有影响我们整体配合。矛盾发生时，矛盾双方都在找自己。所以，很快，矛盾就烟消云散了。

真相小组的每个成员都用法来对照自己的言行，在证实大法的工作中默契的配合，也是资料点能走正的关键原因之一。

结语

得法十几年，我凭着对大法的正信，跟随师尊走到今天。走过的路，种种神奇事例，如果细写，真的可以写成一本书。但由于时间有限，我只能将其中一部份证实法的故事整理出来与同修分享，向伟大的师尊汇报。

写文章的过程就是修炼提高的过程，也是被净化的过程。我通过写这篇交流稿，感到全身又被慈悲的师尊净化了，我对很多问题的认识也更加明朗，我更加珍惜这万古不遇的修炼机缘。

弟子在此向伟大慈悲的师尊致敬！在此，我也向明慧同修致敬！也谢谢和我配合的真相小组的其他同修们，感谢你们给我的帮助和鼓励！文中若有不当之处，请同修慈悲指正。

样样不落

——几年来在修炼路上我就是这么走过来的

文 / 黑龙江省佳木斯大法弟子

我今年七十八岁了，于一九九九年六月有缘得法。得法前，我经历过几次生死关：四次车祸，三次大手术，我的身体比正常女人少了三个零件，子宫、卵巢、胆囊，全部摘除。我经受这些痛苦魔难，能活过来，正象人们常讲的：大难不死，必有后福。我能遇到这千年不遇万年难遇的法轮大法，这就是我的最大幸福！

因我受家庭熏陶，从孩童时就信佛、敬佛，常去寺庙跪拜，

二零零八年夏天，我去外乡镇的表姐家赴喜宴，刚到她家的院子一会儿就讲退了两人。开宴时，表姐夫请我到招待媒人那间屋里坐，我一看满席位坐的都是穿着讲究的人。我刚坐下，身旁坐的中年人很礼貌的给我递根烟，我小声（试探）对他说：“我是炼法轮功的，不抽烟”。他听了一惊，小声的叮嘱我：“这里坐的多数是村干部，那上位陪媒的人是镇干部。”我笑笑。这时一位青年村干部给我斟酒，我礼貌地站起来笑着说：“谢谢，我是炼法轮功的不喝酒。”全席人的眼睛一下子都盯住了我，我笑着说：“看我可象个杀人的、跳楼的？”接着我给他们讲“天安门自焚”的真相，又讲了大法洪传了一百多个国家。斟酒的那个村干部眼珠一转，指着我说：“你宣传法轮功也不害怕，一定是没坐过牢。”我笑着回答：“坐四次！”全桌人停住了喝酒仔细地端详着我。我又给他们讲江泽民镇压了学潮又迫害法轮功，他打击好人是要遭天惩的！那位青年村干部说不过我，在领导面前象是很失面子，他又一次站起身来，指着我冷笑着说“那么你的儿女就别想上大学了。”我说：“你又猜错了！咱们的祖先是信神的，我们炼法轮功的也是信神的，有神保佑着，我的儿女都是大学本科毕业，现在都有一个理想的工作呢！”他们立即小声议论起来，也许是为我高兴，他们都有了笑容。我只顾讲真相，很少夹一次菜，虽然没有吃饱，但我让全席的人都明白了真相。事后有个干部对我表姐夫说：“你那位亲戚真胆大，敢公开讲法轮功。”我表姐夫开玩笑地说：“他有上层关系，联合国里有人！”

今年七月二日上午，我刚做好午饭，妻子从集市回来对我说：“公路上有五个民工在给水泥路缝浇沥青，现在正在咱家门煎熬沥青呢，快去讲吧！”我家就在公路边上住，我拿包烟急忙出了门。看见五位民工都在公路上站着，热得直流汗。我笑着说：你们辛苦了，是哪镇的？“许集的。”我给他们每人发根

烟，说：“许集还有我同一连队当兵的两个战友呢！”我一提战友的姓名他们都说认识。我问他们许集炼法轮功的多不多？他们说：“十多年前有，现在没听说了。”我就对他们讲真相，见他们听的很认真，就请他们进家吃午饭。他们讲刚吃过饼干，我就请他们进屋喝开水。进院里我就叫妻子去旁边买西瓜，他们拦着不让去，我说：“这几年这儿两次修公路，我们经常给民工烧开水，去年有个老人在这儿看工地，我爱人给他送过两次鸡蛋汤。咱们今天相遇是缘份，你们进我家就是客人，咱烧开水来不及，买两个西瓜是应该的。”他们很感动，我忙着开影碟机，妻子忙着洗瓜切瓜，民工们扇着电扇，吃着西瓜看着《大法洪传世界》的碟片个个精神振奋。看到《藏字石》碟片人人惊讶。我给他们讲预言劝“三退”，除一位老人是文盲外，其他四人都乐意退出了邪党组织，并表示回家让家人也退。我又告诉了他们家人退出的方法。我给他们分别准备了《神韵》、《预言与人生》、《风雨天地行》、《平凡与不平凡》等真相光碟，用塑料袋包好每人一份，让他们看后再换着看。当时有文化的三个人要请大法书带回家学炼。我说：“你们在公路上近两天还不能回家，身上带套碟片还可以，带大法书不方便。你们谁真心想学，以后独自来我家，我保证给你们大法书和教功的碟片。”

上月里，邻村办丧事请我去记账。我为了多救人去的早回的晚。这一次讲了二十多人，“三退”了三人，发出了十套光碟，还有一人要修炼。我觉得农村的喜宴和丧宴都是我们讲真相的好场地，这么多年我讲了很多场，收效都很好。

三、在救人中不断地提高心性

前年四、五月间，我早起骑自行车去四十里外的一位同修家，我赶了八、九里路天还没亮，忽然发现前边有人跑步，我追上后下自行车与他打招呼，接着就向他讲起真相。没料到他一听立即反对法轮功，并给我唠叨起霉臭的那一套：“共产党领导人

师父的新讲法发表后，我起码要连续学习五、六遍以上，直到对新经文有印象。《转法轮》连续学习一段时间后，集中时间学习师父的其他讲法。但是不管学什么，学法都是排在任何事情的首位。

正是因为我充份重视了学法，做证实法的事始终用大法来衡量，不被周围不正的因素影响，持续稳健的走在证实法的路上。

比如，有同修拿来某光盘或某资料说，“内容很好，我要多少张。”在制作别的同修拿来的光盘或资料前，我们（真相小组）都要先检查一遍内容，如果内容符合大法、可以在明慧上查到它的出处、质量好的，我们就制作，尽量满足同修的要求。但如果光盘或资料内容不符合大法，或不是从明慧下载的，或质量差，我们一张也不会制作。

有时，因同修拿来的资料内容不符合大法，我明确的告诉同修：“这个资料我们是不会做的。”然后，给他解释为什么不做的原因。有的同修听到了，不吭声，把资料收起来走了，而有的同修就不满意了：“你们为什么不做？！他们（指他认识的部份同修）都说好！我也觉的好！你们不做，我拿到其它地方做！”说完，不容我再解释，站起身气呼呼的走了。我冷静的看着同修离去的背影，心想：作为资料点大法弟子，我们不是复印机，把关好资料的来源是极其重要的，我们肯定要对拿来的资料进行鉴别。因为我们制作的资料将直接面向广大世人，内容不符合大法会不会误导世人、以至于将世人千万年等待的机缘都毁掉呢？所以我认为，坚持大法原则是必须的，也是对同修、对世人负责。我们不会为同修间的人情迷惑，去做不符合大法的、不是明慧发表的资料。

总之，不管我看到什么、听到什么，我都用大法来衡量。我知道：只有严格按照大法的要求做，才算的上是“大法弟子”。几年来，资料点能走的正，重视学法是关键所在。

在实修中，我非常珍视所有提高心性的机会，严格要求自己，一思一念都不敢懈怠。通过学法，我明白了修炼就是修自己，我牢记师父说的：“真正修炼，就得向心去修，向内去修，向内去找，没有向外去找的。”（《转法轮》）我还悟到，只有百分之百按照师父说的去修，才是真正的修炼。

看明慧文章增强正念

当我第一次用破网软件打开明慧网页，看到明慧主页上师父的照片：《静观世间》时，我眼睛一亮，我目不转睛的看着《静观世间》的照片，心里在对师父说：“师父，我终于可以自己上明慧网了。”我知道，弟子一路走来，离不开师父的慈悲点化和看护。

后来，为了和明慧同修建立单线联系，我按照资料点手册的介绍，在明慧网上学着建立站内信箱。在建立信箱时，我发现大陆大法弟子明慧信箱的后缀都是zhengnian（“正念”），我非常震撼。我对自己说，我要用正念证实法，正念要强。

才上明慧网就收获颇多，后来看明慧新闻，正念逐渐的越来越强。我认识到看明慧文章可以增加正念，也将明慧文章尽可能的拷贝给其他的同修。有一个老年同修，开始他只是想看明慧新闻，因为很难见一面，我就给他拷贝了几年的明慧新闻。过了一段时间，这位老年同修主动提出要上明慧网，要自己下资料。可见，明慧文章对增强大法弟子的正念起着不可估量的作用。

坚持学法受益良多

虽然每天都有很多事等我去完成，但我始终牢记师父的讲法：“实修者不执于求而自得，一切功，一切法尽在书中，通读大法自会得之。学者自变，反复通读已在道中。师必有法身悄然而护，持之以恒，他日必成正果。”（《精进要旨》〈拜师〉）我每天把学法摆在最重要的位置上，再急的事情也放在学法后去做，从不占用学法时间。

民闹革命，推翻了三座大山……”我估计他是个退休的老干部，就打断他的话说：“这个俺上小学都会背，可中国人信仰的共产党却是德国人马克思传的，现在俄国人都不要了，可咱中国人还迷着它呢！有的干部竟迷到了傻的程度，说死了去马克思哪儿报到，为啥不到炎帝、黄帝那儿报到，偏去国外找马克思？”我越说越激动，“可马克思能认你这洋人小子吗？”这老者抽身跑了。我骑上自行车蹬了二里路才想到刚才竟溜嘴骂了人。我一边蹬车子一边反省自己，觉的自己犯了大错。因为讲真相是为了救人，自己讲不通的别的大法弟子还可以再讲，可今天我把这老者推了一把，今后其不更难救了？这都是自己的争斗心、好胜心惹的祸。多年来学法修炼，牢房磨炼，我认为自己的争斗心、好胜心磨没了，没想到一遇激动的事又犯毛病。我不能原谅自己，狠狠的朝自己脸上甩了一巴掌，让自己铭记心上。

有个新学员六十多岁，她刚得法那两年里讲真相救人很积极，有时带上礼物去亲戚家讲真相，一趟讲不通就去两趟、三趟。可近两年她就是走不出病业关，不是这条腿疼就是那条腿疼，脚脖子经常肿着。近来她连功也不炼了，说一炼功腿疼得更厉害了。我早就发现她遇事不向内找，给她指出来时说轻了她说别的功友也这样，说重了她就不高兴，和我争论。前几天我去给她送师父的新经文，鼓励她做好三件事提高心性，早日冲过病业关。她一提腿疼就心烦，讲了一些怨言。为了缓和气氛，我提醒她注意另一个新学员做事不理智，她竟脱口而出“别俗了（啰嗦）！”我一听比挨了一巴掌还难受，心里委屈极了，她原来开过刀是个药罐子。得法后身体健壮了，几年没吃过药，骑着电瓶车笑咪咪的多精神。可是为了她得法我去她家少说也有二十趟，付出多少心血呀，她对一位应该感激不尽的人竟如此对待，多叫人伤心。回家后我认真学法向内找，发现自己有同她一样的问题——爱听赞扬话，听不得批评话。再往深处挖觉得自己有一颗

高高在上的心，认为自己在天安门打过横幅，又经过看守所、洗脑班、劳教所的魔炼，自己过的桥比新学员走的路都多，所以时时以辅导员自居，只想说别人而不愿被别人说。找到执着心后，我决心今后注意克服，顿时感到一身轻。

今后我要更加认真的学法，克服以前学法思想容易溜号的坏习惯，努力做好三件事，救度更多的世人，以谢师恩。

放下那些执着后 我幸福极了

文 / 大陆大法弟子 挚真

慈悲伟大的师父好！

同修们好！

感谢师父赐予我这次“大陆大法弟子网上交流”的机会，使我能用这种方式证实师父和大法的伟大。

我是和师父、和大法有大缘份的人。从小时候起，朦胧中我就在等什么，似乎在自问：到那时候究竟啥样呢？尤其在遇到不如意或被伤害的时候，这种等待的意识更强烈，有时会想：忍耐吧，到那时候就好了。一九九七年七月，我万分幸运的得到了法轮大法，方知我一直在等什么。

得法后身心的巨大变化，使我每时每刻都在幸福之中。我由一个自命不凡、少言寡语的人变的随和、融洽、乐于助人。婆婆与我一起生活十多年，从不对别人说我好；修炼后，不少邻居熟人告诉我说：你婆婆总是夸你，说你炼这个法轮功以后变了，身体也好了、也勤快了，也愿意管她叫妈了，每天都乐呵呵的。我告诉她们，是法轮大法真、善、忍改变了我。

在修炼的十四年中，我经历了许多，收获了许多，要谈的体会也是许许多多。在这次大陆大法弟子书面交流会上，我向师父汇报一下正念正行的体会，并和同修们交流，不足之处请同修慈悲指正。

*积极参与整体营救

有时我正在着手编辑真相传单，为了营救同修，协调的同修找到我说，急需制作揭露某黑窝的真相资料。每当这时，我都默默放下手中的事，积极配合整体营救，马上开始制作同修需要的资料。因为我知道，同修的事就是我的事，我只有一念，无条件的配合同修，形成一个整体。只有大法弟子整体配合，发挥的力量才是最大的。

扩大心的容量对同修慈悲宽容

丁同修定制了好几种真相资料，而且要的很多。于是，我和几个同修配合，加紧赶做了出来。等丁同修来时，他却不要了，而且是一张都不要。我当时真的不明白，很生气，心想：这人怎么这样？但我知道我的心态不对了，因为我清晰的记的师父在《和时间的对话》中的一段讲法：“神：这些问题已经非常严重，他们怎么样能把看到的对方如何如何，反过来看自己就好了。”“师：是应该叫他们清醒了，使他们的环境变成一个真正修炼的环境，做一个真正的神。”（《精進要旨》〈和时间的对话〉）

对照大法，我发现了自己的不足，我怎么能去执著同修的不对呢？我冷静下来，细细的查找自己的心。我问自己，为什么我那么生气呢？后来我得出的结果是，我不够善，我慈悲心不够，不能宽容同修。深挖下去，为什么不够善呢？因为我觉的他欺骗了我，伤害了我，其实是妒嫉心在起作用。想到这儿，我的心里豁然开朗，再看同修，也不觉的他烦了。当我放下了人心后，另一同修恰恰需要这些资料，就都拿走了。

在与同修相处时，在遇到矛盾时，我把矛盾都当成是提高心性的好机会。矛盾发生时，我不与同修争执，不管从表面上看，同修对还是不对，我尽量对他善，最大限度的善待他，同时找自己的执著，往往很快就能找到执著和不足。

联系几年了，但收到这封邮件，仍然使我吃惊不小。我问自己，明慧同修称呼我为“明慧通讯员”，我尽到“明慧通讯员”的职责了吗？我仔细的读了几遍对明慧通讯员的要求，更明确了自己肩负的责任重大。虽然从常人的表面认识来看，我文化水平不高，编辑能力不能和明慧同修相比，但在师父的慈悲加持下、在明慧同修的帮助下，在编辑、排版人力资源严重缺乏的时期，我也冲破重重阻碍，编辑了很多文章和真相资料。很多编辑过程中，我能真切的感受到师父的加持，赋予了我超越自身的智慧，当我坐在电脑前编辑时，智慧就源源不断的涌现。我也一直在不断的向明慧学习新闻报道的编写，学习资料的排版。明慧同修在文章中提出真相资料的制作要领及排版要领，我都及时把这类文章打印下来，作为教材使用。看的出来，明慧对真相资料的要求越来越高。我也对自己提出了更高的要求，即内容更贴近新闻报道，排版更美观。

*冲破枯燥整理资料

制作资料的过程也是修炼的过程，选材、编辑、修改、排版等等工作，日复一日，年复一年的做，都是些看起来很枯燥的事。本地很多同修被迫害的资料不齐，需要整理。光是编辑的本身就需要大量的时间，整理资料需要花更多的时间。但为了掌握从明慧得到的第一手资料，我经常是一整天一整天的坐在电脑前，在明慧网页上一一查找同修被迫害的消息，粘贴在文档中，再按照同修被迫害的形式整理成表格。实在忙不过来时，我还找了其他同修帮忙整理。在师父的加持和同修的帮助下，本市大法弟子被迫害的第一张统计表格终于做出来了，这为后来的当地真相资料的制作提供了方便。由于同修被迫害的消息是冲破重重阻碍，传到明慧上的，所以揭露黑窝的资料制作好后，我会请协调同修帮忙找到资料中所涉及的当事同修，协助核实资料细节的真实性，真正的为明慧负责。

一、在不同环境中证实法

得法初期的时间还不象现在这么快，学法的环境（单位和家庭）又很好，我如饥似渴的学法，有时，一天或一天多、两天多就学一遍《转法轮》，师父的其他讲法也反复的看，也背法。因为法学的多，这为我后来助师正法打下了较好的基础。尽管邪恶中共曾如此疯狂的迫害大法，竭尽能事的造谣、栽赃陷害，但我对大法从来都没有动摇过。

初期，我还不能够理性智慧的向世人讲真相，被邪恶钻了空子，于二零零零年十月被绑架，我和另一同修被关在同一监室，我们每天大量的背法，有时每天炼两遍功，向接触到的人讲真相。尽管身陷囹圄，我的心也是轻松的，心性在提高，本体也在发生着变化。两个月后离开看守所时，竟有同修问我十几了，那时我都四十多岁了。

非法拘留中，面对来自于邪恶的压力、家庭的压力、甚至于我母亲都给我跪下求我写“保证书”，但我没有妥协，被非法劳教了。不久，劳教队副大队长找我谈“转化”问题，我目视着她，一字一句的告诉她：我既然选择了佛法修炼这条路，我就会一走到底的，无论将面临的是什麼。她听后愣了一下，岔开话题说了几句家常话，走了。在此后不到两年的时间里，劳教队没有谁单独找我谈转不转化的问题。

我记住了师父谆谆教诲我们要多学法的法理，在黑窝中，我更是利用能利用的一切时间学法背法、发正念，才没有迷失，做着修炼人应该做的，用讲真相、写真相信等方式证实法。也曾因证实法、抵制迫害被多次毒打、电击、吊铐、冷冻等酷刑折磨。因为我心中有师有法，也就不被这些所动。

恶警周期性的每隔一段时间就让我们写一份“思想汇报”，自然的我们就写证实法、讲真相的内容了。当得到正法口诀后，恶警再一次让我们写“思想汇报”，我就在写的一段话下面用大

字写上了正法口诀。一起被关押的同修们喜欢抄我写的，这一回她们投来了疑问的目光，问我：行吗？我说：法正乾坤，邪恶全灭。还不对吗？也许这话鼓励了她们，也就照抄了。一篇篇的“思想汇报”成了证实法、解体邪恶的利器，从此截止了写“思想汇报”这一说。

从劳教所出来后，我就投入到正法洪流中来。后来，我忙于资料点的事，不象修炼之初那样重视学法了，执著心也就多了，两次被同修供出，三次被抓，但慈悲的师父每次都把我救出来了。

在邪恶洗脑班，我丝毫不配合邪恶的安排。一天，我在床上躺着，坐在对床边上的两个犹太对我散布歪理邪说，我发出一念：不听。开始似乎也没听清她们在说什么，躺着躺着我就睡着了，不知过了多长时间，其中一个犹太用手指触了我额头一下，气呼呼的说：我们为你好，苦口婆心的跟你说，你倒是睡上觉了。说完，恼羞成怒的扭头走了。后来那俩人见到我，总是低头在我面前走过去。过后我也觉得有些不可思议，那俩人在那跟我说话，我怎么能睡的着呢？用法一衡量，也就不觉的不可思议了。师父在《转法轮》中讲，“你去听，你不是去求了吗？你不往耳朵里灌，它能进来吗？”原来我发出的“不听”这一念符合了法，才体现出了法的威力和正念的作用。

在洗脑班的院子里，我用真念高喊“法轮大法好”，感到地面、大树、房屋都在晃动，有些倾斜似的。我喊“不转化”，洗脑班的人跑过来“劝我”说：别老喊了，老喊也累呀，快上床躺那休息休息吧。操控人迫害我的邪恶受不了了，我在师父的呵护下，几天后闯出了邪恶黑窝。

在看守所，我静心背法，高密度零距离发正念，深挖执著心，向周围人讲真相。身虽苦，心还是比较轻松的，因为我感受到师父时刻都在身边。

发，确实是我做的不对。

我向同修承认了自己的不足，并在以后的编辑过程中吸取教训，在迫害文章的编辑、发送、更新过程中，在不影响质量的前提下，提高编辑速度，尽可能迅速的将我得到的迫害消息及更新信息发往明慧，同时，修改同修的文章也提速了。

*当好明慧通讯员

“尽快的编辑、回复”说起来简单，可是实际做起来，需要毅力。很多时候，白天刚刚更新完一篇较长的揭露黑窝迫害的文章，晚上又陆续得到甲同修被迫害的消息、乙同修要求修改的文章、丙同修对明慧资料的更新要求等等，即很多很多的真相编辑工作要在同一时间内完成。也就是说，在极短的时间内，起码要编辑三篇以至更多的文章，发往明慧后，还要持续跟踪报道同修被迫害信息。与此同时，还要顾及当地真相资料的选材与制作。有的时候我觉的很累，每当这时，我就想起我作为大法弟子的责任，背诵师父的讲法鼓励自己。我经常背诵《洪吟二》中的：“大法徒 重任担在肩 救度众生讲真相 清除毒害法无边 神路不算远”（《洪吟二》〈大法徒〉）。

我知道，我的累算什么？相比起来，我才负责了一个城市部份迫害消息的编辑，无法与明慧同修浩瀚的工作量相比。我看到明慧同修交流时，有一位同修说，本来想把一篇文章编辑完再休息，但由于太疲惫，头一仰就睡着了。我看后十分感动，我感到明慧同修在那么忙的情况下，还细心的修改我们这些大陆编辑们发过去的文章、传单、小册子。我还有什么说的呢？我只能做好，做的更好。在“累”的情况下，需要我冲破人的观念，不断的增强正念，持续不断的、及时的向明慧提供尽量准确的本地消息。

有一天，我收到明慧同修的来信——《明慧通讯员工作须知》。“明慧通讯员？”我是“明慧通讯员”？虽然和明慧同修

2、当地真相资料是连接当地民众与大法真相的桥梁

我很重视当地真相资料，因为这是当地民众了解真相的直接途径。我从明慧上取材，编辑后制作成真相资料在当地民众中散发，极大的震慑了当地的邪恶。当地真相资料，就象是一座桥梁，将明慧网和当地民众连在了一起，为当地民众打开了一扇了解真相的窗口。

3、在编辑过程中实修

*放下求完美的心

在实际的编辑过程中，为了将文章修改的更好，反复的看同一篇迫害文章，要重复看很多遍，改后再重复看很多遍。为了营救同修制作的专刊资料，需要及时的更新。更新资料的过程就是内容重组的过程，要及时的反应当前的迫害重点。更新资料时，经常是一篇文章看十几遍。

为了最大限度的避免错字、病句，编辑好后，我会请同修检查一遍。我也向明慧同修学习排版，想排的更美观，更吸引人。但不知不觉中，一颗执著心慢慢冒了出来。

有一次，为了资料排版的更美观，我花掉了大量时间来调整版面。因为这事耽误了另一件重要事情的配合。和我配合的同修不客气的指出：“××稿件我早就拷给你了，到现在你还没有改出来。下一步的真相资料怎么做的出来？你怎么那么磨蹭！”我只好给他解释，是因为另一件事耽误了，我想把那件事做的更好。同修对我说：“你应该放下求完美的心。”我赶紧查找自己，发现我真的是在求完美，一篇急需发送的文章，交给我改，可能要改很久。我对自己的排版一直都不满意，一直向往着能排出更精美的资料。但是，我却却没有注意整体配合的问题，揭露邪恶的文章错过了及时发送，对邪恶的震慑将大大减弱。我也认识到，我是大法弟子，选材都是明慧文章，不会有大问题。而为了枝节问题，仅仅为了调整版面，而影响了真相的资料制作、散

十来天后，听到在押犯们窃窃私语，说三天后就把我放走了。我听了后一点都没动心，心想一切都是师父说了算。我一味的向内找，越找本性一面越复苏，觉的什么出去呀、不出去呀，劳教啊、判刑啊，甚至死呀、活着呀，好象这些与真我都没有太大的关系。放下那些执着后，我幸福极了，尽管期间被不明药物摧残，身体也特别舒服，感受到了与法同在的殊胜，我心中总是笑。后来我想：我不是这个百十多斤的我，我是宇宙，是天体、大穹，这监室、这放风场装的下宇宙、大穹吗？简直是笑话。

这天晚上，我做了一个梦，梦中我坐着功柱往上升，升了好长时间，我心里有些腻烦，就想，这要是能飞多好啊！我就架起胳膊成飞的姿势，架了一会也飞不起来，还挺累，那就坐着吧。不知升了多长时间到顶了，上面好象平的山顶一样，没看到边。还看到了一串数字，我略认了认，没看清二十七亿前面有几个零、后面有几个零。梦中的景象，使我知道了师父讲的那个“大功柱子”中的“大”还有更大的份量。第二天，师父又一次把我从黑窝中救出来。

二、正念中救度众生

二零零零年秋的一天，我早早的吃了饭就骑着自行车去附近的农村去讲真相了，在路过的村子里走街串巷的向人们讲述大法的美好，讲邪恶中共与江氏集团迫害法轮功的事实，使一些人明白了真相。这样走了几个村子后，快到中午了，遇到一位八十多岁的老太太，她是信佛教的，我对她讲完真相后，她管我叫活菩萨，非要我去她家吃午饭。我想，我不能打扰人家。可是她就是一道街一道街的跟着我，有些祈求似的要我去她家吃饭。后来我想要是不去是不是对她是一种伤害啊？我就去她家吃了一碗面条，临走前给她留下几块钱。

下午，我继续在各个村子中讲着。天快黑了，我往回走，快出村子时遇到了两个小学生，心想讲还是不讲呢？讲，遇到了就

是有缘人。我就告诉他们法轮功怎么这么好，教给他们如何按真善忍做好人，怎么样对待老师和同学，应该怎么样怎么样孝敬父母……告诉他们千万记住：法轮功可好了！这时又来了几个小学生，他（她）们就你一句我一句的学着我的语气说：法轮功可好了！法轮功可好了！因是放学的路上，又陆续过来了几个小学生问：你们说啥呢？我跟先听到真相的小学生说：你们告诉他们吧。告别了他们我就走了，才走不远又听到小学生们喊起来：法轮功可好了！法轮功可好了！出了村子走了一段路听到他们还在喊，喊的人越来越多，声音很大，“法轮功可好了”的震天响声震撼着村中每一个人。走挺远了，还能隐隐约约的听到他们的喊声，不知他们喊了多久。

天已经黑了，但我的心是亮的，充满了对师父的感恩和对那么多世人得救的喜悦。尽管离家还有三十几里的路，在师父的加持下，我骑车轻飘飘的就到家了。

还有一次，白天去农村发真相资料，遇到人就直接给，有的简单的讲一讲真相，没见到人就放到院子里。发了几道街后，遇到一家盖房子的，老远的他们就对我喊：发啥传单呢？又是法轮功的吧？听到后我就一边对他们发正念，一边挨家挨户的发，快到他们跟前时，我想了一下，是给他们呢？还是不给呢？冷静一想，给吧，他们也是应该得救的。我对他们讲真相、讲法轮功被迫害，才讲了一会儿，在房子上面干活的一个人说：要不这天怎么这么旱呢，都是因为“皇上”无德，老百姓受苦。我心里想：难得还能有这样的认识。

我给他们发真相资料，一开始我给两个抱小孩的妇女，她们不要，说不识字。干活的人你一言我一语都争着说给我一张、给我一张，我正在发给他们，有几个在房子上上椽子的人也着急的喊：“给我一张看看，给我一张看看。”我还没来得及给他们，就见他们从房上跳下来（房子下面堆了一些砖头、土等杂物）

脑当成外星人文化，电脑知识没学好。

我休息了一会后，再次回到电脑前。我想，我要慢慢学，不能着急。于是，我冷静下来，再打开文档，一一的把工具栏上的字都点开，慢慢琢磨。这些功能我都没有用过。但很神奇的是，当我点开一个功能，我好象就知道怎么用了。我试了一下，真的是这样用！我想，一定是师父在帮助我，在教我呢。当我需要用什么工具时，因我还不熟，一下就不不知道该点击哪个地方了。这时，手不经意的将鼠标滑到一个地方，并调出了一个工具。我一看，正是我要用的工具。我想，慈悲伟大的师尊一直在帮我呢，谢谢伟大的师尊！

当第一份当地真相资料做好后，我真的不相信那是我——一个完全不懂电脑的人做出来的。我十分感激师父的慈悲指点。在师父的加持下，我一直坚持做了几年的当地真相资料。和明慧建立单线联系后，我就将当地真相发往明慧，请明慧同修帮助发表。值得一提的是，明慧同修每次收到稿件后都认真的修改，不但要修改文章，使其更通畅、准确，还要综合考虑所有文章内容上的搭配，发现我选材内容有所偏颇时，明慧同修就不辞辛劳的帮我将其中的一篇文章替换成另一个内容，还根据新加的内容配上插图，使整个资料涉及面更广，更吸引人。

我每次都要将明慧同修修改后的版本下载下来，当成教材看，和我上传的版本比较，学习明慧是改了哪些地方，琢磨明慧为什么要这样改。有时在编辑某处想表达一个意思，可改来改去，感觉老是没有表达的很透彻。因为时间有限，只有打包发给明慧。明慧同修修改后，我一比较，发现明慧同修真的把那处修改的很贴切。初期，明慧同修还在信箱里教我排版的技巧。在此，我真诚的向明慧同修致敬，感谢明慧同修几年来对我的帮助和鼓励。一路走来，当地真相能在本地更大范围的传递、制作、散发，和明慧同修的辛苦付出真的是离不开啊！

正常了。

制作当地真相为民众搭起了解真相的桥梁

二零零三年十一月十五日，明慧网上发表了师父对《向当地民众揭露当地邪恶》一文的评语。在学习了师父评语，又看了《向当地民众揭露当地邪恶》原文后，我十分愧疚，心想：为什么我就想不到这一点呢？我认识到自己修炼的差距。我想，我要按照师父说的做，制作当地真相资料，为当地民众了解大法真相，搭起一道桥梁。

当时，当地没有系统的揭露迫害的资料，只有零星的不连贯的一些资料，出了几期就没出了。我想，我要做，就要把这件事做好。

1、师父教我做真相资料

说是说，但怎么做呢？那时，我连基本的OFFICE功能都不熟悉，OFFICE包括哪些部份我都不清楚。但是我凭着坚信师父的这一念，我想一切困难都会克服的。

为了做好资料，我还去买了介绍排版、打字的书。可是由于基础太差，书基本看不懂。怎么办？我想到，只有把电脑打开，自学了。

我打开电脑，新建了一个文档，这点点、那点点，把我能看到的工具栏上的字都点开，看看里面是啥。一个人自言自语的学起了WORD，“喔，这个功能还可以这样用”，“喔，这儿还有这个功能”……。看了两天，自学了两天，这时我想，我应该开始做了。

开始的时候真的很难，我想把真相的标题放在那儿，而它就牢牢的守在另一边，挪也挪不动。我想把一张图放在那儿，可是那张图就象在跟我捉迷藏似的，整个版面到处跑。我坐在电脑前，急的满身大汗。我心里向师父求助：“师父，我想做当地真相资料，但是我不会，怎么办啊。”我感叹以前自己错误的把电

说：我都从房上下来了，给我一张！别人还帮他证实：他是从房上下来的，给他一张吧。我就一一的发给他们，有大张的，有小张的。后来他们看到我兜子里还有大张的（因为发之前没来得及叠，在一个较厚的兜子里装着，挎在脖子上），就喊：给我一张大的，也给我一张大的。有的一着急就伸手到我兜子里来拿，我一手捂着兜子，一手发给他们，没捂住，被他们抓去至少十几张。我说这些你们一人一张都够了。后来，抱小孩的妇女也与我要，说：给我一张吧，我们家有学生。

农村人很朴实，他们明白真相后很感激我们，有的把我们当作知心人，对我们诉说生活中的苦楚，有的从树上摘下新鲜的水果给我们吃，有的给我们沏上一杯热气腾腾的水。有个中年妇女拉着胳膊要我们去她家吃午饭，说：你们这么老远为我们来了，到中午了，还不到家吃顿饭，我们也不落忍啊。还遇到一个人，曾经是村干部，听明白真相后三退了，他高兴的说：这村子谁家啥情况我知道，我领你们讲去。他就带着我们去讲，遇到不好讲的他还帮着讲，说：那玩意儿（指党团队）有啥用，别要了，我都不要了。后来把我们领到他家，到家门口时，他说：这家就能管饭了。

通过讲真相我悟到，不是发资料、讲真相有多大的难度，而是世人太急于找真相了，我们不能辜负了等待得救的众生。

在讲真相中，也会遇到不听的、反感的、不可理喻的人，但也不是不能善解，因为有师在有法在，师父在掌管着一切。举个例子，我给一家大门里放了资料，就上胡同里去发了。在五、六十米以外，先发给那家的中年妇女拿着资料对着我的方向大喊：这是谁往我们家扔的啥东西呀？我发着正念朝她走去，她对着我喊：这是你发的吧，这是啥东西呀？快临近了，我还智慧的问：你说啥、你说啥？到她跟前，我乐呵呵的说，啊，你说这个呀，是我放你们家的，这是法轮功真相资料，看了对你有好处。她狠

狠的说：你还敢发这个，后街就住着队长，知道了就把你抓起来。我话题一转说：哎呀，你这个人怎么这么好呀，咱俩不认不识的，你还能想到我的安全，你太善良了，象你这么善良的人就应该得福报。随着我说这几句话，她的脸由阴变晴。我接着说：好好看看这真相资料，对你和你们全家人都有好处，遇到天灾人祸都能保平安。这时她明白了，高兴的说：谢谢，谢谢！拿着资料乐呵呵的回屋了。

还有一次，甲同修和我在农村挨家挨户送“神韵晚会”光盘、讲真相，遇到一个喝醉酒的人，一把抓住甲同修装光盘的兜子，她兜子里快没了，他又来抓住我的兜子，说：不准非法传销。我顺着他说了一句错话：也没收钱呀。他说没收钱也不行。他一手抓着兜子，一手在胸前掏出手机，要打电话恶意举报。这时我冷静了：求师父保护我，一切都是师父说了算，他干扰不了。围观的七、八个人都训斥他：人家害着你啥事了？你管人家干啥？……和他一同过来的另一个人阻止他打手机，使劲的把他的手掰开了。村民善意的说，你们俩走吧。甲同修对他们说：希望你们和全家人都有一个美好的未来。村民们答应着，那个抢兜的人也大声“哎”的应了一声。我们俩走了，有三个善良的男村民很同情我们，送我们俩拐了弯又送一段后，一人与我要了一套“神韵晚会”光盘才回去，他们这样做就象是以此慰藉我们似的。

在十多年证实法修炼的路上，几乎只要是同修需要我做的，又是证实法救度世人所需的，不论是本地、外地、千里之外，也不管难度多大，风险大小，我都尽量的去做。可是换句话说，哪是我做的？什么是我做的？要不是有师在有法在，我又能做的了呢？一切一切都是师父给铺垫好了，就等我们用正念去圆容，实质都是师父做的。尤其我在编排不同格式的真相资料遇到难题时更能证实这一点。

修每次来之前，都没有和我联系，都是直接来。每次我看到技术同修，我第一句话就是：“是师父安排你来帮我了。”

后来，如我所愿，经我制作的大法真相资料和经文源源不断的送到同修手里。因制作用心，字体清晰，裁纸、装订都很精美。看到同修们再也不用为“看字”费劲，我心里很欣慰。

机子出故障先找自己

有一天，机子突然不工作了。我尝试了种种常人的办法都不行，程序重装了，电脑重启了，仍然不起作用。我心想：机子啊，你怎么这时候出问题啊，我还要做资料啊。正在我懊恼之时，一同修提醒我说：“这是干扰，我们发正念吧。”我坐下来，仔细的查找干扰的原因，后来发现我有一颗强烈的干事心，不管做什么事情心里都不静。

回想起有一次和同修一起发正念，发完正念后，同修严肃的给我指出：“你的手倒了，你知道吗？”我惭愧极了，因为发正念时，我的脑子翻腾的厉害，一会儿想，A同修的文章待会儿还要再修改下；一会儿想，B同修的文章可以发走了；一会儿又想，C同修被迫害的消息应加到哪篇文章中去……后来发正念结束了，闹钟响了，才使我惊醒：我刚才开小差了。我向同修承认了自己的错误与执著。

我认识到，表面上我在考虑证实法的事情，其实是由于自己的执著影响了发正念除恶的效果。我想，作为资料点的大法弟子也要实修自己，不能执著于做事，做事不是修呀。我意识到了自己的不足，马上改。我盘腿坐好，腰挺直，确保手掌不变形，集中精力，心中默念正法口诀，发出强大的正念：“清除一切干扰、迫害大法的一切因素。”当时感觉到强大的能量场，整个身体处在一片能量中，全身发热。发完正念后，同修告诉我，他看到一股青烟从机子后面冒出。我想，那是邪恶的因素被销毁后的表现。我再次打开机子的电源，机子又愉快的工作起来了，一切

着。我知道，作为一个生命来说，能得到大法是多么幸运，是多么的幸福，也是一个生命存在的根本目的和意义。

在邪恶的迫害中，为了证实大法，我失去了很多常人的利益。但是，我从来没有后悔过。我悟到，一个修炼者从理性上认识到大法的神圣，对大法的正信所表现出来的坚定，是常人无法理解的。

在邪恶的迫害中，我也害怕过，但从没有对大法、对师父怀疑过。当我被邪恶之徒迫害时，我心中坚信：修大法没错，大法是最正的，师父也是最正的。我感到，师父就在我身边，在慈祥的看着我，在为我承受。我被迫害受伤后，伤口一直在流水，我坚持学法炼功，坚信师父、坚信大法，没有采用任何常人的治疗手段。一天梦中，我看到慈悲的师尊来到我床前，用手轻轻的抚摸我的伤口处，为我疗伤（写到这，我泪水涟涟，弟子的每一步修炼，都离不开师尊的慈悲看护。弟子惟有精進，才对的起苦度我们的师尊）。梦醒后，我的伤口迅速恢复，不久后就愈合了。

从“伸手要”到“自己做”

迫害开始后，同修们制作了大量的真相资料。我当时帮同修运送了很多大法真相资料和经文。那时候，很多资料都是大资料点制作的，品种繁多、数量众多。但是，我后来发现，资料中出现问题越来越多，比如复印不清晰、错页、错字等现象越来越严重。对经文的印制质量也很差，字几乎看不清。当时，同修需要很多的资料，而资料点又因为种种原因，资料越做越差。但同修需要的资料还在不断的增加。看到同修们费劲的看资料和经文，我心里真不是滋味。怎么办呢？我想：如果我能做资料的话，我会把资料做的很好。

就这么一念，慈悲的师父就安排懂技术的同修帮我买机子，教我操作，教我上网。而且神奇的是，每当我需要咨询技术同修时，技术同修就来了。但我们之间没有留任何联系方式，技术同

在排版中，实在解决不了的技术难题，又没处问，我就求师父，我说：师父，弟子没修好，技术也没掌握好，我实在不会了，但是救人又需要，求师父告诉告诉我吧，谢谢师父。我再接着排，一会就做出来了。这种情况有许多。

还有一回，我去一个陌生的中等城市去找同修，几分钟就打听到了，半小时左右就和同修见面了。这明显是师父的法身领着我才找到的，也证实了“修在自己，功在师父，你有这个愿望就可以了。而真正做这件事情，是师父给做的，你根本就做不了”（《转法轮》）。

就向师父和同修们汇报这些。以往历次“大陆大法弟子书面心得交流会”我都没有参加，原因是觉的自己没修好，没啥写的，把自我放在其中。这次我悟到了，不是自己修没修好的问题，而是有没有心证实大法的问题。我悟到明慧网“大陆大法弟子书面心得交流会”是师父安排的，我必须去圆容；“切磋交流”这种形式是师父留给我们大法弟子的，我必须毕恭毕敬的用全心接受，所以我就写了这篇交流稿。

如有不合法之处请同修慈悲指正。

谢谢慈悲伟大的师父，谢谢同修，合十。

亲属、全楼的人都感动了

——一举一念证实法

文 / 河北大法弟子 宇新

师尊好！

同修好！

我有幸得大法，成为正法时期大法弟子，与师父同在，与正法同在，是我最大的荣幸和自豪！虽说修炼十几年来摇摇晃晃，跟头把式的，还能跟师父走在回家的路上，是伟大的恩师、伟大的法，容弟子跌倒再爬起，每走一步都浸透着师父的慈悲！借此

法会，弟子谢谢恩师！因为过去跌的跟头较多，从此弟子就抱定了一个信念：紧紧抓住师父的手，听师父话，坚定稳步走好师父给铺好的回归路。下面交流自己在平凡中沐浴浩荡师恩的点滴体会。

一、小小花朵师培育，橙黄紫绿放光彩

我的修炼和证实法的路是师父给铺好了的，有时自己悟不到，达不到大法对这一层次的要求，而不敢走。师父早就提出大陆资料点遍地开花，我家零五年初就买了电脑，自己有一定文化，可是因为当时有怕心，用人的观念看问题：心里对电脑有一种畏难，好象是年轻人的领地；电脑是变异人类的东西；身边有资料点就行了，我不用学了。后来通过学法，和同修切磋，也悟到了这些都是人心，我们大法弟子有条件的都应该上明慧网。可是能不能学会？

这时小外孙要看动画，逼着我学会开机、找动画和唐诗等。听同修说，一个初中小孩就能把自由门软件安上，我下决心也要上大法弟子自己的明慧网，就问女婿女儿、问外甥、问已经上网的同修，因为我还不懂电脑，问也问不明白，人家告诉我也听不懂，那时技术同修很少，不便联系，还是求师父吧。我就求师父帮我，用一个真相光盘插进电脑，手不知点哪里，弄了三个多小时，满头大汗，最后打开一电脑硬盘，已经装满了小鸽子，大概有十几个，到底哪个可以用啊？懵了。其实都可以用，自己不知道。我就求师父说，“师父，如果没用的就让我删掉，有用的就留下来，”可是怎么删都不知道，手不知怎么就按了右键，真是删到最后只剩一个了，对话框出现：此文件不能删，回收站满（大概）。打开自由门找到明慧网，师父慈悲的坐着，静观世间，我心中既高兴又平静，好象回到了既熟悉又陌生的家。

从此连续几天，天天看到明慧网文章和师父，可几天后，打不开了，一打听，同修说软件早就升级几次了，还能打开就已经

水。

证实法的路还没有走完，我知道自己还有许多人心、观念有待去掉。我会努力修好自己，从证实法中的一思一念中找自己，修去它们。踏踏实实做好自己该做的每一件事，牢记师父的教诲。我一定要好好学法修心，使自己从人的观念，经验和各种污染中拔出来，洗净自己，跟师父回家。合十！

从零开始学起 常年编制真相资料

—— 做好当地真相 坚持实修的体悟

文 / 大陆大法弟子

当我看到《明慧网第八届中国大陆大法弟子修炼心得交流会征稿》的通知后，我心里激动万分，我想：这次我一定要投稿。前几次大陆大法弟子修炼心得交流会征稿，由于我自己没有足够的重视，再加上每次征稿时，我都在帮其他同修组稿、修改，没能参加前几次的大陆大法弟子修炼心得交流。

随着修炼中逐步修去更多的人心和执著，我越来越重视大陆大法弟子修炼心得交流会。后来我参加了一次交流会征稿。由于自己长期在资料点工作，为了安全考虑，很多工作都是默默的和同修配合着，并没有向广大的同修说过我是做什么什么工作的。所以在写稿过程中，很多证实法的工作我无法在文中提及，以至于稿件写来写去，变成了一个证实大法好、净化身心的文章。当然，我的稿件最终没有被选中发表。虽然有一点遗憾，但是我为了安全，感觉就没有其它办法了。这是我当时的境界体现。

但我一直想参加大陆大法弟子修炼心得交流会，但苦于不知道怎样写。后来，大法给了我智慧和勇气。所以我这次看到通知后马上开始写稿，修改了几次后投稿明慧，将自己的实修过程用这种形式向广大同修交流，向伟大的师尊汇报。

一直坚修大法 师父为我疗伤

从我得法开始，直到现在，我一直被伟大的宇宙大法熔炼

我与同修都是师父的弟子，来自不同的环境，不同的社会阶层，遇到的事情不同，承担的宇宙天体的责任不同，各自走的路也不同。我们每个弟子只能在证实法中，在法理的指导下，互相配合、互相圆容，只要是为证实法，为救世人，没有什么谁的办法好谁的办法不好，也没有谁该做这事谁不该做这事。而我却用长期形成的观念和思维习惯处理证实法中的事情。说轻点是伤害了同修，说重点就会影响证实法。仔细分析，这里不光有证实自我的心，还有争斗心，显示心、爱面子心，不想听人说的心等等各种人心。带着这些人心怎么能证实好法呢？人心不去就更谈不上圆满了。在常人中我很有能力，但形成的观念养成的习惯也多，正象师父说的：“人的思维、想法，脑子中形成的各种观念，都是你长期在社会中接触各种事情过程中形成的，年岁越大积累的越多。”（《二零一零年纽约法会讲法》）师父还讲：

“你们从现在开始也是这样，不管你对和不对，这个问题对一个修炼人来讲根本就不重要。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。在神来看一个修炼人在世间，你的对和错根本就不重要，去掉人心的执着反而是重要的，修炼中你怎么样去掉人心的执着才重要。”（《曼哈顿讲法》）

看着师父的讲法对照着自己，真的是非常惭愧，我坚持己见伤害了同修，我决定去向大家道歉（第二天我就去道了歉），并且告知自己，要时刻记住：摆放好自己的位置，我是一个普通修炼者，不是常人中的领导，不能带着常人心做大法的事，我们是证实法而不是证实自己。我的业力和形成各种观念的物质师父在给我消，但形成的思维习惯，养成的毛病我要自己改掉。我对着师父的法像再一次流出了眼泪，这一次是感恩师父慈悲救度的泪

是奇迹了。后来技术同修指导怎么自动升级和下载软件，也学了一些有关电脑知识。这时我怕丈夫不理解，没敢打印资料，只是每天上自己“三退”的名单，从而学打字，进而打一些较短文章，后来打同修“三退”名单。稍熟练一点，就打法会文章，写真相信，虽然慢些，但有师父加持，也能很快打出来。后来从安全考虑，我又买了一台二手笔记本电脑，安装了我们专用系统。

今年年初，一资料点同修被绑架，邪恶也要绑架她丈夫。我跟同修的丈夫（也是同修）切磋向内找，切磋中男同修很接受。过一段时间，我还想再“帮一帮”他，这期间听说他们以前不好学法，跌了跟头还不悟，干事心强，完全没想到找自己。这时有一同修跟我说：某某同修被邪恶迫害，摔的不能走路，许多同修都去帮着找“心”，一拨接一拨的，找的同修静不下心学法，其实同修自己已经找到了。我一听这不是点化我来了吗？师父慈悲啊！我该找自己了。被绑架的同修太忙，因为大家都在等靠要，没有尽自己的责任。男同修懂技术，谁有事几乎随叫随到，没有任何怨言，他们没时间静下心学法炼功，很劳累。如果我們都能做，都不等不靠，他们会没时间学法吗？他们还会干事心那么强吗？（当然他们也有执著心）师父不是早就要求资料点遍地开花吗？自己为什么就不迈这一步？还在等靠、求安逸、怕危险，这不是自我保护的私心吗？

想起前些年有一篇明慧网文章，说有一个地方，同修听说邪恶要查谁家有资料点，全村同修都买了电脑，解体了邪恶的迫害。我让同修给买了打印机，开始做资料，分担了资料点同修的一点压力。我小组同修都愿寄真相信，我就写真相信，打印明慧网上的真相信。除供小组用资料外，自己每周做了资料自己发，小册子、周报、地方真相，真相贴。资料点在制止迫害、震慑邪恶中发挥着较大作用，我也修去了怕心、等靠心、安逸心。家人也随之归正了。

修炼刚开始，我丈夫极力反对，我被邪恶抓到看守所、劳教所，他也受了不少罪，理解不了，总是干扰不断。近几年我知道修自己了，我在法中归正，他也被改变了，当我把打印机拿到家时，他没反对，不嫌花钱，还很高兴，好象还很自豪，腾出柜子让我放东西。我做资料时，他做饭、擦地、洗衣，接孩子。一次我打资料，他带外孙出去，把我锁在屋里，回来他告诉孩子“别砸门，我们自己开门，姥姥就知道是家人来了”。有时我去发资料、张贴真相，他也帮我一起去。电脑和打印机也明真相，象两个听话的孩子，和我配合的很好。

走过来一切是那样的自然、平静，是师父一步步领着我才走过来的。只是这朵小花开的太迟了，太小了。我悟到花儿再小也点缀着、丰富着整体，只要在法中就会放出异彩，橙黄紫绿无论什么颜色，只有互相配合的好才使整体放出更加璀璨的光芒。

二、不负使命助师行，兑现誓约救众生

助师正法救度众生是我的史前大愿，这一段时间是师父留给大法弟子救人、修出无私无我的最高境界、成就大觉者果位的。师父说众生都是为法来的，很多人在历史上都很了不起，很多的王和主都转生到中国来了，救了一个人就等于救了一个宇宙，无量众生。旧势力竭尽全力的毁人，我们是争分夺秒的救人抢人。我们的修炼，我们的圆满都在三件事中。

几年来，我一直不断的写真相、发真相、面对面讲真相，又参加了手机讲真相。我体会，只要弟子有救人的心，师父就把救人的机会和有缘人送到面前。我有一同事夫妇，他们已经搬到另一个城市，我一直在想他们。一天，学法的路上又想起他们，如果有机会见到他们，一定把真相讲给他们。就在第二天，就在同时同地，一抬头同事夫妇就象变戏法似的出现了，他们说串完亲戚就想来转转，没目标的走走。我知道这是师父的安排，互相问了好，就直接讲了真相，他们很痛快就“三退”了。还有很多

家看我不说话了就继续学法。

回到家里，想着学法时发生的一切，我吃不下饭，也睡不着觉，过去从来没有人这样说过我，我甚至不想去学法了，又知道这样想不对，我就打坐，坐在那心里也不平静，眼泪一串一串的往下流，嘴里念叨着“师父，我是好心呀……”不知过了多长时间，我似乎听见师父在对着我说“向内找，一切向内找。”我心开始平静下来学法。师父教导我们说“其实人类社会的理在宇宙中是反理。人有难、有痛苦是在为人还业，从而有幸福的未来。那么修炼的人就要按照正理修炼。吃苦受难是除去业力、消除罪过、净化人体、提高思想境界、升华层次的大好机会，是大好事，这是正法理。但是在实际修炼中，痛苦来时、矛盾冲击心肺时，特别是一旦冲击了人的那顽固的观念时，还是很难过关，甚至明明知道是在考验也放不下执著。”（《越最后越精進》）师父还说：“弟子们啊！师父心急而无用啊！你们为什么就放不下那颗常人之心哪？就不愿再向前一步哪？我们的学员，包括我们的工作人员，哪怕是为了大法的工作，你们都相互妒忌，你能为此而成佛吗？我要松散管理就是因为你放不下那常人，从而在工作中心里不平衡。大法是全宇宙的，不是哪一个小小的人的，工作谁做都是洪扬大法，有什么你做、我做的，你们这种心不去难道还要带上天国和佛争强吗？谁也包揽不了大法，去掉那颗不平衡的心理吧！当你心里为什么事过不去的时候那不是执著心造成的吗？我们的学员不要自己觉的不在其中啊！”（《精進要旨》〈再去执着〉）读着师父的法，我觉的句句都是在对着我说。回想自己在和大家一起证实法以来，时不时的在想这事应该这么做，那事应该那么做，嘴上说“容”，实际总是用自己的观念去判断，在“为别人想”的帽子下执着自己的观念。这就是我长期以来形成的执着自我的顽固观念。做常人的工作自己包揽的多一些可能是好事，但修炼的人遵循的是法理。

的一种方式，做这件事应该是神圣的，内心应该是纯净的，可我却带着那么多人的观念，能不被旧势力钻空子吗。后来每次出去之前我都先发正念，清除思想中不好的观念和不好的念头，观念转变了，心态就平稳了，就能够坦然面对各种状况了。比如有的时候刚一进门正好有人出来，我就会坦然的打一声招呼，让人感觉到我就是这里的住户，遇到的如果是老人，我会主动的去搀扶将她送到楼下再上去。遇到异常我们就加大发正念的力度，巧妙的避开，几年来我们跑了北京很多居民区。现在我们做的已经得心应手，轻松坦然了。

3、在证实法中修去执着自我的观念

没修炼时，在常人中我性格暴躁、点火就着，工作中是一个有能力、有主见的女强人，能说能干，事无巨细都是我说了算，从表情上都带着一种居高临下的强势。修炼以后，不断的学法我的脾气逐渐的变好了，居高临下的气势也减了许多。记的第一次参加集体学法，我的强势表情差点把一位同修吓走。这件事在我的思想中留下了深刻的印象，我告诫自己要时刻记住，修好自己，不要急于发表自己的看法，要容。可是事情却不是自己想的那么简单，观念形成了可以说是深入骨髓了，不是一个注意就行的。

随着与同修在一起学法时间长了，和大家也都熟了，我有了很大的变化，久而久之大家也就把我当成了她们中的一员了，我也生出了对同修的情，以往形成的观念又开始往出返了，而我自己还不察觉。一次学法，一位同修安排了一件事情的做法，我听后感觉与自己的想法不同，就急忙表示了反面的意见，大家在讨论，我也没改变自己的看法，于是僵持住了。突然另一个同修对着我说：“你总是坚持自己的意见，你的说话语气让人很受不了。”话头一起，其他同修也开始给我提意见，并且说“我们对你都有同感”。看到大家都这样，我觉的很委屈不再说话了。大

我想救的，也是不期而遇，都得救了。

我老家较远，由于家人都搬到城里，每逢过节才回一次，而且只是短暂停留，总想回家去讲真相，救救那里的乡亲。今年我干爹去世，因为他没有亲生女儿，按乡里风俗，我就得做女儿应做的事。我干娘象命令似的必须等我干爹咽气前让我赶到，这样我就得住下。这不是师父的安排吗？我带上几十个护身符、一袋真相扇子就去了。女儿不用陪灵，我就借机讲真相，一天一夜我遇到了老同学、新老村干部、我的老师、儿时伙伴、老邻居、亲戚，有机会就讲真相。

我一人也确实讲不过来。晚上天很热，吃过晚饭，来很多人看乐团吹唱的，我就抱着扇子说：乡亲们都挺热吧？我是这村人，给你们拿宝贝来了。有的认出我，说：某某你发吧，咱村没事。大家争着要，我举着扇子告诉大家：这写着“法轮大法好”、“真善忍好”，经常念着保平安，不要听信前几年中共谎言，大法现在洪传全世界一百多个国家和地区了。发完后一对一讲“三退”。第二天有几个人拿着扇子在街上扇，有的追着我。我给现任村长讲真相，由于时间短没讲透，他没答应退党，但答应不参与迫害大法弟子。他母亲听完真相当时就念大法好，还表示告诉他侄子、现任村支书不参与迫害大法弟子。这一次有四十四人“三退”。

手机讲真相我做了二年多，发信息，打真相电话，发彩信，这个项目溶入我的日常生活中，出门就打，特别是现在有了智能全自动拨打手机，更方便了。深切体会到众生在觉醒，有的听完还让打过去，有的在电话里就喊“大法好”。有的发短信来询问，有全听完了或愿意听的，我立即发短信劝“三退”。一个北京人，听完真相后，发短信说：“谢谢你，祝你们成功，祝你们队伍不断壮大”。

手机讲真相救人效果很好，有很多人都是听到过真相电话后

愿意“三退”。我深深体会到师父的加持，也出现过一些奇迹。有时由于听的多，时间长了忘了抠电池，就自动停机，师父保护弟子安全。一次我看到明慧网有关于“修炼法轮功合法”的真相语音，就下载到手机卡上，结果试打时语音有个别字中断，听不清，我认为这个内容正是向民众普及的，就求师父加持，让它变好。这样想了就一边发正念拿上手机出去了，打了几十个，都非常清楚。有时自己懈怠，师父就让同修点化、鼓励我精进。过年那两天，我的卡用完了，办了一张下月的，中间只好休息，年三十同修长途真相电话打到我手机上，我找到自己的差距，有歇年的思想，立即就办了新卡，打真相电话一天不间断。

师父讲：“所以发正念这事大家一定要重视起来，不管你自己觉的有能力和没能力，你都应该去做。”“每个学员都必须真正的清醒的认识自己的责任”（《各地讲法二》〈美国佛罗里达法会讲法〉）。我认识到发正念是大法弟子的责任，是助师正法的必须做的，我每天坚持四个整点发，晚上对本地发，坐车、或到市场、商场发正念，二年来每周有半天到劳教所或看守所、洗脑班近距离发正念，还有全区每周半天发正念。

特别是近距离解体看守所、洗脑班，这一年多每周一次不间断，无论严寒酷暑，风霜雨雪。在此过程中，把基点放在整体配合、解体邪恶、救度众生上，而不仅仅是营救同修。自己心性不断升华，带动了没参加过近距离发正念的同修成熟起来，也确实抑制了邪恶的迫害，体现了整体的作用。在此过程中修去了怕心，修出了慈悲，我看到参与迫害的人都很可怜，就和一位同修在多名同修正念加持下，去“六一零”找洗脑班校长、六一零副主任劝善。我和他是熟人，他感到很吃惊，说，你们敢到这来找我？同时威胁我们，我们发正念，笑着不动心。当他知道大法弟子确实是为他好时，收敛了邪气，脸上也露出笑容。

三、怀大志、拘小节，一举一念证实法

正正的，明慧网是我们唯一能够听到师父教诲的途径。上明慧网是修炼的需要，是证实法的需要，是救度众生的需要，是使自己不断跟上正法进程的需要，任何邪恶都无权干涉，更不可能阻碍的了，我就要堂堂正正的上网。现在每天上明慧网已成了我证实法中必不可少的一项，有时下载大文件（如神韵）连续十多个小时，都没有一点怕心（当然我也注意符合常人的安全措施）。我真正的体悟到正念正行是我们做好一切的保证。

2、从发放真相资料崴脚修去人的观念

我多年来参与了用各种方法讲真相，救度有缘人。其中有一项是定期与同修配合发放真相资料，在我们的心里没有敏感日的概念，到目前已经有七年多的时间了。发资料时我们交替着一人发正念，一人发资料，把制作精美的真相光盘、真相资料贴挂在各家住户的门扶手上面。我深深感到这个救度众生讲真相的过程也是实修自己的过程。记的初期，有一次我们两人一起去发资料，同修在楼下发正念，我从楼上往下一户一户的贴挂真相资料，走到一户门口刚一贴，里面的狗突然叫了一声，还有开门的声音，我下意识的加快了下楼的步子，心里还咚咚跳个不停，一下脚踩空了两节台阶，全身压在了我的右脚上，左脚还踢了一层住户的门。出了楼门一看右脚肿了，我们换了一个楼，坚持发完资料。

回到家里我想，师父告诉我们遇到任何问题都要向内找。那么我脚崴了一定是我有要修去的东西。回想自己每次发资料的心态，发完资料后有一种如释重负的感觉，这种感觉不是来自于自己的怕心吗？这怕心又来源于在内心处有一种发资料违法、怕被邪恶绑架的恐惧，除此以外我发现在我的内心还有一种完成任务的意识，再往深处想，思想里还有一种我是一个知识份子、教师，发资料多有失身份啊，还想过如果被邪恶抓去，学生要是知道了多丢面子啊。不找不知道，一找我大吃一惊，发资料是救人

简单单的对一个常人社会民众团体的迫害，不只是简简单单的对一个修炼者群体的迫害，这是宇宙中正与邪的较量，这也是在正法过程中所触及到的那些个为私、为我、变异生命与正法本身进行的较量。”（《各地讲法七》〈美国首都法会讲法〉）对于修炼，我明白了，指导我们修炼的是宇宙的最高法理“真、善、忍”，我是正法时期的大法弟子，久远久远以前就向师父立下了誓约，今天来到这一世得法，就是要修去后天形成的所有人的观念、助师正法，跟师父回家。正象师父教导我们的，“那么个人的修炼就只是作为一个大法弟子的必备基础了，助师与救度众生、证实法才是作为一名大法弟子的真正目的地，才能兑现史前的誓约。”（《曼哈顿讲法》）现在，我在尽全力投入到证实法中。

二、在一思一念中逐渐去掉各种人心

在修炼的过程中我逐渐的明白了，学法要入心，还得实修才能不断提高，我是在党文化的环境中生活了几十年，形成了许多变异的观念。修炼圆满就是要去掉这些观念洗净自己。下面通过几件事谈谈我是怎样向内找修自己的。

1、去掉上明慧网时的怕心

我二零零四年开始通过自由门登录明慧网。刚开始上网时内心有一种忐忑不安的感觉，总怕网警搜寻到，匆匆上网下载了每日明慧立即断网。由于有怕心，出现一点问题都怀疑被网警发现了，有的时候上网紧张的直出汗，有的时候越急越上不去。随着不断的学法，不知不觉的怕心不见了，怕心一少，上网出现干扰的问题也少了。在这个问题上我静下心来找自己，发现在自己的潜意识中有“破网违法”的观念，从小的时候起就被邪党的什么听境外电台都是违法，是反革命等论调吓唬的形成了一种自律的观念。仔细想一想，从人的理上讲，上网是公民的权利，上什么网是言论自由的范畴。从法理上讲，我们修炼法轮大法更是堂堂

大法弟子的言行反映着修炼状态，做得好就是证实大法，我们所做的都将给后人留下来。我按师父要求的多学法，每天参加小组学法，晚上自学，并用法归正自己。坚持炼功，改变本体，天天保持好的精神状态，把大法的美好展示给世人，一举一念证实法。

在家做好家务，带好孩子，不懒惰，关心他人，和家人说话尽量保持平和，情绪乐观，用正理教育孩子，用修炼人的行为影响家中常人。养成良好习惯，从不玩牌，不看电视，做事利落不拖拉，能做到的事自己多做，尽量不让女儿女婿操心，从不埋怨别人做的少或做不好。在外边，从不看赌博，不集群闲聊。过去自己有爱说话和开玩笑的习惯，虽不是低俗的，玩笑言语也不在法上。时时不忘大法弟子的身份，少说闲话，站在法上看问题，讲话认真，郑重，语气亲切、善良、平和，为他人着想。我也很注意自身形像，出门走亲访友、上街穿的得体，干净，端庄，头发干净有型，见人面带微笑，展现大法弟子风貌。不便讲真相的时候就发正念，把“大法好”打入他们思想中。这样走到哪里，都受到尊重，被年轻人视为长者，老年人视为朋友。有很多人表示愿意和我在一起，有的人听我说话舒服。我的一位老乡称我“有素质，令人佩服”。

我按师父要求的大法弟子处处做好人，在处理亲戚关系上，保持善良、大度、忍让，对自己和丈夫的亲属一视同仁，多关心，多走动，从不想过去谁对我如何。如我丈夫弟媳，在分家时，误会婆婆暗地向着我们，把分给我的家具拿去用了，房子也长期占着。我不但不生气，还可怜弟媳长期有病，经济上不宽裕，经常去探望。今年弟媳住院，我送一千元钱给她，需吃药三年，我每月给送去三百～五百元。弟媳对谁都说，老嫂辈母，我嫂子就是妈。我让她学大法，给她书和mp3，她娘家妈说：“别人也劝我学，我没上心里去，就冲你这么好，那本书我学，我给

霞念书。”（弟媳叫霞，不能自理，老妈来照顾她。）

我婆婆是公公的后老伴，我对婆婆好，婆婆的亲人都知道。夏天，我给婆婆买了衣服送去，从未见过面的老姨婆从远处来了，老姨第一次见到我，就叫出我的名字，她说：“你二姨（我管后婆婆叫二姨）早就告诉我们说你忒好，我知道你炼法轮功，我刚才看你给她买的那一柜子好衣服，你二姨在你们家我放心。”我借此向老姨讲真相，我公公也帮我说：“我儿媳妇都是为咱们好，听她的吧。”这样全家三口都“三退”了。

小区里都是刚搬来几年的新邻居，我热情与他们打招呼，谁有事尽力帮忙。我楼上楼下的楼道经常擦；下雨了把外面的自行车给搬进楼道或苦好；我楼口地下室的灯坏了，自己买来灯座找物业修好，默默交着公用灯电费。有人问为什么这样做，我就说：“我师父叫我做好人。”

四楼大叔是个老村支书，刚搬来时我劝他“三退”他不听。在他有病时，我经常问候，帮他拿东西，帮他搬自行车，提醒他家注意安全，他逢人就说我好，我给他《九评共产党》、给什么真相资料都要了，答应“三退”。他有时也扫一扫楼道。对面屋媳妇娘家妈说：“我看全小区楼道就你们的干净，谁擦的？你们楼道的人真好！”她女儿说：“我们这儿好人多，我婶儿擦的，她信法轮功，是最好的人。”

我们一栋楼的人好多都处熟了，有婚丧大事、生孩子等，我主动参加，结识更多人好讲真相。有病的主动多问候，有时帮他们接送孩子，拿钥匙，处的象亲人一样了，有了年历和神韵光盘就一一送到他们家。有一户平时讲真相不爱听，孩子闹病时我去探望，也没带东西，就告诉她让孩子念大法好，她很感动，当即给全家全“三退”了。那孩子见面就非常亲近的喊“奶奶”。

在外孙学跆拳道的道馆，我帮经理扫雪，收拾鞋架子，帮老年人找座，每次散场我都把板凳搬进屋子。外孙学我样子也搬，

后来孩子家长们都学我。有的说：“这个老太太真好，又年轻、身体又好、心态还好。”“她可不是一般人，他们炼法轮功的人都好。”

以上是我修炼的一点体会，有不在法上的请慈悲指正！ 合十一名北京中学理科教师的体会

文 / 北京大法弟子 兰英

师父告诉我们“可以说明慧网是大法弟子办的网站中，是一个关键的网站。从初期建立开始就确立了把他作为大法弟子修炼与交流的窗口，和及时报道大法弟子被迫害等情况，所以就更加使明慧网的作用举足轻重”（《在明慧网十周年法会上讲法》）。作为一个大法弟子就要维护好自己的网站。看到第八届大陆法会征稿的通知，我考虑了很久，我想不管自己修的如何，都应该借此机会谈一点自己的修炼体会，向师尊汇报，求得同修的帮助。

一、从感性认识逐步上升到理性认识

我今年五十九岁了，是一名中学理科教师，一九九七年有幸得法，但是，在一九九九年七二零以前我还是处于修炼的感性阶段。回想当初入门时，自己是抱着符合自己的科学观念、厌恶政治和治病的想法走入大法的。没能在法上认识法。开始时，觉的修炼圆满离我太遥远了，我能身体好，做一个好人就行了。所以在读《转法轮》时遇到讲消业和心性问题时就仔细的多看几遍。

一九九九年七二零面对邪恶的疯狂迫害，我也只是用人心去想问题，担心、烦躁、愤怒。没能站在法的认识上面对这场迫害。后来我静下心来认真学法，特别是二零零四年以后我参加了一个学法小组，七年来我们反复的系统的学习了师父的全部讲法。我还背、抄《转法轮》。在学法中我逐渐的明白了法理，每学一遍都有新的领悟。在学法中我学会了向内找，知道遇到问题向内找是修炼的机制。对于这场邪恶的迫害我明白了“这不是简