

炼的路，没有一样事情是给别人做的。

当孩子们给我过七十岁生日时，我说：“我有一个重要更正。”大家忙问什么更正？我说：“今天不是我七十岁生日，而是十七岁生日。”大家鼓掌欢笑，我接着说：“我现在比十七岁时身体都好。我十五岁就得了伤寒病，身体虚弱……”孩子纷纷说：“您比我们都强，比我们走路都快。”

是啊，大法使我脱胎换骨。每当想起师父的慈悲救度，大法将我的生命重塑，温暖着我的家人，我都抑制不住激动。感恩的热泪情不自禁的流了下来。今后我要加倍珍惜师父给我延长来的生命，加倍珍惜师父给延续来的证实法救人的宝贵时间，修炼路上更加精進！

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法六》〈亚太地区学员会议讲法〉

[2] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈致大法山东辅导站〉

（明慧网第十五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

WWW.MINGHUI.ORG

明慧网 第十五届大陆法会

特刊 [五]

02	神笔与使命
10	女儿得法二十年的成长之路
14	我用言行证实大法的美好
19	几经坎坷 - 大法使我坚强
26	修炼中放下自我
35	同修的事就是我的事

神笔与使命

文：中国大陆大法弟子 如诗

【明慧网二零一八年十一月十一日】

慈悲伟大的师尊，您好！

同修们好！

我今年五十六岁，女，修炼大法近二十二年。走在神的路上，沐浴着法光；以师尊赋予的能力和智慧救度着众生。借第十五届明慧网大陆法会之际，写出自己用师尊所赐神笔践行使命、兑现誓约的一点体会，向师尊汇报，与同修们交流。

二零零四年，第一届明慧网大陆法会投稿截止后，我才写完修炼体会。那时我既不能打字又不能上网。求同修才帮我完成打字上网。尽管我的手稿整理的基本不用修改，同修还是花了整整一天的时间。这是我在明慧网发表的第一篇文章。当时我并不知道是否发表，求身边同修帮我问问，她说不要执着，我就放下这件事。很久后在一本《明慧周刊》中，偶然发现引用了我文中的一段话，我很惊讶！才知道结果。这件事对我触动很大，成为后来上明慧网、写文章、帮同修整理文章、报导消息的一个起点；也继而使我走上溶入整体、揭露迫害救度世人的路。

当有同修管我叫“笔杆子”时，我如梦方醒：这原来就是我的使命，师父早已将神笔赐予弟子，弟子只是在兑现“修在自己，功在师父”[1]。一切的一切，都是师父有序的安排，都是师父的恩赐！

一、报导迫害消息

二零零九年，一位同修被绑架。她的弟弟（同修）辗转联系上我，我配合跟踪报导她从被绑架、开庭、上诉以及了解到的情况。当事同修被冤判一年，一直正念很强，到哪都没有遭到虐待。当时也没意识到及时报导对抑制邪恶迫害能

可后来翻出来了很多人肮脏的人心。人家当然不能撒谎。同修拒绝，是让我修的。几十年自己在大染缸中，形成了一套常人的习惯思维方式。就是你做什么好事时，就怕别人从不好的方面想。这次我找到了，表面是怕心，其实是自己还有色欲之心没修去。我还找到了干事心、争斗心、妒嫉心、在别人之上的心等等许多的人心。不好的物质解体了，心里轻松了。我决定怀着一颗纯纯净净的心，自己去把衣服送给老人家。当我思想上符合了法的标准时，师父就安排女儿也一同去了。女儿主动对我说：“妈妈，我陪你去，去年不就是我陪你去给大爷送去的二百元钱吗？”

当老人穿上新衣服时，激动的手不停的摸衣服，眼泪掉了下来……连连说：“谢谢！”我说：“这都是应该的，是师父叫我们这样做的。”

我姐姐生病，初二要去南方探亲，家中的事情确实很多。我想，再忙，就是家中的活不干，同修家一定要给收拾好，决不能给大法带来不好的影响。几天后，老人的儿媳妇（同修）和我一起把老人的家收拾的干干净净。虽然还有些活没干完，可儿媳妇开心的说：“姨，我今天还收拾出瘾了，越干越爱干。以后不用你来了。”

我又去市场买来了漂亮的脚踏垫。看到老人焕然一新的家，我的心里宽敞了许多。

多年的修炼我体会到，大法弟子人人都是协调人，没有人告诉应该做什么，不应该做什么，只有以法为师，在法上悟。只要是修炼、证实法救人的事，我都义无反顾的去做。

我多次背上同修电脑乘几十里路的公交车，请同修装系统；不论刮风下雨，还是大雪纷飞，我都及时给同修送所需的东西，协调一些事情。过程中，我象一只快乐的春燕，乐在其中，没有苦，只是升起感恩师父的心，浑身有使不完的劲。每当同修感谢我时，我就发自内心的说，千万不要谢我，这都是应该的。我做的事情，都是在给自己做，在走自己修

生活忙碌着。家中只有八十二岁的老爸爸。

老人原本是一位很体面的教授，可是当我见到他时，他神志恍惚，棉睡衣还是十几年前的，前大襟已经破成一条一条的了，可还在穿着。屋里东西乱七八糟，以前那整洁美观的家，已荡然无存。

一问得知，老人因为买保健品，上当受骗，家中连买水果的钱都没有。我就开导他，今后一定多念“法轮大法好，真善忍好”，常念一生幸福平安。他还没吃饭，我打算帮他做点。可打开冰箱，异味扑鼻而来。我一看，几年没收拾了。我简单的帮他做点饭吃了，然后开始清洗冰箱。当他看到洗出的一盆一盆的脏水，很过意不去，连连说：谢谢！我流着泪说：我来晚了，真的对不起。

用了近两小时，清理好了。我打算立即去商场买一套衣服给老人。可后来人心冒出来了。一想，他有儿媳妇，我要给他买了她有看法怎么办？我就去找到她，说了来意。我说，我们是修炼的人，我们要把家里收拾干净，否则，过年了，别人会怎么看，我们不能给大法带来负面影响。我们交流了很长时间。我约她年前回去收拾家。她欣然同意，并说：“姨，我时间紧，衣服你就去买吧。”

买衣服看起来是件简单的事，可是过程中暴露出我很多的人心和不好的东西。衣服买好了，很理想，是一套蓝格子的棉家居服，质量很好，时价近二百元。要送去时，我想，我送去了，老人的亲属知道了再有想法了怎么办？我就去与他家相处几十年的象女儿似的一位同修家。她一脸严肃说，我不去，你自己去吧。再说也不是我买的。我说：“就说你买的。”她说：“那不行。”

回来的路上，心里很不是滋味，心想：你不去帮助不说，就叫你干这点事，你都不干。师父说：“有问题向内找，这是大法弟子与常人的根本区别。”[2] 到家后，我静下心来找自己。我这是干什么呢，是修炼吗？刚开始一念很纯净，

起到多大的作用。可是在三年后该同修第二次被绑架、构陷、关押期间，她父母一直不让其他同修过问，不让报导，结果同修在黑监狱被非法关押三年，迫害的很严重。这让我见证及时曝光邪恶的重要。

二零一二年，在同一时间六、七位同修在各自的家中被本市国保、公安绑架，目击同修H被绑架抄家的同修马上打来电话，让我去H家里了解情况。我听到她被吓的结结巴巴，又绑架那么多同修，我的怕心上来了。就找借口对她说，人都绑架走了，去也没用，要有蹲坑的咋办？赶紧发正念吧！两天内本市国保绑架了十六、七人，在社会造成极坏的影响。

网上报道出来的迫害消息都很简单，也没有迫害人信息。责任令我突破了怕心，去了被绑架的同修H家。他十几岁的女儿给我讲了经过和部份参与绑架的警察信息。当时面对绑架、抄家的一伙警察，她毫不畏惧，不停的阻拦和质问这伙匪警。这让我很感动。我迅速写了一篇报导，加入一点评论和呼吁，附上仅有一点信息。发表后被同修作为第一手材料在多篇报导、评论文章中引用，在地方周报刊登。我第一次感到使命之重。应家属要求，又编写一个真相语音稿，陆续写了两篇制止迫害、呼吁营救的文章，配合家属反迫害、营救。

过去我不愿读揭露迫害的消息，因为有怕心，也有私心。有了这次揭露迫害、抑制邪恶的经历，我意识到自己的一份责任。当不断听到本地法院非法冤判、重判法轮功学员时，不再觉的无能为力而漠视。我打开电脑，曝光本市四个区法院对多名法轮功学员实施构陷，对态度蛮横的法官曝光其在法庭上的荒唐言论，遏制其枉法行径。通过揭穿“六一零”在背后的威逼利诱令法官沦为傀儡的悲哀角色，奉劝法官给自己留条后路。两千八百字评论初稿，几乎是一挥而就。因为心性符合了法在这一层的要求，师父就加持我。

二、配合整体营救

F 同修退休前有一定的社会地位，修炼法轮功多种伤病痊愈。迫害发生后，F 同修对协调本地及周边县市的同修证实大法起到很大作用。邪恶虎视眈眈图谋迫害，利用特务跟踪、布控、钓鱼等各种卑鄙手段将同修暴力绑架，并打成重伤，造成几处骨折。F 被劫持半年多，公检法人员还找人作伪证多次欲开庭构陷，同修坚决不配合。

外面的同修配合家属全力营救，需要一位能跟踪揭露迫害、曝光邪恶、配合整体营救写文章的同修。当协调营救的 M 同修见到我后很失望，伸出两根手指同时各指我与另一位同修，对引荐的同修说：我要的是能写文章配合营救的同修，你让这样的来……我当时心里很反感。但是好在我们都各自放下了自我，他跟我谈了当事人的情况和文章的要求。我写完后发到邮箱，他看了说很好，又建议我补充一些内容在明慧网发表了，于是我溶入这个整体配合。

同修向 F 的家人讲真相，家人由消极承受变成积极营救。同修协助家人到各有关部门要求无条件释放被绑架、打伤的 F 同修，并正告各部门，F 生命堪忧，所有参与迫害的人都必须承担法律责任。内外同修与常人家属大家形成整体。

F 同修在看守所身体每况愈下，检察院、法院急于开庭构陷，被 F 正念拒绝。F 同修还在看守所写控告信。市“六一零”、国保、检察院、法院都象捧着烫手的山芋，恨不得即刻开庭诬判 F 同修下大狱，死活就不归他们管了。

M 同修将以上获得的信息告诉我，让我据实曝光；并就检察院、法院受“六一零”的指使和要挟构陷无辜，还要替它背黑锅、担当罪名的局面，向公检法人员讲真相劝善，不要听命于“六一零”赔上自己的前程。我在文中曝光了参与迫害 F 同修以及贻误治疗导致出现危急状况的责任人，揭露“六一零”的阴谋，呼吁立即停止迫害，释放同修。

随着营救工作的进展，家属信心十足、坚持不懈的要人；
4 M 同修协调大家多方了解取证，掌握了参与此案的公检法司

站了，要下车，没下，我说：“遇到你了。这是师父的苦心安排啊！”她激动的紧紧的拽着我的手不撒开。我就随她下了车。在冰天雪地中，我们聊了许多。

原来，她炼了三年法轮功，怕被迫害，书也交了，去信佛教了。她提到炼功点的同修名字，我都认识。太好了，真是久别重逢的感觉。她要我去她家，我就跟她去了她家。一进门，她就迫不及待的叫我教她炼功。因多年不炼，她都忘了。后来，我又几次去商场花了一百多元给她买了音质好的随身听。我经常给她送师父的经文和《明慧周刊》。她高兴的告诉我，她不吃药了，腰也好了。她老父亲九十多岁了，在有生之年，也得了法。老人特别爱听师父讲法录音，并且一针一线把开了线的大法书缝好。

十年前一位同修被绑架要请律师，虽然我退休金不多，可我第一时间送去三万元钱。我想同修的事就是我的事。同修回家得知后很感动，几年后，非要把钱还我不可。他说，我造成的损失不能叫同修替我还。他也感动了我。

多年来，哪位同修过关“消业”，要到我家里来，我都热情接待食宿。一次。果姐同修的女儿来电话说：“我妈妈高血压犯了，不吃药。到你家住几天行不？”我立即回答说：“行。”我为她的正确选择而高兴，她没把妈妈送医院，而是送我家。我们一同学法，一同向内找，一同去讲真相。在师父的加持下，果姐的身体一周后就恢复了正常。

二、帮助同修也是在修自己

每到逢年过节，我就买些米面、水果和衣服，带上钱，去探望我认识的被绑架的同修的家人。让家属感到大法弟子是一个整体，虽然每个人都生活在这样的—个邪恶的环境中，可我们都是心里想着别人的人，是为他的。让亲人们感到温暖。

去年过大年前，我去离我家几十里的一位同修家。他被邪恶判刑多年，仍在狱中。他妈妈十多年前去世了，妻子为 37

放《伪火》等光碟，这样陆续有几位同修走回修炼中。同修要做资料救人，缺少资金。我就从家里不多的积蓄中拿出了五千元，另一位同修也拿来了五千元，建立了一个资料点。

感谢师父的巧妙安排，使我几次在公交车上讲真相时，遇到不相识的同修，来我家学法，使我们形成整体。

一次，我在公交车上和一位老人攀谈起来。她问我多大岁数了，我告诉她快七十了。她说：“一点不象。”我接着说：“我原来身体特别不好，浑身上下都是病。严重时得孩子他爸背着上下楼。”我又说：“我现在二十几年没吃一片药。”她惊奇的问：“怎么好的？”我告诉她是炼法轮功炼好的。她说：“真的么？”我说：“真的。”

这时对面的一位男子听见了，立即起身，走到我面前，微笑着小声说：“大姐，我想求你点事。”我问：“什么事？”他说：“我想借点东西。”我凭感觉，立即知道他是同修。我说：“下车再说。”我到站了，他随我下了车。我们简单的交流了一下，他说他是外地来的，看不到师父的经文。我答应给他送。他很激动，感谢师父。后来，我给他和他妻子送了好几年大法资料。

二零一五年冬，一天也是乘公交车，快到站，我从座位上离开。刚走到车门口，准备下车，可是，不知何故，突然转念不下了。立即转身想回原来座位。由于车上人不多，坐在我对面的一位与我岁数差不多的一位女士，快速坐到我原来的座位上了。我就扶着把手站在她的身旁。

她说：“你坐，你坐！”我说，你坐吧，没关系，我马上就下车了。她不好意思的说，我腰椎间盘突出，腰疼。我说：咱俩一样，我以前也是。她睁大了眼睛吃惊的问：怎么好的？我告诉她，炼法轮功炼好的。我就跟她讲真相。她小声的说：“我也炼过。”我问：“怎么不炼了？”她说：“不让炼了啊！”此时，我很兴奋的说：“师父没放弃你，还管你。”她说真能管吗？我说，真能管。我就讲了真相。我到

人员很多违法办案的证据，找到了被骗做伪证的当事人，了解情况后启发他们的正义良知，征得了他们的支持。万事俱备，不怕他们开庭。M同修跟我交流，接着要写的这篇文章很关键，不能过早让邪恶知道了我们已经掌握的证据，不给他们机会。让我写完后等待时机听电话发稿。

F同修被构陷案涉及两个市的警察，暴力手段又凶狠卑鄙，把F同修打成重伤还诬陷受害人袭警、杀人未遂；因F同修生命处于危险状态，反迫害方面又握着F的控告信，所有参与迫害、构陷的人员都象热锅上的蚂蚁，为了加紧开庭，“六一零”不断给检察院、法院施压；检察院、法院只得与国保警察勾结，伪造证人证据、罗织罪名。

案情真是错综复杂、惊心动魄。我每天下班后写稿，记不清经过几个晚上，有时通宵没合眼，写完后又修改补充终于完成，我感觉自己好象用尽智慧一样。同修原说写完后传给他帮我修改，可是他后来没时间又让我自己修改。师父又快速给我补充智慧，使文章修改的更加完善。按着协调同修安排的时机发给明慧网，明慧网同修又帮助将大、小标题做了修改，四千六百字的文章干净、实在，说服力度强。我自己读了也感到震撼！文章发表出来的第二天，F同修平安回家，营救成功。

写这篇文章给我的启发很大。书写过程中，思路源源不断的往脑子里涌现，很多精彩的语句根本不是我怎么推敲出来的，根本就是师父直接打入我思想中。我还体会到，文章撰写过程中和完稿的同时，就已经大量清除了另外空间的邪恶，大家在共同配合的过程中就是除恶的过程。M同修催促我马上再写一篇直接揭露本市“六一零”几年来如何操控公检法构陷好人的评论文章。通过持续跟踪揭露邪恶，我看穿了“六一零”的迫害伎俩。这个寄生在国保内部的怪胎凌驾于法律之上，时而幕后操控，时而迫不及待跳上前台直接操刀迫害法轮功学员，揭穿它的画皮也是在唤醒公检法司人员。

F 同修从看守所回家，对被迫害的整个过程做了详细的叙述与法理清晰的认识。我帮助整理出全面揭露迫害真相的文章。

这次难得的经历，拓展了我的思路。与协调 M 同修的默契配合，也使自己在很大程度上放下了自我。

三、曝光黑监狱

近两年，从外市一个邪恶的黑监狱陆续回来好几位同修。每位同修在这个黑监狱都遭到以所谓“转化”为目的的极其残暴的迫害。致使被迫害同修一提起这个黑监狱就感到恐惧。被这个黑监狱迫害致死、或回家几天后离世的同修很多！

M 同修跟我交流系列曝光黑监狱的迫害真相。我跟同修到邻市看望被该监狱迫害致生命垂危、仍被非法关押的同修的亲人。其妻受监狱蒙骗竟然不知道丈夫是被迫害致生命垂危，被监狱“突发重病”的谎言蒙蔽，还感谢监狱救治。我们把监狱迫害的真相告诉家属，建议家属控告监狱，我们配合家属。

M 同修与我切磋，通过曝光黑监狱迫害该同修致生命垂危的犯罪事实，曝光黑监狱为达到“百分之百转化率”，对法轮功学员施加的种种骇人听闻的酷刑的黑幕；曝光监狱在利益的驱使下的超负荷奴役；曝光黑监狱严重迫害所导致的伤残、死亡等案例。呼吁制止迫害，解体黑窝。文章写出来后，家属不让发稿，担心遭致黑监狱更加严酷的迫害狱中亲人。

我又跟 M 同修配合连续写了揭露该黑监狱的长篇报道与评论。该监狱的邪恶与其作恶给受害者、给家人、给社会带来的灾难真是罄竹难书。撰写文章的过程中，一幕幕迫害场景历历在目；其惨烈在我心中无法散去，我心情异常沉重。写第二篇时出现写不下去了，M 同修就鼓励我说，你看上一篇写的多有力？对清除邪恶救人起到多大的作用啊！

6 每当我思路受阻，我就多学法。不停的背诵“利笔著华

古人说敞开心扉，扉是什么？扉就是门。自我却不让你把你的心门打开，它要关闭你的心门，它要独占你的心。你只有把自我从心里驱逐出去，才能打开你的心门，“他”才能进去，“整体”才能进去，“众生”才能进去，“宇宙天体”才能进去。

给师父叩首！谢谢师父！

如有不在法上的地方，敬请同修慈悲指正。谢谢同修们！

注：

[1] 李洪志师父著作：《精进要旨》〈溶于法中〉

[2] 李洪志师父经文：《二零一六年纽约法会讲法》

[3] 李洪志师父著作：《精进要旨》〈佛性无漏〉

（明慧网第十五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

同修的事就是我的事

文：辽宁大法弟子

【明慧网二零一八年十一月十二日】

慈悲伟大的师父好！

各位同修们好！

在师尊的慈悲保护下，风风雨雨我走过了二十多年的修炼历程。师父说：“所有的大法弟子我都不能丢下，每一个人都是我的亲人”[1]。师父的亲人就是我的亲人。今天仅就我在修炼中如何把同修都当作亲人对待的点滴体会向师父汇报，和同修们交流。

一、同修的事就是我的事

一九九九年江魔头开始全面迫害法轮功后，一时红色恐怖让人喘不过气来，同修见面都不敢说话。我虽然也有怕心，可是我想，自己在大法中脱胎换骨，身心受益了，我要把大法的美好让更多的人知道，揭露邪党的谎言，找回同修。

我就去同修家交流。路上遇见的就请同修到家，给他们³⁵

这时我想到了两个词，“包容”、“圆容”。无论是包容也好，还是圆容也好，古人讲“海纳百川，有容乃大”。我必须扩大我的容量了。师父让我想到这两个词，是对我的点悟，这是我努力的目标。

四、圆容整体 默默补充

今年自七月以来，我县又出现了警察上门骚扰大法弟子的事，照相、录像、录音，索要电话号码等。有的大法弟子正念正行，不配合警察的要求，有的警察就着便装，扮成各部门的人，编成套的鬼话骗大法弟子开门。针对这种情况，我和几个同修编写了真相不干胶内容，向当地民众揭露警察的恶行。同修们正念正行，从各乡镇到县城，大街小巷都贴，有力的震慑了邪恶、清除了邪恶。

旧势力不甘心，又操纵公安局领导命令小警察去查看街头的监控录像记录，企图迫害大法弟子。和协调同修切磋让同修们发正念的事同样没有达成共识。我明白，摆在我面前的，就是我要修炼的。摆在我面前的事就是我应该去做的事。我的心很平静，我想到我应该圆容整体，同修们没有做的事我应该默默的把他补充做好。有些事是很紧急的，等同修们认识一致了再去做，恐怕已经时过境迁了。

我盘腿立掌发正念：彻底解体操控公安警察迫害大法弟子、想毁掉这些世人未来的旧势力黑手烂鬼共产邪灵。我被巨大的能量包容着。此时，我感觉我的能力非常的大，小小的邪恶算得了什么！真是微不足道。我知道我做对了，师父在加持我。一个大法弟子在法上，要清除邪恶救度众生，大法的力量无所不能。

小组学法时，我和小组同修切磋此事，同修们认为：绝不允许另外空间的邪恶操控世人对大法与大法弟子犯罪，毁世人。应该正念清除。那些妄图迫害大法弟子的事烟消云散了。

在这几年的修炼中我深深的体悟到，自我这东西很顽固。

章 词劲句蕴强 科学满身洞 恶党衣扒光”[2]，状态就好起来！就可以集中精力、凝神屏息的飞速打字。同修的魔难就化作投向烂鬼、投向中共的一颗颗炸弹。要让全中国、全世界的人都认清中共的邪恶本质，抛弃中共，远离这个魔教。师父将这么神圣的使命赋予弟子，弟子万分荣幸！我要用神笔证实法轮大法是高德大法，以真善忍普世价值，呼唤世人的道德良知。我的思绪如潮，有时通宵达旦不觉困倦。每向明慧网发送一篇文章，我都长长出一口气。

前面那位被这个黑监狱迫害致命危的同修，后来被该监狱迫害致死。M同修让我再通过揭露该同修被迫害致死的事实真相，结合其他被该监狱迫害致死的案例，揭露该监狱的邪恶。同修的离世，更多同修的遭遇，更更多世人的被毁……这一切令我别无选择，我只有多救人的份。整理这篇文章我没有感觉费劲。大概跟前一篇文章距离太近，过一段时间正好配合该市讲真相专案发表出来。当自己在网上重读这篇文章时，不免为之动容，更为师父的安排感动，一切都是那么有序！

四、兑现誓约

近年来，明慧网连续报导本地一个省级监狱对被非法关押法轮功学员的酷刑迫害。看到其中两个迫害案例，一个迫害致死，一个迫害致生活不能自理。两个案例都附有同修被迫害前的照片。她们善良美丽无辜却惨遭酷刑迫害，令人不敢想象。

中共邪党利用公检法司一条龙的在迫害好人，再将这一条龙的人全部毁掉，真是邪恶至极。我为什么就不能主动去写点东西呢？考虑很多真相信中的数据、事例是有时效性的。我以新的角度、新的事例针对本地公检法司人员写了一封劝善信。经过反复修改完稿后，拿出来配合整体面向公检法司讲真相，这封信很受欢迎。M同修赞不绝口，要我再针对某外地改写一封。在写这封信时，无论从内容还是格式，自我

感觉已经不会再修改了。此刻的我身心似乎到了急需修整的状态，不想再做事。我就百般推脱：我这些天学法少，外地同修有他们修的，也都在做等等。同修跟我急了：你学法你学呀！谁不让你学了？给你证实法的机会还推三阻四的，真是的！这些话把我噎的喘不上来气，堵得慌。

我曾试图写短信直接还击、委婉还击、解释解释……都感觉不在法上，随即删除了，过程中心逐渐在平和。我想自己的心虽然被带动，但决不让邪恶钻空子制造间隔，心扭劲时什么也不要说。“如遇强辩勿争言 向内找因是修炼 越想解释心越重 坦荡无执出明见”[3]。

师父的这段法浮现出来，我能静下心向内找了：我这是自私，不愿多付出；心堵的难受，那不是有怕碰的物质吗？那个物质叫“争斗”，一碰就炸！我不要它，灭了它。我的心一下释然了！感觉没有一点怨了，就回复他，大概写道：我知道自己修的不够精進，但是每个人都在自己的境界中在努力提升。你这样说话有一点点伤人。我会尽快调整好自己，整理一封普遍适用的版本。同修看我答应了很高兴；还发了一个吐舌头的笑脸，表示失言。我很快整理出来这封信给他，并且投给明慧网发表出来了。感谢同修的建议，使这封信能够发挥更大的救人作用。

网上陆续发出揭露那个省级黑监狱的文章，我也一直想为解体这个魔窟发挥大法粒子的作用。一位同修经过三年的炼狱九死一生从这个黑窝正念闯出，想找人帮助曝光黑窝的邪恶阴毒迫害，我俩有缘见面了。在她讲述这个监狱一桩桩令人窒息的酷刑与阴毒的摧残时，我三次出现瞬间眩晕，这是邪恶害怕曝光在挣扎。

写的过程干扰也很大。我迷糊困倦写不出来，常常在电脑前打瞌睡，越想赶快写状态越不好。我就停下来学法炼功，背师父的法：“神笔震人妖 快刀烂鬼消 旧势不敬法 挥毫灭狂涛”[4]。在同修的建议下我修改的内容比较丰满，

师父安排的，是旧势力强加上来的，我们不承认。这不仅仅是针对大法弟子的迫害，更是操控世人对大法与大法弟子犯罪，毁世人毁众生的。我们是大法弟子，要发出强大的正念解体另外空间的邪恶，不允许这样的事情存在。正好协调人召集了一次各学法组、各乡镇协调人的切磋会，我借机和同修们交流了自己对此事的认识。由于同修们都是在自己的境界中在法上悟，有同修认为：一有事就发正念是怕心，应该找怕心；也有协调同修认为我说的太高。发正念的事就这样没达成共识。

这之前切磋注意手机安全问题时也出现过类似的情况，有同修认为：强调注意手机安全是怕心，是正念不强。当提出参加法会、小组学法禁止带手机时，有的同修的表情是嗤之以鼻，认为太过了。我也陷入了沉默，不知该咋办了。有时问及身边同修对这些事的看法，同修认为这是对整体负责、对同修负责、对世人负责，没错。建议我看看自己做事的出发点。

我向内找自己，出发点没有错。同修又提议，你看看自己是不是有不易察觉的人心掺在其中？我细细过滤这些事的点滴，发现确实有人心：有一颗急于求成的心，一颗要改变别人的心。我认为注意手机安全的问题是大事，这事不仅仅是大法弟子个人，它牵扯到整体和他人安全的问题。认为这么重要的问题、这么紧迫的问题，大家都应该迅速认识上来，而且有所行动。根本没有去想学员的认识是有一个过程的。其实说白了，我根本就没叫人去认识，只是叫人去认同。

这么强烈的人心，这么强烈的自我，怎么能不被触及呢？这时我才明白，只要你有人心，有执着，不管你认为做的是再好的事，师父也会把你的执着心给你暴露出来，让你去掉。因为我们修炼永远是向内修提高上来，而不是改变别人提高上来。你在和别人斤斤计较的同时，你的自我是强大的，你根本就不可能提高上来。

大法弟子一起来世间助师正法，我们是一个整体。我们只有形成一个圆容不破的整体，旧势力才干扰迫害不了我们。

去年夏天，我们学法组的夫妻俩同修，男同修一天突然感觉身体不适，辗转去了外地医院，只有我们学法组的个别同修知道此事。三、四天后我得知此事，但是近况谁也不知道。我感觉旧势力想把他们和整体隔开，和大法弟子隔开，用心险恶。我知道这位同修正念很强，给一些敏感部门的好多人讲过真相、劝过“三退”，在他们那里有些影响。我想绝不能让旧势力用迫害大法弟子肉身这种形式干扰阻挡世人明真相、得救度。我得马上去看他们。

我联系了几位协调同修和其他同修，第二天一大早驱车去看他们。女同修一见面就说：你们可来了，快和我们切磋切磋吧，我们都不知道咋做了。由于我们形成了整体，共同提高认识，师父为我们做主，邪恶生命被清除了。同修很快出了院走入整体，通过大量学法很快康复，又走入救人的洪流中了。

有时有一些牵扯到整体提高、整体安全的大问题，例如病业问题、色欲问题、手机安全问题、如何发好正念问题等等，我也会去找协调人坦诚的和他们交流自己的看法。如有需要和同修们切磋的，我就参与其中，配合协调同修，尽量使大家都谈出自己在法上的认识，落到实处。不白白的浪费同修们的宝贵时间。

在这过程中也会有触及人心的地方，也会有认识相左的时候。但是这个时候，往往都是要我找到执着、去掉人心、在法上提高的时候。

二零一六年，我地的公安警察裹挟各单位领导、各乡镇领导、各乡村的村长、书记登门收集大法弟子的信息：照相、录像，登记手机号码，追问还炼不炼功了等等。我当时的认识是这个事刚刚出现几天，全县的大法弟子应该及时的加大力度发正念，解体操控这件事的旧势力邪恶生命。这事不是

特别是最后讲清法轮大法救度众生的真相，启发世人遵循普世价值，认清中共害人本质和毁人的目地，完成这一部份内容使我对师父讲的法“工作中的语气、善心，加上道理能改变人心，而命令永远都不能！”[5]有了升华后的认识。我对迫害法徒无所不用其极的监管人员不再抱有怨恨，他们真的是被中共一毁到底的生命！我们不救谁能救？

文章发表后，同修建议持续发酵。于是我和同修配合又完成两篇与之相关联的文章，其中一篇由面向黑窝的监管人员救度，引申到面向全中国大陆被中共捆绑作恶的所有公职人员的救度。在第一篇发表十天后，这两篇连续在明慧网发表出来。同修把其中两篇打印成信件，寄往各个职能部门的公职人员。

我终于能主动拿起神笔，去兑现誓约；担当起正法时期大法弟子的使命与责任。

五、结语

我相信“文章本天成”这句古语，深切感受到一切都是师父的加持。因为无论我写稿之前心中怎么没“数”，只要打开电脑准备写思路就源源不断涌现；无论“我”写出多么精彩的语句段落，过后我都记不清楚。其实都是师父做的！

多年前一同修在明慧网上写出梦境：一张很长的大纸上面很多文章标题，清晰的正是自己在明慧网发表的，不清晰的那应该是自己应该陆续完成的。一切都是自己下世前的选择，一切师父都给我们安排好。表面上我们在助师正法，而实际上是师尊在利用一切机会为弟子铺就成神之路！我只兑现了其中一点点，真得精进了！

以上是自己现阶段一点体悟，如有不符合大法之处，敬请慈悲指正。

谢谢师父！

合十

注：

- [1] 李洪志师父著作：《转法轮》
 - [2] 李洪志师父诗词：《洪吟二》〈读学员文章〉
 - [3] 李洪志师父诗词：《洪吟三》〈少辩〉
 - [4] 李洪志师父诗词：《洪吟二》〈震慑〉
 - [5] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈清醒〉
- （明慧网第十五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

女儿得法二十年的成长之路

文：河北大法弟子

【明慧网二零一八年十一月十一日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

一九九九年前，有许多大法小弟子刚刚跟着父母学法炼功，就能看到天女散花、菩萨等另外空间的美妙景象，根基是很好的。江泽民集团迫害大法和大法弟子后，很多大法小弟子相继脱离了大法，随着年龄的增加，逐渐的接触社会，使他们迷于常人中，放弃了修炼，真是非常的可惜！

今天，我把我的女儿在大法中成长的过程写出来，希望能唤醒当年的大法小弟子，重返修炼路。

小学时成为大法小弟子

女儿四岁时，幼儿园给小朋友检测视力时发现，她的两只眼睛一只弱视加散光，一只近视。为了矫正眼睛，女儿每天戴着一副特殊的眼镜把一只眼的镜片用布遮挡起来，平时只用一只眼睛看事物。

上小学后，由于两只眼睛视力很差，看错题是经常的事。一年级期末考完后开家长会时，老师不解的对我说：“一个女孩怎么会那么马虎呢？”女儿小学时的学习成绩都在中等以下。我能体谅女儿的承受，却又无可奈何。

一九九七年，我为祛病健身开始修炼法轮大法。第二年，

我两只脚。眼看周围没有别的山峰并行，什么都没有，没有生气，连只鸟都没有，孤伶、孤立……

后来我悟到师父在点悟我大法修炼是整体提高，整体升华。不想着整体、不想着他人，是不行的。得把他人、得把整体装进心里。

回顾以前的修炼，我确实对整体、对同修想得很少。什么原因造成的呢？我得法比较晚，走进大法时，我地已经有好多人修炼了。有十一位还参加过师父广州讲法班。我在心里敬重他们。对于我自己，我觉的只管修好自己就行了。整体意识淡漠。切磋时只是默默的听，努力的去理解，从不说话。不说话的原因是一大堆人心在挡着：首先是怕说的不合适伤了协调人，怕不在法上被同修笑话，怕同修们说显示……还有“事不关己”等等思想。

这些执着心的根都源自于一个自我。我把自己严严的包起来了。我感觉到了我的修炼状态真是不对，正如我看到的情景：孤伶孤立的山峰，孤伶孤立的我。明白这些后，真是觉的汗颜，真是愧对师父。在大法中修炼了这么多年，却不懂得怎么修，学了这么多年的法，却有好多言行游离于法外。师父教导我们：“修成无私无我，先他后我的正觉”[3]，我一定要听师父的话，去掉这些执着、人心，按照大法去做，放下自己，去关心他人，关心整体。我有了要修炼的愿望，师父把我的心胸扩大了。

二零零八年、二零零九年间，我地有两、三位大法弟子被旧势力下狠手迫害，身体出现严重病业状态。一位同修的乳房烂一个大洞，家里浓臭味扑鼻，严重影响到了同修做三件事。面对同修的处境，我放下了自己，把同修的事放在了前面。尽管同修家味道很大，我们不管这些，我们把我们的学法小组搬到她家，和她一起学法切磋、发正念。这位同修的正念很强，忍着疼痛和我们一起学法、发正念。

虽然同修还是被旧势力迫害走了，但我却明白了一个理：

这两年里，老伴一直被他兄弟叫去帮忙，中午、晚上基本上不在家吃饭，家里就我一个人。我就把师父给我安排的环境利用好，除了学法炼功，我就把所有的时间都投入到救人中去。有时眼睛看了手机看电脑，看了电脑看手机实在疲劳了，耳朵也听的麻木了，真想休息几天。一想到师父为众生的巨大付出；一想到还有那么多的世人被邪党毒害着，没有明白真相，没有得救；一想到自己肩负的责任与使命，什么疲劳等等统统烟消云散了。

这几年不管有多少困难需要克服，我都是认真的把世人说要“三退”的电话回馈过去，核实名字，做到实处。所以那一方的世人知道，他在语音电话中三退是有人管的，确实能帮助他“三退”。所以人们也很珍惜接听语音电话“三退”这个机会。

有时在录音文件中听到：当时的场景人很多，还有人在主持人们“三退”呢。这个主持人先告诉有多少人退党，后面是人们一个一个报出自己的名字，数一数名字和他说的数字相符，然后再告诉有多少人退团、有多少人退队，然后又一个个说自己的名字。有时能听到有人在大声说明：自己退自己的，不要代替别人退；还有询问怎么帮助别人退党的……

都是非常明白的生命，如此认真的对待“三退”。我每每听到这些，都真切的感受到一切都是师父在做，师父早就给我们铺垫好了，安排好了，我们只要有救众生的心，去做，师父就把巨大的威德给我们。

在师父的加持下，近几年我通过语音电话劝退的世人每年大约都在万人以上。

三、溶入整体

随着修炼时间的增加，师父点悟我要扩大容量，要溶入整体。一段时间里，我总是看到一个场景：一座孤峰，壁立万仞，我站在山峰的顶部。但山峰的顶部非常小，只能容下

丈夫看到我修大法不仅身体好了，且整个人都发生了本质的变化，觉的这大法太神奇、超常了，就对女儿说：“咱俩也象妈妈那样炼功好不好？”女儿高兴的说：“好！今天就开始呀？”

一个星期天的早上，我们三人一起炼动功，在炼第二套功法——法轮桩法时，我无意中看了女儿一眼：两只胳膊举在头顶一动不动，两只眼睛微闭，青黄的鼻涕却不停的往下流，顺着嘴向下巴慢慢的流着。可她始终一动不动。我看在眼里，心里赞叹她的意志力。

从那以后，女儿只要写完作业，就和我们一起学习、炼功。不久严重的鼻炎好了，两只眼睛的视力也在逐渐好转。在学校，她知道自己是在修炼人，平时能够按照大法的要求去做。比如，在值日的时候，别的同学不干的活她干，从不嫌脏、嫌累。经常天黑了别的同学都走了，她还在教室里拖地、倒垃圾。有时看她老不回家，我就到学校去接她，本想要说她几句，一看到她衣服上、头上的灰尘也就不忍心再说什么了。现在的孩子哪个在家里不是“小皇上”，哪个不得让大人侍候着，她却象个侍候人的小丫头一样，忙忙活活的还挺高兴。

女儿总是自己背着沉甸甸的书包去上学，我们由于工作时间紧，从来没有送过她。有的家长时常对我们说：“你这女儿长大肯定能做大事，自立性很强。不仅学习好，素质也特别好。你们怎么教育的？”每每这时，我都诚恳的告诉他们：只有法轮大法才能使孩子有这样的品德。

坚持修炼 中学毕业成绩优异

一九九九年七月，江泽民利用手中的权力，操控整部国家机器对法轮功进行造谣诬陷，并对大法弟子进行前所未有的残酷迫害。特别是教育系统中的中小学，利用孩子的纯洁善良、没有分辨能力，就用恶党的那一套毒害孩子。在学校，每到政治课时，老师一提“法轮功”三个字，全班四十几双眼睛就齐刷刷的投向我女儿，孩子承受着无人能理解的压力。11

班主任还时常把我女儿叫到办公室，企图转变她的思想，女儿总是非常严肃的对他们说：“我和爸妈只知道法轮功教我们做好人，别的我什么也不知道。老师，你说我们错了吗？”

每到期末考试，卷子上时常出现诬蔑法轮功的题，女儿不论那道题有多少分，从来不答。有个要好的老师找到我，诚恳的对我说：“你们的信仰我不反对，但是不要因此耽误了孩子的前程，不要小看那几分，关键时会起作用的。我真为她的升学担心！”

中学期间，学校聘请了外教（美国人）教英语，女儿的英语口语比较突出，得到了外教的认可。女儿就利用晚饭后外教（一对老夫妇）遛弯的时间陪同他们，和他们用英语对话。在接触中，女儿的勤奋好学得到了外教的好评，并和外教建立了深厚的友谊。女儿对他们讲述了我们一家的信仰和处境，外教对她表示非常理解和肯定。这在当时环境下对女儿是一个非常大的鼓励。

在中学期间，市区经常举办中学生英语比赛，学校就推荐女儿去参加。为了使参赛的同学心情放松下来，女儿会讲个故事给同学们听，往往逗的大家哈哈大笑。三年的初中要毕业了，学校领导、老师对女儿的优秀品质都给了最高分，而且破例给她申请了市级三好学生，给她加十分。

上高中，女儿需要住学校宿舍，也就没有在家的学法炼功环境了。怎么办？女儿说：“给我买个mp3，我晚上可以听师父讲法。”但每天把各科作业做完就很晚了，又累又乏，躺在床上一会儿就睡着了，根本就学不了法。周末女儿回家跟我说：“妈妈，我要不学法就成常人了，我发现自己嫉妒心还很强，就听不得别人成绩比我好，还看不惯有的女生化妆。”我说：“人要离开法就是常人了。在高中无论学习怎么紧张都要抽时间学法，因这段时间很关键。每天十几分钟还抽不出来吗？”

从那以后，女儿每天晚上睡觉前坚持听师父讲法，有时

我的心很沉重。从法中明白，救度众生才是大法弟子来世的誓愿。师父又教导我们：“大法弟子是有助师救众生责任下世的神，承担着救度下界众生的责任。”[2]自那以后，一个问题始终在我脑中浮现出来：那一方的世人怎么办？怎样才能让那里的人们明白真相，听到大法的福音？

我想到了手机，发挥手机讲真相的长处，给那里可怜的世人讲真相，救度他们。这也是这几年我一直用手机讲真相不懈怠的动力。每当我想放松时，那情景就浮现在我眼前，让我从心底发出我要救他们、我得救他们的念头，于是我又奋力前行。我购买了四部手机，三部拨打语音电话，一部给说话要“三退”的世人发信息核实姓名、回答他们提出的问题，和世人沟通。

还有三位同修和我一起做这个项目。我们一个星期出去四个半天。我每次出去，手机上都有十多个、甚至二十个左右的录音文件。每个录音文件几乎都有人说要三退。我把这些录音文件在电脑上细听，把其中要“三退”的人的名字和他要退出的组织记录下来，下次出去再发信息过去与要“三退”的人核实姓名。我尽量把这件事情做好、做完善。因为那里的世人得到这样一个机会是很不容易的，也可能有的人这一生只有这一次机会。

当然把这一切做好是很费时间和精力。师父把正法进程推到了这一步，虽然他们被邪党毒害的很厉害，但是世人一听到大法的福音，他们生命明白的那面就起主导作用，都踊跃“三退”。有时打开一个录音文件听到的是几个人在争着“三退”，从开始一直说到最后。男女老少的声音都有。一般在电脑上听完登记好这样一个录音文件得一个多小时。给几十个人回馈“三退”的信息最少也得半个小时左右。

这样一天里的时间很紧张，总是觉的不够用。我就把衣食住行这些日常琐事简单化、再简单化。师父也在加持我、帮助我。

邪恶生命。

农村人有坐街的习惯，老弱妇孺都喜欢坐在一起唠家常。我们就坐在他们中间，和他们唠嗑，然后引入讲真相的正题。淳朴的农村人一般都接受真相，乐意听我们讲。有时带的真相资料、护身符少了不够用，没拿到的村民还要叮嘱再给他们送来。

除了白天讲真相以外，还不定期的夜晚到乡村去发真相资料。《九评共产党》发表以后，为了尽快的让世人看清中共邪党的真实面目，解体这个恶魔，我们又大量的制作《九评》，发《九评》。那时候夜晚送资料，我几乎跑遍了我們县所有的乡镇村庄。尤其是在寒暑假期间，有更多的空余时间，就大量的发真相资料，让那些常年在外的人能够看到真相资料，明白大法真相，得救得度。

我们这里是北方，有时十一月份就开始下雪，整个冬天雪都不化，给夜晚送资料带来相当的难度。有时天黑路滑，一夜要摔好多跤，同修们都正念很强，摔倒了，爬起来继续发放。在师父的保护下，从来没有摔伤的。有时路远的地方要发一夜，天亮才能返回来。遇上星期一早上，我要上班，急忙回到家洗洗脸、换换衣服、吃几口饭就赶快走了。

二、向西部、西南部省市打电话讲真相，世人争三退

近几年经过同修们的不懈努力，技术上有了新突破，讲真相的方式也多起来了，我又开始用手机讲真相救众生。

一个偶然的机会让我看到了西部、西南部省市的地形和北方不一样，大部份地区是起伏的丘陵，有的地区高山耸立，除了几个大城市外，人口居住分散。同修们讲真相不容易，世人听到真相更难。那里的世人被邪党毒害的相当严重，邪党的宣传灌输，扭曲了人们对事物的正常认识，强迫他们把自己勤劳致富的所得归功于邪党。谁家勤劳致富了，当地政府就强迫他们在自家的院门上插上邪党的血旗，意思是在“党”的领导下他们才过上了富裕的生活。看到那样的情景，

能听半讲，有时只能听一讲中的一、两个小标题。按她的话讲：“每天听师父讲法是必修之课。”

三年高中生活，她没因学习紧张离开法，在听法中心性不断的提高，心胸坦然，学习成绩也很好，愿意帮助同学。当有同学问她问题时，她总是耐心的给予解答，还把自己的学习笔记拿给需要的同学看。有要好的同学劝她：时间都这么紧，哪有时间管那些事？她也知道时间对要高考的人是多么珍贵，可她认为，同学问到我，我就应该无私的帮助。

高考的前一天晚上，同学们都有点紧张，有的一夜没怎么睡，有的强迫自己入睡。可我女儿不到九点就呼呼入睡了。同学们都惊叹：她的心理状态咋这么好！羡慕不已。

更神奇的是：三年的紧张学习，她两眼的视力不仅没有下降，反而都达到了 1.5 的水平。这是为什么？因为她坚持修大法，是法轮大法的神奇与超常。

大学里的“浊世青莲”

女儿以优异的成绩考入了一所重点大学。大学里的学习要比高中轻松多了，但是学校的活动项目却非常多，要坚持学法、不被各种社会现象所诱惑，对于一个不到二十岁的孩子来讲确实是一件不易的事，因为整个社会都充斥着邪党文化。

师父说：“虽然来了很多高层的生命，但是也来了很多魔鬼，转生成人，在这个社会中搅着，不断的往所谓的新的思潮中带人。”[1] 师父说：“所以它们在人类社会就是在起着这样一个作用，用现代的意识，用各种各样败坏人类的手段、各种各样的表现吧，来破坏着人类，而且带动着人类。确实是有许多人被搅进去，特别是年轻人。他们着手最集中的地方就是学生，特别是大学生。”[1]

表现形式是：许多女生化妆、烫发、割双眼皮、扎耳洞、染指甲、谈男友、玩游戏、上网聊天等等，还有更厉害的思想意识的变异。在这样的环境下，还能不能坚持学法？能不

能不被这些所诱惑、熏染？对女儿来说是一个非常大的挑战。

女儿在校广播室做英语广播节目主持人，要给同学们播放什么节目？其他同学建议广播爱情小故事等等，她对同学说，那些听的太多了，我们给同学们献上一个全新的节目。女儿就在传统文化里寻找适应年轻人的小故事，自己把它们再翻译、编辑成英文广播稿。在当今的大学校园里，那就象一股清流流向校园的每一个角落。在大学的四年间，她曾自豪的说：“我就是那浊世的青莲。”

读大学的几年里，她从没离开过那个 mp3，有时间自己就到僻静的地方去听法，用法衡量自己的言行。有时和同学闹矛盾，明明白白的是别人的错，可就被对方冤枉，有时感到很委屈。每当碰到这类事情，她就找个没人的地方静静的听法。越听越明白，知道一切都不是偶然的。自己想开了，矛盾也就化解了。她常对我说：“妈妈，我有大法最幸福！”

大学四年结束了，学校保送女儿到一所名牌大学硕博连读。写到这里，我心里非常感慨：女儿从得法到今天二十年了，不论社会形势怎样变化，还是我和丈夫被迫害、关押期间，她从来没有离开过大法。无论碰到什么样的困难，师父和大法总会给予她解决的好办法，在师父的慈悲保护下，她才一路阳光普照走到现在。

叩谢师恩！

注：

[1] 李洪志师父经文：《二零一八年华盛顿 DC 讲法》
(明慧网第十五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会)

我用言行证实大法的美好

文：辽宁大法弟子

【明慧网二零一八年十一月十一日】我是一名小学老师，二零零八年开始修炼法轮大法。在师父的慈悲保护下，我一直稳健的走在正法修炼的路上。借第十五届法会之际，把我

倾注着师父的慈悲。仰望师恩无以为报！只有精進做好三件事，助师正法，救度众生。

一、到邻近乡村讲真相

我刚走入大法修炼时，由于工作很忙，自己学法的时间很少，所以那时我最看重的就是参加集体学法炼功，会克服一切困难去参加集体学法炼功。

二零零三年我女儿面临高考，我去给她做了两个月的饭。两个人的生活比较简单，我抓紧时间，把师父的讲法系统的学了几遍。在学的过程中师父不断的点悟我法理，几句话在我脑中印象深刻，如：“溶于法中”[1]、“真修”、“证实法”等，我知道师父是让我思考，让我提高的。很长一段时间里我脑中萦绕的都是这一个问题。

由于提高的慢，悟性上不去，师父就把我放入“溶于法中”的真实情境中让我去领悟。一天我发真相资料回来，在回家的路上突然进入一种美妙的情境，我心里明白，那情境就叫“溶于法中”。在我的心里，世间的一切一切都没了，只有大法和我，我被法包容着，怎么感觉自己都是在法中。那一刻我感到极其幸福。至此我明白了：在那邪恶残酷迫害的环境中，只有放下自我去救度众生才是溶于法中，才是真正的修炼，才能证实大法的伟大。

那时候大法弟子讲真相的方式主要是面对面讲和发放真相资料。我是上班族，我就利用星期六、日的时间和其它节假日时间和同修结伴到较偏远的乡村去讲真相。路途近的、好走的地方留给不能出远门的同修。公路沿线的村庄，我们就坐公交车去，但大多数村庄不通公交车，就骑自行车去。有时翻山越岭，还得扛着自行车爬山。

师父叫大法弟子放下人心，救度世人，我们就听师父的话。虽然当时迫害大法弟子的形势很严酷，但我们的态度很纯净，只想着快给世人讲真相救度他们。每到一个村庄我们先在村边发正念，清除一切干扰世人明真相、得救度的另外空间的

我常常问自己：我修炼法轮大法的根本目的是什么？单单是为了祛病健身吗？当然不是，法轮大法是性命双修的功法，师父要我们在修炼中不断提升境界，最终达到返本归真。如今我内心充满了喜悦与感恩，深入学法中知道了生命的真正意义，因此我不再看重人情冷暖、利益得失，时时处处与人为善，因此我收获着快乐和幸福……

“人生变幻无常 欢乐总会伴着忧伤 美好常由艰辛铺垫”[6]，读着师父的诗句，我感慨万千……幸遇大法，得师尊度化，真是万载难遇的珍贵机缘！但愿早日趋散恶党的诬陷谎言，愿人们都能了解大法，珍惜大法，愿浩荡佛恩普照寰宇！

注：

- [1] 李洪志师父著作：《转法轮》
- [2] 李洪志师父著作：《各地讲法十》〈在大纪元会议上讲法〉
- [3] 李洪志师父诗词：《洪吟二》〈师徒恩〉
- [4] 李洪志师父著作：《二零零五年旧金山法会讲法》
- [5] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈佛性无漏〉
- [6] 李洪志师父诗词：《洪吟 四》〈人生真意〉

（明慧网第十五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

修炼中放下自我

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一八年十一月十二日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

我从刚懂事时就很向往修炼。一九九八年我的一位邻居告诉我她在学法轮功，说很好，让我也来学。我向她借了几本书，从此走入大法修炼中。

我看《大圆满法》学会了动作，我第一次把四套功法连起来做，师父就给我灌顶。回顾这二十年的修炼，师父时时都在我身边，看护我、点化我、鼓励我。我的每一步提高都

在修炼中证实大法美好的点滴体会写出来与同修交流。由于初次投稿，有不在法上的地方请同修慈悲指正！

守心性 拒收礼

在当今这个社会，什么都用钱做交易。做家长的都想让孩子在学校能得到老师的照顾，就给老师送红包，送礼品。我是修炼人，当然要按照大法的要求去做。作为一名老师，我深知责任重大，不仅要让孩子明白真相，还要用我的言行来证实大法的美好，彻底消除家长因受媒体的造谣宣传而对大法产生的误解。

我用大法法理真、善、忍的标准要求自己。工作中不但教好文化课，生活上我也细心的照顾孩子：孩子有感冒发烧的，我就给孩子烧开水吃药；有肚子疼的，我就用暖宝给孩子暖肚子；冬天给孩子烧热水喝等等。我的做法终于感动了家长们。家长们都知道我是修炼人，从我身上，他们看到了大法的美好，消除了对大法的误解。

家长看到我对孩子太好了，每到教师节就送给我红包、礼品，都被我谢绝了。看到我对孩子的付出，他们非常想表达他们的心意。有一位家长提议让每个学生家长拿出三百元钱给校长，让校长把钱转交给我，被校长拒绝了，校长说：“我们这位老师是不会收的，你们拿回去吧。”这事是后来听领导说的。

还有一位做销售工作的家长，到学校找到我说：“总公司奖励我们分公司一些酒，都是坛装的，在本地是买不到的。我知道您不收礼，但这酒确实不是我花钱买的，您就收下吧。您教了孩子接近六年，平时还自己拿钱给孩子买奖品，夏天给孩子买雪糕，这些年您对孩子的付出，我们做家长的太感激您了！老师，您要不收，我心里过意不去。”当然我还是婉言谢绝了。这位家长说：“在这个物欲横流的社会，能遇到像您这样的老师，我敬佩您。你们学校真是一块净土。”我说：“因为有法轮功这块净土，才有我们学校这块净土！”

从孩子入学时家长知道我修炼法轮功后纷纷想给孩子转学,到后来对我的敬佩,我用自己的言行捍卫了大法的尊严!证实了师父的伟大!让家长感受到大法的美好!这一切都是大法赋予我的,都是师父给予弟子的。

修去名利心与妒嫉心

最近发生的一件事,让我发现自己还有很强的名利心。

今年学校评选优秀教师。按工作成绩,我是优秀的。有一名年轻的女教师哭着找校长要当这个优秀教师。校长做不通别人的工作,最后找到我,让我让出优秀头衔。我已连续三年让出“优秀教师”的头衔了,这次校长又找到我,我什么也没想就同意了。

下班回家的路上,我就给同事讲了这件事。同事说:“你就不应该让,那位老师平时不好好工作,还想要当优秀教师?就不应该助长这种歪风邪气。”当时觉的同事说得对,不应该让。第二天去教务处又给副校长说起这件事。副校长说:“某某,咱学校就你一个人最累,班级成绩又突出,只有一个优秀都应该是你的。你总是把优秀让出去,现在晋职称没有优秀一票否决,而且这几年你连一个优秀都没有,我觉的对你不公平。”我也觉的副校长说的有道理,真不应该让出,心里越想越不是滋味。

回家后,我和丈夫(同修)交流此事。丈夫在法上与我交流,提醒我说,师尊说:“举个例子,有一天单位分房子,领导讲:缺房住的人都过来,摆摆条件吧,讲一讲个人如何需要房子。各说各的,那人不吱声。最后领导一看就他比人家都困难,房子应该给他。别人说:不行,房子不能给他,得给我,我如何缺房子。他说:那你就拿去吧。要叫常人看,这个人傻了。有人知道他是炼功人,就问他:你炼功人什么也不要,你要什么呢?他说:别人不要什么,我要什么。其实他一点都不傻,相当精明。恰恰在个人切身利益上,就这样对待,他讲随其自然。”[1]让我考虑自己该怎么做。

所谓“保证”的时候,校长(已明白真相)都为我着急了:“他们又要来找你,你怎么办呢?不行你就哭,啥也别说了。”那时,已撤了我的班主任,并被停课半年多了。我抱定了纯朴的一念,说:“我不会哭,就用真诚和善良打动他们。”

果真这一念起了作用,他们一改往日趾高气扬的面孔,态度变的非常诚恳和善。而且还坚持等到下午放学后很晚,让丈夫从中学赶过来。我心里还有些忐忑,怕他们利用丈夫逼迫我。没想到那位刘主任见到我丈夫后,竟站起身来,向我们深鞠一躬,他说他仅代表他本人为给我们的家庭造成的压力道歉,他敬佩我的坚强,但对上边的指令却很无奈。

后来又与那位刘主任接触过多次,我亲笔给他写过真相信,他看后深受感动。他多次提到敬佩我的坚强,很多人也都说我坚强,其实我心里最清楚,我的坚强来自于大法,来自于师父的加持。是师父一次次救我脱离苦海,为我一次次净化身体,净化心灵。是师父用真、善、忍宇宙大法,用“难忍能忍,难行能行”[1]的法理给了我克服困难的勇气,也铸就了大法弟子面对迫害,面对巨大魔难时特有的风骨与坚强!

深入学法

回首自己的修炼历程,虽几经坎坷,但那都是魔炼和提高的机会,从中我找到了自己诸多的人心和执著,师父讲:“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。”[1]其实我所遭遇的一切,都是因为自己学法不深、法理不清造成的。师父要我们“修成无私无我,先他后我的正觉”[5],可我很多时还是把自己的感受放在了首位,真该好好修去这个“私”了。

现在我开始抄、背《转法轮》,身心都有很大升华。尤其在抄写《转法轮》时,我知道每一个字都是佛、道、神,因此,每一笔都写得认认真真,工工整整,我的书法也有了很大的进步。

我听说过患鼻咽癌后的症状很痛苦，也看过同修写的修炼前患此症状的惨相，但对我而言，这些症状几乎没有。就是偶尔流点鼻血，耳朵有点轻微的听力障碍，我都当是师父为我净化身体，我所承受的已是微乎其微了。我知道因为我坚决不住医院治疗，只有师父能救我这一念是对的，因此师父就为弟子一步步安排，并为我承受了一切……

正如师父所说：“你学大法了，无论你遇到好的情况和坏的情况，都是好事”[4]。若没有这次病业假相，在邪恶的压力下我可能又沦为常人了。在那段消沉的日子里，我曾闪过一念：“我若能天天学法不被限制就好了……”因这一念，师父一直领着我这个不争气的弟子，还为我安排了良好的学法环境：我家在城里买了楼房，我能接触到更多的同修，也有了适合我的证实法的项目。虽然我做得还很差，但我能感受的到师父的有序安排与对弟子的慈悲看护。在大法的熔炼中，我一定要蜕掉层层不好的壳，成为一名堂堂正正的、不辱使命的大法弟子。

二零一五年“诉江大潮”开始后，我也顺利用真名实姓递交了对江泽民迫害法轮功的控告状。虽然怕心让我很纠结，但我知道“诉江”是正义之举，大法弟子就应该堂堂正正控告他。当时是同修用摩托车带我去邮寄的，在去的路上我的右膝因疼痛变形还不能弯曲，脚无法踩住摩托的后脚蹬，只能在下边耷拉着。可我突破怕心，将信邮寄出去了。在回来的路上，我的右脚竟很容易就踩到脚蹬上了，我知道是师父在鼓励我。

再后来，在邪恶指使警察疯狂调查、绑架“诉江”的大法弟子时，丈夫又害怕了，他联合姐姐们向我施压，与我吵闹、冷战。我知道考验又来了，把这一切都当成是假相，不为所动，我坚信师父让我们做的一定是最正确的。最后，在师父的保护下我并未直接受到骚扰。

在被邪恶迫害的那段日子，当教育局又有人来逼迫我写

我静下心来向内找，我为什么跟别人讲“让优秀”这件事？因为没有放下这个名，名的背后是什么？是利。有优秀就有资格晋职称，晋上职称就可以每个月涨六、七百元工资，一年就是七、八千元，而且是永久的，这可是一笔不小的财富。自认为名和利都放下了，平时觉的把钱财看得很淡，名看得很轻，还总跟别人说：“钱财生不带来，死不带去……”可在真正的名与利的考验下，我并没有真放下，我找到隐藏很深的名利心，知道在这方面我只修了表面，没有真放下。

师父说：“人的修炼，就是最大放弃人的执著心的过程。为什么这件事情看这么重？是因为你在头脑中所想的、所执著的、所看重的这件事情就是一堵墙，是离不开人的一堵墙。”[2]

我把隐藏很深的名利心挖出来，现在认识到解体它，清除它，在师父的慈悲加持下真正修去它。师父要我们就是要修成先他后我的觉者。在工作中我要做到最好，在名、利面前做到随其自然，得到与否心中都平静似水。处处用真、善、忍要求自己，让同事们感受到大法的美好！

讲真相 救世人

刚开始讲真相只限于发彩信和小册子。后来我们地区推广手机讲真相之后，在同修的帮助下，我也开始试着用手机讲真相。第一天由于紧张，再加上第一次直接和对方通话，不知道说什么，就事先写好纸条，接通电话后就按着纸条上的读，尽管当时说的话语无伦次，答非所问，可在师父的加持下我竟然劝退了九人。我清楚的记得那一天是二零一四年七月二十三日。同行的几个同修中，我劝退的是最多的，那种喜悦无以言表。我知道这是师父对弟子的鼓励，鼓励弟子要走出来。从那一天开始直到现在，我一直坚持着用手机讲真相救众生。

我们学校有个规定：家里凡是有上高中的孩子，老师们中午可以提前回家给孩子准备午饭。我每天事先把上高中的

孩子安顿好，就利用中午这个时间，独自一人到学校边的山脚下打真相电话。其它季节还好，北方的冬天寒风刺骨，站在山脚下常常脚踩厚厚的积雪，一站就是两个小时，有时候还忘了看时间，错过了上班的时间，等跑到单位时，大门已经锁上了，没有手机联系保安开门，只好站在大门口等待。当回到办公室后，用热水洗洗冻得发红的手就开始上课了。

从那时起到现在整整四年过去了，中午基本没吃过午饭，也不觉的饿，心里想的就是多救人。工作日我每天至少挤出两个小时打电话。周末的时间比较宽裕，我就上午学法，下午出去打电话，一般每天都坚持两到三小时，最长时间能打四个多小时。日复一日，年复一年，四年的时间，我劝退的人数至少有一万六千多人。

哪里来的毅力和动力呢？我知道是师父的加持、大法的威力支撑着我不断的精进。

在单位里，有一次就我一个普通老师和学校几个领导在烈日炎炎下拔草。学校后勤主任说，还是炼法轮功的不怕热，我就佩服炼法轮功的，我经常在心里念“法轮大法好，真善忍好”，我用自己的言行证实了大法的美好。这样给他们讲真相他们就很容易接受，学校里的人除一人因病去世外，其他人全部退出了中共的邪党组织，为自己选择了美好的未来。

注意实修

作为一名教师，我从小学的是党文化，现在教的是党文化，所以党文化的东西在自己身上特别重：说话语气不仅强势而且特别难听，不顾及别人的感受；学生有错误，也用一种党文化式的语气训斥。这种脾气，党文化的东西一定要修掉。几十年来，党文化的思想根深蒂固，只有多学法，学好法，在大法中实修自己，切实把自己当作修炼人，党文化思想会越来越弱，直至消灭殆尽。

现在我不发火了，常常提醒自己是炼功人，要保持一

同修们知道我的情况后，及时帮我从法理上交流切磋，为了能更好的学法精进，我到同修家中住了一个多月。此时此刻的我，犹如游荡了多年的顽童，这时才真正迈进大法的门槛。回顾自己经历的一切，我真的深感汗颜，对照师父的讲法，我才发现自己竟然有那么多的执着，自己修得竟那么差……

深深反省这次病业假相，根源在于自己的怕心、安逸心及对丈夫情的执着等等人心招来的。虽然如此，但我知道师父始终都在关注着我，是师父帮弟子承受了一切。在师父的苦心安排下，我终于一步步走了过来。

每当我静心学法、发正念，甚至炼功时，我都会感到法轮在包块处旋转，有时特别猛烈，都能听到“嘎吱”“嘎吱”作响。很快我又能出声读法了，而且读法时口中津液四溢，咽部已不再疼痛，我已感觉不到它的存在了。通过学法修心、炼功调整，我的精神和气色都越来越好。

现在我又正常上班了，大家见了都说我越来越年轻，根本看不出曾被病魔无情的肆虐过。类风湿、鼻咽癌，无论哪一个都让人活不成，更何况还有一一次次非法打击迫害，若没有法轮大法的殊胜与超常，我能变成什么样，实在不敢想象。在这里我深深感谢师父的慈悲保护！感谢同修们的无私帮助！

丈夫本想辞掉毕业班的班主任，专心照顾我，但我不肯。我学法炼功不仅调整好了自己的身体，还能更好的照顾他的饮食起居，如今他把全部精力都放在了教学上，他由衷的说：“我也得福报了！”

丈夫虽未修炼，但他已深深感受到大法的美好，潜移默化中，他也在要求自己按真、善、忍的标准规范自己的言行。

修炼路上师保护

师父说：“弟子正念足 师有回天力”[3]。其实，只要弟子有一点点正念，都会得到师父数以万倍的加持。

轮番施压，原本幸福和睦的家庭顿时被愁云笼罩。面对诸多的压力和不公，丈夫大发雷霆，因我不写“转化书”，堂堂男儿的他竟跪在地上嚎啕大哭。他将大法书籍藏了起来，摔坏了我炼功用的播放器……

我失去了学法环境。没有了法理指导，犹如迷失的羔羊陷入消沉的泥潭，再也无力挣扎。就这样，邪恶乘虚而入，劫难再次降临。二零一五年春，我觉的嗓子干涩难忍，发声困难，后来又发觉左侧颈部鼓起一鸡蛋大小的包块。虽隐隐不安，但怕耽误上课一直没吱声。其实，我内心还隐藏着一个更大的恐惧——几年前有位老师也是这个症状，她发现的较早，而且及时做了手术，但反复治疗后还是撒手人寰了。

我怕遭受同样的厄运，虽知道师父讲的“相由心生”[2]的法理，但仅限于表面知道，心中的恐慌还是很难抑制。暑假时，已疼痛到不能多说话，实在隐瞒不下去，才让丈夫带我去检查。辗转三家医院，都是同样的结果——鼻咽癌，无法手术，只能放疗、化疗。

这时公爹又住进了邻镇的医院。检查时他的心律快到每分钟150次以上，他除了有点胸闷外，并无大碍，连医生都觉的不可思议。其实我知道是师父保护了他。虽然开始时他也反对我炼功，还说过气话，要丈夫与我离婚。但我并没怪他，一如既往的孝顺他们，主动回家帮他们干活，我的言行打动了他们。前段时间他胳膊疼时看了一遍《转法轮》，也看过大法资料，因此，他受了益，很快康复出院了。

而我却被丈夫逼着住进了省肿瘤医院，仅各类检查就需要一周时间。我被折腾的苦不堪言，丈夫更是着急上火，舌头干裂，嗓子冒烟，肿胀疼痛食水难咽。这样下去，我们很快都会垮掉。我内心充满纠结，害怕自己过不了这一关，更害怕给大法抹黑，但有一点心里很清楚——只有师父能救我，必须回家专心学法炼功。

于是，我不顾丈夫及亲人们的阻拦，出院回家。

作业写完，与孩子多谈心，让孩子们感受到炼法轮功的老师真好，法轮大法好！

我在修炼中还有很多要去的心，如怨恨心、妒嫉心、显示心等等，这些都是我修炼路上的绊脚石。我会精進实修，让慈悲伟大的师父少操心，做好三件事，跟师父回家。

谢谢师尊！合十

谢谢同修！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父著作：《新西兰法会讲法》

（明慧网第十五届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

几经坎坷 大法使我坚强

文：山东大法弟子 净静

【明慧网二零一八年十一月十二日】我原是一名中学体育教师，那时健康的体魄是我骄傲的资本。然而一九九八年女儿出生后，我却不幸患上了“类风湿”。雪上加霜的是，父母又相继得重病离世，悲伤过后病情加重。自此，生命仿佛被下上了痛苦的魔咒，全身的关节乃至每一个细胞都让我在疼痛中煎熬。

丈夫带我跑遍了省城的大小医院，用尽了各种医药、偏方、磁疗等等，只要有一线希望，就如同找到救命稻草般去尝试，然而换回的只是更加不堪回首的痛苦与失望……

万般无奈下，我顶着被迫害的恐怖，于二零零五年开始修炼法轮大法。十多年来，我深深感受到了法轮大法的美好与殊胜，时时感受到师父无微不至的保护，同时让我看清了中共的残暴与邪恶。现写出其中点滴，以表达对师尊的无尽感恩！

苦海扬帆师导航

以前我性情刚烈，动辄就为芝麻小事与人争吵。一次因领导给我误记了迟到，我就大吵大闹，盛怒之下竟打碎了办公室的玻璃窗。那时总是看不惯别人，对丈夫也很苛刻，稍不顺心，就会恶语相向。真正修炼后，才发现自以为是的我离大法的标准差之千万里。真为自己的为人和无知而汗颜，我决心要努力学法，同化宇宙特性真、善、忍，不断提升自己的思想境界。

渐渐的火爆脾气没了，不再与人争执，更不会说难听的话了。偶尔丈夫发火时，我会按大法的要求用善、用忍来包容他。遇到不公和委屈时，我也学会了用法来衡量，正确对待。师尊已开示：“我们这一法门就是直指人心，在个人的利益上，在人与人之间的矛盾当中，能不能把这些问题看淡看轻，这是关键问题。”[1] 因此无论遇到什么事，只要想到师父，想到大法，内心便踏实、坦然。

随着心性的提升，不知不觉间身上的病痛也都好了。以往年年都要经历几次感冒、咳嗽，还有胃痛，也不知从何时起都消失的无影无踪。至今十多年了，我再也没吃过一粒药，彻底与医药“绝缘”。自信、欢乐又回到我身上。

更为神奇的是，女儿在生病时，只要诚心敬念“法轮大法好，真善忍好”，身上的病痛也会很快消失。这不是什么“迷信”，当纯净的心灵要与宇宙特性同化时，正的能量就会主导身体，这是被亿万人所证实了的事实。因此她从小至今上大学，一直在师父、在大法的保护下，无病无灾，且品学兼优。其实，只要不被谎言毒害，相信“法轮大法好”的人，在不同程度上都会受益。

二零零六年我被调入小学任教。虽然心里很不平衡，但想到师父说的修炼人在哪都得做好，也就很快适应了小学的教学工作，并发自内心的喜欢上那些孩子。我尽心尽力教他们学知识，更重视教育他们要有良好的品行。学生们和我关系特别融洽，家长对我都非常信任，有的家长甚至走后门硬

要把自己的孩子插进我的班级。

我们办公室全是女教师，俗话说“三个女人一台戏”，矛盾冲突自然难免。我和L老师发生过几次小摩擦，主要原因是她嫌我对学生太好。那次我班一个女孩呕吐了，手上、嘴边都有脏物，我赶紧从办公室舀了一舀子水帮她冲洗（那时小学还没有自来水）。L老师看到后，厉声指责，嫌弄脏了舀子。第二天，我买了一把新舀子放在办公室，L老师也意识到自己昨天有点过分，说：“还买新的干啥，你拿回家去用吧。”我知道她心直口快，嘴不饶人，但心地善良。每次不管她怎么说，虽然那时还不太会修，不知是在去自己的争斗心、面子心、不让人说的心，但一想到师父说的修炼人要忍，我就照样与她坦诚相待。

后来因有人对领导不满，以我炼法轮功为由向教育局诬告。教育局来人调查，L老师帮我说了很多好话，并一再说她教学这么多年还没见过像我这样负责任的好老师。要知道，在她心目中，能称得上“好”的人，还真没几个。

说这话的不止是L老师，很多老师、家长都由衷的这样赞扬我。即使被邪恶谎言诬陷，家长不明大法真相时，他们还是对询问的警察说我是个负责任的好老师，请求警察别难为我。

风云突变再修心

在怕“被迫害”阴影的笼罩下，我的修炼之路走得跌跌撞撞。那时因我给学生“护身符”（写有“法轮大法好，真善忍好”），个别家长被邪党谎言蒙蔽太深，对我有误解，说了一些不好听的话，更甚者竟然打电话举报。我没有心生怨恨，只是懊悔自己做得不够，怕心太重，没让他们明白真相。我对他们的孩子还是一如既往的关心、爱护，孩子有问题时，及时与家长沟通，诚恳与其交流，消除了他们的误会，他们至今都对我非常尊重。

可此事却引来轩然大波，教育局、国保、公安、“六一零” 21