

象一个容器，装进去什么就是什么。”（《精进要旨》〈溶于法中〉）我们作为修炼人，一点不可放松自己，社会就是一个大染缸，真的是要做到“出淤泥而不染”，只有修炼这条路，并且要严格要求自己呀。

由于很忙，我没有怎么教儿子读《转法轮》。我们这儿有个六、七十岁的老人，他女儿教她读书一年时间，反复通读《转法轮》，她目不识丁到现在所有大法书都能看，真是佛法的威力呀。我想，小孩记忆力更好，现在我已教会他背一些《洪吟》了，所以，我有空也拿起书叫他和我们一起一个字一个字的读，通读过一些部份后，现在他已能认识好些字了。我有时和丈夫争执，他就说：“不要争争斗斗的！”他还对我说：“我最讨厌你发脾气”，这是我最大的漏，我一定要修掉它。

八、我对资料点问题的认识

资料点遍地开花已提出很久了，在中国大陆这么严酷的环境下，许多地方的大法弟子信师信法，资料点遍地开花，开创了救度众生的良性环境。但我地很多学员仍处于麻木状态，甚至上网都不学，包括我之前也是这样麻木。我们依赖于资料点的几个学员，使他们疲于“做事”和“解决问题”，没有时间学法和炼功，不能及时的同化大法和归正自己有漏的地方，旧势力就会钻他们的空子，并且众多学员的依赖心使邪恶的目标也集中在他们身上，在我地已有几个惨痛的教训了。邪恶迫害了同修，也是迫害了我们整体、迫害了众生啊！让我们都放下怕心，去除懒惰、依赖心，尽量学会上网，就是浏览一下每日文章或每日新闻都好。在法中修出那颗对法负责的心吧，不辜负师尊的慈悲苦度！做一个真正的正法时期的大法弟子。

谢谢师尊的慈悲苦度，用语言无法表达对伟大师尊的感激，唯有精進走好正法修炼之路，以谢师恩。

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

特刊

二零零九年
二月十二日

“用理智去证实法、用智慧去讲清真相、用慈悲去洪法与救度世人”（《理性》）

“全面讲清真相，正念清除邪恶，救度众生，坚定的维护法”（《大法坚不可摧》）

明慧网第五届中国大陆大法弟子心得交流大会（十五）

十三年修炼历程中的点滴事	1
放下自我 主动配合 救度世人	5
修炼得金体	10
法上认识法 走正修炼路	15
在工作环境中证实大法	23
走师父安排的路	37
正法路上的点滴体会	43

明慧网第五届中国大陆大法弟子心得交流大会（十五）

十三年修炼历程中的点滴事

文 / 大陆大法弟子 贺梅（化名）

中国有句古话：十商九奸。而我们却不然。我今年已四十出头，在常人中还是个三个企业的老总，我和丈夫打理着三个不同的工厂，虽说不怎么大，但在当地也举足轻重。我认为大法修炼，哪个阶层也有，并不是钱多了就难修，就看你怎么把它看淡，怎么用它。而且利用本身的条件、资源，可以为大法做更多的事。

我硬是凭着“真善忍”的理念把我公司办成了闻名千里的信誉度

很过硬的企业。各路客商对我们的产品赞誉有加。每每过来还关切的问到：你还炼法轮功吗？我说当然啦，就给他们讲真相。他们往往明真相后还说：就凭法轮功，我信你，支持你！——本文作者

伟大的师尊，您好！
同修们好！

提笔未语泪先流，这是我第一次写自己这十三年的修炼历程，又好象第一次从紧张的十三年啊，十三年得法修炼的快乐，十三年中被迫害的悲欢离合，十三年的沧桑，十三年风风雨雨的艰难中，我们在法上锻炼了超常的智慧和胆量。要写的太多了，真的能写一本书啊。同修们在证实大法救度众生方面交流的很多了，可歌可泣。我先从另一个角度写一写我体会到的大法的威严与神奇

九年前，即九九年九月九日，我和我县大法弟子再次上北京上访，在天安门广场被劫回，十天就被定三年劳教送到省城女子劳教所。据我县同修事后说：走的当天，县电视台录了像，放了三天，全县大法弟子和家属都哭了，但他们顶住了红色恐怖下的“人人过关”，也抹去了迷茫中的徘徊彷徨，通过大浪淘沙又变得更加理智。坚强。

我到劳教所的当天，第一感觉并不害怕，只有一种责任感：这里是社会的一个死角，这里也有可救之人，包括这里的犯人，也包括这里的狱警。第二天中队发灰色劳教服，我不穿，威严的对她说：我是大法弟子，不是犯人也不是来劳教的，大法总有一天要昭雪的，并且很快。没想到她只是尴尬的笑了笑，直到十个月我走都没再提这件事，最后她也得法了，说你是这么多年唯一一个不穿劳教服的人。我体会到大法的威严，大法弟子的强大正念，就能解体邪恶的迫害，抑制它的坏思想，你正它就退。

其间有一个小队长为了让一个五十多岁的大法弟子“服管”，用电棍毒打她，第一棍就脱手而飞，小队长还纳闷：电棍怎可能漏电？过后此同修说：我当时有点怕，想起师父《洪吟》〈威德〉的一句：“世间大罗汉 神鬼惧十分”，就一直念叨，就发生了神奇的事。

刚进劳教所头十天，没干活，只是所谓的转变思想，学习。其间一位姓田的给我们念报纸，一片对大法的诬陷之

严格要求自己的心性，在关键时刻就能按法去做，走师父安排的路。

七、带好小弟子、证实大法

我的小孩快五岁了，他出生后不久我就每天放师父讲法或大法音乐（主要是《普度》、《济世》）给他听，教他念“法轮大法好、真善忍好”。儿子发烧、感冒、咳嗽、生疮等等从没吃过药就好了。小孩没有观念，我也不带观念，因此他很快就好了，比吃药还快。

有一次下午发烧，幼儿园老师叫我把他接回家。他精神很好，我叫他念大法好，并听师父讲法录音（他基本每天都听的），第二天就正常上学了。有一天晚上，他皮肤出风团很痒，我叫他念大法好，半小时不到就消失了。这在一般人是不可能的，可这是眼见的事实。

我请一位常人帮我带小孩，我给她讲真相，她很相信、也每天坚持念大法好，并很想学大法。她丈夫说她身体比以前好多了，并也接受了真相护身符。我给幼儿园的校长讲真相、并送给真相碟，她看后问：真的那么神效？我给她解释一番。之后，儿子有好长一段时间咳嗽不好，我想，这种情况分明有另外空间的干扰，其目地就是想让我们证实不了大法，从而破坏大法、阻碍救人。我向内找、纯净自己的心态，本着维护大法、救人的目地发出强大正念，清除背后的邪恶烂鬼、黑手、共产邪灵及一切因素。很快孩子咳嗽消失。

我想，我们周围的许多事都要站在证实大法、救度众生的高度去看，不能麻木、糊涂、用肉眼看问题。发生的很多事情也不能无所谓，因为我们在救人、而另外空间的邪恶是无孔不入的，旧势力的目地是搞破坏、毁灭众生。

另外我们要带好小弟子，尽量避免不好东西的污染，尤其在中共专政下的中国大陆，电视等媒体充斥着假、恶、暴，有些动画片充满着魔性，我停了邪党电视，看新唐人电视、买了一些平和、有教育意义的碟给孩子看。

有一次丈夫拿了几张武打片给儿子看，里面充满争斗、好勇斗狠，我知道不好，但没有及时制止，儿子看后，连着几天晚上睡的迷迷糊糊时用脚踢人和床板、打人、骂人、发狂似的，我立即扔掉了那几张碟，并发正念清理干扰，和小孩讲法理，之后他一觉睡到天亮，很安静。师尊讲：“人就

家，我看到他们把我家翻的乱七八糟，我厉声说：“把东西放回原位！”他们真的把东西放回了原位。我看见满屋子的人（公安、“六一零”和单位领导），正是讲真相的救人的好机会，我大声讲开了“天安门自焚”伪案。我是学医的，我告诉他们自焚录像中违反医学常理的地方，他们不作声。我抓紧时间又讲了大法洪扬世界，共产党迫害群众，你们拿着纳税人的钱迫害老百姓……共产党腐败等，他们都不作声，最后要给我与搜出的大法书以及真相资料拍照。我不配合他们。他们威胁说送看守所、送坐牢，我从内心否定他们，我想：不能上邪恶的当，不动心并彻底否定！他们押着我上车，把我又拉去派出所。

在派出所我又和那些女警讲真相，不论她们听不听我都讲，并一直发正念，邪恶的人又说劳教什么的，我也不动心。我放下怕心、被表面假相带动的心，我坚定的信师信法，相信师尊说的“弟子正念足师有回天力”（《洪吟二》〈师徒恩〉）。公安过来问我亲属电话，他们帮我收拾了一袋换洗衣服。那架势就象我一定会被关进看守所的了。

我想我就信师尊，同时向内找自己的执著心并放下，就不配合邪恶，就是发正念、讲真相救人，解体邪恶，不信表面假相。别看邪恶表面气势汹汹，师父讲过：“大法弟子一立掌它就逃了。”（《北美巡回讲法》）这正是近距离除恶的好机会。

他们问我资料来源我不配合，内心善待每个人，想他们得救。他们轮流一个个与我单独谈话，因为我内心没有仇恨他们，他们都挺礼貌的与我谈话，我只讲真相并劝善。一直到了天黑，他们出去吃饭，剩下一男一女看着我，我又与他们聊。一刹那，我感到我一定会平安回家，我想这是师父点化我。晚上十点多钟，他们打电话给我的领导来接我回去。

领导在车上说：“有什么困难尽可以跟我们讲。”我想这是他已明白了真相的一面善良本性的流露吧。我被绑架的同时，几个同修一直在帮我发正念，帮我带小孩的常人主动找领导要人，这是世人明白真相后的正义行为。在正邪较量的过程中，我也在不断向内找，排除杂念（执著心）对我的干扰。通过这次经历，我深切的体会到“弟子正念足师有回天力”（《洪吟二》〈师徒恩〉）。一切按照法去做，邪恶就没办法钻空子。所以平时要尽量放下一切执著，就是说要

词，我当时就站起来：田队长，它写的不对，我们县有一个大法弟子，原先炼功前已瘫痪了三十年，一朝得法，四天就能下地行走了，现在农田干活、做家务，什么都能干了，在本村影响很大，不信你可以去问问，大法弟子“真善忍”也不瞎说。我当时说的很细，那位队长静静的听，只问：“真的？”完了又说：咱们再学习。可只念了一段就又有别的大法弟子站起来，给大家讲她们那里发生的大法神奇故事。最后那位队长还被我们同化了，再没干过迫害大法的事，还私下对别人说：“人家法轮功可能真有点事儿。”

我们最先被抓进劳教所的一批，大都是各地站长或大站主要工作人员，用狱警的话说都挺能说，“特顽固”。我所在中队三个班八十个人，其中大法弟子有十六个。我们很快串联好，尽快改变压抑的环境，向周围劳教人员、狱警洪法救人。我所在中队的中队长，当时卵巢囊肿，说好月底到医院做手术，她害怕手术私下问我：你们法轮功有没有办法？我对她说：小菜一碟，别说这事儿，我们县里有两个食道癌都炼好了，只要你学，老师都会管的。她只学了动功前三套，《转法轮》一遍还没看完，月底的一天，下午四点接班时，她激动的把我叫到办公室，锁上门，对我说：“今天去医院，约好了做手术，可到那一检查，囊肿没有了。我觉的是不是法轮功起了作用？你要教会我全套动作……”我真感谢师父啊！在那么艰难的情况下管了她，也为我们开创了相对来说比较宽松的环境。

我们每天起床号吹响之前炼完动功，晚上熄灯后都起来打坐，劳动之余学法，洪法。全中队六十多个劳教人员都会几套动作，谁都会背上几首《洪吟》中的诗，好多都表示出去后一定去找“法轮功”学一学。大队下来“安检”，中队长提前告诉我们，还为我们藏书。大队有一次突袭，搜走许多老师新经文，批示彻查：她们老师在美国，二号发一篇经文，今天才五号，大队三道门岗，层层铁丝网，怎么跑进这里边来的？还人手一份？他们不知，外面的大法弟子是多么惦记高墙里面的同修啊！他们利用探监的机会，通过多种途径，大法的书籍和经文才源源不断的“飞”进来。师父的慈悲，大法的神奇和同修们的努力，使我们在二零零零年上半年的劳教所里真的开创了一片新天地。也就在那年的四月份，我做了一个梦，半空中有人给我画了一个手机，我拿上

就出去了。我想我是该出去了，因为当时所有的学员也都知道大法好，我知道的共有六个狱警在偷偷的炼法轮功，我出来后还到她们家给了她们全套讲法教功录像带。我是五月份也就是定我三年劳教只待了近十个月，第一批出去的。那个中队长还在以后每年到我这儿都来一两趟。她说后来这事还传到了北京，大队挨批了，劳教所的所长都换了，还撤换了大队长，管得很严了，好几个干警都不敢炼了，一度血雨腥风……。

回家的第二天，县公安局让过去办什么手续，告诉我每天都得到政保科来一趟汇报，我马上正告他们：我既不是四类分子，也不是被管制对象，我厂里那么忙，凭什么给你报到？你记着：是你带队把我抓走的，我家差点家破人亡，事业几近破产，一旦时机成熟，我非告你不可！从那他再没让我去过公安局。从那时起，我感受到了大法“真善忍”，但威严同在！

营救大法弟子配合的重要性

大概是二零零三年，邻县一个资料点被抄，牵扯到我县一个同修被邻县公安局抓走，两个多月了还没放。当时开始发正念不长时间，都还没认识到其重要性，我们在全县大法弟子中组织了一场同步发正念，营救大法弟子。说好当晚在家的同修，九点齐发正念，请师尊加持大家，也加持被非法关押的大法弟子的正念。我开了一辆小型面包车，竟装了十三名大法弟子，九点来到邻县看守所。大家都静下心来发了二十分钟正念，让他三天之内必回。等第三天下午，该同修打来电话：“我已出来了。”我激动啊，马上给师父上了香：感谢啊师尊，不但救了该大法弟子，也给了我们全县大法弟子一个鼓励。

受此启发，我们紧接着又组织了两次大面积配合发正念。因前两天有两个同修白天发传单讲真相被抓，还有一个是直接 from 家里抓去的。我们也同步发正念三天之内必回，结果第二天下午出来一个，第三天上午又出来一个。还有一个同修不久被送劳教一年，我就想问题出在哪儿？正好出来的一名同修对我说，他出不来是因为他一进去就说：“我不炼了，我不炼了，炼个功还被抓到这里，让我写什么保证都行，赶快让我回去吧。”我们在里边一样炼功讲真相，他什么都不敢，可就他被劳教了。以此体会到同修们在魔难中自

弟子都安排了一套它们的东西，如果大法弟子不按照师父的要求做，就一定是在按照旧势力的安排在做。”这么放松不精进，不就是“不按照师父的要求做”了吗？这不是中了旧势力的招儿了吗？我告诫自己：修炼是严肃的，我一定要按照师父的要求做，对法负责，对众生负责，切不可放松呀！讲真相一定要做，而且要做的更好！

最后调离的事不了了之。邪恶的迫害在讲真相和向内找、归正自己中解体了。

六、切身体会到“弟子正念足 师有回天力”

另一地区有一同修被邪恶绑架了，可能电话有监控（我是用我地公话给他的手机打电话），那边“六一零”、公安十人左右带着我区“六一零”和公安共十人突然气势汹汹的来单位找我。我一进办公室一看这么多人，就坐在沙发上默默发正念。他们说：“到你家去看看。”我说：“凭什么到我家去？你拿出证据来。”他哑口，说：“到派出所去聊聊。”我说：“要聊就在这儿聊。”我记的师父讲过：“无论在任何环境都不要配合邪恶的要求、命令和指使。”（《精进要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉）这些邪恶的人说，“不行，为什么不去？”邪恶的头说：“我一定让你平安回来。”

我当时正念不够强，就和他们去了派出所。他们问话我不配合，也不给他们把柄，就是讲真相，救他们，救和我谈话的人。“哪儿出现问题，哪儿就需要讲清真相。”（《各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉）我想，不论在哪儿都是坚定做三件事、目的地是救人。

他们从我口里得不到什么，就把我送回单位，下车后问我要钥匙，想抄家。我不给。我一直发正念，走到单位大厅（对着外面），我开始大声揭露迫害、讲真相，我用最大声喊，要让所有人听到。一部份恶警已去强行撬门抄家，剩下几个看守着我，蹲到大门口远远的看着我。他们叫单位领导来劝说我闭口。我说，“不行，我一定要说。”这是救度被中共欺骗的世人的好机会。领导后来觉的无趣走开了，这时已到下午上班时间，同事和看病的人都来了，我接着用最大声向他们讲述中共迫害大法和群众。

大约三、四十分钟后，他们叫来两个女警，上前动手绑架我，拖向我住处。我边走边大声喊“法轮大法好”。到了

们。”领导赶紧说：“别去，别去，你这是给我们惹更多的麻烦，他们每逢节假日什么的都来，我们烦的！你可别再去对病人宣传法轮功，叫人不吃药……”。我立即纠正他说：

“‘法轮功叫人不吃药’这是共产党的谎言，不信我给书你看看？我对病人态度可是最好的，有我在这儿，可是单位的福份。”我说：“不是说言论自由吗？我没有反对你××党，我只是告诉人们‘天安门自焚’是它一手炮制的假案，告诉人们法轮功是冤枉的，是江泽民在害人呢！”（以前给领导讲过真相，但有一点没解开，就是他们不理解我们为什么出去讲。）他说：“好就在家炼，别跟人讲。”我说：

“你知道吗？全世界大法弟子向世人以各种形式讲真相，包括你电脑上收到的资料、电话、传单，以及香港、国外旅游点的宣传，以及被非法关押在劳教所的大法弟子都在和迫害他们的干警讲真相，为什么？你知道为什么吗？他们放下了自己许多的享受，付出自己的钱、时间、精力，甚至生命在做这件事情，为什么？为的是平息这场惨无人道的迫害！九年了，几十万人坐牢、迫害死几千大法弟子，还有许多姓名没证实的，多少家庭破碎、妻离子散，这是民族的浩劫，是全中国人的劫难。我们有十几亿人口，假如有十亿人明白了真相，这场迫害就不存在了。我们想多一些明白真相，用这种和平理性的方式在阻止迫害。共产党坏事做多，心理阴暗，居然会害怕善良人讲真相，害怕这帮手无寸铁的群众。”

我和他聊了近一个半小时，他没再说什么。前几天，当我正在写稿的这段时间，“六一零”又来找我，我从内心否定邪恶的任何迫害，同时我向内找。师父说：“讲真相救度众生，旧势力是不敢反对的，关键是做事时的心态别叫其钻空子。”（《各地讲法二》〈二零零二年波士顿法会讲法〉）

我查找自己，除了放松了发正念之外，讲真相时的心态不够纯。再向内找，找到自己这段时间学法放松，发正念思想不集中、杂念多，色欲之心、发脾气的魔性都没有修去。前段时间有学员被绑架，所以我讲真相消极、麻木、为了做而做。这么大的“漏洞”，这么多不合法的地方，记的师父在《清醒》经文中告诫弟子们：“作为学员，你不按照师父的要求做，一定不是个简单的事情。旧势力对所有的大法

己本身的正念也相当重要，此后全县大法弟子进行了切磋，定于每晚九点都发正念：铲除本县破坏大法的一切乱法烂鬼、邪恶生命、共产邪灵；解体本县政府、公安局、以及各个派出所，迫害大法弟子的一切邪恶因素；清除我县大法材料流通系统的一切邪恶生命。起到了相当大的作用，以致几年都没有再发生过劳教大法弟子的恶行。

做企业的照样能修好

中国有句古话：十商九奸。而我们却不然。我今年已四十出头，在常人中还是个三个企业的老总，我和丈夫打理着三个不同的工厂，虽说不怎么大，但在当地也举足轻重。我认为大法修炼，哪个阶层也有，并不是钱多了就不好修，就看你怎么把它看淡，怎么用它。而且利用本身的条件、资源，可以为大法做更多的事。一个人一条修炼的路，我可能就该这样走吧。摒弃旧观念，我硬是凭着“真善忍”的理念把我公司办成了闻名千里的信誉度很过硬的企业。各路客商对我们的产品赞誉有加。每每过来还关切的问到：你还炼法轮功吗？我说当然啦，就给他们讲真相。他们往往明真相后还说：就凭法轮功，我信你，支持你！

要写的很多，太长了耽误大家时间，但又觉的有许多没写出来，我会在以后一篇篇的汇报给大家。我也有许多做不好的地方，没过好的关，甚至是大关，但好在都在师尊的慈悲点悟下，一步步走了出来、又一步步走到了现在。我觉得我选择了大法修炼，是我幸运；大法选择了我，又是我的一份责任。为了这份责任，为了我的誓言，我会百倍的努力，唯有精進报师恩，请师尊放心。

哪写的不好，务请同修慈悲指正。合十。

放下自我 主动配合 救度世人

文/黑龙江大法弟子

两年前，我来到一个新的地区，这里的资料点没有遍地开花，看到有同修家里摆着电脑，却没想到和自己有关系，还有的同修有条件学电脑但没想到去学。小资料点遍地开花是每个同修的事，大家却都很麻木。看到同修们的这个状态，心中生起一种责任感，我带着一份热心和同修们交流：我在的原来地区，接触的同修几乎每个人都是一个资料点，都会电脑，咱们也应该学学电脑。可同修们都回避这个话题，有的同修说：我们这儿同修经济条件不好，都没钱，办不起资料

点。还有的说我们不缺资料。还有人认为我在找资料点搞破坏，有了戒备之心。——本文作者

九年的正法修炼历程中，全世界大法弟子形成一个整体，助师正法，救度众生。这是师尊的无量慈悲！是大法的威德，是修炼中大法弟子整体配合、放下自我、心系众生，法的无限内涵在世间的展现。我们每个大法弟子是大法中的一个粒子，主动圆容整体，放下自我，把众生得救放在第一位，慈悲每一个生命，完成我们的历史使命，是师尊所要的。怎样修的更好，救人更多，说说自己修炼中的几件事儿。

一、“放弃”才能升华

我们地区有很多救度众生的事，诸如：向当地民众揭露邪恶迫害、营救被绑架同修、就“被迫害致死同修一事”整体配合向各界人士讲真相的事情，都需要大家配合。切磋中我曾提出在法理上悟到的一些具体办法，有的被采纳，这时认为大家配合，很高兴。有的办法不被认可，甚至有同修不配合，就向外怨。由于抱着执著不放，邪恶因素又钻了空子，制造更多误解，导致整体四分五裂，本来神圣的一件事，由于配合不好，浪费了大法资源，同时又形成新的间隔，对救度众生带来损失。

师父说：“神不是看你的办法起了作用才给你提高层次的，是看你在问题上的认识提高了才提高你的层次的。这就是正法理。说我有多少功劳了我就能怎么样，是，对于常人来讲是那样的，对宇宙的法理在某个特点中，在某个特殊的环境中也可能看这一面，但是真正的提高是放弃，而不是得到。”（《二零零二年美国费城法会讲法》）

两年前，我来到一个新的地区，这里的资料点没有遍地开花，看到有同修家里摆着电脑，却没想到和自己有关系，还有的同修有条件学电脑但没想到去学。小资料点遍地开花是每个同修的事，大家却都很麻木。看到同修们的这个状态，心中生起一种责任感，我带着一份热心和同修们交流：我在的原来地区，接触的同修几乎每个人都是一个资料点，都会电脑，咱们也应该学学电脑。可同修们都回避这个话题，有的同修说：我们这儿同修经济条件不好，都没钱，办不起资料点。还有的说我们不缺资料。还有人认为我在找资

五、珍惜、维护师父安排的救人环境

我请求师尊安排一个最适合我讲真相的岗位，果然领导由我自己选择了一个科室，可以面对多一些人讲真相了。我知道这是自己念正师父给我安排的。我利用上班工作的便利讲真相（但不影响工作），那是我救人的好场所。我就开始用嘴讲，越讲越顺畅，比以前多了许多智慧。我根据常人不同的接受能力，从不同角度向他们讲真相。有的明白真相后，我还从医学上向他们解释：修真、善、忍（提高思想境界）为什么对肉身健康起很大作用，他们都容易理解；我还劝善，叫他们行善积德；有个别的还得了法；有的看了书但不修，我想，这给他种下了一个修大法的机缘；信神灵的就送大法护身符给他（她），并嘱咐他每天多念“法轮大法好，真、善、忍好”，（危难）关键时要想起大法；教不识字老太太念；有的送真相光碟。

在这几年讲真相中，我感到自己法学的好、个人修炼精進的状态下智慧不断出来，而且讲的很顺畅。我还经常针对我工作的环境发正念，正念发的好，几乎每个常人都有机会讲到，放松了发正念，立即就有环境干扰，有的白白错过机会。所以师父要我们做的三件事，每件事都很重要、相辅相成。其间也有学法修炼不精進，造成消极、懒惰不想去讲的时候，但我知道不对，就排除这些不良干扰。想起慈悲众生，师尊讲了现在的人都是为法而来，都是高层来的，我又开口讲了。后来在我办公室门口设了“急诊”科，我想，救人急呀！要火速救人呀！

单位领导知道我和人讲真相，与另一同事说，要调我的岗，同事说给我听，我从内心否定它，我相信一切都是师父安排的，谁也动不了我，包括我今天所在的单位。我知道我是修炼人，这儿有我要救的众生。九年多来，不论迫害多么严酷，单位也没说强迫我辞职或调岗。如今是邪恶控制常人强加的迫害，我坚决不承认，我必须维护这宝贵的讲真相环境，它们显然是冲着大法来的。这时我还没真正向内找。

几个月后，领导亲自对我说：“想把你调去……”，我说：“没可能，为什么？”他支支吾吾说：“你可能得罪了上面‘六一零’的人，他们要求不让你接触患者。”我说：“原来这样，那我更不可能去了，他们居然来干涉单位内部的事情，真是一帮流氓，他们这样是违法的，我去找他

反迫害中揭露与震慑了邪恶造成的吗？当他们出来时，你有什么脸面对他们？你为他们做了什么？”

我想再困难我都要坚持每个月去看他，同时对黑窝近距离发正念，起到鼓励同修、减少迫害的作用。刚开始让我们面对面见，狱警在边上监视我们的言行。之后两个月去，狱警先和我谈话，意思是想要我帮邪恶“转化”丈夫，我想这是讲真相的好机会，就和狱警讲“天安门自焚”假案、信仰自由、丈夫信仰什么我不应干涉。其中一狱警说：“这样，不给见了！”就走了，我发正念，不承认邪恶迫害，我是正的，正的一定胜邪。

另一狱警我刚刚讲真相时他还有些反驳，这时，他说：“我帮你打打电话看看”，于是走出去打电话，我一直坐在那儿发正念，彻底否定邪恶迫害！一会儿就给接见了。丈夫被迫放弃信仰，我知道他是承受不住、违心的，我很痛心，恶党强制人、扭曲了人真诚、善良的本性。我依然去看他，有一次我叫他在狱中写声明，被监听到了，从那之后，我们只能隔着玻璃用电话谈话。师尊启发我的智慧，把发正念加了“清除共产邪灵”的内容传给他了。再一次我去，邪恶从队里打出电话不让见，我说：“你们不让见我就去告你们，凭什么不让见？我是他妻子才来见他，这是我的权利！”

电话那边传来狱警说：“你必须得回答一个问题：你对法轮功有什么认识？”我知道这是（另外空间）邪恶的伎俩，我不能配合，于是我义正词严的说：“我为什么要回答你这个问题，我不是这儿的劳教人员，你有什么权力来问我！再说了，法轮功如何不是你说了算、也不是江泽民说了算，好坏历史自有公论。”他非常气愤的说：我要告到你们当地“六一零”去，就挂断了电话。我一直在接见处，那儿有工作人员，大法弟子心一定要正，我信师信法，放下一切怕心，开始发正念，这是正邪较量，正的一定要战胜邪的。

那儿有电话，我请工作人员打过去，是所谓的“书记”接电话，他很客气的说：“给见、给见，只要你不和他谈论法轮功的问题就可以。”我说：“我是他的亲人，我有这个权利和义务来关心他。”自那以后，一直给接见，我每次去劳教所，都把它当作是近距离发正念的好机会。“一个不动就制万动！”（《美国中部法会讲法》）我感到只要加强正念，并求师父加持，邪恶没什么可怕的。

料点搞破坏，有了戒备之心。

听到这些反馈，虽然我心里很着急，我没有动人心，我不强求同修们要如何，我选择了放弃。不再强调资料点的事了，而去帮助解决资料点的资金问题。随着时间的推移，同修对我有了了解，一个同修主动找到我要学电脑，我帮他买设备并找来同修帮忙教技术，原资料点的同修也主动来学习交流，消除了隔阂，大家溶成一体。同修们也在法理上有了新的认识，前不久一个同修也买了电脑，我主动配合帮忙，又一个小资料点成立了！现在学法小组交流电脑的问题再也没有障碍了。最近又有一个同修找我要学电脑了。

如果当初我执着自己的认识，坚持己见，同修们会更加抵触，整体配合不好，会影响救度众生。我体会到：你去尊敬每个同修的选择，无论同修是什么样的状态，都给同修一个正念很必要。不能再去怨心重重，更不该去执著同修的不足。真正放弃的是执著，而得到的是心性的升华。

二、主动配合同修 圆容大法 开创修炼环境

我在一个私企工作，当初企业需要一个技术工人，我推荐同修丈夫的朋友应聘了这个工作。他看到我每天乐呵呵的，没有架子。他很接受大法真相，还帮我讲真相。不断的对大法有了更多了解，也受益于大法。同修的丈夫为他的朋友高兴，也很感谢我。有时到单位来看看我，借机我就向他讲真相，和他讲《九评》，希望他支持妻子修炼。每次我们都交流的很好，同修借我的名义送她丈夫《九评》看，我们都向他讲大法在世界洪传的盛况，告诉他我们在救人，这样互相配合，进一步让他明白邪党的本性。

后来他邀请我去他家串门。他还热情的请我吃饭。我也不客气，告诉他我要到你家学法了，他欣然接纳。我看到她丈夫对我们很和气，就在她家成立了学法小组。去学法时我打几张有关讲真相的常人网站的文章带给他看，同修提醒他：出于礼貌你也得看哪，进一步向他讲清真相。

我们每周三次学法，刚开始时，晚上学法我们出来进去时同修不敢开灯，怕别人看见。有时见楼下有车，很担心是不是为我们来的。还听单位来说，邪恶安排邻居监视她。经过学法交流，同修逐渐找到了自己的执著，原来她不敢带我们去她家学法、交流，是自己障碍自己，是自己的心放不下。

奥运前邪恶到她家里来骚扰，同修和她丈夫，据理揭露邪恶迫害，解体了邪恶。这期间我们学法小组没有间断做三件事。后来同修又在我们小组召开了两次小型交流会，一次集体炼功动作交流，同修们按照师父的教功碟来归正每个人的炼功动作，还在法理上进行了交流，原来同修不重视炼功，这次交流后，大家在法理上有了新的认识。炼功动作不标准，身体演化不好，怎么去证实大法，也会障碍讲真相。“炼”也是修的一个部份。我们整体又向前走了一步。同修们共同配合，开创了宽松的家庭学法环境。

还有一次机会，一个同修在我们企业有了一份工作，她丈夫和儿子都很支持她上班，也都很感激我对她的帮助。很巧，单位还需要一个员工，我就帮同修的儿子来应聘。我知道同修的家庭修炼环境还不是太宽松，我借此机会证实大法，问她儿子：你知道我们企业为什么选择你吗？是因为你妈妈炼了法轮大法，她是最好的人，我们相信她的儿子也会是一个好孩子。原本他说他和他爸爸都不支持他妈修炼，一听我的态度，他很放松也很高兴，在以后的工作中一直很尊重同修们。

在一起工作后，有了新的环境，我们经常交流，向内找，修正自己，她更加体谅丈夫，关心儿子，不象以前那样用人的办法去圆容他们。

我和她丈夫、儿子联系的次数多了，互相有了进一步了解，也都能听进我对他们讲真相了。看到我们大法弟子堂堂正正，在单位受到周围人的尊重，自然也能溶在一起了。过节时她丈夫嘱咐她给我带饺子，生活上很关心我。他还佩服我整体素质好，同修告诉他，这都源于大法。一次家里买电脑，她丈夫特意找我帮忙，因为他很信任我。还说我把同修的事当成自己的事，要答谢我。

我应邀去她家吃饭，父子俩很愿意听我讲真相，现在他俩变化很大。“修在自己，功在师父”（《转法轮》）。过去因为修炼，同修的丈夫三次要离婚，她不敢跟他说做大法的事。这次我到她家写交流稿，他非常支持，也很热情。他一改过去的态度，还要看大法的书。他所在工作单位主动要给他办职称，儿子也有了一个让人羡慕的好工作。她的家庭环境也越来越宽松。

三、弥补同修的不足 抓紧救度更多世人

动了你，就能动了我，说白了，他就能动了这个宇宙。”和《精进要旨》〈大曝光〉中讲：“有的弟子讲“怕什么，头掉了身子还在打坐的”，相比之下，修的怎样一目了然。”那一刻，我放下生死，这个法比我生命更重要！我动都没动，静静的炼功，我想他不敢动我。他真的把门关上就走了。就这样他们不管我炼功了。

我没生出“我要出来”的正念，而处于一种承受魔难、不怕坐牢的心态。这下旧势力找到迫害借口了，定了我两年冤狱。那时候狱中同修大家都不明正法的法理，再加上人心的执着与怕心，大部份“转化”，我也走了弯路。但我知中共讲假话，对于不“转化”的学员用各种方法逼迫，对于这种流氓强制行为我是不齿的。人心与怕心加上对法理的不明，使我糊涂的浪费了宝贵时间，但我对法的坚信从没动摇过，仍坚持按真、善、忍修心、坚信我的路由师尊安排（包括在哪儿工作），由于这一念，出狱后我回到原单位上班。

不久我又拿起书看，由于难拿到经文，四周没什么学员交流，到二零零三年才开始明白正法的道理，什么叫正念。我很痛悔，做了对不起大法的事，几年时间浪费了。可伟大的师父还在看护着我。如，在真正认识到转化错误之前，有一次我搭夜车，车上只有我和司机，突然有一种很强的恐惧感，当时还不知这是旧势力的迫害，只是一味排斥这种念头并有一念：坚信我是师父的弟子、是修炼人，不会有事！结果路上差一点出事儿。如果我当时念不正，旧势力的迫害就得逞了。师父慈悲的在给弟子回头的机会，而旧势力想毁众生包括一些邪悟者。我和丈夫明白过来之后，有一些邪悟的人找到我们散布一些邪理，我们劝说他们回头是岸，并告诉他（她）们这是破坏法的行为，千万别被执着心带动而乱法。

四、正念对待劳教所的变相迫害

我们开始按照师父讲的三件事去做，由于个人修炼不精进和安全意识不够，不久丈夫被绑架。当时我已怀孕八个月，我去找公安讲真相，说明信仰无罪。由于正念不足，我只去了一次，现在回想起来都很遗憾。丈夫被邪恶定了两年冤狱，我生下小孩后就去劳教所看他。

经文《也棒喝》中说：“知道你的家人在被关押中减轻了被迫害、停止被迫害，是因为大法弟子顶着邪恶与危险在

二、法轮佛法能完全揭开人体之谜

作为一个医学工作者，我说法轮大法是佛法，他已涵盖了一切科学包括人体科学在内。许多中医古籍、养生书，如《黄帝内经》等，都讲到一个人要养生、保命，必须修心，中医也讲“七情六欲”致病的道理。而现代世界卫生组织对完整健康的定义是：心理健康加身体健康。现代许多常人不知两者有密切的关系并相互影响。

佛法告诉我们心理（思想）状况直接对物质身体产生很大的作用。两者不可孤立。佛法修炼，通过修心性，使思想升华，随之身体也达到了净化。这是真正的最高的人体科学。《转法轮》中讲：“有人想：你谈到的心性问题，这是意识形态中的东西，是人的思想境界方面的事情，它和我们炼的功不是一回事。怎么不是一回事？在我们思想界历来就存在着物质是第一性的，还是精神是第一性的问题，老在议论、争论这个问题。其实我告诉大家，物质和精神是一性的。”通过修炼的实践，我切身体会到，这字字句句是真理呀。

三、坐冤狱，走弯路，师尊依然看护着我

一九九九年“七·二零”邪恶的迫害发生时，我已工作了一年，引导了一些有缘人陆续走入大法修炼并建立了炼功点。谁知中共邪灵迫不及待的开始迫害大法。

迫害发生后的一年时间里，公安、“六一零”等人不停来单位找我谈话，甚至用利益来诱惑我，目地是逼我放弃大法、认同邪党的谎言。我没动心，我和他们讲大法教人修心做好人，我相信师父非常正派。对大法对师父我没有任何怀疑，就是不理解政府为何要迫害大法。我当时想是考验我们对师对法的坚定，局限在个人修炼，消极承受，这可中了旧势力的招。他们看软的不行就来硬的，绑架我进看守所，威胁要劳教。我依然每天炼功，以此来证明大法是冤枉的。有一邪恶的干警唆使吸毒犯打我，我不动心，第二天那吸毒犯遭报应，被干警打。

邪恶给我戴上脚镣连同一只手铐，我把手一缩就出来了，依然炼。另一次，我正在炼抱轮动作，一干警巡逻走过，大发雷霆，气的用棍敲打铁门，“咣”一声把门拉开，在门口大吼。我就在门口侧边，仓内犯人吓坏了，以为他定会打我。我充满正念，想起师父在《转法轮》中讲：“谁能

今年春天，一个几年没有修炼环境的同修，从新走进了大法行列里来，她主动在家成立了学法小组。苦于几年来，没有看到资料，也找不到同修，不知道如何讲三退。我主动找到她，告诉她不要着急，要多学法、炼功。在法理上提高上来。先从亲属讲，我会配合她。

不久，我们带了大法真相资料、光碟，去农村她的亲属家，她的亲属看到她身体巨大的变化，知道是大法救了她。夫妇双双同意三退。这个亲属又找来好几个好朋友，一起带到有影碟机的女儿家，放了大法真相光碟。这几个人又都给各自家里的亲人都同意三退。当时正值夏初季节，很多人很晚才能收工，晚上我们把真相资料、《九评》送到每一家，有的人看了半宿。

第二天，我们来到一个邻居家，女主人听明白了真相，知道三退的重要。主动说：我要把这件事告诉我儿子，他是党员，得给他退了。马上她的丈夫、儿子、儿媳、孙女都得到了救度，大家都很高兴，很感激我们。我们还借买东西为理由，串门讲三退，听明白的，不但自己退了，身边有缘人都没落下。走在路上碰到的一个人主动问同修：你什么时候回来的？同修知道他认错了人，回答：“我不认识你。”我知道这是个有缘人，要得救。我马上接过来：“我认识你，你现在忙啥呢？”“没忙啥，种地哪。”“噢，现在地不好种，农药都是假的，地离开农药也不长庄稼了，现在人心坏了，这不是嘛，天灾人祸特别多，听说有个办法能躲过那些不好的灾难，你知道吗？”他马上问明白，退出了邪党组织。

就这样，同修和我配合的很默契，救了好几十人。回来后，进行了交流，找过程中的不足。后来又去了另一亲属家，虽然那些亲属得救了，可那里还有很多的人需要去救度，我们没有理由不抓紧，要比学比修，快讲啊。

接着我们还去了周边的农村发真相资料，每次发真相资料的过程都是升华的过程。同修的病状使她走路很慢，发起真相来我把同修扔的老远。同修说：你象个小汽车儿，我知道哪家没发？是啊，我没注意这个小节，整体配合的不好。看到了自己的不足。就去掉它，不去嫌弃同修走的慢，同修平时走点路会很累。我鼓励她，慢慢来，别着急，如果不找到同修，你已经去住院了，正念强一点。同修一晚上走了十

多里路，第二天啥事也没有，她感到神奇。我们相互协助去救度那些急等救度的生命，每次都能找到很多不足，为的是下次做的更好，为的是救人更多。

以上的几件平凡事，虽然没有惊天动地的壮举，可却是真正走在师父安排的路上。我的心态是平和的，不再去执着自己。先想到的是同修，想到的是众生。只有我们整体配合好，才能救度更多人。

谢谢师父！谢谢同修。

修炼得金体

文 / 辽宁大法弟子 净静

自从师尊点化之后，我修炼更加精进，成天背“横心消业修心性永得人身是佛祖”（《洪吟》〈因果〉），这种情况断断续续的持续了三年多，直到九九年结束了这种状态，闯过了病业关。

有一次，我在市场买西瓜，当时有四个小伙子在打扑克。我问这西瓜多少钱一斤？……老板说：“你老有信仰吧？”我说：“我是炼法轮功的，我是修真善忍，师父告诉我们做什么事要为对方着想。”这时座位上一位小伙子马上站起来，跟我大声说：“（如果）法轮功这么好，为什么国家打压，不让炼呢？”我说：“都是江××一手策划的……”最后这几个小伙子都不吱声，也不说举报等话了。我告诉他们，你不炼可以，但千万不要反对法轮功。这几个小伙子点点头都笑了。——本文作者

恩师好！

全世界大法同修好！

现在我借书面法会的机会把十二年来的修炼心得与同修交流，相互促进，共同提高。

一、勇闯病业关

我是一九九六年六月十四日有幸得法，当我看到宝书《转法轮》有相见恨晚的感觉，一气看完后立即把我的皈依证、佛教书、佛像全都处理了。我每天大量听法学法，对师父讲的法就是信。当时我体弱多病，各种药方都不见效，生存的很艰难，几次大手术让我求生不得，寻死不行。通过学法知道了“因为人在以前做过坏事而产生的业力才造成有病或者魔难”（《转法轮》），所以我没有抱着治

正法路上的点滴体会

文 / 大陆大法弟子

一九九七年得法时，我是某大学的学生。在看书学法中，我真正从心灵上净化着自己，从以前的妒嫉心强、争斗心强、多愁多虑、性格孤僻的人，到处为别人着想、不争不斗、什么都能看开、性情开朗的一个人。随着心灵的升华，身体的不适消失了许多，很欣喜。

得法不久后的一天晚上，梦到自己排出了许多一团团黑乎乎象淤泥一样的东西，并用清水把自己洗干净，早上醒来我立即明白，师尊已帮我净化了身体。那天早上我五点多去炼功点的路上，真的感觉自己轻松的要飘起来。真神！我知道大法是真的，书中的每一句话都是真的。——本文作者

伟大的师尊您好！

同修们好！

今年我发自内心想参加这次大陆大法弟子修炼心得书面交流会，我认识到，这就是在证实大法。

一、喜得大法，身心得益

一九九七年得法时，我是某大学的学生，由于身体差（有鼻窦炎、关节炎、腰痛、手脚麻痹和全身乏力等诸多身体不适，有些症状查不出原因，也医不好）以及对气功的向往和对中医玄妙理论的许多不解，我走入了大法修炼，看了《转法轮》一书，我终于明白了人体、气功到底是怎么回事和要做一个好人的道理，明白了中医学中许多不解之迷。

在看书学法中，我真正从心灵上净化着自己，从以前的妒嫉心强、争斗心强、多愁多虑、性格孤僻的人，到处为别人着想、不争不斗、什么都能看开、性情开朗的一个人。随着心灵的升华，身体的不适消失了许多，很欣喜。

得法不久后的一天晚上，梦到自己排出了许多一团团黑乎乎象淤泥一样的东西，并用清水把自己洗干净，早上醒来我立即明白，师尊已帮我净化了身体。那天早上我五点多去炼功点的路上，真的感觉自己轻松的要飘起来。真神！我知道大法是真的，书中的每一句话都是真的。

之后一段时间里偶尔感受到师尊给我灌顶，真的是一阵热流从头顶往下流遍全身，非常舒服的感觉。从此以后，我身上几种病再没犯过。这就是真正的佛法！在实践中，大法真正的从心灵到身体上改变了我。

听电视说的，那些话都是造谣，今天你们都看到了，车轧了也不给他找麻烦，我师父就让我们这样做好人。要是一般人，没轧坏也得讹两钱花，我们不那样做。如果你们是党团员，赶快退出保平安。

后来，我想刚才那司机还没退呢，就到司机那儿去。司机一看见我有点害怕。我赶紧说：你不要害怕，我不是找你麻烦的，我是来救你的。你听说过三退吗？给你个真相护身符，对你有好处。那司机接过说：你知道我是干什么的吗？我是XX专管法轮功的，国家定的不让炼了。我说：咱俩这是缘份，你就更应该明白真相了。你以前见过炼法轮功的吗？他说：没有，就是听上边说的那些。

我说：你今天不是见到了吗？我就是活见证。修炼法轮功的都是按真、善、忍要求自己做好人。你车轧了我，我也不给你找麻烦，也不讹你一分钱。咱们凭良心评判一下，对比一下，你说是好人还是坏人？电视上，还有上边给你们讲的那些都是由于江泽民的妒嫉心，利用手中的权力，用整个国家机器造谣，迫害大法和大法弟子，毒害了那么多众生。现在贵州的石头都说话了，都在传“天灭中共，退党保命”。你赶紧给自己和家人留条后路，迫害大法和大法弟子是罪不容恕的，赶快退了吧！以后在工作中一定要善待大法，善待大法弟子，你就是给自己选了一个美好的未来。

最后小伙子握着我的手说：阿姨，谢谢你！我明白了，我和我家共五口人都是党员，你都给退了吧，我回去把这些告诉他们。阿姨，我真的谢谢你！我说：那你就谢我的师父吧，是我师父救你的。记住法轮大法好。他说：都记住了。

这时我才想起来车上的孩子，孩子在后车座上坐着，乖乖的一声不吭。我赶紧把孩子从自行车上抱下来。我穿的是护士穿的布鞋，鞋跟给轧坏了，脚却没事儿。也到中午十二点了，带着孩子到肯德基店找个地方坐下，给孩子买了点儿吃的。我这时才觉的有点儿后怕，是师尊在呵护我们娘俩，师尊又给承受了那么多，我的眼泪止不住的流，心里说：谢谢恩师！请师尊放心，弟子一定勇猛精進，在助师正法中正念正行，做好三件事，让师尊少一份操心，多一份欣慰。我一定兑现我来时的洪愿，圆满随师还。

弟子叩拜恩师！

病的心，只想从常人的苦难中超脱出来，因此学法炼功很精進，没有外求之心。

不到三个月的时间，我十多种顽症不翼而飞，一身轻松。但是，从我得法那天开始就不间断的吐黑水、血水、血块，一盆一盆的又腥又臭，每回都吐的我满头大汗，可照样学法炼功，坐不住，我就跪在床上，用枕头顶着胃部，咬牙坚持着，知道这是好事，是师父在给我净化身体。炼功点上的其他同修们的状态都和我不一样。一般过病业关几天就完事了，我却隔三差五的呕吐，让我有时困惑。一天晚上师尊点化我，梦境十分清晰。我看见在我家老院子里趴着一条大龙，刚死不久，一条龙骨长长的，白白的围绕着整个院子。成群的人拿着盆来割龙肉，有的要生肉，有的拿熟肉，有的要心肝肺，都理直气壮的進進出出。明明是从天上掉到我家院子里的龙，他们却随便切割，让我百思不得其解。醒来后知道这梦在点化我却不知啥意思，问同修，同修也悟不好，后来我炼第一套功法时突然悟到了龙死了，身上的肉让众人割去是在还业债。我每天呕吐就是因为自己以前造下的业，现在在消业。师父在《排除干扰》中明确告诉我们“在几年的修炼中，除了我为你们太多的承受之外，同时为了你们的提高不断的点悟着你们，为了你们的安全看护着你们，为了使你们能圆满平衡着你们在不同层次欠下的债。”

自从师尊点化之后，我修炼更加精進，成天背“横心消业修心性 永得人身是佛祖”（《洪吟》〈因果〉），这种情况断断续续的持续了三年多，直到九九年结束了这种状态，闯过了病业关。

二、证实大法为己任

九九年十月六日，我和同修去北京上访，为法轮功说句公道话，可是北京的信访办牌子摘掉了，一帮警察埋伏在四周，伺机抓捕自己行管区的大法弟子。十月二十七日晚江××在接受法国记者采访时诬蔑说法轮功是×教，当晚就许多大法弟子走上天安门广场和平理性的抗议。我和同修在二十八日清晨也走上天安门广场，有许多警察和便衣拦住我们，盘问广场上的每一个人是否是炼法轮功的。我们如实说出，便把我们带上警车，很快一车满了，送往天安门派出所。在派出所里我看到许许多多的大法弟子在站排登记、照相。有许多同修轻声的背《洪吟》、《论语》，毫无惧怕，

充满慈悲和威严。下午，警察把关押在这里的大法弟子陆陆续续的送往丰台体育馆。在那里呆到午夜时分。丰台体育馆里有各个省市的分布图，我坐在辽宁的牌子下，环顾四周几千不同年龄、不同口音、不同职业都为了一个目的地——证实大法好，还大法清白，还师父清白——而走到这里。看管警察身穿军大衣，手持步枪，站在寒风中瑟瑟发抖，我们这些大法弟子身上衣服单薄，腹内空空，已经一天滴水未进了，可我们仍保持着慈悲祥和的心态向着他们洪法。

十月二十九日，驻京办事处的警察把我们送回本市拘留所，在那里被以扰乱公共秩序的“罪名”关押了十五天。后来，我进京上访的念头还有，片警看着我，不让走，怕受株连，又把我送回拘留所，在那里被关押十五天。后来我被送到镇里办的“洗脑班”进行非法限制自由。总共是四进四出拘留所，强行关押了五次洗脑班。

三、讲真相，救众生

二零零一年六月份师父《致北欧法会全体学员》中告诉我们在社会上接触的一切人都是讲清真相的对像。我看完经文后就开始从亲朋好友讲起，讲大法的美好，讲自身的神奇变化。有的愿意听也很相信，有的不愿意听，也不相信，宁可相信电视里的不实的宣传，也不相信我这个活生生的例子。面对复杂的人心，我有时灰心，有时替他们着急。但学完法后，认识到自己要有慈悲心，神不能被人带动，就这样在法中归正自己，努力抓住机缘多讲真相，多救众生。

每天不仅讲还要发传单、小册子、贴粘贴等多种形式证实法，刚开始我怕心很重，心突突的乱跳，每次发材料都不知道还能不能回家，有时买点水果拎着做掩护，就这种状态持续几个月后，怕心逐渐小了，慢慢的在法上升华后，心态平和了，自然了，在师父的慈悲呵护下，关关闯过来了，跌跌撞撞的往前走着。在讲真相、证实法的过程中修去了我许多执著心：怕心、色欲心、欢喜心、妒嫉心、显示心、争斗心等等。逐渐放下人的东西，看淡人世间的一切，《转法轮》中说：“整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”

只要我有救人这一念，师父就会安排有缘人与我见面，我利用买菜、逛街、坐车、洗澡等机会，有便利条件就讲，没有便利条件就把大法的美好和慈悲展示出来，让众人受

不看那个，那上边一条也不符合我，你们就不该扣这钱。我炼功身体好了，按真、善、忍做好人没有错，更没有罪。电视上造谣，强加的我们承认，我们是最守法的公民。上哪和不上哪是我个人的自由，你说是不是？你自己想想，要是换个位，你家人被侮辱、迫害、还扣钱，你是什么想法，咱老人们都说，善有善报，恶有恶报。办事要凭良心。我知道你这人挺善良的，是个好人，我真心的为你好，你可要为你自己和家人留条后路，你千万要善待大法、善待大法弟子，这样做，你和你的家人都会有一个美好的未来。

他好大一会儿也没有说话，后来他说：你去到居委会开个证明就行了，我们就可以把钱退给你。我说，那我去了。他一直送到楼梯口，我对他说：一定记住“法轮大法好”。他说：我知道了。

我又到居委会讲真相，他们明白真相后，给开了证明，最后退回了钱。退钱不是目的地，他们明白真相得救度是目的地，现在他们都默默的帮大法弟子。我真心的祝福他们有了一个美好的未来。我也希望所有的众生都明真相，都有一个美好的未来。

（四）奇遇有缘人

我住在城市里。这天我骑着自行车，后边带着孩子，到商业街去买东西。这个地方很繁华，南来北往的车很多，人也很多，我就推着自行车慢慢走，孩子在自行车后座上坐着。突然，从后边来一吉普车，吉普车的前车轱辘就把我的脚轧住了，我拍他车说：“你的车轧住我的脚了。”这时我的脚还在他的车轮下，拿不出来，车往后退了一下，我的脚才拿出来。司机下车说：“对不起，阿姨，有事儿没有？”我说：没有事儿。他一看是没事儿。我一看围观的人不少，转念一想，请师尊加持，讲真相救人。

我说：小伙子，你今天是遇到我了，我是修炼人，有师父保护不会有事儿的，你看一点事儿都没有。要是一般的常人，你可能就把人家的脚轧坏了。你想车轱辘从脚上轧过去，能轧不坏吗？小伙子，你记住“法轮大法好”，大法是救人的，知道大法好得福报。你以后开车要小心点儿。你走吧。

我又向围观的人说：咱们今天见面都是缘份，我告诉你们救命的几个字，“法轮大法好”、“真、善、忍好”。别

修的胳膊被拧坏了，我的脸被打变了形。在那儿，有上至七十岁的老人，下至几岁的儿童，都被铐在铁管子上，就这样，同修们还给他们讲自己亲身受益和修炼的真实情况，讲法轮大法是正法。

我被放在汽车的后备箱里拉回来，在派出所的铁笼子里关着不让回家。后又被关在看守所一个月。派出所的人接我时，让我在劳教书上签字，我说：我不签，那不是我去的地方，你们把我送回家。送劳教时体检不合格，劳教所不收，又拉回派出所关着，让我家出三千元钱押金，才放回家。到家也不得安宁，恶人监视，经常上门骚扰，过年、过节什么的我都被关起来，家人压力很大，也担心我再受迫害，我就流离失所在外地。

那时我对那些警察真有点又恨又怕，恨他们明知大法好还那样违心的干；怕他们这样干使他们犯罪。所以我不想见他们。

（三）结束流离失所 正念正行

我在流离失所学法的时候，学到“物质和精神是一性的”（《转法轮》），我一下明白了。“不在时间场的范围之内就不受时间的制约。另外空间它的时空概念和我们这边都不一样，它怎么能制约另外空间的物质呢？根本就起作用了。”（《转法轮》）这两段法一下打入我的心，还经常在大脑中回响。是师父在点化我，对，我是应该回家去修了，不该流离失所，师父给我们安排的是最大限度的符合常人社会状态修炼，我也应该有家庭生活、工作环境，我走师尊给我安排的路。流离失所是旧势力安排来考验大法弟子为借口的，你不配来考验我。全盘否定旧势力的一切安排，师尊不承认的，我也不承认，大法弟子助师正法、救度众生是我们的责任和洪愿。众生不管他干什么职业，那是他们的工作，应该让他们明白真相、得救度。

我带着救度他们的心愿回到了家里。第一件事就是先把三千元要回来。现在悟到当时不该给它钱，以前错了，我现在归正。现在把钱要回来，那是我的血汗钱，应该由我来支配，不能让你邪恶用这钱干坏事。请师尊加持，我就到派出所去了。

正好管这事的警察本人在，我说明来意，要把那三千元钱退给我。他说：你看看这文件，钱不能退给你。我说：我

益。

有一次，我在市场买西瓜，当时有四个小伙子在打扑克，我问这西瓜多少钱一斤？老板说：五毛钱一斤。我说实际上一个西瓜不够一丸药钱。卖西瓜的老板说，真是！老太太，我给你开一个瓜看看，好的拿走，不好的算我的。我说，那不行，我得为别人着想，你卖瓜也不容易。老板说：“你老有信仰吧？”我说：“我是炼法轮功的，我是修真善忍，师父告诉我们做什么事要为对方着想。”这时座位上一位小伙子马上站起来，跟我大声说：“（如果）法轮功这么好，为什么国家打压，不让炼呢？”我说：“都是江××一手策划的，修炼法轮功的人在七年之中发展到一亿多人，共产党才六千万，远远超过了他的信众，他以小人之心度君子之腹，所以他不遗余力的动用军警特抓捕法轮功学员，采用古今中外最残酷的手段来迫害法轮功学员。可是他想错了，法轮功学员是修炼人，是不求世间得失的，是要超脱凡世间一切的，谁稀罕世间的一切呢？江××万万没想到，他想三个月消灭法轮功，不但没得逞，大法反而洪扬了全世界，现在海外八十多个国家设有法轮大法的炼功点，上至总统下至百姓都欢迎具有普世道德价值的‘真善忍’，只有江××邪恶政权才容不下，利用老百姓不明真相的一面来助纣为虐，这是对整个人类犯罪呀！”最后这几个小伙子都不吱声，也不说举报等话了，我告诉他们，你不炼可以，但千万不要反对法轮功，反对佛法是要下地狱的。心中诚念“法轮大法好”、“真善忍好”。就会有美好的未来。这几个小伙子点点头都笑了。在师父的加持下，邪恶因素彻底解体了。人在真理面前只会心悦诚服。

就这样，我每天不间断的讲真相，不论严寒酷暑，都风雨无阻。从二零零一年五月份开始到二零零四年底，我讲真相传万家一万五千多人次，撒各种材料不计其数，尽管这样，我觉的还有无数芸芸众生被江魔头的谎言毒害，我深感责任重大。

四、传九评，救人急

二零零四年十一月末，正法又推向新的进程。发《九评》，促三退。我也先从家人、亲朋好友退起。有的容易做，有的几次才退成功一个。刚开始我地区包片发《九评》，我起初发几本还有怕心，渐渐的十几本，几十本到上

百本，一次都发出去，一楼不落的发，发过的做好记号，避免重复和浪费，为了更好的更深入的推广《九评》，我们地区几次召开交流会，进行切磋，众人献计献策，拿出最好的办法，让众生醒悟，尽快认清邪党，脱离邪党。市内发完了，我就走出去到附近的农村发，白天不方便，我就晚上去，有时天黑路滑、狗叫，经常跌跌撞撞的，遇到难处求师父加持、帮助，经常回到家后大汗淋漓，满脸通红，就好像刚洗完桑拿一样，虽然身体累，但想到是为了救度众生，“助师世间行”，心里还是甜的。直到二零零七年六月三十日，顺利发《九评》超过五千多本。

每年全国中考是在六月二十八、九日这两天进行，我孙子这次参加中考在我家逗留两天，我的心全陷入常人之中：为孙子考试的事而牵扯的翻江倒海。三十日那天，我想中考结束了，我得去发真相小册子，当时天下着下雨，我打着伞冒雨出发了。我走到一个小区刚发完两本，就被一个便衣发现了，我怎么给他讲真相都无济于事，最后他把警察叫来，把我送往附近的派出所。在派出所里警察轮番录我的口供、做笔录，可我当时病状反映很严重，不停的呕吐，什么都不知道，脑袋里空空的，结果他们什么也没写成。晚上十一点多钟把我送往本地看守所非法关押。在那里，我一天也没消停过，不是国保大队的就是刑警大队的，还有检察院的工作人员他们换班的问，追查材料的来源，谁和我联系等等。我什么也没说，什么也不知道，就是冲着他们发正念，最后这些警察个个气的歇斯底里、咬牙切齿的要判我刑。我心里想：你们说的不算。在监号里我发完正念就给同监号里的在押人员讲真相、做三退，效果很好。她们明白真相后，都做出了正确的选择。

我的病状反映很严重，每天只能吃一口东西，喝一小袋豆奶粉。我静下来查找根源，做的是最正的事，为什么还被迫害？“静思几多执著事，了却人心恶自败”（《洪吟二》）。我最后找到原因是执著情，让邪恶钻了空子。平时觉的自己修的很好，什么都放下了，可是在实践中，还是做的不好，被常人之心带动，被世间的情牵挂，认识到了，我就马上立掌发正念清理自身的空间场。即使我有漏也不许邪恶迫害，我是李洪志大师的弟子，我就走师尊安排的路，这里不是大法弟子呆的地方。就这样我每天背法发正念，恶警

恶有报是天理，明白了许许多多……

我就这样按照真、善、忍的标准要求自己，每天学法、炼功，不知不觉中我的身体发生了很大的变化，炼功不长时间原来的一切疾病都不翼而飞了。我从一九九五年至今十三年了，没吃过一粒药、没报过一分医药费。

更主要的是，我的心灵得到了净化，使我成为了一个身心健康的人，无病一身轻，精力充沛。这只有真正修炼者自己才能体悟和感受到的。我家人、周围的人、单位都看到了我身心的变化，从我身上看到了大法的美好，谁都说大法好。

（二）证实法

可是从一九九九年「七二零」开始，江魔头利用中共邪党的宣传机器铺天盖地的造谣、污蔑、打压法轮功，对大法、对师父造谣污蔑，就觉着天都要塌下来了，压的我喘不过气来。整个空气中一切都是不好的物质。邪党层层压制、株连，压制单位、办事处、居委会、家人（未修炼法轮功）一起对我攻击，说上边定的不让炼，让我说不炼的违心话。还说什么识时务者为俊杰，要不就连累你家人、孩子的工作。当时我心想：我听师父的，你们说了不算。

丈夫跟我打架，孩子用烧房来威胁我。我说：大法印在我大脑里，大法的根都扎在我心里了，我不会改变的。我给他们讲：法轮大法是正法，我师父让我们做好人没有错，我身心的变化你们都看到了，我就是活见证，你们不要听那些造谣污蔑，善有善报、恶有恶报是天理，你们不要昧着良心说话。他们讲对师、对法不敬的那些话。当时我泪流满面，我的心就象刀剜一样的痛，我的心在流血，当时我说：一日为师，终身为父。我师父让我们做好人没错，我不能做那种不仁不义，只看眼前利益而出卖自己良心的事情。

我用真名、家庭住址、门牌号，把我亲身受益的体会写信给各个部门，用宪法赋予公民的权利和义务，反映一下人民群众的心声，让他们停止迫害。为大法说句公道话，为师父、大法讨回一个公道，还我师父的清白与尊严，为大法弟子有一个宽松的修炼环境，我踏上了北京的路。到了信访办一看，不是接待人员，而是各省、市的公安人员和警车，是往回押送的，根本不让我们说话，把我们押往驻京办事处。

在驻京办，公安人员辱骂和殴打我们大法弟子，一位同

个证明就行了，我们就可以把钱退给你。我说，那我去了。他一直送到楼梯口，我对他说：一定记住“法轮大法好”。他说：我知道了。——本文作者

师尊好！

各位同修好！

我是河北省大法弟子李莲（化名）。原先我老说：我没有文化，又不会写，也写不好。所以没投过稿，就是被这个“难”字、这个观念给挡住了。今天投稿，就是要突破这个观念，解体旧势力的一切安排。

我是大法弟子，就应该把自己的修炼体会写出来，参加这个盛会，圆容我们的整体。这次我把得法修炼历程的心得写出来，向师尊汇报，同时和同修交流。

我一九九五年有幸得大法，已有十三年了。回想一下走过的路，我就是靠对师尊的坚信、对大法的坚信走到今天的。从一九九九年「七二零」至今，在这风风雨雨的日子里，我在师尊慈悲的看护下走过来。每一件事，连一点小事都溶入了师尊的苦心和慈悲呵护。我就象一个不懂事的孩子渐渐长大成熟，对法从感性升华到理性，把自己溶于大法中同化大法，做一个真正的正法时期大法弟子。我的感受和体会是无法用语言来表达的，弟子一定勇猛精进，来报师恩。

（一）得法

在修炼前，我有精神衰弱症，经常头痛、失眠，整夜不能入睡，常睁着眼到天亮。成天头晕脑胀，昏昏沉沉的。还患有颈椎骨质增生，压迫左胳膊疼、酸，折磨的我心烦意乱。手指有关节炎，不能受冷，沾冷水就钻心的痛，洗衣服都得用温水。特别苦恼，对生活失去了信心。

一个偶然的的机会，在单位看到了《法轮功》，当时就看了起来。哪知一看我就被书里面的法理深深吸引住了，句句是真理，我心一亮：这就是我要找的。

后来，我请了《转法轮》。师尊用通俗的语言，结合着现代科学和人体科学，传给了我们这部伟大的宇宙大法，返本归真的真正的修炼大法。《转法轮》就象一盏明灯照亮了我人生的道路，唤醒了我那颗沉睡的心，使我明白了：人为什么活着，怎样做一个好人，更好的人，一个道德高尚的人，最后修炼到无私无我、先他后我的正觉。使我明白了善

对我也不那么凶了。

我把自己看成一个顶天独尊的正神，谁也动不了我，就这样我被非法关押二十四天，闯出了魔窟。出来后才知家人、同修和海外同修对我这件事都很重视，都伸出援助之手，让我备受感动，我深知这次遇难若不是师尊呵护，不是众多同修们的整体力量的配合，我是不会这么顺利就回家的。邪恶对我虎视眈眈，即使放我回家仍不甘心。后来，过了不长时间，检察院打电话让我去，还想继续迫害。我临危不惧发正念解体邪恶，我的病状反映致使检察长也埋怨公安局，这样的人还往这儿送干啥？赶紧回家。我回到家后知道师尊再一次化解了这次魔难，让我在魔难的过程中，继续溶入正法行列中来。

二零零七年的初秋，我家卖房子，这又涉及了金钱，动了利益之心。心里想买房子要少花钱，卖房子要高点价。总之，忘了自己是个修炼人，是不计世间得失的，最后摔跟头之后才悟到，是我的东西不丢，不是我的也争不来。事情虽然过去一年多了，但当时那种剜心透骨的卡在关口处时那么难熬。有时真的被执著心牵着走，最后，我学法对照自己，简直差劲透了，还不如一个常人了，为什么理论上认识挺高，反映到实际那么狭隘呢？我深挖自己还是被世间的幻象所迷，忘了自己真正的家了。现在我知道每一关每一难都是因为自己的执著心招来的，并不是平白无故出现的。

五、修炼得金体

我当初冒着天胆下来同化大法，助师正法。今天怎么忘了自己是谁呢？这万古机缘不能错过，更不能虚度师尊给众生得救延长来的时间。我多次在梦中梦到自己是一个世界的主满载着希望来到人间。如今我是一个得了法的生命有法轮护体，证实大法，弘扬大法，众生得救是我必须完成的重大责任。

再次感谢师尊的慈悲呵护！

法上认识法 走正修炼路

文 / 黑龙江大法弟子 子文

二零零二年六月我回家了。我发现楼门口有专人看着我，周围邻居都躲着我。我不为所动，正常出出进进，主动接触邻居，主动打扫楼道卫生。在家侍奉好家人。婆婆逢人就夸我好。慢慢的邻居们

不躲我了，还主动告诉我消息。有一次一位外地人找亲戚找不到，邻居告诉她来找我，说我会帮助她。

二零零三到二零零四年我婆婆病重，我们子女轮班侍奉，我当班时精心照料，有时通宵不睡。婆婆对我很满意，总在弟妹面前夸我侍奉的好。有一天他们同胞开家庭会，晚上丈夫告诉我说小叔子说真话了。因我在一九九九年被非法迫害后，小叔子不理解，又听信了假宣传，曾多次鼓动丈夫和我离婚，我在侍奉婆婆的一年中的表现，使他改变了对我和大法的态度。在开会时小叔子首先说：大哥咱啥都别说了，还是人家法轮功好！——本文作者

我是一九九四年得法的老学员，曾是某地辅导站的副站长。九年的正法修炼我有被绑架、被非法关押和流离失所的被迫害经历。本应该及时总结，写出修炼体会参与交流。可是，被自己修的不好的观念给障碍了，这次才在这个问题上归正自己，把九年来的修炼体会写出来向师尊汇报，与同修交流。

一、展现大法弟子的风貌也是在证实法

师父在《转法轮》里说：修炼“比常人中任何事情都要难一些。”所以我平时注意用修炼人的标准要求自己，通过自己的言行把大法的美好带给我所接触到的人。特别是「七二零」以后，铺天盖地的造谣宣传毒害世人误解法轮功，我决心用自己的行动戳穿谎言、证实大法。

一九九九年十月八日，我去北京证实法被非法绑架后羁押在市第一看守所。当时羁押的同修很多，我们都在给监室的其他人讲大法的美好，揭露邪恶的迫害。两个月后同修们陆续都走了，只剩下我一个人。我一如既往的做着。把方便让给别人，从生活上关心有困难的人，经常订日用品给他们。从精神上给她们讲做人的道理。渐渐的她们有什么话都愿跟我说，说跟我说话心里敞亮。监室的头头叫号长，也主动听我给她背法。特别是到了节假日自由活动，号长多次组织全监室的人听我讲大法的美好和做人的道理。

全监室的人变了，风气好了，多数人学背经文和《洪吟》，多人表示出去后一定修大法。有一个邢姓犯人被管教找去谈话，她公开说自己修大法了，是大法学员。号长表示出去后至少读十遍《转法轮》，重刑犯把经文缝到被子里，准备带到监狱里学。杀人犯张某表示，这次服法死无怨言，

认真、最负责、做的最好的。那些表扬我最厉害的客户都是我讲真相讲的很透彻的，其实我明白，这是众生对救度他们的大法弟子的回报。

结束语

修炼这么多年了，回顾走过的路，深感自己在工作中、在世间这个大染缸中修炼的不易，稍不注意就陷到名利中去了，稍不注意就犯迷糊了，就象师父在《转法轮》中说的“年轻人就更不容易把握自己，你看他平时挺好，在常人社会中没有什么本事的时候，他名利心很淡。一旦出人头地的时候，往往就容易受名利干扰”。很多时候自己都难以摆正工作与修炼、与救人的关系，忘了修炼，忘了向内找，忘了跳出工作中那些具体的麻烦从修炼与救人的角度来看问题……不过，好在有师父的慈悲呵护，有大法在，有同修的帮助，我们才能左一跤右一跤的走到今天。

写出自己的一点点工作与修炼的经历，希望能以此证实法，写心得的过程就是一个修炼的过程，也是一个归正自己的过程。有同修很短的时间就写出来了，因为他在法上，是为证实大法，纯净的心没太多障碍，就能一气呵成，而我这篇心得却写了一个多月，几易其稿，几次写不下去。向内找，才发现自己需要归正的地方太多，长期的懈怠，使我的状态不佳，心态不纯，有太多为私为我的成份，在归正的过程中因此干扰不断，但终于在截止投稿前写完。深感惭愧，其实还有很多方面的认识来不及写，我想在平时也可以投稿、补充完整，只要是证实大法而不是证实自己就可以。

谢谢师父给我们的珍贵的修炼机缘。合十。

走师父安排的路

文 / 河北省大法弟子 李莲

结束流离失所，我带着救度他们的心愿回到了家里。第一件事就是先把三千元要回来。现在悟到当时不该给它钱，以前错了，我现在归正。那是我的血汗钱，应该由我来支配，不能让你邪恶用这钱干坏事。请师尊加持，我就到派出所去了。

正好管这事的警察本人在，我说明来意，他说：你看看这文件，钱不能退给你。我说：我不看那个，那上边一条也不符合我，你们就不该扣这钱。我炼功身体好了，按真、善、忍做好人没有错，更没有罪。……他好大一会儿也没有说话，后来他说：你去到居委会开

工作中曾出现一种状态：嘴巴在给顾客讲解问题，而我的思想却在考虑另一个问题，而顾客听了还觉的很好，其实就是长期重复都用不着再思考了，好象已形成功能了。在讲真相中我针对不同身份、不同年龄、不同观念、受毒害程度不同的人，在长期实践中都有了“套路”，通过简单交谈、一观察，在这时哪一种方式最能打动对方，脑子中自然就出来了，就象武功一样，某一招在这时就能有效制敌，那根本不用再多想就使出来了。

在劝三退时，我开始也觉的很难，讲大法真相好讲，劝三退，一怕人家误解你“搞政治”，二担心别人说你玄，是“迷信”。我开始几个月都没劝退一个，我困惑、无奈了很久，对《明慧周刊》上的劝退经验，我“敬而远之”，我觉的做不到，学不来，不看，免得自责和伤心。

我曾给一个客户讲三退，绕了多大的圈都没说到主题，最后她急了，说“太复杂了，绕那么多圈子干什么？”我觉的是师父在借她嘴点化我，后来我决心突破这个障碍，开始看《明慧周刊》上的劝退经验方面的文章，我又去实践，久了我发觉就简单了，常人最执著什么？一个是怕死，二是希望平安，不管其在哪一个阶层，概莫能外，个别口称不怕死的，说说而已，那就顺着这两个执著去讲，另外我总结世人三退时的几个主要心结：一、为什么要三退？二、三退有何必要？三、怎样退？

这些同修都交流很多，我不再重复，世人基本就这几个问题，一解答，再主动帮助取个名，就容易退了，很多退了后都感激的说谢谢。有时时间仓促，我一问是否入过党、团、队，告诉他不好，取个名退了保平安，他就点头同意退了。有无神论障碍的我就讲一个真实的另外空间的事，破除了障碍后，就很容易讲了。三退也就越来越简单。

我讲过真相的，退了的，我兑现了救度他们的使命，他们人这一面就都对我比较好，在我们大区的老总来检查工作时，客户纷纷当着老总的面表扬我，以至于老总后来说：所有的客户都一个劲儿的夸小郑，他们见到他就象见到亲人一样。我的客情越来越好，在市场上很多别人办不到的事，我去都办到了，当然销售业绩也越来越好。大法弟子在工作中的勤奋表现，在讲真相中带给了众生希望与光明，所以本区域的客户曾一致评价：某某公司的小郑是所有厂家业务中最

来生一定修大法。所长说监室的人都被我转化了，故而给我调了房。临走时大家都哭了。换了地方我依然如故。有一次号长问我苦不苦，我说生活虽苦，但我心里充满阳光。她说难怪你总是乐呵呵的。

二零零二年六月我回家了。我发现楼门口有专人看着我，周围邻居都躲着我。我不为所动，正常出出进进，主动接触邻居，主动打扫楼道卫生。在家侍奉好家人。婆婆逢人就夸我好。慢慢的邻居们不躲我了，还主动告诉我消息。有一次一位外地人找亲戚找不到，邻居告诉她来找我，说我会帮助她。

二零零三到二零零四年我婆婆病重，我们子女轮班侍奉，我当班时精心照料，有时通宵不睡。婆婆对我很满意，总在弟妹面前夸我侍奉的好。有一天他们同胞开家庭会。晚上丈夫告诉我说小叔子说真话了。因我在一九九九年被非法迫害后，小叔子不理解，又听信了假宣传，曾多次鼓动丈夫和我离婚，还说：我要是某某某，我就用机枪把她们都突突了。我在侍奉婆婆的一年中的表现，使他改变了对我和大法的态度。在开会时小叔子首先说：大哥咱啥都别说了，还是人家法轮功好！咱们一奶同胞都没人家做的好！大嫂是好人啊！他还经常善意的提醒我讲真相时要注意安全。

二、反迫害中走自己的路

师父在《路》这篇经文中说：“作为修炼的人，没有榜样，每个人所走的路都是不同的，因为每个人的基础不同、各种执著心的大小不同、生命的特点不同、在常人中的工作不同、家庭环境不同等等因素，决定了每个人修炼的路不同，去执著心的状态不同，过关的大小不同，所以在表现上是很难找到别人给铺好的路，更不可能搭上便车。”

回想我走过路确实和别人不同。在劳教所里，邪恶把我当成重点的重点。他们认为把我“转化”了就可以带动一大片，故而我便成了他们迫害的主要对象。不管是各种“转化团”也好、各级“六一零”人员也好、各级领导也好、包括劳教所的干警、还有其他各方面人士都找我，我是被找出去谈话最多的一个。那时劳教所人员经常欺骗学员说我“转化”了。

开始时我很烦，羡慕其他同修，心想我要是一般学员多好。一次我所在监室因恶警抢经文集体绝食抗议，所长找我

谈话说：你是什么身板你不知道？意思是说你是头，“七二零”当天你还通知全市法轮功学员到市委门前集会请愿，在看守所、劳教所你炼功，现在你还敢动，整死你。我当时心里一震，心想不能这样默默的承受这一切，应该主动窒息邪恶，同时也明白了它们的险恶用心。我决心走好自己的路，用实际行动解体邪恶的阴谋。

从那以后我用大法赋予我的善去接待各方来访人员，并且严肃、认真的对待每一次谈话，不给邪恶迫害其他学员留下任何把柄。坚定信师信法的信念，理智、稳健的驳斥其歪理邪说，善意的讲述大法的美好。如：他们说，“你师父跑到美国去享福了。”我说，“我师父不仅度东方人，还度西方人。”他们说，“你师父敛财卖书”，我说，“商品经济，有付出就有所得。”他们说，“为你好。”我就讲我修炼后的身心受益，讲做人的根本良心。凡此种种每次谈话都是那么恰到好处，大灭了邪恶嚣张气焰。我体会到了师父的呵护和给予的智慧。就这样持续半年之久，使迫害阴谋彻底破产。

在残酷的环境中修炼学法是基础，在师父的呵护下，师父的经文、讲法我们都能得到并能背下来，对走正路不迷失打下基础。那时我有坚定的一念，就是只要是迫害学员、诋毁、不敬大法与师父的，我都要坚决的制止和揭露。我炼功、起头背法不听诬蔑大法的文章、找迫害同修的当事人揭露邪恶制止迫害、和所领导对话、用善去感化让他们恶不起来。所长在年三十和我们所谓的“联欢”时对我说：你们这事我们也在考虑。可是，“天安门自焚”伪案一出台，迫害形势又恶化了。

二零零一年中国新年后，劳教所把坚定的学员集中关到小号——一间三十多平米的房间，目的是不让我们与已经“转化”的学员接触。我们坚持学法、切磋，两个多月来提高的很快。当时我们得到了师父《建议》这篇经文、大家经过切磋后，决定帮助已“转化”的学员。我们大量抄《转法轮》、经文传给她们。

有一次周日洗漱时，我趁警察不备跑出去到已被“转化”学员房间和她们讲：决不“转化”不“悔过”，并与她们拥抱。其他同修一看我出去了，都跑出去到各房把东西给了她们。当时所有学员都很振奋。对帮助迷失学员走回来起

一面可能会被各种观念障碍或背后的邪灵等因素干扰，我们千万别被他们一时不理智的表现所障碍，坚定救度他们的心，发正念清除其背后的不好的东西。我经常在每天上班前的发正念中发一念：清除我今天要遇到的每一个人背后操控迫害他们的邪恶生命和因素，让他们得救。我也常常发出这一念：加持所有与我有缘的世人，让他们善待大法弟子。

在不断的修炼中我逐渐学会了不断调整好心态，随时保持乐呵呵的状态，我们的状态和心态会影响别人。在市场上，很多客户都欢迎我的到来，大法弟子慈悲、祥和的场、良好的心态、乐观的态度、智慧风趣的谈吐、诚信的为人使与之接触的世人受到感染，发自内心的觉的快乐，有同事和客户都对我讲过：和我在一起有一种安全感，感到很舒服。每次拜访客户时，我还没进门他们就先对我露出了灿烂的笑容，远远的跟我打招呼了。

我讲真相时喜欢营造一个愉快的氛围，在工作中，在旅途中，在愉快的氛围下众生更愿听真相。我把生活中、工作中听到的一些讥讽邪党、真实反映世道民情的顺口溜、俚语、笑话都记住，关键时刻一说，大家都哈哈大笑，气氛一下就轻松活跃了，很起作用。因为太多了，我只举一例，如讥讽江氏所谓“三个代表”的：“三个代表一匹狼，一天三只鸡，三天一条羊，天天都嫖娼，夜夜当‘新郎’，村村都有丈母娘”。很多人一听都边笑边说：哇呀，编的太好了！其实那些都是真相，揭露邪党的真相，好多都是老百姓自己编的，这样容易引起共鸣，拉近彼此距离，讲大法真相就更容易了。当然这得看对像，对政府官员最好不说这些。

还有现在的地震、毒奶粉事件，都是我讲真相的一个个好切入点，我们客观公允的把世人关心的事实先娓娓道出，世人自己就会得出对邪党欺骗、残忍、造假、邪恶等真面目的正确认识，我再讲出邪党对大法的迫害时，很少有人会抵触，因为那只是无数真实事实中的一个呀。顺便提一句，我发现我们到现在仍不能忽视对“自焚”、“四·二五”等基本真相的讲解，在时间不足时我讲“自焚真相”就能纠正了很多人的错误认识。

我现在发现，我做销售工作都不是偶然的，在长期的销售工作中、培训中，我的表达能力，观察能力，归纳能力，掌控局面、调动气氛的能力得到了充份锤炼。记得我在销售

人取得联系，从某种角度来说工作只是我们与众生结缘有利于讲真相的一种方式。所以我们在找工作中一定不能忘了在宇宙正法的最后时刻，身为大法弟子我们一个重要责任，在世间这出戏中我们应牢牢把握的一条主线是什么？那就是救度众生，只有把握住这一点，我们才能成为这出戏的主角。

二、摆正做好工作与讲真相的关系

大法弟子必须做好工作，做好工作有利于证实大法，也有益于讲清真相，这不用讲，但我们也不能陷入执著做好工作本身，形成：我没做好工作就不好讲真相了的观念，那就很容易被邪恶钻空子，搞出很多麻烦。因为我们怕工作做不好，怕就是执著，而且也很容易因此在工作中生出干事心。回头看看，我自己有这个执著时，往往工作反而很难做好，越执著做好越做不好，那么，有时工作中的麻烦和矛盾，除了我们修炼本身出问题外，还有我们是否没把该讲的真相讲到的问题？也许本着慈悲把真相讲清时工作中的麻烦自然就消失了。而我们讲真相溶入平时的工作中时，工作的效果也一定不会差。

在这家公司，经过一次次挫折后向内找，我逐渐摆正了做好工作与讲真相救众生的关系。我在做业务时，按大法要求，做而不求的干好工作，每天严格按公司规定拜访客户，无论烈日暴雨，我都从未间断，因为能及时处理市场上的各种突发事件，及时有效的解决各种售后问题，客户对我的印象都比较好，当然我心中不会忘记自己和有缘人接触的最终目的地，有机会我就尽量给他们讲。

我在不了解我的客户或顾客那儿一般以第三者的身份讲，在熟悉我的客户那儿，在必要时从自身讲起，只要能最有利讲好、讲清真相，我随意所用，没有任何框框，其实讲真相绝不是一件苦恼的事，当然听真相也不绝会是一件苦恼的事，从人这一面来说：长期重复枯燥的工作，市场竞争的各种压力，使我这样能给客户带来许多“新鲜事”、许多闻所未闻“历史内幕”的业务员是大受欢迎的。

其实根本上的原因是因为明白了真相和退出了邪党，一个生命有了美好的未来，他所对应的层层宇宙生命也因此得救，那还有比这更让人高兴和幸福的事吗？当然这就要看我们在讲真相中是否有一个好的心态，是否有正念，其实世间的众生明白的一面是渴望知道真相和被救度的，只是人的这

到了积极促进作用。

而后邪恶为了破坏我们学法环境，在监室挤出三分之一的地方摆上桌子让我们糊药盒。当时我意识到不能让其阴谋得逞。我和同修切磋，罢工开创学法环境。第二天罢工，邪恶又失败了。从那以后，邪恶把我单关，不让我与同修接触。

二零零一年十月前，我们这批被超期非法关押的同修陆续都走了，只有我一个人还留在劳教所。那时我确实感到孤独，我想同修们都出去救度众生了，我不能困在这里，我必须尽快出去溶入证实法的洪流中去。我正式向所长表示修大法没错，江氏流氓集团栽赃陷害有罪。要求必须无条件释放。并于二零零二年一月末开始绝食抗议非法关押，直至六月回家。

这期间我经历了野蛮灌食和注射无名药物等迫害。那时每隔三天，姓陈的狱医值班，我都要口干、胃烧、腹泻。有一次陈灌食，因太热等待降温，陈让刑事犯尝一尝，该人喝了一口，当时她愣在那，不咽，当陈问其怎么样时她才咽下去，过后她跟我说：这回我知道你为什么那么难受，原来那东西比我家腌咸菜的水都咸！一次陈灌完后我腹泻不止、直至昏倒。

回家后生活环境变化了，我抓紧学法炼功，身体恢复的很快。当能走时，我就要老伴陪着我到亲朋好友家讲真相，随着身体的康复就更加努力去做好三件事。但怕心表现的很突出。

自从我回家后，楼门口就有专人守护，片警也来骚扰，心就起来了，害怕再被迫害，求安逸心很强。我就背法排斥它、反对它，怕心消弱了许多。二零零三年三月一天，我家楼下来了三辆车，上来十几人到我家，有劳教所的、市区“六一零”的、公安分局的、派出所的，满满一屋子人，问我还炼不炼。那时我的心稳定下来了，坚定的否决他们提出的任何要求。不多时他们就走了。我知道是怕心和求安逸心招来的祸。我抓紧学法归正自己。当时派出所极力要把我送回劳教所，而劳教所不收，最后他们两家强行把我拉到医院体检，当时我就一念：我是师父的弟子，谁都不配迫害我。结果检查后，医生建议住院治疗。从那以后我执著心放下了。没有任何骚扰了。

二零零四年七月一天，从哈尔滨回来的同修到我家告诉我：市里要办洗脑班了，对像是我们被劳教过的人。说哈尔滨已经办了几期了，酷刑转化，进去一个转化一个。让我赶紧通知别的同修躲一躲，不要坐以待毙。当时我就一念：不听它的，不承认它，不动。我坚定的跟同修说：正念对待它，铲除它。她当时就稳下来了。她告诉我说有的人已经走了。我们分别通知整体整点发正念解体迫害。同修亲自到负责办洗脑班头头的岳母家讲真相，其岳母表示坚决不能干这伤天害理的事。结果我市一直没办过洗脑班。

由于这次成功的解体邪恶，坚定了我们信师信法的正念。之后在我市郊区建了一所耗资上亿元的微波站，是用来监控东三省电脑的。我市全体同修坚持整体发正念让其成为废墟，坚持了半年之久。结果微波站几次调试失败，至今不能投入使用。

女儿开了一个专卖店，那时我又做售后清洗又得照顾生意，还得侍奉婆婆，负担很重。我就挤时间学法、炼功，把讲真相贯穿在工作中，平时遇到机会就讲，走路办事发资料，正念随时随地发。晚上学法，在侍奉婆婆时有时通宵学法。每天睡觉很少，但精神实足，干活不累。

二零零四年五月四日，下班买水果给围车买水果的人讲真相时被恶人举报，跑过来一个警察问谁讲真相，当时我已骑上单车，他也没追。后来知道离一个派出所很近。回家后怕心又起来了，心想可得注意了。我没从心性去找，没在意就过去了，没归正那一念，结果怕心就隐藏起来了。做事时心态不稳，导致二零零五年全市大搜捕波及自己。我去了南方亲属家，回来后去了资料点工作。

二零零六年三月，我到同修家被蹲坑恶警绑架。在派出所我一直讲真相，不回答任何问话。当他们知道我是谁时很兴奋，所长叫嚣，别看你说话，我什么都压到你头上。我不为其所动。两个月后我闯出，又溶入正法洪流中。刚出来时同修们不让我回家，有的给我找好了楼房。我心里想必须回家，根本没有要离开家的概念。这么多年风风雨雨中走过来，在法理上更加明白师父安排的是符合常人去修炼，而且要堂堂正正的在常人中修炼，才能更好的救度众生。流离失所是旧势力安排的路，给家人生活带来不便，精神上造成压力，经济上造成负担，也使知晓你的人产生一种错觉，以为

区，我觉的找对了，干的也很好，很有利于讲真相。但后来发生一件事，有一位和我联系的同修被非法抓捕时，暴露了我和她联系的手机号码，而这个手机我既用于常人中的工作又用于和同修联系，一下非常被动（我在此也提醒现在还有类似做法的同修，千万不要因为惰性，因为麻木而心存侥幸，工作用的电话和同修联系用的手机一定要分开，教训已太多太多）。在太大的压力下我承受不住，只好选择辞职。我辞职时公司的老总命令下面的销售经理火速赶到本地一定要留住我，我们经销商曾对我公司的经理说：“小郑的敬业精神是罕见的”，老总对我的印象非常好，他们以为我是待遇方面的原因，主动提出加薪等等。我有苦难言，最后还是以家中有事为由辞了职。清醒后，我为此非常后悔，我没有用正念否定旧势力的迫害，走了旧势力安排的路，那个公司我还有好多人没讲真相啊！我知道我让这些众生失望了啊。

我后来学法时悟到：当时我如果心系众生，坚信这条路是师父安排的，从慈悲众生的角度发出强大正念，就是不要你邪恶的安排，不允许邪恶利用世人迫害大法弟子从而毁掉世人，发生怎样的事都当没发生，就能否定了旧势力的安排。不过这是后来悟到的，当时我已走了弯路。

辞职后我很长时间处于一种痛悔中，由于没走正，经济也困难了。几个月后，我再次重找工作时，心态已不纯，满脑子想的是怎样解决火烧眉毛的经济问题，我发现工作很不好找了，对自己也没有了信心。最后勉强有一家很小的作坊式公司要了我，工作时间极长，工资又低，无任何休假，我再怎么努力干，老板俩口子都不满意，麻烦不断，误会不断，我给他们讲真相觉的干扰和障碍很大，最后他们竟得出结论：我不适合做业务。我哭笑不得，我在原来那家公司是优秀业务员，到这个“小作坊”竟然不适合做业务，我悟到确实该走了。

挫折中，我向内找，对比几次找工作的经历，我终于认识到我该以什么样的心态和基点来找工作了，大法弟子的工作仅仅是养家糊口的手段吗？如果我们只有这样的认识，那么我们可能连养家糊口都难，我的重要使命和责任是证实大法、救度众生啊，我摆正了基点，同时把心放下，请师父安排，后来我就来到了现在这家公司。

这些年我有一个认识：我们通过工作和方方面面的有缘

的位置，要说这些同修，都诚实勤奋，干工作那绝对没说的，在当今的这个社会，这样的人难找，再加上大法弟子的内涵，本来谁找着都是福气，应该抢着要啊，但为什么就不能有一个合适的工作呢？师父在《转法轮》第八讲中说：

“我们法轮大法修炼者绝大多数都是在常人中修炼（除专业修炼弟子以外），那么避免不了在常人社会过常人的正常生活，和社会交往。人人都有一份工作”。这是法定了的啊，那么是哪里出了问题呢？我曾和几位这样的同修交流过，最后发现就是找工作的基点没摆正，都把自己当成常人在常人社会找工作挣钱糊口了，忘了大法弟子救度众生的责任，人就会被人类社会的各种条件框框限制，给旧势力从经济上迫害我们找到借口，因为在这个问题上你是常人，师父就不好帮你。

我自己在这方面有过切身体会，当我主意识很强，就是为更有利救度众生而找工作时，往往是同时有几家公司想要我，这时是我来选择他们。记得我第一次在某市应聘时，我在人才市场留下个人资料，同时被一家钢管厂和电脑公司看中，钢管厂是找办公室主任，电脑公司要找管理人员，但要求必须熟悉电脑硬件维修。我考虑到钢管厂人多有利更多讲真相，我选择了他们，我还清楚记得当时钢管厂老板那个高兴劲儿，而电脑公司老板很失望，就这样他还是再次打电话表示希望我到他们那儿去。我告之实情说：我只会简单电脑操作，根本不会电脑硬件维修啊。他着急的说：没关系，没关系，不会我们可以教嘛！而他们本来写明要熟手的啊。当然我没办法同时选两个公司，最后婉拒了他。事后我也很遗憾，我清楚，世人都有明白的一面，他们知道大法弟子是他们得救的希望，以救人为己任的大法弟子到他们那儿是他们无比的福份，所以人这面的条件就不重要了，后来很偶然的机会，我也和电脑公司打过交道，给他们讲了真相。

在厂里把该讲的真相讲了后，我因其它原因自然离开了钢管厂，钢管厂在城郊的山上，离城很远，我只能住在厂里，本来办公室活动范围也太小，整天忙不完的杂事，很多时候加班至深夜，接触不到更多人，已不再适合我讲真相了。

我再次找工作时，又出现两家企业同时要我的局面，那次我选择的是搞销售工作的业务员，业务范围有好几个地

我们只管自己圆满，不管家人死活，使可救度的人失去机缘。

回来后在同修的帮助下，我在法理上逐渐提高了认识，去掉怕心，摆正个人修炼与正法修炼的关系，参与当地协调工作。

三、把走弯路的同修拽回来

我们现在是随师正法中修炼，师父让我们走的是整体提高、整体升华的路。与以往任何一种修炼都不同，根本就不是各管各。所以，对那些走弯路或没走出来的同修帮一帮，这不仅仅是个人的善行，更是正法修炼的需要。

回想二零零零年在劳教所时，我对那些在大法中受益却又背离大法邪悟的人是嗤之以鼻的。看到师父《建议》后，我改变了观念，对那些受蒙蔽，或由于执著违心转化的人生出慈悲心，发自内心的要帮助她们。我在劳教所多数是单独关押，一个刑事犯或几个“转化”的人看我一个人。我就利用这个机会和她们交流，给她们背经文，指出她们“转化”的症结和危害，不歧视她们，平等和善，她们大多能接受和改变观念，从新走回来。后来邪恶隔一段时间换一批人，目的地是让她们“转化”我，而我尽量做好反转化。再后来，他们换人时间缩短，并规定不许和我说话，只是看着我。

二零零一年五月，邪恶又变换了方式，将我们分批送往哈尔滨戒毒所实施洗脑。我和其他五位同修是第一批。我们知道要去的地方是“全国邪悟转化的标杆”，“转化”率高达百分之九十以上。队长张某因迫害法轮功而获奖章。到哈后，一个省转化典型王某某扬言三天内把我拿下，不分白天黑夜对我说个不停。开始我想听听她有没有什么新的货色，结果还是那些陈词滥调。后来她拿来一张“转化书”给我看，我看完后还给她。她大叫：呀！你敢看啊！看了就是你的。她眼睛死死的盯着我，我没动心，平静的说那不是我的。她半天没说话，过一会她说，姨，你真理性。三天后她蔫退了。

接下来就是围攻、车轮战术。无论是挑衅也好、偷换概念也好、张冠李戴胡言乱语也好，我都不动心，不急不躁，不冲动，不让邪恶抓住把柄，反过来抓住机会说服她们。不到十天她们不说了。

接着又是多人与我谈话，其中有的我认识的，我和她们

交心，谈正法的进程，谈修炼体会，我给她们背法，我和她们叙旧，谈的都挺开心。每次都这样，无论换哪些人。我了解了她们大概情况后，我开始给她们指出问题，鼓励她们尽快归正自己，师父在等着她们回来。多数人表示写声明，有一人在释放前发表严正声明。被释放的十九人表示回去就声明。有的主动找我切磋。我告诉她们来这之前，当地派出所、“六一零”罚款是错的，有文件，能要回来；揭露戒毒所恶警的伪善等。她们真的找所里解决罚款问题，也真的解决了，没几天各地罚款单位到所当面把钱还了。大班长在食堂二百四十人就餐时揭露戒毒所办黑工厂奴役她们等。她们的心在动，声明的人逐渐的在增多。队长张某连续三次开全体学员大会也哭了三次，劝她们不要“闹”了。那以后他们不让我们与学员接触，把我们关到顶楼由刑事犯看着。过了五天，劳教所把我们接回。

我周围有许多走不出来的同修，三件事只做两件事，对陌生人面对面讲真相的事不做，传单也不发，还以为这就是修了。对这些人我主动和她们交流，动员建立学法小组，走师父安排的路。我给她们提供信息、条件和物资帮助，有条件上网的帮着装机教技术。有两个老年同修“七二零”前修的很好，也很有影响。迫害后由于情的牵制，怕影响子女的前程而消沉。我去北京证实法，她们说我是扒火车道的，意思是说我是破坏承载大法学员的列车前进的。他们不敢和其他同修接触。我出来后多次去她们那里切磋，鼓励她们集体学法。她们也主动和我联系。

四、向内找，修好自己

修炼人与常人的区别就是遇事向内找，这就是神与人的区别。作为一个修炼人能不能时时用修炼人的心性标准要求自己是鉴别是真修还是假修的关键问题。有同修说我在劳教所时做的好，出来后不行。我向内找，发现是这样的，原因就是不能时时用修炼人的心性标准要求自己所致。

从二零零五年后有很长一段时间懈怠，表现出很多执著心不去，怕心、求安逸心、维护自我的心、妒嫉心、显示心等。为什么这些心迟迟去不掉呢？法也在学，事也在做，关键是修炼的基点错位了。没有站在正法修炼、救度众生的基点上，所以个人修炼就没有动力，而邪恶又会加强放大那些执著，使我们长期处于魔难之中。做三件事的效果也不会

来市场部就安排她和我都到经销商那儿报到，有事大家都在那儿沟通，在她家低效、冗长的晨会和下午会自然也就取消了。

在工作中兑现大法弟子救人的使命

讲清真相、救度世人是大法弟子的神圣使命，发乎本愿，来自于同化法后慈悲的本性，其实在「七·二零」邪恶迫害大法没多久，我就在讲真相了。在经过短暂的迷惑、痛苦和消沉后，我发现从自己这两年的修炼实践中，我身体的变化是实实在在的，我们做好人绝对没错！我还体会到许许多多在大法修炼中超常的表现，如：两臂抱轮时法轮在两臂内的转动，打坐入定后体会到师父在《转法轮》中所讲过的感觉身体消失只剩一点意识的状态，还有在厂里上班时在非常清醒的工作状态中看见两个法轮旋转……理智告诉我：这一切都是真的，邪党的电视宣传在骗人，我不能容忍我身边的人被骗！

于是在工作中我和人接触时，我本能的想告诉他们真实的一切，我在开始只能从我自身的变化来告诉他们，是啊，这一切都无可辩驳，我告诉别人：你是相信电视中的东西还是相信眼前的大活人？有同事对我说：你就在屋里炼吧！我支持你！

就这样我开始了讲真相，后来，我们自己知道的真相越来越多，经验也越来越丰富，也就不仅仅只从自身的变化来讲真相了，在随后的这么多年的艰苦岁月中，我已记不清给多少人讲过真相，在一次次偶遇中，在旅途中，在不同环境，在次次师父的安排中，我给有缘人解答了疑惑，讲清了事实，让他们退出了邪党，记住了“法轮大法好”……当看到他们原本迷茫的眼神变的清亮，灰暗的皮肤放射出光彩，恍然大悟后表情变的幸福快乐，我知道他们已经知道了真相。

当然，很多时候，由于人心的障碍，我错失了很多宝贵的机缘，我因此而自责和痛苦。

其实修到今天，大法弟子在工作中都会去向有缘人讲真相，只不过是精进成度有别，做的多少有差异而已，在这里我和大家交流一下我的认识。

一、在找工作中不能忘了救人的责任

我看到一些同修找工作有些困难，老是处于被别人选择

苦用心。我放下了想离开的心，默默的把自己的工作做到位，市场上的一些难题也迎刃而解了，同事看在了眼里。后来我和女同事做了几次交流，在好的心态中解开了工作中的一些误解和误会，才发现在促销一事上是我误解了她，促销人员利用我心软，在我和同事之间制造了矛盾，那一瞬间我为我当时的冲动和感情用事愧疚的无地自容……我真诚的向同事道歉，我们彼此的心结都彻底打开了，我们善意的都指出了对方的不足，发现我们真的是能互补短长。同事笑着对我说：在管理上她象严父，我象慈母，我们是个整体。这句话从她口里说出来，我觉的是师父在用她的嘴点化我，是啊，无论是与同事还是同修，我们都应有整体感，其实能在一起的都不会是无缘无故，每个人都有长也有短，我们是来互补长短的，不是来互争高下的，能相互圆容才能形成整体。后来我们配合的很好，她也愿意听我的意见了，我默默的用自己的长处来圆容她的不足，尽量多看她的长处，在这其中自然而然达到了慈悲、宽容的境界。在同修这边我也相应的发生了改变，能慈悲、宽容的对待同修了。

由于我们在良好的配合中，各自的能力充份全面的发挥，我们区域的销售实现了飞跃般的上升，销售达成率（实际完成的销售额和任务额的比率）多次取得全国第一，大区（公司的一个管理区划，包含数省）对我们的评价都很好了（以前的矛盾曾被大区知晓），本区域被认为是全大区最让人放心的地方，后来我也被市场部评为年度优秀员工，还有公司的十佳员工。

我认识到：当我们的心到位时，周围的人和环境就改变了，只有多学法，不忘自己救人的使命，才能修出慈悲，只有事事多看别人的长处，遇到任何问题都向内找，我们才能宽容，当我们的心性在实修中升华后，师父就赐予我们相应的智慧和能力，成绩也就是水到渠成的了，证实法的工作和常人中的工作都一样。

在这其中我还认识到：现在的正法修炼相比以前的个人修炼还有更高的要求，当我们在严格向内找自己后，还应用正念清除操控世人来干扰我们证实法的另外空间的邪恶。比如我每天早上到女同事那儿报到，在她家开的早上下午的会重复、低效，特别是下午的会严重耽误我六点钟整点发正念，我认识到这是干扰后，发正念改变这种不正确状况，后

好。回想起来那时面对面讲真相发资料少了，做事胆胆突突的，老觉的有人跟着。怕啥来啥，困惑、难受。当时同修们希望我承担起协调工作，我不敢，迟迟推托，认为同修不理解我，过去我是站长，邪恶盯着我，如果做不好会给整体带来损失，我觉的这也是为整体负责。我完全陷在为私为我的框框中思考问题，承认了旧势力的安排，走了其安排的路。

二零零六年我多次参加邻市的几次大型法会，对我的触动很大，开始认真审视和思考自己所走过的路。在与同修切磋交流中，我把自己的思想认识与困惑全盘托出以求得同修的帮助，同修们的认真诚恳的分析，善意的批评帮助使我茅塞顿开，在法理上清晰了，能在法上去认识法，感到身心的透亮和愉悦，欣然接受参与协调工作。我主动学习电脑技术，深入的大面积的与同修们切磋交流，在营救同修、建立学法小组、归正出现的问题和支持配合其他协调人工作方面做了些工作，为同修们走好大道无形的路在不断的努力。在做的过程中，我慢慢的去掉了怕心，逐渐的归正了自己，能够使自己真正的站在正法修炼与救度众生的基点上想问题做事情。

二零零七年七月一天上午，突然片警和另一位警察闯到我家亮出搜查的单子，还有一个什么单子没看清，当时我非常平静坦然，根本没有理会什么单子，我只是想抓住机会给他们讲真相，讲因果报应，讲大法的美好。我讲他们听，不一会他们就走了。

有时在工作中感到困难压力很大，开始时有急躁情绪，工作不见成效，后意识到是人心上来了，以人的状态是做不了神的事情的。只有好好学法，不急不躁才能从法中得到智慧，才能做好证实法的事。所以我抓紧学法背法，每个集体学法日我都准时参加，保证做到及时切磋及时沟通，能听取同修的批评意见，去掉愿听好话的人心，稳健的走正走好今后修炼的路。

感谢慈悲的师父给大陆大法弟子一次交流的机会，我将自己的修炼体会与同修切磋交流，共同精進。

在工作环境中证实大法

文 / 大陆大法弟子 郑新

九九年「七·二零」邪恶的迫害开始了，我们正常的修炼权

利都被剥夺，修炼环境被破坏了，我和很多大法弟子一样被邪恶非法关押过。在被非法关押期间，我们厂里的一位老同事自发的到派出所去要求公安放人，我们厂里的很多同事也到公安那儿去给我说好话，厂长到看守所来看我。我出来后，上级主管单位要求厂里扣我的工资，厂长应付了他们，然后又悄悄的叫财务上全部给我补齐。

多少年后，我现在想起当时的情景都想落泪，我厂里的很多同事们在历史的关键时刻，在当时那种铺天盖地的邪恶诬陷与宣传中，用实际行动为他们自己摆放了一个好的位置。我想，他们为什么能做出这样的选择呢？是他们在工作中在真正实修的大法弟子身上见证了大法的美好啊！——本文作者

尊敬的师父好！

各位同修好！

我是一名年轻大法弟子，现在已得法十一年了，在常人中工作也有十多年了。回顾这么多年的修炼和工作经历，我发现我的修炼和工作密不可分，我知道，工作本身不是修炼，但在工作中却包含了我们很多修炼提高的因素，因为我们是正法修炼，所以在工作中又包涵了证实大法、救度众生的因素，我们在常人中不脱离世俗的这种修炼方式关系到给未来的修炼者提供参照，还关系到新宇宙的圆容，所以我们各自不同的工作看似平凡，实则内涵巨大、责任重大。

看看自己这么多年的修炼和工作，经历了太多风风雨雨，有做的好的时候，也有做不好的时候，细细的写真能写一本书。每一个人的修炼过程就是自己走过的路，走正的路就是留给未来的历史，把自己走正的路写出来就是在证实大法，所以我借这第五届大陆大法弟子书面法会的珍贵机缘，把自己在工作方面的一些修炼片断、心得体会写出来，向师父汇报，与同修交流，圆容正法时期大法弟子整体这段助师正法的历史。不足之处敬请慈悲指正。

在工作中实修 证实大法 圆容大法

得法前，我最初在一个国营企业的车间工作，车间的工作很辛苦，粉尘重、噪音大，我干了几十年还只是个技术员，自己心里时时都不平衡，觉的自己有学历，有专业，但连车间主任都没当上，真是大材小用，觉的别人都不如自己，更不把车间主任放在眼里，认为他不过是和厂长有一些关系。由于愤愤不平，脾气也大，所以经常和领导、同事顶劲、干

品也还不错。

在我来到这个公司后，本区域的销售业绩开始稳定的上升了，但我并没体会到其中与我有何关系，我的心已不在这里。那段时间我学法长时间没跟上，很多时候都忘了自己是个修炼人了，陷在了苦恼中，陷在了执著于女同事“诸多”的缺点中。那些缺点太实在，越这样就越有很多人在我这儿用大量“事实”“证实”她的短处，在对她越来越不满后，我们之间产生了多次误会，继而发展成矛盾。

我觉的我自修炼以来都没象现在这样无可奈何，我也曾试图和她沟通，但都是为解决问题、为少一些麻烦而做的，效果可想而知。我更困惑了，我认为我对她的种种“错误”都很“宽容”了啊，换个人来早走了，我已对她“仁至义尽”，她怎么就听不进一点意见，不能有一点改变呢？我觉的我刚来时那些轻松的心态已远去，没有了慈悲和真正的宽容，我甚至和同事无话可说，我的工作状态也越来越糟糕，市场上的困难也不想去克服。这种状态持续了很长一段时间，直到一次由于她要开除一位促销人员时，我难以忍受了，我觉的是她的多疑，是她挟私报复。于是我和她争吵了一场，我愤愤不平的反映到主管那儿去时，主管最后说了一句话：“你今天这个样子和她太象了”，我一下愣住了：我居然和一个我认为很糟的常人很象。这才注意到自己已脱离了修炼状态很久了。

在交流时一位同修对我说：别人的表现其实就是我们自己的镜子。我醒悟过来，认真的开始向内找自己：我其实从小疑心就很重，只是修炼后被抑制表现的不那么突出，但根还在啊，我在同修面前是不是也表现的自以为是、高高在上的样子啊？曾有同修给我提过，我当时压根没在意，还有我“喜欢”当众指出同修的不足，“揪”住同修的问题不放，“严格要求”别人，我觉的我是为别人好啊……一向内找，我吓了一跳，这么久我都忘了修自己、找自己了，同事所表现出的一切都是在让我看、向内找自己的，而我一直往外推。师父在讲法中要我们多看别人的好处，而我对同事的不足简直难以容忍……。

当我以修炼人的角度来看这一切时，我对女同事的愤愤不平消失了，我想起同事其实是有很多优点的，她的一些优点恰好是我的缺点，我明白了师父把我和她安排在一起的良

动，陷于名利，随波逐流，相反还要从常人社会中各种变异和败坏的思想、观念中超脱出来，不仅如此还要从中国大陆这个最复杂的人心环境中锤炼出我们应具备的那种纯善、慈悲和博大的宽容，正一切不正的。当然这很难，修炼十一年了，我好多时候都觉的难，太难了，还觉的苦，但是走过来后就不觉的难了，其实难和苦都是在那当口上，在执著还没放下的当口上。

邪恶迫害后，我们失去了在和平时期那种能天天在一起切磋交流的正常修炼环境，我和很多同修都有这种体会：我们不如以前精进了。那时多精进呀，大家在干好本职工作之余，天天在一起学法、炼功，那时梦中都在快速的往上飞啊。现在的状态和那时比起来自己都觉的汗颜。当然环境确实有影响，但真实的原因还是我们放松了、懈怠了，在长期的迫害中修炼的意识淡漠了，麻木了。不过大法对我们的要求可没放松，标准不会变，这时还是唯有多学法，多向内找，破除邪恶的迫害和封闭，多和同修交流，通过多看《明慧周刊》等才能保持实修状态，跟上师父的正法进程啊。

迫害发生后，因为原来的国营企业改制停产，我换过几家工作单位，直到现在这一家企业。我来公司应聘时，当时的直接上司是一个四十多岁的女士，女同事人还是比较正直，我讲真相后她也比较能接受，她认为：大法弟子的道德水平是比一般人高。基于她对大法的正确认识，我选择留下来了。不过很快发现女同事脾气比较怪，也了解到在我来之前，她下面已走马灯的换了十几个业务员，干得最久的没超过两个月，都是忍受不了她的傲慢、多疑、还有那种对人的极端苛责而“逃离”的。

干了没多久，我发现和她在一起工作真的是一种“折磨”，工作中的处处小题大做自不必说，每天的晨会和下午的工作总结会她可以分别反复给你唠叨一两个小时，还会莫名其妙揣测你是否对她有看法，每天开完会我都觉的头昏脑胀，后来又发现客户对她的评价也非常糟，她糟糕的客情甚至影响了我的工作。我有些后悔了，心想：怎么会遇上这样一个人啊。我想走，但我想到当初我留下来时的承诺，担心她会因我的离去而对大法产生不好的想法。那时我认为我是她接触的业务员中最有能力的一个。就这样我心情矛盾的在这个公司干着，好在这个公司是一家全国知名的大公司，产

仗，关系很僵。另外由于这个社会道德的全面下滑，我在其中也毫不例外的一日千里往下滑，沾染了许多不良习性，得了一些莫名其妙的怪病，周身疼痛，到处医治都不好，三天两头请病假，厂长拿我都头痛，我自己也苦不堪言。

幸运的是，一九九七年我见证了厂里一位阿姨因修炼大法，原来严重的美尼尔氏综合症消失、两年都没再吃一颗药的奇迹后，我也跨入了修炼法轮大法的行列。

从刚开始执著于祛病健身而来，通过学法、在炼功点上与同修们的交流、切磋，我转变了观念，认识到大法是修炼，是生命从高层下降后向先天最美好的位置回归。尘封的本性在师父的宇宙大法的开启下苏醒了，我天天积极的炼功、学法，心性在不知不觉中提高，在工作中、生活中渐渐的会了向内找，遇到矛盾提醒自己是一个修炼人了，要找一找自己的原因。说来神奇，每当我和别人发生矛盾时，一想起师父的经文我的心就一下子平静祥和了。当然这不容易，开始是气了半天才想起来，后来想起来的时间间隔越来越短……随着心性的升华，我的身体在不知不觉中发生了巨大的变化，原来又黑又瘦的我在一两个月里体重增加了十多斤，一下变的白白胖胖，皮肤白里透着红，周身的病痛一扫而空。从小就是药罐泡大，把药当饭吃的我第一次体会到什么叫无病一身轻，在厂里自然就再没请一次假了。更大的变化是领导、同事，亲朋好友逐渐发现我的脾气变好了……。

但是我开始没好意思给大法一个正确位置，没多少人知道我修炼大法了。在中国大陆长期无神论的毒害下，很多人把超出其认识一点点的事物都视为异类，视为迷信。因我住在父亲单位的宿舍里，在我一次去炼功点时，这个单位的党支书，把我叫住，“语重心长”的对我说：“小郑啊，你年纪轻轻的，怎么跟一帮老太婆去炼什么功呢？那些都是迷信嘛。”我解释我显而易见的变化，他视而不见，不以为然，我哭笑不得，就不再解释了，只想：这样的人认识怎么这么狭隘。没有谁能挡住我修炼返本归真的决心，但也给我心理造成障碍，觉的可能别人会不理解。

一次厂里聚餐，厂长给每一个人敬酒。酒敬到我面前，厂长说：“我为你这段时间的进步高兴，今天咱们喝了这杯。”我想我是炼功人了，不能喝酒，于是婉言谢绝，但我也没说原因。厂长奇怪了，怎么劝我我都不喝，厂长生气

了，把酒杯“啪”的放在我面前：“今天你不喝，我不走！”气氛一下很紧张，大家都不说话，看着我们，我开始很难受，不知该怎么办，想找其它借口觉的都不合适，发自内心的觉的不能再说假话了。后来冷静下来，我想看来不说我炼大法了还不行了，我把心一横，说：“厂长，谢谢你，我确实不能再喝酒，因为我炼了法轮功了。”谁知厂长一下笑了：“哦，原来是这样，好好好，我们不能劝他喝了，不然，把人家的功废了，我们还干坏事了。”席间的气氛一下轻松、活跃起来，大家说：怪不得小郑现在白白胖胖，皮肤水红花色的，脾气也好了。并纷纷询问大法的功法情况，那位同修阿姨也借此洪了法。

在随后的工作、生活中，越来越多的人知道我修炼了大法了，我们按照师父所传大法的“真、善、忍”的标准来要求自己时，给世人展现了大法的美好，看到我们身体的变化、道德升华后美好的言行，很多有缘人也纷纷得法。厂长后来专门找我详细的了解了功法的情况，最后说现在太忙，表示将来一定要炼（万分遗憾的是，就在厂长将要炼功时，迫害开始了，厂长与大法擦肩而过。邪恶的迫害毁掉了多少有缘人的修炼机缘啊……），我们车间的一位同事也得了法，还有几位也曾表示：到时跟小郑一块“修真养性”去……。

在厂里，原来那个动不动就暴跳如雷和人干仗的我消失了，取而代之的是一个用大法“真、善、忍”的标准来要求自己的我，原来多加一会儿班都要发牢骚说怪话的我再没了一句怨言。由于淡泊了名利，放下想当官的心，不再心浮气躁，静得下心来钻研业务，认真干好本职工作，工作很快做出了成绩，得到了大家的赞许，厂里把我派出去学管理，回来后没多久就提成了车间主任。多少年后，我回忆起这段经历都好笑：原来费尽心机都没当上，又苦又累又不平衡，结果修炼后放下了这颗一门心思往上爬的心，反而当上了。后来，我从中悟到：放下了追求名利的心，只管把自己的本份做好，自己活的也轻松愉快，但该我有的我就会有，什么也不会缺什么也不会少的。

后来我在厂里又担任过其它职务，厂长说：把小郑放在哪儿都让人放心。我对厂长说：你手下若都是炼法轮功的，你将是更轻松、最省心的厂长啊。只有大法才能从人的本质

上让人变好和升华。因为大法要求我们从一个好人做起，我那时心里时常都有一个感受：做好人真快乐、真幸福，能得到大法真幸运。

在一九九九年「七·二零」之前，大法弟子遍及城镇、农村，各行各业，大家在比学比修中按大法「真、善、忍」标准来要求自己，用实际的言行让世人见证了大法的威力，证实了大法，圆容了大法。当时我们本地的人一提到法轮功就翘大拇指：法轮功的人心好、信得过，当官的清正廉洁，当老百姓的诚实善良，在单位上的任劳任怨勤奋敬业，在农村里修桥补路做好事，交粮纳税最积极。迫害前本地政府官员曾说：炼法轮功的都是老实人，从不给政府和领导找麻烦。

九九年「七·二零」邪恶的迫害开始了，我们正常的修炼权利都被剥夺，修炼环境被破坏了，我和很多大法弟子一样被邪恶非法关押过。在被非法关押期间，我们厂里的一位老同事自发的到派出所去要求公安放人，他对他们说象我这样好的年轻人现在太少了。我们厂里的很多同事也到公安那儿去给我说好话，厂长到看守所来看我，他很为我难过。

我出来后，上级主管单位要求厂里扣我的工资，厂长应付了他们，然后又悄悄的叫财务上全部给我补齐。他后来多次给上级说：「整个厂就他们两个（还有另一位同修）干工作不讲条件。」

多少年后，我现在想起当时的情景都想落泪，我厂里的很多同事们在历史的关键时刻，在当时那种铺天盖地的邪恶诬陷与宣传中，在黑白颠倒、强权暴政的压力中用实际行动为他们自己摆放了一个好的位置。我想，他们为什么能做出这样的选择呢？是他们在工作中在真正实修的大法弟子身上见证了大法的美好啊！所以我现在深刻的认识到：我们在工作中绝不能敷衍，一定要做好，做好绝不是为了名利，或为应付，而是「真、善、忍」对我们的要求的啊。只有这样我们才能证实大法和圆容了大法，让邪恶的谎言在事实面前苍白弱智、不攻自破。

保持实修 在工作中锤炼出慈悲和宽容

大法弟子在一起的环境是一块净土，但我们和同修在一起的时间毕竟是有限的，更多的是在工作单位和世人接触。在常人的大染缸中，我们不仅不能被世间的各种常人心带