

使上万条脉连成一片，达到一种无脉无穴的境地，整个身体连成一片，这是通脉最终达到的目的地。”。我们本地大法弟子的整体就象无脉无穴一样整个身体连成一片。因为我们的整体运作逐步完善，在大法的指导下同修们也都逐步的成熟起来，使邪恶摸不着头脑，不知所以然。虽然它们抓了几位同修，却再也掀不起大的风浪。

随着本地大法弟子整体反迫害的力度的加强，《九评共产党》小本书的制作和发放已经供不应求。为此，我们又协调商量从外地运了几千本《九评共产党》，以便破除本地众生被党文化的毒害。同时又增加了本地真相传单《某某乡亲》的出刊。在各个项目的配合上，我们一起协调商量，根据同修不同的能力协调同修去做不同的项目，发挥各自特长。在许多方面，一位外地同修给了我们很多帮助，在一些项目上做到了跨省协调。

其实好多项目等运作一段时间，大家熟悉了过程，已不用总协调人太费心，各人自动就能担当重任，而且做的很好！尽管如此，我们知道我们本地的大法弟子整体离师父的要求还差得很远。不过我们会继续学好法，做好三件事，紧跟正法进程。

精進实修 不负师恩

虽有千言万语，也未能表述出我们证实法的整个历程和同修的可敬。每当想起同修们聚集一起开法会的场面，那种庄严殊胜，那种祥和，心中便发出无限的感慨，这开天辟地的万古机缘，何等的神圣，何等的伟大。同修的无私、坚定和慈悲都在感动着我，使我精進。要讲的太多太多，无论付出多少都是大法弟子应该做的，无论做了多少都是自己的使命和责任。我会牢记学好法是做好一切的根本。永远无以回报师恩，唯有精進方不辱使命，不负师恩！心愿所系，惟愿师尊笑，同修更精進，早日结束迫害。

谢谢师父！谢谢同修！

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

二零一零年
一月七日

“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》）

第六届中国大陆大法弟子修炼心得交流大会	1
四年来的修炼救人的历程	1
跟上正法进程 做正法时期大法弟子	7
“身在曹营心在汉”	13
真相让我得法	19
我终于走上返本归真的大道	27
一次次错过大法九年之后	36
神奇修炼路 促我奋力追	39
勇于承担 整体提高	43

第六届中国大陆大法弟子修炼心得交流大会

四年来的修炼救人的历程

文 / 中国四川大法弟子 莲心

尊敬的师父好！各位同修好！

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

一、得法后

我是二零零五年得法的弟子，开始每天只是在家看书，

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

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

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

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

二、发真相资料救众生

二零零六年七月的一天，我偶然与一对老年同修相遇。现在想起来一切都是师父的安排。通过他们我了解到，真相资料来之不易，资料底稿是同修从外地带回来的，资料都是他们自己省吃俭用去复印店复印的，我从他们那里知道，那时发资料的人很少，很多同修只看师父的经文，不看《明慧周刊》和真相资料，真相资料印出来也没有人去发。

第二天，我便挎上包找到了老年同修，开始了发真相资料、救众生的历程。后来婆婆和小妹也走入了修炼，加入了证实法的行列。有时我和小妹一起出去，有时和丈夫（同修）一起去，多数是我自己出去发。白天就骑着自行车去远

零”头目和该同修谈条件，说：“只要停止发放本地真相小册子，就可以放人。”虽然我们提醒莲和该同修不要被邪恶钻空子，但是她们之间的频繁接触还是导致莲和另外一个同修被抓。显然，邪恶就是妄想破坏我们的整体和针对揭露本地邪恶迫害的真相小册子而来。

为此，我们又成立了追踪迫害项目组，及时追踪报道邪恶的迫害、营救同修反迫害，我们查找了不足，重新作了调整，并协调各区片同修不间断的近距离发正念。根据需要，我由负责技术项目成为负责全面运作的总协调人。在这个过程中，我体悟到，只有学好法，才能走正路。编辑本地小册子项目负责人被迫害了，但其他同修及时的补充圆容了整体，使得本地小册子仍然平稳的刊发。那位同修为了本地真相小册子更完善，尽心尽力，一个人摸索着往往忙到很晚，然而这也是我们整体有漏，没有给同修更多的学法时间。为了营救同修，我们又成立了无罪辩护项目组，并给专门负责此项目的三位同修分别配了专用手机，专卡专用，便于了解和通知反迫害的进展。及时调整整体，配合营救同修。

经历了半年多的时间，这一系列的变化使我深刻的体会到：一个修炼者，只有把自己溶入整体、圆容整体才能发挥更大的威力。只有多学法，用法指导，才能走正路，才能不被邪恶钻空子、才能更好的讲清真相，救度众生。

圆容整体 协调配合

由于个人原因我的时间比较紧张，学法少时状态就不好。一段时间以后，我感到自己担任总协调人没有起到应起的作用，于是我们重新选择了两位同修担任正副总协调人，我则专门负责本地真相小册子的项目。我又选了两个有特长的同修负责编辑，排版，而我负责审稿和组织投稿，并根据反迫害的情况及时调整小册子的内容。而这一切全是在网上运作，我和同修很少见面，其它的事情具体实施和实质性的操作则有总协调人去运作。这样我们取长补短，使得反迫害和联系协调事半功倍。

虽然邪恶迫害了我们的几位同修，但是我们大法弟子的整体是任何邪恶也动不了的，大家一直平稳的走在证实法的路上，各自发挥着自己的作用。师父在《转法轮》第八讲周天里讲：“这还不算什么，那要炼到什么成度？要使人的身体百脉都在逐渐加宽，能量越来越强，变的越来越亮。最后

们互相提醒着一定要多学法、多学法、向内找、那样才能走正路，才能不负担当的重任和使命。

分工有序、整体配合反迫害

邪恶看到了我们大法弟子整体的形成，便想方设法的干扰和破坏。在这过程中，我看到邪恶所做的一切都是对着我们整体的不足和有漏而来。于是，只要我们看到不足和受到干扰，就及时的补充、调整和相互圆容，使得整体的运作更加完善。因为有了整体，本地真相小册子也就及时制作出来了。一直以来，我们本地散发的真相小册子和真相传单，都是从明慧网上下载的。我们细读了师父关于揭露本地迫害的讲法后，决定自己立即制作揭露本地迫害的真相小册子。说来令人惊奇，第一份本地真相小册子的制作、排版和定稿是由一位对电脑几乎一窍不通的同修尽心尽力编辑完成的，其选材、编辑、排版，令许多懂电脑的高手都自叹不如。稿件在明慧发表后，全体同修及时打印一制作成册一散发，形成系统运作。本地迫害的曝光极大震慑了邪恶，也使我们反迫害的力度和影响更有威力。经过交流和协调，我们整体运作逐步得到完善：成立了专门负责编辑本地小册子的项目组，选出有特长的同修专门负责编辑排版和审稿，并制定了扩大和完善资料点运作的具体方法，使我们的资料点和散发资料的同修形成了一个分工有序的系统流程。我们为本地小册子起名叫《某某真言》。小册子的制作被明慧连续刊发，使我们本地的正法进程迈上了一个新的台阶。

邪恶虎视眈眈妄图钻空子破坏。在本地期刊出到第九期的时候，由于我们的忽视，在期刊上使用了同修的真实姓名揭露迫害，虽事先征得同修的同意，但事后还是被邪恶钻了空子。该同修在迫害中正念不足，说出了与其接触的联系松（化名）。松当时虽没被邪恶迫害，但受到严重干扰，莲和大家都认为松正念足，处理事情得当，其实是在法上认识法，致使一段时间后松被邪恶跟踪迫害。由于松是大区的主要联系人，因此，莲和其他几个负责人费心营救，为此事忙得不可开交却忽视了学法。那段时间，我家中有事脱不开身，莲便把所有担子一并承担，没有及时的协调调动地区同修整体反迫害。恰在此时又有一位老年同修因发放资料被迫害。该老年同修的女儿也是修炼人，母亲被非法关押，动了人情。邪恶看到我们整体有漏和同修的不足，利用“六一

一点的地方，遇着老人就直接把资料给他们，让他们带回家给家人看，因为学法不久，用人的观念，就觉的老人安全。

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

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

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

三、我家也开了朵小花

因我们的资料底稿都是同修从外地带回来的，有时半月、一月才带一次，每次周刊都是好几期，而且有些真相资料的日期也很远，我们就选近期的和一些没有限期的去复印，印资料也很贵。时间长了，我心想，要是我也能自己做真相资料就好了。

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

就这样，我家也开出了一朵小花。

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

零八年三月份，邪党假借北京奥运之名，绑架了几位同修，其中与我联系的协调人也被绑架，同修们都把书藏起来，资料也不要了。当时，由于学法不深，我也怕心很重：别的同修都在藏书，我又该怎么办呢？

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

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

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

四、开始向陌生人讲真相

二零零八年“五·一二”四川大地震那天，看着人们那无助的眼神，感觉生命是那么的渺小，我知道自己不能再麻木了。世人都在盼着得救，我开始了向陌生人讲真相。在这方面我做的不是很好，下面仅举几例。

在和年轻人讲真相时，我一般会先问他们知道法轮功吗？听说过退党、团、队保平安没有，时间多就讲天安门自焚伪案、藏字石、大法洪传，以及中共活体摘取法轮功学员器官牟取暴利等真相，然后我说：“你自己取个名，我帮你退了吧！”一般都是让他们自己取名，有的还没有讲完，就

定了四位联系人分别负责几个大的项目，并在多个学法点和区片又选出了八位联系人，又根据个人条件购买了多台笔记本电脑和利用现有电脑资源上明慧网。我负责教技术，解决网上运作，商量具体的运作方式方法和步骤，及时交流出现的各种问题，同时分别给上网的同修选用了代名，在网上形成一个本地区的交流平台。就这样经过两个月的准备和实施，我们本地的大法弟子整体基本形成，在小范围覆盖了本地大多数同修。

我们知道只有学好法，才能正念正行，才能走正修炼的路，所以在各个学法点我们都要多学法、多交流，整体提高。在初期运作时，我们也曾遇到来自同修的不同意见和邪恶的干扰，我们知道邪恶最怕大法弟子形成整体，同心协力，一起反迫害，那样邪恶就没有立足之地了。我和莲一起去找持不同意见的同修交流，讲出我们对形成整体的威力和意义的认识。有时也有争议甚至激烈的讨论，这时我们就静心向内找，心里想着有师在有法在，我们本地的大法弟子整体一定能形成，邪恶不配迫害我们，也不配再存在。

万事开头难，那段时间我们本地的同修大家都很辛苦，特别是四位主要联系人，一个区一个片的跑，和同修进行交流、教技术，有时忙到很晚，我也一样。有时学法少、状态不好时心里还有怨言，感觉真的好累！但当看到几位主要联系人拥有的那种为法负责、为同修负责，救度本地众生的那份责任心和使命感时，我的心又被震动了，想想这么多年的付出和艰辛，想想这万古机缘和博大的法理，我没有理由叫苦叫累，没有理由不去协调整体。我们信师信法，相信我们本地大法弟子整体一定会形成，一定会发挥出巨大的威力救度众生。

我们分工协作，共同面对、取长补短，把整体放在第一位。就这样，我们本地的大法弟子整体运作开始走入正轨。我们走的还是师父留下的总站--分站--辅导站--学法点的形式。在大陆邪恶的疯狂迫害情况下，不可能达到九九年以前那种整体状态，这已令我们全体同修为之欣慰了。一位曾被迫害的会技术的同修因无奈长期在外自己做三件事，从外地回来时看到本地同修的整体修炼状况很是惊讶，也很振奋！他高高兴兴的并很快回来溶入了整体。我们所做的这一切不过是在紧跟师父的正法进程，师父在做，我们随机而动。我

届法会写自己负责技术项目组建家庭资料点的体会，到思考本次要写的内容，即如何整体协调反迫害，在这个过程中，我实实在在的看到了我们本地同修怎样逐步走出了一条证实大法、反迫害救度众生的修炼之路，怎样在正法修炼中日益走向成熟的。作为一个大法修炼者，每当想到我有幸参与并见证了这段不平凡的历程，我都会感慨万千。同修的无私圆容、修炼中的正念正行和许多证实法的故事，都感天动地令人钦佩。这是一部史册，一个成就大法徒的修炼过程，更是海内外大法弟子助师正法的真实见证。

在这十多年来我们本地大法弟子整体证实法反迫害的进程中，我曾担任过多个项目的负责人，由负责技术项目组建家庭资料点，到整体运作的协调人，再到全面负责的总协调人，而后又负责本地真相小册子的具体项目，可谓心同感受为整体而动，随整体而行。下面谈谈我们本地大法弟子在证实法反迫害项目中如何配合，逐步形成整体并走向成熟的过程，和自己的一些体会，与海内外同修共同交流，共同提高，一起走正我们助师正法的神圣修炼之路。

齐心协力 整体初成

九九年“七·二零”以来，中共邪党利用“六一零”这个非法组织对我们本地大法弟子进行了严重迫害。由于我们所在的城市工商业相对来说还算发达，使邪恶有可能将大量财力、人力、物力投入迫害，使得我们本地大法弟子整体在迫害初期几乎呈现一盘散沙，同修也受到了巨大的压力和迫害，遭受拘留、劳教、判刑等等不同程度迫害的同修加起来有百十位之多。原站长在迫害前虽说是影响力很大，在多个县区都是一呼百应，然迫害后却邪悟了，至今都没清醒。所以，尽管个别同修和精進的同修都希望能扭转局面，形成整体，但一直没有大的進展。

由于我是负责资料点技术的，因此接触同修的面比较广。二零零八年秋天，同修莲（化名）和我交流，我们谈到本地区证实法的形势，这时我觉得我们本地形成整体的时机成熟了，可以运作了。

莲是一个老负责人，对学法点的同修比较了解，接触面广，有一定的影响力和威望。通过学法交流，我们决定担当起协调工作，使我们地区形成一个证实法的整体。我负责技术，莲负责与同修联系。经过法会交流、协调商量，我们选

知道叫什么名了。也有说那你就给取一个吧，我说你姓什么，他说姓宋，那就叫宋有缘吧！他会说有缘、有缘。有的还会留下真名和电话。最后一定要让他们记住“法轮大法好”、“真善忍好”，别忘记转告亲朋好友。

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

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

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

五、学会真正向内找

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

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

少回，从中学到了不少东西，可机器还是不行。

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

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

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

过了两天，墨车又跑到左边去了，又不能复位了。

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

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

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

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

同学一场，缘厚情深，今后我们可以多联系，有好东西大家分享。其实还有更好的。人到中年，四十不惑，可我们有多少人还在迷惑之中，混沌之中，不知道活着的目的地，不会用自己的思维想问题，包括我在内，比如说人的气管割开会不会唱歌？烧伤的地方怎么处理？自焚者的头发为什么不会被烧？等等等等，这些问题能说明什么，为什么会这样？其实与每个人都息息相关，非同小可。希望大家一定要多思多想多看，在关键时刻别走错了路啊。

火车上，给乘务员讲“德”的内涵，讲日本量子物理学博士江本胜的水分子试验，这是实实在在的科学试验，人就是应该“真、善、忍”的，给他们送《神韵晚会》光盘，告诉他们这是破除人们的无神论的观念的一台歌舞晚会，看明白了你会福气多多，好事连连啊。人们都激动的问多少钱，我说不要钱，这是送给大家的，希望你们看完后送给自己的亲朋好友看，你们也在做好事啊！

对小孩说，咱们捉迷藏吧。我说什么你听着了说出来算我输了，我给你们讲个故事好不好？我就会小声说“真善忍好、法轮大法好”，孩子们会大声说出来，这一般是远离大人的孩子。

总之，现在我是越讲越如意，感觉到周围的万物都为我所用。正如师尊说的，“带着如意真理来 洒洒脱脱走四海法理撒遍世间道 满载众生法船开”（《洪吟二》〈如来〉）。今年邪党六十庆典，邪恶又疯狂了，但对我们来讲它还不够一个小指头捻的，不要被它的假相所带动，我们就按照师父的要求做，学好法，发正念，救度众生，证实法。

谢谢师尊！谢谢大家！合十！

勇于承担 整体提高

文 / 中国河南大法弟子 清宇

首先向师尊问好！向海内外的所有同修问好！

每一次大陆法会，都是一次海内外同修相互交流、彼此学习、走向更加成熟的过程。当我看到第六届大陆法会征稿通知时，我就在酝酿此稿的内容。其实写自己的修炼过程、体会，也就是写我们本地大法弟子整体的反迫害过程。从上

后来我们就学法，结果它越干越有劲，竟然五分钟刻一张DVD盘，而且以后都是。其实速度选的都是6X。真是太神奇了。

随着学法不断深入，我明白大法弟子的使命就是来助师正法，救度众生的。于是我有时也去发资料。发资料是最能修去执著的。刚开始时，心脏蹦蹦的跳，手哆嗦，腿打颤，整个人都是这种状态。后来发正念清除它，求师父加持。

有一次，到一小区发资料，上楼时有一男子下楼，我上到顶楼时，感觉不对劲，发了几份就下楼，碰到那男子又上楼，很快他又下楼，手里拿一份我刚放的资料，说你是干什么的？我说我找某某，他说我撒谎，这是不是你放的？那时我内心有点惊慌，心中求师父加持我，清除那人头脑中的恶念，笑着说，你好好看看吧，那上面的挺好的，谁看了谁有福。你是炼法轮功的！？我们这院以前抓住好几个，你是怎么进来的？你走吧，以后别再来了，看你那么年轻漂亮干这种事？说着把真相资料撕了。我说你别撕，你还没看呢？他瞪一眼，说再不走给你送派出所。我心里很难受。

第二天到另一小区发资料，距五十米远有一老头过来。我从楼上发到第三层时有人上楼，我停止发资料，同时发正念。一看正是那老头。那老头问我干什么，我说发宣传页的。他就说快走吧，都不容易，让派出所抓住了，至少罚三百块钱。连着两天都出现这种情况，我知道是师父在保护我。我得好好向内找找，自己一定有漏，不然旧势力它也不敢这样干扰我。原来我还有很强烈的怕心，我一定要修掉它，排除它。经过一段时间，通过学法，在以后的实修中只要有怕心冒出来，就从思想中排斥它，反对它，这样感到怕心小多了。

三、如意——万物随我用，大法显神威

零九年毕业二十年，同学们很多都是二十年未见面了。我们都亲历了八九年“六四”的血腥，现在还心有余悸。我给每人准备了一张零九年神韵晚会光盘，另给部份同学赠送《转法轮》书，还有《九评共产党》，《我们告诉未来》等，并介绍说大家有时间可以到贵州省平塘县掌布乡去旅游，遭殃电视台《走近科学》二零零四年八月二日晚八点半专门播放过，是一个很著名的旅游风景区，五十元一张门票。同学们很兴奋，说你真了不起，知道的真多。我说大家

自一念”（《转法轮》）啊！

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

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

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

结束语

四年的路虽然不是很长，我知道自己做的，离师父要求的还很远很远，非常不够，还有很多执着心和人的观念需要修去，特别是争斗心、要面子的心、不让人说的心、安逸心，有时午夜十二点也睡不醒。今后我一定努力做好三件事，修好自己、在有限的时间里加紧救人，履行自己的誓约，精進，再精進，以慰师尊！合十！

跟上正法進程 做正法时期大法弟子

文 / 大陆大法弟子

慈悲伟大的师尊好！大法同修好！

每当想起“正法时期大法弟子”这一伟大称号，我深感荣耀，唯恐自己修的不好配不上这个称号，于是总是以此鞭策自己努力精進，不要辜负师尊慈悲救度，不要辜负众生的期盼！值此大陆大法弟子网上法会交流之际，我从“信师信法”和“证实大法”两方面写出自己三年来的修炼体会参与交流。不当之处，请同修慈悲指正。

一、信师信法 坚信师尊和大法，走出困境获得新生

二零零六年三月，正陷在儿子遭遇较大病业而现代医学

束手无策的苦恼之中的我很偶然的获得了一本《转法轮》，是一位大法同修送上门来的。也许是悟性太低了，或者是长期浸泡在党文化之中在常人中迷得太深了，我一边看着书一边给儿子照样吃着药，做着各种理疗。就在五月一日这一天，又一位同修来到我家。他耐心的给我们母子俩讲清真相，并不厌其烦的教我们炼功。我被同修的热心和耐心打动了，我决定要修炼法轮功。前天才买回来的六七百元的药物，甚至已经煎熬的很好的中药水，我都一并将它们丢进了垃圾桶，决定真修大法。从此我每天带着儿子学法炼功。刚炼不久，师父就给儿子消业。当时的情形是相当严重的，儿子全身关节突然肿大，疼痛难忍，两天之后儿子就不进食了，而且情形一天比一天严重，整个身体全脱了形，原本不怎么壮实的儿子完全成了皮包骨。这种情形一出现，我带儿子在修炼法轮功的消息马上就被全家知道了，他们受了以前电视上那些诬陷的信息的毒害。于是公公婆婆和几个姑子姑爷联合我娘家一齐向我发难，他们逼我给儿子吃药，逼我带儿子住医院，婆婆甚至扬言要将我告发到公安局。修炼还不到半个月的我顿感压力如山如天，我通宵失眠，只好反复读着《转法轮》。读着师父的法，我想这应该就是消业，这应该是好事。然而儿子的情形一天不减一天，持续二十天了，他一直不进食。九岁的儿子一下体重降到十四公斤，全身只有突突的骨头，挺吓人的，而且钻心的疼，一天到晚哭喊不停。我的心一刻紧一刻，就要抗不住了。一天我正抱着儿子，心中念叨着法，泪水哗哗的流，不知不觉中我睡着了，进入了梦境。梦中有一个声音对我说，给孩子消业来了，然后就清晰的看见一只大手象打开一个打火机一样在孩子的右手臂从下到上喷出一股火焰，火焰灭了，我立刻醒了。儿子的右手臂可以动了，不疼了。这一下我明白了儿子表现出来的是假相，师父在帮他消业，他不会出现任何危险的。我心中的石头落地了，我更加坚定了。我豁出去了，我一定要坚修大法到底。也许是儿子根基好而得法又太迟的缘故，儿子的消业状况一个多月之后才略有减轻，他开始进食了，但除右手臂之外全身关节的疼痛却依然严重。不过我和儿子对大法的坚信却一点不动摇。特别是我儿子，别看他年纪小，但悟性极高，不管怎样疼痛他始终坚持学法炼功，始终坚持不用药。一年以后症状明显减轻，情形好转。到二零零八年八

都没有动摇我，我就是要修炼法轮功。这期间，我也曾迷惑过，师父让我们炼功做个好人，我这样伤害他，就不是个好人。就想：算了，不炼了。我买的排骨有点问题，去给人家调换。一出门，装排骨的塑料袋子开了，排骨掉了。回来洗好排骨，往火上放时，砂锅底圆圆的掉了，机缘别错过了。我明白了，这是师父点化我别掉了，那是法理还不清晰的缘故。

从此他不论说啥，我都不吭气，按照法的要求去做。家里公爹来了，陪老人聊天，给老人做喜欢吃的，给老人洗衣服；给小姑子做好吃的；给小叔子的孩子洗澡、洗衣服。过年的时候大家都在看电视，我在给孩子弄吃的，等大家都睡了，还得将孩子的衣服洗出来，烤到暖气片上，以备第二天穿。这在以前是绝对做不到的，即使做心里也忿忿不平。

每天就是大量学法，有时就象是师父坐在我前面讲法，一句一句，非常清楚。有时读着读着，感到全身轻飘飘的，象要飞起来一样。有时感到书中的字金光闪闪的。总之，当你很静心学法时就会有很奇妙的感觉，整个身体象一个大气球一样不断的在长啊长啊。这为我以后证实大法打下坚实的基础。

去年奥运前，我们地区有七个同修同时被绑架，几个资料点也相继遭到破坏，大家都看不到《明慧周刊》和其它资料，最后决定先到常人的复印店去复印。这个工作暂时由我来负责。不论刮风下雨，都按时把资料送到他们手中。有时复印店人很多，就等到别人走后再做，有时正做着来人了也被迫停止，常常是半小时的工作量却要好几个小时，就这样坚持了半年多。

有时资料做好了，干扰很大，送不出去，心中发着正念：师父啊，您让我把资料送给同修吧。不一会儿，家里人总会有事出去。真是“修在自己，功在师父”（《转法轮》）啊。

在同修的帮助下，终于有了自己的资料点。在做资料的过程中，也是一个修心的过程。由于常人时有一定的电脑基础，很快掌握了它们的技巧，资料点很快就正常运行了。

看着那彩色漂亮的资料，心里特别高兴。但做资料时心态不好，或心思不静时，设备就会出现故障，或有怠工情绪。有一次，在刻录光盘时聊天，结果十几分钟才刻一张，

磋。

我第一次参加大法交流会，有认识不在法上的地方，或不当之处请同修们慈悲指正。

一、得法——为解母“痴迷”，走上修炼路

母亲体弱多病，光吃的药暖气包上摆一尺多长，饭前一把，饭后一把。零四年春天来我这儿小住，有一天带回一本书，说人家告诉了，学这个功可以给儿女们带来好运，自己的身体也会好。问我让不让她炼，我一看是法轮功的书，就和丈夫对她说：“你炼就炼吧，象你这个年龄你还会干啥？你还能干啥？”就这样，母亲走入修炼了。

中午我休息，她在那儿看书，一会儿问这是个啥字，一会儿问那是个啥字，问的我也休息不成。干脆我给你念吧。觉的书中写的挺好的，没有象电视上说的那样。第二天她又拿回一本教动作的书。她也看不会，我就看着图教她。她感觉到法轮在肚子那儿呼呼直转。我心想，完了，她象电视上说的一样“邪乎”了。第三天人家那一大堆药也不吃了，也不要了。给我吓的赶快送她回老家了。

过年了，回家看望老母亲。母亲身体好多了，嘴唇红润，脸色白皙。而且还谈到了发生在她身上的神奇事，我更加觉的母亲太痴迷了。回来后，为了解为什么母亲那么“痴迷”，我找那个人（同修）说你也给我找本书吧。

书看完了，原来人活在世上的目的是修佛、修道啊。难怪各个国家、各个民族的文化起源都是从神话故事开始。原以为是人编出来的。难怪母亲那么“痴迷”！

越往后看越觉的法轮功师父了不起，怎么知道那么多！我上大学时曾对这些事情很感兴趣，什么佛经、圣经、UFO等看了许多，也没有弄明白，师父怎么三言两语都说清楚了。突然间我整个人生观来了个一百八十度大转弯。

看完第二遍时，中午的时候睡觉眼前一只大眼睛眨呀眨的，波浪式的酒红色的短发，很好奇的看着我，我知道这是师父给下的眼睛。我很激动、也很兴奋。我得法了。

法轮功太神奇了，从此我按照师父书中的要求去做，在家里、在单位里、在社会上都这样要求自己。

二、洪法——学法证实法，坚定走神路

随着学法的不断深入，我知道我已经离不开大法了。丈夫开始温言软语劝说，到后来以离婚来要挟，最后掐着脖子

月，儿子的身体基本恢复正常。这一消业状况持续了两年有余。之后同修在一起切磋，大家一致认为就我们这种情形，如果没有对师对法的坚信是绝对不可能坚持下来的。我倒觉得是缘份已至，大法的无穷威力，师尊洪大的慈悲，本地全体大法同修持续不断的正念加持和无私帮助的结果。在此我借明慧一角向慈悲伟大的师尊和所有为我们无私付出的同修表达我最诚挚最崇高的感谢！现在想来，在这个过程中我们没有完全放下对病的执着，或多或少有求治病的肮脏的人心，因而使得过程拖的太长，从而错过了很多证实法的机会，也浪费了很多救度众生的时间，还使自己承受了一些不该承受的痛苦，想起来真有些愧疚。大法和师父从新给了儿子一个健康的身体，让我们走出了困境，而且引我们走上了返本归真的路，今生今世能成为师尊亲度的弟子，我倍感荣幸，也下定决心一定要把大法的福音传给更多世人与众生。于是很快我们就开始了证实大法的历程。

二、证实大法

1、在家庭中做好

随着学法的不断深入，法理也渐渐清晰起来，在家庭中，我和儿子都特别注意修好自己的一言一行，处处按大法的标准严格要求自己，凡事都找自己的不足，处处都首先考虑别人，使得公公、婆婆、姑子及所有亲属都能感受到大法弟子的崇高境界，从而很自然的就明白了大法真相。很快我婆家和娘家的所有亲属都全部做了三退。当时反对最激烈的婆婆和大姑子还请了《转法轮》和其他大法书籍，各方面表现还算精進。特别是公公，一生为邪党效劳，已有近五十年的党龄，开头多次跟他讲真相都讲不通，不愿听，随着我儿子身体逐渐康复，他自己主动写下了三退声明，表达了坚决退出中共邪党，坚信法轮大法好的心声。现在公公还能帮助我们讲清真相，澄清是非。现在我们全家及所有亲属都沐浴在师尊的浩荡洪恩之中，感到无比幸福。真的是“佛光普照，礼义圆明”（《转法轮》）。

2、乡下传福音，处处神迹显

得法一年，尽管儿子的身体当时并未完全康复，但我从法理中明白了师父传法与正法的伟大意义，我马上投入到助师正法，救度众生的洪流中。平时星期一到星期五，我们主要是学法、背法、整点发正念，讲真相。星期六、日就一家

三口骑摩托车到很远的乡下去发放资料，传送福音。这期间，有好多次神迹显现，让我们切实感到师父时刻在身边呵护着弟子。比如有一次，我独自带着一大包光盘和不干胶走乡间小路去发放，张贴，而丈夫和儿子就骑车走大道上散发。两小时之后，我的资料全部发放完了，我来到一条大道上拨打丈夫的手机，他的手机关机了，我意识到他的手机没电了。我就在心里对师父说：“师父，请帮我叫丈夫打开手机拨打我的电话吧！天色不早了，我们还要赶路回家”。刚一想完，马上就传来了丈夫的电话，我们联系上了，一会就碰面回家了。还有一次我们骑电动车去较远的乡下做真相，资料还没做完，车子没电了，怎么办呢？我们还有那么远的路程要返回去呀！丈夫只好推着车往前走，我和儿子在后面边走边发放资料。刚走了不到五十米的路程，马路边就有一个电线插座很醒目的摆在那里，丈夫用充电器一试，还真有电。师父真是无处不在呵护着弟子！种种神迹在做真相的过程中还有很多很多，这里不一一叙述。

3、师父给弟子安排了最好的一切

我是当教师的，修炼前一直担任中学语文教学兼班主任工作，工作负担重，责任感强。修炼后，我心想要是能够不教语文不担任班主任，换一个较轻松一点的岗位就好了，我就能有更多的时间和精力做好三件事，以便跟上师尊正法的进程。就这么想了想，心中并未生执著。新学期开始，学校果然考虑到我要照顾儿子，就把我安排在后勤部一个较轻松的岗位上。于是我利用工作之余的时间在单位大量背法，整点就发正念，有事还能抽空去同修家切磋。当然我对待工作也十分认真，处处按大法的标准严格要求自己。我所在的岗位是搞经营的，要与外面商人打交道。在当今邪党治下的社会里，凡涉及到单位的生意都免不了提成，得回扣，拿好处费等等。可是我不但从来不提那些要求，而且就算是他们主动给的，强塞给我的好处费，我也一一退还。有一次，一位商人谈完生意之后，马上塞给我一个信封，里面装了一千二百元钱，立马就迅速跑了。到下午下班后，我打电话问清了他们的店铺地址，然后径直到了他那里，我将钱如数退还给他，并且跟他讲清了大法真相，还给他们几个做了三退。我这种工作作风让所有与我有交道的商人肃然起敬，他们从我这里明白了大法真相，看到了大法的美好，从而认同大法。

真相、弘法，给网友发送动态网的软件，平时出门随身带一个优盘，里面有动态网的“小鸽子”（破网软件）及大法资料《我们告诉未来》、神韵晚会的碟，只要能上网的电脑，就给装上“小鸽子”，不能上网的就装大法资料。我经常去科技市场买耗材，买耗材时和老板聊天，我说我有破网软件给你装一个吧，大多数都会接受的。

我们学法小组由我们几个老同学组成，这里面就我电脑技术好些，另几个同修家里没有电脑，以前他们的三退名单要辗转好几次找其他人上网传送，现在这项工作由我来做了。我们小组由我经手的三退名单有几百人了。在小组的帮助下，我买了打印机，有的帮我买纸，小小资料点就这样开花了。只要有师父的新经文我会第一时间印好送给小组成员，我还下载《明慧周报》，真相传单等，解决了我们小组部份资料的需求。我们去换来新的一元票子，由我印好分给小组成员，每天出去花的就是这些真相币。

现在我们小组的成员都买了电脑，能上了网了，自然学会了突破封锁上明慧网。我把下载好的《细语人生》，《学员群像》，《天外有天》，《求索》，《我们告诉未来》，《走出政治 走入修炼》，《九评》等系列节目和动态网的“小鸽子”复制到优盘，如果有朋友家有电脑的，就送一个，如果碰到技术难题，就去明慧看技术指导。在师父的加持下，我的电脑技术已大有长进，这是师父要我更好的做好三件事。

我知道我离师父的要求还很远，还有很多执著心，还有很多做的不够的地方，我一定牢记师父的话：“难忍能忍，难行能行”，在今后的修炼道路上更加勇猛精进。

神奇修炼路 促我奋力追

文 / 河南大法弟子 沉香子

尊敬的师尊好！全世界同修们好！

我是零五年得法的新弟子，在这四年的修炼过程中，感受过大法的神奇，体验过大法的伟大，遇到过洪法时的惊险，沐浴在师尊的呵护中。现借第六届大陆大法弟子交流法会之机，将我这几年来的修炼历程向师尊汇报，与同修们切

元、正见网、放光明，我下载了“细语人生”的全部视频，“未解之谜”的全部，还有“学员群像”的全部视频，正见网里的电子书。我每天都要看到很晚，振奋，惊奇，但也有十万个为什么？终于有一天我给同学打电话，说我要看师父讲法。学了师父的九讲录像，我心中的十万个为什么解开了，明白了做人的道理，人为什么有旦夕祸福，生老病死，《转法轮》的博大精深，使我的世界观有了突变，改变了我的人生观，使我明白了人生的真谛。

修炼后，感受到了自身的许多改变：身体比年轻时还要健康，工作起来十几个小时也不觉的累，从未有过的精力充沛。做事能更多的为他人着想了，利益受到侵害也不会计较了，反而会认为自己所受到的苦难都是在偿还以前的所欠，吃苦越多，偿还越快，心中也越高兴。我知道这都是因为修炼了法轮大法，按照“真善忍”宇宙的最高法理去做，才会有这样巨大的思想的升华。

我常人的工作是会计师，在一家国际贸易公司做财务主管，公司老板是美籍华人，基督徒。记的去年我刚得法几个月，美国老板到国内来了，我想她长期在美国这个自由民主的国家，一定会接受大法的，她一直身体不好，有糖尿病，高血压，又是恶党党员。我给她讲了真相，修炼大法的好处，希望她回到美国找《转法轮》这本书好好看看，了解一下，退出邪党。没想到第二天美国老板找我谈话说：我是生意人，我来国内就是赚钱的，法轮功是政府禁止的，我不想让政府找我麻烦，影响我的财路。于是给了我两个月的工资把我辞退了。回家以后我委屈的哭了，觉的人没救成反而把工作丢了，救人怎么这么难啊！以后的生活怎么办？

师父说遇事要向内找，没能说服美国老板，一定是我哪里做的不妥，是不是师父考验我的心性？考验我是不是真正信师信法？如果工作和大法选一个，我会坚定的选大法。工作以后还会有，大法可得来不容易，我是用了九年的时间才得以和大法结缘的啊。大法博大精深，实在太珍贵了，相信她回美国后如果碰到街头有讲真相发资料的大法弟子也许会比以前更留意大法。

我做了多年财务工作，电脑用得比较娴熟，我要利用我的特长做好三件事。没了工作，索性利用这段时间用网络讲真相，如果双方都在网上语音的话比较安全，用这种形式讲

在工作中，我与任何人打交道，始终保持着谦恭祥和的姿态，哪怕是与学生交往，我也一样谦恭祥和，因而全校师生对我的工作都十分支持配合。

一学期下来，我在工作中取得了显著的成绩，得到了部门领导的极高评价，期末我被评为先进工作者。现在我仍在这个岗位上，期间还出现过很多次波动。我曾四次被调离这个岗位要到教学部任课。每次我都不带任何执著，领导怎样安排，我都认真服从。我认为我是走在神路上的大法徒，不执著于人世间的一切，我的修炼之路已经由师父安排好了，直至圆满。我留在后勤，是师父要我多学法，更加精进的跟上正法进程，我毕竟得法太迟了。我被调到教学部，若是师父安排的，那里肯定有我的众生等着我去救度，那么我去做好就是了，一切随其自然。可是每次波动之后，我最终还是留在了后勤那个轻松的岗位上。我现在才悟到这个岗位是师尊给我安排的，常人谁也动不了的。在这个空间的表现是，第一次、第二次是我们后勤部领导据理力争被留下来的，第三次，第四次是我在教学岗位上已经上了一星期的课了，中间总有领导来关心询问我是否适应，事实上我还真有点不适应，我就如实反应，结果领导就主动给我换了。我还是回到了后勤部那个岗位上。这是师尊给我安排的，我一定要利用好它，做好三件事。

丈夫是后我们母子四个月的时间主动走入修炼的。他是个佛性很好的人，就在儿子消业异常严重的时期，整个家族都反对的时候，他焦虑万分，通宵失眠，但他始终没有反对我带儿子修炼大法。在当时那种情形下，真是极其难能可贵的，那种默认对于我是一种洪大的宽容与支持。丈夫性格内向，不善言语，但修炼起来各方面心性都很到位。记得明慧网发表《修心断欲》的小册子时，丈夫才刚刚走入修炼，可就在那时他一下子就彻底断了那个欲，至今从未有过反复。丈夫修炼一年之后，他的岗位也由一个月休息六天换成一个月休息十天。“修在自己，功在师父”（《转法轮》）。我知道那是师尊慈悲加持的结果，一切都在师父的安排之中。二零零七年下半年在两个多月的时间里，我们先后丢失了一辆摩托车和一辆电动车，那是我们一家三口利用休息日去乡下救度众生的法器。先是摩托车被盗了，我们也没悟也没向内找就在当天就去赔了一辆电动车，电动车还没付钱，

两个月之后就又被偷了。我们只好买一辆自行车继续做好救人的事。（连续出现这种失窃事件，我们是应该好好从法上悟一悟，用心向内找一找自己的。按理如果不是心性上有漏被旧势力钻了空子，修炼人的东西是有师父管的，别人想拿是拿不动的。）也许师父看到了我们那颗只为救度众生的纯净的心。两星期之后，丈夫的朋友主动送给我们一辆电动车。说是买了小轿车，又买了两千多元的自行车，电动车用不上了，又没地方放就送给我们了。两个多月之后我们又意外的得到三千元现金，而且是直接送到家里来了。当我拿起那三千元现金，马上一个念头出来，赶快买辆摩托车继续去乡下救众生。于是我们马上就去买回了一辆新的摩托车。最初丈夫除了做真相之外，其余时间都舍不得骑，好象那辆车就是专门用来救人的法器。

现代医学对于儿子遭遇的较大病业束手无策，慈悲伟大的师尊从新给了儿子一个健康的身体，而且给他开智开慧。儿子二零零五年六月遭遇较大病业，一直在国内知名医院医治，从而中断学业。那时他正在上二年级，等他重返校园时，他原来所在的班级已经升到五年级了。他也就跟随他原来的班级进入了五年级的学习，而且他每天只上学半天，他成绩还很优秀，只有大法修炼才能产生这样的神迹。我们身边的亲友，邻居，同事，熟人就是通过儿子身体和智慧上展现出来的神迹，从而明白大法真相，认同大法好的。师父让我们通过儿子的神迹救度了很多迷中世人与众生。

三年的修炼历程让我感到师父仅仅因为我有真修实修的坚定信念，就一直无处不在无时不在的呵护着我勇猛精进。我甚至不需要有意去想什么做什么，师父就启悟我的正念，为我安排好了我该做的事该救的人，甚至包括我在人中该得到的一切，我就在师父安排的修炼路上随机而行。

跟上正法进程，做正法时期大法弟子，这是我得法修炼以来，一直用来鞭策自己的誓言，它促使我松懈时精进，麻木时清醒，安逸时警惕。浩荡师恩，是用尽天上人间的任何语言和所有表达方式都无法表达的，唯有做好师尊教给我们的三件事，紧握“向内找”的法宝，珍惜修炼路上的每一个过程，走好走正师尊安排的路，才能减少对师尊慈悲救度的愧疚与遗憾，以报师恩之万一。

向慈悲伟大的师尊合十！向海内外全体同修合十！

二零零二年去香港旅游，在香港碰到发真相资料的大法弟子给我们资料，当时有导游的干涉不敢接，又一次失去了解大法的机会。

二零零五年我又到美国旅游，由于不懂英语，每天大部份时间在旅游车上。那时最喜欢看的就是《大纪元》中文报纸。第一次看到《九评共产党》，感到万分震惊，又将信将疑，难道五十几年我一直生活在一个巨大的谎言之中？内心还感激邪党给我的“幸福生活”？！复杂的心情难以用语言表达，但它又解开了我内心深处很多解不开的迷，看到了我从来就不知道的历史，又亲眼看到了“美帝国主义”竟然有如此美好的自然环境、富足的生活、自由民主的社会风尚，亲身体会了有这么友好的“美国佬”，旅游途中不懂英语的我得到过很多“美国雷锋”的帮助，而这在国内早已久违了。

我受了邪党五十多年的洗脑教育，从小就歌颂着的社会主义，憧憬着的共产主义难道是一个大骗局？一个弥天大谎？为什么从小就歌颂的社会主义的老百姓反而生活在水深火热之中？我的心灵受到重大的撞击，我的内心在挣扎，在流血！我实在接受不了！心里堵得慌，在美国的同学问我来美国什么感想？我说感慨万千！中国人太悲哀了，生活在一个巨大的欺骗和谎言里几十年浑然不知，还觉的自己很幸福！在美国的亲戚动员我信耶稣，带我去华人的基督教堂做礼拜，听牧师讲圣经，希望我能成为基督徒，可是我一句也听不懂，一句也听不进去，只好说先了解一下再说。但是这次美国之行最大的遗憾还是和大法擦肩而过！

回国时带的最重的东西就是一摞《大纪元》报纸，我冒险把《大纪元》报纸及《九评》带回国（据说当时海关查的紧），把带回的《大纪元》报纸分给同学看，没想到有个同学就是法轮功学员。她和同修失去联系好几年了，看到《九评》后激动的感谢我带给她大法的信息，并向我介绍了修炼法轮功的好处。我还是执迷不悟！骨子里还是受邪党宣传的影响，觉的和政治有关的事不参与。

二零零八年七月的一天，我的电子邮箱内收到一封信，打开一看是一个密码，一个压缩件，我按上面的说明一步步操作，桌面上出现一个小鸽子，打开一看是动态网，啊！我第一次在网上看到外面的世界，第一次看到明慧网、大纪

理也明白了，你们退不退？这样他们都同意退了。晚上睡觉做了个梦，师父送我三个西瓜样的东西，上面还写着字“三退做的不错”。我用手去拿结果没有了，正纳闷呢，门口进来一人对我笑，正是今天劝退的人之一，我一下明白了：把几个顽固份子退了，师父在鼓励我，说我做的好。我也挺高兴，下决心要做的更好，让师父也高兴。

不多说了，我修炼的时间不长，有不妥当的地方还请同修们指出来。最后用师父在《二零零七年纽约法会讲法》中回答弟子的提问来结束我的修炼心得体会，因为这是师父专门给我这样的学员讲的法。“刚得法的弟子啊，太幸运了。你知道你走进来的是什么样的群体吗？他们经过了严酷的考验走到今天。当然这个迫害还没有结束，毕竟没有那么多邪恶了，没那么猖獗了，压力没那么大了。但是不会因为你才走进来，修炼的标准对你会降低，所以在修炼当中一定要努力的做好大法弟子该做的三件事，同时哪，救度众生，起到大法弟子的作用。要想做好这些事哪，就要学好法。努力的学法，就会跟上正法进程，就会堂堂正正的成为一个正法时期的、名符其实的大法弟子。”谢谢师父，也谢谢同修们。

一次次错过大法九年之后

文 / 中国山东大法弟子 细雨

尊敬的师父，各位同修，

我今年五十七岁，来自山东济南，是去年（二零零八年）刚刚得法的新学员，这是第一次参加网络法会。刚刚走人大法修炼，各方面做的离师父的要求差得很远，本没有想向法会投稿的意愿，看到明慧网上有不断鼓励投稿的文章，看了也很受鼓舞，于是决定试着写一写我的得法经历和修炼体会。有不足之处请师父和同修指正

我曾经数次和大法擦肩而过。一九九零年代盛行气功，由于上山下乡时伤了腰，患了椎间盘突出，于是就参加了一个气功学习班，花了很多钱也没起什么作用。后来听亲戚说法轮功很好，让我试试，正当想了解法轮功的时候，疯狂的镇压开始了。当时还庆幸自己没有练，并相信了邪党对大法散播的各种谣言。

“身在曹营心在汉”

文 / 中国大陆大法弟子

慈悲伟大的师尊好！同修们好！

我在邪党部门工作，二零零六年夏天开始修炼法轮大法。第五次法会交流时，认为自己是新学员，修炼不精进（炼功、发正念不能做到每天坚持），感觉没有资格参与法会交流，失去了宝贵的提高机会。这次师尊又一次安排法会投稿，我悟到是师尊再一次给我们这些不精进可又想提高的弟子一次机会，又看到明慧同修谈到修的不好不能成为参与法会交流的障碍。

还有重要的一点是邪党部门大法弟子数量不在少数，他们助师正法，大量救度着众生，由于特殊的修炼环境，在上次法会交流几乎看不到这类大法弟子的文章，就是平日的明慧修炼心得，也很少看到他们的文章。正法已到最后，修炼提高、做好三件事的标准越来越高，作为正法时期大法弟子应做到的是，师父告诉怎么做我们就怎么做。我们应该放下一切心，走出属于自己证实法的路，还应抓住法会交流的机会，向师父汇报，跟同修交流，助师正法，震慑邪恶，救度更多的众生。

想到此，我决定把我近三年的修炼路写出来，向师尊作一汇报：

二零零六年夏，我有幸读到《九评》和其他真相资料，迷蒙半生一夜顿醒。对邪党本质有了深刻的认识，我毫不迟疑退了党，走进大法修炼。真象迷失的游子找到回家的路，我知道是师父不想落下我，苦心救度，领我回家。

一、走出自己救度众生证实法的路

得法即走出去面对面讲真相。刚得法时，不知道怎么修，隔几天就去找同修问这问那，同修尽量耐心解答，每次都嘱咐我“好好学法”。

随着通读《转法轮》和听师父讲法，方体会到修炼的内涵，但懒于炼功，也不会发正念，很不精进，可就是相信师尊讲的法是伟大的佛法。有时会有《转法轮》说的那种真不真假不假的状态，我就默想：即便修不成佛，师父教我做好

人中的好人，做好人还能错吗？即使做一辈子好人不也很好吗？这种状态每次一、两天就过去了，对师父和大法越来越坚信。随着学法深入，反复读了师父在“七·二零”后的全部讲法，真正明白了正法时期大法弟子肩负的证实法、救度众生的神圣历史使命和责任，明确了大法弟子讲真相救众生的紧迫性。

想救人就不能呆在家里。鉴于工作环境和安全问题，我确定面对面讲真相的对像是亲戚、朋友和我认为品德好的熟人。有时间，我就带上真相资料去找他们讲真相，利用假日驾车出门去讲，一次两次讲不通，就三次四次的讲，反正都是很近的人，直到把他们讲通为止。我认为面对面讲真相要读透《九评》，时间允许就尽量多讲。

我一般这样讲真相：师父是清白的，大法是正的，大法洪传全世界，邪党迫害佛法必遭上天清算，脱离邪党可保平安，与邪党为伍牵连遭殃。接着根据时间讲四·二五真相、天安门自焚伪案、活体摘取器官、神韵倾倒五大洲、预言与神传文化等，每次至少讲清基本真相。

一多半人容易讲，真是几句话就退，还包括公务员、干部和企业家。我的两位朋友，是我地有名望的企业家，党龄都有几十年，任邪党书记经理一把手十几年，他们认真看了《九评》光碟等真相资料，非常痛快的三退，还劝家人退出，都说邪党烂透了，没一点希望。有一五十多岁的大哥对我说：“我父亲在文革时就告诉我，共产党颠倒黑白，你讲真话当好人过不了关，非逼你昧良心说假话办坏事才能过关，最坏了。”家人还跟我讲述过运动被活活杀害的亲人，是很善的人。也有很难劝退的，比如我父亲和伯父，党文化中毒太深，开口闭口是毛魔头如何好，新社会如何好，我就用事实和正理跟他辩论，见面就辩，直到劝退为止；还有一个信佛的居士，刚开始骂师父和大法，我跟他多次讲，几次给他真相资料，他后来点头退出。还有一小部份经过反复讲后，明白了大法好，但不退。个别也有说什么都不信，谁让发财升官就认谁的。

邪恶的旧势力千方百计阻碍我证实法救世人，来自家庭、亲戚的阻力很大，一听我讲真相就动怒，说邪党急眼了就会杀一批人的，过好日子就行，社会上的事少管。我说立地为人，钱无多少，首先应认清正邪是非善恶，况且邪党灭

的翘着，散盘好都困难。这要双盘上该有多难，还没盘就在心里犯怵。师父说：“难忍能忍，难行能行”（《转法轮》）。行不行，全看我自己了。从散盘开始到单盘，当右脚往左腿一点一点往上爬，比蜗牛还慢，疼痛得无法形容，单盘到位整整用了一年的时间，时间是不短，遭的罪却不少。一想到要双盘，我的心都在哆嗦，脑子出来不想炼的想法，但心里实在舍不下、放不下大法。又想要不是师父的看护，我不知死了多少次了，不就是吃点苦吗？还没要我的这把老命呢。于是把心一横：炼吧。从二零零七年底开始炼双盘，这个过程真是苦不堪言，愣是三分钟、五分钟、十分钟、一分一分的往上加坚持盘下去，腿上的皮脱了也不去理会，疼的泪水都流下来了，那种疼不只是腿痛，而是连着心都在痛，钻心的疼，痛的受不了就念师父的话：“难忍能忍，难行能行”、“劳其筋骨，苦其心志”。急了我说死都不怕还怕疼吗？到二零零八年十月，我双盘终于突破了一个小时的大关。也许我业力大，师父就安排用这种方式帮我消业，好在我咬牙走过来了。虽然说遭了很多罪，但心里却充满了愉悦，那是一种在法上升华后的愉悦。“以苦为乐”四个字，我现在能体会到他的真正含义了。

劝“三退”讲真相救众生

论劝“三退”、讲真相，和老同修比，我做的还很不够。今天能走出来做救众生的事，也是走过了一个去怕心的过程。从开始不敢说自己修炼法轮功，到给亲朋好友讲真相，再到给陌生人讲真相，也是通过多学法去执著去怕心一步步走过来的。我有一个体会，无论走到哪里，都不能忘了：我是一个大法弟子。想着我是修炼的人，就敢做也能做好讲真相救众生的事，否则，就和常人一样，怎么能救得了人哪？

我是邪党的处级干部，所以我这个圈子来往的朋友也多少是带点级别的人，相对来说都是邪党的受益者，思想也比较顽固。有几个很要好的朋友，平时也没少劝，就是不听也不退。今年过年，几个人到我家来玩。好，我一看这是劝退的好机会，所以我一边请师父加持，一边伺候他们打麻将，同时，我把电视打开放“纵横破解，预言与人生”等真相光盘，他们一边打着，一边听，听的还挺入耳，有时还转过头来看看。临走时我说光盘的内容你们都看了，“三退”的道

生、中成药材的学问，每天三顿饭菜都要精心调配。有时一天摄取食物品种多达三十多种，这样购买所需的各种中成名贵药材、食物到六十多种，成了生活中大事。多年下来，自己记录的心得笔记有六大本，达六十余万字。虽然做出来的饭菜被老伴说成是“猪食”，但还是乐此不疲。到修炼前，两手抖的厉害，连炒锅都拿不住，也没有放弃的想法，可想这个执著有多强。

现在修炼了，学法炼功中老想着今天吃什么、明天要买什么？对修炼可是个非常大的干扰。这样下去还咋修啊？大法是往高层次上带人，只要真修，师父都要给清理身体。我既然修炼，下了这么大的决心那肯定要真修，既然真修还搞那些名堂有啥用？岂不是对师父不相信吗？而且我有体会：以前我看书看报最多不超过半小时，说来也怪，我看大法的书就没有问题，看一天也没事，眼睛也不流泪，眼睛好好的，也不头痛，这大法还不超常吗？对养生吃饭的讲究，说到底不还是把自己当作常人吗？所以和老伴商量，把我的工资卡交给她，买菜做饭由她来管。没等我话音落下，她赶紧说：你那个“猪食”我可做不来。我说你随便做，做啥我吃啥，我不挑。就这样，饮食方面的强大执著把它消除了。而且挤出更多的时间学法和做讲真相的事，正是一举几得。

修炼前跟老婆拌嘴是常事。走进大法修炼那就不能这样了，得严格要求自己，按师父说的做，一时做不到也尽量地去做。所以再有冲突我不言语了，让着她。我还想，这也是修炼提高的环境，老伴要不闹我还提高不了呢，这样一想真能做到心平气和的忍，师父要的就是这样的忍。

就这样我一边看书学法，一边自己悟着修。努力的按照师父说的去做。有一次夜里打坐，突然看到前面桌上的宝书《转法轮》发金光，看见师父金光闪闪的从书里走下来了，我一高兴想看清楚点儿，结果啥也没了。以前没有这样的经验，一高兴用了人的眼睛。师父显现出来给我看，我心里别提多美了，但我知道这是师父在鼓励我。当然，偶尔也能看到一点别的。有一次打坐时，突然在我面前来了几个女人，我想不对啊，赶紧给师父说：师父，您帮我把她们赶走吧，我不要她们。接着，她们全消失了。我心想：这大法真好。

再说说我炼功打坐的情况。为了能盘上腿，我不知吃了多少苦，也不知道流了多少次泪。开始往那一坐，两腿高高

亡在即，与邪恶为伍不会有好下场。逐渐的反对的声音越来越小，只是劝我注意安全。这样几个月下来，姑姑、舅舅、姨姨等亲朋好友，包括上下两辈人劝退了不少，还利用假日回老家退了宗亲三、四十人。一次在柏油路上碰到五、六个小学生齐声唱着邪党的歌“我们是……接班人”，还不时扭头朝我笑，我真想喊住给他们讲，但还是犹豫望着他们远去，现在想起来都难受。我意识到只要有缘人就要去救。

以后，我开始适当跟陌生人讲真相，主要是外地人、农民工、勤杂工、手艺人等。一次给一个窗帘店的姑娘讲真相，她说她在大连读书时看到过真相标语，同学告诉她法轮大法是正法，听我讲后她马上退了团、队。

后来我遭受了迫害，在师父的佑护和同修的加持下，正念过关。以后对政府部门人员，我就智慧的讲大法是正法，是被邪党非法迫害的，同时发一正念愿他们有机缘退出邪党组织。

我刚开始执着劝退的数字，记数记到差不多二百时，同修一句话“执着数字也是执着”，以后再没有记数字。三年下来，我大约劝退三百多人。我做的真的远远不够，跟做的好的同修比起来，差距十万八千里呢。

随身带每天坚持发真相资料。出于安全，我面对面讲真相逐渐减少，但一直没有停止，进而转向发真相资料和其它方式证实法。我发资料的方式简单有效，贵在坚持。真相资料、不干胶随身携带，夏天用小塑料袋包装两张A4纸资料，白天裤口袋一边一个，晚上一边二、三个；其余季节用大塑料袋装、信封装各种小册子和单张资料，外衣内口袋一边二、三个，晚上裤口袋也装几个。白天机会好就发，没机会不发，黑夜基本坚持每晚发。少则三、两个，多则八、九个。宿舍小区、沿街铺面、机关单位、医院、公园都是我发资料的场所目标，自行车、摩托车兜、汽车雨刷、铺面窗台、院落街门缝、大楼内都是我放资料的好地方。沿途一个市场有一百几十家店面，我今天三个，明天五个，几乎一个不落都送了真相，许多店面光盘、小册子放了几次。有时我故意不驱车的走好多发资料，即使驾车也找机会停下，发完资料再回家。晚饭后时不时出去发资料，顺便张贴不干胶。近两年来及时把《明慧周报》、各种真相小册子、《九评》和《神韵》等真相资料送到了千家万户。

一年来，我还坚持邮寄真相信件，对像是不便面对面讲真相的领导、政府工作人员和公、检、法、司法、六一零办的领导班子和工作人员。

至于真相资料来源，我亲自就近取，保持单线联系。

对于政府部门的大法弟子，师尊的法着重讲到安全问题，能不暴露最好不暴露自己（大意），就这部份弟子走出来证实法，我们敬阅师尊在今年的一段讲法共勉：“有一些人不出来，不重视，把救度众生这件事情看的没有那么重要。其实，你作为大法弟子的责任全在那里了。救度众生这件事情不做，你就没有完成你大法弟子的责任，你的修炼就等于零，因为叫你当大法弟子不是为了你个人圆满，是身负重大使命的。”（《二零零九年华盛顿DC国际法会讲法》）

二、在证实法中去执着提高心性。

对于新学员，想要做一名合格的正法时期大法弟子，就要走出去救度众生，在证实法中去执着，走好师父安排的修炼路，助师正法，兑现神圣的誓约。刚走出去难免用人心做事，平时用法归正，时时运用向内找这个法宝，同修也直言不讳的指正。我面对面讲真相中慢慢修去了欢喜心、显示心、干事心等人心，明白了讲真相要处处证实法，不能证实自己，“修在自己，功在师父”，实质的都是师父在做。

刚发真相资料时，很不自在，怕心如影随形，每发一个都瞻前顾后，晚上往住户街门口发，还有两米远就扔过去，“啪”一声脆响，我就不停发正念，默念正法口诀，心系救人，真是“念一正 恶就垮”（《洪吟二》），怕心象漏气的气球瘪下去，发资料越来越平稳坦荡，小区院落都尽量把真相资料塞进街门缝里。一次学法，读到返修，“这人做好事的同时，他可以吃苦。因为面对常人，各种常人的心都在干扰你。”（《转法轮》）我觉得新学员做好三件事，走出去证实法，何尝不是一种“返修”，如等个人修炼好了再去证实法，还怎么完成救度众生的使命呢？在讲真相救世人中，各种世人的心都在干扰你，加上旧势力拼了命的阻挡，矛盾会十分尖锐，时时刻刻强烈的刺激你的执着心，这不正好给你提供了修炼提高的环境吗？在这样的修炼环境中，你的执着心会尽可能暴露出来，向内找修去它，快消去业力，功快长上来，心性提高更快，你还救了大量众生，建立了助师正法的威德，一举都五得了，何乐而不为呢？要知道师尊

里的环境打扫的干干净净，这也更好的帮我从根上肃清、破除邪党党文化，是修炼必须要走的路。

向内修炼心性

家里的环境清理干净了，不过都是外在的因素，不是最主要的。对修炼来说，起主导作用的还是要在内在的因素上下功夫，就是修炼心性。

修炼心性的第一步就是多学法。师父不厌其烦，反复告诫他的弟子们要多学法。师父还说他把所有的能力都压进了那本《转法轮》里。所以我就把住《转法轮》看，有时间就学法。开始学法静不下来，但随着心性的提高，学法也逐渐能静下来了。有时候学法看着字都闪着金光。所以我就知道了，一定要静心学法。

师父在《欧洲法会讲法》中说：“我能给你讲法理，我能帮你演化功，我还能替你消一部份业，我还能保护着你，我还能够给你做许许多多你不知道圆满中和圆满以后所需要的一切。”使我激动的只流眼泪，我真的是太幸运了。当初一九九四年没得法，真是后悔啊！

我有一个儿子，一直在生意场上摸爬滚打，生意几起几落，我的心也跟着拽上去扯下来，为儿子揪心，为孙子的未来生活揪心。每次儿子回来总是要问这问那，儿子不高兴答理，有时还生一肚子气。修炼以后，对儿子的这情也反映的很厉害，我得把这心去掉。师父在《转法轮》里说：“你干涉不了别人的生活，左右不了别人的命运，包括妻子儿女、父母兄弟他们的命运，那是你说了算的吗？”既然儿子的事我什么都管不了，我不是在操多余的心吗？既然是这样还有什么不能放下的。另外师父还讲：“人要跳出这个情，谁也动不了你，常人的心就带动不了你，取而代之的是慈悲，是更高尚的东西。”放下人的情，我自己修炼上去了，还能生出更高尚的东西——慈悲，这多好啊。那么从此以后我再也不问了。但人的心真的很难放。有一天晚上做梦，儿子跟我有说有笑的说他的事。醒来后我就想：儿子从不对我这样，这梦想告诉我什么呢？看来是对儿子的情还没放干净，还要努力。

多年前，我的一个老上级到本地来看望老朋友，大家在一块吃喝的高兴，未想到乐极生悲，老上级突然脑溢血成了植物人。这件事给我很大的震动。从此我开始潜心研究养

修炼都是自己一步一步摸索着走。

从外切除邪党毒瘤

我在邪党队伍里当了一辈子的官，所以家里保存的邪党毒害人的东西应有尽有，从邪党的老祖宗到今天邪党的什么三代四代的著作都有，邪党头子毛××的像章大的、小的、镀金镀银的一大堆，我把所有这些东西全部都扫地出门，并对它们说：你们拜拜吧，我要修炼大法了。然后把师父的《转法轮》宝书恭恭敬敬的放在干净的书橱里。

看电视是一个很大的问题。过去看电视那是生活的一部份。邪党的“新闻联播”、这个访谈那个专题、各种篡改历史的所谓纪实片等等，那看的是津津有味。现在我看到了它的本性，就是用谎言给人反复洗脑，以达到它控制人思想灵魂的目地。就和《九评》里说的一样，中国人被练就成为了自觉自愿给自己洗脑的地步。真是悲哀啊。所以要修炼，邪党的电视就不能看，必须杜绝。

我还有一个嗜好就是唱歌，觉得唱歌可提高肺活量能达到身体的健康。多年来，家里买的卡拉OK的光碟摞起来有桌子那么高了。邪党的歌曲都比较高亢，所以邪党的歌曲没有不会唱的。要修炼了，学法炼功打坐时，这乌七八糟的歌曲拼命的往脑子里钻，这不行，必须清理，所以，我把所有的光碟全部都扔到垃圾堆里去。当然也没忘跟它们说：你们拜拜吧，我要修炼了。我现在偶尔也唱歌，但我唱的是大法的歌曲，唱天音净乐，那是真正能净化人心灵的歌曲。我牢记大法歌曲走到哪就唱到哪。

别看我七十多岁，其实我以前什么都来。唱歌、跳舞、扭秧歌、下棋、打麻将、打扑克，样样都来。那时要找我很简单，直奔活动室就可以了。尤其是下棋打扑克，那种争斗心到了极点，你争我吵还觉得很乐呵。要修炼了这哪行啊？那扑克牌、麻将的点点条条都往脑瓜子跑，管都管不住，这咋修啊？不行，我要把这些嗜好去掉，和它们一刀两断，也得跟它们拜拜了。就这样跟活动室拜拜了，搞的大家莫名其妙都很关心咋回事，我想中国哪个大牌明星要走了也不会让他们这么关注的。

还有，邪党每年给我免费订的报刊杂志一大堆，这些东西我是不看了，现在看了就恶心。这些东西全部统统的拜拜，要修炼就是干干净净的修炼。所以走入修炼后不久，家

给我们安排的路是最好的，师尊就看弟子一颗救人的心。

修去了不少的心，但还是没有过好色心和争斗心的关，被邪恶钻了空子，遭受了迫害。旧势力生生世世的安排，使我今世带了很重的色心和争斗心，在我的性格行为中表现的很强烈，前半生承受了难以忍受的罪和苦，明显的都是在还这两种罪业。特别是走入大法前，还有一段耻辱的长达八个月的婚外情，给我的修炼造成了非常大的障碍。修炼后在色上虽未越轨犯实质的错，但内心对那个女人的情很重，放不下，甚至发生一些肢体接触行为；而且同时还有其他异性向我表达，牵牵连连，混同于常人，一次带着很重的色心给一个向我示情的同事讲真相，她表现恼怒而惊愕，对劝退一口回绝，没多久她就报告了单位领导。对于争斗心，得法不久和同修交流时，我说：打不还手，骂不还口，没人看见能做到，当着人的面我可受不了那气。结果和一个同事发生矛盾，不是向内找，而是认为不是我的错，就对着干，这个人后来就诬陷我。正由于没用法衡量，没过好本该过去的关，被旧势力钻了空子，被人诬陷，遭受了迫害，多亏师父保护，同修加持才正念摆脱。修炼中的事都是好事，没有坏事，正是这一关难，使我开始学会炼功和发正念，那几天时时都默念“大法不离身 心存真善忍 世间大罗汉 神鬼惧十分”（《洪吟》〈威德〉），时时想“大法弟子走的是宇宙间最正最神圣的路，有师在，有法在，还怕什么！”

以后过这两个关，真是一个跟斗一个跤，好几次痛苦的抽自己嘴巴，“这个情要是不断，你就修炼不了”（《转法轮》〈第四讲〉），好难修呀！真正感觉放淡这两颗心，一是在学法中，二是在走出去救度众生中，师父把这花岗岩一样的顽石一块块的往下拿。每当这些心出来时，我就尽量把我产生这两种心的人想成我要救度的众生；出去证实法时，我就正念破除这些心，请师尊帮我清除，我要抱着最纯净的心态救度众生，不能干扰我救人。现在这两种心还时不时往起泛，但我的主意识能控制住，一放纵它就嚣张欺人，制住它时感觉这肮脏的物质真是在垂死挣扎。

在修炼大法前，受邪党文化毒害，我求名的心很重，总想着往上爬，让别人尊重仰视。“执著于名，乃有为邪法，如名于世间则必口善心魔，惑众乱法。”（《精进要旨》〈修者忌〉）我下决心做到不逢迎、不行贿、不出风头，做

好工作，正念正行，只是象征性做到礼节，找直系领导推荐自己。在金钱开路、关系唯先的邪党名利场，有人嘲笑我是傻子。不少资历不如我的人跑到我的前面，我时不时泛起嫉妒心、争胜心、后悔心，但一想到我已修了宇宙大法，还有什么放不下呢！一切交给师父了，这些心都在慢慢消下去。

我完全是闭着修的，感觉没有哪一颗心是一下子修去，都是一步步魔下去的，修去的每颗心都能写一篇文章，不必赘述，惟有感恩师尊的慈悲呵护。最明显的一次是我连续几次到一公检法宿舍小区发资料，发了七、八十户，我正准备继续发下去，一天我在一个小店办事，突然一个陌生人进来，没说几句就跟店主说，他刚给那个地方安装了价值几十万，配置很高很先进的监控系统。我一下子明白这是师尊的慈悲点化，感恩的热流涌上心头。

三、融入正法洪势，形成整体，凝聚整体。

目前，正法已到最后的最后，师尊的法一再讲协调配合，形成整体。救度众生、破除邪恶迫害适应正法洪势的标准要求也是形成整体，所谓聚之成形，散之成粒，形成无脉无穴的金刚不坏之体。我们这类弟子也要走出来，走不出来怎么能形成整体呢？但我们要智慧、理智的走出来，师尊在讲法和回答弟子问题时，从不勉强弟子做什么，而总是说尽量按照法的要求做。回想这几年，没有同修的加持拉拽，我不可能走出来，提高上来。仔细想想，都是师父的苦心安排，师父就等着我们配合起来。比如学法小组、法会是师父给我们留下的修炼形式，我们就溶进去。我今年开始固定的参加一个四个人的学法小组，虽未做到每次都参加，但几个同修修炼比我扎实，心性高，很好的带动了我这个新弟子。

去年以来我还参加了两次由几市几地大法弟子参加的法会，有力的促进了我的提高和成熟。我汇集同修意见，促成了几个地方智慧邮寄信件的项目，凝聚了整体。具体做法是，为提高信件劝善迫害者和救度众生的效率、效果，异地交换邮寄，即A地同修把本地需劝善、救度的世人名字、地址交给B地、C地，从外地寄回来，B地同修把当地世人的名字、地址交给A地、C地，C地类推。进一步扩大，比如当地公安局长是E地人，有条件的最好通过E地同修给他邮真相信。当同修被绑架迫害，我利用自身条件，托人搜集迫害者手机号码、个人信息等，把迫害单位的班子成员及当地许多

识到大法是真正的正法正道，真善忍是永恒的真理的道理时，另一个念头也同样冒出来了，共产党在迫害法轮功，法轮功是正法正道，那共产党不就是邪的东西吗？这一想吓我一跳，以前不高兴也骂共产党，但从来没有敢想过它是邪恶的。这种尖锐的对立对心灵的撞击是那么的强烈，我的思想、甚至是每个肉体的细胞都浸透着共产党灌输的理论，我为它奋斗了一生，多少次差点为它把命都奉献了，现在要承认一个真正的事实：共产党它是邪的。反差实在是太大，一时难以承认这样的现实。我找来《九评》看，看完了《九评》，我还在想：难道共产党这么多年就没干一件好事？静思往事，走过的路是如此的荒唐可笑，历次运动不都是整人的运动吗？！

我亲身经历的“三反五反”运动的“打老虎”（要打谁了，谁就是“老虎”），有人要搞我团的团政委，就怀疑他有多少大烟，在全团批斗大会上，宣布开除党籍及一切职务并送进监狱一年，等运动结束后又平反，还升任宝鸡军分区副政委，这实在是荒唐可笑到了极点。这一次我也受牵连，打老虎队到我所在的营，目标是教导员。因我和教导员有多年的关系，过去行军打仗都是他照顾我，这样我被认为是“防空洞”（那时把知情人称之为“防空洞”），把全营的党员集中起来开我的批斗会，还罚站一通宵，硬要我无根据揭发他，理由很简单：和他一块相处时间长。真是无事生非，当时连以上的干部没有不挨整的。再如六十年代初期的“四清”运动，有一天油田“社教团”开进运输处，开会研究找“四清”突破口，要打响第一炮显威风。因为财务科长是管钱的，这样财务科长成了怀疑对象要停职检查。我当时是干部科科长还兼邪党机关书记，我说：没有听说有什么问题。他们说：不从财务科入手，从哪里入手。我听了很吃惊，这叫什么“社教运动”？所以说共产邪党的历次政治运动说白了就是地地道道的整人运动，不知有多少人失去了无辜的生命。

这一件又一件的往事，无不印证了《九评》说的没错，对共产邪党的评判是千真万确。把这些问题搞清楚了，我的心里也没有痛苦了，反而生出了欢心，那是生命得以救赎后觉醒了发出的欢心。根子上的问题解决了，下面要走的路也就豁然开朗了。因身边没有认识的同修可以请教，所以如何

被人找到。那时各种猛兽非常多，大白天就有老虎、豹子、狼、野猪出没咬吃牛羊家畜。我在山里躺了快一天一宿没被野兽吃掉，真是天大的万幸。

加入邪党军队后，在河南淅川攻城，被国军机枪扫射，我那个班死的就剩下两个人。我是掉到护城河里才得以侥幸逃生；在湖北上关县，我所在的一个团被国军围困在山里，六月天热，没有粮食也没有水，最后用尿液拌炒面，没有吃饭的用具就用粪筐；一九四八年大年三十，在湖北房县的战斗中，因急行军掉进河里，几个人把我救起来，棉衣棉裤都湿透了，上来不一会儿都冻成冰疙瘩。当时没有换的衣服，战时又不能烤火，就这样，全是冰块的衣服穿了整整七天七夜才干一点，那种苦难的滋味不是人能想象得了的。后来我还想：那时咋没冻出毛病来呢？有一次战斗后，前面有一个军用背包，班长叫我去取过来。我过去要伸手去拿背包，被连长叫住。连长问明情况后，叫人找来很长的竹竿，匍匐前进用竹竿捅背包，只听到“轰”的一声巨响，背包飞上了天，就这样我又捡回了一条命。到一九五零年战争结束，短短的几年，我经历了一次又一次的死里逃生。

从军队转业到地方工作后，一九五四年开车机械失灵翻车，我被摔出去二十多米远，经过三天三夜的抢救才醒过来。这次事故留下了经常头痛的后遗症；五十年代中期，在新疆克拉玛依油田会战，冬天刮十二级台风，汽车柴油被冻住，那一次在戈壁滩里差一点被冻死，我又一次侥幸逃生。因在油田工作，油田都地处偏远艰苦的地方，不幸的事时有发生，好在我命大总能幸免。

现在我把《转法轮》看了一遍又一遍，大法其他的书也陆续在看，脑子里装的铁甲般的无神论思想在一点一点被融化。我突然意识到：我能一次又一次的侥幸逃生，不是我命大啊，是有神在保佑我！为什么神要保佑我呢？再往下想，我知道了，是师父在保佑我，一直看护着我。那师父为什么要看护我啊？难道不是在等待我得法修炼吗！？想到这一节，我的头脑一下子被打开了，是的，师父在等我走进大法的门。我应该走进大法的门，不能一再错过来之不易的机缘。是的，我要真正的得法修炼。要做师父的弟子，唯有好好修炼才能不辜负师父的保佑。

但是，要修炼，我这个世界观要不转变怎么修？当我意

领导干部的联系方式，交给同修全部发给海外大法弟子，不久听到迫害者嚷嚷，收到劝善信和美国打来的真相电话。

仔细想来这条修炼路，都是师尊的慈悲、大法的超常推到这一步上的，只要我们有心想提高、突破，师父就给我们安排、承受，凡是修出来的路，都凭一颗精进的心，凡是落下的路，都是随了执着的心，真是如《转法轮》所言：“这都是你自己的难，我们为了提高你的心性而利用了它，都能让你过的去。只要你提高心性，就能过的去，就怕你自己不想过，想过就能过的去。”

层次有限，请同修慈悲指正。合十。

真相让我得法

文 / 中国河北大法弟子

尊敬的师父好！各位同修好！

我于二零零八年八月得法，是一名走入修炼时间不长的新弟子，在这一年的修炼过程中，经历了由一个常人到修炼人的艰辛过程，真的是师父讲的：“劳身不算苦 修心最难过 关关都得闯 处处都是魔”（《洪吟》〈苦其心志〉）。从起初不知修炼为何的我，到现在对师对法的坚信不疑，使我体会到了大法的美好，这是世上其它任何事都代替不了的。下面我就把这一年来的修炼体会向师父做一汇报。

一、我的得法经历

我是八十年代的大学生，大学毕业后，找到了一份比较满意的工作，家庭生活令人羡慕，丈夫很能干，我的生活比较安逸。可是，我总感到生活中缺少了什么，对人生的未来感到迷茫。就这样日子一天天的过去。很快到了不惑之年，工作和家庭的压力也随之而来，让我时时感到苦恼。也就在此时，丈夫由于工作劳累，心脏病突发去世了。这犹如晴天霹雳，使我的精神几乎崩溃。工作不能做，孩子也无心管，陷入了对过去的回忆中，不能自拔。这样持续了有半年之久。在极度苦恼和无奈中，我开始上网，在网上我认识了一名基督徒，他说上帝是万能的，能解救我，让我学习《圣经》。我把《圣经》看完了，思想也有了一些改观，初步认识了神，可还是不能最终解除我的苦恼和来自身体上疾病的

缠绕，经常头疼，只能靠吃去疼片才能缓解，慢慢的我就放弃了。后来又有同事给我介绍佛教方面的知识，但总也入不了那个门。

与此同时，在网上我认识了一个真正改变我人生之路的人，就是我现在的一位同修。开始我对他并不在意，爱理不理的，可是后来我发现他跟别人不一样，直觉告诉我他是一个好人，很真诚，也很有耐心听我说。他知道我对佛法比较感兴趣，就跟我讲了一些这方面的知识，同时他也跟我讲了有关法轮功的事情，而且他还告诉我他就是个法轮功修炼者，是修“真善忍”的。当时我听他这么说，感到非常震惊。因为在我头脑中，我对法轮功的认识还停留在九九年，我所认识的法轮功就是所谓的天安门自焚，非常可怕。

后来他跟我讲真相，我知道了自焚事件是假的，是共产党有意陷害，制造仇恨……。慢慢的我了解了真相，我被自己这么多年受蒙蔽感到气愤。后来他劝我退出这个邪恶组织，可我从感情上就是接受不了——我曾经是一名党员，曾经是坚定的无神论者。这么多年的信仰，就凭你几句话和这些资料就能改变吗？我与他争辩，强词夺理。那个时候我也不知道自己为什么如此固执。在他最后一次劝我的时候，他的声音哽咽了，我的内心真正的被感动了。

之后我又看了《九评》和《解体党文化》，这对我内心的触动更是无法言喻的。内心的痛苦、愤怒、害怕等多种感受交织在一起，非常难受。当我彻底认清了这个邪党的真面目时，毅然退出了这个邪恶组织。退出之后，我感到全身轻松，多年的压抑感消失了，对生活也有了希望。

从那以后，我开始学习法轮功，主要是看电子书，当时我还没有《转法轮》这本书。我非常想得到他。也许是命运的安排，我想起了十年前（大约是九九年），丈夫拿回家几本书，其中有一本就是《转法轮》。我们都还没有看，时间不久法轮功就遭到无辜陷害。我丈夫非常害怕，就把书藏了起来，差点烧掉。我也不知道他藏到了哪里，但我确信书还在，所以我就就翻箱倒柜的找，终于找到了！我内心那份喜悦无法描述，看到师父的照片格外亲切，师父是那么慈祥，好象在对我们微笑。我如获至宝，如饥似渴的学了起来。

二、修炼的重要性

在学法的过程中，能明显感到师父给我调整身体。我一

的优厚待遇。退休了邪党也不放松思想的控制，组织这样那样的党内党外活动，也组织到外地旅游给点好处。当然，我是处级，邪党部门每年要给我各种额外的待遇，免费订各种杂志和报纸等。其实说白了，这正是共产党最迷人、最能控制人思想灵魂的手段。

我这样一个邪党造就的人生。能破除这层铁甲般的邪党造就的外壳，今天能走进大法修炼的门，师父该为我操多少心！？

与大法结圣缘

一九九四年邻居送我一本书《法轮功》，碍于面子就收下了，书没看完，苦于炼功打坐太苦，再加上一位法轮功学员告诉我“好好炼，炼好了可以上天”，我说你别搞迷信了，随后也就放弃了。就这样与大法擦肩而过。一晃就十多年过去，到二零零六年三月，我的一个朋友从远道专程而来，就是为了给我送一本书《转法轮》。他说：你这个人真好，你要不得大法实在可惜。为他的这份好意和真诚所感动我接受了。他要求我连续看三遍，我就真的按他的要求做，认真的一遍接一遍的看。

当我第一遍看下来，觉得这书写的挺好，教人做好人的书，和电视上宣传的不一样。带着疑问接着再看第二遍第三遍，发现又不一样了。这是本教人修炼的书，使一个常人通过修炼能达到神佛的境界。这是过去从来没有想过的，也不敢想的事情。我一边看着，问号在脑子里一个接一个产生，同时也能看出许多答案。越看越感到这不是一般的书，这个师父也不是一般的师父。书中讲到了天体、宇宙，做人的道理、修炼的实质等等都阐述的清清楚楚，这些道理都是很大很大的，不是常人能讲出来的。越往下看，头脑也越来越清晰明了。自己思考的问题也越来越深刻。回首我一生走过的路，吃了数不尽的苦，九死一生的多灾多难到底是为什么？

“九·一八”事变后，日本展开了全面的侵华战争。就在第二年（一九三二年），我出生在陕西的穷山沟里。因兵荒马乱，国破家亡。我七岁时母亲去世，加上父亲逃兵役到外地躲避，家庭到了绝望的地步。弟弟妹妹都送人了，我带着最大的弟弟到处逃荒要饭过活，后来给人当放牛娃。十二岁时，在山里放牛羊，我爬到树上摘果子摔下来，把腰摔断了，不省人事，动弹不得，就这样在山里躺到第二天中午才

高，对邪党还是很恐惧的）。随着不断的修炼，我身上的疾病不知不觉没了。有时能感到师父帮我清理身体。有一个晚上睡觉，我的头被抬离枕头，同时感到头在高速旋转，大约十五分钟后停下来了，从此，以前车祸留下的脑腔隙性梗塞和手臂麻木的后遗症全消失了。还有一次睡觉到半夜，感到身体上有法轮高速旋转，象弹棉花似的，全身抖动起来，这样十多分钟后，把我全身调正，我很激动，感动得泪流满面，从内心想：大法是真正拯救人类的高德大法，我为那些不信不悟的世人实在是痛心呀！此后，我身体所有的疾病如高血脂、前列腺肥大尿频、肾上长肌瘤、脂肪肝、心脏病、皮肤病等等都一一消失。而且不但病没了，身体还在向年轻的方向退，我脸上、手背上的老年斑消退了，脸上越来越白里透红。就在前几天，老伴说：你到医院去看看，看你的脸咋这么红扑扑的，是不是有病啊？我在心里乐，她哪知道人没有病是什么样啊。

邪党党文化造就的人生

一九四七年我刚十五岁，就参加了共产邪党的军队，随后就投入了共产党一手发动的残酷内战中，就是邪党的所谓“解放战争”。因战场上作战勇敢，表现突出，多次受到表彰，并推荐我入邪党，但因年龄太小（邪党要求满十八周岁）没入成，到十七岁时部队破格让我加入了邪党组织。到声明退出邪党为止，我整整被邪党党文化毒害了六十余年，可以这么说，我的一生就是共产党的党文化熏染的一生。

我从小是文盲，长大后从学“马列毛”开始学文化。从部队转业到了国企，后来被一步一步提干，过程中被一次又一次送到邪党党校“培养”，还多次送到军事院校“培养”，所谓培养就是灌输邪党的歪理邪说和无神论。我经历了从军事诉苦（邪党的一种为提高士兵战斗意志的手段，让士兵控诉国民党，感恩共产邪党）、镇反、三反五反、反右、拔白旗、整风、四清、文革十年等等一系列的政治运动，被练就成一个地地道道的邪党的“红五类”，死心塌地为共产邪恶主义奋斗终身的顽固分子。一九八八年我父亲去世，按家里的规矩儿女都要磕头的，我说：我受党的教育，不相信这些迷信，不磕头，最多行个军礼。这就是邪党灌输的结果，把敬天敬地敬父母都当作了迷信。

到离休时，我已经是邪党的处级干部，享受着邪党给予

天跑好几次厕所，体内的毒素在排除，感觉身体很轻松。真象师父说的，走路一身轻，骑自行车就好象有人推。以前晚上我睡不好觉，学法炼功之后，睡觉也踏实了。尤其是我以前有头疼的顽症，严重时，恶心呕吐不止，必须靠药物维持。自从学法炼功以后，我明白了法理，知道那都是业力所致，必须按照“真善忍”的标准去做，提高心性，刻苦修炼，吃苦才能消业。在炼功过程中，我也出现了几次严重的消业状态，那真是头疼欲裂，但我坚持着，现在师父已经帮我彻底拿掉了那个病业。我感到大脑从未有过的轻松、清醒，工作效率高，也不觉的脑子累，精力很充沛，这在以前没有过。而且在这一年的修炼过程中，我不用吃一粒药也没有感冒过。还不只这些，整个人也显的很年轻，单位同事都说我越活越年轻，很是羡慕。我知道这一切都是大法带给我的福份。

真是一人炼功，全家受益。我炼法轮功后，我刚上高中的女儿也潜移默化的发生了很大的变化。她有时跟我一起炼功，她第一次打坐就明显感到头顶上方有法轮飞速旋转。炼功时间不长，我和女儿都感到腹部有法轮转动。女儿打坐时能很快入静，天目也开了，看到了佛光和众佛，金光闪闪，她感到心里有一种从未有过的感觉，自己都不想回来。随后，我女儿打坐时，感到两眉之间以及两眉上方发痒，不断的翻花，三只眼睛同时看到了不同的空间，看到了地狱、天堂及更高层次空间的景象。她说地狱非常可怕，阴暗无光，湿漉漉的灰色地面，路两边笼子里关着一些小鬼模样的人，更奇特的是，在路的尽头，看到了她爸爸，坐在那里，脸色苍白，面无表情，穿着黑衣服，头戴一顶官帽；而天堂则是另外一种景象，天上的白云都象是透明的，看到了玉皇大帝；在更高空间她还看到许多十七、八岁的小佛在炼功，从指尖发出一道道金光。之后炼功时，女儿天目都能打开，在地狱中找不到她爸爸了，在天上发现爸爸坐在一个平台上打坐，穿着常人的衣服，面色已经变的慈祥了，周围是很多佛在打坐，可他是独立的，却没有跟众佛在一起。

我通过看《转法轮》第二讲“关于天目的问题”，我明白了这是怎么回事，师父讲的都是真的，切切实实存在着另外的空间，绝不是迷信。尽管我天目看不到，但我相信女儿说的都是真实的。我们每天晚上都要听师父讲法，看师父的

照片，师父每次都对我们笑。而且女儿还能看到师父眼角有“真、善、忍”三个字。炼功过程中，执着吃肉的女儿突然之间不能吃肉了，一吃就恶心；还出现了消业状态，师父帮她清理身体；她还感到晚上睡觉身体飘了起来，走路很轻。她还看到了师父的法身，遥视功能也出现了等等。这一切都使我确信师父讲的都是真实可信的，师父讲的法是真正的高德大法。

我的父亲更是受益于大法。七十六岁的老人，患有慢性气管炎，经常咳嗽，还有高血压、动脉硬化等老年疾病，而且在十年前得了一次脑溢血。自打那时起就没有停过药。今年过年时，老人的病情加重，咳嗽不止，血压高达一百九十。到医院治疗，花了几千元钱不说，也没有明显好转。全家人很着急。这时我跟父亲说，你经常念两句话：“法轮大法好，真善忍好”，对你身体有好处。我父亲也真心去念，咳嗽还真的减轻了。后来我干脆跟父亲讲，让他老人家跟我一起炼功，法轮功对治病健身有奇效。

家里人也并没有其它更好的办法，我父亲同意了。我们每天坚持看《转法轮》，早上起来打坐（当时还不会五套功法的动作），他发现药不能吃了，一吃心口就发堵、还不能吃饭，而停了药就没事了。通过学法父亲悟到，他把自己当作一个炼功人，把这颗怕有病的常人心放下。结果，他不再吃药了，血压没有升高，而且咳嗽现象很少有了，脸色也红润了，眼神由原来的浑浊状态变的清亮起来，精神状态非常好。到现在有半年之久了，老人没吃一粒药，身体很硬朗，每天爬五楼，买菜做饭都能干。通过这件事，家里人更加相信了大法的神奇和美好，现在我家中几十口人都相继退出了邪党组织，为自己选择了美好的未来。

更可喜的是，我姐姐和妹妹以及她们的孩子也都得了法，师父也开始管她们了。在休息天，我们全家聚在一起学法、炼功，然后切磋交流，真是其乐融融。家庭气氛非常和谐，生活也变的更加充实了。每个人的心性都在不断的提高，道德观念也发生了根本的变化。她们认为首先要做一个常人中的好人，在工作中能够做到吃苦在先，不挑肥拣瘦，真心帮助别人，按照“真善忍”的标准要求自己。全家人发自肺腑的说：“法轮大法就是好，真善忍就是好！”

三、讲真相救人

师父在讲法中多次强调，让我们做好“三件事”，学法炼功、发正念、救度众生，修成无私无我的正觉。而我现在做的很不够，尤其是在救度众生方面，还存在着很大的怕心、私心。不敢跟同事讲真相，更不敢对陌生人面对面去讲。我是一名教师，比较了解目前学生的整体状况。看到那些花季少年，由于受无神论的影响，他们天不怕、地不怕，以自我为中心，目中无人，不尊重师长，不知道感恩，“人不为己，天诛地灭”成了他们的座右铭，小小年纪，很势利，严重被常人社会所污染。看到这些，我心里很难过，同时也感到自己责任的重大——那些孩子是无神论最大的受害者，他们被党文化思想严重污染着，迫切需要我们救度他们。我有时想，如果这些孩子都能明白真相，都能按照“真善忍”的标准去做，那将是怎样的一种美好的社会状态？！

就在昨天我炼功时，第一次双盘了一个小时（以前都是双盘半小时），而且腿也不疼不麻，感觉很舒服。我知道这是师父在鼓励我，我写体会的过程也是一个提升过程。今后我要努力做好三件事，信师信法，树立神念，走正走好修炼路，做一个真正的大法弟子。

层次有限，希望同修给予指正。

感谢师父！感谢同修！

我终于走上返本归真的大道

文 / 中国大陆大法弟子

首先向尊敬的师父问好！向同修们问好！

我今年七十八岁，是一个得法时间不长的新学员。有幸参加大法弟子的小型法会，我也谈了自己的修炼经历，同修们觉得挺好，鼓励我把自己的修炼体会写出来。我想这是一件非常神圣的事，也是同修对我的鼓励，所以，我就认真的写，这也是向师父汇报我的修炼情况。

从二零零六年三月看书得法开始，三个月后，我接受了到医院统一的例行查体。因时间长了，这里的大夫也都互相认识。等检查结果出来，大夫带着一脸的疑惑问我：你吃了什么好东西，你的一身毛病怎么都没了？我说就吃五谷杂粮啊（当时愣没敢说是修炼法轮功炼好的，那时就认识那么

然后我跟她一起听师父讲法，听着听着，她突然说，妈妈我又悟到了一层法理，我心里亮堂了……。

其实，修炼过程中，遇到的矛盾和问题真是多如牛毛，有时也觉的很累，很苦，也会消沉。想想修炼这么苦，自己到底为什么要修炼？修炼不就是为了返本归真吗？这才是做人的真正目的地。修炼过程中，如果没有大法的指引行吗？不按照真善忍的要求去做行吗？不吃苦怎么提高呢？同时我也认识到，修炼之所以感到苦，是因为我们放不下的常人心太多，执著太多。因为放不下那些名、利、情，所以才会感到苦恼。由于我们迷的太深，乃至于把自己真正的家都忘了。想清这些，心里感到不再迷茫了。也就在今天，女儿跟我说：“妈妈，你的心性比以前好多了，比我强，我佩服你。”

到目前为止，我基本处于封闭式的自我修炼状态。我除了跟网上的同修有交流之外，不认识其他同修。我主要是通过上明慧网看《明慧周刊》，来了解大法弟子的修炼状态和正法进程。修炼过程中，我的状态也是时好时坏，遇到的每一关每一难都存在掉下去的危险。网上同修总能及时的给我以提醒，时时鼓励我，帮我在法上认识问题，使我不至于掉队。同修督促我加紧背法，帮我提高对法理的认识，真正从理性上认识大法。开始时我热情很高，每天背诵一个自然段，很快第一讲背完了，感到心性提高了不少，心灵也纯净了许多。可是到第二讲就停顿了，各种干扰也来了，心静不下来，炼功也胡思乱想。我发现这些都是来自常人社会对我的干扰，我的心性掉下去了。

在《转法轮》中，师父的法理讲的很明确了，关键是看我们能不能修去常人的各种执著心，真正的树立起神念。那么怎么树立起神念呢？在遇到问题时，想想作为一个神是怎么想的，神是怎么做的？可我们在遇到具体问题时，又是怎么做的呢？人念总也去不掉，遇事往外找，找借口，总想争个高下，往往会使矛盾激化。我体会到，遇到矛盾，首先想想自己是否真心对待别人？是否存在自私的心理？是不是慈悲的对待别人了？是不是真正的善？有没有做到忍？强忍不算忍，没有做到忍，就谈不上善。只有站在法上，处理问题时才能找到答案；只有从证实大法和救度众生的角度上去思考，我们才会发现“柳暗花明又一村”。

当我彻底认清了邪党的真面目，知道世人都在被它的假面具所欺骗毒害时，我意识到不能让众生再蒙受欺骗，再随它一起做恶，更不可以让众生跟它一起犯罪！更不能成为邪党的牺牲品！于是，我就试着先从自己的亲人开始讲真相。

首先是我的父亲，他在“四清”时期是大队会计，受到迫害，遭到非人折磨。由于思想不通，想寻短见，自己去摸高压线，被电击在地，手被严重烫伤，最终经受不住打击，造成精神分裂，只要一受刺激，就会发作。我父亲曾经是个老党员，很清楚邪党的流氓本性。我跟他讲天安门自焚是造假，是共产党有意陷害法轮功，还讲了中共为了牟取暴力，做出伤天害理的事，竟然活体摘取法轮功学员的器官，令人发指。他非常震惊，但并没感到意外，因为他清楚邪党的本性，所以我父亲很快就退出了这个邪党，而且还帮我一起讲真相救人。我在一元纸币上写上真相标语“法轮大法好，真善忍好”，以使更多的世人了解真相。父亲没有怕心，他出去买东西时就花了出去。之后，父亲更走入大法修炼中来。

其次我跟在大学读书的侄子讲真相。年轻人跟老年人不一样，他们的党文化思想比较严重，不象老年人传统观念强。现在中国大陆的年轻人不相信善恶有报的天理，更不相信神佛的存在，认为那些都是虚无缥缈的，认为是一种精神寄托。他们认为谁都不可信，只相信自己！认为自己是可靠的！我讲到邪党的贪污腐败现象，社会道德大滑坡，讲到现在的人纸醉金迷，为了金钱为了个人利益，不择手段，还有现在出现的天灾人祸等现象，这些都不是偶然的。他也很认同，知道这个邪党腐败，已经没有什么希望可言了。但他说现在毕竟是他们在执政，胳膊拧不过大腿，不要犯傻。再跟他讲天安门自焚事件时，他开始也不相信，但他知道我不会去骗他，知道我是为他好，我给他看了相关的资料和图片，也给他看了《九评共产党》。这个《九评》真的是威力很大。《九评》能让世人彻底认清这个邪党的本来面目，他明白了真相，认识到只有退出这个邪党，才能摆脱这个邪灵的束缚，才能为自己选择一个美好的未来。所以他也很快退出了邪党。

我在教学过程中也有意识的跟同学们讲一些社会道德问题以及官员的贪污腐化现象。比如象毒奶粉事件等，这些现象都是因为人失去了心法的约束，不讲道德，不敬畏生命，

一味的以牟取暴利为目地，才做出这样伤天害理的事。还有现在出现的严重的环境污染现象，以及天灾人祸现象，都是人疯狂的掠夺大自然，违背了古人的天人合一的理念，才招致了大自然的报复，这就叫“人不治天治！”

由于学生普遍受无神论毒害，所以才不相信神佛的存在，我也有意识的渗透这方面的思想。我跟他们讲：你们相信人真的是猴子变来的吗？达尔文进化论对吗？同学们不妨到网上搜索看看相关方面的报道。另外，我也跟他们讲在我们本次文明之前还存在着文明，也就是史前文化，比如象大洋底下发现的高大的古代建筑，还有一些古代壁画以及考古学家发现的“三叶虫”化石等。这些都是科学家发现的。如果我们把这些发现整理起来，足以改变我们今天的教科书了。学生听到这些很是兴奋，有人认同，有人疑惑，有人感觉很新奇。但我觉得同学们的思想被打开了，他们相信老师说的话，这样可以逐渐改变他们的思想观念，为他们以后了解真相打好基础。

四、做一个真正的修炼者

我在修炼过程中，也不是一帆风顺的。当时首先是来自家人的反对，他们既担心又害怕，好象是我选择了一条不归路。但随着他们渐渐明白真相和我发生的身心变化，他们知道了大法是让人做好人，教人向善，修身养性，强身健体，对自己对家庭乃至社会都是有好处的。我在修炼中遇到最大的关就是那个情关。它时常干扰我的心性，那种不好的欲望时不时冒出头来，搞的我心烦意乱，尤其是晚上睡梦中经常出现情魔的干扰。开始时，自己定力不够，不能把自己当成一个修炼人，想不起师父说的话，没有很好的过关。而且自己的心性变的很差，脾气也暴躁，还经常向孩子发火，使得孩子也越来越不听话。我知道了这是修炼人遇到的第一关，人人都要过的关；情在另外空间也是一种物质存在，如果你不能放下，就等于在加强他的能量，以后的关就更难过了，我的主意识清醒了许多。以后再出现这个问题，我就能马上警觉起来，想到自己是大法弟子，彻底否定它，不允许它干扰我，这样很快就能过去。实在不行，我就起来打坐，发正念，直到这种念头彻底消除为止。现在，我基本能过这一关了。当这种执著心去掉的时候，干扰也就没有了。现在想来，那真象是人的生死关一样。如果没有大法，没有道德的

约束，心性提高不上来，那就非常容易掉下来，而混同于常人，这一关就很难过去。

我修炼后遇到的第二关，就是跟女儿之间时常发生矛盾，尤其在修炼初期。炼功时，因为腿疼，女儿不愿意炼。在我的强迫下她又不得不炼，结果她不安静，说话，搞小动作。后来，女儿发展到，如果不顺她的意，就用不学法、不炼功来要挟我！我发现问题的严重性后，开始反思自己：为什么我说的话也没错，可女儿就是不听呢？我向内找，找到了自己存在着很傲慢的心，没有尊重女儿的意愿，总是把她当成孩子看待，执著于母女情，没有站在她的角度去考虑问题，只是一味要求她顺从于我。这样做，女儿是不会服气的。我知道是需要我必须认真学法，加深对法理的认识，需要我提高心性了。后来，我不再强迫她。要求她做到的，我自己先做好。到炼功时间，我就说：“你如果没完成作业，就继续做，妈妈先炼功了。”我的心是平静的。当时她没表态，可炼功音乐一起，她马上说，妈妈我跟你一起炼功。我跟女儿一起炼功时，感到能量场很强，效果也好，晚上睡眠也踏实。

我和女儿几乎每天都在过心性这一关。有一次，女儿不愿意弹钢琴，可能是太累了，我多次提醒也不见效。我这火气就开始往上冒，声音也不自觉大了起来。女儿就给我顶嘴。顿时气的我暴跳如雷，我一边大声斥责她，一边在一怒之下，拿起床上的玩具向她扔了过去。过后我平静下来，觉的很惭愧。修炼这么久了，心性还这么差，连一个常人都不如，孩子都教育不好，还谈什么修炼人？

我向内找，发现自己心理浮躁，脾气坏，教育孩子缺乏耐心，执著于女儿的学业，给她带来了压力，没有站在法上去引导她。其实只要我的话符合法理，女儿是听话的。也可能是师父在考验我的心性，去掉我容易急躁的坏脾气。

现在我和女儿之间很少发生矛盾，遇到问题，我都能站在法上跟女儿探讨。有时她放学回来，闷闷不乐，抱怨同学自私，她真心对别人，可别人不相信她的诚意，还说班里的场不正，说他们的业力很大。我就跟她讲：“别人对你不好，是在把自己的德给你，这也是给你提高心性的机会，应该感谢人家；还有一种可能，是你以前欠人家造成的业力，需要偿还；但不管怎样，都要以真善忍的标准要求自己。”