

明慧週刊



李洪志 甲申年十二月二十七日



在完成使命中提高心性 在正法修煉中修成新宇宙正覺

第 1038 期《法會特刊（5）》（二零二一年十二月三日）

www.minghui.org



图：明慧网第十八届大陆法会于二零二一年十一月二十一日闭幕。

目 录

【明慧网第十八届大陆法会交流稿】

救人的责任第一位	5
众生来世为今朝 放下冤怨履誓约	13
堂堂正正证实法	21
危途知返 兑现誓约	30
在营救表妹的过程中修心性	38
青年大法弟子冲破魔难、抓紧修炼	44
三年来的回归路	54
黑狱之中背法闯关	64

【编者注：交流文章代表作者在当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋。请大家共同以法为师，“比学比修”。】

救人的责任第一位

文：辽宁大法弟子

【明慧网】我是快六十岁的男性农村大法弟子，修炼已经二十二年了，主要以给个人家庭装修为主业。我不管走到哪家，我都按真、善、忍法理去做人做事，事事处处为别人着想。在装修中，能给他们省一点就省一点。师父给我安排的有缘人我就跟他们讲真相，把大法的美好，以及大法弟子被迫害的真相，传递给他们。出外打工不忙时，就出去发放真相期刊，贴不干胶，挂条幅。

这点苦不算什么

师父说：“作为一名正法时期的大法弟子，个人解脱不是修炼的目的地，救度众生才是你们来时的大愿与正法中历史赋予你们的责任和使命，因此大量的众生也就成了你们救度的对像。”^[1]

瘟疫爆发，传真相成了紧迫的事情，我从资料点每次一百份、两百份、三百份这样的拿，回来后，自己装订、装袋。有时也给本地同修一部份，剩下自己和老伴同修一起去做，大冬天一个屯一个屯去挨家挨户派发。

那真是寒风刺骨，嘴鼻冻僵，手指尖冻的钻心的疼。当发完一批后，心里有时也打折扣，就是怕吃苦，是去做呢？还是停下来呢？再一想，师父把我从苦海中救出来，师父为我承受太多了，太多了。我吃这点苦算什么，传真相、救世人是自己的责任和使命，救人的脚步不能停。

发真相期刊的一段小故事

新年一过，儿子、儿媳都回城了，老伴也到城里上班去了，只剩下我自己在家了。每天早晨炼完功，发完六点正念，

然后，学一讲《转法轮》，下午学师父各地讲法，或者看《洪吟》。剩余时间还得做饭、烧炕，大冬天还得烧暖气炉，整天忙里忙外，心想，还得救人呀！我要到集市去发真相期刊。

讲到发真相期刊，还有一段小故事。

以前，我也到集市去发真相期刊，有一次把《天赐洪福》放到一辆自行车的小筐中。我边向前走，边回头看。这时一个人走向自行车处，随手拿起来，看了一下，又放回去了。这不是本屯刘二叔吗？我回家后，把真相期刊发到本屯人自行车筐里的事说给老伴听了。没过几天，老伴到刘二叔家去串门儿。她看到炕上放着一本《天赐洪福》，就说：“二婶，在看真相册子呀？”她回答道：“是你二叔赶集，不知道谁把那册子放到自行车小筐里。可别说，你二叔看了这小册子，和我有说有笑的。以前，他整天耷拉着脸，和我跟仇人一样。这下可好了，这法轮功小册子太厉害了，太好了！我也得看看。”我老伴高兴的说：“对呀，对呀！谁看对谁都好。”

回来后，老伴儿跟我说这个事情，我也很高兴。我知道是师父借这件事情来鼓励弟子多传播真相救度世人呀！

救人是第一位的

二零二零年正月十一，我也度过了充实的一天。那天一大早，我顶着寒风，骑上自行车来到集市。由于刚过完年，天也冷，风也大，赶集的人不太多。我带了三十八本真相册子和一些二维码卡片，心想做的地方真相册子就够发了，我就把二维码小卡片放进棉衣兜里，一边发正念，一边发真相期刊。在师父加持保护下，期刊顺利发完了。

发二维码卡片，得找会用手机扫码那样的人。因为农村岁数大的人比较多，这样我得找开轿车来这里赶集的人。一边从棉衣兜里拿出真相卡片，一边想，做完后，买点元宵节用的东西回去。这时一摸，兜里一分钱也没有，还买什么东

西呢?! 不对, 过年前, 我记得兜里有四百元钱呀! 我没有记错, 是不是掏卡片时, 把钱带出来了? 我把整个卡片翻了一下, 也没有看到钱。我马上悟到, 今天是来做正事的, 传播真相救人的, 不是来买东西的, 钱没有就没有了吧。

我也想起师父说: “天塌下来修炼人的正念都不动, 这才是修炼, 这样才是了不起的, (鼓掌) 修炼人不执著世间所有的一切。”^[2] 这时救人的心更坚定了, 抽出卡片, 往轿车上放。

正发着, 奇迹出现了, 一看, 这四百元钱就象吸铁石似的, 吸在两张卡片之间, 并且四张一百元钱都在卡片下面悬着。那天风也大, 之前还翻了一遍卡片, 都没找着, 太神奇了! 是师父点化我, 救人是第一位的。

如果是在修炼前, 我是不会这样想的, 这四百元对一个农村人来讲, 也不算少, 如果卖粮, 要卖多少斤粮, 才能卖出四百元呀? 现在, 我修炼了法轮大法了, 我有师父为我做主, 我就去做自己该做的事情。

又到了元宵节, 城里城外, 回农村过节的人也不少。正月十四晚上, 我一人骑上自行车, 往返五十里路, 出去挂“法轮大法好, 真善忍好!” 真相条幅。真相条幅在月光下, 闪闪发光, 一路翻山越岭, 满身是汗, 头发由于热气和冷气相遇, 变成白色霜冻。只要世人能看到真相, 能记住“法轮大法好, 真善忍好”再苦再累, 心里也高兴着呢。在慈悲师父保护下, 经过几个小时, 我顺利到家了。

讲真相不放弃 有缘人终于退了

一次通过别人介绍, 我去离我家很远的一家去装修。到了之后, 一个四十岁左右的女人出来打招呼, 我一听口音, 是城里人。我说: “你是城里人, 怎么在农村收拾房子?” 她说: “我妈一个人过着, 岁数又大了, 所以想把老房子给装修一下。” 她说: “我腰累坏了, 还不能和水泥。” 我说, 再没有

别人了？她说，我儿也来了，也没干过活。这时我想，我是大法弟子，二话没说，放下工具。我说：“我来帮你和水泥吧。我是学法轮大法的，我们师父告诉我们按真、善、忍原则去做好人。不然，哪有来装修，给你干小工和水泥活呀！”她说：“对呀，我今天遇到好人了。”我说：“那你今天得听好人的话了。我告诉你好事，你诚念‘法轮大法好，真善忍好’，还得三退保平安。你腰疼会好起来的。”她说：“真的？”我说：“好人学的就是真、善、忍，不会说谎，就希望你好。”她说：“看得出来，你真是好人，听你的。我入过团，退了。”

她妈也在跟前儿，我说：“大娘，你也退了吧。”她说：“我没念过书，什么也没入，但是我就信你说的‘法轮大法好，真善忍好’。”她小儿子在炕上坐着，我顺便到小孩儿那间，说，“叔刚才说的你听到了吧？”他说：“听到了。”“你也三退保平安吧，将来有个美好的前程。”他爽快的说：“好。”

不但在打工中讲，遇到有缘人也不放弃。一次坐车到城里，遇到二十年前在一起干过活的一个工友。由于那天车上人不少，在车上只是互问了一下这些年打工中的一些事情，我想今天得告诉他三退保平安。我就问了一下他到哪儿下车，他说到终点站。我心想，今天不把真相告诉他，不知哪年哪回再能遇到他，我想我也到终点站下。

我说：“工友呀，我应该在某站点下车，正好坐101公交方便，正好到我要去的地方。我就想告诉你三退保平安，才和你一起在终点站下车了。你听过三退保平安这个事没有？”他说：“听说过，没退。”我说：“那今天老工友都追到终点站了，你退了吧。记住‘法轮大法好，真善忍好’，保你平安幸福。”他马上笑着说：“你都追到终点站了，我能不退吗？我戴过红领巾，退吧！”

在面对面讲真相中，世人觉醒的越来越多，心里很是欣慰。也有不听的，也有摇头不理的，也有的说别跟我讲这些。

在修炼救人中，处处在魔炼着自己，遇到劝三退不退的，只要有机会，我也不放弃。

我们屯就有个李老四，从开始讲真相那时，不管是在路上，还是到地里干活遇到他，我总给他讲三退保平安这件事。老伴也给他讲过很多次。那真是月复一月，年复一年，他就是不退。

去年冬天，老伴遇到他，又给他讲，他还是不退。老伴回家，说给我听，我说：“其实法轮功真相他什么都知道，由于当过兵，又是邪党党员，是不是受中共邪党毒害太深了？再一个可能咱们的善心没达到解除他心中毒素的力量。”老伴说：“是不是到了最后，可能是那种不可救度的那一类吧？”我再没说什么。

过后，我一直在想，李老四也不是那种不可救的人，就是受邪党灌输太深，在常人中迷的也太深了。要想他有个美好的未来，以后遇到，还得告诉他“三退保平安”。

就是在今年正月二十二，我去种站买玉米种子，往回走时，看到一个人背着一个大塑料袋子，挺沉的，走到跟前一看，这不是李老四吗？我停下摩托车，我说：“干什么呢？”他说：“买种子。”我说：“把种子放上吧，你也坐上吧，我给你捎回去。”他说：“不用了，那多不好意思。”我说：“没关系，顺道儿，拿这么沉的东西，什么时候能走到家呀？放上吧。”

这时，他坐上摩托车。从那里到他家，要是骑得快的话，几分钟就到家了，我放慢摩托速度，心里发出一念，请师父帮一帮弟子吧，让他今天退了吧。我就觉的师父给我增加了正念与慈悲，正如师父说：“慈悲能溶天地春 正念可救世中人”。^[3]我的善心这时真的出来了，巨大善的力量包围着我们。

随后，我说：“你买这么多种子，地没少种呀！”他说：“对付着干吧。”我说：“能干活儿也是福份，只要咱们平平安安，干点活算个啥，有些人想干还不能干呢，人得有平安哪。”

他答道：“对呀。”我说：“以前多次告诉你三退保平安，你just是不退。我们学法轮大法，就按真、善、忍去做人做事，真心希望你好，能帮一点儿，就帮一点儿，我们不图回报，就望老亲故邻有个平安，没有别的意思。今天起个‘顺平’的名字，把当兵时入的党员退了吧。”

他说：“你们夫妻俩，遇到我一次，告诉我一次。我真正感觉到学法轮功的人真的是为我好呀！这次真该退了。那好，我退了吧！”此时，我感到一座坚硬的冰山瞬间融化了，整个周围一下清亮起来了，自己身体也轻松了。

这时车也骑到了分道的地方了。他说：“在这个地方下来吧，捎到这太够意思了，得谢谢你。”我笑着说：“不用谢！我们师父告诉我们处处事事为别人着想，那我就听师父的，好人做到底吧。你坐好，我给你送到家。”我一加油门，就到他家了。下车的时候，我说：“你慢慢下来吧，不着急。”他下车后，非常精神，就象当兵那样，笔直站着，一个劲点头说：“谢谢！谢谢！”就差没给我行军礼了。我说：“一个屯的，不用谢，谁不帮谁呀？你只要记住‘法轮大法好，真善忍好’就行了，能保你平安幸福。”他连声答道：“记住了，记住了。”

这时我转过车头回家了，内心万分感恩师父加持给我巨大善的力量，这个象跑马拉松似的讲真相不退的人，终于退了。

听完真相 他们就走了

今年三月份，我地区搞所谓“清零”运动。一天上午，我在家帮一位八十五岁的老年同修写“五·一三”世界法轮大法日征稿。我把暖气炉烧热了，把桌子拿到炕上，写交流稿。桌上放着大法书，还有草稿纸、字典、笔、本，放了满满一桌子。我正在低头聚精会神在那里写交流稿，有人敲窗，我一看是本村村干部和两个二十多岁的小伙子。村干部在窗外说：“你家门插着，给开一下门。”因为村干部是邻屯人，我

们熟识，两个小伙子我不认识。当时我也没有想他们来干什么，也不知道什么“清零”运动，我下去，把门开了。

他们进门后，都在那儿站着。我说：“天这么冷，坐到炕上吧！你们来有什么事吧？”村干部说：“也没有什么事。”他看到桌上放着书、本，还有笔，他说：“在家学习呀？上面叫我们来看一看学法轮功的人在不在家。这两个小伙子是乡里派来的，他们刚分配到咱们乡工作。”这时，我才明白他们来搞“清零”签名那一套，我心里有底了。我要把真相讲给他们听，让他们明白，不然，对他们不好。

村干部拿起我帮助同修写的交流稿，看着，自言自语说：“‘今年八十五岁’，给谁写什么呢？”我说：“今天，你们正好听一下，一位八十五岁的老人学法轮大法后，身体上、心灵上是怎样变化的。”三个人谁也没放声，都在那站着。

我拿起同修的交流稿，读了起来，读了大约五、六分钟，村干部说：“写得挺好，别读了。我们就想来了解一下，没有别的意思。”我说：“那好吧，既然想了解，那么就了解一下我为什么学法轮功。我年轻时，浑身是病，有时活都干不了。家里要是有两个钱，就送到医院，病也没有治好，家里穷的一贫如洗。现在，你们看到了吧，我这体格，无病一身轻，二十年没吃一粒药，没上过一次医院。再看看我家里家外。”

一个小伙说：“叔，我看你家装修挺好的，家里家外收拾也挺干净的。在农村，也不是一般的家。”我说：“是呀，学法轮大法以后，身体上的病全好了，也不用花钱了，经济条件也好了，是大法给我带来翻天覆地的变化。我们师父告诉我们按真、善、忍标准去做个好人，最后达到超常的好人。”

这小伙子马上拿出烟来，说：“叔，抽根烟吧。”我说：“小伙子呀，我告诉你们，学法轮功的人，一不抽，二不喝，三不嫖，四不赌，师父就教我们做好人。”他放下烟说：“叔，我也得学法轮功了，学了法轮功，不就不抽烟了？”我说：“对呀。”

另一个老没说话的小伙子说话了：“叔，《转法轮》这本书我看过，是象你说的那样。”

我马上说：“小伙呀，你们年轻轻的，还都没成家，将来人生道路长着呢。千万不能参与迫害学法轮功的人，善恶有报是天理。”他们马上答道：“我们没参与迫害，这是我们的工作，乡长叫我们来了解一下情况。”我说：“你们刚参加工作，也不容易，家里老人花了不少钱供你们读书，老人也希望你们有个美好的未来。我也供儿子念大学，我知道当老人的滋味。为了工作，叔理解你们。你们要想有个美好的未来，决不能参与迫害大法修炼的人，一定要记住‘法轮大法好，真善忍好’，这是最好的办法。”他俩齐说：“好，我们记住了。”

这时一个小伙说：“我们今天想说服你，结果我们被你洗脑了。”我说：“小伙子呀，你们听听也好，你们明白法轮功真相，以后不会做错事了，将来你们前途无量。”

村干部一看，就我一个人在讲，他们都在听，而且两个小伙子听的津津有味。村干部马上说：“走吧，我们不打扰你学习了。”我说：“那好吧，我也知道了你们来干什么了，回去告诉乡长，学法轮功都遵纪守法，不做坏事，都是好人。以后不要以‘来看你们’的名义，来打扰我们正常生活。”他们说知道了。

我把他们送到院子外面。直到他们上车后，在我面前，他们没提一句什么签字、学不学之类的话。就这样，结束了这次所谓“清零”骚扰。后来，我听说这三个人回去后，乡长就问他们“清零签字”的事儿，他们跟乡长说：“某某炼的可好了！”

结语

在修炼这条路上，我还有很多人的观念，在除掉各种执著心方面，离大法的要求，自己知道还差的很远。在正法没

结束前，只有精进了，多学法，修好自己，完成师父交给的三件事，多去传播真相，多救人，完成好自己史前大愿，好跟师父高高兴兴圆满回家！

注：

[1] 李洪志师父经文：《精进要旨三》〈放下人心 救度世人〉

[2] 李洪志师父著作：《各地讲法六》〈亚太地区学员会议讲法〉

[3] 李洪志师父诗词：《洪吟二》〈法正乾坤〉

众生来世为今朝 放下冤怨履誓约

文：河南大法弟子

【明慧网】我修炼法轮大法之前，曾经在婚姻、家庭上历经波折，身心遭受了很大的打击。我悲观失望，对生活失去了信心。后来，我有幸走入了法轮大法修炼，明白了人间的一切事情都是有因缘关系的。唯有在大法中修炼，才能够返本归真。

回顾自己十三年的修炼历程，我非常感恩师父的慈悲救度，使我在迷茫中找到了生命回归的天梯。

一、在魔难中苦苦挣扎

因为前夫（以下简称F）有外遇，二零零七年，我与他离婚。离婚后，我带着孩子生活。那时孩子六岁，刚上小学，每天上下学都需要接送；晚上还要辅导孩子的作业。我上班的单位离家比较远，工作很忙，经常要加班。

我每天很早起来做饭，收拾家务，送孩子上学后，再坐公交车去上班。下了公交车，还有十五分钟的路程，为了不迟到，需要一路小跑到单位，我每天都累的气喘吁吁。因为过度操劳，我经常头晕脑胀；又因为家庭不顺，我变的心情不好，脾气不好，工作也不顺利。

我的孩子从小身体就比较弱，经常会感冒、咳嗽、发烧，吃药、打针是家常便饭。我经常一个人带着孩子穿梭于医院中，担惊受怕，内心很是酸楚。而且我自己也是经常生病，药不离身。有一次，我重感冒，发烧，躺在床上三天起不来，我和孩子连饭都吃不上。身心俱疲的我，经常在晚上睡觉时，担心自己第二天早上会醒不过来，就这样累死了。我远离家乡，举目无亲，有苦说不出，有泪没地方流，三十来岁的我，头发就白了许多。

二、幸遇大法 解开心结

二零零八年，我有幸遇到了法轮大法。第一次读《转法轮》时，我哭了。我不知道自己为什么哭，但就是想哭。我不太明白法理，有很多读不懂的地方，但就是想读，因为读大法书后，我的心里很敞亮。那种感觉是任何一本书、任何一个人、哪怕是自己的父母都无法给予的。

在离婚以后那些艰难的日子里，我无论遇到什么难事，只要打开《转法轮》读一读，心里就会变的祥和、宁静。哪怕是我不经意的随手翻开《转法轮》，首先映入眼帘的，一定是解决当时内心矛盾的法。大法的法理能瞬间打到我的心灵深处。那些常人中放不下的恩怨、仇恨，在读《转法轮》的一次次感悟中，变的越来越小。

师父说：“人家说：我来到常人社会这里，就象住店一样，小住几日，匆匆就走了。有些人就是留恋这地方，把自己的家给忘了。”^[1]从法中，我明白了做人的真正目地，明白了自己生命的源头在天上。得法前，我的人生就象是到了悬崖的边上，岌岌可危；得法后，是法轮大法博大的法理将我救起，给予我希望，使我有勇气和能力生活下去。师父说：“一人得法是全家受益。”^[2]我和孩子的身体都越来越好，我的工作和生活也越来越顺利。

三、在修炼中放下执著心

F与我离婚后，经济很窘迫；公司破产，他也失业；以前外遇的女人也离开了他。他时不时的向我借钱，总是承诺会还给我，让我打钱到他的银行卡上。有时候他将孩子带出去游玩，以没有钱返回为借口，向我要钱。

我不想跟他纠缠，就给他打点钱，但他却从来没有还过钱。后来我不再借给他钱，也不再接他的电话。他就发短信要挟我，辱骂我，甚至上门来吵闹。这些都让我和孩子常常担惊受怕。我心里很苦，恨他，讨厌他。我偶尔和同修说起F，同修说：“你把这些心里的怨恨都放下，师父会帮你。你不放下，师父没法帮你。”可我怎么放？我怎么能放下？！

我刚开始学炼五套功法时，就感到能量场很强，我也能感受到师父给我净化身体。但是第五套功法炼到四十分钟时，我总是坚持不下去，很久也突破不了。

一次，我正准备盘腿时，接到F的短信。他又辱骂我，还扬言要去我单位给我闹事，让我上不好班。我心里忍不住的痛，想着这艰难的生活什么时候是个尽头，眼泪就止不住的流。这时，我想起同修说的“要放下”，便没有给他回复信息，没有跟他发生争执。哭过之后，我就继续开始盘腿炼静功。可打坐时，我根本静不下来，心里翻腾的很厉害，委屈、气恨使我感到心脏都在隐隐作痛。打坐到四十分钟时，我没有放下腿，因为腿疼已经没有心疼的厉害了。我的心里好痛，是悲伤的痛。

师父说：“在修炼中，在具体对待矛盾的时候，别人对你不好的时候，可能有两种情况存在：一个是你可能生前有过对人家不好，你自己心里头不平衡，怎么对我这样？那么你以前怎么对人家那样？你说你那个时候不知道，这一辈子不管那辈子事，那可不行。”^[1]“在炼功的同时，业力要转化，不失者不得，失的还是坏东西，你得付出。”^[1]“因为那个业

力在那儿，他帮你往下消你不干，和人家干起来了，没消成。”^[1]我不断的背法，泪水变成了汗水，思想也逐渐的能够沉静下来。终于，我打坐冲过去了一个小时。炼完功后，我突然想到：F是来帮助我修炼的吗？如果是这样的话，我应该感谢他啊！想到这些，我心里似乎一下子释然了，心脏也不觉的疼了。

那以后不久，我在马路上看到了一个人，觉的面熟，但一时想不起来是谁。等这个人走过去以后，我才想起来，这不是F吗？！我居然都不认识他了！那个我曾经恨到骨头里的人，我心里没有他了，我真的不再恨他了。我笑了，也明白了师父讲的“一举四得”^[1]的法理。

后来，F逐渐不再找我的麻烦了，他也开始找工作了。在孩子上初中时，他开始承担一部份学费。我知道，我放下了怨恨之心以后，师父不仅帮我把不好的物质拿掉了，还帮我解决了生活问题。

四、救人是我的责任

孩子上高中住校后，我的时间就多了，能集中多学师父的各地讲法。

师父说：“男女之间结婚是神定的，包括人类的存在形式，人类的生活方式。”^[3]“大法弟子得在法中修，得做好大法弟子的三件事，才能走正这个路，才能洗刷自己的那些不足。”^[4]

师父的讲法让我触动很大。我想到了我的婚姻，虽然F有过错，但他并不想离婚，是我坚持要离的。那我是不是违背了神的安排？我心里感到很纠结。我悟到，我跟F今生能够成为夫妻，是有很大缘份的，也许就是结缘来得法的。我已经得法了，但F要是因为我们离婚而不能得法，甚至连得救都不能，那岂不是我的过错？想到这些，我如坐针毡。我又想到，这么多年来，F也很苦，没有固定的工作，没有稳定的收入，没有家。一个人常年在外面打工，东奔西跑，也

不容易。我们也是有缘人，我应该找到他，给他讲真相，使他得救，这是我的责任。

虽然我悟到了这些，但真要到做的时候，就觉的很难。以前怨恨的心开始不停的往外翻：孩子出生时，F就有外遇了，没怎么在家呆过；离婚十年了，我一个人带孩子多辛苦啊，我不想见他；F对我修大法会不会有什么看法？会不会以此到单位给我闹事？我不敢见他。

师父说：“把心放大到原谅你个人修炼中的一切人，包括原谅你的敌人。”^[5]

我想起师父的法，想到师父让我们修成先他后我、做事先考虑别人的觉者，就觉的心里愧疚。但我又觉的进退两难，有一年多的时间里，我都在这种纠结中度过。觉的自己做不好，对不起师父，我经常跪在师父的法像前面哭。

而在这一年多的时间里，F会经常给我打电话，要么送东西给孩子，要么跟我商讨孩子考大学的事情等等。我知道，这其实是给我讲真相的机会。可是，我心里还有执著没放下，那个怨恨的物质没有去掉，我没有抓住机会。

孩子高考前的一天，F又打来电话，要给孩子送饭。我决定抓住这个机会，不能再拖了。因为孩子在复习功课，我代孩子去取东西，借此机会给F讲真相。

我见到F时，先给他讲了中共邪党做恶、祸乱社会的种种恶行，他很认同；我又给他讲了一些传统文化，告诉他人应该相信神佛的存在，他说他信。我问他是否同意三退（退出中共的党、团、队组织），抹去兽印，请神佛保佑自己平安？他大声说：“同意！”

然后F又说，他自己想有个信仰。我立即说：“那你就信法轮功吧！”我顺势给他讲了大法真相，讲了我修炼大法以后身心受益的一些事情。他很认真的听了，还对这么多年来我对孩子的付出表示感谢。最后，我送给他一个大法真相护

身符和几本真相小册子，让他记的念“法轮大法好，真善忍好”九字真言。他当即认真的念了一遍，把护身符仔细的收了起来。

我做完这一切回到家，感到象做梦一样。一切顺利的不可思议，似乎这么多年来，就在等着这一天。我知道师父都安排好了，就等着我去做了。是师父的慈悲加持，使我放下了私心，使F能够得救，使我有机会提升。

五、我们只有交流大法修炼这一个话题

二零一九年八月底，孩子要到外地去上大学，F提出开车送孩子去学校。他请我一起坐车去，我同意了。我带上了《转法轮》书和真相视频播放器。我想利用这个机会，让F再了解了解大法真相。

安置好孩子之后，我就给F放真相视频，他看了《一部奇书改变上亿人》、《哈佛学者的医学神话》等，之后F跟我说，他想看看《转法轮》。

我将《转法轮》送给了F，他回去之后连着读了三遍。他给我发信息说：“明白了很多道理。”还说他现在不骂人了。我也会找时间跟他交流一些修炼的心得体会，督促他多看书学法。我很郑重的跟他说明白，我们两人之间除了交流大法修炼这一个话题之外，没有别的话题。他回答说好。

后来，我给他的母亲也讲了真相。他母亲看到我性格开朗、身体健康，跟以前那个整天病恹恹的样子判若两人；而且看到这么多年来我带孩子任劳任怨，从未跟他们提过任何要求，如今孩子也考上了重点大学。他母亲很相信法轮大法好，不仅自己退了队，还给已过世的老伴退了党。而且他母亲还要学大法，要看大法书，要炼功。

六、救度亲人

二零二零年一月，F要带孩子回老家过年，探望他在老

家的叔叔、婶婶。我让他带上真相视频播放器送给他们，他同意了。但他返回来时，又把播放器给我带回来了，说他叔叔不敢看，害怕。我感到挺遗憾，因为他叔叔家在千里之外的西南边陲，F好多年才回去一趟，下一次不知道什么时候才能回去了。

同时，我也向内找，F虽然看书了，但对讲真相、救度众生的意义还不清楚。更重要的是，我没有给F的叔叔发正念，清理阻碍他得救的一切邪恶因素。我感到很自责，觉的失去了一次救人的机会。如果我不和F离婚，他的亲人也是我的亲人，我是有责任去救他们的。

师父看到我有这颗救人的心，不久就给我安排了一次到F老家出差的机会。我跟F说要顺便去拜访他叔叔，请他帮助联系。F很配合，告诉了我他叔叔的地址和联系方式。F的叔叔、婶婶看到我修大法以后精神面貌的改变，都相信法轮大法好，都欣然做了三退。

七、看神韵晚会后 母子帮我讲真相救人

今年二月底，孩子寒假后快要开学前，F给我打电话，说要开车送孩子，顺路去看望一个老朋友。这个老朋友家里有一个读博士的儿子，可以让我们的孩子跟这个博士交流交流学业，问我一起去不？我当时没同意。一是不想浪费时间，我得抓紧做好三件事；二是孩子开学那天正好是神韵晚会重播时间，我想在家看神韵晚会，因为过年时没有联网成功，没看上。

可是我的思想中又想起F说的这个老朋友，我该不该借此机会去救人呢？我纠结了几夭。一天在打坐时，师父点化我：“神韵以后还可以看。”我明白了，我应该去救人。于是，F、F的母亲、我和孩子，我们四个人一起上路了。我把笔记本电脑也带上了，心想也许有机会能看到神韵晚会呢。

一路上，我都在发正念，清除博士一家背后影响他们得救的一切邪恶因素。因为路途遥远，开了一天车，当见到博士一家时，已经是晚上了。F和他们一直在叙旧，我没有找到机会给他们讲真相。因为第二天博士一家有事情，我们就离开了，前往孩子上学的城市。

这个城市是个旅游城市，F要带他母亲看看风景，我们停留了两天之后，就是正月十五了。我跟他们说当天晚上有神韵晚会，请他们一起观看，机会难得。他们同意了。到了晚上八点，我在宾馆的房间里调好电脑，在心里一边发正念清理干扰我们上网看神韵晚会的一切邪恶因素，一边求师父加持，让电脑接收信号流畅，让移动上网卡流量够用。

神韵晚会开始以后，F和他的母亲目不转睛的盯着屏幕，完全被震撼了。因为笔记本电脑屏幕小，他们两人趴在电脑前，我只好站在他们后面观看。虽然看的不很清楚，但看到他们俩人那么专注，我心里特别感动，泪水浸湿了眼睛。

师父慈悲众生，我没有理由不做好啊！这是怎样的缘份，能够在这个时候得法、看神韵！我不禁为自己以前的私心感到愧疚，那些怕、那些纠结，比起让他们得法，显的多么的微不足道。

一场神韵晚会看下来，F和他母亲的思想观念发生了很大的变化，对大法有了更深入的认识，对救度众生、助师正法这件事情的理解也比较明晰了。所以当第二天准备返程时，我对F提出，再去博士家一趟，我想给他们讲真相，他们是有缘人，F和他母亲都表示同意。

在跟博士一家讲真相时，F和他母亲都配合我，还帮我讲，很顺利的就给他们一家三口做了三退。

在返回的路上，F说：“我们还会经过某地，可以顺路去看另一个朋友。”他请我跟他那个朋友也讲讲真相。我笑了，回答他说：“好。”

我回想起今年神韵晚会的第一首歌曲《不要失败》，歌词的最后两句是：“为了你天国众生得救不要失败 为了你天国众生不要失败”。在这世风日下的浊世中，师父将宇宙的真理揭示给了我们，替我们承受罪业，洗净我们，引领我们走在回归的路上。

我一定要在这新宇交替的关键时刻，抓紧时间，精進实修，助师正法，不辜负师父的慈悲救度之恩，圆满功成，不要失败。个人层次所悟，如有不当之处，请同修慈悲指正。

跪拜师尊！

注：

- [1]李洪志师父著作：《转法轮》
- [2]李洪志师父著作：《转法轮法解》〈济南讲法答疑〉
- [3]李洪志师父著作：《二零一六年纽约法会讲法》
- [4]李洪志师父著作：《二零一二年美国首都国际法会讲法》
- [5]李洪志师父著作：《澳大利亚法会讲法》

堂堂正正证实法

文：广东大法弟子

【明慧网】我走入法轮大法修炼二十二年了。师父将我在地狱中捞起、洗净，传授给我法轮大法，唤醒了我久远的记忆；师父一路看护、加持、鼓励我，将我塑造成了一个全新的生命，师父给予我的无量慈悲，这是我无法用语言表达的，更是我这个生命永远也报答不了的，在我内心深处唯有对师父的感恩！

十多年中坚持发真相资料

我真正走入大法修炼还不到一年，江泽民就利用他手握的权力和邪党相互利用发动了这场史无前例的对法轮大法和大法弟子的残酷迫害。我和中国千千万万的大法弟子一样，

全面進入了讲真相、证实大法的修炼中。开始那几年，发传单、挂条幅、发小册子是我讲真相的主要方式，后来又增加了发翻墙软件、真相光盘、送大法真相护身符等。

除了护身符和真相条幅不是我制做的之外，其余的资料都是我自己晚上在家做好，第二天中午在工作单位附近发放，或者晚上下班回家不坐车，沿路或拐着弯去我没发过的地方发，周末就坐公交车去远一点的地方发。那时我就一个念头：多发点，让更多的人知道法轮功真相，不受邪党宣传欺骗。

我丈夫未修炼大法，但他知道大法好，就开车载我去更远的地方发真相资料，日复一日，我们城市所有的地方差不多都去发过了。再后来，一到周末他就开车带我到更远的周边乡村小镇、小城市发；有时还会开到更远一点的城市发真相资料，当天回不来，就在当地住一夜第二天回来。我们两人配合的非常默契，这样一做就是十多年。周末的大部份时间都是这样度过的。

当时在那样邪恶的环境下，虽然紧张、辛苦，但现在每当回想起来，没有一丝苦和累的印象，存留心中的只有温暖和幸福，因为那时我能真实的感受到师父就在身边保护着我们。

每次出去，不管哪里再塞车，可是当我们的车到时就变的非常的顺畅，我丈夫甚至都怀疑是不是电台把交通路况报错了？我就告诉他：“都是师父给我们安排好的，我们是有师父保护的。”这样的事情经历多了，他也相信了是师父的保护。还有每次出去的时候，我们走的都是小路，这样我就在问路的时候，送真相光盘给帮助我们的人。

一次在村子里发真相资料时，一家门口有个女子跟我打招呼，说：“你刚刚送我的光盘很好看，我们正在看呢！”我才想起是在村口问路时送给她的，她们都已经看上了。每当这时，我都发自内心的感谢师父。

最神奇的是，我们发完真相资料准备回家时，从小路一

出来，就连到大路，在大路上开不远就上高速公路了。有时从村里出来的早，还能看到空旷的田野上太阳正在徐徐落下，那日落的美景真好看！这时，我就特别感谢师父的加持和鼓励，师父给我安排的一切总是最好的！

在工作中证实法

迫害刚开始的时候，由于得法晚，我不知道该做什么，我就把当时出版的所有大法书都学了一遍，倍感师父的伟大、大法的伟大。我心生一念：无论发生什么，我一定坚修大法到底，从内到外都要做到堂堂正正，才配的上这么伟大的法。

我的这一念，使我感受到了巨大的能量，我知道这是师父给予我的。所以，从那时起，我内心就生出了强大的正念：无论在任何环境下，我都要堂堂正正的证实大法。我明白了作为大法弟子，我现在要做的就是证实大法的伟大、大法是正的。那我就从我身边做起，从自我做起。

那时压下来的邪恶巨大，在工作环境中都能感受的到：人们那异样的眼神，有意无意的语言伤害，有意无意的孤立我。有一次，公司特别忙，周末的时候公司所有的人都被叫去加班，唯独没叫我去。平时不加班我都很高兴，这样可以有更多时间干正事（公司加班是付双倍工资）。但那一次我感到了前所未有的被孤立。

等周一上班的时候，大家在电梯里都有意无意的对我视而不见，津津乐道的谈论着加班的趣事。我感受到的不仅是一般的被排挤，而是带有一种企图摧垮你的意志的那种气氛。其实，大多数同事内心是意识不到的。现在回想起来，都觉的不算什么。但当时学法不深、又赶上迫害刚开始，我觉的很难受，甚至有时早晨起床后会有种不想去上班的逃避的想法。

我非常庆幸自己当时能听师父的话，虽然我心里不舒服，但我尽量不被带动，保持平和的心态。有时上班前，我会看

看师父讲的有关“提高心性”的法，给自己添正念。我外表流露出的堂堂正正，也确实清除了一些内心的胆怯。当时，我只有“听师父的话”这一个念头。

我无条件的找自己，哪个心不舒服了，就去哪个心。找自己一个一个的心，然后一个一个的去掉。我认真的完成自己手里的工作。不忙的时候，就戴上耳机听师父的讲法录音。随着我把人心放下了，倒也自得其乐，还多了很多学法的时间。我悟到，我碰到的一切，真都是为了我的修炼而安排的。

也不知道从何时起，我工作的环境发生了巨大的变化：我得到了公司领导的认可和信任。等到第二年过年前，公司把我的工资翻了一倍，还把我升职为项目组长。其实，我一直都很抗拒当什么“头儿”，可是我拒绝也没拒绝掉。

这证实了师父说的：“修在自己，功在师父。”^[1]

后来，我开始给同事讲真相。第一次讲完的时候，这个同事看着我说：“如果你说你是炼法轮功的，那我就认为法轮功是好的。”那一瞬间，我很是感动，我被一股巨大的能量包裹着。我知道，师父在鼓励我。

后来，还有一个同事跟我说：“你和电视上说的不一样。”我就告诉她：“电视上说的全都是谎言，都是诽谤。”那时我懂得了大法弟子此时代表了大法的形像，我们的本身就能证实法。如果我们走正了，本身就破除了邪恶在电视上污蔑大法的谎言。我们的行为关系到我们身边的人能不能得救，所以我明白了提高心性、修好自己、讲清真相是多么的重要。

发生在我身上的很多事情，都让我感受到了修炼法轮大法的美好、神奇，也更增添了我一定要堂堂正正的证实大法的正信和正行。

在家庭中证实大法好

迫害刚开始的时候，丈夫虽然从来没有反对过我修炼，

但是中共铺天盖地的宣传抹黑，也使他受到了毒害。我就想先正自己，如果自己的家里人都不能认识到法轮大法的美好，那我又能说服谁去相信法轮大法好呢？

于是，我就开始给丈夫讲真相。以我自己当时的境界，刚开始给他讲的时候，常常是在争辩中结束。等我又明白了一些法理，我就又给他讲，我们又是一通争辩。这样周而复始。我也在不停的找自己、归正自己，尽量调整自己的心态、方法、态度等。后来，我们俩在争辩的过程中，我发现他虽然和我争辩，其实我讲的他已经听进去了。等我提高之后再给他讲的，他又不明白了，我们就又会争辩。就这样，他伴随着我的修炼而改变，一直听着不同层次的真相，一直持续到现在。

这样，我的家庭修炼环境，和迫害前是没有什么区别的。后来他还告诉别人，电视上说的那些在我身上从没见过。这让我看到了他善良的一面，也更让我看到了讲清真相的威力。我感谢师父的一路加持和鼓励。所以，丈夫不仅开车载我出去发真相资料，在做其它证实法的项目上，我需要他帮助时，他都会欣然接受，他确实帮了很多的忙。

有一次，警察往我们家里打电话。那几天，我心情不好的时候，丈夫就常常跟我说：“不用害怕，有我呢！”让人感觉很温暖。因为在警察打过电话之后，派出所的人假借查户口之名，或装成物业人员来登记我的个人信息。后来，居委会或社区的什么人再来查户口、登记之类的，一般都是我丈夫出面。一次社区的人来登记、核实证件，我丈夫给了他。可是过了一阵子，他们又来了，而且还要拍照，我丈夫拒绝了他们。他们就威胁道：“如果你不配合，那就让派出所的警察来。”我丈夫严厉的怼回去：“你们爱谁来谁来，我没有犯法，没有义务配合你们！”他就把门关上了。

我也没被他们带动，我就听师父的话，无条件的向内找，去除怕心，归正自己的不正。从那次以后，他们再也没来过。

我心里常常冒出一念：“我才不归你们管呢！”我们俩有过很多次并没有商量过的默契配合。我真切的感受到了听师父的话，按照大法的要求去做，是有神奇与美妙的。这也时时增添了我对师父、对大法的坚定正信。

有一回，我和一位同修去清除诽谤大法的展板，请我丈夫帮忙开车。就在那一次，我们被保安发现，并被举报给了110警察。当我在人群中看到我丈夫微笑着看着我时，我感到了来自他的支持那种踏实。

我们被拉到派出所后，我感到师父给我下了一个罩，我的人心和杂念都被抑制住了。当时我只有一念：这不是我呆的地方，师父不承认这场迫害，我也不承认。在师父的加持下，我心底里生出的都是正念。

我默默的跟师父说：“师父，弟子没有做好，我很愧对师父。但是听到我讲过真相的家人、朋友、同事因为相信大法的美好而得救的人，不能因为我被迫害而毁了他们。我没有修好的地方可以在法中归正，绝不承认任何理由的迫害。弟子不归它们管，弟子不能在这里呆，这里不是我呆的地方。请师父让弟子出去吧。”

我就是凭着信师信法的这一念，在经过一个小时的正邪较量之后，我们堂堂正正的走出了派出所。我出来时，一眼就看到了我丈夫，他是跟着警车过来的，正在打电话想办法救我们。他看到我们很惊喜，问我：“是怎么出来的？”我没有任何迟疑的说：“是师父救我出来的。”这真的是我发自内心的真实感受。

这件事情发生后，丈夫从来都没有指责过我、埋怨过我，也没有说过你以后要怎么样注意的话。在这件事情中，他没有给我任何压力。相反，他却担心我后怕，一直对我说：“没事了，我保证这件事情结束了。”我知道是师父借用他的嘴来点化我、鼓励我。在这件事情的过程中，让我看到了他正

的一面，一个作为丈夫的担当，一个明白了真相的生命对大法、对大法弟子的尊重。

用手机讲真相

用手机讲真相、直接给人劝三退这个项目，我从二零一三年就开始做了。那时我是穿插着做，同时做了很多其它的事情。我觉的这么好的、可以直接劝三退的项目应该好好发挥作用才是。二零一五年，用手机讲真相就成了我救人的主要项目。我坚定正念，感受到了师父赋予我的能力。

我从一开始每月劝退二十几人，到电话卡很好买的时候，我可以退到一百二十人至二百人左右了。到了二零一七年的时候，出现了被封卡的事情，我也从没被它的表象带动。我牢记师尊的教诲，碰到的、看到的、听到的都有我要修的东西，我就向内找，归正自己。

在二零一五、一六年的时候，电话卡非常便宜了，所以那时候参与进来做的同修非常多。买电话卡的同修说充值不划算，所以那时候用完后就把卡丢掉了。二零一六年底，突然买不到卡了。我向内找，第一个想到的就是我没有好好珍惜资源，给买卡的同修带来了巨大的压力。

二零一七年初，同修给我买了四张电话卡，我就用四张电话卡，每天打七至十个小时，一直打到二零一八年十二月末。在师尊的看护下，我整整拨打了二十四个月。我用两部手机，每个月也能劝退九十人至一百五十人左右。

正当我干劲很足时，我仅剩的这四张电话卡也不能拨打了。这让我看到了我在这两年顺利拨打过程中产生的安逸、欢喜、自满。还有，一碰到事情就着急的心。于是我和外地的姐姐（同修）说了我的状况，希望她能帮我买电话卡。她告诉我：“我们这里也没有。你就先好好休息，调整一下吧。”

于是，我就开始大量学法，向内找。我发现，我以救人

为借口，执著自我想要的，不想改变自己，这让我看到了我为私的这一面。我就暗下决心，不管我之前做的多好或多不好，我都必须放下，从新开始。救人的事我一定得做，这是我的使命。

没过几天，姐姐就告诉我说她帮我买到了电话卡。她到了那里，卖卡的人让她随便挑。她当时心中感慨：师父给我们安排好了一切，就等着我们去做呀。我们俩都无比的感谢师父！

师尊说：“你做好三件事才能够去除、才能把各种党文化中的思想、包括怕心改变过来。”^[2]

当中共病毒疫情爆发初期，人们惶恐无助的被封在家里，突然能接到保命的良方，这对他们的心理是多大的安慰呀！我在电话的这边都能感受到，我常常为师父的洪大慈悲而落泪。我也非常珍惜师父赐予我的能力，我每天学好法、炼好功、发好正念，其余的时间我都在拨打救人的电话。在最危急的初期，我打电话到晚上十点半，因为有很多人在听。从二零二零年二月份一直到八月份，每月都有大概平均一百五十人左右三退，而没三退的人也能默默的听完真相。

我有一张电话卡大概是在二零二零年七月的时候出现了问题，当时我以不被带动的借口没有向内找就过去了。大概又过了一个月，也就是八月末的时候，又有两张电话卡出了问题。这时我向内找，找到了还是觉的自己打电话打的顺畅，虽然也有辛苦，但习惯了顺畅的生活，使我的修炼状态又产生了一种安逸、自满，从而滋养了自我。

但我觉的，我找的并不准确。就在又断断续续的出现今天被封一张电话卡，隔几天又被封一张电话卡的情况下，我的心开始动了，被紧张、害怕、自责、消极等各种不正的念头包裹着，我不得不停下每天一到时间就去做的事情。这时，我发现这习惯已经成了执著，因为我要放下的时候，已经很难

受了，不愿意放下。但是，我觉的我必须改变。早在第一张电话卡出问题的时候，脑中闪现过的一个念头我就没有去抓住它，没有向内找。可真出了问题又着急，非要做自己想做的，陷入了另一种不正确的状态中。邪恶趁机下手，强加一些不正的念头使我进入了死胡同中。我有好几天非常难过。

师父说：“其实邪恶所干的一切，都是在你们还没放下的执著与怕心中下手，你们是走向佛、道、神的未来觉者，是不求世间得失的，那应该什么都放的下。此时你们如果没有执著圆满的心，邪恶就无法再钻最后一个空子。”^[3]

那时我动了一念，我就豁出去了，我就什么都放下了，我就象一个新学员一样，从新开始。我觉的我从死胡同里出来了。

我再继续向内找，当看到常人放松了的时候，我对照自己，我不也有放松的心吗？我修炼这么多年，一直都在平稳的做着三件事，是因为我信师信法。即使在邪恶迫害疯狂的时候，无论邪恶叫嚣什么，我都不听、不看，不被它们带动。和修炼没有关系的我都不看，我就听师父的话。

在这个痛苦的向内找的过程中，师父看到我有一个想改过的心，就在我抱轮的时候，师父点给了我。我知道，我是被热热闹闹的“灭共大戏”吸引了，被外界带动了，溜号了。看了、感兴趣了，就吸收了人的观念、人的思想，那不就是人了吗？那一瞬间，我知道我错了，我是在臭水沟里翻了船了，我为我曾经的自满而惭愧。

其实很早的时候，我就暗暗告诫自己不管迷雾有多大，我一定要拨开迷雾，仰望师父，紧紧跟随师父。可是我没做到，我被外面的热闹吸引了。回想我自己的整个修炼过程，我深深的感到了师父救度我们的不易。我常常提醒自己要做好，要做好，可还是没做好。我心里既有对师父的愧疚，更有对师父的无限感恩。我会把这当成修好自己、归正自己，再向前行的动力。

我会继续向内找，去人心，去执著，在这所剩不多的时间里修好自己，去掉最后的执著，跟师父回家。我无法表达对师父的感恩！因为人间的语言根本就无法表达。我能成为正法时期的大法弟子，能成为师父的弟子，是我这个生命巨大的荣耀！

叩谢师父！感恩师父的慈悲救度！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父著作：《二零一三年美西国际法会讲法》

[3] 李洪志师父经文：《精進要旨二》〈去掉最后的执著〉

危途知返 兑现誓约

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我是一名男大法弟子，今年三十二岁。回首自己走过的路，唯有在这一年半的时间，我才真正的在修炼。是师父把我从迷中唤醒，一次一次的点化我抓紧救人，精進实修。

为法而来的生命

一九九六年，我跟随母亲一起修炼法轮大法。那时，我才七岁。母亲每天晚上去学法小组学法的时候，我就跟着。虽然我还不怎么识字，但总是跟着大家一起学法。母亲说我是为法而来的孩子。母亲怀我的时候，原本准备去医院打胎。后来阴差阳错的没打成，我就活了下来。

得法后，师父把我的天目打开了，我看到了另外空间的佛，一尊一尊都很慈悲、威严。还有许多与法、与功有关的壮观景象。我觉的修炼真是太好了。

迷失本性 险些丧命

随着年龄的增长，我渐渐的被常人社会的七情六欲所诱

惑，一点点的脱离了大法。我天天想着如何挣钱、发财。我与同龄的朋友玩游戏、打麻将，整日吃喝玩乐。后来，我就不学法了，与常人无异。母亲总是劝我：“这么好的大法，错过了，就再也没有机会了。”可是那个时候我迷在人中，根本听不进去。

二零零七年，我考到驾照一个月后，想倒卖二手车挣钱。我和亲戚一家三口人去北京买二手车，回程的时候，我开着没有保险（没有气囊、没有车险）的二手车上路了。结果在山海关一处事故多发地段，引发了重大交通事故。

当时，我不知道怎么就把高速公路隔离带的水泥墩子撞到对面的反向快车道上了，我开的二手车报废。对面驶来的两辆车直接撞到水泥墩子上，导致一辆奥迪轿车当场报废，现场惨不忍睹。神奇的是，车虽然毁了，但是没有人员伤亡，我和亲戚都毫发无损。

我去交警大队处理事故的时候，听闻在这处事故频发地段，当夜有三个属龙的司机出事，其中一人已经死亡。我的心里一惊：我也是属龙的，莫不是死神抓的是我？我突然想起，同车的孩子在回程之前，口中总是念叨着：“两死一伤，两死一伤。”看来，真是来索我命的。

不久，我做了一个梦：梦中有个魔鬼要来取我的命。这时，一尊大佛一挥手，把我保护下来了。醒来后，我知道是师父帮我挡过了这一劫，要不然我已经丧命于异地了。我内心无比的惭愧，自己如此不精进，可是师父仍然没有放弃我。

后来，我精进了一段时间。但是，人世间的诱惑太大了，我又被拖进了常人中，我行我素。

棒喝之下 迷途知返

我浑浑噩噩的过了十多年，直到二零二零年中共病毒（武汉肺炎）疫情爆发。大年初四前后，我感觉胸闷，喘不过气来，

憋的我一头汗，症状与中共病毒的症状极其相似。我以为自己已经染疫，但是我不敢去医院。我吃不下饭，内心的恐惧无以言表。我把存折密码告诉了母亲，交代了后事。

除了恐惧之外，我内心更多的是愧疚和后悔。这么多年了，我没有好好修炼，没有珍惜师父为我延续的生命，荒度了十多年的光阴。我求师父：“师父，请您救救弟子。弟子一定好好修炼，请您再给弟子一次机会吧！”当时我因为身体非常难受，看不了大法书，母亲就放师父的讲法录音给我听。

后来，一位开天目的奶奶（同修）告诉我母亲，我胸闷，是因为我搬货的时候，货物撞到我的胸部，造成了我的胸腔骨裂，所以我疼痛、胸闷。母亲考虑我平时没有修炼，就用常人的办法买药给我。我想，我既然选择了要好好修炼，就不能把自己再当作常人了，我把药全扔了。结果没几天，我的胸部就好了。我感恩师父的慈悲，我对自己说：“这次可得好好修炼了，不能再象以前那样吊儿郎当的。”

师父的经文《理性》发表了，师父说：“大法弟子中不精进的、走极端的，马上归正自己，真心学法、修炼，因为你们在最危险中。”^[1]

我被深深的震撼了，因为我就是那种处在危险中的人。我明白，再不迎头赶上，我可真就没有修炼的机会了，亿万年的等待就毁了。我下定决心：从今以后，我严格要求自己，修心性，做好三件事，我要跟师父回家。

我说到就得做到，不能糊弄事。从那以后，常人乱七八糟的事情我全断了。每天凌晨两点四十分左右就起来炼功，五套功法炼完后，匆匆去上班。有时赶时间，差一、两套功没炼，白天也要补上，不给自己的人心找任何借口。我知道自己学法太少了，我规定每天自己要学两讲《转法轮》，并开始背《转法轮》。我多学法，多背法。与母亲两人比学比修，大法的法理也不断的展现给我。

我做了一个梦：梦里有一艘大法船，马上就要启航了，而我还在岸边站着。情急之下，我跳向法船，抓住了法船上的护栏。但是，我整个人还悬在船外，下面是黑浪滚滚的海水，极其危险。

我精進修炼一段时间之后，我又做了一个梦：梦见师父给了我一张船票，我已经登上法船了。我知道，这是师父在鼓励我，让我更加勇猛精進。

抓紧救人 兑现誓约

我母亲和两位老年同修经常出去讲真相。一天，我原本想送讲完真相的母亲回家，可是母亲在车里对我说：“今天救人不够，你先回去吧，我还得出去讲真相。”

我看着母亲离去的身影，内心很受触动：我们都是大法弟子，差距却这么大。母亲因为救人不够，还要出去继续讲真相。师父救了我，现在救人这么紧迫，而且我还这么年轻，我怎么能老呆在家里，不站出来证实法、救人呢？我内心非常惭愧。我脑中出现了“助师正法，正法必成，兑现誓约，完成使命”这句话。师父说：“救人是大法弟子的责任。你绝对推脱不了的！”^[2]我知道师父让我抓紧救人，我有誓约在身，我决定第二天就出去讲真相。

从这以后，只要没特殊的事情，我都要出去讲真相，风雨不误，从不间断。上午下班后，我回家换套衣服（大法弟子讲真相，一定要注意形像），我就出去讲真相。如果上午没去，下午也要出去。有一次，上午讲真相救的人太少，下午我又出去讲真相，对自己不放松。

刚开始，由于我没有讲过真相，心理压力特别大，怕心也特别重，张不开嘴，感觉非常难。我心里想：“我是三十岁的小伙子，怎么和人家搭话啊？”但是心中的使命感，驱使我不断的往前走。

师父说：“放下生死你就是神，放不下生死你就是人，就是这个区别。”^[3]这一年半的时间里，我体会到了什么是放下生死。我明白，只有带着神念才能救人，人念是不能救人的。每次出门讲真相前，我都在师父法像前，和师父说几句话，纯净自己，请求师父加持弟子，让有缘人与我相遇。我怕心很重的时候，我就背师父的法：“真正往正道上修炼，谁也不敢来轻易动你的，而且你有我的法身保护，不会出现任何危险。”^[4]“有师在，有法在，怕什么？”^[5]

我讲真相救人不糊弄，用心对待每一位有缘人，把真相讲透。而且我专挑人多的地方讲，比如车站、集市、大的农贸市场、大的交易市场等等。因为这些地方人多，我可以转着圈讲。刚开始，我每天只能讲三、五个人。

随着我不断的学法、发正念，救人的数量也多了。渐渐的，我讲真相的路也打开了。在师父的加持下，我讲出的真相能打动人心。有些话，我都不知道自己是怎么说出来的。

（1）讲老百姓心里的话

我讲真相不往高了讲，就从老百姓日常关心的事开始讲。现在的人戒备心都特别强，要让他们体会到大法弟子的善，是真正的为他们好，才能让他们放下戒备心，相信真相。

有一次，我遇见一位大叔，我走上前，象唠家常似的与老人搭话。我说：“大叔啊，您买这么多好吃的啊？生活条件好了，吃点、用点都无所谓。现在瘟疫这么厉害，您要保重身体。现在一家就一个孩子，有爹、有妈才叫家啊！”那位大叔感动的差点流泪，不住的点头。我继续说：“现在瘟疫太厉害了，我告诉您九字真言——‘法轮大法好，真善忍好’，诚心诚意的念这九字真言，瘟疫就不找咱们了。瘟疫是人心不正招来的。您回家也告诉您妻子和孩子，让他们也念。”

我每次在讲真相时，都先告诉对方“法轮大法好，真善忍好”九字真言。而且我正念很强的、眼睛盯着对方的眼睛，

很郑重的说出来。我让他们一定要重视、尊重这九字真言。然后我再给他们劝三退（退出中共的党、团、队组织），一般情况下，人们都非常愿意做三退。而且很多人都非常感激我，想和我交朋友，想让我去他家坐坐。如果常人还有什么不理解的地方，我就继续讲，让他们明白真相。

（2）谎言一戳就破

现在有一些人被中共洗脑的很厉害，好多逻辑都混乱了。在讲真相中，经常碰到有人说：“小伙子，你这么年轻，怎么也出来讲？共产党这么好，你怎么反党呢？”我会说：“共产党是老百姓能反得了的吗？只有老天能灭它。您说共产党给您钱，共产党哪有钱？那不是老百姓的钱吗？不都让共产党的官员给贪了吗？您得着啥了？您还不是为了省一块八毛的，跑到这个地方来买菜吗？”

“共产党的谎话多了去了，武汉疫情中怎么会就死那么点人啊？闭着眼都知道共产党满嘴谎话。现在疫情停止了吗？疫苗管用了吗？咱们这疫情不是一波又一波的吗？病毒变异的不是越来越快吗？我告诉您，啥都是假的，只有自己保命才是真的。您不信别的，也得信保命的秘方。真正疫情来的时候，我告诉您，这九字真言就能救命。”

很多人听完后，恍然大悟的说：“你说的对啊！”纷纷做三退，并表示感谢。中共的谎言真是一戳就破，老百姓就是整日被中共洗脑洗的，不自己思考。我给他们讲明白了真相，他们立即就明白了。

（3）讲真相不看外表

有时候，我经常遇到一些社会上的人，财大气粗、膀大腰圆的，看起来很吓人。其实，这些人是很容易讲的，因为他们很多人没有听过真相。我每次给他们讲的时候，就从中共病毒（武汉肺炎）瘟疫讲，他们也非常容易接受，其实他们的思维很简单。

我也经常遇到公、检、法的人，有警察、公安局长，反正什么样的人都有。有一次，我在车站碰到一个便衣警察。我和他聊了几句家常话，熟悉之后，我就开始讲大法真相。这时，他突然对我说：“你是不是在讲法轮功？你知道我是干什么的吗？”他把警察证拿了出来，说：“我是公安局的，我就是抓法轮功的。”

当时我就想起师父的法：“我的根都扎在宇宙上，谁能动了你，就能动了我，说白了，他就能动了这个宇宙。”^[4]

我很镇定，我对他说：“不管你是谁，做人得心正，我是为你好才告诉你的。瘟疫这么严重，疫情来的时候，还看你的身份吗？还分你是谁吗？钱再多，官再大，保命才是真的。法轮功就是教人做好人，你可别抓好人啊！”他听明白了，呵呵一乐，说：“小伙子，你说的对啊！我知道了。”

有一次，我遇到一位警察的父亲。这老爷子开始很倔，不听我讲真相。我说：“既然你儿子是警察，我还非得给你讲清楚到底是怎么回事。要不然，你儿子要有大麻烦。现在上上下下在‘倒查’，把以前干过的事都扒出来查。好多警察不都去自首了吗？这就是迫害好人的结果。法轮功就是讲真、善、忍，你可别让你儿子再抓法轮功学员了。”我又讲了好一阵子。最后，老爷子说：“谢谢你啊！我回去告诉我儿子，别干缺德事了。”

（4）遇险境 稳住心

我发自内心的为众生着急，看着迷中的人们，就想让他们明白真相。现在很多人没有以前那么恶，但是也有一些人被谎言欺骗的很深。

不久前，我给一位大叔讲真相，本来讲的好好的。可是当我离开的时候，我回头一看，他在原地打电话报警。他看到我看他时，往树林里躲避了一下。我意识到，他在做不好的事。我心里求师父加持弟子，让其他人看不到我。这时，

马上来了一辆“摩的”，我坐上“摩的”就走了。我知道，师父每时每刻都在保护着我。

有时候，我晚上出去发真相资料。因为到处都是摄像头，黑暗中也看不到哪里有摄像头，我就不断的发正念。有时候，正赶上住户开门，我都发到他眼前了，他也看不到我。我非常感恩师父！后来我悟到：我看不到摄像头，摄像头也就看不到我。我看到摄像头的时候，就回避一下。我没看到的时候，它就不存在。

师父点化我，任何时候，遇到任何情况，都不要怕，正念正行。我每次遇到突发情况时，都稳住自己，不动人心，从容不迫。有时候，我会看到另外空间层层叠叠的佛、道、神，在看着大法弟子讲真相。当我们不被常人的假相带动时，真的是谁也动不了我们。

我知道自己走出来的晚，所以不敢放松和懈怠，总感觉每天的时间不够用。我在做好三件事中精進，感到特别充实，快乐无比。另外空间有一张卷子，大法弟子每做一件事情，都会被打分；每缺一件事情，也会被打分。

我没做好的时候，师父就让我看到自己的卷子是不及格的。不久前，我看到我的卷子已经及格了。但是我知道，我离师父的要求还差的很远很远。我经常守不住心性，所以心性关的卷子上总是零分，我真是惭愧，我得多在修心性上下功夫。有一次在梦里，师父让我看到我签下的誓约，上面写着：“正法时期大法弟子”，下面盖着大红印，我知道这是我用生命签下的誓约。我一定要舍尽人心，兑现这神圣的誓约。

感恩师尊的慈悲苦度！

注：

[1]李洪志师父经文：《理性》

[2]李洪志师父著作：《二零一四年旧金山法会讲法》

[3]李洪志师父著作：《美国法会讲法》〈纽约法会讲法〉

[4]李洪志师父著作：《转法轮》

[5]李洪志师父著作：《悉尼法会讲法》

在营救表妹的过程中修心性

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】值此第十八届大陆大法弟子网上法会之际，我梳理了自己一个阶段的修炼经历，认真查找自身的不足，并及时在法上归正、做好。现写出我在营救同修过程中的几件事，向师父汇报，与同修交流。

表妹被绑架惊醒了我

我一家三口人都修炼大法。我的表妹（同修）从家乡来我地暂居，先在我家住了一段时间，后来自己又租了房子。我与表妹在配合讲真相中，十分默契，很多时候，我俩都能想到一起去，包括每一次讲真相的具体做法，不用商量，就想到一起了，并且会收到好的效果。因此，我很愿意与表妹配合做事。

时间长了，我俩的关系比亲姐妹还好。有时候，家人为此跟我生气，我就指责他们有嫉妒心，却没想找自己。也有同修说：“我看到了你俩浓浓的情。”我也不去想。后来，表妹突然遭邪党绑架了。这才惊醒了我。

向内找，深挖自己，是我对表妹的情太重了。无论大、小事都跟她商量，简直无话不说。时间长了，人心更多了，有时候说话、做事，夹杂着人心，不在法上。是我对她太依赖了，才导致被邪恶钻空子，对此我很懊悔。找到执著心后，我就及时归正自己。可表妹还在被迫害中，接下来，我要请律师营救她。

去掉依赖心

由于我从未参与过营救同修的事，不知道怎么做。我正犯愁去哪找人权律师的时候，慈悲的师父帮了我，很快就有

经常参与营救的同修来找我。我们找了两位律师，一位是当地的，只负责会见，帮我们与表妹传递信息。另一位是外地的人权律师，负责辩护的。

外地律师第一次来时，去看守所会见了表妹，又陪我们去公安局要人。之后，就很少过来。有一天，我打电话，问他什么时候再来，他竟然急眼了，气愤的质问我：“你不给我打电话了吗？我不告诉你了吗？”我说：“我没给你打电话呀。”他更生气了，说：“你怎么撒谎呢？”我当时就觉得很奇怪，咋无缘无故急眼呢？可一想到我是修炼人，好听难听的，不都得听吗？我就没说啥。事后得知，是同修先前给律师打过电话，问他啥时候过来，律师误以为是我给他打的电话。

过一段时间，律师又来了。想到他之前很生气，我就跟他解释一下，他却不吱声。对于他的态度，我也没动心，甚至有一丝心性提高了的感觉。后来才悟到：律师因为我们打电话盼他过来，才急眼的，是我们太依赖律师了。没有律师陪同，我就不想去找公、检、法部门。这样看来，律师急眼不是帮我去依赖心吗？我得在心里谢谢人家呀。

去掉了依赖心，我就自己主动找办案单位了，还去过检察院和法院问案情。

在营救过程中，还需要表妹家人的配合。可是她的家人却埋怨我没照顾好表妹，才导致她被绑架。甚至在法院非法开庭时，另一位小表妹当着律师的面埋怨我。当时，律师就很感叹，对我说：“你真是很不容易呀，很佩服大姐的忍耐力。”我说，还是我做的不好，有我要修的。她们不修炼，我能理解她们的心情。律师会意的点点头。

放下自我 与同修配合

在营救过程中，先后有几位同修参与了进来，人多了，想法自然也就多了。对于同修们的建议，我都认真听，只要

在法上的，就采纳。可是同修都有自己的主见，有时他们彼此互相排斥。我也会动人心，也认为某个同修太偏激，某个同修太自我，同修间有了分歧和矛盾。

可当我冷静下来的时候，就明白了：修炼人难免会有人心，也会用人心想问题，可是我们得严格要求自己，都得修心性呀。在营救同修的关键时刻，如果我们都各执己见的话，那邪恶可高兴了，它就是搞破坏的，就会钻空子，再搞出个事端来，那可不行！我得先管好自己，不让矛盾扩大。然后，与同修交流，我说，每个人都有各自的长处，我们应该互相补充，取长补短，配合好。这一交流还真起了作用，大家也都认识到了。

于是，同修们发挥各自的长处，分头去做，有写曝光文章的；有发短信、彩信讲真相的；有表妹家乡的同修配合邮寄真相信的；还有跟我去千里之外与表妹的父母沟通的；我还陪表妹的家人到公安局、检察院要人，递交控告信，以及申请法官回避的文书等。同修们形成了整体。

给公安副局长讲真相

在二零一五年“诉江”后，我和表妹也被这个公安局非法拘留过。回来后，我想找参与迫害的副局长，要回我们的电脑等物品，可是又不敢去，我就发正念，清除怕心。感觉状态好了，我就找到那个副局长，就坐在他的办公室里，从多个角度给他讲真相。我告诉他，江泽民集团为什么极力迫害法轮功；大法洪传到全世界一百多个国家和地区；“天安门自焚”是伪案。他都认真听。然后，他说：“你们都是好人，江泽民要死了就好了，就不会再迫害你们了。”

我又给他讲《九评共产党》，讲为什么要“三退”。他当即退出邪恶的党、团、队组织，还给他的妻子、儿子也退了，并且把“三退”的化名保存起来。我还劝他换个工作，别再

参与迫害大法了。几天后，他把绑架我时从我家抄走的电脑、硬盘、手机和大法书还给了我。

这一次表妹被绑架，警察抢走了一张八万元的存折。我又去找他，他让我赶紧去银行挂失，我就照办了。后来，办案单位归还与本案无关的个人物品时，唯独没有这张存折，也不给任何解释。幸亏有这位副局长的帮助，使我们避免了八万元的损失，也阻止了个别警察的不良企图。

这位局长的善举也得到了福报。没过多久，他就被调离了公安局，升职去了市政府机关。

進法庭旁听 找院长沟通

后来法院对我表妹非法开庭，我要去旁听。同修提醒我，说国保人员在法院的监控里看着谁去旁听，同修怕他们日后报复，我没害怕。第一次非法开庭，只让直系亲属進庭，我当时想，我必须進庭，我做的是宇宙中最正的事，我有师父管，其他生命都不配管我。進法庭，也是对表妹的鼓励，而且我们也需要知道庭里的情况。我有这颗心，师父就帮我顺利的進了法庭。加上家人，总共進去四个人。有了第一次正念，后几次非法开庭，就允许同修進了。

在一次院长接待日，我直接找法院院长对话，告诉他，我表妹没犯法，并反映法官在没有犯罪证据的情况下，无理拖延时间，非要补充“证据”、强加罪名，同时要求法院无条件释放我表妹。院长表示，会在院里商议解决。但由于省公安厅直接施压，最后还是对表妹构陷判刑了。

虽然没达到预期的效果，但在营救过程中，我也去掉了很多人心，主要是怕心。以前我都没参加过庭审旁听，更别说找院长了。现在能帶同修去旁听，还敢直接跟院长对话了。通过这些事，我发现自己的面子心、急心、埋怨心等，也都不同成度放下了许多。

排除身体的干扰

表妹的案子上诉到中院后，好久没有消息，我想查询中院是否接到了上诉状。头一天晚上，我往鞋柜里放东西的时候，突然感觉腰动不了了。停一会儿再动，还是痛的不敢走。我就强忍着，扶着墙，一点一点的挪动。好不容易挪到了卧室，躺在床上，又很难翻身。我想：这样下去，就会起不来的，明天我还要去中院呢。不行！我慢慢坐起来，慢慢挪到床边。我想站起来，却痛的站不起来了。

这时候，丈夫醒了，见我房间的门开着，就问我怎么了？我说，我想炼功，腰痛的起不来，你拽我一把。他却没能拽我起来，我的腰一点都使不上劲儿。他说，都这样了，还炼功干啥？就打坐吧。我只好在床上打坐了，一小时后，我就能下地了。接着，又炼了五套功法。这期间，丈夫两次过来，问我行不行啊？我说，没事，你睡觉吧。

炼完这一遍，已是凌晨三点多了。我就到丈夫门口，叫他起来炼功。听我说一宿没睡觉，他叫我快去睡吧。我说，不行，我还要继续炼功。我又跟他一起炼了一遍五套功法。发完六点钟正念，我就开车去了中院。这过程，如果我不起来炼功，可能真就起不来了，不知要躺多久呢。这其实是旧势力的干扰，不让我去中院，最后旧势力没得逞。

善待表妹的家人

由于表妹被绑架时我就在跟前，警察没有绑架我。这使表妹的家人很不理解，甚至怨恨我，没少说难听的话。有一次，因为我不同意他们营救表妹的办法和要求，他们还威胁我。面对这些，我心里也不好受。可是，我能理解他们的心情，能设身处地站在他们的角度想问题。而且他们是常人，我总得找自己，修自己呀。我没动心，没计较。

有一次，我们一起去看守所探视表妹的路上，小表妹说，

有件事要告诉她姐，我女儿对此提出了不同的看法。小表妹就不愿意了，说难听的话，刺激我们。我没吱声，女儿却没忍住，两人发生了口角。我当即告诉女儿不要说了，并哄劝表妹，别跟孩子一般见识，别耽误去看你姐。小表妹才消了气。我对女儿说，怎么能对小姨不礼貌呢？快给小姨道歉。女儿虽然心里不服，可还是向小表妹道了歉，还请她吃饭。

探视回来后，我跟女儿交流这件事。我们是修炼人，修炼人能跟常人吵架吗？可是女儿不服气，还挺委屈，觉的我们家为这事付出了很多，花钱、跑腿。她家来人探视，我们都车接车送，供吃供住。这又花钱又受累的，也够意思吧？可他们不但不感谢我们，还话里话外吡嗒人（注：方言，说难听话），这也太不公平了吧？女儿一时想不通，我也就没再急于交流，只是每天跟她一起学法，学完法，也不多说啥。几天后，我再交流此事，女儿认识到自己错了。后来小表妹又来我地探视她大姐，我女儿依旧车接车送，并请她吃饭，小表妹也不好意思了。我也感慨，大法把我和女儿变成了心胸豁达的人！

表妹在看守所期间，表妹的女儿两次向我要钱。我知道这孩子从小就叛逆，现在家里又出了这么大的事，她要钱，很可能是故意针对我。可是，毕竟她妈妈是在我眼前被绑架的，看到我还好好的，她心里不平衡，而且她一个人生活的不太好，我就本着同情的角度善待她。我给她做好吃的，给她钱，有一次，我给了她两千元。逐渐的，她也变了。不但不抵触我了，而且还挺尊重我。我知道这是大法弟子的善感化了她。在这过程中，我既放下了利益心，又扩大了容量，更深切体会到实修心性带给修炼人的就是升华和提高。

表妹冤狱期满回来后，我去看过她一次，只字未提她女儿跟我要钱的事儿。后来她从家人那里知道了，特别感动。表妹说，她的父亲说我很善良；她小妹说，象我这么好的人

上哪去找呀？表妹跟他们说，这样的好人只有在法轮功里才能找到。

对此，我深有感触：身为大法弟子，我们平时的一言一行真得严格要求自己，才能证实大法的纯正与美好！

总结了我的修炼历程，发现还有许多不足之处。有的是没意识到的，有的却是自己不愿割舍的，或者说很想割舍、却经常反复出现的。但不管什么情况，在师父正法就要结束的时刻，再不能放任执著心的泛滥了。时间如此的紧迫，我也真想尽快修好自己，做师父的合格弟子。再次感恩师尊慈悲救度！感谢风雨同舟证实法的同修们！

青年大法弟子冲破魔难、抓紧修炼

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我妈妈是一九九八年开始修炼法轮大法的，我是二零零零年出生的。我与妈妈一起修炼到现在，从风风雨雨中走过来，我也不断的在法中归正自己。

我第一次投稿明慧网大陆法会。我想交流一下自己近两年在法中不断明白法理的体会，尤其希望能跟与我一样年轻的同修相互借鉴。我希望自己能借此契机不断的提高，走正走好修炼的路，并且持之以恒。

师父说：“能够持之以恒啊，不断的精進那才是真精進。这话是这么讲，做起来实在是太难了，所以说修炼如初，必成正果。”^[1]

“在这种看不到前景的修炼环境中、漫长的寂寞中，是最难熬的，最容易使人涣散，这是修炼中存在的一个最大的考验。”^[1]

现在学法，再看看以前走过的路，才明白了师父的这段

讲法的一点点。我想，修炼就是在复杂的环境中，一直考验自己到底行不行，会不会迷失在常人中，对法坚定不坚定。

一、在魔难中坚定正念

妈妈说，我在妈妈肚子里的时候，有两个小法轮在她的小腹前，一左一右，每天转啊转啊。我出生后，那两个小法轮就看不见了。我还不会走路、在学说话的时候，就会背《洪吟》里的诗词。当时也能看见师父的法身。

我小的时候，妈妈就告诉我，出生在大法弟子家的孩子，是来得法修炼的，是有重大使命的。我很珍惜，也很感恩师父给我的这份荣耀。

从二零零二年，公安局到处非法抓捕大法弟子，妈妈的单位助纣为虐参与迫害妈妈，我的爸爸、爷爷、奶奶也不让我妈妈修炼。在如此恶劣的环境中，有一天，妈妈离开了家，离开了安稳的工作。

那时，我还不太记事，忽然发现有一天，没有了妈妈的陪伴。那时候，爸爸整天到处喝酒，不着家；爷爷、奶奶也是每天愁眉苦脸；我的姥姥更是每天以泪洗面。在我模糊的记忆中，小时候，很长一段时间，我就一直跟着奶奶生活，过着没有爸爸、妈妈的日子。

等我再次见到妈妈的时候，那是两年之后，我已经四、五岁了。我已经不认识妈妈了。我躲在奶奶的身后，见到妈妈，就象看见陌生人一样。妈妈抱起我，告诉我：“我是你妈妈呀！”从那以后，我跟妈妈每个周末见面，因为妈妈在另一个城市工作，只有周末才能回来看我。每次相见，妈妈都会给我看大法经书，带我一起炼功，我也和妈妈一起出去发真相资料救人。

因为这场中共对法轮大法的迫害，我失去了稳定美好的修炼与成长的生活环境。让我体会最深的是：中共恶党破坏

掉的不仅仅是我的家庭，更大程度上，迫害的是我的修炼环境。每当妈妈离开我时，我就又要回到奶奶家，又没有了修炼的环境。我跟常人打交道久了，没有了大法的指导，感觉自己会慢慢变的跟常人一样，只是内心依然记着法轮大法好，只能自己经常背一背记住的《洪吟》里的诗词。

我上初中时，对事物与环境有了一些自己的认识。我跟妈妈见面时，妈妈就把电子书和MP3给我。从那时起，我就按照大法的法理开始修炼，但是过程并不顺利。作为一个初中生，我对法的认识还比较浅显，又自己一个人修炼，无人交流，所以，我的修炼路走的很慢、很笨拙，而且每天要面对着复杂的环境。

爸爸和奶奶一家人并不希望我学法，迫害使我们的家庭到了这个地步，他们对大法有误解，也对迫害很害怕。我每天完成繁重的功课，在深夜里，我在屋子里关上灯，然后看电子书学法，炼功。妈妈说，当我精进的时候，在远方的她，会在晚上做梦时，梦见我会飞檐走壁，本事可大着呢！这时，妈妈就知道我一直在坚持着修自己。

但是，总会有邪恶来干扰破坏我的生活。我走在大街上时，常会摔跟头，莫名的就会出现麻烦事；中午睡觉时，我经常会在梦里看见另外空间的邪恶迫害我，让我醒不过来。没有妈妈的帮助，我自己的力量达不到，有时不知道如何对付邪恶。但是无论现实环境如何复杂，我一路跌爬滚打的走过来，在反反复复的精进与不精进中，大法也一直在考验着我行与不行。

在这个过程中，我就一直的告诉自己，无论怎样，绝对不能放下大法。我在孤独困难时，就会想起师尊说的：“难忍能忍，难行能行。”^[2]

一直到我十七岁，我和妈妈才有了稳定的环境，一起修炼、生活。

二、疫情期间 过生死关

二零一九年冬天，我的修炼状态与我对法的认识有了很大的进步。

冬天我放寒假，刚回到家，就快过年了，中共病毒（武汉肺炎）疫情来了。那时候的我，忽然出现了与武汉肺炎类似的症状。起初，我以为只是咳嗽。从小我就没有吃过药，身体不舒服后，都是依靠学法、炼功闯过病业关。

但是这一次，状态的凶险程度明显与往常不一样，我一咳嗽，就是一整天；晚上咳的睡不着觉；咳嗽的声音很大，咳着咳着，就会呼吸不上来；鼻子也不透气，头也很晕很烫；有好多次，都呼吸不上来，心脏感觉很沉；咳嗽起来，好象五脏六腑都牵着要被咳出来一样，每时每刻都很难熬。

一开始，我以往常的强度学法、炼功，觉的很快就会好。但是，这次却不行了，状况很严重。我忍不住时，也想过要不要出去买药？但一想到那就会走常人解决问题的路，所以，我能做的就是每天更精进的学法、炼功。我也一直不断的向内找，找自己问题的所在。疫情的紧张形势，使我渐渐的意识到，师父的正法进程离结束越来越近了，真的快没时间了。我想，自己以前从来都没遇到过这么大的难，这次有些让我招架不住了。我觉着怎么对我的要求一下子这么高了呢？

一直以来，我作为大法小弟子，觉着有大法弟子们在前，我跟他们肯定是没法比的。以前，我一直以为，我可能是下一批的大法弟子，所以一直走的不着急，也不很精进。在学法时，我看到师父说：“我可以明确的跟你们讲，师父早期的安排就是今年结束迫害，（众热烈鼓掌）前后二十年。”^[3]

我意识到，师父一拖再拖延长正法结束的时间，是因为还有很多大法弟子没跟上，还有很多人没被救度。我感触很大，也很内疚。我意识到了师父一直在延长正法结束的时间，也是给我们这些生在大法弟子家的、已经成长为青年大法弟

子的当年的大法小弟子们抓紧修炼、赶上来的时间和机会。想到师父的慈悲，自己以前却懒散，所以现在自己应该要更加努力，不能觉着自己是下一批修炼的弟子，可以不紧不慢的了。

在和妈妈的交流中，看看妈妈这样的大法弟子们，我也意识到，大法弟子走到今天，也真的经历了太多，所以我们这样的青年大法弟子真的要担负起大法弟子的责任，每一个人都很重要。看看我们周围，同年龄段还没明白大法真相的年轻人太多了，需要我们这些年轻人跟周围的同龄人讲真相，救他们。我悟到，其实师父已经做了方方面面的安排，不同年龄段的大法弟子会起到不同的作用。每一个大法弟子作为整体中的一员，都是必不可少的，所以我们年轻的大法弟子应该抓紧跟上正法进程，修炼好自己，抓紧讲真相救人。这是师父的安排，也是我们的使命。

悟到了这些后，我就开始多发正念，彻底解体我身体里的那些业力，清除想迫害我的旧势力、黑手、乱法烂鬼，无所不包无所遗漏。我集中正念，使自己强大；并请求师尊加持我，我不承认旧势力的迫害。我对法更加的坚定，真正的相信师父，相信大法。

我在发正念时，感觉自己身体内好象有什么东西被抽走了一样。我看到了眼前有白白的光，一直在往外发放着能量。我明白，是师父在帮助我，让我看到，坚定我的信心。发完正念后，我也增加炼功的次数。那段时间，我每一天都在精进中。因为是在假期里，时间也充裕，可以心无旁骛的修炼。

就这样，每天在学法的过程中，我对法的认识更加深入，意识到自己是真正的正法时期大法弟子了，不能用小时候的标准来要求自己了。这么多年，我落下的、没学的法，少炼的功，都得补回来。我努力的跟上正法进程后，放下了病的

概念。在这个过程中，我不断的发正念清除邪恶因素。这次巨大的生死关，我用了一个星期的时间，就过去了。

跟上修炼以后，我开始出去讲真相。我告诉同学如何度过疫情，告诉他们“法轮大法好，真善忍好”。以前，我看着妈妈修炼，总觉的一切还远，我还小，还有机会，还有时间。这次经历，让我感觉到法对我的心性要求越来越高，考验也越来越严格。

有一次，我梦见发大水了，我拼命的往前跑，身后有水紧跟着追着我，我跑的更快。我知道前面有船，自己有船票，船上有个座位是留给我的。距离船还有一段的距离，我看见船上已经坐了很多。船开始鸣笛了，我要赶紧跑上船，就能安全回家了。

梦醒后，我知道这是师父在告诉我，我要赶紧追上，再精進。我真的感受到了师父在管我，也真的感觉到回家的日子真的不远了。有段时间，我经常梦见象末日一样的灾难景象，这更加促使我意识到趁现在还有时间，要走剩下的路，做好三件事，助师正法，救度众生。

三、又来病业关

我是钢琴表演专业的大学生，因为有想出国留学深造的计划，就跟着一位国际钢琴家学习专业，准备着留学考试。每周我要坐高铁奔波两地，去钢琴老师家上课，还要学留学国的语言。

来回奔波在两地并不轻松，因为我是女生，自然有很不方便的地方。有段时间，我嫌弃女孩子每月来例假，很麻烦。我心里想，要不来例假多好、多方便，能好好的忙活专业与学习。结果，就因为这不正确的一念，我的例假真的不来了。我没多想，继续忙于学习。直到持续了半年多，例假还是没来，我才意识到状况不对头了。不来例假导致我满脸长痘，身材

浮肿。爱美之心，还有心里的紧张，使我去了医院。我做了检查，想让医生给我开点药，让例假赶紧来。

医生给我做了检查之后，说我的子宫里面有几个囊肿，是多囊卵巢综合症，内分泌完全失调了。我问医生是什么原因造成的？医生说这个病的发病原因目前医学界给不出确定的答案，找不出原因，也没有良好的解决方案。而且说，得了就无法治愈。就是吃了药，例假可能会来，也可能不会来，或者断断续续的徘徊在来与不来间，要长久的靠吃药调节内分泌。医生给我开了一大堆中药，说我的情况不太好弄，吃完了这些药，都不一定来例假。还说一定要好好吃药，再拖着不来例假，就永远不会来了，将来结婚，也没怀孕生宝宝的可能了。我被吓倒了，我心里想着，难道我将来的人生会有不生宝宝的不幸婚姻？

当时正好是快到期末，学校事情很多，所以我就想着回到学校后，先吃着药，让例假先来，然后等有时间再调整自己的修炼状态。中药一天要喝两次，根本喝不下去。我喝了几天，太苦。期间，我也考虑着这样做，是违背修炼的法理的，所以我就停了药，不喝了。

期末考完试，我放假回家了。我开始重视学法、炼功。期间，与妈妈讨论暂时停掉钢琴课与语言课，专心在家修炼，调整身体状态。妈妈问我：“有没有觉着出国留学这个事情在现在这个时期，还有在我们的家庭条件中，是不应该的？”

我与妈妈在我到底是出国、还是国内考研这件事情上，讨论了几次。考虑到出国要花很多钱，为了赚钱，妈妈每天既要上班，还要忙生意，就不能保证修炼的时间。而且最近单位体检，妈妈的身体也亮起了红灯。我与妈妈的身体同时出现了问题，妈妈与我都意识到了事情的严重，我们的修炼路没有走正。

四、自己把握好修炼与艺术的路

我从小学钢琴，也很刻苦。我对钢琴水平也有很高的要求，有时经常因为专业的过度要求而困扰。上大学后，学校每次专业考试，我都是钢琴第一名。久而久之，我产生了很多执著心。

有时候，我会自我剖析，我是个好学生，但是只是个好学生，却不符合大法的标准，因为我还是有一颗对艺术道路的执著心。学法中，我发现对未来的梦想，对名次的执著，对名利的执著，对名校的执著，对钢琴专业的执著，那种好胜心，还有对人世间自己未来的执著，都是修炼上有漏。

我每天忙于学业与练琴，都是为了想要得到人世间的东西而忙碌着。在音乐中，我掺杂了功利心、好胜心。音乐应该是纯粹的，大法弟子的音乐更应该是纯净的，要给人带来正的影响，而不是一味的追求炫技，急功近利，在音乐中掺杂不好的执著心。只有先修好自己，演奏出的音乐、对音乐的鉴赏力才能更纯净，才能走正自己的艺术之路。

师父说：“所以就得做到有而无心、做而不执著。”^[4]

我悟到，我应该做好事情的本身，而不是为了结果，不应该想非要怎么样。我要放弃执著心，不应该跟别人比名次，比专业，比谁的前途更好。我应该在法中走正自己的路，走出自己真正的艺术修炼之路，一切一切的前提，都应该是修炼才对。

对于妈妈对我物质上的付出，我也有所领悟。一开始，我觉的妈妈也想要我出国，我就接受着妈妈的付出，因为她是我的妈妈。但是这次的事情，使我明白了，我应该走自己的路，确认自己认知到的。我与妈妈，不仅是母女关系，也是平等的同修关系，不能总是妈妈带着我修。我应该按照法来对待妈妈对我的付出。妈妈辛苦赚来的钱，也是大法的资源，是我们修炼环境与生活环境稳定的保障。这份保障不能

被我过度的消耗给破坏掉。我不能因为母女情，妈妈为我奉献，我就无条件的接受。

我认识到了以后，就跟妈妈讲，不应该对我这个孩子的未来过度关心，从而产生执著。我有师父管着，我自己的路自己走，一切已经时间不多了，我们应该一起走好最后的修炼路。我决定不出国了，准备在国内考研。对于考研，我也顺其自然，放弃执著心。我只有努力做好三件事，才能走出自己的艺术之路，才能走好修炼的路。

另一方面，我觉的例假一直不来，除了修炼没跟上，还有邪恶的迫害。还有一个原因，我意识到这也是针对我对未来人生美好的执著与男女之情执著的一次考验。

师父说：“可是人会造业，造了那个业，它反映在你的身体上是和那个病一模一样。它如果反映在你的鼻子上，你就鼻子塞、流鼻涕，‘哎，感冒了。’你说它感冒了。（师父笑）可是它不是感冒。如果这个东西反映在你的胃上，你肚子疼，‘哎呀，我今天吃东西有问题。’（师父笑）它不是，是业力给你弄那去了。为什么非往那弄呢？不是非往那弄，也可能往这弄，也可能往那弄。是因为你自己有什么执著，要帮你修炼的时候它就给你往那弄。”^[3]

我就想到，在男女之情这方面，我这个年龄的女生，很容易对婚姻、对恋爱有想法，特别是身处当代大学里恋爱成风的环境中。但是我作为一个修炼人，不管处在什么样的环境，都应该按照修炼人的标准要求自己。我想，身体这个现象就是让我放下对恋爱、对未来婚姻、家庭的执著。我想，如果我这一生真没有安排婚姻，那我自己也不追求，一切顺其自然，我不能被情拉下去。我悟到，年轻的大法弟子，一定要在男女关系上严格要求自己，婚前不要有性行为。婚后也要把握好，要不断修去色欲心，用高标准要求自己。对于婚姻我也是顺其自然，有没有都不要执著。

当我正视这些执著心，深入的反省自己，并要求自己不再去想常人的这些世俗的事情，去掉执著心，改变自己的修炼状态后，结果一周之内，例假就来了。

有时，我越不敢正视的心，越是执著的心。当我渐渐的去掉这些执著心，在这个过程中，我对未来不再迷茫。我慢慢的真的知道了如何走正自己的路了，那就是只有在法中修炼，才能走出自己的路。

五、妈妈要退休了

确定了我要在国内考研，不再出国留学的事情后，妈妈说她想明年退休，妈妈明年五十岁。妈妈说，正法时间这么急促，众生还有那么多没有得救。妈妈想尽早退休，争取能有更多的时间、精力去修炼，去救人。

就在今天下午，我写完了这篇文章。而妈妈下午下班回家后，告诉我她的单位与另一家公司合并，要清退一部份员工，妈妈报了名。因为妈妈是老职工，单位会补偿妈妈十来万元钱的清退费。

一切都是最好的安排，师父已经给弟子们安排好了一切。我和妈妈都真切地感受到了正法修炼的时间已经越来越紧迫，我们也感受到了师父为弟子、为众生的着急。

在所剩不多的正法修炼路上，我和妈妈一定要尽心尽力走好最后的修炼路，去掉执著心，正念解决困境，努力创造条件，多去救人，以感谢师父的慈悲救度！

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法九》〈二零零九年大纽约国际法会讲法〉

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

[3] 李洪志师父经文：《二零一九年纽约法会讲法》

[4] 李洪志师父著作：《各地讲法十》〈曼哈顿讲法〉

三年来的回归路

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】二零一八年，在我们当地发生的一次邪党大规模绑架迫害中，很多同修失去了自由，我也是其中一个。由于得法较晚，修炼中也没有经历过大的魔难。尽管如此，自己却被许多同修当作“榜样”夸奖、崇拜，不知道实修，用人心认识大法与修炼，种种原因，被旧势力钻了空子；短短的几个月里，酷刑、洗脑、谎言，在邪党的压力下，我妥协了，做了一个作为大法弟子最不该、也不能做的事。

半年后，我从看守所回到家，整个人是麻木的、精神恍惚，身体状况也变的非常差，一闻到炒菜的味道，我就想呕吐。母亲逼我和她一起去医院检查身体，我去了。医生说，我的胆囊里长满了息肉，需要做手术。我断然拒绝，这一半是出自于正念，一半是破罐子破摔。

回归

我从小到大身体都非常好，充满活力，是亲属、朋友、同事公认的。修炼法轮大法后，我走路速度快，力气也较大，思维敏捷，行动迅速，平时文静的我，干起事的力度，让男同修都惊讶。可从黑窝回来后，我的行走速度赶不上一个喜欢运动的七、八十岁的老年人。我问自己：“我这是怎么了？今后咋办呢？”我不敢再想修炼，觉的自己不配修大法了。凌晨醒来，睡不着，也不想起床。

一天早上四点多钟，醒来后，睁了一下眼，看到墙上有一个象电风扇的影子在转，就象小的时候在公共浴室看到的墙上的排风扇一样。我很奇怪，这么早谁家的电风扇在转呢？当我再闭上眼睛时，眼前一片金光，耳边一个风轮在呼呼的响。当我再睁开眼睛时，看到墙上好多法轮在转，有黄的、

有白的，还有透明的。“师父还在管我！师父还要我这个弟子！”我激动的立即起床，开始炼功。从那一天开始，我恢复了晨炼和学法。

在我回家前，狱警问我会不会象别的同修那样在明慧网上发表“严正声明”？说我要是发“声明”，他们马上就会知道。

回家四个多月了，我一直没有想向明慧网发“严正声明”。一天，我在市场碰见一位同修，她问我有没有在明慧网发表“严正声明”？我说没有。她说：“你一定要写，不然邪恶还要害你。”回家后，我的心里象装了一块大石头，想写，又不敢写。我认为“严正声明”就是用生命从新立起的誓约，对我来说，如同在生死间做选择……就这样，又拖了好几天。

接着十月初放假。十月一日那天，我的心情极其低落，孤零零的一个人呆在家里，好象有种类似活不下去的感觉，但有一点很明确：今天就是死了，也要先把“严正声明”发往明慧网。那天晚上，我几乎是用尽了所有力量，才写完了“严正声明”。奇怪的是，写完后，我的心突然平静了，那块压在心里的巨石没有了。

不久，偶然遇到了另一位老年同修，交谈了一会儿。这位同修住在郊区，离我家很远，以前也只和这位同修见过一、两次面，彼此不熟。我对这位同修没有什么深刻印象，只听说这位同修很朴实，文化成度不高，很能吃苦。那时，以前围绕在我身边的同修都远离了我，当他们知道我和这位同修见过面后，曾告诫我：不要和这位同修来往，你会连累人家的。

可郊区这位老年同修对我很热情，她明确表示：她和我接触没有顾虑，让我放心，不要多想；我们是同修，就要互相支持和帮助。她不停的鼓励我，每周和我一起学一次法，并约好每天在某个时间一起发两个小时的正念。这样坚持了一个月后，我的修炼状态正常了。我知道这是师尊的慈悲安排，师父不想看到我被毁掉，再一次将我从地狱中捞起。

弥补

我没写过“严正声明”，不知道怎么写，这次只是将自己充满忏悔的文字发给了明慧编辑部。经明慧同修修改后，发到了网上。当我看到“弥补给大法造成的损失”中“弥补”两个字时，我的心一震，我问自己：“怎么弥补呀？”

没几天，我遇到了以前经常来往的老年同修，同修在二零一八年也被绑架过，后来被判缓刑。她在被非法关押期间“转化”了，她的状态很不好，家庭中的魔难也很大。老同修整天迷迷糊糊不清醒，学法、炼功、发正念都睡觉。邪党人员在长期跟踪我的过程中，因为我和她经常接触，我被迫害时，她也因此被绑架。

看到她目前的状况，我心里很难过。怎么办呢？“弥补”两个字又出现了。是的，我应该弥补。她被迫害，虽然是自身有漏，但是这件事中，有我要负的责任。我首先要做的就是开创一个正常的修炼环境。我和老同修商量后，我们两人成立了一个学法小组。

学法小组刚建立，就到了中国新年，同时中共病毒疫情爆发，当地所有社区全部被封。我和老年女同修坚持一起学法。我家所在的社区管理一直比较宽松，我出入很自由，老年女同修来我家畅通无阻。老同修把她们社区的通行证给了我，我去她家也畅通无阻。疫情一点也没挡住我们一起学法。这期间，我的工作单位放了十个月的假，我们几乎天天在一起，不是学法，就是整理真相资料，然后出去发放。疫情期间，我俩发了一万多份真相资料。

和老同修在一起学法证实法的过程，也是一个魔炼心性的过程。老同修常年主意识不清，从小到大没有时间概念，思维逻辑比较混乱。和她一起学法时，她犯困，几个小时只能学一讲法；可讲起常人话时，精神头十足，滔滔不绝；一发正念，几乎都在睡觉；出去讲真相，她不让讲，还说：“不

用讲，现在人都不听真相了”；和她交流时，由于她没有时间概念，把事情颠三倒四描述的面目皆非；她总是腿疼，和她出去发资料，她嫌我走的快，就发脾气，甚至大喊大叫。

有两次晚上出去发资料，在她主意识不清醒时，另外空间的邪恶生命把她狠狠的摔在地上。她经常算计如何能少走几步路。只要少走几步路，她都高兴的不得了，做证实法的事，好象为别人做一样，能少做就少做，能不做就不做，只要辛苦一点，麻烦一点，有一点压力，就不想做了。有一阵子，她家社区管的紧，我家社区宽松，我让她来我家学法，步行二十多分钟的路，她都为难，我就开车去接她。最让我难以忍受的是，她认为她的“转化”和别人不一样，因为她在签“三书”时，心里和师父说：“我修的是正法。”所以她的行为不能算“转化”。我很苦恼，真的坚持不下去了，心想：“我自己状态本来就on不好，你这样，怎么办呢？”有一段时间，不想和她来往了。

后来，我就多学法、背法。被迫害前，我背了二十多遍《转法轮》，《精進要旨》中的经文也背了不少。这一切曾让我自满、骄傲过，和同修交流时，满口的法理，却忘记了实修是提高的根本。当我从新静心阅读《转法轮》和《精進要旨》时，我震惊了！我看到了使我走错路的执著，对照大法，我做了那么多违背大法标准的事，自己却浑然不知。自负、傲慢、自私、求名、虚荣、贪图安逸等等，让我一步步走进旧势力设下的重重圈套，主意识不清，被旧势力玩的一转一转的，居然还得意的忘乎所以。

我看过释迦牟尼时代提婆达多的故事，还为其惋惜。没想到，他就是我的一面镜子。师父说：“法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。”^[1]我知道只有大法，只有师父，能帮我跳出这黑暗的深渊。我不断的学法，不断的背法，不断的对照法找自己，不断的回忆，

不断的向内找，逐渐的我走出了迷茫无奈，走出了痛苦绝望，走出了冷漠麻木。我的体力很快恢复了正常，而且比以前更有耐力。

我从新认识同修的状况，悟到这是师父给我提供的修炼环境，是为我提高心性安排的，我应该面对，而不是逃避。再说，我不是要决心弥补给大法造成的损失吗？修好自己，才能弥补呀。同修身上的问题，我一定也有，那么我就好好利用这个机会修自己，不能再辜负师父的慈悲苦度。

我敞开心扉，诚心和同修交流。出现矛盾后，我立即向内找，过后马上和同修在法上交流，告诉她我心中真实的想法，不让这些修炼机会溜走。我每天都上明慧网，看同修的交流文章，并且将交流的语音版及时下载，做家务时听，开车听。同修们的精進实修、正念正行的真实体会，让我看到了自己的差距，心中的容量在慢慢扩大。

我把这些资料及时下载到TF卡上，给老同修听，老同修也受到很大的触动。慢慢的老同修也变了，也主动向内找了，意识到这么多年自己一直没实修，遇到矛盾一直是绕着走，一直怕吃苦，导致现在出现了这么大的魔难，造成了这么大的损失，追悔莫及。

为了克服打瞌睡的干扰，她在狭小的卧室床边，摆了一张桌子，专门抄法。大法书就摆在床边的桌子上，夜晚不管几点醒来，拿起书就看；炼第五套功法，打坐时间由一个小时延长到两个小时。她常常说：“修炼真是严肃啊！”她发现自己的修炼状态不好时，就马上发正念。我俩一起学法时，她清醒的时间越来越长了。这是我认识她十年以来，第一次看到她有这么好的状态。

渐渐的我看到了老同修身上的闪光点：老同修的修炼路走的很艰难，一生经济拮据，自己婚姻不如意，儿子也离婚了，儿媳带着孙子离开了他们，家里还欠了很多债务。由于文化

成度不高，有些经文的表面意思都理解不了。二十多年的迫害中，老同修走了几次弯路。即使这样，她从来没有动过放弃修炼的念头。不管多难，不管自己的修炼状态多差，不管生活条件多苦，她就是要修，就是要学法，就相信师父会管她。她时常和我说：“别看现在只有咱们俩在一起，这四面八方的环境可好了！”

在这个实修的环境中，我感到自己的容量也在扩大。有一次，一个在我从黑窝回来后，当着别的同修面指责、羞辱我的同修家里，出现了很大的魔难，他的妻子也是同修，出现了严重的病业状态，住进了医院抢救。他让我帮助他妻子发正念。我就调整好自己的心态，每天长时间给他妻子发正念，一直坚持到他妻子渡过病危状态。这期间，在不断放下怨恨、人心的过程中，我体会到无私无我、为他的殊圣美妙，也意识到不记他人之过、无私无我，不只是未来新宇宙正法正觉的神圣境界，也是作为一个正法时期大法弟子必须达到的标准。我现在做的还不够好，但我会用这个标准严格要求自己，不断精进。

我和老同修非常珍惜这个来之不易的修炼环境，我们互相关心，互相提醒，比学比修，平稳的走在修炼的路上，沐浴在祥和的法光中。

救人

从黑窝回来后，我回单位上班。单位因为我的事承受了很大的压力。单位领导和同事对我很好，没有刁难、排挤我，我继续在原岗位工作。我的工作环境很宽松舒适，收入也不错。在单位，我有充份的学法时间。但是由于我被迫害过，单位领导心里有压力，他们让我同一办公室的人看着我，让她汇报我的出勤情况。所以，我不能象以前那样下午专门出去讲真相了。在这样的条件下，我觉的发真相资料比较适合我。

我和在郊区住的那位老年同修商量，她马上就答应了。因为她在家带两个孙女，不能出去讲真相，一直找不到合适的项目。她周围老同修多，都出去讲真相，没有发资料的。她想做资料，但没人发，就没做成。而且她在农村住时，就是专做资料的，不用我教她。我们立即开始行动。

我没有做资料的经验，也不知如何买耗材。我家离卖耗材的批发市场很近，我就一路求着师父去买。很快就买回了打印机和墨水，同修家里有些纸，就先做了起来。那时已是疫情期间，我们就从明慧网下载专门针对疫情的资料。她做好后，我就从她那里取回家，我俩再分别分装。这位老同修非常喜欢做这个工作，她家狭小的房间各处堆满了资料。睡觉时，都要现腾出地方，才能躺下睡。

整个一个秋天和冬天，我们发了一万多份资料。全市各个区我俩都一起去，还经常坐公车去较远的地方发。冬天的夜晚，气温降到将近零下摄氏30度，等车时，感觉身体都冻透了，脚尖冻的很疼，可是我们心里很高兴。我们为能走在助师正法的路上而倍感喜悦，我们为成为正法时期的大法弟子而自豪，我们为没错过这万古机缘而庆幸。

今年四月，这位老同修家里出现了一些变故，她要回农村老家了，不能做资料了，她和我商量怎么办，我有些顾虑：自己是公安局监控的重点人物，家人也因我的状况承受着很大的压力，现在我又在上班，在家时间很有限，自己做资料难度很大。

师父说：“难忍能忍，难行能行。”^[2] 我知道不能陷在被动承受迫害的思维中，只要我们做事的基点符合法，路就能走通。我把她的三台打印机都拿回家，自己又买了一台新的，一共四台，就在我家一个闲置的房子里，开始做资料。老同修承担分装的工作，我们之间配合很默契。她一旦回来，我俩就还象以前那样，到全市各个地区发放。

我们吸取了被迫害前贪多图快、不注意安全的教训，做资料，将机器设置高品质打印档，虽然慢一些，但做出的资料字迹清晰、色彩鲜艳。机器出了问题，我就拿到常人经营的维修部去修理，不给做技术支持的同修增加负担，也减少了安全隐患。

二零一九年以来，我们地区又出现了几次大规模绑架，很多资料点被破坏，一些同修没有了资料来源。老同修有个姐姐，也是大法弟子。她姐姐那里，包括她姐姐自己，都没有地方取资料了。我就承担起为六、七位同修提供资料的任务。为他们提供新经文、《明慧周刊》、真相册子、明慧语音版交流资料等，我上班前和下班后的时间排的满满的。虽然忙碌一些，在修去急躁心的过程中，一切都进行的非常平稳、有序。

最近，老同修见到了一位行走困难、没有修炼环境的大姐，她很需要真相资料。老同修告诉我这事后，我们决定每周为这位同修大姐提供她需要的资料。老同修现在很辛苦，除了分装资料，每周要坐很长时间的公交车，去她姐姐那里送资料，给那位行走不方便的同修送资料。她非常注意安全，在尽心尽力的维护着我们的修炼环境，如果发现有过多的同修依赖我们这个资料点时，就善意拒绝，防止我们自己出现被干事心带动，无法静心学法实修。我们的资料点严格的按照明慧“遍地开花”的要求在运作。

归正

二零二零年，全国各地出现所谓“清零”迫害。一天，街道的片警打电话给我，让我去派出所签“三书”，并说签了以后就在网上除名了。我说：“我单位很忙，不去。”就挂了电话。没想到，他通过别的警察找到了公安局参与绑架过我的“办案”警察，让他做我的“工作”。公安局的警察

威胁我说，我是因为“转化”了，才没被判刑的，现在要好好表现，不然就难办了，赶紧配合派出所签字吧，等等。

放下电话后，我冷静思考如何跳出常人的认识，在修炼的基点上处理这件事情。师父说：“讲真相是万能的钥匙。”^[3]“你有怕 它就抓 念一正 恶就垮 修炼人 装着法 发正念 烂鬼炸 神在世 证实法”。^[4]我的心一亮，是啊，真的是好事，我走过弯路，借这次机会，把它走正吧。古往今来，所有正法门中修炼的弟子都要走放下生死这一关，今天就这样向前走，按师父说的去做，结果就在那摆着。

我发了一个小时的正念，拿起手机，拨通了派出所片警的电话：“您好，我是某某某，您给我打电话时，我正在单位忙工作，说话态度不好，请您原谅。”片警那边很客气的说，没有别的事，是上级交办的任务，只有服从。这个“清零”是要求社区和派出所一起去当事人的家，拍照、录影，我没那样做，就给你打个电话，希望你能配合。

我说：“这个字我不能签。也许你觉的签了字不是什么大事，可对我们修炼人来说，比死还难受。我在洗脑班时，被强迫签过这样的字，他们放过我了吗？他们给我‘清零’了吗？你知道我为什么不签吗？”接着，我给他讲法轮功是什么，首恶江泽民为什么迫害法轮功，我们大法弟子是什么样的人，迫害大法弟子、破坏普世价值真、善、忍造成的恶果，以及目前这次大瘟疫的目标，还讲了二十年的迫害给成千上万个家庭（包括我的家庭）造成的巨大痛苦和伤害等等。

我讲了大约半个小时，他一直静静的听。最后，我说：“我们以前见过面，你给我的印象很好，你在巡视管辖区时，曾说过，你的职责是保一方平安。如果你配合的‘清零’行动，给一个善良本份、遵纪守法的公民造成了巨大的伤害，甚至危及生命，我想你的心灵是不会安宁的。维护正义、惩

恶扬善才是你的职责。给他人留出路，就是给自己留退路。我想你现在知道怎么做了。”他说：“是啊，信仰是个人的事，我不会干涉的。只是上面让做，我没办法。现在我知道怎么做了。”之后，这个片警没再找过我。

事情就这样平稳的过去了，我的心情也很平静，就象一个学生，正式考试没及格，努力一下，补考通过了。这没有什么值得炫耀和沾沾自喜的。师父说：“作为一个炼功人就是应该这样的。”^[2]

三年的磨砺，三年的锤炼，魔难突如其来，如临万丈深渊；放下人心，腾空跃过，看到脚下是一朵莲。

结语

这是我三年来的修炼经历和心得体会。这三年，对我来说，是一个脱胎换骨、生命重生的过程，师父的洪大慈悲、法轮大法的深邃的法理熔掉了我的傲慢、轻狂、自私、狭隘，使我刻骨铭心的放弃人心、溶于法中，成为了一名真正的法轮大法修炼者。

感谢师父的慈悲救度！

注：

[1] 李洪志师父经文：《精进要旨二》〈排除干扰〉

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

[3] 李洪志师父著作：《各地讲法四》〈二零零三年亚特兰大法会讲法〉

[4] 李洪志师父诗词：《洪吟二》〈怕啥〉

黑狱之中背法闯关

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】一九九九年七月二十日，中共恶党迫害法轮大法之后，我曾被绑架、被非法判刑，被关押在监狱。在同修的正念加持和帮助下，我得到了第一本手抄《转法轮》，开始了在监狱中学法、背法、炼功、证实法的历程。下面我把这段在特殊环境下证实法的经历写出来，与同修交流。

一、在禁闭室里收到的第一本《转法轮》

我被非法关到监狱之前，就在绝食。我被劫入监狱之后，直接被关押到严管队的禁闭室。在被关到禁闭室的第二个月，我的家人（同修）送来了日用品，里边藏有抄写的《转法轮》。

可是，在禁闭室里很难找到机会看，因为禁闭室的摄像头二十四小时都有人监视。我躺在地铺上，枕头两边有两个人，二十四小时盯着我，我基本没法看《转法轮》。后来，我只找机会看了《转法轮》中的一小部份。当时，我的眼泪“唰”就流下来了，我在心里说：“感恩师父！让我这个不争气的弟子在监狱的禁闭室里还能看到《转法轮》。感谢家人同修。”

虽然我只看了一小部份，但我心里是暖暖的，我知道师父就在我身边，我知道同修在帮助我。我在心里默默的说：“我不会让师父失望的。”在禁闭室的六个月，我就反复背师父的《论语》。

每当有人来监狱参观或视察时，一定会来禁闭室看看。每每这时，我就使劲的喊：“法轮大法好！真善忍好！”值班的犯人悄悄告诉我，每次我喊“法轮大法好”，弄的监狱警察都很没面子，而且一般都是监狱长陪同。我说：“这就对了。”

二、面对帮教“转化”，“想沟通就要平等，给我一本《转法轮》”

我被非法关押在禁闭室六个月之后，他们把我从禁闭室调到了某中队。表面原因是他们发现关禁闭对我不起作用，而且我还在那喊“法轮大法好”，他们很“打脸”。真正的原因应该是外边的很多同修在帮我发正念，解体了对我的关禁闭迫害。在中队里，我也是遇到人就喊“法轮大法好”。他们把我单独关到一个房间里，几个包夹三班倒看着我。

第二天上午，监狱的教育科长带着五个犯人来了，其中有一人我还认识。开始说，来看望看望我，然后就开始讲邪悟的理。我马上明白了，原来他们是来“转化”我的。那一刻，我大脑中迅速闪过师父的法：“无论在任何环境都不要配合邪恶的要求、命令和指使。”^[1]

我说：“你们是来‘转化’我的，对吧？免谈！”我马上就开始喊：“法轮大法好！真善忍好！”只要他们一开口讲话，我就喊“法轮大法好”；他们停止，我也停止，我根本不听他们说什么。他们挖苦我，说我怕他们，我也不为所动。虽然我喊“法轮大法好”声音不大，但足以让他们知道我不听他们说话。整个上午，他们一直在单方面胡说，我一直在喊“法轮大法好”。下午，他们又来了，我还是老样子。

科长问我：“能不能跟那几个人正常沟通？”我说：“可以呀，但我有条件：一是给我《转法轮》书，归我保管；二是他们手里的大法书和大法经文我也可以随便看；三是想沟通，得平等沟通，不能他们一个劲给我灌输，不让我说话。我可以大度一点，每次他们说十分钟，得允许我说五分钟。”他们都同意了。

他们马上就给了我一本《转法轮》，这是我在监狱里拿到的第二部《转法轮》。我翻开书，看到了师父的照片，看到师父在对我笑。我没忍住，眼泪掉了下来，我的眼泪“哗哗”的流，任凭有犯人和狱警在场。

师父说：“那些所谓的做转化工作的也是被蒙蔽了的人，为什么不反过来向他们揭露邪恶、讲清真相呢？”^[2]

我按照师父说的，认认真真的跟这些邪悟的人沟通法理，讲清真相。其实，他们所有邪悟的东西，都跑不出师父在《精进要旨二》〈建议〉中讲的那几种。只要你不是想借坡下驴、顺水推舟的接受邪悟，都不会受其影响。正如师父所讲：“法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。”^[3]

三、背法帮助我闯关

我每天除了被灌食，除了给来“转化”我的人讲明道理，就是抓紧一切时间背法。因为我不知道大法书在什么时候可能会被抢走，所以我得尽快把整部《转法轮》背下来。

我学法这么多年，《转法轮》中的每句法我都很熟。可我差的是，哪段法挨哪段法我记不住，哪句法挨哪句法记不住，还有每句法记的不准确。我想，如果我把每一段法的每一句法都一字不差的背下来，那太慢了。但是我如果只把每一段法的第一句法一字不差的背下来，倒有可能。所以，我给自己定了一个目标：我把每段法的第一句法都背下来，那么整部《转法轮》我就能尽快的串着背下来。

在他们想“转化”我的这段时间里，我很快把《转法轮》的所有段落——共六百余段的第一句法都背下来了，我能够一口气从头背到尾。

我当时背的熟练到啥成度？每背一遍六百余段法的第一句，我只需要一小时四十分钟。后来整段背法就慢多了，我每天能背三讲《转法轮》。每段的第一句法一字不差，但是其余的只是能顺下来。

我在心里对师父说：“谢谢师父！这回我什么也不怕了。”我想，最起码我也能背法了；喊“法轮大法好！真善忍好！”

我用绝食来讲真相；我还能发正念，这三件事都有了。我每一天都不白活，在监狱里三件事照样做。

当时，每天来五个邪悟的人，而且天天来。在他们努力“转化”我两个月以后，发现我还是老样子。狱警就让犯人抢走了我手里的《转法轮》。几个包夹开始来硬的，变着法折磨我，包括把我打休克了一次。

一般的暴力迫害，我咬咬牙就挺过去了，没什么。但有几次慢慢的折磨，使我的关很不好过。最终，我都是从背法中悟到了法理，才闯了过来。仅举一例，我背关于“武术气功”的法，闯过了抗击打这一关。有一个阶段，包夹为了让我配合他们，天天往我腿部的肌肉上打。我虚弱的身体对疼痛很敏感，他们每打一下，我的心脏都剧痛，甚至我能知道他们再打重一些，就会使我休克。那几天，我很矛盾：要不要配合他们？不然，休克了咋办？要不要停止绝食？……

某一天，我背法正好背到了“武术气功”中的这一段讲法：“他开始抡胳膊，把血都倒控过来了，胳膊、手就胀起来了。实际就是肿起来了，然后他往石头上一打，骨头就被垫起来了，不能够直接碰到石头，也就不那么痛了。”^[4]我眼前一亮：哦，肿起来了，就不那么痛了。等他们把我的腿打肿了，就不痛了！好，我再忍一忍。果然没几天，我的腿就肿起来了，肿的跟以前不绝食的时候一样粗了。他们再打我的时候，我的腿就一点都不痛了。

我多次真真切切的体会到，在那个邪恶又封闭的环境里，我只有依靠师父的法，才能走过来。

四、得到第三本《转法轮》，开始堂堂正正的炼功

监狱对我“转化”加暴力迫害八个月后，无效。他们放弃了“转化”我和逼迫我停止绝食。我继续绝食。转眼，又几个月过去了。

一直以来，外面的同修都在帮我发正念。我后来回到家中才知道，我老家的同修、省城的同修、户口所在地的同修、监狱所在地的同修、包括一位家人婆家城市的同修等等，都在帮我发正念。

在我看来，绝食是一种证实法的方式。在狱中，每天都有卫生院的犯人、医生来灌食，每天一次或两次。我的存在和所有围绕灌食的行动都在告诉人：有被非法关押的大法弟子在坚持信仰，在绝食抗议，在用生命告诉人真相，告诉每一个人：“法轮大法好！”

在我绝食的过程中，别人看我，可能觉的我很危险，但我内心一直很踏实。直到我绝食大约共一年零八、九个月以后，我的身体出现了一些不正常的状态，我觉的不是炼功人应有的状态，包括晚上我经常梦到死去的亲人。

理智告诉我，我需要认真考虑要不要继续绝食，还是采用其它的方式证实法。

还可以用什么方式证实法呢？最方便的就是喊：“法轮大法好！真善忍好！”我一直坚持绝食和喊“法轮大法好”，其实这两个是有矛盾的。因为绝食，我会没力气，喊“大法好”的声音传不远。

说起喊“法轮大法好”，我想起师父在讲法中提到过喊“大法好”。师父说：“明慧网登一篇文章，有个学员一路讲着大法真相、喊着‘法轮大法好’，不管带到哪儿，恶警说什么我都不听，你打我骂我再狠，我也就是这样。”^[5]“看上去表面好象是人的表现，实质上不是。是修炼到那一份上了，真正达到那个境界了——抓来了我就没有想到过回去，到这儿来了我就是来证实法来了，那邪恶它就害怕。”^[5]

以往每学到这段法，我都很惭愧，我被绑架过多次，哪次不是想着尽快出来？我哪次也没象师父说的：“抓来了我就没有想到过回去，到这儿来了我就是来证实法来了。”^[5]我

惭愧呀！经过理智的思考，我考虑是不是要喊“法轮大法好，真善忍好”为主证实法，代替以绝食为主证实法。我准备有条件的停止绝食。我跟他们提条件：答应给我《转法轮》书，我就停止绝食；不答应，我就继续绝食。

他们答应了，给了我一本《转法轮》。这是我在监狱内拿到的第三本《转法轮》。

停止绝食后，我的身体很快恢复，很快开始了每天堂堂正正的炼功。在监区内，我很自由，想学法，随时可以学。师父所有的经书和经文我都可以看到，甚至包括《明慧周刊》都可以看到。

我炼功也是二十四小时之中啥时候炼都行。本来我在的监舍有摄像头，他们为了“方便管理”，把我调到最里头一个没有摄像头的监舍。包夹跟我讲：“这样，监狱的监控室看不到你炼功。”有一次，狱警大队长到了监舍，见我正在炼“神通加持法”，就问了我一句：“干嘛呢？闭目养神呢？”

五、喊口号证实大法，讲真相、劝三退

随着我体力的很快恢复，我说话的声音也越来越大，“法轮大法好！真善忍好！”喊的越来越响亮。我被非法关押在较高的楼层，而且我从来不出工，每次喊“法轮大法好”，我都是扒着窗户喊。经常能看到监狱大墙上的武警在我喊“大法好”的时候，会向我这边张望。我喊“法轮大法好”是找效果最好的时候喊的，比如狱警上、下班集中路过时、犯人收工时、有人参观或视察时，等等。

证实法要讲智慧，讲实效。我是一边喊，一边看效果，不断总结最佳口号内容和喊口号的时间。我喊口号时，都会有犯人跟着回应，跟着我喊。我喊：“法轮大法好——”，他们就一块喊“好——”；我喊：“真善忍好——”，他们就喊：“好——”；我喊：“天灭中共——”，他们就喊：“灭——”；我

喊：“退党保命——”，他们就喊：“退——”。狱警看着犯人们喊，就在一边乐，跟看热闹一样。

上面的四句是我每次喊口号必喊的。喊完这四句，我还会喊一些其它讲真相的口号，不定时的更换。我喊别的口号时，犯人就静静的听着。

对着犯人喊，可以在出工时喊，或在收工时喊，也可以在出工、收工时都喊。经过一次一次的试验，我发现不要喊的次数太多。每天对着犯人喊一次就可以，喊两次，他们就烦了。至于是出工喊，还是收工喊，也有讲究。按说出工时，犯人刚吃完饭，力气大，应该效果好吧？其实不然，而是收工时的效果好。我问犯人：“为什么收工时跟着我喊，来的起劲？”他们告诉我：“干一天活，累的要死，我们都想骂共产党呢，却不敢骂。跟着大法弟子一块喊‘灭它’，顺顺气！”我想，他们在监狱里能跟着喊这些口号，也算是了不起的生命吧。

我也发现，如果我的修炼状态不好，比如晚上做梦没守住心性，第二天我喊口号，常常就会有人捣乱、反着喊口号。确实是，在邪恶的环境里，真是不能放松自己。

以前我绝食时，监狱不让我接触犯人。除了几个包夹和灌食的犯人医生，我无法劝其他人三退（退出中共的党、团、队组织）。停止绝食后，我就可以随便活动了。监狱里不断有新的人进来，也有刑满释放的人回家。我的环境好了，可以放开的讲真相、劝三退了。跟我在一起的同一个中队的犯人，几乎全做三退了。一百个人里，也剩不下一、两个人。还有四个狱警也用化名退了党。

六、传抄《转法轮》和新经文、传三退名单上网

我有时间就抄法，《转法轮》我抄了两遍。我用白纸写小字，正反两面抄好，然后用透明胶带把其中一面整个粘满，这样折多少次，也不会折坏，方便传递和传看。我给关在同

一中队的同修看，出工的同修再带到车间，给关在其它中队的同修看。

在监狱里，有明真相又有正义感的常人帮助我们传递新经文。师父新经文发表后，通过特殊的渠道，基本上第三天就会到达我的手里。第四天，监狱内能联系到我的同修，就会看到师父的新经文。

那一段时间，多位被非法关押在中队的同修都发表了声明，从新走回了修炼，有的也争取到了自由炼功的权利。同修们通过学法，正念强了，陆陆续续的都有他们劝三退的名单转给我。我很快就会传出监狱，上网发表。

在文章的结束，仅以师父的一段法与同修共勉：

师父说：“我也经常看到这样的学员，你不叫我炼我就炼，你不叫我学我就学，我就不听你邪恶的，你不就是拿生死来威胁我吗？当然师父在这里讲出来呢，是对你们修炼人讲，但是师父也是不愿意讲，常人听了理解不了。我告诉你的就是你真正能放下生死的时候你什么都能做的到！”^[5]

叩谢师尊！

注：

[1]李洪志师父经文：《精进要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉

[2]李洪志师父经文：《精进要旨二》〈建议〉

[3]李洪志师父经文：《精进要旨二》〈排除干扰〉

[4]李洪志师父著作：《转法轮》

[5]李洪志师父著作：《各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉

【编者注：交流文章代表作者在当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋。请大家共同以法为师，“比学比修”。】



【明慧网】中国画：《通天路》，作者：河北大法弟子

• 翻墙找到明慧网

自由门电脑版：<https://j.mp/fgp88>

自由门安卓 VPN：<https://j.mp/fgv88>

无界一点通（安卓）：<https://s3.amazonaws.com/693/um.apk>

无界浏览电脑版：<https://s3.amazonaws.com/693/u.exe>

明慧网成立于1999年6月，致力于收集、整理和发表关于法轮功真相的第一手信息，维护和弥补迫害环境下中国大陆大法弟子的修炼环境。