

人。
这次学这段法，我从新认识自己，把这只想改变别人、不想修自己的根本执著揪出来，因为这是想修不想修的根本问题。以后切磋，主动向内找，同修们也各自说出了自己的不足。大家心态祥和，尊重别人的意见，逐渐形成整体。

再去劳教所，我们明显的感到正念强，火车要到站时，一同修说，快看！楼群中有个人正炼功呢。大家明白这是师父在鼓励我们。我们一路发着正念，想着师父为我们加持，不再去排队等接见，而是堂堂正正的要人。我们一直朝楼上走，想直接去找劳教所的领导，一直到三层才遇到一个人，告诉我们一层是接见的地方。尽管没找到领导，也去了我们的怕心。我问她俩怎么办？还是去找负责接见的吧。于是我们回到一层，同修直接向他们说：我姐没犯罪，你们得放人！那坚定的声音，让他们震惊。一男警连问三遍：“你说什么？”。“要人！要人！要人！”这正义之声，虽然出自一人之口，但却来自整体的圆容。我们没把要人作为目的地，把证实法放在首位，我们向来接见的同修家属讲三退，并告诉她们被关押的亲人没犯法，别服从那些非法要求，咱们得要人。

在火车上，我们没有疲劳，借给别人让座的机会劝三退，一人讲，别人发正念，劝退了六人。此行使我真正体会到，只有不断去掉执著，才是修炼，只有按师父的要求做，才能达到整体升华。

五、带好小弟子是修炼人的责任

由于女儿被非法劳教三年，她那刚八岁的孩子听不到妈妈给他读书了，也没法炼功了。为了孩子别落下，姥家就利用放假的机会接他来，这次暑假，他住了十七天。这段时间背熟了两本《洪吟》，同我们一起学了一遍《转法轮》，并记住了其中的“论语”；学会了五套功法。第一次打坐时，出奇的坚持了一小时，痛的要哭，身子乱晃，但没把腿拿下来。他自己还多次要求一起去发真相资料，看他把真相资料悄悄送进门缝儿的动作完全不像个孩子。

让我最受感动的是，他一人静静的给师父敬香，磕头。我问他：你跟师父说什么了？他说：叫我妈妈快回来。他对自己要求很严，当没背会《洪吟》就让他吃饭时，他从来不吃，直到背会为止。他在家总看电视，在这儿一次也不让看，也能忍下了。每天总是学法，炼功，很少玩一会儿。我也知道对他太严了，可是因为时间紧，也只好这样做。但这孩子都能随了。这样的强度，我自己都很难做到。

通过这件事，我想告诉有孩子的同修，一定不要小看孩子，甚至我看到有的小弟子都上四、五年级了，还没教他炼功。有人怕孩子苦，或者怕影响自己。我体会到不但不影响自己，反而更能精进。再说孩子奔你来了，带他回家不也是自己的责任吗！把这也当成自己修炼的一部份才对。

总起来讲，自己三件事都做，但都没做好，离修炼人的标准相差甚远。今后一定学好法，修好自己，跟上正法进程。请同修慈悲指正。

<h1>明慧週刊</h1> <p>李洪志 甲申年十二月二十七日</p>	特刊
	2006 年 10 月 26 日
<p>“用理智去证实法、用智慧去讲清真相、用慈悲去洪法与救渡世人” 《理性》</p> <p>“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》</p> <p>明慧周刊面向广大同修，欢迎提供建议或反馈！</p>	

第三届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会(二)

风雨归航路 师恩伴我行	1
心性在证实法中升华	7
一步一个脚印的走在正法修炼的路上	11
勇猛精进不懈怠 助师正法救众生	17
坚定的信师信法	20
放下自我 携手同行救众生（上）	22
放下自我 携手同行救众生（下）	31
在证实法中修好自己的点滴	37

风雨归航路 师恩伴我行

文 / 大陆大法弟子

我们每个真修弟子在大法修炼中都有着平凡却又不平凡的经历。我们的修炼过程，每一步的提高与升华，这其中不知溶注了师父多少心血与付出。我虽然什么也看不见，但我能感受到师父时刻都在我的身边呵护着我，点悟着我。我想把我修炼中的一些经历写出来，以见证洪大的师恩与正法修炼机缘的殊胜。

（一）得法

我是一九九六年得遇大法的，在这之前我曾是一名佛教居士。因为当时看过一些佛教经书，知道人世间的一切都不会长久，只有修炼才能超脱人的轮回生死。所以那时我也真正去实修。只要佛经中要求的，我都身体力行的去做，从不放松自己。那时我在梦中看到过观音菩萨在虚空中显像，我还梦见我已隔着透明玻璃看月亮。现在回想起来，法炼人的状态也都出现过，虽然是在佛教中修炼，其实已经是师父在管我了。

在得大法之前师父几次在梦中点化我，引导我。一次在梦中看到西南角的天空立着一尊佛，穿着黄袈裟，露着右肩，脸部没让我看清（后来看到师父有一张穿袈裟站着的法像一模一样）。当时我在一个空空的

校园里，我的旁边放着一朵大莲花。醒来后想，观音菩萨都是穿着白衣服，也没有穿黄袈裟的形像，心里很纳闷。还有一次梦中拜观音像，一抬头，我看见观音像移到旁边，主位空了。由于当时还没接触大法，虽然做了这些梦也不解其意。

时隔不久，一天我去邻居食杂店买东西，一进门正听到她教孙子做“弥勒伸腰”。我一听“弥勒伸腰”这不是佛家的吗，我就问她在干啥，她说她教孙子练气功，这功祛病健身可好了。因当时我就是为了修炼，对祛病健身不感兴趣，所以根本没动心。我还告诉她要是真心信佛什么病都能好，就这样这次机缘我就错过。

没过几天，师父法身又安排收电费的阿姨去我家。收完电费她不走。当时我正在洗衣服，她说：“现在来了一个传大法的，这法是宇宙的法。师父出来传法后那些佛、菩萨都回去了，不再度人了。你要想知道咋回事就借本书看看。”当时一听，我就急了。我想没人管了，我不白修了吗！我急忙把衣服洗完，跑去借本《转法轮》。

当我一口气把《转法轮》这本书看完的时候，我明白了许多在佛教中解不开的问题。比如什么是佛法，以前很难说清，但是师父简单的三个字全都概括了。我知道我以前所修炼的一切都没有超出“真、善、忍”的范围。我的一念就是：这是正法。但我以前修炼的东西也属于正法，该不该改法门，我还有点疑惑，上香的时候我就求观音菩萨点化我。晚上做了一个梦，梦中骑着自行车回家，都快到家了可前面的路都是一尺深的泥过不去了，在旁边用砖铺出一条小路，一直通到家。醒来后，我知道这是点化我应该改道了。于是我怀着轻松、喜悦的心情走入大法的修炼。

（二）急于求成，适得其反

大法讲了今生今世就可以修成，我就想这法太好了，就想快点修成。每天脑子里想着怎么去执著，怎么快点修。结果原本很清净的头脑被这些杂念占据了，陷入了执著圆满的强大执著中，还以为这是在精进。慢慢我发现自己的状态不太对劲，原本清晰、开阔、清净的思想变的混沌、麻木。师父也点化我这种状态的危险，我才意识到问题的严重。和以前对比我思考我的问题出在哪里，我惊讶的发现我不是修而是在求。求成、求圆满的心才是真正的执著，意识到了，我努力去克制这种不正确状态，慢慢又归正过来。

（三）百苦齐降

一九九九年七月二十日迫害发生后不到一个月，我唯一六岁的儿子在医疗事故中离开了人世。我的生活曾一度因为有了这个孩子而变得充实、幸福，可他突然离我而去，这件事对我的打击可想而知。虽然法理上明白，可那种失去挚爱的痛苦还是让我很难承受。如果不是学了大法，当时我就崩溃了。常人都说我家房子盖的有问题，我想我是修大法的，风水对我不起作用。可为什么会出现这么大的魔难？我知道肯定跟我的修炼有关。这件事丝毫没影响我对大法的正信，反而让我更加看清了人世的无常，更增强了我修炼的决心。所以在孩子出事三天后，我就

式，不相识的人，便称大哥、兄弟或姐、妹，问：你入过团吗？他（她）要说：没有。又问：那入过少先队吧？对方：入过。我就告诉说，快退了吧！现在党团队退出的人可多了，退了保平安，对你有好处，将来你就会明白自己多幸运。一般的人都同意退。如果有人问退那有啥用？我就说：人家看了《九评》之后，都明白了某某党都干了啥，历次运动就害了八千万人，现在又迫害修真善忍的好人，老天一定会惩罚它的。你不退出来，就是它的一份子，谁愿意给它当殉葬品！你看现在天灾人祸这么多，就是警示人，让人快明白，咱们谁不愿意远离灾难一生平安呢？他便说：退！最后我再叮嘱：兄弟，常念法轮大法好，身心健康。人家也答应了。有人还说：谢谢。有一次给人家护身符时，对方还双手合十。人都有明白的一面。

也遇到过不明白的人，说些不好听的，从中也可以找到自己的差距，不断的提高心性。同时，劝三退也是整体升华的过程。今年村干部换届选举，有同修认为，谁当都那个味儿，干脆交白票不选了。还有人说：拉票的给钱我要，用来做真相资料。（对方承诺选他给二百元钱，外加大米。）经过切磋，认识到世上发生的一切都跟我们修炼有关，这不是我们证实法，劝三退的好机会吗？于是几个人都行动起来，直接跟竞选人及家人讲：我不要你任何钱物，只要你记住“法轮大法好，真善忍好”；退出某某党，将来有美好未来。他们都受感动。有的一家人都退了。让村里人见证了大法的美好。

现在看来，只要你迈出这一步，一切都是那样顺其自然。其实正法进程已推到这个状态，劝三退很容易了，而且叫人有紧迫感。因为我已听到了时常有人说：“我已经退了，有人跟我讲了。”

大家想一想，如果这样的声音越来越多的时候，是不是你救人的机缘就越来越小了？希望还没走出来的同修，不要用人心的障碍着自己，只要你走出这一步，就会觉的真是“柳暗花明又一村”。

四、修去自我 整体提高

师父在《转法轮》中讲：“告诉你一个真理，整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”

学法这么长时间了，最近才对师父讲的这段法有了一点领悟。我发现自己至今还有很多执著心，而且抱着执著自我不肯放，还觉的自己比别人强，给别人提不足时是那么轻松。别人说自己时，一句话就放不下。有时还想搞个谁是谁非。别人说的对也听不进去，一味坚持己见。多么肮脏可怕的思想，简直没有实修，愧对师父。

就拿去劳教所要人这件事来说吧，每次去都想去要人，可一到那儿就变成了看人。结果连看都不让看。为什么是这样的结果呢？回来切磋同修指出：说我们应该把自己看成神，恶警算什么，咱们要是正念强，就能把人要出来。咱们怎么到那儿就说来看人？我听了很不服气，心想：说看人还得我说呢，你怎么不出声？觉的别人只说不做，开口便说：我看咱们在家都是神，到那儿都是人。结果使大家不欢而散，影响了整体提高，掩盖了自己的怕心，不想去掉执著，完全把自己当成了常

损失。这伙人一无所获，最后把我们娘俩抓走，先到乡派出所，下午到路北分局。

在牢中我一夜未眠，想着请师父帮我回家。早上有个人要给我照像，我没照。十点把我带到局领导那里要做笔录。刚要问，我就出现病态，而且来势挺猛，我明白是师父帮弟子。这两人赶紧叫来医生，往嘴里塞药，药自己又流出来，抢救的同时，他们对我说：“别着急，马上通知派出所叫家人接你回家。”于是中午我就回家了。

二零零四年四月，我去邻村发真相资料，被人举报，又被抓到派出所，把我锁到椅子上，从身上搜出钥匙，说要抄家，并说要送去分局。我请师父加持，不允许旧势力迫害。结果又一次出现病态，当天就叫大队书记送我回家。有同修说我正念强，当天就能闯出来，其实哪是我正念强，没有师父的呵护，弟子一事无成。

回顾走过来的路程，使我更加信师，信法；也真正懂的了“修在自己，功在师父。”（《转法轮》）的内涵。

二、重视发正念

由于自己发正念时发困，念力不集中，造成了很大的干扰。有一次销毁共产邪灵的物品时，忽视了发正念，让我接受了教训。我把相关的书、画等烧了，瓷像装袋摔碎扔了；觉的清理的很彻底。谁知第二天老伴（不修炼）下班回家问我：某某某像哪儿去了？我说：不小心摔了。他立刻发火，拿起煤铲对我猛打，煤铲都打飞了，剩个把儿还继续打。嘴里还不停的喊着：你不叫我活，我也叫你死……。这时我才发现这不是人的话，是邪灵操控了他，才使他如此发狂。我赶紧求师父加持，并发正念清除共产邪灵，他才停了手。晚上同修问我，提前发正念了吗？这时才发现了根由：光消灭了实物，邪灵没死，附在人身上，利用人直接迫害。希望大家都重视发正念。

三、劝三退的体会

开始对劝三退也有畏难情绪，觉的不如发真相资料容易；但想到这是师父要求的，就必须做，而且应该做好。先从家人及亲朋好友做起，一点点向外扩展。

现回头看，并不是难不难的问题，而是想不想救人才是关键。只要你有这个愿望，师父就给你安排。正如师父在《美国首都法会讲法》中所说：“师父的法身也好，正的神也好，大法在世间布的巨大的场也好啊，可以把有缘人、可以把可救度的人利用各种环境弄到你跟前来，给他提供一个知道真相的机会，但是你们得去做，你们不去做也不行。”

以前我专门跑到人家住处讲真相，很花时间。现在真象师父讲的那样，处处能遇到有缘人。不论干活，走亲，走集都有机会；一走一过，几句话就退了。有时一天能讲十几个。村里有二十几家全退了。原村长两个都退了党。大概劝退了两百多了。

有时让人感到真是很微妙。好长时间，有几十年没联系的同学突然出现，让你有机会去救他。这不是师父在管吗？

我是一个嘴笨的人，是全凭一颗心去做的。大多采用开门见山的方

恢复了学法炼功，后来师父点化我在这次魔难中冲破了好几层天。

二零零零年八月，师父的《理性》经文发表后，我知道应该出去救度众生，我就找了一家复印社印了一些真相材料到公园去散发。当时是面对面的给，后被人举报，我被抓进派出所。当时他们审问我资料的来源，并扬言不说就给我上刑。我把心一横，就是死也不能连累别人。结果他们也没给我上刑，关押二十四天后释放。

九九年迫害开始时，我误以为这是师父安排的考验弟子的魔难。所以我就只管坚定实修一直没去北京，后来学法明白这不是师父安排的，而是旧势力的干扰，所以我想应该去北京证实大法。当时家里婆婆瘫痪在床需人照顾，我丈夫由于儿子的打击每天要靠吃安眠药才能入睡。走还是不走，我有些犹豫。这时我想起师父讲的什么是真正的善，想起释迦牟尼佛突破重重阻力出家修行，而后修成正果广度众生，想到自古忠孝难两全的含义，于是我毅然去了北京。在天安门广场被抓后送往大兴县看守所，我一直绝食抗议二十天后被无条件释放。

回来后，我丈夫因承受不住这种种打击，被迫与我离了婚。我丝毫没有对他的怨恨，站在他的角度，我知道一个不修炼的常人承受这些的确很难。为了减轻他的压力，家里的东西什么都没要，带着丈夫硬塞给我的一千块钱和自己的衣物离开了家。那时我没有工作，又没有住处，带着仅有的一千块钱在郊区租了一间房子。东北二月份的天气还是很冷的。我租的房子没有取暖设备，唯一可以取暖的就是一个电褥子。晚上把电褥子插上也不脱衣服就钻到被子里，白天在外面穿啥，在屋里穿啥，屋里的水盆都结冰，墙角都是霜，做出来的饭没等吃完已经凉了。我妈曾去看过我，一进屋就哭。她让我回娘家我不肯，没办法她哭着走了，那时在别人面前我从不流泪。当我一个人的时候，眼泪不由自主的往下淌。

我体会到了修炼的艰难，其实物质上的苦都动不了我，而精神上的苦是让我最难承受的。在人世中，我最深爱的两个人一个生离，一个死别。作为女人，这可能是人生中最大的不幸。那时走在街上，我都有点茫然，好象一切都不属于我，一切都离我那么遥远。我真切体会到了人在最痛苦的时候为什么会选择自杀。每当这时我就想起师父讲的“难忍能忍，难行能行”。师父也借别人的嘴鼓励我要坚强。

因为没有生活来源，我需要找份工作。可我的身份证被扣在派出所，我就满大街看招工广告。一次好不容易找份工作不需身份证，结果是个皮包公司。干完那批活就把我们辞退了，一个月才挣二百多块钱，我就又上大街找广告。后来找了一份浴池的洗衣工，每月四百多块钱，干了三个月后，一位熟人主动找我叫我去他的公司上班，每月工资五、六百块钱。这样我总算有了一份稳定的收入，我又在市区租到一个每月二百二十元钱又可月付款的供暖房子。我知道这都是师父为我安排的，一位同事曾对我说：“看你表面文文弱弱，想不到你内心那么刚强。”我知道我的坚强全来自于大法，来自于师父的呵护，没有师父和大法我不可能走过来。

（四）忍苦精准

当我的工作、生活稳定之后，我就把全部精力投入到救度众生上来。每天上班带上资料，下班直接去做。从刚开始的几十份，到上百份，再到后来我特意买了一个大背包，每天装上满满一兜子，做完再回家。有时一走就是四五个小时，回到家常常是晚上八、九点钟，有时更晚。刚开始发资料时也很紧张，随着正念的加强，我做资料的心态越来越平稳。脑中就是救度众生的一念，所以几乎很少遇到干扰。后来我发现有些电子门很难进，我就想怎么让里面的众生知道真相，进不去那我就把真相贴在门外，进出都会看见。这样我就买来不干胶，用圆珠笔概括的写上大法的美好，为什么遭江氏迫害及迫害手段的残忍等真相。开始写的时候干扰很大，因不干胶的面很光，圆珠笔在上面直打滑不出油，但我并不放弃，我就坚定的一笔一笔画，写过几张后奇迹出现了，圆珠笔再写上去就象在正常纸上写字一样流畅、清晰。

第二天我把写好的不干胶贴到电子门外，晚上做了一个梦，梦见天快亮的时候，人们都在睡觉，一个人（好象师父）在敲鼓，我在旁边敲锣。有个人说，你们这样敲，不把人都敲醒了吗。我知道这是师父点化我在唤醒世人。后来这种方法我觉的还有局限性，人们不能详细的了解真相，我还应该把资料送到里面。这样我就又想了一个办法，叫里面的人给我开门，因我通常都是下班时间做，我按门铃说：家里没回来人，麻烦您给开下门。几乎都能给开。这样我就可以顺利的进出电子门和一些高层住宅。一次从一个电子门出来，一眼看见花坛上的四个字“努力快发”其实后面还有一个“展”字却没看见，我知道是师父点化我那里的众生急需救度。我就尽量多做电子门这种难进的地方。

讲真相不能拘于一种形式，除发资料外，能接触上的我就用嘴讲，有时挂横幅写信，贴标语。我想尽量给众生多创造一些得救的机缘。这种形式得不到，也许另外的形式也能得度。一次我一个人带着资料去偏僻的农村，当时是白天，我挨家挨户的发，门口有人的我就直接递到他们手里。有人说：你这胆子也太大了，大白天敢发这东西。不久，一个骑摩托车的男子追上我非要让我上他的车找个地方好好聊聊。当时我不知道他是什么人，心想今天你就是坏人我也要把你纠正过来，我没上他的车，站在道边给他讲真相，后来索性找块空地坐下来讲。他边听边说：“原来是这样啊，这我真不知道。”后来他要了资料说要好好看看，最后用摩托车把我送到车站。

由于每天忙于救度众生，对儿子和爱人的思念也淡了。有时别人问我一个人寂不寂寞，我说我没有时间去感受寂寞。每天忙完一天的事倒头就睡，有时我想什么时候正法结束了，不需要再做什么了，我首先好好睡两天放松放松。

那时在花钱方面我很节俭，每月五、六百元的工资，除房费、车费（上班需坐车）、吃饭外，剩下的钱多数用在做资料上。当时我用在吃饭上的费用很少，因为一想到狱中的同修在受苦，好东西就难以下咽。所以我把每顿饭的标准定在一元钱以内，有时米饭、咸菜，有时买两个

么来的，又由于不能及时沟通，中了邪恶的离间之计，使我们互相猜忌造成内耗。其实师父是利用这个环境让我们向内找真正修炼上去啊，因为我们的提高是第一位的，在纯净心态下我们做的事才更神圣啊。当同修对我态度不好了，对我这样那样了，其实就是我们需提高心性了，别把眼睛总是盯在别人身上，我们要看自己修自己啊。

就是前两日，我们有个同修在散发真相的时候，被巡警抓了，后来同修正念回来了。当时听到同修被抓这个消息，我很难过，觉的自己没有忙到正地方。因为这个同修平时很封闭，不接触别人，他们夫妻俩都是大法弟子，但妻子给他提出的问题他不太接受，我想这要是在学法小组一定不会是这样。后来我清晰的认识到协调人该协调什么。我们要给同修逐渐提供一个真正不受干扰的实修环境，在那里我们能够集体学法，能够在交流中看到自己的不足，能够真正在做好三件事中实实在在的提高。认识到这一点后，我们就不断组建和参加学法小组，在那里和同修交流如何静心学好法，不断去掉执著，发正念为什么手倒，怎样用心去讲真相、救人，而不是表面轰轰烈烈的去做事。

稿子就写到这里，前两次的法会稿我也都写过，但没有这一次这么明确，在我的稿子里我只想用心去赞颂师父与大法，因为没有师父我不知道那个脆弱的我怎么会变成一个走在神路上的大法徒，怎么能担起正法时期大法弟子的神圣使命，怎么能从内心认识到法是什么……另外致曾经、现在配合的同修，让我们同心沐浴在大法中，携手同行救众生。最后以师父的话互相勉励“我过去讲过一句话，我说别看你们现在在一起，等你们圆满了以后谁都找不着谁。”“所以在做事上协调好，每个大法弟子的事都是大家的事。每个人都不要因为小小的一点事情就互相产生很大的隔阂，这都不行，要珍惜。而且在做大法的事上要配合，要配合得好一些。”（《在大纽约地区法会的讲法和解法》）

在证实法中修好自己的点滴

文 / 河北唐山大法弟子

尊敬的师父好！各位同修好！

我是九八年底得法的，全家五人，四人修炼。师父把我多年的心脏病、高血压等根除了，达到了一身轻的状态。大法使我们全家受益。自七二零以后，我们一家人也饱经了魔难，三人被抓捕，儿子、女儿两次被抓，女儿至今还在劳教所（已被关三年），我三次被抓。这七年的路程，有时觉的艰难。能走到今天，全是在师父的呵护中，师父替弟子承受了一切；每想到这些，总是泪水涟涟，对师恩，弟子无以言表。自知我是叫师父费心的弟子。也没写过交流文章，请同修慈悲指正。

一、师父保护弟子

二零零二年七月二十五日，由于同修的邪悟，说出了我家的情况，来了八、九个恶警抄家，抓人；连灶膛，炉坑都不放过。一个警察直奔放大法书的地方，这时我才明白就在一个小时前，大脑突然闪出一个念头：快把这些书放到别处。原来是师父的指点，幸好及时转移才没造成

的是我还把师父讲法搬出来证明自己的清白。后来我想算了我还是少和她打交道，省的我们都“受伤”。但我想那不就是上了邪恶的当吗？静心学法后，我发现自己一个非常严重的问题，就是在证实自己而不是证实法。

师父在《2004年纽约国际法会讲法》中提到：“我最近经常强调要互相协调好。不管你那些不好的心去掉没去掉，你都要跟大家协调好。为什么有的时候在各个地区经常发生争论、有时争论不下呢？为什么在证实法中意见老是统一不起来呢？这在中国大陆最近一个时期就比较突出。其实是什么问题啊？很简单，就是你是在证实法还是你在证实自己。如果你在证实法，别人说你什么你都不会动心。如果别人冲击了你的意见，冲了你的气管，你觉得不舒服，你如果在别人针对你哪个问题对你提了反对的意见或者不同意你的意见、你觉得不舒服的时候，你要起来反对、辩解，因此造成跑题与不顾，哪怕是最善意的辩解，你都是在证实自己，（鼓掌）因为你没把大法放在第一位，此时你最放不下的是自己。”当我意识到是在证实自己的时候，我再一次感谢同修，修炼不要就事论事，我们不是就要去掉那些不纯净的东西吗？我觉的自己是一个淡泊名利的人，怎么会在证实法的过程中执著起自我了呢？后来我渐渐的理清一个问题，我没有摆正师父大法和我的关系，你想没有师父和大法，六道轮回中我们会是什么样，我们的智慧是师父给我们证实法救度众生用的，怎么还能用来证实自己呢？

师父在《猛击一掌》说：“负责人不管其在常人中做了多少工作，都是自愿为大法工作，工作的成功只是在常人中的表现形式，而能使人得法和大法的弘扬是大法本身的威力和法身的具体安排。没有我的法身做这些事，别说弘扬，就是负责人自身的保障也难得到，所以不要总是觉得自己如何了不起。大法没有名、没有利、没有官当，就是修炼。”当我从心里认识到这个法理的时候，我觉的自己悟性真的很差，当初和同修配合的时候也是这个问题，都一年多了自己才认识到。后来同修在说我的时候，我静静的听、不断的找自己。

由于我最近忙一些别的事情，听同修说和我配合的那位同修见我不解释了，她也发生很大的变化。我内心中对协调有了另外的一层理解，当我们能够不断放下自我的感受，放下执著的人心，同化于法的时候，能够以一颗宽容的心面对问题的时候，我们所遇到的一切矛盾都会烟消云散，那么这不是很自然的就协调了吗？前几日我做了一个梦，在一个大的礼堂，很多同修，我站在中间。一个同修和我说，你们整体的配合的好不好，就在你的心里。我当时很清楚的回答，我能够向内找，我说师父讲过，修炼的人如果在内心深处还固守着自己最本质的利益那是假修，我是真修的。说到这的时候，同修就叫我起来炼功了。不过这个梦给我很大的启示，其实当我用心去化解那些间隔，和更多的同修在法上交流，邪恶怎么能钻了我们的空子，并伺机迫害呢？

另外在与同修的矛盾中，我还认识到了一个理：一定对同修动正念，不要用自己的观念去想同修。我发现很多所谓的矛盾、误解都是这

烧饼就是一顿饭，但那时心里没有苦的感觉，反而觉的很充实，很轻松。

（五）三陷牢笼

一位同修的婆家在偏远的农村，那里几乎看不到真相材料。以前我曾跟她去过一次，后来她又约我和她一起去。我想救度众生不分地域，既然知道那里缺，那就是需我们去救度。我们准备了两箱材料，到那的当天我们发了两个村子。因环境不熟怕晚间迷路，我们都是白天做，第二天我们带上资料又去了两个村子，当时都很顺利，我们就有些大意。当去第三个村子时，我身上的传呼无缘无故响了两遍警示铃声，我当时拿出来看一看也没悟。其实是师父点化我们有危险，当我们进村没发几户就被警车追上，四五个警察强行把我们推上警车带到派出所。在派出所我俩被吊起来毒打。我的脸被打变了形，但当时并没觉的怎么疼。我知道是师父在替我承受，每当我做的不好的时候，我的心里就会很不安。我不知道由于自己做的不好，又要增加师父多少负担。

第二天我们被送进拘留所，在拘留所我俩一起绝食，没几天他们通知我们当地，当时去了两个警察准备把我们带回当地关押。但一看我俩被打成那样都怕担责任，就推说过两天来接，结果一去不返。其间他们又把我俩带到医院强行输液，而后又转到看守所准备劳教。当时躺在看守所里，我难过的流泪，心想外面那么多众生等待救度，我却被困在这里发挥不了作用。我想绝食到底，哪怕死也决不在这里消极承受。这期间国内外同修不断的给那些警察打电话，帮我们发正念，在关押到二十天的时候以保外就医的形式把我们释放。

（六）再找工作

二零零三年末，我的工作由原来的正常班突然变成每天加班到半夜，发资料等事严重受阻。学法、炼功也难保证，当时想通过发正念改变这种状态，也没有效果。我知道正法进程很快，我不想荒废每一天，于是我辞去了这份工作，决定再找一份时间宽松的工作。不久，我找到一份小区那种楼道保洁员工作，每天工作七小时，还有休息日。刚去头几天，我负责八个单元的卫生，每天把垃圾一层一层拎下来，再把楼道的大理石地面擦干净。这种工作在很多人来看是很低下、很累的工作，当时有人说：你那么年轻，怎么干这活，找个挣钱多点的。当时我不为所动，我知道我的目地不是为了挣钱，我的工作，我的一切都是为正法服务的。

当时存在一个问题，就是我带的资料没处放，每天下班回去取又太耽误时间。结果没几天，主管把我调到高层住宅楼，只负责一个单元，还有电梯。这样我的劳动量减轻了很多，同时还给我一套没卖出去的房子当休息室，这样我又可以把资料直接带到单位。每天抓紧干完活后，我还可以在休息室看书，改字、发正念。环境非常宽松，当时别人都以为我是走后门，靠关系去的，只有我自己清楚，这一切都是师父在帮我。

（七）把心放下，什么都不会失去

刚到新单位上班不久，单位的一位电工因公住院，主管把保洁员叫到一起提议每人给电工捐五块钱（电工家很困难）。主管也考虑保洁员挣的都不多，没敢让多捐，当时我身上只带十元钱，就把十元钱都捐了，其实当时自己也仅有六、七十块钱了。但我想总会过的去，同时也希望通过这件事给同事留下一个好印象。为将来跟他们洪法打基础，没想到时隔不长时间单位卖回收的废品，把我们捐的钱又返了回来。当时我很感慨，就象师父说的：把那个心放下，该是你的东西它不丢。

（八）几次化险为夷

在迫害的这几年中，身边经常有同修被抓，有几次跟我有直接关系。但每次我都在师父的点化、保护下化险为夷。

第一次是身边两个流离失所的同修被抓，当时她们合租一个房子，隔几天我就去她们那里取东西。有一天早晨我想下楼买个馒头，平时早晨我很少下楼，都是上班才出来，当我走到单元门时看见那里贴个纸条，我无意的瞅了一眼，上面告诉我某某某住院了（意思就是被抓了）。一看这不是给我的吗，我赶紧把条撕下来，因当时一位同修知道我住在那个单元，哪个门不知道，就写个条贴在单元门上，不然那两天过去，肯定也被抓了。

第二次是跟我经常接触的一位大姐被绑架，当时我住的房子是她租的，出事时租房的合同都在大姐的住处，我担心警察抄她住处发现合同找到这，就打算换个住处，结果我打了两个出租房子的电话都打不通。我想也许师父不让我搬，那就安心在那住吧。后来一位当时被抓的同修回来后问我，警察到没到你那去搜，因她在里边听警察说起我的名字，还有大概住址，在查找我。我说没有，我一直住到房子到期才搬家。

后来一次，一位大姐安排我和另一名女同修住到她新租的房子做《九评》。后来这位大姐被绑架。当时她捎出话，说房子到期了让搬家。因为她们还租了一个房子，我们不知道指的是哪个，况且这个房子刚交完八千块钱的房费。几位同修都说正念正行否定它。我也没再坚持，十多天后一个周六的上午我在屋里看书，看着看着忽然想起同修做的带吉祥结的护身符很漂亮。一心就想去买吉祥结，再看书也看不进去，于是我出去找批发吉祥结的地方。一点多钟同修来电话，告诉我我们的住处锁被撬开，屋里都是抽的烟味，叫我不要回去。我当时很吃惊，我对她说：“我才出来两个多小时，走时还好好的。”我突然想到我为什么非想去买吉祥结，我知道是师父在保护我，让我离开。几天后回去看，门锁已经被换了。

在修炼过程中，还有许多神奇的经历，也有许许多多的不足。在这里不再一一详述。我知道修炼中的每一步都是师父呵护着走过来的，我不知自己有多么幸运，今生能成为师父的一名大法徒，能有幸得到师尊的亲自度化。我想告诉那些还走不出来的同修，师父用巨大的付出为我们开创了这次万古不遇的正法修炼机缘。我们一定要珍惜，千万不要因为一时的苦难或一时的享乐而离开大法，不管你能不能感受的到，师父始终不离不弃的在呵护着我们，等待着我们，师父在盼着我们成熟，盼

的，因为提到了过去的协调人，和我们地区的一些事情。开始我以为她是在和我开玩笑，后来我发现不是，我解释她不听。其实那个时候我没有认识到那是在给我提高心性呢。晚上我盖上被子蒙上头偷偷的哭，和过去同修的矛盾也是这样，把没有的事情说成有，如今回过头来觉的好笑。当时就是执著你不应该这样对我啊，其实那不就是强烈的妒嫉心吗？对于妒嫉心我有很深的体会，这颗心会直接影响到我们的配合，会置众生于不顾的。看看同修想想自己，都是为了证实法我们才走到一起来的，过去的事情就过去了，但后来我知道自己只是表面的放下，并没有真正在法理上认清。

因为心并没有真正的提高，下次矛盾还会再来。那时正赶上我们当地办洗脑班，我忙着和同修搜集消息、交流，教同修整理文稿，两天没回去。当我回到住处，同修突然把积压已久的不满全部发泄出来。我当时的容量已满，似乎承受不了，尤其同修说我虚伪的时候，我一下子哭了。这是我平生第一次听到这种说法。更激烈的是她说到我的痛处——和过去同修的恩怨，我那一刻感到自己深深的被伤害。自己以为过去的事情已经放下了，可是她这么一提心里痛痛的。当时我记得最清楚的一句话是，你不要一个哭什么都挡住了。半夜了我离开住处，在黑夜中我不知道应去哪里。两个小时后我还是回到住处，害怕同修担心。第二天我静静的听同修说心里话，我说是我没有做好，可我知道这是言不由衷的，我知道一定是自己出了问题。尽管委屈，但这是修炼，修炼的实质不就是去人心吗？但我没有真正认识到。不过这个风波却让我趴下了，两天什么也没有做。

在学《洛杉矶市讲法》中我看到了自己的问题。“你们所做的一切我都看在眼里了，也真的了不起，可是这从最根本的、最本质上证明一个人是不是修炼的人，不叫别人说这个东西一定得把它拿掉了。你哪方面做的都好、这方面不好，那都不能是修炼人。过去那修炼人一上来先在这方面做，这也是选弟子的条件。我在99‘7.20’大法弟子被迫害之前我是在这样做，到99年‘7.20’以后呢我就不再重点说这个问题。今天我再提出这问题，同时帮大家把形成的物质往下拿，（鼓掌）但是养成的习惯你们得改，必须改。千万要注意了啊，从现在开始，谁再不让人说，谁就是不精进；谁再不让人家说，谁就表现的不是修炼人的状态，最起码在这一点上。（鼓掌）谁在这一关上要再过不去，我告诉大家，那可就太危险了！因为那是修炼人最根本的、也是最应该去掉的东西，也是必须去掉的东西，不去你就走不向圆满。不要变为常人做大法弟子的事。要圆满，不是为了福报。”（《洛杉矶市讲法》）我在法理上认识到了，知道自己就是不让别人说，这方面我得抑制它。因为我找到了自己的这个问题后，在内心我真的感谢同修，是她碰到了我的执著，矛盾中使我找到了最根本的东西。后来我心里意识到为什么师父把我们安排在一起：是让我们在做证实法的过程中，互相提高、共同精进啊。也是在前不久和我的这位同修再一次发生矛盾。我觉的她总用不好的观念想我，而我真实的想法又不是那样。我害怕她误会就不断的解释，可笑

训的，和我配合的同修不注重学法、炼功，当我提醒对方时，他的一系列的理由使我觉的自己没话可说，后来就逐渐变的麻木了。直到同修被迫害致死，我知道自己的责任是最大的，因为他就在我身边。这件事给了我很大的教训，不是等同修被迫害了以后我们再去营救，当发现问题时就应该善意的指出并及时修正。如果同修没接受，那就一定要想自己，是不是我带有个人的因素、观念，没有站在同修的角度思考问题等等。我们真的为同修好，他一定会感受的到的，可是我们为什么往往走不进同修的心里呢？因为我们没有考虑到他现在最需要的是什么，不是“大道理”更不是带有指责的提出问题；而是需要同修的宽容、鼓励、正念加持，还有和他一起去面对困难、魔难的心。这些是我和同修发生矛盾的过程中逐渐认识到的。当我们真正遇事先考虑别人，做到无条件找自己的时候，矛盾就会烟消云散。

记得今年刚刚和我配合的一个同修，不太注重学法、发正念，但师父的法理对方悟的还很明白。我心里没底，但后来我想得相信同修，再说我的安全来源于我自己，源于我是否是修炼人的状态，得把自己放下。我默默的为同修发正念，清除那些干扰同修学法的邪恶因素，另外找他一起到学法组学法，因为当我们帮助同修时，还得考虑到不能让他感觉到你是在帮助他，其实回过头来我们哪里是在帮人家啊，我们不是在修自己吗？

有一次同修想买大机器做《九评》，我觉的现在我们当地还是应该推行家庭资料点遍地开花，就提出了我的一些想法，其实更主要的是我觉的同修的学法修炼是存在问题，但当时他没有接受，而且态度也是明朗化。我当时心里有些不平衡，我不是为你好吗，你怎么能这样对我呢？可是回到住处，我想还是我的问题，不管怎么样，他的出发点是好的，他不是为了他自己，他是看到当地《九评》没有铺开着急啊！当我能够站在他的角度想问题的时候，我再一说什么他就接受了，因为我把他的难装在自己心里了，而后我发自内心的说，如果你需要我配合的话我一定配合，接着他也没有买什么大机器。通过这件事情，我想和大家交流的是，不是同修不能改变，不是同修不接受，关键是我们有没有持之以恒的善心，有没有在这个过程中修自己，有没有和同修一起面对难关的真心，如果真能做到的话一切都会改变。

当然在修炼中有时认识的清楚，可能就会做的好一点，有时认识的模糊，那种矛盾或不正确状态就会持续的时间长一点，这时是需要我们不断的在法中精进的。我整个人心的暴露是从和我长期配合的同修身上表现出来的。其实在我内心深处是拿一颗真心对待我身边的每一个同修的，尤其和我整日生活在一起的同修。正因为这样，当发现对方不信任我的时候，我会进入人的状态——伤心。记得那时我们刚刚配合不长时

间，和我配合的同修不注重学法、炼功，当我提醒对方时，他的一系列的理由使我觉的自己没话可说，后来就逐渐变的麻木了。直到同修被迫害致死，我知道自己的责任是最大的，因为他就在我身边。这件事给了我很大的教训，不是等同修被迫害了以后我们再去营救，当发现问题时就应该善意的指出并及时修正。如果同修没接受，那就一定要想自己，是不是我带有个人的因素、观念，没有站在同修的角度思考问题等等。我们真的为同修好，他一定会感受的到的，可是我们为什么往往走不进同修的心里呢？因为我们没有考虑到他现在最需要的是什么，不是“大道理”更不是带有指责的提出问题；而是需要同修的宽容、鼓励、正念加持，还有和他一起去面对困难、魔难的心。这些是我和同修发生矛盾的过程中逐渐认识到的。当我们真正遇事先考虑别人，做到无条件找自己的时候，矛盾就会烟消云散。

心性在证实法中升华

文 / 辽宁大法弟子

尊敬的师父好！各位同修好！

我今年已是第三次参加网上大陆大法弟子心得交流会了，能有机缘为法会投稿我觉的是一件非常荣耀的事情，是师父再一次给大法弟子树立威德的机会，所以这是我们值得万分珍惜的。但今年我刚看到明慧编辑部发出的通知时，严格的说我的心态并不好，觉的自己前两年已写过了，没什么可写的了，这次就算了吧，不知不觉把它当成了常人的事情。最近看了师父的经文《成熟》，又和同修交流，觉的自己这样的想法很不好，是对正法机缘的不珍惜，是求安逸心的表现，太让师父失望了。就这样，在归正自己的心态后，我下决心要认认真真的把法会稿件写好，不辜负师父对弟子的重望。

一、大法弟子的能力法中来

二零零二年，我参与了本地区的资料点工作，同修让我负责技术项目。当时，我对电脑一点不懂，连碰都没碰过。但由于缺少技术人员，就答应了，心想，只要自己用心，一定会学会的，再没多想。也许是当时自己的心态比较纯正吧，连我自己都未想到对电脑操作那么快就掌握了。因为在校读书时，我一直觉的自己理性思维不是很强，灵活性也差；而电脑这“高科技”的东西，想必我学起来一定会很慢的，所以在参与资料点工作前，我从未想过要学电脑。然而当正法需要时，我竟能如此快的学会，真是大法开启了我的智慧。

打那以后，我一直在资料点承担技术工作，默默的做着自己该做的。在负责技术工作的这几年，我最大的感受是：做证实法工作心一定要正。所以学好法是保证良好心态的前提。没有好的学法基础，是很难做好证实法的事的。

几年里，每当我在很短的时间内，学会了一个新的技术项目，并使这项技术在证实法中起到很大作用时，都是在自己心态比较好，没有个人因素的条件下，大法的威力就会奇迹般的体现出来。

举例说：有时资料点的工作中又需要一个新的技术了，而且是必须要用的。因为我不懂这些技术，只好上网查找相关教程，给自己起到指导的作用。有的教程写的比较详细，学起来还比较容易；但遇到没有教程、或教程写的很简单的，就全靠自己琢磨了。但不管什么情况，大多都是超乎自己的想象，用很短的时间把新的技术掌握了。同修们夸我聪明、伶俐，但我并不这样认为。我知道每次的成功，都是因为自己首先想到既然大法需要，那么我一定要学会它，尽管我不懂，但师父会帮我的。每次都是在这样的心态下，我才很快的学会了该学的。

在钻研技术的过程中，有时遇到弄不懂的地方，当自己没有急躁情绪、认真思考时，脑海中就会突然闪现出一句话，“这么做一下就好了”，然后我的手会不自觉的把鼠标滑到该到的地方，轮番按左右键，

自己想要达到的目的地立即就达到了。而我自己都不知道怎么会想到那一步骤。通过学法，我认识到那一刻都是师父在开启我的智慧，告诉我该怎么做。因为这样的体会太多了，所以每当证实法中又需要新学什么技术时，我便不会有过多的畏难情绪，因为我清楚的知道师父会帮我。而自己这种对师父的正信，又全部来源于平日里的学法。学法修心真的是太重要了。

但是对于我的这种亲身感受，以前我并没有更清楚的法理认识，直到师父《洛杉矶市讲法》的发表，我才明白。

师父在法中说：“……那么也就是说呢，不论你在哪一个领域里，你的技能方面能够提高那是你不断的使自己境界提高后的表现，表现上是你在做好人、在修心，从人的角度上来讲你在变成好人，由于学法内修你做的越来越好，神就会给你应有的智慧、给你灵感，让你在学习中明白很多、让你创造出更好的东西、让你技术更高、让你超越。大家想想，在人类社会中，任何一个正当的行业是不是都能够这样？你既在做好工作中的那一切同时你又在修你自己，你是不是就能够提高？在当今社会，我选择任何一个形式作为你们修炼的形式都能使你们修成，……”

师父的这段讲法，让我明白了为什自己心态纯正时就能很快学会新的东西，同时我也深刻的认识到原来自己研究技术的过程实质上是个修炼过程，并非单一的常人式的研究技术。

也许是年龄的原因吧，由于我岁数小，所以不能每时每刻心态把握的都那么好，有时在研究技术时会产生常人的兴趣，觉的很好玩，本来要达到的结果已经达到了，我还浪费时间鼓弄，结果反而弄巧成拙，使结果变的很糟糕，白白丢掉了宝贵的时间，还耽误了正事，严重时导致电脑出现了故障。这时才意识到自己的心态不对了，一遍遍的向师父承认错误，弟子错了，求师父帮忙，弟子一定改正，再也不这样了。当我心态调整好，一切又变好了。真是“好坏出自一念”！

在资料点的工作中，由于自己技术能力及办事能力的不断增强，不知不觉中产生了很强的自强心理，这在以前我从没认识到。直到前一段时间，偶然碰到了一位几年未见的同修，当他跟我提出我有一颗自强心，让人感觉跟我说话时有种不平等的感觉，我才发现自己这颗很强的执著心，而且它已经隐藏很长时间了。

刚开始同修提出时，我并没找到，还觉的自己平日里挺谦虚的。但心里想，同修既然提出来了，肯定是有。于是那几日我又问了其他和我比较熟悉的同修，是否看到我有自强心。但同修并没说出什么。但我还是向内找自己，到底在哪方面体现的呢？也许是师父看到我这颗想要改正的心，一天在中午十二点发正念时，突然我清晰的感受到从身体内飞出了一个由“自强”构成的我，而且就坐在我的对面，同时我的这颗自强心什么时候产生的，表现在哪些方面一一的都呈现出来了。而就在我认识到的那一刻，我感到这颗自强的心已远离了我，全身无比轻松，祥和，内心的舒适无以言表。我知道师父已帮我拿掉了这颗执著心。我好

和你一起承担这份责任的，我当时就能感觉到她松了口气。记得后来明慧给了一些不干胶样本，让我们自己做，不用发到明慧了。当时我们一个做不干胶的小同修就直接按样本作了一张营救同修的不干胶，文字看起来很拥挤。我看了后善意的给她提出来，虽然明慧给我们提供了样本，但我们也得用心去做啊，字那么小世人能愿意看吗？后来她做的真相我都很感动。因为我感受到了，大法弟子在用善心去唤醒那些迷失的众生。在不断配合中，做真相的几个同修在不断的成熟。

我把自己做了两年多的项目，教会给同修了，并开始接触一些协调方面的证实法工作。做真相资料是能够看得见的，而做协调是无形的，整天忙碌你却看不出来什么结果的，而所能听到更多的是批评、建议、指责……这需要你每天都要不断的突破自我、增加容量。过去我只守着电脑，电脑不但是我的法器，同时也是我的朋友。我很少和同修交流沟通，还有过去很多时候我不懂修自己，那些和我在一起的同修承受了太多。记得有个阿姨说：以前有什么话不敢和你说，没等说呢，眼睛就长长了，我说那么严重啊。我知道由于自己没有实修，给同修带来的伤害，那不是一句道歉的话就过去的。正念不能只停留在嘴上，那是需要及时修正的。

与人配合我很发怵。记得同修临走时，告诉别的同修不要与我配合了。我听哭的很伤心。来自各个方面的心性考验、压力让我体会到什么是“百苦一起降”。我暗暗的问自己到底我还能不能修了。我没有埋怨同修，只觉的自己做的太不好了。但后来我想师父讲过，一炉钢水熔一个木头渣，大法就象那一炉钢水，我的缺点与不足就好比那个木头渣，只要我去改、去克服，大法一定能把我改变。后来有个外地的阿姨见到我后，小姑娘怎么和过去不一样了，我心想要是再象过去那样，我就真的不能修了。从我自身的改变，我认识到不能用观念衡量同修，你的观念往往是在骗你，可你却很容易把它当成自己。因为观念一旦形成，并在实践中变的顽固时，你就越来越难以用真念认识和衡量事物。正是这种观念上的改变，使我从新看待同修的不足，因为是在修炼，但只要我们在大法中不断的修，一切都会发生变化。正是基于在法上的认识，和我配合的同修越来越多，因为我不看重同修的过去，我只看现在我们的状态在不在法上，如果我们是修炼人的状态，心又在法上，我们就配合。如果有不成熟的地方，刚好是我们应该默默圆容的。写到这里我想起一件事，有个阿姨我没有和她配合过，不过我却从身边的同修那里听到了有关她的很多事情。不知不觉中我形成了观念，想阿姨是这样的呀。在近一年的时间里我们不断配合中，我忘记了过去同修说的那些事情，可是当有一天突然想起来，觉的阿姨不像同修说的那样啊。通过这件事我提醒自己，不偏听、偏信哪个同修说别人，而真正实际用法衡量一下同修到底是不是那样，不要因为这些形成观念，真的影响了同修间的配合。

另外在和同修配合时，当我们发现同修的不足并指出这些问题时，同修如果不接受，我们就不说呢，还是……在这个问题上我是有惨痛教

放下自我 携手同行救众生

现在救人是很紧迫的，可当师父把有缘的众生引领到我们面前的时候，我们怎么样才能把他们救度呢？当我们能够在法上不断的放下自己、放下干扰证实法、救度众生的那些观念，在交流中让更多的同修参与，使同修在自己的环境中走出自己的路，同时在我们的周围形成一个比学比修、遇事向内找的、正的实修环境，在证实法中和我们的同修好好配合、彼此宽容时，我们就会救度更多的众生啊！

往往我们在配合做证实法的事的时候，我们会觉的自己手中的事情重要，而忽略了真正重要的事情。其实这是放不下自我为私的一种表现，或者没有从整体的角度考虑。记得我们当地有几个同修被国安包围，当时我听到消息的第一念是，立刻要把这个消息告诉更多的同修，发正念坚决否定恶人抓捕大法弟子的阴谋。在通知完同修的时候，我和几个同修在被抓捕同修居住的房子附近近距离发正念。可是没过多长时间，我觉的自己还有一张营救同修的真相等着排版，就说你们在这发正念吧，我回去还有事情，回去发正念也一样。同修看了看我没有吱声，可我感到自己有些不对劲，站起来、坐下去，突然闪出了一个念，太执著于自我了。你想目前同修刚刚被国安绑架，我们现在在第一时间发正念、营救同修这是我们整体的事情啊，可我为什么还执著自己手中的那点事。不是说我们手里的事情不该做，而是不该在这个时候做，做事得有轻重缓急啊。我是不是由于自己执著手中的事情，而人为的把我们的整体分成了块，可是邪恶在所谓考验我们的时候，却是针对我们整体来的。

还有在同修离开当地后，我依然按部就班的做着以前的事情。这时有一个外地同修找到我，开玩笑说：你知道吗？你做出的真相能有人发吗？我听后有些诧异，不知他是什么意思。他说，你们现在整体上很混乱，各自为政，同修间的信息传递不畅通，你光在屋子里做真相，都不知道外面是什么样了。这是我第一次听到这样的话，在与同修的交流中他告诉我协调的重要，不是协调人如何，而是协调是个中间环节，它是用眼睛看不见的，但却能把我们散落的粒子连起来，使我们能够真正以整体的法力展现出来。这种资源是无形的，这让我想起来大家做的好的时候，都是我们整体上协调一致。在同修的启发下，我认识到了应该把承担制作真相的这一块找同修分担，也就是让更多的同修参与，我不就有时间多去和更多的同修接触吗。后来我很快就找到了合适的同修，其实我们如果符合法，只要有这种愿望，师父一定会加持我们的，因为修在自己功在师父。

不过教同修可能会比自己做起来难一些。这是修炼，不是常人的学技术。首先要从法上和同修交流，而后呢要根据同修的接受能力，一点点的教。其中还要不断的鼓励和正念帮助同修，否则会让人觉的太难，会想要“逃学”的。记得我感触最深的是，一定要站在对方的角度考虑一些问题，不能拿自己的想法来要求同修。有一次我看出来对方在制作真相的时候有一些压力，我告诉她你别担心，在你没有成熟之前，我会

感动，感动师父的慈悲点化，感动同修的直言不讳，让我看到了自己的不足。如果没有同修指出来，自己将来很可能会膨胀到谁也碰不得。

现在想起以前那个自强的我，做事时是多么独断，以自我为中心，我的就是对的，固执己见，总把自己认为好的东西强加于人，别人不接受就不高兴，愿意指导别人，不愿意被别人指令，缺少修炼人应有的平和。这都是我那颗自强心的真实体现。

如今当我发自内心不再要这颗执著心时，真的有一种天清体透的感觉，而且觉的自己变的平易近人了，也不愿与人争斗了。此时此刻，我不再看重自己的能力，我那点能力本来就是法中给的，跟伟大的佛法相比，也简直太渺小了，不可比拟。我只有无条件的同化宇宙大法，那才是生命真正的归宿。

二、在帮助同修中提高心性

二零零五年八月末，一同修告诉我，我们以前熟识的甲同修劳教期满，已经回家了，但状态不好，希望我能找该同修聊聊，督促他精进。甲同修以前是我们地区主要技术负责人，后来遭迫害，被非法劳教三年。这次听说他出来了，我非常高兴，便毫不犹豫的答应了。

在同修的安排下，我和甲同修顺利的联系上。在闲聊的过程中，我发现甲同修由于长期缺学法，所以对问题的认识很多都站在常人的角度上去思考，而不能站在法上去认识，因而常人中的魔难很大。但这是初次见面，由于自己的后天观念，我并没急于从法理上说服他，怕他接受不了，只是委婉的和他聊以前大家在一起证实法的事，想引起他的回忆，把心收回来；并督促他多学法，把落下的撵上来，不要急于做这做那。那天，我们聊得还算比较好，自己也很高兴，觉的没白聊（其实这里已隐藏着自己执著结果的心）。

后来，由于一些偶然的机，我和甲同修又见了几次面。但当我发现甲同修状态仍不好，不爱学法，甚至有时还不如以前时，我的心开始波动了，心想，怎么就这么不争气呢？怎么就不知道上进呢？埋怨的心油然而生。但出于责任心，我还是尽力规劝他，希望他能重视修炼的机缘，不要过于看重常人的东西，把精力多用在做好三件事上。可是话中已明显带有指责的成份。由于我的不纯，和甲同修聊完后，他没有什么改变，而且在聊的过程中，因为他说的一些话也触及到了我，顿时自己觉的很委屈，心里不平衡，心想怎么能这样说我？我不是为你好吗？此时为他人着想的心没了，光向外找，心想再不管你了，自己不知道上进，别人有什么办法。结果是没有帮到同修，自己反而情绪化，忿忿不平。

事后，我向内找自己，为什么甲同修的不精进，让我如此情绪化呢？如果是其他同修，我会不会也这样呢？我在心里说，有的会，有的不会。那么致使我动气的原因究竟是什么呢？

此时向内深挖自己，我发现了自己的一颗私心。因为我的电脑技术就是甲同修细心教会的，并且当年他做的非常好，在证实法中发挥了很大的作用，心性也不错。所以现在看到他不精进，心里就格外着急，觉

的甲同修以前做的那么好，现在却这个样子，太可惜了，赶快好起来呀。无形中，已把甲同修与其他同修区别看待，这不就是私心吗？如果是一个不熟的同修，也不精進，你会如此着急吗？那么自己带着这样一颗私心，人情，又怎么能帮助得了同修呢？我这不是太执著了吗？你越执著，旧势力就越钻空子。

就象我曾经一度执著母亲的状态，我希望她修的好，每位同修的优点都想让母亲具备，结果适得其反。每当我越希望母亲好时，母亲的状态反而不好了。当我放弃时，顺其自然，母亲有她自己的修炼状态，她反而非常好。这让我觉的，很多时候，是我的执著使事情向坏的方向发展了。

在继续向内找时，我还发现了自己一颗执著自我的心，就是当自己觉的抱着最诚恳的心帮助同修，把自己认为最好的认识告诉同修，想让同修提高上来，而同修不接受我的意见时，我就会不高兴，此时就是把矛盾向外推，认为同修心性不好，不能站在法上认识。而不是找自己的原因，是不是自己在劝说同修时，带有自己的因素，没有站在同修的角度上考虑问题，而从自己的角度出发，去指责同修为什么不这样，为什么不那样？

师父说：“我不是说不能指出别人的问题，我是说整个大法弟子的修炼形式必须是人人向内找的环境！（鼓掌）整个大法弟子的环境决不能是在互相人人指责中提高！（鼓掌）所以作为师父来讲，我只能鼓励你们向内找，出现问题找自己的问题。人人都能这样做那最好，认识不到的别人给指出来当然不是错，可是指出时一定是善意的。你修的也是慈悲嘛，要善意的。所以这两点都要注意、都要做到，我想很多问题都容易解决。”（《洛杉矶市讲法》）

同时我觉的，自己忽视了一个最大的问题是，度人的是法，一切都是师父在做。作为弟子，不应把自己的认识强加于同修，而应是如何提醒同修，让同修自己从法上认识，主动的去同化法，怎么能让同修按照你的认识去做呢？说严重点，这不是把自己摆到大法之上了吗？这和旧势力有何区别呢？当我想到这时，渐渐的不再动气了，只觉的自己还有太多的人心，需要在这过程中提高上来，不是改变别人，而是先学会改变自己。

法理上清晰后，我就不再执著甲同修的状态了，而是心中发出善念，相信他有一天自己会精進起来。我们每个人都有师父在管，作为同门弟子，当我们看到同修陷入困境中，我们可以劝善，鼓励同修，加持同修，做好我们该做的，至于结果什么样，不要执著它，一切都会在师父的无边法力中自然归正，而不是执著出来的。

其实这次帮助甲同修的过程，正是自己应该从中提高心性了。因为以前我在帮助身边的同修时，经常会陷入各种执著状态，整个人都被情绪带动。

前几日，坐车正好路过甲同修家，便过去呆了小半天。事先也没想什么，只想过去看看。结果发现，甲同修的状态好多了，说话也在法上

我，此时我感到了溶于法中的幸福。

放下自我 携手同行救众生（下）

文 / 吉林大法弟子 昕清

（接上文）

求理解是我修炼中的漏

很久以来我发现了一个阻碍我，使我不能在法中精進的原因，就是在矛盾和挫折面前我总想得到别人的宽容和理解，总想要一只我喜欢的船来救我，可我始终没有遇到。我是在什么情况下意识到这一点的呢？我刚刚参与做协调时，刚好赶上中共秘密集中营事件和真相调查委员会的事，我和同修把大家找来共同交流一下。当结束的时候，他们几个老学员不约而同的说我，是不是有干事心了。当时我心里很紧张，因为我从没有想过。记得有个阿姨说：这里你年龄小，不过你如果在法上我们都会配合的，即使有漏洞我们也会默默圆容、补充的，因为你刚开始做是需要鼓励 and 爱护的，说的太激烈会承受不了的。在那个时候正是同修的这番话让我觉的自己应该更好的去做；同修的慈悲和宽容给了我往前走的动力，让我觉的我不是一个人在孤军奋战。还有一次本来和同修约好早上四点钟去办事，同修说太早了点吧，我说大法的事情我们不能迟到。可没有想到，第二天我竟然睡过头了，五点多才到地方，同修们已经快忙完了。当他们看到我时，什么话都没说，就当我没迟到一样。我内心被震动，如果换成我，自己能不能做到象同修那样？在同修的宽容和鼓励下，在最难的时候，我的心总是找到了一些安慰，但我总觉的自己在求得一个人中的理解，还是没有跳出人的框框。

后来随着和一些同修接触，他们有时会找到我，谈他们遇到的问题，例如同修之间的矛盾啊，和外地由于协调带来的问题……我嘴上没有说，心里却有些不平：你们遇到些事情都来跟我说，我内心深处所承担的压力、苦衷、包括我个人所应该放下的执著跟谁去说？每到这个时候，我的人心就起来了，总是能想起我母亲，心想我比你们都“惨”，我却什么也没说啊！自己知道当时我的心在人中，也正是这种人心，当有同修“激烈”的向我提出我的缺点、不足时，我往往是排斥，觉的对方不宽容、不慈悲，而没有真正静下心来想想同修说的对不对。我自己有一个深切的感受，当我正在向内找自己的时候，如果在这时我突然得到了宽容，我本该向内找的想法嘎然而止。其实这种理解在我看来却成了我执著人心的保护伞了，那么我们还怎么提高呢？所以别怕我们的人心被触及，真正被触动的是背后的执著。求理解难道不是常人心的一种体现吗？我找到了自己修炼中的漏。而后我认识到同修为什么有事找我说，其实是对我的信任，我应和同修一起面对那些所谓的矛盾，从中修出来。还有我们为什么要在乎同修说话的态度呢，我们要衡量对方说的话是不是自己的问题，如果是那就改吗，同修的心是好的。为什么我们不接受呢？是那顽固的观念在阻碍，因为当你向内找的时候，那观念就会慢慢的被消除。

的魔难，会有你意想不到的各种各样的执著与情的干扰。这种干扰来源于家庭、社会、亲朋好友、甚至于你们同修之间，而且还有人类社会的形势的干扰，人类在社会中形成的观念的干扰。这一切一切都能够把你拖回到常人中去。你能冲破这一切，你就能够走向神。所以作为一个修炼的人来讲，能够坚定自己，能够有一个什么都不能够动摇的坚定正念，那才真的是了不起。象金刚一样，坚如磐石，谁也动不了，邪恶看着都害怕。如果真的能在困难面前念头很正，在邪恶迫害面前、在干扰面前，你讲出的一句正念坚定的话就能把邪恶立即解体，（鼓掌）就能使被邪恶利用的人掉头逃走，就使邪恶对你的迫害烟消云散，就使邪恶对你的干扰消失遁形。就这么正信的一念，谁能守住这正念，谁就能走到最后，谁就能成为大法所造就的伟大的神。”（《美西国际法会讲法》）正是师父的法不断的加强我的正念，使我在困境中没有倒下，那时想，我得让邪恶倒才对啊。

同修被迫害致死，给我留下了血的教训，因为我当时只觉的我们周围的环境不对劲，只是简单的把有些东西换了个地方，而没有认识到其实我们已经有漏了，应该在学法时不断向内找，及时修正有漏的地方。为什么我没有理性的思考，因为我和同修一样，都是处于干事，其实学法修心这是修炼人的本分，如果我们连这个都忘了，那不是就是最大的漏吗？每天废寝忘食的做证实法的工作，工作热情、付出精神，这些并不能说明我们就是在修了，有没有主意识很强的把学法和修心结合起来呢？从那时起，我们大家坐在一起时少谈如何干事，更多的是集体学法、发正念，交流在矛盾面前怎么修自己，怎么放下自我、放下各种观念和同修配合，怎么不执著自己的办法，怎么样去默默补充，直到目前我们的环境才渐渐的变成了一个实修的环境。

我现在更能体会到学好法的重要，因为我们的正念是从法中来，每一次证实法的工作都是因为我们法上明确了，才会有进展。“注意：我不是叫你们人为的做什么，只是叫你们明白法理，这方面的认识要清楚。”（《精进要旨》〈道法〉）我经常和同修交流自己的一点体会，就是多学法决不会影响你做证实法的事情，因那时你的状态是在大法中的，说的话、做的事基本都是在法上的，而且事半功倍。相反在过去和同修配合时我每天只学一讲《转法轮》就去做事，很多时候脑子里没有法，更谈不上遇事用法衡量。我很庆幸，如果没有师父对我的呵护，整天忙于干事，那会是什么样子。其实师父在《2006年加拿大讲法》中就提到“包括你看书时间的长短比重，都不能忽视，而且更重要，因为这就是你们的路，你们要走的路。”

前一段时间我觉的修炼很苦，不是别的，就是在法上没有清晰认识时，是最苦的。那个时候总想借助外在的力量解决，例如和同修交流，但就在我写到这的时候，我越来越明确了，静心学法，“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。”（《精进要旨（二）》〈排除干扰〉）因为我急需解决的是什麼，师父能不知道吗？只要我去学法、去同化法，没有一丝为已的目地，法一定会点给

了，而且精進的心也强了。当他自己说看完《忆师恩》，劲头可足了时，我内心好感动，觉的只有师父的慈悲才能度人啊！师尊在《转法轮》开篇就讲，“整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”

是啊，就拿自己帮助同修来说，表面上我是想帮助同修提高，实质上这个过程却是我自己的修心过程，是自己提高心性的过程。今后我要更扎扎实实的学法修心，做好师父要求的三件事，圆满随师还。

一步一个脚印的走在正法修炼的路上

文／甘肃兰州大法弟子 一梅（化名）

尊敬的师父好！同修们好！

我于一九九四年七月有幸得法，在人生的长河中我终于找到了一条通向回家的路——返本归真。

我出生在一个偏僻的穷山沟，记得大人说我四岁时一头老牛受惊，将在院子里玩的我撞倒在地，牛蹄从我后背上踩过，大人们都惊呆了，抱起我来一看安然无恙；六岁时随母从老家来西北时，骑的毛驴到半山腰摔倒，把我掉下来，从半山腰一直滚到山沟，大人找到我时仍是有惊无险。我从小体弱多病，几次大病、几经魔难能活下来并有幸得大法。我非常感谢师父的慈悲呵护与苦度。

一九九四年得法后，我慢慢才悟到我的生命是师父赋予的，是大法造就的。我的一切都是大法给予的，我要将自己的全身心投入到证实大法的洪流中去……

下面将自己在正法修炼的情况向师父、向同修作以汇报，不当之处敬请慈悲指正。

一、学好法 跟上正法进程

师尊每次讲法时都谆谆教诲弟子们要学法、学法、一定要多学法、学好法。尤其在经文《排除干扰》中更语重心长的告诫大家“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”。我们只有学好法，才能坚定不移的精进实修，才能做好“三件事”，才能跟上正法进程。

一九九五年一月我就有了宝书《转法轮》。从那时起，我就开始读《转法轮》，当时我没有更深的认识，总是经常读，读了一遍又一遍，不知读了多少遍。那时我还经常记载一月之内读了多少遍，一年读了多少遍。后来我明白了，这是人心。在自己的潜意识中，有种炫耀、显示心存在着。后来我明白了，我们学法不能只讲数量，更重要的是学法要入心，处处事事要按法的标准要求自己，用法衡量自己的一思一念一言一行，用法来归正自己，指导自己修炼。

有一段时间，在学法时思想不够集中，容易犯困，受到了干扰。我想起古人说的一句话：眼过千遍不如手过一遍。于是我就动手抄《转法轮》及师父的经文。我一句一句的念，一笔一画的抄，感觉注意力也集中了，而且好象自己的全部身心都溶到大法中了。这样我前后抄了四

遍。抄法的过程是更好的学法。

在二零零五年明慧网上有同修倡导背《转法轮》。我立即想起自己曾经几次背法的经历，但每次都是受到自己的畏难情绪、人心的干扰，每次都只有开始没有结果，而感到懊悔！指导我们修炼的大法，只有记在自己脑中，注入自己心中，才能时时指导自己的修炼。常人为了功名利禄都能发奋苦读，作为一名大法弟子学法、背法无论花多少时间、付出多大的精力也是应该的。更何况我背的是一部天书，是指导我修炼的宇宙大法。决心已下，十二月初我就又开始背《转法轮》了。

刚开始背法也有不少干扰。第一讲中有一段用了两天的时间才背会，我对老伴（同修）说：我以前背的不这样慢，怎么现在背的这么吃力。老伴说：这说明你老了。我想：修炼不分老少，学法、背法也不应有老少之别吧！向内找自己还是有贪多求快的人心在干扰。心不净，老执著于速度，欲速则不达。我虽已年老，但精进之志不能衰，别人下一分的功夫，我下十分的功夫，只要横下一条心我一定要背会！也一定能背会！

背的过程中一个字都不能含糊。有时为了一个字或一个词没记清，一段要反复背好多遍。我认为背法不能单求快，而一定要准。真正达到一丝不苟，一字不差。因为大法是金刚不动的。

我用了四个多月的时间，终于背完了第一遍，现在第二遍也快背完。

我体会到：背法的过程也是修炼的过程，也是不断提高心性的过程。在背法的过程中可去掉很多心。当自己的心特别纯净时，背法的速度就比较快，也容易记住。每行字、每句话的开头在哪一行的位置都能记的清楚。

在背法时心境要特别净，此时在我面前好象只有我和一部大法书。顺着师父讲法的思路背下去，我觉的这是学法的一种最佳状态。也是以前自己从来没有过的状态。在这种状态下学法、背法，法才能真正入心，才能使自己的全身心溶于法中。才能真正的“学法得法”啊！

在学法中，由反复通读到抄法再到背法，这不仅仅是学法过程中方式的改换，是大法弟子紧跟师父正法进程的体现，也是大法弟子在正法修炼中对自己更严更高标准的要求。

我记的在看守所那样邪恶的环境中，当时就是背脑子里中记忆的《论语》及《洪吟》。我背了一遍又一遍，不知道背了多少遍。大法弟子就是坚信师父、坚信大法，在风风雨雨的反迫害中一步一步走过来的。

保证学法时间不受任何干扰。不管是讲真相、发资料或处理一些其它事务，先学法后办事。挤什么时间都不能挤去学法的时间。在当今诸事繁杂的情况下，要把学法摆在第一位。

二、维护大法 作为己任

有一件事在我的心中印象最深：记得那是二零零一年在看守所里，一天下午，狱警当着全队人，先是读了一会儿报纸，接着又读了两封大法弟子的家信（后来才知道是大法弟子家属通过熟人送进去的信落在狱

修炼》里讲：“只有学法修心，加上圆满的手段——炼功，确实从本质上改变着自己，心性在提高，层次在提高，这才是真正的修炼。”由于当时对法多是感性认识，没有真正经过实修，所以当被邪恶迫害时，很多人的执著被邪恶利用钻空子，从而走了一段弯路。回来后，很长时间才醒悟。即便是那样师父还是不愿落下我，总有同修鼓励我和我在法上交流。当我在法中找回修炼人的正念时，由于同修的信任，他们让我参与到整体的证实法中来。可是没过几个月，由于当时整天忙于干事，加之情的因素被邪恶再一次找到迫害的借口。

在看守所我第一次认真回想自己的整个修炼路，其实说白了就是没有做到静心学法，实修自己的心性，从本质上改变自己。“在修炼中你们不是由于自己真正的实实在在的提高，从而使内在发生着巨大的本质上的变化，而是依靠着我的力量，借助外在的强大因素，这永远改变不了你人的本质转变成为佛性。”（《精进要旨》〈警言〉）正是由于在法理上的一点点明确，自己认识到一定不能承认旧势力对我强加的这种迫害。没过几天我重获自由，那时我真正感受到师父巨大的付出，感谢师父再一次给了我救人的机会。从那时起我不断的提醒自己，一定要在法上修。不好好学法怎么会遇到问题以法为师呢？怎么能算是一个真修者呢？“作为学员，脑子装进去的都是大法，那么此人一定是真正的修炼者。所以在学法的问题上要有有一个清醒的认识，多看书、多读书，是真正提高的关键。”（《精进要旨》〈溶于法中〉）

可是在当时我还是有一种为私的心，潜意识当中觉的学好法修好自己邪恶就迫害不了我，其实还是没有做到完全否定旧势力。后来不管怎么忙，我都要尽量先学法后，再去做大法的工作。由于承担的工作不断增多，虽然每天能够保证学法，但数量、质量是很难保证的，所以导致在与同修的配合中不断出现矛盾，造成严重内耗。这几年我认识的一些同修，甚至一起配合的同修都不同程度的遭到了迫害。这让我感到压力重重。仔细回想那些曾经配合的同修是什么原因被邪恶抓到了迫害的借口，很多都是忙于做事而慢慢的忽略了静心学法、修心性，长期的根本执著不去，慢慢的不修自己了。“人把做事当作了修炼，人把维护宗教的形式当作修炼。其实神根本就不看重这些，只看重人心的提高，那才是真正的提高，而那个环境只不过是提供给修炼者、信佛信神的人一种共同能够提高的那么一种场合，互相能够借鉴。”（《美国首都法会讲法》）

今年做协调的同修离开当地，没过多久和我配合很好搞技术的同修被迫害致死，这一切促使我对修炼发自内心的有了更深的理解，也更加体会到修炼是严肃的。作为修炼人，我这几年经历的太多的生离死别，每天你所听到和看到不是迫害就是迫害致死。九九年我们学法小组六个大法弟子而今四个离世，一个被邪恶逼迫远走他乡，目前只剩下我一个。当然现在和我配合的同修很多。就是在那种压力下我只记得师父说：“怎么样能够把这条路走好、走到最后，那才是最了不起的。因为在你走的这条路的过程中会有困难，会有各种各样的考验，会有你意想不到

都是崭新的、具有挑战性的。我的性格告诉我，你做协调不合适。以前我看到身边做协调的同修被矛盾围困时，心想要是我早跑了。过去我常开玩笑说：如果我做协调的话，不但一个人没协调成，最后连我自己也得不了。其实这些话不是没根据的，过去我的环境比较封闭，形成了很多不好的观念，性格孤僻、少言寡语、很自私、观念强、不宽容、不顾周围人的感受。你想这样一个人能做协调吗？我觉的自己做技术还是能过得去，因为我很努力，又有一些经验，尤其是真相制作已经成型了。但我深深的知道修炼就是不断放下自我，以大法的需要为选择的，因为到了最后就是选择。可是我在心里常常嘀咕，会不会我被选错了，我还是坐在电脑前比较合适。后来认识到这不是在和大法谈条件吗？修炼人到什么时候做什么，那是有修炼的因素在里面的。我害怕承担责任，怕自己那么多的执著暴露出来，成为众矢之地，怕自己做不好被同修私下议论，所有这些都是我的顾虑，紧紧的把我包围。不过就在这一刻我体会到师父为什么给我安排了这样一条路，是让我快一点的把这些人去掉啊。此时协调在我的眼里只是一个分工项目，没有什么。我把它看重了，其实也是无形中把自己看重。师父不看这些，只看我们的心，所以我认识到大法弟子无论做什么，都是用心在救人。

可是并不是什么时候我都能保持这样清晰的认识，记得有一个地方的同修被邪恶绑架，那里有一个同修跟我说，希望能在他们那里交流一下。因为我和那个地方的同修不熟悉，自己内心不想去，但道理上又觉的那是自己的责任，怎么能推托哪？就答应了。当第二天同修说没有联系成，我如卸重负一样，心想今天终于可以不用半夜回家了，我可以按着自己的意愿坐在电脑前干点什么。刚想到这，我的后背突然一阵剧痛，不敢咳嗽。我当时就警觉了，自己什么地方不对劲了？我的身体一向是很结实的，怎么会突然变成这样？我竭力的回想自己到底什么念头被邪恶钻了空子。后来追溯到自己的私心，而没有想到这时同修正在遭受迫害，那里的同修需要交流，及时营救同修。当想到这里，我立刻决定去找那个联系人，看看什么原因今天的交流会没有开成。另外这个时候那个联系人也是需要帮助和鼓励的。这时我的后背不那么疼了。其实在这之前，我和同修准备到周边的一个市去交流，由于当时手里的证实法工作很忙，一想还是先把自己弄明白吧。紧接着就是那个市里邪恶办起了洗脑班。我当时也没太往心里去：还是分别心。一连几天洗脑班仍在继续，这下我觉的自己有问题了：为什么第一念是正念——到那里交流，而后就反映出人心：我去那里别人会怎么想，是不是以为我要干什么？说白了只要对证实法有利，我们就去做，怎么会有那么多人的想法呢？当我和同修定下要去那个城市和同修交流的那一念，我的后背彻底的不痛了。这两件事总是提醒我凡事都要先考虑大法和众生的需要，只要对证实法有利那就责无旁贷。

学好法修好自己是做好一切的保障

在九九年迫害开始之前，我每天参加集体学法炼功，可是那时并不懂得修炼的实质是不断的去掉执著心。其实师父在《精進要旨》〈何为

警手中〉。其信的内容完全是编造的谎言诽谤师父、诋毁大法的。事后我埋怨当事人为什么不站起来抵制其邪恶的行径，任其大放厥词毒害众生？但后来我又想，自己也是大法弟子，为什么不向内修、不找自己，而是一味的埋怨别人呢？当邪恶之徒对师父、对大法不敬时，作为大法弟子的我，自己为什么不挺身而出维护大法呢？这不正把我自己的私心、怕心暴露无遗吗？当找到了自己强烈的执著心时我感到剜心透骨的难受，万分的惭愧。我愧对师父、愧对大法、愧对正法时期大法弟子的殊荣！从那时起我痛下决心，这样的事绝不能有以下次。

后来，有一次在公共汽车上，有两个人正在大声谈论说法轮功学员如何杀人等事情。我一听是在讲北京的精神病人傅怡彬杀人之事。我当时制止他们，不要再说了。并告诉他俩那是谎言。那个杀人的是个精神病人，根本不是法轮功学员。你看那眼神都不正常。就连“天安门自焚”也是假的。法轮功学员都不杀生，更不会去自杀或杀人。当时其中有一个人说：那就再不说了。

前年去参加同学聚会，在联谊会上，有一老师提到了大法并说了一些对师父、对大法不敬的话。当时，我立即发正念，这时他已语无伦次了，很快他就停止了发言。作为大法中的一个粒子我不能再沉默了。当时我想：在什么场合下有人对师父、对大法不敬，就在什么场合及时消除人们头脑中的流毒。

我不停的发着正念并请求师父加持。我将话简要过来，对着与会的老同学先说了几句客套话后，接着说：“大家所了解的法轮功都是电视、报纸、广播上宣传的，真正的法轮功大家并不了解多少。现在法轮功不仅中国人在炼，世界上已有六十多个国家和地区的人也在炼。”

这时会议主持人害怕了，大声吼着制止我发言。我没理他，接着说：“法轮功不参与政治，不反对政府，只是按‘真善忍’的标准要求自己做一个好人。我们所做的只是向大家讲清楚迫害的真相。希望大家明白真相有一个美好的未来！”六、七十人静静的在听着、思考着……

此时我带去的真相资料，还有一半没发出去。我想我讲真相救世人的大事，不能受常人所动。我也找找自己在讲真相发资料过程中的不足和不理智的地方。会后我该讲的，该发的全部发到老同学的手。

证实法有不同的形式。我虽然文化程度不高，但我经常将同修在证实法和讲真相中的神奇事写成文向明慧网投稿。把邪恶迫害大法、迫害大法弟子的恶行予以曝光。以更好的揭露邪恶，震慑邪恶。几年来，我坚持这样做着，先后共投稿被选用的有三十多篇。

以前，每次稿件发出去后，从第三天就开始注意力特别集中的在网上查找，自己的文章出来了没有。后来通过学法，我悟到这是有求之心。师尊教诲我们“做而不求”。当时想我写了就得登出来，这难道不是有求之心吗？总是期盼着自己的文章发表，这难道不是执著自我吗？

当悟到这颗心不符合大法的要求时，自己就归正思想、调整心态，真正做到“做而不求”。支持大法网站是每个大法弟子的责任。真正按照法的标准要求自己，不再想了，把心彻底放下了，突然有一天文章却

又登出来了。

一般情况下稿件登出后，我都要和自己的原稿对照，编辑部的同修哪儿给修改了，为啥修改的，找找自己的不足，尤其在法理上悟一悟，自己明白了，也是提高。

一次，我看到明慧网上揭露出我们所在这个省的恶党头目是从别的省调过来的，该头目在前两个省时，在迫害大法、大法弟子上血债累累，来本省也两年多了，文章中没提到在我们所在省的迫害情况。我当时想：不是没有，而是未予曝光而已。我要将其曝光。发出这一念后，我就着手搜集材料、组织、编写一直到明慧网采用登出，前后就一周的时间。按照我自己的水平、能力根本不可能在这样短的时间内写出几千字的文章来。

我清楚的知道，因当时我这揭露邪恶的一念很正，是在师父的加持与帮助下才写出来的，所以才能有这样比较好的效果。这是自己在修炼中师父给弟子开启的智慧，是大法的威力。

三、建资料点 修好自己

在一九九九年七二零以后我们看的资料都是同修费尽周折从资料点上冒着风险往来传送的。每遇到所谓的敏感日或资料点出事，很长时间都看不到资料。大家就有迷惘的感觉。每当这时我们就萌生自己做的念头。但每次都是私心、怕心障碍着。总想着反正《每日明慧》我能看到就行了。

其实，二零零一年我们就零零星星也在编些小册子（选用的文章都是明慧网的）等资料，自己编好后在别处印制。后来传递中也有些不便，再加上当时明慧网提倡资料点遍地开花。我们利用自身的条件，又一次有建家庭资料点的想法，以更好的证实大法和大家共同跟上师父的正法进程。这个时候我们的心态也稳定了、心理上也有了一定的承受力，各方面的条件也具备了，我们的决心也就更坚定了。

刚开始出资料时，心情特别平静。一周一次按部就班的将资料送到同修的手中。我们的修炼环境也相对稳定了下来，也不用专人东奔西跑的去找资料。回想起来那时是抱着做事心在做资料。

听同修介绍买耗材时最好选在快下班时，没人过问，买上就走。开始我们也是利用这个时间去买。后来我们觉的这也是用常人的办法去做事。大法弟子办事要用正念、神念。大法弟子办事怎么能让人的观念约束住呢？我们什么时候需要就什么时候去买。只要正念强，不让坏人看见它就看不见。

我们从来没有批量买过耗材，用多少买多少。经常是去买耗材时顺便买些其它东西带回来。每到敏感日时有同修就建议少做点或停一段。刚开始我们觉的压力比较大，有时也想停一停。但转念又一想，这不又是人心吗？紧跟师父的正法进程都觉的有些跟不上。正法进程能停下来吗？救人能停下来吗？在这“值千金，值万金”的关键时刻怎么能随便说停就停呢？所以我们没有因自身的原因停止过。一直坚持平稳的运转到今天。

了。是这个道理吧？”“我发现有些学员哪，还是把眼睛盯在负责人身上：负责人怎么就不行？（笑）负责人要真的特别行，什么事都想在前，我觉得这个地区的其他学员还真的发挥不了自己的能力了。如果这个地区做得好，一定是这样的情况：负责人只是说了要做一件什么事情，大法弟子们自觉共同协调、克服困难，充分发挥大法弟子的智慧把事做好，做得更完善。就是负责人对这件事情没有想得很充分，甚至有漏洞，大法弟子在做的过程中都会把它做完善，那才是你的威德。不要在困难中有怨气，也不用给谁看，你做的这一切，师父看得见，众神看得见，做好了那是你自己永远的威德。”就是师父这两段法，让我从法中认识到其实我们人人都是协调人，因为协调人只是多付出的人、是一个联系人，不是常人中的官，觉的协调人这个名词与己无关，那是不是我们的私心在作怪呢？是不是我们没有理解好协调人的真正涵义呢？

现在资料点遍地开花，我们现在所面临的是怎样在法上使大家认识到，我们每个人都是整体中的一个粒子，这个整体的好坏，其实每个粒子都是有责任的，当我们把自己都当成协调人，承担起各自的责任，那么会使我们协调的更好。从另外一个角度讲，大法的威力也会以整体的形式展现出来，这种整体配合不同于过去只是几个协调人参与，而是更多的同修在法上的清晰认识后理智的行为。

在过去的几年里，由于那时资料点少，几个做协调的同修就能协调过来。但随着资料点遍地开花，在协调方面也使协调人不得不从新思考。法中不断要求我们每个人都得走出自己的路来，记得师父在《2005年旧金山讲法》中提到：“每个人都得主动的去发挥自己的作用，去找事情做，找你要救的人去救，不能够依赖负责人叫你怎么做。负责人现在基本上没有大的活动他是不组织的，那其余的时间你就不证实法了吗？所以更多的时间呢，那是大法弟子自己在做。”在法理上明确了，我和身边的同修打破了自己过去的各种框框，因为自己过去只接触电脑，也从未想到协调和我有什么关系，直到同修走了，没有人联系，我们整体大概有几个月不沟通了，我和同修意识到不能再这样了，就找地方希望做协调的同修能够互相在法上交流。在做的过程中遇到了很多干扰，这在过去是没有的，正是这些接连不断的干扰使我们大家警觉，最后我们每个同修都认识到我们必须打破这种间隔在一起交流的时候，我们终于在协调人走后，事隔三个月大家第一次坐到一起。而也就是那个时候，我们当地同修到外地参与营救被绑架的同修，曝光做技术的同修被迫害致死的真相等等，每一次对我们来说都是突如其来。不过那时都是师父的法鼓励我们艰难前行，记得当时学的最多的就是师父《回复秘鲁大法弟子》“这些事在过去的历史修炼中没有过，大法弟子是开创者，所以在修炼中有时会做的好，有时会不知如何做。有困难时大家坐下来多学学法，只要正念正行，就没有过不去的关。”

以法、以众生的需要为选择

我在法理上认识到我们人人都是协调人时，自己就逐渐的从过去只顾技术，开始不断的接触同修，在这个做协调的过程中，对我来说一切

理，我没有经过太多的思考，更没有用法衡量一下同修说的话对不对就一口否决了。但在后来发生的一些事情中，我逐渐认识到自己的这颗心。因为盲目崇拜对一个修炼人来讲，主要表现在对同修认识感性化，把对方完美化，做事不以法为师；当发现同修的不足又不能默默圆容，无形之中给同修和自己的修炼都会带来干扰与麻烦，甚至会影响到大家在证实法中的互相协调。其实《在亚太地区学员会议上的讲话》中师父说：“哪个学员在哪一方面修炼的好我们是应该学习，但是还在修炼嘛，还有没去掉的人心，还是要以法为准。”“哪个人哪一方面修得好，是因为她在法中修得好，并不是她比法还好，所以你不学法你学人，人没修成之前总是有漏的嘛，哪方面好并不等于全面都好啊……”当我对这个问题在法上有一些认识的时候，我慢慢的体悟到，在无边的大法中我们只要是努力的按着法在不同层次的标准修炼自己时，大法的威力就会展现出来。那一刻当我再看到同修做的很好时，我会觉的是法伟大，而不会简简单单的觉的同修如何如何，因为没有师父和大法什么都谈不上，这样我们就不会轻易的崇拜哪一个人。另外一方面，同修做的好，或者是哪个地区相对做的好一点，我们听到后应该静心用法对照自己，什么原因自己没有做好，找到差距，这不是比学比修吗？

其实在我们地区对协调人的崇拜不单单是表现在我一个人身上，尤其是到后来当发现同修有一些执著的时候，有些同修马上表现为失望、指责、背后议论，而不是站在法上看问题。我们是人在修炼，在没修炼圆满之前就不是神，那么就会有执著与不足表现出来。那时我们作为同修应该如何面对，这其中也体现我们自己的修炼在里面。当协调人离开后，我不断的找自己，在和同修的配合中我主动为同修分担了吗？主动为这个整体着想了吗？没有，相反还把自己摆到整体之外，去指责你们协调人如何如何。到后来我逐渐意识到一个很严重的问题，如果很多大法弟子都象我一样去依赖协调人，或者是都来指责这个协调人和这个整体的话，那么我看到一个问题，就是在这种情况下整体被我们指责的是不是最后只剩下协调人了呢？在这其中我意识到，当问题出现后，我们首先要看自己，要从自己这一方面衡量一下呀，如果每个人都把整体放在心里，在这个过程中想整体出现了问题，我应该怎么去圆容补充，不是仅仅停留在把问题提出来，而是把自己也摆在其中积极想办法去解决，那我想很多问题都会迎刃而解。当然如果确实是协调人存在问题，我们可以站在法上善意的提出来，我想协调人也是能够接受的。当我有了这样的认识后，我突然感觉自己的身体变的非常的高大，连我的自行车都变的很大很大。

《在亚太地区学员会议上的讲话》中师父说：“大法弟子的负责人哪，其实只是一个协调人、联系人、一个传达人，你们不要把他们当作象师父一样，寄予那么大的希望，成了你们修炼的依靠，什么事情他都必须做得最好。不是的，如果这个负责人真的也象师父一样，或者想问题全面、绝对不会有错，那么这个地区很多人就修不出来了，因为他想得最全面了，没有你想了，他做的事情都是最好的，也没有你的好

在打印过程中有时难免出差错。每当出错后，以前我们都互相埋怨，都怪对方的操作不对。很少找自己，有时明明自己错了还要辩驳一番，所以同修叫我“常有理”。我还觉的你承认是你错就行了，自己还心安理得，挺满意的。

在背法时师父的教诲深深打动了我的心。《转法轮》中师父讲：“这可不是这么回事，它是超出常人这个层次的东西，所以对你要用超常的理去要求。怎么要求呢？你就得向内去修，不能向外去找。”《转法轮》中师父又讲：“真正要想提高，就得真正的使这颗心得到提高，那才真正能提高。”以前我遇到问题不是找自己，而是尽向外推。老怪别人不修自己，这个思想就已经不对了。这哪里象是修炼的人呀？

有时，我想我自己有问题，我自己找，不用你来说。别人说我，我不介意，你说我就不行。这种想法持续了一段时间，直到学师父在二零零六年《洛杉矶市讲法》时我才彻底认清到这颗人心的严重性。师父说：“修炼就是向内找，对与不对都找自己，修就是修去人的心。总是不接受指责与批评，总是向外指责，总是反驳别人的意见与批评，那是修炼吗？那是怎么修的？习惯上总是看别人的不足，从来不重视看自己，别人修好了你又怎么样？师父不是盼你在修好吗？你为什么不接受意见老去看着别人？却不向内修、找自己呢？一说到自己的时候你为什么不高兴？你们在座的有几个在突然间有人指着鼻子骂你时能够做到心情坦然的？有几个面对别人的批评与指责心不动而找自己原因的？”我流着泪反复读着师父的教诲。我知道这个心态一直影响我向内找、影响我的提高、影响我精进。师父似乎是在棒喝弟子，这么严重的问题再不改就不行了。不能带着这么强烈的常人心圆满。

每次打印资料前，如果先发正念，打印的东西页面又干净又好，速度也快。有时来不及发正念，就容易出错。有一次我正在生同修的气，带着情绪做，结果出了严重错误。同修说：你的心态不对。我也意识到自己不该这样，马上调整了自己的心态，很快一切都正常了。

我以前做事很不认真，只要做了，完成了就行了。在做真相资料装订周刊、小册子时，这个缺点就明显的暴露无遗。对此同修批评过我多次。我觉的同修说的对。我也努力认真去做好。因为真相资料是救人的，它是很珍贵、很神圣的。尽管是一本小册子或是一份周报，从大法弟子的手中送出去，它代表大法的形象，代表大法的风貌。也是为后人留下一条走正的路。所以我必须要用心去做，才能做出最好的东西，才能达到救人的最佳效果。

同修说：我是懂技术的。我说：常人做事靠技术，我们炼功人要靠正念。只要正念足多难的问题都能迎刃而解。

我们每个同修都以法为师，只要在自己的修炼路上做着份内的事，每个人采取不同方式在证实大法。不一定都要经常向别人宣告，只要心态稳定，坚定在实修，不管别人说什么都要做到不动心。

四、讲真相 救众生

师尊早在二零零零年《在美国西部法会上讲法》中就要求大家“作

为一个学员，作为一个修炼的人，我想从慈悲这个角度出发也应该做这样的事情。把真相讲给人，告诉他，也是在挽救人。”《在二零零三年亚特兰大法会上讲法》时师尊又语重心长的说：“我告诉大家，救度众生是第一位的，讲真相是救人的办法。”正法时期的大法弟子都遵师嘱利用各种方式在努力做着“三件事”。

讲真相救世人的过程中不断的修自己。记得我第一次出去贴不干胶时，心跳的很厉害，手也在不停的抖动，将一张不干胶贴在一大卡车的车头，一看歪歪斜斜，真不象一个大法弟子所为。当静下心来时，找到了自己严重的怕心。后来不断的学法，也明白了自己在做宇宙中最大最好最神圣的事，还怕什么？

平时，我只要外出碰到人能搭上话就讲。早先买完东西付钱时，摊主说：你买东西不挑不捡，还那么和气，我小声告诉对方：我是炼法轮功的。后来胆子壮了点，有一次我买了几斤桔子，摊主将账算错多找我两元钱，我把钱退给他，他高兴的说；现在还有这么好的人？当我提高声音告诉他“我是炼法轮功的”时，周围站的人都笑容满面的看我。我想得救的不止他一个人。

有的人遇到问题自己很少动脑子思考，电视、报纸上怎么说他就跟着怎么说，中党文化的毒太深。有一次我给一个大学生讲真相，当我一提到法轮功时他随口便说那是“迷信”。我没直接反驳他。我就反问他：你说当代的医学是不是科学？他承认是科学。我又问他现在医院是不是所有的病都能治好。他说有些就治不好象癌症等。我告诉他有许多被医院判了死刑的病人只要诚心修炼法轮功，其病就不治而愈，而且思想道德也有很大提升。你说迷信能有这样的效果吗？他听了以后若有所思的说：“那法轮功是超科学。”我肯定的告诉他：法轮功不仅是科学而且是超常的科学。又讲了些有关大法方面的情况，最后他表示他也要学大法。

面对面讲真相，有时条件不便，但要创造条件去讲。有时在公交车上我主动给行动不便者或年岁大的人让位，我站在其旁边讲真相，哪怕让其记住“法轮大法好”，我也觉得值！一次去监狱看同修提了不少东西，在那等人时从公交车上下来一个老太太，提的东西比我的还多，我赶紧迎上去帮她提东西并在送她回家的路上边走边讲真相。虽然我走了不少路，但我认为再苦再累也在所不辞。。

后来，我觉得这样讲真相毕竟接触的人是有限的，范围太狭小。为了在有限的时间内让更多的人明白真相。我就用寄信的方式讲真相，这样远的近的，相识的不相识的，能接触到的或接触不到的，尤其是监狱、劳教所、看守所、洗脑班都可寄去真相资料让更多的人了解真相。

但都寄给谁呢？地址、姓名、邮编从何而来？我先给知道地址、姓名、邮编的人寄。后来我发现报纸、电视的新闻报道人物介绍上经常有单位、姓名，（邮编到邮电局即可查获），还有明慧网上揭露邪恶的报道文稿中也有不少通讯信息，这样为讲真相提供了不少方便。从此我又拓开了一条讲真相救世人的路。尽管其效果无法得以证实，但每发出一

法小组竟然走丢了。事后我很沮丧。也是在那时和我比较熟悉的一个阿姨提出：你现在住处稳定了，也能正常运作了，我还是不参与了。当时我听了同修的话就哭了，但我知道阿姨当时也在难中，家里外头内外交困，和协调人之间的矛盾也把阿姨“弄倒”了。其实同修是需要调整的，当阿姨走后我自己一个人就倒在床上。现在真的只剩下我自己了，眼看那桌子上一堆文稿，有的还需要找同修核实，我感到窒息。也是从那时起我的身体变的有些糟糕，吃不进去饭、咳血。我那时有个很不好的念头：如果我有件事的话，别人都不会知道，因为我住的地方很少有人来。但即使在对我来说最难的那段时间里，我几乎每晚都是哭着背“超越时空正法急 巨难志不移……”（《志不退》）“恶者妒嫉心所致，为私、为气、自谓不公……”（《精进要旨》〈境界〉）入睡的。在所谓的磨难中，我不止一次的问自己：我是否真修？我为什么总象一个小女孩不停的哭？为什么不能象一个走在神路上的大法徒，正念面对困难？什么时候我人的本质转变成佛性？什么时候我能把别人的痛苦与难处装在心里，而没有自己？什么时候我的眼泪能为众生流？……

“其实人类社会的理在宇宙中是反理。人有难、有痛苦是在为人还业，从而有幸福的未来。那么修炼的人就要按照正理修炼。吃苦受难是除去业力、消除罪过、净化人体、提高思想境界、升华层次的大好机会，是大好事，这是正法理。”（《越最后越精进》）“大法弟子为什么要修炼、为什么要过关、为什么要正念强、为什么要吃苦？只有这样才能算是修炼。其实修炼就是来吃苦来了，不是为了得到在人世间的保护来的”（《2005年旧金山讲法》）。是师父的法让我从内心深处认识到什么是修炼，人是想求安逸，可修炼的人不是啊。其实我们觉的苦是因为我们不想放下人的执著，而实际上不舒服对修炼人提高来讲难道不是好事吗？当我认识到这一点的时候，心中升起了排除万难的正念。

然而使我从消沉中彻底走出来，是因为我到外市县看到那里的同修不会技术、各种条件很艰苦的情况下依然在做着讲清真相救度众生的事。那一次是我平生第一次一个人出门，也是在协调人走了以后，我自己协调的第一件事：到那里教同修编排当地的真相小册子。那个城市里的同修参与证实法的人数不太多，而有一些又是农村的大法弟子，他们学技术相对来讲就困难些。他们住的地方也很简陋，冬天为了防冷，屋子里钉满了塑料布，犹如住在塑料大棚里一样。他们害怕我不适应那里的环境，特意给我安排了一个条件相对较好的地方住下。在与他们相处的几天里，表面上好象是我去帮助他们技术，而实际上我真正从内心深处感谢师父，在这个时候让我看到同修在如此条件下救人的那颗心。最后我们分别的时候，大家交流了很久，我们彼此给对方提了很多建议，记得最深的是他们说吃饭太少了，其实那也是被旧势力迫害的表现。从那个城市回来，我首先从吃饭的问题上做到了“否定旧势力”，你吃不饱饭能有精神头去救人吗？

去掉崇拜、依赖心理以法为师 其实我们人人都是协调人

过去和同修配合的时候，有人提出说我对当地的协调人有崇拜心

大的迫在眉睫时，我才会想：是不是我有问题了。其实造成那种状态的真正原因是我没有做到静心学法，以法为师、在法上修。那时只要是协调人说的，我觉的符合法就去配合，遇到问题时从没有自己主动在法上悟一悟，反而过份的依赖协调人；觉的这事他应该想的更周到，不用我想了，人为的把很多本应该大家共同分担的事情一股脑的推给了协调人。不知不觉协调人成了我修炼中的依靠，其实这在无形中给同修增加了多少压力呀。另外我们的这种依赖心理是否也会助长协调人有在学员之上的心、权威的心呢？

正是自己这种强烈的依赖心理，和长期配合在内心深处发展出浓浓的情。当我听到和自己配合两年多的同修要离开当地，我很难相信，在同修刚刚被绑架，我们好不容易找到了落脚的地方，一切刚好能正常运作的时候，他提出了令我难以置信的想法。不过那时我是只想自己了，没有考虑到由于长期配合的同修被邪恶绑架，协调人所承受的压力。也是那时我们之间因为在法上认识的不同，不断的发生矛盾误解。这突如其来的变故事先没有一点预兆，我当时的心性根本承受不了。在空空的屋子里我第一次感到有些害怕，因为在资料点我从来没有一个人呆过。我知道这只是刚刚开始。其实从人这面讲，我的人生阅历简单，一副学生气，没有经过什么波折。我以为母亲的离去对我来说就已经是大事了，怎么也没有想到在以后的修炼路上还有更激烈的人心触及在等着我。

我那时想到离开这个城市，反正缺“技术人员”的地方很多，到哪里都是证实法。可是如果协调人走了，做技术的也要走，那我们做的证实法的工作，救人的事情不就得耽搁下来吗，更何况当时还有同修正在遭受迫害？那时师父的一段法就在我耳边回响，“大法弟子做什么事情啊，都要以法为大，摆放任何事情的时候你都要首先考虑法。”（《在2002年波士顿法会上的讲话》）我坐在地板上哭，有个同修问我：你打算今后怎么办？我说：想回家调整。他说：需要多长时间，一个月？我想那太长了。“一个星期？”我依然没有吱声，因为我觉的还是长了点，我不能把过关的时间拖的这么长啊。他又说两天，我回答到：给我两个小时吧。他说：其实你两分钟就能做到，只要你站起来，坐到电脑前。那一瞬间我感到是师父在借同修的嘴点我，于是我真的站起来。就在那一刻我仿佛看到自己世界的众生在为我高兴，因为我没有在痛苦中趴着。就是从那时起，我告诫自己，如果认识到自己的执著，一定求师父加持在最短的时间里把它放下，不要拖泥带水，否则会真的耽误众生得救啊！

同修走了，我是留下来了，然而留下的还有一堆难以化解的矛盾、恩怨。这种改变给我证实法的项目也带来了一系列的问题，使我陷入消沉。首先是我和当地其他做协调的同修根本不熟悉，平常只是认识，有的根本没有说过几句话。其次平时我都是等着协调人把外面的事协调回来让我参与，现今我得自己走出去，接触同修把有关信息搜集上来。可是我连有的路都不熟悉，哪是哪有时都搞不清楚。第一次自己去一个学

封真相信，我都要发出强大的正念，让有缘的人能得救。

大纪元网站《九评》发表后，我曾觉的发法轮功真相资料这没说的，传播“九评”可是要慎重！后来我认识到这是党文化在自己头脑中的残余流毒、自己的怕心在作怪。在法上去认识，后来明白了“九评”象一把利剑挑去了邪党的伪装，让人们认清了它的邪恶本质；“九评”象一把重锤敲响了邪党的丧钟，同时也惊醒了沉睡了半个多世纪的中国人。认识到位了，我很快突破这一观念。就给亲朋好友熟人送“九评”、找六一零的头谈“九评”送资料、劝“三退”，一如既往的继续做着自己该做的一切。有时出门前，我身上带几本《九评》只要有适当的时机，不管是理发店、出租车、楼道里、自行车筐里都要放上一本《九评》，让有缘人看到它。

有的人，劝三退时他马上明白了，很快提出要退，但有的人讲真相后，他也明白了，但怕别人知道、怕影响子女的前程、怕邪恶找麻烦；还有的前面同意退了，但过后又打电话叫再等一等。形形色色的想法都有。在这种情况下，我就放一放，让他再看看资料，不能急于求成。

在讲真相中不仅深刻领悟师尊讲过的法理，也能不断的去掉自己的常人心，还能使自己不断的清醒、理智起来。

作为大法的一个粒子我觉的自己“三件事”做的很不够，今后我将全身心更好的投入救度世人的洪流中去……以后的路不管有多么艰险，弟子一定要走正走好！敬请师尊放心。

勇猛精進不懈怠 助师正法救众生

文／河北大法弟子

尊敬的师父好，尊敬的同修好：

我是一名政府系统的大法弟子，在看到《第三届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会征稿通知》后，我的第一念就是珍惜这次机会，把自己的修炼体会写出来，因为我就是大法的一个粒子，写修炼体会是正法修炼的一部份，这是我应该做的。前几日的一次睡梦中，“用笔”两个字打入我脑海里，我突然惊醒。我悟到，这是慈悲伟大的师父在点悟我，让我拿起笔来证实法。

师父在《芝加哥法会》中说：“成绩是学好法充实正念的威德，不足是修炼中要走的路”。在正法修炼中，我有时做的好，有时做的不好，在做的好的时候，师父就会鼓励我，在做的不好的时候，师父就会点悟我，引导我爬起来，别趴着。但是不管怎样，我心中始终有一个信念：坚信师父，坚修大法。笃守着这一信念，在风风雨雨中我随师父走到了今天。

一、利用条件搜集电话号码

以前我经常想：我为什么会在政府机关工作？随着不断的学法修炼，我悟到，这是慈悲伟大的师父根据我的意愿安排的，我要在这里助师正法，救度众生，要在这里兑现誓言，要在这里做好我应该做的。慈悲伟大的师父为救度我们操尽了心，吃尽了苦，我们无以为报，唯有永

怀感恩的心，勇猛精进，做好自己应该做的，才能不愧大法弟子的称号。

正法修炼中我悟到，用电话讲清真相、震慑邪恶是一种行之有效的方法。这种讲真相方式既安全又有效，不仅能够直接与人沟通，有针对性的讲，而且可以实现双方的互动，达到较好效果。师父在《2005年旧金山讲法》中说：“你讲的话对他来讲每一句话都是当当响的炸雷”。基于此，我把搜集电话号码作为讲清真相中的一件重要事情来做。在师父的点悟和安排下，我利用自己的便利条件先后搜集了省政府有关部门、市委市政府、市直各部门、市辖各县市区、当地“六一零”邪恶组织、当地公安系统的电话号码，包括单位领导及一般工作人员的办电、宅电和手机号码，并上传到明慧网。同时我还把到外地开会、参观、考察的通讯录整理出来，传到明慧网。在我整理电话号码的时候，我经常看到一轮金光在电脑屏幕上闪烁，我知道这是慈悲伟大的师父在鼓励我。

二、正念清除邪恶

发正念是师父让做的三件事之一，非常重要，必须做好。师父在《洛杉矶市讲法》中说：“有很多学员不重视发正念，一个很大的原因就是因为他不敏感。不管敏感不敏感，师父叫你做了你就做，它一定起作用，决不是一个形式！师父绝对不会叫你干没用的事。（鼓掌）要是那样，这对你、对我、对正法与你们证实法、对众生来讲都没有意义，而且发正念已经摆到这么重要的位置上了。大家一定要重视，不管感觉到、感觉不到，都要正念强一些去做，时间长了我想都会有感觉。”

我非常重视发正念，在定点发正念的同时，在工作中也很注重发正念清除邪恶。以前，我单位门口摆着一个恶党保先的牌子，我每次路过那里都要对它发正念，清除它背后的共产邪灵和共产恶党在另外空间的一切邪恶因素。经过持续发正念，过了一段时间，这块牌子突然不见了，一直到现在都没有出现，从中我感受到了发正念的威力。

有一次，我有机会到中南海办事，在中南海中我时时保持正念。办完事后，朋友带我到中南海中转转，他边走边介绍，这边是中办，那边是国办，这个方向是江××办公的地方，我一边走一边集中精力对着江魔头办公方向发正念，努力清除操控它的一切邪恶烂鬼。

邪恶的“六一零”经常在我办公室旁边的会议室开会。我每次知道后，都在办公室里对着它们发正念，并请师父法身加持，清除那里破坏大法的一切邪恶，解体那里另外空间所有的黑手烂鬼，一个也不放，使那些被恶党毒害的人有机会得救；并做到会议不停，正念不止。

三、智慧讲真相劝三退

一方面，向有关政府工作人员传递破网软件，引导他们上大法真相网站，了解大法真相。另一方面，向一些关系不错的政府工作人员面对面讲真相，劝三退，明白了真相的政府工作人员纷纷表示用化名退出恶党。同时，我还以写信的方式向当地“六一零”领导小组成员讲真相。此外，我还利用在会议上讲话的方式谈《九评》、谈退党。

我的想法改变了，为什么到现在还有依赖别人的思想？我得去掉这种顽固的私心。此时我知道自己将如何面对责任——在大法中我有了“邪恶疯狂不迷途除恶只当把尘拂”（《志不退》）的正念，放下自我，和同修好好配合、相互鼓励携手同行救众生。乌云不会遮住天，什么都会被大法弟子的正念所改变。现将这一年来修炼中的体会写出来与大家交流，那其中有经验、也有血的教训，如有不妥之处还请同修慈悲指正。

转变观念 走出沉溺

我们当地在二零零三年初参与证实法的人数有限，一个做协调的同修找到了我，也就是从那时起我参与到整体证实法中来。当时我主要是学习技术，包括上网、打印、排版等。在这其中我和两位同修配合，直到今天我依然能在心里记起他们对我在修炼中的帮助，是师父慈悲，加之同修的宽容与信任才使那个“当时不懂事的小姑娘”（那时的心性很差）在大法中不断成长。

我们三个人当时配合的很好，也是那个时候我们就开始编排了本地刊和本地交流。虽然当时同修们对这两个刊物有些争议，但随着时间的推移，加上证实法的需要，这两个刊物逐渐的被同修认可。我们的本地刊主要是搜集明慧网上本地区的有关信息，这样可以让更多同修了解当地证实法的情况，并能积极参与营救同修、讲真相及时揭露当地邪恶。另外我们的本地交流主要是针对我们地区普遍存在的问题，在明慧上选摘一些比较好的切磋文章给同修看。例如那时我们当地有一个很普遍的不好现象，就是一有同修被抓，就把别人说出来。针对这一现象我们大概先后做了四期本地交流，都是关于这方面的文章，再加上通过开法会不断交流，大家能在法上认识了，再后来同修被邪恶迫害就几乎很少有“出卖”同修的现象了。

正当我们本地参与证实法的人数开始增加，一切都在向好的方向发展时，和我们配合做技术的同修被邪恶绑架，那时剩下我与另一位同修。在那一年中我母亲被病业夺去生命。当时由于师父的新讲法等着打印，别的地方的机器坏了，我忙着去修机器。当我到母亲的住处时，她已不知在什么时候离开了。我当时很平静的和家人处理完母亲的后事，第二天就回到资料点了，因为当时人手不够。可是母亲的离去却成了我心中永远的痛，因为从此我将孤身一人，而更主要的是在人这一层没有人能象她那样宽容我了。但我记得当时有同修提醒我：其实不管怎么样她是得了法的人，一定会有一个好的归宿；而这世间还有那么多不明真相的世人，等待我们去救度。正是这一番话让我时刻记得自己真正的责任是什么。

在母亲离世后，我几乎是全心都投入到自己当时所承担的证实法的项目上。由于那时资料点逐渐开始遍地开花，我们也变的很忙碌。后来我想，那时自己就象小孩子跟在大人后面凑热闹一样。因为没有真正理解修炼的实质是不断提高自己的心性，所以那个时候我和同修虽然干了很多事，但我的心性根本没有得到太多实质的升华。当矛盾来时，我的第一念是委屈，还不能做到在矛盾中看自己、找自己。只有当矛盾已经

抓法轮功的，这车是警车，你们挂横幅还砸了车。这时他们都在打手机上报。此时此刻，我的心一点也不被他们所动，发出正念，叫手机打不通。我要面对现实讲真相救度他们。我说我挂横幅是让众生看到法轮大法好，是救人。其他两个同修也过来了，我们同时形成一个整体，互相配合，让他们感受到大法的美好，他们干的是违背天理的事，是会得到报应的。我把兜里的钱掏出来给他们，说算是赔偿车损失，随着看了一下，车上边一点被砸的痕迹都没有，砸的声音那么大，但没有任何损伤。我更稳定了信心，感到师父就在身边呵护着我们。“慈悲能溶天地春 正念可救世中人”（《洪吟（二）》〈法正乾坤〉）。那两个其中一人告诉另一个人把钱还给我们，并且说到：“你们真不容易，下着雨也出来挂。”把抢去的横幅、绳子还给了我们，说你们快走吧，回家吧。我们心里感到很欣慰，为这两个明白真相，做出了正确选择的生命高兴。

在讲清真相救度世人的几年中，我感受到了师父的慈悲，伟大，也感觉到信师信法的成度多大，法的威力就会在自身体现多大，只要信师信法做好三件事。只有把自己溶入法中，讲清真相，救度世人，才能不负师恩。

放下自我 携手同行救众生（上）

文 / 吉林大法弟子 昕清

尊敬的师父好！各位同修大家好！

遥想师恩泪千行，如果没有师父和大法我不敢想象自己如何能闯过那一关又一关。当我的人心与强烈的执著被同修激烈的冲撞时，我想过逃跑，想过离开我证实法的环境，然而师父的慈悲和正法时期大法弟子的责任使我留下。在去人心的过程中，我第一次对佛性有了更深的体悟。“人的佛性是善，表现为慈悲，做事先考虑别人，能忍受痛苦。”（《精进要旨》〈佛性与魔性〉）就是这法，使我找到了自己与同修发生矛盾、没有做好的根源。我感谢师父给我修炼路上安排的每一天、每一件事。即使在当时痛苦的过关中我还不能体会到师父的良苦用心，当我提高后，认识到虽然在修炼的路上去人心是很苦的，但却蕴藏着难以言表的神圣，如今我谦恭的接受师父给我安排的一切。

在最近的一年里我们地区迫害比较严重，做协调的同修离开当地，在不知什么时候，一个在过去整日坐在电脑前搞技术的不认识几个同修、和协调人一说话就心跳、一说话就脸红，一说话就激动、一说话就带有指责、害怕出头露面的我居然承担起一些协调工作。这种变故使我难以适应，是师父在法中不断的点悟、是同修不断的正念鼓励、是正法时期大法弟子的责任感才使我不断前行。就是在前不久有同修说你们协调人都协调什么的时候，我当时有些惊讶，因为在内心深处我从没有把自己当成协调人，更确切的说我从不愿承担那份责任，觉的它太沉重，我的心性与容量都难以接受。我甚至有一丝期望：希望过去的同修看到我们当地迫害这么严重能回来。可是当我拿笔写这篇心得体会的时候，

一次，基层邀请我参加会议并讲话。开会前，我心里想请师父加持我的正念，我一定要在会议上讲出大法真相的内容。开会时，我发正念清除会场中的邪恶，虽然恶党的书记坐在我旁边，但我心中充满了正念。轮到我讲话时，我心怀坦荡，想方设法插入真相内容，在论证事实胜于雄辩的观点时，我列举了一个例子，用第三者的方式谈出了《九评》，谈出了退党。例子的具体内容是：有一次，我与网友在网上聊天，网友对我说，有一本书叫《九评共产党》写的很好，很多人看完这本书后都退党了，到目前已经有八百多万人退党了（当时的数字）。网友对我说，共产恶党不好。我与他辩论，他说共产恶党谎言、腐败、暴政，并列举了一些例子，我被他说的哑口无言，这就是事实胜于雄辩的好例子。我记的，刚开会的时候，与会人员普遍有些精神不振，心不在焉，可我一提到《九评共产党》与退党时，我看到这些人都精神起来了，我知道，他们明白的一面都精神起来了。

四、整体协调形成合力

在注重安全的情况下，我经常与同修联系，协调做事。如帮同修下载师父的经文和明慧文章，帮同修上网三退，帮同修刻录光盘，教同修上网技术，有时还参加小型法会，与同修互相切磋，整体提高。同时把自己节省的钱给同修做资料，救度众生。

当地有一位政府机关的同修，他在一九九九年“七二零”以后放弃了修炼。其他同修都与他接触不上，我利用工作条件经常找机会与他谈心，并把《转法轮》、师父新经文、明慧文章、《九评共产党》、《永恒的诗篇》、《和师父在一起的日子》等书籍和光盘送给他，后来他终于走回来了，并由我主动找他变成了他主动找我要资料。

一次，在师父的安排下，我看到邪恶“六一零”的一份秘密文件，它们计划非法绑架迫害一些当地同修，我当即将此文件复印，并连夜送给同修，使同修们提前知道，并做好相应准备。同修们知道这件事后，相互协调，高密度发正念，加大讲清真相、揭露邪恶的力度，同时把文件的内容在明慧网上曝光，彻底否定邪恶的迫害。

五、怀大志拘小节

作为正法时期的大法弟子，我们胸怀的是助师正法、救度众生的大志，同时在小节问题上也应严格要求自己。在修炼法轮大法以后，我严格按照“真善忍”的标准要求自己，虽然有时做的不好，但我明白后马上就改，我感觉，生命真正在法中升华了。下面列举几个严格要求自己的小例子。

在工作中，我增强了责任心，淡泊了名利心，我所负责的工作连续多年在省市名列前茅，本人也多次被评为省市优秀工作者，并连续六年被评为优秀公务员。这些都是因为我修炼了法轮大法，心性得到了提高才做到的。我悟到，大法修炼是非常严肃的，“修心断欲去执著”（《洪吟》〈谁敢舍去常人心〉）来不得半点马虎，同时大法修炼又是非常殊胜的，堂堂正正、干干净净。

由于自己的工作能为别人办事，所以有时别人给我送钱送卡，对此

我都严肃的予以拒绝，并堂堂正正的告诉他们，我是大法弟子，是修真善忍的，师父教导我做好人，并借机向他们讲真相。一次，我帮了一个政府采购的事，客户挣了不少钱，他为感谢我，送给我一信封的现金，我当即退还给他，给他讲了大法真相，并帮助他和孩子办了退，他非常感动，并表示什么时候需要他，他一定帮忙。

由于工作关系，招待和用车问题都不难解决，可是我自觉按照大法的标准要求自己，坚持办单位的事花单位的钱，办自己的事花自己的钱，自己待客自己掏腰包，回老家乘公共汽车。一次妻子出差，孩子自己在家，单位来了客人，中午要招待，不能回家给孩子做饭。客人知道这个情况后，让我把孩子接来一起吃饭，我婉言谢绝了。吃完饭后，我从饭店给孩子拿了饭，在饭费结算中，我用我自己的钱结算了给孩子拿的饭钱。

另外，由于工作关系，我有时还要陪领导到歌厅唱歌，领导每次都要小姐，而且每人安排一个，不要还不行。在那种情况下，我都注意把握好自己，第一坚持保持正念，第二不唱恶党歌曲，第三与小姐保持距离，并在活动快结束时向小姐讲真相劝三退，有的小姐听完真相后很感动。

“修在自己，功在师父”（《转法轮》）。我所做的这些平凡的小事，都是在师父慈悲呵护、精心安排下做的，我做的还远远不够，按照大法的要求衡量，与精进的大法弟子相比，差距还很大，我决心在今后的日子里更加勇猛精进，争取做的更好，决不辜负师父的慈悲苦度。

坚定的信师信法

首先向师父问好！

全体同修好！

今天向全体大法弟子交流我在近几年中修炼的点滴体会，不足之处请同修帮助。

有幸在正法时期当大法弟子，能够证实法来兑现自己的史前大愿。沐浴在法中的自豪感用语言无法言表。师父说：“全世界的人都知道什么叫德、什么叫信、什么叫善、什么叫恶、好与坏。”（《北美巡回讲法》）但是在我们中国就不一样了，中国恶首江魔头为了自己的权力，不惜以国家、人民利益为代价，大打出手，妄图把法轮功“取缔”，导致了我们的修炼路上的磨难。

七．二零以后，炼功点被公安警车占着专门抓人，村委、居委天天派人监视骚扰，逼着写保证、不让上访、不让修炼法轮功，家人在邪恶的压力下站在邪的一边，整天魔你、打骂、哄骗，公安六一零恶人、恶警上门抓去拘留，家人不敢主持正义。村居委干部派人给掐电、断水，家人认为丢人，外边有高压迫害，家里丈夫打骂。我几次找领导，给他们讲真相，告诉他们我按真善忍做人没有错，去北京上访也是我的自由，错的是个别领导。他们不但不听，还说我是反党分子、反革命，给断水、断电、逼我写不炼功保证。一时间，我真有点承受不住，但我知

道按真善忍做人没有错。那时也不知道什么是正念，只知道这么好的法让我得到我会用生命来珍惜的。

师父说：“一个不动就制万动！”（《在美国中部法会上讲法》）在逆流中，我越走越坚定。二零零零年我去北京上访，许多学员认为去上访就得进监狱，进了监狱才能圆满。那时许多学员误认为是被抓、被拘留、进监狱就是“走向圆满”，所以很多时候也就顺从了邪恶的安排。去北京上访就等着被抓去给拉回来，一起收容、拘留，我当时没有这个想法。因为我孩子小，没有人照看，决不听公安警察的命令指使，我不是给你们修的；我是修大法受益了，来为师父、为大法说公道话的，不能让你们逞凶作恶。半夜里我在看押下走脱，自己坐火车回家了。当时的压力也不少，被同修说成是怕心重，怕抓、怕蹲，一阵子我也迷惑，等到二零零一年师父的多篇经文下来，同修改变了对我的看法，我也更坚定了信心。

我怀着对师父、对大法坚信的心，不断的在正法修炼路上前进着、精进着，用心做好师父要求做的三件事，用大法衡量自己，用言行潜移默化的影响着自己的家人和周围人。恶党制造的谎言，杀人圆满、自焚升天，迷惑了很多，我就用自己的言行告诉他们，那是江氏出于小人的妒嫉之心，自编自演的一些骗局，诋毁大法、欺骗你们，千万不要上当。我是修出慈悲心对谁都一样。这样，许多人明白了也就不再随便说了。明白了真相的人自会知道怎样做人，我的家人就在其中。我丈夫以前不愿大法弟子上我家，现在他虽然不说我接触的同修有多么好，但看出来他的心里是高兴的。他一直在有心无意的帮我做证实法的事情。我的姑娘也是，刚上班头一个月领到的工资在我的启悟下，很高兴拿出一百元钱做真相救人用。家人、周围的人的转变深深的激励着我，一定要精进再精进。

一次，数名恶警到我家非法抓我去洗脑班，他们一共六人，三人守在门外，三人进屋抓人。在这危难时刻，我打心里喊师父救我，不让恶人看到我，我决不去洗脑班，不配合邪恶的安排。心里不停的正念除恶，三个恶警都没看到我。我知道这是师父呵护着我，启悟着我的正念。等恶警们都走了，我的楼上邻居进我家惊奇的看着我，问：你用什么方法叫他们不抓你了？我说是大法师父救了我。邻居从心里感受到大法的神奇。她也在帮我，不给恶警开门，声称没有钥匙，使恶警跳墙出入的。我说如果被抓走了就成了他们欺骗人的阴谋手段，迷惑众生，说炼法轮功的人不顾家庭、不管孩子、光顾自己炼功。我所作所说邻居都看到了，也感受到了。她说自己和孩子以前每年都感冒几次，到你们这来住感觉到你说的大法的威力，我们一家也不感冒了，孩子身体健康，我们也感到快活。最后，她《转法轮》也看了，《九评》也看了，也三退了，一家人乐融融的。

一次，我们三人去挂横幅，天下着雨，我们干事心出来了，象是进了无人区。用绳子拴住锁头往电缆线上边挂，不料锁头飞到了一辆轿车上，刚要去看轿车砸坏没有，车门开了，同时下来两个男子，他们说是