

里，家人会承受很多乡里人的异样眼光和压力，乡里人不理解。也曾考虑过爸爸的意见，是否找个年轻男同修应付一下，不想结婚就不结婚，只是应付下了事。再后来这个想法也没了，感觉结婚真的是常人的事，既然不想结婚，干嘛还要拉个同修应付？也是自私不负责任的做法。不管乡邻朋友亲戚介绍的人长相如何好，工作怎么样好，家里怎么样有钱什么的，听着都没有任何感觉。不管乡里人如何评论，或者亲戚怎么说，我心里都很平静，好象那一切根本就不关我的事。大法弟子只管做好我们应该做的事情就行了，常人之事我们不参与。其实当我自己觉的置身事外的時候，周围也没有了那么多闲言闲语，家里人也基本上不管了，外人再跟我妈提起时，我妈都会给我推脱说那是她自己的事情，自己做主。其实现在常人社会中不也是很多人不想结婚嘛，这也不是什么新鲜事了。

修炼中的每一步怎么走，要详细的说都会说出许多感悟来。现在大法弟子最紧要的事情就是救人，三件事都在做，但我们真的都用心做了吗？真的理解了为什么要救度众生吗？记的一次讲法中，师父问下面的弟子：“我问问大家，救度众生再有十年，你们还干不干？”（学员齐声答：“干！”）（鼓掌）这才是大法弟子啊。（鼓掌）”（《北美巡回讲法》）只要众生能得救，不管多少年大法弟子都愿意！三件事情是相互溶合在一起的，最后的路上让我们一起走正走好吧！

<h1>明慧週刊</h1> <p>來洪志 甲申年十二月二十七日</p>	特刊
	二零零八年十一月廿七日
<p>“用理智去证实法、用智慧去讲清真相、用慈悲去洪法与救度世人”（《理性》） “全面讲清真相，正念清除邪恶，救度众生，坚定的维护法”（《大法坚不可摧》）</p>	

明慧网第五届中国大陆大法弟子心得交流大会（四）

新学员抓紧时间救众生	2
不被观念缠绕 精進实修	7
奔七十的“年轻人”	15
奥运那段的修炼经历和体悟	21
女能人证实法的经历	24
在大法修炼中升华	34
湖北一资料点的故事	42

新学员抓紧时间救众生

文/辽宁大法弟子

我二零零四年十一月末得法的新学员，是个瓦工，每天工作都很辛苦，可是我一有空闲就学法，哪怕是休息五分钟、十分钟我也马上把电子书拿出来学法。决不松懈自己的修炼。我还坚持到学法小组学法，修炼。三年多过去了，我在学法炼功方面没有一天松懈过，天天坚持晨炼，五套功法一步到位。

看了师父《对澳洲学员讲法》光盘后，我更感到救人时间紧迫，顾不得干一天活的劳累，到周边地区去发真相资料，经常是后半夜两点多钟回家，有时一发就是一夜。通过学法、面对面讲真相、劝三退，我悟到：一定要去掉证实自己和为私为我的执著，去掉怕心，正念正行，慈悲对待每一个生命。——本文作者

我是二零零四年十一月末得法的新学员，由于得法晚，在初期我只是从感性上认识大法的美好。我一遍又一遍的看《转法轮》，恨自己得法太晚，什么也不知道。看到别的同修在法中精进学法、讲真相、发正念、救度众生已经达到了高深境界，心里更着急。我经常是看师父的法泪流满面，哭了很多次。哭泣之余我冷静下来，立下决心，一定要跟上正法进程，赶上老同修。

通过学法，我认识到这种前所未有的正法修炼时间已经接近了尾声。摆在自己面前救度众生的机会也已所剩不多，怎样能达到个人修炼标准，又要跟上正法进程，还要救度更多的众生，已经刻不容缓。

通过学法，我悟到了这是自己必须得完成的史前大愿，也是自己必须承担的重大历史使命。所以我必须在最短的时间内掌握大法的法理与内涵才能达到救度更多的人，完成助师正法救度众生的洪誓大愿。所以我一有空马上就看书学法，挤一切时间学法，达到了如饥似渴的程度。

如果没有大法给我们开启智慧，我们又能做的了什么？我认识到了学法的重要性，和同修反复切磋、交流，在一些老同修对我的帮助和鼓励下，使我信心大增，下定决心按照师父《正念正行》的法去做。“大觉不畏苦 意志金刚铸

敲诈钱。身边的同事都表不平，老板更是说如果处理不公就去上访，告他们去。

一时间，我真是人心一下子膨胀了，怨气、恨心什么都上来了，甚至于常人中的英雄情结的心都出来了：如果真是处理不公，我就如何如何，争斗心一下子翻上了。马上又感觉不对劲儿了，排斥它，一会人争斗心又起来了，整个上午就这样翻腾着，搅的我心绪不宁。

中午有点时间，开始学法。刚翻开看了几页，一念打入脑海：“一个常人能对神做什么？”我猛的一惊，突然醒悟了。看看自己对这件事情的认识，竟然生出这么多人心来，自己都吓了一跳！曾多次去过争斗心，这下又反映的这么强烈！还掺杂着人的怨恨心，这哪象是个大法弟子的样子！常人是我们要救的人，人人都是为法而来，仇恨的心怎么能救了人啊！撞我的人也许在生生世世轮回中也为得法而来，也吃过很多苦，也许跟我就是这样的缘份，自己没能救了她，还在怨恨中推她一把了……一切不平的心没有了，心中只觉的世人好可怜。一切听从师父的安排，由师父说了算，否定一切干扰因素，是我的东西不丢，不是我的也捡不来的。这时我心平如镜。

晚上下班回家时，店门口停了一辆车，老板招呼我过去，把发生的事情经过告诉车内的一个人。那人给交警打了个电话，质问了此事是否有什么人插手了，怎么还没处理好，那边赶紧说没什么人插手，马上处理好，随时可以去推车子。就这样，我的自行车顺利推了回来，也没有交那个交警巧设名目卡人家车后要收的所谓管理费。后来老板告诉我，撞我的人说是摔断一根肋骨，原准备用交警关系让我赔钱的。一切都化解了。当我们真的放下人心时，当我们时时为众生考虑时，心性能达到标准的时候，师父为我们化解了一切。原本在常人看来都很难把车推回来的事情，就这样在师父的安排下平息了。

对婚姻问题的看法

最近，也有很年轻同修谈到关于婚姻问题的看法。当初我得法时也才十四、五岁吧，现在转眼十多年了，也是到了这个年龄，在农村人来看，也是大龄青年、老姑娘了吧。我儿时曾戏言这辈子不结婚，后来这方面真的是越来越淡泊，从未想过自己要结婚的问题。后来也曾困惑过，因为农村

只想改变别人不想改变自己，所以出现了旧势力的迫害大法，要成为新的宇宙的生命，必须破除这为私的一念！几年前曾做过一个梦，梦醒时，自己还在念着师父的一段法：

“如果你们人人都能从内心认识到法，那才是威力无边的法的体现——强大的佛法在人间的再现！”（《精進要旨》〈警言〉）其实师父早有点化，只是自己一直不悟。

说到了心性问题的事情。一天晚上下班，六点多，骑着自行车回家。路上一辆摩托车从后面疾驶过来，一下子把我带倒了。那一瞬间，我想自己没事，结果我和自行车都好好的。那人也摔倒了，却爬起来拽着我不放，要我陪她上医院检查。同修等着要资料，我要赶回去赶紧做出来，没有时间跟她折腾。其实她人好好的，她的车太快，惯性太强，摔倒在地时膝盖上划了点皮，而且是她从后面撞倒我的。她纠缠着要打“一一零”让交警处理。当时我人心也上来了，又不是我的错，打就打吧。马上又意识到了这是干扰，分明是在耽搁我的时间啊，我开始发正念清除另外空间的一切操控的干扰因素。

十多分钟后，她的一个亲戚骑摩托车过来，让我私了，意思让我带她去检查一下算了。大法弟子的钱是用来做资料救人用的，怎么可以认同这种干扰呢？不是大法弟子的过错，决不认可任何借口的干扰迫害。我一直坚持发正念清除干扰。她那个亲戚可能和交警有些关系，又打了“一一零”，让交警过来把我的车子拖走，还叫嚣着她的车就是拖走了，明天就又可以再骑回来。过了半小时了，交警的车才过来，把两辆车都拖走了。

回家后，家人都有些不平，认为那些人肯定是有些关系，就是想讹些钱，车子恐怕要花些钱才能弄回来。我觉的一切不由他们说了算，自行车一定能弄回来，不是大法弟子的责任，决不认可任何形式的干扰迫害。我坚持发正念清除干扰，又通知了另一位同修一起发正念加持。可是，我心里还是有点不平衡。

第二天早上打电话问交警什么时候过来把车推回来，那个交警说问题正在处理中，人家在住院，等人家出院后双方协议谁的责任，再看如何处理。当时我一听就有点动气了，人心也起来了，明摆着是谁的责任，这点交警还不清楚，还用什么追究谁的责任，不过是故意拖延想利用点手中的权力

生死无执著 坦荡正法路”，同时我也悟到：所有的学员都能做到正念正行，放下生死，无私无我，执著无存，邪恶立即解体。由于我是刚入门的学员，虽然我有不怕苦、不怕难的精神，但遇到一些关、难时还是不知怎么做，有时还躺着看书。现在想起来真是惭愧。同修告诉我一定要多学法，师父每次讲法都讲到了学法的重要性，于是我就抓紧一切时间学法。

我是个瓦工，每天工作都很辛苦，可是我一有空闲就学法，哪怕是休息五分钟、十分钟我也马上把电子书拿出来学法。决不松懈自己的修炼。我还坚持到学法小组学法，修炼。三年多过去了，我在学法炼功方面没有一天松懈过，天天坚持晨炼，五套功法一步到位。

记得有一次我干活摔伤了，我媳妇非要我去看所谓的“大仙”，我悟到是对我的考验，我不能被其所动。我是大法弟子，怎么会被这些低灵左右呢？我媳妇又让我去医院，我坚持不去，我说我是修大法的，这点伤算得了什么，只要我坚持学法、炼功，做师父的真修弟子，很快就会好的。她看我坚持不去，也只好让步了。我悟到，是我凭着对师对法的坚信走过了这一关。由于我是个人修炼与正法修炼相溶在一起的，所以关、难来的非常猛，旧势力阻挡的也很厉害。表现在人中就是亲戚朋友对我的非议，说长论短，指责、埋怨、谩骂、侮辱，尤其是我媳妇经常对我连打带骂，我都不动心，就是坚修大法到底。记得有一次刚刚学法不长时间，由于刚学会炼功，我就一遍一遍的炼，我媳妇看见了就生气，不让我炼，我不听就打我，边打边问还炼不炼，我说炼。她气得拿起手电筒照我头部猛打，把手电筒都打扁了。我当时就坚定一念，信师信法，魔难就一定会过去。人世间的名、利、情，我都可以放下，唯独让我放下大法是绝对不能放。就这样我对大法的坚信又过了这一关。

因为我刚走入修炼，在炼第五套功法时，我的腿特别硬，单盘都翘起老高，双盘就更困难了，常常是疼的满头大汗，可是我就不把腿拿下来。因为我从明慧网上看到同修写的文章谈到，不坚持炼功的同修，他世界的众生被大量淘汰。而炼功跟上后，他的世界才又恢复了生机，一个个被淘汰的生命被师尊从新救活过来。我一下子想到，我们是助师正法救度众生来了，而不是来毁众生的。如果因为我的懒

惰，不炼功而毁掉那么多众生，将来如何向师父以及自己世界的众生交待？如果我怕疼或者懒惰而不炼功，那将淘汰多少众生啊！这不是自私的表现吗？这不是傻到了极点吗？我们大法弟子要达到无私无我的生命啊！

师父说：“人炼功这样举着胳膊就能修成了，那简直太容易了。”（《转法轮》）所以我想连这点苦都不能吃还谈什么修炼？所以，不管怎么痛，不管怎么难受，我都坚持修炼。慢慢的由十分钟到了三十分钟，由三十分钟到了一个小时，现在一个小时已经不费劲了。有时能炼八十多分钟，而且学法、炼功、讲真相、发正念从不间断。从此我发下大愿助师正法，救度众生，正念正行，炼功学法，做好三件事，一直到最后一天，决不松懈。

记的我得法大约十几天后，就看到了非常美妙的景象。炼功时，我看到录音机发亮，从窗外进来暗红色的法轮，旋转着进入我的小腹就不见了。后来跟同修说起此事，同修说是师父看你精进给你下的法轮，鼓励你勇猛精进。我还看到师父的法身打坐坐在我身边，我看的很真切，从此更坚定了我修炼的信心。

以上是我谈到的个人修炼中的肤浅认识，下面我再谈一下正法修炼救度众生的体会。因为我得法比较晚，对于个人修炼与正法时期弟子的概念，怎么样悟法理，什么是正念，怎么样发正念，救度众生等问题理解的不深。只知道每天机械的做着三件事。

二零零五年的一天，我正在学师父的经文《大法弟子的正念是有威力的》，当我看到正念的“念”字时，突然眼前一亮，念字的结构一下子展现在眼前。今天的今字底下一个心字，我立即明白了是师父在点化我呢！我一下子悟到师父要的不就是大法弟子那颗慈悲向善的心吗？要的不就是在法中勇猛精进的心吗？不就是助师正法救度众生的心吗？从而具备那么大的威德，回到我们最高境界的本源位置吗？大法弟子我回报师父的不也是这些很纯正的心吗？我悟到只要我们心正，念就正，做事就正。慈悲向善和纯正的心不是想出来的、说出来的。执著心、怕心、懒惰心也不是想去就能去的，是在实修的过程中修去的。师父在《转法轮》中说：

“看你能修多高，全靠你的忍耐力和吃苦能力。”（《转法轮》）所以我悟到：只有实修才能做好，只有实修才能修出

事情，怎可以这么不精进掺杂各种常人心去做呢？打印机也是灵体啊，是法器呀，法器当然只有神才可以如意所用啊。

调整好了状态，再打开打印机时，上次所剩没打完的所有背页顺利打完，好象也不在乎是不是纸的那一端翘不翘的问题了。其实打印机也真的是很通灵性的，有几次打印卡纸时，发现是上一页是抽了空白页，是它在提醒着我们。

提高心性

说到这里，也谈一下自己在正法修炼阶段中对提高心性的认识。

一九九九年以前，师父对这方面讲的法已经是讲的很透彻了，在正法时期对法的认识，对心性提高的认识是不断升华的，是真正的从感性到理性的升华。个人在修炼中，精进与不精进，反正三件事情也都在做，自己还一直觉的“师父怎么说，我就怎么做”。直到一次与同修交流时，为一件事情我在跟同修解释，同修当时就直接指出来：“不管人家说你什么都不要辩解，都是为你好，既然说出来肯定有是你自己的原因，修炼修自己，不要向外推。”简单的一句话，当时却有一惊的感觉。是啊，一定要让向内找成为习惯，解释，不就是在为自己开脱找理由吗？

在《洛杉矶市法会讲法》中，有同修提问时说到过接纳批评这方面修的不够扎实把心放在辩解上的问题，师父对此的讲法：“作为人怎么能没错呢？修炼的是人怎么能没错呢？可是却没看见你承认过错误。（众笑）你这不是漏项了吗？你在修炼中不是有漏了吗？我以后就看看谁能承认错误。（众笑，鼓掌）谁能不犯错误？错误算什么？咱们做好就是了，是吧？但是关键是你那颗心。不是修去人心吗？你老躲躲闪闪，老挡着，老不想去，那才是大问题呢。”

这些年的修炼过程中，虽然也能不同成度的向内找，所遇到的事情也都可以化解开，但总感觉好象做的不够，也没有想过问题是在哪里。其实就是缺少主动性，并没有真正的主动的凡事找自己的原因，只是停留在表面上，因为师父讲过这个法，所以要这样做，还没有真正做到用心去领会，没有让师父讲过的向内找的法理真正溶入生命的本质中，还是在感性上去认识法。

当我们真的能做到让向内找成为一种习惯，才真的算的上是从理性上去认识这个法理。旧宇宙中的生命是为私的，

退的人，再发愿给他机会，一定要救了他。

说起来惭愧，阿姨只有小学文化，可是讲真相上却一直做的比我好，跟她交流的时候，她讲：“看到人我就想跟他讲，一定要救了他。跟他讲的时候，什么也不想，就想为他好，一定要救了他。”其实真的是一个救人用心不用心的问题，真的为他好要救他的时候，人明白的那一面都是可以感觉的到的，反映到表面来，就是人比较愿意听阿姨讲。

去年广州九月二十三号大绑架事件，出事同修比较多，那位技术同修也遭绑架。被绑架同修不少与我们有联系，经常来往我们租房。后来我们换了位置，几经辗转，我又回到了家乡。

一回到家，我马上联系了当地同修，购买了资料的设备，我们家庭资料点开始运行。教我爸爸（同修）做资料是一件需要很有耐心的事。爸爸是农民，也是从来没有碰过电脑的，记性又不好，有时说好几次也没有记住，我就有点没耐性了。向内找，还是自己的问题，过于着急，也没有站在爸爸角度上考虑：五十多岁的人了，一辈子没碰过电脑这些东西，一个MP3都要学好久才会用，现在要从基础鼠标学起，能够想学电脑，想做资料就已经不容易了。其实说起来，也是很神奇的，几个小时后爸爸可以掌握鼠标基本用法。看我做几次，可以跟我配合一起做了。现在爸爸可以独立打印《九评》了。

在做真相资料过程中，打印机状态其实也直接反映出修炼者的心性。有一次打印资料时，打印机老出问题。打印周刊背面时抽了一张白页。当时在做其它事情，没有注意到，结果错了好几十张纸，好心痛！打完了《明慧周刊》，打印资料时又出问题，打印背面老是卡纸，一会功夫又浪费了好几张。当时只是想到这是干扰，发正念清除它，请师父加持，打几张后又卡住了。当时我就想了，今天一定要打完它。其实这其中就包含了一种很强的争斗不服气的心理，结果干脆是打一张卡一张。

终于意识到了不对劲，肯定是自己有问题了，放下手中的资料，好好想一下自己究竟是什么地方拧劲儿了，平时和打印机配合很好的呀。马上就明白了，这几天工作忙起来，两天没回家，没炼功，学法时间少了又没有入心，发正念都没有静下来，这么不精進的状态，打印资料这么神圣的

来，只有实修才能配做师父的弟子。实修的份量在我心目中越来越重。正法只有一次，实修的时间也越来越少，不能错过这万古机缘。师父说：“放不下的梦幻一过，方知失去的是什么。”（《精進要旨》〈退休再炼〉）从此我每天都用大法的标准来衡量自己的一举一动，一言一行，真的把心放在法上，讲真相、救众生，我什么都不怕。不能把接触到的有缘人错过了，多救一个是一个。

我以前是跟建筑队干活的，虽然能挣的多点，但是时间长，影响自己做三件事，我就自己找活儿。在广场等活儿的时候，因广场是县的中心位置，来往的行人与车辆特别多，因为等活儿的人也多，有的时候活儿很少，当有活儿的时候，所有人都一拥而上抢活儿，动作慢了就抢不到活儿了。以前我也跟着抢活儿。虽然同修跟我切磋时告诉我说：是你的不丢，不是你的你也争不来，但我还是放不下。后来经过学法，不断的与同修切磋，终于认识到了这不就是不信师不信法吗？自己口口声声说信师信法，怎么在这个问题上就不信了呢？深挖自己有什么心没有放下，找到了是利益心的作用。找到了这颗心之后，决心要去掉，从此我在等活儿的时候就专心致志的学法，看《明慧周刊》与真相资料，我也不管周围有多少人看着我，我就这样堂堂正正的看，堂堂正正的学。

由于我悟到了法理，做到了实修，放下了执著。师父就把有缘人一个个的安排到了我身边，让我救度。好活儿俏活儿也一个个的接踵而来，年收入也比以前多了，也真正的体会到了“是你的不丢”的法理，真正感受到了实修的快乐。做师父的真修弟子无比荣耀，我也悟到了在实修过程中的一切苦难都是因为有人的执著造成的。没有执著就不会苦，我每天干活都带着很多救人的资料面对面的送，面对面的讲。有一次有一个人找我去他家干活，说话间我知道他是警察，我想：警察我也得救，于是我就跟他讲真相，并送给他一本《九评》。因为我没怕心，他看着我笑了。我讲真相不放过一个有缘人。

有一次，有一个人问路，当时我忘了跟他讲真相，等他走出二十多米远才想起来，我想他也许是有缘人，如果因为我的疏忽而得不了救，那损失多大呀！于是我马上追上去，叫住他跟他讲真相，最后终于把他劝退了。还有一次，一辆

吉林牌照的轿车在政府路西的岔路口停住了，司机下来向我问路，我立即想到他是有缘人，是师父安排我救他，我把路线告诉他后，马上就给他讲真相，劝三退。听我讲完之后，他高兴的接受三退，并告诉我他的真实姓名。

还有一次去沈阳找活，回来坐车，我就给司机讲真相，一开口我就自报是大法弟子，因为我没有怕心，司机马上接受了真相，我知道这都是师尊法身安排的。我除了干活讲真相外，参加婚礼、亲朋好友集会、到商店买东西、买菜，我是看到谁就跟谁讲，并送他们真相资料和《九评》，有的人明白了真相，办了三退，千恩万谢。也有人说三道四的，我都不动心，到目前，经我劝退的已有六、七百人。我想这都是师父在做，没有师父我一事无成。

当我看了师父《对澳洲学员讲法》光盘后更感到救人的时间紧迫了，我们大法弟子今天就是在抢人、救人，我顾不得干一天活的劳累，到周边地区去发真相资料，经常是后半夜两点多钟回家，有时一发就是一夜。通过学法、面对面讲真相、劝三退，我悟到：一定要去掉证实自己和为私为我的执著，去掉怕心，正念正行，慈悲的对待每一个生命。

有一次，有一个包工头找我干活，条件都讲好了，可干完活儿这个老板就是想少给钱，千方百计的挑毛病，一次又一次的让我们返工，最后讲好的价钱却给打了折扣，在给钱时还满口脏话，我算了一下，去掉料钱、工钱、就没啥了。我想我是大法弟子，大法弟子每天就是救人，于是我在取钱时没有生气，没有怨恨，并耐心向他讲真相、劝三退，这人很受感动，当时就退了团，并向我借大法书看，第二天我亲自把《转法轮》送到他家。

在讲真相中也碰到过不尽人意的事情。有一次，别人找我干活，我就向东家讲真相，开口就讲老毛头怎么怎么样，彭德怀是他的救命恩人他也敢如何如何，这家主人不理解，以为我思想反动，说你再讲这些就不用你干活了，我就和人家顶嘴，心想这人邪灵太多。由于语气不善，把事情搞的很糟。后来在同修的帮助下，把事情给圆容了，后来通过向内找，觉得还是自己学法不深，做事情有时不理智。同修说：这不是你一个人问题，这关系到整体，这关系到大法弟子的形像。从那以后我很注意自己的言行，慈悲、理智的救人。

要说的话很多，就不多说了，我们只有不辜负师父慈悲

还得从鼠标学起。我只是简单的讲了下，阿姨看了几遍，我下班回来的时候，阿姨竟然已经打出几本《九评》。阿姨笑着说：“只要我们用心去做，一切都有师父在做啊。就点了几下，放纸进去，就打好了。”

关于婚事。不管乡里人如何评论，或者亲戚怎么样说，我心里都很平静。大法弟子只管做好我们应该做的事情就行了。其实当我自己觉的置身事外的時候，周围也没有了那么多闲言闲语，家里人也基本上不管了，外人再跟我妈提起时，我妈都会给我推脱说那是她自己的事情，自己做主。其实现在常人社会中不也是很多人不想结婚嘛，这也不是什么新鲜事了。——本文作者

师父好！各位同修好！

时间飞逝，转眼已是第五届大陆大法弟子心得交流会。也和大家谈谈自己修炼过程中的认识，修炼中并没有什么轰轰烈烈的事情，一切都是师父的有序安排。简单的说几件事情。

资料点的故事

两年前，本地资料点曾遭损失，一稍懂技术的同修这次出事。虽然当时曾想要建立起本地资料点，可是当时却面临诸多困难，没有人懂这方面技术，资金方面也是问题。

就这时，广东的一同修打电话让我过去上班，在大城市既学到了打印这方面技术，又解决了工作问题，一切都有师父有序安排着。在广东那边，大家都有自己的工作，我们在一起做事的同修都非常注重学法，发正念，讲真相，做资料，三件事都互相溶于工作之中。

说起跟我一起工作的那位阿姨，学起电脑还真的很神奇的，因为那位技术同修时间很有限，教会我如何打印和刻录碟片后就走了，教阿姨做资料的事情就由我来了。阿姨从没有碰过电脑，没有任何电脑基础，还得从鼠标学起。我只是简单的讲了下，阿姨看了几遍，我下班回来的时候，阿姨竟然已经打出几本《九评》。阿姨笑着说：“只要我们用心去做，一切都有师父在做啊。就点了几下，放纸进去，就打好了。”

我跟阿姨轮流着在家做资料，上班期间我们就配合着讲真相，一个发正念，一个讲，没讲到位的地方另一个接着补充，一般都是可以接受的，也劝退不少人。即使第一次没讲

不進真相，还群起而攻之，为了救度他们，我还得顺着他们的执著去破他们的观念，同时发正念清除他们不听真相的背后邪恶干扰。在我的慈悲、善心加上不懈的讲真相、发正念，使他们逐渐明白真相，当他们彻底真相后，其中一个犯人对我说：“是不是你师父派你来救我们的？”众生都有明白的一面，这话是他明白的一面从心底发出来的，我真心为他们的得救感到高兴。

这段时间我过的非常充实，每天学法（背法）、炼功、发正念、讲真相，没有时间去想工作与家庭（一家三口靠我一人不多的工资维持），甚至没有感到里外区别，心里大自在，日子一晃过去二十多天了，心想这里该做的我都做了，外面还有更多的事需要我去做，我不应该留在这里了，我得出去做大法弟子该做的事。

当时我通过发正念的形式，向管我“案子”的警察讲真相（没见过面）：“我是大法弟子，是在按真善忍做好人，你不要参与迫害大法弟子，这样对你及家人都没有好处，善恶有报是天理，善待大法弟子会得福报，你应该无条件释放我。”这样发了两天正念后，明显感到自己空间场内天清体透，内心充满祥和，心里非常有底气的对自己说：这里已关不住我了，过不了几天就得放我出去。真的没过一个星期，正好关满一个月的那天，他们就给我办了“监视居住一年”，一年内每个月要求去分局一次，汇报思想。我没有承认这一切，一次都没去过。

就这样，在我信师信法和强大的正念下，我闯出了魔窟，从新回到正法的洪流之中，这一经历再一次印证了师父说的：“其实大法弟子每个人都是有能力的，只是没在表面空间表现出来，就认为没有功能。但是无论能否在表面空间表现出来，动真念时都是威力强大的。”（《精進要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉）

因层次有限，不当之处，请同修们慈悲指正。

湖北一资料点的故事

——在正法修炼中提高心性

文 / 湖北荆门大法弟子

说起跟我一起工作的那位阿姨，学起电脑还真的很神奇的。阿姨只有小学文化，从没有碰过电脑，没有任何电脑基础，

苦度，不辜负众生对我们的期盼，才能走好走正以后的路。去掉一切执著，全盘否定旧势力的一切安排，不负使命，救度更多的众生。来回报师父与我们世界的众生，以上是我个人的体会，有不对的地方请同修慈悲指正。

不被观念缠绕 精進实修

文 / 大陆河南大法弟子 三好

长期被关押迫害后刚出来时，怕心很重，但我知道必须突破。我通过静心学法，看《明慧周刊》，和同修切磋交流，在法中我明白了正法时期自己的使命，我要尽快跟上正法进程。

我刚上班后，也摸索着想学电脑，让同事告诉我如何查找资料。她给我举例，百度了一下我的名字，赫然跳出《法制日报》登载的我和其他同修被逼转化的报道页面。我十分震惊。我想怎么办呢？我不懂电脑，但决不能任凭邪恶蛊惑人心。我查到百度的联系地址、总裁姓名以及网站管理员反馈信箱，我手写一封长信给百度总裁寄去，讲述百度快照上所载《法制日报》是怎样的谎言，我又给同事讲了真相，查到最早信息来源北京《法制日报》……大概半月后，所有不良信息全部删除了，真是柳暗花明。——本文作者

我作为一个修炼中的人，有许多不足和执著，是正法中要归正的生命。现在写稿，我把这些执著、不足、观念，所有不合法的自身因素扔弃，不被它们所干扰羁绊，挖掘自己修炼过程中的闪光点，即使是一个正念、一句话、一件事，只要是在师尊要求的做好三件事的基础上成形，这就是我作为正法时期大法弟子应该做的，也是符合这次明慧法会征稿所希望的：“用更多对正法修炼的正面记录，证实法。”

一、进京证实法

我一九九六年喜得大法，因为家庭环境很好，我家大门外常年挂着“法轮功义务教功辅导站”条幅，使许多人相继得法，方圆几十里都在传播着大法的福音，特别是一九九八年后当地得法人数直线上升。九九年七月，邪恶发动了迫害，全国各地许多辅导站负责人被抓，气氛陡然紧张；闻此消息的各地同修纷纷上访。妻子当时得法不到一年，我们刚结婚三个月，但她毅然去省委上访，并支持我去北京证实法。我当时感觉全身都被强大的能量笼罩着，也有迫切进京

的愿望，虽然我从未去过北京，但“七·二零”当天我匆匆处理完手头工作，就踏上北去的列车。

到站下车后已是傍晚，我经过十几个武警的盘查，来到陌生而熟悉的北京城。我想先找一个在大学读书的同学，但费尽周折却查无此人，我只好边问边走，踽踽独行。喧嚣的北京，路人越来越少，公交已停运，转来转去的我，疲惫不堪，最后在晚十一点左右找到了一个小旅馆安排的夹铺，在锅炉房隔壁，进屋后象蒸笼，但我却很满足，背着《苦其心志》，很快就睡着了。

当时北京中南海、天安门附近到处岗哨林立，空气凝重。在来自四面八方、带着不同口音同修们的聚聚散散中，我听说昨天曾有大批同修被绑架，也目睹在路边歇息的同修被一个个拽上警车，更亲见一双盘于中南海正门的同修被警察暴打后塞进警车。同修们在当时的高压环境下，与陌生人讲话都谨小慎微，眼神中都渴望真正的交流。当时北京的气温高达四十多度，有的同修拖儿带女，有的露宿街头，更多是生平第一次走出家门，再加上邪恶随时的登记、盘查、搜捕，使我耳闻目睹了许许多多可歌可泣的非凡事迹，我电话告知家中同修北京情况，他们也很很快陆续来到北京。

一九九九年“十一”国殇之日，我们许多同修切磋交流后，悟到应该都去北京护法，这是天象变化。但我这次却感到吃力，妻子刚找到份工作，我们结婚时间又不长，夫妻之情绊着我踟躇不前。得知当地同修一个个进京后，我很苦恼，师尊梦中多次点化我放下“情”。我爬着陡峭的崖壁，泪流满面的在梦中喊着“护法”醒来，行动迟缓的我，决定排除干扰，再进京证实法。

我和几个同修在北京郊区租房住下，生火造饭，早晚炼功学法，白天到天安门广场找同修交流，当时有一个想法，“法不正回来，不回家”。但随后听到家里来的同修讲，我们当地象炸锅了一样，在家同修全被监视看管，并且车站被封锁盘查，公安、街道、单位，胁迫家属一起接二连三到北京找人，由于当时我们对法认识肤浅，经验不足，低估了邪恶恐吓、诱骗的伎俩，被邪恶劫持回当地迫害。

二零零零年六月十六日，我及时得到伟大师尊发表的《走向圆满》的经文，我连读几遍，全身上下的细胞都异常活跃，我迅速到外边复印几十份，给我们附近的辅导员，随

上去。当我们上到三楼时就听到下面快速的脚步声，我们加快了步伐上到楼顶，到了楼顶后我们又开始发正念。随着我们的正念加强，脚步声逐渐减弱，最后就没有声音了。我们发了十五分钟正念后，四周已非常安静了，我们快速的挂完第一个条幅，再回来取第二个条幅。当我们到达第二目的地时（正十字路口边），路口有好几个警察和一辆警车，看到这些我们没有动摇正念。当我们顺利上到楼顶，向下一看警车的前方正对着我们，车内坐着一个警察，只要他向上一看，就会发现我们在挂条幅（条幅可延时打开），我们边发正念边挂条幅，感到这里邪恶的干扰很大，很吃力的挂好条幅安全离开，各自回家。过了一个小时发现第二个条幅还未打开，我就一个人又去重新挂了一次，这一次成功了。

“法轮大法好”红底白字在朝阳照射下格外醒目，有力的震慑了邪恶，同时让众生看到了希望。车辆放慢速度行驶，车上的司机与乘客都将目光注视着条幅，行人在驻足观望，有的发出感慨：法轮功真了不起！不到半小时先后来了八辆警车，一大群恶警，从邪恶出动这么大的警力来看，对大法弟子的正念壮举邪恶是多么的胆寒，仅仅一幅条幅就能把邪恶吓成如此地步，可想邪恶是多么心虚。

②正念破除邪恶的迫害

在一次与两位同修见面时，由于一同修的手机被监听，我们见面后就被邪恶非法绑架到分局，第二天转到看守所迫害。两天后当地分局国保大队来了一大帮警察，将我们三人各处一室进行车轮式审讯。他们三人一组，一日三班的对我们进行长达七十二小时不让睡觉。我被安排在一个水泥做的方凳上，一坐就是七十二小时，他们妄想通过精神与肉体的双重迫害，来摧毁我们对大法的正信正念，结果他们彻底失败了。我除了跟他们讲真相外，没有回答他们提出的任何问题，他们看一招对我没起任何作用，又用了一招：指使犯人来威胁与恐吓我，让我放弃信仰，不准炼功与讲真相。面对邪恶的疯狂，我只是淡淡的一笑，心想：不是你们说了算，我师父说了才算。既然我已到了这里，我决不会去消极承受邪恶强加给我的迫害，我要利用这段时间救度这里的众生。

虽然这里的犯人是在常人社会中犯了这样、那样的罪，今天有缘能遇到我也是他们得救的机会。我利用一切机会向他们讲大法真相，由于他们受邪党毒害太深，刚开始不但听

每次出去做讲真相救度众生的事时，我都要发完正念再去做，这样做有三大好处：第一铲除另外空间的邪恶生命与一切邪恶的因素干扰、破坏；第二，让众生明白的一面来接受真相从而获得救度；第三，使自己添正念，增强救度众生的责任感、使命感。

一天凌晨四点多钟我发完正念出去发真相资料。刚发没多久，从我身后缓慢开过一辆警车，车上坐着两个警察，路上没有一个行人，按理说他们在一百米以外就应该看到我在发真相资料，可是他们离我不到六米的距离开过去却没有发现我，那么只有一个解释，就是被我发的正念给制约住了。

去掉怕心，修出慈悲心后再做讲真相的事时，再思考的问题就不是自己的安全第一了，是怎样才能救更多的人，而且效果要好。我经常到市区最繁华地段沿途广告牌、电话亭、阅报栏、电线杆等处贴不干胶真相，后来发现刚贴不久就被不明真相的世人给清理了，觉的很难受，以后再去贴真相时就发一念，让邪恶生命看不到，让有缘众生都看到。自从这样发正念后效果非常好，再贴的真相短句则保留三、五天，长则一至三个月，最长的一张（A4半张）在一个大广告牌上保留半年之久，非常醒目，在人行道上可清楚看到真相内容。

二零零二年二月四日为我市第一个“法轮大法日”，为了庆祝这一盛大的节日，作为大法弟子的一员，我应该为这个节日做些什么？我和几个功友交流后，决定挂巨幅条幅（宽一米五，长十米多不等），要挂这么大条幅必须先选好场地。我用了几天时间坐公交车在市内主要干道上寻找，好不容易找到两处很合适的楼房（大楼侧面无窗而且临大街）。我和一同修约好二月四日清晨四点去挂条幅，在二月四日之前就听一老年同修说：“她儿子在法院工作，已接到通知，从二月三日晚起全市公、检、法全体出动，防止法轮功有什么活动。”虽然邪恶的因素如此疯狂，还是没有吓倒正念正行的大法弟子，按约定时间同修到了。我们一上大路就看见路口停着一辆警车，另有三、四个警察在检查过往车辆与行人。我们发着正念朝着警察方向走去，警察似乎没有看到我们似的，我们顺利的叫上出租车到达第一目标大楼。我们刚下车就发现不远处有三个带红袖章、手拿电筒的年轻人正朝我们方向走来，要想回避已来不及了，我们只好往楼

后匆忙挤上末班夜车赶赴老家，同修们得到师尊的经文，象迷途的羔羊找到了回家的方向。我在两天内把师尊的经文传遍三市四县，并且组织当地同修学法交流，许多同修当时就酝酿怎样配合更好的去北京证实法，我妻子也是这次以惊人的意志突破全家人的堵拦，走上天安门，堂堂正正闯出北京看守所，一直坚定的走在正法修炼的大道上。

我和未走出来的同修交流，鼓励他们上北京证实法。在师尊的安排下，我们一行七人，准备了三条横幅，向北京进发。到天安门广场后，感觉气氛特别压抑，我们故作旅游状来回走动，这时有便衣盯上了同去的两位老年同修，我急忙向她们介绍周围的建筑物，并引她们到前面合影留念，示意大家都先出去。

正在此时，突然看到一个同修打出“法轮大法好”横幅，便衣警察蜂拥而上，这时另一方向又有同修打出条幅，恶警们又仓皇跑过去抢夺，还没有跑到，又有二面鲜艳的条幅飘起来，邪恶忙的乱作一团，游人都惊呆了；我们心里激动不已。同修们一个个被拽上警车，有的同修被盘问后带走，甚至都还未来得及展开横幅。短短不到二十分钟，有十几个同修被绑架，我看同去的阿姨心态有点不稳，建议大家先暂离广场，稍作休息调整。我们简单分配后，再次走进广场，站在不同的位置，毫不犹豫的同时打开三面横幅向广场中间走，并且高声喊出自己的心里话：“法轮大法是正法”。我们如愿以偿。随我们之后，同修们又接二连三打出自己的心声。

二、正念闯出魔窟

我因进京证实法被邪恶非法关押，这是我人生第一次失去自由，身上的钱被恶警抢光，没给我任何凭证，并且不断逼我写检查、认识；我最后写了一个简短的认识，末尾注明“我要坚修大法，一修到底。”并且一再声明“我的师父慈悲伟大”。

办事处的人来劝说，我给他们讲我修炼后的升华；不修炼亲属来跪地哭闹，让我低头认错，我拒绝；随后修炼的亲人也认识糊涂，哭诉让我写个东西出去，我断然否决。我给修炼的家人背师尊《位置》中的讲法：“一个修炼的人所经历的考验是常人无法承受的，所以在历史上能修成圆满的才寥寥无几。人就是人，关键时刻是很难放下人的观念的，但

却总要找一些借口来说服自己。然而一个伟大的修炼者就是能在重大考验中，放下自我，以至一切常人的思想。我为在能否圆满的考验中走过来的人法修炼者祝贺。你们生命不灭的永远以至未来所在的层次，那是你们自己开创的，威德是你们自己修出来的。精進吧，这是最伟大，最殊胜的。”并且对他们讲，若必须让我在修炼和其它任何事情间作选择，我只能选择修大法。同室非法关押的常人不理解，把我捶打一顿，过后又向我致歉，其实我真正拒绝的是邪恶对我的迫害，我不向邪恶妥协，要求无条件释放。在非法关押半年后，在师尊的加持下，我被无条件释放。

我们当地有一个邪恶的办事处，在道路两边墙上涂制了大块十几米长诽谤大法的邪恶漫画和标语，毒害众生；我们几个同修协调商量后决定集体配合清除它。我在动手清理过程中被邪恶发现，恶人要绑架我，但我始终不配合邪恶。恶人打电话各处求援，七、八个恶警费了九牛二虎之力把我塞进车内，拉到派出所，让我下车，我不下车，他们又费劲把我拽到地上，让我上楼，我不上楼，恶人们又气喘吁吁把我抬楼上，十来个人看我一个，最后又把我抬进办公室。我不停的发正念，恶人强制给我照像我低头扭脸不配合，问我什么都不说，一概不承认，正念制止行恶。恶警拿出辖区档案资料对照，查不到我的信息。随后第二天，接连不断有不同地方的恶人来审查辨认，有些地方邪恶的国安恶警诱骗说，“你怎么不跟我讲真相呢？别人来这儿都讲法轮功如何如何好，我看你不象法轮功吧。”我根本不接他的话，只针对邪恶发出强大的正念。

我求师尊加持，我是师尊的弟子，邪恶也查不清我来自哪儿。最后邪恶没有找到我的任何信息，硬要把我拘留三天，这三天我也不能默然，我外面有许多正事要做。恶人强行把我抬进拘留所，我在黑窝里不停的发正念，给在押人员讲真相。第三天一大早，值班警察赶快把我送到门外，给我十块钱叫我走了。

三、正念显神威

我第一次正念闯出黑窝后，获悉有一亲属同修被劳教了，心里非常惦念，在劳教所长期学不到法是修炼人最大的痛苦。我焚香合十，求师尊在我接见同修时，能加持弟子把小本精装《转法轮》送进劳教所，让同修们在里面能学到

三、在正法修炼中升华

1. 去怕心

记的那是九九年年底的一天，在路上偶遇一功友，交流中他讲了他是怎样发传单，贴不干胶的，通过这种形式讲真相救度众生。对他这种做法我当时是持保留态度的，觉的他这种做法好象是参与了政治，自己觉的大法好就在家里炼，有机会去跟亲朋好友口头讲明真相就行了，没有必要到外面去做。其实这种想法的来源往深处挖就是不愿为大法多付出，说白了就是为私为我的心。

后来通过读同修发表在明慧网上的大量文章，同修们为证实法，为救度众生所表现出来的无私无我、正念正行的壮举令我感动，同时也启发了我的正念。我下定决心向同修们学习，修去为私为我的旧宇宙观念，将自己投入到正法的洪流之中，做一个合格的正法时期的大法弟子。

第一次出去贴真相不干胶怕心很重，有一种无名的恐惧，我只好叫上我妻子（同修）一起去贴，好为我壮壮胆，我们专找楼道或是较安全的地方去贴。由于害怕在慌乱中有的都贴倒了，好象到处都是邪恶的眼睛在盯着你看，没有一处安全的地方。我们用了近一个小时的时间才贴了不到十张真相不干胶就赶紧回家了（还剩一半没贴完），剩下的一半第二天去贴的时候就不是那么害怕了，时间也快了很多，心性决定状态。随着师父正法时期新经文不断的发表，自己在学习这些新经文的过程也是在不断认识正法时期大法弟子该如何走正自己的正法修炼之路。师父在法中明确指出要我们在正法时期做好三件事：学好法，发正念，讲清真相。学好法是关键，只有学好法才会有强大的正念，只有学好法才会生出慈悲心来，出了慈悲心看众生都苦，就会生出救度众生的愿望，有了救度众生的愿望，才会主动去做讲清真相的事，所以说我们一定要学好法。

随着学法的不断深入，对法的认识也在逐渐加深，自己在旧宇宙中形成的为私为我的观念也在同时消弱，怕心也在减少。再去做讲真相的事时，胆气就壮起来了，怕心的根源就是为私为我的人心，修炼就是要不断去人心，加强佛性，佛性加强了，怕心就没有了。

2、正念显神威

①讲真相，救众生

二、以苦为乐

师父说：“随着自己不断的精进，对法理越来越明白，所以修炼起来越来越简单。有很多事情看起来也就不象人看问题那么复杂，一目了然。”（《新西兰法会讲法》）。通过学习这段讲法，使我更清醒的认识到学好法对修炼大法的人是多么的重要，明白了法理后，我们再看问题就不会象常人那么复杂了，就能够看到事物的本质，你再去过劫难时就很简单了，一目了然。下面我谈一下在修炼中遇到的两次心性考验。

那是一九九六年发生在我工作环境中的一件事，我当时的是一名公交车司机，一辆车分早晚班两名司机。那天我上晚班，当我跑完第一趟回车队后，安检员过来指着车的后轮胎对我说，你这车的后轮胎装饰罩跑掉了。当时我没加思考的说了一句：是我跑掉的吗？他很肯定的回答，你接班时我还看到在上面，现在没有了，不是你跑掉的还会是谁？我说既然你这么肯定是我，按规定就从我工资里扣钱作为赔偿。半个月后发工资时工资单显示扣款一百五十元，是我当时工资的百分之十，事情过后我没把它放在心上，就在我几乎忘记这件事的时候，我的对班司机跟我讲：“轮胎罩其实不是你跑掉的。”当时我反问了一句：“不是我那么就是你跑掉的。”他说：“也不是我跑掉的。”我又问他：“既不是我，也不是你，那到底是谁跑掉的？”他说：“那天我休息，是某某顶的班，轮胎罩是他跑掉的。”我说：“你怎么这样肯定呢？”他说：“我是亲耳听到安检员在众人面前讲的，说你平时很小气，从来没有给过他烟抽，这次就给点亏你吃。”听到这里我只是淡淡的一笑，没有说什么。

他看我这表现，极不平的对我说，你要去找车队领导为自己讨回公道，不说为了钱最起码不能受这份窝囊气。我笑着平静的对他说：“算了，事情已经过去了，就让它过去吧，你也不用再到领导和同事面前提起此事。”他当时用一种惊讶和不解的眼神看着我，我就对他解释说：因为我是炼法轮功的，大法的法理要求炼功人遇事向内找，我很可能生前有过对他不好，或者是欠他的，通过这个形式我就还给他了，欠债要还，这是天经地义的。他听我这么解释，还是满脸迷惑。我说，这样吧，我明天给你带一本《转法轮》来，你看后就会明白我为什么会这么做。

法。我有了这个愿望，师尊就给我开创了这样的机会让我去做。我随同亲属家人一块接见同修时，恶警破例这次让同修出来与家人面对面接见，因这次去的人多，看守警察扭身向门口走去，我趁势把随身带的宝书塞进同修衣兜内，同修们终于可以在里面学法了。其实这一切都是伟大的师尊给予的，正如《转法轮》中所写“修在自己，功在师父，你有这个愿望就可以了。而真正做这件事情，是师父给做的，你根本就做不了。”

在邪共十六大期间，我刚找到一份新工作，单位要安排我到外地出差。可是那一段时间大门口门卫突然对我格外留心，并且有闲杂人员监视院内大法弟子。我那天刚出大门，发现有两人尾随跟踪我。我上公交他们也上公交，我到车站买票时，他就抓着我我不让我走，车站派出所带我到值班室，很快辖区派出所、“六一零”来人把我带回去。他们确认我是因公正常出差后，依然不让我离开。

他们上楼吃饭后，我抽空给妻子打个电话，告诉她我的处境，她很快来到派出所，正念坚定的说，“跟我回家。”两个盯梢的要拦，我妻子大声呵斥：“干啥呢！出差都不让，炼法轮功咋啦？”街上所有人都闻声观望，邪恶最怕曝光。我妻子拽着我就往家走。我们刚到家，街道办、派出所、“六一零”等六、七人也跟过来，我给他们讲真相，说情况，他们却无论如何不允许我出差。他们走后我下楼一看，楼门口坐两人把我看住了。

我回来想，现在出差不出差不是主要问题，可作为大法弟子被邪恶困着动弹不得，决不能无可奈何，听之任之，大法弟子证实法是自己的责任。“无论在任何环境都不要配合邪恶的要求、命令和指使。”（《大法弟子的正念是有威力的》）我和妻子合力发正念，必须解体邪恶，走出去。

第二天六点发完正念，我带上必备物品下楼，两恶人马上醒来跟着我，我门口刚好停一辆出租车，我立即坐上车，两人上前拦问你去哪儿，我说你管得着吗！我跟司机讲咱们走，不理他，这人有点毛病。早上人少车少，我很顺利的到了我要去的地方。

我刚上班后，也摸索着想学电脑，让同事告诉我如何查找资料，她在百度上给我举例百度一下我的名字，赫然跳出《法制日报》登载的我和其他同修被逼转化的报道页面。我

十分震惊，请教懂技术的同修如何删除，他们讲不好办，那是百度搜索引擎的事，我想怎么办呢？我也不懂电脑，但决不能任凭邪恶蛊惑人心。

“很多你们碰到的具体问题，都得你们自己去斟酌，都得你们自己去想办法解决。哪里出现了问题，哪里就是需要你们去讲清真相、去救度。不要碰到困难了就绕开走。当看到给我们带来损失，看到我们证实法有障碍时，不要绕开走，要面对它去讲清真相、去救度生命。这是大法弟子的慈悲，是我们在救度生命。”（《二零零二年华盛顿DC法会讲法》）

我查到百度的联系地址、总裁姓名以及网站管理员反馈信箱，我手写一封长信给百度总裁寄去，讲述百度快照上所载《法制日报》是怎样的谎言。我又给同事讲了真相，让他用自己的邮箱帮我给百度管理员发一个我手写的邮件，希望尽快删除此不良信息。然后我又电话联系到百度相关工作人员，他回馈说得需要到发帖的地方删除，我又查到最早信息来源北京《法制日报》，我查到此报社的电话，我打过四次之多，要么无人接听，要么占线，我最后感觉很失望，心里很不是滋味，但没有放弃。大概半月后，我又百度一下我的名字，让我惊喜的是所有不良信息全部删除了。真是柳暗花明，我激动不已。

我在异地被非法关押期间，曾遭受非人折磨，恶警唆使在押犯人用烟头烧的我五脚趾溃烂流脓，用膝盖撞的我肋骨内伤，呼吸困难。号里二十几人轮番折磨我一天半，浑身被打的血肉模糊，恶警发现我心跳异常，趁黑夜把我抬到外边医院救治，在车内卑劣的统一口径说“到医院就说他自残”。我被化验出小便带血，医生说要全面检查，否则有生命危险。在我被带回看守所路上，车上一恶警接一电话“咋搞的，死掉一个”，这名同修不知是谁，可能是六十三号或是五十四号，因为只有我们三个一直没报姓名住址，遭受迫害也特别严重，并且六十三号同修一直在被恶警灌食。

二零零四年，邪共检察机关对刑讯逼供案件进行清查，借以收买民意。在此情况下，我斟酌再三后，决定写出我被异地非法关押期间遭受的严重迫害，一来揭露邪恶，二来救度有缘人。我用真心善念把此材料字斟句酌写完，对这封手写信发了一遍又一遍正念，签上了自己真实的姓名、家庭住

人越坐越轻，最后人往起拔，往起升，最后真的离地有十公分左右，当时感觉非常兴奋、非常惊喜，真正体会到师父讲的每句法都是宇宙真理。自己能够在这么一部宇宙大法中修，真的感觉到自己太幸运了。

这是一个夏日的清晨，早上七点太阳已经是火辣辣的了，大家在公园里炼完动功后开始准备打坐，这时太阳已经照到我们身上火热难忍，当时大家四处散开，各自找树荫底下去打坐，看到大家这个表现，我心里很不是滋味，心想这么点苦都受不了怎么修炼，修炼不就是要找苦吃吗？这么一点太阳就把我们炼功表面外形给冲散了，大法的形像不得我们大法弟子来维护吗？虽然我没有权力去命令谁该怎么做，但可以要求我自己如何做好，希望我正的行为能够影响大家。当时我的心不为所动，静静在原地开始打坐。刚开始全身燥热难受，十五分钟以后越坐越凉爽，就象是在空调房里打坐一样非常舒服，当时以为太阳被云遮住了，没有照到我身上来，当我睁眼一看把我惊呆了，太阳比先前挂的更高了，也更亮了，我为什么反倒越坐越凉爽了呢？我想这一定是师父鼓励弟子这件事做对了，所以才让我感受到这神奇的体验。在我的行为影响下大家又从新回到了自己的位置上去炼功。我心里有一种说不出的高兴，这一切都是师父在做，弟子只是有这个愿望。

这是一个春天的早晨，我跟平时一样早上六点到公园去参加集体炼功，当炼到一半时天空下起了小雨，有人逐渐开始离开，炼完前四套功法后，走的就只剩我一个人了。当时离上班的时间还差一个多小时，去工厂不合适，回家吧又觉的浪费时间，心一横：干脆打坐吧，管它下雨不下雨的。我一个人就开始打坐。周围很静。打坐的中途就听到雨声大了起来，既然已经坐定雨你就下你的吧，不就是淋一场雨吗？我的心没有动，身体也没有淋雨难受的感觉。很安详、舒适的坐了一个小时后出定，这时雨也停了，我惊奇的发现我身上一滴雨点都没有，浑身上下都是干的，再看周围草地上全是水，我的坐垫除了被我坐的地方是干的外，其它地方都可以滴水。看到这一切我无法用语言表达我当时激动的心情，真正的感受到师父的法身无处不在的在呵护着弟子，同时感受到大法的神奇与超常。要不是我亲身经历，我真不敢相信这是真的事实。

量在不长时间就使我的大脑进入一种麻醉状态，也可以说是一种睡眠状态，这个强大的能量将我的头带动的不受自己控制转动，当时我意识清醒，师父讲的法一句没落都听进去了。正如师父在《转法轮》中所说：“有的个别人还会睡觉的，我讲完了他也睡醒了。为什么呢？因为他脑袋里边有病，得给他调整。脑袋要调整起来，他根本受不了，所以必须得让他进入麻醉状态，他不知道。但有的人听觉部份没问题，他睡的很香，可是却一个字没落，都听进去了，人从此精神起来了，两天不睡觉也不困。都是不同状态，都要调整的，整个身体全部要给你净化。”

通过这一个月学法使我对大法有了一定的认识，通过这一个月亲身感受与实践，使我认识到宇宙大法的神奇与超常，师父讲的每段法不论理解与否我都深信不疑，通过这一个月学法为我今后的实修打下了坚实的基础。

2、戒烟酒

师父说：“学法得法 比学比修 事事对照 做到是修”（《洪吟》〈实修〉）。既然已经决定修大法了，只有事事对照大法做到才算是真修，要真修遇到的第一关就是戒烟酒。平时两天一瓶白酒，除了早餐，餐餐必喝，就象师父在《转法轮》中讲的：“有的人嗜酒如命，有的人馋酒，有的人喝的已经酒精中毒了，不喝连饭碗都端不起来，不喝就不行。”

看完第一遍法我就下定决心戒掉烟酒。当时还有半包烟、半瓶酒，自己对自己说：将这半包烟、半瓶酒抽完、喝完，就坚决戒掉。自己的悟性一下还跟不上来，怕浪费了这还有一半的烟酒。

其实一开始学法，师父就开始管我了，已经给我调整身体的不正确状态，抽烟喝酒对炼功来说肯定是不正确状态，也要调整。我再抽烟喝酒时就感觉难受，不舒服，不是滋味，真没想到我这烟酒这么容易就戒掉了。没有一点难受，对于我一个有十多年烟龄酒龄的人来说，特别是已喝的酒精中毒的我来说简直是天方夜谭，不可思议。从这一点上让我感受到了大法的神奇与超常，更增添了我修大法的决心。

3、炼功中的神奇体验

记得有一天下午我一人在公园湖边打坐炼功，坐了一会就入定了，入定后感觉自己的腿也没有了，身体也没有了，

址向检察院举报中心寄出。寄后，我又不间断的发正念，使此信所到之处清除邪恶，能使有缘人相互传看，明真相得到救度，不再为虎作伥。过后有同修曾为我担心，我那时只有清除邪恶、救度世人的想法，无论从人的理上，或是修炼的理上，我都是占据着主动，我无所惧，真正害怕的是邪恶。我想此信若有反馈，应该是有缘生命给我致歉和补偿，决不可能是干扰。在法中我坚信这一点。

奥火在内地传递期间，我也受到邪恶七次上门骚扰，在师尊的保护下，我未与恶人发生正面冲突，虽然被困家中两天，但我连续不间断高强度发正念，基本上半小时学法，半小时定下来发正念，甚至一夜都不休息。单手一立掌，就象手臂被固定住一样，掌上强大能量奔涌而出，横扫一切干扰因素，很快我就又行动自如的做我应该做的三件事。

《二零零八年纽约法会讲法》中，师尊讲“目前，随着整个正法形势不断往前推进，表面空间看上去就象一捅即破的感觉了，已经所剩很少了。邪恶的生命也大量的在消减着，目前大法弟子只要正念很足的情况下，邪恶的生命已经没有招架能力了。它们每一次行恶要集中很多烂鬼，几乎是倾巢出动，因为是正法、净化宇宙，所以它被消灭掉，邪恶的力量就是这么被消减掉的，消灭完了它也就消停了一段时间，每次都是这样。”这段讲法是我解体这次邪恶因素的坚定基石。

四、正念营救同修

我们当地有一协调人，由于邪恶怀疑他与某件事有牵连，把他骗去问话，一下子就给关进洗脑班。同修正念抵制，最后绝食了。我跟此同修比较熟悉，把及时得到的有关消息上网曝光，并通知其他同修正念加持，我到洗脑班附近发正念，并趁机到窗外和此同修简短交流情况，得知“六一零”直接迫害人的姓名、职务、年龄，通知同修配合锁定此恶人发正念，又把有关情况通知家属，让家属配合单位去六一零要人。最后在师尊的加持下，在同修的正念营救下，这位同修堂堂正正闯出洗脑班，并且后来同修们把此臭名昭著的邪恶黑窝解体了。

我有一坚定的大法弟子亲属，三年劳教期满，由于不向邪恶妥协，又被延期一年，四年非法超期关押也马上到期。为了借此讲真相，救众生，清除当地邪恶，并尽快营救同

修顺利回家，我把有关材料复印几份去找有关单位讲真相，先到了一个律师事务所，又去了法律援助中心，接着又去了法院信访办。到哪个单位我都给屋内所有人讲，我亲人因炼法轮功被公安敲诈罚款，被劳教所非法超期关押期间，身体致残，不允许接见。最后我找到司法局，司法局一位局长最后接见了，听完我讲的有关情况后，看了一下我手头的材料，他说，我给你打电话问一下“六一零”主任。这位局长当着我面就给“六一零”打电话询问我亲属情况，是否到期，后来“六一零”给亲属家人传话，别再到处找人了。最后在师尊的呵护下，在家人的正念要求下，同修最终被安全接回家中。

五、正念救度世中人

由于长期被关押迫害，刚出来后怕心很重，但我知道自己必须想法突破。我通过静心学法，看《明慧周刊》，和同修切磋交流，在法中我明白了正法时期自己的使命，也知道了正法修炼更深的内涵，我要尽快跟上正法进程。有几次同修把真相资料发到我的车篓内，我悟到我也应该发真相救人。我从同修处拿来几份真相，晚上走出去，腿发抖，心打颤，转了好久硬着头皮把真相发出去了。

有了这一次经历后，我逐渐成熟起来了，怕心也越来越弱。我跟同修配合，他供我发，从单页到小册子、光盘、不干胶，量越做越大，面越来越广。我如意的使用着师尊给我的神通法力，我发真相如行云流水，自由自在，走到哪，资料发到哪，小区家属院，医院病房楼，医生值班室，商务写字楼，学校教室，大学宿舍，公园座椅，游艇上，军校干部楼，公安局家属院，监狱局家属院，司法局家属院，街道办事处……

在十字路口等红灯时，我发着正念把真相资料放入众生车筐内，站在有利地势，当街把一份份真相直接送到行人手上。出差到外地，真相就会传遍我周围的大街小巷，我出门必带真相资料，少则几十份，多则几百份，真相不离身，救度世中人。我发真相资料从未影响工作，并且单位领导还夸我工作出色，做事让他放心，对我十分满意。在发真相资料的同时，我特别重视师尊传授给弟子发正念的法宝，四个整点积极参与，基本不落，并且坚持其余整点多发正念，正念不离心，并且紧跟师尊正法进程，清除邪恶生命，斩断黑手

是淋一场雨吗？我的心没有动，身体也没有淋雨难受的感觉。很安详、舒适的坐了一个小时后出定，我惊奇的发现我身上一滴雨点都没有，再看周围草地上全是水。看到这一切我无法用语言表达我当时激动的心情，真正的感受到师父的法身无处不在的在呵护着弟子。

一次不慎被邪恶抓到看守所迫害。那段时间我过的非常充实，每天学法（背法）、炼功、发正念、讲真相，没有时间去想工作与家庭（一家三口靠我一人不多的工资维持），甚至没有感到里外区别。日子一晃过去二十多天了，心想这里该做的我都做了，我不应该留在这里了，我得出去做大法弟子该做的事。当时我通过发正念的形式，向管我“案子”的警察讲真相（没见过面）。发了两天正念后，明显感到自己空间场内天清体透，心里非常有底气的对自己说：这里已关不住我了，过不了几天就得放我出去。——本文作者

慈悲伟大的师尊好！同修好！

我是一九九五年三月得法的。在一个看似偶然的机，有个老学员给了我一本《法轮功》（修订本），她并且要求我在看书时坐姿端正，同时不能抽烟。当时我并没有多想就照她说的去做了，在我看书的过程中我感受到一种从未有过的能量流在我体内流动，非常舒适，非常美妙，是我生平从未有过的一种感受，无法用语言描述，真的从内心深处觉得这就是我要找的，在我三十多年的人生中许多想要明白而又不得其解的问题在这部法里都找到了答案，在这里无法用语言表达当时得法的喜悦与兴奋，就一个愿望我要在这部大法中一修到底。

一、实修

1、学法

在得法的第一个月，由于工作与生活原因，没有去炼功点炼功，在这一个月当中我如饥似渴的学习了当时出版发行的所有大法书籍与音像制品。当时我真是与时间赛跑，把能利用的每分每秒都用在了学法上，通过不断学法使我更进一步认识到这部法不是一般的法，他是一部能让人修炼提高直至返本归真最终到达圆满的这样一部伟大的宇宙根本大法。

记得第一次去一个学员家看师父讲法录像，录像开始放后我感觉那个场非常祥和，同时有一种强大的能量，这种能

部份，给我起来，马上我就象没事人一样正常了。

在看守所里，我们想让所有间号里的生命都知道大法好。警察就安排我们几个大法弟子换班每天出去清扫走廊，正好能与所有监号沟通上。一天一位刑事犯背完《洪吟》从打饭口递给我时，被监控看着了。管教过来就跟我要，我拽着警察的胳膊他也被动的跟我走到走廊头一个空屋里，把《洪吟》递给他。他说：这是什么？我说：“没什么。”警察把正字倒过来，看了半天什么也没看到，交给我说：“没什么也不行啊，这里是监狱，以后注意啦。”说完就走了。

奥运之前，中共恶党开始肇事，到处悬挂崇尚科学反对××骂大法的条幅毒害不明真相的世人。我们学法小组，学完法就拎着油桐板刷和喷漆出去找这些东西毁掉它，同时喷上“天灭中共，退党团队保命”救度有缘人。一小区建在山坡上，写了很多条。最后发现前面社区墙上还有，我们就一起奔条幅走去。小区我们不熟，又没有路灯，我的左脚半只踩在马路牙子上，身体的重心又在左腿上，左脚踝骨向外一掰腿就下到三十厘米深的路面上了。一瞬间我就坐下了，脚被搬歪向内腿处，浑身哪都疼起来。我很清醒，不管什么原因不承认迫害，没有事。同修看我坐下了，就对另一同修说：“她不行了咱俩来。”我马上站起来边说边走：“谁说我不行了？”正念一出，就听左腿上的骨头复位声“咔咔”响。左脚从抬起到落地的一瞬间正常了，疼痛也消失了！

师父告诉我们：“要什么，人自己说了算。”（《二零零四年纽约国际法会讲法》）“好坏出自人的一念，这一念之差也会带来不同的后果。”（《转法轮》）我无数次体会到大法的伟大与神奇，也体会到修炼就得一步一个脚印扎扎实实，否则关难来时用人心的对待是无法过去的。是伟大的法造就的伟大的生命才能在巨大的魔难中堂堂正正的走出来。

在大法修炼中升华

文 / 湖北省大法弟子

我是一九九五年三月得法的。一个春天的早晨，我跟平时一样早上六点到公园去参加集体炼功，炼到一半时天空下起了小雨，炼完前四套功法后，走的就只剩我一个人了。心一横干脆打坐吧，管它下雨不下雨的。我一个人就开始打坐。打坐到中途时听到雨声大了起来，既然已经坐定，雨你就下你的吧，不就

烂鬼，解体三界内的乱神，集中强大正念销毁当地黑窝。无论在家在外，都挤时间学法，使自己保持清醒的头脑，时时溶于法中，时刻保持正念，使身边众生积善缘，明真相，得救度。

在得到明慧网支持资料点遍地开花的要求后，经同修协助，我建立了家庭资料点，三年来，在师尊的看护下，资料点从风风雨雨中稳健的走过来了，配合当地正法的形势，做出了各式各样的真相资料，最大限度满足同修救人的需要，并且协助其他同修也相继建立了资料点，在救度众生的关键时刻发挥着重要作用。在《九评》横空出世后，我积极投入到三退救人的洪流中，并自制真相钱币，传播救人秘方。作为正法时期的大法弟子，就应该在此万金难求的关键时刻，干好自己的天职，争取让全世界每一个角落，来到人间的所有众生都能喜闻真相得救度，感沐佛恩浩荡。

以上是自己修炼过程中的点滴体悟，写出来是想借此大法盛会之际，给师尊书面汇报，与同修切磋交流，同时鞭策自己“越最后越精进”，更加负责的做好三件事，不辜负伟大慈悲的师尊对咱们的殷殷期盼。

首次投稿，各方面肯定有许多疏漏欠缺，望同修包容斧正。

奔七十的“年轻人”

文 / 河北大法弟子

我现在已经是往七十岁奔的人啦，人们见了我问有五十岁没有，快退休了吧？我和二十岁的孙女在一起，人们都以为孙女是闺女。我告诉他们，你们多了没差，整差了一辈。和我一起工作过的同事见到我，瞪着眼不说话，我说，是不是我老的不敢认了？他们笑起来：不是老的，是年轻的不敢认了。现在我一出家门，人们的目光都投向我，异口同声的赞扬：太年轻了，太漂亮了，我都要不失时机的说：大法好吧，……。在这一说一笑中，证实了大法的真实存在。——本文作者

得法

一九九七年五月初，我走进了大法的门。炼功的第一天，师父就给我打开了天目。炼功的第三天晚上十一点，我刚准备入睡，只听到“唰”的一声响，从我的左脚心进

去一个锥子，然后，很费力的一厘米厘米往上通。这一夜，我一直大汗淋漓。直通到第二天中午十一点，感觉从头顶流出了东西。在那一瞬间，我一下子浑身轻的找不到了自己，脚底下象踩着云彩。轻的不会走路。在那一瞬间缠绕了一年半的半身中风，多年的冠心病、肾病等，不翼而飞。大法真是太神奇了，神奇的让人难以置信！从此，我沐浴在大法的修炼中。每天我用心学法，每一讲我要用三个小时读完。一字字，一句句，我觉的我不是用眼而是用心去看，坚持炼功，从不懈怠。大法的神奇在我身上也不时的显现。我整日沉浸在喜悦和兴奋中，每当我走在熙熙攘攘的人群中，我觉的我是世界上最幸福的人。我真的想让更多的人、让所有的人都能得到，分享这份幸福，所以，我逢人便讲，见人就讲，把大法的美好和神圣介绍给他们，有想学法炼功的，我就请上书，赠送给他们的手中。

锤炼

九九年“七·二零”开始了，一夜间红色恐怖笼罩了中华大地，大批的同修被抓，警察、巡逻队在所有炼功人家逐户盘查，限时交出大法书等资料。家人吓坏了，我也迷茫了，这是怎么回事呢？多年中邪恶的党文化的毒害，使我对恶党的伟光正深信不疑，再加上自己天生特别胆小，在自己怕心驱使下，我就一本不留全交了。现在真是悔恨做了一件愧对师父愧对大法的错事。

在以后的几天里，我稳下心来，静静的思考，我修炼大法真的选择错了吗？听着电视里声嘶力竭的对大法对师父罗列的所谓“罪状”。这时，修炼后的一幕幕展现在我的眼前。师父说，“我会为真正修炼的人净化身体”（《瑞士法会讲法》）。我深刻的体悟了：我由原来病的不能坚持上班的人，一夜之间达到无病一身轻的状态。在常人中，你就是给大夫多少钱，也不可能达到这样的效果。可师父没跟我要一分钱。师父给我打开了天目，我真真切切的看到了另外空间美好和殊胜的许多景象，看到了满天都是坐着莲花宝座的师父，看到炼功场上到处都是旋转的法轮，大的有屋顶高，小的象古代的车轮，师父的功身在看场，看到师父手拿法器站在屋檐上清理我家院子里的炼功场等等。同时，还让我看到了师父所讲的开天目的形式。随着炼功的不断深入，大法的神迹在我身上不断的展现，我见证了遥视、搬运功能的存

时宣布我的工资底薪一千八，加全厂销售额的百分之五，这样年平均每月工资都超过一万元。

“好坏出自一念”和“正念的作用”

修炼十年，学习师父“好坏出自一念”和“正念的作用”的法，体会很深，下面就谈谈个人的几次体验与大家分享。

迫害刚开始的时候，大街小巷到处是诽谤大法的标语，大法弟子能走出来的都在清除它。一个派出所对面墙上用粉笔写在黑板上的东西好长时间还在上面。当时师父没有教我们发正念的法，晚上去的路上我跟师父说：师父帮弟子一下，把路灯关了吧。到那儿时黑板附近的三个路灯真的不亮了。我站到黑板下面要擦除时，左侧距我二三百米远有个人走过来。心想，不管他是谁不能让他过来。就这样一想那人做着走路的姿势不动了。我还纳闷，不动了，那我就擦吧。擦完了，真相也贴完了，他还是那样的动作不动弹，当时也不知道帮他解一下。心说：你不动，我得走了。骑车就回家了。

零一年十月一日，我被绑架到派出所。警察逼我出卖同修，我不配合迫害。两个警察把我绑在暖气管上，轮番打我，却怎么打也不疼。我知道是师父给我承受过去了，心想：不行，七·二零之前个人修炼时期，弟子的业力师父就给我承担一半，现在没有这么大的业力了，是我个人没有修好，被邪恶钻了空子，我不能让师父再为我承受痛苦。就这样一想，几秒钟后，打我的警察双臂不会动了，两只胳膊下垂抬不起来，两手十个指头直直的握不上拳头，上身象被木板钉住一样僵硬的。他出去好长时间，带着开水和面包进来向我道歉，希望我别怪他，表示是领导让他干的。我告诉他，必须对大法师父对大法弟子尊重，不能参与迫害，否则恶果比这要严重的多。他同意了，不久他就调走不干了。

我们那批被迫害的同修，都遭到警察一种方式毒打，脖子软组织被警察用手掌砍伤，进看守所第二天，有的就抬不起头了，看东西得用双手抱着头旋转，两个半月后才好。我身上一直没有任何疼痛反应。可进看守所一个星期后的一个早晨，起床时身体能起来，头搁在枕头上，试了两次头没抬起来，当时就知道是警察打的了。这种假相对大法弟子一点作用不起，所以没有任何怀疑的就告诉头：你是我身体的一

说跟你借光，你们都跟我借光哪，来买货的都是我的朋友，我不好好卖货，他们不买货，你们都喝风吧！然后又找设计师搬弄是非。心里很难受，知道不是大法弟子所为了，可就是怎么想觉的都应该给我，设计师也说应该你得。明天就放年假了，到晚上会餐结束了老总也没提钱的事。只表示他从来都是说到做到的。

回家饭吃不下了，睡觉都想他不应该欺骗大法弟子。厂里来消息说老总的新车丢了，执著在那解恨的想：那是必须的。思想业还总出现：他不给，自己想办法。明知道不对，可主意识怎么不也摆脱不了钱的控制了，集体学法都静不下心了，一天天也不知道都学的什么，发正念十五分钟也全是钱的事。与同修切磋时，我愤愤不平的坐在地板上一边说一边哭，同修们都乐我象个小孩子了，同修们说些什么也不知道。执著挡着看不到法理，也想不起自己是大法弟子了。

放年假还没结束政府来买货了，这件产品卖两万也行，卖三四万也可，我给卖到五万四千元，这是同行谁也做不到的。卖完后，我给客户提成一万，上缴三万四，我拿走一万。这一万揣在兜里，我更难受了。我清楚这个难受是真我，是为我做了给大法抹黑的错事而难受。主意识一清醒，想起自己是大法弟子了，想起师父在《转法轮》中告诉我们的“应该高标准要求自己”，也看到“整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程”。不能再错过机会了，去掉求钱的执著，同时维护大法证实大法，挽回给大法造成的损失。再与同修切磋时也理智清醒了。

三月上班第二天，主动找老总到我办公室，我心平气和的掏出一万元钱，就象与同修切磋一样，把整个执著的过程、不好的心态到大法师父哪段法使我身心的改变，全都告诉了他。并告诉老总：我要做个堂堂正正的大法修炼者，维护好法，同时要维持好正常生存的。我师父告诉我，是你的不丢，不是你的想要也要不到。这一万元钱不是正路来的，这样继续下去，一年拿你一台轿车，一个楼房很容易的事，我不能拿德去换这些东西，今天如数还给你。错是师父安排我应该去执著的机会我没把握，而被执著带动的个人所为，向你道歉。

老总认真的听完后，笑着说：你还得谢谢我，是我提供了让你境界升华的机会。三月末，老总补给我一万元钱。同

在形式，我见证了一人炼功，不仅全家受益，亲朋好友、左邻右舍都通通受益的表现。这一桩桩、一件件是真实的存在，师父说的全是真的。

恶党诬蔑师父骗人，所谓骗那一定是有目地的，骗钱、骗手、骗感情，那师父要了我什么呢？什么都没有，我没有给过师父一分一厘，我甚至连师父的面都没有见过。可我自从进了大法的门，师父给了我这么多，常人花多少钱都得不来的东西，自己的亲身感觉最能说明问题，怎么能轻易相信别人恶意的中伤呢？我明白了，恶党的现在所做的一切，完全是对大法的诬陷，对师父的造谣诽谤，对修炼人的迫害，我不再犹豫彷徨。我没有走错，师父教我做好人，做更好的人，做更更好的人。做好人永远是对的。

正在这时来了几个平时不常见面的同修，我们就针对当前铺天盖地的打压，我们该怎么办，进行了切磋。最后同修一致认为：邪党有强大的宣传工具造谣，但是我们大法弟子有嘴，有师父给我们的智慧。我们都有自己的亲朋好友，我们可以坐在坑头上，把大法的真相告诉他们。这叫微观改变。我们所有修炼的人，多了不讲，每人只讲二十人，恶党就会不攻自破。从此，我开始了面对面的讲真相的修炼之路。

实修

在当时的红色恐怖下，许多炼功人都不敢出家门。我想，要把大法的真相告诉世人，就不能坐在家里等，必须走出去，开创讲真相的环境。另外，怎样把真相讲好，让世人明白，接受，这是关键的一环。我就开始到我周围的比较要好的邻居家、朋友家，同事不同类型的人群中去了解在这严酷的打压下，世人的心理状态，对大法与修炼人的态度，存在的较普遍的认识上的误区与疑虑。通过和他们交谈，我理清了这些方面的问题，心里有了底，也算知己知彼吧。一是，现在的人不象文化大革命时期的人那样盲从，二是，人们都有追求健康的愿望。因此从祛病健身的角度，从最低层次上讲，世人还是很容易接受的。在面对面讲真相的过程中，主要从以下几个方面去证实大法。

一、注重自己的仪表。每次出家门，我都精心打扮，略施淡妆，衣着得体，落落大方，给人耳目一新、神清气爽的感觉。因为在这非常的时期，世人对大法弟子格外注目，大

法弟子的外在形象，不仅仅代表着个人，同时也代表着大法的形像。给世人接受真相奠定了基础。所以在我以后讲真相的过程中，曾多次出现我刚要讲，认识我的世人马上抢先说：你不用说，我知道法轮大法好，我一看你这个精神劲，我就知道这个法好。

我现在已经是往七十岁奔的人啦，人们见了我问有五十岁没有，快退休了吧？我和二十岁的孙女在一起，人们都以为孙女是闺女。我告诉他们，你们多了没差，整差了一辈。和我一起工作过的同事见到我，瞪着眼不说话，我说，是不是我老的不敢认了？他们笑起来：不是老的，是年轻的不敢认了。现在我一出家门，人们的目光都投向我，异口同声的赞扬：太年轻了，太漂亮了，我都要不失时机的说：大法好吧，这个功法的特点就是越来越年轻。我师父说啦，“年轻的姑娘总好做美容”（《转法轮》），你就炼炼法轮功，保证你的皮肤变的比我还好，白里透红。在这一说一笑中，证实了大法的真实存在。

二、把世人都当成自己的亲人，慈悲对待众生。在讲真相中面对的每一个人，我都要告诉他，茫茫人海，芸芸众生，我们能在一起交谈，我敢告诉你真相，你想想，咱们之间该是多大的缘份，也许哪一世咱们是一家子，咱们是亲人哪！你能听到真相，说明你是个非常有福的人。将来你会知道的，这样就拉近了和世人的距离，世人在心悦诚服中，很容易接受真相。

三、从祛病健身的角度，作为讲真相的侧重点。世人渴望健康，我有师父在一夜之间给我净化了身体的实例，我就用自身经历来证实大法的真实存在。有不少人听我讲完，就说，大姐，我也想看看书；也有的说，看你这个精神劲真好，我就不行，浑身上下全是病。我马上接着过话头说，那我给个好办法，看看书吧，用不了多长时间，保证你会和我一样的精神。你说到了咱们这个年龄最宝贵的是什么？健康，拥有了健康，生活的质量就高了，最起码咱不累赘儿女。就这样，他会高兴的接受你送去的书。

一次我给表姊妹去送书，她没在家，正好碰上多年不见的老邻居。她高兴的拉着我进了她们家，说：大姐，这么多年不见。你还这么年轻、漂亮，你吃什么返老还童的药啦。我笑着说：我告诉你个秘诀，我炼法轮功。接着给她讲了炼

讲的嗓子快说不出话了。再后来街道和派出所及区委书记找上门来要我参加洗脑班。这下我才当回事向内找自己了。首先不承认迫害，不管执著去的快慢，我是依照真善忍大法修炼的，我的师父是李洪志，邪恶不配考验。

通过学法，师父的话点醒了我：我们的基点是建立在无私无我基础上的，我眼前一片光明，心也亮了。想起平时工作中干点什么都想让老板看看，这是“我”干的，而不是去体现大法的美好。很努力的做好一切，为的是证实“我”行。不管什么事我都爱出风头，就怕没人知道“我”。总是把“我”摆在前面，而没有把证实大法的伟大摆在第一位，把正法救人摆在第一位。私心放大了时时处处都想自己的利益：讲真相为的是减少自己被迫害；同修提起任何难办的事总能举出“我”在这些方面怎么做的好的事例，总是第一发表意见，有不同意见时，总要解释“我”悟的如何对，不解释心理就难受。明白法理才看清楚私心，再发出强大正念除掉所有为证实“我”而派生出的私心和观念。师父帮助我归正了讲真相的基点，从新溶入正法中，救人的心纯净了，身边的邪恶也就烟消云散。

去掉对钱的执著，证实大法

作为正法弟子，工作的基点也是为了证实法，广泛救度世人，所以师父和护法神就把有缘人集中到我身边来。三退做的越多，来的客户越多。来的客户越多，厂里赚的钱越多，工人工资也就越多。

心性和我工作中态度，使老总和客户非常满意与信任。三年时间内，工资从八百涨到一千二，又从一千二涨到一千五，再从一千五涨到一千八，又从日薪变成月薪。随着工资的不断增长，不觉中挣钱的心也在膨胀。一天老总说：你的工作非常出色，方方面面都做的很好，客户的反映也好，对厂子的贡献你最大，全厂工资应该你的最高，年末我一块补给你。我很高兴。当时没有抓住这“高兴”向内找，自己还觉的我付出了就应该多得。真就等年末老总给我补钱了。十二月开工资了，老总没给我补钱，也没向我作任何解释。我还没有抓住机会向内找，心里却想，今年是二月份过年，可能老板等年前给我吧。我越执著，老技术工人还越凑趣说：你就使劲卖货吧，多卖点你们跟我借光。一听我魔性就上来了，求钱不到妒嫉心也上来了。因为每月她的工资最高，心

画皮扒光，让他自己看到中共邪党的无耻邪恶与非法，让常人从心里也打消迫害大法及学员的念头。

同修到家里来，家人和我一样对他们热情尊重，把大屋让给大法弟子学法、切磋，开辟环境让怕心重的学员一时提高不上来也感受到师父给我们“堂堂正正”的无边法力。

有同修听到风吹草动就不敢把东西放家里了，一时又提高不上来，我就告诉他们把东西放我这。什么时候安稳了再取走。

残奥会结束后，同修传出六一零找某同修了，要在市内办洗脑班，通知大家发正念。听到后我马上向内找，怕心已经不存在，自己还有哪些方面承认邪恶迫害，还有哪一念不正让我听到消息呢？找到了：平时帮助长期迫害中的同修时，有求结果的心，证实自己的心，恨铁不成钢的心。认为是他自己不想改变、承认迫害，那邪恶不就钻他的空子迫害他吗，别人有什么办法。这种想法多可怕，这不也是承认邪恶的迫害吗？师父法中告诉我：他的事就是你的事。那迫害哪个同修不是迫害我呢？找到自身的人心后连夜找到六一零要给办班的同修，与他们共同在法上切磋，向内找，发正念，当时就解体了邪恶，使它们办班的邪恶计划不了了之了。

去掉证实自我的私心

讲真相，劝三退，对我来说不是问题，问题是讲真相的基点站在哪里。

不管男女老少，不管什么职业地位，不管提出什么问题，只要我想开口去讲，讲一个是一个，劝一个退一个。常常讲的听者跟我一起落泪。有一次社区主任在市场里问我是否还在炼功，我就抓住时机，把大法真相和邪恶迫害真相以讲给她听告诉了所有群众。围听的人越来越多，社区主任想走都出不去了，群众听完了，就问社区主任是干什么的？你一嘴，他一句，把社区主任骂的举起手拍打大腿说，“这不是多此一举吗，以后我可不管了！”一位记者听完我的迫害经历后激动的说：你的故事太感人了，大姐，你把你的经历写出来给我，我负责给你出版。记者的话都说到这份上了，我还没有向内找，认为记者有正义感，认为我把真相讲明白了。还经常告诉不敢公开讲自己被迫害的同修出去讲我的迫害经历。再后来，发现自己讲真相时常常哑嗓子，有时

功前后的身体的变化。她说：你知道我干了三十多年售货员，把两条腿都站坏了。你不知道我有多痛苦。我这两条腿疼的，每天我用擀面杖使劲的敲也不管用，你让我也看看书吧。我说：你真有缘份。我正好带着，你先看吧。

又过几天，我去她家看看情况。见到我，她高兴极了，说：大姐，你那天走后，我洗净了手，插上屋门，我一口气看了六十九页，到了半夜，象你说的那样，我浑身出大汗，我想，一定是师父给我净化身体了。天刚亮，我家老头起来，就又开始高声大骂我，他就这样平白无故的什么难听骂我什么，已经三十多年了。我刚要和他对骂，我突然想起师父说了，炼功人打不还手，骂不还口。我一下子把骂人的话咽了回去，老头也嘎然止住了骂声，从那天起到现在他一次也没骂。第二天早晨起来，师父给她打开了天目。她的腿不但不疼了，而且还一身轻，舒服极了。很快，在她的带动下，她的两个妹妹及外甥女也都相继得法，大妹妹修炼后，撤掉了氧气瓶，离开了躺了好几年的床，红光满面的走下楼来，变成一个健康的人。

我同事的儿子是某部门负责人事的干部，一天我到他家去讲真相。在交谈中，我从大法的洪传，人类道德的回升，自己身心的变化到大法遭迫害，由浅入深的，滔滔不绝的，在师父的加持下，我一口气讲了三个多小时。在讲的过程中，他吃惊的睁大眼睛，专注看着我。等我讲完，他感慨的说：我以前一直认为，这些炼功人，不可理喻，精神好象都不太正常。今天听了您这一席话，真是语言精炼，条理清晰，逻辑性强。哎呀，您师父有您这样的弟子，您师父太了不起啦。我诚恳的对他说：说句实在话，在这些修炼人中，我不是最好的，我还有很多没有修好的地方，还有很多的人心，师父要求我们做一个好人，比模范人物还先进，完全为他人的心。我还有很大的差距。听完我说的话，他告诉我：他们单位也有个炼功的，人很老实，迫害开始时，上面下令把他开除了。一天，他爱人去他们单位开无业证明，好外出打工。正好单位办理退休人员手续，他就让科里人给这个已经开除的炼功人按退休从新办理，以前开除的所有资料，由他保管，并说：如果有人找，由他顶着。听他说到这里，激动的我紧紧握着他的手说：孩子，谢谢你这样善待炼功人，你一定会有福报的。听我这么一说，他正上高中的女儿在一

旁插话问我：奶奶，那我能考上大学吗？我肯定的说：你一定能考上，从现在开始，你要每天念念“法轮大法好”，你一定会上大学的。后来，他的女儿果然上了一所非常好的大学。他病危的老父亲也很快康复。大法给他全家带来福份。

四、用做好人的法理，撑起一片蓝天。二零零一年七月房屋改建拆迁。租房到了一个新的住处。一切都是陌生。怎么开辟在这里讲真相的环境？我就按师父说的，从做好人开始，首先我家自己备料雇工，给这排房大院换上新铁门，换掉了几十年的破烂木门。抹平了院内院外的地，使这个大院焕然一新。从搬来的第二天开始，我就早早起来，清扫院内、院外、附近的小马路。我住的房屋南面，紧挨着一个老式露天公厕，厕所内大坑的后面靠墙的地方，堆积了多年的厕所内捞出的垃圾袋。我一锹一锹的都给清理干净，厕所露天处高低不平的砖头瓦块都给铺平。其实，我干的都是微不足道的小事。可是那一片的人都轰动了：怎么咱们这来了这么好的人！人们有背后议论的，也有当面夸奖的。我淡淡的一笑，说：与人方便，自己也方便嘛。人们开始喜欢和我接触。愿意和我聊天，关注我的身体。时间不长，我周围就有二十多人得法，和我同院住的其它三户人家，除一个不识字的七十多岁的老太太之外，全部得了法，其中有一位七十多岁的老爷爷。

同院里住着一位非常有个性、做劳资工作的女干部。一开始，我和她谈炼功之事，她不接受，她说她的对桌就是个炼功的，原来挺好的人。现在俩口子闹的都要离婚了。因而，对大法产生了看法；我暂时不再和她谈炼功这方面的事。我每天尽职尽责的做好家务。相夫教子，帮媳妇照看孩子。做上可口的饭菜，帮助媳妇打扫家，甚至我连便盆都帮媳妇涮洗干净。同时，我把家里院里的气氛也搞的很活跃。这一切她都看到眼里，后来她对我说：嫂子，你怎么这么好？我说：我师父就让我们做好人，做更好的人，做更更好的人。她又说：我要以你为榜样，向你学习，以后对我儿子也这么好。我说：行啊，那你就和我一起学大法吧。你本来就是个好人，你一定能成为更更好的人。没过多久，她真的开始学大法了。在现在恶党迫害正严重的情况下，可在我们这个小院里，我可以大开房门，随时放师父的讲法录像，院内有人走动，我便招呼他们进屋一块听。用师父讲的做好人

一段时间过后，同修打来电话说：近几天有寒流，通知大家把外面的东西都收好别让霜打了（意思是邪恶要来迫害了）。我没有向内找应该听信师父的还是听信传言？马上通知下去了。果真片警和六一零到多名同修家里了，大法资料被抢走，同修被绑架，没有抄到东西的同修安然无恙。当时还以为自己很正帮助减少了损失。

又过一段时间同修告诉说：电话不要用了，公安把大法弟子的电话都监控了，就是不开机警察都知道你在哪在干什么，身边都有谁。听完后我的心咚咚急跳几下。没有向内找为什么，就马上通知了同修。就在犹豫电话是用还是不用时，电话铃响了。一看区号是010，心想：北京，北京是邪恶的黑窝，它怎么知道我的电话？吓的腿会不会走路了，眼睛也机械的四处看。我又马上镇静下来心想，大佛会这样吗？天上的菩萨罗汉见我这样不得笑我吗？一路上我反复背诵师父《洪吟》中的〈无存〉：“生无所求 死不惜留 荡尽妄念 佛不难修”。背着背着我明白了：把后天形成的欲望观念全都放下就是佛，人心能带动佛吗？人能动的了佛吗？反过来再看看刚才表现出来的怕又是什么哪，是把邪恶的迫害当成真实存在的了，把师父和大法忘在脑后了，也就是相信法相信师父的成度不够啊。头脑一清醒也想起师父教我的：“一个心不动，能制万动。”（《去掉最后的执著》）“谁能动了你，就能动了我，说白了，他就能动了这个宇宙。”（《转法轮》）“法难是人的难，宗教的难，而不是佛的难。”（《精进要旨》〈为谁而修〉）我的眼泪下来了，大法弟子的一思、一念邪恶也都在看着那，师父一再教我要堂堂正正的修炼，要全盘否定旧势力的迫害，包括它们的存在。大法能正宇宙与一切生命，我是大法修炼者，为什么就不能给大法给师父摆放到最神圣的位置？给大法修炼者、给大法正法救人的法器和资料摆放到最高位置？而要相信并帮助传播邪恶想要的传言、让邪恶在我这里还能存活哪？被带动的人心是什么，是求安逸，是显示自我，还有爱传播小道消息。法理清晰了，执著找到了，怕心也不翼而飞了。

从此，同修再提邪恶要怎样了，我就主动与他在法上切磋共同提高上来，停止一切加强邪恶的言行与念头。听到常人说邪恶要怎么样了，我就把大法的真相告诉他，把中共的

学法，炼功，发正念，然后就出去讲真相，发真相。”老板愣住了，他以为我不敢正视他，想来找碴说点什么的。他身上带的坏物质一下子就被正念给解体了。他笑了，转身就走了。再没来问我什么。今年四月，当地挂了一条诬陷大法的条幅，被拿掉了，可奥运前夕，当地又挂上了两条诬陷大法的条幅。心想我不正啊，怎能让邪恶一次比一次猖獗呢？我必须要有把这里归正的心，师父才能做了这里的事呀。所以晚上集体学完法，我就给老总发短信告诉他：看到你管区刚刚挂上的条幅很难受。你们都知道我的好，而我的好来源于我师父的教导。我不会允许谁在我面前说为我好的人的不好。就象你曾经有恩于我，我也一定会告诉在我面前说你不好的人你的好一样，所以今天晚上九点我要去把它彻底毁掉。老总因此对大法和大法造就出的大法徒无比敬佩。

去掉怕心

经历监狱迫害时并没有害怕，能堂堂正正的面对恶警和毒瘤，堂堂正正的走出魔窟。不知为什么，到家了怕心出来了。监狱里大法学员被迫害的凄惨声、遍体鳞伤、身体瘦成一把骨头的形象、碗底带土没有油的白菜汤、有老鼠屎的窝头、铺板下面尾巴一尺多长的老鼠，经常在眼前闪现。一想起法轮功三个字就害怕，一想出去发真相讲真相就害怕。越害怕越有人告诉我：别出去了，今晚大搜捕；在家待着哪都别走，这几天严了。

我带着怕心一边发正念一边学法一边出去发真相。因为有怕心，发真相时一边走一边东张西望，讲真相先看看长的是否善良，总有‘回家吧明天再出来’的想法。怎么发正念也不好使。心里知道讲清真相救度众生是正法弟子的使命，正法救人是最正的事最神圣的事，我怎么会害怕呢？我就把所有个人的时间都用来学法。“害怕叫人清楚真相的是邪恶而不是大法弟子”（《精进要旨二》〈建议〉），这句法使我恍然大悟：害怕的那个不是我呀，那是求安逸、是怕死、是怕付出、是怕失去既得利益，是后天邪党迫害文化灌输的观念，我怎么当怕是自己了哪？当它是我，它不就来操控我吗？明白这个理后，再发正念很容易就清除了怕心。法把我归正了，师父把怕心拿掉了以后，再出去发真相就不分白天晚上、人多人少生人熟人了，面对面的讲真相劝三退也很坦然而自如了。

的法理，在新的环境里为讲真相撑起了一片蓝天。

讲真相的过程中，也是锤炼自己的过程。在讲的过程中，我不断的修正自己，经常反思总结，哪里讲的不到位，方法不妥当。用词不合适，越讲方法越多，越讲越灵活，越讲越智慧，越讲世人越信服。一开始我对单个人讲，到后来，特别是去单位我能对着一伙人讲，有的同事见了我说：我一看见你，就想炼法轮功。有的人说：她（指我）要说这个功好，那肯定好。单位有个中层领导说：别人要跟我说：我还考虑考虑，你要说好，那肯定就是好。我真的万分感谢师父赋予我的智慧。我真的为和我一起曾工作过的同事，这么容易接受大法、明白真相获得新生的众生而高兴。

我就这样，在不同的人群，不同的环境，用不同的方式。从九九年“七·二零”开始不停的讲着真相，到二零零四年九月一日，在听到我讲真相的人群中，就有二百多人得法，其中有一些人还走进修炼的大门。同时为做三退打下了基础。三退开始后，我一如既往的帮助这些和我有缘的人，共有三千七百多人退出恶党的一切组织。我现在还在继续努力，争取做的更好。以上是我在修炼路上，面对面讲真相救度众生的一点做法，因写的仓促，请同修慈悲指正。

感谢师父，合十。

奥运那段的修炼经历和体悟

文 / 大陆大法弟子

奥运前夕，邪党疯狂迫害大法弟子期间，我地协调同修被绑架后，派出所的警察到我家骚扰，邪警和邪党雇用的人，天天聚在我家楼下，我家既是资料点又是学法小组，同修出入很困难。怎么办？一个念头，只能前进，不能后退。面对这邪党制造的所谓紧张局势，我们不能忘记自己是走在神路上的大法徒，……回想那段日子的苦，现在感到分外的甜。我们大法弟子就是应该把苦变成乐，吃苦能消去业力，何乐而不为之呢？把急躁变成微笑，不急不躁平平稳稳的做好三件事。——本文作者

尊敬的师父好！

各位同修好！

今天，我把奥运前夕，我地区协调同修被绑架后的一段修炼经历写出来，不足之处 请同修慈悲指正。

一、资金问题

协调同修被绑架了，我这个小资料点资金不足，救度众生又不能间断。那两天，我的心很沉重，也很着急，每天都在脑子里琢磨这件事。

一天，开出租车的儿子下班回来，满脸笑容的对我说：“妈，给您钱。”我很吃惊，后来才知道事情的经过：儿子今天出车拉到一位乘客，是一名海外大法弟子，这位大法弟子知道大陆大法弟子都很困难，就把身上仅有的四百元整钱拿出来，请儿子转交给我，让我用在救人上。我真是激动极了，一心想当面感谢这位同修，可是来不及了，她已经乘车走了。今天，就利用这次写交流稿的机会，谢谢这位同修，解决了我们眼前的大难题，真的是太谢谢了。

接到海外同修的这笔钱之后，第二天、第三天，连续不断的有同修送来钱，我知道这都是慈悲的师父的巧妙安排。我悟到，只要我们能为法负责，有一颗熔化钢铁的慈悲心，那么有了困难，师父一定会帮我们。因为修炼人的一切都在师父的掌握之中，师父在《转法轮》中说过：“你思想中想的是什麼，在另外空间里我的法身什么都知道。”还说：“修在自己，功在师父，你有这个愿望就可以了。而真正做这件事情，是师父给做的，你根本就做不了。”我真正体会到，只要我们心性到位，师父一定会帮我们。

二、技术问题

负责协调的同修在家时，把资料放在U盘里送来后我再打印。可是他们被绑架了，我这困难就来了。刚刚买了的上网卡速度很慢，有时一个下午也上不去，有时好不容易上去了又下载不了，怎么办呢。就急忙又去找别人用优盘传递，一边干着一边看明慧网《从零开始建资料点实用技术手册》那本书。总之，不能耽误了同修取资料，我和老伴把全部精力投入上来，一下载不了就着急上火，吃不下睡不着，在很短的时间里，老伴体重就掉了四斤。

另外两名协调同修听说了这件事，主动找上门来教技术。这两位同修虽然很忙，可是每次都是随叫随到，那阵子天很热，他们进门就是一身汗，可是从不叫苦。表情总是那么祥和，态度总是那么和蔼，使人很愿意接近。他们说话声音不大，可是底气很足。他们的一举一动、一言一行，还有那种百问不烦的精神真是太可贵了。

党的宣传，但也知道大法弟子都挺好的，可还是经常监视大法弟子，一会告诉老板这个，一会告诉老板那个。把老板烦的经常说他吃饱了撑的。告诉他大法真相就是不听不信。一天早晨，他发疯似的，说他姨在监狱里办又办不出来，姨父在家着急上火又去世了，他手指着我骂大法。我立即制止他：“你闭嘴吧，你看我不吃饭了吗？你看我不过日子了吗？你看我不好好工作了吗？楼上楼下两个先进工作者，都是大法弟子，先进又是你参与评选的，我们不好你会选我们吗？我们的一切好又都是大法教我们的，你凭什麼说大法不好呢？为什么在你身边活生生的真实法轮功不看，却要相信邪恶的电视谎言哪？抓你姨的是中共的警察，关你姨的是中共的监狱，让你姨家不得安宁的是中共政府，你为什么不敢找它们去理论，却要抓住这些打不还手骂不还口的无辜百姓群体不依不饶哪？”他哑口无言，羞愧的走开了。听说我离开那个公司后他再没做过坏事。

我又被聘到新公司，这个老总是当地的第一政府党政一把手，听说当地的大法弟子都被他逼迫不敢炼了。作为大法弟子，师父安排我到这里，这里就是我助师正法救人的环境。所以，我先从做好人做起，对工人体贴，亲切，对工人的难题耐心解决，对工人的矛盾用师父教我的善心语气加道理，对小事也细致入微。老板想通过工人了解我的情况，工人们都说好。工人们还经常回家说、跟邻居说法轮功也不象电视上说的那样啊，我们厂的法轮功可好了，从来不发脾气，对工人可尊重了，人家也有才华，有工作能力，朋友同学竟是当官的，她把这个要倒闭的厂子给做成这么红火，现在想进这个厂还进不来了。当地的百姓原来看到真相材料就上缴了，现在发现真相材料都传着看。工人经常把看完的真相送给我。有的中午在厂大门口就捡到真相，回来告诉我说，放好，别让坏心人看到说是你放的。

老想和老总讲真相。一次，老总脸色很不好看，找到我说，你为什么吃那么大的苦还坚信法轮功？虽然心里不完全稳，可是必须抓住机会，我就告诉他法轮功是什麼，我为什么相信法轮功，还告诉他大法弟子拥有无病幸福的今天是大法师父给的，我们是懂得感恩回报。

半年后，老总还是沉着脸问我：你下班后都干什么？这次我一点都没动心，乐呵呵的告诉他：“下班哪，吃完饭就

妇变的这么好！’ ”

用正念证实大法

我知道正法弟子的使命是什么，不管走到哪，就是维护法，证实法，救度那里的众生。被迫害进劳教所的当天，护廊叫我去办公室一趟。到那一看，很多人拿着水在吃药。一护廊递过来几粒药片让我吃，不吃就上来几人强行往我嘴里塞，被我吐出去了。管教过来问我为什么不吃？我说：我没病，为什么给没有病的人吃毒药。管教给医生打了一个电话后说：让她回去吧。刚走出管教室护廊头就破口骂大法。我转身问她：“你叫什么名，谁允许你骂人的，你在犯罪知道吗！”谁也不敢出声了。第二天早上大队教导员听说有人不吃药，就派人叫我去见她。她阴阳怪气的让我说明不吃药的理由，我告诉她：“修大法使人道德回升身体健康，而且你们的狱医也检查我没有病，给没有病的人吃毒药不是害人嘛。这里是监狱，是把坏人改造成好人的地方，为什么你们会纵容所谓的先进分子张嘴就骂人哪？他们才是真正危害社会的不良因素，谁给她的权力？这里到底要把人改造成什么？”教导员听后，气愤的把护廊头叫来问：“你骂她了吗？”“是。”“我什么时候允许你骂人的？回去给我写检查，不合格都不行。管教！给她（指护廊头）加期一个月！出去吧！”然后笑着对我说：“我们的工作还存在很多不足，很希望有象你们这样的人多提宝贵意见，非常感谢你，我很愿意与你谈话，希望以后对我们工作不满意的地方或看到不足之处一定告诉我们。护廊，把她送回去吧。”我用大法赋予我的慈悲和为别人负责的态度，使护廊感受到了大法的威严与神圣，也看到了自己的卑劣。从此他们没有一人在我面前骂大法或对我无理。只要能说话，就说大法好，只要叫我写就写迫害真相。后来，他们就不跟我说，也不让我写了。当地警察接我回家路过劳教所大门时，教育科一位警察拦住警车对我说：“金福，你记住，我叫××，当地警察再虐待你，你就来找我。”我为她给自己摆放好位置而高兴。

回家后无论是工作环境，家庭环境还是社会环境中，不明真相的人的可以问，但不允许任何人以任何借口诬陷师父和大法，也是对众生负责。当然首先我自身必须严格按照大法的要求处处做好。

一位大法同修被非法关押在狱中，她的外甥就是相信邪

他们看我那个上网卡太慢，影响做资料，立即帮我装上了宽带。就在安装的那天，藏在我心底的怕心出来了，我意识到这是一颗私心，是怕自己利益受到伤害。这种不好的物质一露头，我就发正念铲除，不让它存留，我这没有它存在的余地。我抑制、排斥这些不好的物质，时时用法归正自己，保持正念、神念！心想自己是大法弟子，做的是最神圣、最伟大、最正的事，发了几次正念之后，这种物质彻底消失了。

协调同修被迫害后，我地区一些同修资料来源暂时有了困难，我和老伴决定再多承担一些，于是主动找到同修了解情况。同修找上门来，我们都笑脸相迎，现在同修们又都有地方取资料了。

无论怎么忙，我们都抽时间学法炼功，因为我们知道这是做好一切的根本保障。

三、只能前进 不能后退

就在奥运前夕，邪党疯狂迫害大法弟子期间，我地协调同修被绑架后，派出所的警察到我家骚扰，邪警和邪党雇用的“低保人员”，加上一些不三不四的人，天天聚在我家楼下，我家既是资料点又是学法小组，同修出入很困难。怎么办？一个念头，只能前进，不能后退。面对这邪党制造的所谓紧张局势，我们不能忘记自己是走在神路上的大法徒，不能忘记自己身上肩负的神圣使命，不能忘记众生还在危险的边缘等待我们救度。

我站在楼上向下瞟了一眼，老伴说：“谁惧谁呀，你强它就弱。”这时我想起了师父在《二零零三年亚特兰大法会讲法》中说：“我们没有什么见不得人的事，没有怕世人知道的，我们也没有违反法律的事，但是对于邪恶来讲，我们也不给你行恶的机会。对于邪恶来讲，大法弟子要做的事情就是不叫邪恶知道，所以有很多时候大家还真是得注意。不能够没等你做什么事恶人先去了，把坏事干了，那么就给你讲真相、救人造成了麻烦，加大了难度，所以这些事是得重视。”我想，还是应该理智一些，于是立即把资料暂时转移到女儿家，让同修们到那里去取。

我们就是听师父的话，踏踏实实的做好三件事，管它邪恶要干什么，那都注定是要失败的，因为师父说过：“正法必成，大法弟子必圆满。”（《问候》）奥运期间，我们加

大力度发正念，邪恶解体的也很快，现在没有人蹲坑了，也不盯梢了。回想那段日子的苦，现在感到分外的甜。我们大法弟子就是应该把苦变成乐，吃苦能消去业力，何乐而不为呢。把急躁变成微笑，不急不躁平平稳稳的做好三件事。

女能人证实法的经历

文 / 大陆大法弟子 金福

我又被聘到新公司，这个老总是当地政府党政一把手，听说当地的大法弟子都被他逼迫不敢炼了。作为大法弟子，师父安排我到这里，这里就是我助师正法救人的环境。所以，我先从做好人做起，对工人体贴，亲切，对工人的难题耐心解决。老板想通过工人了解我的情况，工人们都说好。工人们还常回家说、跟邻居说法轮功也不象电视上说的那样啊，我们厂的法轮功可好了，对工人可尊重了，人家也有工作能力，她把这个要倒闭的厂子给做成这么红火，现在想进这个厂还进不来了。当地百姓原来看到真相材料就上缴了，现在发现真相材料都传着看。——本文作者

大法修炼人人都有难忘的一段经历和体会，下面就把自己从大法中得到的几点收获与大家分享，不当之处请指正。

两遍《转法轮》使我判若两人

我叫金福，女，四十六岁，吉林大法弟子。未得法之前因极度惊吓患上心脏病，医院在一九九六年七月就判定我活不过五年了。并且因右肩习惯性脱臼，右臂不能使用，医生说几年之内右臂将肌肉萎缩。身体还有严重的美尼尔综合症，使我睡不着觉、吃不下饭，头痛呕吐，身体消瘦，面无血色。心脏病和美尼尔综合症又让我经常休克，苏醒过来一个多星期内身体都是虚弱状态。缓解过来三、五天就再犯病。因为医院也治不了了，以后犯病时，社区医生就到家里吊点儿营养药。所以我家大屋、小屋、卫生间墙上都有挂吊瓶的钉子。有时滴着吊瓶就睡着了。醒来一看，药水滴完了，血倒控出来在滴管里和身体一样高，吓一身冷汗。自己用脚趾踩住针眼，另一只手把针头拔出来。丈夫常年在外地奔走，回来一次（因为病状反应）总跟他发脾气。而他每次出门前先给郊外娘家婆家打电话，告诉他们常来看看我。他也每天给我打一个电话，怕我休克时没人照顾。可我又想让丈夫、老人和兄弟姐妹们 为我担心，脑子里常有自杀

的念头。

就在医院给我下判决的时候，一位老军医告诉我说：医院解决不了的病症法轮功都能解决，还不收钱，你去学学吧。我就抱着治病的目地走进了大法。看了一遍《转法轮》不知不觉中我的思想境界升华了，能容纳别人了，也不跟人计较了，更神奇的是，我双腿的风湿病好了，坐月子得的关节痛好了，风流眼好了，慢性咽炎也好了。

再看第二遍，求名的心放淡了，不是我劳动换来的钱不要了，爱发脾气的魔性没了。身体上的变化是右臂能抬上头顶上下自如了；睡觉不管白天晚上也不管什么地方闭上眼睛就着了；原来每顿最多只能吃一个半乒乓球那么大一块饭，看完第二遍《转法轮》我一顿吃了二碗饭，还喝了二碗汤；心脏病也不翼而飞了，上医院检查胃喷口鸡蛋大的肿瘤没有了。开始十五分钟的路七八分钟就能走到了，一身轻松。什么头疼、怕冷、不能吃水果、不能喝凉水、不敢吃硬的，什么毛病都没了，面色光亮，整天乐呵呵的。学习两遍《转法轮》前后判若两个人。单位领导问我怎么好的病，我高兴的告诉他们他们是法轮功给我治好的。

我丈夫更是走哪讲到哪：法轮功真厉害，不仅把我媳妇的病治好了，还把我媳妇的脾气改好了，原来她只对她妈好，有钱给她妈花，现在对我妈也好了，我家过年过节的活她全包了。

一次丈夫心情不好带一身酒气回来，本来是想找事跟我发泄，不脱鞋就进屋了，站在地上看我什么反应。我乐呵呵的把他扶上床，给他脱鞋。他说：别脱，我恶心的穿鞋出去吐。我乐呵呵的告诉他：你这么难受别出去吐了，就在屋里吐。我拿来一个盆里面装点水放到他床前，然后用热毛巾给擦脸、洗脚，把衣服给他脱下来，盖上被子。（这小小的举动，如果我不修炼，对他来说连想都不敢想的。）我出去再回屋发现他并没有醉酒的意思，在地上穿衣服呢。我问他怎么又穿上衣服了？他说：给你们娘俩买葡萄吃。好一会他拿着葡萄回来了，眼圈有些发红。问：“你猜我出去干什么了？”“不是买葡萄吗？”他说：“我很想见一个人，你知道是谁？”“知道，我师父。”问：“为什么？”“因为所有的问题只有我师父能解决。”他看我一眼停顿了半天说：“我下楼瞅着天喊，‘李大师，你怎么这么有本事，把我媳