

车，谁也没等谁，一点时间也没耽误。

到了第二个村庄、第三个……还是分成四路发资料，谁拿多少资料也不数，可回来时还是先后上了车，谁也没等谁。三个多小时顺利的到了家。

回来后我们在一起切磋：车带怎么放炮了呢？从表面看是超载，但大法是超常的，车也应该全力以赴配合我们救众生，漏在哪里呢？我突然想到我们给司机发正念，却忽略了车，没把它当作生命。邪恶虎视眈眈的看着我们，抓住一点漏也要往里钻。

通过这次整体配合救人，我们亲自感受到了师尊时刻都在我们身边，我们只是做做表面的工作，整体救人的布局都是师尊安排好的，真是“修在自己，功在师父”（《转法轮》）。

象这样整体配合救人的事我们都记不清几次了，因为农村不象城市居住区域密集，村村相隔几里路，下去一次就得搞突击。每次下去之前，我们所有参与的大法弟子都提前一周把家务活安置好，集中一周的时间学法，对本地区的邪恶机构和所要去的地区高密度发正念，清除阻碍世人得救的一切邪恶因素。

若发资料的面积大，时间长，那么在家发正念的同修就增加几人分成两组，前半小时一组，后半小时一组，直到同修发完资料到家我们再睡觉。（我们有事先约好了的电话铃声）大家能把别人的事当作自己的事，在一起交流时有同修说：你们在外边发资料很辛苦，不把危险放在心上，我们怎忍心在家睡觉呢？

由于我们同修之间不留间隔，配合的好，经常小面积的在一起学法交流，心性提高的都快，所以每次发资料不管是大面积还是小面积发，不管是大家还是个人发，也不管是白天还是黑天发都很顺。近六年来都安安稳稳的走在各自的修炼路上，在此感谢师尊的慈悲呵护。

我们虽然做了一些证实法和救度众生的工作，但离法的要求还差的很远。集体学法小组还需稳定，环境宽松了，救人的紧迫感更应强，讲真相劝三退还是一个薄弱环节，应整体提高，抓紧时间。

体悟浅层 请同修慈悲指正。

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

特刊

二零零九年
二月五日

“用理智去证实法、用智慧去讲清真相、用慈悲去洪法与救度世人”（《理性》）

“全面讲清真相，正念清除邪恶，救度众生，坚定的维护法”（《大法坚不可摧》）

明慧网第五届中国大陆大法弟子心得交流大会（十四）

完成史前大愿 随师把家还	1
在正念中体悟法理	9
向内找 慈悲救度众生	13
柳暗花明又一村	20
在讲真相中修好自己、多救人	25
修自己 救众生	31
助师正法 做新宇宙的护卫者	37
在法上认识法 让资料点遍地开花	42
助师正法不停留	46

明慧网第五届中国大陆大法弟子心得交流大会（十四）

完成史前大愿 随师把家还

文 / 大陆大法弟子 果儿

我出生在一个修炼民间小道的世代修道之家。父母在二、三十年代也算读书人了。那个时候人们尚且崇尚敦厚，且为修炼之人，因此祖辈远近也有些名望。五十年代父母为躲避共产邪党“无神论”、“破四旧”，反会道门的冲击，假扮夫妻，躲过一劫。再后来严峻的

现实让他们假也假不了，父母亲商议：“留个后代吧，见到儿子我们就分居接着修。”我，就是他们切盼着儿子的过度女儿。

一九九九年，《转法轮》一遍刚学完，“七·二零”迫害法轮功开始了。接下来单位破产失业，举家南迁。到了零五年四月，同修甲来电话让我去一次，我周身一震，当时一股暖流通透全身，整个身体的细胞及全部思维几乎同时喊着：法轮功，法轮功，我有救了！果不其然，到那她说：我们赶紧把法拣起来吧。当时我们一起炼完了第二套功法，至此开始了我从新走入大法修炼的历程。——本文作者

尊敬的师父好：

同修好们好：

一小时前，我给师父敬上一炷香，跪在师父法像前，求师父加持。我说：师父啊，弟子求师父加持，弟子要参加第五届大陆大法弟子心得交流会。要写出利己利他、真实、神圣的法会交流体会来。弟子求师父加持：要正念不要人心，要神念不要人念，要佛性不要魔性。冲破自卑、懒惰的种种障碍，写出自己的修炼体会，做一个堂堂正正的修炼人。让自己在法中升华绽放出的辉光汇入到佛光普照的万丈光芒中。

一、哭人生灵亦堪悲，咋惊醒慌知是梦

我出生在一个修炼民间小道的世代修道之家。父母在二、三十年代也算读书人了。那个时候人们尚且崇尚敦厚，且为修炼之人，因此祖辈远近也有些名望。五十年代父母为躲避共产邪党“无神论”、“破四旧”，反会道门的冲击，假扮夫妻，躲过一劫。再后来严峻的现实让他们假也假不了，父母亲商议：“留个后代吧，见到儿子我们就分居接着修。”我，就是他们切盼着儿子的过度女儿。

我是“三两粮”的产物，生下来软骨、多病。小我两岁的弟弟出生后，三岁的我被送出家门，弟弟能玩的时候，我才被接回来。从那时起，我就是弟弟的“掌中玩物”，挨打是家常便饭。自此在父母的严厉家教中，在姐弟的威慑下生存，养成了到现在还留存着的低声下气，逆来顺受，孤僻隐忍的性格。然而，偏巧我天性聪颖，灵慧十足。八岁之前是开了天目的，少时读书过目不忘，作诗填词。在孤独的人生中我有了“书伴侣”，于是广博群书，于是那个善良面软的我中徒生出恃才傲物、孤芳自赏、多愁善感、嫉恶如仇的多

建立了几个资料点，基本上都能独立运作了。

现在说起来很简单，但在当时那个邪恶迫害面积很大，世人明真相的很少，自己人心很重的时期，做起这些工作来真是很累很累，再加上家庭的干扰，工作量的繁重，学法时间的减少，自身修炼跟不上所在层次中法的要求，有时能感觉到一种无形的压力，简直是招架不住了，好象要大祸临头似的。越是忙事越多，总是有资料点今天叫你去，明天叫你来的。本地区的资料做出来还得协调发下去，整体提高、整体配合也得去想着，简直忙的不可开交。

我应该自省了，这种修法不对劲。静下心来向内找一找，才发现自己有着强烈的干事心，不放心别人做这些技术工作，愿意大包大揽，这不是人的东西吗？旧势力看到了我的人心这么重，能放过我吗？我感到的那种压力就是邪恶在另外空间对我的迫害，表现在人这个空间就是让你忙，让你事多，没有时间去学法，最后它有借口了就毁了你。

我找到了原因，立刻与两位同修协调，同修主动的承担起了两项工作。我耐心的从头教起，不烦不躁，把教和学都溶在修炼之中，他们学得很快，也付出了很多辛苦。

二、整体配合、整体提高与救度众生

有了资料点我们什么都可以做了，同修们看到这么多资料，更增添了救人的正念。所以证实法救众生工作有了急速的进展，本地区方圆几十里，明真相的人越来越多了，为我们面对面讲真相劝三退铺好了路。

下面我把整体配合显神奇的故事给大家讲一段。

一年冬天的正月里，四位同修坐车到三十里以外的村庄发资料，路经五个村庄，带上了几箱资料，准备由远而近一路发完，在家的同修帮助发正念。

几个人坐车出发，一路上发着正念，可离终点还差几十米的地方车胎却放炮了，只好下车了，每人拿几十份资料走近村庄。嗨！好亮的几盏灯光，耀眼夺目。屋里的人正在享受着正月里的闲暇之光，玩玩乐乐。

怎么发呢？大家正在踌躇着，甲同修正念十足的说：“咱们集体发正念，求师父加持让灯灭。”话刚说完真的都灭了，而且是同时灭的，真是整体正念显神威呀！这时四位同修分四路走，事先说好了谁发完了就先上车发正念等着。可真巧资料发完了车胎也补好了，一个跟着一个先后上了

了我们就抄写，为了不耽误同修看，有时连夜抄写。

在那红色恐怖的岁月里，我们先后联系了三个资料点，总算没断过资料。但真相资料却很少，远远不够救本地地区的四千多户人家。真是着急，只有我懂得电脑，学什么都不太费劲，可就是不敢操作，因曾被绑架过，走出“怕”有一定的难度，但我心里明白这是我修炼中的必经之路，为什么安排我会操作电脑，这也不是偶然的。

在一次深夜里，正念清理自己时，我求师父加持，在内心里呼唤着师父给我胆量，我要做资料救人。此时伴随着呼唤的是泪水不自主的夺眶而出。

终于在师父的加持下我投入了这项工作，先找到几个同修商量，同修都认识到不能总是等、靠、要，应该自己动手，于是凑够了两千多元在城市买了台佳能复印机。一看到机器又联想到被抓的同修，怕心时不时的就冒出来，我知道自己还有怕的物质没修去，但我相信自己会在实修当中升华上来，我要一步一步的踏踏实实的走下去。

一天只能复印几本《九评》，纸一潮就夹纸，急的我直冒汗，怕的我直哆嗦，忙了一天才印几本《九评》。想到本地区方圆几十里，村庄几十座，空白区还很多，还有那么多世人没看到资料；又想到师父每次讲法都讲救度众生的法理，告诉我们大法弟子只有救人的份，这样复印资料太慢供不应求，还得想办法。

这时已经是二零零四年年底了，是师父看到了我们救人的急切心情，我终于同资料点的技术同修联系上了，买了台电脑和打印机，靠他们下载文件我们才能打印。随着不断的学法和用心的工作，我的心性提高很快，很明显的感到师尊的加持。由开始做资料手哆嗦、心跳加速到正念越来越强，怕心也越来越少了。

几个月后我便自己上网、下载、排版了。看到同修给我们送耗材大包大包的很辛苦，又很危险，我就想同修给我领上路了，总不能让人家牵着我的手走到最后吧。同样都是大法弟子，我为什么不能独立运作呢？师尊也一再告诉我们要走出自己的路来，我想我能行，只要我心到位了，会有众神帮助我的，就这一念再加上同修的鼓励，没多久，我们就完全独立了，又增加一台刻录机和压膜机。运作了一年，便走向了资料点遍地开花之路。在同修的帮助和配合下，又先后

重性格。这压抑与张扬的冲突使我在那样的年月悲苦的一路走来：七十年代批“白专道路”时，我被批斗辍学；八十年代初高考落榜；八十年代末婚姻失意；九十年代失业流离；二零零零年来的手足反目。而贯穿其中还有三次自杀……如果我有宿命通功能，到现在我都可以看到听到，那年在大海深处对人生绝望无助的嚎叫；在山谷崖壁上斥问苍天；在昏梦中哀怨百转的寻路。

二、幸得法幸留性命 勤修炼以报师恩

一九九九年，大概四、五月，单位同事的妻子让我去她家。到那才知道她是让我学炼法轮功。其实九八年秋，一位同学自北方已寄来一本《转法轮》，因为家中父母修炼方法的障碍，我对气功毫无兴趣。那本书我连翻都没翻。但父母修到今天这个状态及结果让我失望，人生的苦难与无奈让我一直寻觅着更好的解脱与出处。现在她对我说：“我看你挺好，善良，学炼法轮功吧。”当时我没有任何概念可言，头脑空阔，就这么定好午休时到她家去学法，她就是我认识的第一位同修甲。

可是《转法轮》一遍刚学完，“七·二零”迫害法轮功开始了。接下来单位破产失业，举家南迁。然而这短暂的学法经历不仅使我知道生命的可贵与自杀也是杀生的罪不可恕，从此也埋下了我是大法弟子的种子。法已植入我的灵魂深处……。

时间到了零五年四月，同修甲来电话让我去一次，我周身一震，莫名的兴奋。当时一股暖流通透全身。整个身体的细胞及全部思维几乎同时喊着：法轮功，法轮功，我有救了！果不其然，到那她说：我们赶紧把法拣起来吧。当时我们一起炼完了第二套功法，至此开始了我从新走入大法修炼的历程。短短的几周内，师父给我净化身体、下法轮、开天目、通周天，其他功能也相继而出，周身轻快舒适，精力充沛快乐，以前羸弱不堪的身体一扫而光。我无言表达对师父的感激，唯有精進实修。

在走过来的几年中，回头想想才知道，过去的几年师父一直没有扔下我，在我身上出现过很多神迹，只是自己悟性太差而已。

因为我家是后移民居住，周围没有认识的同修，所以尽管甲同修处离我现在住地往返要三、四个小时的长途车程。

我还是每周一次去取《明慧周刊》。那时我的工作没有休息日，工作环境及条件根本不允许我有丝毫的怠慢。因此每周取《明慧周刊》都是赶在傍晚五点半下班后不回家直接走，第二天七点半上班前赶回单位。事实上来回路上是两头不见日头。无论严寒酷暑，风雨雪霜，从不停歇。零五年十月我再度失业后，加入了那里资料点的运作，几乎每次是周末去周日晚或周一回来。如果中间同修有事，也要打电话叫去的。当时孩子上初中，眼见面临中考，有时十天半月不见孩子面。可是那时的状态心纯净的如一池静水。得了法的可贵足以平抑所有的困难。一切放的那么坦然、自然。同时我也知道正法修炼时间的紧迫。于是我抽出所有能利用的时间学法、炼功、讲真相、四个整点发正念从不错过。

孩子、丈夫在我身上看到了大法的神奇，非常支持我学法修炼。丈夫还经常起着督促作用。一不小心懈怠了，他都说几句，提个醒。丈夫、孩子是我第一个劝三退得救的众生，他们也在大法中受益良多。孩子中考时考入市区重点高中，丈夫的职位也节节提升。

因为我是后走出来的新学员，老同修不给我真相材料，我只能自己编写真相短语，自制不干胶向外发，上下班故意打车，顺路给司机讲真相。刚开始说话紧张气喘，不自然，但往往听真相的司机都冲我笑笑，点点头认可我，慢慢的语句变的自然，流畅，智慧。每当有众生知道真相，接过真相护身符道声谢谢时，我都泪流满面，那真是一种慈悲的状态，绝非强为。每当自己做的好时，师父都在我打坐时打出法轮鼓励我。我就暗下决心一定不辜负师尊的苦度。

然而修炼不是大步流星走平道，师尊在《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。”在不断的学法中我悟到：修炼的路不是平铺，是直立，向上，是突破自己的过程。突破自己就必须向内找，去人心，动神念。我给自己定住一念：正念正行，正信正悟，走正师尊安排的救度众生证实法的修炼道路。在以后的每每过关与难行中，我都请求师尊加持这一念，“守住心性，守住德”。

三、遇难关接二连三 静学法法中升华

我到同修甲那取《明慧周刊》，其实她也是刚走回修炼中。周刊是从乙同修那（甲的大姑姐）取来的。每次去时，

米的小屋象个闷罐，电风扇吹了一宿也没感到凉快，哪里睡得着？低落的心情翻腾不起来，又平静不下来，一个通宵又过去了。

早上吃了点干巴饼，买了两瓶水还舍不得喝，只带一千五百元，心想证实法不是几天的事，感到大法弟子任重道远，所以不敢乱花钱，瓶水喝没了就到厕所洗手间去加水。为了省钱晚上不住店了，住在北站的场地上，买几张报纸铺在地上就地而卧。已两宿没睡着觉了，很想好好睡上一宿。可你看那大荧屏高高的挂在半空中，播音员尽全力的播放着邪党为法轮功定性的文件。白天的温度四十来度烤的地面滚热滚热的，烫的身子翻来覆去睡不着。

尽管路如此艰难，我们都没有退却的意思，为大法鸣冤，为师父讨回清白，早已把生死置之度外。邪党吓破了胆，看我们聚在一起，操控着警察把我们一车车送回本地。

央视全天候的铺天盖地的造谣污蔑法轮功，我一点不动摇，相信大法总会真相大白的。

随着时间的流逝与修炼的提高，对法的认识越加理智、清醒，认识到我们是正法时期的大法弟子，是带着历史使命来的，不但要修好自己，还要救度世人。

师父在《放下人心 救度世人》这篇经文中要求我们：“从现在开始，特别是中国大陆的大法弟子、新老学员，放下长期执著的人心，全面开始抓紧救度世人。一旦目前这个阶段过后，众生的第一次大淘汰即将开始。作为一名正法时期的大法弟子，个人解脱不是修炼的目地，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。”我深深的感悟到了师尊慈悲救度世人的急迫心情和大法弟子的重大责任。决定把我很早就学会的电脑操作和复印、打印的浅薄技术用在助师正法工作上。这也是我修炼中的必经之路，懂的这些技术也不是偶然的，一切都是为法而来。

从此我开始走入新的证实法修炼之路。下面我就把这一阶段自身修炼和整体升华的心得体会从两个方面（包括协调工作）向师尊和各位同修汇报一下。

一、资料点的建立

我们居住地区是农村，环境比较偏僻，同修每次自费坐车去一百公里以外才能拿到资料，有时师父的经文或讲法少

我的身份，我临走时穿上一套花衣服，带上金首饰，抹上红嘴唇，背上小皮包。一路上很顺，没带身份证也过了检查关。其实是师父的保护，当时认识的不那么高。只是想无论如何我也要去北京证实大法好，也正是因为有了这一念，师父给了我智慧，使我能如愿以偿。

到了北京是七月十九日的早晨，下了火车不知往哪走，到处是警察，又不敢问。叫个蹬三轮的又不敢说去中南海，只好说去西单街，因离中南海近（在车站买的地图册中查到的）下车付了三十六元车费直奔中南海。

我心急如焚，顾不得天气的炎热和饥渴，恨不得一下子飞进去。可是刚走到拐弯处眼看着中南海的大门，我却被警察拦住不让前行。我不甘心还想过，就绕到西边路口，看不行又绕回来，这段路程往返快走也得1小时。怕他们再认出我，就买了条裙子换上，买了把阳伞遮着脸又去闯，又被警察拦住，我心里不平衡的问：“为什么不让过？”他说：“戒严，你看着这路上没人走吗？”这时我才注意路上一个行人都没有，我又明知故问：“为什么戒严？什么时候能让过？”他不耐烦的回答：“不知道，快走，快走！”（当时不想让他们知道我是炼功人）我只好走开。

顿时感觉又饿又渴，走进一家饭馆吃了碗面就又往西边绕，在路上随时可以看到大法弟子，隔百十来米就有一个警察岗，我们聚到一起就有警察过来催我们离开。别人都走了，我偏不离开，心想：在哪儿是我的自由，为什么我要听你的。我在他们的对面的台阶上坐着边休息边想下一步怎么走。这时一警察走过来用怀疑的目光看着我，可能是因为我的头发乱，脸色憔悴？（坐车一宿没睡觉）他翻了翻我的皮包没找到什么，也就没什么可说的。我知道他是在找大法书，我想：法在我心中，你哪里找得到。

离开这儿我边走边注意周围的人，看上去年老的挺善良的就给他讲大法好，告诉他大法使人受益身心健康的好处，让他明白师父是清白的。老人家唉声叹气的劝我：孩子呀，别吃眼前亏，这世道没反正，胳膊硬拧不过大腿，还是回去吧。一说回去我的眼泪就要出来，我带着委屈的心在想：大法遭到攻击（当时还不明白是迫害），师父蒙受这么大的冤屈，我还没为师父讨回一句公道呢，怎么能回去呢？

没有身份证住店很难，但还是有人留了我，不到十平方

甲同修领着我从后门出去进后院她婆婆家取。后院大婶也是同修。每次取周刊都能遇见同修乙、丙、丁在大婶的炕上整理真相资料。这些资料是复印出来的，需要拣页，大家都忙着做，我也帮着干。我那时不懂什么资料点、学法点什么的，头脑什么概念都没有，不知道也不问不说不插嘴。

那时每当见到同修内心很亲切，真的是心里总是乐呵呵的，一点杂念也没有。同修说需要什么我就从家拿什么，要钱给钱，要物给物。我知道只要同修用，一定是正用。但时间长了我才发现同修其实对我很冷淡，接钱的时候都是一把抽过去的。我这才想到理理头绪：第一，这里是资料点；第二，婆媳姑嫂间关系紧张，对于甲同修领来的我，她们很是戒备与讨厌。戒备我能理解，但处理方式不敢苟同。一次我提出是否应该一起学法、炼功。丁同修大声喝道：“你走，你给我走！”我愕然：老同修怎么还这样啊，内心不经意的有种落寞与失望，但还是很平静的对她说：“二姐，别这样，我们都是修炼人。”当时这事就过去了，可是以后每周再来时，乙同修都告诉我，丁同修找市内同修切磋必须把我撵走，理由是：“她（指我）搞社会的那一套，被也往这拿，窗帘也往这拿，暖气也往这拿，钱也往这拿。她想花钱买进资料点。”我听后感莫名其妙，啼笑皆非，眼泪“唰唰”的流，同修家亲朋看到我掉泪，说：“你们内部还闹矛盾呢？”我怕给大法抹黑，赶紧说“不是，是我个人没做好，与她们没关系”。

我知道我不可以回头，不可以失去与同修接触的环境，也不承认旧势力对同修的间隔。我一定要坚持下去。转眼又一个周末，我照样先扑甲同修，走到门口，一把大锁看门，到大婶家一问，甲同修搬走了，谁都没告诉。这就意味我再去没地方住了。当时那心情真的是……我匆匆拿了《明慧周刊》，返回单位。

我上班的单位其实是姐弟四人的股份公司。因弟弟忙于其它生意，公司由二姐主掌一切。现在世风日下，唯利是图，亲都不亲，人世肮脏险恶让我直打冷颤，避之不及。为求生活，寄人篱下般在几乎残酷的二姐手下偷生，每每寄思于弟弟：“你早点回来吧，回来就好了。”动了这依赖人的一念，事情也就来了。刚从同修那回来不几日，弟弟回来了。全家欢天喜地，我也以为再不会受气了。可是回来的第

一件事办的就是我，弟弟对我说：“公司小，效益差，容不了那么多人，这里有我没你，有你没我，你说谁留下吧。”弟弟的语气与表情分明是不容分说。其实我在这里只有一点点的微不足道的股份，让我难以忍受的是弟弟不在家这么多年，是我照顾父母，是我去开小侄的家长会，他们家租房，收拾房子无一不要找我，是我顶着压力维护公司的效益不受损失，如今回头不是报恩而是一脚踢开。当时委屈的不行，转念一想不对，不能跟他一样。我告诉他：“我是大法弟子，我是修真、善、忍的，我让，我走。”这个回答出乎他意料，因为这毕竟是断了我的生存之路。在我跨出大门时，身后喊道：“我给你开工资。”我知道我放下了，“柳暗花明又一村”，是师父救了我。我前脚离开公司，弟妹从她单位辞职顶了我的位子。

这下有了更充份的时间学法，每学一遍，书中的法理象翻页一样进入微观。我体会到心性的升华是一种无以言表的状态。这种状态会从你做的三件事及工作、生活环境中体会出来，而你能说出来的只是对悟到法理时的状态用语言的理论陈述。比如那天回到家学法时悟到师尊这一段法：“有人自来心性比较高，炼功中一下子天目开了，达到某一境界当中了。因为这个人根基比较好，心性很高，所以他的功也上的很快。到了他心性所在位置的时候，他的功也长到这儿了，他要再提高他的功，那么这个矛盾也就突出了，就得需要他继续提高他的心性。”“怎么会突然出来这么多矛盾呢？他自己还不悟。因为他根基好，达到了一定的层次，出现了这样一个状态。可是那哪是修炼人最后圆满的标准哪？往上修还早去了！你得继续提高自己。”（《转法轮》）读到师父这段法，自己悟到，我在修炼的路上刚刚起步，现在需要扩大容量，师父在给我扩大容量。同时向内找，去人心。去崇拜同修进京证实法的壮举之心；去与乡下没有文化修养的同修接触是非多、磨难多的畏难之心。从那天开始师父看到了我一颗坚定实修向内找的心，一连五晚在我似睡非睡中点悟我与同修几世的渊源关系，我似乎感到一切的一切了然于心。

四、讲真相披星戴月 救众生莲开一朵

乙同修看到我仍旧来取《明慧周刊》，一把抓住我的手，领进真正的“资料点”，对我说：“以后我们一起

由于我们同修之间不留间隔，配合的好，经常小面积的在一起学法交流，心性提高的都快，所以每次发资料不管是大面积还是小面积发，不管是大家还是个人发，也不管是白天还是黑天发都很顺。近六年来都安安稳稳的走在各自的修炼路上，在此感谢师尊的慈悲呵护。——本文作者

尊敬的师父好！

各位同修好！

我于一九九七年三月十七日有缘得法，这一天是我一生中最难忘的日子，它是我生命中的转折点，是从这一天开始我才真正认识到了人生的真谛和价值。

学生时代也常常追求人生的意义，只觉的人活着没有意思。毕业后踏入社会更觉没意思，越来越轻生，想用毒药结束我的一生，可喝下去却又被抢救过来。结婚后我仍然轻生，特别是身体不好。有几种病都处于潜伏期，心脏、肝胆、胃都不太好，鼻窦炎发作时擦鼻涕一宿就得一卷卫生纸，血压低的可怜，都没超过50—80，贫血也很厉害，整日觉得四肢无力，有时连饭都不能坚持做，蹲下起来眼前一片漆黑感觉周围都在转。半夜里，我悄悄来到院子里，面对山崖，双膝跪拜：天哪我的命运为何这样苦？人生为何这样残酷？求生不能、求死不得。泪流满面的我苦苦向天乞求安乐，心不知游向何方。

改革开放初期对人生的追求又有了新的起点。浸泡在党文化毒素中探索着人生，那时我经常与人说：人生就是为了吃、喝、玩、乐，……我把这种人生观当作绝对的真理，越演越烈。除了上班时间大部份光阴都用在这上了，玩麻将、吃吃、喝喝，觉的活的挺潇洒。是师父挽救了我，从地狱中把我捞出来，使我找到了真正的人生——返本归真。

得法不久身体上的不适全部消失。骨瘦如柴的我，由四十几公斤增加到六十多公斤。真正尝到“无病一身轻”的滋味了，感谢师尊的慈悲苦度。

十一年来的修炼路上虽然摔摔打打，但从未对大法怀疑过，始终坚信师父坚信大法。一九九九当我听说要给“法轮功”定×教时，我不顾公安和政府的阻拦，毫不犹豫的突破层层关卡去了火车站。为了不引人注目，我买了通往天津的火车票，到了天津又买通往北京的火车票；为了不让人看出

家，进门高兴的说：找到了！找到了！我该自己学装系统了。找到心性问题上机器的问题就没有了，表面上我们没做什么。同时我也悟到应当教她学了，不能老这么忙，挡着师父给同修安排的自己的修炼道路。事情过去之后，一切一目了然，一切看似偶然，其实都是师父的巧妙安排。师父在《长春辅导员法会讲法》中讲：“你们最大的最大的事情就是能够给我们学员创造一个不受干扰的、一个稳定的环境修炼，这就是你们最大的责任。”

师父在经文《放下人心 救度世人》中讲：“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。”目前，正法已进入救度众生的关键时刻，小资料点与救度众生有着密不可分的关系，为了更好的救度众生、为了小资料点健康稳步的发展，让我们每个人都行动起来，做遍地开花中的一朵。真正的扮演好大陆主戏台上的主角。真正的踏踏实实的走好走稳每一步，圆容好师父、大法所需要的，向师父交一份圆满的答卷。

小插曲：昨天开始着手写法会交流稿，发现没有想的那么简单，丈夫（同修）也开始写，同修又送来几份交流稿，今天就是截稿日期，一个电脑把稿打出来有些困难，我和丈夫都有一念：有个笔记本电脑就好了，我俩可以同时打字。

昨天下午，一同修急匆匆送来一笔记本电脑，说是优盘一拔掉就什么都不显示。丈夫问我是什么原因哪？是不是让咱用哪？我说就是。打开一看，旁边有一开关被关，打开开关电脑运行正常。我加班加点把此稿打出来，同时也真切地感受到师尊就在我们身边，我们的一切都离不开师尊的呵护与帮助，真正走在师尊安排的道路上会越走越宽广，其乐融融。我们唯有做的好上加好，以报师恩！

助师正法不停留

文 / 辽宁省大法弟子 心升

资料点。若发资料的面积大，时间长，那么在家发正念的同修就增加几人分成两组，前半小时一组，后半小时一组，直到同修发完资料到家我们再睡觉。（我们有事先约好了的电话铃声。）大家能把别人的事当作自己的事，在一起交流时有同修说：你们在外边发资料很辛苦，不把危险放在心上，我们怎忍心在家睡觉呢？

做。”从那以后我们一起做《九评》，真相小册子等资料，及提供市区部份与周边六、七十名同修的周刊与师父的新经文。正式成立了学法小组，每周一次在一起学法炼功。在这里我感谢乙同修对我的信任与丁同修时不时的提醒，我和二位同修经常在一起切磋。那段时间进步很快，我更感谢师尊的慈悲安排。

提供完同修的资料，我们还要定期下去发真相资料。我们上半夜学法，十二点发正念，发完正念就出发。丁同修载着我与同修乙挺进每个山区村庄。刚开始不适应走夜路，尤其农村山路凸凹不平，一脚踩下去经常是亮的地方是水，黑的地方是石头瓦块。我绊绊磕磕跟不上。乙同修就拉着我的手向前走。这样既费人力又影响进度。我就加上一念，清理干扰我救度众生的一切邪恶生命与因素，清除不能走夜道的障碍。用神的状态发放资料。念一正，不但走的快，发的好，就连正疯狂的狗吠也变成了打呼噜声。

一次黑夜头，正专心一家一家的发，一个男人的声音喝来：“干什么的？”我一看离我只有三、四步远，没有任何时间思考怎么说，也根本不能走，我就迎过去告诉他“我来救你”。他手里拿着铁锹正做打的样子，听我这一说，放下铁锹，拍着我的肩说：“太不容易了”，接过我递给他的资料一直道谢。

有一次在我家附近的小区发资料，发到一楼最后一家，手还没缩回来，这家主人看到了，碰个正着，他急急的问我：“你干什么？”我回头冲他一笑：“对不起，我也想看看这里是什么，看完了给你送回来。”他笑笑说：“是，都想看”。我说：“说不定我家也有人送”，就这么走了。时常遇到需要急中生智的事情，但只要没有了怕，师父就会给我们化解一切。

一次从资料点带《九评》回家，大客车一如以往的安静，我没座，站在车前过道，书放在座位下面，车开出一段距离，突然从后面传来警车狼嚎。警车赶到大客前就放慢速度，然后拐起8字弯来，分明是要劫大客车，我心“咚”的一下跳个不停，难道有人跟踪告密了，我猛回头看车上的人，真象电影镜头一样：这个人凶神恶煞，那个人眼神可疑，那边那个穿警服，再那边那个戴墨镜，前边的警车依然嚎叫着杵在车前，我立时想，怎么办呢，怎么办呢？一刹那的六神无主

后，但马上定下心来，自己告诉自己：一切都是假相，谁都别想动了我！真的是好坏出自一念，警车长啸而去，再看看后面的人，哪里有刚才的镜头。

在修炼过程中，无论是做资料，发资料，还是当面劝三退，我都有一个体会：就是进入神的状态，“神在世 证实法”（《洪吟二》）这个状态是从坚实的学法中得来的，就象你发正念时那种极稳定、极静、唯我独尊的力可劈山、镇住一切的那么一种威力。你真正做到的时候，师父会给我们无边的智慧。而这无边的智慧，又会开启我们对师尊法理的悟。就象我在这个层次中悟到“心性多高功多高”（《转法轮》）、“大道至简至易”（《转法轮》）、“一个不动就制万动”（《加拿大法会讲法》）的深层法理一样。

从新走回来后，才知道师父的经文我还有好多没有，我就只能借同修的看。一次丁同修到我家说：“我这有一包东西，下周你给捎到老家。”我们叫资料点“老家”。这包东西在我家放了一周我也没打开看。我认为别人的东西没有告诉看就是不能动的。周末到大婶家，丁同修当大伙面一打开，是师父的全套经文，这是我渴望寻觅已久的。我眼都不离的望着丁同修，她说：“这套给大婶，大婶岁数大不能改字，你给拿回去改字吧。”我捧着一大包书，高高兴兴的又拿回家认真的改字，因为至少我可以边改字边学法。字改好了，法我也系统的学了一遍，再一周送去的时候，从外地来了一个同修，也扛一摞全套大法书对丁同修说：“上周你要的书全拿来了。”丁同修愣了：“我根本不知道啊。”话刚落，同修们都瞅着我笑，同时说：“太神了，师父安排给你的。”我真是激动的流出了泪，心里直谢师尊。外来的同修也悟到了，然后跟我切磋能不能在我本地与同修结缘或自己上网，这点到了我的愿望。二零零七年初，在该同修的协调下，在另一位同修的协助下我正式成立了家庭资料点：上网、下载、打印。《九评》、小册子、周刊、其他真相资料等从我这个炼功场飞向四面八方的众生家中，救度着他们。

在我修炼的几年中，还有很多体会不能一一叙述，拾笔之前不知从何说起，下笔之后又觉书之不尽，书不尽师尊的一路呵护、点悟、鼓励、给予。如果说在修炼与救度众生中建立了什么威德，那都是师尊给予弟子的，是师尊在做。其实静心自问，还有好多好多做的不好的地方与人心在，有时

要严格要求自己，口渴、饥饿的感觉就会消失。

（四）去掉自己高高在上的心。一说到技术同修，就认为很了不起。一方面是同修有这方面心，另一方面技术同修也得向内找一找自己有没有高高在上的心。

（五）不能有求必应。同修不能太依赖技术同修，能自己解决的自己解决，决不能一有点小问题就把技术同修招呼过来，技术同修从想来你家到准备再算上路上时间，可能需要很长时间，如果把这时间用在静心学法上，可能就不会有技术同修受迫害之事发生。另外技术同修也不能一招呼就过去解决，要想办法让同修们都走出一条自己的修炼道路来（但决不是真有问题也不管，或推脱与懒惰）。

（六）三人行，必有我师。每一位同修身上都有闪光点，每一次装机回来对我都是一次促进与提高，我们要学会发挥同修的优点，宽容同修的缺点。

要想使小资料点健康稳步的发展，还得带领同修把装机技术普及。首先要充份认识到我们的智慧来源于大法，应该用于证实大法，我们个人没什么了不起的。物色有这方面能力的同修，鼓励同修，帮助同修。在这方面师父也在帮助我们，下面是这方面的两个小故事：

一次在乙同修家，我看中一女孩，她学法好，很稳，常人电脑知识懂的也多，只是装系统方面欠缺一点。装系统时我边装边教，最后只差备份一步。此时天已很晚，我教给她备份，她也说没问题，把装机系统盘与教程给她留下，我就回家了。第三天她给我发一帖子说：我走之后她就开始备份，重启后就什么都没有了，她试着装系统，现已成功装好。看到此帖后，我第一念就想是师父有意安排让她学装。我给她回一帖说：正念正行，一切成功！后来她在自己地区起到很好作用。

一次在丙同修（老年同修）家，她家全家修炼，环境很好。第一次给她装机，她也想学，我也是边装边教。第二次她家电脑有问题，我去时她没有了想学的念头，觉的难度大，我也没有教她的劲头了。第三次有一小问题，我去后不会解决，不行就重新装机吧，装了一整天时间，最后还是原问题没解决。此时天已晚，我得回家，就对丙同修说：咱们都向内找一找吧，肯定心性出了问题。

第二天，丙同修和其丈夫高兴的没吃中午饭就跑到我

性的提高才是第一位的，我们应当先修心后修机器与设备。小资料点越来越多，一俩个技术同修远远忙不过来。鉴于以上原因，我们认识到掌握技术也应当遍地开花，这成为我市迫切需要解决的问题。

我决定用实际行动来分担技术方面的重担，要学会给电脑装系统。可是摆在自己面前困难重重，孩子小需要妈妈照顾，工作忙，自己技术知识匮乏，还存在怕心。可是为了能跟上正法进程，经过在法上认识法知道，这一切师父自有安排。

我首先破除自己的思想顾虑，想到经文《何为智》里讲：“掌握了全人类的知识还是个常人。”而我们是一个修炼人，是掌握了宇宙真理的超常人，正法需要什么，我们就能学会什么。在一位老年同修的鼓励下，一次，甲同修装机过程中，我们让他装慢一点，以便我们一步一步记下来，回家后在自己家电脑上试装，可是往往一个挺简单的问题就把我卡住。我骑车十几里地找甲同修解决，每学会一个问题都一步一步记下来，下定决心不管遇到什么困难就是要学会。

只要相信师父，相信大法，没有什么学不会的。自己学会后觉的没什么难的，只不过步骤多一点罢了。我从中悟到：其实一切都是师父在做，我们只不过在修心、保持足够的正念。我装机前首先发正念。有一次，我教三个同修学装机，第一步设光驱启动有了困难，我们就发正念，十分钟后再开机，顺利解决。

学技术的过程也是提高自己的过程

（一）修口问题。因为经常来往于小资料点之间，知道事情稍多一些，做到不提同修姓名，不报自己姓名，不多问对方的一切与装机无关的事情，不包括心性方面切磋。

（二）注意自己的言谈举止，由于同修一般把技术同修看的高一些（其实此想法不在法上），这就要求技术同修说话要在法上，尽量不要在同修家吃拿要东西。有一次在同修家装机，同修拿来爆米花让我吃，同是年轻同修，就有一点放松，吃的还挺香。装好后要赶去接孩子，同修给准备好一包爆米花非让拿，结果等我把孩子接出来，放在车筐里的爆米花没了踪影。我对此教训印象很深刻。

（三）严格要求自己。有时从这个同修家出来赶往另一同修家，时间很长，有时口渴、饥饿，一想自己是炼功人，

甚至混于常人，正象我在“一”中提到的那些特别性格，经常使我混淆了涵养与忍，清高与神的状态的关系，以及在这方面存在着的执着。有时还冒出孤苦伶仃寻找温暖的念头，有时还存在懈怠、懒惰求安逸之心。真的是一不留神就回到人中了。在家庭中，始终没有摆脱畏惧的心理，有回跟弟弟讲真相，手都是颤抖的。在父亲，姐弟的喝五吆六中，要么逆来顺受，要么落入常人式的反抗，这一切都是我必须去除的人心。法是圆容的，法能起到镇邪、灭恶的作用，在今后的修炼中我将精进，再精进。学好法，发好正念，救度好众生。做师尊的好弟子，完成史前大愿，随师把家还。

在正念中体悟法理

文 / 大连大法弟子 净心

那时邪恶镇压刚开始，还不知道发正念的法。一天坐在车上，看到一所学校门口板报上贴着一张很大的纸，写着诽谤大法的内容。当时就想让风把它刮破就好了，没想到第二天真就看到贴的那么大的纸张被风刮破了一个大口子，第三天那张纸就不见。当时除了高兴之外觉的有点不可思议。后来看到师父关于发正念的法，才知道是正念的作用。

恶党邪灵为了迫害大法弟子，在很多地方安装了摄像头，我家小区门口也安装了一个，并且摄像头正好对着我住的楼洞，给证实法带来了不便。刚开始看到的时候产生了怕心和疑心，难道邪恶是针对我来的？后来坚决的给以否定。然后开始天天针对摄像头背后的因素发正念解体它们，经过几个月的时间，摄像头不见了。——本文作者

师尊好！

各位同修好！

发正念是师父要弟子做好的三件事之一，是极其重要的，在大法弟子证实法与救度众生中起着不可估量的作用。在这几年的发正念中，由不会发到会发，由心不静到纯净，在证实法与救度众生中对法理有着很深的体悟。

一、切切实实体悟到“大法弟子的正念是有威力的”

师父说：“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。”（《精进要旨二》〈大法弟子的正念是有威力的〉）在修炼中对师父讲

的这段法有深深的体悟，下面仅举几例与同修共享。

1、邪恶宣传板上贴的诽谤大法的纸被风刮破了

那时邪恶镇压刚开始，还不知道发正念的法。一天坐在车上，看到一所学校门口板报上贴着一张很大的纸，写着诽谤大法的内容。当时就想让风把它刮破就好了，没想到第二天真就看到贴的那么大的一张纸被风刮破了一个大口子，第三天那张纸就不见。当时除了高兴之外觉的有点不可思议。后来看到师父关于发正念的法，才知道是正念的作用。

2、父亲又看大法书了

父亲自从“七·二零”迫害开始就不修炼了，因为父亲曾在文革时受过迫害，俗话说一朝遇蛇咬，十年怕井绳，所以，父亲在怕心的驱使下，脱离了大法，但心里也知道大法好，后来成天沉迷于麻将中，虽多次劝阻但无济于事，通过向内找发现也是因为自己带着情和人心的缘故。我的家庭情非常重，父母对儿女非常溺爱、关心，对儿女付出很多，因此我对父母的情也非常重。当时劝阻父亲不听时，心里也很生气，心想那就不管了。后来通过学法悟到，这不还是情在起作用吗？同时也认识到父亲脱离法，不也有背后的因素吗？那就是邪恶旧势力以及恶党邪灵等因素的干扰。于是就开始针对阻挡父亲修炼的邪恶因素发正念（同时自己也不断的放下情），希望父亲能回到大法中来。有一天我想：如果父亲打麻将天天输就好了。结果父亲一连输了一个星期，接着父亲就不打麻将了。从表面上看父亲也因为身体的原因，又开始捧着《转法轮》看。但是这里面也包含着师父的慈悲点化啊！可见大法弟子的念一正，立即就起作用。

3、小区大门口的摄像头不见了

恶党邪灵为了迫害大法弟子，在很多地方安装了摄像头。我家小区门口也安装了一个，并且摄像头正好对着我住的楼洞，给证实法带来了不便。刚开始看到的时候产生了怕心和疑心，难道邪恶是针对我来的？后来坚决的给以否定。然后开始天天针对摄像头背后的因素发正念解体它们，经过几个月的时间邪恶彻底解体了，表现在这个空间就是摄像头不见了，被撤走了。在这过程中我也去掉了怕心和疑心，坚定了正念。在这里有个体悟是发正念一定要坚持，不能没看到马上见效就灰心。

4、粘贴真相不干胶，谁也不许撕毁

对丙同修说：咱们都向内找一找吧，肯定心性出了问题。

第二天，丙同修和其丈夫高兴的没吃中午饭就跑到我家，进门高兴的说：找到了！找到了！我该自己学装系统了。找到心性问题上机器的问题就没有了，表面上我们没做什么。同时我也悟到应当教她学了，不能老这么忙，挡着师父给同修安排的自己的修炼道路。——本文作者

尊敬的师父好！各位同修好！

我是河北的一名大法弟子，早在一九九三年上大学时就开始接触法轮功，在伟大师尊的呵护下，在身边同修的帮助下，一路走到今天。回想自己的修炼历程，虽然能跟上正法进程，但途中真是风风雨雨，摔摔打打，跌倒了赶紧爬起来，每一步都离不开师尊的点化、呵护、帮助与加持。下面是在促进资料点遍地开花方面所经历的一段故事和认识与大家分享，希望对大家能有所帮助。不对处请慈悲指正。

记的二零零四年正月十五全市大资料点再次被非法破坏，经济、人员损失惨重。我市几位老同修在一起切磋与总结如下：近三年我市几乎每隔一年大资料点被非法破坏一次，经济、人员损失惨重；明慧网倡导资料点遍地开花；向内找，我市之所以出现此情况，与没能跟上正法进程有很大关系。此时许多同修存在不同成度的怕心，困难重重。但只要在法上认识法，没有解决不了的问题，只要我们做的对，跟上资料点遍地开花这一正法进程，有法作指导，有师尊呵护，我们一定会成功的。

技术问题是首当其冲要解决的事情，师尊安排了甲同修来做这方面工作。此同修很聪明，也很吃苦耐劳与认真负责，在资料点遍地开花方面起了很大作用。由于我们跟上了正法进程，更由于师尊的慈悲呵护，我市连续两年没有一例迫害案例发生。

随着资料点越来越多，新的矛盾随之产生。甲同修在电脑城被非法跟踪，家被非法监视，但在师尊的呵护下，没有造成一点损失，有惊无险。大家向内找为什么邪恶能干扰到呢？找到以下原因：甲同修忙于做事，学法时间少，学法不能入心；大法弟子有依赖技术同修的心，对技术同修盲目崇拜，对技术同修的情；技术同修什么问题都解决，无形中在挡着其他同修走自己的修炼道路；过份依赖技术而忽视了心

的亲友都顺利的做了三退，他们都有了福报，我在法中修得的大善让他们信任。他们还陆续的帮着做他们亲友的三退，因为我给他们这样的机会。正法这件事，众生都有心愿正面参与，都想摆放自己更好的位置，我的作用是时常提醒、点化，为他们架桥铺路。我也时常在办事路上去面对面做三退，我对众生的叮嘱就是希望他们每天默念「法轮大法好、真善忍好」，因为我觉的正法这件事，谁都无从揣测，但是新宇宙的生命一定是同化这九字真言的，这也许就是众生「等待已久的嘱托」吧。

一次设计版面时，把一朵莲花不经意间恰好放在了当地真相的大标题的旁边，当时没多想，也没动就用了。之后的连续几期我都考虑用不用，因为它的存在直接影响版面色彩和位置设计。一天，我望着这朵盛开的莲花，它开的那么好，花蕊清澈悠悠，花瓣艳丽芬芳，明亮晶莹。啊，瞬间我悟到了它置于这里的内涵，真相是救度，真相是希望，这盛开的莲花，如此般生机勃勃，寓意着新宇宙众生生命的绽放，标志着大法弟子在师父的加持下走向更伟大的成熟。

每当我聆听《普度》，那万古的久远，主佛带领芸芸众神步步下走，漫长的岁月，生生轮转，这一幕幕天上人间，仿佛就在眼前……主佛的慈悲啊——我的泪水常常不住的流淌。历经九年的魔难，只要想到伟大的师尊，心中的阴云顿时被驱散。得了大法的生命，多么的幸运，兑现救度众生的誓约是何等的殊胜、庄严。大法弟子，这宇宙中的第一称号——师尊亲自救度的生命，宇宙不灭，威德不灭！

强大的佛法正在人间再现，大法的光辉永远照耀在苍宇间！

向伟大的师尊双手合十。

向全世界各地区的大法弟子双手合十。

在法上认识法 让资料点遍地开花

文 / 河北大法弟子

一次在丙同修（老年同修）家，她家全家修炼，环境很好。第一次给她装机，她也想学，我也是边装边教。第二次她家电脑有问题，我去时她没有了想学的念头，觉的难度大，我也没有教她的劲头了。第三次有一小问题，我去后不会解决，不行就从新装机吧，装了一整天时间，最后还是原问题没解决。此时天已晚，我得回家，就

丈夫（同修）经常在楼道里贴真相不干胶，有时我会针对不干胶发正念，不许坏人撕毁。发正念后贴的不干胶就能保留很长的时间，没发正念的就很快被不明真相的人撕掉了。通过这件事，也更加认识到发正念的重要作用。

5、警车再也不来了

有一段时间我所居住的楼下经常来一辆警车，时间是一大早或者是晚上，来的时候警灯闪烁，大警二警齐上阵，制造恐怖气氛。听常人说是来收停车费的，收费还用那么多人吗？其实大法弟子都知道实质它们是针对大法弟子来的，针对真相资料来的。大法弟子的使命是清除邪恶，救度世人，于是只要警车来，马上盘腿立掌发正念，彻底清除操控警察、警车迫害大法的邪恶黑手、烂鬼，邪灵等因素，清除所有警察头脑中对大法不好的思想，把法轮大法好，真善忍好，打入他们的脑中，希望他们不要行恶，给自己和家人留下美好的未来。有时经过他们的时候，心里默默的发着正念，从心里希望这些警察能被救度。经过一段时间的发正念，警车再也不来了。

作为修炼人应该知道，常人表面空间的一切都是假相，真正原因是背后的因素在起作用，背后的邪恶因素清理干净了，表面也就会发生变化。后来每当看见警察和警车，我都会发正念清除其背后的邪恶因素，并把善念带给其。有一次，集体学法后，走在路上看见停在路边的警车里的几个警察，从心底里觉的他们可怜，眼泪不自觉的往上涌，我知道这是慈悲心出来了。

二、同修相互配合发资料讲真相效果好

师父在经文《正念》中说：“所以为了更有效的起到正法的作用，大家在讲清真相的同时，一定要重视发正念，及时清理邪恶和自身存在的问题，以免被邪恶钻空子。”

1、每周我们要发一次或两次真相资料来救度世人，每次都是两个或三个同修相互配合发放真相资料，一个同修专门发正念，另两个同修分别到楼内发资料。发正念时先是清除同修自身空间场中一切不正因素，同时清除所到之处另外空间的邪恶因素干扰，清除障碍世人得救的一切因素，并将同修隐身，任何邪恶看不到，如果看到立即解体。到现在大约有两年的时间，我们一直这样做的，（并且从不受表面形势的影响，什么敏感日，什么奥运期间，什么节假日，我们

一如既往的做该做的事）一直都很顺利，有干扰也是有惊无险。

一次发资料时同修刚刚上楼，从楼内出来一常人，他在外面溜达一会儿就要回到楼内，当时想他上楼会影响同修发资料，马上发出一念“站那儿别动”，那人立刻停住脚步一动不动。

2、母亲（同修）去农村向亲朋好友讲真相，我和妹妹（同修）在家里发正念。正念加持母亲，清除母亲自身空间场不正因素的干扰，清除所有听真相世人头脑中对大法不好的思想及障碍他们得救的因素，母亲回来说，真相资料都要了，还退了好几个。丈夫每次跟有缘人讲真相，我都会协助发正念，有缘人都同意三退并一再说谢谢。一次我参加同学聚会讲真相，妹妹便帮着发正念，有一个同学同意三退并露出开心的笑容。当时有一种感触，世人真的有明白的一面，是明白的一面在发自内心的笑呢！我们学法小组的八位同修总是这样相互配合讲清真相，收到很好的效果。

三、发正念中感悟整体配合的力量

有位同修是公务员，每年年终要考核进行总结，在总结会上他想公开讲真相，但怕心一直障碍着他。因他以前被迫害过，并且被蒙蔽的领导还威胁过他，如果考核不合格将面临失去工作和经济上的损失。通过学法交流悟到我们是一个整体，对哪一个同修的迫害都是对整体的迫害，所以决不允许。师父还说过：“他的事就是你的事，你的事就是他的事。”（《各地讲法二》〈二零零二年华盛顿DC法会讲法〉）于是通知所有能通知的同修（大概有十七个同修），在一段时间内每天集中三次针对这件事发正念，全盘否定邪恶旧势力对同修的安排，彻底清除导致同修怕心背后的因素，正念加持同修正念正行，讲清真相救度世人。清除单位领导头脑中对大法不好的思想，不允许迫害同修。在开会当天针对所有到会的人发出正念，希望能明白真相。

同修终于敢在大会上公开的讲真相了，（当然在这期间同修自己也加强学法发正念，向内找去除人心）讲到以前被迫害时，有的世人流下了同情的泪水，这不就是善念出来了吗？最后考核也过关了，也没被迫害。整个过程体现出大法弟子整体配合的力量。其实，这一切都离不开师尊的慈悲呵护和加持，真正的都是师尊在做。包括写这篇交流稿，也是

中已经共识，彻底解体这最后的邪恶。

「大法弟子的反迫害是表面形式，实质是在救人、救众生。」（《说明》）师父的话时常提醒我，揭露迫害是表面形式，唤醒世人、救度众生是我们肩负的最大使命。

明慧网每天的真相下载后我都仔细过目，做好记录，以便备用。各地编辑同修在明慧同修的帮助下，认识基本共识，即每张真相传单基本以当地迫害消息为主线，贯穿揭露活摘器官的信息、修炼人做好事、大法海外洪扬、神韵、海外反迫害集会游行、法律诉讼，天灭中共、三退保命以及九字真言大法神奇事例、自焚基本真相等等。

其实一张真相传单充实进去这些内容，也不过是世间白纸黑字而已，关键的实质在于他们背后师父正法的内涵——宇宙正法，乾坤再造，净化宇宙，救度众生。其后面层层叠叠的佛道神才是这一张张真相传单真正的神圣内涵。所以作为要证实这一切的大法弟子，信师信法，学法、发正念、修心性就极其的重要。

《致澳洲法会》也是我背有几百遍的经文，师父讲：

「大法弟子要走好自己的路、完成好三件事，就必须学好法、认真对待学法。那些在救度众生、证实大法中做的好的、变化大的地区，一定是大家法学的好。那些个人提高快的大法弟子一定是重视学法的。因为法是基础，是大法弟子的根本，是一切的保障，是从人走向神的通途，所以我也借澳洲法会之机告诉全世界所有的大法弟子：无论新老学员，一定不要因为忙而忽视了学法。学法不要走形式，要集中念头去学，要真正自己在学。这方面的教训太多了。希望大家走好最后的路。未来的展现不远了。」

每天我最重要的事是学法，通常学两讲至四讲《转法轮》，每次新经文，学十遍以上，以后陆续再学。

白天每个整点发正念我都尽量不错过，我把自己溶入师父布下的洪大的正法场中，去与之协调协同。自己很明确，法正乾坤，是法、是宇宙大法在拨正乾坤。宇宙是「真、善、忍」构成的，这法无处不在，法正乾坤。

我也时常把自己在证实法的体会溶入真相当中。说一个体会吧。我越来越清楚自己与众生是以善缘结伴而来的，人间虽苦，但能与师父正法同在，我们精神振奋，旧势力安插的冤怨我不断清理，我明确我和众生与大法的关系。所以我

大家已经有了经验。邪恶最怕的就是向当地民众揭露迫害，揭露他们具体的罪恶过程。因为邪恶只能寄生于阴暗，一曝光它就没了，解体了。

目前大陆各地真相传单遍地开花，这是师父正法推进的结果，是大法的圆容机制在有机的运行。师父指挥着世间正法中的一切，大法弟子应天象随机而行。

在奥运邪火传递期间以及邪党奥运期间，全国各地大法弟子被迫害的情况比较严重，我地周边的市县也是如此。上网查看，有的地方还没有当地揭露迫害的真相传单。虽然这样的资料最好由当地来制作，但每天看到网上大量的迫害消息有增无减，我就想起法中的话：「杀人放火你都不管，你管什么呀？」（《转法轮》）助师正法，我们是新宇宙的护卫者，都是一个整体，他们的事就是我们的事。再一次在法上认识后，我和同修决定在目前迫害比较严重的时期帮助邻近城镇的同修制作真相传单，以后他们会接过去的。

这样一来，周边十多个市县的制作数量就太大了，不太懂制作技术的他和不太懂制作技术的我忙的不可开交，我俩全身心的投入。人中的事情似乎停滞了，一切都在为我们放行。这期间，上网啊、机器啊、防火墙啊干扰重重，不管怎样吧，大法弟子就是圆容师父所要的。

有一天，我跟他说：「不能这么手忙脚乱的，咱俩得集体学法。」就这样，我俩再忙，也不乱方寸，静下心来，先是学法，时常是一学就学一上午，或一下午，整点发正念。遇到问题，我俩都能理性的向内查找心性上存在的问题——怕心、争斗心、显示心、欢喜心、干事心、安逸之心。回想自己以前的弯路都是自心生魔的结果，所以有时向内找首先找自己求名的心，对制作的资料发未发表的显示心啊、完成任务搞突击的干事心啊、欣赏作品一样的那种欢喜心啊，再有就是与邪恶之间迟迟不去的争斗之心啊，也常常以忙为借口不参加集体炼功的安逸之心啊……只要我俩多学法，这些人心暴露无遗。渐渐的，我俩分工有序，配合默契，事半功倍。

目前各地邪恶已经是苟延残喘，迫害消息寥寥无几了。我地邪恶至极的洗脑班经过一次次真相曝光揭露、当地大法弟子的整体配合除恶，近日被彻底解体了。目前网上关于劳教所、监狱等黑窝的迫害行径纷纷上来了，看来，大家在法

在师尊的加持下完成的，整个过程都是能感受到的，悟到时不禁热泪盈眶。在此，向慈悲伟大的师尊道一声：“师尊，您辛苦了！”

发正念中最大的体悟是作为一个修炼人，首先要做到的就是对师父的信，要做到百分之百的信。我是闭着修的，但在发正念中切切实实感受到法轮的旋转，感受到师父的加持，感受到被能量包容的炽热感觉……当然都是心很纯净的时候才出现这些感觉。发正念是让神的一面发挥作用，是运用功能清除邪恶。还有重要的一点，那就是发正念是针对邪恶，而不是针对表面的人。当然，发正念要想达到效果必须学好法，去掉人心，在纯净的心态下必然出现。

在这里说一下我们的学法小组，我们的学法小组成立于二零零六年二月份，成员由一开始的三个人逐渐扩大到现在八个人，一直非常稳定的每周集中学一次法，从一点到五点学习《转法轮》和师父经文，主要是通读，每个正点发正念。五点十分到五点五十五分进行交流，每个同修针对自己一周以来三件事做的情况和向内找方面进行交流、切磋，每个同修的心性都在不断的升华着，人心也不断的被找出来并去掉，互相比学比修，有三个同修一直在反复背《转法轮》。

还有一件事写出来与同修分享。师父在《洛杉矶市法会讲法》中说：“作为修炼的人一定要用修炼人的方式、用修炼人的思想思考问题，绝对不能用常人的思想去想问题。”因为一个多星期的时间没有好好炼功，因此身体感觉疲劳，那天两点钟到家，本想学法，但感觉很累，眼睛也有点睁不开，就想先睡会儿觉再学法（常人的思想），但转念一想，不对，师父说过炼功是最好的休息（修炼人的思想），马上盘腿打坐炼第五套功法。因为接电话只打坐了二十分钟，立刻感觉身轻眼亮，接着在学法时看见字里行间有两个星星在闪烁，我知道这是师父在鼓励我。以后我一定好好炼功。

同修们！让我们时时都发出正念，发出神念，清除邪恶，救度众生吧！

向内找 慈悲救度众生

文 / 广东大法弟子 圣洁

当时我在劳教所也有做的很不好的地方，给自己修炼路上留下了污点。但自己内心非常明白“转化”绝对是错误的。从劳教所出来，父母都害怕，不让我跟同修接触。当我归正自己的时候，家里人也越来越有正念，妈妈还叫家人要经常念“大法好”会有福报、身体健康，家里的修炼环境也变好了。

邪党也很怕大法弟子整体力量，当和同修一起协调起来做事时，效果都很好。一次家里发生一件事干扰到我救度众生。同修看到我的状态不对，几个同修坐在一起帮我发正念半个小时，另外空间干扰我的那件事解体了。在这里想对那些还没有走出来的同修说：不要被自己的人心阻碍，让我们形成整体，救度更多的众生吧！——本文作者

看到明慧网第五届大陆大法弟子心得交流大会征稿启事后，我动了一念，把自己修炼中比较正面的经历写出来，或许对遇到同样问题的同修有些许启悟。

一、得法

在没有得法之前，我是一个疑心重、多愁善感、性格软弱的人。看到亲人遭受疾病折磨，害怕失去亲人自己却无能为力，在医学上还是束手无策。我对人生有一种莫名的恐惧，觉的自己是一个没有根的人，没有安全感，害怕自己和亲人会得什么病而失去生命，又很执著人世间的名利情，年纪轻轻就把自己身体搞的一团糟，慢性咽喉炎、结肠炎、贫血、失眠，内心常常处于紧张焦虑状态，人生灰暗，活的很累，一直在寻找一种信仰能解决自己的痛苦。

有一次在店里做生意，看到一对老夫妻很快乐祥和的样子，我就问他们：“看你们俩个挺幸福的，是出来旅游的吧。”老阿姨笑微微的说：“是啊，我们现在日子过的很开心。我以前身体不好，有糖尿病等等各种疾病，吃药打针也不见好，活的很痛苦。后来炼了法轮功，身体什么病都没有了，身心健康，人也精神了。要是在以前，出来旅游是想也不敢想的事。”看着他们离去的背影，我心里在想：这个法轮功这么神奇，有机会一定了解了解。在我们商场也有几个炼功人，以前她们都是有名的药罐子，三天两头都要请病假，炼法轮功后身体健康，人也变好了。

一天，我妹妹看到她们在看《转法轮》，很高兴：“我姐一直在找这本书，能不能借给我姐看看？”妹妹拿回来：“这是佛法书，你要把手洗干净再看。”我虔诚的把书

完整的揭露文章归为一类，放入当地真相，其余的积攒七天至十天以简讯方式纳入当地明慧周报。只要是明慧网上报道的当地迫害消息，我一点不落的曝光出去，哪怕是一句话。彻底解体邪恶，一点儿不留。

比较繁手的是文字整理，由于各类消息庞杂，要做到：一、信息归类，条理清晰，话语通顺。二、对同修安全不利或不利于众生接受的内容全部删除，如「邪恶非法抄家抄走二台打印机、一百张光盘」等。尽量避免使用「发正念」等修者术语；三、去除认可邪恶迫害的因素，同修上来的消息中往往是「×××被关押」，我常常加入最多的两个字是「非法」，如「×××被非法劫持」「×××被非法抄家」等。

当地同修很多都能够上网，明慧网成为我们最大的协调人。大家都本着负责的态度，通过这只「复眼」，当地的事情都能及时知道。所以当真相传单持续的发表后，同修们都清楚其重要性，揭露当地邪恶，救度众生。所以大家都在有意识的整体协调配合，纷纷上网报道各类消息，如：多例本地高官作恶遭报的、公安系统恶警作恶遭报的、揭露恶人恶行的（有的甚至包括曝光不可救药恶人的妻子姓名、单位、职业，其孩子姓名、所在学校、班级等等）、还有三退保命、常念「法轮大法好、真善忍好」遇难呈祥、看「神韵」疾病痊愈的故事等等。我基本上就是明慧网发什么，我就琢磨做什么，就看大家的，就听明慧的。我觉的不是我在做，是当地同修们强大的正念在加持这一切，就连哪个警察到大法弟子家去了一趟，都把他的「大名」挂到迫害简讯消息当中去，同时也给其他做坏事的人看看。这对邪恶来讲如芒在背。

当地真相传单撒遍千家万户，有力的震慑邪恶、解体邪恶。在奥火传递期间以及奥运期间，蠢蠢欲动的邪恶者们不敢轻举妄动。这期间，我们曾有一位同修被邪恶绑架，消息一上网，很快真相传单就出来了，之后有关他的更完整的后续报道上网后，又出了一期真相，还配有营救的真相粘贴。当时网上有关这位被非法劫持的同修的消息很多，消息完整，如参与迫害的单位、人员、电话，被非法劫持的具体过程等，大家都在关注、参与，这是一次成功的整体配合，不久这位同修就出来了。我们曾以这种方式营救了几名同修，

内涵使我对彻底解体这场迫害、救度众生的正念越来越强。

二零零八年三月，一名外地同修在本市某劳教所几日内被酷刑迫害致死，迫害消息传出后，当地的大法弟子被震惊了，我们的心一直是沉痛的。

师父在对于大法弟子写的发表于明慧网二零零三年十一月十五日《向当地民众揭露当地邪恶》一文的评语中讲：「揭露恶警坏人，在社会上公布其人的恶行，此做法对于那些没有理性的恶人起到了极大的震慑作用，同时也是在对当地讲清真相中引起民众对邪恶迫害最直接的揭露与认识，同时也是救度被谎言毒害、欺骗的民众的一种好办法。希望大陆全体大法弟子与新学员都来做好此事。」

当时自己就定住一念：必须把它曝光出去，让众生都知道这场迫害的罪恶，向当地民众揭露当地迫害，制作真相传单。

可电脑技术我除了会笨拙的打几个字，会WORD的复制、粘贴，其它的我一窍不通。周边的同修懂制作技术的似乎也没有，我思来想去的，怎么办呢？难行能行，自己试一试？我坐在了电脑前，把最近的电子版《明慧周报》拿来，估测一下，先空出一块相应的地方，然后把关于迫害的真相文字内容整理一下，进行复制、粘贴，没想到，那块地方的大小正正好好，真要是需要调整、动的话，我就难办了。之后我又把酷刑演示图进行复制、粘贴，结果它也蹦在了恰到好处的地方，连动都不用动。成功的瞬间，一股热流涌遍全身，我的眼睛湿润了，因为我意识到了是师父在做，是师父在做。

后来每当我学《转法轮》学到「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。」就深有感触，这样的事情在我后期制作真相时时常能感受到，一切都是师父在做。

从此，我开始制作当地真相传单。我一点点琢磨每期《明慧周报》的制作，掌握了最简单的一点技术。最开始制作一期，至少花去十个小时的时间，往往还不行，都是明慧同修予以大的修改。有一天，我站在师父的法像前，脑子里闪出一句话：「师父，弟子一定做好此事。」

由于明慧规定当地明慧周报周期在七天以上，当地真相传单基本不受限制，所以我把消息分为两类：应急的或比较

请到家，一口气把书看完。生命明白的一面一下子打开了，这就是自己一生苦苦追寻的大法。每次看《洪吟》中〈缘归圣果〉这篇经文，我都会有流泪的感觉。初得法时很兴奋，忍不住会问人家：“你有师父吗？我可是有师父保护的人啦。”觉的能做师父的弟子真是太幸福、幸运了。

得法不到一个月，身体上的疾病一扫而光，体验到无病一身轻的喜悦。做生意时谨记师父说的“公平交易，把心摆正”（《转法轮》）。因为顺应了宇宙特性，所以生意做的比较成功，商场的人都知道，我们是修大法的，善待工人，工人对我们也很忠心。商场经理对他们说：“她们家的就不用担心她们不交租金，她们很守信用。”（因为其他老板经常不交租金，然后卷款逃走，商场经常叫保安防范他们。）我和妹妹（后来得法修炼）在商场已小有名气，为以后给商场的人讲真相打下了基础。后来很多人都明白了真相。

二、魔难

一九九九年“七二零”，风云突变，江魔动用国家机器，疯狂打压法轮功。当时觉的天都要塌下来的感觉。我们也汇入了大法弟子上访的洪流。由于平时修炼不扎实，法理不清，被旧势力钻了空子。一次派真相资料过程中我被绑架、被非法劳教三年。劳教所是一个非常邪恶的地方，目地是为了毁灭大法弟子与众生。在邪恶的欺骗下很多人都邪悟了。有的学员很困惑，不知怎样才是对的，会听信邪悟者的歪理。我坚信一念，只有遵照师父、大法的要求去做才是正确。有时看到同修迷惑的时候，我也会把自己对法的理解和同修切磋：“我们很多的思想、观念都是在不同层次中产生的，有些是旧宇宙的理，不要轻信他人的说法，他们的说法也不一定符合大法的要求，我们一切就以大法为标准。”

当时我在劳教所也有做的很不好的地方，配合了邪恶要求、指示和命令，给自己修炼路上留下了污点。在任何时候遇到什么事，人心不去是很危险的。但自己内心非常明白“转化”绝对是错误的，知道“转化”意味着什么。

刚从劳教所回来，父母都害怕，不让我跟同修接触。当时恶警经常到我家来骚扰，父母一听到敲门声或看到公安、警车都很害怕。一次同修给我送来新经文，妈妈很害怕，要把我的经文烧掉。常人不知道破坏大法的罪有多大。刚从劳教所出来，我怕心重，心性很差，争斗心强，做事极端，我

对妈妈说：“在劳教所这么艰难我都走过来了，谁也别想动摇了我修大法的心。妈妈，你知道，破坏大法的罪很大，要遭天打雷劈的。”其实那时我亲情重，慈悲心不够。第二天一早，天昏地暗，雷声大作，家里的大门锁怎么也打不开，妈妈知道自己做错了，赶快把经文还给我。我知道是师父帮了我。修炼人遇到什么事情都应该正念（神念）而不是用人的手段去解决问题。在劳教所里面学法少，我依靠一点记忆回忆，背诵经文，感到一个大法弟子没有法学、不炼功是非常非常痛苦的。有时刚进来的同修带进师父的讲法，大家都非常高兴，很珍惜，利用晚上把经文背熟，心想出去以后一定多学法、多学法。

当我归正自己的时候，家里人也越来越有正念，妈妈还叫家人要经常念“大法好”会有福报、身体健康，家里的修炼环境也变好了。

三、讲真相

由于怕心重，走出来讲真相、发资料觉的太难了。想到出去讲真相发资料，脑袋里就出现被绑架被举报的念头。由于性格特点，我做事不够自信，自卑心强，内心也很着急，知道这样状态不对，正法时期的大法弟子，不做好“三件事”，那就不是一个简单的问题。“目前要做的一件重要的事就是如何救度更多的众生，这也是当前大法弟子圆满过程中要完成的。这是大法弟子的使命，是责无旁贷的，必须得去做、必须得去完成的事情。”（《二零零七年纽约法会讲法》）好在我平时知道学法的重要，通过大量的学法和同修的切磋帮助，自己也终于迈出了“讲真相、发资料”的这一步。

讲真相首先从家人做起。他们都是我身边的亲人，知道大法弟子都是很善良、守法的公民。记的我在劳教所时每次天冷的时候，爸爸就会想，“女儿的衣服够穿吗？”逢年过节一家人就坐在一起默默的流泪，每次家人来劳教所看到我从一个年轻美丽的未婚女孩被恶警折磨成精神恍惚、苍老害怕的样子，家里人都抱头痛哭。恶警还挑拨，污蔑我。我跟家人说：“我是一个善良的弱女子，手无寸铁，怎么会对它们有什么伤害呢，大法弟子在里面所受到的酷刑是比法西斯还残酷，是你们想不到的下流阴毒，它们这样说是想掩盖它们的罪行，挑拨你们仇视大法。这几年你们也承受了很大的

助师正法 做新宇宙的护卫者

文/大陆大法弟子

我是一九九八年八月得法的，《转法轮》没有完整的看过两遍，旧势力这场破坏性的检验就铺天盖地的来了，自己被邪恶非法迫害过多次：失去工作、蹲监狱、被洗脑，也曾违心的向邪恶妥协。我越来越理性的认识到，自己没有按照师父要求的去做，没有实修自己，没有好好学法，这部大法自己学的太少太多了。——本文作者

师父：您好！全世界大法弟子及中国大陆大法弟子：你们好！

我是一九九八年八月得法的，《转法轮》没有完整的看过两遍，旧势力这场破坏性的检验就铺天盖地的来了，自己被邪恶非法迫害过多次：失去工作、蹲监狱、被洗脑，也曾违心的向邪恶妥协。我越来越理性的认识到，自己没有按照师父要求的去做，没有实修自己，没有好好学法，这部大法自己学的太少太多了。

二零零六年十月二十四日师父发表《彻底解体邪恶》：「大法弟子的证实法与救度世人的正念已经使起负面作用与迫害大法弟子的邪恶生命与因素处于完全解体中。目前只有少数邪恶的烂鬼被旧势力集中在劳教所、监狱等参与迫害大法弟子的黑窝内，因此，使邪恶的迫害还在局部地方严重存在。为了彻底清除黑手、烂鬼与旧势力对大法弟子的迫害，全世界大法弟子，特别是中国大陆各地区的大法弟子，要向这些邪恶的地方集中发强大的正念，彻底解体一切迫害大法弟子的邪恶生命与因素，清除中国大陆迫害大法弟子的邪恶形势，救度世人，圆满大法弟子的责任，走向神。」

我把这篇经文背了下来，每天在路上的时间就能背上十来遍，有时背三、四十遍。还背其他短的经文。我开始多学法，哪怕有点滴时间我都学。我要彻底解体旧势力在自身安排的一切邪恶，堂堂正正做师父的大法徒。

法使我发生了本质性的变化，渐渐的，自己不自觉的就按照法的要求去做了，到了整点我就发正念，十分钟，每天发十二个以上，状态好的时候从早上六点至晚间十二点，每个整点我都发正念。时间长了，形成了机制，偶尔忘了戴表，到时手或身体炽热，不自觉的功就打出去了。

随着学法的深入，师父洪大的慈悲、大法的博大精深的

师父说：「大法弟子是各地区、各民族众生得救的唯一的希望。」（《谢谢众生的问候》）

我遇到一个受邪党文化毒害很深的人，他对大法的认识都是邪党谎言灌输的那一套。我看直接讲道理根本讲不通，只好换了一种方式。

我问：「你对现在的人怎么看？」他说：「现在的人完了，坏人多好人少，这公园里就有很多人行骗，骗吃、骗喝、骗钱的都有。」我马上问：「有骗人平安的吗？有人告诉你怎样能保命、保平安，你为什么不信呢？现在的人都为自己，什么坏事都干，无恶不做，只有法轮功不做坏事还救人，有人却听信共产党的话把他们当成坏人。现在共产党还在抓，抓进去往死里整，都是在背地里干的，老百姓不知道，更残忍的是活摘器官，牟暴利。炼法轮功的冒着这样的危险告诉你真相，好玩吗？不好玩，他们真的是在救你，为你好。你还把他们当坏人，真是辜负了人家的一片心呐！希望你三思。」他有点不好意思，瞅着我说：「谢谢你！」看的出，他是从内心说出来的，善念已经出来了。

有一次，在公园里跟一个人搭话，刚刚进入正题，他马上打断说：「这是法轮功讲的。」我问：「他们哪个人得罪你了？」他说：「没有哇。」「那是你看见他们哪个人做过坏事？」他说「也没有」。「那你为什么对他们印象那么坏呢？」他不吱声。我说：「那一定是受了电视、广播抹黑法轮功的假新闻的影响。其实炼法轮功的都是好人，是按‘真、善、忍’修自己的好人。你以后可不能这样说了，这对自己不好。」接着，我给他讲了真相，他同意退了队，临走时他再三的说「谢谢」，并叮嘱我注意安全。

讲真相时的智慧来源于法中，取决于我们那颗纯净的心。现在我无论遇到什么样的人，基本都能做到心不动，就干我应该干的。

在几年的助师正法中，所做的那么一点一滴，都是我应该做的，距离师父和大法的要求还差的很多。一切来自于大法和恩师。没有大法和恩师的呵护，我什么也做不了，倾尽我的所有也回报不了师父与大法的恩德，弟子只有精進不停的做好三件事，不负师恩。

弟子叩谢恩师！谢谢同修们！

痛苦。直到现在，中国每天还在上演着同样的悲剧，多少妻离子散、家破人亡，你们也看到了共产党的邪恶残暴。从你们亲人身上见证了大法的神奇伟大，我们都要顺天意，退出邪党，才会有美好的未来，我们全家才会有真正的幸福。”明白了真相，家里人大部份都退出了邪党组织。

为了积累讲真相的素材，我阅读很多同修的心得体会。看《九评》、《解体党文化》，阅读历史、财经、预言等等各方面有关材料，讲真相过程中，会遇到不同阶层的人提出各种各样的问题，要使对方明白真相，首先要唤醒他们的正义与良知，看清共产邪党的嘴脸，现在中国人生活艰难，收入很低，社会矛盾层出不穷，生活在水深火热之中，都很关心自己的民生问题。讲真相时我会经常以此为切入点。

一次同修的朋友考上大学，请客吃饭。他们一家都是农民。在餐桌上吃饭时，我说：“中国农民最苦、最累，却被视为二等公民，收入低，还要交各种各样的税，可是到头来什么福利待遇也没有。老百姓看病看不起，现在医院也很黑，医生没医德，医生为了赚钱开大药方，收取红包。普通感冒一次花几百元，严重一点也要几千元。现在农民表面上不用交税，并不是中共大发慈悲，而是中共看到自己政权摇摇欲坠，民愤太大，为了稳定政权，收买人心，又一次对农民欺骗。虽然不用交税，但农药、化肥、种子的价钱都长了几倍，世界上很多国家农民都是免税，政府还补贴。”他们说：“你讲的太对啦，你怎么知道这么多。”我说：“现在有一本书叫《九评共产党》，写的很真实，很有内涵，中国人苦难的根源在这本书里写的很清楚。”接下来劝三退。如果有些人还有犹豫，我会说：“共产党太坏了，我们不要和它同流合污，退出它保持我们的清白。”我告诉他们念“法轮大法好”会有福报，可保平安。再给他们真相资料。大多数人都愿意“三退”。

由于工作的关系，在外出时我经常要坐的士、三轮车等交通工具。在等车时我会请求师父让有缘人来到我身边，听我讲真相。一上车，我都会很热情和司机打招呼：天太热了，挣钱不容易，你们一天在外面跑也挣不了多少钱，现在这个世道，老百姓看病看不起，读书读不起，买房子买不起，这些压力象三座大山压在老百姓身上喘不过气来。中国的汽油在全世界是最贵的，因为国外的汽油是含燃油税的。

在中国买一辆汽车的费用很多，这种过桥费、过路费、高速公路费，还有交警想方设法的对司机罚款搞创收，一年全国汽车罚款的收入就几千亿，而中国人的收入很低。在美国人均收入三万多美金，台湾人均收入一万多美金，中国大陆人均收入只有两千多美金，这样算起来，中国用油是全世界最贵的，中国税收在全世界排行前三名，我们只有交税的义务，却没有享受税收的福利待遇。在国外，台湾、香港、澳门，老百姓有养老保险、失业救济金、言论自由，人民安居乐业，生活比我们好很多。其实中国政府很有钱，都共产党官员享用，当官的一顿饭几千元上万元，贪的钱几辈子都花不完，公费吃饭，公费旅游，公费用车一年也要几千亿。”很多司机会问我，“你是不是刚从国外回来，思想很特别，我们在国内都没有听过的。”我就会跟他们说：“现在有一本《九评》，把共产党的老底都揭穿了，中共很害怕，拼命封锁消息，不让老百姓有知情权，好继续欺骗中国人。现在互联网很发达，有一种破网软件可突破中共封锁，可以看到外面真实的世界。”并讲大法洪传真相、劝三退。

这样劝退效果很好，大多数都同意三退。下车时我会把准备好的《九评》、《全球华人新年晚会》等真相送给他们，他们都会很高兴得说“太感谢啦”。有的为了表示感激提出不收我的车费。记的有一次给一个骑三轮车的司机讲，他很高兴的说：“太谢谢你啦，遇到你真是三生有幸啊。”一次我在路边等车，他载客从我身边经过，赶快下车，远远的向我合十（明白的一面知道自己的生命得救了）。

四、工作生活中证实大法

汽车美容是一个比较难管理的行业，要把它管理好还真不容易，洗车工相对文化程度低，素质比较差，待遇不高，工作强度比较大。刚开始我的店由于地理位置优越，规模比较大，生意不错，后来由于管理不善，洗车质量不行，流失了很多客户，由盈利变为亏损。家人都埋怨我没有用心去管理，自己内心也有点着急（利益心没去），心想，我又不是老板，这些都是经理、主管的事，我可不想花这么多时间去管这些事，做好“三件事”才是最重要的。遇到问题向外推，后来我想想也不对，修炼中的人遇到什么问题都不是偶然的，一定有我要修去的东西。

我心想自己还是有点能力，这点事难不倒大法弟子。可

后来，自己觉的应该振作起来。我学习《二零零五年旧金山法会讲法》，师父说：「常人说了什么，或者是干扰你了，你不要往心里去，你就做你要做的事情。人的思想来源很复杂，而且有许多人是观念在讲话，不是自己的真念、不是自己真正的人在讲话，所以说出的话往往是似是而非、言不由衷的，他讲过了啥他自己马上就忘了。他自己都不重视他讲的话，你为什么重视呢？别管他讲啥，你讲的话对他来讲每一句话都是当当响的炸雷。」

师父的讲法使我豁然开朗，心里象打开一扇窗一样敞亮。是啊，常人在迷中，只看表象，只关心自己的利益，而我知道的是宇宙的真理，我怎么能被常人带动呢？向内找，还找到了一颗执著亲情的分别心。

找到了就去掉它，不分世间的亲人、朋友，世上的人不都是我们要救度的对像吗？在面对面讲真相中我感悟到：只要有救人的愿望想要去做，师父的法身就会给安排的。其实都是师父在做，我只不过出了一张嘴。

一次，发现最近几天有点懈怠、不够精進，心想：「不行，得去救人。到我原来住的地方去，那里有我的有缘人。」结果刚下公交车，就碰到原单位的同事，已有十多年没见面了，聊了一会，就给他讲真相，他用真名退出了邪党，还拿了大法真相护身符。

紧接着同修约我，刚见面没说上两句话，又碰上我的同学、也是同事，讲明真相后，她不但自己声明「三退」，还让她丈夫也「三退」了。我到市场去买菜，又碰到同事俩口子正买菜，虽然他们当时没「三退」，但也听了大法真相。

我体悟到：不管遇到什么样的人，接受的、反对的、诽谤的、当时不退的，都要端正心态，不急、不躁、不争、不辩，心平气和的，就抱定「为他好、救他」的心去讲。有的当时没有声明「三退」，其实也不白讲，他在考虑，一旦遇到别的大法弟子再和他讲，很多人终究会得救的。

我原单位有位同事是邪党党员，他院里先后有二个邻居（大法弟子）去他家劝「三退」，他不听，抵触，后来又有别的同修去讲，还是不退。有一次，他在超市被我碰到了，我又给他讲，他说：「都这么说啊，看来得听人劝」，马上同意退党了。

师父在《二零零五年旧金山法会讲法》中说：「你要记住，你的正念是可以改变常人的，不是常人带动你的。」

根据我的实践，这样做了之后，每次都能转「危」为安，而且对方能高高兴兴的接受真相，没有一个能恶起来的。如：一次我往一座七层楼上发真相资料，楼内很静。我上到六层拿出资料边走边揭粘贴，一抬头发现七层楼缓步台上有人蹲在地上整理大葱。他抬头看到我时，眼睛紧盯着我手中的真相资料，一脸紧张、警惕的神情。

我立刻面带笑容，象老熟人一样打招呼：「大兄弟，整大葱啊！」他「啊」了一声，这时我看他脸上的表情恢复了常态。我说：「给你一份真相资料看看吧」，他接过资料，四周瞅瞅，见没地方放，想放地下，瞅瞅也觉得不合适（此时表现出了大法弟子精心制作、包装的真相资料让世人感到了份量）。我说：「你暂时就放这儿吧，干完活再拿屋去。这两份请你交给邻居。」他说：「这屋没有人，是空的。」我谢过他就走了。他的话也提醒了我，以后发真相资料先看是否有人住，以免浪费。

又如：今年大年初二，我出去发真相资料，刚刚在一家门上粘完，一转身，对面屋出来一个人，她看看门上的真相资料又看看我，满脸怀疑，站在那不走。我想：不能让她魔性起来。我就立刻很祥和、喜庆的跟她打招呼：「大妹子，过年好啊！」她脸上的怀疑打消了，也问了我一声「过年好」，我又说：「你这是要出去呀？」说着就自然的下楼走了。

三、放下人心 面对面讲真相

面对面讲真相，对我这个平时不爱聊天、不善交往、喜欢清静的人来说，好象有一定的难度。可是我是知道宇宙真理的大法弟子，再大的困难也要坚定的走下去，要兑现自己的誓约。

开始我只在亲朋好友、同学、同事、邻居的范围中讲。由于我两次遭中共无理迫害，丈夫、孩子和亲戚都害怕，替我担心，同时也担心中共对他们搞株连迫害，所以对我讲真相百般阻挠、抵制，说些尖酸刻薄、难听的话，让我知难而退。更甚的是，二姐夫将我赶出他的家，还用「报警」来吓唬我。这一系列的打击、伤害，使我感到委屈、难过、灰心意冷，背地里流泪，曾经有近一个月没有讲真相。

是在具体处理问题的时候，心里还会生出埋怨心，觉的这些工人怎么这么懒，做事不认真，没有责任心，不吃苦等等。客户一投诉，自己就心里着火把责任推到工人身上，心想我要制定一系列的处罚条例，就不信治不了你们。一段时间我陷于工作的矛盾中，自己也知道这种状态不对。一天明慧网上同修的一句话启悟了我。“用慈悲的心去管理”。看到同修在对工人的问题上做的那么好，我很惭愧，找到了自己的差距。

能来到大法弟子身边的人，和我们的缘份都是很深的，或许几千年的等待都是为了今天能听到大法弟子给他们讲真相。他们曾经是师父的亲人，不能因为自己的执著而造成对我们寄予厚望的众生失去被救度的机会。我真正的发自内心关心他们，体谅工人的艰辛，包容他们，平时注意自己的一言一行，让他们看到大法弟子慈悲，值得信赖，从而树立起对大法弟子的正念。现在他们变化也很大，工人之间能够配合好，车洗的干净，投诉也少了。

如果没有修大法，自己也是地狱里的生命。“要真能够得大法，这个人简直太幸运了。”（《转法轮》）是啊！看到今天的人在无知的造业，生命处于一个很危险的境地，自己都有一种紧迫感，多么希望众生都明真相。现在的时间都是慈悲的师父留给众生的，师父珍惜世上的每一个生命。在讲真相的过程中，大法弟子在大法中修炼出来的善良、真诚、慈悲的状态能容易打动人心，越是放下自我的时候，讲真相的效果就越好。带有怕心、顾虑心，自我保护的心很强时，讲真相的效果就不好。平时有时间就多学法、整点发正念、遇事向内找，只有修好自己，我们讲出的话才有力量，才能打动人心，才能救度更多的众生。在平时生活、工作中，我都会随身带上真相资料，只要留心观察周围的环境，都能找到放真相资料的地方，遇到有缘人才可以随手送上真相资料。出门坐车、买东西也用真相纸币。“三件事”已经融入我的生活中。

前几天，我丈夫打电话给我：“你写的文章。肯定感性多于理性。”我问他为什么会这么说。他说：“你平时就是一个情比较重的人。”我仔细找找自己，确实找到了自己很多从情中派生出来的执著心。从一九九七年得法至今，磕磕绊绊的走过来，由于自己人的观念、执著心，很多事情都没

有做好。留下了很多遗憾，怕心、私心、名利心、色欲心、争斗心、妒忌心等一大堆的执著心没去干净。时不时冒出来影响自己做好“三件事”，做“三件事”时总觉的自己没有百分之百的投入。风风雨雨中走过来。我相信只要坚信师父，坚信大法，什么关什么难都能闯过去。

五、后记

大法弟子整体的力量是很大的，邪党也很怕大法弟子整体力量，当和同修一起协调起来做事时，效果都很好。一次家里发生一件事干扰到我救度众生。同修看到我的状态不对，她说：“这是旧势力的迫害，我们不承认它。”几个同修坐在一起帮我发正念半个小时，另外空间干扰我的那件事解体了。身体上有一种坏物质干扰我很长时间，一直自己发正念都没有解体它，这一次同修的集体发正念，终于把它解体了。这让我深深体会到整体发正念的力量是很大的。

在这里想对那些还没有走出来的同修说：不要被自己的人文阻碍，让我们形成整体，救度更多的众生吧！

不当之处，敬请同修慈悲指正。

柳暗花明又一村

文 / 吉林省延边大法弟子

在二零零二年，我开始下决心修炼大法。直到现在也很难忘记当时那种满怀感恩、豁然的心。之后不久我骑自行车的时候出了一场车祸，我被轿车拖走好几米，而且直接是脸挨着地。我知道一个大的业力消掉了，所以回来后和同修一起坚持炼完了动功，结果隔天早上几乎肿全都消退了，而且手脚基本都恢复正常。所有人看到我一天之内的反差，震惊的什么话也说不出。

在师尊的指引下，在一篇明慧文章的下面我们发现了一个邮件地址。我给这里发了一封邮件，本来只是想要最新的经文，然后打算抄写下来的，结果收到了每日的明慧文件。我至今也忘不了看到明慧文件时同修那失声痛哭的模样，那种感觉真的象沙漠里遇见绿洲一样，也让我更加确信师尊时时在我们身边，就看我们有没有那个心。——本文作者

慈悲的师尊好！
各位同修好！

通过向内找，我还找到了多年来影响我和女儿关系的根源，那就是自己受党文化毒害，形成的独断家长式的作风。我决定：是我的错我要改，并向女儿赔礼道歉。从此，我的家庭环境渐渐改变了，祥和了，丈夫和女儿都明白了法轮功真相，并做了「三退」，女儿在心里诚念「法轮大法好」。

二、正念坦荡发资料

前几年散发真相资料的特点是数量多、面积大、范围广，大冬天每次出去发资料，回来时头上都是冒热气，身上穿的羽绒服都湿透了。随着正法进程的推进，觉醒的世人越来越多，但被中共谎言毒害的人仍大有人在，这就要求大法弟子更要用心去做、用智慧去救人。

师父在《二零零五年加拿大法会讲法》中说：「不管怎么样啊，在这场迫害中，我与大法弟子是全盘否定这场迫害的，以致在我们全盘否定这场迫害中按照师父我的要求保持着你们特有的修炼人的状态，作为大法弟子来讲能够在自己的责任中做好这一切，那就是在精进。」

我想着「责任」二字，在现阶段悟到：责任就是对大法负责、对众生负责、对修炼负责。每次拿到真相资料后，我都要看一遍，包括真相光盘。这样做，一是搭配发放真相资料时避免内容重复；二是可灵活挑选面对面讲真相的素材。检查完后，我把资料装在精美的塑料礼品袋内，粘上一小条双面胶。散发时选择清洁醒目的地方，想着：大法对世人的救度，正在通过真相资料的内容和它外在的精神风貌、以及大法弟子救人那颗善心，传递给世人，一定要让他们明真相得救度。在散发之前，我对真相资料发正念，让每一份资料发挥最大的救人作用。

发资料的时候，正念坚定，堂堂正正，明确的知道自己在做宇宙中最伟大、最殊胜的事，任何生命都不配干扰、破坏。遇到一切问题都向内找：是否做到了对大法负责、对众生负责、对自己的修炼负责？是否用心在做？用智慧在做？基点摆正了吗？或者哪一念不对？找到了就去掉它、解体它，就这样越做越顺。

发的过程中如被人撞见，我的做法是：不惊、不怕、不躲，更不能跑，一定要先发制人（不是治人，是制约人不好的思想、魔性，启发他的佛性），怀着一颗平和慈善的心、为他好的心、救他的心，主动打招呼、问好、讲真相。

慈悲呵护下，一步一步的在修炼的路上走向坚定，走向成熟。在此记录下修炼路上的点滴体会。

一、在家庭矛盾中修自己 救亲人

我与丈夫不知前生前世是什么缘份，总是说不到一起，做不到一起。一辈子都是他行他的，我走我的，一对话就冒火，一合作就打仗。

中共迫害法轮功后，我坚持信仰，二度被迫害，在魔窟中被非法关押了五年多。二零零六年底从劳教所回家后，我想：这几年丈夫承受的也不少，我要对他好一些，可不能再象以前那样了，要象个修炼人那样，待人和善，慈祥，心胸宽广，为他人着想。

想的挺好，可一遇到问题还是把握不住自己，不知不觉嗓门就提高了。我丈夫是邪党党员，我给他讲大法的美好，劝他退党保平安，他却说：我可没看出来。说话象吃呛药似的。当时我满脸通红，感到很愧疚，丈夫内心是知道大法好的，是我没做好，给他造成了障碍。我意识到：要救人必先修好自己；要修好自己必须学好法，还要向内找自己。

于是我对照大法，找到了自身的很多缺点和不好的心，如：善心不够，不能包容别人的缺点，得理不饶人，怨恨心、委屈心……继续找下去，找到了「总想改变别人，不想改变自己」的心，再找下去，终于找到了根子上的问题——以自己为标准的自私自利的私心。

这时我大吃一惊，学了十多年的大法，嘴上和心里都知道「真、善、忍是衡量好坏人的唯一标准」（《转法轮》），为什么在家里却以「符合我观念的、我认可的」为标准了呢？原来是那颗不让人碰、不想改变的私心被触动了，所以自己才发火的。根本原因找到了，我就加强学法，分清它、不承认它，否定它，发正念清理它。

一次，为一件事心里感到不畅，又想发火，鼓足劲要把一大堆理由发泄出来。刚要张嘴，却感到大脑一片空白，那些「理由」顿时消失的无影无踪，我象泄了气的皮球一样，重重的坐在了椅子上。这时我明白了，是慈悲的师父看到弟子找到那颗肮脏的心，有修好自己的愿望，就把另外空间象山一样的物质拿掉了。泪水瞬间溢满了我的眼眶。从此我的状态改变了，变的平静、祥和了。

在学法中，我经常用大法有针对性的对照、检查自己。

现在向师尊汇报一下我这六年来的修炼心得体会。

得法前的经历

在我小的时候，母亲因脑血栓而卧床不起。这个病让妈妈的智力一下子变到几岁小孩子的程度，不管衣食住行都必须有人在旁边照料。爸爸为了因治疗妈妈的病而欠下的债务及我和弟弟的学费，去了外国打工。家里就只有妈妈、我以及当时只有小学三年级的弟弟。一家三口的生活费仅仅是妈妈的病退费四百元。那样的生活真的很苦，很苦。不记的到底有多少次我躲在别人看不到的地方偷偷流泪。沧桑的心总是望着天空悄悄的问：为什么活的这么苦？为什么活在这个世界上，为什么这么孤独？

但是常常觉的有某种东西在牵引着我，这种感觉真的很强烈。几乎每次遇到麻烦或者困难的时候，都会有人及时出来帮忙，包括亲戚、朋友、同学、老师、邻居、社会上的人，或只有一面之缘的人，甚至有些钱到现在也不知道是谁送的。记的以前有人替我看相说，我每次有难的时候都有贵人相助，真的一直是如此。以前不知道为什么，现在想起来觉的只有经过那样的苦难我才能得到大法，并且感觉冥冥中师尊早已经保护着我。

我的得法

二零零一年的一天，机缘巧合亲戚（大法弟子）来到了我们家，起初是来帮忙打扫屋子的。因为迫害开始以后接触的机会不多，所以对于法轮大法我知之甚少，对电视里的污蔑也是采取半信半疑的态度。这位亲戚的出现给了我莫大的震动。到底是什么力量让一个人在那样流离失所、四面楚歌的迫害下依然那样平和？到底是什么让人可以放下所拥有的一切，毅然的选择继续修炼？也到底是什么让他在根本看不见方向的路上继续前进？这位亲戚是在高人的指引下接触大法的，并被明确告知他此生活着的意义就是得这个法。就这样，我接触了大法，也了解了什么才是真正的修炼。在二零零二年，我开始下决心修炼大法。直到现在也很难忘记当时那种满怀感恩、豁然的心。

之后不久我骑自行车的时候出了一场车祸，我被轿车拖走好几米，而且直接是脸挨着地。司机好象吓坏了，因为我

的脸被磨肿了，而且手脚根本动不了。但是我知道就象师尊讲的：“欠债要还，所以在修炼的路上可能要发生一些危险的事情。但是出现这类事情的时候，你不会害怕，也不会让你真正的出现危险。”（《转法轮》）我知道我绝不会有事，我心里恳请师尊帮帮弟子，让我能够起来，就这样我能够站起来了，也能一步一步走路了。我知道一个大的业力消掉了，所以回来后和同修一起坚持炼完了动功，结果隔天早上几乎肿全都消退了，而且手脚基本都恢复正常。所有人看到我一天之内的反差，震惊的什么话也说不出。

资料点的成立

我刚得法不久，我们地区一直给亲戚他们经文的一个供应点（那时是去复印部复印）被破坏了。一时间想要经文变的非常的难，基本上是一个经文大家轮流抄写来看。有的时候明明知道师尊发表了新经文，就是到不了我们手里。我知道像同修这样的真修弟子可以不要任何常人的东西，但是不可以没有师尊的经文。我看在眼里，急在心里。

在师尊的指引下，在一篇明慧文章的下面我们发现了一个邮件地址。我给这里发了一封邮件，本来只是想要最新的经文，然后打算抄写下来的，结果收到了每日的明慧文件。我至今也忘不了看到明慧文件时同修那失声痛哭的模样，那种感觉真的象沙漠里遇见绿洲一样，也让我更加确信师尊时时在我们身边，就看我们有没有那个心。也因为这样才想到要成立一个资料点，这样的话不但能及时看到经文而且也能看到修炼切磋文章（在当时得等很长时间才能看到修炼切磋文章）。

但是光有文件没有电脑可不行。于是周围的同修帮忙凑钱买了一台低档电脑和家庭用打印机。正愁没有放电脑的桌子，我朋友突然打电话说他们家要换家具，问我要不要桌子，要的话马上给我搬来。我感到真的所有的一切师尊都给我们安排了最好的，就看我们要不要走师尊安排的那条路。

就这样从二零零二年末开始至今我们的家庭资料点在师尊的慈悲呵护下平稳的走过了六个年头。我们一直是家庭资料点，所有的设备、耗材都是自己购买，机器也是自己学会修理，电脑的使用以及内容编排也是自己摸索和学习的，供应着最初几个人到现在的二十几个人的资料。

瓜摔到地上能不碎吗？但西瓜没碎。我只问了一句：用帮忙吗？他说不用，就匆匆的过了马路。可是到了下一个路口相同的事情又发生了，那西瓜又摔在地上了，奇怪的是西瓜仍没有摔坏，这时我心里猛一惊：这是有缘人！差点错过了！我忙一摸兜有一个塑料袋，就递给他，这样我便不失时机的和他讲真相，并劝他三退，他接受了。我想这西瓜一定不会摔在地上了。

演戏的主角不到场不行啊！到场了不讲也不行啊！我们要当好主角啊！我最近体悟到：只要走出来，见人能张开口讲就行，世人通常都能接受的。我们这颗自私的心、为私为我的心在逐渐往下去！

最后这场戏非常重要，师父要我们舍弃一切人心，在真正的救度众生中舍去人的一切执著与欲望，在面对世人讲真相中魔炼，直至走向最后的圆满！

借大陆大法弟子修炼心得交流的机会，把自己粗浅的体悟与同修切磋。

修自己 救众生

文 / 辽宁大法弟子

我与丈夫不知前生前世是什么缘份，总是说不到一起，做不到一起。一辈子都是他行他的，我走我的，一对话就冒火，一合作就打仗。

中共迫害法轮功后，我在魔窟中被非法关押了五年多。零六年底从回家后，我想：这几年丈夫承受的也不少，我要对他好一些，要象个修炼人那样，待人和善，慈祥，心胸宽广，为他人着想。想的挺好，可一遇到问题还是把握不住自己，于是我对照大法，找到了自身的很多缺点和不好的心，……从此我的状态改变了，变的平静、祥和了。我的家庭环境渐渐改变了，祥和了，丈夫和女儿都明白了法轮功真相，并做了「三退」，女儿还在心里诚念「法轮大法好」。——本文作者

尊敬的恩师好！

敬爱的同修好！

我是一九九七年六月荣幸的走入大法修炼中来的。十一年的修炼路上，有人心放不下时的辛酸、痛苦，更有在大法中修炼、升华的殊胜和幸福。十一年来，我在师父的

台救人的戏，师父在导演，我们是救人的主角，世人和众生是配角，他们是被救度的。也只有我们才有这么大的责任和使命，师父已经赋予我们这个能力了。现在戏在收场，演好与否就看主角怎么演了，所以说大法弟子的责任重大。我越来越觉的自己真的非常严肃的认真的讲真相救度众生是多么重要！每天走出去进入救人的角色，每天都很神奇，因为这都是早就安排好的。

有一天下午走到某建筑工地，东侧的拐弯见到二十多名民工，在路边说说笑笑，我想这就是给我安排的，这些人就是来听真相得救的。一问是湖北人，不在这个工地干了，准备换工地，在等车。我就先从健康入手，把他们吸引到这边来，然后讲真相，真相讲完了他们三退了，这时车也来了，他们主动和我道别，高高兴兴的分手了。有缘人来这里听真相得救，他们就等这一天呢，这时主角不上场能行吗？到场不认真讲也不行。师父的法身和正神都在帮助我们呢，众神都在看着呢！看我们大法弟子怎么演，一言一行都看的很清楚。

在一个交通岗的西北角有颗大树，正好在交叉口外侧，来往行人可坐下来休息。有一次我走到这里看有个民工坐在这休息，人很善良，有两个孩子，很快就劝退了，他站起来走了。这时又走过来三个民工，我就招呼他们坐下来，他们真的坐在我的两侧，这三个人老实厚道，很快他们也接受三退了。三个人高高兴兴有说有笑去超市了。这时我回头，左侧不知啥时又来了二个协勤，加上路口协勤共三人，在一起唠嗑。实际就安排好等我呢。这三个人都接受真相，其中那个女协勤还看过大法资料。刚讲完跟前就站着个老人，他说今年七十八岁，有三个孩子，他听的认真，并接受真相。这时又来一位八十多岁老人，我和老人一起往北走，边走边唠，他接受三退。大家看看是不是象排着队来听真相？我们能做的来吗？都是师父在做，我们不感到责任的重大吗？大家看是不是很轻松？因心里没有什么顾虑和干扰，讲起真相很顺利。这都是安排好的。自己是大法弟子责任大，但也很幸运。我们得珍惜正法时期大法弟子这个主角的角色。

但我有时悟性上不来，师父还得安排。前不久的一天下午，在信号灯下见一个五十多岁的男子从地上拣起一个没有摔碎的西瓜，大家想：一个放在行走的自行车后货架上的西

刚开始的时候除了打印师尊的经文以外，因为没能收到《明慧周刊》和《明慧周报》，所以每周都会从每日文件当中选择比较有针对性的文章来做切磋文章集和制作传单。就这样除了师尊的经文以外，我慢慢开始做传单、mp3文件、录音磁带、《明慧周刊》、《明慧周报》、小册子、九评书、真相光盘、真相币等等。

最初同修连电脑开机都不会，而现在除了电脑基本操作和打字以外，还打印《九评》以及刻录光盘。

刚开始做资料的时候我甚至连一遍《转法轮》也没有看完，完全是那种想帮助同修的常人心态。因为要自己编辑明慧文章，所以每天明慧文件几乎一个不落的全看。通过看这些心得体会我更加懂得了我所修炼的功法的伟大，让我明白应该以修炼人的心态对待资料点而并非只是为了帮助亲人。

得法前我花很多时间非常认真的学习功课，但是总感觉力不从心，注意力不集中。但是学大法尤其是开始做资料以后，回家基本没有时间做功课，反而学习成绩却有明显的提高。有一次期中考试，要看的内容有整整几百页之多，而且这个科目是我最差的一个，但是连夜要做一些资料，所以早上利用半个小时随意的看了几道题然后去考试了。然而让我感到震惊的是，考试题居然是我看的那几道题，那个学期我得了奖学金。其实修炼大法之前，好几个科目我都不及格。这样的例子真的数不胜数。当我真正的把大法放在第一位的时候，惊讶的发现看似付出的一切，我全都以另外一种方式得到了更多。呆一会儿讲的我们家人的变化也充份的说明这些。

弟弟的得法

因为从小就妈妈病重、爸爸不在身边，所以弟弟的性格一直比较自卑自闭，跟我也不爱说话，总是一个人闷在屋里看武侠小说，晚上也不敢一个人出去，总说有黑黑的东西跟着自己，并且对大法有所抵触。所以我们给他的经文或者传单他一概不看，更相信电视上讲的那些。

直到他临高考还有半年的时候，我清晰的做了这样一个梦。梦见他背对着我在看电视，而他的背部骨骼全是黑黑的，这时我听见这样的话：“他现在得了××病（类似骨癌），本来已经到了原来寿命期限。因为他周围的人都用心修炼，所以再给他半年的机会，他如果在这半年内能用心修

炼法轮大法的话，就能活过来。”

听到这些话，我哭着拉起弟弟，问他要不要修炼。他说要，我们就这样跪拜在那声音来源处，双手合十，然后我就醒过来了。醒来以后我哭的眼睛通红，因为太真实了。然后我赶紧问弟弟，最近是不是骨头痛。他大吃一惊的说：“好几个月前骨头开始痛起来，有时晚上痛的睡不着觉。我怕你们担心，所以没有说。”我把梦里的情形原原本本的告诉他，他也大吃一惊，也象梦中一样决定修炼大法。

因为是高三，所以晚上九点为止有晚自习，加上做作业基本没有时间学法炼功。所以我们（同修、我、弟弟）决定不参加晚自习，回家以后六点半开始先炼五套功法，然后学习一讲《转法轮》。“但是有一个标准，超出你的天定、原来的生命进程，以后延续来的生命，完全是给你炼功用的，你稍微思想一出偏差，就会带来生命危险，因为你的生命进程早就过去了。”（《转法轮》）因为知道他的天命已到，所以最重要的是真正修炼，在法中延长生命。命都没有了，何来的福份上大学呢？除非师尊给。

就这样三个人坚持了半年。每次炼功，弟弟的衣服全都湿透了，尤其是炼静功，他说感觉骨头全部都重组，疼痛难忍。我们知道弟弟也是要得这个法的，但是业力太大，必须放下一切真正的修炼才能有机会得法并真正的活下去。大法给了他重生的机会，而他也确实从法中从新活过来了，从里到外完全变了一个人，变的真诚、善良、宽容。更让我们惊讶的是他的学习成绩。以前他的成绩是中上的位置，然而修炼以后每次月考都在提高，最后一次是班里第二名。他们班主任甚至以为他没有参加晚自习是在接受额外的辅导，不然效果不会这么明显，不知道他晚上学完法之后有时连作业也没有做就直接睡觉。

高考日，旧势力对他的安排让他明显感觉注意力不集中，状态不好。之前有一次，我梦见他躺在乌黑的空地上，怎么叫都不醒来；还有几次梦见他们学校校长把他赶出学校，说他没有这个资格。我知道旧势力一直在虎视眈眈，因为我们要救的是一名将来有可能成为大法弟子的人。我一直在外面给他发正念，他考上大学并非是为了自己的前途，而是在大学里能够学到更多必要的知识，实现助师正法、救度众生的史前大愿。他高考最终成绩是班里第二名，全年级十

他听明白了，告诉我他和孩子都不是党员，只是加入过团和队，同意退出并抹去兽的印记。他高兴的握着我的手说：「太谢谢你了，我们素不相识，你能和我讲这些，我能活下来得谢谢你！」我说不是我，是我们大法和大法的师父在救人，要谢就谢我们师父吧！他激动的说：「今天要不是见到你，我都不想活了。」看到一个生命得救了，他对应的庞大天体无量众生也得救了，我心里感谢师父。我为他在纸上写下了：法轮大法好！真善忍好！让他记住并放在他上衣口袋里。我明显的感到他好象变了一个人，这使我见证了大法的神奇。

师尊讲：「你们更新的生命就是在正法中形成的。」（《精进要旨二》〈大法坚不可摧〉）我在从为私中走出来。

讲真相中要多救人

又一次在一座新楼前有几个人在打水泥防水坡，我和一个四十多岁的女士讲真相，讲现在天灾人祸频发，我们百姓要懂的自救的方法，讲中共恶党自建政对百姓欺骗，各种运动害了许多百姓。她点头接受了。她说家住农村，并说自己家有三口人，另外还有父母，想帮他们也退了，我说行。她又说她还有一个婆婆。我说你太善良了，生死大难，还能想着婆婆。这个女士对我的启发是讲真相中要多救人。

今年五月后我走了不少工地，劝退了不少农民工，他们好多是边远山区来的，很贫困，家里留有妻子和孩子。

主角要主动演好

我每天出去讲真相，就象在常人中云游，每天见到好多的人。我们是走在神的路上的人，每个大法弟子所带的能量场也很强了，走到哪里就把能量带到哪里，也就调整到哪里，真相讲到哪里。讲真相的过程是在给他们调整的过程，会给他们打下去不少坏东西。世人接受真相，神就会给他们抹去兽的印记，世人也就得救了。真相在我们心中走到哪里带到哪里，我们每个大法弟子就是一个活动的退党中心，整个社会就是大法弟子的炼功场。

师父说：「你们才是历史这个时期的主角，当前无论邪恶还是正神，都是为你们存在的。走正你们的路才是最重要的。」（《走正路》）

师父说我们是主角，我体悟到确确实实是主角。这是一

了个好头，从那开始我就真的走出了家门，面对世人讲真相、劝三退。从购物开始，如买菜、买粮、买水果……。但购物讲真相毕竟有限，我想怎么能容易的接触更多有缘人呢？我就和做直销的老伴一同走市场。市场大，熟人多，我就跟着她走了几天，半天时间也能讲几个或十几个人，心里也觉的挺好，但没几天老伴不叫我跟她了，她怕影响她谈客户。开始心里有些怨，但冷静下来学法，一想没有偶然的事情。我们俩一起，只要她一开口，我就抢着讲真相，这是不太协调，我想这也是师父的点化，老指望跟着别人也不行啊。我就硬着头皮自己出来走，有时一天也能讲几个人或十几个人。尤其看到《明慧周刊》介绍云游式讲真相的同修，对我鼓舞很大，我们年龄差不多，我也是退了休的，不上班有退休金，没有其它生活压力，和这位同修相比我的差距很大，我想自己能不能集中时间专门出来讲真相、劝三退呢？答案是肯定的。

走出来讲真相要克服怕心，爱面子的心，张不开口等各种人心，但我有救人的心师父就会安排，师父会加持走的更好。主意识坚定，「讲真相，救世人」就这一念。记的有一次在一家电器商场打算和一个卖炉具的女售货员讲真相。怎么开口呢？从何开始呢？从什么话题切入呢？……走到跟前没说出口就走过去了，从后面又转回来了想想还应该说，但又没开口就走过去了，等到转第三圈的时候我下定决心一定要说，和她开口讲话了，并讲到真相，讲到了三退保平安。她并没有反对，并点头示意接受了。仔细想想是师父在鼓励我，自己不肯开口是人心障碍，归根到底是执著心、私心障碍着，而讲真相救众生就是为他的，只要我们想要突破，师父就会帮助我们走出来突破自己！

讲真相中修出慈悲心

刚开始讲真相时，只注重怎么开口，该讲什么，怎么讲，第一念很少真正为对方着想。在多次讲真相后，常人的观念逐渐变少。如果遇到有病的人、坐轮椅的人、脑血栓的人、年龄大行动不便的人，就觉的他们那么苦，几乎每天都在痛苦中挣扎，这部份人是急需真相的人。

一次，在路边遇到一位八十多岁，行动很不便的老人，我迎着 he 走过去，笑着和他说：「你也许用不了多久就好了。」他说：「我好不了了！」我就借助预言和他讲真相，

几名。这是他考的最好的一次，不仅如愿上了自己志愿的大学，而且因成绩优秀获得了奖学金。我们周围的人都哭了，一个连命都没有的业力满身的人，在师尊的慈悲下有了这样重生的机会。

再说说我的母亲，虽然刚开始主意识不太清醒，但是妈妈也用心念“法轮大法好”，认真看书，后来基本上做饭洗衣服等等家务事都能做了。从躺在床上什么都要人伺候到后来的家庭主妇，所有看过妈妈变化的人都说是医学奇迹，因为以前医生就说过这个病不更加恶化，算是好的了。

结束语

这是我第一次写心得体会，以前总觉的修炼的不好，就没有下笔。现在觉的这是一种自私的想法，愿意看别人写的，而不愿意自己付出。每个人都在修炼的路上走着，难免都会有些磕磕绊绊，关键是怎么从新走正。经过写心得体会让我回顾了自己走过的路，有庆幸、有感恩、有羞愧、有后悔。以后我会常常试着写心得体会，不管能否发表，这是我们修炼的回顾与反省。

比起同龄人，在我生命的路上有过很多的坎坷，现在也是。但是如今我却感谢这些，因为这些苦难让我更加珍惜现在，珍惜我所拥有的修炼环境。在多么困难、绝望的环境下都不要忘记师尊就在我们身边，而且以法为师。那么真的是“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村”。

师尊，虽然我有时做的不好，但是弟子一定会在修炼的路上更加勇猛精进，做好三件事。唯愿吾师笑。

有不当之处，敬请同修慈悲指正。

在讲真相中修好自己、多救人

文 / 大陆大法弟子

师尊要我们大法弟子做好三件事，我只谈在证实法、讲真相中修好自己、救人的体会。回忆自己的修炼过程，零一年从教养院出来，三年多在邪悟中不能自省，后来在师尊点化、同修们的帮助下，才又从新走回大法修炼。回想自己给大法造成的损失，给修炼造成的障碍，十分懊悔，这时才深深的感到学法是极其重要的。

在学法背法中突破自己

那时我就开始一遍遍听师父的讲法录音，一遍一遍通

读《转法轮》，最后背法。

身边的同修有些开始背法了，我也想背法。但自己年龄大（六十九岁），记忆力不行，能背下《转法轮》吗？我们学法小组同修都开始背法了，在这样环境的促进下我下决心也要背法。我是这样安排自己的背法时间的，每天清晨二点起床背法到四点五十分结束，之后炼静功、发正念、炼动功。

我在学法背法时有两点突破。第一个是转变观念。背法总是记不住，背的慢，一天两个多小时连一段法都背不下来，读一遍象没读一样，再念一遍什么都没记住，有的同修一小时背一页，我二个半小时背不了一段。开始时动摇过，但我认识到要坚定正念，主意识强，不能放弃，坚定的背下去，突破它。在我坚定下去的时候，情况就逐渐好转，我终于用六个多月背完了《转法轮》。通过第一遍背法使我转变人的观念，主要不是背的快慢、记的多少，而是悟到了许多法理，提高了很多。

第二个突破是坚持。背法时困魔干扰很厉害，只要我往那一坐开始背法，过不了多久就困了，不知不觉闭上了眼睛。我用冷水洗脸，但一会儿就又闭上了眼睛；发正念也不行，那就站起来读，边走边背。集体学法有时也困，这时老伴和有的同修说是不是睡的太少，一天才不足四个小时。但我想有的同修每天只睡两个多小时都能长期坚持，比起来我还差的很多。学法犯困是一种魔难。如果困了就睡觉，那么就不能背法学法。学不好法，怎么去更好的证实法，救度众生。没有学好法就不是修炼，这么一看，遇到困的魔难真的不是坏事。大法弟子能够在背法中突破提高！

在讲真相中魔炼自己，去怕心

师父叫我们走出来证实法、讲真相、救众生。开始我迟迟走不出来，是自己有一颗怕心，怕再次被迫害。在认真坚定背法学法后，首先弄清楚自己是大法弟子，大法弟子责任非常重大，在证实法中救度众生，是我们的历史使命。

大约在零五年初，我从新学法炼功不久，有两个同修来我家，约我半夜去挂真相横幅。我怕被抓被迫害，不敢去。送走了同修，自己想想：这也不行啊，我也是大法弟子，也得做证实法的事，是因为有怕心做不到。所以想多学法突破怕心，就抓紧时间听师父的讲法录音。看师父七二零以后的

所有讲法，认认真真的通读了一遍，接着把“七·二零”以前的讲法也学了一遍。对照师父的讲法自己该怎么做心里就清楚了。

先按师父的要求多发正念，清理自己。只要有时间我就清理自己。认真看《明慧周刊》，同修的切磋对我鼓舞很多。怕是后天形成的，是旧势力安排的，我该下决心去掉怕心。我有一个想要突破自己的愿望，心里经常背《洪吟二》〈怕啥〉。接着自己也试着发真相资料，先只发几份，回家再拿，再发，由几份到十几份，从居民楼到自行车筐，到公共场所，现在可面对面给资料和护身符，应该说是逐渐在突破，是魔炼过程，怕心也少了许多，是师父的帮助使我走到这一步。

只举两个小例子。一次夏季晚上去公园，带着真相贴，一看左右无人，把真相资料贴在一电灯杆上，还没等贴完，就围上来不少人。这么快哪来这么多人呢？当时心跳的非常厉害，马上告诉自己不要怕。把背师父的法都忘了，心想这些人中可能有便衣特务呢？他们正在看并没有注意我，我就迅速的撤离走入人群。回想刚才的这一幕，认识到是师父安排给我去怕心的，谢谢师父！

有一次晚饭前女婿来我家特意告诉我，网上报导说我所在的派出所抓了几个同修，叫我多注意。我已准备几十份资料当晚要去发。发，还是迟发？我想这也不是偶然的，我又该突破了，提高机会不能错过。我就照样理智的一边发正念，一边发资料，和往常一样平安回家了。我想没有这样的环境，我的怕心又怎么去呢？

我体悟：必须按师父说的去做，在做的过程中得到魔炼，从而提高自己，只要你想走出来，师父就会帮你，尤其是现在，正法已到了最后，有一种一捅即破的感觉了。同修们让我们都突破怕心，走出来救度众生吧！

面对面讲真相

我开始面对面跟陌生人讲真相是零七年新年，在这之前我和亲人、朋友、同学、同事都讲过真相。该面对更多的世人讲真相了！开始我在思想中做好准备：和谁讲？怎么讲？讲什么？一心就想要突破、面对面讲真相。

新年初一这天走出去了，遇到了十多个有缘人，我给他们讲明真相，并退出恶党组织。这给我以后面对面讲真相开