



图：瑞士德语区第五届法会十月二十日在瑞士中部小镇许普弗海姆 (Schuepfheim) 召开，来自瑞士、德国和法国的部份法轮功学员参加了法会，二十一位学员发言，谈到自己在支持神韵，参加媒体工作，信息日活动及日常生活中如何用大法对照自己的言行，向内找，提高心性，克服了各种难关的经历，感受到师父的安排是最好的。部份学员合影，感恩师父的慈悲救度。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5120名

•三退人数：

自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：437,988,460

•翻墙找到明慧网

自由门电脑版：<https://j.mp/fgp88>

自由门安卓 VPN：<https://j.mp/fgv88>

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

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

明慧网成立于一九九九年六月，致力于收集、整理和发表关于法轮功真相的第一手信息，维护和弥补迫害环境下中国大陆大法弟子的修炼环境。

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

在完成使命中提高心性 在正法修炼中修成新宇宙正觉

第 1199 期（二零二四年十一月一日）

www.minghui.org



图：澳洲法轮功学员举行年度修炼心得交流会前夕，十月二十五日在悉尼市中心举行盛大游行。

本期内容提要

【修炼】台湾法会：跌宕起伏的修炼路 重视使命兑现誓约

【修炼】瑞士法会：向内修 找到自己的根本执著

【修炼】一种可怕的有求之心

【修炼】遇到的困难是提高的机会

目 录

◆海外综合

海外学员正法修炼活动简报 3

◆大陆综合

中国大陆学员近期遭迫害案例选登 9

◆修炼园地

台湾法会：跌宕起伏的修炼路 重视使命兑现誓约 11

台湾法会：信师信法 关键时刻想到救人 17

台湾法会：修炼路上的体悟 22

台湾法会：历经磨难 坚定走向修炼路 28

瑞士法会：向内修 找到自己的根本执著 34

大费城法会：相信师父 修出慈悲心 41

一种可怕的有求之心 45

也谈囤粮 46

心怀慈悲善念 警察态度瞬间转变 47

我是怎样理解单线联系与遍地开花的 50

遇到的困难是提高的机会 54

很重的箱子，“嗖”的一下就搬过去了，C同修还以为是B同修在用正念帮我，其实不是，他根本就不知道。

这件事情之后，我们在做真相资料时，我在屋里把一个重箱子放倒时，发出一个大声音，B同修就说：“能不能别这么大声音？！”我没有回答，心里想：你不理解我，这么重的箱子，能没有声音吗？然后我在搬第二个箱子的时候，把它放下来时，声音更大，他更不满意的说：“你怎么了？”我没有吱声，但心里还是有点嫌弃他不理解我。

但随后，我感觉是自己不对，就向内找自己：为什么搬个箱子就弄出这么大的声音来呢？当我静下心来找自己时，就发现了原来是我有一些人的观念：认为箱子沉、不想搬重箱子，不喜欢搬重箱子，有这些观念在，所以就会有那些行为出现。我明白了，这些观念在左右着我，我不能要这些观念，得去掉它们。

我再搬重箱子，第一念是：不沉，然后我再想法：“随机而行”（《转法轮》），重箱子真的不沉了，很轻松的感觉，没有沉的感觉，上楼梯能一下子上两个台阶也不觉的沉，真的很神奇！

有一点，我们大家互相配合做救度众生的事情时，当其他人遇到难题觉的不行的时候，我就给以补充，而不是埋怨他怎么不行，利用这个机会修炼自己，同时圆容整体，成就整体，形成的整体在救度众生中会有更大的威力。▲

【编者注：因篇幅限制，《明慧周刊》所收内容仅为明慧网每周内容的小小一部份，且多数文章为缩写版。交流文章代表作者在当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋。请大家共同“以法为师”，“比学比修”。】

相反的，你家有一朵“小花”，谁也不知道，你也没机会在同修面前显示了。A1今天来想要个语音的周刊，你就稳稳的跟同修在法上切磋，并提议让A1自己解决语音周刊的问题，你们一对一、修好口，于是A1的“小花”稳稳的开了，同时A2的花也稳稳的开了。这样你家、A1、A2这三朵“小花”都是在默默无闻中稳稳、健康的开放。没有了嘈杂，没有了恭维，有的只有法中的正念，久而久之不就稳稳的遍地开花了吗？

由此，我的理解是修好口、单线联系能达到遍地开花，不修口、多线联系会使小花萎缩，大资料点越做越大不符合合法造成隐患。

遇到的困难是提高的机会

文：大陆大法弟子

【明慧网】我们修炼中遇到的困难在人中看上去有时很难解决，无法突破。这时候就是我们在大法中修炼提高的机会，一切答案都在大法中，就看我们能不能用法指导着自己去实修。谁去实修，谁就能领悟到法的真正涵义，那解决问题就是水到渠成的事情了。

女同修A因做真相资料，长时间的搬重箱子，有点受不了，就与男同修B商量看看能不能帮忙搬一下，可是B说不方便。我就想那我就来帮A同修搬吧！虽然我也是女的，也发愁搬重物，但我想一定有我要修的地方。我一定能行。

在搬之前，我就在想自己应该怎么搬？一定不能用人的思维，人的力量。我想起炼功口诀：“佛展千手”（《大圆满法》〈二、动作图解〉）。真正开始搬的时候，我心里就想着这个口诀，真的箱子不那么沉了，只感觉有一点重量。

海外学员正法修炼活动简报

二零二四年**澳大利亚**法轮大法修炼心得交流会于十月二十七日在悉尼赫斯特维尔娱乐中心礼堂（Hurstville Entertainment Centre Auditorium）成功召开。逾千名来自澳大利亚各地的部份法轮功学员参加了交流会。十八位法轮功学员在会上发言，他们用简明诚挚的语言分享了各自在不同的社会环境中，如何按照真、善、忍的法理来修正自己、化解矛盾、提升境界；如何努力讲清真相破除中共谎言界，以及在魔难中实修的过程和身心巨变的神奇故事。他们中有从法轮大法传出后就走入修炼长达三十年的老学员；也有近年通过不同渠道了解法轮大法真相后开始修炼的新学员。与会者常常被一个个朴实、真诚的修炼故事感动的落泪或欢欣鼓舞；通过比学比修，唤起了他们修炼如初的决心和意志；明确了自己肩负着救度澳洲这一方众生的神圣使命；认识到学好法，精進实修，才能用慈悲和智慧去救度更多的众生，不辜负师尊和众生对他们的期盼。

澳洲法轮功学员举行年度修炼心得交流会前夕，来自澳洲各地的部份法轮功学员分别在悉尼市政厅、唐人街、海关大楼和海德公园等多处市中心繁华地段，设立信息展位，演示法轮功五套功法，向人们介绍法轮大法，传播真、善、忍的美好以及反迫害的真相。

澳大利亚法轮功学员十月二十五日聚集在悉尼市中心举行了盛大游行，雄壮的乐声、缤纷的色彩、横幅和彩旗展示的真相信息，散发出祥和的能量，传递了非常美好和重要的信息，吸引大量澳洲民众驻足观看，不少人感佩游行传递的真、善、忍普世价值。游行由三大方阵组成，分别是“法轮大法好”、“停止迫害法轮功”及“声援4.37亿

勇士退出中共党、团、队”，展示了大法美好、二十五年反迫害以及“三退”大潮等真相信息。在悉尼生活了四十四年的约翰（John）得知中共不允许人们修炼法轮功时，说：“如果他们能在这里修炼，为什么不能在任何其它地方修炼呢？这就是问题所在，（在中国）人们失去了做人的权利。”约翰表示，世界需要真、善、忍理念，“现在的世界很糟糕，太可怕了。他需要爱和一切。”

来自澳洲各地的各族裔法轮功学员十月二十六日在悉尼市中心的银禧水滨公园举行了排字、炼功活动。圣洁的“大法”字样和象征“出淤泥而不染”的莲花图形，在绿色的大自然映衬下，壮观而美好。几位中西法轮功学员现场接受采访时表示，修炼大法后健康幸福、身心升华，自己和家人都受益良多，心中充满对李洪志师父的感恩与崇敬。

二零二四年芬兰法轮大法修炼心得交流会，于十月二十日在赫尔辛基成功召开。来自芬兰各地，以及爱沙尼亚的中西方学员齐聚一堂，十八位中西方学员分享自己在家庭、工作，和大法项目中，克服困难，处理矛盾的宝贵经历，以及如何学法实修、提升自己的修炼心得。来自爱沙尼亚的贾安（Jaana）说，要注意自己的想法，当第一念产生不好的念头的时候，要不断的去否定和去掉这些不好的想法。学会让自己的脾气更温和，对待他人更有耐心。当自己很平和时，就能更好的解决问题。

新西兰法轮功学员十月二十六日参加了旺加努伊（Whanganui）传统节（Heritage Festival）游行，受到了当地民众的欢迎。游行的一位组织者福莱特（Follett）说：“法轮功团体的游行，真的是非常的棒！下周末，法轮功学员还会在马杰斯特广场（Majestic Square）举行的文化节（Fest of Cultural Unity）演出，以及演示法轮功的功法。”他还强调：“真、善、忍的传统价值观非常重要，因

纸上，等见面时一起解决，不耽误各自的时间，我们都有充足的时间学法、背法，做好三件事。”其实这也是修心的过程，忘了，为啥不求师父？因为师父时刻在你身边，这也是信师信法的体现啊。

一听说遍地开花，有同修就想是不是有一个项目了，就推给所有的人，不是这样的，是选择适合的人，根据同修的现状、经济条件等推不同的项目，比如G从来没用过打印机，只是上网看看明慧网，复制粘贴还不是特别会。那么根据他的现状，教会他录卡，封卡是可以的，再跟他探讨怎样稳稳的做到实处，他现在自己买小广播、小卡，买时心想要的是同化法生命，录卡时不厌其烦的对每个生命说，你们要记住“法轮大法好，真善忍好”，你们要去救人了，要一传十、十传百啊！他做的卡（不止一次的提醒过他，一定不要让任何人知道这卡是他做的）周围的同修、常人都喜欢要，因为在他正念的作用下，这些生命已经在救度众生中起到很好的作用了。

四、为啥这样强调修口？

我的理解是，修口做的好，才能真正的遍地开花。比如你家有一朵“小花”，很多同修知道，A1今天来要个语音的明慧周刊，你当时就满足了他；A2明天来发个三退名单，你也满足了他……久而久之同修传，你真好，什么事都是及时满足同修；也有的说，你家的资料种类全等等。你会不会生起欢喜心、显示心呢？当不能满足同修时，你是否有懊悔的心呢？如果不能当时做到，你是否有急躁心呢？心多了是否会有怨呢？妒嫉是否会产生呢？等等就不再往下说了，太多心了，你家的这朵小花虽然在同修的推捧中变成了“大花”。但是，带着这么多执著，它健康吗？不健康会怎样？

慧网与技术论坛，让自己跟上正法进程，于是意识到只要完全同化法，将修心向内找重视起来，应该可以解决问题。

我试图找到精進的同修一对一切磋，开始较难，比如面对F时，F想学技术，我说可以，但有一个要求，不允许告诉任何人，你的技术是我教的。F很不理解，诸如怕心、谨小慎微等等大帽子一一扣过来。我知道，修口是心性问题，同修意识不到我们是无法往下进行的，一旦修口的问题不解决，就又会回到第二个问题只做事不修心的那样的结果了，我平静的说，你想好后我们再切磋。下次见面，同修为了学技术屈服了（但心中不服），我也知道，精進同修是知道“言而有信”的分量的，他答应了会做到的。于是，我与F每周一见面，先学一段法（如刚发表的新经文）然后切磋心性，再由我教技术，原则是：先修心性再做事。周二到周天，F可以自己找时间复习我教的技术，如果有疑问，下周一见面时切磋这个疑问背后的心性，经常是心性问题解决，疑问也就消除了，然后再往下教技术或者协调一下我俩周围（包括同修与家人）面对的事，也就是说，我俩每周一的见面是解决我们修炼中这一周发生的所有事，比如能否上网、三件事做的如何、家人的状态修我们什么等等。

与此同时，我分别找到了G、H、K，分别在周二、周三、周四与同修一对一见面，修心性的同时教、学技术。每周见一次有一个好处，比如K，学的是手机项目，周三教会了怎样使用，问会了吗？会了。下周三见面问，用的怎样？没用，为啥？忘了怎样使用了。切磋：这个问题修我俩什么，他说，第一狂妄自大，认为太简单了，结果没有“趁热打铁”（指的是将学到的马上练习就不容易忘），只有周三能见你，其它时间不行，就有了急躁和抱怨等。我开始有一点小怨，转念一想，应该体谅同修的不容易，便解体了这个怨，同时解释：“时间固定，你可以将这一周需要解决的事都写在

为我们都要知道，我们每个人都是这个世界的匆匆过客，只在人世间做短暂停留，带不走任何东西，所以我们都都要珍惜当下，并且尽量帮助和关心他人。而且有机会我也要向法轮功学员学习冥想。”对于中共对法轮功学员的迫害，他说：“迫害是非常糟糕的。我们都是人类，人性是最善的，也可以是最恶的。中共不代表中国人，往往总是有那么一小部份、所谓的高层，试图给别人来制定规则。”

印度法轮功学员九月十九日和十月十六日来到中南部城市海得拉巴（Hyderabad），分别在索马吉古达（Somajiguda）和巴舍尔巴格（Basheerbagh）两家新闻俱乐部内举办真相会，吸引了多家媒体前来采访，随后至少有十五篇文章通过网络和报纸发表，都正面报道了法轮大法，让当地民众了解法轮功及其被中共迫害的真相。《那玛斯特·特伦甘纳报》（Namaste Telangana）是特伦甘纳邦第三大报纸，该报介绍，法轮大法“使心灵平静，是高层次的修炼，（法轮功）强调慈悲与协调”，报纸引用学员在新闻发布会上说的话，政府应该弘扬法轮大法，每个人都可以通过修炼法轮大法来保持健康。《帕拉贾·帕克沙姆报》（Praja Paksham）是一份泰卢固语日报，该报表示：“通过修炼法轮大法，人们可以实现平和的人生之旅。”

印度浦那市（City of Pune）法轮功学员十月十九日在马哈拉施特拉（Maharashtra）工农商会举办了一场法轮大法介绍会，约四十名员工参加了面对面的介绍会，与会者跟着法轮功学员一起完成了十三分钟的第二套功法——法轮桩法的练习。工农商会人力资源部副主任萨塔维沙（Satavisha）说，员工们非常高兴地了解了法轮大法修炼，她还与学员分享了她为何喜欢法轮大法，并表示她希望能进一步学习了解。她还说她将在人力资源经理群中分享这些信息。

台北新北市十月十九日举办“淡水艺术嘉年华”踩街活动，由法轮功学员组成的天国乐团和仙女队已连续七次参加活动，今年天国乐团仍然担任最后压轴的演出，受到沿途观众热烈欢迎。主办单位的主持人沿途介绍天国乐团：“以真善忍的精神、修炼者祥和的态度，带来积极向上的乐曲，带给社会光明的未来。”现场观众人数估计接近一万人。

日本多名法轮功学员十月十二日在中国驻东京大使馆前要求中共立即释放他们在中国被非法关押的亲人。现居英国的原中国外科医生安华托帝（Enver Tohti）和SMG network（中国脏器移植考量会）的代表、逗子市议会丸山治章（Hiroaki Maruyama）议员也来到使馆前，并将其投进大使馆的信箱。日本议员丸山治章在劝告信中敦促中共尊重人权，要求立即停止对法轮功学员的迫害，并呼吁立即释放所有被非法关押的法轮功学员，立即停止活摘器官，无条件释放丁元德、王乖彦、刘聪和钟芳琼。并在采访时说：我们会继续努力，让这种悲剧尽快停止。没有良知的政府会很快垮台的。

二零二四年十月，**印尼**多个城市的法轮功辅导站相继举办了九天学习班，学员们每天观看李洪志师父广州讲法录像，并学炼五套功法。大家表示，参加九天班使他们对法理有了更深刻的领悟，并坚定了在大法中精进实修的决心。阿里扬托（Arijanto）以前学过各种气功，还常给人治病。在第一堂课后的讨论中，他表示，九天班前一天他收到朋友的邀请来听课，后来又出现呕吐现象，他很好奇，想知道为什么会有这种反应？看录像时，他能感觉到强大的能量，在此后每次上课时和课后，他再次感到身体得到了净化。

德国慕尼黑法轮功学员十月二十六日在肯尼兹市中心红塔广场举办信息日活动，向当地民众展示法轮功的美好，并揭露中共对法轮功学员长达二十五年的迫害，以及活摘

面说，并跟出到外面说：“不能在学法小组说技术方面的事，把你们自己保护好就是为整体负责了（大概意思）。”

我与A，他管协调，我管技术，当时也是致力于“学法小组与资料点同时遍地开花”。别误会，不是我与A怎样，是我们有这样的想法，真正的遍地开花是师父的安排。当时本地还有其他同修做教技术、整体协调的事。后来协调的同修、教技术的同修都很熟了，就走到了一起大面积协调了，A也到外地了。

二、大面积协调，一对二、一对多人教技术，走入僵局

这样坚持做了十来年，接着，我们地区分为东南西北四片，有总协调人。每一片有协调人也有教技术的，协调的同修有固定的学法小组、教技术的同修也有固定的学法小组，教技术时觉的一对一教比较慢，就一对多人教。运作一段时间发现，很多小的资料点不干了，有的小资料点变的越来越大，很多学法小组解散了，没解散的，学法状态也不是很好，学完法唠常人嗑、吃东西等，每个同修在干什么，同修提起来也是自然说出，谁谁是安装大锅的、谁谁是装系统的，谁谁是做资料的，谁谁是协调的，谁谁面对面讲真相等等。这些包括不会修口的表现等，很多同修都意识到了，也组织了几次大组交流试图解决这种乱象，都是无果而终。

常常想，问题出现的原因在哪？没按照法做？曾经看到这样的场景：协调人E安排B同时教C、D技术，C学的很快，D学的慢对C产生了妒嫉同时C产生了显示，E希望D多用心学，D又产生了自卑，E高高在上的指责也表露出来了，这里的B、C、D、E都没向内找，没在这个问题上修，也许是把做事当成修炼了吧。

三、回到一对一教技术，再次遍地开花（二零二一年左右）

近年来，没法配合就修好自己吧，我努力背法，上明

我是怎样理解单线联系与遍地开花的

文：辽宁大法弟子

【明慧网】

一、学技术，在当地遍地开花

迫害初期，一次偶然的机会，一位外地同修的家属对我说：“如果找某某（指那位外地同修），就到我家这样敲门。”我想我也没想找他呀？可转念一想，是不是师父安排我修什么呢？我便去了。

虽然比较陌生，但因为对大法的共同信仰，我们聊的很融洽，同修建议我买电脑上网。我便照做了，我们相约每周一见面学技术，其它时间我自己在家练习，有疑问的到下一周一见面时同修给我解答，同时再往下教技术。我们是单线联系，一对一的教、学。

在开始学时，同修需要将我的电脑装上系统，当时是Windows2000系统，我拿笔就记，同修说：“这个不用学，你只学使用就行，你连鼠标都不会用，估计是不可能学会装系统的。”我想如果其他同修也想学电脑，我还得找同修从外地赶来，多麻烦呀，就不吱声默默记，同修走后，我凭着记忆又求师父帮助，不断的练习装。下一周一同修来打开电脑说，都装了五、六遍了？我说：“你咋知道？”他说：“有历史记录，你这样肯学，能学会。”于是，同修将他的技术不厌其烦的教给了我。

学会技术后，我找到当地个别同修，按照一对一教、学的方式建立小型资料点，在这过程中结识了一位当地协调人同修A（当时他也是万花丛中一朵小花），很有保护同修的意识，比如一次我教的同修到学法小组找我，直接当着好几位同修的面说：“那个刻录……”A马上制止说，你俩到外

法轮功学员器官等罪行。法轮功学员的活动吸引了不少过往民众的关注，他们纷纷接过真相资料，有的与学员交谈，并签名声援法轮功学员反迫害。画家安德烈亚斯（Andreas）听学员讲述中共迫害法轮功的真相时，眼泪止不住往下掉，他表示，“我知道中国正在发生什么事，特别是（中共）对法轮功学员的迫害与活摘器官……。要是中共什么时候解体了，我会很高兴的。”德格（Derger）先生退休前是工会秘书，德格太太退休前是公务员，他们都觉的法轮功学员展示的氛围“让人内心平静”，并认同真、善、忍的原理。听到中共二十五年来不允许民众修炼真、善、忍，他们觉的不可理喻。

乌克兰法轮功学员十月十八日至二十日参加了在首都基辅电影院（House of Cinema in Kiev）举办的“二零二四年健康与长寿”博览会，向大家分发真相资料，展示五套功法，并介绍指导修炼的主要书籍——《转法轮》和《法轮功》。不同年龄的观众都对修炼很感兴趣，很想了解什么是法轮功。一位女士几年前就知道法轮大法，也炼过一段时间，但后来没有坚持下去，这次在展会上再次见到法轮功，使她从新燃起了修炼的愿望。

西班牙法轮功学员十月十九日至二十日来到地中海岛屿马略卡岛（Mallorca）的中心城市印卡（Inca），在当地的露天自然健康展向民众介绍法轮大法。参观者们被优美舒缓的法轮功功法所吸引，纷纷驻足观看，不断有感兴趣的当地人前来学功，并询问炼功地点。孩子们也很喜爱这个来自东方的功法。来自该岛首府帕尔马的弗朗西斯科（Francisco）和胡安妮（Juani）夫妇被音乐所吸引来到法轮功展位，在看到学员们演示的法轮功功法后表示，他们非常喜欢这个来自东方的修炼功法，他们还表示会把传单和小莲花寄给在印度的女儿。弗朗西斯科说：“真、善、忍

原则必须成为学校的必修课，因为现今社会亟须这些价值观。”胡安妮表示她将会去帕尔马的炼功点学习法轮功。

十月十四日，在美国加州大学圣地亚哥分校（UCSD）校园内，一幅幅真善忍美展的画作在通向图书馆的道路旁一字排开，让过往的学生们有机会了解法轮大法的美好，和正在中国大陆发生的迫害。活动中也同时为支持美国参议院提出的S. 4914《法轮功保护法案》征集签名。这次美展由加州大学圣地亚哥分校法轮大法学生社团主办，社团负责人菲利普（Philip）说，“今年预约到的时间很好，是新学年刚开学，而且我们办画展需要较大空间，一般比较难找到，而这次刚好有足够的展位给我们。真为学生们有机会观看画展，了解法轮功的讯息而高兴。”

美国麻州部份法轮功学员十月十九日参加了位于西博伊斯顿镇（West Boylston）的秋季节活动，他们在活动中展示了优美的法轮功五套功法，并设置展位，向人们介绍法轮大法，同时解答民众的问题。当天风和日丽，法轮功功法展示作为主办方设定的秋季节活动的第一个节目，于上午十一点准时登场。法轮功学员头戴黄色帽子，身着黄色长袖衫和白色裤子，聚集在活动中心的绿色草坪上。在蓝天白云及满山秋色的映衬下，“法轮大法好”的横幅迎着微风飘展。伴随着悠扬的法轮功炼功音乐，学员们整齐划一的展示了法轮功的四套动功和第五套功法打坐。

美国南部阿肯色州（Arkansas）小石城中城小山顶社区十月十二日举办庆祝秋收的活动，当地法轮功学员设置摊位举办洪法、派发传单讲真相、征集反迫害签名等活动。许多人驻足了解关于法轮功的讯息，也有的想学功法。很多年轻人到法轮大法摊位询问有关打坐、修炼的问题。有好几个人都说他们在寻找这方面的讯息。▲

到了两办招待所后，他对我说：“我不能把你关到地下室的铁笼子里，我把你送到你们当地警察那里吧。”我说：“你把我放了不就完了吗？”他说：“那么多人都看到我把你带走了，这也太难为我了。”我就跟着他往楼上走。

到了三楼，迎面走过来几个人，中间那人一看就是个当官的，别人称他为处长。这个处长看着我，问送我来的警察：“这个是不是法轮功？怎么不送到地下室去？”接着他就对我大吼：“你不知道天高地厚，来北京闹事，反党反政府。”我看着他，大声又诚恳的说：“法轮功教人向善，祛病健身做好人，不是邪教。我是下岗（失业）工人，在市场摆地摊维持生活，家里上有老下有小，到这儿来花的车费钱我都很心疼，我就是想要叫政府好好了解一下法轮功。”

当我说完这番肺腑之言后，那个处长的态度马上就转变了，他眼中涌出了泪水，把身体转了过去。就在这时，一个四十多岁的女人气势汹汹的奔这边走来，嘴里一边骂着脏话，一边挥手就向我打来。那个处长见状，用力将她的手打回去，并狠狠的骂了她一句，又厉声训斥道：“跟人家比，你算个什么东西？！”当时走廊里围了很多，这个女人当时脸“唰”一下就红了，无地自容的低着脑袋就跑了。（后来得知这个女人是个法官，被调派到北京参与迫害法轮功。）

然后那个处长对我说：“来一趟北京不容易，这样吧，正好有警察回家休假了，你在这儿住几天吧，随我们到食堂去吃饭，白天到景点去看看。哦，需要门票钱，有吗？”意思是没有钱他给我出。我回他说：“谢谢了，家里老人孩子都惦记我呢，谢谢你们。”送我来的警察关心的问我：“回去的车票钱有吗？”我说：“有。”就这样我平安的回家了。在修炼人慈悲善念的感召下，那位处长保护了大法弟子，正确的摆放了自己的位置。

检查身体时，发现我身体不但没有肝硬化腹水，就连肝炎都不是了。通过这件事，我的家人及亲朋好友、医生、还有我们当地的警察都见证了大法的超常与神奇。

如今已经年近七旬的我，神采奕奕，走路生风，精气神儿十足，比我年轻时的身体还要好。中共病毒持续几年，我从来没有“阳”过，身体也没有出现过任何的不适。我深知这是法轮大法的威力，是师父的慈悲看护与救度，法轮大法重塑了一个全新的我。

一九九九年江泽民出于小人妒嫉，利用手中的权力栽赃诬陷法轮功、残酷迫害大法弟子。我和同修去北京信访办上访，刚走到信访办门前就被一群便衣警察围住，他们上来就问：“干什么来了？”我们如实回答：“上访。”接着又问：“什么事？”我们义正词严的告诉他们：“为法轮功讨公道！”他们问我们是哪个省的，然后就把我和同修绑架了。

有个警察要把我和同修押上警车，可是接连好几辆警车都装满了被绑架的法轮功学员，他只好打出租车把我和同修送往两办招待所。我就借此机会给这个警察讲真相，他边听边说：“我什么都知道，可是江泽民就是这么定的，‘六四’你们不知道吗？怎么还这么傻呀！”出租车到站后，他向司机要发票，司机说：“没有了，打车的人太多了。”他一听就不高兴了，满腹抱怨的说：“看看你们给我整的，中午饭过点了，食堂我吃不上了，还得自己去街上吃饭，北京的饭可贵了，这还不算，打车的钱还得我自己拿。”当时我心里就想：师父在法中教我们做事要为别人着想，站在他的角度想他也不容易。于是我就拿出五十元钱递给他，他不要，我说：“你拿着吧，你也不容易，离家在外的，我们炼法轮功的人按照真、善、忍的标准要求自己，师父叫我们做好人，做更好的人。”我把钱塞到他的衣兜里。

我的真诚与善心感动了这个警察，他也生出了善念。

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

吉林公主岭市六十八岁的法轮功学员王玉英女士，二零二四年八月六日（或七日）在家中被范家屯派出所警察绑架，她八十岁的哥哥王剑英也在家中被响水镇派出所警察绑架，两人都被非法关押在公主岭市看守所。九月十天左右，王玉英被迫害致死。目前哥哥王剑英已经被非法构陷到检察院、面临非法起诉。

辽宁锦州市法轮功学员聂晶二零二四年十月十一日被凌海市法院枉判四年半。聂晶女士已提出上诉。聂晶现年五十岁，曾被非法劳教三年，非法判刑两年半，遭受了惨无人道的迫害。二零二四年四月二十四日晚上六点多钟，聂晶女士在家中被锦州市公安局凌河分局国保大队和紫荆派出所警察绑架；四月三十日被凌海市检察院非法批捕。十月九日上午九点，聂晶被凌海市法院非法开庭。

广东茂名地区化州市法轮功学员陈秀莲（女），被非法判刑四年半，并被勒索罚款一万元。陈秀莲在发真相资料时被监控摄像头拍到，被当地警察跟踪，她于二零二三年六月一日被警察绑架、非法抄家，前两个月被非法关押在茂名市看守所，之后就下落不明。现得知，陈秀莲被中共相关部门秘密暗箱操作、非法判刑。

陕西西安市鄠邑区（原户县）法轮功学员刘春霞女士，二零二三年五月六日在西安市鄠邑区紫金大厦上班时，被西安市公安局鄠邑区分局国保大队、惠民路派出所及西安市公安局国保警察绑架、关押。二零二四年八月三十日，刘春霞被莲湖区法院非法判刑三年六个月，勒索罚金一万元。二零二四年十月九日左右，刘春霞再次被劫入陕西省女子监狱迫害。刘春霞今年五十六岁，先后两次被中共邪党非法判刑，累计陷冤狱长达九年之久。

黑龙江哈尔滨法轮功学员王宏，二零二四年六月十七日被哈尔滨铁路运输法院非法判刑两年。王宏提出上诉。十月九日，哈尔滨铁路运输中级法院非法维持一审枉判。王宏今年五十七岁，二零零七年开始修炼法轮功，处处先为别人考虑，在利益面前不与人争，大家公认王宏是一个好人。王宏在二零二三年十二月十三日夜下班回家，在自家小区内被五名警察拦截，劫持往哈尔滨市第二看守所非法关押。

山东潍坊市法轮功学员李爱莲，二零二四年九月二十八日被非法开庭，遭枉判一年，已被劫入山东省女子监狱迫害。二零二三年三月九日下午，李爱莲在给人讲法轮大法好的真相时，被四个穿便衣的警察绑架到南关派出所，后被警察欺骗签了“取保候审”的字。二零二四年四月中旬，李爱莲在新华路附近再被警察绑架，被非法关押在潍坊看守所。

山东烟台市芝罘区六十六岁的法轮功学员刘文萍，五月九日被绑架、关押构陷，八月十六日在芝罘区法院被非法开庭，目前获悉她已被非法判刑一年。二零二四年五月九、十两日，烟台公安伙同外地公安警察有预谋的大面积绑架烟台市法轮功学员，仅烟台芝罘区一地遭绑架的法轮功学员多达十七人，他们中有年近八旬的白发老人，也有年富力强的中年人，还有母女同时遭绑架，家中幼儿无人照料。刘文萍、李振娜、杨兴荣被关押在烟台市看守所，刘文萍、李振娜被非法批捕。▲

从法中我们也知道大法弟子也要在世间经历人类的大淘汰。现在时局在变化，局部地区灾难也不断，虽然师父化解了许多劫难，我悟到是说大的毁灭性的灾难师父化解了，但人造了业也得还，所以才有瘟疫、还有许多灾难在局部地区不断发生着。在第一次疫情封控的时候，在极端的邪党控制下，饿死人的也有许多，邪党在隐瞒着没有曝光出来，所以，大法弟子在这时候也不要极端的想法，还有家中常人，都是要正常生活的，心里不执著，心系众生，为他的去做一些事，购买一些必需品也不为过，基点摆正也没什么问题。有能力的同修，到特殊情况之下，可以救济世人，这都无可厚非。

布兰登说，神让他把看到的告诉人们。也是在提醒世人，只有信神的人善良之人才会相信。

至于修炼人，每个人都有师父在看着，修炼人的内心怎么想的只有师父最清楚。

心怀慈悲善念 警察态度瞬间转变

文：大陆大法弟子

【明慧网】我是一九九六年得法的大法弟子。修炼法轮功之前，我患有心脏病、肝硬化腹水、失眠症、腿痛，还得过甲亢。医生曾告诉我，肝炎没有办法治愈，因为病毒在血液里，不再发展就算好的了。我女儿也说过，肝硬化腹水没有好的。那时候的我，面黄发枯，牙齿都掉光了，医生说我的寿命超不过五年了。我每天都在病痛的折磨中煎熬度日。

修炼法轮大法后，我全身的疾病不翼而飞，那种无病一身轻的幸福与美好无以言表。单位给我办病退，到医院

满了脏东西，把它的盖拧的很紧，扔到水里，它也要一沉到底。你把里面的脏东西倒出去，倒的越多，它会浮起来越高；完全倒出去，它就完全浮上来了。我们在修炼过程中，就是要去掉人身上存在的各种不好的东西，才能使你升华上来，这个宇宙的特性就起这样一种作用。你不修炼你的心性，你的道德水准不提高上来，坏的思想，坏的物质不去掉，他就不让你升华上来，你说它怎么不是一性的呢？咱们说句笑话，如果有人在常人中七情六欲都有，就让他升上去当佛，大家想一想可能吗？”

所以带着一颗人心，就算是真的听到了别人听不到的天机，你知道的也只能是表面，而不可能真正领会其中的内涵，因为是你的境界决定了你的智慧。再比如天国世界，天国世界就在那，能不能看到它的真相，取决于你自己的心性高度。

最近学法看到这么一句话：“你表面词义翻准确了，那么背后的内涵我把他加上就自然是法，就起作用。”（《美国西部法会讲法》）原来法背后的内涵是师父给加上去的，如果师父不是对所有人讲的法，而你去传播了，同样没有法的内涵，也度不了人，所以你就是乱法。

我们是在迷中往出返，要靠悟才能提高。

也谈囤粮

文：大陆大法弟子 助师

【明慧网】最近网上在提醒大家囤粮的视频，在网上传的很多。作为修炼人来说，应该心不起波动，该做什么就做什么，越是这种情况越是要多救人，做好三件事，这是大法弟子的责任。在这基础上你家里也有常人，大法弟子还要在人世间生活，不能走极端，所以该购买一些生活所需，有备无患也是无可厚非的，关键是基点摆在哪。

跌宕起伏的修炼路 重视使命兑现誓约

文：台湾大法弟子

【明慧网】

师父好！

各位同修大家好！

一、得法，认识真正的修炼

从小我就是个不受控制，会给家人惹麻烦的小孩，常常惹哭左邻右舍的小孩，学生时期还一度走偏，导致全家对我失望，后来在一个巧合下，家人的朋友送了一本《转法轮》给我们家，原先是要让妈妈看的，妈妈在不经意翻阅中，看到“修口”这篇时，把我叫去，说让我读读看，但那时的我才国小六年级，根本看不进去，因此而作罢。直到国三时，突然对生命探索很好奇，总觉的有个答案在等我去寻找，于是就将《转法轮》再次翻开。当我第一次阅读时，很多心中不得其解的疑问，都系统的阐述出来，我就停不下来了。我下定决心，要好好与过去做切割，按照书中的要求去做个好人，在学校时我就以真、善、忍的标准来要求自己。因家里只有我一个人得法，无法一次买整套经书，后来是在辅导员的帮助下把整套经书借我看，也鼓励我去参加洪法活动，让我能尽快跟上正法的进程。

二、创造修炼环境，向众生推广神韵

刚进大学时，就遇到也是同修的老师，他跟我谈说想创办大法社团，我没什么想法，就去研究创社流程跟程序，询问后得知需要不同系所的人连署才能成立社团。原来创社程序如此繁杂，要找到不同系所的学生签名连署，这对我一个大一的学生来说真是难事，但心想，作为大法弟子

就是要助师正法，救度众生，同时也是跟同学洪法的好机会，便直接去做，最后顺利的创立大法社。有一次，同修跟我说他想去宿舍找大陆学生推神韵，我说好，我们可以一起去。起初我很依赖同修，认为同修应该很会讲、很会推广，就这样一起到了大陆学生的宿舍，结果我们一进门，同修突然就安静了，瞬间呈现非常尴尬的场面，我觉的实在不能这样沉默下去，就鼓起勇气，开口跟陆生介绍神韵艺术团，也很诚挚的邀请他们一起去看。或许是突破了怕心，接下来每个房间我都很大方的跟陆生热情打招呼后再向他们介绍神韵的资讯。我悟到，师父把机会带到我们面前了，我们就该把握好，不应该被怕心、人心障碍住，尽管陆生他们还是很担心接受到这些资讯，但我们不做他们就没机会了，同时也是对弟子的考验。

三、与同修共事中，修去自我，化解矛盾

自从承担青年学员协调工作后，难免会遇到跟同修有立场不同、做法不同的问题。某次，一位青年学员告诉我，由于家人因素，可能暑假会跟家人回大陆探亲，有什么方式可以避免被中共监听及监视？我先跟同修简单说无法避免被监控，请他重视安全问题不去大陆。但得知同修真的必须陪家人回大陆一趟后，我觉的真是白交流，就告知他，因他身兼暑假营队重要干部位置，又掌握营队名册的问题，可能未来几年内都不得参与任何大法项目及营队活动，为了确保安全，我必须告诉他这件事的严肃性。但当时的我并未听出同修心里的难过，只想先处理问题并把情况告知其他青年学员协调人。

正当我要这么做时，另一位协调人找我说：“有没有跟同修深度交流？是不是同修哪里有误区，或者需要我们协助呢！”当时这位协调同修的语气非常和善，想要一起帮助

一种可怕的有求之心

文：大陆大法弟子

【明慧网】修炼不能向外求，师父在《转法轮》第一讲就明确的告诉了我们这个道理，对于很多明显的有求之心我们都很轻松的就能分辨，比如求功能、求天目、求名、求利、求治病等等等等，但最近我发现有一种很可怕，又是普遍存在，极具破坏性，还不易被察觉的有求之心没有被重视，那就是——求提高。

很多时候求提高不会被认为是一种有求之心，因为它表现的似乎很正面，比如喜欢找所谓悟法悟的好的同修交流，喜欢到所谓精进的学法小组参加集体学法，修炼人嘛，谁不想提高呢。可是仔细用法来对照会发现，这种求提高其实是向外求的一种表现，而向外求就是在走魔道。修炼人要提高，必须向内找，在自己那颗心上下功夫，而求提高的人，通常不在修心上下功夫，不是在法中悟道，而是希望从别人那里听到更高的悟法，然后会觉的自己是偏得了，这其实是在满足自己的贪心，为什么总是有人学人不学法，为什么演讲乱法的现象屡屡出现，是求提高的这颗人心勾的鬼上门。

因为求提高，必然夹杂着好奇心、好事心、显示心，所以喜欢听小道消息，传小道消息，所以有方便条件的人热衷传师父非公开场合讲法的内容，因为觉的自己偏得了，想让别人也跟着偏得，或者觉的自己知道的多，要跟别人显示，要让别人知道自己不一般。而听的人，也带着求提高的心，也想偏得。最近的明慧交流文章“长春大法弟子别乱法”、“加拿大同修们请注意修口”中讲到的例子就是这颗心在真实表演。真正的提高是放下，是无求而自得，而不是通过人的办法能获取的。

师父在《转法轮》中讲道：“举个例子说，一个瓶子里装

到我试图接触的众生的回音，或者我从这些人那里听到坏消息；但是一旦我纠正我的想法，我就会收到回音，而且经常听到一些非常积极的声音。

我常常想，是我心里有怨恨，拖累了我丈夫。他不开心，脾气暴躁，与世隔绝。当我善待他，放下怨恨，他就开朗乐观。

师父说：“可是你真的用正念、救度他的时候，他的真念是分的清楚的，也不会陷在常人的情中了。”（《洛杉矶市法会讲法》）

几个月前，一位长期被病业困扰的学员，给我发了一段师父在《澳大利亚法会讲法》中的一段法：“你今天是最幸福的宇宙生命了，你是大法学员了，天上的神都羡慕你呢，你还自卑什么。”

当我背诵这段经文时，我心中充满了对师父的无限感激和巨大的慈悲。我每周都会背诵这段经文几次，但我的目标是每天背诵几次。

我很幸运能成为一名法轮大法修炼者。我会相信师父，知道他一直与我同在，帮助我。师父一直和我在一起，我怎么会感到孤独呢？我怎么能相信旧势力而不相信师父呢？

我非常感谢所有在修炼路上帮助过我的同修。对那些曾忍受我的烦躁和不耐烦的同修，我非常抱歉。你们帮了我这么多。我不再接受旧势力的安排，只遵从师父的安排。

谢谢师父！

谢谢同修们！

（美国大费城法轮大法修炼心得交流会交流稿）

同修，但我当下仍没想很多，就回说：“他执意要回去，就让他去吧。”同修又追问我有没有将严肃性告知同修呢？这下子，不知怎的脾气就上来了，就用不善的语气回她：“我处理就好，你不用管！”同修疑问的问我怎么了，于是开始跟他在讯息中争执起来，同修也生气了，我也不看讯息，但又想看讯息回什么，点开讯息一看真是不得了，不跟他骂上几句绝不消停。

当时的我正在开车，就突然感觉一股“恨”的物质正在笼罩我的空间场，让我完全陷入负面思考，就在这一刹那，我赶紧打住，将自己冷静下来，思考我为什么会如此魔性，一定有我要向内找的部份，是不是在协调工作中，不准别人出意见，自己说了算？是不是只想要听话的同修，对于我的决定，大家必须遵守？

当找出这些心时，才警觉原来自己的自我、自满的心这么强烈，完全不顾别人感受，那种保护自尊的心多强，这不就是修炼人要去的吗？犹豫到底要不要跟同修道歉时，又碍于跟女生道歉，面子会挂不住等好笑念头，这不就是我该去的吗？那个大男人主义与傲慢心，在这个时间点同时返出来让我过，这不是大好机会吗？想通后，我主动跟同修说：“对不起，让你生气了。”也将我向内找的过程与同修分享。同修说，我让她在高铁上流了几滴泪，不过她也不生气了。交流中突然想到我是否也伤了那位问回大陆问题的同修的心？

身为协调人，应该要多关心同修，站在他的立场思考，我就再次联系那位同修，跟他交流并提出多元探亲例如透过视讯等替代方式，同修也跟家人沟通了一番。最后，家人取消他的机票，让他留在台湾。得知此消息时，我在心里跟师父说谢谢，也赶紧跟那位协调人说，谢谢你敲醒我，要我多跟同修交流，也辛苦你承受我的坏脾气。这件事让

我提高及过关，虽然过程中心里很不舒服，但过了之后，心里非常轻松，我体会到向内找是法宝。

四、一次重大教训，重视干净世界使命

随着正法形式快速前进，在纷乱的时代里，大法弟子有幸能够参与干净世界的推广，用科技形式带给众生真相。因干净世界属于网络平台，辅导站同修推荐我担任县市窗口，起初也是凭着热诚与助师正法的心面对，积极参与学习、交流，但随着时间推移，逐渐消极对待，也不重视自己窗口的责任，同修来询问平台技术，也不太想理会，当下产生一念，认为同修都在放弃学习及认识干净世界，就象是可有可无的项目。此念一生让我突然惊醒，作为窗口怎能这样强加观念给同修，同修没意识到重要性，不就有义务要教会大家吗？不厌其烦的交流正是窗口的责任，强加观念给同修，不就加大那个大家学不好、学不会的物质吗？应该要在思想上归正，不用观念看问题。

某次茶会活动，心想可以用平台的主题标签功能间接介绍干净世界，借此打开知名度，因是其它项目的茶会活动，需询问主办同修意愿，可当回复是较不适合时，我心里松懈了，一种侥幸的念头跑出来，认为有问就算行了吧！由于对救度众生态度的轻浮，隔日早晨在住家外竟然看到一位年轻人轻生的过程，一个好好的生命就在我面前结束了！我被这画面吓到，立刻向内找自己，这绝对跟我有关系。

看到那位年轻人失去生命，我认为我的空间场出了问题——对救人如此的不重视，遇到一点阻碍，连救人的念都没了，这不是窗口该有的状态。这次教训深刻烙印在我的脑海里，也告诫自己，修炼不是小事，救人非儿戏，大法弟子的使命就是救人及助师正法，必须收起人心，好好的跟上进程，便开始认真规划干净世界的推广计划。

几年后当我父亲再婚时，他收回了对我们的爱，因为他担心会疏远他的新妻子。为此我恨父亲，尽管直到许多年后我才意识到这种仇恨。

我潜意识中的观念是：我不能让自己拥有持久的快乐和成功。我在生活中就是这样过来的。我的这个观念实质是在破坏自己的修炼之路，它让我多年来都在相信我一直会有这种病业，让我接受旧势力的安排从而不让我百分之百的修炼和救度众生。

那天在参加一个讲真相活动的过程中，我意识到，我把师父看作我无法接近的父亲——他可以帮助别人，但不能帮助我。我已经形成了师父放弃我的观念，并强化了“我不应该快乐，不被允许得到师父的爱”的观念。这是旧势力的安排，不让我完全溶入法中。

师父赋予了我很多天分让我可以救人。但我不但没接受这些礼物，反而按旧势力的安排拒绝这些礼物，而且还怨恨师父没有给我这些礼物！例如，师父给了我一副好的歌喉，但由于我的病业，我气息不够，这使的唱歌几乎不可能。他给了我背诵法的能力，但我的过于局促和自我阻止我与他人分享。在公开演讲方面也是如此，无论是在华盛顿DC的政府会议上，还是在我们的活动中发言，由于过去的病业，我担心自己会犯错误，想不出合适的词，或说些蠢话，所以我不能放松，不能对我接触的人生出慈悲。

这一切不都是不信任师父、接受旧势力安排的结果吗？如果我相信师父，我就不会担心自己在别人眼中的样子。不这么以自我为中心，我就能拥有必要的正念和慈悲心去救度众生。自私是旧势力的产物！我是一个神，是由真、善、忍组成的。

我注意到，当我的思想不合法、我忘记了自己是谁、而是沉浸在自卑、怨恨或其它自私的执著中时，我就听不

并试图消除这些执著。但由于一个严重的阻碍，我无法取得多大进展。

事实上我的每一个执著，害怕被抛弃和拒绝，没有孩子的悲伤，对患有顽固病业的积怨，丈夫没有工作，似乎都源自于我自认孤单和无人照顾的观念。这种观念的根源是认为师父不关心我，不照顾我的想法。但是，作为一名法轮大法修炼者，这怎么可能呢？

就在今年六月的美国器官移植大会期间，一个是“你不让师父帮助你”的念头突然闪现，我立刻明白了。

我是在在大会期间开始为一位外地同修背诵《转法轮》后不久领悟到的。当时这位同修在会议期间和我在一起讲真相。有空时他一再让我给他背法，因为他对我能背诵很多页法印象深刻。我一直推脱说我不舒服，我有严重的病业，背不了。但几天后我决定试一试，我背了两段就停了下来，脑子一片空白，感到很不自在。

那天晚些时候，这位同修离开去机场后，我坐在我们的资料桌旁背《精进要旨》中的“境界”，我几乎每天晚上睡觉前都会背十遍，一个念头突然闪现：“是你不让师父帮助你。”我突然意识到，是我不让师父帮助我，所以师父就帮不了我。

师父在《转法轮》中说：“净化身体只局限在真正来学功的人，真正来学法的人。我们强调一点：你放不下那个心，你放不下那个病，我们什么都做不了，对你无能为力。”

在我很小的时候，我母亲嫉妒父亲对我们的爱，她对我生气，虐待我，在我三岁的时候，她为了得到她渴望的关注而有了外遇。两年后我父母离婚了。从此我认识到，我不能也不应该接受母亲认为没有给予她所需爱的人的爱，比如我父亲。而我所得到的信息甚至比这更大：我不能比母亲更幸福。

我想应是心、念有到位，后续的状态就逐渐到位了，顺利打开各阶层推广，小至市集、大至会展及商圈，且众生象是等着我们救度一样，一讲就接纳，非常认同干净世界的理念，总觉的有一股力量在引领我们前进，连修炼上也有一股力量拉着，象是大法轮一样的转动。干净世界就如同新宇宙一样，将生命迎接到新宇宙，在这个世界里都是干净的，是个美好的天国世界，因此我与参与的同修交流，真得好好珍惜项目开疆辟土的时期，那是前所未有的荣耀。

五、走正修炼路，真正在法上带好同修

由于项目需要人才，许多项目要找年轻人承担，作为青年学员协调人的责任重大，除了联系各地青年学员外，还要带着做好“三件事”。随着越来越多青年学员走出来，也带大家一起参与干净世界的推广。看到大家相处融洽，就觉的自己可以号召大量青年学员出来，那颗人心就膨胀的不得了，时常邀约几个要好的同修定期出门聚餐、游山玩水，几乎是每周碰面的频率，见面后也不谈修炼，整个场就被不正的念头带歪了，导致大家爱玩的心也随之出现，但我仍没意识到严重性。某次在实验室做二氯甲烷的分析，不小心将滴管里的药剂喷溅到眼睛，眼睛的刺痛灼热感让我心里恐慌，当下第一念告诉自己，我是修炼人，没事，不要随人念走。这时的常人念头是：二氯甲烷是有毒液体，要赶快做化学工安处理并通报公司。在正念与人念的拉扯中，我一直默念“法轮大法好、真善忍好”，守住正念。静待后，眼睛可以睁开了，好象也不那么痛，没有告知公司此事，但当下也没有先向内找。

隔天，因操作仪器坏掉，公司安排另一台给我上机，正当在跑样品运转时，发现这台机器显示的讯号非常不寻常，我将数据拍照上传群组，主任就打来告知，这是仪器

不正常运转，要从新走一次前面的流程才能再跑样品，不然数据落差太大，测值会不准。听到这我恍然大悟，我好象没有按照操作步骤运行，前面步骤皆没遵守，又想到被化学药剂喷溅到的事情，当日其实没有依规定配戴护目镜、口罩及操作装备，内心深处存在有大法保护而不怕被车撞的不正念头。此时有点后怕，两次的点化竟还不悟。

我体悟到，要想带好青年学员，不是用常人的理来对待，不能是哥俩好、哥仨好的心态。师父在《各地讲法十三》〈二零一五年纽约法会讲法〉中说：“你是负责人就要把当地的这些学员拢在一起，替师父把他们聚在一起，使他们修炼上能上来，帮师父带好他们。这就是你当地负责人的责任。”法中明确指出负责人的责任，我找到自己对同修的情、好玩心、欢喜心，基点摆不正会影响周围同修，这不就阻碍同修证实法吗！自此之后，大家碰面除了讨论项目外，也融入各自的修炼心得，将整个场转变为修炼的场。摆正基点后的交谈，也对自己修炼起到帮助，我想这才是大法弟子应有的空间场。

结语

回首这十几年间，修炼路上走的跌跌撞撞，甚至一度混为常人，但师父并没有因此而放弃我，让我在深刻的事件中想起修炼，也许是透过这些经历，才能体悟修炼的珍贵。时间越来越紧迫，唯有修好自己，做好三件事，才能更好的助师正法。

谢谢慈悲伟大的师父，谢谢同修。

（二零二四年台湾法轮大法修炼心得交流会发言稿）

相信师父 修出慈悲心

文：美国费城大法弟子

【明慧网】

师父好！

同修们好！

我的修炼之路充满挑战；我从一开始就陷入困境，无法突破自卑、怨恨和不满。最近我意识到，也许我修炼之路上最大的障碍就是不信师。

我于二零零一年开始炼功。当时我告诉一位法轮功学员我有经常头痛和其它病症后，他向我介绍了大法。所以我最初主要是想通过大法来治我的病。

在修炼初期，我有过两次完全没有症状的经历。第一次是在我体验到了灌顶的时候，第二次是我在一个小的学法小组里读法的时候。每次持续了大约三十秒钟。我感到很惊讶，以为将来我将再次体验这种无病的状态，而且是永远不再生病了。后来在我流产后，我停止修炼了大约两年。在那段时间里，我接受了一些密集的综合治疗来恢复健康。由于无法代谢脂肪和碳水化合物，我被要求严格节食，最终我瘦了很多，以至于四个月都没有来月经。

有一天我遇到了一位学员，她看我很虚弱。我们聊了聊，我受到了启发，决定再次开始修炼，这次要真正修炼。我以为我已经消除了想要身体健康的执著，但我实际上只是把它放在了一边。

一旦我开始真正修炼，我确实感觉好多了，但问题仍然存在。

几个星期、几个月过去了，然后是几年，我仍然无法怀孕，仍然遭受着病业的折磨。对师父的怨恨之心不断积累，但我却没有意识到。我知道我内心充斥着怨恨、嫉妒和不满，

师父在经文《精進要旨》〈为谁而存在〉中说：“其实人除了先天的纯真之外，一切观念都是后天形成的，并非是自己。”

这种纯真是我们生来就有的本性，但在当今社会价值观和道德败坏的染缸中，我们在年少时就失去了与它的联系。

在我的日常生活中，在家工作让我有很多时间和女儿在一起。我注意到她的纯真本性有时会在与朋友外出或去上学后消失。我尽力保护她，当然最好的办法是找到自己纯真的本性。

作为父亲，我非常爱我的孩子，这种爱往往是纯粹的、关怀的、无条件的，但由于我的执著和观念，我常常夹杂着自己的人情。

修炼之初，我有一个误区，以为我们应该放弃对家庭的爱，但那是对法的曲解。其实，我应该把这种父母般的、无条件的爱传递给每个人。我理解到，师父也要求我们要能爱我们的敌人。我应该学会把这种爱延伸到一切众生。

师父的法帮助我理解了与女儿的正确关系，也让我对自己人善。我经常想，如果我做的更好，我的女儿就会对我友善，过了一段时间，我意识到我实际上是害怕惹恼她或让她伤心，我仍然没有放下害怕面对别人的感受，无法承担自己发火后果的执著，但我通常只有在发生冲突了才意识到这一点。

我不应该在遇到困难的时候才想起去修炼。这就如我只有在有压力的时候才修炼。我也应该主动找自己的执著心，和别人发生矛盾，其实就象得到棒喝一样。

我庆幸自己能够在这个特殊时期修炼，也庆幸法让我认清了自己的很多执著，这些执著常常与怕心相关，我得放下它们。这是我能够走向神的唯一途径，因为修炼没有捷径。

（二零二四年瑞士德语区法会交流稿）

信师信法 关键时刻想到救人

文：台湾大法弟子

【明慧网】

尊敬的师父好！

各位同修好！

我是新竹的大法弟子，现在是一家IC设计公司的负责人，二零零四年一月得法，今天很荣幸能和大家分享修炼体会。

一、得法

得法前，两年的失眠，我几乎试过所有方法，最后都得吃安眠药，但是仍不得安眠。当时，我的一位好友问我，要不要来炼功？我问他：“炼功可不可以改善我的失眠？”他很有信心的回答我：“保证可以。”就这样，我开始修炼法轮功。开始炼功的前几天，我的失眠状况大幅改善，两周左右，我的失眠完全好了，这让我非常惊奇，近两年试过那么多方法都没有效，炼法轮功一下就完全好了。后来几周的时间，甚至连我在大学打工时从二楼摔到一楼受伤，造成腰痛的后遗症也完全好了，这两个治不好的沉痾都在很短的时间好了。

然而，得法之初，因为工作忙，我一直没有去上九天学法教功班，对于学法重要性的认识不足，渐渐的没有学法了，半年多后也很少炼功了，后来几乎回到常人生活。因此，在得法两年后，没有任何预兆下，我又开始失眠了。就在我准备开始吃安眠药时，我突然想起两年前因为炼功不再失眠的经历，于是我炼了两天的功，失眠又完全好了，这时我感觉大法真是太神奇了，谢谢师父没有放弃不争气的弟子，我决定开始认真学法，我连续通读所有大法经书几遍，也逐渐领悟法理，才真正明白过去两年我错过了什么。

那段时间，我常常学法痛哭，一方面是感悟到师父的法理洪大，另一方面是后悔当初浪费了两年的时间。师父说：“因为我传的是佛家的修炼方法，用佛家的话讲，能够得到他就是缘份。你现在还不知道他有多珍贵，等你知道他珍贵的时候你会觉得很幸运。”（《各地讲法一》〈美国第一次讲法〉）谢谢师父的慈悲，这次，我一定要一修到底。

二、在不同工作的环境中证实法

得法之初，我是一名科技公司的资深工程师。我开始向身边的同事、厂商、亲友洪法和推广神韵。期间，送出几十本的《转法轮》，几位朋友因此得法修炼。在我得法六年后，经济上比较宽裕了，得到太太的同意，我决定做一个全职的志工，到新唐人任职。两年后，因为个人的投资，开始接触不同的产业，离开了新唐人，陆续加入了不同的常人公司，担任总经理或董事长等职位。这些身份是让我更有利向常人证实法，我希望更多与我有缘的众生能得法。

有一年，我担任一家台商公司总部的总经理，有两大陆工厂分别由台湾人任总经理，那几年两岸官方往来密切的时期，我们台湾总部也来了几批大陆官员拜访，有一回来的邪党官员是几个地方的一把手书记约十多人，我们招待晚宴时，大家一开始行礼如仪的聊天，我心底在琢磨着要如何借机讲真相，没多久，其中一位大陆总经理突然说：“我们总经理不能去大陆，因为他是炼法轮功的。”当时一下炸锅了，邪党官员或错愕、或惊恐的表情看着我。我接着说大法的真相，大约说了一两分钟，他们就迫不及待的群起批评我或劝服我，当时感受到邪恶的气焰高涨，我慌乱的同时也升起正念，正念十足的回应这些人的抹黑，后来他们都陆续消声了。

经历这场正邪大战的过程，我可以感受到大陆同修们要面对的压力，我也体会到正念正信的力量，我也体会到

一个执著的背后都是对痛苦的恐惧。这个恐惧是执著本身的恐惧，但它不是真我。因为我认同它、相信它，所以我的身体就会出现不平衡，过一段时间就会带来疾病，因为身体总是会听从我的想法并反映这些想法。

师父说：“气功就是修炼”（《转法轮》）。

然而，我花了很长时间才明白，修炼不是治愈身体，而是修心。我炼功时应该始终处于一种无求、放下执著的平静状态。

当我能认识到疾病背后的执著时，我不再害怕任何症状，只是把这当作还业和走向神的修炼过程。那么，出现病业现象其实也是一件好事。这其实是师父对我的点化。只有真正认识到这一点，我才能放下恐惧，提高我的心性。是大法安排我遇到这种不平衡，帮助我认识和消除执著。

很多时候，我的喉咙里有业力。当我炼功时，我发现很难放松喉咙的肌肉。有时我也感觉自己似乎停止了呼吸。也许它在我的喉咙里，是因为我害怕说出我的想法，害怕自己会伤害别人，害怕丢脸，说一些愚蠢的话和犯错误。我还相信，当我害怕时，身体会做出反应，会屏住呼吸或呼吸不顺畅。这反应会持续下去，直到我找到怕心并消除它。

如果我能接受犯错是没关系的，这是修炼的一部份，那么我就能再次放松、呼吸顺畅。认识到自己的执著和错误也有助于我对他人产生更多的同情心。当我看到我们都会犯错时，我就不再评判别人了。我应该以冷静和理解的态度平等的对待其他人。

我对慈悲的理解

真正的修炼者是什么样的状态？师父在近期一篇经文中提到“善意与爱心”（《惊醒》）。我理解，这是我们的自然状态，是真我的本性。

很难说她能明白多少，但有一天她回家后说她真的明白了，学校里的孩子都有好的一面，也有坏的一面。这让我很高兴。当她有矛盾的时候，我和妻子就帮她冷静下来，调节情绪，然后找出她有什么执著，反应在身体哪里。我们经常提醒她德和业如何转化以及她的不同行为的影响。我们有时也会让她看有关传统文化的故事、古典芭蕾和具有正面价值观的老电影。

法帮我打破了根深蒂固的物质观念

通过学习《瑞士法会讲法》，我认识到学校所讲的本身就是一种宗教，是科学宗教，但同时又很隐蔽，那是邪魔势力在试图摧毁人性和对神的信仰。

当我开始修炼的时候，我感觉自己被推着往前走，对大法有很强的坚定的信念。但随着时间的推移，这种信念消失了，因为我没有意识到科学的观念在我的思维中埋的有多深。我理解到师父在法中说，科学让我们只相信我们看到的。但修炼却恰恰相反。在你看到之前你必须先相信。我花了很多年才恢复对法的坚定信心，也是因为没有抱着正念来读法。

师父在《转法轮》中说：“人是最珍贵的，是万物之灵”（《转法轮》）。

对我来说，这意味着只有人类有能力成为万物之灵，成为有神性的创造者。这是神的慈悲的体现。

炼功与获得健康

炼功时应该处于什么状态呢？很长一段时间，我炼功的时候还是抱着一个祛病健身的想法。这是因为我内心深处害怕生病，害怕疼痛，害怕死亡，并且仍然执著于我的身体。

很长一段时间，我发现我很难相信有人真的想生病。但现在我明白了，人的想法其实是疾病背后的执著，而每

师父在《转法轮》中说的“修在自己，功在师父”的深层内涵。谢谢师父。

类似这样正邪交战下正念制止邪恶的情况，也体现在二零一零年到二零一二年，中共邪党书记来台，新竹三次递诉状成功的过程。我能感受到整体大法弟子的正念和正神的加持，正邪交战下，邪恶一下子就溃散了，递诉状时我跟他们说：“这是你的诉状，你被控告了，法轮大法好，请停止迫害法轮功！”邪党书记接到诉状时颓败的表情，还历历在目，他们最终取消后续行程逃回中国。

二零一五年的一月，我遭遇到修炼以来的一个大关，大儿子突然离世。当时，小学三年级的他，因为一个小感冒在睡梦中离世，这对我冲击太大了，我一下子傻了。儿子从小健康、乖巧、上进、活泼可爱，我们一起度过很多证实法的时光：国内外游行、街上发传单、反迫害连署征签等。有几天的时间，我都觉的自己是在醒不过来的痛苦的噩梦中，我同时担心太太跟另外两个儿子，太太的泪哭乾了，我也哭的有点迷茫。

但是，我知道我是大法弟子，有我不知道的安排或因缘关系。我想我在修炼上一定有不足，我加强学法、听法、向内找，找出很多心：儿女情、夫妻情、觉的儿子优秀善良，让我有面子，这是虚荣心，我还发现自己追求修炼后的幸福感、人中的安逸等等。渐渐的，我的主意识和正念升起，我知道我还有救人的使命要完成。几天后，我收拾悲痛的情绪，找到当时的理事长，跟他说我想要做神韵的包场，我可以找到几家上市柜公司老板包场或包票。就这样，在几个同修的齐心协助下，我们在国父纪念馆做了一个VIP包场的加场演出。

在接下来的几年，我投入更多时间与主流互动，并和新竹当地同修形成整体，我们透过长期的集体学法交流，

互相连接VIP。当常人同时见到修炼法轮功的我们是一群无私、真诚、善良的人，因此建立了信任感，也更愿意跟我们在一起，我们很多都成为很好的朋友。我体会到，把救人的场打开，救人就会更多更快。有时候，我们会透过餐叙和主流互动，如神韵推广茶会或平时的聚餐，在轻松的气氛下，由于是我们邀请的聚会，自然围绕着神韵和大法修炼、洪法等话题互动。

我记的有几位建商老板、大律师、大医师，也分享对大法修炼的认识，甚至得法。其中一位牙科院长跟我说：“我明白大法修炼的关键是什么了，修心才是主要的，而不是炼功。”我适时的和他们交流，鼓励他们多学法，这些主流人士对于神韵的认识也更深入，愿意分享自身的人脉，或带身边的朋友共同参与，并且愿意在观赏神韵后接受采访。

很多同修也认识到经营VIP对于救人的力度很大，全球的形势变化也很快，美国众议院通过《法轮功保护法案》、台湾媒体也铺开制止活摘的新闻，还有介绍法轮功的专题节目、每年VIP到场声援“五·一三”或“七·二零”活动、议会相关议案的通过、神韵的推广等等，这些都需要长期与主流社会良性互动。

我体会我们的做法和推广方式能被主流社会理解也是救人的关键因素，彼此配合协调好也是修炼，形成更有力量整体，也是为了更快的救度更多的人。

近三年，新竹举办七场针对主流人士的洪法讲座，约三百多位的VIP明白了大法真相，也有一些VIP的主流人士成为新学员，有的成为法轮功之友。我有一段时间会有时空错置的感觉，感觉自己好象生活在神的世界，因为身旁的很多好友都成为了新学员，我生活在一个充满同修的世界，包括同事、好友、牙医师、会计师等等，这感觉很奇妙。

有同修问我如何引导常人得法？我的体会，除了师父

在常人社会的学校环境中教育女儿

大约六个月前，我们女儿的右脚大脚趾感染，症状不消，导致她无法在学校做体操和参加古典舞蹈课程。我们用足浴和草药治疗这炎症。几天后，她的脚趾好转了，又可以正常跳舞和玩耍了。

但这与修炼上有什么联系呢？在我看来，她的情绪不稳，因为她有时觉的我们对她的支持不够，她还无法自立。当然，炎症也可能是业力，是她努力寻找自己内在力量与神的联系，但表面上表现为她缺乏父母的关心。

我的妻子是一名护士，下班回家有时会很累。一段时间以来，她的髋部疼痛也很严重。此时我也在工作，无法照顾女儿，所以我们很难主动陪她玩耍和教导她，所以我们经常让她自己听童话故事（录音）。

有时她不想听我告诉她的她应该做的事。我经常感到被拒绝，这也与我不喜欢被批评，而是希望感到被尊重和重视有关。但对大法学员，批评是一件好事，因为它可以帮助我向内找，找到自己的问题。由于与女儿的这些所谓问题，我学会了更加谦虚，学会倾听别人的批评。它还帮助我暴露了自己希望受到他人认可的执著。

我从小就失去了与神的联系，而当我作为一个修炼者，能够放下对批评的恐惧时，我反而恢复了自信和神性。这样做的同时，我也积了德，消去了业力。这种痛苦的感觉，实际上只是因为我在某种成度上仍然执著于即将去除的恐惧心。

我女儿有时会感到迷茫，这是我必须接受的事实，尤其是在当今时代，学校已成为孩子们生活的重要组成部份。她深受朋友和学校教学方式的影响，经常有一种竞争意识，看谁是最好的。女孩子们也有一定的爱漂亮或者想拥有好看东西的追求，这很容易引起妒嫉。为了解决这个问题，我们经常和她一起读法。

经变成下意识而不自觉的情绪。这些情绪依然掌控着真我。现在我相信，妒嫉降低了我对自己的价值的认知，并且让我与自己神的一面产生了隔离。

在我看来，共产主义摧毁了我们的自我价值感以及对生活积极意义和对神的信仰。还有什么比失去这更危险的呢？这也会带来许多其它情绪，如怨恨、痛苦和愤怒。

想到这里，我为所有生活在如幻泡影中的人们感到悲哀，同时也非常感激师父，作为法轮大法修炼者，我们不能放弃，必须坚守自己的使命，因为师父已经向我们揭示了生命的真谛，让我们能救度更多的人。

学法还是“空读”

前一段时间，我开始更加认真的对待读法。我注意到，当我在小组中阅读时，背后往往有某种有求之心，例如追求读的正确或渴望寻求更高的真理。但我现在意识到，这背后有一种恐惧，害怕犯错，这使我无法处于真正平静的状态，从而无法更深入的理解法，会出现“空读”的状态。

只有当我独自读法时，我才能摆脱它，但我会经常犯困。当我终于承认自己有这些执著时，我的注意力提高了，也更认识到法是如何在我读法的过程中指导我的修炼的。

我认识到，如果读法时不能带着正念，读书本身对我是没有帮助的，甚至还会退步。当我在这种无意识的怕心状态下继续读法，就好象我试图在一个执著中去除这个执著，变化非常缓慢，有点象过去坐在山洞里修炼的那些和尚。

师父说：“特别是在学法中，大家一定要认认真真的学。”（《各地讲法十一》〈大法弟子必须学法〉）

我理解，师父教导我们要溶于法中。只有当我头脑清醒，带着尊重和正念真心修炼的时候，法才会显露出来，让我返本归真。

的安排之外，我们要做到先他后我，而不是一味的灌输，要思考如何降低他们得法的门槛，例如在轻松的聊天中，透过倾听知道他们的误区、适时给予他们需要的帮助、了解他们喜欢什么、信任谁？举办名人效应的讲座餐叙，分享修炼大法的美好、祛病健身、人际关系变好等话题。当我们做到位了，一切就将水到渠成。

三、向内找去执著

修炼二十年以来，点点滴滴有很多的体悟，最近发现自己的不足也反映在和同修相处中，如看不上同修、觉的同修只会说不会去做、不信守承诺、不愿意承担等等，后来悟道，这些现象如同镜子一样，反映的是自己的修炼问题，我也找到自己有不让人说的心、担心别人误解我的心等等，这些反映出的是为名、为情而生的执著，我告诉自己，透透向内找之外还得实修，才能真正提高上来。

最近还发现一个执著，就是重视效率。我一直是一个重视效率的人，所以有时会没有耐心，听不了没有重点的谈话。这还反应在过红绿灯的情况，不管走路或开车，我会刻意控制速度让我在红灯前的停留时间最少，我以为是珍惜时间或省油，当向内找时，我吓了一跳，发现这也是一种爱占便宜的心。我体会到，自己觉的最有利的方式，其实也是一种爱占便宜的心，存在着为利为私的执著。这些不足，我会在努力精進中修去。

结语

我们是正法时期大法弟子，我体会修炼圆满不是我们的目标，我们修炼的同时，做好三件事，才是此生的最大的意义所在。

（二零二四年台湾法轮大法修炼心得交流会发言稿）

修炼路上的体悟

文：台湾大法弟子

【明慧网】

尊敬的师尊好！

各位同修大家好！

我是桃园的青年学子，在我们家，奶奶、爸爸和妈妈在我出生前便开始修炼大法，也就是说，我一出生就跟着父母学炼法轮大法，至今已第二十五个年头。回首这段修炼历程，我体会到师父的慈悲、大法的美好及身为大法弟子的使命。

一、初遇人生低谷，领悟修炼意义

小时候，我时常随着父母去参加不同的大法活动与交流，并在父母的叮嘱下做好三件事。但升入国中后，进入了特别注重升学的班级，在繁重的课业压力下，我时常熬夜念书，原本修炼人应该做好的三件事，变的有一搭没一搭。不仅成绩不见起色反而每况愈下，和父母的关系也变的紧张，时常和父母顶嘴、耍脾气。

这样的状态持续了将近一年，直到某天早上，我突然惊醒、从床上坐起，喃喃自语说道：“我要学法。”突然脱口而出的一句话，让我意识到，这是明白那一面的自己清醒了！当我再次拿起师父的经书时，读到师父在《瑞士法会讲法》中说：“我不只是为你们，我为所有的生命操尽了心，我为所有的生命几乎耗尽了我的一切。”“但是你们知道吗？你们所得到的那里溶入了我多少东西在里边？（掌声）当然我不想讲我自己这些事情，我只是想告诉你们我这个当师父的做这件事情，你们也得珍惜呀！你们一定要好好修，不要错过机缘。”

过去，我会因表面上好的表现而受到鼓舞，由于没有更高的指导，生活很肤浅，取决于社会、家人和朋友对“什么是好”的看法。我所承受的痛苦和疾病被认为是不幸、病毒、厄运。我被告知这不是我的错，因此我不必为此承担责任。

小时候，我常常害怕父亲发怒和他严厉的言语，并发展为对犯错误的怕心。

当父亲不再在我身边时，我仍然觉的自己需要被认可，所以我开始依赖别人来感受被重视的快乐，慢慢的我放弃了自我和自己的真实想法。

这种恐惧和无意识的愤怒状态是我的幻觉。害怕会让一个人变的渺小和不重要。为了掩饰这种自卑感，我试图利用社会上的东西或别人认为好的和可以接受的东西。我还相信，我必须带给别人快乐，而只有当我在别人眼中足够好时，我才能做到这一点。所以我努力改变自己，让别人快乐。但实际上，我害怕面对别人的愤怒或不好的情绪，然后潜意识里我认为我不必面对这些。

我主要通过体育比赛、聪明才智和良好的外在行为来获得证明。在学校里，我被教导学习知识只是为了获得好成绩，让人变的有竞争力和炫耀的资本，但背后是害怕自己不够好和害怕被别人拒绝。这引起我对那些更优秀的人和更受欢迎的人的妒嫉。最终，这些自卑感、对犯错的恐惧以及为了感觉良好而对别人的依赖让我活的很辛苦，导致我变的越来越内向、没有安全感，失去了快乐和信任的心态。

师父在《转法轮》中说：“因为妒嫉心在中国表现的极其强烈，强烈到已经形成自然，自己都感觉不出来。”

当我开始修炼时，我花了很长时间才意识到这些情绪隐藏多深，它对我的行为和思维产生了什么样的影响，以及它如何阻碍我认识自己错误的行为，阻止我面对那些已

向内修 找到自己的根本执著

文：瑞士大法弟子

【明慧网】

尊敬的师父好！

各位同修好！

修炼大法多年了，但我对真修的理解并不是很深。起初，我住在瑞典的时候，还算精進，参与很多讲真相的活动，也经常去炼功点。搬到瑞士苏黎世之后，我的修炼环境变化很大。我不再那么精進了，学法也不那么深入了，读法象是在完成任务，特别是在集体学法时。我发现发正念时很难清醒、集中注意力。虽然我很愿意帮助别人，参加各种证实法活动。但我认为这只是因为我喜欢和同修在一起，而不是因为我对法的理解而有动力去修自己。于是，我救度众生的善心也变弱了。

回顾过去，我经常按照别人对我的期望而行事，或者因为我感到时间的压力而去完成任务。我炼功是为了保持健康。当我感受不到任何外来“压力”，比如担心自己的名誉或健康问题，我就变的被动了。

我试图深挖这种行为的根源，意识到，我的真我以及我对生命和苦难意义的理解很早就受到了肤浅的唯物主义和无神论的教育的抑制。不相信有更高的生命，不相信自己正在经历的事情和面临的困难背后有意义，因此就有了这种被动状态。就好象在自我逃避。

我也感受不到生命的意义和造物的价值，不确定神是否真的存在。我从宗教教义和电影中知道了所有这些，但那更象是童话故事。我对神性和死后还有生命缺乏更深的信仰。如果我内心深处能明白这一点，我就会有要修炼的真正的动力。

读到这段经文的当下，我泪流满面。我终于明白，能出生在一个父母修炼大法的家庭、能成为一名大法弟子，是多么难能可贵。也因为自小就有师父的法理作为指导，才能让我以正确的态度待人处事，成为师长与朋友们口中品学兼优的好学生。我心中深深感谢师父，下定决心好好修炼，不能枉费师父苦心安排的修炼路。也因为将修炼摆到最重要的位置上，紧绷的亲子关系与学业表现，都渐渐回到正轨。

二、深挖并去除埋藏多年的执著

大学时期的某一年，多位同修不约而同邀请我参加学子营。我答应报名后，很长一段时间总是意兴阑珊，甚至感到排斥。消极的态度让我意识到自己的状态不对，明明是大法的活动，是一个能相互交流、比学比修的环境，我怎会如此排斥呢？

为了理清心中的烦乱与抗拒，我选择坐下来向内找。发现自己对于参加学子营感到压力，是由于自己平时学法、炼功的量不足，也甚少参与讲真相项目。因此，在启程前往学子营前，我决定督促自己从日常中做起，先提升学法、炼功的时间。

也许是师父看见了弟子想要改变的心，我在学法时总能处处看见师父的点化，过程中，竟让我找到自己深埋多年的执著。还记的，当时社会正在关心性别平等、性骚扰等事件，相关议题总被放大报导与渲染。这样的社会风气，竟让我回忆起国中时期遭遇异性言语和肢体骚扰的事情，数年前的经历，此刻在我心中引起很大的不适感与痛苦，想着这种事情怎么会发生在自己身上？直到有一天，我读到师父在《美国西部法会讲法》中说：“为了让你提高圆满，让你坐在床头上也得让你想起八年谷子十年糠那些难受的

事。让你坐在那儿生气，气的不行，气了半天明白了：哎呀，我是修炼的人不应该这样生气啊。这个心就在给你去。”我体悟到，无论是当年发生这件事情，还是数年后想起这件事情，在修炼路上必定都有要让我提高的因素在其中。

这段向内找的过程，持续了数个月，我每天都会将向内找的体悟记录在手机上。期间，我一度对于过去身陷大染缸中无法自拔的自己感到失望与痛心，但我明白，只有大法能引领我走出痛苦的深渊。

就这样，在日复一日的学法与向内找中，我找到自己有很重的虚荣心与未放下的名利情。国中时的我，不仅喜欢追随流行、将自己打扮的超龄甚至变异，对于受到同学甚至异性的喜欢也总感到沾沾自喜。意识到这些的我，转身便清掉了家中那些变异的服饰和国中时期留存的纸条与书信等等。找到这埋藏多年的执著后不久，这段时间在手机上写下的日记，竟因为手机突如其来的故障后再也无法开启。我知道，这是告诉我要放下过往的包袱，继续往前走。这段向内找历程的开始，让我感到沉重、无法喘息，但在师父的慈悲点化与鼓励下，随着执著的层层褪去，最终成就了更加平静与轻盈的自己。

三、加入神韵艺术品组销售人员，传递神韵的美好

从大学开始，我参加了一些项目，其中一项便是神韵艺术品组的销售人员，在神韵演出的现场销售艺术品，同时向观众们介绍艺术品的设计理念与神韵的美好。一开始加入这个项目时，认为项目中需要做的事情对自己来说并不困难，象是记忆艺术品的价格、艺术品的理念等等。

然而，正当我认为自己可以“轻松驾驭”时，考验便出现了。艺术品销售人员有时需要协助客人配戴饰品、丝巾，因此身材娇小的我，需要穿着高跟鞋才能较流畅的服务客

脱离修炼，选择的应对方式就是与她争斗，非得争出谁对谁错不可。最好能证明我全是对的，而她是错的，这样我的心里才能舒服。

通过学法逐渐认识到这一层“壳”，必须依靠自己不断向内找，才能彻底打破。在每次与大姐的矛盾中，开始修去自己的争斗心，真正学会退一步海阔天空。也能体会到师父在《转法轮》说的：“我们说在矛盾面前，退一步海阔天空，保证是另一种景象。”

有一次，我决定主动与大姐解开心结。真正倾听她对我的看法，并且诚心诚意的向她道歉。这次真诚的交流，善解了我与大姐的宿怨。以前向内找只是表面，交差了事心态，现在真正体会到向内找的力量，能够瞬间让自己的心平静。真的要好好谢谢我的大姐，帮助我修炼。

现在发生矛盾时，都会先向内找自己，找到自己内心深处，并一点一点的去掉那些执著，扎扎实实的修炼。修炼环境改变了，有一次妈妈跟我说：“你的向内找影响了家里所有的人。”那一刻我意识到，原来自己向内找，别人也会改变的。

结语

虽然在修炼的路上每个人的关卡和执著皆不同，在此时此刻的历史时期有着特殊的使命，体悟到没有谁能真正离开修炼，即使表面上觉的自己不修了也都还在修炼中。尤其是对我们这些从小就得大法的生命来说，今生能得大法那是多么难得的福份啊！

以上是我的修炼心得，谢谢师父慈悲救度！

不足之处，请同修慈悲指正！

（二零二四年台湾法轮大法修炼心得交流会发言稿）

在那次推广中，我们遇到了许多有缘人，很多人一走到我们摊位前就自动停下来。我们抓住这个机会，马上上前介绍，绝大部份人没有拒绝，静静的听我们讲完，随后拿出手机，让我们帮他们申请账号。

此外，当天年长同修和青年学员的配合非常有默契。年长同修拥有面对面推广的经验，而青年学员则在干净世界的技术操作上提供了极大的支援。当年长同修遇到技术问题，青年同修就上前帮忙解决；而当青年学员遇到不敢上前介绍的对象时，年长同修就上场应对。这种配合让我们当天的推广效果非常显著，感觉一切都是安排好的。

第一次参与“干净世界”项目的学法交流，我隐隐约约感觉到，“干净世界”就象是一个大齿轮，它强有力的推动着所有的青年学员。那些能够跟上齿轮的学员，就如同登上了一艘船，随着正法的快速进程前行。这种感觉非常强烈，好象一旦跟上了，就会顺着这股力量前进；但如果没有抓住这个机会，等到齿轮继续前行，没能跟上的人可能就再也来不及了。

七、向内找化解与家人长期的矛盾

修炼过程中，与家人之间的矛盾不断出现，特别是与大姐的矛盾，曾经是一个难以突破的瓶颈。彼此总是互看不顺眼。好象只要我们之间有一人得了好处，另外一人就会感到愤愤不平。而且，只要有一人事情没做好，对方就会故意去抓住这个缺点不放。这个已成为我们长期以来矛盾的根源。

以前一走进家门，感受到大姐对我怨气很重，她就会对我胡乱批评一通。有时候是因为我垃圾没倒，东西没收好，机车没帮她加油，甚至进门忘记反锁等等等等。无论什么原因，只要一见面，我就会遭到一顿批评。当时，我已经

人。起初对高跟鞋没有概念的我，选了一双尖头、细跟的高跟鞋，在多日且长时间的站立与走动下，双脚总是疼痛不已，尤其到了晚场时段，从脚底板至小腿更是时不时的抽筋、抽痛，有时疼的无法走路。当时为了舒缓疼痛，总是在观众进场后，默默将高跟鞋脱下放松。

某年巡回演出结束后，组内同修在检讨交流时提到，此次销售过程中，她看到展位上有些凌乱，尤其有同修将跟鞋脱下后休息未妥善收好，放在走道上。虽然同修提到的当事人不是我，却让我从新审视自己脱下跟鞋休息的这件事。我发现自己有一颗安逸心，没有将脚疼当作消业提高的过程。再者，自己对于艺术品组这个证实法项目不够严肃，且带着一颗想让自己放松舒坦的私心，才会做出这样的行为。反观神韵演员们，无论在哪里，一举一动、一言一行皆端庄优雅，都体现着大法与神韵的美好。这让我看见自己的差距，也明白唯有提高心性，才能跟上神韵的高度，才配踩的起那双高跟鞋在艺术品组中证实法。

自此之后，无论踩着什么样式的高跟鞋，虽然仍有痛的咬牙的时候，但当我将心态摆正，不再以自己的感受为出发点后，我不再需要在演出中途将跟鞋脱下休息，也不再因疼痛而无法行走，不适的感觉也总是很快就消失了。

四、圆容好常人工作，展现大法美好

现在的我正就读语言治疗硕士班，同时也是一名实习语言治疗师，近期刚完成医院的实习工作。全然不同于校园生活，实习的身份也让这份工作变的更加繁重，下班后有繁多的文书资料与报告需要撰写，我整整一年几乎都过着每天只能睡三、四个小时的生活，连假日也不例外。

这样的生活模式导致自己学法时常犯困、做三件事时流于形式。总感觉自己象一个空壳般，在压力罩顶时更是

显的不堪一击，常常没有以修炼人的态度面对工作上的难关。有一回，我面对一个情况比较特殊且复杂的患者，由于自己的经验不足，准备的不够完善，实际操作时也害怕犯错、不敢尝试。事后，当时指导我的督导十分生气，数落了我一番，我内心满是负面想法与委屈。后来，当其他同学或学弟妹打听起这位督导的教学风格时，我总会将这件事拿出来谈论，嘴上说是要学弟妹们“有无辜被骂的心理准备”，实则是自己心中感到忿忿不平，想要从他人口中听到：“督导怎么会这样误会你”等等安慰的话语。

有一次，在和妈妈通电话的过程中，我也向妈妈抱怨了此事，妈妈听了后，提醒我要做到修口，不应该一直在背后说督导的不是，在这件事情上应该想想自己哪里可以做的更好。静下心来向内找，确实是因为自己在治疗上做的不够完善，才让督导生气的，且这样的失误可能会让人觉的我在治疗上敷衍了事，我应该要警惕自己避免下次再出现同样的错误才对。此外，回头审视自己“害怕犯错、不敢尝试”以及对于督导“冤枉”自己而感到委屈的表现，实则是自己存在一颗只想听好话、不能被人说的心，修炼人应该要做到无论被冤枉、被指责都不动心，并且能在被误会时仍能向内找才是。

工作上，偶尔会碰到情绪较为激动、较无法理性对待我们的患者或家属，也因此如何平衡好医病关系是一个很重要的课题。有一回，我的同事在治疗时受到患者与家属的百般刁难，一度要吵起来。事后，同事愤恨难平的找到我，向我抱怨了一番。听完她的抱怨后，我先是鼓励她努力想帮助患者的态度和所付出的努力，但同时也跟她说：“我们面对的这些患者，大部份都是长时间承受病痛的人，这些家属也长时间担负着很大的照护压力，他们应该也是很辛苦才会这样吧！”同事听完后，明显冷静不少，并向我道

五个月，每天早上完成五套功法的晨炼。随着时间的推移，我们的身体状况和学法上的提升也在不断变化和提高。

此外，我们每周固定星期四作为集体学法交流的时间。在这样坚持不懈的环境魔炼下：学法交流、炼功、讲真相——推广干净世界，做到师父所说的做好三件事。我们的身体和心性都在快速的发生着变化与提升。

六、参与推广干净世界

有一次，我参加了高屏地区的两天一夜学法交流活动，期间遇到了高雄当地“干净世界”青年团队的成员。在他的引导下，我逐渐开始参与“干净世界”的推广活动，尤其是在高雄市集的推广。每次参与推广，我都能感觉到自己的思想业力被一点点消去。有一次，我参与了同济会年会的活动，这场活动是在高雄展览馆举办的。在活动中，我们进行了“干净世界”的推广，当天来参观的人络绎不绝，尤其是许多上流社会的人士。那次推广给我的感受非常深刻，我感觉到众生其实都在等待着我们的到来。

在推广中，有一位阿姨来到我们摊位，办理了“干净世界”的账号。她办完账号后，马上回头带了几位她同济会的成员过来，对他们说：“这个不错，你们也要来办！”结果这场效益是，全台同济会分会会长带领会员们纷纷来注册“干净世界”的账号。

这场推广活动非常神奇，许多人一走到我们的摊位，听完我们的介绍后，直接说：“这个好！”他们的反应让我感受到，这不仅仅是他们常人层面的反应，而是他们明白的那一面在作出回应。当天，我们已经记不清楚到底帮多少人办了账号，每个青年学员估计至少帮五十几个人办了账号。活动中，我们还分组进行了店家推广，帮店家设置了专属的二维码和频道。

断口吐鲜血，连续吐了两个礼拜，心中非常的害怕，决定要去医院做诊断。医生帮我照了X光和断层扫描后说：“你的肺部没有任何问题，我不知道要开什么药物给你。”我用手机把吐在卫生纸上鲜血的画面给医生看。他说：“不然这样，我用小型摄像头进去你的肺部里面拍照，那是一种类似胃镜的东西，需要从嘴巴放进去。”我一听完，意识到该走回大法修炼了，那是我人生第一次觉的没有大法，我什么也不是，连生命都不能保住！对于从小就在大法环境的我来说，从没有珍惜过大法，一直处在带修不修状态，浑然不懂珍惜，《转法轮》家中到处都有，也不知道他就是至宝。突然想到人类的医学是很有限的，跟医生说：“算了，不用再检查了。”回家后马上炼了许久没炼的第五套功法，炼完之后所有吐血症状皆一夜消失。我明白了，是师父在鼓励我走回来。

五、开始重建恒春的炼功点和学法点

当我从新回到家乡恒春后，我决定从新组织炼功点。当时，由于疫情的影响，恒春的炼功点已经中断了很长一段时间。我下定决心，决定将炼功点从新建立起来。在这过程中，很巧妙的安排，正好身边有两位在外地工作的青年同修也回到了家乡，我们终于联系上并决定开始每天早起晨炼。

按照一般多数的晨炼时间是早上四点五十分，对我们来说实在是太早了，根本起不来，常常睡过头。后来，我们将炼功时间调整到五点二十分，这样一来，比较容易起来炼。对于我们这些长期熬夜、习惯睡到中午的年轻人来说，每天五点二十起来炼功确实是一个非常艰难的挑战。尽管过程非常痛苦，我们还是彼此互相提醒：谁先起来，就提醒其他人一起去炼功。就这样，至今，我们已经连续坚持了将近四、

谢，谢谢我提醒她要考虑患者和家属的感受。还有同事曾说，我总能给他们不同的观点去看待眼前的瓶颈，让毫无头绪的心情豁然开朗。

实习工作结束，在我离开医院时，督导们肯定我在治疗上的进步，以及将医病关系经营的很好。听到这些肯定与赞美，我心中暖和和的，因为我从中看见了大法的美好与神奇。大法不仅指引着我走出生命中的迷茫与低谷，也进而让我身边的人们跟着受益、洋溢着快乐的笑容。

结语

年幼时，我曾做了一个梦，梦见师父身穿黄色袈裟，而我身穿小仙女的服饰，跟在师父后头，在天上不停的飞着。在这二十五年的修炼路上，经历了不少磕磕绊绊、掉队与迷途，谢谢师父的点化与慈悲，将弟子一次又一次的领回修炼道路上。儿时的梦境在我脑海中始终清晰，我想，这是师父给弟子的鼓励与提醒，提醒我勿忘来世时的约定，以及身为大法弟子的严肃与可贵。

以上是我的心得交流，如有不足之处，请同修慈悲指正。谢谢慈悲伟大的师尊、谢谢同修。

（二零二四年台湾法轮大法修炼心得交流会发言稿）

历经磨难 坚定走向修炼路 ——一个青年学子的修炼心得分享

文：台湾大法弟子

【明慧网】

一、童年得法的点滴

我五岁得法，还记的幼儿园时，常常被爸爸载去恒春当地的学法点，心里百般的不愿意，心里常常想：“我想在家玩玩具看电视，干嘛一直叫我去盘腿。”

记的是二零零四年，我到了学法点，有非常多的同修来学法，抬头看到师父的法像庄严神圣，高高的挂在墙壁上。还记的第一眼看到师父的法像时，思想里没有了任何念头，觉的好象在哪里见过。小时候爸爸给我买了一本《转法轮》，那时候刚上国小，注音勉强能阅读，我常常翻开《转法轮》里师父穿着西装的照片，喜欢看着照片上师父的眼睛。有时候感觉师父在微笑，有时候很严肃。

后来妈妈送我去学习钢琴，因此跟音乐结了缘。爸爸介绍天音网里面的音乐给我听，象是〈请与我比邻而坐〉、〈梦醒〉、〈得度〉、〈登归途〉等等。常常听了眼泪一直流，也不知道为什么，觉的心里很酸，好象等了很久。

二、危机也是转机

二零一零年我到了云林莒松艺术中学就读音乐班。可惜国中毕业后就离开学校，直接进入了常人的大染缸之中，每天听到和看到的都是欲望和利益的争斗，久而久之修炼也中断了，回首一看真的是一切关卡和磨难都是有序的安排。

二零一四年，家中遭遇了强大的经济迫害。因为妈妈

执著于她和姊姊之间的亲情，并没有严肃对待大法修炼，处于一种带修不修的状态，遭到了旧势力的迫害。不断的有诈骗集团找到爸爸妈妈，将他们辛辛苦苦赚的钱都骗走，金额巨大。那时候妈妈的情绪极不稳定，回到家看到我就大声斥责。那时候我总是回嘴起冲突，内心无比痛苦。后来意识到了问题的严重性，必须回到修炼，终于把法轮大法所有的经书全部阅读了一遍。这是我第一次把所有的经书看完，每看一本，泪流不止，觉的自己都忘了来这个世上干嘛。对着师父的法像下跪，发誓一定要助师正法，解体家里的经济迫害。我告诉家人：“我们每天一起学法吧。”情况持续了半年，稍有好转，感觉到爸爸妈妈越来越清醒。

三、再度迷失陷入危机

后来我考上了台湾艺术大学中国音乐系，到台北读书后，面对繁华的世界我再度迷失了。我开始跟朋友们打网咖、翘课、去酒吧、去夜店，修炼状态直下，没想到这一离开大法就是四年。

我的脾气开始变的暴躁，也留长发，走入并学习现代艺术家的变异形象，搞男女关系，跟家人的关系也越来越糟。常常三天一小吵，五天一大吵，沉迷于利益之中，想快速获取大量的金钱。我开始辍学赚钱，赚到钱就尽情放纵，无度挥霍；赚不到钱，内心痛苦万分。学校有一整个学期的成绩是零分，给常人老师留下了不好的印象。那时我变的极度厌世，怨天怨地，仿佛世界上没有一件好事。完全沉迷在名、利、情、欲、色之中不能自拔，内心焦虑痛苦万分，也养大了心中那个强大的争斗之心。

四、绝境中惊醒：没有大法我什么都不是

大学毕业工作了一段时间，常常在想，人生这条追逐金钱、欲望的道路，何时是个尽头？有一天早上起床后不