

明慧週刊



來洪志 甲申年十二月二十七日



在完成使命中提高心性 在正法修煉中修成新宇宙正覺

第 1200 期（二零二四年十一月八日）

www.minghui.org



图：第十届保加利亚法轮大法修炼心得交流会十月二十七日成功召开，法会前二天学员们在第二大城市普罗夫迪夫（Plovdiv）集体炼功和洪法、传真相。

本期内容提要

- 【修炼】澳洲法会：修去对自我的执著（译文）
- 【修炼】瑞士法会：师父的慈悲和伟大的安排
- 【修炼】台湾法会：修去自我的心
- 【修炼】澳洲法会：生死考验后的反思

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 8

◆修炼园地

澳洲法会：修去对自我的执著（译文）..... 11

瑞士法会：师父的慈悲和伟大的安排..... 20

台湾法会：修去自我的心 26

澳洲法会：生死考验后的反思 32

受到指责后找到根本执著 38

也谈同修被反复迫害的一点认识 41

【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”。】

海外学员正法修炼活动简报

加拿大多位国会议员十月三十日分别提出请愿，呼吁加拿大政府通过决议，采取措施制止中共系统性迫害法轮功修炼者；推动反活摘器官立法实施；并释放因遵循真、善、忍信仰被中共非法关押的一位加拿大公民和十二位加拿大居民的亲属。加拿大保守党党团主席、国会议员斯科特·瑞德（Scott Reid）在加拿大国会呼吁释放所有被非法关押的法轮功学员，包括加拿大公民的亲属丛兰英女士。他说：“我们呼吁加拿大采取立法措施，制止活摘器官，并公开要求结束对法轮功的迫害。我也想指出，与加拿大有家庭关联的法轮功学员丛兰英是被（非法）监禁者之一，我们也呼吁释放她。”

加拿大多伦多法轮功学员和明真相的华人十一月二日，同胞齐聚在皇后公园（Queen's Park），共同庆祝《九评》发表二十周年。有华人现场“三退”，主动与中共划清界限，他们还呼吁更多华人能认清中共本质，退出中共邪恶组织，为自己选择美好的未来。二十年前，《九评共产党》（简称《九评》）的发表，震惊了世界各地的华人。书中所陈述的历史真相让很多人从本质上了解中共的邪恶，也引发了延续至今的三退（退出中共党、团、队组织）大潮。迄今已有超过四亿三千万华人退出中共组织。

十月二十一日晚，在**美国**特拉华州霍克辛镇（Hockessin）的公共图书馆放映了揭露中共活摘法轮功学员器官的获奖纪录片《国有器官》（State Organs）。影片放映后，活摘器官幸存者、法轮功学员程佩明讲述了他被活摘器官的亲身经历，观众对中共活摘器官规模之大、持续时间之久感到震惊。特拉华州众议员、众议院少数党领袖及州长候选人迈克尔·拉蒙（Michael Ramone）表示，

他对活摘器官的暴行仍在发生感到痛心，他说：“如今越来越多的人成为受害者，真是令人痛心，尤其是在看到这位（被活摘器官）受害人及幸存者之后。”雷蒙议员承诺将继续努力阻止活摘器官的暴行。他说：“这与政治无关，而是关乎人的生命。”他发起的谴责中共活摘器官的众议院第143号决议（HR143），于今年六月在州众议院获得通过。

揭露中共活摘器官的纪录片《国有器官》十月二十六日下午在**台湾**北港秀泰戏院再度放映。中共相当恐惧，用各种恐吓手段想达到取消放映及抑制民众进场观看的目地，没想到中共的恐吓成了电影的免费广告，观众越来越多，场次也越加越多。立委刘建国看了这部纪录片，难过的表示，中共干出这种活摘器官的罪行是违反人性的残暴行为，太没人性，太不可思议了。他说：“反活摘器官立法的事情我会去做。活摘器官的事实真相，要让全世界的人都知道。制止中共活摘器官的残暴行为，这件事情从台湾做起。”他恳请大家传递真相，呼吁大家共同谴责迫害。

日本法轮功学员十一月二日在福冈县的福冈市举办反迫害游行活动，呼吁各界人士共同制止中共长达二十五年的对法轮功的残酷迫害，同时声援四亿三千万中国人三退。现居日本的法轮功学员张丽玲在队伍中呼吁立即释放被非法关押的未修炼的姐姐张晓佳。八十三岁的佐藤正子非常赞同真、善、忍。她表示支持法轮功学员反迫害游行，这样的活动很重要。她说：“绝不允许迫害的发生”。

十一月三日，**日本**西部山口县宇部市迎来最大的庆典活动——宇部节（Ube matsuri）。由法轮功学员组成的天国乐团今年是第二次参加游行，充满气势的演奏吸引了众多观众的目光，获得了阵阵掌声，为活动增色不少。

第十届**保加利亚**法轮大法修炼心得交流会十月二十七日在第二大城市普罗夫迪夫（Plovdiv）市成功举行。十六

位学员在法会上分享了自己如何在日常生活中遵循真、善、忍严格要求自己；在冲突中向内找、提高心性；以及在参与讲真相项目中的修炼故事。这些发言稿篇篇真挚感人，学员们通过互相交流，更加坚定了精进实修的决心，表示要更加努力的用慈悲和智慧将法轮大法的真相传递给世人。

十月二十五至二十六日，**保加利亚**法轮功学员在第二大城市普罗夫迪夫（Plovdiv）参加集体炼功、洪法和传真相等活动，受到当地居民的喜爱与欢迎。二十五日（星期五）是保加利亚议会选举前的“反思日（day of reflection）”，来自普罗夫迪夫、切佩拉雷（Chepelare）和佩什泰拉（Peshtera）的学员们在卡梅尼察楼梯对面繁忙的步行街上向民众发放传单，告诉大家中共对法轮功学员的迫害已经持续了二十五年。人们被身着黄衫白裤的法轮功学员所吸引，纷纷上前了解真相。视频博主丹尼尔（Daniel）是一位有社会影响力的人士，他与来自希腊的朋友阿波斯托洛斯（Apostolos）是当天最早在谴责中共侵犯人权的请愿书上签名的人，丹尼尔说：“签署（请愿书）是我们能提供最起码的帮助，我们必须参与！”他们还在社交媒体上发布信息，鼓励大家都来签名支持法轮功学员反迫害。

法国法轮功学员十一月三日在巴黎巴士底广场上进行了法轮功功法演示、讲真相和征签活动。法轮功学员的活动一如既往的吸引了很多居民和游客驻足，了解真相。他们认为了解真相非常重要，对法轮功学员的迫害是非人的行为，他们希望早日停止迫害。前大学教授康塔尔（Cantal）看到展板上有关活摘法轮功学员器官的信息后，直接在征签表上签名，她说：“我希望这能有所帮助，我们都知道中国（共）的政权非常可怕。”她希望早日停止迫害。

居住在**法国**海外省留尼汪岛市的法轮功学员参加十月

二十六日和二十七日在该市国家公园举办的一年一度的“老年人健康展”(Salon de Seniors)。该展会每年都会吸引上万人参观，主办方为法轮功学员提供了一个免费展位。学员们为民众展示法轮功的五套功法，并向人们介绍修炼法轮功对身心健康有奇效的原理。听到真相的人们对中国政府迫害仅仅因为打坐炼功的人感到震惊。一位先生表示：“你们的功法一定非常卓越，才会让中共做出如此极端的反应并迫害那些炼功人！这可不只是简单的气功！”一位当地电视台的记者前来采访了法轮功学员并拍摄了一些画面。她准备制作一个关于法轮功及其在中国遭受迫害的报导。

克罗地亚法轮功学员十一月二日在首都萨格勒布(Zagreb)的托米斯拉夫国王广场(King Tomislav's Square)举办信息日活动。反对中共活摘法轮功学员器官的宣传画与横幅吸引了路人和游客的注意，人们纷纷主动来到信息台前签名支持法轮功学员反迫害；还有不少人表示想学法轮功。

罗马尼亚部份法轮功学员十月十九日和二十六日来到布拉索夫(Brasov)的老城中心，向当地居民和外来游客分发真相资料，并在呼吁停止迫害的请愿书上征集签名。许多人对中国大陆遭受中共迫害的法轮功学员表示同情，赞佩他们哪怕在生命受到威胁的时候，也要坚守道德的崇高精神。不少人在要求中共立即停止残酷迫害和活摘器官的请愿书上签字，并鼓励法轮功学员要继续保持真诚与善良。

二零二四年十月份的每个周五、周六的下午，**瑞典**法轮功学员都在首都斯德哥尔摩国会大厦旁的钱币广场，向当地民众及游客介绍法轮功、演示功法，同时揭露中共迫害的真相，活动得到了许多过往民众的关注和支持。人们看到法轮功学员宁静祥和的炼功场面，了解了中共对信仰真、善、忍的群体实施的残酷迫害、以及活摘人体器官的

真相时，震惊又愤怒，纷纷签名支持反迫害。有不少对功法感兴趣的人，当场就学炼功动作。

一年一度的**捷克与斯洛伐克**（Czech and Slovak）法轮大法修炼心得交流会十月十九日在捷克共和国的第二大城市布尔诺（Brno）隆重举行。来自捷克、斯洛伐克和匈牙利的学员们齐聚一堂，分享各自的修炼心得，并通过多种活动向民众介绍这一性命双修的高德大法。心得交流会的前一天，法轮大法学员们聚集在布尔诺的马林诺夫斯基广场，举办了一场讲真相活动，向公众介绍法轮大法。在游行开始前，学员们展示了法轮大法的功法，并发放了讲真相资料，向人们介绍法轮大法的修炼方法及其在中国受到中共迫害的情况。▲

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

湖北随州市四名法轮功学员何卓君（女，五十九岁），冷顺昌（男，五十九岁）、彭华云（女，七十二岁）、龚太清（女，六十七岁）二零二三年八月三日晚十一点左右，被随州市公安局警察绑架，非法关押在随州市看守所至今已一年有余。近日获悉，四位法轮功学员约于今年九月被随州市曾都区法院非法判刑：何卓君、冷顺昌被非法判刑七年半，被勒索罚款一万；彭华云、龚太清被非法判刑两年，被勒索罚款三千。他们已经上诉到湖北省中级法院。

内蒙古牙克石市法轮功学员孙文田、郭长锁、张丽艳、杨淑琴、李淑珍、朱金龙于二零二三年四月被当地警察绑架、非法关押，并先后遭牙克石市法院非法庭审。现得知，孙文田、郭长锁分别被枉判七年半、七年。此前得知，张丽艳（现年约五十六岁）、杨淑琴（现年约七十七岁）分别被非法判刑四年半、三年。

陕西咸阳市礼泉县法轮功学员张雪雅（六十一岁）与丈夫赵崇安（六十五岁），二零二四年十月分别被咸阳市秦都区法院非法判刑三年九个月、三年六个月。目前赵崇安被迫害的大小便失禁，生活不能自理，监外执行。赵崇安、张雪雅夫妇二零二二年八月被迫流离失所，被乾县公安局非法通缉。二零二四年四月二十六日，两人遭西安市雁塔区公安警察绑架。四月二十七日，张雪雅被非法关押在咸阳市秦都区看守所，赵崇安被非法关押在乾县看守所。

青海西宁市三位修炼法轮大法的善良妇女郑小华（五十七岁）、张秀兰（七十一岁）、荣香莲（八十多岁）被非法关押一年半，二零二四年九月三十日遭城东区法院非法开庭。近日得知，郑小华被非法判刑三年，张秀兰四年，荣香莲六个月。二零二三年五月九日下午，在西宁市公安

局国保大队统一指挥下，对四个辖区的法轮功学员实施野蛮绑架：城北区国保大队绑架了法轮功学员郑小华；城西区国保大队绑架了法轮功学员荣香莲；城东区国保大队绑架了法轮功学员张秀兰。

辽宁 沈阳市六十二岁的法轮功学员田丽平女士二零二四年三月被沈阳市公安局和平分局警察绑架、关押，二零二四年九月二十四日被沈阳市浑南区法院非法判刑四年。田丽平已于九月二十八日提起上诉，辩护人在上诉状中指出，一审严重违法。这是田丽平第二次遭中共枉判。

河北 邢台市法轮功学员胡辉女士，被非法关押一年零三个月，二零二四年十月被宁晋县法院枉判四年。二零二四年十月二十四日，北京维权律师会见胡辉，得知她已上诉到中级法院。胡辉今年五十七岁，二零二一年八月十七日，胡辉被邢台市襄都区法院非法判刑两年，出狱不到一年，二零二三年七月十七日，她在南宫市的婆婆家照顾婆婆时，再被南宫市政保大队警察绑架、抄家、构陷。

广东 深圳六十五岁的法轮功学员黄濡红二零二三年九月十九日在广州被番禺区公安分局国保伙同南村派出所警察绑架、非法抄家，被非法关押到番禺区看守所。二零二四年十月二十九日，他被广州市海珠区法院非法判刑四年，被勒索罚金五千元。黄濡红当庭提出要上诉。

河南 周口市八十二岁的法轮功学员顾学敏女士，二零二四年四月去淮阳走亲戚途中讲真相，被绑架，遭淮阳国保大队非法抄家、构陷，十月八日被淮阳区法院非法开庭，枉判三年，并勒索罚款一万元。顾学敏已向中级法院上诉。

黑龙江 绥芬河市五位法轮功学员李鹏、王磊、申玉国、张忠、姜学军，二零二四年一月十八日晚上被绥芬河市公安人员绑架、非法关押构陷；十月二十九日被非法庭审，虽然辩护人和律师做了有理有据的无罪辩护，但由于中共

的后台操作和法官执行中共的迫害政策，这五位法轮功学员仍被非法判刑。李鹏被非法判刑两年六个月，王磊被非法判刑两年六个月、申玉国被非法判刑两年六个月、张忠被非法判刑三年六个月，以上四人共被勒索处罚金两千元。姜学军被非法判刑八个月，被勒索罚款两千元，之前姜学军的家属还被勒索九万元。

宁夏 银川市法轮功学员张毓真女士二零二四年二月二十八日被商城治安派出所警察绑架，她被非法关押在银川市看守所。二零二四年十月二十八日，银川市西夏区法院对张毓真非法判刑一年六个月，勒索罚金五千元。这是张毓真第二次遭非法判刑，她曾于二零一八年七月二十日被绑架，后被非法判刑一年三个月。▲

澳洲法会：修去对自我的执著（译文）

文：澳洲大法弟子

【明慧网】

尊敬的师父好！

各位同修大家好！

我修炼已经十三年了。在过去的一年中，正如师父法中开示的，我感悟到师父利用不同环境和不同大法项目中的许多情况来帮助我去掉执著，并暴露出我的魔性，以充实佛性。我想分享其中的一部份。

一、我在筹办神韵演出期间修炼

我要修去的最大执著是“自我”。在今年推广神韵期间，这个“自我”的执著表现的非常突出。比如它用“自我辩解”、“我是对的”形式出现的次数多的连我自己都感到惊讶。老实说，这个执著常常让我感到尴尬。我会在讨论中或对某事做出反应时表现出来，甚至我刚张嘴说话，就意识到（好象我在体外看着自己）“这不是我应该做的。”“这个人是谁？”有好几次，那个“自我”暴露无遗，尤其是在面对棘手的问题时。

有一次，神韵艺术团的一名同修想知道为什么我们的巴士反复出问题。我的“自我”想保护自己，所以我立刻解释说，一些事情在我们的掌控之外。话刚出口，我就注意到一位与我前一天有过接触的场馆工作人员正在听我的辩解。从她脸上的表情可以看出她对我突然失去了尊重。我立刻意识到我错了。这不是我应有的行为，没有体现出修炼人的言行。

还有一次，演员们在首场演出前有一个空闲日，我和我认识的一名神韵团员一起观光。他告诉了我很多我从未

听过的事情，并不是什么机密信息，而是一些非常有趣的事实和故事。后来，我私下和妻子及另外两名学员交谈，告诉她们我听到的一些事，语气中不乏自傲，甚至有些权威感。之后，我妻子同修说我的言谈充满了自我。她说：“听起来你觉的自己很特殊，因为别人告诉了你这些事，你传这些信息让你觉的自己很重要。”她还说：“自我”是不吸引人的品性。她这些话很不中听，但我能看出她说的是真的。反省一下自己，我意识到：“自我”不但不吸引人，而且非常丑陋。我对自己的行为及“自我”感到厌恶。

神韵演出团离开后，我诚挚的恳请师父帮助我去掉对“自我”和“证实自己”的执著。我认识到，这么多年了，这个执著必须去掉。当时，我并不知道师父很快就会帮助我。

二、在我的工作环境中修炼

神韵演出团离开两周后，我换了工作，有了一个新职务。虽然不是我通常会选择的，但我认为我可以胜任，因为以前我曾做过类似的工作，只是规模较小。在之前的工作中，我被视为一个专家，当然这也滋长了我的“自我”。新职场就不一样了，我几乎被当成个外行人。起初，情况似乎进展的还算顺利，因为我刚来，所以大家对我的期望也不高。但一段时间以后，我可以看出我的老板开始对我失去耐心，认为我做事不够快，不够好。他开始数落我，表示对我的工作感到沮丧。

当我把遇到的挑战告诉我妻子同修时，她提醒我，我曾请求师父帮助我去掉我的“自我”，看来师父正在安排这件事。她说：“你曾求师父帮助你祛除一个大执著。你以为这会很容易吗？”

我们一起重温了师父的话：“冰冻三尺非一日之寒”（《各

地讲法十》〈曼哈顿讲法〉)。我们说我的“自我”就象三尺厚的大冰块，你必须一点一点不断凿掉它，直到它全部消失。

这些都帮助我更加重视这个充满挑战的环境，虽然让我有时感到羞辱，但我悟到它是师父安排的宝贵的修炼环境。有时，我妻子同修会在工作时给我发短信询问一下情况，我会告诉她还很艰难，她会给我发来一个冰块的表情或“凿、凿、凿”的文字，提醒我这一切都是为了我的修炼。这在我们之间成了一种玩笑，但在我经历考验时，是个很好的提醒。

几个月来，我上班时，感觉自己就象师父在讲法录音中谈到的人那样，心象兔子一样在胸腔里乱跳。我感觉好象我胸腔里有一窝兔子在跳！后来反思，我看到这是因为我的“自我”被触动了。有时，我的老板会明确告诉我，说我没有达到他的标准，他很失望，因此他不得不一遍又一遍的告诉我怎么做。有时，当我问他一些事情时，他会说：“我已经告诉过你了！”这些绝对是在磨去我的“自我”。同时，我也开始反思我对待母亲的态度。我父亲几年前去世了。以前，很多事情我母亲都依赖我父亲，包括所有必须在手机或电脑上完成的事情。父亲去世后，我母亲经常向我寻求帮助。她会一遍又一遍的问我同样的问题，我会对她感到很不耐烦。我意识到，我对待母亲的态度，跟我在工作中被对待的态度一样。我认识到，我应对母亲有更多的善心，对我的老板也要有更多的善念，因为他的不耐烦其实反映出了他作为老板所承受的巨大压力。

虽然我在那个工作岗位上度日如年，但那是一段让人感到谦卑的经历，一个难得的机会，让我不要自以为是，不要为自己辩解，提醒我要站在修炼人的角度看待并解决问题。正是这种紧张的环境和我不断提醒自己要视其为修炼的正念，帮助我渡过了难关。如果我不是修炼人，我会在几个月前就辞职了，并失去了提高的机会。

在那段时间，我还向我的老板讲了真相。由于我们在做向政府讲真相工作，有时我需要在工作时间请假去拜访我当地的国会议员。考虑到我的老板可能误以为我在找别的工作，我就向他解释了我为什么要去见我的当地国会议员，并告诉他关于法轮大法和迫害的真相。那是一个很自然的讲真相的机会，后来我还给了他一朵莲花，送给他女儿，他很感激。

我的工作比我预期的时间结束的早。后来，我告诉另一位同修我在职场受到的批评，因为我做的不够快，还告诉他我加班如何辛苦等等。

这位同修给我发了一段师父的讲法：“这么多年的经验走过来，大家都深有体会，各行各业的大法弟子，包括各个媒体的大法弟子，都是这样，在自身的修炼上抓的紧的，很多事情都会事半功倍。所以我们不能够忽视了修炼。这是第一位的事情。”（《各地讲法十五》〈二零一八年新唐人与大纪元法会〉）

当我读这段法时，我真的感到很羞愧。那段时间，我每天下班后回到家，身心疲惫，就感到需要休息和放松。结果，我没有抓紧学法和炼功。虽然我悟到工作环境是师父为我的修炼安排的，但回到家时，我想到的是放松，而不是真正能给我增加能量的学法和炼功。

从那时起，我确保自己每天起床后都学法炼功，不找借口。

三、在向政府讲真相过程中修炼

在我经历工作上的挑战时，我也在参与不同的大法项目。今年早些时候，我们的优先事项之一是要更多的接触政府议员，帮助他们更深入的了解法轮大法团体及在中国发生的迫害真相。在本地，此项工作进展缓慢，至少我是这样看的。最初我也感到有些消极，因为好象没什么动静。

后来，我改变了想法，决定停止抱怨，自己先行动起来。我询问了几名同修，问他们在接触当地国会议员方面在做什么。反馈是，他们中的许多人也不知道如何开始，该怎么做，而且觉的带着一封信出现在国会议员办公室，或要求国会议员帮助我们做些什么的做法似乎没什么效果，也不合适。我们需要改变我们的做法。我意识到，如果我想看到积极的变化，我应该首先行动起来。我认为放手让当地学员自己去做，增强大家的能力是在地方层面开展工作的最合理的做法。

我有一些为客户举办研讨会的经验，所以我主动提出为我们当地的同修举办一些研讨会，我认为这种形式能帮助有兴趣参与的同修共同学习。第一个研讨会非常有条理，我们决定了短期和长期目标，还有一些帮助同修更轻松的与国会议员会面的策略。我们有不少会说英语的西人、华人和越南学员参与进来，大家一起讨论了阻碍我们的各种因素。一位学员说，他们的障碍不是去见国会议员，而是那种向他们讨要什么的做法。这是一个关键问题，因为它凸显了我们必须从新思考我们的策略。

我们开始每两周举办一次研讨会，而且有更多的同修参与进来。研讨会也变的更加随意，同修们可以畅谈他们的个人情况及他们需要的具体支持。整个过程对我们来说都是全新的体验，帮助我们大家共同提高。我也非常受益，并认识到我不应坚持自己想掌控的、或我想要的举办研讨会的形式和构架，而应帮助建立一个不对任何同修进行评判或批评的环境。我们邀请大家交流他们的怕心和执著，以便我们抱着善心共同去克服它们。这种方式，使同修感到安全，并能轻松的交流他们遇到的挑战或障碍。我们讨论了每个同修的具体情况、他们过去与国会议员一起做过的事情及结果，并针对每个具体案例提出该怎么改进的建

议，因为每个人或国会议员的情况都不一样。一位同修不知道开始时该对国会议员说些什么，所以我们每个人在大家面前进行了角色扮演。起初，这位同修感到很难，因为她很内向。但有这么多同修的支持和积极的建议，她建立了信心。她后来交流说，当她的议员到购物中心参加现场活动时，她去见了她。她开始与一位议员的工作人员交谈，并建立了个人联系，随后这名工作人员帮助她约定了与议员的会面。

在场同修提出建议时体现出的集体智慧真是令人惊讶。好点子开始涌现出来，大家有了真实可行而不是咄咄逼人的策略，对项目也产生了更积极的态度。结果几乎是立竿见影，每周大家回来与小组分享他们很正面的体会，以及他们的议员给我们提出的可行的建议等等，好象马上出现了滚雪球效应。

更多的同修向当地议员介绍了自己，建立了联系，并能找到各种很自然的方式与议员沟通。这些更广泛的策略促使我们进一步讨论可以参加什么类型的社区活动，为社区做贡献。我们意识到我们可以做很多事情。一位议员说他在社区里看不到我们的身影。

讨论这件事后，一些学员成立了一个团队，开始在市场与当地社区活动中预订法轮大法和折叠莲花的展位。这是我们很多年前就做过的事情，但随着我们忙于其他项目，这些年逐渐减少了。这些活动为不会说英语的同修提供了参与的机会，他们可以在活动摊位上展示法轮功功法或派发传单，而其他学员可在孩子们学习折莲花时向家长们介绍法轮大法。这是一个我们带动整体在当地弘法的好方法。许多议员都会参加他们所在地区的大型社区节日活动，如果我们在那些节日活动或市场设有摊位，就可以很自然的与他们见面、沟通。

我们的研讨会结束时，好几位同修告诉我这些活动非常有帮助，并感谢我组织举办这些研讨会。听到这些反馈，我很高兴，因为我在向当地政府工作没有起色时采取了行动，并帮助大家取得了良好的结果。当时我没意识到自己的欢喜心。

研讨会结束后不久，不少昆士兰学员前往堪培拉参加活动。由于工作原因，我没能去。后来，一些去堪培拉的学员在学法时分享了他们的心得。佛学会的一位成员介绍了几项活动的成果和其它成功的活动。听着这些鼓舞人心的故事，我并没有积极的感触，几乎是漠不关心的坐在那里，看着地面。我妻子坐在我旁边，立即注意到我的行为不太对劲儿。

后来她问我怎么了。我承认说，在我内心深处，我觉的我应该去堪培拉，去第一线。我觉的我为活动的成功做了贡献，但功劳却都给了去堪培拉的学员。我意识到我的魔性再次暴露出来，带着嫉妒心、执著自我和证实自我的心。我是在为自己参与政府工作寻求某种荣誉，而不是将其视为我作为正法时期大法弟子的职责。进一步向内找为什么会有这样的反应时，我意识到，在这之前听到那些关于办研讨会的赞扬时，我让那些赞扬滋养了我的“自我”和“自以为是”，并将整体的进步看成了自己的功劳。

我悟到所有这一切都与我在工作中面对的许多考验同时发生，不断磨掉我的“自我”。尽管它在我的工作环境中被削弱了，但在我的修炼环境中仍然不时的浮现出来。

四、在一次大纪元活动中的修炼

最后，我想交流一次最近的经历。当时，我在一次大型社区活动的大纪元展位上帮忙。我们在这些活动中派发英文大纪元，最近我们也开始向孩子们发气球，所以我们

的展位很受有孩子的家庭欢迎，我们也有更多的机会向家长们介绍大纪元。展位的前面，设有一个支架，上边插着充气的气球。这个支架看起来象一棵气球树，每个气球拴在一根小棒上，然后插在支架上，固定在那儿。

我在摊位后面给气球充气，协调人站在前面，负责把气球插到气球树上。那天风很大，一些气球被吹走了，我们得不断追回它们，以免它们被吹走。我注意到固定气球的小棒没有完全推入支架，所以气球很容易被吹走。我告诉协调人，如果他把气球棒插到底，气球就不会被吹走了。可能他忙着与人们交谈，派发报纸，所以没管气球的事。更多的气球被风吹走了，我感到我得再跟他说一次。

风又刮起来了，我想：我得过去，把气球棒一插到底，告诉他们应该怎么做！我并没有想到如何默默的圆容和改善现状，而是觉的我是对的，为什么协调人不照我说的去做。

我迅速的从吹气球的地方站起来，满脑子都是想纠正别人的想法。我向前迈出第一步时，就被覆盖桌子的桌布绊倒了，然后撞到了第二张桌子，两张桌子上的东西掉下来一些。我重重的摔倒了，双手双膝着地，摔在湿漉漉的地上。我站起来，双手沾满泥浆，裤子也弄脏了。大家都很关心我，纷纷问道：“你没事吧？”我还好，是我的“自我”又受到冲击了！我坐下来，立即想到：“你看，你的‘自我’想向别人表明你是对的，这就是你的教训。”

我摔倒了，让我感到谦卑，并提醒我，我仍然没有完全放弃我的“自我”。

结语

在过去的六个月里，我觉的我修去了很多“自我”。就象《西游记》里描述的那样，一次又一次的考验和挑战帮助我进步。当我闯过一关时，下一关又来了。

我认识到，所有这些考验都在帮助我变的更加谦卑，也变的更加富有慈悲心。以前我可能对其他同修持评判态度，但现在我对他们有了更多的善心。而且，当与洪法活动中的常人接触时，当他们谈论世界上的不公时，我也能够对他们更加慈悲。

感谢师父的安排，感谢师父在我求您帮我在修炼中提高时对我的保护。虽然我还有很长的路要走，但我知道我在修炼的路上不断提高，不断前行。

感恩师父！

谢谢大家！

（2024年澳大利亚修炼心得交流会发言稿选登）

瑞士法会：师父的慈悲和伟大的安排

文：瑞士大法弟子

【明慧网】近几年来，我感到写交流文章是一个很大的挑战。很多的观念和执著阻碍着我。今夏的一天，协调人又问我是否可以写一篇交流稿。第二天早上，我们一起背诵法轮大法经文时，正好到这段经文。师父说：“弟子们相互谈一谈修炼中的感受与心得体会是很必要的”（《精进要旨》〈法会〉）。

我立刻明白这是师父的点化。但马上执著心就起来了，要阻挡我。有一个声音说：“我修的并不是很好，所以还是不写为好。”表面上看这是谦虚，仔细想来，这其实是出于害怕丢面子和担心别人会怎么看我的人心。随之而来的是顾虑和自我怀疑的念头：“我目前有身体颤抖的病业表现，怎么能在台上朗读我的交流文章？”总而言之都是为私的念头，是我要放下的。

一、在巴塞尔神韵演出的经历：难行能行

二零二三年三月二十四日，周五，是神韵在巴塞尔四场演出的首演。作为保安组的负责人，我的任务之一是订购演出时需要的干冰。订购的干冰运到后，演出组的负责人检查后认为没问题。

从保安角度来看，第一场的演出很顺利。我感到轻松，一点欢喜心开始滋长了。晚上十点后，神韵协调人找到我，说出问题了。到明天中午，神韵的舞台经理需要新的干冰，因为送来的干冰不符合质量要求，所以舞台上的云雾效果不够好。这让我很吃惊，因为我们还从未有过类似的问题。

但我马上明白，如果有什么不符合神韵的要求，负责

人需要新的干冰时，我不会有异议，不会说：“但是……”或者问：“怎么了？为什么？”从人的角度来看，从周五深夜到周六中午搞到这个数量的干冰是不可能的。因为干冰会升华，所以不会有库存，在瑞士所有厂家生产干冰的时间都是周一到周五。我马上否定这种人的思维方式。所有支援神韵项目的同修马上发正念。

奇迹开始了。我们很有可能从一家瑞士的天然气供应商那里得到新的干冰，这个供应商以前也给我们提供过干冰。在他们的网站上有维护天然气系统的紧急电话号码，二十四小时开通。我们的情况虽然不属于服务范围，但我不能放弃这个机会。那时，已近晚上十一点了。我在电话上给值班的工作人员解释了我们的处境及其严重性，工作人员答应会通知一位技术人员，让他给我回电。

晚上十一点半，我接到电话，再一次解释了我们的处境很严峻。对方的第一反应是“很难办”。我告诉他神韵是什么，对我们有多么重要。通话最后我们的共识是，奇迹是有的，明天就会出现。他答应我明天私下问一位负责的同事，他是否可以找到人来为我们制作干冰。我当下就能感到对方是真心想帮助我们，所以我非常确定，会找到一条出路。我给他发去神韵网站链接，让他能了解相关讯息。另一同修同时联系了一辆货运卡车，以便我们明天去拿干冰，无论在哪里。

第二天九点二十分，昨晚的技术人员给了我一个难以置信的好消息，很巧在巴塞尔附近就有我们所需要的现成的干冰，而且数量都正好。我们只需要去拿货就行。他的一个同事正在去公司的路上，利用他的休息时间，他会在那里等我们。

下午，干冰在周六下午演出场的最后一分钟准时运到，质量完美，我们如愿以偿。神韵舞台经理非常感谢，也很

满意。但这还不是故事的全部。当同修去取货运卡车时，一位女工作人员问：“你们有折扣码吗？”同修说没有。工作人员告诉同修，我们可以得到百分之五十的折扣，她虽然不知道为什么，但情况就是如此，她就得这样办理。

对我来说，这是一次深刻的经历，证实了师父和大法的安排是如此伟大。我明白了信师信法的重要性。当我能顺其自然，无条件配合，不带任何负面思维和怀疑时，路就能走通。就连常人也会发自内心的愿意帮助我们。他们还为此感谢我们，认为这是他们应该做的。在向内找中我认识到，干冰的不纯净给我指出了我经常有不纯的思想，比如有充满疑惑的想法，害怕失败。

师父说：“好坏出自一念”（《转法轮》）。

这件事也让我清晰的认识到，用心理解师父的法和放下顾虑和疑心是多么重要。

这次的经历让我又去掉了一层执著的物质，更加信师信法，也更加珍惜我的修炼路和自己。这也让我看到，当我能顺着安排好的路走时，一切都可如此轻松的解决。现在我更能理解，为什么有些事我做的那么吃力。因为我经常认为，我要努力争取才能前进。其实恰恰相反，在放下和顺其自然中才真正蕴藏着力量和轻盈。

二、在工作中修炼

很多年来我和一位上司的关系很紧张。感觉上我们象是生活在不同的宇宙，我们的观点截然相反。直到最近我才真正意识到，只有我才能改变这个状况。但并不是象我以前尝试的那样，去改变他。需要改变的是我自己，也就是修我的这颗心。师父教导我们，不要向外去找，而是向内找。如果我和上司有矛盾，我应该找自己。

当我读到《转法轮》中的“妒嫉心”那一章节时，我

意识到我的行为就象申公豹一样。我实际上认为我的上司没能力，我比他更强。原来妒嫉心是这问题的根源！当我坚定归正我错误的思想后，整个情形明显好转了。

即使我有一个在我看来无能的上司，这也是好事。一来，就是这样安排的，再者在这个环境中我能提高心性。我对上司有负面想法，以及在他背后说他坏话，这些行为都不符合对法轮大法修炼者的要求。

很久以来我认为自己没有妒嫉心。当我认识到我还有妒嫉的问题后，更多的事例暴露出来。这些妒嫉心让我自己都吃了一惊。反过来看，我也很感激师父给我的点化。这样我才能消除它。

总的来说在最近一段时间我认识到，如果因为其他人我感到不开心和恼怒的话，那就是我自己有问题。这些事不仅仅让我看到我的心被牵动了，还指出我有相同的问题和执著。周围的人就是我的镜子，照出我自己的观念和执著。

三、我的根本执著

很久以前有一个同修在交流时提及我在修炼中的障碍，也是我很久都没有突破的。他对我说：“这可能和你对修炼的态度有关。”这对我犹如一记重锤，让我开始思考。

师父说：“修炼一段时间了，是不是还是当初的想法，是不是人的这颗心才使自己留在这里？如果是这样，那就不能算作我的弟子，这就是根本执著心没去，不能在法上认识法。”（《精進要旨二》〈走向圆满〉）

当初我是为什么走入法轮大法的修炼呢？我记的那时我把大法看作是可以引导我、回归真我、回到我和我所代表的众生的家的一条路。今天回过头来看，这当然是一个美好的想法，但是出自于自私的基点。换句话说，重要的

是我想离开这里，专注于结束我的痛苦。这个修炼的动机曝光了，我以为修炼就是按照师父对我们的要求做些事情。但其实我并没想让自己有所改变。

如今我认识到，修炼是放下和修炼心性，而不是忙忙碌碌的去完成任务。更确切的说，关键是在做事中是什么心带动我去做，是纯净的心还是有求之心？这也解释了为什么很多事让我感到困难和吃力，因为我没有放下我的包袱，我仍然带着我的执著负累在做事。

我不想或不能改变自己，却等着别人去做，那我的根本执著就是固守自我。接踵而来的就是怀疑自己不行、没能力。这是一个隐藏着的安逸心。

我开始清晰的去辨别，我的安逸心、疑心、欲望、色心、求名、求利之心等都不是我自己。它们必须被灭掉！这是一方面。但更主要的是我要专注于我的真愿，就是满怀慈悲去救度众生和真正的修炼。现在我也主动的去消除我的坏思想，比如“我不够好”或者“我不够格”。这些是要把我带向毁灭的思想。

很长时间以来我试图做到每天晚上学法。但是疲劳，工作和其它的事经常让我做不到学法。现在我很高兴找到了自己的节奏，就是每天早上在上班之前学法。希望不久我能把炼功也做好，目前我晚上炼功，也因为上述原因经常做不到。

四、感受同修的慈悲

一段时间以来我身体右侧呈现出或多或少的颤抖现象。对这个表现的处理让我暴露了很多执著心，不自信或担心有损法轮大法的形像。这些执著阻碍了我，让我给自己设置了参加活动的限制，这个我以后再交流。让我在这段时间很感动的是同修的正念加持，我从没有听到过一次，比如，

“因此你最好不要参加这个或那个活动吧。”同修的慈悲和宽容深深的打动了。我。

感激师父一路的保护，我才能有机会能做的更好，真正的去修炼和兑现我的誓约。因为我经常给自己设置障碍，所以我用师父的话提醒自己，师父说：“修炼功法的本身并不难，提高层次的本身并没有什么难的，就是人的心放不下，他才说是难的。”（《转法轮》）

以上是我在目前层次的认识。如有不合法的地方，请慈悲指正。

感激尊敬的师父！谢谢同修！

（二零二四年瑞士德语区法会交流稿）

台湾法会：修去自我的心

文：台湾大法弟子

【明慧网】

师父好！

同修好！

我是台北的青年大法弟子，今年二十四岁，目前正在明志科技大学就读硕士一年级，很高兴能在这次法会分享我的修炼心得。

一、前言

由于父亲先得法并带着我修炼，让我也踏上了修炼的道路。那时，我对学大法充满了热忱，在幼稚园时，经常带着真相资料，兴高采烈的跑到中正纪念堂向游客发资料。我坚信，修炼大法是一生中最幸运的事。

然而，随着我开始进入常人学校，专注于学习课业，也带来了诸多修炼中的挑战。在面对常人中各种七情六欲的诱惑，一开始还能坚定的告诉自己要以大法弟子的心态面对，但修炼是一件严肃的事，一有不注意就会被旧势力抓住把柄。

我开始放松自己的修炼状态，逐渐以常人心处理问题，自己的心性也因此逐渐沉沦，曾经的纯真和对大法的坚定在现实的诱惑下变的模糊。

二、中学时期的迷茫

中学时期，我在与同学、朋友的相处中，不可避免的会接触到一些网络上的不良讯息，有的涉及黄色内容，作为修炼人，我应该做到闭口不谈、视而不见。然而，那时的我却常常陷入这些话题中，甚至未能坚守修炼标准，这

使的我的色欲心越来越强烈，我明明知道有这些问题，却没有去否定修炼人要去掉的色欲心，甚至还看了常人中那些不良影片，完全没有意识到这是修炼人不能有的行为。逐渐的，我的修炼状态变的消极，甚至学会了抽烟、喝酒。

在这过程中，我与父亲的关系也变的越来越差，有时甚至争吵到差点大打出手。如今回想，这可能源于我有一个急躁的心，急于交到朋友，却忘了明辨是非，把修炼的事完全抛在脑后，甚至不愿意听取家人的劝说，中学这个阶段是我修炼以来，最低潮的时候。

三、找到为私为我的心

师父在《转法轮》中说：“由于人迷于常人之中，时常在思想中产生一种为了名、利、色、气等而发出的意念，久而久之，就会形成一种强大的思想业力。”

大学时期，我时常感到一种无形的压力，有时这种感觉来的很突然，后来我渐渐明白，这应该就是师父在法中所说的思想业。大三升大四时，我的思想中有时会出现骂师父、骂大法的念头。我一开始感到十分困惑，只知道这是思想业在作怪，在发正念时我会加强意念去清除，但似乎效果有限，一段时间后又会出现。当时我无法理解为何会这样，只能不断的发正念清除。

直到今年暑假，我在明慧营营队担任队辅时，本想着应该会一如往常，顺利跟着营队伙伴带好大法小弟子度过一周。没想到，在这期间，与营队中的另一位同修发生争执，而那个争执也体现出我有不能被说的心。一开始，我不明白为什么在大法弟子环境中会出现这样的矛盾，后来与其他青年同修交流，我意识到，是以自我为中心的思想念头在影响着我，让我忘记要向内找自己的问题，与那位同修的矛盾也未能得到解决。

我一直在思考如何解决这个矛盾。突然，我有了一个想要与父亲交流这件事的念头。虽然心中有些迟疑，但我还是鼓起勇气与父亲交流。父亲听完后，给我看了《大圆满法》中的一段话：“在炼功点上要严于律己，宽以待人；守住心性，互助友爱。”（《大圆满法》〈附录〉）

看到这句话，我恍然大悟。原来，我在营队中做事的方法经常是变成“宽于律己，严以待人”所以，同修才会说我做事时的出发点似乎总是以自我为基点去考量，而没有替他人着想。

明慧营结束后，我用了一个礼拜的时间，每天学法三至四个小时，同时加强发正念和炼功，这是我修炼这么多年来，第一次愿意主动向内找，想让自己的心性再提高，那时，我心中只有一个想法：“我要去掉自我的观念，心性才能真正提高。”

在一周的精進和提高心性的过程中，我回想起在营队或平时与人相处时，自己做很多事的出发点似乎都是以自我为中心，甚至在被人指出不足时，心中还会有埋怨。

我向内找到隐藏在心中为私、为气等阻碍修炼提高的物质，并告诉自己，再有被指出不足时，我都要乐于接受，悟到这些后，心中犹如放下了一块大石头。在此期间，我与父亲的交谈也变的和以往不同，我们能够在法上交流彼此的想法，这是我在大三到大四期间不可能发生的事。父亲说的每一句话，我都能够听进去并且接受。

我发现放下自我的思想后，内心象被洗涤过一样清澈，有天父亲说，感觉我现在常面带祥和，是善心修出来了，之前总是面带疲倦与不耐烦，让人不自觉的想敬而远之。后来，我想到了与那位青年同修的矛盾尚未解决，于是就诚心的写了一封道歉信给他。

几天后，我亲自把道歉信交给了那位同修，并讲述了

自己这几天向内找后的体会，我深刻体会到凡事以自我为出发点会在心中筑起一道墙，阻碍我听取他人的建言。听完我的话后，他原谅了我，我的心里如释重负，原来，在放下执著的时候，心里会有种豁然开朗的感觉，因为心性确实提高了。

四、摆正参加活动的基点

一周后，我去担任青年营的队辅，在去营队之前，我告诉自己要以大法弟子的态度，去帮助每一位青年学员，并且要在法中交流，绝不可变成常人的座谈。

以前参加青年营时，曾有人说我来参加青年营的基点不正，似乎是以交朋友的心态来参加，当时听到这些话，只是觉的挺懊丧的，却没有去想自己参加青年营的基点是不是纯净。如今，心性提高后，我也领悟到，自己当时参加营队的心态确实把交朋友放在修炼之上，因此在今年暑假参加青年营的过程中，我摆正心态认真的去做每一件事。

在营队期间，我抱着不显示自我，且替他人着想的心态，做好明慧营及青年学子营的每一件事，在这期间，我与营队的工作人员和自己队上的队员相处融洽。每当有人给我建议时，我能乐于倾听，并将自己的想法真诚的分享给他人，大家的互动很平和，这是我参加青年营以来，第一次有这样的感觉。

师父在《各地讲法六》〈亚太地区学员会议讲法〉中说：“大家一定要注意一个问题：你们在证实法，不是在证实自己。大法弟子的责任是证实法。证实法也是修炼，修炼中就是要去掉自己对自我的执著，不能够反而助长这种有意无意在证实自己的问题。”

我体会到当我基点摆正了，才能真正做到证实大法。

在这次的青年营中，我放下了想证实自己的念头，摆

放在学员之中，与大家一同精進和提高，营队期间，我也首次受邀担任交流主持人，结束后我收到了一些同修对我担任队辅的回馈与感谢的讯息，这是以前参加营队时不曾有过的事。

五、找到急于求成背后的妒嫉心

营队结束后，我深入思考了妒嫉心与自我的关联，并意识到之前在营队和别人一起共事时，心中往往会妒嫉别人比我先把事情做好。我体会，这种容易妒嫉与比较的心，使我做事急于求成，想要迅速完成一件事，但却忽视了做事的质量和细节。这种心态，不仅会影响常人的课业，甚至对项目也有不好的影响，让我不想听取他人的建议，阻碍了修炼的提高。

经过深刻反省，我悟到妒嫉心衍伸出的急躁心会影响工作成效，让事情变的更难做好。曾经，也有人指出我做事急于求快，导致工作的成效只是及格水平。那时候我只知道自己做事的方法需要改进，但很快就忘记了，因为证实自我的心还很强，也没意识到自己有妒嫉心，对于别人的建议，往往是左耳进，右耳出。

找到执著心的根源后，现在的我告诉自己，我要学习宽容、要能欣赏同修的优点、要放下急躁的心态，做事心态要纯净、要做而不求，从容应对每一件事。虽然有时候仍会被指出不足，但我会马上调整自己的状态，感谢同修的意见。我相信，这样的心态能让我更象一名真正的修炼者，并促使我在修炼的道路上更加精進实修。

结语

回顾自己的修炼过程，我深刻体会到修炼是一条充满挑战的道路。从早期一个单纯的修炼者，到后来的放松自己、凡事以自我为中心，以致招来不必要的魔难及考验，我逐

渐明白修炼需要耐心和坚持，不能急于求成。通过不断的向内找与精進，我学会了以大法弟子的标准要求自己，清除内心为私为我的障碍，并提高心性。

感谢师父的慈悲，未来我将持续精進，并以平和的心态在修炼的路上稳步前行，修去执著，成为一位真正的大法弟子。

以上是我的修炼心得体会，如有不足之处，请同修慈悲指正！

谢谢师父！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）

澳洲法会：生死考验后的反思

文：澳洲大法弟子

【明慧网】

尊敬的师父好！

各位同修好！

在二零二三年圣诞节前的一个清晨，我正忙着快点做完手头上的常人工作，好好休息一下。忽然一阵头晕，接着感觉浑身无力，只好瘫靠在沙发上了……刚好我小女儿在跟前，一看我这个样子就把她吓坏了，她立刻打电话通知了在堪培拉工作的我的大女儿，并且说要叫救护车。我当时虽然身体动不了，但意识还是清醒的，我认为没什么大不了的，示意她不要叫救护车。可是很快救护车就到门口了，紧接着把我送到了医院。医生诊断后说是高血压导致脑血管出血，也就是常人说的“脑中风”。我这才意识到问题的严重性，于是马上向师父求救，脱口而出大喊了一声：“师父救我！”然后一直不停的在心里默念“师父救我”。

当时我才刚满六十岁，修炼了二十多年了，怎么能出现这样的问题呢？本来以为每天再忙也会学法炼功，每天在做好常人工作的同时，大法修炼的“三件事”也没落下。而且从社交媒体讲真相到干净世界的救人项目，我一直在做，已经坚持了八年。感觉自己挺精進啊，怎么会出现这种情况呢？突如其来的魔难好象把我从天上抛到了地上。

当女儿把我的情况通知了和我每天学法并一起做干净世界项目的加拿大同修时，协调同修马上给我打电话，特别强调：此时最关键的是信师信法！坚决否定旧势力的干扰迫害，尽快坚持每天的学法炼功。加拿大项目组同修还在每天学法前提早上网为我发正念，还发给我明慧网上同

修正念闯关的文章等等。还有一位同修对我说：“别担心，我们都在找自己，我们会和你一起过关的！”同修真的把我的事当成他们自己的事了。很快，我在医院用手机连上了加拿大项目组，恢复了每天的定时集体学法。当地两位同修也把师父的讲法录音和炼功音乐送来了，并且鼓励我说：“咱们有师在有法在，你很快会好起来的！”这种无微不至的关怀，让我深深感受到：不是亲人胜似亲人的同修之缘的美好。

在师父的加持下，在同修的帮助下，虽然我身在医院，却能够继续修炼啦！于是一个个神奇的事情接连出现了：首先医院安排我自己住一个独立套房，离开多人共处的繁杂环境，让我可以充分自由的炼功学法。很快，原来不听使唤的腿脚竟然可以站立了！慢慢的还可以走路了！我知道师父一直在管我呢！

我想：这是师父叫我修去执著，继续投入大法修炼呢！我怎么能待在常人的医院里呢？应该尽快离开医院，我还有干净世界的项目在做呢，如果我不能做我负责的具体事情，就得由其他同修分担了。我深知项目组的同修都很忙，他们一边做着常人的工作以维持生活，一边不知疲倦的做着“干净世界”的项目，每天休息的时间很少。我不愿意再加重他们的负担和压力。于是我申请尽快出院。可是医生却严肃的对我说：“象你这种脑中风，至少也得几个月才能出院。”我想：常人可能要在医院待几个月。但我是大法修炼者，我悟到，只要我想回家，师父会尽快安排让我出院的。

接下来我每天继续坚持学法炼功，身体一天天好起来。看到我每天精神饱满，穿着整洁，常常有护士错把我当成探访者呢。每一个照顾过我的医生、护士、和“脑中风康复”专题研究专家都称赞我很努力、很棒、很幸运。是的，我

很幸运，幸运的背后是：我有师父有大法，而且在最困难的时候，我得到同修们及时、真诚的正念支持和鼓励。

一个月后，我的身体就已经符合医院“能够自己照顾自己”的出院标准，我顺利回家了。但是有些医护人员看到了我在医院学法炼功，所以她们也见证了大法的神奇与超常。我万分感恩师尊！

回家后我痛定思痛，不断向内找自己。

在《各地讲法六》〈亚太地区学员会议讲法〉中，有大法弟子问：

“弟子：是不是弟子现在所有的魔难都是旧势力对正法来的？”时说：

“师：不是，你们的魔难都是你们自己修炼中的事，旧势力的干扰也是针对你们个别人修炼来的。”

对照师父的法，我深挖自己，做事执著结果、急于求成，性格里带着急躁、争强好胜；在常人的工作中带着争斗心和怨恨心，还计划着多赚些钱提早退休等等。弄的自己每天忙碌不停、疲惫不堪。那么多放不下的执著、那么多常人的顾虑，怎样往上修炼？往上提高啊？师父的法让我明白了：之所以旧势力能迫害的了我，是抓到了我强烈的执著和不足，加上历史上留下的业力。我修炼了二十多年，放不下的人心执著还那么多，误在低层次中时间太长啦！应该提高心性啦！教训使我深深感受到：修大法是神圣的！同时又是极其严肃的！

我悟到我需要放下对金钱的执著了，因为象我这个年龄和家庭经济条件并不需要我辛苦去工作赚钱。我悟到就要做到，回家后我便果断辞去了常人的那份还算不错的工作，全身心的投入到了学法炼功和救人的项目中。

我能从医院出来回家，这一关好象过去了，而明明白白停掉降压药的严酷考验还在后面呢！说实话，从医院回

到家，我迟迟不敢停掉降压药，心中还怀着对医院的恐惧。因为出院时医生多次提醒：不按时吃药会有二次中风的风险，家人也担心：不吃药就会复发。期间我自己也试着偷偷停过一次，可是停药时反应很剧烈：心乱跳、头昏脑胀，感觉这个做法行不通。于是就认同了“降血压药是不能停”的常人观念。

可是自己心里明白：如果是一个真修弟子，一开始修炼，师父就把真修弟子的身体净化到无病状态了。那么如果我在二十五年的修炼中，在每次遇到矛盾时能把握住修心去业的机会，是不会出现什么“脑中风”的。可是我没有做到，这是我修炼的大漏啊！我反复在心里琢磨：正法修炼已接近尾声，而我还在病业关中徘徊，还不敢停掉那点常人的药物，如果我真信师父真信大法怎么会不敢把降压药停掉呢？这不是脚踩两只船吗？药物能去掉修炼人造成“病”的深层业力吗？我这不是对师父和大法的正信打折扣了吗？这怎么能算真修的大法弟子呢？我内心开始出现极度的痛苦和不安，不知如何是好。

就在这时，我向一位比较注重理性修炼的同修讲述了我的情况，这之前我并不认识她，我想办法拨了她的电话，想听听她的看法。她听完我的讲述后，没直接告诉我怎么做，而是重点和我一起谈论我们曾经看过的《再次成为神》这部电影，并分享了很多她对这部电影的感受。我很惊讶，我们看的是同一部电影，我为啥没有那么多感受呢？是什么原因让我看不到这个故事的内涵呢？

于是我决定再看一遍《再次成为神》这部电影，我便付费到“干净世界”网站，认认真真的、仔细的、用心的看了起来。我一个人坐在那里看着电影中的每一个人物的表现和每一个故事的情节。一边看一边掉泪，甚至觉的自己跟其中的某一角色很相似，心灵感受到了极大的震撼。

我想到我很可能也是代表天国世界众生来得大法的一个主、一个王；我好象感受到了我天国世界众生的焦虑和失望；我好象听见他们在对我呼喊：你不修好，把我们也毁了！难道我们选错了你？你忘记了咱们的约定吗？！我突然感到大法弟子巨大的使命感和责任感令我清醒了！我心想：与其明白法理不去做，又内心痛苦挣扎，不如把生死放下，一切交给师父安排吧！

当我把生死交给师父的念头一出，就有了不吃降压药的勇气了，第二天我就把它停掉了。这观念的转变太关键了，停掉了份量很重的降压药后，竟然没有了头一次停药时的什么心乱跳、头晕脑胀的感觉，感觉自己好象从未得过高血压，也从未吃过降压药一样，而且身体一天比一天好起来。

回顾自身经历的这次过病业关表象，进一步深挖自己，我还认识到：

当时我尽管认识到自己是一个修炼人，医院不是我应该待的地方。但是从医院出来的那一刻，如果我能够做到对师父对大法百分之百的坚信，正念十足，身体也会是百分之百的完全恢复，我根本不需要再过“停降压药”这一关，就不会选择听信常人医生和家人所谓的“不按时吃药会有二次中风的风险”之类的忠告，从而多吃了几个月的药。

伟大的佛法摆在我面前，可当时的我还不是完全相信，现在想来真是后悔莫及啊！

经过了这次大魔难后，我学会了向内找，也敢于向内找了。我思考：同样是做干净世界的救人项目，加拿大同修付出的比我更多更辛苦，承担的责任比我更大更重，他们每天的学法炼功都不落下。为什么别人没事？我就出事呢？这不就是自己的问题吗？这能是一天两天造成的吗？这不是长期的执著心不去积攒下来的吗？我还发现自己在修炼中没有修出宽厚和包容，这是个很大的问题。我深深

体会到只有修出宽容，才能在修炼中提高自己的境界，才能更好的救度众生。否则，尽管我在某些项目中也做出了一些成绩，可是心性不提高，带着执著做的事情再多也不能算个真正的修炼人啊！

尽管我如此不悟，师父也没有放弃我，还帮我从魔难中走了过来，度过了这生死一劫！弟子叩谢师恩！

受同修交流的启发，我坚持每天增加双盘腿至少看一讲师父的《广州讲法》录像，有时还能连续看两讲甚至三讲，中间腿再疼也不往下拿。坚持这么做既能学法提高，又能忍痛消业。几个月下来，虽然我每天还是忙忙碌碌的，但身体却越来越好，心情越来越轻松，感觉自己能算的上一个真正实修的师父的弟子了！

我万分感恩师尊的慈悲救度！感谢八年来我们每天一起学法同做助师正法救人项目的加拿大同修们。也感谢曾经帮助过我的每一位同修。我决心尽快放下人心执著，按照师父的法，把修炼中碰到的坏事都当成精進实修的好事，不辜负师尊的慈悲苦度，圆满功成，跟师父回家！

以上是我的交流体会，因修炼层次有限，不妥之处请同修指正。

谢谢师尊！

谢谢同修！

（2024年澳大利亚修炼心得交流会发言稿选登）

受到指责后找到根本执著

文：北京大法弟子

【明慧网】我今年七十多岁了。我二十多岁时嫁到婆家，婆家有一个邻居，过了几年邻居也娶了儿媳妇，这个儿媳妇比我小七岁。那时住的都是平房，出入经常见面。刚开始我们只是打声招呼，后来我们见面聊天多了就熟起来，我俩性格都比较外向，有话直说，逐渐成了好朋友，无话不谈。再后来我们各自都搬进了楼房，虽然离着远了，但仍保持联系互相来往，到现在已有四十多年的交情了。我们双方各自有了孙子之后，每逢孙子过生日都有交往，可以说我们相处胜过亲姐妹。在前几年，因我修炼有漏，被旧势力钻了空子，重重的摔了一跤，结果把手腕摔坏了，不能自理，这个好朋友知道后把我接到她家养了十天。她虽没修炼，可她特别坚信大法，令她一家人都很受益。就是这样一个好朋友，今年却给我制造了两次心性考验，帮我提高。事情是这样的。

第一次是在今年七、八月份，我买了两份半成品的菜去她家，心想午饭省点事，做饭不用太麻烦。谁知她打开一看就火了，说这菜没法吃，软了吧叽的、黏糊糊的、没有咬劲。我当时有点懵，嘴上没说什么，可心里想：常言道当官都不打送礼的，何况我比你还大七岁呢。这是为什么呀？知道炼功人没有偶然的事，和常人发生矛盾，百分之百是自己的错。我知道我错了，向内找吧。我买这些半成品是为了省钱，这是利益心。以前去她家买的东西都是羊腿、羊肉片、牛肉等，每次都是一百二百的买东西，相比之下这次才花了几十元钱，这是师父利用她和我发生矛盾，就是去我的面子心和利益心。我意识到了，觉的心性关过去了。没有再深入找自己。

第二次来的更刺激人心。十月十日是她孙子的生日，我提前几天去了她家，买的是几斤猪梅花骨肉，炖着吃，肉嫩。她打开包一看又火了，她说：“梅花骨呀？”我一听口气不对，她又不满意了。我说：“梅花骨怎么啦？”她说：“梅花骨只能自己吃，送人没有送梅花骨的。”我说：“为什么呀？”她说：“你说呢？”我说：“那哪种好呀？”她说：“梅花骨多少钱一斤？排骨多少钱一斤？”我心想：这次我可没考虑花钱多少，只是觉的梅花骨肉嫩好吃。我刚想解释，脑子里马上想起师父的话：“哪怕是最善意的辩解，你都是在证实自己”（《二零零四年纽约国际法会讲法》）。我没说话，也没动心。她又接着说：“比如买牛奶送人，只能送某某品牌，别的牛奶再贵也不能送，因这个品牌有名气。”我听着忍着，如果我没修大法，我肯定要和她理论几句。但是我现在修炼了，必须听师父的话，按照真、善、忍的标准做人、证实大法。我把自己当作炼功人，有法的约束，所以忍的心平气和、无怨无恨。

通过这两次矛盾，引起我的警觉，我得好好找找自己还有什么心没放下。第一次矛盾发生后，我没有认真去找，只是表面找了面子心、利益心，如果深入挖根找执著，可能就不会有第二次矛盾了。我认识到只有多学法、认真向内找，才能解决根本问题。

一天我学《转法轮》第八讲，当读到：“我们这个法门是在矛盾中叫你自己得功”，我浑身一震，很明显是师父在点化我，我意识到必须好好深入找执著了。于是，我放下书，静静的想，这是去我怕人说的心、面子心、不能受冤枉的心。这还是找的表面，好象不是根本执著，我思考着、找着。师父看我很用心、有决心彻底找出根本执著，给我脑子显示出一句话：说话上不能吃亏。我猛醒，我的根本执著找到了！多年来我一直有一个做人的原则，就是钱上吃多大

亏都行，话上不能吃亏，都成了我的座右铭了，这么多年来一直有这个观念，埋藏的很深，都没有意识到很多言行都被这个观念左右着。今天终于把这个根本执著挖出来了，找到了，我下定决心一定修去它！我感到身心轻松，弟子发自内心的谢谢师父的点化和教诲！谢谢师父的苦心安排和慈悲救度！谢谢好朋友帮我提高心性！

我感到我太幸运了，师父就在身边看护着弟子，我一定修好自己、多救人以报师恩！

也谈同修被反复迫害的一点认识

文：大陆大法弟子

【明慧网】前不久拜读过《对“同修被反复迫害”的一点认识》一文。最近与同修交流谈到本地区也有不少同修被绑架十多次迫害，其中遭二次以上冤狱的就占百分之二十，有遭四、五次冤狱的，冤狱达十多年，还有二十多年的，我也是其中之一，基本出来不长时间就遭迫害。同修被反复迫害原因众多，有生命的来源、有旧势力的安排、有自身不放的执著、有外来的干扰等等。我认为最主要的还是出黑窝后不能够静下心来学法、向内找修好自己、去掉根本执著。下面结合自己亲身经历和本地同修多次被迫害的情况，谈谈自己的看法与同修共勉。不在法上的，请同修指正！

一、不能静下心来学法、向内找、修自己

同修从黑窝里出来后都知道要好好学法，才能跟上师父正法进程。但是由于许多主观和客观原因，主要还是被旧势力抓住人的一些放不下的执著心进行干扰，静不下心来认真学法、向内找、修自己。一种是出来后就忙于做讲真相、救众生的事。特别是一些做技术、做资料的同修或协调人，做起事来就放松学法；一种是出来后为了解决工作、退休金、生活等问题，定不下心来学法；一种是执著自己的执著，浮动的心驱使自己不能定下心来学法；一种是长期在被迫害的阴影之中，害怕邪恶监控，怕再被迫害，很难静下心来学法；还有就是一些常人心放不下，在个人生活中不够严谨，放不下常人的利益等等。由于不能静下心来好好学法，还有虽然也学法，只是追求每天读了几讲，把学法作为完成任务一样，学法不入心；还有的长期读法时就发困，也没有从根本上去找找原因等等因素。

师父说：“大法弟子就是要得救的希望传递给人，把可救的生命带上回归之路。因此你们必须学好法，成为真修者才可胜任，才是兑现神圣而伟大的责任。”（《致参加台湾法会的大法弟子》）

我们要跟上正法形势，做好大法弟子的三件事，不被旧势力钻空子，就必须认真学好法。

有一年，我们到监狱接一个多次遭迫害，先后冤狱已十七年的同修，出狱后说好在家乡静下心来学学法，但是很快她又出来四处走动，找同修。结果出来没有多久，就因为去看同修遭绑架，再次被非法判刑四年，二十多年都在黑窝中。这样的教训太多太多了。

二、做事不理智，显示自己

有些同修做大法的事很在心，也做了不少事，在黑窝里遭酷刑迫害，吃了不少苦，表现的很坚定，连关押的犯人和狱警也佩服。回来后，大家都夸他、佩服他。在赞扬声中，心就浮动起来了，认为自己了不起了，有英雄归来的感觉。回来后也不接受教训，不重视学法修炼，做事也不理智，所以很容易被邪恶又钻空子。

有位同修被非法劳教三年，劳教期间遭各种酷刑迫害，吃了不少苦，在本地是遭酷刑迫害最严重的人之一。从劳教所出来后不久又被绑架判刑五年，刚从监狱出来，总认为自己在黑窝里堂堂正正闯过了许多魔难，吃了不少苦，似乎自己为大法做了什么了不起的事。出来后同修的善意提醒也听不进去，依然我行我素，静不下心来好好学法，说学法时就犯困，做事也不理智。在公开场所炼功，读《转法轮》，车上贴上“法轮大法好”，还认为自己正念强，没有怕心，邪恶动不了自己。结果出狱不久，又再次被绑架关押。由于师父保护点化，在看守所身体出现病业状况，

保外就医。但是，被判刑后依然不理智，结果被邪恶钻了空子，又遭绑架加刑，还被劫持到监狱迫害。

师父说：“你做的一切，包括讲真相中所做所承受的迫害，是修炼的过程和必须要做的，被旧势力强制迫害也是因为你自己存在的业力造成的。这一切不是为大法做，不是为师父做，而是因为你有业债才被旧势力抓到把柄的。”（《远离险恶》）

这也是许多多次被迫害的没有认真考虑的问题，还以为是自己的功劳呢。其实我们所做的一切如果没有大法作指导、没有师父看护，那我们什么都不是，什么都成不了，而且自身都难保。要知道，我们的一切都是大法给予的，是师父的保护，我们只不过做了自己应该做的事而已，没有什么可炫耀的。

三、做事容易走极端

在黑窝里呆过的人都有一个感觉，关押时间长的常人心胸会变的很狭隘，做事情容易走极端。大法弟子虽然与常人不同，但是由于长时间在黑窝里，不能系统学法修炼，也没有同修交流，又长期与刑事犯人接触，同时又处在邪党文化的包围中，被强迫看邪党电视、看邪党的《新闻联播》、看常人录像，被邪党不断强迫洗脑。避免不了被常人不好的东西所干扰，思想上受其影响，所以有些同修长期冤狱后，也会变的做事不为别人考虑，也容易走极端，从而被旧势力钻空子。

有一次我与刚出狱的一位同修交流，她是第五次冤狱出来的。她给我讲了她如何不配合狱警的一些事情，其中讲了一个表现。一次她正在打坐，狱警看见了就对她说：“你打坐时用被子盖住腿，不要让监控看见，上边看到了，对你对我们都不好。”她说：“我才不管呢，我不但没有拉被子盖住，还将被子推向了一边。”

我对她谈了我的做法和看法：我们现在不是个人修炼，是要承担救度众生的使命，我们做什么也要为他人考虑，时时都应该把救度众生放在心上。当时她也不以为然。后来听说她还是听不进同修的善劝，我行我素，做事还是容易走极端。前不久我在网上又看见她遭绑架关押在看守所。

四、执著于弥补过错

有些同修在黑窝里，由于各种人心执著，违心的向邪恶写了什么、表示了什么。出来后，又后悔莫及，认为对不起师父、对不起大法，总想弥补自己的过错。本应该加强学法，认真总结教训，如何从法上来认识法，向内找出自己的根本执著，提高升华上来。却以为多做事、多讲真相、做三退，就可以弥补自己的过错，结果又被邪恶绑架，有的已经多次了，也不接受教训。其实这是一颗最不好的人心，师父要的是我们做一个真正修炼人的心。

我熟知的一个七十多岁的同修，被关押在劳教所时邪悟了，身体出现了病状，在同修善劝后又走回了修炼。回来后为了弥补自己的过错，积极投入讲真相中，被恶人诬告被绑架，由于担心自己的退休工资被扣，又向邪恶妥协了。一段时间后觉的得走出来讲真相，出来不久又被恶人诬告被绑架判刑，又担心判刑入狱家人不理解，过关也是拖泥带水的。不久前又被恶人诬告被绑架，这次她真正把心一横，不承认旧势力迫害，坚信大法弟子没有错，所以两次开庭她都顶着家人的压力，警察怎么说都不动心，就是拒绝出庭，结果两次开庭都没有开成。

五、迫害阴影中的怨恨心

许多同修在被迫害中，特别是遭受各种酷刑及非人折磨后，对参与迫害者，有一种怨恨心。所以在出狱后很难用慈悲与善心面对参与迫害者。包括对社区、单位、小区

一些受中共蒙骗者，都把他们视为迫害大法和大法弟子的邪恶，没有把他们当作需要被救度的生命，甚至控告他们。其实他们大多数都是由于工作、生活被邪恶利用而参与迫害的，旧势力也想利用大法来淘汰他们，如果我们不慈悲善待他们，向他们讲清大法的真相挽救他们，他们将处于被淘汰的境地。

师父说：“作为大法弟子来讲，作为一个修炼的人来讲，我说修炼人是没有敌人的，你们只有救人的份儿，没有用人的手段、用人的理去惩治人和判决人的份儿。这是个根本的问题呀。”（《各地讲法七》〈芝加哥市法会讲法〉）

我们揭露邪恶，向世人揭露自己遭迫害的经历，是为了揭露邪恶、解体邪恶，其目地是为了救度众生，在整个过程中也是修好自己、放下执著的过程，而不是要达到一个将人怎么样的目地。就是因为有的同修抱着要把他们怎么样的那颗怨恨心，被邪恶钻了空子，再次被迫害，这样的例子也很多了。前一段时间本地有数十名同修遭绑架迫害，其中多数都是多次被迫害的同修，有些还是刚刚从监狱出来不久的同修。尽管有多种原因，但是其中抱着怨恨心做事，是其中一个大的执著。

六、意识不到的“捧杀”

师父说：“迫害中我也在仔细观察着，有些学员还真是不接受教训。刚刚从劳教所放出来，他的显示心又来了，人心又上来了。”（《各地讲法十二》〈二零一三年大纽约地区法会讲法〉）

我就是属于师父说的这种人，不少多次遭迫害的同修也存在这个问题。

我每次从黑窝出来后，都没有静下心来好好学学法，就忙于做资料的事。而且每天几乎都有同修慕名到家里来

“切磋交流”，赞扬的声音听多了，时间长了，也意识到这是个问题，但是还以为自己是在做帮助同修的事，其实是接受了同修对自己的、同修也没有意识到的“捧杀”。由于每天都是从早忙到黑，更没有时间好好学法，炼功只能坚持打坐半个小时。

我三次从黑窝回来，都有同修来家提醒自己向内找问题，我都不以为然。由于没有好好学法向内找修自己，去掉根本的执著，所以每次回来不到一年时间就又被绑架，因此迫害开始后大部份时间我都在黑窝里度过。

第四次结束冤狱回来后，我才真正意识到十多年都没有系统学法的紧迫感，于是我排除了一切干扰，真正静下心来学法。我每天（除特殊情况外）坚持用上午时间来学法、抄法、背法后，感觉心越来越静。回来五年多，我用毛笔又抄了七遍《转法轮》和其他经文、多遍《洪吟》等。由于我坚持把学法修炼放在了第一位，注重心性的提高，没有了过去那种浮躁的心，来家的同修也就少了，做事更加理智，做起事来，往往事半功倍。

七、放不下人心的执著

师父说：“旧势力对大法弟子为什么那么严厉？一方面出于对你们的妒嫉，另一方面是看不起一些大法弟子的人心太多、太重，遇事不在法上，用人心看问题。所以做不好的难就大，长此下去就很危险！”（《大法修炼是严肃的》）

我们本地有的同修由于色欲之心、利益之心、人的情等执著没有放下，被邪恶钻了空子的，有的甚至被夺去了生命的。

本地有几位男女同修在一起做事，在男女问题上不够检点，甚至做了大法弟子不该做的事，同修与同修之间产生的矛盾还影响到常人。其中有个同修不但色欲关没过去，

还将大法资源用于炒黄金期货，美其名曰：赚钱给大法用。最后被旧势力钻了空子，夺走了生命。其他两名同修先后再次被绑架判刑迫害。

还有不少同修聚在一起搞什么理财产品，有的已做了三十年的理财产品，说是为了子孙的将来。结果不久参与的同修再次被绑架判刑，主持者也被旧势力夺去了生命。

有一位同修十多年前就向我讲她家里儿、孙的事，操完儿子们的心，又操心外孙女的事。说她女儿由于车祸早逝，留下外孙女很可怜。迫害开始后还精進实修，常常到部队、到派出所面对面讲真相、发真相资料。后来两次遭绑架判刑。但是人的情放不下，外孙女研究生毕业，在检察院工作，外孙女还要求同修为了她的前途不受影响，不要再跟同修来往，她也听了。我和她一年多没有再见面，听说同修已被邪恶夺去了生命。

以上是概括的讲了几种主要的表现，但是也不是单一的，也都是多种执著造成的，只是表现的不同而已。

师父说：“我一直在讲啊，我们在夹缝中救人，我们的路很窄，不能走偏一点，才能完成好我们要做的。”（《各地讲法十五》〈大纪元新唐人媒体法会讲法〉）

我们只有放下这些不好的执著心，最关键的就是要静下心来学法，而且学法修心是贯穿在整个做好大法弟子的三件事中，因为我们要走的路很窄，稍不注意就可能被旧势力钻我们的空子，只有走正修炼的路，才能少招来魔难，也才能做好大法弟子的三件事，兑现好自己的史前誓约。▲



图：加拿大多位国会议员十月三十日分别提出请愿，呼吁加拿大政府通过决议，采取措施制止中共系统性迫害法轮功修炼者；推动反活摘器官立法实施；并释放因遵循真、善、忍信仰被中共非法关押的加拿大公民和居民的亲属。图为国会议员吉尼斯（Garnett Genuis）（后排左一）；国会议员米尔克（Tom Kmiec）、布鲁克（Larry Brock）、帕泽（Jeremy Patzer）、维斯（Brad Vis）、麦克利恩（Greg McLean）（后排左三到左八）；国会议员道顿（Marc Dalton）（后排右二）与法轮功学员在国会合影。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5134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：438,330,407

•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。