

43/46 Marsz Falun Gong w Warszawie



图：波兰著名网站 Onetime.pl 以“一九九九年中国（共）侵犯人权周年 法轮功华沙大游行”为标题，报导了二零二二年九月九日的法轮功游行活动。

•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 1083 期《2022 年欧洲法会稿件（4）》（二零二二年十月十三日）

www.minghui.org

2/46 Marsz Falun Gong w Warszawie



图：波兰著名网站 Onetime.pl 以“一九九九年中国（共）侵犯人权周年 法轮功华沙大游行”为标题，报导了九月九日的游行活动，并配以四十六张游行队伍的图片，场面壮观，气势庞大。

Onet.pl 是波兰最大、最著名的主流门户网站，该网站在波兰家喻户晓，影响面很大。报导中说：“那些被中共迫害而离世的法轮功学员，在大游行中得到了应有的尊重和尊严。”

目 录

◆ 2022年9月欧洲法会稿件（第四部份）

在“真善忍美展”项目中的修炼体会（译文）.....	3
神韵帮我在修炼上提高（译文）.....	11
在乌克兰的新环境下修炼（译文）.....	17
在战争中向世人讲真相（译文）.....	22
学法修心助神韵.....	27
善意沟通 敢于向内修自己（译文）.....	32
信师信法 体会大法神奇.....	36
修好自己 圆容整体.....	42

同修都有自己的专长及不足，作为协调人要善用他们的长处，只要协调好，相互取长补短，互相提醒，就一定能把事情做的很好。

这个项目离不开团队中每位同修的用心配合及无私奉献，同时我们这个团队又给参与的每位同修提供了一个很好的修炼环境，从中树立着自己的威德。如果做不好，没有承担起自己应该承担的责任，那将是生命的遗憾及未来永远都无法弥补的损失！

同修们，当我们觉的累的时候、苦的时候和难的时候，请大家记住师父的话：“万古艰辛只为这一回”^[1]。

谢谢师尊！

谢谢同修！

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟三》〈只为这一回〉

斯汤等。此外，专业制作的咖啡及珍珠奶茶等也深受神韵演员们的喜爱。

证实法中发生的神奇之事不胜枚举，大法弟子的智慧全部来源于大法。师父看到了我们这颗想去助神韵救人的心，于是为我们安排了成就我们的一切。

面对干扰 正念正行

记的神韵在柏林的那场演出，下半场突然发生技术故障，在场的观众和剧院方都不知所措。听到这一消息后，我的第一反应是：人还没完全救下来不能让他们离开剧院。

于是我来到剧院大厅，看到一对老年夫妻正在往外走。我急忙上前和他们打招呼，得知他们是因为担心停车超时被罚款而不得不离开。于是我要了他们的车牌号，在外面找到了这辆车并帮他们延长了停车时间，使他们安心看完了整场演出。

演出结束后，我在门口又碰到了这对夫妻，当他们得知我是主办方的工作人员后，激动的对我说：“演出太精彩了，为了看这场神韵演出，我们已经足足等了三年了！今天是专程开车往返五个多小时从德国的罗斯托克 (Rostock) 赶来的，我们要把神韵介绍给我们的儿女和朋友们，让他们一定来看。”从他们身上，我真实的感受到了一个生命看神韵得救后的喜悦，因为这正是他们生生世世等待的！

这件事使我认识到，发生在我们身边的每一件事都和我们自身的修炼息息相关，是否能无私的为他人着想，在任何情况下弟子的正念正行对每一个生命的得救都起着至关重要的作用。

结束语

我虽然是这个项目的协调人，但我知道大家只是分工不同，没有谁高谁低，都是救人中不可缺少的粒子。每个

在“真善忍美展”项目中的修炼体会（译文）

文：欧洲大法弟子

我参加过一九九五年师父在瑞典的传法班。大法给了我很多很多，给了我一切。十二年前，我参加了瑞典的“真善忍美展”项目。今天我要和大家分享一下项目组中几位同修在瑞典的最近三次美展过程中的修炼体会。

最近的十二个月里，我们在瑞典举办了七次美展，最近的三次分别是三月份在斯德哥尔摩郊区富人区之一的萨尔霍巴登的格鲁内瓦尔德别墅 (Grunewaldvillan Saltsjobaden)，四月份在大学城乌普萨拉 (Uppsala) 附近的萨尔斯塔城堡 (Salsta slott) 和五月份在哥德堡附近的工业城默恩达尔 (Molndal) 的画廊。

所有参加瑞典美展项目的艺术组同修每个星期四晚上都在网络上会面，我们一起学法、交流体会、配合并在大法中形成一个整体。

我们艺术组曾经有一个愿望，想为二零二一年的夏季美展找到一个更中心的地点，最好是在哥德堡。

这样，配合工作就需要再向前推进，并寻找展览场地，我们艺术组在哥德堡的同修除了通常的周四项目会议以外，还有其它的定期会议和电话联系。

我们找了博物馆和画廊，以及许多空闲的店铺场地，有时看起来很有希望，但最后得到的却是否定的回答。我们开始向内找，问自己在这方面有多大的心愿？我们可以改善我们的配合吗？我们怎样才能提高？我可以采取哪些主动的举动？我们每晚都从发正念开始。秋天和冬天都过去了，这是一个过程，我们不会放弃！在找场地的过程中，

我们看到这是一个与这么多人交谈的好机会，同时我们能够向这么多人讲真相。

然后我们萌生了从新开始在哥德堡以北的马斯特兰德（Marstrand）市寻找展览场地的想法。我们进行了联系，然后被告知如果我们想要七月份，那么要等到二零二三年夏季才会有场地。我们当时就决定说，如果有人取消展览，我们会对那个场地很感兴趣。

我们怀着极大的热情和好奇心去看了当年马斯特兰德市的第一个展览，“海滨会展中心春季沙龙”，同时预约了与那里的一位联系人会面。令我们惊讶的是，有一个展览要在七月的黄金时段里取消，我们用了一天时间决定租用那个海滨会展中心的艺术画廊。我们觉的我们在这方面得到了帮助，这显然是师父的安排。不久之后，我们还在展览场地附近找到了一个住处，这通常是很难找到的。所有的碎片拼图都自己落到了适当的位置。当艺术组里的每一个人都真正从内心发出一个共同的愿望，并且配合的很好时，那么师父就给我们打开了机会。

美展艺术品是用一辆小货车从瑞典中部的法伦市运到位于西部的马斯特兰德市的。我们决定只用一天的时间来布置有四十三幅画作的这次大型展览，这样让美展有尽可能多的天数对外开放。这要求我们一起快速而合理的配合来完成，以赶上时间，所以我们把所有的任务在我们之间分了一下。我们可以展出所有的大幅画作，因为这个展厅有大约三百平方米。为了节省时间，我们提前制定好了挂画顺序的计划。几幅大型画作非常沉，而我们艺术组里几乎都是五十五到七十五岁之间的女性。我们早上八点开始工作，晚上十点一切就绪。我们真的是作为一个整体一起配合，让所有工作在一天内就完成到位。当我们都在法上，并配合的好时，我们就能高高兴兴的让一切困难迎刃而解。

信师信法 排除干扰

就在神韵抵达的前一个月，有位中餐大厨突然染疫住院，另一位大厨被安排去法国帮助另一个团而无法抽身。怎么办？就在时间紧、人手缺的巨大困难下，团队中仅剩的一位比较年轻的中餐大厨不得不临危受命，挑起了大梁。当时情况下，只要再有一位大厨被干扰，整个团队就无法运作了。此事给大家敲响了警钟，意识到邪恶的猖狂及修炼的严肃。于是我们每天抓紧学法、交流、向内找并加大力度发正念，同时努力增强团队的凝聚力。在厨房全体同修们的配合下，这位年轻大厨很快上手，食品用量把握精准而且没有任何浪费，在师父的加持下烹饪技能有了奇迹般的突破。

值得一提的是，由于做厨房和餐厅服务的同修每天至少要连续工作十三小时，再加上路途的时间，如果修炼跟不上就会造成体力不支。为了保持良好状态，大家每天抓紧时间学法并利用神韵中午用餐那段空档时间集体炼功。

另外，团队内部厨房与餐厅的配合也至关重要，每当遇到问题时大家不是抱怨而是及时补漏。举个小例子：一次厨房做的炸酱面忘了配黄瓜丝，餐厅服务的同修发现后及时反馈并想办法弥补了漏洞。可谓事情虽小，但修炼无小事，每个细节都是不容忽视的。

今年我们有幸先后为三支神韵艺术团提供服务，这些神韵演员来自不同的民族及国家，而且饮食习惯差异很大。长达半年的巡回演出，很多西人同修都不能完全适应中餐。为此。我们厨房组想方设法变换口味，用心感受他们的需求，并根据艺术团人员的组织结构制定恰当的菜谱。除了传统的中餐外我们还相继推出了经典的韩国菜、日本菜及越南菜。此外还特别为西人同修们准备了家乡特色菜，如乌克兰烤鸡、捷克和法国烤鸭、德国猪肘、奥地利猪排及俄罗

力，挤出时间尽可能多的参与进来的。没有一个扎实的实修基础及强大的正念是很难做到这一点的。

齐心协力 难行能行

今年有些剧院的餐厅和厨房我们是第一次使用，难免会遇到一些预料不到的情况。记的捷克布拉格那站，到达后发现那是个长期闲置的厨房，电力火力都不足，使用起来难度很大。但当地学员已经尽力了，面对简陋的厨房及陈旧的设施，在时间紧任务重的情况下，我们没有抱怨，齐心配合的把厨房打扫干净。有位懂电的同修连夜把厨房的高压电源配置到位，保证了厨房工作的正常进行。大家就是这样在没有条件的情况下去创造条件。

虽然我们和当地很多同修都是第一次合作，但大家的目标是一致的，就是全力配合神韵救人、助师正法救人。在整个过程中，我切身感受到了团队的整体提高、整体升华，眼前的困难也就迎刃而解了。其实，很多事情都是师父在做、神在帮，而非我们个人能力所为，但过程中却体现出我们的修炼状态及救人的用心。

俗话说“兵马未动，粮草先行”。我们经常是一站接一站马不停蹄，需要赶在神韵到来之前把一切工作准备就绪。记的五月十三日那天下午，神韵到达捷克布尔诺市，为了让演员们也能和全球大法弟子同步庆祝这个难忘的日子，我们刚刚忙完前一站就连夜启程赶到了布尔诺。当时大家已经非常疲劳，我真是捏了把汗。在当地同修们的配合下，从我们进入厨房到让演员们吃上了丰盛的火锅，仅仅用了三个小时，西餐厨师还亲手制作了一个足够七十人吃的巨型蛋糕！在大法弘传三十年之际，在繁忙的旅途中，还能有这样一个机会和神韵一起共同庆祝“世界法轮大法日”，真是太荣幸了！

来看美展的人非常多，很多主流社会的人士也来了。所有的参观者都为他们看到和听到有关美展的内容而表示万分感谢。

我们打下了一个好基础，现在有人来了，想把美展带到哥德堡的年度书展上，现在这个过程已经真正开始了。

学员A：我第一次看到美展是在我还是新学员的时候，两年前决定去哥德堡南部的施泰尔索市看美展。我被这些信息所吸引和强烈感动。一个隐隐的愿望开始在我心中生起，那就是成为美展的导游，有机会将画中的信息传达给参观者，以一种具体的方式和其他同修一起救度众生。一年后，当我开始参加美展项目的工作时，这个愿望实现了。

二零二二年春天，通过艺术组同修们的努力，我们在瑞典的不同地区获得了三个展览场地。我满怀信心的期待着在斯德哥尔摩郊外萨尔霍巴登的格鲁内瓦尔德别墅的第一次展览，并开始阅读关于所有展览画作的内容。我对这个任务感到害怕和不安，对我自己要求很高，我能应付的了这个任务吗？我的知识足够吗？因为我毕竟是个新手，根本没有做导游的经验。我能回答访客可能会问到我的刁钻问题吗？我是一个在感到不安全时更愿意在别人面前隐藏自己的人。我的不安全感让我在一开始时很难吸引参观者来让我做导游。我在幕后呆了一会儿，然后是一位同修告诉我现在你可以去带下一个参观者了，然后推我出来。这正是我所需要的。通过试探性的步骤，我开始了我的第一次导游。“每一个未知的新事物都必须通过意志的行动才能成为实质”，这是我自己的励志名言。到了晚上，我们对刚刚过去的这一天进行反思和整理。放下怕心和不安的心，不再想那么多对我来说是一个很大的帮助。我觉的自己开始着陆了。

学员B：美展艺术组里的一位同修来找我，问我能不能

在展览结束后从瑞典东部的萨尔斯塔城堡开车到瑞典西部的哥德堡，有四百五十公里的路程。

原本要开车的那位同修想直接回家，而不是把车开到哥德堡，然后再乘火车一路返回家。

我脑海中闪现的第一念是“我不行啊，我已经十年没开车了”。但当我向内找自己时，我想到：“那辆车会留在萨尔斯塔城堡吗？因为我不愿意也不敢开车，感觉开车不舒服。”我提醒自己，我们必须无条件配合，现在我有机会克服自己的障碍了。当我克服这个障碍时，我提高了，我做到了我自己没想到我能做的事情。

大瘟疫期间，哥德堡的许多场地都闲置了，我们有个愿望想在哥德堡举办美展，这让我们来到了由一家上市国际公司拥有的默恩达尔画廊。然后，我们联系了一位在这家公司工作的女士，经过多次来回，这件事将在公司董事会里确定。他们得出的结论是，他们愿意推广好的艺术。于是我们被引见到三个不同的场地，最后一个是最好的，所以就是它了。

这个场地非常大，有一个漂亮的中性背景，能够以一种非常漂亮和热情的方式突出画作。同修们之间的配合形成了一个强大的场，这也让许多参观者前来参观展览。

这次展览最精彩的地方在于，所有参观者基本上都是从展览的结尾部份开始看展览，也就是从《悲喜泪》这幅画开始，可能很多人都有一种时间稍纵即逝的潜意识。

记的有一个下午，有一个人冲进了展厅，他惊呼道：“终于，我终于找到了。”同时他把他的背包扔到了地板上！！他在脸书上看到了一则关于这个展览的广告，然后问了十家不同的店铺，最后才找到我们。他之前去过中国、西藏和不丹，他想了解更多关于这次美展的信息。他看了展览，然后还要去接他的妻子，让她也来看这个展览。

部份学员在神韵抵达前就已经陆续完成了疫苗接种，这是一个放下自我、配合神韵、助师救人的修炼过程。

为了使各地区负责后勤的学员有足够的准备时间，我一般在神韵来欧洲的前半年就开始和各地后勤协调人进行沟通并做计划，落实有关厨房设施、人员配置、运输、购物及住宿等诸多细节。由于受疫情和战争的影响，很多国家物资供应出现问题，给我们的工作增加了难度。特别是在德国演出期间，食用油及面粉等一些主要食品突然断货。为了保证后勤团队的正常运作，我们真是想尽了办法。

我们团队中有两名越南学员，他们虽然不懂中文，但做事非常用心。看到这种情况后，他们把德国短缺的许多物品默默的在其它国家补齐并开车运到德国，从而保证了整个团队的正常运作。

此外，我还要感谢其他各地同修们的无私付出和积极配合，他们花了大量时间和精力在当地为我们提前备货，提供库房，保证了神韵的后勤补给。

突破自我 完成使命

今年神韵在欧洲巡演长达半年，团队中的大部份同修都是全程跟随，一走就是大半年。这就意味着要放弃家里的舒适生活，远离亲人，着实不易！这对每位参与的同修来讲都是一种考验，尤其是那些有工作、有家庭的同修。就拿我们的两位主厨来说，他们是厨房团队的灵魂，经过这十几年的魔炼，凭着他们娴熟的技能和工作经验很容易在常人社会找到一份收入丰厚的稳定工作。但他们深知神韵需要他们，这也是自己来世的责任与使命，于是他们毅然放弃了小我。为了维持生活，他们只能靠打半年零工来维持自己的基本生活，另外的半年时间则全部为神韵服务。其他同修也都是突破了家庭、经济及工作等方方面面的压

修好自己 圆容整体

文：欧洲大法弟子

我于一九九六年在德国得法，二零一三年移居瑞典。我们团队从二零零七年神韵初到欧洲巡演算起至今已经运作了十五个年头，过程中历经风风雨雨，逐渐锻炼成熟并逐步走向专业化。今年五月，德国餐饮专业杂志《厨师长》(Chefsheads der Magazin)还特别介绍了我们的西餐厨师配合我们团队跟随神韵在欧洲巡演一事。在此，我感谢师尊和同修们给我这个机会，让我代表德国后勤厨房团队的全体同修和大家分享我们的修炼体会。

今年共有三个神韵艺术团来欧洲巡回演出，历时六个月，是有史以来神韵在欧洲巡回时间最长的一次。我们团队从年初的第一站德国开始，跟随神韵去了法国、瑞士、奥地利、捷克、西班牙，五个月的时间一共做了二十站，其中神韵两个团同时巡回期间，团队中的部份厨师还要外援帮助其它国家。这种高强度运作，从体力到修炼状态对每一位参与的学员来说都是挑战。面对一些突发事件和干扰全凭大家的正念正行和整体配合才能走过来。接下来我从以下几个方面与大家交流：

面对疫情 正念救人

今年神韵来欧洲巡演的第一站是德国的科隆，也就是一月初，当时欧洲疫情突然爆发，各国都制定了非常严格的防疫措施，这给神韵救人带来难度：如乘坐飞机及公共交通或进入剧院等都需要出示疫苗证明等。为了避免神韵巡回期间各国防疫政策对我们的束缚，团队成员在神韵启动前的两个月就开始在法理上进行交流，当时大家已经在法理上悟到配合神韵救人是第一位的。于是，团队中的大

了解真相后，观展者在留言簿中写道：

“感谢令人受益的展示，向世界传达重要信息。”

“感谢美丽的艺术，但也很伤心，你为信仰被剥夺了你的自由。让自由和光明永远占上风。”

“非常感谢你们花时间如此感人的讲述这些画作的内容和它们背后的故事。受到启发想尝试法轮功并向别人传递这个信息。”

“感谢这一场精彩的展览，人被画作深深吸引，有时几乎找不到语言表达。人被感动和鼓舞。”

“感谢具有感染力的活动和精美的用绘画说明的事实。”

有一个家庭在参观了在斯德哥尔摩的萨尔霍巴登的展览，然后他们在留言簿上写下了这些话：“感谢你们如此精彩而有意义的向我们讲述了关于这个展览的内容。令人难以置信的周到，我们深受感动。”

一些参观者会逗留很长时间，仔细观看和阅读每幅画。从他们的面部表情可以看到他们的变化。没有人不为所动，这让他们更了解了真、善、忍的普世价值。

有一个小男孩和他的父亲一起进来，他们看了展览，小男孩很感动，想在留言簿上写下感言，他花了些时间慢慢写道：“谢谢。谢谢，看这些画很令人激动。看画上的伟大的人物很有意思。米罗，八岁，二年级，姓氏：卡雷姆，谢谢让我看到。”

学员C：学员产生了在两个地方申办美展的想法，一个展览是在斯德哥尔摩郊外萨尔霍巴登的格鲁内瓦尔德别墅，另一个是在大学城乌普萨拉郊外的萨尔斯塔城堡。两位学员从哥德堡出发，踏上了这段长长的旅程，前往参观展览场地，并与展览运营负责人员会面。过程中来了很多考验。本来要用的车坏了，只好又租了一辆车。两位学员在旅途中都出现了强烈的净化消业反应，但这并没有阻止

她们，而是将这视为一个提高的好机会。在师父的安排下，我们得到了这两个地方的场地办美展。

许多对文化和艺术感兴趣的人来到萨尔斯塔城堡看美展，还有许多参观者来自乌克兰，还有来自世界各地的人们来参观美展。一位正在瑞典留学的外国年轻女士说：“我来这个展览，这里有更高的境界。”她马上就想开始炼功，并在乌普萨拉查找炼功点。

学员D：我们在哥德堡租了一辆货车去斯德哥尔摩的格鲁内瓦尔德别墅，这辆货车给了我们很多考验和我们忍的机会。

我们在别墅附近租了一个住处，上午我们要挂好画作，当天就要开幕，可是早上车子无法启动，那时气温是零下六度。我们试了又试，当车子终于可以启动了，又发现无法倒车。那里有两根灯柱限制了我们的车的转弯半径。当我们的车离灯柱越来越近时却发现既无法向前，也无法后退。我们互相替换着尝试，我们发正念，我们一直不放弃，最后我们以一种无法解释的神奇方式穿过了灯柱，我们迟到了一个小时一刻钟，要赶紧布置展览。

在挂画布置展览的过程中也有很多难关和考验，有很多次要抬着画上楼下楼，我带错了鞋子，脚上压力很大，直到现在我的骨头还在消业净化过程中。

当格鲁内瓦尔德别墅的展览结束，需要把画作打包再运到乌普萨拉郊外的萨尔斯塔城堡时，只有两位七十五岁以上的女士在那里负责，于是我们只好请了斯德哥尔摩的几位同修来帮忙打包，然后到了萨尔斯塔城堡后再帮忙拆下包装。

在我自己的修炼中，当配合不好时，当人们抱怨时，我觉的是很难，但在美展期间产生的密切配合中，我认识到了——是我自己对事物的观念让我看不清——这在我与

时我能抓紧时间学法或听明慧正法修炼交流，或背我能背的《洪吟》的诗等。学法时我又能时常有新的领悟，或看到自己的执著。出现矛盾时虽然有时不能马上向内找，但很快就能意识到自己不对而改变心态。

在这个过程中我深深的体会到师父的慈悲和大法的神奇伟大。真是“修在自己，功在师父。”^[2]作为项目负责人我现在终于真正认识到建立和维持一个好的修炼环境是我不可推脱的责任。现在我们在柏林的办公室已经建立了一个稳定的学法、炼功的环境以及一个向内找的环境，我深深的体会到在大法中实修让我们成为一个整体。

感谢师父对弟子的保护，感谢师父给弟子在大纪元项目中宝贵的修炼机会。

注：

[1] 李洪志师父著作：《二零一八年新唐人与大纪元法会》

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

全不能入心。我的情绪很低落。交流时一位同修讲到师父《洪吟六》〈度人度己难〉这首诗在神韵推广期间对她的帮助，我突然想起这首诗在神韵推广期间也给了我很大的帮助，因为今年的神韵推广非常难。那时我告诉自己不能做个中士。在同修交流过程中我在本子上默写了八遍这首诗，我开始清醒起来，我问我自己：“你就想一直当下士吗？抱着去不完的人心不放吗？”“不。”我在心里加强这个念头：我不想当下士。我要修成神！

这个正念越来越强，我也越来越清醒，越来越轻松，我感觉到我的脸又突然会笑了。我一下子充满了精力。回到家中我和一位同修交流了自己的这个经历。我们一起非常集中精力的做了一件白天我一直想做而没有做成的事。我们工作到三点，可我一点也没有觉的疲倦。第二天睡了四小时后我不用闹钟自动的就醒了，我参加了当日的集体炼功。

自从那天起我每天早上都能够四点半到五点之间起床了，我不需强求自己，一切都很自然。这个我多年认为完全突破不了的关就这样神奇的突破了。我真正体会到师父说的：“佛性一出，震动十方世界。谁看见了，都要帮他，无条件的帮他。佛家度人是不讲条件的，没有代价的，可以无条件的帮他，所以我们可以为学员做很多事情。”^[2]

我的修炼状态就在这一正念发出后发生了巨大的变化，每天我起来后先炼第五套功法然后再学《转法轮》。这样下来每天基本都能保证五套功法炼完，每天至少读一个半到两个半小时的法。学法时我大部份时间都能做到净心，如果那天学法不入心，那我马上就能意识到要向内找。虽然我每天最多睡四个或四个半小时，白天我也不再困了。如果哪天我感到困了，多半是有执著没有放下，所以身体的物质变重了，就会疲倦。

我又回到了修炼初期的精進状态。在路上或在做家务

同修们——美展导游们长时间在一起的这些密切接触中变的清晰了，我可以看到一个更是真我的我，这与外在表现的我完全不同。我也与自己的真我有了更多的联系，这让我在我的人类同胞面前更加谦卑和有慈悲心。

我现在已经做出了一个决定：“我要对自己的修炼负全部责任。”

在我自己的修炼中，我最清楚的一点就是我在由内向外的扩展。我的真我在由内向外扩展，而不是象以前那样从外向里的。这给了我对整个人生历程的一种温暖和信心，以及对师父的安排的完全的信。

学员E：前来哥德堡的默恩达尔看展览的儿童和年轻人数量不同寻常的多。有好几个十至十二岁之间的勇敢的女孩子和男孩子连续几天或者自己一个人来，或者和不同的朋友一起来。一个十岁的有成熟模样的女孩在一周内和不同的朋友一起来过几次，还有一次是和她的妈妈一起来的。妈妈说是女儿带她来的，说女儿非常被这个展览吸引。还有一个大约二十岁的女孩含着眼泪告诉我，起初她不敢看关于迫害的画，但我和她聊了一会儿后，她明白了艺术家们想把希望传达给人类，尽管中国正在发生的事情是黑暗的，艺术家们想告诉人们，光明比黑暗更强大。我们谈到了打不还手的重要性，但是，当人受到不公平对待时，人有权和平的讲出来。然后这个女孩就带着光明和新的希望离开了，最后她的整张脸都是喜气洋洋的。

有一天的展览结束后，我们出去吃比萨饼，一位学员和比萨饼面包师聊了一会，但是没有资料留给面包师。第二天，当这位学员开车经过那个比萨饼店时，她带着资料进去给了面包师。

展览快结束时，那位面包师和他的家人一起来看展览了。他们不知道这场迫害，也不知道法轮功是什么。他们

一岁半的小女儿看着佛像画作和师父讲法的那幅画作，整张脸都放起光来，她不停的向佛像和师父挥手。

学员F：在过去的十二个月里，美展在瑞典的七个地方展出。这涉及到所有相关的同修的大量工作和强化式修炼。另外，我作为美展的协调人，在这期间我在我的家庭里也经历了几次艰难的心性考验。

最重要的是，当人的情开始影响我的时候，我能够退后一步，是因为我想起了师父讲法里的话，让我从法的角度去了解情况，然后意识到这是我提高我自己的一次机会。这让我对学法的重要性也有了更深的认识，因为我体会到了记住师父的一段讲法的强大作用，那句法与我现在的考验有关。然后一切就都好了，我可以保持自己的冷静。我能够更轻松的处理情况和事情。是时候放下所有的执著了，不要让任何执著再卡在那里，那会阻止我返本归真。

谢谢师父！

谢谢大家！

炼好坏决定了你的救人力度，你的修炼好坏也决定了你的工作成效，这是一定的。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。”^[1]

我意识到，作为项目的负责人自己在过去的很多年虽然工作一直都非常努力，但在修炼上却很松懈，把工作当成了修炼，大法弟子的三件事一直都没真正做好，学法不入心，炼功完全跟不上，自己实质的修炼状态很不好，尽管表面上同修可能还觉的我很精進。所以在遇到矛盾时不能及时向内找，遇到困难时不能站在修炼人的角度去认识，所以时常会感到巨大的压力，甚至有时会很消极，觉的自己力不从心，甚至觉的自己也不年轻了，不再象刚开始做大纪元时那么有精力了。因为很长时间炼功很少，所以我时常感觉疲倦，很想多睡些觉。可睡的越多一天里剩下的炼功学法的时间就越少，因为要做的事情并没少，我陷入了恶性循环的状态。

对我自己的这个状态我也是非常的不满意，一直希望能有突破，可一直也没有突破。自己修炼状态不好，所以我一直也没有从内心重视在公司里建立和维护好的修炼环境，因为我知道我自己也都做不到。但师父对德文大纪元的期待鼓励我去突破这个困境。还有其他同修为维持一个好的修炼环境的努力也给了我很大的帮助。我的状态在逐渐的好转，但真正实质的变化发生在几周前。

几周前的一天我非常沮丧，因为一个貌似强大的对情的执著一直在操纵着我的情绪，我很清楚我不想要这个情，更不能让它控制我，可我没有力量去彻底排斥它，清除它，因为我还是不想彻底放下它，我还想抓着它不放。在参加柏林小组的集体学法时我一直愁着个脸，学法时我完

上的压力和风险是巨大的，但是我和先生心里都很坦然。我没有一丝的担心，因为我坚信如果弟子做对的事，师父不会让弟子没饭吃的。生活可能会艰苦些，但舒适的生活也不是我所追求的。我和先生都非常努力，每天的工作时间很长，我们希望尽快了解网站的运作和经营。

我时时感到师父就在我们身边，看护着我们，帮助我们，很多新的东西我一看就明白其中的道理，然后应用到我们的网站运作上，我们的读者、网站流量在逐渐的增加，收入也在稳步增加。同时也有两三个新的员工加入。虽然我们有时在月初没有足够的钱付给员工微薄的酬金，可基本上我们总是能在当月解决这个问题，有时我也不知道怎么账上就进来了一些钱，或是常人或修炼人的捐款或是特别的广告收入，总之我们能渡过难关。在这种情况下，我都诚心的请求其他员工能理解公司不能在月初发给他们酬金，员工都是修炼人，都完全能配合和理解，在此，感谢所有的同修的支持和付出。

修炼如初 体会大法的神奇

今年四月我们有幸听到师尊对德文大纪元的慈悲提示，师尊的话给予我极大的鼓励，因为我理解，师父讲的就是法，在另外的空间师父已经给我们开了路了。在人的层面上师父也给我们指出了明确的方向和作法。作为弟子就是要尽快的努力的按照师父说的去做，那德文大纪元一定会有突破。但我们如何才能做好呢？我们组织大家一起学习、交流师父在媒体法会上的讲法，我自己也反复读师父针对媒体的讲法。

师父说：“当然了，作为媒体来讲，要做好应该做的事情，那就得修好自己。所以修炼呢，对大家来讲，对每个参与媒体的大法弟子来讲，修炼是第一位的。因为你的修

神韵帮我在修炼上提高（译文）

文：欧洲大法弟子

二零零二年初我发现自己修炼状态不是很好。自己在受伤或者感到难堪的时候，人心的执著很强，不仅不向内找，反而表现出一种幼稚的愤愤不平的心态，顾影自怜，这对自己的修炼没有任何好处。尽管我明白师父的讲法，也与同修交流自己应该如何向内找，但是我还是没有象我希望那样很快的提高。

在生活中的其它方面，当自己想要的无法实现的时候，比如说现在我也没有孩子，这种执著心也会反映出来。尽管我已经尽力修去各种执著心，但这种幼稚的自我保护的愤愤不平的心理还存在着。我有时会想为什么师父不给我这些我想要的。现在神韵巡回演出结束了，我发现神韵对我个人修炼上帮助良多。例如，上次集体学法的时候我悟到，自己缺乏修炼人的忍，在这方面的行为象常人一样。

几周前我听了密勒日巴佛修炼的故事，我才明白在过去修炼意味着什么。修炼者要将自己的一切都交给师父，这样才能踏入修炼的大门。我悟到尽管师父不要求我们进入寺庙中当和尚或尼姑，但是师父要求我们要把执著心看淡，在常人中修炼。我想到其实自己还有很多常人的执著心没去，还有很多常人的欲望追求——我这样怎么能修炼呢？这是我第一次意识到自己应该完全把自己的一切都交给师父，就象过去的修炼人一样，哪怕只是比喻意义上的，然后我才能真正的修炼。

这些悟到的理，还有很多在这里没有提到的新的理解，都是在二零二二年积极参与神韵中悟到的。我接下来想和大家分享一下一些具体的事情。

支持神韵推广如何使我在修炼上提高

我在二零一九年末修炼上不很积极，所以没有被允许直接参与支持神韵。但是我可以参与神韵的准备工作，但只能一点一点的参与。我加入了神韵热线小组，在固定区域发神韵传单，以及在剧院外面发传单。没过多久，我又有机会参与神韵商店在演出间的销售。我太高兴了，我最喜欢神韵商品了，在过去几年我自己就买了好多，还送给亲朋好友。

从（参与神韵）一开始，我就意识到支持神韵需要一定的行为规范，以及稳定的抗压能力。这也是事实，比如说我从刚开始加入神韵热线项目就经历了表现很疼痛的身体上的清理。而且开始的时候我负责的热线基本没有人打进来。这使我认识到自己应该是还没有达到能够救度那些众生的层次。所有的这些经历激励着我在修炼上更加精进，每天更好的做三件事。尽管我直到最近才能够坚持每天炼功，但是我确信参与神韵使我更快的从二零二二年初陷入的困难中更快的站起来。

更好的利用时间，无条件的走师父安排的路

我在参与神韵热线项目的时候，空闲时间也在准备神韵商品售卖产品的相关知识。过程中我花很多精力准备了学习产品细节的手写卡片，也帮协调人更新了产品目录。那时候，我想起师父说的话：“负责人没想到的你去多做，把它做好，不就完了吗？”^[1]

在我几乎要做完所有神韵商品学习卡的时候，协调人问我能不能不卖商品，改为去卖艺术家时装。我知道自己要无条件的配合协调人，走师父安排的路，但是同时我也注意到了自己的固执，我喜欢事情都按部就班的进行。我原来认为自己可以很容易的接受改变，工作上也是，但是

多困难，但公司状况一直没有实质的变化。那时我的压力很大，一筹莫展。但有一点我心里很清楚：我不能放弃，因为大纪元是师父认可的能救人的项目。中文大纪元运作也一直非常难，但在大量同修无私的奉献，坚持和努力下，也走出了自己的路，并逐渐的走向了良性循环。

我当时坚持做下去的决心很强，并开始思考是否有新的发展思路。我想是师父看到弟子很用心，所以给我打开了些思路。我发现在公司的所有业务中只有网站是有一点点盈利的，因为网站的成本更低，而且我们的合作伙伴每月都能给我们拉进一些网站广告。我想我们应该先放下印刷版，把很少的资源集中用在网站上，把网站做上去。

虽然我从未做过网站，完全不了解网站运作经营，对我来说一切几乎是从零开始。但我就抱着自己清醒的那一念，如果我的出发点是正的，是为了项目的发展而不是为私的，不是为了证实自己，那师父一定会给弟子应有的智慧去开拓一条发展之路，我不应该在困难面前退缩而是应该迎难而上。

因为网站发展离不开技术，我把我的思路和我的先生同修沟通并说服他也全职参与作为网站的技术主管。对网站内容我知道我们必须有一个主编，所以我去找了一个专业的记者同修全职参与。我开始研究网站的运作，做了一个发展规划。我希望纽约总部能支持我们三个全职人员六个月的基本工资，六个月后我们自己全盘负责。我当时向总裁表达了把事情做成的愿望和信心，他答应给我们六个月的支持。

二零一二年七月我们开始了网站的发展。因为我和先生同修都全职在这个项目中，我们没有任何的其它生活来源，而且很多年我全职义务做大纪元，一直都是我先生一人挣钱，我们几乎没有存款。对我们来说表面上这个经济

信师信法 体会大法神奇

文：欧洲大法弟子

时光飞逝，一晃在大纪元项目中工作已经快二十年了。感谢师父给予弟子在这个正法项目中修炼并参与正法救人的机会。今天借法会之机，把自己在项目中修炼的部份经历写出来，与同修们分享。

二零零一年德国大法弟子在汉堡成立了欧洲大纪元有限责任公司，负责制作，印刷和在欧洲发行中文大纪元，虽然我一开始就被邀请参与该项目，但我一直没有真正进入到团队，并承担具体的工作。二零零四年底德文大纪元开始在德国启动，或许是我与德文大纪元的缘份和我曾经的誓约，可以说我从一开始就几乎全职投入到德文大纪元的工作中直到今天。回首这十八年走过的路，我几乎做过了大纪元项目中所有环节的工作：记者、编辑、翻译、校对、排版、财务、市场、销售、代理社长、社长还有清洁等等等等。在每个工作中都面临不同的挑战，要学习和研究新内容和知识，同时也有很多很多不同的修炼机会。这些宝贵的修炼机会我有时能把握好，及时向内找并在修炼中提高上来，可也有很多很多的机会没能抓住而失去了。

在这十八年当中，经历了很多高低起伏，如果修炼状态好，我便能保持乐观并充满勇气去开辟新的路子，但在碰到难关、内部矛盾和外来打击时，因为学法、炼功跟不上，不能及时向内找，就会有打退堂鼓的想法，不想继续承担这么重的责任。有时感觉自己心有余而力不足而沮丧、消极。

二零零九年欧洲大纪元有限公司从汉堡转到柏林，我被指定为德文大纪元的社长的代理，主管日常的业务。从二零零九年到二零一二年七月我们一直发行周报。

几年做下来，尽管我们一直都非常努力，也攻克了很

到那时候我才发现我其实是一个喜欢生活上稳定和不变的人。幸运的是，由于我对神韵的这颗心，我还很期待这个新的挑战。协调人也与我交流鼓励我，她说：“你能了解所有的产品是最好的，因为到时候你可能也要帮忙卖神韵商品的。你很年轻，你能行的。”我认识到自己准备神韵商品学习卡没有浪费时间，同时开始了解艺术家时装的产品。

尽管协调人没有明确表达要我负责艺术家时装方面的工作，我自己却逐渐意识到这应该是我的使命，因为在两地（巴塞尔和布雷根茨）没有别人可以胜任，而且我也想尽力的支持协调人。感谢师父的细心安排给我这次机会，使我能够一点一点的提高。对自己能独立负责项目的信心越来越强。项目的很多方面都要用心，包括收取现金等等。

在参与卖艺术家时装的过程中，我越来越觉的那些时装设计精美。我也亲身感受到它们穿在身上是多么的舒服，我在店里就穿了一件舞蹈衬衫和一件印有“真善忍”的夹克。

坚信师父 信任同修

在神韵到来之前的最后几周，除了我的工作和一些必要的行程安排，我抓紧每一分钟推广神韵，为神韵的到来做准备。

然后很快就到了卸车和布置商店的时候，从一开始我心里就感到不安和紧张，感觉在演出前留给我们准备的时间好象不太够。我本来打算按部就班的一点点布置，但实际上不可能，因为同修们有问题问我，我感觉无法集中精力做自己的事情，什么都要管。跟我一起在巴塞尔卖艺术家时装的同修对我说她对服装不是很了解，需要我的帮助。我最后尽力帮她熟悉业务，与她讲解商品细节。

很快我就被叫去开车从仓库取忘记拿来的货物，我不得不留同修她一个人在那。在我走之前我们简短的讨论了

一下我不在的时候她需要做些什么。没办法亲自布置时装展位，我感到很遗憾，但是我认识到这也许是同修可以了解时装产品的好机会。我就放下这个念头，相信她可以自己独立做好。当我回来的时候，同修已经将所有布置完美的独立完成了，她还在和另外一个同修一起在熨烫衣架上的衬衫。我非常感激同修把事情做的这么好。

第二天，我又要开车去仓库多拿些节目册，所以不得不留同修们独自准备，直到门开观众要进入的最后一刻我才回来。都是因为相信师父，我才能按时赶到，才能迎接观众介绍我们的时装产品。但是又一次我注意到了自己想同时哪里都想管的执著心。我有幸可以断断续续的观看神韵，但是当时我的车还停在剧院门口不能停车的区域。在演出中场休息时，同修告诉我我收到了一张罚单，我意识到自己需要做的更冷静平和，不能有任何漏，需要竭尽所能的承担自己应负的责任。

慢慢的我意识到自己是需要一些休息的，这样才能更平和的做事。这也会帮我清晰理顺思路来更好的工作。每天的学法和与同在时装商店的同修们的交流也使我受益良多。这样一来，我更了解大家工作中都关注于哪些不同的方面，同修们在卖商品的时候又有什么不同的见解。这样我们的产品每天越卖越多。

我们与观众们的互动很好。印有“真善忍”的时装尤其受欢迎，我们也很多次听说如果“真善忍”可以印在更多的时装上就更好了，比如说男士Polo衫和女士的舞蹈衬衫。一位女士买了印有“真善忍”的休闲上衣，向我们表示她以后只想穿这样的衣服，可以净化心灵。还有另外一个客户，她拥有自己的服装商店，我跟她提到服装的材料，她一摸舞蹈上衣就表示我们卖的价格非常的合适，她自己就马上买了一件。专业人士感觉我们的服装非常好。天然

来自我自己。那个离开大纪元的念头，无异于试图逃避。试图与困难保持距离，以及远离面对执著的痛苦。有些执著是从同事行为反映出来的。我不必为了感到自由和轻松而停止大纪元的工作。我只需要在自己的身上下功夫。

在这个过程中我也发现，我对安全和稳定有着强烈的需求。这个反映在表面上，就是执著我的房子，家人，习惯的修炼环境，和一个不错的固定收入。

当我读到师父在《洪吟》中的诗词：“发心度众生 助师世间行 协吾转法轮 法成天地行”^[2]，我开始意识到，这些物质所提供的所谓的安全感只是另一种假相，因为人类表面没有什么东西是永远安全的。瞬间就可能失去所有物质的东西。而我们伟大的师父给予我们的大法却是永恒的。

谢谢师父的慈悲与耐心，尽管我有时候并不是那么精进。

前不久发正念的时候，我的眼泪涌了出来。我意识到，能够在这个时候在我们的媒体工作是一种莫大的荣幸，尤其是在这个时候，在一些具有挑战性的情况下。作为整体的一个小粒子，我被允许出一份力，让我们的媒体在人世间立足，以便通过这个项目能够帮助师父法正人间，引领人类回归传统和正道。我明白了，我对一些困难的不满是错误的，那是我必须去掉的执著。

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法二》〈二零零二年华盛顿DC法会讲法〉

[2] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈助法〉

敢于向内修自己

有一天，炼功的时候，脑海中出现一个念头：停止在大纪元工作。我试图忽略这个想法，但它非常顽固，整个炼功过程中都在纠缠我。炼功结束后，我冷静的仔细审视这个念头。我想知道这是否是一种来自情的干扰，还是一种点化，告诉我是时候寻找新的道路了。一方面，我知道自己的修炼状态有不足，旧势力有可能钻这个空子，让我偏离我的道路。另一方面，我想象着，要是找一份常人工作，还象以前一样，在业余时间做大法的工作，那会多好。

在做出最后决定之前，我给了自己几天的时间来确定自己的想法。之后我会告诉管理层我的计划。这段时间，我去布雷根茨支援神韵。在那里，我在一个非公开的安静的时刻，向一位由学员组成的小团队倾诉了我在大纪元的情况。然后发生了有趣的事情。

团队中有人反应出大为吃惊。这些反应让我清醒过来。不过，与预期的相反：要是个常人，可能在看到这样的反应后，会促使其马上辞掉如此困难的工作。不过，通过这次交流，我悟到这是我个人的修炼道路。没有人，但是老学员，可能理解我在这个过程中所悟到和放下的东西。为了在我们媒体工作，我一开始就放下了一大层对财务损失的怕心。我从中学会了，不一定非要跟别人交流，即使是熟悉和珍惜的同修。因为我只能表达片面的情况。没有人知道背后的全部以及我的经历，除了师父。不过我也悟到了，我根本不想辞职。我还有任务要完成。

在我们的媒体工作并不容易。有时候非常困难，牵扯到放下，那需要对项目的奉献精神。当有时候我失去这种奉献精神时，我就应该审视自己的内心了。当我觉的干不了了、超负荷的时候，我总有机会让自己打住，并清晰、冷静的分析。我发现，其实没有人强迫或逼我做什么事情，这个压力

材料制成的服装非常受欢迎。我们在遇到对大法感兴趣的客户也会提供大法传单，在客户购买商品之后还会送小莲花。《转法轮》吸引了很多客户，很多人非常感兴趣，这可真真是太棒了。我们五天内一共卖了超过八十本《转法轮》。

更有挑战的是，艺术家时装商店不止吸引观众，还有很多同修光顾。对此我感到非常高兴，因为我们有很多衣服，这样我们就能卖的更多。这也意味着我们的商店不止是只有演出中场休息的时候开放，我们其实是全天营业全天开店。所以我根本不可能在每场演出中间核对货物和财务流水账，只能选择相信收据最后都能跟卖出的产品对上。如果不是因为这是同修的环境，如果不是因为相信师父，我很确定自己是不会这么轻易放心的。而且协调同修的交流也让我松了一口气。我也在一直告诉自己要尽我所能——我的确是在竭尽全力。最后我安心的将流水账带回家，非常感恩账都对的上。

忍受痛苦以及神韵的力量

在神韵来巴塞尔（Basel）和布雷根茨（Bregenz）演出的五天中，我经历了很大的身体和精神上的挑战。每天都有不同的身体上的消业状态：前几天脚痛，然后眼睛长麦粒肿，后几天肚子痛。我悟到是在净化身体，而且身体的疼痛成度正好是不影响正常工作的成度。比如说，眼睛里的麦粒肿在演出结束后的当天晚上就消失不见了，但是一般情况都是一周左右才会好。我觉的可能是我过去做过坏事，特别是在神韵期间，需要身体上消业。但是我也意识到这些经历使我的意志更坚定，也证明了尽管身体上不适，我还是可以克服而做好自己的工作。毕竟修炼就是要吃苦消业。有时候我都没有时间吃饭喝水，而且由于住宿房间太热，我夜里也睡不好。

我之前尽力避免的现在全来了。我能够不受干扰的履行这神圣的使命，都是因为相信师父。神韵的力量，我自己的内在信念，使我在忍受痛苦时不那么难过。外部环境也通常与我的承受能力相对应。例如，在布雷根茨和我一起照看（神韵）艺术家商店的那位同修一开始帮助很大。她独立负责整理和准备商品，对服装销售非常有经验。而在巴塞尔就不是这样了。

我回到家后，在神韵作品网站上看到“舞蹈三剑客”出了新的视频叫做“超艰难挑战！”，里面讲述了神韵在墨西哥十八天的巡演，演员们要克服高原反应，食物中毒等等困难，这感动的我流下了眼泪，与神韵演员相比，我这点苦又算的了什么？从今以后，我也要用坚定的正念清除、不承认这些干扰。

艺术家时装在演出后的销售

在神韵演出的时候，我对神韵商品和艺术家时装越来越喜欢，产生了在苏黎世的班霍夫街（Bahnhofstrasse）街上，靠近普拉达（Prada）和古驰（Gucci）的旁边开一个商店的想法。当然如果现在开店，我不仅没有足够的资金，也没有相应的经验，我需要好好的修炼。

在演出后，剩下了好多服装，我们通过其它渠道销售艺术家时装。例如我们向舞蹈学校发邮件，介绍时装的实用和艺术性，以及艺术家时装的起源——神韵。这样我们也可以间接的推广神韵。

在我看来，现在神韵演出期间卖《转法轮》和艺术家时装，开辟了一页新的历史篇章，穿印有“法轮大法好”和“真善忍”的T恤，每个人都可以正确的摆放自己。

我作为一个大法弟子，能够在常规的大法活动之外，通过使常人穿上“法轮大法好”的时装来使人们认识大法，

每封邮件她都热情的直呼我的名。然而，最后一封邮件中，她却突然变的冷漠而疏远，在没有说明的情况下请我无论如何不要发布这次采访内容以及任何照片，并请我接受她的决定。

我想知道是什么原因让她突然发生了这么大的变化。我想，她可能在网上看到了关于大纪元的错误信息。我也注意到，她在人这一层表现的突然如此冷漠，触动了我心，因为我们原本互有好感。我感觉到这里一定有一些干扰，并在思考我应该怎么做。我想让她有机会兑现她的誓约。

师父说：“哪里出现了问题，哪里就是需要你们去讲清真相、去救度。不要碰到困难了就绕开走。当看到给我们带来损失，看到我们证实法有障碍时，不要绕开走，要面对它去讲清真相、去救度生命。这是大法弟子的慈悲，是我们在救度生命。”^[1]

于是我先给她写了一封电子邮件，回复说我对她的回答感到惊讶，但我当然尊重她的决定。我还提到，我对她的回答感到难过，如果存在误解的话，我想跟她打个电话澄清。

我把这件事告诉了我的同事同修。就在她发正念清除干扰的时候，我的收件箱收到了消息。她愿意跟我通话。谈话中我知道了，她在网上去了解大纪元，进入了一个可疑的网站。她一再强调，她不关心政治，支持真理，同情和关爱他人。

在这通差不多四十五分钟的通话中，我打消了她所有的偏见和顾虑。我也跟她讲了真相，并帮助她认识到，我们的媒体与她有着相同的价值观，这也是我们的使命，与她的相似。最后她决定发表这篇文章。几天后，她真诚的感谢文章在印刷版上得到发表。她说，她的儿子也曾告诉她，她应该感到高兴有这么好的、值得信赖的报纸联系上她，而且这份媒体也支持她的价值观。

是人人都不觉的累，我们知道是师父在加持我们。我们英国的团队在克服很多困难的情况下，终于完成这次餐饮服务。神韵演员给了我们英国餐饮团队很高的评价。

回想自己得法修炼的过程，我觉的坚持学法是自己不断提高的关键。在学法中，对师父的法的理解会不断加深，也会逐渐更加意识到自己的情和各种执著心，并不断去掉它们。因为有了学法的基础，在参与神韵推广和厨房服务时，才能保持着良好的状态，用心为神韵演员提供最好的服务，为神韵的演出成功和救人演出献上一份自己的绵薄之力。

谢谢师父！

谢谢同修！

善意沟通 敢于向内修自己（译文）

文：欧洲大法弟子

尊敬的师父好！

各位同修大家好！

以下我想跟大家分享一下我作为大纪元员工的一些修炼体会。

善意沟通

我做编辑的工作，为报纸的生活与传统版面做采访。

有一次，我对一位住在美国的、年长的德国女士进行电话采访。几年前，她移居美国，在那里过着简单而传统的生活。她还在博客上与粉丝分享她所遵循的传统价值观。我想将这些介绍给我们的读者。

我们的沟通非常顺畅和真诚。采访结束后，我请她给我发一些照片。每张照片她都通过单独的邮件给我发送，

一想到有更多的人在路上穿艺术家时装，我简直太高兴了。开始的时候，我觉的自己做不好，因为不仅我没有相关经验，而且最后还剩下好多服装。这么说，对了一半，因为我有一颗想要做好的心。

我推广神韵的经历更加使我理解了积极参与各项目的重要性。实际上，参与项目对我的帮助非常大，使我更精湛的修炼自己，放弃常人的执著。通过参与神韵，我的心打开了，我无惧压力，自然而然的想将事情做的更好。

感谢慈悲伟大的师父安排我一步步修炼的路。

感谢同修们的信任，支持以及宝贵的建议。

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法十三》<二零一四年旧金山法会讲法>

在乌克兰的新环境下修炼（译文）

文：欧洲大法弟子

我来自乌克兰的哈尔科夫（Harkiv）。二零二二年二月二十四日清晨，我被炮弹轰炸的声音惊醒了。我想这一定是战争爆发了。

从困惑到找到解释真相的方法

从第一天起，俄罗斯军队就使用各种武器和炮弹轰炸哈尔科夫并打击基础设施。基本上同一时间，我们地区停电了好几天，并因此没有网路和移动通讯。而当网络和通讯正常后，我了解到大部份哈尔科夫的法轮功学员已经离开了。这比任何其它事情都让我沮丧，让我伤心到流泪。这个友好的、活跃的修炼团体已经不复存在，这让我感到很失望。

我有一些困惑。我没有离开哈尔科夫的想法，但我想

起了师父要我们做的事——我们曾经每天在市中心开展活动，为解体中共请愿书征集签名等等，而在战争期间，我们如何完成三件事呢？

师父说：“即使社会动荡，也不能改变大法弟子的使命。”^[1]

除了一些杂货店和药店等之外，从战争的第一天起哈尔科夫的商业活动都停止了，交通被切断，地铁被用作防空洞。

我还有几份有大法相关信息的报纸。我开始走上街，走到在药店外排队的人面前，告诉他们有一种叫法轮功的修炼方法，教人不用吃药也能达到平静和健康状态。人们接受了报纸，但是他们没有热情。人们的眼睛里充满了茫然与迷失。

大约两周之后，我得知镇上有两位越南同修，他们保存着我们所有的真相资料。这鼓励了我。我们开始一同走出去分发报纸，此时哈尔科夫正遭遇持续的炮轰。城里的居民尽量躲在防空洞中，只有寻找食物时才外出。我们不知道自己还有多少时间，每天在零度以下的气温和湿滑的道路上，我们用四至五个小时穿梭于那些在商店排队的民众和寻求人道主义援助的队伍中，努力向尽可能多的人传递大法资料。

后来，当战争明显延长，我们决定去户外炼功以便和更多的人讲真相。正如我之前所说，他们只愿意出门买食物。所以我们选择在一个有小市场和几个杂货店的地方炼功。

新的形势——新的挑战与考验

生活在被轰炸的城市中的大法弟子面临着生与死的问题。如我所说，哈尔科夫几乎不停的受到炮击。一枚炮弹可以击中一座公寓，一辆汽车，或在街道上爆炸。我没有特别的恐惧。我坚信一切都是安排好的，如果我做的是对

结束后，厨房得到神韵演员的好评。之后由于中共病毒的干扰，神韵将近两年没有来英国。二零二一年英国佛学会宣布二零二二年神韵来英国，我的心情和同修一样非常激动。由于平时我坚持在网上学习做东北菜，并且在同修的严格要求下使我的厨艺有了明显的提高，二零二二年一月神韵来到了英国，我们每个人就是一个信念：让神韵演员吃好。我们每天三点五十起来炼功，天还没有亮我们就来到厨房，每天晚上我们坚持学法，我们做出来的菜神韵演员吃的非常可口，在师父加持下我们没有感觉累。演出期间师父来了，我见到了师父，我双手合十说师父好，师父说：“你们辛苦了。”我说不辛苦。看见师父是那么慈祥的笑容，我的心情很激动，眼泪在眼圈含着，我告诉同修说我看见师父了，师父说我们很辛苦，同修们个个都很激动。一个星期后，师父从国外回来，我又看见了师父。我双手合十说师父好，师父说：“你们真用心。”我想：我们做的师父全知道；一个多月的厨房工作，我们每个人都是在用心做好每一道菜。演出结束后，神韵演员给予英国的厨房很高的评价。

神韵演出在英国结束以后，英国负责神韵厨房的协调人又问我们，谁有时间到意大利给神韵演员做饭，时间大约六个星期，希望大家回家考虑一下，时间是五月二十三日去，七月一号回来。我是第一个报名准备全程到意大利做饭，由于各种原因以及干扰，我只去了十五天。在这十五天，我们几乎都是早上三点半起床开始炼功，发完正念协调人接我们去厨房，晚上我们学法，把白天出现的问题拿出来交流，大家共同在法上提高，把一切问题当天晚上就解决了。最后同修达成一致：在任何情况下只要神韵演员吃好，就是我们来的目地。在这期间我们大厨调整菜单，尽量做出许多神韵演员爱吃的菜。虽然休息时间很短，但

道我这个人情比较重，通过平台上的学法，我知道我是一个大法弟子，不能因为這些小事我就不出来了。所以我就留下来了，人多的时候我就留在推广基地做饭，同修们辛苦一天回来，看见这可口的饭菜很开心，一天的疲惫也不翼而飞。人少的时候我就跟着出去在选定住宅区发传单。直到家里有急事，才回去看一看，有时两个星期回家一次。在集体的环境中我们都能每天学法、炼功，同修个个都在提高。现在我的女儿也开始学法了，病情有了极大的好转，这是慈悲的师父救了她。

下面是我进入神韵后台厨房的一些心得体会：

我是二零一零年开始进入厨房，当时只能做一些洗碗等打杂工作，以前自己在家也不做饭，都是太太做。这时我想，自己是个东北人，连个东北菜都炒不了，有些说不过去。这时我下决心在网上开始学习炒东北菜，以及拌凉菜，通过勤学苦练，自己的厨艺有了很大的提高，我们家每天，甚至每顿都有我做的东北菜，女儿说我们家不用去饭店吃饭了，家里天天都有。

二零一七年和二零一八年期间由于厨房规定，需要二零零五年以前出国的进厨房，我是二零零九年来的，不符合规定就被拿下来了，当时心情特别不开心。做了这么多年，任劳任怨的做厨房都没有事。你们就这样不用了，当时真的想不通，一些负面的因素全都反映出来了。通过学法和同修们的交流后才认识到，我还有许多常人心没有去，比如妒嫉心、显示心等各种执著心都有。我逐渐意识到：不用我，是因为我还有这么多的执著心。我坚信只要多学法，放弃各种执著，一定能够顺其自然回到厨房。在这两年间我还是坚持在网上学习做东北菜以及凉菜。

二零一九年负责神韵厨房协调人找到我让我回到厨房，我暗下决心一定要和同修配合好一起做好后厨工作。神韵

的事，师父和正神会保护我的。所以每天尽管有炮轰，我们仍然出去发报纸和炼功。尽管我们听到炮弹从头顶呼啸而过也看到它们击中了哪里。

我从未对乌克兰文化和国家有任何特殊的感情，但是我开始注意到当我在谈论战争事件时我不说“乌克兰部队”，而是说“我们的部队”。换句话说，我已经强烈的认同了自己的乌克兰民族。我的爱国主义表现出来了。它的发生是因为我真的希望乌克兰部队可以击退俄罗斯部队，并且恢复我们战争以前的状态。

我也遇到了对于安逸心的考验。但是在我看来，这是最简单的考验。由于我们附近的基础设施遭到不定期的轰炸，这里出现了能源中断。没有灯光，没有网路，冰箱和电炉都无法工作，所以我没有办法做饭。不知为什么大概有两个星期都没有供电。但我并没有气馁，窗户玻璃碎了我就用布遮住，没有什么能令我苦恼的。

当然了，在战争期间我有一个独特的经历，是在任何其它环境下都不会有的经历。并且根据我的理解，这个经历在未来等待我们的事情中会对我产生帮助。

师父说过：“过去在预言中你们都听到了吧，“一万留一千”，什么“十户剩一户”啊，各种各样的预言都在讲这个事情。”^[2]

第一次让我感到震惊的是人们在排队等待人道救援时被炸死。随后关于伤亡人员的报告开始定期出现。从心理上讲，我明白这所有的一切都是预先安排好的，这是由业力造成的。但是即使是修炼人，当他们看到自己的亲人生病和死亡时也会感到难过，即使他们明白都是安排。而如今大量的人面临死亡，包括孩子也无缘无故的死亡。这让人毛骨悚然。但人们必须接受现实。

我们都明白，在归正人间的过程中，会有大量的淘汰。

而将来我可能会在没有同修，没有帮助和支持的情况下，在这个分崩离析的世界中独自前行，并寻找那些留下的人，通过讲大法真相来帮助他们。

如何在新环境中讲真相

在如今的人类社会，善与恶的对抗越来越尖锐。而在这场战争中每一个人必须表明自己的立场。为了帮助人们做出正确的选择，我首先要了解自己的情况。通过学法我意识到这场战争的发生是天象所致。衡量一切事情的唯一标准是宇宙特性——真、善、忍。

许多乌克兰人对俄罗斯人感到仇恨。我向人们解释说我们需要摆脱这种情感，因为仇恨会毁了我们。我们需要专注于我们自己的行为 and 思想，去思考是否我们做的所有事情都是对的以及为什么我们会处于这种境遇。我向人们介绍法轮大法，送给他们莲花，并提醒他们，如果你想要改变这个世界，就从改变自己开始。

参加神韵活动

通常我想要激励自己更加勤奋时，我就会在明慧网上阅读有关神韵演出的文章。所以当一位同修打电话问我是否想去波兰几天帮助神韵的时候，我特别兴奋。

起初我被安排去看护巴士。也许这就是为什么没有人告诉我，当我见到艺术家时应该如何表现。但是我被安排在神韵音乐家经过的地方。

几年前我在哈尔科夫帮助神韵乐团寻找演奏者。我非常尊敬这些音乐家并且我可以通过照片认出他们。所以当我看到他们现场演出时，我无法抑制自己的情绪。

这种显示心不仅仅表现在展示理解和知识的欲望上，而且还体现在展现自己状态的欲望上。看到音乐家们，我执著的展示我的喜悦，微笑，双手合十。

到现在。经过一个阶段学法、炼功，自己的心性有了明显的变化。三年多来在平台上学法、炼功。这使我无论在心性方面还是在身体方面都有很大的提高。自己以前感到根本就不象一九九五年得法的大法弟子，按照师父的要求比简直太差了。那么多执著心没有放下，感觉太惭愧了，对不起师父、对不起大法，自己决心放下一切执著心，做一个真正的大法弟子，就这样自己坚持着平台上学法、炼功。有一天读《转法轮》时，突然看见书中每个字，包括标点符号都在转动，当时我是非常激动，知道是师父在鼓励我，我一定要坚持下去多学法，学好法。

二零一九年欧洲法会在英国召开，游行需要制作中文《转法轮》，英文《转法轮》以及法轮图形模型。协调人找到了我问我能不能做出来，时间就剩三个星期了，还得给做外罩装饰配套工程留有一段时间，要想做出来，一定有困难，当时我都没有犹豫，马上说行，一定能做完。我和一个岁数大的老同修一起每天坚持学法炼功，起早贪黑的干活都没有感觉很累，终于在有限时间内完成。做外罩同修也来到同修家和我们一起开始制作外罩，离游行时间很接近了，我们和往常一样每天早上起来学法、炼功，施工过程中出现问题马上就解决，每天干到很晚甚至于干到半夜，虽然很辛苦，但是都没有感觉很累，我们每个同修都知道是师父加持我们。终于在游行当天早上四点完成了。

二零二一年八月英国举办法会。法会结束后就开始推广神韵，迎接二零二二年神韵演出。首先开始是派送传单，协调人问我可不可以留在伦敦神韵推广基地一段时间。我们家住在其它城市，开车来也得三个半小时。当时我女儿已经是三个孩子的妈妈，小的才一岁，在生她的时候出现医疗失误，至今还在恢复中。我和太太承担一切家务，因为我长期做饭，自然而然做饭我就全包下来了。同修都知

知道了做人的道理，我也要学法轮功。通过一个阶段学法炼功，我的一些不良习惯基本都去掉了，家庭也和睦了，我们家还成立了学法点，周围的同修二十多个人，每天晚上都来我家学法，从七点到九点。辅导站还让我担任炼功点的负责人。每天早晨四点多就起床和我太太出去到炼功点炼功。一九九九年“七·二零”，邪党开始疯狂镇压法轮功，当地派出所，街道，还有单位，经常来我家骚扰，我被迫把我们的户口转到弟弟家，可是没有到一个月，弟妹找到我说让我把户口转走，警察天天来，街道办事处也来，说你哥哥户口不转走，你家低保就不给了。因为弟弟是残疾人，没有办法，我们把户口又迁出来，因为没有地方落户口，从此以后我们开始走上了流离失所这条路。

当时孩子刚高中毕业，考重点大学不可以，想出国但因为炼法轮功不允许，最后没有办法把我女儿户口转走，借用别人为父母，申请来到英国留学。二零零八年我和太太是以伯父、伯母的身份来到英国，参加女儿的毕业典礼。之后太太因为修炼法轮功，遭到中共严酷迫害，申请政治庇护留在英国。我于二零零九年底家庭团聚来到英国。来到英国以后学法炼功，积极参加各项法轮功活动。

二零一八年英国佛学会开始组织网上平台学法，并为神韵找剧场发正念。我每天坚持到平台学法。二零一九年神韵演出结束后，这个学法小组就没有人了，这时我就在想不能这么就解散了，这时我就打电话找同修上来，有时就两个人，那么我们一直坚持着每天晚上学法为神韵发正念。一直到现在，为神韵发正念小组还在坚持着。每天都有同修上来学法、发正念。后来由于中共病毒影响不能面对面集体学法，各国家都有同修每天在平台炼功学法。我和太太每天早上三点五十开始炼功、发正念，五套功法一步到位，然后和同修每天早上学一讲《转法轮》，一直坚持

在演出期间，神韵艺术家的使命是救人。而我却用我的情感污染他们。好在我意识到了自己的错误，并在第二天尝试更加平和。

此外，在我参加神韵活动期间，我的英语水平也是一个障碍。战前，我们在哈尔科夫积极收集结束中共请愿书的签名。由于城市里有非常多来自不同国家的学生，所以有必要学习英语。我也开始学习。但随着战争的开始，我停止了学习。

我不会说英语这件事更加困扰神韵演出的主办方。他们已经很忙了，却不得不找一个翻译来和我沟通。我很遗憾，我使他们感到很困难。

波兰的共产主义因素比乌克兰的少。这帮助我找出一些与之相关的偏见，并开始去掉这些共产主义因素。所以我很高兴有机会能再来波兰，参加这次法会，继续修炼我自己。

这是今天我个人层次上的理解。这场突如其来的战争让我开始明白，明天的形势会发生变化，让我有不同的经历，我对法的理解也会随之改变。

谢谢师父！

谢谢同修们！

注：

[1] 李洪志师父经文：《致二零二一年台湾法会》

[2] 李洪志师父著作：《各地讲法十二》<二零一三年大纽约地区法会讲法>

在战争中向世人讲真相（译文）

文：欧洲大法弟子

我今年六十五岁了，修炼大法已有八年了。修炼前我曾经两次接到大法传单，分别是在敖德萨和基辅，但是当时我没有读过它们。

我的人生是这样的：我没有父母陪伴我成长，是在寄宿学校长大的。成长中经历了许多坎坷，有时候甚至是忍饥挨饿。老师会打我们，我学会了忍耐。除此之外我一直尝试对他人保持善良。学校的教育是基于共产主义意识形态的，所以我们一直在竞争、妒嫉、自私中成长，说谎更是家常便饭。我从小读了许多书，认真学习，希望有一天能在特种部队服务。为了这个目标，我一直保持健康作息，不沾染坏的生活习惯。

在修炼大法后我放弃了其它的气功，我的健康问题全都消失了，医生们给我的检查也证实了这一点。我非常相信师父，我可以感受到炼功时法轮在清理我的身体。一周之后，我再也没有被旧的病痛折磨。

第五套功法对我来说非常困难。我膝盖上的旧伤让我无法盘腿，一开始我只能散盘，一年之后我慢慢的可以盘上腿了，并且膝盖也不疼痛了。

对师父和大法的坚信使我克服了所有炼功时的困难。就象师父要求我们做的，我非常认真负责的做所有的事情。我已经坚持许多年每天读两讲《转法轮》，其中一讲跪坐着读，另外一讲盘腿读，各地讲法我也读了很多遍。我每天炼两次功，第二套功法我炼一个小时。

师父说：“讲真相，救众生，这就是你要做的，除此之外没有你要做的，这个世界上没有你要做的。”^[1]

在我得法后，我想告诉所有人。我买了大法的书并把

学法修心助神韵

文：英国大法弟子

我是英国大法弟子，一九九五年有幸得法，二零零九年来到英国。我的太太曾说，我要是没有学大法，我就是个十恶不赦的人。因为我以前在国内是一个承包工程的项目经理。为了得到工程，除了送礼之外，有时还得陪客户出去唱歌、洗澡、按摩。那时的我根本就不相信世上还有神存在，同时我也是个中共邪党党员，一个地地道道的无神论者，每天都是醉醺醺回家。太太她要是嘟囔几句，我要不耐烦，抬手就打，见东西就砸，我们家的盘子和碗不知道换了多少茬了。

在我的家庭几乎要散伙的情况下，一九九五年七月一天晚上，我太太没告诉我就出门了，由于不知道她去干什么，我心里犯嘀咕。于是，她在前边走，我就在后面偷偷的跟着，跟着跟着，最后就来到了一个地方，我看到大约有上百人在那里炼功，正赶上都在抱轮。我想这是什么功，我也抱一下。刚模仿着抱上，这时我前额白光一闪，整个身体就象被白光照着，仿佛我就象怀抱一座山一样，正在我入神的时候，有一个人碰了我一下，叫我把胳膊放下来。当时我真的很生气，刚想发火，但一看身边这么些人，而且我太太还在那边炼功，不知道我跟着来了，心想还是算了吧，就忍住没有发火。后来我才知道，原来刚才是辅导员要告诉我该做下一个动作“腹前抱轮”了，这时我就在想：这个功怎么这么厉害，刚抱轮就有白光闪出。我也看一看这本书，那时还没有《转法轮》这本书，我太太请了一本《法轮功》，我当时带着好奇心看这本书，我就看进去了，后来请到了《转法轮》。

看了之后我非常激动，法轮功这么神奇，通过看书我

我在检查站的遭遇也不一样。有的人冲我吼叫，有的人怀疑的让我出示我的文件，有些人的反应则很正常。在一个信号站，一位指挥官突然跳出来，我在向他讲真相之前向师父请求帮助，我读《论语》，求师父帮我加强正念，去掉显示自己的心和争斗心。

当轰炸没有那么严重的时候，我去了一个离敌区很近的小镇，我往信箱里发传单。有一户人家请我去他家喝茶。在另一户人家门口，一群人要求我出示身份证并且叫来了巡逻队。巡逻队仔仔细细的审问我了一个多小时，他们想确定我是不是奸细。之后他们归还了我的文件和在赫雷夏蒂克街炼功的许可证，他们向我道歉，并且告诉我这里可能会发生战斗。

空袭警报和宵禁还在继续，和其它地区一样，基辅被火箭弹轰炸，但是我们在赫雷夏蒂克街每周五天炼功和在博亚尔卡每周两次炼功没有中断。我一直坚持讲清真相救人。所有的同修都在发传单，讲真相，发放台湾学员做的小莲花，征集解体中共的签名。大家都在战争中继续救人。

感谢师父帮助我们继续炼功和帮助我们救人。

感谢同修帮助我纯净我的心。

我的交流如有不在法上的地方，请慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法十三》<二零一五年纽约法会讲法>

[2] 李洪志师父著作：《各地讲法十五》<二零一八年华盛顿DC讲法>

[3] 李洪志师父著作：《转法轮》

他们送给我以前的同事，我的孩子们也读了《转法轮》。但是对于结果的追求并不会总是很成功——有些人读了书，有些人则是在我追问之后才读。我没有参与任何大法的项目，但是我总是发放不同语种的大法材料。我把救人当作我自己的项目，我知道所有我遇到的人都是我需要救的人。

我住在城市郊区，每次出门单程需要两个小时，每周出去五次，每次我都需要带上一个很沉的背包去炼功点。我是基辅的赫雷夏蒂克街炼功点的负责人，我从来都没有缺席过。这是一个非常重要的地点，基辅的行政大楼在这条街上，许多游客也会到这里参观，我在这里向他们征签。

刚刚开始讲真相的时候，我的声音非常大也很强势。同修给我指出了这点之后，我现在能控制自己的音量了，当别人赞美我时，我也尽量不要表现出来。

师父说：“我一直在讲，修炼人要反过来看问题，你碰到不好的事的时候你要认为是好事、是要提高你来了，这个路我得走好它，这是又要过关了，修炼来了。你碰到好事的时候你想，哎哟，我可不能够太高兴，高兴事提高不了、也容易掉下去。”^[2]

赫雷夏蒂克街是乌克兰首都最重要的救人真相点，但是当同修们有意见分歧的时候，不好的事情就会发生。当同修间有矛盾时，问题就会出现。有一天，当我在给一位以前的同事讲真相的时候，周围其他几位同修发生了争论。当我回头看时，那位引发争论的同修正在看路边的一只老鼠，那只老鼠慢慢的从楼梯边爬下来，在那位同修边上停住了。老鼠是愤怒和争斗的象征。其他同修正在炼第二套功法。我对着那只老鼠说不要干扰我们洪法，这是一个神圣的地方，我也念了九字真言。那只老鼠马上爬走了。但是其它宗教的团体在这时候路过，占了我们许多地方，他们的音乐声很大。

我意识到我没有完全去掉我的私心、争斗心、显示心和狂热的执著心。有一天我在外面发传单时，有一个欧洲长相的肤色黝黑的人向我走来，他的脖子上戴了一个动物形状的缀饰，一边走一边念念有词。我递给他一张传单并且说：“法轮大法好，真善忍好。”他的脸变了，露出惊恐的表情好象惧怕什么东西一样。走在他旁边的女人很诧异于他的变化。我认为是师父保护了我，让这些邪的东西远离大法弟子。

还有其它的例子，师父在保护我们的炼功场所。有一个男子身上带着动物的犄角和蹄子，手上的手套也是有长指甲装饰的手套，他在我们的炼功点周围呆了好几天。还有另外一个男人拿了一个扩音器在我们附近播放变异的音乐，我向他走去并且递给他们传单，他感到很害怕，一边口中念念有词一边走掉了，从此再也没出现。

有一天，有一辆卡车撞向了我们平时炼功的台阶。当时没有学员在那里，不过在那之后我们好几天没办法在那里炼功。我悟到我们必须用一颗纯净的心和正念对待大法的事情。有许多其它宗教团体的人在了解真相后在征签表上签了名字，他们很感谢我，他们说共产主义是一个恶魔。这是大法的力量，给他们机会让他们了解真相。

一般来说我身体消业的表现比较简单，但是有一天当我发正念时我的肾很痛，为了克服这个疼痛我决定去外面发传单。我的身体痛到我几乎没法回家。我开始听师父的讲法录音并且请求师父的帮助，两天之后疼痛消失了。一般我是这样消业的，我向内找，找到了自己的欲望和色心。在修炼之前我有很不道德的生活，有许多不正当的关系。通过魔难，师父帮我去除了许多这方面的业力。

我的魔难表现为妻子的出轨。我没有对妻子和她的情人表现出愤怒，这样挽救了我们的家庭。通过魔难，我去除了嫉妒心，害怕丢面子的心和自我感觉高高在上的心。

我妻子的朋友对我面对此事平静的心态表示很惊讶。只有大法弟子才能够这样处理这种事情。

在俄乌战争中向世人讲真相

我有过参军的经历，我也和安全部门有许多联系。我都有向普通民众和高层官员讲过真相。目前正是和俄罗斯打仗的时期，我在基辅附近的军事边检站发传单和征签。

师尊说：“在修炼法轮大法的学员中，可能有在战争年代打过仗的人。那个战争是整个大的天象变化所带来的一种状态，你只不过是那种状态中的一份子。”^[3]

今年二月二十四日俄罗斯攻击了乌克兰，战争开始了。在我的小镇上几乎所有人都了解大法，几乎没有人员伤亡，也没有房屋的损失。我在非宵禁时间去邮筒里投递传单，还向那些没有离开这个城市的人征集反迫害签名。我在一个边检站遇到一位乌克兰方面的指挥官，我向他讲了大法的真相，他在征签表上签了名，第二天这位指挥官来到我家取走了我以前参军时的一些装备，我也向他讲了我的经验。这位指挥官同意我向司机们发放传单，但是士兵们觉的我在干扰他们工作，他们很不高兴的向我吼叫，于是我被带到一个停车的地方，在那里我可以与过往的行人交谈。

在通往基辅的大桥被炸毁后，我决定骑自行车去各个村庄。有一次当我递给一个男人传单的时候，他攻击了我。我意识到我不能过于狂热，我需要举止得当的做这件事。

我在村庄发传单的热情并没有消失，我觉的我应该去找负责领土防卫的指挥官要一张通行证。但是我没能找到他，我被拘留了，他们搜查了我的文件，并且检查我是否可疑。之后我被释放了，还可以在宵禁之前继续发传单。我在防卫部的办公室遇到了一位以前的学生，我向他讲了真相，他在征签表上签了名字。