



图：建筑师瑞玛（Natalia Rymar）女士为了观看法轮功学员游行，推掉了原定计划。“游行给我留下很深的印象，积极正面的感觉，将这些带到社会上来，组织的非常好。”

•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

来洪志 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 1082 期《2022 年欧洲法会稿件（3）》（二零二二年十月六日）

www.minghui.org



图：二零二二年九月十日，来自欧洲三十五个国家、上千名欧洲法轮功学员在波兰首都华沙继续举办游行活动。

目 录

◆ 2022年9月欧洲法会稿件选登（第三部份）

在大法中归正自己 圆容整体	3
在法中修 师尊会赐予我们所需的一切（译文）.....	8
意识到并感激在工作中的修炼机会（译文）.....	16
脱去常人的外壳（译文）.....	24
保持正念 难行能行（译文）.....	28
伦敦中共使馆前和平抗议 20 年心得交流	33
放下对舒适等各种人心的执著（译文）.....	40

如果是其它日子，我们会发现那里几乎没有人，因为许多是夏季或度假屋。相反，那一天很多人；那是一个特别的日子，空气中弥漫着节日气氛。许多人微笑着欢迎我们，并愿意听取有关神韵的信息和索取材料，还有人向我们提供水、软饮料、面包、咖啡和他们树上的水果。大家都在花园里，许多人邀请我们进去，问我们是否想和他们一起吃饭。

许多别墅都是开放的，一家人聚集在一起吃喝玩乐，这让我们的工作变的更加轻松。那一天，我真正感受到了师父的温暖和亲近、和他巨大保护。我们还遇到了已经收到过传单的人和经常去剧院的人；甚至还有一位长期为剧院工作的技术人员。

一年的活动结束了，另一年的活动准备开始了。我们的未来就在我们面前，而且来的很快。

不足之处，谢谢同修慈悲指正。

谢谢师父！

谢谢同修！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

误或不足而不抱怨。我相信师父为我们每个人铺好了道路，而且没有出错的余地。

今年的推广工作非常艰巨，但结果是所有的演出都售罄，而且在所有城市都取得了巨大的成功。

我有机会跟着这个演出团参加整个意大利的巡回演出。我很感激这次不同寻常的经历。能够与所有同修携手合作，在演出中看到观众的热情反应，这是一段非常宝贵的时间。

我想我可以根据师父如下的讲法总结我过去几年的修炼过程。

师父说：“在真正的劫难当中或过关当中，你试一试，难忍，你忍一忍；看着不行，说难行，那么你就试一试看到底行不行。如果你真能做到的话，你发现真是柳暗花明又一村！”^[1]在许多场合，我能够亲身体验到，如果我们有改进的意愿，许多事情对我们来说是可能的，有许多机会。当我能够带着信心迈出第一步，采取行动并放下自己的观念时，一切都成为可能，甚至是我认为不可能的事情。

往往只是“尝试去做”就能带来意想不到的、非常积极的结果。我意识到师父对我们的信任和相信比我们自己还多。在各种情况下，当似乎没有路，或进入死胡同时，迈出一步就可以使我们走出“僵局”。

有许多重要的经验，不可能全部覆盖到。我想特别分享一个——在接近复活节假日，特别是在复活节那天。

经过小组讨论之后，我们决定去城外，在乡下的一个小别墅区分发材料。复活节是城市中非常受欢迎的节日，人们有去乡下的习俗，一起进行家庭烤肉。

起初，我们决定那天可以休息，不出去。然后一起讨论，我们想到我们必须努力利用这段时间，因为离推广结束只有一段时间了，还有票没卖完。所以我不得不把舒适的想法放在一边，第二天我们坐火车去那里分发材料。

在大法中归正自己 圆容整体 ——在神韵礼品销售工作中的修炼经历

文：欧洲大法弟子

尊敬的师父好！

各位同修好！

二零二二年神韵欧洲巡演期间，我有幸参与德语区部份演出城市的神韵礼品销售工作，在这过程中亲眼见证了观众对神韵的期待、喜爱、崇敬与感激，也切身感受着师父对我们的慈悲看护，自己只是在修炼上突破了一点点，而师父给予的却太多太多。仅以此心得交流向师父汇报，与同修们交流。层次所限，如有不当之处，请同修们慈悲指正。

一、神韵福泽众生 大法净化人心

“我们等了两年啦，终于能来看神韵啦！”二零二二年的神韵巡演季，我们听到观众们说的最多的就是这句话。很大一部份观众两年之前就买了神韵演出的票，由于中共疫情爆发演出被取消，一等就是两年。两年过去后，能从这场浩劫闯过来的生命，他们明白的一面万分期待看到神韵。

有位老奶奶来剧院取票的时候，手里还攥着八年前曾经收到的神韵传单。她为了攒够看神韵演出需要的钱，足足等了八年。不管是等了八年的还是等了两年，在等待的时间里什么都有可能发生，现在他们终于能够如愿走进神韵剧院，弥足珍贵。

观众不仅为精彩的演出震撼不已，走出演出大厅，意犹未尽的观众兴奋的与同伴回味演出中的精彩瞬间，在礼品台前流连忘返，忙不迭的给自己和亲友挑选礼品。

神韵礼品台上除了以往能看到的丝巾、首饰、画册、音

像等产品，还推出了“神韵作品”网站的订阅服务，给想要更多、更深入了解神韵和传统文化的观众提供了宝贵的资源，那里还可以看到许多神韵早期的珍品；今年更为观众们带来了《转法轮》。师尊慈悲，引领有缘人在神韵现场得到《转法轮》，成就他们千万年等待大法的机缘！

每一场演出前、中场休息及演出结束后，观众们纷纷走到礼品台的法轮大法书籍展位，跟工作人员交谈，希望更多了解法轮大法，许多人现场买书，询问哪里能够学炼功法。记得有一家人专程从瑞士来德国看演出，他们很喜爱神韵，爸爸让八、九岁的儿子挑选一样礼物，小男孩从头看到尾，没有一样让他动心的，最后却挑走了一本《转法轮》。父子俩马上给后面赶上来的妈妈展示。全家人带着满满的收获离开了。

也有的观众迫切的想要知道最后一个舞蹈中神韵演员手持的横幅上写的是什麼字，更想把书有“真、善、忍”的横幅带回家里挂在墙上。还有的观众来到展台前，激动的握住我们工作人员的手说：“我终于知道中共为什么迫害法轮功了！我相信中共一定会垮台！”

观看现场演出的观众反馈，神韵把他们带去了天国世界，有的人感到病痛全无，忘却了烦恼，感到被净化了。我觉得自己参与神韵礼品销售项目的每一刻，都在被大法“一步一步的往上洗净”^[1]。

二、归正自己 不让负面因素钻空子

我感到自己在清除负面思想这方面有很多经验。在工作中，总会有不太完善的地方或突发状况，一旦发生就会不经意引出负面想法，把握不好时负面想法就会被放大，也影响项目中其他同修和项目本身。而能够及时意识到它、分清它不是自己，就能抑制它，清除它，事情就会往好的方向转变。

我能够放下对没有钱和没有工作的恐惧的执著。

几个月后，我仍然把一半的时间用于常人工作，我决定做我心中感觉正确的事，完全跟随师父。因此，我联系了我的公司，告诉他们我打算辞职。

结果，我工作的公司坚持不让我辞职，他们给我一段等待的时间，一旦我从事的活动结束就回来。我工作团队的许多同事给我写了鼓励的信息，告诉我我做出了正确的选择，说我很勇敢。

在推广神韵的过程中，我每天都要面对自己的局限性。每天都有按部就班的好多事情，每天我都必须放下对舒适的依恋，放下与他人的冲突，放下恐惧，放下炫耀。每一天都象是把一小块自我磨掉，因为自我影响了整体配合。我发现，我喜欢向外看，而不是向内找。当我能够这样做时，冲突往往就会自动消失。

回顾过去，我认为我们成功的创造了一个坚实的修炼环境，形成了一个整体，把自我放在一边。我非常感谢能够与我分享这一宝贵过程的一群同修，我钦佩他们的决心和胸怀。我也能够在许多场合向他们学习。即使出现了意见分歧或小冲突，我们也能很快的相互交流，不给旧势力留下干扰的空间，我们几乎总是很融洽。

我感到要提高自己的自己；我们是师父正法中的一粒子。为了助师正法，分配给我的角色或不同的任务并不重要，就象是车轮的辐条，每一根都很重要，结合在一起才能向前推进。在同一时间不同的小组每个都很重要，各自做不同的事情，这些都是由师父安排的。我可以清楚的看到我自私的想法，执著于我最喜欢做的事或喜欢的事，但那不是由我决定的，那些想法真的很幼稚，是需要修掉的。

我意识到，对法负责也意味着接受分配给我们的角色和任务，努力与其他修炼者进行良好的合作，共同弥补任何错

放下对舒适等各种人心的执著（译文）

文：欧洲大法弟子

二零二零年三月，由于疫情，世界陷入了停滞状态。回想那一段时光，我在修炼上有很多不足。我每天要做很多事情（包括常人工作），我有很多不足，包括不能早起炼功，很少参加集体炼功，没有按时发正念。

这种情况一直持续到二零二一年夏末，我们终于可以开始在意大利推广神韵活动。我们有比二零二零年更多的城市，我有机会去我自己的城市以外的城市，作为一个共同协调人参与。

虽然一开始我有些犹豫，但经过仔细思考，我意识到师父又给了我一个宝贵的机会，让我在修炼上有所进步，放下执著，履行自己的誓约。

夏天那段时间，我们发现我母亲患有结肠癌，并向肝转移。医生给出的希望不大，她做了紧急手术。那是一个非常紧张的夏天，家庭情况一直处于情绪混乱之中。我只有通过每天的修炼，才能保持内心的踏实，不被形势所动。我可以清楚的看到我和我的家人之间的差异，他们是如何受感情左右的。

我母亲在二零二零年看过神韵并一直支持我，她亲身体验到大法好。去年她告诉我，她长期以来一直有一个梦，在梦中她觉的自己无法回到一个地方；她总觉的自己迷失了。有一天，她终于梦见自己能够回家了，而且很高兴。她于今年四月去世。我相信她会有一个美好的未来。

回顾这几个月，我很感谢师父。那是一个非常繁忙的阶段，充满着考验、需要克服的困难，但也有鼓励和小奇迹。在许多场合，与同修们一起经历了很多鼓励，使我们感到师父一直在我们身边。

疫情之下全球货运受到冲击，我们从总部订的一部份货品是巡演开始后才陆续到货的，只能在演出前在剧院里交接并做好清点。有一套新款首饰系列叫做“仙莲”，包括项链、手链和耳环，设计十分典雅精美。我们期待已久终于到货了，打开一看，虽然每条手链都有独立的包装袋，但几乎每条手链都缠成了一团。我们得在观众入场前的有限时间内把所有的手链拿出来重新解开整理好、再一一放回包装袋，无形中增加了工作量。我脑中曾很快闪过几种设想，这种情况是怎么发生的：运输途中颠簸造成的？取货同修不小心拿放造成的？要么是手链的包装设计本身不够严谨……可是时间紧迫，客人入场前必须尽快整理好。我意识到，那些设想对当下的状况毫无帮助，再多想不但会放大我的抱怨，还耽误整理工作。抱怨别人的疏漏不是我的工作，把工作流程中不完善的地方完善好才是我该想和该做的。因此我马上打消负面念头开始整理。边整理，边联想到这些产品从设计、生产到货运、海关等繁琐程序，得来不易。不是所有有演出的城市都能够订的到或能按时得到订货。因此，心中油然而生出感恩。

我在常人中养成了拈轻怕重的陋习，遇事总是先看到麻烦、因而抱怨别人给自己制造麻烦，却忘了别人的努力付出与他们所经历过的周折，不知感恩。

后来每次向客人讲解，这仙莲意在出淤泥而不染，象征着在乱世艰险之中，仍然保持高贵品格的人。我作为大法弟子，不是更应该如此吗？不能因为遇到不顺心的状况或是麻烦就顺着负面想法去抱怨，不能让自己的私心玷污了神韵救人的纯净的场。那一套首饰从一出现到这一季巡演结束，一直都非常抢手。

有一站头两天演出结束后，我们发现可以把展台桌子做些微调，以便更好的展示《转法轮》书。过程中有同修对调

整细节提出疑问，但没有得到回应。我注意到她有些失落，暂时离开了展位。

观众快入场时，同修已回来展台这里，但表情还是有些黯淡。我想，这都什么时候了，为什么她不能为整体考虑，暂时放下自己的情绪呢？随着观众入场时间临近，我越来越觉得沉不住气了，以前对这位同修的一些负面观念，也开始往出冒。这时去和同修交流，说出的话一定是不纯净的，不能再这样纵容自己的负面情绪干扰，必须立即归正才行。回想一下刚才我的心态，只想把自己的想法尽快达成，却无心去听另一种意见。有突发的变动时，疏于及时沟通，没有真正为别人着想，无形中造成误会，形成间隔。

当我觉得自己的思想终于回到正轨上了，我走向同修，和她交流。我发现她并未计较，之所以情绪低落是因为她意识到了自己的固执，正在苦恼如何摆脱。我庆幸也感激，同修很快调整好心态，又能愉快的迎接观众入场。那一场开演前，那位同修负责的产品卖的很好，她在后来的交流中也谈到，那段经历给了她非常正面的影响。

我也通过这次经历，告诫自己，别轻易去给同修扣帽子，下结论，一味的觉得别人状态不好时，我就永远看不到自己的不足。

三、谁的主意更好？

演出空挡时，同修在交流中跟大家分享了一个有趣的经历：某个普通的工作日，她在楼上展台做好盘点，摆好展品后，发现有一样礼品楼上断货了，就到楼下展台看有没有补货。当她高兴的拿着补货回到楼上，刚要摆放，发现旁边刚刚摆好的展品变了样子。岂有此理，这不打破了我整个画面布局？居然有人不跟我打招呼就来动？

她就跟总协调人反应，请和整个团队说一下，杜绝这种

时间久了，就有些懈怠了。有的时候会觉的象常人的值班，例行公事一样。日复一日，年复一年，每天都面对同样的场景，做同样的事，看不到波澜壮阔的场面，也没有惊心动魄的经历。

常常被问到，坚持了这么多年不容易，你们是怎么做到的？我也常常问自己为什么还要坚持？

我们当初的一念不就是要坚持到迫害结束的那一天吗？中共对法轮功的迫害还在继续，我们有什么理由停下来呢？是困难大，我们克服不了？坚持不下去吗？

这个项目让我们在看似平平凡凡的每一天，踏踏实实的做了大法弟子应该做好的三件事。在大法修炼中，身心不断的净化和升华，使我们能够承受身体上的考验，夏日的炎热，冬季的寒冷，连绵的雨季，都动摇不了大家坚持下去的信念。

在排班上还有困难，是我自己没有做好，加之近年来自己还参与了媒体的项目和神韵推广。如果我可以多与同修们沟通，交流这个项目的历史和意义，一定会有更多的同修参与。之所以没有做到是怕同修说我有显示心，怕被同修拒绝的虚荣心，还有怕麻烦的心。我体会到，只有不断的提高，才能做到“修炼如初”^[1]。

谢谢师父！

谢谢同修！

交流不妥之处，恳请指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法九》〈二零零九年大纽约国际法会讲法〉

份努力，每一份付出，可能当时看不到明显的作用，但都在改变着人心，在正邪的较量中积累着正的能量。

六、个人修炼提高的好环境

记不得有多少次过心性关时，都是在值班时悟到了法理，或得到了点悟，打开了心结。

有一次，一位常参与的西人同修向我建议：使馆的项目对大家的个人修炼都有帮助，你应该把所有的协调人都排上，让他们参与，这样对英国的整体提高都有好处。我心想：好啊！这个建议不错。那周正好有个夜班空着，于是我就给他打电话，问能不能帮忙？他说不行。我当时心里就开始抱怨：都是在嘴上说这个项目重要，就是看不到行动。于是，自己就去值夜班了。带着情绪，没待多久就觉的特别疲劳。于是就打开帐篷想躺一会儿。刚躺下就感到有人在外面拖拉帐篷，这是从来没有发生过的。出来看看是怎么回事，刚一出帐篷，就被一个鸡蛋打中了头部。当时心里别提有多沮丧。今天怎么这么不顺呢？转念一想，一定是自己不对了，要不然不会遇到这些事情。是自己对同修和其他协调人的抱怨，导致了这一切的发生。于是我就坐下来发正念，心情很快就平静下来了。

早晨回到家里跟丈夫说，原想他会安慰安慰我，没想到他说：你得找自己的问题。当时听了，委屈的只想哭。平静下来后，又开始思考夜里一直思考的问题：当初为什么参与这个项目？为什么要坚持？同修能参与我应该珍惜他们的付出，不能参与我也不能有任何的抱怨。我应该努力做到的就是，带着纯净的、没有自我显示的心跟同修交流这个项目坚持做的意义，才能有更多的同修来参与，项目才能坚持下去。

七、修炼如初

从二零零零年十月一日开始到现在，有二十多年了。

事情。后来又发生过几次，她就警觉了，她悟到，这绝对是冲着她的执著心来的。一是总觉得自己的设计方法比较好，二是，别人这样先斩后奏的做法，让她觉得不被尊重。悟明白这点后，再发生这样的事情，她觉得好象有天上的神有意让人改动她的布局，考验她是否真的能放下执著，这样一想，就没有那么光火了。就在一点点向内找中，一点点放下固执自我的东西。在她开诚布公的交流后，团队里其他同修也都得到启发，一方面看到自己也有类似的心态，另一方面也学会了要尊重他人，不能我行我素。

另一位负责《转法轮》书的同修，好几次在准备好展位后，离开再回来，都会看到书和画册等的位置角度变来变去。开始她想，其他人更有经验吧，他们改动一定有他们的道理。一来二去，最后她想，不必花太多心思变换花样，就端正的摆放好。观众来了，用心向他们介绍大法书才是更重要的。后来这样随意改动的现象越来越少了，因为大家也都发现，把心放稳，堂堂正正去做，效果更好。

今年有一站演出时间跨度大，有的同修没办法全程参与，后面几场才能加入。前面几场我自己负责首饰的部份，自己决定流程、安排展品摆放。没有灵感的时候，其他同修都毫无保留的给我很好的建议。后面几场援军到了，同修特意请假过来支援，在动手工作之前我俩先做沟通，我发现她的设想和我做法不同，前几场我都是先盘点货物后摆放，她建议先摆放好之后再盘点；收尾时，我是按产品分类装箱，方便第二天盘点；她建议把展品收在一起，方便第二天拿放。我觉得她的流程对她来说更方便，能让她很快安心投入工作才重要，不必费神讨论谁的主意更好，直接开动就是了，这样效率更高。而且这样一来，我这不是把同修的好办法也学来了吗？多好。放下自己的，不是失去了，而是得到了。

行文至此，感到一阵阵惭愧，我发现自己在神韵演出结

束后，回到家中面对日常工作和生活琐事，无法在所有事情上都能坦然放下。所以我更想好好记取这两三个月里跟随神韵的足迹，在充满正能量的团队中，在大法指引下踏踏实实修炼的幸福时光。这段时光中，亲眼见证神韵演出救度着成千上万的众生，亲身经历师父为我们有序安排的修炼机缘。自己的抱怨、担心、自以为是等等小心思和这神圣的场完全不搭啊。有时觉得，修炼就象百米跨栏，只顾冲刺，绕开栏杆，第一个冲到终点也是成绩无效的。只有放下执著，师父就让我们变得高大，跨越那些难关。

今年的演出中，二胡独奏的曲名叫做《大法徒的胸怀》，常人观众如何体会我不得而知，但对我而言，更象是师父对大法弟子的嘱托——要修出配的起“大法徒”这个称号的“胸怀”。

谢谢师父！

谢谢同修！

注：

[1] 李洪志师父著作：《二零零三年元宵节讲法》

在法中修 师尊会赐予我们 所需的一切（译文）

文：法国大法弟子

师尊好！

同修好！

我曾经自问，为什么这么迟才得法？我五十一岁才得法，至今修炼已经三年了。现在我已经不再琢磨这个问题，而是把关注点放在师父要求我们做好的三件事上。在去年的修炼过程中经历的一件事，让我明白了只要我们把心放在修

我们背后的大楼，是英国皇家建筑师学会，经常举办学术会议、展览和各类晚会。出入的各界人士络绎不绝。

值班的时候，同修一般是炼功，整点发正念，征签，向过往行人和车辆发传单。也有很多路人是主动停下来看展板，再签名，或与同修交谈进一步了解真相。日积月累，很多英国民众从路过这里，开始了了解法轮功的旅程。

了解了真相的人又会向其他人讲。经常会听到路人给他们的同伴们解释：这是法轮功，对面是中共使馆，他们在这里和平抗议。

三年前的一个周末，我白天值班，看见有一个西人男子径直来到了我们展板前，转一圈，然后认真的看展板。等我炼功结束时，他就问：你们在这里十多年啦？我说你怎么知道的？他说是这本书上写的。于是给我看他手里拿着的书，是一本介绍伦敦可以徒步观光的书。其中就提到了我们的二十四小时和平抗议。

几周前的一个傍晚，我正在打坐，背后的大楼里有活动。听到一名男子在讲电话，好象是在告诉电话那一端的人如何过来：你就在中共大使馆对面的法轮功的展板前下车，法轮功在这里已经十八年了。我听到后想，他很肯定说出十八年，一定是有所了解，不过少数了两年。过了一会儿，又听到他与女儿讲：这位女士是法轮功（学员），她在打坐反迫害。小女孩回答：“就在那里打坐，那多没意思啊！”我很想听听父亲会如何回答？父亲什么也没说。小女孩停在展板前开始了阅读，过了一会儿，她对父亲说：“你看你看，这么美丽的女子被电成这样，最后还被折磨死了，太残忍了！”

我当时悟到一定是这里的能量场，解体了阻挡众生了解真相的物质，使生命有了了解真相的机会。

我个人理解全球大法弟子的反迫害，每一个项目，每一

的推广。如有同修在离使馆近的剧场外发神韵传单，一般散场时间都不长。到点过去，发完传单再回来接着炼功和发正念，中间会空一会儿，但是兼顾了两个项目。

仔细梳理后，就看清楚了：只要在整体沟通协调上多花些心力，修去更多的安逸心，我们是可以坚持下去的。

四、法轮功学员反迫害的标志

是为了反迫害，我们才在中共使馆前开始了和平抗议，更是由于迫害的不断升级，我们的抗议才变为二十四小时。

中共对法轮功的迫害没有停止，我们的和平抗议就要坚持。这也是当时参与同修的一致最初一念。

几年前的一个傍晚，我们换展板上的海报。有一辆车路过，车里面的人摇下车窗，问：你们要走了吗？迫害结束了？你们要坚持啊！

十多年前的一个夜里，我与一位在BBC做完节目的诗人交谈。谈话进行的比较深入，我离开了打坐的地方，与他一起站在了展板的后面。一会儿，一位骑单车的青年停在了我们的面前。我问要不要在征签表上签名，他回答说：签过了，他停下来是想看看今天为什么没有人坐在这里？是迫害结束了吗？如果是，他要把这个好消息马上告诉他认识的人。如果不是，他要在这里替法轮功顶一会儿班，等有人来了他再走。

在英国民众的心目中，我们这个点就是法轮功反迫害的标志。

五、传播真相的窗口

我们展板的前面，是条繁忙的街道，过往车辆不断。还有几趟观光旅游车也经过这里。经常会听到路过的车辆鸣笛致意，或摇下车窗伸出大拇指。也经常会听到观光车上的导游向游客介绍：这是法轮功的抗议。

炼上，师父就会赐予我们需要的一切。我想在这里分享这件事情。当然，我个人的理解非常有限，如有不合法之处，请慈悲指正。

高度重视学法和提高心性

师尊说过：“作为学员，脑子装进去的都是大法，那么此人一定是真正的修炼者。所以在学法的问题上要有个清醒的认识，多看书、多读书，是真正提高的关键。再说清楚点，只要看大法你就在变，只要看大法你就在提高，大法的无边内涵加上辅助手段炼功，就会使你们圆满。”^[1]

我心中一直谨记师尊的这段法，并遵照这段法来修炼。我意识到，我不应该只读法，而是要得法。对我来说，这意味着要一思一念都在法上，才能达到修炼人的标准。

回顾近来学法的状态，我注意到自己经常头脑发胀，读了半讲后就很难再看的进去。尽管我努力读完全讲，但最后都沦为走形式，无法用纯净的心态去学法。而且我学法是在晚上，家人说我不吃饭，也不和他们说话，只是坐在桌边匆匆进食十几分钟，就和学法组去学法了。

我意识到，重视学法并不是指每天只是学法，只关注学法，而不再注重家庭生活，而是应该在专心学法的同时也平衡好家庭生活，从而使我身边的人不再对我的修炼持负面看法，也不再对大法持负面态度。

我从新调整了自己的作息时间，用一天中大脑最清醒的时间来学法，然后在黄昏和晚上继续学法。就这样，虽然我不是一次性学完一讲法，但对法的理解却更加深入，每次学法也能有新的领悟，我感到每次学法都得到了升华。我的家庭关系也得到了改善。家人看到我愿意花时间和他们待在一起，和他们讨论家庭琐事，也就不再指责我修炼了。

而且，我相信，学法得法的过程离不开背法。去年我已

经尝试过两次要把法背下来。但每次我都规定自己每天要背几页，这个目标让我感到紧张和焦躁。通过向内找，我发现这是有求之心和显示心引起的，因为我想显示自己能法背下来。

最近，我对背法有了新的理解，那就是不要执著于进度，而是纯粹的让自己处于师尊讲的“脑子装进去的都是大法”^[1]这个状态。因此，我又从新开始背法。我的背法进度并不规律，有的时候半小时能背两页，有的时候只能背下一句话。我理解到，当我集中注意力学法，却无法把法背下来时，是因为我需要清除与这段法的内容有关的执著心。那么我会在这一天，不再尽一切努力去背法，而是停下来向内找。我的学法过程也就变成了根据我学的内容不断向内找的过程。

我找到了许多不合法的思维方式和行为方式，在学法时理解了某句话后，我会得到许多更新的领悟和美妙的升华感。在面对日常生活中突然出现的考验时，我变的更敏感，但能迅速根据脑中的法来处理，所以我经常能顺利过关：例如，当有人驾车从我右面超车时，我不会再气恼；有房客不付租金就溜之大吉时，我不再会想到去报警；在电话里被一位房客长时间指责时，我也能保持心情平静……我几乎能每时每刻保持祥和的心态，面对事件不再头脑发热，而是冷静的向内找，每次都能找到自己的不足：例如执著于自满、执著于金钱、听不进批评等等。一找到这些执著心我就发正念清除它们。

我甚至成功的在睡梦中闯过一次病业关：一天夜里，我正在睡觉，忽然我的左腿抽筋了，感觉左腿好象短了一截一样，剧痛突然袭来。我立刻发出正念：我是大法弟子，只承认我师父的安排，别的安排我一律不承认，我不承认这个疼痛假相，这不是我的真我。念了发正念口诀后，疼痛立刻就消失了，脚筋也立刻变软，我的腿可以伸直了。醒来后，我还记的发生的一切。我因此更加相信大法。

坚持向内找和发正念清除执著让我感觉受到了保护，或

三、面临的考验

二零零七年下半年，英国开始做神韵。那时大家都在摸索如何做宣传和推广，几乎是全员参与，好象人手总是不够。当时有同修找到我，说能不能把二十四小时改成只做白天，因为二十四小时排班占的人手太多，影响了神韵的推广。还说我不是太自我，才要坚持二十四小时。

参与的同修们交流后，大家都表示要坚持下去，同时要做好自己能参与的神韵推广活动。我也反思：是不是自我而坚持这个项目？没有把做好神韵放在第一位？师父的希望是什么？我想师父一定是希望看到我们能做好神韵，同时其它需要长期坚持的项目也没有中断。如果我们没有被表面的困难吓倒，一定会看到师父的安排。

有几次都觉的坚持不下去了，实在是没有人手排班了，但总是柳暗花明又一村。

二零一零年英国的神韵在伦敦外的城市办。每个周末我都要去外地参加神韵推广活动，不能值班。这时有位刚从大陆来的同修把所有的空班都顶下来了。

还有一年，一位香港同修来英国陪孩子读书。她住在离使馆不远的地方，其它的地方不认得，就知道如何走到使馆，于是她把所有的空班都包了。

静下心来检查自己的念和行：参与神韵的推广和坚持这个项目在自己这里产生过矛盾吗？可以肯定：没有。实际上安排好了，是相互促进的。

记的有一次我到伦敦郊区的购物中心卖票，晚上十点结束后，我乘车回市中心接夜班。在购物中心一整天不停的介绍神韵，坐在车上时才感觉到疲劳。接了班后，我就立马坐下来打坐，立刻感到能量通透全身，身体上的疲劳，就象洗澡一样，瞬间就被清洗掉，心中充满了感恩。

了解其他同修的情况，大家也没有因此而影响参与神韵

间可以，就参与了。那时，三至四个大法弟子，每个工作日的上午七至九点，在使馆前炼功，旁边竖立一个A2大小的展板。

二、开始二十四小时

二零零二年五月份江魔出访欧洲。所到之处，都有大法弟子参与的近距离二十四小时发正念。在英国，有条件的同修都出国参与近距离发正念，没有出行的就集中在伦敦的中共使馆前二十四小时发正念。活动结束后，有同修提议，我们应该坚持在中使馆前24小时发正念。那时已有其它国家的同修这样做了。

二零零二年六月五日，在伦敦中共使馆前我们开始了二十四小时的和平抗议。

当时我已经完成学业，孩子放暑假，整个夏天我都和孩子待在使馆前。暑假过后，参与的同修少了，需要排班确保二十四小时都有人。我就开始与同修沟通，安排值班表。那时证实大法的项目不象现在那么多，排班还不是很困难，主要的挑战是周围居民的投诉。

中共大使馆在伦敦的使馆区，除了办公楼外，还有高档的住宅楼。开始居民投诉我们播放的炼功音乐声音大；我们的展板和横幅不整齐，破坏了这里优美的环境；由于我们在这里，中使馆申请了外交警察保护，这些花费是英国纳税人的钱，英国人不该为在中国发生的迫害买单。

大家交流和向内找，改善我们没有做好的地方。炼功时音乐声音不要太大了，有特长的同修设计和制作了展架和展板，经过几次改进，成为现在的样子，有大活动时，提前给周围居民发信，说明为什么要组织活动，给大家带来不便表示道歉。圣诞节前，给周围居民发信感谢他们的理解和支持。

几年下来。环境大大改善。常常有附近的居民在冬日的早晨给我们送上一杯热咖啡，或在夜晚送来一份盒饭。

许也避免了很多本该发生的干扰。我相信，在清除更多执著后，我背法的速度会加快，脑袋里装进的都会是法，同化法的能力也会增加。

此外，作为在法国生活的越南人，我开始用法语学法，以便更好的与当地学员交流。我忽然意识到，和越南语相比，用法语学法，能更容易理解表面的意思。这能帮助我更好的理解法，同时也让我看到了自己有各种各样的想法，学法过程中嫉妒心等执著心也显示出来了。

这是我最近学法过程中得到的最大收获。师尊赐予我很多东西。我会继续集中精力学法。

在真善忍画廊项目中修炼

去年六月中旬，在为新唐人电视台翻译时，我翻译了一篇关于美国德州“真善忍美展”以及观赏者评价的文章。我被画作传递的慈悲力量和讲真相的力量所感动，这是我首次得知“真善忍美展”的存在。第二天，在询问同修后，我了解到之前法国举办过很多次展览，而且非常成功。但这个项目在五年前中断了。

我问自己，这个项目既然在讲真相方面具有这么大的效力，为什么不重启这个项目呢？而且我在明慧网上看到了许多关于全球各地举办“真善忍美展”的文章，美展在讲真相方面有很大的力量，触动了许多参观者的心。

因此，在去年七月初，我产生了从新启动这个项目的愿望，希望众生能通过这个新的机会来了解真相，被大法救度。而且，巴黎以艺术之都而闻名。它是全球排名第一的旅游城市，拥有无数历史悠久的博物馆和文化中心，我想这可能是有意安排，以便“真善忍美展”能在巴黎持续的举办下去。要做到这一点，画廊必须位于一个容易被路人看到的地方，要有面向道路的橱窗。

这天发完正念后，我查看了一些巴黎商铺出租广告。我很惊讶的看到，有家商铺租金比其它商铺低很多，店面大小也正合适，地理位置也非常好。我意识到这正是我需要的。次日，我去参观商铺。我向他们讲述了我的计划，使他们了解了真相。

到家后，我给业主写了一封信，因为那天早晨他没有来。我在信中最善、最真诚的语气，介绍了自己的项目，我告诉他我想用低于初始要价30%的价格租下商铺。我心想，试一试吧。不管他接受还是不接受，我都要租下这个地方，因为它的价格比别的物业要低很多。信寄出后，第二天我就收到了正面回复。不久后我才知道，当时有另外三个人要以初始要价租下这间商铺，但业主拒绝了他们，因为他决定哪怕降价也要把画廊转给我。

此外，负责办理手续的律师也降低了他的费用，房地产经纪人也对佣金做出了同样的调整。房产经纪人甚至通过协商，成功取消了头三个月的租金和相当于一年租金的押金。我的真相信产生了效果：与这个商铺有关的人改变了他们的态度。一开始，每个人都要求大笔的佣金，但现在他们把佣金降到了最低水平。

我非常感谢师父的慈悲，能让这些众生听到真相，得到救度，做出对的决定，使项目能顺利展开。在接下来的几个月里，出现了许多考验，其中最大的考验是持有交易资金的银行突然关闭了我的账户，而且没有留出任何宽裕的时间，存入这个账户的资金瞬间就消失了。我意识到这是为了让我放弃对财富的执著。我发正念清除了这个执著心。在同一天，我找到了另一家愿意接受我作客户的银行。几天后，原先的银行将我的所有资金转移到了新账户上。最后，手续都完成了，我等待签署合同那一天的到来。

不幸的是，事与愿违，业主改变了心意，要求按照完全

伦敦中共使馆前和平抗议20年心得交流——修炼如初

文：英国大法弟子

今年六月五日，英国大法弟子在伦敦中共使馆前的二十四小时和平抗议已经走过了整整二十个春夏秋冬。

是师父的慈悲保护和加持，同修们的无私配合，让我们走到了今天。参与的同修中有八、九十岁的老年大法弟子，也有和父母一起来的小同修，有伦敦本地的，也有来自地球另一半新西兰和澳洲的同修。

常人对我们的坚守，也有不同反馈。有人曾说应该让女王给这些使馆前静坐的法轮功修炼者颁奖，他们的和平和坚韧，为英国人树立了典范。也有的人问说，夜里中共使馆的人都下班了，路上也没有多少人，你们还坐在这里有意义吗？我也常常问自己，为什么还要坚持？

写下这篇交流，回顾过去二十年的修炼历程。

一、初愿

我是一九九七年在北京得法，一九九九年来到英国。

二零零零年十月一日，一位西人同修发起了在伦敦中共使馆前连续三天的抗议。当他得知在中国大陆的同修们失去了信仰和修炼的自由，甚至被迫害致死，他要用自己行动反对中共对法轮功的迫害。我知道后深受感动，与其他几位同修一起参与了三天的抗议。

我想我不能回国上天安门广场，但我可以尽我所能在使馆前和平抗议。

活动结束后，Robert又提议是否可以每天早上在使馆前炼功，和平抗议？那时我在读研究生，学校离使馆不远，时

几天后，剧院回复说，那家公司确实同意将他们的预订改到其它日期，因此把这些日期给了我们。谢谢师父！

不久之后，我们收到了另一个我们以前没有表演过的非常好的场地的日期。我们很想邀请神韵去那里演出，但是在剧院给出的日期中，只有一天时间与神韵巡演的空档日期符合。这次这个剧院不能改动他们的日期来配合我们的日期。

再一次，我想到了师父的话：“看着不行，说难行，那么你就试一试看到底行不行。”^[1]

所以，我们找到了在这个日期之前演出的欧洲城市，我们联系了当地的协调人并描述了整个情况。简而言之，有一个非常好的剧院，我们多年来一直在努力争取，但他们从来没有给我们任何日期。现在他们给我们两天的时间，但唯一的可能是如果这个之前演出的城市取消他们最后的一场演出，那么神韵就可以提前一天来波兰演出。与这位协调人和神韵办公室交换了信息后，很快就做出了决定：这个国家改变了他们的预订，腾出了最后一天的时间，让神韵有机会再次来到波兰。在此，我要再次感谢这个国家和这位协调人使其成为可能。

真的很感谢师父巨大的慈悲，让神韵在波兰再次成为可能。

谢谢师父！

谢谢各位同修！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

不同的程序来起草合约。这意味着之前完成的一切都是白费劲，整个事情必须以新的行政手续从新进行一遍，这比之前麻烦的多，成本要高三倍，时间也更长。

律师很生气，告诉我不要再相信业主。房产中介也不明白为什么，也没有办法让业主改变决定。我想知道为什么会发生这种情况。我从头开始梳理了整个过程，但不知道是我的哪个执著心导致项目出现这样的逆转。

我想，如果我要长期建立一个根基稳固的画廊，我需要石头、木材、泥土和钢铁这样的东西来打基础，由于这个画廊将用来使众生明白真相，它必须包含必要“数量”的真、善、忍。可能在目前的修炼阶段，我还没有获得足够的这样的“原材料”，业主要求我毁掉一切，从新再来，也许是为了让我更好的提高心性。

于是我写信给律师，要求他遵循房东的指示，按照新的程式重做文件。由于律师明白了我的良好用意，所以在做新程序时减少了佣金。在此之后又发生了一系列的考验。我以大法弟子的心态去面对考验，更多的消除了对金钱、损失和利益的执著。最后，在去年十二月中旬，我签署了合约，拿到了钥匙。这个过程花了整整六个月的时间，而这样的交易对常人来说只需要一个月就能完成。

我意识到，修炼人所做的每一件事都是提高心性的机会，只有这样才能达到“差一点都不行的”^[2]状态，从而实现这个项目。

我把这个画廊命名为“天门”。这个名字是我从师父的《洪吟》中找到的，《洪吟》中有许多关于“天门”的诗句。因为我觉的，画廊是一个让众生明白真相，从而被师尊救度的地方。

在建立画廊的过程中，师父为我做了许多安排。我拥有几套房子，靠租金生活，收入相对较高，所以我才能投身于

这个项目。尽管如此，当画廊成立后，我的常人工作突然改变了。在出租房屋数量不变的情况下，我的月收入增加了，我发现增加的金额与维护画廊的每月支出相当。我意识到，是师父通过安排给了我维持画廊的资金，就象师父说的：“不是在物质利益上叫你真正失去什么东西。”^[2]

此外，我不再需要支付一大笔日常开销。因为在创建画廊前，我的大女儿要离开法国去国外读大学，我必须支付她的留学费用；小女儿也要读大学一年级。我还在经济上资助侄女，因为她要到澳大利亚去留学。每年我都要为这三个孩子上学花费大约三万欧元。去年九月，在画廊项目进行到一半时，我在国外读书女儿获得了奖学金和一份兼职实习，工资足以支付她的所有开销，不再需要我的帮助。我的小女儿上大学后，被选中学习一个有月薪的专业，也在经济上实现了独立。我在澳大利亚的侄女也找到了一份兼职工作，所以我去年寄给她的钱足够用到她大学毕业。

就这样，我的两个孩子和侄女实现了经济独立，而这种情况是在我创建画廊的过程中出现的。我从沉重的家庭经济负担中解脱出来。而且这三个孩子在大学里都表现的非常好。师父不仅为我提供了维持画廊的必要财力，而且还为我的孩子做出了安排。

但师父的安排并不限于此。画廊创建后，陆续有中国游客来租住我出租的一座最大的房子。当时有一位中国同修需要住宿，我就在这座房子里给她提供了一间房子。这样一来，这位中国同修就能接触到中国游客，让他们了解真相了。大多数游客都选择了三退。其中一位游客尚未三退，但他已经听到了真相。

学法时，我读到了这句话：“我的法身什么都知道，你想什么他都知道，什么他都能够做。你不修炼他不管你，你修炼一帮到底。”^[2]当时我真的很感动。仅仅因为我要给众

一月份，我站在演出的后台看到神韵再次在波兰演出，我非常高兴。但就个人而言，我身心俱疲，迫不及待在神韵演出结束后可以立即和家人一起去规划好的度假。

但就在我们晚间演出的时候站在后台，我得知五月神韵巡演还有一个空档，真的需要帮助神韵填补空档。虽然已经筋疲力尽了，但我还是马上和同修分享了这个消息，第二天早上第一件事，我们又联系所有合格的和不合格的剧院。

我们找到了另一个不完全符合条件的场地，但他们只有部份日期符合巡演的空档。

但是，我又一次想起了师父的话：“看着不行，说难行，那么你就试一试看到底行不行。”^[1]

我们联系了剧院并解释说他们提供的一些日期是很好，但这些日期并不适合巡演中的可用日期，如果他们可以改动日期，我们很乐意租用这个场地。经过一番讨论，剧院同意了，很快的我们又签了一份合同，并设法在五月份再次邀请神韵来到波兰，这是同一季的第二次。五月的演出也很成功，所有三场演出都爆满。剧院管理人员表示，这是开场以来第一次有场场爆满，我们不仅一场演出，三场演出都做到了。

神韵在这座城市演出的同时，我们与剧院管理人员就二零二三年的日期进行了广泛的讨论。不幸的是，他们没有适合神韵日程的日期。他们说这次他们不能帮助我们改动日期，因为已经有其它预订了。

我觉的我的责任是不能轻言放弃，我再次想起师父的话：“看着不行，说难行，那么你就试一试看到底行不行。”^[1]

我决定采取这种方法：我们告诉剧院，我们真的很想在二零二三年回来演出，我们好心的建议，也许剧院可以联系已经预订了我们所要日期的公司，询问他们是否愿意考虑将他们的预订移至其它日期，从而为我们提供所需的日期。我们马上给所有波兰大法弟子发了一条短信，要求他们发正念。

的细节信息发给了与我联络的协调人——很快就被拒绝了，因为没有足够的座位给观众。

但在我的脑海里，我只是听到了师父的话：“看着不行，说难行，那么你就试一试看到底行不行。”^[1]

我问这个协调人能不能和神韵办公室再核对一下这个剧院，他说往年更好的剧院，座位数差不多，都被拒绝了，但如果我愿意，可以试一试。所以我做到了。很快我收到反馈说座位不够不是最大的问题，但还有其它导致这个场地不合格的问题，即舞台太小，因此没有足够的空间摆放快速更衣室，也没有地方摆放钢琴。

在整个欧洲帮助神韵后台的好处是，我对神韵在舞台上的需求有相当的了解和理解，并且看到了处理不同技术难题的不同方法。

收到神韵办公室的另一个“不”，说没有足够的空间放置快速更衣室和钢琴，我非常恭敬的回复神韵办公室希望他们可以考虑以下建议：实际上后面的防火帘可以拉起来，给后面的更衣室腾出空间，至于在正常情况下应该摆放钢琴的位置，外面有一个很大的门和宽大的走廊，我们可以把钢琴放在这个走廊里，需要时再把它推上舞台。

我内心深处也觉的，这是对我作为主要负责人，在心底最深处有多么希望神韵回到波兰的一个考验。考验我将如何推动和克服困难将神韵带到波兰。

过了一段时间，我的建议得到了肯定的答复——确实可行，很快我们就开始敲定合同，在一月份的演出前两个月，我们签署了合同并开始了推广。就这样，多亏了慈悲的师父的安排，我们把神韵带回了波兰。波兰大法弟子终于可以加入帮助师父在波兰救度众生。我们很努力，推票进展顺利，在演出前两周，我们加场演出。最后，所有三场演出都座无虚席。谢谢师父。

生提供听真相的新机会这一念，并在创建画廊的六个月中不断去人心，师父就在这个过程中不断给予我看护。

在画廊讲真相

二零二二年二月底，我们的画廊开张迎接众生。二零二二年六月十一日，我们邀请来自法国的所有同修举行了正式的开幕式。天梯书店的同修也来画廊设立了一个小书店，在橱窗里展示大法书，特别是《转法轮》的多语种译本。我们还举办了一次电影《马三家来信》的放映活动。因为我们展示的是传统文化，所以我们也向前来欣赏画作的访客宣传神韵，这是一个向他们介绍神韵的良机。

在画廊里，我得到了许多修炼的机会。我很珍惜每一位访客，因为我觉的这可能是他们经过这里的唯一机会，以后他们可能再也不会来了。访客中大多是来自世界各地的游客，我们的画廊位于巴黎市中心的旅游景区，距离巴黎圣母院只有十分钟的步行时间。

所有进入画廊的人都了解了真相，他们甚至在画廊留言本上写下了自己的感受。我相信是师父的法身把有缘人引到了这里。给我印象最深的是一位来自荷兰的游客，他路过画廊时，看到了很多不同语种的书籍，其中包括用他母亲的母语写的书（他和他母亲的母语不一样）。他立即产生了为母亲购买这本书的想法。这位年轻人走入画廊听完真相后，更加坚定了自己的决定，于是他买了《转法轮》和《法轮功》作为礼物送给母亲。我心想，在这美丽的巴黎，到处都陈列着那么多送给母亲的礼物，但这个男孩只是透过我们的橱窗看了看这本书，就有了为母亲买书的想法，那不就是师父的法身把他带到了这里吗？

还有一位欧洲女士刚进门就惊呼：“哇，原来法轮功在这里，为什么他们遭到了迫害呢？！”她说她在网上看到过

相关消息，但不知道个中缘由。我就向她讲清了真相。因为她正好想修炼法轮功，就询问了一些关于炼功点的信息，然后她没有看画廊里的任何画作就高兴的离开了。

我无法一一讲述在画廊中与有缘众生相遇的故事。我只想说，师父已经安排好了一切，我们要做的只是向师父安排来的人讲清真相，从而建立大法弟子的威德。师父把我们推到了更高的境界。

我衷心感谢师父给了我们这么美妙的修炼机缘。每次打开画廊大门时，我的心里就充满强大的正念，从心底发誓要同化大法，做一个配的起这个称号的弟子，精进履行我在史前发下的誓约。

感谢师尊！感谢同修！

注：

[1] 李洪志师父经文：《精进要旨》〈溶于法中〉

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

意识到并感激在工作中的 修炼机会（译文）

文：德国大法弟子

尊敬的师父好！

同修们大家好！

自从在媒体中全职工作以来，我做过很多不同的工作。我做过记者、影片编辑、发言人、作者、法律咨询，其他等等。我总是发现这些工作以及随之而来的挑战和我的修炼紧密相关。或者说，我需要完成的工作任务总能恰到好处的帮我看到我的执著，确保我能做好我该做的。

常常是在工作中的每一个阶段，都会有让我去掉执著和

地，尽管我们的VIP团队联系了他们应该联系的所有人，我们都未能取得突破，打开波兰最好的剧场。然后，当我们试图邀请神韵到波兰的其它剧场时，由于优先考虑西欧文化之都，神韵一直无法前往欧洲东部这么远的地方。然后中共病毒来了，所以我们在波兰已经七年没有神韵了。

作为波兰和神韵在波兰的主要协调人，我很遗憾每年都没能有神韵，并越来越不相信我们会再次邀请到神韵。随着每年我对邀请神韵来波兰越来越消极，我也越来越处于停滞不前、低落渺茫的状态之中。

去年十月，欧洲神韵后勤的协调人打来电话，他说欧洲神韵巡演有空档期需要填补，由于中共病毒，导致欧洲的情况并非如此简单。这真的象是一个警钟。我马上联系了正在为神韵联系VIP的同修，我把这个电话内容告诉了他们。波兰的中共病毒限制总是比其它欧洲国家更宽松，很快我就明白了：从一方面我们可以通过帮助神韵组织在波兰的演出，基本上没有病毒限制会对神韵演出产生负面影响；从另一方面，这是一个将神韵带回如此遥远的欧洲东部的机会，因为仍有空档需要填补。

因此，我们立即开始联系所有以前合适的剧院。但他们都没有可用的日期。

师父说：“看着不行，说难行，那么你就试一试看到底行不行。”^[1]

因此，我们立即开始审核波兰的所有其它剧院。我们列出了波兰所有七十三家剧院的名单，并检查了所有剧院的观众容量和舞台尺寸。实际上，在所有七十三家剧院中，只有我们之前联系过的三家符合最低要求，却没有一个有可用的日期。

我们开始检查其它不合格剧院的可用日期。很快我们就在其中一个不合格的剧院找到了可用的日期。我把这家剧场

我在最后一场演出后，拆除了电缆和一些技术设备。一家公司的技术经理开玩笑的说要给我一份工作。从中我体会到，修炼人的精進是特别的，常人会注意到，并给他们留下了好印象。后台工作很辛苦，但每一秒都让我充满了快乐。

感谢师尊给了我这个机会！

感谢我的父母及同修们在过去几年里给予我的帮助和支持！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

保持正念 难行能行（译文）

文：欧洲大法弟子

从二零零六年开始，我有幸在欧洲各个城市和国家的百余场演出中协助神韵后台。

每次我去其它国家帮助神韵的时候，当我看到当地的同修们为神韵工作付出的所有努力时，从一方面来说，我很高兴看到其它国家的所有同修都感到荣幸和有这个机会通过神韵帮助师父救度众生，但同时我也感到愧疚和难过。作为波兰的主要协调人，我几年来一直没能邀请神韵来到波兰，所以我无法为我所有的波兰同修提供参与这个最伟大的项目工作的机会。我觉的这是我的错，这一切都算在我身上。

我觉的，这么多年没能尽到把神韵带到波兰的主要责任，现在我作为一个主要的协调人，真的必须尽一切努力把神韵带回波兰，给我的同修们为这个神圣的项目工作的宝贵机会。

神韵上一次在波兰罗兹市演出是在二零一五年，而且很成功。在此之后的几年里，我们只专注于找到全国第一的场

自我的机会。比如工作分为三个阶段：一个新任务出现的阶段，在我执行任务的阶段，最后是不再对该工作任务负责的阶段。我想用主持每日新闻节目的例子来说明一下。

当有人问我是否能在相机前做每日新闻主持人的时候，一开始我不是很舒服。因为这意味着，每天都要在镜头面前保持好的形像。也就是说，要给大家展现一个持续的高质量形像，这样大家一眼能看到。这暴露了我对舒适的执著。另外，我还看到了怕心，害怕丢面子的心。如果表现不好，大家都会看到。此外，还有一颗更大的怕心，害怕报道争议性强，和其它媒体观点不同的新闻内容。我担心在镜头前露面，我会被敌视和诽谤。我知道这是对我的考验，为了战胜这样的恐惧，我需要对师父有完全的坚信，同时信任我的同修。因为他们也在大法中修炼，因此新闻内容也应该是符合大法的。

修炼是我每天必做的事。另外在时间安排上，这给我其它的工作带来了额外的压力。我总是谨记，即便是某一天或某一阶段我修炼状态不是很好，我还是要尽可能的在镜头面前发挥最好的状态。在状态不好时，保持好的形像和表现，并真诚的录制每一个节目，对我来说是一种挑战。这留给我做其它事情的时间就变的很少。我状态不好时，我还是能工作的。只是真心的认为，在镜头背后有很多的众生，我录制节目，以一种积极正向的方式，和他们建立连接。

但是，当我被告知因为大科技公司的禁令，我们的节目不能再盈利，同时我们的观众很少，因此我不能继续在媒体做管理工作了，这对我来说是一次修炼的机会。一方面，我接受了这个决定，因为这缓解了我每日紧张的安排。我不需要去面对时间的压力，这样我更加的轻松和自在。但是，我也注意到有一种被认可的渴望以及对名的执著根深在心里，觉的我已经不能每天在网上被看到了。毕竟成为一个新闻主持人能给我带来声望。有很多人能认出我来，我听有人说：

“欧，我知道你，我在电视上看到过你。”现在这份工作没有再继续了，我意识到，我多么的希望我的节目有成百上千的观看量，并且我可以很出名。

因此，对我来说很清楚的是，工作的每一阶段发生的事都有目地的帮助我修炼。另外，我的执著也在工作中被暴露出来，从而让我能够去掉他们。

修去抱怨

在我的新工作中，我忙于内部的沟通协调工作，主要是和员工的沟通。

当我一拿起电话和别人谈话，我就注意到和我不同意见的人总是在抱怨在公司里发生的很多事。这样我很烦扰，心情也很不好。我问自己为什么其他人总是不停的抱怨各种各样事情呢？并且我产生了很强很深的负面态度，同时并没有尝试去想解决的办法。

心里的厌恶和反感出现了。我内心懊恼、紧张和沉重。我甚至没有想要继续通电话了。无论如何，在那一刻，我意识到我是如何允许他人影响着我的情绪和所处的情境的。我内心沉重和消极。我思考我怎么能让其他人影响我的状态呢？以及这与我面对的抱怨之间有什么关系呢。

然后，我便意识到他人其实是一面镜子。首先我想为什么其他人总是在我的面前抱怨呢。我现在意识到我总是抱怨其他人抱怨的太多。这是我对抱怨的执著。我只能修炼自己，而不是其他人。所以，我应该怎么办呢？我意识到这样的抱怨并不能给情况带来好转，这些抱怨的内容也不具有建设性，我不想要这些抱怨。

我立马觉的我的身心变轻盈了。我的抱怨因此消失了，并且能够用更开放的心胸聆听他人不同于我的看法，以及从解决问题的角度思考问题。

我在学校要经历的考验肯定还没有结束。离毕业只有一年时间了，但我仍相信还会继续遇到矛盾，新的事情会出现，我会和其他人有不同的看法。我希望将来我能继续摆脱（常人的）壳的束缚，公开谈论法轮大法 and 迫害。

在神韵的后台

多年来我父亲一直在神韵后台帮忙。几年来，我也一直想帮忙，但我岁数还太小。去年，我和家人一起坐在餐桌上，谈论起了对神韵的筹划。我开玩笑说我可以帮助神韵，或者说帮我父亲做一些神韵的事。他回答：当然可以！

起初我不确定他是不是认真的。几周后，尽管我们没再谈这个问题，但我仍然在想这件事。此外，疫苗的话题出现的更加频繁——这也与神韵有关。开始时我根本不想接种疫苗，也过的挺好。现在我面临一个决定：打疫苗还是不打疫苗？

在这期间，我父亲认真的确认了我可以在神韵的后台帮忙。我内心的前两个反应是：喜悦和惊讶，因为我终于被允许帮忙了。

在受新冠病毒影响情况下，剧院会有什么限制还不确定。于是问题又来了：打还是不打疫苗呢？那么下一个问题就是：去帮助神韵，还是不去呢？答案很快就出来了：要去，我会接种疫苗，这样我就可以确保能帮助神韵了。因为我真的很想帮忙，所以这个决定对我来说很容易。

后台的工作超出了我的预期。我通常不喜欢干活，但在后台我带着喜悦和动力做了每一件事。举一个例子：我们得把每个幕布从新挂上好几次，为此，我们必须打很多结，把幕布挂在杆子上，可是我一点都不介意。我的态度是：只管做，不要想。这是我父亲在我开始帮忙时对我说的。因为如果你想的太多，你甚至可能会把计划打乱。有能帮忙的地方就帮，大家都认真的干活。

我和一个朋友都不想去，所以我在班级群组聊天中写道，我不想参加。过了一会儿，我收到一个同学的信息，他说我没有集体精神，因为我不想参加游行。那是一条很长的信息。我读完之后，先是感到震惊和有些愤怒。我内心很不平静，因为他认为我没有集体精神，想强迫我参加一个我不感兴趣的活动。

起初，我没有理会这条消息，而是和我的母亲、和朋友谈论了这件事。两人都很吃惊，尤其是我的母亲对一个学生会对一个同学施加如此大的压力而感到惊讶。我和父母一起考虑我该怎么回复他。经过几次尝试和考量，我写了一个回复，措辞非常严厉和直率。

我在回复中直接告诉他，我不参加游行不是没有集体精神。我不去，其他人也可以去，我不会阻止任何人去参与。我还提到，如果没有选择的可能，我会遵守要求去。我还直接告诉他，我觉的他的行为令人反感和不可接受的。最后，我写了我不参加游行的真正原因，那就是我更想多关注在中国发生的迫害，因此我的关注点与他的只是不同而已。

我不确定是否真的应该发送这条消息，但我想不出更好的措辞了，所以决定先把这条信息念给我的父母听，并征求他们的意见。他们也觉的我的话很严厉而直接，也不确定效果好不好。然而，我想我还是应该发送。因为一来我当时写不出更好的文字了，二来如果我现在不发，我就不会再给他回复了。

我意识到这是一个考验，是要给他讲真相。师父又给了我一个机会，让我从常人的壳里爬出来，我终于抓住了这个机会。最终我还是发送了这条回复，并附上了对自己严厉语气的道歉。他给了正面的回答，我想他能理解我的这个原因。现在回想起来，我也很高兴，并为自己发出这一消息而感到有些自豪。

当我和一个同事分享我的经历时，我注意到当我用德语说“我抱怨什么”的时候，我知道德语在表达此事上是非常精确的。抱怨会使我的身心变的沉重。所以我为什么要这样做呢？让我的内心变的沉重对我有什么好处吗？我本来可以不这样的。我可以进入一种没有负累和消极的状态，这样能让我充满正念和用解决问题的态度，继续向前走。

所以，我为什么要因为外界的环境让我自己的处境变的困难呢？我不需要那样，所以我决定不再抱怨了。

当然，这说起来容易做起来难。我注意到在日常生活中抱怨是如此的容易出现。而我现在会停下来告诉自己：“等一下，我已经知道了我不需要抱怨，也不需要让事情因此变的艰难。”这样我能更快速的处理和解决事情。在工作中，事情也就更容易向积极的方向发展。我也总是很感谢来自同修的提示，以免我又没意识到我在抱怨。

在交流时，有同修给我分享了《洪吟六》里的一首诗叫《度人度己难》，现在还没有被翻译成德语。

一个大的考验

作为一名记者，在武汉病毒期间，我报道了很多关于防疫措施评论，治疗的替代办法，特别是注射疫苗的警示。我想告诉他们的是疫苗存在很多的风险，疫苗对人类的副作用很多。

我以前总以为打疫苗的问题与我无关。对于我的工作和其它的项目，我做好份内的工作，都不需要打疫苗。所以，我没有任何理由去考虑打疫苗的事。我和身边的常人朋友表示我是没有打疫苗的，并且知道疫苗对人类和健康是没有必要的，甚至是有害的。另外，因为职业原因，我接触了很多抵触病毒防疫措施的社交圈，他们对疫苗持有非常批评的态度。

对我来说清楚的是我并不害怕被传染，并且也并不顽固的不想打疫苗。因为我认为这事与我无关，我不会遇到这样的事。

直到我收到一个新的任务，其中包括需要去美国一趟。直到现在对于非美国公民入境美国，都需要出示打过疫苗后的全部免疫证明，才能去美国。所以，我最后还是遇上了这个事，我突然意识到我并不是我以为的那么自由。

因为越来越多的媒体都报道了疫苗有很强的副作用，并且我也认为注射疫苗没有好处，只有坏处。这样的反抗心理产生后，其它的想法相继出现，比如：“这纯属胡闹，我是不会打疫苗的。”或是“我没有看见，关于病毒的一切都快过去了”，或是“我真的需要去美国吗？我呆在这里就好。”

另外，我注意到我很反抗和逆反因为我正在做一件违背于我信念的事。一开始的时候是查询我可以如何绕过打疫苗，从而入境美国。我打了好几个电话做了咨询，还和一个可能帮我免打疫苗的人见面咨询过，然后我意识到这不是我应该做的事。

我还意识到，这不仅仅只是我的反抗心理，还有我非常害怕去打疫苗。这样的反抗心理出现是因为我不想做任何违背我意志的事，并且明确知道打疫苗是完全没有必要的。实际上，这个恐惧是来自于疫苗对我可能带来的伤害。而且，已经有证据显示，在很多批量的疫苗中，含有绝对有害并且可以导致死亡的物质。我一直以为我对自己的身体和生命没有执著，但是，我现在清楚的看到这并非如此。

我记的师父说：“有的人怕传染，有的人坚决不打防疫针，此时你还配大法弟子称号吗？”^[1]

我意识到我没有从修炼的角度，而是在用人心在看待此事。怕心和恐惧真的影响了我一段时间，我没能清晰的思考并且放下。

关于“气候变化”的话题也出现了类似的情况。我们在课间休息谈论气候变化时，我坦率的说，“气候变化并不存在！”我的朋友们不太理解，并试图说服我气候变化是存在的，而且这跟信仰无关。在家里我谈到这件事，并意识到我的说法并不正确，常人可能会误解我。第二天在学校，我解释说：“我不相信人为的气候变化。”然而，我的话完全被忽略了。在接下来的几个星期里，他们一直在取笑我，而且只重复我第一次的回答。我的老师也知道了这件事，问了我好几次为什么不相信气候变化。我那时不知道该回答些什么，就什么也没说。我忍住了，因为我不想让争斗心占上风。

还有一次是在八年级。学校的旅行即将开始，我们都得带上疫苗接种卡。我是唯一一个没有疫苗接种卡的人，因为我的父母和我从不接种疫苗。我的同学们对此感到惊讶。他们立即想知道我为什么没有接种疫苗，并同时想告诉我应该接种什么疫苗。这次我也没有回答。我只说我不想接种疫苗，觉的没有理由这么做。

在那之后，我的朋友们经常说我会比他们先死，因为我没有接种过保护我不得重病的疫苗。他们还说我会得老年痴呆症。我什么都没说，只是由着他们讲，这样我就不会吵架或争论。反正我也争论不过他们，因为我的论据有限，而且对这个话题并不很了解。我虽然知道，从修炼人的角度看，我不应该反击或对抗，但我并没有正确处理好这个冲突，所以我实际上没有通过考验。

师父讲过：“可是我们讲了，作为一个炼功人，就得做到打不还手，骂不还口，用高标准要求自己。”^[1]

几个月前，我发现自己又遇到了类似情况。那时正是乌克兰战争开始的时候，汉堡宣布会有一个大的游行，因此校方决定停课，以便让学生能够参加这次游行。我的辅导老师想以班级为单位一起去。

脱去常人的外壳（译文）

文：德国大法弟子

师尊好！

同修们好！

我来自德国，今年十七岁。还在妈妈肚子里时，我就间接参与了很多证实大法的活动，那时就开始修炼了。

由于孩子和年轻人不经常写心得体会，所以大多数成年人并不知道我们的修炼道路是什么样的。我希望我的心得体会能让大家对一个青年大法弟子的修炼有所了解。

逆流而上

早在上学的时候，我就开始经历考验。大部份我已经记不清楚了，但是有四件事让我记忆犹新，今天我想跟大家交流这些。

社会上人们经常谈论关于疫苗接种、气候变化和同性恋等话题。在我的学校，这些话题也经常会在课堂上被提起。几年前，我们的主题是“家庭”，其中现代家庭，如同性恋家庭也是讨论内容。为此，我们进行了一次投票，来决定是否应允许同性恋者结婚。所有的同学都投了赞成票，而我是唯一弃权的人。同学们很惊讶，问我为什么。我的回答是，我不在乎，我既不支持也不歧视。

对此，我的同学们理解成了我反对同性恋婚姻，于是觉的我歧视同性恋。甚至多年后，他们还拿这个来取笑我。他们说我歧视同性恋，这困扰了我很长时间。我每次都重复我的答案，忍受着别人的嘲笑。一段时间后，他们再这样说我时，给我产生的困扰减少了，直到最后那种不舒服的感觉完全消失了。我坚定自己的信念，对这些越来越淡然，直到我的同学们几乎不再为这件事气我了。

通过和同修交流，我受益很多。一个同修和我分享了一个关于密勒日巴佛的故事。故事里有一个人质疑并且憎恨密勒日巴。他想要用有毒的食物毒死密勒日巴。佛陀知道后，还是吃了这个有毒的食物。他这样做是向那人证明一点。当那人惊讶于佛陀没有死时，佛陀提出了他吃下的有毒物质，推到了那人身上。那只是很短的一段时间，他很难想象。然后，密勒日巴佛又把有毒物质拿了回来，从而向那个质疑他的人展示了神通。他这么做是为了再给那人一次得救的机会。

这个故事让我思考，我注射毒疫苗可能的原因。我现在变的比较平静了，并且也记的师父经文里的话。所以我决定去打疫苗。不是因为我认为这是对的，我只是去完成我的工作。

但我真的还是有很深的怕。即使我已经决定去打疫苗，当天我感到焦虑和恶心。那天早晨我读到《转法轮》第三讲，师父提到学员是如何被保护的。在第三讲“老师给了学员一些什么”一节中，师父说：“而且你有我的法身保护，不会出现任何危险。”^[2]这句话启悟了我。

那时这些话就象是师父亲自在对我说一样，我的恐惧和害怕消失了。我想早些前往完成早上的预约，但是我还是拖延了一会儿先工作去了。大概在中午我开车前往疫苗中心的路上，我又感觉到有些紧张和没有安全感。我从后视镜里，看到跟在我后面的一辆车上有这样的标语问：“口罩？保持距离？疫苗？怀疑？”旁边附着一个网络链接。我立马意识到这是一个考验，我修炼中的漏被暴露了，我还没把它完全修好。

打了第一针后，我没有明显很大的症状。只是注射后我的身体立马感到非常热。到家后，我一点也没有心思工作，感觉有些萎靡和虚弱。我真的觉的我背叛了自己和自己的信念。

过了一段时间，我回想起第一次打疫苗。我意识到放下人的想法和期待对我来说是那么的难。那需要好多层的修炼过程，他们之间都深深的根联在一起。我一旦明白了打第一针的原因，我对师父《醒醒》的讲法有了更清晰的理解。

这对我来说，答案一目了然。我明白了，从最微观开始的一切事物都是大法造就的。所有的事物都包含在大法中。大法在一切之上，包括所有的病毒、业力和疫苗。所以，如果我修炼并且符合大法，同时我没有这样的业力，我还担心害怕什么呢？作为一个大法弟子，我正在帮助师父，这些物质怎么会伤害到我呢？

我理解到：重要的是我用修炼人的角度看待此事。如果我能从更高层次的角度看待此事，我就会受到更高层次的保护。如果我用人看法和执著心来看待此事，我的心性就停留在人的层次。在人的层面，在我看来，疫苗不是什么好东西。所以，重要的是突破人的层次，然后人类层次的危险就触碰不着我了。

为了拿到完整的美国入境许可，我还需要打第二针。我变的没有那么害怕了，并且觉的轻松容易。但，我还是注意到，有那么两天，我感觉身体出现一些不正常反应时，我的观念和想法还是会出现。但，我总是可以很快的想起，我是一个修炼人，我用更高的法理来指导我的修炼。

人生中最好的时光

有一段时间，我和几位同修在工作中营造了很好的修炼环境。早上我们读《转法轮》一小时，然后炼第一、三、四套功法。午饭后，我们炼第二套。一天工作结束后，我们一起读经文一小时，然后分享交流。

一天晚上，我读到师父的讲法：“多学一学法，工作不会

干不好的。我指出你们的不足是让大法更健康的发展，少出问题，其实大法也在丰富你们的经验，造就着大法的精英。”^[3]

我就想师父说的大法造就着大法的精英是什么意思。我的理解是，这是一个关于修炼以及如何修炼的更好的事。通过精进的学法炼功，修炼人可以达到很好的修炼状态，从而能识别出和抓住修炼中的修炼机会。

我问自己，为什么大法要造就大法的精英？

因为在办公室里有好的修炼环境，我能看到有很多的修炼和提高的机会。这不是说这些修炼机会以前没有，只是我以前的修炼状态不够好，没能总是意识到那些机会，并且利用好他们。在好的修炼环境中，我感到我能更好、更理智清醒的修炼。

这不是说修炼人在媒体中工作就是精英了，完全不是。因为这取决于我们每一个人自己。对我来说，特别是在于我是否能修炼自己和如何修炼。当然，通过自律和坚持，如果是自己修的话，每个人都能尽可能的修炼好自己。

一天，我在做第二套功法时，我悟到好的修炼工作环境对我是一个很大且慈悲的支持，这使我能更好的修炼自己。总之，在我们的生命中还有什么比修炼更重要的呢？

同时在炼第二套功法时，我内心充满了喜悦，以及积极的想法：“这是我人生中最好的时光。”

谢谢师父！

谢谢同修！

注：

[1] 李洪志师父经文：《醒醒》

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

[3] 李洪志师父经文：《精进要旨》〈清醒〉