

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党

第1081期《2022年欧洲法会稿件(2)》(二零二二年九月二十九日)

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。图为欧洲天国乐团打头阵，即将抵达波兰总统府。

目 录

◆ 2022年9月欧洲法会稿件（第二部份）

避免极端思维方式（译文）.....	3
在神韵捷克演出中担任主持人的经历（译文）.....	7
向内找 走出魔难 见证大法神迹（译文）.....	11
赴欧洲多城市推广神韵的修炼体会（译文）.....	15
我作为一名新学员的修炼体会（译文）.....	27
从人中走出来（译文）.....	29
被“难忍能忍，难行能行”所鼓舞（译文）.....	36
在新唐人媒体中修炼之路（译文）.....	42

避免极端思维方式（译文）

文：欧洲大法弟子

去年年底，我所在的学校宣布，所有员工都必须接种中共病毒疫苗。我在明慧网上看到了一些有关中国同修分享他们如何避免接种疫苗的文章。于是，我决定效仿他们的做法。我想，我是兼职教师，在学校的工作是临时性的。一旦中共病毒通行证变成强制性的防疫手段，我就立即辞职。我的这一想法得到了学校校长的鼎力支持，因为他也反对可能出现的强制接种法律。

几个月来，我在学校的工作如常进行，每周接受强制性的中共病毒测试。然而，政府最终通过了对教师推行强制性中共病毒疫苗接种的法律。校长告知我，如要辞职，得我自己先为学校找到一位顶替我的老师。我听后急的不行。作为一名法语教师，我清楚，法语在我所居住的这个城市中，属于稀有语种在学校教授。而法语老师屈指可数，大多都已忙的不可开交。

对于那些没有接种中共病毒疫苗的教师，教育部随后延长了他们继续工作的过渡期。整个形势压的我喘不过气来。我不知道上哪去找一个法语老师来顶替我，也不知道还能在学校继续工作多长时间。有时我甚至想，如果我得了新冠肺炎病就好了，这样我就可以获得痊愈证明，从而能在学校继续工作到本学年结束。可是我很快意识到，这个想法大错特错。大法弟子的功力是可以杀死任何病毒的，作为修炼人，是不可能真正染上中共病毒的。

不久，我就遭到了病业的魔难。我脖子上的淋巴腺肿胀的很厉害，我几乎说不出话来。我觉的自己已疲沓了。在我童年时也得过类似的病。由于无法工作，我有生以来第一次请了病假。

家人们以为我染上了中共病毒。我知道不是，并且我的中共病毒测试结果为阴性。

在我修炼的最初几年里，我曾经历过病业关，之后就很少遇到这种魔难了。那么这次为什么会发生呢？我悟到有几个原因：一个是工作上的挑战。面对挑战，我的心态变的象常人一样。我着急不知道去哪找一个顶替我的老师。另一个是我担心自己拿不到失业津贴。我尽力清除头脑中的这些思想。三天后，我开始感觉好起来，一个星期后病症消失了，病业给清除了。

学校秘书建议我给以前在我们学校教过课的一位法语老师打电话。我怀疑她是否会接受这份工作。据我所知，她辞职是由于她不喜欢在我们学校工作。但秘书告诉我，她辞职的真正原因是因为她和前校长有矛盾，而现在学校有了一位新校长，她也许会同意来的。我于是联系了这位老师。出乎意料的是，她竟然对这份工作非常感兴趣，并问我什么时候可以开始工作。最终，一切问题都得以解决。校长知道我找到了代课老师，非常高兴。而且，我成功的登记为失业者，获得了失业津贴。

几天后，师父的新经文《醒醒》发表了。对这篇新经文，我最初并不能理解。在我看来，作为修炼人，绝不接受疫苗接种，就等于遭受病业魔难时拒绝吃药一样。并且我还认为，对抗中共病毒所采取的一切措施，就象邪恶的共产主义幽灵在世间的显现。旧势力在利用这种大流行病，使整个欧洲变的更加专制，使整个欧洲与中国大陆更加接近。修炼人应该否定旧势力的安排。我越发感到，既然顶替我的老师找到了，该是时候辞去学校工作了。结果，一切如愿顺利进行。

然而，让我焦虑不安的，不是辞职一事，而是对未来生活的不确定性。我是个喜欢按日常计划生活的人，可我却无从知道自己还能在学校工作几个月。我还注意到了自己有对

物质利益的执著。我担心能否如愿领到失业津贴，因为听人说，没有持痊愈证明的人，只能领取三个月的失业津贴。这个传言最终被证明是不实谣言。

这时，师父讲的一句话打入我的脑中：“所以我们讲顺其自然，有的时候你看那东西是你的，人家还告诉你，说这东西是你的，其实它不是你的。你可能就认为是你的了，到最后它不是你的，从中看你对这事能不能放下，放不下就是执著心，就得用这办法给你去这利益之心，就是这个问题。”^[1]

我从二零零一年开始修炼。其间遭受过病业的魔难，但我没吃过一片药。然而，前几年中，我时有失眠，就服用了安眠药和镇静剂。有一段时间，对这些药物，我甚至吃上瘾了。因此可以说，在修炼过程中，我并不是一个从没吃过药的修炼者。修炼中，我在一个方面失败了，并不意味着我在其它方面也是失败的。我一度认为，一旦接受疫苗接种，就是修炼的失败。

通过学习师父的新经文，我逐渐的看清了那颗隐藏很深的执著心。我小的时候是个听话的孩子，我总是努力按照母亲的要求去做一切事情。我是在一个过度保护的家庭环境中长大的。然而，我并不是个喜欢顺从乖巧的人。结果，我成长为一个虽不与人争吵，但当有人试图对我进行控制时，我却无法忍受的人。

我不由自主的意识到，抗击中共病毒所采取的一切的措施，包括强制推行疫苗证，是一种极端的控制形式。我感到内心有一种无声的反叛。我还对我国政府，特别是对教育部的做法产生了负面的看法，因为他们在学校已出现教师严重短缺的情况下，还解雇了所有没有疫苗证的教师。

还有就是我因受到中国同修早期文章的影响，他们努力通过一切手段避免接种疫苗，我把这些经验当作指导我自己行动的原则来遵循。但是，指导修炼人唯一的准则就

是大法，我们不应该跟随其他同修，因为他们也是人在修炼，可能会犯错。此外，同修的情况可能与我们自己所处的情况也不尽相同。

师父说：“学法修炼是个人的事，但是往往有很多学员总是把别人作为榜样，看别人怎样做，自己就怎样做。这是在常人中养成的不好的行为。”^[2]我想，对于是否领取疫苗证，很多修炼者都是抱着普通人的心态。因此，在这种情况下，师父发表了《醒醒》的经文。我现在认识到，一个修炼人有没有接种疫苗并不重要。最重要的是态度，就是看他是保持修炼人的心态，还是普通人的心态。

还有应该引起注意的是，修炼人对别人如何看待自己行为的问题。我小时候接种疫苗后，曾出现过严重的过敏反应，并因此住院治疗。我把这个故事讲给大家听，作为我不想接种中共病毒疫苗的解释和借口。因此，我从未因为拒绝接种疫苗而面临过任何负面反应。但是别的同修情况与我不同。有些同修，由于没被真正理解他们为什么拒绝接种疫苗，而受到人们误解。

我原以为失眠是病业的某种形式。我经常在参加大法活动之前失眠，结果是，彻夜不眠之后感到精疲力竭。我曾努力发正念来清除这个业力，但不管用。

当我读到《转法轮》第六讲中的“走火入魔”时，我有了新的认识。我突然意识到，精神问题和精神疾病的根源，是来自其它层面的某种形式的负面信息。当这些负面信息完全占据了一个人的主元神，这个人就会变的疯狂。而当一个人较少的或适中的受到这种负面物质影响时，这个人的精神是理智的，但是，这个人可能会有不同的人格障碍和状况，或心理健康方面的问题，例如，边缘型人格障碍、抑郁症、失眠、自闭症、神经症等等。这些状况不是由使人肉体得病的普通病业造成的。

我注意到，有一种可能被称为“焦虑”的物质存在于我周围。它不仅影响了我的心理健康，也影响了我的身体健康。同修们经常指出，我炼功时的动作不准确，尽管我总想把动作做的准确些。在家时，我就站在镜子前炼功，以便控制和纠正自己的动作。我意识到，这个问题是由焦虑引起的。它使我的身体麻木，不能自由移动。此外，我身体的一侧比另一侧更加发紧。因为这个原因，我的炼功动作，经常出现不对称和不同步的状况。我用过一种能使肌肉放松的镇静药，并开始对服用这种药上瘾，因为它有助于我摆脱焦虑，使我的身体不那么发紧。

然而最终，我下定决心，用发正念的方式来清除我身体里的这种焦虑物质。结果非常奏效。当我把这种焦虑物质清除到一定量的时候，我就感到自己的身体不再需用镇静药了。

谢谢师父！谢谢同修们！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父经文：《精进要旨二》〈路〉

在神韵捷克演出中 担任主持人的经历（译文）

文：欧洲大法弟子

师父好！

同修们好！

我来自捷克共和国。我从二零一零年开始修炼，我的修炼道路上经历了很多奇迹。我希望分享我开始在神韵捷克演出中担任主持人的经历。

我在布尔诺的一家投资公司工作。我的工作涉及到分析

工作并且与客户见面。我的妻子同样是一名修炼者，我们有两个儿子。我们住在森林附近的一个小房子里。

这一切是如何开始的

大概两年前一位同修叫我去给捷克的大纪元做视频，我同意了。这对于我来说很方便，因为我在工作中也做视频，我一般会穿着西服、系着领带。

过了一段时间，我受到一些美国油管播客的启发，开通了自己的油管频道。频道里除了关于政治和股市的话题，我还制作了很多关于法轮功遭受中共迫害的视频。

二零二一年秋天，我收到捷克神韵主持人的电话。她告诉我她的主持人生涯要结束了，问我是否能接任她的工作。我知道自己的极限并且惧怕在舞台上面对众多的观众讲话，我婉拒了她。

几个星期后，我又收到了这位同修的电话。她告诉我我是这个工作的正确人选。我从她的话音中感受到了很大的善心，但是我还是拒绝了她。然而，我的妻子为我的决定感到伤心并告诉我，我应该接受这个珍贵的机会。

但是我当时非常坚定我的决定，我认为如果答应了她，我会给神韵造成损失。我不相信自己。我花了很多时间来想通这个事情。但一段时间后一段英文《转法轮》的文字出现在我眼前：“老子讲：道，可道，非常道。那要满地都是一捡就修成了，他也就不珍贵了。”^[1]

在我日常工作中我也会处理老板分配的任务。我意识到并不是由我来决定我在神韵中的角色，而是师父来决定，我不能找理由不去做。师父也在《转法轮》第四讲中说道：

“另外，你没有后顾之忧了，你什么麻烦都没有了，你还修炼什么？舒舒服服的在那炼功？哪有那种事啊？那是你站在常人角度上想的。”^[1]

所以我自己想通了，并且接受了这个主持人的工作。在当时我还不是很清楚自己将会陷入什么样的情形，也不知道如何克服怯场，但我保持正念，相信一切都会好的，我会做的很好。

准备我的新工作

正当我接受了主持人的工作后，我接到来自神韵纽约办公室的信息，告诉我需要尽快接受主持人培训。当时是十二月份，距离圣诞节大概一两个星期。我的安逸之心冒出来了，因为我不想在圣诞节假期期间离开妻子和孩子。

让我吃惊的是我妻子完全同意我在圣诞节假期期间去纽约接受培训。她告诉我：没有比为神韵工作更重要的事情了。我妻子在整个过程中都非常的支持我。最终问题自己解决了，我被告知我抵达的最佳时间是一月底。

在圣诞假期期间我在背在舞台上的台词。这是最基本的，我只要有时间就会反复背诵台词。我甚至给自己录音，在骑车去上班的路上听自己的录音台词。我的付出最终有了收获。

一月底，我在纽约待了一周，非常感谢来自经验丰富的主持人的建议，我树立起一定的信心。二零二二年春季，我还参加了一些课程，这些课程还可以，但都没有我在纽约学到的有帮助。时光飞逝，很快就到了五月，这是神韵来我们国家演出的时间。我非常期待，但是有事情将要发生。

神韵的到来

神韵艺术团在五月十三日来到了布尔诺，这是非常特别的一天。前一个晚上我没有睡好。那天早上一睡醒头就感到剧烈疼痛，并且感到全身无力。我最恐惧的情况出现了。因为我很害怕经受病业，比如牙齿痛、流感，这些病业反应会对我在舞台上的表现造成负面影响。

师父说过：“你认为是有病的时候，那可能说不定就导

致有病了。因为你一认为它有病的时候，你的心性就跟常人一般高了。”^[1]

我看着墙上师父的照片，我想到了那个相信我的前任主持人，我想到了神韵协调人和其他所有的同修。我开始哭泣。我不想让他们失望，但是我当时几乎崩溃。

神韵艺术团那天晚上就要抵达，我没有退路，只能竭尽全力恢复自己。我炼了全套功，听了一些讲法。我感到好一些了，我问自己：明天我要怎样走上舞台？

五月十三日，捷克同修为庆祝这一天给神韵演员们准备了一个大蛋糕。第二天我就要在神韵演出第一次担任主持人。那天晚上我睡觉之前想：“旧势力可能想检验我但是它们不会赢。它们不会赢。我明天会站在舞台上，我会做的很好。”

第二天早上，我前四套功法做了两遍。之后我去剧院排练，并且又炼了一次功。我感到前所未有的冷静，并且对走上舞台没有感到任何的畏惧。我完全感觉正常。我由衷的感谢师父。

观众非常热情，演出非常的成功。星期天的第二场演出也是一样成功，我感到比前一天更冷静。

在布拉格的演出两周后，我不断背诵台词和练习我的肢体语言。我已经有了前两场演出的经验。我的目标是让所有的观众认为我是绝对专业的主持人。

两个城市的票都卖完了，最终我们需要增加一些座位。感谢大法和师父，我不但在一天内就消去了病业，而且我还从完全没有经验变成了专业主持人。我亲身见证了大法巨大的能量。

我希望我的经验能鼓励那些和我有相似经历的同修。只要对大法坚定不移，没有什么我们做不成的。

我希望能用师父的经文来结束我的分享：“每个大法弟子在任何情况下都要坚持学好法，只有这样才能完成好大法

弟子的历史使命、助师救度众生。你们无论生在哪个民族，你们都是那里众生的希望。做好你们该做的。”^[2]

感谢师父，感谢同修。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父经文：《致捷克斯洛伐克法会》

向内找 走出魔难 见证大法神迹（译文）

文：欧洲大法弟子

同修们好！我想和大家分享一下今年神韵推广期间我所面临的最大考验之一。

二零二一年十月底，就在我第一次前往巴勒莫参加推广时，我母亲开始出现强烈的全身疼痛。这在过去也发生过，在神韵推广期间我母亲身体感到不适。

第一次发生在二零一八年。母亲在家里神智不清，结果发现她的大脑中有一个脑膜瘤，需要紧急做手术。这意味着我不得不暂缓推广，以便术后能照顾我母亲，这个过程漫长而复杂。

我在接下来的几个月里反省自己，意识到是我对她健康的执著，导致了她的身体演变成严重的病态。我现在认识到，旧势力会利用一切来动摇我们的心，阻碍我们救人。如果心不稳，束缚我们的各种状况就会频频发生。

接着二零一九年，还是在宣传神韵的过程中，母亲心脏病发作，这次我立即警觉了。我先陪她去了急诊室，整个晚上都在发正念，清理自身任何担忧的念头。第二天母亲就出院了，并预约了一个月后进行除颤。她的的心脏恢复了正常参数，而我继续做推广。

在这段经历的强化下，因此当我母亲在二零二一年十月

开始感到不适时，我不再担心她，从巴勒莫回家的想法从未出现在我的脑海中。我从内心亲近她，还经常给她打电话。

在巴勒莫的两个月后，当我回家过圣诞假期时，她的病情在经过大量可的松治疗后已经稳定下来，只剩下轻微的疼痛，仍然完全可以自理。当时的第一个诊断是：她患上了由第三剂疫苗引起的心肌炎。

然而，在与我母亲和哥哥的交谈中，他们对我的行为非常不满。在他们看来我自私麻木，理由是我“抛弃”了处于困境中的家人。

奇怪的是，我第一次能够平静的告诉他们，我很抱歉他们有这样的看法，因为我从未有抛弃家人的想法，相反，我在巴勒莫所做的慈善工作受益者中也包括了所有我的亲人。我再次告诉他们神韵在告诉世人邪恶的共产党所带来的危险，这会避免全人类即将发生的悲剧，而我首先想告诉我最亲近的人，让他们躲过灾难。

那一次我把神韵门票作为礼物送给我哥哥和他的家人，他们欣然接受。所以当我在今年一月中旬前往巴勒莫时，情况很稳定，与家人的气氛也很轻松，但当我在四月中旬回家时，事态又一次发生突变。我母亲再次感到身体剧痛，甚至比以前更强烈。她在一周内三次进入急诊室，在最近的检查中还出现了血癌或骨癌晚期症状。我回家里照顾她。这是非常繁重的负担，而神韵推广已经进入最后的关键环节。

在我离开的前两天，母亲服用了过量的吗啡。我发现她躺在床上，惨不忍睹。我父亲什么也没有注意到，还以为她终于没有痛苦的好好睡着了。我急忙把她送到急诊室，第二天再把她带回家。看到她在轮椅上如此虚弱无力，完全不能自立，我很难压抑对她的牵挂之情。然而，我决心不被这些情感所动摇。我不能辜负众生对我的信任，而且我确信这对我的母亲也会有好处。

当母亲躺在床上时，我跟她交谈，尽力以她能理解的方式告诉她，我第二天要去巴勒莫，但我不会离开她。我们已经安排好了一切，有一个女工会来做清洁，在她需要的时候帮助她。由于母亲非常信奉天主教，我告诉她，对我来说，跟随神韵推广是最神圣的事情，就象去修道院祈祷一样，我的祈祷包括所有我爱的人，我的心跟她在一起。我以一种从来没有过的温柔与母亲交谈。她没有回答我。我吻了她，然后离开了。

第二天下午一点，我有一趟火车赶往去巴勒莫的航班。半个小时前，我楼上的房客，也是我的朋友，哭着下楼来。她怀孕四个月了，呕吐过并有强烈的宫缩。她很害怕失去她的孩子，不知道该怎么办。

但我还有事情要准备，所以我丈夫让她平静下来。他给她的妇科医生打电话，医生告诉她等到第二天早上可以去附近的医院就诊。我只能够和她呆几分钟，告诉她好好休息，不要过于担心，第二天接受检查。我让她喝了些温热的东西。然后告诉她我得走了，我会给她打电话。

我的丈夫陪我到了火车上，再一次对我发难，指责说如果我这样抛弃那些处于困境的人，我就不是一个好人。他的话触动了我。尽管我回到了巴勒莫，但我一直在思考什么是正确的事情。我的脑子里有一个声音说：“我们谈救人，而我却不做任何事情来救我身边的人，他们的困难显而易见，甚至有生命危险。这是不对的。”

我努力深入向内找，发现在被他的话触动的因素中，有一种对名声、在意别人对我的看法的极大执著。

此时我记起了师父说的：“作为一个人，能够顺应宇宙真、善、忍这个特性，那才是个好人；背离这个特性而行的人，那是真正的坏人。在单位里，在社会上，有的人可能说你坏，你可不一定真坏；有的人说你好，你并不一定真好。

作为一个修炼者，同化于这个特性，你就是一个得道者，就这么简单的理。”^[1]“在亲朋好友遭受痛苦时，你动不动心，你怎么样去衡量，作为一个炼功人就这么难！有一个人跟我说：老师，在常人中做个好人就行了，谁能修上去呀？我听了真伤心！什么话都没跟他说。什么样的心性都有，他能悟多高就悟多高，谁悟谁得。”^[1]

我终于明白，所发生的一切不过是对我的一个考验，是旧势力放在那里的，看我的心最终是否会动摇，是否能把我的打倒。我再次感到，我们作为宇宙正法时期的大法弟子所做的是最神圣的事情，包括整个苍穹的更新，所有的一切都在其中。师父怎么可能不安排有缘人在这个时候接近我们呢？我的理解是，信任意味着遵循师父安排的道路，只有当我们放弃了执著，我们才能对旧势力无所畏惧。

仔细想想，今年我应该救的是我身边的人，我的丈夫和我弟弟的家人，我给他们送了神韵的演出门票。他们给我带来的麻烦最多，他们的无知评判让我最担心。

深刻理解到这些后，我放下了心中的执著，继续做神韵推广，每天都给家人打电话关心他们。几周后，我哥哥打电话告诉我，我们的母亲得了癌症，医生发现了一个相当大的黑色肿块。他们已经和一位肿瘤专家谈过，首先要做的是活检，然后是更多的测试。

我完全不相信，这（假相）对我来说是没有意义的，我已经放下一切。我们的母亲怎么可能得了癌症呢？我告诉我的兄弟，等一下再下结论。

我对我母亲说了同样的话，在检查前的几周，我告诉她要有信心，事情可能不象表面那样，最好不要过多的考虑癌症，也许它并不那么严重。

随后，医生对我母亲的检查一个接一个的出现阴性结果，那个黑色的肿块最终被证明是一种强烈的炎症，同样可

能是由第三剂疫苗的不适引起的。母亲在接下来的几周里开始恢复体重并可以自理，虽然还是要服用止痛药。

这一切对我来说，确实是大法创造的一个奇迹。更神奇的是，母亲不再攻击我，而是以她从未有过的温柔对待我，丈夫和弟弟也是如此。

我与大家分享这段经历，是因为我认为这对同修有帮助。在修炼过程中，特别是在推广神韵的过程中，经常会遇到类似的情况。如有不合法的地方请慈悲指正。谢谢耐心倾听我的发言。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

赴欧洲多城市推广神韵的修炼体会（译文）

文：欧洲大法弟子

慈悲的师父好！

尊敬的同修们好！

我想和大家分享一下我从今年年初开始的修炼经历，它是一段如梦但却真实发生的美妙旅程。

给乌克兰总统关于神韵的信

在新年的第一天，我在神韵网站上看到了神韵艺术团将赴欧洲不同城市和国家举办许多场演出。我非常高兴，想邀请住在这些地方的熟人和朋友去看演出，也想去一个或几个国家做神韵项目。但我即刻明白，由于疫情的限制，这个想法不太可能成功，因为我们没有接种疫苗，而且那些不可预知的规定一直在被不断更新。

有一天，我和我丈夫分享了我的想法，我认为现在去欧洲很重要，如果所有的限制都被尽快取消了，那该有多好啊。

人们就可以自由的进出欧洲各国各城市的剧院观看演出。说完，我们对望着会心笑了：也许会是这样吧，并一起大声说：“让一切只由师父说了算。”

与此同时，一位来自乌克兰基辅的同修在我们的群聊中写道，他订购了二零二二年的神韵挂历，我的脑海中突然闪过一念：如果在新年期间送给我们的总统一本大号的神韵挂历，写上发自内心的温暖话语，并送上关于神韵的简介，那该多好啊！我们希望他能在最困难的日子里打开挂历，让神韵的神奇和温暖给他力量。而且他的生日和新年日期几乎重合，一切顺遂。

在这样一件重要事情中，几位同修帮助了我：他们写了一封信，并与协调人合作，准备了充实的材料，于是我们给总统寄出了我们准备的一切东西。

我们还决定将有关神韵的类似信件寄给国内其他几个重要人物。我觉的这是那个阶段的重要任务之一，而且已经部份完成。几周后，我们收到了总统办公室的回复：对礼物和支持表示感谢。几周后，乌克兰爆发了战争。

在战争爆发和中国新年前不久，我做了一个梦，梦见在美国将有一个大型的神韵聚会，许多同修和师父在那里等着我们。我和丈夫正在慢慢的收拾行李，但我感到周边有些焦虑不安的氛围，我暗想，重要的是得抓紧时间啊。于是，我跟我丈夫说了我的感受。他也有同感，就在此时，似乎有什么东西让我们分了心，尤其是我。突然，我在手机上看到一条短信，说师父派了两个舞蹈演员来催我们上路了，他们已经在我们家门口等候了。这条短信让我一下清醒过来，我们迅速收拾好行李，下了楼，朝车走去。之后，我们就开车一起去开会的地方，这时我梦醒了。我悟到这是师父给我的一个重要点悟，有关神韵的重要事情正在等着我们去做。

启程前往欧洲

我不得不和一位同修前往欧洲。在出发前不久，正在发正念时，我觉的当时我需要去欧洲，这个念头在我的脑袋里盘旋了好几个小时。当天，我和丈夫谈到我的出国之旅。我们离边境还有十五分钟。时值冬天，天气很冷。我收拾了一个小行李箱和一个背包，还有所有必带的东西，包括大法书籍、资料等等。

那是战争爆发的最初几天。我们走到边境，当跨过了靠欧洲那一边的时候，我生平第一次遇到了那么多如此聪慧、有爱心、有同情心的人。他们是专门来帮助人们逃离战争的志愿者。那一刻，我觉的他们似乎都象修炼人，只有同修才有这样开阔的胸怀和帮助他人的愿望。我们给他们留下了有关大法的资料，他们非常感激，并两手合十。这让人很感动。

由于没有足够的用英语交谈的经验，我有点担心如何与人交流，然而我认识到，只要随师走正师父所要的一切，就无需畏惧。结果，一切事情进行的非常顺畅，当我们需要帮助时，人们总是走过来帮助我们。

离开乌克兰时，我很惊讶，我不需要参加病毒测试，也不需要边境上出示疫苗接种护照，而且我们还可以在整个欧洲各地自由旅行。我想，这一切是为了支持那些为生存而逃离战争的乌克兰公民，对这些常人来说，是一个在欧洲看到神韵的好机会。而对我们来说，这是师父给我们的加持，因为我们可以自由的、更加积极的帮助神韵项目。

就在我到达欧洲的几天后，我去看我的妹妹，她住在卢森堡。在那里我感到了很大的压力。由于我在这个国家找不到同修，我就自己去公园或海滨炼功、发正念，参加网上学法小组的集体学法或独自学法。几天后，我想逃离那里，因为我的身心深陷困境之中，感到来自各方面的压力。

我和丈夫住在基辅时，我们曾有常规的工作和做大法

工作的时间。而当我来到一个陌生的国家，面临新的条件，嘈杂的生活方式（电视开到最大音量，使我无法集中注意力）时，我不得不花很多时间呆在公园里，以保证每天能学法。我认识到，环境的好坏皆由心生，现在到了该去掉我许多不好的心的时候了。我开始深挖这些执著心的根源，并悟到一个理：如果把争斗心、好胜心、嫉妒心深藏心里，那就意味着我把这些人心看的更重，并用我宝贵的能量在滋养这些魔性的东西。

由于所有这些外在干扰，无论是通过亲戚还是通过电视的方式在我面前展现，我认识到，即使身处一个平和的国家，这些干扰对我的人心撞击也是如此强烈和痛苦，有时象投在动乱地区的炸弹似的。比起我肮脏的人心和思想，我周围的一切显的平静多了。只要我消除了自身的强烈情绪，我的妹妹就会变的温柔和包容起来，但如果在微观层面上，我一有想证实自己或不尊重别人的心，它们就立即反映在亲人们的脸上。我看到我身上堆满了各种脏乱的外部信息：对未来的恐惧心，害怕失去面子的心，还有周期性表现出来的怀疑心，比如：我为什么在这里？为什么没有人理解我？自我怜悯出现了，熟悉的条件和舒适感都没有了。

显然，对我来说，展示自己的真实、忍耐，证明自己的诚信的时刻已经到来。在困难和缺乏舒适的环境下，每一个细微的想法都要检查是否正念十足，忠诚专注，在大法和师父面前，在那些和我一块做着无比重要事情的同修面前，要检查一下我是否仍保持一颗纯净的心。当我意识到把大法法理铭刻在心是多么重要时，我就感到有师在、有法在。我所拥有的一切，都是创世主赐予的。只有创世主知道，有多少是我该有的，我的未来将是什么。

经过这样的反思，我思想中的肥皂泡沫一个一个破灭

了，对外部信息的反映也消失了，只剩下大法的法理及兑现我要完成的重要使命。

过了一段时间，我接到了一个邻国同修的电话，他向我提供了支持并到他所居住的城市可与同修相处的机会。我意识到这是师父对我的加持，于是我就去找他们。当进入有孩子的大法弟子的家庭环境时，我感到非常温暖，就象在自己家里一样。在这里，我更深刻的感受到大法正能量场的作用。我花了很多时间与同修的孩子在一起，当我与他们交谈时，我感受到了他们身体周围的能量场是那样的轻灵纯净。这也帮助我清除了我思想中后天强加给我的人的观念，这些观念有时会干扰我做一些简单而崇高的事情。

从那一刻起，我开始积极协助参与欧洲的神韵项目。在去欧洲的路上，我们在一位同修家里过夜，我和她分享了我来欧洲不是作为难民来的，是为了帮助神韵，我在乌克兰有机会可以养活自己几个月。

德国路德维希堡

我告诉当地的一位同修，我已随时准备好到需要帮助的地方去。可她没明确答复我，于是我就把执著于期盼的心放下。但是到了晚上，我突然收到她的短信。“你明天能在近晚饭时间赶到那个城市吗？”“当然可以！”我回答说。可是由于我对新地方和火车时刻表还不太熟悉，我总感觉哪儿有点不舒服，但我立刻驱除了这个不好的情绪。我开始查看火车班次，发现我要去的城市并不远，基本上挺方便的。我给一个同修回复说：“我明天下午就到。”当我坐上第一趟火车时，病业假相出现了，我的头开始眩晕和疼痛。一路上，我听着师父的讲法，发着正念。不知不觉中到达了我要去的这个邻近城市。我感觉好了一点。我被派到一个小组，在那里我帮助看守礼堂里的设备。

我时常感到压力再次向我袭来。于是我就发正念，这个黏糊糊的物质就被净化了。大家都很高兴，能在小组里集体学法，休息时间炼功、发正念，这样的能量场异常奇妙。

同时，我的心性也受到了是否能保持正念的考验：当我刚到剧场，进入房间时，我感到有几道不友好的目光向我投来。后来才知道，这些目光来自于先前离开前苏联的同修，他们在欧洲生活了很长一段时间。我意识到，许多人的不同心性在乌克兰目前的战争局势前暴露出来，使许多同修受到影响。我明白这是师父用镜子让我看到了心性的两面性，一面是积极光明的佛性，一面是尚待净化的嫉妒和愤怒，即魔性。

我清楚，我无需和任何人理清关系，也不需为自己的观点辩护，更不需为外界的挑衅所带动。这不是我来到这里的原因，我不想和任何人争吵，既不想肯定自己，也不想把自己放在他人之上。今天的时间是非常宝贵的，重要的是只让自己充满正能量及正念，继续保持谦虚，时时为他人着想。特别是当遇到某个同修，他正在遭受部份消业魔难，或者正在经历转变，我应当理解这一切都会表现在人的情绪上。我是师父的弟子，这段时间是用来给我以纯净的心、纯净的思想，完成最重要、最基本的事情：救度众生。而如果在“整体”中加入哪怕是一点负面的东西，它就会反映在整个过程中，因此而产生阻碍。因此，为了不被任何干扰所动，我就不断的听师父的讲法录音或《普度》音乐。

神韵巡演在这个城市结束了。我注意到，那些起初用不赞同的眼神和我打招呼的同修们现在都变的友好了。在坐火车往回返的路上，我觉的自己有进步了，师父让我有机会在镜子里看到自己净化后的样子。我真的感谢每一位当时一块共事的同修，是他们帮助我走过了这条不平凡的道路，使我从一个陈旧、肮脏的自我转变成了一个崭新、干净的我。

奥地利的格拉茨

为助神韵，我受邀去的下一个城市是奥地利。一位来自德国的同修告诉说，能在厨房帮忙的人不多。我想我已有了经验，只不过是做不同的工种，这让我有点兴奋。虽然具体做什么我不太清楚，但我准备做好一切要求我们做好的事情。与我们同住的一位同修与我分享了她在厨房的工作经历，她说：“在厨房工作是非常困难的：你总是站着，没时间做任何别的事情。”这并没有吓到我。自助餐小组的同修让我去剧院的自助餐处帮忙，说那儿的工作难度不大：擦拭，保洁餐桌，补充餐具，以及身边随时遇到的一些杂事。到达剧院后，他们给了我一套工作服。非常特别、庄重，穿着它，我觉得的自己正扮演着一个新环境中的新角色，非常愿意在工作中边干边学。

这个剧院给了我们一个小房间，我们在里面把桌子摆放的很舒适整洁，以便使全体神韵剧组人员能在这里用餐。我努力按协调人的要求做好一切。我们共有三个同修在这儿工作，有时另外一个同修也会来帮我们。我们一鼓作气，相互协助，把要做的工作全给做了。活儿很多，得不停手脚的去做，比如安排饮料、接收和摆放新食品（把它们放在冰箱里，或甜点桌上），洗刷餐具，把中晚餐的餐具码放在桌子上，中晚餐结束后及时填补需填补的餐具。必要时还得把员工的用餐分别装在饭盒里。我们干活必须得快手快脚，以便及时完成任务。

对我来说，这段经历难以忘怀，我从每个同修身上学到了很多，并以他们为榜样，学会如何以积极的心态，轻松自如的与人互动。我看到同修们对工作的完全奉献精神。他们在不可预见的情况不断出现时，都要求自己必须把一切工作都正确和出色的完成好。受到这种氛围的鼓舞，我的心态变的越发积极起来。当遇到困难时，同修们的反应是：凡

是看起来不可能的事情，都得要去解决，默默的解决。要完成一项任务，不要靠边一站，或者说：“我不知道怎么做，或者这不是我的责任。”

我意识到，所有的反应，如“与我无关”或“我有自己的任务”，自怨自艾的感觉，保护和证实自我的感觉，都是来自旧宇宙的习惯，我不想再在自己的空间和现实中允许这些旧习存在。正确的做法就是为他人着想，互相帮助，互相理解。最关键的就是彻底去除自私，然后这艘船才能轻松航行，因为只有正理才会在新宇宙中畅通无阻。

法国的巴黎

在新年的头几天，我又做了一个梦。我正在飞往巴黎，而不是我的所居城市。离开机场后，我朝与其他乘客相反的方向走去。经过一小段路，我最后来到了某个古老建筑的地下室，它对我来说非常熟悉，它原来是巴黎的歌剧院。我在这个剧院里见到了舞蹈家和音乐家，我意识到这是神韵剧团在这个剧院里演出。一位剧院代表找到我，让我参观一下。当我走过远处的走廊和大厅时，我看到了艺术家们在演出前的热身，也看到了在服务口附近和舞台附近的同修们熟悉的面孔，他们正提着装设备、布景和服装的箱子，而师父也在那里。在剧院的自助餐中，有人请我去喝茶。我非常高兴，刹那间，我进入了一个童话世界，见到了那么多至亲的人们。参观完后，我在街上遇到了我的姐姐和姐夫，他们碰巧也飞到巴黎。在同一个梦中的同一时刻相遇，去巴黎，去看神韵演出，这样的机会多么难能可贵啊！突然间，我的手中出现了门票。

第二天，我和姐姐互通电话，祝贺新年。她告诉我说：“我想买神韵演出票，我们收到了邮寄的小册子和近期的海报。”我不由得停顿了几秒钟，想起昨天做的梦，意识到这是师父

曾多次给我的点悟和支持，让我照顾好想看神韵的亲戚。但如何去做呢？我当时并不明白。

春天，我和姐姐都已在欧洲。我问她：“你想什么时候，上哪去看神韵呢？神韵目前正在许多欧洲国家和城市巡回演出。”她问道：“卢森堡有演出吗？”我查看了一下演出时间表，发现没有在卢森堡的演出。于是，他们就选择去巴黎。我提前一个月买好了神韵票，我们订下了酒店。我让她查看，预订去巴黎的火车票。出发前一天，我来到他们家，这样我们就可一起去看演出。那是一个周末，所有的火车票都卖光了，只剩下高价票了。我意识到，对我和他们的考验来了。我深知，无论情况如何总有出路一条，最关键的是要保持正念；这是对去除利益心、去除狡猾心的考验，也是对姐姐、姐夫是否保持纯洁心灵的考验。在火车售票处，还有售午餐时间出发的票，我们可望在演出开始时到达，但是我姐姐嫌抵达时间太晚。这时姐夫也加入进来，他问我们为什么买了演出票、订了酒店、买了去凡尔赛宫旅游的票，却没有把主要的火车票——去巴黎的火车票给买了。我明白，这既是一种干扰，同时也是我们修炼的过程。

我们可以开车去，我也觉的开车是最好的解决办法，但他们的确还没准备好。这时有人提议我姐夫：去近巴黎的一个法国城市，试试能否找到早点儿出发的火车票。于是我们来到了这个城市，看到有售早班车的火车票，但票价贵的吓人。我姐姐决定以乌克兰难民的身份去试试，这样就不用买票了。但是我却心里不安起来，因为她在战前就离开了乌克兰，这样做是不诚实的，特别是我们要去的是一个那样神圣的地方。我在心里向师父求助：“师父啊，姐姐这么做，是不合实情的。请告诉我怎么办？”这时，姐夫突然说。“我们开车去吧，这是最好的解决办法，我们一切都会好起来的。”谢谢师父，这么快我们的问题就迎刃而解了。

在演出开始前，我姐姐的眼睛变的红红的，她丈夫的头开始胀痛起来，我意识到他们已经开始清理身体了，于是我就发正念加持他们的正念。我们从头到尾看完了演出。能来现场观看演出，他们感到非常高兴和感激，他们喜欢那里的一切。当我们回到家时，他们觉的一路上路况并不糟糕，开车去看演出是正确的决定。他们还向朋友、熟人和亲戚介绍了这次观看演出之旅。

这一切的发生非同寻常，妙不可言！它再次点悟和提醒我，师父的弟子在另外细微的空间层次中都有超常能力，我们身边的人，比如亲戚、同事、朋友、邻居，都有机会被救度。重要的是我们自己要牢记和理解师父的每一个点悟，坚信大法，坚信师父，帮助众生，引导他们走上正道。

瑞士和奥地利

巴黎之行的几天后，我收到一条短信，说在奥地利的布雷根茨那个地方，非常需要人手帮忙分发小册子。我正好有空，马上就赶过去了。当晚，我和其他同修一起，在布雷根茨的剧院里向观众分发小册子。大多数观众都说德语，我不知用什么语言与他们交流。一位同修告诉我，所有同修都是边发小册子边说英语；因为剧团来自美国，对很多观众来说，他们很喜欢观看来自外国的艺术表演，所以不必担心。还有，小册子上的语言言简意明，特别是德语的小册子。我连连点头称是，接着不停手脚的派发小册子。

来看演出的观众大多是成年人，他们浑身上下散发着那么纯真纯善的气息，他们的眼中透露出创造力的丰富辉光。对我而言，他们是如此的熟悉和亲近；从接收神韵小册子的观众那里，我从未感受过如此的感激和期待。我明白，如果这些人，因某些原因，这次没来成看演出，下次他们一定会来的。在很多有神韵演出的欧洲城市，出于某些原因，并没

有张贴演出海报，这让我有点惊讶。对于很多喜欢看演出的人来说，海报是一个非常有效的工具，甚至对于那些临时落脚在这个城市，或在剧院附近的游客来说，海报可帮助他们找到感兴趣的演出，甚至为了看演出，他们可在此多呆一天。这是我自己在剧院和电影院领域工作了多年所得出的经验。

第二天早上，我们商定带着小册子去瑞士一个小镇，按手中写有地址的地图，把小册子派发到每家每户。我是第一次做这个工作。虽然有地图，但由于我还不熟悉这个地区，我就得同时记住房屋和街道的样子，以免在第二轮派发时又从新转回来。那几天，天很热，但我并不觉的热和累。我带着喜悦和感激，对着每一个我发完小册子的信箱默默的说“法轮大法好，真善忍好”，“这就是你要寻找的东西，我们在演出剧院恭候您的光临。”两天之内，很多资料从我们手中发出去了。我非常感谢同修，是他们把我引领到需要支持和帮助的地方。显然，那些有缘人都在那里等我呢。

这次我被分配到了厨房。在那里，工作几乎没有间断过，大家都得专心致志，心纯如玉的投入到工作中。我换上制服，着装整洁的走到一个同修身边接受任务。我深知，听从安排，无条件的完成好工作，是我必须得做的。

有几个来自乌克兰的同修也加入到了我们的行列。我们之间的协调比较顺畅。我们还定期分享经验，提升自我。渐渐的，我们感到“很放松”了。但有时，与来自中国和欧洲的同修相比，我觉的我们在行为上还是有很大距离。我开始有点不舒服起来，并努力清除自己的显示心、欢喜心以及攀比心。

我们在厨房里什么活儿都帮着做：切蔬菜、水果及其它食物，还有准备甜点面团。很多时候；我们得用手洗碗，把碗擦干。我们彼此互相接替的工作着。我一点儿也不觉的很累。有时天气很热，我就出去呼吸几分钟新鲜空气。

第二天，有一位来自瑞士的同修加入了我们。据我所知，她的任务是去切水果。可在午餐开始前，一位记录菜肴时间和准备情况的同修突然走过来问我：“所有的水果都切好了吗？”对此，我回答说“切好了”，然后我意识到，我也许是过于激动，随口给了这样一个自信的回答，所以我决定去放水果的房间看看有哪些水果已切好。而我看到，只有西瓜被切开了。我找到一个自助餐组的同修，把情况告诉她，要她明确还有什么需要我们切的。她给了我们一个水果清单，我们就迅速准备好切水果。当我们把切好的水果码放在盘子里时，一位同修走过来问我们干的如何了？水果是不是可以拿去吃了？

事后有一天，我突然感到自己好可怜：第一次在厨房工作，又是来帮忙的。我面前有全球性的任务，对于承担责任，做出该用什么水果，用多少，如何把它们摆上桌的决定，我还没有准备好呢。我已随时准备提供帮助、学习新技能。这些都是自怜的情绪，同时还包括谴责和指责的情绪，我意识到，这是不正的人心，我得立即转变我的思想，清除自己的这一切负面情绪。在我向内找自己的时候，一个越南同修不动声色的默默走到桌前，开始快速的切着不同颜色、不同口味的水果。我走过去，跟着她一块切起来。在10-15分钟内，托盘就被装饰的既漂亮又和谐。通过这件事，我理解了如何无条件的、默默的做事情的法理。

通过这次旅行，我感到这五天真是快乐无比，充满了各种考验、提升、智慧、支持，以及遇见同修，遇见等待了几百万年、想了解大法的众生。

感恩师父给了我这么好的机会，把美好的梦想变成美好的现实。

感谢同修对我的信任，让我一起做大法工作。感谢大家聆听这段经历。

我作为一名新学员的修炼体会（译文）

文：拉脱维亚法轮功学员

今天我将分享关于如何让大法走进我的生活的经历，以及在学大法过程中我的意愿、心态和胸怀如何得到了改变。

我第一次读《转法轮》是在今年四月份的时候。一个修炼了八年的同修在简短的介绍了这个庞大的新领域后给了我这本书。当接过这本书时我的手感到很重，但同时，我能感受到书里包含的内容很轻快。最后证明我是对的——到现在为止，我体验到修炼真的是看似很艰难，但在李洪志师父的帮助下又会变的很简单。但我今天和大家分享的经历不是关于这方面的，而是关于我思想的转变。

直到我完全开始学习法轮大法的时候，我对修炼有着完全不同的想法。至今我也仍未坐下静心审视和学习生命中赋予我的那些机会。在我生命的二十八年中，我总会觉的有更多、更超常的存在，可我对其所知微乎甚微。

我的一些朋友曾经真诚的给我介绍基督教，还有一个朋友给我介绍过犹太教，甚至有人和我谈论过禅宗。我还遇到一些其它的关于精神信仰的说法。尽管我很感激朋友给我介绍这些，但我都没感到其中的任何一个是我命中注定的。在此，我要提到一个特别的事情——在过去的十年中，我认识一个人到现在一直修炼法轮大法，我们的人生道路经常出现短暂的交集。我曾经看到他在公园炼功，曾经看到他在分享大法信息，并且和他有过简短的谈话，但从来没有在适当的时候问更多的问题。然而今年在经历了人生的低谷后，在命运的安排下，我们开始了长时间的交流，并且他给我介绍了李洪志老师的《转法轮》，这是我返本归真的开始。

当我第一次翻开这本书的时候，只是因为想多了解一下最近遇到的这个人，我并没有期待这本书有什么特别的。然

而，随着进一步阅读《转法轮》，我越来越感到这本书在我面前展现了一些东西。但是我还是很谨慎。坦白讲，我心里充满了执著和害怕。后来在一场非凡的经历后，我长时间以来对现实的认知开始改变。

有一次我在去家附近的办公室路上，经过一个建筑工地。前一晚上我读了师父书中的一讲，我在路上一边走着一边想着修炼的意义，突然一阵风向我走路的方向吹去。就在那时，我看到一块沉重的钢铁栅栏向我砸来。我当时没有时间躲开，但也并没有感到害怕。这个栅栏正好落在了我左脚的旁边，并没有伤到我。这个栅栏大概有我一半的体重那么重，能重伤我的头部，但最终它恰好只是落在我旁边。当时，我意识到这是很特别的、很真实的经历，这让我想到了师父在第三讲里讲到的：

“别说这些学员，再多我也管的了。”^[1] “而且你有我的法身保护，不会出现任何危险。”^[1]

在这次经历后，当师父说的话在我面前成为现实，这改变了我以前的想法，我突然意识到这次修炼的机会是多么的珍贵。我意识到我要变成真修弟子，并且要精进学习大法。我记住了师父说的话“真正修炼得修炼你这颗心”^[1]。

随后我开始每天读《转法轮》，并且参加当地在里加的法轮大法炼功组。我还需要魔炼我的意志盘上双盘。我每天都打坐，从五月份只能盘腿三十分钟到七月份能坐到一个小时。最终，我真正开始试着每天保持冷静的头脑和慈祥的心态，变成真正的法轮大法修炼人。

我经历了很多考验和魔难，其中很多我还需要克服，在很多方面要提高心性。我这次的经历就讲到这，以后再分享一些别的。但我可以说在每次魔难中，我都很感激并且保持开放的学习心态。尽管我只开始修炼了半年，但是我很高兴的说，我已下定决心在未来继续提高自己的心性。

这里说的字字句句都是我自己的理解，如有不当之处请指正。

感谢师父，感谢同修。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

从人中走出来（译文）

文：欧洲大法弟子

尊敬的师父好！

各位同修好！

在我这篇包含两部份的交流文章中，我想首先分享在神韵票务工作中的修炼体会，然后是自己从业余支援德文大纪元，到决定全职工作的修炼过程。

第一部份：神韵

在神韵票务方面，我参与了通过各种票务系统分配座位配额的工作。当中共病毒在二零二零年开始爆发，我们不得不推迟许多演出的时候，在许多方面我们都面临着巨大的挑战。

在二零二二年终于可以再次进行演出之前的这么多月里，有很多起伏，其中有很多修炼的机会。例如，在票务方面，我们首先必须评估目前的情况，并制定一个计划来通知客户。在制定计划时，我们必须快速工作，而且要非常灵活。在这个过程中，我的安逸心特别明显，因为我们工作到深夜，我其实更愿意放松。当计划改变时，保持冷静也经常受到挑战。这个过程中，我能够慢慢的、一点一点的磨掉对计划本身的执著。当时，以下的想法对我帮助很大：“通过神韵，很多众生可以得救。我们必须找到可能的最佳解决方

案，并正念采取行动，以避免推走任何一个生命。尽管我们只是神韵的举办方而不是直接来自神韵艺术团，但我们必须制定非常高的标准，以免对神韵的形象造成损害。”

即使在二零二一年秋季，社会形势恢复正常，我们能够从新开始卖票的时候，也不乏临时的更改。例如，一些剧院希望采用棋盘式的座位布局，或者配额突然减少，所以客户不得不更改预订。还有，投影技术发生变化，所以因为投影仪而需限制的座位发生变化，但我们开始销售时用的还是原来的座位图。还有许多情况需要做出快速反应，必须制定计划，我们写邮件，热线团队给客户打电话。在某些时候，我对别的同修生起了怨恨心，抱怨他们很晚才通知我所出现的变动，抱怨他们的计划欠妥。

在这些情况下，我注意到我过于固守计划本身，当事情的发展与我的计划不同时，我就会感到不满意。我意识到，当事情的发展与我所希望的不同，最终会取得同样好或更好的效果，因此需要放下自己。我认为的自己很晚才被告知变化，这也表明我把自己看的太重，认为我必须了解一切。我意识到产生怨恨并没有什么好处，因为任务无论如何都要完成，我问自己，现在是应该带着怨恨心和有可能犯错的状态去完成任务？还是带着一颗善良的心和救度众生的想法去完成任务？

在二零二二年神韵演出季之后，我才意识到，同修们总是尽心尽力，不避开临时出现的工作。反而我遇到了相反的情况，尽管我尽力而为，却被指责计划不周。

由于我积攒了假期，所以我能够在许多举办神韵的城市帮助装卸舞台，以及在售票处工作。特别是在时间很短的搭建舞台的过程中，我意识到我必须快速、利索的工作，只被要求做的事。在那一刻，我只是一个“工具”。然而，在富森，一切都变的不同了。

一开始，我们认为搭建舞台会非常容易，因为剧院的大部份东西都可以使用，不需要额外预订公司。不幸的是，情况发生了变化，突然间有很多事情要做，需要租用一些材料。在开车前往剧院的过程中，我被告知我将是神韵和剧院在现场的联系人，我需要管理租用的材料，因为没有来自外部公司的项目经理，而且平时接手这个任务的同修不能到场。起初我吃了一惊，产生了强烈的怀疑自己不可能完成任务的想法。毕竟，我之前只是担当“工具”的角色，不负责制定计划，也没有对事情有个全局的概念。

我怎么能完成这个任务呢？同修鼓励我，和我一起把任务分解。在了解了各部份内容后，我对能完成这项任务充满信心，并请师父加持我做好。另外，我认为，这是安排好的路，我不会得到一个无法解决的任务。毕竟，我在前几个剧院的舞台搭建中已经获得了一些经验，现在可以好好运用了。我们在布置的前一天看了剧院，我在脑子里计划了我必须做的所有步骤。事实上，剧院的一名员工正好管理到我还不了解的部份。搭建舞台的过程很顺利，之后我更加坚信师父的安排，我确实没有被赋予不可能完成的任务。

在法兰克福布置舞台期间，就在演出前一天，我注意到，剧院的观众厅最前方只布置了六排座位，可我们已经卖出了八排。我几乎无法相信这一事实，心脏跳的如此之快，以至于好象想跳出我的身体。我试图冷静下来。我向舞台经理核实，原来由于管弦乐队的乐池占了位置，实际上只能摆放六排座位，而不是八排。我找自己的责任，“怎么会发生这样的错误？你怎么不知道呢？”但是，由于我几乎完全没有参与与剧院的协商和制定座位计划，所以我在别人身上追究责任，并注意到一种怨恨瞬间积累起来。

我立即警觉起来，清除它，并对自己说：“你现在必须冷静下来。只有当你冷静下来，才能找到解决方案。清空你

的脑袋。事情已经发生了，现在必须对它作出最好的处理。”过了一会儿，我又恢复了平静，开始思考。当我这样做的时候，我突然想到，这又是师父的安排，我这个唯一同时参与票务和舞台布置的人，让我在演出的一天前知道这件事，而不是演出开始前的几个小时。

总协调人、票务负责人、神韵制作经理和剧院一起开会，考虑如何最好的应对这一局面。我们一起集思广益，提出了几个想法并决定稍微压缩行距，允许排七排而不是六排。此外，所有的排位都被从新贴上了标签。票务部门随后安排了从新预订，热线团队给客户打电话。为了安全起见，改位置的客户的条形码被封锁，在现场安排新座位，必要时给予补偿。看到我们大家齐心协力，在这么短的时间内很好的解决了这样的问题，使绝大多数客户感到满意，演出能够按时开始，真是不可思议。

回顾过去，我意识到一切都是安排好的。我只是一个巨大机制中的一个小齿轮，我只需要做我必须做的事情，以保持机制的运作。我决不允许自己被执著分心，突然转的更快或向相反的方向转，而要把一切人的东西放在一边。所有的问题都是可以解决的。

第二部份：大纪元

二零二一年五月，我开始在德文大纪元做义工，担任程序员。我是在做全职工作的同时做这个工作的，在常人工作中，我也是一名程序员。几个月来，不时有人问我是否愿意为大纪元工作更多的时间，从而辞去我常人的工作，或把常人中的全职工作转为兼职。我总是以无法想象工资的巨大差异为由而拒绝在德文大纪元做全职工作。

当时，我在常人工作中加了很多班，积累了大量的假期，所以我经常在周五休假，为大纪元工作。后来我一直抱着这

样的希望：在加班和假期用完后，我就转为兼职，然后只工作四天。

当时，我没有深入向内找，自己为什么不想放弃对金钱的执著，是否还有其它的执著。我只是想出了很多借口，说我需要钱，兼职就够了。

一年后，即二零二二年五月，大纪元公司管理层问我是否愿意成为IT部门的负责人。IT部门非常薄弱，迫切需要有人来负责，以便大纪元能够发展。我的心跳立刻加快了，感到很温暖，执著也上来了：显示心，“感觉自己很重要”，或认为拥有权力很好。另一方面，我也感谢大家对我的信任，并看到了建立威德的机会。在谈话过程中，我很快就努力排斥这些不好的想法。之后，我一个一个的审视它们，我加强正念告诉自己，我不想要这些执著。

我考虑了大约两个星期，在此期间，我意识到这份工作需要承担多大的责任，以及我是否真的能做兼职。当时，IT部门的规模还很小。于是我坐下来，有了以下想法：“还有谁能做到呢？目前没有其他人能做到这一点。你看到这个工作的必要性了吗？你想让大纪元发展吗？”一个怀疑的想法也产生了，“你能胜任这个职位吗？”

我意识到师父为我安排了道路。我在大学和随后的工作中获得了广泛的IT知识；在过去的几年里，我一直在管理一个技术团队，现在已经有十个人的规模。除了专业知识，师父还给了我一些其它技能，对这个职位很有帮助。技能是师父给的，我不应该变的傲慢，在过去的修炼中我有过痛苦的教训。在这方面，我感谢师父，并满怀信心的告诉管理层，我接受这份工作。然而，我表示担心，我的业余时间较少，我还得为常人工作每周工作三十二个小时。

在随后的几周里，一些同事断断续续的问我是否愿意做全职工作。所以我开始深入向内找。我发现，钱是一个很大

的因素。但除此之外，还有求安逸的心，以及终身公务员的身份给我带来的安全感。我还发现很难果断的告别生命中的当前一个阶段。离开同事和项目，我感到很不舒服。我很喜欢这份工作，同事们也很好，那是一个很好的环境，还能赚到对单身一人来说很多的钱。这也让我觉的自己很重要，因为用户很满意，我受到了同事和老板的赞扬，我的公务员工作对德国也有好处。即使我意识到了这些执著，我仍然不想放下它们。

不久之后，我必须去一趟大纪元在柏林的公司，所以我在六月份去了那里九天。我没必要请假，因为我的常人工作变成了居家办公，我把“家”延伸到了柏林。那九天是改变我思想的开始。

我很快就感觉到，那里的能量场非常强大。在家办公，我大多是独自一人，现在我跟许多同修在一个办公室里。前不久，办公室请了一位厨师，所以我们可以一起享用非常美味的免费午餐和晚餐。此外，早上上班前一起学习《转法轮》，晚上大部份人下班后一起学习经文。此外，大家一起炼动功。我很快就意识到要珍惜这个良好的环境。我工作的积极性大为提高，而且比平时更有效率。此外，我开始渴望结束常人的工作，以便我可以开始为大纪元工作。突然间，我意识到这份常人社会的工作对我来说似乎不再那么重要了。

在那九天之后，我决心要常去柏林，为大纪元更好的工作。我坚定正念的想法被听到了，甚至出现了这样的机会：由于常人的工作，我还必须去柏林，这样我可以连着前后的周末待在那里。

此外，在柏林的九天后，我再次坐下来，想更深入向内找。最后，我明白了我所有的担忧都可以得到解决，那些只是情。剩下的问题是，我是要继续坚持人的东西，还是突破出来，走修炼人的道路，全职做大法工作，助师救度众生，圆满自

己的世界。关于公务员的工作和生活稳定问题，我已经意识到，这只是从人的角度来看的稳定。走师父的路要安全的多，因为师父时刻在看护着我们，我得相信这一点。

我很尴尬的不得不承认，两个月前，我不想放下常人的东西，还跟管理层说，我不做全职工作，但会把常人工作时间减少到每周二十六小时。承认这一点对我来说就象忏悔一样。我不敢告诉任何人我以前的认识，以及我当时把人的东西放在修炼之上的决定，因为我感到羞愧。

在过去的几个星期，我注意到自己是如何越来越脱离常人工作的。它似乎越来越不重要了，我更愿意为大纪元工作。在业余时间里，我也不再想常人的工作，而是想到大纪元。我对大纪元的责任感和归属感不断得到加强。

八月，三名同事和我接受了英文大纪元的邀请，飞往纽约，向他们学习。抵达后，我立即有这样的印象：那里的办公室就象是曼哈顿混乱中的一个宁静之地。我感觉我进入了另一个世界。能量场非常强大。同修们很辛劳，从早到晚都在工作。我很快就能看到自己与他们之间的差距，他们在繁重的工作和压力下还能保持如此淡定。甚至当我打断他们的工作，询问他们是否可以教我一些东西时，他们仍然保持平静，要么马上有时间，要么跟我约一个不久之后的时间。在这一点上，我仍有提高的余地。

当然，在这里也不乏是否全职工作的询问。

返回德国的两天后，大纪元几乎所有的工作人员都参加了一个周末的聚会。我们在柏林附近的一个度假村一起度过了一个周末，这样我们就可以成为一个整体，整体提高，并推动项目的发展。我们很好的利用了这个机会，介绍了我们在总部所学到的东西和我们的新计划。

在最后一天，我意识到师父做出了多么伟大的安排。就象乘着一个大浪，我们从美国回来，接上德文大纪元的所有

员工聚会。我的印象是，我们现在都在一起乘风破浪，汇集我们强大的正念，继续成长，救度更多的众生。

在回来的路上，我在火车上听着神韵的音乐，听着自己的心声。当我这样做时，我看到我身上的每一个粒子都想把我拉向一个方向。它们汇聚成一个更大的潮流，只有一个目标：全职工作！我被这一幕感动了，泪水夺眶而出。我遵循师父的呼唤，在内心深处自豪的大声宣告：是的，我要为大纪元全职工作，助师救人，圆满我自己的世界！

回顾过去，我知道我不是在向原来的生命阶段说“再见”，与它断开。相反，这是安排好的道路的一部份，它让我很好的理解大纪元的工作。我想更加相信师父以及师父的安排，所以我相信我们的IT小团队会成长，我们将能够完成我们的使命。

谢谢师父。

被“难忍能忍，难行能行”所鼓舞（译文）

文：波兰法轮功学员

我是住在格但斯克的波兰人。我走进法轮大法是因为一位朋友向我提出一些可以改善健康和提升注意力的建议。她提到了一些不同的功法，其中就有法轮大法。我很惊讶，因为我知道所有其它的功法，但唯独没有听说过法轮大法。我决定探究这到底是什么。

当我打开法轮大法的主页，我深深的被网站的颜色和简洁的布局所吸引。我阅读了介绍，并观看了师父的教功视频。我觉的动作简单，并且炼功时间不长，这些都非常适合我。当天晚上，我没有任何顾忌的做起了炼功动作。炼功让我感觉身体舒服，觉的头很轻，因此我开始了经常炼功。

一天晚上在打坐的时候，我突然感到头顶有一股强大的压力，然后我感觉到各种不同能量在我的手上和身体穿梭。我以前也曾感受过这种能量，并在喜欢谈论此事的人群中与大家交流——也许这就是我不感到害怕的原因。我不知道这是什么意思，并且我还有很多问题。当时我还没有看过《转法轮》这本书，也没有看过师父的其他讲法。我只是意识到自己遇到了一些特别的事情。

一天，我去了格但斯克附近的小镇索波特。当我穿过公园走向一家咖啡馆时，我注意到一位男士坐在一棵树下，在黄色的箱子上布置传单。我在传单上和他的T恤上看到“法轮大法”的字样，我想我应该和他聊一聊。结果发现，他就是格但斯克当地的协调人。

我走近看台，告诉协调人我最近炼功时的感受。我们开始了一场关于生命和宇宙的有趣讨论。我了解到炼功点和法轮大法的功法都是免费传授的。从小到大，我的人生观就是这个世界上不会有免费的东西，因此我对他的话感到非常诧异。但是，我能感受到协调人散发出非常正的能量，我决定试一试以避免不必要的怀疑。所以我答应来炼功点。

过了一段时间后我第一次来到炼功点。当我们正在户外炼功，我发现在炼功点炼功比在家跟网上视频炼功要困难的多。因为在户外这个嘈杂的环境中炼功，附近飘来的美食香味好似餐馆在相互竞争——这使我根本无法入静。思想中翻江倒海，让我无法控制它们。我有点想要放弃。尤其是在做第二套功法时，一开始我很痛苦。然而，看着协调人象雕像一样站在草地上，双手举起，纹丝不动，我也决定坚持下去。这给我留下了深刻的印象。我咬紧牙关，无视后背冒出的冷汗。我决定继续坚持。不知为何，我觉的这非常重要。

我开始定期来炼功点。尽管炼功过程中会经历一些痛苦，并且最开始时会让我分心，但我发现如果我能在这样一

个困难的环境中集中注意力，进步会更快。秋天的时候，我问协调人我们是否在冬天照常炼功。他笑着说：“当然！”看到他以前在炼功点的表现，他的回答一点也不令我意外。

我对冬天炼功怀着复杂的心情。我无法想象如何在零下温度的环境下炼功。一旦怀疑开始浮上心头，但是很快我就在自己的思想中排斥这种观念。我想，如果协调人说可以，我为什么为此争论呢？

冬天来了。外面的温度降到零度以下。协调人会在严寒中脱下鞋子双盘打坐。没有其它更好的办法，我想我也应该这样做。当我刚刚坐下，我立即感到脚上的冰霜。由于我很瘦，我对寒冷的感觉非常强烈。然而，令我惊讶的是，当入静之后我就感受不到寒冷了，就好象寒冷停止了对我的干扰。我的脚甚至感受到了温暖。然而，正当我这么一想，寒冷又开始侵袭我的脚。我意识到我最好不要执著它。

当我决定在寒冬中打坐，并明明白白的忍受冬天的严寒带来的魔难时，我非常确信自己找到了适合自己的修炼方式。

又一天在炼功点上，协调人给我讲了《转法轮》这本书。以前我一直以为法轮大法只是炼功，但很快我就知道，这是真正的在提高心性，使人成为一个更好的人。于是我开始学习《转法轮》和师父的其他讲法。

我需要处理我之前存的很多书。我是一个喜欢阅读和收藏书籍的人。小时候路过古玩店，经常忍不住进去看看有没有打折的书籍。由于通常能遇到打折，所以我经常带几本书回家并存放在我的床底下。

我买它们并不总是因为内容，而是经常因为它们的封面很好。然而，每本书我只读过一次。我从来没有把一本书重复阅读好几遍。那是因为我喜欢阅读从不同的角度描述相同或相似的主题的另外的书籍。

《转法轮》就不一样了。这不是一本普通的书。我读第

一次的时候，我花了很长时间，因为我不能一下理解所有内容，并且我阅读速度很慢。读完第一遍之后，我马上决定再读一遍，以便更好的理解它。直到后来，我才意识到这是我人生中第一本读了好几遍的书，只要有时间，我就会定期读书。

现在经常出现的情况是，当我在读一本新书或重读《转法轮》之间做出选择时，我通常会选择《转法轮》。我感到想看别的书（例如小说、侦探小说之类的）的时候已经过去了。

《转法轮》中一段话是我当前认为对我修炼最为重要的，那就是书末的一句话：“难忍能忍，难行能行”^[1]。

我的理解是，师父用这句话向我们传达了本体修炼和转化过程的精髓。这会很痛苦，会很艰难，但我们不应该放弃。我们在迷中修炼。眼前的一切——真实的自我是真实的，迷中之外的世界是真实的——所以值得忍受所有的困难，并在整个过程中保持耐心，最终摆脱、破迷。

我现在已经修炼三年了。这些年来，我的生活发生了翻天覆地的变化。我意识到，要想好好修炼，就必须不惧怕魔难，接受挑战，成为提高过程中不可或缺的一部份。每当遇到困难时，我都会想起师父的话，师父说我们一直经历考验，直至圆满。

即使我们设法通过这次考验，并不意味着不会有更多的考验。因此，我开始将所有考验视为个人成长的机会。我意识到，如果这样的考验一直伴随着我直到修炼结束，我应该开始把它们当作我生活的一部份，而不是偶尔发生的事情。

一天炼完功后，协调人提到了一场在波兰许久未见，却在全世界掀起波澜的表演。我询问详情。他说他想说的是神韵，这是一个久负盛名的中国古典舞表演。我希望有机会我能至少有机会看到这场演出，但由于它当时没有在波兰舞台上演出，出国会有很大的费用。

然而几个月后，我们得知神韵可能会再次在波兰演出。并在一段时间后确认主办的城市是托伦。我对此事感到非常兴奋。

这是神韵这七年来第一次来到波兰。演出非常棒，充满了绚丽的颜色，舞姿优雅和精美，内容幽默，整体令人感叹并发人深省。看过神韵后，我得到一个可以协助新唐人媒体的机会，并参与了大纪元采访观众的项目。这是一次宝贵的经历，没有这次经历，我无法应对即将到来的挑战。

在神韵成功重返波兰后，下一个举办演出的城市是卢布林。在卢布林，我得到了在中场休息和演出结束独立采访观众的机会。这项工作包括询问观众们对表演的第一印象是什么，他们最喜欢什么，或者什么特别令人难忘。之后，我们在波兰大纪元的网站中发表这些文章。

在卢布林演出开始之前，我感到前所未有的紧张。在此之前，我一直在观看专业记者的采访，因为他们总能轻松驾驭采访内容，然后我将他们的陈述翻译过来。就我自己而言，我还没有采访过任何人。幸运的是，其中一位经验丰富的记者给了我一些宝贵的建议。我拿到一个录音机，然后走到第一个受访者的展位。

我想到了法，并在思考克服恐惧是不是一种战斗。我没有试图克服它，而是在想我从另一个同修那里听到的。她说，在采访前看一次表演会有所帮助，因为我们被演出所散发的正能量影响，采访谈话会自然而然的进行下去。那个时候，同一个表演我已经看过好几遍，觉的没必要再看。然而，听到这个建议，我决定再看一遍。这对我采访帮助很大。之后，采访变成了两个观众之间的对话，变成了深入感受的交流，最终绘制出了一幅难忘的夜晚画面。

我知道，如果没有其他同修和神韵开始前的支持，我是无法应对这个挑战的。我觉的这一切都成功了，因为我

首先是一个神韵观众，和其他观众交流观后感受，其次我才是记者。

我意识到在炼第五套神通加持法的时候，我总是专注于周围的人在说什么。在炼功之前，我经常會注意到别人的谈话，因此我很难入静。我的思绪总会飘忽不定，当我将我的意识带回到谈话中，我意识到我刚刚错过了一些提高的部份。我觉的这样很不好。

如今，我时刻做到“真”，我意识到一些行为是对说话者的不尊重，以及缺乏诚实。如果我碰巧误解或遗漏了什么，我会询问说话者是否可以重复或再说一遍。我的理解是，至少在修口方面，法也是这样纠正修炼人的。

最近我也有其它变化。我周围的一些人，主要是我的家人，还有以前喜欢酗酒的朋友，突然发现他们因为各种原因戒酒了。他们每个人都有不同的理由戒酒。尽管我向他们提到过法轮大法，但是他们自己并不炼。他们不是喝的少一点，而是已经完全戒酒，并开始了更健康、更有意义的生活方式。或许这和我修炼有关，因为有些人非常执著以前的那种肆意放纵的生活，现在突然发现，那样的生活方式对他们没有任何好处。

之后，我希望我每天起来第一个念头就是关于法。然而，现实却不是这样。我目前正处于人生的一个阶段，当我每开始新的一天，当我遇到考验的时候，我会在做出决定之前，停下来想一想，审视这样是否符合法的标准。结果是这种方式做出决定不仅是积极的，而且行动本身也更加有效。

法轮大法是一种非常强大的功法，使人变的更好。在我的日常生活或者每次学法或炼功时，我都有这种感觉。每次学完法后，我都觉的自己对世界的认识发生了一点变化，离真相越来越近了。我对以前的一些兴趣不再那么执著，剩下的只是法。当我去工作和人交谈时，我注意到他们的兴趣和

人生愿望，他们的目标、梦想以及他们所学和谈论的所有东西，字里行间我可以看到他们也在寻求那个法。一切都是为了大法。回想三年前的自己和现在的自己，我更加庆幸自己能够走上修炼的道路。

当我很艰难的做着某事或经历考验时，我知道我可以通过考验，因为师父讲了“难忍能忍，难行能行”^[1]。

没有人能告诉我们未来会怎样，还会遇到哪些困难，但我总是被师父讲的“难忍能忍，难行能行”^[1]这句话所鼓舞。修炼是我们唯一的机会，所以我们应该非常重视修炼。不知何故，我们得到了这个机会，所以我们应该永远保持希望，勇敢的走向圆满。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

在新唐人媒体中修炼之路（译文）

文：英国大法弟子

我想交流一下我在新唐人的工作经历，但为了使大家更深入的了解我自身经历对我的影响，我将先和大家分享我早先的人生。

当我出生时，我的母亲说父亲看起来象老了十六岁，有了白发和皱纹。她还一直觉的在我十七岁之前会发生一些改变生活的事情，比如父亲去世。因此那几年，她一直在请求神不要让这种事情发生。

在我十六岁的时候，我的曾祖母在梦中拜访了我的母亲，并告诉她一切都会好起来。不久之后，改变生活的事情发生了——我告诉我母亲，我的女朋友怀孕了。

我的儿子在我十七岁的时候出生，然而我和女朋友在儿子一岁前就分手了。我感觉自己是个不负责任的人，很快就

在生活中迷失了方向。后来，我和母亲发生了巨大的争吵并说到了许多童年的伤痛，于是她把我赶出了家门。接下来的日子里，我曾冒出自杀的念头，因为我觉的没有人关心我，包括我那一岁的儿子。但我也明白，这件事将对他的未来产生很大影响，因此我只能选择成为一个更好的人。也可以说，我的儿子救了我的命。

出于某种原因，我将“成为一个更好的人”的目标定在了六个月后。结果我真的在六个月后遇到一个朋友，她告诉我这个神奇的修炼功法——法轮功。她说：“他教你好病、放下执著、拥有功能并且教你如何做一个好人。”如何做一个好人？这正是我在寻找的东西！

于是我借了她的《法轮功》，当时就读了起来。读完后，我的第一个想法是：“这正是我所寻找的。”于是我开始了修炼的旅程，还下载了所有可以下载的电子书开始阅读。

在我往后的修炼日子中，我开始能够放下无数层的执著。最初的两个主要考验是恐惧和嫉妒。虽然感觉自己有一些明显的进步，但还是会定期遇到一些考验，让我失去信心。这些考验攻击了我的自我价值和自尊心。我感觉自己在这些方面相当不稳定，因为我不知道如何很好的处理这些问题，也不知道如何珍惜自己。

在我修炼的几年中，我与一位一起工作的同修之间出现了魔难。他们非常直接的指出了我的许多缺点，这些缺点触及到了与母亲争吵时提到的童年创伤，并且一模一样。不得不说，这对我来说太难承受了。由此，我放松了学法，能感觉到自己在迅速的往下掉。

我能看到两股旧势力在考验我。当一些不好的念头出现时，我试图转移但又无法坚定正念。当我在那个层次感觉到崩溃不已时，他们又向我发出另一个念头。

在其干扰中摔的很惨之后，我感觉到这两股旧势力改变

了它们所做的事情的基调——往我脑子里打谴责师父和大法的念头。它告诉我：这个同修能对你这么差，那他又会怎样影响法轮大法？这真的是一个好的修炼方法吗，李洪志真的有那么伟大吗？

我挣扎着否定这种念头，因为我知道如果承认了，等待我的将是什么。我想拯救自己，但旧势力狡猾的反驳道：“拯救自己难道不是一个自私的想法吗？你不应该是自私的。”我不承认它们的诡计，它们便继续考验我，直到无法让我进一步堕落。

那时，我想起了我们在这个世界上的使命，还给很多人讲清了真相。他们可能没有其他机会走向未来，但我却是他们的希望。另外，如果我仍然保持现状，那么和我过心性关的同修也在无形中造业。我不想让他们承受这些，所以我必须以某种方式从新回到大法中。

我看了看这个同修对我所有批评意见，并把它们列在纸上。从“对的是你，错的是我”这个想法开始，我深入审视自己，彻底了解每一个缺点的根源。

既然每一个错误都有一个正确的答案，那么每一个问题也都有一个解决方案，我反省了自己需要改正的问题，并制定了一条路使自己直面这些执著，然后去掉。我必须将自己置于自我考验环境中，以便改正。

师父说：“修炼中有了善哪，人能有一个标准；有了恶哪，修炼人知道怎么样去达到标准。”^[1]

于是，我搬到了一个同修家里，让他帮助我学法并且多炼功。我的一个缺点是很被动，而这位同修却很有主见。虽然他这个人给我的感觉很强势，我们之间也发生了很多心性摩擦，但他教会了我如何更多的正视自己，以及如何通过交流解决分歧。

他指出，我说话时非常沉重，好象生活很难、活的很

挣扎一样。于是我开始培养对生活的热情，并放下许多怨恨和忧伤。

有一天在工作中，一个看似完全不相关的、随意的谈话让我感觉到我应该抓住新的机会。下班后，一位同修给我打电话说我的样子突然出现在了她的脑海中。她还提到他们最近在英国开设了新唐人，并正在寻找新的记者，问我是否想和他们一起工作。

我意识到，师父那天安排的谈话就是为了这个电话，于是我便接受了他的邀请。当时是二零二零年十二月，没想到家庭和工作一直束缚着我直到二零二一年九月。为了使自己有最好的状态进入新唐人，我利用那段时间努力的去执著心。

刚开始做记者时很有挑战性，每隔几天我就得学习一项新的任务，并学着高效完成。但每当我觉的自己掌握了这项工作时，又有一项新的任务摆到了我的面前。因此，我不得不学会在同一时间内完成所有的任务。虽然我觉的自己一直做的不好，但也能看到一些进步。

面对我的所有缺点，这是一个提高和调节自我价值感的机会：我仍然该尊重犯了错误的自己吗？我该肯定自己的价值吗，即使我能看到自己的错误？我能否在面对当之无愧的批评时保持稳定，不为所动？

后来，一位英国政治家在发生腐败丑闻后辞职了。我的任务是去他所在的郡报道新选举。这次选举非常重要，是我们的英国首相拥有的民众支持的象征，我不能不去。

那天早上，我起床后学了法，也写了部份新闻脚本，随后驱车一小时赶到现场。我从未自己拍摄过录像，之前也是一直有摄影师帮助采访，所以我在这方面是个新手。但我并没有担心失败的想法，而是一直专注于采访选民和拍摄背景录像。我甚至找到了一个政治博彩分析员，他走了几个小时的路来到选举场地，并接受了一次很好的采访。

下午四点，我的任务是找到一家有无线上网的咖啡馆，上传所有的录像、完成其余的脚本叙述，并将资料打包交给视频编辑。由于那时正好有很多人在使用无线上网，因此上传时间预计为十六小时。我并没有因此而产生挫败感，于是继续写剧本并从采访中找到合适的引语。正念考虑完事情之后，咖啡馆里的人都走光了，我所有的录像都上传成功。但为了做旁白，我还必须在镇上找一个安静的小巷子录音。

我在最后期限前的四十五分钟将配音发送给我的视频编辑，临到最后五分钟时，他们上交给了新唐人的经理，然后就被播出了。我终于松了一口气，虽然压力很大，时间很紧，但我还是能够保持冷静和稳定。

当天晚上，我开车回家时开始反思自己的修炼之路。突然有那么一刻我意识到，虽然我不完美，也犯了很多错误，但我能看到自己的潜力并有强烈的变好的心。那天晚上，我发了一个愿——成为英文新唐人的最佳记者之一。为了实现这一目标，我明白我需要有高的目标，并达到许多要求。虽然不会一夜实现，但我对此许下了承诺。

接下来的一个月，我去了纽约参加大纪元媒体，收获了一些不可思议的经历。我感觉自己几年前为消除许多执著而铺设的道路在我要离开美国时达到了终点。就象一个神秘的通道，使我把自己从英国分离出来，形成一个有助于我未来修炼的事情体系。

我真正感受到了大法弟子的慈悲，并与同修们建立了独特的联系和友谊。这是我在走向未来的过程中所借鉴的榜样。学习技术报告技能的同时，上课也是在修炼。我在那里时间解决了我正在面临的许多深层次和微妙的问题，比如，我能向内找到缺点，笑着接受，并指出正确的方向。同时，我也从每一个与我相处的人身上得到了教训，无论相处时间长短。

我得到的最大教训是这样的。师父比我们所知道的更珍视我们。如果我真的相信师父，那么我也必须珍惜自己。不得不说不说，我在纽约的这段时间找到了珍惜自己的念头。

这次经历反映在了我回到英国后的工作中。以前我会感觉自己心头充斥着失败的负担，这种情绪甚至持续好几天。而现在我可以冷静的考虑自己不精進的具体原因，也不再感到恐惧。

我想起了师父讲的一段话：“有的学员说我就承受、承受。承受什么？！在再难的情况下你都得去做好三件事。去救度众生，这是大法弟子的责任！”^[1]

我们需要承受不珍惜自己的痛苦吗？我觉的我已经承受的够多了，现在完全可以放下这个观念。只有这样做才能更有效的完成在这个世界上的使命。

师父说：“你不知道珍惜吗？我都珍惜你！神都珍惜你！（众弟子热烈鼓掌）所以自己更应该珍惜自己。”^[2]

我感谢所有同修的帮助，更感恩师父无尽的慈悲。

注：

[1] 李洪志师父著作：《二零一三年大纽约地区法会讲法》

[2] 李洪志师父著作：《二零一八年华盛顿DC讲法》



图：二零二二年九月十日，上千名欧洲法轮功学员在波兰首都华沙举办游行活动。游行过程中，民众与法轮功学员交谈，并签名声援法轮功学员反迫害。

•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。