

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 在正法修煉中修成新宇宙正覺

第1080期《2022年欧洲法会稿件(1)》(二零二二年九月二十二日)

www.minghui.org



图：二零二二年九月十日，欧洲法轮功学员近千人，在华沙撒克逊公园集体晨炼。

二零二二年九月十一日，欧洲法会在在波兰华沙国际会展中心举办，有来自欧洲各国及美国、越南等国家的一千三百多位法轮功学员参加。十八位学员上台发言。法轮功创始人李洪志先生发来贺词。

目 录

◆ 2022年9月欧洲法会稿件（第一部份）

提高心性 突破困境	3
回到真正修炼（译文）	12
近三年的修炼体会（译文）	19
2022 年再助神韵工作的心得体会（译文）	26
无条件配合的力量（译文）	36
用讲话的方式救人	41
过家庭关和给中国人讲真相的经历（译文）	48

提高心性 突破困境

文：欧洲大法弟子

尊敬的师父好！

各位同修，大家好！

二零二一年的秋天，美国传来了一个大家期盼已久的好消息：神韵将于二零二二年重回欧洲。看到邮件的那一刻，我身体中的每个细胞都充满了快乐，整个人立刻就兴奋了起来。生活瞬间切换回“神韵工作模式”。就此，我的修炼也进入了一段全新的旅程。

在此跟大家分享一段我在过去一年里做神韵的过程中，如何在大法的指导下，突破困境的修炼体会。

二零二零年三月，中共病毒在全球扩散，神韵欧洲巡演被迫终止。当我们二零二一年秋天从新开始筹备神韵巡演时，发现很多很多事情都和以前不一样了：纸张、运输费用持续上涨；很多合作公司和剧院都还处于半休眠状态，员工大多在家里办公不说，因为业务量普遍下降，很多员工都只工作很短的时间，这就是说，无论是和剧院还是跟广告公司打交道，找人经常找不到，问个事情，经常要等好几天才得到回复。

而在所有难找的人中，有一个态度温和、说话不急不躁的广告公司业务员A却是最让我头疼的一个。A所在的广告公司，占据了德国室外广告市场的半壁江山。要想做室外广告，就不可能不跟它打交道。

我从二零一七年开始接触这家广告公司起，经历了很多让我觉的匪夷所思的事情。我原本以为广告公司接客户的电话、回应客户的询问是天经地义，而现实告诉我，先别说谈判压价了，就连敲开拥有垄断地位的广告公司的门也不是很容易的事。

第一年跟这家公司接触时，打了无数次电话，写了很多邮件，总也没人回应，终于等到他们回复的邮件时，已经错过了那一年的广告期。第二年，我们想法设法见到了这家公司的销售主管和两个业务员，其中一位就是业务员A，一个看上去非常善解人意的人。我们讲完真相，一步步谈下了优惠价格，开始合作了。这期间，也请她和她的家人看了神韵。

然而，看上去没有障碍的合作之路并不平坦。广告销售员A的手机十次里有九次打不通，公司座机总是连在自动留言机上，发邮件给她，不确定哪天才会有回复，有时一等就好几天。

A是一个工龄不短的销售员，年假比较多，并且她还是一个顾家的妈妈，逢年过节一定休假，学校放寒暑假，也一定拿假。

A所在的这家广告公司是一个很大的集团公司，结构复杂，办一件事，要经过很多道手续，无论在哪个环节拖一下，都会耽误事。因此，我们和这家公司的合作充满了变数，经常是计划好了要在某一个时段打广告，结果却因为某个环节没跟上，错过了最好的广告时期。合作了几年下来，每次心中都会有些遗憾，就好象在乐团里打鼓，每次都会有那么几个音敲不到点上。我们团队里甚至有的同修怀疑销售员A是故意捣乱，一提起这家公司就发愁。

二零二二年，德国在八个城市的九个剧院，一共安排了四十八场演出。第一个城市科隆的演出定在一月初。从签下科隆剧院租约的那天到演出只有两个月的时间，而圣诞前是各大公司大幅做广告的时期，好的广告位置所剩无几。我们需要立刻和销售员A沟通，谈价格，安排广告也需要经常沟通，可她的电话一如既往的没人接听，留了言也不马上回复。怎么办？去办公室堵她吗？堵也堵不到，因为疫情的缘故，她

大多时间在家里办公。时间一天天过去，除了一遍遍打电话，写邮件，我一筹莫展，实在想不出来还有什么办法来改变这个让人焦虑的状况。

有一天，一个念头进入脑海——我想到师父在讲法时经常告诉我们要多为别人着想。师父在《转法轮法解》〈济南讲法答疑〉中说：“但处理问题时你要与人为善，尽量为别人着想。你就照这个大法去做。”

那我是不是也应该为这个销售员A着想呢？刚这么一想，脑子里立刻就冒出另外一个声音：“顾客至上，销售员为客户着想，天经地义。我们是客户，年年给他们公司这么多生意，为什么我们要为她着想，她该为我们着想。”这时又有另一个声音说：“修炼人无论在什么环境下，都应该照大法去做，要时时处处为别人着想。”

就这样，一个“常人的我”和一个“修炼的我”，两个我，你一言我一语的辩论了起来。最终“修炼的我”占了上风。我告诉自己我首先是一个修炼人，作为一个修炼人，就不能按照常人的理去做。可是问题来了，我和这个销售员之间是我们付钱买广告的商务关系，怎么才叫为她着想呢？理解她的处境，不抱怨吗？那又能怎么样呢？她会因为我的理解和宽容，就能赶紧给我们一个优惠的价格，把该订的神韵广告订上吗？显然不会。想到这里，我感觉到自己的思路卡住了。

这时，《转法轮》的一句话打入了我的脑中。我想起师父说：“站在常人这个层次、这个角度、这个思想境界中，理解不了真正的东西。”

我明白了，思路被卡，是因为我被常人的境界障碍住了，原因在于我还是没能从修炼人的角度去思考。意识到这一点那一刻，我的思路瞬间变了，我想到的是：地球上的生命都是为法而来的，销售员A也不例外，更何况她还带孩子看过

神韵，看后觉的很好。得救了生命要回报大法的恩德，可他们也许并不知道该怎么去做。作为大法弟子，我可以帮她把握好这回报大法的机会，帮她成就她的使命。我们之间的关系不是简单的销售员与客户之间的关系，她不是我为了完成自己的使命而使用的工具、跳板，我们都是被大法救度的生命，只不过我幸运的当上了正法时期的大法弟子，我要帮她才对，引导她去为神韵做她该做的事，协助她完成她的使命，这就是我在当下所理解的什么叫为她真正的生命着想。

这些想法象闪电一样从我脑中快速闪过，在短短的几秒钟里，我心中豁然开朗，知道该怎么做了。我拿起电话，拨打了销售员A的手机号码。她仍然没有接，电话铃响了几声后，又跳到了留言机上。

可没过多久一会儿，我的电话就响了，我一看，竟然是销售员A打来的电话。她以前可从来没这么及时的回过我的电话，看来她明白的一面感受到了我的善念。

我想起师父在精進要旨《清醒》里面说的话：“工作中的语气、善心，加上道理能改变人心，而命令永远都不能！”我提醒自己，要以一个纯净的心态去引导这个生命去完成她该完成的使命，不抱怨、不责怪、更不以未来的订单为筹码给对方施压，当然也不需要常人中的甜言蜜语。这不仅仅是谈判策略方面的选择，而是我作为一个大法弟子在选择，要通过我的行为证实什么，是证实善是熔化钢铁的最大的力量，还是证实作为客户金主的地位优势。

接通电话，A一上来就解释公司的复杂情况和自己的难处，她显然对他们公司给我们造成的延误心知肚明。这时的我思路变的异常清晰，知道自己该说什么不该说什么。我告诉她我理解大公司有大公司的特点，也理解她的难处，过去的就过去了，我们需要做的就是怎么在可能的范围内做到最快最好。她感受到我无意纠缠谁对谁错，只想把接下来的事

情做好，戒备很快消除了，她的谈话思路很快从解释自己的困难转换到和我一起快速找解决方案。

从那天开始，我发现她变了。接下来的几个月里，只要我打去电话，她都会很快回电，我们有任何需求，她也会很快反应，并且主动去和公司各个子公司沟通，不需要我使劲催了。她如果请假不上班，也会提前告诉我，我能感觉的到，她是真心实意的在和我们配合，想帮神韵把广告做好。

在亲身经历了这一切之前，我完全无法想象，困扰了我长达四年的困境，竟然是以这样的方式被突破了。

二零二零年的疫情，没有象我起初想象的那样，顶多维持一年就会过去。经过二零二一年夏天短暂的放松，一进入秋天，德国就又开始收紧防疫措施，没完没了，限制愈来愈多。十一月和十二月，原本应该是圣诞节前观众购票的高峰期，我们等来的不是观众在经历了一年多的封控之后，报复性的购票热潮，而是一波接一波感染中共病毒人数快速攀升的负面消息。二月中，距离德国巡演第一站科隆的演出还有短短的两个星期时，德国十六个联邦州的州长联席会决定限制大型演出的观众人数，具体到科隆，就是一千五百人的剧场最多只能坐七百五十人。

接下来的几个月，情况始终不见好转，十六个联邦州仿佛在攀比谁的防疫立场更坚决一样，谁也不肯放松防疫限制。眼看着欧洲其它国家一个接一个的放松了限制，德国的防疫限制却纹丝不动。面对售票情况的艰难，我感到巨大的压力，不知如何突破。

一天，我偶然看到一个很有名的有关视觉悬崖实验的视频。实验中，一个不满周岁的婴儿被放在一个台子上，台子的中间装了一块透明的强化玻璃，玻璃下仿佛是一个悬崖，悬崖中一片火海。婴儿爬到视觉悬崖的边上，往下一看，发现了危险，犹豫不决中抬起头来，看到了站在台子对面满面

笑容的妈妈，看到妈妈满面的笑容和充满鼓励的眼神，婴儿毫不犹豫的朝著妈妈的方向爬去，刚才还害怕的不敢过去的婴儿，就这么轻松的通过了视觉悬崖。

我想这是师父对我的点化。师父一定是知道我心不稳了，于是用这种方式来提醒我，人间的困境都是幻化出来的，叫我只管大胆往前走，不要怕。我的脑海中浮现出师父面带微笑的样子，想起师父在《致欧洲维也纳法会》中说：“师父看著你们，永远等待你们的好消息。”我告诉自己说，稳住心，一切困境都是幻象，只管朝着师父的方向往前走。

从二零二一年秋天开始筹备，到二零二二年六月初神韵德国巡演结束，在这九个月的时间里，我们经历了无数个困难和险境。今天是某一个联邦州突然说要限制观众人数，导致观众不但不买票，有的还要退票；明天是另一个剧院说技术上出了问题；后天是印刷厂说资料不能按时发送，更要命的是，临到演出前几天，提供干冰的公司突然说，对不起，没法按时把干冰送到剧院，全德国缺货，你们自己想办法。我曾和同修开玩笑说，这九个月里，成天都象是在开盲盒，只不过每次打开盲盒，很少看到有惊喜，绝大多数都是惊吓，就看我们能不能稳住心。有一阵子，只要电话一响，我的心就一紧，不知道又是什么坏消息。习惯了之后，每次听到一个坏消息，就想，一切都是幻象，正法必成，问题一定有解，A方案不行，就找B方案，B方案不行，就赶紧找C方案，只要不放弃，就总能找到一条路。我和团队里的同修每次都这样相互鼓励着，结果每次都是有惊无险。

说是有惊无险，但那个过程却让人如坐针毡。每天一睁眼就是一堆困难摆在面前，每天都是煎熬。有一段时间，我甚至觉的自己不会笑了。

记的让我最紧张的一件事就是一家剧院乐池的改造。

这家剧院原本有一个乐池，但十五年都没有启用过。为了进一步改善演出效果，我们多次跟剧院表达了希望他们打开乐池，并根据神韵的演出要求进行改造。剧院原来的所有人都认为给他们带来好处，一直没答应。

二零二一年，剧院易主，我们终于看到了新的希望，新上任的总经理没有拒绝我们的要求，但认为今年是没有时间进行乐池改造了。没想到，事情在演出前三周突然有了转机。剧院经理突然给我打电话说，可以马上开始改造，但问题来了：在过去的十五年里，剧院舞台经过多次改造，上面加装了好几层钢轨、木板，就连在这家剧院工作了很多年的技术员也不知道乐池最初的样子，又因为现在的管理团队刚刚接手这个剧院，就连原本的乐池图纸都找不到，无法给我们乐池准确的尺寸。只保证说把弃用的乐池打开，尽量恢复到最初的状态。

改造工程开始了。神韵制作部的同修和我们当地技术部的同修不断跟剧院的技术部进行沟通，反复确认各种数据，而这一切都是在一场接一场紧张的巡回演出当中，我也随团从一个城市到另一个城市。没有人能在现场监督工程进度。

只有不到三周的时间，中间还夹着一个复活节，施工队假期不工作。工程能不能在演出前准时完工？能不能达到神韵演出要求？

我的心里七上八下，焦虑到有几天我早晨醒来睁开眼就想“乐池怎么样了？”炼功的时候想，读法的时候走神也想，乐池简直成了折磨我的魔障。事后才明白过来，乐池不是魔障，是我那颗畏难的心才是真正的魔障。

就在我焦虑不堪的时候，有一位同修给我发来了刚发布的《洪吟六》中的一首诗——《度人度己难》。

“大法徒修不难 重重凡心处处拦 上士闻难一笑解

中士遇关不坦然 下士人心去不完 大法传世不非凡 度人度己圆满还 几人能行几人空谈。”

对照师父对上士、中士、下士这三种人的状态的描述，我看到了自己在修炼上的巨大差距。在遇到困难时，我连笑都不会笑了，还哪里谈的上“闻难一笑解”，以我当下的状态来看，上士的境界对我来说遥不可及。而“中士遇关不坦然”这句话说的就是我。扪心自问，我就是在中士和下士之间徘徊。而师父在《精進要旨》〈排除干扰〉中说：“我要的是堂堂正正修炼的弟子、金刚不破的伟大的神。”

我知道，作为项目协调人我虽然做了不少事，但境界如果达不到大法的要求，一切都是空谈。

我不知道如何才能达到“上士闻难一笑解”的境界，但知道“不坦然”这个状态是不对的。不坦然，是因为我有畏难的心，责任心不足。心性达不到标准时，遇到困难也没有智慧，想不出好的解决办法。

乐池改造工程开始后，神韵制作部同修在跟剧院技术部沟通时，都会把邮件cc（抄送）给我。我收到邮件后，往往只是打开一下，并不仔细看。表面上的理由是我不懂技术，所以技术问题和我无关，知道一下他们沟通的内容就好，其实是我心里隐隐约约觉的乐池改造的事恐怕不会那么顺利，因为剧院易主后，刚接手的是一个新的团队，人员都是临时凑起来的。打过几次交道后，我就感觉他们内部沟通不顺畅，剧院执行经理是新手，经常在信息不全的时候强行做决定，而真正能拍板的人——总经理又生活在另一个城市，不在现场。正因如此，我才一直担心，但又觉的束手无策。

知道自己有畏难的心，我决心要克服它。我把《度人度己难》这首诗背下来，一有时间就默诵一遍。

我的心稳了下来，不再下意识的躲避乐池改造这个话

题了。我把技术部有关乐池改造的所有邮件都翻出来，仔细看。在一张剧院最新发来的照片上发现了疑点：从照片上看，乐池打开了，地板和栏杆都做好了，但从舞台上伸出二十四根钢轨，象棚架一样搭在乐池上。这些钢轨是剧院以前改造舞台时安装上去的，必须锯掉才行。

我看了下日期，再有一天，复活节假期就开始了，假期一过，神韵就要到这个剧院演出。莫非剧院要把这二十四根钢轨留着不动，那不烂尾了吗？怎么办？找总经理？他不在现场，肯定得先跟剧院技术部了解情况，万一技术员说时间不够，我就没有机会改变他的决定了。我判断在这种情况下，真正有决定权的其实不是总经理，而是负责乐池改造的技术员。我管总经理要了技术员的电话号码。打电话过去一问，他果真告诉我马上就到复活节假期，施工队没时间锯掉那二十四根钢轨了。项目真的要烂尾了。他跟我解释，假期没人工作。我心里想，人说了不算，师父说了才算。我请他马上给施工队打电话，说明一下神韵是享誉世界的高档演出，乐池可不能弄的象个烂尾工程。

在我的坚持下，他答应去打电话。我放下电话开始发正念。过了不久，他回电话了，可我听不到他的声音。他打了七次，我七次都听不到他。明显有干扰。我看到一个同修站在附近，快步冲到他身边，用他的手机给剧院技术员打了电话，这次终于通了。他告诉我，可以了，施工队答应锯掉二十四根钢轨，保证在神韵演出前一天的晚上完工。

复活节过后，迎接神韵的果真是一个完好、象样的乐池。我松了一口气。这段经历再次印证了师父时时刻刻在我们身旁，只要信师信法，遵照大法去修自己，就能度过难关。

感谢师父的一路呵护，谢谢同修们的一路陪伴。

回到真正修炼（译文）

文：欧洲大法弟子

各位同修好，很高兴今天在这里见到大家。我从九年前自己二十四岁时开始修炼大法。修炼一年之后，我因男朋友的癌症离世而受到很大的打击。我花了三年的时间又从新振作了起来。从那以后我就专注于工作，因为唯有这能让我感到生活的意义。

在去年，我开始问自己：“我是真正在修炼吗？怎样才是一个真正的修炼人？”我将简要分享修炼环境的改变是如何让我认识并放下执著，让我回到真正修炼的路。

1. 放下对名利的执著

在决定加入媒体之前，我所参加的大法项目需要从二零二一年起进行较大的转型。我的工作流程从之前在多项不同任务不堪重负，到每周基本无事可做。我不明白为什么当我有能力应对多项任务时，却只能从事单一事务。这让我觉的我在浪费时间，有些压抑。一种愧疚油然而生，我开始问自己前进的方向，在项目中的存在的意义。

在学《转法轮》第三讲时，师父说：“他以为他比别人高明，他了不起。他以为给他这个功，是让他当气功师，发大财的，其实是让他修炼的。”我逐渐认识到我错误的认为，如果我在项目中没有成就，就没有担当好自己作为大法弟子的角色。我明白我所有的一切，例如我在项目中的角色，物质与资金，都是为了我的修炼，不是为了让我功成名就。我开始意识到我在追求什么，但不太清楚是什么。

尽管如此，我决定离开此项目而加入媒体。在应聘过程中，我被告知，我们不再有法律部，他们提供给我了两个其他职位。在一开始，我问自己“我可以从事此类工作，虽然

我需要从事不了解的工作，但是这非常容易上手。”我很难明白及接受，为什么我没有被分派在一个更有挑战性的职位，为什么我需要从事和自己经历不相干的工作。在学法时，我明白，作为修炼人，我们的路并不是按照我们的能力所安排的，而是由于业力关系。

在放下要从事自己所学专业职位的念想过程中，我看自己追求事业与地位的执著。我从小就被教育要出人头地，所以我一直以来都在追逐名利，这一观念已经根深蒂固，让自己很难察觉。虽然从修炼一开始，我放下了要当律师的梦想，转而从事了多个不同项目，潜意识里还是有追求地位的动机。

师父在《精进要旨三》〈清理〉中提到：“不要用你们不干净的人心做大法的事。大法弟子的修炼是严肃的。无论你们觉的自己如何明白，其实都是当初的有求心迷住了你们的心智。虽然走到今天，却一直是众神嘲笑的对像。走近大法却进不来，可悲呀。”

我为什么没能意识到我是在带着有求的心在做事？我一直以为，自己不是为追求功能和治病等等而走到大法中来的，所以（《转法轮》中）“有所求的问题”这一节对我并不适用。由于我人的观念，我错误的以为我所做的事情是对的，我所做的都是为救度众生，所以没能在修炼过程中检验自己。

我一直在心中求这求那，以为自己是为大法项目而做，而事实上这是用我人的观念来认识。在大法项目中工作，并不是要追逐事业，带着错误观念认为我做的是对的。我为自己的自私、试图从大法中获取的心而感到悲伤。

2. 去掉自傲和争斗的心

在加入媒体之后，意想不到的事情开始发生。之前我从

未意识到我与那些亚洲朋友的不同，在担任这一职位之后，我在不同的场合多次被提醒“你不是亚洲人”。一开始，我没有多想。当我在所分配的任务中犯了多处错误并被从中撤掉之后，我再次被提醒我不是亚洲人，也不懂亚洲文化。这是我第一次感到受伤、受挫。我问道：“什么文化？我们都修一样的法，难道还有亚洲式和欧洲式的向内找吗？我们在修炼中要遵循同样的道理。”

在我第一次参加小组会议时，大家还会互相用中文谈论，在那之后，我被告知，我无需再参加组会。我的理解是，我是其中唯一的非亚裔人，让大家专门为我来说英文有些过于困难。我告诉自己，我不会让负面思维滋生，给我们造成隔阂。

之前提醒我的那个人突然对我有所改观，开始与不同的人谈论我。我一次又一次的注意到大家对我的态度有所改变，包括我的朋友们。这让我感到受伤，我没有想到她会这样做，我也不明白我究竟做错了什么。而且由于此人的做法，我最终失去了唯一的知心朋友。当时我唯一想做的就是向人们澄清事实，因为在我看来他们那些对我不实的想法有失公允；我要以牙还牙，开始较量。当此人对我带有偏见时，我的第一念头就是以同样的方式回应。我的争斗心表现了出来。

这种情形让人持续了数周，让人难以容忍，以致我觉的我不属于这里，考虑要买张机票快点回家。我当时唯一的正念就是“不要感情用事而放弃一切。”整个情形让我看到了自己另一个隐藏很深的执著——自傲的心。我意识到每个人要走自己的路，不应太在意别人对我的观点。他们可以对其他人说我的坏话，而我只要在日常生活中按照师父的法来要求自己，只要我不违反法的要求，他人的想法其实无关紧要。我需要在意的是走正自己的路，所以我只是专注做自己的工作，而不在于他人对我的看法。

我想到了“韩信受辱于胯下”的故事，而我每次遇到同样考验时却无法做到，没能做到承受羞辱。

师父在《转法轮》第九讲中讲到：“人争一口气，那是常人的话。为这口气活着，大家想一想，活的累不累？苦不苦？值不值得？韩信还毕竟是个常人，我们是一个修炼的人，我们比他还要强的多。”

当我不再受自傲心影响时，情况缓和了下来。我也意识到一些人对我的态度也回到了从前。

3. 认识到什么是真正的善

在真、善、忍特性中，我一直很好的证实着真。在我还是常人时，我非常诚恳，以至于说话直接而不圆滑。

有一次，在一个图书馆里发正念的时候我睡着了。我看到自己在一个黑暗的世界，甚至草也是黑的，穿着一件不熟悉的白色服装，我被一股强大的能量击倒在了地上。我被惊醒了。当与同修交流此事之后，我们意识到我梦里的服装是武当道教长袍，它的袖口敞开，通常是山里修道人穿的。一位同修大声说道：“肯定是你用真打到了别人的头。”

我有强烈的为证实真的心，我无法接受周围人的撒谎、不诚实或是耍心计。我对他们的回复或是直接指出他们的问题，或是不再与他们联系。我问自己：“究竟什么是善？”因为我唯一想做的就是直接在私下里告诉别人我在他们身上看到的不足。这时我意识到我没有为他们着想。看上去说话时口无遮拦并不是错，因为对我来说，这无非是讲述事实，但这并非是一位好人的所为，这只能让别人更加戒备，从而在我们之间造成隔阂。

师父在《二零零九年华盛顿DC国际法会讲法》中说：“因为过去人类社会没有正理，所以人是不会用善来解决问题的，人从来都是用征伐的手段来解决人的问题，所以这就成了人

的理。人要想成神、走出人的状态，那就得放下这种心，得用慈悲来解决问题。”“其实慈悲是巨大的能量，是正神的能量。越慈悲这个能量越大，什么不好的东西都能解体掉。”

我理解作为修炼人，我们都能表现的善良友好。但是当遇到考验时，我们的本性就会表现出来，考验中我们的所为才能说明我们是否真正是好人。作为大法弟子，我们修炼真、善、忍。当我对真的固执让我无法在最需要时做到慈悲的话，我还怎能称的上是个好人呢。

4. 发正念的重要性

很多时候，在经受病业时，我都把它看成是净化身体，没有过于多想，只是消极承受。一天晚上我回到宿舍，感到非常不舒服，全身发热，轻度咳嗽，背部从头疼到脚。我的室友开始为我发正念，并叫其他室友也来发正念。我问她为什么要这样做，因为我只不过是净化身体及消业。她回复到，我们不确定这是消业还是干扰。我没有太多想，因为对我来说，这些都是正常的。

第二天我感觉好些了，我能感受到舍友的支持。两天过后，我背部疼痛有所增加，这让我在第二套功法头顶抱轮时感到非常困难。即使这样，我还是争取不去想它，认为这就是消业的过程。上床以后，疼痛变的无法忍受。我告诉自己如果我不为所动，我可能会睡着并忘记疼痛。突然一下，虽然我的身体还在发热，我却开始感觉特别冷。我开始不自觉的抖动，我不知道这是因为疼痛，还是因为冷。我下了床，在暖气前边坐了下来，还是不自觉的抖动。

我的室友还没有入睡，她听到我的声音后便起了床。我告诉她请回到床上，不用为我担心，业力消去之后我就会没事儿。但是她说：“不，我会为你发正念！”看到她如此坚定，我便加入她一起发正念，我说我只接受师父的安排。到发正

念第二部份结束时，我的抖动停止了，疼痛也基本消失。我感到很惊讶。当我们发正念结束时，我平静了下来，没有了丝毫疼痛。我的室友告诉我：“我觉的，发正念第二部份后，由于你的正念变强，师父帮了你。”我告诉她疼痛是如何消失的以及我的惊讶，我的认识也有所改变。

我发现，我一直在消极承受并接受魔难，证实了一条不正的路，仅是因为我印象中认为，我在通过不把魔难当成干扰来否定旧势力的安排。

几周之后，社交媒体上的一个好友描述到她感染奥米克戎变种之后的经历，她的症状和我一摸一样。我问自己：“我感染病毒了吗？”我回想起背部疼痛是如何在发正念之后瞬间消失的，也明白自己的第一反应是常人的观念。作为修炼人，如果我们在修炼中有漏，我们就会有干扰，其中之一的表现形式就是病业。我们不把它当成病毒或疾病，而是应该发正念来排除干扰，特别是比较严重的情况。

经过这一切之后，我体会到了发正念的威力，这让我在发正念时更加专注。我也因有位如此宽容与善良的室友而感到荣幸。

5. 符合大法的人

当我回到自己的国家以后，修炼的考验发生了巨大转变，从一个人员众多、非常活跃的环境，变成我自己独自一人整天待在电脑前。几年前我曾经说：“我只想要一个属于自己的环境，可以不受他人干扰的完成自己的工作。”那时我认为这是最好的选择，但是真到这种情况以后，我其实无法做好自己的工作以及三件事，因为一种强烈的孤独感席卷而来。在工作中，虽然有很多制片商和发行商想与我们合作，但是最终我们不得不放弃多数机会，因为我们的预算有限。我非常用心的来把事情做好，让我们的客户满意，但最后都

是无果而终。从前唯有工作能给我的生活带来满足感，但现在这却令我感到失望，唯一支持我走下去的是我知道我们所做的能让很多人明真相。

我觉的举步维艰，看不到希望，看不到生活的意义。我听说了一些韩国现实生活秀，并开始观看他们，因为他们非常搞笑，节目中与嘉宾的互动给我带来了一丝生活感。每次当我心情低落时我都会观看他们，就象是用药物来缓解疼痛，帮自己解除病痛。我当时觉的我需要从新开始修炼。

有一天，当我在背《论语》时，我意识到，“我并没有溶入大法，只是来遵照大法。”我每天学法但都不超过一个小时。我有时炼功有时不炼，我在日常生活中遵照法中的道理来指导自己。这成为了我的一种生活模式，并认为这就是修炼。生活中我从未发自内心的来做什么，只是知道我有一系列的事情要做。

为纪念“7·20”，我们举行了很多洪法活动，包括一次全国法会。连续三天我没有履行自己的日常惯例，而是和来自全国各地的同修在一起，听他们交流。活动的庄重激发了我从新好好修炼的愿望。这让我感到内心的变化：我开始把将境界升华、层次提高的愿望再次放到了第一位。

带着心中的这一念，我看到了我的思想中充满了对世事的执著，而它们却阻碍着我的提高。认识到此之前，我的内心还是常人的状态，而不是发自内心的去精進。

我花了七年的时间明白了我要通过修炼来达到自己最初的纯净，而花了九年明白如何真正修炼。我希望这一状态可以保持长久一些，我希望不要回头做事时就又忘了。

这只是我现有的理解，有不当之处请慈悲指正。

谢谢慈悲的师父一再给我机会来领悟并提升自己，谢谢师父的看护。谢谢各位同修！

近三年的修炼体会（译文）

文：欧洲大法弟子

二零一九年底，在美国全职给一个项目工作了九年之后，我被要求休无薪假，并在此期间决定我是否继续美国的绿卡申请，或者是离开美国。二零二零年一月，我离开了旧金山，并在瑞士一家常人学校求职，看看是否有机会。之后，我到印度去帮当地学员在学校洪扬法轮大法，顺便给当地人和旅客讲真相。

在我去了印度几个月之后，学校和旅游地点都关闭了，越来越多的飞机航班被取消。包括瑞士在内的各国政府在呼吁本国公民回国。我不想被卡在印度，我也没有绿卡回到美国，我回到了瑞士。于是，是否能够回美国的问题，因为新冠病毒的蔓延而得到了答复。

回到瑞士后，我留意到各种怨恨心的感受，但是无法找到根源，也无法去除。一次，当我被要求给一位正在经历魔难的同修发正念时，我的正念纯正而强大。在此过程中，我更彻底的向内找。我问自己，如果处于她的处境，我会怎样。我发现了自己的自怜之心，而这种自我怜惜正是我的怨恨心感受的来源。在为这位同修频繁的发正念的过程中，我尝试着深挖。最后我发现了这种自我怜惜之心的根源。听起来很简单，到那时这对我来说却是一个修炼上的主要的突破。我意识到这种自我怜惜是自身的执著心。

师父在二零二一年的《猛喝》中说：“还不清醒吗？！放下你的不满，那是你的执著。”为了思考我在过去三年中走过的路，我坐在一家几乎空无一人的餐厅的一个安静角落。这个餐厅位于山谷上方、瑞士山脉的山顶下方。这些山水让我想起了自己的修炼之路：因为新冠症状而被隔离十天的绝望和突破的经历，经历了三个月的神韵紧张宣传中的痛苦和

亮点，以及工作场所中经历的的压力和启发。很多时候，我感觉到师父在我突破后，通过启发性的相遇和对话来鼓励我，同时指出我的一些不足之处。

看着头顶的高山和山谷下的玩具般的建筑，六名大法弟子在二零二一年春天的一个星期里，在那里分发了大量的法轮大法资料，我在回忆那一周的经历和想法。那个时候有时还下着雪，寒冷刺骨。有时我想知道通过我们的材料可以救多少人。有时我甚至担心我们的努力能不能拯救足够多的人。那年晚些时候，我接到一对老夫妇的电话，说他们想学功。我很感动，主动提出去拜访他们，给他们看功法。他们俩都八十多岁了。原来，他们在山村有一套度假公寓，他们在出售公寓前不久，在邮箱中找到了我们的宣传册。这令人鼓舞的同时，我也不得不意识到，我不应该着急，而应该坚信师父。

离开一个巨大的美国城市，在山上一个瑞士小村庄安顿下来，这对我来说是相当震惊的。过了一段时间，我开始发现，在分发法轮大法资料的时候，我常常没有用心在场。好象有什么东西在阻止我。尽管我多次尝试弄清楚它是什么，但我无法发现任何执著或原因。最后我向师父求助，然而之后我就忘了，不过没过多久，师父就出现在了我的一个梦里。我觉的自己不配见师父。在我的梦里，师父和一些人单独交谈，其中的细节记不清楚了，轮到我的时候，有人告诉我，不要因为世界上的所有迫害而绝望。这个梦向我揭示了阻碍我的根源：绝望。

如果我们陷入了绝望，又如何可能成为“人类得救的唯一希望”呢？从那以后，我不断的告诉自己，我们能成为大法弟子是多么幸运，我们应该充满信任和感恩，对坚信师父。而且，我感觉又精神起来了，发现我讲真相的心又是全心全意的了。

不久之后，在瑞士偏远山区又一个星期派发真相资料的

过程中，我感觉到师父通过一群游客在鼓励我。我刚把材料发到一些信箱里，一群来自奥地利的游客向我走来。我开始与一两个徒步旅行者交谈并分发传单。很快，几乎所有的人都围了上来。一位女士说，就在十多天前，在维也纳，有人展示了法轮大法功法并散发了传单。人们这样的评论总是让我很受鼓舞，因为这提醒我，我们修炼人是一个整体，现在可以继续 在维也纳未完成的（讲真相）工作。一个小组中的一个成员的这样的评论也对小组中的所有其他人产生了神奇的影响。如果他们自己的团体中有人证实了大法，那么其他人立即对我们更加信任。我感觉到能量场的力量在强烈增加，突然间几乎所有人都想要一张传单，一位女士甚至说“这是祝福”，多么幸福啊！

二零二一年十一月，同修开始说，所有的同修都应该打所谓的疫苗，这样神韵才能来瑞士。一开始，我很犹豫，因为我周围的大多数人——家人、邻居、朋友和工作场所的人，都知道我决定不打疫苗了。那天晚上在同修家发正念的时候，我接受了这个选择，告诉师父：如果真的需要，我会接受的。

十天之后，师父在新经文《醒醒》中说：“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？”

我被师父严厉的话语震惊了，但很庆幸自己不再完全反对这个注射。又过了两周，瑞士法会召开。我在工作场所一直处于高压之下，甚至没有空闲时间考虑去下一个城市接种疫苗，所以我仍然没有注射。

瑞士法会后的第二天，我累极了。晚上我头痛的很厉害，这对我来说是完全不寻常的。我感觉自己好象食物中毒了。两天后，我腹泻很厉害，筋疲力尽，以至于我无法完成半小时的第二套功法。这时一个想法来了：如果我现在必须死怎么办？我不害怕。我只是对我无法接触到的所有众生感到非常难过。到了晚上，我至少可以完成第二套功法，

但第二天，我感觉并没有好转，甚至开始咳嗽。一开始我还以为这并不稀奇，毕竟净化了好几天身体，虚弱的感觉也不稀奇！我犹豫着开始向内找。那天，我的一位同事问我是否感染了新冠病毒。

第二天，我和我所在地区的一位新学员一起炼功。她是一名医生，并且一直是当地一个小型团体中最敬业的新从业者之一，该团体自去年夏天以来一直在扩大。我警告过她我身体不好，但她并不担心，并毫不犹豫的和我一起炼功。她是鼓励我参加考试的人，以便在寒假前一周请假并获得证书。

测试结果确实是阳性的，我不知何故却松了一口气。它自动允许我呆在家里，它会给我一个证明，而不需要接种所谓的疫苗。我欢迎有隔离的时间，并认为这是师父的美妙安排。但又过了几天，尽管正念强烈而频繁，但症状并没有消失，我变的焦虑起来。我更彻底的向内找。我对自己发现的许多执著感到震惊：自满、自大、不谦虚、不感恩、看不起别人、要求多、以大法为护盾、不救度众生、执著于安逸、渴望休息、绝望、没有耐心、急躁、怨恨、对美国的向往、不想在瑞士扎根、缺乏归属感、自我怜悯，然而更多的是绝望。我没有夸大其词。这些执著是我当时找到后写下来的。

最后我不得不再次向师父求助。我闭上眼睛，发现我的内心有一个本质，这个本质没有被所有这些执著所触动。我开始意识到这些执著心都不是我，我只是这个纯净的本质，绝望不是我的真我。

带着强烈的正念和对自己没有这种绝望的清醒认识，经过八天的新冠症状，我的状态开始慢慢好转。一位同修推荐我不仅要读师父的讲法，还要听师父的讲法，这也对我逐渐恢复体力，从黑暗绝望的日子中恢复过来有很大的帮助。

在感谢师父帮我否定旧势力的安排的同时，我给自己树立了新的更高的标准：更多的发正念；更多的讲真相；打坐

时要保持更加清醒；少吃甜食；放下所有的怨恨和绝望；少睡觉；放下阅读和观看新闻的执著心。

不久之后，苏黎世举行了反对“新冠病毒措施”的大规模游行。我感觉精神饱满，和同修一起发了很多传单，尽量多的收集签名。最好的体验是，当我发现我的一位老师同事正在参加游行。他看到我很高兴，就象我看到他很惊讶一样，他几乎拥抱了我，并立即在请愿书上签字。晚上我发现收集了三十九个签名，再一次，我感觉到师父在鼓励我。

不久之后，神韵推广开始了。我一开始比较好。可以每周出去两次，每天一次，分发神韵小册子，并与附近和工作环境中的人交谈。例如，在几何软件的教师培训研讨会中，有一位退休的数学老师患有严重的背部问题，无法坐直或站直。当她的计算机阻止她访问在线培训材料时，我帮助她安装一个不同的浏览器。培训结束，她再次感谢我，我给了她一张神韵传单。随即，她看着传单时，她的背挺直了大约20度。我惊呆了，我亲眼目睹了看神韵传单对人的积极影响。后来她从我学校的网站上找到了我的电子邮件地址，并说她买了一张去巴塞尔看神韵演出的机票。我祝她一切顺利，并表示希望她以后会告诉我她是否喜欢演出。演出结束后，我收到了她广泛、详细和非常积极的反馈。我真的为她感到高兴，如果她的背部从那时起更直，我也不会感到惊讶！

然而过了一段时间，将神韵资料发到邮箱的要求却比我预想的要高。在两周假期的第二天，我计划每天花时间分发材料，但我几乎不能走路了。发了半个小时的正念之后，我才真正的向内找，发现自己还没有放弃对甜食的执著。从此我减少了吃甜食，感谢师父让我很快就可以走路了，几乎不痛了。

在巴塞尔演出开始的那天，师父的鼓励就来了。前一天，我还剩下两摞高高的神韵传单。我认为如果她们必须被处理掉，那将是一种耻辱，所以我带着一摞传单去巴塞尔。第一

天晚上我不在保安团队，因为我还得工作到午餐时间。到达巴塞尔时，剧院不知何故空荡荡的。神韵推广一开始，我就感觉不到以前在旧金山感受到的“神韵能量”，所以我决定试一试，从一个地方到另一个地方分发传单，无论是餐厅、酒店或商店。

在剧院附近一家卖饺子的餐馆，当我问服务员关于摆放神韵传单的事情时，服务员变的非常兴奋。他开始告诉我前一天艺术家们是如何在这里的，他们是非常好的人。然后他给我看了一张传单，上面有很多艺术家的签名。我所要做的就是加强他的兴奋，并鼓励他自己去看演出。

很多地方还没有传单。于是奇迹般的不到一个小时，整摞传单就发完了。大多数人都非常高兴的接受传单。另一摞是我在圣加仑的布雷根茨演出前不久分发的。感谢师父，我不必扔掉任何传单。

过去两年的另一大挑战是我的工作环境。虽然我被允许在我工作的学校为感兴趣的老师举办一个小型的法轮大法研讨会，但挑战却越来越多。很多执著心都暴露出来了，比如心烦意乱，为一些成就感到骄傲，更多的自怜，甚至说别人的坏话。我将为即将召开的瑞士法会上交一篇经验分享文章，讲述我如何在这些日常挑战中修炼自己，所以我现在不详细介绍。

我只想提一下我是如何达到所有这些挑战的最低点的。校长违背我的系主任的意愿聘用了一位不合格的老师，我感到不安和被冒犯。虽然我的判断可能是对的，但生气是不对的。有一天，我真诚的问自己为什么如此沮丧。向内找的时候，我问自己师父可能要向我指出什么。突然一个想法出现：如果我不能接受一个不合格的老师，我是否有资格做法弟子？这个谦卑的想法终于帮助我放下了这个执著。

按照“不失不得”的原则，我的工作环境一方面要求

很高，但另一方面也让我有机会接触到我不一定能接触到的人。和常人打交道时，我尽量记住师父的话，现在这个世界上很多人都有特殊的背景，从某种意义上说也是在修炼。师父在《二零一八年华盛顿DC讲法》中讲到：“那么也就是说，别小看今天的人类社会，不只是大法弟子在修炼，人也都在其中。他们也在被熔炼着。在生活中、在工作中、在不同的环境中，他们遇到的问题、思想的思考、一直到他们的行为，都在摆放自己，都在善与恶较量中摆放自己。”

例如，一位音乐老师和才华横溢的爵士钢琴家在中国生活了两年，他甚至爬过泰山。多年来，他一直在学习中文，当我告诉他法轮大法时，他有些矜持。一天晚上，喝了一杯酒后，他诚恳的问我为什么法轮功被迫害，我终于有机会向他深入讲真相了。后来他想去看神韵。最后他今年没能来，但过后见到我时，他感到有点抱歉，因为他没能看到神韵演出。

我给过神韵传单的一位德国老师，不知为何不愿意看神韵，因为她是一名专注的芭蕾舞演员，对其他舞蹈形式不太看重。至少她愿意在她的芭蕾舞工作室放一些传单。后来她来到我的教室，兴奋的告诉我，她的芭蕾舞老师看过神韵，不仅对整个表演印象深刻，而且对每位舞蹈演员的超凡水准都印象深刻；根据这位芭蕾舞老师的判断，每个神韵舞蹈家都可以成为领舞者。

有了这些师父鼓励的例子，我想来总结我的交流，虽然可以说的还有很多。再次从餐厅的窗外望去，白色的山顶和绿色的山谷再次让我想起了这些年修炼的高度和深度，以及我如何“调教”自己的经历。

我的交流如果有不在法上的地方，请指正。

感谢师父！感谢各位同修！

2022年再助神韵工作的心得体会（译文）

文：欧洲大法弟子

二零一六年我开始修炼法轮大法。今年是我在神韵安保和舞台工作的第三个年头。每次参与神韵工作都会带给我很多新的认识。因为工作非常多元化，我每次都会学到很多新的东西，积累很多经验。我非常荣幸能够成为这个团队的一员。除了神韵艺术家以及伴奏者以外很多志愿者也为神韵的成功做出了贡献。我是这些志愿者中的一员。

今年我有幸参与了神韵在德国和奥地利的多场演出。师父的经文《醒醒》对我的触动很大。为了能够参加神韵一月初在欧洲科隆的首场演出，我准备好了一切。我的雇主让我把今年的休假计划告诉他，这对我来说是全新的。我要怎么计划呢？但我想这是一个好的信号。我看了神韵在我附近演出的时间表并且尽可能安排在这段时间休假。我的休假计划让我可以参与神韵在萨尔兹堡，路德维希堡、格拉茨、富森和布雷根茨的工作。

认识到真、善、忍的深层含义

演出期间安保的任务之一是确保没有人拍照或录像。在演出开始时两次提醒观众不允许录制任何音频或视频，因为那是侵犯版权的。演出中观众这种情况如果确实发生了，就要进行干预，并与观众一起删除录音或录像。前两年，我很“幸运”，我管辖的范围内没有发生任何事情，我以为接下来也不会发生这种事，因为我还没有准备好承担这项责任。但今年发生了。

在科隆时，我和一个有经验的同修经历了这个事情，我用正念加持同修。当时一名观众毫不顾忌的全程录影，很多周边的观众都在抱怨，这给他周边的观众造成了不安。

当看到同修非常直接和严厉对待这名观众的时候我很震惊，因为根据我的理解这不符合善和忍。真是这样吗？我想了很多，如果我遇到这个事要怎么用真、善、忍去对待？这是违背法的行为，还是我的观点和理解错了？

我希望不要发生在我身上，但是，我应该继续碰到困难绕道走吗？一直到路德维希堡演出时我都还是抱着这种错误的观点。从二楼阳台上，我可以直接看到一楼一名女士一直很显眼的在录影第一个节目。

我想着我的那些同事会看到的，但我错了，我是唯一一个注意到的。我在休息的时候下楼提醒那里的同事注意一下这位女士，然后就退了回去。我把问题推给我的同修，没有承担自己的责任。

中场休息后，在我眼皮底下就有一名观众每一个节目都拍张照片留念；他做的很隐蔽，也没有打扰到其他人。事实上在放客人进场的时候我还想：这个客人应该不会这么做。渐渐的，我意识到师父正在给我上课。没有其他的同修可以在这个位置上帮我，我必须自己第一次亲身干预。

当幕布拉上后，我去和这名观众沟通，他随后也停止了拍照，但是演出结束的时候还有接下来的任务就是让他把拍的照片删除。我很友好、客气的请求他将照片删除。他承认他拍了照片，但是这些照片对他很重要，所以不管我怎么劝说，他都不肯删除照片。直到在一位有经验的同修的帮助下，他才表示理解并立刻删除。我感觉非常无助。我还能很好的完成这项任务吗？难道是我还不够亲切、友好吗？善和忍不是意味要亲切、友好吗？

晚上交流的时候我把这个问题说了，并且询问怎么可以用慈悲化解这样的情形。我认识到我对慈悲的理解还是非常世俗和表面化的。

我注意到了师父关于慈悲的讲法：“你提到慈悲，我就

要纠正你的思想，我告诉你什么是慈悲。人们在常人社会中觉的我过的舒舒服服，没有灾，没有难，一天非常的舒适，逍遥，钱也不缺，所需要的东西都有，人就觉的上帝慈悲于人，对人太好了。我告诉你们，上帝不会这样，如果真这样，那是对你太不好了。因为人的理都是反过来的嘛。”^[1]

我清楚认识到我至今都是从常人的角度去看待慈悲。让观众拍照而自己就当看不到，这是慈悲吗？如果因为他犯的错误最后导致他在人世间以及天上的灾祸，那是对他好吗？如果他因此失了德而得到了业力是好事吗？我却至今没有这么想过。我不去制止和纠正违规行为，我就真的友善吗？即使我的干预让观众第一感觉不是好事，可最后的结果对大家都好。

第二天我帮助我哥哥在葡萄园修剪葡萄树。那是一个阳光明媚的日子，也是做这个事情的时候。我以前从未做过这样的事情，所以现在要学习。对葡萄树进行修剪被称为剪枝，这涉及到从根本上切断许多新芽中除一两个以外的所有芽，只有这样才能实现丰收。然后将剩余的枝条按所需的方向弯曲并捆绑，有时还会折断，大量的液体立即从新鲜的切口处流出。藤蔓看起来就好象是在“流血”，看上去很残忍。通过《转法轮》我了解到，植物也是有感情的生命。我非常害怕做这项工作，害怕伤害到葡萄树。我哥哥向我解释说，如果他不这样做，葡萄树就会饿死，因为它没有能力为这么多枝条提供充足的水份。他经常与植物交谈，并总是尽量轻手轻脚不伤害到葡萄株。在葡萄园的这堂课看起来是专门为我准备的，我从中学到了慈悲并不意味着是表面上友好和善。

我在奥地利格拉茨的神韵演出上了下一堂课。一位大约七十五岁的友善的老太太拍了很多视频。这次又是这样，没有打扰到别人，就在我眼皮底下。我的思维方式转变了。

我现在知道这位女士这么做会造业，为了她好，我要制止她。我很友好但是直接的给她指出，我和另外两名同事都看到她录影了，这在演出开始时就明令禁止了，这构成了侵犯版权。同时我告诉她我接到指令请她删除录影。她没有拐弯抹角，直接承认了，也立刻删除了视频，没有任何辩论。这让我很惊讶。这位老太太就好象十几岁的年轻人一样，短短几秒就把视频删除了，很熟练，就好象她一直做这个事情一样。我意识到我在负责，我确定这对她是好的，她也这么做了。她明白的一面在很短时间内几个动作就纠正了她的错误。这一刻我突然感到自己终于领悟到了“慈悲”的含义。

这其中是不是也有忍呢？有了第一次成功的经历之后，我在考虑怎么可以做的更好。接下来的日子里我又经历了两次考验。

第一次是一位年轻女士，我跟她在对话中强调把图片删除的重要性，也告诉她，如果想留念的话，可以在剧院大厅的神韵广告前拍摄美丽的纪念照，而且神韵礼品店也有很多纪念品，除此之外还可以在神韵的网页上找到很多一流的照片和视频，这样这位女士也能够感受到并珍惜我的善意和忍让。她听从了我的话，我也感谢她的理解。

接下来是同修告诉我有观众拍照了。因为没有亲眼看到，所以我不确定要不要干预。我直接问这对夫妻他们有没有拍照，他们马上承认了。对于演出开始不能录影的德语及中文提示他们都没听懂。我用英语和他们解释了拍照是侵犯版权的行为，请他们删除。我同时也告知他们留下美好记忆以上的那些选项。让他们理解我不是仅仅教条的执行任务，而是理解他们。

演出结束后发生的事让我吃惊。在演出结束大家离开的时候刚才拍照的那对夫妻专门又来找到我，向我多次道

歉。我对他们的配合表示感谢，并向他们表示很高兴他们能再来找我。

通过逐渐对真、善、忍更深层次的领悟以及这对于我们修炼人的意义，我从之前的有怕心担心不能完成任务，变成了可以问心无愧的完成任务。在正念的加持下，我能够帮助那些来看演出的人不犯错误、不留下遗憾。

我学习无为的经过

作为舞台和安保的志愿者，我今年通过师父和同修学到了很多。很多任务对我来说都是第一次，遇事沉着冷静就是我学到的非常突出的一点。

我的家乡距离富森只有三十公里。神韵能够莅临距离我家乡这么近的地方是我的荣幸。这里我担任场外安保，需要我沉稳冷静。在一个安静的地方看守三或者六个小时，这对我的耐心是个极大的考验。我要怎么打发这些时间才不无聊呢？我从中学习到，我们分配到的每一个岗位和任务都是很重要的。有时候我看到被遗忘的任务，就主动弥补看到的漏洞。有时候这个计划外的任务需要花很多时间，我也常常担心自己能不能承担额外的负担。这次我终于第一次做到放弃睡觉，以及把不可能变成可能。

我轮值安排的第一个任务就是给神韵艺术家和车辆的抵达做保安。我等了好几个小时但是艺术家没来。我的当值时间差不多结束的时候，协调人打电话告诉我，艺术家利用这段时间去参观了，他也是很晚才得知行程变更。我很着急赶过去，终于在那里找到了大巴和卡车。我终于可以开始我的工作了。一个小时候，我在支付停车卡的时候出了点问题，同时艺术团又开车去吃晚饭，我和他们又失联了。我想着他们应该去酒店登记入住，但是却并不是这样的。我下一班的同事得到正确的指示，赶去饭店安保。

我的任务开头真不一般，这很挑战我的耐心。在这方面我还有很多要去的执著。这是一个一直伴随我至今的执著心，我要在将来怎么做的更好呢？任何事情都不是偶然的，这是要告诉我什么呢？日子一天天过去，我也越来越放下了自己烦躁不安的情绪，渐渐可以平静的面对发生的事情和接到的任务。但这个过程中，我还是时不时缺少和安保组负责人的良好沟通：有时候我沟通太多太深入，占用了他宝贵的时间；有时候又沟通太少，使的他不确定是不是一切都好；而有时候我不能正确理解自己的任务。这里我还需要找到适度的合作沟通方式、方法。有时候出现一些矛盾，不管表面上是不必要的矛盾，还是有一定的原因，我都向内找自己，努力做到最好。

演出最后一天，我有九个小时的外场安保任务。拆除舞台我也需要将近两个小时帮忙。我有些担心是不是能够持续工作这么久，害怕自己不能胜任。

早上六点起床后，九点我在神韵艺术家下榻的酒店上第一班。三小时后我到剧院去。在那里，我发现在剧院前面的大巴有一个没人看守的岗位。虽然我被安排休息，但我感觉应该填补这个漏洞，我没有问就直接做了。我站在那里，一直到演出结束需要我帮忙拆除舞台。接下来我打算休息一下，但是我不能够让载满装备的卡车在没有看守的情况下停在那里，所以我又站到那里去了，一直站到晚上去酒店看守，然后到半夜。接着我在车里睡了三个小时，大多时候我都在发正念。最后我和另一位同修一起看守到早上六点日出。这是我最困难的部份，但是好在我们是两个人还可以互相交流。我总共值了十八个小时的班只有三个小时休息，不可能变成了可能。我自己也感到惊讶——我之前的很多顾虑真的是没有必要。我知道了在师父的帮助下我什么都能够做到。

有了新的认识，几周后我就能以一种新的方式对待在布雷根茨的最后一天。我高兴的提前来到剧院，用正念清理那里的空间场。另外，在从酒店到剧院的路上，我利用这段时间发正念清理整座城市。提前到达后，我就可以在艺术家的入口处扮演门卫的角色，向剧院的工作人员和一大早就开始工作的神韵厨房团队打招呼，并为大家把门打开。为别人开门，让他们进来。把门打开让别人进门，鞠躬，问候，给别人一个微笑，这些都是古老的传统，在神韵演出期间却赋予了我神奇的意义，特别是在神韵艺术家入口这扇门。当我也为剧院的清洁人员开门时，他们感到很惊讶：“以前从来没有人在这里为我们这样做。”她们被我小小的动作感动了。我们开始谈论古老的传统，以及我如何努力学习这些传统，因为它们对我来说变的很重要。我们修炼者可以用这些小的细节来向世人展示真、善、忍，也正是这些传统给我们遇到的人留下了积极的印象。那天我多看守了几道门和通道，每一道门和通道都很特别，因为有很多不同的经历。

这一天我下定决心：一直要到不能再帮助任何人了我再走。至今为止我都自己判断这个时间点是什么时候，一般都是我自己觉的已经很累了。这一次在我在富森的经历之后，我想做的更好。

这一次我没有在拆除舞台、看守卡车等他们驶离剧院后结束我的工作，而是帮助厨房组打包东西，就这样又过了几个小时。

我把“自己已经很累了”的想法放到一边，而且我也做到了一直到最后的人离开剧院再走。我再次惊讶的发现，在师父的帮助下，我竟然做到了，我第一次完成了这样的挑战。有时候我会想，我是不是年纪大了？不象年轻的时候什么都行？真的是这样吗？这是我想要的吗？我想对大

法来说要从新考虑界限。《转法轮》里明确指出我们如何变的更年轻。当我的基点充满正念，我就可以变的年轻。

我一直很反感穿西装和符合节日氛围的着装。我更喜欢休闲装和运动鞋，即便上班也是如此。师父提到传统之后，我注意到，在很多老照片里，我们村很多简单贫穷的农民和工人，以前即使是日常工作也都穿的很好，这让我很惊讶。他们还都戴着帽子，即使天气炎热也穿着长衣长裤，如果是短裤就会穿长袜。人们可以通过他的服装了解他的职业和出生，每个村都有自己的传统服装，有些传统还保留着。

从外围安保的角度，我可以观察到神韵艺术家从酒店去剧院再返回的路上有多安静和自律。不管是衣着还是品行都留给我极好的印象。我举手投足有这个气质吗？神韵艺术团都是一流的艺术家，作为安保人员，即使只是简单的安保工作，我是不是也应该向艺术家看齐、做的更好，根据旧的传统礼仪约束自己的行为、考虑自己的着装呢？对我来说，在我所监管的停车场能够用正念，微笑和礼貌的问候来迎接和告别神韵艺术家们以及和我们有缘的观众是我的荣幸。我为许多人指明了通往剧院入口的道路，并回答了许多问题以及提供了进一步的帮助。我全身心投入到自己的任务中，几个小时很快就过去了。我越来越能感受到我们修炼者形成了一个整体，很多客人也被融入其中。我可能是许多客人在去剧院的路上看到的第一个修炼者，所以我也应该给他们留下一个好的第一印象。即使是这个看似微不足道的任务也很重要，为我的修炼带来了新的认知。

想要生病的习惯观念

为了参加神韵，很长一段时间我们作为志愿者都不是很确定是不是要根据新冠疫情的情况接种疫苗。二零二一年读了师父的经文《醒醒》后我决定接种疫苗，这样不管

奥地利和德国是什么规定我都做好了准备。我虽然为神韵接种了疫苗，但是其实是抱着不情愿的态度。根据奥地利的法律规定，我有两种选择：一个是接种疫苗，一个是染疫康复后六个月也被视为免疫。

二零二二年神韵第一场演出后我就应该接种第二针疫苗，可我希望自己生病就不用接种疫苗了。这个愿望实现了，从科隆回来的两天后我就失去了味觉，PCR结果显示我被感染了，必须隔离。然而，作为一名修炼者我居然希望生病，这是对的吗？我这样做有没有伤害到其他同修？

接下来几天我感觉浑身无力。五天以后我可以通过检测决定是否结束隔离，但结果显示病毒还在。我把它招来了它却不肯走了，我是不是给了邪恶可钻的空子？很快我就应该去萨尔茨堡帮忙了。在萨尔茨堡搭建舞台的前一天，我的隔离结束，但我还有新冠病毒的咳嗽症状并且很虚弱，所以临时决定不去萨尔茨堡帮忙了。

我的邻居都知道我六年没得病了，突然病毒感染了，都觉的很吃惊。我曾经告诉他们我应该不会生病了，因为法轮大法祛病健身效果很好。大家都看着我，现在我感染病毒是不是一个糟糕的信号？事后看这真是个糟糕的情况，这么强烈的执著心想要得病，我去萨尔茨堡帮忙的承诺也无法兑现。

我仔细的想了想，自己是不是以前就有这个执著？事实上在我还是孩子的时候，每次一到考试我就希望自己生病，就可以推迟考试。有时有抑郁的表现，也是可以推卸我应该承担责任的一种借口。每次当对我来说压力太大了，我就希望得病，因为病人可以得到同情和关注。这是不也是一种习惯？这里是不是有我应该去的执著心？

作为一名修炼者，我以前在集体打坐的时候总是很关注我什么时候开始腿疼，腿疼会持续多久，我是希望自己

是炼功点上疼的最厉害的那个吗？这是疼痛的比赛吗？我应该抱怨然后获得别人对我的同情吗？自从我把这个心放下后，我就不再知道打坐的时候是从什么时候开始疼以及疼了多久。这个念头一上来或者腿一疼，我就马上提醒自己放下这个心。现在疼多久对我已经没有意义了。

今年参加神韵以及和其他同修一起参加集体活动对我修炼提高帮助很大，让我意识到自己要过的关，并过好关。

我很感谢这一次能够深入的参与神韵项目，也很好奇自己还能够学到以及认识到什么。我很感谢师父给我们的时间和机会，与同修们的交流以及给我的很多提示。很遗憾我并没有百分之百圆满的完成我的任务，但是下次我会尝试做的更好。

个人层次有限，敬请慈悲指正。

感谢伟大的师父，感谢同修们！

注：

[1] 李洪志师父著作：《瑞士法会讲法》

无条件配合的力量（译文）

文：塞尔维亚大法弟子

尊敬的师父

各位同修们好：

我从二零零五年开始修炼法轮大法，不久后决定参加欧洲法会。由于我从事写作，当我写下自己的得法经历投稿后，交流文章被选中时我并没有太过惊讶。然而几天以后，稿件负责人发消息说，由于翻译人员的不同意见，文章的某些部份需要修改。我无法理解：译者怎么能对文章的内容有意见？他们不就是翻译而已吗？我有些心烦意乱，都快生气了。

时过境迁，自那以后我写了更多心得交流文章，参加了多个证实大法的项目。最近我才发现自己开始能够设身处地、与当初的译者同修站在同样的角度上理解问题了——尽管我并没有翻译过任何文章，但我参加过神韵的工作。下面从头开始讲述我的经历。

萨尔茨堡的神韵演出

我所在的国家的条件目前还不适合神韵的到来，但是在很多其它地区都欢迎外来同修的帮助。离我最近的城市萨尔茨堡，是前些年神韵演出过的地方，所以我曾多次去那里参与推广和安保工作。今年的演出被安排在了的一月底，由于防疫措施仍然严格，我们不得不提前几个月做准备。

打疫苗是第一关。当时同修们正进退两难，师父在经文《醒醒》中帮我们打消了顾虑。就这样，我们都打了疫苗。然而，我们组中的两位同修却又纠结起了疫苗的品牌选择，我当即意识到这是人念。最后他们选择了一个错误的品牌，导致他们只获得旅行资格而不被允许进入会场，只能在剧院外工作。一念之差竟导致了不同的后果。

我的第一个任务是守在演员进入舞台的门口。由于还未看过今年最新的演出，我心想所站的位置看不到舞台真是遗憾。没想到在临演出开始的两个小时，一位来自剧院的保安锁上了那道门，这个任务就没必要继续下去了。随后我又接到了一个新任务——帮助观众在大厅拍照。

我对观众要在神韵海报前合照的渴望成度感到意外，即使他们还戴着口罩。海报当然是很棒的设计了，但好的设计普遍存在，通常世人是不会跟好看的海报合照的。然而，在演出前以及休息时，观众们排队等候在神韵的海报前拍照合影留念。

我想知道这是否与海报的内容相似呢？当我用观众自己的手机帮他们拍照时，他们脸上洋溢着兴奋的表情，还有一种解脱的感觉，就象他们找到了一直在寻找的东西一样。

最后，当观众进入大厅后，我问负责人现在需要做什么，他问：“你看过演出了吗？”就在这个莫扎特曾经演奏的剧场，我被分配到一个空位上观赏演出。

格拉茨神韵

三个月后，我们中的几个人去了奥地利的另一个城市格拉茨。格拉茨歌剧院历史悠久，备受瞩目，所以观众大多来自上流社会。这一次我是场内保安，负责确保演出期间没有人拍照。负责人没有过这方面的经验，但团队中有很多同修有，所以每个人都尽自己所能圆容着负责人的工作。在工作之余，我们认真的集体学法，几乎每个人都在即使没有被指导的情况下知道该做什么。这真是修炼者在配合一体的行动。

当然，辛苦的努力有了结果，由于防疫措施被解除，在格拉茨的演出门票也卖的很好。

尽管我几年以前就在神韵中帮忙了，但鉴于神韵过去在欧洲遇到的难度，这还是我第一次看到满座的场面。观众与

演员之间的共鸣显而易见，掌声响亮而热烈。我感到自己不是个帮忙的人，而是其中的一部份。事实上，我已经认识到了我们这些同修不是到这里去帮助神韵的，而是神韵在帮助我们。在未来演出会不断上演着——无论有没有我们，谁需要被救度就会被救度。我们的参与过程源于师父洪大慈悲的恩赐，这个机会尤为珍贵。

当我回到家后，当地同修问我是否有机会看了演出。“看了三次”，我回答，因为几乎没有观众在演出时拍照而干扰表演，所以我们有机会用余光看了演出。事实上，我的印象是，对神韵的干扰已经被最小化甚至不可能发生——就好像在这个时期，旧势力不再有机会表现，师父在主掌一切。基于此，我认为今年在欧洲所有剧院都应该会场场爆满。

布拉格神韵

我对布拉格这个城市有着特殊的印象，因为二零零二年出差时路过了一个洪法点。尽管当时对修炼不感兴趣，但我想了解在中国发生的迫害，所以接受了一张传单。基本上，在两年的时间里我并未阅读过它，直到妻子被诊断出严重的疾病时。我不是一个爱收拾的人，但最后还是找回了之前放在抽屉里的那张传单，然后我们决定通过看网上的教功视频试一试。

一个月后，妻子收到了医院误诊的消息，说她的身体其实是完全健康的，她也就觉的不必再炼功了，所以她停了下来，但是我继续坚持炼功。

当时在布拉格举行活动的原因是北约峰会的召开，峰会是在国会中心举办的。今年当我从格拉茨回来后，得知神韵在五月同样会去国会中心表演时，我立即发愿去那里。我向当地同修提出申请，并被接受了。

为布拉格演出所做的工作是完全不同的，有两个原因：

其一，这个会场有两千七百个座位，比之前任何一场演出的位置都多；其二，安保团队的负责人象其他组员一样，不是太有经验。

与我同行的同修们的经验和我的经验显然是必要的，但如何在实践中应用呢？在奥地利期间，团队里有集体学法小组和交流，但在布拉格我们连自己的保安室都没有。负责人工作量过大，精力似乎集中在了处理外部问题上，例如如何使用对讲机联络等。他们认为我们的日程表太满，以至于没有时间集体学法。

最后，我们没能成功使用对讲机——这也许是师父的安排，因为对讲机可能会干扰到观众。然而，尽管在奥地利时我以为旧势力不会再出现了，这次却遇到了干扰。

演出进行的时候，组员们纷纷发消息说有人违规拍照。在上半场演出中，家长们陪一群孩子们去厕所，走遍了整个会场然后到了舞台边。这无疑打扰到了其他观众——一些人可能受到影响，以至于他们在中场休息后没想回到原来的座位上。我后来了解到，会场的安保人员在没有事先通知的情况下封锁了部份出口，所以会场唯一的出口在舞台边上。其它出口在我们的努力下被解锁了，但这只解决了部份问题，因为有的孩子们已经习惯了走之前那个出口。

尽管在布拉格的三场演出门票早在三周前售罄了，一些观众可能还是在观看演出时做出了错误的决定。我对这些众生们感到遗憾……

我认为整个安保团队都意识到了我们必须得做的更好。第二天我们找到了一个合适的场所学法，大部份组员都到了。负责人对于各种场合如何应对给出了明确的指示，执行了严格的流程。于是，我察觉到了我内心的变化。

当两千七百名观众进入大厅时，我在门口微笑，静静的恭迎他们，心存正念。这时我有坚定的一念，那就是他们每

个人都一定要得救。我珍爱他们每个人，无论他们外表如何、表现如何。

我不知道其他组员经历了怎样的内心变化，但这第三场表演更象在奥地利演出的情况。没有人拍照——事实上没有发生过任何问题，也没有提前离开会场或者迟到的人。演出结束时，在平和的气氛下，获得了经久不息的掌声。

神韵的到来在捷克的两个城市可以说是相当成功的，因为有八千两百张票售出，而前几年几乎没有几千张。有多少众生因为我们的不足而失去了被救度的机会，这件事一直在我心头挥之不去。

另一方面，我很好的上了一课，体验到了无条件配合的力量。最后，当我想起故事开始时提到的翻译同修们，我意识到他们不仅仅是翻译人员，更是积极主动参与法会的同修们，是在努力让所有心得体会尽可能的符合法理。

同样，在神韵演出期间我努力跑了三个城市帮助神韵，做好了接受各种角色的准备——从守车警卫到后台工作，送餐、拍照和确保观众没有拍摄节目，来不及想其中哪些角色适合自己的能力，或者哪些高了、哪些低了。因为在大法中没有高低之分，一个角色在这个空间看似微不足道，而在其它空间可能是我们修好的一面神威大显，惊天动地。

师父一遍又一遍的讲神韵，但最近我好象才对师父在《大法洪传二十五周年纽约法会讲法》有所领悟。最后，我可以感受到来自师父的巨大慈悲，亲自通过传统的中国舞救人。被救的一些人也许正是来自于我们的世界。

无论如何，在这个法正乾坤到法正人间的过渡阶段，我们一定要把注意力集中在最有效的救人方法上，那就是神韵。我希望会有越来越多的类似的机会参与其中。

谢谢您，师父！

谢谢各位同修！

用讲话的方式救人

文：欧洲大法弟子

师父说：“有的人就是通过讲话来做工作。”^[1] 很长时间我都觉的用讲话来做工作的人好象不多，其实从一九九九年迫害以来我就经常用讲话的方式在工作、做救人的事。例如，在真相点讲真相，对中国人劝三退，征签，做中文大纪元广告销售，神韵卖票点，神韵商品，德文大纪元的客户服务，都是用讲话来工作。主要对象是西方人。

一、讲清真相不追求结果但不能没有结果

师父要求我们的是讲清真相，而不只是讲讲真相、发发传单。如何讲清真相，我觉的注重清除自身的党文化因素很重要。

因为来自共产中国，从小潜移默化接受党文化教育，有些党文化思维方式和行为已成为不自觉的习惯，它也阻碍我对法的清醒认识。唯有清除思想中这些因素，才能真正理解法的深层内涵。多年来，利用做饭、吃饭、做家务等时间我将《九评共产党》、《解体党文化》、《共产主义的终极目的》、《魔鬼在统治着我们的世界》每本书都读或听音频十几遍。这也帮助我更加了解共产主义在西方的表现形式，以便给西方人讲清真相。

我要求自己不论做什么项目，对自己应该有更高要求，要在修炼上不断的升华，达到法在不同层次对我的要求。在真相点不只满足于发出去了几个传单，而是尽量要让路人在征签表上签名。不追求结果但不能没有结果。

我对德国人常见的问题想出一个个简单而有力的回答方式；如果没有回答好的问题，过后我都会去思考，应该怎样更好的在这点上讲的更好。

不轻易错过能有缘和我交谈的每一个人。一次我给一个人讲真相，他很认同。但递给他征签板签名时，他就开始说他对中国的各种认识，把话题扯开了。我又把话题扯回来。交谈过程中，我时不时的请他签名，因为他对中共还是有比较清醒的认识。问了他三、四次，他都把话题扯开了。我想今天我不会放弃你的，和他说了半个多小时后，我终于让他在解体中共征签表签了名。签完后我马上和他道别，去找下一个人了。

有一次，我给了一位知识份子模样的人一些资料后，他把手中资料还给我说反正没时间看，然后他却看着一个有关活摘器官的展板在笑，一副奇怪的表情。我立刻明白他的想法了。我看着他礼貌但又非常直接的问道，您认为这是阴谋论吧？没等他回答我接着说，你的怀疑我理解，因为活摘器官太邪恶了，是魔鬼的行为，超出了人的想象力，但它却是事实。间接的证据证明活摘器官是存在的，比如一九九九年迫害之后光是器官移植中心就建立一百多个。主流媒体和各国政府对这场涉及上亿人的迫害，装聋作哑，所以您不可能从你熟悉的媒体上了解到这些信息。站在这里的都是法轮功修炼者，每人都有自己的工作，用自己的业余时间站在这里，自己拿钱印报纸，就是要揭露中共灭绝人性的罪恶。

听了我的话，他好象明白了。他毕恭毕敬的伸出双手对我说，请你把这些资料给我吧，我回去一定仔细读一读。接着我告诉了他德文大纪元的网站和《魔鬼在统治着我们的世界》这本书，希望他了解更多的真相。

对那些说法轮功是某教的人，我总是轻松而简单的回答一句，这是中共说的。几乎是100%的人听到这句话都不再坚持他的观点。是啊，中共臭名昭著，他怎么会愿意说和中共谎言一样的话呢？

有人不敢签名，或说签了名也没用，或怕上黑名单将来

去不了中国。我说，你这样说中共很高兴；你可别认为中国发生的事和我们无关，你看这次中共病毒全世界流行已经影响到西方人的经济、生活及健康了吧？中共的存在是世界的灾难。这时大多数人也都会签名。

师父说：“众神在我正法的早期就定下了这样一条，叫这个邪党无论什么目地它干的什么事结果都是在帮我与大法弟子。所以中共邪党想要干什么坏事，它只要一干就是个败事、丑事。”^[2]

我发现，不论讲什么话题都往揭露中共的邪恶上引，就很容易讲清真相。因为师父和众神已经铺好了路。因为宇宙中已经定好了中共的灭亡，因为这就是大法弟子讲清真相、救度众生的利器。

二、让众生对大法弟子生出敬仰的心

二零二一年中一位西人同修打电话给我，说德文大纪元要出报纸，需要人做客户服务，我当时拒绝了，因为中共病毒蔓延期间，我开始为中文大纪元总部的一个油管音频频道做播音，并为其它几个项目做录音。我很愿意继续做下去。因为以前为中文大纪元报纸和杂志拉广告时，绝大多数广告客户我都没见过，都是靠打电话做成的，所以我一直认为声音就是我的法器。既然有大法项目需要，我不能以我的喜好来决定做什么，不能自己给自己安排修炼的路，所以接手了这项工作。

难度是，德文不是我的母语，我学的专业也不是德文。我的任务一是帮助那些退订的客户继续订阅，二是把订报后又将报费抽回的订户的钱从新拿回来。因为我是主动打电话给客户，这和他打电话进来要订报纸的氛围是很不同的。有时电话一通，有人就盘问我从哪里得到他的号码；有的说退订了，没啥好说了；有的说你打扰到我了；还有的说，你再

打电话我就报警了。还有的刚听我说是大纪元就挂电话，再打不接了，因为他知道他没付钱。

我最头痛的是写邮件，因为对那些不交钱的订户需要留下文字记录，以备将来要走法律程序时用。要用德文把这么复杂的事情写清楚，还要让订户读出份量，理解到如果不付钱会有麻烦，实在不易。我认为自己不行，不是学德文专业的。每次要写什么心里就纠结。现在有个德国同修每次都能很及时的帮我修改邮件，弥补了我的弱点。

本来客户退订我想让他续订，或他没交钱我要让他交钱，一般都不容易是件愉快的事。有时因为工作的操作方式和客户之间发生误解，客户不是很满意时，我都会尽量用轻松愉快的方式对话，或开个玩笑，将不愉快的气氛转变，直到最后我们都哈哈大笑结束谈话。我希望无论客户是否继续订报，都不要让他们对媒体产生负面想法。

我想，和每个众生接触的机会，也许只有一次，应该珍惜碰到的每个订户，珍惜这个能够给他们讲真相的机会。

虽然是和西方订户打交道，但我经常听电话组同修劝退的录音、听明慧广播。同修在劝退过程中的正念和智慧，从不同的角度讲真相的思路对我都很有帮助。

对那些退订的客户，我要找出客户的心结，从言语之间判断什么是退订的真正原因。客户退订的理由大多是没时间读报，对这样的电话我的切入点就是作为独立媒体，报道真相让更多的人知道对我们很重要。激发他的正义感。客户会说你提醒了我，我还是续订，支持你们。这时没时间的人也有时间了。

大法弟子在人间证实法，就是大法在世间的表现之一。应该让众生对大法弟子生出敬仰的心。我使用的语言简单，象是聊家常。事先想好碰到什么情况怎么讲，引发他们思考。比如，油管无理的关闭了大纪元的频道，这件事几乎是我每

次和客户通话都会讲的，想让他明白，在德国社会也会发生内容审查，而他的订阅是把钱直接交给他信任的媒体，不通过科技大公司。有些客户就明白了，说那我出于支持再接着订。有个订户是开冰激凌咖啡店的，冬天是关门的。他本人不读报，只是给店里的客人看。听完我的话马上说他续订，而那时是冬天。

德文大纪元的订户大多都是崇尚传统文化及理念的，很多都是信神或相信有超自然能力的存在。这时和他们讲话我会根据情况稍微讲的高一点。有时又不便讲的太高。很神奇的是，有一天这些话竟然从常人的嘴里说出来，一个订户告诉我，她认为这段时间是人类在消业，神在看着人在此时的作为，并说虽然新冠疫情带来了许多痛苦，钱没了，工作没了，她认为一切都会过去。此后当我需要时，我会说我们的客户这样说，我觉的很有道理，你说是吗？

在谈话中我会适时告诉订户神韵和法轮功。开始我还有点担心效果不好，结果每个我讲到的人都追问，你刚才说的法轮功或神韵是怎么拼写的，并让我发相关链接。是啊，好不容易在茫茫人海中遇到大法弟子告诉了他们等待已久的大法，众生的另一面是很明白的。

在电话结束前常常有客户说，谢谢和你的这次有趣的对话，或者和您谈话对我很有帮助；或和您的谈话真是鼓舞人心啊，等等。每当听到这些我都会替客户高兴。

三、信师信法，意念指挥功能做事

在做神韵产品的销售时，我发现了我还存在没有百分之百信师信法的问题。当我第一天在剧院做销售的时候，那天几乎很少有人走到我的展位前来和我说话，我很沮丧，觉的可能是因为我修炼的不够好，我的场不吸引人吧。后来我意识到，我这是不相信我自己还是不相信师父呢？一个修炼了

二十六年的老大法弟子，难道观众看见我就跑吗？这个表面看上去是在向内找的想法，其实暴露出我对作为正法时期大法弟子能力的怀疑，对大法在世间的威力的怀疑。所以碰到一点困难就产生负面想法，不敢挑战自己去做那些难度较高的事情，不敢去接受超出自己人中能力的事情。那天晚上我想，柏林演出还有十一场，我必须迅速改变这个状态。

师父说：“对炼功人讲，人的意念指挥着人的功能在做事；而作为一个常人来讲，意念指挥着人的四肢、感官去做事”^[1]。

我知道修炼人的一念就能决定事情的结果，虽然是我人的一面在和众生说话，难道不是我的功能也在起作用吗？第二天我在观众进场后，微微的想象了一下打开我的能量场。就这么个微小的转变，就出现了转机，从第二天开始无论是《转法轮》书籍还是神韵商品都能轻松售出。

多年来无论是真相点，打电话，卖神韵票，打电话给客户，情况是千变万化的，对方的思想也是千变万化的。但我经常会惊讶的发现我在适当的场合，适当的时间，不知怎么就说出了一句打动对方的很有份量的话，使得情况发生转变。而这句话是我从来没有想到过的，却在这个关头冒出来。常人有句话叫“如有神助”，我这里是千真万确，是师父的加持才有了这个结果。

神韵在德国的最后一场演出，有位女士演出终场后到神韵商品的展位来，说她练气功。她翻看着德文《转法轮》书问，这个功法的创始人在世吗？某个词让她一听就想到要控制人的什么组织，她可不想被控制，等等。我说这是翻译，中文的这个字可不会让人有这种联想，而且德文的这个字本身也没有那个意思，是因为有人用了它做了那样的事，才让你产生这种联想。她又说，我不愿意有人告诉我你非要这样做、那样做。我说，那你去少林寺学武功不

也得老师告诉你怎么做吗？再说真要想控制人必须是在一个被封闭的、不能和外人接触的环境中才会发生，这里你想会有人能控制你吗？她又问，那为什么都穿一样的衣服呢？她又问了几个问题之后歉意的说，她只是好奇，所以问了这么多。这时我说，你能直接阅读法轮功创始人的著作多有福气，不象其它气功，读和学的可能是徒弟的徒弟的徒弟写的书，早就面目皆非了。就象我们并不知道释迦牟尼、耶稣当时到底说了什么，是吧？说到这里她的妈妈在旁边满脸灿烂的笑容看着我，好象很感激我似的。最后这位女士买了《转法轮》书，满意的走了。

她是我在德国神韵演出的最后城市的最后一场接待的最后一个观众。她的问题全程我基本都是对答如流，非常平和，感到是师父的加持，打开了智慧。

谢谢师父！

谢谢大家！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父著作：《各地讲法八》〈二零零八年纽约法会讲法〉

过家庭关和给中国人讲真相的经历（译文）

文：欧洲大法弟子

尊敬的师父好！

各位同修大家好！

我是住在欧洲的越南大法弟子。二零一七年九月我开始修炼法轮大法，到现在已经四年多了。四年来，在身体健康与心性我都受益很多。师父和大法给予了我很多。感谢师父！今天，我想写下自己的心得，回报师父并与同修交流我得法修炼的过程。

1. 得法的机缘

我出生在一个贫苦的农民家庭，从小我和姐姐就在农活和家务劳动中挣扎。家庭生活不仅经济困难，而且不太幸福，因为父母经常吵架，家里的气氛并不总是平静，我和姐妹们总是活在悲伤多于幸福中。我小时候不会游泳，却经常要到河边钓鱼、摸贝壳，曾多次滑入深水却奇迹般的逃过劫难。后来我得法了，才知道师父一直在看护着我。从小我就一直觉的有一种无形的力量在阻止我做坏事，所以我一直有一种心态，不管我有多穷，不管别人怎么对待我，我也要做个好人。但是后来大学毕业踏入社会，却在常人大染缸里随波逐流。

大学毕业后在越南工作了两年，拿到奖学金出国留学，不久就结婚了，但我的生活并不象我想象的那样，我和前夫离婚了。离婚后，我独自抚养女儿，同时在日本读研究生。那时，我独自在国外抚养孩子，有一种孤独、空虚、焦虑和恐惧的感觉。我担心我不能毕业，也不能赚钱养活我的孩子。为了安慰自己，我上网听佛经，让自己的心情放轻松、希望能够平静下来。似乎只能安慰我片刻，心里还是充满

了悲伤。那段时间认识了现在的丈夫，嫁给他后才知道他根本不爱我们母女。

在那段艰难的时期，我有幸通过社交媒体上看到一位大法弟子在网上分享的帖子了解到大法。我立即在网上找到了《法轮功》与《转法轮》，一口气看完。

看完之后，我知道这就是我要找的法，师父就是我要找的真正师父，从那时起我就开始修炼一直到今天。

2. 在家庭魔难中修炼

公婆得知儿子娶了我之后，非常生气。因为他们的儿子是一个受过高等教育的人（他也和我一样是奖学金博士生）、年轻、从未结过婚，却娶了一个离异并有孩子的人。后来我怀了孩子，丈夫家里的人都逼我打掉孩子。丈夫还让我赶紧去医院把孩子打掉。丈夫的家人在社交网络上对我和家人骂骂咧咧，大姑姐也发短信骂我骂的很厉害。

与常人相比，我是一个受过高等教育、知识渊博的人，是我家人和父母的骄傲，但我却被我丈夫的家人那样羞辱，让我非常尴尬和羞愧。我的丈夫一直威胁我，如果不打掉孩子，他就不要管了。那时我很担心，因为我一个人照顾我两岁的宝宝又怀了孕，而我的丈夫远在天边，经济条件差，大学的研究项目正在进行中。期间，决定我是否可以按时毕业。那时我才修了两三个月，但我知道师父说过：“炼功人不能杀生。”^[1]

当时我心里也很坚定，一定要在大法中修炼，所以我把娃留了下来，我就想，就算辍学、乞讨，我还是会将这个孩子养大，在大法中修炼。

修炼之前，以我当时的情况，我和导师都很担心我不能按时毕业。

然而，修炼六个月后，我超额完成了毕业所要达成的

目标。我在两年零七个月内拿到了博士学位，比预期要早的多。而且，教授还接受我留在学校担任系内的助理教授，这是前所未有的。大家看到我带着两个年幼的孩子，能够提前毕业、得到了这么好的职位，大家都很惊讶。但我知道师父看我有一颗坚定的心修大法，给我安排了最好的。

生完第二个孩子没多久，我又怀上了第三个孩子。当时婆婆来帮我们照顾家，丈夫就让我跟她一起住。每天我都要花很多时间骑自行车，再坐火车去上班。

婆婆不喜欢我，所以和她在一起的时候家里矛盾不断，丈夫几乎天天打我，但是师父一直保护着我，虽然丈夫打了我很多次，而且他很强壮，我虽然是孕妇，但从来没有感觉到任何疼痛。

记的有一次，我抱着孩子坐在床上，丈夫进来就一边大吼着，一边用力向我踢来，电风扇的叶片都踢坏了。我整个人被踢出去很远，但我一点都没觉的痛。大法真是太厉害了！感谢师父。

婆婆过来后，矛盾不断。后来学法多了，向内找多了，发现心里有很多的执著心，如争斗心、嫉妒心等等。我最大的心就是怨恨。我很反感我的丈夫对我和孩子不分青红皂白，经常咒骂和殴打我。我恨我的婆婆，即使他在她面前殴打我，她也总是捍卫她的儿子，恨她侮辱和诅咒我。

我知道，只有修出慈悲心，才能消除这种仇恨。不过，很难做到，幸亏了同修在明慧网上分享的文章，让我看到了我丈夫和婆婆的优点，看到他们也很惨、很可怜。我想我丈夫一定很痛苦，因为站在他的位置上，娶了一个离异的还带着孩子的女人。婆婆一直以儿子为荣，现在有了这样的一个儿媳，心里很难过。普通人很看重荣誉，所以他们肯定很难接受我，不仅如此，我的婆婆还千里迢迢过来帮我照顾孩子。这么想着，作为一个修炼人我哭了，因为

我为他们感到难过，自然不再对他们产生怨恨。我放下心里怨恨之后，丈夫突然变了，开始关心起我们母子，对家庭也更加负责了。

3. 背法让我保持稳定的修炼状态

我已经背法三年了。虽然我的时间很有限，早上起来喂孩子，送孩子上学，然后坐火车上班，上班路上要一个小时，晚上要七、八点钟才能回到家，吃完喝完打扫卫生，晚上十点左右才能上床休息，醒来后，背法，炼功。我也利用走路的时间，坐火车的时间，午餐时间在学校吃点方便面，挤出时间学法、背法。虽然当时怀着宝宝，连续吃方便面将近一年，但我的身体一直很健康，精力充沛，孜孜不倦的工作。

可能是背法的缘故，这几年我能够保持一个稳定的修炼状态，从照顾宝宝、怀孕到在日本大学任教、在日本工作环境中承受着相当压力。工作了三年后，我放弃了一份名声好、薪水好的工作，就留在家里照顾孩子，让丈夫发展自己的事业。

几年后，在日本的生活还算安定，后来我抛下一切，终究还是跟着丈夫去了另一个国家，生活更加艰难。这个过程使我去掉了许多执著，虽然名、利、情很难放下，但我在师父的保护与加持下，我都能坚持修炼，并走到今天。

4. 讲真相救人

经过大约九个月的修炼，我读完了所有的大法经书，明白了讲清真相救人的重要性。总觉的救人很紧迫，就想尽可能多的去真相点支持同修。然而，我的家庭条件不允许，只能趁着这个机会发真相资料。起初，我按明慧网要求买了一台机器，打印三折真相单，然后装在塑料袋里，分发给我居住地区的每个家庭。疫情开始时，同修建立了很多

网上讲真相的渠道，我通过这些渠道参与了讲真相。我坚持阅读真相资料，收集真相照片和视频，每天在接触中国人并给他们发真相。经过一段时间的坚持，有的世人听了我的话，念了“九字真言”，做了三退。

后来，一位同修要我通过网络参加讲真相活动，配合同修的口讲，为众生做三退。刚加入的时候，我遇到了很多困难和干扰。我们组群结交众生，关心、问候众生，学会与他人联系。当时我们组只有五、六个人，但是大家都很坚持，每天晚上都去网络上发正念，分享怎么做，协调交流口讲，之后发正念，一起学法，一起修炼。我们每天都坚持，没有休息。

大约六、七个月后，我们的小组已经发展到七、八十人，其中三分之二是来自不同国家的五、六、七十岁的老年同修。每天可以支持同修做三退大约五、六十人，有时七、八十人。

我家搬到欧洲后，时区与中国时区相比变化很大，所以我担心不能再与同修协调做和以前一样的事情。但在我的脑海里，总是有一种呼唤、拯救中国人民的冲动。

因为为了做好大法救人的项目和在常人中安排一个最合适的时间，我尽量在凌晨一、两点起床，背法发正念，然后和同修交流练习口讲；然后去公园炼功，回家整理家务；中午，也就是中国的晚上，继续口讲。在我住的地方，我是唯一的学员。这里冬天的天气通常是多雨多风的，但是，我坚持每天早上一个人去公园炼功。因为上午做完工作，学法、炼功等也都做完了，所以下午和晚上我还有很多时间照顾家人和孩子。

我珍惜给中国人打电话的过程。如果我背法、炼功、发正念有点懒，我打电话时会出现世人不接电话或者很不善。所以我经常要起的很早，在打电话之前背法。在通话过程中，如果我不耐烦、追求结果、不忍耐，或对同修感

到恼火，或产生任何不良的想法，都会使整个通话无效。只有纠正每一个念头，加强正念，慈悲救度众生，不断的请求师父以正念加持，这样打电话才能发挥很大的作用。

每天我会花大约五至八个小时在打电话上，有时我会连续五个小时打电话，同时拨打四、五个微信号。我一直用三个不同的匿名给三个人打电话，谁接电话就关掉另外两个。口语讲真相的同时，我既是与众生互动，又是在向众生发送真相，又是在系统中保存众生信息，所以我没有在口语讲真相上浪费任何时间。象这样持续几个小时而不会感到疲倦，我知道师父一直在我身边加持我，所以每次打电话时我都会想起师父，对救人更有信心。每一次打电话，都有很多众生三退，听真相，很多人感谢我们。

我记的有一个电话，每当我打给任何有缘人时，他们都会接听电话并退出。有人第一次听五分钟关掉，我第二次回拨，对方听一分钟关掉。之后，对方主动回拨做三退，同时听真相十三分钟，不断感谢同修的口讲。

还有一个众生听口讲真相，这个人和他旁边的朋友不断调侃口讲的同修，但还是听了十分钟左右。关机后，我又给他们发了另外三个账号，说要和他们交朋友。但是因为忙着给其他人打电话，所以还没来的及回答，那个人就一直用另一个匿名和我交朋友，问我在不在，请马上打电话。然后我又打过去，众生用很和善的声音听着，很快就做了三退，又听到了真相。

通话过程中，有缘人一直在喃喃自语，然后忽大忽低的打开音乐，仿佛生怕有人听到。结束通话后，对方也发短信给我非常感谢，你的话很有道理。我听了也很感慨，觉的中国人好可怜——又想听真话，又得偷偷摸摸。

在打电话的过程中，我也经历了病业，出现了感染了新冠病毒的假相。我的身体忽冷忽热，很累，就象我身体

的每一根纤维都累了，我的思绪在飘浮，我失去了味觉，两个星期不能吃喝。那个时候，丈夫也因为新冠肺炎被隔离在家，我一个人照顾他和三个年幼的孩子，所以虽然很累，但还是努力完成了一切。不仅如此，我丈夫因又病又累，所以他很烦躁、很生气，不断的骂我。那个时候，我真的觉的自己在魔难中提高。即便如此，我还是凌晨一、两点起床炼功，打电话讲真相，一天也不休息。大约两周后，我的疲惫症状减轻了。

这时突然间，我收到了一个语音邮件，就象我刚刚从长时间的睡眠中醒来一样，醒来时感觉一切对我来说都是陌生的。但那时我的心很平静，坐在桌边很容易入定。我发现是因为师父帮我消了很多业力，我的身体又一次彻底的被净化了，所以经历了那场病态的业力之后，我的心性提高许多。

起初我对不得不搬到欧洲，那里的时间会完全改变感到非常不满，但后来我意识到师父已经为我安排好了一切。现在每天就是全身心修好自己和救人，但是很开心能每天沉浸在大法中，和同修一起修炼，救度众生。最后，引用师父法中的一段话与同修分享：

“作为一名正法时期的大法弟子，个人解脱不是修炼的目地，救度众生才是你们来时的大愿与正法中历史赋予你们的责任和使命，因此大量的众生也就成了你们救度的对像。大法弟子不要辜负了正法中赋予你们的伟大责任，更不要使这部份众生失望，你们已经是他们能否走入未来的唯一希望，因此所有的大法弟子、新老学员，都要行动起来，全面开始讲清真相。”^[2]

每当回首自己的修行道路，我总是无限感激师父的慈悲救度，虽然我还有很多执著需要放弃，但我一定会努力做的更好。在这最后阶段救更多的生命。

以上是我得法、修炼、讲真相的个人分享，如有不妥之处，望同修指正。

感谢慈悲伟大的师父！谢谢同修！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父经文：《精進要旨三》〈放下人心 救度世人〉



图：二零二二年九月十一日下午五点左右，欧洲法轮大法修炼心得交流会圆满结束。法会结束后，两道彩虹横跨会场上空。与会的学员们感到：这是鼓励。

•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。