明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

第 1316 期（2026 年 10 月 30 日）WWW.MINGHUI.ORG



图：四千六百多名法轮功学员十月十七日在台北自由广场排列巨型莲花与“大法”二字。

本期内容提要

【海外法会】认清并去除根本执著（译文）
【海外法会】尽量时时向内找
【海外法会】忍的巨大力量（译文）
【海外法会】众生在等着我（译文）

目 录

◆ 海外综合
海外学员正法修炼活动简报 3

◆ 大陆综合
中国大陆学员近期遭迫害案例选登 9

◆ 修炼园地
转变女儿情后面的观念 11
我认识到自己一种心态背后的执著 15

◆海外法会选篇
认清并去除根本执著（译文） 19
尽量时时向内找 24
忍的巨大力量（译文） 33
众生在等着我（译文） 41

【编者注：《明慧周刊》篇幅有限，一周所能刊登的内容量少于一天明慧网所发表的量，也就是说，只是明慧网文章的小小一部份。中国大法弟子要了解明慧网的全部内容，请主动做出努力，破除中共的网络封锁，直接浏览明慧网。】

海外学员正法修炼活动简报

澳洲法轮大法修炼心得交流会十月二十五日在墨尔本隆重召开，一千多名法轮功学员参加了此次年度交流会。来自不同文化背景、不同年龄段的二十二位法轮功学员在会上发言，分享了他们在生活、工作、校园及讲真相项目中的修炼体会，交流如何以法为师、为他人着想，在实修中按照真、善、忍的标准要求自己，向内找、去除执著、提高心性。

十月二十三日清晨，来自澳洲各地的法轮功学员在墨尔本著名景点菲茨罗伊公园（Fitzroy Gardens）集体炼功。南半球春日的阳光下，学员们身着明黄色上衣，随着悠扬的音乐缓缓炼功，宁静祥和的氛围吸引了许多路人驻足观看。十八岁的朱利叶斯（Julius）说：“成长在修炼之家，我感到非常幸福，充满了爱、关怀与理解。我的成长过程中，父母让我深刻理解了尊重他人和承担责任的重要性。”他的父亲尼克（Nick）、母亲和外婆是墨尔本最早走入修炼的西方人。一九九九年迫害发生后，尼克和家人曾是第一批前往北京为法轮功鸣冤的。

十月二十三日中午时分，来自全澳各地的法轮功学员汇聚墨尔本，由警车开道，绵延数百米的游行队伍穿过市中心繁华商业街和唐人街，历时一个半小时。市民和游客纷纷表示：“这场游行传递了很正面的能量”，“感受到一股很强烈的活力，以及欢快、愉悦的气氛。”“游行所传达的讯息十分鲜明，引发人们的思考。”不少人在呼吁停止迫害的请愿书上签名，对法轮功学员和平反迫害表达支持。卡罗尔（Carol）是墨尔本一所学校的校长，当天也恰好目睹

了这一盛大的游行活动。作为教育家，卡罗尔认为法轮功的理念有益于儿童的健康成长。她说：“真、善、忍的价值观是普世的。我认为这些价值观应当从家庭教育开始，它们应该成为孩子们对世界基本认知的一部份，而这应始于父母的言传身教。每个人都应该具备这些美好的价值观，这是人类善的根本体现。”她还说：“整个游行非常平和，组织井井有条，标语也非常清晰。我觉的这种方式很好，让人们能够了解到他们（法轮功学员）在中国遭受的迫害。”

十月二十三日至二十五日，揭露中共活体摘取器官暴行的“无声的呐喊”国际海报展在**日本**大阪府堺市的市立文化馆举行。展览由社团法人“中国器官移植考量会”（SMG network）主办，展出了由日、韩、台非政府组织联合主办的国际海报大赛获奖作品，揭露了中共长期以来针对法轮功学员等群体实施的活摘器官暴行。多名议员前往观展并表达支持，参观者纷纷呼吁各界共同制止迫害。堺市池尻秀树（Hideki Ikejiri）议员在展览开幕首日来到会场。他表示：“今天能够在堺市开展反对中共强制摘取活体器官的活动，我感到非常高兴。我本人也一直在为争取该展览获得市教育委员会的支持而努力。”池尻议员强调：“此类人权侵害绝对不可容忍。今后我也希望继续从日本发出明确的声音，向社会提出诉求。”众议院马场伸幸（Nobuyuki Baba）议员也来到会场参观了海报展。他提到，日本国会对中共活摘器官问题保持关注，并多次举办研讨会。他认为，要消除这一非人道暴行，需要双管齐下：一是推进立法，禁止本国公民前往中国接受来源不明的器官移植；二是改善日本国内器官捐献机制。

美国费城法轮大法修炼心得交流会十月十八日在美国

费城举行。来自宾夕法尼亚州、特拉华州及新泽西州的法轮功学员齐聚一堂，十二位中西方学员结合各自的经历，分享了如何走出低谷、放下执著，以及在矛盾和考验中不断调整自己、坚持讲真相的体会。他们的分享涉及病业与生死的考验、修炼中断后的回归、与同修之间的矛盾，以及童年经历带来的长期困扰。不同的人生经历，也让与会者看到，每个人都需要在具体的生活处境中反思自己，寻找不足。

费城市议员凯瑟琳·吉尔摩·理查德森（Katherine Gilmore Richardson）十月十七日在费城东北区一教堂举办妇女健康展（Women’s Health & Wellness Fair），不少人来到法轮功学员的展位前咨询了解，有的当场学炼法轮功。宾州参议员沙里夫·斯特里特（Sharif Street）也到场支持健康展。他来到法轮功展位前，表示自己曾体验过法轮功，“感觉非常放松”。他说：“我认为当今世界确实需要更多的平和。任何能让我们变的更加平和、更加放松的事物，都是好的。”斯特里特参议员多年来一直在为法轮功学员被中共残酷迫害发声。

美国明尼苏达大学（University of Minnesota）十月二十三日傍晚，举行一年一度的返校节游行（Homecoming Parade）。作为近九十个参与游行的学生组织之一，明大法轮功俱乐部（Falun Gong Twin Cities Club）精心打造的花车亮相街头，吸引了数千名现场学生与当地居民的目光与欢呼。在约三十分钟的步行行程中，队伍所到之处不时响起热烈掌声与欢呼声。不少沿途民众高呼：“美极了！”一群来自明大兄弟会的成员更是在队伍经过时齐声欢呼：“法轮大法！”

十月二十四日星期六，在**加拿大**蒙特利尔市中心繁华的商业街上，一幅幅醒目的横幅随着游行队伍缓缓前行，吸引了路人的目光：“法轮大法好”、“真善忍好”、“停止迫害法轮功”、“制止中共在加拿大的恐吓威胁”、“加拿大不要对中共低头”。由天国乐团和横幅方阵组成的游行队伍，从艺术中心广场出发，沿着市中心繁华干道梅桑纳夫大街、圣凯瑟琳大街、圣乌尔班街行进，最终抵达唐人街。在那里，法轮功学员举行了集会，用法、英、中三种语言发言，广泛的向民众揭露中共恶行。活动引起了民众广泛共鸣。来自墨西哥城的教育工作者尼艾托（Diana Nieto）观看游行后表示：“我看到了善良和忍让的信息，也看到了有关中共迫害法轮功的信息。中共在隐瞒，揭露它很重要。这对任何社会都是有益的。”

印度尼西亚巴淡市丹戎森库昂社区卫生健康中心（Tanjung Sengkuang Community Health Center）邀请法轮大法学员向参加慢性病管理项目（Prolanis）的患者介绍法轮大法。活动于十月十七日上午举行，近一百人热情参与，其中包括健康中心负责人、医生、护士和患者。七十四岁的女士努鲁尔・哈亚蒂（Nurul Hayati）说：“每当我走路时，无论是准备坐下还是站起来，都需要拐杖；甚至去市场或去其它地方，也都离不开拐杖。”然而，在当天上午的集体炼功结束后，令人惊讶的是，她竟然完全不需要拐杖，就能挺直身体站立起来。听到她分享自己的经历后，其他参与者自发的热烈鼓掌。社区健康中心负责人德尼・祖莉娅医生（Dr. Deny Zulia）兴奋的表示：“这法轮大法真是非同寻常！通过亲身体验，我能够培养积极的思想、管理自己的情绪，并锻炼耐心。”

希腊及欧洲多国法轮功学员十月九日和十日在希腊首都雅典市中心及著名景点举行了四场集会与游行。由法轮功学员组成的欧洲天国乐团、腰鼓队、舞龙舞狮队参加了活动，向市民和游客展示法轮大法的美好，并呼吁社会各界关注和帮助制止中共对法轮功学员的迫害。游行队伍从科齐亚广场（Kotzia Square）出发，该广场位于雅典市政厅对面。随后，队伍沿斯塔迪乌街（Stadiou Street）向宪法广场（Syntagma Square）方向行进，再沿埃尔穆街（Ermou Street）前进，经过热闹的蒙纳斯提拉奇广场（Monastiraki Square），最后抵达锡西奥广场（Thissio Square）。蒙纳斯提拉奇广场位于市中心，是游客欣赏雅典卫城的热门地点。许多市民和游客驻足观看、拿出手机拍照。有人鼓掌、挥手、欢呼，还有人竖起大拇指表示支持；一些民众跟随天国乐团的节奏唱歌、跳舞。许多人表示，游行展现的和平氛围令人印象深刻，乐团的演奏悦耳动听、令人震撼。了解中共迫害真相后，不少民众签名声援法轮功学员。

芬兰的“我爱我”展会十月十六日至十八日在赫尔辛基会展中心举行，法轮功学员参加了这次会展，通过演示法轮功功法、发放资料、面对面交流等方式，向公众介绍法轮功，并讲述法轮功在中国遭受中共迫害的情况，致力提升民众对中共活体摘取法轮功学员器官与相关人权暴行的关注。在熙攘喧闹的展馆中，身着黄色服装的学员安静的演示功法，与周围的氛围形成鲜明对比。不少路过的观众被吸引，主动接过资料，驻足了解法轮功。一些民众与学员深入交谈，还有人现场尝试学习功法，并购买《法轮功》和《转法轮》等书籍。

位于加勒比海的**法国**海外省瓜德罗普（Guadeloupe）的多个市镇二零二六年九月陆续举办了一年一度的协会论坛活动。从九月十二日至二十六日，法轮功学员先后参加了佩蒂-布尔格（Petit-Bourg）、圣安娜（Sainte-Anne）、卡佩斯特尔-贝尔奥（Capesterre-Belle-Eau）、圣罗斯（Sainte-Rose）和巴斯泰尔（Basse-Terre）等地的活动。许多民众第一次听说法轮大法，在了解法轮功以真、善、忍为原则，以及中共持续迫害法轮功学员的情况后，纷纷表达关注与支持。不少人在反迫害请愿书上签名，还有人希望进一步了解功法，或邀请学员到当地教授炼功动作。九月二十六日，欧洲议会议员罗迪·托拉西（Rody Tolassy）来到卡佩斯特尔-贝尔奥的法轮功展位，并签署反迫害请愿书，表达对中国大陆遭受迫害的法轮功学员的支持。

来自**瑞士**、德国及奥地利等国的法轮功学员十月十八日再次来到瑞士中部小镇许普弗海姆（Schupfheim）参加第七届瑞士德语区法会，聆听了十九位学员的发言。学员们交流了如何在日常生活和参与项目的过程中，从自己的一思一念中发现执著，在师父的加持下，对照大法提升心性，并分享了在这一过程中感受到的真、善、忍及大法的力量。多位同修都谈到了自己在找寻根本执著及去除过程中的体悟及对大法弟子的责任的认识。

以色列第二十二届法轮大法修炼心得交流会十月十六日在拉阿纳纳（Ra'anana）举行，来自以色列各地及海外的学员齐聚一堂，交流各自在日常生活、家庭与工作中践行真、善、忍的心得体会。会场舞台背景大屏幕上投影着李洪志师父的诗集《洪吟二》中的《法正乾坤》一诗。现场气氛祥和庄重，发言者的真实经历引发了与会者的深刻共鸣。

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

云南大学图书馆退休副研究馆员、法轮功学员马玲，屡遭中共的劳教、判刑以及经济截断的迫害。二零二四年六月六日，她被绑架后又遭枉判三年。由于危症缠身不适合关押，她被“取保候审”回家。八个月后，二零二五年十二月二十三日，马玲在身体被检查出有十一种危重病症的情况下，再被中共法院“收监”，关入云南省第二女子监狱。二零二六年七月，马玲终因病危被送回家“监外执行”，十月二日含冤离世，终年六十九岁。

吉林舒兰市法轮功学员程磊在广东省广州市打工多年，二零二五年十月二十九日，他在广州从化区被警察绑架、关押陷害。近悉他在二零二六年九月十六日被广州荔湾区法院枉判七年半，目前正上诉。程磊今年五十九岁，曾经被非法劳教、两次判刑，先后共遭关押十余年迫害，致严重心脏病。据悉，此次被绑架后，身体出现异常，在公安医院做了心脏支架。

吉林松原市长岭县法轮功学员褚占丰女士，曾被非法判刑四年半。出狱后，她不断遭到骚扰和监控，被迫离开家乡、流离失所，前往黑龙江省大庆市打工谋生。然而，二零二六年四月二十五日，六十三岁的褚占丰再次被大庆市萨尔图区公安分局警察绑架，后被大庆高新区法院非法判刑四年半。目前，褚占丰已依法提出上诉。

天津宁河区七十三岁法轮功学员李广远，二零二五年十二月九日在集市向民众讲述“法轮大法好”的真相，被警察绑架、非法抄家，他被关押在宁河区看守所。二零二六年八月份，李广远被宁河区公检法合谋枉判四年。李

广远夫妇因坚持信仰，多次遭骚扰、恐吓、抄家、拘禁、勒索、劳教、陷害判刑，甚至遭受毒打和酷刑折磨，身心受到严重摧残。

山东枣庄市法轮功学员刘彦利（女,五十九岁）和李强，近日被枣庄市法院以莫须有罪名非法判刑四年。二零二五年九月二十三日，他们被中共警察绑架，关押在枣庄看守所至今已一年多。刘彦利和李强始终坚持：信仰法轮功合法无罪，自己未违反任何法律。他们拒绝接受枉判，已依法提出上诉。

辽宁葫芦岛市法轮功学员邢家秋、张秀英夫妇，二零二五年六月九日被连山街派出所警察入室绑架并非法关押。二零二六年四月十五日被非法开庭审理；八月三日，被连山区法院分别非法判处有期徒刑三年，并各处罚金一万元。二人不服判决提起上诉，十月十二日被驳回。

辽宁大连市六十二岁的法轮功学员付秀敏，二零二六年三月十八日在向民众讲述法轮功真相时被甘井子公安分局国保警察绑架、抄家，被非法关押在看守所构陷。近日获悉，她已被大连市甘井子区法院非法判刑三年，并被勒索罚金两万元。目前，付秀敏本人已提出上诉。

黑龙江鹤岗市法轮功学员刘庆福于二零二六年五月中旬遭当地警察绑架，随后被关押在鹤岗市看守所。二零二六年十月中旬获悉，刘庆福已被鹤岗市兴安区法院非法判刑三年两个月，并被勒索罚金五千元。

黑龙江哈尔滨市南岗区王岗镇法轮功学员张志娟，年约六十岁，二零二五年十月二十五日被警察闯入家中绑架并非法抄家，随后被关押在哈尔滨市看守所（鸭子圈）。近日获悉，她已被非法判刑三年。◢

转变女儿情后面的观念

文：英国大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十一日】用我叔叔的话讲，我从小生活的家庭是几万个家庭也找不出的那一个。由于外祖父、父亲被邪党制造的两代冤案，从我记事起，家中就是压抑的喘不过气的氛围。父亲脾气暴躁，将邪党把他打成冤案的愤怒都发泄在我们这些孩子身上，只要他在家里，我们就战战兢兢，时刻担心被打被骂。而母亲终生都没有走出外祖父在土改中被邪党鼓动的乡村流氓残忍打死的阴影，吃药昏睡就是她生命的常态，所以照顾家庭和孩子能力有限。我从七、八岁，还没有家中的炉灶高，就开始洗衣做饭，照顾幼小的弟妹。在我的生命中，没有童年的快乐和父母爱护的记忆。那时我甚至希望父亲去劳动改造，这样他就可以离开家，我就不用过担惊受怕的日子了。

成长中，我看了很多书，也经历了许多人和事，我发现那个年代许多悲剧的家庭，尤其那些当年被压在社会最底层的所谓“地富反坏右”的子女，虽然他们在社会中受到歧视打压，但他们回到家里，便回到了避风的港湾，物质虽然匮乏，但他们可以得到父母的爱，与家人抱团取暖。而我当时的处境是，社会上冷冰冰，家里也冷冰冰，所以我时常觉的自己还不如有些“地富反坏右”的子女。

在这样环境中长大的我，就产生了一个根深蒂固的观念，即父母对孩子的爱是天经地义的，是普世的真理，无论贫穷富贵，艰难困苦，就象古往今来大多文学作品中所呈现的：母爱如涓涓溪流的滋养，父爱如巍巍高山可以依

赖。而我没有得到，朦胧中觉的这是我的命，但得法前更多的还是认为是那段社会黑暗的历史造成的。

也许就因为我生命中得到的关爱太少太少，使我在女儿成长过程中，除了一个母亲应该给予孩子的关爱之外，我又把自己生命中缺失的那一份爱，也全部给了女儿，仿佛只有这样，我的生命才会完整并得到救赎。我自己的人生无法把握，但女儿的人生我要帮她把握。

所以在当时家中经济条件并不十分宽裕的情况下，我坚持让她五岁学琵琶，十岁学外语。女儿也很争气，从小善良懂事，成绩优异，文理不偏科，综合能力较强，一直是亲戚朋友口中“别人家的孩子”。最终女儿海外读研，又顺利拿到高技术移民签证，留在了英国，现在一家大公司做到总监的职位。当亲戚朋友们夸赞女儿的成功，我也似有荣焉，觉的那是自己努力和付出得到的最好回报。

随着女儿结婚成家也有了自己的女儿后，当我还用女儿成长过程中那种理念与她相处时，女儿说她受不了了，发生了几次矛盾后，我很伤心。

好在我修炼了大法，我有心法在。我向内找自己，我知道自己对女儿的情太重。这个情不去，我修炼不了。怎么去呢？我想：我应该放手了。这么多年，我象个老母鸡一样，把自己的翅膀伸的很长，总想为她遮风挡雨。她所有的事情我都为她考虑在前面，现在我应该让她独立了。应该让她自己去经历自己人生的风雨了。

师父讲过：“如果一个人要不得病，他百年后一定下地狱。”（《新西兰法会讲法》）

一直以来，我不想让她承受痛苦，不想让她经历坎坷，她在此生消不了业力，那我是爱她还是害她呢？她来做我

的女儿，最重要的是她已得了法，虽然她还不是很精進，但宇宙的真理、善恶是非的标准已根植于她的内心，我还有什么不放心的呢？为此，我改变了过去对女儿的什么事都参与，什么事都必须按我说的做的那种思维，现在遇事我会给她建议，但我不再执著她是否完全按我说的去做。这样我与女儿的关系反而更好了。

这是自己在法上放下对女儿情的一段经历，但不是说我就彻底放下了。去年我从女儿家搬出来，我曾想：不生活在女儿身边，也许会逐渐淡化我对女儿的情。但我发现大脑中有时会不受控制的去想：女儿一家最近吃了什么，营养够不够；天气降温了，她和小外孙女衣服穿的合不合适等等。就是觉的那种对女儿的牵挂很深，仿佛它已经融入了我的生命很微观的部份。

让我在放下女儿情上又有一点突破是缘于最近的背法。师父说：“人类固有的旧观念形成一套工作、思维方法后，很难接受新的认识。真理出现了也不敢去接受它，本能的产生一种排斥。”（《转法轮》）开始每次学到师父的这段法，我都是从邪党多年来宣传的无神论、進化论角度去理解，觉的自己没有这方面旧观念的问题。因为在三十岁之前，我就从邪党宣扬的无神论進化论中跳了出来。我相信修炼、相信神佛的存在，也相信有天堂和地狱，就是当时那个社会认为全是迷信的东西，我全都相信。

我意识到人类固有的旧观念绝不仅仅是自己过去认识的那一点，比如我对女儿的情其实也源于头脑中一个固有的旧观念。认为父母就应该爱自己的孩子，就应该力所能及的为孩子提供其成长发展的条件，没有做到就是没尽到父母应该尽到的责任和义务。在这么多年的学法中，我虽

然已经认识到这种观念是不对的了，因为人各有命呀。善恶有报，因果轮回，宇宙的法理在制衡着一切。

当我把自己这个根深蒂固的观念与我对女儿的情联系起来，则让我看到了自己对女儿的情，除了这层空间正常的儿女之情外，还有这个观念在后面的强力支撑，所以就使我对女儿的情放的总是拖泥带水，那是因为这个观念在不断的加持这个情。当我明白这一点时，瞬间就觉的放下对女儿的情，一下就变的容易和轻松多了。

那么修炼人如何在法上破除这个常人普遍认为对的观念呢？下面就是现阶段自己在这方面的几点所悟：

1. 也许自己此生要得法，但业力太大挡着，怎么办？就必须安排在这样的家庭转生，承受较大的魔难和痛苦，才能消去业力，入道得法，这样的安排一定也是我自己同意的。

2. 也许自己曾在哪一世对此生的父母不好，欠下了业债，那么在这一世因果轮回中偿还所欠，了结这一段怨缘。

3. 人的一生是由高层生命所安排，尤其是这一世要得法的大法弟子。如果父母当年为我安排一条顺遂的人生路，那么就会破坏这种安排，毁了我得法的机缘。所以也不允许他们这样做。

4. 走出人的理。不要把自己为女儿做的一切看的太重，也许都是有因缘关系的。即使我不做或少做，她命运的轮盘也会将其推到她人生该到的位置。那么我所做的一切也就成为一种必然。

5. 人世的理是反理。要站在法上认识自己所经历的人生苦难，要转变观念，要在法中化解。对促成此生际遇的上天安排以及此世父母要怀有一颗感恩的心。

6. 宇宙是按一定规律运行，大到层层天宇，小到自己这样一颗生命微粒，都是安排的，自己只有溶于法中，洗净自己，完成使命，才能不负师恩，不负这一趟趟生命之旅。

我认识到自己一种心态背后的执著

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十六日】我走入修炼已经有十多年，但常常发现自己还有很多心没有去，很多时候突然意识到自己的某个观念、某种行为背后隐藏着执著，而且经常是师父在讲法中早已指出的那些很明显的心，但我却过了这么长时间才意识到。

我目前在中国境内的一所大学里工作。在今天中国的大学校园里，考评教师水平和能力的关键指标不是上课量和学生成绩，而是教师本身的学术产出能力，也就是能发多少论文、中多少项目、评上什么级别的人才工程等等。在邪党假大空、急功近利同时又恶意摧毁神传文化的教学科研导向下，中国的学术圈几十年来藏污纳垢、造假频出，搞关系、拉帮结派的事情层出不穷，有自己的观点、有真才实学的人往往被埋没甚至遭到打压，而善于经营人际关系、经常阿谀奉承甚至弄虚作假的人反倒容易拿到各种资源。

由于我从小学习成绩比较好，各个阶段读书过程中遇到的师长们基本都有着认真的科研态度和过硬的学术水平，因而经常听到他们也在我面前抨击学术界的种种黑幕和不公，并反复叮嘱我不可随波逐流，要凭真才实学取得成果，做一个诚实的人。

但是，在这样的环境下成长起来，我却在不知不觉中养成了一种心态，会从心底里看不起那些明明没什么学术能力却凭着种种弄虚作假、投机取巧的手段而发展起来的人。我一直没觉的这种心态有问题，主要因为那些被鄙视者的行为本身确实存在不端，基本上都在通过一些不诚实的手段取得学术成果，并且借此获得利益和声誉。

但我没有意识到的是，这种心态随着时间的推移逐渐超出了一般是非评判的范围，变的越来越偏激。从当初师长们教导的自己管好自己不去投机取巧、弄虚作假，发展到看不起甚至厌恶那样做的人，最后逐渐演变成某种高傲甚至可以说是阴暗的心理，只要发现哪个在圈里有些名声的人，真实水平其实很普通，不管其是不是真的存在弄虚作假的行为，我都会不自觉的开始在心里看不起这个人。

一个比较典型的例子是我的一个同事，她只有硕士学位，但因为入职比较早一些，赶上了最后几年职称比较好评的时候，只凭一些很普通的成果便当上了副教授。但可能因为没有经历博士阶段的科研训练、积累足够多的研究基础，该同事面对越来越“内卷”的学术生态，经常跟我诉苦，说科研很难做，就连上本科生的课也让她感到有压力。我虽然嘴上安慰她、帮她出主意，但心里却已经开始轻视她，觉的她能力差，能评上职称只是因为赶上了不那么“卷”的时候。

最近，在学法时，读到“我给大家讲这样的理，常人不能够认识到的理：你看你啥都行，你命中没有；他啥都不行，可是他命中有，他就当了干部了。不管常人怎么想，那是常人的想法。在更高级的生命来看，人类社会的发展，只不过是按照特定的发展规律在发展，所以人的一生中干

什么，他可不是按照你的本事去给你安排的”（《转法轮》）这段话时，心里猛然一惊，突然意识到我对那些看起来“名不副实”的学者的“看不上”态度，背后不也隐藏着一种妒嫉心吗？常人在某个学科某个领域当中的能力并不必然和待遇、地位、名头这些东西绑定。而一个人有没有“真才实学”、“学术能力”，那只是常人的想法、常人的评判标准，不是高级生命安排常人社会时的标准。我看不起那些投机取巧、“能力不行”的人，实际上不正是因为我看到自己辛辛苦苦、凭着努力取得成果，而别人通过更加轻松的方式获得了成功，甚至比我更有成就，我在内心深处感到不平衡吗？这种妒嫉心隐藏在一种肯定真才实学、反对弄虚作假的观念之下，让我误以为自己是在正直的维护学术道德规范，看不到这种虚假的正义感背后的真实心态恰恰是妒嫉心在起作用。

在此基础上进一步反思，我意识到掩盖了我的嫉妒心的、那种看似正当的“正义感”，其实也并不单纯，而是包含着我对名利、对自己所从事的科研工作的执著。

诚然，人应该正直诚实，不能弄虚作假。但作为一名大法弟子，我应该做的是修好自己，而不是去修别人。而且是否在工作中脚踏实地也不是影响一个生命能不能在当下真正得救的决定性因素。如果仅仅因为一个人缺少真正能力，或者确实做了一些弄虚作假投机取巧之事，就对这个人产生看不起的心理，甚至对其疏远，这不仅是没有按照法的要求去善待别人，更可能导致本该得救的人无法得救，造成无法弥补的遗憾。况且，在当下中国高校，很多人与其说为了名利主动放弃尊严，不如说是为了生存不得已而为之，在各级领导为了追求政绩而不断提高的考评标

准面前，不得不选择用那些不好的方式取得科研成果。对这些实际上为生存所迫的人来说，虚名并不如生存重要。而相比之下，我却过份看重那种“真才实学”“真本事”，实际上不正是希望被同行们认可为有真才实学的人吗，这不也是对名的执著吗？

此外，我对那些通过各种手段获得各种资源的学者的不满之下，是不是也隐藏着这样一种想法，即资源如果不是被他们抢占，可能以我个人能力还能获得比如今更多的发展和回报，这实际上不也是对名声、利益的执著吗？我能在涉及这个问题时把这种本质上由常人制定的“学术道德”、“学术标准”看的过重，却没有把自己真正当作一个修炼人，没有设身处地的为别人着想，更没有把救度众生放在首要位置，这不正表明我是在用工作行业中的准则而非大法的标准看待问题，表明我对自己所从事的这种常人工作还有着很强的执著吗？

经过这样的仔细梳理，我才发现我在这个问题上竟然隐藏着这么多的执著和修炼漏洞！感恩师尊的点化和慈悲，弟子一定修好自己，更好的承担起正法时期大法弟子的神圣职责。

个人的一点修炼体会，请同修慈悲指正。◢

认清并去除根本执著（译文）

文：欧洲大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十三日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

师父早期提到过根本执著，修炼人终将彻底清除它。我回想起自己修炼的开始，思考当初是什么促使我修炼法轮大法的。

对此，师父告诉我们：“带着执著而学法不是真修。但可以在修炼中渐渐认识自己的根本执著，去掉它，从而达到修炼人的标准。那么什么是根本的执著哪？人在世间养成了许多观念，以至被观念带动着，追求着向往的东西。”（《精進要旨二》〈走向圆满〉）

一九九八年，我偶然在一本杂志上看到一篇关于法轮功的文章，立刻意识到这是真正的修炼法门。当时我有一种强烈的愿望，尽快逃离人世的苦难与烦恼。我希望通过修炼法轮大法和阅读其著作，摆脱世间的苦难。然而，逐渐我意识到，我其实是在追求一种无忧无虑、舒适自在的生活，没有磨难和困难。

起初，我希望师父能尽快消除我所有的业力，并在打坐中让我体验到其它空间的美好与快乐。从小到大我经历了许多苦难，现在我希望能过上没有磨难的生活。就好象从此我有了法轮大法这个“保护伞”，可以应对任何问题。

然而，随着时间的推移，我意识到真正的修炼是一件严肃的事情。我对瞬间开悟的想法是一种巨大的幻觉和天

真的一厢情愿。在法轮大法中，我应该忍受艰辛和痛苦，把它们视为修炼路上的一部份，甚至要心存感激。

起初，心性考验还很容易过去。因此，我生出了欢喜心，认为自己可以轻松达到圆满。有时我无法理解：为什么一些同修会遇到如此多的障碍和病业，且经过很长时间仍无法解决？这让我觉的自己比其他人有更好的根基。

我自以为是，看不上别人，还把尊敬的师父所做的功劳据为己有。这难道不是自负、傲慢、攫取他人功劳和傲慢的表现吗？慈悲的师父，我错了！您为我承受了如此多的关难，让我有幸成为今天的法轮大法弟子。因此，我要坚决拒绝并清除这种执著！

然而，随着时间的推移，尤其是在家庭和其他同修之间，出现了人际关系的挑战。考验越是严峻，我越是无法逃避。我向内找，意识到自己对无忧无虑生活的执著。在争执中，我不得不直面自己的观点，同时也必须接受其它意见。在面对错误指控时，我必须宽容，并消除怨恨。这些领悟有助于我更好的理解同修们，而不是用我有限的认知去评判他们的艰辛付出。

一位同修常常试图控制和指责我。一次，她提醒我不要同时通过电子邮件组和手机群组发送关于法轮大法的消息，因为她每天已经收到很多信息。对于她的直言批评，我感到惊讶，因为她是唯一提出这个问题的人。几天后，我看到她自己也常常这样做，把信息发送到两个组。起初我感到困惑，心中涌起了提醒她的想法。

然而，我意识到不应以教育人的姿态反击，这是一个向内反思的良机。每种情况难道不是我自身的一面镜子吗？因此，我没有对此做出反应，但内心仍然有些波

澜。这时，我意识到有强调他人错误的心，虽然只是想了想而已。

此外，我将焦点放在向外看，而不是象真正的修炼者那样向内找。这种自私的态度和傲慢必须彻底消除。在这些时候，我不是缺乏慈悲吗？其实，我应该感谢这位同修，因为她让我看到自己的执著，使我能够提升。难道不是慈悲的师父给了我一个提示，让我提高心性吗？我怎么能对师父的安排如此不知感恩呢？他不是已经为我消去了那么多的业力，而我却还在抱怨这点小痛苦吗？因此，我一定要心存感激。

师父告诉我们：“慈悲能溶天地春　正念可救世中人”（《洪吟二》〈法正乾坤〉）

慈悲确实能融化怨恨。当我首先想到他人，而不是把自己放在前面时，我感受到自己的心扉敞开了。

不情愿与克服

去年，我丈夫突然几乎无法动弹。当时他在瑞士南部。我迅速收拾了一些东西，花了三个小时赶去。当我见到他时，我吓了一跳：他几乎无法走路，声音也很微弱。他不想去医院检查，因为我们当时还不知道他发生了什么。

我内心非常不安。我们一起念：法轮大法好，真善忍好。然后他想和我一起在餐厅吃点东西。然而，晚上他不得不紧急入院。医生诊断出轻微中风。他坚持在几个小时后出院，并签署了出院协议。多亏了师父的慈悲支持，我们第二天顺利回家。

在接下来的时间里，我不得不经常洗他的衣物，因为他晚上无法正常上厕所。起初，我对气味感到恶心，洗脏

内衣和床单这项任务让我很难接受。我得从新学这一切。然后我告诉自己：“我是法轮大法修炼者，应该轻松面对这一切。我可以克服这个障碍。他已经受了这么多苦，我还在内心抱怨这些小事。这不是一个去执著的机会吗？”渐渐的，我洗他的衣物时不再感到恶心，也能更深入的理解他的处境。他受的苦还不多吗？因此，我的心胸变的更加宽广，变的更宽容。对此次经历，我感恩慈悲的师父。

难以做出明确的决定

今年，我丈夫不得不进行一次突发的背部紧急手术。起初我很不安。手术进行的非常顺利，教授也很满意。原定的两周住院时间最后变成了五周。在这段时间里，我几乎每天都在医院。我们一起学法，念“法轮大法好，真善忍好”，走几步活动下。由于我丈夫不太能独立学法，我起初有些失望，并希望这次厄运也许是师父的一个警示。后来我意识到，我只能温和的鼓励他，而不能施加压力。

我们之前已经计划好一起去菲森看神韵。我也被安排了新唐人的公关工作。由于我丈夫住院时间较长，我一度犹豫是否能去菲森，甚至有时因此失眠。我和丈夫讨论后，他认为我应该一个人去。

在这段时间里，我意识到必须依靠自己，做出明确的决定。心中浮现出许多问题：我做出了正确的决定吗？我是否这次应该临时拒绝支持新唐人？如果我在这个时候把丈夫一个人留在医院，常人会怎么想？我对此有哪些执著呢？我是否害怕别人觉的我不好，害怕失去面子？常人是否会因此对大法有负面想法？如果我不去，这个决定正吗？我是否在执著于情，走了旧势力安排的路？

在出发前不久，我得到确认：丈夫得到了良好的医疗照顾，并且将在两天内去一个风景如画的康复医院。此时，我感到松了一口气。因此，我明确决定一个人去菲森。

在这个过程中，我意识到自己还有另一执著。由于我长时间对自己的决定感到犹豫，我也意识到自己有些不耐烦。我常常倾向于尽快完成事情，以便能再去处理其它事情。在这个过程中，我意识到自己并不是完全相信一切会按照应有的方式发展。相反，我常常试图按照自己的想法来决定事情的发展。其实，我应该更多的相信随其自然，亦即“无为”，并相信一切会在合适的时间得到解决。

亲爱的同修们，在这个正法的最后时刻，让我们共同精进，找到并弥补我们的不足，携手跟师父回家！

感谢慈悲的师父的无量恩典！

也感谢所有在这条独一无二的修炼道路上陪伴我的同修们。

（二零二六年瑞士德语区法轮大法修炼心得交流会稿件）

尽量时时向内找

文：欧洲大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十六日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

我从二零一七年开始修炼法轮大法。去年我和家人应邀参加了这里的法会，今天我又从德国北部的瓦伦来到这里。同修们那些生动的修炼故事至今让我印象深刻，我也感恩有这样的机会和家人一起提高。这次我们来，也想讲讲我们自己的修炼体会。

从六十岁起，我连续几年每天都长时间在电脑前工作，既做媒体工作，也协助一个大法项目。这样一来，我坐在电脑的后面，几乎不出门告诉人们法轮大法、和人交谈。

这样过了几年，直到大约两年前，我的身体彻底垮了。我坐不住、站不住，也躺不了，因为几分钟后就疼的无法忍受。这种状态持续了好几个月，我不得不时时变换姿势。只要睡上两个小时以上，我就得挣扎着去冲热水澡，好让肌肉放松下来。

那段时间我还能继续做媒体工作：我先是给自己放了一张站立式办公桌，疼的受不了时就坐下来工作。但作为修炼人，我知道这不是正确的状态。那么我的漏在哪里呢？

在最绝望的时候，我甚至想到了放弃这个身体。这时我求师父，师父慈悲的给了我三个点化：

“我不是来这个世上救人的吗？你不是要跟我走吗？”

“如果你要跟我走、助我，就得认识到自己的根本执著，学会理智的对待它们，然后去掉它们。”

“你想给人类留下什么？”

我开始思考怎样按照这些点化去做。

救人，可是如何救？

我静下心来，下定决心真正跟师父走，助师救人。可是具体该怎么做？我能做些什么呢？

我想起了和家人一起参加奥尔登堡九天学法班的情景。看完讲法录像后，我们开车去了市中心。妻子和儿子想去逛街，我留下来看着广场上熙熙攘攘的人群。

这时我发现，我在评判那些走过的人，脑子里经常冒出对他们不好的念头。该怎么对待这些念头呢？这时我想到，这些人也是想得救的。

为了驱除那些不好的念头，我一遍又一遍的对自己说：“这个人也是想得救的。”每当对一个路人冒出负面的念头，我就反复默念这句话。

渐渐的，我心中生出了一个强烈的愿望：要和别人讲法轮大法，讲我自己的亲身经历。所以我决定更多的参加讲真相活动，在城里也更多的主动接触人。我想助师正法、证实法。

我开始在步行街一家面包店门前的座位上学法，慢慢的和当地居民、度假的游客攀谈起来。我心里一次又一次的想：“这个人也是想得救的。”我向人们讲法轮大法，送给他们真相资料，散发师父的经文，还出售师父的书和明慧出版社的书。在有几位越南同修参加的罗斯托克真相日活动中，我也是这样做的。

我的根本执著

通过这些经历我认识到，我对别人应该怎样做、事情

应该怎样办，有着固定的观念。如果有人不专心听我讲，甚至打断我，我就会不耐烦。不耐烦让我生气，最后变成了愤怒。我完全被情绪控制了。这让我很吃惊，也引起了我的思考。我认识到，修炼人不应该这样。

我回顾自己的过去，想起了从很小的时候就开始的许多创伤经历。我学会了不去感受痛苦，把它压下去。于是我形成了一种心态：最好什么都不感受，只是遵守规矩。我不想再挨罚。

我还试图把这种行为模式强加给别人，这自然引来了别人的抵触。那时我并不明白。但这个认识让我开始思考，促使我更深的向内找。

在修炼过程中，我还产生了一个想法：要去掉所有的情。我想："这正好啊，我本来就什么都不想感受，这方面我已经很熟练了。"

最终我认识到，正是这种心态导致了我身体的垮塌。把情压下去，并不是修炼人对待情的方式。

去年我参加了瑞士法会。在那里我看到修炼人坦诚、真实的面对自己的经历和其中的情感。我认识到，生命的鲜活和喜悦恰恰可以在这里体现出来。我深受触动，和家人一起回了家。

回家的路上，我跟家人讲了我为哪些事情感恩。我意识到，在当今这个时代，当我们只是机械的运转、只是出于义务去做事时，感恩常常被忽略了。我自己过去也是这样生活的。可是作为修炼人，我不应该这样做事。我们难道不应该本着对那些有待得救的众生的责任心去做事吗？

于是我们全家都开始谈起各自为什么而感恩。这让我们彼此更加珍惜，也更加亲近了。

向内找

这些经历让我越来越深入、越来越细致的向内找。但我对这个过程的真正含义还没有完全明白，这在我与人交谈时也表现了出来。

这种状况在我参加明慧冬令营、上了一个武术班以后，发生了根本的改变。起初我看到的是自己身体的局限。可是在整个课程中，教练三次对我说：“你能做到。”这些话对我来说是那么有力，就好象是师父亲口在对我说话，鼓励我学武术。

后来，我又遇到考验，看我是不是真的要坚持下去。有人说，武术是另外一个门派的东西，不能和法轮大法一起练。但我很清楚，神韵也是师父的项目，是用来救度众生的，神韵把武术的动作和古典舞的元素结合在了一起。

另外，武术也是新唐人举办的国际大赛项目之一。这些大赛是为了复兴本来的传统和艺术，并把它们传给后世。我想，这一定符合师父的意思。

疑虑消除以后，我开始努力练习，但很快就看到了自己身体的极限。尽管如此，我还是坚持了下来，并参加了结业汇报演出。这是我第一次登台表演武术，对我是一种鼓励，也证明了我的选择是对的。

这个课程是网上授课，每周一次，另外每隔四到六周还有一次线下集训。因为教练起初在外地，我只能跟着他的教学视频练。我经验不足，总是分心，又感到担心，觉的自己配不上，所以很少练要求练的那套动作，也就是“套路”。

因为缺乏相应的身体条件，我一开始主要练的是恢复身体的柔韧和平衡，同时也想达到学费优惠的条件。这些我做的还算不错。

三个月后，第一次线下集训到了。我非常紧张，甚至害怕。对我来说，这将是一次决定性的考验：我是不是真的要学武术、长期坚持下去。

于是我又想起了师父的问题：

“你要跟我走、救人吗？”

是的，我要。

“你要去掉自己的根本执著吗？”

是的，我要。

“你想给人类留下什么？”

我的回答是：我要通过武术，让传统价值在人间从新被看到、被体验到。

对身体的体察

明确这份心意后，我对很多事情的体察也打开了新的领域和层面。首先是身体，因为套路中的每一个动作都有特定的要求和含义。只有把这些环环相扣的动作做准确了，套路的内涵和作用才能体现出来。

为此我必须向内找，清楚的意识到动作的每一个部份。我开始一遍遍的从头到脚体察自己的身体，无论是站立时还是运动中。每一个动作都必须有意识、有控制的去做。

从那时起，这种体察就不再局限于训练，而是延伸到了日常生活中，特别是炼大法功法的时候。比如我会察看自己的眼睛是否闭上了，舌尖是否轻抵上颚，胯部是否处在中正的位置，双肩是否放松，面部是否透出祥和。

这样我就能知道自己此刻处在什么状态，并决定需要纠正什么。我对自己的处境和行为承担起全部的责任。

我看到了自己的漏，开始有意识的去补。我不断的这样做，慢慢就成了习惯。那一刻，我感到自己和法紧紧相连。

对待生气

但这种体察并不局限于身体。每当事情没有按照我想的那样发生，我内心就会起冲突，马上冒出烦恼、害怕、愤怒甚至怨恨。

洗碗就是一个例子。我自己洗碗时，会把碗碟摆放的不碍着水龙头。可妻子洗碗时，有时会把碗碟放的让人很难够到水龙头。过去遇到这种情况，我会立刻发火，把碗碟哐当一声推到一边，常常想都不想就这样做了。这样一来，我的怨气越积越多。

我想教育别人、管着别人。对我来说，只有我的做法才是对的。我缺少宽容，缺少体谅和理解。我完全被怒气控制住了。

现在我开始有意识的察看自己。我看清了事情的本来面目，也觉察到了怒气在心里升起。那一刻我必须马上决定怎样对待它。通过练武术，我现在能有意识的做出这个决定了。

这对我来说简直是一个神奇的时刻：浓雾散开了，我清楚的看到了那个在我心里挑起怒气的生命。我不仅察觉到了怒气，还能在内心和它对话。

我对怒气说：“我现在没时间理你了。我要提升自己的心性，所以要修忍。我一生气，就是没有做到忍。那样我也就无法慈悲，最多只能表面上客客气气。”

那一刻我明白了，没有忍和善，我就无法真正打动别人。即使我讲的再真诚，如果缺少对别人的宽容和理解，我的话也到不了对方的心里。

新的心态

通过这些经历，我更清楚了怎样和别人讲法轮大法的意义和内涵。我学会了认识自己的根本执著，负责任的对待它们。我也明白了怎样通过武术让传统价值在人间从新扎根、被人体验到。

通过不断的向内找，我从新认识了自己。我看到了很多东西，现在可以有意识的、负责任的去对待它们了。

抱怨、诉苦、评判别人、贬低自己、争吵、非要证明自己对、把自己强加于人、追逐各种愿望和梦想、什么都要做的完美，这些都已经没有意义了。

相反，我的心打开了。我学会了察看自己，认清并感受当下正在发生的事情，然后有意识的决定怎样对待眼前的情况。

现在我能真正的为别人着想了，全心全意的倾听他们，同时给他们留出自己去悟的空间。我明白的越多，就越能让别人保持他们本来的样子。我能和他们分享各自的人生故事，讲我自己的故事，讲法轮大法给我的生活带来的变化。

这让我心中充满了难以言表的感恩。

在二零二六年明慧夏令营中，我还参加了两位神韵演员带领的柔韧训练。我的体会是：

- 神韵既有武术的动作形式，也有传统京剧的表现形式。

- 人的身体应该保持好，所以也需要锻炼。毕竟身体就象神赐予的一座神圣的殿堂。它也会散发出相应的光彩，从而有助于证实大法的庄严

- 人可以在疼痛中放松下来，然后突破头脑中的界限，看到别的空间。我可以放下疑虑，心中充满谦卑和感恩。

在夏令营里，我还和别人一起深入探讨了向内找的话

题。营前大家对今年的营规有很多议论。营中一位非修炼者也跟我谈起了这件事。我向她讲了我目前的认识：修炼人是严格要求自己，而不是要求别人。为什么呢？因为我不知道其中的因缘关系，也不知道对方正处在什么阶段。我无法确切知道对方此刻要面对和学习的是什么，也不知道他要映照出我的什么，好让我提高。借着营规，我可以检查自己处在什么位置，漏在哪里，还有什么要学。正是当我愿意去看对方映照出了我的什么时，我才能化解矛盾，反求诸己，看看自己还有什么没有放下、还有什么要学。那位非修炼者说，她现在能理解、也能接受营规这件事了。

夏令营媒体组的一位成员问我对媒体组的工作有什么批评意见。我一时答不上来。想了一下后，我对他说，他只需要问问自己，别人映照出了他的什么，这样他就能得到此刻所需要的一切信息。他很能接受，也明白了。

还有一次反馈也鼓励我继续时时向内找、察看自己，认清实际情况。在家长交流会上，我想就一位家长讲的故事说几句话，可是一时找不到合适的词，何况还得用英文讲。但我向内找了找，问自己，这件事映照出了我的什么，之后就能顺畅的讲出来了，在大家的帮助下也让人听明白了。第二天，有人告诉我，那次交流中有人说，我讲的正是他缺的最后一块拼图，帮助他明白了怎样认识和对待内心的冲突。

我无比感恩能够修炼法轮大法，是大法为我打开了一扇扇门，架起了一座座桥，让我从新活出自己本来的样子：在群体中，按照真、善、忍去做人、做事。

结语

这篇心得我写了好几个星期。我一再拖延，定好的时

间也没有遵守，因为我总是分心。中间我常常需要休息，所以文章是一步一步写出来的。

文章快写完时，电脑从新启动了。重启后，系统问我要不要保存文稿。由于不专心，我点了“不保存”，结果有一部份只好重写。

这让我看到了自己的一个不足：注意力不集中。只有把注意力完全放在一件事上，我才能真正向内找。那时就会進入一种无为、简单的状态，仿佛毫不费力就能顺其自然。对我来说，这就是顺应师父的安排。

是师父有力的点化，鼓励我去学武术。通过学武术，加上那里同修们的帮助，我对法理有了更深的认识，提高了心性，也感受和体验到了大法的威力。这让我在修炼中更有信心、更加稳定。我对此是多么感恩，实在无法用语言表达。

愿这些经历能帮助、启发别人，使人从中受益。

谢谢尊敬的师父！

谢谢各位同修！

（二零二六年瑞士德语区法轮大法修炼心得交流会发言稿）

忍的巨大力量（译文）

文：奥地利大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十四日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

我是来自奥地利的大法修炼者，从二零零九年起开始修炼法轮大法。每年神韵在欧洲巡回演出期间，我都会担任厨房团队的义工，通常持续至少五个月。因此我在瑞士从事季节性工作，现在已经是第四年了，这样我可以妥善兼顾两方面。

师父说：“尤其强调能忍，只有忍，才能修出大德之士来。忍，它是个很强的东西，是超过了真和善的。整个修炼过程都得叫你去忍，守住心性，不可妄为。”（《法轮功》）

自从我对这段话有了更深的领悟后，这个准则就贯穿我的日常生活，并对我帮助良多。当我在面对冲突时感受到其强大的力量，并能依照法渡过难关时，心中便会涌起对师父深深的感激。

对他人以及自己都多些宽容

由于我经常在外奔波——有时随神韵巡演，有时则在酒店从事季节性工作，因此很少待在维也纳的家中。这让我一次次的意识到，必须放下自己那受保护的小天地，放下我的小世界。在不得不面对既成事实：我的小世界因此陷入混乱时，我对此感受尤为清晰。在这种情况下，我必须格外注意，以免心生不满。

去年回家后，我也遇到了各种挑战，导致我的小世界

一时被打乱了。多亏师父的帮助，我才得以保持冷静，没有因此动怒。还有一次明显的考验，当时，我沉浸在自己的思绪中，没为身后的人拦住电梯门，导致电梯门就在他面前“砰”的一声关上了。那人冲我大吼，吓了我一跳，也让我回过神来。

那一刻，我除了说“对不起”之外什么也没说，成功控制住了自己。以前的话，我肯定会为自己辩解。但正因为这份忍让，没有引起任何对抗，冲突也当即化解了。

透过这段经历，我也更清楚的体会到，通过忍，我们不仅能保护自己，也能保护他人，不让恼怒与愤怒進一步蔓延。忍能避免滋生怨恨，并能避免双方造业。忍的强大力量能化解冲突。

与神韵同行

今年神韵艺术团的巡演期间发生了许多干扰，大大小小的都有。有一次，由于强烈的冻雨，飞往柏林的航班被迫取消，我只能在机场滞留了一夜。隔天清晨的转机航班最终也只把我送到了法兰克福，因飞机仍无法在柏林机场降落。最后我改乘火车，才勉强及时赶上为厨房采买食材。但并非全组人员都能及时赶到。

当时的气氛略显紧张，因为这也直接关系到神韵艺术家们，他们的餐饮由我们负责提供。

另一次，我搭火车前往另一座城市，途中多次晚点。由于同事的车已经满了，我们也无法在约定的地点会合。因此，我不得不经历更多的晚点并转乘多次，赶往目地地。我两次都错过了转乘班次。结果我从早上到深夜都在路上奔波，最后还得在漆黑的夜色中步行一段路程。

当我在午夜前不久抵达目地地时，发现其他同事还在卸载我们的设备，而且每个人都已经非常疲惫。

在遇到不同困难时，我通常会向一位熟悉的同修求助，寻求解决方法。后来我才意识到，必须自己解决这些突发的问题。我应该尽可能少去打扰他人工作。这意味着，我必须清除内心的焦躁，放下自我，才能不动心的、坦然的应对各种状况。只要我们能正念对待他人与众生，不动心，善待一切，师父能为我们解决一切问题。

我们需要与许多不同的同修合作，在不同城市和厨房工作，同时还会遇到许多大大小小的挑战：有时某些设备无法立即运作，有时其它用具不全，或是备餐时间实在太紧迫。只要我们心怀大度的慈悲之心，一心想着神韵及救度众生，坚信师父，即使情况艰难，我们也能克服这些难关。

工作中的修炼

几年来，在神韵巡演结束后，我就在瑞士一处风景如画的季节性酒店担任厨师。天气晴朗时，会進入营业高峰期，涌入大量客人，而且客人数逐年增加。这当然是件好事，尤其是因为客人们可以在酒店前台了解到法轮大法或神韵的讯息。

特别是在天气好的时候，我们员工往往会承受压力。不久前，我发现自己总是不自觉的脱口而出“快”这个字。“我快去拿那个”、“我快把这件事做完”，或是“我快去吃早餐”，即使当时已经是上午十点了。有位同事曾对我说：“你也可以按照正常速度运作啊。”是呀！可我还总会不自觉的这样做。这也让我体会到，习惯是多么的根深蒂固。

与此同时，我也发现，当自己承受很大压力时，常常

会在与同事擦肩而过时匆匆说几句话。有时候说话的语气也不够平和。特别是当厨房工作量极大，我已达到自身极限，还遇到额外困难时，这种情况就特别容易发生。

这些情况也促使我向内找，以便能妥善处理责任与宽容之间的微妙平衡。这提醒我，神没有制定任何规则，而是以慈悲治理着他们的天国。

师父说：“我告诉你，佛是他那个天国世界的法王。我们叫如来是指他的心性标准层次体现的叫法。他实际上是他那个天国的法王。那世界里有无数的众生他在管理。当然不是我们常人用法律强行管理，他完全是用慈悲善心管理，大家都是那个境界标准，美好的无比，他没有常人中的情，可是他有慈悲，更高境界，更纯洁的东西”（《悉尼法会讲法》）。

我意识到，这复杂的修炼环境能让我进一步修出慈悲心，而这正是达到圆满必需的。

我们酒店里有几位同修。然而，我注意到由于工作时间各不相同，要找时间一起炼功或学法往往非常困难，因为厨房里通常要洗碗或打扫到午夜甚至更晚。服务生晚上工作的时间甚至比我在厨房的时间更长。

我感受到，当我以愉悦的心态应对日常生活时，这种状态也会感染其他同事，连客人都能感受到这种正能量。我们周围的环境是由自己营造的。我非常珍惜晚上定期与瑞士同修一起学《转法轮》的机会。

每天早上我会在凌晨三点四十分起床，炼第五套功法。早上五点我会与瑞士的同修一起学经文，直到发正念为止。如果情况允许，我会在开始工作之前，与同修一起在户外炼第一至第四套功法。

在紧张繁忙的时期，我深切体会到学法和炼功是多么

重要，特别是当我的身体达到极限时。每位同修在日常生活中都有各自的具体情况。因此，修好自己很重要，从而能对我们的整体起到正面影响。

我的疲倦也总是在提醒我，要加强主意识。特别在发正念期间迷糊过去时，我会尤其注意到这一点。

去掉对和睦家庭的根本执著

今年我才发现，自己仍有人的情，而这些情深深扎根于我内心最深处。

早在童年时期，我的教母就为我展现了美好的家庭生活是什么样的。我经常在她家度假，一住就是数周，因为在那里我感到格外舒适自在。

与此同时，她也一再强调，我将来会成为一位称职的家庭主妇，这句话被反复灌输给我。可惜的是，儿子才两岁时，我就成了单亲妈妈。从那时起，我便一直忙于工作。回顾往昔，正因为工作繁忙，我将所有的情感都深埋心底。如今，我儿子已经长大成人，不再需要我了，而工作的强度丝毫未减，甚至变的更加繁重。

修炼大法后，我变的更加开朗，待人友善关爱。然而，我对自己的要求却始终严格。因为修炼是非常严肃的。

由于最近同修经常谈到“根本执著”，我也对此思考了很多。在最近的一次网上交流中，有人提到了那些可追溯至童年的根本执著，这让我深受触动。

以前我从未回溯到那个阶段。由此，我发现了一个根本执著，若非这场交流，我根本不会意识到这一点。那就是对和睦家庭生活的渴望。为了让我能更深入的向内找，加深理解，梦中我看到了一些痛苦的场景。

其实早在修炼之前，在一次去中国旅行后，我就做过很多梦。梦中的场景总是发生在不同的时代，我身边总是有挚爱的人陪伴，或是年幼时呵护我的哥哥，或是深爱的丈夫，但他在战争中牺牲了，等等。

不久之后，我开始修炼法轮大法。起初，我并没有太在意这些梦境。今年，这些场景变的更加强烈，而且不只是在梦中。这些场景呈现的是如此真实，当我感受到其中某人所承受的苦难时，内心便感到阵阵刺痛。对此我实在难以妥善应对。

我知道，某些情况是旧势力的考验或干扰，本质上也是假相，不该执著于此。因此，我不想再执著于任何东西，想放下一切。旧势力也会使出各种手段来摧毁我们这些修炼者。就连这类深藏心底、被压抑的执著，也必须放下。

今年我母亲过世了。她对家人非常仁慈。当她离世时，我内心感到一种深深的平静。我体悟到，唯有放下了所有这些情，才能真正获得祥和。

师父说：“你们知道吗？目前旧的恶势力对大法迫害的最大的借口之一就是说你们的根本执著在掩盖着，从而加大此难，要把这些人找出来。”（《精進要旨二》〈走向圆满〉）

如果我能将情绪与感受转化为理性思考，就能更快的提高。我还有很多需要修的地方，希望自己能持续精進。

相信师父

对此我想举两个例子：送走已故的母亲后，我搭火车返回瑞士。突然间，我的手机无法充电了。无论是用火车上的电源，还是使用随身携带的行动电源，手机都无法充电。

于是我给来车站接我的人发了一则简讯，说我下来可能会联系不上了。我的老板随后补充道：“今晚你不会需要手机了。”

这让我意识到自己有多么依赖手机。我也把炼功音乐、发正念音乐和闹钟全都存放在手机里。当我抵达酒店时，已经快到午夜了。我把手机插上充电器后，就去睡觉了。虽然手机没有任何反应，但我还是让它继续充着电。接着，我发正念，向师父求助。对我来说，我需要手机，并否定所有干扰。令人惊讶的是，隔天早上手机已经充满电了。我由衷感谢慈悲的师父。

一位不修炼的同事在工作上给予我很大的支持，有时他甚至承担了太多的工作。因此偶尔会发生一些状况，让我很难保持内心平静。

一天，我们为一场重要活动准备了二十公斤土豆。他先将土豆蒸熟，接着放入冷却设备中快速冷却，以保持其质地。然而，当我早上走進厨房时，却发现那台设备被设定在“冷冻”模式。土豆一旦冷冻过，就不能再作配菜了。它们会变的软烂，只能用来煮汤。

这意味着必须再买二十公斤土豆，并将其去皮、处理好。那一刻，我惊愕的站在冷冻柜前，脑中一片空白。

过了一会儿，我将一部份土豆放進烤箱加热，想看看质地会变成什么样子，万幸质地依然良好。我知道这次是师父帮助了我们。我内心深切的感受到这一点，因为我没有对那位同事生气发火，而是平静的祈求一个解决方案。

尊敬的师父，非常感谢您对我的保护与耐心，以及您对我的费心照顾。也感谢您所做的一切，包括那些我目前还无法认识及领悟到的。

我也感谢同修们，以及所有曾在我修炼路上陪伴过我的众生。

谢谢尊敬的师父。

谢谢各位同修。

（二零二六年瑞士德语区法轮大法修炼心得交流会稿件）

众生在等着我（译文）

文：德国大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十三日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

今天能站在这里交流修炼体会，对我来说并不是理所当然的。来到这里的路很远，不仅因为我住在德国北部，离这里有十个小时的车程。协调人在法会前几个月就请我写这篇心得，写它对我来说也是一个挑战。好几个星期里，我一次次提笔，截稿日期一推再推，直到再也不能拖了。我想通过这篇心得证实：师父的安排是最好的。我也想强调，认清自己的责任是多么重要。

我是怎样走入法轮大法的

二零一七年夏天，丈夫参加完一个国外的研习班回到家。那时我没有想到，一周之内我们的生活就会彻底改变。

我们的小房子在自然保护区里，平时我们常常一聊就是几个小时，谈天说地。可那三天，家里一片沉默，没有一起散步，也没有象从前那样谈心。丈夫一直埋头读着一本蓝皮书。

第三天一大早，他拿着那本蓝皮书走进厨房，我终于忍不住了：“你到底在看什么？”

“亲爱的，这本书是研习班的老师周末推荐给我的。在那儿，我三次刚拿起它就被别人拿走了，现在我终于能看了。这本书太吸引人了。”

“那我呢？我们俩呢？你一天到晚就看这本书。它到底讲的是什么？”

“我跟你说不清楚，亲爱的，我……我得再读一遍。”

我一下子说不出话来。丈夫端着咖啡离开前，回头看了我一眼，说：“讲的是法轮大法。”

我心里很窝火：法轮大法是什么？我坐到电脑前，输入“法轮大法”这两个字。不可思议的是，一个YouTube视频打开了，一位穿黄色衣服的中国人在炼功。

“噢，这个我知道。”我想起来了，五年前我就炼过这套功法。那时我怀着孕，正经历一段艰难的日子。不知为什么后来我没再炼了，可现在它又回到了我的生活中。我马上站起来跟着动作炼。真是太美妙了，能量流遍全身，对丈夫的火气消失了，对那本蓝皮书的怨气也淡了。

第二天，丈夫看见我在炼功，奇怪的问：“亲爱的，你在干什么？”

“我在炼法轮大法的功法！”

“什么功法？我只知道这本蓝皮书。”

“我直到昨天才知道法轮大法还有一本书。”我回答。

就这样，我们把拼图拼到了一起——我给丈夫看炼功录像，他也让我读他的蓝皮书。那本书真的太吸引人了。我一生都在追问的问题，书里用浅显的话给出了极其深刻的解答。就在那一周，我和丈夫开始修炼法轮大法。

我知道了迫害

为了把炼功动作学准确，我们决定去最近的炼功点。可是让我们失望的是，最近的炼功点在柏林，两百多公里外。我们的村子周末没有公共交通，所以我们必须清晨四点半

起床，带着四岁的儿子步行两个半小时，走到最近的瓦伦（米里茨）火车站，再坐两个小时的火车。这个想法看起来再疯狂，我们也知道这一趟值得。

说做就做。第二天，太阳还没升起，我就叫醒了儿子。为了走快一点，我们轮流把他扛在肩上。走了两个半小时，我们气喘吁吁的赶到了火车站，又坐了两个小时的火车，心里别提多高兴了。上午十点，我们来到了柏林动物园附近的炼功点。一位年长的中国学员教我们炼功。我感到一路的疲惫都消失了。炼完功，我浑身是劲，每个细胞都充满了喜悦。一位越南学员问我们要不要一起去勃兰登堡门的真相展位，我们欣然答应了。我想：“太好了，可以更了解这个了不起的修炼功法了。”

可是接下来我所看到的，让我说不出话来。

到了勃兰登堡门，一幅巨大的横幅一下子吸引了我。上面讲的是活摘器官，还有一个模拟场景，展示中国的修炼者遭受着怎样残酷的迫害。我呆呆的盯着横幅，一位中国学员塞给我几份传单，示意我发给路人。我翻了翻，里面讲的也是活摘器官和迫害，可我不想和这些事扯上关系。

过了好一会儿，我才回过神来，把传单还给了她：“也许下次吧，我们得走了。”

回家的路上，我脑子里一直在想：这么美好的修炼功法，怎么会遭到如此残酷的迫害？

回到家，我坐到电脑前，打开了一位学员推荐给我们的明慧网。中国传统故事、世界各地的新闻、法轮大法的神奇，眼下我对这些都不感兴趣。我直接打开了迫害栏目，看到了一封二零一七年九月二十八日的《致上海民众的公开信》。

信中讲的是几个月前去世的六十六岁中国妇女白根娣。她被无故关押，在监狱里遭受酷刑和折磨。被单独关押的四年里，她被禁止上厕所，只能在一个容器里解手。看守不仅逼迫她，还逼迫同监的犯人，让她们迫使她放弃法轮大法。她们用残忍的手段折磨她，甚至往她的饭里撒尿。有一天，这位学员对一个犯人说：“我把饭吃了，你就不会受罚了。”犯人们都感动的流下了眼泪。

我也流泪了。这位学员被无辜关在监狱里，周围是欺凌她的犯人，可她还是不想让这些犯人遭殃，把她们的需要放在自己之上。她的力量从哪里来？在这样的处境下，这位女士怎么能对犯人们如此慈悲、如此宽容？她甚至对这些参与逼迫她的犯人都不生气，这是多么了不起的胸怀啊。我想：“法轮大法一定是非同寻常的。”

我继续查找，又看到了成百上千篇这样的报道。那天夜里我一夜没合眼，思绪翻来覆去。

就在几个小时前，我还是最幸福的人。我和家人在大自然中过着平静的生活，和丈夫一起走上了修炼之路，甚至不辞辛苦去柏林跟着学员炼功。我体验到了法轮大法的美好。可是现在，我蜷缩在书桌的一角，紧紧捧着刚泡好的薄荷茶，好象面对这些可怕的故事，这茶能给我一点依靠。

无数同样深知法轮大法之美好的修炼者，在中国被无辜关押、受尽折磨。怎么会这样？这些信息不是都公开在明慧网上吗？为什么没有人说？

那天夜里，我意识到自己发现了一件真正重大的事。我想，难道只有我一个人在读这些报道吗？越想，我的决心就越大。我不知道自己能做什么、怎么做，我只确定一点：“全世界都必须知道法轮大法。”

如今九年过去了。要是早些年有人告诉我，有一天我会成为记者，去采访博士和教授，还会经营一家出版社，我一定会笑出声来。

担起自己的责任

当初我和丈夫一起开始修炼时，心中充满了喜悦。我想象着每天和他一起学法炼功的情景。一方面，想到十五年后自己还会每天清晨五点读《转法轮》、然后炼功，我觉的有点可怕；另一方面，这又让我对两人长久的伴侣关系感到安心。我和丈夫的联接是那么深,我以为连死亡也分不开我们。

可是当我从法轮大法中得知，每个修炼人圆满后都会走自己的路时，我深受震撼。作为大法弟子，我们每个人都要对自己的世界负责，我们是自己那个世界的王，每个人都要回到自己的世界去。

师父说：“人带着各自天国嘱托生到世上　那些天国都在期盼他们的王”（《洪吟四》〈使命〉）。

我惊呆了。一个念头涌了上来：修炼成功后，我会孤零零的，因为丈夫会回到他的世界，我会回到我的世界。想到这里，我忍不住抽泣起来。一种从未有过的深深的悲伤涌上心头。

我仔细审视这份悲伤，发现它并不是因为有一天要离开丈夫，而是因为我觉的自己根本担不起这份巨大的责任。同时，我忽然感受到了许多生命：有的在等着我回到我的世界，有的想跟随我一同升入我的世界。我感受到了他们的目光，也感受到了他们的信心，他们相信我能在地球上圆满完成自己的使命。我还感到肩上压着一副沉重的担子，是我必须完成的使命。

当我读到《洪吟四》中〈你的众生在等你〉这首诗时，这种压力更大了。诗中写道：

“我对神承诺唤醒你
你来世得大法是目地
为你天国众生把难避
这是你来当人的缘起
别叫欺世红魔害自己
了解真相你的众生在等你”

可这个“使命”到底是什么？这个问题我想了好多年。“助师救度众生”这个答案，在我看来似乎太表面了。

突然当上了出版社的负责人

我从没计划过有一天要经营一家出版社，事情就这样自然发生了。有一天，英文版《明慧二十年报告》这本书需要翻译,我主动报了名。那时我在大纪元时报工作了几年，已经有一些编辑文稿的经验。可是《明慧二十年报告》里那么多记述学员苦难的文章，并不只是文字，那是在中国被凌辱、被酷刑折磨的同修们的命运。他们的遭遇在夜里化成噩梦纠缠着我，我常常一身冷汗的醒来，觉的自己再也翻译不下去了。但我知道这项工作有多么重要。

第一版完成后不久，又出了一个修订后的精装版，需要通过出版社来发行。因为我的记者工作和维护人权的事情相关，我就主动提出帮忙。二零二二年二月，我登记注册了明慧出版社。继《明慧二十年报告》之后，又陆续出版了几期《明慧国际》，以及二零二五年十一月出版、讲述西方学员故事的《通往宇宙根源之路》(Der Weg zu den kosmischen Wurzeln)。

直到今天，《明慧二十年报告》（英文版、德文版）都是向人讲迫害真相的一件好工具。我常常在真相展位上把这本书送给感兴趣的路人，我知道他们也会把中共的迫害告诉别人。每当这时，我常常感到另外空间聚集着一大群生命沐浴在金光中，然后消失了。我们能通过传播这本书救度众生，全靠师父的慈悲恩典和伟大的安排。

在苏黎世真相点的经历

我今天能站在这里交流体会，也证实了师父不同寻常的安排。去年能参加法会，就已经象是一个奇迹。当时瑞士的协调人问我愿不愿意和丈夫一起来，我的第一反应很抵触。那时我们没有车，我又几乎要全天候照顾需要护理的母亲，所以我先把去瑞士的念头放在了一边。

但几个小时后，我心里生出了一个非常纯正的念头：“为什么不呢？为什么我不能和丈夫、儿子一起参加瑞士法会呢？既然有了这个想法，师父一定已经安排好了，我只要坚信就行。”我就这样做了。

两天之内，我们就找到了一辆又好又便宜的二手车，也安排好了母亲几天的护理。找住处时虽然有些周折，但最后的出发已经没有任何障碍了。我盼着这个短暂的家庭假期。可是事情并没有按我想的那样发展。

法会前几天，我突然收到协调人的请求：“你们周六去法会的路上，能不能顺便到苏黎世的真相点帮帮忙？”我们愣住了，修炼就是这样。我渐渐明白，这不是一次度假，而是一个同化大法、提高心性的绝好机会，这正是师父的安排。所以我们答应了。我们感到，对这个真相点说“不”是不可能的。

周五深夜，我们上路了。除了几次很短的休息，丈夫开了一整夜的车，大约十一个小时后，我们到了苏黎世，比和当地学员会合的时间早了一个小时左右。其中有几位学员我在明慧夏令营就认识了。儿子也很快和一个女孩交上了朋友，他以前在夏令营见过她。

其他人还在布置展位，我就站在一个街角发传单。可这并不容易。羞耻心、害羞、怕被拒绝的心拖着我。这里人地生疏，人们说话的口音也不一样，更糟糕的是，一股难以抵挡的困倦涌了上来。我真想躲进哪家咖啡馆里歇一歇。可是我看了看丈夫，他开了一整夜的车，却依然精神饱满、充满信心，微笑着轻松自如的走向路人发传单。为什么我做不到呢？

向内找时，我看到了自己的漏：我有怨气。我怨自己不得不站在这个真相点，而不能在瑞士好好休息。我在家里要操心的事还不够多吗？那时我已经照顾了母亲一年多。她在二零二四年八月严重中风，只能坐轮椅。我越想越觉的自己该歇一歇了。这时我的目光落在了展位和同修们身上。我看着儿子和那个女孩，他们也拿着传单，微笑着发给路人。于是我振作起来，把怨气和对舒适家庭假期的向往放到一边，心想：“师父，在您伟大的安排下，我才能站在离家近一千公里的瑞士。我准备好了。请把我该救的众生送来吧。”

我深吸一口气，所有的怨气都消散了。正如师父说的：“一正压百邪”（《转法轮》）。

不一会儿，一对年轻情侣骑着轻便摩托车经过。他们看到展位上讲迫害的大展板，就停了下来。我走过去递给他们一份传单。原来，小伙子来自俄罗斯，女朋友来自捷克。

他们都会说一点德语和英语，所以我能清楚的向他们讲迫害的背景和法轮大法。听说我也住在近一千公里外的德国北部，他们非常惊讶。小伙子说：“太不可思议了。我们三个人偏偏今天在瑞士的这个地方相遇，这几率才多大呀？这一定是命运的安排！”

闻听此言，我差点流下眼泪。我明白，师父是借此让我看到他的安排是多么独特。在另外空间，我们要向其讲述法轮大法的众生，缘份早已结下。如果我顺着自己贪图安逸的心、躲進咖啡馆休息，就遇不到这对情侣了。我感谢师父的鼓励。可是仅仅一分钟后，我又面临一个考验，心一下子沉到了谷底。

我正向骑车离去的那对情侣挥手告别，街对面突然走过来一大群亚洲人。“大概有二十个中国人”，我想。

我住的小城里没有中国人，也没有大型的外国旅游团。我察觉到脑子里有个声音在喋喋不休，思想业力给了我一大堆理由，说我不适合和这群人交谈：“你要怎么跟他们搭话？他们骂你怎么办？你连怎么劝他们三退都不知道，那就更没必要跟他们讲法轮大法了！还有，你刚才没看见那两个女人怎么轻蔑的议论你吗？”我无助的看着这些思想业力把几分钟前才建立起来的自信打的粉碎，几秒钟就全垮了。我又一次恨不得钻進地缝里。

更糟糕的是，那群人里有几个人对着我们的展位指指点点，还做出奇怪的手势。可就在这时，一个正念升了起来：“让我看到这些不是偶然的。我不去和这群人讲，就没有人去讲了。”

我抓起一沓中文传单，跟着那群人走了过去。他们聚在离展位大约一百米的地方，有的在拍照，有的站着聊

天，有的坐在长椅上。我该找哪一拨呢？我选了长椅。我鼓起勇气，却又有点怯生生的走向一位六十五岁左右的老太太。她抬起头，冲我笑了笑。我心里的石头落了地，算是搭上话了。

可是我刚要把传单递给她，她就不屑的摆摆手，示意我走开。我有点不知所措，但也没有轻易放弃。长椅上还坐着别人，可他们也都把头转了过去。我该怎么办呢？

“师父，我知道是您把这些生命送来的。我只要找到和我缘份最深的那个人就行。”抱着这个念头，我四下看了看。忽然，我发现另一条长椅上有一位同团的女士正看着我。我走过去，可她也不想要我的传单。

她带着几分不快说：“我们，不是中国人。我们，韩国来的！”

我连忙道歉，马上从展位取来了韩文传单。那位女士看了一眼，说：“噢，法轮大法。”然后竖起了大拇指。团里其他人也好奇的凑了过来，和她交谈着，赞许的点头。

仅仅一分钟后，一位导游就带这群韩国人上车了。要是我没发现这位女士，就不可能把传单送到这些游客手中。我再次感谢师父的帮助。

我带着轻松的心情回到展位，一位同修问我要不要一起炼一到四套功法。我答应了，觉的这就象是众生得救后给我的奖励，炼功时我既能放松，又能补充能量，我是这样想的。于是我脱了鞋，站到准备好的垫子上。可是有点不对劲，我站不稳，感觉就象站在一条船上。我低头看了看脚下，确实是站在打坐垫上。真奇怪。我又闭上眼睛开始炼功，可是每做一个动作，都觉的脚下的地在晃，我得不停的调整平衡，才不至于摇晃。

第二套功法尤其难，真的就象在风浪中的船上站法轮桩。

炼第三套功法时，摇晃的感觉更强了，我不得不一次次睁开眼睛。

炼第四套功法弯腰向下时，我差点失去平衡。尽管如此，我还是坚持炼了下去，毕竟我答应了要炼一到四套功法。

一个小时后炼完功，我已经筋疲力尽，两腿发抖，只想找个地方坐下。正好快到十二点了，该发正念了。我在垫子上坐下来，这才发现垫子底下还垫着一小块泡沫，就是它让我炼功时站不稳。

后来我仔细一想，认识到师父是借这件事让我看到，在修炼中站稳脚跟是多么重要。没有正念，没有救度众生的清醒和坚定，我们就会留下漏，让思想业力或旧势力钻空子干扰我们。我们的方向越清楚，就越能跟随师父的安排，助师救度众生。

感谢尊敬的师父慈悲救度！

谢谢各位同修！

如有不当之处，请慈悲指正。

（二零二六年瑞士德语区法轮大法修炼心得交流会稿件）



图：二零二六年十月十一日，乌克兰法轮大法学员三年来首次举办修炼心得交流会。图为来自基辅的学员。

- 被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5385
- 三退人数：

  自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：467,981,201

- 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。