

# 踏上修炼路重拾绘画灵感

去年甫获全世界华人人物写实油画大赛铜奖的杨翠华，二零一零年一月底才举办完个展。谈到她以荷花为主之栩栩如生的画作，才知道杨翠华以前的画用笔粗犷潇洒，似男子的不拘小节，而今竟能把荷花明净典雅的内涵表现出来。原来，这和她修炼法轮功有着密切的关系。

## 意气风发、叛逆的求学时代

在金门长大的杨翠华，从小就被师长肯定有绘画的天分。国一参加全台水彩比赛得到优秀奖，国二时获得到金门县全县国中生比赛第一名。就读金门高中时开始接触油画，得到校内美展油画第一名。得奖的光荣给了她莫大的信心，从此，无论水彩或油画，杨翠华仿佛一接触就上手。她认准了习画的路，意气风发地憧憬未来。

但是，个性鲜明的她考入艺专国画组，却不愿以传统的国画方法创作，总爱加一点西画的因子在里面，当时她并不想耐住性子用心去体会和学习传统，而是很想表现自我。由于国画没培养出浓厚兴趣，而西画也荒废了，三年后毕业，她选择接触一个不熟悉的领域——广告摄影印刷设计。

## 职场怀才不遇 对人生感到挫折

设计是个争分夺秒的行业，竞争激烈、压力很大，熬夜是家常便饭。结婚生子后生活更加忙碌，几年下来就把身体弄坏了。二十年的辛勤工作，感叹“付出了很多，得到的却比想象中的少”，除了满腹怀才不遇抑郁之情外，她开始怀疑人生到底为了什么？

还没放弃画画的杨翠华，这时又试着拿起画笔创作，画了几张拿给在高中时一起画画、此时已颇知名的专业画家学弟鉴赏，不料学弟却对她说：“你已经失去了以前的灵气。”话语回荡在她的耳里，强烈的失落与挫折笼罩心头。

## 踏上修炼路 身心获改善

“人各有命吧！”最终，她还是相信命运、



开始找人算命，就在这时，算命理的朋友给了一本改变她命运的书——《转法轮》，因着这样的机缘，她走上了修炼之路。

其实，翠华并没有一开始就学炼法轮功，是朋友再三提醒，她才开始学炼功法。

修炼后她感觉到小腹部位有法轮在转，最明显的是鼻子过敏好了，这困扰翠华多时的症状，竟然在一次炼功后就不见了，让她感受到大法的神奇。接下来，翠华身体也陆续明显感受到李洪志老师在《转法轮》里提到的一些反应，包括开天目看到另外空间五光十色殊胜的景象。即使如此，向来是无神论者的她，对于修炼还是抱着观望、未下决心的状态。因此，《转法轮》花了近一年才看完。

翠华回忆自己初学时对法轮功不排斥的原因有三：一是法轮功的修炼不讲拜师等形式；二是不收费，这让看多宗教诈骗事件而心生畏惧的翠华感到放心；三是法轮功修炼没有阶级、贫富概念，这让向来厌恶特权的她觉得法轮功很纯正。

## 动真念信正法 找回创作灵感

然而，看了约三遍《转法轮》之际，翠华对于书中的许多法理，还存在着一知半解，

而真正让翠华动念头要修下去的原因，是看到明慧网上一篇大陆学员写的修炼心得。

作者是一位农夫，大意是说他能一路坚持修炼的原因就是“坚信”。于是翠华内心也在思考：如果我不相信，要如何修下去呢？那我就相信看看。就在她“信”的念头出来后，很多法理都明白了。

正式上了法轮

功九天学习班的她，把画画的感觉找回来，这令她十分惊讶，十几年创作灵感的枯竭，竟然于正式修炼后有了全新的创作思维。有一次画海芋竟一口气画了十几张，当时翠华很感动，不敢相信自己能再画。

## 修炼悟法理 画荷显微观

“千年之约——心境如荷”是杨翠华生平第一次办的个展，那为何选择画荷？本来就喜欢花的杨翠华说，荷花出淤泥而不染很能表达修炼意境，因此她对荷花一直情有独钟。

她画的荷花都很大，以油画创作这么大的荷花，十分少见，原来这是因为修炼之后的翠华体悟到“微观”的道理。杨翠华表示，“微观就是要放大，放大后可以看到自己的问题，而且经由放大，更能看到花的原本本质，本来忽略的部分，这时你能注意到。”

“灵气”与“本质”一直是杨翠华所追求的。杨翠华发现荷花在不同的环境有不同的个性和味道，就象人一样，在不同的社会环境中会有不同的习染，所以她画荷就象画人一样，就是在展现那种独特性。

## 画得奖作品“专注” 如有神助



认可有神后，重要的事就是要找到神，在过去这些年里，我认为自己是找不到了。我碰到一位修炼中的高人，相当高，不出头的。他修佛为主，兼习旁门左道，很不一样。但即使碰到这样的人我也是对神没信心。春天我到五台山去拜文殊菩萨，虔诚地求她赐给我智慧，因为我已经对人生非常迷惑，可是什么也没有。

佛在哪里？神在哪里？我为自己痛苦的心四处寻觅，为繁华凋尽的人生哀叹。过尽千帆皆不是啊！

我在今年五月因网上的4/25事件报道而接触到法轮功。我被它吸引，又强烈地抗拒。我为何抗拒？因为怕受骗。这年头几乎没什么真东西了。

我越被法轮功吸引，就越努力地批判它，找它的毛病。不弄得心里踏实了，谁敢修呢？

我批判得可够狠，因为我对他感兴趣。我对网上批法轮功（7月22日之前）的各方面观点进行整理汇编，弄成挺厚的一本。还觉得不得劲儿，就自己对着法理批。恕我不能多说，总之在我自以为已将法轮大法奥秘揭开之际，在我要向人宣布这是个骗局时，我恍然间明白了一切，原来我觉得充

满矛盾的大法，一下子变得无比清澈，光芒四射。我泪流满面，感激佛给予的慈悲。

我说的是我的亲身经历，修佛之人，断无虚言！

我不是个容易相信谁的人。这些年在商界做事，什么时候能不留心眼？我其实是个大俗的人，曾经挥金如土，几乎常人追求的一切我都有过。可那有什么意义呢？那都不是生命的本质，在物质富足之时，我突然意识到自己已走到了一条绝路上，再没去处了，有一次甚至从梦中痛哭着醒来。所以会特地去普陀山找观音，去五台山找文殊。

我向佛的心是诚的，是干净的，可没有佛应理我，我简直要绝望了。学了法轮功我才明白，为什么没有佛应理我，佛怎么了，人怎么了，人的路怎么走，修炼的路怎么走，心中的大惑一并解掉。

我与许多炼功者略有不同，我是因批判而得法的。我身上的变化也很明显，有过多种很清楚的体验，但主要是在法理上收获非常多。

我对佛经以前不爱看，看了也不太接受。十几年前我看过一本经书，看得一头雾水，知道它自有玄妙，可那玄妙跟我无关。还有象神秀与慧能的偈子，以前只觉得玄，现在学

二零零七年，翠华看了神韵纽约艺术团来台的表演，展现出前所未有的纯洁明净与极致高超的艺术，终于让她明白，要成为一个真正的艺术家，其标准与要求有多么高。于是她下定决心走向专业，认真磨练自己，用心追寻纯真、纯善、纯美的艺术价值。

“专注”是杨翠华一举拿下新唐人电视台主办第二届全世界华人人物写实油画大赛铜奖的作品。这张作品难在以黑白的色调、完全对比的方式处理，而且是逆光，这是高难度的绘画技巧。

原来，杨翠华有一年去罗浮宫参观，在雕刻区就看见一位老画家正在画一尊石膏像，老画家认真专注的神情，瞬间让翠华感动。当时的光线好，空间感很强，于是就动念想把他画下来，就让画呈现了如“画中之画”般的巧妙意境。

这样一张既写实、难度又高的画，一般都要琢磨很久，但却没想到竟异常的顺利，整个过程现在想来，杨翠华依然觉得不可思议，她说“好象不是自己画的，如有神助。”

## 心趋淡泊 画境提升

如今，在杨翠华的心里，对艺术有着十分明确的定位了，她知道绘画不是画家情绪宣泄的出口，也不需要苦思什么观念，或是画一些让人摸不着头绪的题材，杨翠华肯定地说：“艺术家应该有着责任和使命的，要画出真正好的东西，去影响别人，带给别人最美好的良善，这样对社会的风气、道德的提升都会有积极的作用。”

修炼使她对名利的执着看得越来越淡，这份淡泊无意中提升了她的画境，因为她只需要专注于创作出真正的好作品，轻松而自在，只要走进大自然，去找寻万物的本质，然后很真实地呈现这本质的面貌即可，而不必在乎一张画可以卖多少钱。

现在，画画是她生命特质的自然展现：真诚、简单、光明、善良，一如画中朵朵净莲所映照的初始之心。◎（黄宇生）

# 我找到了真正的心法

我1982年大学毕业后，分配到一家文化单位工作，由于工作的关系和有感于人生艰辛，我开始接触佛家文化书籍。特别是佛家叫人向善，远离恶趣使我心动，每天自觉必读佛经，但那时基本上还只是为探求知识，追求精神解脱我目的。

1992年，我在山西太原一个历经苦难的表姐，在我的启发下去五台山宝华寺皈依了，并向方丈说了我的情况，也替我领了“皈依证”，取法名“释得乐”。表姐催我上山举行皈依仪式，我当时在气功大潮中还想寻找一种不受约束的功法，所以一直未去。1993年秋，我在练了几种气功都很失望的情况下，接受了皈依仪式。以后我经常去几个寺庙参加活动，捐钱，也到“居士村”买书，也去了普陀山等等。

但随着时间推移，以上这些并没有解决我对人生的疑惑，我发现自己深深陷于各种错综复杂的矛盾之中。泛泛地说教，一接触社会现实就显得苍白无力。我脑中翻腾着许许多多的问号，庙里没有人能给我一个信服的答案。象对待许多气功一样，我掩盖不了自己内心深处的困惑。

1994年5月，一个朋友打电话约我一起去听李洪志老师做报告，我答应了。刚开始并没有重视，但从听那一刻开始，我就沐浴在一种说不出的祥和氛围中。我感到前所未有的平静和愉悦，我不再躁动，细心聆听老师的报告，那声音似从天边传来，在耳畔震响。在老师的讲课中，我明白了我孜孜追求答案的几个根本问题：1.什么是佛法？这个宇宙的特性“真、善、忍”就是最根本的佛法。2.什么是修炼之路？向内心去找，去掉各种执著心就是修炼。修心才能返本归真。3.什么是

自己得功？法轮大法把修炼的好东西，真东西全部下给人的主元神，叫人的主元神得功，升华，这是开天辟地第一回呀！我如梦方醒，真的珠泪滚滚，才知道在苦海茫茫中，李老师的法船才是真正能度，也是唯一能度我们众生的最可靠的大船。

我从那一天开始决心修炼法轮大法了。我是心甘情愿去自觉修炼的，因为我向往李老师在末法时期指引的这样崇高的心性境界。据人讲，得人身难，生在中国难，闻听佛法难，我不知自己是何等的缘分，居然这三难都不难，此时不修，更待何时？尽管坚持走这条路有很多艰难，要忍，要舍，要吃苦，但我不怕，也尝到了修炼的甘甜，感受到了常人感受不到的快乐。我的身体无比轻松，再也没有报销过一分钱医药费。我心里不再去想名利之事，免去了争斗之苦，一切讲顺其自然，从不勉强。虽然我够条件分房，单位却不给我，我也笑呵呵不去争。别人看了都不理解，但我心里明白：活得轻松，这不是人生最大的解脱吗？常人怎么能知道呢？佛教代表了佛法的全部，在世间还有佛法的其它表现形式。宗教也代表了神佛，我认为只有向内修心，达到“真、善、忍”的标准，才能得到宇宙普遍承认和接纳。这就是我找到的真正的“心”法。

就在我开始修炼的那一天，我7岁的女儿天目开了。看见满屋子法轮在旋转，大的如房子，小的如针尖，李老师端坐莲台，金光四射，含笑注视。我双手合十，心里默默地想：“我此生只入一个法门，那就是法轮修炼大法。我永远只有一个师父，那就是李洪志老师。”◎

# 玄中洞见佛中天

了大法，再想再看佛经中所所述，只觉得透亮清楚。而神秀与慧能的偈子，我现在理解下来，一个还有怕执著的执著，一个没了，也是清楚得很，并非玄不可言。

我以上所言皆无虚言，讲得不对倒是可能的，请大家批评指正。我说这许多话，只是想用我的经历告诉大家：这个法确实是高深大法，它使了我悟以前十几年所学所思所疑的各种知识和学问，并均可言之成文。

许多人都以为法轮功弟子傻、迷信，其实不然。大法弟子是在不断衡量着大法的，这是信和悟的前提。这种检验是很充分的，要不然，谁肯去掉常人之心相随之？去掉常人之心是多么苦的一件事啊，在受不了苦（都是锥心之苦）要放弃时，就会自然而然地去衡量这个法：这个法是真的吗？它值得我这样付出吗？

人们真应该好好了解法轮功弟子如何修炼，是不够精进的，每回看到同修们的事迹，都会感动和惭愧。我想告诉大家，这些社会上的普通人，他们在修炼中显现出了真正伟大的佛性，那是圣洁的，无私的，总能令我泪流满面。（本文于一九九九年八月）◎（大陆弟子）

## 法轮功简介

法轮功是1992年由李洪志先生在长春所传出的佛家上乘修炼大法。法轮功是一套完整的性命双修功法，以宇宙最高特性真、善、忍为修炼原则。强调心性修炼，修炼人从好人做起，按照真、善、忍标准要求个人心性的提高，另外包含五套缓慢、优美，简单易学的功法动作。修炼法轮大法在短时期内就能达到意想不到的高层次，返本归真。

正法度人不取费用。法轮大法是修善的、和平的，一切活动都是公开且免费。法轮大法修炼不重形式，没有名册、会员，自由来往。法轮大法为人们带来美好，对个人来说，修炼法轮功不

# 什么是法轮功？

但能祛病健身，使人变得诚实、善良、宽容、和平，而且能开启智慧，逐渐达到洞悉人生和宇宙奥秘的自在境界；对社会来说，修炼法轮功能增加社会的稳定、包容与祥和，提高人们的整体精神生活品质。

## 如何学炼法轮大法

如果您想开始学炼法轮大法，可以采取以下方式：一气呵成通读《转法轮》一遍。这能让您对“法轮大法”有个基本的认识与了解。《转法轮》等大法书籍，在书店(<http://www.tiantibooks.com>)有售，也可从网上免费下载：<http://falundafa.org/>

[book/chigb.htm](http://book/chigb.htm)可先连结页尾的动态网网址，突破网络封锁，以了解更多信息。

<http://www.dongtaiwang.com/loc/howto.php>

敬请使用动态网突破封锁 <https://ex.cliclub.ch>（请通过安全凭证）

动态网可透过国外信箱Gmail等发邮件给

[d\\_ljp@dongtaiwang.com](mailto:d_ljp@dongtaiwang.com)取得

敬请使用动态网突破封锁 <https://fa.excelsiortrade.ro>（请通过安全凭证）

动态网可透过Skype加入dongtaiwang-ip.go为好友来取得

