

正念的威力，认真对待自己的每一念。

正見周刊

二零一零年
十一月三十日

“用理智去证实法、用智慧去讲清真相、用慈悲去弘法与救度世人” 《理性》
“全面讲清真相，正念清除邪恶，救度众生，坚定的维护法” 《大法坚不可摧》

弟子交流	2
【修炼体悟】	2
坚持长期长时间对同修发正念体悟	2
运用神通的体会	4
修心	4
大法弟子只能按照师尊所选择的标准去做	6
浅析负面思维的影响	8
去情	9
以慈悲的心态去情	10
不可执著个人的“悟”	13
在帮同修过病业关中修好自己	15
用人念去执著痛苦难去 用神念去执著轻松愉快	16
互相扶持，完成使命	18
放弃	20
从“男女授受不亲”谈起	22
俗语的背后	24
矛盾盾	26
【修炼点滴】	26
不能迁就同修的私心	26
从脚崴看“一念”的重要	28
法田	28
【法会交流】	30
再度登上法船的生命	30
【修炼故事】	35
师父呵护我过魔难关	35
【以史为鉴】	39
王审琦有酒量	39

弟子交流

【修炼体悟】

坚持长期长时间对同修发正念
体悟

尧路

关于如何整体做好协调发正念帮助同修，同修们已经讨论了很多，最近看到《承包狱中同修 有序清除迫害》一文。文中说——“上网一直看到很多狱中同修被迫害严重，就为他们发正念，但是都不能坚持时间长，因为感觉发不过来，问过其他同修也说有这个感觉，所以有点麻木，只是感觉着急，做不到长期发。”这个项目我已经做了一年了，有一点小小的体会，介绍一下。

刚开始是去年七二〇，我提前有消息知道本地有十位大法弟子可能被抓。自己又和他们联系不上，所以加大了对他们发正念力度，后来我觉得一个人的力量有限，所以我就选了五个我认为正念差而又处于暴露的，我认为最危险同修，作为重点发正念对象。最后结果是本地有十多位弟子被抓。这五个同修有两个只是被问了问情况，没造成损失，而我认为正念强弟子被抓了。这

里我不是想显示自己怎么样，这说明我们加大发正念力度效果还是明显的。同修被抓后，有很多同修也参与发正念营救，有两位同修当时就被营救出来。从以上情况来看，效果还是显而易见的。对同修长期长时间发正念最大的难点是不能长期坚持。我看到有许多同修发一段时间就不发了不能坚持下去，有的怀疑有没有效果等等？信心不足。其实我也动摇过，但看到有许多同修发一两个月就不发了，不能坚持。我就想自己要坚持到底，直到同修出来为止。我也怀疑过效果到底怎么样，但在师父对我的鼓励下，还是坚持下来了。有一次，由于有事去外地，期间耽误了二十天，回来后我心想不知道二十天没对同修发正念，不知同修在里面怎么样？在这时，我刚好打开大法书，第一眼看到的是很危险三个字，我觉得这是师父对我的点化，所以我还是坚持下来了，之后我自己有长期对狱中同修发正念。从狱中传出消息，同修在里面的状态还是很稳定的。这也增加了我的信心。做到今年，去年七二〇被抓的同修，有的今年才判，判了监外执行，有的今年已经回来，在

始做家务活；大概第十六、七天的夜里，在似睡非睡的朦胧中，我看见师父在我受伤的部位给我点滴象葡萄似的液体，然后听到“咔嚓”一声，骨折错位的地方归位了，太舒服了，我能下地站立几分钟了；第十九天我能走路了，完全能做家务活了；第二十二天，我就能单盘打坐半小时；第二十三天，就开始双盘打坐了。

我修炼大法后历经的魔难和在我身上展现的奇迹，使家里亲人的观念都转变了，他们从对法轮功的不理解到对法轮功的支持，有的还走进了大法修炼。

【以史为鉴】

王审琦有酒量

感恩

王审琦，字仲宝，是北宋初年的大将军，为人忠厚且与宋太祖赵匡胤关系很好。赵匡胤酒量很大，可王审琦却是天生的滴酒不能沾。从现代医学的观点看，他可能有严重的酒精过敏。

赵匡胤在登基称帝后，一次与王审琦一起参加聚会。席间赵匡胤喝的酣畅淋漓，大概是想到好友王审琦不能喝酒吧，此时他突然仰天祈祷说：酒是上天赐给人

的。王审琦是我还未发迹之时就结识的好友，现在正是我与他共享荣华富贵之时，上天为何不赐给他酒量呢？

祷告完毕后，赵匡胤对王审琦说：神必定会赐你酒量的，试着喝一点吧，不要害怕。王审琦听皇上说了，奉旨举杯就饮，居然一口气连饮十杯都没有任何不适的感觉。从此只要是陪太祖赵匡胤喝酒，王审琦就能开怀畅饮美酒而无事。然而回家后他却依然不能饮酒，只要喝一点酒就会生病。

此事记载在《宋史·王审琦传》中，做为正史其可信度极高。而且赵匡胤作为开国太祖，早已是功高盖世，古人也没有必要在这方面刻意夸张。现代人可能会觉的这件事有点玄，然而从有神论的观点看，很可能是有神灵听到了宋太祖真心的祷告，从而完成了他的愿望。

其实从古人认为的皇帝“金口玉言”“奉天承运”的观念来看此事也是很正常的。人间王者的一念就对他的臣子产生了巨大的影响，改变了他不能饮酒的状态。那么今天的大法弟子作为未来宇宙中的大神、王乃至主，其一念更会对众生产生极大的甚至是决定性的影响，所以真的应该相信自己

法，突然腹部象刀割一样剧烈疼痛。儿媳闻讯后都赶来了，二媳妇带来了输液瓶、注射器、止痛药，由于我没有守住心性，使用了人治病的方法，打了针，又被孩子们送进了医院，开始诊断说是：“急性阑尾炎”。上了手术台，医生打开腹腔后发现阑尾没发炎，两个小时也没有找到原因，随后叫来老医生，再次打麻醉开刀，说是：“肠梗阻”，把小肠切了一米。结果折腾了很长时间，吃了很多苦才好了。

四、又遇魔难看心性

2009年也是入春的一天，我在家到卧室柜子上去取衣服，不小心将放在衣服上面的小孩摩托车用的5—6公斤重的蓄电池带落下来，一下砸在我的头顶上，马上就流血了，我一边想着“没事”，一边拿条沙巾随便包上，很快血就止住了，不两天就完全好了。

五、守住心性，再现大法神迹

2010年1月24日中午，我上卫生间给小孙洗袜子，刚进门，脚下一滑，右脚便滑进了蹲坑，右膝盖硬碰硬的撞在蹲坑的边沿，小腿骨与膝关节错开，向后侧撬起二指多高；小腿骨中段和右踝骨两处骨折，整个

小腿变形，（后来在睡梦中师父点示我有三个地方骨折）随后右下肢肿胀、疼痛不止。这时我悟到，由于上次腹痛没有守住心性住院做手术，业力没有还，这次魔难加大了。心想：这次我一定要守住心性，可不能再象上次那样让孩子们牵挂送我上医院，不能再让师父失望。我不让老伴告诉孩子们，我对老伴说：“你们不要管我，我有师父在管！不会有事的。”然后，我就这样忍住钻心的剧烈疼痛，心中默念着师父“难忍能忍，难行能行”的警句，用手托着受伤脚，大约在卫生间呆了一个多小时，一直到同修来了，才把我从卫生间背到床上。同修们与我一起发正念、一起学法、一起谈心得体会，帮我一起向内找导致摔跤的真正原因。

夜里天冷，我拖被子护盖膝部时，突然听到膝部骨头“咔咔”在响，我知道是师父在为我调理伤肢，以后每天夜里都能听到这样的声音；到第四天夜里，师父给我调理完伤肢后，我觉得舒服极了，小腿不再疼了，我安稳的睡了一宿好觉。

第十二天，我试着用手扶着圆凳子向前走，并自己上卫生间，进厨房做饭，开

狱中表现还没有什么损失，只是临出狱时，同修急于出来，签了字，留下遗憾。

坚持时间长了，除了对狱中同修发正念，我又想到能不能扩展到对还没走出来的发正念？我自己的时间较多，于是我就对着他们发。一次发正念中心想不知道汉中还有多少没走出了的同修？这时脑子中立即出现一个很清晰的数字6350，我想这么多呀，我就对着6350他们发。每天最少一次，解体旧势力对他们的安排，解体他们思想中抵触法的旧势力安排的东西，把他们和大法在世间布下的巨大的场联系起来，把他们放在其中，把他们掉到地狱的部分解救出来，就这样发了两三个月，时间长了我有点麻木了，怀疑有没有效果。到底有没有用呢？又一次发正念时还在想也不知道到底有没有同修走回来呢？这时和上次一样脑子中出现一个很清晰的数字6190。我知道这是师父对我的鼓励增加我的信心，就这样这一年来总是麻木怀疑，麻木，怀疑，……但还是坚持下来了。有一次对我的信心鼓励最大，也是时间长了又怀疑效果了，一次对没走出了同修发完正念后产生一念，以前看那些小弟子

文章说，小弟子天目中看到，师尊扭转乾坤时发出了巨大的响声，我心里和师父开玩笑似的说，我这也算扭转小宇宙的乾坤了，不知道有没有巨大的响声啊？这时从远处《常人空间》传来巨大的扭东西的响声，象是远处建筑工地一扇巨大的门托在地上发出的。此时我激动不已，师尊如此精妙的安排，都是为了鼓励能做的更好，增加信心，也许连我心里和师父的玩笑话这一念本身都是师父安排的。我还敢再怀疑什么呢？就这样在师父的一再激励下，这个项目我一直做到现在已一年多了。另外《再精进》这一篇经文中我学到一个最重要的理，那就是大法弟子一个项目一旦确立起来就应该一做到地底，否则就是前功尽弃啊。

这期间我也接触了一些这样的没走出去的同修，他们有的主动问严正声明怎么写，有的已经有自己的三退名单，前一两年这些同修怎么劝，他们也是麻木无所谓的样子，怎么劝有的只是傻乎乎的一笑，同修们都很无奈多已放弃他们了。随着正法进程的向前推进，现在做效果真的不同了，我锁定的目标主要是以上两种情况，

另外对刚出狱同修我也帮他发一段时间，让他稳定下来不受更多损失。认识不认识都没关系，只要听说了这个人的情况就这样做。我觉得对本地经常受迫害的同修，刚出狱同修我们应该也是帮他发一段时间。临出狱同修要加入一念——出狱时不签任何字，长期长时间坚持。这里我非常想说的是希望有更多的同修针对当地来参与这两个项目。好像觉得势在必行啊。

希望有更多的同修重视。不妥之处请同修慈悲斧正。

运用神通的体会

大陆大法弟子

某天，我公司的那个新同事被加工资了，竟加到比我的工资还多 2000 元（我工资原先还比他高 1000）。而在我眼中，他来公司的时间比我短几年，对公司的贡献跟我更是没法比，公司怎么如此不公平？！显而易见，我已经产生了嫉妒心和怨恨心。

好长一段时间，我都被这两个纠缠不休的邪心整的没办法了。在一天打坐中，我忽然想起了师尊“随意所用”的法理，我想不如用

“摄魂大法”把它们揪出来，再用“化功”把它们化掉看看如何。于是我马上在心里想（本人闭着修）：先用那个钵向体内的嫉妒心和怨恨心一照，我立即感到嫉妒心和怨恨心一下子被缩小成一小点，然后我想象用摄魂大法把它们一抓，抓在手里，再用化功一化！我立刻感觉那个嫉妒和怨恨心被化成水了。最后，我向内找了一下，发现嫉妒心和怨恨心已经被割舍掉了，心里感觉不烦了，心理也平衡了，竟然开始替那位被加工资新同事高兴起来。

我不禁惊叹：佛法神通外灭邪灵、内去执着，他们原来可以这样被运用啊！我悟到：这是大法的本能，是我先天本性中大忍之心在维护真善正念、镇邪灭乱过程中如意法力的展现，其威力是常人的本能（特异功能）所无法比拟的。

个人一点体悟，不妥之处请同修指正。

修心

了愿

一件事情崩的我晕头转向，一位做协调的同修当面声称要和我断亲（分手）。

事情真的不妙，人中分

没有个完，千万别让他们知道！”

大约经过两个多小时的反复解释，他们才同意把我送回家。临走时我怕公司要处分驾驶员，对公司领导说：“你们不要为难驾驶员，他也不是故意的，我不会找你们麻烦的。”他们送我回到家时，我怕邻居看到我肿得象个脸盆似的脸，我就脱下外衣顶在头上，他们扶我上到二楼，我忍着痛，坚持独自爬到了四楼，进了家门。老伴当时没看到我被遮住的脸色，不知道我遭到了车祸，还请他们坐下，问付钱了没有，我赶忙说：“谢谢你们，你们工作忙，赶快回去吧！”

他们走后，我叫老伴看我的脸，说明情况，他才知道，但不知那么严重。炼功时间到了，我催他快去炼功，他走后，我躺在床上，先是胸部特别难受，接着就吐，吐了很多脏物，接着肚子又翻江倒海般的难受，我扶着墙壁，挣扎着上卫生间就拉，为了不让老伴看到这些，我忍着痛，自己摸索着用拖把把一切都打扫干净了。

一些同修闻讯后来看望我，见我的右眼、右侧半个头肿起大约 10 公分，都变形

了，右眼只剩下一条缝，两个眼眶和上半个脸都成了紫黑色，右侧胸部也肿得高起 10 多公分，右腿全部成了紫黑色，右脚趾成了黑色，皮肤肿得发亮。大家都为我的大难不死惊叹大法的威力。

我始终守住心性，坚持学法，七天后，肿就全部消了，我再次体会到师父的大慈大悲，是师父给了我第二次生命。大法在我身上出现的奇迹，不仅鼓舞了同修，也让世人看到了法轮大法的超常和神奇。

二、再过魔难关

2000 年入春的一天，我与老伴正在打坐，突然门铃响了，我急于去开门，刚一起身，想扶双人床的床杆没扶住，身体就朝后仰翻跌倒在地，当时只觉头昏目眩，两肋处抠向内臟剧痛难忍。老伴赶紧将我抱到床上，我让老伴不要声张，说：“这是我要还的生生世世欠下的业力，有师父在管我，一定不会有事的。”就这样我在床上躺了两天，疼痛难忍时，我就默念师父“难忍能忍，难行能行”的警句，坚持度过了魔难。

三、再次过魔难，心性没守住

2000 年 10 月 28 日，我与老伴在家刚炼完第三套功

车轮下拉出来，但我被车轮压着，拉不出来。有人说：只有倒车，可司机已吓坏了，不敢开车了。大家就一齐往后推车，车轮又碾过我的腹部压住我的右脚，还是拉不出来；最后还是另外一个司机上去把车往后倒，才把我从车底下拉出来，慢慢扶我坐起来。我看到他们一个个吓得面如土色，周围挤满了看热闹的人们。

我动了动脚，感觉还好，脚能动，就挣扎着站了起来说：“没事，没事，你们走吧！我要回家了。”

这时公司的领导闻讯赶来，交警也来了，他们要送我上医院检查治疗。我对他们说：“我是修炼法轮功的，没事，不用上医院，你们看我的手、脚都能动的。”一个交警说：“我知道，炼法轮功的不让吃药。”我大声说：“我们炼功人身体好，不需要吃药，李洪志老师哪本书上都没有说不让吃药，真正修炼的人没有病、身体好，所以不用吃药。”但交警仍然坚持说：“老人家，去医院检查检查吧，反正是公费医疗，没有关系的。”当时我想：国家的钱也是人民的血汗，我不能花，自己的难，自己承担，就说：“我真的没

事，不用上医院。”

大家你一句，我一句的都劝我上医院。有一位女工作人员忍不住含着泪说：

“大妈，你不去医院，我们心里过不去啊！”我说：

“你们不用担心，我是修炼法轮大法的，我有师父在保护，没有事。”

交警挤过人群，拿着相机要拍照，并问我的名字、住址，说要立案。我想：照了相，立了案，司机就要遭殃了，我举起右手把肿得很高的右半边脸遮住，心想：师父说大法弟子处处都要做一个好人，更好的人，做事首先要为别人考虑，我决不能让那个司机受到处分。这时我的肩膀已痛得麻木了，我仍然努力抬起小臂，活动活动手腕和手指给他们看，告诉他们：“你们看，我啥事都没有。”

汽车公司的领导将我让进了办公室，对我说：“你不上医院，那么我们给你一点钱吧！”我说：“钱我更不能要。”他又说：“是不是打个电话叫你家里的人，你的儿女他们来。”我连忙说：“我的儿孙三十多个，他们大多都不是修炼人，让他们看到我这样子，他们不会饶过你们的，跟你们提这个条件，那个要求，和你们

手无所谓，法中不协调铸大错。静下心来找原委，表面看来自己修得不错，挺精进，三件事做的轰轰烈烈，从迫害到现在，过五关斩六将，迷惑了所有同修的眼睛，甚至有的同修还非常的崇拜。然而，这颗高高在上的人心没有得到及时的抑制，反而在这赞扬声中越发膨胀，在赞扬的考验中一败涂地。一直到后出来的同修要做点什么，不符合自己的观念，就会遭到种种刁难，这不行那不行。一有和自己意见不一致就会说：“你知道什么，你了解情况吗？”态度粗暴，瞪眼扒皮，盛气凌人，甚至扬言我过的桥比你走的路都多。满嘴刺激别人的话，挑衅的口气噎的人喘不过气来，刺激同修造成间隔，增加协调的难度。

问题出来了，不从法上认识，用法来归正自己，又走另一个极端，撒手不管要退出协调，做一般学员。放不下的执着使自己在偏离法的路上越走越远。师父急啊，用许多巧妙的方法点悟自己的执着，又将法的神奇显给自己看，唤回那迷失的弟子。第一次，师父将我的周刊的内容给换了，前七页和后七页的内容是对的，中间给换了，把那些修炼的内

容和成果换成一些新闻和无关紧要的内容，喻指“金玉其外，败絮其内。”表面修得光滑，内里人心肮脏。第二次，当自己的意见再一次被同修冲了气管时，大发雷霆，很失态时，第二天的周刊有一篇文章在原来的内容上，再一次从复一遍“放不下长期养成的观念，说话语气重，不善，不修心性。”我的心震撼了，流泪了，自己执着不放的人心，让师父操了多少心。

魔难过后，深省自己，十多年来你真修了吗？把你自己的不同要求了吗？十年中事情真的没少做，就是修心不踏实，迫害严重的时候，自己协调这一片，说一不二，和同修配合闯过了这十几年。后来一些精进的同修要做一些事情，不是积极的协调而要看符不符合我的观念，冲了我的气管，就指责，就刁难。执着的证实自己的心恶性膨胀。“很简单，就是你是在证实法还是你在证实自己。如果你在证实法，别人说你什么你都不会动心。如果别人冲击了你的意见，冲了你的气管，你觉的不舒服，你如果在别人针对你哪个问题对你提了反对的意见或者不同意你的意见、你觉

的不舒服的时候，你要起来反对、辩解，因此造成跑题与不顾，哪怕是最善意的辩解，你都是在证实自己，（鼓掌）因为你没把大法放在第一位，此时你最放不下的是自己。”（《二零零四年纽约国际法会讲法》）实修就是修自己那颗执着不放的心，把自己放在法对自己不同层次的不同要求上，主动同化法，对着别人修自己。不要眼球向外翻，老修理别人，别人修好了，修成了，自己掉下来了，结束时你走不了坐那哭，都没人看你一眼。

自己算什么，自己有什么，自己能做什么，还不都是师父在做，你不就是大法一粒子，一普通学员吗，有什么？有许多地方还不如那些不说不道、不声不响的同修修得扎实。人要不能正视自己，总觉得自己高明、正确、了不起，终将落的一事无成，空手而归。遇事向内找，严于律己，终能包容别人，环境就会变得祥和，气氛和谐，间隔也没了。

明析人心之祸，纠其狂妄浮之举，遇事随和，淡然相处，对了如何，错了如何，面对指责淡然一笑，面对不解欣然而退，遇能者欣然相让，逢求者倾囊相助，见错

者和颜相告。“心阔似海行千帆，胸怀无量盛宇寰”。

消去执着，诚心找到同修，活脱脱的把心里的肮脏剖析给同修，曝光于人前，气氛和谐了，间隔没了。

修去人心，从我做起，我先改好。

大法弟子只能按照师尊所选择的标准去做

大陆大法弟子 法子

最近一段时间学法时经常发困，有时心想“先躺一会再学，这样的不清醒学法是没有用的”。后来发现这是自己的安逸心，我开始努力去自己的安逸心，决心一定突破这个困魔的干扰。可是，一段时间一直无法摆脱学法发困的状态。我开始在法上认真思考这个问题。我意识到这是旧势力的干扰与迫害，我把它当成了修炼中的关去过，去突破，这不是在旧势力安排的磨难中修了吗？大法弟子只能修师尊给安排的，只能圆容师尊所选择的，对旧势力的安排是彻底否定的，怎么能去修它安排的东西哪！想到这，我从内心发出强大的一念“我是正法时期的大法弟子，我只修我师尊给我安排的，你旧势力安排的这些都是宇宙中

【修炼故事】

师父呵护我过魔难关

云南大法弟子整理

我今年八十七岁，是一个目不识丁的职工家属，十五岁我就过门，生育了十三个孩子，只成活四人，父辈是一个信奉耶稣的基督教徒。四十年代我就跟随丈夫在抗联做过妇联工作。我自小体弱多病，三十六岁就患软骨病，瘫痪卧床三年，治疗后留下脊柱弯曲（佝偻病残疾后遗症），背成罗锅状，身高由原来的 1.5 米，缩至 1.3 米，同时伴有低血压、心脏病。

1997 年 7 月我得法不久经过师父给我净化身体后，我身上带的各种疾病都一扫而光，更神奇的是我这个由软骨病导致脊柱变形，只能双手下垂弯腰走路的人也能直起腰杆走路了，邻居们见了都为之惊叹！更加坚定了我修炼大法的决心和信心，我每天都积极参加炼功点学法炼功和洪传大法的活动，用自己的亲身感受逢人就向他们介绍法轮功。

1999 年“7·20”江 xx 发动了对法轮功的迫害。2000 年 2 月，我因参加集体学法交流，和四十四名同修一起被非法绑架，我坦然的

向公安讲述了我修炼法轮功后的变化和神奇的亲身经历，当天晚上我和大多数同修都回到了家。十年多来，面对外来的压力和亲人的不理解，我坚定的信师、信法不动摇，坚持学法炼功从不间断。我按照师父的要求努力做好三件事，用自己的亲身经历和体会证实大法，向世人讲清法轮功的真实情况，揭露中共媒体毒害世人的造谣宣传。

为纪念“5·13”世界大法日，我将自己在师父呵护下几次闯过生死魔难关的事情写出来，以此证实大法。

一、22 路公共汽车轮下的奇迹

1999 年 5 月 13 日下午，我乘坐昆明 22 路公共汽车到终点北站，我象往常一样，让别的乘客先下车我再最后一个从前门下车，我的双脚刚刚落地，突然从后面驶过来一辆刚进站的 22 路公共汽车猛的将我撞倒，车轮顺着我的右脚一直碾到了我的右侧面部。我大声喊了起来：“车别再走了，再走我脑袋就开花了，车底下有人！”这时车停住了。

我躺在乌黑的车轮下面，车子的左前轮子紧紧压在我的胸部和脸上。这时站上的人们都跑过来想把我从

回到家后，我花大量的时间听师父讲法录音带、读《转法轮》、发正念，同时开始炼功。碰巧，出院后的第一个星期天就是瑞士大法弟子集体学法的时间。我告诉先生：我这次的手术让我的同修们很担心，过几天我想到伯尔尼和他们见见面，告诉他们我没事了。师父慈悲安排，先生居然答应了。我一个人搭车前往需要三个多小时车程的学法点。看到久违的同修们时，我激动的脱口而出的第一句话就是：“我回来了。”

从伯尔尼回来后过三天，我要开始去景点发报纸给中国游客。就这样，我快速的又再回到大法弟子救度众生的行列中。重新开始修炼的脚步是一步一步不断的往前走了，但是正法进程是不等人的，我不能在修炼道路上慢慢的走，我必须赶紧开始做救度众生的事。

这次的生死关对我来说犹如一记重锤，真的敲醒了我。一个生命想要返本归真在大法中修炼真的不是件容易的事。修炼是严肃的，生命几经轮回转世就为等待这历史的最后一刻。能够在主佛于人世间正法时得法成为一名大法弟子，这个殊荣不是每个生命都有的机缘。我

曾经很长的时间在修炼中夹带着很多人心在看待自己的过关、看待自己的修炼、看待同修之间的矛盾、看待师父的慈悲、看待法、看待被救度的众生、看待自己的修炼环境等等等等而不自知。这次走的大弯路，给师父在正法中真的带来了许多不必要的麻烦。

在这次的大魔难之后，我深刻的感受到师父给弟子们安排的永远是最好的。不过，当弟子们人心太重又不严肃对待自己的修炼时，真的就会被旧势力一步一步拉着往他们安排的路上走。除非自己的思想能够再次清醒回到法上，要不然是很难走回师父给安排的路。

希望同修们以我的例子为借鉴，认真严肃的、清醒理智的审视自己目前的修炼状态。大法修炼机缘就这一次，不要让过不去的人心断了我们生命回归的路。

顶拜感谢师尊慈悲苦度！再度登上法船的生命，将紧随师尊直至回归不再迷失。

（2010 年欧洲法会发言稿）

的垃圾，我不修你的这些垃圾！”。一念出，困意全无。

通过这件事，我悟到大法弟子已经是新宇宙中的生命，修成的那部分已经被隔开，达到了新宇宙的标准。我们只不过是按照师尊的选择，按照法的标准到旧宇宙中选择师尊所要的，圆容师尊所要的，不存在突破旧势力安排的关与磨难的问题。如果我们把自己摆在突破的状态上，那不是把自己放在旧势力安排的磨难之下了吗！修了旧势力的东西了吗！我们不是人为的把我们自己从师尊给推到的那么高的位置降到旧势力的标准以下了吗！大法弟子现在只是按照法的标准选择着旧宇宙中还没有被法归正与同化的生命与一切因素，我们的心性境界是新宇宙的标准，只不过是我们的主体还在旧宇宙中，身在旧宇宙中，心在旧宇宙之外的新宇宙中。对旧宇宙中的还没有被法归正与同化的部分就是选择，只要我们按照法的标准选择正确了，法就会归正一切，我们的责任就是选择，归正与同化一切的是法，这个选择的因素中包括我们自己与我们所面对的一切，全体大法弟子的选择就是我们同化法的

过程，就是未来的新宇宙。

选择并不是仅仅限于分清，我们必须认识到不被法所选择的部分是不能进入新宇宙中的，必须彻底清除。以前，我在发正念时，经常慈悲的对那些旧势力的生命讲真相，希望它们不要干扰正法，毁了自己的永远，珍惜这次大法给宇宙众生的难得的机缘。有时泪流满面，觉得自己很慈悲。现在认识到我的这种做法偏离了法。师尊在法中已经讲了全面解体旧势力的法，法的标准已经订了旧势力的位置就是被解体。我人为的慈悲这些对正法犯罪，按照法定的标准不能再留的生命，这不是圆容师尊所要，是自己的显示心造成的，无形之中把自己摆在大法之上，是不敬师，不敬法的行为！我现在明白了对旧势力的一切生命与因素就是清除，不用讲什么慈悲，就是正念清除！不能自己人为的不按照法的要求去做。同样是干扰师尊正法。

有不合法的地方请同修慈悲指正！合十！

浅析负面思维的影响

越容

因为没修炼前是个很低调的人，比较自卑。修炼后，这些东西也成了修炼中的干扰，总是只看到自己不足之处，觉得自己做的方方面面都不好。可是又偏偏意志力不够，总是不能令自己满意，长期陷于懊恼之中。师父《洪吟二》中的〈断〉、〈还吧〉好像都是在说自己，觉得自己那么不争气。

这种状态总是干扰自己的正信，让自己看不到大法的殊胜，感受不到修炼的愉悦，也很难升起对师父对大法的坚定信心，总是感到自己的表现在给别人提供反面教材，有负了大法弟子的称谓。

其实我是没有清醒地认识到，这种因素都是后天形成的，长期以来好像成为了人的秉性、习惯性的思维方式。可是它不是真正的自己，不是先天的自己。相反，它能销毁自己，销毁真我，消磨掉精进的勇气。同时，我发现自己以前根本不知道怎样修炼，只是觉得法好，符合了自己做好人的观念，也就那样去做，也是只停留在自己观念的认识中。正如师尊在〈走向圆满〉中讲的：“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。”，

“如果是这样，那就不能算作我的弟子，这就是根本执著心没去，不能在法上认识法。”我在遇到邪恶干扰时，总是人心想这怎么办，不能用正念看问题，不能及时清除干扰，陷在魔难中。例如，长期以来炼功时胡思乱想，学法时嘴在读心不在法上，困了就想睡一会儿就好了，头疼时就想睡一觉就会好，白日做梦，碰点事脑子就像编故事的浮想联翩，好事坏事都会人心的想出一大堆念头。遇到邪恶干扰，就会人心去对待。

我意识到了要主动清除干扰，我的大脑我的思维我说了算，不能再任其想入非非了，加强自己主意识，并且多学法背法，让自己溶于法中。同时加强发正念的质量和次数，及时清除干扰。再有持之以恒也是对修炼人的长期考验，正如师父所讲：“修炼如初，必成正果”（《二零零九年大纽约国际法会讲法》）。

学法修心常对照，
选择正念清干扰；
意志坚定如金刚，
邪魔妄念尽已销。

重贫血。

一天，护士对我做例行抽血时，抽不到血。医生非常担心我的身体恶化情况。不可思议的事情出现了！一位医生告诉我，主刀医生联络上了，而且手术就排在星期一的一大早进行。更不可思议的是，在手术结束后，我很快的就被从看护病房转往到一般病房，而且先生告诉我肿瘤是良性的，手术进行的也非常顺利。当听到这些话时，我内心深处感到很幸运，而且也非常踏实的感受到师尊没有放弃我。

师尊在另外空间中帮我承受并消去了巨大的业力，让我得以在这次生死关中安然度过、平安无事。因为不是小手术，医生担心我在手术后会有剧烈疼痛，所以给了我可以自己操控按钮的特效止痛药。不可思议的是，我真的不需要，因为我的开刀伤口从来没有疼痛过。手术后，师父继续在另外空间里帮我清理着身体，所以人的这边，有的时候我的体温会反应的很高；护士小姐帮我量完体温后，总是会感到很奇怪的说：“怎么一切都正常！”

由于长时间的无法进食进水，我的身体显得非常虚弱，但是我的心却非常非常

的坚强；因为我只有一个念头：赶快恢复了，我要尽快再回到大法中修炼，和大法弟子们在一起。所以，师父的法身在另外空间里又继续帮我；手术后隔天我就能起床，能进食；再隔天就开始能走路；再隔天，医生说身上的部分管子可以拔除；再隔天，医生说身上所有的管子都可以拔除了。我的恢复速度之快是那么的不可思议。像我这种手术，换作一般常人，是需要十来天至两个星期才能出院的；但是，我手术完后整一个星期就出院了。不可思议的事情一件一件的出现。师父除了帮我调整身体外，也在我的思想中做了大量的清理。所以，在手术清醒后，我整个人有了种脱了一层壳的强烈感觉；许多的人心与执著和欲望没有了，思想中变得很干净。

在住院期间，师父慈悲安排，让我先生在没有我的交代情况之下，自己帮我带了《转法轮》，而且只有《转法轮》，没有其它的书籍杂志。当我有力气可以坐起来时，我就开始读《转法轮》、发正念。内心里是那么的激动，因为我深深的感觉到自己真的在大法中重生了。

心里感到害怕，但同时也很清楚他们会回来，只是甚么时候回来我不知道。那时，有个该做的事不做，尽任性的做些自己想做的事的想法，顿时涌上心头。由于，长时间的不精進造成自身的业力与旧势力不断的拽着自己往下沉沦；所以，面对师父一再的梦中点化，我已经醒悟不过来了！

二零一零年八月十二日早晨，我的腹部突然开始产生剧痛而且越来越肿胀；我无法卧躺、无法站立、无法行坐、无法入睡，不断的呕吐中已出现胆汁。那种连续的疼痛感快速的吞噬了我因长期不精進而造成的所剩不多的正念。我听师父的讲法录音带，但是心一直静不下来。师父在《二零零九年大纽约国际法会讲法》时提到“人，很多大法弟子说，在被迫害的很长一段时间，看法好象没有提高，其实你们那个时候脑子里装的都是迫害的事，那心都静不下来。修炼是严肃的，你必须得抱着纯净的状态，非常坦诚的去看、去修，才能有所提高，才能有所收获。”所以，那时我的身体状况也一直没有发生任何变化。

疼痛的难受，心性过不去的煎熬，我开始跟师父求

救。我跟师父说：“师父，我的正念快不行了，但是我真的不想离开大法。”其实，那时候我腹部的肿瘤已经肿胀到二十五公分大而且早已爆开在体内流血。现在回想这一切，如果不是师父洪大的慈悲，一直不愿舍弃我，今天我绝对不可能还能坐在这里，也许我的生命早在那时候就終了了。在生死关面前我真的悔恨自己的不精進，恐惧师尊是否还要我这个生命；任何事情对我来说已经不重要了，我只想要再回到师尊的身边，回到大法的怀里。可是，长时间的不精進已经让我心里完全没有底了。

虽然心里没底，不知道为什么从事情的突发到被送进医院、手术、出院，我的心却一直是平静的。医生在手术前告诉我说，肿瘤有可能是恶性的，而且会危及生命。还有，因为是周末又加上能够对我的病例进行开刀的唯一医生，下周的工作行程又都排满了。所以，手术能够什么时候进行，很难说定。听到这些，不修炼的先生已经焦急的红了眼眶、流了眼泪。但是，我的心却很平静而且不感到害怕，只是想着那就再看看吧！在等待开刀的过程中，我出现了严

去情

美好

常人说：“问世间，情为何物，只教人生死相许。”修炼人看，情就是一堆垃圾，是败物质，是缠绕人不能往上修炼的阻碍，是一个非扔不可的沉重的大包袱。师父讲：“情是产生执著心的根本。”（《转法轮法解》）

有多少修炼人被这个情阻碍着不能横心一修到底，不能走出来证实法、讲真相、救度众生？情是死关，非去不可。有一个故事给我的印象非常深刻：一个人修上去了，要跟师父上天了。师父嘱咐她不要回头。当她要飞走的时候，听到身后传来母亲一路追来的哭声，一开始她记住师父的话，不为所动。可是那哭声越来越凄惨，越来越撕心裂肺，声声呼唤她再回头看一眼。她动了情，忍不住回头看上母亲最后一眼。可是一回头，就掉下来了。看到的母亲却是一个大魔，拍手大笑：“我跟了你五百年，等的就是今天。”这个修行人多年修行就此毁于一旦，后悔莫及。上一期周刊有一个老年同修写的文章中也是说自己一开始为了孩子们着想，没有上北京证实法。儿子却骂她和

电视上诬蔑的一样，怕她杀了孙子，踢她打她，把她打醒了。为了情的执著不证实法是错的，她毅然上北京去证实法去了，结果回来儿子也变了，还帮她撒资料。师父说：“现在的人哪，把情看的很重，可是情是个最不可靠的东西。你对我好了我就高兴，你对我不好了情就没了，这东西能可靠吗？”

（〈亚太地区学员会议讲法〉）

我们在修炼过程中，越来越看清人情，越来越看淡人情。常人的情，也就是那回事。无论是亲人还是朋友，尤其现在道德败坏的社会里，人际交往的实质完全就是物质利益。你过得好，或者有利可图，能办事，有权力，于是人来人往，车水马龙，亲亲热热，客客气气；你倒了台，或者困窘潦倒，于是人人不齿，避之不及，门可罗雀，人走茶凉，甚至落井下石，翻脸无情。情就是这么回事。人在迷中，就是为情而活。有的人宁可不看重金钱，不看重名誉、地位，也看重这个情，认为情是千金难买的。我们是修炼人，名、利、情样样都是我们要修去的，要抛弃的败物质。常人要的东西我们不要，我们要的东西常人

想要也要不到。常人视名、利、情为生命的全部意义，我们视名、利、情为脏东西。

如果我们为亲情所累，为了怕亲人受到伤害而错过了证实法、救度众生的机缘，岂止是我们自己后悔莫及？师父会痛心，众生会失望，而且还从真正意义上害了亲人。因为他起了阻碍众生得救、阻碍大法弟子证实法的魔的作用。你说你不是害了他？师父讲：“你在六道轮回中，你的母亲是人类的，不是人类的，数不清。生生世世你的儿女有多少，也数不清。哪个是你母亲，哪个是你儿女，两眼一闭谁也不认识谁，你欠下的业照样还。人在迷中，就放不下这个东西。有的人放不下他的儿女，说如何好，他死了；他母亲如何好，也死了，他悲痛欲绝，简直下半生要追它去了。你不想一想，这不是魔你来了吗？用这种形式叫你过不好日子。”“你的父母已经去世了，它告诉你干什么……都是那种不能干的事情，你干了就坏了，炼功人就这样难。”（《转法轮》）

大法弟子修的是善，对谁都得好，对亲人也一样。当然不能走极端，对亲人不

好，不管不顾。一走极端就是坏，任何时候我们都要理智、清醒、智慧、慈悲。我们是对谁都好，但是谁也不能成为阻碍我们做好三件事的因素，就是这么个关系。

清除阻碍大法弟子证实法、救度众生的一切邪恶生命与因素。无论是什么形式的干扰，都不允许。去世亲人的干扰当然更不允许，因为尘缘已了，它再来干扰那就是魔，出于慈悲可对其说明，如再来干扰，必遭清除。一再干扰的无论是谁，都立即销毁、解体。

师父讲：“执著于亲情，必为其所累、所缠、所魔，抓其情丝搅扰一生，年岁一过，悔已晚也。”

（《精进要旨》——〈修者忌〉）我们作为今天的大法徒，承载的责任太重大，不能被任何形式的情魔干扰，一定要慧眼斩情丝，才能圆满随师还。

不当之处，请同修慈悲指正。

以慈悲的心态去情

屹然

作为修炼多年的大法弟子，我们都知道情是修炼人通向成神之路的极大障碍和大敌。哪一个修炼人都不可

事情。

面对这种不正确的修炼状态，当时没有悟到自己的思想已经开始偏离了法、已经没有走正师父给弟子安排的修炼道路。原本与同修们配合着一直精进在做的许多讲真相工作，在越来越强的安逸心干扰之下，开始越来越不想做；对集体正法的活动，也受到越来越不精进状态的影响，变得越来越不想参与。

师父在《二零零九年大纽约国际法会讲法》时说，

“其实修炼不只是不精进那么简单，自己一放松就会被常人心带动，就会走弯路，证实法讲真相中互相之间配合也差。”由于，自己长时间思想不在法上，造成了再过关时已经无法分清楚那一思一念到底是人心还是正念。对这种混乱状态，我真的感到很焦虑，但同时也不愿意和同修交流；因为，自己强烈的逆反心不愿意再听到任何同修告诉说：你应该怎么做。最后，我决定离开大法弟子，让自己静下心来好好的弄清自己的修炼状态。

离开师父留给弟子们的修炼环境后，我开始走上弯路。学法、炼功、发正念越来越少，对常人中的事情越

来越感兴趣。不过，自己会害怕因此而脱离了大法；所以，还要求自己每个星期至少一天要上景点发报纸和九评给中国游客。

师父真的为我着急，天上的众生也为我垂泪。那时，师父几次在梦境中慈悲点化我。一回，我梦见我躺在床上，房间里的天花板和墙壁都是玻璃窗，真漂亮。正在我欣赏着外面的雨景时，突然雨势越来越大，房里所有的玻璃窗都破了。滂沱大雨夹带暴风不断打进我房里，正害怕时我发现地板上已经淹了大水。醒来后，自己也很快的明白，那是师父在点化我——自己有大漏。

再一回：也是在一个房间里。我环顾四周一切正常，但突然间所有的门窗都变成了水泥墙。在梦里我真是害怕极了，因为我出不去，外面的人也没有办法进来，我真的是完全孤立了。醒来后，我的背整个凉透了。

第三回：在梦境里我和一群学生搭了一艘船至某处靠岸后。我任性的拉着一位学生离开大伙儿到一个自己好奇想看的地方去。等到回到岸边时，船还在，可是其他的学生们都不在。他们到哪儿去了？我没赶上他们，

【法会交流】

再度登上法船的生命

欧洲大法弟子

师尊好，各位同修们大家好，我是来自瑞士的大法弟子。

二零一零年八月中旬我过了一个生死关。这个关来的相当突然，也相当的大；大到让我这个长达三、四年的时间非常不精進的大法修炼者恐惧的认为师父是不是不要我了。事实则不然，师父不但没有放弃我，还安排让我从新再回到大法精進修炼中来。神奇的大法威力、神奇的主佛慈悲，再次于人世间体现出来。

一九九八年回台湾渡假的时间里，我透过母亲认识了大法，并到炼功点开始学习五套功法。由于强烈感受到炼功点祥和的场与转法轮的法理，当时我很快的就接受了大法并开始修炼。

回到瑞士后，藉由不修炼的先生帮忙，找到了最近的炼功点并开始精進的和同修们一起炼功学法。在很短的时间里，自己可以很清楚的感觉到心性上的提高和身体上不断被净化后向健康方面的转变。晚上睡觉时不但容易入眠，而且是一觉到天亮。每天早上时精神特别

好，做事敏捷，爬上爬下不再感到负担，甲状腺肿也不药而愈。一九九九年七月二十日中共邪党开始非法镇压法轮功之后，我与同修们积极的参与讲真相助师正法的活动。当时，学法、炼功、讲真相等一样不落，都能做好。

但是，从修炼一开始到自己过生死关之前的这么长时间里，自己对修炼严肃性的法理一直没有领悟上来；对师父在《新西兰法会讲法》上要求弟子们要“在法上认识法”的法理也不理解；对师父在《转法轮》里提到的“告诉你一个真理：整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”的法理，也没有严格要求自己；这些，都导致了自己在过关时会经常出现难以突破的困境。时间长了，对周而复始的修炼、过关和提高渐渐感到疲惫。于是，在人心求安逸的驱使下，当修炼上再遇到矛盾、心性关过不去时，就开始想从常人的欲望中得到缓解。比如，看电视；上网看常人的东西；和常人朋友吃饭聊天；逛街买东西；做许多自己在修炼前就喜欢做的事情。等到自己的情绪缓和过来之后，再开始学法、炼功、做讲真相的

能带着未修掉的情而走向圆满的。然而怎样去情才更好呢？

作为修炼人，遇到的一切事情都应该首先从自己的心性上去找。跟修炼毫无关系的事，绝不会发生在身边，这是一定的。所以我们遇到情的困惑也好，干扰也好，肯定是有那样的东西，在那一方面有问题。用常人的话来说，那就是“苍蝇不粘没缝儿的蛋”。

往往我们在意识到一件事情对自己的修炼不利时，就会先想到这是别人对自己的干扰：我必须清除他背后的因素或情魔。这种做法实质上是没向内找，很容易导致行为偏激。如果在这种心理状态下去情，还是没跳出情的框框，不过是从一种情跳进另一种情的怪圈而已。即便一时解决了眼前的现象，也未必能从根本上解决问题的实质。还有可能比先前情不去的时候更糟糕，因为这是把该过的关通过一种向外看的方式推开了，也是一种很恶的表现。

所以在去情之前，我们首先要查找是自己哪颗心导致这种情况或这件事情的发生？爱恨都是情，是不是自己跟别人“粘乎”才导致别人对我们情重？是不是自己

心里对别人太恶而导致别人对我们很凶？相由心生，其实就是这样的。

那么具体去情的时候，怎样做才能收到更好的效果呢？我觉得应该首先端正和调整自己的心态，保持在一种很理性、很平和的心态下去情比较好。举例说明：同修小马（化名）最近遇到亲情的干扰：妹妹家俩孩子不好好学习，老师找家长，妹妹赌气不让孩子上学了。想让小马给看护两个月，并许诺一切费用都自理。小马一听着急了：这不是干扰吗？家里做着重要的救人项目，每天忙得脚打后脑勺，俩孩子一来，吃的、用的样样都操心，还要成天看着孩子学习，那怎么干正事呀？于是小马想回绝，妹妹一听快要哭了。小马心一软，继而说你让我再考虑一下吧。

小马首先想到向内找：尽管是干扰，可一定是有原因的。怎么回事呢？其一，妹妹一哭，自己心里特难受，这不是情吗？其二，这件事怎么偏偏出在大法弟子很需要时间的情况下？很可能还跟历史上的渊怨有关系，说不定自己哪辈子欠人家俩孩子的恩呢。也许是旧势力指使在这时候要，也许是人家就想在这时候要呢。

我们不能一遇到不合自己心意的事就都说成是干扰，不管对方能不能承受的了，只要挡了自己的路，就是恶道的销毁或清除，那很容易伤害到矛盾的对方，也是走极端。

于是小马静坐下来，清理自身存在的一切情的因素，然后发正念清理利用亲情操控妹妹一家对大法弟子行不善的邪恶生命和因素，那才是真正的为众生好。并用强大的意念跟俩孩子明白的一面沟通：现在是大法弟子救度众生的关键时刻，时间太珍贵了。如果我在历史上欠你们俩的，请不要用这种方式向我讨债好吗？我愿用圆满后的福分回报你们，我做不到的，我师父会帮我做，也请你们珍惜与大法弟子的缘分。

之后，小马想到从人的表面来说，妹妹家遇到难事，想找姐姐帮忙也在情理之中，不能让妹妹觉得我因为学大法而变得六亲不认了。真有难处，在不违背修炼原则的情况下我就帮，这里面还有个善的问题呢。孩子来了，我让她们白天学习，晚上和我一起学法。于是放下原来害怕孩子干扰自己的想法，坦然拿起电话告诉妹妹：让孩子来吧，钱、

物什么都不要，我会帮你带好孩子。妹妹高兴的不得了，并说好明天孩子就过来。

小马也没多想，一切照常。结果呢，第二天一大早妹妹来电话说：“不去了，昨晚俩孩子哭够呛，非求我再给她们一次机会。那就让她们回去上学吧。”撂下电话，小马笑了。

所以个人认为，大法弟子去情不仅仅是为自己好，更是为别人好。当你真心为别人好的时候，你在心里发出纯善的一念，希望对方和你一样不被情所累所缠，希望对方过的轻轻松松的时候，对方就能感受到你的好心你的善。那么，他一定会在不知不觉中，或不声不响中很自然的放下对你的情，因为人都有向善的那一面。

去情后的双方都轻松都乐呵，而不是一方笑一方哭，有谁愿意背包袱呢？作为大法弟子，师父对我们的心性要求是很高的。我们不能用小法小道中那种老方丈拼命保护寺院的做法来维护大法，更别说维护个人那点儿利益了，那种“恶”在我们大法中是没有位置的。相反“善”才是大觉们的基本本性，我们去情的基点应该是为众生好啊。

分成了很多的区域，对应着地上不同的国家和民族，而不同区域内的秧苗，对应着不同的大法弟子。

很久以后，有些秧苗知道了自己的来源，看到自己的外形仅是一株小秧苗，比起那先天的圣洁高贵，这小小不然的身躯，真是障碍。便起了骄傲，高人一等的心态，高高在上，不与众人为伍。尤其当他们俯身看到人间的世俗，人行为的低下，言语的拙劣，思想的邪见，更是觉的己有幸得到法的造就，真是非同寻常。于是，内心深处对那些世间需要帮助的人，有了极大的反感，傲慢与偏见。

这些不易觉察的心，被不好的因素加大利用，于是，便出现了拔苗“助长”的景象。凡是起了傲慢偏见之心的秧苗，便在不好因素的作用下，一下“长高”了许多许多。看到自己高高在上，比周围的其他秧苗“高”出许多，那种洋洋得意的情态，毫不掩饰的流露出来，这种景象每个地区都有那么几个。但渐渐的，这些陡然“长高”的秧苗发现自己的根都暴露在莲花盘之外，而且秧苗也渐渐的枯萎，内心的恐慌，迫使他们向赋予其金色种子的宇宙之

主求救。

师父威严的坐在金色的莲花座中，出现在天空。就看师父从莲花座里下来，走到法田的旁边。当有神说：圣主，您正法的事，每时每刻都那么多，每时每刻都那么繁忙、重要，区区几株小苗，又何必躬身力行呢？以您巨大的法力，挥手除去那小苗，岂不快哉？

就听师父慈悲而又怜惜的说：那些小苗要是能够踏踏实实的长成，该有多少宇宙众生为此受益！于是，师父走到法田中，对着那些枯萎的小苗，为其施加能够继续生长的法力。那一望无际的法田，就看师父的身影从有到无，从无到有，这样来回的穿梭，从新亲自栽种那些露根的小苗。

看着眼前的画面，反观自己，每次查找不足，抑制人心的时候，原来都是师父亲身力行，为弟子清除了那些险恶的人心，使自己能够好好的生长。当我欢喜拥有“正法时期大法弟子”这一称号时，师父更加希望的是，更多的众生能够因此得救。当我的生命有幸被大法从新造就，有幸进入助师正法的行列，我的根是否完全扎在为了救度众生需要的法田上？我也要问问自己。

从脚崴看“一念”的重要

奔腾（大陆）

我是 96 年得法的弟子，近几年一直在面对面与陌生人讲真相劝三退，在师尊的呵护下，稳健的走过了这些年，通过看明慧网第七届法会交流文章，知道自己有很多不足，从现在开始要更加精进了。因文化不高，从没写过文章，但却每天从同修的文章中受益，下面我也写一点体会。

最近我的右脚经常痛，心想这是消业，不用理它，不知啥时它就不痛了。

有一天，我与同修出去讲真相，在路上，脚又开始疼了，而且连带着腿都疼。我就与同修说了，同修说没有事，不承认它。我也知道没有事，大法弟子一切都正常。回来的路上脚和腿还在疼，我心想这是业力在挣扎，不是我疼，我是在救人，它疼就是对我的干扰，灭掉它。这么一想，马上就不疼了。

过了一天，我与同修出去讲真相，右脚又开始疼了起来，而且比以往更厉害，当时我一下子想起来了，我这右脚过去经常崴，是师父给我调整好了，谢谢师父！我这一想，右脚马上一点疼痛的感觉也没有了，我的鼻

子酸了，眼泪止不住的流了下来。后来右脚就再也不痛了。

我深刻的体会到了师父的辛苦，时时处处为弟子操尽了心，时时刻刻在保护弟子啊！体会到修炼人一念的重要，我悟到第一念：光是不理它，不行，它还要来。第二念：彻底清除掉它。第三念：悟到是师父帮我把那个物质拿掉了。修炼人时时保持正念真是非常重要。

同修们让我们更加精进吧，时间流逝不再回，我们要在有限的正法时间里做好三件事，让师父少操点心，跟师父回家。

法田

王昊天

在很高的一层天体中，有一片一望无际的田。俯瞰这片田，是在巨大无比的金色莲花盘里，排列有序的秧苗就在这个莲花盘的田地里，非常匀称饱满的生长着。再仔细看下去，每一株秧苗也都在各自的小莲花盘里。因为是法造就的生命，所以这些秧苗的根都是很灿烂的金色。

这片田真是巨大。赤橙黄绿青蓝紫加上有色无色，按照一定的规律把这块田，

大法弟子去情的时候不是横眉冷对、铁板一块，不是形同陌路、由爱变恨，更不是老死不相往来。那是学法不得法的体现，也是心胸狭窄的常人表现。我们去情的时候，应该用慈悲善念来化解过去的恩或怨。需要强调的是，我们发正念清理的是矛盾双方背后有关“情”的因素，而对表面的人却要向善。去情后的表现应该是与人的关系更自然更融洽了，能让对方感受到你的善良和真诚。如果跟同修去情那就更容易了：都是师父的弟子，完全可以敞开修炼人博大的胸怀，善意的与同修交流，和同修共同清除障碍双方提高的因素，从人的这一面去鼓励和帮助同修走出低谷，也不枉我们千年等待，同修一回呀。

师父说过去情之后会有慈悲来代替。如果只为自己好过而去情，怎么可能产生慈悲呢？就连最起码的“与人为善，对谁都好”都没做到，那离慈悲更是相差十万八千里还不止呢。再说慈悲是更美好更高尚的东西，高尚的东西里面怎会有自私呢？我们看到那个大佛对谁都乐呵呵的，他不可能对表现情重的生命就不乐呵呵的吧？

身为新宇宙的觉者，大法弟子更应该什么事都用慈悲来解决，去情亦是如此。

“佛光普照，礼义圆明”，我们的心念一动就是首先为对方好，这是大法修炼者所特有的风范。

不可执著个人的“悟”

云南大法弟子 静观

最近在与同修切磋交流中发现一些同修很执著于自己的“悟”。比如：认为师父在 7.20 前已把大法弟子推到位了，早已进入佛体修炼了，不需要再炼功了。因此一部分同修长期不炼功，还告诉别的同修也不用炼功了；认为发正念是一种形式，只要自己正念常在就行，不需要再发正念；师父讲法《再精进》发表后，认为十年正法告一段落已划句号，大家该做的都做了，不需要再做什么了；认为师父 7.20 以后发表的讲法才是高层次的法，所以只学新经文，不学《转法轮》。有的同修对上面的这些“悟”非常坚持，觉的自己“悟”的高，是自己走自己的路。就以上的这些“悟”谈一谈我自己的认识：

师父很明确的告诉我们，指导我们整个修炼的就

是《转法轮》这部法，师父还要我们学的主要就是《转法轮》这部法，而师父其他的讲法都是为让我们学好《转法轮》的。只要我们不带任何观念去学法，就完全明白。在大法中修炼就是又要修又要炼，以修心为主、炼功为辅，既修心性又转化本体。

发好正念，多发正念是师父反复要求大法弟子在正法中要做的三件事中的一件，至关重要。师父说“大法弟子已经成为众生得救的仅有的唯一希望，所以为了更有效的起到正法的作用，大家在讲清真相的同时，一定要重视发正念，及时清理邪恶和自身存在的问题，以免被邪恶钻空子。”（《正念》）而且师父给我们做了怎样发正念的示范，讲了发正念的要领及发正念要清除的主要对像。大法弟子都知道，发正念清除另外空间邪恶对正法的干扰、讲清真相救度众生，这是师父为我们安排的正法修炼之路，是大法赋予大法弟子的历史责任。这是所有弟子都必需毫不含糊、扎扎实实要做好的。

现在正法已经到了最后，但并不是正法的结束，邪恶还在行恶，大法弟子还

在被迫害，一些大法弟子还没有走出来，还有很多众生没有得到救度，正法怎么就结束了呢？只要真相没有在人世间显现，师父没有讲正法已经结束，我们大法弟子该干什么还干什么，就应该努力去做好大法弟子该做的三件事，不应该被常人中出现的任何情况所干扰。

我认为，师父讲的都是法，是不能随意去解释的。而自己的“悟”应该站在法上去悟。在学法中如果固守自己的观念或者自己所谓的“悟”，这是一种强大的执著。带着人的观念去学法，看到一点便断章取义，想入非非，那是无法理解法之真义的。只有放下个人的观念，不往法里掺杂个人的东西，系统的、原原本本的、实实在在的去学法，才不致悟偏。如果已经悟偏了，又还执著于自我的这个“悟”、那个“悟”，不愿回头看看自己的认识在不在法上，这样走下去是很危险的。

师父怎么说，我们就怎么说，师父叫怎么做，我们就怎么做，这才是大法弟子信师、信法的严肃态度。

小华（化名）由于前几天出门了不知道预定 MP5 的事，看到后就想要，因为她眼神不好，字小就看不见，特别学经文的时候，只能听别人读，而 MP5 上的字她就能看见了。所以就非常急切的想要，我就说不知道新字还要不要，如果不要那就给你，她说：那我就先要了吧，然后再给她进一个呗。我说：那也行，不过可不能叫人家知道，大家帮着保密吧。这种做法是不正的，没有做到堂堂正正。

发完正念后，永光说：还是把我的 MP5 先给她吧，因为我还能看书，这样避免产生矛盾。大家都一致认为这样最好，而且认为永光心性真高，能放弃而不是得到。第二天上午我又去小华家教她们使用，又把这事说了一遍，并且给她指出来自私心理，她也说自己很自私，可是尽管认识到了，还是把 MP5 留下了。谁也没说什么。我就教她们使用，学会后我们就回家了。

下午在一起学法的时候，她说你们走以后我又练习了一会儿，后来就看不出字了，我想可能是电不足了，因为还有百分之三十多的电，于是我就充上电了，我说那你就先听吧，充完电你

再用。

可是当她再拿来的时候还是那样，怎么也打不开了。不能用了，还不知道能不能修好。没有偶然的事，于是我们就开始找原因，有的说你就是不应该要，已经发现自己的执著了还不改，而且她还没和家里人说实价，少说了一百元，这种为私为我的言行造成了这样的结果。这时我也发现自己还有一种私心，就是怕得罪人的心，发现同修有错了，没有及时去纠正，而是迁就，反正我给你指出来了，改不改是你的事了，跟我没关系。没把她的事当成自己的事，这是常人中的老好人，是情面而不是慈悲，与助师正法的大法徒的标准差得太远了。而真正的慈悲是归正同修不符合法的行为，无论当时能否接受，这才是为法负责，为同修负责，当他真正明白的时候会接受的，因为有法早晚都能做好。

由于自己的迁就造成了这么严重的后果，想起来真后悔，同修越着急用越用不上。正法已经是尾声了，更显出修炼的严肃，而且正法可是真严格呀，差一点都不行啊。所以把它写出来，提醒同修注意，不要犯我这样的错误。

作为正法时期大法弟子要正一切不正的，对于不易察觉的观念、对于自己的一思一念一言一行，都要注意审视分析归正，剔除其中的负面因素，不加持那些负面因素，不给邪恶因素任何干扰迫害的借口。

个人的一点浅见，层次有限，不足之处，敬请指正。

矛和盾

小月

众所周知，矛和盾是中国古代常用的两种兵器，用于进攻和防守。一面是用来攻击对方，一面是用来保护自己不受伤害。渐渐的，矛和盾随着人们对语言的认识和使用，便寓意成两者之间的冲突。

没有修炼时，觉的矛盾真是令人精神沮丧，常常引的情绪不安，理智失控，非常影响工作和人际关系。修炼后，通过学法，渐渐的能够转变观念，从新认识矛盾。修炼的路上是有矛盾的，矛盾的出现不仅为了转化生生世世累积的业力，也在帮助修炼者提高内在的境界，善解各种冤怨。

说到这儿，想到同修之间，项目配合中，也有意见

不统一的时候。记得一次交流时，看到两个同修激烈的争论，互不相让，矛盾表现的很尖锐。因为不能正确对待矛盾，使的他们另外空间的一层身体，竟然拿着各自的法器攻打对方。除此之外，有个象大象一样的怪兽，把鼻子伸进争吵的同修身体里，不停的吸取精华之气。结果导致这两位同修事后，都纷纷感到身体无力，精神不振。

现在看看矛盾，只不过是去除人心的锋利武器，用尖锐的矛刺破骨子里的人心和观念，那坚固的盾才能真正的起到抵制外来邪恶因素干扰的作用。对于修炼的人，矛盾不是意味着冲突和不愉快，而是在帮助修炼者升华，是保护真我，先天纯真的有力武器。只有正确认识矛盾的作用才能真正发挥到极致，才能互相配合，相得益彰。

【修炼点滴】

不能迁就同修的私心

大陆大法弟子

前两天有两个同修永光（化名）和新宇（化名）买来两个 MP5，在学法时大家看了都说好，因为字大，老年同修都很喜欢。可是同修

在帮同修过病业关中修好自己

山东大法弟子

十月中旬一天上午，接到同修妻子从外地打来的电话，说她丈夫出现脑血栓症状，让我去她家看一下。我忙完其它事情，近中午去她家看望同修。发现他嘴有点歪，说话时而不清晰，右侧胳膊、腿都有不良反应，聊了一会正好该发十二点正念了，于是我们发出强大的一念：我们都是李洪志师父的弟子，是走在神路上的大法徒，不许邪恶迫害，有师有法归正我们，找到漏修掉它，坚定的走好师父给安排的路，这是假象，不承认它。然后念师父的正法口诀：“法正乾坤，邪恶全灭”。发完正念后同修说有好转，我们交流一下，都认识到只有信师信法，别无选择，同修他很坚定。

下午又找来一名同修，我们先后学习了〈道法〉、〈正念〉、〈正念的作用〉、〈正念除黑手〉、〈什么是功能〉等十来篇相关经文，然后通读《转法轮》，每天炼一遍动功，集体发正念。中间休息时同修不断向内找自己。发正念时，另一同修看见师父来了，并帮同修调理身体，我们都从内心由衷的感谢师父。第七天同修彻底从病业

干扰的假象中走出来（中间由于好转我们产生欢喜心而出现小反复，我们及时归正自己）。从同修身上，我们又一次见证了大法的神奇，真正体现了“修在自己，功在师父”（《转法轮》）和集体学法、发正念的威力。只要信师信法，师父一定为我们做主。

同修好了，可我却被干扰了，嘴里被放了一个黑东西（我自己看到的），出现胃痛、呕吐、不能吃饭，全身冒凉气。师父点化我用“正念”。我赶快发正念并向内找自己，发现帮同修时带着强烈的“人”心。我是二零零二年秋随丈夫一起来到海滨度假区居住的。来之前我就到处打听度假区是否有同修，有怕“看不到师父经文、周刊等资料被落下”的为私为我的私心（那时还没有电脑）。还真找到了，就是前面的那位同修，虽不相识，但大法弟子一见如故。他有电脑，很快建立了资料点，又先后找到了十多位同修，小环境有了，一切都正常运作起来了。因此我总有一种对同修的感激之情和依赖之心，言语中常流露出“多亏你了，不然我不会在此住下去”的感恩的“人”心，忘记了一切都

是师父在安排。所以同修需要我帮助时，我当然责无旁贷。发正念时恨不得把他空间场上坏东西一下子全拿掉，甚至还做“金刚排山”，忘记了这一切都是师父在做。师父说：“这些事情是由师父安排的，师父在做，所以叫修在自己，功在师父。你自己只是有这种愿望，这样去想了，真正那件事情是师父给做的。”

（《转法轮》）。我这样的“人”心，能不被邪恶钻空子吗？同时又找到了自己协调不力，小环境没有形成整体，有证实自我的显示心；救度众生用心不够；有求安逸之心；午夜十二点发正念时常被干扰等等一大堆的执著心。师父说：“告诉你一个真理：整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”“我们在修炼过程中，就是要去掉人身上存在的各种不好的东西，才能使你升华上来，这个宇宙的特性就起这样一种作用。”

（《转法轮》）我不断用法归正自己，邪恶自灭。顿时感觉全身象脱了一个壳一样，一下轻松了。

通过帮助同修，我们都受益匪浅，心性得到了不同程度的提高和对法的正信，慈悲伟大的师父时刻都在呵

护着每一位真修弟子。今后自己一定多学法、背法，努力做好三件事，真修、实修自己，按照师父给安排的修炼路坚定的走下去，跟师父回家！

一点粗浅认识，不当之处敬请同修慈悲指正。

用人念去执著痛苦难去 用神念去执著轻松愉快

山东大法弟子

正法进程已近尾声，师尊一再让我们修好自己，可我觉得修到现在了，怎么还有这么一大堆执著心呢？最近学法、发正念时一些杂念、不好的念头总往脑子里打，发正念时还经常迷糊、倒掌、莲花手印合拢，发正念清除一切干扰生命与因素，效果不明显，同修提醒我：是主意识不强。我就多学法、背法，还是不行，我苦苦思索。

今天终于暴露出来了，晚上与同修学法，她自己速度极快的一个劲的念，我想：她白天上班，想利用晚上有限的时间多学、快学法，因我念的没她快，所以她就赶速度，多学点，所以她就一直读完一讲。她念我听（因只一本书），思想越来越不集中，听不进去

减少竞争之心，安守本份，随其自然，心态平和，对邪党宣传的绝对平均主义那种人生下来都是一样的后天改造了人的邪说具有一定消解作用。当然，这种不同于西方宗教讲的“人生而平等”并不冲突，因为是不同层面的东西。“人生而平等”其实大略等同于佛教所谓“人生皆苦”，从某种特殊意义上略等于“人人皆有佛性”。即使在常人层面上，也是指机会均等，而非指人人都一样。

如果再问一下，为什么人比人就要生气甚至要气死？那就暴露出这句话包含的负面因素：妒忌。看见别人比自己好比自己强，不是生出喜悦敬仰努力向上的心，而是气的不行，这是什么心态？这是典型的妒忌心，俗称红眼病，危害甚大，尤其对于修炼人危害更大。细察自己的内心，当看到同修比自己精进时、比自己走的稳健时、比自己能力强时、比自己双盘时间长时、比自己富有时，或者自己比其他同修在哪方面或哪几方面突出时，我们是为同修欣幸、对自己警戒、根本不动心，又或者生出不平、不舒服、挑三拣四、鸡蛋里挑骨头等念头，这都是需要

切实注意的，因为这里很可能就隐藏着妒忌心。我们看这句“人比人气死人”，已经把妒忌视为自然而然，可见妒忌在我们民族心理中的比重大到何等程度。

其实，仔细分析我们日常说话用词，很多都带有极其消极的因素。这些东西对于常人影响有限，对于修炼人影响可能就很大，尤其在某些特殊时候，旧势力因素会借此兴风作浪，进行干扰破坏迫害。比如，人们日常好说什么“热死啦”“冷死啦”、“饿死啦”、“累死啦”等等表示热、冷、饿、累程度的话；又比如，年岁大的人习惯上常说“老啦，不行啦”“老不中用啦”“老啦，不能和年轻人比啦”等；文化低的人，习惯上说话就是“我没文化，脑子笨，学不会”、“我文化不行，这事干不了”等。我觉得同修们有必要修一修这方面的口，因为随着修炼层次的提高，我们讲出的话都要起作用的，有些事可能一说就给定住了，不要人为给自己增加魔难。有些话说多了，说顺溜了，习惯成自然了，那不就意味着你承认这些啦？可那是不对的，不应该说的，更不应该承认的。

的单位是外资企业，男女间身体接触较多，有一次没控制住，在两性关系方面犯了错误。”这就是不注意小节，导致的严重后果。常人社会的大染缸，物欲横流，稍不注意就会受到污染。在常人看来“再正常不过的行为”，有的早已不符合人类正常时期的道德标准，更何况我们是要达到更高标准的大法修炼者。所以，同修间一定要严格要求自己，要注意行为的检点，不能混同于常人。不光在行为上，在语言上也应该注意。有时男女间合作时，有意无意的将身体靠近；男女同修有事无事，三天两头找借口单独在一起，聊以慰藉寂寞。这些行为都极易引起情色的执著。无论有没有实质性的错误行为，每个地区一旦出现男女之间不检点的绯闻，都会给证实法，救度众生造成损失。师父讲过：“怀大志而拘小节”（《精进要旨》-〈圣者〉）师父在《洛杉矶市法会讲法》中还说过：“旧势力、旧的宇宙把什么东西看的最重？就是色，男女之间的不检点，这个东西看的最重。”

由于社会的变迁，证实法的需要，我们即使不能完全做到古人那种“授受不

亲”，但男女同修在一起时，保持一个严肃、大度、敬而远之的状态，注意小节，也是互相尊重的表现，这样既给人类留下正常人的道德规范，又避免了被旧势力钻空子。如果还做不到，就多看一看师父的相关讲法。其实只要把自己当成一个真正的修炼人，做好这些事情并不难。

不当处，请同修慈悲指正！

俗语的背后

大陆大法弟子

前些天在劝解别人时，脱口说了一句话：“人比人气死人”。这本是一句俗语，多用于自我开解和劝慰别人，表面意思无非就是说不不要与人比较，人与人不一样，老去比较免不了生气。可过后认真一想，这句话还不是那么简单，竟然包含着正负两方面的内涵。

首先，这句话的内涵中承认了人的不同。确实，由于人的来历不同，德的多少不同，业力大小不同，福分际遇也就不同。深追下去，就牵涉到轮回报应等根深蒂固的传统观念。从这种意义上说，“人比人气死人”包含着正面的内涵，可以让人

了，以至于迷糊、打盹，清醒后就生气：你在那学法，让我干陪着浪费时间，什么也没得到，越想越气，气的够呛，就对她出言不逊，说她自私，赶她走。心想：学法小组本来是在一起共同学习提高的，你倒好，成了你自己学了，别人陪着，自己一晚上没学进去，懊丧极了，怨恨心、气恨心、愤愤不平的心、计较心、挑毛病的心、看别人不顺眼的心都上来了。她走后，我想：生气就不对头，肯定是自己有执著心，该提高提高心性了，努力使自己静下心来向内找，顺藤摸瓜：我为何生气？因为同修精力集中入心学法，而自己没学进去、什么也没得到？

这不是妒嫉心吗？师父的一段讲法打入脑中：“它可以产生人的妒嫉心，别人要好了呢，不是替别人高兴，而是心里不平衡。”（《转法轮》）就是这个妒嫉心，去了多次了，还是没去净，这次要连根拔净。“因为妒嫉心不去会跟佛搞起矛盾来，能允许这种事情存在吗？那么怎么办？你必须在常人中把各种不好的思想全部去掉，你才能提高上来。”（《转法轮》）还有，自己学法不入心，不找

自己的原因，而向外找，怨恨别人，这些归纳起来不都是来源于为私为我的私心吗？不为别人着想，处处想自己的得失。师父说：“过去的修炼人说：“我在干什么”，“我要干什么”，“我想得到什么”，“我在修炼”，“我要成佛”，“我想要达到什么”，其实都没有离开那个私。而我要你们能够做到的是真正纯正的，无私的，真正的正法正觉的圆满，才能达到永远不灭。所以我告诉你们，做任何事情你们首先要考虑别人。”（《瑞士法会讲法》）心里只想“我”，满身都是“私”，抱着“私”学法，法理能展现吗？邪恶能不干扰吗？在私心中去执著，能去的了吗？干去去不了，还痛苦的不行，我恍然悟到：我是神，要这些人心、私心干什么？它让你难受、让你痛苦，这不是魔你来了吗？你认为是自己的，所以才放不下，要放下才觉的苦，其实它也不是我的，坚决不要。把暴露出的一切不好的心一个一个牢牢抓住，解体到物质本源中去，化成原始之气为己用。这样一想，那些不好的物质、不好的心瞬间消失，身心顿觉轻松愉快，原来用神念去执著这样

轻而易举。我知道是师父安排让我提高的，师父帮我拿掉的。

悟到后，写出来与同修分享，对与我有类似情况的同修能有所启发，不对之处请同修慈悲指正。

互相扶持，完成使命

韬韬

大法弟子都知道，我们是从不同的天体下世助师正法的。同来时曾相互有约，如果谁在浊世中迷失了，那时一定要提醒，唤醒他（她）。修炼到今天，我们只做到这一点还不够。除唤醒迷失的同修外，我们还要互相扶持，走完最后修炼的路，不要拉下一个同修，一起跟师父回家。

怎么扶持？有一位同修说的好，《转法轮》是天梯，其他讲法和经文是扶手。我们要互相帮助把我们的手放到天梯的扶手上。那么就要更多的通读师尊所有讲法和经文才能把《转法轮》理解透，才能更好的用法来指导我们修炼，我们才能紧紧抓住扶手，再攀登天梯就容易的多了。

近期发生的一件事让我感触颇深。有一段时间，我的笔记本屏幕右下方总出现

“C 磁盘低空间”的提示。因我对电脑缺少基础知识、基础训练，只会实际操作，出了问题不能及时处理。为让出空间，把不该消的东西给消了，造成电脑故障，不能上网。于是我找来 W 同修、她的丈夫、Z 同修的儿子帮忙。他们虽是常人，却表现的热心、诚恳，随叫随到，有问必答，弄得我倒有些不好意思。与常人交往应礼尚往来，应符合常人社会状态。经 W 同修提示，我心生一念，不如几家人在一起吃顿饭，以表示感谢。此念一出，便想与对方约定，可总找不到统一的闲暇时间，于是心中挂念，就觉的欠了人情。

某天为此事专门找 Z 同修商量，Z 明确指出我这是执著。想来也是，W 的丈夫、Z 的儿子，他们已明真相，也都作了三退，这顿饭什么时候吃还不行；现在是讲真相、救人要紧。只是不愿欠人情，想尽快了断，是常人之情，常人所为；修炼人应顺其自然。另外，我们有一个共同的朋友要移民出国了，在大法和大法弟子遭受迫害的恐怖时期，他对我帮助很大，原本也想通过这次小聚把他请来，大家一起岂不热闹。听到这儿，Z 脱口而

法也在漫长的人类历史中规范着人类道德，起到了相当大的正面作用，是不可以废除的。师父在《法轮大法欧洲法会讲法》中说：“人无恶不做，人已经失去了人的行为，人的规范，神就不把人当作人看了”“西方人对中国人男女之间还那么拘谨不理解。我告诉大家，那才是人哪。性的开放，混乱了人种，混乱了人伦，神是绝对不允许的。”

今天的共产邪党破坏民族文化，已经把中国全民道德败坏到乱伦的地步。对“男女授受不亲”这一传统道德规范大肆攻击，说“这一封建礼法严重的束缚了女性表达爱情的愿望和剥夺了男女之间满足欲求的权力。”这种赤裸裸的肮脏败坏观念竟堂而皇之的写进了许多典籍和教科书，致使当今社会男女之间无任何约束。男女间为了一时之欢，一己之私，败坏着普世的道德环境，引发了一系列社会问题。

我们大法弟子的修炼，是按照宇宙特性“真、善、忍”要求自己。我们没有讲什么传统礼教，但我们的行为与内心境界是要超越这一传统礼法，达到更高境界，不断的在大法中纯净自己，

从初期的克制、排斥，直至完全放下性欲之心的。我们是证实法的生命，即便是符合常人的状态生活，我们也应当遵循男女礼法，而不能肆无忌惮的随波逐流。如果我们自己不正，我们怎么能在人间证实法呢？要想修好自己，不妨就对这规范男女的传统礼法，我们也借鉴借鉴。当然这种礼法决不能同师父传的大法相比，但它却是神为了传大法而给人类奠定的文化的重要组成部分。在大法中修炼，许多同修早已放下了性欲之心，达到了极高的境界。而有的还没有放下，甚至由于平时的放任而犯了不该犯的错误。这些人因为在心理上没有约束，平时不注重男女间的礼仪，在语言上，行为上不拘小节。有的是同修之间日久生情，有的甚至与异性常人接触中犯下错误，在修炼路上留下永远的痛悔。

前几天在一学法点上，一个男同修挺长时间没去，一个女学员（已婚），一见到他，高兴的说：“啊呀！我都好长时间没见你啦！”就这样一个在常人看来再正常不过的行为，该男同修却用了两天时间发正念清除自己的性欲之心。曾看过一篇交流文章中提到：“由于自己工作

友，我问他：“你看我有什么毛病，你指出来，我好改。”可是那人却说：“我现在是真的想做到洁身，不想去分析别人，只想分析我的工作。”这句话给了我很大的启示，我一下明白了：我的执著就在于我在“分析别人”，还是太在意别人对我的感受和是否认可，于是别人一动我心就动，我的修炼似乎是在为别人的认可而修，在为做事取得成就而修。我默默的去做的状态达不到那么纯净，有求之心没放干净。我此时悟到：别人怎样看我我不应看重和动心，不断修正自己，不断的做好，也不为自己一时的做不好而动心，还是不断的去做好，专一的去修正自己的不足，让修好自己的心永恒就可以了，这才是真修啊！建立在任何执著之上的修炼都是假修，都不会修成。

晨起打坐炼功，各种执著的因素使我昏昏欲睡，忽然悟到两个字“放弃”，顿时为之一震，立刻神情清朗起来，放弃任何有求之心，完全不执于自我，不是为达成别人眼中完美自我的“美名”而修，而是实实在在的、堂堂正正的走在真修的路上，把心放弃到完全没有自己的程度，什么都放弃。

“打不手，骂不还口”，打就打了，骂就骂了，真的是不在意。我根本的执著又深挖掉了一层，前方的路更宽敞了。

师父讲：“但是真正的提高是放弃，而不是得到”（《二零零二年美国费城法会讲法》），我不能与师父的讲法背道而驰，我要顺应师父的法去修，这一系列的心性升华，我发现自己已在实修中了，我非常有信心，在心里对师父说：“师父放心，我能做好”。

修炼的路就是在这样不断的悟道中向前走，一步一步，扎扎实实的做到实修。

所悟有限，望慈悲指正，谢谢大家。

从“男女授受不亲”谈起

云缥缈

“男女授受不亲”是儒家经典中规定的贵族家礼，目的是严防非夫妻间男女关系过于亲密，从而败坏社会，在《孟子·离娄上》中，淳于髡问孟子：“男女授受不亲，神情民？”孟子曰：“礼也。”意思就是，男人和女人之间动作不要过于亲密，这就是礼仪。无论是儒家还是其它的教派都把这一礼仪看的极为重要。这一礼

出：“我不欠他的，……工作中我给了他极大的方便。他欠我的，他应该请我。”我一听，这不又是常人嗑吗，是把自己摆在了常人的位置去处理与常人交往的事情上来了。可我们是修炼人啊，干吗还要常人还我们的情呢？这不又是执著吗？有这一念就不对。

我突然想到，我怎么看别人的执著一看一个准，却在自己做事时把握不住自己呢？还是没有时时把自己当作炼功人，没有做到时时向内修，向内找。思想一放松，就把自己混同于常人。可悲的是事情做完了总不能自知，这就是学法不扎实，达不到如意运用法理指挥自己的一思一念的具体表现。

集体学法时我把这件事讲给了 Y 同修，他坦诚的与我一起分析，要向内修、向内找，做事事先考虑基点，是不是站在了法上，基点站对了，就能把事情做好。然后谈到世风日下，他讲述了一天发生在自己家里的一件事：孙子看电视，节目表现的魔性很强，孙子还看的津津乐道，时不时还用动作模仿的惟妙惟肖。讲到这儿，他话锋一转气愤的说：“我真想给编剧、导演、电视台写封信，把他们臭骂一

顿。……中国的下一代都叫他们给毁了。”

我听了这句话觉得这不又是执著吗。指出后，他也马上认识到了。就这件事进行切磋，我们达成了共识。常人的事我们管不了，那是天象变化的结果造成的。宇宙和人世不到了无可救要的地步，需要师父来正法吗？社会的发展是神安排的。

“修炼界都发现了这样一个情况：每当人类处于危险境地的时候或者是被历史淘汰的时候，都是人类道德极端败坏的时候。”（《法轮大法 美国法会讲法》）社会发展是周期性的，人都陷在物质现实当中去就事论事，什么也解决不了，都没有从根本上改变人的心。政治宣传和强制不能改变人心，不能使道德回升。我们的一封信，甚至臭骂他们一顿又能解决什么？什么也解决不了哇。

事情虽小，反映了我们做事的基点。从法中我们知道，我们不管常人的事。除学法、发正念，我们的任务就是要多救人。我们讲真相反迫害是表象，救人才是真相。学法分析至此，我们都笑了，笑的很无奈。舍尽方为无漏之真谛，而最主要的是把人心舍尽。

“圆满得佛果 吃苦当成乐 劳身不算苦 修心最难过 关关都得闯 处处都是魔 ……”（《洪吟》苦其心志）修炼至今，我觉得关难来时，我们意识不到是最痛苦的。修炼人不会碰到偶然的事情，不会碰到与修炼无关的事情。我们把它当成关来过了吗？从我要请人吃饭即刻了断人情，到同修 Z 和 Y 的执著表现，这是师父安排的连环套来释放我们的人心、执著，让我们看到自己的不足从而去掉它。可是生活中这样的事还少吗？我们做到了在生活中修炼，在修炼中生活了吗？想起来，真觉的汗颜。就这样的心性标准，怎么跟师父回家？我们的任务就是学法扩大心的容量，获得大智慧、发正念除恶、讲真相救人。离开这三件事，就离开了大法，我们做的事就没有任何意义。

让我们互相扶持，完成使命。我们自己意识不到的执著不自觉的流露出来时，同修看到了，一定要互相提醒，进而在法上达成共识，哪一颗人心不去都不能圆满呀。我们一同来到世间助师正法，也要一同返回天庭。

一点体悟，有不当之处，请慈悲指正。

放弃

无我（大陆）

本来想写一篇文章的题目叫做《善待同修》，耽搁了几天，心性经过魔炼后想把题目改为《让慈悲永恒》，心性又几经魔炼，晨起打坐炼功，忽然悟到“放弃”，于是才有了这篇交流文章的产生。

修炼的路不同，在正法中发挥的作用也不同，这些年来，在生活中、在与亲戚、同事、朋友的交往中我没有什么难，都很自然的走过来了，我所遇到的关、难、麻烦都来源于和同修的接触和配合中，我也在这方面大伤脑筋。坎坎坷坷的走过来，我不断发现自己的执著（有些还是不太清楚），我做的如何，直接影响到同修，真是责任重大呀。我一直都有很强的显示心、欢喜心、干事心、追求成就感的心，当然由此更连带出嫉妒心和争斗心，对同修所遇到的魔难不屑一顾，不去考虑别人的感受，好像生命中就缺少这种东西，我总是坚定一点：神认准的路就一定会走下去。所以从来都是坚持自己所做的，什么事情只要想到了就一做到底。的确，在我的协调下，同修们做出了很多事，可是我一直在犯

修炼中的大忌：证实自我。虽然我明明白白的知道：修在自己，功在师父。但的确确要走出一个实修的过程，从旧宇宙为私的理中走出来。我现在想写出这种升华的过程。

之前我不断的悟到要善待同修，以最善的姿态来对待同修，为同修好，呵护大家，和风细雨的和同修说话、沟通、包容、扩大心的容量。我经常这样告诫自己，提醒自己，可到事情当中，表面做到了，但内心还经常不太舒服，为了做到而做到，为了把事情做成而做到。虽然做事情达到了一定的效果，但毕竟没有达到“无脉无穴”的状态。在接下来的配合中还会出现矛盾和不协调的现象，我的执著依旧存在。这是为什么呢？我向内找发现：我讲的这个善是有为的，是有目地的，是带着人心的，经常是为了达到自己“做好这个事”的目地。并且师父还讲过：“专行善事还是为”（《洪吟》-〈无为〉），达不到更高的法理要求。

师父在《转法轮》中讲：“因为度人是不讲条件、不讲代价、不计报酬、也不计名的，比常人中的模范人物可高的多，这完全是

出于慈悲心。”于是我悟到了善的最高境界是慈悲，我要慈悲的对待同修，现实中为同修好、就是为同修好，可是一段时间后遇到同修反复抵触时就又不耐烦了。我就想我应该做到让慈悲永恒，保持始终如一的态度，无论同修多么不理解 and 抵触我都不放弃的去做，同修不来参加集体学法，我就一个的一个的叫，一遍一遍的打电话，或者面对面交流，不看结果，我就这样坚持始终如一的做下去，持之以恒的发强大的正念清理一切阻碍同修来参加集体学法的邪恶生命与因素，不带有任何有求之心，就是做好我该做的。这样一来我做起来轻松了许多。可是又出现了状况：其它同修依然说我总是居高临下，做事不理解别人，起不到最好效果。这下我真犯难了，怎么左也不是右也不是，不是我不想做到同修要求我做到的那样，而是我真的意识不到，不知如何去修了，好像在大家面前都不太敢说话了。为什么这样呢？我知道我一定有问题的，不然同修不会好心提醒我的，我还得向内找，但真的是意识不到，手足无措。

我想可能旁观者清吧，我就问了一个我常人中的朋