

不同形式，睡觉也是一种。修炼不了的不精进的人却不知这是苦。你得不到不着法，不让你学法，你还感觉不到它是魔难，除非你的心不在法上不想修。那为什么不能克制它呢？加强你的意志。人要是能够抑制住自己的睡觉就能成佛，我说太容易了。这一小关你都过不去那怎么修哇？”（《在长春辅导员法会上讲法》32页）

通过学法，好了一段时间，当与功夫交流时想把此事写出来。可是，还没写呢，这以后，一学法就又困，非常严重，一天也看不完一本书。有时正背法时，就失去了正念正觉，书从手中掉了下来。看到书掉下来，心里很难过，觉得对不起师父。这时正好看到《在澳大利亚法会上讲法》。其中有一段：“学员：我在通读《转法轮》时，有几次出现了一种相同的状态，就是在通读时突然感觉头沉，很困，但没有睡去，感觉眼睛总是在书中某一段打转，突然从书中显现出另外一段话，但不是《转法轮》中的话。师：这就是你自己的思想业力严重地阻碍你了，不让你你看书学法。它让你困，让你睡觉，让你失去正念正觉，甚至于它急了会给你显现出干扰来，还会在思想中显现出字来。破坏大法的魔也会这样干，甚至急了还会在思想中跟你吵吵，跟你说，不让你学。那还不明白吗？这思想业力或外来干扰在起作用，它不让你升华。因为你的升华将消去它，我讲要给你们消业嘛。它真的消了，也就真的解体了，它能干吗？所以它就拼着命地抵抗。你如果要是把这些东西当作是自己了，那么你也就不懂得法了，因为法是给你的，绝不会给那些业力呀！所以要克服它，再困也要克服抑制它，清除它。你冲过去这一关的时候，也就是消去它的时候。”

噢，我明白了，为什么干扰这么厉害，原因是困的因素，我把它当作了自己，没有清醒地认识到它不是我，它是思想业力或外来干扰！也明白了，当我要写出来时，它为什么更加干扰我，因为是想让我失去信心、冲不过去。明白了法理，坚定地按照法理去做，不断地同化法，一切就都能做好了。

写出来供同修参考。不对之处敬请指出。

# 勇猛精進破“困”扰

——明慧网切磋汇编

## 目 录

谈向内找执著彻底去除困魔的经历.....	3
在看了“战胜困魔的经历”后的一点想法.....	4
参加全国集体炼功清除了干扰我几年的困魔.....	5
静心学法，困魔无空可钻.....	6
我对战胜困魔的一点修炼体会.....	7
战胜困魔挤时间的一点方法.....	7
清除“困魔”的体悟.....	8
由看到另外空间的“困魔”所悟.....	9
正念足 困魔灭.....	10
修心性，灭“困魔” .....	11
清除“困魔”的感悟.....	12
我是如何战胜困魔的.....	13
突破学法被困魔干扰的一点体会.....	13
突破“困”的干扰.....	16
转变观念，向睡觉挤点时间.....	18
三言两语：突破困魔.....	18
从法理上认识问题 清除困魔干扰.....	19

钻了空子，适合于它的生存。通过交流，一般认为：一个求安逸之心，一个是情，这两方面成了滋养困魔的沃土。求安逸之心的表现：在常人中养成的早睡晚起睡懒觉，阴雨天也想迷糊会儿，什么睡不够 8 小时好象缺点什么等等。在情的方面表现：遇到不顺心、不高兴的事睡一觉，思念亲朋好友也想梦中相见等等。这样一来，越睡越想睡，越睡越迷糊，越睡越影响学法炼功、发正念、讲真相的效果。人为地滋养了邪魔，使它钻了我们放任了的空子。如果我们不从根本上把心性提高上来，加强主意识，摆脱困魔的干扰也是纸上谈兵。让我们突破困魔的干扰，提高师父让我们做的三件事的效果，迎接法正人间的早日到来。

不妥之处敬请慈悲指正。

## 从法理上认识问题 清除困魔干扰

【明慧网 2002 年 8 月 5 日】从劳教所回来以后，心想要抓紧学法，因为在里边看不到法，心里因看不到法痛苦已极。可是拿起书，没看一会，就困，有时竟睡着了。连续两个月如此，只是轻重成度不同。这怎么能行呢？坐下来静思：为什么？回想 99 年得法时，心想这是我不命寻找的，一头扎在法里。那时集体学法时，看谁睡觉，简直不可思议，心里想，得这宇宙大法多么不易，另外空间的神都跪着听法呢，在这坐着听还睡觉，得法这两年自己在学法上非常精进，晚上学到很晚，半夜醒来还看一阵子，吃饭、上班路上等抓住一切时间学法，背法。十五天以内把大法所有的书看一遍。可现在这是怎么了？

“法理能解决你的一切问题。”（《法轮佛法》（在瑞士法会上讲法））越困越学。把有关学法睡觉的法抄下来，一遍遍地背。“不是打瞌睡吗？你一看书你就想睡觉，一学法你就迷糊吗？我告诉你，他就是这人类空间的一层的神。你冲不破它你就是人。他也不是有意地对你怎么样，他对所有的人都这样，所以人会有疲劳、会有困倦。你要想脱离人，你什么都得突破，你才能够行。你就符合他，那么他就认为你就是人。”（《在长春辅导员法会上讲法》65 页）“大家都知道吃苦，那么你没有想到你的昏睡它也是在魔你、不让你修啊！这不也是你的意志应该起作用的时候吗？”（《在长春辅导员法会上讲法》24 页）“学法睡觉，读书睡觉，炼功你也睡觉，反正连这个最初期的东西都没有冲过去，那是意志啊！大家知道，不只在你在修炼当中构成人的任何因素都不让你脱离，构成人任何环境的任何东西都不让你离开，你什么都得突破，什么魔难都得过去。最大的表现是他们给你制造的痛苦。但是痛苦有

了好长时间的煎熬，最后在师父的点化下走了过来。我悟到，一方面师父能帮我们做一切，就看我们能不能达到标准要求，也是给我们自己修炼从中悟到后提高上来的机会。另一方面悟到师父也让弟子具备了一切能力，只是很多时候由于我们心性不到位，不能完全展现大法的强大威力。所以还要不断学好法，继续提高，不要避开修炼提高的机会。不管过程中多苦，可是真的走过去之后一看，真是“柳暗花明又一村”。

## 转变观念，向睡觉挤点时间

文 / 大陆大法弟子

【明慧网 2005 年 10 月 1 日】我以前老有个观念，一直觉得自己每天睡觉八小时才够用。现在上网了，每天都要阅读明慧网上的大量文章，时间紧了，怎么办？

我想，我为什么非要认为自己每天必须八小时才够用呢？这也不足是影响精進的人心吗？打那以后，我每天十二点发完正念再睡觉，夜里睡上五个钟头左右，白天不行的话，中午再打个盹，也就过去了。这样快一个月了，感觉挺好。学法炼功时间从容了许多。

## 三言两语：突破困魔

文/大陆大法弟子 净心

【明慧网 2003 年 10 月 21 日】最近接触了几个同修，都不同程度地受到困魔的干扰。每当遇到这种情况发正念清除，却忘了向内找自己。没有想一想是否自己有什么心适合了它的存在，否则为什么一直在发正念却又清除不掉呢？

师父在《转法轮》P251 页中讲道，“人为什么有病呢？造成他有病和所有不幸的根本原因是业力，那个黑色物质业力场。它是属于阴性的东西，属于不好的东西。而那些不好的灵体，也是阴性的东西，都是属于黑的，所以它能够上得来，这个环境适合于它。它是导致人有病的根本原因，这是最主要的一种病的来源。”师父在《2003 年中美法会上的讲话》中讲到：“那么为什么有些人就能够钻到我们这里来呢？当然是相当个别的，为什么那一段时间有人还给邪恶提供情报呢？是因为我们的场不纯、不正，不能起到救度众生、挽救生命的作用，不能震慑邪恶，那不是我们自己的问题吗？！还讲来讲去，还讲什么谁是特务，这个那个的，是不是我们自己的问题哪？是啊。”

要想彻底清除困魔的干扰，就要找一找自己还有哪颗心在，让它

## 去除困魔的经历

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零七年九月二十七日】看到《明慧周刊》同修战胜困魔的经历，触发了我把自已修炼中去除困魔的经历写出来与同修们切磋。由于自己多次遭困魔干扰，以至于真的去除了困魔还不敢写，但经过约两个多月的验证，确实有效，故写出来。有不当之处，请慈悲指正。

我是面对面讲真相劝三退的。由于北方连续干旱，气候异常，入夏以后天气很热。我每周参加三个半天上午学法。下午出去讲真相，天热，路上人又少，带着同样多的资料得多走很多路才能发完，很怵头。就在学法后，从同修家走出来，多绕几步路，碰到几个讲几个，余下的资料都发到附近的楼群。心想，这也算是做了正法的事了。还挺心安理得。

由于讲真相懈怠，困魔疯狂袭来。以前虽然有困魔干扰，但都没有这次厉害。学法困，困的翻白眼。发正念迷糊，清理自己时一坐很长时间，几十分钟过去，正念还没发呢。清理另外空间时，觉的很长时了，睁眼一看才三、四分钟。《转法轮》背四遍了，背法时一个小时还背不下来一自然段。大脑象被抑制住了，脑壳象是个厚厚的椰壳。我发正念清理困魔，求师父帮忙清理。怎么也不管用。急的我用手使劲的拍打自己的脑袋也无济于事。

师父教导我们遇事要向内找自己的问题：我三件事都做好了？学法困，发正念迷糊，讲真相懒惰。究其原因还是一个“私”。内心深处还是为自己的提高和圆满在做，好象是做给谁看，而不是发自内心的去救度众生，把讲真相当成了任务。这是在证实自己！讲真相时欢喜心、显示心、证实自己的心不时的向外冒。殊不知自己的一切都是师父给的。如果没有师父的慈悲呵护，别说在社会上讲真相一年多，就是一天也不可能行。不是自己没有能力清除这困魔，也不是师父帮不了忙，是自己的执着不去，只能加大这魔难。自己还不知悟的向外求，用神通清理，求师父帮忙，能起作用吗？！

错了就改！第二天学法，晌午稍息一会儿便出去讲真相了。师父鼓励我，大约三个小时，我劝退十八个人。当天晚上学法、背法、发正念头脑清晰，效果特别好。从那以后，我再也没懒惰过，困魔也没再干扰过，邪恶的困魔就这样被赶跑了。在此建议被困魔严重干扰的同修，找自己三件事做的怎样，尤其讲真相、救众生做的如何？

## 在看了“战胜困魔的经历”后的一点想法

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零七年九月十六日】我看了《明慧周刊》第二九二期之后，对于“战胜困魔的经历”的认识上，有些不同看法。当然，绝不是指责同修，只为共同切磋，整体提高、升华。

在排除困魔干扰的几篇日记中看：七月二十日发正念一个半小时，二十四日发正念二小时，二十五日两次发正念三小时，二十六日发正念二个小时，二十七日状态好了，二十八日两点半起床，炼静功、学法。

不管此同修以后是否还会出现困魔干扰，首先，我为此同修坚决排除干扰的那种决心所折服！可是从另外一个角度上来看，我觉得的该同修这样做有点不划算。师父讲：“法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。”（《排除干扰》）。作为一名正法时期大法弟子，无论去执著也好，加强正念也好，排除干扰、解身体邪恶、终止迫害也好，真正能解决问题的最好途径还是加强学法。

该同修发正念时，刚一念完“正念清除困魔干扰”就睡着了，几秒钟后猛一睁眼，清醒清醒紧接着发，刚一念完又睡着了，而每次花那么长时间。更何况全球有四个整点，有的省又另定四个整点，各地区又有不同的整点，我们都得必须严格协调好。当然也不排除重点清除自己，还要保障每天的学法、炼功、工作、讲真相，我觉的在安排做好三件事，而时间又非常紧迫的情况下，此举有点不适宜。

为什么我这样讲呢？举一事例：有的同修把“抓紧时间讲真相、加大力度救世人”溶于法中。有同修经常带一大叠真相资料出发，在这之前首先对着这袋资料发正念，清除所到之处空间场一切阻碍众生得救、了解真相的乱神。再希望资料配合大法弟子，充份发挥救度世人的作用，最后还请师尊加持。当然出发前穿戴整洁，富有大法弟子的风范、面带祥和、心生慈悲。谁怕谁？谁惧谁？仅凭大法弟子的正念和这袋资料，就足够使一切邪恶解体了。而在常人这层表面，恶警恶徒躲都来不及呢，还不讲有师父在身边看护。因而，该同修每次得到的资料及《九评》，她都是在大街上面对面给了世人。认识的，不认识的，只要有机会，她都给。

因为心生动出来的是慈悲，面容也是善良祥和，很多不相识的人，都想跟她打招呼，她当然借机讲真相：是好象很面熟的。近乎几句，首先做“三退”，分手之前智慧的吸引对方兴趣：你很聪明，我这里有—份国际上的重要新闻，是国际上的，国内的新闻你根本就看不到的。

才能突破啊？”有点无奈的想着，忽然想到应该求师父帮助啊，对，请师父帮助。过了一会，头脑果然异常清醒，我无比激动，想到时间已过大半，心镇定一下，赶紧学法。

学了一会，又开始犯困了，简直困的不行了，怎么回事啊？我真搞糊涂了，实在不知道自己还有什么问题没找到啊，这要在过去我可能早就无可奈何的干脆睡一会儿，等这股困劲过去再学法了。可是今天我就不甘心就这样放弃，虽然不知道问题出在哪里，可是我也不想就这样白白的把这段时间荒废掉。这时已经过去一个半小时了，心里真的觉的很苦、很苦，但是不能就这样干耗下去呀，我是大法弟子，不能这样被动呀，总该做点什么，于是想起师父曾经讲过的“那时对于冷我有另外的办法。我就这样想：你冷，你对我冷，你要冻我吗？我比你还冷，我冻你。”（《二零零三年元宵节讲法》）。我就学着做，对着邪恶发出一念：你让我困，我反过来让你困，我让你困的受不了，让你比我还困。这样想好象管用，也精神一些了。于是再让这一念更强些，嗯，感觉好多了。

赶快继续学法，不一会儿又不行了，还是困的难受。我就一只手拿书，另一只手掐自己的腿，心想：痛着总睡不着吧，这样勉强看了两页，又觉的不妥，一个大法弟子怎么能因为干扰迫害而自我伤害呢？大法弟子的一切都是大法给予的，是师父给予的，包括这个人身，我怎么能不珍惜呢？怎能去用“痛”去抵挡“困”呢？这不是有点以恶制恶吗？这不是不理智的表现吗？我停下手，抬头靠在靠背上，疲倦的闭上双眼，感觉整个人好象只剩下一丝念头了：要学法、要学法、要学法……。

这时，低头无意识的看了一眼手中的大法书，突然书中的两个字“强大”让我全身一震，我一下象明白了什么似的，马上想到：我是按照新宇宙大法标准修炼的大法弟子，尽管我还有修的不足的地方，但是按照全新宇宙标准在要求自己，未来是美好的。而你，是按照毫无希望的旧宇宙标准在做事，不论你是谁，哪怕你是神，在这个时候做这种坏事，只会随着旧宇宙的过去而过去，没有未来。那么即将淘汰的旧宇宙中的生命有什么能力阻挡得了新宇宙的一切呢？能有新宇宙大法强大吗？

这时我感到全身瞬间一松，觉的自己无比强大，无数阴性物质往外窜，知道是师父在帮我清理身体。这下彻底清醒了，后面顺利学完了一讲法。

回想这次突破“困”的过程，时间就两个多小时，可感觉经历

## 突破“困”的干扰

文 / 大陆大法弟子

【明慧网 2006 年 6 月 4 日】学法犯困，炼功犯困，发正念犯困……，“困”在这一段时间里经常困扰我。我还发现这种现象在部份同修中也普遍存在，所以我把今天的一段经历写出来，与同修共同交流，不足之处请指正。

今天一拿起书来开始学法，不足三页就犯困，眼睛也睁不开了，精神也恍惚了，强打精神也只能艰难的看几个字。心想，邪恶在干扰我学法，一定要破除它，于是精神了一点。继续学法。可是才学了几段又困了，我又想是不是自己坐姿不够端正，不够敬师敬法，不配学法，所以邪恶钻了空子，赶忙正了正坐姿，感觉不那么困了。继续学法，可是只学了几个字又犯困了，心想那就换一下姿势再学，于是一会儿跪着学，一会儿端坐学，一会儿双盘学……，换来换去，来来回回好几次，只能精神几秒钟又困了。

这时半个小时过去了，只学了几页。于是放下书发正念，心想清理一下再学。可是发正念时也迷糊过去了，没起作用。这时心里又着急又难过，眼看着学法时间一分一秒的过去，却毫无进展，急的直想哭，转念又觉的哭解决不了问题，只好强忍着。学又学不进去，又不甘心放弃学法，不甘心让邪恶得逞。正在讨厌这种干扰、讨厌干扰的邪恶因素时，突然想起法中讲过修炼人遇到问题时要把观念扭转过来，不要一遇到问题就觉得是坏事，在修炼中应该不管遇到什么事都把它看作是好事，因为是学了大法才会遇到这个事，都是修炼过程中的东西，干扰也好，困难也罢，都会过去。

想到这里才开心一些。嗯，这是个好事。观念扭转了，也不觉的太苦了，人也精神多了。于是继续学法，可是看了几页后又困的不行了，简直快要睡着了，一个小时过去了，到底还有什么问题没找到？邪恶还在钻空子呢？仔细一想，哦，对了，昨天明明不困而且也有时间学法，可一时求安逸睡过去了，没有学。“你想睡就让你睡个够吧”，邪恶一定是在钻这个空子，感觉好象找到原因了，心想一定要归正自己，不允许邪恶再干扰了。这时人也精神一些了。

于是继续学法，但是学了几页又困了。除了主意识还有一丝正念，几乎就睡过去了，我用力摇摇头，想到：我来到人类这里是来同化大法、证实大法的，是来助师正法救度众生的，不是来这里被干扰被迫害的，清除这些邪恶因素。这时感到清醒一些，不困了。

再继续学法，不长时间又困了，我已经不知该如何是好了，“怎么

无论是谁，都想看。送给别人时，还要叮嘱几句：这资料非常珍贵，不是给你一个人看的，你的家人、亲朋好友、左邻右舍都可以看，因为珍贵嘛，谁看谁受益。最后再送给对方一个美好的祝福。一般都超过三小时，带的资料基本发完。而且她头脑中还系着另一根弦，这就是整体发正念，切莫错过。

在这种情况下，那个困魔能干扰的了她吗？

当然我们谈的只是方法问题。同修们有的利用串门的方式，有的利用各种集会，有的利用写信，打电话，有的干脆背了一大袋，去了偏远的山区等，都是可以用的，而这种用心它来源于学法中提高。站在做好“三件事”的整体上看，困魔也好，邪恶也好，旧势力也罢，它们不就是要钻空子搞破坏吗？在法上用心多了，它钻不进来的！直到现在，有的同修连资料都不敢接，只要经文和周刊，更不要去发资料了。有的说自己嘴巴不会讲，效果不好。不是的，大法弟子都会讲，只是一个在法上用心的多少问题。

再一个问题就是大陆统一时间炼功的问题。当然，这里我不单指上网的这位同修，只是借这个机会，顺便提一下，因为我们地区的确有一小部份同修没有做到，主要是起不来床。还有的说是同修自己倡导的，又不是师父规定的。我们都知悉，师父从来不会要求我们弟子怎么怎么做，师父只是讲法理，让我们精进，叫我们提高。统一时间炼功，师父在解答一同修提此问题时说：“这个应该说是一件好事。我还在看，看看最后效果怎么样。”（《二零零七年纽约法会讲法》）可有的同修就说好象师父不是很赞成，而很多同修都说统一炼功效果很好。无论什么，整体协调非常重要，特别是在这立即终止迫害的关键时刻。

如有不妥之处，请同修慈悲指正。

## 参加全国集体炼功清除了干扰我几年的困魔

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零七年四月二十三日】自从看到《明慧网卫星广播，晨炼提前》，才知道，明慧广播电台通过卫星每天早晨三点五十分开始播放炼功音乐，当时十分高兴。因为自从一九九九年七二零以来，我们大陆就失去了集体炼功的环境，而自己由于惰性、求安逸心不精进，每天的五套功法要分成两次做，还得找时间，有时一忙甚至只能炼一半，特别是早上睡懒觉，每天发完正念后再接着睡，我也知道这样不对，是修炼的人必须去的执著，也发正念清除，也努力的去做，可是

到早上大多时候又睡去了，醒来后懊丧的不得了，有时能做好几天，而且炼功时经常脑子不静，走神，有时打坐时搞不好就会犯迷糊，这个起早床炼功，我简直把它当作修炼路上的死关了。

我真是衷心的感谢师尊慈悲，又从小新给我们大陆弟子一起晨炼的环境——明慧广播电台通过卫星每天早三点五十分开始播放炼功音乐。当看到这一消息，真是高兴极了，心想，我一定要珍惜师父安排的这一切，从明天早晨起以后就三点五十分开始炼功，当天晚上对准时间后，上了两个闹钟（怕一个闹不醒），虽然目前我还听不到明慧广播，但可以用 mp3 代替同步播放，结果第二天早上闹钟一响立刻就清醒了，没有了往常起床困的难过的感觉，一身轻松，而且炼五套功法全部都非常清醒，几乎没有杂念，更没有困和累的感觉，同时参加晨炼这些天都是头脑清醒，精力充沛，有了更多的时间和精力做好师父安排的三件事，真是柳暗花明又一村。

我知道这是师父对弟子慈悲，利用这全国集体炼功给予巨大的能量之场进一步清理了干扰弟子的一切邪恶、同时用巨大的能量之场、正念之场能解一切干扰阻碍众生被救度的黑手烂鬼乱神，以便更多的众生得救度。

真心希望大陆所有的大法弟子特别是被困扰的同修，都能珍惜师尊再一次给我们开辟的精進实修和整体提高的环境。

个人体悟，不妥之处请同修慈悲指正。

## 静心学法，天魔无空可钻

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零七年三月十三日】我有时四点钟起床发正念炼功，然后再睡一会起来学法。现在我不睡了，炼完功就学法，但是看一会就困，我就跪着学还是困，我就发正念铲天魔，好了点，时间一长还困。我站起来学一讲，学下来两个多小时。有时就想是睡的少了，其实四、五小时的休息时间对我们来说足够了。每当炼完功开始学法，我就想一定要认真学法，不能瞌睡（已认同天魔的存在），学一会还困。发完正念好了，不困了。

一天晚上睡的比较晚，早晨我还是四点多起来，心里什么也没想，炼完功发正念，接着就学法，一个多小时就学完了一讲。在学的时候整个思想都溶到法中去了，特别的纯净，没有一丝杂念，法理层层展现出来了，觉的特别的美好。我们学法不带任何观念和执著去学，才能真正的溶入到法中去，同化大法，旧势力和天魔也就无空可钻，

知道这一状态不对头，自己在往下滑。那段时间《明慧周刊》上同修们经常谈到背法的体会，我也动了心，想背法突破这一状态。可是谈何容易，背一小段得几个小时背下来，背了几天就放弃了，觉的太耽误时间了，也太难了。过了一段时间又看到同修背法的体会，我想别人能背，我为什么不能背呢？做常人能吃苦背常人的东西，这宇宙的根本大法为什么不能背下来呢？多么难得的机缘哪？当时动了一念，不管多难我一定要背下这宇宙大法《转法轮》，决心一下，马上付诸行动，我每天安排专门时间静心背法，刚开始也很难，一小段得几小时才能背下来，不能通读法，常有一个念头叫我放弃，但我就是坚定的背法，不想别的。这样大概过了一个星期，有一天我背法时感觉自己整个生命溶入法中，全身被一种慈悲祥和的场笼罩着，没有了人的思想，真是美妙极了。

突破了这一状态后，每次背法时都溶进了法中，背法也快多了。每天越背越想背，背法的过程也是清除自身不好因素的过程，也是在法中升华的过程，我能感受到我的小宇宙的生命在与我一样愉悦的一起同化法。五个多月的时间背完了一遍《转法轮》，感觉自己的身体似在大法中清洗过一遍一样，纯净多了，再看法时自己有许多体悟。

今年四月份以来困扰更大，白天学法还好，到了晚上九、十点钟，学法时大脑昏沉沉的，眼睛也睁不开，身心疲惫，发正念、背法也不管用，熬到十一点钟便睡着了，总想突破总也突破不了，状态越来越差。这样过了二十多天与同修切磋，同修说修炼要吃苦，她刚开始盘腿很疼，但她坚持盘了60分钟。我听了很惭愧，修炼三年多了，还每天五点多起床，冬天甚至发6点正念才起床，有时一天五套功法不能炼完，法也越学越少，还为自己的惰性找借口，长期放松自己。我回家便把钟调到4点闹，也请师父加持我，钟一响我便起床炼静功，犯困时集中精力发正念，我感觉提高了许多。

师父《在2003年亚特兰大法会上的讲话》说：“只要没去掉世人的一切，你就是个修炼人。只有表面的一切最后变化完了，那人才彻底脱离人。可是修的过程中自己的意识要明白，修去自己的不足，抑制自己的不好，清理自己的不好，得有不断的向上攀登的意识，这就是修。”

在我们修炼这条路上，如果出现干扰，除了找自身不足之外，我们要坚信师父，坚信大法，就一定能战胜魔难，走好走正自己的路。

因层次有限，请慈悲指正。



了，没有了困，人越来越精神，这一状态持续了大约半年。那时因对旧势力认识不清，完全靠自己坚定的信念，抓紧时间学法才突破。后来经常也有干扰，我便站着走动学法，直到现在我大多都是站着学法。有时干扰挺大看不进去，我便大声的朗读或背诵师父的《洪吟（二）》，越背越清晰，困魔赶跑了，又能静心学法了。

《九评》出来后有一阶段，我整天昏昏沉沉的，强行看书看了半天也不知道书中的内容，有时拿着书睡着了，有时五、六个小时勉强学了一讲，效果也不好，发正念也是迷迷糊糊的。与精進的同修切磋，他们告诉我发正念，可发正念手就变形，或睡着了。这一状态持续了一个多星期，我很着急。一次学习师父在《美西国际法会讲法》“前一段有的学员咳嗽，有的学员出现了一些个不正常的反应，特别是从“九评”出来以后的一段时间。就是那些恶党的邪灵在人体里的因素干的，大家发正念的时候要清除它。”当时我合上书，心想你这共产邪灵够邪的，不让我学法、发正念，我是正法时期的大法弟子，师父不是给我的智慧和佛法神通吗？今天我一定要铲除你这共产邪灵，不能再被干扰了。

我悟到人身是个小宇宙，我整个空间场上的一切都由我的主元神指挥，为什么学法、发正念被干扰呢？那我的空间场一定存在着邪恶因素。于是我坐下来发正念：彻底清除我所在环境及我自身空间场范围存在的一切黑手、烂鬼及共产邪灵，并请师父加持。刚一发正念困倦便袭来，我就加强主意识，把眼睛睁开，集中精力守住那一念，我渐渐的能清晰的感到我昏沉沉的大脑往出排不好的物质，呵欠连天，眼泪也流个不停，头脑慢慢的清醒。

静静的发正念半小时后，我感觉象千万条绳索捆绑住大脑的败坏物质排空了，头脑异常清醒。那一刻我又一次见证了大法的威力，我泪流满面，无法用语言感谢慈悲伟大的师尊帮我闯出这一魔难。后来又连续发了一个星期正念，直到自己的真正生命——主元神能溶入法中学法。

我的体会我们学法是主元神在学法，而不是表面人的一层在学。

我们学法不静或学不进去，这一定有邪恶因素干扰，一定要发正念清除，让我们真正的生命主元神学法，那时越学越清晰，越学越静，越学越想学，那才是生命真正在脱胎换骨的改变。从那以后只要自己头脑不清醒，我就清理自身的空间场。

去年快过年有一段时间，我觉的三件事都在做，讲真相不是带着纯净心态在做，而是象完成任务的敷衍着，甚至执著常人中的事。我

才能真正达到事半功倍的效果。

## 我对战胜困魔的一点修炼体会

文 / 大法弟子：小净

【明慧网二零零六年十二月十五日】最近我对战胜困魔有了一点新的认识，那天晚上，我正在抄法的时候，困魔又来魔我，把我困的睁不开眼睛，脑袋被一层厚厚的物质包着。我难受极了，真想躺下睡觉。正在这时，脑袋里闪出一念，求求师父吧。我就喊师父，求师父加持弟子清除困魔，弟子不想睡觉，弟子要学法、要发正念。这样重复了几遍，就感到头上那层厚厚的物质在散开，不一会儿就好了，人又精神起来了。这正象师父在《转法轮》所讲的：“修在自己，功在师父，你有这个愿望就可以了。而真正做这件事情，是师父给做的，你根本就做不了。”这件事也使我真正体悟到，在我们生活中方方面面都体现出信师信法的成度。你相信多少，就会得到多少。

有的同修说：学法的时候如果困了，她就去睡觉。睡醒了，学法能学进去。效果还很好。这件事我认为她就没有修，在这方面没有修她的意志。如果你不去睡觉，加强自己的主意识，树立战胜困魔的信心，虽然暂时效果不好，如果你战胜了困魔。你会有更多的时间来学法，而且效果会更好，你会有更多的收获。师父在《法轮佛法（在美国讲法）》〈在纽约座谈会上讲法〉中说：“睡觉本身不是魔，他是人必须休息的一种因素，这也是宇宙构成的一种东西、一种因素。但是作为修炼人来讲，你在修炼中睡觉，那么他就能起到一种魔的作用，不让你修炼。它本身不是魔，他能起到这样一种作用。可是反过来讲又是为加强你意志而起作用，那意志你自己不去修吗？要加强自己的意志，克制它就是加强意志，也是修。炼功时困本身也是思想业力起的作用。”我们只有多学法，才能去掉常人心。在各种环境中信师信法，做一个真正的修炼人。水平有限，请同修慈悲指正。

## 战胜困魔挤时间的一点方法

【明慧网二零零六年十月三十一日】我白天工作太忙，一点时间都没有，只好从晚上的睡眠时间里挤时间，我给自己规定每天必须学法四小时，还要炼功两小时再加上发正念的时间，这样算起来，晚上基本上就不能睡觉了，那么整晚上不睡觉，四个小时学法过程中遇到的最大困难就是困，我试着站着学法，可是连着站四个小时，第二天站立工作时就会脚后跟痛。如果我白天的工作是坐在椅子上伏案工作

的或许还吃得消，可我的工作偏偏是半体力劳动，整个一上午都要站着工作。如果对于坐科室伏案工作的同修也不失为一个好方法。

我只好另寻他法，偶然，我突然想到师父说过：“你们不想没想过，修炼是最好的休息。能到你睡觉都达不到的休息”（《法轮佛法（在北美首届法会上讲法）》）。我就想，如果我在学法过程中困乏的时候，就炼一节动功，然后接着学，果然效果非常好，整晚上不睡觉第二天也不觉得困。

我的具体做法是：每天别人都睡觉了，也就是大约九点半或是十点钟左右，我开始学法，大约两个小时以后就有点困了，这时正好是子时，开始站着发正念，因为坐着容易睡着。发完正念后，坐下来接着学法十分到二十分钟，然后炼第一节动功一遍或三遍，然后再坐下来学十到二十分钟……

这样到早上四点钟左右四节动功也炼完了，四个小时的学法也完成了，期间的要点是每次坐着学法的时间不要过长，因为坐时间久了容易困。然后炼第五节静功，打坐完，再发发正念，别人也就该起床了。这样一晚上的时间都没有浪费。

这是我个人的一点经验，希望对时间紧的同修有一点借鉴作用。

## 清除“困魔”的体悟

文 / 东北大法弟子

【明慧网 2006 年 8 月 8 日】我从前学法的时候，经常有困魔的干扰，自己也向内找过几次，没有真正的去掉困魔的干扰。

我从 6 月 3 日再次静下心来，发出强大正念，清理自己空间场。我想：“我是师尊的亲传弟子，我坚信师父，坚信大法，坚定按着师父给我安排的道路修到最后圆满。首先清除自己对应的庞大天体——从洪观和微观、横向空间和纵向空间场，在我世界众生都必须同化师父宇宙大法‘真善忍’特性才能在我世界当众生。我世界众生协助我主体证实大法、救度众生，我世界众生协助我主体彻底铲除洪观和微观、横向空间纵向空间干扰我学法、背法、发正念的困魔和低灵乱鬼、黑手，让它们全部解体。身体受干扰细胞、不同化法的都让它解体。我的身体、思想里边困的因素都让它解体。”

我的主体是师尊的宇宙大法“真善忍”特性最高大法构成的主体生命，我主体生命所有细胞都是同化“真善忍”最高佛法的。身体每个细胞都是神佛模样的。师父在 2004 年复活节的纽约法会讲法中说：“今天呢，是复活节，神的复活！我不多讲了，借助今天的这个大好

时候，你就会很累、很辛苦的完成。就是因为我们有求安逸的心，如果你把你的整个思想扭转过来，去掉在常人中形成的这种不好的观念的时候，任何困难都挡不住你了。同时在这里建议同修多学师父的经文《越来越精进》。

## 我是如何战胜困魔的

文 / 大陆大法弟子

【明慧网 2006 年 6 月 20 日】最近，看了一位同修关于消除困魔的体会，颇有感慨。本人也曾有一次战胜困魔的经历。如果说那位同修战胜困魔靠的是“智取”，而本人则属于“强攻”。现写出与同修交流。

去年夏天的一个中午，吃完饭后，困魔就已经袭来，头昏沉沉的。由于前天晚上睡得比较晚，上午事情多人也累，于是想顺势睡个午觉。突然念头一转：不行，不能睡，现在就去背法，今天无论如何也要战胜困魔。于是就远离卧室，强制性的把自己关在另一房间里，紧闭房门，拿着书准备学法。

可是这困魔来的又如此的猛。何止困魔，这头又胀又痛，就一般的默念或背法根本就学不下去。一股无形的力量让你闭上沉重的双眼，让你出不了声，让你放弃学法，让你往床边走。我知道这不是我的本愿，是魔的干扰，就发出强大的正念：不管怎样，今天必须把法背下去！于是也不多想，就这样连续带背。越背不下去，就越使劲的往下背，越出不了声，就越大声的背。就这样背了两个多小时，背后顿觉神清气爽，头脑变空了。

这种状态持续了两天。我体悟到，这正是师父看到弟子强大的正念，才替弟子化解了这困魔。

是啊，修炼就如逆水行舟，稍一松懈，就会随波逐流。“弟子正念足 师有回天力”（《师徒恩》），只要我们以坚不可摧的正念，以压倒一切邪魔的锐不可当的气势，在道的面前，什么困魔呀邪魔，都将化为乌有，因为“那魔永远也不会高出道的”（《转法轮》）。

由于本人层次有限，不妥之处，还望同修慈悲指正。

## 突破学法被困魔干扰的一点体会

【明慧网 2006 年 6 月 18 日】我是 2003 年走入大法修炼的。记得刚开始修炼时，每晚上 7 点多便全身酸软疲倦，但又想自己得法很晚了，时间对我多么珍贵，于是便坐下来看大法的书，渐渐沉浸于书中



下眼，主意识会提醒肉身要那么多同修、众生着想，自己也会发自内心的自觉做好。干扰有很多原因，其中我觉的私心小了，外来干扰就少。

## 清除“困魔”的感悟

文 / 大陆大法子弟子

【明慧网 2006 年 7 月 1 日】我看了 229 期明慧周刊的一篇文章中引用师父的评注文章《去除魔性》中：“能够认识到我们是正的，把我和邪恶分开是不够的，我们必须意识到邪恶不应该存在，我们必须尽自己所有的力量去消灭邪恶，消极的允许它存在是我魔性的表现”。这段话对我的触动很大，在此我想说说我是如何清除“困魔”的。有认识不对的地方请同修指正。

我炼功都选在晚上，有时觉的很困，心想今天就不炼了，睡足了明天再炼，可是第二天还是困，其实就是魔利用我的困在干扰我。通过看同修的文章，我的认识是：实际上有一个困魔，有一个真我，每当该炼功的时候心里知道应该炼功，不应该睡觉，可是真我又有一个想睡觉舒服的想法，所以我就纵容了困，其实就是求安逸的心在作怪，也就是象同修说的“消极的允许它的存在是我魔性的表现”。所以每次我要炼功的时候它都和我争。虽然每天都坚持炼功可是却感觉自己很累，这说明我并没有真正的清除它。

师父在经文《道法》中说：“再要是没完没了下去，如果不是心性或行为存在其它问题，一定是邪恶的魔在钻你们放任了的空子。修炼的人毕竟不是常人，那么本性的一面为什么不法呢？”当我明白了这点，当天晚上炼功的时候，我就把我的思想整个的扭转过来。我想“睡觉舒服一点也不好，炼功、困难、吃苦最好”，而且我还告诉自己，今天晚上没你睡觉的份，让我彻底死了睡觉舒服的心。当把我的思想定在这一念上的时候，身心顿感轻松，连续炼了两遍功，打坐一小时，一直到半夜十二点发正念，然后睡觉，第二天也没有困的感觉了。

我觉的我们有符合魔或邪恶的想法的时候，它就没完没了的纠缠你。当我们把自己和邪恶分开、知道它不应该存在的时候，它就没有生存的环境了。

我们应该按着师父讲的法去修炼，也就是按着正理修炼，我们应视困难、吃苦是好，视舒服为不好。如果我们视舒服为好的念头、求安逸的时候，当你带着这颗心去做你应该去做和你必须又得做的事的

日子，大法子弟子神的一面也复活吧！”师父早就告诉我们大法子弟子是神哪！自己是主掌天地真正的神啊！神、佛是没有困的概念的。加强正念清除自己身体、大脑及松果体、五脏六腑，从原子一层的面、分子、质子、原子核、夸克、中微子一层的面彻底清除“困魔的细胞”，销毁、解体、清除它们。这样它们都被清除掉。

从此以后，看书、学法、背法的精神状态真的好了。只要学法，头脑清净、思想清晰。

## 由看到另外空间的“困魔”所悟

【明慧网 2006 年 8 月 2 日】明慧周刊 230 期、232 期和 234 期中都有同修谈到如何清除“困魔”的感悟，我看后很有启发。我也有一次从另外空间看见铲除“困魔”的经历，特将其整理成文字，供那些还在受“困魔”干扰的同修铲除“困魔”借鉴。

一天清晨，我炼第五套功法入静后，看见眼前出现了一些正在打坐而又发困的同修：他们有的低垂着头正在呼呼大睡；有的在不断的调整坐姿，想使自己能清醒一点。奇怪的是每个人身上都裹着一层厚厚的壳，就象一尊尊石雕像一样，仔细一看，一个个竟然是被捆着的。这时只见旧势力指使着黑手烂鬼不断的往他们身上扔垃圾，各种虫子、蝎子等密密麻麻爬满了一身。看来的确很难受，有的在不断扭动身躯，试图挣脱束缚；有的挣脱无果就无奈的抬头仰望，消极的企盼外来的力量来解救。但是旧势力指使着黑手烂鬼仍然干着它们所干的。

突然，终于有个声音在大喊：“我是神，我不能被人的执著和人世间的垃圾困住。”话音一落，只见一道金光一闪，束缚人的壳被炸开了，绳索挣断了，那些垃圾和虫子顿时化成了一滩黑水。解脱了束缚的同修在金光中显得特别的纯净。

我明白了，这是师父在点化我。让我看见所谓的“困魔”，其实就是旧势力及其黑手烂鬼，它们就是要把大法子弟子在人世间这个垃圾场里埋的深深的，叫你不能动弹。时间长了，你也会把这些垃圾当作自己身上的污垢而容忍它，认为脏点没关系。你向外去求，它们不怕，因为它们知道你就是在“容忍”；而当你正念一出，就象金子一样闪亮，什么脏东西都不能附着在你的身上。

通过这件事，我悟到还有这么几层意思：一是大法子弟子生生世世所带的业力和后天所形成的观念，就象一层厚厚的壳和一道束缚，不让你精进，你要真修就得发自内心的去改变你那颗心。二是长此以往不能精进，旧势力及其黑手就会揪住你的漏加大你的难迫害你，继

而毁掉你。三是主意识一定要强，信师信法。四是进一步明白了“修在自己，功在师父”（《转法轮》）的法理，师父只看弟子们的心，一切都是师父在做。

我们一定要珍惜这剩余的不多的时间，做好三件事，保持正念，跟上正法进程，最终的前途都是一片光明。个人所悟，不足之处请同修慈悲指正。

## 正念足 困魔灭

文 / 大陆大法弟子

【明慧网 2006 年 7 月 15 日】很长一段时间，我一直受困魔侵袭。总是隔三差五的出现这种状况。很多时候，我的主意识不强，没能战胜它，被它夺走了许多宝贵的学法时间。

今天，还只上午 11 点多，我们整点发正念后，困魔就来干扰我了。我看大法书、明慧周刊等都排除不了它。我无可奈何的对同修说：我睡会儿，您喊我发 12 点的正念。一向依从我的同修却意外的说：你干脆站起来走走！不许滋养困魔。

我马上从床上起来，一边走，一边背《转法轮》的第七讲中的最后一个标题里的内容，背来背去，我背会了其中的一段，人也越来越清醒了。我在同修的正念帮助下，今天第一次战胜了困魔。

然而，它不甘心被我们的正念击败。下午 1 点多钟，它又来了。我发了一念：我想睡就睡，得按我的时间醒来，即醒来发 2 点的整点正念。我不理会让你这个困魔的。果然，我 2 点前醒了，发了 2 点的正念，就去上班了。

因为我的工作比较清闲，一会儿我就下班回到家里了。我上了一会儿网，每整点我都发正念，但困魔的影子还死死的跟着我不走。它多次让我出现疲劳的状态，要我躺下休息。我就是不睡。我严肃的对另外空间的困魔说：你听着，我今天决不会被你带动的。我是正法时期的大法弟子，我的使命就是按师父的要求，做好三件事，救度众生，我没有时间让你来消磨。不管你在我的空间场形成了大山也好，顽石也好，你不同化真善忍，你今天的表现，只能让我将你彻底的清除！

下午 6 点发正念的时间快到了。我开始清理自己的空间场。正点了，我清醒的发正念 15 分钟。但我感觉这个困魔，它象一根非常宽的带子一样，一端将我捆绑着，要我听从它的安排，另一端它跟旧宇宙的因素连在一起，好象在对我示威。

这时，我求师父开放我这方面的除恶能力。果然，一股巨大的力

量来了。瞬间，那种让我发困的物质就无影无踪了，我到 6 点 20 多分停止了发正念。

做晚饭吃了后，便开始写这段经历了。我一直是精神十足的在写，中途发正点的正念。这要是在往日，我发完 6 点正念后，吃也懒的吃就睡了，睡的有时连晚上 12 点发正念都错过还不起，今天的情况就决对和以往不一样了。

这一次，是在师父的加持下，我灭掉了旧势力安排来干扰我的层层空间场上的困魔。在此也鼓励那些长期受困魔所困的同修：它并不可怕，师父已经给了我们每个弟子战胜困魔的能力。正对它，用神的一面解体、清除它！

个人所悟，不当之处，望同修慈悲指正。

## 修心性，灭“困魔”

文 / 未署名

【明慧网 2006 年 7 月 5 日】我发现“困魔”跟心性有关系，当我怕苦、怕累、求安逸、不精进的时候，“困魔”就干扰不断，越睡越想睡越没精神。当我用心做好三件事，考虑别人的时候，我就很精神，不困。

4 月份邪恶的医院活体摘取器官迫害大法弟子，我从电话咨询到很多医院晚上安排的手术更多，而大法弟子深夜发正念的机会不多。中旬，我跟一批学员约定，晚上不睡眠，白天才睡。那段时间，我逢整点发正念，每次半小时甚至更长，然后学法或炼功。白天才睡三、四个小时，抓紧打印真相资料，还要上课辅导学生，也不觉的困。

学法发正念炼功时，我想全球大法弟子尤其是所有被非法关押的大法弟子一起学法、发正念、炼功。

我的天目看到，大法弟子学法发正念炼功的场连成一片，还看到大法弟子同时在各层空间学法发正念炼功的壮观景象。我学法发正念时，还叫所有助师正法救度众生的生命大家一起学法发正念。当我天目看到被非法关押的大法弟子跟我们一起集体学法、炼功，很珍惜、很精进的情景，我都受到感染，不敢懈怠。有一次，我学《转法轮》，比平时少学了半小时，我起身想走开，天目看到大家都不动，我就问一位被非法关押在劳改场的同修：你们怎么还坐在这里？他说：还不够两个小时。我们又继续学法。每天早上闹钟一响，我立刻就起床，因为我想到那么多被非法关押的同修在等着集体学法、发正念、炼功。

在这个整体精进的场的促动下，你不会太关注自我，偶尔会闭一