

# 修炼心得汇编

走出人来

二零一六年  
七月

“其实人类社会的理在宇宙中是反理。人有难、有痛苦是在为人还业，从而有福的未来。那么修炼的人就要按照正理修炼。吃苦受难是除去业力、消除罪过、净化人体、提高思想境界、升华层次的大好机会，是大好事，这是正法理。”——李洪志

对改变常人观念的认识 .....	2
破去人的壳 精進实修（节选） .....	4
不要入戏太深 才能彻底去掉人的执著 .....	8
病迷住了人的双眼 .....	10
“病”为什么一直没好？ .....	13
对观念背后的因素的一点认识 .....	17
我懂得了什么是“转变观念” .....	18
转变观念 真正从人中走出来 .....	23
“好事”“坏事”都是好事 .....	26
破除“老”的观念 .....	30
把一切都交给师父 .....	32
不入低层思维 .....	33
真眼观大千 神通渐苏醒 .....	35
身在尘世 心在法中（节选） .....	39
转变观念走出人 真正神起来 .....	39
看清旧势力的安排与迫害形式 .....	42
向内找 转变观念 环境变 .....	46
大法弟子就得用正理修炼 .....	49

## 对改变常人观念的认识

文／大陆大法弟子

【明慧网二零一四年三月二十六日】最近见到很多同修都在念叨怎么“从根本上改变常人的观念”[1]。我在这方面有点体会写出来与同修交流。

我们想从根本上有所改变，首先得先弄清根子在哪。举个例子：有时我正跟同修说话，来了同修的常人亲戚或朋友。同修跟常人亲戚朋友讲完真相后，由于跟常人比较放松，开始大谈孩子上学得找个好学校，我怎么给找了个好专业，以后能有好工作，能在人中立足。这番话不是出自对常人礼貌的应答，掩饰不住中流露出了内心深处的东西。

我发现同修这种不经意间流露出的东西与我好象哪点不一样，最开始我以为我不对了，我是不是修过头了。最大限度符合常人状态是不是应该留有常人的观念，因为不只是一两个同修是这样。这个时候我往往只是找自己，为什么让我看到这个事。我身边的同修都是讲真相做的非常好的，我觉的救人做的好，就行了，修炼路不同，也许同修就是那样修法。

可是在长时间之后，发现同修有出现严重病业假相干扰、学法犯困等，我开始认真琢磨这个事，那么我平时是逆着人的观念认识的——人认为好的，我就反过来认为不好，从开始的扭转、抑制、到后来观念成形，一出来就是与人的观念相反的。看到很多同修在很多问题上的根本认识与常人是一致的，我觉的这就是同修们没意识到的正在念叨的需要改变的那个根本，我理解我们什么都应该做的最好，但我们与常人对好坏的那种认识是有根本区别的，否则的话，只是人做事，只是做大法的事上与常人有什么区别，而在思想观念上与自己的过去与常人是一样的，没有根本的改变，我们修炼就是要改变这种观念，改变这种根本的东西。

同时这一件事还反映出很多不易觉察的心，如：在给家庭设计的长久计划中可看到同修没有正法时间观念，这点也不容易分辨。有时我们往往用不执著正法时间等掩盖了很多心；有的把从根本上没信神的心都掩盖住了；还有把什么都安排好了，没有后顾之忧了的心，没认识到这些事不是你能安排的等等，那么最大

和常人一样的想法，你就永远是个常人，你就永远离不开这里。所以你碰到魔难那正好是你提高的机会，如果你能向内找，那正好是你走过难关、进入一个新的状态的机会。为什么不这样看呢？碰到魔难就往外推。”（《二零零八年纽约法会讲法》）

常人都在想怎么多挣钱，生活的更好，我们大法弟子也这样想吗？我们应该想的是怎样提高自己，怎样多救人。魔难来了，生活中的矛盾来了，无论是个人修炼方面的还是证实法方面的，我们都应该以修炼人的正念坦然面对，能够清醒的认识到这是好事，是师父给我们提高安排的，透过纷繁的表面现象，是是非非，找到那执著，去掉它。而不执著于事情本身的改变，一切由师父安排，随其自然，而不是魔难来了就说：“这在干扰我证实法，我不能承认。”拿“证实法”当了走过难关的挡箭牌，心性没有得到实质的提高，这不等于没修吗？难道都舒舒服服的修成，没有痛苦与过关和去执著心的剜心透骨吗？怕吃苦，怕不舒服，把困难当作不好，这不和常人一样了吗？所以我们就应该彻底转变观念，用师父告诉我们的正理修炼，自动在法中归正自己的思想和言行，我们没有了由私心而产生的执著，旧势力的因素也干扰不了我们。当然，我们也不能走极端，对严重干扰我们做三件事的邪恶也必须严肃正念铲除。

再进一步讲，我们大法弟子无论什么时候，什么情况下都要把证实法做好三件事放在第一位，而不是一有魔难就懵了，就放慢或停下正法修炼的脚步，把常人的事放在第一位去了。有时想一想，我们能在这里修炼、证实法、救度众生是一件多么荣幸而又难得的事情啊！师父曾经问我们救度众生再有十年干不干，我们同修回答说干。我现在觉的，一直救度下去，直到众生全得救我都愿意干。

当我们把心放在证实法、救人上，个人的一切得失和利益的享受便都不重要了，那时个人的魔难又算什么呢？还有什么心那么难去呢？

个人层次所悟，不足之处，请慈悲指正。

这样，但是我们是大法修炼者，是放下世间一切执著者，是救度众生者，难道我们就和常人一样的去想去做吗？

我这里谈一谈我在类似一些事情上的心得和悟到的一些法理，希望对同修能有一些帮助。

我从事低收入工作已经三年，每月经收入五百元，加上妻子的打工收入也不过每月千把元。以前我也是心放不下，想另找一份工作多增加点收入，心越放不下，有些常人和某些同修越是当面说我挣的少，有的常人说：“那俩钱儿还不够我孩子花的。”一次，一个刚刚走出来的同修对我说：“你挣的实在太少，你怎么负的起对老人、妻子、孩子的责任？”我说：“人各有命。”当时是那么说，但是隐隐觉得他说的有理，由于法理不清，心里有了压力。回家后，与妻子（同修）谈及此事，妻子说：“你挣的是不多，但是你三件事哪一件事影响了，咱家又不缺什么，怎么还不知足，做好三件事才是主要的。”

妻子的几句话点醒了我，我知道，平时不善言谈的妻子是说不出这样的话的，这明明就是师父借妻子的口点悟我。是啊，大法弟子当前什么最重要，当然是做好三件事。回想起来，这几年由于我的工作比较清闲，在厂子也有的是学法的时间，由于大量学法，有时会明显感觉到迅速的升华。回到家又可以专注于我负责的讲真相的项目，和找同修去做证实法的事，并且在工厂也劝退了从厂长到工人许多人，不退的和没入过邪党组织的人我也让他们明白了大法真相。可以说，三件事做的很实在，这难道不是师父安排的吗？

师父说：“人有难、有痛苦是在为人还业，从而有幸福的未来。那么修炼的人就要按照正理修炼。吃苦受难是除去业力、消除罪过、净化人体、提高思想境界、升华层次的大好机会，是大好事，这是正法理。”（《越最后越精進》）挣的少，生活清苦一点，这不正是大好事吗？同时我也找到自己许多执著心，比如好面子的心、攀比心、嫉妒心、自卑心、和对亲人的情等诸多不好的心，在师父的正法理下，这些心如阳光下的积雪，消融殆尽。我的心也轻松了。

师父说：“你要知道，我一直在讲，大法弟子看问题一定要反过来看，因为三界是反的，但是你们要走正。常人认为不好的，作为修炼人——想离开这里的生命，就是好的。你要认为是

的问题是这种情况下假如被旧势力抓住借口。

魔难来了往往找不到真正原因，或找的非常表面，因为你在维护你的根本执著的基点上去找的，此时你认识的基点是人的好才是好，想找出是什么阻挡你得到人中的好处，你在尽力维护的东西这时和常人是一致的，那么这时你的找执著其实是在维护根本执著，其实正是你应该修去的、放下的、改变的。从一句话、一件事中可以连带出很多根子上的东西，我们往往就是被这些根本的人的东西制约着，所以看不到宇宙的真相，学法看不到法理的显现，所以说我们得从根子上摆正，每说一句话、做一件事先看看根本上与常人一样吗。

“弟子：弟子反复通读《转法轮》，总觉的领会不出有关正法部份的内涵，是不是悟性太差的原因？”

师：你想从字上看到《转法轮》里面有今天我叫你正法的事，你永远都看不到。作为一个修炼大法弟子、正法时期的大法弟子，你应该做什么，从《转法轮》中你就能够认识到，从法理上你能够知道。不但能认识到这一步，具体怎么做、能够怎么样做好，你再继续看书下一步的事你还能够看的到，还能点给你。还不止这些哪，到最后一步还能点给你呢。不管你修多高，都在这里。一个大法弟子应该怎么做，都在这里了。你要找表面的字，你翻不出来。”[2]

我最近学法在《转法轮》中看到的都是师父上面讲到的。在学法中静到似乎没有一丝杂念的时候，我体会到了什么叫“学”法。由过去在《转法轮》表面法理的基础上星星点点的看到一些法理内涵，到现在象通脉一样整体在大面积覆盖，还出现同时看到三层不同的法理的显现，并且有法中不明白的问题平时想过之后能自动存储起来，再学法时不用想了，一遍学法中全部得到解答。我理解要有根本的改变，才会有大的变化，才能出现这些状态。我理解学好法不是只学法，而是救度众生的事会做得更好，静心学法也不是找清静地方、是心净，也不是数量大、是质量高。

再有，我在《转法轮》超过表面法理中证悟到的东西，我没跟谁解释过一句，也不是单纯为了修口，而是说出来就不是味儿了，平淡得一点意思都没有，所以我知道有些状态不是轰轰烈烈的，因为这时我明白了这么一个道理，都得自己在法中去证悟，

得扎扎实实的长功，我觉的是越来越静，也不是刻意的，就是这么一个状态。

近两年来，我在“做到是修”[3]和改变自己人的根本的东西上下功夫，在放下人时的苦过之后，体悟到了在法中得到的甜，就按师父讲的去做，做到一分，学法就突破一分，从法中就会得到一分，我深深的体会到师父给我们的都是最好的。

以上是自己对改变人的观念的一点认识，如有不对的地方，请同修批评指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》〈论语〉

[2] 李洪志师父著作：《各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉

[3] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈实修〉

## 破去人的壳 精准实修（节选）

文：江苏大法弟子 清醒

【明慧网二零一三年二月二十四日】走过了十几年的修炼道路，修炼的路上有过勇猛精进，也有过被常人的名、利、情所带动，一路磕磕绊绊走到今天。总觉的有一层壳，不能精进。直到最近一年，经常反问自己，到底什么是修炼，我在修吗？我在真修吗？也看了无数同修的交流文章，常常为同修对法坚如磐石的信，也为同修在法中修出的纯净、慈悲而感动。反思自己为什么在很多事上，法理也明白，就是做不到。直到最近通过大量的学法，破去了对生死的壳、不信法的壳、无神论的壳。才真正体会到什么是修炼，才体会到修炼的严肃，才真正的在法中修炼着自己，才在法理上真正的提高上来。和同修交流后，把它写出来，与在这方面法理还不清晰的同修交流，共同在法理上提高上来，跟上正法进程，完成自己的历史大愿，兑现誓约。

### 真正去掉人的壳

我在人中是一个很理性的人，第一次看《转法轮》，我是在一天内看完的，明白了这就是自己人生的追求，也是自己来在世上的真愿。在这十几年的修炼道路中，一段时间勇猛精进，但不长时间就被常人的名、利、情所带动，又忙于常人的事，一直处于这种反反复复的境地，到最后也就变的麻木。这种状态自己也

满我是不会走的。在同修遇到这么几次大的魔难面前，不管当时同修对法理悟到了多少，但她从没有想过自己会怎样，只想到出现这些也许是自己过去的业力所致，是自己必须面对的，始终坚信师父坚信法，由于对师对法的正信，使她很快就突破了困境。

有一学员由于讲真相被邪恶迫害，她自己认为各方面做的好，当时同修也都说该学员修的好，法理清楚，同时被抓的还有别的学员，她认为同时被抓的学员从哪一方面上都不如自己，为什么别的学员没被劳教，而自己被劳教了呢？觉的想不通，由于自己不能正确面对自己的魔难，而被邪恶钻了空子。

我们当地还有这么一件事。有一同修被邪恶绑架，同时被绑架的还有几位同修，其中一位同修对这位同修讲，可能是因为自己被跟踪而造成的损失，请同修原谅。同修平静的告诉同修：不能这样考虑问题，如果跟自己无关，绝对涉及不到自己，这件事情不能怨你，如果我没有执著，没有这一难，谁想加也加不上，既然涉及到自己，那肯定有自己要过的关、要经受的魔难、要去的心，我们现在考虑的是怎样面对现实，走好走正我们的路，正念正行。把这个心放下吧，我们要理智智慧、坚定正念。这里同修考虑的不是因为别的同修不慎，牵扯到了自己，而是无条件的向内找，这么大的魔难，为什么会涉及到自己，肯定是自己某些方面做的不足、有漏，不能破除邪恶的安排，而造成这场魔难。后来这两位同修都堂堂正正的从魔难中走了出来。

## 大法弟子就得用正理修炼

文：大陆大法弟子

【明慧网二零零八年八月二十七日】今天碰到一位女同修，她向我诉说这段时间状态很不好，学法不入心，很长时间没有出去讲真相、发资料了。她说是因为丈夫这半年只收入了三千元，生活很难以维持，她思前想后的放不下。听完她的话，我不禁想起我最近修心去执著的事情。虽表面上不同，但是实质上都是对钱的一种执著和不能正确认识修炼内涵而造成的困惑。

孩子上学，老人要奉养，物价又高，生活要维持可能是许多同修面临的问题，而工资收入又不高，怎么办？有的同修就人为的想办法多挣钱来维持生活或者使生活更好，作为常人当然就是

修炼人的。即使一时遇到困境，也会很快突破。这方面例子很多。

我认识一位同修，在邪恶迫害大法后，家里人干扰很大，不让学，不让炼，不让跟同修们接触，在这种情况下，同修没有怨恨，考虑到家人的压力，同修心平气和的对家中人说，大法是好的，这些你们都很清楚，我修大法的心是不会动的，我也不会放弃，你们若认为因为我修炼大法而影响了你们，实在不行，咱们登报声明脱离亲属关系。由于同修对大法的坚信，看似很大的魔难，转眼烟消云散。家人说，你非要坚持，那就好好的修吧。

有一同修修炼很精進，同修的子女在政府有关部门任职，经过风雨考验的同修，在大法遭受迫害后，同修根本没有想会不会因为自己修炼大法，影响子女的前程，反而告诫子女们，做人要正直，虽大法在世上暂时遇到魔难，但你们要相信大法是好的，相信大法弟子都是世上最好、最善良的人。子女们都很有正念，当他们的领导让他们对自己的老人加以劝阻时，同修的子女说：我虽说没有修炼，但我的老人，确实因修大法身体健康，再说他们都是我的长辈，他们一生经历许多，是知道怎样做的，长辈有自己的信仰，我们作为子女的没有权力去让他们放弃，也不能因为考虑我自己的前途而给老人晚年增加痛苦，若领导认为因为我的老人修炼大法，而影响了我及领导的话，我可以考虑提出辞职，不会让领导为难。他的领导听他们这样讲，只好说，好好干吧，老人是老人，你是你。同修的子女不但没有因为同修受影响，反而由于对大法有正念，而受到提拔重用。

我知道一位同修，近几年来，历经多次车祸、病业大关，但都是很快就突破了困境，曾有一次，她正在过病业关，一位亲属去看她，发现她消业很严重，身体很虚弱，消瘦的都有点脱像了，不由的就哭了起来，这位同修对亲属讲，我没事，我不会去世的，我的业还没有消完呢，我的罪还没有吃够呢，死不了，没事。她的亲属说，那你为什么不告诉孩子们一声，也好有个照顾啊。同修讲，孩子们工作都很忙，即使他们来了又能怎样？只不过使他们多担心一些，能解决什么问题，再说我自己的难不得我自己过吗？我的痛苦、难受谁能替代呢，我修了大法，我有师父在看着，没事。你也知道我的经历，那么多的魔难（车祸、病业大关）都过去了，若我不修大法，能过的去吗？放心吧，不修圆

想冲破，但一段时间后，又处于原状，心里又急、又无可奈何。也看了无数同修的交流文章，常常为同修对法坚如磐石的信，也为同修在法中修出的纯净，慈悲而感动。反思自己为什么在很多事上，法理也明白，就是做不到。直到最近一年，经常反问自己，到底什么是修炼，如何修炼，我在修吗？后来决定大量学法，抄法，背法。我准备了几本厚的笔记本，抄师父后期的讲法。同时大量的通读各地讲法。

在读法时，力求让自己的整个身心完全溶于法中，特别是在今年的寒假期间，白天和孩子通读师父从一九九九年到二零一一年的讲法，一天八~九个小时的学法，晚上背《洪吟三》，由前期的心烦意乱到后期逐渐的能静心学法，在学到师尊讲法《什么是大法弟子》时，师父讲：“人的分子细胞是分子构成的，分子是由原子构成的，原子由更微观粒子构成的，越微观的粒子能量越大。大家知道，人那个身体埋在土里头，表面的细胞是分子组成的，这个细胞可以烂掉，那分子烂不掉，对不对？那原子更烂不掉，是不是？那么你的那部份去哪里了？人的思想不都是你自己表面想出来的，有些人突然间讲出的话都是哪里来的？不都是你深思熟虑的讲出的每一句话，是你不同的从表面粒子到很微观构成的你都在起作用。你整个的生命由最微观的粒子到表面的粒子同时构成了你，所以你的生命不仅是简简单单的表面的细胞这么一层。对于人的生命来讲，表面这点只是去掉了一层表皮而已，转生时又会换新的表皮，可真正的你不可能被土埋上之后烂掉。那土不会解体原子，甚至于分子它也解体不了。原子解体就是大爆炸，人体范围的核爆可以毁掉一座城市，是这样吧？那你去哪里了？”觉的突然间明白了法理，觉的生死已经和我没关系了，这是境界上的提升。我真正体会到境界提升的美妙，那不是强为，而是就那么回事。

在社会中，以前别人提到谁死了，我会站在人的角度上思考，而现在我认为这就是因缘。我终于明白人的这层壳破掉了，思想也发生变化。生死关可以在大量学法中去掉。这是千百年来形成的壳，阻碍着修炼的路。我也明白了为什么在很多事上，法理也明白，就是做不到。我也明白了为什么有的同修修的那么稳健，那么精進，那么大的慈悲心救度众生，一思一念都在法上。因为已经走过了人神之关，是神在同化法，是神在救人，是真的

达到了那样的境界、层次。人的这层壳是阻碍我们精進、救度众生的巨大障碍。回想我这十几年来来的修炼，像在一个房子里，透过窗户可以看到外面的一些景象，但从没有走出这扇门。在房里想的再多，看的再多，也是在想象，和现实是脱节的。当走出这扇门时，才走进真正的现实，才走的越来越远。而生死关就是我们的这扇门，冲出这扇门，你才是真正的修炼，你才能在遇到问题时动的是正念。当我明白这层理时，我觉的身体一震，我知道我也会象同修一样在法中精进了。我终于会修炼了，也为自己感到羞愧，十几年哪！写出这段体会，也想给还象我以前状态的同修一些借鉴，赶快破掉人的壳，抓住这万古机缘。

由于冲破了人的壳，在思考问题时，也能用法来衡量了。发正念时感到自己的身体非常大，有时能洪盖一方天体，能力也大了，整点的正念能发一个多小时。我体会到了学法的重要。特别是已经掉队的，如果不是特别大量的学法，还动不了、也破不了你那厚厚的壳，你就不能在法上真正的提高上来。我决定背《转法轮》，我想把书脱稿背下来，我先一段一段的背，然后再连成一章节，直到这一节能脱稿背下，再背下面的内容，只要有时间，能背三、四个小时，也体会到学法中的美妙。我在背到“炼功为什么不长功”时，我感到不信法的壳破掉了。在背《洪吟三》时，无神论的壳破掉了，我终于明白了，这是压的我十几年来不能在法上修的三座大山，终于土崩瓦解了。随之而来的是思想和身体的巨大变化。遇事时，我也能用法理衡量了，我觉的宇宙的理就是这样的。

### 去人心并不难

去人心并不难，难就难在两个方面：一、人心、观念和真我分不清。二、各种人心、观念强过你真正的自我（个人认识）。当你人心，观念和自我搅扰在一起时。学法多，自我强一些，也就精進一些，但你并没有真正的跳出来。时间一长，又逐渐的被拖下去，各种人心又强起来。另一方面，你的自我也没它强，你就走不过去。所以造成有些事情，你自己也知道应该按法的要求做，可还是按照人中的做了，做完了，就后悔。其实是人的这层壳阻碍着你，只有人的壳破掉了，你真正的自我强大起来，神起来，去起人心来就不难了。

一次和同修交流，谈起劳教时的情况，他说：当时也知道应

题，遇事找自己那儿做的不对，在我们表面空间好象还没有去怎么做的时候，事情已经发生了变化，问题已经解决了，我们想想是不是这样。

记的网上有一篇交流文章，是说有一同修突然出现严重病业干扰，同修们都去帮同修交流切磋，帮助发正念，说你要向内找如何如何，大家都表现的很着急。但出现病业的同修说，你们把心放下吧，我没事，只要你们把心放下了，我肯定没事。帮助这位同修的同修们不理解，说我们来帮助你，还让我们把心放下，大家当时很生气，说既然这样我们就不管了，当同修们把心放下后，第二天再见到这位同修时，大家都很惊讶，怎么你真好了？同修笑着说，我不是告诉你们说，你们把心放下我就没事了吗？其实你们太执著我了，只要你们把心放下了，我这里也就改变了。

据被关押在邪恶黑窝的同修们讲，只要我们整体都能向内修、向内找，执著心少，都能很平稳的做好三件事时，就感觉到里面的环境宽松、心情也不会感受到很大的压抑、感觉到轻松，邪恶也邪恶不起来，表面空间的恶警也恶不起来；只要我们外面的大部份同修起了人心，有了怕心、有了间隔、矛盾、执著自我时，在里面的同修心里就感受到很大的压抑、一种无形的压力围绕在周围的空间中，就感觉邪恶非常疯狂，表面空间的恶人也十分嚣张。从同修的感受来讲，我们同修整体的状态，会带动周围环境的变化。

只要我们同修都能向内修、转变人的观念，正念看待周围发生的一切事情时，周围的环境就会随着我们的心境变。哪个地方的同修能从法上认识法，转变人的观念认识，遇事找自己的问题，不指责抱怨同修，把自己当作真正的修炼人去对待自己所遇到的一切，那个地方的修炼环境一定会很宽松，整体配合一定会好，明白真相的人一定会很多，同修整体升华肯定会快，邪恶在这样的地区就没有市场；反之就会影响众生得救，使许多怕心重的同修走不出来，邪恶的局面得不到改变。

若那个同修遇到事情能找自己的原因，认识到是不是自己有什么需要提高或应转变观念了，理性、智慧、正念十足的对待自己所遇到的一切，修炼路上是没有任何事情能挡住走在神路上的



因为她感到丈夫对她的“恩爱”和“理解”，甚至有时给予一点支持，使她总分辨不清这一障碍，不愿触动家庭表面的温馨和谐，实质上接受了这一限制迫害。

以上说的还是从同修自身角度讲的，那么还有更重要的一方面，旧势力借着这种对同修个人的安排迫害，从而影响其周围的同修和环境，这是不是左右干扰了正法。那么从这一层面来看，我们做的不好，走了旧势力的安排，就不光是个人的问题，就会干扰整体状态，成全了旧势力对正法形势的抑制和左右。所以从法中清醒的看待自己和同修的状态，看清旧势力针对我们的内心观念和外在境遇的细腻安排与迫害因素，这对彻底否定旧势力的迫害是很重要的。

以上是自己的一些体悟，有不足之处，请同修提出共同切磋。

## 向内找 转变观念 环境变

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一零年七月十日】往往我们在遇到什么问题 and 什么事情时，或遇到很大的魔难时，觉的无路可走时，只要我们转变一下思维方式，从另一个角度去思维一下，可能马上就是另一番境界，真有一种“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的感觉。

比如同修之间有什么事情需要协调而出现矛盾、或同修表面不配合的事情出现时，若一概的指责说同修不配合，没有整体意识，自己心中愤愤不平，自己已经被干扰了。若换一种思维方式，可能同修有什么更重要而又不能让自己知道的事情要办；或同修自身可能正在遇到过心性关，这段时间状态不太好；或同修当时虽表面没有表现积极参与这件事情（这里可能有同修这段自身状态所致、或同修自身特点所致，处事低调，不愿抛头露面），但已在默默的配合协调此事，只不过表现低调而已。只要协调某些事时符合法的要求，虽一时会遇到点困难，只要坚信大法，放下自我的观念，看看自己是否心态稳定，平和，抱着为同修负责、为法负责的心态去做，同修们一定会配合的，也许协调这件事情因为多种原因（正法进程、整体配合、个人提高）没有达到预期的效果，但在配合的过程中，同修们都会在其中升华提高。但更多的情况下是我们大家都能放下自我、站在法上考虑问

该如何做，但就是做不到，正念就是出不来，师父也再三点化他，也明白法理，就是不敢。其实当你人的壳没破时，即使看大法的书，从面上也明白了许多的理，讲的也头头是道，那是没用的。有时看到同修的体会，看到同修面对邪恶时的坦然，救人时出的慈悲，正念出来时显的神威。感到自己和同修好像一步之遥，好像自己也能做到，其实差远了。那是同修强大的正念场在带动着你。做好的，他们的壳早就破了，他们已经达到了那个境界。是神在助师，是神在救人。

当我修去这层壳时，人心、观念再出现时，我已有能力处理掉它们，已没有了以前修心时的艰难。前段时间，单位业务考试。按以往的情况，我也会备好资料带到考场抄，反正大家都抄。自欺欺人的说：可以节约时间学法，看书，哪有时间学常人的东西。其实这也在推波逐流，不合法的要求，用滑下来的理要求自己。思考之后，我决定这次考试不抄，自己看书。当这一念定下来时，有两位同事把复印成很小、便于带进考场的资料给我。我的心动了一下，但很快平静下来，已没有了以前的人心挣扎：抄吧不合法的要求，不抄吧心理不太平衡。感觉只是做了应该做的事。因为我是大法弟子，宇宙的生命在看着我，我要做正。不仅在这件事上，以后遇到任何事都应按法的要求归正自己，让一思一念都在法上，真正在大法中洗净自己，踏踏实实的提高。

还有的人心是在发正念中去的。发正念时，让自己修好的那面身体很大，这边的身体尽量不动念。当有杂念出来时，立即查找，是从哪来的，哪颗心带来的，发正念这么神圣的事，它为什么敢上来。随之就灭掉。经过一段时间以后，发正念的时间越来越长，也越来越静。这也更加让我体会到，我们的能力来源于法中，我们是法中的一个粒子，当你同化法时，法的威力就会在你身上体现。只有当你真的提高上来，破去人的壳，你才能真的强大起来。你的正念才会出来。最关键的是你必须先破去人的壳，这也是分水岭，你才能真的走出来、真的在法上突破、真的提高着自己。当我走过来时，我觉的自己的一念可劈山。我也体会到了在法中修境界的提升、法理的展现、神通的开启。

什么叫人、什么叫神、什么叫道、什么叫佛，这是一个层次和境界。当我们没有脱去人的壳，人的观念就占主导。当你脱去

了人的壳（生死是关键一关，放下生死即是神）你就是神，在过心性关、或过劫难时，你清醒、强大，用法理指导自己，就不会陷在人中，你才能清醒的走过。我们去人心的痛苦，其实是放不下人心的痛苦，也就是你不想放弃它。这是一手抓着神一手抓着人不放。这也就是我在人中这么长时间不能精進的原因。

经过这段时间的实修，在法上真正的提升起来。我看到我们地区有不少象我一样的同修，他们也和我以前一样，苦于不知如何突破，一直没有太大的突破，我把如何突破三层壳后的思想境界的变化和他们做了详细的交流，希望他们能尽快突破，在法上真正提升上来。当我们真正在法上形成坚不可破的整体，这才是邪恶最害怕的。这才能真正做好救度众生的事，完成好我们的使命。

以上是我修炼中的一点体会，写出来与大家分享。在正法最后不多的时间里，我要全身心投入救人，多救人，救更多的人，兑现自己史前的誓愿，了却此生助师世间行的洪愿。

## 不要入戏太深 才能彻底去掉人的执著

文: 箫楠

【明慧网二零一二年三月六日】前几天学法，领悟到了一点，与同修分享一下。

人生如戏，这个说法是千真万确的。每个人都是在按照已经安排好的角色在演，分毫不差，这个角色并非是真你、真我。这些角色也千姿百态，有好的，有坏的；有性格温顺的，有性格强悍的；有自私到极点的，也有待人真诚善良的；有不懂人情世故的，也有圆滑处事的……

我们的生生世世造就了不同的性格和不同的人，但这一切都是根据安排好了的角色，我们一步一步演绎出来而已，当然都是有因由的，也都是有复杂细微的安排的。看透了这一点，那么，我们就不必要为自己历史上曾经是什么的角色而喜而悲，也更不要为现在同修所表现出来的一切而怨而怒了。

以前看《封神演义》中看到纣王无道，干了这么多伤天害理的事，到最后却还可以封神？一直不明白为什么，他不是坏人吗？怎么还能当神？一直很奇怪。现在明白了，他只是历史过程中的一个演员，在演绎着那个坏人的角色而已，而他本身，不止

（《在大纽约地区法会的讲法和解法》）表面上他们生活的很好，可能没灾没难，可是却在被毒害中，被迷失中，失去着最宝贵的生命根本，这和那些被障碍迷失而找不到自己在正法中的位置，不能真正发挥作用完成使命的大法弟子是不是很相似呢？实际上也是被严重迫害的，是实质的迫害。

有的同修被常人所抑制、障碍，放不下人，却常常用“符合常人状态”、“在哪都得做个好人”、“随其自然，别强为”、“考虑别人，圆容一点”等等说法安慰自己，甚至劝说别人，表面上说的都是师父的话，但其实很多时候已成了借口。我们真的要自己用心有多大，把为法负责，救度众生和正法中的使命放在第一位了吗？我们内心应该明确，我们不是为“符合常人状态，做好人”来的，我们是来“助师正法”的，但是我们应该符合常人状态去做，这样会做的更好更正，这个根本的关系一定要明确，要摆正。

由于我们放不下执著，没有看清和否定旧势力在我们内心安排的一思一念，那么就会在旧势力安排的外在环境下，必然的处于某种状态，或用心不够，或不能精進，或被某些执著所困，或被安逸满足所迷。有的同修是被逆境所阻，有的却被顺境所迷。总之是不能走出人来，看待并完成自己的责任与使命。

有一对夫妇大法弟子，曾经都从魔难中坚定的走过来，在邪恶的劳教所里也做的比较好。他们后来开了个公司，效益越来越好，结果成了当地十佳效益最好的公司之一，大银行争相要给他们投资，按理说这是很好的。然而同时出现另一种情况，所有在那个公司上班的同修都出现了不同程度被约束，很难精進的状态，甚至喝酒，越来越常人化，证实法的事相应淡化了。而这对夫妇中其一，越来越追求常人生活，独自把持了公司，还居然有了外遇而提出离婚。

我们回头看看，这不就是迫害吗，钻不同人心的空子来迫害，使大法弟子渐渐迷失，忘却了自己的使命。开公司本身是没有问题的，但在其中我们一定要清醒，要看清并否定旧势力在其中隐藏的迫害安排。

有位女同修，她的常人丈夫表现出非常关爱她，甚至表面上支持她修炼，但几年来一直看着她，拖着她，把她的参与证实法讲真相限制在一个很小范围里，时间一长。她也习惯于此。就是



一些，自己很满足，也有的自觉不觉的疏远正法中的工作，远离大法弟子相互督促交流、共同做事的环境，越来越游散，麻木。

静心找找，实际上都是求安逸之心被利用，而不能紧迫起来，还觉的自己“符合常人状态”。在师父指出“最突出的是许多学员被迫害的很严重也是自己的人心过重、正念不足造成的”（《去人心》）后，有的同修又走到另一个极端：认为被抓的都是有问题的，那相反没被抓去迫害的，相比较来讲就是说明，甚至证明做的好，没有多少问题。

这种认识已经在很多大法弟子的思想中渐渐形成，那么很多被求安逸拖住的同修还自以为不错，做了一点就很满足，也就助长了自己的安逸满足的状态，还意识不到。这些同修中有的生活很优越，自在，甚至很悠闲，有的和常人只有一点区别，就是还学一点法，有时讲点真相，可是在用心大小上已经远离了为证实大法、为救度众生而忧心的肩负历史重任的心态。

而且这些同修有的往往看到一心扑在证实大法、救度众生上的同修，会挑出很多毛病，“干事心，求轰轰烈烈”等等，抓住不放，借此否定了同修甚至包括其从事的证实法工作，而不能从正的一面善意的去衡量，去帮助修正，去圆容。其实质是对整体的负面作用大于正面作用。

还有一些同修的内心可能都有这样一句话“三件事自己也在做”，就觉的心里踏实了，可是这只是安慰了常人心，却安慰不了我们来时的洪誓大愿，安慰不了我们为洪誓大愿而历尽艰辛的生命历程。

旧势力为了它要达到的目地，同时针对每个大法弟子的不同问题与执著，做了不同的安排。那些被常人安逸状态拖住的同修，请你想想，你是否正处在旧势力的另一种迫害形式中，满足了你人的一面，却使你迷失了自己的本愿，悄然的损失着你真正的生命和你的使命，当你回去的时候，你发现你象被美酒灌醉后清醒了一样，荒唐空荡的走了一场，会不会呢！看到自己曾经所做的那一点点与真正的大法弟子相比，和你自己的誓愿相比，真是差的很远。那时才看到曾经走的是旧势力的安排，而不是师父的安排；那时才明白曾经的安逸满足恰恰是旧势力安排的深重迫害与巨难。

师父讲：“在这场迫害中啊，其实受害最深的是世人。”

是只有那一世，也不只是那一世的表现。

看着同修们都在向内找，自己也向内找，但总觉的一找就找出许多执著来，去一个都难去掉，但表现出来还有这么多，老是觉的去不完，不知道应该如何去。现在明白了，就象一个人在泥地里洗脚一样，洗干净一只脚，再去洗另一只脚，但刚洗干净脚还是要踏进泥里，所以一直都洗不净。如果你走出泥地，走上岸，不断的清洗自己，这样才会把泥洗干净，而且还快。我们只有跳出我们角色的框框，才能认清我们自己，而把不属于我们的执著、后天的观念和所谓的思维习惯，去的干干净净，还原自我的本身。

最近看到明慧网上同修们的一些文章，都在谈怨恨心。我也很赞同同修们的看法，因为我自己也发现了自己内心深处的怨恨心，一直都在去。而且，还发现，周围的同修间也表现出来了这种同修间的埋怨。如果跳出我们角色的框框看，每个人都有他（她）的角色在演绎，安排就是这样演的，无论我们看不惯常人或同修的行为，从而生出来的怨恨心，还是因为这样那样的原因而产生怨恨心，那不都是因为我们太迷了吗？迷在这个角色中了，入戏太深了。对于常人，我们如果知道由于各种因由、因缘和角色就是这样安排的，就是安排这个人这种性格发生这样的事；那个人那种性格发生那样的事，那我们也就释怀了。还有什么看不惯呢，还有什么觉的这个好人，那个人坏的呢？

而对于修炼人来说，没有偶然的事，无论你对亲人、同事、朋友感情多么深，多么好，都不能依赖这种人情，因为，我们修炼人遇到的人和事，你每说的一句话，每做的一件事，每次想的念头，都有我们要修的东西在里面，随时随地都能暴露出我们的执著和尚存的人心来，不是别人平时对你挺好的，怎么突然间对你这样了，那样了，而使你心里感到不舒服了，而是你有执著没放下，所以考验来了。无论身边在发生什么事，出现什么状况，那就是应该发生的，关键是，我们每每遇到这些事情的时候，心有没有动？心是如何动的，我们要看清楚，也就能找到自己的执著了。我想，如果我们都不在其中，我们把自己当局外人来看这些事，我们什么心都不会动的。我们不在其中，我们只是为了助师正法来的，我们做好三件事才是最重要的，才是首要的。那么，如何才能跳出这个框框呢，就是师父一直都在对我们

说的，学法，认真学法，学好法。

网开一面，师父救度众生，不计众生以往之过，只看这次正法中对大法的态度，有同修认为，只看这一次的选择，是否太过……言外之意，似乎觉的不太公平？我觉的不然，一切皆是安排好的角色，都是为大法而来，都为正法而来，都起到了一定的作用，每个人生生世世演绎着不同的角色，所造的业所积的德，累积造就了现在今世的每个人，到现在，是整场戏的最后了，在曲终人散时的这个最后的选择，就是决定性的，才是真我的选择，才起决定性作用。也许，这种选择也是有一定的必然性吧。

个人所悟，敬请同修慈悲指正。

## 病迷住了人的双眼

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一六年六月二十日】以前在看《转法轮》第八讲〈偷气〉这一节时，由于人的观念的障碍，一直看不到法的内涵，体悟很少，总是飘着就过去了，最近在背法背到这一段的时候，领悟到这一节的法内涵非常大，把很多很多的常人的迷都讲破了，而且讲的非常明白，只是看人相信不相信。

“病”这个词就是迷住人的一个假相，对人来说，病本身就是一个假的概念，病也不会导致人死亡，病也不是导致人痛苦的真正原因，病是高层次为了挡住人知道宇宙真理的一个迷的安排，千百年来人就牢牢的被病这种人造出的假理困住了，怎么也跳不出这个认识。

世间假理一步一步迷住人的双眼，使人完全相信自己想象的假理。人在哪一时间段要还谁的债，他要以什么样的形式，什么样的痛苦程度还，都是定好了的，当这一时间到了的时候，就象一个开关启动了一样，那个特定的造成他还业的不好的灵体就被放了出来，以前我们人中有一个词叫病魔，在古医书中也有把它称作“鬼”的，但是，师父在《转法轮》的法中只用了五个字“不好的灵体”[1]来说它，就是这个东西被放出来了，允许它上到这个人某一个空间的身体的特定部位上，一切都是定好了的，这些个灵体种类、形象、作用，都是不一样的，非常多，非常庞杂，都是根据人做的不好的事，相应偿还方式而造出来的，专门让人还业用的，同时也完全迷住了人，由于人类造的业越来

中，旧势力为了考验大法与大法弟子，也为了考验的同时左右正法，达到它们唯私的目地，它们针对每个大法弟子做了整套长期的安排，它们一方面在大法弟子的生命过程中或者此生的成长过程中，安排了很多影响因素（如境遇），从而促成了，强化了某种观念。师父讲过“你甚至于思考的一个问题都不是简单的。将来你们看，都是安排得相当细密，不是我安排的，是这些旧的势力安排的。”（《在美国佛罗里达法会上的讲话》）另一方面在此巨难中，它们又会安排了大法弟子的某种环境，在这种内外安排的结合，就使大法弟子不自觉的在所谓考验中被旧势力左右，就不自觉的被动的处于某种状态中，很难自拔。

一位同修在小时候刚离开幼儿园，还没上学时，就有邻居的小孩来找他玩“过家家”和不好的行为，而且很小就让他有性兴奋感（他还不知那是什么），就这样在不同阶段都安排了，埋下了加强、引导色欲执著的因素。于是在这几年的修炼中，色欲就成了一个巨大的干扰，尤其加上旧势力安排的某种处境，就使他反反复复被拖住，身心状态也受很大影响（这只是从这一世旧势力的安排看）。

现在看来这都是迫害。我们很多同修认为被抓、被打、被判刑是迫害，再广义一些，认为被迫流离失所，经济困难是迫害，其实，一切强加的，违背正法需要的，系统干扰大法弟子助师正法的一切安排，都是迫害。

正法中我们不能单纯用个人修炼的标准衡量自己的状态，单纯从个人执著的角度去看待解决自身的问题障碍，要明确在否定排除旧势力安排迫害的前提下，成就师父要求的一切，包括个人的修炼，去执著。

而这种旧势力的迫害所体现的形式是各种各样，方方面面的。除了以上形式，还有的工作特别忙，忙的又累又没时间精力，有的家庭障碍大，被束缚，有的怕心重重，有的执著不放而悟偏、长期自误，有的总是不自觉找借口掩盖自己而很难真修，有的对亲情执著纠缠难放，有的被色欲所困，有的被病业所障，有的被个人的某种爱好拖住，有的借口“先学好法，调整好，再出来”，结果转眼白白流失几个月甚至更长时间。

这些说出来，同修也可以认识到是迫害。但是还有另外一部份同修觉的自己很如意，生活很好，也很少被抓，三件事也做了

老受眼见为实的观念左右，执著这个人身，不能神起来。那我们如何运用我们的法宝啊？不用我说了吧，发正念呗。对了，就是发正念。我更能深刻的体悟发正念的含义，发正念就是念口诀调动神通发挥效用，而且我们运用的可不是一件法宝，而是应有尽有，想什么来什么。这是慈悲伟大的师尊在这特殊的历史时期赋予我们的。可我们这些笨徒弟就是不会去用，直到今天还被迫害的不行。

《济公传》里有一段大闹丞相府的故事，秦某要给济公上夹棍。济公腿虽然被夹上了，可却不以为然。你看他睁一只眼闭一只眼，手拿破扇子指着秦某先喊：“上刑！”只见秦某“哎呀”一声大叫，腿疼的不行了。济公又喊：“上刑！”只见秦某“咕咚”一声从椅子上摔下来。眼见明明夹的是济公，可却被他展神通一下子把刑罚转移到施刑者身上去了。再看济公的心态，他坦然的先喊上刑，他绝不认为刑具会对他起作用，他没有人的观念，没有怕心，正信非常坚定，常人的一切左右不了他，功能运用自如。

师父早已赋予我们一切神通，可我们却固守人的念而不能如意运用，还在被邪恶迫害，是不是太丢人了？太辜负慈悲的师尊对我们的期望了，也给这一方众生的救度带来负面影响。尤其到今天我们还不能抛弃人走向神，我们怎能证实好法呢？如果我们都破除人的观念，放下一切人心执著，生死无执，走到哪里，就把真相讲到哪里，把正念发到哪里，充份运用神通防护自己，解体邪恶，每个大法弟子都是这样的正念。不承认迫害，不承认旧势力安排的一切，邪恶怎敢抓我们呢？恐怕躲还来不及呢，那不是自取灭亡吗。关键是我们怎样才能破开自己这层层人壳，破除观念，回归真本性，别再麻痹，别再被观念所代替、所左右，别再捧着金饭碗要饭，拿着金箍棒挨打，转变观念，真正神起来。别让师父再等待了，师父不是让我们神的一面复活吗？

仅为目前所在层次的点滴体悟，愿与同修交流，不足之处，请慈悲指正。

## 看清旧势力的安排与迫害形式

文：大陆大法弟子

【明慧网二零零七年六月十六日】在这场旧势力安排的巨难

越大，做的事越来越不好，所以相应的造出的这些不好的灵体也越来越多，越来越怪，师父讲：“最主要的我看还是人类道德水准的低下，造成的各种奇奇怪怪的病”[1]，一切都是由神牢牢的把握的，一切都是有因缘关系的。

在这个人的哪一年龄的哪一天应该还那债的时候，表面有一个迷住常人的诱因，那个灵体就上去了，人就认为是什么着凉了、受风了等等原因使自己得病了，其实病本身这个概念都是不存在的，就是还业，借助这个灵体产生这种痛苦，从而迷住人。这个灵体也不会导致人死亡的，人死亡是因为到寿了，有专门取人命的鬼来做这件事，看起来好象是在疾病的痛苦中死去，那也只是迷住人的一种假相，一定是这个人到寿了，才能死的。那么为什么有的人没到寿就死了呢，不是那个灵体取了他的命，而是他自己把自己吓死了，提前离世了，提前离世了，也摆脱不了痛苦，在那个没吃没喝的地方还得遭罪还债，不还是不行的。

举个例子，有个开天目的同修看到有个得脑血栓的人，是在他前世打猎的时候，把一只狐狸的腿打坏了，他这一世得脑血栓就是还那只狐狸的痛苦的血，欠多少还多少，分毫不差，同修看到他得脑血栓后走路的样子和那只被他打坏的狐狸走路的样子一模一样。天理啊！整个儿在人间的病的表现过程全都是假的，当这一切告诉人的时候，人就是不相信，认为这是编的故事。

那么这个不好的灵体是不是造成人痛苦的原因呢？我个人认为，也不是，因为那个债在那儿记着呢，你即使能把那个灵体驱走，可是那个债是一定要还的，这是理啊！只有修炼的人，不用这样完完整整的还了，其实也是师父把这一切帮助弟子承担了绝大部份，师父的威德洪大，师父能救度这么多弟子，过去的小法的师父谁帮助弟子承担啊！都是弟子自己还，还完了，师父才给他下上修炼的机制，他才能在那一法门中真正的修炼了，我们有多少大法学员能真正理解这一切啊！师父的慈悲用尽人的语言，用尽神的语言都无法表达，神看到师父所做的这一切，都是无法想象的，完全超出他们的理解范围，思维的极限。因此天上的神看到有的大法弟子不知对大法的珍惜，才觉得太不应该了，因为这是宇宙从未有过的佛恩浩荡！

其实实力也是低层次对债的记载的表现，更高层对生命所欠下的债，是完完整整的就象是录像片一样的记载，所以谁欠谁的

债，怎么欠的，那是丝毫不差的，神是按照这个记载安排那个不好的灵体去讨债的，即使是采用什么医学方法，把那个灵体抑制住，那也是暂时的，因为那笔债得还完才算完，人多苦哇！如果没有真正度人的觉者来救度，人是永无出头之日啊！

师父在法中已经讲的很明确了：“病根已经摘掉了，就剩这点黑气让它自己往出冒，让你承受那么一点难，遭一点罪，你一点不承受这是不行的。”[1]

其实人所叫的什么什么病，等等名称，也可以说是对那个不同的灵体的名称，不同的使人难受的这些不好的灵体，分类也是非常庞杂的，不同的灵体发出的黑气也是不一样的，天目层次低的人分不清楚，只能看到都是一团一团的黑气。

对于常人来讲，业力在那里，如果没有把病业推到表面空间，如果那个不好的灵体没上去，人也不会痛苦难受。对于个人修炼阶段的大法弟子来说，在过病业关的时候，是在考验大法弟子是否相信师父讲的法，其实根本没有那个不好的灵体，也没有人得病的那种黑气，就是师父给大法弟子留下的那么一点点病业，神有能力演化出一种假相，让修炼者感觉到是跟以前得病时的症状，痛苦难受的感觉一模一样，实质是完全不一样的，这是在考验大法弟子坚定与否，只要大法弟子把自己当作炼功人，没有按照常人的理去想问题，很快就过去，念有多正，关过的有多快。

然而在正法时期，情况又截然不同了，师父没有在正法中，在大法和大法弟子遭受魔难的时期给大法弟子安排这样的关、这样的考验。这完全是旧势力所为，大法弟子出现这种情况，是旧势力搞出来的。所以在这种情况下马上要头脑清醒，认清旧势力，立即否定旧势力所做的这一切，无论出现什么样的情况都不要害怕，坚定的发正念否定旧势力的干扰迫害，求师父帮助！同时向内找，看看最近有什么漏被旧势力抓住了把柄，是不是自己学法不入心，是不是自己讲真相不用心，是不是自己心思没用在法上，用到常人那儿去了，马上下决心改正，同时求师父救命。这时头脑一定要绝对清醒，念头不能有一点差错，否则是很危险的。

病是千百年来迷住人的一个大问题，人所说的病，人认为就是会导致人死亡、导致人痛苦的一种现象，如果不治的话就会越

我们都是大法的一份子，师父早已把我们推到位了，具有保护自己的能力强了，可我们总是认可邪恶的迫害，还把自己当成人。师父说：“如果大法弟子都能正念正行，无论在任何情况下都用正念思考问题，每一个大法弟子都不会在迫害面前生出怕心来，看谁敢来迫害你！一个完全在法上的人谁也动不了，这是不是具备了保护自己的能力强了？”（《二零零五年旧金山法会讲法》）其实师父已经赋予我们一切神通与法力，我们却没有真正神起来，带着满身的法宝却硬是缩到人的壳里去受罪。而我们不在法上的一思一念、一举一动，都在给苟延残喘的邪恶输送能量，反过来再迫害我们。

二、是我们人的旧观念求来的

反思我自己，我看到了不在法上的一思一念。每当听到同修被抓，我都人心沉重，因为同修又被迫害了，得快发正念，把同修救出来。不只是我，很多同修都是这样吧，好象还“很在理”。可现在回头一看，我这一念还不是很正，因为我用了人的观念来衡量了，先认定了他们肯定迫害同修，肯定能迫害得了同修，这是正念吗？这不是人的观念吗？而且或多或少又产生了怕心及其它执著，是不是我们自己在给邪恶迫害提供借口？

《西游记》中有这么一段故事，孙悟空在降伏妖怪时，被妖精吞到肚子里，猪八戒吓的躲在树林里痛哭，认为他的猴哥死了，这时孙悟空在妖精的腹中大喊：“八戒，哭什么，我没死。”八戒还不悟说：“你不是被妖精吃了吗？”悟空说：“呆子，它吃我，我不会揪它心、挖它肝，拽着内脏打秋千吗？”

这让我看到了自己的错误所在，我怎么就没有这样的正念哪？和八戒一样，用人的观念去看待这件事了。回过头来看看我们，是不是也该转变转变观念了，抛弃人的观念，别再把自己的“认为”看成是绝对正确的，要真正的用神的正念看问题，如果我们同修被抓了，我们不认为他是被迫害去了，而是正念加持：决不允许邪恶迫害，并且把这当成一次救度众生、解体邪恶的大好契机，内外夹击，彻底解体这些黑窝。

或许有的同修会想：“孙悟空一身本事，又有如意金箍棒，当然他所向无敌，我们也不行啊！”我说你还是没有走出人来，我们什么法宝也没有吗？恐怕比如如意金箍棒还厉害的不得了，可我们却没有孙悟空的悟性，不知道去用，老把自己当成受气包，

陷在迷茫之中，拼命的向内找，却苦于找不到根本的执著。自从去年十月到现在，本市陆陆续续有四十多名同修被绑架，资料点破坏严重。我们陷入被动的营救之中，可这个没救出来，那个又出现问题，一件连着一件，真觉的透不过气来。

这究竟是怎么了？仿佛邪恶更“猖獗”了、迫害的更“疯狂”了，这怎么可能呢？随着邪恶大量的被清除，它已经非常的弱了，正法之场已越来越强，为什么这里的表象却恰恰相反呢？诚然，这里有同修在修炼中存在的大漏，对名、利、色欲、情等根本的执著没有及时修去，而被旧势力钻空子迫害，但根本上是针对我们整体的迫害，直接干扰我们地区众生的被救度。那么我们究竟还存在什么问题？

这几天背法背到《转法轮》第六讲走火入魔这么一段：“因为你一害怕，就是恐惧心，那不是执著心吗？你的执著心一出来，不得去你的执著心吗？越害怕，就越象病似的，非得把你这个心去掉不可，让你接受这次教训，从而去掉恐惧心，提高上来。”“就越象病似的”这句话使我身心一震，似有所悟，眼前清晰起来，那么我们地区这个“疯狂”的假相是我们哪方面的执著招来的呢？

一、是我们的怕心招来的

为什么我们的怕心会那么重呢？它也是有根源的。刚走入正法修炼的那两年，我们很多人法理上不清，致使邪恶钻空子严酷迫害，也使我们形成了顽固的怕心，其实邪恶现在早已什么也不是了，可是这强烈的怕心却根深蒂固的附在我们身上阻碍我们前行。可是越怕越躲，越不敢走出来，邪恶越如影随形迫害你。因为你怕它不就是在求它吗？如果我们大多数人都是这种状态，那是不是一个强大的执著，越是怕，邪恶越会表现的“疯狂”。

有的学员还用人的观念在想：老师不是有法身保护我们吗？怎么还会这样迫害呢？从而更加没有正信，更加不敢走出人来。其实不都是我们自己“怕”来的吗？法早已讲明：“那法轮怎么能让它发进来？老师不有法身保护我们吗？我们这个宇宙中有个理：你自己求的谁都不管，你自己想要，谁都不管。”（《转法轮》〈第六讲〉）为什么怕，怕的基点来源于私，其实这个怕它并不是我们的真本性，它只是左右人的一个因素，是修炼人应该去除的最大执著。

来越严重，甚至有生命危险，人还认为这种现象，就是人生病的现象是可以治好的，只是偶然的原因导致的，即使是有治不好的病，人也就再不敢想是什么原因了，思想就停留在那里，再也不去想了，人就把这些导致人身体难受的现象统称为病。那这样看来人的这种对病的概念不是很肤浅的吗？那人的这种对病的认识不都是假理吗？不都是很可怜的错误认识吗？

对于修炼的人来说，当真正面对这样的大关的时候，也是检验是否信师信法的实实在在的考验，修炼的人还有没修好的一面，无论什么时候都要认真的对待学法，法要学透，真正掌握。

以上是我所在层次的认识，有不对的地方请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

## “病”为什么一直没好？

文／唐山大法弟子（中国大陆）

【明慧网二零一四年二月二十七日】“弟子：我们是台湾弟子，得法多年。和先生同修一起信师信法做好三件事，知道大法不是为祛病，知道修炼人细胞都被高能量物质转化，但得法之前的痛风一直没好，最近关节还是很痛。（众笑）

师父：（笑）修炼人都知道，只要你精進，你的身体就在发生变化，师父也会去给你调整。不是师父这个人身做，而是师父法身在做。从你修炼到现在都没好，你真得去找找心性上的问题，看看哪里执著，哪里应该修好，这真是个人修炼问题了。

（鼓掌）”[1]

看了《二零一三年大纽约地区法会讲法》师徒这段问答，我心中暗自笑了。我非常理解同修问这个问题的心情，因为这也曾是一直困惑我的问题，甚至想出问题的词句都极其的相似。现在我想自己谈一下个人的粗浅认识，帮助同修解开心结。有这样疑虑的同修可能为数不少。

为方便叙述，文中可能会用到很多“你”这个人称，也许用词还会很尖锐。但请同修不要误会，那不是针对你，而是我自己思想中对那个用人的观念想问题的“我”的质问。下面就谈一下自己现阶段的认识。

其实我们自身什么样的状态表现一定是我们修炼状态的真实反映，只是我们很多时候意识不到而已。那是因为我们修的太表面，明白的理也太肤浅。我们嘴上说知道大法不是为祛病，是真的知道吗？其实不是真知道。因为师父是明明白白这么讲的，书里也是这么明明白白写的。好象也不需要我们悟，我们表面人这面也就这么知道了。就象有同修讲的，师父什么都讲明了，不需要我们悟了，就照着做就行了。可是我们不真信，所以才会出问题，所以出了问题的时候才不能用正念正行对待。

记的法会文章中有一同修谈到他参加对修炼法轮功健身状况的万人调查。当时虽然他绝大部份的病症都好了，但还是有一些病状没有完全消失。可他毅然在调查表上填上百分之百好了，而就在这样填了之后，他真的就所有症状全部消失了。为什么会这样？我想这就是人表面的知道和修炼人发自内心的对法的坚信的区别。那个调查表不是百分之百痊愈率的原因，是否因为不是所有得法受益人都百分之百相信自己已经没病了。

师父说了修炼人没有病，我们表面上都知道了。可是你真信了吗？真悟明白了吗？真相信为什么还说可我这儿是真疼啊！那是真的吗？那么我再问问你到底是师父讲的法是真的，还是那个感觉真疼是真的呢？如果真信师父的话，为什么还说这个幻象是真的、还去感受它疼不疼呢？

有时我在想当初如果自己参加调查，肯定也不能写百分之百。因为人的一面认为我们不是修真的吗？我不能撒谎啊。虽然大部份的病症都好了，可那个最顽固的腰椎间盘突出还时不时的“真疼”啊！现在才明白是在人的表面上看问题，用人的观念在想问题。师父告诉我们从根本上改变常人的观念，法理多么明了，一看就知道，可我们离做到还差之千里呢！

上面那个所谓不能撒谎的思维不就是人心的想法吗？认为自己有病没好。把常人社会这个幻象当成真实。试想如果认为这个疼是真的，那个腿被打的粉碎性骨折的同修怎么敢盘腿炼功？那个被迫害的乳房烂成个大窟窿的同修疼的不敢动还敢抻吗？和这样的同修比，你还敢说知道这个知道那个，还敢理直气壮的说信师信法吗？

其实我们嘴上说知道这个知道那个，什么是真知道？有的时候我们自己觉的是发自内心的相信，可能还会出现那个“真疼”

## 身在尘世 心在法中（节选）

文：中国东北大法弟子 纯清

结束了一天的忙碌，望着窗外灯火阑珊、依稀忙碌的迷中的人们，不由得感慨万千。一方面感到救人的紧迫，另一方面感到肩负重任的同时修好自己的重要。每天面对尘世的喧嚣，各种利益的诱惑，各种人心的干扰，我常常告诫自己，不要入戏太深，时时用法来衡量自己，时时把不高兴的事当作修心的机会，用心学法，让自己溶于法中，让大法的法理溶入身心的每个微粒中，让常人社会的一切在身体里头脑中没有立足之地，心中只有指导我修炼的大法和急盼得救的众生。

思想放在法上 一切都会变

一位经常在一起配合的同修后来邪悟成犹大，出卖了不少同修，后来被出卖的同修陆续遭绑架。据说他还特别的提到了我。当时我的压力很大，但我知道我不能让旧势力得逞。被出卖的同修遭绑架的那天，天阴沉沉的，灰蒙蒙的天空中飘着毛毛细雨，我的心很沉重，但我依然没有停止自己该做的事，我去同修那取电脑帮忙装系统，我在大街上一边走一边发正念，我想起师父在《二零零五年旧金山讲法》中讲的法：“如果大法弟子都能正念正行，无论在任何情况下都用正念思考问题，每一个大法弟子都不会在迫害面前生出怕心来，看谁敢来迫害你！”我豁然想到我的生命是属于大法的，是属于众生的，我是带着使命来救度被谎言毒害的众生的，与旧势力哪有一点关系啊。忽然我感到我有一股无形的力量，有一种和法连在一起谁也动不了的正念，那个怕已经消失得无影无踪。

家里的人都惊恐万分，父母哥哥坚决让我离开家里，我用他们能理解的方式平静的说了自己的想法，一开始还很激动想说服我的家人最后说了一句：我们在一起商量觉的让你上哪都不安全，看到你反倒觉得安全了。我知道，旧势力的阴谋破产了。

（明慧网第九届中国大陆大法弟子修炼心得交流会）

## 转变观念走出人 真正神起来

【明慧网二零零七年七月十七日】这一段时间以来，我一直



并不是马上就做成了，而是过了些时间展现的。这里除了我自身的因素外，是否还有别的什么因素，自己现在还没理解到。

“真眼观大千，神通渐苏醒”。这句话是自己运用神通的一个切身体会吧。如果我们用大法开启的真眼看这个大千世界时，会灭掉很多人心的执着，而当这些人心的执着少之又少甚至一瞬间消失的时候，那边的佛法神通就会象苏醒过来似的展现出来。有时我眼前的一切东西，在我心灵“真眼”的注视下，变的那么的“飘渺”。这个空间所有的一切都是无数的粒子、松散的漂浮在身边，变的那么的“不结实、不牢固”。这时我的心还会执着这里的什么呢？而当我运用神通时，也就是将自己的“思想”（神念）进入到了这样的“透视”状态中，然后动真念，往往就做成了。当然过后也不会觉的有多么惊奇，那种惊奇其实也是人心。我有时倒觉的没做成才奇怪哪，这时我就该找找自己心性上的原因，为什么这次没做成。所以，当听到有同修对神迹表示怀疑的话时，我想那话反映出的恰恰就是一颗顽固的人心，这颗人心就是一把牢固的锁，将自己的佛法神通锁在里面，这把锁的牌子上写着：“不可能”。而一个修炼人如果不打开这把锁，自己先天所拥有的伟大的佛法神通就永远也不会展现出来。

师父说：“功能本小术 大法是根本”（《洪吟》〈求正法门〉），所以自修炼以来，我们一直都是将修心放在第一位，不会追求任何功能，否则就是本末倒置，走偏了。我是九六年六月得法，已修炼十三年了，人刚过不惑之年。我在以前的修炼中也从未追求过任何功能，连想都不想。迫害发生后，师父让我们开始发正念运用神通除恶，这时与法对照，我感到自己在这方面与师父的要求相差甚远。近两年我开始注重这方面的修炼，并上网与同修做这方面的交流。

大法在世上洪传只有短短的十几年，伴随着宇宙中惊天动地的更新变化的同时是我们每个大法弟子自身脱胎换骨的变化——从人走向神。所有惊心动魄的一切见证着大法不可思议的伟大和辉煌。“师徒不讲情 佛恩化天地”（《洪吟二》〈师徒恩〉）。用尽世上所有的语言，也表达不了我们心灵深处对伟大师尊慈悲苦度的深深感恩。邪恶已到了穷途末路，大法弟子在走向神的最后的路上就是应当破除旧势力的阻挡，神起来！愿我们在神的最后的路上更加精进，救度更多的众生，圆满随师还！

的假相。那在我看来，或是魔的干扰或是师父要看我们坚定的程度而安排的考验。

其实说白了根本上就是信师信法的问题。可我们总觉的自己是信师信法的呀，不然也不会来学呀。可你再往深挖一挖也许就会看到，我们说的信可能只是人的表面对大法法理的折服，离修炼人发自内在对大法的坚信还差的远哩。你真悟懂了这个理，还会为那个不管是什么原因的疼而动心吗？

不信我们再仔细的想一想我们是怎么走进大法的，又是什么原因使自己留在这里的？我认真的想过这个问题后发现，当初自己是因为中西医的方法用尽了也没治好腰椎间盘突出病而接触了气功。在气功中虽然没能治好自己的病，但却发现了确实有超出常人认识的高深的东西，因此就想寻找一门真正的好功法，既能治好自己的病又能解开自己心中诸多的疑惑使自己达到更高的境界。那时还没有明确的修炼的概念。直到九六年得遇法轮大法，一下子好象什么都明白了，可那个强烈的治好病的心却被掩盖起来了。因为师父法中反复强调不能抱着治病的心来学，那自己人的表面当然就“知道了”。就想了：我不能再想治病了，我知道了大法是教人修炼的不是给人治病的，我就只管修炼就行了，师父就会把我的病治好了，因为要想修炼首先第一步就得调整好身体嘛。

同修看看这个想法有什么问题吗？这样对照法就看出我上面那个想法的问题了，因为它暗藏了修炼后能解决自己病的执著，修炼目的是不纯的。如果是“要想修炼，那么就修炼。”[2]还会在意那个真疼假疼吗？既然说能做到“和先生同修一起信师信法做好三件事”[1]，也就是说是在按照正法期间对大法弟子的要求在修炼了，那它疼不疼的与我们修炼还有什么关系？我们不是知道师父给我们安排的都是最好的吗！那最多不就是在做了结吗！当然，如果它严重到干扰我们做三件事，那当然不行，那是要严肃的正念清除！

师父说：“好坏出自人的一念”[2]。我理解，这体现在一切中，都是在看那一念是不是修炼人改变了常人观念后的正念。就比如说同修这个“痛风一直没好”，那么你第一念是怎么想的？是认为冻着了热着了、老毛病又犯了或是怎么的了，还是从法上认识到是好事。不管是消业还是邪恶干扰，都是利用它提高

自己的好机会。如果你能按照师父的法这么看问题，也许那个疼就不存在了，那个问题也不会问了。因为关键就取决于我们怎么看问题的？是修炼人的正念，还是人的观念。

不相信自己人的观念还没改变的话，我们还可以这样设想一下：如果师父传法当初没有那么多神奇的祛病健身的效果，没有那么多绝症患者痊愈的奇迹，也就是说，假设师父当初如果只讲大法的法理，而不出手给任何人治病，那么当初来学的同修还都会这样义无反顾的走进来、又能象现在这样坚定的走下去呢？如果不能，那不就是“眼见为实”的观念没有改变吗？不就是没做到从根本上改变常人的观念吗！

就我来说，没有完全改变常人的观念还有一个很隐蔽的表现就是：什么东西都要留个后备。这在修炼中一开始还很让我自以为是，认为是优点是好习惯，并认为从中得到了实惠。比如说从开始走进修炼买大法书，我都是买双份的。是为了以后中共邪党一旦迫害（那时冥冥中我总觉的大法虽好，但与邪党意识形态对立，邪党早晚会容不下而迫害的。）毁书的时候，我还有一套备用的。后来迫害真的发生了，我还很自鸣得意。认为你即使收了全套书（印象中当时为了应付只交了一本和几张单张），你也想不到我还备着一套。现在才意识到这恰恰是自己不能百分之百信师信法，义无反顾按照师父指引的路坚定修炼的最大障碍。

试想，如果是百分之百信师信法，就会知道法的可贵，就会用生命去捍卫法。那连一个字半张纸都不会交给邪恶，怎么可能用人的观念投机取巧视大法如私人物品一样呢？怎么会还留有余地呢？

如果是百分之百信师信法，也就不会在当初同修联系进京正法的时候，以“我还没悟明白、要想清楚了再决定”为借口推托。其实心里想的是万一进京正法不成，人中的一切也就失去了，那自己岂不什么都失去了吗。如果没有这个观念，那一定会象同修那样破釜沉舟、勇往直前、壮士一去兮不复还的去证实大法啊。

所以我说，我们自身什么样的状态表现，一定是我们修炼状态的真实反映。你百分之百信师父了，你就百分之百是一个大法弟子应有的状态。你今天不是百分之百的大法弟子的状态，说明你对师对大法的信就是有折扣的。所以你一定要象师父讲的那

是什么阻碍了我们神通的展现呢？其实就是人的后天观念——“那千百年来骨子里形成的人的理”（《精進要旨》〈警言〉）。我想这些观念还不只存在于人肉身表面的一层身体中，而是很多层表面粒子的身体上都有。我想这需要一个坚忍不拔的信心和持之以恒的恒心去冲破这些“骨子里形成的人的理”，而不是从此放弃，觉的自己“不行”。我在运用神通的尝试中不记的失败了多少次，但我不会放弃，不会认为自己“不行”。因为我想这本来就是我先天具有的本领，我修炼了这么伟大的一部大法，就应该将这些本领给找回来。

如果我们平时在这方面不尽快放下那些后天观念（人的习惯、习性），不经常运用自己的神通，那么一旦被邪恶迫害时，可能就会遭受很大的损失。甚至在迫害中都想不起来如何运用自己的佛法神通反迫害。如被打时一味的用肉身去抗，再坚强也会受伤。而如果我们平时对神通运用的很自如，那时自然就会动用神通保护了自己。这也是师父希望弟子们在反迫害中能够做到的。

记的被非法关押在马三家时，曾经被邪恶强迫打防疫针，我当时动了一念请师父将药水在另外空间移走，我不要这个东西。一念之后，针打到胳膊上什么感觉也没有，过后什么反应也没有，就象从没打过针一样。而当时身边的几十人，胳膊上打过针的部位全溃烂了，过了好长时间才长好。而直到现在还能在网上看到邪恶用打毒针、电针来迫害大法弟子，这些拙劣的东西现在对大法弟子应该根本就不好使。而且现在只要我们自己动一念，将毒针药液转到迫害者身上，就会立竿见影。但为什么还会有同修被毒针迫害的神智不清、中了毒呢？我想这或许就象那个士兵，如果平时从不训练，到了战场上连手中的武器都不熟悉了，而这时敌人又打了上来，那结果会怎样呢？所以我想平时的训练是非常重要的。运用神通也如此，毕竟我们可能已有千百年没再用过了，而且现在还没脱离人身，还有旧势力安排的封闭阻挡。但我们就应冲破这些，走师父安排的路！为未来的宇宙留下这方面的威德和见证！

当然，在运用神通的过程中，也会检测出自己心性上的不足。如果一些执着心不去，神通就不会展现出来，如显示心、欢喜心等。而也有自己还没明白的地方，如自己的那些神迹，大都

网上看到那些被非法关押的同修被迫害的很严重，每当看时，我一直很心痛的同时在心里呼唤同修：为什么不用神通？你什么都具备，法器、宝物满身，为什么不拿起来用啊？！

记的二零零零年我被非法关押在马三家时，曾做过一个梦，梦中面前有一朵美丽的鲜花，我用右手的食指点了它一下，想它变个颜色，就见它马上就变了。我又点了几次，想变什么颜色，它就变成什么颜色，我开心的笑醒了。现在来看，是梦中的神通渐渐的在现实中发生了。

师父在《旧金山法会讲法》中说：“大家知道，人是非常低能的，低能到什么成度呢？人要想完成一件事情，做一件事情，得亲自动手动脚，得经过你的体力劳动把它做成。而佛不用，佛只要思想，想就可以。因为佛有许多神通，有许多功能，他自己还有强大的功。那个功的每个微粒都是他本人的形像，那微粒又是由更微粒组成的，都是他的形像。你想想，他一想的时候那个功就出去了。在极微观上都在改变那不同层次的粒子的结构，时间又是用最快空间的时间，瞬间就做成了。佛做事是非常快的，不受我们这个空间和时间的限制。一瞬间他就从最基础上把那个物体改变成别的东西了。这就是佛法神通所起作用的原理。”

是师父的这些讲法开启了我的心灵。虽然我的天目是关的，而我每次运用神通时，也并不是随便的想一下而已，而是将自己的思想“进入”到微观中，“看”了一下，然后“想”了一下。所以当表面改变时，我不会觉的特别惊奇。我们知道地球上的早先人类多是具有很大神通的，如黄帝大战蚩尤，都是运用了很多的神通。我想那时的人如果遇到什么麻烦事时，往往动的第一念就是用神通来解决。后来随着人变的越来越自私，神通也就越来越不灵了；再后来人变的更坏了时，就失去了所有的神通。人也就只会用自己的双手来做事了。而到了今天，常人已经完全遗忘了自己的先天本性和本事，听到佛法神通，人会说那是人的精神出毛病了；即使看到了神通的展现，人也会说这是变魔术，这是人的悲哀。但是我想作为大法弟子如果至今还不相信自己或同修会有神通的展现，这何尝不是一颗很重的人心呢？在这个问题上，如果对自己总没自信，其实也是一个不信师信法的表现。因为师父在多次讲法中告诉了大法弟子现在其实什么都具备了，而我们自称是大法弟子却不相信自己具备神通？

样：“你真得去找找心性上的问题，看看哪里执著，哪里应该修好”[1]。

当然可能还有这样一种情况，就是修炼中做了错事甚至是大错事。就用人心想师父，怀疑师父不会管我了不会再要自己了。其实不是师父管不管我们的问题，而是自己是不是真的把自己当作修炼人的问题。你真的从现在开始时时事事都把自己当作一个炼功人，时时事事都按照炼功人的标准去做，你还用去想师父管不管自己的问题吗？

说的可能有些乱，只是做个铺垫。引来法理清晰的同修深度的交流，解决这部份同修长久以来的困惑为盼。合十

注：

[1] 李洪志师父经文：《二零一三年大纽约地区法会讲法》

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

## 对观念背后的因素的一点认识

文／未署名

【明慧网二零一四年四月九日】在修炼过程中，我发现修炼人除了在世间的各种各样的观念之外，还有一种来自于高层的因素。这种因素多存在于人的骨子里，看上去非常顽固，有的对应着很深的空间，有的直接来自主体生命来源之处。历史上它们竭力维护着那一层的状态，可是在成住坏灭中它们也在其中，它们随着主体来到世间，表现在人中就是对主体的维护，可它们维护的标准并不一定符合大法的标准。

在人中它们为了维护它们的主体，它们利用着常人中的因素，利用着正反两种因素来达到它们所要的。如：它们利用着善，利用着恶，利用着怕，利用着欲望，利用着各种人心，其根本目地是为了保护它们自己。

反映在修炼人中就是修炼目地不纯。各种各样的为私为我的因素，顽固的执着，难改的脾气，难移的秉性等等。为了维护自己的利益它们可以放下一切，它们可以不择手段；为了维护自己的利益，它们可以隐藏很深；为了维护自己的利益，它们可以一致对外。这种因素在世间大体上也分正反两种。正的一面，它们在修炼人中起到了一定的维护大法、维护大法弟子的作用，但我们要分清，这种因素它们本身也要符合大法的标准。

在修炼过程中，修炼者应最大限度的放下自己，最终完全放下自我，使修炼者的一切因素全部同化大法。反的一面主要表现是维护自己的执着，对自己有利才愿放下，对自己合适才愿去做，才愿去说，表面在维护法，其实在维护自己。

我们知道一切都在被正法之中，谁也逃不出去。自己先天的因素，自己先天的一切都在其中。看破自我，看透自我，看空自我，选择大法无条件同化大法，才是明路。

## 我懂得了什么是“转变观念”

文／大陆大法弟子

【明慧网二零一四年二月二十三日】我是九四年底得法的老弟子。之前身体上多次出现过病业假相，每次都能比较快的过关，思想上似乎也未曾出现过波动。但这次却不同，它是反复出现。第一次我花了大半个月的时间，通过不断的学法和向内找，对“病业”有了比较明确的认识后有了好转。当再出现类似现象时，我又加强学法，我对所谓的“病业”又有了更深一步的体悟和理解。我将自己在这个问题上的切身感受写出来与同修交流切磋，希望能够给那些还在“病业”魔难中的同修一些帮助。如有不妥之处，请同修慈悲指正。

### 魔难中要坚定

二零一三年八月三十一日凌晨两点多，我被胸部的一种刺痛弄醒了。那种痛说不上来是啥滋味，不是剧痛，就是紧揪着你让你很难受。我变换了卧姿，由右侧换成左侧，毫无帮助，又换平躺，也不起作用。为了不影响身边熟睡的母亲，我赶紧起身坐到沙发上立掌发正念，解体迫害我的身体的黑手、烂鬼、共产邪灵等邪恶因素及一切旧势力的干扰。约莫半小时后，觉的好多了，就回到床上继续睡。

发过六点的正念，炼完静功，一切正常。上午和家人一起听师父的广州讲法录音，胸部有种麻麻的感觉。午休时左胸肋下至背部都痒，还隐隐作痛，没介意。下午虽说不太舒服，但还是听完了师父的讲法录音。晚上来了客人，陪同客人谈话时就有些坐不住了，腰部不能自由活动，且有发胀的感觉。

客人一走，我赶紧开始炼功。以往身体出现不正常状态，炼功就能缓解，但那天不行，炼第一套动功中的“弥勒伸腰”

理讲真相，就这样直接告诉她们这几句话），除个别吸毒人员外，其他人一听就信了，后来她们很快都得了福报。出去后某天在街上碰到当时号房里一个人，她告诉我（她是其中对大法态度最好的，她因过失杀人被判数年，不久无罪释放），说某某减了多少多少刑，某某改判监外执行等等……，我一回想，这些人被减刑的成度跟她们当时对大法的态度正好成正比。

以上这段心得只想表达一点：修炼人最大的力量（包括正念除恶与讲清真相的效果）不体现在人中的技能与做事的方式上（这些是起辅助作用的），而是从法中生的，从信中来的，从贯穿一思一念的实修中积累的，是任何常人都达不到的坚不可摧的念力（正念）。念力（正念）有多强，解体邪恶的时间就有多短，它是成反比的，反之，如果解体邪恶的时间很长，那只说明，我们的念力（正念）不够强，是人做大法事的状态多，是在正法修炼中误在低层思维中的时候多。

回想当初的那段经历，并不是在自己对法认识有多深的时候，也不是在做大法事的技能与经验有多少的时候，而是在决心坚定修一思一念，决心用最纯净的心态对众生，就相信大法是万能的、无所不能的时候，仅仅因为有这颗心，这时候，大法就体现出无边的力量来。

佛法无边，我们可能很多时候还是体悟不到大法究竟有多大的力量，其实，这不是法的力量不显，肯定是我们自己实修中不足了。修炼人在人间做事，久了不知不觉也会形成一种固定的工作与思维模式，也很难想到需不需要改变了，但是正法修炼是需要我们不断升华的，在讲清真相救度众生方面最终也需要达到神佛做事的状态（用正念、用功能、用最短的时间做事），从我们目前的状态尽快升华到神佛做事状态的过程，是我们更大效率救度众生的过程，也是我们整体走向大圆满的过程。

## 真眼观大千 神通渐苏醒

文：大连大法弟子

【明慧网二零零九年十月九日】对于神通，我曾写过几篇交流文章。有些事听起来就象是变戏法，但其实就是佛法神通在展现。在生活中，我时常想到运用神通，为的是希望神念更强，神通运用的更自如。今天再次写这方面的交流文章，是因为经常在

的越来越注重琳琅满目的“西医设备”，渐渐形成一种观念：以为医疗的效果主要在于设备的精良，而不知不觉越来越忽略了那无形的“黄药水的气”。

如何从人做法事的状态尽快升华到“走在神路上的人”的做事状态，这是尽快结束迫害、更大限度救度众生的关键。

记的九九年七二零迫害开始后，由于自己学法时间不长，接触的学员少，一时不知该如何做（表面行动上），于是决定一定要抓紧学法，从每个一思一念都更新自己，始终保持最纯净的心态，希望自己的存在就起着正的作用；同时相信大法是万能的，无所不能，相信只要自己保持纯净心态，大法就会指导自己应该怎么做。于是我每天都不浪费几乎一分钟时间，即使在做家务事时也是抓紧时间，尽量多看书、炼功，同时随时（除了睡觉时间；除了看书炼功时什么也不想外）都查找一思一念，凡是不好的心态（一切不祥和的心态）、杂念、妄念、恶念、邪念、为我、为情、为私等等不好的念头统统排斥，永不停止的修一思一念。那时基本没滑过多少念头，几乎是每分每秒都在过滤着一思一念，好象都形成一个机制了。这样学法修心，变化的很快，表现在表面空间，就是思想很快清静下来、心态越来越稳、念力越来越强，随时有什么另外空间的邪恶靠近，瞬间就感应到了，也就是那一瞬间一集中注意力，那个东西就解体了。表现在另外空间，就是每天都会元神离体，在另外空间以意志与念力除恶。那时候师父还没有告诉我们发正念和运用功能，或除恶的事，但那时确实是不自觉的在一直运用功力除恶，每次从另外空间回来时，都象一个密集度很大的散射的能量球，微观身体的一面到处都在沸腾，几乎感觉不到形体（要过好一会儿才恢复平常），被能量穿透的身体周围的物体也是能量，目光也是能量，落到墙壁上，墙壁上就荡开透明的七彩涟漪，落到灯绳上，灯绳在颤动，落到天花板上，天花板上变幻着一团团的金光，透明的法轮时隐时现……

这样的状态修了大半年（在表面空间没有遇到任何邪恶干扰迫害，也几乎没有任何个人修炼的关难），然后就知道了应进京护法……。由于为法付出不怕坐牢这一念不正，没分清，没排斥，后被关了一个月。在此期间，在看守所号房内遇到很多杂案犯，告诉她们大法是好的，是被迫害的（那时还不知道怎么用道

[2]，用力一抻先前麻木的地方象抻裂了似的，左胸整个肋骨区域也象被抻伤了一样，每个肋骨的骨头缝里都发痒，那种难受是从未有过。晚上睡觉就感觉左边胸部、肋部到腰部都发胀。早上起来只是略有好转，但感觉那个区域很沉重。

九月一日下午回到自己家，晚上参加了学法小组的集体学法、炼功。睡觉时身体那种难受依然存在，痛、痒、胀，搞不清是表皮痛还是里面在痛，怎么躺都不舒服，衣服蹭着这个部位都感到痛、痒。这时冒出了个想法：这个区域除了有肺还有什么器官？难道是……一下意识到这个念头不对，师父明确告诉我们“必须从根本上改变常人的观念”[3]，我这是在用常人的观念看问题。修炼人是没有病这一说的，我这种状态显然不对劲：现在师父带领弟子正法，身体出现这种状态是旧势力、黑手烂鬼和共产邪灵的因素企图以这种病业的形式阻碍弟子助师正法。

那我为什么能被邪魔钻空子呢？我开始向内找：最近学法、炼功都很懈怠；虽然也做着一些讲真相救人的项目，但说不上尽心尽力；发正念每天就做那么三、四次，总体上看，我的修炼状态远没有了以前的那种精進，这就是旧势力给我造成这种魔难的口实。那就赶紧纠正这种状态，做好三件事吧，同时要加大发正念的力度否定旧势力强加的这种所谓的“考验”。

两三天后身体并没有明显的好转，那可能还没找准自己存在的问题吧。无论怎样，就是要做好该做的，该我明白的也一定会明白，该好的时候就会好。只不过我悟的慢些吧，就象师父说的：“这一个理，有人一下子就认识了，而有人是慢慢悟到、认识的。”[4]

又过了两三天，那种不舒服持续着。我就把自己的情况告诉了同修们。同修帮我发正念解体邪恶对我的干扰和迫害，然而情况仍然没有大的变化，集体发正念的效果不象以前出现问题大家帮我发正念那么有效。我又想，这难道是该我承受的魔难？修炼了不等于什么魔难都没了。师父在《洛杉矶市法会讲法》中说：“正法是绝对严肃的，开始修炼时应该做的师父都已经给你们做了，现在就得靠你正念闯关了。你正念足了师父就能帮你。”[5]既然发过正念，也求过师父，没变化，那就要按师父说的坚定信心正念闯关了。我把其它杂念统统排除掉，认真做好三件事，在心里反复背诵师父的《苦其心志》、《无存》、《坚定》、《师

徒恩》、《怕啥》、《寻》等诗词，以加强自己的正念，睡觉时我就一遍遍的念：“法轮大法好！真善忍好！”这样一做，身体好了许多。

### 改变常人的观念 做真正的修炼人

过了两天同样的问题又出来了。我又采用师父讲到的善解的办法。有所缓解，但不好的状态总会反复出现。十天了，心里便冒出许多奇奇怪怪的念头，有的甚至完全是常人的想法，不仅想到自己，还想到家人，也想到大法，还怕影响其他同修，更怕不修炼的丈夫误解，等等，自己都不知道那些念头是从哪里来的。知道这些想法都不对，赶紧清除。学师父在《二零零五年旧金山法会讲法》，看到师父回答学员有关过病业关的问题时说：“象修炼人一样对待你眼前的一切，就什么都能走过来了。（鼓掌）你就想如果一个神面对这样的问题他怎么对待？当你过不去的时候你就这样想，你就那样去过、那样去对待看看。”[6]是啊，我得赶快归正自己，不能用人的思想胡思乱想。这时才知道原来自己还有这么多放不下的执着！能否象师父说的，象一个神那样对待自己的问题？把自己人的想法转变为神的想法，那就是对自己心性的考验，是自己的层次的体现。我要求自己就按师父说的做。

继续向内找，看到自己缺乏善心、耐心，而且还有自以为是的成份，过去觉的自己要遇到多大的病业关一定都不是问题，可现实呢？惭愧！而这种惭愧又和自己的面子观紧密相连，觉的自己是老弟子了，遇到病业假相还过不去，太不好意思了！这不是虚荣心和想要证实自己的心吗？找出了自己如此多不好的人心，赶紧归正，每一个不好的念头一出来，就立马解体它。师父讲法中告诉我们：“物质和精神是一性的”[4]，如果不抑制自己人的思想，任由它如脱缰的野马一样狂奔，就会形成新的思想业力，时间一长，就会被这种思想支配，那就会使自己的信心受挫，对法产生动摇。但有时觉的人的某些思想真的挺奇怪的，一时也找不到它们的来源。无论怎么样吧，它们是错的坏的，就解体它。

我尽量多参加学法小组的集体学法和发正念，出门时不停的念：“法轮大法好！真善忍好！”或者是念正法口诀。一天，我突然悟到一个理：大法正天正地正乾坤，邪恶无所遁形！人体就

多时候“聪明反被聪明误”，就是因为自己的这点小聪明，所以自己不能把自己完全交给师父，总是有所保留。做成了一些什么事情，也总觉的是自己有点能力，和该同修比起来就显示出自己的私心比较重一些，并不是真正的聪明。

实际上把一切都交给师父的人是最聪明的，因为师父的安排才是最好的。把一切都交给师父，也就是放弃自己个人的喜好，放弃自己的经验、观念、以至于放下自我，这不就是在同化大法吗，这不就是真正的信吗？不信能够这样去想去做吗？

把一切都交给师父，一句朴实的话，却表达了对大法无比的坚定与毫无保留的坦诚，是我欠缺的，也将成为我努力的目标。

## 不入低层思维

【明慧网二零零七年十二月十六日】目前大法弟子最重要的事就是救度众生。讲清真相这件事从整个正法修炼中看，好象是三件事中难度最大的，有时觉的之所以这件事难度大，是因为很多时候，我们是站在低层生命的思维角度在做这件事。

法中讲过常人做事与神佛做事的区别。常人是用意念指挥四肢、感官做事；修炼人是用意念（正念）指挥功能做事，所以在做具体事中是功能在起作用；而神佛做事不用动手动脚，直接用思想做（运用神通）、用最快空间的时间做，所以那个事一瞬间（从人的空间时间看）就做成了。其实我们大法弟子在正念很强时能如意运用功能，有很多时候还没动手动脚，那个事确实就已经做成了（这在明慧网上有很多正念显神迹的报道），这不就是当时的心态达到了神佛的标准、当时的状态达到了神佛做事状态的体现吗？

从师父告诉我们要讲真相救众生起，一直到现在，我们大法弟子在讲真相方面一直在多方努力，到目前已经开创了丰富多彩的讲真相救人的方式，也积累了丰富的讲真相救人的经验，但有一点，讲真相救人的方式与经验的丰富并不能替代正念与功能的作用。在年内所发生在各地的世间迫害加剧的假相也许也说明了一点，就是我们可能在不断丰富讲真相的方式与经验的同时，无意中越来越忽略了正念与功能的作用，这就好比我们终于从“火柴棍”发展到“西医的精密仪器”了，但在这个过程中，却渐渐



我们是走在神路上的大法徒，是有重大使命和职责的，每天三件事是第一位的，千万不能用“老”字框自己，抓紧这瞬间即逝的时间，听师父的话，做好三件事，跟师尊回到真正的家。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

## 把一切都交给师父

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一一年十二月二十三日】昨天一位同修和我切磋，同修没有什么文化，讲话也不会用什么华丽的词语，在她要表达她对修炼的理解时经常用的就两句话，一句是“把一切都交给师父”，另一句是“归正自己”。虽然她表达她的修炼感受时没有谈到什么高层次的法理，但是这两句话给我留下了深刻的印象。

该同修在最艰苦的迫害中，在家庭关难以突破时，在对待子女的问题上也确实是这样做的，把一切都交给师父，同时归正自己不正的思想念头。结果每一次都是柳暗花明，每一次过关后所有的问题都解决了，有时结果出奇的好。

下面举个例子，这样理解起来比较具体一些。

在该同修被关押在劳教所的时候，女儿高考发挥的非常好，考上了一所理想的大学，邪恶为了达到它们的目地，就威胁她说如果不能听从它们的安排，那么他们就上大学去捣乱，让她女儿上不成大学，该同修不为所动，说你们说了不算，这一切由师父说了算。后来这些邪恶之徒真的到了大学里找到该校的领导，说什么什么不能让她女儿上学，该校领导了解到情况后，把这些人应付完了，就单独找到该同修的女儿，说了一句话，让她安心学习。

女儿毕业后，有人帮着介绍去了一家事业单位，待遇非常的好，可以说是让很多大学生羡慕的职位，但是问题是迟迟不能转正，该同修一直也不找人，也不送什么东西，慢慢的放下很多的人心，最后想也不操这个心了，女儿回来也行，在那儿干也行，把一切都交给师父，一年的时间，女儿转正了。

那么和该同修相比，自己的差距在哪儿呢？因为自己是个大学生，内心深处总觉的自己还行，有些小聪明，但是没有想到很

是一个小宇宙，那么我要做的就是用法归正自己这个小宇宙，只要归正了，邪恶就全灭！悟到这里，一下觉的身体轻松了许多，所有的不舒服的感觉都没了，心情自然好了很多。关似乎过去了。

可是，一两天后，左胸部位的那种状态又出现了，白天穿衣服都要捡那种布料轻柔的、款式比较宽松的穿，否则那个部位的皮肤就非常难受，睡觉老感觉那个地方不舒服，里面似乎有什么东西似的，甚至有一天晚上四点多我又被那种不舒服的痛感搅的没法再睡，爬起来赶紧发正念，持续了四十多分钟的正念后休息一会儿，又接着六点的正念。过后觉的好些了。但知道那还不是正常状态。

怎么会这样？我到底误在哪里？九月十七日晚上我从头开始看《转法轮》，读到“我这里不讲治病，我们也不治病。但是真正修炼的人，你带着有病的身體，你是修炼不了的。我要给你净化身体。”“我们就要把他的身体给以净化，使他能够往高层次上修炼。”[4]也就是说，从开始修炼，我的身体就已经不是常人的身体了，我的身体是净化过的。现在这种不舒服，即使再严重的“病业”并不是我的身体出现的问题，那它是什么？它就是一种“假相”！但这种“假相”又在我身体上实实在在的体现出来，就看我能否区分，这不又是在检验我的悟性和对法的真信吗？我因为身体出现的这种不舒服感到难受、担心时，其实就是忘记了我是修炼的人，是师父的弟子这个基本事实，把假相当真实。说明我对自己的身体还放不下，这不正暴露了我的问题吗？

这时我真感觉到遇到这样的事真是好事，不是坏事。在当前，这种假相就是旧势力的安排和干扰造成的，是旧势力利用我们没修好的地方（或者业力）钻空子，把它们安排的东西强加给我们，说的是帮助我们提高，其实是想用旧宇宙的理安排大法弟子的修炼道路。可这样的安排能算数吗？当然不能！那我们就要否定这种假相、这种邪恶的安排。我们是师父的弟子，我们只走师父安排的修炼道路。反过来看，不是师父给安排的，那师父为什么不管呢？就是因为我们自己修炼中的漏洞造成的，这些漏洞被旧势力抓住了把柄，旧势力有了给大法弟子制造魔难的借口，这让师父怎么管？初五下午我和母亲一起学《精进要旨》，读了《道法》这篇经文。炼功抱轮时，《道法》中的一段话在脑中出

现：“每当魔难来时，没有用本性的一面来认识，完全用了人的一面理解，那么邪魔就利用了这一点没完没了的干扰与破坏，使学员长期处于魔难之中。其实这是人的一面对法认识的不足所致，人为的抑制了你们神的一面，也就是抑制了你们已经修成的那部份，阻碍了他们正法。还没修成的一面怎么能抑制主思想、抑制已经得了法的一面呢？人为的滋养了邪魔，使其钻了法的空子。作为弟子，当魔难来时，真能达到坦然不动或能把心放到符合不同层次对你的不同要求，就足以过关了。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正法呢？”[1]师父告诉我们用修成的神的一面正法。修成的一面是神，神的思想能和人的思想一样吗？神来操控这个身体，他会怎么对待这种种的干扰或出现的假相呢？神的身体会有病业存在吗？这不是基点问题吗？这不就是转变观念的问题吗？一个人修成神，还会有人的观念吗？虽然我们的身体还有没完全演化好的部份，但如果我们站在神的基点上看自己，那我们的许多关、难是不是就变的极简单了？我们用修成的一面、神体来带动人体的演化，那会是什么状态呢？

这突然的领悟让我心中一阵欢喜，身体一下子轻松了，似乎瞬间开窍了，真正明白了师父说的“其他我讲的只不过都是在解释《转法轮》”[7]，这个领悟让我在随后几天的学法中对《转法轮》里的每句话都好像有了不同的理解，打坐也突然间变的轻松，可以毫不费劲的坐八十分钟，甚至可以更长。我既高兴又难过。高兴的是我明白了转变观念不是嘴上说的，而是实实在在的体现在我们遇到的每件事中，使我真正明白了怎么归正自己的一思一念；难过的是师父的经文发表了十多年后我才明白，我为自己感到汗颜，我以前真没修自己啊！师父什么都在法中讲了，我们怎么就不悟呢？我们真该好好想想，好好找找自己了。

随着师父正法进程的推进，对大法弟子的修炼要求越来越高，无论哪方面，哪怕一丁点的不够标准都会成为自己修炼中的障碍，阻挡自己前进的步伐，我们必须严肃对待自己修炼的方方面面，特别要努力、用心学法，严格按师父的要求去做。我们不能再做不好了。

注：

窍不通。现在在大法中修炼，高科技电脑也用上了，明慧网也看上了，三件事样样不误。时间抓的很紧，从来不看电视。我没得法前是胃下垂病人，一入秋就戴上棉兜肚保暖，现在每天赛过年轻人，吃饭快得张开嘴就是往里倒，几分钟就解决“问题”，从没想过自己“老”了，会消化不良什么的，也没想过吃什么食物会增加营养，填饱肚子就行。

人们都说年过半百就老了，我心里说：在另外空间说不定我才十五岁呢。不承认那一切，只要证实法需要，我就去做。

五十岁那年，我去考驾照，有个人看我走路很快，就问：“你走路怎么那么快呢？”我说：“我是炼法轮功的，今年五十岁了。”小伙子们不信：“我妈才四十多岁，怎么那么老，身体老出毛病。”“我妈也是。”七嘴八舌。有时练车时，他们奇怪的说：她的胳膊腿怎么和我们一样的灵活，脑筋也不老化。有次练场内路，有个小伙子说：“上岁数的，考不过就用钱买吧！”我说：“不，我要次次过。”我心里说：我这人是大法的资源，我这钱也是大法的资源，不能浪费。结果每次考试都顺利通过（从小到大从没摸过汽车）。和我一同练车的小伙子说：“炼法轮功的人心态就是好。”

有几次洗头发，觉的头发一缕缕的往下落，头皮也露出来了。于是我发正念时加上一念：清除另外空间对我肉体迫害让我出现头发脱落现象的一切邪恶生命及因素，清除我体内的一切衰老物质。就觉的自己的下身有股混沌沌的东西流出来了。几次发正念后慢慢的头发不脱落了，又恢复了原样。

还有几次看电脑上的字出现了毛边边儿，看不清字，象眼睛发“花”的症状，“花不花，四十八”，那是常人的事，我是大法弟子，我要“火眼金睛”。师父说：“好坏出自人的一念，这一念之差也会带来不同的后果。”[1]不承认这一切，发正念清除对我眼睛迫害，让我眼睛发“花”的一切邪恶生命及因素。我现在蚂蚁腿儿照样看得见。

只要证实法需要，我开起汽车来象年轻人一样，头脑清晰，思维敏捷，从不误做三件事。

我这一切都是师尊给的，是从法中来的。《转法轮》已背27遍了，每天清早背法，越背头脑越清晰，四个整点发正念基本不误，每天还增加4、5次发正念时间。

因为师父不承认、我们不要。

我们大家都在学法、悟道、修心、救人。个人以上所悟，认识不妥之处，诚请同修指正。合十！

## 破除“老”的观念

文：大陆大法弟子 梅真

【明慧网二零一三年四月二十一日】最近，我县有好几位岁数大的大法弟子，几个月之内相继失去了肉身。迫害法轮功当初，他们都是维护法、证实法走在前边的弟子。记得有一位女大法弟子，经常在寒冷的冬夜肩扛一编织袋真相资料挨村去发放，从不叫苦叫累。由于儿子去世了，几年来放不下，觉的自己老了，白发人送黑发人，老想去埋儿子的墓地哭一场，法也学不进去，放松了自己的正念，被邪恶钻空子失去了肉身；还有一位男大法弟子，被邪恶抓进看守所都不放弃修炼，还把他村通往城里的十几里小土道修的平平整整，真相讲的也很好，到了正法的最后，觉的自己岁数大了，应该把一生的积蓄给儿子们盖房子（儿子们都有自己的房子），房子盖好了，三件事也松懈了，一“病”不起，失去了肉身。还有的同修，动不动就说自己老、岁数大、老忘事、没记性。有的眼也“花”了，腿走得也“慢”了，讲真相走不了多远，就在自己的周围打转转，用“老”字框自己。

伟大的师尊把我们从地狱里捞起，为我们承担了生生世世的罪业，传给我们宇宙大法这一性命双修的功法。师尊说：“在这样的情况下，能量储存在身体的每一个细胞当中，还不只是我们这个物质空间身体的每个细胞中，在其它空间所有的身体，分子、原子、质子、电子，一直到极微观下的细胞当中，都被这种能量充实着。久而久之，人的身体就完全充满了这种高能量物质。”“这种高能量物质是有灵性的，它是有本事的。它一多了，密度一大，充满人体所有的细胞后，它就能够把人的肉体细胞，最无能的细胞抑制住了。”“在改变的过程当中，人的细胞逐渐的被高能量物质代替的时候，会减缓衰老。身体呈现出向年轻人方向退，逐渐的退，逐渐的转化，”[1]我们怎么会老呢？

我也是往六十岁奔的人，从不用“老”字框自己。小时家里穷，十四岁就辍学了，只会读拼音，字也认不了多少，高科技一

[1] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈道法〉

[2] 李洪志师父著作：《大圆满法》〈二、动作图解〉

[3] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈论语〉

[4] 李洪志师父著作：《转法轮》

[5] 李洪志师父著作：《洛杉矶市法会讲法》

[6] 李洪志师父著作：《二零零五年旧金山法会讲法》

[7] 李洪志师父著作：《悉尼法会讲法》

## 转变观念 真正从人中走出来

文／大陆青年大法弟子

【明慧网二零一四年二月十日】最近有一些修炼体会，写出来与同修交流。

### 一、转变观念 克服懒惰

我是青年大法弟子，自身的懒惰、安逸心很重。前段时间工作负荷很大，四个人的活两个人干，从早到晚忙的天昏地暗，还不休息。这对于一向安逸惯了的我来说，是个很大的挑战。我每天应付工作已是焦头烂额，学法、发正念变成了走形式，讲真相就更是没时间了。越不学法，人心越重、执着越多，我知道自己已经被严重干扰了，可我却无力摆脱。

当我决心认真写稿交流的时候，我开始静心思考自身存在的问题。我发现一切阻碍我不能提高、不能精進的东西，是那个长久以来，我一直不想去碰触的安逸和懒惰。如果我能克服这些，晚一点睡，我就有更多的时间学法；如果我肯多吃点苦，不论下班多晚都能坚持发资料，我就能救度更多的众生；如果我不贪睡，我就可以早起参加晨炼。我意识到真正障碍我不能精進的，不是忙碌的工作，而是我自身的安逸和懒惰。如果我能突破它，我自身的修炼状态将会有很大的改观！我这才意识到安逸心和懒惰已经给我的修炼造成了严重的干扰，我必须解体它！

当我决心去除它们的时候，我才认清它们不是我，是后天形成的执着和魔性（以前不清醒时，一直把它们当成自己）。于是我注意排斥它们，解体它们，不被这种魔性干扰带动。同时我更深层的向内找，发现自己有怕吃苦的心，把苦看的很重。我认识到，是自己人的观念没有转变，还认为吃苦是坏事，所以才贪图安逸。

这时我想起以前背过的一段师父的法：“其实人类社会的理在宇宙中是反理。人有难、有痛苦是在为人还业，从而有幸福的未来。那么修炼的人就要按照正理修炼。吃苦受难是除去业力、消除罪过、净化人体、提高思想境界、升华层次的大好机会，是大好事，这是正法理。”[1]当我真正的按法的要求转变了观念的时候，每天的工作还是很累，但我的心态却不一样了。以前对工作总是抱怨，挨点累就闹心，现在觉的都是好事，没有以前消极的心态了。

一天早晨，我骑着电动车上班。这段时间的忙碌工作，已使我的承受力达到极限。我感到自内而外有种说不出的乏累，我知道自己已陷于被迫害之中了。当无尽的疲累再次袭来时，我突然想起一位同修曾说过的一句话：“我也想做师父的好弟子！”是啊，我也和同修一样，想做一个精进的大法弟子，做师父合格的弟子！当这一念闪过的时候，我感到一股正念在我的体内升腾，我忍不住用尽所有的力量向迫害我的旧势力，和所有宇宙中的生命大声呐喊：“我是正法时期大法弟子！我是正法时期大法弟子！我是李洪志师父的弟子！”眼泪不觉间涌了上来，我努力没让它流下来。

我想起师父的法：“我就这样想：你冷，你对我冷，你要冻我吗？我比你冷，我冻你。说你叫我热，反过来我叫你热，我把你热的受不了。”[2]我对旧势力说：“把我身上所有的疲惫全都转移到迫害我的旧势力身上去！我让你累！”就这一念一出，一瞬间我觉的自己不累了，那一天我都没感到疲惫。

当我提高一些之后，环境就有了一些变化，老板又恢复了我一周一天的休息日，晚上加班也少了，还给我涨了五百块钱的工资。

## 二、不断升华 走出人

回首这段时间的修炼过程，发现自己在承受能力、吃苦、忍耐、心的容量等方面都有所提高。而以前认识到的理，随着修炼的提高也在不断升华。以前站在人的基点看吃苦是坏事，觉的自己能转变观念，做到“以苦为乐”。现在，我悟到苦、乐、累、困、冷、热、渴、饿、痛，舒服和不舒服等等，这些都是人的感受，人中的东西。要想真正从人中走出来，就要摆脱这些构成人的物质因素的束缚，不被这些低层因素带动制约，不去感受它

问：“你怎么样？”我说：“非常好。”他当时双手合十面带敬佩之意。是啊，看看他身边的大法弟子，他还会相信那把“伪火”吗？

就是因为知道我们所遇到的“任何事情都不是偶然的”，所以来什么事都不烦（开始时做不到，我就去这个“烦心”，以后就做到了）。就是觉的来到的即是与我有缘的，该结缘的、该了愿的、该善解的、该还债的、该承受的……，正念对待就是了。这样想问题的话，真是感觉不到有什么干扰。有时想想，自己都觉的不可思议：怎么就一点烦心都没有呢？师父说：“记住，人的理是反的，所以在修炼中遇到的麻烦事情，不要都把它当作是矛盾来了，对自己正事的干扰，对自己正事的冲击，我这个事主要、那个事主要，其实很多事情不一定象自己看到的那样。你们真正的提高这永远都是第一位的，你们自己的修炼圆满这永远都是第一位的。”（《各地讲法七》〈二零零六年加拿大法会讲法〉）

在这不是说自己修的如何，但这的确是我对修炼的理解，把什么事都视为好事。因为没有这个事，我们还提高不上来呢。所以每次事情过后，回头看看这个去执消业的过程，真是发自内心的谢谢，谢谢给我提供使我提高上来的“台阶”的人，更是感恩师父的一路呵护。

一件事情出现时，是我们修炼提高中要过的关呢，还是旧势力的干扰呢。我是这样想的，就看我们思考问题的基点在哪。思想在法上，那就是师父利用来为我们的提高所安排的“台阶”；思想不在法上，就是走了旧势力的安排，那就是旧势力为了让我们掉下来设的“关”与“难”。

师父告诉我们：“旧势力对所有的大法弟子都安排了一套它们的东西，如果大法弟子不按照师父的要求做，就一定是在按照旧势力的安排在做。”（《清醒》）我想，我们走入修炼，师父就给我们从新安排了今后人生的路，虽然旧势力对我们也都安排了一套它们的东西，但是宇宙中有个理：“一个生命的选择是他自己说了算，哪怕在历史上他许过什么愿，关键时刻还是他自己说了算。”（《各地讲法二》〈二零零二年美国费城法会讲法〉）所以只要我们有正念，就走师父安排的路，就在法中实修，有漏也在法中归正。无论旧势力安排了什么也不会起作用，

出现时，首先想到是自己要向内找、去执著。对于身体上的一些反应，我把它视为是修炼过程中净化身体的表现，同时也是清除参与干扰的邪恶因素的机会。所以很多时候就是需要我们“正念闯关”，毕竟我们的意志力、忍耐力、承受力、吃苦的能力也是要修出来的。

另外，师父法中还讲到我们修出来的功在身体里要动的话，也会“感觉到身体发痒、痛、难受等等，末梢神经感觉也很灵敏，各种状态都会出现”（《转法轮》）。所以出现的这些难受对于修炼人都是好事。

我还悟到，当我们随着修炼中境界的升华，就是向高境界突破时，我们的身体也会有相应的变化，敏感的可能就会感受到，表现在这个身体上可能就是这样的反应。因为修炼的过程对于我们来说一切都是未知的，完全不知道前面会有什么反应、什么现象出现。所以无论出现什么，就是正念面对吧。不喜、不惊、不怕，心不为其所带动，该干什么就去干什么。我想，这样也就不会出现类似“高兴了，掉下去；害怕了，掉下去”的事情吧。

正法中修炼，我把所遇到的任何事也都视为是好事。不是说旧势力安排的考验我们的这个魔难是好事，而是说当我们正念面对，否定旧势力的安排，清除邪恶，心性提高上来，这不就是使我们提高的“台阶”吗？

迫害发生后，有同修问我：“你们单位找没找你麻烦？”我说：“我从没把它视为麻烦，平时我跟他们说不上话，这不正是让他们了解我们的机会吗？”确实是这样，常常是电话打来，我三步并作两步上了楼梯，进了房间，我气还喘不太匀，为免他们想偏了，我还得解释一句“刚才上楼急了点”。过后我问自己：为什么上楼那么急，弄的自己气喘吁吁的。好象当时就是迫不及待的想要立刻见到他（她）们，让他们见证到大法弟子的正念正行，消去他们对大法的误解。

因为自己从没把他们找我当成坏事，所以每次谈话的结果都很好。她们常说：“我很多做人的地方也和你一样”、“我们没有歧视你”。是，我也从没把自己放在被歧视、被干扰、被迫害的位置上。

记得“自焚”伪案发生后的一天，一同事见到我时关切的

们，不把它们看大，就能真正的超越它们。

师父说：“大家知道，不只你在修炼当中构成人的任何因素都不让你脱离人，构成人任何环境的东西都不让你离开，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。”“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。你冲不破他你就是人。他也不是有意的对你怎么样，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。”[3]

当然悟到和做到之间最重要的是我们的实修的过程。要真正达到从人中走出来是不容易的。记得一个同修说：“修炼就是修人的意志力。”我觉的很对。当我们的正念不断强大，直到足以克服甚至超越这些人的感受的时候，我们就从人中走出来了。现在时间过的很快，我身边有的同修为了多救人，每天睡很少的觉，大概两三个小时吧。以前觉的自己做不到，现在觉的修炼到最后了，哪方面有不足都不行。过去在吃苦这方面太差，如今落下的功课总要补上的。我给自己定的标准是不论白天工作忙不忙，每晚睡四个小时，午夜起来至少发半小时正念，然后看书，困了再睡，三点五十早起晨炼。

当我决定这样做的时候，我发现还有一个信师信法的问题，每当白天工作累，午夜要起床发正念的时候，人的观念就上来：还是睡觉吧，休息不好，明天能有精力工作吗？如果我顺应了人的观念，不论我晚上睡再多的觉，第二天起来还是无精打采，有种说不出的疲惫乏累。如果我能战胜人的观念起来发正念学法，第二天就不会累，有时就是累也能坚持。

师父曾说过：“当时我要表面的身体转化和修好的部份协调起来，让身体在修炼中脱离人的状态，让修炼弟子用自己的正念保持和人一样的状态。”[4]现在已经是正法修炼的最后了，个人觉的这段法是师父对我们提出的要求，也是对我们的期望，更是每个正法时期大法弟子在最后要达到的标准。不仅是在心性上要正念强大，在物质身体方面也要逐渐达到脱离人的状态，使“身神合一”真正的做到神在人中。

最近越来越觉的时间所剩真的不多了，真的是要努力精進，在神的路上奋起直追！

个人所悟不当处，请指正。合十

注：

[1]李洪志师父经文：《精進要旨三》〈越最后越精進〉

[2]李洪志师父经文：《二零零三年元宵节讲法》

[3]李洪志师父经文：《长春辅导员法会讲法》

[4]李洪志师父经文：《洛杉矶市法会讲法》

## “好事” “坏事” 都是好事

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一二年五月六日】几天前，外地一同修（已数月未见）打来长途说了近一个小时，谈到一段时间以来她在家庭中、工作环境中、在社会上与人交往中……方方面面遇到的诸多麻烦事想要与我聊聊，怎么这么多麻烦事来了呢？

一日，一同修谈到她所处的环境，两位八、九十岁高龄的老人需要照顾、其他人的事也总找她，还要做大法弟子的“三件事”，有时挤出点时间要学学法，不一会儿就有电话打来让她帮着接孩子或帮着干什么（因只有她退休在家），她还必须得去干，因为我们修炼人不是处处与人为善吗？但却挤了学法的时间，所以很着急（可以看到同修对学法很重视），她问：“这是不是干扰？”我问她：“这些事来时你烦不烦心？”她说：“我烦。”我说：“可能就是因为‘烦心’不去，才总有烦心的事来魔，学法是指导我们修炼的，来事的时候不正是修心的好机会吗？为什么‘烦’呢？”

看到同修的状态，我就在想一个问题：修炼人应怎样看待所遇到的“魔难”，包括身体上的痛苦、心性上的撞击、做事中的干扰。另外我也在一些同修中看到一种现象，当身体上出现一些痛苦、做事中出现一些干扰时，第一念首先是“不承认它、否定它”，这在讲真相救人的事做的比较多的同修中多见。从同修的这一念中可以看到同修“否定旧势力的一切安排”的正法修炼的意识非常强。但我隐隐有种感觉，还是把这些事的出现当作是不好的事而在排斥。

在此，写出自己对这个问题的一些思考及认识。

师父告诉我们：“大法弟子从修炼那天开始，你的一生就已经从新安排了。也就是说你这一生已经是修炼人的一生，任何事

情都不是偶然的了，也都不会出现偶然的事，人生路上的一切都与你的提高和修炼有着直接关系。”（《洛杉矶市法会讲法》）我想既然我们修炼的路上出现的任何事情都不是偶然的，那我们就不能凭着自己的观念喜好要什么、不要什么呀。

师父讲：“修炼中无论你们遇到好事与不好的事，都是好事，因为那是你们修炼了才出现的。修炼者不能带着人心、带着业债、带着执著圆满。”（《芝加哥法会》）“修炼的人是反过来看问题的，把这些魔难、痛苦都视为提高的好机会，都是好事，让它多来、快来，自己好提高的快。有些修炼人就是往出推：你别来，来了就认为对自己有看法，就是不能叫别人说。你就是要好过一点，那是修炼吗？那能修炼吗？到今天这个观念还不能转过来，我这个当师父的都不知道你怎么样能够走向圆满。”（《二零零五年旧金山法会讲法》）

那么我们问问自己，对这个最基本的法理，我们真从根本上改变观念了吗？对于这些提供给我们的修炼机会，我们怎么能往外推呢。“眼睛向外看”这个漏招来的旧势力的捣乱，是不是就会使同修长期处于魔难之中呢。

我是九三年得法的弟子，自从走入修炼，通过学法，我就牢牢记住了一点：师父已从新安排了我的一生，所遇到的事都不会是偶然的，都与我的提高、修炼、证实大法有关系。

所以我真是把无论是心性上受到的冲击，还是身体上承受的痛苦，都当作是好事。即使有时是含泪在忍，心里也是高兴的，知道那是在撑大我心的容量。有时也会冒出一念“他怎么这样”，但我马上就会对自己说“你这不是在修自己”。那时与同修切磋时常说的一句自己对修炼的理解的话就是“无论什么事，在常人看来越是反常，对我们修炼人来说就越正常”。

修炼早期消病业时，有时胃痛的身体都抽到一起了，我心里也是高兴的，从法理中我知道我在这边承受的越多，师父在那边给我拿下去的越多、替我承受的越多。所以一旦缓过劲来，我都会双手合十谢谢师父。

那时，如果有几天没有事（心性上、身体上），我就会对自己说“是不是在某一层次停留的时间太长了，该有所突破了”。

走入正法修炼后，每次身体出现哪不舒服的时候，我还是把它当成好事。我理解现在已不是在“消病业”了。不舒服的现象