

自己，具体问题常常是“条条大路通罗马”呢。

其实在实际工作中我们工作小组努力这样做已有近两年时间了，开会所花时间很少，但因为每个人都思想清晰地在做大法工作的过程中不断提高着心性，成为一个越来越合格的正法弟子，逐渐扩大着容量，丰富着经验和能力，所以每个人也越来越能在正法中发挥一粒子的作用。在此借大法网站一角，和大家分享。

（此文 2002 年 11 月 28 日首发于明慧网）

观念与学法

文/英国弟子

【明慧网 2002 年 2 月 18 日】师父多次提到学法时要不带任何观念静心地去学，这确确实实是一个很严肃的问题，是一个修炼者能否在学法中真正得到提高从而返本归真的关键。我们都应该修炼中要不断地破除常人的观念，在学法这个问题上也同样存在着破除常人观念的问题。

为什么六岁以下的小孩师父一句话就可以打开他的天目？因为他没有观念。为什么有人花了许多时间学法但却提高缓慢，仍在正法中跟不上进程？因为他带着观念抱着执著学法。师父要求我们不带任何观念静心学法时学法，能做到，效果也是最好的。简单地认为师父讲过了要多学法那我们就只多花时间学法，就认为这样可以提高，这是不够严肃的。人心的改变最重要。只是表面上多花时间学法而不用自己的心去体悟师父讲法的用意与内涵，这实际上是“小和尚念经有口无心”，没有认识到修心的重要性。这和过去在深山老林中脱离常人社会的那种靠时间的流逝而去执著一样地向外求。

一个修炼者当他达到一定层次时，在更高层次的神来看他仍然有许多“常人”观念，不纯的思想。我们许多大法弟子的生命本源之处很高，需要突破很多很多层次才能返回去。但是如果我们在学法提高达到某一层次后不能放弃这一层次的思维方式或执著于在这一层次悟到的法理，就是在抱着这一层次的观念在学法而无法进一步突破。换句话说，不带任何观念学法首先要做到的是用心而不是眼睛去学。

个人体悟。

学法入心

明慧文章汇编

目 录

集体学法切勿走形式.....	2
也谈学法入心.....	3
学法入心.....	4
谈学好法.....	5
学法时思想不静或困要向内找.....	6
注重学法实效 不追求数量和速度.....	9
只有专心学法 才是真的学法.....	11
在学法小组中的一些体悟.....	12
在学法的过程中实修自己.....	15
让我们真正做到静心学法.....	18
重温：学法讨论与工作会议.....	22
观念与学法.....	24

集体学法切勿走形式

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零九年十二月十九日】近几年来，大陆各地发生多起大法弟子集体学法时遭邪恶绑架的恶性事件。自二零零八年八月以来，本地就发生了三起这样的事件，其中一起竟然有十三名大法弟子被同时抓走，给本地的正法形势带来极为不利的负面影响。集体学法是师尊给我们留下来的修炼形式，无论是对个人心性的提高还是整体升华，作用都是巨大的。大法弟子参加集体学法，是件非常神圣的事情，是在实践并给未来人开创大法的修炼之路。既是如此，那为什么在集体学法时会遭到邪恶绑架呢？

认真分析本地发生的三个案例，不难看出，走形式是招致邪恶迫害的主要原因。本地发生的三个案例，一个是大组学法（各村屯学法小组协调人参加），另两个是小组学法。他们有一个共同特点，就是学法不修心，走形式，明明看到同修在个人修炼上存在着严重问题，却长期姑息迁就。大家都是你好我也好，一团和气，把学法点变成了人心执著的庇护所、保护伞，完全背离了集体学法的根本目地。比如：上文提到的某学法小组协调人长期抽烟喝酒，明显背离大法要求，直到被抓时还未戒掉烟酒；而另外一个学法小组的协调人在两性关系上

的作品。那么，要做好，我们就必须让自己的一言一行、一思一念保持在一个大法弟子的状态，也就是说不要忘记自己是一个大法弟子，大法弟子时时处处都要按照大法的教诲严格要求自己的心性。这其实是我们的大法工作中能超越常理常情创造奇迹的根本保障。

说到一言一行保持在大法弟子的状态上，听上去很简单，有时似乎又很难做到，因为每天我们在日常工作中、生活中、大法工作中，时时处处都有个能否做到的问题。比如忙的时候，有事情心里放不下，明知道该静下心来学法、炼功、发正念，可思想却宁肯继续围绕着我想做什么、如何做、还要再多做些什么好把某个问题先解决了，等等，不知不觉在持续努力做事的心态中学法被忽视了，心性一定程度地

“放任自流”了，其实这已经是放不下常人习惯和常人思维了。可是象常人一样执著这个工作却不能从根本上解决问题，用常人的方式苦干总是好像在穷于应付工作本身，结果事情不一定能做好，心性却容易长期处于难以提高的状态，里外不尽人意。

再比如海外弟子的集体学法，现在很多地区都比较流于形式，不读法不行，可读书声一停，大家马上开始分工作量，或者谈论哪些工作应该如何做，成了工作会议。我觉得这样无形中浪费了我们在和平环境中所拥有的修炼环境。很多同修都看到这个问题了，为了改进，有些提出应该把更多时间用于读书，有的提出不应该花太多时间开会讨论。我回顾了一下师父前些年关于集体学法问题的讲法，悟到其实师父教给我们的集体学法讨论，是讨论学法的重要性和心性修炼，而不是开会谈事。在集体学法的问题上，要保持大法弟子的状态，我们就要按照师父讲给我们的法理去做，才能无所求而自得，达到最好的效果。

那么，客观上时间紧、工作多、技能需要改进等矛盾如何解决呢？原来我也觉得时间就那么多，好像一座房子，就那么高，要想什么都做好，积木一块块摞上去，怎么能不撑破房顶、搭到外面去呢？回想起师父讲的关于如何集体学法的方法后，思路一下打开了：原来很简单，学法后就讨论自己在做某项大法工作的过程中，是如何用法理指导自己的，是如何提高心性、让自己的一言一行、一思一念象个真正的大法弟子的。大法无边，法理通了，心性好了，我们该有的智慧和条件“自然”都会有，再加上我们踏踏实实、持之以恒的努力，该做好的工作也就会做好，真正开工作会议时，也就不需要那么多时间了，因为已经有了坚实的默契基础，大家同心同德，每个人都用正念主导

好，在讲真相中我们的理性、正念和智慧才会强大，才不会出现干扰，效果也会好；同样反过来讲，讲真相中遇到的困惑和问题，在接下来的学法中师尊的法都会点醒我们并得到解决。

要把静心学法和向内找结合起来，“我们往往碰到任何事情的时候都是在向外看，你为什么这样对我？心里头有一种不公的感觉，不去想自己，这就是所有生命的一个最大的、致命的障碍”（《在新加坡法会上讲法》），旧宇宙一切生命所共同具有的巨大变异因素，就是只想改变别人，不想改变自己，我们大法弟子在得法前也是旧宇宙的生命，我们更新的生命就是在助师正法讲清真相、救度众生中形成的，因此我们在讲清真相救度众生的过程中，无论何时何地，无论外部环境严峻还是宽松，都应该无条件的向内找，无论邪恶多么疯狂，如果我们自身不存在问题、没有漏，邪恶是不敢迫害的（这一点连旧宇宙的理都是这样认为的），所以我们要敢于正视和面对那些障碍自身同化大法的一切执著心与后天观念。有的同修遇事不知道怎样向内找，或者向内找但是找不到，实际上就是静心学法不够，要知道我们的一切正信正念正行都来源于法。

让我们共同把握好正法时期大法弟子这一宇宙永远不会再有的旷世机缘，谨记师父的教诲，静心学好法。

以上体悟的不足之处，望大法弟子指正并圆容，合十。

重温：学法讨论与工作会议

文/李一言

【明慧网 2003 年 5 月 6 日】海外大法弟子自愿担负的很多正法工作，都是过去在常人中、甚至和平修炼时期想都不曾想到过的，比如电视节目制作，需要经历一个入门、基本技能掌握和达到一定专业水准的过程。我们在现有的靠个人业余自学条件下，能达到现有的水平，以常人的标准来说，其实不算差了，因为按照常情，从闯入一个新的行业到做出有口皆碑的作品，必然需要一个艰苦创业的时间周期，一般人两年时间日夜都用来集中做这一件事也很难达到那样一种成绩。但这是按照常人的情理讲的。而大法弟子是在助师正法，不是常人在做常人的事情，所以我们才有魄力来拿起任何正法度人需要的大法工作，才会被要求在常情不可能达到的短时间内拿出“够水准”

存在问题，据说在被绑架的前一天还和老伴闹离婚。学法小组的其他同修对此却熟视无睹，个别人也许提醒过，但没有严肃认真的从法上指出问题的严重性，致使问题一拖再拖，长时间得不到解决。集体学法虽然按部就班在进行，大家按时来，轮流读，读完或走人，或天南海北议论一番，然后各自回家。读法时不入心，交流时回避问题，如此学法不就是走形式吗？集体学法本来是很神圣的事情，一旦流于走形式，既浪费了大家宝贵的救人时间，又是对大法修炼形式的轻慢，更遑论给未来人开创大法修炼之路了，这就给旧势力迫害制造了借口，被邪恶钻了空子。

师父说：“大法弟子要走好自己的路、完成好三件事，就必须学好法、认真对待学法。”（《致澳洲法会》）我们一定要珍惜师父给我们留下来的修炼形式，认真对待集体学法，切忌走形式。学法一定要入心，真正做到是自己主意识在学。要把修心摆在首位。学法小组里如果某同修在个人修为上存在问题，或心性关一时过不去，其他同修在切磋交流时必须善意的给指出来，并把同修当作一面镜子反观自己，向内修，向内找，就没有解决不了的问题。这样，集体学法才能达到整体升华、整体提高的目地。

个人浅悟，请同修慈悲指正。

也谈学法入心

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零九年十一月十二日】今天看了明慧文章《学法入心》，自己也深有感触，师尊几乎在每次讲法中都反复要求我们“多学法”，“学好法”。自己也深感到，师尊之所以反复讲学好法的问题，说明这个问题已经很严重了，而且学法不入心是一个非常普遍的现象。

就自己了解的情况而言，有的同修天天也在学法，而且规定自己每天读多少法，也告诉别人自己一天学多少法，可遇到问题总是想不起用法来衡量。比如身体不舒服了，照常上医院，和别人有矛盾了心里照样愤愤不平，有的同修身边矛盾重重，一波没平一波又起，麻烦、干扰一个接一个，修的很艰难。你告诉他多学法，他说我每天都在学法呀。其实就是学法不入心，也知道学法重要，天天在学，象完成任

务一样。

个人认为，学法不入心的主要原因还是心不静，执著心太多，常人的什么东西都放不下，造成学法不入心。这方面同修切磋的比较多，我今天不多说。其实我还有一个感受就是，因为法读的遍数多了，法的表面文字已经很熟了，读的很流利了，读了上一句，下一句不动脑子就读出来了，如果心不静，自己根本就不知道读的是什么，就起不到学法的效果。这种情况下，我认为最好是背法，哪怕一天只背几个自然段，真正入心了，其效果比不入心读几讲要好得多。另外，我发现当书背的很熟时，有时背书也不入心，很快一讲法背完了，但不知道背的是什么，这种情况下就需要主意识清晰，一句一句的背，一个字一个字的都能显现在眼前，整个身心溶于法中，那种感觉没有合适的词汇来描述，简直太奥妙。

法学的多了，学法入心了，脑子里装的都是大法，做起三件事来自然效果就好，自然没有那么多的干扰。几年来由于自己一直坚持这样学法，因为心里装的都是法，一切麻烦、干扰都躲着我。修炼状态一直很好。

以上是自己的一点体会，说出来希望学法不入心的同修开始背法，坚持下去，必有效果。

学法入心

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零九年十一月六日】学法入不入心对于一个大法弟子来说，“生死攸关”！无比重要，师尊讲了太多太多次，几乎每次都在讲，我们对于这个问题领略了几重重要性呢？又有几个慎之又慎的审视过自己呢？谁做到了能不顾一切、不计一切的去改正、从而让学法入心、让师父少操心呢？师父老是提，必是在担心！

学法不入心是大偏差，走大偏。当然不能说一点都不重视，成度不够就不行，因为它可导致最严重的迫害。有多少同修学法心不静，溜号，被思想业及各种念头干扰，此时就得控制思想静心学法，有一种即使反复一百遍也得保证学法质量的意志，其实就是很难，难就更说明更该重视。否则以后会学法越来越不静心，时间长了就成自然了，都不会意识到了。这是在从根本上毁我们，学法不入心，没有来源于

身对应的这部份旧宇宙的生命将会干扰我们证实法救度众生，而（反过来）他们不能够被同化与救度的原因正是我们的执著心所致，正如师尊所说：“你有很多心不去，干扰着他们，反过来他们也干扰着你。”（《北美巡回讲法》）

随着我们在学法过程中对法理解与认识的不断升华，我们所对应天体的众生将不断的被同化成新宇宙的生命，而这些新宇宙的生命将按照大法的标准（即新宇宙的标准）去行事，因此他们将最大限度的帮助我们证实法和救度众生。

四、体验静心学法的殊胜

“因为我们这个功法是法炼人的功法。法炼人的功法，就是一些状态都会从功中、从法中体现出来。炼功过程当中，不同层次会出现不同的状态”（《转法轮》第七讲）。因此我在静心学法，并领悟到不同层次大法内涵的同时，也亲身体验到了殊胜而美妙的学法状态，每当我通读大法时，总是感觉到自己被罩在大法的能量场中，以致感到自己的思维都被包容到大法中，有时伴随着师尊的法不断点醒我，能够明显的感觉到我的思维和大脑的容量在不断的向宇宙更高境界升华和扩大，这种沐浴在大法无边内涵之中的殊胜美妙的感觉，真的就是无以言表。

有时在静静的通读中，伴随着思想越来越静，感到自己周围的一切都静止了、不存在了，完全没有了时间的概念，真的就感觉到自己完全熔炼到大法的浩瀚智慧与永恒威严之中，此时的感觉比炼功入静入定的状态还要殊胜和美妙，真的就是“美妙穷尽语难诉”（《洪吟》〈法轮世界〉）。这种来源于大法的、全身心的投入到静心学法中的状态，使我进一步体悟到了：能够在静心学法中领悟宇宙大法圆容而明慧的博大内涵，对于正法时期的大法弟子，真的就是一种至高无上的荣耀，我们在法上的每一次升华与提高，都是师恩浩荡的体现。

结束语

要想做到静心学法，那么我们要做的三件事之中的发正念和讲清真相也要做好且不可放松，这三者之间是互相促进、互相影响的。比如，我们在正常睡眠的情况下，如果学法中出现疲倦甚至昏昏欲睡，那么这种现象就是严重的干扰，我们就要立掌发正念清除利用睡眠和疲倦来干扰我们学法的一切邪恶因素；我们通过发正念清除了我们自身存在的问题和外来干扰以后，学法的效果和质量就会提高；同样，法学的好，正念就会越来越强，发正念的威力也会越来越大。法学的

的大脑，那么那些后天的执著与观念就会插进来干扰我们的大脑，从而使我们无法静心学法。

当邪恶操控着世间的恶人对我们进行干扰与迫害的时候，我们都应该在证实大法救度众生的同时用正念去否定邪恶、清除邪恶，能做到这一点是因为那个时候我们的主意识是坚定而清醒的。与此同理，那么我们在学法的时候所出现的后天观念与思想业力对大脑的干扰，实际上更是一种很严厉的干扰，只不过干扰的方式与表现形式有所变化而已，在修炼中常人的一切因素都在阻碍干扰我们脱离人而修成神，对于学法时来源于自身旧宇宙后天因素的干扰，应该和针对外部邪恶的干扰同样对待，我们都应主意识坚定而清醒的透过世间的表达形式去认清背后的实质，同时抑制它、清除它，这也是我们自身整体升华与整体提高的表现。

师尊多次教导我们“修在自己，功在师父”。我悟到我们在学法时如果能够真正做到静心学法，那么这一静心学法的过程就是“修在自己”的体现；也正是我们首先做到了静心学法，所以每个字背后的师父法身就会把高一层的法理点醒给我们，而这一点醒的过程就是“功在师父”的体现，这是我对“修在自己，功在师父”在静心学法这方面的一层理解。

三、学法的过程也是救度众生的过程

师父早在《北美巡回讲法》中就已经给我们讲了大法弟子与自己所代表的宇宙天体对应的法。我体悟到，我们在学法过程中，伴随着我们对大法的理解与认识不断的升华，我们的那些后天的执著与观念，以及一切变异的、不符合大法的思想，也在不断的被大法归正和去除（消除），这一过程也是我们心性提高的过程。由于我们大法修炼是性命双修的，所以此时伴随着心性的提高，我们的身体将会有一部份被高能量物质所代替，同时在我们对应的天体中，与刚才转化成高能量物质的那部份身体对应的天体，将被大法同化成新宇宙，而这部份新宇宙里的众生，也将被同化成新宇宙的生命。在修炼过程中，由于我们还有一部份执著没有根本上去掉，因此这部份执著就干扰着我们的一部份身体不能够被高能量物质转化，从而也干扰着与这部份身体对应的天体、以及天体里的众生不能够被同化。

旧宇宙的理是束缚和干扰大法弟子修炼与救度众生的，而我们对应的天体中那些还没有被同化成新宇宙生命的众生，他们还是旧宇宙的生命，而旧宇宙的生命是要按照旧宇宙的理去行事的，所以我们自

法的智慧与能量与慈悲，会完全陷于旧势力的安排中，任凭你自以为多坚强都是常人的坚强，学法不入心让师父怎么管我们？不严重吗？学法不入心，平时知道用真善忍做事也不行，法不入心了，会使大量的常人事挤进来，尤其这花花世界。旧势力虎视眈眈如影随形。我们必须学法入心，才能不断用法清洗业力，加强正念，壮大我们强盛我们，才能负起正法时期大法弟子的责任。

我发现，许多同修状态不好，学法炼功困，巨关巨难长期干扰，根子都是学法不入心。因为你在渐渐的离法越来越远，已经动了我们的根本。师尊为何不厌其烦的老是提呢？每个人都想一想自己吧，也许这是一个普遍现象，一个“相当严重”的问题！有什么值得师父反复提、至今都在提呢？师父太不放心，决不会是随口说说。

让我们相互提醒学法入心吧，这是同修间最大的负责任，因为只有法，才无所不能！

谈学好法

【明慧网二零零九年十月三十一日】我们是大法弟子，都在学法，可学的怎么样，学的好不好，入不入心，就是大问题了。而且是作为一个大法弟子的重中之重的问题，也正是师尊多次的强调多学法，学好法的原因所在。因为只有学“好”法，才能从法中得到智慧与能力，难中才不会觉的孤单，才会有强大的支持，会更容易认识到执着并更容易去掉执着，也是做好其余两件事的基础。反之，除了魔难重重，什么也谈不上。

结合自己与同修的修炼情况，认识到，修炼中的魔难或大或小，或多或少，有的同修过得很难，有的根本过不去，向内找也是很长时间才找到根，觉的修炼很难很苦，为什么？想想吧，还是学法走了形式，念的流利不流利不重要，不入心是大问题，不入心对法不敬，也提高不了层次，不提高层次怎么过的了大关呢？所以说，“学法不入心”份量太重了，涉及到算不算修、能不能修成的问题，还不值得重视吗？做不好的应深挖，必须立时改，太危险了！

静心学好法是修炼方方面面的基础与保障，而学法心不静、不净是一切邪恶干扰的借口，是一切漏洞的根源，是一切魔难的原因。静心学法会很快发现执着，并轻易去掉，因为法无所不能，执着少了又

使学法心更静，使修炼良性循环。学法心不静，便没有法的帮助，认不清执著与漏，还要放纵它们，反过来这些执著混杂思想业干扰的你学法时心更不静，成恶性循环。时间长了，更难走回来，更难认识到，即便认识到了，想把心拢回到法上来，已经很难了。期间更会伴随巨变巨难——因为这涉及到一个大法弟子的根本！

学好了法做什么都不难；学不好法做什么都不易；而且严重的影响自己的修炼、提高、圆满，也就没有了作为大法弟子的一切，后果不堪设想！总之，学不好法，我认为不能算合格大法弟子，也不具备作为一个大法弟子的基本条件，建议大家深深的检查一下自己学法时心静、净的成度。一点拙见，愿与同修共精进。

学法时思想不静或困要向内找

文 / 山东大法弟子

【明慧网二零零九年七月十三日】和同修一起交流、切磋时常听同修说学法静不下来，晚上一学法就困，学不进去，对自己这种状态很着急，同时又有些消极。我想就这个问题，谈谈自己的认识和做法。

师父在《道法》中说：“自然是不存在的，而必然是有原因的。”如果长期学法思想静不下来或一学法就困，就是一种不正确的状态，这个时候就要问问自己，向内找找为什么会出现这种状态。在这方面的体会有以下几点：

1、放松自己，不修心性不向内找。

在这样的状态中，学法就不容易静下来而且容易犯困。在这方面我深有体会，我想同修也能体会到：如果在一段时间内忙于常人之事而忽视了自己的修炼，或三件事哪件事没做好，学法时思想根本就静不下来，一学法就打瞌睡。一旦放松自己的修炼，人的东西就会干扰你不让你修炼，不让你学法，让你静不下来。如果这一段时间师父要求的三件事，每件事都按法的标准和要求做，那学起法来，真是越学越爱学，越学越放不下，越学思想越清净，根本就没有困意，有时甚至学到半夜十二点发完正念还不想睡，就想学法。

2、执著心干扰，学法静不下来就容易犯困。

每到了该提高心性的时候或有针对性的去某种执著心的时候，由于有的执著心很强，很难放，所以我遇到过几次这样的情况，被放不

首先我体悟到只有做到用尊敬心学法，才能达到静心学法的状态。静心学法不只是一个学法状态的问题，而且上升到心性上是敬师敬法的问题，“从另外一方面讲，如果学法时思想不在法上，不只是个形式问题，实际上是等于学法者对法也不太尊敬，那么法能显露出来吗？”（《在美国佛罗里达法会上的讲法》）我们学的大法是师尊亲口讲给我们的，那么我们学法时思想不在法上，就不只是对法不太尊敬，实际上也是对师尊不太尊敬。

还有的同修在切磋交流时，引用师尊的法不够准确，特别是经常在说完“师父说”后说自己的话，也就是把自己的话说成是师尊的话，从表面上看这种表现似乎是无意的，但是却暴露出了敬师敬法的问题，实际上如果我们不能百分之百的保证所说的话是师尊的原话，那么我们可以说自己的体悟，并把对法的认识用自己的话叙述出来，这样的切磋交流方式是没有任何问题的。

二、学法的过程就是修炼主意识的过程

师父在《在美国佛罗里达法会上的讲法》中说：“你眼睛在看法的时候思想没在法上，大家想想，那你不等于白看吗？那给谁看呢？自己并没有学呀。我不是告诉大家一定要真正的叫你自己得功吗？那么如果在学法时思想不在法上，你给谁学法啊？”我们法轮大法的修炼是修炼主意识的、是主意识得功，因此我们不但炼功时要明明白白的知道自己在炼功，而且在学法时更要明明白白的知道自己在学法。在学法时能否做到主意识高度集中将决定着我们能否真正达到静心学法的状态。

师尊早在《走向圆满》中就已经教导过我们：“你们看书时思想胡思乱想，那书中无数的佛、道、神在看着你可笑又可怜的思想，看着思想中的业力可恶的控制你，你还执迷不悟”。

实际上我们在学法的过程中出现思想溜号、“走神”、甚至胡思乱想，这些状态的出现，就是我们的各种执著心与后天观念和思想业力等因素在干扰大脑、在干扰我们的主意识，这些干扰是来源于我们自身的旧宇宙后天因素造成的，对于这些干扰我们在学法的过程中不但要否定它们，而且要用我们强有力的主要意识（也就是真正的自我）去排斥、抑制它们，因为“不被承认而强加的”旧势力的干扰是不允许的，所以这个排斥抑制的过程即是主动清除它们的过程，也是主要意识的提高过程。

如果在学法时主要意识不强，不能够用强有力的主要意识控制住我们

现在此过程中或在此之后，身体中感到有强大能量扫荡一些残存阴性物质，主意意识也非常清醒。

我们现在越来越多的地区在创建学法小组、恢复集体学法环境，在这个过程中，就要注意集体学法时不要流于形式，要真正人在集体学法的过程中实修自己，真正自己学法，提高就飞快，否则，可能由于集体学法时各人带有常人因素不去，就会造成相互干扰的一种复杂因素与局面，反而集体学法效果不好，这可能也就是我们有时候觉的个人学法反而比集体学法效果好、不想参加集体学法的主要原因吧。

让我们真正做到静心学法

文 / 哈尔滨大法弟子 长安

【明慧网二零零六年十二月二十二日】师父在最近的经文《致澳洲法会》中再一次教导我们：“学法不要走形式，要集中念头去学，要真正自己在学。”实际上要想学好法首先就必须做到静心学法，我在与本地区同修交流时大家都有同感，那就是每天抽出一定的时间学法并不难，难就难在学法时怎样才能在有限的学法时间内真正做到静心学法、真正收到学法的效果。有时在学法时虽然学法的时间很长、学法的量也比较大，但是在法上的升华和收效却比较小，其真正的原因为没有做到静心学。

我在大法中修炼以来，每天在有限的学法时间内，我从来不强求学法的数量，而是注重静心学法的状态与效果，并且在学法时真正做到主意识强而清醒。在通读大法时基本上是语速缓慢、一心不乱的静心通读，有时在很忙的情况下即使每天只有很少的学法时间（比如只有一小时），我也绝不强求数量，而是在做到静心学法的前提下最大限度的达到静心学法的状态与效果。

以通读《转法轮》为例，在这一小时的学法时间内，尽管我只能学半讲或更少，我也要清清楚楚、明明白白的做到真正的自我在学法。在静心学法中，大法的无边内涵经常点醒我，使我对法在不同境界的理解与认识不断升华的同时，也使我领悟到了静心学法的殊胜和美妙，下面我就谈一谈对静心学法的理解：

一、要用尊敬心学法才能达到静心学法

下的执著心干扰的学法静不下来、发困。一学法没去掉的那个执著心所反映出来的物质就干扰我的大脑，和我对抗，不让我学法，不让我入静。有一段时间由于抱着利益之心迟迟不放，一学法思想就返出这方面的念头，当时也发正念解体它，可还是往出返，排斥不掉。由于抱着执著心不放，学法根本就无法入静。这种不好的状态持续了好几天。有一天学法，师父很严肃的在法中点悟自己：“不要再被执著心干扰了”，自己这才意识到学法静不下来是由于自己利益之心不放而人为造成的。当自己放下了执著心心性提高上来了，学法再也没有那个物质干扰了，自然就静下来了，也更加体悟到了师父在《转法轮》中说：“你只有提高心性的时候，你的心才能够达到清净、无为”的内涵。所以在以后的学法中我就很注意让我学法静不下来的那个物质背后是颗什么心，找到之后便能很快的修去。

3、没有及时清理自己思想中不好的念头，学法时也会受到干扰。

有一次学法，有那么两三天吧，怎么也静不下来，心里头好象有个东西堵着感觉不舒服。向内找觉的这两天三件事都做，也在修自己，怎么会有这种情况呢？虽然在修自己的过程中有一些不好的思想念头返出来，可是自己也意识到了那些不好的思想念头不符合法，不是自己的真念，可是学法就是静不下来，不往脑子里进，好象有个东西在间隔着大脑。一天拿起师父讲法，当读到大法弟子想出来的东西很强大，层次越高想出来的东西就越强越大，维持的时间就越长，这才省悟，原来是自己返出的那个不好的思想念头，虽然意识到了不好，可没有及时解体它，那个东西就形成了一个负的物质场，被邪恶钻了空子才干扰我的思想，干扰我学法。悟到后，我马上开始立掌发正念，解体自己不符合法的思想念头所形成的负的物质场、及这个物质场中一切不正的邪恶因素，刚一立掌，只觉的堵在心里头不舒服的东西不见了，头脑立即清亮起来，再打开书学法时，进入了那种静的状态。

4、学法时姿态不适也会受干扰。

无论在平时或学法中我们都要有敬师敬法的心。我在这方面做的很差劲，特别是学法时，不愿双盘，身体不能保持正直，累了倚在墙上、靠在被子上或倚在沙发背上，有时还把书放在腿上弓着腰学法。师父曾点悟自己“坐着要讲究姿势”、“学法姿态不适”。当时悟到了能坚持几天，可是由于自己没向内找，知道是惰性在起作用可没及时清除它，所以过了几天又犯毛病，双盘腿一疼就把腿拿下来。有一天单盘学法，脚脖子开始疼自己还不悟，还是单盘，疼了八九天，又

一天晚上单盘学法，学着学着困意就上来了，瞌睡的直点头，只感觉全身乏力，想睡觉，可自己知道不能睡，还继续学，可是根本就没学进去，想睡觉的念头直往出返，这时我有点警觉：不对劲，是不是哪里没做好，让邪恶钻了空子？想来想去（因为我动了向内找的念头，明白的那一面帮了我）我下意识的把左腿搬到右腿上坐直了身体，双手擎着书，就在我完成这个动作的一瞬间，只觉的“唰”的一下从头到脚一下子轻松了，身体那个舒服，也不困了，也不乏了。

所以作为大法弟子，平时的一举一动都要符合法，学法时姿态不适，对师不敬本身就是心性问题，再加上惰性就会被邪恶钻空子。特别是晚上更容易打盹。有很多同修以为晚上学法困是自然现象，其实根本不是。昨天晚上又由于自己学法姿态不适被邪恶钻了空子：都晚上十一点四十了，快到发正念的点了，心想放松下自己的身体好发正念，就把捧在手里的书放在枕头上，双盘却弓着腰继续学，结果不知什么时候迷糊过去了，等睁开眼一看已经十二点二十了，错过了发正念的时间，后悔莫及。读了师父的这段话更觉修炼的严肃：“所以啊这些事都不是小事，要把握好。你们的路啊，我想大家已经看到了，其实是很窄的。你稍微走偏一点，你就不符合大法弟子的标准。只有一条非常正的路我们能走，偏一点都不行，因为那是历史要求的，那是未来宇宙众生生命所要求的。（《大纽约地区法会讲法》）

几次的教训后，我便注重在这方面修正自己。学法时双盘腿疼了也不往下拿，身体累了也保持正直，说来神奇，虽然盘时间长了腿疼，可看书却能静下来，也没有想往下拿的念头，尽量双盘看完一讲，有时能盘二个多小时也不想往下拿。现在学法只要一双盘，身体就不由自主保持了正直，而且周身感觉被很强的能量加持和包容着，非常舒服。

5、学法过程中稳不住自己的思想，学法也会受到干扰。

师父说：“所以学法的时候，大家不要拘于形式，但是一定要放下心去看，真正的去学，不要思想溜号，一走神儿啊，那就等于白学。从另外一方面讲，如果学法时思想不在法上，不只是个形式问题，实际上是等于学法者对法也不太尊敬，那么法能显露出来吗？从这一点上讲，我想，大家一定要放下心去学法，注意在忙的情况下学法要稳住思想。”（《美国佛罗里达法会讲法》）

我以前有个不好的习惯，学师父其他讲法能稳住自己的思想，可学《转法轮》由于看的遍数多了，就容易走神，容易放松自己。有一

气去读当初那些文字部份时，发现文章此处语气平和，作者述文理智清醒、有条有理、心态沉稳，而该处文句也根本不是我当初感受到的那个文字内涵了，这才发现自己在看《九评》时心态带有党文化因素。因为《九评》中需要运用一些邪党曾经用过的词汇或引用一些党文化的语句，而自己在修炼前看到那些带有邪党因素的话语时也多是不自觉的用了党文化中的心态，比如，看到被党文化包装后的一些小说书中的某句带有邪党煽动仇恨、宣传斗争哲学因素的话语时，自己的心态也跟着发狠，不自觉将这种党文化中的心态带到了修炼后、带到了看所有此类表面文字相似的话语时都以为跟邪党说的是一个语气、一个意思。

这件事使我想起自己平时在学法过程中，有时心态不对。有时自己心态带有人心、情绪，看师父某句讲法就好象带有什么口气、心态等，实质完全是自己人心的歪曲反映。由此发现，在学法的过程中，不但要加强注意力，还要始终保持一种平和的心态去学才对，不然对法的内涵理解就会是被歪曲的。

记的以前曾听某个同修说过：说某某同修集体学法（包括平时自己学）读书时，读的飞快、语气又急、声音又大，旁边的同修每次听她读书都感到难受、不想跟她一起学法。当然这里有听别人读书时心里难受的人自己要修的因素，不过，读法让听的人难受的人可能学法过程中心态也有问题，也有自己可以修的因素，象刚才例子中读法的同修，听说其平时性格就是很急躁、争斗心、干事心较强。

还记的另外一个同修，是几年前曾经跟自己在某点上共事过的一位老年女同修。曾经听到她读法，自己当时觉的听她读法很舒服，好象心态不知不觉跟着变的平和、宽容一些了。她在读法时一般散盘坐着，捧着书，不疾不徐的小声读，声音不大，但清晰，语气一直很平和，就象跟谁轻言细语讲道理、娓娓道来一样。听她读法时感觉不到争斗心。而且听她读很长一段法后，发现她读书的速度都还是跟刚开始读时一样，让人感觉她心态很好很沉稳。其实这个同修平时的心态也跟她读法时给人的感受是一样，性格很温和、宽容、平和、没有什么争斗心、干事心等。

当然在学法的过程中实修自己，学法时端正姿式、仪容整洁也是重要的一方面。自己也有这种体悟，在坐姿端正时，学法越学越清醒；在坐姿有些随意或歪斜时，学法没有那么入心或者感觉有点象困意一样排不掉。记的自己少数时候曾经坚持双盘时间较长认真学法，发

外相关方面谈谈学法时干扰我们的一些观念执著的表现，有时认不清它，就不容易做到全面无漏的排除干扰，实修自己、达到真正自己在学法。干扰我们学法的观念表现之一就是前面提到的“书读百遍、其义自见”和“不求甚解”。当然倒不是说这种观念是错的，只是我们在不注意加强注意力的前提下，又带有这种观念学法就容易流于形式，还不容易察觉。

记的大约四年前某天，自己在看某部讲法时遇到这么一件事：当看了几段讲法后，偶然掩上书回想刚才看过的讲法表面文字内容，发觉记忆好象一片空白，似乎一点印象都没有。自己警觉过来，再从头看，决定每看完一段，就合上书回想一下这段文字表面内容，看大意记不记的起来，看学法有没有入心。令我惊异的是，当我看完一小段讲法后，这样检验自己，发现竟然想不起刚刚看了什么。于是又重看一遍，合上书再回想，还是记不大清。于是又继续看一遍，再回想，发现记的起一点儿了，但是要努力的去搜寻记忆中的印象，还是记不太清。于是又看，……到后来只有其中一句的表面文字大意记不起了。翻开书一看，发现这句讲法是说的宗教的两个目地。于是将这句话重点记忆，重看一遍，合上书想：宗教有哪两个目地？竟然发现，又记不得了。再看一遍，……。就这样，看这一小段文字一共用了一个多小时的时间，记忆中印象很深，发现这样学法效果好，于是下一段又这样学，就这样，几个小时只学了一页多，比起平时一个小时看的少的多。但是，这几个小时学的法印象很深，一两个半月后，回忆中都能较清楚记的当时所看的那部份讲法的表面文字大意。而且，从此以后直到今天，只要一想到宗教的目地，就马上能说出来宗教的两个目地是什么，从此在记忆中记住了这句法的表面文字内涵。[编者注：此处是作者个人心得。请同修在学法时按照师父的要求去做，不要刻意模仿。]

通过这件事发现，这就是当时自己平时学法时有一种“书读百遍、其义自见”和“不求甚解”的观念，同时又记的学法应该无所求而自得的道理，然而在学法过程中很多时候又忘记了意识非常明确的不断加强注意力，所以才使自己当时学法常常流于形式，效果不好，还浪费了时间。

记的第一次看《九评》电子书时，读到个别地方，觉的作者带有了很强的争斗心、不平和等，感到其心态不好。但是后来发现，恰恰是自己的争斗心、仇恨心理等在作怪，当后来自己再用平和的心态、语

次学《转法轮》，刚开始学精力还挺集中，可学着学着思想有些走神，我没在意还在继续学法，不一会开始打盹，思想中还冒出不善的念头来，因为有了这方面的教训，我开始向内找：刚才还好好的，怎么学着学着就这样了？难道在学法过程中有漏？一下意识到刚才学法时没有稳住自己的思想，及时抑制和清除返出来的人心，是它在干扰我学法，想到这儿还没立掌，不善的因素不见了，困意没了。

在这方面的体会太多了，这些年由于平时学法时注意向内找，所以学法基本能达到那种静和不困的状态（有时是阶段性的，那是修炼的状态造成的），学法时那种静和不困的状态无法用语言表述，真有一种“天清体透，身神合一”的感觉，整个身心和周围全部被法中那种慈悲的能量包容着，身体那个舒服，看着法中的每一个字都是那么的和祥，倍感亲切，读着读着面目表情不自觉变的祥和，面带微笑，读法的声音也变的越来越柔和，全部身心都溶入了法中。每次进入这种状态都是流着泪在学法，有时翻开书还没等学，就有一股暖流涌上心头。

所以有的同修学法长期静不下来或困不能坚持，其实是没重视在这方面向内找，再加上求安逸心和惰性不去放任自己，困了就睡，所以邪恶就会钻空子，利用困魔来干扰你学法，如果长期这样下去不向内找不修自己，也会给自己的修炼人为的制造了障碍。

层次有限，有不当之处，请同修慈悲指正。

注重学法实效 不追求数量和速度

【明慧网二零零九年四月二十七日】目前大法弟子在证实大法救度众生中，时间既紧迫又宝贵，那么怎样在每天宝贵而又有限的学法时间里，真正做到静心学法并溶于法中同化法，是每个大法弟子都要正确面对而且回避不了的问题。

师父在《转法轮》中教导我们，“我们不能看表面的工具，得看它的实效。”因此我体悟到，我们在学法时就确实存在一个实效的问题，这个实效不是指在同等时间内学的快而多（当然在静心学的前提下，学的快而多是好事），而是在每天宝贵的、有限的学法时间内，怎样达到最好的学法状态并收到最大的学法实效，下面我就谈一谈这方面的认识：

一、认清干扰学法的因素并做到主意识强

每个大法弟子都想要在学法时能够真正的静下心来学，都想达到最好的学法状态并收到最大的学法实效，可是为什么有时候却事与愿违做不到呢？我觉的是我们头脑中后天的观念与执著，包括思想业和在不同境界转生时所形成的后天因素，与邪恶因素在干扰我们的主意识。

我们大法修炼是主意识得功；我们炼功时都知道要主意识明明白白的去炼功；无论我们面对各种阶层、各种年龄的世人，去讲清真相做好三退，还是参与整体配合、负责技术以及从事资料点工作的同修，都是凭着证实大法的一颗心，主动的并且主意识高度清醒、明明白白去做的。

那么学法时我们为什么就不能做到任何时间、任何地点、任何环境都能主意识明明白的高度清醒并且收到最大的实效呢？我们要明确的认识到，那个让我们学法时思想不静的因素不是我们，我们要用强有力的主意识控制我们的大脑去排斥抑制它们，这个排斥抑制的过程也是清除它们的过程，同时把学的法清晰的、明明白白的反映到大脑中。

二、邪恶对我们的干扰迫害都是首先从干扰学法入手

我们证实法的前提是学好法，邪恶因素对我们的干扰迫害也都是首先从干扰学法入手的，如果我们不重视学法，它们不仅让我们无法静心学，甚至通过干扰逐渐的让我们忽视淡化学法，直至最后偏离法，我觉的学法中出现的任何形式的干扰都是最严厉最邪恶的。

目前仍然有一部份同修在学法时被干扰，比如：学法时经常读错，思想走神溜号以致读完后不知道自己读了什么，困倦甚至昏昏欲睡。上述干扰在一些同修中已经长期存在，有的学法组几乎所有人都不同程度的存在，以致有的同修面对学法中的长期干扰非常困惑，已经不自觉的形成了一种无可奈何的消极状态，甚至已经“习惯”了，只要一学法就思想走神困倦。

学法不能流于形式，只要学就要求自己主意识高度清醒的学，即使时间很少只能学一节，也要收到学一节的实效并溶于法中，真能做到，那么我们的一思一念就会具有来源于大法的正念的威力。

三、注重实效 不断提高

长期以来，我每天学法时那种全身心的熔炼于大法无边内涵与能量场中的感受和感悟，真的就是宇宙中最殊胜最美妙的荣耀。有时当师父在法上点醒我并悟到高一层的理时，能够感觉到从身体极微观粒

如果集体发正念都是如此，可想而知在家里会是什么样了。发正念，主意识一定要强，思想要集中，那么体现在表面上就是坐姿要正，掌要立直，掌形不变，也体现了一个正法弟子的精神气势，看起来才威严有力。

6. 不等不靠，看明慧。

建议所有有电脑的同修，不等不靠，不只要看《明慧周刊》，有条件能上明慧网的同修，最好下载每日明慧来看，这样天天都在和大法弟子交流，那种提高的速度真的是很快的，来试一试吧。

以上是我在学法小组所见所感，提出来希望大家能正确对待，共同维护好我们珍贵的学法环境，真正能有所收获，而不是流于学法形式不正之处，请同修慈悲指正。

在学法的过程中实修自己

【明慧网二零零七年十一月六日】今天偶然想到古人读书时的一种状态，他们讲究说“书读百遍、其义自见”和“不求甚解”等，联想到自己平时学法时好象也有这种状态，但是发现一个问题，发现我们现在采用这种方法去学法是不妥的，可能容易不知不觉中放纵思想业、后天观念与杂念等。

古代的社会比现在的社会整体道德水准高；古人比现在的人思想单纯、心静；古人读书时也注重整洁、端肃的仪容等。那么对他们来说，读书时“书读百遍、其义自见”和“不求甚解”，所达到的效果就与我们现在大法弟子学法时静心学法无所求而自得达到的读书效果是一样的（这里只是谈读书入心的效果，不是说大法书与古书的内涵等同）。

而对处于现代社会俗世修炼的大法弟子，比起古人读书时的思想状态，肯定是多了许多思想业、后天观念与杂念等干扰，那么我们在学法时比古人读书时就多了一道工序：排除思想业、后天观念与杂念等干扰。要排除这种干扰就必须在学法时加强注意力的学，真正自己在学，这样才能学法得法，这也就是我们很多大法弟子在背法的过程中感到提高很大的原因吧。

学法时加强注意力，这是我们大法弟子学法时排除思想干扰的基本方法，也是我们在学法过程中实修自己的最基本表现。这里想从另

长时间不在法上，没有正念解体和否定旧势力在自己思想中的安排。

后来经过小组整体交流，在这个问题上我有了提高。交流中同修说“不管同修有什么漏，都是要在法中圆容也不断归正，旧势力不配来考验大法弟子，大法是造就宇宙的根本，大法弟子的被抓被迫害实际上就是对宇宙大法的侮辱，那些低级生命怎么配考验宇宙中主和王呢！”我想旧势力确实安排了很多迫害我们的形式，但是我们就是要从一思一念和一举一动上不要、不承认、不配合它。当我在法理上清楚了，思想不断的被归正，现在我再听到类似这样事情的时候，我不再悲观和叹气，我第一念想到的就是“彻底否定清除旧势力的对同修的迫害，加持同修正念正行。”这样一想，我真就觉得我们是一个整体，自然而然的不是强为的就达到了“他的事就是我的事”的做事状态。

4. 消除间隔，不自我保护

在学法中我发现，一些同修不太能听进去别人的意见。致使有的同修说话不直接指出对方的缺点，而是绕着弯儿在说。有时我会回去悟一悟同修的话，想想自己，觉得自己在这方面有不足，同修是在帮我指出缺点。有时因为弯子绕的太多太大，就不会想到是在提醒我，所以同修的话也就跟没听见一样。

关于这个问题，我想和同修说，当看到别人的缺点时，就善意的指出来吧，不要怕别人不理解，不接受，怕自己受伤（面子受伤，心里不舒服，自己的意见不被人重视等）。如果善意的，真的是为别人的提高着想，对方会接受的，而且还会感激你，觉得你是一个贴心的值得信赖的人。

我身边的一个同修，每当我有强大的执着时，都会适时的给我指出来，不管她是严厉的温和的我都能接受，因为我从她那里接收到的没有一丝为己的念头，完全是对法负责，为同修负责，这是出自于对同修关心和爱护，所以每次她提出的问题我都承认自己确实存在，我也都立刻认识到自己的错误，能纠正自己不正的状态，并发自内心的感激她，也很佩服她不顾虑自己，不保护自己，对同修信任，让我们之间没有一丝不信任的间隔和猜疑。

5. 主意识要强，发正念才威严有力。

学法小组每到整点发正念时，个别同修打瞌睡，手一会儿直一会儿不直；莲花掌变形，基本都合上了；坐的不直，塌着腰。总之，看上去没有一个大佛的威严。

子一直贯穿渗透到最表面分子的强烈的震撼，以致此时提高后的我好象换了一个人，思维明澈纯净，身体清透。由于我注重学法的实效，所以我发正念和讲真相做三退时的状态也非常好，并且基本没有干扰。

通过交流大家共同认识到，多数学法状态不好甚至被干扰的同修，并不是因为每天的学法时间和数量少，他们基本每天都能保证一定的学法时间，有时学法的量也很大，但是就是状态差、收获小，其根本原因就是心静不下来，没有收到实效，一味的追求数量和速度了。还有的同修觉的对《转法轮》的内容已经很熟悉了，因此在学《转法轮》时流于形式，带着熟悉的“念头”和“记忆”去通读，因而导致了读上一句时，下一句也模糊的反应在大脑中；还有的同修由于主意识控制大脑不牢固，从而造成了读上句时，不由自主的联想下一句；有的同修由于读的语速太快，从而造成了嘴读上句时眼睛已经去看下句了；有的同修把常人中“一目十行”的阅读方式和观念运用在学法中，上述状态表现都严重的影响了学法的实效。

有的同修也认识到读法的速度不应太快，但是却表示自己在读速很快时思想不走神溜号，如果读速缓慢时，反而走神溜号。通过交流大家共同认识到，这是一种很不正确的学法状态，因为当读速很快时主元神完全用“读”牢固的控制了大脑，而不是用“静心学”来控制大脑，此时既要读的快、读的流利和不出错，所以此时主元神完全集中在“读”上了，而不是集中在“学”上了，因此这是用一种不正确的“读”的状态去掩盖了另一种不正确的走神溜号的状态。

值得一提的是，通过在法上的深入交流，当上述被干扰的同修在法上认清了干扰的实质和自身存在的问题后，在学法时加强了主意识并采用了缓慢的读速，虽然开始时走神溜号，但是同修不断的强化主意识，使读的每一句法都明确的反映到大脑中（不漏掉一个字），经过“难行能行”的正邪大战，很快干扰越来越弱直至消失，清除了干扰后的同修不但收到了静心学法的实效，而且整体提高的状态越来越好。

只有专心学法 才是真的学法

文 / 大陆大法弟子

【明慧网二零零九年四月二日】以前自认为学法时间也还算长，

通读、抄、背法，而且也是每看完一遍都会有新的领悟，觉得自己也算是在好好学法，也自认为已经领悟到了学法的重要。而自从学了师尊在二零零六年十一月十八日《致澳洲法会》的讲法后，我一改以往学法的状态，就象师尊讲的“学法不要走形式，要集中念头去学，要真正自己在学”，才发现原来自己刚刚才会学法。

那真的是要集中念头去学的。以前在学法的时候，偶尔思想不集中了，也就是拉回来接着往下看，而现在如果出现思想不集中的现象我就从头再学，直到思想的一思一念都集中在法上，整个人整个思想整个心都集中在师尊讲的法上，真的做到用心去学的时候，才发现自己才是真正的在学法，才能更深切的体悟到师尊讲的每句话每个字都有更博大更深的内涵。而且不只是在捧着书看的时候是在学法，即使合起了书，思想中依然是学法时的状态，依然是整个身心都溶在师尊讲的博大精深的法理中。也更加感恩于伟大慈悲的师尊的谆谆苦心教诲。

师尊讲：“大家得真正的认识什么是修炼，真正的理智的对自己的修炼负责任，真得用正念去看待你们所遇到的一切事情，正念要强。”（《各地讲法七》〈二零零六年加拿大法会讲法〉）一个佛的一念能生成一个世界，那我们的一念呢？仔细想来到底有多强的正念？又还保留着多少的人心？以前自己认为一件事情的对错，或者一个想法的对错，也只是停留在事情表面简单的对错上，通过学法才发现，那可不只是简单的表面对错问题，而真的是关乎很多生命的能不能存留的问题。一天家人在看电视，现在常人的电视节目都很低俗，可是自己却也饶有兴趣的陪着看了起来，看后突然感觉自己身体有一种微妙的变化，用眼睛却怎么也看不出来，可是自己却实实在在的感觉到身体有一层在越来越变的脆弱，就象正在代谢掉了一样。

作为修炼人的一思一念真的都很重要。真的专心学法了，真的心时时在法上就能正念看问题。就能归正自己的一思一念，同化大法。才能做好师尊教给我们的三件事。不要再留下遗憾。

在学法小组中的一些体悟

【明慧网二零零八年七月二十七日】

1. 珍惜学法环境

一个天热的晚上，我们学法小组中，有人觉得屋里热，因为是临

近黑天，有同修要关窗帘，但该同修要求不关窗帘，这样通风，凉快！还说别人看不见！

我记得师父在早期讲法时，弟子在台下扇扇子，师父就这个问题讲了法。其实这点苦对我们来说算的了什么？吃苦不正是消业吗。我们都应该养成习惯思维：做事第一念为别人着想。珍惜和圆容我们的学法环境，考虑保护提供环境的大法弟子，不要让邪恶之人和不明真相的人知道大法弟子在做什么。

现在的楼房质量隔音效果都不好，有的同修在学法小组上高分贝读书，有时说到兴致时几个人都是大嗓门，走路的声音也大，不太考虑是否影响邻居。当有同修提出来要注意时，有的同修总是说：“没有事，不用怕或是听不见！”我想这些都是平时养成的不良习惯，需要我们改正。

2. 修一思一念才能提高

其实每次学法只要用心都是在提高：学法时，有同修读快了，读慢了，读错了，我们怎么动念，是理解还是责怪，还是学法后告诉同修的不足；听到不符合自己观念的交流我们怎么动念，是心里不耐烦呢，还是认真的去听了；看到有同修法理不清做错事时，是主动的为同修在法理上圆容，还是一味的责怪；看到有生面孔时，是高兴此人溶于法中，还是觉得有不安全的因素；看到别人的优点和不足自己是否也反思了自己呢？我想这就是学法贵在用心吧，每一个来这里的人都是自己的一面镜子，能照出我们缺点和不足。

3. 学法交流，形成正念认识问题，整体提高。

同修每次学法聚在一起也不是很容易，希望协调人最好能把每周遇到的地区普遍存在的问题拿出来整体交流和讨论，让大家在整体认识上提高。如果没什么问题时，个人出现的问题也可以拿来，大家一起交流。这样既解决了问题，也节省了时间，整体也提高了，学法也有收获了，大家对小组学法也有积极性了，一举数得。

就拿我来说吧，以前一提到同修哪有“病”了，谁被“抓”了，我要么就是漠不关心，要么第一念就是想，他（她）是不是有什么漏洞，被钻空子了，然后就从此人平时的行为和表现上分析有什么执著心，找到一大堆，心想难怪被迫害呢？甚至心理还很怨恨这样的同修不争气。好象被迫害就成了理所当然了，大家都是如此的想法，旧势力看到了，你们都认为应该被迫害，那我们就迫害吧。我们只能是无奈的眼睁睁的去看着同修“受苦受难”。没有用正念认识问题，导致