

# 放下情欲 走出人

人，梦到“拘留”两个字。我想起师父的法。睡梦中，我还看到天上有几个旧势力的神把一个身穿白衣的仙女捆绑起来扔了下去。我一下子惊醒了，明白我被情欲心害得危险至极了，虽然行为上没有违背常人的伦理道德，但是思想已经是极其肮脏下流了，满脑子的情欲在另外空间里是臭气熏天。旧势力虎视眈眈，对大法弟子的一思一念都不放过，怎么会不钻空子下黑手迫害把你拉下来！多少同修因为色欲心不去被旧势力抓住把柄往死里拖，甚至失去人身！有的同修没有行为上的实质过失而只有那不该起的一念就被邪恶抓住不放了，从而无限放大直至被迫害惨重。情欲心可不止是割肉钢刀，而是夺命的恶鬼！

释迦牟尼佛在修炼时看到魔变的美女来诱惑，就想到其晚上流着涎涕熟睡的不堪，想到其年老得病不忍再睹的衰朽，想到其死后就是一堆骷髅的恐怖，色欲就无从生，情欲就无法起，不动念就不能受到干扰，魔更迫害不了，无法得逞。

常人都讲“温饱思淫欲”。我作为大法弟子，当自己有什么闲情逸致沉湎于经营所谓常人的幸福生活、夫妻恩爱、情欲寄托等偏离大法的行为时，想一想天上有无数的眼睛在一眨不眨的盯着自己看，想一想旧势力在无孔不入的等着把自己往下拉，想一想有那么多的众生在即将到来的大淘汰面前绝望无助的神情，想一想师父亘古未有的洪大慈悲和为我们的巨大承受与付出，想一想同修们在争分夺秒的抢人救人，想一想身陷监狱的同修承受的种种肉体和精神上的严重迫害，想一想那些经历过惨绝人寰的酷刑失去肉身的同修在天上等待着自己一起归位，想一想我们世界里的众生急切等待救度多少年来一直期盼的眼睛，我还会被情欲蒙上肉眼一步步牵着走到悬崖边上吗？

不会。没有什么执著是我们修炼人割舍不下的，没有什么东西是我们修炼人放弃不了的。多学法、发正念、向内找，正悟法理，一念即归正自己空间场范围内的一切。（文／学修（中国大陆））

明慧专题文章汇编

这些文章是各位大法弟子作者在各自在修炼过程中、在当时所在层次的认识；我们收集成册，谨供不经常访问明慧网的同修参考。师父的法才是指导大法弟子修炼提高的根本，广泛阅读明慧网上更多同修的修炼交流，能促使我们跟上师父的正法进程、帮助我们保持精进。——编者

这么多年来，我一直反反复复去色欲之心，本来已经很久没有夫妻生活了，但是最近又开始受情欲的干扰，表现很强烈。我多年来早已经请师父加持，从各个空间清除色欲败物质，所以丈夫这几年来一直没有这方面的需要。家里没有任何常人的杂志刊物报纸，看到不好的东西我就扔，家里不要乱七八糟的广告、报纸和常人书刊杂志。他也不往家拿色情小说了，也不下载色情视频了，他也知道看这些东西是见不得人的。每次夫妻生活过后，我都很后悔，我不断的警醒自己，一定要下决心修去情欲心，精血之气是用来修命的，绝不能老这样泄，这样下去也不能修了。后来告诉丈夫：夫妻生活就是用来延续后代的。孩子都这么大了，纵欲除了消耗身体，没有好处。平时也跟他讲，要是不小心怀孕了，不是自找麻烦吗？要是被逼着堕胎去杀生，一辈子都不会原谅的。渐渐的他也觉得没意思了，每天晚上只是在自己房间里玩微机，自得其乐。我也在自己房间里学法炼功，上明慧网。这样几年过去了。

在这几年中，他没有这方面的需求了，我倒是出现反反复复的情欲心。当我每次被情欲控制的没守住心性，去丈夫的房间时，他都把我往外赶。我总是蔫蔫的回自己的房间，同时又暗自庆幸。但是情欲心一上来，脑子里总有很多对情欲胡思乱想的念头，脏得很，思想业力也往外返下流的脏话和男女乱搞的邪念。每次把握不住自己的时候，晚上就梦见在厕所里，很脏的粪便往外溢，连站的地方也没有，有时还在厕所里跌倒了。

我看明慧网的文章，有的同修觉得过色关很容易，对男女老少没有什么色相的区别，都是一样的生命。我很佩服，怎么人家能达到这一步啊？到了什么样的境界才能看众生都一样、没有色的概念啊？我听到别人说我丈夫长得帅我就高兴，我面对面瞅他半天也不腻，妈妈也说我老爱盯着人看，看什么？看长相。为什么爱看？因为有色的执著。我悟到，地上的泥不就是高层生命的粪便吗？真脏，怪不得老梦到厕所。

我原以为俩口子的事，有点欲望没什么。可是到了今天这个状态就不是这样了。尽管丈夫不碰我，但当我连着三天晚上死乞白赖的粘在丈夫床上睡后，我觉得旧势力在迫害我了。开始心里害怕，背上发冷，我看到许多黑手在我空间场消灭完了又有了。做梦梦到女鬼钻空子附体害

可我知道我是大法弟子，出了这样的念头很害怕，可我们俩都象被魔控制了。自己脑子里，日夜想着他的音容笑貌、一言一行，不能摆脱，表面上倒还冷静，心里痛苦极了，他不断的以各种借口来找我。我不断的学法、背法，不断的排斥这种不好的念头，清除思想业力，另一方面，避免和那人有任何接触，连招呼都不打，不给情魔钻空子的机会。结果这种感情越来越淡，现在和他讲话，已没有那种感觉了。

有一次，在阳台上，看到下面有个很帅的男士在走路，我又产生一种异样的感情，这一次，我一念立即抓住了这个情魔，灭掉它，这个人还没走出我的视线范围，我喜欢他的感觉就没有了。

我想到无论多么英俊、多么美貌的人死后，就是一堆可怕的垃圾，感到人世无常，由此产生一种对男女之情的厌恶。从此不再产生这种情。

做常人时，认为色欲之事是人生的一大乐趣，所以产生过许多想法，修大法后，每次对夫妻之事看得淡之又淡，甚至都有一种罪恶感，因为神是没有这种行为的，从内心排斥这种事，师父就帮助我，我丈夫也不再有这种要求了，可我们的关系比以前更和睦了。(文/安徽合肥大法弟子)

## 也说“温饱思淫欲”

【明慧网二零一一年十二月二日】在《各地讲法五》〈二零零四年美国西部法会讲法〉中有这样一段问答：

“弟子：您说过色心不去绝对不得圆满。目前还有很多弟子色心不去，请问圆满的单位是什么，单位是以粒子计算吗？”

师：没有那个说法，胡思乱想的吧，我没给你们讲圆满与单位有什么关系。大法弟子啊，色欲是修炼人的死关我早就讲过了，被常人的这个情带动的太凶、太厉害啦。连这点事情都不能自拔，看来旧势力当初把这样的安排到大陆的监狱里才能改，是不是？在那样严酷环境下看你还咋样。是不是太安逸了才这样的？那些不去此心而找借口的都是在自欺欺人，我没有给你做过什么特别的安排。”

## 目 录

警戒色欲 .....	4
情中的各种妄念分析 .....	11
也谈情中的妄念 .....	16
男女有别 不在悬崖边玩耍 .....	17
与还在被色魔干扰的同修交流 .....	20
色欲心不去太危险 .....	22
改变观念 去掉色欲心 .....	24
关于修去情和色的问题与同修切磋 .....	28
修去色欲之心 .....	29
也说“温饱思淫欲” .....	30

## 警戒色欲

【明慧网二零一三年六月十六日】中国自古就是文明的礼仪之邦，是东方文明的发源地。中国的古圣先贤非常注重人的道德修养，特别是在两性关系上的要求更严格。这不是约束，而是对人的保护。

由于现代式的愚昧，人们不相信善恶有报，不遵循古圣先贤的教导，道德的下滑一日千里，特别是在两性关系的问题上更是败坏。电视上、网络上、大街上、人们的交谈中，无不散发着情色的信息，而人们却习以为常，认为金钱美女就应该去享受，所以整个社会都在抓钱，都在追求美色。

看一看历史上古希腊的文明为什么被毁灭了，是因为古希腊后期人们的生活非常腐化堕落，甚至于同性恋风气盛行，所以古希腊灭亡了。现在的人堕落还要找根源，说古希腊的文明中就有，可是那时古希腊后期灭亡时候的文化，谁跟着学，谁都同样走向灭亡。

佛说万物都是有佛性的，善良的人听到这些都会震惊，都会向好的方向转化。如：宋朝名诗人黄山谷（庭坚），好作艳词。他曾经去拜见圆通秀禅师，见秀禅师呵斥道：“大丈夫翰墨之妙，甘施于此乎？”这是秀禅师在告诫李伯时画马。山谷笑着说：“难道我也会堕入马腹吗？”秀禅师说：“伯时念马，堕为马身也只是他个人的事，但你写艳词，却是挑动了天下人的淫心，这种罪过，何止是堕入马腹，恐怕泥犁地狱等着你去呢。”黄山谷听此，心起恐惧，惭愧谢别，从此绝笔。

### 戒色的意义

#### （一）养生

戒色使自己养成良好的生活习惯，对于养生有非常大的好处。如：宋朝的包宏斋，身体强健，精力过人，八十五岁时，还被拜为宰相。贾似道认为他一定有什么养生的妙术，就向他请教，包宏斋说：“我有一服丸子药，是不外传的秘方。”贾似道很急切地请问是什么丸子药，包宏斋慢慢悠悠地说：“多亏我吃了五十年的独睡丸呀！”满座人听了都开怀大笑。

认真的找了自己，找出了我对这位女同修情太重，因为她年轻，人长的又漂亮，所以愿意与她接触。她有什么事我都愿意帮她干。为什么？再往深挖，那就是背后隐藏着一颗色心。挖出这颗色心后，真感到自己太危险了，再这样继续下去，那个色心就要泛滥，不但毁了我，也毁了她。我必须悬崖勒马，让情降温，最后去掉它。定时炸弹挖出来了，情淡泊了，对谁都一样，也没有分别心了，这件事也就自然烟消云散了。

由于我注重在提高心性方面下功夫，不断修去色心，做到男女有别，在女同修面前注意小节，铲除思想中不好的一思一念。由于色的物质没有了，与女同修交往就没有了障碍，她们在电脑、手机技术、做真相材料等方面遇到难题，我都会求必应，帮助她们解决。使我在她们中间发挥了应有的作用。她们说：由于你这个人很正，我们都愿意和你交往，我们都忘了你是男的了。

以上是自己不成熟的一点粗浅体悟，请同修慈悲指正。（文／大陆大法弟子）

## 修去色欲之心

【明慧网二零一三年七月二日】我从小就是个多愁善感的人，对男女之情非常向往，尤其十分幻想纯洁的、理想的爱情，受到一点男性的关爱，就浮想联翩。可到了该嫁人的年龄，偏偏又得了疑难病，找对象都困难，常为这事发愁。所以，我那些年脑子里装满了这些东西，凑合着结了婚，生了儿子后，这种心还很强烈。

修大法后，经常在梦中受到考验：还没有找到对象，某某熟人，都是我以前有过想法的人，还是不同的人，要和我谈对象，每次我都答应了，每次都是那种焦急的心态。

现实中，有一次，遇到我最难过的关：我身体好了，工作干的不错。一个和我干同一项目的小伙，长的很帅，比我还小六岁，对我很关照，我想在我该找对象时，象他这样的根本看不上我，我都三十几了，他却对我这样好，起欢喜心，想入非非。

## 关于修去情和色的问题与同修切磋

【明慧网二零一三年七月二日】我是九九年以前的老学员，二零零五年才正式参加学法小组学法，这些年来基本没有脱离过小组，而且绝大多数都是与女性同修打交道。（我们这片修炼的女性占百分之九十五以上）在与异性同修交往中，修去情与色使我有着更深切的体会。

俗话说同性相克，异性相吸。人是有感情的，特别是男女之间时间长了，思想中就会形成情和色这些东西。到了一定时间就会表现出来，男性就更为突出。作为修炼人就不能和常人一样了，要抑制它，修去它。话是这样说，真正碰到这些实际情况的时候，是很难把握的。如果学法不深，正念不强，就很容易被邪恶钻空子，把你拉下去。我曾经与几个比我年轻的女同修，相处的时间比较长，感情相处的也比较融洽，不免我思想中也就有了一些情和色的东西，有时候甚至很强烈。后来我意识到，我是大法弟子，这样下去是很危险的，我们有的大法学员被绑架甚至被判刑，就是因为在男女关系上不检点，被邪恶钻了空子。于是我就学法找自己，找出自己在修色心的问题上老是不彻底。我问自己，你还想修炼吗？我回答当然要修炼，要修炼在男女问题上你想都别想。

我下决心修去它，开始冷处理，采取回避，一段时间在家学法，不与她们接触。后来悟到这也不对，不参加小组学法，不与她们一起讲真相，把自己孤立起来，使自己法也学不好，真相也做不好。这不是解决问题的办法，相反还使修炼受到损失。通过学法使我认识到回避只是表面的一种形式，主要是修心，这个心要不去，任何表面的形式都没有用。

去掉色心首先要去掉情，情和色密不可分，情是带有条件的，不是人人都有情，对谁好谁不好，特别是这种男女之情，得相互间有个互动过程，俗话说日久生情，有情才有意。去色心的同时首先要去掉情，色心是情派生出来的。我在这方面有过教训，曾经和一个年轻的女同修相处好几年，我们配合的很好，她有什么事，我是有求必应，我们经常在一起做真相，在一起吃饭，感情很融洽。我们是同修之间的正常交往，并没有越雷池半步。但却惹来了家人及同修的非议。为什么会这样？我

孔子也说：少之时血气未定，戒之在色。关于养生方面的论述很多，我们不再多说。

### （二）修德

古人云：万恶淫为首。如果一个人在色的问题上放不下，就不能称为正人君子，甚至于是一个恶人。东西方在这方面的道德标准都是很严格的。如耶稣说：“你们听见有话说：‘不可奸淫。’只是我告诉你们，凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了。”而释迦牟尼佛的五大戒中就有“戒邪淫”。中国古代的道德标准更是这样。所以一个人有志于提升自己的道德水平，必须要戒色。

如果一个人不相信善恶有报，而只是从养生的角度或者是其它的角度去戒色，效果是很有限的。只有从因果关系上了解邪淫的巨大危害，才能心生恐惧而真正的戒色。

### 戒色的故事

人如果不相信因果报应，戒色就没有基础；如果不知道重德，戒色就没有意义；如果不问一问人为什么活着，戒色就没有目标。实际上，做人无论道德境界高低，报应都会降临，和其本人信或不信没有关系。

#### （一）懿德堪钦（《扬州甘泉县志》）

元秦昭，扬州人，弱冠游京师，已登舟矣，其友邓某，持酒送行。正饮间，忽抬一绝色女子至。邓令拜昭，曰：“此女系仆与某部某大人所买之妾，乘君之便，祈为带去。”昭再三不肯。邓作色曰：“君何如此其固执也？即不能自持，此女即归于君，不过二千五百缗钱耳。”昭不得已，许之。

时天已热，蚊虫甚多，女苦无帐，昭令同寝己帐中，由内河经数日至京。以女交店主娘，自持书访其人。因问：“君来曾带家眷否？”昭曰：“只我一人。”

其人勃然愠现于面，然以邓某之书，勉令接女至家。至夜，方知女未破身。其人惭感不已，次日即驰书报邓，盛称昭德。随往拜昭，谓曰：“阁下真盛德君子也，千古少有。昨日吾甚疑之，盖以小人之腹，测君子之心耳，惭感无既。”

## （二）唐朝名相狄仁杰

狄仁杰年青时，生得面如冠玉，眉清目秀，相貌英伟。赴京应考途中投宿旅店，夜静灯下读书，突然一位美艳少妇来到他房里，原来是旅店主人的媳妇，结婚不久，丈夫去世，日间见狄仁杰俊秀非凡，春心澎湃难以克制，候至晚间以借火为由向狄仁杰挑情。

不料狄仁杰虽然知道她的来意，却丝毫不动心，而且友善地说：“见你如此艳丽动人，使我回忆起老和尚的话。”少妇好奇地追问是什么话，狄仁杰借机开导她说：“赴京前在寺中寄居读书，寺中老和尚见我相貌，曾经警戒我说：‘你相貌堂堂，将来必定显贵闻达，但是须要谨记，千万不可贪色犯淫，前程尽毁。’我说：‘艳女美色，是人人皆喜爱，如何能够遏止这种欲念呢？’

“老和尚教导我说：‘当你见到美貌艳姿，淫念冲动之时，如果将美女想象为吸血的狐狸精、毒蛇鬼怪；将她秀丽的面貌想象作害了大病既黄且瘦，犹如鬼脸一般；将迷媚的胭脂，想象作人临死的时候，面目青黑，七孔抽搐那样的丑恶难看；将诱惑人的窈窕丰姿，想象作感染梅毒溃烂，那恶臭的脓血，引来了无数的苍蝇，令人掩鼻疾走；一旦与她交合，不仅被吸取精血，精气枯竭，且百病交侵，受尽病魔折磨。倘若能这样设想，淫念欲火就会静止得如清凉的寒冰了。’

“老和尚的教诲，我一直谨记于心。所以刚才初见你那撩人动情的丰姿艳容，正当欲火冒升之时，老和尚的话立刻在耳边响起来，炽热的欲火即刻下降。你能够励志守节，乃难能可贵，切勿因一时的冲动，而败坏你的名节，况且你上有年老的公婆，下有年幼的儿子，都需要你一人承担照顾，如果与我通奸，随我而去，公婆、幼子将顿失依靠。古代妇人守节美德为世人称颂，例如韩久英，因恐怕遭色贼奸淫，而持刀割去自己的鼻子；又如高仲举的夫人逢淫贼，用镜柄刺双目，毁容以保贞。还有其它许多节妇为保贞节，有的投井，有的以热油烫面毁容，以种种方法确保洁白身躯。”

少妇听了狄仁杰这番话之后，感动得流泪满面，拜谢说：“感谢恩公大德，不但保全我的贞节，又教我遏欲的方法，从今以后，一定心如水止，冰清玉洁，坚守妇节，以报恩公今日教诲。”然后再三拜谢而别。

果这样就不是修炼了，所以还得踏踏实实的坚定的修才行。记得有个同修看《西游记》有一段是，娘娘被妖怪抢去要成亲，神人给他一个宝物，妖怪就不敢近身。同修就请求师父也给她一件这样的宝物，结果也就断欲了。其实有很多同修做的很好了。但单身修炼去色欲心也是很严的。

## 五、单身修炼去色欲的体会

我过去的色欲心是很重的，搞的身体很不好，三十三岁那年，妻子离开了我，当时身体一个阶段一个阶段的很难受，我知道是色欲要补充能量，在我身体上的反应，我坚定修炼意志，守住心性，后来就变弱了，慢慢消失了，至今已断欲十三年了，真是不敢想象，我能断欲，这都是佛法无边的具体体现。

修炼人是遵照天理行事的，常人说的天一般指天庭，天庭管理人间的事；我们知道过去的天是旧势力，具体表现是那个盘，现在毁了；今天的天就是大法师父。婚姻是由具体的神管的。我想自己当常人时没做好，既然修炼了就得严格按大法的要求做好，给未来人留下榜样。

看到有的同修在这方面没做好，被迫害的有病的、坐牢的、失去肉身的，深感修炼的严肃，放松不得。修炼是讲身、口、意的，单身修炼主要在意上，记得早些年，因为夫妻不幸福，非常向往美满的婚姻，时常想起过去单位中温和贤淑的同事，有时在梦中出现，后来在法上悟，人的命运不是自己想象安排的，修炼人不要妄想、伤感了。现在明白了修炼人动人心想事，其实是害人害己。因为法中说：“过去僧人把这些东西看的很重，因为他一动念就是在造业。”（《转法轮》）

修炼没有捷径，多年来，我经历的各种考验也是不断，当人心泛起的时候，有时前妻就会来到梦中，或别人给你介绍对象，有的女人主动接近你，还有异性同修间的干扰、考验，这都是自己空间场不纯净放松修炼招来的。多学法，严格要求自己就会过好。

“在历史上或在高层空间中，看人能不能修，看人的欲望、色这个东西很主要的，所以我们真得把这些东西看淡。”（《转法轮》）希望同修们在正法的最后，去掉色欲心，整体升华，整体提高。

个人理解，偏颇之处请慈悲指正。（文／大陆大法弟子）

不用我告诉你，你自己就知道如何做了，那时有另外的状态了，保持和谐的生活。”（《转法轮》）在法上认识法，二段法做比较，就可看到，第二段法和谐的后面是没有夫妻二字的，也就是说，到高层次上修炼，没有夫妻生活一样可以达到和谐的状态，到高层次上是要彻底断欲的。

有些人也悟到了，面对现实，为什么就做不到呢？因为有一段法你没做到，“那天我讲佛光普照，礼义圆明，就是说我们身体散射出来的能量能够纠正一切不正确状态。那么在这个场作用下，你不想这些事情的时候，无形之中也把你爱人给制约住了。你没有动念，你也不会动这种念，他也不想不起来。”（《转法轮》）就是平时自己的一思一念没把握住，动了色欲邪念，没做到真修、实修，这些事同修谈了很多，我就不说了。还有就是各种人心观念没改变，很多顾虑没放下造成的。

#### 四、改变不正的人心观念

我们在常人中修炼，难免有妻子、丈夫的，这就涉及到一个环境的问题，有些同修在这方面没做好，使自己长期处在魔难之中，左右为难。常听同修说：“我要断欲，我丈夫就和我打仗。”“戒欲，家人不理解，这是破坏法。”或者心想：“丈夫长期在外，为这个家辛苦的干活，好不容易的回家一次，丈夫有要求，我总得尽妻子的责任啊。”“人生苦短，家人不修炼，就这么点乐趣，我修大法使家人担惊受怕的，我要断欲，这也太对不起他了。”等等想法。这些都是人心观念啊，给自己画框框，就好比自己先挖个坑，然后再跳进去，几年甚至十几年出不来，更别说提高层次断欲了，因为你在法上没悟明白，观念没转变。

修炼就是修人的想法，一切都是“修在自己，功在师父”（《转法轮》）。你在法上想对了，就能过关，而你的这些想法恰恰阻挡了师父帮你。

你应该想：“你应该助我修炼，这是你来世间的本愿，你要把握好自己的色欲心，安静的呆在哪儿，不要干扰我。”就是纯净自己的同时，跟他的元神沟通交流，请师父加持，发正念清除他的色欲心，情况就会不同。我们还应该想：“断欲后，我们夫妻的关系更融洽了，丈夫更支持我做三件事了。”这是大法的威力，修炼的必然。

师父可以把我们的色欲物质一下拿掉，这是非常小的事，如

#### （三）韩魏公（《宋史》）

宋朝韩琦任宰相时，买了一个妾姓张，容貌美丽。订立契约后，这个女子忽然落下泪来。韩琦问她是怎么回事？她说：“我本来是供职郎郭守义的妻子，前年他被部使者捏造罪名弹劾，所以才落到今天的地步。”韩琦为她感到难过，就让她先拿着钱回家，等她丈夫的冤情昭雪以后再回来。张氏走后，韩琦为她丈夫申明冤曲，准备调任其它官职。

张氏按照约定来到韩琦的家中，韩琦没有见她，而是派人对她说：“我身为宰相，怎能以士人的妻子为妾？以前给你的那些钱不用还了。”便把契约还给她，又给她二十两银子作路费，使他们夫妻重新团聚。张氏感激地流下眼泪，向韩琦遥拜后离去。后来韩琦被封为魏郡王，谥号忠献，子孙极为昌盛。

#### 邪淫色欲心起，即为大过

##### （一）意淫不断，功名被消

明朝正德年间，有位读书人，名叫赵永贞。他在少年的时候，曾经遇到一位异人告诉他说：“你23岁的时候，必定会考中功名。”等到他23岁那年参加乡试，文章写得极好，主考官早已经决定选中他的文章好几天了，不料到了后场的考试，他却是连连的失误，结果没有考中。

赵永贞的心中感到非常的难过，就向文昌帝君祈求托梦，以明了他不中的原因。文昌帝君托梦告诉他说：“你原本可以考中今年的乡试，但是因为你近来调戏你家的婢女，引诱邻居的女儿，虽然都没有成真，然而你的起心颠倒，意淫缠绵不断，心地日益地转暗，所以你命中原有的功名，因此而被消除了。”

赵永贞听了帝君的解说，痛哭流涕，发誓并决心改过，大做善事。于是就刻印戒淫的善书，以警醒世人。结果在下次的乡试中，永贞果然考中了解元，做官做到了藩宪。

##### （二）“你没有冒犯婶婶的行为，但是你却有冒犯婶婶的念头”

贵溪有位读书人，每次考试都不中，不知原因在哪里，就去乞求张真人，焚香伏章查天榜。神明于是批示说：“此位读书人，命里有功名，因为盗婢故，功名被夺除。”张真人伏章查榜完毕之后，就起身告诉读书人，神明说他考不中的原因。读书人听了之后就说：“我并没有

冒犯我的婶婶啊！”于是他就写了篇疏，向神明申诉，为自己辩白。神明又再次的批示说：“虽然你没有冒犯婶婶的行为，但是你却有了冒犯婶婶的念头啊！”

读书人此时感到非常的惭愧，而且后悔莫及，因为他在少年的时候见到婶婶貌美动人，就而动了邪念，这就是缘故啊！

### （三）

清朝末年，有一个举子进京赴考，住进一家客栈，老板娘是新寡的少妇。因大雪封路，无法前行，连住几天。孤男寡女，天天对望，日久生情，就动了念头了。在起了淫念之后，举子到寡妇房前欲举手敲门，忽然想到：“不可以！我是去考状元的，这一进去要是犯了淫，天庭会除名的，回去吧！”他这边回去了，她那边却起了念头，想去找他了。一出门，心里想到：“咦！不可以，我是个寡妇，应该为丈夫守住贞节才对，怎么看到年轻人就忘了本份，不可以，回去吧！”为丈夫守节，守得贞操清白，死后可以升天的；但若是寡妇犯淫，这个罪恶也足以令她下地狱的。所以这个寡妇想到这里，就回房去了。

男的回去以后，禁不住欲火的煎熬，又来到女的门前，敲了门。寡妇就起来开门时，那男的又赶快跑掉，因为他又觉得不可以这样做，怕犯了淫会被革名。古人讲，纵然你有很好的学问，命中注定是状元，倘若犯了淫，或是造了恶，天庭会除去你的状元名份的。所以他趁女的将要开门，赶快回头去了。但是那个女的已经知道了，也跟过来敲他的门，而内心又挣扎地告诉自己，不可以失节，又回去了。就这样来来回回走了两三次。最后一次，这个男的起来开了门。两个人在那边半推半就，又想要，又想不可以这样做。

就在这要成不成的时候，听到空中有声音说话了：“你们两个王八蛋要干又不干，把我的功过簿画得稀巴烂！”说完就甩下一个东西来。他们两个在床上听到这些话吓得发抖，赶快捡起来看，原来是一本“功过簿”，上面有他们的名字：一个今科状元，犯淫革名，打叉画掉了；一个是守节寡妇，死后升天，现在犯淫，也画掉了。再看看，又写“不犯”，勾上去。再看下面，又写“犯”，又画掉。然后又是“不犯”，勾上去。“犯”，画掉。把这本功过簿又画又勾，弄得一塌糊涂，连神

当时面对巨难，我没有倒下，不迷失，坚修大法，能够超脱上来，这是最珍贵的。现在观念转变后，更明白了人间的理都是反的，我还了恶缘，消了业，心性提高了，真是好事。

## 二、认清色欲心不是我

通过学法我明白了，人在六道中轮回，主元神转生成植物、石头的时候，是不会对异性有欲望的，人的真正生命是元神，他是没有色欲心的。色欲观念是因为有了人身，后天形成的，它是维持人的一种生存状态，这方面的事是归魔管的。修炼人的身体能达到阴阳平衡，从道理上说，色欲就不会象常人那么强烈。而且随着不断的炼功，身体会向高能量物质不断的转化，成为神体，神是没有色欲心的，他认为这是非常肮脏的事，就象法中讲的：“在高层次上看，说常人在社会中简直就是和泥，不嫌脏，在地上和泥玩呢。”（《转法轮》）这是神的认识和感觉，只有人才认为这是好事，舒服享受的事，所以才向往、去追求，我们要转变观念，坚决分清它、去掉它，不受它带动去想、去说、去做。

色欲心也是物质、生命，它要经常补充能量，否则就会衰弱，长久会死亡，它是怎么补充能量的呢？它让人回忆、想象、看书报、电视、听歌曲等等，去说、做、想就可获得能量的补充，它控制人的各个感官，让人获得虚假的乐趣，享受身体快感的幻觉，精神的满足，完全把人迷在世间，不肯醒悟，它控制人造业多多，渊冤相报，痛苦无比！我之所以遭受这么大的难，也是当常人时在这方面造业大造成的。我们一定要清醒，在人世间吃苦是好事、享乐是坏事，尤其修炼人的能量强，稍不注意，自觉不自觉的就会给它补充能量，反过来，它就害你。更何况还有魔操控、加强它，所以修炼人一定要把握好自己，清心寡欲，长期的坚定的做到真修、实修才能去掉色欲心，达到大法的要求标准。

## 三、我个人所悟到的大法对修炼人的要求标准

“我们讲，你不能够因为这件事情搞的家庭不和，所以在你现有的这个阶段当中，你把它看淡，保持一个正常的和谐的夫妻生活就可以了，将来到一定层次会有在那个层次的状态，现在是这样的，我们要求你这样做就可以了。当然不能象现在社会上的那种状态，那还得了！”（《转法轮》）那么大法在高层次上是怎么讲的呢？“将来到高层次上修炼，

看？你们知道他们留下的预言中怎么说的吗？他们预言：最后剩下的大法弟子都是在这方面保住了纯洁的。就说他们把这些事情看的非常的重，所以谁要在这方面犯了戒，谁要在这方面做的不好，那旧势力、那个宇宙所有的神都不会保你，而且都会把你往下推。”（《洛杉矶市法会讲法》）以上是个人体会，欢迎同修批评指正。（文／大陆大法弟子）

## 改变观念 去掉色欲心

【明慧网二零一二年二月二十九日】色欲是修炼人的大关，要想做好就得在法上悟明白，转变观念，还得严格要求自己，增强意志力，一定不能放松，把住自己的一思一念，做到真修、实修，就能修上来。看到有同修在这方面迷惑、痛苦、沉沦，长期处在魔难中，没能提高，鉴于此，我把自己在这方面的体悟写出来，希望对同修的提高能有所帮助，不当之处请慈悲指正。

### 一、我曾有一段婚姻

我是二十八岁时结婚的，妻子脾气暴躁，不通情理，极爱钱财，我们常打仗，记得有一次生气时，我把她打的很重，过后也很后悔。有一年，过年时她不和我回父母家，也不让我回父母家过年，年后我偷着回家给父母拜年，她气的把结婚像摔了，还把我的衣服也给撕碎了，那时发生冲突的事太多了，我常常被她气得胸痛，非常苦恼自己婚姻的不幸！

修大法后强多了，不再那么生气了。大法遭受迫害后，我被非法关押过，失去了工作，后来，她拿着钱撇下我和儿子生气的去了外地，我和儿子在父母家艰难的生活，后来，听亲戚说，她和一个厨师过了一段时间散了。三年后她回来把楼房买了，转过年，她要和我协议离婚，我没有同意，她就法院的人领到我家，现场开庭离婚，强行离婚后，她也不给许诺的法院判的孩子抚养费。

现在提起这些感觉很轻松，可当时真是很痛苦，这里有自己修炼的不足，更有邪恶的干扰，总之，这是修炼的过程。我现在能够慈悲的面对这个迷失的生命，不看她的一时一世，希望她能有一个美好的未来。

祇都生气得破口大骂。这两个人一看，赶快各自回房，从此再也不敢犯淫念了。

人心生一念，天地尽皆知。以前误认为只要行为上不犯，只生淫念，起色欲之心，没有实质的行为，便没有罪过或罪过是轻的。现在看来不是这样啊！明朝的吕青死而复生，听一位冥官讲，凡是人一动了邪淫的欲念，就是大过。如果神明不如实记录申报，将其隐匿或是漏掉，就连对于专管这件事的神明来说都是大过啊！所以人要想得福报，还是趁早摒弃邪淫妄念。因为色欲心一起，即为大过，自招祸患。

### 远离诱惑，抵制诱惑

我们要远离诱惑，即使有一定的定力，还是远离为好，这一点可以看下面故事中的教训。更重要一点是，我们要能够抵制诱惑，因为有的时候你无法远离诱惑——打开电脑上网什么都有，打开电视也什么都有，大夏天一上街，满大街都是诱惑，我们听周围的人唠嗑，也能听到不好的东西，怎么办？我们要学会抵制诱惑，不断清洗自己。

以下是《阅微草堂笔记》中一则故事：

有一个浙江的僧人立志精进修道，发誓不惧艰难困苦一定要修成，他从未好好躺下睡过一觉，都是在禅榻上坐着睡一会儿，醒来后抓紧时间继续苦修。

一天夜里，有一个美艳的女子来到浙僧身边。浙僧知道是魔，就闭目打坐，对她的挑逗不见不听。艳女使出各种妖媚的手段来诱惑浙僧，但是因为浙僧心正，艳女始终不能靠近禅榻。后来每天夜里艳女都来，无论她使出什么手段，始终不能使浙僧起一念。

艳女技穷，站在离浙僧很远的地方说：“师的定力这么高，我实在是该断绝妄想。师现在的境界在忉利天的天人境界，知道近我一定会败道，所以视我如虎狼；如果您努力达到了非非想天的境界，那么即使柔肌着体，您也会如抱冰雪般没感觉；看见媚姿，如见尘土，不会为色相动心；如果修行到了四禅天的境界，那么花自照镜，镜不知花；月自映水，水不知月，已经脱离了色相；再到诸菩萨天，则花亦无花，镜亦无镜，月亦无月，水亦无水，乃无色之相，无离不离，为自在神通，不可思议。师如果敢容我靠近，而真空不染，那么我就会像摩登伽女那样一

心皈依，不再骚扰阿难了。”

浙僧揣度自己的道力足以胜魔，坦然答应了。结果艳女得以靠近偎倚抚摸，最终毁了浙僧的戒体。浙僧懊丧后悔不已，失意郁郁而死。

### 斩色九剑

十恶毒世，面对色情诱惑，几人能过此关？几人不为所乱？现有慧剑九把，愿助君一臂之力。

破低俗：搔首弄姿，浪荡之子贪之。君子本愿清高，怎能于污秽处动心，使白璧有瑕、清心无存！

破妖艳：浪笑淫声，君子避之，免伤正气。修炼者更当远离，莫纵凡身之欲，以至意马难持。

破清纯：百媚丛生之甜笑，嫣然含羞之回眸，最具清纯之象，最让执着色欲却自持清纯者动心。然而，孰知一点萌善浮于面，多少恶欲隐于心？愿君火眼金睛看本相，不为外境迷自心。

破气质：看中所谓气质者，乃世俗之念也。所谓气质，形于外而执于内，引动君子心，欲毁修者意，宜提防也。

破才艺：古之献美者，必令美女精通才艺，由此可知才艺助色之功效。文人墨客常有此弊，道德雅士亦受此牵动。当知大德不以才艺显，执于小术必失大道。

破阳善：真德行隐而不显，小德行显而不隐。修炼之人不为阳善所迷，不为外境所惑。

破绝色：毒药掺以蜜，亦是伤身；色祸饰以美，亦是害心。绝色者人呼之牡丹，佛称之花剑，射入人骨髓，死而不知怨。修炼人当明察深思，不失珍贵机缘，超越世俗。

破偏执：万事皆怕偏执，色欲亦然。守持自己的同时不忘善心为他，真善才能护己利他。

破邪魔：世俗之色欲诱惑易辨，口念经文贼眼相看者难防。常人迷本性而随波逐流，修炼之人已得真法，持正念不偏移，即可保持清净之心，解体邪魔之伺机加害。

层次所悟。大多数同修也都认可。这时我就问她，那好好找找到底哪里有漏？

这位同修在人中五十岁了，但本性很纯真，因为一直没有集体学法环境，所以不会向内找，当我一问到她哪里有漏，只见她茫然了，眼睛睁得大大的看着我，不会找。问我，我说你自己的心自己知道，我怎么知道？这时我也不知道怎么就说了一句：“从名利情三方面找”。她一下子找到了，惊喜的说：“情！”——她一直让大家给她找对象（因她丈夫去世十年了），还要找个不抽烟喝酒的，道德高尚的……大伙恍然大悟！同修们说，现在大法弟子夫妻一方是常人的都在断欲，两个大法弟子为了方便修炼要在一起，都得到点悟“都是欲望”，而你还要找对象结婚，这个漏太大了，难怪被旧势力抓住了迫害你的把柄。这时她一拍脑袋说，太危险了！她讲回来后见到初恋情人大表哥，发展到已经互发黄色短信，就差迈出那一步了，在梦中与那大表哥已经两次没有守住，她惊醒了，知道自己色欲心不去，又写了保证书，欲望被邪恶加大，差点就毁了自己。

她马上向师父承认错误，对同修曝光自己，并要写严正声明，但干扰的字却写不出来，同修提醒她就要她自己写，不能代写，写完后，她的腿一下子就软了，又能盘上了。

第二天，甲同修告诉我，她俩回去后，她给她大表哥发了短信，并告诉他自已没照师父说的做，自己错了，也影响了他，对不起！晚上她做了一个梦，看见自己站在一个很高很高的山上，看到满天都是眼睛，有方形的、圆形的、四棱的……有神眼、有魔眼……甚至每个空气粒子都是眼睛，都在注视着她……我不由得吟诵出师父在《洪吟二》〈看好〉中的诗句“满天是眼 众神聚焦”。

写出这件事是为了警醒还在犯这样错的和色欲心不去的同修，以及在其它方面一错再错的同修，一定要记住，满天是眼都在看着你！

最后让我们重温师父的讲法“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。那过去一犯了这方面的戒律，就会被庙里赶出去了，根本就不能再修了。那目前神怎么

## 色欲心不去太危险

【明慧网二零一二年四月二十一日】那天在学法小组，甲同修领来一外地亲属女同修，虽然五十岁了，但因修炼显的很年轻。学完法后，这位女同修就迫不及待的说起来了，她说她在外地打工已经八年了，周围没有接触上同修，只是与亲属甲同修联系，但自己很精進，三件事都在做，而且学法炼功都能做到不懈怠，前一阵子遭到邪恶迫害，给一位年轻女子讲真相劝三退，没想到她丈夫是警察，所以被邪恶抓捕，在她住处搜出了大量的大法书籍及真相光碟等，邪恶审问她七天，主要问资料来源，她没出卖甲同修，说是火车上别人给的，最后由于他打工那家常人社会关系较硬，她写了份保证书，所以被放了出来，就马上回到家乡。但回来后，状态一直不好，腿也盘不了，炼功学法根本做不到，正念也一直没发，家人看的很紧，不知怎么摆脱，想找同修帮助发表严正声明。

她说完，同修们就切磋起来，有的说你表面上被迫害是因为那女子，但真正的原因应该是有漏，被邪恶抓住了把柄，操控恶人对你迫害；还有的说，你被邪恶非法审问七天，都没说出同修，表面上是常人托关系给你办出来，实际上是你的正念闯出来的，你正念挺强，那是偶然的，碰到警察媳妇了，撞枪口上了。这位同修说完，我想到了师父《精進要旨》〈道法〉里的讲法“你们也要明白“自然”是不存在的，而“必然”是有原因的。其实“自然”是常人解释不了对宇宙、对生命、对物质的现象而不负责任的自圆其说，他们也想不到那“自然”的本身是什么。由于受这种意识的影响，你们认为这一切魔难都是必然的，就是这样的，产生一种无可奈何的消极状态。”

我也谈了自己的想法：一、我认为你被邪恶抓捕还是你哪里有漏了，绝不是偶然的，一定要把漏找出来。二、你向邪恶写了保证书是错的，一定要发表严正声明，但要严肃，以后要坚决做到。三、我认为你现在的状态是因为邪恶抓住了你的保证书在迫害你。我说以上是我个人现有

## 情中的各种妄念分析

【明慧网二零一三年六月七日】从法中我们知道，三界中的生命就是泡在情中的，而当初有志要修炼出三界的修炼者中，也经常看到年纪很大了，还在情中徘徊，懈怠自己精進的脚步，沉浸在自我顾影自怜、孤芳自赏的无病呻吟中。自我陶醉在某种意境中。

师父说过“善的最大表现就是慈悲”[1]。这样的慈悲帮助他人是没有自我意图和所求的。而情不一样，私情私情，情中有善也有私的成份，这样的善意帮助他人是有索取回报的。一旦感觉自己的付出没有自己值得的回报和回应时，就会内心不平衡，就会由爱生出怨恨心。亲情和男女情都是如此，常人在情感付出为谁好的时候，目的地性都是很强烈的。千万年人们内心唠叨和埋怨的也就那些话，当初我对他（她）那么好，他（她）却这样对我。

正因为情的感受中是有所求的，所以就自然产生“求得的幸福感”和“求不得的痛苦感”。有求之心一出现就是个漏，毕竟有“不失者不得”[2]的法理制约，有求的生命因为境界有限，求来的是佛还是魔，求来的是君子还是小人，自己在情中往往也分辨不清楚。

### 习惯性向人索取好处

无尺度索取他人对自己好是无理智的，例如在情感的认识中，无论父母对孩子多好，孩子都觉得是应该的，而且一旦感觉没有照顾到自己感受，他就由爱生恨，他就认为父母对自己好是应该的，理所当然，对他好几十年，有一次没有照顾好他，他就恨自己的父母。

男女情也有这样的例子，妻子过生日，丈夫买礼物给她一个惊喜。感觉很好吧，可是如果妻子早早开出条件要丈夫买什么东西，如果不买不满足自己，就和丈夫吵架。同样的事情，结果不一样。是人的有求之心，让她自己感受不到幸福美好，有求之心这个执着不断加强，那就是贪婪了。

所以一个不知道满足的人，是无法去感恩的。他内心觉得你欠他的，你给予他的，他嫌少了，怎么懂得去感恩。亲情和男女情相互之间恩怨

表现大多如此。修炼人不也有这样的人心，向师父开条件，要求师父怎么度自己的。

### 幻想的幸福高度

从人的生命境界来讲，人控制不住自己的情感和情绪，往往人是被情控制着的。没有找男女朋友的常人，内心都是美滋滋的想将来有个知心爱人，自己如何如何爱护他或她。真正遇到具体结婚了的男女，往往都是句句埋怨自己的丈夫、妻子如何如何不好，特别是带孩子的女人。

是因为自己过份的把对方理想化了，人间的真实生活其实都是平淡的，甚至许多都是充满苦难的。而苦难的生活中，人们为丰富做人的幸福感，会通过情感文字和影视来烘托情爱美好的一面，把那个美好的一瞬间，当成永恒去纪念和怀念。在内心情感伤害中，去回忆过去的某个瞬间的美好，听听伤感的情歌去自己安慰一下自己。更甚的有些情爱的幸福甚至是人心幻象和意淫的影视作品。可是，许多男女把这样的言情小说和情爱电影的瞬间甜蜜当成自己未来爱情的一个标准。一个常人你要问他什么是幸福，他脑子里保证搜索着影视里某些情节。

把一个情感虚假高度的幸福感去对比自己真实的际遇，于是种种不满意。怎么看自己伴侣都不理想。有这样幼稚想法的女人不少，觉得找男人有物质基础才幸福，找个有钱的嫌弃对方年纪大的，找个年轻的感觉不成熟，找个成熟稳重感觉不会哄自己开心，找个什么都好的却不做家务。反正有着自己挑不完的毛病，总之挑来选去还是认为没有得到的最好。

情嘛，自己到底需要什么，人自己都不见得清楚。

以上是从人的角度来看人在情中的妄念，实质要看清三界的情，必须修去情才能看清楚。“不知庐山真面目，只缘身在此山中”，正是如此。

### 不放弃男女情，内心都有自己的理想异性标准。

人间短短几十年的孤单和寂寞都忍受不住，做不到清心寡欲，修炼路上遇到自己仰慕一点的异性，人心都会觉得对方是自己的真爱。其实呢，都是因为得不到的异性，自己内心又是幻想加工一番，把对方幻想到自己的理想高度。那文采好一些的男女相互之间，爱慕暧昧的文字语

中就生出一念：宇宙中的众神都在看着你的一思一念啊。我豁然明白，是慈悲伟大的师父不嫌弃我这个不争气的弟子，在慈悲点悟弟子要修一思一念啊。我悟到修一思一念不止是修色欲心问题，也包括其它不好的心。那么首先要分清自己头脑里的这些念头哪些是正念，哪些是后天形成的观念和思想业力。那么就需要每天静心多学法，心中有法做标准，用法来衡量自己的一思一念，就会坚定正念从而不会被观念所带动。每当不好的念头上来时用正念去抵制并清除，当然正念很强时就会清除的干净。

有的同修不知怎样发出强大的正念，其实在明慧文章《发正念要领和全球同步发正念的时间》早已提示我们发正念的要领，文中说：“在默念完口诀时集中强大的念力念一个“灭”字。在入静中集中强大的念力，守住这个巨大的“灭”字。”就是要求念力强大，比如色念上来时，集中强大的念力发出一念：“我是大法弟子，是李洪志师父的弟子，这不是我要的”，然后用强大的念力守住这一念，瞬间干扰就灰飞烟灭了，马上就静下来了。

自从在一思一念上修自己后，无论从外貌和气质上也都有很大的改变，脸色真的是白里透红，年轻人都比不上。我每当在常人面前报出年龄时，她们都吃惊得了不得，同龄人都啧啧的羡慕不已，我也就势用自身证实大法，常人都服气的无话可说。我现在无论是学法、发正念还是炼功，都越来越静了。

作为修炼人要想在这方面修出来就要严格要求自己，时刻用正念抵制。你在心里时刻约束自己时，那不就是在修自己吗？有的夫妻同修大法，男同修不但不严格要求自己，还干扰妻子同修，还因此事对妻子同修不高兴，那哪是修炼人的状态啊？我想大家都清楚的，不可能带着这个肮脏的心圆满的。

以上是我在修炼色欲心方面的一些浅悟，写出来意在抛砖引玉，希望和大家共同提高，在正法的最后关键时刻不放松，再精進！以上如有不足，敬请同修慈悲指正。（文／大陆大法弟子）

我在此不提，我说现在还在干着这些不好的事的，还有给中共邪恶流氓集团提供情报的，当我真的放弃你的时候，就是你下地狱的时候！我一点都不吓唬你。因为没有结束，对众生都是机会，师父一再等着你们。

(文／大陆大法弟子)

## 与还在被色魔干扰的同修交流

【明慧网二零一二年十月三十一日】偶尔与同修交流到修去色欲心的问题时，有的同修提出不知怎样修掉色欲心，很是着急；也有的同修连提都不敢提及，觉得难以启齿。但无论是说出来还是不说出来，现代常人社会的种种事物很容易引起人的色欲心，在其中修炼有意无意时都会碰到这一关，当然这里不包括这方面修的好的不体现此执着的同修。

师父告诉我们，“我们从常人开始修炼，走的第一步就是这么一关，人人都会遇的到。”〔1〕师父把色欲关安排在我们修炼的第一步，就在我们刚入门时师父就给安排要修去此心了，可见修掉色欲心有多么重要。

修炼十几年了，是不是还被色魔干扰呢？有的同修觉得和自己的丈夫好几年不同床了，怎么还有色魔干扰啊？其实能够不和自己的丈夫同床，那只是修掉了那个欲望，不一定色心也没有了，不然怎么会干扰的了你呢？当你真的没有那个心的时候，那个魔干扰你时，你的心是不动的，你对你的丈夫没有那个心了，可对自己羡慕的人还有那颗心，那就是色心。对别的男人有好感，喜欢在一起，看着顺眼，这些都不行。

有的同修也是对色欲心极力否定可就是去不掉，很困惑。有个同修和我接触时问我色欲心咋去？其实说起来我也真的很惭愧，我在这方面也是拖泥带水的修了很长时间。我在做常人时色欲心就很重，修炼大法后有时梦中过不去关时醒来后悔恨的落泪，恨自己不争气，就想自己，咋就那么重的色心呢？难道真的修不了了吗？有时过不好关时，过后想想自己是个修炼的人时都吓得汗毛直竖，就觉得修得很苦。

一次在心里问师父：“师父，怎么办啊？这心咋去啊？”当时思想

言来来去去的。真在一起相处了，说不定不欢而散。就是真的对方是自己非常理想的，得到手了也新鲜不了几天。有求之心被满足了，过了新鲜感，也就那样了，下次遇到觉得好的继续想入非非。

都是捡到芝麻不满意想去捡西瓜，跑去捡了西瓜，因为西瓜的“沉重”，又回想起芝麻“轻便”的好处了。只要人心不放弃情的有求之心，总是不停幻想下一个更好，高标准幻想和要求对方。相信接触过许多异性的女子，于是得出那句经典的总结，天下乌鸦一般黑，呵呵。用修炼的境界来讲，常人再理想不过是常人境界的那个好，那个好再好也高不出人的境界去。

### 男修炼者重点是断欲

对于男身修炼者来说，真正修去欲才是关键，因为男的没有情感上对女子的依赖，受伤也不会到女子那寻求安慰。当自己下定决心不近女色，从此不使用性这个方面的功能时，那么自我存在就会非常简单的，只要活下去可以修炼就行了。生活的要求和标准非常低。那些什么名利追求都是多余的，那些虚荣心都很弱，没有那种想在异性面前取得什么好感的动力和想法。许多人心就会因断欲而瓦解。

有些想找朋友或结婚，我说你自己问问自己的内心，师父有没有安排这样的路？你找朋友和结婚是什么目的地和动机？结婚能解决你什么问题？

那些对自己婚姻不满意的，你离婚又会解决什么问题？

自己世间许多成家条件都不具备的，想多了都是白想。而这个时候，因为知道法理要求，也不敢轻易犯男女错误，但做不到完全脱离色欲心，就容易被色欲心控制。一有将来还想成家的心，马上就按捺不住想过正常夫妻生活的欲念。这个人心出来了，就找到看些色情的东西的理由，人为的增加色欲方面的思想物质。“色欲心”在控制人观看色情图片影视中增强色欲这个生命的物质。于是这个色欲心不断，自己还在培养其壮大。

男子性器官其实不是完全受自己元神控制的，在断欲的过程中，自己会觉察出来，许多时候的生理反应，不是自己元神指挥的。实修断欲的过程中，应该会觉察到这一点，不然就不会有些不是病的男性病了。

我个人也遇到一些这样的人心，男同修想找女同修，觉得毕竟修炼会比常人纯洁一些；而有些女同修想找男同修，觉得他修的好不在意男女色欲。其实修炼人的人心有时和常人是一样的。

师父在法中讲：“你想找一个纯粹的女孩子、纯姑娘都很难。”[3]中国整体环境就已经是如此了，女的都是如此，男的就更是低下了。现在色情的东西很多，那常人丈夫色欲心重的，那可真是拖着女修炼人往下走啊。那些常人研究的奇淫技巧，让修炼人自己半点神圣感都找不到。现在还在想找常人结婚的女同修，你自己真要清醒，为自己的修炼环境负责啊。谈男朋友可不只是牵牵手那么简单啊。

没有情 只有慈悲 又是什么感受呢？

无欲无求的最自在，外界遇到什么样的人 and 事，自己都不动心。而相反一旦沾染情事，自己多了份处处照顾好她的责任，社会家庭责任随之而来。而对方境界导致的，不可能达到无私为他的高度，女子会把望夫（子）成龙的理想强加给自己或孩子去实现，不接受这样人心观念，对方也处处不高兴，那些唠叨埋怨和不满从睡下去开始往耳朵里灌，第二天眼睛还没有睁开，耳朵里又开始灌。生活在同一屋檐下，面对这些人心思想物质无处可躲的。这种家庭问题，可不是自己单身时，什么都不动心可以解决的了的，那需要自己有更大的心性容量，从法理上慈悲耐心的开导明白。事实证明，慈悲当时起那一下的作用，过后依然如此，毕竟人心靠自己实修去掉。因为人心没有去掉，所以人心被师父暴露出来又是经常反复发作，于是反复原谅，反复循环。

### 人如鱼 情如水

明白这些道理，但内心依然胡思乱想的。这个从物质能量来说，人的肉体细胞粒子微观都是泡在情的粒子中的，如同鱼生活在水中。你要鱼去适应没有水的陆地状态，确实是苦的。需要一点一滴的去用法归正自己的一思一念，一言一行。

打坐中思想不静，在情中胡思乱想的，是因为情的粒子能量左右和带动着自己的思维。如同水流的力量，冲击和带动着鱼的游动一样，看起来是鱼自己游动的，其实是水流带动的。人的思想没有自己真正做过，真正的心无杂念，就可以做到一个不动制万动。自己心念纯净到什

还有一类人特别要注意，就是夫妻关系长期不好的人。关系不好，说明修炼有漏。这样的人如果感情上有空子可钻，自己平时又不重视男女关系错误的严重性，是很容易出这个问题的。

有一位同修，有一天因为与妻子同修闹不开心，就找另外一位女同修交流，这其实就是在走险了。男女之间就是应该有个避讳的问题。结果女同修正好也“心里空虚”，越谈越亲近，晚上的时候女同修想让他留宿，说都是修炼同修，都会注意的，没事。就在女同修挽住男同修的胳膊时候，还好男同修警觉了，觉得不好，就还是离开了。结果那位女同修后来与其他同修发生这方面的错误，最后双双被迫害。所以，千万注意，不要随便涉险，尽量离那个悬崖越远越好。

如果已经出了这种事情，最好公开讲出来，这是师父讲法中提到过的（《大纽约地区法会讲法》）。有一位同修就是这样，在这方面犯错后也不说。师父就给了许多机会，经常遇到同修交流这方面的事情，也遇到过亲身犯错受迫害的同修讲自己的经历，但他就是不说自己的事。最后被迫害了，想起这件事情是根本原因，才追悔莫及。

能在大法中修炼，是我们的荣耀，越在最后的时候，越要珍惜这一切。愿和同修们共勉，珍惜师尊的慈悲和最后救人的机会，不给自己修炼造成困难和留下遗憾。

重温师尊《各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉：

弟子：最近在我们周围有男女关系的事……

师：我想我刚才讲了，我都谈这个问题了。有的人哪，做的事连“大法学员”的资格都不配！连“人”字都不配了，你还说你是“大法弟子”？！我在等待着你，你知不知道？！

师父有时候看到你们干的那些事啊，真的很伤心；可是真的让我抛弃你呀，师父也是真的痛心，真的不想轻易抛弃你。可是就那么不知道上进！就那么不知道争气！还给大法抹着黑、干着连“人”字都不够的事，你还说你是大法弟子！这么说吧，我刚才所说的啊，就是所有干了对不起大法弟子身份事的这些人，你们最好自己把它公开说出来，这样呢，会消去你们很多东西，同时也会使你们自己痛下决心。我对你们讲，时间真的对你们是有限的了。所有干过这些不好的事的，以前都改了的

性，否则，将会给自己修炼和救人造成魔难，给旧势力迫害提供借口。

那么，怎样才能防止在这方面犯错呢？个人认为，一定要在思想中重视起来，这种事情在人中都是不齿的，所谓“苟且”之事。明慧网上也有许多古代故事中讲到，如果人干了这样不齿的事情，将折损福禄。作为一位修炼人，更不应该去做这样肮脏的事情。师父多次在讲法中强调在男女关系上一定要注意，在这方面犯错就是在给大法抹黑，旧势力也不会放过这样的学员。无论从哪方面看都是非常不好的事，会牵扯出方方面面的不利因素，我们真的需要加倍重视。平时思想中只要有翻出一丁点这方面的念头，就要灭掉。

同时，在日常生活中要时刻警惕这方面的“危险”，处处谨慎。就象你知道个地方有一个悬崖，你就应该离那里远远的，根本就不靠近那里，这样一定可以避免。有一点我想谈的体会是，男女关系犯错其实与色欲心修的好与坏还不能完全等同，很大程度上与自己是否重视这件事非常有关。有人自己知道没有完全去掉色欲之心，于是不断告诫自己不可铸成大错，对这方面非常谨慎。其实行为上可以参照古人讲的做，男女授受不亲，男女不单独同处一屋，平时自己注意洁身自好，念头要正。这样的人并不会出问题。

容易出问题的是抱有这种思想的人，比如异性学员之间，认为都是修炼人，能把握自己，有时候男女之间不必拘于常理，这种思想是非常危险的。我相信有的人各方面修的好，色欲方面可能也很淡，但这不是修的好不好的问题，而是对自己对大法负不负责的问题，对修炼是否珍惜的问题。师父强调这个问题的后果如此严重，为什么要去冒险？为什么不能严肃的对待这个问题？打个比方，你没事就往悬崖边跑，你不是拿命开玩笑吗？而且只要在世间修炼，人的心是不会完全去掉的，而且现在这个社会这方面的污染非常严重，这样长期下去极可能出问题。

有一位很不错的同修，就是这样与异性同修长期同住一套房间，最后还是出问题了，后来被迫害五年，教训是深刻的。就算真的心性能达到的，考虑到对其他人的影响，也应该在这方面严格要求自己。个人的建议是，凡是有这方面隐患的，比如男女同修不是夫妻经常在一起的，平时男女之间“打情骂俏”等等，必须在行为上立即修正。正法已到最后，任何一点对自己对大法不负责任的行为都可能被钻空子。

么因素都动摇不了。

相反因为你内心越在乎，自然害怕哪天会失去，于是又会产生许多人心出来。比如好的家庭和婚姻，自己很珍惜，可是自己过于在乎，心里放不下。打坐老想着最近丈夫或妻子和哪个异性说了什么话，和谁走的近，对谁好超过自己了。种种不放心和猜疑，带着这样的想法炼功会炼出什么东西来？

自己要从道理上明白，生命的意志是自由的，你喜欢和在乎的人，今天喜欢什么，明天喜欢什么，都是他的自由，也是他或她的心性境界决定的，自己从道理上可以善劝对方不要做违背伦理和婚姻的事，但听不听劝还是对方的心性问题的，对方心性问题的可不是自己说了算的，自己白操心 and 着急也是没有用，不如彻底不思考这些东西。什么形式都动摇不了自己修炼的决心。

旧势力要在婚姻家庭上动手害谁，真的易如反掌。修炼非常扎实的人，才会带动整个环境向自己的心性靠拢，可以做到纠正自己空间场一切不正确状态，才有“佛光普照，礼义圆明”[2]的作用。而有些修炼不扎实的，依然容易被环境和家庭所带动和左右。本身修炼基础不太好，再加上学法的环境一破坏，那是直线往下掉。

### 带着人心幻想的美好是幻觉

带着人心幻想的美好指望未来会如何好，那都是幻觉，一厢情愿的想法，不切实际的。人间的苦难自己要舍得看穿看透。

引用师父一段法，大家共勉：

“那么作为人来讲，活着的意义是什么呢？就是在利益中的执著、泡在情中享受人生过程中的感受。大家想想多可怜哪？什么感受啊？哪个东西得到了就高兴、得不到了就痛苦，吃了肉觉的香，吃了糖觉的甜，可是人世间也有苦、有辣、有辛酸，还有年轻人在感情上的执著造成的感受，也有不同阶层的人对自己在人生道路上的追求、得失的感受，而这种得失又不是自己真努力了就会从中得来的。人活在世上就是那样，人多可怜啊，可是人却在所谓的现实中看不透，也不想看透。”[4]

道理好象一大堆，其实一切源于实修，什么都会明白的。把自己一生用于实修上，不要停留在不切实际的情的幻想中消耗自己的时间。

个人所悟，层次有限，不正请慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父经文：《二零零九年华盛顿 DC 国际法会讲法》

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

[3] 李洪志师父经文：《二零零七年纽约法会讲法》

[4] 李洪志师父著作：《各地讲法六》〈亚太地区学员会议讲法〉

## 也谈情中的妄念

【明慧网二零一三年六月十六日】看完同修的《情中的各种妄念分析》，深受启发。我认识到，自己心里放不下的“那个人”，不过是因为自己执着男女情而产生的“心目中爱慕的那种男子”的幻像。真的跳出这个情、跳出完全出自于自己妄念产生的幻想，他不过是一个贪心的追求“开心”的男人而已。

是我把自己想象出的形像，投射到他的身上，来满足自己内心深处对男女爱情的欲念。而自己也充当了这种幻想之中的一个角色，幻想自己是一个美丽、温柔的痴情女子，拥有着世间最深最美好的爱情，不过是因为要修炼，而约束自己不去做不合法的事情。内心深处却还有隐隐约约的留恋与不舍，没有完全放下。

同修说男性修炼者重点是修去欲，那么，个人体会，对于女性修炼者，重点就是修去情感上对男人的依赖。古今中外，不管是神话传说还是历史现实，女性对于男性而言，往往是一个服从者、依赖者。女性也确实往往把最大的幸福，寄托在美满的爱情、和睦的家庭上，所以都追求一个情感的归宿，找到一个情感上可以依靠的人，就心满意足了。

那么，对于女性修炼者，就要注意修去这种依赖感，以及由此产生的孤独与软弱。总是希望得到男子的认可，总想取悦于人，甚至不惜委曲求全，这不是为了证实法的“忍”，而是为了获得情而产生的懦弱。一个常人中的女子想取悦于自己爱慕的男子不算错，但作为一个修炼者，就要完全跳出这种对情的痴迷，修出一颗纯净无为的心，修出一个不变不动的金刚之志。（在此提醒和男同修多有联系的女同修，千万要

注意自己的一思一念，不要把这种依赖感掺杂到同修之间的工作关系中。）

由此推开去想，对情的执着不仅仅局限于男女之情，对父母、对孩子、对亲朋、对同修、对同事，都不能用人的情去看待、去对待、去幻想。陷在情中最突出的表现是：希望自己生活的环境充满了温暖的情，人与人之间都是和谐友爱的，换句话说，就是希望与自己有关的人，都是善良、公正、友爱的，对自己都是亲切关怀的。只把这当成希望还问题不大，更大的问题是，执着情的人往往把这种希望和现实混淆起来，认为自己生活的环境“确实”充满了温暖的情，还把自己想象中的父母、孩子、亲朋、同修、同事的形像，投射到相应的人的身上，并在这种想象中热情洋溢，自得其乐，自我满足；而一旦对方做出了不符合自己这种希望和想象的事情时，就又伤心痛苦，顾影自怜。殊不知，人与人之间的关系不过是业力轮报而已，哪里会因为你一厢情愿的幻想而改变一丝一毫？

最可悲的是，虽然痛苦，但内心那种对情的执着得到了满足，于是也不愿意真正摆脱，真正放下。所以，我们看到很多的女性为了儿女、为了父母、为了男人等等，在情中白白耗费了自己的一生，临了还心满意足。

真正能够败坏自己的，不是别人，而是自己内心深处的对情的欲念。人心不去，就会败坏自己的修行。去掉一点情，就会有一份纯净，就会生出一点慈悲。当把所有的情都去尽的时候，就会生出无量的大慈悲心，看谁都苦，对谁都好，完全是为别人着想的，而没有人的自私的情了。

个人修炼层次中的一点体会，不足之处请同修慈悲指正。

## 男女有别 不在悬崖边玩耍

【明慧网二零一三年一月二十七日】近日得知一被牢狱迫害的同修，其实是在男女关系上犯错了。之前就有好几位被判刑迫害的同修，后来得知都曾经在男女关系上犯错。这些触目惊心的迫害案例，给我们造成损失的同时，也是在告诫同修们，千万要在男女关系上守住心