

“回望民国时期，那时虽金戈铁马，战乱不息，却有精神世界的宁静祥和，淡泊从容。”那样一个兵荒马乱的年代，却大师辈出，最具风骨。

和民国相比，当今中国大陆的孩子，心灵简直遭遇了灭顶之灾。孩子们学的邪党文化，充斥着假、恶、暴。在这种恶俗的文化中成长，当然道德就败坏、行为也低下。当今的中国，假、恶、骗、斗、杀、黄、赌、贪，乱象纷纷，层出不穷，正是邪党文化结的恶果。

唯有解体中共，让中华五千年传统文化的芬芳在中原大地飘扬，中国大陆的孩子，才会体会人性的美好和善良。

# 正见周刊



2021年4月10日法轮功学员在澳大利亚维州本迪戈市中心举办集会，以演讲、功法展示、合唱、腰鼓队表演、古筝和小提琴独奏等形式，帮助人们体验法轮功的美好、了解中共暴力镇压的真相，呼吁人们终结中共、制止迫害。

第973期

2021年4月13日

## 目录

## 正见新闻

- 24 专家吁重查病毒起源 北京是否参与无所谓 /3  
 香港大纪元印刷厂遭袭 美多位国会议员谴责 /3  
 香港大纪元声明：谴责暴力 绝不退缩 /4

## 救度众生

- 翻墙二维码救人力度大 /4

## 讲清真相

- 电视人揭央视“自焚案”报导源自政法委 /6  
 讲真相的几则小故事 /7

## 修炼体悟

- 浅说“精进从晨炼开始” /9  
 破除观念走出人 /11  
 “口头禅” /14  
 从食色性也谈起 /17  
 从微观上同化法 让我们世界的众生得到救度 /20  
 学法悟道向内找 环境身体瞬间变 /22  
 记一次闯过突发病业迫害 /25  
 随笔：戛然而止 /28  
 手臂骨折修大法七天痊愈 /29  
 清除病业的关键是提高心性 /30

## 文明新见

- 孩子们的灾难——闻幼儿园教育有感 /34

一件幼儿园的事。那所幼儿园是我们市里很有名的贵族幼儿园。她说，幼儿园的老师教小朋友识字认物，不象我们小时候，老师教我们认识牛、马、自行车。他们一上来就教小朋友识别劳斯莱斯、宝马等豪车，从小培养娃娃追求高档的物质生活。

我大吃一惊，说，这样的教育理念岂不是把小孩子培养成唯利是图的人？幼儿园应该重视培养孩子的品行，良好的心态和行为习惯。这位老师也认同我的观点。

曾经阅读民国的老课本。老课本图文并茂，语言简洁，却意境深远。蕴含的做人之理，犹如温暖的阳光，普照着孩子的心灵。

比如《蜘蛛结网》一文，插图上，六七岁的孩子，见一张蜘蛛网中落了一只蜻蜓，他执杆挑破蛛网，救出了小蜻蜓。旁边写着：为鼠常留饭，怜蛾不点灯。

文字和插图，蕴含的善良、仁爱、悲悯，似春雨，滋润孩子们的心田。

又如《勿贪多》一文，图中，孩子将手伸进瓶中取糖果，手里攥了大把，握满糖果的手在瓶中取不出来了，急得大哭起来。身旁的母亲只说了一句话，“汝勿贪多，则拳可出矣”。

一句话，教导了孩子对物欲有节制，不可贪欲。

《天然之美》一文，郑家姐妹俩人，姊喜清洁，谓清洁为美，妹喜妆饰，谓妆饰为美。二人争论不决，乃问母，母说：“清洁为天然之美，且有益于卫生。妆饰为人工之美，复近奢侈，吾以清洁为佳。”

母亲没有高调，娓娓道理，孩子则明白清洁为最美。再深想，人的仪表如此，人的品行也是如此啊。

民国时期的老课本，散发着中华五千年传统文化的精神光芒，润育了一代又一代孩子的心灵。正如一位作家所言，

## 正见新闻

## 24 专家吁重查病毒起源 北京是否参与无所谓

在世界卫生组织（WHO，简称世卫）公布病毒起源调查报告一周后，本周三（4 月 7 日），一批国际科学家和研究人员表示，世卫和中国对 COVID-19 的联合研究并未提供关于病毒大流行如何开始的可靠答案，需要进行更严格调查，且北京是否参与新调查无关紧要。

上周，世卫调查团在最终报告中得出结论，将病毒从武汉实验室泄露的可能性定义为“极不可能”；并认为，病毒“非常有可能”是从蝙蝠通过另一种动物传给人；而病毒直接从蝙蝠传给人或者是通过冷冻食品传播的可能性则位于中间位置。

周三，来自欧洲、美国、澳大利亚和日本的 24 位科学家和研究人员在一封公开信中说，世卫这项调查研究受到政治的污染。

## 香港大纪元印刷厂遭袭 美多位国会议员谴责

周一（4 月 12 日），美国多位国会议员谴责了针对《大纪元时报》（The Epoch Times）香港印刷厂的最新攻击行为，并表示，如果一直试图压制批评报导的中国共产党是这起事件的幕后黑手，这不足为奇。

周一凌晨，四名戴着口罩的男子（其中两人挥舞着大锤）闯入印刷车间，在大约两分钟的时间里，砸毁诸多机器和电脑。然后带着一台电脑离开。该事件中没有工作人员受伤。

歹徒造成了巨大的破坏，在可预见的未来一段时间里，《大纪元时报》香港版将被迫暂停运营。

念之后，大脑和心脏部位不难受了，业力直接落腿上了，我越发正念，腿反应越厉害，酸、痛、胀、麻，到最后都不能双盘了，其实这都是好事，物极必反，业力返到表面上来了。我每天练功都感觉业力在往下消，练完功之后感觉很轻松，业力好像没有了，可是不一会又渗透过来，就象《转法轮》说的：“因为业力是一块一块的消，消下去一块腿好过一点，一会又上来一块，就又开始痛。”消下去了，又补充上来了，怎么也清理不干净，但是有一点越来越弱，越来越弱。我用了一年时间还没完全把它清理干净，有时我也感觉力不从心，很困惑。师父说：“修炼中，一个人在修炼中不会让你一次把难都消掉。生生世世，集重如山。一次消，人的生命都没了。会分阶段的，甚至于分阶段的到你修炼的最后。”（《世界法轮大法日讲法》）

我们要想作为一个修炼有素的大法弟子，方方面面都要提高上去，师父要求我们做的三件事都得做好，哪一件事没做好，那就是修炼有漏，旧势力就会抓住把柄，把你从大法弟子的队伍中拉下来。我在清除自身坏东西的同时，每天都在归正自己，用大法的法理清洗自己思想中的乌七八糟的乱东西，使自己达到清静无为。发正念时能量场很强，力量很大，能调动功能清除邪恶，效果很好。

修炼中的一点体悟，仅供同修参考，有不合法之处，敬请以法为师并慈悲指正。

## 文明新见

## 孩子们的灾难——闻幼儿园教育有感

清荷

那天店里来了一位顾客，是位中年女教师。我一边做生意，一边和她聊天，我们聊起了学校的教育。这位老师讲了



## 香港大纪元声明：谴责暴力 绝不退缩

4月12日凌晨4时许，四名歹徒闯入为香港《大纪元时报》承印报纸的新时代印刷厂内大肆破坏，砸烂多部电脑和印刷机器，并向印刷机器上抛撒混凝土石块粉末，然后乘坐一辆白色轿车逃离现场。

接到报警后，两批警方人员分别带队到场进行了调查。有警方人员向大纪元员工透露，该案现由重案组接手。

这是香港大纪元印刷厂近年来第五次遭到歹徒破坏。上一次大纪元印刷厂遭到破坏是在2019年11月19日香港反送中运动期间。同样是四名歹徒闯入印刷厂纵火，唯火势被印刷厂员工及时扑灭，未造成重大损失。

自香港国安法实施以来，香港社会状况每况愈下，民主和自由呈现明显倒退。香港大纪元继续秉承初衷，为维护香港自由大声疾呼，不曾退缩。

### 救度众生

## 翻墙二维码救人力度大

山东弟子 好道

翻墙二维码作为一个救度众生的真相平台，它具有内容丰富，简捷方便、易于传播等特点。是世人喜闻乐见、容易接受的一种形式，在救度众生发挥着越来越大的作用。我地推广和发行翻墙二维码一年多了，从目前的情况看，参与的同修人数不多，主要原因对这个项目缺乏了解，重视成度不够。我就自己在推广项目中的一些经历与同修交流一下：

我和妻子在学校旁开了一个文具店，已二十多年了。接触的对象主要是学生、学生家长和学校老师等，我主要在店内讲真相。来买货的，我都给他们发翻墙二维码，和他们简单的介绍一下，他们一般都乐意接受。

宇宙的垃圾场，它很可能和人体的所有部位都有着连带关系，身体所有的不好的东西（业力）“生老病死”的因素先往这弄。于是，我想到这里，心生一念，不承认旧势力的安排，我要从生命的本源上破除旧势力的所有安排。我超前清理，不让它在身体上形成业力场，超前把它清理出去。于是我就用功能之手对着右腿膝盖处一按，默念师父的正法口诀：“法正乾坤，邪恶全灭”，这一念不得了了，瞬间周身像触电一样，从整个头到大脑再到心脏就像揪在一起一样，浑身酸痛，说不上来的一种滋味，我知道这是触及到了它根本的东西，正念起作用了。我忍住难受，屏住呼吸，心里不断地念“灭”（平时清理自身时念口诀，都按师父的要求去做，一般不改变师父的原意，今天我要从生生世世生命的本源上清除邪恶），念了大概半个小时，我停下来，我感觉很累，很疲惫。我也知道既然触及到它了，就要坚持到底，必须把它清理干净。我要是半路停下来，不把它清除掉，它会伤到我的。于是，我把心一横，只要我信师信法，就能清除它，我是修正法的，它是旧势力弄来的坏东西，它都是属于阴性的东西，都是黑色的物质，我要把它全部清理干净，转化成白色物质，白色物质就是“德”。

我坚定了这一念不承认旧势力的“生老病死”的状态，旧势力安排的一切在我这儿不起作用了，不灵了。除了每天四个正点发正念清理自身外，我还要单独拿出点时间清除腿部的业力。清除腿部的业力和四个正点发出的正念身体反应不一样，四个正点清除自身的时候，感觉很舒服，像包围在能量场中，有一种轻松、美妙的感觉。直接针对业力发正念，那就是直接拿掉它，就是师父的法身给往外推，像树的年轮一样，一层一层的往外推，推到表层有反应，身体会有酸、痛、胀、麻的感觉，因为那业力你消它，它就得死，所以在身体里到处乱蹿，蹿到哪儿哪难受。发了一段时间的正

腿不用颠了，真是立竿见影。不过我也没放松发正念，我知道还有一个场把它打出去，还有点黑气让它往外冒。就这样我发了半年时间的正念，才把它清理干净。

紧接着又有一局部症状显露出来，我的左肋下心绞痛，这个东西一直在隐隐作痛，只是我没拿它当回事，通过清理腿上的业力才知道是由它引起的，那个根本的灵体在这呢，它在很深的空间里卧着呢，我认清这个坏东西之后，我就天天对它发正念，用我悟到的法理，师父给予的法宝一层一层的往下拿它，灭它，直到把它灭尽。我用了整整一年时间才把这个东西灭掉（由于版面有限，这里我是如何用师父的法理的，用师父给予的法宝的，吃了多大苦，怎样把它灭掉的不写了）

我今天主要和同修交流的是我最近清理身体的情况，自从师父发表新经文《二零一九年纽约讲法》后，我在学法时，学到师父讲的旧势力，详细讲到了宇宙“成住坏灭”的过程，师父说：“师父要不把这部法正到“成住坏灭”的初期，那叫正法吗？（众鼓掌）可是“灭”时期的层层众神它们根本就不知道那是什么，它们是“灭”时期的神。”读到这里我就在想我们人体就是一个小宇宙，我们的身体也要净化到初始化状态，才能达到新宇宙的标准。要想达到新宇宙的标准，必须全盘否定旧势力的安排。旧势力从历史的久远时期就给我们每个人安排了它们所要的那一套，并且给我们每个人身体上都下了一套它们的机制，到什么时候叫我们出现什么状态，到什么时候叫我们老去。我们是绝对不承认它们安排的，我们走师父安排的路，我们要成就新宇宙的生命，要在世间修成金刚不坏之体，就必须走出“生老病死”的状态。

常人都说人老先从腿上老，有许多大法弟子也都从腿上反应出不正确状态。从法中我认识到：旧势力是人体这个小

我记得一个中学的女老师，当我再发给她二维码时，她说，有了，谢谢。我问她看了没有？她说，看了，很好。她问：你们这么好的东西从哪弄的？我会心的朝她一笑，保密。

还有一次，我在店内用手机扫二维码上网，一个买东西小孩说，我爷爷和爸爸都看这个，和你手里的卡片一个样，我认的。

一天，有个社会上的青年买东西，我给他一张翻墙卡片，他乐的够呛：我一直在找它，没找到，今天太幸运了！我心里真替他高兴。

有三个学生，经常到店里买东西，我时常给他们讲真相，送他真相资料，现在，我发给翻墙二维码时，他们都很高兴。并且多要一些，说帮我发放。

一天晚上放学后，一个学生到店里说：大爷，你给我的那个码还有吗？我班的同学要买两个。我说，不用买，我送你几个。他喜出望外。还有两个高三的学生，放学后到店里买东西，我送给他们翻墙二维码，他们高兴的蹦了起来：太好了，太棒了！我今天终于找到你了。

除了在店里讲真相外，有时也发到车上；张贴在公交站牌上。总之，我衣袋里时常装着二维码，走到哪带到哪，有机会就发。不论是学生、社会青年、外地打工的、父老乡亲、亲朋好友、出租车司机、打车出差的……都向他们发放过。有不少人都发自内心的说声谢谢。从反馈的情况看，大多数都看了，效果是比较好的。我理解世人盼望得救的心情，我更为他们明了真相而感到欣慰。当然，在这过程中，也去掉了不少人心：如怕心、欢喜心、做事心。心性得到了提高。

以上是在发放翻墙二维码的一些经历。与同学交流，希望更多的同修能参与到这个项目中来，广传真相，兑现誓

约，救度更多的众生。

谢谢慈悲无量的师尊！谢谢同修！

如有不当之处，请同修慈悲指正。

### 讲清真相

## 电视人揭央视“自焚案”报导源自政法委

千百度

20年前的1月23日，北京天安门广场发生了一起震惊世界的“自焚案”。事后，中共央视《焦点访谈》播放的节目称，5名“法轮功学员”在天安门广场“自焚”。这个节目很多人都看了，我也看了。我一直都以为是《焦点访谈》制作的，直到前年看了“希望之声”的一篇报导，才知道原来出自中共政法委之手！

2019年1月23日，“希望之声”记者采访了《欺世伪火》制片人李军。2001年所谓“自焚案”发生前后，他在南京电视台工作，是这家电视台《社会大网角》栏目的制片人之一。他们拍的节目跟《焦点访谈》做的东西是一样的，就相当于地方版的《焦点访谈》。而且，他们跟《焦点访谈》是有合作的。

据李军回忆：“大概在1997年、1998年的时候，我跟他们合作过七、八档片子，《焦点访谈》的记者和摄像跟我们都认识。后来我在私下也问过他们：

我问：那个人怎么拍出来的？哪来的？

他说：那个人不是我们这儿的。

我问：那是哪儿的？

他说：是政法委的，人不在我们这儿，平时根本看不到这个人。他拿了个片子就在那儿播。他们怎么拍到的，实在话，咱们都是圈内人，还看不出来吗？这个片子不是中央电

也精神起来了，我知道这是师父把业力给拿掉了。随着修炼时间的加长，不断学法、炼功，我对法有了正确的认识，当身体出现局部不舒服或者出现像感冒一样的症状的时候，知道这是在消业，所以不吃药，不打针，不上医院，每天做好三件事，身体上的症状便逐渐好转了。这样的状态持续几年，接下来几年身体再出现不好的症状，业力不往下消了，总是淤塞在某处，四个正点发正念，清理自身的时候总感觉碰不着它，我有时候很困惑，不知所措。我在学师父的讲法《二零零三年元宵节讲法》时，“弟子：当不好的能量过来时，我能知道，我试图通过发正念挡住邪恶的力量，但我变的昏昏欲睡，出现病的状态。我如何阻止坏的能量？

师：你太怕那个坏的能量了。来了你就能溶解了它，化成原始之气为己用。”

读到这儿我感到一惊，我在琢磨，怎么化作原始之气？懵懵懂懂，这时一个声音打到脑子来，“用功能”，我感到身体一震，明白了师父点给我了，以后用功能。

我当时左腿膝盖处总感觉有不好的东西堵着，坐着站起来时总是颠一颠才能走稳，有时走路时间长了，整个腿会麻木，疼得像木桩一样不能打弯。我没有拿它当回事，直到有一天我和一个同修交流说：“我这腿有点别扭，有半年了也不好。”同修说这是误的时间太长了。同修说完，我深感汗颜，心想我天天发正念清除三界内的邪恶，发了那么多年的正念，如今连自身的坏东西都清除不了，这些年我是怎么修的，师父点给了用功能，我怎么不知道用呢？我怎么悟性这么差呢？同修走后我把心一横，用功能把它拿掉，我就这么一想，轻轻地用手一按膝盖关节处发出一念：不承认你，“死！”，奇迹出现了，那个不好的东西散开了，瞬间我感到周身不舒服，像岔了气一样，那业力到处窜，我知道这是在往外排黑气，我也不断地发出正念灭这个东西，再站起来



对我的迫害。儿子明白大法真相，知道我不会去医院，也没劝我去医院。后来他想胳膊肘是不是脱臼了，想帮我给托上去，又不知道是不是脱臼了，就和我商量去拍个片子看一下。我说反正我是不会找医生看病的，我就信师父。儿子说不用医生看，就看一下是不是脱臼了，要是脱臼了，我都能给托上去。这样就去医院拍了片子，等片子拍出来一看，是肘部骨折了，就像木头劈开了似的，骨头顶着皮肉鼓起个大包。我看后也没动心，就要回家。医生要我留下来做治疗，我说不用做手术会好的。就和儿子一起打车回家了。

回家后我该干啥还干啥，用另一只手做。头发是扎着马尾，一只手梳不上去，儿子就帮我扎上。炼功时尽量做到位，同时多发正念解体邪恶对我身体的迫害，胳膊骨折的这么厉害，我却没感觉到疼痛。一次做饭时听到胳膊咔嚓一下，声音很大，我知道是慈悲的师父帮我把胳膊接上了。这样一个星期过后，胳膊就消肿了，也能够正常活动了，能够自己扎头发了，我知道我已经好了。胳膊骨折一个星期就恢复了，见证了大法的神奇。我想如果没有正念，动了人心接受医院的治疗，大概半年也好不了。因为我家邻居有个同样下楼腿部骨折的，通过医院治疗，打上钢钉，一年了也没好，经常疼痛。我想只要我们信师信法，多大的魔难都能过去。谢谢慈悲的师父！

## 清除病业的关键是提高心性

河北大法弟子

这些年来我们地区每年都有同修不断地去世，也有不少在家卧床不起的，也有很多身体带轻微病业总是过不去的。今天想与同修切磋交流一下我在这方面的修炼体会。

我刚得法的时候身体是有病的，得法后通过学法、炼功，身体上的疾病很快就不翼而飞了，身体一身轻，人从此

视台《焦点访谈》们做的，是另一个专门组做的，这个组的人都不在《焦点访谈》节目组上班。”

作为专业的电视人，李军当年第一眼看到《焦点访谈》关于“自焚”的报导就知道是假的。

他说：“‘自焚’事件当时发生的时候，我作为一位专业电视人，我看了之后，我就知道这个事件基本上是假的。因为我自己是电视制作人嘛，又是导演，我们当时一些专业同事都在一起你看看我，我看看你，就不说话了。为什么？因为一个最简单的原理：你给我一台摄像机，你告诉我天安门广场有自焚，我都拍不下来。

天安门广场那么大，自焚的时间最多也就是一分钟到两分钟时间内，我到哪去拍啊？所以当时看到那些镜头，包括王进东的镜头，在地上喊，包括那个小女孩在喊妈妈，这种镜头从我们电视专业角度来讲，是不可能拍到的。所以这种镜头出现的时候，我们就知道这是在演戏。这是我们经常在拍电视的时候，导演好的，我这儿准备好了，你就叫，而且机位又非常正，像王进东都是最正的机位。像这种情况下，当时看完这个事情之后，就知道这个事情，从电视专业角度来讲，为抹黑而抹黑吧，硬造出这么个事情来。”

## 讲真相的几则小故事

大陆大法弟子

和风旭日，春暖花开，好多人在江堤散步。我在等同修，突然一个熟悉的声音传来，本来同修是跟我讲话的，被一个不认识的人在旁搭腔，同修定神一看，原来这人是二十年前认识的警官。同修马上跟他打招呼，他说差点认不出你了，听熟悉的声音才知道是你。那人说他早就退休了，现在也有六十七、八岁了，他叫我们不要再发传单，聊了一会儿

分手了。我和同修就向前走遇到有缘人随时发资料。我们正在打开包准备拿资料给路人，突然那个警官又出现在我们眼前，他叫住我们别发，还说公安不找你们麻烦，你们也别找别人的麻烦，示意我们别发了。然后说 he 不想走路，问我们公交车站在哪里？我们一起向前走，一边走一边给他讲真相。走了一阵碰到了他的同事，他跟那几个人打了招呼，听那人说这警官在我们派出所院内住。好险呀！那个警官分明是告诉我们这里有便衣。真是感谢师父呵护，等警官走后，我们换地方继续讲真相。

我们又到一个长廊花坛边，有个人朝着我们看一直在看，我觉得好奇怪，我挥了挥手，他立即跑过来，我问他你认识我吗？他摇摇头说不认识，我说认识你是缘份。我跟他讲了刘伯温的石碑文记中的避疫真言，叫他退出党团队，他爽快答应了。他高兴的手舞足蹈，又是唱又是跳还谢谢我们，我们说谢谢师父，他也说谢谢师父，高兴的离去。

我们继续往前走，看见一个人正在远去使劲踩电动车，踩了半天也没发动，烟头扔了一地，好着急的样子。同修说我们过去看看能不能帮上忙。走近一看电动车都生锈了，那人好长时间没骑了，因为放在马路边没充电。同修叫我去跟他说念九字真言能帮到你。我跟他说了他不信，我们俩继续跟他说，他还是不愿意念，还说法轮功给你们多少钱？我说没有一分钱，还用我自己的工资做真相给你们看，那你就念念试试，不行也没损失什么。他犹豫一下说：“真的？”他又说你们不怕我告你们，要是能启动那真是神了，那我就退，你们知道我是搞什么的吗？我们社区经常到我家来叫我去监视你们的，你们不怕我告。我说我们炼法轮功的按真善忍做人，也没犯那条法律，你不会的，那你就念吧。他吞吞吐吐开始念，一个字一个字的念“法轮大法好，真善忍好”我们也一起念，踩一声没反应，踩二声有闷声。他说要念完了能

本。

第三天早上，喝了点水竟然都腹泻了，肚子也非常的难过。我在家里难受的走来走去。突然就想到前些天单位里有一些做宣传用的玻璃杯放在我办公室，因为杯子质量不错，我就拿了七八个放在自己的办公桌柜子里，心里想着这些杯子够上班的时候喝水到退休了。想到这我心里一动，意识到肯定是这事做错了起了贪心，占用了不是自己的东西。我对自己说，上班的时候把那些杯子还回包装箱里去，不要了。几乎就在这样想的一瞬间，肚子不响了，也不难过了。我试着吃了块油渣，肚子没有反映，我又煮了碗汤饭吃了，严重的腹泻就这样好了。接下来全身痒的症状也慢慢变轻，两天后完全恢复。

师尊在法中告诉我们：“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。”（《二零零八年纽约法会讲法》）当遇到不正确状态的时候，一定要找自己，肯定能找到，找到以后，那一切真的是在瞬间戛然而止。

## 手臂骨折修大法七天痊愈

辽宁大法弟子 玉鹤

我是 96 年有幸得法修炼的，现年 56 岁的女弟子。2020 年的 12 月 15 日，我出门办事，下楼到一楼最后两个台阶时脚下踩空，后背好像被人猛推了一把，一下子摔了出去，向前扑倒在单元门的大门口，当时就爬不起来了，被过路的人扶了起来。左边胳膊不听使唤，动弹不了。我知道这是邪恶在迫害我，就心里发着正念慢慢上楼回到家里。

回家后，看到左边胳膊变黑紫色，肿的有小腿那么粗，裤子没破，两个膝盖却破了。我心里没慌，发正念解体邪恶



念，重视结印清理自身存在的问题。这样及时的清除了每层空间的邪恶，也使我们少受损失，可能也不会有恶性的魔难发生。

下面摘录师父的讲法与大家共勉：“我告诉大家，现在所有剩下的能够迫害大法和大法弟子的，就是我们学员自己的原因。没有重视发正念的这些学员，你们自己所应该承担的、负责的空间里面的邪恶还没有清除，就是这么个原因。”“人想修到什么成度，人想达到什么境界，那是个人的事，师父只能告诉你们发正念的重要性。”（《法轮大法各地讲法二〈美国佛罗里达法会讲法〉》）

通过学习师父《法轮大法各地讲法二〈美国佛罗里达法会讲法〉》我认识到发正念的重要性。不是自己没有被迫害就可以不重视发正念了，因为不清理好自身空间场，自己空间场中的邪恶可能会去迫害同修。再有我之前认为发正念只是清除邪恶，其实发正念还和我们自身心性、境界提升有关。

现有层次的一些感悟，如有不妥之处，请同修慈悲指正。合十！

## 随笔：戛然而止

弟子

前些天我经历了一场看似病业的魔难，就在向内找，找到症结的那一瞬间，一切几乎是在瞬间戛然而止。

那天突然感到全身发冷，然后恶心想吐，腹泻不停，几乎达到了吃一点点东西后立即就要去厕所的地步，哪怕是吃半块饼干，都会这边咽下那边拉出来，苦不堪言。伴随着全身奇痒，特别是手心和脚心痒的钻心，脸和眼睛也都肿了。

我连续的发正念，善解，但作用不大。我就找自己哪个方面做错了，或者有不正确的思想，找来找去都没有找到根

发动那才是真神了，第三声开始发动了。他瞪大眼睛不相信眼前发生的一切，他愣愣看着我俩。他准备跑，我立即拦住他的手叫他停住。我说别走，说话要兑现的。现在是真神了，你不能不相信，他停住了。我开始讲真相从四二五，天安门自焚，中国在和平时期共产党迫害死八千万中国人、文化大革命、六四等真相，他听明白了终于答应了。他还要看碟子，我说没带，这里有二维码也可看到视频。他高兴的拿去，然后谢谢我们，我告诉他要谢就谢我们师父，我们没做什么师父慈悲，把你的难题化解了。他骑上车子转了一圈，回头致谢我们。

### 修炼体悟

## 浅说“精進从晨炼开始”

大陆弟子

跟同修交流时，总被同修一些精進表现所感动，比如晨炼，对我是最难的，因此我很佩服能坚持晨炼的同修。有一次，我问一个老同修：“你早上能起来吗？”她说：“我3点多起床，炼两个半小时功，接着发6点正念，发完后，学一小时法，再做早饭。”我佩服的不行，说：“你真行。”她说：“开始难，习惯了不起来还难受呢，精進得从晨炼开始”。

“精進得从晨炼开始，”我很受触动，也觉得很有道理。早晨睁开眼，“晨炼”是第一堂课，也是强化课。我因为早上起不来，师父没少点化我：梦中搂着猫睡觉（懒猫）；也经常梦中睡在水（贪睡）边。睡回笼觉是常事，也知道是给“懒”魔充实能量。有时生气自己不争气？少睡点觉能死吗？豁一把，起来！可这样坚持几天后，还是不能

形成习惯。尽管我每天功也没耽误，但不正规。其实，学法、发正念、救人……是需要毅力和恒心做基础的，修炼人动力来自法，精神上坚定了行为上才能跟上。

一次听《忆师恩》时，一个跟班的同修回忆说：“那天散场时，我看见空中有两个菩萨，一个说：‘这些人真了不起，历经艰难呀。’另一个菩萨说：‘是呀，万一挑一呀。’”我听了有点心酸：“历经艰难”是何意？“万一挑一”又意味着什么？当初，我们随师父层层下走时，有过懒惰心吗？有过懈怠念吗？那是用生命作代价的：不成就死在这！20多年的打压风雨中，能坚持稳步走到今天的真是不易，拿晨炼来说，根基好悟性好的，是小菜一碟；差劲点的就三天打鱼两天晒网；还有的几天炼一次功；还有的掩盖说：“别看我炼功少，可修心不差。”看着身边同修这些年有过世的，有不炼的，让我感慨：淘汰太容易了，坚持不住就悬？从晨炼、发正念、学法到救人，没人管你，没人逼你，难就难在这，知道法的标准，使劲向那靠拢，少付出一点都觉得欠火。什么事没做好了，便有落下感觉。

每天遇到的事情看似平常，其实都是修炼的有序安排，哪件事没做好都是考卷扣分，早上有早上事，白天有白天事，晚上有晚上事。忙忙碌碌中，似有一条主线隐约在其中，那便是自己修炼的路：在符合常人状态中有你的提高因素。记得，有一篇文章说：“护法神每天给大法弟子打分，闯红灯扣10分，看靓妹扣10分。炼功可不是10分呀？”那应该是多少呢？我猜想是大分：起码在30分以上？一个精进的人，不会放松每天晨炼的，不精进就别说了。学好法才有动力，经常想着师尊的期盼和为弟子的付出，想着天国众生望眼欲穿盼着王者归来，便会升起精进激情，历经万难，就差这一步吗？

要经常提醒自己：别懈怠！精进心别停！每天争取多发

早，可是学法、实修的基础没有，正法修炼这些年，忙于挣钱，执着名利情。发正念少，当时空间场积存的邪恶多。2、不会向内找实修。怎么参与营救的其它同修都没事，就我出现这种情况。因为我对这位病业同修情重，听到她病业严重，我就哭了，越哭越伤心，被另外空间的邪恶加强了执着。哭了三天，中途自己也抑制悲伤情绪，结果还是被邪恶钻了空子。

从那事之后我深刻的认识到发正念的重要性，平时重视结印清理自身存在的问题，基本上每天或隔一天都要长时间清理自身空间场一小时以上或两小时以上。感觉学好法、炼好功、在发正念力度会很大。学法、炼功跟不上，发正念好像没力度。

这些年我身边的一些同修，病业离世的很多，也有突然离世的。每每听到同修这些不好的消息，我就想到自己遇上的这次魔难。我观察有些病业离世同修大多救人的事做得很好，都知道向内找，心性也不是那么差。有些同修心性、境界都很好，可她们却出事了。为什么呢？我发现这些同修虽然心性很好、救人的事情做的好、对法也很坚定，可是平时学法放松或学法走形式，炼功就是一套动静功没有多炼功、延长炼功时间的习惯，发正念少。学法、发正念跟不上，邪恶钻同修心性上的小漏、自己没有意识到的小事上钻空子迫害同修。

我觉得大法弟子生命来源不同，自身携带的坏东西不同、历史原因不同，可能还有发过的什么愿，太多的情况都不同。所以不能看别人心性这样、学法、炼功、发正念也不多，人家都没事，其实很多方面都不同。救人本身可能就会给我们的正法修炼带来魔难、心性上的要求可能会更严格。我们在迷中还不能看到事情的真相，就听师父的话学好法、多学法、尽量多炼功、延长炼功时间，一定一定要重视发正

躺在那里了（后来这位同修闯过来了）”、“某某同修自己在家突然离世，当时家中无人，等家人回来发现她早就死了”就这样不正的念头反复的往我大脑里反应，还好心里很清醒，我就不断的用正念排斥它，加强自己的正念，反复背一句否定旧势力的法，并坚定师父就在身边加持我，不用怕，死不了。就这样一直坚持发正念，可是不管用，这种凉慢慢的往下蔓延，从额头到鼻子。中途想过多次叫醒身边睡觉的妈妈同修帮我发正念，又觉得她那时儿女情重，怕她动情，对我更不利，就自己坚持发。

想到不能去看病业同修了，自己这个样子，估计到早上8、9点钟也就凉到膝盖了，那时我怎么办呢？告不告诉妈妈同修呢？当时很是不甘心，很想去看病业同修，转念一想，这不是干扰我去看同修、营救同修吗？！找对了，邪恶就是这个目的，不让我去营救同修。越不让我帮同修，越帮同修，就不听它邪恶的，反正给自己发正念也不管用，索性不给自己发了，马上变成给病业同修发，它迫害同修，就灭它。自己怎样也不管了，豁出去了，就想死不了。

变成给同修发正念之后，突然身体不往下凉了，嘎然而止，当时已经凉到嘴了。可它只是不往下凉了，并没有消退，我没有放松，继续给同修发正念，大约发了一小时，我身体凉的部分渐渐恢复正常体温，又发了一段时间，我觉得好了，不会反复了。这时天早亮了，妈妈早就醒了，她看见我发正念没有打扰我。我和另外空间的邪恶大约激战了4个小时，在师父的慈悲保护下，终于好了，如愿的去看望病业同修。经过这次突如其来的病业迫害让我深深地感到正法修炼的不容易和发正念的重要性。我当时才27岁，还那么小，就遇上这样的事情。邪恶不会看我们年龄小就对我们有什么特殊优待，修炼的标准不会因为年龄小而放低。

此事之后我向内找，发现自己很多不足：1、虽然得法

几次正念：清除宇宙中的阴霾；利用一切机会把大法福音告诉世人：众生是宇宙财富；更重要是：修好自己。师父说，“没有你的提高，没有你的圆满，你救的众生往哪去呀？谁要呀？”（《各地讲法八》〈二零零八年纽约法会讲法〉）付出就是吃苦，视苦为乐才是神的状态，具备这种状态时，什么能挡住你呢？

感觉每天眨眼即过，如果功没炼，唯一弥补时间是晚上，可晚上又发晒，又想推到明天。经常犹豫：炼不炼呢？两可见一定别退缩，往前迈一步。有一次，我早上没抱轮，打算晚上补上。可晚上又忙别的事，快到11点了，眼皮发沉，睡意很浓，就想躺下。可又想，如果不炼明天是明天的事。一咬牙，打开播放器，抱了一小时轮，瞬间感觉师父的加持，能量特强，脸上似有静电，也不累。炼完后，又发了20分钟正念，不也过来了吗？

一个同修说：“每晚睡前要过滤一遍白天事：哪里有错？哪里没做好？然后归正自己。我觉得很好，在效仿的同时，我又加一点：发正念清除假我：比如争斗心、自我、色欲……什么心重就清除什么。然后默念正法口诀：“法正乾坤，邪恶全灭！”不知不觉中睡去。

从晨炼到睡觉，一天时光都在纯净和提升自己中度过，感觉真好。

一点浅见，不在法的地方请同修指正。

## 破除观念走出人

大陆大法弟子

最近遇到的几件事，让我对破除人的观念上有了一些认识与同修交流。

### 1、岁数大了，记性不好的观念



前几天接二连三的在我身上发生了几件事情。一次是两、三天以前女儿跟我说了一件事，当女儿再提此事时，我竟然忘的一干二净。当时我思想中出现一种念头，我是近六十岁的人了，是不是记忆力在减退。在这种不正的念头下又冒出一一种邪恶的念头，是不是心理压力太大，导致精神太紧张，这样下去会不会精神崩溃，这要先从记性不好开始了。这些念头竟然占据了我大脑两、三天的时间。我开始消沉沮丧了。有一天，我猛然惊醒，我怎么能承认这不正的念头呢。我修炼的法轮大法是性命双修的功法，师父已经给我们改变了本体，而且师父明示：“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，最后完全被高能量物质代替的时候，那么这个人的身体已经完全转化成另外一种物质身体了。”（《转法轮》）学了师父这段讲法，对照自己，自己到底对师父信了多少呢？这哪是正念呢？这不把自己当常人了吗？马上归正自己，否定它。这时我想起去年离世的同修大姐，好多年都是这种状态，总是承认自己记性不好，记不住事，而且自己的东西总是忘记放哪，每天总在找东西。当然她的离世还有其它因素，但是不排除她在这一问题上被常人的生老病死的观念束缚了。

## 2、儿女就应该孝敬父母的观念

一天去学法小组学法，看到同修 A 姐，我问她知道“五一三”征稿的事吗？她说：“不知道。”并说：“不想写了，这几天正过心性关难受呢。”我一问：原来是她与女儿发生了矛盾，她没有守住心性，搬出女儿家了。她心里非常委屈、难过，认为自己为女儿一家付出了那么多，给女儿带孩子，每天买菜做饭，出钱出力的，结果女儿因为一点小事竟对她大发脾气。A 姐说：“要跟女儿断绝关系。”这时小组同

## 记一次闯过突发病业迫害

大陆大法弟子

我是 1999 年之前得法的大法弟子，当时年龄还小，今天讲一个我在正法修炼中闯过一次突发病业迫害的过程及一些心得和大家交流。

大约 10 年前，我身边的一位同修被病业迫害（这位同修后来病业离世），当时很多同修参与营救，我也在其中。我也没有做什么特殊的营救工作，只是帮病业同修发正念和联系更多的同修参与营救。就在我和妈妈同修决定去看望病业同修的前一天晚上，大约凌晨三点左右，具体时间记不清了，我突然醒了，头部嗡嗡的响，响声很大，这响声应该是法轮在清理邪恶的声音。怎么会突然有这么多邪恶？我想不能睡了，马上坐起来发正念，刚坐起来突然感觉心里难受，心砰砰的跳，浑身无力，只能倚着床头。

我从小心脏都很好，在学校体育课最擅长长跑；平时也很能喝咖啡，心脏不好的人喝不了咖啡。但当时突然出现常人心脏病的假象，我想不能承认它，行为上不能承认，坚持坐起来发正念。先清理自身空间场，可邪恶不停的攻击我的思想，大脑中不停的反应“要死了”或者其它杂念，一刻也不停，真的是思想中可怕的刺激，我无法背出清理自身空间场的口诀，就改成立掌发正念。立掌能背出口诀，并感觉思想的攻击也稍微缓和点，但出现一种更可怕的现象，从我头顶开始往下凉，肉都变成凉的，就像人要死了，身体变凉一样。这种凉慢慢的往下蔓延，常人有种说法只要一凉到膝盖这人就没救了。

我坚持发正念，邪恶往我大脑里不停反应不正的念头，例如：“要死了”、“某某同修在劳教所病业假象，当时身体也是从上往下凉，人没救了，元神离体都看见自己的肉身

还不自知。然后，我就去了另一个小组学法，去了两次。第二次去学法小组学完法回家，家里的水龙头又放不出水来了。我找到了自己换学法小组这颗执着心后，又回到原来的学法小组，卫生间的水龙头又恢复正常了。

### 三、身体状况随着心性变化

法轮大法修炼是按照宇宙特性真善忍做为指导原则。

《论语》中指出：“天体、宇宙、生命、万事万物是宇宙大法开创的，生命背离他就是真正的败坏；世人能够符合他就是真正的好人，同时会带来善报、福寿；作为修炼人，同化他你就是个得道者——神。”修炼人遇到任何事都要用真、善、忍标准去衡量要求自己，做好、做不好，身体、环境都随着心性在改变。

一天，小儿媳妇陪我去商店买裤子、买鞋，儿媳妇耐心地帮我挑选、试穿，服务员看到后问我：“这是姑娘啊！”我随口就答应了“嗯！”当时也没在意，潜意识中还觉得这么说，儿媳会高兴。

回到家后，身体突然出现尿急尿频的状态，我寻思着怎么回事呢？几天了，都是这个状态。我忽然想到：“该向内找找自己了，这是思想上又出了漏洞，被邪恶钻空子了。”想想哪块儿没做好呢？一天炼功打坐时忽然想到：“那天商店服务员问我儿媳是姑娘，我答应了，这不是没做到真吗？心里还有讨好儿媳的想法，那哪对呀！”找到后，身体尿急尿频的状态就消失了。

经历这几件事后，我更加体会到：修炼是严肃的，一思一念都得在法上修，做什么事都要按照法的标准严格要求自己，修炼要处处向内找，修自己，不断的悟道提高。

修你一言我一语的与 A 姐交流：作为一个修炼人与常人发生矛盾百分之百是修炼人的错，你要向内找自己，再有你认为女儿就应该事事都孝敬你，你不能只占在当妈的角度看问题，你是修炼人，要跳出常人的观念，遇事就是无条件向内找，因为你委屈了，忿忿不平了，那是你的妒嫉心，求回报的心，认为你付出了，女儿就应该孝敬你、报答你。这些都是常人的各种观念，修炼路上遇到的任何事，都是考验你，给你提高的，都是好事。但是遇到这些事的时候不要用人心的，常人的观念去衡量。只有用法对照，才能使自己提高，升华上来。同修 A 姐听完后笑着说了一句：“我今天就搬回女儿家。”

在修炼中只有放下了各种各样后天形成的观念，才能纯净的做好大法弟子该做的事。因为每一种后天观念都是我们修炼路上的障碍，绊脚石。

### 3、睡的少，就认为困的观念

这种观念经常会使我们不能准时参加晨炼，或炼完功发完正念后又要睡个回笼觉，认为这样一天才能有精神。这种观念阻碍了一些同修不能参加晨炼，也是没有真正认识师父讲的炼功是最好的休息的法。

重温师父讲的法：“你们不想改变人的状态，从理性上也升华到对大法的真正认识，你们就将失去机会。你们不改变常人那千百年来骨子里形成的人的理，你们就退不掉人的表面这层壳，就无法圆满。”（《精進要旨》〈警言〉）使我认识到只有真正的学好法，破除各种人的观念，在理性上真正认识大法，自己才能真正的实实在在的提高上来。

注：

【1】李洪志师父著作《转法轮》

【2】李洪志师父经文《精進要旨》〈警言〉

## “口头禅”

大陆大法弟子

这篇文章很久以前就想写了，一直没写是因为我想：同修经过向内找一定会自己发现问题或随着修炼境界的提升自己也会抛弃这些习性或是说话习惯。但我前阵子碰到了几位同修，多少年前的口头禅现在还在说，而且不觉得有什么不妥，很自然。前阵子外出讲真相碰到一些不认识的同修，交谈中也有一些口头禅，翻来覆去的说。所以我觉得应该把它写出来，抛砖引玉，看看其他同修，我们有没有自己平时不经意经常说的口头禅，看看它符不符合我们修炼人应该说的话。

我们人由于生活在不同的地区、不同的环境、不同的背景或不同的民族，会有不同的生活习性与不同的语言表达方式。我们会在自己的生活中习惯性的生成一些口头语或习惯动作，而这些“口头语”很容易被我们忽视“它”是否是正的或者是否是符合大法的。现举几例。

### 寒暄口头禅

我们东北人都比较豪爽，所以说话都比较大气。我认识的有那么几个同修，就有这么个习惯，在大街上或是在商场碰到了，说上几句话，分手时的口头禅就是“再见，改天请你吃饭啊。”或是“再见啊，有时间请你吃饭。”。不光是对同修，对谁都是以这句话做结尾。我曾开玩笑对一位同修说：“你都欠我好几顿饭了。”她非常纳闷什么时候的事啊？我笑她“你每次碰到我都说要请我吃饭，你说你欠我多少顿饭了？”我们修炼人会理解这是你的口头禅，但是常人会觉得你这个人不在，讲真相的效果会打折。

### 修炼人口头禅

在和同修交谈时，发现同修普遍愿意说的一句话就是

七十多岁的同修很精进的做着三件事。同修向我讲述了下面四件事，体现了大法的神奇超常，和心性提高后环境、身体的瞬间变化，这是亲身体验的，写出来意在证实大法。

### 一、门的变化

一天我去同修家，同修拿出来许多本挂历，并说谁需要就拿，我当时自己还没有，我就顺手拿了两本。回家后，发现屋里的四个门，全关不上了。好像有什么东西挡着，来看去看又没有找到什么障碍。我心里想：“我是炼功人，出现这件事情不是偶然的，得向内找找自己，哪块儿没做好。”当时没有找到。晚上，静心学了一会儿法，第二天早上炼功时，一下想到了：“是不是我多拿了一本挂历，贪心使门关不上了。”我当天赶紧给同修送回去，回家后，再关门、开门什么障碍都没有了。

### 二、卫生间自来水龙头的变化

师父在《转法轮》中指出：“整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”修炼人时时处处都得在常人这个生活环境中修去执著心，师父每时每刻都在弟子身边提醒看护着弟子。

一天，有个朋友给我打电话，说家里有两个买菜的小手拉车，要给我一个，让我去取，我答应了。放下电话，过了一会儿，无意间去卫生间洗手，卫生间的水龙头放不出水来了，我以为停水了。再去厨房，厨房的水龙头能放出水来。我想：“这又是自己哪里做错了，找找吧！”忽然想到：不该要朋友的小车，这又是利益心没去掉。悟到后，再打开卫生间的水龙头，又哗哗地流出水来。

还有一件事，我在一个学法小组学了很长时间，有位同修读法时经常丢字填字的，我给她指出来，她不高兴，我听到她读错了，还不能不告诉她，心里对她多少有点怨恨心，



为私的想法，想到的都是自己不能辜负了我世界的众生，为了他们我一定要修好自己，对众生充满了慈悲。

从发正念针对另外空间从微观上清理败物对我的启发，使我悟到我们已经具有指挥和领导自己微观世界的能力，人的表面上在同化法的同时我也要微观上同化法。因此，当我感觉有担心，怕心出来的时候，我就跟我世界的众生说：

“别怕，不要担心，跟着你们的主一起同化宇宙特性真、善、忍大法吧。”虽然人的一面我没有感受到他们，也没有看到他们的反应，可是令我惊奇的发现，他们好像听懂了一样，因为我人这一面的感受是，我的担心和害怕立即消失了。而且，以往比较难去的执着心，往上翻的次数也越来越少了。我感慨大法慈悲的力量真的是无所不能，大法有无穷的力量就可以使我世界的众生得到归正和救度。以往我经常发正念灭那些执着心，感觉灭了一层又一层，好像无穷无尽。而现在慈悲的力量把那些执着心都融化的同时，我世界的众生也得救了，他们也不来干扰我了，体现在我人的表面就是执着心少了，心更静了。在每一次跟他们沟通的同时，我也不断的感受到慈悲的力量。

改变思维方式，走出“为我为私”，从表面到微观上都在改变，真正的同化大法，让我们世界的众生都能得到大法的救度。摆脱旧宇宙因素的桎梏，完全同化大法走入新宇宙大穹。

以上为所在层次所悟，如有不在法上的地方，请慈悲指正。

## 学法悟道向内找 环境身体瞬间变

老同修口述 同修整理

尊敬的师父好！

同修好！

“这一切都是师父安排的”。我记得和一个同修交谈时，她每说一件事结尾都是“这一切都是师父的安排”，每谈到一个认识也说“这一切都是师父安排的”。我过后与她交流，我说：“其实师父怎么安排的我们并不知道，那只是你认为的是师父的安排，你的想法怎么会是师父的想法。我们只要按照师父的话去做，实修自己，多救人，其它什么的都不要去想，想多了就是执着，更不要说不该说的，这话说大了，我们怎么会知道师父是怎么安排的呢？反过来说师父的安排怎么会让你知道。”后来发现许多同修都愿意说这句话，其实我们只要把感恩的心放在心里就好，默默的去，多做要比谈感性认识要好的多。

还有其它的一些“口头禅”或者是“套话”，这里仅举几例。大是大非上，我们勇往直前；证实大法中，我们把身影留在了天安门广场上；讲真相中，我们遍地开花；诉江大潮中，我们是每一朵浪花；美国大选中，我们发正念勇战共产邪灵；不管邪恶如何疯狂，我们依然坚守；坚不可摧的意志源于大法的智慧与师父的加持。一路走来，我们经历了那么多的风风雨雨，不要在一些小事上再摔跟头了，不值得。

### 夸大其辞的口头禅

还有的同修的“口头禅”就是修辞太过，比如有个同修的“口头禅”是“老漂亮了”、“老有才了”、“老顺眼了”“老.....了”。为了让人有惊艳的感觉，把事情过份的渲染，这样不会增加人的认同感，反而会降低自己的诚信度，夸大其辞会适得其反，实实在在才能真正救了人。

### 随口编的回答

还有一种现象不算是“口头禅”但也属于张嘴就来的话。我们那个地区的人一见面就互相问：“上哪儿去啊？”、“干什么去啊？”。这似乎成了人们打招呼的一种

方式了，有的同修不想让别人知道自己去哪儿了，干什么去了。随口就来：“啊，去哪哪哪了。”（瞎编的）“啊，干什么干什么去了。”（也是瞎编的）。其实人家并不是对你去哪儿或是干什么去了感兴趣，只是打个招呼而已，我们满可以说：“出去一下”、“出去办点事”什么的。如果问你话的人你觉得不安全或是个爱管闲事的人，你可以对他笑笑，问个好走开好了，你问你的，回不回答是我的事，没必要为回话而去撒谎。我们的师父在《转法轮》告诉我们：

“我这个人我不愿意说的话，我可以不说，但是我说出来的就得是真话。”我们师父可没教我们为了搪塞什么事就可以撒谎啊。我们一定要为我们说出的话负责呀，说话不过脑张口就来是不是也是主意识不强的一种表现哪。

世间的纷纷扰扰我们无须评判与参与，守住根本，才能走到最后，我们管不了别人的嘴与别人的想法，但我们可以管住自己的嘴和自己的心。由于不修口不修心，我们同修之间产生了多少矛盾与间隔；由于不修口不修心，我们走了多少弯路、摔了多少跟头；由于不修口不修心，我们吃了多少苦头、留下了多少遗憾；由于不修口不修心，我们造成了多少无法挽回的损失；由于不修口不修心，我们给我们的师尊增加了多少魔难和阻碍……我们真的不能一错再错了，从我做起，从此时做起，从小事做起，一步一个脚印，踏踏实实的走完这最后的路。

其实很多时候从一个人的言语就可以看出这个人的品格与素质，我们不但要有大格局，还要注意小细节。最后以师父的一段法与大家共勉。

### 圣者

其人赋天命于世间、天上，具厚德而善其心，怀大志而拘小节，博法理可破迷，济世度人而功自丰。

（《精進要旨》〈圣者〉）

能不能得度的问题呀？我告诉大家，那是肯定的。”因为我是闭着修的，当时这段讲法对于我来说就是一个遥远的概念，只是知道有这样一回事而已。师父在《北美巡回讲法》中说：“如果你们修的不好，大家也看到了，表面身体的变化相对来讲也小。也就是说你所代表的那个庞大的天体和你的身体是一样的，是对映的。那么可能就会有众多的生命因为你修的不好，他们不能得度；就是因为你修的不好，他们不能够变好；你有很多心不去，干扰着他们，反过来他们也干扰着你。”有了上一次学法中同化法的经历，我悟到师父说的就是天机，就是真相，要想同化法就应该百分之百的坚信师父说的每一句法，并且按照法的指导来实践。我悟到和我们对映的天体是在微观，我理解到这一层法并去实践这个法理的过程不就是在同化这一层法，不就是在微观上同化法吗？

师父在《北美巡回讲法》中还说：“修的不好就会淘汰很多生命，那么等你圆满的时候，等你归位的时候，你会发现当初对你寄予无限希望的那些生命被淘汰的非常的多。那么在这个宇宙大穹中，你代表的天体很可能就是残缺不全的，无数的众生被淘汰掉了。”我悟到，我天体中不好的生命还没有被法同化，因为是对映的关系，所以表现在我的身体表面就是各种执着心的反映，我修好了他们就被大法归正，就得到同化，就是真正的被救度。而当我没有修好自己的话，他们也会面临着淘汰。所以修好自己真的就是救度众生啊。之前都是我要去执着，我要修炼，我要如何，根本上是没有走出私。而我们是伟大的正法修炼，是大法大道的修炼，师父为成就我们，早就为我们铺垫了一切，我们表面上看即使是修去自己的执着，其实质都是为他的，因为修好自己，我们世界的众生才能得救，这都是师父的无量智慧和慈悲的体现。这样一想去执着心的基点和心态都变了，没有了

怎么说，学法一定要入心，如果不入心那就背法，背着背着，就会发现师尊的法理根本不象表面上讲的那么简单，而是博大精深、无穷无尽的。悟到以后就尽量地去做，做着做着，就会体会到了修炼的奥妙和变化的微妙。其实修炼很简单，有时候根本不用上外面去找谁、去问谁，也不用非得经历什么事情，就在眼前如何做好，就是自己的内心如何提高。按照法的标准，根据自己的情况，悟到，做到，这就是修炼之道。

## 从微观上同化法 让我们世界的众生得到救度

日本大法弟子

说到同化法，我之前的理解是从思想到行为，完全符合宇宙特性真，善，忍的标准去所思所行。我想这应该是从人的表面上同化法了。最近在师父的启悟下让我明白了另一层法理——从微观上同化法。

在此之前的修炼，我严格要求自己的一思一念，始终盯着自己不符合法的思想念头，一经冒头我就拼命的排斥，当初感觉修的并不轻松，因为不敢放松懈怠，精神也一直绷得很紧。就在那时同修发来一篇明慧网的交流文章《静心学法溶于法中》，我犹如醍醐灌顶。其实，我是完全可以让我身体里一切不正的思想在大法中归正的。当我再次遇到困境的时候，我就一改以往拼命排斥和发正念的方法，我放下人心，放下紧张和担心，真正的让自己溶于法中。当下的困境就一下子解除了，那是我第一次体会到在学法中就可以达到同化法，归正一切不正所带来的立竿见影的变化。

师父在《北美巡回讲法》中开示：“我刚才讲的是谁来听法，如果是这样的人来听法，大家想一想，每个大法弟子是不是代表着不同的庞大天体来的？如果是这样的话，那么大法弟子自己修的好与不好是不是决定了那些庞大天体生命

谢谢师父！

谢谢同修！

## 从食色性也谈起

如初

食色性也，这句话是儒家说的，大概就是说爱好美食和爱好美色是人的本性吧。而作为修炼人，我们知道既然是人的本性，那就是常人之心，都是在修炼中要去的执著心。因为我们这一法门对色欲这方面要求的比较严格，所以我们整体都比较重视、做的也都比较好，那么今天我是想跟同修交流另外的一个执著心——食欲。

还是先从常人的理说起，记的小时候印象中大部分人都比较瘦、也比较勤劳、也能吃苦，现在我发现很多人包括我自己在内，都在逐渐的变胖，对食物的要求也在变高，而且越来越懒惰。从西医角度讲，随着肉食和油腻的增加，很多人出现了富贵病，什么三高、糖尿病等等。从中医角度讲，饮食没有节制，作息没有规律，对五脏六腑都不好，正气不足、外邪入侵则必然生病。从古老的修炼人的角度上讲，佛家有“过午不食”的说法，也有的人提倡每日一餐，我们知道早期的和尚都是要饭吃的，他们是经常饿肚子的，据说有人闭关修炼大概几天才会吃一顿茶饭吧，我们知道辟谷就更是啥也不吃了，还有瑜伽把自己埋在土里肯定也是不吃的，我还听说过一句话叫：食过三寸成何物，谗什么？但这些都是低层次的理。

再从大法的角度讲，在《转法轮》中师尊明确指出：“人在吃的问题上还不只是吃肉，对什么食物执著都不行，其它东西也是一样。有人说我就爱吃这个，这也是欲望，修炼的人到一定成度之后，没有这个心。”师尊在《洪吟》中



说：“食而不味 口断执著”（（《洪吟》〈道中〉））

我悟到不只是对某种特定的食物爱吃是执著，而且是包括对食物整体上爱吃也算执著。比如有的人就是胃口好，吃啥都香，天天饱腹感十足，这也属于执著心。因为吃多了就不爱动，再休息一会、睡一觉，可能就会产生出懒惰心和安逸心，因为这些心不是很猛烈的那种执著心的反映，所以可能就不太重视，这就是属于那种天长日久的慢慢积累起来的执著心，所谓温水煮青蛙，不断的消磨修炼人的意志，所以这种慢慢养起的执著心是要在每天的生活中，都要注意自己的行为，然后慢慢的才会去除掉。

拿我自己举例子，我原先大概 160 斤，由于过年和瘟疫期间吃的挺好又出门较少，所以体重不断上涨，竟然达到了 170 斤，我看着自己的圆脸和变大的肚子，我一下子警醒了，这哪里是吃苦修炼的人啊？这简直就是追求享乐的人啊！这浑身的肥肉不就是安逸心的外在表现吗？于是我减少饭量只吃七分饱，同时又增加活动量，在常人看来我就是在减肥，但我自己心里知道这是在去掉食欲心和安逸心，这样 10 天左右体重降回了 160 斤。可是好景不长，过了几天我胃口大增，又反弹到了 165 斤。我发现多运动并不是主要的，主要的原因还是自己对食物太过执著了，所以我就把精力用在节食上。从七分饱到五分饱，我不断的体验饿的感觉，我就当这是在修炼忍耐力吧，这阶段甚至连上厕所的次数都在减少。我想即使是人为的吃苦，就算是会增加减肥的执著心，我也一定要把对食物的执著心给去掉。

慢慢的，一个月左右我的体重降到了 155 斤以下，当然期间也有过几次小反弹，在吃美食的时候没太忍住，但是也没敢往狠了吃，然后体重基本能够保持住了，现在我再看到那些食物真的不象过去那么馋了。有人说我对减肥很有毅力，又说我看起来年青了，我只是笑了笑，我想也许是我做

好了，师尊对我的表扬吧。其实我就是把食欲当成了执著心在去除而已。当然也不光是吃，都说吃喝玩乐，在其它方面产生执著也不好。

还有瘟疫，我和很多同修一样都买了一大堆的食物准备度过 2020 年这个灾年，可是在我减肥成功以后，再看到那些食物我却发现，其实根本不用买那么多，因为当我吃的东西在减少的时候，我家整体食物的消耗也在减少。我发现我是家里最能吃的一个，我大概估算了一下，以前能吃 2 个月的食物，现在应该可以足够吃 3 个月了。哦原来我每天吃了那么多多余的东西，换算成钱的话一年会消耗多少物质财富？如果我们都能够省吃减用一些，把攒下来的钱用来做正事那不就更好了吗。

再说一下时间，做美食是需要大量时间的，吃美食的时候也是需要细嚼慢咽的，然后还要刷碗收拾屋子等等，有这时间多学一会儿法多好，简单的对付吃一口就行了呗，修炼之人不是说好了只要填饱肚子吃什么都是无所谓的吗？可是实践中就经常忘了。当然修炼人也要符合常人的状态，如果天天都不给家人做好吃的也不行，我只是说我们对自己要求要严格，不要在不经意间助长了食欲这个执著心。

最后再说说这张人皮，师尊讲过这张人皮谁穿上就是谁的，其实我发现那么反过来这张人皮的各种感觉也会给穿人皮的生命造成执著。比如人怕冷、怕脏、怕苦、怕累，贪吃、贪睡、贪财、好色、贪生怕死等等等等，在这些执著心中，也许有的是主元神的执著，也许有的不是主元神的执著，而就是这张人皮本身带的执著。师尊要求我们作为修炼人主意识要强，也不能任由这张人皮产生出的执著心，影响了我们修炼之路。

所以修炼是很玄妙的，很多法理也是妙不可言的，悟的时候可能是高层的理，但说出来可能就成了低层的理。不管