

正见周刊

定要根除对人的所有恶念，包括对任何人的看不惯、不满、不屑一顾等心，去掉认为谁谁不好或谁谁对我不好的想法。对照大法的法理，我认识到，这类想法等于是正在不自觉地练邪法，等于是正在勾心斗角，在骂人。

“有的和尚在那儿念经，心里却想着：一会开完光给我多少钱。或者念着经想着：某某对我那么坏。他那里也勾心斗角的，现在末法时期，不承认这种现象也是不行的，我们这里不是批评佛教，末法时期有的寺院就是不清净。”

（《转法轮》）

“有的人也不知道他练的什么功，一边练着，悠荡着，嘴里还讲：啊！我那个儿媳妇就是对我没孝心；我那个老婆婆，她怎么那么坏！” “说严重一点，他在练邪法！”

（《转法轮》）

“这小孩从学校跑到家，那门没等开开，那屋里已经骂上了：有什么了不起的，不就打了一百分吗？腻瑟什么！谁没打过一百分！”（《转法轮》）

虽然我内心知道师父是创世主，是主佛，但是过去多年都被业力阻碍而常常想不起师父来。最近读法时越来越感觉到一切都是靠着师父的洪大慈悲才成就的，才能有当今世上每个人的存在，才能有我自己的存在，师父的伟大实在无以言表。师父的法身每时每刻都在弟子身边，所以作为弟子也应该心里常常想着师父，能时时敏锐地察觉到法身的具体点化和安排，这也是信师信法的体现。还有我认识到了学法一定要入心，如同师父对弟子亲自讲法一样，一定要恭敬地聆听。

最后，我想发自内心地向师父忏悔，并感恩师父的慈悲苦度！

以上是我的一些修炼体悟，如有不在法上的地方请同修指正。



第 77 届联合国大会高级别会议 9 月 20 日-26 日在纽约联合国总部举行，约 150 位国家元首和政府首脑、高级别代表聚首纽约。法轮功学员从周一（19 日）起，在联合国总部外的广场集会，呼吁世界各国伸出援手，制止在中国持续了 23 年的对法轮功的迫害，并呼吁全世界联合起来解体中共、清零中共。

第 1049 期

2022 年 9 月 27 日

目录

正见新闻

- 法轮大法福泽社会 澳墨尔本车队传福音 /3
 奥斯卡加拿大提名影片《长春》加国影院上映 /3
 美国特伦顿市长声明：支持退党运动 /4

讲清真相

- 从公安厅局官员落马看作恶者们的可悲结局！ /4
 中共无神论蒙骗百姓 大陆男子明真相当即退团 /6

修炼体悟

- 炼功带来的变化 /11
 谈谈目前对法的理悟 /14
 到底要经历多少教训 我们才能明白 /15
 从“三个和尚”看神传文化智慧 /18
 实践中体悟“物质与精神是一性的” /20
 用超常的体力证实法 /22
 深挖执著男女情和外貌背后的现代观念 /24

本人如何；看待自己也应该从这个角度，我曾经对自己非常失望和沮丧，后来意识到也不能用人心看待自己，应该把旧势力强加给自己的东西与自己的真我分开，不断按照法理去修心去排斥这些。

修善

我悟到师父几次点化我“修善”是走出磨难的路径。个人认为，面对旧势力安排的不同形式的磨难，同修们应该用善心去彼此扶助，善的力量是巨大的。

师父在《二零零三年加拿大温哥华法会讲法》中讲：“所以无论你是做什么的、你是干什么的，你只要见到我，我就让你动善念，你只要见到我，我就能够在你的善念中消你的罪、消你的业。”那天读到这段法时莫名感动，我想到，原来当我们对别人动善念时其实也是在消自己的罪业。因此在对待同修时，应该真心希望别人好，遇到状态不佳的同修心里也是默默支持、祝福，请师父加持同修，坚信对方一定能越来越好，我感觉这样想才是动善念，这样想也才是对自己好的。

有同修提到色欲心很难去。我注意到色心重的人往往还存在着自私和不善等问题，有的人表现出在各方面都只想占便宜而不能吃亏，有的表现出做事完全不考虑别人的感受，有的言辞尖刻并不时训斥别人。个人认为，如果不修出善心和为他之心，光想着解决某个具体问题有时也是很难的。打个比方，是心地的不良土壤（现代观念加上过强的贪欲）才滋生出色欲情这种“毒花”，不是拔掉“毒花”就行了，改良土壤才是关键，所以从内心修善去恶很关键。

在修善方面，虽然自己觉得之前已经削弱了很多人心，比如轻视他人、嫉恨等，但其实心里对别人不善的念头还很多而且都习以为常了。我最近学法时，感觉到师父点化我一

师父在《世界法轮大法日讲法》中讲：“再有呢，很多人自己的行为不检点，自己对自己本身修炼的不严肃，都会给你制造成麻烦、困难、甚至痛苦，更甚至于失去生命。有的大法弟子表面看什么大法活动都参加，挺好的，大家看着修炼还行，表面上看挺精进的，可是谁也不知道谁内心有什么执著过不去的心结甚至有多大，谁也不知道谁内心还有什么固执不放的东西，有多么难过，没有表露出来。”

读这段法时我想到了自己多年以来的执著外貌以及男女情的心结，这心结令我非常难过，而且比起一般的执著心更加难以割舍，似乎是牢牢地粘附在自己身上了。这些年有很多同修病业离世，包括大家公认非常精进的，不知道他们中有的是否也有一些没解开的心结。比如，本地一位病业离世的女同修表面一直很精进，多年前她曾提到过她被一段男女情所困，后来也曾提到她被一个比她小 30 多岁的同修叫阿姨而感觉苦恼，我感觉她也许有与我相似的一些执著心。

从法中我理解到，旧势力给每个弟子都安排了一套它们的东西，而因为每个生命的历史情况、业力等的不同，遇到的魔难形式也千差万别。有的弟子的魔难形式是被邪恶抓捕迫害，有的是病业关，有的是家庭关，有的是经济迫害，有的是同修间的矛盾，有的是在成功下不断膨胀最后心性偏离法而不自知，有的是毁于温水煮青蛙式的安逸心，有的是巨大的思想业，有的是毁于色欲，有的是忙于做事却长期无法实修心性，表现各异。

我感觉作为整体，应该清晰地认识到无论其他同修经历何种形式的魔难都根本上来自旧势力，突破起来的难度也是因人而异，本质上是另外空间所携带的物质不同，因此大家应该彼此间更多地理解和包容，认识到修炼的不易，不要带着人心和观念来看待同修。面对同修表现出的不尽人意之处，要知道是对方一时还没有突破旧势力的安排而不是同修

正见新闻

法轮大法福泽社会 墨尔本车队传福音



2022 年 9 月 24 日，十万球迷涌入墨尔本 MCG 球场，观看澳式足球联盟（AFL）总决赛。当球迷戴着球队标志的围巾走在市中心时，他们惊喜地发现，一条“真相长龙”从身边经过，传播

着令人振奋的消息。

当天上午 9 点，墨尔本真相车队从华人区博士山（Box Hill）出发，穿过市中心的大街小巷，为人们送去法轮大法的福音。

“法轮大法好，真善忍好”、“法轮大法洪传全球，亿万人受益”、“法轮大法免费教功”、“中国大陆法轮大法修炼者冒死讲述真相”等等标语，置于 22 辆汽车上的展板上，道出了义工们的心声。

车队负责人孙先生表示，为了让澳洲更多民众了解法轮大法的美好，他们特意在今天（24 日）组织车队，为民众撒播大法甘露，广传真相、福泽社会。

奥斯卡加拿大提名影片《长春》加国影院上映

作为加拿大奥斯卡最佳国际长片提名影片，加拿大制片人罗夫塔斯（Jason Loftus）执导的动画纪录片《长春》（Eternal Spring），将与其它各国至少 44 部提名影片角逐奥斯卡最佳国际长片奖。

《长春》曾荣获多伦多 Hot Docs 电影节、荷兰 Movies That Matter 人权电影节与希腊塞萨洛尼基国际电影节（Thessaloniki）等众多国际电影节奖。

美国特伦顿市长声明：支持退党运动

最近，美国新泽西州特伦顿市市长 Reed Gusciora 发布公开声明，称赞所有参与退党运动的勇士，并表示给退党大潮提供道义上的支持。退党大潮给国际社会带来了一个新的愿景——通过和平运动带来一个没有共产主义的世界。

他在声明中说，退出中国共产党的大潮（简称“退党”）是中国人民退出中国共产党和其他相关团体的个人行为。在美国，共产党的仇恨行为已经构成犯罪。

讲清真相

从公安厅局官员落马看作恶者们的可悲结局！

石铭

大纪元 2022 年 9 月 17 日刊登一篇署名王友群的文章《二十大前盘点近年清洗的公安厅局官员》，其中公安厅局落马遭报的官员数目之多，让人看了触目惊心！这只是中共旗下的一个衙门的情况，中共政权坏到了一个什么程度的缩影。由此可想而知今天的中共已经坏到了什么程度，烂到了什么程度，无可救药到了什么程度，中共已经病入膏肓、犹如癌症晚期！

《二十大前盘点近年清洗的公安厅局官员》一文中说：中共二十大前，习近平当局一直在对公安系统进行清洗，中国大陆 23 个省、5 个自治区的公安厅、4 个直辖市的公安局，有一批公安厅长、副厅长、局长、副局长，或其他厅局级官员被清洗。

文中说：

落马官员最多的是重庆市公安局（略）

四个直辖市公安局中，清洗动静最大的可能是北京市公

来越迈向老病死的人生阶段，对此内心悲观消沉。

后来我认识到，现代人普遍追求年轻而把老龄人群看作价值低人群，这种变异的价值观也许是旧势力安排的一个现代观念。因为在传统社会里，老人被看作是更富有智慧和资历去教化下一代的人群，因此也是被社会普遍尊重的，和现代很多人对老年人的看待不同。

《魔鬼在统治着我们的世界》提到“魔鬼毁人之三十六计”之一是“加速淘汰”：“加速代际更替，越来越快地淘汰老一辈人。让老年人远离决定社会走向的权力中心，用这种方式加速人类远离传统。不断下调选举权的年龄下限，在政治上和各行各业中增加年轻人的权重，把有传统观念的人、清醒的人边缘化，直至淘汰出局。在文学艺术和流行文化中，吹捧年轻人的趣味和价值观，鼓动人追逐时尚、符合潮流，否则就要被淘汰。加速科学技术的更新换代，加快生活节奏，使老年人无法适应；加速移民、城市改造等，改变原有城乡面貌，让老年人产生疏离感；给中青年一代制造更大的生活压力，使其没有精力陪伴照顾父母，增加老年人的孤独无助感。”

认清旧势力的安排

最近我想到了其实无论是过去执著男女情，还是一直以来的执著外貌，都是旧势力给我安排和强加的，也是我的巨大难关，我应该不承认而且坚持发正念清除。我相信通过发正念是可以清除的，当然还有依靠学法和求师父的加持。从师父的各地讲法中，我理解到了，旧势力给每个弟子都安排了一套它们的东西，而且安排得非常细密，细致到一思一念。所以我明白我的这些执著也都是旧势力安排的，并非真正的自己，破除旧势力的安排就得落实到归正自己、去掉变异的思维。

长胖了不好看啊，感觉这些想法是理所当然的，也没去挖根这些想法的背后是什么。记得一位同修提到，不论表面怎么想，注重外貌也许就源自于色欲心，不希望自己变老后在异性那里失去吸引力，即使表面是面子心，在意人群的看法，其实这人群的看法背后可能也是以色欲心为价值观而引申出的观念。所以执著外表这颗心的背后也许很难绕开色欲心这个根，直接或间接的。

虽然很多同修也受现代观念的影响而很执著外貌，但我也注意到还是有一些同修是不被这类观念带动的，即使外貌不好也毫不介意，实修到位，在很多方面都体现出修炼有素，一些这样的同修多年之后外观反而没有什么老化的迹象。我感觉这样的同修才是真正值得羡慕的，而不是外表年轻美貌的。

比如，本地一位女同修从中年走到老年的这二十多年间几乎相貌不变，我感觉她基本没有执著外表的心，她在二十多年前的穿着就是中年风格，一点没有往年轻化方向打扮。我也注意到一些热衷于做各种“减龄”打扮的女同修们，一些年之后很多倒明显老化了。我对此的理解是，外貌的年轻程度也是命中定好的福份，不认命而刻意往年轻化打扮其实等于是某种“造假”（当然除非是有原因的），背后也许还有色心。因此结果就是，在一个阶段的确起到“减龄”作用，但过后却老化加快，总体还是超越不了自己命里在这方面的福份，就是人算不如天算吧。更别说起色心后还会折损自己的福份。

明白了这些道理之后，我执著美貌的心已经大大减弱了，但不接受人会变老观念还是根深蒂固，好像是观念已经固化了实在无法去掉。在我多年以来形成的观念中，一直感觉人到老了就越来越失去价值了，不仅外观老化，健康也会走下坡路，各种社会资源也递减，随着年龄增长，感觉越

安局（略）

落马官员最多的是辽宁省公安厅（略）

5 个自治区公安厅中内蒙古自治区公安厅落马官员最多（略）

受贿数额惊人：如原辽宁省公安厅厅长李文喜，受贿 5.46 亿余元；原江苏省公安厅厅长王立科，受贿 4.4 亿元；原辽宁省公安厅厅长薛恒，受贿 1.35 亿元；原内蒙古公安厅厅长马明，受贿 1.5 亿元。

所有厅、局都曾积极参与迫害法轮功。以辽宁为例。辽宁省是迫害法轮功最严重的地区之一。据明慧网不完全统计：至 2022 年 3 月，辽宁省法轮功学员被迫害致死 599 人，排名全国第二。王大伟任辽宁省公安厅长期期间，177 名法轮功学员被迫害致死，排名全国第一。

大连被迫害致死的法轮功学员至少 147 名，数千人被关押到戒毒所、看守所和洗脑班；827 人被非法劳教，371 人被非法判刑。

作恶者在兑现善恶有报的天理：上述公安厅局长，或厅局级官员，在台上的时候，都不相信“头上三尺有神明”，都不相信“恶有恶报”。他们才敢无法无天，胆大妄为，制造了大量冤假错案，导致许多无辜的好人，被迫害致伤、致残、致疯、致死。但是，善恶有报的天理衡量着一切。时辰一到，这些人全遭恶报。

据明慧网显示，目前因参与迫害法轮功遭到报应的中共各级官员已达两万余人。中国有句古话：善恶到头终有报，只争来早与来迟。作恶者必遭天谴，这是天理。周永康、李东生、周本顺、张越、傅政华、孙力军等成千上万参与迫害的中共恶人们已遭报落网。那些还未报应上身的，只是时辰未到而已。

传说，阴曹地府有一幅写给阳间的对联：上联云

——“阳间三世，伤天害理皆由你”，下联云——“阴曹地府，古往今来放过谁”，横批——“你可来了”，地狱的大门无时不在向恶人们敞开着……

奉劝那些继续追随中共江泽民集团迫害法轮功的人，赶快清醒，悬崖勒马，抛弃中共，悔过自新，为自己选择一条后路。以上这些党徒遭到恶报、天谴，是慈悲的上天以此在警示世人，当引以为戒，切莫再执迷不悟，继续做恶，毁了自己的前程和生命的永远！

（详情请看大纪元 2022 年 09 月 17 日讯《王友群：二十大前盘点近年清洗的公安厅局官员》）

中共无神论蒙骗百姓 大陆男子明真相当即退团

韩笑

至 2022 年 8 月 3 日，已有超过 4 亿中国人声明“三退”（即退党、退团、退队）。但是仍然有许多中国民众接触不到自由信息，受中共无神论宣传教育的毒害，提及“神佛”就连连拒绝。前不久，韩女士碰到了一位这样的男士，他一听“神佛保佑退团保平安”就说这是迷信。好在他本性善良，韩女士慈悲、真诚，苦口婆心讲道理，他终于明白真相，退出了共青团。

不信“迷信” 拒绝退

那天，韩女士拨通这位男士的电话，简单寒暄后，亲切地说：“我打电话来希望咱们多一个福分。现在从高官到百姓都在做一件事，‘三退保平安’，已经有 4 亿人得福报了，咱也别落下。你就记住一个吉祥的化名祥运，吉祥好运，帮你三退保平安，你平安了我就放心了。大哥，我是普通百姓，没有入过党，你入过党吗？”

男士的声音很温和，他说自己曾入过团。韩女士告诉

中造业。从另一个角度来说，人应该是善良的、为他人着想的，那么对于可能伤害别人的事情，即使自己没有责任，也应该尽量去避免才是。

现代观念下“外貌协会”的人也非常多，一些网络用语也体现出这一点，如“颜值秒杀”、“颜值吊打”、“长残了”等等，并且这些词汇都含有杀气，似乎人们已经把外貌看成一种与人比拼的利器，完全看不到应有的对他人的善心与尊重。《九评共产党》里说：“在一个正常的社会，文化中充满了人与人的关怀和爱，对生命的敬畏和对神的感恩。”

我注意到本地一些同修在这方面的表现，比如，在朋友圈晒照互赞“美女”、“女神”（个人认为修炼人不应该用这两个词，一个也许含有色心，一个更含有对神的不敬），还攀比下一代，为孩子长相好而得意。其实我知道有些小弟子们因长相出众而很小就被异性干扰而产生色心的例子；一些小弟子长大后不修了的也毁于色欲。个人理解，色心一起整个人就相当于散架了。那么从修炼的角度来看，长相好真的不见得是好事儿，长相好会令人在所谓的“情色市场”中更有“价值”，如果修炼人不从法理上看透和认清，反而为此沾沾自喜、滋生色心的话，也许会招致额外的魔难。

正见网的文章《轮回警示：僧人转生来的订书钉》里的那个年轻和尚，他就是因为相貌堂堂而引人注目。他还并没有言行方面的过失，而只是对于异性的青睐，比如“有的女香客就喜欢看他，借机与他说话”等，他“举止严谨”、“表面不动声色，其实心里美滋滋的”、“想入非非”，因此最后就差点下地狱，而他在努力归正自己之后仍旧十多次转生为动物偿还业力。

很多同修包括我自己，一开始并不觉得在意外貌是和色心有关的，只是单纯地认为显年轻当然好啊，显老不好看，

称其为“老太太”、“大娘”，个人理解这也许就是法中定的老年人的年龄。可是现代人普遍是到了老年却不甘心，拼命往年轻化打扮，靠各种方式减龄，在别人对自己的称呼上很计较，以至于很多人为了取悦别人而把长辈年龄的人也用“某哥”、“某姐”来称呼成为一种习俗。

我认识到，一些现代人执著显年轻的背后可能有魔鬼的安排，有的也许潜藏着色欲甚至乱性甚至乱伦的心态。一些现代人步入中老年后，不但不愿在打扮上和晚辈拉开距离，反而拼命想留住“青春”，有些可能是不想在“情色市场”上失去资源。现代社会出现了各种乱象，跨越辈份的“姐弟恋”出现了，有些“老太太”辈份的人不仅和年轻女士抢风头比颜值甚至还抢男友。如果相对来说古代的女性在年轻时才更可能因自己的美貌而无意中具备能引诱别人造业的条件（按照传统理念，看到美貌者而动邪念都会失德损福，所以美貌的人也许会在无意中令他人造业），那么现代有些人等于是在拼命希望把可能引诱人造业的时间段延长，把引诱人造业的效率提高，自己还觉得是好事。

佛教中莲花色的故事不就是一个典型吗？莲花色正是因为不易显老的容颜才有“条件”经历那么多不可思议的事情，因为她的外表看上去长期像是一个年轻美貌的女子而不是一个老妇人，所以似乎更具备“条件”吸引到年龄不同的几代人，甚至在不知情下与亲子乱伦，之后她也付出巨大的痛苦来偿还。

一个同修提到她的一位女邻居年轻时因长相出众曾被很多人争相追求，还有人因追不到她而精神失常，但是多年后她却胖得需要坐轮椅而且心理也出现问题，和之前判若两人了。同修对此的理解是，给别人带来了伤害，哪怕不是有意的，也许也是要偿还的。何况很多的现代人不仅不懂得谨言慎行，反而把美貌当成优势去招摇，因此很可能在有意无意

他，“入团的时候老师说 28 周岁自动退团。虽然我们超龄退了，但那时我们都宣誓要为共产主义奋斗终生，终生是一辈子。你发了誓就是它的一员，它做的任何事情我们都要替它承担一份。所以大哥，你就记住一个吉祥的化名——祥运，祝你吉祥好运，帮你把奋斗终生那句誓言作废，求得神佛的保佑，退团保平安。你说一声好，多一个福分，你说好吧？”

男士一听到“神佛保佑，退团保平安。”立刻反驳说：“这些是迷信，迷信我不信。”

“这不是迷信，我没让你烧香拜佛，咱们不改变信仰，不可能因为一个电话改变信仰。”韩女士理解他受中共无神论蒙骗，不相信神佛，依然心平气和地劝道，“我知道你是有思想的人，三尺头上有神灵，心中有佛就行了。”

“最主要的是你向谁发誓谁就管你，你向它发誓，它是无神论。无神论说没有神、没有救世主，神佛不保佑无神论的人。我们退出来就表示共产党干的任何坏事跟咱没关系。上天要清算它的时候，咱好人就不受牵连了。”

“为什么不惩罚美国呢？”

男士不以为然，反问一句，“你说美国政府现在无恶不作，它怎么没报应了呢？”随即又说，“你别跟我说法轮功。”

“你说美国，我也觉得美国有很多问题。咱们是探讨，你看我分析的有没有道理。”韩女士用探寻的语气跟他说，“我觉得美国这个社会现在也变异了，同性恋合法、吸毒合法、大麻合法，你说这样行吗？现在政府允许男女可以同厕所，你认为你是男的，你就可以进男厕所，你认为你是女的，就可以进女厕所。这不乱了吗？”

“而且孩子可以不叫父母爸爸、妈妈；爷爷、奶奶都可以不称呼，要直接称呼名字。你愿意把孩子交给这样的社会

吗？我们中国人是炎黄子孙，我们讲究长幼有序，就是说你不能乱来呀，所以说美国社会这个变异，我觉得神也不允许它这样的。咱们中国老百姓都是炎黄子孙，我们有 5000 年神传文化。”

此刻，男士静静地听，没吱声。

共产党贪污腐败已不可救药

韩女士换个话题，接着说，“现在 85%的贪官把老婆、孩子、财产都转移到国外去了，习近平一上台就抓贪官、打老虎，现在有 400 多名高官被抓，关在秦城监狱，还有下面被双规下台的贪官就更多了。”

“江泽民家族有 5000 亿美金在海外被曝光了，中国贪官在国外买豪宅、买豪车，他们的钱花不完，外国人都感到惊叹。难道中国人真的那么有钱吗？实际上老百姓没有钱，贪官的钱都是利用手中的权力赚取的，共产党贪污腐败已经不可救药了。所以现在中国人都开始反思了，为什么这个党一上来就搞运动，整死那么多人？”

共产党给官员权力，现在权贵阶层占据了 90%的经济命脉，老百姓只能分割其余 10%。所以我们老百姓都被共产党当韭菜割了，共产党干了很多坏事，咱老百姓为什么要替它背锅呢？

“我今天讲的绝对不是迷信，我们讲科学，全世界信神的人向神发誓，神保佑他。你向党发誓，共产党是无神论，你脑门上就有镰刀斧头的印记，党能保佑你吗？党历次运动整死那么多人，它保佑谁啦？”

北京市公安局长被迫自杀 800 名警察成了替罪羊

男士一直在听，渐渐有所认同。韩女士猜想他的年龄应该经历过文革，就举例说文化大革命十年浩劫整死了 2000 万人。

过去我去除男女情时斩草不除根，是因为没有真正明白这个执著到底错在哪里。现在认识到，比如说一个人对某种美食难以割舍，如果知道这种美食内含剧毒之后，还敢再贪图吗？色欲和男女情是敲骨吸髓的，美丽画皮的背后是杀人 不眨眼的白骨精，一定要警醒再警醒！思想中掺进一点儿都等于服食剧毒，一丁点儿就足以致命。

对于外貌的执著

我还曾经非常执著长相，羡慕年轻漂亮的外貌。有几位同修比同龄人显得年轻很多，我心里就妒忌得不行，感觉她们似乎抢走了我最在意的好东西。其实这种想法非常不理智，每个人的外貌都是自己福份所带而和别人没有关系，但我在强烈执著心之下就曾是一种非常不理智的心态。

深挖这颗执著外貌年轻漂亮的心，其实背后还是与色相关的。我感觉一些女性对于外貌好像有种尖锐而敏感的心态，似乎这是作为女性最看重的资源似的，好像有种争抢得白热化的感觉，会妒忌到不理智的状态，新闻里看到一位少女童星因同学的集体妒忌霸凌而跳楼。

我对于外貌的执著早期应该也是随着执著“爱情”而形成的，后来就成了一种顽固的观念，而忘记了其形成的根源。细想其实在很多的“爱情故事”中，女主角都是年轻漂亮的，好像这才是拥有美好“爱情”的前提，也因此使我从学生时代就非常执著外貌，见到女性第一眼就会羡慕好看的、同情难看的，思想被这种观念牢牢地控制着。

我还观察到在同修中也普遍存在喜欢自己看起来年轻的观念。本地有的老年同修甚至非常不愿意被别人叫“阿姨”，被小二十多岁的同修叫阿姨都不干，多次严肃地纠正别人。

我注意到师父在《转法轮》中提到“五十多岁”的人时

甚远，此乃邪恶常人。”（《精進要旨》〈修者忌〉）；古话讲“万恶淫为首”。色心重的人往往容易起恶念，心地也许比起普通人更加不善，陷入男女情时可能会觉得对方如何好、对自己如何好，但那也许只是情带来的假相。

很多例子证明不正当的男女情会招致巨大的恶报。报应在我这里的体现是，心里不时会莫名痛苦，非常难过，我想也许是因为我过去思想中追求两情相悦的享受，而那种情和享受却不是命里的福份，等于是偷拿了不属于自己的东西，偷来了不属于自己的快乐，虽然无人知晓可上天却一笔笔记录着，因此就得用思想中的痛苦来偿还。而且过去多年我的理解力和记忆力都不好，无法集中注意力，在情方面一点点归正之后才渐渐好转。

从法中我知道了不能拿不义之财，因为不义之财要用德去交换。我悟到，不光是财，在名和情方面也有这个理。除了在情方面的深刻教训之外，在名的方面我也发现了自己的问题。我曾经羡慕口才好的人，后来认识到靠口才来提升形象的做法也许是沽名钓誉而不是名至实归，享受了虚名带来的快乐后还得在痛苦中偿还，很不值得。我认识到说话应该尽量真实、质朴、不渲染才是最好的，才不会不经意赚得虚名而失德，因为每一念都有上天衡量并随时在德和业的天平上增减砝码。古话说：“人心生一念，天地悉皆知；善恶若无报，乾坤必有私！”

我发现还有一颗执著心与对男女情的执著有关联，就是渴求人情温暖的心。我从小就很执著别人对我如何，期待人人都待我如亲人。因此对大量的人看不惯、不满，总觉得别人对我不够好。这是一颗过度渴求人与人之间的温情的心，背后是对情和名的执著。我感觉我对男女情的执著也与此心有关，因为两情相悦时也极大地满足了自己的这颗渴求温暖的人心。

“文化大革命结束的时候，老干部平反了要追究责任。第一个自杀的就是北京市公安局长刘传新。整死那么多人，他敢说是党叫他干的吗？他不敢说，他也是一个替罪羊。上边要追究责任，他没办法交代，只有自杀。”

“刘传新一个人自杀了，要追究责任还是没法交代，最后在北京市找来参与迫害、批斗老干部的 800 名警察，拉到云南秘密枪决，给家属一纸文书就说是因公殉职。”

“你说这些警察是不是替罪羊？他们也是执行党的政策，最后当成替罪羊被杀了。所以说你向党发誓，它也不保佑你。到时候运动来了，它要整人照样整人，谁也保佑不了你。”

中国共产党也会像前苏联一夜解体

韩女士进一步讲，共产党的老祖宗马克思，中国人都不知道马克思是撒旦教徒。马克思死后葬在英国的高门墓地，那个墓地是撒旦教徒崇拜的中心。撒旦在《圣经》里是魔鬼，所以马克思在诗里说：同志们，我在地狱里等待你们。

当初是苏联把马克思的东西传给了中国，在中国建立了共产党。但是 90 年代苏联共产党和东欧共产党一夜之间都解体了。当时谁都无法预测，谁都没想到他们会解体。为什么苏联共产党会解体？就是因为运动多、整人多，最后出现百万的退党大潮，老百姓都起来反对它了。

中国共产党也是一样，也是搞历次运动，三反、五反、大跃进、文化大革命；六四学生反腐败被镇压，上万名大学生被枪杀了。赵紫阳因为支持学生被监禁了 16 年。共产党谁都保佑不了，连十大元帅、国家主席刘少奇在文革期间也被整死了。

韩女士谈及文革时期邓小平三起三落，“我们老百姓不要像以前那样，邓小平打倒了，我们举拳头说好；邓小平平

反了，我们又举拳头说好，以前老百姓根本就被当韭菜割。”

“那么，中国共产党会不会有一天也像前苏联那样一夜之间解体了呢？我相信会有那么一天，我们拭目以待。”

解除迷惑 爽快退团

男士一直听，越来越明白了。韩女士苦口婆心继续讲，“咱们什么都不懂，共产党干了那么多坏事，咱们老百姓没干坏事，一定要平平安安的。我就是想告诉你，党、团、队是咱们好人组成的，共产党干的坏事是这个体制造成的，咱们老百姓声明退出来，它干的坏事就跟咱们没有关系了。”

男士明白了真相也感同身受，连忙回应着：“对，对，对”。

“大哥，咱们不参与什么，但是心里要做个明白人。还有一本畅销书《九评共产党》，里边有很多数据。这个党上来以后搞的历次运动整死了 8000 多万人，它干的坏事太多了，超越人类道德的底线，现在是人不治天治。咱们好人一定要跟它有个划分，就是声明一下退出来，才能得到真正的平安。”

“现在有 4 亿中国人都退出来了，就是用小名、化名退出党、团、队组织也可以，把誓言抹掉，我们就跟它划清界限，咱们老百姓就平平安安。大哥你记住这个好听的名字祥运，帮你退团、退队保平安，你说好吧，就这么简单，可以吗？”

男士很爽快，连连说：“好啊，好啊。”

韩女士为他高兴，真心祝福他。还告诉他，2001 年天安门自焚是造假的，那是江泽民陷害法轮功制造的骗局。法轮功是佛法，是教人修真善忍做好人的，已经洪传世界 100 多个国家，李洪志老师获得四次世界诺贝尔和平奖的提名。所

谓的“真爱”、“对的人”就幸福了。同修中也有对配偶不满而离婚再婚，这种现象好像近几年在中青年的同修中越来越多见，有的也许存在不同的具体原因，但其中有的也许是对婚姻的价值观受世风日下的道德影响而变异了，这样的情形其实是很危险的。因为按照正统理念来看，思想里或行为上产生婚外情把福份折损后命运也许越来越糟，和追求幸福的初衷是南辕北辙的。一些近代人的真实故事中有很多都可以证实这个道理。

分享几个近代名人的因果故事：西方某影星 F 曾被称为“盛世美颜”，已婚与一个男明星坠入情网，她离婚然后和这个男明星再婚，后来她精神失常、中年离世；著名才子 X 为追求“爱情”抛弃原配，中年时遭遇横祸、死无全尸，而被抛弃的原配事业有成并且福寿双全；著名的华人女星 M 和 W，也都曾被称为“盛世美颜”，她们一生都检点而没有任何绯闻，和丈夫白头到老，最后都长寿善终。

按照大法的法理，我理解到，人的命运好坏、幸福与否是另外空间的德与业力在决定着，想要命运变好的唯一办法就是积德、守德；而任何不符合传统的做法都是在损德，德损失掉后命运可能会更差。

正见网的文章《轮回警示：僧人转生来的订书钉》带给我很大警示，那个僧人在色方面还并没有言行过失，只是没有控制内心的色念而是任其滋长，最终他还醒悟过来了，但是都造成难以挽回的恶报而十多次转生为动物受苦。

我在发正念时有时也会帮我曾在心里动过色心的同修们清理色魔的干扰，我想旧势力利用了历史上的恩怨及我们没有修去的色心来让我们剧烈地害彼此，按因果关系看也许是历史上的巨大怨仇所致。同时我也在帮其他一些我知道有这方面问题的同修发正念。

“执著于色，则与恶者无别，口念经文贼眼相看，与道

应的是“传统”，那么也许现代人所推崇的而违背传统理念的都可归入现代观念，而这些很多都是无限放大人的贪欲之心的，比如“金钱至上”、“爱情至上”；羡慕“有钱任性”、“有颜任性”等，好像都成了现代社会一些人心中的公理了，而有些修炼人也被这种现代观念形成的变异价值观极大地影响着。

要归正现代观念带来的变异价值观就得对照师父的法去回归传统，看看传统理念是怎么说的，看看自己是否最起码够的上正统传统的标准。在读了一些传统故事后，我理解到了传统价值观对于男女之间的接触看得非常严肃严谨，讲“男女授受不亲”、“非礼勿视”等，从很多“拒色得福、贪色致祸”的真实因果故事中可以看到，人的言行以及念头的善恶都会带来不同的果报。

现代人很多都希望自己在异性面前有吸引力，觉得能够被很多人喜爱是一种福份，我也曾这么认为的，正见网文章《轮回纪实：两宋四世轮回》里的一段话以及几个因果故事给我很大启示：“古人讲‘男女授受不亲’，在男女方面有许多道德规范，尤其是对女子的规范更加严格。其实那不只是当时社会的道德标准，也有更深层的原因，那就是避免男女之间不必要的造业。现在很多人对感情极其不负责任，不经意间就会对别人造成伤害，其实那都要偿还的。如果真有人对你相思成灾，抑郁而终，亦或因你妒恨而亡，将来你可能要用一生去偿还，也可能用几生去偿还，不管你是有意还是无意，只要他（她）的痛苦是因你而造成的。因为神在这方面看的是最重的。”

知道了很多因果故事，我明白了即使仅存于思想里的色念都会带来极大的恶果，折损人命中的福份，也就真正明白了为什么不正当的男女情是彻底错误的。按照很多现代人的观念来看，婚姻不幸福好像是因为遇到的人不对，换一个所

以我们善待修佛的人就会有福报。中共历次运动都会平反，法轮功一定会有真相大白的一天，因为法轮功是佛法，佛法是迫害不倒的。

男士一再回应说“好的，好的。”最后他要出门了，韩女士叮嘱他：记住“法轮大法好”，“真善忍好”，能保佑他健康平安。

（全球退黨服務中心供稿）

修炼体悟

炼功带来的变化

吉林大法弟子

长久以来，炼功一直是我的弱项，因为我安逸心重，自己也知道，安逸心导致我炼功经常是三天打鱼两天晒网的，自己苦恼，但还是好一阵差一阵的。一个小时的抱轮我就没坚持炼几回。师父看我这方面太差，给我安排了一个能自己一个人住一段时间的机会，我想，我要一天抱两小时轮。这个想法很坚定。

条件成熟后，我晚上开始炼第二套功法，一个小时第二套功法的录音我重复放，这样两个动作我做一個，正好放两遍各个动作炼半小时。开始抱的时候确实很累，但我下决心坚决不能把胳膊拿下来，“难忍能忍，难行能行”（《转法轮》），只要我坚持住，就一定能抱下来。师父在《转法轮》中还说：“如果第一关过不去，第二关就很难守的住。”因为此前一个小时抱轮时，我经常没抱完就把胳膊拿下来了，就是有一次提前拿下来后，再炼就很难坚持做完。有了这个教训，这次的两小时抱轮一定坚持到底，所以不管怎么累，我一分钟也没提前结束。

虽然两个小时坚持下来了，可是我的状态实在是惨不忍

睹，怎么说呢，抱轮的时候，累就不用说了，不是这痒就是那痒，痒的太难受了，忍不住就抠一下，不仅如此，因为立秋后天气转凉，东北地区的小凉风一吹我的鼻子流鼻涕，这种情况都二十年了，吃尽苦头，走哪带着纸巾，一会就一堆纸团。炼功时鼻涕就流，流多了就歪头蹭一下，好一会，又流，流多了受不了了，就拿纸擦。而且，因为累呀，身子左右动动，前后动动，脚也不老实，挪挪，这要是录像把我录下了，自己都得没脸看。

有几次炼功把我累的呀，强坚持炼完了都快躺地下了。师父法中讲了“生慧增力，容心轻体”（《法轮功》）我这么累这样，我想可能是我有执著吧，因为没炼几天的时候同修就说我气色好了，皮肤细腻，年轻了，我听了还挺高兴，这不是生了欢喜心了吗？不管怎么样吧，反正炼功是没错的，有执著就去，我还是要坚持。但我发现，尽管我炼功的动作实在不严肃不标准，但不知不觉间很多事发生了变化。

首先，刚炼两次两小时抱轮，我和丈夫领孙子去参加一个当地的展览，有很长的路不让车走，只能徒步走，回来后丈夫累的不行不行的，听说去过的人都说太累了，而我不但没觉的累，回来时我还背着孙子走了两段路。在这之前我走路多了也容易累。而且从那以后，走多远都很少累。

紧接着我又发现，自己不睡回笼觉了。说起睡觉，这是我多年过不去的坎，我从小就喜欢睡觉，就觉得睡觉太香了，吃什么也没有睡觉香，几乎天天睡回笼觉，经常看着点起床，哪怕还能睡五分钟，我也要睡，而且想着再睡五分钟，立马就睡着，五分钟就能醒过来。修炼后，这就是我的苦恼我的关。因为我一起早就一天迷糊，所以从不起早，但修炼后早起得炼功啊，但炼完就得补觉，不然起码一上午头昏沉沉的，这种情况导致六点钟正念也发不好。看别的同修

我的修炼遇到很大难关，通过学法、向内找以及与同修们深度交流，我认识到了一些思维背后的现代观念，也去掉了许多执著心。最近悟到应该将这个过程写下来，曝光我目前所认识到的一些变异思维的根源，希望给大家提供一些教训和借鉴。

修去对男女情的执著

我在得法前看了很多文学作品，被所谓的“爱情”故事洗脑从而觉得“爱情”是人生的最高价值。得法后，内心还潜藏着对“爱情”的幻想，因此在修炼后的多年中，有几次被异性打动，持续几个月地想入非非、神魂颠倒，只不过每次都仅限于内心活动，而言行都很谨慎，但心里感觉和对方两情相悦，虽没有语言表白但是感觉对方也与我类似也被情愫困扰。

正因为没有不正当的言行，所以自己并未真正重视这颗肮脏的色欲心、对男女情的执著，反倒在变异价值观之下，还觉得自己仅仅把情感放在心里，觉得这在当今已经是很高尚的了，好像觉得看重“爱情”是天经地义的。虽然对照法理自己也知道这是一定要去掉的非常不好的心，所以也在努力去掉它，但是每次都是斩草不除根，事情过去了但并未彻底归正。

那时知道这些想法是违背大法的所以要去掉，但还是觉得这些是美好的情感，没有真正明白这些想法为什么是非常不好的、邪恶的。也并未认识到不正的念头在神眼里就是罪恶，这其实是被无神论洗脑后没有相信古人讲的“三尺头上有神灵”，而认为只是心里动念的话问题没那么严重。

师父在《洪吟 五》和《洪吟 六》里多次提到“现代观念”，刚开始我不明白现代观念具体指什么，只是从法中知道它对人的毒害巨大。后来渐渐理解到与“现代”一词相对

我们如何做好人的道理。还讲了我们中华民族传统教育观念。讲忠孝仁义礼智信。在学校要做个好学生，在家里要做个好孩子。要孝敬父母，对老人，要尊老爱幼，要和睦邻居。对亲友要以诚相待，要帮助弱者，善待他人，你那样做人不但对你有好处而且你也在光宗耀祖说你祖上有德，你父母教子有方，也有神在暗中保护好人，给你安排美好前程。那个孩子听得连连点头口口称是，并退出了少先队。

没过多久他父母来请我吃饭。说他孩子反映了我讲给他做人的道理后脱胎换骨，焕然一新，并说学校老师从没讲过这些道理。真是谢谢你老人家，我说你应该谢我师父，救人的是师父，我只是动了嘴跑了腿。吃完饭全家三退。

记得有一天中午讲真相时，有一位白衣少女也在听，听完后和我步行一条街，天天来学动作一学就会，听她笑声我知道她是白鹤转生，当晚她强行要跟我同房，我知道他是被色魔来指使来诱惑我，我没上当，在这里我诚恳的告诫同修不要贪美色，世间美色比老虎还凶，老虎会拖去人的肉体，美色会拖去人的肉体与灵魂，使修炼半途而废万古机缘毁于一旦，毁于美色，切记切记。

以上是我的修炼历程，写出来向师父汇报与同修交流。有不在法上的地方请同修指正。下面用师父在加拿大法会上贺词与同修共勉。师父说：“坚定的走好最后的路，学好法，在修好自己的基础上，正念自然就会强，大法弟子应该做的事就一定会做好。邪恶完了，环境变了，更不要放松自己的修炼，在救度众生的神圣使命中铸就你们的威德与辉煌吧！”（《精進要旨三》〈贺词〉）

深挖执著男女情和外貌背后的现代观念

大法弟子 归正

发完早上的正念后学法，我别说学，拿起书一句也看不下去。挣扎过多次，最后放弃了，睡吧，冲不过去了。可这次坚持几天后，我发现自己不用睡回笼觉，发完正念，头脑清透，背法效率很高，多年的看似不可逾越的关就这么轻松的过来了。

有一天，我想一会炼功，突然发现对抱轮不犯怵了，此前每次抱轮前都得下决心一样，这会感觉是很自然的现象。

有一天我又发现自己不流鼻涕了，而且还有一个多年的存在的问题也几乎没有了，就是我总感觉左边鼻孔有个地方就象结痂一样，堵得我不通气，上不来气，我总要突然发力往出喷一下气，好象能把那个东西顶开通点气，但一会又不行了，频率还很高，一分钟都挺不了。我不知道家里人怎么忍受我这动静的，反正我弟弟们受不了，和我在一起就叫我：你这鼻子你这鼻子！可我也没办法。

而且，我发现抱轮时我出气正常了，哪也不痒了，我能安安静静的抱轮了，双脚也稳稳当当的不乱动了。而且平时我的鼻子有东西堵的感觉很微弱了。

最最重要的，学法的状态发生了变化。我最近这两年背着学法，因为背法精力能集中，去年开始我按节背，经常一节有时要背好几天，这段时间，我早上发完正念就背法，我发现效率提高很多，七八页长的章节，有时一会就背完了，太不可思议了。不仅如此，学法时能看到更多的法理，平时思想中的一思一念反应出来的执著也能及时抓住，心性提高了很多，而且心态变平和了许多。

给我带来这么多巨大的变化用了多长时间呢？这时我才炼了二十天，而且期间有四五天还没炼！

这一系列的变化，让我的内心无比震撼，我真切的感到师父就在我身边，我只付出这么一点点，而且还是在那种极其不符合标准的状态下。我的付出和慈悲伟大的师尊给予我

的不成正比，真的不成正比！慈悲的师父无时无刻不在看护着自己，我深深的体会着师父的话：“其实我比你们自己更珍惜你们哪”。（《精進要旨二》〈去掉最后的执著〉）

感恩师尊！弟子一定努力修好自己，不负师恩！

谈谈目前对法的理悟

黑龙江大法弟子

作为一个修炼人，如果很长一段时间，对法没有新的理悟，很可能是长期徘徊在一个层次境界所致，在静心学法和实修去人心两方面需要努力精进了。

以前背《转法轮》，背到“气功是史前文化”[1]这一节时，不明白师尊为什么要讲那么多史前文化？等把“气功是史前文化”“气功就是修炼”“炼功为什么不长功”[1]这三节都背下来之后，突然明白师尊为什么要连续讲这三节，是为了破除障碍我们现代人得法的三大邪论：进化论、无神论、唯物论。通过背法真正破除了自己头脑中的三大邪论，从以前感性上认为有神佛的存在，到现在发自内心相信这个世界上就是有神佛。人做的每一件事、人的每一个想法都有神佛在看着。

以前看《转法轮》这本书，很长一段时间停留在这本书讲的就是修炼做好人，提高心性，最后能修成神佛。现在看这本书讲的都是人的执著心的严重危害，怎么去除、看淡执著心。以前不明白师尊为什么要给我们举气功治病的例子：这个人为了挣钱出名用气功给人治病，用自己的德换病人的业力，自己替病人得病难受，要是治好两个大病就得替病人去世了。现在明白了，师尊是举一个例子，让我们明白其他。我个人在所在境界理解，是通过这个例子告诉我们执著名利的心危害有多大，名利心把人害到人为的用德换业力，

料，烧窑，出窑，做常人不愿做的重活。处处以修炼人的身份，大法弟子的形象体现在日常生活中，言语行动上时时处处证实大法，在各个厂做三个人的活我一个人做，常人三个人拖一车废渣我一个人拖一车飞奔而跑，他们倒附近我倒远处，他们倒车不小心车子滑在沟里用三个人抬起来我一个人拉起来，拖砖出窑我一双赤脚飞奔而跑，一根绳子三个人拉不断我一个人拉断。

厂里一出现难事人家就说快去找我，只要能证实法我不计得失不讲价钱不遗余力挺身而出，平时讲真相有的难以接受，每次出现奇迹时我说这都是师父在给我智慧和力气，趁机讲真相发九评护身符，人人都要，有的当众三退，人们眼见为实我不分冷热洗冷水澡从不感冒。师父说大法弟子是个活传媒。大法弟子所为与电视所讲造谣的完全风马牛不相及。

有一次厂领导对我说明天有省委要来视察，叫我把大法书藏好把大法资料藏起来。第二天省里来人一下车，看见我在酷热的高温下，在撒遍沙子的跑道上一双赤脚拖着装满废渣的拖车飞驰而跑，他们看到现场一个个目瞪口呆，调头就走，他们名为视察实是来打击迫害我的。在师尊的保护下我又过了一大关。有几次在来回火车上讲真相。有一次在火车上看九评被列车长看见，他说你好大胆看这个，不要自找苦吃，在夜深人静时发放九评我发给他一本，他放进口袋说谢谢，并三退了。我劝退的有检察长，公安干部，武警，有老师，有学生，有医生，有工人，有农民，各阶层人都有。

在另一个厂的厂长不听不信，他儿子不接受父母教育，在学校不听老师话专玩手机游戏、喜欢打架闹事，他父母感到失望，但他经常到宿舍来玩，同事工友们都叫我不要与他接近，不要惹火烧身，我说我是大法弟子他见到我就是缘。就是来听真相得救的。我给他讲了大法真相。也讲了师父教

另一个接着说：“师父讲过一举四得的理，还记得不？”

“在这个宇宙中还有个理：你是承受了很大的痛苦了，所以你自身的业力也要得到转化。因为你付出了，承受多大，转化多大，都变成德。炼功人不就要这个德吗？你不就两得了，业力还消下去了。他要不给你制造这样一个环境，你上哪去提高心性呢？你好我也好，一团和气坐那儿就长功，哪有那个事啊？正因为他给你制造了这样一个矛盾，产生了这样一个提高心性的机会，你从中能够提高自己的心性，你这个心性不就提高上来了？三得。你是个炼功人，你心性上来你功不就上来了吗？一举四得。你怎么不应该感谢人家？你心里真得好好谢谢人家的，确实是这样的。”（《转法轮》）

此时，两个小人手牵手一起说：“这是提高的大好事，应该高兴呀。”说完蹦蹦跳跳的走开了。

而我头上那种重物压顶之感消失得无影无踪。

用超常的体力证实法

湖北大法弟子 传媒

我是一个年已花甲的老年农民，九九年前得法的老弟子，自修炼大法后无病一身轻，体力胜过年轻人，师父给我生慧增力。大法遭受迫害后，为报答师父救度之恩，我经常出去讲真相，发传单，挂横幅，贴不干胶，为大法鸣冤。邪恶看在眼里，恨在心里，对我日夜跟踪蹲点监视，当作非抓不可的对象。我决定外出打工，利用师父赐我超常的体力证实大法。

开始在本镇边远砖厂，后又到陕西、矾厂、江西、新疆、淮安、沙坪、江陵、温州等地砖厂。砖厂工作拖砖拖废

根基被毁，错失修炼机缘，业力太大成为宇宙中的坏人，执迷不悟就面临着被销毁。用气功治病的人太执著名利，以最快的速度用德换业力害自己，而我们在常人中执著、追求名利是以缓慢的速度失德造业害自己。作为一个修炼人，一定要去除名利心。

师尊在《转法轮》中举例，一个人看假气功书，稍微有一个念头觉得这句话有道理，一条大蟒一下就盘到身上。个人理解是通过这个例子告诉我们：修炼人一思一念都非常重要，不正的念头会招来不好的东西，邪念会招来邪恶的灵体，正念会得到正神的加持。比如：有的已婚同修会遇到心仪的异性（或异性同修）对自己有好感，其实是色魔和邪恶的干扰，作为一名已婚修炼人，一定要在思想上分清这种对异性的好感和向往都是邪念，如果顺着这些邪念想入非非，就会招来邪恶的灵体上身，如果一直不清醒，不思悔改，邪念纵横，会招来更多邪恶灵体，时间长了，会导致病业或绑架。比如：有的同修看常人网络或看常人电视剧，就是在接收大量不好的东西和邪恶的灵体上身，看的时间长了，会导致修炼状态不好，甚至一落千丈。

作为一个修炼人，一定要时时分清、去除不正的思想和邪念，始终秉持正念遵照法来思维行事。

注：

[1] 李洪志师父著作《转法轮》

到底要经历多少教训 我们才能明白

黑龙江大法弟子

回顾以往，同修间会经常因为对方哪里严重不合法了，彼此发生争执，因为都认为自己没有错或是在维护法，都把“向内找”变成一句赠言赠给对方，矛盾就会僵持不

下。时间长了，就会给整体证实法和自身修炼都带来不必要的干扰、麻烦，甚至是无法弥补的损失。

一、分清执著和不好的物质不是同修的真我

当看到同修的不足或严重不合法的行为表现时，要分清这不是同修的真我，是那些执著和不好的物质在同修思想上起的作用，同修的真我是符合法的，在思想上把同修和那些执著及不好的物质分开，要分清对同修任何的负面看法都是我们真正的自我。

师尊讲：“他们怎么样能把看到的对方如何如何，反过来看自己就好了。”[1]其实修炼就是修自身，不去执著同修的不足，并且坚信大法一定会改变同修，同修一定会在大法中认识到自己的不足，从而归正。如果自己能向内找，又能善意的告诉同修是最好的。

二、深刻而惨痛的教训

记得二零零八年左右，邻市的几位同修来我地和大家交流面对面讲真相，邻市很多乡镇村屯，他们那的同修基本挨家挨户讲真相、劝三退讲了一遍，有的村屯达到挨家挨户讲真相、劝三退讲了三遍。最后讲真相、劝三退到什么程度呢？听过真相明白了的常人，知道村里谁家来客人了，就去告诉大法弟子，谁谁家来客人了，你们赶紧去给他们讲真相、三退去。甚至有的明白真相的常人，就能直接给另一个常人讲真相、做了三退。

听完邻市同修的交流，内心非常震撼，心想：同样的大法弟子，人家能做的这么好，我们为什么不能？

从此，我和另一位同修姐每天奔忙于本地挨家挨户面对面讲真相、劝三退，附近的村屯挨家挨户讲真相、劝三退几乎讲了一遍之后，又去很远的乡镇和当地同修配合挨家挨户讲真相、劝三退，因为路途远，来回坐车就得三个小时，路

等我回来坐下后，开始闹心了。脑海中浮现该同修如何如何莫名其妙对我发火，如何如何把自己的观念强加于我，如何如何不修口……与此同时，白天背的法“比如这个人到单位里来上班，感觉到单位里气氛不对劲儿。后来有人告诉了：谁谁把你张扬的够呛，上领导那儿告你的状，把你搞的很臭。”（《转法轮》）也浮现在脑海中。

我知道是让我提高心性的，但是此时，脑中出现了两个小人在争辩。

一个说：“她最近老是发火也就算了，还背后说人坏话，平时学那么多法，怎么一点都没提高呢？”

另一个说：“向内找向内找，今天碰到这事不是偶然的，你今天不也没修口吗？今天你不是和一个同修议论另一个魔难中的同修如何如何吗？”

一个说：“我今天没修口，是我错了，今后改，但是她最近老冲我发火没错吗？”

另一个说：“师父讲‘对的是他 错的是我 争什么’（《洪吟三》〈谁是谁非〉），修炼得修自己呀，老盯着别人，自己不提高有什么用呢？”

一个说：“可是我还是好生气怎么办？”

另一个说：“师父讲‘小考验小增长；大考验大增长。’（《法轮功》）”

一个说：“哎，这个小考验我还愤愤不平，来了大考验怎么办？”

另一个说：“师父讲‘常人把一些摩擦、一点事情看的很大，活着就为一口气，不能忍，逼急了什么事都敢干。但是作为炼功人，别人看的很大的东西，你看的就很小、很小，太小了。因为你那目标太长远了，太远大了，你将要和宇宙同龄。你再想想那东西，可有可无的，你往大了想想，那些东西都能过的去。’（《法轮功》）”

水总是滋润万物，却不与万物相争。身处最卑下的地方，所以最接近与道。乐于身居卑下的位置，心境如深潭般平静。交友真诚仁爱，说话诚实可靠言而有信。为政励精图治国泰民安，做事人尽其才，各尽所能。谋事顺应天时，适时而动。正因为不与万物相争才不会有过失。

那么为什么神传文化的佛道两家都提到“水”呢？其实人体百分之九十以上都是由水组成的，要想拥有健康的身体和更好的生活品质，最关键的是要接近水的特性。现代科学研究“水结晶实验”也充分的证实了这一点，并指出负面思维对人类有多方面的危害。然而神传文化却在几千年前就启示人类并以和尚吃水民间谚语的形式广为流传且深入人心，足见中国神传文化的博大精深，寓意深远。或许有人会说这样的作品在中国无神论党文化几十年的摧残下已经绝版了。其实不然，人类共通的生命本源如水之特性流淌在血液中，是不会因外在而枯竭的。

享誉国际舞台的神韵演出正是以五千年神传文化为积淀并通过美妙殊胜的独特艺术视角为我们人类未来之美好开启了新的希望。祝愿每一个善良人都能从观赏演出中得到生命的升华和神佛的慈悲救度。

实践中体悟“物质与精神是一性的”

大法弟子 穹霄

最近发生的一件事，让我切身感受了师父讲的：“你的心性提高上来，你的身体就会发生一个大的变化；你的心性提高上来，你身体上的物质保证会出现变化。”（《转法轮》）

一天我感觉头上有重物压顶之感，特别难受。刚打开门出去，就听到两个同修在背后议论我。

费得十块钱。因为每天忙着救人，所以学法时间很少，有时就能学半个小时的各地讲法，有时学的更少，但是只要学一点法就能悟到法理，有时跟同修交流中背出师尊的一段解法，就能悟到这段法的法理。看着每天非常多的三退人数，听同修说三退人数一度都达到五百多，真的很欣慰。

那时的我每天都是半夜十二点发完正念睡觉，早上三点五十到六点十分炼功、发正念。有一次太困了，就睡个回笼觉，结果做了一个梦，梦中一个声音告诉我：“你现在刚及格，如果不睡回笼觉分还能高点。”从这以后，我就很少睡回笼觉了。

那时，本地协调女同修领着三、四位女同修，主做印制、发放资料，她们很少去面对面讲真相，专门盯着我和讲真相同修姐的不足，背后议论和传扬我们的不足，当时的矛盾双方都不会向内找，导致矛盾激化，最后被邪恶钻空子，我和矛盾方的一位同修在一次面对面讲真相中一起被绑架，本地挨家挨户讲真相、劝三退一度中断。

几年后，讲真相的同修姐被非法重判十一年，而后矛盾方其中一位同修被非法判刑，矛盾方的协调女同修病业离世，其实这三位同修证实法救人都做的很好，都挺了不起的！但是在正法的这段历史上，留下的却是深刻而惨痛的教训！

三、无法弥补的损失

一位修打印机的大叔同修和一位曾经有精神病史的女同修 Z，两人都是单身（不是夫妻，但很清白），受经济条件所限，住在一个小屋里。同修背后热议，有几个同修去找他们交流，认为他们住在一个屋里不合法等等，却没有人说把女同修 Z 接走照顾，事情愈演愈烈。有精神病史的女同修 Z 气的说：“如果犯（精神）病掉下去，就是他们造成的。”大叔同修觉得很冤枉，也受不了了。双方都不会向内找，矛

盾激化，导致被邪恶钻空子，警察骚扰，大叔同修提前被亲属接走，女同修 Z 也跑个无影无踪，找他们交流的同修不是被警察登门，就是被暗中调查，都赶紧搬家走人了，后来大叔同修不到一年就病业离世了，本市非常缺修打印机的技术同修，大叔同修修理技术非常好，却在缺人的时候走了，造成了无法弥补的损失。

希望同修间发生矛盾时，不要总是重蹈覆辙，互相指责，彼此都能静下来多学学法，都看自己、找自己，同修间更多的是互相鼓励、互相帮助、彼此增添正念，才能更好的讲真相救人，兑现我们的神圣誓约！

注：

[1] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈和时间的对话〉

从“三个和尚”看神传文化智慧

心莲

中国有这样一句谚语“一个和尚挑水吃，两个和尚抬水吃，三个和尚没水吃。”初闻感觉不符合现代观念，人多力量大，怎么就不团结搞的没水吃呢？虽无心一念可得缘欣赏了“三个和尚”这部在海内外获多项大奖的早期动画。不觉惊诧于看似简单易懂的一句话竟然蕴含玄机：“和尚吃水表面是生存须要，毕竟水是生命的载体，谁都离不了。然而为什么要举四大皆空的和尚谈与水之间的关系呢？”影片正生动形象的为我们诠释了这一古老智慧。

天性善良的三个和尚不畏辛苦，喜悦恭敬的用善行期许着得到神的护佑。他们虽先后陆续而往，却不约而同的选择了同一处坐落在陡峭山顶的庙堂。或许登高明达离神更近吧，然而到山脚下取水吃可是个难题，两者兼得仍需考验。

小和尚先到，起初勤苦挑水并敲木鱼。日子久了懈怠的

打起瞌睡。一日敲击木鱼的声音中断，执著心也如黑暗中躲藏的老鼠一样潜出洞来，当撞见惊醒的小和尚又急速躲藏。此时的他内心已不清净，假装敲木鱼戏弄了一次老鼠，窃喜之余已不知为吃水难埋下祸端。

当迎来高个和尚之初，小和尚安逸之心得到满足。高个和尚察觉后执意要两个人共同抬一桶水寻求心理平衡，然而一高一矮却总有一方吃亏，后经商定用标尺在扁担上划定界限，两个人的心机由黑暗中的老鼠再次亮相表演的淋漓尽致。他俩气恼的不再敲木鱼念经，而是背对而坐生闷气，着实为日后没水吃藏了祸患。

胖和尚的到来能解困吗？不然，他虽力气大却能吃，结果谁都不愿付出导致无水可吃了。夜深饥饿感袭来，当下三人都各藏干粮窃喜而食。从这可见他们私心已很重，远离了水利万物的善性，难怪得不到水的滋养。接下来会怎样，神会救度他们吗？当然会，然而用私心揣度就会反其道而行。你瞧，当他们被干粮噎住都争饮神像前净瓶内的水。内心已无神又如何指望上天垂怜呢？所以雷电交加示警，神点悟他们却不能无缘由降下甘露。难道三个和尚就一定无水吃吗？接下来才是故事的高潮。

阴邪之物怕人，是因为人有高层生命看护。然而当人受无神心念影响而背离神时，它们就会嘲笑着取人性命，这里的老鼠终于明晃晃登上神台咬断火烛放火取命来了。这番情境慌的三个和尚都乱做一团冲出屋外。当他们见到屋檐上黑压压一片预示死亡的蝙蝠时，生命的高度终于让他们醒悟并齐力灭火，同时也灭了各自的私心与偏见，反出与水相通的天性，再看他们已然生出智慧能引水上山了。考验终于通过“接近水的本性，就是在靠近神，才能真正得到神的慈悲加持与护佑。”

也许有人会想《道德经》中在讲“上善若水”中提及：