

这里虽然建议借鉴西画的写实特点，使中国画在造型上更准确一些，但只是理念上的借鉴，还要保证中国画的特点——重在写意。两者在技术层面也是不能掺杂的，中国画和西画的不同艺术特点，背后映衬的是不同的文化体系，混杂的表现就会失去各自的精华。就像绿茶和咖啡，有着各自的香郁，两者一混就不和味了。现代也有很多人尝试过将中国画和西画融合，但均以失败告终。

在明清时期，对中国画的“写真”特点的理解出现了两种极端。一种是对重在写意的特点偏激的理解，有的画家在人物造型上刻意扭曲并以之为美，有的故意不把物象表现准确，放弃创作中的正念，几近癫狂。另一种是受西画写实特点的影响，在物象的表现上象西画一样写实，失去了中国画的韵味。所以在表述中国画的特点的时候，用“写真”比较持中，“写真”包含写实和写意两种意思。但更多的时候还是用“写意”一词以突出重在写意。

(待续)

正见周刊



2018年10月4日，恰逢慕尼黑啤酒节期间，本就游客如织的慕尼黑市中心更加热闹。继3日法轮功学员在此举办集会游行活动后，4日游行方阵和欧洲天国乐团再聚慕尼黑玛琳广场，在这里人们听到了悠扬慈悲的音乐，了解到令人震惊的迫害真相和感人至深的修炼故事。

第842期

2018年10月9日

目录

正见新闻

- 导游：真相展板是送给陆客的礼物 /3
 维也纳集会 真相震撼各国游客 /3
 瑞士民众：应尽快结束对法轮功的迫害 /4
 多伦多市民健康节上了解法轮功 /4
 旧金山哥伦布日游行 华人赞法轮功队伍 /5
 丹麦法轮功团体受邀参加健康博览会 /5

法会交流

- 大法改变了我 /6
 在背法中归正自己 /11

修炼体悟

- [编辑信箱] 关于中国传统文化的投稿 /16
 发正念遇到的几个小故事 /16
 心性在救度众生中升华 /20
 解体“盘不上腿”的负面思维 /23

生命探索

- 轮回中的胎记：前世所受伤害 今生索债标识 /25

艺术评论

- 中国画原论（三）：写真 /32

做这些事情，到创作时已经谙熟于心了，随意取用。画家对物象的剪裁或增添，是为了突出表达心中意境的需要，依据自己的主观想法进行创作而并不一定完全取用客观事物符合客观规律。因此有时甚至会在画面中大量留白，计白当黑。比如《韩熙载夜宴图》，根本不画背景，没有任何的衬托，这样就使被描画的对象主体突出，完整而生动的呈现。这一点跟西方绘画的写实表现有着巨大的差异，西画是不讲留空白的，西画中的空白也是要涂上颜色来表现白的。中国画在创作时，有时为了突出表达对象的某一特点还会略作夸张的表现，使其被表现的对象更加生动传神且富有表现力。比如中国壁画中的金刚像，为了体现他的威严，将眼珠画的很突兀，这是一种夸饰的手法，这也是中国画表现方式中常见的一种特点。就像李白的“飞流直下三千尺”，用这种夸张的修辞手法去表达瀑布的气势与雄浑的意境，把庐山瀑布生命的一面写得很有张力。当然还有其它的表现手法，总体来说诗词有哪些修辞手法，绘画就有相应的表现手法。如果相对于西画的写实而言，中国画的写实其实也算是写意了。

前面提到中国画的承传没有系统的教学机制，缺乏造型基本功的练习，所以在古代绘画造型上留下很大缺陷，尤其体现在人物画上。尽管有许多中国画家不介意于此，但这毕竟是缺陷。今天想要承袭传统绘画的人没有必要在这方面受其观念影响，不足就是不足，理应正面对待它。有的人对此并不是理性的对待，把这种因为技巧不成熟造成的缺陷当作是美的。其实艺术是对完美的追求，审美的标准也是随着境界的提高不断提高，古人虽然在他们那个时代创造了一个高峰，但那并不代表艺术境界中的最高层次，艺无止境啊！他们在中国传统文化的基础上对绘画艺术的探索的过程，为我们铺垫了一个很好的基础，留下了珍贵的经验。如果我们能弥补中国画造型不准的缺陷，在绘画造型方面再准确一些，形神兼备岂不是更能做到生动传神。

这里我们谈的中国画的写实和西画的写实不是一个概念，两者有根本上的区别，主要是东西方各自传统文化的特点不同。这里首先说明一下西方写实画派的由来。其实传统西方绘画整个贯穿下来的历史都是写实技法的历史。人们艺术观念的下滑在印象派出现后，用“画的再像也不如照相写实”的谬论，把正统的写实艺术赶出了学院殿堂。正统的艺术家们为了能够在仅有的空间中生存，也就自称是“写实派”了。为什么说印象派的照相术之论是错的呢？摄影艺术是不同于绘画艺术的，它只能拍摄人眼能够看到的事物，对于看不见的事物是没法用这种技术表现的。比如能用照相术去表现米开朗琪罗创作的西斯廷天顶壁画吗？能去表现拉斐尔创作的《雅典学院》吗？绘画作品不单是画面内容本身所要表达的内涵，也包含了画家的道德情感、人生阅历和经验学识等因素融入其中。绘画创作对于超越人性的神性的表现方式也是无止境的。

正统西画的艺术特点就是写实，重在表面造化之神工，讲究对客观事物的准确再现，包括对光影、明暗等因素造成的变化都尽量要表达全面，通过对表面的准确表现达到生动传神，总之西画侧重于对客观物体的精确描绘。在文艺复兴时期形成了一整套系统的基本功的训练机制，使西方写实绘画很快成熟。而中国传统绘画，一直是师传和口传心授，没有系统的专业训练机制，加之重在写意，因此在表面造型的技艺上不太注重，造型与透视比例上往往不够准确，主要是通过表现内在的精神实质来达到生动传神。创作过程中，画家并不是完全将眼见为实的东西照搬过来去依样描摹，而是找寻其中的自然规律，在掌握了造化规律后根据自己想要的大致效果去画，就不用对着真实物象去写生也一样能做到符合事物的自然特征，创作的过程就象闭门造车一样，即所谓“闭门造车，出门合辙”。当然这是建立在长期观察领悟和了然于心的基础上的，否则不就成了乱画了吗？从某种角度上讲，中国画其实就是画的自然规律。画家们也都很善于总结自然规律，观察事物动静之间所反映出来的精神状态，在平时的生活中有意无意的就会

正见新闻

导游：真相展板是送给陆客的礼物



九月底的周末，台湾台北虽然是秋老虎的酷热高温，但延续自中秋节以来、又接续十月初假期，自大陆造访旅游的人群明显增加了许多，在国父纪念馆真相的学员一如以往、乐呵呵地问候并迎接中国游客的到访。

有位导游在经过真相点向团员介绍：“你们看一下，在台北各个景点都看得到的台湾特产、叫做‘真相展板’！这是法轮功学员送给你们的礼物，请你们多多享用。好，现在进去参观完交接典礼，然后我们就回到真相展板前集合。”

维也纳集会 真相震撼各国游客



二零一八年十月一日，欧洲法轮功学员在奥地利维也纳卡拉扬广场上举行集会，揭露中共对法轮功学员长达近二十年的迫害。维也纳政要在集会上发言，公开支持法轮功学员。

维也纳正是秋高气爽时节，中午时分国立歌剧院和边上的卡拉扬广场（Karajan platz）上，已有络绎不绝的观光客和旅游团。法轮功学员在卡拉扬广场和歌剧院毗邻的一侧举办集会，由天国乐团、肃穆的白衣悼念组、祥和的白衣功法演示组、真相点、演讲台和图片展组成。

卡罗琳娜·亨格兰德女士 Caroline Hungerlaender 女士是维也纳州议会议员，奥地利人民党党员。为了客观了解法轮

功，她曾经阅读了许多材料。十月一日当天她到活动现场致辞，公开支持法轮功学员，祝愿法轮功学员获得成功。

瑞士民众：应尽快结束对法轮功的迫害



二零一八年十月五日，欧洲法轮功学员举行了穿过苏黎世市中心大游行，后来到布克利广场的市政府公园集会，发表演讲和，天国乐团也做了演奏。通过演讲法轮功学员介绍了法轮功是什么，以及中共为什么迫害法轮功。同时也呼

吁中国人不再被中共的谎言欺骗，认清真相找回自己的本性。

瑞士国民院议员露丝玛丽·奎格蕾蒂（Rosmarie Quadranti）女士因故不能参加当天的集会，但是她给法轮功学员发来声援信。在信中她赞叹：“天国乐团为了人权的付出，为了让人们关注仍在中国持续的对法轮功的迫害，采用的方式方法令人敬佩。”

多伦多市民健康节上了解法轮功



二零一八年九月三十日，加拿大多伦多法轮功青年学员俱乐部参加了大多伦多地区的万锦市体育馆举行的健康节，向民众介绍功法。很多人了解到法轮功（又称法轮大法）的美好后，纷纷报名准备参加“九天班”。得知在中国的法

轮功学员无辜遭受迫害时，人们表示很难过。他们对中共的暴行感到愤慨，并在反迫害征签表上签名。

点。由于唐及其以前的画作主题是人物画像——佛道神仙、古圣先贤、高士烈女等，对人物肖像的创作要求不能只求形似，要摹画其真形，彰显其神韵，因为这一时期的绘画主流是人物，所以写真也特指绘画人物肖像，并且一直被沿用到现在。其实用“写真”的本意来概括中国画表现各种物象的特点是很准确的，同时兼有“写实”和“写意”两重意思，也可以说中国画的特点是“写真”，即在表现物象时一半写实、一半写意。在两宋山水、花鸟画的高峰时期，其作品就是写真的，形神兼顾。文人画的倡导很强调表现内涵写意的特点，主动放弃表面技法写实的要求，而且越来越走向极端，造成后来的很多中国画作品技法写实功力不足的缺陷。虽然重在写意，但其写实的技法特点不能像文人画倡导的那样被弱化。所以用“写真”来概括中国画的特点可以很好的保留传统绘画既写意又写实的双重特点。

为什么历史上的士夫在提出和发展文人画的时候，会强调写意而不谈写实呢？其原因是文人画自身技术层面存在不足，也就避而不谈，还有就是受到传统修炼文化的影响。在中国传统文化信仰中，无论是佛家还是道家，都认为人的一切是不实的，人的一生是短暂的，人追求的利益是不长久的，人所生存的世间的一切迷住了人的本性。所以道家讲“返本归真”，认为“虚”、“无”的境界才是最高的，才是真实的。佛家讲“空”，认为人世间的一切有为皆是梦幻泡影，但是对近代历史影响很深的禅宗法门，对“空”的理解走向了极端，成了一种钻牛角尖的认识方式，极端否定了一切有形物质的存在意义，这是与佛法原义相距甚远的，所以在禅宗初传之时在佛教界也饱受争议。但这种思想在后来却慢慢盛行起来，许多文人士大夫受这种思想影响很深，所以在绘画理念方面，“文人画”也越来越强调放弃表面有形的写实，把准确表现物象看的越来越不重要，也造成了今天人们对中国传统绘画的误解，把“重在写意”极端理解。

生命在漫长的历史长河中穿梭，在无名的迷中轮回转生，累世的业债包裹着人，苦难的人生必然伴随着人。作为凡人，可以这样说：我们今生遇到的人和事，在前世已经注定；我们后世遇到的人和事，在今生已注定；人生的历程看似开始，结局早已确定。

谁能反转命运的转盘？答曰：只有真正修炼正法的人，才能！

哥哥是很幸运的，大法善解了乱世冤缘。我和女儿都放弃了过去的讨债誓约，哥哥没有了这些枷锁，生命应该感觉到轻松吧！

后记：

当这篇文章写成时，我让女儿看文章，女儿看完文章，我想起胎记，去看女儿的胎记时，意外的发现：女儿两眉之间的胎记悄无声息的消失了，我和女儿都感到惊讶和释然。女儿说：“我不追究过去的事情，胎记就没了。”我想：这个胎记失去了标识作用，自然就消失了。

我还知道，哥哥这些年还了他欠下的债的三分之一都不到，了悟因缘的我放弃了迷中那无情的索债，哥哥原本孤独终老的人生已然要发生变化。哥哥的朋友又开始热心的给他介绍对象。我看见另外空间中，哥哥的脚上拴着红绳，我希望哥哥有美好的未来！

艺术评论

中国画原论（三）：写真

天外客 见善

“写真”的本意是“图写真形”的意思，这里的“真”即“神”，亦即“传神写照”。具体的说，就是用绘画的方式表现物象时要形神兼备——形像写实、意在传神。“写真”反映了起初人们对绘画理念上的认识，也成了中国传统绘画的特

旧金山哥伦布日游行 华人赞法轮功队伍



一年一度的旧金山哥伦布日大游行十月七日在旧金山举行。旧金山湾区的法轮功学员再次应邀参加，受到主办单位和观众的欢迎。首次看到法轮功学员队伍的大陆人表示，法轮功的队伍很壮观！有气势！感觉到有一种很强大的能量

场。

今年，法轮功学员的队伍有美西天国乐团、炼功队、花车和腰鼓队，阵容强大。他们所到之处受到观众的喜爱。

“很壮观！有气势！他们面相平和。”从中国大陆来美的赵女士看到法轮功的队伍后高兴的说。她说这是她第一次看到法轮功的队伍。

她说：“我感觉到有一种很强大的能量场。队伍从旁边过去时，感觉他们很慈善，让我的心性也变好了。感到身上被什么东西震慑住了。”

丹麦法轮功团体受邀参加健康博览会



二零一八年十月六日，丹麦的法轮功学员应邀参加了奥尔堡市的健康博览会。博览会在图书馆举办，博览会上展示了各种不同的治疗方法，从不同的角度帮助人们维护健康和解脱心理压力，改善人们的生活质量。

法轮功的展位吸引了众多的参观者，不少参展商也前来咨询有关信息。

法会交流

大法改变了我

尊敬的師父好！

各位同修好！

我是一名十六岁的大法弟子。因妈妈修炼，从小我就明白大法好，在中国小学升国旗的时候我常在心里默念“法轮大法好，真善忍好”。

过去我是一个比较内向又自卑的女孩子，小时候因为长相不好看，又留着男生长度的短发，因此在幼儿园一直到小学六年级都常常被同学欺负。上了初中我开始沉迷游戏，动漫，我的性格变得暴躁，极端，孤僻，结交的朋友也是“臭味相投”。老师们十分无奈，爸爸妈妈都伤透了心。

直到初一时的一次学校体检，医生查出了我脊柱侧弯。我的背弯下去的时候可以明显发现是不对称的，其实小学时我的眼睛和肩膀就一高一低，用一把尺子平行对着两只眼睛的会发现右眼高左眼低。当时也有老师向妈妈说过，可我们只是以为是写作业的姿势不正确造成的，然而却越来越严重了。

回到家后向妈妈说了这件事，妈妈说唯一的办法只有修炼，我深信不疑地接受了。以前一直以来都是妈妈修炼，偶尔也会叫上我学法，但每次我不但不听还常因为这个和妈妈吵架。于是从这时开始，我断断续续地学着法。

初二时，我转学去了市外一所住宿学校，妈妈虽然不在身边，我也每周都把大法书和装有师父讲法的 MP3 悄悄带到学校，晚上坐在床上学法。慢慢的我发现我变得比以前开朗了，甚至竞选当了班长，连最好的朋友都是校学生会会长。就连我的脊柱侧弯也好了，我眼睛也很正常了。我知道，这些都是慈悲伟大的师尊给我的。现在回想起来，那时我并没有好好修，师尊却改变了我这么多啊。我开始向身边的朋友讲真相，但因为那时我还不会讲三退，所以很遗憾她们只明白了真相。

我写过一些轮回故事，但是这个故事让我感觉到格外沉重。在轮回中，即便是亲人之间，也是在明确无误的在要债、在偿还。都说善恶因果报应如影随形，和人的一生紧紧相随，此话当真不假。

我想起师尊的话：“人在世间养成了许多观念，以至被观念带动着，追求着向往的东西。然而人来在世上是由因缘决定着人生的路与人生中的得失，怎么能由着人的观念决定人生的每一过程呢？所以那些所谓美好的向往与愿望也就成了永远也得不到的痛苦执著的追求。”（《精進要旨二》〈走向圆满〉）

大法善解冤怨

我对女儿讲了这个轮回往事，对她说：“善解了和舅舅的缘分吧，放下过去的诅咒，舅舅也不容易。”女儿问：“怎么解开？”我说：“到大法师父的像前，给师父磕头，请求师父帮忙，放下过去的仇恨和诅咒。”女儿去做了。

我想了想，在哥哥来我家时，对哥哥讲了这个轮回故事，哥哥明白大法真相，相信轮回往事。他听了这个故事，表情凝重，沉思片刻，说：“我前世真是没少干坏事，难怪这辈子如此。如果那时我明白这些理，我绝对不敢做这些恶。”我对他说：“欠钱财的，不要了；欠命债的，发过的毒誓，也不追究了，你好好生活吧，我们善解了这些恶缘吧！”

在第二天哥哥离去时，我察觉到哥哥的命盘已然有了变化。命中注定的，并非永恒不变。哥哥是个善良的人，他明白大法真相，尊重大法弟子，在外地遇到大法弟子对他讲真相，他就象见到亲人一样，和大法弟子说上话，他觉的是个荣耀的事情。每逢年节，他都问候师父。回来买供果，他都买最好的，然后虔诚跪拜。当他看见大法弟子的项目缺钱时，他就解囊相助，有一次，在外地，他看见同修在弄台历，当即拿出一千元，来帮助这个项目。拿钱多的时候，有一年，他拿出了一万五千多元钱。

冤债锁住哥哥

哥哥是个善良、乐观的人，但也有苦恼的时候，最大的苦恼就是至今孑然一身，形影相吊。他不会知道自己的过去做了恶事，不知道自己中了诅咒，他满心渴望的妻子和儿女一直不曾到来，他因为惧怕亲戚的唠叨不愿去走亲访友，面对父母的叹息和忧愁，也曾苦闷彷徨。他对我说：“大法的理念在支撑我做个好人，不敢放纵自己的色欲。”我知道，他也会曾满心希望，跪求姻缘，可惜月老并不牵线。

这些年，他曾经拿手机让我看某个女人的相片，他非常相信我，他认为我无意中说出话中隐藏着玄机，他想知道他的缘分到没到来。我知道他心中所想，就告诉他：“人生，只能是随缘。缘分到了，有些事情会自然而然的发生，缘分没到，就当是一个了愿还债的过程吧！”

我对于无意中看到的景象，缄口不言，心中在默默的惊讶和思索。有时哥哥在追求一个对象时，我就看见他腿上被拴上一个灰色的绳子。都说月老拴绳，拴的是红绳，这个灰绳是怎么回事？是宿世欠下的烂债需要偿还吧。

现在我知道了，在他当管家时，他曾经欺凌骚扰丫鬟、仆妇，还克扣月饷，占佣人便宜。这世，他躲避开真心想和他结成良缘的女子，他追求的、心仪的那几个女孩子，都吃他的、喝他的、欺骗他，没有人真心对他。他还经常领着堂弟们大吃二喝，花钱买单。我看到的是那几个女孩子是过去被他骚扰的女人，堂弟们是过去被他欺负过的仆人。我不再抱怨他傻乎乎的，因为我知道了，他是在还自己欠下的业债。我在想：人单纯点，好啊，还债快，你看那些奸诈的，尽占别人便宜的，一辈子都活在和别人的纠葛里、算计中，债没还，还弄一身病。

人来世间，神早已根据人前世的业债，安排好了人的一生。就象有一个剧本一样，早已写好。命运的转盘在天上转，人就在地上演。如果人能预先窥测到自己的人生剧本，有谁还敢恣意妄为，无法无天。

一、正式走入修炼

去年七月，妈妈陪我来到了悉尼留学。来这里我也结识不少同修，在一次小组学法中一位叔叔建议了我去天国乐团。其实一开始我还有些犹豫，顾虑心和社交恐惧在我心头挥之不去，可出于不愿拒绝他人我答应了那位叔叔。于是，我开始在天国乐团敲小鼓。

没想到，第一次观看乐团排练就使我深深地喜欢上了这里。听着优美慈悲的乐曲，我很感动，也很震撼，激动地对妈妈说：“妈妈！我太想在这儿敲小鼓了！”同修们都很照顾我，声部长与指挥对我的鼓励很大，我很受鼓舞，那时我每天一放学就很开心地在练习板上练鼓。以前我很喜欢听常人音乐，让负能量侵害我身心。现在我每天上学放学都听天国乐团的乐曲，走在路上看着路人的心态都是慈悲祥和的。我想或许是因为我对乐团的喜欢和修炼上的改变，那时我也很想参加游行和演出，通过师尊加持，我很快背下了谱并通过了乐团的考试。

我觉得进了乐团之后，我仿佛变了个人似的。以前我很排斥炼功，不愿吃苦，安逸心很强，每次都是妈妈催着我炼，有时还会因为这个吵架。现在每到炼功时，我就想：“我现在都是天国乐团的成员了，怎么能像以前一样不炼功呢，那些同修们哪有不炼功的？”于是赶紧从床上蹦下来炼功。学法也是一样，我几乎不让妈妈催了，有时会找着妈妈学法。身边的人也说我改变很大，有同修说第一次见我，我的脸黑黄，好像满脸写满了不高兴。现在有同修说我的脸仿佛每个汗毛孔都在笑。

我发现我跟人说话也善了，以前的我整天脏话连篇，妈妈说我是个刺猬，一碰就炸，爸爸说好像一天到晚对方欠了我八百万似的。爸爸是还没“三退”的常人，现在我对爸爸的烦心全被慈悲心代替了，有时候爸爸说几句，我不但没生气，还觉得爸爸挺可爱的，我看爸爸被自己的执着带动的像个小孩在发泄，感觉他很可怜。我第一次体会到了师尊在《转法轮》

里讲的“一出慈悲心，看众生都苦”[1]。于是爸爸对大法的看法也转变了不少，以前爸爸不仅不让我修炼，连妈妈出去做大法的事都要说几句难听的话。现在我每周都需要去乐团排练，在家里也要练鼓。我想起师尊在《加拿大法会讲法》中说：“堂堂正正的修炼”[2]，我就不去想爸爸的反应，堂堂正正的做我该做的事情，现在虽然爸爸口头上没有说什么，但已经是默默支持我们了。爸爸回国后，还打电话关心我敲小鼓的情况。爸爸现在虽然还没“三退”，但他心里也逐渐明白了大法好。我跟妈妈也不吵架了，虽然有时候会生气，但是记起师尊的教诲：“向内找这是一个法宝”（《各地讲法九》〈二零零九年华盛顿 DC 国际法会讲法〉），我就一点儿也不气了，甚至笑出来。

二、去掉对游戏和常人软件的执着

在国内上初中时，爸妈给我配了一个智能手机，我当时找借口说是自己学习和画画上要用，其实全是用来玩游戏，上网和聊天。我常常熬夜，甚至可以看动漫，打游戏到凌晨三、四点钟。走入修炼后，我删过好几次游戏，甚至把手机，平板电脑摔烂，可总是反反复复，这些东西一直放不下。我在游戏里花钱，沉迷虚拟的数据很难自拔。游戏对我的影响很大，占据了我大量宝贵的时间，使我无法抽出时间学法炼功，有时学校的作业也会被拖得很晚。

于是我上明慧网看了很多关于修去这方面执着的交流，受益很深，发现同修们都是通过多学法炼功去掉的。于是我在手机里下载了师尊的法，我想，我的手机里装了那么多常人软件，怎么能把师尊的法与这些摆在一起呢？我毫不犹豫地吧常人软件全部卸载掉了，一下子，我感觉好像整个人都舒畅了很多。那一刻，我才意识到这些常人软件就像附体一样缠着我，如果我不主动排斥它们，它们就会更加无形中伤害修炼人的身体。我回想起以前我痴迷手机视频，常人音乐和游戏时，我感觉每天好像没力气，有时从椅子上起身都会头晕的站不稳，我

藏财富，母亲劝说无效，只能叹息。古人云：积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃。这个余庆、余殃不但跟在当时，还会跟在后世，哪怕相隔百年、千年，也如影相随。

在这一世中，我的父母因为哥哥一直单身，心里备受煎熬，母亲经常在除夕夜让哥哥搬动荤油坛子（民间习俗，意味着动大婚），人的姻缘、人的命，岂是一个荤油坛子改变的。至于父亲，一看别人家的儿子结婚，心里就着急、痛苦，以至于落泪。可是前世，他的儿子又给别人带来多大的痛苦呢？商人金舜人财两空的痛苦，娇儿寻找娘亲的痛苦，岳母失去女儿的痛苦，如烟替姐姐赎罪的心里痛苦。这些痛苦管家能不去偿还吗？能不去承受精神上痛苦的那部分吗？

我的父亲曾经在三年前对我说：“你哥都 43 了，还没有对象，我们都 70 多岁了，以后我们没了，你哥岁数大了，就得上养老院，逢年过节的，你家包饺子，做好吃的，就找他吃一顿。”父亲说的眼泪涟涟，我听了，很是心酸。我对哥哥说起这个事，哥哥听了，哈哈大笑：“别听他们的，我能混的那么惨，尽瞎扯。”

当我确切的知道了我们之间的因缘时，我不由的感叹：世间善缘、恶缘皆可聚为家人，善因必有善果，恶因必有恶果，有谁能逃离因缘业债的捆绑。世间万事真的有其由来，背后的因素错综复杂，有恩的报恩，有怨的索债，前世廖北对金舜的恩义，这一世两人结为恩爱夫妻，“恩”在前世，“爱”在后世；廖北对如玉有敛葬之“义”，这一世两人成为父女，父慈女孝；金舜和如烟生活了一辈子，两人的心中都横亘着一个他们不能说出口，却又刻印在心中的亲人如玉，这一世他俩成为姑嫂。那个管家，欠人钱财，欠人命债，造成了他今生的不如意。人活在世上，无一例外的都被因缘捆绑，今生他认为的亲人——妹妹和外甥女，都是温柔的要债人。

在前缘今世的故事中，我解读着我和家人的缘分。我感叹：善恶因果轮回报应，真是毫厘不爽。

不肖，愧对婆家的疼爱，我想让小女儿如烟来照顾金舜和孩子。”母亲想了想，同意了。母亲对我说，如烟有意照顾我和孩子，让我娶如烟，我推拒了。母亲和岳母一再坚持，如烟的想法又非常坚定，她哭着来问我，是不是嫌弃她，我慌忙摇头，她又说：“你总要娶妻，有谁能比我对孩子更好。”看着泪流满面的如烟，考虑到儿子，我答应了。如烟在府里照顾孩子，一年后，我正式娶如烟为妻，那一年，如烟 17 岁，我 23 岁。如烟酷似她姐姐，看见她，我的心就隐隐作痛。唯一的欣慰是儿子非常喜欢她，如烟悉心照顾金楠，金楠长大后，一直以为如烟是自己的亲娘，并不知晓发生的事情。家里后来又添了一对儿女。

因缘使人成为一家

往事过了近千年，世间的冤缘烂债总有了结的时候。在今生，过去的善缘、恶缘相遇。曾经的江湖朋友廖北转生成我的丈夫，如烟转生成了我的小姑娘，曾经的母亲成了我的婆婆，看上去是我嫁给了丈夫，其实我是嫁给了缘分。正月结婚，冬天生下了女儿，女儿是贺如玉转生而来。

至于那个管家，他转生成我的亲哥哥。我的哥哥曾经是一个风度翩翩的美貌少年，可是姻缘却迟迟不到来。在女儿三岁时，有一次哥哥来我家，我们说话间，女儿突然问：“舅舅，你有女朋友吗？”当时，哥哥非常尴尬，说：“还没有呢，以后会有。”丈夫和婆婆听了，哈哈大笑，非常惊讶孩子问出的话语。又有谁能知道，那是一个诅咒在启动。

作为兄妹，在他经济困难时，我帮助他。当他赚钱多的时候，他开始回报我，给我和女儿买东西、花钱，从来不心疼。他对我 and 女儿很好，可是女儿有些不太喜欢他，我也经常嫌弃他会赚钱，不会攒钱，看不惯他和几个堂弟吃吃喝喝，然后由他来买单。

这个轮回中还涉及到我现在的父母，在那一世中，他们是管家的父母，父亲纵容管家作恶，认为儿子有本事，还帮着私

甚至觉得自己随时都要猝死了一样。真如师尊在《二零一零年纽约法会讲法》中讲的那样：“人说眼睛看什么没关系，不愿看不看了就行了。不是，你看到了就进去了，因为任何东西在另外空间中它都可以分体的，看的时间越长进的越多。”[3]我刚刚删掉微信，QQ 时，我还顾虑着家人或朋友联系我的问题，怕别人觉得我很奇怪。可我转念一想，难道我要被这些东西阻碍自己提高吗？于是我再不去想这些问题了。我心中一下放下了很多执着，比如朋友圈里的攀比心、显示心和嫉妒心，我感到无比轻松和舒畅。

可能是因为我以前游戏瘾太大，我经历了很长一段时间的反复，有时好不容易几个月都没有碰一款游戏了，又受影响下回来了，比如觉得自己可以只玩一会就卸载的；再比如看到同学玩，显示心上来想显示自己玩得多好似的。但是这些都只会某一段时间我学法炼功没跟上才会出现，每当我学法炼功跟上时，我连想游戏都不会想。

直到今年七月份下旬一天晚上我做了一个梦，梦中师尊给我们讲法，可出了法会场我却完全记不起师尊讲了什么，甚至不记得法会上师尊的形象，我唯一记得的只有一句话，就是梦中师尊在讲有关结束的时候，说：“都到不了明天。”回到家后，我突然想起《转法轮》，我连忙跑到卧室放大法书的地方，发现什么都找不到了，当时我很难受，我一下子醒了。

醒来后我与妈妈交流这个梦，回想起梦里找不到大法书的场景，我止不住流泪。我悟到：现在大法书天天就在我们面前放着，我们却不珍惜，真正等到结束的那一天，什么都来不及了。我又回忆了一遍梦，发现我连在梦里回家的路上都在惦记着游戏，我很自责，一定不能再反复了，我对自己说。

放下游戏的执著后，我发现我有了更多时间学法和做大法的事。学校课间和午休时同学们聊游戏，八卦和明星时，我也不受干扰了。以前我还以为会不合群呢，其实不但不会，换来的反而是同学们的尊敬与敬佩。就像师尊在《转法轮》里讲

的：“有人就想了：不行啊，我迎来送往的；或者我是专门联系业务跑外的，不喝酒事情不好办。我说不见得，一般的谈生意，特别是跟外国人谈生意、打交道，你要饮料，他要矿泉水，他要来杯啤酒。没有人灌你的，你自己喝自己的，能喝多少你喝吧，特别是在知识份子中，更没有这种事情出现了，往往是这样的。”[1]

三、信师信法，闯过病业假像

去年十二月，突然有一天我肚子特别疼，开始不想吃东西，连吃青菜都感觉油腻。我开始拉肚子，刚开始我以为只是吃什么东西吃坏了，可一连过了三天都还是如此，我每天吃的很少，基本只喝水，有时候只喝了一杯水都会拉肚子。连妈妈都担心的问我是不是应该去医院看看，我立刻坚决的拒绝了。虽然那时我的修炼状态还不是很好，处于带修不修的层次，我也不知要向内找，但是我心里一直很坚定的觉得这一定不是病，是假像。

第四天早上我被肚子痛醒，当时心有点不正，想着用手机查了一下我现在的反应是什么状况。当我查到“肠胃炎”三个字时，我突然感觉心中有一股无名的火，一下子把网页关了，心里想：你才肠胃炎呢！过了不到一个钟，我感觉肚子疼痛慢慢消失了，我也愿意吃饭了，妈妈也很高兴，说我彻底好了，都有笑容了。我那时虽然没有好好修，可慈悲伟大的师尊却一直在管我。

其实想写的还有很多，我对师尊的感激和我在大法修炼中受益的感悟都是写不尽的。我真的很感谢师尊安排我加入天国乐团，使我真正走入大法修炼。心中装着大法，我体会到了生出慈悲心的感觉，遇到矛盾我再也不感到无助了。但我还有许多要修去的心，比如很重的同修情，妒嫉心和色欲心等等，通过这次交流把它们暴露出来，希望我在今后修炼中能彻底去掉它们。

谢谢师尊！

管家敏锐的察觉到周围的气氛不对，他鼓动唇舌，拐跑了如玉，还卷走了大量的财富。廖北知道了，带人追赶他们。管家慌不择路，带着如玉跑进了庄稼地。如玉累的走不动路，她后悔了，想起了儿子，想起了我对她的好，她不想逃了。她痛恨自己被管家迷住了心窍。她想回去，哪怕跪在我面前，受到屈辱责骂，也想获得我的原谅。管家不让她回去，不由分说背着她跑，等管家也没劲的时候，他俩在树下歇着时，如玉哭闹起来，管家生气了，捂住她的嘴，如玉就咬他的手，管家恼怒之下，打了她一巴掌，两人纠打在了一起。打斗中，如玉的额头撞到一截干树枝上，在两眉之间扎出了血窟窿，如玉象疯了一样，眼里冒着火。管家一看不好，生出了恶意，他掏出匕首，扎向如玉的心脏，然后卷起钱财跑了。

很快天下起了雨，奄奄一息的如玉用手抓着土地，悔恨交加，她觉得对不起丈夫，对不起孩子，她想：来世如果相遇，我一定善待他们。她也非常痛恨管家，为此她发出了毒誓：“来世遇到管家，以额前的伤口为记，诅咒他一辈子娶不到媳妇，让他断子绝孙。”第二天，廖北带人找到了如玉的尸体，廖北拔去如玉身上的匕首，请人修饰了她的遗容，把她埋葬了。

十天后，我回来了，面对的是人财两空的家室，抱着一岁多的儿子，我的内心痛苦异常。儿子哭着要找娘亲，哭得我的心了无着落。母亲信佛，劝导我。岳母和小姨子如烟来告罪，母亲善待了她们。我把妻子从新敛葬，在妻子的坟前，我发誓，如果遇到管家，我一定让他倾家荡产，不得善终。小姨子如烟曾撞见过她姐姐和管家的不检点，她纳闷：姐夫一表人才，家产殷厚，姐姐为什么被管家迷住？她劝过姐姐，姐姐默默无语。现在，她目睹姐夫和孩子的痛苦，内心深深自责，觉的自己没有尽到规劝的责任，思前想后，她萌发了嫁给姐夫的想法，并对母亲说了自己的想法。

岳母心疼外孙，认可了她的想法。岳母对母亲说：“如玉

石形状的疤痕，那是她在 1800 年代中期身为苏族 (Sioux) 印地安战士，被箭射穿的痕迹。一名驯马师说出，她的前世是巫婆，遭到指控后被处以绞刑，她让我看颈部，正好有六吋长的白色胎记横过喉咙附近。”由此，作者得出结论：“灵魂在之前的身体里面，对曾经经历过的创伤与重大伤害，都有非常清楚的记忆，然后，灵魂带着这些记忆进入新身体，再把记忆灌注到新身体的细胞里。细胞对前世伤害所引起的反应，就是胎记。”

看着文章，我想到了女儿的胎记，女儿在出生后不久，有一天，我看见小姑子拿着软纸蘸着水，在擦女儿的两眉之间，不一会，她对我说：“嫂子，孩子的两眉之间有个胎记，我还以为是脏了，擦了一会没擦掉，孩子皮肤都被我擦红了。”女儿逐渐长大，那个胎记一直在两眉之间，是淡淡的不规则的形状。

在吃饭时，我对女儿说：“都说胎记是前世留下来的记号，你这儿胎记里肯定有个故事，不知是从天上带来的，还是地上经历的？”女儿说：“妈妈，你说呢？”我说：“也许时机到了，我就能知道了。”在一个月后，我知道了女儿的胎记里面蕴含的玄机，看见了发生在过去的故事。

这是一个让我感到震惊的故事，于是我确定，每一个胎记的背后的确都有故事。

回溯往事

我讲述的这个故事发生在南宋时期，距今约有 870 多年。

那一世，我叫金舜，是扬州的一个商人，家中财富颇丰，妻子贺如玉，温柔美丽，儿子金楠，一岁多，非常可爱。作为一个商人，我经常在外奔波。府中的管家不是善良之人，他趁我不在家，私挪财富，还诱惑了我的妻子，两人之间有了私情。这些事情被我的一个江湖朋友廖北察觉，廖北写信给我，让我赶紧回家，他告诉我，他已经派人在监视管家。我爱如玉，不想失去她，我赶紧处理了一些事情，就往家赶。

谢谢同修！

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父经文：《加拿大法会讲法》

[3] 李洪志师父著作：《各地讲法十一》〈二零一零年纽约法会讲法〉

(2018 澳大利亚法会交流稿)

在背法中归正自己

悉尼大法弟子岳昌智

尊敬的师父好！

各位同修好！

我是悉尼大法弟子，今年 79 周岁，是在景点讲真相的学员。过去一年中，我在学法中增加了背法，通过背诵《转法轮》，与不断向内找，归正了自己许多不正的修炼状态，收获很大。在此向师尊汇报、与同修们交流。

(一)背法，归正自身

1、背法

在过去好长一段时间的修炼中，我被一些不正常状态困扰着，怎么努力也突破不了，很着急，很无奈。在一次去坎培拉参加大法活动时，我和我们学法组的一位同修在一起。有一天晚上大组学法，我们来不及回旅馆去拿书，直接到了学法场地。正好是学《转法轮》第一讲。我想，我基本上可以背下来，我就跟着背。那位同修就在我身边，我听到她背得句句干净利落，不加字、不落字，非常好。我好羡慕！心生一念：我能像她一样背法就好了！可是，多次想开始都没有成功。

在明慧网上交流背法的文章很多，我也看了不少，心中再次燃起背法的希望，有一次我与那位同修交流，谈到我的烦恼，她说：“背法吧。”过了两天，另一位背法的同修也跟我

说：“背法吧！”我心想，这一定是师父通过他们在点化我，我不能再等待了！于是我开始背法。快八十岁的人背书，对常人来说不可思议，可我是大法弟子，所以我觉得我能行。于是，从2017年8月开始背诵《转法轮》。大约用了10个月背完了第一遍，现在正在背第二遍的第四讲了。

我把读法、背法、听法，结合起来学。背法的时候，读懂意思，看清句子的结构，反复读，反复背，直到记住。同时，对照法看自己是不是按照法做了。背法要集中精力，把思想念空，杂念全无，才能记住法。经过一段时间实践，我感到主意识变得清醒了，能看到自己的执着了。师父说：“你背下《转法轮》来，对于提高是有好处的。因为你身体微观上的那部份和你人的最表面都在背。”[1]。一年的实践，我感到受益很大。

2、意外收获

对于背法，我的想法很简单，没有要解决什么问题的想法。不抱有求之心，我却得到了意外的收获。

首先是修炼状态的改变。比如：打坐向后倒，犯迷糊；发正念倒掌；学法不能入心、大组读法时中途突然被困魔袭击等等。这些现象，是我许多年在努力解决而解决不了的，是令我很烦恼很无奈的问题。在这次背法过程中，这些毛病都不治自愈。当然，有时还有干扰，通过发正念能够解决。

找到了提高不了的根本原因。就是我学法没有跟上，给邪恶钻了空子，人为的滋养了邪魔。通过背法，主意识清醒了，向内找的机制得加强了，执着心一个一个显露出来。发现一个，清除一个。我这才发现：我的执着心很多！有的还很严重！过去不承认自己有妒疾心，只知道有怨恨心。现在认识到，怨恨心本身就是妒嫉心！过去我曾用发正念清理自己的空间场，但是没有解决根本问题。那时向内找，也找的很表面。现在我才发现：这些现象是修炼的根本问题没解决。用心学法才是回归的通途。学好法，向内找，真修心性，整体提高上

生命探索

轮回中的胎记：前世所受伤害 今生索债标识

子娴

在世间有这样一句话：杀人偿命，欠债还钱。这个理是非常公正的，人欠了债就要去偿还。在千百世的轮回中，在无明的迷中，谁曾不曾造业，谁又能不去偿还。因缘际合，曾经的债主和欠债人终究有相遇的一天，他们又是怎样的要债和还债的方式呢？

我知道一个关于我和亲人的轮回故事，我把它写出来，希望它能点醒人，让人知道因果轮回报应的存在，让人知道要债的方式不一定很激烈，但是却不可以躲过；是可以隐藏在亲情下，却又毫不含糊。

从胎记说起的故事

今年，有一天，我在正见网上看见两篇关于胎记的文章，一篇文章叫《轮回故事：胎记的真实目的竟是这个》，文章中说：“有的胎记是前世受伤害的地方，也有的是前世的一个记号，再转世时证明此人是曾经的某某人。”文中举例说：唐初，马家的儿子，临死的时候，他对母亲说：“儿子与赵宗家命中有缘，死后应当给同村的赵宗作孙子。”他母亲不信，就用墨在儿子的右胳膊肘上点了一个记号。赵宗的儿媳妇也梦见马家的儿子来说：“我应当给娘做儿子。”因此而怀孕。她梦中见到的人，和马家的儿子一样。孩子生下来后，检验他胳膊上的黑色墨迹，还在原来的地方。这个孩子长到三岁时，没人引导，便自己走向马家，并说：“这是我原来住的地方。”

另一篇文章《胎记的秘密：来自前世的致命伤害》，作者通过通灵和前世回溯，研究了许多案例，发现百分之九十的胎记与前世的致命伤害有关。文中写到：“一名大学教授，大腿正中横切一条又长又细的红血痕，他的前世是名十六世纪的中国人，因为截肢失血而亡。有一名女裁缝师，右肩上有一个钻

轮》，口念“你再拍X光片子，什么骨质增生也没有了，根本的原因就是那个东西在起作用。”合上书，还是想：“腿有毛病，盘不上。”看到学法组同修都能双盘，我又急又愁。后来经过努力，一点点能单盘十多分钟，到九九年七二零前，单盘能一小时，双盘也就十分钟左右。

二零零二年初，去天安门说真话证实法，被非法绑架在看守所，一次看见同修双盘发正念，我想：发正念要求双盘，我也把腿搬上去，就双盘了，意想不到的是：这次盘了一个半小时！看到另外空我的身体从胸前向两侧分开，我心想：手掌随哪边去了呢？就睁开眼看看：看见手立在胸前，身体在这坐着。

原来盘腿这么简单，为什么我好几年也没盘好，是因为“我有病，盘不上腿”的负面思维造成的，这个负面思维排斥师父的讲法，反复加强这个负面思维，就产生了更多的负面物质，造成盘腿这么简单的事好几年时间都没做好。

二零零二年初，为什么一次盘了一个半小时？是因为想到了法对发正念的要求，没有了“腿有毛病，盘不上”的负面思维。

双盘问题，说到底还是信师信法程度问题，写出来证实大法千真万确！同时也提醒双盘没达标的同修，可能只差一念：解体“盘不上腿”的负面思维！发出这一正念，迎来的定是柳暗花明！

重温师父的《洪吟 三》，与同修共勉！

麻 烦

闭目入廛断心烦
醒来万事操不完
天地难阻正法路
只是弟子人心拦

谢谢师父！

谢谢同修！

来，才能改变状态。我起步太晚了！许多时间荒废了，许多提高的机会失掉了，惭愧无比。愧对师尊的苦度，愧对众生的等待！

(二) 师尊的恩赐

在一年背法后期，我遇到了许多神奇。师父给了我很多鼓励。现举几例：

1、醍醐灌顶的开示

有一天，学习《二零一八年华盛顿 DC 讲法》，当看到师父解答怨恨问题时，我心想：这都是讲我的。接着看到师父回答下面的提问时，师父说：“我告诉大家啊，这个西方社会里大家普遍的对共产邪党都没有好印像。当然有一部份人他不清楚追求的社会主义呀、均贫富啊、怎么怎么的这些东西。其实人类社会不是那样的。人类社会有因缘关系的。你前辈子做的好事这辈子会转化成福份，这个福份可能变成官、也可能变成钱，所以才有钱。看他生意不管他怎么说个人经验、怎么会做，他是有那福份他才有的。不有很多人觉的自己很有才华啊、什么都行啊，就是赚不来钱，愤愤不平。他没那福份。说人类社会其实是神管的，就这么回事。这是公平的。你上辈子杀人害命干了很多坏事，你这辈子还要发财？所以它不是那么回事。它是神管的，不是象人类想象……。”[2]这段话让我豁然开朗，尤其是“人类社会有因缘关系的。”和“这是公平的。”这两句话，像重锤敲开了我的重重业障，打到了我生命的微观。我突然感受到，我的头像开了顶，强大的能量灌下来，身体所有的粒子都在震动，持续了好长时间。我体验到了醍醐灌顶的神奇。接着，我的视野一下子开阔了。什么不平？怨恨？妒嫉？一下子化作云烟消散了去。我明白了，一切魔难都是自己的业力造成的！师父已经为我承受了很多很多，修炼中所遇到的这点魔难，是师父在利用我的业力来提高我的心性的！师尊慈悲无量啊！我却不悟！还怨恨别人！不想过关！现

在想想都觉得自己那时很可笑、太没悟性啦了！感恩师尊的慈悲点悟，感谢同修的无私帮助。

2、奇特的善解

在我背法过程中，许多不正常状态得到纠正，可是，打坐被人推的现象还存在，即使在很清醒时也会出现：有一股不小的力量推我的右肩。我想知道是谁在推？为什么推？我有了这个愿望后，师父就帮了我。

有一天在梦中，我感到有人推我的右肩，我回头看是谁。一转身，看到一个披散着头发、穿着半长黑袍的人，站在不远处。我大叫起来，吓醒了。坐起来发正念。可是早上打坐时又出现推我的现象。我想：怎么回事？打坐时师父法身就在我身边，它怎么敢来推我？一定是另有原因。是不是来讨命？欠了债就得还啊。怎么还？我想起了师父讲过的善解的法。我首先向这个生命道歉，然后把善解的法念给它听。后来我看到了两个生命在我面前出现，然后离开了。从此，打坐时不再被推了。

从梦中看到的情景，我回忆起，我 5、6 岁时，在我的家乡，无知的我杀死了动物，也许就是因此而造了大业。因为我修炼了大法，师尊保护我，用善解了结了这段恶缘。

3、新生的法器

A，小喇叭的再造：一位新学员为我代买了一个《数字点播器》，播放炼功音乐，发现有质量有问题，我正念清除，没能解决问题。怎么办？退回去？觉得不合适。因为是那位新学员的女儿的常人朋友网购的，无法退换。我想到，大法弟子做事要为别人着想，如果退给她，会给那位新学员造成压力，所以不能这样做。扔掉它？这个小生命太可怜了。有缘来到大法弟子家，是它的福分。但是它出生在那个国家！那里的产品本来就是质量问题多多的！它太可怜了！我忽然想到：只有师父能救它。于是，我发正念清除它本身的邪恶因素时，求师父加

苦根本就不在意了。

四是大法修炼，三件事都要做好。我们自然的组成学法小组，每周定期集体学法和自己学法相结合，整点发正念自觉坚持好，每天炼功不误。随时交流体会，互相鼓励，共同精进。我们每天都是默默无闻的、无声无息的做着这些最神圣的事，兑现着大法弟子的誓约。感觉非常快乐、充实、幸运、幸福！我们牢记师父的教诲：“自己作为一个修炼人不能放松自己。最艰苦的路你们都走过来了，最难的时候你们都做过来了。走好自己的这条路”（6）。珍惜这万古机缘！不给自己留下遗憾！

无限感恩师父的无量慈悲，交给我们这么神圣的使命！
感谢当地手机项目协调同修给与各方面的支持和帮助！

注：

- （1）李洪志师父新讲法《二零一八年华盛顿 DC 讲法》
- （2）李洪志师父著作《转法轮》
- （3）李洪志师父著作《洪吟四》〈为何不要〉
- （4）李洪志师父著作《洪吟三》〈济世〉
- （5）李洪志师父著作《洪吟三》〈劫〉
- （6）李洪志师父新讲法《二零一八年华盛顿 DC 讲法》

解体“盘不上腿”的负面思维

大陆大法弟子

我于一九九五年八月得法，二零零二年初腿才能双盘。好几年不能双盘的主要原因是“盘不上腿”的负面思维所致。

得法前，我的左侧第五腰椎与胯骨长在了一块，形成假关节，医院称为腰椎低化。得法后，连单盘都盘不上，两腿搬到一起，就象那个瓢车圈，捺这边那边翘，捺那边这边翘。

到学法小组，我就坐在沙发上，有新学员来学法，问我怎不盘腿，我说：“腿有毛病，盘不上。”时间长了，有时有同修替我回答：“她腿有毛病，盘不上。”就这样，学着《转法

三、心性升华，共同精進。

用手机对打讲真相救众生，坚持了多年之后，感觉效果越来越好，众生都在等着得救，三退人数在增加，自己的心性也在不知不觉中升华上来了。现在已经没有啥可怕的了，每天走出家门就是想救人，没有别的心思干扰，没有过去那种思想压力了。感觉这就是修炼人每天必须要做的事，是大法修炼人份内的最神圣的事，责无旁贷，而且真的感觉很幸福！这种幸福很神圣、很奇妙！超越了常人的感受。回过头来，再看常人中的吃、喝、玩、乐、欲望的满足，那种所谓幸福，那都啥也不是了，太没意思了！！不在同一个境界上了！内心有一种自豪感油然而生！

目前先后加入进来我们对打小组已有五位同修。后来的同修刚开始对打，都有一个过程，开始每月只能三退几个人，现在能退六十多人；有的开始每月能退几十人，现在能退一百多人；有的过去每月退出一百多人，现在能退出两百多以至三百人；有时每月能退出五百人。感觉真有丰收了。有一同修大姐亲身体会后说：“对打真好，退一个是救一个，比起只打语音要痛快多了。”（指三退人多）（其实救一个人就等于救了一个宇宙）

师父说：“救人数一满 邪恶一并诛”（5）。为了救人，我们每天对打时间从开始的一个小时，到后来的两小时。近两年来，我们每天要打三个小时至四个小时，有时还会感觉时间不够用！要不是手机卡的限制，还会加长时间对打，每天要打 200 个号码左右。这 200 个号码会有三分之一以上不听或不接听，因为多打才会多退。同修大姐七十六岁了，她没有年岁大的观念，一心就想救人，心存善念救人就多，基本每天能退十几人，有时退二十几人，甚至达到一天能退三十几人。我们已经没有了酷暑、严寒、风雨、虫蚊叮咬的辛苦感觉，胳膊、腿被蚊子咬出一排排大包是常事，大姐有时后背都有蚊子咬出的大包！她都乐呵呵的说：没事。感觉能多救人真是高兴，那点辛

持。之后，这个小法器真的好了！我好高兴，好珍惜。

B，DVD 光碟的复原：师父讲法 DVD 光碟无意中被人划伤了，我没办法修复。我求师父帮助，是师父给复原了；

C，电脑的故障清除了；

D，电饭煲起死回生了……

这些都是师尊的恩赐！师尊不断在鼓励我，让我精進。同时，也节省了许多钱，我把钱用来买真相资料救人。我非常珍惜这一切。谢谢慈悲伟大的师尊！

（三）学好法，多救人

师父说：“大法弟子保证每天的修炼是必需的，讲真相、救人是大法弟子的使命。在走向圆满的路上，两者缺一不可。”[3] 大法弟子学好法，是理所当然的，这是助师正法的保正，是根本的根本。只有学好法，心性整体提高上来，才能更好的救度众生，我每天学法炼功，然后去景点讲真相。周一至周五在景点，周六在看护报纸的同时随缘讲真相。不想落下有缘人。我体会：背法之后学法能入心了，慈善心增强了，讲真相劝三退的效果提升了，三退的人数也增多了。一切都来自于法，师父给我们的机缘。很神圣，很难得，我要珍惜，要完成好大法弟子的历史使命。

对于学法，我理解，集中精力背法，一遍遍，几十遍，读懂了，记住了，大法清除了我头脑中的业力、观念、外来干扰、和体内的败物。从微观到表面，同化了大法的部分多了，也容易看到自己的执着心了，认清它、根除它。整体在提高。身体也越来越轻松。

师父说：“它是不想让你修成的，它是要害死你的。”[2]。旧势力不想让我们修成，我们不承认它的安排，就在学法修心、向内找上下功夫，同时做好三件事，就能破除旧势力的安排。是师父一次次点化与帮助，打掉了那些顽石，我才能有今天！这是一个新的开端，我会坚持下去。

这是我当前的认识，有不足之处请同修们慈悲指正。

谢谢伟大的师尊！谢谢各位同修！

注：

[1] 《瑞士法会讲法》

[2] 《二零一八年华盛顿 DC 讲法》

[3] 师父新经文《提醒》

(2018 澳大利亚法会交流稿)

修炼体悟

【编辑信箱】关于中国传统文化的投稿

正见网收到一些关于中国传统文化的投稿，文章内容大多来自网上常人根据古文翻译或者改写的历史故事、神仙故事、历史人物等。鉴于文章的版权问题，以及常人文章所表达的是常人的认识和观点，或者带有党文化的用词，我们建议不要直接引用常人文章的内容，而是自己根据古文翻译和改写，用修炼人从大法修炼中启迪的智慧，去阐述自己的观点。

发正念遇到的几个小故事

美国大法弟子

发正念是师父要求我们做的三件事之一，是大法弟子运用功能，展现神通，清除破坏大法的邪恶及黑手烂鬼，清除共产邪灵对世人的迫害，同时也在解体旧势力对修炼人的干扰，意义深远而重大。师父说：“每个大法弟子都不能忽视这件事情，也不能以任何借口忽视发正念，因为你清理不好你自己自身就做不好，你清理不好你自己也会干扰别人。”[1]下面，将我在发正念中遇到的几件事写出来和同修分享，供参考。

大法弟子处处都要展现大法的美好

一年多前，在纽约针对不明真相的人干着破坏法的事发正念时看到，这些人都被另外空间各种奇形怪状的生命在背后操控着。我对这些操控人的生命讲：“现在是正法时期，法轮功

年坚持下来，做到每天就是去打、去讲、去面对。当然时常还会有人心干扰，有时一出家门就有一种压力，甚至不想走出家门，人的各种顾虑心在阻挡。可是一想到有使命和责任在身，正念命令自己必须去做。在坚持不懈做的实修中渐渐的人心越来越少了，压力也越来越少了。坚持不懈很重要，坚持就是磨炼过程，任何干扰和困难都不要想放弃，就是要坚持做下去，结果是怕心慢慢的去掉了，救人的路也越走越顺了。

二、魔炼人心，兑现誓约

在与众生对话过程中，会遇到各种各样的人：有接受真相同意三退的；有说需要想一想来推脱的；有说“你有病啊”、“你神经病！”等嘲笑话的；也有破口大骂难听话的；还有威胁要给你定位，一会儿就抓你的等等各种人。当时就会想起师父的话：“因为面对常人，各种常人的心都在干扰你。”“让你的心在这个环境中去魔炼。”（2）这个过程时间要长一些，因为这就是个修炼过程、魔炼人心的过程：每天都有人心要去掉，每天都有心性升华的机会，有时也真是剜心透骨的感觉。这个过程中有时不动心过的好，自己挺高兴；有时生气没过好，自己心里会沉重；有时会伤心，甚至掉下眼泪；心想救人真难啊！可马上就会想：不难就不用你来救了！记住师父的话：“救人是我对神的誓约 大难前必须争分夺秒 为了救人我不畏嘲笑 为了救人我不畏强暴”（3）“不信良知唤不回”

（4）！在师父呵护鼓励下，慢慢的心的容量变大了：真的面对难听话不动心了，面对大骂不动气了，有时那人在骂，我还会觉得那人可怜，救不了，唉，再等机会吧？！为他错失机会惋惜。令人欣慰的是，有更多在对打中明白真相，同意退出党团队的众生，发自内心的高兴，一再感谢，有的说：“我也想炼法轮功，我到哪里能找到你呀？”、有的说：“我们都知道共党不好，就是不敢说啊！”、有的说：“有这么好的事啊，这么简单就保平安了，太好了！谢谢你呀！”我们会告诉他（她），谢谢法轮大法吧！

[3] 李洪志师父经文：《二零一四年旧金山法会讲法》

心性在救度众生中升华

大陆大法弟子 真欣

师父说：“作为修炼人来讲，你们承担的责任确实很大。救度众生。”（1）大法修炼中要救度众生，可以采用多种形式，根据自己各方面的条件，我在零九年就选择了用手机这种形式讲真相，救众生。开始时只是发短信，每天都到外面一边走一边发短信，风雨不误，下雨天外面行人少，打着雨伞更安全。发短信主要内容是“法轮大法是正法，世界需要真善忍”，“请你记住法轮大法好，真善忍好”，“天要灭中共，三退保平安”，等基本内容。那段时间里很顺利的。有的收到短信后还有回信的。后来我又开始发彩信，大批的发送“图文并茂”的彩信，效果挺好，收到的人大多接受，少量有骂的。可一段时间后，发短信、彩信都被阻挡（过滤）不给发了。那后来就开始拨打语音。但我发现，众生在接听语音过程中，主动退出的人数不是很多。而且中间有人问话，我们当时无法回答，感觉还是不太理想。救人急呀！这样就开始用手机直接对打讲真相劝三退了。

在这里，把几年来手机对打救度众生的体会概括一二，向师父汇报。在大陆用手机对打首先要注意安全，在此基础上做。

一、要突破怕心，坚持不懈

开始时心里会胆胆突突的，很紧张，有时都不敢说话，忘了说啥。每天打几十个电话就回家了。电话打的少，效果就不太好，退出的人少，这时有些沮丧，甚至有时灰心。回家学法，发正念，清理自己的空间场，清除一切障碍因素，心性提高上来就想：助师正法，救度众生是神圣使命，大法弟子必须做好，要知难而上啊！决不能后退！大量学法一段时间以后，怕心渐渐的也就去掉好多了。手机对打就慢慢走向正常了。几

是教人向善的佛法，你们这样参与破坏大法，迫害大法弟子是没有未来的。”结果，它们中有几个头头模样的通过思维传感告诉我说：“我们知道，但没有办法，大法弟子目前存在两个问题，一是有的没有把大法的美好充分展现出来，二是有的没有符合常人状态修炼。”它们不得不按旧势力的安排做它们的事。

我当时想，无论什么理由，干扰破坏大法都是有罪的，绝不允许，就立马发出正念清除它们。正念一出，它们大部分消失殆尽，但仍有几个没有清掉，甚至还在那里冷笑。我琢磨为什么清不干净？向内找发现，我自己也存在没有修好的地方，打出功的力度没那么大。后来我想，自己修炼中的不足可以在修炼中归正，这不应该成为迫害的理由，就用纯净的心加大力度，彻底清除了那些邪恶。我看到的这些邪恶，只是在我所在层次中看到的，还有些邪恶在不同层次、不同空间，到现在它们还在干着迫害大法和大法弟子的事，这需要我们每个同修共同铲除邪恶。

同时，我们还得修好自己，不给旧势力钻空子。作为修炼人，如果没做好，旧势力会抓住不放，找机会迫害。旧势力对大法弟子的迫害，不仅仅是像中国大陆学员那样抓进洗脑班、监狱进行折磨。在海外，它们一样进行迫害，或让你出现病业状态，或做事不顺，遇到这样那样的干扰，或经济紧张，或同修间制造间隔、矛盾，让学员做不好讲真相、证实法的事等等。师父说：“大法弟子是人类的希望，而且是唯一的希望。救度众生是我们的使命，责任重大，唯有修炼好自己才能做好大法弟子必须做的事。”[2]

花草树木齐喊“法轮大法好”

最近，我和同修一起打理一栋宿舍，由于房子陈旧，到处布满灰尘、油垢，特别是鸟粪散发出来的臭气熏的人头晕目眩。师父点化我，意念中给自己身体下个罩，阻止污秽的侵扰，这样效果果然很好。在同修们共同努力下，房子内外按计

画变得干净整洁。这是在人这一层面的表现。在另外空间，则是闪闪发光，就像漆黑的夜晚，我们的房子灯火通明，而周边的房子则是黑灯瞎火。同时，我们也发正念清场，让宿舍周围的环境变好。我们知道，万物皆有灵性。师父说：“来在世上的生命，当不上人，当动物、当植物，都等着大法弟子救度。你们做不好啊，不只是你们自己做不好，你发愿要救度的那些生命，都将失去机会。你们责任重大，未来等着你们，宇宙众多的生命都在等着你们。”[3]

在给房子发正念清场后，我又通过思维传感和房子周围的花草、树木等讲，现在是正法时期，你们同化“真善忍”，就可进入新宇宙，有美好未来。它们表现很吃惊的样子，好像从来没有听说过，但很相信我说的。我就让它们跟着我念“法轮大法好”“真善忍好”。它们都齐声高喊“法轮大法好”“真善忍好”，声音就像大合唱一样，整齐划一。在喊的过程中，它们身上许多像枯树皮、败叶一样的东西纷纷掉了下来，面貌焕然一新。

隔洋除恶

最近，中国大陆一同修 A 因讲法轮功真相被邪恶抓进洗脑班迫害。A 从洗脑班出来后，已停止学法、炼功及发正念，神智不清很烦躁，有自杀倾向。

症状与媒体披露的，A 在洗脑班吃的食物被下了破坏中枢神经的药物一样。得知这一情况后，我们一方面通过各种方式给她安慰、鼓励，让她坚信师父坚信法，坚持学法炼功、发正念并向内找；另一方面，加强为她发正念，清除迫害她的一切邪恶因素和共产邪灵。

我们在为她发正念时，把握了这样几点：一是意识中没有距离远近，好像她就在身边一样。事实上也是这样，在人这个空间，她在中国大陆，我们在美国，远隔重洋，但在另外空间是没有这样的距离的，打出的功一动念就到她那里。二是相信她只是人的这一面由于有执着心，被邪恶钻了空子，被迫害得

理智不清。所以，发正念时直接将功打入微观，与其元神沟通，让她增强主意识，正念起来。三是不怀疑正念的作用，坚信她一定会在师父的呵护下，通过同修持之以恒的帮助，以及她自己努力，会完全好转。

另外，最主要的一点是灵活运用神通除恶。如有的邪恶在另外空间知道大法弟子要发正念了，就提前离开她或躲藏起来，所以，在发正念打出功能前先撒出一张大网，将 A 空间场罩住，然后再念动正法口诀除恶，这样就好似瓮中捉鳖，轻易就将邪恶清除。在为 A 同修发正念的过程中，在我所在的层次看到的情况是这样的：开始时她空间场充满了各种凶猛野兽，随着发正念，这些东西大概三天就逐渐被清除了。随后，她空间场又出现许多鱼类，发正念时还听到一条大鱼从她身上掉到地板上发出的“砰”一声响。大概也是三天左右，这些东西也被清除干净了。再发正念时，突然看见她空间场出现一群仙女，第二天又出现了佛，整个场面就像神韵节目中仙女和佛从天上下来，抢救受迫害的大法弟子一样。

当时我就意识到 A 同修要好起来了。正要询问与 A 联系的同修 B，结果 B 提前给我发来信息说：“太神奇了！”“她现在稳定了，不想做傻事了，要学法炼功，跟师父走。”后来，B 同修告诉我，A 又出现反覆。我一看，原来是一个邪恶怕大法弟子发正念清除它，就远远地躲在一个不易察觉的地方，远距离遥控 A，对 A 进行迫害。我立马将功打过去彻底消灭了这个邪恶。

在同修们的共同努力下，特别是当地同修耐心帮助，和她一起学法、发正念，在法上交流，生活上照顾她，A 同修逐渐好了起来，空间场又出现了修炼人特有的光芒，还能参与讲真相救人。

注：

[1] 李洪志师父著作：法轮大法《各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉

[2] 李洪志师父经文：《致巴黎欧洲法会的贺词》