

内部修炼交流

明慧汇编：
修去安逸心

明慧文章汇编

目 录

抱着安逸心回不到无私的家.....	3
去掉求安逸心.....	4
警惕安逸心的危害.....	6
说说安逸心与“吃苦”.....	7
安逸胜毒酒.....	8
一种不易觉察的懈怠与安逸心.....	10
安逸心似“温水煮青蛙” 后果可怕.....	11
突破安逸心 重视并加强炼功.....	13
修去安逸心的体悟.....	16
追求安逸 危险至极.....	19
安逸心是邪恶迫害的得力工具.....	21
挖出求安逸之心的根源.....	26
修去安逸心 更精进实修.....	28
修去求安逸心的过程.....	30
安逸心是滋生色欲心的温床.....	33
安逸心阻碍提高.....	35

抱着安逸心回不到无私的家

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一五年四月四日】安逸是世上人人都想追求的，而我们修炼是想要获得最终的大自在，不再受人世间这种身心痛苦。但是要得到这种大自在，就首先要要在修炼中吃苦精進，就是要对别人好，事事为别人着想、无私无我达到无漏的境界，才能达到解脱烦恼的目的地。

人是因为自私逐渐远离了自己最初自由自在的家，直至来到这个理念完全与宇宙正法理相反的迷中，我们没有了原来家的概念，也迷失了回家的路，从而把这里当作了自己的家。如果在这里产生了安逸心，不就是不想回我们那美好的世界了吗？

这样看来安逸心是不是迷惑着我们、不让我们离开这里的魔？人追求的安逸是物质上的舒适和心理上的舒服，回避辛苦。究其原因还是怕苦怕累。一般人都认为能享受安逸是上辈子积来的福份。而作为修炼的人来说那就该反过来认识问题了，所以真正要想跟师父回家，就必须转变这个观念，舒坦、安逸不是修炼人的福，而是将人粘在这里的执着。

师父在《洪吟》中开篇<苦其心志>就讲了：“圆满得佛果 吃苦当成乐 劳身不算苦 修心最难过 关关都得闯 处处都是魔 百苦一齐降 看其如何活 吃得世上苦 出世是佛陀”。

修炼的人追求人世间的安逸不就是没有把“吃苦当成乐”[1]吗？如此怎么能得到佛果。

我们修炼是要跳出轮回、返本归真的，不想在修炼中去吃苦、不想承担本该属于自己的事情，怎么能消掉业力？师父讲过：“可是那个烧火做饭的小和尚，他并不一定是小根基之人。小和尚越吃苦越容易开功，那大和尚越享受越不容易开功，因为这有个业力转化问题。小和尚老是又苦又累的，还业就快，开悟就快，说不定有一天他一下开功了。”[2] 我们修炼人不能当那个贪图享受的大和尚，应该当那个烧火做饭的小和尚。

养大了安逸心之后，还容易生出其它人心，如依赖心、懒惰、虚荣心、骄傲自满、显示心、妒嫉心、欢喜心和喜欢被人夸奖羡慕的心等等。每一颗心都是一条缆绳，想死死的把人绑在这里。这样一看我们会发现这颗心多么可怕，不能被它操纵自己的举动言行，不可能带着这些肮脏心回到那纯净圣洁的家园。

刚刚认识到这些，想与同修们分享，希望还保留着安逸心的同修，尽快斩断它，用纯纯净净的心做好三件事，不然还在安逸中享受着，错过了亿万年的等待，就后悔莫及了。

认识有限，敬请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈苦其心志〉

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

去掉求安逸心

【明慧网二零一八年十二月二十一日】大概在半年前，一次晨炼之后，本来该学《转法轮》了，但最终还是又睡了个回笼觉，就这半小时回笼觉的功夫，一个梦把我惊醒。我梦到这天要去参加一个考试，所以提前起床洗头了，但是头发打湿以后，怎么也找不到洗发水，心里那个焦急，心想着这怎么出去呢，今天可是要考试的不能耽误了，那股急躁的劲让我似睡非睡中不停的蹬被子，胳膊也在被子上乱拍，好不容易找到了洗发水，洗完头一路狂奔到考场，却找不到准考证上指定的教室和座位，心里那股懊悔……后来又梦见我在一片荷花池的上空飘行，我用力的拍打着自己的翅膀却怎么也飞不高，脚离荷花池的水面只有两米左右。

梦就这样被惊醒了，瞬间让我感觉到修炼的紧迫。从那天起，我不敢也不想再睡回笼觉了，当我知道自己会错过考试的时候，我根本睡不着了。我开始按时晨炼，一次晨炼之后听师尊讲法录音或者学《转法轮》，就这样坚持了一段时间。

昨晚睡梦中，梦到师尊给一些弟子们讲法，弟子们围成一圈端坐着聆听，而我却在不远处躺在床上睡觉，师尊快讲完了我才睡醒，当

我起床准备去听的时候，师尊讲完了，结果我什么都没听到，然后师尊领着弟子们朝一个风景秀丽的地方走去。远远望去，那里的水一片湛蓝，很是清亮，我看见有些人在里面沐浴。我赶紧跟在师尊身后，可是走了没几步，前面出现一块圆形的大石头，看上去有两三米那么高，必须跨过这块石头，才能到达那个有水的地方，当时心里想着这么大一块石头，我怎么过的去，如果师尊能拉着我的手让我蹦过去就好了，可是师尊并没有回头看我，来不及多想，我把心一横，闭着眼睛跳过去了，跳进了那片水池。

师尊安排给我们的修炼路都是根据我们的能力让我们能走的过去的。尽管这样，我还是不敢过，别的同修跟着师尊脚下生风，走的一个比一个快，我却被那块石头吓住了。为什么？因为师尊在讲法的时候，我在睡觉。想跟着师尊走，心里没有法怎么跟的上呢？脑中沒有法，一块石头都能挡了你的路。当我把心一横的时候，才发现走过去没那么难，也就是一念间的功夫。

入冬以来，天渐冷，早上贪恋温暖的被窝，不想起床，心想着白天抽空把功炼完就行，但是白天往往没时间，更别说五套功法全部炼完了。当炼功一松懈的时候，早上多睡的两小时并不会缓解任何疲劳，肉身也变的萎靡不振，白天显的无精打采，学法和发正念都大打折扣，和人讲真相也解不开对方的迷惑，因为没有法的力量。大法弟子的生命是用法来充实的。那种想安逸的状态让我感觉身体好久没有吃饭了一样空洞无力。

师尊讲过：“整个形势对大法弟子来说越来越宽松了，可是越宽松压力就减小了，减小了压力就容易产生一种安逸心哪，想舒适一点啊，想放松一点啊，想缓解缓解。实际上大法弟子的生活已经和修炼一环扣一环的紧紧的溶在一起了，大家对自己的放松，实际上就是对修炼的放松。” [1]

每次我修炼有明显提升的阶段，都是对自己要求比较严格的时候，学法、炼功、讲真相、看明慧网文章，生怕浪费一点时间，身心不断被法充实，真的是每天都感到被法同化的幸福。

可是稍不注意，就对自己放宽要求，这种求安逸心也往往会出现在精進的时候，因为觉的自己一段时间以来状态挺好，做什么事都在

法上，放松了警惕，觉的偶尔缓缓应该没问题，然后就这样不知不觉注意力被转移。

修炼路上处处是考验，我们一定要警惕这些看似不起眼的小事，任何事都不要放松对自己的要求。个人体会，不妥之处，请指正。

注：[1] 李洪志师父著作：《各地讲法九》〈二零零九年大纽约国际法会讲法〉

警惕安逸心的危害

文：台湾大法弟子

【明慧网二零二一年十月十九日】最近跟家人同修交流，提到平日上班会占去一天当中的绝大部份时间，要平衡好三件事有难度，感觉难以达到比较精进的修炼状态。

我的体会是：每一次的发正念、学法时间长短跟炼功都是正邪交战，修炼无小事，如果常常都是魔性占上风，那自然难以达到精进的修炼标准。工作下班回到家容易遇到思想业力的干扰，总是想休息、放松，思想业力给的理由很狡猾不容易察觉，表面上是为你着想，它说：上班很辛苦当然会想休息一下，不为过吧？于是放松自己，去浏览一些时事新闻或娱乐影片，但是它会逐步升级，学法也可能碰到干扰，本来学法学五十分钟，可能学三十分钟就想休息，或是本来应该要补上炼功就想很累，假日再补上。

严重的后果是，你会逐渐放松，这次没过去，没意识到，下次也难过去。累积的黑色物质没消下去，渐渐就把修炼人往下拖，越来越不精进，直到被安逸心毁掉。

我的体会是，不要给自己任何借口，当意识到还没学法炼功时，立刻现在就去学法炼功，老老实实的做好三件事，修炼没有任何捷径。同时，每一次学法炼功都是在消不好的物质，都不会白做，如同修交流提过的，修炼是愈精进越轻松，干扰越少，因为黑色物质一直稳定往下消，做事情也会比较顺利。

有个方法很好，就是把下班后做的每件事情所花的时间一件一件记录下来，这有个好处，能帮助更好的去做时间安排。

说说安逸心与“吃苦”

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二四年四月八日】一次和同修交流，一个同修说找到了自己的根本执着是安逸心，给自己划定了一个舒适的“区域”，在这个“区域”内，自己年轻，健康，衣食无忧，并按照自己的想法按部就班的工作生活和修炼，很舒服。谁一旦触动了这个“区域”，比如打扰到了自己，马上就不干了，就急眼了，不耐烦，生气，甚至大喊大叫，各种魔性大爆发，根本上是那颗“安逸心”被触动了。

我听了一惊，以前自己从来没有好好找过安逸心的问题，而同修说的情况，我不仅全都有，而且还表现在方方面面。比如明明给自己定了长期背法的目标和时间段，却经常找理由少背或不背，用学各地讲法来代替，原因是人心觉的学各地讲法更轻松容易，可以少吃苦。打坐明明可以坚持一个小时，却稍微疼一点点就放下来。集体学法时多数都是单盘或散盘，同修提醒一下，就双盘一会，疼了一点就拿下来，不能严格要求自己。早起炼功，有时候起晚了，五套功法没炼全，也不愿意补上。遇到一些有难度的事情，就有畏难情绪，不愿做或者拖拉着做，不愿直面矛盾……就是想舒服，那个人心认为，舒舒服服多好啊。

妻子（同修）见我安逸心太重，提醒我，妻子交流说，不能吃苦的人黑色物质多；阻碍修炼人精進的都是业力，你真吃苦了，业力就死，业力当然不干。吃苦是大好事啊，另外空间的生命想修炼提高，却没有人身，不能吃苦，所以不能提高啊。我们应该珍惜能吃苦，能修炼的机会！

是啊，常人都觉的舒服是好事，体会到很舒服时会高兴的说“舒服死了”。可是对一个修炼人来说，真的舒舒服服、没有病又没有苦，就不能洗净自己，不能真正返本归真，只能永远在世间做人，甚至人都做不了。那么站在高层次上看，这个曾经的神，永远回不去了，不就是死了吗？真是“舒服死了”！

我越想越惊，这么严重的执著心，我居然一直没把它当回事，我

不能贪图“舒服”，我还要兑现誓约跟师父回家呢！把观念转变过来后，我发现自己不怕吃苦了，遇到吃苦的事情也不再像以前那样表现的不耐烦和无奈了。现在我早起时候困了也不随着它迷糊，马上站起来清醒清醒积极炼功了，打坐疼也不放下来了，妻子同修打扰到我，我也不发脾气，没有不耐烦了，背法也没有畏难情绪了。

当我真正直面这个“苦”并一步步超越它时，我发自内心的喜悦。我下决心一定要修去这个求安逸的根本执着，抓紧时间精進，兑现誓约。现有层次的一点认识，不足之处请同修指正。

安逸胜毒酒

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一六年六月二十日】师父说：“可是在神来看，人的过份安逸和舒服并不是好事，会增加业力，积攒业力。消不掉业，最后下地狱，甚至于生命被销毁。过去你们西方的人也知道这样一个道理，老人们也懂得这样一个道理，说吃一点苦没有关系，不是坏事。在艰苦的环境中锻炼锻炼是件好事，都懂这些。” [1]

师父说：“你就是要好过一点，那是修炼吗？那能修炼吗？到今天这个观念还不能转过来，我这个当师父的都不知道你怎么样能够走向圆满。求安逸，求安逸那就求安逸吧，作为一个常人求安逸，师父什么话都不说，因为常人想求安逸也不能说人错，因为人他就是在这样的追求中生活，目前人类的社会就是这样的。现在常人的事师父不想说什么。但是作为修炼的人，你们就不能这样认识问题。” [2]

宇宙正法已近尾声，师父一次次讲法启悟我们的正念，让我们能够精進，兑现誓约。安逸会使人丧失精進的意志，就象温水煮青蛙一样，一点点的把大法弟子拖下去，使人麻木放松懈怠。当发现时，已经滑下去很远了，所以对于安逸要防微杜渐。很多同修因常年放任自己掉了层次，并堆积了大量的业力，甚至会拖走人皮。

安逸是下滑的开始，不但会增长业力，堆积多了还会遭到迫害，甚至会使人邪悟，前途尽毁。

很多同修把讲真相当成了每天生活的一部份，多少年来风雨无阻

的坚持着。一天下着大雨，老年同修准备出去讲真相，这时他儿子说，下雨了，就别出去讲了，可是老同修说，难道下雨了你就不用上班了吗？在明慧网上看到一篇文章：一同修一室的住房，没有厅。丈夫整天看电视。为了学法、背法，同修在厨房的过道上铺个垫子。把厨房灯泡用一个方纸盒罩上，在边上挖个洞，当作台灯。就在这样艰苦的环境下，背了十五遍《转法轮》，这时七十五岁的她来例假了。她利用早市、接孩子、探亲访友等机会讲真相、劝三退、发放真相资料。

还有一同修多年用凉水洗头，出去发资料就只带一个凉馒头，就着一瓶在家里灌的自来水，水冻成冰块了，就用手焐化，勉强喝上几口，多年来家里只有咸菜吃，几乎不炒菜，几乎把所有的钱都用在证实法救人上，这是怎样的胸襟与威德？

我们很多的同修真的该问问自己，我们还能否象当初证实法时，那么不畏艰险，敢于担当？假如自己也处在这样艰苦的环境中，我们能否象文中所说的两位同修那样持之以恒的，十几年如一日的不怕吃苦，修炼如初吗？回答是否定的，这也许是几千万大法弟子掉下来的原因之一，几乎每个被迫害的弟子空间场中，都有安逸的成份，尤其是在迫害中离世的同修。

古往今来多少仁人志士，看淡物欲名利，屡遭艰难，却能始终不改其志，修养自身，提高道德标准，追寻真理大道。但是如今这种高贵品质却在物欲横流中渐渐的消失了。那些古人圣贤君子方能做到安贫乐道，而我们有些有着深厚根基的大法弟子却在追求物质享受，追求舒适生活，追求品味，讲格调，喜欢高消费，穿名牌，享美味，怕吃苦，讲享受，已经离道甚远了而不自知。

我看见有的大法弟子花大量时间旅游、购物、装修，追求舒服，不参加晨炼，就算勉强炼完功，还得睡个回笼觉，看见旧势力在给他主元神扇扇子，给他的主元神吃药丸。到现在还在执著美味，还美其名曰：“符合常人状态”，喊着对吃肉没执著吃不吃都行，可是嘴里说的都是，哪里的羊肉好吃不膻，哪里的鱼味道好，殊不知那些精进的大法弟子，出去救人都带着馒头咸菜，为的是节省时间。我在资料点里，为节省时间和节约资金多做资料，我就吃白水挂面，搁点辣椒酱，有时米饭咸菜，当然，家里有常人不能效仿。当这一切都结束时，

会有末日审判，我看见我们每个大法弟子，都跪在师尊的面前，复述你在正法中有没有尽心尽力；有没有全力以赴勇猛精進；有没有欺骗师尊；有没有以法为重兑现誓约；到那时不要因为浪费那么多的时间而后悔，我看见有的同修追求安逸，有层空间的身体已经在地狱里等待销毁，就这么严肃。

很多同修嘴上喊着否定旧势力，嘴上说我是师父的弟子，不要其它安排，就走师父安排的路，行为上却在符合旧势力，你让师父怎么给你做主？让我们谨记师尊的教诲，别让师父再为我们费心，让我们共同精進，修去一切人心执著，尤其是安逸心，一定要持之以恒，付诸于行动，才能彻底修去它，最后才能达到圆满的标准，返回天国！

注：[1] 李洪志师父著作：《欧洲法会讲法》

[2] 李洪志师父著作：《二零零五年旧金山法会讲法》

一种不易觉察的懈怠与安逸心

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一七年四月六日】最近学法，发现了一种不易觉察的安逸心。

知道正法已经到了最后的最后了，也知道把江魔头抓起来就完事了，于是内心里就有了一种等待和观望的想法，用在时事形势上的心就多起来了，并且给自己策划了一个自己认为可行的状态来等待时间的结束。

什么状态？即每天保证至少学一讲法，再看点其他的讲法，四个整点的正念保证按时发，每周保证参加一到两次集体学法，每周能抽时间发点真相资料或是打点真相电话，利用周末出去半天面对面讲讲真相。这就是我认可的等待中的状态，自认为跟不精進的比还算比较精進吧。心态上很象是在完成一种工作流程——只要今天达到了这个目标，就松了一口气，开始休息一会儿，或是看看网络、看看手机微信，或是看看新唐人节目、浏览浏览动态网主页的新闻等等，再不就是开始忙活家务。这时候要是再让我看一讲法，心里会有不情愿的感觉。另外，若别的同修找我帮忙做点什么事情，我都会考虑再三是否

答应，因为不想打乱自己的计划，不想让别人的事情给自己带来不必要的麻烦或是发生不该出现的骚扰、迫害等等。当然，我的理由会很充足，不让对方感觉到我是在推诿。

写在这儿，一个自私、保护自己、表面冠冕堂皇、不想被落下、没有救人的责任感、不从本质上同化法的我跃然纸上。汗颜！修到最后，真实的我竟然是这么个状态！

最近学法量比较大，能够真正的反思自己不在法上的状态，才发现我这种状态已经很长时间了，学法时，感受到了师父为弟子心急的那种洪大慈悲。

写出来，希望与我有类似心态的同修赶快调整，迎头赶上！

安逸心似“温水煮青蛙” 后果可怕

文：山东大法弟子

【明慧网二零二四年十一月二十二日】我今年六十八岁，修炼法轮大法二十多年，身体一直很好。但因为自己有业力，也多次出现过“病业”魔难。隔一段时间，身体某个部位就疼痛，不是这里痛，就是那里痛。由于自己明白这方面的法理，知道是消业，从来就不当回事，该干啥就干啥，这不影响做家务、做“三件事”，也不告诉家人，因为他们不理解。有时过关时间长一点，有时短一点，不知不觉中就好了。

最近，从明慧广播交流中听到，以及从周围看到的，有许多老年同修出现“病业”魔难。有的拖得时间很长，有的甚至失去肉身。我觉的很难过。有些老年同修，多年来，修炼很虔诚，救人很多，可是，法理不清，不会向内找，从而被旧势力钻了空子。现在我把自己怎样解除“病业”状态的一点亲身体会写出来，向师尊汇报，与同修切磋，相互借鉴共同提高、升华。不在法上的地方，敬请同修慈悲指正。

前几天，同修骑车带着我去帮助“病业”魔难中的同修学法、发正念。回家的路上，觉的有点颠簸，不舒服，回到家，就开始腰疼。开始没当回事，谁知越来越疼，躺在床上也疼，起床都很困难，不敢蹲、不能坐，每天硬撑着做晚饭，后赶紧躺下。学法、发正念，念“法

轮大法好 真善忍好”，可还是疼。好几天炼不了功。

自己心里很着急，家人也很担心，因为我学法修炼以前得过腰椎间盘突出病，很严重。丈夫、女儿都认为我又犯病了，很担心，但知道我从来不吃药，说服不了我，也就不强迫让我吃药。这样持续了十几天，仍不见好转，心里急躁，躺在床上学法，也不敬师、不敬法呀。怎么办呢？求师父吧。

一天早晨，师父的法突然显现在脑中：“身卧牢笼别伤哀 正念正行有法在 静思几多执著事 了却人心恶自败”（《洪吟二》〈别哀〉）。静下心来向内找：找了很多执著，例如：怨恨心、妒嫉心、不让人说的心等等，但还没找到主要的。

最后，突然觉察到近来晨炼有些懒惰，闹钟响了，关上后，不起床，接着睡了。醒来后，发现一个小时过去了，赶紧起来炼几套动功，就到六点了。发完正念后，又到做饭的时间了。那就晚上炼吧，到了晚上，有时炼，有时不炼的。特别是第二套功法——法轮桩法，“抱轮”时，有时觉的时间长，太累，时间不够，就不炼了，有时干脆炼四十分钟，偷懒。

不能严肃对待炼功，这不是严重的懒惰心、求安逸的心吗？！只想多睡一会儿，按常人的理衡量，当时舒服了，长此下去，就象温水煮青蛙一样，就被旧势力钻了空子迫害。修炼是要吃苦的。

想到这里，不管腰痛不痛，赶紧忍痛起来，咬牙用被子、枕头顶着腰部，半坐半躺的炼了一小时静功后，试着起来，不疼了。站立、走路，都不疼了，持续了近二十天的腰疼好了。我们全家人又一次见证了大法的神奇。谢谢师父！

以上是我向内找的一点切身体会。当我们遇到磨难时，不能按常人的理对待，用常人的病去对号入座，什么：“腰椎间盘突出”、“癌症”了，这种病、那种病的，什么病都与我们真修的人无关，我们的身体、我们的一切，只归师父和大法管，不归三界、人间及地狱管。

我们的身体在向神体转化，是高能量物质构成的，怎么还会有“病”呢？

突破安逸心 重视并加强炼功

文：海外青年大法弟子

【明慧网二零二一年八月九日】我是目前正在海外读研究生的青年弟子。借此法会之际向师父汇报、与同修交流这一年多来加强炼功、修去安逸心的修炼体会。

加强炼功

由于中共病毒的爆发，我所在的地区从二零二零年初开始规定学校改为在家上网课，这给了我更多时间和方便在家学法炼功。我虽然十几岁时就随母亲得法了，但是之前在炼功上一直没重视。近两年来才能做到每天炼一小时或一个半小时，但很是羡慕那些每天五套功法一套不落、几十年如一日坚持下来的同修，又觉的年轻人早上太早起不来，只要自己抽时间炼了就行了，没必要凌晨三、四点起来参加集体晨炼。

改为在家上课后，我觉的这是个机会让自己突破每天炼功两小时，于是就求师父加持。师父真的帮我了。从二零二零年九月份开始，我坚持每天不落炼两个小时功。刚开始时是因为设立了目标，有意的鼓励自己再坚持一个月、再多坚持一个月，后来时间长了就成了习惯。现在我基本上能保证每天炼功两小时、学法至少一小时、发正念四次，已经坚持了超过半年。

加强炼功后，我体会到了修炼是最好的休息。在炼功，尤其是炼静功时感受到了来自生命深处的宁静、祥和。仿佛一坐下去俗世的事情就与自己无关了，这是人世纷繁杂乱中难得的放松时刻。

想到师父讲法中说的：“我认识一个和尚，他懂得修炼这方面的东西。他在庙里作住持，事情很多，但他往那一坐就和它们断开了，保证不想，这也是功。实际真正炼功的时候，脑子里什么都不想，没有一点私心杂念。” [1]

虽然我现在还不能做到一点杂念都没有，但加强炼功后明显感觉到了进步。

我也体会到了作为弟子，在修炼中请师父加持是在走正路，关键

是我们要有心去突破、去坚持。师父说：“做到是修” [2]。师父还说：“如果你真能做到的话，你发现真是柳暗花明又一村！” [3] 像老学员一样坚持一天不落的炼五套功法，在我以前看来是不可思议的事情，但现在自己已经坚持半年了，都是从有心去做开始的。

突破安逸心

今年二月我开始了毕业前的实习。每天在路上要花两小时往返，但是刚好可以在车上学法、背法，也固定了自己学法、背法的时间。由于学法、炼功时间和在项目中承担的工作量的增加，我意识到要进一步减少睡眠时间和去掉安逸心。

因为自己从小家庭环境比较优越，可以说一直是养尊处优。以前我在修炼中没有太多意识到吃苦和安逸的问题。直到在项目中看到其他同修、甚至是和我同龄的年轻同修的辛苦，才注意到自己的安逸心。香港反送中事件后，在媒体法会上听到一位年轻的女同修交流她连续几个月坚持在前线报导、并把这当成修去自己安逸心的机会时，我非常受触动。想到这位同修比我大不了几岁，要是我的话，能接受工作安排冒着危险去前线报导已经不容易了，可这位同修却主动想到了这是修去自己安逸心的机会。

有一天我背法时背到“有这个身体，就让他来吃苦” [3]，对这句话有了新的理解。这个常人的肉身是给我们用来吃苦还业、修好自己救度众生的工具，不是给我们用来享受人世间的物欲、色味执着的。最近看到明慧网交流文章《口腹之欲也要去掉》，也意识到修炼人在吃、睡的问题上要注意严格要求自己。

我也更能体会到常人中讲的“天道酬勤”和修炼人讲的“精進”的内涵。师父在《精進要旨》〈佛性与魔性〉中讲到人的魔性包括懒惰，过去基督教的“七宗罪”中也有懒惰。

师父说：“其实大家想一想，过去的修炼人要耗尽一生才能走完的路中都不敢怠慢一刻，而要成就大法所度生命之果位的大法弟子修炼中又有最方便的修炼法门，在这种证实法修炼最伟大的荣耀瞬间即逝的暂短修炼时间内怎么能不更精進呢？” [4]

今天正法时期弟子的责任重大，远超历史上的修炼人。正法时期大法弟子的精進是对自己作为主佛弟子身份的珍惜，是不负承担的巨

大责任、使命，是意识到历史和无量众生所寄予的希望。我们更应该自珍自重，做到精纯无杂，孜孜不怠。

我以前休息时间总看些常人电视剧、视频或者小说等等。有时心情不好时也习惯性的想看看这些东西解闷。虽然明知道是饮鸩止渴。其实看了这些东西只会对自己不好，非但不能缓解负面情绪，反而会加重自己空间场里名、利、色、气的物质。就像师父说的：“那你还往身体里头弄，你不和我们正相反吗？” [3]

增加炼功时间之后，我的空闲时间变少了，每天除了常人的学习、工作就是三件事，很忙，但是也很充实。偶尔有一点空闲时竟有种以前从未有的“空”的感觉，觉的正法时期大法弟子除了三件事和常人社会中必须要承担的责任之外，真的没有别的事要做。

师父说：“世间的一切都是有目的地安排的，引起人的执着，不让你得救的东西太多了，你不把自己当修炼人也随着去？” [5]

以前也有同修说过“不忙就不是大法弟子了”，我们不能像常人那样把宝贵的时间花在休闲、娱乐，吃喝玩乐上。现在我稍微有点空闲时会看些和自己做的媒体项目相关的专业知识、其他同修做的讲真相节目，或者正统中西方文化的内容，增进自己的专业技能和文化水平。

在修炼中我还有很多需要提高的地方，比如需要继续减少睡眠时间、增加抱轮时间、调整作息早起参加户外集体炼功，以及凌晨准点起来发正念等等。希望在剩下不多的时间里能更加精进实修、救度更多众生，不负师尊的慈悲苦度与殷切期待。

个人修炼浅悟，若有不当之处请同修慈悲指正。

谢谢师父！谢谢大家！

注：

[1] 李洪志师父著作：《法轮功》〈第五章 答疑〉

[2] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈实修〉

[3] 李洪志师父著作：《转法轮》

[4] 李洪志师父著作：《精进要旨三》〈越最后越精进〉

[5] 李洪志师父经文：《二零一六年纽约法会讲法》

修去安逸心的体悟

文：台湾大法弟子

【明慧网二零一七年二月二十七日】我的安逸心表现出来各式各样，例如：不想追公车，哪怕是只要跑两、三步，也不想；只干表面活儿，我家后阳台的纱窗、地板、置物柜常常布满灰尘，心想我事情太多，这里有空再擦再整理吧，反正也没人看到……

但是，我今天想交流的是，我为什么不想天天炼功、为什么动不动就喊累的安逸心。

一、为什么不想天天炼功

十六年前，我炼功是为了治病。那时候还没坐完月子，我就咳嗽，咳了十一个月，西医看不到找中医，中医也治不好了，才试试炼法轮功。

我去炼功点每天要四点半起床，对我来说一点都不困难，因为我一心就想赶快炼功把身体的毛病治好。过了一个月左右，有一天，我先生突然说：“你现在晚上好像不咳了。”我才发现炼法轮功还真有效，不知不觉中我就不咳嗽了。可是，后来我的痰又变多了，常常在咳痰。经过学法加上听同修的交流，我知道这是师父在给我净化身体。所以炼功就更带劲，不敢偷懒。

就算每次炼功两条手臂被蚊虫叮咬的都是小红豆似的包包，盘腿疼到呼吸不过来，出门还要抬着娃娃车从二楼慢慢走下楼梯，把刚满一岁的小孩带去公园炼功，无论刮风下雨，我每天照常去公园。因为我一心只想要有个健康的身体，能够好好照顾小孩，我不希望他像我一样，才三岁，妈妈就生病走了，我更不希望他比我还惨，不到三岁就再也看不到妈妈。

但是小孩上幼稚园、小学之后，我每天炼功的坚持就开始动摇。先是周六周日要跟家人出游，我炼功就自动改成五天，后来每天送小孩上学，我变成自己一个人在公园炼功，爱炼几套就炼几套。再后来只有身体出现病业状态，我才勤炼功。

我也知道自己长期以来炼功的心态不正确，却从不想改变。这几

天，针对炼功问题，我决定问自己几个问题，再听听自己怎么回答：你为什么炼功？为了治咳嗽。现在咳嗽治好了吗？治好了。那就没心事了？就不用炼了吗？还想炼，希望这个身体永远没有病，也希望心里永远不要有人与人之间心性上的折磨，大家都你好我也好，多好啊！可能吗？你学法时应该认识到啦，生生世世你杀过生，欠了谁，伤害过谁，欺负过谁，就想炼功把这些债还清，没事了吗？就算你想靠炼功吃苦来还债，你一个礼拜炼几天啊？静功都炼一小时了吗？常常只炼半小时，那能吃什么苦啊？

本来以为通过自问自答，找到了自己没有的法上去真正认识和严肃对待炼功问题，是在内心深处还有一个顽固的、叫某某（编者注：作者名字）的人没有真正听师父的话，所以才出现炼功松懈的心理。其实不是，是因为炼功的出发点是自私的，还没跳出旧势力的安排，还在旧宇宙中徘徊，还是旧宇宙的生命为私的心理。因为我只是想这个我暂时借住的人壳，炼功后可以变的一身轻，变的年轻，周围的人都会夸我你看起来不像五十几岁的人，你越来越年轻。

真正明白的我被后天观念给蒙蔽了，忘了我为什么要层层下走，忘了我对天国世界众生许下的承诺，忘了答应师父助师正法的誓约。

二、为什么动不动就喊累

说出来大家也许不相信，我连叠个被子，心里面也会喊累。这几天，我突然意识到，我好像动不动就会觉得累，为什么我的安逸心这么强烈？我从小也不是被伺候的大小姐啊！一个棉被能有多重呀！

冷静看自己，我看到自己的安逸心中其实夹杂着其它人心，像争斗心、妒嫉心、攀比心，这几个人心是在心里认为不公平。例如，每天清晨出门炼功，周一到周五炼完功回家，先生要上班去，散乱的棉被、床单我来收拾理所当然，因为我没有上班。可是放假，他起床晚了，也照样不收拾，我也就不想收拾。

我心里想，这又不是我一个人的事，假日你可以休息了，放假了，我反而更累，不但平常家里各种活儿照样做，还多出中午一餐要弄。更让我心里不平衡的是，父子俩看 DVD，边吃着零食边看，吃了饭，饭碗往那一放，就等着我收拾善后。

每每想到先生婚前一个样，婚后又一个样，真的是心里很不平衡。

所以，能赖的家事，我就尽量赖，还找各种理由让自己心安理得。就像铺床单，我会抱怨先生买的床垫那么重，一个人硬搬弄不好，闪到腰怎么办？叠棉被轻而易举的事，他不叠，我干嘛要叠？

为了让我去这个不平衡的心，学法时，师父就点化我：“我们这一法门就是直指人心，在个人的利益上，在人与人之间的矛盾当中，能不能把这些问题看淡看轻，这是关键问题。” [1]

读到这里，我还没有太大感觉，直到读到同一段讲法后段，师父说：“我们在失的过程当中，我们真正失去的就是那种不好的东西。” [1] 我想那是什么不好的东西呢？我突然清醒了，师父要去我那颗和丈夫争斗的心，不情愿叠棉被，看上去是懒惰，懒的去叠，实际上不只是安逸心作祟，还有一颗争斗心，再深挖，其实还有对丈夫的情没放下，和心中深藏的对先生的怨恨心。怎么婚前对我那么好，什么都可以帮忙做，到我家吃饭，还会帮我一起洗碗，现在起床，连个被子也不愿意叠好。

我察觉到，我这个人心的改变，那个物质就会一直存在。每天学法干什么呢，不就是为修掉各种人心吗？各种人心让我看了先生会心烦，看了床上的被子会心烦，去景点看到摇头摆手的陆客会懒的开口，面对要洗的碗盘会感觉身心俱疲。这些不好的思想，不好的东西，要怎么去掉呢？其实师父已经说的很明白了：“我们失去的实质是不好的东西，是什么呢？就是业力”、“要想去掉这个不好的东西，首先得把你这颗心扭转过来。” [1]

怎么扭转过来呢？我自己觉得，是要把自己那个一直想停留在安逸状态的心扭转过来，而且师父说：“你對自己要有个严格要求” [1]。我却常常不想去做花几分钟就可以完成的事，不想再跨出去一步多讲几句真相，还找各种借口“收拾床铺多浪费时间！”“他们急着上车，下次再跟他们说吧！”

再想想自己修炼的心态：修炼是你个人的选择，你要早起，你要去景点，你要上平台值班等等，你觉得你要听师父的话你要救人，你觉得很神圣。但是这个物质身体会累，所以你想求得家人帮你点忙，他们不如你愿没帮你的忙，你就心里不平衡，你就做家事马马虎虎，这样有达到修炼人的高标准吗？你不高标准要求自己，却在心里面嘀

咕未修炼的家人，因为你没有把那颗维护个人安逸的心放下，你只想自己值班累了，应该好好休息一下，可是却要面对做不完的家事，因而在心里产生了不平衡。

我记得我把自己累的感受谈出来时，有同修说，不能喊累，你一这么想，你就会更累。还有同修说他感到疲累时，他会盘腿打坐炼静功发正念。每当听到同修的修炼体悟，我不只看到自己还停于半天的状态，更是感激师父的慈悲安排，借同修的口点化我。

三、结语

在查找自己的安逸心时，我认识到：安逸心其实是旧势力钻了我放纵的思想空子，阻挡我向上修炼，我自己被迫害，而人的这面观念还很认同，等于是把自己关进了观念的牢笼里。既然认识到了，唯一的办法就是实际用行动去改变。

师父说：“有些人为什么他那个思想业力长期就消不掉呢？就是不去分清哪个是自己。为什么叫你修呢？首先你得把不好的思想修掉它，你能够去掉那些不好的东西是因为你不承认它是你，这是至关重要的。因为你不承认它是你，所以才能把它消掉。其实，它真的不是你，它是你后天做事形成的各种观念，甚至构成的业力，就这些东西。”“人想要什么，那是他自己说了算，只有你不想要这东西才能给你去掉。” [2]

以上交流是最近自己修炼上的一点心得，如有不在法上的地方，请同修慈悲指正。

注：[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父著作：《美国西部法会讲法》

追求安逸 危险至极

文：大陆青年大法弟子

【明慧网二零一八年一月四日】我是一名语文教师。一次在课堂上讲到欧阳修的“忧劳可以兴国，逸豫可以亡身，自然之理也”一句时，我当时内心很是疑惑：“忧劳可以兴国”好理解，可是安逸享乐为什么会“亡身”呢？

我是一名九零后，从小父母呵护备至，基本没吃过什么苦，一直觉的对安逸的追求是天经地义的，是自然之理。修大法后，明白追求安逸不好，可是一直没有从根本上认清这个安逸心，所以这些年来还是比较放松自己。

一次，师父的法：“有这个身体，就让他来吃苦” [1]，打入我的脑海，我身心一惊：啊，原来当人就是要来吃苦的！我知道这是师父点化我要去安逸心了。后来在背《转法轮》第一讲“真正往高层次上带人”时，我对安逸心又有了更深的理解：原来生命本来自高层，是变坏了一步才掉到人这里。神慈悲再给人一次机会，让人在这低层吃苦修炼，最后返还真正的家园。而我已经掉到这垃圾堆里来了，竟然还想在垃圾堆里追求安逸，贪图享乐，抓住垃圾不想放手，这不是和神对人的要求越来越远了吗？师父还讲：“返不回去，那就是继续轮回和毁灭。” [1] 追求安逸，真的是危险至极啊！师父讲：“可是你是变的不好了掉到这一步上来的，所以你不会舒服的。” [1]难怪常人中有个说法“过不了三天好日子”，其实神就是要让人吃点苦啊。

再看看身边现代繁华社会，哪一个新事物的出现不是让人更加追求安逸享乐从而想要毁掉人呢？比如越来越精致的食物，越来越便捷的智能手机，越来越眼花缭乱的服饰。再回首，真是“处处都是魔” [2]。

最近，我的住所厕所下水道经常堵塞，找人修理了几次，不久又堵上了，我想这肯定是水管里面有东西堵在那，根子问题没有解决，才会一堵再堵。恍然间，我会心一笑：难道这是在告诉我，是我修炼上的根本执著没有解决？思考片刻，我知道了：这个安逸心就是我修炼中的根本问题啊。我修大法的愿望就是为了求得永生的安逸，想摆脱人世轮回之苦，到天上去就可以永远不吃苦了，永远享福。

找到了这颗根子上的心，心里瞬时也舒畅了，心想我可不能把你留下！第二天，再去看厕所的时候，发现厕所竟然神奇般的通畅了，水全下去了，心里那个激动啊，发现修炼原来是如此奇妙！

个人近期体悟，如有不当之处，请慈悲指正。

注：[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

[2] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈苦其心志〉

安逸心是邪恶迫害的得力工具

文：俄罗斯大法弟子

【明慧网二零一九年四月十六日】近来，听同修交流中提到学法时杂念不断，出现犯困的现象。不久之前，自己在家学习背诵《转法轮》时也出现了这种状态，最后导致晕晕乎乎，一会清醒，一会迷糊，费了很大力气才学进去一点。

过后自己向内找是怎么回事，师父点化了我，在脑中出现一幅画面。在《西游记》中有一个片段：孙悟空利用神通放出了很多小虫子，这一群虫子飞向对面人的脑袋，在他周围飞舞，过了一会对面的人脑袋发晕，就倒地呼呼大睡了。

我们在常人的空间看不到这一切真实的展现，但是在另外空间一切都真实的发生着。师父说：“现在迫害大法弟子的，旧势力不敢直接干，那些个有形的大的生命都不敢干。现在干的都是什么东西啊？都是虫子之类的，细菌乱七八糟，都是这些东西。发正念是非常管用的！” [1]

新年假期在家休息，一次躺在沙发上不想起来，什么也不想干，这时丈夫过来说：“干什么呢？快起来吧！”心里明知道他是对的，就是起不来，感觉脑袋迷糊，身体发沉，提不起正念来。这时他一看说话没用，正好发正念的时间开始了，他就坐在我旁边发正念。不一会儿，我感到他强大的功冲过来了，瞬间我看到周围迷雾一般的物质被清除了，脑袋清醒了，懒散的状态消失了，正念回来了！大法弟子的责任感、救人的紧迫感都回来了！

认清安逸心正念清除

当我们出现想懒惰和安逸的想法时，其实那时候已经被邪恶干扰了，只有立即坚定正念，不被它带动，发正念清除它才能避免损失。说起来很容易，做起来是真不容易啊！人在几千年来骨子里形成的观念习惯性的要舒服、懒惰、安逸等执着心，如果不能认清它们是什么，真的不好去掉。随着不断修炼，我逐渐发现懒惰和安逸是一种实实在在的物质。当这种物质过来的时候，我们真正的自己，主元神就犯迷

糊，不能控制自己的身体和脑袋，常人空间的表现就是那一瞬间什么也不想干了，就想歇着或者睡觉，什么都忘到脑后了，抵抗不住的话，就会呼呼大睡。

如果大家仔细的观察自己的思想活动，就会发现到处都有安逸心的影子。遇到矛盾不能马上向内找，有可能是安逸心的作用；发现了执着心，但是没有努力修，拖着拖着，里面有可能也掺杂着懒惰心。说白了只要是思想上没有在精进的修炼中，特别是现在，没有处在救人的紧迫感中就是安逸心。“我都修炼这么多年了，肯定有了一定的层次了。”或者“我做了这么多证实法的事儿了，现在可以休息一下，没什么的。”如果有了这种想法，找借口放松自己的修炼，其实这时已经处在要掉层次的边缘了。师父说：“如果你们到现在还不清楚正法弟子是什么，就不能在当前的魔难中走出来，就会被人世的求安逸之心带动而邪悟。师父一直很痛心那些掉下去的人，多数是被此心带动而毁掉的。” [2]

我发现有了这种对修炼放松的心态，邪恶就会抓住空子，加大我们的安逸和懒惰心，使我们越来越不精进。后果是很严重的，而且懒惰和安逸的魔最佳的搭档就是色欲心，放松的状态下，色魔也会乘虚而入，而被干扰后，层次掉的简直触目惊心！突破旧势力干扰一刻不放松。师父说：“过去的修炼人要耗尽一生才能走完的路中都不敢怠慢一刻，而要成就大法所度生命之果位的大法弟子修炼中又有最方便的修炼法门，在这种证实法修炼最伟大的荣耀瞬间即逝的短暂修炼时间内怎么能不更精进呢？” [3] 我在一次炼功中，师父的这段法一下子打到我的脑中，“一刻”这个词深深的震撼了我，这就是对大法弟子的标准，一刻都不能放松修炼啊！

如何突破被安逸心干扰了这种状态？除了时刻修好自己以外，还要清除邪恶的干扰。认清这是旧势力设的巨大陷阱使大法弟子一步一步的走向毁灭。表面上它们打着为了大法弟子提高的旗号，给大法弟子修炼中制造魔难考验，但师父说：“在正法前，旧的势力将这数千万遥远宇宙体系的每一个体系的最低层部份都塞挤进了我们所在的中心宇宙体系的三界中，表现上是正法中其不至于被落下、同时又表现参与了正法，实质上是借助正法达到它们为私的目地。” [4] 旧势力

这种心态很象常人中狡猾的心理，但它们又是高层生命，所以它们表现出的又是伪善的。

师父讲：“和尚要拜它，那么它就管和和尚了：你不是拜我吗？你明明白白的在拜我呢！好，你不是要修炼吗？我管你，我让你怎么修。它给你安排，那么你修成了，修到哪去？它安排修的，上边哪个法门也不要。它安排的，所以你将来就归它管。”[5] 找出人心、奋力精進发正念是在根本的排除旧势力的一切安排和干扰。但是往往发正念静不下来，杂念太多，发正念时间不够长，就达不到效果。师父说：“人的思想是不稳定的，人的大脑只是一个加工场，各种信息都会通过人的大脑表现、反应，干扰这个人，人的思想来源是极其复杂的。”[6] 那么我们发正念时的杂念是从哪来的呢？

我的天目看不见，但是我悟到发正念时另外空间的正邪大战中，邪恶也会反抗，表现就是脑袋里产生各种念头，自己控制不住。而且在另外空间里看，它们专找大法弟子的弱点，和对法理认识不足的地方下手。比如有的人色欲心不去，就会在脑子里回想起这方面的内容，自己以为是自己在想，其实是邪恶在背后控制你的大脑。它不会凭空出现什么画面，要符合这个世间的迷，所以利用你这一辈子的记忆，你遇到过的，看到听到过的事来干扰你。

如果还有抱怨心，就会翻出那些和别人的矛盾，争斗等场景。发现自己得意时，就看看背后是不是显示心不去，被魔钻空子了。所以只要看看发正念时往上翻的是什么，顺藤摸瓜就能找到自己的人心是什么。坚定正念就会想起来：“哦，我在发正念，不能乱想。”就又把思想拉回来了。

不久以前我在一次发正念时发现，利用安逸心干扰大法弟子是邪恶现在最好用的手段之一。不久前我在家发正念，晚上七点准时开始后，我已立掌发了四十多分钟，发正念时，在定中力量强大，虽然看不见，但是我能清晰感受到清除了很多邪恶。这时，脑子里突然出现了念头：发了这么长时间，需要休息一下啊，另外空间的也会累的。在一瞬间，我确实出现了迷惑，嗯，因为我看不见另外空间，要不要停下来？突然间“奋力精進，直至圆满。”[7] 中“奋力”两个字深深鼓励（指引）了我。我又一次坚定了正念，没有停下来。师父看

到了我没有受安逸心的带动，终于把问题的更深答案展现给我。

法轮是常转不止的，会不断的演化能量，供给我们，所以我感受到的累在那一瞬间是邪恶演化的假相，利用我对法认识不足的地方干扰我。而这正是他们的最后把戏。在我突破了这一关后，在发正念的质量和时间里又有了很大的提高，入定更深，时间更长，力量更强。

识破假相、加强学法

这种“累”的假相在常人空间中也常用来迫害大法弟子，而有的同修就真的上当了！经常听到同修说：“工作累啊！”然后什么事都不能干了，需要好好休息，睡觉吧！什么学法炼功啊，哪有时间啊？还有一个现象参加大法活动后在往回家的路上觉得身体发沉，累啊。在家做事的时候有时啥也不想干，就想歇着，或者做事效率不高，总是开小差儿啊。还有坐到电脑前就想吃东西，一边吃一边干啊，思想不集中。学法就困，炼功困啊，发正念也困啊，只要你一躺下，邪恶就得逞了，兴高采烈的把你打垮了。而我们的内心深处过后会很懊丧和痛苦的。

有的同修也尝试了突破，一次、两次发正念没有实质的改变，就放弃了，这时就需要加强发正念的意志力，我自己最好的方法就是把师父《精進要旨二》〈正念的作用〉这篇经文看了几遍并把最后一段背了下来。多看师父的新经文，把正法时期的修炼是怎样的弄清楚。还有一点天目看不到的同修也容易因为看不见另外空间的真相而坚持不了多长时间。这时候就要提高悟性。

在我把《转法轮》第七讲〈治病问题〉这一小节背下来之后，我对发正念的认识有了明显的提高。在我的层次，我悟到师父在这一节中讲了如何治病，就是教会大法弟子如何除邪，并且清楚明确的讲出了在这过程中容易出现的常人心，从而引起的问题，最后如何解决这些问题，甚至给看不见的同修展现另外空间发生的过程。

去掉私心整体配合

一次在家翻译文章，翻译到一句话，怎么我也想不起那个词应该怎么翻译，这时到了项目内同修整体发正念的时间，因为我要在限定时间内做完，就没有和他们一起发正念。就在同修们发正念的时候，我一下智慧就来了，刚才费尽脑汁想不起来的词，一下就想起来了。

我马上意识到是同修们的发正念帮助了我，清除了抑制我空间场的邪恶。所以发正念是多么重要的事情啊，直接提高了我们的工作效率。在口讲真相的过程中，也是这样的表现，俩个人如果配合得好，一个发正念一个讲，同修的智慧多，也会讲的流利。

不能因为我们不在中国大陆就忽视发正念，有的同修说：“这也没迫害我啊？”这是对法理认识不清造成的，背后还隐藏着一颗私心。他只是从自己的个人修炼出发，没有从助师正法的基点思考；没有想到大陆同修还在遭受严重迫害，而这场迫害导致多少世人受影响，他们背后代表的巨大生命群永远失去了被大法救度的机会。往往这样说的同修自己其实也没认清邪恶对自己的迫害，身体上的病业表现，工作上的困难麻烦，经济上的拮据，家庭朋友之间的矛盾都是邪恶手笔！其实邪恶对我们虎视眈眈，随时随地在钻我们的空子，无时无刻不在和我们对垒着。

守住心性坚持到底

几年前，我做过一个梦，梦里面我看到邪恶在不远处盯着我，但是它们不敢过来。在另外空间我是一位大力士，力气大是我的神通，一个小指头我就能捏扁它们。我走哪它们跟哪，我慢悠悠的走着，它们隔着一大段距离慢悠悠的跟着我，我就逗着它们玩儿。就在这时候突然我的大力神通消失了，后面跟着我的邪恶开始还不太敢动，就在它们确定了我现在处在没神通的状态时，它们一下子就冲跑过来要抓我。我撒腿就跑啊。梦醒了，我悟到自己守不住心性的时候，另外空间能力减弱，邪恶就等着这个机会呢。

师父说：“每一次考验中的人心，每一次魔难的正念不足，修炼人的每一个执着心，都会被它们抓住，它们都会把它当作把你拉下来的、把你从修炼的大法弟子队伍中搞下来的把柄。” [1]

其实刚才前文在师父讲的经文中提到的虫子之类的细菌乱七八糟的东西，它们都在主动的往我们身上扑，看你是否时刻随时随地都能守住正念。不管是在外面还是家里，不管是工作中还是做家事中，不管是白天还是晚上。我在清理的过程中发现它们的数量真的非常大，有时刚清理完过了两三个小时又来了，甚至刚刚清理完放下手就又来了。

越是不想发正念的时候，越是头脑乱七八糟的时候，越要发，而且一直发到脑子里不乱为止，彻底清除邪恶。有时候需要几十分钟，有时候甚至要几小时，发正念时间长短要依据另外空间的战况如何，虽然看不见，但是能感觉出来，也会叫你明白。而且要每天坚持，觉得“发两次应该是够了”的心态也是一种安逸和懒惰。

在这最后的时间里出现这样的对大法弟子的干扰，我悟到就是要让大法弟子们停下精進修炼的脚步，让我们在修炼中走过的路无果，付出的努力白费，最终的目的是——毁掉大法弟子，局限我们的修炼层次。

不当之处，请慈悲指正，合十。

注：

[1] 李洪志师父经文：《二零一五年美国西部法会讲法》

[2] 李洪志师父著作：《精進要旨二》〈正法时期大法弟子〉

[3] 李洪志师父著作：《精進要旨三》〈越最后越精進〉

[4] 李洪志师父著作：《精進要旨二》〈正念的作用〉

[5] 李洪志师父著作：《转法轮》

[6] 李洪志师父著作：《各地讲法五》〈二零零五年曼哈顿国际法会讲法〉

[7] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈悟〉

挖出求安逸之心的根源

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年八月三日】一天晚上，我打坐炼第五套功法，到了后半个小时，如往常一样疼痛逐渐加剧。我就开始时不时想办法减轻疼痛，如弓着腰，把头往前伸，或者扭扭身体。猛然间，我想到驱使我这样做的这个想法，是逃避痛苦，求舒服，这不就是求安逸之心吗？

再仔细检查、深挖，发现在自己身上，求安逸之心在很多时候都有反应，很多问题也是求安逸之心造成的，并且已经非常严重，比如懒惰，早上不想起来发正念、炼功，贪图舒服，以致经常定了闹钟也

无法早起，反反复复、无法完全突破；还有做事情拖拉，总想推到以后做；做事情怕麻烦，老是想投机取巧，结果做事眼高手低，自以为聪明的想法却掩盖了懒惰之心。

求安逸之心表现出来是不想吃苦，平时工作或做事情稍微累了一点，头脑中就会闪出念头：休息一会儿吧，或者在电脑上浏览一下新闻、看看视频放松一下。结果往往一休息就休息很久，浪费太多时间，拖慢效率、甚至耽误正事。

我分析了一下自己求安逸心的根源，个人经历环境和性格都有影响。常人生活比较顺利，从小学到大学，没费太大力气，学习却一直比较好，工作也不错，经历中比较缺少生活和挫折的磨练。另外，自小思想比较简单，没有大的追求、志向，性格比较随和、柔弱；从另一面看呢，就是个性保守、缺少主动性和冲劲，其实隐含着逃避吃苦和不确定性的一面。反映在修炼中，特别是“七二零”迫害之后，有时候难以做到勇猛精进，不愿意甚至逃避吃苦和苦难。在迫害的环境中，不自觉的求安逸之心更加增长，很可能也被旧势力放大、加强。

求安逸心不仅表现在懒惰、拖拉、懈怠，修炼中时时处处起着很坏的负作用。有些要过的关，吃苦和难度往往并非过不去，不愿意吃苦的心，却阻挡着我们去尝试，造成小关卡累计成大关卡就更难过去了。而且现在往往被旧势力钻空子迫害的原因就是一些小的执着没去。

求安逸之心虽说看上去不象嫉妒心、自心生魔等那么罪大恶极，但是却象麻醉药、迷魂药一样让修炼者无法提高，进而半途而废、使修炼前功尽弃，毁了自己和本该自己救度的众生。我们大法弟子肩负着救度众生的重大责任，我们怎么能够贪图自己的安逸享受，置众生于毁灭而不顾呢？就好象消防员去火灾现场救人，伴随的就是吃苦、遭罪，在这个紧急、短暂的过程中，怎么能追求舒服和安逸呢。

其实，当我们真想去掉这个心并不难。只要我们重视这个执着，下足决心，时时审视自己，求安逸之心的表现一有露头，不管大小，马上排斥它就可以起到效果；这样一点一点的消除，求安逸之心就会越来越弱、表现也会越来越少。我自从打坐时悟到求安逸心之后，我坚持挺直腰炼完功，之后我打坐就一直很轻松的直着腰；另外，平时

坐椅子上也可以做到一直挺直腰却没象以前那样觉的不舒服了。其它有过心性关时，增加提醒自己排斥求安逸、怕吃苦后，正念就变强了，过关也更容易了。

个人体悟与大家交流，如有不当之处，敬请指正。

修去安逸心 更精進实修

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二二年四月十日】修炼前，自己有时也羡慕得到利益的人，但基本不会陷入其中，达不到的事，我不强为。这主要不是因为自己看淡了名利，是图安逸，是由于自己懒得操心，懒得去争去斗。由于自己小时候学习好，得到父母的喜爱，也就心满意足了。工作后，又由于经常用自己的知识与能力去帮助他人，这样也得到别人的回报，自己不会干的活或不愿干的活，经常由别人代劳，但我却没有感恩之心。我也就慢慢养成了好逸恶劳的安逸之心。

安逸心的表现，有的是出一点小力，就想得到大实惠；有的是想借助他人之力达到自己的目的地；有的则是干损人利己的事了。其根源也都来自于“私”。

有句成语：千里之堤，溃于蚁穴。安逸心也是如此。特别是针对修炼人，修炼人有了安逸心，就象温水煮青蛙，开始觉的挺舒服，慢慢的就懈怠了，就会陷入常人中，最后毁了自己，不得正果。

我们都是从高层次上来到人间的，是为了助师正法来的，是师父把我们留在这里。我们留在这里，不是来享福的，是来修炼的，是来救人的。正法修炼结束后，我们将返回自己的天国世界。如果悟不到这层理，就只能在人中轮回，最后业大被销毁。

小住几日的地方，真的没有什么可留恋的，安逸心就会使自己懈怠，完成不了救人的使命，最后白来一场。我们修炼这么大的法，又是师尊亲自传度，这是多大的缘份，又是多大的福份啊。只要精進实修，返回去是没有问题的。这么珍贵的机缘，我们应该好好珍惜。

可是近一两年，我却懈怠了。我今年七十四岁，前些年，儿子打工，孙子又小，经济状况不是很好，现在儿子自己经营的生意挺好，

我们老两口的养老金加起来九千元，孙子也长大了，相对来讲，精神和经济上压力减轻了，甚至没有什么压力了。

去年，儿子儿媳又给我们老两口的现住房做了装修。住着宽敞、高档装修的房子，儿子儿媳都很孝顺，孙子学习成绩又好，儿子一家三口和老伴都支持大法，好像没有什么遗憾了。在这样的心态下，我时常想到自己年龄也大了，应该喘一口气了，歇歇了，甚至想应该安度晚年了。安逸心油然而生。

师父看到我这种状态，很着急，就通过同修的嘴点化我。一天，去同修家学法，一进屋，我就把羽绒大衣脱下来了，只穿着内衣。同修看着我说：“美丽动（冻）人。”看我没理解她说的意思，她又补充说：“我说的不是心动的‘动’，是冻人的‘冻’。你家装修的好，又有地暖，我家不行，过一会儿，你就会冷了，你还是穿上大衣吧。”停了一下，她又说：“你家现在条件好了，别产生安逸心。”我随口答道：“知道了。”虽然这样回答了，但当时并没有引起我的重视。

又有一天学法时，我散着腿学法，同修提醒我说：“学法时严肃，要尽量盘腿。”我随口接了一句：“各个空间都看着呢。”这一下，我惊醒了，是啊，我这也太不严肃了，这是不敬师，不敬法的表现。

回想一下近来自己学法的姿势，常常是刚盘一会儿，就将腿伸开，或干脆不盘，散着腿。反正是咋舒服咋来，怎么安逸怎么呆着。我问自己：“你还是大法弟子吗？你敬师敬法了吗？”我不禁向内找，这不就是求安逸之心吗？

再找下去，发现自己发正念的状态也有问题，常常是在打莲花手印时，两手没有张开，整个手型不象花，象花骨朵，甚至两手完全合拢了。挖其根源，也是求安逸心导致的。

学法和发正念是师父要求大法弟子要做的三件事中的两件事，我却因为安逸心，如此不重视，如此怠慢，这怎么能说是听师父的话呢？又怎么能助师正法呢？想到这里，不禁汗颜。

师父说：“一个人的修炼过程就是一个修炼人的历史，无数无量无计的神都在看着大法弟子的每一念、每一行为，一个修炼者有决心走向圆满，为什么就过不了这一关呢？” [1]

我悟到，在修炼中，有大关，有小关，往往我们在过大关时，都

十分注重心性的修炼，知道时时向内找，这样关就过去了；而在过小关时，往往又都不在意了，重视不起来，忽略向内找，忽略了心性的提高。有时也不清楚这个小关难是否过去了。所以说修炼无小事，很小的安逸心也是修炼的隐患，最终也能毁了修炼人。

我们知道过去人修道，修成的只是凤毛麟角，安逸心也是其中一个原因。大法修炼虽然圆满者众多，但也不是人人都能成佛的。

谢谢同修的善意提醒。我们都知道修炼是要吃苦的。在正法修炼的最后时刻，我决心去掉安逸心，精進实修，不懈怠，不懒惰，做好三件事。

我现在的时间安排的很紧凑，每天不是去小组学法，就是与同修搭伴去讲真相救人；在家的时间学法、抄法，炼功，发正念，一天下来，觉得很充实。家里也是我修炼的场所，不修炼的老伴给自己提高心性时，自己要守住心性，做到不争，不辩。

注：

[1] 李洪志师父著作：《美国东部法会讲法》

修去求安逸心的过程

文：大陆大法弟子

【明慧网二零一九年一月十五日】在修炼过程中，师父多次点化我修去求安逸心，我讲一讲最近一次修去求安逸心的过程。

几天前，到半夜时，突然特别困，大脑中好象没有留一点余地，就是要马上上床睡觉。这时，距离发半夜十二点的正念还有半个小时，可是就这半个小时，我都无法支撑下去，困倦象山一样把我掩埋了。

一点微弱的主意识知道，我现在要上床了，半夜十二点正念肯定要错过，就守着这一丝正念，坚持发了十二点正念。说起来容易，实际上当时能抵挡得住，还是需要平时的修炼基础的，因为我每天只要有一点空闲时间就背法，发正念，除了四个整点外，每天还会发两次一个小时的正念，讲真相也不懈怠，特别是平时能抓住一思一念修自己，所以主意识还是相当清醒的。

象求安逸这种执著心，表面上看起来不是什么大事，真的要过关，

也同样需要相当强的正念的。当天晚上闯过去后，第二天早上三点十分起床炼功的时候，师父的声音响起，带着深深的笑意，也许是师父为我昨天闯过了一层求安逸心而欣慰。

第二天，我主意识很强的坚持到半夜十二点发完正念以后才休息。第三天晨炼后，到晚上八点多钟的时候，很困，就想睡一个小时，再起来学法吧。没想到这一睡，半夜十二点的发正念闹钟响起，我才一惊之下醒了。

再看自己穿着厚厚的棉衣，直挺挺的睡在床上，我主意识瞬间明白，这哪里是自己睡了呀？是被邪恶直挺挺的压倒在床上四个小时，我心里一激灵，马上决定起床，发正念，长时间清理自己的空间场。所以，我发完十二点正念后，又连续发了两个半小时正念。

当我停下来时，看了一下表，两点四十，心想：“还有半个小时才炼功，我现在是睡一会儿？还是接着发正念？”就这一念的犹豫，思想中就开始连续的反映：“我还是睡一下吧，就一会儿。”“今天多睡一会也行，今天可以三点五十炼功，不用三点二十炼。”“不用炼也行，多睡一会儿，发六点钟正念时，再起也可以，白天再补上。”连续不断的思想一个接一个冒出来，还伴着浓浓的困意。

我当时主意识分辨了一下，虽然这些思想都是以第一人称“我”的形式发出来，但是这绝对不是我自己主意识想的，而是邪恶以“我”的口气往我思想中反映的，那浓浓的困意也是它向我这里散发的黑色的场，目的是让我主意识不清醒，随着它给我发的那些念头去睡觉。

这时，我也意识到是哪里被邪恶钻了空子，就是我刚才想的“还有半个小时才炼功，我现在是睡一会儿？还是接着发正念？”就这动摇的念头，邪恶马上就钻了空子。当我分清楚不是自己后，马上困意全消。

三点十分下床，收拾一下后，开始晨炼，白天照常背法、做三件事，依然精神饱满。

第四天，一天主意识都很强。半夜十二点发完正念后睡下，早上三点十分要起床的时候，感觉身体仿佛千斤重，又感觉被子里暖暖的，完全不想起床，不断的加强主意识，才勉强抬起了这千斤重的身体，起床炼功。

当站到地上的时候，马上就感觉轻松了，同时师父打给我看，那千斤重的感觉根本不是我的身体重，而是有一座象大山一样的顽石压在身体里面，它就是“求安逸心”，它巨大无比，所以体现出来象身体千斤重。由于我一次次的正念很强的冲破了它的阻挡，它从我的身体内开始剥离开了，我分清楚它不是我，也看到了它象大山一样的形象。

当求安逸心修过来后，法理清晰了。我意识到：为什么当冬天的时候，会那么难起床呢？并不是表面上我们认为的冬天天冷，在被子里舒服，起床苦，才让我们难以起来的。这是人的观念。实际上是，冬天的时候，人在被子里感觉舒服，而这舒服的感觉其实就是求安逸心这颗执著心反映到我们大脑中的。只有当隆冬时，被子里和被子外的舒服和苦的巨大反差，才是求安逸心全面反映出来的时候，舒服和苦的感觉都是它发出来，也只有它出现的时候，才是去它的最好时刻。但是这时我们往往都以为是自己不想起床，其实就是错过了去掉它的最好机会，这颗求安逸心又被我们保护了下来。这时，我也想到：很多人在严酷的环境下，不能够正念面对，妥协，也有很大的一部份原因是求安逸心在起作用，因为求安逸心觉的严酷的环境苦，赶紧逃离那环境才会舒服。

我经过这几次去求安逸心的过程，感觉自己已经不会再被它所控制了。

修炼就是我们一思一念中能分清哪些是自己，哪些是执著心或者观念，才能更快的修去它，否则我们就会被执著和观念所左右，长期走不出来，让执著和观念代替了我们在活。

有的同修说，我都冲过很多次困倦的感觉了，为什么下一次还这样呢？个人理解是同修硬挺过去的，挺的过程根本没分清楚哪些是求安逸心，哪些是自己，因为分不清求安逸心这颗执著心，所以并没有连根拔掉这颗心，只是没被它控制自己而已。当然下一次这颗求安逸心还会出来表现。

个人的一点修炼体会，有不在法上的地方，请同修慈悲指正。

安逸心是滋生色欲心的温床

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二一年十二月一日】学习师父讲法：“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。”[1]从师父讲法中我悟到：色欲心是修炼人的死关，它是常人的情带动起来的，修炼人必须修掉它彻底放下。

修炼二十多年中，色欲心一直困扰着我，特别是最近几年来，色欲心几乎成了我修炼路上的一大障碍，反思自己修炼路上的坎坎坷坷，有很多干扰都是与色欲心有着密切的关联。

刚得法不久，那时的心很纯净，对师父和大法就是一个信，学大法去执着特别快，师父给安排清除色欲心，在梦中一关就过去了。在现实生活中与丈夫的夫妻生活，也把握的很好。自己心里没有了那些不好的东西，丈夫也经常想不起来，即使有时丈夫偶尔出现冲动，也经常感觉不到快乐，也就不了了之。

修炼前十几年，我的色欲心都是很淡的。那时因为上班很忙，下班的时间还要忙着做三件事，常人的东西就很少干扰到我，个人的安逸心也很少，那时候一年到头，大多都是在十一点以后才能睡觉，早晨照样起来晨炼。晚上经常半夜起来到村里发真相材料救人，所以色欲心就无从在我的空间场里滋生。当时我发现，没有色欲之心，大脑经常空空的，真有天清体透的美妙感觉。所以也就从来没受到色魔的干扰。

二零一一年我退休后，我精進修炼的意志有点放松了，安逸心上来了，安逸心一上来，情也重了，色欲心也就强了，色欲之念也就多了起来。开始色魔利用梦中演化一些场景干扰我，因为当时自己没有把它当成严肃的事情对待，认为色欲心自己已经去掉了，不会影响到自己的。就是因为自己开始没把它当回事，放松了警惕性。在退休

后的五、六年后，色魔经常在我梦中出现，有时以丈夫的形像出现，有时没有形象……此时，我已经彻底警觉了，我想：我不能再这样放纵色魔的存在了。

从二零一九年八月开始，我坚持背法和加大力度发正念清除色魔，并且每天都专注在做好三件事上，专注在修心上，这样外来信息、其他生命就插不进来，随着背法心性不断的升华，师父就帮助我拿掉了很多不好的物质。我明显感到色欲心、色欲之念在慢慢消失。特别在二零二零年，美国大选期间，我坚持天天长时间发正念，开始邪恶垂死挣扎，有五天半夜发正念，闹钟被邪恶生命给我弄的发不出声音，让我没发成半夜正念。邪恶不让我半夜发正念，我就坚持发完半夜正念再睡觉，当我坚持有一个多月的时间，邪恶受不了了，在一次梦中色魔又一次干扰我，我大声喊：师父帮我！色魔瞬间消失了！我终于闯过了这一色欲大关。

闯色欲大关时，我豁然发现：色欲是安逸心，也就是在我修炼不精进时才出现的。当我精进了，心性提高了，师父就会把那些不好的物质拿掉。如果什么时候又出现了懈怠，又生出了各种情，那么随之而来就会又有了色欲心和色欲之念。所以必须时刻保持一种精进的修炼状态，才能保证自己不受任何干扰。

修炼是严肃的，我们修大法的，为什么会出现在去执着心时，有的同修所有的执著心只去一遍就干净了，而有的同修要去两遍、三遍甚至更多遍呢？很可能就是我们每个人的精进程度不同造成的。我们能否在有限的时间内，走完师父安排的修炼全过程，不再被色欲心拖后腿，全看自己能不能拒绝安逸、保持精进。

我体会安逸心是滋生色欲心的温床，要想修掉色欲心，必须将安逸这张温床拿掉，不让这张温床在我们空间中出现。这样才能保证自己修炼环境清净，只有时刻保持精进的修炼状态，才能保证不在自己的空间场滋生出任何干扰修炼人的人心。

个人的一点修炼体会，有不在法上的地方，请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法五》〈二零零四年美国西部法会讲法〉

安逸心阻碍提高

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二一年三月十三日】安逸心会让一部份同修起不来晨炼。它会给你提供温暖的被窝，让你不起床，让你将小闹钟按停，再继续睡你甜美的早觉；它还会偷偷的将你的小闹钟调的不出声音；它会竭尽全力不让我们大法弟子炼功。

安逸心还会让你冬天在被窝里围着被子看书学法，躺在被窝里听法；它还会让你时不时的听到窗外西北风呼呼的尖叫声，不让你出门做救人的事情；它还会不让你起来发十二点的正念；它还会让我们部份大法弟子在过节的时间里混同于常人；还会时不时的让我们生出怕心及其它人心。对每一个大法弟子来说，这一系列的安逸事情都会时时处处跟随着我们。它真的就像一杯毒酒企图毒害大法弟子。

当然对精進的同修来讲，一般情况下不会受安逸心的干扰。精進的同修会充分的利用好这段艰苦的环境，修好自己。“夏炼三伏，冬炼三九。”那是考验修炼人的心性，提高的好机会。我们修炼人就是要按师父要求的去做，决不能让安逸心钻空子。安逸心是我们每个大法弟子精進路上的绊脚石，要想精進必须修掉安逸心。

师父告诫我们：“修炼也是严肃的，一个人成神，不是坐在那喝着茶水、看看书就能成神的，在这条路上真正的能够修上去，才行的。”
[1] 我们真的必须听师父的话，在修炼的这条路上真正的修上去，用心学法、炼功、发正念，做好救人的事。时时有事都按修炼人的标准要求，才能修上去的。

怎样能更好的抑制和修去安逸心？在此谈谈个人的看法：

其一、要防范它。不给它有滋生的条件，在炼功方面，一年四季只要能做到“夏炼三伏，冬炼三九”，其它的时间那就不会出大问题的；除此外，千万不能让自己出现“三日打鱼，两日晒网”的不正确状态，就是偶尔落下也一定找时间补上，我对自己要求就是每年的大年三十也不能落下炼功，在家人看晚会的时间里也要先把功炼完。炼功是修炼不可缺少的一部份，必须做好。

在学法方面，做到努力排除所有杂念，以最珍惜、最恭敬、最谦逊的心态学法。读出声音的每一句法都是能量，不只是我们周围、我们这层空间的所有生命都能听法受益，其它各个空间的所有生命也都在学大法、同化大法。用心去学，盘腿、腰立直、两手捧着书一字一字的读出声念；还可以坚持背法，让自己能尽快的同化大法。师父说：“看书的时候盘着腿，一是能够多多练习盘腿，二也是炼功，这很好。”

[2]

在发正念方面，一定要坚持四个整点全发齐，只要是晚上十二点的正念能坚持发好。其它的也就自然能做好；有时间还可以坚持每天发一、两个长时间的正念。

救人方面，只要我们时时处处把自己当成是一个正法时期的大法弟子，心里时时记得我们是带有使命来的，那我们就会做好的。特别是特殊的日子，如疫情期间也要做好救人的事情。只要能做好三件事，安逸心就钻不了空子，也就成不了我们修炼路上绊脚石。

其二、我们只做到防范它还不够，必须还要重视它，绝对不让它萌发。因为它的出现，开始绝不会让你感到它有什么不好，相反会让你感到它会给你带来很多好处。它开始的出现，一定会象糖衣一样，不容易让你发现。如果我们重视它，让自己的一思一念都在法上，按大法的标准要求自己、检查自己。不让它有滋生的土壤，它就不会产生。

其三、要铲除它。一旦发现它有这苗头就绝不留情，发正念铲除它。与此同时赶快纠正自己不正确状态，一定把自己当成一个修炼人，保持正念正行。这样我们一定会破除安逸心的干扰。这杯毒酒也就害不了我们。

一点个人认识，不正之处望同修指正。谢谢！

注：

[1] 李洪志师父经文：《二零一三年大纽约地区法会讲法》

[2] 李洪志师父著作：《休斯顿法会讲法》