明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

第 1314 期（2026 年 10 月 25 日）WWW.MINGHUI.ORG

图：第二十三届明慧网大陆法会已于重阳节开幕。

本期内容提要

【大陆法会】感恩我的“陪炼”

【大陆法会】在法中修去那个怕被冤枉的心

【大陆法会】走在人成神的路上

【大陆法会】讲真相路上师尊护

目 录

◆ 第二十三届明慧网大陆法会

感恩我的“陪炼” 3
在法中修去那个怕被冤枉的心 17
走在人成神的路上 25
讲真相路上师尊护 38
终于走出面对面救人这一步 50
修大法　意志坚 55

【编者注：《明慧周刊》篇幅有限，一周所能刊登的内容量少于一天明慧网所发表的量，也就是说，只是明慧网文章的小小一部份。中国大法弟子要了解明慧网的全部内容，请主动做出努力，破除中共的网络封锁，直接浏览明慧网。】

感恩我的“陪炼”

文：北京大法弟子

【明慧网二零二六年十月十九日】我修炼法轮大法之后，在修炼路上帮助我提高的人，有点象排球队的陪练。球队的陪练一天天、一年年的磨砺出了世界冠军；我们修炼路上的“陪炼”，一天天、一年年的，在我们走向圆满的路上成就着我们，帮助我们修去执著。

开始时，我多数时间回应给“陪炼”的是怨恨、争斗、不满、抗拒，甚至愤怒和敬而远之。明白法理后，我虽然很怨，但动作上开始去“接球”——去做该做的。虽然我什么都做了，但心里是怨的，脸是木的。随着学法的深入，我提升到无怨无恨的做，没有怨，没有恨，只有感恩。在整个过程中，弟子时时能体会到师父的慈悲安排：对方的任何一个动作，都毫无差错的指向我的各种人心。 作为弟子，学好法，才能体悟到每一次的修炼机会；学好法，才能指导自己过好每一个看似很小的关。

在第二十三届明慧网大陆法会之际，我写出在日常生活小事中与我的超级“陪炼”之间的故事，与同修们交流。

一、都是母亲的错

我母亲在常人中算是好人，本份善良；工作兢兢业业，不争名不求利；心里只有家庭；朴素而不计较，大大咧咧。我修炼之前，与母亲相处的很溶洽。现在回过头去看，是因为当时我和母亲都是常人心碰常人心，没有标准的差别，所以溶洽。

而当风云突变，一九九九年七月中共开始迫害法轮大

法之后，我们之间的鸿沟出现了，而且看起来不可逾越。一九九九年“四·二五”之后，只要有同修来访，母亲必然横眉冷对。“七·二零”之后，“大法”二字更成为了家庭禁语。我能明显的感到母亲对我的防范和不友好，她把简单粗暴演绎到了极点：看我都是冷眼，出言都是命令和指责。我两次遭中共迫害，更让我们之间的关系跌到冰点。母亲怎么也理解不了：自己一向优秀的孩子，怎么突然与“警察”、“拘留所”等等“坏人”才会有关联的名词挂上了钩？怎么与电视、报纸上大肆批判声讨的对像是一伙的？而且一副“死不改悔”的样子。

对于从小对母亲一贯言听计从的我，那时的表现简直就让母亲觉的我“入了魔”了。对于“入了魔”的孩子，她能是什么态度？对于人生经历只有跟着“党”走，而且在“党妈”的“关爱”下获得无数殊荣的她来说，基本就把我放到“阶级敌人”的位置上了。

彼时我的心性，处于“谁说法轮大法不好谁就是敌人”的心态。对于敌人能怎样呢？跟你吵、跟你争，是客气的。要我站在你的角度去理解你那些被欺骗后的胡言乱语，绝对没有可能。更别说从母亲的角度去考虑她因对大法没有正确认识而身处的危险，对她更没有慈悲和爱。对敌人怎么也生不出爱来，是我自以为自己是个坚定的大法弟子的表现。

慢慢的，我与母亲从口角上的争执变成了冷战。我该说的都说了，而且反复说了，母亲怎么就是不明白呢？为什么宁可相信中共电视、报纸的谎言，而不相信自己的孩子？母爱、亲情，在政治态度面前都变的一文不值了？慢慢的，我的愤恨从语言和外表移到了心里。说不通，不理你行了吧？母亲在的地方，我就躲开；看见我走过来，她

立刻会转身。家庭的氛围里满是怨和恨，冷漠的寂静下面是两颗极端对立的心。

但我万没有想到，除了信仰上的对立，在日常的相处中与母亲也会产生那么多的矛盾。尤其随着我退休生活的开始，随着跟母亲变成了朝夕相处的“室友”后，我才发现好象与自己共同生活了几十年的母亲，我之前都不太了解她。她日常的言行和所为中，怎么有那么多让我看不惯的事呢？生活中的摩擦，更是在本来就生冷的关系里添加了恨和怨的添加剂。

这些“怨”来自我们不同的价值观，不同的认知事物的逻辑，不同的知识层级，不同的对生活品质的要求。总之，凡是不符合我观念的一切她的所为，都会随时引爆我怨的闸门。而这些爆点，多到基本在任何一件事情的处理上都是矛盾。

因为修炼的缘故，我的头脑变的非常有逻辑，做事情非常干净利索，家里收拾的一尘不染，知识面也变的非常广。以前学习很成问题的我，突然变成了学什么都快，学什么都觉的不复杂。我在大法的开慧下，再看觉的一切都是那么简单。

而此时的母亲，已经是个高龄老人，有着普通老人的不讲究和凑合活着的心态，更不会去学习新的知识。上班时，除了与业务有关的知识，其它的不曾触碰，就使老年后的她变的知识面非常狭窄，本来就急躁的脾气随着年龄的增长，听力的下降，就更让我觉的很不适应，觉的这个对立面的母亲又老又没本事，还顽固不化、简单粗暴、不可理喻。

在互联网充斥一切的时代，母亲也很自然的成了网络的俘虏，一切言行都是以网络的指令为出发点，不假思索

的服从“网络老师”的使唤，这更让我有了“秀才遇到兵，有理说不清”的苦恼。

母亲会时不时的对我发出各种让我感到荒唐的指令，比如：桶装水不能用，有细菌。我会马上反驳，告诉她：“现在的生活用水有多脏，不是所有的桶装水都有细菌，买个好品牌就是了。”她会白我一眼，不说话了。

过了两天，母亲又说：“桶装水不干净，网上说好多人喝出毛病了。”没过两天又说了：“网上说了，保鲜膜不能用了，塑料的东西都有毒。”“啊，对了，网上说了，吃苦瓜就是吃砒霜。”“还有，热水器漏电，不能用。”“哦，接线板虽然有四个位置，但只能插两个电器，不然着火！”“手机不能晚上充电”……诸如此类，基本每天都扔给我无数类似的指令。

母亲看到我刚拿起一包方便面想煮，立刻说：“这个不要吃，不健康！”我说：“我半年才吃一次，怎么啦（其实我对方便面很执著）？”当我和父亲准备叫麦当劳时，母亲马上说：“快餐不能吃，不健康！”当我面对桌子上实在吃不下的菜想离席时，她又说：“这个不能放冰箱隔夜，得吃了。”我只好统统倒進自己的肚子里，以致父亲戏称我是“厨余垃圾桶”。

当我看到母亲的鞋子破了，给她买了昂贵的新鞋回来。她看后，立刻皱起眉头，说：“我不穿，你退了吧，我的鞋挺好。”我赶紧抢白：“可你的鞋都破了呀！”母亲说：“破了怎么了？没人看。”我只好悻悻的去退货。

类似的事情林林总总，反正我做什么都不对。我当时感觉自己就是个委屈的小媳妇，受着恶婆婆的欺辱。我心里非常非常的生气：“家里的一切吃穿用度，都是我花钱，

所有的活都是我干，每天这么陪着你，照顾你，你还这样蛮不讲理，不可理喻！”为此我还偷偷的哭了好几次。

那时我眼中的母亲，是个极不修边幅的邋遢老人。头发只染两边，头顶和后面都是白的。头发两侧是齐的，后面参差不齐，因为是她自己给自己染发、剪发，头顶和后面她是看不到的。我要帮她弄，她会硬邦邦的回一句：“要你弄干嘛？”

因为母亲不让用洗碗机，不让用洗洁精，她洗过的碗我都要重洗一遍。她虽然干活很主动，但是这种干了还不如不干的活，让我觉的更累。而且母亲看到我重洗她洗过的碗，就会很生气。可是我不洗的话，那碗一摸都是油乎乎的，实在看不下去。

我越是嫌母亲脏，她越是脏给我看：开始是小便后不冲水，后来甚至大便都不冲水了。我简直克制不住愤怒的冲向坐在客厅的她：“你大便怎么不冲水呀？！”母亲淡淡的回应：“哦，是吗？”剩下我气呼呼的喘了半天粗气。

诶，我这个母亲是怎么回事？头发白黑相间，长长短短，裤子也穿不好，脸上的老年斑变的特别显眼，嘴里不停的发出各种与我观念相左的网络指令。那时的我，实在是不知该怎么来爱面前的这个人。

二、都是母亲的错吗？

作为大法修炼者，我知道自己得忍。忍吧！不回嘴，不说话，不质问，忍忍忍！那时我的修炼，只剩一个不知为什么要忍的忍了，修的很辛苦，而且根本没有实在的改变和提高。

母亲不让吃苦瓜，就不吃；不让用桶装水，就不用；

不让吃方便面，就不吃；不让什么，就不做什么。表面看，我是多么的听话乖巧，可在心里积攒的怨气，让我对母亲的感觉又近似敌对。我丈夫曾经说我："你看起来跟你妈不亲。"这句看似随意的话，却深深的刺到了我：对啊，一个修炼大法的人，给人的感觉不是亲切，是冷漠和无奈，甚至是恨，我这是怎么修的呢？

集腋成裘，原来生活小事也可以让两个人的心如此对立和远离。看似芝麻大的生活小事，但心里的种种堵，一点不亚于大矛盾造成的隔阂。就这样，在原则问题上，甚至在非原则问题上，我跟母亲好象老是不在同一个轨道上。怨和不满，甚至嫌弃，是我那个阶段的主要心态。我虽然讲真相的事在做，法在学，表面在修。可现在看那时的自己，实质根本没修，也根本没有意识到修炼无小事，生活中的一切都是对着我的人心来的。

随着正法進程的推進，师父不断发表的经文、各种讲真相的资料、《九评共产党》的问世，让我看到了自己的执著，自己的极端，认识到了这个局面必须破除的紧迫，同时也得到了很多很多可以解除母亲困惑的素材。我越来越明白，我们之间的一切不和谐，一切不愉快都是因为我对母亲从内心发出的场造成的，那是怨和恨。恨她不明真相，恨她无理取闹，恨她这个，怨她那个……而这一切怨恨的最根本，是母亲对大法的态度没有改变导致的。

我得赶快给母亲讲真相，让她从中共的谎言中走出来，走出阴霾，走進阳光，这成了一件非常紧急也非常重要的事。

通过学法，我开始意识到要想改变母亲，首先要改变我自己，去掉我的不真和不善，更要看住如此容易被邪的东西带动和干扰的心。我明白了：我的空间场，我说了算。

如果我行的端，做的正，母亲明白的一面就被正的一切无条件的同化。当然，对于一个如此高龄的老人需要讲方法，不能粗暴，更要有耐心。

我问自己：有多久没有夸赞过母亲了？这个问题一出，自己都吓了一跳：夸她？她有什么值得夸的吗？但当我摘下怨恨的眼镜，用纯真和善良的目光再次打量母亲时，发现她真的有很多优点，而且很多是我需要学习的优点。

因为语言沟通的氛围被我破坏了，我就开始寻找各种机会给母亲写信：母亲的生日、母亲节等等，可以送上祝福的机会都不放过。我在信里感谢母亲对我的关照，告诉她法轮大法真相，中共邪党的谎言，告诉她谁才是在犯法，甚至犯罪……历经各种政治运动的母亲，自然理解在中共邪党统治下政治的丑恶和肮脏，而她自己的亲人在文化大革命中被迫害丧命的也不在少数。找到了共情点，也就找到了讲通真相的撬点。

我慢慢的发现，母亲只要接受了我，就会接受我的一切，包括我的信仰。也就是说，之前种种矛盾产生的一个重要原因，是母亲从我身上根本看不到我信仰的“真、善、忍”在她那里有什么体现。

在日常生活中的一切细节里，我开始注意满足母亲的需求和观念。而且我逐渐发现，所有我心里的那个不愿意和不高兴，都真真切切的对着我执著的人心。比如：我不想晚餐吃太多，以免发胖，母亲就会让我吃掉所有的剩菜剩饭；我喜欢菜做的色香味俱全，她就会把剩菜加热到颜色全无，烂成一摊；我喜欢吃糖心鸡蛋，她就一定把鸡蛋煮的蛋黄僵硬。如此种种，每一个砸过来的“球”，都是冲着我的执著来的：对色的执著，对名的执著，对美食的执

著……反正我执著什么，她就把什么搞糟。我不悟？那就继续搞糟到我悟到为止。

当我看明白了这一切矛盾背后的真实原因，不禁哑然失笑：母亲这个“陪炼”太辛苦了！我也执著太多了吧？砸痛了就丢掉执著，放下了执著就不要再捡起，不然怎么走向圆满？

我开始悟到一个理：如果我没有自我的一切观念和执著，我怎么会跟母亲有矛盾呢？她要的，就是我要的；她想的，就是我愿意的，那家庭生活除了和谐，还能有什么？比如，她觉的旧鞋子穿着舒服，不愿意换，那我就把鞋子拿去修补好呗；她断章取义，道听途说，我如果可以善意的慢慢沟通清楚就说话，如果无法沟通，对她笑就好了。这些无非是给我的生活带来了一些不便，对于能完全放下自我的大法修炼人来说，这都不是事啊！

母亲认为塑料的东西都有毒，那就把跟她生活有关的一切都换成非塑料，包括她喝的酸奶。这样做的结果，反而是她自己都觉的没必要了，母亲现在继续喝着塑料瓶装的酸奶。虽然母亲继续按照她的旧观念在过日子，却发现自己对网络的执著有点可笑。母亲网购被骗了几次后，发现好象网上说的也不都对阿。而且网上今天说要少吃盐，明天又说不能少吃，各种互相矛盾的信息，搞的母亲也不知该相信谁了。

更重要的是，当母亲发现我对她的一切生活指令毫无异议的执行时，她开始改变了：改变了对我的敌意，改变了对我信仰选择的异议，开始常常对着我笑。

经过几年不懈的努力和沟通，对于大法真相和邪党谎言诬陷大法这件事，母亲终于有了正确的认识。同时也在

事实面前认同了法轮大法好，并且支持我继续修炼。她会时不时的提醒我：你去忙你的吧，你去看书吧，你早点進房间休息吧。或者说：注意安全啊！我们两个都知道这些话指什么。

当我们解开这个最难解的结之后，我也开始审视自己的不善。表面上我对大法很坚定，凡是对大法有负面思维的人都是我的“敌人”。现在想来，是自己的不善、不忍，把对方推到了大法的对立面，我还总是认为自己始终伟大、光明、正确。

随着学法的深入，我开始能真的用心学法，开始站在法上看问题，而不是从自我的角度看问题，开始以助师正法的大法弟子该做什么为出发点看问题。我开始明白，众生的一切所为都与我们的修炼有关。我开始深深自责我之前的种种不满和抱怨，甚至把一切错都归结给母亲的想法实在是很不合格的修炼人的表现。

此时，再看母亲的所谓错误，好象都不再是她的错了。

三、都是我的错

学法，学法，学法，在用心去学法的过程中，我好象才真正读懂了下面这段法的内容。

师父说：“作为修炼的人一定要用修炼人的方式、用修炼人的思想思考问题，绝对不能用常人的思想去想问题。你碰到的任何问题都不是简简单单的，都不是偶然的，都不是常人中的问题，一定与修炼有关系，与你提高有关系。因为你是个修炼的人，你的生命的路是改变过的，你的修炼之路是从新安排的，所以这条路上就没有偶然的事。可是表现出来却一定是偶然状态，因为在这迷中、在和常人

一样的状态下，才能够表现出来你是不是在修、你修的好不好、你能不能走过这一关又一关。这就是修炼，这就是正悟！”（《洛杉矶市法会讲法》）

我从上面那个持续了很久的状态中突破出来，是源于不断的学法。也真的只有大法，宇宙大法能改变我那执拗的心，让怨恨被爱和善意替代。再学师父的讲法，发现我在修炼路上会出现的一切问题师父早就提醒过了。

师父说：“咱们讲个故事：《封神演义》中的申公豹，看姜子牙又老又没本事，可元始天尊让姜子牙封神。申公豹心里就不平衡了：怎么叫他去封神哪？你看我申公豹多厉害，我的脑袋割下来还能回来安上，怎么不叫我去封神呀？他妒嫉的不行，老跟姜子牙捣乱。”（《转法轮》）

“又老又没本事”这几个字特别显眼，我不就是认为母亲又老又没本事吗？跟申公豹一样的妒嫉心，比申公豹还差，还嫌母亲丑！母亲用她的老和没本事及丑陋来映照我自身的妒嫉心和色欲心。我不意识、不修正自己，母亲就会一直又老又丑又没本事下去，我这不是真真正正的害人害己吗？！

我嫌母亲丑、不优雅、不爱干净，这里面有着深深的色欲心。美的就喜欢，丑的就厌烦，这不是彻头彻尾的好色吗？优雅是用显示心支撑的，是用希望别人夸奖支撑的，显示加上求名，这么可怕的执著。爱干净？什么是干净的标准？粪坑里有什么干净可言？有什么优雅可言？带着如此可怕的人心，即使把自己涂抹的再优雅，也是丑陋之极。

再说母亲的急躁和简单粗暴，都非常精准的反映了我的表现：做事急躁，只讲速度，不讲质量。我做很多事情，包括做救人的事情都急的很，做事前缺乏思考和计划，鲁

莽中导致被迫害。把做事当作修炼，以救人数量和事情的大小来衡量功劳，心已经浮躁的了不得了。

还有我对美食的执著，通过方便面和麦当劳也展现的非常强烈。母亲要求不浪费粮食，这是美德。变成砒霜的苦瓜和有细菌的矿泉水瓶子的出现，在当下这个道德缺失的时代，无良商家完全可以做的出来，更不用说劣质的接线板、电热水器等等。母亲从网上看到的案例都可能是真实的。我要求母亲客观全面的思考和進行逻辑推断，而我自己为什么不能兼听则明呢？自己做事为什么不多问几个为什么？我用真、善、忍的尺子永远去量别人，怎么能行呢？！

母亲拒绝我的好意馈赠，是因为我在自己和她之间放满了怨恨，她无从感受到任何的善意和爱。对于一个怨恨你的人送的东西，感觉上有点不怀好意，拒收是必然的结果。

想来想去，都是我的错，都是作为一个大法修炼人在修炼上出现纰漏了，才会有常人用各种方式提醒我去改正。我满身的漏洞不自知，还气鼓鼓的与指出自己漏洞的人对抗。现在想想，真是惭愧！

我明白了，如果我面对的人不断重复的在表现一种明显的缺点和错误，那就是在给我敲警钟了，要立刻好好查找一下自己，一定有同样的问题在自己身上显现着。我要明白，“陪炼”砸给自己的球绝不是乱砸的，一定是要砸掉我某一方面的不足。也就是看到镜子里自己的脸脏了，擦镜子是没有用的，唯一的办法就是把自己的脸洗干净。

师父把向内找这个法宝给了弟子们，谆谆教诲我们要向内找。修炼的当初，我只知道这是化解矛盾的方法，找自己就是不生对方的气，就可以缓解矛盾。因为我一定也有不对的地方，先改正自己再去修正别人。

随着学法的入心和修炼的深入，我才悟到另一层法理：向内找，是把我看到的一切不符合真、善、忍的表现，不管是谁表现的，都真真切切、完完整整的换一个主语，就是把“她”或者“他”换成“我”,那所有对方表演的“我”，就是我需要修掉的执著，我眼中的对方，就是丝毫不差的我呀！众生一遍一遍的表演给我看，可我多少年也没看懂，因为自己的心性不到位，心没摆正，因为里面充斥着各种人心执著。

我现在才明白，这些年我对母亲完全是在一种没有善的状态下的相处。即使没有表现出来,也是在用冷漠和不满、看不起和怨填塞在我和她的空间中。在这种状态下，母亲完全感觉不到“真、善、忍”，让她在这样的相处中认同大法好，可能性很低。

而且我发现，造成我与众生矛盾的主要原因，是我对自我的强烈执著，强烈的控制欲，表达自我意见的意愿。很多事我觉的:“我完全是为你们好啊，我出钱出力，你们什么都不用干，就等着享受就行，还不对吗？”不对！因为我剥夺了众生发表意见的权利，我想以自己强烈的自我表达压制对方的自我表达。这个私实在是太根深蒂固了，在好事坏事上它都要跳出来表演一下。要修好自己，必须去掉对自我的一切保护、一切保留。

当我开始用友善、理解、包容再看母亲，发现她其实很可爱。她身上有很多优点值得我学习。母亲这么大年纪了，还如此勤劳，跟年轻人抢活干；自己节俭异常，对家人却出手大方；对新知识的求知欲很强，什么新名词都要学习一下。而那个真正自以为是，以浅学和人的观念抵挡自我的被伤害，那个时时刻刻维护自我不被挑战、不被否定、

不被质疑的生命，那个不谦虚，张口就下结论的我，与母亲唯网上所说才当成马首去跟随，是没有任何区别的。

我嫌弃母亲不整洁、不优雅、邋遢做事、不求完美，与我那些如虫蝎的人的欲望和执著相比，我的执著更肮脏。我用自己执著的抹布试图去擦掉别人的不洁时，真是不知道自己手上的那块抹布脏的更甚。

我真的开始要感恩我的“陪炼”了，母亲用高龄的年纪，用听力不好的状态，用受现代网络观念冲击等等道具武装自己，不辞劳苦，日复一日的表演着我的各种执著给我看。虽然是被动的，但是这一定是母亲下世前最勇敢的选择：来到险恶的人间，去用各种看似不可理喻的表现来提醒我，来成就我，同时这个角色还要变的又老又丑又邋遢。如果下世前没有对大法真正的信，没有与我极其深厚的缘和信，谁敢、谁又愿意扮演这个角色？

当我真的放下自我，用慈爱看待母亲，把她当做一个老儿童时，包容母亲的不足，默默纠正她的不得当，赞扬她的每一次進步时，她真的变了：母亲主动让我给她修理头发，主动用洗洁精洗碗，主动帮我买塑料水瓶的矿泉水，母亲连模样都变的可爱了。啊！原来之前的母亲都是在演戏，都是假的她，但是是真的我啊！当我回归真实，真正用真、善、忍要求自己的真我时，那个可爱的真她也显现了。

当我陷入自我的时候，当我按照旧势力的剧本我行我素时，我又怎么会看透这一切？又怎么会悟到真相？想想之前的所作所为，真是太可怕了。我悟到：向内找的美好，是发现了带刺的玫瑰丛中的那些刺都是自己的人心。当我去掉保护自己、维护自己的一切人心后，周围只有玫瑰，没有刺，而此时周围的众生才能与我一起体会到真、善、忍的美好。

师父一直在告诉弟子什么是真正的慈悲，对一切众生都用善意与爱心对待，师父为众生付出了自己的一切。作为师父的弟子，我要好好修出我的慈悲心。

从一九九九年“七·二零”之后，我投入了大量时间做讲真相的项目，法也每天学，正念都记的发，感觉自己是个精進的弟子。可是我完全忽略了一件最重要的事：修的好与坏，完全真实的表现在日常生活中的一言一行、一思一念中。表面的事做的再光鲜，心里自我满满就是假修，就是欺骗师父，违背誓约。

而且，我的修行不能总是靠着外在的力量，指望“陪炼”来修好我自己。我从内心严格的要求自己：从早上睡醒的那一刻起，就進入修炼状态，时时谨言慎行的看好内心那颗“无私”的种子，由内而外的让自己彻底同化“真、善、忍”大法。

我悟到，我的“陪炼”是师父给我的特别礼物。我要好好审视“陪炼”的表演，好好从他们的表演中找到自己的不足，好好的兑现我曾经与他们在天国的约定。要知道，他们的表演都有结束的那一天，而这一天在一步步接近。皆大欢喜还是满盘皆输，真的就在我的悟性里，在我的修炼中。

最后，我想说：“感恩您，妈妈！我一定好好修大法，带您一起回家！”

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

在法中修去那个怕被冤枉的心

文：中国北京大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十日】我是独生子女，从小自尊心很强，如果别人冤枉我了，我会非常受不了，如果当时没有解释清楚，我会翻来覆去的在脑中想：我当时怎么没有这么说？怎么没有那么解释？对方怎么就不相信我？最后发展成愤愤不平，耿耿于怀，恨那个冤枉我的人。

修炼了大法以后，我真的是脱胎换骨，不知不觉间，竟然能在被冤枉时可以做到心平气和了。下面我就讲讲我的故事。

那年暑假，我和婆婆别扭了两个月

记的我怀孕的时候，婆婆从千里之外的老家赶过来照顾我。因为那时我还没有修炼，年纪轻，学业上也比较顺利，自负的认为自己很优秀、什么都很懂。在相处的过程中，我和婆婆发生了很多观念上的冲突，对婆婆很多方面都看不惯。但是毕竟我母亲是修炼人，从小的家庭教育也告诉我要孝顺，所以我心里还是很想关照婆婆的。

那一年暑假，我心里想着婆婆照顾我好几个月了，也挺辛苦的，正好暑假我可以回娘家，也让婆婆回老家休息休息。于是我很开心的和婆婆说了我的想法。本以为婆婆会很欣慰的接受我的建议，还会认为我这个儿媳妇不错，懂得体谅人。结果让我意想不到，婆婆脸色马上就变了，沉默了一会儿说："什么意思？这是想赶我走吗？"

我当时就愣住了，因为在我的人生字典里就没有赶老人走的这一页，我从来都没有过这个想法。我赶紧解释，

说我是真心的想让婆婆休息休息。结果婆婆根本不相信我说的，然后就开始不停的数落这个事。

晚上等丈夫回家，婆婆还在念叨这个事。吃晚饭的时候，婆婆说，在她当儿媳妇的时候，她的婆婆，在大媳妇家住着，大媳妇给她睡破旧的被子，她婆婆转身就走了，不在那住了。言外之意是她自己现在受到这样的屈辱都没有走，已经是很不错了。我丈夫当时就不高兴的说："您的意思我们也是那种人是吗？"我婆婆一看她儿子不高兴了，就没再说啥。

可是事情还没完，晚上婆婆又给在老家的公公打电话诉说。之后公公的电话也打过来了，问我怎么回事？我又和公公解释。

这期间我一遍一遍的解释着，可是婆婆根本不相信我。我的怒火越来越大，给娘家爸爸打电话气愤的诉说着。爸爸说："老人抛家舍业、大老远过来照顾你不容易，就不要再计较了。"听后我虽然不再和婆婆吵了，但是心里就是过不去这个坎，老是堵着，和婆婆在一起就感觉不自在。最后我和婆婆整个暑假谁都没有回老家，就这么别扭的待了俩月。

几许风波，我在法中升华了

转眼孩子出生了。我患上产后抑郁。在内心郁结之时，我走入了大法修炼。刚刚修炼时，我知道了人与人之间的因缘关系，即使这样，我还是无法放下这段被冤枉的经历，觉的婆婆怎么用这么不好的心想我。

随着不断的修炼，就在我对大法理解的越来越深入的时候，有一天我突然产生了对婆婆的怜悯。婆婆出生不久父母就都去世了，从小寄人篱下，所以性格敏感。我当时

说那句话，没有赶婆婆走的意思，事情不是婆婆想的那样，事情不是真实的，但婆婆的伤心是真实的。我心里一震，产生了对婆婆的愧意和心疼。我真的放下这个事了，也不再提起了。

现在孩子已经快十岁了，我也和婆婆相处了七、八年了。因为我修炼了，改变了对婆婆的观念，对婆婆很是体贴照顾。婆婆对我也很好，把我当亲闺女一样，好多话都和我说。她以前在老家时有点抑郁的情绪，工作中、生活中都会很小心翼翼，总觉的领导要开除她，大家对她有意见，公公对她也不客气，她心里有郁结，不知道和谁倾诉，有时候就和路人说说。现在婆婆在我这，我陪她聊天，她有不开心的事，我就用大法的法理开导她，她慢慢的放下了当年的郁结的情绪。她每天帮我们做饭、收拾家务，也挺辛苦的，但是她老是乐呵呵的，容貌也一直很年轻。老同事看到她都惊叹的说："你咋还这么年轻？你这是去儿子家没干活吧？"我也觉的我们之间应该不会再有什么误会了。结果前些天又发生了一件事情。

那天我送孩子上完辅导班回来，忙忙活活，到晚上需要用钱包，突然发现钱包找不到了。我翻翻这，找找那，都找不到。慢慢的我有点心急了，因为钱包里还有很多重要的证件和钥匙，丢了可麻烦了。我问丈夫有没有看到？丈夫没有好气的回了我一句："不知道！"

我慢慢的回忆，竟然也想不起来是丢在外面了？还是拿回家了？还是根本就没有把钱包带出去？于是我叫来女儿问："妈妈今天送辅导班时有没有带钱包出去？"女儿帮我回忆说："带了，还买菜了。"我一下就有点着急了："可别丢外面呀。"女儿看我这么着急，说："我去问

问奶奶。”因为平时女儿什么东西找不到了，都是去问奶奶，一般都是奶奶给收拾的。我赶紧说：“别去问奶奶了，奶奶哪知道啊。”

结果我没追上孩子，孩子已经跑到奶奶屋里去问了。我也赶紧过去，圆个场，解释解释。婆婆有点冷淡的说：“我怎么会知道你钱包在哪？”过了一会儿她又说：“你去床上看看。”我赶紧跑过去，在床上翻了翻，原来钱包被叠的衣服压上了。我找到后很高兴的对婆婆说谢谢。

没想到过了一会儿，婆婆气呼呼的从屋里出来，对我说：“你叫孩子来问我，这意思是我拿你钱包了是吧？”我一愣，赶紧解释。婆婆接着说：“你要是在单位这么弄，大家都得对你有意见。”我连忙附和着说：“是，是，在单位里不能这么做。咱们不是亲人吗？再说，这也不是我让孩子去的，孩子自己跑过去问的。”婆婆一听更生气了，说：“不是你叫孩子来的，孩子会自己来问吗？”丈夫这时坐起来说婆婆：“您怎么这么啰嗦，不就是问个钱包在哪吗！”婆婆一下子火更大了，对她儿子说：“她怎么不问你？”丈夫说：“她问啦，我才懒的理她呢。”我在一边一个劲的道歉。最后婆婆進屋了。我长出一口气，可算结束了。

没想到第二天早上，我们吃完早饭，正准备去送孩子上学。婆婆又开始说了，先是把昨晚的话又说了一遍，然后说，以前她婆婆在小儿媳家住着的时候，她婆婆丢钱了，说是小儿媳拿的。结果小儿媳觉的自己被冤枉了，非常生气，把全家大伯、二伯、姑妈等等大半夜的都叫过来，全家人都帮着找，最后在她婆婆自己的床缝里找到了。小儿媳因此和她婆婆结下了梁子。但是她自己从没有和她婆婆红过脸，相处的一直很好。言外之意，这个事很严重，是

我做的不够好。我赶紧说："妈，我不是那样的人，您别多想，这真的误会了。"

我丈夫听完忍不住了，大声训斥婆婆。丈夫倒不是为我鸣不平，只是婆婆一遍一遍的说，丈夫烦了。我赶紧让丈夫不要再和婆婆发脾气了。我说："妈说的也没错，确实我做事欠妥。"我又安慰婆婆，我非常诚恳的说："妈，这事是我不对，第一，是我自己丢三落四，把钱包弄丢了。我之前在娘家的时候，找不到钱包时，也会问我爸妈，妈妈就帮我找。爸爸不帮我找还得数落我几句，说就我这样的没有个安排，生命的三分之一都浪费在找东西上了。我回头找一个单独放钱包、手机的地方，就不会再出现这个事了。第二，我不应该在孩子找您的时候没拦住，应该考虑您的感受。第三，其实这钱包里现在也没多少钱，主要是担心一些卡和钥匙丢了。您别多想。"听到这，婆婆气也消了一些，说："你确实记性不太好，老是丢三落四。"我说："是，我多注意。"这时孩子也已经在旁边叫了我好久了，因为这一耽误，孩子上学快迟到了。这时婆婆也好多了，我就赶紧带孩子上学了。

我以为这事就过去了。结果过了两天，我正在做饭，婆婆突然过来和我说，她要去看牙。我说："您去，我做好给您留一些。"婆婆看完牙回来后，很着急，说这个假牙还要等两个月才能安。我说："那您慢慢等，别着急，等长好再安。"婆婆突然说："我急啊，说不定过几天我就可能回去了呢（指回老家）。"我当时也有点愣了，怎么突然要回老家啊？我这才意识到钱包的风波还没过去，婆婆心里还没有放下。因为现在我已经有两个孩子了，我和丈夫又都在工作，婆婆一下走了，后面可怎么办啊？

此时我开始心堵了，在这之前我虽然心里也不是很舒坦，但是一直比较平和，内心没有太大起伏，只是想婆婆能了解真实情况就不生气了。但是这会儿，我感觉到好无助。婆婆一直说我冤枉她，其实是她一直在冤枉我啊。我心里开始翻腾，就感觉人和人相处怎么这么难啊。我一边做着饭，心里一边沉重的想。

我在想自己，为什么会到这一步？是我哪里没做好吗？我对婆婆还有怨吗？我能做到不争辩，是真的发自内心的、坦然的，还是有面子的成份、显示的成份？我发现我还是没有做到百分之百的无怨无恨、完全为他。此时，我就想，我这老脸豁出去了，我就低声下气的和婆婆再道歉，再诚恳一些，再为她考虑一些。

最后，我走出厨房，对婆婆说："妈，是我错了，我这人做事不靠谱，干事丢三落四。但是我真的没有差心，我把您当亲人，所以问钱包也是没把您当外人。这个事您就原谅我吧。"婆婆没多说啥，笑了笑回屋了。

吃饭的时候，婆婆笑着和我说："我这个人啊，性子直，说话也直，你别往心里去啊。"我一听，婆婆开始原谅我了。我也接着回应："妈，性子直是好事。不开心的事说出来，解决了就好了。我没事。其实这次孩子找您去说，也不能怪孩子，她也是好心。您说是吧？"婆婆这时真明白过来了，笑呵呵的，从那天起再没提回老家的事。

经过了几天的波澜，这件事就过去。后来我专门准备了一个放钱包的篮子，也没再出现丢钱包的事了。其实我都没有想到自己这次被冤枉时能心性守的这么好，自己在法中真的是不知不觉的升华了。

被公公冤枉后，我笑了

还有一次是被公公冤枉。公公是个很强势又很自我的人。他认定的事就认为一定是对的、是真的，也不听别人解释。记的有一次孩子生病去医院，我和公公一起带孩子去的。我一般出门只要有机会都会讲真相。那天在等号的时候，公公和孩子坐一起，我就另找了一个座位，正好旁边坐着一位男士。我想趁机给他讲真相。就搭话说："排队排了多久了？"他说很久了，他妻子就是这个医院的医生，那也不能插号。现在生病的孩子太多了，还说和奶奶带着孩子一起来的，就坐在他身后。于是我就接着沿着疫情讲，后来又聊到了他的家乡，原来他是长春人。我就问他，法轮功不就是从长春传出来的吗？他一听说："是啊，我家和李洪志老师家住的很近，我好多高中同学都学来着，我没有学。"我一听还是有缘人，就给他多讲了一些，做了三退。这时，他回头和母亲还有孩子说话了，我就没有再讲了。

回家后有一天，我们聊天时，公公突然很生气的说："上次去医院，你和一个男的聊了那么久，最后我看到那个男的还抱你来着，好恼火啊！"公公边说边气的眼都立起来了。我当时惊呆了，公公怎么会这么想我？这要搁我以前的脾气，那还不掀了桌子，和公公理论一番，要是这事说不明白，我都不会罢休的。但此时，我平静的和公公解释，我当时问了一下排队时长的问题，男士不是抱我，是转身和他的孩子还有孩子奶奶说话来着。

我公公不信，又说了其它难听的话。可是我知道，我讲真相的事不能说，因为公公是常人，受邪党宣传中毒太深，对大法弟子讲真相的事不一定能理解。我也不想让他知道

我一直在做着讲真相的事。所以，我只能把委屈往肚子里咽，还是和他平静的解释。

我最后都笑了，因为感觉太可笑了。我想起师父讲的一段法："有人说你要杀人放火，你听了之后太有意思了，（师笑）这怎么可能？一笑了之。根本就不当回事，因为你没有那心，这话动不了你。"（《各地讲法十三》〈二零一四年旧金山法会讲法〉）

我了解公公的性格，便不再解释了。虽然心里还有不平，但是这次还是做到表面的忍了。写到这我也反思自己，是不是还有色欲心没有去？不然公公可能也不会这么冤枉我。

这些年被公婆、丈夫、单位领导冤枉的事还有很多。有时候会有不平，但是更多是，我在大法法理的指导下放下了怨恨。

我走進大法的时间比较晚，又是独修，有时候觉的自己做的不够好，甚至是很差劲。但是这么多年参加法会交流，每次总结，发现大法还是在无声无息的改变着我，净化着我。感谢大法！感谢师父！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

走在人成神的路上

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十日】作为一个科学观念很强的人，我虽然早早走入大法修炼，相信有神佛存在，但当时似乎感觉神佛很遥远；入门后，也耳闻目睹的见证了诸多神迹，却总觉的有些虚无缥缈；迫害中，肩负助师正法的使命。走到今天，回过头来看看，发现在这条人成神的路上已经走出很远了。

一、返出本性　用真我代替假我

人就是为名、利、情活着，放不下名、利、情，也就跨不过从人到神这道坎。与那些相对单纯的同修相比，我又多了一道难关，就是如何破掉人的这层壳，把自己包的很严、藏的很深的那些执著不放的人心暴露出来。

妻子也是同修，她曾经对我说过这样的话："有时觉的你修起来挺容易的，为人仁厚，不争不斗，不计他人之恶；有时又觉的你修起来真难，你自己给自己包了一层厚厚的壳，把你意识不到的和不想动的执著包的严严实实，你自己不动，没人能动了你。"这话说的非常对，但是当时我并不认可，因为我认识不到这层壳的存在。妻子曾试图从外面去戳破它，但每次都是徒劳而终。

真正出现转机是从背《转法轮》开始。背法过程本身就是一个实修的过程。开始的时候，干扰很大：拿起书就迷糊、犯困，心神不定，常人中的各种念头不断往外冒，老想去干这干那，心定不下来；放下书啥事都没有，一会儿就好。好在有学法基础，知道这是炼功招魔，是魔在干扰，

就不断的排斥，坚持背。再不行就发个正念，脑子清醒了，再接着背。就这样，用了整整两年的时间背完了第一遍《转法轮》。后面速度就提上来了，一年能背一遍。

背法过程中修炼状态开始发生变化，尤其背完第二遍之后，这种变化尤为明显。那些象花岗岩一样顽固的执著忽然间好象开始松动了。以前这些顽固的执著别说真正去掉它，有要去掉它的想法都接受不了，好象去掉就没法活了，连想都不敢想。可现在就不一样了，觉的真的去掉了，也不是那么无法接受，最起码是能够直面这些顽固的执著了，外面包的那层壳也没那么严实了。这时好象一下子走出了陷在名、利、情里面的那种状态，觉的自己能够跳出来了，能够置身事外来审视名、利、情，看看他们到底是些什么东西，能让人身陷其中如醉如痴，难以自拔。

先说名。从常人角度看，它只不过是自己内心对别人、对自己认识、评价的一种感受，别人觉的你好就开心，别人觉的你不好就不开心，本质上也是一种情的表现。从修炼角度看，那是因情而产生的一种物质，开心时让你身心愉悦，是一种执著，也不是什么好事；不开心时让你感到抑郁，是在消业，也不是什么坏事，所有这一切都只不过是人的一种感受。常人都讲："不以物喜，不以己悲。"何况我们正法时期的大法弟子，肩负着助师正法、救度众生的使命，有那么多事要做，怎么能有那么多闲心去感受这些东西呢？

再说利。对利的执著，反映出的是如何对待失与得的问题，是在常人中长期养成了追求利益的习惯。在修炼初期对法理认识层次比较低，主要是通过失去利益会换来德来平衡的，后来认识到本质上这也是为私的——失去物质

利益会换来德，这是宇宙的特性使然；如果失去利益后以此来求得心理平衡，本质上还是对利益的执著。

师父在《精進要旨二》〈去掉最后的执著〉中讲："弟子们的痛苦我都知道，其实我比你们自己更珍惜你们哪！"对师父的这句话，除了感受到师父的洪大慈悲之外，更是感受到那种强烈的使命感：从师父正法的角度看，大法弟子其实不是为自己存在，而是为正法需要而存在，师父为我们做了一切，给予了我们一切，是要我们在助师正法中兑现自己的誓约，完成自己的使命。站在这个角度认识自己，除了使命和责任，其它的似乎都没有那么重要了。

既然自己都是为正法而存在，那些执著不放的名利又有什么放不下的呢？所拥有的财富，都是自己的德换来的，也都是大法的资源。因为在常人中修炼，要符合常人状态，维持常人的正常生活，合理的规划安排好，其余部份都是用来证实法救人的。从某种意义上讲，我们只不过是财富的管理员，该拿多少的德去演化成功，该拿多少德去转化成财富，都是师父在安排，我们把心摆正，方方面面平衡好，不走极端就可以了。

最后说情。在放下名利的过程中，也在放淡情，相比名利，情更难放一些。我曾以为自己的情比较淡，但是真正要放下情，走出人的时候，我才发现真如同要命一样。以夫妻之情为例，我和妻子一起走过近三十年的正法修炼历程，一同去天安门广场证实法，一同反迫害，一同做三件事助师正法，一同面对修炼路上各种大大小小的魔难，已经不是单纯的一个夫妻之情，还有修炼路上相濡以沫、生死与共的同修之情。

更难修的是我并不认为这个情有什么不好，也不认为

有必要修去。但是师父安排的修炼道路都是有序的，到了该修去的时候，就会出现相应的状态。

有一段时间，我和妻子之间突然有些不和谐，很多看法不一致，意见相左，甚至还会有冲突。好在背法之后，我有所提高，能够做到主动找自己，不再象以前那样觉的都是妻子的问题。在向内找的过程中，我发现冲突的原因是自己的自我受到冲击，导致心生抱怨。这让我很吃惊：一直以为自己对妻子的情是牢不可破的，没想到它是有条件的，是以满足自我不被冲击为前提的；一旦动了自我，它马上和自我就对立起来；一旦外部有了威胁，它又会收起自我，拿起情来一致对外；这让我看到情的脆弱与不可靠。

我看到“本性”“真我”外面包的是观念形成的“假我”，“假我”外面附着各种情与其它人心执著；感受名、利、情的是后天观念构成的“假我”，而“本性”“真我”却被埋着。修炼人如果找不到真我，在假我的主宰下的所谓修炼就是假修，就是在走形式；因为真修返出真我，要返本归真，就要把假我灭掉，假我能干嘛？所以它欺骗你，让你形式上忙活着三件事，以为自己很精进，其实还是在名、利、情中泡着。跳不出名、利、情，就看不透这一切，正应了那句“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”

之前这么多年忙于做事，没有真正的去修心，根本就突破不了外面的这层壳；而这次背法、实修，既从外面去破除这层壳，又从根本上充实了本性真我的正念，才能使我跳出情，反过来看清其本质。

之前我感受不到情如何才能被慈悲取而代之，现在我体会到，当名、利、情被一点点修去的时候，当各种后天观念构成的假我被削弱的时候，当本性真我在实修、同化

法的过程中越来越强大的时候，这种从内心流露出来的善，不就是慈悲吗？这个修炼过程不就是在返本归真吗？这不就是在从人走向神吗？！

以前我不知道在修炼中如何才能放下“有求之心”，如何才能走出“为私为我”，修出“无私无我”的境界，因为修“无私无我”也是为了修炼圆满，还是抱着为私的目地。现在明白了，只要被假我主宰，就去不了为私的根，因为假我就是为私的；当突破假我、真我做主的时候，当慈悲从心底流出的时候，才会隐隐感受到无私无我那种境界的美好与殊胜，此时才真正体悟到，修炼就是这么的真实、实在！

二、转变观念　用神念代替人念

当然，修炼的真实、实在，不是简简单单的一句话，而是踏踏实实的走过来。能跳出情反观其本质，能在法上认识这一切，确实是具备了从根本上走出名、利、情的境界与能力。但是在人中长期形成的各种观念、对名、利、情的执著，及其背后牵扯的各种历史渊源与因素，都是实实在在存在的物质，岂是轻易就能拿掉的，需要实实在在的消下去。

然而，消业、去执著就要承受痛苦，而人与生俱来就是抗拒痛苦的，不愿吃苦，喜欢享乐。要扭转这个观念，坦然面对魔难，主动去承受痛苦。是很难做到。痛苦时心里堵的满满的，那个滋味真是不好受，我实在想象不出“以苦为乐”是怎样的一种感受和境界。

原来我没把自己当成炼功人！面对魔难，用人心对待，后天形成的观念本能的就会去抗拒痛苦；如果用修炼人的

心态对待，这个理整个就反过来了。面对魔难，一旦進入修炼人的思维，心态马上改变了：这是针对我的利益之心的，应该放下，是好事；这是让我去怕心的，应该面对，是好事；这是让我扩大容量的，应该去忍，是好事……

不断的这样想，这样做，不知不觉的对抗魔难、抗拒痛苦的心没有了，取而代之的是积极乐观面对痛苦、接受挑战的修炼心态。过程中切切实实感受到心性在提高，感受到修炼的快乐与美妙。这种面对魔难的坦然、自信与提升后的喜悦，不就是“以苦为乐”吗？

魔难不只是体现在事情上，还体现在与人的关系上。用人心看，总是觉的现在人的道德水准太低，与人相处真难，做好人都难。如果从修炼的角度上看，这些人都是来帮自己提高的。为了自己能提高上来，人家不惜扮演“坏人”的角色（其实未必就是人家不好，也有自己执著的因素在其中），人家在帮自己，自己怎么还能怨人家呢？

真的体会到师父在《转法轮》中告诉我们的：“所以你不能跟他一样的，你真的不能生他的气，别看他把你搞的上下很臭，抬不起头来。你不但不能生他的气，你心里头还得谢谢他，真得谢谢他。”实修中真能达到这个境界，同化这层理，对人哪还有什么怨呢？觉的每个人都好，都在帮自己提高，发自内心对每个人都善，这慈悲不就出来了吗？

对事以苦为乐，对人以德报怨，这是魔难中心态上体现出来的观念转变，在具体处理问题的时候，同样也要有一个思维的转变。就是遇到问题时，不再是急着想办法去解决问题，而是看看这些问题反映出来的是自己的哪些执著，再针对这些执著去修这颗心，因为问题就是针对这颗心来的。

人的思维就是用人的办法把问题解决了，让执著心得到满足。而修炼人的思维则是找到执著心，修去执著心，问题也就没有存在的必要了，问题也就顺理成章的解决了。

三、提高标准　无条件向内找

人遇到矛盾总是找别人的问题，作为修炼人则要向内找。师父讲："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〉），可是我不会用，尤其开始的时候，总是陷在事情的对错之中，越找越觉的自己有理。后来知道要通过事情看看自己反映出哪些执著心，这才算是会找了、会修了。

而现在我明白了，会不会向内找，能找到那些问题，根本上还在于自己把修炼标准定的有多高，或者说真实的修炼境界有多高。

身边有一位熟悉多年的老同修，对法非常坚定。老同修经常挂在嘴上的话就是："我这件事做错了。我对不起师父！"或者"我怎么能有这样的想法，这是对大法犯罪啊！"或者"是我有问题，我的心没达到标准！"其实在我们看来，老同修正念很足，三件事做的也很精進。尽管年龄大，文化成度低，对法理的认识不象我们这样系统，但是对师父、对大法的心很诚、很纯净，对自己心性要求很高。除非他自己意识不到，只要发现自己有不符合法的想法，马上曝光、归正。

他所说的自己的一些不正的念头，在我看来都是修炼过程中正常出现的，在他来说都是不可容忍的。在他的认识中，所有不符合法的想法都不应该存在，都是修炼人的耻辱。如果修炼人都用这样的标准向内找，能找不到自己的问题吗？或许这才是真修弟子应有的精進状态。

我曾和妻子一起与一位处于魔难中的同修一起交流，这位同修觉的自己平时三件事做的挺好，对自己突然出现魔难心中有所不解，向内找也只是泛泛的找到一些干事心、争斗心等等。妻子反复提醒同修，看看在做事的背后有没有隐藏的什么执著？抱着什么基点来做的？同修有些茫然的说，自己没有抱着什么别的目地，就是想做好三件事，多救人。这时我问同修："我们到这里与你一起交流提高，你说我们的心有没有问题？"同修脱口而出："那有什么问题？！为了帮我，冒着风险往这跑……"妻子接过来说："其实我们的心根本就达不到标准，我们现在还达不到完全站在你的角度考虑问题，心里还要衡量这件事值不值得做，危险大不大，离着大法要求的无私无我的境界差的太远了。尽管我们现在一下子还达不到那样的境界，但是作为修炼人不能不知道法的标准，也不能不知道自己的差距。"同修听了，好象一下开窍了——把修炼标准摆的多高，才能找到什么样的问题，才能向着多高的标准去修。

修炼人时时刻刻都能做到无条件向内找，才是真正的向内找。与妻子发生争执的时候，妻子让我向内找，我心里马上就不平衡了："都是修炼人，凭什么让我向内找？"甚至还冒出更可笑的念头："总让我向内找，我修好了，你怎么办？"过后静下心想想，发现还是对向内找的认识不到位。

首先内心还是抵触向内找，尤其在矛盾中，好象自己先向内找就是自己错了、自己理亏，其实这是人的观念没转变过来。从修炼的角度看，谁能在发生矛盾时主动向内找，不正说明谁是在听师父的话、心性好吗？还有，既然修炼的路是师父安排好的，遇到的每一件事情都是针对自己的心而来的，那么当然就要珍惜这难得的机缘去向内找。修

炼永远都是修自己而不是修别人，别人的修炼路也自有师父安排。矛盾中打着为别人好的旗号让别人向内找，就是自己没做到无条件向内找。

妻子有时莫名的对我态度不好。我向内找，却不知道该找什么。后来我发现一个规律，往往自己心不正，思想里有了各种不好的念头的时候，或者自己陷在人的事情中修炼状态不好的时候，或者误在哪里自己还意识不到的时候，妻子经常会态度不好；而当自己正念很足，心性提高很快的时候，妻子态度就会很好。

这种现象有时也会从周围其他人的态度反映出来。我悟到这是师父在我人心重的时候，借周围人来点化我、鞭策我，所以不管遇到什么事情都要无条件向内找，只要把心摆正，总能转换成修炼提升的契机。

要做到真正向内找，还要摆正向内找与否定旧势力的关系。我也和许多其他同修一样，有一个误区，在魔难中一向内找，就觉的自己似乎承认了旧势力的迫害。其实恰恰相反，只有真正的向内找，能找到问题的实质，才是从根本上否定旧势力，因为旧势力迫害的借口就是我们修炼状态上的漏洞。关键是要摆正向内找的基点——我们向内找是按照师父的要求修炼提高的，而不是害怕旧势力迫害的。这不是嘴上说说的，而是内心真正认识到位、坚定到位。

四、同化大法　用神念突破人心束缚

修炼的路师父都给铺好了，能力也给推到位了，只是我们被人的观念所束缚，没有真正的同化法，不敢去走，不敢去做。每当我们提升后突破自己的观念，用神念迈出一步的时候，马上就会开拓出一片新天地。

以突破病业关为例。我得法前身体就比较健康，没得过什么病，修炼后也没有经历过大的病业关，只是在天气变化的时候，尤其是冬天，会出现常人感冒的症状。从法理上我知道这不是病，是在消业，对我做三件事也没有什么影响，所以也没把它当回事，从未吃药，一般一周左右就过去了。但有时会持续咳嗽。

记的有一年冬天，咳嗽了一个多月也没停止，妻子说："你这也不对劲呀，这哪是修炼人的状态，你自己得找找问题出在哪儿，不是说不吃药就达到标准了。"妻子的话提醒了我：确实是这么回事，整天咳嗽，虽然我不认为会出什么问题，可这确实不是修炼人的应有的状态，问题出在哪里呢？

从修炼角度看，身体出现病业表象，可能有两种情况：一个是过病业关，一个是旧势力迫害。不管哪种情况，都是自己在病业关方面达不到标准，有漏。再看自己的思维，发现自己认为咳嗽是业力造成的，只是认同这样一种修炼中的说法，而在常人中长期形成的关于"病"的科学观念，在我的思维中依然根深蒂固，比如天气变化、着凉等等，或许这就是旧势力以病业形式進行干扰的借口。同样的病业表象，用人心看待就是病，从个人修炼角度看就是消业，从正法修炼角度看就是干扰、迫害。看似简简单单的"说法"不同，本质上却是实实在在的境界的差异，是人心与神念的差异，我要在实修中同化这层法理。

坚定正念从归正自己的思维开始：一咳嗽就想这是业力在往外返，与天气等外在因素无关；正法时期师父安排我们在做好三件事的过程中消去业力，没有安排这种无意义的消业，我不应该消极承受。还要有正行：不管在什么

气候环境下，不再放纵自己肆意咳嗽，有意识的去抑制咳嗽。开始很难做的，甚至只能憋住一会儿，之后会咳的更厉害。但我不放弃，一边强化与天气无关的正念，一边不断抑制咳嗽，慢慢的咳的越来越轻了，间隔时间也越来越长了，最后咳嗽完全消失。

有了这次实修的经历，在过病业关方面正信更强了，我相信自己只要把修炼的路走正，心性上有漏及时找到、归正，就应该有能力控制自己的身体，不让其出现这些不正确状态，这才是实实在在的否定旧势力，走师父安排的路。

一次，儿子一家从外地回来，叫我们和亲家一起出去玩了几天。在结束前一天，晚上吃完饭回到宾馆，我突然感到全身发冷，头痛，嗓子痛，我马上意识到不对劲。反思自己，发现自己这几天太放松自己了，各种人心太重。我立刻归正自己的思想，发出坚定的一念：绝不允许这个时候出现病业干扰，给不修炼的常人带来负面影响。然后，我发完正念就躺下睡觉，昏昏沉沉睡了一宿。第二天早上，症状基本消失，只是觉的身体有些无力。下午往回返，妻子先帮我开一段车，我在车上睡了一会儿。醒来完全恢复正常，自己又驾车百余公里回家了。在这之后，只要感觉到要出现病业状态，思想中马上发出坚定的一念：立即止住！不允许出现病业干扰！之后身体就不会出现病业状态，然后，再反思一下自己修炼上有什么问题，及时归正。

可见神念不是说出来的，也不是表面做出来的，而是修出来的真实境界。修炼中越精進，心性越高，境界越高，能力越大，助师正法中发挥的作用就越大，所以修炼中就要不断的用更高的标准去要求自己。

五、放下自我　维护大法

在证实法救人的过程中，如何让自己不被迫害，是心里一直没有解开的结。

向内找，发现有几个不同层面的问题。一是有怕心。有怕心是因为放不下名、利、情，不愿吃苦，这个问题前面已经谈到了，属于个人修炼方面的问题。二是信师信法不够，对自己修炼中有没有漏心里没底，对自己能否否定旧势力心里没底，本质上是对大法能不能保护自己沿着这条正法修炼的路一直走下去心里没底。看似对自己的修炼信心不足，其实还是对法不信，信师信法的成度达不到标准。

三是基点不对。一个正法时期大法弟子，心里总是想着自己的安全，想着自己让大法保证自己如何不被迫害，这不是反了吗？大法弟子，一个走在神路上的人，面对大法被迫害，心里想的难道不应该是如何去捍卫大法，卫护宇宙，保护众生吗？真达到这种境界，又有谁能动了你呢？

大法修炼有的时候真的很难，因为修炼的理和人的理完全是相反的——固执的抱着人的理，习惯性的按照人的思维，永远也走不到神的路上。对真正想修炼的人，大法修炼又很容易——师父把绝大部份业力都替我们承受了，只要把心摆正，把法学到位，按照法的标准、要求去做，有师父看护，就会一直走下去。

在常人中，我是一个人的观念、科学观念很重的人，悟性也不算好。但是在修炼中，我能用心去学法，《转法轮》已经背了五遍了，师父在各地的讲法也系统的学了大约二十遍了，知道师父要什么，知道这条路该怎么走。尽管有的时候不精進，走的很慢，但基本上能够把路走正。

修炼过程中，没有抱着好奇心去追求什么神奇的东西，

也没有想走捷径去追求修的高的想法，只是按照师父的要求一步一步往前走，在学法（尤其是背法）中领悟法理，在实修中提高心性，在救人中正念正行，在升华中同化大法，走过苦恼，走过矛盾，走过魔难，每一步都是在走出人，走向神。大法修炼从人到神，不在于显现出多少功能，出现多少神迹，而是实实在在的境界的提升。

在这条人成神的路上走的越远，心中对大法的正信就越是坚如磐石，前方展现出来的路就越是清晰，越能感受到师父在《洪吟二》〈大法徒〉中所言："神路不算远"。

正法修炼过程中所有参与的机会、所有做的事情，都是师父给弟子提高的机会；弟子修炼提高的每一步，都包含着师父的巨大承受与付出，对师父的感恩无以言表！

师父给予的太多，自己实修过程中的感悟也很多，写出来与同修交流，有不符合法的地方，请同修慈悲指正。

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

讲真相路上师尊护

文：中国吉林大法弟子　玉莲

【明慧网二零二六年十月二十日】从弱不禁风的妇女，到堂堂正正的修炼人，请听这位吉林作者的分享：

慈悲伟大的师父好！

各位同修好！

我修炼法轮大法二十九个春秋了，在各种关难中，无论怎么苦，怎么难，我就相信师父，相信大法。在第二十三届明慧网大陆法会召开之际，我写出自己的部份修炼体会，向师尊交一份答卷。

一、喜得大法

我今年七十三岁，老家是山东，一九七八年随丈夫转业到东北工作。我丈夫在井队上班，常年在野外工作，我在家带两个孩子。女儿比儿子大三岁，在我干家务活或者身体犯病、心情不好时，都是女儿陪着儿子玩，女儿象个小大人似的，我和丈夫可省心了。

我身体不好，一米六的个头，体重只有八十三斤，有多种疾病：十二指肠溃疡、心脏病、贫血等，说昏倒就昏倒，家人怕我出现危险，让我随时揣着救心丸；我还有附体，从记事起就容易招低灵。实病加虚病折磨的我生不如死，在无望中苦苦的熬着。

一九九六年八月的一天，一位同事给我送来一本书，说："这本书可神奇了，是本宝书，对身体有好处。好多人都在看，都在学，你也看看吧。"我说："谢谢你，我带回家，晚上看一看。"

我的天目是开的，从小就能看到一些平常人看不到的东西。晚上吃完饭，收拾好家务后，我急忙从挎包里拿出了宝书《转法轮》。书皮上的法轮图一下就把我吸引住了：法轮图怎么还会动？还会转呢？

我又看到了师父的法像，师父慈祥的看着我，我的眼泪不自觉的流了下来。往下看书，那些字象长了翅膀一样往我脑子里飞，我一口气就把《转法轮》读完了。我把书合上的时候，已经是第二天早上五点多了。我虽然看了一夜，但一点都不觉的累，也不困，而且神清气爽。最明显的是折磨我多年的十二指肠溃疡不翼而飞了，这一宿肚子也没胀，没疼。

第二天上班，我跟同事说了我看书的情况，她高兴的说："你的根基真不错，跟大法有缘。今天下班后，我就领你到炼功点。"到了炼功点，义务辅导员進一步给我介绍了法轮功，她说："法轮功是佛家上乘修炼大法，法轮功能治病，但不是用来治病的，不能以治病为目地。你要真学，就请一本《转法轮》回家详细看看。还有五套功法，简单易学，对祛病健身有奇效。"

随后，辅导员给我演示了第一套功法。看着她的演示，我也比划着，一抻一放松，感觉到自己的身体被强大的能量带动着，非常舒服，我的内心非常喜悦。辅导员问我："你能不能盘腿？"我说："能。"从此，我有师父了，我与大法接上了缘份。

随着不断的学法炼功，我的身体一天天好了起来。在短短两个月的时间里，师父给我净化了身体，使我无病一身轻，还给我清理了家里环境，驱逐了附体，给了我一个幸福祥和的家庭。

后来我天天去炼功点，早来晚走，悬挂炼功横幅，这个横幅现在我还收藏着。再后来，我家也成立了学法小组，同修们都上我家来学法、交流，小组同修都比学比修，向内找，在修心性上下功夫，做师父的真修弟子。

二、师父给我清理附体

我从记事起，只要太阳一落山，母亲就把我关在屋子里不让出门，因为我身体虚弱，容易招低灵上身。特别是逢年过节等的日子，就容易招这些东西。一旦招上，我就浑身发冷，打冷战，连喊带哭，闹个没完。我母亲就得找巫婆，连蹦带跳的烧纸念咒，驱逐邪灵，等把那些东西送走后，我浑身得难受好几天，比得一场大病都严重。

结婚后的一天，我丈夫从部队回家探亲，路过他家坟地时，就先上坟地给他过世的父亲磕了个头，才回家。丈夫一進院，我就感到浑身发冷、哆嗦，脸色变白发青，不一会儿就失去了知觉，迷糊过去了。

我丈夫急忙找来中医，中医一把我的脉，说："不行，把不着脉，可能是外病虚病，快去找巫医吧。"巫医来了跳大神儿，不知过了多久，我才苏醒过来。看我睁开了眼睛，家里人才松了一口气。后来听家人说我昏迷了一天一宿，孩子都吓哭了，一家人不得安宁。

别人劝我丈夫，让他请"保家仙"，说这样我这个病就好了，就不会再招附体了。我丈夫请回了"保家仙"的牌位，开始供上了。供是供上了，可我的状况没见好转，有时还是折腾人。这种状态一直折磨着我，搞的我精疲力竭，家庭不安，使我自卑。我在外人面前、单位里抬不起头来，怕别人看不起我。我易怒、爱发脾气，在家里我一

发脾气，家人都害怕，都得让着我。在单位我也是得理不让人，领导都不敢轻易惹我。

我修炼不到半个月的一天，从炼功点炼完功回家，发现有一只白色的象狐狸一样没有头的怪物挡在了我家的楼道门口，把楼道门堵的死死的不让我進楼。我往跟前走，它就用大尾巴扫我，我脱口就喊："李洪志师父！师父救救我！"我一喊师父，那个怪物立刻消失了。

我战战兢兢的往楼上跑，当跑到三楼家门口时，那个东西又蹲在我家门口，我又赶紧喊："李洪志师父救我！"就看那东西变成一个小火球，顺着垃圾通道逃走了。我急忙跑到师父的法像前，跪下给师父磕头，心里没有了恐惧，只有感恩。刚才还吓的哆嗦的我，回身盘坐在床上，大声读起《论语》，室内一片宁静祥和。

从此以后，再也没有出现过任何低灵附体之类的事情，我的胆子也大了，自己单独在家也不害怕了。晚上集体学法结束，我自己走夜路回家，一点也不害怕。我的脾气也改了，说话也和气了，领导都说我象变了一个人似的。

单位领导和同事们都知道我炼法轮功，我在单位逢人就说法轮功好，向同事们介绍炼法轮功祛病健身有奇效，有好几个同事经我介绍也都炼起了法轮功。丈夫看到我的变化，也去炼功点炼功了。

三、难忍能忍

我在单位的食堂工作。有一天中午开饭时，我和一男一女两位同事在食堂为就餐人员服务。我们三个人平时相处的挺好，无话不说，在干活时也嘴无遮拦，边说话边收拾餐具。女同事骂她丈夫无能，不象个男人，我笑着对她说：

“你怎么能这样说你丈夫呢？”旁边的男同事一听就炸了，以为我们在说他，直冲我就来了，随手就将一摞盘子向我撇来。我一低头，盘子砸到墙上摔了个粉碎。这是怎么了？我还没明白咋回事呢，吃饭的人都惊呆了，都往我们这看，以为要爆发一场大战。

我想我得听师父的话，不能发脾气，不能还手。我抑制住了自己的坏脾气，没有发作。我笑呵呵的向男同事道歉：“大哥，对不起，我惹你生气了，请你原谅我。”男同事见我这样，一下子脸红了，马上对我说：“对不起，大妹子，是我对不起你。刚才我也不知道哪来的那股火，冲你发脾气。”大家都看呆了，都发懵了。

很多人都知道我修炼法轮功，也知道法轮功教人向善、做好人，但他们没有想到我会转变的这么快，真的学好了，真的变好了。从大家的眼神里，我看到了赞许的目光。我发自内心的感恩师父，感恩师父从新造就了我。我丈夫跟我是一个单位的，听说这事后他也无比的高兴。

四、三次進京护法

一九九九年七月二十日，中共开始迫害法轮大法。修炼大法身心受益的我，心里生起一念：为师父说句公道话，还我师父清白。一九九九年“七·二零”那天，我地好多同修都陆续去往省城，我也是其中一个。

我打车到省政府信访办附近，车就進不去了，那里的街道旁边都站满了大法弟子，有很多警察在看守。警察不让上访人员進院，我心里求师父加持弟子，我想：“让警察看不到我，让警察看不到我。”我就往里走。走到信访办门前一看，屋里全是人，根本挤不進去，同修们你一言

我一语反映大法的真实情况，我当时说了一句："还我师父清白！"在那站了一会儿就出来了。

我出来后，看到有很多同修被警察拽上大客车拉走了。一辆车走了，又来一辆车，也不知道把同修们拉到哪里去了。我身边有两名同修在小声商量上北京护法，我就跟他们结伴，前往去北京。我们乘坐的是晚上六点的火车，在火车上交谈中得知，他们是延边的同修。

到北京已是早晨六点多钟了。从北京火车站出来，我们就直奔天安门广场。广场上全是来自全国各地的大法弟子，有打坐的，有炼动功的，有打横幅的。我也掏出了横幅，双手举过了头顶，以这种形式来证实法。这时人越来越多，便衣、警察就开始抓人，我求师父保护弟子，我想："不让他们看到我。"我随着游人走出了天安门广场，买车票回了家。

二零零零年元旦，我和一位同修从当地打车到长春，买了火车票。第二天早晨六点多就到了北京，我们直接到天安门广场，广场上有很多同修在那里炼功，我们就跟大家一起炼功，炼完功我们就又返回了本地。

二零零一年二月，我自己到长春火车站买了两张火车票，一张是進京的，一张是回本地的。在火车站候车的时候，遇到两个本地同修，她们老远就喊我："大姐！大姐！"我顺着喊声看去，她们俩被警察拽着。警察看出了我们是熟人，就将我们一起关到一个房间里，询问我们是哪里的，并且做了笔录。

很快我们就被当地警察送回了本地，直接送進了市看守所。在看守所里，我坚持打坐，背《论语》。警察让我写"保证书"，让我签字，我始终不配合。

我被非法关押了十四天。十四天后，家里来人把我接回了家。

回家的第三天，街道派出所警察上门，把我带到了派出所，逼迫我写不炼功、不進京的“保证书”，我就是不写，不保证。警察说：“你要不写，就别想回家了。”我对警察说：“要我保证，我只保证相信我师父。”警察没办法了，就找我家人来劝说我，家人的话我也不听，就是不写。

我不写，警察就不让我回家，让家人给我送饭，劝说我。连续三天，我就是不写。警察看我实在是油盐不進，就对我家人说：“你给我写个保证，保证看住她，不让她上北京，你就把她带回去，在家里看着她吧。”我家人写了保证书，保证看着我不進京，这样才放我回家。

走到派出所门口，就听到有个声音嘲讽的说：“你还想成佛？唐僧九九八十一难，差一难都不行。”我回头问他：“你说啥？”他说：“保证书都写了，还成啥佛呀？”我一下就警觉了，这不是师父在点化我吗？“保证书”是家人写的，可我没有反对，心里默认了，这不就等于是我写的吗？那可不行。

我急忙回身進屋，把桌子上的那个“保证书”给撕个粉碎。那个警察是所长，急忙阻止我，我家人也拉扯我，一边向所长道歉“对不起，对不起”，一边往外拽我。所长生气的喊：“快把她弄走吧！”我欣慰自己没有给邪恶留下一个字。

从那以后，一直到今天，“敲门行动”、“清零行动”等等，他们都没有骚扰过我。我诉江用的是真名实姓，真实的身份证号码，通过邮局邮递的，过后也没有人上我家骚扰。

五、讲真相救人

中共迫害大法后，我们没有了集体学法、炼功的环境，修炼从个人修炼走入了正法修炼。开始的时候，我地的真相资料都是从外地（主要来自省城）来的。有一次，我们收到一大箱子真相条幅、不干胶、小册子，送到了我家。我心里想："万事开头难，难也得有人去做，有人去带这个头。既然送到了我家，就该我去做，这是我的责任。"

我就利用双休日和晚饭后，出去发放和粘贴真相资料，发了几天也没发完。我丈夫（同修）那时已经退休在家，他也主动帮我，我们全家都出动了。我丈夫会骑摩托车，他带我去较远的郊区或乡下去做。公路两侧的护栏、树木、电线杆子都成了悬挂真相的好地方，我们两个人互相配合，你抻我拽，出去一次就能做很多，有时很晚才能回家。

后来，同修们逐渐理智的走出来讲清真相，救度世人，我们本地也有了资料点，自己制作真相小册子、不干胶、横幅、条幅、真相币、台历、挂历等，大家都走入了讲清真相、反迫害、救度世人的正法修炼中来了。

有一次，我与丈夫从农村发完真相资料骑摩托车往回走（我俩一般都是晚上七、八点钟去，夜里十一、二点回来）。出屯子刚上公路，就被警察截住了，问我们："这么晚了，要干什么去？"我丈夫说："去亲戚家了。"警察把我们分开问话，我们心里很坦然，没有一点怕意。

警察问我："这个屯叫什么名？你亲戚叫什么名？"我不假思索，张嘴就回答，警察看我回答的挺痛快，问完话就让我们走了。在回家的路上，我问丈夫："警察问你啥了？"他说："问我这个屯子叫什么名，去谁家串门了？我随便给他说了一个名字，说是小六家。"我一听，跟我回答的一样，

我也是说的小六家。这也太神奇了！我们都悟到了，这是师父叫我们这么说的，是师父在保护弟子们。

还有一次，我和丈夫晚上去一个屯子发资料。屯子里灯火通明，街道两旁的路灯都亮着，就如白天一样，给各家发送真相资料很不方便。我在心里求师父："师父啊，请您让这些照射我们的灯光都熄灭吧，我们走到哪灯光就暗到哪儿，不要影响我们救人。"我刚发出这一念，灯光就开始闪烁了。走在前面的丈夫问我："这灯怎么闪了？"我说："是师父在帮助咱们呢，你放心做吧！"我和丈夫顺利的发完了随身带来的真相资料，安全的返回了市里。

我和丈夫坚持上午出去面对面讲真相，下午学法，一晃就是二十几年，风雨无阻，一直坚持到现在。我们走遍了市区的大街小巷、大小早市和商场、超市，有时半天能劝三退（退出中共的党、团、队组织）三、五个人，有时能劝退二、三十人不等。中共病毒（武汉肺炎）疫情期间也未间断，邪恶封小区，我们就翻墙出去，一米多高的墙，我们一翻就过去了，根本不象六、七十岁的人。

讲真相中，也会遇到各种各样的人。有一次，在公路边碰到一个四十岁左右的男子，好象在等人。我上前打招呼，问他："小伙子，你是党员吗？"他打量了一下我，说："你跟我走，我带你去个地方。"我意识到他是便衣，得尽快摆脱他。这时迎面来了一个人跟他说话，商量什么事，我趁他们低头说话之时急忙走脱了，真是有惊无险。

有时也能遇到好的警察。有一次在早市碰到一个警察，穿着警服，我看他挺面善，意识到他是个善良人。我上去搭话："你好，来买菜呀？"他说："今天休息，出来买点菜。"我说："你们一天真忙，保一方平安。我看你善良，告诉

你一个真言，大难来时能保命。”他瞅瞅我，示意我不要说了，用手指指那边，说：“那个是我们单位的，就是管这事的。”我小声对他说：“好人得有好报，你是好人，你三退吧，对家人孩子都有好处。”他看我很真诚，就说：“行，你就帮我退了吧。”我给他起了一个化名，做了三退。

一个冬天的傍晚，我和丈夫出去贴真相不干胶，看见路边有一个广告墙，是个贴不干胶的好地方。我跳下摩托车，直奔那个广告墙去了，也没看脚下的虚实，两脚踩空，“咕咚”一声掉在一个坑里。我的两脚象踩在烧红的铁板上，我当时“哎呀”一声，“噌”一下窜了上来。丈夫急忙过来看我，问：“伤着身体没有？”我说：“没有。”往坑里一看，是个暖气阀池子，暖气管“哧哧”冒水。要在这个滚烫的热水里呆上几分钟，皮肤肯定会被烫伤。

我也不知道自己哪来的那股子劲，一下子就窜上来了，我们都感到不可思议。我们马上悟到，是师父保护了弟子，我的眼泪都出来了，双手合十，一遍又一遍的说：“谢谢师父！谢谢师父！”我们把真相不干胶贴上后，又往别处去贴了。等回到家换衣服时，裤子冻硬了，往下脱都费劲，但我们心里热乎乎的。

现在明白真相的人越来越多。

一天出门，刚上公交车，就有人招呼我：“大姐，上这儿来坐。”我坐在她跟前的座位上，她递给我一个烧饼让我吃，我一时懵了，她说：“你见的人多，可能把我忘了。去年在早市上，你给我讲了真相，做了三退。从那以后，我的身体越来越好，思想也不压抑了。我一直想找机会谢谢你这个好人呢，今天碰上了。”我说：“不用谢我，是大法师父叫我们这样做的。大法师父慈悲，不让落下一个好

人，所以我们天天出来救人。这是我们应该做的，只要你们好就行。”

讲真相救人是我们大法弟子的责任，是我们的使命。只要正法一天不结束，我就一天不停的出去讲真相救人。

六、佛光普照我家

我修炼法轮大法后，身心发生了很大变化，家人们都看在眼里，都发自内心的感恩师父！感恩大法！在讲真相救人上，家人们都支持我。看我忙不过来时，还帮我一起做，从来没有一个人怨恨、埋怨我的。

我儿子大学毕业后，分配到油田钻井公司上班。在为期一年的实习期中，儿子工作出色，领导非常认可。第二年，他就转正并且担任了工程技术员，随后担任基层队长、科级干部，现在是公司经理了。

我儿子上班后，看我天天忙，就利用晚上时间跟我一起出去发放、粘贴真相资料。他在单位是领导，只要中共邪党组织有什么迫害大法弟子的信息，他就马上告诉我们，或者开车回家把我们和大法书籍直接拉走转移，保护我们和大法书籍。

在邪恶疯狂迫害大法弟子的时候，我们避免了多次邪恶的骚扰和迫害。多年来，我家的学法小组也没有受到干扰，同修们上我家来都感到安全、踏实。

我女儿在本地一家医院当护士长。她虽然没有走入大法修炼，但她非常相信大法，也经常教育自己的孩子：“要尊敬炼法轮功的爷爷奶奶，他们都是好人。不要听信说法轮功不好的话。”

一九九九年七月中共迫害大法后，我女儿就从我家把

师父的法像请到了她家，一直供奉到现在。每逢年节，我女儿都给师父上香、供水果。她也得到了福报，在单位受到领导的重视，同事之间相处的很好。在晋级“主管护师职称”时，考试一次就过关了。

前些年，女儿在医院护理一个病人时，病人说：“姑娘，你这么善良，待人这么好，你是个有福的人。你家有一尊大佛在保护你们全家。”

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

终于走出面对面救人这一步

文：辽宁大法弟子　宇新

【明慧网二零二六年十月二十日】

尊敬的师父好！

各位同修好！

我是一名农村的女大法弟子，今年六十五岁，修炼法轮大法已将近三十年了，无病一身轻。回首修炼路，我只有一颗真修向善的心，慈悲伟大的师父就在我身边，时时刻刻的保护着我、看护着我。

去年冬天的一个夜晚，我做了一个清晰的梦。梦中，我想过岭回家，就走進了一个木材加工厂。人们三三两两的在忙活，我遇到人就问门在哪？从哪能出去？可是，谁也不告诉我，走哪也走不通。后来，我就走到了一个大锅炉旁，见到一个男人在锅炉边忙上忙下。

这时，听到有人对我说："他是你亲属，问他能告诉你。"我一看，还真是亲属，心里有底了，就上前跟他说："我要回家，找不到门了。"他没说话，就把我领到了一台大机器跟前，指着一排排列整齐的白钢，对我说："这个加工厂就是生产这些的（炼钢的）。"然后，就表情非常严肃的对我说了很多话，大概意思说的是叫我自己走出去，要有刚。梦到此处我就醒了，正好是早晨三点晨炼时间。我立刻悟到：这不是师父借这个梦点化我吗？要有刚，才能走出这个门，才能走出人，走向神。

我知道自己还没有走出人，有安逸心。师父要求的大法弟子应该做好的三件事，我只做了学法和发正念这两件，讲真相救人的事只局限于发送真相资料，面对面讲真

相做的有限，只给亲朋好友讲，对众生负责的心还不够，正念不强。

师父在《大法修炼是严肃的》一文中说："因为每一个人在走進正法时期大法弟子中来时，其明白的一面都对神发了誓，签了约，用生命来保证完成大法弟子应承担的历史使命，从此生命不再归三界管。"记的刚得法时，还真有这么一念：将来用生命证实法。现在回想起来还记忆犹新。

从法中知道，现在是宇宙天体正法时期，是灭的末后了，道德已经败坏了，众生都已在危难中了。我是大法弟子，知道自己来世是有责任、有使命的，不能只顾自己得救，还得助师救度众生，把大法的福音传递给世人。

今年过年期间，县里同修给我送来了一百份真相资料。我看了一遍，觉的内容非常好，都是告诉世人如何明真相和三退保平安的救命天机。这次我决心走出人，突破自我，放下人心，面对面救人，并求师父加持。

到了赶集日，丈夫出门做工去了。我收拾完家务，就先开始发正念，清理内外干扰。发完正念，给师父敬香，求师父加持弟子正念正行，给弟子智慧多救人。

到了八点钟，我就带着真相资料，骑上电动车，出发了。一路上，还是发着正念：解体所到之处一切阻碍、干扰众生接受大法真相资料的一切邪恶生命与因素。之后就背法，背《洪吟》里面的《助法》、《正神》、《正念正行》、《无阻》，一直到集上。

我把电动车停在道南一家门口，门口站着一男子，约四十多岁。我知道应该是这家的儿子，回来照顾老人。可是我不认识他，有点顾虑心，就没给他资料。然后，我就背包走向道北，進了一家，只有一个老太太在炕上躺着。

我喊她一声，把真相递给她一本，告诉她记住“真善忍好，法轮大法好，得福报。”她说听不见，我又大声告诉她两遍，她听到了，高兴的告诉我她九十多岁了。

这时，突然从外面進来一个人，正是刚才站在门口的那个男子。他走到老太太跟前，一把抓过真相资料扔進了垃圾桶，然后对我说：“公安局正抓你们呢，你还敢大白天发这个？你是哪的？你敢上乡政府发不？看抓不抓你！”

我没害怕，急忙把真相资料捡起来，对他说：“我就是这个村的，在做好人行善事，告诉人法轮大法好。大法就是教人做好人的，法轮功是被迫害的。善恶有报是天理，你可别管。”我一边说一边往外走，他就不再强硬了，态度软下来，跟在我后边说了一句：“你这老太太呀！”我知道是我理智的正念继续讲真相、阻止人作恶，所以师父在看护我，人不敢动我。

然后，我继续往上边一家一家的发。没人的就挂大门上，有人的就進屋直接给到手里，并告诉他们三退保平安；想退就帮退，不退、不表态的，也告诉他们不要反对大法，大法就是教人做好人的。人们大多都接受了真相。有一家女主人正在院里站着，我说明来意后，告诉她三退保平安的天机，她爽快答应，并叫我给起名，我就给她起了名，她还很满意。

包里的真相资料发完了，我就又回车上装了一些。这回准备从后道往回走，仍然是一家挨一家的送。有一家進院没人，我就把真相资料放车上了。刚出院，屋里有人出来，喊我：我不要，你拿走！我一看是李大哥的女儿，就说：“你不要，也别反对，大法是救人的。”她听后，还是把真相资料给了我。我知道她家亲属有炼的，被迫害后就不炼了，

是这个原因；可有一年我上她家送真相台历，她丈夫还被我劝退了呢，但她不知道。我想以后有机会再说吧。

继续往回走，又来到王刚家。他是我丈夫的朋友，他一个人正在桌边喝酒呢，桌上什么菜也没有，只摆了两个桔子。我進屋，就告诉他："又给你送福音来了，赶快三退保平安哪。"他说他什么也没入过。我说那你就诚心念"法轮大法好"这句话，就有福报。我还真诚的送给他一个大法真相护身符。他很感谢我，告诉我他现在什么活都干不了了，股骨头坏死，地都包出去了，媳妇常年在外打工，不回来，他很苦。为了感谢我，他一再叫我吃桔子。我不吃，他还非让我拿着。我说："别谢我，你谢谢我师父吧，是师父在救你。"从他家出来，感觉众生真的都在苦中啊！

真相资料发完了，我骑车回家。感恩师尊点化，终于让我走出了面对面救人的这一步。当我有了救人的这颗心，师父就安排有缘人让我救。

说来神奇，有一天，我还想出去救人，吃完早饭，就骑上电动车又去了村里。到了村里的时候，就听到有人喊我一声："站住。"一回头，才发现是我一直惦记没三退的人，她坐在手扶拖拉机上。我把车停下放好，就走到她身边。她问我上哪？我说："就上你家，告诉你三退保平安的好事。"并问她入过队吗？她说团、队都入过。我问她退不？她说，好事就退，还告诉了我真名。她还说："我就爱看你们发的书（真相册子）。"

告别了她，骑车往下走。到了岔道，又遇到了好几个人在那站着，一看，还是我正要找的人，其中还有一位是昔日的同修。我把车停下，问她们要上哪？那位昔日的同修说："正准备找人陪我去看病呢，我腰疼的做不了饭了。"

我说："我给你带来了一个真相小广播，你听吧，这才是灵丹妙药。你上车，我送你回家。"她听我这么一说，就上车了。

我又拿出真相送给其他人，一人一本，她们也拿着真相回家了。这时，我对这位昔日同修说："你稍等一会儿，我得上这家送一本。我觉的和她有缘。"一進屋，女主人就问我有什么事儿？我说："给你送福音来了，你看现在天灾人祸这么多，老百姓都在三退保平安呢，这是救命的天机，你入过队吗？"她说入过。我说："帮你退了。"她说行，她早已明白真相了。

从她家出来，我便带着这位昔日同修直奔她家，告诉她小广播怎么用。她很高兴，还对我说，她还相信师父、相信大法，还保存一本大法书呢，有心学功。我告诉她："你先听小广播，以后我再来，给你带师父讲法录音，你就会好的。"从她家出来，往回走，又去了一家，也帮做了三退。

这次走出来，比上次还顺利，没有任何干扰，众生都在等着得法、得救啊。只要我们能走出来，师父就会安排有缘人叫我们救。我深知，救人的是师父，是大法，我只是助师的法徒，神的使者，在兑现誓约，完成历史使命。

师父说："有这么大的法在，正念中大法与你们同在，这是巨大的保障。"（《各地讲法十》〈曼哈顿讲法〉）

真的，师父时刻都在我们身边。只要我们信师信法，就能得到师父的保护、加持。感恩师尊一直没有放弃我这个不争气的弟子，点悟我终于走出了面对面救人的这一步。

感恩师尊慈悲救度！弟子叩拜师父！

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）

修大法　意志坚

文：中国山东大法弟子

【明慧网二零二六年十月二十一日】

尊敬的师父好！

同修们好！

我今年十八岁，在师父的慈悲引导下，我一步步走入了法轮大法修炼，是一名刚得法修炼的大法徒。在正法的最后时刻还能得到法轮大法，我是幸运的，更是幸福的。

借第二十三届明慧网大陆法会召开的宝贵机会，我把自己得法修炼的一些经历向慈悲伟大的师尊汇报，与同修们交流。不足之处，敬请同修慈悲指正。

有幸得大法

我父母是上班族，我出生后，基本上是祖父祖母把我带大的，直到我進入高中学习。祖父母格外疼我，喜欢我，但从不溺爱，对我言传身教，对我的成长影响很大。祖父母身体健康，家庭和睦，整天乐呵呵的。白天做完家务就看书，晚上炼功。到我能认字时，看到祖父母看的是《转法轮》，我逐渐明白了祖父母是在炼法轮功。

我在学校里听到的都是中共邪党对法轮功的污蔑宣传，特别是“天安门自焚”事件对人们的影响极深，但我知道它是一桩世纪伪案，是中共一手导演的国家级犯罪行为，用来愚弄欺骗世人的。

升入高中后，我想進一步了解法轮功，在祖父母家看了师父的讲法录像，我明白了许许多多想要明白而又不得其解的问题，知道了人从哪里来到哪里去，人来世的真正

目地是返本归真。我知道今后怎么样做人了，不能再稀里糊涂了。

我就读的学校环境很差，高中阶段学习也很紧张，不能学法，更不能炼功。我就抓住放假时间，做完假期作业就背《转法轮》，背师父的新经文，这也为我后来的修炼打下了基础。

在日常生活中，我按照大法真、善、忍的标准要求自己，与人为善，处处为别人着想，为同学做些需要我帮忙的事，所以与同学相处的很溶洽。我也逐渐戒掉了爱喝饮料、吃零食、玩手机等不良嗜好，形成了良好的生活习惯。师父给弟子净化了身体，我的身体很健康，修炼大法真好！

考验

我修炼法轮大法的事父母并不知道。二零二五年春天的一个周末，我回家休息。父母在给我整理书包时，发现了我抄写的《转法轮》，他们感到很震惊，非常生气，责问我是怎么回事，当时我心里有些害怕，不知道怎么回答他们。

父母是体制内的人，虽然都已经三退（退出中共的党、团、队组织）了，但是受邪恶对法轮功的污蔑宣传中毒很深，对法轮功很抵触，不希望我炼法轮功。他们把我抄写的《转法轮》收走了，不允许我用手机翻墙，反复的劝我放弃信仰。

父母一看我不动心，也不听劝，就开始大闹起来，说了些对师父、对大法不敬的话，一直闹了很长时间。我就发正念清除另外空间操纵我母亲不敬师不敬法的黑手烂鬼，母亲的状态有所缓解，但还是阻止我与祖父母的联系和往来。长期在这种压抑的环境中坚持修炼简直太难了，这是我修炼以来出现的第一大难关。

由于我刚刚走入修炼不久，对大法的法理理解不深，在处理这件事情上不知道怎么去面对，但我没有放弃。有时间我就反复背诵《转法轮》、背《论语》和新经文，我的修炼意志不降而升。

今年四月，我把手写的大法真相放在校园的不同位置，想让更多的老师和学生看到，结果被人发现举报了，学校领导找我的班主任谈了此事。班主任把我父母叫到学校，找我交谈，讲了这件事情的严重性，当时父亲对我進行了极严厉的“批评教育”，我没有表示放弃信仰。后来班主任把这个事情给压下去了，一场可能面临的危机被师父给化解了。

我继续在学校学习，准备今年的高考。高考我发挥的还算稳定，成绩达到本科分数线以上，可并没有达到父母的要求，他们不是很满意。父母望子成龙心切，不管什么都希望我超过别人，从上小学起就让我参加各科辅导班，所以我的学习成绩一直很稳定。

父母了解到我的高考成绩比他们认识人的孩子差时，不平衡的心就暴露出来了。尤其是我母亲更严重，对我的态度来了个一百八十度大转弯，看我的眼神都变了，冲着我发脾气、大闹，还说我炼功影响了学习成绩等等。

母亲越闹气越大，甚至哭喊着用跳楼来逼我放弃修炼大法，我没有动心，静心发出强大的正念：“清除并彻底解体在背后操纵我母亲对师父、对大法产生邪念的所有黑手烂鬼、共产邪灵和中共恶党在另外空间的一切邪恶因素，否定旧势力的一切安排。决不允许黑手烂鬼、旧势力用任何借口、任何方式毁掉我母亲。”我的正念一出，母亲说话的口气缓和了许多。

我顺势和气的劝解母亲说："您说这些对师父对大法不敬的话，对您对我都不好。"我担心她受刺激，没有把话说的很重。

我继续劝慰母亲："我炼功后，改掉了很多不好的生活习惯，学习也很努力，自控能力增强了，道德标准提升了，这是您看得到的，这有什么不好？以后我会对您和父亲更加敬重孝顺。如果没有邪党搞的这场史无前例的迫害，您能这样担惊受怕吗？都是邪党的迫害造成的。"

母亲听后，心情平静了下来，用恳求的口气对我说："我为你操尽了心，头发都大把大把的往下掉。就算求你了，为我和你父亲想想，也为子孙后代想想。"

我引用师父的讲法说："宇宙是公平的，生命做的好就有福报，做坏事就要偿还，今生不还下生还，这是绝对的宇宙法则！""因果报应，这是人生有福与无福的根本原因。""不是人想的那么简单，你想要什么神就得给你办到？条件是你必须有前世积下的福德，用福德来换取！"（《为什么会有人类》）

我接着问："您为什么要用跳楼来逼我呢？"母亲说："我不是逼你，我是为你好！"母亲看我铁了心的不放弃修炼，就说："我刚才的话是白说了，我劝不动你！"便起身干别的去了，一场正邪大战就这样落幕了。后来母亲的情绪渐渐平复了，心情也越来越好。通过这件事，我修炼大法的心也愈发坚定了。

后来我认识到，母亲对我坚持修炼的强大阻力是对我修炼大法的一次重大考验，师父利用这种方式锤炼了我修炼大法的金刚意志。虽然剜心透骨，也去掉了我的亲情、母子情，这些都是修炼路上的好事，是师父在成就我。

修炼法轮大法是我人生路上最重大、最正确的选择，虽然只是刚刚开始，但我决不后悔。我知道，我与师父、与大法要求的标准还相差甚远，但我会勇猛精進，实修自己，做一个无私无我、先他后我的大法弟子，完成我来世的使命。

（二零二六年明慧网大陆法会交流稿）◢

图：二零二六年十月十七日，台湾法轮大法修炼心得交流会前夕，约四千六百名法轮功学员在台北自由广场排字，排出“大法”二字、巨型莲花及三十八道光芒。

- 被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5385
- 三退人数：

  自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：467,754,285

- 翻墙找到明慧网

  自由门电脑版：https://j.mp/fgp88
  自由门安卓 VPN：https://j.mp/fgv88
  无界一点通（安卓）：https://s3.amazonaws.com/693/um.apk
  无界浏览电脑版：https://s3.amazonaws.com/693/u.exe

明慧网成立于一九九九年六月，致力于收集、整理和发表关于法轮功真相的第一手信息，维护和弥补迫害环境下中国大陆大法弟子的修炼环境。