

# 祝你平安

2026年10月9日 第147期

翻墙软件下载  
电脑版 <https://j.mp/fgp88>  
安卓版 <https://j.mp/fgv88>

## 心慈敬老 展孝行

“重阳”也叫“重九”，有长长久久、长寿的含意，重阳节也发展为“敬老节”。尊贤敬老是中华民族的传统美德，“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义”，尽孝道是天经地义的本分。

然而现实生活中，“尽孝”却往往被现在的人们所忽视，甚至因赡养老人而对簿公堂，但强制性的法律是改变不了人心的。

有这样一些人，在这滚滚红尘中，遵循“真、善、忍”做人，做事，修炼，在平凡生活中展现出不同寻常的孝行。

敬老 放下怨恨  
做个孝顺儿媳

孝行 从水火不容  
到互相体谅

和睦 同一屋檐下  
和睦相处28年

## 遇到权威型婆婆后……

62岁的黄淑女出生在台湾，童年家贫，家庭失和。24岁那年，她与在工作中认识的先生结婚。原本希望能在职场发挥所长，却因先生注重家庭，不得不放下理想成为专职主妇。婚后权威型婆婆又让她长期处在高压中。

“我每天都要煮三餐，如果哪一餐没煮好，婆婆整张脸就立刻垮下来。记得有一次我正在煮咸粥，婆婆在一旁看，突然把勺子抢过去，很凶地骂我煮错了。”

长久压抑终于爆发，她跑回房间锁上门，不理睬婆婆的敲门叫喊……直到听到婆婆在门外嚎啕大哭。为了平息风波，她只能吞下满腹委屈，跪在婆婆面前道歉。

那时，她不明白为什么别人可以过得顺遂，自己却总要承受这么多苦。2000年，淑女出于好奇，开始阅读《转法轮》。她说：“一开始，

我觉得这是一本教人做好人的书。后来，我才看懂，这是一部高深的指导人修炼的书。尤其《转法轮》对‘德’的论述非常详尽，也解释了为什么德多的人会当大官、发大财。更重要的是，我终于明白唯有修炼，从心性上提升自己，才能真正改变自己的命运。”

自此，淑女不断用法轮大法要求的“真、善、忍”对照自己的言行，思考是否做到。过去，婆婆的一句话、一个动作，都可能让她觉得受了委屈；如今，她开始反思自己——“今天婆婆对我不好，或许以前（前世）我还对她更坏呢！”

她放下过去的芥蒂，发自内心地关心婆婆，婆媳多年的隔阂也在体贴照顾中消融。

有一回，因骨刺开过刀而行走吃力的婆婆感叹：“要是我还能像枯树一样长出新芽就好了……”

婆婆的这句话触动了淑女。她鼓励婆婆学炼法轮功，并带着她一起到公园炼功。从此，和煦的晨光里多了一对默契相伴的婆媳。

淑女回忆道：“婆婆炼功后，脚痛的情况改善很多，整个人变得开朗又慈祥。后来她坚持修炼了十几年，直到88岁高龄，安详离开人世。”

（明慧记者沈容采访报导）



黄淑女与女儿

# 放下怨恨 做个孝顺儿媳

1991年秋天，我从偏乡去县城阅卷，中午胃疼得厉害，就去公婆家休息。

## 公公的那句话

婆婆问公公为何不赶紧把我调到县城。公公是县教育局的领导，完全有能力把我调到县城学校。婆婆的问话正中我的郁闷处，我更难受得要呕吐，就跑到院外的卫生间。

呕吐完回来，刚进外门，就听公公大声说：“出那样谁愿意看！”见我进来，公公表情很尴尬。

我知道公公是在说我病成这样谁愿意看，这深深刺痛了我的心。公婆过去对我的不好如潮水般涌入我的脑海。

我想，我才30多岁，一定要给公婆一个没有病的我看看。为此我到处求医问药，可也没治好我的偏头痛、胃溃疡、咽炎、胃肠功能紊乱等多种疾病。

1997年听说法轮功祛病健身有奇效，我就走入了大法修炼。不长时间，我的病全都不治而愈。

## 公公的疑心

在不断地学《转法轮》中，我知道了人与人之间生生世世都是有因缘关系的。公婆对我不好，是我前世对他们不好所欠下的业

债所致。明白这个理我再也不怨恨公婆了。

2012年，婆婆去世后，

公公当着全家人的面盛气凌人地

对我和丈夫说：

“你们搬回来和我一起住，照顾我，这是你们应尽的义务。”我不记公公的前嫌，爽快地答应了。

公公是个自私、很难伺候的人。有一次，我给公公倒洗脚水，他用脚一试水热了，大声吼道：“你要烫死我呀？！”我一点也不生气，笑呵呵地说：“我给你倒点凉的一兑就好了。”

当时我们既要照顾外孙，还要照顾多事的公公，可想而知有多难。可公公以为我们对她好，是图他的钱。但不管公公对我怎么样，我就是听师父的话，孝顺他老人家。做了好吃的菜放到他面前，买回好吃的先给他吃。外孙在我的教育影响下，从小养成了无论有什么好吃的，都先拿给曾姥爷吃。

## 公公的感动

外孙要上幼儿园了，我们就带上公公一起来到了女儿家。期

间，公公去小叔子家住了十几天，和弟媳打得不可开交。从此再也不去了。

女儿为了我们能照顾好公公，贷款买了个带阁楼的楼房。公公自己住阁楼，楼上的一切用品，我们一一给公公买齐，没用他一分钱。

我买汉堡之类小孩爱吃的，就买两个，公公一个，外孙一个。一次我买了4个桃（16元1斤），公公两个，外孙两个。公公感动地说：“不用对我这么好啊！”

看到我们真心对他好，公公的态度也变了。他逢人就夸：“我大儿子和大儿媳妇好，尤其我大儿媳妇对我更好，从来不发脾气。”他也对我们说：“我哪里也不去，这就是我的家。”

公公知道我是学了法轮大法才这么善待他的，由原来的坚决反对我学大法，转为全力支持我学大法了。（文/秀娟 图/明慧网）



# 从水火不容到互相体谅

人总想得到幸福快乐，但命运往往违其所愿。我的前半生命运坎坷，特别是在婚姻上，弄得我怀疑人生，深感绝望。

## 初遇刁婆婆

按世俗观念，我的婚姻门当户对，只是婆家经济条件优于我娘家，因而婆婆总是看不起我，歧视我。第一次迈进婆婆家门，她就不用正眼看我，我很尴尬，这对于争强好胜的我来说，简直就是人格的侮辱。

办婚礼时，婆婆请一厨师，邀她家三个亲戚吃一顿饭，算给我俩办了婚礼。那天我踏进婆婆家，婆婆站在门口用仇视的目光看了我几十秒，这突如其来的恨与这结婚仪式，让我不知所措。

我强忍着怒火，感到羞辱至极。一向自命清高的教师，在婆婆面前却一文不值。

## 娘家出钱办婚事

我父母也觉得丢尽颜面。于是娘家出钱请客，给我和丈夫办了婚礼，婆婆却不让我娘家放鞭炮庆贺。我父母顾全女儿喜庆的婚事不办砸，息事宁人依了婆婆。

因为此事，我开始怨恨丈夫欺骗我，怨恨婆婆行事古怪可恶。

## 婚后忍气吞声

我和丈夫在乡镇学校教书。



周末回婆家，尽管我礼貌地打招呼，婆婆却不理我，对我嗤之以鼻，还说她的东西不见了，把我当成贼。我只能忍气吞声做家务，一不小心，就会遭到婆婆的羞辱。

因受不了婆婆刁难，我假期都回娘家住。一次朋友请全家吃饭，我不愿跟婆婆见面就没去。婆婆本来对我回娘家住就不满，平时就想让她儿子与我离婚，丈夫是个孝子，就听他妈妈的话。那天他们吃完饭后，下午丈夫就来找我离婚。那时我已怀孕，我问我肚子里的孩子怎么办？丈夫让我打掉，我悲痛欲绝，那时我身体很差，根本无法承受堕胎。为了腹中胎儿，我委曲求全，厚着脸皮又到婆婆家住。

## 反差加深了怨恨

婆婆对小姑子却偏爱有加，

小姑子找了个有钱有势的丈夫。结婚时，男方家请了几十桌客人。这风光、这气势、这排场触动了我的虚荣心不断翻腾，难以平复，我结婚时的惨景历历在目。我生气，羡慕，妒嫉，更恨透了婆婆。

我爸有时给婆婆家拿一些土特产品，婆婆却不屑一顾，收而不谢。有一次，我爸对我婆婆说：“我女儿还是很善良的。”婆婆当场就火了：“你女儿善良，那我们就恶毒呗，我们在虐待你女儿！”我父亲被怼得呆若木鸡，也只能忍耐。

## 严重抑郁 走入绝境

我受婆婆的气心里难受，丈夫不仅不安慰我，还打我。他说：“我妈可以说你，骂你，你不能说我妈一句。”我回家向自己父母诉苦，母亲劝我要对婆婆好。我实在憋不住了就偷着哭，周围没人就放声大哭。

由于长期心情压抑，我患上了严重的忧郁症，失眠、眼睛干涩、头昏脑胀、精神萎靡、性情暴躁，还伴有十几种并发症。到医院医治无效，各种偏方也都无法治愈。我感到自己即将崩溃，我头脑时常浮现出轻生的念头。但一想到幼小的女儿和年迈的父母，只好忍气吞声地活着。

## 修大法化解冤缘

1997年10月，我的病情越来越严重。一位同事告诉我炼法轮功能治病，我抱着（下转4版）

(上接3版)一线希望走入法轮功修炼。

修炼后,我明白了生命的真正意义,明白了万事皆有因缘。我按照师父的教导面对痛苦羞辱,用大法“真、善、忍”的标准要求自己,用善心对待婆婆。

周末和寒暑假,家务事我全包;家里的开支大部分我出;我主动和婆婆说话,她刁钻,尖刻,排斥我,瞧不起我,我不计较。

有一次,婆婆在大街上把女儿的书包往我身上一甩,气冲冲地走了。我很平和、礼貌地招呼她,她不理我。好多人看着我,

我却心如止水,也不觉丢面子。有人对我说:“你妈的脾气好怪啊!”我只笑了笑。

### 不计婆婆的过错

我因修炼法轮功做好人,被拘留。在家没有容身之地,我只好流离失所。中秋佳节,我买了月饼和礼物回家。由于婆婆的原因,我再次被警察抓走,之后被劳教迫害。我承受不了酷刑,放弃了修炼。

当我再次走进大法修炼后,婆婆已经搬到她女儿工作的城市去居住了。后来婆婆得了一场大病。师父和大法改变了我,我不计较她以前对我的刁难、刻薄,不但不怨恨她,还怜惜她,主动去看她。看她痛苦的样子,我心里酸酸的。

婆婆这辈子也不容易,她12岁就失去双亲;因为家庭出身不好,

抬不起头来;文革时,她受到很大的伤害;她守寡20多年,孤独寂寞,性格变得倔强。

我修大法后,心胸变得宽广,我能理解婆婆对我的种种做法,因为她的性格是被社会扭曲的。

### 善待与改变

为了婆婆不感到寂寞,我尽量利用周末和寒暑假去看望她,亲近她,陪她玩,给她做好吃的,给她听传统文化故事。天长日久改变了婆婆对我的态度,我们俩能和睦相处了。我出去烫发几个小时,她都陪着我。我要先送她回家,她不同意;我请别人送她回去,一会她又来了,非要陪我。

后来婆婆得了老年痴呆,一年比一年严重。我退休后,准备好好照顾婆婆,结果婆婆在这年去世了。

回望过去,我与婆婆从水火不容到互相体谅,是法轮大法荡涤了我的心灵,使我放下怨恨,善待他人,包容一切,让我的家庭柳暗花明。

(文/小梅 插图/明慧网)



## 法轮功简介

法轮功,又称法轮大法,是由李洪志先生于1992年5月传出的佛家上乘修炼大法,以“真、善、忍”为根本指导,包含五套动作舒缓优美的功法。

● 教人向善 法轮功要求修炼者

从做好人做起,努力按照“真、善、忍”标准提升道德,能使人变得诚实,善良,宽容,平和。

● 使人健康 1998年,北京、武汉、大连及广东省的医学界专家进行5次医学调查,证明法轮功祛病健身的有效率高达98%。

● 福益社会 1998年,乔石与部

分人大离退休老干部对法轮功进行数月调查,得出“法轮功于国于民有百利而无一害”的结论,并向政治局提交了调查报告。

● 弘传世界 法轮功已弘传世界100多个国家,法轮功的主要著作《转法轮》被译成50种语言版本,在世界发行。

# 同一屋檐下 和睦相处28年



我今年61岁，1996年开始炼法轮功。我与岳母一起生活了28年。虽然她思想极端，但是我没有同她吵过一次架，我们一直和睦相处至今。

## 倒了3年便盆

我和妻子刚结婚时租住一间二楼的老房子，这是一个十几户人家的独院。全院只有一个厕所，也只有一个水龙头。

妻子说厕所太脏，不下去上厕所，在家里用便盆，由我天天下去倒便盆。岳母说这办法好，以后岳母也很少下去上厕所。在这里住了3年，我倒了3年便盆。邻居都说，你这女婿太难找了。我说我学法轮功了，对谁都得好。

## 一骂就是3年多

1998年我们买新楼，从那时起，岳母又和我们一起生活了25年。家中大小事岳母都要过问，稍不合她意，会骂几天或损你几年。一次我俩买了一台全自动洗衣机，岳母大骂我俩愚蠢，不会买东西，没有提前和她商量，一骂就是3年多，常把洗衣机门摔得“咣咣”响，我只是笑笑。我经常劝妻子不要生气，要理解咱妈，她穷日子过惯了，心疼钱吧！

## 独自给老人治病

岳母老年病很多，便秘、支

气管哮喘、腰椎间盘突出等。经常买药，我俩医保卡的钱每月都给她用光，还要再花上1000多元。因岳母没有退休金。住院、陪床都是我俩的事。打电话给妻弟，说没有时间来，住院费不提也不问。给妻姐打电话也是这样。其实他们的经济状况都比我们好，都没拿过养老费，都没有让老人去他们那里住过。我知道修炼人做事要为别人着想，要体谅他们，不能怨恨他们。我俩再困难，借钱也要给老人治病。

## 师父的鼓励

有一次，岳母误认为我和妻子背后说了妻姐的坏话，连续骂了我俩7天，骂得很难听，那真是剜心透骨。但一想到自己是炼功人，得忍，我没有反驳。岳母骂到第4天的时候，妻子受不了了，与我说要和岳母翻脸。我劝她，咱妈在火头上，千万不要去理论，等到她骂够了，出气了再说吧。到了第8天岳母不骂了。

第8天的晚上我做了一个梦，师父在梦中用左手拍了我右肩膀几下，面带

微笑。我知道这是师父在鼓励我。

## 岳母相信“法轮大法好”

2023年，岳母得了重感冒。当时医院人满为患，只好回到小区诊所去治疗，但小诊所找借口不收老人，我们只好回家。我诚恳地对岳母说：“妈，你心里默念‘法轮大法好，真善忍好’病就会好，试一试吧。”岳母开始默念了，过一会她感觉好多了，咳嗽也轻了，能坐起来了。岳母有信心了，开始念出声音了。就这样，半个月岳母就恢复了正常。

如今岳母已经84岁了。大法使我改变了以前为私为我的本性，与岳母28年同在一个屋檐下，我没有同她吵过一次架，亲朋好友无不称赞。是法轮大法让我做事能先考虑别人，慈悲对待他人。

(文/晓君 插图/明慧网)



## 婆婆的感恩

我炼法轮功20多年了，没有吃过一粒药，没有打过一次针，无病一身轻，这就是大法的超常体现。法轮大法不但给了我一个健康的身体，还提升了我的生命境界，化解了我与公公婆婆多年的宿怨，给我一个温馨祥和的家。

### 挥之不去的怨

结婚时没有房子，只能和婆家人住在一起，家务活都是我干。一次我得了重感冒，冷得直打哆嗦，就回屋盖上棉被。婆婆看见了，说：“感冒算个啥！我年轻的时候吃着带冰碴子的高粱米饭还得撮煤呢，不挺着干活能行吗？”面对这样的婆婆，我只能忍气吞声地挨着，心里很压抑。

一次公公拿出一个小本子，对我说：“你们结婚的花销一共两万块钱，这就是你们欠我的账。”我一听，结婚花钱本来是天经地义的事情，孩子都好几岁了，怎么还欠账了？那收的礼金怎么说呢？心里真是翻江倒海的不是滋味。这不等于我自己花钱办了婚礼吗？这笔帐我虽然还给了公

婆，但这件事却深深地烙在了我的心里，成为挥之不去的怨。

### 化解了宿怨

生活、工作的压力，加之对公婆的怨恨，把我身体搞垮了。就在我接近瘫痪、万念俱灰的时候，万分幸运地修炼了法轮大法，我的身体在几个月内完全康复，愁苦的脸上绽放出开心的笑容。

随着不断地阅读大法书籍，慢慢地我对公婆的怨恨消散了。师父教我按“真、善、忍”做好人，处处先考虑别人，做无私无我超常的人。我真心对待公婆，处处关心体谅他们。小叔子夫妻把公婆经营了10多年的生意窃为己有。公婆病了，他们却不管，说什么，我们是老二，有老大呢？我丈夫一听火冒三丈，眼看哥俩要打起来了，我赶紧把丈夫拽走。

我劝说丈夫：闹成这样就是一个“钱”字啊，我都不计较，你还计较什么呢？我把师父的法说给他听。丈夫慢慢消气了，感慨地说：“法轮功是真好，换个人就得骂我是个窝囊废，谢谢你

这么大气，就是太委屈你了。”我说：“咱们都应该谢谢师父啊！”他说：“对，谢谢师父。”从此我们还像从前一样善待父母和小叔子，一大家人其乐融融。

### 婆婆的感恩

婆婆住院，我悉心照料，也给同病房的患者讲法轮功真相，婆婆也帮忙讲，说：“我这儿媳原来身体可不好了，多亏炼功了，你们看她现在多好，法轮功真好。”患者都认真听，还对婆婆说：“你要不说，还以为她（指我）是你女儿呢，现在哪有婆媳关系这么好的？”婆婆连声说：“是呀是呀，我这儿媳打着灯笼都找不着啊，我可知足了！”

婆婆有糖尿病，有时眩晕，我告诉她诚心敬念“法轮大法好，真善忍好”。一天，婆婆说：“妈给你500块钱给李大师多上几炷香，替我谢谢李大师。”我问为什么？她跟我说：“有一天半夜我突然感觉天旋地转，房子都转起来了，喊也喊不出来，我就在心里喊李洪志大师快救救我吧，我不能死呀！不几分钟，我就好了，是李洪志大师救了我一命啊！”我当时也非常感动，婆婆得到了大法的福泽和恩典，发自内心地感谢师父，这个生命真的得救了。

（文/小兰 插图/明慧网）