

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

在完成使命中提高心性 在正法修煉中修成新宇宙正觉

第 1123 期《二零二三年世界法轮大法日征文选登》

www.minghui.org



图：二零二三年五月十三日下午，法国部份法轮功学员聚集在埃菲尔铁塔的人权广场，庆祝世界法轮大法日。

今年的五月十三日是第二十四届世界法轮大法日，也是法轮大法洪传三十一周年纪念日。

很多学员遇到大法后，打开了眼界，扩展了心胸，对人体、生命、宇宙的认识不断升华，以修的无私无我为目标，持之以恒，坚定的走在神的路上，为末劫末世的人们播撒希望。

目 录

【二零二三年世界法轮大法日征文选登】

【5.13 征文】心性提高 积怨化解.....	3
【5.13 征文】四世同堂 和睦相处.....	9
【5.13 征文】半生苦病终得度 脱胎换骨报师恩.....	13
【5.13 征文】吃亏让人 大法赐福.....	19
【5.13 征文】打坐中的“甘”与“苦”.....	27
【5.13 征文】浪子归正道 做真正的好人.....	32

【编者注：交流文章代表作者在当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋。请大家共同“以法为师”，“比学比修”。】

心性提高 积怨化解

文：山东大法弟子 善缘

【明慧网】我今年五十五岁，是农村妇女。二零零二年，我开始修炼法轮大法。二十一年前，我感到自己不行了，有活够了的念头，几度精神崩溃。二十一年的修炼，大法使我脱胎换骨，就象重生一样。我现在身心健康，知足感恩。

在同修的鼓励下，今年我终于拿起笔，向伟大慈悲的师父汇报自己得法后的一些修炼体会。

一、得法前，生不如死的活死人

我和丈夫是在城里经人介绍认识的，当时丈夫的户口是他父母托人迁在了城边区。他父母嫌我大他四岁、个子不高，加上他父母一心让他在城市发展等等原因，我俩的婚事他父母一直不同意。

婚后，婆婆一直找我茬。那个时候我一直要脸面，不好意思与她顶撞。我怀孕时，她让我吃腌臭了的鸡蛋就黄饼子，我在家都没吃过。我馋西瓜，街上来个换西瓜的，我让婆婆出去看看。她回来说：“一斤西瓜三斤麦子，太贵了，不吃。吃土豆吧，土豆便宜，一斤麦子三斤土豆。”为这样的事我偷着不知哭了多少次。

我生了两个孩子后，婆婆还是不甘心他儿子自作主张娶了我，曾当面对我说：“我儿子不缺媳妇，现在找也有一大堆跟的。”我那个气啊！从此，我和婆婆针尖对麦芒，一句话不顺就呛，就打闹。我那时整天就想着怎么顶她，怎么跟她打，不能让她占上风。

我发现，每次我和婆婆打闹以后，丈夫都不顺着我，而是顺着他母亲，也跟我打，开始找茬。我那个委屈啊，后悔啊，真是无法形容。

那几年，我就是在这样的日子里煎熬着。丈夫曾经把我的胳膊扭转了筋，痛了好几年；打的我眼冒金星。那时我不是跟公婆打，就是跟丈夫打。我气的浑身是病，心脏痛、胃痛、便血、头痛、神经痛、神经衰弱等等，整天以泪洗面。越是这样，婆婆一家越是拿我不当人，我精神就要崩溃了，身体就要垮了，整天活在生不如死的境地中。

因为我，痛苦中的丈夫也是过不好日子。有一次，我又犯病了，丈夫要拉我去医院，那时孩子小，离不开我。在去医院的前一天，丈夫在一个朋友家里吃饭，他看到朋友的妻子性格开朗，脾气善良，总是乐呵呵的。丈夫对朋友诉说苦衷，说因为我有病，拖累他又要去医院。这时朋友对他说：“我告诉你一个大好事，我家你嫂子炼法轮功了。你可以让你媳妇也炼炼试试，祛病健身挺有效果，一分钱不用花。只是现在时期不同了，不是一九九九年前可以公开炼的时候了。现在炼也不敢跟别人说，可谁炼谁好。”

朋友让妻子从地下室请出一幅画像给我丈夫看，后来丈夫知道是《转法轮》里面师父的法像。丈夫一看，说：“这人很正，就感觉那么一身正气。”那天晚上回家，丈夫就跟我讲，朋友妻子跟他说了一些修炼的事，丈夫劝我去试试。

因为我以前反对过大法和修大法的一个同学，对大法的态度不是太好，也根本不信。丈夫被我看病花钱花急了，就极力劝说我去试试，不行再去医院。反正也不花钱，没有损失，万一好了呢，咱不就沾光了吗？被丈夫说的我也动了心，我想反正我也是死马当活马医了，这一身病都不知治哪个好了，而且越治越不好。在只要能治好我的病的心理驱使下，我也顾不了那么多了。

第二天早晨，我就去了邻村的一个医生家。这位医生是炼法轮功的，受过迫害，挺有名的。当时我去的时候，走路的状态象个七、八十岁的老太太。去了以后，医生看

我痛苦的样子，就给我讲了大法的美好和大法祛病健身的奇效。就这样，我决定修炼大法了。这是我不幸中的大幸，我真是太幸运了！

二、得法后，道德升华做好人

修炼法轮大法后，我的变化可是太大了，简直就是翻天覆地的变化，谁都说大法使我脱胎换骨了。

当时《转法轮》我十天看了三遍，因为是借的书，要还人家；也因为有病，我什么活也不能干，我就抓紧时间看书。三遍《转法轮》看完后，我的思想观、人生观、价值观受到了冲击。我从小到大受到的教育和社会影响是人要怎么聪明，会耍心眼；怎么能占便宜，别吃亏；人不为己、天诛地灭真的是座右铭了。

师父在《转法轮》中教导我们要做一个好人，甚至比好人还要好的超常人，要按真、善、忍的法理做人。我终于明白了，这是一本教人修炼的大法大道，让人向内找，道德升华，提高心性。

我修炼那年的八月，从我开始学法、炼功到收花生、掰玉米，正是半个来月的时间，法轮大法的超常就在我身上体现出来了。过去因为我一身病，根本不能下地干活。种的麦子长了一地的麦蒿，我都拔不了，更不用说弯腰拔花生了。可神奇的是，那年我家种了五亩花生，我和丈夫一起拔完，弯腰也不痛了。以前我弯腰洗头都得停两、三次才能洗完，现在一直弯腰也不疼了。拔完后拉回家，都是我晚上加班甩完。丈夫搂着孩子睡觉，我也没怨言，也不觉着累。

紧接着，掰五亩地的玉米。我先掰，丈夫在后砍秸秆。我掰完他不撵趟，我再帮他砍。以前我最愁的活就是捆玉米秆，不停的弯腰，蹲下、起来，不停的重复。这次五亩玉米秆子是我一个人捆完的，我做梦都不敢想啊！而且腰

不疼，不累，还觉的有使不完的劲，浑身别提多舒服了。我修炼半个月的时间，师父就让我体会到了无病一身轻的美妙滋味。

后来随着消业，我身上的一切病都神奇的好了。我别提多高兴了，心情从低谷一下冲到了九霄。我下决心听师父的话，走师父安排的修炼路。

三、大法化解了我与亲人们的渊怨

二嫂

我二大伯嫂受婆婆的挑唆，与我已经四年不说话了。大法弟子要与人为善，没有敌人。我决定和二嫂和好，让她见证法轮大法好。

有一天，我鼓足勇气到她家，一进门我叫她：“二嫂，二哥呢？”她一看是我，扭过头，一声没吭，也不理睬。在那种情景下，我只好退了出来，眼泪簌簌的流。我心里想着师父，给自己打气：我不放弃，还会有机会。在人这里感觉是没面子、挺丢人的事，可我要听师父的话。

第二次是在过年前，街上来个卖碗的。我正在挑碗，抬头看见二嫂来了，我笑着说：“二嫂你来买碗？”她“嗯”了一声，就在我挑的碗前蹲下了。我说：“那是我挑的，你拿着吧，挺好。”她回我说：“有的是，我再挑。”当时我心里那个高兴啊！终于搭上话了，谢谢师父给我安排。

第三次是给别人家的新媳妇做被子，六个人做了一上午。每两人一组，我和二嫂被安排在一组。这个活俩个人配合不好是没法干的，我主动配合二嫂。就这样，我俩和好了。我知道是我有这个愿望，师父给我安排的机会。

婆婆

六年来，我跟婆婆不是冷战就是热战，除了气就是恨。我都想过了，对婆婆活不养、死不葬，我根本也不管她叫娘。

一起炼功的同修劝我，要跟婆婆善解，证实大法好。我想：那就首先从叫“娘”开始吧！可是六年了，我怎么能叫出口呢？但是我从法中明白了，是生生世世的冤怨造成的，不管是哪一世谁欠谁的，只要我做到了，师父就会帮我们善解，就看我如何做了。

我鼓了半个月的勇气，整天给自己打气，练习、想象着怎么叫她，婆婆怎么反应。可是，那一步还是难迈。我想到要听师父的话，必须修出善心与婆婆善解，叫她看到大法好。我下决心去了婆婆家，终于打心底里叫了她一声：“娘！”

当时婆婆有点措手不及，有点尴尬，不知我葫芦里卖的是啥药。这是后来婆婆跟同修说的。再后来我见到婆婆就叫“娘”，叫的婆婆心花怒放。

真正让婆婆感恩师父、感谢大法的是有一年晒完麦子后，场院不用了，一直到收花生时再用。婆婆三个儿子的场院都闲着，她却偏要在我家场院里种豆子。我说：“娘，你种豆子可不能耽误我使场院。”她打保票说：“耽误不了。”结果该收花生了，婆婆种的豆子青不青、黄不黄的。豆子不割，耽误使场院；割了，白瞎了场院种的豆子。

此时，我心里开始不平衡了，心想：“对你好，你还来劲了。那两家的场院你都不种，偏种我家的，你怎么尽欺负我呢？”我转念又一想：不对，师父说没有偶然的事，是师父安排婆婆帮我提高的，我得大度些，不能和她计较，让婆婆能收成豆子，我要另想办法。

可巧，邻居家那年没种花生，场院闲着，所以我也没耽误收花生。我想这是师父早就给我安排了这件事，让婆婆帮我提高心性，修出善心，不能象以前那样得理不饶人。修炼大法真好啊，谢谢师父！这件事让婆婆很是过意不去，说我变了，她得感谢师父、感谢大法。

之后很多在过去看来我俩能打的不可开交的事，我都

用大法衡量，想到自己是个炼功人，向内找，化干戈为风平浪静。在师父的教导、点化下，我一点点的在变。

后来婆婆亲口说：“大法把你变了。你好了，我也跟着好了。”她真的是感谢师父。她跟我说：“孩她妈，师父救了你，也救了我。要不咱娘俩不是你死就是我活。”我听后，真的是感恩师父，这都是大法的威德。我在心里说：“我是师父的弟子，婆婆也就再也不用吃我的气，挨我的骂了。百善孝为先，我会善待公婆，和睦一家人。”

二零一八年的冬天，公公因病住院，两个大哥哥去陪床照顾，丈夫在外地上班回不了家。因为天太冷，婆婆不能生炉子，接到我家住合适，我就主动把婆婆接到我家。这样我可以替丈夫尽孝心，让丈夫上班不用担心。

婆婆很高兴到我家来。我天天给婆婆做她爱吃的饭菜，和她拉呱，不让她孤单。晚上，我俩听师父的讲法录音；早晨我炼功，她也跟着比划，直到我炼完为止。

来我家的头一、两天，婆婆尿急尿频，怕尿裤子，心里打怵。我就宽慰她：“谁老了知道能出个啥样，不要紧，你就象在家一样。尿了我就给你洗，没事的。”大、小便我都让她在屋里，她便完后我给她端出去倒了，再把便盆冲洗净。婆婆受不了了，她说不准我动，她自己还能倒便盆，我要不答应她就不在这住了。我才停下。

有一天晚上，婆婆吃的顺口就吃多了点。天不明，她起来要大便，可大便失禁了，从炕上开始弄的炕沿、鞋上、马扎上、地上都是。婆婆不好意思，一直自责自己。我一边劝她、安慰她，一边麻利的擦、清理，然后用水冲洗的干干净净。让她在炕上待着，不用管。我一直忙活到做好早饭，叫她下来吃饭。婆婆说：“小嫚她妈，你这样把我惯的我都不愿回家了。”我笑着说：“不愿回家就在这住着。”她说：“你爹回来咋办？”我说：“都在这住着。”她笑了。

婆婆在我家住了九天，公公出院才回家。

我太感恩师父了，要不是修炼了法轮大法，真、善、忍在我心里扎了根，我是根本做不到的。

丈夫从我的身心变化上看到了法轮大法的美好，他也变了。这几年，他看了新唐人电视台的节目，使他明白了真相。他看到了大法师父的伟大慈悲，看到了大法弟子的善，看到了中共的邪恶。在与亲朋好友相聚时，他不时的会帮我讲大法真相、洪法。

四世同堂 和睦相处

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我公公十七岁结婚，二十岁当了父亲，所以尽管公婆岁数不大，我们家已经是四世同堂。由于公公的包容，大家都能在一起生活。也因此，家庭关系也就显的比一般三口之家复杂的多。

奶奶、婆婆和我

婆婆和奶奶之间有什么恩怨我不清楚，我看到的都是婆婆对奶奶不好。比如公公承包工程，家庭经济条件算是比较好的。平时想吃啥，婆婆就上街买。可是我发现奶奶在这儿的时候，婆婆却偏偏不怎么做饭，常常吃剩菜，这与我小时候母亲对我讲的“孝顺”相差很大。我非常不理解婆婆的行为，因此我对婆婆很看不惯，甚至是看不起。

后来我和丈夫一起修炼了法轮大法，知道人与人之间都是有因缘关系的，谁也改变不了谁。但是作为一个修炼人，我们可以按照真、善、忍的标准去劝善。

一次，婆婆和公公因为赡养老人发生争执。婆婆红着脸，

翻出过去的陈年旧事，数落奶奶的种种过错，然后要求公公把爷爷奶奶送回老家。起初公公还和婆婆讲道理，最后一看实在说不通，就撂下一句话：“今天就是单独出去租房子，我也不会丢下老人不管！”

当时我们俩口子和大哥哥俩口子都在跟前。婆婆一看说不动公公，就又哭又闹的把方向转向了我们小辈，说：“你们看看，你爸不要我们了，他眼里只有他那三口。”大家面面相觑，一时不知该怎么办。

等到婆婆出去的时候，我就轻轻的跟在她后面，悄悄的对她说：“您别生气了，不管爷爷奶奶怎么样，我爸他也有难处。您看，您两个儿子就站在跟前，我爸那样坚持，不也是在给儿子们树立榜样吗？您这样闹，那么您想将来我们怎么对待您呢？”婆婆一想，也对！立刻就不闹了，该干啥就干啥去了，就象什么也没发生过一样。

还有一次，婆婆和奶奶闹矛盾，婆婆说公公袒护奶奶，非常生气，要我给她评评理。我还是用类推的方式问她：“妈，要是咱俩闹矛盾，您希望您儿子是偏向我呢还是偏向您？咱俩要是闹矛盾，谁不搭理谁都无所谓，中间受气的不是您儿子吗？您说是不是？其实您刚才出去的时候，奶奶还安慰公公，说您只是脾气不好，说两句就说两句，人也不是真坏，还让公公别生气。”婆婆一听，是这个理，也就消气了。

就因此，婆婆觉的我是她的知心人，她和公公再有矛盾的时候就喜欢来找我倾诉。公公后来也和我们一起修炼了法轮大法。

那年快过年的时候，婆婆和公公又因为爷爷奶奶闹起了矛盾，婆婆的气性上来了，晚上坚持不回家，就是要和公公分开过了。这一次，我不仅劝婆婆，也劝公公。我说，师父说了：“在各种环境中都得对别人好，与人为善，何况

你的亲人。”^[1]公公听师父的话，立刻不再生气。他和颜悦色的安慰婆婆：“别生气了，快回家吧。”

过后婆婆感叹，结婚二十多年来，公公第一次吵架后主动来向她表示歉意，她感觉自己第一次得到了公公的尊重。而这却不是婆婆二十多年来通过吵架、抗争得来的，而是法轮大法善化了公公，是大法赐予婆婆的。也正是这一次的亲身体验，让婆婆在中共对法轮功二十几年腥风血雨的迫害中没有断了与大法的缘。

公婆、哥嫂和我们

上高中时，大哥哥、嫂嫂、丈夫和我曾经是同班同学。我和嫂嫂曾在同一个城市上大学，认识后彼此一直以姐妹相称。

嫂嫂是当地人，她家族里的人在当地都是政府部门的领导。嫂嫂上大学是保送生，大哥哥是花钱上的私立大学，所以婆婆对嫂嫂就高看一眼，对嫂嫂也特别好。逛街的时候经常会给她买东西，嫂嫂也很高兴。

而我总是以一个法轮功修炼者的标准要求自己，尽管婆婆家条件比较好，但我从来不主动要任何东西，而且也尽量让婆婆不要为我花钱，所以我们没有利益上的冲突，每天进进出出生活在一起都很和睦。

一九九九年七月中共开始迫害法轮大法后，我们家这种其乐融融的氛围就遭到了破坏。嫂嫂是大学的政治老师，在中共媒体铺天盖地抹黑法轮功的谎言宣传中，在中共邪恶的株连政策的高压下，她就竭力反对我和丈夫修炼法轮功。

嫂嫂看到我们看法轮大法书就大发雷霆，甚至在我丈夫被劫持到洗脑班的时候，她连公公都一块儿训斥，嫌他管教不得力。那时候，我们还不知道讲真相，只是默默的坚守着自己的信仰。

后来嫂嫂在哺乳期就要去大城市进修，孩子放家里我们都毫无怨言的帮忙照顾，公公在经济上也给予她支持，所以嫂嫂也不再管我们炼法轮功了。当我和丈夫一起被绑架到劳教所迫害的时候，嫂嫂还去劳教所看望我们，但是劳教所不让见。回来后，嫂嫂坐到地上大哭：“什么世道啊，又心疼又气人，再也不去了！”

期间，公公横遭车祸去世。因此，婆婆和我家孩子都在嫂嫂家住下了。在劳教所的时候，曾有警察问我：“你哥和你嫂子帮你带孩子，你将来怎么报答他们？”我没回答，但我在心里想：我就好好在大法中修，一切都有师父管。

我和丈夫从劳教所回来后，哥哥、嫂子本以为我们是被社会淘汰的人了，将会窝窝囊囊的活一生，可我们很快就融入了社会，并用在大法中修出的智慧在各自的工作岗位上都有出色的表现，而且没有求他们家族的人帮忙。这一点，令他们及他们的亲戚们都认识到法轮大法的威德非同一般。

后来哥哥嫂子把婆婆的房子卖了，在单位买了一套福利房，房产证登记在他们自己的名下。哥哥嫂子本以为我和丈夫会生气，没想到我和丈夫都没有任何意见。哥哥嫂子过意不去，就让我们一块搬过去住，也算是陪婆婆。

起初我们按租住，每月付房租给他们，并明确表态：我们是修大法的，师父教导我们不能占别人的便宜。可他们只收了两个月的房租，后来说什么也不要了，说婆婆原来的房子，按道理也应该有我们的一份。一家人仍然和睦相处。

就是这样，婆婆还是经常为我们没有新房子而忧伤。每次我都安慰婆婆：“不要难过，等迫害结束的那一天，我们自己的那栋房子就将是最好的。您别忘了，那前门还有前门边的壁橱上曾经开过的优昙婆罗花呢！”每每此时，婆婆就会非常郑重的点点头。

结语

在修炼法轮大法二十多年的路上，法轮大法带给我们的是祥和和美好，一切伤痛和苦难都是因为中共迫害法轮功造成的。这一点，婆婆也深有体会，因为她一直和我们生活在一起。用她自己的话说：“我又不是瞎子，你们所做的事我都看在眼里，我发自内心的佩服。”

尽管中共对法轮大法的迫害还在持续，今年过年的时候婆婆却对我们吐露心声说：“不管别人咋样，我反正是从此以后一心一意信大法师父了。”

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

半生苦病终得度 脱胎换骨报师恩

文：山东大法弟子 归真

【明慧网】我今年七十四岁。三岁时，母亲丢下了哥哥、姐姐和我五个孩子，离开了人间。我失去了母爱，没有人关心在乎我，从小吃了无数的苦。好不容易挨到了上学的年龄，父亲重男轻女，加上家里贫穷，所以就让我上过一天学。

从六岁开始，父亲就逼着我去地里牵驴耕地、播种。那时的我，个子还没有驴的个头高。驴干活累了就不好好走路，我人小也拽不住牠，所以耕的地有点歪歪扭扭不直。当时父亲是生产队长，爱面子怕别人说他耕的地不好，就火冒三丈，就连驴子和我一起打。这样的事情经常发生，我被他打的都不敢见他。

到八岁那年，我死也不肯牵驴了，父亲就安排我干大人的活。我从小要强，无论活有多累我都能咬牙坚持干，

只是坚决不牵驴了。到了十四岁以后，我就和男人一样推小车往地里送粪，每天累的筋疲力尽，连死的心都有了。

我的童年是在这种苦难中度过过的。幸福和快乐与我无缘。到了十九岁那年我就结婚了，离开了那个让我心酸无情的家，幻想着命运能向好的方面转。

病魔缠身十八年

结婚后，我光知道白天黑夜干活挣工分（到年底按工分给钱），忽视了对公婆的照顾，再加上自己有了三个孩子，也忙不过来。当时公婆说我一些不好的话我也不认可。这样日积月累矛盾越来越大，最后我上午干活回家也不吃饭，下午再去干活，满肚子是气。

我还没老，身体已经一身糟，什么病都上来了：胃不好，肝也不好，患了神经官能症、肩周炎、膝盖关节炎、坐骨神经痛，腰椎四至七节生理曲度变直，而且双眼几乎失明，两只脚后跟钻心疼，还有脑供血不足、低血压等，十多种病折磨着我。

我吃了十八年的药，花了十八年的钱，遭了十八年的罪，大小医院都治遍了，可是一点用都没有，相反病越治越重，最后连药也咽不下去了。我无可奈何只能躺在家里等死。家里没过过一天快乐日子，老的、小的跟着上火。

脱胎换骨获新生

后来大法洪传到我村，一位好心的炼功人来家里给我介绍法轮功。她讲了这个功祛病健身的一些神奇事，我听了心里就想也许我有救了，可一下又灰心了：自己不识字，不能看书，身体不好又不能下地炼功啊。但是在她的鼓励下，奇迹出现了，我能站起来了！于是我就赶紧跟她学炼功动作。

学“金刚排山”^[1]时，我闭着眼看见一位身穿黄袈裟、

很老的白胡子老神仙，从山上拄着拐杖往山下走。我高兴的想仔细看看他，一转眼他就没有了。眼前又出现了两座山，山上很漂亮，有绿草、树木，还有鲜花，非常好看，两座山中间有一条很深的石沟，两只杏色的小老虎在两座山之间打闹嬉戏。奇怪的是，这时我的身体一点不难受了，非常舒服。

同修教我冲灌时，我感觉自己的头没有了，觉的有水在往身体里流。我跟同修说了这些状态，她夸我根基好。

炼完功身体真舒服，以前年轻时没有病也没这么舒服过。当时我决定不识字也要请本宝书《转法轮》。宝书请回来了。当我翻开第一页，看到的是师尊的照片，师尊对我笑了。当时无知的我还对着师尊的法像说：“您认识我，我可不认识您。”这时师尊点化让我往下看书。我翻开书一看，每个字象玉米粒那么大，而且都是金色的！我高兴的不知说什么好了。从那以后，我下苦功夫认字。师尊看我挺用心，就叫别人教我查字典。

感谢师尊教我学文化，还教我怎样做一个好人。不到一个月，我全身的病都没有了，体重从七十九斤长到了一百二十多斤，人也年轻了，真是象人们说的脱胎换骨！我用什么都无法报答师父！

完成使命报师恩

万万没想到的是，正在亲朋好友、街坊邻居都在为我高兴、称赞大法神奇、全家人感到无比幸福快乐之时，突然晴天霹雳，一时间电视、广播、报纸、杂志、村里的大喇叭一天到晚开始不停的诽谤诬蔑法轮功，正邪颠倒，毒害着众生。

我就去找同修商量，我们应该去北京证实法。可是同修被家里人看的很紧，不敢去。

我为了报答师尊的救命之恩，决心要去为大法说句公道话，我就跟家里人说了我的决定。我带了钱，背了八本大法书踏上了去北京的路程。

我走到了哪站哪站卡我，我就把经书给他们看，并反问他们：看看书上法轮功师父说的，象不象电视上宣传的那样？！站点的警察看了都不想把经书还给我。我哭着给他们讲：我原来有多少病，是个等死的人了，炼法轮功没花一分钱病都好了；做人不能没有良心，我必须说真话，是大法师父救了我的命！你们要不把书给我，我就撞死在这里！他们看我哭的那么伤心，也就没太为难我，把宝书给了我。我带着宝书想继续往北京走，却被当地警察抓回本地。他们放我回家后，我藏好了宝书，第二天就又踏上了去北京证实法的路。

那时的我并不懂得、也不知道自己有什么使命，一心光想师尊是被冤枉的，大法是冤枉的。最后镇派出所的警察得知我还要去北京，就跟我讲只要我不去北京，在家怎么炼都可以。我态度很坚决，对他们说：不行！如果不是大法救了我现在我不可能还活在世上！他们看我不退让，就判我三年劳教。可是劳教所不收，我又被他们拉了回来。后又判我两年，劳教所还是不收，后来他们就把我关在了本地看守所，非法关押了多日，后再把我拉到镇派出所，非法关押了一百二十多天。

我前后被邪恶绑架了十七次、非法劳教三次，非法判刑四年。我在监狱里遭了不少的罪，但我没有被他们“转化”。我知道，我吃的苦比起师尊为我承受的相差太远了。感谢师尊的慈悲救度！

我被邪恶迫害，亲朋好友、街坊邻居都知道，他们当中有些被邪党毒害的好坏分不清了，好象是我犯了罪似的。可我心里知道我做的是最正的，所以不管谁对我什么态

度、说话什么口气、眼神多么不正，我都不在意，我坚信法轮功有昭雪的一天。

放下名利情 助师救众生

大法弟子有讲真相救人的责任。二零零八年我结束四年冤狱。回家的第二天，就和本地一位老同修配合去大集面对面发《九评共产党》、劝三退。那时的《九评》书是三本合成的一本，我们最多一集背一百套，也就是三百多本。配合的老同修比我岁数大，我就到集上找个地方让她在那里看着书，我一次拿十套出去发，发完后再回来拿。众生有说谢谢我的，有吓唬我的，我都不为所动。我拿着《九评》劝三退，告诉人们书里说的有理有据。有时一天能劝退八十多人。

通过学法，我知道了大法弟子的使命就是多救人。讲真相中多少次化险为夷，弟子都记不清了，但在师尊的保护下走过来了。从二零零八年出狱至今，我劝退了两万一千多人。虽然是我用心去劝退的，实际上全都是师尊加持成就的，如果没有师尊的保护，弟子怎么能救的了人呢？

街坊邻居看到了我修炼后的身心巨大变化，听我讲真相，不少都全家做了三退。

众生赞叹大法神奇

二零二二年疫情严重，邪党一看管控不了了，就彻底解封不管了，一时间几乎人人都感染了中共病毒，成了“阳”人。我每天照样出去讲真相。人们会问我：你什么人都接触，“阳”了没有？当得知我没有感染时，对方马上就说：“真好！”我就说：“是大法的神奇。”接着就讲真相：历史上有很多次瘟疫，罗马帝国迫害基督徒后就有过三次大瘟疫，那些迫害基督徒的、不信神的都死了。老天是公道的，

善有善报，恶有恶报从古到今分毫不差。中国历朝历代不是也有过大瘟疫淘汰坏人、留好人的事发生吗？这时就有人会说：“谢谢法轮功！”

记的有个人不信，对我说：“你还年轻……”我就问他：“老哥，你多大了？”他说快七十岁了。我告诉他我七十四岁了。他瞪着眼睛看着我。我告诉他：“二十五年了，我没吃一粒药、没打一次针。大法弟子中的老年学员几乎都是这样。只要真心修炼法轮功，祛病健身有奇效。”他当时就表示挺佩服大法。

有的体制内人员夸我越活越年轻。每逢这时，就是我证实大法的机会。回想自己的这一生，小时候穷的要死，中年病的要死，修炼大法后不但一身轻，而且到哪里听到的都是一片赞扬声。大法真是太好了，不修不知道，谁修谁知道。

最近师尊发表了《为什么会有人类》这篇经文，我明白了人生在世多积福德，才能铺垫回天之路，吃苦、消业是宇宙正理，是大好事。感恩师尊给我安排了这么一个最艰难、最恶劣、最坏、最复杂、也是最最好的修炼环境来成就我。今后我一定会更严格要求自己，提高心性，完成自己的使命。

在此向师父献上发自内心的真诚感恩！

注：

[1] 李洪志师父著作：《大圆满法》〈二、动作图解〉

吃亏让人 大法赐福

文：大陆大法弟子 光晶

【明慧网】七十岁的我，谁看见了都说：“你连六十岁都没有，越活越年轻了。”我知道，这是因为我从一九九九年开始修炼法轮大法，至今已经二十四年了。是慈悲的师父救了我。感恩师尊，感恩法轮大法！

在第二十四届世界法轮大法日来临之际，我怀着对师尊无限的感恩，写出法轮大法给予我和全家人的恩泽。

一、苦命的我

我出生在上世纪五十年代的农村，那时生活条件不好。十三岁那年，母亲病逝，我成了一个没有妈妈的孩子。一次，我跟一个小朋友闹矛盾，听到她妈妈说：“别跟她一样，一个没妈的孩子。”听到这话，我心里特别难受，眼泪止不住的流，更想妈妈了，有厌世的感觉。

一天爸爸干完活回来吃饭，我看见爸爸累的满头是汗，我的心软了——可怜的爸爸，如果我死了，爸爸怎么办？谁给他做饭吃呀？从此我多分担家里的活，减轻爸爸的负担。

成年后，我为了能过好日子，努力干活，拼命挣钱。看到搞运输挣钱多，我就考了驾照，买了一台大货车，做起了运输生意，一干就是十几年。我起早贪黑，昼夜奔波，日积月累的把身体搞的一团糟，疾病缠身：偏头痛、胃病、肾炎、冠心病、失眠、咳嗽、走路腿不好使，下台阶就摔跟头。

我还经常咳嗽，晚上不能入睡。每晚刚躺下，就被咳嗽的坐起来，一宿不知要坐起来多少次。我不能躺下，就用被子把后背垫起来靠着坐。我被各种病折磨的痛苦不堪，整天大把大把的吃药，非但不见好转，而且病情更加恶化。

那年我才四十五岁，看到两个上学的孩子，不知自己偷偷的流过多少眼泪。

丈夫看到我的病逐渐加重，就决定卖掉汽车和房子也要为我治病。我流着泪对丈夫说：“车卖了可以。如果房子卖了，你和孩子上哪儿住去？而且我的病不一定能治好，还不是人财两空。如果有一天我走了，你把卖车的钱留着，供两个孩子上学用。等两个孩子都念完书了，成家了，你也找个伴侣，陪着你走过后半生，我也就没有牵挂了。”

二、我找到了师父

我想我能活一天，就要奋斗一天。我虽然不能开货车了，就干别的，我又开了一个商店。可是，我的身体不行，每天卖货站柜台都坚持不了。一九九九年的一天，我给我外甥女打电话，让她来帮我卖货，外甥女马上就来了。

外甥女修炼法轮大法，她来时带来了大法书。还带来了师父的讲法录音带，她就在商店里播放。我听着、听着，就感觉师父讲的非常好。我走南闯北，怎么从来都没听过？当时就感觉自己有了一点精神。

我问外甥女：“这播放器里说的是什么？”她说：“是师父的讲法。”我问：“你瘫痪，就是炼这个炼好的吗？”她说：“对呀！”我又问：“我听可以吗？”她说：“谁听都行，谁听谁好。你要真能听，你的病就该好了。”我说：“法轮功师父说的这么好，我也听。”她说：“老姨，明天什么也不用你做，我从头放给你听，好吗？”我说：“好。”

那时，我整天整夜的咳嗽，一宿都不能睡觉。当我听师父的讲法录音到第四天的时候，晚上睡觉一点都没咳嗽，整整睡了一夜，我已经几个月都没睡过整宿觉了。我听完了师父的讲法录音，人从此变精神了。一个月下来，我的病全好了。师父讲法中说的各种状态，在我身上基本都出

现了。我所有的疑问、人生的意义、不得其解的问题，全都得到了解答。我立刻请来了师父的法像和所有的大法书。

我送走了以前供的东西。在送走的头天晚上，我做了一个梦，梦到一只象猫又不是猫、拖着很长尾巴的不知什么动物，在屋里乱跑乱窜，最后钻到灶坑里消失了。我知道那是附体，是师父给我清理了。

得到了大法宝书之后，我每天拜读，法轮大法的法理启悟着我的悟性，荡涤着我的心灵，大法的神奇不断的在我身上展现。刚开始炼功，法轮就在我身上旋转，我知道这是师父在给我调整身体。从此，我这个病秧子就变成了一个健康、开朗、笑容满面的人。

三、都说我变了

丈夫家兄弟四人，他是最小的。丈夫小的时候父亲去世，母亲带着他们。成年后他成为军人。在他服役期间，家里分家。当时有三间房和其它财产，分给丈夫一间半草房，还有其它财产。我们订婚的时候，他家人就说这房子是分给他的，你们结婚就住这儿。他母亲归三哥赡养，母亲应分的财产都归三哥了。

丈夫转业回家结婚时，他分的房子被三哥租出去了，出租费也归三哥了。三哥三嫂不让我们住自己的房子，我们只好在外面租房子住。按理说，出租钱应该归我们，可三哥不给。婆婆年迈，说了不算。第二年，我们准备搬回去住自己的房子，免的再花钱租房，可三哥说啥也不给。农村的土地三十年不变，丈夫分的口粮田也被三哥霸占着，不让我们种。那时没有人卖菜，所以买不到菜，我们连吃的菜都没有。村里亲戚看不过去，就主动给我们送菜。

我生气时就埋怨丈夫：“都转业两年了，你的地不让种，房子不让住，象要饭似的，我们总吃别人家的菜。你哥这

么欺负人，不讲理，你找他要去。不给，就找人说说。”丈夫无奈，找到他舅舅。当时分家时，就是舅舅主持的。他舅舅听后特别生气，就带着我丈夫到他三哥家去要。可他哥嫂就是不给，三嫂还骂人。丈夫不愿伤了兄弟和气，只好劝我说：“咱们不要了。”我这个人本来就得理不饶人，听后很生气。时间长了，我就和他三哥、三嫂结下了仇恨。我表面不说什么，可心里恨他们，为了面子和名声，只好强忍着。

有一次，我和丈夫去三哥家看婆婆。丈夫对他哥说：“这半个小园我今年种点菜，要不老吃别人家的菜。”三哥立刻翻脸说：“你就听老娘们儿的，叫你干啥你就干啥。她再说，你就揍她。”我说：“凭啥揍我？我又没说。”三哥说：“还敢犟嘴。”就手指着我丈夫说：“你是不是男子汉？是，你就揍她。”还说些不堪入耳的话。我一听，就火了。我说：“他不打我，你就打我吧。”说着，我顺手拿起一根木棒，直奔他打去，嘴里骂着：“还让你熊上了呢，今天就打个你死我活……我今天就不跟你们过了，就打出个头来。”

还有一次，三嫂说她家菜丢了，赖我偷的，让他舅到我家找我，查看。我一听，火又上来了：你们俩口子轮着班欺负人，羞辱人。这时三嫂也来了，我不由分说的拽过她来就打，把她的头发薅掉了，脸也给打青了，被他舅舅和房东拉开了。这样，就更进一步结下了仇恨。

我修炼法轮大法了，师父让我们按真、善、忍的标准做好人，做更好的人。遇事向内找，修自己，善待他人，宽容别人，用慈悲心对待每一个人。我听师父的话，时时用大法修自己。在以后的交往中，我不记前仇，三哥家有事，我主动帮助。他们的女儿考大学，让我女儿给辅导功课，我就主动把她接到家里，好好招待。走时，还给她拿钱。

三哥家要建新房，怕我不让他占用我家的房基地，找

人说情，要给我点钱，让我把房基地卖给他。我笑着跟来说情的人说：“这么多年了，我们压根就没想要。只是当时觉的很憋气，是争这口气。我们真不要了，送给他们了，让他们放心盖吧。”

三哥迟迟不敢动工，怕我以后找麻烦。我就上门告诉他们：“咱们是一家人，想怎么盖就怎么盖，送给你们了，钱不要了。”这事很出乎他们的预料。我说：“我是因为修炼了法轮功，师父要我们遇事为别人着想，修成无私无我、先他后我的好人。”

我用在大法中修出的慈悲善念，对待周围的每个人、每件事。邻居和乡亲都愿意和我相处，说跟我说话、办事心里特别敞亮。我说：“我是修炼法轮功的，是大法师父教我对谁都好。”时间长了，不管是邻居和乡亲，认识我的人都说我变了。是法轮大法改变了我。

四、大法福泽我家

一九九九年七月二十日，江泽民与中共互相勾结迫害法轮大法。为了证实大法好，我去省政府上访、去北京为法轮功说句公道话，被绑架、非法拘留。回家后，政府人员更是骚扰不断。亲朋好友劝我不要炼了，说：“你自己有危险不算，还连累孩子的前途。”他们议论纷纷，用歧视的目光看着我。

也有人对我说：“问你炼不炼，你就说不炼了。”我说：“这么好的功法，怎么能不炼？！我都是快死的人了，是炼法轮功炼好的。我要不炼法轮功，我的命早没了。我有师父保护，什么事都不会有，孩子也不会受影响。他们只能在大法中受益，因为他们都支持我修炼，大法师父会保护他们的。”

那时女儿正在读研究生，又连读博士。当时学校要求必须入党，否则不给博士毕业证书。女儿问我怎么办？我说：

“怎么办也不能入。”女儿早就三退了（退出中共的党、团、队组织），她本人也不同意入党。最后的结果是不了了之，女儿没受任何影响，顺利的完成了博士学业，找到了一个理想的工作。

儿子在机关上班，非但没受影响，而且还步步提升，同事既羡慕又妒嫉。有一次我说：“儿子，你真行啊，又升职了。”他说，你不是说“一人炼功全家受益”^[1]吗？”我说：“对呀，这是师父说的，所以你也受益了，咱们感谢师父吧！”

孙子刚出生时，我就一遍接一遍的对着他念：“法轮大法好，真善忍好。”他就睁着大眼睛看着我，一声不哭。孩子会说话了，我就教他念“法轮大法好，真善忍好”九字真言，他就跟着学。有时还学着我发正念的样子，自己盘着小腿，立着小手发正念。看到我给师父敬香合十，他也给师父合十。

有一次，孙子高烧四十度，当时我没在家。儿子给我打电话说，县医院治不了，怕耽误了，他要上省城大医院给孩子看病。儿子说话声音都颤抖了。我安慰他说：“不怕，孩子不会有事的。”他说：“别人家的孩子都得了猩红热，住院花了五、六万元才治好的。妈，咱家没有那么多钱，你快点帮我筹备钱。”我一边答应着，一边求师父救救孩子。结果到省医院一看，医生说：“孩子没有事，不需要住院，回家打几针就好了。”果然，孩子回家打了几瓶点滴就好了。

五、“这回可见到真法轮功了”

二零零七年农历十二月二十六早上，我去儿子家看孩子。刚上街道，就看到路上有一个大钱包，我用脚踢了一下，钱包开了，我一看是身份证，就捡起来看，发现里面还有很多钱。当时四周一个人也没有，我想站那等失主，又着急去看孩子，我去晚了，儿子儿媳上班就晚了，我只好揣着钱包

去儿子家。边走边想，是谁丢的？快过年了，这么多钱丢了，不得着急上火吗？能过好年吗？我得尽快还给人家。

进了儿子家后，我打开钱包一看，里面有五张身份证、人民币、美元、日元、韩元、加拿大元，还有三万元放款收据，各种票据，加在一起约四万元左右。我让儿子看看有没有联系方式，儿子翻遍了钱包也没找到。

我着急的说：“这可怎么办？”儿子说：“妈，不用着急，我有办法。这里有身份证，我去派出所调一下就找到了。”家人也都说：“快过年了，抓紧还给人家。遇到这事，全家都过不好年。”听到家人说这些话，我心里特别高兴。我修大法，家人也能按真、善、忍的标准做好人，遇事也都能为别人着想。

第二天，丈夫从外面回来说：“我帮你找到了，墙上贴的寻物广告，有电话号码，我记下来了，给你吧。”我拿着电话号码，又到广告处核对了一遍，上面写着：“我在此处丢失一钱包，如有好心人捡到，请把证件还我即可，必有重谢。”

核实后，我就到公用电话给失主打电话，接电话的是一位女士，她声音嘶哑。我说：“是我捡到你的钱包了。”她说：“我可怎么感谢你呀！我都两天没吃东西了，牙疼的不能吃饭，不能睡觉。请把证件给我就行，钱不要了，当作酬谢费了。”我说：“我得和你核对一下钱包里的东西。”她说的全都对，说她是某人寿保险公司的。我安慰她说：“别上火，是你的东西，我都会如数归还给你。”她又说：“只把证件还我就行了，钱就当酬谢费了。”我说：“我要想要钱，就不会给你打电话了。”我和她约定了时间，见面还钱。

我和一位同修带上钱包去和她见面，她和三位同事一起来的。见面后，我告诉她们，我是炼法轮功的。然后就和同修给她们讲了大法真相，告诉她们，炼法轮功的人都

是按真、善、忍做好人，法轮功是教人向善，遇事先为别人着想。真正的法轮功修炼者都能做到拾金不昧，物归原主，这都是大法师父教我们这样做的。

我把钱包还给她，她激动的握着我的手，泪流满面，并且从钱包里拿出所有的现金酬谢我。我说：“我要是为了要你的钱，就不会给你打电话了，我们今天也不能见面了。”她们都说：“这回真的不相信电视上说的了。要不是亲身经历、亲眼所见，还被电视上的谎言给骗了呢，这回是见到真法轮功了。”

她们都自愿的退出了中共的党、团、队组织，说：“我们可怎么感谢你呀？”我说：“要谢，就感谢大法师父吧！”她们都说：“那就感谢大法师父！”她们都流着感激的泪走的。我望着她们的背影，真为她们的得救而高兴。

注：

[1] 李洪志师父著作：《澳大利亚法会讲法》

打坐中的“甘”与“苦”

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】我是一九九三年得法的大法弟子，有幸参加过两期师父的传功讲法班。回望自己修炼中走过的路，有做的好的（符合法时），有做的差的（正念不强时），也有深深痛悔的。这就是自己的修炼实况吧：一路跌跌撞撞，唯有信师信法、坚修的心是笃定的。

打坐，我从第一次试着盘腿到终于双盘上腿，用了不算短的时间——十九年才达成。“修”与“炼”的过程中身与心所经历的……感触颇多。

之前的我，能跑能跳，不太了解我的人还以为我是教体育的呢（本人职业是教师）。没想到打坐却成了我修炼中要花大力气逾越的“关”。

从下了修炼的决心那一刻起，业力就在加速往外返吧？我才意识到自己身体的客观状况：两腿不能同时蹲着，蹲时只能轮换着用一条腿着力，否则身体就象要憋爆了似的；动不动就脚佝偻、腿转筋，感觉体内到处拧着劲、打着结；坐在床上，不能哈腰，只能低头，肩背以下似铁板一块；左腿不能向外侧偏，左脚拿不到右腿膝盖处。

初盘腿时，只能从单盘起步（不允许自己散盘），双腿呈“Y”状，下边的腿（左腿）立着，右脚只能卡在左腿小腿上，每次打坐都“吭哧、吭哧”一分钟、再一分钟坚持着。

起初，集体打坐炼功时，我都是等大家都坐上了，我再搬腿。直到有一天意识到自己不想让同修看到我打坐的样子，是虚荣心、爱面子心在作祟，这个心也就放下了。看到我的样子，有新学员说，看你也不象是老学员啊。有同修后来说与我，那时我们就说，这样，就别在这儿坐了，

回家自己炼吧。我当时想的却是，作为老学员，我还在坚持，对其他人也是激励吧？

记的第一次看到师父经文“功修有路心为径 大法无边苦作舟”^[1]，感到自己好象找到了修炼的“捷径”：啊，就是“修心”、“吃苦”。想到自己打坐时，既“吃苦”又“修心”了，还感觉是一种偏得哪。也曾在师父的法像前合十谢谢师父给我的安排。同样的时间，让我既“吃苦”又“修心”，真是一举两得。

师父告诉弟子：“作为一个修炼人，今后的人生道路会改变的，我的法身要从新给你安排的。”^[2]

既然师父就是这样给我安排的，那我就炼吧。炼双盘，只能右脚脚尖、左脚脚跟搭在腿上，松开手，脚就往下滑，我就用带子兜着脚，系在后腰处；也曾做了两个沙袋（合计二十斤）压腿；打坐不行，我想就多炼动功消业吧，曾有一次，第一套“佛展千手法”^[3]抻了九遍，当时感觉骨头都要抻散架子了（有些急于求成，抻的太用劲了）；腿弯不了，我就跪着学法，但膝盖后窝处象有个拳头，根本跪坐不了，我就双肘拄床尽量往下坐，但坚持不了多长时间。每天，身体出现各种状况是常态。

因为认准这是师父的安排，是我要面对的，所以是心甘情愿的接受。简单的理解：自己有多少要消的“业”，不知道，但认准消一块就少一块。所以就是尽量找时间多坐压腿，不断的给自己加码。那时也不觉的苦，不打怵，也没有所谓的“安逸心”，眼睛看到的就是又消去一块“业”、又消去一块“业”。因为知道疼就在消业，感觉每天都收获满满。

我也注意不让自己起什么心，一旦冒出什么念头（羡慕别人、着急、心灰、怕疼、畏苦等），我会马上打住，不会任其蔓延。因为我想自己本来就业力大，再增加执著心，这不是额外给自己的修炼增加难度吗？！

但是即使这样苦炼，几年下来从表面上看，我的打坐状况改变不大。同修也为我着急，这个说，你是不是太执著了（那么忍痛坚持）；那个说，不能双盘，生不出元婴啊。我虽然不急，但心里总也有个疑问：师父讲过有人腿上打了钉子、上了铁板最后都双盘上了。我为什么这么长时间了还双盘不了？因为从各方面来看，我自认为还算是比较精進实修的。

一九九八年的一个周日，是辅导员大组集体学法日，凌晨做了一个梦：我顺着一条大道往前跑，逆向驶来一队双人摩托，每辆摩托与我相向而行时，车上都有一人挥着棒子打我，我边跑边喊“师父、师父”，感觉只看到他们挥臂击打的动作，却打不着我。路跑到尽头了，面前是一眼望不到头的座座雪山，我回家必须要翻过这些雪山。我正在攀爬一座雪山，冒出一念，脚可别佝偻了（现实中经常的事）。就醒了。回想梦中的情景，我意识到，修炼的路不会平坦。

当天集体学法后，与一同修交流时，同修谈到，平时感觉有很多问题想问师父，但见到师父时，却问不出问题。我说，我还真有个问题想问师父，我修炼这么长时间了，为什么打坐还突破不了？之后，我骑着自行车往家走时，脑中响起一个声音：你就得比别人多吃苦！我意识到，是师父在解惑我的疑问。我一下释然了。進屋，我立即坐下盘腿打坐。想起凌晨梦中那座座雪山，我对自己说，坐了五分钟，就相当于攀爬了五米雪山。

二零零三年的一天，晨起打坐时，我边搬着腿，冒出一念，十年了，还是这样。当时心里浮起一丝淡淡的酸楚（些微无奈）。我马上打住（不让这种负面情绪影响自己）。做加持神通时，双手刚一拉开，一下就入定在一种状态：身体象一座喷发的火山，直通天际，持续了几十秒钟。我知

道师父在点化弟子：这边的身体虽然这样，但那边的变化却是天翻地覆。感恩的泪水默默流下。我的心也释然了。

日复一日，每次打坐虽要忍受疼痛，但心不觉苦，因知道痛苦中正在消下去很多业力，所以打坐结束后，好有成就感，欣慰。

来到二零一二年，意识到近十九年了，自己还不能正常双盘打坐。我思考，也许这就是我的路，一直这样，直到修炼结束的那天，我才能如意搬动腿。我问自己，能不能接受？能！如果真是这样的安排，那就意味着之前的每一天都是以这种形式消业、修心、升华的机会。

五月的一天，身体出现强烈的消业反应，整个人都拿不起个了，我知道要有大的变化了。五天没有出门（我是独居），每天就是学法、炼功、发正念、看明慧网交流文章。第五天晚上打坐时，我一下就双盘上了，这第一次就坐了一个小时。十九年了，终于做到了。感恩的泪水顺着脸颊流下。

回顾这段经历，一点体会：一路走来，就是在“选择”。在时时、事事上给出自己的选择，是用“正念”还是动了“人心”，一步步走过来，这就是自己修炼路上留下的一个个“足迹”吧。能走正、走好，唯有多学法、学好法。

修炼人所遇到的事情都不是偶然的。哪方面需要提高，就会有哪方面的考验出现。每个人情况不同，修炼中遇到的关、难不同。针对自己面对的事情，用在法中生出的正念面对，时时审视过程中自己的念符不合法、去了什么人心，而不执著事情的结果。就这样，一次次正念面对所遇到的情况，那一块块消去的业、一个个修去的人心，就是助力我们修炼提高的一块块“垫脚石”。无论关过的好，过的不好，就是修炼的过程，即使摔了跟头，赶快爬起来从新做好就是了。惟信师信法、坚定修炼的心不能动摇。

写下这段修炼心路历程，是为提醒、鞭策自己：修炼如初，不负大法弟子助师正法、救度众生的使命，走好未来的路。

弟子唯有发自生命深处深深的感恩，感恩师父的慈悲救度！

注：

[1] 李洪志师父诗词：《洪吟》〈法轮大法〉

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

[3] 李洪志师父著作：《大圆满法》〈二、动作图解〉

浪子归正道 做真正的好人

文：中国大陆大法弟子口述 同修代笔

【明慧网】大家一看题目，就能猜想到我在得法前是个什么样的人了。我出生在六十年代，正赶上大饥荒、“文化大革命”。上学的时候，就是“批林批孔”，批判“臭老九”，整天想的就是打打杀杀，老师不敢管学生。不怕大家笑话，念完了中学我还是个文盲。

七岁，我就学会了抽烟、喝酒。没毕业，我就学会了赌博。成家后，妻子根本管不了我，我一场架打下来，就包赔人家三万五千元。妻子回娘家借来了钱，劝我可别再打架啦，别赌博啦，咱们好好过日子吧！我当时也下决心戒掉这些不良嗜好，可是一看到赌局还是心里痒痒的，烟、酒更是戒不了。这时，我的身体也越来越不好了，胃痉挛、腰椎间盘突出、肠道炎等。

一次，同学在电话里约我去喝酒，我高兴的满口答应。这时妻子说：“你还去呀！”就这一句话，我的魔性就上来了，看到满屋子都是奇形怪状的魔鬼，我手举着电话就要摔（我每到这时都要摔东西，电视都摔过）。这时，妻子把她正在听法的耳机一下就塞到我的耳朵里，我眼前的魔鬼“唰”一下全没有了。等我缓过神来，耳机就再也不想摘下去了！法轮大法师父讲的法滋润着我那干枯的心田，我终于找到了人生的真谛！

我问妻子：“师父能要我吗？”妻子激动地说：“能！师父慈悲，谁都能度！只要你想修，师父都要！”我太高兴了！我终于有师父啦！我这个浪子终于走上了修炼大法之路。

学做真正的好人

修炼法轮大法了，首先要把自己的不良嗜好全都戒掉。

经过一段时间的修炼，我一身的疾病全都好了。在家，做个好丈夫、好父亲，邻里之间，谁家有事，我都主动帮忙。

尤其是冬天一下雪，因通往我家的马路是一个大下坡，一下雪经常有人摔倒，我就成了义务清扫员，把楼前和马路上的积雪打扫干净。每当我扫雪时，都会听到赞扬声和惊叹声。赞扬声来自不认识我的人，大多说，你真是个好入呢！谢谢！惊叹声来自认识我的人，大多说，你怎么变的这么好了呢？！你也学雷锋啊！这时，我都会说：“不是我好，跟雷锋更没关系，是我师父好！是法轮大法好！”是大法把我变成了好人的！我不仅变成了一个好人，而且师父净化了我的身体，我无病一身轻。

我得法半年时，一天，我骑着摩托车去卖货，只见另一侧马路上，一辆飞驰的摩托车，载着两个人，直奔我而来，我都不知道我怎么飞出去的。后来有人告诉我，你的命真大，当时你被撞的飞起来老高，才摔在地上的。我当时心里只想：我有师父，没事！我真的没事，是师父保护了我！我在心里谢谢师父！谢谢师父！

我走到他俩跟前，看他俩也没有什么事。我真庆幸，是师父为我们化解了这场磨难。我问他俩怎么样？他俩说：“我俩没事，但是摩托车你得赔。”当时围观的人都说：“你俩从马路那边冲过来撞的人家，怎么叫人家赔你们呢？人家的车都报废了，没叫你们赔呢，要是在过去，你俩加起来都不一定是他的对手。”

我摆摆手，上前问需要多少钱？他俩说：“至少两千元。”两千元，对我这个低保户家庭来说，是大半年的低保金呀！但是我是大法弟子，我得听师父的话，做事要为别人着想。于是，我回家拿来两千元，给了对方。围观的人都问我，你怎么这么好说话呢？我对大家笑笑，没说什么，因为我心里知道得与失的道理。

学会讲真相

我看到同修都出去讲真相，给我急的呀！不怕大家笑话，我都哭过。第一，我不识字，第二，我不会讲啊！后来，A同修得知我的情况，就带我出去讲。慢慢的我也会讲了。因为我的怕心小，在市场做买卖时间长，认识我的人也多，什么人都讲，尤其是对那些蹲坑的、巡逻的、监视大法弟子的人。

刚开始给他们讲的时候，我的怨恨心、争斗心特别强。不但救不了人，都把人吓跑了！后来，和同修们交流，同修都说，你的怨恨心、争斗心太强了，咱们得用最大的慈悲心去救人，你看啊，师父说：“全世界所有的世人都曾经是亲人”^[1]。师父的亲人，那不也是我们的亲人吗？你去救你的亲人的时候，你还会有怨恨心、争斗心吗？再一个呢，讲真相，咱先做个铺垫，和人拉近距离，先唠家常，唠着唠着，自然而然的就唠到真相上去了……我明白了。

一次，我给一个蹲坑监控我的人讲真相，刚和他说几句话，他就说，我还没吃饭呢。我说，我家有饭，上我家吃吧！他很感动，他说：“不用了，谢谢！”我随即给他讲了真相，告诉他法轮功是佛法，谁能破坏了佛法呢？共产党卸磨杀驴，现在给你点钱，将来你怎么办呢？你看有多少迫害大法弟子的人不都遭恶报了吗？善恶有报是天理呀！后来再也没看见他来蹲坑。

我家邻居大姨，平时我对她都很尊重，大事小情的我都帮忙，可是为了邪党给她的利益，她偷偷监视我，只要我家门一响，她肯定出来看看。我发现后，多次给她讲真相，她还是不改。在疫情封控期间，她家啥菜都没有了，我主动把我做的熟食给她端过去。她非常感动，连声说，谢谢！我又给她仔细的讲了大法的真相，并帮她做了三退。

一天社区书记给我打电话，叫我去社区。我想，这是

让我去讲真相啊！我放下电话。来到师父法像前，对师父说：“师父，我要去社区讲真相，请师父加持弟子，让社区的人得救，不能让他们对大法犯罪。”我来到社区，书记还有其他几个人很客气的接待了我，说：“你是不是起诉江泽民了？”我说：“是。”她说：“上面让签不炼法轮功的保证。”我说：“我绝对不会签的，我以前是啥样的人，你们是知道的，就拿这个低保金来说吧，如果我不修大法，身体能好吗？谁敢给我把低保金拿下来？我现在修大法做好人了，身体健康了，不用低保金了，是不是在为国家做贡献呢？你说现在的社会怎么了？这不是颠倒黑白吗？你说这个江泽民应不应该起诉他？他小人妒嫉就怕好人多，杀害了多少大法弟子，甚至活摘大法弟子器官贩卖。”

我说到这，他们都惊恐的对我说：“真有这事呀？”我说：“我修的就是真、善、忍，不说假话。”我又给他们讲了“天安门自焚”骗局、共产党的发家史，还有中共高官遭恶报的事例等等。我讲了一个多小时，后来他们笑着对我说：“我们都被你洗脑了！”我说：“我讲的都是真相，希望你们都能明白真相，得福报，选择美好的未来！千万不要迫害大法弟子，善恶有报是天理呀！”

最后，我在笑声中离开了社区。

回家后，我和同修交流此事时，只能讲个大概，当时在社区讲的什么都记不全了。后来我悟到，一切都是师父在做，我只要有正念去跟着做。

要写的还很多，我走的每一步都离不开师父的慈悲看护，今后我要更加修好自己，以报师恩！谢谢师父！谢谢所有帮助过我的同修！

注：

[1] 李洪志师父著作：《二零零三年元宵节讲法》



图：二零二三年五月十三日，来自乌克兰基辅及其它城市的法轮功学员集体炼功，向过路的民众讲述大法的美好，同时呼吁停止迫害。

•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。