

内部修炼交流

明慧汇编：  
修去怨恨心

明慧文章汇编

# 目 录

怨恨心和灌往心口的黑气.....	3
修炼中的对错与怨恨.....	4
对私、怨和感恩的一点认识.....	6
说说这个怨恨心.....	7
想想自己到底有没有怨恨之心？ .....	8
真正转变观念就容易去掉怨恨心.....	10
放下怨恨 远离魔难.....	12
改掉“与人斗”的思维模式.....	14
修去怨恨心 救度有缘人.....	17
修去怨恨心 胸中天地宽.....	20
转变观念 放下对儿媳的怨.....	22
去掉怨恨心 走好自已的修炼路.....	25
别让怨恨心挡住我们回家的路.....	29
走出人的思维.....	31
挖掉怨恨心的根子.....	35
看到常人的表现对照大法修自己.....	38

## 怨恨心和灌往心口的黑气

文：大陆大法弟子金宇

【明慧网二零二四年六月二十六日】在疫情期间，妻子出现病业假相，需要在医院定期取药。我没有打疫苗，出入医院不方便，就需要女儿到医院取药。医院取药需要医保卡，这样女儿一年来都拿着她妈妈的医保卡。

因为医保卡也是退休工资卡，因为都一年了也没有给她妈妈开工资了，我就要女儿把医保卡交回来，但说了几次也不交回来。后来女儿看我着急了，就给了我一万元。我还是要女儿交回医保卡，想把工资全部去取出来，在医保卡里放着不安全。不得已，女儿把工资卡交给了我。我到银行取钱，一看女儿把她妈妈的工资全部取走了，管她要也不还。更可气的是，只要让她给她妈妈取药，她见工资卡里有钱就取走，要也不还。

二零二二年，妻子住院了，我一个将近七十岁的人，在医院侍候妻子三个月，女儿也不替换，同病房的人也看不惯了，说三道四的都有。虽然我觉的女儿做的不对，但还是给她打圆场，说她上班离不开，我退休了没有事。三个月在医院里吃不好，睡不好，别说一个快七十岁的人了，就是年轻人也受不了。

后来我一想到这些，就对女儿不满。一次正打坐呢，想着想着就来气了，心里想：要她这种女儿干嘛，跟她断绝关系。就这么一想，我突然感到一股邪气黑气（我看不到，觉的是黑气）嗖嗖的往心口里灌。我的身体比较敏感，就感觉是一股细细的气流。

我立即警觉起来，邪恶的迫害如此之快，我马上断定一定是自己想的不对了，我瞬时转变观念：女儿的不好是旧势力的安排，她的本质是好的，她能冒着天胆跟随师父下到人间来，那是多了不起啊。她的不好，不是正好是在帮助我修炼提高吗？这件事情不是也照到自己的不足和执着吗？暴露了自己执着钱财的心和安逸等心吗？我这样一想，往心口灌的邪气黑气瞬间停止了，我知道是想对了。

好险啊！如果我身体不敏感，感觉不到邪恶往身体里灌邪气黑气，

没有认识到自己的错，立刻转变观念，一直怨恨的想下去，邪恶旧势力用邪气黑气一直不停的往身体里灌，那样的后果是不可想象的，过不了几天，肯定会出现这样那样的病业状态。

这种邪气黑气是怨恨心引来的，所以怨恨心是不能有的。是我们应该要修去的。看到许多交流文章，对同修的身体迫害都是怨恨心招来的，甚至有的因为怨恨心被旧势力拖走了肉身。

怨恨心就是人心，神是没有怨恨心的。你的怨恨按常人的理你觉的对，按修炼的理就不对了。谁对你不好了，谁让你不舒心了，谁做的事不符合你的想法了，谁说话你不爱听了，你就怨恨人家，你还怎么修炼呢？谁对你不好了，那不正好是修炼提高的机会吗？你好我也好，大家都好，那还怎么修炼？

作为修炼人，有对丈夫或妻子怨恨的，有对其他家人怨恨的，有对同修怨恨的，要赶快去掉，赶快提高上来。要看别人的好，要看别人的长处，要看别人的闪光点，那样就不会有怨恨心。他们都曾经是天国世界神圣庄严的主或王，为了救度一方众生，为了助师正法，冒着天胆下到十恶毒世的人间，那是多么了不起啊！他们在世中迷失了，有这样的不好或那样的不好，我们不应该启发他们，善待他们吗？这样想还有怨恨心吗？

师父说过：“我当初度你们的时候，有很多人还在骂着我，在听课的时候就有骂着我听课的。我不在意，我就要把你度成。”（《二零零三年元宵节讲法》）

师父的博大的胸怀，我们能学到万分之一二，还会有怨恨心吗？

我只是想了一下，还没有付诸实施，就招来了邪恶灌邪气黑气的迫害，所以我们平时要注意修我们的一思一念，不好的思想，不符合法的想法，要随时甄别，及时修掉。

## 修炼中的对错与怨恨

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二三年十月六日】许多年前，参与了一个项目，面对随之而来的巨大压力，没有后退，这是与旧势力比拼意志的时候。

过程中的艰难不在此描述。当曙光出现的时候，有个同修突然介入，其做法与我们完全不同，结果使情况变的极其复杂。

我试图和他交流，得到的是他对我们做法的指责。我知道不能和他发生冲突，那样的话，只能让旧势力笑话。既然不能交流，那只有承受。在项目到达阶段性成果的时候，我们财力、人力已经达到极限了，项目暂停了。没想到，暂停的结果是全面的失败。

事后，那同修对我们的失败，在同修中分析原因，把所有的责任指向我们。我们内部交流后，对他的指责采取的办法是，不与他争论，不在同修中解释，避免矛盾激化。我们默默的承受着来自同修的非议，自然就和那个同修疏远了，心里产生了怨恨。

多年后，有一次，我被绑架。在黑监狱中，向内找，找到很多，但这件事遗忘了。师父借警察之口提醒我说：“听说，你和某某有矛盾。”于是，我回想了这件事的过程，在同修中我没有说过他一句不好的话，没有发现我有错的地方。

虽然这一次魔难闯出来了，但这事一直盘旋在我的脑海里。我一遍一遍的梳理事情的经过，梳理着每一个细节，还是没有发现我有错的地方。我对师父说：“师父，弟子愚笨，请您点化。”

一句法打进我的脑海：“对的是他 错的是我”（《洪吟三》〈谁是谁非〉）。我多年的委屈瞬间爆发，泪流满面：“万能的师父啊，这事的全过程，您是都知道的啊。您知道我的付出和承受，怎么还是我的错呢？！”我震惊于自己竟有这样的情绪，赶紧清除。“师父（的法中）说我错，一定是我错了，我绝没有对的可能性，因为对错标准在师父那里，不在我这里。”于是加紧向内找，还是没有找到。不过，知道错在我了，有了这一结论，心里反而坦然了。

两、三个月后，在法中学到：“来自大法弟子外部的压力是考验、是精进的机会；来自大法弟子内部的矛盾、压力同样是考验、是精进的机会。”（《致欧洲法会的贺词》）豁然开朗，我对师父说：“师父，我知错了，我错过了您给我安排的提高的机会。请求您再给我一次机会。我一定过好。”一周后，慈悲伟大的师父给我安排了类似的事情，这一次，我过好了，历时两个月。

现在从新审视事情的过程，有太多的错误了，这里不再一一讲述。对那个同修，我不但没有丝毫的怨恨，反而心生感激。

通过这件事，我改变了一个观念，就是不在对错是非中看问题。每当矛盾发生的时候，不去辨别矛盾双方本身的是非、对错。我只思考一个问题，就是师父把矛盾摆在我面前，要成就我什么？我该如何去提高？

对与错是在同一个层次中的认识，是用那一个层次的标准衡量的。跳出这一层次，才发现提高才是最重要的。提高后，前面认识的“对”与“错”，其实都是错的。固守着自己的“对”，是固守原有的层次，是没提高的表现。用这一体会看问题时，发现没有了怨恨。当时认为的失败，现在看来也不一样了。

## 对私、怨和感恩的一点认识

文：东北大法弟子 无涯

【明慧网二零二三年十月二十六日】修炼二十多年了，从修炼前一个重症缠身的常人变成无病一身轻的修炼人，可谓脱胎换骨的变化。和周围的亲友同事说起修炼，总会说自己受益匪浅，好像在弘扬大法，证实大法。今天我突然悟到，这是得到后的欣喜和满足，是得到后的显示和骄傲。这些常人也能做到。如果自己的境遇情形反过来，还能不能说大法好，还能不能说自己受益了？

其实，很多时候，都是在证实自己，而不是证实大法。证实自己很了不起，证实自己比别人强，让那些之前瞧不起自己的人刮目相看。说白了，是在利用大法证实自己，显示自己。挖掘根源，就是旧宇宙的“私”在作祟。

“私”会让修炼人有贪天之功，把大法赋予的一切看成是自己的本事。“私”会尘封感恩的心，让你感到一切都是应该的。不知感恩，才会把一切都看成是自己的，就不会生出“为他”的心。如果能够时时感恩师尊，感恩大法，那么还会认为有什么东西是自己的私有财产吗？还会失去一点儿就痛苦的不行吗？按照师尊的教诲去做，做事先考虑别人，就会冲破“私”的牢笼，就会把大法给予的一切慷慨的给

予他人，这不是给予，而是和他人共沐普天佛光，共享浩荡佛恩。

一个修炼人，大法赋予了身心健康，大法给予了美满的家庭，大法给予了顺心的工作，大法给予了优渥的生活，大法给予了风光的地位……如果时时都能想到这一切都源于大法，源于师父，还有什么可执着的呢？还会失去一点儿就不高兴，甚至痛苦的不行吗？

师父在《转法轮》里曾经讲过当别人争已经属于自己的房子时，一个修炼人说一句话“那你就拿去吧”（《转法轮》）。看似非常简单的一句话，里面蕴含着多么珍贵的法理。从浅层次上说是一种舍，从深层次上看，是同化宇宙法理后的境界，是自然而然的流露，不用刻意去舍，不会觉的自己比别人高尚，也不会求得别人感恩自己……犹如清风拂面，犹如月上柳梢。

如果被“私”左右，得不到，不但会痛苦，还会产生怨恨。我们修炼人的道路都是师尊安排的，所遇所见没有偶然的。最近，学习了师尊的新经文，反复通读，感到震惊，才认识到自己也在其中啊！当看到已经长大成人的孩子不懂事、心里感到不痛快时，是不是有怨？当因为单位领导工作失误导致自己业绩受损时，和周围亲友诉说领导的不是，是不是有怨？当开车在路上，行人大摇大摆不给让路时，心里又急又烦，会不会有怨？当因自己病业关长期过不去而唉声叹气，甚至说一些气馁的话时，是不是有怨……明慧网交流文章有同修谈到自己过病业关时，先是感到很欣喜，知道是提高的机会来了，接着想到自己如此难过的时候，师尊替自己承受的会更多，由此对师尊生出无限感恩。相比之下，差距何其大啊！

由此，我悟到，一切怨和恨都源自“私”，同时，“私”也让我们不知感恩，不会感恩。所以，我们修炼人必须多学法，同化新宇宙的法理，才能不断去除旧宇宙的“私”，从而“修成无私无我，先他后我的正觉”（《精進要旨》〈佛性无漏〉）。

## 说说这个怨恨心

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二三年九月十六日】师父在新经文《远离险恶》、《大

法修炼是严肃的》中，都提到了怨恨心。开始时，觉得自己从没怨恨过师父，经文中提到的这种人与自己没啥关系。然而这几天反复学习两篇新经文后，渐渐认识到，其实自己就是那种怨恨师父的人。这里说一说自己的认识，希望同修都能用新经文来对照自己，查找不足。

一直以来，自己在遇到矛盾时，很少用法来衡量，总是习惯性的产生埋怨心，甚至由怨生恨。表面上怨恨的是周围的人和事，其实就是在怨师父为自己苦心安排的修炼之路不满意、不高兴啊！根子上怨恨的是师父，只不过表现形式不同而已。

我们都知道慈悲的师父为弟子承受了巨大的罪业，只留下一点儿业力，用来提高我们的心性，铺就回天之路。身边的矛盾恰恰是师父为了我们能走出人而精心安排的，可是自己“却不知感恩，还死死抓着执着不放”（《大法修炼是严肃的》），觉的身边的人都欠自己的，因此怨恨的不行。

怨恨心是女同修中普遍存在的。恨婆婆、恨丈夫、恨儿女……简直恨出了水。可是如果把镜头推到前几世看看，都是有原因的。

我悟到，修炼人长期怨恨心不去，最终会怨恨到师父，甚至魔变。

一个修炼人如果不能用正法理来看问题，不从根本上转变人的低俗观念，不能把常人眼中的坏事看成修炼提高所需的好事，不能把对人和事的怨恨转变为对师尊的感恩，就无法修炼！然而，修成修不成却不是个简单的事。

师父已经在《大法修炼是严肃的》中发出严重警告：“修不成的，违背誓约的，对大法犯罪的，就必定兑现用生命所做的承诺！”

我们作为弟子，大家都得重视啊。

## 想想自己到底有没有怨恨之心？

文：中国大陆大法弟子 寒山

【明慧网二零二三年十月十二日】一直以来，认为自己没有怨恨心。在劳教所，遭受警察的酷刑，违心写了所谓的“悔过书”，给自己留下了污点。过后，经常想为什么没能过关？原因是什么？也找到



了很多执著心，比如色心。是因为自己的执著不放招致的严重迫害。但是，我从来没有埋怨过师父，想肯定是自己有做的不好、做的不对的地方。

师父发表了新经文《大法修炼是严肃的》，经文中提到了怨恨心。的确，身边有学员因此心而掉下去，走向邪悟。有个学员因为被劳教后，说了这样一句话：“没有这么修的”（大意，要不就是“哪有这么修的”），那意思是自己不该被劳教，不该吃这个苦。这句话中，虽然没有直接埋怨师父，但是里边也有这个意思。

其实，师父已经讲到了：“人吃多少苦，他认为吃的苦越多越好，加紧还债，他就是这个想法。有的人不悟，求佛不行，就开始怨佛了：你怎么就不帮我？天天给你烧香磕头的。有的人因为这个事，把佛像也摔了，从此骂佛。因为他一骂，心性也掉下来了，功也没了。他知道啥也没有了，就更恨佛了，他以为佛在害他。他用常人的理去衡量佛的心性，那哪能衡量的了？他用常人的标准去看待高层次上的事情，那哪能行？所以往往就出现这样的问题，把生活中的苦当作对自己的不公，有许多人垮垮往下掉。”（《转法轮》）

我的看法就是，不要管这件事情是不是旧势力的安排，总之你要正念正行。其实修炼就是在迷中的，有时候，作为修炼人，我们根本就看不清一件事情的起因、源头。但是，我们一定要相信师父，师父只会为我们好。有时也许有些事我们一时无法理解，但是信师信法这一念决不能改，决不能丢。多学法，有些事情慢慢就会明白。

回过头来再说我，我是觉的自己没怨恨心，但最近有一件事，让我觉的不是那么回事。领导说单位人少，让我做了不是我专业的工作，其实还有别的人可以做。我也想，修炼人不和人争，要随其自然、要高姿态，但是内心时时还会有不好念头出来，如，想调离，想换工作。这不就是怨恨心吗？这不就是嫉妒心吗？

还有，今年教的学生，我为他们付出很多，但学生对我却很冷漠。我原来教的班可不这样，对我可亲近了，老是围着我问这问那的。我现在就很失望，这失望中，是不是也有怨恨的心呢？付出了，得不到预想的回报，就非常容易产生怨恨，当然这里也有有求之心，其根源

也是由情而产生的执着心。

所以说，师父的经文出来，包括我自己，大家一定要对照自己，肯定是很多大法弟子有此心，师父才专门写出经文提醒大家的。要抓住这个机会，去掉怨恨心，提高上来，不负师父的救度之恩。

## 真正转变观念就容易去掉怨恨心

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二四年一月四日】这一段时间以来，我知道本地和外地一些同修在魔难中离世，或者经历了夺命的危险，造成魔难的原因很复杂，但我发现在很多实例中，对怨恨心重的修炼人，邪恶几乎都是下狠手迫害。修炼是非常严肃的，因为我看到了怨恨心给大法弟子带来的严重危害，因此在这里想提醒更多的同修，一定要重视清除自己在这方面表现出的各种怨恨心。

怨恨是和宇宙特性真、善、忍背离的。怨恨使我们不能慈悲救众生，也在同修之间形成巨大的间隔，严重时还会怨师父和大法。我认识到，怨恨在我们人这里表现出来的是一个不好的思想活动，在另外空间其实就是不同的邪恶生命或物质因素，如底层就是共产邪灵等。如果我们不能及时清除这些邪恶的生命与因素，它就会对我们宇宙天体造成极大的毁灭和破坏。

很多同修也知道怨恨的状态不好，但觉的去除它很难，觉的怎么我也去不干净。下面我结合自己在这段时间去怨恨心的实际过程，谈谈自己对去怨恨心的一些认识，希望能给同修带来一些启发。

真正转变观念，就容易去掉怨恨心。

以前我也觉的去怨恨心很难，知道那些对别人怨恨的念头不对，知道它们不符合真、善、忍，知道它们冒出来时应该去排斥和清除它们……但是过程中自己都觉的很被动，关过的不坦然，完全达不到修炼人应有的状态。

师父告诉我们：“忍是提高心性的关键。气恨、委屈、含泪而忍是常人执著于顾虑心之忍，根本就不产生气恨，不觉委屈才是修炼者

之忍。”（《精進要旨》〈何为忍〉）。

因为觉的去怨恨心很难，我和一位同修交流这个问题，同修提醒了我：“你怎么能去怨别人呢？是你自己没有达到标准啊。就是因为你总是迟迟达不到标准，所以别人才会有那些表现。其实就是来给你提供一个提高的机会，创造提升的条件，你怎么能去怨别人呢？你应该感谢别人才对啊！你真正提高上来了，达到标准时，你看别人还会不会那样？”

同修的话震撼了我，我还真的没有这样想过。师父借同修的嘴把我点醒了：哦，我真的应该感谢所有我认为对自己造成“伤害”的人，无论是身边的同修还是常人，那是为我的提高在付出、在吃苦啊，我怎么还能怨别人呢？我应该感谢他们啊！我发现自己发自内心的这样想的时候，心中充满了慈悲祥和的感觉，还有对别人造成伤害的愧疚和歉意。我发现这个很顽固的人的观念被击碎了，观念转变过来了，当时就觉的那一瞬间所有怨的物质都被解体了。

从那天开始，我发现怨恨心在我这里很小很小了，再也不能象以前那样强烈和变着花样的冒了。有时出来一点点，一念就解体了。通过这次的修炼经历，我发现要去除怨恨心，观念的转变太重要了。

师父在《转法轮》中把一举四得、在矛盾中应该感谢对方的法早就给我们讲的清清楚楚，但以前我学了那么多遍，看了就看了，好象一直没入心，学法和实修脱节了。现在看，这就是修炼的懈怠，或被尘世污染，把人世间的名、利、情的比重看的超过了法，超过了修炼和返本归真。没有了修炼的概念，所以学法入不了心。现在我觉的不能再这样稀里糊涂下去了，我想提升了，师父就点醒了我。

我看到，人之所以怨恨，其中一个表面原因就是觉的在人世间的名、利、情受到了各种伤害。人迷在人世中，就是看重和放不下人所追求的一切利益，因为名、利、情在人的肉眼中太实实在在了。而修炼人和常人是相反的，我们不追求常人中的一切，来做人的目地是为了返本归真，不应该把人世中的名、利、情看重。其实人世间的一切都是虚幻，只是为生命能在这里修炼而制造出的一个谜的空间。

如果能保持这样的认识，当我们在人世间的名、利、情受到伤害

时，如果我们能真正转变观念，从修炼的角度来看待，不再认为那是给自己带来痛苦的坏事，而认为这是好事，认为这是别人在给自己提供提高的机会，是在一举四得，那时感谢别人都来不及，自然就不会产生怨恨了。

这样一来，因为利益的冲突、个人划定的一切敌人就不再是敌人了，所有原来觉的伤害了自己的人和事，其实是在为自己生命的提高、回升、圆满提供条件、机会，做铺垫。这时会觉的别人真的不容易，真的应该感谢人家，真能达到这样的状态，怨恨就很难再产生了。

当然去除怨恨心，还牵扯去除其后面的妒嫉等人心。每个同修都有自己修炼实践的认识，我只就转变观念这方面谈了自己的浅层次个人认识。

## 放下怨恨 远离魔难

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二四年一月五日】前一段时间，我被邪恶干扰，一时找不到自己差在哪里，觉的自己心态很纯净啊，面对面给众生讲真相也有大的突破，能心生慈悲，效果也很好，感觉自己的心性提高很快，对过去意见不一的同修也都能放下了，想起同修来感到很亲切。找来找去，我不知自己差在哪里。

于是我心发一念，求师父点化一下弟子吧。晚上做了个梦，梦中的两个同修过去是协调人，其中男同修对我说：有怨恨心的去那个屋。我说：我谁也不怨恨，我不去。随后男同修就去那屋了。醒来后我悟到是师父点化我有怨恨心。仔细一找，还是真有，但不重，对警察的多次骚扰有那么一丝的怨恨，觉的问题不大。

可是过了几天，就得知梦中那位男同修已经在去年十月份离世了。这使我警醒了，我应该严肃对待了，和女儿交流时，她提醒我写篇文章和同修交流，引起自己和同修的重视，并帮我拟出标题，我答应了，也许是师父的点化吧。

离世的男同修经历了四年冤狱，回家后又加上邪恶的经济迫害，他有没有对警察的怨恨我不知道，因为有八年多的时间没有见面了。

但是据我所知，造成一些老年同修走不过病业关而离世的，多数都是由于怨恨心引起的，长期怨恨他人引起身体出现状况，时间长了走不过来，成了生死关。这里举几个例子，希望同修引以为戒。

女同修甲六十岁左右离世。她修炼前有严重心脏病，做了搭桥手术，修炼后身体一直很好，学法炼功救人的事都做的挺好。和儿子儿媳发生矛盾，没守住心性，把儿媳的衣物扔到外面，儿子要卖家里价值六十万元的树木，同修甲不同意，和儿子闹别扭，此后不长时间心脏病发作而离世，都没有来得及抢救。

女同修乙六十岁离世。她和丈夫同修的家庭矛盾长期过不去，都是鸡毛蒜皮的小事，她丈夫说打嘴巴就打，说吵就吵，女同修长期怨恨心不去，丈夫脾气不改，最后一次，同修乙被打之后哭了半宿，睡醒觉之后就失意了，不能学法，不能炼功了，状态越来越差，半年后离世。

女同修丙六十九岁离世。同修丙夫妻都修炼，她长期看不惯丈夫说话办事，装心里生闷气，也怨恨姑爷对自己的女儿不好，结果肺部和心脏出现问题住进医院，出院后依赖药物治疗近一年时间后离世。

还有一位同修的母亲离世。据这位同修讲，她母亲和弟媳过关过不去，产生怨恨，身体出现“胃癌”症状离世。

修炼就得看住自己的一思一念来修，正法越到最后对大法弟子的要求越高，我们得跟上正法进程，不能总用小学课本指导即将毕业的大学生，得用高标准要求自己，让身体的每一细胞都同化真、善、忍，就得要主体时时同化真、善、忍，逐渐纯净自己，达到新宇宙的标准。

看似很小的怨恨也不行，日积月累，时间长了可能就出问题。长期不在法上修，关难积攒多了，就形成了死关，到时根本过不去，所以有那么多的老年同修处在病业魔难中，有那么多的老年同修病业离世，我们要时刻警醒自己在法上修，放下各种执着和观念，尤其是怨恨心，对修炼者伤害是巨大的。人心执着，无论大小不容放过，因为修炼是严肃的，特别是最近师父连续发表三篇新经文以后，我们都更加认识到了修炼的严肃性，我们一定要用高境界标准要求自己。

师父说：“恶者妒嫉心所致，为私、为气、自谓不公。善者慈悲

心常在，无怨、无恨、以苦为乐。觉者执著心无存，静观世人，为幻所迷。”（《精進要旨》〈境界〉）

我们要时时用师父的法衡量自己，用觉者的标准要求自己，才能不断的同化大法，才能不断的提高，才能回归新宇宙。

## 改掉“与人斗”的思维模式

文：加拿大大法弟子

【明慧网二零二三年十月十日】我从小争斗心就很强，也导致修炼中守心性的困难。在深挖自己执着心的过程中，我发现自己有种“与人斗”的思维模式。

### 一个近例

在项目里，我感觉一位同修对某环节配合不够，还因我的小失误而态度不好的抱怨我。当时我就想，这位同修刚来项目时，动不动就说“非常感谢”，处处都配合度很高，看来刚来时是在装，而她真实的心性就是怕麻烦、不耐烦、不配合的。

其实我这种想法就是“与人斗”的思维，把自己和别人对立起来。顺着这种观念去想，人与人就是对立关系，即使友善也是为搞好人际关系而装样子。这种观念很像恶党的阶级斗争理论。因此，我凡事不会去理解别人，不会站在别人的角度考虑，而是惯于用“斗”的方式去据理力争，谈不妥就争吵。

一次，我请她改动一下安排，她迟迟不回复，不过最后还是按时改动了。我当时思考这个事儿，觉得同修其实很忙，没回复我，可是该做的却做了，不是我想的那样不配合。进而又想到，那次同修抱怨我的失误时态度不好，也许是太忙太累或当天心情不好吧，谁不都有守不住心性的时候吗？我干嘛非要把人往坏处想，用一种“与人斗”的思维模式去给人上纲上线，恨不得把小事变大？

当我从理解同修的角度去想时，一下子就想通了、释然了，对同修的不满完全化解了，那种觉得同修偷懒、不配合的观念也消除了。

### 与同修们的差距

过去听一位同修说，她婆婆曾背后抱怨她这不好、那不好的，同

修提到这事时，语气平和，乐呵呵的，而且说的轻描淡写的，我当时感觉诧异，因为换作我的话，肯定会心生仇恨，被人这样说还了得？这可以看出我和这位同修的心性差距。

还有一位同修，公婆信基督教，对大法抵触，甚至还找到孩子学才艺的学校（一些同修办的），说是去看看到底学校在教孩子啥。这位同修提到公婆时，语气平和而没有怨恨，只说公婆人很善良，就是不了解真相。这对我内心都是冲击，因为要是换作我，遇到这样的公婆，不接受大法，还干涉孙辈，霸道又强势，那真的就是结仇了，怎么能平和对待？而且还说这样的公婆善良？这也可看出我和同修的巨大心性差距。

同修的这些不同的思维模式都冲击着我的内心，令我意识到，这些与人为善的思维模式和自己那种“与人斗”的思维模式很不同。

### **在转变观念中提升**

过去，我和人争吵是平常事，无论和家人、同修、同事都如此。那些年，我就是感觉自己的争斗心太强，爱生气发火，认识到了却长期改不了，自己也挺苦恼的，觉得做到忍很不容易，遇事自己气憋不住，火也压不下。

也就是近几年，才归正了这个问题，基本不会与人争吵了。

在家里，过去和先生长期争吵，有时还很激烈，很多事情都观点对立，彼此针锋相对。那时觉得先生太犟，没耐心，脾气差，而自己也很难忍对方。后来发现，其实争吵的根本原因不是脾气，而是观念。那时自己对对方的负面观念太多，带着很多不满和怨恨，不吵都怪了。

后来是通过思考，看到了先生的大量优点，比如，有家庭责任心，勤劳，善良，能吃苦等等，因此，对他的观念从不满变成了感恩，自然不会争吵了。虽然也仍旧看到先生有脾气问题，有时他会说话态度不好，急躁、指责我，但这已经不会令我不满了，只是觉得，每个人的性格不容易改，这是他自身的问题，和我没啥关系，所以可以对此不动心了。

### **改变思维模式**

虽然改掉了争吵架发火，但不代表“与人斗”的思维就根除了，从

很多小事中，我发现自己的起心动念中还有这种思维的因素，因此，还会对人有负面看法。有时候自己意识不到问题所在，因为已经习惯了。

一次我因某事对人不满意，先生指出，他觉得我的关键问题是，总把人往坏处想。他说他通常把人往好处想，本着与人为善，总觉得别人是出于好心。而且，即使知道别人动机中有不好的一面，他也不挑剔，不要求别人对自己百分百好心。他说有的人经常抱怨人，其实就是习惯于把人的动机往坏处想，所以看到的都是坏人了。其实人人都有问题，看到别人的问题也正常。

我后来也理解到，不要抱着嫉恶如仇的心看人，眼里不容沙子似的，要能包容人的缺点。我意识到，我从小就对人要求过高，那时总觉得班里的小朋友很虚伪，不善良，对他们身上的一些问题看得过重了，因此不喜欢他们，形成了这种对人挑剔的观念。而没有想想，人人都有各自的问题，要包容别人，而不是“眼里不揉沙子”。

师父在《二零零三年元宵节讲法》中说：“大法弟子对待任何事情都应该正面对待，不要看人家不好的一面，总要看人家好的一面。”

我又认识到，按照传统理念，本着理解、包容及善意待人，会化解矛盾，哪怕有很大的冲突都能冰释前嫌，这方面的传统故事太多了。因为人人都有善良的一面，哪怕真的做错了，如果对方真的能体谅、不计前嫌，人会被感动的，从而会真心想改变自己，这才是化解矛盾的良方。而如果按照恶党的阶级斗争思维去处理问题，把人往坏处想，会激发彼此恶的一面，使得矛盾愈演愈烈。前者是符合宇宙特性的，而后者则是背离宇宙特性的。

仔细分析起心动念，我认识到，符合善和忍的想法是这样的：

尽量把别人的动机往好处想，相信别人出于善意。

当别人表现不好时，觉得别人也许有什么难度，要体谅。

即使知道别人的动机不好，也要包容和善待。

而不符合善和忍的想法是这样的：

把别人的动机往坏处想，觉得别人是成心怎样怎样。

对别人的错误给自己带来的不便或不舒服，抱有不满意、对立，



甚至仇恨。

最近，我还认识到，“与人斗”思维的前奏是一种对人警觉、戒备、不信任的心态，其背后是缺乏安全感而带来的怕心、逃避、自保，随时准备斗，而且我还目的心强，这些都是从小形成的不正确心态，而与之相反的是对人放松而信任的心态。

最近，我尝试着与人互动时放松，我发现效果很明显。别人更愿意敞开心扉了，因为我放松后，不防备别人了，同时也放下了目的心，不想抓人话把儿、说服人什么、强加给人什么，别人马上就感受到了不同，也敞开心扉的与我真诚沟通了。

这种新的与人互动模式也令我自己很愉悦，自己也挺感慨，没想到好的方式居然这么简单，就是放松，其实放松的背后是善意和包容，是放下戒备后的自然心态。反观“与人斗”的方式，真是又累又蠢，与希望达成的目的也南辕北辙，因为是违背宇宙特性的。

### 结语

我知道一些同修总希望改掉发火的问题，却苦于控制不了脾气。根据我自己的亲身经历，我觉得，脾气是表面原因，而观念才是深层原因。最好把自己的想法和念头放慢后仔细过一过，把不符合法的扭转过来，从与人为善做起，才能有助于做到心平气和。

我还发现，从小事做起比从大事做起要容易，其实，大事小事涉及到的人心和观念是一样的。严格来说，小事也并不小。我发现，自己觉得微不足道的一念转变之后，有时会带来意想不到的惊喜。

## 修去怨恨心 救度有缘人

文：吉林大法弟子（本人口述，同修整理）

【明慧网二零二三年十一月二十五日】修炼二十多年，要说的事情很多，这里将我在修炼之初的一次刻骨铭心、剜心透骨去怨恨心的过程写出来，向师尊汇报，与同修交流。

### 突来风波

丈夫有四个姐姐。九十年代初期，老大姐姐住我家门房。那时我

上夜班，白天在家休息，丈夫上班，孩子上幼儿园，婆婆在她姐姐那呆着。

有一天，我独自在炕上休息，大姑姐夫（简称 A）到我家接水（他家没有水管），A 心怀不轨扑上来欲对我非礼，我用尽全力把他推下去，他没有得逞，提着水桶，回门房去了。当时，我的心蹦到嗓子眼，吓的浑身无力，泪流满面，缓了好半天，提心吊胆的走出家门，到丈夫单位，流着泪诉说着事情的经过。丈夫把大姐姐和姐夫都找到我家。大姐姐说：“你俩也不让七十多岁的老人省心。”我急眼的大声说：“谁不让七十多岁的老人省心了，这怨我吗？上我单位和老家问一问我是什么样的人？”A 说：“在旅社上班的人能是好人吗？”气恨之下，我冲到他跟前，用尽全力狠狠的抽了他两个大嘴巴，并骂了他。当时我正来例假，第二天就没有了。

从此，我连吓带气得了心脏病，平时手抖，嘴往一起抽，血往脑袋上攻，给孩子洗衣服心跳加剧，浑身无力，挺不住，就得躺下休息一会。A 还在门房住着，我看见他就不由自主的犯心脏病，身体越来越糟，夜班值不了，白天上班带着汤药，西药，中成药。住不下去了，只能搬走。但婆婆不让我的房子卖给外人，只能卖给 A，还得便宜卖给 A，还得分期付款给我们，我们只好借钱买楼。

一九九六年一天，当时我正在诊所挂点滴，丈夫提醒我打完点滴去他单位会议室去看师尊讲法录像。在看录像时，师尊给我净化身体，眼皮抬不起来，就想睡觉。全场录像结束后，我的神经衰弱好了，能整宿睡觉了，而且还很香。整个人有精神了。从此我走入大法修炼，不知不觉以前的心脏病、美尼尔综合症、扁导体炎、咽炎、胃炎、风湿、妇科病、关节炎等多种疾病不翼而飞，从此无病一身轻。

但一提到 A 我还是恨的咬牙切齿，他到我家来看婆婆，我就躲着他，回避他，没和他说过话。一次，A 敲我家门，我去开门，我瞅瞅他，他瞅瞅我，互相没吱声，事后我很后悔，我是炼功人，应该用真、善、忍要求自己的言行，躲避、怨恨等人心应该去掉，应该改变自己，应该叫姐夫了。我暗下决心，下次他来，我要叫出声来。

隔段时间 A 来了，我去开门，我很不自然、勉强生硬的说出“老

姐夫来了”这几个字。从此每逢婆婆过生日，年节，大姑姐一家全来了，我开始正常打招呼，可我每次去他家都提心吊胆，心有余悸，当年的事时常在脑中闪现，别人一提他我就恨。我心里很痛苦：这怨恨心啥时能去掉呀？这时，丈夫开始挑选不穿的衣服叫我给他送去。我临走时心想：修炼人对谁都好，应该善待他。到他家时，大姑姐在家，不一会姐夫回来了，我主动和他打招呼说：我给你送衣服来了。他当时用鼻子哼了一声，我不被他的表现动心。他进卧室换完衣服出来。我继续对他说：看看这些衣服是否合适。他试完衣服，态度改变了，问我：老太太挺好吗？我回答：挺好的。我俩之间的冰山开始融化了。我把自己当作修炼人，决心修掉怨恨心，善待他，救度与我有缘的众生，脑袋里出现怨恨的念头，立即抓住，不错过一思一念，排斥它，叫它死。

### 众生得救

婆婆百岁生日，亲戚、朋友、四个大姑姐及姐夫们都来祝寿。A说：“老太太百岁高龄，下不了楼（六楼多层），去住我的高层楼，老太太能下楼。”并对我丈夫说：“凭良心应该有你一个楼（平房拆迁给的两个楼），困难时你帮了我，我现在也应该帮你。”其他姐妹都赞同这个做法。

A的儿子结婚几年了，儿媳一直未怀孕，老俩口一直忧愁。我们住进去三、四年后，他们喜抱大孙子。疫情期间，老大姑姐去省城照看孙子去了，A一人在家，我就和丈夫给他送饭。他生病了，我给他买药、买水果和蔬菜，各方面照顾他。以前给他讲大法真相，他不听。我心里想：是我还哪里没做好，因为我的没做好，他不能得救，那我是在犯罪。我决心要求自己做的更好。

有一次送饺子，丈夫让我挑馅小的送，我专挑馅大的送。吃鱼时，丈夫不想送，因只够两人吃，我对丈夫说：我只吃一口就行，我那份送给他吃。每次东西少时，我宁可自己少吃或者不吃，都给他送去一份。

后来，A也要去儿子家照看孙子了。我和丈夫买了新鲜的蔬菜等送给他带走。临走时，我又一次和他讲大法真相，并告诉他诚心敬念

“法轮大法好，真善忍好”九字真言。他爽快的答应了。这个生命得救了。

A走了以后，我清洗他家的卫生间和厨房，墙壁都擦洗干净，时常进屋放风擦地，屋里的异味没有了。大大姐姐到屋里一看，赞叹的说：“屋里收拾的干干净净，坐便和洗手盆像新买的一样。”老大姐姐家这边有事，我们代办，他儿子电话里谢舅妈，他们很早就三退了，一家人都得救了。

我修炼了大法，是大法改变了我，让我放下了人解不开的怨恨心结，善待身边与我有缘的众生，展现大法弟子的胸怀。谢谢师尊为弟子走出人所慈悲安排的一切。弟子牢记师尊的教诲：做好三件事，修好自己，多救众生，以报师恩！

## 修去怨恨心 胸中天地宽

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二三年九月十九日】我曾经是一个怨恨心很强的人，稍微受到一点不公正的待遇就会含恨在心，自怨自艾，让自己陷入巨大的痛苦之中。在修炼中，我意识到了这颗心，也一直在努力的放下这颗心。

### 一、放下对父母的怨恨

从小到大，继父对我都很不好，动辄辱骂，言辞激烈恶毒（他并非只对我这样，对包括他自己父母兄弟领导同事，即所有的人都这样），使我受到了很大的心理伤害。当时我年少无知，认为自己受到了很大的委屈，对继父产生了很大的怨恨。同样的，童年时我经常生病，母亲因为要工作，就把我寄养在姥姥家，很久才来看我一次，也让我受到了很大的委屈和折磨。姥姥不会带孩子，我从小没人教，不懂人情世故，不会和人交往，这对我之后的生活受到了极大的影响。在学校里我没有朋友，不会与人交流，尤其不敢和女生接触，有很强的自卑心理，性格特别孤僻，在学校和工作单位也经常受到欺负，一直过得很不如意，这让我对父母积累了更多的怨恨。

修炼之初，我还没有意识到自己对父母的怨恨有多大，只是学会了忍，不管心里有多少委屈和痛苦，都忍下来，但是随着修炼的深入，仅仅做到表面上忍是不够的，要真正放下这颗心才行。

一次，父亲在吃晚饭的时候提出一个脑筋急转弯（这是他的常用手段，用这种带争议的话题和人交流，引导人和他吵架，父亲除了吵架不会用别的方式交流），我给他解释之后，他毫无意外的开始胡搅蛮缠，情绪越来越激动，表情越来越狰狞，言辞也越来越激烈，无论怎么解释也不接受，一味强调我是错的，冲动之下开始拽着我的胳膊，硬要辩个明白，我也开始有点生气了，用严肃的语气告诉他我不想再继续这个对话了，让他坐下别再纠缠。

回头我意识到自己起了执着心，如果是一般的人，我不会这么生气，也不会这么执著于和他争论，不理他就完了，但是长期的怨恨使我失去了理智，总是想和他争个对错，证明他是错的。之后我开始找自己，找到了这颗怨恨心、争斗心、争辩心、证实自我的心、说不得的心、急心、名利情、私心、报复心，真的太差劲了！在我发正念清除这些执著的时候，母亲在一边训斥我，也在考验我的忍耐力，幸好我这时已经冷静下来，不再被魔性左右了。发完正念以后，我感觉轻松多了，走到客厅一看，父亲躺在沙发上玩手机，象什么事都没发生一样，都是假相。

## 二、放下对恶人的怨恨

我因为讲大法真相两次被派出所绑架，进过一次拘留所，被工作单位开除过三次（国内很多私营企业不敢收留大法弟子，如果不讲真相还能勉强留用，一讲真相就坚决辞退），日子过得不太顺利。每次事情发生之后，我都会对恶警和举报者产生怨恨，怨他们迫害好人，怨他们剥夺了我的工作机会，使我生活无着，但是现在想想，他们对我做了多少坏事，师尊不就给我转化成多少好事了吗？没有这一次次的魔难，我又怎么会像今天这样理智清醒，对法坚定呢？是我自己没有认识到，其实不管遭受多少魔难都是假相，都是成就大法弟子的具体表现而已，我要做的就是正念对待这些魔难，从中修好自己。

现在，我不再怨恨这些加害过我的人，也不再因为自己的处境而

怨天尤人，我只会感谢他们又让我放下了很多人心，让我得到了提高，同时也感到他们很可怜，在邪恶的蒙蔽下做了大坏事，希望他们还有机会明真相、得救度。

### 三、怨恨心和其它人心的关系

在向内找的过程中，我发现怨恨心和很多执著心是有联系的。首先，怨恨心源自于私心、自我的心，体现为一种负面的情；第二，怨恨心往往伴随着争斗心、妒嫉心、报复心等等其它执著心，很少单独存在。这些执著心互相加强，互相关联，往往在一件事上同时都反映出来，一颗心不去，其它心也难去，只去一颗心，其它的也会死灰复燃，所以要同时修这几颗心；第三，这些执著心往往互为表里，看起来是争个高低，辩个对错，其实可能是因为怨恨，而怨恨是出于妒嫉。名利情受触动，也会催生怨恨，怨恨的来源，也一定是自私自我。想要真的去掉一颗心，就得好好挖根，找到源头，才能知道自己为什么有这颗心。

几经磨炼，我终于明白了，根本就没有什么不公，也没有什么恶人，只是师尊要成就我，就要让我放下这颗心，让我在魔难中悟道，真正的做到“打不还手，骂不还口”（《转法轮》）。

现在回想起来，我真的太笨了，修了这么久才认识到这个浅显的道理，一直陷在谁对谁错，谁好谁坏，吃亏受罪这些可笑的表面假相之中，被这颗心折磨着、拖累着不能进步，不能精进，真的太差劲了！

今后我要更加严格的用法来要求自己，不能再“知法犯法”了。

## 转变观念 放下对儿媳的怨

文：河北大法弟子 成真

【明慧网二零二三年十月二十二日】我是一九九八年开始修炼法轮大法的，二十多年来，在法轮大法修炼中，在师父的慈悲点化下，身体和心灵得到了净化，我变的宽容了，我的家变的和谐了，我与儿媳的关系也变的和睦了。

### 一、我与儿媳关系的变迁

记的我和丈夫去儿媳家商量结婚的事宜时，她奶奶就当着我的面数落我儿子，说我儿子不懂礼法，不会来事儿等。当时我就想，我是修炼人，不能和常人一样，可能是冲着我哪颗心来的，是帮我提高的。于是我说：“是我的不对，没管教好孩子，原谅他吧。”这我忍了。

儿媳进门后，我就发现她很强势，总希望我们按照她的想法做，否则就闹就作，而且妒嫉心很强。一年后，我家添了个宝宝——大孙子，我很高兴，心想我是修大法的，儿媳妇坐月子，我得好好伺候她。可事情不像我想象的那么简单。她看我做什么事都不顺眼，还总闹脾气，好话不会好好说。记的有一次，我给儿媳妇包饺子，馅儿咸了点，她也不跟我说，而是生气。我问她晚饭吃什么？她就赌气说：“不吃了，不用做了。”这样的事还很多。

遇到这事，我心想，我整天伺候你，照看大人孩子，夜里还要起来好几次，一天从早忙到晚，跟机器人似的，一宿只能睡二、三个小时。儿子上班也很忙，晚上回来很晚才能吃饭，他吃完，我还得收拾碗筷。完了事，已经夜里十一点多了。真是弄的我筋疲力尽，苦不堪言，可是儿媳却不买我的帐。渐渐的感觉到我和儿媳之间好像有什么东西隔着一样，但又说不清是什么。那时我不真正的了解她。

在这一个多月里，三件事一样也没做，忙的我没时间学法，没时间炼功，没时间发正念，陷在这家务中不能自拔。不知不觉我的心变成了常人心态，开始对她有看法了，特别是她说话的语气和态度，真是让我感觉不舒服，接受不了。我们之间总是因话不投机或意见不一致产生矛盾，进而发展到争吵。虽然事后也觉的不该吵，但从来没认为错在自己，总是她哪里错了。不会修自己，问题没得到解决，把积怨压了下来。我们的矛盾依然不断发生，有时甚至引发全家出现矛盾，闹得一家人鸡犬不宁。

记得一次争吵中，她说我：“你还修真善忍呢，这一点辱都受不了。”这句话重重的戳了我一下，我想，也是啊，我是个修炼人，得提高心性呀！我知道是师父利用她的嘴点我呢，通过这件事让我提高上来。

从那以后，表面上我不再纠结她的态度问题了，可心里放不下，

要是别人问起时，还是滔滔不绝的说。为了避免矛盾的产生，我就尽量说少或不说话，认为这样做就是“忍”和“修口”了。另外，我也知道，她也不愿意听我说话。就这样，我们进入了冷战状态，我们之间很少说话，尽量避免接触，少发生矛盾，这一“战”就是好几年。

## 二、师父的点化

虽然表面好像做到了忍，可是整天脑子里都是翻江倒海的，她那尖刻的语言，她那强势蛮横的态度，总是时不时的在我的大脑里反映。

师父看我不悟，就在我似睡非睡时，点化我，说我忍的不够，脾气长时间不改，还有党文化“恶、狠、恨”的东西没去掉。师父的点化让我惊醒了，我开始努力的向内找，多学法。

通过深入的学法，我转变了观念：她是为这法而来的生命，是来帮助我提高的。她那一句句刻薄刺耳的话，一桩桩使我感到不顺心的事，都是给我创造的修炼机会。那里有我该去掉的执着和该放下的人心呀！比如：不让人说的心、怕这怕那的心、不平衡的心、妒嫉心、争斗心、求回报的心、怨恨心、不想吃苦的心、利益心、求名的心、面子心等等，还有不修口。我应该感谢她，因为人的理和神的理是反的，她帮我提高，帮我转化业力，帮我找自己的不足（她就像一面镜子）、帮我提高境界，我还不感谢她吗？那怨恨心还有立足之地吗？转变了观念，我的心豁然开朗。

## 三、清除埋怨心

在这里，我想重点说一说那颗埋怨心。我不断的清除着它，可是迟迟没有去掉。我首先从法理中认识它。“埋怨”在另外空间是一种物质存在。在我空间场内，就有这一种物质，它来操控着我对那些不顺心的事发出埋怨。只有把这个物质清除掉，把观念扭转过来，我才能做到不再埋怨和指责。

我静下心来思考，这些年来，我的修炼状态是做事心强，即做法真相资料，又要做家务，太忙了，时间太紧了，学法方面不能抓紧，就是学法，也是不得法。遇事总是用人理来衡量，而不是用高层理来衡量。现在通过深入学法，我能抓住思想中怨的物质，它反映到我的



大脑中，我就清除它，解体它。师父就帮我拿掉了。

#### 四、都是我的错

师父把我的那些不好的物质拿掉之后，我感到心胸宽阔了，能够达到宽容的境界了。回想起过去和儿媳的是是非非，真心的感到那都是我的错，是师父利用儿媳在成就我，在帮我拿掉不好的东西，去各种执着心，转变人的观念。

我过去看不惯听不惯的事，虽然在她身上，根子却在我这里。师父说：“相由心生”（《各地讲法十》〈在大纪元会议上讲法〉）。我心里不高兴，脸上冷冷的没有笑容，说出话的腔调给人感觉不耐烦，儿媳的表现也是如此，这不是我的错吗？我整天听到她挑别人的毛病，其实我的心里天天都在挑她的毛病，这不也是我的错吗？我还在背后议论她，不修口，把那些不好的物质强加给她，这不就是我的错吗？这不就是党文化在我身上的体现吗？现在我要归正自己，转变观念，由埋怨变感恩。感谢我身边所有的人。

我生活中的一切都是师父安排的，师父让我看到自己的执着，放下人心，提高自己。

由于我在法中升华了，儿媳妇对我的态度也改变了，对我也能好好说话了，家庭也变的和睦了。

感恩师父给了我这一切！

## 去掉怨恨心 走好自己的修炼路

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二三年十一月十七日】我是一名青年大法弟子，很幸运的出生在一个修炼人的家庭里，沐浴佛恩，看到过很多发生在同修身上的奇迹，因此对大法坚信不疑。然而因为从小一直由父母领着在大法中修炼，得之过易，使我对于修炼不上心，父母带着我修便修，父母不提醒和督促，我就像常人的孩子一样吃喝玩乐，尤其在心性方面，学法、交流的时候是个好孩子，真的面对事情时却是个常人，甚至还不如常人。长期的不实修和向外找，使我与母亲之间的矛盾越来越突出，甚至长达二十年都没有修去对母亲的怨恨心。

## 一、怨恨心的滋生

从有自我意识开始，我对母亲的怨恨心就不断的滋长。小时候由于被家人们带着修炼，经常通读《转法轮》，知道师父对大法弟子的要求，我便将修炼人的标准一股脑都套在了母亲身上。比如今天母亲打我了、骂我了、冲我咆哮了，我就会想：她怎么这么不符合修炼人的标准？还动手打人、骂人。还有，母亲跟父亲吵架、跟奶奶吵架，我会想：修炼人不是要忍吗？她怎么这么没有素质，连个常人还不如。再有，因为家里经济有限，母亲总是在交学费之前揍我一顿，或者咆哮一顿，导致我一直害怕很大的声音，一听见就会发抖，我就会想：常人的母亲尚且知道疼爱自己的孩子，为什么我的母亲是个修炼人还如此？长期的向外找和怨恨心，让我跟母亲的矛盾越来越大。

在大学阶段，我因为长期没有人督促，不学法、不炼功，在常人中的大染缸被污染，攀比心、嫉妒心、怨恨心、争斗心被无限的放大，我跟母亲争吵的次数越来越多，甚至经常打电话向母亲咆哮，细数和抱怨她所有对我的不好。由于受不了母亲经常突然暴跳如雷，我经常心生恶念：只有家里出一件很大的事情，才能改变我妈的性格，她才会向内找吧。

## 二、重锤敲醒了我

父亲的去世，如重锤般把我和母亲从常人的状态中敲醒了。情关难过，母亲长期陷在对父亲的情中无法自拔。那段时间里，来了很多同修帮助我们。我又回到了小时候的那个集体学法的环境，在同修们的帮助下，我真正的走入大法修炼。我面对的第一个心性关就是如何放下对母亲的怨恨心。

在不断的学法中，我找到了对母亲怨恨的根源。

一次与同修们一起学《转法轮》时，读到：“在修炼中，在具体对待矛盾的时候，别人对你不好的时候，可能有两种情况存在：一个是你可能生前有过对人家不好，你自己心里头不平衡，怎么对我这样？那么你以前怎么对人家那样？你说你那个时候不知道，这一辈子不管那辈子事，那可不行。”

我悟到我对母亲的怨恨心主要来源于我对母亲的情。因为怕母亲

担心，我辞掉了当时比较喜欢的工作，又因为一些原因阴差阳错的失了业，被母亲埋怨是个无能的孩子，心里特别委屈，觉的明明是她逼着我辞职，最后挨骂的却是我，怨恨心、委屈心、不能被说的心一股脑都翻了上来。我又想起小时候别人家的妈妈对自己孩子的态度，相比之下更觉的委屈和气恨。过于在乎母亲对我的态度和做法，本身就是对情的执著了。再加上母亲是修炼人，我将对她的要求摆的很高，期待更高，而她在我面前表现的却比常人中的母亲来的更恶劣。我把母亲对我的好当成了应该得到的利益，得不到、不满意就生出怨恨。

一次我向家人同修抱怨母亲的反复无常，家人同修的一句：“你为什么什么事都要跟她（母亲）说呢？你可以自己做主呀。”我突然意识到自己对母亲还存在着很大的依赖心。看似我已经成长为一个青年同修，但在心里却一直只是一个大法小弟子。我从小对父母的督促习惯了，他们叫我去做才做，没有他们的提醒我很少学法炼功，没有自己的行动意愿，还把他们的帮助和提醒当作了理所应当，觉的修炼家庭就应该是父母更精进来带领我们这些年轻同修，甚至还出现了“学人不学法”的问题。每当母亲的行为做法出现问题，我都下意识的生出“她这样真不像修炼人，我妈怎么这样啊，大法弟子都这样吗？那大法真的好吗？”的念头，我把她当成了修炼人，却没有悟到她也是修炼中的人，她的行为不能代表大法。这些矛盾也是对我依赖心太重的“提醒”，真修者是要在常人环境中、在家庭矛盾中找到自己对大法的态度和正念，走属于自己的修炼的路。

随着不断的学法和向内找，我逐渐学会把自己当作修炼人，在跟母亲争吵的时候不再去反驳，对于母亲时不时的动手打我也能坦然接受，我能够站在母亲的角度去体谅她的难处和感恩她的付出。渐渐不再抱怨她对我的暴躁和埋怨，因为我能感受到她生活的不易。我也不不断的改正我的懒惰，经常承担家里的家务。我在改变的同时，母亲也在不断的变化，不会无缘无故突然发火了，脾气越来越好，我们一起做事能够有商有量。在我过心性关的时候，她也能在法上开解我，不再说一堆人的道理了。

后来因为成家的事情，我又产生了一些对母亲的怨恨，埋怨她过

于注重常人中的事，不够随缘。于是我们被旧势力钻了空子，母亲被带到派出所关了两天两夜。那两天我几乎是以泪洗面，除了担忧还觉的自己真的很不知道珍惜修炼环境，家中现在只剩下母亲与我，本应修炼上互促提高，我却依然陷在怨恨心中提高不上去。

在同修的帮助下和不断学法，我发现了怨恨心不去是旧势力等邪恶因素对我们进行迫害的主要原因，我就在心里对师父说：请师父帮助我营救母亲同修，我一定抓紧时间修炼和去掉怨恨心！第三天，母亲同修在师父的加持下，正念从魔窟中闯出。还发生了一些神迹，让派出所的警察们都感叹大法的神奇。

### 三、层层去掉怨恨心

由于怨恨心太重，我感到我的层层空间都被怨恨心占据着，以至于我一直碰到需要去掉怨恨心的魔难。因为想要放下党文化中的“窝里斗”，我改变对家人们的态度，但没有真正的放下恨，而是将不好的一面再次对向了外人。每次矛盾中，母亲对我的评价常常让我暴跳如雷，别人故意挑衅我是我的错、银行莫名其妙扣掉我的钱不知道去哪了也是我的错，一句“为什么不打别人就打你”，经常让我气个大半天。但当我不断学法增强正念，能在矛盾中冷静下来的时候，我发现每一次能让我暴跳如雷的话，都与纠结对错有关：凭什么明明是你错了，却要我来买单？凭什么明明是别人错了，挨骂的是我？对对错的执着和得理不饶人，让我一直陷在怨恨中不自知。

但修炼人要做到的就是无条件向内找，就看关键时刻能不能无条件的向内找。每个矛盾本身可能并不能使我动心，但母亲的话却能让我突然莫名的火大，甚至为了让我生气，偏偏让我看到母亲在与同修说起我时表情恶狠狠的。

常人的态度已经动不了我的心，就让我在最在乎、最需要面子的人来帮助我去掉怨恨和面子心，一切都是为成就我而来，我却陷在人这个角色中无法自拔。

说来惭愧，虽然已经在大法中修炼二十多年，但最近三年才是我真正实修的开始，对修炼有了不一样的理解和感受，并且更加坚定了我对大法的正念。一些心得体会，不足之处，请同修指正。

## 别让怨恨心挡住我们回家的路

文：内蒙古大法弟子

【明慧网二零二四年三月二日】我与妻子同修是二零零五年同时得法的，修炼后，全身无病一身轻，原来两个人是全身是病的出名的“老病号”，自修炼以来，再没吃一粒药，让身边的人都见证了大法的神奇。

可就在二零二三年八月初吧，妻子同修突然出现了严重的病业假相，胆囊处疼痛异常，一刻也不停，身体一阵冷一阵热，还伴有呕吐等诸多症状，昼夜不能入眠。她学法静不下来，发正念坐不住，顽强的坚持晨炼，不断的向内找，求师父帮助。可几天过去了，疼痛的症状没有太大的缓解。无奈之下，妻子痛苦的说：“我真坚持不住了，让我吃点止痛的药，缓解一下疼痛吧！”

因本地区除了几个后得法的新学员外，就只有我夫妻俩，找不到同修帮助，看到妻子同修痛苦的样子，我也没了正念。可我心里明白，常人的药哪能缓解大法弟子的“病痛”呢？

师父在《二零零四年纽约国际法会讲法》中讲到关于“善解”的法：“宇宙在正法中，不干扰我证实法的，我也都可以给你们一个合理的安排，成为未来的生命；想善解的就离开我，到我的周围的环境中去等着；如果你真的无能力离开我的，也不要发挥任何作用干扰我，将来我能够圆满，我会善解你们；那些个完全不好的，还在干扰我的，按照标准不能留下的只能清除，我不清除你宇宙的法也不能留你。如果你发出这样的一念，对一些极低生命来讲是太慈悲了。对那些还在干扰的清除起来也会容易。”

我跟妻子交流说，用师父的法，和那个生命善解吧。之后，妻子同修反复背诵着师父讲的这个法，真诚的和体内那个生命善解。当天夜里，她小便时，就排出了很多不好的东西，疼痛缓解了很多。这次病业假相一直持续了近二十天。

和妻子同修发正念的过程中，我俩悟到了这次病业假相的症结所

在：因我妹妹的儿子要结婚，妹妹是常人，是喜欢贪占便宜而自己又不回报的人，这在当今中国社会中应是很常见的。一段时间以来，妻子同修对我妹妹及家人多年的积怨天天往出返，总也压不住，七年谷子八年糠的象过电影一样全想起来了，越想越气，越想越怨。偏在此时，旧势力又操控我弟弟打过电话来了。这下好了，借着弟弟对他姐姐（即我妹妹）的种种抱怨，对着话筒，妻子同修正好历数了我妹妹及家人的诸多不是，所有的怨一吐为快，全爆发出来了。此事过后不久，妻子上述的病业假相就出现了。

通过学法和交流，我俩很快就找到了病业产生的根本原因——怨恨心。妻子同修总觉的对妹妹的付出太多了，总也得不到回报，发来自内心的不平衡。可作为修炼人，也是长期心性提高不上去，遇事不向内找向外看，从而形成了这颗很强的怨恨心。这股怨气在体内越积越多，以致把它滋养的越来越大，被它左右的失去理智，最终导致出现严重病业状态。

虽然每天也在学法，法理好像也明白，可是修炼这么长时间了，还是没有从根本上转变常人的观念，还是在用常人的心态去看待、对待生活中所遇到的事情。很多时候，都没有用修炼人的标准来衡量和要求，遇事总是愤愤不平，总是向外看，向外找，没有修自己，象个常人一样，那常人能不得病吗？

妻子同修的病业假相，一下子让我看到了自己的影子：首先是对妻子的怨，怨她学法时加字、落字，认为她学了这么多年法了，还读得不熟练，没悟到妻子的这一表现正是对着我的心来的；怨她看手机视频上瘾，认为总提醒也不听劝，可没仔细想一想，自己不是也时常看起视频就放不下吗？！光知道向外看别人了。

还有，对自己那个自私的妹妹和家人，经常表现出来的不也是在怨吗？只是没妻子强烈而已。再进一步找下去，对身边的家人抱怨、对亲戚朋友的抱怨、对同事的抱怨，尤其是对老板那强烈的怨恨。

这一找，真的让我吃惊不小。平日里总觉的自己挺精进的，学法炼功从不耽误，几乎经常注重向内找的，可竟未发现自己还有如此多的怨恨心没有去掉，真是愧对师父的谆谆教诲。

妻子同修这次病业假相的出现，一下子让我想到了几位我熟悉的同修，让我看到了这个“怨恨”对我们大法弟子有多大的危害！

正法到了最后，大法修炼何等严肃，任何一个放不下的执著都会使一个大法弟子前功尽弃。师父在《转法轮》〈妒嫉心〉一节中明确告诉弟子：“这有一个规定：人在修炼当中，妒嫉心要不去是不得正果的，绝对不得正果的。”怨恨心是妒嫉心中最突出的表现之一，我们在大法的洪大慈悲下，一定将其彻底解体。

## 走出人的思维

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二四年二月十二日】人的思维背后就是观念和执著，形成的就是人的状态。四十岁以前的我，迷茫中、刻骨铭心的形成许多固有的僵化的思想观念和执著，再加上生生世世的业力，在我得法前身心已经到了崩溃的边缘。偶然的得法机缘，铭刻着师尊在污浊的尘世中找到封尘已久的我的艰辛。作为一个漂泊已久的生命，寻到了师父，我的誓愿就是永永远远不离开师父，永永远远的不离开大法。

### 一、走出人，才能走向神

我在娘家时，父母给我的教育是畸形教育，其实这在中国社会是比较普遍的。在中国社会邪党统治初期，搞阶级斗争，将人划分成份，地主富农中农受社会歧视，父亲家庭成份不好，可偏偏父亲又是暴脾气，狠毒，人世间除了杀人偿命他不敢外，凡是允许杀的生物他什么都敢杀。后来在他走入大法修炼后，因为这方面业债太大，修炼中又不能够严格要求自己，使他没能走出病业假相。

我小的时候，父亲与母亲打仗是家常便饭，姊妹六人，我是长女，渐渐我成了父母共同的出气筒，父亲打完母亲后打我，母亲为发泄积怨也打我，家里啥东西丢了，说是我给人了，打我让我承认给人了，我不违心承认就要被打死。吃饭时我站在地上，父母与弟妹们坐在炕上，一会拿这个，一会拿那个，一会喝水，不符合他们心愿，巴掌撒子勺子筷子就打过来了。父亲常说的一句话是我是属反动派的，你不

打他不倒。我四、五岁时，被父亲在大街上撵着打，被过路人拦下训斥；小学一年级的时侯，老师告状，父亲插上房门，将我吊到房梁上用皮带抽。我长大一点后，他骂我时常常是让我死去，并告诉我死的方法。偶尔被邻居看到，说我不是父母亲生的。那时候心中没有大法，想不明白他们为啥这样对待我。

为了迎合父母，小的时候，我看护弟妹拼命的干家务活，还得不到他们的满意。渐渐的，我生出了怕心、依赖心、怨恨心、争辩对错心、自卑心、虚荣心、面子心等等。怕心表现的是见人不敢说话，不会说话，怕灾难时刻会降临自己头上，怨他们不讲道理，…因为没法解脱，无奈中生闷气，我的脖子比别人粗一号，我就发愤要出人头地，做出成绩给他们看看，求名求利的心全都生出来了。

我的性格也变的扭曲，结婚后在家庭与工作中，魔性表现的淋漓尽致。形成的人心观念使我在得法前造了很多业，身心状态到了崩溃的边缘，没有大法我活不到今天。

二十二岁考学，我是家族中唯一一个在自己的拼搏中考入学校，分配工作的。给他们脸上增了光，我的日子好过了许多，从此也给我加强了求名求利的心。成家后，形式上摆脱了父母给我的伤害，但已扭曲的性格，使我失去了正常人应有的思维，身心的痛苦，又使我产生了安逸心、追名逐利的心、怕吃苦的心、想过好日子的心。

修炼大法后，我明白之前的所有痛苦是我生生世世欠下的业债，以这种方式消业，不消掉这些业力得不了大法。道理明白了，但是形成的观念和执著却很难放下，好像都渗透到骨子里了。

见人不敢说话，一说话就哆嗦，这给我得法后讲真相带来很大的难度，遇事第一念是负面思维，怕、怨、面子、自卑，怕别人看不起的心，反正都是执著，甚至有些观念和执著意识不到，人的状态加强了人的思维，所以在人中苦不堪言。

通过学大法，我明白一切苦难都不是偶然的。可是形成的习惯思维和观念执著却很难改变，自己无能为力。初期，师父给我净化时清理了大部份，需要我自己修掉的那部份却很艰难，也走了许多弯路，尤其放不下对父亲的怨恨心。这真的是一颗很难去的心啊，因为我一



见到父亲就哆嗦，不敢说话，同修说你怎么那么怕你爸呀，别人一眼就能看出我的状态不正常，我说不出来啥，不知道那个强加给我的怕的因素不是我，所以很难去掉。

向父亲洪法讲真相，我都胆胆突突的。父亲二零零六年在病危中喊了一句“法轮大法好”，然后生命奇迹般的活过来了；因不守心性，五年后他又出现病业假相，我靠近他就骂我，没能帮助他我很遗憾。在他弥留之际，他向师父忏悔，师父让他看到了旋转的法轮，他才后悔没有好好修炼。父亲的离世，我对他的怕没了，可是那个怨却隐藏起来了。失去了主动去修掉怨恨的环境，还以为自己没有怨恨了。后来我也出现了病业假相，向内找，我都没找到我对父亲的这颗根深蒂固的怨恨心。

不断的学法、修炼、向内找，渐渐的我找到了那个为私为我的东西，那是生命堕落的根源。作为一个生命，是因为我在为私为我的路上走的太远了，自己无力回天了，需要别人帮助消减罪业，才会有重生的希望！也许哪生哪世我欠的债太多，对父母的伤害太大了。生生世世的轮回，迷茫中不知道自己演绎了多少角色，伤害了多少生命，干了多少坏事。站在被伤害的生命角度上，欠债还债是天理，所以我不应该有怨恨心。所有的痛苦，比起今天能得到宇宙大法的幸福，都是微不足道的。

因为我生命的本质是大法弟子，所以这里有旧势力的毁灭性安排，利用生命的极端思想，自行淘汰。然而作为大法弟子的思维是不能停留在人这儿的。人不是没发现观念和执著就没有观念和执著，把这些败物找出来，才是走向修炼的开始。人世间的一切理都是反理，反理中的正理，那就是在承受人世间苦难中找到执著。想到这里，生命中只有感恩，感恩师尊的良苦安排，感恩人生道路上接触到的所有人和事。心中哪里还有怨恨了呢！改变观念，修掉了执著，才能做一个真正为他的生命。自己把自己摆在人中，才会抓住人的执著不放。

## 二、提高心性，走入修炼状态

师父说：“对的是他 错的是我”（《洪吟三》〈谁是谁非〉）。

师父的这段法，我是强制自己认同的，当我认为自己对的时候，

我愤愤不平，真有魔性大发的趋势，我就强迫自己念：“对的是他 错的是我”，当我念数遍后，我突然平静下来，环境也随之平静下来，这样使我安静的找到了欲望和执著。

修炼就是修自己的思想，渐渐我就养成了用法理想问题。比方说，当我认为某某、家人或丈夫说的话不在理或不讲理时，开始时我心里不平，想争高低对错，结果矛盾越来越大；当我试图权衡一下自己要和他（或她）讲理的那个理是哪个理时，才发现是人中的理，那我讲人的理我不就是人吗！那么《转法轮》中说：“业力落到谁那儿谁难受，保证是这样的。”是业力落到他身上了，我想他在替我承受，帮我消业，我应该同情他，慈悲他，同时我认为是自己没修好，有执著心被邪恶钻空子，才使别人痛苦，才给别人带来了伤害，这样我魔性思维没了，发自内心，满脑子想的是减轻别人的痛苦，认错道歉。

然后我看到对方突然认识到自己哪里哪里错了，不对了，发自内心的觉的对不起啊。过程中我修掉了委屈心，怨恨心以及讲人的理的执著，改变了人的思维。

### 三、发正念清理自己思想的感悟

我在发正念前五分钟清理自己时，经常是机械的背师父的那段话，悟不到深层次内涵，有时还走神，在人的层面上背。

一次，我听到一个故事，那是一个修行之人走在沙漠上，虽然走在沙漠上，但心情很愉悦，因为他觉的神和他在一起，他不孤单，他知道他心中的神在与他同行，他回头时，看到他身后有两排脚印，他知道那是神在与他同行的脚印。后来当他过关时，他非常难受，他不知道自己能否闯过这个关，他想让神给他答案，他回头还看看神的脚印，可他看到的只有一排深深的脚印。他心里埋怨神不管他了，以为在痛苦中神离开他了。以为那排深深的脚印是自己在艰难行走呢，此时神却在他耳边说：那是我在背着你走啊！

听到这里，我落泪了，这个故事触动了我不信师父的负面思维，在法中我知道，思想和物质是统一的。有这样过关的物质是因为有这样的不好思想。师父背着他的艰辛，作为一个生命怎么那么狭隘的就想到自己的苦难，感念不到师父的付出呢！这不就是因为生命有了不

好的思想，才产生的业债吗？

有同修说，师父不是普度，是苦度我们，不管同修站在哪个层面上说。就我们现在的修炼状态，真的是给师父增添了许多麻烦，承受了许多不该承受的痛苦。修炼人不正确的思想如果不去主动修掉，就得师父替弟子承受苦难。那个在沙漠中行走的修行人，如果没有这个思维，他会有这个关和魔难吗！

所以我在清理自己思想中不好的思想念头时，突然能定在那里，认真清理了，一切思想都在被大法归正着。那些不好的思想是师父正法的障碍啊。在法中清完自己，除恶的力度就大了。

以上是我这一年来的认识，不当之处请同修慈悲指正。

## 挖掉怨恨心的根子

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二四年一月二十二日】怨恨心在我的修炼路上一直阻碍着我，今天我把自己修炼过程中去掉怨恨心的过程与大家交流。

我出生在西北的一个偏僻山村，我有一个姐姐，两个弟弟和一个妹妹，我是家里最不受宠的小孩。经过共产党轮番的整人运动，老百姓没有好日子过，缺吃少穿，民不聊生。贫困，劳累，饥饿伴随着我的整个成长过程。

### 对父母的怨恨

记忆中我最早感受到父母对我的不公是在我三岁时。那天邻居家的小孩满月，我母亲领着我姐姐和弟弟去邻居家了，把我一个人锁在我家的厨房里。我家厨房建在院子的角落，关上门屋里漆黑，我记得我双手掰着门，恳求母亲别把我锁里面，我母亲把我的手指掰开，甩下我走了。我哭的撕心裂肺。也许就是从那时起我对父母的怨恨与恐惧就深深的种在了心里。

到了该上学的年纪，本来父母不让我上学，让我跟姐姐一样去放羊挣工分，但是因为当时我定了娃娃亲，在我未来的公公的强烈要求下，在我十岁时就去上了学，所以挣不了工分。这样我在家时必须

要做更多的活，那真是连一刻空闲的时间都没有啊，不是上山砍柴就是做各种家务。早晨起来先到沟里挑水，然后再去学校。父亲和母亲下地回来时，我要把饭做熟。晚上吃完饭，我要刷锅洗碗，家人都睡觉了，我才能在煤油灯下写作业。

弟弟们也上学，却是衣来伸手、饭来张口的，连他们的盛饭加饭母亲都要我给他们做，他们和父母一起坐在炕上吃，我站在地上给他们端，从记事起一直这样。每顿饭我都是最后一个吃的，很多时候没吃饱饭就没了，因为每天做饭的面是定量的。父母不会关心我有没有吃，能不能吃饱。有一天我饿的实在是受不了，我把取好的面挖了一点用水拌湿包在纸里，放在灶火里烧熟正准备要吃，正好我妈进来了，她看到后，把我压倒在地上，用鞋底对我浑身抽打，问我为啥要偷吃，我知道偷吃是不对的，可是我确实饿的受不了了呀，记得那年我刚十三岁。

有一次我父亲给姐姐弟弟们都买了新腰带，唯独没有我的，在我问父母为什么对我不公时，母亲又用极端的话语刺激我，当时我的心象碎了一样。

这痛苦的记忆一件件一桩桩……我怨恨父母对我的不公，嫉妒父母对姐姐弟弟们的偏爱，更不理解为什么自己做什么都是错的，姊妹几个不管谁做错啥，挨打的却是我。不管我做多少活父母都不会满意，这样我又有了很强的争斗心，总是什么都想比别人干的好，想能得到父母的认可。

### **对丈夫的怨恨**

我对丈夫的怨恨由来已久。和丈夫结婚三十多年，对他也怨恨了三十多年。结婚后虽然生活上宽裕了，能吃饱了，但我和丈夫性格不合，丈夫是慢性子，干活拖拉，我总是看不惯他。我性子急，脾气大，遇事不能忍让，个性极强，三天两头和丈夫打架，而丈夫也对我没有什么包容，经常没有轻重的狠狠打我，有一次他把我从门外狠狠地朝厨房里边踹，摔在厨房地面上，头正碰在水泥锅台边上，当时我什么都不知道，我醒来时，他正在身边叫我，他说以为把我摔死了。这样的事多的不计其数，经常是身上青一块紫一块的，疼的我下不来床，

又把我扯到地上用脚踢，叫我给他做饭。这种动辄打骂让我对他的那个恨呀，无法言说，在恼气怨恨中一直熬着日子。再加上身体小病不断，常年在吃药，有时在地里干着活就晕倒了。

我觉的人活在这个世上太没意思了。我从没想到过人生还有什么希望与转机。

### 修大法 去掉怨恨心

直到二零一零年，我修炼了法轮大法，明白了做人的道理。得法不到一年，我一身的病不治而愈，全身轻松。也慢慢的去掉了很多执着心，但我这个怨恨心和争斗心去的拖泥带水，一直贯穿着我的整个修炼过程。

对于怨恨心，没有真正的去实修，总是向外找，即使找到了，也是很表面，流于形式，更别说实修自己了，时不时的还会向母亲抱怨她对我以前的不公。平时我只是尽量避免想起这些往事。但头脑中不由自主的会反映出小时候母亲打我骂我时的形象，想起丈夫打我时的那个恨。由于一直没有重视去掉怨恨心，直到被旧势力抓住我的把柄，把我迫害进监狱，我才清醒。

出狱后我每天抓紧时间通读《转法轮》和各地讲法，通过不断的学法，我悟到我的怨恨心太顽固了，真得好好修去这颗心了。

师父的《转法轮》早就告诉了我们：“在修炼中，在具体对待矛盾的时候，别人对你不好的时候，可能有两种情况存在：一个是你可能生前有过对人家不好，你自己心里头不平衡，怎么对我这样？那么你以前怎么对人家那样？你说你那个时候不知道，这一辈子不管那辈子事，那可不行。”

通过加强学法，这颗怨恨心淡了很多，但是感觉还是没有挖出它的根。有一天经同修推荐说，听了明慧专题文章汇编《去除党文化》系列讲座，受到很大启发，听后才发现原来自以为没有党文化的我，实际是因为党文化已经发酵转变成为了自己的观念，以为那就是自己了，党文化形成的思维观念已经深植于自己的大脑中，而且几十年来一直或轻或重的控制着自己。虽然修炼大法后，有了很大的变化，但是争斗心、怨恨心、妒嫉心等人心还是时不时冒出来干扰我。

现在我才明白，过去为什么自己不愿看有关去除党文化的交流文章呢，就是因为党文化思维背后的魔鬼在控制着我，是它不让我看，因为我若看了大法就可能把它解体掉了。这样看来，自己喜欢和不喜欢的选择，背后很可能有一颗人心，有一种在魔鬼操控下形成的观念，那样很可能使自己持续滋养着邪魔。

这个怨恨心不去太可怕了，我可不能再要它了。我赶紧在心里求师父，师父啊，从现在开始，弟子再也不要这个怨恨心了，绝对不要它，求师父帮弟子去掉这个怨恨心吧！这一念发自我的生命本源，这个念头一出的那一瞬间，我感觉我的身心发生了巨变，前胸后背的那种压抑感消失了，压在我心中的那块沉闷的大石头飞走了，从头到脚轻飘飘的，整个人被一种强大的能量包容着，轻松美妙。

我知道慈悲的师尊把压在我身上的这种顽固的东西给去掉了。师尊见我有修炼的心，又实在太不悟，便叫我体会到了没有怨恨、不执着自我那种境界的美好，师恩浩荡！

其实我父母和丈夫并非坏人，只是我们之间生生世世积怨太深，我得感谢他们。父母那时生活条件差，家里孩子多，每天劳累，身体经常有病，生活的很不容易。我开始真正修心了，丈夫也比以前好多了。在那年我被邪党人员绑架时，我母亲和丈夫都承受了很大的压力。那些我曾经受到的他们对我的伤害，也是在吃苦还业债，所以我要感谢他们，做好自己该做的。

我悟到去掉怨恨心，才能修出慈悲心，才能感受到“真善忍”的力量。这么好的法，我得到了，是多么的幸运，法轮大法真的好！师父太慈悲了。我从内心充满了对师尊的感恩，师尊时时刻刻在我们身边看护着我们，一直在平衡着我们生生世世欠下的如山的业债。弟子唯有精進，以报师恩，谢谢师尊！

## 看到常人的表现对照大法修自己

文：山东大法弟子

【明慧网二零二四年三月一日】近一段时间，出门时，在我家的

胡同口，经常看到村里的一个人：满脸的怨气，一副苦大仇深的样子。

还常常听到他对别人说他父母的坏话：说父母对他如何如何不好；又如何如何偏心，把家里的东西都给了他的两个弟弟，自己一点也没得到（试想在上世纪七、八十年代，家中哪有什么财产？在农村能吃饱饭就算不错了）。其实在常人眼中，这个人就是个不明事理的小人，对父母没有一点孝心，从来不管父母，没有尽子女的义务。说起他父母来还恨的咬牙切齿的，满脸的怨气，愤愤不平，好象自己受了多大委屈的样子。每每看到他那个样，我从心底里厌恶他。

有时，还看到这个人在别人面前，特别是家庭妇女面前，自卖自夸的说自己如何如何聪明，如何如何的会干农活，如何如何的会做家务……其实在常人眼中，此人要知识没知识，要技能没技能，小学五年级毕业，仅一年级就上了好几年（连续留级），就这么一个人，还不知道自己有多大本事，还在人前显摆（显示的意思）。有时还看到他与他人交往中，看不起别人的那种眼神，自己高高在上的那个样，在我面前表现的淋漓尽致。甚至他心里怎么想的，我都知道的一清二楚，我心里感到他真的是很可笑。

可为什么总会让我碰到这些呢？修炼人没有偶然的事。我想是不是自己也有这样的心呢？应该向内找一找了。我静下心来向内一找，真是猛然惊醒，这不就是我的表现吗？这些心在自己身上不也表现的淋漓尽致吗？

长时间以来，我心中总是想起自己小时候受过谁的欺负；从小到大受到的那些不公；父母对自己的误解；还有那年卖西红柿的 1216 元钱，我当时没领，某某却硬说我领了，我那个恨呀，很长时间放不下，后来见到某某我就气的慌，有时还想，我要不炼法轮功，我一定要报复他……真是十年谷子八年糠，都从脑中返出来了。有时做梦也梦到自己受别人欺负，在梦中和别人争的不可开交。醒来后满脑子怨气，肚子还气的鼓鼓的。

自己静下心来才想到，这不是自己有强烈的怨恨心吗？连做梦都是怨恨。自己都修炼二十七年了，还有这么强的怨恨心，一直没有修去。关键是自己根本没有意识到，也从没有向内找过。今天师父通过

常人一而再再而三的在我面前的表现，终于让我意识到了自己的这颗很坏的心，今天我找到了它，我要下决心修去它，它不是我，我不要它。谢谢师父的慈悲点化！

通过这个人的表现，我也看到了自己很强的显示心。经常在同修面前显示自己一天学多少法，自己如何如何坚持每天早上炼功，自己每星期发多少真相资料，自己《转法轮》背了多少遍等等，总之是在同修面前显示自己如何如何的了不起，这不是强烈的显示心吗？

有时自己也有看不起同修的心，认为他们没有我修的好，法没有我学的多，三件事不如我做的好等等。自己的这些行为和这个人比较又有什么两样呢？再有当同修指出我的不足时，不是向内修自己，而首先想到的是辩解，这些都是自己所表现出来的一些执著自我的心。

通过这个常人的表现，一举一动，一言一行，我对照大法，向内找，才找到了自己这些很不好的执著心，才真正认识到修炼的严肃和自己修炼的差距。我下决心要好好修，在法中修去这些不好的心，这些都不是我，我不要它，我要按师父的要求去做。

当我试着在法中修时，当再碰到那个人，他也不那么表现了，我也不用以前的那种心态去看待他了（实际上是我去掉了怨恨心、显示心等的必然结果），不再厌恶他，只觉的他可怜，只觉的那些不明真相、拒绝真相的众生的可怜，被党文化毒害的众生可怜，写到这里我的慈悲心油然而生，更深的认识到救度众生的紧迫，还有那么多不明真相的众生需要我们去救度。

由此我悟到，我们修炼中遇到的任何人和事，都是有原因的，不是无缘无故的，都和我们的修炼有关系，向内找都有我们修炼中要去的执著心。一定要对照法，找到它，修去它，做师父的真修弟子！

一点个人认识，有不当之处，请同修慈悲指正。