

# 弃恶从善的女孩

我不再恨别人和社会了，慢慢的同学们也乐意与我交往了。不仅如此，我还体会到无病一身轻的感觉……

\*\*\*\*\*

## 家变失恋 双重打击

刚上中学时，我是个天真、善良的女孩子。然而上到初三，家庭关系骤然变化，父母闹离婚。随着事态的发展，矛盾越来越无法缓和，闹了一年终于离婚了。我十分讨厌父母吵架，很快产生了叛逆心理，不听父母的话，跟他们讲话不恭不敬。后来无论对谁都没有好脸色。我厌恶每个人，厌恶家庭，厌恶这个社会；以至于我恨别人，恨社会。

那时，我认为别人都坏，是这个社会造成了我的不幸。我认为天真、善良是错的、愚蠢的。由于长期抑郁和不健康的心态，年纪轻轻就交了男朋友，可是他非但没有带给我安慰，反而使我的心灵遭受了更沉重的打击。于是我变得对什么都不屑一顾，冷眼观天，凭借着小聪明考上了不错的高中。高三暑假，我和男朋友

终于彻底决裂，这使我再一次受到打击，在我受伤的心灵上，又加上了一条伤痕。于是我更恨了，我恨他欺骗了我。我为自己悲哀、不平，为什么上天不公，偏偏让我遇到他。我恨他，更恨父亲，是父亲让我失去了家庭温暖，被迫到外面寻求慰藉。那时我决心，一旦有复仇的能力时，我就报复他们，讨回这笔债。

## 心中仇恨 无法克制

恨在我心中不可遏止的增长，使我认为人都是那么伪善，他们欺骗了我，这个社会欺骗了我，我要砸碎这个世界。这种极端病态的恨心覆盖了我天真的本性，我失去了真，善良也就无存了。从此，我很少有真心的笑声，没有真诚的友爱。我怀着不信任和防范的心理与同学交往，不愿意主动帮助别人，甚至在别人有了麻烦的时候，我还暗自幸灾乐祸，以求得内心的平衡。

即使表面上安慰着别人或帮助别人，也是顾虑到别人说我冷漠而勉强应付。最肮脏的是我妒嫉漂亮的女同学，暗地里也希望她们遭遇与我同样的经历。在大学

里，我不认真学习，成天胡思乱想，无端地看别人不顺眼。有什么事，从来不忍让，动不动就发脾气，专找别人的错，知道谁家里生活幸福心里就难受、生气。

其实心里也明白这对自己根本毫无益处，只会使我来越病态，但仍然克制不住的恨。如果将来我取得一定的地位，说不定会采取什么危险的举动，只是因为当时我还是个弱小的女学生，而无法下手，只能恨在心里。就这样，怀恨甚至成了不自觉的习惯。虽然读了十几年的书，也无法扭转我的思想观念。

越来越多各阶层的人感受到法轮功“真善忍”的美好，包括校园中的莘莘学子。

## 法轮大法 洗涤我心

1996年2月2日，我接触到法轮大法，我像个迷途多年不知归路的孩子，一下子望见了家门。手捧《转法



轮》仔细读的时候，师父的字字句句震撼着我的心灵。师父讲：“因为这个宇宙中有这样一个理，常人中的事情，按照佛家讲，都是有因缘关系的，生老病死，在常人就是这样存在的。因为在以前做过坏事而产生的业力才造成有病或者磨难。遭

罪就是在还业债，所以，谁也不能够随便改动它，改动了就等于欠债可以不还；也不能够随便任意去做，否则，就等于在做坏事。”

“要想好病、祛难、消业，这些人必须得修炼，返本归真，这是在各种修炼中都是这样看的。人要返本归真，这才是做人的真正目的地，……”（《转法轮》第一讲）

通过读《转法轮》，我反省了：仇恨是错误的；天真、善良才是对的。由于恨心，我造业甚多，对自己、对别人造成了极坏的后果；怀恨可以导致更恶毒的行为，很可能伤害他人，危害社会，成为社会的罪人。法轮大法让我明白了，做坏事会失去珍贵的德，得到肮脏的业力；无

德，将面临形神全灭的可怕恶果。我还明白了，人就是因为做了不好的事，得到业力，才会有许许多多的是非和苦难。

因此，我不再恨别人和社会了，不但不恨，而且应该感谢他们，要真心的感谢他们，因为那些痛苦的经历正是我得法的机缘啊！我还知道了，从前我妒嫉漂亮女同学更是大错特错，由于自己吃苦，心里不平衡就迁怒于无辜，是人中的恶者，对她们我真是非常抱歉。因为师父讲：“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，为幻所述。”（《精进要旨·境界》）我不要当恶者，我要努力使自己成为一个善者，进而修成一位觉者。

## 真诚忍让 感动亲友

通过修炼法轮大法，我确实改变了。我不再嫉恨漂亮的女同学，也不再幸灾乐祸了。我真诚、热情的对待周围的人，渐渐改掉了从前的坏脾气、坏秉性。遇到有人对我发脾气或态度不好，我都能忍让。慢慢的同学们

也乐意与我交往了。不仅如此，我还得到了一个无病的身体，体会到一身轻的感觉，精力充沛，脸色白里透红。

1995年，我得法以前，父亲要求与母亲复婚。当时，我出于叛逆心理，坚决反对，后来虽然不说什么，心里总是疙疙瘩瘩的，不时的发脾气。修炼法轮大法以后，我想，父亲几年来在外地也遭了不少罪，他有勇气回头，已是我们母子三人的大幸了。我应该按师父的话去做，多为别人着想，对父亲要劝善，不能再耿耿于怀。这样一想，对父亲的态度好了，妈妈和弟弟也不计前嫌。他非常感动，任劳任怨的既工作又理家，全家人生活得很和谐。和家人谈了我得法的转变后，他们都支持我修炼法轮大法。

是法轮大法救了我们一家人。如果我不修炼法轮大法，我将永远被恨心左右，成为邪恶之人；我的青春乃至整个生命都会被恨心——这个恶魔断送掉，后果不堪设想。是法轮大法从新塑造了我的将来，也避免了今后可能发生的危及他人、扰乱社会治安的伤害事件。◎

# 和谐相处的良方

在这个道德普遍式微，欠缺心法约束、人心纷繁多变的世局里，身为女性的一员，要想工作和家务兼容、事业与家庭兼顾，诚非易事！再加上物质利益上的冲突、错综复杂的人际关系，经年累月搞得你心力交瘁、疲惫不堪，更不知从何下手改善局面，只能年年难过年过，日日发愁日日烦！其实要解决一切困扰并不难，就看你的观念能否改变、你的心态能否接受罢了！

“人非圣贤、孰能无过？”世界上没有完人，没有十全十美的人。只要当人，就会犯错！而一个人能改过迁善，别人会佩服你的，绝不会笑话你，因为他很明白，自己没那份勇气与魄力去反省自省、去承认错误。

在社会上浮沉久了，你会发现一个很有趣的现象：人人都自以为是，个个全不愿改变，包括你自己在内。要想改变别人简直难于上青天！所以和上司、同事、邻居或家中成员关系紧张，整日里处于备战状态。其实每个人都不想造成这种状态，所有的心都不愿出现这种危机。可是，无计可施、无可奈何！——今天咱们来服一帖化解的良方，打一管舒缓的针剂！既然改变别人太难了，咱们来个反其道而行：“改变自己！”您别苦笑，也别认为笔者在瞎扯。行的！请试一试！因为您的心态、您的意志、您

的观念全由您掌控，只要您肯，只要您愿意，只要您放得下那些攸关面子、丢脸……的顾虑，那就一定能成！

今日一时的委曲与不平，换来的却是对方满心的钦佩与感动。而您得到的却是内心的平和、宁静与轻松！境由心转，您观念与作法的改变，就能带动对方也朝向良性的一方前行，因为人天生都具备着善良的本性。不信？瞧瞧下面的故事：

江苏兴化县有个叫马文安的商人，识字习礼。他的妻子吴氏，聪敏貌美，擅于打理家务，只不过有些傲慢，怨心较重，因此，婆媳之间经常发生龃龉。每次马文安回家，婆媳二人都在他面前，互相诉说对方的不是。婆婆说媳妇不孝，媳妇说婆婆不仁，双方各执一词，这让马文安真是左右为难。马文安知道妻子不愿遵从母亲，于是想了一个办法，让妻子感悟自己的过失。

有一天，吴氏又开始向马文安诉说婆婆的不好，马文安便安慰道：“老母亲啰唆，我也知道，我已经想好了，我要带你到外面去住。只是亲友外人不知道母亲难侍奉，我们如果突然背亲离家，难免要受人家指责，所以我劝你暂时忍耐一两个月。在这期间，你一定要任劳任怨，尽心侍奉，让亲友们都知道你很孝顺，说母亲不好，然后

咱们再搬出去。这样就可以避免旁人三道四了。”

吴氏听后，还是面露为难的样子。马文安又说：“很快咱们就要到外面居住了，在这短暂的几十天工夫，你就权当她是咱们的宾客，对她进行殷勤的款待，又有什么为难呢？”

吴氏于是答应了丈夫。从此对待婆婆就和颜悦色，曲意承欢。作婆婆的见媳妇脾气已改了，凡事都能顺从自己，心中快慰之余，也就对其倍加体谅。结果以前的日常摩擦没有了，变得和睦了。

过了些天，马文安见吴氏并不像从前那样对他诉说婆婆的不是，故意问她：“近来母亲对你怎样啊？”吴氏说：“比以前好点了。”马文安又对她道：“她既然稍微好点了，你应该更加谨慎侍奉，务必要使她的不仁、你的孝道，让众人都知道，那样我才可带你到外面住呀。”吴氏听了，唯唯答应。

这样，又过了些时日，马文安再问吴氏：“老母对你怎样？”吴氏回说：“现在婆婆待我很好，我不再想离家别居了。我很情愿常在她老人家的身边，替你尽人子应尽的孝道。”

文安道：“我的本意就是要你肯尽孝道呀，并不是真的要你离家别居。现在我将我的本意，同你说穿了，你便知我的苦衷。你从前对

我诉说老母的啰唆难侍奉，我早就明白，这是你没有照顾好老人的关系。但当时你在气头上，心中只知别人的不是，根本不可能想到自己的错处，我若明说你的不是，你一定不肯承认。要你曲意奉承老母，这更是你所办不到的。所以我在万不得已的情形之下，只好以善巧方便的办法，使你暂时忍耐，曲意谨事，来改变你心中的傲慢，我并不是喜欢用手段来欺骗你啊。”

还告诉她：古人说的：“会做媳妇没恶婆”，实在是经验之谈啊！从今以后，我希望你待人接物，务必要反省自己，从自己身上找原因，切不可总是责怪他人。古人云：“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之。”处世是这样，何况是侍奉父母尊亲呢？并藉机给她讲了父母恩德的重大，以及自古以来孝子贤妇历尽艰苦，勤修孝道的事迹。

从此以后，婆媳之间关系非常融洽，人们都称赞他家为孝慈双美。

由此故事看来，人与人之间的相处，并不难呀。只要愿意改变自己先入为主的观念，然后时时尊重对方，以“人非圣贤、孰能无过？”的胸怀包容别人，放弃自己自以为是的想法，何愁搞不好人际关系，摆不平家庭摩擦和婆媳龃龉，是吧？◎（默想）



## 慈母的鼓励

读过“只有你能欣赏我”不知多少遍了，也不知推荐给了多少做父母的朋友，那其中包含的深厚的母爱自不必说，最令我不能忘记的是“欣赏”二字的力量。

故事中的孩子并不聪明，从老师的反映看，他甚至比一般的孩子还要差一些，但这位母亲把听到的批评变为赞美，把歧视变成鼓励，传给孩子。孩子在母亲不断的鼓励中健康成长，终于考上名牌学府。孩子的心里明白，他的一切进步都源于母亲那百折不挠的鼓励和欣赏。所以当接到大学录取通知书时，边哭泣边说：“妈妈，我知道我不是个聪明的孩子，可是，这个世界上只有你能欣赏我……”

孩子因着母亲的欣赏变得越来越自信，他象是一个鼓满的风帆，不停地努力奋进，终于得到了他原来想都不敢想的结果。试想一下，如果没有这份持久的欣赏，结果又是怎样呢？母亲在一次次听到老师对儿子的批评后，很可能自己就先没有了信心，可能会对儿子说：“儿子，我看算了，这辈子咱也别上什么大学了，上个中专得了。”当然这种善意的安慰总比责怪要强得多，然而里面没有力量，当然结果也就可想而知了。然而这位母亲在一次次听到老师负面的评价后，仍能一次次把它们化作鼓励的话语，让孩子振奋，充满信心。这里面不仅仅是母爱的力量，更重要的是她懂得欣赏的力量。

我有几个朋友每每见到我都会说：“我欣赏你写的文章！”或“我爱读你写的东西，很感人。”虽然这些话被他们一次次地重复着，但每次听到，在我内心都会产生一种力量，这力量促使我不停地写着……

我终于发现了改变别人的两个秘诀：学会欣赏他和让他知道你在欣赏他。而能够欣赏别人的人又是最美，最有力量的智者，因为他真正领悟到了令人幸福的艺术。◎（笑梅）

# 徘徊在教室门外的小孩

开学月余，每天早晨，这个孩子仍惧怕进教室，牢牢地抱住父母，一旦父母离去，必定一阵嚎啕大哭。哭完了，不叫他进教室则没事，他可以和其他人谈笑风生，一提到进教室见老师，他就泪水直流。

陪伴着适应困难的孩子走了这么几年，“他”真的是我所见过“坚持度”最高的一位。而他的父母，是我见过最有耐性的家长，可以花整个半天的时间去说服孩子进教室，即使从来不曾成功过。

怎么办？我替他着急。虽然他一副聪明样，一个多月没听课，也许会让他跟不上进度，这样可能会让他离教室愈来愈远。

我想起他一年级刚来上学的时候，也哭了好一阵子，后来，一年级的老师安抚孩子有一套，

让他很快地稳定下来。

如今三年级换新环境了，一个稍稍严肃的老师和许许多多的新规定，令他裹足不前。家长是明理的，坚持要孩子适应新环境、新老师，不过，家长也是无力的，是典型被孩子吃定了的父母，有爱孩子的能力，却拿不出管教孩子的方法，简单说，对孩子“没辙”。

这一天，眼看他又是抗拒进教室又是一把鼻涕一把泪的，一个多月来的努力仿若泡影，我觉得没办法再坚持下去了……

坐在身边的“他”，不断唠唠叨叨：“我不敢进教室，我怕老师。”

即将冲口而出的重话，随着心中浮起了“真、善、忍”，让我又收了回来。作为一个法轮大法的修炼者，这三个字是指导生命的最高标

准，我不能轻易放弃他，只因他的行为让我感到挫败，我必须真正做到“善”，真正的替他考虑、完全的无私。

于是，我坐下来，决心忘掉任何辅导技巧，任何晤谈技术，我真诚的说：“孩子，我知道你的害怕，因为有些时候我也会害怕。”

他说：“那你害怕的时候怎么办？”象我，每次都忍忍住不要怕，可是都会忍不住地哭出来。”

原来，他也想过要克服困难却做不到。怎样帮他一把呢？我思索着。我说：“我的老师说过，‘怕’也是一个要去掉的执著心，我不想要有这个执著心。”

他说：“可是我会怕到没力气，还会肚子痛。”

我说：“我如果害怕的时候，总在心里反复一句话，就会感到安心。”

他说：“哪一句？”

我说：“法轮大法好”

牵着他的手，把他带到教室门口，他驻足了，想了一下，他跟我说：“再跟我说一次害怕时念的那句话。”于是，我又跟他说一次，他很仔细的复诵了一次……

那一天，这个徘徊教室门外的孩子，终于走进了教室的门。放学了，他特地从远远的凑过来身边向我道再见。正要出校门的当口，他突然又折回来：“再跟我说一次害怕时念的那句话。”

弯下腰，我在他耳朵旁，很清楚的再说了一次：“法轮大法好”。然后，彼此互道明天见。◎（林均恩）