

在大法修炼中归正自己 海水都变甜了

我的先生是从事实证科学研究的教授，他把中医都视为迷信，对我走入大法修炼更是不可理解。九六年我第一次把《转法轮》带回家，从事实证科学工作的先生就不许我看，说是迷信，看了会受毒害。

走上修炼的初期，先生只许我在家把功当体操做，不许我打坐学法、和同修接触，那时我就知道我走的是一条崎岖的修炼路，注定是一场无神论实证科学与有神之路的博弈，即使没有邪党对大法的迫害，在这种家庭环境中也很难把路走通，就像一条蚯蚓得在板结干硬的土地中钻出一条路来。

我曾向熟悉的同修诉苦：“我的先生结婚后就把我管的喘不过气来，容不得我有自己的思想，他的意志就是一切，我天天得揣摩着他的心思做事，否则家里就象塌了一天一样，没有安心日子过。我生性柔弱，在家非常怕他，唯有在大法修炼上我铁了心的违背了他的意志。但我稍有不如意意的地方，他就会拿我修大法来撒气，说不敬大法的话，真不知道怎样才能改变他。”

同修说：“你没站在他的角度想问题。”我说：“怎么没为他着想呀？家务事全是我包了，碗都没让他洗过。”

同修说：“你只是为他做事，没有为他用心。”

我愣了一下，一转念又说：“你不知道他管我有多紧，他是一个专情的人，到了专制的地步，我的所思所想都逃不过他的眼睛，我的一切必在他的掌控之中他才放心。我参与的讲真相项目根本不能让他知道，我买菜的时间他都算得很紧，稍有出入就会追问到底。在家一会儿没看见我就满屋子找，怕我背着他做讲真相的事，一定要弄清楚我在做什么才行。我晨炼也不敢让他知道，就这样他还说我睡眠不够……”

同修笑了，说：“这不挺关心你吗？”

我心里说：“你没尝到过这种管人的方法，换个人来一天也受不了。”

我进入他生活的那一刻起，他简直是我当成他的科研课题了，他用他那严密的逻辑思维来对待我的一举一动，并且专注认真的在我身上寻找问题、研究问题、解决问题，致使我处于一种无法言说、别人完全不能体会也想象不出来的长期压力中。

同修说：“你看他这么珍惜你，你站在他的角度上想想，历来温顺的妻子修大法象变了个人，你到北京去被绑架，他是博士生导师，还是大学校一级领导，整个学校象炸了锅，他在家把你压不下去，你们撕扯了这么多年，你想他承受了多大的压力。后来江贼窜到省里开会，你在省委外发真相信被绑架，当时要重处你，作为你来说，你是正念闯出来了，可在这边也是尽了最大的努力在保护你。你出来后不按要求写保证，不放弃修炼，他曾打你，想送你去精神病院，想自费送你去洗脑班洗脑，还赶你回娘家分居

等等，他的身心承受到了极限，后来他撕扯不动你了，无可奈何，他此时只好为了你不考虑自己的仕途了，而你还不理解他，怨他管你太紧，你不想想是不是自己也有问题呀？他能成为你的亲人也是与大法有大缘分的呀，你不从根本上改变自己能救了他吗？”

同修的一席话重重的敲了我一下，是呀，我从来没有这样去想过，在我思想中，他这么强势的人，还需要我去为他想什么吗？现在我才发觉我只顾自我保护，怕自己受伤害，盼望他改变，没有心思去想他需要什么。

此后有一天，我滑了一跤，先生眼疾手快抓住我，我没摔下地。先生非要检查我出问题没有，他用他科研思维的方法让我伸出舌头绕口腔转圈，眼珠也绕眼眶转圈，我又非要我停下来这样做不可，当时是在大街上，广庭大众中这样做人家还以为我是精神病，但我不做他是决不罢休的。

我心里怕他，有完没完啊，我明明没摔下地，有必要这样夸张的舌头绕口腔转圈，眼珠也绕眼眶转圈来论证我是否正常吗？他迷信西医，时不时的用西医的观念在我身上找病……。正当我习惯性的思维“真是管的我喘不过气来”出来时，我猛然想起同修的话，得站在他的角度上去想呀。

我一下紧紧握住先生的手说：“啊，你真是太好了，对我这么细心，谢谢你一生都这么关心我，照顾我，真的感谢你！”

他从来没有听我说过这样的话，这些年他经历的酸甜苦辣想必心里一定是五味杂陈，他一下沉默了，一路上再没让我做这个动作。

他要坚持的事情不达目的他是不罢休的，我的小小改变竟破了他这个壳了。

想想曾经家里装修新房，我们用卷尺去新房子量一些尺寸，回家后有一天找不到卷尺了，他就说是我那天拿了卷尺，要我找出来，我翻遍那天带回的东西没有卷尺，新房子里也找不到。这可坏了，那几天因为常常要用卷尺，一天找不到一天就家无宁日，他非逼我找出来不可，并拿我修大法来撒气，说我只对自己的那些事上心（指我修大法），对家里的事不负责任。

在他高压下，我不能为自己辩解，我知道修大法必须得忍，我尽量忍，但负面情绪越积越多，我感到他把卷尺看得比我生命还重了，有一天在他的逼迫下我彻底崩溃了，我打着自己的脸说：“我真是个笨蛋，没脑子，连个卷尺都要搞掉。”他看着我一边大哭一边打自己的脸，一下愣住了，不再提卷尺的事。两天后他说在他的汽车里找到了卷尺，显然是他自己放的。我没说话，只是庆幸自己终于从这件冤枉事中解脱出来了。

这样的事在家中时有发生，他要认定的

事不把你逼到极限他是不罢不休的。

我喜欢文艺，在文艺创作中也常常获奖，是属于形象思维类型的人，我认为很正常的事，在他这种逻辑思维模式里，往往会生出很多问题来，在他的疑问与追问下常常就演变成了天大的事。在结婚初期，他常常因为这些他想像出来的“问题”而情绪失控惊扰四邻，谁劝他都劝不住，他自身也被这些问题伤害得很严重，他会胃痛、抽搐，严重时还曾身体痉挛，痛苦的不行。

记得在电视上看过一期心理访谈节目，妻子描述丈夫的情况和我们完全相同，心理医生说丈夫患有偏执型人格障碍，是无法改变的，专家的建议是妻子要么忍受，要么离婚。

未修大法前，从小到大我面对强势的妈妈向来都只能逆来顺受，形成了胆小怕事的软弱性格，走入大法修炼我自认为我最会修忍了，殊不知这是常人之忍，但那时却意识不到。面对患有偏执型人格障碍的先生，我想我某一世大概就是这样对待我先生的，今生我只能承受。在家庭这种魔难中我看不到改变的出路。

同修的帮助终于让我开窍了，在背《转法轮》中，大法也在不断的指导我实修。

我开始学会感恩先生为我和这个家庭的付出，我会常常说谢谢他。遇到他发脾气，指责我，我不再为自己解释，只说：“对不起，是我有不对的地方，我会好好想想我的问题在哪里，你不要生气。”

我开始真的学习向内找自己的问题，不看他的错。在一次次抽丝剥茧的向内找的过程中我渐渐认识到自己的执著，我发现他指责我的地方表面不一定对，但实质上却指到了我根子上的问题，他帮助我打开了自我这层壳。我发现我从小因怕妈妈，我只想怎么才能不被她指责，我做事是做给她看的，性格中缺乏做事的主动性，从小到大都没有养成做事的责任心。

我与先生相处也是这种模式，这是我骨子里的问题。我突然发现他有很多优点，做事认真，用高标准要求自己，责任感强，值得我学习的地方很多，原来他是来给我做示范的呀。

我的改变也对他造成了巨大影响，以前我想让他认识到大法好，可无论我怎么努力，他都不接受，我尝试读《转法轮》给他听，却刺激到他实证科学的敏感神经，使他反说些不敬大法的话。现在我不直接讲大法如何，他却开始理解我修大法了，我在改变自己的过程中把他心里对大法的壁垒打开了。

现在他每天会保证我学法炼功不受干扰。今年我有意改在客厅学法，我读《转法轮》，他进进出出或停留中自然听到，我发现《转法轮》的内容他渐渐听进心里了。

他天天用我的电脑上动态网，也退出了邪党。他甚至主动问我一些他对大法不解的

事情，以前他是绝对不同我讨论这些话题的，在此之前这些是完全不可想象的事。

前几天他因为我做错的一件事数落我，刚说了两句，他突然打住，转过头说：“不要紧，谁不会做错事呢，这事你不熟悉，就当是学习过程。”当时正在自责心情中的我，完全料不到他竟然会说这样的话，他从来都是抓住人的错误用他那严密的逻辑思维来把你剖析得伤痕累累。我说：“我从来没听见你说过这样暖心的话，还会宽慰我了，你怎么变得这么好呢？”他说：“我不是有偏执型人格障碍吗，我也得改呀。”电视心理访谈节目中，那位判定偏执型人格障碍是无法改变的心理医生，他若听到这句话还不得惊掉下巴。

先生在性情上明显变的宽容、豁达多了，我妹妹说他变了一个人，先生说是我以柔克刚改变了他，其实这是大法修炼改变了我，我尝到在大法修炼中归正自己，竟把海水都变甜了。

有一天我做了一个梦，梦中在一个陌生的地方，我急着要乘某路长途车，好不容易找到乘车点，看见排了好几条长长的队，其中一条队伍是我要上车的那行，我赶快排进去，这时我还没买票，心里着急不知道在哪买票，忽然先生出现了，他说他去帮我买票，我在队伍里焦急的等着，不见他的身影，我只好离开队伍去找他，找了一圈没找到，回到乘车点，我排那行队不见了，旁边队伍的人说车来了，都上车走了。

我大惊失色，顺着排队的方向往上跑，约有一层楼高的地方才是站台，站台一个工作人员在窗口招手说：你先生给你买的车票在这里。

他给我一张票和一叠找补的钱，我捧着这叠东西往检票口跑，上面的硬币稀里哗啦往下掉，我顾不得这么多，跑到检票口，啊，我急着要乘的长途车还开着车门停在下面哪，有缆车从这上面直通车门，乘上缆车几秒钟就能冲进车门里，我能上车了。

以前梦到乘车，不是找不到车站就是什么事挡住我上不了车，要么我错过时间车开走了，这次能上车了，原来先生是我修炼路上给我买车票的那个人哪。

幸喜这些年开始背《转法轮》，明显感到大法的力量在加大力度清除顽固的自我。曾经胆小怕事性格软弱的我，却在大法扶持下从严苛的环境中一步步开拓出一条修炼的路来，回过头来看看，啊，这条原本狭窄的修炼路已渐渐走宽，我开始变得柔而不弱了。

当然接下来还有艰难的路要走，在邪党的迫害中，在无神论与实证科学环境的碾压下，在没有榜样可参照的学习中，大法修炼者都要独自趟出一条入神之路，那是留给后世的参照，那是师父的嘱托，责任重大而神圣，但有大法指引，我的心是踏实的。

师尊，愿您为有一个柔而不弱的弟子感到些许欣慰。◎（文/大陆大法弟子梅影）

神恩赐的天梯

我没有参加过师父讲法面授班，我只是学《转法轮》这本宝书，按照书里师父讲的法理要求自己的一言一行，我的身心发生了巨大变化。

我今年68岁。我在不到40岁时，我的身体就病魔缠身，如头疼、高血压、乳腺炎、肩周炎、胃病、妇科病等，总之从头到脚都是病。因心情不好，搞的夫妻感情也不好，整天不是吵就是打，家庭根本没有温暖，没有一点祥和气氛，我对人生失去了希望。

我的大姑姐当初也炼功。她说，看你成天愁眉苦脸的，我借给你一本书《转法轮》看看，这本书特别好。我请回书，看到第四讲，我的身体特别难受，我就给她送回去了。她说，这是好事，是师父给你净化身体业业呢。

后来，我就从书店请了一本《转法轮》，我每天拜读，读着读着，心里开朗了，知道了人生不是为了现实中的名利、情，是为了返本归真。从法中我悟到了，原来所有的不幸，是自己生生世世

所做的不好事造下的业债。我的心里平衡了，从此我虔诚的很精进的在法轮大法法理指导下真修实修，成为一名真修大法弟子。

不知不觉中，我的身心发生了巨大变化，我的一身病不治痊愈了，从九七到现在没打过一次针，没吃过一粒药，真正得到无病一身轻的状态。

希望更多的人都看看这本宝书《转法轮》。◎（文/归真）



法轮功简介

法轮功是1992年由李洪志先生在长春所传出的佛家上乘修炼大法。法轮功是一套完整的性命双修功法，以宇宙最高特性真、善、忍为修炼原则。强调心性修炼，修炼人从好人做起，按照真、善、忍标准要求个人心性的提高，包含五套缓慢、优美，简单易学的功法动作。修炼法轮大法在短时期内就能达到意想不到的效果，返本归真。

正法度人不取费用。法轮大法是修善的、和平的，一切活动都是公开且免费。法轮大法修炼不重形式，没有名册、会员，自由来往。

法轮大法为人们带来美好，对个人来说，修炼法轮功不但能祛病健身，使人变得诚实、善良、宽容、和平，而且能开启智慧，逐渐达到洞悉人生和宇宙奥秘的自在境界；对社会来说，修炼法轮功能增加社会的稳定、包容与祥和，提高人们的整体精神生活质量。

如何学炼法轮大法

如果您想开始学炼法轮大法，可以采取以

什么是法轮功？

下方式：一气呵成通读《转法轮》一遍。这能让您对“法轮大法”有个基本的认识与了解。《转法轮》等大法书籍，在香港法源书店有售。香港地址：九龙长沙湾青山道422-428号秋创商业大厦8楼A4室。电话：（852）2558 8933；WhatsApp/Signal：（852）9253 4133；营业时间：星期二至星期六，14:00~18:00（星期一、日及公众假期休息）

也可从网上免费下载：<http://falundafa.org/> 可先连结页尾的动态网址，突破网络封锁，了解更多信息。

免费网上教功网址：<https://www.learnfalungong.com>

一、邮件接收动态网址

申请国外免费电子邮箱发邮件给freeget.ip@gmail.com，10分钟内会收到回信，拿到几个当前有效的动态网IP，复制任一IP至网址列即可（连结请通过安全凭证）

二、雅虎通

如果您使用雅虎通的话，可以给dweb_ip@yahoo.com，发一个实时短信，一分钟内会收到几个IP（由于IP有时效性，可以多试几个）。动态网可透过国外信箱发邮件给d_ip@dongtaiwang.com来取得。请用动态网突破封锁：<http://dongtaiwang.com/loc/download.php>

三、翻墙直连动态网

<http://dongtaiwang.com/loc/phome.php?v=0>、<http://dongtaiwang.com/loc/mobile/>、<http://dongtaiwang.com/loc/yp.php?pm=y>、

四、手机翻墙可下载

<https://j.mp/fgv88>、<https://j.mp/fgp88>、

