

祝你平安

2026年8月28日 第144期

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



阅读奇书 忧郁症痊愈

台湾青年蓝士哲读的是中医系，学业的巨大压力使他出现忧郁症状态。他常感到坐立难安，很烦躁，无法专心上课，很想去外面喘口气，觉得这世界很压抑。

他阅读法轮大法主要著作《转法轮》后，好像被一股暖流加持着，他的悲观、焦虑不安等顿时被暖流冲淡了，忧郁症竟然不药而愈！他顺利完成大学学业，事业走入正轨。

奇迹 当“虎妈”决定松开手
温馨重回生活

见证 脾气火爆的夫妻
拥有了幸福的家

三退 保险业务员：
这回我明白了

一张被遗忘的诊断单

前阵子搬家整理旧物时，从一本厚厚的专业书里掉出一张发黄的诊断单。

诊断栏赫然写着：“右侧乳房肿块，2×2公分”。我愣了一下，心想这是谁的？再看名字，竟然是我。瞬间，那段被大脑刻意封存的记忆，像潮水般涌了回来。

那是我刚读研究生的第一年，正值青春年华，但胸部时不时感到刺痛，我去了当地最权威的医院。

结果出来了，医生说：“有肿块，建议微创手术切除。”对于一个还没结婚，甚至还没踏入社会的女生来说，“手术”和“切除”这类字眼太过惊悚。得知消息后，出身中医世家的舅舅心疼我，说要带我去找一位当地的“草药名医”。

闷热的夏天，那位医生用一种草药糊满我的胸部，再用保鲜膜把整个上身层层裹住。汗水混合着药草味，在保鲜膜里发酵，奇痒难忍。

治疗一段时间后，右侧的肿块没消，左侧竟也长出了硬块。最后，两边乳房像两块硬木板一样，连成了片。我欲哭无泪啊！这次想做微创手术都不行了，真要走上全部切除这条路吗？我还没有结婚，这可怎么办啊？

看着我绝望痛苦的样子，早已修炼法轮功多年的妈妈对我说：“既然药物和名医都看不好，你要不要试试跟我一起炼功？”

妈妈曾患严重的乙肝久治不愈，修炼法轮功后却神奇康复。在走投无路下，我放下了药袋，开始跟着妈妈读大法书籍，炼功。

在修炼的过程中，我学会了最重要的一件事：放下，放下焦虑。当疼痛袭来时，我不再把它当成“病”，而是当作一种身体的净化过程，转而专注于心性的修养。说也奇怪，当我不再每天纠结于那个“肿块”时，它反而慢慢变小、变软了。

第二年春天，学校组织体检。医生在我的体检单子上写下：一切正常。

现在的我已经年过30，家庭与事业稳定。回首往事，我感触最深的不是患病时身体上的痛苦，而是初学法轮功那段时间带给我的巨大心灵转变。也许，病痛来时，转机不在于向外求医，而在于向内找回那份原本属于自己的平静。（文/晓真图/明慧网）



当“虎妈”决定松开手 温馨重回生活

她的强势把原本温馨的家变成了火药味十足的战场。然而，一本书和一套功法，让她学会了“放下”……

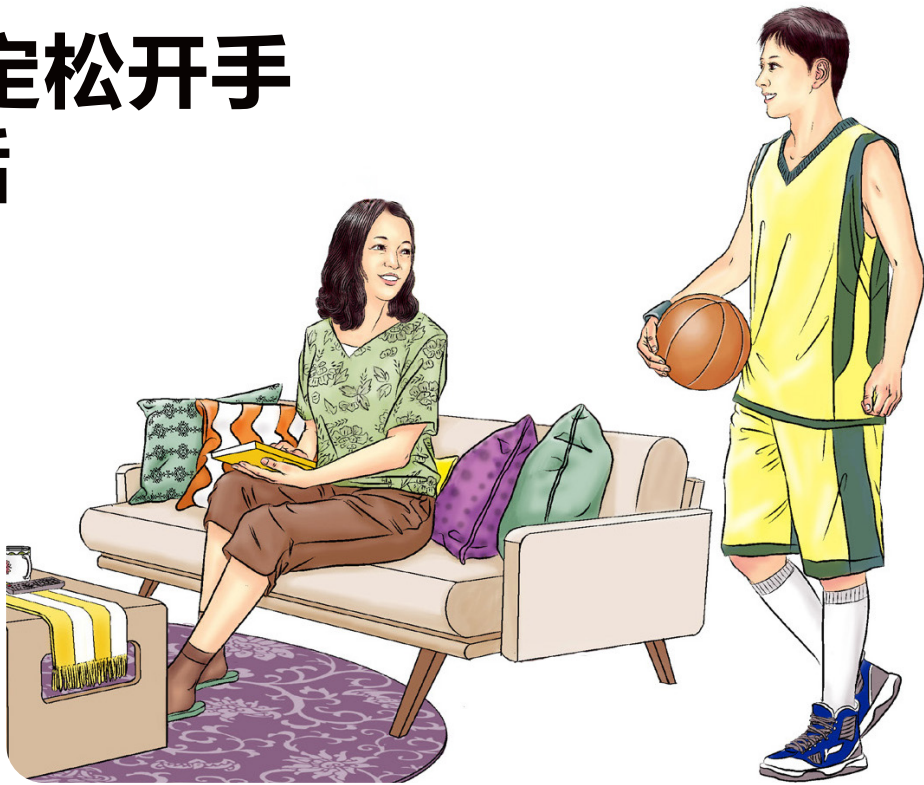
“掌控欲”背后的深渊

“从小到大我的自尊心极强，不容别人有微词。”黑龙江女士香风回忆说，“同时伴随的是自卑心、玻璃心。”在家庭中，她曾试图“掌控一切”：对丈夫指手画脚，电话遥控；对自幼聪明好学、品学兼优的儿子，更是事无巨细地控制——几点起床、看什么书、几点学习。她把儿子当一架学习机器，只要儿子干她认为与学习无关的事，这位虎妈就坚决制止。

事实上，这种控制给人太多的伤害。时间长了，儿子不愿意再与妈妈沟通。妈妈则变得更加气恨与委屈，觉着自己的付出不被家人理解，经常泪流满面。

一次，青春期的儿子说：“妈，咱们争辩一次，我得耽误两个小时平复情绪，才能投入学习。”

这句话成了她心中的痛，但她却像着了魔一样停不下来。长期的焦虑与气恨让她陷入了严重的身心危机：失眠、噩梦、肝炎、腰椎滑脱，甚至连吃安眠药都无济于事。她形容自己：“掉入了无底深渊，精神到了崩溃边缘。”



转机：从“睡个好觉”开始

2024年1月，在走投无路的情况下，香风翻开了姐姐多次推荐的《转法轮》。

“读了一讲《转法轮》，炼了一遍法轮功动功，那天晚上我竟然睡着了。”对于长期被失眠折磨的人来说，这是奇迹。此后她惊讶地发现，困扰多年的恐惧与噩梦已远离自己，取而代之的是一种久违的精神饱满。

随着对法轮功了解的深入，她开始尝试按照真、善、忍的标准去提升自己的心灵。

一个小细节折射出她的巨变：以前她买菜总要翻个底朝上，挑最好的；现在，她会自然地捡起掉在地上被踩了一脚的豆角，放进口袋里一起称重。

“那个爱八卦、爱挑拨是非的我，那个爱面子不让人说的我，那个斤斤计较、占不着便宜就难

受的我……那么多曾经的不好与我渐行渐远，内心逐渐被真、善、忍充盈。”

把自由还给家人

通过阅读《转法轮》，她明白了一个理：人左右不了别人的命运。于是，对丈夫，她不再吹毛求疵，而是鼓励他参与家事，家里不再有往日的硝烟。面对儿子的事业与爱好，她也不再“管天管地”，而是由衷地为儿子有勇气体验不同的生活而高兴。

“我现在是无病一身轻，每天快乐又充实。”她感叹。这场转变不是“强迫自己忍耐”，而是从心底消融了那种强势与控制欲。

在焦虑弥漫的今天，这份来自真、善、忍的自觉力量，或许正是更多人修复社会关系、找回家庭温馨的良方。

（文/光明 插图/明慧网）

脾气火爆的夫妻 拥有了幸福的家



他和妻子向来脾气火爆，一点星火就导致两败俱伤。长久下来，这个家早已矛盾重重，伤痕累累。但他内心深处却渴望有一个温馨的家。这有可能实现吗？

婚后的家 夫妻的战场

我叫登宇，辽宁人。我的脾气从小就不好，发起脾气来如同晴天霹雳，说来就来，全家人都得让着我。结婚后，妻子与我的脾气硬碰硬，家庭成了小战场。

妻子想改变我的脾气，就经常对我破口大骂；只要我一发脾气，妻子对我就不依不饶，非得把我骂得不敢出声。开始我不和她一般见识，一走了之，我想：好男不和女斗。然而酒后我的胆量就大起来了，我俩经常厮打在一起，家庭矛盾重重，伤痕累累。

有时我憋不住摔东西，妻子则是抓起什么东西都敢砸我。妻子火气大时，就对我大打出手，抓破我的手背，拧青我的胳膊，扯掉我的头发。后来我只要晚上八点半不回家，妻子就找到我当众谩骂，还对我拳打脚踢，弄得我在同事、朋友面前很没面子。俗话说：男儿有泪不轻弹。可我有时却被她气得泪水哗哗直流。

身心憔悴 想改改脾气

在这种家庭环境中，妻子比我更糟。她开始百病缠身，严重

的有结肠炎、脊柱骨膜炎等，整天佝偻着身子，脸黑得像烤鸡皮。药一把一把地吃也无济于事。

看她那样，我心里堵得慌，发脾气频率更高。可我一发脾气，她疯了般地要和我拼命。哪怕只是说她一个“不”字，她都会喋喋不休骂个不停。家里浑天暗日。

可是，我从内心深处渴望有一个温馨的家，真希望妻子和我都能改一改脾气。可是我火气一上来时就什么都忘了。

1996年，妻子开始学法轮大法。妻子说以后会按师父的要求改变自己，做个好人。我根本不相信。我说：“结婚这么多年你何时考虑、体贴过我？你那人说的性格要能改，江山都能移了！”

但眼见着，她变得宽容大度，做事总是替对方着想，对我也能善意地包容，从那以后我们就没大吵过了。她还不断地用善意的语言和通俗的道理开导我：心平气和养身，火星乱爆伤体。

酒后见惊奇

有一次，我喝醉回家，呕吐

脏物在床上地上，妻子毫无怨言地清理，拿毛巾给我擦脸，端水给我喝。

我要酒疯，她说：“喝醉伤害身体，再要酒疯不更伤身体吗？快上床躺着休息吧！”

还有一次，我酒醉回家找不到电视机的遥控器，就把电视机砸了。妻子一句话也没说，笑着进入卧室。我跟在后头砸门，她也一声不吭。

第二天一早，我内心胆胆突突，因为电视机很贵，怕妻子对我大打出手。然而，妻子看到我好像什么事也没发生一样。我偷偷瞟了她一眼，她看出我的心思，笑着说：“你昨晚把电视砸了，快去买一台新的吧！不然你晚上看什么呢？”

妻子的言行，使我震惊不已——站在我面前的她和以往判若两人！我内心佩服，开始对她刮目相看。不看不知道，一看吓一跳：真的，妻子不但性格变了，外貌也发生巨大变化——佝偻的身体变得苗条挺拔，烤鸡皮的脸变得白里透红，厉眼刁眉变得慈眉善目。她一身顽疾全都消失了，非常神奇。

之后，在她面前我没有了往日的恐慌和不安，我从内心体会到了一种从来没有过（下转4版）

（上接3版）的踏实和幸福感。

妻子处处体贴关心我，做饭菜时按照我的口味做，还把没收我的工资卡和家里的存款都交给我，让我保管。在家里我真的有了地位，我真切地体会到了家的温馨和生活的幸福。

在她的影响下，我的脾气也改了许多。和煦温暖的春光终于驱散了我家的昏天暗日。从此我公开支持她炼法轮功。

车祸之后

妻子学大法之后，河东狮吼变成了温柔包容，一身顽疾全都消失了。她不但在家让我惊奇，在外面也像变了个人似的；更神奇的是，她的身体好像变成了“钢筋铁骨”，每每遇难呈祥。

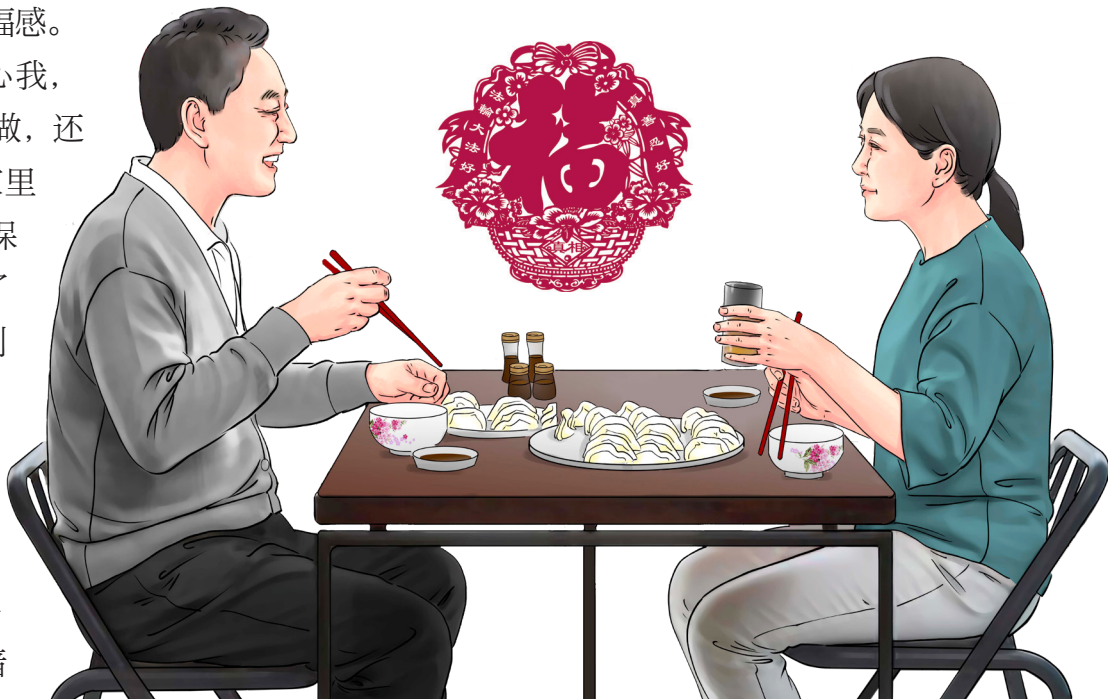
2014年8月16日，妻子骑电动车被一辆车撞了。她右额头上有一个鸡蛋大的肿包，大腿骨折。医生说：“骨折处离股骨

头较近，不手术还容易造成股骨头坏死，人就永远残废了。”大夫决定：住院扎针吃药，10天后做手术。亲属们都劝她做手术，妻子不做，她说：“我这是前世欠人家的，这世还了。这次师父要是不保护我，我还能有命吗？骨折还能一点不疼吗？你没听大夫都说我是钢筋铁骨吗？以往我身上那些顽疾，医学上有办法吗？还不是被大法彻底根除了？只要我坚持修炼，一定能像往日一样站起来行走！”

10天后再次拍片，骨科主任宣布：“粉碎的小骨头碴已经全部复位，长得挺好，不用做手术了！康复后，走路和正常人一样。”

在场的亲朋好友都情不自禁地鼓掌叫好。医院有两个护士也因此跟妻子炼起法轮功。妻子出院回家，半年后身体完全恢复了正常。

法轮大法使我有了一个温馨、幸福的家，在这事实面前，那些中共的谎言变得非常苍白，无力！（文/登宇 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多国，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。

几次险中得救 哥哥终于转变了



1999年7月，中共媒体开始对法轮功诽谤抹黑，很多人都相信了谎言，我哥哥也相信了。我给他讲真相，他不听，不相信。

心诚则灵

2019年疫情爆发，我哥在外开货车，我打电话告诉他常念我平时告诉过他的话，能躲过疫情。这次他相信了，还真没染疫。

2022年春天，我哥和另一个司机开车路过河北廊坊时，突然他感觉特别难受，那个司机打120，把他送进医院。一检查，是心脏血管堵了，需要下支架。下支架后还是难受，我就给他打电话说：“哥，你现在还难受，说明支架效果并不好，你就念我告诉你的那九个字，求我师父救你。心诚则灵。”

我哥开始每天默念“法轮大法好，真善忍好”，身体逐渐地好了。出院后，我又嘱咐他一定要常念“法轮大法好，真善忍好”，常年在外开车，真的很危险，我哥答应了。

躲过车祸

2023年11月的一天，我哥拉了100吨彭润土，从建平往葫芦岛走，到朝阳青沟梁隧道，下坡走到一半时，刹车失灵了，用车挡降低速度，咋踩也踩不住，就这样跑了5公里左右，幸亏当时没有过往车辆。直到平地车才停下来了。当时我哥都吓蒙了。开过车的人都明白，刹车不好使意味着什么？而且100吨的重车下坡，如果没有神的保护，那真的就是车毁人亡。这回他知道是

大法师父保护他了。

2024年9月，他从内蒙古奈曼旗回阜新的途中困了，心想到下一个服务区就睡觉。可到了下一个服务区却不知不觉开过去了，也不知开了多长时间，到了一个大弯路，这时他突然清醒了。再往前走一点，拐不了，就掉沟里了。大法师父又一次保护了我哥。

重症明显好转

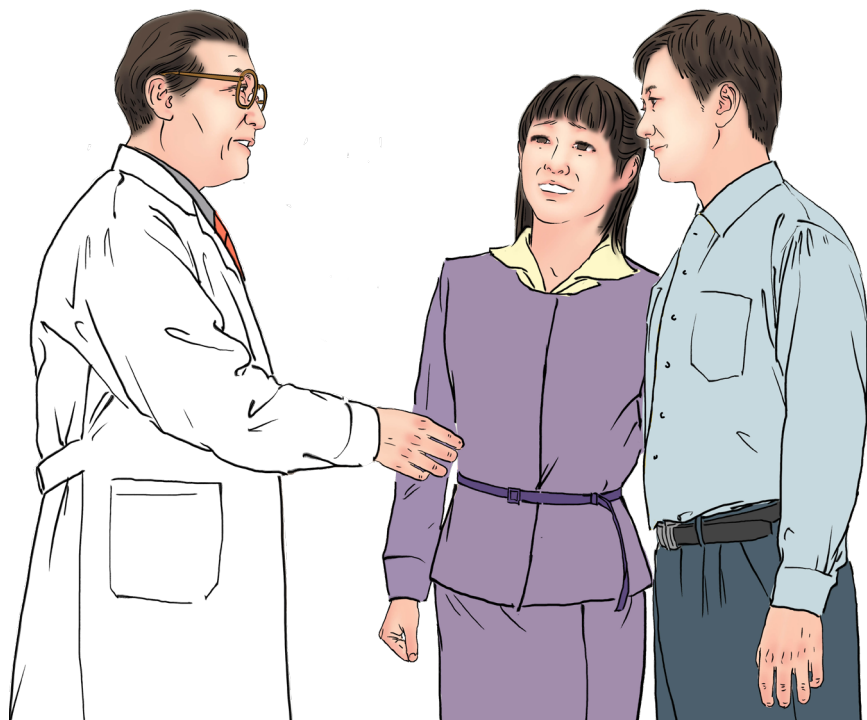
2025年1月22日晚，我嫂子给我打电话，说我哥因发烧造成肺感染严重，快要白肺了，有心衰症状。主任医生告诉他们随时做好转院准备。

我马上赶到医院，告诉哥嫂：“不要害怕，今晚你们就诚心地念‘法轮大法好，真善忍好’，求李洪志大师救急，会有转机的。”我哥说：“行！”

三四天后主任再来检查，说：“这药你也吸收得太好了，明显好转。”我对我哥说：“你好得这么快，就是你念那九个字好的。你以前说过大法和大法师父不好的话，现在写个声明说自己错了，求师父原谅你吧！”他同意了。

我哥对我说：“你以前跟我讲这些，我根本都不相信，没想到法轮功这么神奇。我想明白了，你这不是为我好嘛！”

（文/诚诚 插图/明慧网）



保险业务员： 这回我明白了

不久前，一个几年没见面的朋友约我到她办公室。去了之后，才知道她现在是保险业务员。

她给我讲公司的新险种，我一边听一边想着如何能让她明白法轮功真相。过了10分钟，她讲完了，话题一转说：“大哥，我现在也相信了有科学认识不到的东西了，比如有多维空间。”我说：“对呀，刚才我看见园林工人在修剪花草树木，修得挺规整的，这是园林师傅们设计的，是凡有规律性的东西一定是有生命规划设计出来的。”她很赞同。

我说：“一年四季，地球绕太阳的运转都是很有规律的吧，那又是谁设计的呢？”她说：“按你这样说也有生命设计的呗。”我说：“对，只不过是高级生命设计的。”她一愣神儿，我问：“我过去给你讲过真相吗？”“什么真相？”“法轮大法真相。”

她脸色一变：“法轮功啊，碰到别人讲过我没有听。我不明白

法轮功当年大闹中南海，还有天安门自焚。”我说：“这正是我要给你讲的真相。”她根本不听我说，一口气儿提出几个问题：“你们拿着共产党给你们的钱还反对它，没有共产党，谁给退休金？有人拿着小本子让我‘三退’退一个给你多少钱？还把你们的宣传印在钱上。你们这样做究竟为了啥？”我说：“你说的这些事儿，我给你解释一下。”“法轮功当年没有大闹中南海，是因为天津公安无理抓捕法轮功学员，大家去上访。时任总理让人接见了学员代表，事件圆满解决。”

“所谓的‘天安门自焚’，全都是假的，央视播出的画面漏洞百出，它说一分钟就灭火了，除非警察拿着灭火器、灭火毯在那里等着摆拍，不然一分钟内上哪儿去取灭火器？我们师父要求修炼人不能杀生，也不能自杀。”

我接着说：“我们退休后拿的退休金也不是共产党给的，我

们的工资是劳动所得，比如前苏联解体了，而人们现在不也照样拿着退休金吗？还有，你看见的拿着小本子劝‘三退’的人，他们不是为了钱，是为了在天灭中共前能够使更多的人明白真相，不给中共陪葬。拿着小本子是怕漏掉明白了真相的人名。”

她问：“这也是你们修炼的一部分吗？”我说：“对，你真有智慧。”我竖起大拇指称赞她：“这是我们救人的使命。”她点点头说：“我理解了。”

我继续说：“至于你说钱上印的真相，是为了让更多的人能够看到这么宝贵的信息。中共利用各种媒体铺天盖地污蔑大法，我们也要让更多的人了解真相得救。”她笑着说：“这回我明白了，你们真是用心良苦啊。”

最后我说：“这回该‘三退’了吧？”她说：“退，退，退，我退团队，没入过党。”

（文/天晴）

为何要“三退”？“三退”是指明确声明退出中共及其附属的共青团、少先队等组织。中共恶贯满盈，必遭天灭；其成员都是其肌体的一分子，每人也都将承担一份罪责。如何解脱？当初加入中共党、团、队时都说自己是“志愿加入”，宣誓“奋斗终身”“牺牲一切”，所以只要当事人不声明作废，那些誓词早晚都得兑现。至今已有4.6亿中国人做了“三退”，他们与中共脱离了干系，为自己选择了美好的未来。

“三退”方法：1. 翻墙登录退党网站：tuidang.org 2. 三退信箱：santui@tuidang.org 3. 北美热线电话：1-702-873-1734 若无上述条件，将“三退”声明贴到公开场所或写在人民币上花出去。