明慧期刊

祝你平安

传递真相 传递美好祝福

www.minghui.org

2026年11月20日 第150期

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



走过罹癌低谷 找到人生归处

台湾翁诚宏（上图）毕业于清华大学商科研究所，曾担任客服主管、大数据分析师。

2020年他被医生诊断为恶性肿瘤。诚宏的心情跌入谷底，感觉失去了对人生的掌控。

但他修炼法轮功两三个月后，健康情况趋于稳定，他重返职场，身心日渐纯净。他说：“在这漫漫红尘中，我终于找到了身心安顿的归处。”

奇迹 四级肝裂 命悬一线：自行车选手的重生奇迹
和睦 冤家18年 如今还是一家人吗？
三退 医院不治 “三退”并念大法好获新生



约翰（John 右二）和女儿阿什莉（Ashleigh 右一）

找回家庭温暖的良方

约翰是澳洲法轮功学员。他面色红润，谈吐谦逊，自信。很难想象他18年前曾沉迷于毒品、烟酒。

“那时我的生活一团糟，离婚后整天看电影，打游戏，沉迷于颓废的现代音乐，内心充满愤怒。”约翰回忆道，“因为运动，我的颈部和脊椎严重受伤，每周要做3次理疗。”2009年，在情绪落到最低谷的时候，他开始反思人生，想重新找回小时候的善良。

此后他得到一张法轮功的传单，翻开细读后备受震撼。他觉得这正是自己一直在寻找的。随后，他走入法轮功修炼。

“一开始，尽管两腿双盘有难度，但是我在打坐中却感受到了一些平静，这足以鼓励我坚持下去。我被《转法轮》深深吸引，每天都在阅读。《转法轮》指引我在生活中去践行‘真、善、忍’。”

“渐渐地，同事们发现我变得沉稳了，更懂得尊重他人了，气色也变好了。不知不觉中，身上的伤痛消失了，内心的平静是我过去无法想象的。”2013年，彻底戒除陋习、脱胎换骨的约翰获得了两个女儿的抚养权，“以我过去的状况，根本不可能把孩子带大。是大法教会了我忍耐与向内找自己的不足，给了我理性与善心，也帮助我引导女儿们成为善良的人。”

约翰20岁的女儿阿什莉说，自己在充满法光的环境中长大。“按照‘真、善、忍’待人处事，让我的品性变得谦和，耐心与无私，人也更加自信了。”

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、找回家庭温暖的良方。

（明慧澳洲记者站报道）

四级肝裂 命悬一线：自行车选手的重生奇迹

庄博尹训练中遭遇致命车祸，意味着他的运动生涯可能画上了句号。但神奇的是，出院仅两个半月，他就重返赛场。期间他经历了怎样的生命转变？下面是他讲的故事。



▲ 2026年10月18日，庄博尹在2026台湾法轮大法修炼心得交流会上发言。

突遭车祸 命悬一线

我是台湾自行车选手庄博尹。2024年7月20日，训练中我与一辆货车迎面相撞，倒着飞出去撞到钢筋护栏上。这是一场足以致命的灾难。

我先被紧急送往屏东基督教医院，后因伤势严重，需要进一步救治，随即转送高雄荣总抢救。脱离生命危险后，转入普通病房，严重的四级肝脏破裂让我的体能跌落到了谷底。过去身为运动员，体能一直很好，没想到如今连走几步上厕所都体力不支。

学法炼功 伤势好转

车祸发生前，我刚刚接触法轮功，只是炼功，还没开始读法轮功的书。住院期间，父亲拿来了一本法轮功的主要著作《转法轮》给我。说来神奇，读完第一讲后，我便明显感到体力恢复了许多。在普通病房的10天里，我通读了3遍《转法轮》，也在病房内忍痛坚持炼功。

当时，我的胸腔还插着引流管，每做一个动作都伴随着剧痛，但咬牙坚持下来后，隔天医生前来检查，发现引流液已相当干净，评估后便决定为我拔除胸管。

此外，医生原本预估，我脸部严重的撕裂伤，后续可能需要整形手术。没想到拆下纱布后，伤口恢复得出乎意料的好，不需要整形了。

重返赛场 登上颁奖台

我在出院的第一天，便在家中重新踏上训练台，恢复训练。以常理来说，肝脏严重破裂的患者会极度疲倦，这样的伤势意味着漫长的复健，甚至得告别运动生涯，根本不可能进行训练。后来回诊时，医生感到不可思议。

在出院仅两个半月后，我便参加一场自行车比赛，并获得第二名。所有车友都觉得难以置信。因为两个多月前，我还是个奄奄一息的重伤员，能完赛就已经是奇迹。而我却带着这份重生后的力量，直接登上了颁奖台。

放下妒嫉 比赛更从容

修炼法轮功前，我很在意比赛成绩。看到有些车友平时训练表现一般，正式比赛时却能拿下冠军，我心里会产生强烈的争斗心与妒嫉心。面对天赋出众的选手，我也常感到不平衡，懊恼自己能力不足。

由于太看重胜负，我赛前经常紧张得失眠。到了比赛当天，又因为太想赢而压力沉重，导致动作僵硬，发挥失常，成绩反而不理想。

在读《转法轮》中，我慢慢放下妒嫉、争强好胜的心，不再一味追求胜负，不再因焦虑而失眠，到了赛场上更能保持冷静，成绩比过去优异很多。

（明慧台湾记者站报导）

冤家18年 如今还是一家人吗?



我是黑龙江人。我与丈夫于1971年结婚，婚后居住在一屋半厨的公产房，生了两个女儿。1974年，丈夫得了恶性脑癌，3年里几乎都是在医院度过。

那时我疲于奔命，家中欠债累累，我真渴望得到婆家的帮助。可是事与愿违，我得到的只有指责、谩骂。

与婆家反目

1976年，丈夫病危。当时两个小叔子还没结婚，婆家人为了占房子，全家出动。开始借口说是帮我照顾病人，而后又劝我离婚，让我把大女儿留给他们。都被我拒绝了。

婆家目的没达到，开始寻衅滋事。俩小叔挑吃挑喝，婆婆打孩子，骂大人，有时还带着一些人来助威。无奈，我只好找双方单位、派出所、居委会协助调解，结果都束手无策。他们怕我被打坏，都劝我先带孩子暂时离开。

派出所指导员看我犹豫不决，生气地说：“亏你还是老师呢，难道看不出这是个什么人家？谁能保护你的安全？早晚得来收尸。”接着，婆家人就把我的大女儿从学校劫走了，送到外地。我只好带着小女儿暂时离开了家。

丈夫去世

我刚离家十几天，就接到丈夫单位的通知，说丈夫已经去世了，单位怕婆家占房子，决定把房子收回。丧葬费及工资都被婆家领走了。

我悲痛欲绝。赶到家时，人早已被拉走，火化了，我家仅有的两床被拿到太平间擦地了，只剩下一条尿湿的破炕被。气愤和悲伤使我不能自拔，哭晕了过去，只有5岁的小女儿在我身边哭喊着妈妈！单位的人也为我母女落泪不平！

婆家断绝了我的活路，连粮证都拿走了（那时买粮凭证），小叔还到我单位说什么我早就有外遇，非要打残我替他哥报仇。一些不知情的人也跟着说三道四。

怨生恨 恨生病

面对这一切，我没有眼泪，只有满腔仇恨，复仇的心油然而生，一气之下状告婆家。这官司一打就是两年多，用法院的话讲：“这是一个罕见的家庭。”最后虽然胜诉，却只是接回一个病女儿。

从此，我断绝与婆家的来往。想起婆婆的谩骂，小叔子到单位及我娘家大闹，当着丈夫的面打我……新仇旧恨一齐涌上心头。

从结婚至此，9年多来我耗尽了精力，30多岁的人头发白了，眼睛花了，失眠、眩晕、（下转4版）

（上接3版）心率过速、心脏（肌）缺血、低血糖、低血压、子宫肌瘤、腰椎间盘突出、植物神经紊乱……十几种病缠身，我脾气变得暴躁。

为了女儿，我发过誓：“无论如何我要活下去，再苦再难也要把两个孩子培养成才，活出个样来给他们看！”为了治病，我看了西医看中医，学了几种气功，信了佛教，病不但没好，还招来了附体。



抚平创伤 解开心结

就在我万念俱灰之际，1996年，朋友送我一本《转法轮》，告诉我这是修炼的书，不但修心还能强身健体。当我翻开书，看到师父的照片时，如同迷途的孩子一下回到亲人的身边，不知是委屈还是感激，禁不住失声痛哭。

大法抚平了我内心的创伤，驱走了气恨、委屈。我的身心也发生了巨变，从忧郁到喜悦，脸色从憔悴到白里透红，原本瘦弱的我体重增加了近40斤，所有的疾病在不知不觉中悄然离去，真正体会到无病一身轻的滋味，那种愉悦只有修炼人才能体悟。

大法使我明白了做人的道理，也知道了与婆家的渊怨是有前世因缘关系的。师父说：“你不能爱你的敌人你就修炼不成”。师父的话解开了我18年对婆家的怨恨，让我开始从修炼人的角度看待过去的恩怨。



主动走回婆家

于是，我和孩子一同去了婆家，从此接通了中断18年的联系。婆婆去世时我让孩子们去尽孝；大姑姐从外地退休回来，有病无人照顾，女儿们把她安排在托老所，生病、住院所有一切全部承担下来。有时我做一些可口的饭菜会让孩子给她送去，衣物、日用品都及时给她添全。

50岁出头的小叔子得了癌症，女儿们跑前跑后帮着忙乎。女儿们的行动也感动了他们，对自己以前所做的事感到内疚，还来我家看望我。

大小叔子糖尿病很重，家也挺困难的，连桌子都没有。我把新买的写字台送给他们，并送去穿的衣服。每逢年节都让孩子去串门。一来二去孩子们来往不断。

前年我父亲去世，小叔子的孩子也帮着忙前忙后，他们的行动也感动了我固执的母亲和姐姐，同时也化解了他们对亲家的怨恨。



亲人再次团聚

平时来往，我也不忘给他们带上大法真相材料，讲我修炼后身心的变化和大法的神奇，并分别给他们做了“三退”（退出中共党、团、队），告诉他们一定要记住“法轮大法好！真善忍好！”

我过66岁生日时，他们都来了，全家聚在一起有20来口。令我没想到的是，他们为我订做了一个足有十几斤的罕见大蛋糕，全家聚在一起其乐融融。

18年了，婆家人与我终于和好如初，一切恩恩怨怨都烟消云散。是法轮大法改变了我，也让这个破裂多年的家庭重新走到了一起，我心中只有感恩。

（文/梁蓉 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多个国家，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。

迟到26年 女儿患癌接上那份缘

这26年间，我的生活并非顺风顺水，如果人生能重来，我不会错过那个机缘。对我来说，这是一个长达26年的“错过”与“重逢”。



擦肩而过：灵性封尘

故事要从1994 年说起。那时的我正值盛年，一心想着职位的调动。一位老友向我介绍法轮功，向我展示了双盘。当时我身体柔软，轻松一盘就坐下了。老友惊叹，劝我一起修炼，但我脑子里装满了前途与生计，只回了一句：“以后再说吧。”没想到，这个“以后”，竟是26年……

这26年间，我的生活并非顺风顺水，工作虽然调动了，却始终不如意，生活琐事与坎坷接踵而至。虽然我断断续续听到过关于这个功法的消息，但我始终像隔着一层雾，像个路过的旁观者，甚至遇到大法弟子讲真相时，我也只是敷衍。

命运的重击：女儿得了绝症

2019年底，生活对我开了一个残酷的玩笑：我的独生女儿被确诊患有脑瘤。

这对我们家来说简直是晴天霹雳。我们先是看西医，又转找中医；后来，我们赶往大城市，找遍了全国顶尖的脑外科专家，得到的答复却是：位置太险，不敢动手术。

那时正值疫情高峰期，求医之路处处碰壁。看着女儿一天天衰弱，我体会到了什么是“叫天天不应，叫地地不灵”。就在我绝望时，当地的法轮功学员再次向我们伸出了手。他们教我们诚心念诵“法轮大法好，真善忍好”。在没有任何希望的情况下，这成了我们全家唯一的救命稻草。

生命的转机：手术室外8小时

最终，在大城市的一家医院，医生同意为女儿动手术。长达8个小时的手术室外，我没停下过心里的祈祷。我们夫妻俩几乎是不停歇地默念“法轮大法好，真善忍好”。说也奇怪，那种焦躁不安的心情竟慢慢平复下来。

手术结束后，医生一脸惊喜地走出来说：“手术非常成功，切除率达到了95%。”

随后的康复期更让我惊讶。女儿开始读法轮功的书，听法轮功师父的讲法录音，我夫妇俩也跟着一起听。渐渐地，我发现自己多年的胸闷、心悸竟然消失了；老伴高血压也降下来。更神奇的是，女儿术后的复查结果让医生都直呼“恭贺”：影像非常干净，甚至不需要再做化疗了。

迟到的觉醒：热流灌顶的瞬间

2020年的一个早晨，我心中升起了一个强烈的念头，转头对女儿说：“我想认真修炼了。”

话音未落，我感到一股像温泉般的热流从头顶一直通透到脚底，这是我这辈子从未体验过的舒畅。那一刻，我流下了眼泪。我终于明白，这26年我错过了什么。

现在，我们全家走出了阴霾。写下这段经历，是想以一个过来人的身份告诉大家：如果有人向你讲述法轮功真相，请你不要拒绝。因为你永远不知道，那是否正是你和家人度过难关的最珍贵，也可能是最后的机缘。

（文/迟明 插图/明慧网）

医院不治 “三退”并念大法好获新生



法轮大法自传出后，先后有1亿人走入修炼，身心受益。他们身边的亲朋好友也获益匪浅。下边讲的是我嫂子的故事。

胃癌晚期 术后命危

嫂子出生在农村，没上过学，婚后跟哥哥来到城里，当了工人，生了5个儿女。嫂子既要工作又要操持家务，后来又添了孙辈，嫂子更加劳累了，每天连轴转。终于有一天，她躺下起不来了，不吃也不喝。

哥哥吓坏了，赶紧和儿女把嫂子送医院检查。检查结果是胃癌晚期，医生说已经没有必要做手术了。哥哥坚持要医生做手术，结果手术费花了22万，医生把嫂子的胃切除了2/3，因为癌细胞已经转移到胆和脾上，又同时切除了胆和脾。

手术后嫂子依然不吃不喝，脸像一张黄表纸，医生下了最后通牒，说嫂子只能活3个月了。哥哥吓得腿直抽筋，5个儿女整天哭天抹泪，白天黑夜守着嫂子，全家人乱成一团。

“三退”并念大法好获新生

嫂子虽然不能进食，但脑子很清醒。我告诉她医生治不好她的病了，只有大法师父能救她的命，告诉她诚念“法轮大法好，真善忍好”，师父就能救她，只要诚心念，一定会发生奇迹。嫂子很相信我的话，她说一定念。

以前我以为嫂子没上过学，没加入过党团队，所以没给她办理“三退”。那天离开医院前我跟嫂子确认一下，出乎意外，嫂子说她入过党。我大吃一惊，赶快帮她退出了中共组织后才放心回家。

一周后，我又去看嫂子，她能喝米汤了。嫂子说她梦到一个高大的年轻人，告诉她才刚刚入了门。我高兴地说，师父已经在管你了，你要一直念那九个字。

又过了一周，嫂子已经能喝稀饭了，连医生都觉得不可思议，一个要死的人怎么突然又起死回生了呢?

嫂子果断地办理了出院手续，来到我家。嫂子每天听师父讲法录音，炼功。她来我家时脸色黑青，不敢照镜子，一个多月后，变得红光满面，皱纹也没有了，胃口极好，鸡鸭鱼肉都能吃。

从此，嫂子每天坚持修炼，每年去医院体检，再也没有发现过癌细胞，至今20多年过去了。现在嫂子已是87岁的老人了，四代同堂，其乐融融。

（文/心慈）

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。