

祝你平安

2026年8月14日 第143期

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



告别抑郁 走向开朗

苏佳雯在中国上大学时，由于压力，她产生严重的焦虑，对人生感到迷茫和消极，甚至有轻生的念头。经诊断，她患上了重度抑郁，不爱开口讲话，和家人的关系也降到了冰点。

移民加拿大后，她拜读了法轮大法的主要著作《转法轮》，明白了人生的意义及人应该怎样生活。她走出了抑郁的困境，变得活泼，开朗，阳光。

重生 咳喘三十载 苦尽甘来

选择 科研人士找到了 “更珍贵的东西”

奇迹 我的车像长了翅膀一样 飞了起来

抑郁绝望中遇转机 我找到了重生之路



自我有记忆起，父母就争吵不断，家里缺少温暖，导致我性格内向。上小学时我经常感冒，还要忍受同桌的欺凌。那时我觉得命运不公，曾想一死了之。

1999年后，中共铺天盖地地污蔑法轮功。我读小学二年级时，学校里也出现了抹黑法轮功的展板，那时我对法轮功的认识，全部来自政府的一面之词。

高中时，小姨来家中做客，告诉我法轮功不是电视上说的那样，“天安门自焚”是摆拍的，她自己就是法轮功学员。我震惊之余，立即退出了曾加入过的团、队组织。上大学后，我学会了“翻墙”，看到了“六四”和法轮功的真相，泪流满面，

不敢相信自己的生活在一个践踏人权如此恶劣的国家。

大学毕业次年，疫情爆发，家中经济压力很大，出国深造的梦想破灭，感情上也遭遇挫折，我几近抑郁。想起20多年的辛酸，常常含泪入睡，甚至动了轻生念头，每天下班都想着去超市买刀。奇怪的是，每次路过超市，这个念头就像被屏蔽了一样，回到家才想起，只好作罢。

在那段最黑暗的日子里，我认识了法轮功学员晓河。她阳光，豁达，善解人意。我向晓河倾诉了自己的经历和轻生的打算。她说：“法轮功禁止杀生，自杀也是杀生。”接着给我讲了人的命运与轮回，把我内心痛苦的根源一一剖析。我觉得终于遇到了世上最懂我的人，从此放下了自杀的念头，也炼起了法轮功。

炼功后，我每天最期待的就是下班后看法轮功书籍。我明白此生的目的是返本归真。身体也有明显变化：从前体弱，走几步就累，如今跑多远都不觉疲惫；从前拧瓶盖都费劲，如今成了能为办公室换大桶水的“大力士”。

如果您或者您身边也有类似我这样陷入绝望的年轻人，希望我的故事能带给您启示，让法轮功能照亮更多需要帮助的人。

（文/迟卉 插图/明慧网）



咳喘三十载 苦尽甘来

自6岁起，辽宁的清雅就饱受咳喘折磨。没想到30多年后，她竟能与家人一同下田劳作，从此过上了正常的生活……

为儿女活一天算一天

清雅生于农村，6岁时她患上了“百日咳”。由于农村缺医少药，医疗条件差，没有治好，留下了咳喘的病根。一旦伤风感冒，她就发烧，咳嗽，吐痰，倒下起不来床。年复一年，寒来暑往，不知遭了多少罪。

24岁结婚当天，她背去了一大包日本进口药物。那时国产药对她没有效果，但进口药价格昂贵，后来买不起了，就用国产药维持着。

39岁那年的冬天，她咳喘病严重发作，卧床不起。医生给她早晚打针剂，中

药、西药都试过了，不但未见起色，她的病情还更严重了，每天24小时频繁咳嗽。

最后她放弃了针剂治疗，只是一般服药，想着能活一天是一天。“我数次萌生了一死了之的念头，而身边一双年幼的儿女紧紧地牵着我的心……（作为母亲）再痛苦、难熬，也不能丢下孩子不管啊。”清雅说。

二叔、二婶的探望

来年（1997年）3月，二叔来探望卧病不起的清雅，他惋惜地想：才40岁，这么年轻，不能眼瞅着她撒手人寰。

二叔向清雅推荐法轮功，“你婶炼了法轮功，咳嗽病炼好了。我叫你婶来教你。”

清雅当时暗自摇了摇头，想：“我已病入膏肓，什么功也不可能治好我的病。”不过为了应许长辈的善意，她还是答应了。

4月，春暖花开的一天，二叔带着二婶来教清雅炼法轮功，清雅勉强支撑起虚弱的身体，随二婶学炼起了动作，刚站没几分钟，她就气喘吁吁，满头大汗。

清雅的胃早被药刺激坏了，经常疼，怕寒，常年围着腰围子。开始学炼法轮功第3天时，腰部热得受不了，她拿掉腰围。接下来的几天，清雅的身体开始出现变化——第3天晚上，大口大口地吐苦液，吐完后，她浮肿的肚子平复了，呼吸随之畅通；第4天，频繁排尿；第8天，在频繁排尿4天后，清雅全身的浮肿彻底消失。两周后，清雅渐渐恢复力气，能够下地了，还能做些简单的家务。一个月后，清雅甚至能够和家人一起下田干农活了。

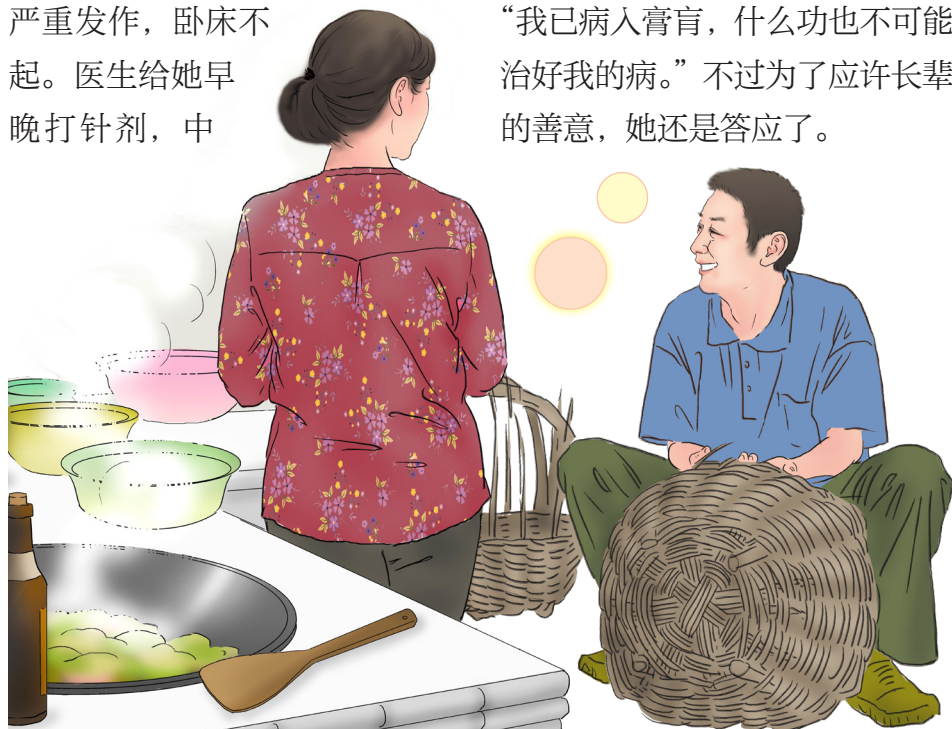
看着缠身30多年的咳喘病远离了清雅，全家人终于拨开了愁云惨雾。最欣喜的莫过于清雅的丈夫，他逢人就讲：“法轮功把我等死的媳妇救活了。”

给家里省了至少20万

清雅的身体康复后，与丈夫认真地种田，打工，省去了庞大的医药费用，清雅家的经济状况也逐渐好转。

清雅的丈夫笑称：“你身体好了，给家里省了最低20万。”曾受咳喘病折磨30多年的清雅，如今看上去年轻，健康。其中的奥妙，只有发生在自家身上，才知道那份事实的分量。

（文/春晓 插图/明慧网）





科研人士找到了“更珍贵的东西”

以前，我一直把名、利、情，康、乐、寿奉为人生目的，却没想到人生还能有更好的追求。

忘不了的一件事

上世纪50年代，我出生在西南地区的一个小山村，我的前半生可谓苦不堪言。6岁时，父亲因病去世；同年母亲改嫁，我只好跟着祖父母生活。

那时正是中共治下的“大饥荒”年代，农民们被迫去“大食堂”吃饭。一个清晨，我去给家人打饭，早饭是红薯，年幼无知的我，因为极度饥饿，一个人狼吞虎咽地把全家分到的一点点红薯全吃光了。祖父母看着空碗，一句话没说，默默地饿着肚子下地干活。我至今忘不了这件事。

为了活下去，我当过农民、生产队长，当过兵，也做过民办教师。直到1979年，高考改变

了我的命运——我幸运地考上了大学，毕业后进入一家国企的科研院所工作，这才算在这个世界上有了一个安身之处。

探讨玄学

在科研所里，我结识了几位年龄相仿、志同道合的朋友。白天，我们沉浸在严谨的化学公式和工程图纸中；到了晚上或周末，我家就变成了思想辩论的沙龙。

那时正是上世纪90年代初，社会上“气功热”兴起。其中一位学化学的哥们儿不仅对气功、特异功能、算命、风水等玄学特别感兴趣，并有一定的认知。那时我们经常自由讨论，经常争论得面红耳赤。

有一次我又问：“玄学能带给人什么？能长生不老吗？”那位哥们儿直言：“不能，但它能带给人更珍贵的、更向往的东西。”这个更珍贵的东西是什么？最后我们没有讨论出结果。

一本书与观念的纠结

1995年的一天，这位哥们儿兴冲冲地跑到我的办公室，推荐了一本书。为了尽早得到这本书，那天中午，我迫不及待地坐公交车进城，在一家不起眼的小书店里买到了这本书。

这本书就是法轮大法的主要著作《转法轮》。下班后，我马上开始阅读。通过反复阅读，我知道了很多原来不知道的天机，如：宇宙是多重的、人从哪里来、来做什么、又到哪里去等等。对我而言，这简直就是（下转第4版）

(上接第3版)一个最伟大、最完美、最根本的人生规划,给了我极大的震撼,这是我得到的最完美的心灵指引。

然而,现实与理想之间总有落差。理智告诉我这是一条追求高尚品德的路,但现实中面对家庭、事业、前途的牵绊,我陷入了长达半年的观念拔河,久久不能决定,一直持续到1996年。

一个“浪子”带来的震撼

1996年过年假期的一天,我漫步于嘉陵江畔。被一种美妙的音乐声所吸引,我循声而去,原来是一群人在向民众介绍法轮功。其中一个人向我走来,并向我介绍法轮功;我也把我的情况说了。他告诉我第二天上午,重庆有一个规模盛大的修炼法轮功心得交流会。我参加了。

在这次交流会上,一位重庆造船厂职工的发言,让我印象深刻。他在炼法轮功前,是当地有名的“浪子”,整天带着一帮小兄弟,到处吃喝嫖赌,打架斗殴,当地派出所和单位都管不了他。

有一次在打架斗殴中,他把别人的肋骨打断了三根。同时他还收集贩卖黄色录像带,从中牟利。就是这样一个人,因缘际遇,走上了法轮大法修炼之路。

但这条路并不平坦,考验不断——有一段时间,他原来的小兄弟们,轮换着天天带上好酒好菜到他家,求他不要离开他们,继续带他们过之前那种花天酒地的生活,但最终都被他坚定地拒绝了;还有,他修炼前收集保存了10盘所谓极品黄色录像带。修炼后他知道这些东西会毒害社会,不能再存留了,必须处理,但又舍不得,这是他花费了大量时间和高昂的费用才弄到手的。他以前的小兄弟们得知后,纷纷找上门来,表示愿意每盘出100元的高价购买。如果以这个价格卖出,他可以得到1000元钱。这在当时相当于他两个月的工资。但他断然决定将黄色录像带彻底烧毁。

这个故事,给我带来了巨大的心灵震撼。从此,我正式走入法轮大法修炼。

成功戒烟

我是1976年开始抽烟的,到1995年差不多抽了20年。其间也戒过多次,但都失败了。在参加完重庆心得交流会后,我认识到,修炼是件严肃的事情,必须正确对待。有师父的帮助,我坚信别人能行,我也能行。就这样,我决定立即戒烟。

这一次,我顺利地把烟戒掉了,至今整整30年,没再抽过一支;既保护了自己,又保护了家人,还保护了环境。

如今,30年过去了。我当年在科研所工作的那帮哥们儿,有一半人走进了法轮大法修炼,其余的人对大法也能认同和理解。炼功人的智慧和自律,让我们最后无一例外地都成为了高级工程师、单位重要的技术骨干。

过去我一直认为,人生的目的和价值就是追求名、利、情等。修炼后,我知道其实人生还有更好更伟大的追求,就是返本归真,这就是当年朋友口中,那件“更珍贵的东西”。

(文/星子 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总有效率高达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。

我的车像长了翅膀一样飞了起来

今年春天，我开车到许昌的禹州市拉猪蹄，从河南省平顶山路过，时间是傍晚接近7点，天已经发黑。我走的是平顶山到禹州的一条不知名字的省道。虽然叫省道，但是这条路只是一条双向四车道的窄路，中间隔着近80厘米高的水泥墙隔离带。

路上大货车不断，喇叭鸣笛声很是刺耳。我第一次走这条路，路况根本就不熟。当车开到差不多一半时，天完全黑下来了。

在经过一个十字路口时，对面车道的一辆大货车停在对面车道的中间。我误以为大货车停在左转弯待转区。其实，这种道路不像城市道路存在左转弯待转区。我就贴着它快速地开过路口，当时车速是每小时60公里。

这时，我听到我的车发出巨大的碰撞响声。我想：完了，出车祸了。我的车迎面撞上了路中央的水泥隔离带的前端。就在这一瞬间，神奇的事情发生了：我的车像长了翅膀一样飞了起来，直接向右跃过80厘米高的水泥墩隔离带，然后正常落在了行车道的位置上。

因为天黑，我都不知道汽车是怎么跃过隔离带的，太不可思议了！当时车跳得非常高，坐在副驾上的家人，头撞到车棚上；

坐在驾驶位的我感到车几乎要向右侧翻。当时的情况真是太危险了，非常可怕。

我的车跃过隔离带之后，一边颠簸着，跳跃着，一边继续向正常方向跑，没有出现任何问题。我和家人都炼法轮功，知道有危险时会得到大法的保护。我不禁喊出声来：“谢谢师父！谢谢师父！”坐在副驾上的家人也连忙说：“谢谢师父保护！”

车又开出去大概几十米才平稳地停在路边。我下车借用手机的灯光查看：车的前保险杠被撞出20厘米宽的轻微凹损，留下一个鸡蛋大小的凹窝，其他没有任何损伤。我和家人也毫发未伤。

接着，我又开了10多公里，来到当地售卖猪蹄特产的乡镇。

据卖猪蹄的老板娘讲：“这条路很窄，晚上又没有灯光，大货车又多，经常出车祸。”

回想一下，出车祸之前，当时一路上前后汽车非常多，还有很多是大货车。神奇的是，在发生车祸的时候，我的车前后竟然没有一辆车。如果当时后面跟上几辆车，后果真是不堪设想。

古人说，做善良人，多做好事会积德，遇到危险时能够遇难呈祥。法轮功教导人按照“真、善、忍”做好人，做更好的人，所以魔难和危险被化解掉了，车毁人亡的事情没有发生。

希望大家都在心中记住“真、善、忍”，做好人，危难时求大法师父救急，真的会化险为夷！

（文/河南司机 插图/明慧网）





▲ 2026年7月7日,在新加坡法轮功学员举办纪念活动的现场,途经的各族裔民众停下脚步,了解法轮功真相,谴责中共暴行。(图/明慧网)

小文初游新加坡 见证信仰自由



2026年7月7日下午,新加坡部分法轮功学员在芳林公园举办纪念活动,呼吁各界制止中共的持续迫害与跨国镇压,并悼念在中国大陆被迫害致死的法轮功学员。

多位途经现场的中国人选择退出中共党、团、队组织(简称“三退”),有的表示愿意把“三退”

信息传递给更多的朋友。

中国游客小文初次来到新加坡旅游,恰巧赶上法轮功学员举办的户外活动。多年来,他一直通过“翻墙”了解真实资讯,近两年他还在网上阅读了《转法轮》。能在新加坡遇到法轮功学员,亲临他们举办的纪念活动,这还是头一回。

欣喜之余,小文与现场的法轮功学员进行了深入交谈。他当场表示,愿意退出曾经加入过的中共共青团、少先队组织。

谈到中共对法轮功的迫害,小文感慨道:“只要你一走出来发些什么,就会被摄像头发现,然后把你(酷刑)折磨那么重,基本他们都不手软的。”“‘真、善、忍’是一个很高的标准啊,讲‘真、善、忍’有什么错?这是最基本的(普世价值)。”

他接着说道:“这个党坏透了,它其实就是不想你做好人,哪怕你出来救灾,去帮助穷人,它都不允许。”“它从1949年(建政)开始,把各种善良的东西都摧毁了。”

小文还提到,自己早已看清了中共的谎言:“我以前看过‘天安门自焚’它们剪辑出来抹黑法轮功的报道,我是不相信的。”“这么多国家政府都认同法轮功是向善的,如果不好,怎么会这么多国家都允许呢?唯独你(中共)不允许,是不是?其他国家难道不会分辨吗?”

最后,他表示,从法轮功学员身上感受到了真诚和善意,真的与众不同。

至今,中共对法轮功学员的迫害已持续27年。

(文/晓明 插图/明慧网)

“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”声明贴到公共场所或写在人民币上花出去。