

祝你平安

2026年9月25日 第146期

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

神经反射恢复

我是加拿大生物学家。大学时，我渐渐无法控制自己的身体。医生诊断我患了格林-巴利综合症，神经反射消失，这是罕见的神经系统疾病，没有治疗方法。

直到有一天，我看了法轮功的教功视频，模仿着炼，才过了30分钟，身体竟有了好转。随着阅读法轮大法的书籍，我一天天好起来。我突然意识到：反射恢复了！

几个月后，神经科医生复查后说：“祝贺你，你已经完全康复。我无法解释，但是请继续做你在做的事情。”

见证 举起的双手
就是最好的见证**得道** 两次裁员：
墙里墙外两重天**三退** 女士：这回我可明白了
为什么要“三退”历经感情风暴
迎来幸福与宁静

台湾陈恂恂女士（上图）上大学时，男友在没和她分手的情况下另娶她人。她绝望至极，欲寻短见……“如果死后不是解脱，反而比现在更痛苦，怎么办？”这个念头如同惊雷，将寻死的她拉了回来。

大学毕业后，陈恂恂在国中任教期间结识了现在的丈夫。婚后，丈夫常酗酒彻夜不归。为等候丈夫，她常常彻夜难眠。甚至怀孕挺着大肚子，依然在深夜漆黑的街口等候。长期付出的感情得不到回报，个性温顺的她开始和丈夫赌气拼酒，发生剧烈冲突。她万万没有想到，本以为能为自己遮风挡雨的男人，竟成为婚后最汹涌的风浪。

同时，工作的压力也越加沉重。学生的叛逆顶撞导致班级难以掌控，让她深感挫败与无力。

直到2003年，她40岁时，观看介绍法轮功的影片。看到一个个神采奕奕的炼功人，她被深深地震撼。看见“真、善、忍”的瞬间，一股无以名状的感动直击心灵：如果能修“真、善、忍”，是否意味着自己可以沉浸在“真、善、忍”的纯净里？该是多么幸福的感受啊！

那一夜，陈恂恂如饥似渴地读《转法轮》，书中的法理像一股股清泉涤荡着她的苦闷，让她看懂人与人之间的因缘，明白了人生苦难的根源。她那颗原本紧绷、压抑的内心，感受到前所未有的轻松与释怀。

炼功后她虚弱的身体逐渐好转。有一天，她像往常一样走在学校的楼梯上……哇！我怎么这么轻飘飘的，好像全身没有重量一样。她体会到身轻如燕的自在，惊叹不已！

陈恂恂用“真、善、忍”去包容与引导学生。学生渐渐变得成熟懂事。她不再报怨先生酗酒晚归，而是用善心关照丈夫。先生的酒喝得越来越少，对法轮功也充满敬意。

走过人生暴风雨，陈恂恂终于迎来了幸福与宁静。如今63岁的她，脸上洋溢着幸福与释然。

（明慧记者沈容采访报道）



举起的双手 就是最好的见证

医生说，神经受损是
不可逆的。然而
这断言失灵了……

医生的断言

1979年我初中毕业考上专科学校去外地求学。那年的冬天特别寒冷，我的手、脚都被严重冻伤，又红又肿。早晨起床手指肿痛得不敢攥拳。

一天，我发现手指没知觉了，十个指头惨白惨白的，继而出现紫绀，后波及手掌，并且伴随着疼痛。暖和过来的手变成红色。一遇冷就又发作。

经医生诊断，我患了雷诺氏病。医生说，这是严重冻伤导致皮肤下小血管、毛细血管和局部神经受损伤，引发的肢体末端的小动脉痉挛性疾病。而且神经损伤是不可逆的，会伴随终生，无法治愈，只靠防护。

此后的每年冬天，不管我怎么防护，手、脚都会冻伤，饱受痛苦。

期间因冻疮溃破引发了两次严重感染：从手肿到小臂手肘处，疼痛难忍。老中医给我针灸、敷药，才得以好转。但老中医对损伤的血管、神经却无能为力。

寒冷的冬天竟没有冻手

这样痛苦的经历，终结于1998年。表哥曾积劳成疾，多病缠身，修炼法轮功后红光满面，无病一身轻。我羡慕不已。拜读《转法轮》后，知道了法轮功是一部让人修炼的高德大法。1998年夏天，我走入了修炼。

每天参加集体晨炼，然后精

神饱满地投入生活、工作。我感受到炼功时被能量包裹、加持的美妙。我曾患有的鼻窦炎、扁桃体炎、血压低等顽疾不知不觉消失了，感到浑身充满活力。

到了寒冷的冬天，我每天参加户外晨炼。双手遇冷还是很凉，但没有冻伤。

受损的神经得到修复

一天晚上，我听天气预报说气温降到零下十几度，早晨还去炼功吗？会不会把手冻坏啊？我心里胆胆突突的。

第二天我来到广场和大家一起晨炼。在炼到第三套功法“贯通两极法”时，随着手上下冲灌，我的双手剧痛起来。那种痛无法形容，比伤口喷酒精还痛，而且是持续的。我想这手肯定冻坏了，我含泪咬牙坚持着。

炼完第三套功法时，疼痛突然消失了。我举起双手一看，不但没冻伤，而且颜色正常，手心发热，从此后我的双手和正常人一样了。医学上认为不可逆的皮肤下小血管、毛细血管和局部神经损伤，得到了修复！我急切地向人们分享我的喜悦。

我每年冻伤手的事情在亲朋好友、单位同事中人人皆知。如果说身体的变化不太直观，但是举起我的双手就是最好的见证。人们惊叹大法修炼的神奇，我的家人和一起工作的两个好友也走入了大法修炼。

(文/河北 宇明)

两次裁员： 墙里墙外两重天

我在一个国营企业担任统计、出纳工作近15年，在这期间经历了两次裁员。同样是裁员，但我对待问题的心态、行为却完全不一样。第一次，我选择了“适者生存”，争来了留任，沾沾自喜，结果身体每况愈下。第二次，我选择了“不争”，顺其自然，这让我超脱了作茧自缚的心态，好轻松。

第一次裁员： 把老同事“竞争”下去

1994年，单位第一次裁员。我为了自己能留下来，和领导拉关系，套近乎。结果我如愿以偿地保住了工作，甚至还涨了工资，在同事中成为“强者”。

当时我根本没想过被裁掉的老会计心里有多难受，认为这就是“适者生存”，心里沾沾自喜。

留下来后，我又管现金又管帐，常利用职务之便为自己谋利。

渐渐地，我的健康亮起了红灯，常头晕，恶心，厌食，脸色灰暗，去医院查出得了乙肝，还有胃病、妇科病，身体每况愈下。

新同事带来的变化

那段时间，我常常硬撑着去

上班。两年后，总厂要求加强财务管理，各分厂会计、出纳要配齐，就调来了一位20岁出头的、会计专业毕业的姑娘小林。

小林勤奋，善良，经常打扫所有的办公室。我仗着自己资历老，把事都推给她做，她总是乐呵呵地接受，可我不但不感激，还认为她在使心计，做给领导看。

有一次我头晕趴在桌子上，看到她整天精神饱满，忍不住问她：“小林，你早上锻炼身体吗？”她说：“炼法轮功。”

我说：“你也教我炼吧，你看我身体都这样了，实在太难受了。”

小林二话没说，马上教我炼法轮功的第一套功法，我顿时感到了从未有过的轻松。从此，我开始修炼法轮功，那是1998年5月，我正好40岁。

小林给我一本法轮功的主要著作《转法轮》。回家后我开始阅读，明白了做人

的道理，那就是要按照“真、善、忍”要求自己。我天天看书，加上每天炼五套功法，不知不觉中，以前的病症没有了，甚至都把它们忘记了，人变得精神起来，能吃能睡，感觉真好！

更重要的是，我对工作有了新的标准，每一笔账目都处理得清清楚楚，活得坦荡而踏实。

第二次裁员： 我选择了“不争”

几个月后，单位又要裁员，并且，明确地告诉我和小林：“你俩只留一人。”理由是会计帐由总厂统一做，各分厂只设出纳兼统计。

当时厂里其他部门的人为了保住自己的工作，争斗不休，搞得一地鸡毛。而我和小林却没什么动静。领导都觉得奇怪——这俩人怎么这么安静？领导问我时，我回答说：（下转4版）



（上接3版）“我和小林都炼法轮功，我们的师父叫我们遇事为别人着想。这次留谁，看工作需要而定，留谁我俩都没意见。”

领导用充满疑虑的眼光看着我。几天后领导又问我一次，我说：“我说的都是真的，不要为我担心。”领导沉默了，好像仍不太相信。

过了几天，领导决定留下小林，很多同事不相信。有人问我：“你这次是怎么啦？搞不过一个新来的？你随便活动一下就能把她搞下去。”

我笑着说：“我和小林都是炼法轮功的，我们不会去争。小林没有找关系，是领导根据需要决定的。”大家还是不太理解地看着我，但我心里很平静。

最后一天的难过

我没想到的是，上班的最后一天，才是真正的考验。那天，一种突如其来的孤独失落感，让我只想趁着大家午休时悄悄离开。好不容易挨到中午，我拿起大包小包刚走出办公室，却碰到

一位女同事，她惊讶地大声说：“啊！你就这样走了？我心里都不服气。”

被她这样一说，我的心好痛，像丢失了一件贵重的东西。我胸口发闷，想说点什么掩饰情绪，却哽咽得发不出声音。她听出我快哭了，长叹一口气停下了脚步。我连“再见”都不敢说，加快步子走出了厂大门。

墙外的泪水提醒了我

一出大门我再也忍不住了，站在厂围墙外哭了起来。我恋恋不舍地看着厂大门，心想：在这里工作了近15年，几乎是天天早来晚走，说走就这么走了？

一时间，委屈和不舍同时涌上心头，这反倒提醒了我：“我怎么哭起来了？我不是说过遇事要为别人着想吗？如果小林看到我现在这样，她会安心吗？”想到这里，我慢慢平静下来，告诉自己要放下。

擦干眼泪，我抬头望向天空，默默地说：“我会做好的。”那一刻，像卸了重负一样，我的心里

一下轻松了许多。

回到家后，我的内心异常平静，像什么事都没发生过一样。

意外的反转

然而，故事并未就此结束。几个月后，另一分厂厂长叫我去上班，我第一反应是：不要为了帮我，把别人辞了。我跟分厂长说了自己的想法，厂长叹气，说有其他原因。

就这样，我又开始上班了。

结语

事情虽然已经过去多年，但我始终记得自己站在厂围墙外哭泣的那一天。也就在那一天，我第一次体会到放下后的轻松，虽然当时我修炼法轮大法只有几个月，但我知道，那个凡事都要争、总想得好处的自己，已经留在厂围墙的另一头了。

（文/李桂芳 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。

80后：学会体谅他人

我叫蓝芳（化名），和丈夫都是80后的独生子女，今年是我们结婚10周年。小家能平稳航行，互补体谅，全是托了大法的福泽。

10年前，初交往，朋友们听说我们在一起，都感到惊讶：我传统，他前卫；我信神，他信无神论；我穿着朴素，他鹤立鸡群。

我告诉他，我从小跟妈妈修炼法轮大法，如果你不接受，咱们就到此为止。他说：在国外经常看到法轮功真相，修炼只要对你好，我都尊重。

学会做家务

丈夫做家务很有条理，对我要求也高。我从小到大只顾学习，很少做家务，婚后主动干活，却天天被数落：“东西怎么不放回原位？上次不是告诉你，洗碗后水槽要冲干净吗？！”

每次刺到心里，我委屈得忍不住落泪，心想：我爸嫌你没房没车，我不介意和你租房住，出钱出力还被你这么数落。

一次，我怨气难消，我们冷战了一晚上。那晚，我辗转难眠，想起了“真、善、忍”的法理，恍然大悟：我必须放下从小到大养成的“不让别人说”的心。想通这一点，我的心结解开了。



从那以后，我们很少再因家务产生矛盾。我主动多做一些，尽量做得更好。母亲也说：“干活比以前长进多了。”

挑战与动摇

丈夫从事教培行业，可受中共打压，学生越来越少。丈夫执意要和朋友合伙创业。可没过多久，朋友把他的资金全部骗走，快50岁的人被打回职业起点，要重新拾起曾经的艺术梦想。那时我心想：啥时候才能有收入？

于是我开始帮他规划，经常给他建议：放下文人的尊严，要不去开网约车吧，或去公司工作吧，或继续教课吧，或去卖保险。

工作中，我是光鲜亮丽的白领，出入高档场所，与成功人士往来应酬；回到家，面对的却没有收入、前途迷茫的丈夫，每

个月都担心入不敷出。这样的日子让我不止一次冒出念头：要不和他离婚算了？

那段时间，我被负面情绪包围着，生活的压力、对丈夫的不满，身体也出现了问题。我陷入了前所未有的困境。

《转法轮》使我释然

有一天，学《转法轮》后，我忽然明白：“丈夫已经在人生谷底了，在努力站起来寻找下一步，我却在打击他的自信，抱怨他是累赘。人生自有安排，怎么在现实考验中我就想不起来呢？”

丈夫的境遇并非偶然，他需要被看见、被尊重、被理解。当我用“真、善、忍”去衡量自己的一思一念，放下“成功、身份、地位”这些标签，也放下和别人攀比时，我不再焦虑，反而能以更平和的心态去看待丈夫，也重新看见他的许多闪光点。

从那以后，我不再给他压力，而是给他一份宽心与释然。

当我改变后，丈夫也慢慢变了。他不再迷茫和自暴自弃，而是重新整理心态，积极面对创业中的各种挑战。虽然暂时没有收入，但看到他全身心投入艺术梦想的状态，像个纯真的孩子，我反而由衷地替他高兴。

（文/蓝芳 插图/明慧网）

女士：这回我可明白了为什么要“三退”

我在讲真相中遇到许多人，有教师、工人、大学生、外地打工者等等，我感触颇深，感到人们在觉醒，都在等着听真相。

一次，我在公园里找了个座位，坐下后等待有缘人。这时从前边走来一位女士，她到我跟前，我就打招呼让她坐下歇会儿。

坐下后她说：“刚才有个女的让我退党。她反党，共产党给她开工资，她还反党……”她说了一堆被中共灌输洗脑的话。

我没有打断她，等她说完后，我平静地对她说：“那她是真心为你好。你想，现在灾难这么多，社会道德下滑，共产党养了那么多贪官，一贪就上亿；他们吃的都是特供的绿色食品，而老百姓吃的都是农药化肥超标的食品，没人管老百姓的死活，有病看不起；你说共产党给开工资，它既不种地，也不生产，它哪来的钱？都是咱老百姓纳税人的钱，养活这些政府官员。咱们喝水纳税，买袋盐纳税，只要你消费就纳

税（有个附加税叫增值税，是直接抢走你的钱）。你

不交养老保险你有退休金吗？农民种地一辈子辛辛苦苦，到老了没有退休金。”她插话说：“还真是！”

我又讲，中共历次运动，三反、五反、镇反、文化大革命，迫害死那么多人。说最简单的，“地主”不就是有点地吗？“资本家”有个小厂，不就是个体私企吗？他们有什么罪？就划为“地主、资本家”，批斗，游街，迫害死；文化大革命迫害死多少老干部；1989年大学生反腐败，共产党说是反革命暴乱，遭机枪、坦克镇压；1999年开始迫害法轮功，制造“天安门自焚”，栽赃法轮功。它做这么多坏事，害死这么多人，老天能不治它吗？！

我问：“你戴过红领巾吗？入过团、入过党吗？”她说：“只戴过红领巾。”我说用某某化名帮你退出这个组织吧，它做的坏事跟你没关系，做个善良的人，能分清好坏善恶，就会得到上天的护佑，相信“法轮大法好，真善忍好”，危难来时命能保。

她说：“谢谢你！这回我可明白了为什么要‘三退’。”

（文/小玲 插图/明慧网）



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。