

你知道吗？

百度和谷歌的最大差别是，百度只允许你看到中共所允许的信息。谷歌允许你看到你在中国大陆使用“翻墙软件”之后才能看到的信息。

“翻墙软件”为你打开一片新天新地

电脑版：<https://j.mp/fgp88>

安卓VPN：<https://j.mp/fgv88>



电脑版

自由门安卓版



目录

3 卷首语

4 神奇的大自然

夏天没冷气，古人怎么过？
笔的故事

8 慧思考

被演出来的火

10 成长故事

体悟什么是真正的好人！
在中国古典舞夏令营中提高

15 慧知天下

“真善忍”走进美国独立日
游行
草地上的黄衣人：他们为什么
站在那里？

20 慧探索

不朽的肉身

22 慧心语

谁在骗我们？

25 慧学经典

姜子牙的故事

位客人，从此轰动朝歌，门庭若市，远近闻名，姜子牙做生意方才成功。

不久，姜子牙准备去西岐寻找明主，叫马氏同去，但马氏无论如何坚决不去，并说两人缘只到此。毕竟夫妻一场，姜子牙虽于心不忍，也只好写了休书。因为姜子牙不是来享受人间生活的，马氏磨炼其心性立了功，自然就离去了，这也是师父的安排。

姜子牙辞了宋异人，前往磻溪垂钓，心怀壮志，静候其主。周文王识得子牙为大贤，知是上天恩赐，特令百官斋戒三日，一同往磻溪迎接。文王拜子牙为丞相，周朝八百年天下已定。

姜子牙年轻时屡屡碰壁，屡试屡败，不管是卖箴篱、卖面粉、卖牲口还是开饭馆，都没有一件事做得顺利。这些常人眼中的“倒霉事”，其实正

是上天对他心性的考验。

面对屈辱、饥寒、责骂和孤立，他没有灰心、没有放弃，更没有怨天尤人，而是一次次从失败中站起来，默默承受，坚守心志。也正是因为他能忍常人所不能忍、吃常人所不能吃的苦，才最终配得上辅佐明君，成就千秋伟业的荣耀。

同学们，在遇到困难和不顺的时候，不要抱怨，更不要退缩。要像姜子牙一样，咬紧牙关，坚持到底，把吃苦当作磨炼，把挑战当作成长的机会。只有吃得了苦，才能挑得起重担；只有不怕苦、不怕累，才能成就真正非凡的自己。



人的建议，把家里的麦子磨成一担面粉，挑进朝歌卖。然而四门都走过了，也卖不了一斤，腹内又饥，担子又重，肩头又痛。这时有个人叫：“卖面粉的站住！”姜子牙心中一悦，可一问，那人却只买一文钱的面粉，姜子牙不好意思不卖，只好低头撮面粉。

由于姜子牙不常挑担，把肩担抛在了身后，绳子撒在了地上。这时，军营操练惊了一骑马，脱缰之马奔走如飞，马儿路过把绳子套住，拖着两箩面粉跑了五六丈远，面粉都撒在了地下，又被一阵狂风刮了个干净。姜子牙急着抢面粉时，浑身都被面粉裹了，买面粉的人见状走了。

姜子牙狼狈不堪，一路嗟叹着往回走，到家后又被马氏骂了个狗血喷头，两人气得打了起来。

接着，宋异人把自己的饭

店交给姜子牙经营，饭店各路通达，人烟聚集，很是热闹。伙计们宰了猪羊，蒸了点心，把酒饮收拾齐整。然而年庚不利，一上午一个人也没有。到了中午，来了一场倾盆大雨，天气炎热，猪羊肴馔被这阵暑气一蒸，很快肉臭了，点心馊了，酒都酸了。

宋异人怕姜子牙苦恼，又叫他去朝歌贩卖牛、马、猪、羊。殊不知因纣王失政，妲己残害生灵，奸臣当道，朝歌半年不曾下雨，天子百姓皆求福禳灾。城里到处贴了告示，禁了宰牲和卖酒，姜子牙牛、马、猪、羊全被没收了。姜子牙束手归来，面如土色，无地自容。

一连串挫败下来，姜子牙再也无心卖货了，转而利用宋异人的房子，在朝歌热闹之处开了一个算命馆。但四五个月过去，都不见算命的人来。姜子牙坚持开馆，终于等到第一

我喜欢的夏天

夏天的夜晚，
是星星聚在一起的好时光；
夏天的夜晚，
是萤火虫跳舞的好时节；
我在夏天的夜晚，
听到热闹的昆虫演奏会。

我喜欢夏天，
在那炎热的天气里，
穿上泳衣、戴上蛙镜，
噗通一声，跳进水中。

鱼儿唱歌、螃蟹打鼓，
水草在跳舞，
这样的夏天，真美丽。



夏天没冷气，古人怎么过？

同学们，你们有没有觉得，今年的夏天好像特别热？新闻上还说，有的城市连续好多天都超过了40度，简直快把人晒化了！还好我们现在有电风扇、冷气、冰淇淋，不然一天都不知道怎么熬过去。可是你们有没有想过：在古代，人们是怎么过夏天的呢？他们难道真的就靠扇子摇啊摇，一直撑到秋天来吗？其实，他们有很多聪明又有趣的方法呢！

古人也爱吃“冰棒”？

别以为只有我们夏天才吃冰，古代人也一样喜欢“吃冰”！不过他们的冰可不是用冰箱冻出来的，而是冬天的时候就准备好的。《诗经》里早就写过：

“二之日凿冰冲冲，三之日纳于凌阴。”就是说，冬天把河里或井里的冰凿下来，藏进专门保存冰的“冰窖”里，等到夏天再拿出来用。

在古代，有专门的“冰官”负责这件事，叫做“冰人”，冰是国家重要的“宝贝”呢！明清的时候，皇帝还会在最热的时候把冰分给大臣们用，他们拿着特别的“冰票”去领冰，就像以前的人用票去换冷饮一样，很有仪式感呢！

没有冷气，也能让全屋变凉！

你们是不是以为电风扇是现代才有的？其实不是哦！在汉朝就有聪明的工匠发明了一个超级大的风扇——它有七个

姜子牙的故事

姜尚，字子牙，别号姜太公，是周文王和周武王的军师，也是齐国的始祖。根据《封神演义》，商朝末年，周室当兴，姜子牙奉其师父元始天尊之命下昆仑山，身为将相辅助明主。

在伐纣事业开始前，姜子牙首先经历了一番磨炼心性的痛苦过程，吃了常人吃不了的苦，本文就谈谈这段故事。

姜子牙来到朝歌之初，投奔了旧友宋异人。宋异人立即给他安排了一门亲事，姜子牙遂娶妻“马氏”。

姜子牙成亲后，每天想的都是早日回山，唯恐完不成师父交代的使命，心中闷闷不乐，哪有心情谈情说爱。而马氏是个常人，丝毫不懂得姜子牙心

事，一直骂他是“无用之物”。

马氏劝姜子牙做些生意，以保二人日后生活。姜子牙从后园砍了竹子，劈成篾，编了一担箬篱，挑到朝歌去卖。结果从早到晚，一个也没卖出去。姜子牙挑着担子，来回走了七十里路，又累又饿，把肩头都压肿了。

刚到家，马氏一看，还是一担箬篱。姜子牙说：“娘子，你不贤，恐怕我在家闲着，叫我卖箬篱。朝歌城必定不用箬篱，要不然怎么卖了一天，一个也卖不出去，倒把肩头压肿了？”马氏说：“箬篱是天下通用之物，不说你不会卖，反来抱怨！”夫妻二人吵了一架。

接下来，姜子牙听了宋异

当年小说《高玉宝》的作者高玉宝把村里一个叫周春富的人写成“周扒皮”。可那位周大叔其实是个勤俭持家的老实人，从没干过这种事。有记者到高玉宝的老家调查，村里的老人都说：“谁听说过在漆黑半夜里去种庄稼的？那不是折腾庄稼吗？”

高玉宝写书出了名，周家的子孙却从此被村里人当成“地主崽子”，常常被骂、被打，过得很惨。小说成了课本，变成了仇恨教育的工具，但被编造出来“背锅”的人和家庭，却永远背负着痛苦的命运。

这些谎言的目的是什么？

同学们，你们想过吗？为什么这些谎言要编得这么真、演得这么苦、写得这么悲惨？就是为了让从小就对“旧社会”和“传统文化”心生仇恨，以为没有共产党你就连命都保

不住，以为一切幸福都是中共给的。

共产党怕我们知道真正的历史，怕我们敬重祖先、向往善良、重视道德。因为那样你就不相信“斗争哲学”，不会听他们的谎话。中共用这些谎言燃起人民的怒火，再把这些仇恨用在他们想打压的人身上——地主、富农、读书人、法轮功学员……谁不听话就“斗争”谁。

心被谎言污染，能健康成长吗？

仇恨像毒药，会悄悄藏进人的心里。科学家发现，一个人长期生气、嫉妒、记仇，身体容易生病；而善良、宽容的人，身体更健康。

如果心被谎言和仇恨污染了，还能健康成长吗？我们要多了解真相，学会明辨是非，心里清楚明白，才能走得正、走得远。🧘

大叶片，只要一个人转动手柄，整间屋子就凉风习习，连皇宫都用得上呢！

到了唐朝，还有人更厉害。他们用水把屋顶弄湿，水再慢慢流下来，就像“水帘洞”一样，可以把热气挡在外面，屋子里就变得又凉又舒服。这和现在冷气的原理有点像吧？还有人把房子建得特别巧妙，比如有的屋子中间挖了七口小井，坐在上面就能感到一股股凉气往上冒，连风扇都不用！

民间也有“清凉神器”！

不过，那些高级设备只有王公贵族才用得起。普通人怎么办？他们也有自己的小妙招。比如“瓷枕”——用瓷器做的枕头，里面是空心的，摸上去冰冰凉凉。

还有“竹夫人”——是一种竹编的小圆筒，空心、有洞洞，通风又能吸汗，夏天晚上

抱着睡觉最舒服了！竹夫人还有香香的功能。古人会在里面放薄荷叶、梔子花，睡觉的时候还能闻到香味，真是又凉快又香甜，一觉睡到天亮！

古人的智慧：

顺应自然，清凉一夏

虽然古代的“消暑装备”看起来没我们现代的厉害，但有一个很大的优点：它们和自然很合拍！不用电、不浪费资源，也不会污染空气。今天我们吹冷气虽然凉快，但也让地球越来越热，还会浪费很多能源。所以古人的生活虽然简单，却也很环保。

如果你觉得夏天太热，不妨试试古人的方法，比如喝点姜茶、吹吹自然风、心静自然凉，也许就没那么难受啦！下次吃剉冰的时候，可以想一想：这说不定就是几百年前，古人传下来的“夏日秘方”呢！🧘



笔的故事

你知道吗？我们现在用来写字的“笔”，其实有着非常久远的历史。早在几千年前的中国，人们就已经开始用动物的毛做笔头，用竹子做笔杆，发明了“毛笔”。

有人说，最早发明毛笔的是秦朝的大将军蒙恬。《史记》里记着：“恬取中山兔毛造笔。”所以后人常说“蒙恬造笔”。但其实，在更早的殷商时代，人们就已经开始用毛笔了。可

能蒙恬并不是最早发明笔的人，但他很可能是改良了笔的样子，把它做得更好用，也可能是他让“毛笔”这个名字流传了下来。

最早的毛笔是用兔毛、羊毛、狼毛，甚至鼠毛、鸡毛做的。但那时制作技术还不太成熟，笔很贵，一般老百姓都用不起。

在汉朝时，有一位特别会做笔的人，名字叫李仲甫。他

谎言二：

感动全国的“白毛女”，原来根本不是这么回事！

你们一定学过歌剧《白毛女》，说的是一个叫喜儿的姑娘，旧社会被地主黄世仁逼得家破人亡，后来跑到山里过苦日子，头发都白了。后来“翻身得解放”，她成了“新社会”的主人，唱出了“旧社会把人变成鬼，新社会把鬼变成人”的口号。是不是听起来特别悲惨、特别正义？但真实的故事完全不是这样！

真实的“黄世仁”其实是河北平山县的黄善人，是村里出了名的热心肠，谁家有困难他都伸手帮一把。喜儿父亲的“原型”杨白劳也不是勤劳善良的“老实人”，而是继承家里的豆腐生意后不思进取，天天赌博、吸毒，最后欠债逃跑，还误喝卤水丧命。更让人吃惊的是，杨白劳死后，黄善人还

出钱厚葬了他，并收养了喜儿。这哪里是“逼债恶霸”？分明是善良的好人被泼了脏水！

可是课本和文艺作品却硬把黄善人写成“血债累累”的恶地主，把一个真实的好人硬生生黑成了鬼。这种抹黑，就是为了鼓动人们仇恨地主、仇恨传统、仇恨一切“旧”的东西，为中共的土地革命、打土豪分田地找理由。

谎言三：

吓哭小孩的《半夜鸡叫》，根本没有发生过！

你可能也听过“周扒皮”的故事，说是一个地主半夜学鸡叫，骗长工们天亮了、该干活了。结果长工天天凌晨下地，干得又累又苦。这故事还写进了课文，让一代又一代学生记住了“万恶的旧社会”。听起来是不是太坏了？可真相是，这完全是编的！

谁在骗我们？

同学们，你们知道吗？我们从小听到很多“感人至深”的故事，其实是假的！可是这些故事却被写进了课本，甚至反复在电视上播放，把假的当真的，把坏的当好的，洗脑了一代又一代中国人。今天我们就来揭开几个害人不浅的世纪大谎言！

谎言一： 谁在抗战中打败了日本鬼子？

大家都听说过“八年抗战”，很多人也以为是中共带领中国人民艰苦奋斗，赶跑了日本侵略者。但真相是，中共在抗战时期一共才打了两场战斗，真正拼死拼活抵抗日军的，是国民党的军队！

淞沪会战、台儿庄战役、长沙会战……这些让日本鬼子胆寒的大决战，都是国民党几十万甚至上百万士兵血战换来的胜利。抗战八年，国军参战约两千万人，伤亡三百多万，将领牺牲267人。

而中共呢？当时藏在陕北的红军才三万人，还曾被称为“游而不击”，意思就是光跑不打。到抗战胜利时，他们的人数反而增长到了百万！抗战的中流砥柱到底是谁？一对比就知道了。

可是在课本和电视剧里，我们却总是看到八路军“神出鬼没”，“小米加步枪”就能打败鬼子，国民党军队反而被黑得一无是处。这公平吗？

不但会做笔，还学过道术。有人说他能隐身、能飞，甚至活了300多年。他常常做了许多毛笔，到集市上卖。但他不光卖笔，他看到有人没钱却想写字，就把笔送给他们。他说：“笔是让人写字、传道理的，不该让穷人没办法读书。”

古时候，常常有人做梦梦见特别的毛笔，而这些梦，最后真的一一应验了！唐代的大诗人李白小时候做过一个梦，梦见自己用的毛笔上开出了一朵花。后来，他真的写下了千古流传的诗句。人们说，这就是“梦笔生花”。

东晋的王珣，有一天梦见别人送他一支像房梁那么大的笔。没过多久，皇帝去世，他被选去写重要的文书。这支梦里的大笔，好像就是告诉他：你要做一件大事了。

还有南朝的江淹，他小时候梦见一个神人送他一支五色

的笔。从那天起，他写的文章特别精彩。可是在他年老回家的时候，他又梦见有个人把那支笔要回去了。从那以后，他再也写不出以前那样动人的文字。大家便说：“江郎才尽。”

古人把笔都造得很直，是在告诉后人：做人也要像笔一样正直敢言，心中有光，手中有墨，见证并记录所发生的一切，将中国的历史文化一代代传下去。当代科技发展日新月异，时至今日，毛笔已不再是主要的书写工具，传统美德的珍贵也逐渐被世人忽视。

以复兴与弘扬中国五千年传统文化为宗旨的神韵艺术团，在2009年和2015年的巡回演出中，分别呈现了两个以毛笔为主题的舞剧《神笔的传说》，赏心悦目而意味深长。节目主旨是告诉人们善恶有报的天理，做好事将得到神佛的恩典，做坏事将得到神的惩罚。❶

被演出来的火

2001年1月23日，正是中国大年除夕日。那天，电视上突然播放了一段让人非常害怕的画面：在北京的天安门广场上，有几个人点燃了自己，全身着火，好几人烧伤得很严重。电视说他们是“法轮功学员”，还说他们是“想要升天”才这么做的。

很多人看了都被吓坏了。有些人开始相信：法轮功好像很可怕。但我们家有人是炼法轮功的，我知道，法轮功教人做好人，教人讲真话、做好事、宽容别人，从来没有叫人点火烧自己的说法。

当时，我是个老师。在电视播出这段画面之前的十多天，校长就带我去见了教育局

长。局长说：“过年了，你们炼法轮功的不要去天安门‘自焚’。”我一下就觉得不对：如果真有人要自焚，警察早就应该去阻止，怎么可能等着发生呢？后来，果然电视就演了这一幕。我心里很清楚，这肯定是提前安排好的骗局。

有一次考试监考，我和一位英语老师聊起这件事。她的丈夫是律师，知道很多内幕。她说：“这是假的。中共的新闻要层层审核，怎么可能两小时就全球播出？肯定是事先准备好的。”

后来有人仔细看了电视里的慢动作，发现了更多破绽。

比如说，那位叫“王进东”的人全身着火，坐在地上喊口

他99岁圆寂那天，天空突然响起巨大的声音，山石也在震动，小鸟哀鸣，仿佛天地都在为他送行。三年后，他的弟子打开石棺一看，竟然发现他的身体和活着时一样，皮肤柔软、骨节还能发出声音，很坚硬。

还有明朝的一位老和尚，法号叫无瑕法师。他也是24岁出家，后来来到九华山修炼。他最特别的是，用自己的舌头血混着金粉，一笔一划地抄写《佛华严经》。每次抄写前，他都要刺一下舌头，二十天刺一次，整整抄了38年！他活到了110岁，在圆寂时还写了一首诗：

“老叟形骸百有余，
幻身枯瘦法身肥。
岸头迹失摩边事，
洞口言来格外机。
天上星辰高可摘，
世间人境远相离。
客来问我归何处？

腊尽春回又见梅。”

三年后打开缸，他的身体也没有腐烂，还是面色红润、安详如睡。

除了他们，还有清朝的大兴和尚、慈明和尚，现代的明净法师、吴云青老人……一个个修炼的人都留下了不朽的肉身，就像一扇扇大门，为我们打开了“神仙世界”的一角。

看来人死了并不是一了百了，而是精神（也叫元神）离开了身体。那些没修炼的人，身体会腐烂，骨头也会化成尘土；可修炼人却能让身体变得不一样。他们的身体中已不是我们平常看到的细胞，而是被另外空间的能量物质所代替，不受时间和天气的影响，所以不会坏。这些肉身的存在，不只是神奇那么简单，它们在告诉我们：宇宙中真的有超越常理的力量。修炼不是传说，也不是迷信，而是真实存在的。📖

探秘：不朽的肉身

在中华五千年的文明中，关于修炼成道、神迹显现的记载数不胜数。从八仙过海、嫦娥奔月，到各地庙宇中庄严神圣的佛像，这些传说早已走进童年的记忆。很多人说这只是神话，但如果完全是虚构的，怎么能流传千年，还深深影响着整个东方文化？

其实，修炼并非传说。在中国许多地方，留下了很多不可思议的证据。比如有些高僧圆寂后，身体几百年都不腐，被称为“肉身菩萨”。这些身体静静躺着，不但未腐坏，甚至还仍有温润肤色和庄严神态。这样超越常理的现象，真的能用“古代人太会防腐”来解释吗？

今天，我们就来讲讲这些真实存在的奇迹——那些千年不坏的修炼人肉身，它们究竟在向我们传递着怎样的信息？

安徽的九华山是一个非常特别的地方。那里的天气常年潮湿多雨，非常适合细菌生长，可偏偏在这种环境下，却有很多高僧的肉身几百年都没有腐烂。难道这不是让人惊叹的奇迹吗？

最早的一位，是唐朝时期的一位高僧，名字叫金乔觉。他本来是现在韩国那边的皇族，24岁时放弃了王室生活，带着一只白狗横跨大海来到中国修道。他后来在九华山的山洞里修行，吃的是白土，住的是山洞，过着清苦的生活。到

号，可他两腿中间竟然放着一瓶汽油——这瓶子竟然完好无损，头发也没烧着。警察站在他身边，等他说完话，才慢慢用灭火毯扑灭火苗。有个中央电视台的记者还承认，那段画面是他们后来补拍的。

还有一个女人叫刘春玲，录像里可以看到她身上的火快灭了，突然有人用一根东西猛地打在她的头上，她一下子倒地不起。原来她根本不是自己烧死的，而是被人打死的！

这场“自焚”完全是假的，是政府为了骗人而自导自演的一场戏。

2001年8月14日，在联合国倡导和保护人权附属委员会第53届会议上，与会者当场揭穿天安门自焚是中共自编自导的伪案。国际教育发展组织（IED）代表发言说：“我们的调查表明，真正残害生命的恰恰是中共当局……我们得到

了一份该事件（天安门自焚案）的录像片，并从中得出结论，该事件是由这个政府一手导演的。我们备有这个录像片的拷贝，以供派发……”。面对确凿证据，在场的中共代表哑口无言，没有辩辞。该声明已被联合国备案。

从那以后，我们的学校、报纸、电视、电台，天天都在说“法轮功不好”，很多人都被这些话骗了。就连我们的教科书里也写着假的内容，说法轮功不好，还把那个“自焚”的画面印在书上，让学生都以为是真的。可是我们现在知道，那些都是骗人的！

这个谎言害了无辜的法轮功学员，也让整个社会对法轮功学员被中共迫害的事实无比冷漠，真善忍被误解。

同学们，遇事要睁亮眼睛，别只听电视和课本，多了解真相，才能分清对错啊！

体悟什么是真正的好人



我是一名正在上初中的法轮大法小弟子。我有一位经常一起玩的同学，起初我们总是因为一些小事发生矛盾。我常常觉得都是她的错。只要她的言行不符合我的想法，我心里就会不舒服，甚至有些看不上她，对她不耐烦。

后来，当我慢慢意识到是自己的问题后，对她的态度变得好了一些。但其实，我并不

是因为真的修出了为别人着想的善心，而是因为害怕她说我不好，害怕再起冲突，所以才努力对她好。可这种“好”是出于私心的，所以只要我们一有摩擦，我很快就会露出原来的样子。

当我试着站在她的角度去想事情时，我发现，每次我们发生矛盾，她其实也很难过。后来我明白，如果我能在矛盾



2025年7月17日，部分法轮功学员美国首都集会，呼吁国际社会制止中共对法轮功长达26年的残酷迫害。



美国国会议员派特·瑞安（Pat Ryan）在法轮功反迫害集会上发言。

术团，甚至威胁他们的人身安全！”她觉得这非常不可接受。

还有一位姐姐说得特别直白：“如果我们现在不阻止中共，明天他们就会来干涉我们的信仰和自由！”

集会上还有很多专家、老师和组织负责人都表示，他们非常敬佩法轮功学员的不放弃。他们说，法轮功学员就像灯塔一样，不管遇到多少风浪，都坚持自己的信仰。他们的精神感动了世界上的很多人。

一位研究中国问题的专家葛雷格先生说：“中共想要摧毁中华五千年传下来的文化，但

法轮功学员守护了‘真、善、忍’的价值，他们才是真正代表中华民族精神的人！”

最后他说：“你们的坚持给我们带来了希望。虽然这场正与邪的较量会很漫长、艰难，但我相信，真、善、忍一定会胜利。”

在这个特别的日子里，这些法轮功学员用行动告诉了我们：面对邪恶，要勇敢说“不”；面对困难，也不能放弃正义。而“真、善、忍”，这三个简单而又伟大的字，就是他们坚持了这么多年、一直照亮人心的光。☸



立的！”

还有一位曾经是美国陆军军官的议员说：“我曾经为国家上过战场，现在，我也要为你们而战，保护你们的自由！”

集会上，还有一位名字很特别的叔叔叫托齐，他代表“美国国会及行政当局中国委员会”来说话。他说，对法轮功最可怕的迫害之一，是中共活摘法轮功学员的器官！这听起

来是不是很可怕？他强调，必须找出那些做坏事的人，让他们承担责任。

还有一位专家穆罕默德先生，他说：“中共年复一年地迫害法轮功，这样的行为必须停止。每一个人都有信仰自由的权利。”

另外一位叫谢伊的女士说：“中共不仅在中国迫害法轮功，还试图干扰美国的神韵艺

中向内找、修自己，就能提高心性、去掉执著。所以，我们之间的每一次争吵，其实都是我成长的机会。我应该感谢她，而不是对她心生怨气。

以前我总觉得，她身上有我最讨厌的那些缺点。但渐渐地我悟到，问题不在她身上，而是我自己的心胸太小，容不下别人的不足。正是我的怨恨心，才让我们之间一次次出现矛盾。

我发现自己一直放不下那颗执著于“自我”的心。我最执著的，就是“名”。我喜欢听到别人夸我是个好人，也常常自认为自己很善良。每当我做了一件好事，心里总会希望别人因此感谢我，而不是单纯地、发自内心地去帮助别人。

后来我还发现，其实我有点“滥好人”心理。比如，有时候小测验时，别人来问我不会的题，我明知道不能讲，却

还是说了出来，只因为怕她们不高兴。又比如，有朋友和别人吵架后向我诉苦，我明明觉得她说得不对，却还是违心地附和几句，只为了让她开心，不说我冷漠。

这些表面上的“好”，其实并不是出于真正的善心，而是因为我在意自己的名声。我不是为了别人好，而是为了让别人觉得我“好”。说到底，是出于自己的自私。

我不希望别人说我不好，也害怕别人指出我的缺点和不足。有时候，为了维护自己的面子，我甚至会有意掩盖自己的错误。可我知道，这一切都不符合修炼人应坚持的“真”。

当我试着站在朋友的角度思考，才发现，有些时候，我一个无心的举动，已经悄悄伤害到了别人。意识到这一点时，我心里真的很难受。

有一天回家，我打开《转

法轮》，正好看到师父讲“杀生”时说：“我们不能有意伤害生灵，但是我们又不能够太拘泥于这些小事情。”我突然悟到，自己还停留在常人的情理中，用后天形成的观念判断“对与错”，而不是用法理去衡量。

我明白了，真正的“好”，并不是表面上讨好别人、让所有人满意，而是从法中出发，

真心为他人着想。如果我没有恶意，只是正常地与朋友相处，即使有不完美的地方，也是可以的。

这段经历让我深深体会到：修炼并不是做一个“谁都喜欢的好人”，而是要一点点修去为名、为私的执著，真正做到“真、善、忍”，这才是修炼人该有的样子。🔊



草地上的黄衣人 他们为什么站在那里？

2025年7月17日，美国华盛顿的国家广场上，来了好多穿着黄色衣服的人，他们是来自美国各地的法轮功学员。尽管天气很热很热，他们仍然整整齐齐地站在草地上，一起参加一个很特别的集会。

他们为什么要来这里？原来，这一天他们想告诉全世界一件重要的事情——中共（中国共产党）对法轮功的迫害已经持续了26年！他们希望大家一起帮助制止这场迫害。

这场集会吸引了很多人来支持，包括美国的国会议员、专家、学者和各种团体的代表。他们都觉得法轮功学员坚

持“真、善、忍”这三个美好的原则，非常了不起，就像黑夜中的一盏明灯。

有一位叫派特·瑞安的美国国会议员站出来对大家说：“你们真的很勇敢，在这么热的天气里还来这里，代表了成千上万被迫害的人。我非常敬佩你们的坚持！”他说，“真、善、忍”就像灯塔，照亮美国、照亮全世界。更重要的是，瑞安议员强调，一个特别为保护法轮功学员的法律——《法轮功保护法案》已经在美国通过了！这是一条真正能帮助法轮功学员不再被中共迫害的法律。他骄傲地说：“这个法案，是为你



的女士说：“这个乐队太棒了，音乐充满了能量！”一位来自罗马尼亚的先生表示，他在马来西亚和新加坡见过法轮功，现在终于了解他们在修炼“真、善、忍”，觉得很佩服。还有位住在芝加哥的叔叔说：“这个队伍太令人印象深刻了，乐队整齐，花车明亮，真的很精彩！”

乐团的指挥米女士说，他们每年都很荣幸能来参加独立日游行，把修炼法轮大法的美好通过音乐传给大家。还有一位来自越南的学员说，他在自由的国家里可以修炼，非常感

恩。他说：“在共产国家，没有信仰自由，但在美国，我们可以很自豪地表达自己的信仰。”

另一位叫杨女士的学员说，她小时候因为修炼法轮功，家人被中共迫害，现在能在美国自由修炼，她非常珍惜，也希望能把“真、善、忍”的美好带给更多人。

法轮功团体的表演，给独立日游行增添了一份特别的平和与传统文化的气息。他们用音乐、舞蹈和善良的心意，告诉大家：只要人人都信守真、善、忍，世界会变得更美好。🇺🇸

在中国古典舞夏令营中提高

我在中国出生，8岁时来到美国，今年已经13岁了。这是我第二次参加神韵考级中心举办的中国古典舞夏令营。还记得去年的那些趣事：吃烧烤、打水仗、过生日，每一件有趣都又让人难忘。当然我们还在舞蹈上、修炼上也都进步了很多。

在今年的夏令营中，老师们不仅给我们安排了更多的活动，让我们玩得不亦乐乎，而且在舞蹈上，课程更加丰富，标准也提高了，特别是教会了我们如何在舞蹈中表达出中国传统舞的韵味。

但对我来说，更加重要的是，我的个人修炼上又有新的进步。

一次向内找的经历

有一次，在集体炼功时，我前面的同学炼得很不认真，这让我有点生气。我就想，那个同学怎么可以这样？

炼完功后，我就冷静下来向内找，便发现我有妒嫉心——妒嫉那个同学怎么可以偷懒，炼得那么舒服，然而，我就不能像他那样也放松放松。我意识到这个念头很不好。我在这个夏令营里算是个大姐姐，怎么能因为小朋友不好好炼功，自己就想偷懒？！我应该是为别的小朋友做榜样，而不是被他们不好的行为带动。

于是第二天，我就认真地炼功，当我睁开眼睛之后，惊奇地发现平时乱闹的小朋友

居然也在认真炼功，我意识到这是因为自己过了这一关，他们自然就会好好炼功。

其实，很多时候别人的表现，是为了考验自己。当看到别人的错误时，不能只想着别人的错，首先应该向内找，自己一定有要修的地方。

抱怨心阻挡我进步

我的舞蹈动作出了错，被老师说了好几次，还是没改。我的另一个同学，跟我犯同样的错误，也被老师指出好几次，但也没改。

在后来的排练中，我们再次犯同样的错误。下课后，老师找到我们，并严肃地指出我们的错误。我感觉老师说我的语气更严厉些，当时我就觉得老师偏心，心里忿忿不平。过后，我找找自己，发现自己有很强的怨恨心和抱怨心。

师父在《洛杉矶市法会讲

法》中说：“总是不接受指责与批评，总是向外指责，总是反驳别人的意见与批评，那是修炼吗？那是怎么修的？”

我心里很惭愧，我只关注老师对我的态度，从而心生抱怨，而没有想想老师为什么要批评我？我带着抱怨的心，没有把老师的话放在心里，所以才一直不改。

虽然这些都是小事，但是我真真实实地感受到了自己的提高，也更加明白了什么叫“修炼”。以前我总觉得修炼是打坐、学法和炼功，但现在我知道，在生活中遇到的每一件不顺心的事，其实都是师父在给我机会，让我提高心性。

感谢师父安排我来到这个夏令营，感谢老师们不辞辛苦地教我们，感谢每一位在我成长中出现过的人——是他们让我看见了自己的不足，让我有机会真正修去执著。🙏

“真善忍”走进美国独立日游行

2025年7月4日，是美国的第249个生日。这一天，美国首都华盛顿举行了一年一度的独立日大游行，吸引了成千上万来自美国各地和其他国家的游客，人们涌上街头，一起庆祝美国的自由和独立。

这次游行从宪法大道开始，经过国家档案馆、华盛顿纪念碑等著名建筑，有上百个队伍参加，许多电视台都进行了现场直播。在这么多队伍中，有一个特别引人注目的队伍——那就是法轮功学员组成的游行队伍。

他们的天国乐团有130多人，是当天最大规模的华人军乐团。他们穿着整齐的中式服装，演奏了八首气势宏大的乐

曲，比如《法轮大法好》《佛恩圣乐》等。音乐响亮而祥和，让很多观众驻足聆听。

法轮功的花车也很漂亮。车上几位青年学员正在演示功法，动作缓慢而优美，花车两侧写着“法轮大法好”、“真善忍”几个醒目的金色大字。车的两边还有身穿古装的仙女姐姐们伴着音乐翩翩起舞，就像从古代的画卷中走出来的一样美丽。

有些法轮功学员还手拿可爱的卡通气球，把喜庆的气氛带给每一个人。很多观众不停地鼓掌、拍照，还有人拍视频上传到网络与朋友分享。

一些观众表达了他们的喜爱和感动。一位来自亚利桑那