

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>



自由门电脑版



自由门安卓版

明慧
期刊

慧声

总第 93 期
2026 年 6 月

宇宙之光从天降 明心慧智沐瑞祥



目录

3 卷首语

4 神奇的大自然

端午遐思？

6 慧思考

“种草”的狼

7 成长故事

我从小就跟着姥姥学法
我在改掉“我累了”和“我
不耐烦”

13 慧知天下

5月13日曼哈顿街头风景线

17 慧探索

神奇的“蝴蝶效应”

20 慧心语

那场大火，是真的吗？

24 慧学经典

万里取经路上的正信与神迹

人啊！”玄奘出定后，为他们讲法。强盗们听后，把刀和抢劫用具全都扔进恒河，还把抢来的财物还给主人，接受五戒，决心弃恶从善。

经过千难万险，玄奘终于来到那烂陀寺，当时的古印度著名的佛学中心，首席大德戒贤大师已经一百多岁。玄奘拜见戒贤，说自己从东土大唐而来，是为了学习《瑜伽师地论》，将来把佛法带回东土。戒贤听后泪流满面，叫弟子觉贤讲述三年前的一件事。原来，戒贤曾患重病，痛苦得想绝食结束生命。梦中，文殊菩萨、观世音菩萨和慈氏菩萨来劝他，说佛经中没有教人自绝生命的道理，要他忍耐痛苦，继续弘扬佛法。文殊菩萨还告诉他，三年后会有一位大唐高僧前来求教，要他一定等候并教导。

戒贤醒来后，病竟然好了。玄奘一算，自己从长安出发到

那烂陀寺，正好三年。众人听了都惊叹不已，觉得这场相逢不像偶然，更像是早有安排。后来，玄奘又跟胜军论师学习了两年。有一夜，他梦见那烂陀寺变得荒凉破败，文殊菩萨现身告诉他：“十年后，戒日王将去世，印度会有大乱，你赶快回国去。”十年后，唐朝使者王玄策到印度时，戒日王果然已经去世，后来还发生了王玄策借兵平乱的事情。

真实的玄奘没有孙悟空那样的七十二变，也不会腾云驾雾、挥棒降妖。可是他有一样最珍贵的东西：对佛法坚定不移的正信。面对沙漠、雪山、强盗和死亡，他没有退缩；面对孤独、饥渴和危险，他没有忘记自己的誓愿。也正因为这份坚定的信念，玄奘才能一次次走过险境，最终取得真经，把佛法带回东土，成为千古传颂的大德高僧。❶



愿：“不取真经，绝不东归一步！”他心想：我宁可向西走死在路上，也不能为了活命就退回去。于是，他又转身向西。四天五夜过去了，他一滴水也没喝，身体发热，嘴唇干裂，连走路的力气都快没有了。可是他嘴里仍然念着经文，向观音菩萨祈祷，说自己不是为名，不是为利，只是想将大乘真经带回东土。最后，他终于昏倒在沙漠里。

到了夜里，一阵凉风吹来，玄奘慢慢醒了。他刚想睡一会儿，梦中忽然出现一位高大的金甲神人，对他说：“睡什么觉！赶快走！”玄奘醒来后，看见身边有一匹马，便勉强爬起来骑上去。没想到那匹马突然狂奔起来，像知道路一样，带着他一路飞跑，最后竟跑到一处泉水旁边。玄奘终于得救了。

西行途中，玄奘还遇

过强盗。有一次，他坐船顺着恒河而行，船到半路，十几只强盗船突然从两岸树林里冲出来，把他们团团围住。船上的人吓得四处逃命，有人甚至跳进河里。强盗们一看到玄奘相貌庄严、气度不凡，就特别高兴。原来，这些强盗信一种邪法，每年秋天都要找一个男子杀掉，用来祭祀。现在他们看见玄奘，觉得他正是合适的人选，便想把他杀了祭祀。强盗们在恒河岸边筑起祭坛，玄奘却没有惊慌，只是安静地打坐入定。他发愿说：如果这次求法不能成功，愿自己往生佛国听法，将来再回人间，度化这些要杀他的强盗。

就在这时，天地忽然变色。黑风大作，大树被连根拔起，沙土飞满天空，恒河上惊涛骇浪，船只几乎被掀翻。强盗们吓坏了，觉得自己触怒了天地。有人大喊：“这个僧人不能杀！他是从大唐东土来取经

来自天上

夏天来了，
天地间慢慢热闹起来。
六月荷花撑起绿伞，
轻轻问清风：“你从哪儿来？”
七月蝉儿趴在树上，
把炎炎夏日叫得慢悠悠。
八月稻浪翻着金边，
晚霞把天空染成蜜糖色。
瓜果甜甜，星星悄悄落进小院里。

在这样的夏天里，
每个人的心底，
都有一片安静的小湖。
湖水清的时候，
好像能照见很远很远的天堂。
可是日子一天天过去，
贪心、执著、烦恼和委屈，

会在心里荡起一圈圈涟漪。
走着走着，
我们还记不记得，
最初为什么来到人间？

每个人的一生，
都会遇见神佛轻轻拨开迷雾。
在人来人往的世界里，
真相像一盏小灯，
等你走近，等你看清。
有时跌跌撞撞，
有时绕了远路，
可只要心还向着光，
曲终人散的时候，
就能找到回天堂的路。



端午遐思

2026年的端午节，是6月19日，也就是黄历5月初5。每到端午，天气渐渐热起来，蚊虫和毒虫多了，疾病也容易出现，所以这个月又被称为“毒月”。到了黄历5月初5，人们便用各种方法保护家人平安，例如，在门口插艾草和菖

蒲，用清香的草药做香囊，也有人喝雄黄酒，希望驱邪避疫。

端午节最让人熟悉的，就是粽子和龙舟。粽叶洗净，糯米泡好，红枣、豆沙、蛋黄、肉块，各地都有不同味道。大人包粽子，孩子在旁边递粽叶、学折角，看细绳一圈圈缠紧。

如果能向他学习，许多疑问都能解开。玄奘听后，心中燃起一个坚定的愿望：一定要到西天去求法。可是当时朝廷不许僧人随便远行。直到贞观元年，京城闹饥荒，允许僧人外出化缘，玄奘才借这个机会，悄悄踏上了漫长的西行之路。

去西域的路非常危险。当时唐朝和西突厥关系紧张，朝廷也不许人随便出关。玄奘一路上遇到官员和将士阻拦，就诚恳地告诉他们：自己不是为了名利，而是为了求取真正的佛法。许多人被他的真诚和决心感动，便放他继续前行。出了阳关以后，前面就是茫茫沙漠。边疆每隔一百里才有一个烽火台，烽火台之间几乎没有人烟，也没有水。玄奘到第一个烽火台取水时，一支箭突然“嗖”地射到面前。他赶紧高喊：“不要射箭！我是从长安来的和尚，要去西天求法！”守将

王祥听后，把他迎进城中。王祥信佛，便给他准备好水，还告诉他：“到了第四个烽火台，可以找王伯陇，他会帮你。”

玄奘一路赶到第四个烽火台，王伯陇却告诉他：“第五个烽火台的人一定会把你抓回去，你不能再走原路了。”他指给玄奘另一条路，让他从沙漠深处绕过去，并告诉他，必须找到野马泉，那里才有水。王伯陇给玄奘装了一大袋水，玄奘便再次出发。可是沙漠比他想象的还要可怕。天上没有飞鸟，地上没有野兽，四周只有黄沙、热风和白骨。人只能靠驼马粪便和死人白骨辨认方向。更糟的是，玄奘没有找到野马泉，还在喝水时不小心打翻了水袋，水一下子全流光了。

在沙漠里没有水，几乎就是死路一条。玄奘只好转身想往回走。可是走了不久，他忽然想起自己出发前立下的誓



万里取经路上的正信与神迹

玄奘，俗名陈祿，今河南偃师人，是唐代著名的三藏法师，后世常称他为唐僧。玄奘13岁就在洛阳出家，从小聪慧，对佛经有很深的领悟力。他四处游学，和高僧们讨论佛法，很快就被称为“释门千里之驹”，意思是佛门中非常

出色、前途远大的人才。

那时，中国的佛经大多是翻译本，不同版本之间常有差别。玄奘越读，心里的疑问越多。后来，一位天竺僧人告诉他，在遥远的天竺，有一座很有名的那烂陀寺，那里有一位戒贤法师，精通《瑜伽师地论》。

一个小小的粽子，包进了米和馅，也包进了节日的记忆。

江河湖面上，龙舟比赛更热闹。鼓声“咚、咚、咚”响起，划手们齐心用力，龙舟劈开水面，像箭一样向前冲。岸上加油声不断，水面浪花飞溅。

同学们都知道，屈原是战国时期楚国的大臣，也是一位伟大的诗人。他才华出众，忠诚正直，一心希望楚国强大、百姓安定。可是朝廷里有些人害怕他讲真话，便在楚王面前说他的坏话。慢慢地，楚王不再信任他，还把他赶出了都城。

屈原离开都城后，并没有放下自己的国家。流放途中，他走在江边、山野之间，心里始终牵挂着楚国的命运。他把忧伤、忠诚和理想写进《离骚》、《天问》等诗篇里。后来，秦国攻破楚国都城，屈原听到消息后悲痛万分，觉得国家已经难以挽回，最后投进了汨罗江。

百姓听说屈原投江后，非常难过。许多人急忙划着船来到江上，来回寻找他的踪迹；还有人把米饭和饭团投入江中，表达对屈原的怀念。人们舍不得这位忠诚爱国的诗人，希望能用自己的方式纪念他。

后来，这些纪念屈原的故事和习俗一代代流传下来。江上的划船活动渐渐演变成今天热闹的龙舟赛，而投入江中的饭团，也慢慢发展成了端午节家家户户都会吃的粽子。

今年端午，当你闻到粽子的清香，听见龙舟赛的鼓声时，不妨想一想那位两千多年前的诗人。岁月带走了很多东西，却没有带走人们对他的怀念。人们之所以一直记得屈原，不仅仅只是因为他写下了优美的诗篇，更因为他始终坚持说真话、守正道，把国家和百姓放在心上。也许，这就是端午节流传千年的秘密吧。🍵

“种草”的狼

同学们都听说过《披着羊皮的狼》的故事，但很少听过《“种草”的狼》。

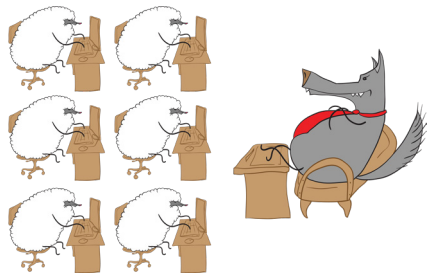
话说狡猾的狼从西方来到东方后，发现再伪装成羊已经不行了，便换了手段。它拿起喇叭，对羊群反复喊：“你们吃的草都是我种的，应该感谢我。”牧人没有理会这些谎言，可一些羊却信以为真，跑到狼身边，认为是狼养活了自己，还赞美狼的“恩情”，于是更多的羊也跟了过去。

狼高兴极了，它再也不用费劲地去追捕羊来吃了，因为身边的羊都同意“把命献给狼”。而受“狼文化”熏染的羊，渐渐地也都变得杀气腾腾，学会了争抢、撕咬，成了“狼帮”

的一员。

说到这儿，是不是觉得这剧情似曾相识呢？是的，中共真的是从西方来到中国的，它就是马克思在《共产党宣言》中所说的西方幽灵，是比狼还残忍无数倍的东西。一个被幽灵统治的国度会是啥样？可想而知。

跟随这只“种草”的狼，迟早会被驯化，甚至被吞噬。因为狼不是吃素的，而羊赖以活命的草，是老天爷给的。❶



自焚录像中“王进东”的裤子、棉衣烧烂烧黑，但是他两腿间的绿色雪碧瓶却不变形、不变色。（纪录片《伪火》中的视频截图）

是中共当局。他们还说，拿到并分析了天安门自焚事件的录像后，得出的结论是：这件事是由中共政府一手导演的。面对确凿证据，中共代表团哑口无言，没有辩词。

第八，2002年初，央视《焦点访谈》资深记者李玉强在“河北省会法制教育培训中心”采访王博时，有法轮功学员当面问她“自焚”镜头中的疑点。面对这些有理有据的问题，李玉强承认：广场上“王进东”两腿之间的雪碧瓶，是他们后来放进去的，那个镜头

是“补拍”的。她还说，这样做是为了让人相信是法轮功在自焚，早知道会被看出来，就不拍了。

这些疑点一个接一个出现，就像拼图一样，慢慢拼出另一个完全不同的画面：所谓的“天安门自焚事件”，就是一场被中共安排出来、洗脑全中国人的骗局，目的是让全国人民害怕、误解、仇恨法轮功。同学们面对这样的谎言，你是否具有一双慧眼，能看清是非善恶，看清这“伪火”后的真相呢？❷

第三，小女孩刘思影被说成是大面积烧伤，而且做了气管切开手术。可是，电视画面里，她手术后4天就能接受采访，还能唱歌。这和普通医学常识很不相符。

第四，北京积水潭医院治疗大面积烧伤病人时，按理说应该非常注意防护，避免感染。可是录像中，记者却可以近距离采访，病人还被纱布紧紧包裹着，这也不符合严重烧伤护理的常识。

第五，电视中的“王进东”看起来衣服被烧焦了，可是最容易燃烧的头发却还在头上。

他两腿之间那个装满汽油的雪碧瓶，也完好无损。这看起来有点漏洞百出。

第六，2001年2月4日，《华盛顿邮报》在头版发表调查报告《自焚的火焰照亮了中国的黑幕——当自焚的动机乃加强对法轮功的斗争》。记者亲自到刘春玲的家乡开封调查。她的邻居们说，从来没有人见过刘春玲炼法轮功。

第七，2001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，国际教育发展组织发言指出，他们的调查认为，真正残害生命的

我从小就跟着姥姥学法

我今年八岁了，再开学我就上小学二年级了。这是我第一次写交流稿。姥姥说我很小就跟着姥姥学法了。

法缘

我听姥姥说，我生后第三天的晚上，姥姥就做了个梦：师父把一个孩子交给姥姥说：“这个孩子是我的孩子，需要你负责看护。”姥姥就抱着这个孩子东躲西藏的……姥姥说，这个小孩儿就是我，师父是叫我跟姥姥学法修炼。姥姥说这是师父交给她的任务，也是她的责任，从此姥姥就利用一切可利用的时间，耐心地带我学法、教我明白做人的道理。我也很配合。

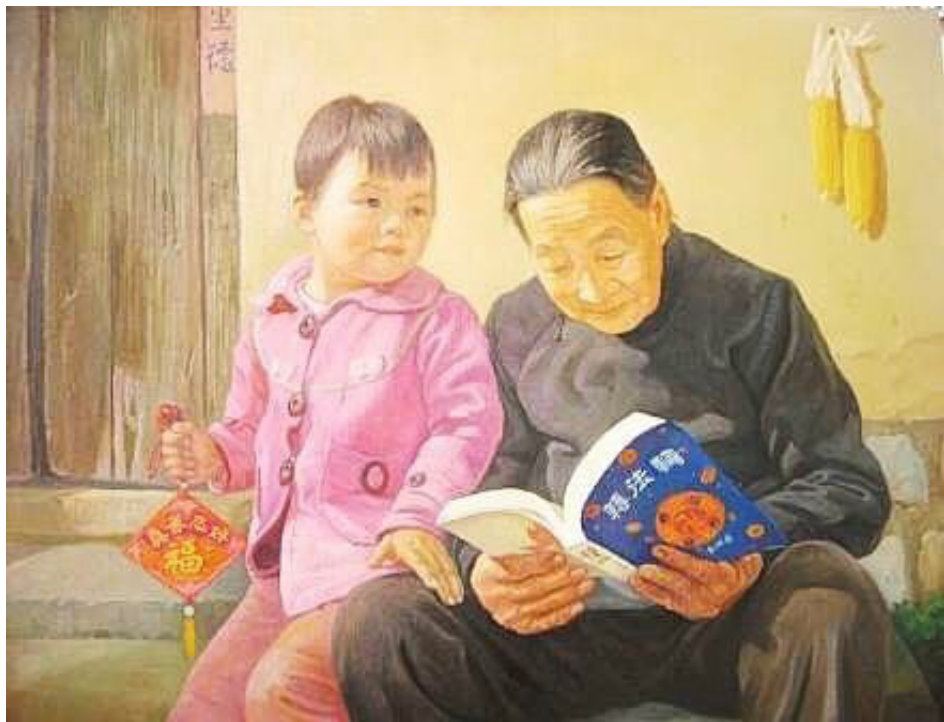
学法、炼功

我现在已经开始学第四遍《转法轮》了，今天晚上学完第五讲。第一遍学《转法轮》，我和姥姥学了半年，姥姥读一句、我读一句，每次学法，姥姥都要在本上写很多我不认识的字，学完法后，姥姥再教我不认识的字；当我学第二遍时，不认的字就很少了，大法真是开智开慧呀！

我现在已经可以到学法小组学法了，其他学员读一页，我也读一页，但还会有读错、漏字、前后颠倒的时候。《洪吟》共六本，姥姥领我学三遍：姥姥领我读一遍，我读一遍，姥姥自己再读一遍。《精进要旨》我和姥姥也这样学完两遍。我



中央电视台的录像显示，烧伤的刘思影在医院全身被裹得紧紧的。气管切开后，刘思影还能口齿清晰地回答记者的提问。



还会背《论语》的第一段、《洪吟》许多首，姥姥说我背的还不算多，我以后还得多背法。

姥姥叫我炼功，我一上来就能抱轮半小时，我不是胳膊累，而是腿站的酸酸的，姥姥说别的同修抱轮是胳膊酸酸的，而我是腿酸。

师父时时看护我

我在上幼儿园大班时，一个夏天的早上，姥姥拿了一件套头的半袖上衣给我穿，这件衣服是在脖子后边扣扣的。我就对姥姥说：“姥姥，我不穿这种衣服，午睡时我解不开扣子，脱不下来。”姥姥问我说：“那

最容易受到影响的，是当时还在上小学、中学的孩子们。孩子年纪小，没有太多社会经验，也不懂复杂的社会和政治问题。父母、爷爷奶奶通常也不会和孩子认真谈这些事。可是，就在大人们忙着工作、赚钱、照顾孩子学习和生活的时候，江泽民一伙却把央视版本的“自焚”故事放进了课本里。于是，许多孩子在学校里学到的，不是怎样独立思考，而是“要和宣传保持一致”。一年又一年，一批又一批孩子长大了。可是，在他们原本干净、天真的心里，却被刻下了对法轮功的害怕和误解。

20多年过去了，当年的孩子已经长大成人，走出学校，开始工作、生活、成家。可是，很多人，包括他们自己 and 他们的父母，可能还没有意识到：那个“自焚”故事留下的影响，仍然藏在心里，甚至把这

些中共“灌输”给他们的谎言，又传给了自己的下一代。如果一个人因为谎言而仇恨善良的人，这对他的未来，其实是很危险的。

“自焚”录像中的疑点

如果把20多年前央视播放的“天安门自焚事件”录像慢慢看、仔细分析，就会发现很多奇怪的地方。这些疑点让人不得不怀疑：这件事很可能并不是电视里说的那样。

第一，央视《焦点访谈》的录像显示，刘春玲并不是被火烧倒的，而是被一名军警用重物击打头部后倒下的。

第二，电视说这是突然发生的“自焚”事件。可是，天安门巡逻警察却能在几分钟内，从两辆警车里拿出20多个灭火器和灭火毯。一个真正突然发生的事件，为什么会准备得这么充分？

那场大火，是真的吗？

2001年1月23日，是中国人准备过年的大年三十。就在大家忙着贴春联、准备年夜饭的时候，中共媒体突然播放消息，说北京天安门广场上有5个人点火“自焚”，还说这些人是法轮功学员。

在那以前，许多人听说法轮功，想到的是祛病健身、做好人、按照真、善、忍提高道德。那时在中国，炼法轮功的人很多，从普通百姓到一些干部，都有人在学炼。很多人即使自己不炼，也觉得法轮功没有什么不好。

可是，这场突如其来的电视宣传，像一阵狂风一样吹向全国。原本觉得“取缔法轮功”很荒唐的人，开始害怕了；原

本还安慰法轮功学员的人，开始用奇怪的眼光看他们；原本支持家人修炼的人，也急着反对起来。电视、报纸、学校、单位，到处都在重复同一种说法，还组织人签名、批判。很多人一下子忘了：过去在一次又一次政治运动中，也有许多人曾经因为相信宣传，而去仇恨地主、富农、资本家、“走资派”，甚至把一些无辜的人当成敌人。

有人说：“人类最大的历史教训，就是人类常常不接受历史教训。”这句话听起来很沉重，但那一次，很多人又一次相信了电视里的说法。从那以后，一提到法轮功，许多人就害怕，甚至不愿意听任何解释。

你昨天穿那件衣服，中午你怎么脱下来的？”我告诉姥姥，是师父帮我脱下来的，师父说：静下心来，别着急，慢慢脱。我就脱下来了”。

前几天，我跟姥姥和华姥姥到农村去贴真相不干胶，回来时从大山往外走，两个姥姥都拿很多菜，不能背我，走着走着，我对姥姥说：“我走不动了。”我刚说完这话，山沟里就开来了一辆车，车上的人正好认识华姥姥，就主动让我们搭他们的车回市内。我知道这是师父在帮我。谢谢伟大慈悲的师父！

我学会替别人着想

暑假期间，妈妈给我安排了好多作业：什么书法、百以内的加减法、英语、拉丁舞等，我写累了就不想写了。特别是百以内的加减法，我怎么做也有错误，我多想答一百分呀，

这样妈妈高兴，我也高兴。可我却怎么也不能份份达到一百分。姥姥告诉我这是执著，不能把分数看得太重。我回答：“放空自己就好了。”这是我看明慧网视频，老和尚叫小和尚下山取油的故事想到的。姥姥还说：“不要为了讨好别人而做事，要做一个真实的自己，心里坦坦荡荡。”

我很乐意在姥姥家，不想回家，妈妈就不高兴了。一天晚上八点多，我又要上姥姥家，妈妈无奈的把我的书包都带上，送我到姥姥家。可姥姥却不在家，我留下等姥姥回来，这时爸爸给我打电话：“你这样做，妈妈会很伤心的。”我没有想到这一点。我想到爸爸说的“妈妈会很伤心”，我不想让妈妈伤心，就答应爸爸，回家了。

姥姥说我提高很快，谢谢伟大慈悲的师父保护！🙏

我在改掉 “我累了”和“我不耐烦”

我是一名十岁的大法小子，目前在神韵考级中心学习。我在妈妈肚子里时就开始修炼了，我之所以知道这一点，是因为妈妈怀我时在打坐中通过天目看到我的肚子里有一个法轮。现在，我在修炼路上始终与父母同行，我们互相勉励，共同精进。

一、懒惰

我有一颗贪图安逸的执著心。虽然我想要刻苦努力，但事实是我存在懒惰的问题。我常想象自己非常努力，甚至在梦里都梦见自己非常努力。有一次我梦见自己的控腿、下腰

和超横叉都做到了完美。然而在现实中，我却不喜欢做那些枯燥无趣的事。

我想起师父在《转法轮》第六讲中说过：“大家知道真正得病的，是七分精神三分病。”每当被要求去做我不愿做的事情时，我的第一个念头就是“我累了”。紧接着我就真的感到疲倦并开始偷懒。现在我知道，当“我累了”这个念头冒出来时，我必须排斥它，告诉自己：“那不是我，我是大法弟子。不能让懒惰之心控制我！”

自从意识到自己有懒惰的问题后，我一直在一点点地消除它。正因如此，我在软度训

却可能像蝴蝶轻轻扇动翅膀，带来清醒、善念和勇气。

历史告诉我们：国家的方向，有时会因为一次反省而改变；人的命运，也可能因为一

次听到真相、一次重新思考而改变。不要小看一句真话，也不要小看一个人愿意明辨是非的选择。大的改变，常常就是从这些小小的开始中发生的。❶



姓已经被逼得太苦了，不能再这样下去了。于是，他停止了一些劳民伤财的做法，让百姓休养生息，让国家慢慢恢复元气。

所以，一个人愿意停下来听一句真话、看一份资料、重新想一想自己从前所言所行，就可能成为生命中很重要的转折。这样的“小蝴蝶”，如今也飞到了今天的世界各地。

27年来，从中国到海外，从亚洲到欧美，法轮功像一粒极有生命力的种子，传到了世界100多个国家和地区。不同肤色、不同语言的人们，在公园里炼功，在社区中分享真、善、忍的美好，也把中国传统修炼文化带给更多人。

明慧网报道，每逢5月13日世界法轮大法日，世界各地都会收到许多褒奖、贺信和决议，有的来自国会议员，有的来自州长、市长、郡长和社区

领袖。他们赞扬法轮大法帮助人们身心健康、道德提升，也肯定法轮功学员坚持信仰、和平反迫害的勇气。

2022年大法洪传30周年时，上千位政要发来褒奖祝贺；2025年，美国各级政要再次褒奖法轮大法，美国国会大厦还升起国旗，特别表彰法轮大法创始人李洪志先生把真、善、忍弘传世界的贡献。

许多来到海外的中国人，看到法轮功学员和平炼功、参加游行、向人们讲述真相，常常会惊讶地说：“法轮功不是早就没有了吗？为什么在国外到处都能看到？”其实，不是法轮功没有了，而是许多人过去听到的，并不是真相。

当一个人愿意停下来听一听、看一看、想一想，也许只是第一次问自己：“我是不是应该自己判断，而不是只听别人怎么说？”这些看起来都很小，

练上更加刻苦了，并取得了更大的突破。

二、急躁会影响他人

我和一位比我小一岁的朋友一起在家上学。我写字比她快。有时候，她会因为我写得比她快而对我大发脾气，甚至不想写作业了！她经常问我：“你是在赶进度吗？”我告诉她我没赶，但现在回想起来，我确实带有一种急躁的心态。以前我从不向内找，总觉得她写得慢是她的問題，从未停下来思考她为什么对我发火。事实上，我当时真的不理解她为什么生气。

一天晚上从舞蹈班回家的路上，我问爸爸能不能帮我找找原因。他问了我几个问题引导我向内找。当他问我是否心态急躁时，我回答：“是的。”

我意识到，做课时急于求成的心态会影响到他人。昨

天我没有急躁。虽然我的速度依然很快，但不同的是，她没有对我发脾气，我们两个人都感到很轻松、很愉快。

三、关于急躁的执著

我那个朋友有个小妹妹，她有时很烦人。当她闹腾时，我就感到心情沉重，甚至想冲她大吼大叫。我对她非常没有耐心。

虽然妈妈一直提醒我，小妹妹只有四岁，但我还是会不耐烦。每当她吵到我和朋友时，我就会这样。我知道这是对我的考验，每当没过去关时，我就会想起师父说的：“如果第一关过不去，第二关就很难守的住。但也有这样的，第一次没过去，醒来后懊丧的了不得，可能你这种心理、这种状态，也会加深你思想中的印象，再遇到问题，你就能把握住了，就能够过的去了。”（《转法轮》）

以前我从未后悔过。但现在，我为自己没能过好这一关而感到后悔，所以现在一次比一次做得好。我正在慢慢进步，离过关越来越近了。

原来我遇到的每一件小事，都是在让我学会放下“我累了”和“我不耐烦”。我要修去这些不好的执著心，成为一个更好的大法小弟子。❶



神奇的“蝴蝶效应”

“蝴蝶效应”讲的是这样一个画面：在南美洲亚马逊河的热带雨林里，一只小蝴蝶轻轻扇了几下翅膀。它的动作那么轻，好像连一片树叶都不会惊动。可是两周以后，在很远的美国德克萨斯州，却可能出现一场龙卷风。当然，这不是说小蝴蝶真的能制造龙卷风。它想说明的是：世界上的许多事情都连在一起。一个看起来很小的变化，如果刚好落在关键地方，就可能一层一层传下去，最后带来意想不到的结果。

汉武帝是中国历史上一位重要的皇帝。他在位时，打败匈奴，开拓疆土，奠定了后来大一统的格局。可是，长期战争也让国家付出了沉重代价：

国库空虚，百姓辛苦，有些地方的人流离失所。后来，有人建议继续在西域轮台大规模屯田。表面看，这只是一个普通建议，但对已经疲惫的国家来说，可能就是压垮骆驼的最后一根稻草。

这一次，汉武帝停了下来。他没有继续硬撑，而是颁布了《轮台诏》，也叫《轮台罪己诏》。这是中国历史上很有名的一份罪己诏。汉武帝在里面反省说，自己即位以来做过一些过分的事，让天下百姓受苦，已经追悔莫及。是什么让他突然警醒呢？原来他发现官员为了完成征伐任务，竟然建议向行动不便的人征税。汉武帝听到后非常痛心。他明白，国家和百



改变。“我们都是人类，我们有人类的共同点。” Ferranti 说，“也许我并没有所有问题的答案，但我会花时间去倾听并推动改变。”

大陆新移民： 法轮功游行弘扬了正气

从中国大陆来到美国三年的陈先生，当天特意带着孩子来观看游行。他说，这场法轮功大游行“弘扬了正气”。在他看来，法轮功讲真、善、忍，

这是当今社会非常需要的普世价值。

“如果大家都做到了真、善、忍，这个世界就和谐了，就会变得更好。” 陈先生说。

看完游行后，陈先生还表示，想知道自己可以做些什么来帮助法轮功。曼哈顿街头的游行终会结束，音乐声也会慢慢远去，但对许多人来说，这场游行留下的不只是壮观的画面，更是一份关于信仰、自由、善良与勇气的思考。🌟



5月13日曼哈顿街头风景线

5月13日，纽约曼哈顿市中心出现了一道壮观的“金色洪流”。近两千名法轮功学员汇聚街头，举行盛大游行，庆祝法轮大法洪传34周年暨第27届“世界法轮大法日”。悠

扬的音乐、整齐的队伍、鲜明的横幅和祥和的笑容，吸引许多纽约民众停下脚步观看。繁忙的曼哈顿街头，因为这场游行，多了一份庄严、平和而明亮的气息。

驻联合国外交官： 喜爱游行所传递的信息

巴基斯坦驻联合国外交官Khan先生特意从办公室走出来观看游行。他说，自己经常看到法轮功学员举办活动，去年世界法轮大法日，他也曾下楼观看过法轮功游行的盛大场面。今年再次看到游行，他依然深受感动。

“这是一个非常好的游行，我喜爱这个游行，喜爱游行中所有的一切。”Khan先生说。他表示，自己喜欢游行队伍中的音乐，也喜欢横幅上传递的信息，更欣赏法轮功学员展现出的精神风貌。

幼儿教师： 法轮功所传递的讯息很美

纽约人Ariana Galesi是偶然遇见这场游行的。前一段时间，她在联合广场也曾遇到一次法轮功游行。那时，她心

里产生了好奇：“法轮功是什么？”于是她阅读了学员递给她的小册子。

读完后，她了解到法轮功是一种佛家修炼方法，通过修炼可以改善人的身心健康。她也被其中传递的使命和信息打动。Ariana说：“我觉得他们传递的信息很美。”这一次，她又在曼哈顿街头遇见法轮功游行，感到很特别。她说：“今天我又遇到了他们的游行，这一定是有某种原因的。”

行政人员： 我们都应该遵从“真、善、忍”

墨西哥裔行政人员Pabel Garcia的办公室靠近联合国大楼。当天，游行队伍中的音乐和鼓声吸引他走到街边观看。这是他第一次看到法轮功学员的游行，而队伍中一幅幅横幅，很快引起了他的共鸣。

“我觉得这是非常好的理

念。”他指着游行队伍中的横幅说，“拥有耐心，拥有‘真’和‘善’这样的美德，真的很好，这是我们大家都应该遵循的。”

他还注意到，游行横幅中有“回归传统”的内容。对此，他也非常赞同。他说，现在这个世界变化太快，人们有时更需要回过头来，重新认识传统中的智慧与价值。“我认为我们需要回归传统，才能过上更好的生活。”他说。

医生： 会花时间去推动改变

纽约医生Ellen Ferranti说，“我是一个有信仰的人，我听说过法轮功；但没有意识到事情的深度和随后发生的迫害。因此，今天看到这场盛大的游行，我的心中充满了感激。”她说。她认为，这场游行是一种非常有创意的传递信息的方式，让更多人了解正在

发生的事情。

谈到法轮大法倡导的真、善、忍理念时，Ferranti表示，真、善、忍是普世价值。她认为，每个人都应该有践行自己信念的权利。而这场游行也让她看到，在中共的社会中，这样基本的权利可能会被剥夺。她认为，法轮功学员通过和平互动和教育公众的方式，正在打破沉默，也在为每个人的信仰自由发声。“对我来说，这是有意义的。”她说。

Ferranti还说，她很感激自己和来自罗马尼亚的先生能够在纽约生活，拥有为不公发声的机会。但她也意识到，机会背后也伴随着责任。“当我们看到不公正，或看到需要改变的事情时，我们会积极倡导改变。”她说。

她进一步表示，人们应该把握这样的机会，去倾听、去了解、去自我教育，然后推动