

瑞典学员国会大厦旁反迫害 大陆青年选择三退

清流

正见周报

头版要闻
时事新闻
修炼世界
生命探索
健康人生
家庭教育
文化畅游
文学艺术

二零二五年十一月份每个周五和周六下午，部分法轮功学员在瑞典国会大厦旁的钱币广场举办法轮功法演示、讲真相和反迫害征签活动。很多民众了解真相后踊跃签名，并对法轮功学员和平理性反迫害的勇气表示钦佩。不少大陆游客也前来了解真相，其中有人当场选择三退（退出中共党团队组织）。

十一月份正值位于斯特哥尔摩老城附近、瑞典传统的圣诞市场开启。法轮功学员的活动展位是通往老城、皇宫的必经之路，游客川流不息。活动现场气氛祥和，有学员伴随着炼功音乐展示法轮功的五套功法，传递真、善、忍的美好；也有学员与路人交谈传递真相、发传单、反迫害征签，揭露中共迫害法轮功以及活摘法轮功学员器官的罪行。

大陆青年明真相 当场真名三退

来自中国大陆的一位年轻女士，在展板前观看、拍照后，主动与学员交谈。介绍自己来自中国大陆南方，平时翻墙看新闻，对中共迫害法轮功、特别是那个天安门“自焚”伪案、有所了解。

在现场，她聆听学员详细讲述中共迫害法轮功，以及活摘法轮功学员器官牟取暴利的真相后，很气愤，她说：“我知道共产党就是来祸害人的。现在在国内整天糊弄，煽动人恨美国恨日本，让老百姓爱国爱党，其实那些高官早就把钱和子女都弄到国外去了。”“更可恶的是，现在中国人都成了随需杀取器官给高官续命的人矿了。它真是个魔鬼！现在有头脑的都憎恶它（中共），盼它早点完蛋！”

得知《大纪元》退党网站已有四亿多中国人声明退出中共党、团、



队组织保平安，她很高兴并愿意用真名退出来。于是，在学员的帮助下当场就退出了共青团、少先队组织。“回去后我还会把这些（真相）告诉给家人和朋友，也让他们都退出来！”她还说：“很幸运，在瑞典国会旁能遇到法轮功，开眼界了！”

瑞典警察信任法轮功

当天有许多中国游客看到法轮功学员公开在瑞典国会旁炼功、讲真相，感到不可思议，震惊不已。国会大厦旁的这个活动场地的確是很特殊的地方，这里是当地法轮功学员及其他团体经警察局批准后，允许在此举办活动、向社会各界发出呼声的地方。

据活动负责人介绍，在瑞典法轮功学员是受警察保护的。瑞典警察很信任法轮功。他们对这群信仰真、善、忍，修炼自己做好人的和平反迫害团体很是放心。最近当警察局事先收到法轮功学员将在十一、十二月份每周末两天举办反迫害活动许可的申请时，全部给予批准。他们很清楚法轮功学员都是好

人，在呼吁世人帮助制止迫害、在做好事。

瑞典夫妻敬佩法轮功广传真相

诺伯特是工程师，在瑞典一家公司工作，他和妻子苏珊娜阅读了真相展板后，都签了名支持反迫害，并表示非常同情中国的法轮功学员，诺伯特说：“我相信这些都是真的。那里的人权太糟糕。我有个瑞典朋友，曾在瑞典一家中国公司工作，期间对中共国人权状况发表过个人的一些看法，这就被上了黑名单，竟然不允许到中国旅游度假。”

他还谈到，中共当权者禁止人们有言论和信仰自由，迫害的手段是阴险又邪恶。夫妻俩赞佩法轮功学员做得好，“你们敢于把中共极力掩盖隐瞒的（活摘法轮功学员器官）罪行揭露出来，将它曝光。这些做法是对的，令人敬佩。”

巴西游客谴责中共活摘器官恶行

来自巴西的一位青年问学员：“我可以拍照、录视频吗？我要把这些（活摘法轮功学员器官）告诉给更多的人。”

在和学员交谈时，他强烈谴责中共迫害及活摘器官的暴行，他告诉学员，“最近我了解到一些有关活摘人体器官的信息，得知中国政府一直在做这个事情，目前都已经公开化了，太邪恶了。绝对不能接受！现在全世界都在反对它，我一直在想自己该做点什么。现在我知道了，不仅可以签名，还能帮助传播真相，感谢你们传播的重要资讯，大家共同制止迫害，否则它（中共）将会危害、殃及全世界。”

近期新闻提要

【西班牙特内里费岛传真相 民众要求中共结束暴行】二零二五年十一月二十一日，西班牙法轮功学员在特内里费岛坎德拉里亚广场举行讲真相、征集反迫害签名活动，受到当地居民和游客的关注，人们纷纷在请愿书上签名，要求中共结束暴行。



当观光游客及当地居民看到中共残酷迫害法轮功学员的展板、阅读真相传单后，无法理解这场迫害，人们脸上流露出震惊、愤慨、疑惑和不安，纷纷向学员询问缘由。许多人驻足阅读展板，还有的用手机拍下了展板的内容，很多人主动到征签桌前在“反迫害请愿书”上签名，表示支持反迫害，希望制止迫害，立即结束迫害。

来自拉帕尔马岛的一位市政府官员表达了自己的关切：“对中共这种侵犯人权迫害信仰者的不人道的恶行，不论民主政府，还是有正义感的民众，都应尽其所能去阻止它。”

【15 国发联合声明 关注中共严重侵犯人权行为】二零二五年十一月二十一日，15 个国家在联合国大会第三委员会发表联合声明，关注中共在国内外压制人权和基本自由的行为。



声明指出：可信报告显示，（共产）中国持续存在任意拘押、强迫劳动、非法或肆意大规模使用监控，以及限制宗教和文化活动的行为。少数民族和宗教群体——特别是维吾尔族和其他穆斯林少数民族、基督徒、藏族、法轮功学员等——遭到有针对性的镇压（包括将儿童送入寄宿学校，与家人分离）、酷刑，以及摧毁文化遗产。同时，香港长期以来享有的公民自由和法治持续遭到破坏，以及北京对因行使言论自由、身在香港境外人士进行的通缉和悬赏行为，我们也表示关切。

发表联合声明的国家如下：阿尔巴尼亚、澳大利亚、捷克、爱沙尼亚、以色列、日本、拉脱维亚、立陶宛、北马其顿、帕劳、巴拉圭、圣马力诺、乌克兰、美国和英国。

迫害真相专栏 十五位会计师因不放弃信仰真善忍被迫害致死

自一九九九年七月二十日中共及江泽民政治流氓集团迫害法轮功以来，截止到二零二五年十一月二十五日，透过层层封锁，通过民间途径能够传出的、有名有姓能够具体核实的被迫害致死的法轮功学员已达 5283 位，其中包括 15 位修炼法轮功的会计师。法轮功学员仅仅因为不放弃追求真善忍做好人的信仰，就被中共人员肆意酷刑、强制洗脑、开除公职、拘留、劳教、判刑直至虐杀，甚至被活体摘取器官进行牟利。

部分迫害案例：累遭酷刑迫害 会计师陈楚君在精神病院被虐杀

法轮功学员陈楚君，女，大学毕业，湖南省怀化铁路南站会计师。自一九九九年“七·二零”中共及江泽民政治流氓集团迫害法轮功以来，陈楚君坚持修炼法轮大法，曾经七次上访说明法轮功真相，遭受各种非法关押与酷刑折磨，九死一生。二零零九年三月，在怀化第四医院（即精神病院）被迫害致死，时年三十多岁。

三退声明精选

目前三退人数：4 亿 5551 万

我明白了现在的人为什么道德品质下滑地这么坏，都是拜共产党所交，它不叫国民信神，谁信神就随意残酷打压，破坏神传文化。使人为了钱什么坏事都干，无恶不做。这个独裁共产党政府上梁不正下梁歪，为了私欲好勇斗恨，使民众生活在水深火热中。愿老天快点灭掉它，我愿退出共产党的一切组织，做个信神的善良人。（好运来）

2008 年入党。随着真相日益了解，特别是近几年青少年莫名失踪人数越来越多和中共活摘器官罪恶曝光，深感中共是一个无比邪恶的流氓集团，必遭天谴。我自愿退出中共邪党，远离邪恶。（高明心）

如何声明退党（团、队）

透过页尾的动态网可连至退党网站，或拨美国热线 0018888928757 “听到空号，不要挂机，很快接通”，美国传真 0013019162364，电邮 tuidang@epochtimes.com

新学员：修大法让我走出迷茫

静下心来想说一说自己修法轮大法后的改变时，千言万语不知从何说起，只有感激在心中升起，感恩师尊慈悲苦度！

从小到大我的自尊心极强，不容别人有微词，对于他人的批评更是气愤难忍，同时伴随的是自卑心，脆弱的玻璃心，虽然表面上我和善，却很难轻松的溶入环境，每天如履薄冰，惆怅着未来的日子……

工作中能做好本职工作，但不是热爱，只是为了几两碎银，每天忙忙碌碌，欲望不断膨胀，想要的东西太多，得不到痛苦，得到了又觉的无聊。

家庭中我想掌控一切，对丈夫指手画脚，甚至电话遥控他的行动。自己劳心受累，丈夫苦不堪言。时间长了，本就很包容我的丈夫也倦了。我们经常互相指责埋怨，甚至大吵大闹。只感到自己内心的魔性在蔓延，就像自己的小宇宙要爆炸一样。那真是一点就着，一踩就炸。我也不想要这样的家庭氛围，但又控制不了自己。我找不到解决问题的方法，迷茫中出路在哪里呀？

儿子自幼阅读广泛，聪明好学，品学兼优。愚蠢的我要控制他的一切，指挥他几点起床，不许看这个不许看那个……到了青春期，他就不再是那个任人摆布的小孩了，他有思想、有主见。儿子成长了，我还停留在原地。太强势的我想用自己的观念和经验支配、左右儿子，以为是对他好，结果和儿子之间的关系是剑拔弩张。记得儿子曾经心平气和的与我沟通：妈，咱们争辩一次，得耽误我两个小时平复情绪，才能投入学习。听了，我很后悔，想改变，可就是像着了魔一样控制不了自己，把儿子当成了一架学习

的机器，他只要干与学习无关的，我就着急得不行。时间长了，儿子难过，不愿意与我沟通了。那时的我更气恨委屈，自认为辛苦劳累却不被家人理解接受，经常泪流满面。为什么我事无巨细的为家操劳，家人的心却在与我远离？家庭不再温馨？我用自己的实力活成了让别人讨厌的样子。感觉自己的路越走越窄，越走越昏暗、迷茫。

岁月流逝，身心俱疲，我失眠严重到得靠安眠药方能入眠，有时好像睡着了，又被噩梦惊醒，吓的我拽着丈夫的手不敢撒开，后来严重到吃安眠药也无济于事。无法入眠带给我的是无尽的恐惧，自己仿佛掉入了无底的深渊，每天无精打采，脸色蜡黄。同时还有便秘，肝炎，腰椎滑脱带来的病痛。再加上跟儿子的关系又成了我心中的痛，感觉我已经到了精神崩溃的边缘。

多年以来，姐姐同修多次建议我看《转法轮》。直到二零二四年一月，生活搞的我万般无奈之下，我捧起了《转法轮》。读了一讲，炼了一遍五套功法动作。晚上我竟然睡着了，要不是亲身经历，我不会相信这样我就能睡着觉。那时的我上班很忙，每天只是完成任务一样的学一讲法，炼一遍五套功法动作。就是这样，慈悲的师父也在管我。慢慢的我不再恐惧睡眠，噩梦也远离了我，能睡好觉的感受只有失眠的人才能体会，那是多么的幸福。偶尔有一次睡不着，我就想起师父说：“修炼是最好的休息”（《北美首届法会讲法》），于是我就起来炼功，虽然少睡了，但是第二天却精神饱满。

现在我已经退休了，背了一遍《转法轮》，对法的理解深了一点，

每天炼功，有时间就多学法，听同修的交流文章，日常生活中注重按大法的标准修心。有一天，我去买菜，看见豆角就抓了一些，还把弄掉地上不小心踩了一脚的捡起来，放到自己的口袋里去称重。我都惊讶了，以前不是这样的，差不多要把一堆豆角翻个底朝上，挑好的拣呀，掉地上的从来都视而不见。大法真是正人心的，不仅给我带来本体的改变，而且使我的心性越来越高。感觉到心胸越来越宽广，容量越来越大。曾经那个别人有好事心里汹涌不平、狭隘自私的我变成了由衷的为别人高兴的人。我知道伴随我几十年的嫉妒心师父帮我拿掉了，有时不经意间又隐隐一现，但我已经能意识到并排斥它。（下接 5 版）



法轮功简介

法轮功是 1992 年由李洪志先生在长春所传出的佛家修炼大法，不是佛教。法轮功是完整的一套性命双修的法门，以宇宙最高特性真、善、忍为修炼原则。强调心性修炼，修炼人从好人做起，努力按照真、善、忍标准要求个人心性的提高，还包含五套缓慢、优美的功法动作。法轮功不收分文，义务教功，一切活动都是公开且免费。所有法轮大法书籍和影像资料，都可以免费从互联网下载、复制。法轮功修炼不重形式，学炼者想学就学，不想学就走，没有名册、会员，自由来去。目前法轮功已传遍世界一百多个国家和地区，上亿人学炼。

重磅纪录片揭密 UFO 卢比奥：非人类智慧

数十年来，围绕着在天空中发现的不明异常现象（UAPs，俗称 UFO）谜团，一直被政府严密封锁。然而，新纪录片《揭露时代》（The Age of Disclosure）正在将这层神秘面纱揭开。

导演丹·法拉向福克斯新闻表示，由于吹哨人的帮助，资深国会议员和行政部门高级官员已得知真相。

这部耗时三年拍摄的纪录片，采访了 34 位美国政府高级成员，包括现任国务卿马可·卢比奥。影片旨在揭露一场长达 80 年的全球性掩盖，涉及可能存在于其它星球上的非人类智慧。法拉说：“我采访的每个人都极具可信度，且明确表示，其真实性已不再是问题。”

卢比奥证词：非人类智慧

纪录片中最具爆炸性的证词来自国务卿卢比奥。他在影片中透露了关于不明物体在敏感军事区域上空运行的细节：“我们曾多次在进出受限的核设施上空空域发现物体运行，而且那些东西不属于我们人类。”

纪录片中引述了多个具体案例，为“非人类”的存在提供佐证。

实例一：影片引用众议院证人的证词，指称在 1982 年曾发生过 UFO 险些启动俄罗斯核导弹事件。

实例二：另有报告指出，曾有“无人机状”UFO 在军事基地上空锁定警用直升机，随后高速消失。

这部电影指出，美国政府卷入了一场“秘密、高风险冷战竞赛”，与中共和俄罗斯等对手竞相调查这些



并非源自人类的物体。

《灾难性披露》（Catastrophic Disclosure）作者肯特·赫肯利夫向福克斯新闻强调：“大量的军事和情报官员公开表示，我们有一个非常活跃的回收这些技术，并试图进行逆向工程的计划。”

前政府 UAP 工作组主任杰伊·斯特拉顿也在预告片中揭示了其重要性：“第一个破解这项技术的国家，将在未来多年内保持领先地位。”

法拉补充说，电影中颇有威望的军情官员表示，他们不仅见过这些飞行器，还见过被回收的非人类尸体：“我认为，如果我们发现自己生活在一个非常拥挤的（宇宙）社区，人类会变得更加成熟。”

《揭露时代》目前已在全球范围内于 Amazon Prime Video 上架，可购买或租赁。（文：李言）



现世报应就在你我的身边

人在世间做了任何事，都会有报应。做了好事，积了福德，会得到福报；做了坏事，造下恶业，会遭受恶报，这是宇宙的规律，善恶有报的天理决定的，不以个人或组织的意志为转移。

谈到恶报，有两种表现形式：现世报应和地狱报应。

地狱报应，不是每个人都可以看到的，修炼有素的修道者能看到，或者有缘人可以通过做梦等方式看到地狱的可怕景象，这一点，传统文化古籍有着详细的记载。我小的时候听邻居的老奶奶讲过，她在梦中看到阎王面前的生死簿；曾在中共发动文革前，她和

本村的一个老太太在 1965 年一个夏天的晚上，在外面乘凉，看到天上南天门开了，出来了一群狗，在狗咬狗，互相的撕咬，然后这个景象就隐去了，天空出现五个大字，可惜她们两个都没上过学，不认识。第二天给大家讲，没人相信，说的多了，有人劝她们：不要再讲了，国家可能要发生大事呢，不要被扣帽子挨整。第二年发生了狗咬狗式的文化大革命。

超越人的认知的地狱、神佛之类的事，我们可以通过口传心授、传统文化故事或者有缘能亲身经历获得，但是现世报应每天都在我们身边发生着，只是站在党文化角度被谎言掩盖着。（文：平凡）

丈夫听我读《转法轮》受益

我把最近丈夫听我读《转法轮》的一点心得体会与大家分享。

半月前的一天，我看到丈夫（未修炼法轮功）在做手工，我就坐在他身边开始读《转法轮》，上午读了二讲，下午读了二讲，晚上又读了二讲，丈夫做了一天手工，静静的听我读了六讲大法。说实在的，我修炼二十年了，从来没有一天能学六讲大法，而且还非常入心，师父给我展现了许多法理，我自己都感到惊奇。

上个礼拜，仅仅二天，丈夫又静静的听我读了一遍《转法轮》。我在读法时，有时停下来结合身边发生的事和丈夫从法上交流。丈夫虽然不善言谈，但是总能静静的听着，默不作声。每次交流时从他的表情上能看出他能听懂和理解大法的一些法理。

师父在《转法轮》中讲：“你的心性提高上来，你的身体就会发生一个大的变化；你的心性提高上来，你身体上的物质保证会出现变化。什么变化呢？你追求执着的那些不好的东西，你会扔掉。举个例子说，一个瓶子里装满了脏东西，把它的盖拧的很紧，扔到水里，它也要一沉到底。你把里面的脏东西倒出去，倒的越多，它会浮起来越高；完全倒出去，它就完全浮上来了。我们在修炼过程中，就是要去掉人身上存在的各种不好的东西，才能使你升华上来，这个宇宙的特性就起这样一种作用。”

我读到师父的这段讲法，我禁不住跟丈夫谈到：“修炼之前，我脾气不好，总爱生气，不是跟你吵闹

生气，就是和你妈（婆婆）呕气，我气得一身病。还特别爱面子，不让人说。一家人谁都不愿意和我亲近。你最了解我的身体情况，我以前除了患有乳腺炎，还患有头痛病、腰痛、腿疼等病，夏天再热我不让你开空调，连电风扇我都不让你打开。这些长年日积月累攒下一身的疾病让我没有好过过一天。现在我修炼大法，按照真善忍做好人，脾气改了很多，说话平和，处处能为别人着想，善待他人。我给婆婆买衣服、点心，婆媳关系变好了。我也知道关心体谅你了，咱俩的关系比以前更好了。随着我心性的提高，师父给我净化身体，现在我一身的病全好了。你说我是不是多亏了炼了法轮功啊？”丈夫非常认可的点点头。

在我读到师父关于《附体》一节时，我说：“咱儿子小的时候，就是养猫招来附体，偏头痛，全身过敏，一抓一片红，又痒又痛，中西医都看不好，没法子，又去农村找了‘神婆婆’看，病情反而加重了。儿子自从跟着姥爷、姥姥炼了法轮功以后，师父给儿子拿掉了附体，儿子没有打针、吃药不治自愈了，至今二十多年过去了，儿子从没有犯病，一直是健健康康的。”丈夫信服的说：“是，有这回事。”

丈夫自从听我读法之后，我发现他的脾气变好了，说话也不口吃了。以前他人虽然很善良，可是说出一句话就让人扎心，现在说话温和多了。

丈夫真的在大法中受益了。丈夫家族病有：心脏病、糖尿病、高血压，但丈夫啥病都没有，身体很棒。
(文：中国大陆大法弟子)



（上接3版）那个爱八卦的我、那个爱挑拨是非的我、那个爱怨恨婆婆偏心的我、那个爱显示的我、那个爱争斗的我、那个爱面子，不让别人说的我、那个爱斤斤计较占不着便宜就难受的我、那个爱在背后议论别人的我、那个爱控制家人的我……那么多曾经的不好的我与我渐行渐远，取而代之的是真善忍构成的我。

我知道了人生的目地，不再迷茫。知道了人与人之间的因缘关系，把自由还给了丈夫，把自主权还给了儿子。因为师父告诉我：“你干涉不了别人的生活，左右不了别人的命运，包括妻子儿女、父母兄弟他们的命运，那是你说的算的吗？”（《转法轮》）师父的法理一页页展现在眼前，我身上不好的物质一层层的被

去掉，那真是感到看谁都好，理解了每个人的不容易，心中生出了爱意和善心。家里没有了往日的硝烟，充满了温馨。家务事丈夫更多的参与了，只要他愿意干的都交给他，我不再吹毛求疵，丈夫也乐在其中了。儿子每天乐呵呵的为他的事业努力，为自己的爱好一次又一次的实验，我不再管天管地，我更多的是为他有勇气体验不同的生活而高兴。不是控制自己不去管，而是心里已经没有了强势、控制欲、怕他乱花钱的利益心等非得去管的那种物质。

我现在是无病一身轻，每天生活的快乐又充实。丈夫和儿子感受到了家庭的温馨美好。我知道这一切都是师父给予弟子的。由衷的再次感恩师尊！(文：中国大陆大法弟子)

全家修炼 沐浴大法洪恩

修炼法轮大法这些年来，我们全家人按照法轮大法的要求，保持内心的真诚、善良、忍让，身体力行的影响着周围的人。

工作中我学会了不挑不拣

在工作中，修炼人要遵照大法的要求，注重心性的提高，干活不挑。遇到矛盾时，习惯向内找，看看自己有什么做的不好的地方，而不是向外看别人哪里做的不好，对不起自己。但有时随着修炼状态的起伏，我的心态也会出现一些波动。修的不好时，会在意自己的利益得失。

比如领导分派加班工作任务时，我心里就会嘀咕：“这活儿可不能给我啊，不然我又得加班，多干多少……”有时看见别人一副很悠闲的样子，觉的常人会来事，我不会来事，不会往外推。越想心里越不平衡，觉的自己付出的多，别人付出的少。往往这个时候，加班活最终十有八九就会分派给我。

通过不断的学法，我学着把心态放平，让加班就干，不挑轻重，把利益之心放下。结果事情反而出现了变化，一些加班的任务安排给我的少了，我经常能正常下班了。

我明白了，我遇到的这些常人中的事情，表面上很普通，实际上是为了去掉我的执着心而出现的，一切都是师父的安排。我所遇到的这些事情本身并不重要，是藉此来让我放弃执着心，修炼提高上去，这才是最重要的。

做“三退”远离厄运保平安

我和丈夫是大学校友。上大学期间，我就给他讲过三退（退出中共的党、团、队组织）的事，他明白了真相，知道法轮大法是正法。在他三退后不久，发生了一件事。当时他利用假期在校外一家餐饮店帮工。由于当时他不会骑电动车，平时都由同事带着他一起去送餐。

有一天，他被临时叫去后厨切菜，那位同事就自己一人去送餐。结果那位同事骑电动车送餐途中出了车祸，被送进医院。当他把这个消息告诉我时，我第一反应就是“三退保平安”。那位同事是不幸的，但如

果他不是临时被派去后厨切菜，这不幸里面很可能也有他了。就是因为他做了三退，才远离了厄运，这是实打实的三退保平安啊！

学法给孩子带来了变化

大儿子上小学一年级时，在学校非常不适应。老师曾跟我私下交流，对孩子的评价是“内心封闭”。他不爱去学校，老跟我说不想上学。早上叫他起床，他一睁眼就流眼泪，说：“妈妈，今天能不能不上学？”我无意中翻看他的语文书，里面用铅笔写了好多“妈妈我想你”。

他还在课间翻围墙想跑出来，被保安发现。有一天早上，我送他到校后，他趁着校门口进出人多，又偷偷溜出学校。八点多，班主任问我：“为什么孩子没有到校？”我才知道孩子不见了。我连忙请假出去找孩子，担心出现安全问题。结果儿子自己从学校徒步一个小时，走到我父母住的小区。邻居发现了，好心提醒我们，才把他找到。

我能感受到儿子内心的压力，也尝试了很多办法，鼓励、奖励、严厉都试过了，收效甚微。后来我想，只有大法才能真正改变一个人的心。在此之前，我一直被观念障碍着，认为孩子太小，很多字不认识，担心他没有学法的信心，就一直由我给他读法，有时学法的效果会打折扣。

我开始试着让儿子自己读大法书。慢慢的，读法成了他的习惯。大法的法理潜移默化的影响着他，遇到矛盾和问题时，儿子自己慢慢学会从法理上去衡量，在校的状况也慢慢变好了。

现在我家两个孩子都成长的很好，知道按照法轮大法真、善、忍的标准要求自己，读法也从原来每天磕磕巴巴读一个自然段，慢慢增加到现在每周完整读一讲。

大法开智开慧，孩子们的学习成绩也在班级、年级名列前茅，还参加了一些学科竞赛。他们能够热心帮助同学、老师，遇事处处忍让，受到老师们和同学们的喜爱，这都是修炼法轮大法给孩子们带来的改变。

（文：中国大陆大法弟子）

山河尽笼雾蒙蒙 人心忧虑何所从 黑暗乱世败象显 天怜万民有出路
只看人心明正邪 退党即刻得护佑 不花分文得明路 切莫迟疑把命赌

苏东坡生活禅：东坡肉好吃的珍味秘诀

“东坡肉”是宋代名臣苏东坡（苏轼）的创作料理，已经是千年名菜，由苏东坡先生所写的《猪肉颂》（兼食谱方）流传下来，在明清两代成了士子文人飨宴和送礼的名肴，入了民国时代，更是扬名到海外日本。原味料理的作法与心法就留在东坡的《猪肉颂》中，其中充满自然的品味，展现非常美好的人间真味；然而，那时东坡正贬谪于黄州，彼时也正是他一生中最困难的时期……

苏轼《猪肉颂》

净洗铛，少着水，柴头罨烟焰不起。待他自熟莫催他，火候足时他自美。黄州好猪肉，价贱如泥土。贵者不肯吃，贫者不解煮，早辰起来打两碗，饱得自家君莫管。

东坡肉好吃的秘诀

在黄州艰困的生活中，东坡利用了黄州的便宜好猪肉，做出了“东坡肉”。大清早，东坡洗净了铛（音“撑”，一种有脚的锅子，也用于煮茶），放入块切的猪肉，加入一点点水（切记水不要多，不要让肉烧焦就好）。

然后取来大块柴木，放到铛下烧。起得火来，让木头不起焰，只用小火慢炖，任猪肉在锅中自然地变化，释放出的美味留在肉汁里，浓郁的肉香在时间中自然熟成。莫要急！莫要催！“待他自熟莫催他，火候足时他自美”！这是“东坡肉”的上上心法，这不仅是一场烹饪，而是一场食材与时间合作的酿造，不用猛火催香，不以重调加味。以“火候”为师，让食材顺其自然在时间中现真淳，任时间炼制天然原汁原味的美好，这即是东坡肉入口即化、香而不腻的秘诀所在！

东坡一早用餐时，打来两碗黄州贱价好猪肉煮成的“东坡肉”，“实美而真饱”（见《苏轼集·答毕仲举书》），特是满足！颂文中一点都不着调味，想必用的应该只是最基本的盐味、酱味，把猪肉本来的美味顺



由火候去提炼，烹成的东坡肉入口即化、香而不腻。

东坡肉不随俗的境界

北宋元丰年间，黄州市场上的五花肉价贱如泥，“贵者不肯吃，贫者不解煮”。东坡有识材的慧眼，他深知物的好坏不由贵贱；他信任火候的功力，在烹饪自然美味中游刃有余，让他谪居黄州的困难生活，展开一片蓝天。从《猪肉颂》文中，我们也能品味到他“炖”出了一锅子的自在适意与满足，把困顿的现实抛得远远的。

或许现代的我们已习惯于即食的便利和速成的味道，而也有人感到干涩，而提倡“慢活”。其实，真正的美味，不在时间的慢，而在放心的品，不在外加的味，而在真味的展现。苏轼料理“东坡肉”所提炼的天真味，不就是一种生活禅的境界、一种心的修行！《猪肉颂》的一层境界教人不要急于求成，火候到了自然美，不要在意东西贵贱，惹他人说笑，口中的真滋美味来于自心的归真。

东坡的著作丰富，包罗万象，即便是随手的小文，也显现出晶莹的哲思，发出智慧的光彩，他的生活实践与思维常常能启发后人。他在当下的清明自觉，给自己带来自得、自适，展现活在当下的真趣，“东坡肉”这一道自然料理，就显现了他的生活禅味与光彩。（文：容乃加）



**大法弟子声声唤 舍生忘死救你难
中共做恶气数尽 天灭邪党在眼前
法轮大法是佛法 慈悲众生世上传
退党团队抹印记 大法救你出劫难**

王九龄的《题旅店》：半梦半醒思乡国

题旅店

晓觉茅檐片月低，依稀乡国梦中迷。
世间何物催人老，半是鸡声半马蹄。

古人写思乡的诗词极多，但清代的此类作品反而并不算多。清代诗人王九龄的《题旅店》，立意清新，字里行间流露着淡淡的无奈与哀愁。而那富有节奏感的语言，又仿佛催促着我们去寻找生命中某种悄然流逝的东西。

“晓觉茅檐片月低，依稀乡国梦中迷。”天色未亮，诗人便已醒来。旅途劳顿，睡眠本就难以安稳。月色低垂在茅檐之下，朦胧的光线中，诗人似醒非醒，心还沉浸在关于家乡的温暖梦境里。

诗中最值得玩味的是“乡国”二字。为何不说“故乡”，却称“乡”为“国”？一般而言，只有独立的疆域方可称“国”，而“国”字的“口”亦有封闭之意。诗人或许藉此暗示：家乡于他，不仅是出生之地，更

像是情感意义上的“国度”，承载着灵魂的归属。

“世间何物催人老，半是鸡声半马蹄。”鸡鸣是一日，马蹄奔走是一日，人在奔波中，时光便这样匆匆消逝。回首间，竟已步入不惑之年。

许多在外漂泊的人，大概都深知这种感受。也许半年回家一次，甚至数年才能相见。走时孩子刚出生，再见时已会蹒跚行走，再再见时已进学堂读书，甚至开始科考谋求功名。

转眼百年，转眼之间，那位曾对未来怀抱希望的少年，也已白发苍苍。古人云：“人生天地之间，若白驹之过隙，忽然而已。”生命如此短暂，诗人的惋惜与无奈，也便不难理解了。

人生苦短，于是有人渴望修道求长生，盼在有限的岁月之外寻找永恒。毕竟，再丰盛的人生也是过眼云烟，似乎都只是一念之间。

大法开传，给了我们最好的修道回天之法，为什么还放不下人世间的浮华呢？（文：林雨）



随感

艺术的境界来自人的品行

历史上很多著名的画家、诗人以及各种有成就的人，他们高超的艺术来自哪里？明代文学家李日华认为与一个人的品行离不开的。

李日华在他撰写的笔记体杂著《紫桃轩杂缀》中，论述书画创作与人品修养的关系，其中一段写到：

姜白石论书曰：“一须人品高。”文欲老自题其米山曰：“人品不高，用墨无法。”乃知点墨落纸，大非细事。必须胸中廓然无一物，然后烟云秀色，与天地生生之气，自然凑泊笔下，幻出奇诡。若是营营世念，躁雪未尽，即日对丘壑，日摹妙迹，到头只与糅采圬墁之工，争巧拙于毫厘也。

姜白石论书法说：“第一必须具备高尚的人品。”文征明给他的米山题句说：“作者人品不高，用墨没有法度。”由此可见，笔墨落在纸上，绝非小事。必须胸中空无一物，这样烟云霞光、秀丽景色，以及天地间生生不息的灵气，才能自然汇聚到笔下，幻化出奇妙诡谲的（书画意境）。如果世俗杂念萦绕于心，没有完

全清除，即使每天面对山水美景，每天临摹精妙书画，最终也只能和油漆粉刷、涂饰墙壁的工匠一样，在毫厘之间比较技艺拙劣。

在我们的印象中，一个人的艺术能力是来自勤学苦练的，与人的品行（修炼中的心性）有什么关系呢？

大法师在经文《洛杉矶市法会讲法》中告诉我们“不论你在哪一个领域里，你的技能方面能够提高那是你不断的使自己境界提高后的表现，表现上是你在做好人、在修心，从人的角度上来讲你在变成好人，由于学法内修你做的越来越好，神就会给你应有的智慧、给你灵感，让你在学习中明白很多、让你创造出更好的东西、让你技术更高、让你超越。”

艺术和技艺其实都是神传文化的一种，里面是有神的内涵的，当我们心性提高了的时候，神就会给我们智慧，我们就可以创造出超越人类表面的东西，透过作品，或许就是某个境界的东西（内涵）展现在我们人类这里了。（文：星闻）