

反迫害 27 周年 法轮功华府集会要求停止迫害

法轮功反迫害 27 周年之际，2026 年 7 月 23 日，来自美东及周边地区的部分法轮功学员与支持者近 2000 人在华盛顿 DC 林肯纪念堂前举行大型集会，要求“停止迫害法轮功”。美国国会议员、人权领袖与倡导者现场发表演讲，声援法轮功。



集会前，美国国会及行政当局中国委员会（CECC）在 X 平台上发表声明谴责中共迫害，并要求美国“必须敦促释放所有被拘禁的法轮功学员，并制裁那些对这场暴行负有罪责的中共官员”。

十多位国会两党议员也分别发表声援视频与声援信，要求中共立刻停止迫害法轮功，并呼吁自由世界国家共同制止中共暴行。

1999 年 7 月 20 日，中共正式发动对法轮功的全面镇压。27 年来，坚持信仰的法轮功修炼者在中国大陆遭受非法关押、酷刑折磨、洗脑迫害，甚至被活摘器官而失去生命；国际社会多年来也持续揭露，中共主导针对法轮功学员的强制活摘器官，或构成种族灭绝性罪行。

近年来，在中共党魁习近平主导下，中共更将迫害延伸至海外，

透过舆论战、法律战及设立打击法轮功的海外工作站等方式，企图在全球范围内打压法轮功。

美国国务院 7 月 21 日向《大纪元时报》表示，美国承诺将打击中共政权在美国本土实施的跨国镇压行为，并保护法轮功学员等弱势群体。

纽约州第十八选区国会众议员帕特·瑞安在现场发言中表示，法轮功学员对“真、善、忍”信仰的坚守带给人启迪，而中共迫害法轮功所犯下的罪恶将被究责。

瑞安议员表示，虽然中共对法轮功的迫害持续了几十年，但是法轮功学员一直坚守信仰，在艰难的环境下初衷未改，这样的坚持对当今社会来说尤为珍贵。他们“始终如一地坚守着对‘真、善、忍’的信仰和承诺。尤其在当今这个时刻，

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

无论是在美国，还是在世界各地，这些价值给人们带来启发。”

瑞安表示，美国众议院去年通过的《法轮功保护法案》和今年国会预计通过的《法轮功及活摘器官受害者保护法案》，向中共发出“明确而有力的信息：我们绝不容忍其对法轮功修炼者所犯下的反人类的罪恶”。他说：“我们必须继续联合一致、坚定不移地对这些罪行追责，尤其是对买卖器官（指中共活摘器官）这样令人发指的罪行追责。”

美国国际宗教自由委员会（USCIRF）政策分析研究高级主管库尔特·韦特穆勒说，中共对法轮功修炼者的非人性对待及严重侵权行为已经被广泛记录，“这些调查结果要求美国与国际盟友及伙伴采取坚定立场，追究相关加害者的责任”。

美国国际宗教自由委员会是美国国会设立的一个跨党派的独立联邦机构，其职责是监督世界各国宗教自由状况，并就促进国际宗教自由向美国政府提出政策建议。在今年 3 月发布的 2026 国际宗教自由年度报告中，USCIRF 再次建议美国国务院重新将中国列为人权恶劣的“特别关注国”。

韦特穆勒说，“年复一年，USCIRF 始终毫不动摇地谴责中国（中共）政府对法轮功修炼者令人发指的虐待。他们遭受了最严重的监控、骚扰、拘留、监禁、酷刑、跨国镇压，甚至死亡。”

他表示，期待有一天，“法轮功修炼者以及中国所有宗教及信仰群体，能够自由地修炼、敬拜和信仰，无须恐惧，并在和平中生活”。（文：大纪元美国华盛顿 DC 记者站）

近期新闻提要

【反中共迫害 27 年 法轮功新西兰首都大游行】7 月 21 日，新西兰法轮功学员在首都惠灵顿举行大型游行集会，纪念“7·20”和平反迫害 27 周年，抗议中共持续迫害法轮功及强摘良心犯器官的罪行，并呼吁国际社会共同制止迫害、维护信仰自由。



新西兰工党国会议员、IPAC（对华政策跨国议会联盟）成员 Helen White 在集会上表示，她加入 IPAC 最初是因为关注西藏人权议题，后来随着对中国器官移植问题调查的深入了解，开始高度关注中共强摘器官的指控。

她强调，新西兰应当成为保障宗教信仰自由和言论自由的安全之地，“无论我是否认同某一种信仰，这并不重要。重要的是，在新西兰，每个人都应享有自由集会、自由表达观点和自由信仰的权利。这是我们社会最根本的价值之一。”

【法轮功 720 反迫害 云林政要推反跨境镇压立法】法轮功反迫害届满 27 周年，台湾云林部分法轮功学员于 7 月 19 日，在云林县虎尾镇布袋戏馆前庭广场举办“720 法轮功反迫害 27 周年云林记者会暨烛光悼念会”。



首先立委员刘建国向学员长年坚持和平、理性反迫害表达深切敬意。他指出，正因学员 27 年来持续向世界讲述真相，加上纪录片《国有器官》的放映，才让国际社会更看清中共迫害人权及活摘器官的残酷事实。他表示，会持续透过立法院修法与制度完善，强化防范中共跨境镇压的法律机制。此外，他日前也已召开“打击及防制活摘器官”公听会，期盼推动制度改革以防止非法器官中介。他呼吁全球民主国家携手合作，守护自由、人权与法治等普世价值。

江文登议员认为法轮功学员是台湾永远的好朋友，他说，“守护这份得来不易的自由与人权，是这片土地上每个人的共同责任。”他强调，台湾的法治与制度是世界典范，期盼透过具体提案，让全台湾乃至全世界都能看见守护民主与人权的坚定信念。

云林县议员林文彬首先对全场挺身捍卫自由的法轮功学员表达深深的敬意，并当场宣布加入江文登议员的行列，担任该法案的“共同提案人”。

三退声明精选

目前三退人数：4 亿 6445 万

今年南方北方罕见爆发大洪水，多地频发地震，中共邪党却阻止民间自发救助，在故意不通知的情况下开闸防水，造成受灾民众雪上加霜，苦不堪言。意识到自己加入的是一个祸国殃民的邪恶组织，深表厌恶，在此声明退出。（雅馨）

天道有轮回，上天饶过谁？中共恶报已在眼前，天灾不断，党内乱咬，作恶的不是暴死就是坐牢或是殃及家人。这个外来的邪灵已是穷途末路，再也蹦跶不了几天了！我们已是看清了，不会为它陪葬！我们要退出这个邪恶组织，做个清白的中国人！（吴俊红等 10 人）

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

迫害真相专栏 三度枉判 十六年关押 湖北柳德玉被迫害致死

据明慧网报导，湖北荆门市法轮功学员柳德玉被范家台监狱迫害致死已两年，终年 68 岁。

第三次被枉判四年 在范家台监狱被迫害致死

二零二二年七月八日，柳德玉再次因讲真相被绑架，住所被翻得凌乱，法轮功书籍等被洗劫。他被关押在荆门看守所。泉口派出所、东宝区检察院、法院均参与构陷。他零口供、拒绝回答、拒绝签字。

二零二二年十月二十八日，东宝区法院非法开庭，他被枉判四年，二零二三年五月十日被送往范家台监狱。入狱不到一年，于二零二四年过年前后被迫害致死，遗体迅速被火化，骨灰由家人带回仙桃老家。

柳德玉是范家台监狱迫害致死的第二名荆门籍法轮功学员。此前，陈启季被非法判刑十年，在范家台监狱被迫害至奄奄一息，保外就医回家一个多月，于二零零七年四月三日含冤离世，年仅 46 岁。

缘结大法 妙不可言

回忆二十多年的往事，有些往事还是那么清晰，历历在目，就好像发生在昨天。

我出生于 1978 年，那时我已经有哥哥和姐姐了，农村已经开始了计划生育。妈妈当时不想再要我，可是我在她肚子里的时候非常爱动，妈妈认为我一定是个男孩（当时还没有 B 超），就把我生下来了。结果没有想到我还是个女孩。

小的时候，我常常喜欢看着夜空中的那些繁星，觉得大自然真的很神秘。宇宙深处中好像有人问我：如果为了更多人的生命，将会牺牲你自己，你愿意吗？我内心深处很坚定的回答：我愿意。很多次，都会有这样的一问一答，我却不知道到底是谁在问？也不知道自己究竟是哪里来的勇气，能够做出这样的回答。

1994 年，我 16 岁，考入吉林省长春市第一中学，当时我家住在长春市郊区，离学校很远。因为我和姐姐都在长春市第一中学读书，家人就为我和姐姐在学校附近租了房子，方便我们上学。1995 年，姐姐被保送上了大学，我家人就请了表哥来照顾我。表哥当时已经是法轮功学员，每天我都看到哥哥在帘子后打坐，这个场景深深的刻在了我的心上。

当时表哥劝我修炼，可我在多年的洗脑教育下，是一个唯物主义者，觉得哪有什么神啊、佛啊，觉得那都是太虚妄的事。

可有一天晚上，我做了一个奇怪的梦：我在海底的一个山洞里，这时来了一位白胡子老道，他须发皆白，白白的长胡子一直垂到脚面，身着白衣，仙风道骨，飘然而至，对我说：你跟我一起去修炼吧。我说：“我不去，我还要考大学。”他对我

叹了一口气说：“哎，你还是缘份没到啊！”就走了。

我跟表哥说了我的梦。他听后，果然不再劝我修炼了。

1997 年，我以所有科目全 A 的成绩保送上了省内一所师范大学，但是上了大学之后，才发现那并不是我想象中的大学：有的老师上课也不怎么讲课，就等你给他送礼，送了礼就能及格，不送礼就不能及格。同时，我父母离婚了，这些突如其来的变故，让当时的我得了抑郁症（当时我还不知道这是抑郁症，是后来才知道有这个病的）。我每天对着天花板发呆，流泪，不想和人说话，开始思考人活着的意义，人应该为什么而活呢？是为了金钱还是地位，还是什么？我没有答案。

大学生活很轻松，我一有时间就去图书馆看书，想从书中找到答案，但是我看了很多很多的书，都没有找到我想找的答案——人到底是为为什么而来到世间呢？人应该为什么目的而活呢？这时我突然想起表哥送我的《转法轮》，已经放在箱子里很久了。

那天晚上，我一口气读完了这本书，一下子全都明白了，这就是我要找的。我终于明白了一切都是有因缘关系的，原来这个世界有报应，原来做好事会有好报，做坏事会有恶报，原来宇宙是有法理的。原来这就是我苦苦寻找的真理啊，那是震撼我的心灵的书啊！那种激动，我想是我一辈子都忘不了的。

那段时间，我梦见一个带有喜字的大红布慢慢的就罩在了我的头上。有一次在集体炼功，我睁眼一看：无数的阴阳鱼就像雪花一样在我身边飘落。

在这无明的迷中，在这黑浪滚滚的红尘中，我庆幸自己能得遇大



法。虽然在这二十多年的生活中，我也经历了许许多多坎坷和风雨，但我知道我是世界上最幸运的人之一。因为我知道了人生的意义，人为什么来到这个世界上。

如果说人生苦，我想真正的苦是不知道真理，在人世中随波逐流才是真正的苦吧，而对我们大法弟子而言，我们知道了真理，并且成为践行者，这是幸福，也是荣耀。（文：海外大法弟子）



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。

一个教育局长是如何走入大法修炼的

云南个旧市教育局退休局长，高级教师杨之先，工作之余，他潜心研究《易经》，并且颇有造诣，常给熟人算算命，十拿九稳，在当地有“杨半仙”之名。一次他到某中学，老师们争着要他给算一算，他对一位副校长（原是体育老师，身体健壮）说：你的胃上有东西，快到医院看看吧！这位副校长到医院做胃镜一检查，取活检诊断“胃癌”，后来手术也证实是胃癌。有一个税务局局长脑上长肿瘤，做 CT 检查，从北京请来的医学专家都说肿瘤不在血管上，可以做手术，家人找他算一算，他说：肿瘤是长在脑血管上。结果开颅一看，肿瘤果然是长在血管上，不能做摘除手术。

1995 年 5 月的一天他的学生向他介绍法轮功，他

问：你们的师父是谁？学生说：叫李洪志。他才一听大法师父名字后肃然起敬，认为大法师父是位了不起的大佛，随后他就走入了大法修炼。他和老伴一起到昆明林业学校（现在的林业技术学院）参加了昆明法轮功学员举办的大法师父“讲法录像传法班”，回来后法轮功在个旧地区开始弘传，建立起第一个炼功点。通过人传人，心传心，很快将法轮功洪传到了红河州十三个市县，乃至临近周边国家越南，修者日众，不计其数。

1999 年“7·20”法轮功遭到迫害，随之杨之先也遭到各种压力骚扰不断，精神压力很大，身体出现不适，于 2016 年含冤去世。（文：大法弟子）

元神不灭

贾成公元神离体随仙

北宋时期，山东临沂有个人名叫贾成，后世尊称为“贾成公”，本文沿用尊称。这位贾成公在童年时就深深的仰慕道家，有好道修炼成仙的志向。某一天，他在晚上忽然听到有人小声对他说：明天早上，道号纯阳真人的神仙吕洞宾会经过此处。于是贾成公连夜洒水扫地，恭候仙人光临。果然早上有一位身穿青色道袍的道士经过，在墙上画了一只鹤，贾成公赶忙上前施礼，道士说：你可以随我游历，说完就不见了。

听了道士说的话，贾成公心中有所领悟，于是立刻回家，在家中的一块大石上铺好坐垫，坐上去打坐，不一会儿就入定，元神离体了，七天后元神回来才出定。

贾成公家人都知道其好道的事情，没有打扰他入定，只是事后询问。贾成公告诉他们：入定后见一道人，自称道友，过来带着他的元神先去了一处宫殿，后又游历大山，最后来到一处边上有老栗树的古祠，指着旁边的大石说：你将来应该在此处修建道院，之后又详细指出道院地基的范围。

经过这次元神离体事件后，贾成公更加勤奋的修行。四方的道友、慕道者听闻他的奇遇后，对道家的信仰更加坚定。

北宋徽宗政和丙申（公元 1116 年），贾成公被召到京城开封，被朝廷赏赐了紫色道袍。之后许多年，

他一直致力于寻找元神离体时仙人所指示修建道院的地方，最终在东蒙祠侧边，发现了那块地方，和当年元神离体时看到的一模一样。于是他拜访各路施主、相关人物，在此处兴建了一所玉虚道院。从当年元神离体算起，他历经三十余年，一直努力传道，因他而信道的人众多。

熙宁四年（公元 1144 年），黄历十一月五日，有仙鹤从云中降落，停在庭院之中，贾成公悟到自己要离开人间了，于是告别众人，安然离世。之后仙鹤腾空而起，空中还传来金石之声与百鸟悲鸣，目睹者无不惊叹莫名，纷纷以“擎手加额”的礼仪，也就是高高拱手于额前，向空中行礼，赞叹此神迹。他的弟子们将他安葬，并修建祠堂。

贾成公因为好道而被神仙选择，带着他元神离体游历七日，之后又在现实中找到了元神离体时所去的地方，可见人真的是有元神的，人绝对不是只有肉体生命。

我发觉很多无神论者以自己没有经历过神迹，从而否认神的存在，其实不仅人会做选择，神同样也会选择他所看中的人，也会选择淘汰他所完全看不上的人。记载里贾成公就是因为自幼好道而且悟性好，从而被神选择，这才有了元神离体七日的神迹。（文：德惠）

从绝望走向光明

我二十四岁时，患上了子宫肌瘤、卵巢囊肿、输卵管堵塞、子宫重度化脓、严重心脏病、低血压、胃丧失消化功能、重度营养不良……当时的我真是皮包骨头，弱不禁风，陌生人不敢与我近距离接触。当收我住院交押金时，我彻底绝望了，一个原因是没钱，另一个原因是医生对我的病治疗也没有把握。当我跟医生说明情况后，医生也很同情，她问我年纪轻轻怎么会得这么多病，我能活着简直是个奇迹，所以叫我不要灰心。

当时我只知道我身体真的很差，但没想到会这么严重。原来平常走路困难，腹部经常剧痛是因为子宫化脓，每顿饭虽然只敢吃一小点，可是十五颗消食片不马上吃下去就会干呕、晕倒，是因为胃丧失了消化功能的缘故，坐久了无法正常呼吸是因为心脏不好，不敢见阳光是因为严重的低血压……。因为我身体不好，父母为我过早的急白了头发，我天天在想，偷偷在哭——为什么我要来到这个世界上，如果我有一天真的没了，我的父母怎么能承受这种打击？

在一个看似偶然的的机会，一个萍水相逢的阿姨，

她知道我的情况后跟我说：“你炼法轮功吧！法轮功不收一分钱，不用吃药打针病就会好的。”当时，中共刚刚在天安门导演了一场自焚假案，所以我对她的话将信将疑，不知道是真是假，但是绝望中就象抓到了一根救命稻草，我开始炼起了法轮功。

学炼法轮功十天后，我的身体竟全好了。在这十天当中，我经历了法轮大法的超常与美好，喜极而泣。刚开始的时候，我才看了《转法轮》十多行，身体就感觉非常的舒服。我想：药一直当饭吃，吃下来的效果还不如象现在看着书那样舒服。于是从此后我就再也没有吃药，但身体一直都很舒服，没有象平常一样不吃药病就发作。我觉得真是很神奇，这本书就是一本奇书，竟然能起到这么好的效果，让我觉得太不可思议了。

身体好了后，我怀上了孩子。原来嗜赌如命的老公竟然也变好了，做起了生意，我们原本困苦不堪的生活慢慢有了好转，后来买了地基，建了房子，结束了颠沛流离的生活，拥有了从未敢奢望的一切，我如同做梦，大法师父给我美好的一切。（文：大法弟子）

从一个选择开始

小至吃饭、穿衣、购物，大至升学、就业、婚姻，都离不开选择；从某种意义上来说，“人生就是一连串选择的过程”，这一句话，相信绝大多数人都深有感触。

为提升日文能力，外甥女 Sherry 选择报考日文检定测验，以督促自己好好努力。不料，考前她却迟疑了，因为这段期间琐事繁忙，无法充份准备。Sherry 不安的问：“明天的考试，到底要不要去呢？”

我的回复是：“去，了解自己的不足，也增加经验；不去，先放轻松，下次再接再厉！”她没有告知做何选择，只是在考试过后到家里来探望外婆。

其实，只要不违道义，选择什么是无涉优劣的，关键是在每一个当下，能够根据自己的能力与价值观做出最真诚的选择，并且全力以赴，那就无憾了。做为长辈，很欣慰 Sherry 这个无畏挑战、勇敢承担的选择。

小市民的选择，看似微不足道，却往往在日常中逐渐积累，深深的影响我们的人生。而大人物的选择，举足轻重、不可估量，相当程度的在塑造社会、国家的未来。由以下两个故事，可见一斑：

一头驴子饥饿难耐之时，发现了两捆青草。这两捆青草一样大小、一样鲜嫩。

驴子想：“吃右边的，可能失去左边的；吃左边的，右边的又可能被人拿走。”就这样，驴子哪边也舍不得吃，只好站在两捆青草中间进行着心理大战，直到饿死在两捆青草中央。

面对“诱惑”的选择，若犹豫不决、患得患失，终究很可能像那头驴子一样，两手空空、一无所得。

1940 年，纳粹横扫欧洲，法国即将投降，英国面临孤立无援的绝境。当时首相邱吉尔的内阁中许多人主张与希特勒进行和谈。然而，邱吉尔坚决拒绝议和。

他发表演说：“我们将在海滩战斗，我们将在登陆地点战斗，我们将在田野和街头战斗，我们将在山区战斗；我们绝不投降。”这个选择让英国成为抵抗法西斯主义的最后堡垒，也改变了世界历史的走向。

当然，有选择就有放弃，但“有舍有得”，适当的放弃正是为了更好的选择。而决定我们人生高度与价值的，往往不是所处的环境，而是在每一个关键时刻所做出的选择。（文：方静）

愿人好 你才好

以前妈妈总对我说“愿人好你才好”，那时的我理解不了这句老话的真正含义，总以为它是妈妈为了教导我不去怨恨别人特意说来宽慰我的话。后来走入了修炼，接触到了很多超越于常人间的高深知识（法理），才明白了这些古训、老话的背后其实都有着被我们遗忘了的深层含义。

现代西方的科学家已经证实了：人的思想也是一种物质存在。那么即是说当人发出一种思维时，会对应产生一种物质或能量，这种物质或能量就会表现到现实生活中来，对他人或当下的事态产生影响。这个理论正好印证了修炼界所说的“相由心生”和“好坏出自一念”之理。那么当我们怨恨别人、对别人产生不好的想法时，这种负面思维带来的物质就会扔向存在于另外空间中被我们怨恨之人的身体空间场。虽然这些由我们的负面思想产生的不好物质他人看不见，但他人却能实在的感受到，于是在这些消极物质的作用下人是不大会感觉舒服的，所以就会影响到人的情绪、行为，那么他人对我们的态度就会变得更加恶劣。

这就是为什么当我们对一个人生出恶念，看其不顺眼时，那个人的表现就真的是处处与我们作对；反之，若对一个人生出善念，没有不好的想法时，那个人对我们的态度也是十分友善的。

所以，老话所说的“愿人好你才好”可不是现代

有些肤浅的人认为的唯心主义，人的观念可是实实在在的物质存在，只是我们看不见罢了。但看不见我们却可以感受到它的作用和力量，因此不能盲目的排斥它。正如空气一样，肉眼都是看不见的，但空气对人的作用却非同一般。

而且，如果一个人老是不希望别人好，遇到什么事情都睚眦必报、与人争斗，最终的结局就是害人终害己。就像一个故事中说的：一匹马老是怨恨野猪来和它争同一片草地上的草吃，就去恳求猎人帮它报仇。最后猎人如它所愿帮它除掉了眼中钉，但猎人同时也给它套上缰绳、每天骑它。于是，马在报复了野猪之后自己也失去了自由。这便是不愿人好自己也要遭殃。

宇宙是由真、善、忍特性构成的，法轮大法教导人们向善、做好人，提倡真、善、忍。那么其实一个人做好人、处处为别人好，不光是他人受益、社会受益，自己本身也会受益。所以，法轮大法的洪传对人来讲真是一大幸事。可是，在中国大陆这么好的功法却遭到打压，很多公检法官员成了邪恶的帮凶，助纣为虐的迫害法轮功学员，但很多最终遭到了报应，薄熙来、徐才厚、令计划等就是典型的例子；也有正义善良的人们，不畏强权，暗中帮助法轮功学员，因此得到好报，升官、发财、好病的也不少。这就是典型的“愿人好你才好”呀！（文：舒醒）

限用社媒 英青少年睡眠和身心健康获改善

一项由英国政府资助的研究项目旨在调查限制青少年使用社交媒体后，对他们的身心和生活方面的影响。7月14日，这项研究发布的结果表明，那些参与该项目的青少年，在被限制使用社交媒体之后，睡眠、注意力和身心健康状况均有所改善。

路透社报导，这项研究涉及 309 个家庭，由英国政府委托开展的，即将卸任的首相斯塔默宣布计划禁止 16 岁以下青少年使用社交媒体。

参与者年龄在 13 至 17 岁之间，他们被随机分配到三种社交媒体限制措施中的一种，为期一个月：每天每个社交媒体的使用时间限制为 15 分钟；晚上 9 时至早上 7 时杜绝任何社交媒体；再者就是从他们的电子设备中完全移除社交媒体程序。

研究结果显示：全面禁止使用社交媒体在提升专注力方面效果最为显着，但也造成了最大的社交混乱。

对家庭而言，全面杜绝夜间社交媒体使用是最容易执行且能够持续的，并且能带来最稳定的睡眠改善。

人们通常使用平板电脑、笔记型电脑和旧手机来绕过这些限制令，而青少年表示，他们还可以透过 VPN 和虚报年龄来规避更严格的管控措施。

所有这些组别的参与者都表示睡眠、情绪、注意力、学习时间和家庭互动方面有所改善。

每个社交媒体 15 分钟的使用时间限制执行率最低，并且经常被认为不切实际，因为限时会打断和同伴的交流。

许多参与者报告说，在试验期间感到与朋友疏远，尤其是当 Snapchat 是他们主要沟通工具时。

研究人员表示，限制措施应该考虑到年龄和成熟度，并给予年龄较大的青少年更大的自主权。（文：吴畏）

“名”与“明”字的巨大差异

很多时候，我们会说在某个领域出了名的人为名人。名人就会受到世人的尊重还有各种的利益财富。

但名字拆开就是“夕”和“口”。夕是指旦夕，有短暂之意。是不长久的。而口字则是指人们口中的认识，但未必是真实的。

名人只是人们口中的说法，并不一定是真相。也许只是一种吹捧。比如有个人做饭没有放盐，但因为他是地位的人，别人惹不起都还一直夸好吃。历史上的指鹿为马就是一个最好的实例。人们口中的名人或许只是一个说法而已。

我们很少说一个人是明人的。其实明字拆开是日月，都是为别人照亮生活的。也就是做事考虑别人的善良的人。但人们会说某个人是明白人。一个懂得付出而不是只想着索取的人，才是真正有智慧的人，才是我们口中的明白人。

很多人求名，却不知道名根本就不值得去求的。

就是短时间的人们的一种叫法。比如我们称某个人为歌后、歌王，听起来很舒服也许第二天就会出现新的歌后、歌王。对某个人来讲只是转瞬即逝的一种如烟花般美丽却也如烟花般短暂的虚幻而已。

“讲到这儿，我还要说一句。我们修炼界有不少这样的人，一直想要往高层次修炼。到处去求法，花了不少钱，山南海北走了一圈，去找名师也没找到。有名的名不一定是真正明白的明。结果徒劳往返，劳民伤财，什么也没有得到。”（《转法轮》〈第八讲〉）

作为修炼人，会发现原来最珍贵的是得法圆满。

文字是神传文化的一种，在造字时已经把深奥的内涵注入其中。一个人只有走传统文化的路，才会有未来。甚至会有机缘得法圆满。而放弃神传文化的人，会因为缺乏智慧而变傻，未来的路会越来越窄，像是钻牛角尖而出不来。不仅是文字，传统文化都是一条条可以走向神、走向美好未来的路。（文：大法弟子）

不起眼的小道士先成了仙

我们看人和事物，往往注重表面而忽略了真正的东西。特别是修道，人们会从他在人间的地位来判断他是否能成仙，其实那只是人的东西，修道真正看的是人心。

不起眼的小道士先成了仙

黄尊师在茅山修道，法术符篆非常高超，求神问卜，十分灵验的事不止一椿。有个徒弟瞿道士，年纪轻，修道不太精心诚恳，多次被黄尊师责罚。

草堂东面有一个小洞，洞高八尺，荒芜不堪，草蔓遮蔽，好像是毒蛇隐藏的地方。一天，瞿生又懒惰，被黄师用鞭子打了，为了躲避挨打，就进了这个洞。黄师惊奇诧异，派人排除草蔓进去搜索，什么也没有看见。大约过了吃顿饭的工夫，瞿道士从里面出来了，手里拿着一个棋子，并说：“刚才看下棋的时候，人家留我吃饭，赠送给我的，这是秦人的棋子。”黄公十分惊疑这件事，还怀疑他是被狐狸精迷住了，也不太信。

世人传说茅山是仙府，学道的人成百上千，都尊奉黄尊师，全都认为黄尊师的德业阶品很高，不久应当上天成仙。所以，每到良辰，没有不抬头远望云鹤的。

下一年的八月十五日夜，天气晴朗，月光如同

白天；半夜云雾大起，那云是五色的，逐步集中在窗户和门中间，仙乐充满庭院，又有步虚之声。弟子都认为黄尊师升仙的期限到了，急速准备香火。黄尊师沐浴，穿着上官服，来等候仙侣，将要天亮，雾烟渐渐散去。看见瞿道士乘五色云，从东方出现在庭院中，灵乐鸾鹤弥漫天空。瞿道士在云间再拜黄公说：“尊师马上应当来，再致力于修行造就，也不久了。”又和诸弟子告别，就乘风离去了，渐渐远了，以至不见。但隐隐约约还能听到各种音乐的声音。金陵的父老乡亲，常常传说这件事。（出自《逸史》）

修道看人心

黄尊师在人们的心中是成仙的最佳人选，地位也高。而瞿生则是一个看似懒惰不求上进的年轻道士。为什么瞿生先成仙呢？其实这里面是有原因的，一是每个人的来源不同，二是修炼吃苦还业会快。黄尊师受人尊敬，每天在人们的赞美和敬仰下生活，反而没有条件偿还自己的罪业；瞿生则不同，被人白眼、做最累的活、吃最差的饭食、住最简陋的房间，还业就快，反而容易成仙。就像是当年的济公一样，受人排挤、衣衫褴褛、吃残羹剩饭，人们却不知他是伏虎罗汉转世。神度人只看人心，不看表面的。（文：小星）7

无乃见钟山

异国非所志，烦劳殊清闲。
惊涛千万里，无乃见钟山。

李煜，南唐元宗李璟第六子，初名从嘉，字重光，号钟隐、莲峰居士，生于金陵（今江苏南京），祖籍彭城（今江苏徐州铜山区），是南唐最后一位国君。

李煜精于书法，擅长绘画，通晓音律，在诗文方面也颇有造诣，尤以词的成就最高。他的词继承了晚唐以来温庭筠、韦庄等花间派词人的传统，又受到李璟、冯延巳等人的影响。亡国以后，他的词作题材更加开阔，感情愈发深沉，在晚唐五代词坛独树一帜，对后世产生了深远影响。

这首《亡后见形诗》的题目颇具传奇色彩，相传与李煜身后显形有关，其具体来历已难以确考。若结合李煜亡国被俘、客居汴京的经历来理解，诗中所表达的，应是身处异乡的烦苦以及对故国金陵的深切思念。

“异国非所志，烦劳殊清闲。”“异国”，可能是指李煜亡国以后所处的北宋。寄身异国，并非他的心愿；那里的生活充满烦恼与劳苦，与昔日在故国的清闲自在迥然不同。这并不是诗人“吃不到葡萄说葡萄酸”，而是一个亡国之人发自内心的悲叹。

“惊涛千万里，无乃见钟山。”纵然相隔千万里，纵然一路惊涛骇浪，他心中所牵挂的，仍是故国的钟山。这里的“钟山”首先是金陵的钟山，也是李煜故家园的象征。李煜曾号“钟隐”，因此，钟山在他的心中或许还寄托着归隐山林、远离尘世纷扰的愿望。

短短二十个字，写尽了一个亡国之人身不由己：身在异国，心归故园；眼前是烦劳与屈辱，心中却始终向往着清静与自在。

如果李煜只是一位闲散王爷，甚至只是一介文人，他的一生或许会幸福得多。他才华横溢，精通诗词、书画与音律，原本可以在自己擅长的领域里从容生活、成就一番事业。然而，命运偏偏将他推上帝王之位。对他而言，帝王的身份未必是一种荣耀，反而可能是一副沉重的担子。从“烦劳殊清闲”一句中，便可窥见他对清静生活的向往。

每个人都有自己擅长的事情。有的人善于治国理政，有的人长于读书治学；有人善于谋划，有人善于实践；有人胸怀天下，有人只愿自在地生活。这并不是谁高谁低的问题，而是各人的根基、志向和所长不同。

《荀子·大略》中说：“善学者尽其理，善行者究其难。”善于学习的人，能够穷尽事物的道理；善于实践的人，则能深入探究事情的难处。若让长于治学的人去处理他完全不擅长的事务，未必能够做好；若让善于实践的人终日埋首书斋，也未必能够发挥所长。只有把合适的人放在合适的位置上，才能真正做到人尽其才、各展所长。

李煜向往的，或许从来都不是人世间的荣华富贵，而是远离纷争、清静自在的生活。如果一个人的志向根本不在帝王事业上，又怎能指望他成为一位雄才大略的君主？这并不是说他没有才华，而是他的才华并不在治国与权谋之中。

在有些人眼中，帝王高人一等；但在神的眼中，世间的身份并不能决定一个生命的高低。无论处在什么位置、做着什么事情，真正重要的，是一个人的心如何摆放，是否尽心尽力地做好自己应该做的事。

特别是在正法中，事情不在大小，形式也不在是否轰轰烈烈。找到最适合自己的位置，发挥自己的所长，把应该承担的责任做好，才是最重要的。

李煜的一生或许正是一个值得后人思考的例子。他有卓越的艺术才华，却被放在了一个并不适合自己的位置上，最终既承受了亡国之痛，也留下了深刻的历史教训。古代留下的这些故事与教训，也许正是在为今天的人提供借鉴。

作为世人，不必一味羡慕别人。别人所拥有的身份、地位和生活，未必真正适合自己；能够认识自己、发挥所长、走好自己的路，才是最重要的。

作为修炼人，更不必羡慕别人。因为师父为每个人安排的，都是最适合其自身情况的修炼道路。珍惜自己的环境，摆正自己的心态，踏踏实实做好应该做的事，或许才是真正的智慧。

（文：林雨）

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