



图：六月六日是瑞典的国庆日、也是瑞典最隆重的节日之一。法轮功学员六月五日至七日在斯德哥尔摩诺贝尔博物馆前设立的真相展位再次成为人们的眼光聚焦。法轮功优美的炼功音乐、宁静祥和的炼功场面，让过往游人在忙碌喧嚣中体验到了安宁与祥和，人们都主动伸手接资料、观看真相展板，纷纷签名支持法轮功学员反迫害，有不少对功法感兴趣的，当场就学炼法轮功。

•被迫害致死并确认姓名的法轮功学员总人数：5355

•三退人数：

自二零零四年十二月三日起退党（团、队）总计人数：462, 625, 192

•翻墙找到明慧网

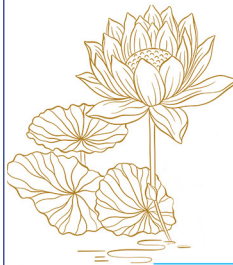
自由门电脑版：<https://j.mp/fgp88>

自由门安卓 VPN：<https://j.mp/fgv88>

无界一点通（安卓）：<https://s3.amazonaws.com/693/um.apk>

无界浏览电脑版：<https://s3.amazonaws.com/693/u.exe>

明慧网成立于一九九九年六月，致力于收集、整理和发表关于法轮功真相的第一手信息，维护和弥补迫害环境下中国大陆大法弟子的修炼环境。



明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

第1294期（2026年6月12日） WWW.MINGHUI.ORG



图：加拿大东部法轮功学员在国会山集体炼功、集会，抗议中共长达二十七年的迫害，呼吁加拿大政府采取行动制止中共跨国镇压。

本期内容提要

【编辑部】通告

【修炼】修去怨恨心的体会

【修炼】找到执著心 母亲脚不肿了

【修炼】从被动去执著到主动修

目 录

◆明慧编辑部

通告 3

◆海外综合

海外学员正法修炼活动简报 5

◆大陆综合

昆明狄建超再遭非法判刑 律师指警方搜查、取证程序违法... 12

湖南省计算机中心主管 冤狱中遭至少十种酷刑迫害 ... 14

中国大陆学员近期遭迫害案例选登 17

◆修炼园地

原来不让我学法的是业力构成的“假我” 19

修去怨恨心的体会 20

找到执著心 母亲脚不肿了 23

从被动去执著到主动修 26

魔难中修去根本执著 30

警察最“怕”什么? 36

◆时事评论

关于“资讯的单方性”“第三方验证”和“新闻平衡” 48

【编者注：因篇幅限制，《明慧周刊》所收内容仅为明慧网每周内容的小小一部份，且多数文章为缩写版。交流文章代表作者在当前修炼状态中的个人认识，谨与同修切磋。请大家共同“以法为师”，“比学比修”。】

人类可能永远无法根除自身的冷漠与残酷，但只要“记录”和“记忆”没有断绝，中共强权就永远无法达成他们最想要的结果——将法轮功学员这个受害者群体，其中每个人的姓名、名誉、经历和肉体从历史上抹去。明慧网的记录，令中共无法从历史上抹去中共自身的罪恶；明慧网的坚持，为广大法轮功学员，特别是身处中国大陆迫害漩涡的法轮功学员，提供了话语权和进入海外公众视野的最重要平台。

支持明慧网，分享明慧网信息，你就是在帮助传播公正的、正义的历史，减少人类的损失。

注释：

[1] 历史学家德博拉·利普斯塔特 (Deborah Lipstadt) 著作，《Beyond Belief: The American Press and the Coming of the Holocaust, 1993~1945》(难以置信：美国媒体与大屠杀的到来)，一九八六年出版。

[2] 《纽约时报》官方数据库 (TimesMachine)：一九四二年六月二十七日：《纽约时报》刊登了一篇关于“七十万波兰犹太人被屠杀”的报导。这篇涉及数十万人生命的极其震惊的消息，最终被放在了第五版的一个极不起眼的角落。

一九四二年十一月二十六日：当美国国务院终于证实纳粹正在实施“消灭所有犹太人”的计划时，《纽约时报》仅在第十版发表了一篇短文，且同时并列了纳粹官方对此的否认。

[3] 《纽约时报》的“认错声明”：二零零一年十一月十四日，《纽约时报》为了庆祝创刊一百五十周年，发表了一篇由前执行主编马克斯·弗兰克尔 (Max Frankel) 撰写的反思文章，公开承认在二战期间，该报在报导纳粹屠杀犹太人这一人类历史上最大暴行时，当时的编辑部刻意压低了报导的显著性，将其埋没在内页中，并采取了极度怀疑和所谓“平衡”的态度，导致公众未能及时了解真相。▲

的指控”而忽略，而是应该将这些信息视为亟须启动国际干预或独立调查的强烈信号。

不幸的是，历史在重演时，人类并不吸取教训，而是重蹈覆辙。

纳粹的自信和嚣张

当年奥斯威辛集中营的幸存者、意大利国宝级作家、化学家普里莫·莱维（Primo Levi）曾写道，在集中营里，纳粹守卫最常对囚犯说的一句话是：“不管这场战争结果如何，关于你们的这场战争，我们已经赢了。你们没有人能活着见证，就算有人活下来，世界也不会相信你们。人们会说这些事太野蛮、太不可思议，一定是你们编造的宣传。历史将由我们来写。”

这种“因为事情太过残酷，以至于外界不愿相信、不敢相信、或选择性忽视”的集体心理，在今天依然在重演。

明慧网：我们在见证和书写历史

如果说我们从历史中学到了教训，那就是“记录和传播”。记录迫害事实，让更多人得知迫害真相，这本身就是抵制迫害、制止迫害的最好方式。

在纳粹时代，许多文字和照片是在几十年后才得以重见天日；而今天，尽管有中共高墙与网络封锁，灭绝式迫害仍在进行中，明慧网上却从这场迫害开始的第一天，就持续收集、整理了大量的第一手信息：案例、照片、案情追踪、名单、统计，具体到年月日，具体到当事官员名字的详细记录，能够在事情发生后仅仅几天、几个月之内就传递到海外，并让这些信息进入公众的视野。这本身就是无数个体在用生命与中共争夺“历史书写权”的成果，和历史见证。

通告

【明慧网二零二六年六月九日】中国大陆仍有人在宣传捐款给师娘。例如，在成都，近期有自称陕西宝鸡的退休女学员，认识一位据说是从海外佛学会回到中国大陆的人，通过其人已捐出超过两百万元人民币（可能指她经手的总额，包含其他同修的钱），声称把钱给了师娘。她正在募捐并已影响了一些成都学员。

这种情况，曾多次出现在各地。这些年来，在学员中骗钱、学员主动送上门被人骗钱的绝不只一二，全国各地都不时出现。同修希望借明慧平台再次提醒：

- 海内外的中共特务在打经济战，这是超限战的重要组成部分，尽量夺取打击对象的每一分钱财（“经济上搞垮”）。
- 二零一九年之后大陆经济下行，社会上的骗子增多，其中一些骗子可能利用同修的善心和轻信，尤其针对老年女同修，骗钱得手。

古人说，“苍蝇不叮无缝蛋。”现代人说，“不怕别人有欲望，就怕别人没嗜好。”要毁掉我们修炼人的那些生命讲，“你执著什么就给你来什么。”

在这样的败德乱世中，师父二零零零年六月就为大法弟子写了《走向圆满》一文，明确提醒过我们：

“目前旧的恶势力对大法迫害的最大的借口之一就是你们的根本执著在掩盖着，从而加大此难，要把这些人找出来。”

“它们控制着邪恶的人针对人的一切心，一切执著，全面无漏的、瓦解式的检验大法与弟子，如果你们真正能在修炼中去掉那些人的根本执著，最后的这场魔难就不会这么邪恶。”

建议每位真想修的大法弟子都将此文背下来，对照自己、提醒自己，在任何骗子和诱惑面前都不再迷失，保持理性和清醒。

明慧编辑部

二零二六年六月八日

同时，纳粹德国的集中营系统（如达豪、奥斯威辛、特雷布林卡）具有极高的封闭性和保密性，外界根本无法进入调查。真正独立公正的“第三方验证”或完全无法实现，或很轻易的就沦为纳粹作秀的道具。

据悉，当时的《纽约时报》，甚至将关于犹太人被集体屠杀的报导放在内页的微小版面，因为编辑部认为在“没有确凿证据”前，高调报导“单方指控”有违“严谨平衡”的新闻传统^{[1][2][3]}。事实呢？则是媒体选择性的忽略了受害者的证词和证据，将后者贬为“单方”，是偏倚而不是不偏不倚，是不尊重事实真相而非忠于事实的新闻专业行为。

二战后的反思

二战结束、纳粹罪行在纽伦堡审判中被彻底揭露后，全球新闻界和历史学界进行了深刻的反思。人们发现，当年媒体为了追求“程序上的平衡与客观”，在客观上成了掩盖地狱真相的帮凶。

这场反思留下了两个核心的现代共识：

· “平衡” 的局限性：

当一方是拥有绝对国家机器、能彻底封锁消息的强权，另一方是生命随时被消灭的个体或弱势群体时，绝对的“各打五大板”的“平衡”，往往会演变成对强权谎言的合法化。

· 对“指控” 的从新审视：

面对高度封闭的迫害机制，外界无法取得理想的“第三方独立验证”是常态。因此，当大量来自不同时间、不同幸存者的“单方陈述”在细节上呈现出高度的互证性与规律性时，国际社会和媒体不应再将其简单视为“未证实

关于“资讯的单方性” “第三方验证”和“新闻平衡”

文：一言

【明慧网二零二六年六月九日】长期以来，很多人把明慧网报道的中共迫害消息，称为“单方陈述”、“长期指责/指控”，有不少人甚至不经第三方调查、证实，就甩出“夸大其词”的标签，给予漠视和忽略。

明慧网和支持明慧网的法轮功学员，他们究竟是在“长期坚持披露事实”，还是在“长期指责/指控”呢？兹事体大，并非一句“语境和立场”就能搞定。毕竟，中共针对法轮功学员所搞的群体灭绝（“名誉上搞臭、经济上搞垮、肉体上消灭”），与纳粹针对犹太人所做的群体灭绝（排斥、压榨、驱赶、监禁、杀害），难分伯仲。

具体案例浩如烟海，本文只谈“第三方”——我们大家，特别是媒体、政府、人权机构的态度、做法及其后果。

关于“单方陈述”与“平衡报道”

在二战期间，关于纳粹集中营虐待、集体屠杀（如毒气室）的早期资讯，几乎全部来自特定背景的单方陈述。当时西方主流社会和媒体（如《纽约时报》）对这些早期报告持高度怀疑和低调处理的态度。

西方主流媒体在报导纳粹德国时，依然以“新闻平衡”（balanced reporting）与“客观中立”（neutral or objective）为由，按照新闻规范，在缺乏独立法庭审判前，媒体在报导中只能使用“指控（Allegations）”、“据称（Alleged）”等词汇，并同时刊登纳粹官方的否认声明，以示“平衡”。

海外学员正法修炼活动简报

六月六日瑞典的国庆日之际，法轮功学员在斯德哥尔摩诺贝尔博物馆前设立的真相展位再次成为人们的目光聚焦点。来自美国的游客路易斯（Lewis）先生和他七十多岁的父母一家三口在活动现场仔细阅读真相展板后很是震惊。随后，全家都签名支持法轮功学员反迫害。路易斯还在现场作了录像并与学员交谈了很久。当他了解了法轮功所有的真相信息、以及美国众议院已通过了《法轮功保护法案》时，不住的点头称赞，并表示为法轮功学员的努力和付出点赞。他感叹道：“美国去年就作出了这样的决定，可我们却都不知道。可见你们在这里做的这件事情是多么重要、当然要支持！”

法国巴黎的第十三区是亚裔社区，那里的意大利广场边有一座大型商业中心，很多居民前来购物，十分热闹繁华。六月六日星期六，法轮功学员在意大利广场举办了洪法、炼功、讲真相和征签活动，向民众介绍法轮大法和真、善、忍修炼准则，揭露中共对大陆法轮功学员的残酷迫害及活摘器官罪行。听闻真相的人们震惊不已，有感而发，纷纷在反迫害征签表上签字，支持法轮功学员的行动。有的居民现场学炼功之后，感到放松、平静，准备加入法轮功修炼的行列。瓦莱丽（Valérie）在真相点停留了很长时间，观看法轮功学员打坐炼功，还拍下了炼功视频。她说：“法轮功正是一种非常宁静的修炼方法。在这个充斥着战争和暴力的世界中，我们非常需要健康的東西。真、善、忍能够滋养心灵，是非暴力的实践，放松的修炼，对身体和健康有益。我们真的非常需要这样的东西，正是这

些让人感到舒心，这是一种良好的方法，这是一件值得赞赏的事情。”

五月二十三日和五月三十日，**荷兰**巡回真相组到荷兰西部的莱顿（Leiden）和南部的斯海尔托亨博斯（'s-Hertogenbosch）举办法轮功信息日活动，揭露中共迫害法轮功的罪恶，征集反迫害的签名。很多人被法轮功的功法吸引，驻足了解，他们被法轮功学员坚韧不屈的精神感动，谴责中共的残暴。戴安娜（Diana）从事心理学工作，她很久之前就关注器官捐献移植方面的法律及研究，她对法轮功学员在街头揭露中国活摘器官的行为非常赞赏。她表示：“你们这样做非常好，我相信买卖器官这个问题还有很多人不知道，没有意识到问题的严重性。如果更多人知道这件事，确保移植器官的来源是出于自愿捐献而不是强迫或者买卖，器官移植才能走向正规。”

五月三十日，在**英国**梅登黑德（Maidenhead）一间静谧的圣约瑟天主教堂里播放了纪录片《国有器官》。这部纪录片揭露了中共对法轮功学员长达二十多年的酷刑、被失踪、亲人寻找无果等人权迫害，以及从法轮功学员的苦难中滋生的残酷工业链。放映会后，数位英国人权运动者、医生和当地居民聚集在一起，讨论一个大多数人难以想象的话题：有组织的、国家支持的人体器官产业。当研讨结束时，许多观众为中共践踏信仰、令人毛骨悚然的罪恶感到震惊，同时也为法轮功修炼者坚韧不拔的精神所感动。富尔文德（Fulvinder）女士用颤抖的声音对记者表示：“我完全没想到情况会这么糟糕，这种对人权的践踏简直超乎想象。我们绝不能允许这继续下去，我们要想办法帮助中国人民，结束中共的暴行。”

场勘查或者搜查中需要扣押财物、文件的，由现场指挥人员决定；但扣押财物、文件价值较高或者可能严重影响正常生产经营的，应当经县级以上公安机关负责人批准，制作扣押决定书。

【附10】《中华人民共和国刑法》第300条规定：组织、利用会道门、邪教组织或者利用迷信破坏国家法律、行政法规实施的，处三年以上七年以下有期徒刑，并处罚金；情节特别严重的，处七年以上有期徒刑或者无期徒刑，并处罚金或者没收财产；情节较轻的，处三年以下有期徒刑、拘役、管制或者剥夺政治权利，并处或者单处罚金。

当事人的行为与刑法第300条没有任何关联性。

【附11】

根据《中华人民共和国刑事诉讼法》第一百七十五条，检察院审查案件，对于需要补充侦查的，可以退回公安机关补充侦查，也可以自行侦查。补充侦查以二次为限。这意味着，检察院最多可以将案件退回公安机关补充侦查两次。▲

权进行搜查或扣押物证等行为。这类取证行为不符合法律程序，所获得的证据可能被认定为非法。

(2) 使用暴力、威胁或刑讯逼供

通过殴打、威胁、利诱或其它非法手段迫使犯罪嫌疑人、被告人或证人提供口供或证言，这种方式严重侵犯人身权利，获取的证据不具合法性。

(3) 侵犯公民隐私权取证

包括未经批准擅自进入公民住宅搜查、扣押财物，非法监听、窃听或监控通信内容等行为，这些行为侵犯公民隐私权和合法权益。

(4) 伪造、篡改证据

为掩盖真相或逃避责任而伪造、篡改文书、证据材料，或指使他人作伪证，这类行为同样属于非法取证。

(5) 超越职权或滥用职权取证

司法机关或执法人员在取证过程中超越法定职权范围，或滥用职权搜集证据，也属于非法取证行为。

【附9】公安机关办理刑事案件程序规定

（二零一二年十二月十三日公安部令第127号修订发布，根据二零二零年七月二十日公安部令第159号《公安部关于修改〈公安机关办理刑事案件程序规定〉的决定》修正）

第二百二十七条：在侦查活动中发现的可用以证明犯罪嫌疑人有罪或者无罪的各种财物、文件，应当查封、扣押；但与案件无关的财物、文件，不得查封、扣押。

持有人拒绝交出应当查封、扣押的财物、文件的，公安机关可以强制查封、扣押。

第二百二十八条：在侦查过程中需要扣押财物、文件的，应当经办案部门负责人批准，制作扣押决定书；在现

二零二六年六月二日，欧洲人权法院（European Court of Human Rights, ECHR）发布裁决，判定**塞尔维亚**政府侵犯了“塞中友好协会”（Serbian-Chinese Friendship Society）的合法权益。“塞中友好协会”由塞尔维亚的法轮功学员创立，其核心宗旨是揭露发生在中国境内的迫害真相。协会的注册名称显示，法轮功学员将“中共与中国”区别对待，表达了“与中国和中国人民友好”的立场，反对中共政治迫害。二零一六年六月十七日至十八日，中国国家主席对塞尔维亚进行国事访问期间，塞尔维亚当局当时以维护公共安全为由下达禁令，禁止法轮功学员在访问期间举行抗议集会，理由是“可能会引发反向示威并导致冲突”。“塞中友好协会”最初向塞尔维亚宪法法院提起了“塞中友好协会诉塞尔维亚案”，但申诉遭到驳回。随后，当地法轮功学员又向位于斯特拉斯堡（Strasbourg）的欧洲人权法院提起诉讼。

总部位于**意大利**都灵的杂志《寒冬》（Bitter Winter）于二零二六年六月五日刊文，披露了原新疆理工学院讲师、法轮功学员李向宏的悲惨遭遇。文章表示，在中国，对异见人士和信仰团体的迫害并不会随着刑满释放而结束，中共正在通过剥夺养老金和医疗保障等“经济消灭”手段，将迫害延伸至监狱之外。文章说，李向宏的遭遇并非个案。中共当局正广泛采用这种“系统性切断生计”的手段来惩罚异见人士。即使当事人服完了刑期，国家机器依然抹去其过去的工作资历、储蓄和未来。许多法轮功学员出狱后发现自己无法就业、没有保险，几十年来缴纳的养老金也化为乌有。

日本法轮功学员六月六日参加了在石川县金泽市

举行的“金泽百万石庆典”(Kanazawa Hyakumangoku Festival)。这是金泽市每年六月举办的最大规模传统庆典，每年吸引数十万市民和游客前来观赏。在庆典最受瞩目的“百万石舞蹈巡游”中，法轮功学员身着黄色上衣、白色长裙，伴随着金泽传统民谣，举手投足优雅而充满活力。他们高举“法轮大法好”横幅，并向沿途观众介绍法轮大法和真、善、忍理念。庆典主办方也向观众介绍法轮功是“净化身心的中国传统气功修炼法”。来自印度尼西亚的迪妮女士与家人一起观看游行，称赞学员们的舞蹈优美动人，她表示：“真、善、忍是我们应该学习和实践的价值观。”

五月十三日世界法轮大法日，**印度尼西亚**巴淡市青年与体育局局长祖尔卡奈因(Zulkarnain)向当地法轮大法团体代表颁发了贺状。当天，玛琅市议会主席阿米西亚·拉特南加尼·西拉杜希塔(Amithya Ratnangani Sirraduhita)也向当地法轮大法学员颁发了贺状。

五月二十三日至三十一日，**马来西亚**南马地区的法轮功学员在柔佛州古来举办了为期九天的法轮功学习班。参加此次九天班的，既有长期修炼的老学员，也有因亲友修炼而前来了解法轮功的有缘人。大家在学习过程中分享了自己的收获与体会，并由衷表达了对师父的感恩。法轮功九天班每天二至三小时，连续九天播放李洪志师父的讲法录像，并免费教授法轮功的五套功法。因妻子修炼而参与九天班的阿华表示，这次参加九天班听完李洪志师父讲法录像后更加了解法轮功，在九天班学习功法的时候也明显感觉到身体的变化。炼第一套功法后，明显感受身体完全舒展开来，感觉身体非常放松。

五月二十八日与五月三十一日，第一部展现神韵艺术

追捕在逃的犯罪嫌疑人、被告人或者罪犯，以确保司法程序的顺利进行和社会的安全稳定。然而，一旦违反规定采取通缉措施，后果不堪设想。擅自发布通缉令，不仅会严重侵犯被通缉者的合法权益，还可能引发社会的恐慌和混乱。因为通缉令的发布意味着将一个人置于全社会的追捕之下，其名誉、声誉会受到极大的损害，甚至可能导致其正常的生活被彻底打乱。而在没有确凿证据和法定程序的情况下就发布通缉令，这无疑是对公民权利的粗暴践踏，是对法律尊严的公然挑战。

侦察手段，如监听、跟踪、拍摄等，是警察在侦查案件过程中获取证据的重要方式，但这些手段必须在法律的框架内使用。

擅自使用侦查手段，非法监听公民的电话、跟踪公民的行踪、拍摄公民的隐私画面，偷录、窃听，这些行为直接侵犯了公民的隐私权和人身自由。

【附8】非法取证是指在搜集证据过程中违反法律规定或程序，采用暴力、威胁、欺骗或侵犯隐私等手段获取证据的行为。

非法证据的定义：根据《中华人民共和国刑事诉讼法》第五十六条，采用刑讯逼供等非法方法收集的犯罪嫌疑人、被告人供述，以及采用暴力、威胁等非法方法收集的证人证言、被害人陈述，应当予以排除。此条款明确规定了非法证据的范围，其中包含了以威胁、引诱、欺骗等手段进行取证的情况。

非法取证的常见类型：

(1) 违反法定程序取证

包括未按照法律规定程序询问证人、被害人，未经授

第二百二十六条：搜查的情况应当制作笔录，由侦查人员和被搜查人或者他的家属，邻居或者其他见证人签名。

如果被搜查人拒绝签名，或者被搜查人在逃，他的家属拒绝签名或者不在场的，侦查人员应当在笔录中注明。

【附5】如何判断刑事侦查行为是否超越权限范围？

首先，从程序合法性角度看，侦查机关必须严格遵循《刑事诉讼法》规定的侦查程序，如搜查、扣押、查封、冻结财产、讯问犯罪嫌疑人等均需有合法的手续和理由，未经批准或者无明确法律依据而采取的侦查行为可能被视为越权。

其次，从实质内容合法性角度看，侦查行为应限定在法律规定的情形和范围内。例如，《刑事诉讼法》规定，公安机关、检察院有权对犯罪嫌疑人的犯罪事实进行侦查，但不得侵犯公民的合法权益，包括但不限于隐私权、通信自由和通信秘密、财产权等。若侦查行为超出了查明犯罪事实所需的必要限度，就可能构成越权。

【附6】《刑事诉讼法》

第八十五条：公安机关拘留人的时候，必须出示拘留证。

拘留后，应当立即将被拘留人送看守所羁押，至迟不得超过二十四小时。除无法通知或者涉嫌危害国家安全犯罪、恐怖活动犯罪通知可能有碍侦查的情形以外，应当在拘留后二十四小时以内，通知被拘留人的家属。有碍侦查的情形消失以后，应当立即通知被拘留人的家属。

第八十六条：公安机关对被拘留的人，应当在拘留后的二十四小时以内进行讯问。在发现不应当拘留的时候，必须立即释放，发给释放证明。

【附7】

通缉，作为一种严厉的刑事强制措施，其目的是为了

家幕后故事的纪录片《坚不可摧》在[台湾](#)台北与高雄举办了两场贵宾专场特映会。台北场次在台北光点华山电影馆举行，高雄场在喜乐影城举办，特映会现场满座，许多政界、学界、公民团体等各界人士出席。几位神韵艺术团的舞蹈演员与音乐家现身参与映后座谈，与观众互动。他们谈到参与神韵巡回演出的经验，还有遭遇各种威胁仍坚持演出的心路历程，现场气氛热络。政大国家发展研究所兼任教授李酉潭认为神韵艺术家之所以能够做到“坚不可摧”，关键在于信仰的力量。他认为：“法轮功强调真、善、忍，忍是一种坚韧的力量。”他表示，面对中共长期打压，正是这种精神支撑着修炼人坚持下去。李酉潭指出，极权体制不仅对内镇压，也不断向外渗透。面对各种诋毁与压力，自由社会更需要勇敢站出来，共同维护民主与自由价值。

[美国](#)华盛顿特区和纽约部份法轮功学员五月三十日和三十一日在中国驻美大使馆前集会，要求中共释放被非法抓捕的家人。在美国从事会计工作的周瑰（Alisa Zhou）要求中共立即释放母亲王友梅，以及所有被非法关押的法轮功学员，停止迫害。据明慧网报道，四月十五日下午，湖北武汉市长江新区公安分局出动大批警察，绑架了当地约十七名法轮功学员，非法行政拘留。五月一日，十五天行政拘留到期，警察又将童淑英、王友梅、吴桂红转移到了武汉市第一看守所，转为刑事拘留，没有出示任何文件，并且不让家属见面。童淑英的姐姐，美国法轮功学员童淑珍揭露，自一九九九年中共发动对法轮功的迫害，她和妹妹“长期被监控，多次被抄家、抓捕和关押”，再次遭受迫害，她非常担心妹妹的安危。

美国特拉华州纽瓦克市阔别了八年的“纽瓦克之夜”

(Newark Nite) 六月五日晚拉开序幕, 法轮功学员的展位吸引了很多民众, 有的当场学炼功法, 有的表示希望让家人、朋友来学。还有八位华人做了三退(退出中共党团组织)。心理健康咨询师布列塔尼·柯林斯(Brittany Collins)当天与母亲和孩子一起学炼了法轮功功法。炼功结束后, 她表示感觉身心舒畅、内心平静。柯林斯说:“我非常喜欢。我感觉很放松, 内心充满正念, 专注而踏实。确实如此。来的时候我虽然精力充沛, 但那并不是我理想中的状态。现在我觉的自己能够更高效的工作, 也更加专注了。”

美国北加州圣丽安珠市(San Leandro)樱桃节游行六月六日热闹登场, 法轮功学员组成的炼功队和腰鼓队再次成为活动亮点之一。身穿金黄色炼功服的炼功队伍祥和宁静的功法演示, 和腰鼓队整齐有力的表演, 吸引众多民众观看。经过主席台时, 游行活动主持人安吉拉(Angela)说:“哇, 真是太有气势了! 一片金黄色, 真漂亮。”“我不得不说, 当他们走过来时, 伴随着一种让人身心交融的宁静感。谢谢你们, 谢谢你们今天来参加活动, 也谢谢你们所做的一切。”当地市议员盛赞法轮功学员为社区带来积极能量, 并表示真、善、忍是当今社会和每个人日常生活中都需要的。

“真、善、忍这些价值观深深触动了我,” 在**加拿大**魁北克省舍布鲁克市庆祝法轮大法日的活动中, 从事生物技术工作的亚历珊卓(Alexandra)说道, “我希望我的孩子们能懂得并学会这些价值观, 因为这是爱与希望的真谛。”五月二十三日, 在景色秀丽的万国湖畔(Lac des Nations), 来自舍市及周边地区的法轮功学员, 以集体炼功、介绍功法、征集反迫害签名的方式, 庆祝一年一度的世界法轮大法日, 吸引了许多民众关注。两位年长女士, 玛德

不出具体对象的, 办案部门应当及时通知犯罪嫌疑人的监护人、近亲属代为委托辩护律师。犯罪嫌疑人无监护人或者近亲属的, 办案部门应当及时通知当地律师协会或者司法行政机关为其推荐辩护律师。

【附4】非法搜查行为:

(1) 警察在没有申请到搜查证的情况下, 非法搜查他人身体、物品、住所或者场所, 是对公民隐私权和住宅安宁权的公然侵犯。

(2) 除了无证搜查, 未按法定程序进行搜查同样严重违法。按照法定程序, 搜查时应当有被搜查人或者他的家属、邻居或者其他见证人在场, 搜查妇女的身体, 应当由女工作人员进行。但有些民警在执法过程中, 却忽视这些程序规定。

(3) 超越权限进行搜查也是非法搜查的一种表现形式。不同的执法部门和执法人员都有其相应的权限范围, 一旦超越这个范围进行搜查, 就是违法行为。

公安机关办理刑事案件程序规定

(二零一二年十二月十三日公安部令第127号修订发布, 根据二零二零年七月二十日公安部令第159号《公安部关于修改〈公安机关办理刑事案件程序规定〉的决定》修正)

第二百二十三条: 进行搜查, 必须向被搜查人出示搜查证, 执行搜查的侦查人员不得少于二人。

第二百二十五条: 进行搜查时, 应当有被搜查人或者他的家属、邻居或者其他见证人在场。

公安机关可以要求有关单位和个人交出可以证明犯罪嫌疑人有罪或者无罪的物证、书证、视听资料等证据。遇到阻碍搜查的, 侦查人员可以强制搜查。

搜查妇女的身体, 应当由女工作人员进行。

这意味着每个人要对自己的行为负责，不会因为受他人授意就免除法律责任。

关于办案终身负责制

“《公安机关人民警察执法过错责任追究规定》第138条 因故意或者重大过失造成错案，不受执法过错责任人单位、职务、职级变动或者退休的影响，终身追究执法过错责任。”

【附3】公安机关办理刑事案件程序规定

（二零一二年十二月十三日公安部令第127号修订发布，根据二零二零年七月二十日公安部令第159号《公安部关于修改〈公安机关办理刑事案件程序规定〉的决定》修正）

第四十三条：公安机关在第一次讯问犯罪嫌疑人或者对犯罪嫌疑人采取强制措施的时候，应当告知犯罪嫌疑人有权委托律师作为辩护人，并告知其如果因经济困难或者其他原因没有委托辩护律师的，可以向法律援助机构申请法律援助。告知的情形应当记录在案。

第四十四条：犯罪嫌疑人可以自己委托辩护律师。犯罪嫌疑人在押的，也可以由其监护人、近亲属代为委托辩护律师。

犯罪嫌疑人委托辩护律师的请求可以书面提出，也可以口头提出。口头提出的，公安机关应当制作笔录，由犯罪嫌疑人签名、捺指印。

第四十五条：在押的犯罪嫌疑人向看守所提出委托辩护律师要求的，看守所应当及时将其请求转达给办案部门，办案部门应当及时向犯罪嫌疑人委托的辩护律师或者律师事务所转达该项请求。

在押的犯罪嫌疑人仅提出委托辩护律师的要求，但提

琳（Madeleine）和席琳（Céline）在反迫害征签信上签了名。玛德琳说：“征签信的理由美好而正当，这个功法能帮助很多人，单单是打坐，就能让我们受益。我们反对迫害。”两位老人表示，当今世界上很乱，让人不知所措，她们都认同真、善、忍是希望。玛德琳说，“这很重要，每个人都应该接受这原则，不仅仅是这些（修炼人），而是整个世界都应该。是的，这是希望”席琳接着说：“这是未来的希望。为了孩子们，我们需要一个比现在更好的世界。” ▲

昆明狄建超再遭非法判刑 律师指警方搜查、取证程序违法

【明慧之窗讯】云南省昆明市六十一岁法轮功学员狄建超，二零二六年四月三十日被昆明市五华区法院非法判刑四年、勒索罚金六千元。此前在庭审中，辩护律师指出：警方在跟踪监控、入室搜查、侦查取证等等程序上，存在多项违法。

狄建超原为昆明市船舶第一机械有限责任公司职工，家住昆明市小板桥。

深夜无证搜查并扣押私产 未留清单

事件始于二零二五年七月十五日晚十时许。当时，有十七至十八名便衣人员及两名着装特警，在未表明身份、未出示证件及搜查证的情况下，强行进入狄建超的住所兼办公地展开搜查。

这些人员拿走狄建超的私人财产，包括数十本法轮功书籍、电脑、手机，以及两块需四人抬动的挂匾。现场未依法留下任何物品扣押清单。

家属及友人事后得知，来人是昆明市官渡区国保大队警察和西山区中闸派出所警察，他们声称狄建超是因“正在发法轮功资料”遭抓捕，被关押在官渡区看守所。

非法超期关押

法律规定，看守所关押不得超过三十七天。《刑事诉讼法》第九十一条：公安机关对被拘留的人，认为需要逮捕的，应当在拘留后的三日以内，提请检察院审查批准。在特殊情况下，提请审查批准的时间可以延长一日至四日。

10. 讯问时是否为侦查人员进行、是否少于两人、送看守所后是否在看守所内进行。

11. 采取查封、扣押、冻结财物的程序是否合法、查封的财物是否与案件有关、是否制作清单、妥善保管并随案移送、是否应当解除没有解除。【附9】

12. 错误适用法律。（通常使用刑法第300条来迫害）【附10】

13. 检察院退卷反复补充侦查超过二次。【附11】

提醒同修：

尽量保存好警察违法的证据：警察执法过程中要求全程打开执法记录仪。

归根结底，邪恶之人最怕大法弟子真正的溶于法中走正路！本人层次所限。如有不合法的地方，恳请同修慈悲指正。

附录

【附1】据《中华人民共和国人民警察法》第四十六条，公民或者组织对人民警察的违法、违纪行为，有权向人民警察机关或者检察院、行政监察机关检举、控告。受理检举、控告的机关应当及时查处，并将查处结果告知检举人、控告人。

【附2】关于“罪责自负”

在中国法律体系中，责任认定遵循“罪责自负”原则。
原则定义

罪责自负原则，又称罪及个人原则或个人责任原则，其核心含义是：谁犯罪，谁承担刑事责任；刑罚仅适用于犯罪者本人，而不能牵连无辜亲属或其他未参与者。

是为了惩罚人，而是为了在这个过程中救人，所以我们是心怀慈悲去做，清除邪恶是为了让众生用自己的本性去选择生命的未来。

对大法弟子迫害的公检法相关办案人员程序违法通常有以下情形（列举）

1. 先定罪后取证；先抓人，再搜查证据。立案程序违法，《刑事诉讼法》第一百零九条规定，必须先发现犯罪事实才可以立案。

2. 非法搜查行为：【附4】【附5】

3. 未告之当事人相关权利；（未告知听证权利，未送达相关文书，未告知当事人有权委托辩护人，是否属于法援人员，是否指派律师）。

4. 超时限非法讯问查证，刑讯逼供。【附6】

5. 拘留是否出示拘留证、拘留后是否立即送看守所（至迟二十四小时）、是否（二十四小时以内）通知家属、是否（二十四小时以内）进行讯问。

6. 违规延长羁押与变相非法拘禁。

变相非法拘禁是以隐蔽的方式剥夺公民的自由，比如有些警察在执法过程中，以调查为由，将公民长时间留置在特定场所，限制其与外界联系，不给予正常的饮食和休息，涉嫌非法拘禁罪。

7. 违规通缉与滥用侦查手段。【附7】

8. 非法取证（未经许可进入私人住所搜查、非法扣押物品）。【附8】

9. 采用不正当方式间接诱导；采取利诱、欺诈、胁迫等不正当手段获取口供。【附8】

官渡区看守所对狄建超违法关押至六个月时，狄建超在看守所内绝食抗议。

看守所送医 拒绝保外就医申请

二零二六年一月七日，看守所通知家属，已将绝食六天的狄建超紧急送医，但拒绝告知家属就诊医院。家属随即向五华区法院申请保外就医，同样遭到拒绝。

本案之后被移送至昆明市五华区检察院，检察院未纠正公安的违法行为，仍继续将案件起诉至昆明市五华区法院。

当事人沉默抵制 律师指办案程序违法

在看守所关押九个月之后，二零二六年四月二十四日上午，五华区法院对此案开庭，他的妻子获准旁听。

从上午十点三十分持续至下午一点，狄建超全程沉默抵制陷害。

律师在庭上为狄建超进行无罪辩护，并对侦查程序提出质疑，包括：

- 警察前期的跟踪、监控程序违法
- 警察入室搜查没有见证人在场
- 警察办案过程违反回避制度
- 家属辩护权被剥夺
- 被列为证物的法轮功书籍属于合法出版物。

最后，律师明确指出：公诉机关指控不能成立，要求法院宣告狄建超无罪，并立即释放。

结语

尽管律师提出详尽法律抗辩，法院仍做出有罪判决，六十一岁的狄建超即将面临人生中的第三次冤狱。

此前，因坚持信仰，狄建超曾于二零零四年与二零一四年两度遭判刑，在云南省第一监狱累计服刑八年半；其妻骆江勤亦曾于二零一四年遭判刑三年。

狄建超案并非孤立事件。据明慧网不完全统计，二零二四年，云南省境内至少有六十一名法轮功学员被非法判刑、绑架或骚扰。呼吁国际社会持续关注该地区人权状况。

湖南省计算机中心主管 冤狱中遭至少十种酷刑迫害

【明慧之窗讯】湖南省长沙市法轮功学员陈阳与妻子曹志敏，因为坚持真、善、忍普世价值，拒绝放弃信仰，而遭受肉体和精神折磨：陈阳两次被非法判刑共八年；妻子曹志敏两次被非法判刑和绑架到洗脑班；夫妻二人亦被勒索钱财，蒙受巨大经济损失。女儿陈法缘因迫害被迫离乡，一家人无法团圆。

绑架与勒索钱财 再被非法判刑四年

陈阳一九九二年毕业于湖南大学计算机系，毕业后在湖南省医药公司工作，一九九五年底，他开始修炼法轮功，按照真、善、忍待人处事，后来任职湖南省医药公司计算机中心主管。

二零二零年十一月，陈阳与妻子曹志敏在法轮功学员李志刚家中阅读法轮功书籍时，被绑架、非法关押。二零二二年一月陈阳被判四年刑期，勒索一万五千元；妻子曹志敏被非法判刑三年十个月，勒索一万元。陈阳被劫持到湖南株洲网岭监狱，曹志敏被劫持到湖南女子监狱。

2. 向上级公安机关、同时政府部门、上级政府部门控告、举报、投诉。

3. 向同级检察院举报，同时递送到各级检察院，扩大揭露邪恶、讲清真相的范围

举报对象：如果公安机关人员的行为涉嫌违法犯罪，可以直接向同级检察院和各级检察院进行举报。检察院是国家的法律监督机关，有权对公安机关的执法活动进行监督。

举报方式：举报可以通过书面形式、电话、网络等多种方式进行。举报人应提供详细的举报事项、事实依据和证据材料，以便检察院进行调查核实。

处理流程：检察院在收到举报后，应依法进行审查。如果认为举报事项有犯罪事实需要追究刑事责任，应依法立案侦查。如果认为举报事项不构成犯罪或者不需要追究刑事责任，应将处理结果告知举报人。

4. 向各级人大及常委会提出控告、举报、投诉。

5. 直接拨打投诉热线：检察院投诉热线：12309，纪检监察投诉热线：12388，市政府投诉热线：12345，公安部投诉热线：12389。

6. 有的同修会想：如果各级部门不对警察追责怎么办？也就是控告、举报、投诉石沉大海怎么办？

使用法律是为了救度众生，不是真的指望人给予大法弟子什么公正，是大法弟子在救人，在揭露邪恶、遏制邪恶、讲清真相的过程中，每个人都在摆放自己的位置。如果各级部门渎职不处理警察的违法犯罪行为，可以对各个渎职部门的负责人展开控告、举报、投诉，再次进一步扩大揭露邪恶、讲清真相的范围。

谁违法就对谁追责。当然，修炼人没有敌人，我们不

失”、害怕担责任，都不敢迫害大法弟子，这场迫害还能继续下去吗？

具体做法建议如下

如果当事人有人身自由的情况下，自己实名控告、举报、投诉警察。如果不幸被劫持到黑窝（看守所、拘留所），首先要求聘请律师，普通律师就可以，然后委托律师进行控告。如果自己不知道程序违法是什么，具体包括哪些内容，可以叫律师把警察程序违法的常见情形一一列举出来，自己再一项一项的对照。这个常人律师都可以做的到的【附3】；如果常人律师不敢做，通过和律师会见，看家属是否可以配合实名控告、举报、投诉；如果家属不配合，那就看是否有同修可以配合匿名举报。

控告警察违法办案有多个途径，综合使用可以尽量扩大揭露邪恶、讲清真相、救度众生的范围：

1. 向公安机关的纪检监察部门和督察部门举报，详细陈述投诉事项并提供证据，等待调查处理。这两个部门是公安机关内部设立的专门监督机构，负责处理对公安机关及其人民警察的投诉和举报。

投诉方式：投诉可以通过书面形式提出，也可以口头提出。书面投诉应详细陈述投诉事项、事实依据和投诉请求，并提供相关证据材料。口头投诉的，纪检监察部门和督察部门应做好记录，并由投诉人确认。

处理流程：纪检监察部门和督察部门在收到投诉后，会及时进行调查核实。如果投诉事项属实，应依法依规对涉事人员进行处理，并将处理结果反馈给投诉人。如果投诉事项不属实，应向投诉人说明情况，并解释原因。

狱中遭受至少十种酷刑折磨 身体衰弱

二零二二年七月底至二零二四年十二月初，陈阳被非法关押在湖南网岭监狱，依然没有放弃真、善、忍的信仰，狱方为了强制“转化”他（即逼迫其写放弃信仰的保证书），施以至少十种酷刑，包含：殴打、冷水浇身、开水烫身、不给餐食、剥夺睡眠、长时间罚站或罚坐、不准如厕、硬物戳身、浸水窒息，与精神迫害等。陈阳因此变的衰弱，身高一米六五的他体重仅八十多斤。

陈阳所受酷刑叙述如下：

· 殴打

二零二二年十月下旬，陈阳曾被夹控人员猛踹胸口和打耳光。因为胸口剧痛三天未减，而被送到监狱医院就诊，十多天后才逐渐复原。

· 冷水浇身、开水烫身

二零二二年十二月，寒冬中控用杯子把冷水从陈阳后颈倒入。不只冷水，陈阳还曾被用装满滚烫开水的塑料瓶贴身。

· 不给餐食

陈阳曾每餐只被给予一、两小勺的饭和一点菜，一整天的饭量比普通人的一餐还少。

· 剥夺睡眠

陈阳就寝时间经常被夹控延迟至十二点，有几次整晚都不让他睡，还有一次是连续两晚不让他睡，不准闭眼。

· 不准如厕

二零二三年八、九月间，夹控不允许陈阳小便，想以此使他放弃信仰，但他未配合，最后禁不住尿在自己身上。

· 长时间罚站

二零二四年四月一日，陈阳因不配合狱警要求撕法轮功创始人的相片，被罚站一个月，每天十八个小时，他的双脚因此严重浮肿，致寸步难行。

· 硬物戳身致流血

二零二四年七月下旬，一位夹控用折断的塑料衣架杆用力戳陈阳两条大腿内侧，导致出血。狱方过了十多天才送他就医。

· 头浸水中窒息

陈阳的头曾被按到装满水的水桶裡，使他几近窒息。

· 精神迫害

不只肉体上的折磨，陈阳从二零二二年八月八日开始，几乎每天都被迫看诋毁、诬蔑法轮功及其创始人的不实视频。出狱前的几个月，狱警强迫他观看所谓前神韵演员等人诬蔑神韵、诽谤法轮功创始人的视频。

结语

陈阳的遭遇只是一个缩影，自一九九九年七月中共开始迫害法轮功以来，无数信仰真、善、忍的法轮功学员都经历过类似、甚至更残酷的对待。法律应该用来制裁坏人、保护善良人，而今在中国，人性、普世价值却遭到屏弃，法律不被遵循。一个打压自由与良善的国家，真能为人民带来幸福吗？

法律这个工具，及时控告、举报、投诉举报相关人员执法犯法。被无神论洗脑的生命可以不顾虑“善恶有报”，但是对于现世报——倒查、追责，涉及到人切身利益的时候，参与迫害的人才会真正的“怕”，怕丢掉乌纱帽、怕损失利益……

如果同修被绑架，首先需要断了中共人员迫害法轮功可以升官发财、不会被追责的幻想，慈悲的正告他们：“你们这么做有红头文件吗？你们要为自己的行为负责呀！”提醒警察明确法律责任的认定原则——罪责自负以及办案终身负责制。【附1】如果不听劝阻，可以在第一时间启动控告警察程序违法，掌握主动权。【附2】

这样不仅可以消减邪恶的嚣张气焰，还可以阻止案件往下一步推进，因为这样做真的会触及到警察的切身利益。一旦接到投诉，上级相关部门应立即派人到公安局或派出所进行调查核实情况，并根据调查结果对警察进行相应的处理。这可能包括警告、记过、降级、撤职等纪律处分。如果涉及违反刑法的犯罪行为，如抢劫钱财、滥用职权等，应立案进行刑事侦查，并依法追究其刑事责任。被投诉警察应承担相应的惩罚，并且不得对举报公民进行打击报复。

如果大法弟子坚持这样做，那些警察必然会收敛很多。从明慧网上的报道来看，凡是在第一时间主动反迫害，控告警察违法的，邪恶就不敢过份的迫害，因为他们知道后果。这样的例子很多。而且，每个县市的国保警察也就那么几个，如果每个同修都能够坚持主动反迫害，举报、投诉，次数多了，会给他们造成的巨大心理压力，就会使邪恶之徒感到惶惶不可终日。

如果每个警察都对迫害大法弟子的行为感到“得不偿

现在，我儿子也改变了，积极乐观，努力工作，对家庭负责任。他和儿媳对我很尊敬，都支持我修炼、做三件事。我经常教两个孙女念“法轮大法好，真善忍好”，一家人和睦相处，其乐融融。

这些年来，无论遇到再苦、再难的事，也阻挡不住我救人的心。我家开的小花，一直平稳的运转着。但，和面对面讲真相的同修比，我差的很远。今生能修大法，我觉的我是世界上最富有的人。今后我要做好三件事，多救人，兑现誓约，跟师父回家。

警察最“怕”什么？

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年六月三日】二十多年以来，法轮功学员被骚扰、绑架、非法抄家、关押、拘留、判刑，大法弟子正念讲真相，或者用各种方式启迪公检法人员的良知善念，展现出来的修炼人的慈悲令天地动容。尽管已有大量的曾经参与迫害的中共职能部门的人员在觉醒，但仍有部份公检法人员在一味的我行我素，某些警察甚至表现的态度恶劣，迫害手段残暴。

有些公检法人员糊涂的认为，迫害法轮功不需要考虑后果，不需要买单，或者自以为“上面”会为他们买单，他们是在执行“上面的精神”。邪党对大法的迫害在神州大地上制造了无数冤案，把无数众生拖入地狱。跟随邪党作恶者正在犯下滔天罪业，害人害己。

我们在发正念解体邪恶因素的同时，也要果断的用好

中国大陆学员近期遭迫害案例选登

山东莱州市七旬法轮功学员王平女士（七十岁），二零二五年十二月十日在莱州市城区街头讲真相时，被受谎言误导的人举报并拽住胳膊，当场遭绑架，随后被国保警察非法抄家，被关押在烟台看守所。二零二六年五月二十八日，莱州市法院对她非法判刑三年半。

天津武清区杨村镇七十六岁的法轮功学员李玉祥女士，两年前被武清公安绑架后，持续遭到构陷。二零二六年四月二十三日和五月十二日，她先后两次被非法庭审，随后被劫入武清区看守所关押至今近一个月，家属十分担忧她的安危。二零二四年七月五日上午八点多，十五、六名警察闯入她家，未出示任何合法证件，强行将她按在客厅沙发上不许动。随后，李玉祥被绑架到武清区公安分局执法办案管理中心非法审讯。当时，李玉祥因惊吓和迫害导致身体出现严重问题，被“取保候审”回家。将近两年后，二零二六年四月九日，检察院人员通知李玉祥，她的案子已被送到法院。

湖北咸宁市温泉区法轮功学员李学红，于二零二五年九月被警察绑架回家后长期遭到跟踪和监视。之后，他因在网络上传播法轮功真相被网监警察发现，再次遭到非法关押。二零二六年四月上旬，他被咸宁市咸安区初级法院秘密开庭审理，法院未通知家属，也未通知律师，具体庭审情况仍在调查中。李学红五十多岁，曾四次被非法关押，两次被关入洗脑班迫害，并被非法劳教一年，身心受到严重摧残。

河北张家口市法轮功学员赵子军，被张家口市外东窑

子镇派出所绑架，借口是二零二零年被枉判一年，由于身体原因没有“收监”，现在要“收监”。赵子军现在被劫持在传染病医院的监管医院。赵子军二零一九年四月二十五日在外东窑子镇发放法轮功真相资料被绑架，被非法关押在看守所四十五天后，二零一九年六月七日取保候审、监视居住。二零二零年五月二十七日，赵子军被非法传唤到桥西法院，领取所谓“起诉书”，随后七月十七日被桥西法院非法开庭判刑。▲

第二天早上，我能慢慢下地走了，疼痛也减轻了，师父又替弟子承受了。吃完早饭，回到了自己的家，我开始大量学法、背法、学各地讲法、炼功、发正念。对照法，无条件的向内找，真正的在法上修自己。

首先放下对手机的执著，在一思一念上，不放过任何不在法上的念头，如，怨恨心、妒嫉心、显示心、欢喜心、争斗心、有求心、不让人说的心、看不起人的心、安逸心、比别人修的好的心、证实自我的心。所有这些从情中派生出的执著心。之前，总觉的没从根上去掉，我发出强大的正念：除了先天纯净的我，所有的人心、人念、人情都不是我！只要它们一冒头，马上让它们死，包括炼功时，干扰我静不下来的杂念也不放过。

修去根本执著

前几天看《明慧周刊》，去根本执著心的问题，对我震动很大。以前我对根本执著很模糊，分不清。师父看我真想修，就用同修的体会点化我，让我认识到了自己的根本执著：想脱离生死轮回、不想在人世间吃苦、讲真相为积功德、炼功为转变本体显的年轻，向内找修心性，为了躲避苦难；怪不得老是觉的修不出慈悲心，做不到完全为他的心，带着这个为私的根本执著，怎么能达到修炼人的标准？

当我认识到了这个根本执著“私”的时候，就象同修说的：“心里就象开了一扇窗，豁然开朗。”感觉天晴体透，身体感觉非常轻松、舒服，被能量包围着；好象师父一下把根本执著给我拿走了，师父让我体验到慈悲心的美妙。这段时间，特别写稿这几天，我能做到事事考虑别人，为他不难了，修炼变的容易了，希望我能保持下去。

拳头捶。我冤屈的哭了。按理说，九岁的孩子耍性子，不听话，我不应该这样啊！大约过了二十分钟，心口才不疼了，可是，眼泪止不住的流，就象断了线的珠子，哗哗的往下流，怎么也控制不住。想起以往承受的痛苦、受的委屈。丈夫在时，他做生意赔了好多钱，四十二岁又得了很重的脑出血，住院花了不少钱，从此失去记忆，不能自理，还整天骂人，一病就是十几年。一年前，丈夫去世；我还要做生意，在利益上，从得到又失去的剜心透骨，现在还得接送两个孙女上下学，家中大小事都得自己处理（儿子一家在县城住）。所有的委屈，涌上心头，哭啊，委屈啊，从晚上七点哭到十一点，完全没有了修炼人的状态。

第二天早上，我才意识到，这不是怨恨心、委屈心吗？只是认识到这个不好的东西，没有引起重视，还从法中找借口——修好的部份师父给隔开了，有人心很正常，没当回事。

就在一个多月前，我平地摔了一跤，也不疼，啥事没有。只是想，修炼没有偶然的事，肯定对自己修炼状态有关。过了几天，就在同一个地方，这次又重重的摔了一跤，把左脚脖子扭了。开始忍着疼，还能开车。到了儿子家，想到床上歇一歇，结果疼的更厉害了，不停钻心的疼，还恶心。儿媳说：“这么疼，是不是骨折了？”我想这都是假相，不承认它，该干什么干什么。想下床，结果一步都走不了，到晚上还是疼，也吃不下饭。

这不是师父用重锤在敲醒我吗？师父看我不悟，利用各种方式一次次点化，我却一次次不悟。我横下心，不管怎么疼，我一定展现大法超常，不给大法抹黑。只要试着能站起来，我就炼功，晚上炼了三个小时动功，不停的发正念、念“法轮大法好，真善忍好”。

原来不让我学法的是业力构成的“假我”

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二六年六月三日】我时常听到明慧广播电台播出学员学法难，我想我也是学法难的其中一个吧。

我修炼二十七年了。二十七年来我学法真是艰难——我学法就困，闹心，身体难受，但是不管怎么难，我就要读法。坐着读、跪着读、站着读也不行。我深知学法的重要，我不管怎么难我都要坚持读法，我学法没有学到法理，我听法就睡觉，我也不放弃。我就是把大法一个字一个字读对。一个字一个字就装在我心中了。我也背过一遍《转法轮》，用了几年时间，也没有明白法理。我后来又开始背《转法轮》，第一讲背了一半，我就不背了，因为口里念的很熟了，心里什么也不知道。

我为什么学法就这么难啊？我向内找，发正念清除干扰我学法的邪灵，也不起作用，我求师父说：“师父，我是真修，我要学好法。”师父也没有明确点化我怎样才能学好法。

我是开着修的，修炼中遇到的小关小难自己过；遇到大关大难时，师父提前就点化我了。我为什么学法难师父就不管呢？我想不明白，这个不让我学法的生命到底是谁，跟我是什么因缘关系，是生死仇吗？还要还多少年啊？我师父善解都不行吗？

突然一念闪出：一个同修被汽车撞了，撞的够狠的，同修身体安然无恙；师父告诉我们：“其实你别以为撞一下你啥事都没有，可是你真死掉一个你，是业力构成的你。”（《美国法会讲法》〈纽约座谈会讲法〉）我惊醒了，我明白了，

是后天业力构成的我不准我学法，它们可以名正言顺的干扰我学法，因为它们也是“我”呀！我没有认识到它们是假“我”，二十七年了！我怎么就这么愚蠢啊？！

假我被识别出来了，我就按明慧广播说的长时间发正念，大概分三次发了六、七个小时。后来又发了几小时正念。我终于可以正常学法了，学法也入心了。现在学法心里有一种很轻松和舒服的感觉，终于找到了一种越学法越想学的感觉。听法也不犯困了。这是我的真实经历。

修去怨恨心的体会

文：吉林省大法弟子

【明慧网二零二六年六月四日】在我修炼的这条路上，一直伴随着我的一颗很强的执著心就是怨恨心，我意识到了但始终没有彻底去掉，慢慢滋养的越来越大。

因为我从十岁开始家里发生了一些变化，从此以后我的人生就走向了另一条轨道。当然这条道路都不是我满意的，所以有诸多的不顺心就成了怨恨的导火索。我以前总是感叹命运对我不公，为什么我活的这样苦？

我意识到怨恨心是从不满意、不顺从自己的心意中一点点积攒出来的，这也是很强大的私，以自我为中心，不按自己的想法来就不满意，生气，委屈，慢慢的演变成怨恨。其实这些执著心也都是有连带关系的，这颗心不去也滋养着另一颗人心，所以我们平时真得更加严格的要求自己，一思一念都要衡量符不合法。因为你稍不注意，就把它滋养的越来越大，到最后可能自己都控制不住了。

母亲，没有耐心，说烦就烦，觉的和家人态度不好没后遗症，反正我也没真动气，找这些借口。

有一次，儿子要六百元钱，我没给他，结果他魔性大发，把手机都摔了，桌子砸了；说我一个月不理他，他迷上赌博，都是我造成的；说我整天抱怨他。他这一闹，把我惊醒了。我反思：我不理他，这不是以恶治恶吗？这不是邪党文化吗？他是常人，没那么强的自制力，被赌魔控制着，想戒戒不了，我觉的 he 也很可怜。想到这里，我的正念也出来了，诚心诚意的跟他道歉：“我是修炼人，不应该那样对待你，不理你，是我不对。平时我老说你，抱怨你，没考虑你的感受，对不起，我一定改。但，我道歉，并不代表你对，你这个不对更得改，咱俩都得改。”看的出，他很后悔刚才的举动。那天我跟他心平气和的谈了很多。过程中，我还让他看了《精进要旨》中的两篇经文。看后，他说：“这不是说的我吗？”

从那天开始，我调整好心态，认真对待修炼。首先修去对儿子的怨恨心，怨恨心不是我，修去它，清除它。我把他当作冒着天胆下来等大法救度的众生，站在他的角度体谅他、关心他。

师父的三次点化

这两年，《明慧周刊》经常刊登去除怨恨心的文章，每期周刊我都认真看一遍，以为我没有怨恨心了。可是，在二零二五年五月十三日前的一天下午，我九岁的孙女放学回家，一边写作业，一边听小广播，我就把小广播拿走了。她不干了，又蹦又跳，连喊带叫，恨不得碰墙。我看她那样，就还给了她。

我回到房间，突然感觉心口堵的疼，喘不上气来，用

我在师父法像前，哭着求师父救救儿子。同时，我不给他还钱为由，要求他读一遍《转法轮》，以为这样可以改变他。我还让哥、嫂、妹妹去开导他，但都无济于事。

在这期间，我虽也向内找，因儿子借的是高利贷，如果还不上，对方就威胁发朋友圈、绑架孩子等，儿媳也害怕，在情的带动下，我帮他还了大部份高利贷。

同修在这个问题上也多次跟我交流，这样做是纵容孩子犯罪、造业。我很认同同修的认识。我想，肯定还有什么漏让旧势力抓住了把柄，没完没了的干扰迫害。旧势力甚至利用儿子自杀，来摧毁我修炼的意志，我不上邪恶的当，坚定正念不动心。

当儿媳提出要跟儿子离婚的那一刻，我用心坚持守护的生活富有、家庭和睦、对丈夫照顾的无微不至等好名声，轰然倒塌。震惊之余，我又彻底醒悟，对儿子一家的牵挂、对美好生活的追求与向往，必须放下！我把心一横，一放到底，一切交给师父，就做大法弟子该做的。那一瞬间，束缚我身心的枷锁也随之消失，顿感轻松无比。

再去执著

虽然去掉了一些不好的心，并没有彻底修去，没挖出根来，特别对儿子的怨恨心很大。记的有一次，我让他气的，一个月没理他。

为了救度众生，我广结善缘，吃多大亏也不太在乎。可是在儿子身上就不行，他和我说话，我就烦，他的大事、小事、衣食住行，只要不符合我个人观念的，不管有没有人在，都会叨叨他，有时让他下不来台。因他性格内向，不反驳，也放大了我意识不到的“假我”。再就是对孙女、

近期我有时总发魔性，控制不住自己的情绪，我想与怨恨心有很大的关系。我认识到了这颗心已经很强烈了，我必须彻底清除它了。所以我一感到心里不平衡时、怨恨心要上来时、我就加强正念，反对它，排斥它，心想：我要改变我自己，你休想在我的空间场作恶，我是大法弟子，我是修真善忍的，你想凭你那单薄的力量干扰我是绝不允许的。

一天晚上我做了个梦，梦中我正在过一条马路，我是走直线要走到马路的对面，离我不远处有一个五十多岁左右的男子斜着过马路，因为他是斜着走，这样在马路上的时间久，路程也远，这时好象一个玩具车大小的车开向他，把他撞倒在地，撞的头破血流。我已经快走到马路对面了，他手指着我说：“就怨你。”意思是因为我他才被撞的。醒来后我悟到是我去怨恨心上下功夫了，他被暴露出来了，宇宙的法不饶他，所以他被伤了。死到临头还在怨呢，梦中我走的是直路，他走的是邪路。我与它分道扬镳，我认清每次怨恨的都不是我，是它强加给我的，这个败坏的物质已经被我滋养成有五十多岁那么大的大形了。想想都可怕，感谢师父帮助我，彻底解体了这个败物！

我反省自己有时真是达不到法的标准与要求，有时是假修自己都认识不到，做事做表面，有时心里不愿意，表面看不出什么。遇到不顺心的事，尽量不表露出来不满，是一种有目地的忍，还觉的自己修的不错，其实不是发自内心的改变与提高。不是真正的放下！比如面对同事的不公对待时，心想我得高姿态，师父让我们走到哪里都做个好人。这其实是一种强为，而不是真正的出于善心，理解他人。不与她们计较，是不想与她们纠缠拉低自己的层次。没有把这些事情当作自己提高的机会，其实同事们的一些

言语与行为真的是冲着我的执著心来的，我不但没珍惜提高的机会，还对同事心生不满。掩盖自己的人心，还大义凛然的表面上不和她们一般见识，看似高尚，实则现在想想自己都瞧不起自己。师父要我们重德，要我们实修自己那颗心。表面做的再好都是假的，真正转变自己这颗心，在这颗心上下功夫才是真修。改变自己，周围的环境也会变，心里不改变，类似的问题还会接踵而来，有可能愈演愈烈。使自己达到承受不住的地步就会起反作用。

我以前学到《转法轮》中师父讲的：“大家知道，达到罗汉那个层次，遇到什么事情都不放在心上，常人中的一切事情根本就不放在心上，总是乐呵呵的，吃多大亏也乐呵呵的不在乎。”这段法时，我总想我遇到什么事情也都要做到乐呵呵的。但几乎每次遇到不顺心的事的时候都做不到。最近读到这里我才恍然大悟，师父前面讲了“遇到什么事情都不放在心上”（《转法轮》）看到“不放在心上”我感到一震。原来乐呵呵的前提是不放在心上，不放在心上是层次的表现，是境界的体现。得达到这个层次才能做到遇事都乐呵呵的不在乎，现在我明白了自己为什么很难做到遇事从容、平静，因为什么事都是对着人心来的，动心了，就是没有跳脱出来，还陷在其中，没有提高上来。所以达不到遇事坦然，乐呵呵的。遇事不放在心上这是真正境界的升华，在修炼中的一点一滴一思一念都在法上才能体会到的美好与超常。表面强忍，强为不是修。回想自己修炼路上遇事的表现，真是汗颜。

是师父慈悲，用自己的巨大承受一再给弟子们延续时间，我要珍惜这所剩不多的时间，重视自己的修炼，只有修好自己才能更好的做好三件事，救度更多的众生！一定

从骨子里钻心的痛。在这种情况下，生活不能自理的丈夫，还需要我照顾，生意上的业务都得我做。

针对此事，我找到了对儿子的情。因为在这之前，想投资扩大生意规模，希望将来儿子生活无忧。也找到了，钱都是师父给的，是大法资源，但平时花钱大手大脚，该买的也买，不该买的也买，让旧势力抓住把柄，钻了空子，制造魔难，对我下狠手迫害，妄图毁掉我。

我坚定正念，有师在，有法在，绝对不承认旧势力安排，不消沉，不后退，必须过去这一关。我就静心学法，该做什么做什么。一个月后，我身体上的病业假相消失了。

我把儿子这事也放下了。他从小让人很省心，善良、稳重，学习成绩名列前茅，考上了大学。他装修房子，结婚生子，没让我操心。他性格内向，脸皮薄。我以为他是鬼迷心窍，一不小心失足，我想，他会吸取这次教训的。

我取消了对项目的投资计划，放下对儿子的情。一切顺其自然，他的人生道路有师父安排，不是谁能左右的了的。我也改掉了乱花钱的毛病，我以为这一关就这样过去了。

魔难重来

二零二零年五月份，我与儿媳通话过程中，得知儿媳与儿子吵架回娘家一周了，原因是儿子不知把钱弄哪去了，问他，还不说。我一听，立刻去了儿子家（儿子一家在县城住）。一问，儿子又输掉三、四十万。我当时心口堵、心跳加速，大声责备儿子。但理智告诉我，用这种态度只能适得其反，缓了缓，我尽量平和的与儿子谈了赌博的利害关系。儿子听后，也下保证戒赌。结果不是这样，儿子一次次犯赌，一次次保证，四、五年的时间，输掉好几百万。

是什么心导致的胡思乱想，然后排斥它。不是等到魔难来了才去找自己。就是魔难真来了，也坦然面对，先看自己哪有问题，再去解决问题。把一切魔难都作为自己升华的台阶，尽量不错过任何修炼提高的机会。通过这么一段时间的修炼，我的心静了很多，学法也比较入心了，炼功时有时还能感觉到法轮的旋转。

自己的一点粗浅认识，有不在法上的地方，请慈悲指正。

魔难中修去根本执著

文：山东大法弟子

【明慧网二零二六年六月九日】我是一九九七年得法的大法弟子，今年五十八岁。得法后，师父给我净化身体，我变的无病一身轻，知道了人活着的意义，返本归真，使我变成一个无私为他的生命。下面我把这几年来的修炼体会写出来，与同修交流。有不在法上的，请同修慈悲指正。

魔难

二零一九年三月份，儿媳刚生完孩子没几天，儿子打来说要两万块钱。我说：“你要钱干什么？”他说在网上赌钱输了。我说：“那三十九万货款不是在你那里吗？”他说全输了。我一听简直惊呆了，感到头重脚轻，心慌气短，不知怎么办好。我定了定神，想起了师父，努力的不让自己动心。

那几天，我正过病业关，咳嗽的厉害，尤其晚上，不停的咳嗽，不停的喝水，特别难受。过了几天，腰部右侧上方出现了常人说的（蛇盘疮）的假相，一片小红水泡，

要重视实修自己，不要觉的以前做的很好了，现在就可以放松了。法在不同时期对我们的要求也不同，越到最后法对我们的要求也越严格，不要温水煮青蛙，一点点在不自知中滑下去。时间真的不多了，切莫给自己留下深深的遗憾。

找到执著心 母亲脚不肿了

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二六年六月四日】修炼是严肃的。最近在我身上发生的一件事，真真切切的证实了“修炼人嘛，向内找这是一个法宝。”（《各地讲法九》〈二零零九年华盛顿DC国际法会讲法〉）。

我的母亲今年七十三岁了，是一九九七年得法的大法弟子。母亲眼睛一直处于消业状态，看不清事物，路上坑洼不平的地方也看不清，今年三月份上街买菜，在回家的路上摔了一跤。当时母亲想的是自己是修炼人，就求师父帮助自己站起来。因她还背了一个背篓，里面有菜和鸡蛋，是膝盖先着地。于是她就慢慢从跌倒的地方爬起来，忍着疼痛回到家。背篓里的鸡蛋也只坏了一个。回家后也没给家里人讲。母亲也知道是在消业。

第二天，我去母亲家和母亲一起学法。她告诉我，膝盖摔伤了，左腿也痛的厉害。我看她两个膝盖破了皮，有一元硬币大小的血痂，左脚脚背肿起来了。当时我想母亲是在消业，过几天就会好。也没放在心上，只是叮嘱她认真听师父的讲法，晚上多炼一个小时抱轮。后来才知道，因她觉的四肢乏力，便没有炼，只早起晨炼了。

一个星期过去了，她的脚还是肿的老高，肚脐也开始流水。我一看肚脐红肿，还有一些液体夹杂着少量白色的东西流出来。母亲说走路也乏力。我心莫名慌了一下，又赶快冷静下来。于是我当即决定把母亲接到我家里去。

母亲在我家住了近半个月，修炼状态竟没有一点变化。脚背还是肿的。肚脐也是红肿流液体。我心里急，说话的语气变了：“你消这么重的病业，一定有你没找到的执著心。你找不到执著心，心性怎么提高？心性提高不上来，身体就不会有变化。”可母亲无论如何都找不到她的执著心，甚至她都想回家了。她说我老是逼她找执著心，没有执著心却逼着她承认。实在没办法了，最后我告诉母亲：“您实在找不着你的人心，那就坚定信师信法这一念，清除一切人心和不正的念头，凭对师父的正信过关。”

就在昨晚和母亲一起抱轮的时候，看着母亲坚持的样子，回想这段时间，我总是在帮母亲找执著心，我给她指出来有什么什么执著，她都一一否认，我气她还在掩盖执著不承认。看她消业严重，我也曾问母亲：“您是坚持信师信法走修炼路，还是去医院走常人路？”母亲每次都毫不犹豫的回答：“当然走修炼的路！”母亲说：“师父，虽然弟子很笨，很多法理悟不到，但我愿放下生死，坚修大法到底。”想到这里，我突然明白，原来是我错了。我一直眼睛盯着母亲让她找执著，让她努力精进。这几年一过病业关，我就接母亲来家里和她一起度过，表面上是我在帮助母亲过病业关，其实是不精进。母亲来我家，我就精进一段时间；母亲一回去，我就松懈下来，晚上还要玩手机。

我猛然醒悟，这不是因为我不精进，才造成她的病业吗？我如果一直都能精进，母亲的病业就不会拖这么长时间。而

几个小时才装上，中途还需要查找东西。实在装不上的，我也了解一下同修的经济情况，看需不需要帮助。

多年来，我一直特别注意，我的车从不去敏感的地方。可是有一次要请律师会见看守所的同修，我从心里不想去，有怕心。但是我想：这事我必须去做，因为帮助同修是符合法的，我不能只考虑自己的安危。我硬着头皮开车去了看守所，到那发现有外地的和本地的很多车，我这个怕心也就放下了，再去看看守所无论那的车多车少我都没有顾虑了。这些心对别的同修来说可能早去掉了，而我现在才去。

内心的修为也能影响环境。前一段时间，我楼上业主的空调流下的水都滴在了我卧室外面的窗台上，导致卧室内窗台下面的墙皮都掉了一大块。我发现后找邻居到我家看了看，她表示歉意，说尽快修。第三天我下楼时和楼上的男主人正好在电梯里相遇。他主动跟我说：“对不起，已经找了修空调的了，买东西去了，再过两三天就能修上。”可是又过去五六天了还在滴水。这次我没有怨邻居，而是找自己还有哪些心需要归正。发现自己最近有点懒散，老是犯困突破不了，任由发展，并且睡觉前总是看一小会儿手机，原来是我修炼放松了。“修内而安外”（《精進要旨》〈修内而安外〉）。我立刻发正念，清除干扰我修炼的一切不好的物质，并且从行为上也归正自己，睡觉前不再看手机了。又过了一天，没有滴水。到楼下看到了楼上邻居领着她孙女玩，她急忙和我打招呼：“不漏水了吧？”我说：“不漏了。”她说：“修好了。”我说：“好！”是呀，我修好了，就不漏了。

修炼太神奇了，很多麻烦事都是自己的心招来的干扰。因为人的思维就是物质。我现在不象原来那样放任自己的思绪，当思想产生不好的想法的时候，立刻否定它，看看

求儿子的吗？以我当时的感受觉的特别对不起儿子。也特别感激师父，看我不悟，用这种方式提醒我。我开始反思自己的所作所为，觉的自己有时做的连常人都不如。

我跪在师父的法像前，对师父说：“师父，我要做个真修弟子，我要放下一切执著和人心，跟师父您回家。”眼泪止不住的往下流，我让师父太操心了。我也想：如果我早点发现这依赖心、安逸心等，遇事用法衡量，旧势力就没有那么多空子可钻，也许丈夫的关就不会那么大了，也许他会走过来。我再一次下决心：不能再这么被动的修了，老让旧势力抓到把柄，有空子可钻，我要主动去执著，主动去修。我把这几句话写在了日记里。

我通过学法和挖自己思想的根源发现，所有的执著心都来源于私心。我就从这个私入手，从每一件小事开始，从行为上开始，真正做到做事先考虑别人。在我目前层次上按照自己对法的理解，只要是我认为符合法的我就去做，无论愿意不愿意都要尽心去做；为了自己的事情，看看是不是伤害到别人，不伤害别人就做，若给别人带来伤害想做也不做。思想要是产生不好的想法，立刻否定不是真我所想，是不好的观念和业力所为，发正念清除。

我不再要求儿子为我做什么，自己的事情尽量自己做，做不了的就花钱雇人做，还能给来人讲真相，尽量不给孩子添麻烦。儿子也感到了我的变化，高兴的说：“妈妈，你改变了不少。”

原来我帮同修装电脑时，有的电脑特别老了，也不是惠普或戴尔的常用品牌，特别不好装，经常PE都进不去，过去我就让同修拿走，不给装了，没有考虑同修的感受。现在只要是送到我手的，我都想办法给装上，有时需要十

我在帮助她的同时，竟还生出了证实自我的人心来，觉的自己修炼的还不错，这不是贪天之功吗？“修在自己，功在师父”（《转法轮》），这一切都是师父慈悲，师父在做呀。我在心里呼唤师父：“师父，弟子错了”。原来这一切的根源在我这儿呀，是我该转变观念，是母亲在帮助我修炼提高呀！

当我向内找的同时，这天上午十一点多母亲从卧室出来拉着我说她找到自己的执著心了。母亲说她对女婿（我的丈夫）一直有怨恨心，埋的很深，不易觉察。还有母亲的弟弟，这么多年母亲总是在为他付出，没有得到相应的回报，也心生怨恨，还有利益之心。母亲说她终于找到执著心了，开始发正念清除它们。

看着母亲找到执著后高兴的样子，我也体会到大法的神奇。修炼人遇到任何事，都向内找，事情很快会发生转变。我也为母亲感到高兴。

吃完午饭，我和母亲坐在沙发上，我无意看到母亲的左脚竟然一点也不肿了，恢复了原样。上午学法的时候还看到她的脚肿的胖乎乎的，没有一点皱纹，现在脚消肿了，皮肤也打皱了。我告诉母亲：“您的脚不肿了。”母亲说今天吃完午饭，就觉的不乏力了，脚走路有劲了。

在母亲找到自己的执著心后，短短的一个小时，脚就恢复了原状，这更加坚定了母亲坚修大法的心。截至我把稿件交给同修，母亲的肚脐也不红肿了，也没液体流出了。感恩师父对弟子的保护。

近段时间身边的老同修过病业关很辛苦、艰难，甚至上医院。写出此文，希望对同修有帮助。

从被动去执著到主动修

文：河北大法弟子

【明慧网二零二六年六月八日】我是一九九六年六月得法的，今年六十一岁。我修的不太精進，也没有其他同修面对面救人的感人故事。但我磕磕绊绊的一路走来，这过程中，我从被动修炼逐渐学会了主动去修。脑子想问题尽力排斥那些不好的想法和观念，不顺着不好的思维去想。

我在家是最小的，在我四岁多时我父亲去世了。我是在母亲和哥哥姐姐们的宠爱中长大的，在家什么都不干，所以，养成了很强的依赖心。上学毕业分配到大型国企做管理工作，工资待遇、工作环境人人羡慕，满足了我安逸心的需求。结婚后丈夫对我宠爱有加，儿子已结婚单过，儿子儿媳单位都很好，也不用我操心。丈夫几乎包揽了所有家务，我把工资交给他，家里的柴米油盐我都不管，自己也觉的很幸福知足，我对丈夫的依赖就象小孩对父母的依赖。其实，我追求美好生活的安逸心和依赖心已经很大了，但我自己根本意识不到，完全陷在人中拔不出来了。

天有不测风云，人有旦夕祸福。二零二一年，我遇到了巨大的魔难。丈夫因病业关没过去突然离世。也许我对他的完全依赖，让旧势力也抓住了把柄。近三年的时间，伴随着剜心透骨的去执著，我才从丈夫离世的阴影中走过来。

丈夫刚离世时，我都懵了，真有想随他去的想法，虽然知道这想法不对，但头脑中老有这不正确的想法。一天碰到我一个朋友，她丈夫也去世了，她一点也不难过。她跟我说：“她丈夫活着的时候，没给过她一点好，死了就死

了呗，有什么难受的。”朋友跟我讲这些也不是偶然的，我想那我为什么难受呢？我明白了：是因为我丈夫对我好，我才放不下他。其实我真正放不下的是他对我的照顾，是自己对生活的享受，这是我的私心、安逸心，放不下的是我追求的所谓温馨的生活。我想，我不能这样下去，旧势力把我丈夫迫害死，也想利用我的执著把我毁了，我可不能让旧势力得逞。当时，我学法、炼功都静不下来，经常发呆。同修们为了帮助我，在我家成立了学法小组至今。

我用大量时间来学法、抄法。我用A4纸写上“不要安逸心”几个字放在床头提醒自己，每天早晨一睁眼就看到“不要安逸心”几个字。后来我感觉到依赖心也是安逸心派生出来的，都是私心，因为只想依赖别人付出而自己享受安逸的生活。

虽然明白了法理，真要修去这个心还是有过程。我不知不觉中，把对丈夫的依赖转到了儿子身上，有啥事都想找我儿子，不自己想办法解决。并且，常常用人的理来衡量事情的对错，完全忘了自己是个修炼人。因为我儿子工作特别忙，每天加班到很晚，周末经常不休息，心里还得惦记着我。现在想起来孩子真是辛苦，可是我当时就没有替孩子着想，总考虑自己的感受。嫌他不常过来看我，还对他产生了埋怨心，还嫌他们结婚好几年了也不要孩子，也对他们产生不满的心，和他争吵，根本不修自己，还觉的自己委屈。

有一天，我大姐（同修）给我打电话，告诉我说这个事该这么做，那个事该那么做，还埋怨我。我特别生气，就跟她说：“你这都是人心，法中不是这么讲的。”过了两天我大姐又跟我说那些事，我忽然意识到，我不就是这么要