

内部修炼交流

明慧汇编：
戒除手机瘾 找回
修炼如初的状态

明慧文章汇编

目 录

所有大法弟子须知.....	3
重视安全是要点.....	4
“娱乐至死”	5
读《娱乐至死》一文有感.....	8
警惕当代三大魔.....	12
手机令人玩物丧志 失去修炼者的正念.....	17
清醒认识 大陆手机已经沦为污染源、业力源.....	20
读后感：警惕温水煮青蛙.....	21
执着手机“快手”的沉痛教训.....	23
执著手机引来的魔难.....	26
还在玩手机的同修醒醒吧.....	28
手机安全 照做是正悟.....	29
警惕邪恶利用常人网络布下迫害的网.....	31
看短视频带来的教训.....	32
手机监听普遍到什么程度？	33
他轻松定位了我在哪.....	34
微信害人.....	35
再一次去掉手机网购的执著.....	37
再谈玩手机的沉痛教训.....	39
戒掉手机瘾.....	41
再谈手机安全问题.....	43
给还在玩微信、抖音的同修再次提个醒.....	46
手机：八年没抓和次年被抓.....	50
关于手机的实时监控.....	51

所有大法弟子须知

【明慧网】中国大陆对法轮功的迫害还在继续，正法还没有结束，为了不给中共监听、监控提供方便，请所有大法学员和大法弟子都不要再用微信（WeChat）、腾讯 QQ（Tencent QQ）、云端服务（iCloud）以及 Skype 等软件，不论您身在中国大陆还是海外其它国家、地区。请有关学员不要再传播、听信和坚持各种借口。这是为了您自身、同修、大法项目和周围其他人的安全（包括人身安全和信息安全）。

装有微信、腾讯、简体中文云端等这些软件的手机，手机上的通讯录等信息就都送给中共了。请立即删除微信等这些软件，并恢复到工厂设置，终止以往的祸患。恢复方法：

Settings-->General-->Reset-->Erase All Contents and Settings（而不是选 Reset All Settings）-->Erase Now-->Erase Phone，才能恢复到工厂默认设置（Factory Default Settings）。

所有苹果产品需要在设定（Setting）处关闭云端服务（iCloud），更不要使用“中文简体字”设定，否则会被自动转到中国负责的云端公司监管，至少您的通讯录、银行资料、手机照片、密码等私人信息都可能被偷走，包括您的亲朋好友的资料、文字都会通过您的云端被拿到。（2018 年 2 月 28 日已经开始中文简体苹果云端服务器设在中国。）关闭方法：settings-->您名字的地方（Apple ID）-->iCloud -->将云端（iCloud Drive）和所有使用 iCloud 的应用软件（App）关闭（Off）。

如果过去设置了使用云端（iCloud）服务，很多信息已经自动上载到云端了，因此在取消云端设置后，还要把云端中的全部内容删掉。方法是从电脑登录云端（iCloud），删掉 iCloud 中的所有内容。

以前没有设置对的，见到此通知，请一定要尽快修正设置。

请所有大法学员、大法弟子从自身做起，并相互转告和相互帮助，尽快做到，减少损失，避免继续给中共迫害提供方便。

明慧编辑部

二零一八年六月三十日

重视安全是要点

【明慧网】今年六月编辑部发表《所有大法弟子须知》的通知后，很多同修认识到了、做到了，而还有很多同修并未就此建立明确的安全意识，还在给迫害提供借口。

不屑于重视安全的学员，不仅仅是在手机上聊天口无遮拦，把手机随时带在身边，而且很多自认为有能力、修的好的学员，包括一些省市的自发协调人，在卸载微信之后，又在大陆大法弟子中推行电报、日信等同类性质的聊天软件。

目前黑龙江、吉林、辽宁、山东、四川、广东、海南等等各省市都有很多学员或主动、或半推半就的使用着这些危害自身和其他大法弟子安全的聊天软件，使得大面积指挥、跨地区联系、网上集体学法、网上集体发正念在部分学员中继续泛滥，给邪恶监听、监控大法弟子提供方便，给大法弟子群体内增加干扰、给学员自己的修炼制造额外的磨难。

真修弟子都明白，怕心是必须要去的，但是如果认为有大法就不怕汽车撞，或者把重视安全等同于怕心，认为没有被抓就说明自己正念强、不用重视安全，那是在走另一个极端啊！

师父在二零零三年的元宵节讲法时，当有弟子问：“尊敬的师父，学员利用互联网交流心得，这种形式好不好？”师父回答：“我想在中国大陆以外是没有问题的，但不要讲你们做的那些证实法的具体情况。如果在中国大陆，最好还是你们的安全为重，别叫旧势力钻空子，这不是怕不怕的问题，别叫邪恶钻空子。”

在此再度善意的提醒大家，关于通讯安全问题，请无条件的按照师父讲法中的教诲去做，特别是师父已经讲明的法理，再不按照要求去做，就等于明知故犯，时间长了，邪恶无疑一定就会钻你的空子。我们修炼人在迫害没结束的前提下重视通讯安全，是为自己负责、为同修负责。长期不重视安全的人，当被旧势力抓住把柄下毒手迫害时，你准备用新的借口抵挡呢？还是准备付出生命般的代价？而且“城门失火，殃及池鱼”，你受迫害，不但你受损失，你的亲人、倚仗你救

度的众生也会受损失。

修炼是严肃的，哪一颗心不去都会成为自己修炼路上的障碍。而且大法弟子谁都不想因为自己的不肯提高而为师父正法徒增难度、让师父一再等待。每个修炼人看到的再多、再清晰，也只是浩瀚全局中的局部、局部的局部中的一粒沙子。真正的全局只有师父才知道。怎样才是真正为我们好，只有师父才知道。而我们只有越来越做到信师信法、以法为师、不断去掉执着、不断放下人心、达到法中的要求，才是真修啊！

明慧编辑部

二零一八年十一月三日

“娱乐至死”

文：大陆学员

【明慧网】《娱乐至死》是一本畅销全球三十年的书。作者时尼尔·波斯曼在这本书里探讨了一个令人警醒的问题：我们沉溺在现代媒介制造的愉悦中，不可自拔，这不仅会让我们丧失严肃思考的能力，还有可能导致人类文化的消亡。

这个书的梗概是：传统的阅读，可以帮助人们形成严肃、理性的思维方式。通过阅读，人类的视野开阔了，增长了知识，丰富了智慧，逻辑分析能力、智慧判断能力都会提升。

而随着电视、摄影的出现，碎片化信息打破了理性的社会。当人们接触的信息，既无法让他们有逻辑性的思考，又不能对他们的实际行动产生影响的时候，这类信息剩下的唯一用处就是愉悦感和娱乐功能了。电视的天职就是制造愉悦感，人不用动脑筋，就能获得愉悦感。

如果一个时代，舍弃了严肃的公共生活，周而复始的消耗在肥皂剧、综艺节目和明星的八卦中，他们的文化就已经危在旦夕、在劫难逃。

在娱乐至死时代，毁灭人类的，不是仇敌，更可能是娱乐。

听了这本书的简介，颇有感慨。适当的娱乐是可以缓解压力，放松心情。但是，修炼人沉溺于娱乐，就是在放弃修炼、放弃返本归真，放弃自己誓约，就在走向歧途末路。

现实之中，有人一边学大法，一边追剧的，玩游戏的，打麻将的，美容化妆的，研究美食的，饲养鸡鸭的，栽花种草的，什么样的都有。他们在纵情享受常人生活，也在荒废宝贵的修炼时间。娱乐的时间越多，玩心就越来越重，道心就越来越淡。

谈到自己的状态，有人还理由十足，振振有词。有个同修在麻将馆里被找到后，她说：我刚看完书，我贴真相贴了。意思是：我完成任务了，我也该歇歇了。同修无言以对，修炼是自己的事情，是自己要严格要求自己的。有的人以为每天看一个小时书，出去贴一个真相贴，就是修炼了。剩下的时间应该放松心情，享受生活了。其实，这是蜻蜓点水，不是精進实修。好多同修都在从吃饭、睡觉中挤时间做三件事，监狱里的同修被绑在死人床上还在背法。相比之下，我们每天悠哉悠哉，我们的脸往哪放啊，我们配做师父的弟子吗？

有个同修长期看小说，在被窝里偷看，后来被捕，被判重刑。还有个大学的老师，七十多岁爱上了打游戏，松懈了修炼，得了癌症，一年以后去世了。有个同修被迫害出来后，就躲到农村去，养了鸡鸭成群，消愁解闷。

师父说：“修炼与正法是严肃的，能不能珍惜这段时间，其实就是能不能对自己负责。这段时间不会长，却能锤炼出不同层次的伟大觉者、佛、道、神以至不同层次的主的威德，也能使一个放松自己的修炼者从已经非常高的层次毁于一旦。”（《精進要旨二》〈正法时期大法弟子〉）

有个同修上北京时看见车窗外神佛相随，在天安门打横幅堂堂正正，她曾经梦到过金榜题名，自己名列前茅，那可能是她未来的果位。可是后来，养生、看电视、吃保健品，贪吃贪玩贪享受，法也不学了，人也不救了。娱乐在放大人心执著、欲望、魔性，也在把修炼有素者拖回到常人。曾经神采奕奕的她，现在病魔缠身。

希望这样的同修换个角度思考一下：目前是宇宙正法的关键时刻，是众生危亡的非常时期，是在众神的注目之下。我们不去助师正法，整天剁鸡食、收鸡粪、取鸡蛋，养鸡玩，或者整夜的打麻将、看小说、网游、追剧，这不可悲可笑吗？这是走在神的路上吗？这是严肃的修佛吗？这是助师正法吗？这样的生命，配大法救度吗？能成为未来宇宙之王吗？修炼如逆水行舟，不进则退。不是勇猛精进的上士，就是若存若亡的中士。

因为娱乐没有压力，轻松自在，舒服潇洒，不用吃苦，不用剜心透骨找自己，不用冒着危险讲真相。所以，有的同修开始只是想放松一下，结果越玩越想玩，上瘾、成癖之后，就更不能自拔，最后完全被娱乐制服、绑架。就像吸毒一样。其实，过份的娱乐，本身就是旧势力的安排，是魔性十足的，它的目的地就是毁掉修炼人。

师父明示：“现代的人分不清行为表现时是你自己的思想还是被负面因素控制的。表面上一看你的行为一切都很自然，你甚至于觉的你思想来源也都很自然；你分不清哪个真正是你自己想的，哪个是外来因素控制你的，引领着你的欲望，吸引着你的各种瘾好，不管你喜欢什么。在这样的一个环境下修炼，多难哪。”（《大法洪传二十五周年纽约法会讲法》）

人是越吃越馋、越睡越懒，越舒服越想舒服的。我们在贪玩的时候，就在追求安逸、追求放纵，也就在放大魔性。“求什么你自己定，常人都有魔性和佛性，思想一不对头魔性就会起作用。”（《精进要旨》〈法定〉）对于修炼来讲，娱乐至死，绝不是耸人听闻，而是每时每刻摆在每个人面前的考验。师父反复强调“不能放松”（《大法弟子必须学法》），只有做时时精进，才是真正的不放松。

师父说：“我们在座的有些学员哪，我知道，不精进，有的甚至于很不精进，可是师父就在想，你怎么办哪？你怎么就没有正念呢？师父不是来救你、这部法不是来救你们的吗？而且你身兼着救别人的职责，自己还做不好，怎么办呢？不兑现自己对神的誓约，后果是自己在誓约中定的。”（《二零一三年美西国际法会讲法》）

所以，我们要清醒，我们是来修炼的，不是来娱乐的，我们是来

救人的，不是来享受的。在修炼中每时每刻都要严格要求自己，要知难而进，不能知难而退。

明慧网上的《安逸与毁灭》、《警惕当代三大魔》、《珍惜每一刻》等文章，都很好，希望大家经常读一些警惕安逸心的文章，精进不松懈，才能走向圆满。

读《娱乐至死》一文有感

文：河北大法弟子

【明慧网】看了明慧网于二零二零年七月三十一日刊发了《“娱乐至死”》一文，很有感受，因为我这几年的修炼状况就象该文中说的那样。

我是一九九六年十月开始修炼大法的老大法弟子，修炼不久，师父就给我净化了身体，使病休八年多“天天吃药，月月看病，年年住院”的状态，很快达到了一身轻。已经连续二十三年再没吃过一片药。更重要的是我知道了怎样做人，以及做人的目的地。我曾经发誓：一修到底，海枯石烂心不变。

在修炼的路上，我酸甜苦辣都尝过了，黑云压城也经历了，邪恶迫害也跌跌撞撞的走过了。到最后了，我却想放松一下，看上了网络小说和常人新闻了。刚有一点空闲时间，往那一坐，脑子里就来一念：看看今天的天气预报吧。拿起手机就看将起来。看完了天气，再看看推荐的新闻吧。若对其中的一条新闻感兴趣，就点开看全文。忽然跳出来一条“有趣的”视频，又点开了。这条小说预告有点吸引人，看看是啥内容。这样看下来，觉的时间不长，一看表几个小时过去了。放下手机挺懊悔：我怎么干这么愚蠢的事，犯这么低级的错误！有时照自己的脑袋上捶几下。

觉的自己不配“大法弟子”的称号，心情沮丧，但是我还要当大法弟子，于是就发正念，清理自身。但多数是迷糊，学法也静不下来，早起炼功也起不来了，甚至闹钟响了都听不到。我意识到问题的严重性，就下大力发正念，加大学法力度，需要二、三天的时间才能调整

个差不多。这样能精進一段时间，过一段时间又犯老毛病了，又拿起手机看上网络小说了。最严重的一次，看网络小说从晚上十点多，一直看到早上六点多。坐在床边一个姿势不动也不知道困的连续看了八、九个小时！多么疯狂的举动！平时学法时间长了又困又累，看网络小说这么长时间怎么就不困不累呢？怎么有这么好的精力呢？眼睛都视物不清了还舍不得放下。中间几次闹钟响：半夜十二点发正念闹钟响了，当时想再看一会就不看了；早上三点起床的闹钟响了，听到了却不想放下手机；早上六点发正念的闹钟响了，都意识不到了。手机没电了，连上充电器还接着看。

在二零零九年，我在外打工时，也有过一次通宵看网络小说的经历，过后很后悔。经过发正念，学法调整的有了正念后，觉的绝不能再这样干了，必须痛下决心。就把自己的中指扎破，挤出鲜血在一张纸上，写了一个大大的“！”。把它放在电脑边显眼的地方，以警示自己。这张血书摆放了好几年时间。师父看我有悔改之意，就帮我清理了许多思想业和邪魔烂鬼。

回顾我修炼之前的人生经历，旧势力对我在这方面做了一些安排。我出生在农村，经历过文化大革命，许多文物、书籍都被“破四旧”破掉了。喜欢读书的我找到一本书很难，找到什么就看什么。地上有个纸片也要蹲在地上翻看一下。我上大学时正赶上文革后拨乱反正时期，许多图书、电影解禁了。我大量借阅了许多古今中外名著，一个月能看十几场电影。我在大量吸取文化精华的同时，也吸取了许多文化垃圾和糟粕，甚至还把这些糟粕当作美好的东西来欣赏。正象师父说的那样：“文艺作品里边要不写点儿黄色的东西，好象这本书都卖不出去，因为讲销售量的问题；电影电视里要没有点儿床上镜头，好象电影电视也没人看了，讲上座率收视率的问题。”（《转法轮》）现代小说就靠色情加暴力来吸引人的眼球。好像写的越乱伦、越赤裸裸、越残暴越好。

走入工作岗位后，我从事的是政治课教学工作，浏览新闻、阅读重要文件成了教学的重要一环。这又加重了关注时事和党文化的执着。修炼以来，师父给我消去了大部份业力，剩下的是需要自己突破

往上修的部份，主意识稍一放松，就会被思想业和其它空间的信息主宰。

师父说：“他不想管这个身体了，他自己老是迷迷糊糊，老是精神不起来。那个时候副意识、外来信息就要干扰他。各个空间层次那么多，各种信息都要干扰他。何况人的主元神在生前可能做了一些不好的事情，还有债主可能要害他，各种事情都会出现。”（《转法轮》）

我要戒掉网瘾，向内找自己的执着，找到了自己的喜好心、色欲心、放松主意识的心。认识到了网魔的危害，浪费了大量时间，简直就是浪费生命，浪费师父用自己的承受延长来的宝贵时间。

师父说：“这是外星人的技术，魔在利用它，勾引你，让你放弃你所有的东西，投入进去。浪费你的生命，你还舍不得放下！从做人的角度上看你都不对劲了，何况是修炼。”（《二零一六年纽约法会讲法》）“人说眼睛看什么没关系，不愿看不看了就行了。不是，你看到了就进去了，因为任何东西在另外空间中它都可以分体的，看的时间越长进的越多。看电视、看电脑，反正是不管什么东西你看了就进。人脑子里、身体里装这些不好的东西装多了，你的行为就受它控制。”（《各地讲法十一》〈二零一零年纽约法会讲法〉）

我有时为了到常人网上查找资料，就用手机连上网。等查找完了资料，还舍不得放下手机，又看起了其它内容。好像有一股力量吸引着我，操控着我稀里糊涂的又看了许多没用的东西。一回神一个激灵：我刚才在干什么？浪费了大量时间，恨自己怎么这么不争气！怎么管不住自己？我真切体会到：现代的智能手机不能随便摸，只能用其基本功能接打电话、接发短信。除此外，其它功能一点不能碰。电视、电脑、手机就是个大魔窟，里面的魔密密麻麻、虎视眈眈，只要一打开，这些魔就蜂拥而入，进入到我的空间场，操控着我的肉身。以至于连续看八、九个小时的网络小说不累也不困，也不需要上厕所。旧势力操控着这些魔，在千变万化的勾引着我，让我品尝其中的“愉悦感”，让我爱不释手。有时我刚往那一坐，就让我看到床头柜上的手机，打给我一个拿手机的冲动。后来我采取一个办法：把手机外壳剥下来放床头柜上，而把手机塞进枕头下面。第一次这样做的时候，脑

子里返出一念：你这是向外找！我一愣，这确实是向外找，那就向内找吧。于是，手停下来了。后来一想，是谁打给我的这一念？我向内找的同时，我也要把手机外壳剥下来，以示警示。

这些魔比其它魔更隐蔽，更狡猾，更诱人，让人在娱乐中死亡，因此也就更邪恶。对电视、手机、电脑等电子产品只要看上一眼，就可能被吸引过去。不注意的话，就会深陷其中，难以自拔。如果看得多了，就会上瘾，欲罢不能，最后被毁于无形。要想真正戒掉，也是一个痛苦的过程，一个多次反复的过程。

师父说：“我来到常人社会这里，就象住店一样，小住几日，匆匆就走了。有些人就是留恋这地方，把自己的家给忘了。”（《转法轮》）对我们修炼人而言，正法修炼的机缘是极其珍贵的，可能仅有这一次，时间很短。能精進实修就能返回去，否则就永远的毁在这里了。师父在千方百计的想让我们修上去，而旧势力也在千方百计的让我们修不成。如果修不成，不仅毁了自己，也毁了无量无计的众生，毁了自己的世界。

师父说：“这一瞬间，值千金，值万金。走好这一段路，那就是最了不起的。”（《各地讲法七》〈芝加哥市法会讲法〉）“人的这个空间的时间再长，在神看只是转眼之间的事情。”（《各地讲法九》〈二零零九年大纽约国际法会讲法〉）

在《警惕当代三大魔》一文中，同修说：“修行在万魔时代，有的同修面对中共迫害异常清醒，面对电脑却束手就擒，不能主宰自己，玩的天昏地暗，就是被魔控制了，还浑然不知。修炼，不怕万人阻挡，只怕自己投降。心一不正，就极其危险。只有在贪欲、执著、玩耍的念头刚一出现时，就及时发现它，抓住它，灭掉它，才能不被三大魔吸引与迷惑，才能清醒理性的不被控制，才能走正路。”

“事事对照 做到是修。”（《洪吟》〈实修〉）我体会，当法理清晰了，正念也发了，还要在“做到”上下功夫。有时往往也知道怎么做，但有时却做不到。常人也有一句话：“知道做不到，等于不知道”。做到就得下狠心，对这三大魔不去想它，视而不见，严格自律才行。

我在写此稿的过程中，也是一波三折。一有空闲，还想摸手机，

还想看天气预报（实际上天气如何与自己的修炼没啥关系）。但我坚定一念，我一定要写出此稿，曝光邪魔。尽管投稿晚了些，尽管我做的还不是很很好，但我一定要向师父交这份答卷，我一定要砥砺前行！

警惕当代三大魔

文：大陆大法弟子

【明慧网】现在，电子产品正在大量的占用人类时间，也正在悄悄的改变人类的生活。人们在不知不觉中受它操纵，被它控制。娱乐盛行，色情蔓延，心灵空虚，信仰丧失，全民涣散。甚至有的年轻人出去疯狂的打游戏，把幼子扔在家中，最后饿死。有的人长时间看手机，出现失明症状。很多人在虚拟的世界里醉生梦死、不务正业、精神颓废，无法自拔，不能挣脱……

对于修炼人来说，电视、电脑、手机是当代三大魔。那么这三大魔是如何魔乱人心，干扰修炼，毁灭正念，破坏正法的呢？我们又应该如何面对这些电子魔呢？

一、轻而易举的毁人

一个老同修，翻看一本网络小说上瘾了，陶醉其中不能自拔。发正念时倒掌，学法时犯困。后来骑摩托车跟一个出租车追尾了。当身体稍微恢复后，他又偷偷的看小说，怕家人说，有时打着手电在被窝里看。后来，他被国保警察绑架，家被抄。

一位老同修，悟性极好，修炼后肝病痊愈。后来七十多岁的他沉迷于电子游戏，两年后肝腹水去世。他女儿心性也好，就是爱看电视，几乎天天躺着看电视，学法少，有一天我梦见她生了一个残疾孩子。醒来后，我明白了，这也许是点化她的世界残缺不全吧。根基挺好，父母也都修，却因为看电视，荒废了自己的世界，太可惜了。

一个小同修看见他妈妈，“把讲法录音关掉专心看手机了。然后我看到佛像不见了，这时有一个恶鬼跑到妈妈的旁边，模仿着佛像却在狞笑。我跟妈妈说了看见的那一幕，妈妈立即关掉手机，打开讲法录音，又专心的听法了。霎时，那佛像又重新现出了光芒，站到了妈

妈身旁。恶鬼们全狼狈的逃窜了，那个装佛像的恶鬼马上变成了一堆烂泥，消失殆尽了。”

一个人玩手机，毁的是他自己；如果修炼群体中的每个人都看电视、打游戏、玩手机，那么这个干扰就是整体干扰。这些时间如果用在学法、发正念、救众生上，整体上会有很大的升华，如果用在电玩上，起码是浪费时间，放大执著。

二、认识电魔的危害

首先，耗时耗力。电视剧一集四十分钟，游戏一集几个小时，手机一看就放不下。我们的大脑、眼球就这样被吸引去了，我们的时间、精力就这样被偷走了。师父说：“这是外星人的技术，魔在利用它，勾引你，让你放弃你所有的东西，投入进去。浪费你的生命，你还舍不得放下！从做人的角度上看你都不对劲了，何况是修炼。”（《二零一六年纽约法会讲法》）因为电玩，导致学法时间少，发正念倒掌的事例比比皆是。

其次，增强魔性。电子产品是外星人的技术，也是旧势力干扰人的利器，只要打开，就是放魔出来，引蛇出洞。津津乐道的看，就是在乐呵呵的招魔入心，心甘情愿的成为手机奴。魔性修下去难，被放大轻而易举，魔性太大了，就可能毁了。师父说：“人说眼睛看什么没关系，不愿看不看了就行了。不是，你看到了就进去了，因为任何东西在另外空间中它都可以分体的，看的时间越长进的越多。”（《各地讲法十一》〈二零一零年纽约法会讲法〉）

还有，容易遭迫害。修炼时间减少了，修炼者心涣散了，正念少了，魔性多了，也就常人化了，也就离师父越来越远，离正路越来越偏。师父说：“因为你要修，邪恶就不叫你修，可是你又不好好修，就是邪恶迫害的对像。”（《二零零四年纽约国际法会讲法》）

师父说：“度一个人很难，改变你的思想很难，调整你的身体也是很难的。”“真正度一个人很难，可是毁一个人就极其容易。你自己心一不正，马上就完。”（《转法轮》）

所以，一定要认识电玩的可怕，魔就在你身边，就在你手心，就在你的眼前，就在你的包里。魔不会跳出来与你打斗、拿刀杀你，但

是它会勾引你，消耗你，蚕食你，玩死你，就在你摆弄电子产品时，就在你享受耳目之欢愉时。所以千万不能轻视电子魔的危害。

三、慎用电子产品

佛教讲“戒、定、慧”。只有戒掉那些不好的欲望，才能入定生慧。古人讲，目不斜视，耳不妄听，端正身心，才能孕育好后代。我们大法修炼，学法要入心，发正念要入静，打坐要入定。只有截断色、欲等不正信息的来源，才能少被污染与干扰。

首先，关掉电子产品，静下心来学法。“因为在另外的空间一切都是生命的。”（《转法轮》）电器也是生命，里面的魔密密麻麻。我们关掉这些电子产品，就是截断了邪魔的来源通道，邪魔也就无法进入我们的空间场。旧势力操纵电子产品里的邪魔，变化莫测的在勾引、迷惑、毁灭我们。如果看一眼，就可能被吸引过去，与魔共舞，被魔掏空，最后一毁到底。

其次，戒掉每天大量电玩的习惯。事实上，这些东西里的魔，比烟、酒、色中的魔更凶恶，只是更隐蔽、更狡猾、更诱人、更邪恶。要象戒烟、戒酒、戒色一样，重视戒掉电玩恶习。开始可能很痛苦的，抓耳挠腮，欲罢不能，五脊六兽。但只要严肃的态度和严格的自制，横下一条心，就是不思不想、不理不睬、不触碰不留恋，一放到底，邪魔无空子可钻了，也就不再干扰，也就落荒而逃了。

还有，要限制使用手机时间。现在在大陆，有的私立高中学校，要求学生在学习日把手机上交，只有在周末发给学生一天。因为严格管理，学生的成绩较好，学校生源也越来越多，严格管理成为这个学校的亮点和招牌。我们要加强自律，控制电玩时间，增加三件事时间，实修时间多、力度大了，状态就会好了。可以给自己限定一下看电脑、玩手机的时间，比如一天不超过二十分钟，给自己一个约束，总比无度放纵，要强的多。

师父说：“这个社会已经乱了，那个网已经是什么不好的东西都搅在那里，简直是象魔鬼一样，在周转着，什么东西进去都搅在里边、混在里边扰乱社会、人心、道德、传统，改变着人的生活状态，鱼龙混杂。”（《二零一六年纽约法会讲法》）

四、珍惜修炼机缘

对我们来说，正法修炼的机缘可能只有一次，也就几十年时间，能抓紧的有机会返回去，不抓紧的可能就永远的毁在这里。师父说：“因为人是自己掉到迷中来的，应该毁灭的，给你一次在这迷中让你往回返的机会。能返回去就返回去，返不回去，那就是继续轮回和毁灭。”（《转法轮》）

在这仅有的一次的机缘中，师父千方百计让我们珍惜机缘修上去，旧势力处心积虑让我们错过机缘掉下去。如果不惜缘，如果不精進，就是走旧势力安排的路，就是在害自己，毁自己，毁众生，毁世界。

有的同修在大风大浪中正念十足，在手机面前却无法自拔，这也是温水煮青蛙似的迫害。因为贪玩而毁掉的修炼者，比迫害致死的修炼者，可能多的多，只是更隐蔽、更不易察觉。电子产品，这个隐形杀手，也是修炼路上的拦路虎，更是乱人正念的罪魁祸首。

十指捧水，如果每个指缝都往下漏，捧起来就两手空空。花时间修炼，如果每分钟都荒废掉，时间就会匆匆溜走，最后可能就一事无成。

“希望大家回去抓紧时间实修。”（《转法轮》）这是《转法轮》最后一句话，也是师父的良苦用心。旧势力控制电子产品疯狂席卷全球，用意何在？其实就是魔乱人间，让我们玩的失去自我，让我们不抓紧时间，然后毁灭修炼人，破坏师父正法。

当我们拿起手机要玩时，当我们坐在电视电脑前要放松时，希望大家背背师父的法。“机缘只有一次，放不下的梦幻一过，方知失去的是什么。”（《精進要旨》〈退休再炼〉）“如不固守其念，一生无得。不知何时再成机缘，难也！”（《精進要旨》〈坚定〉）多想想机缘难得，就少一些手机迷恋。

古语讲：业勤于勤而荒于嬉；读书如稼穡，勤耕至丰饶。修炼要有深厚的佛学功底，就要多花时间学透法，才能领会法。要真正的付出时光精力去救人，才是助师正法。如果放弃了每时的精進修持，痴迷于电玩，而空谈层次境界、救度圆满，就是纸上谈兵，就是眼高手

低，就是空中楼阁，就是欺骗自己。把时间用在修炼上，珍惜每一寸光阴，珍惜每一次提高的机会，才是把惜缘落到实处。

五、结语

古代有过姐己祸乱朝廷，现代有假气功搞乱全国，当今有手机改变全世界，哪个更厉害，更猖獗，更致命，其实显而易见。师父说：“修炼可是极其艰苦的，非常严肃的，你稍微一不注意可能就掉下来，毁于一旦，所以心一定要正。”（《转法轮》）

修行在万魔时代，有的同修面对中共迫害异常清醒，面对电脑却束手就擒，不能主宰自己，玩的天昏地暗，就是被魔控制了，还浑然不知。修炼，不怕万人阻挡，只怕自己投降。心一不正，就极其危险。

只有在贪欲、执著、玩耍的念头刚一出现时，就及时发现它，抓住它，灭掉它，才能不被三大魔吸引与迷惑，才能清醒理性的不被控制，才能走正路。要知道，舍不得、放不下、离不开，都是魔的幻化干扰，并不是真我的正念。当我们主意识很强的，下决心舍弃它、不要它、丢掉它时，才能体会：弱电子的生活才是自由的、自在的、自然的，自己是轻松的、清净的、理性的。不被邪魔控制的自己，才是真正的自己，才能正悟法理，才能找到本性，才能正念救度众生。

想一想，神佛会沉迷于看电视、打游戏、玩手机，不能自拔吗？神佛是保卫众生，守护世界的，是不会被魔控制的丧失正念、理性与责任的。

过去的修行人，有的把自己的耳朵弄聋，有的把自己的眼睛弄瞎，就是为了不受干扰的静心修炼。师父说：“复杂的环境，我想反倒是好事，越复杂，才能出高人哪，要从这里脱颖而出，那才修的最扎实。”（《转法轮》）现在的环境与古代的环境，哪个更复杂，哪个更魔变。哪个更变异？其实显而易见。在万魔横行的时代，高标准要求自己，做好三件事，也就是修的最难得、最扎实、最可贵，自然能从这里脱颖而出。反之，热衷于电玩，沉溺于手机，怎么脱颖而出呢？

师父说：“法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念。”（《精進要旨二》〈排除干扰〉）平时多学法，多背法，越精進，也就越无欲无求。最近，我在洗脸时，走路时，敲数

据时，都背背经文。层层法理就不断的展现出来。佛法是宇宙圣经，手机是垃圾玩具，一个天堂一个地狱，误入歧途，万劫不复啊。

现在我理解，学法不只正襟危坐，拿起书来，才是学法。学法可以溶入常人生活的每个环节。坐车时、做家务时，都可以化整为零的背法，脑子里装的法越多，人的改变就越快，也就越凝神静气、心如止水、坦荡虚无。

生命要轮回千百次才能转生成人，等待亿年才时逢正法。我们来到人间走一遭，如果沉迷于垃圾玩具，毁掉了万古机缘，忘记了庄严誓约，岂不辜负万年等待，岂不辜负了众生期望，岂不枉为人身，岂不可悲可笑。

当我们拿起手机，欲罢不能时，请想到师父说：“机缘只有一次，放不下的梦幻一过，方知失去的是什么。”（《精進要旨》〈退休再炼〉）

玩手机令人玩物丧志 失去修炼者的正念

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】多年来明慧网经常刊登有关手机的问题，我也想谈一下这方面的粗浅认识，如有偏颇，请同修慈悲指正。

前几天看网上有篇文章《他轻松定位了我在哪》，文章主要是说手机因上微信而被别人轻松定位的问题。我这里不是谈手机安全问题，这是显而易见的事情，就不再赘述了。我要谈的是玩手机、上微信等给修炼人带来的危害是极其严重的。

自从二零一八年明慧网发表《所有大法弟子须知》以后，我们当地的同修绝大多数都按明慧要求删除了微信等有关不安全软件。我本人就干脆换了两个老年手机，一个是给常人打电话，一个是不实名的，就给同修打，但也常年关机。没极特殊情况不给同修打电话，尽量杜绝安全隐患。

但是这几年，我发现不止我们本地，全国各地有不少同修又恢复了原状，上微信的、看常人视频的等等，而且有的还很上瘾，修炼出

现严重问题了还屡劝不止。据个人观察，这些同修百分之百在修炼上都出现了问题，最普遍的就是学法犯困。你想，学法犯困能学进法去吗？那么学不进法这意味着什么？这不就什么都完了吗？当然随之会出现各种不正确状态，下面仅举几个例子（都是我身边的同修）：

女同修 A，今年 81 岁，一九九六年得法的老大法弟子，一直很精进，很早家里就开了小花，做资料也很用心，她老家这一个村子里的人，大多数她都做了三退。但 A 是很愿意看动态网的新闻和视频，有时一看就好几个小时。大约在五年前，她丈夫去世了，她一个人独居，这些年她就一直放不下这个亲情，为了填补难耐的寂寞，她就在手机上大量的看视频，身体状况越来越糟糕，眼睛近乎失明，自己行动很不方便；去年春天，她还突然出现了失忆的状态，炼功和发正念都忘了，现在三件事一件也做不了，人瘦的皮包骨头，自己成天都是“不想活了”的念头。可想而知，这种状态怎么证实法、救度众生？

男同修 B，今年刚 50 岁出头，也是一九九六年得法的老大法弟子，自己在街上做个小生意，二十多年来也是几经磨难，走到今天很不容易，可是在前几年迷恋在手机上小说，几乎自己在家学不了法，一拿起法就迷糊。但是他明白的一面又很想学法，师父慈悲不想落下一个弟子，就安排了几个同修天天轮番和他一起学法，但他每天学法都困的不行，同修们都苦口婆心的劝他别再看小说了。

他几经挣扎，好不容易把在手机上小说戒了，学法状态逐渐有所好转。但是这两年他又在手机里看视频，学法困的都掉书，有时站着都迷糊，而且身体出现轻微脑血栓症状，说话口齿不清，大脑反应迟钝。

和他一起学法的同修很替他着急，几乎天天和他交流，给他讲玩手机的危害性，也给他念师父相关的法理，他也天天下保证不再玩手机了。可是回到工作地点，一闲下来又开始看，简直到了不能自拔的地步，最近摔了两跤也不向内找，和常人经常发火还骂人，更讲不了真相，救不了人。

女同修 C，50 多岁，一九九八年得法的老大法弟子，“七·二零”以后三件事也一直在做，也一直参加集体学法，前几年也是爱上微信，

学法犯困，也不会实修，守不住心性，家庭关也过不去，在单位和同事经常闹矛盾，有时还大打出手，严重败坏大法形像，现在也不参加集体学法了，自己在家。用她自己的话说，每天除了吃就是睡，学法也学不进去。几乎混同于常人。

这样的例子太多了，就不举了，太令人痛心了！可能有的同修想了：你已经退休不工作了，当然不加微信也不耽误什么。但是网上也有参加工作的同修交流，他们在单位工作没有微信也同样能干好工作，而且干的很出色。

我发现智能手机真是旧势力毁大法弟子、也包括世人的得力工具。个人水平有限，就不一一阐述了。这方面的问题在网上也有很多同修的交流了，谈的都很好、讲明了要点。奉劝那些还在玩手机、上微信的同修多看看这方面的交流，也希望明慧同修多刊登这方面的文章供大家参考。

这些日子我帮不少同修给师父发了中秋贺卡，几乎大多数同修都重复一句话就是：一定跟师父回家！我就在想：跟师父回家有这个愿望没有错，可是这是有严格标准的，是要完全脱离人的。在此也想请问：那些还在迷恋手机而不能自拔的人，你一手抓着佛不放，一手抓着人不放，你能返回家园吗？你世界的众生可在翘首企盼你回去呀！

以下敬录师父在回答弟子问题时的一段法与同修共勉：

“弟子：修炼状态时好时坏，有时执著喜好，看电脑、打游戏机、玩手机，修炼被耽误。如何能控制自己、保持精進？

师父：人说中毒，我告诉大家什么叫中毒。人们在医学上认为是瘾好神经被刺激了、很发达就是中毒了，其实不是。是什么？在你身体里，时间长了，积累了一个和你形像一模一样的你，却是那个东西构成的，控制了你。因为它是很强的执著构成的你的形像，所以它就有那么强的能控制你的心，因为它是很强的心形成的。

连那个吸毒都是。那吸毒有人说没事，我吸吸没啥的。是，感觉还不错，再来一次？没事，再来一次？行了，控制不了了。为什么呢？那个物质吸进去之后就在你身体里形成一个薄薄的、淡淡的你，一次就能，因为它毒性大；等到第二次再吸，这个薄薄的、很淡淡的你就

变的浓了一些；再吸它就越浓，越吸越浓，它就越强壮。它连你的整个身体的结构都有、思维都有，完全是一个毒品构成的魔性的你。当然了它可能不干别的，它就对毒一定要吸。没有了、不吸不行。为什么呢？因为它已经活了。活了之后呢？大家知道，你不吸呢，你的身体是新陈代谢的，它也会越来越淡、越来越淡，它就死了。它不想死，所以它要你一定去吸，把它吸的更强壮了。

那个玩电脑、打游戏机，起的是同样的作用，一个道理。你戒了，你戒了让我死啊？不干，我非得让你看。不看？不叫你工作、不叫你学习，就叫你思想想去玩它；不看我让你做梦都玩。

人哪，我一直在想，人很容易被另外的东西控制。人的肉身，它只是五谷杂粮、父母给的这个衣钵。吃五谷杂粮把它长起来的，多脆弱呀，谁都能控制啊。在另外空间里形成的东西都是有灵性的，虽然是低灵，也能控制啊，因为人身体它弱呀。”（《各地讲法十五》〈二零一九年纽约法会讲法〉）

清醒认识 大陆手机已经沦为 污染源、业力源

文：大陆大法弟子

【明慧网】大陆手机如同一个魔窟，是一个业力源。在大陆用智能手机，手机几乎不是自己的了，一会儿弹出一个优惠广告，一会儿弹出一个花边新闻，一会儿弹出一个邪党洗脑的文案，黄色图片、低级笑话、赚钱美梦、发财捷径、海量的充满色相的俊男美女连续剧集……名、利、色、气。

最近十二年大约是中国智能手机普及的十二年，所以近十二年是中国大陆道德败坏、社会极度变异的加速阶段。表现上就是世风日下、人性之恶屡屡突破人类道德下限，因为社会整体下滑，很多人已经见怪不怪。宇宙历史上从未有过的败坏变异就是中国当下，每一天都刷新着堕落的新下限。手机网络起到的就是加速败坏作用。

手机的推送功能，渐渐的演化出类似过去收音广播电视播放的状态，看似自己可以搜索点击选择内容，实际上在国内信息严重管控的模式下，手机使用者已经变成类似内容流水线边上被动被喂投的被饲养者。

“低头族”最明显的就是思想业力，增加业力就会增加修炼的困难，以至于表现在实际生活中的不如意等等，甚至直接毁掉修炼人的修行。

大陆同修要清醒认识到自己面临的魔难。迫害初期，大陆同修很多经历过野蛮的关押、残酷的暴力、可笑的谎言，大多数走了过来。而近些年对大陆急剧败坏而面临的肮脏环境却掉以轻心，建议注意手机这种类似毒品的污染源及其带来的魔难。

六年前，二零一八年六月三十日，明慧网编辑部发表了《所有大法弟子须知》，当时看似只是一篇技术类通知，现在看来意义深远。每个人环顾一下六年后熟识的学员的现况，看看各人的修炼状态、身体状态，看看遵循《所有大法弟子须知》要求的人和放任手机使用的人有什么不同。

读后感：警惕温水煮青蛙

——读《清醒认识 大陆手机已经沦为一个污染源业力源》有感

文：大陆大法弟子

【明慧网】在这里，我就自身经历谈谈手机问题。一直以来，我对于手机安全问题还是比较注意的，手机上与工作无关的软件基本都删掉了，留下的软件我也做了各种防范措施，我自认为没有象常人一样沉迷于手机。但是，最近两三年以来，我的修炼状态下滑的厉害，尤其是最近一年，讲真相项目做的越来越少，发正念静不下来，炼功炼不全，怕心越来越重，在家里辅导孩子写作业没有耐心，动不动就大吼几声。

有时候我都诧异于自己的变化，过去那个精進的自己哪里去了？我怎么会变得这样？这样下去是完不成自己的历史使命的！我时常感

到着急，想了各种办法来改变自己的懈怠状态，但都坚持不了几天，就又回到原来的状态，我很苦恼。

前几天，当我上网读到《清醒认识 大陆手机已经沦为一个污染源业力源》这个标题时，我心头一震，马上明白我要戒掉看手机的恶习了。

是的，我以为自己不经常看手机，但是，我在等时间时，蹲厕所时，工作累了空隙，我都会拿起手机翻翻，有时候工作需要查资料时，也会顺便翻翻，曾经我认为偶尔看看没什么，还能多了解点知识和社会现状。因为没有长时间沉迷，更加放松了警惕，有点碎片时间就拿起手机，渐渐的我把看手机当成了习惯。

现在的手机就是个魔窟，里面充斥着情魔、共产邪灵等各种败物，你执著什么就会给你推送什么，真是让人眼花缭乱。如果把我们修炼人没修好的身体比作一个容器的话，每天我们的学法炼功是在清洗自己不好的东西，那每天看手机就是在不断的往里输送坏的东西，看的时间越长，这个容器越脏。

当我意识到“自己不应该看手机”，而不是“不应该长时间看手机”后，我改掉了在碎片时间看手机的恶习。令我意想不到的是，我的头脑又开始变得清晰起来，我又能清楚的认识到自己的执著，正念开始变强，甚至身体都变得轻松起来，原来特别难的晨炼也改善了许多，当然我还要持之以恒。

没有想到手机的危害竟然如此之大，它在不知不觉中差点毁了我！幸好有同修之间不时的提醒！在此也提醒不时看手机的同修，一定要提高警惕，手机就是个毒品，不是说我每次吸食一点点就没事的，每天的一点点，时间长了就会积累成一个强大的手机瘾，它会毁了一个修炼人！

想起多年前我刚修炼时的一件事，那天我把没收学生的漫画拿回寝室，随手放在桌子上。刚闭眼睡觉时，漫画封面上的长着兔耳朵的卡通人物就从封皮上下来，朝我走过来。我有点害怕，立刻发正念把它灭掉了。一个漫画封皮尚且如此，大家想想，那我们在看手机时，得有多少邪灵败物钻进我们的空间场！

执着手机“快手”的沉痛教训

文：大陆大法弟子

【明慧网】当我一听说冬梅（化名）因脑出血入住市医院重症监护室进行抢救的消息，我简直不敢相信自己的耳朵，心中感慨万千，如同打翻了五味瓶……

说起年近古稀的冬梅同修，脑中回忆起了我所认识的她：在面对邪恶中共的骚扰、拘禁、审讯，以及两次关洗脑班的迫害中，她始终保持正念，讲大法真相。在面对骚扰迫害时，同修也能做到堂堂正正的面对，对中共惯用“司法”迫害手段，她也不畏惧。可如今，她究竟怎么了？她在修炼上究竟出现了什么样的漏洞被旧势力抓着不放，对她下了这么重的狠手？由于我仍处在被中共严密监控中，只能先帮她发正念了。

我家和冬梅家相距不算太远，在我遭受非法关押的几年中，我俩之间的接触全靠她来找我交流。但不知什么原因，近来她来看我和交流的次数越来越少，间隔的时间也越来越长。去年冬天当我观看了电影《再次成为神》，很想尽快让冬梅所在片区的同修们也都能早日观看。于是，我专门托同修当面告诉她让她尽快过来，以便商量如何安排同修们观看等事宜。可我却一直等不到她的回音，直到正月底她才过来。

我很是纳闷，这完全不符合她以往对待大法工作的态度和行事风格，追问她原由，她却漫不经心的推脱说：家务繁忙。我半开玩笑的直言：我觉的你掉下去了。她以苦笑作为回答。我顾虑她个性要强，就没追根究底的查找真正的原因，但在我的心头蒙上了一抹疑云和一丝忧虑。

四十天后，当获悉她出院回家的消息后，我冲破阻力去看望她。进门后看到：她儿子正在把她扶起来坐下，给她用毛巾擦手、脸，喂她早餐。得知她曾从市医院被转入省级医院，抢救治疗了四十多天仍是半身偏瘫生活不能自理。面对面色憔悴、口齿不太清楚、神情木讷、

忧郁，欲言哽咽，与平日的她判若两人！再看冬梅儿子的脸：阴沉沉、冷冰冰，从不正眼瞧人的眼神，礼节性的话都懒的出口。我知道她的家庭环境出现了危机，其实原本她家人因害怕中共的迫害对她修炼就不支持，现在会把她的病业假相错怪到是修炼上来。面对如此境况，我理智的谨言慎行。

在待她儿子出去的时候，冬梅才向我简单说起事情的大概缘由和经过。她说：“我错了，一年多以来，我掉在名利当中了，还迷上了手机微信上的‘快手’，执著于网上购物，一个心思就想占点小便宜，法学不进去了，功也一点也不想炼了，正念也不发了，三件事一件都不做了。那天中午做饭切白菜，左手拿的白菜一下子就掉到地上，我的左半身突然失去知觉，随之就倒在地上动弹不得。多亏俺老伴回来的及时，打了 120 急救电话，把我送到市医院抢救。二十五天后我又被转到省城医院住了半个月……我知道自己修炼出了问题，可不知道怎么办呀？”

我问：“这期间你就没有感觉到师父的点悟吗？”她说：“怎么能没有呢！每当我看手机看的时间长了，就觉的心脏咚咚咚的快速跳动，心好象从心口一直跳到嗓子眼上，简直要从嘴里跳出来一样，堵在喉咙口难受的不行，我意识到是自己错了。我放下手机念了一会‘法轮大法好，真善忍好’，并向师父忏悔认错。过了一会症状减轻了，可我满脑子中仍然在回响着‘快手’主播说话的声音，脑中还是想着这会儿手机上正在宣讲什么新鲜便宜的广告了，心好象被猫儿抓挠着那种感觉，真象是吸毒上瘾了一样，就不由自主又拿起了手机。我就这样反反复复，不能自控、不能自拔……”

还没等我就此事从我在法理上的认识跟她交流，冬梅的丈夫回来了。虽然她丈夫出于对中共邪恶的恐惧，时不时的对她修炼进行干扰、阻挠，但多年来对我个人有不错的印象，经常在人前人后评价我是一个好人，所以他与我之间一直保持相互尊重的态度。我们的谈话不得不顾及常人的理解和接受能力了，我就用讲故事的方式讲了我被非法关在看守所的一次经历：

一天，我突发严重心脏病和多种并发症休克，后被 120 送往市医

院抢救了六天六夜。医院丝毫不敢让我进水进食，并严禁我起坐和任何行动；各种方法抢救无效，给我家人下了二次病危通知书。中共执法机关看我出了生命危险，为甩脱包袱和推卸责任，他们在医院就给我办理了“取保候审”，把我一个危重病人急不可耐的推给了我的家人。但我坚信我是大法修炼人，不承认自己有什么病，回家后没有任何医药与治疗，我加强学法、炼功，病状一天天减轻，十来天就消失，很快恢复了体力，一切正常了。可我的故事还没有讲完，冬梅的儿子在外面听的不耐烦了，不让我说了。他父亲看不下去出面制止了他。

冬梅修炼大法以来，以前所患的疑难杂症都不治而愈，无病一身轻的她在农忙时是地里的一把好手；成年累月家里家外的日常事务，她更是一览无遗的包干，还精心伺候着一个九十多岁老婆婆；丈夫、儿子是衣来伸手、饭来张口，被服侍的舒舒服服，所以他们父子实在是无话可说、无刺可挑。这一次冬梅身体出了状况，她的家人就抓着这个（修炼大法）不放，一口咬定：她就是因为炼法轮功不吃药，才出现了现在这场大病的，要借此机会让冬梅放弃修炼大法，他们就不再因中共的迫害而担惊受怕。

我就找了个机会建议冬梅尽快转到她老母亲那里调养。冬梅的母亲尽管已九十来岁了，也是一九九九年以前的修炼的老学员，虽然算不上很精进，但是身体还挺硬朗，也很想照顾女儿。我想的是只要冬梅能够摆脱这个家庭环境，就有可能通过法理上的交流叫醒她本性的一面，唤出她的正念，闯过这一生死大关。她同意了。

虽然冬梅去了娘家，来自另外空间的干扰也是无孔不入、毫不松手。她的儿子会经常跟在她身边；娘家的大弟弟也极力主张她通过医药治疗。不管怎样，在师父的精心安排下，在冬梅母亲的正念配合下，我在第四次去探望她时终于有了畅所欲言的机会。我与她一起学习师父的一系列新经文，她认识到了修炼的严肃性；认识到自己修炼上问题的严重性，旧势力找到迫害的借口，而且要通过毁掉大法弟子达到它毁灭众生的根本目地。

我与她交流了我个人的一些体悟和认识：这场魔难本身及其负面效应只不过是旧势力的险恶用心和一厢情愿，我们伟大的师尊给我们

开示了破除旧势力邪恶安排的将计就计之法。它们钻空子迫害大法弟子的肉身，我们坚决不承认这种迫害假相，我们大法弟子没有病！我们完全可以通过静心学法，深入向内找到自己的执著，彻底去掉它，在师父的安排中归正自己、升华自己。我们也完全可以通过正念破除这个魔难来证实大法的神奇与超常，从而救度众生，把坏事变成好事。

修炼大法中我们明白，修炼中出现的任何事情，无论表面看上去是好事还是坏事，都是好事。比如：由于我们在执著心的驱使下误入歧途，中了手机毒瘾无法摆脱，由此而堕入深渊。我们把这个魔难当成警钟和当头棒喝，悬崖勒马，彻底戒除瘾好，就可以回归正道，走向光明。身体出了状况，正可让你的家人们放弃对你的依赖心理和习惯，培养他们自身生活自理能力；你接受教训，就把全部时间充分利用起来学法、炼功、发正念，讲真相救人。

我鼓励和启发冬梅的正念，消除她思想中消极念头和顾虑。我告诉她，我想把她的这次严重教训整理成文发往明慧网，以此作为警钟提醒同修们不要重蹈覆辙。她沉痛的说：“是的，不要让同修们在这‘臭水沟’里再翻船！”

现代手机上的微信、抖音、快手等等以及五花八门的各类游戏都是魔窟、陷阱，不知祸害了多少人。其实，当我们认真学法的时候，会发现师父在许多讲法和经文中都多次在这方面提醒过我们，不要执著这些。

最后，用师父的这段法与同修共勉：“千难万难的路都走过来了，别在最后被绊倒。尽管有些人时不时的干一些傻事，但是大法弟子的称号神都在羡慕。”（《醒醒》）

执著手机引来的魔难

文：河北大法弟子

【明慧网】我是一九九八年七月份得法的大法弟子。一路走来，我始终没有象精進的同修那样实修，没有做好三件事，还经常微信购物、淘宝购物，身体出现了许多病业假相，而自己还不向内找，还不

悟，还沉迷于手机。虽然总想戒手机瘾，可一直戒不了。我还和大姐同修约定不再看手机了，但是，还是没有完全控制住。我还有时对丈夫和女儿发脾气，不修自己，没有善心，更别说慈悲心了。

直到今年五月十七日，我发《天赐洪福》真相期刊时，被不明真相的人举报，警察调监控查到我。五月二十三日早上九点，有人敲门，我问了一声是谁，从门镜看到是个保安。我打开门后，立刻冲进来十几个警察。他们把我控制住，就开始到各屋查抄。我跟他们讲真相。他们把师父法像、大法书籍、电脑、打印机、播放器都抄走了，也把我带到派出所，要非法行政拘留五天。警察带我到医院检查身体时，我高压 200 多，最后一次测量左侧胳膊，爆表到没有数据。拘留所拒收，我就回家了。

我到家后，感激师父救了弟子，又特别自责，眼泪不住的流，后悔没有保护好大法书和师父的法像；恨自己当时没有冲上去，制止警察的犯罪行为；后悔自己没有听师父的话，卸载微信；后悔自己执著手机；后悔自己遇事不好好修自己，觉的愧对慈悲伟大的师父，愧对大法。

我现在卸载了微信、淘宝，也不再执著手机。我的身体感到很轻松，空间场也干净了，血压高的病业假相基本消失了。这次教训太深刻了，象重锤把我敲醒，真是刻骨铭心。

其实师父一直在看护着我，点化我。在出事前几天，师父借大姐同修的口告诉我：“不能再看手机了，不要再看了。”我还是控制不住的看；出事的前三天，我打坐时，连续三天，一睁眼，就看到有鬼鬼祟祟的人在师父法像前晃动，师父一再点化，我还是不悟。

现在我把我的教训写出来，就想给还执著微信、手机的同修提个醒，我们真的要听师父的话，卸载微信，不要再总看手机。修好自己，做一个合格的正法时期的大法弟子，让师父多一点欣慰，少一点操劳。

还在玩手机的同修醒醒吧

文：辽宁大法弟子

【明慧网】关于玩手机的问题，明慧网上发表了很多这方面的文章都谈到了玩手机对修炼人的危害，无论是微信、快手视频，还是网上购物都是一样的，这方面的教训太多了。下面我就把在网上购物后，做了一个可怕的梦，写出来引以为戒。

我在手机这个问题上，平时还是挺注重的，虽然有微信，但是从来不玩，也不看，前几日因上班有点忙，为了节省时间我就在网上买了一些日用品。一开始觉的还挺好省时省力的，可是越买越上瘾，越买越想买，每天打开网页，第一眼看到的就是我想要买的物品，所以就买了很多，大概持续了半个月的时间。

有一天晚上，我做了一个清晰的梦，梦中有四个人来到了我家，说有一个快递邮到我家了，他们是来取快递的，而在我的记忆中是有一个别人的快递在我这里了，我就找到那个快递给了他们，可是他们拿了快递还不走。我说：快递都给你们了，你们走吧！其中一人说我们已经用快递给你下毒了，你已经中毒了，我们等你毒发身亡之后再走。说完哈哈大笑，在阴森森的笑声中，我猛的从梦中惊醒，一下子坐了起来，睡意全无，我把这颗惊吓的心平复了一下，静静的回想，从上网购物的全过程，原本只想买一件商品，谁知越买越多，当时好象这些物品都是我家急需用品，可是现在看看买的这些东西，是可买可不买的，这不是上了魔的当了吗？这不就是中毒了吗？真是太危险了！谢谢师父及时用这个梦点悟了弟子，我立即卸载了微信和购物软件。

修炼是何等的严肃啊！同修们在这宇宙更新的最后时刻，不能再迷迷糊糊的找不到自我了，珍惜这稍纵即逝的机缘吧，赶快下决心卸载微信，不能再被魔所控制了，提醒那些还在迷恋手机的同修赶快醒醒吧！

手机安全 照做是正悟

文：大陆大法弟子

【明慧网】师父在讲法中多次讲到过关于监听的问题：

“现在所有你们身上带的手机、电脑等电子设备，连接互联网的东西，都是窃听器。”（《各地讲法十五》〈二零一九年纽约法会讲法〉）

“你觉的我是个普通学员，没事，你打电话，连你们说的家常话、你什么时候买菜吃饭他们都做记录的，分析你的整个人等。你知道商家分析商业情报怎么分析？也是这么分析的。对你已经了解的非常清楚，你只要有一部手机带在身上。”（《各地讲法十五》〈二零一九年纽约法会讲法〉）

“你知道这个电话监听啊，我们身上带的电话，告诉大家，每一个都是监听器。中共听那个东西，坐那听你唠家常，那听的都清清楚楚啊。每一个大法弟子那个手机都是被监听的，你说你不暴露？而且那个手机串的很快，你一打电话那个号就串上，然后他就设一个监听。”（《各地讲法十五》〈二零一八年华盛顿 DC 讲法〉）

“弟子：请师父多讲讲注意手机使用安全问题。”

师父：这没啥讲的。你带着个窃听器。不光是间谍、政府，任何人随意的都可以监听你，非常简单。就这么回事，关机和不开机是一回事。”（《各地讲法十四》〈二零一六年纽约法会讲法〉）

以我个人的情况为例：我的手机号不是用自己的名字办的。在网上帮别人买了一回耗材，也不是很多，结果发货过来后，箱子里发货单上竟然有我们家小孩子的名字，连小名都有。很奇怪，商家竟然把这样的发货单发给我。我都没注意到，是我母亲看到的，这显然是师父的点化与保护了。这说明手机时时都是被监听的，而对于一些敏感的事情，会被记载的清清楚楚。而且他们还远程操控过我的手机。我现在虽然卸掉了手机的麦克风，但为了防止他们反用喇叭监听的操作，也不带了，换了一个老款的三星手机，卸掉电池就可以彻底断电的那一种。

就是说这个手机的监听监视它是非常厉害、非常容易、非常的肆无忌惮。

中国大陆手机的监听他几乎是全民的，把它们罗列的“敏感词”输到设备中，只要手机带在身边，说到被监控的敏感词汇，就会被注意到。

所以在中国大陆，修炼人只要手机带在身边，很难避免被监听。所以修炼人身上带着手机，说到同修的事，那基本上就是在给中共提供他们想要获取的信息，起着特务的作用。这些问题一直在说，但一些人也还是不太注意。有同修现在也还是机不离身，到同修家也带在身上，跟同修手机直通。那这样的同修就是一个行走的窃听器。很多同修间手机是直通的，一打电话就都串上一起被监听，串在一起的，暴露一次就都暴露了。

前些时，我看到师父演化给我的一个景象：一位不太注意手机安全的同修，骑着一辆带斗的摩托，就是老早以前警察常骑的那一种。骑摩托我知道点化我的是什么，摩托的谐音是魔拖，就是被魔拖着走啊，就是不理性被魔操纵着走。但是还是个带车斗的摩托，还是以前警察骑的那种，是什么意思呢？后来我也想明白了，就是可能他电话在身边的时候，会说到一些同修的名姓，会说一些修炼人的事，可能会给同修带来很大的危险，那个摩托的斗是载人用的，就是会把同修带到警察那里啊。

在今年，我知道有这么一件事，有一位同修用自己的手机往一位为了躲避迫害而流离失所很久没有回家的同修家打电话，那位同修大概在那时段偷偷的回过家，结果她刚刚打完电话，警察就扑过去了，那位同修没在家，警察扑了个空。但不久后，那位同修还是被绑架了。一个电话打过去就把这位流离失所同修在我们本地、也回过家的信息传递给了警察，这必然引起警察对这位同修寻找、绑架到的期待。我没有再具体的了解那个电话拨打的更多详情，仅仅在这种情形下能去拨打这个电话，这件事的本身就让我震惊了。电话内容的本身不重要，这种情形下你在电话里说什么，那一点都不是他们关注的要点，也迷惑不了他们。

我今天把这个事写出来，也是想再一次跟不注意手机安全的同修说，你们就非得那么用吗？不就是方便快捷吗？！方便快捷能比同修的安全还重要吗？有什么事还能比同修的安全还重要？注意手机安全就那么难于做到吗？

师父说：“还有的人头脑一直不清醒、不冷静，自己不注意安全，更不注意其他人的安全。”（《各地讲法四》〈二零零四年芝加哥法会讲法〉）

如果说最初我们在安全方面没经验，对手机的监听不了解，但二十多年的时间过去了也还是要这样吗？对同修的安全不重视，说到底，还不是对自己要求不严，心性差的表现吗？

写到这，我想到一个词语：天壤之别。在天上，我们那么神圣庄严，为了众生，我们冒死踏足人间，历尽磨难。来到苍天之下的这片土地上，我们变得这么自私了吗？不是得了法吗？师父讲的法“理白言明”（《洪吟二》〈大法行〉），并不需要我们苦思冥想才会了然。什么是悟？什么是正念？照做就是了！手机安全问题，师父怎么讲怎么注意就是了

警惕邪恶利用常人网络布下迫害的网

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】清晰的梦见自己正在家里学法，邪恶派来的人员不知怎么就进来了，有五、六个人，进来后，也不到处看，好像都不看我，支起一个大屏幕，意思要出题，让我回答。我马上就想，会不会是污蔑大法的题啊？我正想着对策，题已经显示了，是一个国际体育明星的名字，让我回答他的某些爱好。还没等我回答，答案马上就公布了。这个题就过去了，显示下一道题，也是娱乐明星类的题，也没等我思考，就公布答案。很快，他们就收工了，过程中，有记者在录像。我感觉有惊无险。晚上，那些人还住在我家里不走了。第二天，我早去市场买菜，明明走进的是商场，发现却是高大的墓地。

梦到这，我就惊醒了。

醒来后，我感到这个梦和自己修炼状态有关。连着两天晚上，没坚持到半夜十二点，就睡了，一觉到天亮。不发正念，我这里就成了邪魔的栖身之处。最应该引起警觉的是：看似没有让我回答污蔑大法的问题，却道出了一个非常严重的问题，也就是说，修炼人只要看那些娱乐信息，浏览那些娱乐节目，它们就达到目的地了。

联想到自己借口工作离不开微信，一直在使用安卓手机，最初下决心，除了正常联系客户，其它都不看。久而久之，就像水库大坝开个口子，水越来越大。百度各种信息，淘宝购物，娱乐视频等等，占用了大量时间，学法和炼功怎能入静？我理解，师父把好东西包含到大法里了，邪魔也把最不好的东西都灌进常人网络里了。只要看，就中毒啊！

现在的网络明目张胆的在往里拉人，看视频，不但不花钱，还给钱，看够多少分钟，就给钱！购物不但不花运费，连商品都可以买单。真是天上掉馅饼啊！价值几百上千元的東西花几元钱甚至不花钱就可以得到！种种诱惑，吸引着男女老少，其实都成了网里的鱼！

常人为了蝇头小利而乐而忧，我们深知“不失不得”的法理，怎么能沉迷于各种利益的诱惑里不能自拔呢？邪恶在利用常人网络布下迫害的网，常人大都迷在其中，作为大法弟子，怎么能不去识破邪恶的伎俩，还主动往里钻呢？

看短视频带来的教训

文：大陆大法弟子

【明慧网】现在的短视频平台很多，种类也多，什么样的内容都有，而且都是定向推送，只要你喜欢看某一类，系统就会不断的给你推送这些东西，让你看完一个又一个，欲罢不能。

我很喜欢看视频，包括抖音和小红书上的视频，一有时间就会不自觉的拿起手机看，比如上厕所的时候、坐地铁的时候，有时候半夜都还在刷视频看，乐此不疲。但是，慢慢的我发现，看视频很浪费时间，看多了身体也会有不好的变化。

我曾想戒掉短视频，过程也是反反复复，抖音 APP 也是删了几次又重新下载过几次。最近，我的身体长出了蛇盘疮，医学上叫带状疱疹，从胸前到腹部，连着一片，密密麻麻，很痒，时不时的会去抓，有的还被抓破皮了。身体发生这样的变化，自己内心知道就是看这些短视频导致的，给身体灌了很多不好的东西，才会反映到身体表面来。我觉的不能再这样拖泥带水下去了。所以，我下决心删掉了抖音和小红书 APP，并不再下载。

此后差不多十多天的时间，身体的蛇盘疮就自动消失了。身体恢复后，深感修炼的严肃！

手机监听普遍到什么程度？

文：黑龙江大法弟子

【明慧网】看了《明慧周刊》上登的两篇有关手机安全的事情，我也想谈谈我所了解的手机安全的问题。

大概有十年的时间了，有一次，单位年终要述职，让把自己干的工作以 PPT 的形式展示出来，这样就需要有一些图片。我就用同事的手机拍照，拍完准备提取出来，这时我看到手机提示正在传输照片，我急忙想让它停下来，可怎么操作也停不下来，直到传完才停止。我想这些图片也没有什么敏感的，怎么还自动就上传了？这时我看到照的笔记本封面上有我的名字，才知道可能是我的名字也定为敏感词了。

还有一次，孩子回来没带刮胡刀，要去亲属家。我说去附近商场买一个刮胡刀吧，孩子说不用。第二天早晨还没起床，他的手机就推送一款刮胡刀，因为手机在随时监听你的一切。就说现在手机的监听很厉害，只要被输入关键词、敏感词，就自动传输相关的信息。

十年前，我看到同事有一种软件，可以把语音直接变成文字呈现出来，只有个别字不准，基本都很准确。就是说，十年前邪党的监听手段非常方便，可能不用听，而是只要设一些关键词、敏感词，直接传过去的就是文字。

建议同修，见面首先互相提示：手机不要带在身上，放在安全地方，放入屏蔽袋、金属盒。不要怕麻烦，不要怕得罪人。说话声音要小，也别让家人听见；涉及到修口，尽量远离；家人也有手机也都有被监听、传输信息的可能；说事别提同修大名，尽可能用一个字代替，也别把真实姓名都说全了，要理智、智慧。因为每一个的名字都被设为敏感词。还有“法轮功”、“大法”、“明慧”等大法弟子经常说的词汇，早都被设为了“敏感词”。现在大数据监控是很普遍的，常人在网上说什么所谓的“敏感”问题，往往都会被警告或被叫停，就是因为这些监听、监控。

师父多次讲法提到手机安全的问题，所以大法弟子要按照师父的要求做，严肃对待手机安全问题，切不可在手机上出现隐患，别犯变相出卖同修的罪业。

手机问题，是我们修炼不可忽视的问题。有的同修说没事，这些年也没出事，我就这么用的。以没出事而不注意手机安全是不理智的，一旦出事就晚了。现在电子眼、摄像头大街、小巷、小区内、楼口等都有，有的同修说我不怕，你不怕出事，也得替同修考虑，这就等于把同修暴露出来，有的同修以种种理由至今也没卸载微信，有的同修还经常看常人网上的消息、看抖音上的内容，直到出现脑血栓病业假相才不看了。现在骑电瓶车也要求挂牌号。有的同修不注意安全，到同修家直接带着头盔骑到门口。这些都是不理智的做法。

注重安全也是为他的表现，修炼是严肃的，要为他人负责，要为整体负责，也是为自己的修炼负责。

他轻松定位了我在哪 ——关于手机安全问题的补充

文：中国大陆大法弟子

【明慧网】今天看到明慧网上同修再次提醒手机安全问题后，觉得有一件我亲身经历的事，有必要告诉大家。事情是这样的：

有一个常人，我与他有微信联系。去年在我回老家后，有一天他突然告诉我，他知道我在哪儿，并且具体的位置都知道。我当时很震惊，就问了他怎么知道的？！他是从网上买的一个软件，只要彼此是微信联系就能知道想知道的人的具体位置。

手机（特别是中国大陆制造的手机）是一部定位、跟踪、监听、监视于一身的全方位间谍机器。一个普通的老百姓尚且可以通过购买软件便轻松定位用手机联系的人，那么除了微信之外，中共邪党的其它手机联系方式，比如什么 qq、支付宝等等，是否也能够定位于人呢？！

还有一件事就是，所有具备摄像功能的摄像头，包括私人家庭门铃猫眼摄像头，后台都是通过公安系统监控。如果大法弟子家安装了这类摄像头，无疑起到的是帮助公安部门来监控你的一切。如果对门邻居进户门上或者把手上安装了这类摄像头，那同修就要格外注意自己的进出或者与自己来往同修的安全问题。

微信害人

文：东北大法弟子

【明慧网】二零二零年那年，我五十岁。从十二月份开始，从小就怕冷的我突然不怕冷了，冬天在室内穿个衬衫加马甲就可以了，而且偶尔还会冒汗。我也没多想，以为自己修炼大法了不怕冷了。

二零二一年年初，那时候东北正是最冷的时候，而我炼第二套功法的时候穿半袖，还得开窗户，我还是以为炼功身体热量大了。二零二二、二零二三这两年，我还是冒汗。咦，怎么回事呢，我觉的有点不对劲了，觉的不是炼功发热了，而且我接触了好几个和我年龄相仿的常人朋友，她们都不同程度的出现了更年期状态。我一对照，我和她们有点象，就有点懵了，因为我知道炼功人不可能出现更年期状态呀。一开始我就否定它，是假相。可是还那样。后来再热的时候我就想：你让我热我让你热。没想到更热了。后来再热的时候我就想凉，凉的不得了，好了点。但没多久又开始热了。到二零二四年就更严重

了，呼一下热的不得了，偶尔心跳加速，半夜经常被热醒，然后就失眠。

这期间我真的有点迷惑了，修炼人没有病，这到底是怎么回事呢，我发正念也不好使，不承认它也不好使，求师父也不好使，我就想：为什么师父没管呢？那肯定是有我修的啊，那就向内找吧。我这个人脾气有点急躁，再热的时候我就想：静下来，静下来，不急。感觉好点，过一阵这招也不行了，又开始热了。我反反复复的发正念、否定它、向内找，都没有用。这个过程折磨的我呀，真是无法用语言描述，你说它是病它不疼不痒，你说它不是病，真折磨人，一阵热过来，脸红脖子粗，眼睛都红，心“怦怦”跳。我就想：我知道是假相，可是和真的一样，有时候我都想吃点药吧。

有一天，我想起师父在《转法轮》中说：“人体是一个小宇宙”。我想：既然人体是小宇宙，那我发热难受的时候，我世界里众生是什么样状态呢，他们会不会急躁？不会有战争？有杀人抢劫等事？会不会有很多生命会死？这样一想我很难过，为了他们我必须得改变这个状态。我就求师父啊：师父啊，到底是咋回事啊？您点悟点悟弟子吧。有一天我突然感觉这个和情、色、欲之心有关，我就清除，好了点，发热间隔时间稍长了点。我就顺着这个继续找，突然有一天想：这个微信里情最乱，充斥着很多败坏的东西，难道和微信有关？当初明慧编辑部要求卸载微信的时候，我也卸载了，后来由于疫情上班需要检查绿码什么的，我又装上了，一直用到现在。这期间是我出现这个状态的期间，而且原本白净圆润的我变的又黑又瘦，黑白分明的大眼睛经常布满红血丝，眼睛还肿。呀，看来是微信，我得删除微信，我就和师父说我要删除微信，这样一想，中午发正念时脑袋非常静，已经有好久没这么静了，发正念前五分钟清除思想业力时是就清除色欲、情欲、微信带来的各种不好东西，感觉意念很强。发完正念，折磨我四年的热消失了，现在近半个月了，这个现象没在出现，失眠状况也消失了。所以这里奉劝那些手机里还有微信的修炼人，不要再以任何借口和抱着侥幸心理留着微信了，赶快删除。

现在我想想为什么会出现更年期假相而不是别的呢，是为了符合

常人状态，迷惑修炼人，因为我正好到了这个年龄，用常人话说：正常，这个年龄都这样，别看你还有例假，这个情况还得出现。我真的有一阵很无可奈何，但我修大法二十多年了，我深信师父讲的：“真修的人没有病，我法身都给去掉了”（《法轮大法义解》〈为长春法轮大法辅导员解法〉）。出现的一切不正确状态都和我们的心性有关。

写出这一段经历是想和处于病业状态同修交流，千万别被假相迷惑，虽然是假相，可是它表现的却和真的一样，大法弟子一定要信师信法，病业关真的是心性关，得人身真的很不容易，遇到并有缘修炼大法是多么幸运的事，一定要珍惜肉身，不枉来世上走一回。

写到这，想起去年的一段经历：我和两个朋友正在聚餐时突然心脏绞劲的疼，无法说话，全身无力，持续近二十分钟，好在她俩没发现，回家后我打坐心里很难过：师父啊，弟子没做好啊，想想如果真的离开人世，对我寄予无限希望的我的众生怎么办？为我承受无数业力带我修炼的我的师父怎么办，没完成使命却要走了，眼泪哗哗的流，这时感觉全身一下轻松了。

现阶段的一点认识，与同修交流。

再一次去掉手机网购的执著

文：辽宁大法弟子

【明慧网】修炼的路至今已经走过二十多年了，过程中所有大大小小的关，在师父的佛恩浩荡中，在师父的慈悲保护和加持下，磕磕绊绊的走过来了。但是因为自己随着生活环境的宽松、优越，放松了自己的修炼，随着对人生美好生活追求，人心执著开始放大，再一次被手机网购这个坏东西所害。

师父说：“告诉你一个真理：整个人的修炼过程就是不断的去人的执著心的过程。”（《转法轮》）

我学法修炼二十余年，每次学法看到师父这段讲法时，我都在心中默默的告诫自己：好好修炼，记住师父的话，听师父的话。可是在现实的生活中，自己虽然明白法理，却常常做错事儿。表面看证实法

的事、救人的事、学法炼功的事都在做，好像挺积极的，其实心性如何，只有师父知道，自己知道。

物质都有两重性，有好有坏，有利有弊，利大于弊可选，弊大于利不可选。手机这东西在当今的人类现时生活中也是如此。前几年，我曾经被手机这个东西害过，因为它网购特诱人，愿意看就爱买，导致身体出现不正常状态，后来在师父的加持下，自己在大法中归正，闯过了魔难。可是现在，自己因为没有严肃对待修炼，再一次上当，又一次被它所害！

每逢佳节人们都有传统的风俗习惯，特别是过年这个节日，中国人更是要讲究的，世人都在兴趣特浓的购买多种食品、物品，丰富年味。修炼人毕竟是在常人中修炼，日常生活和节假日符合常人状态即可。可是作为一个修炼的人的我，却在超越界限，混同常人，忘记了作为一名大法弟子应有的标准和要求。在年前的时间，每天做完家务事后不是抓紧时间学法，做大法弟子应该做的，而是赶紧拿起手机不停的看、选购，不停的买。那种被物质诱惑、购买欲望极其强烈的执著都不能自拔。随即很快，马上魔难找我来了。

七、八岁的小外孙，平日很听话，还能背好多首《洪吟》，现在不但不听话，还动手狠劲打我的脸。十几岁的外孙女平时也是听话的，经常背《论语》，跟我一起学法，现在整天跟我没完没了争吵，也不管事情的对错就要争。女儿也在挑三拣四的说我做的饭菜不好吃，就点外卖。

在这种情况下，我自己还不悟，还不向内找自己，忘了自己是修炼人，还责怪女儿不好好管教孩子，甚至跟她们生气、发火。不长时间，我自己的身体出现了不正常的状态，血压突然上升，心慌，气短，吃不下睡不着，什么事都做不了了。女儿赶紧把我送医院检查，拿药回家后叫外孙女看着我吃药，不吃坚决不行。

有一天晚上，我躺在床上睡不着觉，就坐起来，心中很是困惑，久久不能平静，心想：我这是怎么了？正法都到最后了，我还这个样子，这种状态？几年前自己不就是玩手机、看手机网购招来的迫害，身体就这个样子，为什么不听师父的话，不吸取教训呢？忏悔的泪水

止不住的流下，起身跪在师父的法像前向师父认错。

早晨起床后，我就去了同修家，与同修切磋。同修帮我发正念和我一起学习，在同修家住了一天，第二天下午同修因为大法事很忙，我就自己回家了。回家后，我就坐在师父法像前向内找自己，把手机上网购的东西全部删掉，把不符合大法的人的执著心，人念，人情，都去掉，都灭掉，用大法归正自己的修炼状态，真正的实修自己。一个小时的时间，感觉自己全身都好了。

此时此刻，感恩的泪水象雨水一样的流淌，我发自内心的大声喊着：“法轮大法好、真善忍好！”

再谈玩手机的沉痛教训

文：大陆大法弟子

【明慧网】我经常看到明慧网刊登有关同修执迷于看手机的问题，我地区同修很早以前就有过这方面的教训了。今天写出此文，帮助同修们再次认识到玩手机的危害。

一、玩手机，丧志忘正念

我们地区有一名男同修 A，六十多岁，师父讲法很少看，尤其是各地讲法和新经文，甚至很少看《转法轮》，即使看也没入心学法、没得法。主要原因是：他在农村的地边开了一块空地，种点蔬菜、玉米，用三轮车从家拉水去浇地，每天大部份时间浪费在地里，回家就打开手机看视频、小说，以及不健康的東西。他的媳妇问他：“你天天抱着手机看什么？”他说：“你甭管！”

时间久了，同修 A 眼睛模糊了，到最后什么也看不见了，大法书也读不了，功也炼不成，地也种不了。吃喝拉撒，全靠妻子照顾，至今已几年。

开始，我们地区的同修，经常去同修 A 家，和他一起学习。同修们读法，同修 A 听，和他一起炼功、发正念。但很长一段时间不见起色，慢慢的也就放弃了，同修 A 也是后悔莫及。

修炼是严肃的。《明慧周刊》登载了《玩手机令人玩物丧志 失

去修炼者的正念》文章，又有几人真正认识到手机的危害呢？有几人深刻认识到问题的严重性呢？

还有一位女同修 B，也参与和同修 A 一起学法。并且，她一直坚持和同修 A 一起学法、切磋。但没多久时间，同修 B 的眼睛也看不见了，生活不能自理，由她的远房外甥照顾起居。你说半途失明的人有多痛苦和压抑，这又是谁能左右的了？

据我知道，同修 B 在二十多年前，和一个不修炼的常人男子跑到山东搞传销，她又抽烟不务正业，亏了好几十万回到北京。同修 B 好不容易走回修炼环境，重修大法，费了很大劲，才把烟戒掉。但她手机玩的很凶，夜里不睡觉抱着手机玩。同修 B 说过，她做了一个梦：一根针上有黑线，穿入到她的眼睛里。我认为这梦的寓意是：“真（针）现（线）眼”。

同修们帮 B 在智能手机上安装大法资料，她也在读大法书，表现好象挺精進。依我看，这只是假相，旧势力看的清，它就用智能手机毁大法弟子。

二、常人玩手机，招来附体

我知道一个真实故事：一个常人，刚退休不久，没什么事干，就天天玩手机，看什么鬼魅之类的东西。过些日子，他身体感到不适，就去医院做了各种检查，但什么毛病也没有，只是有点高血压，走路迷糊摔跤。于是，他找个风水先生，花十万元钱帮他看家宅。风水先生说：“你总看手机，看闹鬼的事，可能引起附体缠身。”这下他慌了，也告诉旁边人不要看不好的视频。但他自己还放不下手机，看别的吸引人的视频，可见旧势力是无孔不入，你喜欢什么内容，它就给你播放什么。你一打开手机，首先映入眼帘的就是你感兴趣的事，如常人间的争斗等等，总之，你执著什么，手机就推送什么。

虽然，我平时不怎么玩手机，但有一段时间我也不是很精進，被旧势力钻了空子。只要我打开手机，就有各种新奇的内容显现出来，我突然觉的不太对劲，我想：常人中乱七八糟的事多了去了，我是修炼人，我可不能被邪恶牵着鼻子走，手机对我修炼起不到任何促进作用，还起不好的作用。

用师父的法理衡量，师父说：“我们身上带的电话，告诉大家，每一个都是监听器。中共听那个东西，坐那听你唠家常，那听的都清清楚楚啊。每一个大法弟子那个手机都是被监听的，你说你不暴露？而且那个手机串的很快，你一打电话那个号就串上，然后他就设一个监听。”（《各地讲法十五》〈二零一八年华盛顿 DC 讲法〉）为了对同修安全负责，任何时候要“去人心、去执著”。

我仔细阅读师父的法，明白了看手机真没什么益处。同修们写的关于迷于手机的后果，真不是耸人听闻，那是血的教训。所以我不看手机上的信息，我的信心很坚定，说不用手机就不用手机，坚定的信师信法。看手机视频，有人一看就是一、两个小时，有时间还不如多看看师父讲法呢，对同修们真有促进作用，这是我的体悟。

大法弟子要知道和明白自己的使命，你是和师父签过誓约的，要完成自己的使命，不要我行我素。有些同修看电视、玩手机有几年、十几年或更长时间，自己没出任何状况，觉的很侥幸，但是要高度警惕了，不要让旧势力抓住你的把柄，把你拽下去，这真的是在毁大法弟子。

结语

我们要牢记师尊教导，多发正念，破除一切干扰、清除邪恶，走师尊安排的路。坚定正念，溶入整体，别辜负师尊的苦心安排，别放松自己，自己主导自己的主意识，善待众生，走好自己的修炼之路。

以上是自己的一些体悟和看法，希望同修在修炼中多检查自己，如果有以上行为，请赶快归正，并诚心向师尊认错，否则后果太可怕了。

戒掉手机瘾

文：四川大法弟子 美玉

【明慧网】我是一九九八年得法修炼的大法弟子，把自己近期的修炼体会向师尊汇报，与同修交流。

有段时间我迷上玩手机，生怕儿子看见，儿子一走我马上打开手

机，都是些不好的东西，可我越看越上瘾。儿子叫我吃饭，我都舍不得放下，不知不觉一个多小时过去了，就觉的没玩够看够，总想看点稀奇古怪的，盼儿子快走我好多玩下手机。

师父说：“讲真相，救众生，这就是你要做的，除此之外没有你要做的，这个世界上没有你要做的。”（《各地讲法十三》〈二零一五年纽约法会讲法〉）

我们抛下神的光环，随师下走，师父选择了我们，我们是最幸运的生命，神都羡慕我们。常人都知道一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。我却没有珍惜师父用巨大承受延续来救人的时间，是修炼中的大漏。

有一次，我看见一辆自行车里落满灰尘的真相资料，心想：这是用法弟子省吃俭用节约下来的钱做的，又辛辛苦苦顶着压力做出来，冒着危险发放的，来之不易，世人怎么不珍惜？！我多年一直坚持面对面发真相资料救人，打工那些年上早班、晚班都没一天停过。现在我是不是该放松一下？这一念不正的人心，被另外空间旧势力抓住加强要把我拖下去，不让我修成，玩物丧志，我差点上旧势力的当。

悟到就要做到，于是抓紧了学法，背《洪吟》。师父的法不断的清洗我思想上被污染的部份。有时心痒痒又想玩，儿子说：再玩我就把它扔到楼下，或丢到厕所里。怎么我还不如一个才修炼几年的同修有悟性？！我们母子应该比学比修。有时瘾上来时，我就说：你是魔，你是变异人类来的，我是神，我是同化真善忍的，灭掉你。

我现在越学法越爱学，已经没有玩手机的瘾了，身体发生了变化：吃啥都苦、咳嗽痰多、喉咙痛得象刀割一样，都好了。将近六十的我和三十多的儿子在一起，别人还以为我们是姐弟。

我又走街串巷赶集发真相资料了。有时我发资料时就想：众生啊，你们看到是缘，得到是福。

我一定坚定的走在正法路上，努力做好三件事，修炼如初，跟师父回家！

个人体会，有不合法的地方请指正。

再谈手机安全问题

文：大陆大法弟子

【明慧网】我于一九九八年修炼法轮大法，在二十多年助师正法的修炼路上，经历了各种不同程度的大大小小的关难考验，过得都不是那么理想，都是在师父的慈悲保护下，都是在有惊无险中走了过来。

在这里我再谈一谈关于屡禁不止的手机随身带的问题也在我们地区经常发生，我们学法组就是一个典型例子。

我们小组学法有时有七、八个人参加学法，有时还会多一些。就举今年的一次学法吧：那次一共有八人参加学法，其中就有 A、B 两个同修随身带有手机。期间 A 同修还在学法场地的 C 同修家里接了 B 同修打来的电话，B 同修问：我已经在某某车站下车了，不知道该往哪儿走？A 同修说：你等我一下，我马上出来接你。说着就出门接 B 去了。

等 A、B 两人进门后，我忍不住的问：你们怎么还带着手机来学法呢？A 说：不带手机又怎么联系呀！她（指 B）又是第一次来这里找不到地方。就这样搪塞过去了。为我们提供学法地点的房东 C 同修自然也有一部手机，虽然没揣在兜里，但就放在学法那个屋子的隔壁卧室里，而且房门还是开着的，其实即使关着门，也是不安全的，因为邪恶会把你的手机里的声音放大一千倍监听，是凡经常看明慧交流文章的同修都知道明慧网刊登过这个消息。

我更想要说明的是：在场的其他同修对这事好象都不太在意，好象别人说的也有道理，认为不是什么大事，不必追究。当时我若不提出质疑，估计他们都不会吱声，且那位协调的 D 同修也跟没事一样，也不吱声。这就奇了怪了，难道是我怕心太重了吗？难道他们都是因为正念很强吗？不带手机真的很难吗？

我算了一下，我们一共八个人参加学法，手机随身带的就有三人（含房东 C 同修），C 同修虽然是她自己的家，但她并没有采取任何防护措施，且房门还是开着的，这跟随身带有什么区别呢？平时经常

用手机互相通电话的有四人，包括协调的那位 D 同修；偶尔也用电话与其他同修联系的有两人（哪怕是一次也是不行的）。

仅我们一个八人小组涉及与手机安全问题有关的同修就占了六人，占比竟然高达 75%，这不让人感到震惊吗？他们中大都是曾经遭受过邪恶绑架的，有的还不止一次。就在那次学法后不久的再一次学法中，她们仍然带着手机。也就是说：在我与她们的接触中，他们基本上没有离开过手机。

我去年曾参加过我们地区另外一个学法组学法：那次共有五人，就有两人带手机，带手机人数占参加法会总人数的 40%。手机虽然放在隔壁房间里，但距离也很近，也没采用防护措施。学法期间其中一人的电话铃突然响了，那位同修还立即与对方通了电话，当时也没有人提出任何异议。

还有一次，我与另外两同修在一起办一件事的时候，期间，我由于没修口，津津乐道的谈论着我在动态网上看到自媒体报道的中央高层最近发生的大事件的消息，生怕别人不知道一样。同行的一同修就问了一同修：你带着手机没有？那位同修若无其事的笑着说：带了，没啥。我听了吓了一跳，也悟到我自己由于没修口在同修面前说了那么多不该传说的自媒体消息而感到后悔。这就是我所接触到的我们地区关于手机安全问题的事例。估计还会有我没接触到的相关的事例发生呢。

师父早就讲过关于手机安全问题的法，讲法原文我这里就不再写了。明慧网也曾无数次、无数次的刊登了关于手机安全文章提醒我们要随时提高警惕。这些同修们是没看到过？或没听到过这些交流文章的广播吗？我想应该不是吧！只是这些同修的安全意识不足，认为经常带手机或打电话也没有被邪恶抓到过啊！虽然以前曾被迫害过，那也与手机无关系啊等等。我们要知道，邪恶无孔不入的时时刻刻都在紧盯着大法弟子的一举一动，只是它们还在选择合适的时机，还想捉“大鱼”呢！我们地区曾经不就有一同修被邪恶盯梢、蹲坑一年多才下手的吗？该同修被绑架、抄家、被非法判刑直到现在还在监狱里遭受着迫害，损失是相当大的。

还有，就是违背了师父讲的关于手机安全问题的法理，这也是不信师不信法的表现，也是不听师父的话的表现。你一个人的行为如果出了问题，可能会影响很多人的，影响整体的。还有就是怕麻烦、怕吃苦的心在作祟。

我们可以在每次与同修见面时就相互约好下次见面的地点和时间，都遵守规则，都守信。哪里还需要手机呢？

我本人虽修得也不好，但我在二十多年与同修的来往平均每周也在两次左右，从来都不带手机，事前也不借用家人、亲戚或熟人的手机给同修打电话，除非以前有公用电话。我每次都是与同修事先约好下次见面的时间和地点，大风大雨都无阻的前往，大都能比较准时的到达，并办好了应该办的事情。即使有时因对方忘记了见面时间而让我见不着人跑了空路，无特殊情况我也不会贸然到同修家里去，以免带来不安全因素，我就直接原路返回家中，我从不埋怨同修。在确保相对安全的情况下，另想办法与同修取得联系，比如在集市趁买东西时再多付卖家两元钱电话费给同修打个电话。这样的事例也时有发生。其实我也有偶尔记错约定时间的时候，但少之又少，同修也不抱怨我，都相互包容和理解。

我觉的我们还是要多学法、把师父讲法装在心里，多看明慧交流文章，多听明慧交流的广播节目，修炼的二十多年里，师父的法我坚持天天学，明慧交流文章我估计一篇也没有落下过，特别是我使用MP3听明慧交流文章后，由于方便，好多交流文章我也都反复听。这样心里就装的多。对我提高起着很大作用。当然我也知道我还差的很远很远，我会不断的修正自己，向精進同修学习。

我没有指责哪位同修的意思，只是希望还有离不开手机的同修引以为戒，我们共同珍惜这千万年不遇的机缘，共同扎扎实实的多学法，学好法，多吃苦，修好自己，维护好整体，共同提高，共同精進吧！

因层次有限，不符合法的地方敬请同修慈悲指正。

给还在玩微信、抖音的同修再次提个醒

文：阿莲（中国大陆）

【明慧网】众所周知，我们现在正处于电子应用的巅峰时代，它已经被广泛利用在人们的生产、生活、工作、娱乐等各个方面，可以说，电子产品已经主宰了整个人类社会。当然，它也是当今人们不可或缺的一种资源。

作为一般常人使用，那是常人的事。然而，中共邪党自篡权以来，一直在整人害人，深怕其所做恶事被人知晓，就采用各种手段欺骗和隐瞒。假如有人站出来揭露，它就要采用各种方式打击和报复，甚至于被灭口，真是无所不用其极。尤其到了现在，使用微信和抖音的用户量在与日俱增，成人和学生都离不开它。中共知道自己干了很多伤天害人的糟糠之事，深怕人们知道、认清，更怕失去所谓的“伟、光、正”的“光辉”形象，极力阻止真相的传播。

为了监控民众，什么买车、买票、买手机卡、支付宝及网购等诸多方面，都是要求消费者实名登记的，就是用手机拍个照都要求获取个人信息，甚至于很多奸商都被中共收买利用，他们直接在手机、电脑甚至于家用电器出厂前就安装窃听、录像等流氓软件，你说了什么、做了什么，他们无所不知，都会留下个人痕迹的，这还不说，大街小巷的各种摄像头（360度无死角监控）和电子眼，老百姓无时无刻不在邪党的监控之下。对这些，连很多老百姓的心里也是有杆秤的。

为了达到对法轮功学员的迫害，中共对法轮功学员手机、电话、居住、工作、出行的监控更是不惜成本，很多法轮功学员因手机被监听而遭绑架、抄家、关押和判刑。

自明慧编辑部通知卸载微信、QQ等软件后，我立即就把它删除了，让手机干净、安全使用，也不加入任何的聊天群。但很多同修，因各种原因还一直保留、坚持使用；也有的卸载了又从新安装，也不在少数。有的同修在手机上无所顾忌，什么都讲，以为中共水军（网监人员）听不懂，互相之间聊八卦。

各个地方出现的问题太多了，留给我们的教训也太深刻了。今天，我就把自己了解到情况和存在的问题写出来，希望能引起大家足够的重视，别让自己的人心泛滥，既害了同修，也贻害了自己，那是师尊和同修都不愿看到的结果。如有不足之处，恳请同修指正。

据我了解，得知我们本地还有不少同修仍在继续玩微信、刷抖音视频及看手机报成瘾，对怎样使用手机没有安全、防范意识和高度重视。下面是本地部份同修使用手机的各种情况：

(1) 生活中几乎离不开手机。有位学员，每周定时都要用手机与远在数千里之外的女儿视频聊天，一说就是两、三个小时。后来聊着聊着就断线了，从新连接后，又继续山南海北的聊。

(2) 发不该发的东西。例如，有位同修色欲心很重，还唱情歌发到抖音上，周围的人都看的到。只要与其有电话联系的人都能看的到，后来黑屏了，还不知收敛。

(3) 爱游玩自拍。例如，有两位同修爱玩自拍，将其照片保留在手机相册里自赏。

(4) 爱用语音。例如，有的同修结伴出去讲真相，出门之前用微信联系，直接用语音通知对方：今天走什么地方，几点钟出发，在哪儿碰头都讲的一清二楚。

(5) 无知还固执的：有的同修用手机给世人发真相短信的，之后就出现黑屏。缴了费，还是发不出短信，也收不到短信。最后到营业厅去问，工作人员就在电脑上翻查，告知同修：你发了不该发的信息，被公安局关掉了。问题很明显了，还不引起警惕。身边的同修与其交流，叫她换卡、换手机，说她已经被人监控了，但她不相信。最后换了一张新卡，刚用了三天，就接到陌生人打来的电话，问她：你的电话卡是谁帮你在什么地方办的？你居住在什么地方？她这才相信同修提醒的都是真的，随后只得将手机弃之不用了。可是，之前被黑屏的手机，放置两个多月后，又能开机正常使用了。说白了，你的手机用了多少张卡、使用了多少号码，它们都能串号，每个手机都有一个型号，只要打开手机设置软件，就能查到。生活在中共国的人们，哪里还有自己的隐私和自由生活的空间？

(6) 赶时髦：有很多老年同修也赶时髦，喜欢刷抖音视频，还把看到的东西津津乐道的告诉别人，而且乐此不疲，每天玩手机，少说也有花上一个多小时。凌晨炼功、发完正念后，都要睡回笼觉的。有位同修告诉我，她所知道的，周围就有十多位这样的同修，并且都是七、八十岁的老年同修。有的还对健身、厨艺、中外预言，尤其对国内外新闻十分感兴趣，相信中共一言堂的不实宣传。也跟着点评，说美国坏的很。同修多次与其善意交流，也没有改变，仍然我行我素。

(7) 好事、爱聊天：还有的七、八十岁的老年同修，在手机上建立了小区群、家庭群、朋友群、家族群，每天都要去建的群中，听听群里的人说了什么，保持长期联系，在群里尽说一些对常人感兴趣的话题，有的天天聊，有时聊到晚上十二点。有同修劝其卸载，当事人还辩解说“只是听一听，自己没有参与发言”。

(8) 打发时间：还有长期上夜班的同修，晚上很多时间生意清淡，坐在店里无事。同修给其手机装上电子书后，也很少看，说一看就发困，眼睛睁不开。后来也刷视频，一看睡意全消，且越看越兴奋，而不是好好利用时间多学法，时间全被个人执著抢占去了。

(9) 自以为“正念强”：还有一个八十多岁的农村协调同修，邪党人员给其手机发短信：说法轮功好，就在家里炼，不要出去（已经被监控）。他曾经多次被绑架关押，现在仍不吸取教训，还在用微信切磋、交流，劝了多次都不听，放不下对微信的执著，认为自己正念强，邪恶不敢上他的门，耽误师尊为我们延续来的宝贵的正法修炼时间。

更多的就不一一细说了。比如在手机上下载了 PDF 阅读器，第一次点击使用时，会出现一个对话框：请输入手机号，开启定位。之后，对方再发个验证号码过来。使用者就要把验证号码从新输入对话框，再点击确定才能使用这个阅读器。同修下载并安装了此阅读器，安全隐患太大了。

还有同修利用热点向世人发真相短信和彩信，前年被邪恶绑架。当两人被带到警车旁时，警察还在用手机核对之前他们拍她们的照片，看是否抓错，说明她们早就被定位监控了。到了派出所，她俩看

到大屏幕上正在放昨天她们两人在菜市场的画面。警察听见她们说话的声音，马上过来关掉了大屏幕。

大家熟知，国人的个人信息都被存入中共建立的数据库，目的就是方便搞全民监控，怀疑一切，打击一切，老百姓受奴役，活的苦不堪言。同修有两个妹妹。其中一个妹妹的儿子在上海打工，疫情之间，在手机上告知亲人当地疫情严重的真实情况，随即被派出所叫去谈话。同修的另一个在新疆打工的妹妹，用微信在朋友圈发了一条关于新疆某楼房发生火灾的真实消息。之后，被网警截了屏，晚上十二点钟被当地派出所绑架。据说关了一千多人，叫这些人全都蹲在地上，双手抱头，不准乱说乱动。先说关七天，之后连哄带骗关了七十天。

不言而喻，常人的电话和微信都时时被监控，何况被迫害中的大法弟子的呢？

师尊在《转法轮》中讲：“我们这个宇宙中还有一个理：你自己求的，你想要的别人不愿干涉。我们这里教大家走正路，同时把法给你讲透，叫你自己去悟的，学不学还是你自己的问题。师父领进门，修行在个人。没有人强迫你、逼着你修的，修不修是你个人的问题，也就是说，你要走哪条路，你想要什么，你想得什么，谁也不会干涉你，只能劝善。”

同修们，在宇宙更新的特殊时刻，不要再把时间浪费在手机上了，赶快卸载那些不安全的软件，抓紧做好我们应做的一切。继续玩微信、刷视频执迷不悟的人，那个魔就越控制的你不能自拔。你下决心去掉这个执著，那个魔就死了，你也就从中解脱出来了。

最后用师尊的经文《远离险恶》结束本文：“宇宙正法到了末后，这段时间过后会有一个严肃的筛选、淘汰过程。好自为之吧！经过这一历史时期的大法弟子，神都在尊重你们。自己也要珍惜自己在这前所未有的最邪恶的迫害中能走过来。成为真觉！这才是神认为的伟大！”

手机：八年没抓和次年被抓

文：大陆大连大法弟子

【明慧网】前两年有外地同修到我们本地来交流，在交流过程中直接接听同修打来的电话。本地同修觉的这么做与师父的讲法不符，并提醒该同修这样做有安全隐患时，该同修说：“我们不用常人的办法（防范手机监听），我们用正念！”

一位与该同修一起来的同修做出一个“八”的手势，对周围的同修解释说：“都八年了（指这个做法），从来没有被迫害过！”言外之意是，这个同修正念很强，尽管八年来一直用手机与同修联系，但却从未被迫害过。

也就是在那之后不到一年的时间，从网上看到该同修被绑架的消息，而且还牵连了很多人，给当地造成很大的损失。

就在昨天，又有外地同修到我们本地来办事，当说到手机安全的问题时，她对我们本地同修间不许用手机联系的做法还挺着急的，说不该用常人的办法防范手机监听，要用正念。还很有为我们“提高不上来”而着急的意思。我们也善意的提醒她可以将手机的麦克去掉，这样最起码平时说的话不会被窃听，可同修就是不以为意。

明慧网 2019 年文章《手机监控和间谍软件》曾提醒道：

“邪恶的很多有预谋的行动，都是在长期监控下，掌握了大法弟子的活动规律后实施的绑架。这种监控的开端，就可能始于同修的一次小小的疏忽或不经意。而且很多同修被手机、电话监控很长时间都是浑然不觉。”有的说，某人手机不离身，这么多年一直没出问题，只要正念足就没问题。可是这真的是“正念”吗？一时的没出问题可不是真正的安全。

“有人到同修家，看到手机放旁边也不在意，感觉说几句话就算被监听到也没什么。其实只要监听到，现代音频技术能够立刻分辨出来说话的人是谁，因为很多大法弟子都在有意识和无意识的状态下被邪恶采集声音音频。这就和指纹一样，是每个人专有的。只要把监听

到的语音到数据库中進行比对，就能知道是谁了。

“还有的人手机离开一会就受不了，带着手机到同修家。到了同修家，以为找个地方放起来，听不到声音就没事。孰不知，手机都有定位功能，你只要这样干，邪恶就知道去了哪里，和谁有联系，在那里呆了多长时间。”

这不得不让我想到一个问题——什么是正念？正念是自己认为正确的念头吗？连常人都认为自己的想法是对的，甚至还要去规劝别人。按照师父“以法为师”的讲法，个人认为一个念头的正与不正，不应该是自己觉的对与不对，而是应该用法来衡量。师父在讲法中多次告诫弟子们要注意手机安全，而有些人就是不听，还觉的这是正念，是没有怕心的表现，这是以法为师吗？

个人所悟，有不当之处，还望慈悲指正。

关于手机的实时监控

文：大陆大法弟子

【明慧网】今天写出此文，主要想提醒放不下手机的同修：还有带手机做大法事的、在和同修通讯用暗语的、到学法小组带手机的等等，千万不能继续大意！一定要注意安全。谈谈被手机监控的准确性：

一、几年前，我丈夫开汽车带着我和女儿，开启导航去逛一个大的市场。一直跟着导航走，已经接近目的地时，就没有听导航的指挥，导航便让我们掉头。我们还是没听它的话。它就急了，并叫道：“美女，有意思吗？”当时我们觉的很搞笑，明明是帅哥，说成美女，这下猜错了吧。事后才知道：当时是用我女儿的手机开的导航。

二、大约去年下半年，我丈夫开车带我去高铁站（因为他一直告诉我，高铁站建设的很好，总想带我去看看）。这个高铁站确实建的很好，那天人不多，我们到站内转了一圈，就准备回家了。当时汽车开到一个出站口，我们没有直接出站，我丈夫知道还有其它出站口，就继续往前开。这时，广场上的大喇叭上叫：“回头，回头，前面没有路了。”当时我们以为是叫别人家的，因为我们是有一条路可走的。谁

知道大喇叭上已经叫出了我丈夫的名字，让他回头。我们已经拐了弯，就没有回头，而是从另外一个出口处出去的。当时就想到：肯定是我丈夫的手机在车上，大喇叭上才能准确叫出他的名字的。

三、就在今天早晨吃早饭时，我丈夫说：“我没买到榨菜。”我说你就网上买吧。于是他拿起手机就找他认可的榨菜，看看：一份是多少钱，两份便宜几毛钱，买两份还多送几包。我说：“那就买两份吧，反正要吃的，省的经常买。”当时我话还没说完，手机上立即跳出两份的钱。就在准备付款前，丈夫告诉我凌晨两点多时，肩膀痛的很厉害。他在谈话间，同时把买榨菜的款付出，刚点好。手机立即跳出贴肩膀痛的膏药。他说：“这监听的人也太快速了吧！”把他惊到了。

我丈夫也知道手机被监听的事，（因为前几天刚刚听到同修的交流稿大概内容是：有一次，她孩子回来没带刮胡刀，要去亲属家，她说，去附近商场买一个刮胡刀吧。孩子说，不用。第二天早晨还没起床，他的手机就推送一款刮胡刀。因为手机在随时监听一切）。那天我丈夫也听到了同修交流内容，还不以为然。今天他真正知道了，监听的太厉害了，以后不得对着手机随便说话了。

其实，他的手机因为参与评论，被封过两次号，现在再也不会手机上发表评论了。我也是今天才真正的领教到监控、监听的猖狂成度。确实手机是随时随地都会被监控、监听着的。

个人分享，有不当之处，请同修指正。▲