

# 斷除手機癮，成就解脫道

**前言：**這篇文章是堪欽 益西彭措仁波切為出家僧人與居家佛友們撰寫的2026年新年開示，他表明：我沒有什麼世間禮物可以送給大家，想來想去，決定寫這封信作為二〇二六年的新年禮物。這份禮物可能聽起來有些刺耳，有些沉重，但正所謂「響鼓也要重錘敲」、「愛之深，責之切」，藉此提醒、警策大家不要將修行毀在手機之上。此篇全文非常精彩，論述逾兩萬字，受限於篇幅，本刊僅節錄全文之第二、三、四部分，以及文末所附的「如法使用手機發願表」、「每日執行情況自檢表」，以提供給讀者一些有力戒斷手機癮的務實方法。為了讓讀者理解全文，特在此將全文大綱條列出來，以讓讀者知曉未刊載之部分有哪些內容，可進而循所附之連結，回頭查看全文。

## 全文大綱：

### 一、玩手機的嚴重過患

#### (一) 損害身心健康

1. 對身體的傷害：久坐刷屏，引發百病
2. 對眼睛的傷害：亮屏瞎眼，毀壞暇滿
3. 對心理的傷害：逃避現實，心病暗生



#### (二) 障礙持清淨戒

1. 障礙持清淨別解脫戒：失壞防護，不知不覺，十惡俱全  
綺語專題：算法養毒，精準投餵，笑即隨喜，諸惡全沾
2. 障礙持清淨菩薩戒：沉溺私欲，失壞利他
  - (1) 障礙持禁惡行戒：見苦無悲，見惡無愧
  - (2) 障礙持攝善法戒：精力刷盡，荒廢善行
  - (3) 障礙持饒益有情戒：冷漠疏離，捨棄有情
3. 障礙持清淨密乘戒
  - (1) 障礙住清淨觀：堅固凡見，背離淨觀
  - (2) 障礙恭敬金剛上師：動搖信心，阻斷加持
  - (3) 障礙團結金剛道友：離間道友，破壞和合
  - (4) 障礙修持金剛密法：心力散亂，難修生圓
4. 警示與反省
  - ※ 手機雖小，卻是當今時代毀滅三乘清淨戒的魔王利器

### (三) 障礙少欲知足

1. 攀比之心破壞知足：貧富顛倒，心無滿足
2. 推薦機制破壞少欲：算法造需，欲求難填
3. 廉價刺激破壞樂於斷惡修善：心變粗鈍，法味難嘗

### (四) 障礙聞思修行

#### 1. 障礙聞法

- (1) 無法專注：心神破碎，法音難承
- (2) 充滿雜染：垃圾塞心，法水難入
- (3) 喪失意樂：貪求刺激，厭棄正法
- (4) 增長驕慢：搜後自滿，輕視聞思

#### 2. 障礙思惟

- (1) 不肯靜心思惟：閒即刷屏，法不住心
- (2) 無力深入思惟：思惟斷鏈，畏難求快
- (3) 不能如理思惟：邪思作障，正思難轉

#### 3. 障礙修行

- (1) 破壞恭敬：油滑成性，敬心難生
- (2) 擾亂作息：夜刷晨昏，功課俱廢
- (3) 無法專心：聲色回放，妄念紛飛
- (4) 功課摻水：口誦心散，形式修行
- (5) 破壞靜定：

頻閃躁動+強光外泄+藍光上浮→氣機浮躁→無法安住

#### 4. 警示與反省

- ※ 手機屏幕是牆，牆裡是貪嗔痴與放逸，牆外是佛法與解脫
- ※ 放下手機，不只是節約時間，更是在救自己的法身慧命



## 二、下定決心戒手機癮

## 三、如法使用的規矩

## 四、新年發願與長期落實

附：《斷除手機癮，成就解脫道》總綱

如法使用手機發願表

每日執行情況自檢表

全文網路連結：

<https://www.dropbox.com/scl/fo/h25674hmswr6eiw09l3j/AOnSacXi38rdvhwuegGJzMQ?rlkey=vkw335abrpsm49ojgvt5hs99&e=1&st=63ikxwxo&dl=0>

其連結附有文字檔與有聲書，可供下載。



## 下定決心戒手機癮

說了這麼多過患，不是在危言聳聽，而是要讓每個人清醒地認識到：沉迷手機不是小毛病，而是在殺害自己的法身慧命。

這裡立下一個鐵的原則：只要你還沒有開悟，沒有達到動靜一如、念念不離正念的境界，就絕對沒有資格放任自己玩手機。凡是真想解脫的人，如果過不了這一關，修行就不可能有實質性的進步。

### （一）致沉溺手機的出家人：你的初心還在嗎？

出家人辭親割愛，是為了「勤修戒定慧，息滅貪嗔痴」。身披袈裟，受用十方供養，不是讓你換個地方享受短影音、遊戲和短劇的，而是要替眾生求法修道，做長夜明燈，做世間依怙。

可看看現狀：有的人在寮房裡刷娛樂視頻、打遊戲，操作比很多在家人還熟練；幹活時戴著耳機聽閒雜節目；大殿念經時偷偷滑著手機；群聊裡搬弄是非，議論道場同修……身在空門，心染紅塵，哪裡還有出家人的樣子？

古德云：「施主一粒米，大如須彌山，今生不了道，披毛戴角還。」信眾的每一分供養，本是讓你安心修道、弘法利生的。如果拿這血汗錢去增長貪嗔痴，就是把施主的清淨心變成自己造惡業的資本。你以為刷的是手機，其實刷的是將來披毛戴角也還不清的債。

說句重話，一個沉迷手機的出家人，內心絕不會安寧。因為你比誰都清楚，自己不僅是在挪用信財，更是在偷盜聞思修行的時間，在偷走信眾對僧團的信心。表面看起來是個出家僧人，實際內在只是個混日子的欠債人。

這些話聽著刺耳，是因為對你有著深切的期望：希望你配得上當初那



一念初心，配得上所受的出家戒，配得上十方眾生的殷重供養。即使身處信息時代，也效仿古德的風骨，做一名少欲知足、持清淨戒、精進聞思修的真僧人。讓手機成為增上修行、弘法利生的工具，此生真正成為荷擔如來家業的出家人。

## （二）致沉溺手機的在家居士：別把一生刷成空白

對於在家居士來說，在工作中要盡職盡責。上班時間如果懈怠敷衍、偷閒玩手機，不僅是工作態度不端正，從因果上講，更是拿了工資卻不辦事，屬於盜取薪資的虧欠行為。真正的修行人，在工作崗位上也應當兢兢業業，為社會作貢獻，這是做人的本分。

在家庭中，要用心陪伴家人、好好溝通，不要讓一家人變成最熟悉的陌生人。各自抱著一部手機，沉默地坐在一起，誰也不理誰，家裡只剩下一張張低頭的臉，沒有真正的交流與溫暖。

在修行上，更要把帳算清楚。問問自己：一天打坐念佛有幾分鐘？一天散亂刷屏有幾小時？如果照此下去，當無常到來、躺在病床上時，心前回放的，全是短影音的喧囂和劇情的碎片，那時會不會後悔？那時候再想補救，已經沒有機會了。

趁現在還聽得進去、改得動，就好好珍惜時間。在家人的修行時間原本就不多，更要把時間從屏幕裡搶回來，多留一點給家人，多留一點給正當的本職工作，更多地留給聞思修行。

## （三）致沉溺手機的老年佛友：別把晚年交給屏幕

有些老年佛友退休在家，原本是用功的最好時機，卻不幸淪為「手機老人」。一天到晚追劇、看情感糾紛；不停地刷所謂養生、防癌影片，看得心裡緊張恐懼；甚至被保健品、假養生套路騙去養老錢。

老菩薩們，聽句真話：人到晚年，如日落西山，時間真的不多了。晚

年的每一天，都在向生死交界走近一步。這個階段最要緊的是心安，是為往生西方極樂世界作準備，而不是在手機裡找安慰。如果現在還把心交給屏幕，將來臨終那一刻，心往哪裡去，很難說。

給老年佛友幾個建議：

第一，戒掉連續劇、短影音，那些基本都是貪嗔痴的故事，越看越掛礙，臨終時只會變成牽絆。

第二，遠離偽養生，最好的養生是心安、少欲、念佛。有病就把身體交給醫生，把性命交給阿彌陀佛，不要被營銷號（主要以流量或利益為目的的一種自媒體帳號）嚇壞自己。

第三，把心安放在阿彌陀佛上，每天留出不碰手機的清淨時間，入座念「南無阿彌陀佛」、念《阿彌陀經》、《極樂願文》等。空閒時就多聽淨土開示，聽往生公案、高僧傳記等有聲書，培養對阿彌陀佛的信心、堅固求生淨土的願心。餘生只為往生極樂世界這一件大事而活。

#### （四）致為人父母的佛友：別讓孩子困在屏幕裡

孩子本該在陽光下奔跑，觸摸花草雨雪，培養讀書、運動等方面的興趣。如果從小被鎖在手機的虛擬世界裡，他們的人生底色將是蒼白的。過早接觸手機，會讓孩子心浮氣躁、注意力破碎、自控力差，甚至被暴力、色情內容染污。

給為人父母者的幾條忠告：

第一，嚴守底線：不讓孩子玩智慧手機，越小的孩子，越不能給私人手機。不要為了讓自己清靜，就丟個手機給孩子當電子保姆，這是在毀掉他們的未來。

第二，以身作則：這是最關鍵的，當孩子跟你說話時，請立刻放下手機，看著他的眼睛，傾聽他的需求。如果你自己都離不開手機，又有什麼資格管教孩子？

第三，逐步引導：對於已經對短影音、遊戲上癮的孩子，要有耐心，通過陪伴、溝通、培養現實世界的如法興趣逐步替代，而不是粗暴沒收。如果遊戲成癮非常嚴重，也可以借助專業的心理諮詢等來治療。

## 如法使用的規矩

手機不會消失，時代不會倒退，大家要從「被手機玩」的奴隸，翻身成為「用手机行善」的主人。手機本身無善無惡，關鍵在於你在什麼時候用、用它做什麼。



下面立三條規矩，先規定什麼時間絕對不用，再規定剩下的時間怎樣為必要事務而用，以及怎樣用來熏善根，並把這些訓練成新的習慣。

### （一）特定時間不碰手機

無論出家僧人、在家居士，都要給自己劃幾條底線，這些時間絕對不碰手機：

#### 1. 用功時徹底分開

凡是用功的時候，手機一律不能拿在手裡滑，連順手看一眼都不可以。包括聽法、看法本、背誦、研討、念早晚課、念佛、念咒、打坐、觀修這些法行一旦開始，就要和手機徹底分開。

具體做法：

##### （1）手機放遠

最好把手機放到另一個房間，關上門再去做功課。

##### （2）以聽代看

必須用手机來播放音檔時，事先調好音量和播放列表，開飛行模式或關掉網絡，熄滅屏幕，放在不順手的地方，全程不再點、不再看。耳朵可

以聽法、聽經咒、聽觀修引導等，眼睛絕不盯著發光的屏幕看。

### (3) 看紙不看屏

念功課時，不要對著手機屏幕上的功課本念誦。前面講過，手機屏幕每秒高速刷新、亮滅交替，頻閃不停。肉眼雖看不出，神經卻在承受，心被拉得躁動不安，根本無法安住。好不容易抽出時間來用功，卻讓這一塊頻閃的屏幕把心攪亂，這是極大的損失。所以，要念的內容應當打印出來或手抄下來，看著紙上的文字念誦。

## 2. 守住早晚黃金時段

早起後一小時、睡前一小時，是一天中修行的黃金時間。

### (1) 晨起以法開啟

準備一個鬧鐘，代替手機鬧鈴。睡前把手機放到臥室外面，起床後第一件事，不是找手機，而是直接做早課。比如先發菩提心，再打坐觀修，或者念經、持咒、修儀軌，把心引入解脫正道。如果一天的開頭交給佛法，這一天就比較容易在法的攝持下度過；如果一大早就交給手機屏幕，後面整天都容易散亂。

### (2) 睡前以願導歸

至少提前一小時遠離手機，一方面避免藍光、頻閃擾亂睡眠，一方面騰出時間做晚課。可以先靜下心來，回憶反省一整天的心行，發現有身口意的過失，就以四力懺悔，不讓惡業過夜；對所行的一切善法，修自隨喜。之後專心念晚課，最後念修《普賢行願品》等，把一天的善根總的回向自他往生極樂世界，圓成普賢願海。做完這些，心裡乾乾淨淨地入睡。

## 3. 談話等時不看手機

與人交談時，一律不拿手機，哪怕看一眼消息也不要。別人正在跟你說話，你卻低頭看屏幕，這就切斷了人心的交流，是不尊重他人的表現。走路、開車時不看手機，這是對自他生命負責。

吃飯時不看手機。吃飯刷手機，心不在焉，既不知食物的味道，又把

氣血都調到了大腦，嚴重損害腸胃健康。要把吃飯當成供養、修行，專心對待面前的食物。

如廁時不看手機。這不僅把大量的時間浪費在污穢的地方，更容易損害健康。

## （二）只為必要用手機

必須用手機時，要給它重新定位：只為必要事務和善法而用。



當今時代，尤其是在家人的日常生活、工作中，許多場合確實離不開手機。這些時候該用就用，但要堅守底線：只為生存和責任而用，不為放逸和散亂而用。比如：工作需要的溝通、查資料、日程安排等；生活必要的聯繫、購物、交費、導航等；以及聞思修行、弘法利生的相關事宜。

### 1. 卸載放逸軟體

狠下心來，把自己手機裡的短視頻、短劇、遊戲、小說、八卦新聞等純粹消耗時間的 APP 全部卸載（如果有些人因特殊工作需要，可另行斟酌），只保留工作、生活、聞思修、弘法必需的軟體。

### 2. 關閉娛樂推播

在保留的軟體中，關閉所有娛樂相關的功能；關閉一切非必要的通知推播；退出所有非必要的聊天群、娛樂群，只保留工作必需、親友聯繫和弘法利生必需的群。

這樣清理好手機後，每一次點開的內容，要麼是為自己和家人的生存負責，要麼是為正法和眾生負責，中間那大片閒著沒事的散亂區就徹底消失了。

### 3. 先提正念再拿

每次拿起手機的瞬間，先停頓幾秒鐘，在心裡問自己：「我現在要幹什麼？」

如果是工作、生活、弘法急需，就處理完立刻放下，不要順手多點。如果只是無聊想玩，就立刻警覺並放下。要養成先問再點的習慣，而不是一上來就隨手亂滑。

#### 4. 設置法語警策

在手機鎖屏界面或壁紙上，設幾句簡短有力的提醒，每次亮屏先看一眼，讓自己清醒一下。比如：

問心類：「這一划，是增上貪嗔痴，還是增上戒定慧？」

惜時類：「人生已過半，哪有時間玩？」

策勵類：「暇滿難得，慎勿放逸！」

誓願類：「此機只用來行善利他！」

慚愧類：「三寶在看，護法在看，你在幹什麼？」

警醒類：「死魔正在逼近，你還要玩手機？！」

.....

選一句（或者自己寫一句）最能刺痛習氣的內容設置

好。一旦發現自己對這句話視而不見、麻木了，就立刻更換新的。這就好比在這個最容易失守的入口處，安放一個門衛。在手指划開屏幕前，讓它先喝問你一聲，哪怕能遲疑一秒，也是正念回頭的機會。

#### 5. 降低視覺吸引

在不傷眼睛的前提下，可以把手機屏幕調成黑白模式。色彩是吸引人的重要因素，調成黑白後，屏幕變得不好看，刷起來也沒那麼有意思，自然就不想玩了。

### （三）只用手机熏善法

智慧手機既然留在身邊，就別讓它閒著，要把它變成隨身的法器。

#### 1. 為什麼要聽

用手机熏習善法，關鍵在於聽，而不是看屏幕。



前面講過，屏幕本身就是修行的障礙——頻閃讓心躁動，藍光讓氣上浮，哪怕內容是佛法，只要眼睛盯著發光的屏幕，心就很難真正靜下來。而聽不一樣。耳朵聽法，眼睛可以閉著，可以看路，可以做事，不用盯屏幕，心反而更容易專注。而且，聽的時候，法義是一句一句流進來的，不像看視頻那樣畫面不斷地跳動，所以更容易隨著法義起心。因此，能聽就不看，把眼根從屏幕裡解救出來。

## 2. 聽什麼內容

對於講經說法的課程音頻，務必要坐下來，看著法本專注地聽，這是正式的學習；而在平時走路、做事等空閒時間，就可以多聽佛法有聲書。比如聽祖師大德的傳記、因果公案、往生事蹟、修行教言等。好的有聲書能讓人身臨其境，往往比單純看文字更有感染力，更容易觸動內心。

### (1) 祖師傳記

聽聖者傳記是最好的熏善根方法。一部傳記，就是一位聖者的修行示範，從發心到成就，一步步展現給你看。

比如，可以聽《法王如意寶略傳》和《法王如意寶廣傳》。目前《法王廣傳》前二十章的譯文和講記都已校對定稿，並製作成了效果很好的有聲書，非常值得反覆聽、長期聽。

法王如意寶是當代真佛再來的大成就者，他的傳記不是一般的故事，而是活的佛法。當你聽到法王如意寶對上師的信心、對眾生的悲心、在極艱苦歲月中嚴持淨戒、不顧生命弘法利生的偉大行持，自然會感受到一種極大的震撼。這種力量能瞬間照破自心的放逸與自私，生起「我要生生世世隨學法王」的決心。而且，這部《廣傳》裡有很多法王如意寶當年親口講的教言，聽這些就像整天待在法王如意寶身邊受教一樣，學會該怎樣調伏自心、怎樣自利利他。聽《法王廣傳》，就是在承接法王如意寶不共的加持。這種長期的、持續的加持熏習，是刷一萬條短視頻也換不來的。

## (2) 因果公案、往生事蹟、修行教言

因果公案讓人對業果生起敬畏，不敢再隨便造惡。往生事蹟讓人對淨土生起信心，願心越來越切，自然不貪輪迴世間。修行教言告訴我們在修行時如何下手，如何調伏自心。這些都是真實發生的事或祖師修行的經驗，聽多了，因果、淨土和修行就不再只是書本上的道理，而是活生生的現實，會成為自己的行為指南。

## 3. 什麼時候聽

出家僧人：凡是給常住做事、打掃、做飯、搬運、看殿等時，只要不擾眾，不違背道場規矩，就儘量聽法。身體在發心勞作，耳根在聞法薰修，同一段時間，福慧都在增長。

在家居士：上下班路上、做家務、走路、排隊等候、休閒等時，都可以戴耳機聽法。

每天哪怕只聽半小時，一年下來就是上百小時的熏習，對心的改變是很深的。更重要的是，聽善法會改變心理習慣。以前一有空就想玩手機，現在一有空就想聽法；以前聽法覺得枯燥，現在聽法覺得有味道。這個轉變一旦發生，手機就真正從造惡業的玩具，變成了熏善根的法器。

## (四) 立規自守，當下即改

以上三條規矩，說到底就是一句話：讓手機為道業服務，不讓道業被手機吞噬。

問問自己：從拿到智慧手機到現在，有多少時間被刷掉了？有多少善根被消磨了？如果把那些時間全部用來聽法、觀修，今天的自己會是什麼樣子？過去的已經過去，追悔也追不回來。但從現在開始改變，還來得及。今天就動手，該刪的刪，該關的關，下載好該聽的佛法有聲書，把手機壁紙換成警策語。不要等，不要拖，不要說明天再改，無常不會等你，業力不會等你。

## 新年發願與長期落實

### (一) 先說幾句心裡話

說實話，對治手機散亂這件事並不容易。向內看，無始以來的貪嗔痴習氣根深蒂固；向外看，手機背後的誘惑魔力相當強大。內外夾攻之下，這不是一兩句話、幾天熱情就能徹底扭轉的。正因為深知這條路有多難走，我才不得不反覆叮囑。

過去多年一起交流過顯密佛法，或者曾在大道場共住、一起聞思修行過的道友們，如今無常變化，多已分散各地，也許一兩年難見一面。雖然人分開了，但我對你們的心從未改變：真心希望你們身心安穩，無論身在何處，都能持清淨戒，如理如法聞思修行，成就道業，弘法利生。如果現在能坐在一起，我要說的還是這一句：請千萬不要讓手機，把多生累世修積資糧、好不容易得來的暇滿人身和修行因緣，一點一點拖空了。新的一年，不妨就從手機這一關下手，發一個切實又有力量的願，把散亂的心慢慢拉回來。



### (二) 懺悔過去的放逸

發願之前，先要對過去做一次徹底的反省：

回想一下，從開始用智能手機到現在，造下了多少惡業——隨喜了多少殺盜淫妄等不善業的畫面，說了多少綺語粗語，起了多少貪嗔邪見？多少次因沉溺屏幕而對家人的呼喚置若罔聞，對本職工作敷衍了事，對修法功課應付差事，對弘法利生不肯承擔……

這些業，一筆一筆都記在識田裡，如果不懺悔清淨，將來都要感召苦果。因此，一定要好好反省，認識到自己錯了，辜負了難得的暇滿人身，

辜負了善知識的教導，出家人還辜負了信眾的血汗供養。為此，從心底深處生起猛利的慚愧心、追悔心，對過去一切因玩手機造過的惡業，在諸佛菩薩面前不覆不藏，發露懺悔。之後，在心地下定決心：從今往後，絕不再玩手機浪費時間，絕不再依靠手機造作罪業！只有真心發誓後不再造，下面的發願才能落實。

### （三）上中下三等發願

發願既要切合實際，又要對習氣有衝擊力。按照前面「特定時間不碰手機」等三條規矩，分上、中、下三等發願。大家可以根據自己的現狀選一個，也可以先從下等做起，堅持一段時間再提升。

#### 1. 上等發願：閉關式

##### （1）在家居士

一、嚴格遵守「只為必要用手機」：卸載所有娛樂消遣類 APP，關閉所有不必要的推播通知。手機只作三種用途：生活辦事、本職工作、聞思修行。

二、嚴格遵守「特定時間不碰手機」：早晚各一小時、所有功課時、與人交談等時絕對不用手機。因特殊工作必須隨時待命者，這段時間只接聽緊急工作電話，不看其他內容。

三、每週至少安排一天非工作日完全不碰手機，以打坐、禮拜等不需手機的方式安心修行。

##### （2）出家僧人

###### ① 一般清眾

效仿大家熟悉的某大道場，除出門辦事外，平時將手機上交常住保



管或自己封存，只在每週日一天領取。這一天使用時，只用來進行必要聯絡、生活辦事、下載學法資料等。

## ② 特殊事務者

對於因弘法利生等必須每日使用手機者，手機可以不上交，但每天只在固定時段開機處理事務（如中午或傍晚一小時），提前與相關人士約定好聯絡時間，其餘時間一律關機。

## 2. 中等發願：清淨式

一、卸載短影音（如抖音、快手、視頻號等）、短劇、遊戲類 APP（包括遊戲小程序）。每日除生活、辦事、工作、聽法、學法、弘法外，非必要的手機使用時長嚴格控制在一小時內。

二、晨起一小時與睡前一小時不碰手機，用功時不看手機。

三、吃飯、如廁、走路、躺臥、與人交談時不看手機。

## 3. 下等發願：止損式

一、先斷掉最嚴重的兩個毛病，即絕對不在如廁時使用手機，絕對不在躺下後刷手機。

二、在每天清醒的時間裡，定一個手機止息時段，一開始可以只定半小時，期間手機關靜音或放遠，不去碰。之後慢慢拉長時間。

## （四）發願方式與日常監督

### 1. 正式發願

從二〇二六年元旦開始，每週或每月填一次《如法使用手機發願表》（在附錄裡），放在房間最醒目的地方提醒自己。面對佛菩薩聖像或在心中觀想，把選定的誓願完整讀一遍，鄭重立誓。

### 2. 日常自查

每週規定一天，對照《每日執行情況自檢表》（在附錄裡），檢查自己哪些地方守住了？哪些地方又滑下去了？守住的隨喜自己，沒守住的在佛

前磕頭懺悔等，絕不放縱。

### 3. 彼此監督

住道場的出家人，可以由僧團共同擬定手機使用規範，定期互相提醒。

住精舍者，可以三位道友互相監督，每週簡單互報自己的執行情況，互相鼓勵提點。

在家居士可以與幾位志同道合的道友約定，每月線上或線下交流一次，專門談手機使用的守住與失守，分享經驗。

### 4. 勤修法行

放下手機後，如果心裡沒有佛法，很容易重蹈覆轍。因此，比如在二〇二六年，可以將「禮拜歸依」作為修持的重點。每天在三寶所依前磕頭（磕大頭或小頭皆可），以此降伏驕慢與躁動。身體禮拜，同時口裡念誦皈依偈，以此堅固從今乃至菩提果之間歸依三寶的誓願，時刻提醒自己是佛法僧三寶的弟子。

### 5. 勸化他人

玩手机放逸久了，世出世間的正事都做不成，自利利他、弘法利生的心願都無法實現。世上最沒出息的，就是既沒有願望，也沒有目標，整天只知道玩手机打發時間的人。心被蒙蔽得越來越嚴重，對一切正事都提不起勁，這樣過一生，跟行屍走肉有什麼區別？

道友們既然發心學佛，就不能做這樣的人。不但自己要斷手機癮，還要有勇氣、用善巧，去勸身邊的家人、朋友戒手機癮。尤其是彌陀使者們，不但自己要往生，更要幫助有緣眾生往生。而幫助他們的第一步，就是先把他們從手機癮的泥沼裡拔出來。

這樣勸人斷手機癮，對社會有益——少一個沉迷手機的人，就多一個對社會有貢獻的人；對家庭負責——家人不再被手機隔開，彼此的心能夠真正連接；對如來家業負責——讓三寶道場、出家僧團得以清淨；對往生有大利益——自己心清淨，被幫助的人心也清淨，大家一起修積

往生極樂世界的資糧。

## (五) 最後的提醒

千言萬語，歸結為一句：  
莫讓這一方小小的屏幕，障蔽了原本清淨廣大的佛性！莫讓指尖的須臾快樂，換取輪迴的長劫苦難！

這份給佛友們的二〇二六新年禮物或許苦口，但卻是成就解脫道的必服良藥。手機只

是外緣，真正要面對的，是自己那顆容易隨境流轉的心。希望大家不要把這封信僅僅當作一篇普通文章看過就算，而是要在即將到來的新的一年裡，真真切切地去落實、去改變，下定決心斷除手機癮。以此為起點，重新拾回精進的聞思修、清淨的戒定慧。

請大家把這封信多看幾遍、多聽幾遍，認真思惟，按照歸攝要義的《總綱》（附在後面）把要點記下來。（附記：總綱乃全文濃縮版，可參考文前所附之網路連結查找總綱全文）想清楚之後，在新年的開端，在三寶和護法神前鄭重立誓，從這一年開始，徹底改變自己與手機的關係。立誓之後還要持續串習，每隔一段時間重新看一遍、聽一遍，讓發願的力量不斷增強，日益堅固，直到徹底轉掉這個惡習氣。尤其是手機癮較重的道友，更要格外用心，痛下決心，認真改正。

當死亡無常到來的那一刻，願我們回首今生，心中生起的不是沉迷手機、虛度光陰的懊悔，而是真實的心安與喜悅——佛法已有受用，往生已有把握，依這一世暇滿人身，真正成辦了生生世世自利利他的大事。願大家從此都能不為手機所轉，真正踏上解脫之道！🙏



## 附表 1: 如法使用手機發願表

弟子\_\_\_\_\_今於三寶及護法神前鄭重發願：

於公曆\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日至\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日期間，

做到上等閉關式使用手機：

卸載一切非必要 APP，關閉所有非必要推送通知，手機僅用於生活、工作、聞思修、弘法利生之必要事務；晨起後與入睡前一小時、一切功課時，交談、走路、用餐、如廁、躺臥時不看手機；

- (三選一：)  每週安排一日不用手機；  
 除週日外交或封存手機；  
 每日只用手機\_\_\_\_\_小時。

做到中等清淨式使用手機：

卸載短視頻、遊戲、短劇類 APP；晨起後與入睡前一小時、一切功課時不看手機；交談、走路、用餐、如廁、躺臥時不看手機；每日非必要使用手機時長控制在\_\_\_\_\_小時內。

做到下等止損式使用手機

如廁時不看手機、躺下後不看手機；每日非睡眠時\_\_\_\_\_小時不用手機。

**使用說明：**

打印此表於 B5 紙上。發願前先根據自身情況在三種等級中選一個，在所選等級前  內打 ，之後在佛前念一遍所選內容而立誓。

## 附表 2：每日執行情況自檢表

(每週檢查一次，在相應格子內打「」)

如法使用手機規約	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
1. 手機僅用於必要事務與善法							
2. 已卸娛樂類 APP，已關非必要通知							
3. 遵守早起一小時不碰手機							
4. 遵守睡前一小時不碰手機							
5. 遵守一切功課時不碰手機							
6. 吃飯、走路、談話時不看手機							
7. 如廁、躺臥不看手機							
8. 未超出自定的非必要使用總時長							
9. 整日完全不用手機							

**說明：**

上等發願者：須確保第 1-7 項每日均為 。第 9 項根據完成情況在相應日期標記 。

中等發願者：須確保第 2-8 項每日基本守住，第 1 項和第 9 項作為努力方向。

下等發願者：核心是守住第 7 項和第 8 項，並逐步增加其他項目的達標天數。