

慈愛
心靈



共修第140期

1. 端午节知多少

2. 六波罗蜜－禅定29



共修将准时开始

如听不到声音

点击手机左下角的“加入语音”

选择wifi

慈爱心灵共修

慈爱
心灵



目录

开始前：发布1分钟自测题 -> 感恩词

第一部分：端午节知多少

第二部分：六度|禅定29

最后：感恩词 -> 讲解答案 -> 答疑



感恩词

感恩南无释迦牟尼佛，感恩南无大慈大悲
救苦救难广大灵感观世音菩萨摩诃萨，

感恩十方三世一切诸佛菩萨及龙天护法菩萨，感恩恩师。

恳请南无大慈大悲观世音菩萨保佑我某某某（您的名字）

开智慧，静下心学习师父开示，让师父的开示进入八识田，

帮助我更好地学佛修心！我自己的业障自己背，不让一起

共修的师兄们背。在今天共修过程中如有不如理不如法的地方，

请南无释迦牟尼佛慈悲原谅，南无观世音菩萨慈悲原谅，

南无护法菩萨慈悲原谅。

慈爱心灵共修

慈爱
心灵



端午

的讲究



慈爱心灵共修 第四十三期 端午节的讲究

慈爱
心灵



目录

1. 师父对端午节的小开示合集
2. 端午节的意义
3. 端午节可以上头香
4. 佛学问答173
5. 各种端午节需要注意的小点
6. 关于毒五月

端午节的讲究

师父对端午节 的小开示合集

慈爱心灵共修 第四十三期 端午节的讲究

慈爱
心灵



端午节-师父对端午节的小开示合集

今天是端午节，祝大家端午节安康。 Zongshu20200625

端午节了，玄学上，端午节是和很多灵界有接触的，希望大家在逢节日的时候多烧小房子 Shuohua20120622

端午节了，实际上端午节也是祭奠一些亡人的，所以希望大家多多念经。凡是碰到节气的时候，总会有一些亡人来找，会有一些麻烦。所以希望大家多多念经，多多烧小房子。 wenda20120622

明天是端午节了，听众朋友们，大家要多念经，多缅怀我们过去的亡人，自己念念经，然后多多地给他们做一些超度。 Wenda20200601

端午节的讲究

端午节的意义

慈爱心灵共修 第四十三期 端午节的讲究

慈爱
心灵



端午节-端午节的意义

虽然传统是为了纪念屈原投河，实际上也是一个祭奠亡人的日子（我们要给亡人多念点小房子）对，也是有意义的，实际上这个节日就是一种怀念、思念，大家吃粽子就是怀念一个过世的人，实际上就是怀念所有自己认识的人。端午节的时候地府也开门的，就像学校里的一个小放假一样，很多鬼都会上来。

Zongshu20200625

端午节-端午节的意义

五月初五端午节的说法

问：五月初五端午节快到了，从传统文化角度，人家说农历五月俗称毒月，包括芒种、夏至两个节气，是最要注意的一个月份。其中五月初五、初六、初七、十五、十六、十七及二十五、二十六、二十七，此九天为“天地交泰九毒日”，十四为“天地交泰日”，一共十天，这十天内务必端容肃己，严禁杀生、行淫，夫妻禁止同房，否则严重伤身损气耗精元。犯者大伤元

端午节-端午节的意义

五月初五端午节的说法

神并折寿，天亡奇祸不测。师父，是这样吗？

答：呵呵，是啊。端午节，五月初五这个节日，民间还有人说五月节、龙舟节，主要是流行于中国古代的吴越地区，吴王那个时候，就是长江偏南的这一带地方，主要是他们举行图腾祭祀的日子，所以一般他们就是赛龙舟（对）实际上端午节这个节日不小的，它和中国的春节、清明节、中秋节，称为中国四

端午节-端午节的意义

五月初五端午节的说法

大传统节日，“四大”，很厉害的！而且已经被中国政府列入法定的节假日了（是的）为什么联合国会把它选入非物质文化遗产的节日？第一，一个是它的节气，时间要当心。这个“时间”实际上是人的脑子能够非常清楚的那段时间，非常干净，是年中嘛；第二，端午节的“端午”，实际上就是初五的意思，所以又叫端阳。端阳，“阳”是什么？正当中午就是阳。正当

端午节-端午节的意义

五月初五端午节的说法

中午，就是人家说非常地有素质，正好太阳是正当空，是你如日中天的日子，你是很努力很努力的，可以做很多很多事情，所以你如果把这些时间去弄到感情上，弄到一些不应该做的事情上，包括夫妻之事这种，你就会大耗元神。明白了吗？（明白。因为它是阳日，人不能做阴事）对了！我就告诉你，阳日不做阴事（师父，古代有个习俗，五月让妇女回娘家住一个月，

端午节-端午节的意义

五月初五端午节的说法

让夫妻暂时分开，这个有道理吗？）是啊，实际上就是叫你不要从阳不要从阴。夫妻在一起就是搞来搞去，分开就比较正的，正能量。阳日不做阴事，阴事只能在阴的时候才能做，那就是晚上，所以晚上属于属阴的。听得懂吗？大白天哪有谁做这种事情的？明白吗？（是）端午节就是告诉大家，五月初五这个时间是一种洗礼，是一个可以驱赶很多不好的风俗、性格，或者

端午节-端午节的意义

五月初五端午节的说法

命运，你可以改命改运的时间，实际上是这个概念（哦，改命改运的时间，那五月初五端午节期间多多行善、念经、许愿、放生，这样对命运的改变就有加速功能，是这样吗，师父？）
对啊。实际上，人家也叫浴兰节。因为端午节的时候皮肤病多发，人的身体上会有很多……其实就是新陈代谢，明白了吗？
比方说粽子，包粽子都有讲究的，什么意思呢？包粽子给你吃

端午节-端午节的意义

五月初五端午节的说法

的话，实际上就是我们经常讲的，根据节气你能够转危为安。你看粽子有很多很多的“头”，就是很多很多的出路，很多很多的机会，明白了吗？（明白）顺阳日（师父，古代有个……）你可能又要讲屈原了（是，师父再讲讲屈原吧）其实过去讲屈原的问题，是跟时间、天时有关系。那个时候流传于人间的一个故事，跟端午节的时间正好相差不多，那么大家都纪念屈原，

端午节-端午节的意义

五月初五端午节的说法

对不对？还有恶月恶日驱避说，也就是说要驱凶，成为节日。这就是为什么有划龙舟这种纪念活动。实际上这个和纪念伍子胥、屈原无关的。很多人说和纪念伍子胥也有关系，这些历史上的传说特别多。屈原，你们知道，他是抱石自投汨罗江，主要是说他爱国，因为当时秦国是侵略者，屈原就真的爱国，要上前线去杀敌，对不对？他为什么要投江呢？他宁愿投江，也

五月初五端午节的说法

不做俘虏。那么为什么要将屈原和这个节日绑在一起呢？就是要让大家懂得在端午节的时候要学会爱国，表忠心。就是这个道理（师父，您多次教导我们一定要爱国爱民、遵纪守法）对啊，要爱国，不爱国的人学佛学不好，做人也做不好（对。师

五月初五端午节的说法

父，端午节也是一个地府小短假吗？可以这样理解吗？）端午节会有很多地府的官出来，也有很多地府的“特定人物”出来。一般出来的话就是指那些冤死的人，他可以出来，但并不是所有的饿鬼、地狱的人都能出来

Wenda20180610A17:07

端午节的讲究

端午节 可以上头香

慈爱心灵共修 第四十三期 端午节的讲究

慈爱
心灵



端午节-端午节可以上头香

端午节可以上头香

端午节的头天已经过了（明年的，今年没赶上问）可以的。烧第一炷香，人家都是叫“头香”，“头香”就是幸运。坐飞机坐得靠前也是好的，坐船坐得靠前也是好的，你得到菩萨的先加持

Wenda20200626 38:48

慈爱心灵共修 第四十三期 端午节的讲究

慈爱
心灵

端午节-端午节可以上头香

端午前后多念心经 任何节气多念经多磕头

听众朋友们，明天星期六端午节，大家都知道端午节中国人吃粽子是一个礼节，实际上是一种怀念。屈原虽然是一个中国的典故，实际上人间任何一个节日，都是天上和地府都要同意的。所以像这种并不单单指屈原的问题，是指所有我们生活在人间的一些父母亲啊、长辈啊、恋人啊，过去欠人家

端午节-端午节可以上头香

端午前后多念心经 任何节气多念经多磕头

债的，那些人如果跟你有缘分的话，都会过来找你的，所以在这个节日之前，人有时候会吵架不开心啊，或者最重要的问题是感情上会发生很多问题，所以希望大家在端午节左右多念心经，如果没有小房子的话，多保证自己心经；如果有小房子，最好烧小房子，尤其明天。凡是任何节气，多念经，多磕头，总是好的，而且念经的效果总是比平时要多……

Wenda20120622 01:17:26

慈爱心灵共修 第四十三期 端午节的讲究

慈爱
心灵

端午节-端午节可以上头香

端午节怀念过世的人 多念点小房子

Wenda20120715A57:34

慈爱心灵共修 第四十三期 端午节的讲究

慈爱
心灵



端午节-端午节可以上头香

端午节当天最多可烧送49张小房子

这个49张差不多了（是一次49还是一天7张，一天21张，加起来49？）都可以，就是说当天最多49张（就祈求菩萨“保佑我消灾解难”，这样就可以了吗？）可以。

Wenda20160610 54:42

慈爱心灵共修 第四十三期 端午节的讲究

慈爱
心灵

端午节-端午节可以上头香

端午节外出遇车祸 菩萨保佑没有受什么伤

问：跟您说一件事，过端午节我哥哥和嫂子从外地到上海来，带我们一起出去，在去苏州的高速公路车被撞了，我们5个人都没受什么伤。

答：嗯，菩萨保佑了（是啊！感恩大慈大悲观世音菩萨）我早就跟你说躲过一劫（是啊，我就是筋戳了戳，皮肉之伤）

端午节-端午节可以上头香

端午节外出遇车祸 菩萨保佑没有受什么伤

好好学佛，好好修心，菩萨保佑的还要多（我会的，以前我无知不懂事，做错很多事，罪孽很深，我一直都不敢跟您在电话里说，都是背后跪在菩萨那里说）好好修啦！过去做错事情，过去就过去了，心中要忏悔就可以了 Wenda20120715B52:10

慈爱心灵共修 第四十三期 端午节的讲究

慈爱
心灵

端午节的讲究

佛学问答

173 有关端午节的问题

慈爱心灵共修 第四十三期 端午节的讲究

慈爱
心灵



端午节-佛学问答173

端午节也是一个祭奠亡人的日子。这个节日就是一种怀念、思念。大家吃粽子，实际上就是怀念所有自己认识的过世的人。端午节的时候地府也会开门（与清明节、中元节、冬至类似），就像学校里的一个小放假一样，很多灵性都会提前一个月放出来，所以端午前可能会夫妻家人吵架、身体不适等情况出现。有一种说法“端午节不能互祝快乐的，最多互祝‘端午安康’，因为端午节是个祭祀的日子。不是所有节日都给互祝‘快乐’，如清明节、端午节，只能互送‘安康’”。这个说法是如理如

端午节-佛学问答173

法的，过去好几个朝代都崇尚这样的说法，的确每个节日不同。其他的节日可以祝福大家节日快乐，但是如果说“端午节愉快”“清明节愉快”就有些不如法。端午节可以上头香，小房子当天可以不超过49张（各种抬头加起来不超过49张小房子），礼佛大忏悔文当天最多可以念诵49遍。端午节（农历五月初五）当天不宜设佛台。农历五月（俗称“毒五月”）的其他日子设佛台没问题，最好在月初比较好。端午节不宜举行婚礼。此外，清明节、中元节、冬至，这些日子都不宜办婚礼。

端午节的讲究

各种端午节 需要注意的小点

慈爱心灵共修 第四十三期 端午节的讲究

慈爱
心灵



端午节-各种端午节需要注意的小点

问：请问外婆过世不满一年，母亲可以在端午节包粽子吗？古人是说，长辈过世不满一年，不可以包粽子种子，又不可以搓汤圆、不在佳节如中秋节庆祝。请问心灵法门有这种说法吗？

答：过去的一些风俗，现在是新时代，而且信佛修心不用担心，家人过世只要一个月不要动，最好三个月。

师父解答来信疑惑109

端午节-各种端午节需要注意的小点

问：师父开示过端午前可能夫妻家人会吵架，相当于地府的一个小假期。请问端午节前多久要开始小心？是像中元节那样前一个月嘛？

答：是提前一个月，一样的。

师父解答来信疑惑162

端午节-各种端午节需要注意的小点

问：五月初五端午节最多可以烧送多少张小房子？

答：可以当天不超过49张小房子。

问：端午节出生的孩子有什么说法吗？

答：碰到节气的孩子不是坏就是好，总是有点来历的。 师父解答来信疑惑163

端午节-各种端午节需要注意的小点

问：请问有这样的说法吗？“切记：不要祝他人端午节快乐。端午节和清明节都是祭奠日。普及点知识：端午节不能互祝快乐的，最多互祝‘端午安康’，因为端午节是个祭祀节日，这天伍子胥投钱塘江，曹娥救父投曹娥江，大文豪屈原投汨罗水。五月初五是毒日，是个悲壮的日子，是祭祀日子。要知道了，不是所有节日都给互祝快乐，如清明节、端午节，只能互送‘安康’。”

答：过去好几个朝代都崇尚不要讲，的确每个节日不同。就算

端午节-各种端午节需要注意的小点

母亲节，如果你冲着一个人说“母亲节愉快”，合适吗？要什么节日讲什么话，这个说法是有道理的，有时候可以说“节日愉快”，也不要说什么节日，祝大家节日快乐一点不是什么问题，但是大家说“端午节愉快”就有点不如法，不能说是投江愉快，谁会说“清明节愉快”呢，现在他这个说法是如理如法的。 师父解答来信疑惑165

端午节-各种端午节需要注意的小点

问：农历5月能设佛台吗？要避开哪些日子吗？因为师父之前说端午节灵性比较多要多念小房子。

答：设佛台没问题，最好在月初比较好。端午节当天不要设佛台。师父解答来信疑惑316

端午节-各种端午节需要注意的小点

问：师父之前开示，端午节当天最多可以烧49张小房子。请问，49张是全部加起来不超过49张，还是每种抬头各自不超过49张？

答：各种抬头加起来不超过49张小房子。

师父解答来信疑惑（391）

端午节的讲究

关于毒五月

慈爱心灵共修 第四十三期 端午节的讲究

慈爱
心灵



毒五月不适合做手术，忌讳做男女之事

毒五月做手术的确不是太好（尽量避免，是吧？）对啊。我上次跟你们说了，毒五月做前不做后，你要是做在后面就变毒五月了，前面就是正五月。毒五月是后面加出来的，你们这些孩子都不懂，实际上中国传统传下来有一个说法的，它是有科学性的。“毒月”是什么意思呢？他们说这个月有很多的瘟疫、邪灵、毒虫、中邪、虫咬……所以这个时间生病、死亡特别多，

端午节-关于毒五月

毒五月不适合做手术，忌讳做男女之事

人非常恐惧，所以这个月就称为毒月。毒月为什么有杀伤力呢？其实从科学上来讲，因为进入农历五月之后，气温升高，雨量增多，空气会变潮湿，所以一般的毒虫都在苏醒和繁殖，活跃了，然后越来越多，出来咬人、伤人，科学讲是这个概念。你说这个毒五月好不好？当然并不是很好的月份了，你去做一些很重要的事情会很伤人的。过去中国传统讲的，毒五月不符合

毒五月不适合做手术，忌讳做男女之事

“天地人和”道理，是什么意思？因为不节制的性生活是最伤害身体的，所以凡是犯了这种男女的邪淫，你会伤，叫九天伤身，损耗元气，不得了的，你会身体上一塌糊涂的，人会马上不行的，是消耗过度，明白了吗？（明白）所以毒五月里最忌讳就是这种男女的事情，夫妻之事不能做的。在中国传统民族风俗当中，很多都不能做。还有端午节，所以端午节不能说“

毒五月不适合做手术，忌讳做男女之事

庆祝”。其实端午节就是叫你九天切记行房大忌，就是男女不能做这种事情，做了马上损耗元气，而且这些日子不能杀生。现在明白了吗？（明白了）因为九毒日是天地交泰日。这些中国的传统文化里都有的，实际上很多人真的不懂，做这种事情一过度，五月份腰都直不起来了，男女都伤身（怪不得他们说古代的时候女的是要回娘家的）对啊，就是回娘家，切忌这种夫妻之事。现在知道了吗？（知道了）

Wenda20180622 28:40

九毒日行夫妻之事，乳腺增生复发

（农历五月不是有“九毒日”吗？是不是白天都不可以有夫妻之事？）凡是逢年过节，最好不要有这些事情，白天都不可以，因为白天属阳，夫妻之事属阴（明白了，原来是这里做错了）念念礼佛就可以了。你没有忏悔，就给你算成一个业障或不好的东西，马上现报，你就不顺利了。 wenda20120701A 03:00

感恩南无释迦牟尼佛

感恩南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨摩诃萨

感恩诸佛菩萨及龙天护法金刚菩萨

感恩恩师卢军宏台长

感恩参加共修的师兄们

今天共修过程中，如有任何不如理不如法的地方，

请南无观世音菩萨及护法菩萨慈悲原谅！

我XXX自己的业障自己背！

感恩词



每周共修

0基础学起 — 白话FF共修 — 在线答疑

每周四、日晚7点+不定期早6点20白话共修北京时间

入通知答疑群：“慈爱心灵”手机版底部
“主页”-“共修通知群”

扫码进入会议

会议号：260 463 2417 密码：1234



佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

29

慈爱心灵共修 第一百四十四期 六波罗蜜-禅定29

慈爱
心灵



相关定义

正念—益处

慈爱心灵共修 第一百四十四期 六波罗蜜—禅定29

慈爱
心灵



怎样才能正念永存，邪念不侵

“正念永存”，你老想正念啊。想过的，知道是正念的事情，老想它，你不就正念永存了吗？什么叫“存”啊？“存”就是“存起来”啊。比方说像我们慈善机构，“我们上次去帮助过老人家，去给他们演出过……”好，那么正念永存，下次再去帮老人家演出，是不是永远正念啊？“我不能骂人



怎样才能正念永存，邪念不侵

”——正念，好，储存起来。下次动不动出来，“我不能骂人的啊！”人家说你做坏事，“不能做坏事的啊！”——正念了、永存了。动不动就说“我不能做坏事啊，我是个好人啊”，“我是个学佛人啊”……经常提醒自己，你不就永远存在心中了吗？



正念-益处

有正念现前的时候 就不会有妖魔鬼怪来缠绕你

能布施的人可以得到福报，龙天护法会帮助他。要记住，当你在学佛、在做善事得福报的时候，知道什么会远离你们吗？那就是恶鬼邪神。想一想，当一个人能够有正念现前的时候，就不会有妖魔鬼怪来缠绕你，好比一个小孩子在读书的时候，他从来不去做坏事，那些坏孩子就不会来找他。所以，不要懈怠，因为时间过得太快了，懈怠的人不知道自己在



正念-益处

有正念现前的时候 就不会有妖魔鬼怪来缠绕你

懈怠，他平常觉得过着安稳的日子，他没有精进地去修行，等到哪一天他病了，或者遇到不吉利的事情，他才懂得去烧香拜佛。要记住，龙天护法、诸位天神是不会给这样的人降福的。要懂得，如果没有福气的人就会倒霉，众魔反而会到你身上来。想一想，是不是这样？如果你没有福气，经常生意不好、经常生病的话，菩萨不来，魔障就来了。所以学好



有正念现前的时候 就不会有妖魔鬼怪来缠绕你

佛，用正信正念，正识正定，用自己慈悲善良的本性，进入自己的九识田中去挖掘自己的本性和良心，那就是佛陀所讲的“众生皆具佛性”，把佛性擦擦亮，放在自己的心中，你将所向披靡，学佛精进，众魔避开，勇往直前，超脱六道进入四圣道。



魔性有哪些表现，如何对治

其实，一个人的佛性和魔性很容易解释的。当你正信正念的时候，你就是佛性战胜了魔性；当你自私、有欲望、有恨心、有愚痴心的时候，你的魔性就战胜了你的佛性。所以一个人有良心的时候，这个人就是有佛在身上，因为你的佛性战胜了魔性。你自私，恨别人，整天斤斤计较，生不如死，心里难过得不得了，恨死他，想弄死他……这个时候，就是魔在你的心中。怎么样来战胜魔性？就是要充分地维持好自己的佛性，让自己的正信正念常在自己的心中，你就会克制自己不好的贪瞋痴慢疑。



怎样做到自信而不贡高我慢

自信是在正能量的加持下才会得到发扬。什么叫正信？就是做对的事情你有信心，这叫自信；如果做错的事情，一定要去做，那就叫偏信。所以要有正信正念



用正念来抗击自己的阴气

师父经常讲，生气的人真的没有意思，伤身体、伤自己。要懂得低下头来，认个错，赶紧就让自己从阴变到了阳。希望大家懂得我们要用阳来对抗自己的阴。心灵有创伤，就是阴气太重。用正念来抗击自己的阴气。这时候赔个理、道个歉，说声对不起。那就是阴阳两级所产生的一个效果。



正能量就是从正信正念开始

人活在世界上应该拥有更多的正能量。正能量就是从正信正念开始，任何事情把别人往好的地方想，就拥有正能量；任何事情把别人往坏的地方想，就会越来越恨、越来越难过、越来越害怕，就是拥有了负能量。为什么有些人活在世界上特别开心，而有些人特别不开心？是因为正能量与负能量的关系。



而正能量是从你的正信正念开始的

人的身体和你的感情、感觉都是同时在变化的。有时候现在的人的病，并不是真的肉体病，而是心病引起的。人活在这个世界上，应该拥有更多的正能量，而正能量是从你的正信正念开始的。什么是正能量？一件事情发生，马上去想“我应该怎样做是对的”，这个时候你就得到正能量。比方说，大家都在骂这个人，你也去骂，你就是负能量的加持；如果大家都在骂这个人，你说“这个人蛮好的，蛮可怜的，我们不应该不停地去瞋恨他、骂他”，这个时候，你会拥有正能量。



正念-益处

心中的正知、正见、正念 那么就是正，就是正风水、正能量

你看，像我们正常的人看见一个猫，我们会害怕地“哎哟，哎哟”，碰碰它，我们都觉得怪怪的，因为这不是我们人道，它是属于畜生的。经常去跟畜生道的灵界打交道的话，你也好不到哪去。师父告诉大家，我们心中的正知、正见、正念，那么就是正，就是正风水、正能量。如果你要靠着辟邪的话，要靠着心中的正能量，就不怕邪念。当一个人有邪念的时候并不可怕，“我只要正，我就不会邪”。



由邪转正了，由恶念转善念了，你慢慢地正念现前。师父经常跟大家讲，哪里错误了，我先改，这个地方我错了，我就改；到了另一个位置上，这个问题上你又错了，你也改；你对了，你可以继续。你由邪转正了，由恶念转善念了，你慢慢地正念现前，那就在你的意识中，六识田、七识田和八识田中都会种上善良的种子。每一天在善良的种子中走着，享受着丰收的喜悦，那就是佛法界经常讲的“返璞归真”。人很需要返璞归真。愚痴颠倒是我们人的本性，但是有佛性去改变我们的愚痴颠倒。



正念能够认出五毒

师父告诉你们正念有什么好，正念能够认出五毒。很多人贪的时候不知道自己贪；拥有了，不知道自己满足的。那么什么方法下可以认出？比方说，这个五毒戴着面具，你都不知道它在你身上，这个时候你要把它化验出来知道这个五毒，那么认知五毒的话，你要正念现前。只要正念现前，你就认出了五毒，才能持戒转智。守住自己的戒律，才能转为智慧



正念能够认出五毒

所以一个人修心，不要说贪瞋痴慢疑不能有，连一刹那身口意都不能偏入世俗凡庸的状态。今天脑子里说“修心归修心了，这个无所谓”，比方说吃素，“哎呀，吃一顿荤的有什么关系，？”这种一刹那都会伤害到你的本性。



正念是去除妄念的最好方法

师父曾经给你们讲过，如果脑子里有妄想，就是心中有了魔，而这个魔就是贼，你把这个贼放在了心里，偷你的心，为什么叫偷心？因为把你善良的东西全都偷光了，这个贼，天天偷你的心，让你天天心里难过啊，恨啊，让你天天心不定，心不宁。你们想一想任何的难过和心里的不舒服都是从哪里来的？都是从这个心开始的，所以你们要把自己心中的这



正念是去除妄念的最好方法

个“贼”彻底除掉，这个贼就是你们的妄想。每个人都有妄想，去除妄念的最好方法，是不要理它，正念提起，你心中只要有正念，你的妄念才会减少，正念是去除妄念的最好方法。



有一个正念一起，所有的 乱七八糟的杂念全部被熄掉了

修行慢慢的修，修到后来，要修出六道，修出对人间的有为到无为。修行的“有为”比方说是念佛、持咒、念经、诵经、坐禅这些方法。实际上到了最后，做了就像没做一样，以一念替万念。很多人杂念不是很多吗？那么你念经的时候就一个念头“我一定要学佛”，那么就学喽！念经就是读书，



有一个正念一起，所有的 乱七八糟的杂念全部被熄掉了

那么就读喽！用一念就替代了你的一万个念头，用一念可以熄掉你万念。所以很多人有一个正念一起，所有的乱七八糟的杂念全部被熄掉了，就像熄火一样熄掉了。一念无生，没有一个念头可以生出的。



要提起正念，妄想就自然跑掉了

师父说，你们思想当中有个贼是“妄想”。你们所有的妄想都是贼。你们不要认贼作父啊，不要以为自己的妄想是非常好的。举个例子：想买六合彩，还美其名曰如果中了拿出一万给观音堂。你把妄想当成贼，你不就是认贼作父了吗？要



要提起正念，妄想就自然跑掉了

不理它，要提起正念，妄想就自然跑掉了。师父用这些比较白话的语言来跟你们这些徒弟讲。已经没有办法了，求你们了。你们以后还想不想好啊？那你们再多做点功德吧。为了以后好才来做功德的，丢不丢脸啊？稍微提升一点，经常想想正的东西，杂念就跑了。



妄想会给人带来无尽的烦恼

台长上次跟大家讲过，学佛的人要懂得运命，而不是受命运的束缚。命运是你无法摆脱的东西。学佛的人就可以运命，把你自己的命运作起来。念经、念佛必须至诚至切。也就是说，学佛的人要有真切心。因为境界就包括有至诚恳切的心。一个有境界的人，他的心才会恳切。犹如一个人想帮助另



妄想会给人带来无尽的烦恼

一个人的时候，一种帮法是随随便便，他在帮助别人的过程中也是为名为利的。还有一种是至诚恳切。所以我们学佛人要有真正高尚的境界，要一心正念，要至诚恳切，决不要妄想。妄想会给人带来无尽的烦恼。



你正念现前，你就没有杂念

说人者，就是是非者。所以，我们不要去说人家不好。我们学佛的人，不要去谈论人世间的“杂念”。“杂念”是什么呢？就是不是正的东西，称之为“杂念”。如果你正念现前，你就没有杂念。所以，我们做人，一定要懂得，要“全观无念，观外无念，念外无观，全念即观”啊。大家要好好地理解这些话。台长用白话再给大家讲一讲，就是说，念头来了，如果你在人间有一个坏念头，或者一个好念头来了，你

你正念现前，你就没有杂念

就要把它当成没有念头。如果所有的念头全部来了，你就把它作为一种看到的事情。“即观”是什么意思呢？“全念即观”就是，你全部的念头，就像看到的一样，一扫而过，而不能留存在你的意念当中。当你的念头想过之后，你就没有看到任何事情，所以叫“念外无观”。“全观即念”，就是所有你看到的東西，实际上就是你的念头已经在；但是你把這些念头全部去除了，那么你就是“观外无念”了。当你



你正念现前，你就没有杂念

看到了外面所有的一切，你什么念头都没有了，那你就是空了。



用正念去替换心中的杂念

我们放不下人间的一切原因：因为人有一颗自私的心，没有得到更好的，所以就放不下。当你没有得到更好的利益，你就放不下眼前的利益。那么我们用正能量的思维来考虑，如果你现在用素食来替换荤食，你想一想，你不就是放下了屠刀吗？你得到的是慈悲。如果你用布施去替换索取的时候，你放下了贪婪，就等于你用你的信仰（信佛）去替换了你贪



用正念去替换心中的杂念

的毛病。如果你用信佛去替换空虚，比方说你平时在家里很空虚，突然之间学佛了，那你就放下了在家里的寂寞。如果你今天碰到很多烦恼的事情，想也想不通，你想做傻事，突然之间有智慧给你，是不是换下了你的愚痴？你就放下了执著。这就是智慧在不断地转换你身上的贪瞋痴慢疑，你用正念去替换心中的杂念，你就放下了妄想。想不到的事情你为



用正念去替换心中的杂念

什么要去想？那就是妄想。当你想得到的时候，你用正念“这件事情我做了，一定会有善报”，那你就放下了幻想。很多人用自己随喜的心去替换忌妒的时候，就放下了烦恼。用忍辱去替换报复的时候，比方说你恨别人、你很想报复，最后你忍耐了，你放下了瞋恨。你用慈爱去替换贪爱的时候，你会放下内心的心痛。如果你不懂得提起，你就不会明白什么叫放下。你想放下什么，先要懂得你在人间已经提起了什么。



保持正信正念才能真正地去除妄念

做人很难做到一心一用，我们人在利害得失当中不停地穿梭着，要记住，我们人的种种思维和千般的幻想、妄想就是真实生命当中最大的障碍，因为我们的幻想、我们的贪念让我们找不到自己的存在，满脑子的名利财食睡，让我们忘记了我们初现的本性，让我们忘记了人的慈悲，我们迷失了自己，



保持正信正念才能真正地去除妄念

我们丧失了平常心，要懂得只有将心灵融入这个世界，用心去感受生命的存在，才能找到生命真正的真谛和价值，心无杂念你就能找到平常心，保持正信正念才能真正地去除妄念。



用正信正念克服时刻出现的杂念和邪念

修得越好，人的德性就越大，但是切记魔考会越来越多。学佛人为什么会今天学明天不学？因为有很多魔考。学佛人要坚定自己的信心，保护好自己这颗纯洁的菩提心，很多弟子学偏学邪，是师父非常痛心的事情。首先要学会戒，要克制自己的贪念，依法不依人，用正信正念克服时刻出现的杂念和邪念。



要用菩萨的正念正信来抵挡这些不好的那种思维

学佛是清凉地呀，学佛是让人能够觉悟啊，学佛是让人能够懂得怎么样来消除自己心中的烦恼和业障，怎么样来让自己去除心中的有为和无为。所以过去经常讲，无处青山不道场，对不对啊？这个我们经常说，正眼观时非吉祥啊！不管你看到的什么，其实你仔细看看，在人间都是一种苦难，都是一种业力所牵扯、牵绊，让你出不了六道，让你在苦难当中



要用菩萨的正念正信来抵挡这些不好的那种思维
不断地轮回。所以很多人的精神上受到了苦，比他的物质上不知道要苦多少，这就是为什么很多有钱的人，他为什么这么有钱，他的精神空虚，为什么他要自杀。为什么有些人这么有名，他想不通，他会自杀。大家知道，诺贝尔文学奖的获得者海明威，他为什么会自杀？这就是思维进入了一个悬崖，进入了绝崖，也就是说他已经觉得没有希望了，他看到



要用菩萨的正念正信来抵挡这些不好的那种思维了。这个世界的肮脏之处，他看到了这个人间的所有的人都在贪瞋痴，为名为利，所以他就觉得，人怎么会都为自己，不为别人。所以这就是说，人不为己，天诛地灭，这个是一个不正的一种思维。这就是要用菩萨的正念正信来抵挡这些不好的那种思维，那就是要为众生活着，为别人活着，为一切所有的劳苦大众——我们说，身体不好啊，情绪不好啊，忧



要用菩萨的正念正信来抵挡这些不好的那种思维郁症啊，还有精神上受到一种委屈了，等等了，像这些，我们都是要救度的，让他们学佛，让他们修心，让他们念经，让他们解脱。所以希望大家一起跟着菩萨，好好地把人间变得越来越干净，越来越能够让自己修得越来越成熟，出离六道，这是我们的愿望。



有一丝正念生起的时候，幻念马上就没有了

要记住，这个人间贪会害死自己的，这是幻网。例如：你相信他吗？他不会这样做，好了，有一丝正念生起的时候，幻念马上就没有了。过一会儿，不会吧，他是坏人吗？你自己在骗自己。很多女孩子经常问自己：“他会不要我吗？不可能吧？你看他对我很好的。”你这就是在骗你自己，明明知



有一丝正念生起的时候，幻念马上就没有了

道他已经不爱你了。希望你们要懂啊，学佛人要发出离心，就是说人间所有的东西对我来说都是无所谓的，好了，没有人可以骗你的了。一个骗子告诉你：“明天你跟着我去，你会发大财。”“哈哈，我不用。”对不对？不在乎。所以，人要离开五浊恶世，明白了吗？



人一定会得救，只要心正，只要正念

我们一定会得到正法，一定会让这个世界充满阳光、充满希望。人间多一点善良就会少一分罪恶，学佛人要学智慧。智慧有三个殊胜点：首先，学智慧的人要懂得，做事情气量要大，行为要公正；第二，语言布施，善言真语，不说妄语；第三，思无所得，想众生想。



心怀慈悲，正念正行；一定会超脱烦恼

你们知道不跟别人争，靠的是慈悲；不跟别人斗，靠的是慈悲；不跟别人做冤家，靠的也是慈悲。学菩萨靠的慈悲，做众生也靠的慈悲。因为慈悲会在你内心的深处存有一个善念，而这个善念——即使你陷入人间的烦恼当中——因为你慈悲别人，你就会化解烦恼，慈悲也会在瞬间让你开悟。因为



心怀慈悲，正念正行；一定会超脱烦恼

慈悲有着善根的长存，能够原谅别人，就是给自己留一条后路；很多人喜欢打官司，到了最后就是不给自己留条后路。所以希望你们心怀慈悲，正念正行，这样，我们在人间一定会超脱烦恼。



大家今天信仰佛法，信仰的到底是正法还是偏法？

首先，你今天信佛，你要有圆满的正法。什么叫圆满的正法？佛法的道理让你听后心中生起正念，不偏不倚，就叫正法。例如菩萨说，众善奉行，诸恶莫作，这句话对吗？这句话有偏吗？这句话会让你产生其他想法吗？都没有，那么这就是正法，因为佛法的道理放之四海而皆准。



在正信正念当中迎接佛法到来

如何正确理解“闹中修定、乱中求法、活在当下、正心解脱”：“闹中修定”用词不当，“闹中”就觉得这个世界很吵闹了。实际上就是要让自己的心能够俱静，定力很重要。要在红尘中学会戒，戒中修定，而不是“闹中”。第二句呢？（乱中求法）有点像《孙子兵法》嘛。法无定法，依法不依人，学佛法，跟着观世音菩萨。今天，我们心灵法门就是一



在正信正念当中迎接佛法到来

个法宝，菩萨降下这么好的法门让我们学，我们没有乱，不是“乱中求法”，是在正信正念当中迎接佛法到来。你这个有点像《孙子兵法》“虚虚实实、真真假假，关门打狗、瓮中捉鳖”，这个不是学佛啊，傻姑娘。还有什么？（活在当下，正心解脱）差也差不多，可能你这又是一个新法了。师父不怪你们，因为你们是在中东，所以要好好努力。比较远了一点，那里战火纷飞，所以更要“乱中修定”。



记忆加深(大家一起默念)

—怎样能正念永存，邪念不侵：“正念永存”，你老想正念啊。想过的，知道是正念的事情，老想它，你不就正念永存了吗？…正念，好，储存起来…经常提醒自己，你不就永远存在心中了吗？；当一个人能够有正念现前的时候，就不会有妖魔鬼怪来缠绕你…，不要懈怠，因为时间过得太快了，懈怠的人不知道自己正在懈怠，他平常觉得过着安稳的日子，他没有精进地去修行，等



记忆加深(大家一起默念)

到哪一天他病了，或者遇到不吉利的事情，他才懂得去烧香拜佛。要记住，龙天护法、诸位天神是不会给这样的人降福的…没有福气的人就会倒霉，众魔反而会到你身上来…如果你没有福气，经常生意不好、经常生病的话，菩萨不来，魔障就来了。所以学好佛，用正信正念，正识正定，用自己慈悲善良的本性，进入自己的九识田中去挖掘自己的本性和良心，那就是佛陀所讲的“众



记忆加深(大家一起默念)

生皆具佛性”，把佛性擦擦亮，放在自己的心中，你将所向披靡，学佛精进，众魔避开，勇往直前，超脱六道进入四圣道；当你正信正念的时候，你就是佛性战胜了魔性；当你自私、有欲望、有恨心、有愚痴心的时候，你的魔性就战胜了你的佛性…一个人有良心的时候，这个人就是有佛在身上…你自私，恨别人，整天斤斤计较，生不如死，心里难过得不得了，恨死他，想弄死他…



记忆加深(大家一起默念)

这个时候，就是魔在你的心中。怎么样来战胜魔性？就是要充分地维持好自己的佛性，让自己的正信正念常在自己的心中，你就会克制自己不好的贪瞋痴慢疑；自信是在正能量的加持下才会得到发扬。什么叫正信？就是做对的事情你有信心，这叫自信；如果做错的事情，一定要去做，那就叫偏信。所以要有正信正念；生气的人真的没有意思，伤身体、伤自己。要懂得低下头来，



记忆加深(大家一起默念)

认个错，赶紧就让自己从阴变到了阳。希望大家懂得我们要用阳来对抗自己的阴。心灵有创伤，就是阴气太重。用正念来抗击自己的阴气。这时候赔个理、道个歉，说声对不起。那就是阴阳两级所产生的一个效果；正能量就是从正信正念开始，任何事情把别人往好的地方想，就拥有正能量；任何事情把别人往坏的地方想，就会越来越恨、越来越难过、越来越害怕，就是拥有了负能



记忆加深(大家一起默念)

量；正能量是从你的正信正念开始的。什么是正能量？一件事情发生，马上去想“我应该怎样做是对的”，这个时候你就得到正能量；经常去跟畜生道的灵界打交道的话，你也好不到哪去…我们心中的正知、正见、正念，那么就是正，就是正风水、正能量…要靠着心中的正能量，就不怕邪念…“我只要正，我就不会邪”；你由邪转正了，由恶念转善念了，你慢慢地正念现前，那就



记忆加深(大家一起默念)

在你的意识中，六识田、七识田和八识田中都会种上善良的种子。每一天在善良的种子中走着，享受着丰收的喜悦，那就是佛法界经常讲的“返璞归真”。人很需要返璞归真。愚痴颠倒是我们的本性，但是有佛性去改变我们的愚痴颠倒；只要正念现前，你就认出了五毒，才能持戒转智。守住自己的戒律，才能转为智慧。所以一个人修心，不要说贪瞋痴慢疑不能有，连一刹那身口



记忆加深(大家一起默念)

意都不能偏入世俗凡庸的状态；如果脑子里有妄想，就是心中有了魔，而这个魔就是贼…把你善良的东西全都偷光了…让你天天心里难过啊，恨啊，让你天天心不定，心不宁…每个人都有妄想，去除妄念的最好方法，是不要理它，正念提起，你心中只要有正念，你的妄念才会减少，正念是去除妄念的最好方法；修行的“有为”比方说是念佛、持咒、念经、诵经、坐禅这些方法。实



记忆加深(大家一起默念)

际上到了最后，做了就像没做一样，以一念替万念用一念就替代了你的一万个念头，用一念可以熄掉你万念。所以很多人有一个正念一起，所有的乱七八糟的杂念全部被熄掉了，就像熄火一样熄掉了。一念无生，没有一个念头可以生出的；所有的妄想都是贼。你们不要认贼作父啊，不要以为自己的妄想是非常好的…要不理它，要提起正念，妄想就自然跑掉了…已经没有办法了，求



记忆加深(大家一起默念)

你们了。你们以后还想不想好啊？那你们再多做点功德吧。为了以后好才来做功德的，丢不丢脸啊？稍微提升一点，经常想想正的东西，杂念就跑了；境界就包括有至诚恳切的心。一个有境界的人，他的心才会恳切…学佛人要有真正高尚的境界，要一心正念，要至诚恳切，决不要妄想。妄想会给人带来无尽的烦恼；不要去谈论人世间的“杂念”…不是正的东西，称之为“杂念”。



记忆加深(大家一起默念)

如果你正念现前，你就没有杂念…要“全观无念，观外无念，念外无观，全念即观”啊…当你看到了外面所有的一切，你什么念头都没有了，那你就是空了；我们放不下人间的一切原因：因为人有一颗自私的心，没有得到更好的，所以就放不下…用正能量的思维来考虑…你用正念去替换心中的杂念，你就放下了妄想。想不到的事情你为什么要去想？那就是妄想。当你想得到的时候，



记忆加深(大家一起默念)

你用正念“这件事情我做了，一定会有善报”，那你就放下了幻想。很多人用自己随喜的心去替换忌妒的时候，就放下了烦恼。用忍辱去替换报复的时候…你放下了瞋恨。你用慈爱去替换贪爱的时候，你会放下内心的心痛。如果你不懂得提起，你就不会明白什么叫放下。你想放下什么，先要懂得你在人间已经提起了什么；我们人的种种思维和千般的幻想、妄想就是真实生命当中



记忆加深(大家一起默念)

最大的障碍…只有将心灵融入这个世界，用心去感受生命的存在，才能找到生命真正的真谛和价值，心无杂念你就能找到平常心，保持正信正念才能真正地去除妄念；修得越好，人的德性就越大，但是切记魔考会越来越多…要坚定自己的信心，保护好自己这颗纯洁的菩提心…首先要学会戒，要克制自己的贪念，依法不依人，用正信正念克服时刻出现的杂念和邪念；在人间都是一种



记忆加深(大家一起默念)

苦难，都是一种业力所牵扯、牵绊…要用菩萨的正念正信来抵挡这些不好的那种思维，那就是要为众生活着，为别人活着，为一切所有的劳苦大众——我们说，身体不好啊，情绪不好啊，忧郁症啊，还有精神上受到一种委屈了，等等了，像这些，我们都是要救度的，让他们学佛，让他们修心，让他们念经，让他们解脱；这个人间贪会害死自己的，这是幻网…有一丝正念生起的时候



记忆加深(大家一起默念)

幻念马上就没有了…学佛人要发出离心，就是说人间所有的东西对我来说都是无所谓的，好了，没有人可以骗你的了…人要离开五浊恶世；人一定会得救，只要心正，只要正念，我们一定会得到正法，一定会让这个世界充满阳光、充满希望…智慧有三个殊胜点：首先，学智慧的人要懂得，做事情气量要大，行为要公正；第二，语言布施，善言真语，不说妄语；第三，思无所得，



记忆加深(大家一起默念)

想众生想；学菩萨靠的慈悲，做众生也靠的慈悲…你慈悲别人，你就会化解烦恼，慈悲也会在瞬间让你开悟。因为慈悲有着善根的长存，能够原谅别人，就是给自己留一条后路…心怀慈悲，正念正行，这样，我们在人间一定会超脱烦恼；佛法的道理让你听后心中生起正念，不偏不倚，就叫正法…因为佛法的道理放之四海而皆准；要在红尘中学会戒，戒中修定…在正信正念当中迎接佛法到来



感恩南无释迦牟尼佛

感恩南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨摩诃萨

感恩诸佛菩萨及龙天护法金刚菩萨

感恩恩师卢军宏台长

感恩参加共修的师兄们

今天共修过程中，如有任何不如理不如法的地方，

请南无观世音菩萨及护法菩萨慈悲原谅！

我XXX自己的业障自己背！

感恩词

心灵
慈爱





建议设置闹钟以免错过

5.5后共修时间更新

【周二、四】早6:20-白话晨读

【周五】早6:20-白话书籍精修

【周六】下午2点-专题共修



👉会议号: 260 463 2417 👉密码: 1234

海内外师兄都需要

义工招募



【转发义工】只要是专修我们法门即可

[内群转发]需要定时转发去我们的提取群并管理群内秩序

[外群转发]从我们提取群转去其他允许法布施的群。有能力者，
欢迎来组织管理转发义工【初学答疑】需熟悉我们论坛

【管理义工】各项弘法事务【网站维护义工】修复维护帖子

*需要您可以每天经常在电脑边且有时间有愿力来帮忙弘法

扫码入群申请|在共修时联系主持人

Whatsapp群联系群主

慈爱
心灵





更多精彩内容

<http://www.qiaixinling.com>

如有不如理不如法之处，请南无大慈大悲观世音菩萨
和护法菩萨原谅！请各位师兄原谅！感恩合十！

慈爱
心灵

