

慈愛
心靈



共修第149期

1. 淨信4

2. 六波羅蜜－禪定38



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：净信4

第二部分：六度|禅定38

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

淨
信

开示合集

(四)

重要性

慈爱心灵共修 第一百四十九期 净信4

慈爱
心灵

净信-重要性

只要你求的、许愿力的那一天
你解决的时间已经定下来了

师父告诉你们一个真实的事情，当你们在求菩萨说“我某一件事情，观世音菩萨，您一定要保佑我，让我能够把这件事情解决”，我告诉你，只要你求的、许愿力的那一天，你解决的时间已经定下来了，只是你们不知道而已。今天我透露这个天机给你们听听，你们一定要坚持，因为只要你许愿的那一天，你就有解决问题的这一天（感恩师父）不要担心，

净信-重要性

只要你求的、许愿力的那一天
你解决的时间已经定下来了

等！好好地修心，等，一定能解决的。很多人一辈子解决不了，就是等不了，所以业障爆发。所以希望你们好好地等，一定要坚持，一定要努力。我告诉你，当你许愿，观世音菩萨……因为观世音菩萨有求必应，所以希望你们一定要相信观世音菩萨，好好修心。你们走到今天，全部都是观世音菩萨慈悲加持的，否则你们还会有很多人间的磨难呢。所以，希望你们好好改变自己，好好修心。

净信-重要性

信仰都有一个共同点 那就是要人的诚、信、善

在这个世界上，人们的信仰很多，世界上所有的宗教，虽然说信仰不同，但是它们都有一个共同点，那就是要人的诚、信、善。不管什么宗教都要你诚心，拜佛、拜上帝，都要你诚心。第二，要信。西方教说，你只要信了，你就得救了；佛法讲，有信心，你才能精进，你才能成功。还有善，就是

信仰都有一个共同点 那就是要人的诚、信、善

善良一点。我们待人接物也是这样，诚就是对人要诚实，信就是对人要讲信誉，善就是要与人为善，多帮助别人，你的自我心理调节能力就会越来越强。你们去看，能够帮助别人的人，他的心理调节能力都是很强的，他自己能够站在咨询处去帮别人解说，他自己一定能够想通，如果解说不出来的话，那么这个人自己根本没有想通。

净信-重要性

信解行证四门

在我们学佛当中，佛教当中有信解行证四门，就四个门学佛当中，一个叫信门一个叫解门，一个叫行门还有一个叫证门，叫信解行证，是学佛人最应该掌握的，学佛其中的一个过程一个进程，所以师父慢慢地跟大家讲这些，佛学的基本的一些常理，让大家在学佛当中能够进步更大，信实际上就是我们先要相信佛法，相信佛法相信佛陀相信三宝，我们就会

净信-重要性

信解行证四门

有信心，就像我们现在做什么事情，你相信了你才肯去做，你不相信他他叫你做什么事情，你就不会去做。那么我们今天相信了佛法僧三宝，我们相信有菩萨会保佑我们，我们相信佛法能够让我们破迷开悟，我们相信僧团代表着佛陀的形象，代表着我们每一个守戒人的形象，那么我们相信了我们就去学了，所以相信这是正信

信根——就是善根；就是我们说的佛根

五力——五种力量。人有五种力量可以帮助自己修成。因为有这种五力，你这个人自己会生成一种，我们说信根——就是善根，有信心那种善缘的相信的根，就是我们说的佛根。五力就是信力、精进力、念力，还有定力，还有慧力。实际上信力，这个是每一个学佛人都必须要懂的。如果你不相信，你对佛法僧三宝不相信，你说你怎么能修心？因为有信

信根——就是善根；就是我们说的佛根

力的人，他有一个非常好的，当你相信佛法之后，你能破一切迷惑。比方说过去我们不相信佛法的人，我们意念当中有很多疑惑——就想不通了，为什么他这么坏，还这么有钱？为什么我不信，然后就是冒风险了，做坏事了，然后就是制造一些给自己不好的障碍，因为迷惑所致。信力是因为你相信之后，你的信根增加了，你就不会被人间的五欲六尘所迷惑，所以信力很重要。

净信-重要性

我们的信心是学佛的根基

做人一定要懂得，要把自己的心定下。今天不管发生什么事情，我一直觉得这是菩萨对我们的考验，这是世界、人间对我们的考验。讲到底，就是你在人间吃了这么多的苦，你有没有对菩萨有信心。你今天如果想通了，你就觉得菩萨在救你；你今天想不通，你就觉得菩萨离你很远，不会来接你、不会来救你。一定要懂得我们的信心是学佛的根基。我们做人不管什么性格都是来救度众生的。我们做人不管做什么样的人，我们都要成为一个对众生有益的人。

信心是修心人的明灯

希望大家要懂得，我们做人学佛要修“忍人所不能忍，行人所不能行”。我们经常说，没有智慧就没有办法好好地修行，所以信心是修心人的明灯，这个信心是你自己，不是别人。信心有了，你才会好好地学佛；你对心灵法门这个正法都没有信心，那你怎么可能修得好心？感觉自己有可靠的菩萨

信心是修心人的明灯

在帮助着自己，那你就懂得求人不如求己。一个人的自信储藏着丰富的宝藏，要挖掘心灵的宝藏，把好的、善良的东西全部都要挖掘出来，用在你的人生中，你会其乐无穷！

信心是明灯，这个信心是你自己不是人家

信心有什么好呢？因为你有了信心之后，感觉自己是最可靠的。你们看过许多电影，当一个人搞不清楚时，就会出现两个人物，一个是他自己，一个是他心中的自己，然后他会问心中的自己：“我能做这个事情吗？”然后就得到一个回答：“你不能做这个事情。”这就是心灵的对白。这个心灵就是你们的自信心，就是你们自己本身，要抓住这个心，你们自己的自信心非常的重要。一个老人家说：“我相信观

信心是明灯，这个信心是你自己不是人家

世音菩萨一定不会让我走的，我要把所欠的债还清，我要到西方极乐世界去，我相信观世音菩萨一定会来接应我的。”你说这个信心对这个老人家来说重要不重要？一个念头，一个信心，可以改变人一生的命运。只要有自信心，感觉自己有最可靠的东西，最可靠的是观世音菩萨，相信观世音菩萨一定会帮助我的，你是不是有可靠了？用不着靠人家的，靠自己的信心，求人不如求己。

有信心一定要学佛，再难也会学佛

世间的法律再多，也约束不了想不犯法的人。佛法戒律再多，也约束不了一心想学佛向善之人。佛法戒律多不多？多。怕学的人跑了，但是也约束不了真正想学佛的人。一个人有信心一定要学佛，再难也会学佛，这才叫道理。向善的人就不怕戒律。我今天学佛了，戒律再多我不怕，因为我想修心，我想学菩萨，学菩萨就要把人间不好的习气全部去掉，所

有信心一定要学佛，再难也会学佛

以，再多的规矩、再多的戒律，我都不怕。比丘尼有300多条戒律，比丘有200多条戒律，师父现在对你们大概只有几十条戒律：坐要有坐相，笑声不要太响，眼睛不要乱看，耳朵不要乱听，脑子不要乱想等。不就这点事情吗？叫你们要尊敬师长，叫你们一心学佛多念经，就这点戒律。要懂得，再多的戒律也约束不了我们一心向善的学佛之人。

生起信心，你才能勤修因果

四谛啊，精进很重要。生起信心，你才能勤修因果。所以你的缘分使你得到佛法，得到佛法之后你生起信心，有了信心你懂得因果，懂得因果更要精进，因为知道果报如影随形，那么就开始精进了。精进之后，自己的念头就随着佛缘常住在心。念力之后，心就得到定了，故能实知。“实知”就是实实在在的懂得，实实在在的知道。信就是像刚才师父告诉

生起信心，你才能勤修因果

大家的，就会产生演说力、随宜力、方便力、法门力和大悲力。所以一个人做什么事情都要有力量，你自己都不相信这个事情能成功，你说别人怎么能够帮到你来让你成功呢？一定要生起信心，一定要自己先相信，观世音菩萨以三十二种大悲心来救护众生。我们没有办法不相信，非常相信。我们昨天有个佛友就说了，因为佛陀说过：众生皆具佛性，所

生起信心，你才能勤修因果

以他知道佛陀讲过的话就是佛言佛语，就是真谛啊。所以他说我相信了，他成功了，他生起了信心。这就是告诉大家我们学佛做人也好，做什么事情也好，你首先要有信心。

你们已经在帮助自己了

希望大家不管碰到什么困难，都要随缘，都要开心，都要有能力有信心去做，这样师父才能帮助到你们，因为你们已经在帮助自己了。

净信-重要性

大浪淘沙中应坚定信心，不退转，保持慧命 不退转，保持慧命

这个是很难的，因为当一个人人生起信心很容易，坚持最难。一个人发心容易，恒心难。所有的人现在已经尝到生活的苦头了。结婚容易，两个人长期和睦相处保持这个婚姻那是很难的，道理是一样的。所以为什么现在很多人会离婚？因为坚持不下去了。这是一个通病，人的一个毛病，每个人都有这个毛病。坚持的时候、开始的时候很发心，到了最后一下

净信-重要性

大浪淘沙中应坚定信心，不退转，保持慧命 不退转，保持慧命

子退转了，这种人是经不起考验的。怎么样让他保持慧命呢？第一，要看他的根基，有些人根基不稳的，被人家一说马上就转这个、转那个了，他本身就没有好的根基；第二，要靠着自已坚强的毅力，坚信自己所看到的、所听到的、所想到的事情，而不被别人的造谣、诽谤所影响，那么你才能坚持自己家庭的存在。如果一个老公听人家说“你太太在外面

净信-重要性

大浪淘沙中应坚定信心，不退转，保持慧命 不退转，保持慧命

有男人”，回来就跟她吵架，回来就打她，你想想这个家庭很快就没了。如果一个太太听说老公在外面有什么外遇了，回到家里不问青红皂白就怀疑他、暗中监视他、看住他，时间长了这个老公真的会跟她感情疏远的。所以这些问题就是损人慧命的问题，要坚强地让他坚持信心。当人生出一些不好的念头，或者听到周围有一些不好的声音的时候，自己

净信-重要性

大浪淘沙中应坚定信心，不退转，保持慧命 不退转，保持慧命

要把很多的良心拿出来看一看：“我做得对不对？我现在这样是不是为家里好、为孩子好？我是不是应该怀疑他？我自己认识的人我对他很了解，我为什么要去听别人、不认识他的人去讲他不好呢？我先生跟了我十几年，为什么人家讲他不好，我就要去相信别人说的话呢？难道我天天跟他生活在一起我不知道他好坏吗？我为什么要去怀疑他、去谴责他呢

净信-重要性

大浪淘沙中应坚定信心，不退转，保持慧命 不退转，保持慧命

？”这就是一个人的智慧。所以，耳朵根软的人，修心很难坚持；耳朵根软的人，婚姻很难坚持；耳朵根软的人，很难会有所造诣——就是一生很难会有所创造。所以你看，任何一个企业家不会听别人的，自己拼命地在耕耘，他才能成功啊。我曾经讲过一个故事，两个老朋友在马路上谈，一个人说：“我已经换了五次工作了，到今天还没有出成果。”

净信-重要性

大浪淘沙中应坚定信心，不退转，保持慧命 不退转，保持慧命

在城里班级里的时候，一个很不起眼的小朋友大家都说他像乡下人一样，他在农村里面默默地耕耘，成了一个农民企业家，成了一个科技研究家，人家已经出成果了，成功了。这时候有一个瞎子从他们身边走过，他们两个不知不觉地走走谈谈，一看，“哎，这个瞎子不见了，这个瞎子怎么会走得这么快呢？为什么他会比我们两个人走路还快呢？”这个农

净信-重要性

大浪淘沙中应坚定信心，不退转，保持慧命 不退转，保持慧命

民企业家告诉他：“因为人家一心一意地去追求、往前走，就是他看不见，他也达到了目的，他走出了低谷。”而我们就是在迷茫、在浑浊，天天在怀疑、对自己的不信任、对别人的不信任当中虚度了我们整个的时光，这样你才不能成就，才不能成为一个很有造诣的人、一辈子能够修出成果的人啊！明白了吗？

坚定信念是你学佛成功的选择

磨练自己的意志，让自己站得更加坚强，站得更加挺拔，走路走得更稳，学佛学的更精进，坚定信念是你学佛成功的选择。去看看一个能够学佛成功的人，他不会对人间的几多愁放在自己的胸怀当中，对人间的爱恨情仇他不会烦恼，再苦再累他会果断地放下，向未来招手。所以对他来讲，生命是永远不息的。所以有压力也要把它扛起来，路再坎坷，也不

坚定信念是你学佛成功的选择

要慌，因为他一定能走出危险区。有时候有困难要用智慧，所以和佛友们在一起，和菩萨的智慧在一起，你永远能够越过人生的艰难挫折，你会让自己的路走的更加的宽敞。所以，抬头看看乌云虽然能遮住太阳，但是在乌云的缝隙当中，你可以看到钻出来的斑驳的阳光，让你知道太阳还在，你会有信心继续往前走。人只要坚定，再远的远方也就在你的前

坚定信念是你学佛成功的选择

方。所以要团结，要有希望，要懂得一个人活在世界上不会风雨无阻，不会没有烦恼，能够战胜烦恼，你就会让你的生命散发出美丽的佛光，让这个美丽的佛光普照你的一生，让你幸福的生活孕育着更美好的时光。

时间关系

我们下期继续学习

慈爱心灵共修 第一百四十九期 净信4



佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

38

慈爱心灵共修 第一百四十九期 六波罗蜜-禅定38



相关定义

都摄六根—益处

慈爱心灵共修 第一百四十九期 六波罗蜜—禅定38

慈爱
心灵



都摄六根-益处

克制住自己的心念纷飞

我们一定要都摄六根，就是把自己的根收起来，耳朵不该听的不要听，眼睛不该看的不要看，鼻子不该闻的不要闻，嘴巴不该说的不要说，脑子不该想的不要想，身体不该做的不要做。这样的话，你才可以克制住自己的心念纷飞，这样你才不至于铸成大病。每个人的病都是根据心念而成的，因为你心里老想不开，你就会生病；因为你心里有积压，你就总有不开心的事情。我们做人，有时候，为什么会有很多冤家出来？就是因为你的心胸太狭窄，就是因为经常怨天尤人。

克制住自己的心念纷飞

因为你在想一些想不通的事情，当然烦恼就跟着你。所以，我们学佛做人要心无邪念，要有正气，心生欢喜，才能脱离魔障。什么叫魔呢？就是你的心魔。当你嫉妒人家的时候，你就会产生心魔。当你想害人家的时候，你又有魔思产生。当你心里想不通的时候、生病的时候，病魔又进入你的身体。所以，这些魔会落到你的心腹，让你发狂。当一个人做人不像人的时候，就是活在人间的鬼。我们学佛要一心不乱，要克制自己身上的恶习、恶心和恶魔。

杂念多收不住心，要都摄六根

倒时差真的很累。就是说现在白天，那个地方是晚上，要睡觉。因为一直在那个时候晚上睡觉的，突然之间到了南半球，回到澳洲之后，睡觉的时间不睡，头重脚轻，然后思维就不集中，思维乱窜、乱跑。所以很多杂念多的人收不住心的，心一乱，人就乱了。真正有智慧的人，要收住心，叫都摄六根，你每一个心都要把自己都摄住。

无明习气可以通过都摄六根去除

（师父说过，无明习气可以通过都摄六根去除：不该听的不要听，不该讲的不要讲，不该闻的不要闻，不该看的不要看，不该想的不要想……经常保持一个干净的头脑。请问师父，前世带过来的无明习气该如何更好地去除呢？）像这些问题，我每次法会上都讲的。怎么样去除？先把自己心中的贪

无明习气可以通过都摄六根去除

瞋痴好好地去除。做人不贪，对别人不恨，所想的问题不愚痴，这个人首先是一个正人，正人就是君子，所以叫“正人君子”。做人不贪的人，他就能得到很多的布施；一个人不恨别人，他就会得到很多的智慧；一个人不愚痴，他就会得到般若。所以克服人间的“贪瞋痴”三毒，你就能够成为一个学佛的正人。

不受人间尘埃染着

世上一切均由心造，心生种种法生，
心灭种种法灭。唯有都摄六根，才
能不受人间尘埃染着。

都摄六根-益处

都摄六根就是要好好地保护好自己的根器和根性

学会“都摄六根”，才能不受人间的尘埃染着。都摄六根就是要好好地保护好自己的根器和根性。我们人本善。孔老夫子讲过，人之初，性本善。这个“人之初”，并不是指人的这一辈子的人的初始、生出来，而是指人的本源——人之初，性是本善。所以真正的善良是在我们心里。

都摄六根-益处

怎样克服念经时外界的干扰；六根要清静

都摄六根——六根要清静，就是这个道理。你现在还做不到，说明你“心”还不静，“意”还不明。等到一个人完全能够都摄六根的时候，周围的环境与他无关了，修到最后周围的声音都听不见了。说明你现在还是杂念丛生。而且敏感的人也能听到很远的地方，比方说这个人很敏感的，人家讲个话，跟你有什么关系？人家咬耳朵，你又怀疑人家在讲你了，这个就是“心不定”，听得懂吗？（听得懂，弟子惭愧，修得不好）嗯，这还像样。

关于持戒贪瞋痴、都摄六根

你要是持戒贪瞋痴，你完全能够……就是说至少下辈子投人可以保证，因为人才贪瞋痴，你下辈子还是贪。你这辈子修了，但是你不可能完全修掉的，所以你保证“人”没问题（都摄六根是不是也是更好地六度万行？）对啊，都摄六根很好的，六度万行啊，就是这样。你要是能够守住自己六根的话，你当然好啊

都摄六根-益处

不要做人间圆滑的人，要做菩萨圆满的人

这世界如果你不学佛啊，是没有圆满的，只有圆滑。所以师父经常跟你们说，你们不要做人圆滑，跟这个人也讲得好，跟那个人也讲得好，这样的话，你就不能达到佛所说的这些智慧。有时候想一想我们人是不是这样？你可以慢慢的关怀祝福别人；你可以在平淡无味当中修你的心，让你解脱人间的烦恼；有时候不要把自己想得太高太大，好好的收住自己的心，都摄六根，你会觉得我在这个空间非常的自由。

是名“身安乐行”

过去佛法当中也讲，如果能够长远离，要坐禅，要都摄六根，就是眼耳鼻舌身意都要好好地安抚好自己。不该看的不要看，孔老夫子说非礼勿言、非礼勿听、非礼勿动、非礼勿视。凡是你觉得不对的，你不要去说、你不要去讲，是名“身安乐行”。

都摄六根-益处

都摄六根，净念相继

要明白“若圣若凡”。有时候我们像一个圣人，有时候我们又像一个凡人。“都摄六根”，就是要管住自己的眼耳鼻舌身意，不该看的不要看，不该听的不要听，不该想的不要想，你就“净念相继”。“净念相继”这四个字特别重要，里面藏有玄机。就是说你脑子里永远都是干净的念头，一个念头过去了，下一个又是干净的念头。就是不让半点杂念进入你的脑子里，你这个脑子里不就都是干净的吗？这叫“净念相继”。

都摄六根-益处

都摄六根，净念相继

我们学佛要学都摄六根，要学净念。什么叫“净念”呢？干净的念头，我们才能相继而念。因为我们脑子里今天有了一个干净的念头，接下来我们会产生更多干净的念头。如果我们没有干净的意念，我们就不是一个务实者，不是一个真正的学佛人，我们学佛就没有真正地学到它的精华，学到它的境界，我们乃是弄巧成拙。所以，当你沾染了这些刚刚学佛就开始讲人家的恶习之后，实际上，你很难了生脱死，下辈

都摄六根，净念相继

子可能还得披毛戴角来还。大家要明白，学佛是用心，真正学佛的人，他是用心来学佛的。用心非常重要，我们无论做什么事情，都讲究一个“心”字。我们的心要静啊，我们的意要明啊，我们的情要真啊。不管做什么事情，我们用心做，就能做得好，用心学，就能学得好，用心去探索、探讨，我们就能得到。

都摄六根-益处

如何达到净念相继、纯善至善的境界

（师父曾在《白话佛法》中开示过：“学佛人到后来要都摄六根，净念相继。”可是有些同修时常无法控制自己的念头，出现贪瞋痴等不善念，这时就有另一个声音出来：“我怎么会这样？我是一个学佛人，不应该这样。”请问师父，如何可以完全达到净念相继、纯善至善的境界？）第一，实际上人的心有两心，人家说“三心二意”，实际上心有外心和内心。如果内心世界是纯洁的，外心是贪心的，内心和外心

都摄六根-益处

如何达到净念相继、纯善至善的境界

就经常会打架。比如说“我恨死他了”——外心恨死他了，内心就说：“不要啦，他过去也帮过我的。”“什么帮过我？但是他这次害得我这么惨。”“算了，人家也是无意的。”“什么无意的？就是有意。”“算啦，我们学佛人。我也害过他。”这就是内心和外心的矛盾对话。第二，要怎么样让自己变得纯洁无瑕，实际上靠的是长时间的修为：碰到事情就往好的地方想，碰到好的事情把别人往好的地方想，

如何达到净念相继、纯善至善的境界

你就拥有正能量。不管什么事情，先把人家往坏的地方想，那叫负能量。所以长期地心中拥有正能量——“谁都是好的，谁都是菩萨”，你怎么还会让自己有三心二意，还会去怀疑，还会去难过，还有两心相争呢？坚持修心，就能纯洁纯善。

都摄六根-益处

把自己的心管住之后 出来的全部都是善念、善行、善业

很多人都知道，每一个大菩萨都有愿力，所以学佛的人必须大愿度众，必须自身老实修行，要都摄六根，把自己管住，因为没有人可以管住你们的嘴巴和心的。把自己的心管住之后，出来的全部都是善念、善行、善业，那你就能够在人间成为一个干净的菩萨行的人。

都摄六根-益处

出世间的无漏的功德

无漏的功德是什么呢？就是了脱生死、广修六度。师父已经跟你们讲过六度，都摄六根师父也跟你们讲过了。就是说，你今天想做一个善事，你就要守住你的眼耳鼻舌身意，让善念善事转变为功德。很多人做了一点事情，自以为了不起，喜欢自吹自擂，生怕人家不知道：“这个菜是我烧的，里面放了这个、那个的，你尝尝吧，味道很好的。”嘴巴不停地

都摄六根-益处

出世间的无漏的功德

讲。还有人请人家吃了一顿饭，最后说：“要是我今天不请你客，估计没有人请你了。”有这种人吗？有。这种人就是没有守住自己的嘴巴、眼睛、身体和意念，他所做的功德就是有漏。要懂得都摄六根，广修六度，就会成就无漏的功德。那些有能力做功德的人，要积极助力；没有能力做功德的人，要懂得随喜赞叹他人的功德。就是说，有力而为必须

都摄六根-益处

出世间的无漏的功德

为，有力而为不为，你就是在犯罪。你今天能够有力量帮助别人，你却不帮助别人，你就是在犯罪，你就是有漏。今天人家在你边上摔跤了，你不去搀扶人家，你就不是菩萨。很多人可能有顾虑：“如果我去搀扶他了，万一他说是我把他摔倒的，他要告我怎么办呢？”师父问你们，如果有人在观世音菩萨身边摔倒了，观世音菩萨会怎么去做呢？不要顾及

出世间的无漏的功德

其他的，事情是讲得清楚的，人家告你又怎么样了？那也说得清楚啊，你是个好人，你做的就是好事。有力而为不为，你就是一个不好的人；有力而为而作为，你就是有所作为。

都摄六根-益处

离诱惑的机会越远

师父不让你们和异性多接触，就是让你们要收敛心性，都摄六根，避开六尘，少看少接触，就离诱惑的机会越远，犯邪淫的机率就会降低。

自古以来，为什么有这么高僧大德喜欢在山上修？因为和外界的隔阂，才能断除你的贪恋红尘之心，才能在你心中不起分别。

都摄六根-益处

保持自己的戒心，都摄六根
坚强自己的定慧
让自己在人间
就被别人称为菩萨

都摄六根-益处

慧财

智慧是不是一种财富？定、慧、财，一个人定了才会长出智慧，长了智慧才会有才华、才能或者财运。有智慧的人是不是容易得到财运？你说没智慧的人，买什么股票什么股票跌，他哪个股票不买了哪个股票就升。定慧财，心要定得下来，要都摄。智慧像人的两个眼睛，如果你这个人没有智慧，就相当于一个盲人；你如果是一个盲人，你怎么走路？走不动了，没办法走路了。所以，一个没智慧的人相当于睁眼瞎

慧财

智慧就是让你看清什么是正确的路，你去走；智慧就是让你懂得人应该怎么做，菩萨应该怎么做；智慧是你学佛获得解脱的一种保障。如果一个人学佛学得越来越傻，不是大智若愚，而是真正地傻了，这个人就是愚痴。智慧学到后来，明白什么是对的、什么是错的，什么可以做、什么不可以做，什么是正能量、什么是负能量。肚子里清清楚楚，脑子里干干净净，这才叫智慧。

都摄六根-益处

都摄身心找本性，
守好忍辱负重心。
虚幻享乐须去尽，
苦修实修心自净。

都摄六根-益处

解脱的基础

学佛人要明白，首先要学会自我解脱。因为你个人没有解脱，就等于没有修大乘佛法的基础和起点。每一个人的觉悟，那都是必须的。都摄六根，自净其意，那是基础。自利自度，先完成个人的放下和解脱，这是大乘佛法讲“不为自身求安乐，但愿众生得离苦”的基础。

自度度他找佛性，都摄六根解脱行。
六度万行菩提路，但愿众生得离苦。

记忆加深(大家一起默念)

—一定要都摄六根，就是把自己的根收起来，耳朵不该听的不要听，眼睛不该看的不要看，鼻子不该闻的不要闻，嘴巴不该说的不要说，脑子不该想的不要想，身体不该做的不要做。这样的话，你才可以克制住自己的心念纷飞，这样你才不至于铸成大病…我们学佛做人要心无邪念，要有正气，心生欢喜，才能脱离魔障…要一心不乱，要克制自己身上的恶习、恶心和恶魔；很多杂

记忆加深(大家一起默念)

念多的人收不住心的，心一乱，人就乱了。真正有智慧的人，要收住心，叫都摄六根，你每一个心都要把自己都摄住；无明习气可以通过都摄六根去除：不该听的不要听，不该讲的不要讲，不该闻的不要闻，不该看的不要看，不该想的不要想……经常保持一个干净的头脑…先把自己心中的贪瞋痴好好地去除。做人不贪，对别人不恨，所想的问题不愚痴，这个人首先是一个正人，正

记忆加深(大家一起默念)

人就是君子…克服人间的“贪瞋痴”三毒，你就能够成为一个学佛的正人；世上一切均由心造，心生种种法生，心灭种种法灭。唯有都摄六根，才能不受人间尘埃染着；学会“都摄六根”，才能不受人间的尘埃染着。都摄六根就是要好好地保护好自己的根器和根性。我们人本善…人的本源——人之初，性是本善。所以真正的善良是在我们心里；怎样克服念经时外界的干扰…都摄

记忆加深(大家一起默念)

六根——六根要清静…等到一个人完全能够都摄六根的时候，周围的环境与他无关了，修到最后周围的声音都听不见了…你现在还是杂念丛生。而且敏感的人也能听到很远的地方…人家咬耳朵，你又怀疑人家在讲你了，这个就是“心不定；都摄六根很好的，六度万行…要是能够守住自己六根的话，你当然好啊；不要做人间圆滑的人，要做菩萨圆满的人…这世界如果你不学佛啊，是

记忆加深(大家一起默念)

没有圆满的，只有圆滑…有时候不要把自己想得太高太大，好好的收住自己的心，都摄六根，你会觉得我在这个空间非常的自由；如果能够长远离，要坐禅，要都摄六根，就是眼耳鼻舌身意都要好好地安抚好自己。不该看的不要看，孔老夫子说非礼勿言、非礼勿听、非礼勿动、非礼勿视。凡是你觉得不对的，你不要去说、你不要去讲，是名“身安乐行”；“若圣若凡”…“都摄六

记忆加深(大家一起默念)

根”，就是要管住自己的眼耳鼻舌身意，不该看的不要看，不该听的不要听，不该想的不要想，你就“净念相继”…里面藏有玄机…你脑子里永远都是干净的念头，一个念头过去了，下一个又是干净的念头。就是不让半点杂念进入你的脑子里，你这个脑子里不就都是干净的吗？这叫“净念相继”；学佛要学都摄六根，要学净念…干净的念头，我们才能相继而念。因为我们脑子里今

记忆加深(大家一起默念)

天有了一个干净的念头，接下来我们会产生更多干净的念头…没有干净的意念，我们就不是一个务实者，不是一个真正的学佛人，我们学佛就没有真正地学到它的精华，学到它的境界，我们乃是弄巧成拙…我们的心要静啊，我们的意要明啊，我们的情要真啊。不管做什么事情，我们用心做，就能做得好，用心学，就能学得好，用心去探索、探讨，我们就能得到；学佛的人必须大愿

记忆加深(大家一起默念)

度众，必须自身老实修行，要都摄六根，把自己管住，因为没有人可以管住你们的嘴巴和心的。把自己的心管住之后，出来的全部都是善念、善行、善业，那你就能够在人间成为一个干净的菩萨行的人；无漏的功德…就是了脱生死、广修六度…都摄六根…你今天想做一件善事，你就要守住你的眼耳鼻舌身意，让善念善事转变为功德…没有守住自己的嘴巴、眼睛、身体和意念，他所

记忆加深(大家一起默念)

做的功德就是有漏···都摄六根，广修六度，就会成就无漏的功德···。那些有能力做功德的人，要积极助力；没有能力做功德的人，要懂得随喜赞叹他人的功德。就是说，有力而为必须为，有力而为不为，你就是在犯罪。你今天能够有力量帮助别人，你却不帮助别人，你就是在犯罪，你就是有漏；师父不让你们和异性多接触，就是让你们要收敛心性，都摄六根，避开六尘，少看少接

记忆加深(大家一起默念)

触，就离诱惑的机会越远，犯邪淫的机率就会降低··和外界的隔阂，才能断除你的贪恋红尘之心，才能在你心中不起分别；保持自己的戒心，都摄六根，坚强自己的定慧，让自己在人间就被别人称为菩萨；慧财，智慧是··一种财富··定、慧、财，一个人定了才会长出智慧，长了智慧才会有才华、才能或者财运··定慧财，心要定得下来，要都摄。智慧像人的两个眼睛，如果你这个人

记忆加深(大家一起默念)

没有智慧，就相当于一个盲人…智慧就是让你看清什么是正确的路…懂得人应该怎么做，菩萨应该怎么学；智慧是你学佛获得解脱的一种保障…如果一个人学佛学得越来越傻，不是大智若愚，而是真正地傻了，这个人就是愚痴。智慧学到后来，明白什么是对的、什么是错的，什么可以做、什么不可以做，什么是正能量、什么是负能量。肚子里清清楚楚，脑子里干干净净，这才叫智

记忆加深(大家一起默念)

慧；都摄身心找本性，守好忍辱负重心。虚幻享乐须去尽，苦修实修心自净；首先要学会自我解脱。因为你个人没有解脱，就等于没有修大乘佛法的基础和起点。每一个人的觉悟，那都是必须的。都摄六根，自净其意，那是基础。自利自度，先完成个人的放下和解脱，这是大乘佛法讲“不为自身求安乐，但愿众生得离苦”的基础…自度度他找佛性，都摄六根解脱行

相关定义

都摄六根—如何

慈爱心灵共修 第一百四十九期 六波罗蜜—禅定38

慈爱
心灵

都摄六根-如何

怎样都摄六根去习气

平时都摄六根，就是不该听的不要听，不该讲的不要讲，不该闻的不要闻，不该看的不要看，不该想的不要想，经常保持一个干净的脑子，不就是都摄六根了吗？（就是说脑子一定要保持很清醒的）永远不要去想不该想的问题，永远不要去听不该听的问题。因为很多事情想了之后，你就产生了幻想、妄想、痴想（就是这些念头导致我迷糊了，做事粗心）

怎样都摄六根去习气

因为人是在色界当中，就是因为有颜色的东西，才会让你迷惑呀。看见有钱了开心了，你就迷惑了，拼命把自己往钱里钻，编织一张钱网，最后钻到钱眼里出不来了。很多人编织一张情网，最后自己钻到情网里也出不来了，都是你们自己编的（明白了）？

听经有两种

一种是听别人经常念出声。一个人念出声之后另一个人在边上听，这样的话字字句句另一个人也能听的很清楚，这样的话他也会生出一种慈悲心。。。听经还有一个好处，就是让你能够都摄六根，也就是说心不望外，能够让你不会对自己的心太放纵，让你能够明白心应该聚集在一处。

都摄六根-如何

你最好是眼皮垂帘

很多人发脾气的时候，他们就是克制不住，实际上，火直往上串啊。所以，我们学菩萨，要眼皮垂帘，我们的心火就消灭了。很多人把眼睛完全闭住，那也不好。很多人把眼睛完全睁着，很大，念经，那也不好。当然，如果你的经文背不出来，那你就可以睁着眼睛念经；如果你能够把经文背出来的话，你最好是眼皮垂帘，这样的话，你看不到魔境，也就是说，因为你是在阳间，你照样可以看到阳间。你在念经的

都摄六根-如何

你最好是眼皮垂帘

时候，境界往上，你照样可以用佛的境界来指导你在阳间的所为。这样的话，魔就不会来了。举个例子，就像我们很多人睡觉的时候，当你做噩梦的时候，有的人知道自己在做噩梦，想醒过来一样。他就像想醒过来，他的意识当中，我赶紧醒过来吧。实际上，他就是可以把魔的境界去除和念经一样，境界往上，我们才可以诚心地把心聚在一起而念，都摄六根，这个“摄”字叫摄心而念。

都摄六根-如何

念经前读《白话佛法》有助于对治杂念

这个方法也挺好的。实际上就是都摄六根，就是把你的六根先弄到一起清净一点，因为当你读的时候，你眼睛要看，你脑子必须要集中吧，你否则你怎么能看得到呢？你嘴巴要念的时候，大脑必须要思想集中吧，实际上就是都摄六根。让你懂得，收受你的六根之后，然后你再念经，当然效果很好了，你读一篇、一小段对你也有帮助啊。

都摄六根-如何

要净念不断，久而久之…

我们在念经的时候，要净念不断，久而久之，就能都摄六根。要学会净念长存，妄念全无。做人也是这样，我们今天一天能够保持干净的意念，没有不好的想法，把妄念全部抛开，实际上你就得到了三摩地，你就得到了菩萨的智慧。

都摄六根-如何

就是要清修自修作为基础

师父提醒大家，修行的路很漫长，要都摄六根，关闭外界对自己的影响，就是要清修自修作为基础。基础好，房子造得高；基础不好，房子往下掉。大家想象一下，为什么宝塔这么雄伟壮观？因为宝塔就是越造越高，越高越难造。人的修心也是一样，越往上越难修。一个人要杜绝外界对自己的影响，虽然很困难，但是我们要学会克制、抵制自心对红尘的贪恋。

记忆加深(大家一起默念)

—平时都摄六根，就是不该听的不要听，不该讲的不要讲，不该闻的不要闻，不该看的不要看，不该想的不要想，经常保持一个干净的脑子…就是都摄六根…永远不要去想不该想的问题，永远不要去听不该听的问题。因为很多事情想了之后，你就产生了幻想、妄想、痴想；听经有两种，一种是听别人经常念出声。一个人念出声之后另一个人在边上听，这样的话字字句句另一个人

记忆加深(大家一起默念)

也能听的很清楚，这样的话他也会生出一种慈悲心…听经还有一个好处，就是让你能够都摄六根，也就是说心不望外，能够让你不会对自己的心太放纵，让你能够明白心应该聚集在一处；学菩萨，要眼皮垂帘，我们的心火就消灭了…如果你能够把经文背出来的话，你最好是眼皮垂帘，这样的话，你看不到魔境…你在念经的时候，境界往上，你照样可以用佛的境界来指导你在阳间的

记忆加深(大家一起默念)

所为…把魔的境界去除和念经一样，境界往上，我们才可以诚心地把心聚在一起而念，都摄六根，这个“摄”字叫摄心而念；念经前读《白话佛法》有助于对治杂念…这个方法也挺好的。实际上就是都摄六根，就是把你的六根先弄到一起清净一点，因为当你读的时候，你眼睛要看，你脑子必须要集中…你嘴巴要念的时候，大脑必须要思想集中吧，实际上就是都摄六根。让你懂得，

记忆加深(大家一起默念)

收受你的六根之后，然后你再念经，当然效果很好了，你读一篇、一小段对你也有帮助啊；我们在念经的时候，要净念不断，久而久之，就能都摄六根。要学会净念长存，妄念全无。做人也是这样，我们今天一天能够保持干净的意念，没有不好的想法，把妄念全部抛开，实际上你就得到了三摩地，你就得到了菩萨的智慧；修行的路很漫长，要都摄六根，关闭外界对自己的影响，就

记忆加深(大家一起默念)

是要清修自修作为基础。基础好，房子造得高；基础不好，房子往下掉…人的修心也是一样，越往上越难修。一个人要杜绝外界对自己的影响，虽然很困难，但是我们要学会克制、抵制自心对红尘的贪恋



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

慈愛
心靈



建议设置闹钟以免错过 | 北京时间

一周4次共修时间

【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

慈愛
心靈



更多精彩内容

<http://www.ciaixinling.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！

慈愛
心靈