

佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

45

慈爱心灵共修 第一百五十六期 禅定45



相关定义

观—观什么

慈爱心灵共修 第一百五十六期 禅定45

慈爱
心灵



观-观什么

希望大家一定要观照自己

要平等，看别人都是平等的。化解就是化解，缚就是把你捆起来。你想帮助众生，把他们身上的绳子解掉，你就叫解众生缚、你就是在学佛。师父经常说，你是一个医生，你必须帮助别人把身体看好，你首先要成为医生，你听见那些病人咳嗽、呕吐，你心里难过么？所以你首先要懂得怎么样来学习、怎么样来理解别人的痛苦。你学佛之后，你就知道什么是“别人在受苦”。所以帮助别人，首先要自己理解别人。很多人嘴巴里说我要帮助你，但是根本不能理解别人。

佛法在世间，不离世间觉

禅宗的六祖慧能大师曾经说过：“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角”。这就是讲人怎么样“觉”，“觉”就是出世。学佛的人没有诸恶，力行众善。所以一个要净化心地，那就是要懂得要常常观照自己的心，不要去妄想，不要去执着，不要去迷茫，不要去颠倒。师父跟大家讲，

佛法在世间，不离世间觉

如果你不离佛法而行世间法，那你就不会离开佛的智慧，你不离开世间法，你才会证得佛法。也就是说，记住了，你不离佛法而行世间法，就是如果你不离开佛法在人间做任何事情，你最后虽然没有离开世间法，你照样能证得佛法。这就是我们说的，你不离佛法，你才会拥有智慧。

观-观什么

人要用智慧观照自心本性

所以自己要自心不乱，要自心无碍。什么叫自心不乱，自心无碍？就是自己的心不要乱掉，自己的心不要有**罣碍**、不要有阻碍。很多事情，人家还没有怎么样呢，你自己的心已经有阻碍了。“哎呀，这件事情能不能做啊？我这样做下去会不会好啊？”叫有**罣碍**、有阻碍。人要用智慧观照自心本性。智慧在哪里啊？你们谁有智慧啊？菩萨的智慧学得会吗？

观-观什么

人要用智慧观照自心本性

智慧不是装出来的，智慧也不是编出来的，智慧是修来的。靠悟性悟出来的，才叫智慧；听人家讲的，那不叫智慧。很多人炒楼盘就是这样的，看到人家做房子生意赚钱了，他也照着去做。集资，倾家荡产，把所有的钱全部押在里面了。最后做到一半停下了，造不下去了，这叫烂尾房，最后全部输掉。这叫有智慧？智慧是什么？智慧是一种能量，是一种

人要用智慧观照自心本性

放射体。你本身都没有能量的人，你怎么可以跟人家一起去比呢？香港富商李先生在这里造隧道，你也去造吗？人家有这个能量，不能说他有智慧，至少说他在某一方面具有一定的智慧。可能这个智慧是他前世修来的，他有这个福德，才能造就他在人间的这个智慧。

观-观什么

以你自己的智慧去观照一切

在人间很多事情什么叫“福”，什么叫“祸”？“祸”你降服它了，就变成“福”了；“福”你没有好好运用它，就变成“祸”了。佛教最高的理论是“空性”啊！就是告诉我们，我们人活在当下，关键的是看我们怎么对待那些无限的在人间的一些得失。如果你用正常的心态去观察，用佛学的心态去观察，你会觉得有得会有失。今天我失了，我不难过，因为我得到了很多；今天我得到了，我以后一定会失去很多，

观-观什么

以你自己的智慧去观照一切

所以我也不难过，这就叫看空了啊。并不是说叫你看空，就是什么都不要啊！“看空”就是把事物转换，调整好自己的心态，以你自己的智慧去观照一切。如果你是一个没有好的心态的人，可能会在有限的生命当中创造无限的不好的东西——负能量，让人变得非常的难过。

观-观什么

禅观就是用禅学智慧来观想观看；五停心观

在佛教的禅观里（禅观就是用禅学智慧来观想观看）有一个重要的修持方法叫“五停心观”。其实这个五停心观就是控制你的意念，不要乱想。有一个叫不净观，就是看什么人，不要有这种男女的欲望，因为人是不干净的，你看了会恶心；还有慈悲观，看别人很可怜；还有因缘观；还有念佛观；还有数息观，就是数自己呼吸，一呼一吸的观。以后跟你们一个个讲。

观-观什么

禅观就是用禅学智慧来观想观看；五停心观

今天跟你们讲的这个故事讲的是不净观。实际上不净观和数息观（数息观就是：呼吸、呼吸，自己感觉到呼吸，一、二、三、四……这个时候你脑子就干净了，就不会去想那些男女之事、那些欲望；不净观，你看到人身上很脏的）在佛法界叫二甘露门——两个甘露门（甘露就是观世音菩萨甘露水），让你的脑子、让你的思维变得干净的这个“门”——法

观-观什么

禅观就是用禅学智慧来观想观看；五停心观

门。观身不净就是四念住之一。

不净观是通过观想自己身体和别人身体的种种污秽不净，来消除自身对欲望的贪恋，是对治贪欲的关键方法。很多法师，要让他们灭除心中的欲望，就要数息观，还有不净观。你们想想，一个男人、一个女人，只要是人，多脏啊！每个孔都流出很多脏的东西，实际上这就是不净，人不干净。佛教禅门一个非常重要的修持法门就是不净观。

佛经上说“念念般若观照”

当你不能拥有，而想去拼命拥有它的时候，那就称为“贪”。佛经上说“念念般若观照”，对每一个自己的念头都要学会去约束它。比方说“今天我恨谁了”，约束它，不要让自己去恨；“今天我想要得到什么了”，每一天要想“我要管控好自己的情绪，我不要去贪”。因为贪来的不是你的，抢

佛经上说“念念般若观照”

来的也不是你的，只有修来的，说明这是你拥有智慧而得到的。我们人连吃饭都控制不住，喝酒也控制不住，怎么能够管控好自己的念头呢？所以“一念西方，一念地狱”。希望大家每一天管控好自己的心，管控好自己的情，让自己活在这片佛法的净土世界中。

观-观什么

念念般若观照，常离法相

心中要经常念念般若观照，每一天心中都要多想一想智慧啊，般若就是佛的智慧，佛的智慧跟我们说，这个世界上一切都是无常的，哪一样东西能够留得下来呢？菩萨很有智慧，那么我也学，我知道这个世界上没有一样东西是留得下来的，那么我为什么还要去吵，还要跟人家去打官司，还要去争呢？你有哪一样东西是留得下来的？临走前你可以带走吗？愚痴啊。

观-观什么

要念念般若观照

就是你脑子里要经常想到智慧在观照着我啊，我是一个有智慧的人，我是有观世音菩萨智慧照着的人，所以，我没有一个念头是没有智慧的，也就是说，我出来的每一个念头都是有般若智慧的。今天我吃饭，我有智慧，因为我知道，这是菩萨给我的饭，我好好吃。今天我走路，我觉得有智慧，因为我要把身体锻炼好，我可以救更多的人，我要有个好身体，

观-观什么

要念念般若观照

我要走路。今天睡觉，我不能睡得太多，睡得太多，长愚痴，我会把自己很好的光阴就这么睡掉的，我要好好地早点起来，该起床就起床。所有的一切，必须在智慧的阳光普照下。今天有个女人看了你一眼，马上智慧就没有了。师父今天想起一个笑话，有一个女人，拉着他老公去看病，去看兽医，人家医生问她，“你老公是人啊，你怎么带他来看兽医

要念念般若观照

啊？”她说，“我这老公看见漂亮的女人，就兽性大发，所以，我要带他看看兽医啊。”那人跟畜生、跟禽兽不就是个理念问题吗？所以，你每一个念头都必须要有智慧，你才成为菩萨啊。

观-观什么

要观照常常看到自己的佛性

师父刚才讲了，要常离法相，对不对？要离一切相，自己才会自由自在，明白吗？所以，自性自悟，实际上所有的法，它是一条道，等走完了，这个法就没有了。所以，师父说，八万四千法门，实际上就是菩萨给我们的八万四千条道啊，让我们能够走到彼岸，走到另外一个世界重新生活，而不是让你们在这条道上再享受，再执著，脱不出来。要明白，人为什么会有烦恼？因为人有是非，所以就有烦恼；因为人见

观-观什么

要观照常看到自己的佛性

不到本性，所以对每一件事他就会看不到光明。我们人为什么会有烦恼啊？因为看不到光明啊，看不到今后。天天打工上班，他觉得他的光明就是圣诞节，能够有一个月的假期，这就是他的光明。你想想看，一个人整天就看到这点，他有什么光明可言啊？想想看，那么退休了呢，天天在家休假，更觉寂寞。过去说，很多穷人盼望着过年吃饺子，想一想嘴巴就馋，现在随便到哪一个市场都可以买饺子了，那你的光

要观照常常看到自己的佛性

明就没有了，因为你的眼睛就只看到这么一点点，而看不到未来。要看到未来啊，未来是什么？未来是救人且你成为菩萨。未来是什么？未来你能在天上，像坐飞机一样看到人间，未来你拥有无限的力量，未来让你永远没有烦恼，让你永远快乐，这才是永远永远啊。

观察自己，再照一照自己

每个人要念念般若观照，就是观照自己。什么叫观呢？就是观察自己，再照一照自己。师父现在要你们观照的不是表面的东西，而是要观照自己的心，那么观照自己的心的前提就是念头，先观照自己的念头，就是你的念头对不对很重要。如果你今天做人学佛念头正了，那么你观照的是自己的佛性；

观察自己，再照一照自己

如果你今天观照的不对，实际上你就是离开了佛性。比方说，我今天回到家很生气，你观照了自己很生气，越来越生气，那么你观照的就不是佛性。如果你今天回到家后知道，大家都很好、都很好，虽然有些生气，但是也过得去，那么你就是观照了自己的佛性。

观-观什么

用佛性常观照自己

人要发现和挖掘自己的本性，我们的本性到底是为什么目的到人间来？烦恼再多，我们因为不能改变烦恼，所以才会痛苦；如果你有烦恼了，你马上能保持内心的清静，能想到人间的一切都是虚无空幻的东西，身是菩提树，勿使惹尘埃，心才能去除烦恼。我们本来就是善良的人、干净的身体，为什么要惹人间的尘事？心中不要认为这个事情是对的和错的，“是”了你就有“非”，如果心中没有“是”，哪来的“

观-观什么

用佛性常观照自己

非”？是非就是因为认为这个事情是对的，才会在心中产生不对的东西。人间都是缘分，哪有是非？都是冤结而来，都是因缘果报而来。要懂得这些佛理，红尘中到处是尘埃，用佛性常观照自己，生活的烦恼犹如大海的波涛一样，一浪接一浪永远不会停。学佛人冲破烦恼的波涛才能自性光明，希望大家懂得，菩提本无树，明镜亦非台。

观-观什么

要学佛就要向内心看

我们修心当中有一个“观心”，就是看自己的内心，观自己的佛性，如果天天观照自己的本性，就不会去在乎外面的五欲六尘的假象的迷人之物，通常让我们觉得难堪的事情都是身外之物，面子、名誉、地位、名车、豪宅……这些都是外面的，不是自己内心的。你不会被色相所迷惑，因为你是学佛人，这个概念就是因为你学佛了，知道这些都是外面的东

观-观什么

要学佛就要向内心看

西而不是你自己的东西，你就会慢慢抛弃它，别人经济好，人家穿名牌，这些都是虚无的、空的、假的，不会造成一个学佛人心理的不平衡。其实你拥有的东西别人不一定拥有，身外之物没有一样是有意可以和你心灵的纯洁的佛性去比的。别人有的东西是身外之物，而我们有的东西是天上的，是智慧，是别人所没有的。尊重自己，好好学佛，理直气壮活出一个善良的本性。

观-观什么

佛经常叫我们要对内心去观照，去看，去找。我们最内心佛光在哪里？佛光在我们的本性当中。生出来的时候还有点良心本性，为什么越大长越大越恶劣？一个小孩，爸爸妈妈带着他去坐公共汽车的时候，还要说“妈妈，不要不帮我买票”，孩子都懂得不要在众生面前丢脸；妈妈却偷偷摸摸把孩子塞在人群当中，能让售票员不看见就尽量不看见，能少买一张票就少买一张票。看一看，就是要找回我们

观-观什么

佛经常叫我们要对内心去观照，去看，去找原始的本性，像孩童般地纯洁，这就是我们内心非常干净的佛光，让它返照出来，来消除我们今天对别人争斗、偷偷摸摸的、去占人家便宜。所以我们要证得三摩提。实际上就是让你证得涅槃妙心，你要彻悟，这个人间，你去占了人家一点便宜，有什么意思？你会发财吗？你今天跟人家做生意，偷偷摸摸在里面多算人家一点，别人知道了，你这个生意都

观-观什么

佛经常叫我们要对内心去观照，去看，去找
没了，你为什么不能老老实实好好地做人呢？有的男人回去
跟自己的老婆偷偷摸摸地卡她一点、弄她一点钱或者账，弄得
老婆自己心里都明白的，“你这种男人，我以后终有一天
不要你的”。你不要把人家都当傻瓜。你的妙心在哪里？妙
心就是真实。我今天对别人真实，别人一定会对我真实；我
今天就拜托你做这件事情，人家就会实实在在帮助你。你拜

佛经常叫我们要对内心去观照，去看，去找托这个人，你还要遮一点、藏一点，不跟别人说实话，别人知道了，会真心帮助你吗？所以“妙心妙心”，妙就妙在真实之心。

观-观什么

找自己内心的清净之地

要从内心去观察自己怎样来回避这些烦恼，从内观，转化自己对事物的认识。

举个例子，有的人非常贪财，就是要用“贪财得祸”从自己内心去观察，每个人贪财到最后都给自己带来很多灾祸。多少有财的人，到最后身无分文。要建立“生不带来死不带去”的理念，来制止自己在这方面犯错。

观-观什么

找自己内心的清净之地

人间虽然是五浊恶世，但是还是有修行人的金刚宝塔之心田。想一想，人间有太多的菩萨，他们不为名，不为利，只为众生谋福利。这就是任何污浊的地方也有干净的溪流。

所以，你要去找自己内心的清净之地，这就是说你要常内观，把心照干净，照见五蕴皆空之后，你才能拥有心灵净土，你就可以在你的心灵净土上好好修心。

观-观什么

观照心念清净随缘

《地藏经》曾经说过：众生起心动念无不是罪，只要起一个心，动一个念头，没有一个不是罪的，一定是有罪的，无不是业，你不是造善业就是恶业，一定有业的。所以叫你们起心动念都不要，所以老和尚没有动心的事情，他不能有念头的。从无始劫以来，众生因一念不觉起欲爱染著之心，所造罪业多如恒沙。《地藏经》里边讲“多如恒沙”，是什么？人的罪孽、坏的脑筋像恒河沙数，就是佛陀当年在印度恒河

观-观什么

观照心念清净随缘

边上，就是像沙这么多。你们一辈子动了多少坏脑筋？叫你们念几遍礼佛大忏悔文，冤枉了，“我没有不好啊，我没有做坏事啊”，做多少坏事啊？动一个脑筋都是有业的。所以故于六道之中轮回不已，无法超脱，《地藏经》讲。所以菩萨畏因，众生畏果，要好好地坚信因果，忏悔无始劫以来的罪孽，观照自己每一个起心动念，管住自己每一个起心动念，然后发菩提心，永不退转。

观-观什么

观想自己的心要无念

要懂得观想，观想自己的心要无念，没有念头，连这个无念都不想，就是正念。无念是很难做到的，但是有时用自己心中的无念来观想也是一个方法。比方说，你脑子里看见这个事情，你马上去想：“正好看见这个事情，我就是在想这个事情。”实际上，你就是已经有念了。如果你用无念去想，就是：“不行，我不要去想，忘掉。”这个是无念的一种，是强迫性的无念。真正的自然无念就是自己连想都不想，但是

观-观什么

观想自己的心要无念

很难做到。很多人被别人偷了一个皮包，动不动就想到，一想到就生气，实际上他就是有念。如果一想到皮包被别人偷去了，你马上不要去想，你就忘记了。过一会儿又想起来了，再告诉自己不要去想，你又忘记了。那你一天坚持下来，两天坚持下来，你只不过动了几个念头，不是在“念”了，那就不一样，很快地一个星期过去了，这个事情就结束了。

观-观什么

学佛人要常常地观想自己无念

也就是说不要再去想很多事情：观想自己脑子是空的，什么念头都没有；观想自己千万千万不要有对人间的一些嗔恨和嫉妒、还有贪念。观想实际上是锻炼自己的意念。什么叫观想？就是想一想自己的念头对不对。经常想，你的念头就不会错。如果你经常去触及某一个人的死角，你这个人就会想不通，就会自杀。你们知道人的灵魂当中，有一个死角么？这个死角就是你想不通啊。师父给大家举个例子，有一个老

学佛人要常常地观想自己无念

人家过去脾气倔的不得了，如果他不学佛的话，谁都不敢去碰他的死角。如果经常去碰他的死角，他就会想不开，他就会做一些不好的事情。他有一天他会耍无赖地在地板上“你们要是再来劝我，再来跟我说，我就死给你们看”。这就是死角。所以学佛人不能生气，不能想不开，要学会忍受，要忍受所有这个世界对你的一切，那就叫随缘呐

观-观什么

心中无念常自在

佛法也有遗憾的方面，没有佛缘的人，佛法也救度不了。佛法好比是一面墙，它帮你挡着灾、挡着难，但是你要站在墙的后面，你要扶着墙走路才行。很多人对佛法理解不深，自己扶着墙，最后还会跌倒。我们人在人间非常痛苦，流落飘离，一会在那里，一会在这里，自己还觉得很开心呢。飘离分身体上的飘离和精神上的飘离，在人间，我们就是因为观

观-观什么

心中无念常自在

想得太多，观想了太多不该观想的事情，我们的心才会烦恼不断。师父希望大家修出六道，一世修成，了却生死，悟出人间的真谛，然后能够修出佛的境界来。渐渐地开始修，慢慢地悟，如果你能圆悟圆见，也就是说，完全想通了，完全明白了，那你就能见到真正的佛。师父告诉你们，要经常审视自己的所作所为，每天要观想佛，要感恩佛给你的智慧：

心中无念常自在

“感恩菩萨，您给了我们很多的智慧，使我们知道平安是福，使我们身处世俗的尘埃当中，我们没有入污泥而被染着。”你们天天这么在世俗的红尘中追逐名利，是很容易被染着的，有多少人为名为利、贪欲十足，最后违法犯罪，被抓进牢房。

记忆加深(大家一起默念)

——一定要观照自己，要平等，看别人都是平等的…你想帮助众生，把他们身上的绳子解掉，你就叫解众生缚、你就是在学佛…帮助别人，首先要自己理解别人。很多人嘴巴里说我要帮助你，但是根本不能理解别人；佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角…人怎么样“觉”，“觉”就是出世。学佛的人没有诸恶，力行众善。所以一个要净化心地，那就是要懂得要常常

记忆加深(大家一起默念)

观照自己的心，不要去妄想，不要去执着，不要去迷茫，不要去颠倒…你不离佛法而行世间法，就是如果你不离开佛法在人间做任何事情，你最后虽然没有离开世间法，你照样能证得佛法。这就是我们说的，你不离佛法，你才会拥有智慧；自己要自心不乱，要自心无碍…人要用智慧观照自心本性…智慧在哪里啊？你们谁有智慧啊？菩萨的智慧学得会吗？智慧不是装出来的，智

记忆加深(大家一起默念)

慧也不是编出来的，智慧是修来的。靠悟性悟出来的，才叫智慧；听人家讲的，那不叫智慧…智慧是一种能量，是一种放射体…什么叫“福”，什么叫“祸”？“祸”你降服它了，就变成“福”了；“福”你没有好好运用它，就变成“祸”了。佛教最高的理论是“空性”啊！…我们人活在当下，关键的是看我们怎么对待那些无限的在人间的一些得失。如果你用正常的心态去观察，

记忆加深(大家一起默念)

用佛学的心态去观察，你会觉得有得会有失…并不是说叫你看空，就是什么都不要啊！“看空”就是把事物转换，调整好自己的心态，以你自己的智慧去观照一切。如果你是一个没有好的心态的人，可能会在有限的生命当中创造无限的不好的东西——负能量，让人变得非常的难过；在佛教的禅观里（禅观就是用禅学智慧来观想观看）有一个重要的修持方法叫“五停心观”。其实这

记忆加深(大家一起默念)

个五停心观就是控制你的意念，不要乱想···不净观···慈悲观···因缘观···念佛观···数息观···不净观和数息观（数息观就是：呼吸、呼吸，自己感觉到呼吸，一、二、三、四·····这个时候你脑子就干净了，就不会去想那些男女之事、那些欲望；不净观，你看到人身上很脏的）在佛法界叫二甘露门——两个甘露门（甘露就是观世音菩萨甘露水），让你的脑子、让你的思维变得干净的这个

记忆加深(大家一起默念)

“门”——法门。观身不净就是四念住之一…不净观…是对治贪欲的关键方法…当你不能拥有，而想去拼命拥有它的时候，那就称为“贪”。佛经上说“念念般若观照”，对每一个自己的念头都要学会去约束它…贪来的不是你的，抢来的也不是你的，只有修来的，说明这是你拥有智慧而得到的…“一念西方，一念地狱”。希望大家每一天管控好自己的心，管控好自己的情，让自

记忆加深(大家一起默念)

己活在这片佛法的净土世界中；要念念般若观照，你脑子里要经常想到智慧在观照着我啊，我是一个有智慧的人，我是有观世音菩萨智慧照着的人，所以，我没有一个念头是没有智慧的…今天我吃饭，我有智慧，因为我知道，这是菩萨给我的饭，我好好吃。今天我走路，我觉得有智慧，因为我要把身体锻炼好，我可以救更多的人，我要有个好身体，我要走路。今天睡觉，我不能睡

记忆加深(大家一起默念)

得太多，睡得太多，长愚痴，我会把自己很好的光阴就这么睡掉的，我要好好地早点起来，该起床就起床。所有的一切，必须在智慧的阳光普照下…每一个念头都必须要有智慧，你才成为菩萨啊；要常离法相…要离一切相，自己才会自由自在…自性自悟，实际上所有的法，它是一条道，等走完了，这个法就没有了…人为什么会有烦恼啊？因为看不到光明啊，看不到今后…要看到未

记忆加深(大家一起默念)

来啊，未来是什么？未来是救人且你成为菩萨。未来是什么？未来你能在天上，像坐飞机一样看到人间，未来你拥有无限的力量，未来让你永远没有烦恼，让你永远快乐，这才是永远永远啊；每个人要念念般若观照，就是观照自己…观…就是观察自己，再照一照自己…要你们观照的不是表面的东西，而是要观照自己的心，那么观照自己的心的前提就是念头，先观照自己的念头，就

记忆加深(大家一起默念)

是你的念头对不对很重要。如果你今天做人学佛念头正了，那么你观照的是自己的佛性；如果你今天观照的不对，实际上你就是离开了佛性；人要发现和挖掘自己的本性，我们的本性到底是为了什么目的到人间来？…如果你有烦恼了，你马上能保持内心的清净，能想到人间的一切都是虚无空幻的东西，身是菩提树，勿使惹尘埃，心才能去除烦恼…心中不要认为这个事情是对的和错的，

记忆加深(大家一起默念)

“是”了你就有“非”，如果心中没有“是”，哪来的“非”？…人间都是缘分，哪有是非？都是冤结而来，都是因果果报而来…红尘中到处是尘埃，用佛性常观照自己，生活的烦恼犹如大海的波涛一样，一浪接一浪永远不会停。学佛人冲破烦恼的波涛才能自性光明，希望大家懂得，菩提本无树，明镜亦非台；修心当中有一个“观心”，就是看自己的内心，观自己的佛性，如果

记忆加深(大家一起默念)

天天观照自己的本性，就不会去在乎外面的五欲六尘的假象的迷人之物，通常让我们觉得难堪的事情都是身外之物，面子、名誉、地位、名车、豪宅……这些都是外面的，不是自己内心的。你不会被色相所迷惑……这些都是虚无的、空的、假的，不会造成一个学佛人心理的不平衡。其实你拥有的东西别人不一定拥有，身外之物没有一样是有意可以和你心灵的纯洁的佛性去比的。别

记忆加深(大家一起默念)

人有的东西是身外之物，而我们有的东西是天上的，是智慧，是别人所没有的。尊重自己，好好学佛，理直气壮活出一个善良的本性；最内心佛光在哪里？佛光在我们的本性当中…要找回我们原始的本性，像孩童般地纯洁，这就是我们内心非常干净的佛光，让它返照出来，来消除我们今天对别人争斗、偷偷摸摸的、去占人家便宜…要证得三摩提…就是让你证得涅槃妙心，你要彻悟，

记忆加深(大家一起默念)

这个人间，你去占了人家一点便宜，有什么意思？你会发财吗？…你不要把人家都当傻瓜。你的妙心在哪里？妙心就是真实。我今天对别人真实，别人一定会对我真实…“妙心妙心”，妙就妙在真实之心；要从内心去观察自己怎样来回避这些烦恼，从内观，转化自己对事物的认识…要建立“生不带来死不带去”的理念，来制止自己在这方面犯错…人间虽然是五浊恶世，但是还是

记忆加深(大家一起默念)

有修行人的金刚宝塔之心田…人间有太多的菩萨，他们不为名，不为利，只为众生谋福利。这就是任何污浊的地方也有干净的溪流…要去找自己内心的清净之地，这就是说你要常内观，把心照干净，照见五蕴皆空之后，你才能拥有心灵净土，你就可以在你的心灵净土上好好修心；《地藏经》曾经说过：众生起心动念无不是罪，只要起一个心，动一个念头，没有一个不是罪的，一定

记忆加深(大家一起默念)

是有罪的，无不是业，你不是造善业就是恶业，一定有业的。所以叫你们起心动念都不要…从无始劫以来，众生因一念不觉起欲爱染著之心，所造罪业多如恒沙…故于六道之中轮回不已，无法超脱…所以菩萨畏因，众生畏果，要好好地坚信因果，忏悔无始劫以来的罪孽，观照自己每一个起心动念，管住自己每一个起心动念，然后发菩提心，永不退转；要懂得观想，观想自己的心要

记忆加深(大家一起默念)

无念，没有念头，连这个无念都不想，就是正念。无念是很难做到的，但是有时用自己心中的无念来观想也是一个方法…如果你用无念去想，就是：“不行，我不要去想，忘掉。”这个是无念的一种，是强迫性的无念。真正的自然无念就是自己连想都不想，但是很难做到…过一会儿又想起来了，再告诉自己不要去想，你又忘记了。那你一天坚持下来，两天坚持下来，你只不过动了

记忆加深(大家一起默念)

几个念头，不是在“念”了，那就不一样，很快地一个星期过去了，这个事情就结束了；学佛人要常常地观想自己无念，也就是说不要再去想很多事情：观想自己脑子是空的，什么念头都没有；观想自己千万千万不要有对人间的一些嗔恨和嫉妒、还有贪念。观想实际上是锻炼自己的意念…观想…就是想想一想自己的念头对不对。经常想，你的念头就不会错。如果你经常去触及某一个

记忆加深(大家一起默念)

人的死角，你这个人就会想不通，就会自杀…这个死角就是你想不通…学佛人不能生气，不能想不开，要学会忍受，要忍受所有这个世界对你的一切，那就叫随缘；心中无念常自在：佛法也有遗憾的方面，没有佛缘的人，佛法也救度不了…人在人间非常痛苦，流落飘离，一会在那里，一会在这里，自己还觉得很开心呢。飘离分身体上的飘离和精神上的飘离，在人间，我们就是因为

记忆加深(大家一起默念)

观想得太多，观想了太多不该观想的事情，我们的心才会烦恼不断。师父希望大家修出六道，一世修成，了却生死，悟出人间的真谛，然后能够修出佛的境界来。渐渐地开始修，慢慢地悟，如果你能圆悟圆见，也就是说，完全想通了，完全明白了，那你就能见到真正的佛…要经常审视自己的所作所为，每天要观想佛，要感恩佛给你的智慧：“感恩菩萨，您给了我们很多的智慧，使我们知道平安是福，使我们身处世俗的尘埃当中，我们没有入污泥而被染着。”



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

