

慈愛
心靈

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

八正道和八正觉

知道了八正道之后，就有八种正觉，
从八正道引申出来的。任何道，
只要心中得正，就有觉悟。

师父解答来信疑惑 192

佛学基础知识-精进

定义7种类

四淨勤、四正勤

慈爱心灵共修 第七十期 六波罗蜜-精进11定义（7）

慈爱
心灵



“四净勤”是什么呢？

“净勤”就是经常地要让自己的心灵干净，这些都是学佛人要提高境界的一个很重要的环节。

首先，“灭已生之恶”，就是要灭掉你心中已经生出来的罪。已经生出来的罪恶你们都有，比如你们很恨某一个人，很嫉妒某一个人，你们恨不得怎样怎样，这个必须要把它克服。

第二点，“增已生之善”。比方说我今天心里想对人家好了，

“四净勤”是什么呢？

我就希望多对人家好一点；我已经想帮助人家了，我就再多帮助一点，让人家更好一点；我今天想做善事了，我增加我去做善事的功力。今天有人去买包子给你们每人分一个，就是人家的善念已经发出来了，就是要增加这种善念，要想到人家。已经在心中存有的恶念，就要把它去掉。比方说今天因为老婆或老公早上骂你了，到了晚上一般人就会想要报复，但是你就不要去骂他，不

“四净勤”是什么呢？

要去报复，这样就灭掉恶念了。已经生出的善念就要把它巩固下去，要增加善念。

第三点，“避未生之恶”，就是要避开还没生出来的恶念。我很容易生出恶念的，我就不要生；我很容易不开心的，我就不要不开心；我很容易跟人家作恶的，我就不去作恶。举个简单的例子，开车的时候人家抢了你的道，你知道你这个人很容易跟人家

“四净勤”是什么呢？

争的，你就让开一点，不要去跟人家争，这就是避开。抢车道有什么好处？你们在座的很多人都会开车，有几个人不抢车道的？避开是很重要的，看见人家要吵架了，看见人家不开心了，要对你不好了，你要赶紧躲啊！三十六计走为上策，逃啊，走啊。家里要发生争吵了，赶快避开啊。

第四点，“学未生之善”，就是要学习还没有生出来，还没有

“四净勤”是什么呢？

想到的善念。“灭已生之恶”、“增已生之善”、“避未生之恶”、“学未生之善”，这四点就是“四净勤”，勤就是经常要在心中想的。

《弟子开示》第一册3-1

精进的定义7种类-四正勤

正勤就是正确而且精进

当一个人心里知道，善的东西永远是善的，肮脏的东西永远是肮脏的，你就不会往外求了，因为物质一切都是肮脏的，而你的本性那是空性，那是最纯洁的。所以学菩萨的人，除了要修精进之外，那就是要学会怎么样来度化众生，因为真正的学佛人要度众生，度众生实际上不是你去度别人，而是你用你本心的道德，和你的慈悲本性的流露出来，去做这些事情，你心中就会有正念。有正念的人，他就会

精进的定义7种类-四正勤

正勤就是正确而且精进

非常乐意去做这件事情，非常勤快地去积善积德。正勤就是正确而且精进，佛学里有“四正勤”。今天我们要做的事情，首先要增加智慧，以学习佛菩萨的智慧为目的，然后慢慢地把该做的善良的事情变成一种自然的空性，不停地去做。如果一个人的智慧不够，他就无法分辨什么是恶，什么是善。智慧为什么重要？就是要学习分辨善和恶、人间的名和利，一切要能够分辨出，在你的七识田中——末

精进的定义7种类-四正勤

正勤就是正确而且精进

那识中，就会形成一道防火墙，不让那些恶的进来，只让那些善的储存在自己的末那识中，慢慢地积累，你就慢慢地知道，什么是人间可以做的，什么是人间不能去做的事情。我们活在这个世界上，学佛的人每天都在制造善业，而很多人每天都在迷惑颠倒，每天都活在执著中，认为“这个是我的，那个是我的”“这个我应该去拥有，那个我不能放弃，因为这都是我的”，实际上，他就是迷迷糊糊地正

精进的定义7种类-四正勤

正勤就是正确而且精进

在为自己人生的一切制造着网。在感情上，你就制造着情网；钱财上的执著，让你制造了财网；你如果在恨念中活着，你又制造了自己心中一个瞋恨的网。自己所做的事情，你就会慢慢觉得是对的，“这是我应该去做的”，实际上因为你在网中，你根本不知道什么叫智慧。创造智慧就是让我们能够分辨这个世界中的一切善与恶，就要修“四正勤”，不然会认恶为善，因为你不知道什么是对的，你就

精进的定义7种类-四正勤

正勤就是正确而且精进

会认为这个恶的是善的。举个简单例子，小时候，父母亲溺爱，在班级里作威作福，如果你这个也要、那个也要，你左欺负同学、右欺负同学，你以为这是应该的，慢慢时间长了，你身上所散发出来的一切行为、语言和思维，全部都会在错误中，慢慢地时间长了，你就成为一个恶人。因为你不知道这是恶的，你以为这是对的，“我就是应该比别人好，我就是应该欺负他”，这些恶念会让你最后作恶多端，进入三恶道。第23集【白话干视频】

慈爱心灵共修 第七十期 六波罗蜜-精进11定义（7）

慈爱
心灵

精进的定义7种类-四正勤

四正勤是空性的智慧

“已生恶令断”，在你心中已经生出来的恶念，你必须要把它断除。“我去占他便宜，他也占过我便宜”，这就是恶念，已经生出来的，你必须断除。“未生恶不生”，在你心中还没有生出恶念的时候，不要令它生出来。很多人学会控制了，明明知道再讲下去会发脾气，明明知道再这么说下去，思维上再想下去，他一定会出偏差，那么你知道要令“未生恶不生”。“接下来我要

四正勤是空性的智慧

恨了”，这个恶念不能生出来，否则会破坏你的情绪。
第三，“未生善令生”。你心中还没有生出来的善良，赶快要让它生出来。很多人心中其实想帮助别人，有很多的善良，但是他没有去帮助别人，他没有生出“我要去帮助别人”的理念，其实他心中经常想到“我要去帮助别人”，所以赶快令它生出。第四个“正勤”就是“已生善令长”。这已经是善良的东西了，你必须鼓励自

四正勤是空性的智慧

己要去做，“今天我不管轮到值班还是不值班，只要我有时间，就帮助做卫生，帮助别人，拿东西。不一定我值班，不值班我也这么做”。你要记住，已经生出来善良的东西，你要令它更加地茁壮成长，你要让善良充满着全身，然后慢慢地会让你变得越来越正能量。所以我们学佛的人学会“四正勤”，每一天多做好事，不要以为这个事情我应该做，或者我不应该做，今天只要是善

四正勤是空性的智慧

的，我们都要去做，只要是恶的，我们都不能做。这就是佛法界讲的“众善奉行，诸恶莫作”。 第23集【白话FF视频

佛学基础知识-精进

定义7种类

精进守戒

慈爱心灵共修 第七十期 六波罗蜜-精进11定义（7）

慈爱
心灵



要守戒律，不守戒律的人会吃苦头的

要守戒律，不守戒律的人会吃苦头的。师父跟你们讲，我们每天吃饭，我们为什么胖不起来啊？原因是我们身体有漏、有病。我天天在吃吃睡睡为什么胖不起来？因为你的身体不好，你的肠胃吸收不好，有漏啊。那我天天在做功德为什么还修不好啊？因为你天天在骂人、骗人，天天在耍小聪明，你有漏，你修不成啊。要懂得，这个病会不断地消耗掉你吃下去的东西，就相当于你做

要守戒律，不守戒律的人会吃苦头的

要守戒律，不守戒律的人会吃苦头的。师父跟你们讲，我们每天吃饭，我们为什么胖不起来啊？原因是我们身体有漏、有病。我天天在吃吃睡睡为什么胖不起来？因为你的身体不好，你的肠胃吸收不好，有漏啊。那我天天在做功德为什么还修不好啊？因为你天天在骂人、骗人，天天在耍小聪明，你有漏，你修不成啊。要懂得，这个病会不断地消耗掉你吃下去的东西，就相当于你做

精进的定义7种类-精进守戒

要符合戒律啊，反省也是精进，忏悔也是精进

今天做了坏事，忏悔了，明天又开始做坏事了。要明白，我们修行人一切的行为都要符合戒律。我今天戒了没有啊？我今天讲过人家坏话吗？我今天看见女孩子动过坏脑筋没有？我今天偷人家东西没有啊？没有偷，好。看见人家东西想过偷没有啊？想过了，忏悔。不容易啊，行为上没有出来，嘴巴里没讲，已经很好了吧？可是心里想过，犯罪了。你们说，修行多难啊。举个简单例子，

精进的定义7种类-精进守戒

要符合戒律啊，反省也是精进，忏悔也是精进

你们现在都会看电脑，网络上有一些非常吸引人的标题，某某某怎么样，某某某怎么样，你想一想，你是不是想过去看一看、点一点？你只要点一点，想一想，对不起，你就犯戒了。师父可以80%保证，你小吕看了，因为你是喜欢看小说的人，只要边上有非常吸引人的题目，你一定会点进去的，因为你是没有脑子的人。要明白，要睡得着觉，要符合戒律啊，反省也是精进，忏悔也是精

精进的定义7种类-精进守戒

要符合戒律啊，反省也是精进，忏悔也是精进，修行就是修正自己的行为，要多学智慧啊。多一点智慧，就多懂一些道理，所以，有一句话在社会上流行，叫“少智就会少理”，因为没有智慧的人，他就会没有道理，他就会不讲道理。看看马路上吵架的人，这些人有智慧吗？肯定没有，他会有道理吗？他没有道理讲，你跟这种人去讲什么道理啊？你讲得清楚吗？无智亦无得。【白话FF】6-29

精进的定义7种类-精进守戒

苦戒

苦戒是什么呢？就是我吃苦、我守戒。师父问你们，守戒苦不苦？嘴巴想讲，不能讲；今天人家欺负你，你不能跟人家争吵；今天人家污蔑你，你要忍辱精进；不管人家今天对你怎么样，你要全部能够忍受；今天我很想吃，不能吃；我很想贪，不能贪；我很恨这个人，不能恨……这就是苦戒。然后苦修，人家很晚起床，你每天很早就要起床念经，要修心，修到一心不乱。

【白话FF】11-3

精进的定义7种类-精进守戒

既精进又守戒的人，他一定能够成功

不容易啊。很多人可以精进，但是难以守戒。很多人度人很快，好像功德很大的，回到家骂人、挑拨离间，不能守戒。精进守戒，就是既要努力，又要守戒。有些人不度人，不精进，但是能够守住戒律。就像有些人开车不闯红灯一样，很好啊，能够守住戒律，但是他永远不愿帮助别人。

【白话FF】9-38

记忆加深(大家一起默念)

一懒惰是长期养成的恶习…这就叫毛病，必须要狠，才能让他自己改；懒惰就坚持不懒，咬咬牙坚持不懒，时间长不就不懒了吗？；昏睡，会使人失去道心，失去精进之心…吃得太饱也不行，睡的太足也是一种贪欲，睡得太多的人贪、懒，脑子会糊涂；精进不精进跟自身的业力有关系，懒惰也是人的一个惰性；世人都要消业，因为业障的显现有时候会阻碍我们的修行；正是由于这些

记忆加深(大家一起默念)

业缘的存在，才使得我们需要更加精进地去修持，去修持自身、自心，就是修自己的身体和自己的心；无法持续精进守戒是何因：定不下来，守不住，就是前世业障太重；一个人非常精进不懈怠，非常愿意种这种福德、众善奉行的人，他是上辈子精进而来的；缘分不同所以精进度不同；学得越精进，人家阻碍你的力量越大；要能“见道”，也就是说你能看得到自己修心的这条道路，

记忆加深(大家一起默念)

就是要能够彻底明白你到底自己的修心彻不彻底，不是单单从道理上去认识完善的理论知识；一碰到挫折，马上不精进就退转了，这就是见道不彻底；不精进的 effort，可能最后井水都臭了…要懂得今后要不断的精进努力，这样才能得到最后井水永远是甘甜的；精进力，实际上你拥有精进力，一门精进，或者努力地学佛精进，你当然就会排除万难…任何一个波罗蜜，只要你盯着它去修，你

记忆加深(大家一起默念)

这辈子或者修忍辱波罗蜜，或者修精进，或者守戒……你都能成菩萨；学佛人精进修行，有时候所求菩萨并不能如愿，只是因缘未到；一边在做功德，一边不停地继续努力积功德，叫积功累德，才能慢慢地成为一个圆融的回报。所以真正的学佛人要不断地精进，不断地努力，不断地忍辱，不断地持戒律，才会不断地产生般若智慧；佛教将精进分为五种：1、被甲精进，2、加行精进，

记忆加深(大家一起默念)

3、无下精进，4、无退精进，5、无足精进；凡是精进的人有两种，一种是真的，一种是假的

—学佛学法首先要学正信正念的正精进和正定，这是非常重要的；过去一切如来（就是能够成为佛的），都是示现入正道成佛，而且这八正道都是用在世间的。八正道：正见，正思维，正语，正业，正命，正精进，正念，还有正定；四圣谛、八正道，其实就

记忆加深(大家一起默念)

是佛法的中心思想；你拥有非常正确的努力、精进，叫正勤；因为你守了十善，因为你不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不两舌、不恶口、不绮语，你不贪欲、不嗔恚、不邪见，那么你就是拥有了八正道；三昧可以把它翻译成定，心定下来，正受——就是正精进，正念；然后调直定——把自己的心调到直心，直心是道场，就是非常能够定下来，而且非常正直。正心行处——就是

记忆加深(大家一起默念)

你的心非常的正。其实这个意思就是让修行者的心不受外界的影响，心能够集中一处——叫正受。三昧是一种禅定的境界；修心修到最后，这个心达到三昧状态的时候，正精进、正智慧就开始产生了；正精进就是正确地去努力；正精进就是没有负能量地修心；要中观中道，才叫正精进；唯有奉献才是正精进；做事情用心就是正精进…什么都要用心的。你有心的话，你这个能量就大；

记忆加深(大家一起默念)

唯有奉献，才是正精进；知道了八正道之后，就有八种正觉，从八正道引申出来的。任何道，只要心中得正，就有觉悟

— “净勤”就是经常地要让自己的心灵干净，这些都是学佛人要提高境界的一个很重要的环节：“灭已生之恶”、“增已生之善”、“避未生之恶”、“学未生之善”，这四点就是“四净勤”，勤就是经常要在心中想的；除了要修精进之外，那就是要学会怎

记忆加深(大家一起默念)

么样来度化众生，因为真正的学佛人要度众生，度众生实际上不是你去度别人，而是你用你本心的道德，和你的慈悲本性的流露出来，去做这些事情，你心中就会有正念。有正念的人，他就会非常乐意去做这件事情，非常勤快地去积善积德。正勤就是正确而且精进，佛学里有“四正勤”；创造智慧就是让我们能够分辨这个世界中的一切善与恶，就要修“四正勤”，不然会认恶为善，

记忆加深(大家一起默念)

因为你不知道什么是对的，你就会认为这个恶的是善的
一要守戒律，不守戒律的人会吃苦头的；要符合戒律啊，反省也是精进，忏悔也是精进；要睡得着觉，要符合戒律啊，反省也是精进，忏悔也是精进，修行就是修正自己的行为，要多学智慧啊；苦戒就是我吃苦、我守戒…今天人家污蔑你，你要忍辱精进；不管人家今天对你怎么样，你要全部能够忍受；既精进又守戒的人，他一定能够成功

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

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

