

慈愛
心靈



共修第136期

1. 一世修成12

2. 六波罗蜜－禅定25



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：一世修成12

第二部分：六度|禅定25

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

开示合集

(十二)

一世修成

永断轮回



發愿前必看·掃碼進入



慈爱心灵共修 第一百三十六期 一世修成12

慈爱
心灵



许愿后集中 业报问题

慈爱心灵共修 第一百三十六期 一世修成12

慈爱
心灵



许愿后集中业报问题

许愿“一世修成” 会经历哪些方面的磨难

（一位同修几年前已许愿一世修成，之后菩萨给他看了无始劫以前和未来的事情，佛祖后来多次开示现大光明相，说“授记”二字。同修今年许愿早成正觉后，梦到出家的时间比原定提前了十年，并且通过大考可以出家了。但师父梦中告知业障比例由18%上升至30%，随后同修出现了一些不舒服的情况。请问师父，是否因为同修许大愿的缘故，导致

许愿后集中业报问题

许愿“一世修成” 会经历哪些方面的磨难

出家的时间比原定提前了，所以消业还债时间被压缩了，原本可以用十年时间还这个业，被提前拿过来现在还？）这个理解是正确的。你要是拼命地做善事，就会把恶事很快消掉的，因为你开悟早，你会把开悟晚的业障也消掉的（同修因为许了大愿，菩萨把他原定的修行愿改变了，可以这样理解吗？）是啊，会改的，修心就是改自己整个的命运。所以一个人只要有大的愿，你的整个人生都会变化（明白了，这个同

许愿后集中业报问题

许愿“一世修成” 会经历哪些方面的磨难

修业障是30%，是否已经综合计算了早成正觉，所以消除所有的业障？）一般地，早成正觉和消除所有的业障是两个不同的概念。扫除业障是你在消业，早成正觉就像你们跟师父一样，已经觉悟了，但是并不代表你已经能够功德圆满，已经可以完全成正果，因为从明白到不好的行为和业障消失，都有一个时间的，没有这个时间做媒体，是直接消不了你的业障的。所以你开悟了并不代表你就可以解脱了。

许愿“一世修成”后碰到的考验

（师父，2015年录音里有个人梦到天界定下一世修成的名单，师父当时开示这是基于目前修行而定的；后来录音里又有人说梦到300人的莲花大如车轮；再后来录音也反馈人数一直在增加。现实中，很多同修听到那一年的录音后都发了一世修成的大愿。现在已经三年多了，当初许大愿的同修们最大的感触是，这三年来的业障密集偿还期，业障一个接一个，几乎毫无喘息的机会，针对每个人过去生所造的业

许愿“一世修成”后碰到的考验

障不同，考验除了侧重某个点外，也几乎覆盖了所有方面，包括对身体、感情、事业、钱财以及看破生死、出离心和境界等，都逐一在展开考验。梦考、现实考、境界考，全方位无死角地迎面扑来。同修在努力消业还债的同时，感受自身境界得到了很大的提升，心智也在一次一次的磨练中变得更加坚定，明显比没许大愿的同修在修行道路上快很多，逐渐拉开差距。请师父开示这样理解是不是……）是这样的。因

许愿“一世修成”后碰到的考验

为你愿力越高，你修得越好，你当然跟那些修得不好、懈怠的人就距离越拉越远了，这没有办法的。因为等于一个人说“我一定要做博士，我要做教授”，那一个人就说“我大学毕业就可以了”，那么大学毕业的人肯定不会像做博士、做教授这么努力，对不对？情况不一样的。所以你已经许了这个愿，你就会付出更多的努力（对。当初许大愿的同修们虽然在三五年之内还债还得非常辛苦，内心承受着很大的煎熬，

许愿“一世修成”后碰到的考验

但这也表明一旦还清业障，就可以轻松上阵，飞速前行了吧？）是啊，一旦还清之后你至少身体会越来越越好，至少不会生恶病，至少不会经常生气。然后至少走的时候不会这么痛，不会这么痛苦地走，因为你还得早了，你还完了。如果你一直在还，你到了走的时候……你现在不痛，走的时候全部加在一起痛，那走的时候更痛苦啊（对。师父，我还得差不多了吗？）哈哈，没有，没那么快，你自己感觉一下你就知道了。你要吃得胖一点，现在太瘦，要多吃点馒头、面条、面食，对你非常有好处的

许愿一世修成，多世的业障会在今世还掉

（请问师父，如果和菩萨许愿说“要一世修成”，是不是本该多世偿还的业障都会在今世还掉？生活中的磨难会比本该的更加多？还清以后越来越顺利？）应该是这样的。如果你拼命地还还还……还完了就结束了啊。举个简单例子，你本来要三十年还房贷的，你现在说：“菩萨，你救救我，我要还清我的业障。”就还清，我把所有的还，“啪啪啪”……三十年的钱全部在这几年当中拼命地修心、度人还，还完之后还有吗？后面不欠了啊（没了）一样道理，对不对啊？

许愿后集中业报问题

同样发愿一世修成 有不同的反应是每个人情况不同

（一位同修许愿要“一世修成”，她后来发现只要发了这个愿之后，自己稍微多休息一会儿，就会有梦境提醒她不精进，要出事了。她小房子再怎么念，度人再怎么度，都觉得自己做得还不够。但是也有很多发“一世修成”这个愿的其他同修就没有这种现象。请问师父，这是什么原因？）这还要讲？每个人的愿力不一样，每个人的时辰不一样，在人间活

同样发愿一世修成 有不同的反应是每个人情况不同

的寿命都不一样的。那有些人必须要抓紧时间，现在年纪大的人必须抓紧时间，年纪轻的人嘛还有一点时间。这有什么了？当然不一样的了，她的业障深，已经到了报应的时候了，她一停下来，报应就来了。

许愿后集中业报问题

境遇还未好转时，要坚持学佛念经，一定会灵验

（同修感情运不好，发愿不结婚，跟着师父一门精进，一世修成，但是发现恶缘更多，好像提前爆发，所以同修许愿10万遍心经，每天108遍解结咒，还是很苦恼。请问师父，该如何化解？要加强什么方面的经文？）如果念经念得这么多还不见效，你们告诉我用什么方法？继续念！（明白了）

许愿后集中业报问题

境遇还未好转时，要坚持学佛念经，一定会灵验

一个小孩子长不大，为什么？因为他年龄没到，缘分未到

。“我吃什么怎么都不会胖啊？”继续吃，不停地吃，他终有一天会胖的。还不胖，再睡，睡了吃、吃了睡，你看他胖不胖？念经、许愿，念经、许愿，放生、许愿，放生、许愿……最后一定灵的，怎么会不灵啊？！

许愿后集中业报问题

许愿一世修成 是否善业恶业都会提前报

说“一世修成”的话，善恶业都会提前报的。比方说，你说“我这一辈子要把我过去的业障全部还完”，小时候、年轻的时候……的确会有一点报，但是一定要克制住。不管有什么业报来了，你还还还，还到老年的时候就幸福了，老年的时候就特别开心了，没有业障了。

2018年10月13日美国

慈爱心灵共修 第一百三十六期 一世修成12

慈爱
心灵

如果没有发愿一世修成，经常想也会导致业障在3~5年内爆发吗

一般地，你经常想的话，如果你业障不是很多，它就会集中。如果你业障真是多得不得了，不会马上报的，因为菩萨和护法神知道你肯定一世修不成的，不会集中起来一起让你现在赶快把它消掉的，没有的，听懂了吗？比方说你就剩一点点带业往生的业了，你好好地集中精力念，可能你会上去、念掉，否则念不掉的。

许愿一世修成后业障爆发，该怎么办

（师父之前开示过许愿一世修成的愿力会有很多的考验，包括现实考还有梦考，业障激活爆发会在5年以8~15倍的速度集中爆发。有些师兄许愿之后出现很多情况，比如经济出现困难，婚姻分开，身体出现……）这很正常，就是不应该许愿这么厉害，他做不到的，他来不及啊，太急了，业障全部来了，爆发了。不能乱来的，有的人一辈子要还这点债，你说我现在全部还，全部来找你了，你肯定现在倒霉的。

许愿一世修成后业障爆发，该怎么办

但是你现在还了之后，你可能以后就好了，明白了吗？（明白了。师父，那是否他们的福德、缘分还没到？）肯定自己功德还不够，这是第一个，你这个业障都爆发了，求得太厉害了（如果真的许了这个愿，出现这个情况的话，那我们应该用什么样的心态去继续修心修行？）就跟菩萨讲啊，你自己要懂啊，许得太厉害了，不能愿力太大，因为做不到就是妄语啊，就慢慢每天再讲，求一点点，求一点点地讲，要改过来。

许愿后集中业报问题

没有许大愿，但以一世修成为
目标精进努力，业障是否会在五年内爆发

也会的。经常有愿力的人，只要你做善事它都会消业障，愿力很重要。就等于你许了个愿，“我一定要做好人”，菩萨就看着你，护法神就看着你，然后你只要做好事，菩萨就说你是个好人。

许愿后集中业报问题

愿力与功德、境界不匹配，就会有麻烦

（当我们许了一世修成的大愿，往往后面会跟着很多考验。请问师父，这是因为我们的愿力与境界、功德不匹配吗？）
是的。你许了这么大的愿，但是你做不到。比方说“我一定要做劳动模范”，你天天上班准时到，没用的。劳动模范要比人家早来一个小时、两个小时，帮人家把工作全部做好，否则你怎么做劳动模范？就是说你讲了，一定要做；你讲了，

愿力与功德、境界不匹配，就会有麻烦

做不到，那你就会有很多问题出来。比方说，你在单位里说：“我跟大家表态，我一定要做劳动模范。”大家鼓掌，给你很多福利，但是你天天不好好地努力，最后他们就笑你、骂你、讲你，到领导这里去讲你不好，你不就完了？道理都是一样的，许愿太高，做不到，那你就会有麻烦。

许愿一世修成
五年后是否就不会有很大业障了
是这样的，他如理如法了



许愿后集中业报问题

“五年内业障集中报”

如何计算业障报的速度和强度

（请问师父，“许愿一世修成，五年内业障集中报”，这五年内业障报的速度和强度，护法神一般如何分配？）不是分配，根据你前世的冤结、前世的业障，他把所有的业障集中起来了。比方说你30岁的时候说“一世修成，我这辈子全部……”那么五年集中报的话，算一下就知道了，他是这么算的：算一下你前世的业障还有多少，今世到30岁你做了

许愿后集中业报问题

“五年内业障集中报”

如何计算业障报的速度和强度

多少业障。然后他根据这些帮你报掉。30岁以后因为你过去生中有过一些业障，应该30岁报、40岁报、50岁报，他就集中起来。所以这五年当中其实报得最早的还是前面几年，到后来越报越少了，就像利滚利一样的，听得懂吗？（如果一个人有一个生死劫，护法神一般全部提前拿来报，还是说拿其中一部分在五年内报掉？）要看的。生死劫躲不

许愿后集中业报问题

“五年内业障集中报”

如何计算业障报的速度和强度

过的，他就要全部的；如果生死劫躲得过的，他就一半（如果许愿了一世修成，在五年集中报应期他原来就有一个大劫，护法神帮他业障提前报的时候会不会把那些业障避开这个大劫？）一起的，逃不掉的。只是说大的劫难也变成其他劫难一样，都可以化掉了，可以报掉了——报掉，就是说至少报的当中不会死掉

业障爆发是否也会报在自己的孩子身上？

问：师父开示过，许愿一世修成的话，业障会提前在3~5年内集中报。请问，这个业障，只是今生的业障提前爆发？还是过去生中累世的业障加今世的业障一起爆发？

答：都可能。旧业、新业、正在做的现业，都可能有。

问：业障爆发是否也会报在自己的孩子身上？

业障爆发是否也会报在自己的孩子身上？

答：都会。业障一种是报在自己身上，身体不好，自己痛；有的人身体的痛还能够克制，但看到自己的孩子受苦，比自己身体受伤还要痛。哪些情况会让自己的孩子受苦？如果通过某个环节间接地伤害了别人，就会通过一个环节让你的孩子受报，痛在父母心里。

许愿后集中业报问题

**过去累世的冤结和业障全部
在这辈子报光，你才能修成**

问：许愿一世修成，是否会在今生承担和承受累世的业障？

答：是，全部报尽，全部报完。为什么庙里的法师这么苦，吃了一辈子苦，念了一辈子经，不停地修，最后一辈子修成了，他成菩萨成佛了，过去累世的冤结和业障全部在这辈子报光，你才能修成，如果修不成，下辈子再来投人，就是六

许愿后集中业报问题

过去累世的冤结和业障全部
在这辈子报光，你才能修成

道轮回。

问：同修平时上心香和忏悔的时候都会说要一世修成，很害怕很多业障会提前报。

答：没办法，比方说，你在15岁借过人家钱，30岁借过人家钱，45岁借过人家钱……你现在到了50岁了，有条件还人家

许愿后集中业报问题

**过去累世的冤结和业障全部
在这辈子报光，你才能修成**

钱了，你肯定要把所有的钱都还掉，否则你就是欠债，怎么能够做个干净的人呢？我们现在就是在还上辈子的债，冤冤相报何时了？夫妻之间，孩子和父母，都是在还债，都是相辅相承的。

问：如果没有量力而为已经说了一世修成的话，要不要忏悔？

过去累世的冤结和业障全部
在这辈子报光，你才能修成

答：一世修成有什么不好？就是吃点苦。就像
汽车大修一样，汽车大修的时候汽车也痛苦的

想一世修成 是不是要必须受尽人间八苦？

受苦的话，你能不受最好，你受是没有办法的。你说在天上你要受什么苦？菩萨在天上不受苦的。你现在在人间受苦，说明你修得不好，所以让你受苦，因为你的因果背了，你才知道怎么样更好地精进来改变自己。明白了吗？（明白。师父，但是有些人不受那个苦，他就不学佛啊，不深刻地体悟）

想一世修成 是不是要必须受尽人间八苦？

没觉悟啊。没觉悟就是佛性不够，所以菩萨给他吃苦，菩萨给他吃苦，他要觉悟啊，他非但不觉悟，还埋怨人间，那么这种人就是不开悟（明白。师父，有的苦是菩萨给的吗，还是自己的因果呢？）都是自己的因果，菩萨让他吃这个苦，菩萨不帮他，菩萨没有救他，因为他的业障太重

梦到许愿一世修成要 一层一层受苦；有些人许不上去

（师父，有一个同修做梦，梦到有个人跟他说：有些人许愿一世修成，许不上去，就是许愿不成功，许愿成功了要一层一层受苦。师父，这个是什么意思？是真的吗？）你许愿要爬到五楼，你要不要一层一层爬啊？你一层一层爬的时候累不累？苦不苦？不就一层一层受？爬到五楼的话你成功了呀

梦到许愿一世修成要

一层一层受苦；有些人许不上去

（他还梦到说有些人许愿一世修成许不上去，这是什么原因？）比方说你今天是一个不好的坏男人，你说你要做个好人，你许得上去吗？你做得了好人吗？因为你现在劣根性没改啊，你还在做坏事呢，你说“我要做一个好人”，谁相信你啊？护法神不相信你，菩萨不相信你，你许得上去的？（许不上去）就是这样

许愿后集中业报问题

许愿一世修成后业障比例

是否都会升高；要用心消业，不再做错

（一个人许愿一世修成之后，他的业障比例会不会一下子增加，是不是取决于他现在本身业障的大小？）对。他许愿许得大，业障要消得快，消得快，来得也快（之前有人许愿一世修成之后业障一下子增加很多，是都会这样，还是每个人的情况不同？）会，每个人都会升，升的多少不一样（升高的这些业障容易消掉吗？）一样。业障不是说容易不容易的，只要你用心去消，不再去做，那就消掉了。

只要许了大愿，过去的业障就会慢慢报出来

（师父在节目中让听众忏悔，说“我自己的业障这辈子要还清，以后要跟着观世音菩萨到天上去，我要消掉自己的业障，我现在在修忍辱精进。”师父说是大愿。请问，如果许了以上大愿，是否和许了一世修成的大愿一样，业障会在五年内集中报？）会的，只要你许了大愿，你过去有很多业障它就会慢慢报出来的。

时间关系

我们下期继续学习

慈爱心灵共修 第一百三十六期 一世修成12

慈爱
心灵



佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

25

慈爱心灵共修 第一百三十六期 六波罗蜜-禅定25



相关定义

正念

慈爱心灵共修 第一百三十六期 六波罗蜜-禅定25

慈爱
心灵



相关定义- 正念

正念意识长存

今天要想解脱，帮助别人解脱痛苦，你是不是自己要有一种感受？所以能够帮助别人的人，能够去救度别人的人，他一定心中要有吃苦的感受。如果这个人感情出过问题，他跟人家去讲，更生动；如果这个人曾经被人家骗过，他去跟人家说“智慧”，可能更多的人会相信。这就是师父跟你们讲的，人的正念意识要保存。“正念的意识”就是一直要“我有正念，我不能做坏事，我不能……”每一天要想“我不能做坏事，我只能做好人”。所以希望正念意识长存。

时时刻刻要保持正念

我们人经常像睡着了一样，没有醒悟，稀里糊涂的，一看，一半已经过了。所以时时刻刻要保持正念。设想一下，我们的一生很短，我们还有多少时间去瞋恨、去贪、去忧郁？生命就在呼吸间，佛让我们时常观照自己，真正地理解真理和开悟。我们要放下，随缘，不执著，不追求，才是真正的解脱。

过去一切如来能够成为佛 都是示现八正道成佛

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。这些“正”，在天上早就能够得到的东西，为什么这八正道要在人间？因为人间还有虚幻，人间还有妄念，所以在人间你只要能够做到八正道，你必定一世修成，就能够成佛。

相关定义- 正念

才能一世修成

我们活无常的世界中，我们的人生在不知不觉中已经慢慢过去了。我们的父母过去和我们一样，为了自己的孩子拼命在人间做牛做马地赚钱、生活，最后两手空空离开我们，难道我们还要在这些带不走的物质世界中索取更多的物质吗？抛弃人间的物质、寻找人生的真谛、知因懂果、修行修心，才能获得精神世界的永存。人身难得佛法难闻，感悟人生、感悟世界、放下万缘、爱国爱民、遵纪守法、正信正念、诸恶莫作众善奉行，才能一世修成。

相关定义-正念

师父在观音堂 必须控制全部学佛人有正念

在末法时期，如果你分辨不出什么是魔，而去纵容包庇一些事、一些人，做老好人，这就是被魔所染。师父在观音堂必须控制全部学佛人有正念，不好的人我就是不能让他进来，不好的事就得制止。众生有很多不好的东西，菩萨也在劝众生要“戒”，要与人为善。修心不能有私心，不能有欲望。

正念就是正确的念头

时时刻刻地警惕自己

不要忘记佛教的真理

正念是什么？

我们说修行就是修学佛法，修佛法要有坚固力，还要精进。知道自己不够，才会修心，要正信、正念、正时、正见。正信，就是我相信菩萨保佑。正念是什么？就是你的念头出来都是好的，你很正。师父还要加上修心要正时，就是我正好这个时候修了，我就能成功。很多人很善良，但是没有师父

正念是什么？

去教授佛法，就一心念经，一心求佛，最后用了这个法门，很多人照样到了西方极乐世界。所以正时是很重要的。现在你们正好是在这个时间，遇到了心灵法门，如果你们再早一点，就不一定遇得到这个法门。

正念是什么？

我们要远离邪行。邪行是什么？不好的行为，做错的行为，都是邪行。我们要学习正法正念，就是我的心念很正，正的人才能学佛。正念是什么？不管碰到什么事情，我都要正规地去做，我不能邪着去做；不占人家便宜，那也叫正念；如果想占人家便宜，那就不是正念。

学佛要正念，正念就是正确的念头

一个人拥有正确的念头，他什么都不怕，精神会好，身体会好。正念要长存在心，就是你的心里只有菩萨，只有对的，只有好的，慢慢时间长了，你就没有不好的了。因为一个人整天想好事情、想帮助别人、做善事，时间长了，这个人脑子里哪有坏念头？一个人整天脑子里有坏念头，时间长了，

学佛要正念，正念就是正确的念头

他没有好念头。所以，一个人要懂得正念长存，就是要把菩萨的思维牢牢地记在心中。菩萨叫我们干什么？叫我们不要去贪瞋痴慢疑。有什么好贪的？贪不了的。要记住，该你的就是你的，不该你的——没有。

正念——正确的念头

佛经上经常跟我们讲要“无量清净法”，“清”就是干净的意思，“净”就是干净，“清净”——要清除、要干净。实际上要经常想到自己“生如来身”，自己的身体像如来身一样，就是如来菩萨的身体，就是菩萨的。所以要得一切佛身——佛菩萨的身；要“断一切众生病者”，就是不断地要去除众生所犯的一切罪孽，就是“断一切众生病”。你们知道

正念——正确的念头

五欲六尘，实际众生就是病，你看看他身体挺好，我问你们，贪的人脑子有没有病？恨别人的人脑子有没有病？整天想着自己做不到的事情，想去做，这种人愚痴，是不是有病？所以怎么样来祛除这些呢？这是佛经上教导我们“当发阿耨多罗三藐三菩提心”，其实就是要发菩提心，就是要懂得怎么样来让自己得到无上正等正觉。“无上”就是无量的，“正等”就是正法、正信正念、正思维，“正等”，正念——正确的念头。

用正常的心理去 帮助人家，那就是正思、正念

无论如何，我们要爱护好自己。我们天天说要爱护生命，但生活中天天都在抽烟。明明知道，喝酒会伤肝，抽烟会伤肺，我们还要这么做。明明知道今天出去参加摩托车比赛，说不定就回不来了，可是还是要去，争强好斗。实际上，这些人就是因为心念不正和有邪念，这个邪，是人间之邪。这个

用正常的心理去 帮助人家，那就是正思、正念

邪，就是没有智慧的意念。在佛法当中，称之为邪思、邪念。也就是说，不正确的思维，不正确的念头就是邪念。举个例子，比如帮助人家，如果用正常的心理去帮助人家，那就是正思、正念。如果你想占有人家便宜，或者想得到人家的回报才去帮助人家，实际上，这就是偏邪的。所以，我们一定要避开邪念，存有诚心。

要用正念，不含一点贪念

我们要用心去除心魔，难过了，我想得通。魔心与佛心就是一念之差，相当于一个钟，这个钟准确无误，就是佛，如果走得不准，哪怕只有一点偏差，只有几秒，就很容易堕落魔道。我们怎样能够不偏？要用正念，不含一点贪念，就会走得正，学得正，行得正。

正念就是你的菩提心和慈悲心

想在人间有缘分、有福分、有贵人，就要广结善缘；想要修心修道，修出六道，就要提起正念。什么叫正念？正念就是你的菩提心和慈悲心。所以要遵照佛陀的教义，尊重观世音菩萨的慈悲，在人间积福积德，在人间广结善缘，在人间救度众生，你才能一世修成，永断轮回。

长期的正念就是善观因缘

（那天您讲“八正道”，说到“正念”的时候，您说“正念就是观察，念头就是看到事物之后想到它，观察它”。然后您说：“长期的正念，就叫善观因缘。”师父，这句话怎么理解，是不是正的就是善的？）对了，正的当然是善的，你这句话完全正确。比方说，你什么事情都把人家往正的方面想，你把人家都往好的地方想，这个人没缺点的，这个也好，那个也好，时间长了，你是不是叫“善观”？那人间人跟人之间都是因缘关系吧？加在一起不叫“善观因缘”吗？

要正念，正确的念头；要经常忆念正道

就是我今天做什么事情，我对得起菩萨，对得起自己的良心，要正念常存在心，你的思想才不会有错误。如果你拥有了邪念，正念在你的意识当中就会很容易失去，天天保持自己意识当中的正念，就会消除邪念。所以，一个学佛的人天天在进步，他就不会退步，让我们所有的学佛人能够增加自己的精进心，努力修行，我们拜着观世音菩萨，我们头上顶着我们的佛陀，我们心中拥有着更多的菩萨，让我们在人间修出一块净土出来，这就是人间净土。

什么叫正念？

要靠你自己去接触佛的光。所以善你要去接触善，你就得到善；你整天地去接触恶，那你就得到的恶。所以为什么，什么叫正念？正念就是我们有智慧地去理解这个世界上每一件事情，就会有正念。很多人一辈子糊里糊涂的，抽烟喝酒啊，做坏事，也不知道这叫坏事，没有智慧，吃喝嫖赌，以为这是痛快，实际上是非常痛苦的事情，因为最后的结局就是

什么叫正念？

让自己变得颓废。所以大家学佛人要懂得学佛的智慧，所以我们经常说，菩萨说大智若愚啊，什么意思呢？离苦得乐，要必须大智若愚。这个意思就是我们只要能够消除自己身上的痛苦，消除自己的烦恼，你就会没有痛苦，没有烦恼，你就会得到快乐。

相关定义- 正念

深明大义，是正知正念

佛言佛语（第九册）

正念属于阳气

161223 吉隆坡

慈爱心灵共修 第一百三十六期 六波罗蜜-禅定25

慈爱
心灵



正念属阳、邪念属阴

阴气重的话晒晒太阳，多念大悲咒，平时要多起正念，碰到什么事情不要先想到“万一不好怎么办”——这种就是属阴的。比方说一个人把人家想得坏了就属阴了，把人家想得好了就属阳。所以为什么有时候你们不问我，我不讲呢？实际上这里边很有讲究的。经常把人家往好的方向想，你的正念就起了；经常把人家往坏的地方想，你就邪念起，邪念属阴

正念属阳、邪念属阴

的。经常有邪念的人就会产生怀疑、疑惑、嫉妒、害怕，这样不就造成你的心理压力了吗？然后生理上就会造成内分泌失调，慢慢你就会产生一种恐惧感

相关定义- 正念

那都是黄金

师父告诉你们，刚刚说的素食也好，布施也好，信仰也好，智慧也好，包括正念、随喜也好，那都是黄金，要替换你们内心深处和手抓住的人间的那些“硬币”。用这些善良的智慧去放下，懂得怎样用智慧的佛法、用超出人间的般若智慧去解决人间的一切烦恼，去替换那些曾经拥有过的贪婪、瞋念和愚痴的心，不就是菩提智慧吗？

心中的太阳就是正念，就是八正道

宗教就是一种力量，一种无形的力量，就像太阳光一样，照到哪里，哪里会亮，但是如果你根本不晒太阳的话，你不会知道太阳是什么，你也不知道太阳会给你带来什么。宗教就是给你带来光明，带来力量，所以想要力量、想要光明，必须寻找太阳。太阳在心中，心中的太阳就是正念，就是八正道，就是心中的依靠。心中没有依靠的人，心里根本没有力量。

心中的太阳就是正念，就是八正道

力量是用不完的，不会因为某一件事情而改变。就像太阳天天出来一样，太阳不管下雨下雪，天天照样出来。因为一点点的委屈就倒退、意志消沉，说明你心中没有正能量。谁从小到大没有委屈过，谁从小到大没有受过伤害，越是艰难，越要向前，这就是增上缘，增加你上进的缘分。

佛光普照正念现，艰难坎坷增上缘。行八正道至彼岸，般若无碍心得安。

八正道：第三，正念

念头出来都是正的，念头是观察得来的。比方说，我今天观察之后我的念头出来了：“哇，这么多人，原来有这么多人学佛啊！”如果有一个弟子没有学佛、没有正念的话，他一看念头就是：“哇，有这么多的人要吃饭啊！”所以，念头要正。

八正道：第三，正念

正念就是你看到事物之后想到它、观察它，长期的正念，就叫善观因缘。（掌声）第四是正语，就是不说谎、不骂人、不讽刺别人，什么话都是把别人往莲花上讲。说人好话就叫口吐莲花：“哎呀，好久没见到你，你怎么满脸红光啊！”

“好久没看到你，你的精神越来越好了！”“哎呀，恭喜你，你修心了，吃素了，念经了，许愿了，多好啊！”这就叫

八正道：第三，正念

口吐莲花。（掌声）有些人不是正语的话，一开口就说：“哎，你好什么啊？世界上就你最好，我不好？”要想一想，一句话出来要正，别人都会听；讲一句歪理，人家都不要听

正念，来自于你的思维

修心的人要修正自己的心态，心态很重要。修心就是要修正自己错误的行为和错误的理念，人要正知正见。怎样让自己有一个正知正念？正知，来自于每天对自己的反省；正念，来自于你的思维。不贪不瞋不愚痴的人会拥有自己的正念，每天反省自己做的对错、懂得忏悔的人就会拥有正知。学佛人每天要懂得反省自己，想一想“我今天像不像菩萨？我今

正念，来自于你的思维

天能不能成为一个学佛人？”我们一定要学佛的智慧，一定要懂得忏悔。一个人一旦缺少了智慧，就会缺少理智；少了理智，才会少智慧；没有智慧的人才会不讲道理。所以，人少智，就不会拥有智慧；不能少理，才会拥有自己的道理。消自身的业障、多行善事、守住佛缘，才能广结善缘。

定下来之后， 窜出来的念头叫正念

思维是依照智慧发出的声音，你的智慧有多大，你的思维就会有多大。...因为你用心的智慧，你用定后思维来对待人生，所以你无所害怕，你随意地一切无碍。一切无碍，就是说你已经拔除了你的绊脚石，你把障碍全部去除了，那才能定下来。定下来之后，窜出来的念头叫正念。而定不下来之后，窜出来的念头就叫杂念。

关注自己的念头，然后产生的正念

“有为而无不为”就是告诉我们，无论做什么事情，做了好事，学佛了，不要去纠结在“我学佛了、我做了好事”中，做了就像没有做过一样，那么心中对自己所做的事情就会慢慢放下。举个简单例子，你对别人好过了，没有必要把它记在心中，因为别人会感恩你。把曾经对别人的好处记在心中，就会等着别人回报；如果等不到回报，你的心就会非常痛

关注自己的念头，然后产生的正念

苦。所以不要去专注它，很多时候要放松，每天做什么事情，都要融入觉性的光明，认为“这个事情，我们应该做的”。本觉就是觉悟的光明心，比方说，有觉悟的人为别人做点好事，“那是应该的，帮助别人说明我们还有能力”，这就是觉性，而不是说帮了别人，就要等到别人的回报；整天等着回报，就不能离苦得乐。所以要经常观照自己的念，就是

关注自己的念头，然后产生的正念

“观念”。人间经常讲，“观念好不好、观念对不对”，这就是关注自己的念头，然后产生的正念就是你为人处世的正确的观念。

当你起的是正念，你念出来的就是正的经文

念经的时候，很多人杂念丛生，就是因为起心动念太多。所以，我们平时不懂得念经的人，他的心念经常起动，也就是说杂念太多在脑海里，你念而等于不念。因为你心念一直在动，那么你则不念矣。也就是说，你跟菩萨没有接应，你的心念杂念就起，念念杂念就起，就等于无念。念经是有很多讲究的，虽然我们说不起心动念，但是我们念经的时候呢，

当你起的是正念，你念出来的就是正的经文

它也是有心动的，怎么样来摆好这层关系呢？起的心是正心，我们求的佛是正佛，所以，我们会念；如果你起的心是杂心、杂念，拜的佛是你感觉佛菩萨是在偷偷摸摸地帮助你，而你不念，菩萨也会帮助你，说明你心中的佛那就歪了。所以，学佛的人应该懂得，起心动念念经那是最为上，因为当你起的是正念，你念出来的就是正的经文；当你念经的时候

当你起的是正念，你念出来的就是正的经文

起的是邪念，你念出来就是不正的、偏的经文，所以就没有效果。很多人为了钱而念经，那这个人一定不正，所以我们念经要无为而为之。就是没有去想它任何的理由，实际上我们做了，就有为之了。

记忆加深(大家一起默念)

一人的正念意识要保存。“正念的意识”就是一直要“我有正念，我不能做坏事，我不能……”每一天要想“我不能做坏事，我只能做好人”。所以希望正念意识长存；时时刻刻要保持正念。设想一下，我们的一生很短，我们还有多少时间去瞋恨、去贪、去忧郁？生命就在呼吸间，佛让我们时常观照自己，真正地理解真理和开悟。我们要放下，随缘，不执著，不追求，才是真正

记忆加深(大家一起默念)

的解脱；过去一切如来能够成为佛，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…为什么这八正道要在人间？因为人间还有虚幻，人间还有妄念，所以在人间你只要能够做到八正道，你必定一世修成，就能够成佛；抛弃人间的物质、寻找人生的真谛、知因懂果、修行修心，才能获得精神世界的永存。

记忆加深(大家一起默念)

人身难得佛法难闻，感悟人生、感悟世界、放下万缘、爱国爱民、遵纪守法、正信正念、诸恶莫作众善奉行，才能一世修成；在末法时期，如果你分辨不出什么是魔，而去纵容包庇一些事、一些人，做老好人，这就是被魔所染。师父在观音堂必须控制全部学佛人有正念，不好的人我就是不能让他进来，不好的事就得制止

记忆加深(大家一起默念)

—正念就是正确的念头，时时刻刻地警惕自己不要忘记佛教的真理；修佛法要有坚固力，还要精进。知道自己不够，才会修心，要正信、正念、正时、正见。正信，就是我相信菩萨保佑。正念是什么？就是你的念头出来都是好的，你很正。师父还要加上修心要正时，就是我正好这个时候修了，我就能成功；我们要学习正法正念，就是我的心念很正，正的人才能学佛。正念是什么？

记忆加深(大家一起默念)

不管碰到什么事情，我都要正规地去做，我不能邪着去做；不占人家便宜，那也叫正念；如果想占人家便宜，那就不是正念；学佛要正念，正念就是正确的念头，一个人拥有正确的念头，他什么都不怕，精神会好，身体会好。正念要长存在心，就是你的心里只有菩萨，只有对的，只有好的，慢慢时间长了，你就没有不好的了…一个人要懂得正念长存，就是要把菩萨的思维牢牢地

记忆加深(大家一起默念)

记在心中。菩萨叫我们干什么？叫我们不要去贪瞋痴慢疑。有什么好贪的？贪不了的。要记住，该你的就是你的，不该你的——没有；实际众生就是病…怎么样来祛除这些呢？这是佛经上教导我们“当发阿耨多罗三藐三菩提心”，其实就是要发菩提心，就是要懂得怎么样来让自己得到无上正等正觉。“无上”就是无量的，“正等”就是正法、正信正念、正思维，“正等”，正念——

记忆加深(大家一起默念)

——正确的念头；因为心念不正和有邪念，这个邪，是人间之邪。这个邪，就是没有智慧的意念。在佛法当中，称之为邪思、邪念。也就是说，不正确的思维，不正确的念头就是邪念。举个例子，比如帮助人家，如果用正常的心理去帮助人家，那就是正思、正念。如果你想占有人家便宜，或者想得到人家的回报才去帮助人家，实际上，这就是偏邪的。所以，我们一定要避开邪念，存

记忆加深(大家一起默念)

有诚心；要用心去除心魔，难过了，我想得通。魔心与佛心就是一念之差，相当于一个钟，这个钟准确无误，就是佛，如果走得不准，哪怕只有一点偏差，只有几秒，就很容易堕落魔道。我们怎样能够不偏？要用正念，不含一点贪念，就会走得正，学得正，行得正；想要修心修道，修出六道，就要提起正念。什么叫正念？正念就是你的菩提心和慈悲心。所以要遵照佛陀的教义，尊

记忆加深(大家一起默念)

重观世音菩萨的慈悲，在人间积福积德，在人间广结善缘，在人间救度众生，你才能一世修成，永断轮回；长期的正念就是善观因缘：正的当然是善的；要正念，正确的念头，要经常忆念正道，就是我今天做什么事情，我对得起菩萨，对得起自己的良心，要正念常存在心，你的思想才不会有错误。如果你拥有了邪念，正念在你的意识当中就会很容易失去，天天保持自己意识当中的

记忆加深(大家一起默念)

正念，就会消除邪念。所以，一个学佛的人天天在进步，他就不会退步；要靠你自己去接触佛的光。所以善你要去接触善，你就得到善…正念就是我们有智慧地去理解这个世界上每一件事情，就会有正念…离苦得乐，要必须大智若愚。这个意思就是我们只要能够消除自己身上的痛苦，消除自己的烦恼，你就会没有痛苦，没有烦恼，你就会得到快乐；深明大義，是正知正念；正念属

记忆加深(大家一起默念)

于阳气；正念属阳、邪念属阴…阴气重的话晒晒太阳，多念大悲咒，平时要多起正念，碰到什么事情不要先想到“万一不好怎么办”——这种就是属阴的…经常把人家往好的方向想，你的正念就起了；经常把人家往坏的地方想，你就邪念起，邪念属阴的。经常有邪念的人就会产生怀疑、疑惑、嫉妒、害怕，这样不就造成你的心理压力了吗？然后生理上就会造成内分泌失调，慢慢你

记忆加深(大家一起默念)

就会产生一种恐惧感；素食也好，布施也好，信仰也好，智慧也好，包括正念、随喜也好，那都是黄金，要替换你们内心深处和手抓住的人间的那些“硬币”。用这些善良的智慧去放下，懂得怎样用智慧的佛法、用超出人间的般若智慧去解决人间的一切烦恼，去替换那些曾经拥有过的贪婪、瞋念和愚痴的心，不就是菩提智慧吗？；宗教就是一种力量，一种无形的力量，就像太阳光

记忆加深(大家一起默念)

一样，照到哪里，哪里会亮…想要力量、想要光明，必须寻找太阳。太阳在心中，心中的太阳就是正念，就是八正道，就是心中的依靠。心中没有依靠的人，心里根本没有力量…力量是用不完的，不会因为某一件事情而改变。就像太阳天天出来一样，太阳不管下雨下雪，天天照样出来…谁从小到大没有委屈过，谁从小到大没有受过伤害，越是艰难，越要向前，这就是增上缘，增

记忆加深(大家一起默念)

加你上进的缘分···佛光普照正念现，艰难坎坷增上缘。行八正道至彼岸，般若无碍心得安；八正道：第三，正念：念头出来都是正的，念头是观察得来的。比方说，我今天观察之后我的念头出来了：“哇，这么多人，原来有这么多人学佛啊！”如果有一个弟子没有学佛、没有正念的话，他一看念头就是：“哇，有这么多人要吃饭啊！”；正念就是你看到事物之后想到它、观察

记忆加深(大家一起默念)

它，长期的正念，就叫善观因缘。第四是正语，就是不说谎、不骂人、不讽刺别人，什么话都是把别人往莲花上讲；修心就是要修正自己错误的行为和错误的理念，人要正知正见。怎样让自己有一个正知正念？正知，来自于每天对自己的反省；正念，来自于你的思维。不贪不瞋不愚痴的人会拥有自己的正念，每天反省自己做的对错、懂得忏悔的人就会拥有正知…人少智，就不会拥

记忆加深(大家一起默念)

有智慧；不能少理，才会拥有自己的道理。消自身的业障、多行善事、守住佛缘，才能广结善缘；思维是依照智慧发出的声音，你的智慧有多大，你的思维就会有多大…用心的智慧，你用定后思维来对待人生，所以你无所害怕，你随意地一切无碍。一切无碍，就是说你已经拔除了你的绊脚石，你把障碍全部去除了，那才能定下来。定下来之后，窜出来的念头叫正念。而定不下来之

记忆加深(大家一起默念)

后，窜出来的念头就叫杂念；“有为而无不为”…做了就像没有做过一样，那么心中对自己所做的事情就会慢慢放下…不要去专注它，很多时候要放松，每天做什么事情，都要融入觉性的光明，认为“这个事情，我们应该做的”。本觉就是觉悟的光明心…“那是应该的，帮助别人说明我们还有能力”，这就是觉性，而不是说帮了别人，就要等到别人的回报；整天等着回报，就不

记忆加深(大家一起默念)

能离苦得乐。所以要经常观照自己的念，就是“观念”。人间经常讲，“观念好不好、观念对不对”，这就是关注自己的念头，然后产生的正念就是你为人处世的正确的观念；起的心是正心，我们求的佛是正佛…起心动念念经那是最为上，因为当你起的是正念，你念出来的就是正的经文；当你念经的时候起的是邪念，你念出来就是不正的、偏的经文，所以就没有效果。很多人为了钱而念经，那这个人一定不正，所以我们念经要无为而有为之。就是没有去想它任何的理由，实际上我们做了就有为之了。



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



每周共修

0 基础学起 — 白话FF共修 — 在线答疑

周四, 日晚7点+周四6:20, 周六13点白话共修北京时间

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



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

