

慈愛
心靈



共修第146期

1. 淨信1

2. 六波羅蜜－禪定35



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1

第二部分：六度|禅定35

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

(一)

重要性

慈爱心灵共修 第一百四十六期 净信1

慈爱
心灵

净信-重要性

精诚所至见弥勒菩萨

— 卢台长原音版 —



扫码进入收看

慈爱心灵共修 第一百四十六期 净信1

慈爱
心灵

净信-重要性

佛陀的故事 - 净信

在《阿含经》里记载着这样一个故事：有一天，释迦牟尼佛在恒河南岸说法，一位信徒知道天底下最有智慧的人在那里说法，就从恒河北岸走了很远的路，想到南岸去听法。但是到了恒河北岸之后，他发现根本无法过去，还要绕路，如果走到对岸，法会可能已经结束了，怎么办？他问旁边一个船夫：“请问这个河水深不深？可不可以过去？”船夫说：

净信-重要性

佛陀的故事 - 净信

“浅浅的，差不多到你的膝盖而已。”那个人听了之后很开心，坚信不疑地说：“那我就可以走过去听佛陀讲经说法了！”结果他就从河面上走了过去。在恒河南岸听法的人，看到一个人从河面上走过来，都吓坏了，因为河水有好几丈深。他们问佛陀：“佛陀，这人是不是菩萨？要不然他怎么可以从河面上走过来呢？”佛陀说：“不是，他不是菩萨的化

佛陀的故事 - 净信

身，他跟你们一样，只不过他对我所说的话有绝对的信心，所以他可以从河面上走过来。”其实是佛陀化为一个渡船人在度他。有了可以走在河面上而不沉下去的信心，就可以战胜一切困难。只有肯定自己，才会有信心；只有有了信心，才会打开灵魂深处的智慧之门。

净信-重要性

佛法大海，唯信能入

人生有三件事情是我们必须经历的，一个是出生，一个是生活，还有一个是死亡。出生的时候不知不觉，生活的时候我们怠慢了人生，死到临头的时候我们痛不欲生。人活在世界上一一定要有信仰，学佛才会拥有理想。

“佛法大海，唯信能入”，佛法像大海一样地深广，只有你相信，你才能进入佛海。只要你对佛法的真理坚信不疑，

2017年9月28日巴黎

慈爱心灵共修 第一百四十六期 净信1

慈爱
心灵

净信-重要性

佛法大海，唯信能入

你就会自然开启智慧，得到心中的清凉自在，获得佛法真实的利益和解脱。所以修行人无论遇到顺境逆境，乃至任何恶劣的环境，信心不能退。我们要依着正信，精进不懈怠，最后你一定能够成就佛道，永断生死，长存快乐。

2017年9月28日巴黎

慈爱心灵共修 第一百四十六期 净信1

慈爱
心灵

净信-重要性

无信者不度

佛、菩萨虽说法力无边，但是有三种人连佛和菩萨都不能救度。佛经上有云：“佛有三不度，即无缘者不度，无信者不度，无愿者不度。”。。。第二，佛不度无信之人。如果你不相信，就算有机会接触到这么智慧的佛法，也是心生怀疑：“能有这么灵吗？”要记住，“信”是五常之一。五常是什么？仁义礼智信。最后那个是“信”，因为仁

净信-重要性

无信者不度

义礼智都是善的，你必须相信，不相信你哪来的仁义礼智？因为“信为道源功德母”，信能远离生死苦海，信能长养诸善根。信以菩萨作为基础，如果你相信菩萨的话，你就能够救自己。一个人生了癌症就是等死，当他相信菩萨能够救他的时候，他是不是有了生的希望？

信为道源功德母，长养一切诸善根

学佛人必须要信根十足，信根就是信念的根，是造房子的根基。一个人如果对菩萨都不相信，怎么信得好佛？“信为道源功德母，长养一切诸善根”，所以相信是最重要的。交朋友也是这样，如果没有信任，根本交不好朋友；做人也是这样，如果没有信任感，别人不可能跟你交朋友。

学佛人要不断地坚定自己的信根力，坚持弘法，坚持修心。自己要对自己有信心，自己要对自己所信的菩萨有信心，

信为道源功德母，长养一切诸善根

才能出离六道。一个人如果连自己都不相信，连本性的佛的根基都没有，根本信不好佛，出不了六道。

增强信心很重要。人和人的接触，也要不断地让对方增强对你的信心，对方才能一直对你好；如果丧失信心，双方的关系就无法坚固了。就像钢筋水泥一样，钢筋再硬也需要水泥的凝固，水泥如果没有凝固的话，钢筋也撑不住的。

信力坚固根基牢，坚信佛法出六道。

信念坚定越诸难，心灵净土在眼前。

信为道源功德母，长养一切诸善根

信是什么？信为道源功德母，信是很重要的。我们今天所有的学佛人，首先是相信菩萨的人，所以我们才会相信。你说说看，相信菩萨的人有没有慈悲心？（有）这是第一个。第二，愿，你相信了之后，你没有愿力有什么用啊？比方说，“我相信菩萨一定会救我的，我今天身体不好，菩萨一定会救我”，身体不好，跟菩萨讲“观世音菩萨，从明天开始，

信为道源功德母，长养一切诸善根

我早上起来就修心，我就念经，我许愿，我放生”，那就叫愿力；但是没有愿力，许了愿之后，没有行动，不去放生，早上爬不起来，不念经，你说“信愿行”能不能成功？其实信愿行是一起的，不要把它们分开。信最重要，信了之后才会有愿力，有了愿力之后才有行动，所以叫信愿行。希望一定要懂得这些道理，没有修心就没有愿力，没有愿力的人是不会行动的。

观世音菩萨：信愿行，‘信’在首

一个人不坚信菩萨，不坚信师父，不坚信自己的本性，那么愿力的根基必然不稳固，更谈不上‘行’。学佛不是做在表面上，不是拜师了、做了几天义工就能成菩萨了。学佛是要看这颗心，做出来的行为是菩萨才能成菩萨。很多人不是弟子、不是义工，但他们做的事情为师很感动。

龙天护法开示：我们看的是 你们所思所行，归根结底还是信愿行

你们真正相信菩萨，真正能够按照你师父的开示做到的，看日后能不能成就果位！你们说师父澳门法会不开心，他一个菩萨，心里装着众生，早已没有自己，有什么不开心的？他在国际上树立影响力，传递正能量，一个菩萨需要这些名利

龙天护法开示：我们看的是 你们所思所行，归根结底还是信愿行

吗？这都是为了弘法！你们好好开悟吧！听风就是雨，没有一点定力，没有一点智慧！弟子也好，义工也好，我们看的是你们所思所行，归根结底还是信愿行！看看你们自己做的吧。我们也是佩服你师父，不容易！

“信愿行”，第一个就是信心最重要

像我们学佛学法，我们在开始学习的时候，我们到澳洲来的时候，很多人都拉我们到其他的教派去，我们因为坚信佛法是能够救度我们自己的，坚信佛法，坚信我们的祖宗，都是学佛的，他们是多么的善良。虽然我没有说任何法门不好，但是我觉得坚信佛法是最适合我们的，所以我们就坚持下来，

“信愿行”，第一个就是信心最重要

我们就受益了。。。。实际上我们应该坚信，信念是很重要的。菩萨叫我们“信愿行”，第一个字就是信，如果你连菩萨都不相信，你哪来的愿力？你没有愿力，哪里来的行动？所以“信愿行”，第一个就是信心最重要

净信-重要性

学佛人信心最重要

老妈妈不要讲了，自己都感觉得出来你这种气场好不啦？念出的经质量会好不啦？你这种属于一点信心都没有的人，念什么经啊？（我一定有信心的）自己要坚强，自己做的孽自己受，怪谁啊？坚强一点（是）不要哭，有什么好哭的（不哭）现在还没死呢，死了之后再哭吧。你如果哭得太多，就是对观世音菩萨没有信心。人家的哭是感动、是慈悲心的哭。

净信-重要性

学佛人信心最重要

你这个是什么？怨天怨地的哭，有什么用啊？你怨什么天怨什么地啊？你知道你前世做了多少孽吗？（是，我不知道）女儿就是你的业障，有什么好讲的？自己不要哭，坚强一点，学佛人什么都不怕，人生不就这么短吗？就再给你活15年好吗？你不就15年时间吗？不知道想什么，好好念经。“哎呀，我念了多少张了，我女儿怎么还不好？”你去问

净信-重要性

学佛人信心最重要

菩萨，你去怪菩萨好了。学佛人不要没出息，学佛人要有坚强的信心，学佛人要有坚强的意志，学菩萨的人因为心中有光明，所以永远不会黑暗。看到光明的人会像你这么哭哭啼啼？你不就等于在医院里，这里“哎哟哎哟”痛得不得了，还跟医生说：“医生啊，你看我气场好不好啊？”你看看你自己气场好不好（我听台长的，从今以后一定控制住，要坚

学佛人信心最重要

强) 坚强一点, 控制不住就是对菩萨的信心不足, 你相信观世音菩萨不啦? 相信观世音菩萨, 哭什么? (台长, 我这一辈子最相信的就是观世音菩萨, 因为她一辈子都在保护着我、保佑着我) 观世音菩萨保佑你, 你就不要哭。

净信-重要性

信根很重要

师父天天在跟你们讲，就是让你们好好相信佛，当你相信佛的时候，就会生起信念。信愿行，信心很重要，有了信心就可以越过一切障碍和苦难。看不到前途的人，就是没有信心，没有信心就不能坚持。

一定要坚信，要看到菩萨，看到自己的信根力，相信自己做的是对的，才能一直坚持做下去；如果连自己走的路都不相信是对的，就无法走完这条路。

净信-重要性

信根很重要

信愿行，信心很重要，愿力也重要，行动也很重要。只是相信，而没有愿力，也没有行动，就很难成就你的佛道。很多人出家修到一半又还俗，或者修到一半就退转了，这就是信根力不足。

一个人最可惜的就是不相信

乳腺癌患者相信佛法、相信台长，坚持念经放生后康复：这个事情最主要是要信，信是最重要的。信才会有愿力，有愿力才会有行动，“信愿行”就是这样。所以一个人最可惜的就是不相信，碰到一个好的师父不相信，碰到一个好的老师不相信，碰到人家说“这个很好”你又不相信，不相信你就得不到。人家给你介绍个朋友说：“这个人好得不得了。”

一个人最可惜的就是不相信

你不相信，不相信你就错过机会了（师父真的是救了她一命啊，她当时还犹豫，最后她说：“我没有去医院，而选择了念小房子，相信菩萨，相信师父，最终好了。”）像这种情况是这样的：如果真的是肉体病，应该是看医生的；如果是灵性病，你当然念经了。只是你的判断不能失误

如果对观世音菩萨 没有信心，就是没有修好

师父告诉大家，你们要好好修心，你们每一位弟子的事情师父一直都在关心。哪一个不关心啊？你们都知道那位刘先生，人家肝癌念经念好了。你们要懂，要明白学佛要有信心的，没有信愿行不行。如果对观世音菩萨没有信心，就是没有修好。

坚信佛菩萨的慈悲一定会给予自己感召

理想都会有菩萨帮助的，真正有智慧的人是借助菩萨的智慧来使自己得到成长和获得成功的。看看我们心灵法门有多少癌症病人转危为安，有多少人癌细胞不见了，他们就是靠着自己的力量和智慧，他们坚信佛菩萨的慈悲一定会给予自己感召，他们就是用这种力量，才战胜了病魔，取得了胜利。所以任何一个人，要好好地相信菩萨，好好地学佛修心，一定要众善奉行，诸恶莫作。

时间关系

我们下期继续学习

慈爱心灵共修 第一百四十六期 净信1



佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

35

慈爱心灵共修 第一百四十六期 六波罗蜜-禅定35



相关定义

正念—如何

慈爱心灵共修 第一百四十六期 六波罗蜜—禅定35

慈爱
心灵



妄念越少，你修持的正念越多

魔就不会进入你的七窍，七窍就是（两）眼、（两）鼻、（两）耳、嘴。魔就是从你们七窍进去，从你们的七窍出来。如果你想不通，你的正念少，妄念多，你的七窍一定出毛病，魔进去了不肯出来。比方女儿跟你说：“其实我男朋友刚刚不是针对你，他平常在我面前常说你好话的。”你就眼睛一白，“哼！”你看，眼睛和鼻子出毛病了吧，嘴巴翘起来，

妄念越少，你修持的正念越多

耳朵不听你女儿的话，七窍都出问题了吧。所有的这一切都是因为魔进入了你的心，你就不能听到别人说的话。如果魔进入了一个人的七窍，他就会发颠发狂。

杂念全部剪掉，正念才会“冲冲冲”往上窜

一个很好的事情会变成越想越杂的。一个很好的人想做好事情，会被周围的人讲来讲去，最后连这件很好的事情都不想去做了。为什么一个很好的人最后会被人家讲的像发疯一样啊？同样做一件很好的事情为什么到最后这个人会改变他的主意啊？本来是无相无名的，这个人说我今天要帮助你一下你，我不要名也不要利的，但是为什么到后来连做都不肯做了？广东的一个孩子小妍妍被压死了，很多有良心的人想“我

杂念全部剪掉，正念才会“冲冲冲”往上窜

不要为名不要为利，我去救救她吧，这孩子多可怜。”但到后来杂念来了，“如果我救了她，人家说是我轧死她的怎么办？如果我救了她之后，检察院可能会把我抓进去先要录口供，又不是我轧死她的，我这不是多事情吗？我还不如回家呢”。一个好好的事情就被自己的杂念搞得乱七八糟。一个好好修行的人会被这个人讲讲，那个人讲讲，“这个法门很好的”，“那个磁带很好看的”，“这个人说的好，这个人

杂念全部剪掉，正念才会“冲冲冲”往上窜

有名啊”……到最后自己就迷失了，连路都找不到了。比如一朵花在很好的成长，这是你的正念。如果一朵花长出很多的枝叶出来，那就叫杂念。为什么剪花的人会把一朵花边上的枝叶剪掉，否则这朵花怎么长得好啊。这个比喻是不是很形象啊。拿出来花如果边上不修剪一下，这花能一束束给人家吗？我要把你们的杂念全部剪掉，你们的正念才会“冲冲冲”往上窜。你们每天就想着自己乱七八糟的杂念，你们

杂念全部剪掉，正念才会“冲冲冲”往上窜

怎么修得好啊？剪杂念就相当于剪骨刺，能不痛吗？不痛怎么会好啊，不痛怎么能修得好啊。如果这朵花长出很多的杂叶，边上一枝一枝的没有人去剪割，它就会影响到花的茂盛和成长。

一个人没有杂念

迷人执物，守我为己；悟人般若，应用现前。
一个人没有杂念，记忆中，就会留存正念的
知识。人活着，要开心，要想得通，要感觉
到幸福。

正念-如何

这是你的正念现前

如何控制妄念：其实当一个人念头一起，他心中就会产生两种意境，因为在学佛中人都会有一个正的念头和一个邪的念头。比方说，看见一个人摔倒了，脑子里说“我去帮他吗？应该帮，哎呀，出血了。”那个念头说“哎呀，他要是碰瓷怎么办？”“不行，人家万一真的呢？”“不行，要是碰瓷我赔不起。”“赔不起，我也得去。为什么？因为救人要紧。”

正念-如何

这是你的正念现前

实际上每个人都有两种意念：一个就是佛性，一个就是魔性。当你用佛性战胜了魔性的时候，那你就正了；当你魔性战胜了佛性的时候，你就偏了。为什么你会走偏？那你就懂十善业，经常想一想这个能不能做，平时在心中就要有十善业，你要知道什么是对的、什么是错的，然后这个意念来的时候你才能知道“我不能去做，这个意念是不好的，是

这是你的正念现前

伤害别人的，我不能去做，我不能去想，我不能去说”。管住你的身口意，慢慢地就能守住你的戒律。要懂得，当意念一出来的时候，你第一个意念是阻止它的时候，这是你的正念现前。

正念-如何

意念要干净

你的意念怎么干净呢？就永远不要去动妄念，你就干净了。你要自己要懂得，我今天正念现前，不动妄念。心中老想着菩萨的庄严相，心中老想着我是观世音菩萨的弟子，我必须具有十德，就是十种德行，道德水平，道德水准。我必须离开爱欲尘，什么爱欲尘啊？不要有对某一件事情特别罣碍了，不要有对某一件事情爱得不得了了。哎呀，我一定要得到

正念-如何

意念要干净

他了，我一定要怎么样，这种欲望就像灰尘一样在你心中。所以要去除这些东西。要懂得心中老想着佛，老想着我们过去的人天师范，人天师表。想一想比我们修得好的人，他们是怎么修心的？他们是不是有道德？他们是不是为了众生而舍去了自己很多的利益？经常想一想别人，要把自己心中一切的恶缘全部把它去除掉。

正念-如何

正念修持的第一步

就是要把自己从过去执着的那些概念中解脱出来。要留意每个人都会有执着和偏见的观点来制造我们的苦难，我们要下定决心，不要去执着于教条、曾经学过的理论和意识形态。我们拜佛也是一样，佛法是帮助和指导我们发展智慧、慈悲的一种方法，而不是一种对我们的束缚。如果你今天学佛了，每一天还活在争斗、瞋恨、自我意识很强的教条当中，那

正念-如何

正念修持的第一步

你一定是走偏了，要赶快把自己纠正过来。佛法是一种能促使我们解脱武断倾向的修持。世界上的很多事情，因为我们的执着和偏见，让我们活在这个世上受尽了痛苦。第一种的正念修持可以帮助我们理解别人、解脱自我，而最高的自由就是从自己的概念和自己已经认为对的执着当中解脱出来。如果我们每一天受制于自己过去的那些理念和观念，我们不但会受苦，别人也会因此而痛苦。

正念-如何

自己的正念永远想到

人活在世界上，天下本无事庸人自扰之。每个人的烦恼都是由自己的新业所造，不要执著地追求，自己的正念永远想到：争来的以后也会没有。我们自己在人间的肉身都不能长久，我们去追求干吗？悟性逐起，没有争斗执著，我们的悟性才能开始慢慢升起。心中想明白就是明心，心中明白是拥有开悟的前提，因为只有明心的人才能见性。

消除自己心灵当中的魔障，让正信正念常存

让污垢在你的心灵当中去除，然后定得下来，那就叫禅定。要记住，过去很多人以为学佛只要打坐就能禅定，就能上天。实际上，第一，你要坐得住；第二，你必须有禅的智慧。你没有禅的智慧，你是定不下来的。所以很多人坐在那里，不管双盘单盘，脑子杂念纷飞，怎么能够找到佛菩萨的这种根基呢？怎么能够得到佛菩萨的般若呢？你的自性哪来三宝？

消除自己心灵当中的魔障，让正信正念常存

所以很多人说“自性三宝，要皈依自性”，你坐在那里拥有禅定的人，你有菩萨的智慧，你坐得住，“因为我相信，相信佛，我相信佛法能够让我转变，让我能够以后到天界；我相信僧，就是我要守戒，这样才能到天上”。为什么在末法时期修心越来越难？因为条件越来越差，因为在我们身边都是五欲六尘，每天都生活在肮脏的空气当中，你怎么能够

消除自己心灵当中的魔障，让正信正念常存

让自己干净呢？我想问我们的佛友，问我们的听众，想一想，一个人想干净，外面如果都是灰尘，怎么样能够让自己干净？你只有不出门，自己好好地修，这就是禅定，这就是打坐。但是你打坐的时候，如果你在家里走来走去，一会儿开开窗，一会儿开开门，你不是照样肮脏吗？所以定得下来还要有智慧，定得下来的人还要心和佛能够合一，这样虽然你

消除自己心灵当中的魔障，让正信正念常存

在家里，但是你的精神和灵魂已经和菩萨合二为一了。这就是师父经常跟你们讲的“心佛合一”，心中的佛和你自性的佛合二为一，你就拥有了佛法，拥有了戒律。

能够保持一种正念，就不能贪

人生苦，苦海无边啊，真的，要回头是岸啊！每一个人都是在苦海里，身体上的、人缘方面的、跟别人打交道方面的、经济上的、生活上的……各种各样的烦恼不断。一个人能够保持一种正念，就不能贪，一贪，他就完了。每个人都是这样的，如果他贪了，可能就会出事；不贪，他就没事。所以很多人到最后出事，都是贪出来的。

五毒，你要把它去除，正念才能现前

要常思人身难得，佛经上经常讲“人身难得今已得，佛法难闻今已闻”，“我很幸运，我今天能够闻到佛法了”；深思人生的佛种，经常想一想“我是有佛性的，我有佛的种子”；经常想一想“死亡无常”，现在看看这个世界上多少天灾。死亡无常就是因果轮回的根，让你们知道这个世界一切不可得。所以赶快觉悟，修行人不能沉浸在这个世俗的烦恼中。

五毒，你要把它去除，正念才能现前

很多人整天沉浸在世俗的烦恼中。世俗的烦恼不断。你今天烦恼断了吧？“想通了。”明天还会有吗？还会有，烦恼又来了。烦恼又来了，明天又把它断掉了，后天它烦恼又来了，它是一种轮回。想一想，哪一天你们能够说烦恼完全彻底破了？烦恼由贪瞋痴慢疑五毒所产生，这些带在身上的五毒，你要把它去除，正念才能现前。

正念-如何

正知正念最重要
不骄不躁才有效

学佛人无所求，就是正修、正行

我们要懂得，合乎自然之心，就是我们做什么、学什么都是非常自然的。人生在世，万事万物均是皆空，我们学佛人无所求，就是正修、正行。我们天天说无所求，我们都不知道“无所求”这三个字是多么地重要。如果一个人无所求了，他就是正信，他就是正行啊。如果你们今天还在求着什么，那你就不正。如果你今天还有很多的欲望，那你就不是正修。

学佛人无所求，就是正修、正行

如果想明心见性，就是让自己心里非常地明白，经常看到自己的本性，首先就要在人间先学会不怨恨，而事实上我们天天在怨恨当中度过，所以不要怨恨，要惜福，要随缘啊。要无所求，这样你就会有正念在心中常住。有正念不容易啊，很多人经常问师父：“我学的佛、学的法是正是邪，我自己不知道啊？”他说他正，你说你正，那么你自己只要想一想，我是不是一个惜福的人，不怨恨别人的人，随缘的人，这样的人就是学得比较正。

心态要常保持正念，什么事情都无所谓

我不恨别人，恨心永除，不要让恨在自己的心中留存，因为当你恨别人的时候，你心中恨的种子会慢慢地发芽、长大。今天你恨他一分，明天会恨他三分，大后天恨他五分，再大后天又增加了，加到一定的时候就会吵架。你们去观察，吵架的人都不是一天两天的冤结，冰冻三尺，非一日之寒，所以千万不要让仇恨的种子在心里发芽，否则最后伤的还是你自己，因为这颗仇恨的种子会让你的心破碎，所以不要去恨别人。

想正念、想救度众生，你就要

对物质看得淡一点，把孩子也放下一点，很多人说，没有孩子，我的命都没有了。等到大了，这些孩子并不孝顺你，这个时候她又说了，这些孩子再不离开我，把我气死了，我的命也要没了。既然知道孩子是来要你的命，那就是讨债鬼，好好地随缘吧，尽自己的责任，他愿意干嘛就干嘛，能够随

想正念、想救度众生，你就要

随缘希望他学佛。所以今天来的人，把自己孩子能够带过来，以后孩子会孝顺你，如果你不让他学佛法，不让他学“仁义礼智信”，他以后一定会把老爸老妈抛弃的。所以学佛人要随缘、放下，才能心无挂碍、无挂碍故啊！

正念-如何

一松弛，脑子就会放松 血脉自然流畅，心会有正念

为什么要双手合掌？两手合在一起，十指为心，十指连心，手指合在一起，你的心合二为一，你是真心在拜佛，你的肩膀松弛，代表你放下烦恼。很多人拜佛一辈子不知道如何拜佛，像捣蒜一样。人一烦恼发怒，肩膀先硬起来，不放松，人的肩膀放不下就有烦恼。一个人放得下放不下和血液循环

一松弛，脑子就会放松 血脉自然流畅，心会有正念

都有关系。放下身心烦恼之后，妄念也会放下。一松弛，脑子就会放松，血脉自然流畅，心会有正念，所以一个人很放松的时候，不会吵架，不会去恨别人。肩膀拱着的人烦恼不断。

你说一个人烦的时候，他有没有妄念

心要静你才能听到内心和菩萨的感应，所以很多人静下心来就能心中有菩萨给他说法。内心的本性，你只有静才能听到，所以叫静听佳音，静下来才能听到很好的声音，很多人听不到很好的声音，因为他的心中充满着烦恼和妄念。你说一个人烦的时候，他有没有妄念啊，你很烦这个人你说你会烦躁吧，你是不是说这个人烦死了，最好把他弄走，烦得不

你说一个人烦的时候，他有没有妄念

得了，是不是影响你的正念啊。很多老师就是这样的，他们有一个臆想症，上课的时候只要有人站起来不好好听，他马上自尊心受到伤害，他讲课都讲不下去，他觉得别人对他所讲的课有异议，实际上人家不就是坐不定、站不定，说不定家里有点事情，所以这就是想法。

要保持正念，默默地做

师父跟你们说的都是白话佛法，保持正念，拿刚才说的例子，就是我知道我是从哪边进到这个山洞的，我就朝那个方向一直挖，默默地挖，直到成功。为善不欲人知，做无相布施。你去做善事不要让人家知道，你们现在很多人做善事就喜欢让师父知道。如果你们是看到师父才做那么多功德，那你们差矣。如果你们到了观音堂看到观世音菩萨才做这些事情，你们差矣。你们做的所有事情天上地下都知道，不要去做那些为了让人家知道的“有相布施”，要做无相布施。

被诽谤中伤后弘法失去热情，该如何智慧看待

实际上这就是一个度的问题。就像烧饭一样，如果你烧的时间太长了，饭会糊掉；你如果烧的时间太少了，这个饭是夹生饭，不能吃，所以一个度是最重要。实际上你看中医，真正有水平的医生，草药都是一样，主要是看你放几两几钱的问题，这是一个关键问题。我觉得没有什么可以讲的，用自己的良心做护卫，学佛学的境界越高，越能掌握好这个度，

被诽谤中伤后弘法失去热情，该如何智慧看待

这个度是靠自己掌握的。你今天被人家诽谤之后，说已经失去了那种继续努力，说明你已经被人家诽谤成功了；今天因为某一件事情让你泄气了之后，你自己懈怠了，你已经受到伤害了；你如果说“今天我不受到伤害，我继续好好地弘法，我继续热情满腔地去做事情”，那这个人就容易坚持自己的正信正念。

记忆加深(大家一起默念)

—妄念越少，你修持的正念越多，魔就不会进入你的七窍···如果你想不通，你的正念少，妄念多，你的七窍一定出毛病，魔进去了不肯出来···如果魔进入了一个人的七窍，他就会发颠发狂；一个好好的事情就被自己的杂念搞得乱七八糟···我要把你们的杂念全部剪掉，你们的正念才会“冲冲冲”往上窜。你们每天就想着自己乱七八糟的杂念，你们怎么修得好啊？剪杂念就相当于剪

记忆加深(大家一起默念)

骨刺，能不痛吗？不痛怎么会好啊，不痛怎么能修得好啊。如果这朵花长出很多的杂叶，边上一枝一枝的没有人去剪割，它就会影响到花的茂盛和成长；迷人执物，守我为己；悟人般若，应用现前。一个人没有杂念，记忆中，就会留存正念的知识。人活着，要开心，要想得通，要感觉到幸福；其实当一个人念头一起，他心中就会产生两种意境…实际上每个人都有两种意念：一个就

记忆加深(大家一起默念)

是佛性，一个就是魔性。当你用佛性战胜了魔性的时候，那你就正了；当你魔性战胜了佛性的时候，你就偏了…那你就要懂十善业，经常想一想这个能不能做，平时在心中就要有十善业，你要知道什么是对的、什么是错的，然后这个意念来的时候你才能知道“我不能去做，这个意念是不好的，是伤害别人的，我不能去做，我不能去想，我不能去说”。管住你的身口意，慢慢地就能

记忆加深(大家一起默念)

守住你的戒律。要懂得，当意念一出来的时候，你第一个意念是阻止它的时候，这是你的正念现前；意念怎么干净呢？就永远不要去动妄念，你就干净了。你要自己要懂得，我今天正念现前，不动妄念。心中老想着菩萨的庄严相，心中老想着我是观世音菩萨的弟子，我必须具有十德，就是十种德行，道德水平，道德水准。我必须离开爱欲尘，什么爱欲尘啊？不要有对某一件事情特

记忆加深(大家一起默念)

别罣碍了，不要有对某一件事情爱得不得了了…心中老想着佛，老想着我们过去的人天师范，人天师表。想一想比我们修得好的人，他们是怎么修心的？他们是不是有道德？他们是不是为了众生而舍去了自己很多的利益？经常想一想别人，要把自己心中一切的恶缘全部把它去除掉；正念修持的第一步，就是要把自己从过去执着的那些概念中解脱出来。要留意每个人都会有执着和偏

记忆加深(大家一起默念)

见的观点来制造我们的苦难，我们要下定决心，不要去执着于教条、曾经学过的理论和意识形态…如果你今天学佛了，每一天还活在争斗、瞋恨、自我意识很强的教条当中，那你一定是走偏了，要赶快把自己纠正过来；佛法是一种能促使我们解脱武断倾向的修持。世界上的很多事情，因为我们的执着和偏见，让我们活在这个世上受尽了痛苦。第一种的正念修持可以帮助我们理解别

记忆加深(大家一起默念)

人、解脱自我，而最高的自由就是从自己的概念和自己已经认为对的执着当中解脱出来；每个人的烦恼都是由自己的新业所造，不要执著地追求，自己的正念永远想到：争来的以后也会没有…悟性逐起，没有争斗执著，我们的悟性才能开始慢慢升起…心中明白是拥有开悟的前提，因为只有明心的人才能见性；消除自己心灵当中的魔障，让正信正念常存，让污垢在你的心灵当中去除，

记忆加深(大家一起默念)

然后定得下来，那就叫禅定…一个人想干净，外面如果都是灰尘，怎么样能够让自己干净？你只有不出门，自己好好地修，这就是禅定，这就是打坐。但是你打坐的时候，如果你在屋里走来走去，一会儿开开窗，一会儿开开门，你不是照样肮脏吗？所以定得下来还要有智慧，定得下来的人还要心和佛能够合一；一个人能够保持一种正念，就不能贪，一贪，他就完了；世俗的烦恼

记忆加深(大家一起默念)

不断…烦恼又来了，明天又把它断掉了，后天它烦恼又来了，它是一种轮回。想一想，哪一天你们能够说烦恼完全彻底破了？烦恼由贪瞋痴慢疑五毒所产生，这些带在身上的五毒，你要把它去除，正念才能现前；正知正念最重要，不骄不躁才有效；人生在世，万事万物均是皆空，我们学佛人无所求，就是正修、正行…如果一个人无所求了，他就是正信，他就是正行啊。如果你们今

记忆加深(大家一起默念)

天还在求着什么，那你就不正。如果你今天还有很多的欲望，那你就不是正修···如果想明心见性···首先就要在人间先学会不怨恨，而事实上我们天天在怨恨当中度过，所以不要怨恨，要惜福，要随缘啊。要无所求，这样你就会有正念在心中常住。有正念不容易啊···你自己只要想一想，我是不是一个惜福的人，不怨恨别人的人，随缘的人，这样的人就是学得比较正；心态要常保持正

记忆加深(大家一起默念)

念，什么事情都无所谓，我不恨别人，恨心永除…千万不要让仇恨的种子在心里发芽，否则最后伤的还是你自己，因为这颗仇恨的种子会让你的心破碎，所以不要去恨别人；想正念、想救度众生，你就要对物质看得淡一点，把孩子也放下一点…今天来的人，把自己孩子能够带过来，以后孩子会孝顺你，如果你不让他学佛法，不让他学“仁义礼智信”，他以后一定会把老爸老妈抛弃

记忆加深(大家一起默念)

的。所以学佛人要随缘、放下，才能心无挂碍、无挂碍故啊！；人一烦恼发怒，肩膀先硬起来，不放松，人的肩膀放不下就有烦恼。一个人放得下放不下和血液循环都有关系。放下身心烦恼之后，妄念也会放下。一松弛，脑子就会放松，血脉自然流畅，心会有正念，所以一个人很放松的时候，不会吵架，不会去恨别人。肩膀拱着的人烦恼不断；内心的本性，你只有静才能听到，所

记忆加深(大家一起默念)

以叫静听佳音，静下来才能听到很好的声音，很多人听不到很好的声音，因为他的心中充满着烦恼和妄念…烦得不得了，是不是影响你的正念；要保持正念，默默地做…为善不欲人知，做无相布施…如果你们到了观音堂看到观世音菩萨才做这些事情，你们差矣。你们做的所有事情天上地下都知道，不要去做那些为了让人家知道的“有相布施”，要做无相布施；用自己的良心做护卫，

记忆加深(大家一起默念)

学佛学的境界越高，越能掌握好这个度，这个度是靠自己掌握的…你如果说“今天我不受到伤害，我继续好好地弘法，我继续热情满腔地去做事情”，那这个人就容易坚持自己的正信正念

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