

佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

37

慈爱心灵共修 第一百四十八期 六波罗蜜-禅定37

慈爱
心灵



相关定义

都摄六根—重要性

慈爱心灵共修 第一百四十八期 六波罗蜜—禅定37

慈爱
心灵



都摄六根-重要性

不要沦为物欲的奴隶

我们众生为了满足我们四大假合之身“地、水、火、风”，我们人就是假合的身体，到了死的时候什么都没了，连骨头都没了。所以这一切，竭尽一生的努力就是为了追求虚妄不实的感受，我们不仅看不清这个世界的真相，而因造作种种恶业迷失于苦海当中，不得出离。所以要想得到究竟的安乐，就是真正的快乐，就不要沦为物欲的奴隶。不要说我今天为了买房子，我拼命地打工挣钱，变成房奴；为了追求一个



都摄六根-重要性

不要沦为物欲的奴隶

很漂亮的女人，天天地这么求啊弄啊，变成色奴；为了钱，不停地去赚去骗、去搞钱，最后变成一个财奴；而且赚来的钱放在家里又不肯拿出去布施，那就叫守财奴。所以要都摄六根，眼、耳、鼻、舌、身、意，勤修善道。什么叫“善道”？天天做好事，天天帮助别人就是善道，我们不被外面的物欲所流转，你今天穿名牌跟我没关系，你今天再怎么有钱跟我没关系，我找回我的真心，最后获得真正的自在与解脱



六根不干净就会看到六尘

一个人要懂得，人的意识如果有自己的心在里边了，那么色心、意识心，所以看见的东西已经带着你本身的一种理解性了。我们看这个有色世界就是这样的，因为你的六根不干净，你就会看到六尘。就像现在很多年纪大的人看不惯年轻人穿的衣服，因为他脑子里带着过去的一种烙印；年轻人也看不惯老年人穿的衣服，因为他不知道老年人过去穿的衣服为什么好，为什么不好。不理解就会造成相互的意见不合。实际上，任何人吵架，做事不理解是最大的问题。



都摄六根-重要性

一定要脱离根尘

我们想在人间做事情越来越显灵，我们学佛越来越想有光亮照耀自己，实际上，我们一定要脱离根尘啊。什么叫脱离根尘啊？就是脱离你根气的尘埃，你要找寻出你真正的根，而把那些尘埃脱离掉，把本性外面的灰尘洗干净。所以，大家要明白，我们要体入真长，也就是说，我们要经常脱离经常包在我们心灵外面的尘埃，我们要经常体会和明白什么是真正的、永远长久的东西。我们要体悟，我们要知道，真正长



都摄六根-重要性

一定要脱离根尘

久、永远伴随人间的是我们的真情和本性，所以我们的本性应该无染。我们心中要干净，我们的本性要干净，也就是说，我们的良心要善良，我们才能本质圆成，本质缘成。就是说，我们根本的东西才会成功，就是我们的良心、我们的本性，才会圆润，才会使心缘成功啊。要看到自己身上肮脏的地方，你才能破除这些迷雾，如果一个人连自己身上的缺点都不知道，他怎么样来洗净污垢，达到修行成功呢？



我们要都摄妄念，心存恭敬

念经修心学佛，要做到心中恭敬菩萨，要常若身在佛前，就好像经常在佛菩萨跟前一样。当你经常感觉你在菩萨面前的时候，你就不敢有其他的妄想念头了。这是念经很重要的一环。



记忆加深(大家一起默念)

—要想得到究竟的安乐，就是真正的快乐，就不要沦为物欲的奴隶…要都摄六根，眼、耳、鼻、舌、身、意，勤修善道。什么叫“善道”？天天做好事，天天帮助别人就是善道，我们不被外面的物欲所流转，你今天穿名牌跟我没关系，你今天再怎么有钱跟我没关系，我找回我的真心，最后获得真正的自在与解脱；人的意识如果有自己的心在里边了，那么色心、意识心，所以看见



记忆加深(大家一起默念)

的东西已经带着你本身的一种理解性了。我们看这个有色世界就是这样的，因为你的六根不干净，你就会看到六尘…不理解就会造成相互的意见不合。实际上，任何人吵架，做事不理解是最大的问题；我们想在人间做事情越来越显灵，我们学佛越来越想有光亮照耀自己，实际上，我们一定要脱离根尘…就是脱离你根气的尘埃，你要找寻出你真正的根，而把那些尘埃脱离掉，把本性



记忆加深(大家一起默念)

外面的灰尘洗干净···真正长久、永远伴随人间的是我们的真情和本性，所以我们的本性应该无染。我们心中要干净，我们的本性要干净，也就是说，我们的良心要善良，我们才能本质圆成，本质缘成；我们要都摄妄念，心存恭敬···心中恭敬菩萨，要常若身在佛前，就好像经常在佛菩萨跟前一样···你就不敢有其他的妄想念头了。这是念经很重要的一环



相关定义

都摄六根一定义

慈爱心灵共修 第一百四十八期 六波罗蜜—禅定37

慈爱
心灵



开悟就是把你的六根转成佛性

开悟就是把你的六根“眼、耳、鼻、舌、身、意”转成佛性。就是往你的佛性里转，佛法讲叫都摄六根。比如，当鼻子闻到不好的东西时，要用佛性去闻香的花。当眼睛看见不好的东西时，要用佛性去看，去看佛法，去看观世音菩萨的像等。当耳朵听到不好的声音时，提醒自己不要听，去听佛音等等，就是拼命地往你的性里想，即往本性里想。



要锁住自己的六根

菩萨说，要都摄六根，就是要锁住自己的六根，六根就是眼、耳、鼻、舌、身、意，就是眼睛不要乱看，耳朵不要乱听，鼻子不要乱闻，舌头不要乱讲，身体要收敛，意念更要收住。



都摄六根-定义

要少言多思，少言寡语

学佛是学智慧。一个人没有智慧，能学到什么？想改变命运就一定要真正地修行。要少言多思，少言寡语，就是都摄六根，管住自己的眼耳鼻舌身意，老实修心，老实学佛，不要搞什么歪门邪道。学佛就是一个规规矩矩的净念相继，就是干净的念头一直在相继着，你脑子里都是干净的念头。你不去看那些不该看的东西，不去听不该听的东西，不去说不该说的东西，不该管的你就不管，这样你就会慢慢地干净。很



要少言多思，少言寡语

多人整天地一边念念经，一边骂骂人；一边念念经，一边说说别人不好。这种人，整天张家短李家长的，他还能念好经吗？他还能修成菩萨吗？少言寡语，少说多听。为什么一个人有一个嘴巴两个耳朵，就是叫你们多听少讲。念头很重要，释迦牟尼佛在很多经文当中宣讲净业，就是干净的业，包括你的心，包括你的意念，包括你的口和身，真正的意义上来讲就是让我们只能做有益于众生的事情，只能好好地念经，只能好好地脑子干净地修为，一生成佛。



都摄六根也是道场

你今天能够守六根，不乱讲话，不乱想事情，你心中就有菩萨的道场了，就是这样，所以有时候我们说：无所畏惧的人也是道场心中。



都摄六根-定义

菩萨教我们要去掉 生死轮回的束缚，要都摄精神

找寻都摄六根的方法，就是你要把自己六根好好地观照、看住自己。你的六根不要出毛病，耳朵不要去贪好听的声音、靡靡之音，眼睛不要去看那些美色，对不对？师父跟你们讲，实际上，你们的电脑就是考验你们的，你们谁如果看电脑看到里面去这种美色，你这个人就是经不起考验的一个人。



都摄六根-定义

菩萨教我们要去掉 生死轮回的束缚，要都摄精神

你有本事看到好的、喜欢的，你不要去看，那你这个人就是都摄六根了。耳根、眼根、舌根，好好地不要乱讲话，你就都摄你的舌根了。嚼舌头就是这么来的，控制不住的，看到事情就讲了。



都摄六根-定义

“都摄六根”是守戒
“五蕴皆空”是境界

（“都摄六根”不受“五欲六尘”的染著之后是不是就是不造新业了？）应该是，你在改变，怎么会造新业呢？（“都摄六根”然后“照见五蕴皆空”了是不是并不代表他的旧业消了，只是说他不造新业而已？）你经常不造新业，你经常做善业，很快地旧业就消掉了（哦，其实还是要做善事，然后要守戒）那当然了，肯定的（那从“都摄六根”到“五蕴



都摄六根-定义

“都摄六根”是守戒
“五蕴皆空”是境界

皆空”，这是一个递进关系吗？）是啊，“都摄六根”是守戒，“五蕴皆空”那是境界（师父《白话佛法》讲的我们不是很懂，所以请教师父，您最近讲的《白话佛法》都是非常深）对啊（师父讲到空性、三解脱门、无相、无作，还有最近您讲的止持守戒的问题，都很深很深的，很多都是大经里面的内容）对啊，要多看，大经里面的内容，要多看



都摄六根-定义

这才叫都摄六根

人有一个毛病，都喜欢听无聊的故事、无聊的笑话。大家一定要记住，你念经的时候，菩萨能知道，难道你嘴巴出来的气场，讲其他不好的话时，菩萨就不知道吗？所以，我们要管住自己的舌根。耳根、舌根、意根，都要管好啊。大家念经时，心中要好好地念，嘴巴要好好地念，耳朵要好好地听。这样的话，你的眼睛就不会东张西望，你的鼻子就不会闻到不好的气味，你的身体也不敢放纵懈怠啊。这才叫都摄六根。用这种方法来念经，念出的经文没有污染、没有杂念、没有妄念，很干净，故名净念。



念经很重要的方法

我们心里想着佛菩萨都是心念佛，学佛要生出真心、发出切愿、志诚恳切。我们学菩萨、学佛念经，要生出真诚的相信之心，发愿要发得真切，意志要诚恳。要记住，心诚则灵。学佛也是要心诚。我们要用观心念法，有时候要用摄心念法，所以叫都摄六根。六根要干净。念佛时，心也就是意根要



念经很重要的方法

想得清清楚楚。口叫舌根，要念得清清楚楚。耳根要听得清清楚楚。所以，眼睛就不会东张西望，鼻子也不会嗅出其它的气味，身体也不会懒惰懈怠。这就是都摄六根，是念经很重要的方法。让心能够静下来，让耳朵不乱听，让心不乱想，让口念经时清清楚楚，嘴巴不要乱说话。



念佛最好、最妙的方法就是都摄六根

我们学佛，一举一动都要留心啊。我们学佛念经，一定要很诚心。所以，我们一定要懂得用心来学佛，实际上，心就是妙法，用心来拜佛、求佛，实际上就是使用妙法，念佛最好、最妙的方法就是都摄六根啊。六根是什么呢？眼、耳、鼻、舌、身、意啊。就是说，你要把眼睛、耳朵、鼻子等六根封起来，不要用意念去想它，这样的话，你脑子里才会有净



念佛最好、最妙的方法就是都摄六根

念，这个念是干净的念头，因为你脑子里空了，好的东西才会进去，因为你脑子里没有肮脏的东西了，你才会有干净的东西进去，所以，我们要都摄六根，就是管住自己的六根，另外，我们要心无妄念啊，不要让自己的心有妄念，不要留有妄想的意念在心里。所以，当一个人念经的时候，还想着，我想做什么，我想发财，我想有钱，实际上，这些妄念一



念佛最好、最妙的方法就是都摄六根

来，你的正念就没了，当你去除掉这些妄念之后，你的脑子里方为净念啊。所以，我们学佛要懂得六根清净。我们要克制自己的妄想纷飞，我们要懂得都摄六根，实际上就是克制自己的六根，让它清净，让它干净。那么，念经怎样能够念到一心不乱和与佛三昧呢？这个就是学佛最主要的问题。师父今天跟大家讲的就是，首先要做到都摄六根，就是让自己



念佛最好、最妙的方法就是都摄六根

的六根清净，不要去烦恼，好好管住自己的耳朵、鼻子、眼睛，不该看的不要看，不该说的不要说，不该听的不要听，不该想的不要去想，去除妄念，都摄六根，这样才能做到一心不乱，与佛三昧，你才能奔上西方极乐世界或四圣道。



听自己念经的声音，也会慢慢地平静下来

念经时，我们要在心里字字句句念得清清楚楚，口里念得清清楚楚，那么你的妄念就会慢慢地消除。没有妄念地念经，也可以说是默念。人如果一念经，就有声音，听自己念经的声音，也会慢慢地平静下来，这就叫都摄六根。自己的耳朵也能听到自己心里的声音。大家要记住，我们学佛念经要用心来念，我们学佛修心念经靠的是自觉，用自身的能力和自己的能力来感应佛的力量，那就叫自力与佛力。



达摩祖师禅语了悟：听心声，不听五欲六尘之声

（师父，同修在观看达摩祖师的一个视频里看到一句禅语，达摩祖师说：“看那看不到的东西，听那听不到的声音，知那不知的事物，才是正理。”这个是什么意思呢？）你坐在观音堂念经的时候，安静吗？有声音吗？没声音。这个时候你嘴巴里在念经，你听得到声音吗？听不到自己声音的。听到的是什么？心声。达摩祖师的禅语就是告诉你，要听自己



达摩祖师禅语了悟：听心声，不听五欲六尘之声

的心声，而不是听外面的五欲六尘之声（哦）你看，看出去都是幻觉的世界，幻化的世界，你看得到这个真实世界吗？达摩祖师，他是禅宗修心境界非常高超的一位宗师（同修说：弟子猜想以上是教我们要如何去修，修内心的东西，而不是侃侃而谈，看内心的东西、听内心的声音和多思考内心的事物。弟子愚昧，请师父慈悲开示）他讲的某一方面是对的，在这方面的阐述是对的。只不过一个方面他是对的，没问题的（哦）



眼界与意识界，眼不见为净，意念不要乱动

（心经中的“无眼界。乃至无意识界。无无明。亦无无明尽。”是不是说眼睛在造业当中占的分量比较大，因为它有色界认识分别？）你刚刚讲的基本上对的。“眼界”，就是眼的的能力，他所看到的能力（我感觉我起不好的意念，很多时候都是从眼识里面出来的）对啊，所以我叫你们不要看啊，少看。“无眼界。乃至无意识界。”“眼界”是什么？眼睛的能力所见到的范围。“意识界”就是你想象的范围。很多



都摄六根-定义

眼界与意识界，眼不见为净，意念不要乱动

东西你眼睛看不到，眼不见为净，你看到了之后是不是会烦恼了？（对，看了脑子里面各种形象就出来了）过去有一个男孩子就是的，迷恋一个女孩子，看一次照片要哭半天，难受，想象……后来他不看了，从此就没了（我们可不可以针对这个眼界眼识的业障，专门祈求念礼佛大忏悔文，或者是念小房子？）眼识的业障要靠你自己来改变的，靠菩萨帮



眼界与意识界，眼不见为净，意念不要乱动

你眼睛看不见啊？（对不起，师父）怎么这么简单了？“菩萨啊，您让我眼睛看不见。”眼睛看见的东西你可以不要想吗？实际上你看见了之后不想，就是等于像没看见一样（这个有点难呢）“有点难”，你是人，等到你哪一天像菩萨了，你就不难了。



去除六根意识，不要把人间事情看得太重

（师父在《白话佛法》里说过，“人因为过去六根造业，迷惑我们身体的器官，我们一定会轮回，如果你不想轮回，就要把很难解脱的六根慢慢脱离意识，把它去除掉”。请问师父，“六根慢慢脱离意识，把它去除掉”是什么意思？）慢慢地把意识脱离就是说，你眼睛看见好的，慢慢就脱离掉，不要觉得它是很好的；鼻子闻到很香的肉，不要觉得它很香；



去除六根意识，不要把人间事情看得太重

耳朵听见人家说不好的话，好话不好话都不要去把它当回事；嘴巴脱离意识就是说，不要去感觉，“我该讲一定要讲，该骂一定要骂，该说一定要说”。那这样的话慢慢脱离意识，你就会去除六根。“意根”就是说脑子里想什么，明白吗？（就是说不要把人间当成真的，可以这样解释吗？）不要把人间当成真的，就是说把人间的一切都不要太当回事，



去除六根意识，不要把人间事情看得太重

太当成真的，因为人间一切都是假的嘛。当然人家说的话，并不是指每件事情，你不把人家当回事，人家也不把你当回事啊。他是指泛泛地在大的问题上来讲，你把人间的事情不要看得太重。明白了吗？



都摄六根-定义

摄心虔念，杂念就会灭掉

摄心虔念，也就是说，都摄你的心，把你的心收进来，虔心地念经，杂念就会灭掉。因为当你心起杂念的时候，你的心就会往外求，而不是往内求。比方说，当你今天突然之间想做一件事情，而做不到，那个时候，你就拼命地往外求。你去求人家，去求神，去拜佛，去求别人帮忙，到处告诉人家，你的心就是在往外求，所以，心存杂念的时候，你的气都



都摄六根-定义

摄心虔念，杂念就会灭掉

是往外出的。然后整天杂念丛生，往外想，这就是为什么我们说不能乱打妄想。很多人打妄想，就是因为明明做不到的事情，我非要去，明明求不到的事情，我非要去求，这个是最麻烦的，妄念一出去，烦恼接踵而至。所以，师父叫大家要尽量去除自己的杂念，要都摄六根，要虔心地念经，要把坏念头去除，切不可擅自打妄想。



虔诚心是怎么来的呢？

真正学佛是用心念来学，这就是师父跟大家讲的，叫“心”。修心，修的就是这个心，要与佛号相应啊。如果你的心老起杂念，那么，你就没有虔诚心了。虔诚心是怎么来的呢？就是要把杂念灭掉，他才会有虔诚的心。相当于一个人，思想上杂念很多，想了很多不开心的事情，你说他的心怎么能够清净呢？所以，真正懂得学佛的人，要懂得都摄六根，也就是说把自己的眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、意念、行为等，



都摄六根-定义

虔诚心是怎么来的呢？

全部都要看管住，这样的话，他就不会有杂念了。我们很多人就是看不住自己的眼睛，也看不住自己的鼻子，闻到香味，想去吃肉了，你叫他不讲话，他的嘴巴就难过，经常喜欢讲话的人，你叫他坐在边上，你说，你能不能帮我停15分钟啊？他难受得不得了。所以，要能够看住自己的意念，看住自己的眼睛，看住自己的嘴巴，管住自己的耳朵，不要去听那些不该听的东西，不要去说那些不该说的话，要都摄六根。这样的话，时间长了，你才会有善行出来。



记忆加深(大家一起默念)

一开悟就是把你的六根“眼、耳、鼻、舌、身、意”转成佛性。就是往你的佛性里转，佛法讲叫都摄六根…拼命地往你的性里想，即往本性里想；要都摄六根，就是要锁住自己的六根，六根就是眼、耳、鼻、舌、身、意，就是眼睛不要乱看，耳朵不要乱听，鼻子不要乱闻，舌头不要乱讲，身体要收敛，意念更要收住；想改变命运就一定要真正地修行。要少言多思，少言寡语，



记忆加深(大家一起默念)

就是都摄六根，管住自己的眼耳鼻舌身意，老实修心，老实学佛，不要搞什么歪门邪道。学佛就是一个规规矩矩的净念相继，就是干净的念头一直在相继着，你脑子里都是干净的念头。你不去看那些不该看的东西，不去听不该听的东西，不去说不该说的东西，不该管的你就不管，这样你就会慢慢地干净…念头很重要，释迦牟尼佛在很多经文当中宣讲净业，就是干净的业，包括你的



记忆加深(大家一起默念)

心，包括你的意念，包括你的口和身，真正的意义上来讲就是让我们只能做有益于众生的事情，只能好好地念经，只能好好地脑子干净地修为，一生成佛；都摄六根也是道场，你今天能够守六根，不乱讲话，不乱想事情，你心中就有菩萨的道场了，就是这样，所以有时候我们说：无所畏惧的人也是道场心中；菩萨教我们要去掉生死轮回的束缚，要都摄精神…找寻都摄六根的方法，



记忆加深(大家一起默念)

就是你要把自己六根好好地观照、看住自己。你的六根不要出毛病…你有本事看到好的、喜欢的，你不要去看，那你这个人就是都摄六根了。耳根、眼根、舌根，好好地不要乱讲话，你就都摄你的舌根了。嚼舌头就是这么来的，控制不住的，看到事情就讲了；“都摄六根”是守戒，“五蕴皆空”是境界；我们要管住自己的舌根。耳根、舌根、意根，都要管好啊。大家念经时，心中要



记忆加深(大家一起默念)

好好地念，嘴巴要好好地念，耳朵要好好地听。这样的话，你的眼睛就不会东张西望，你的鼻子就不会闻到不好的气味，你的身体也不敢放纵懈怠啊。这才叫都摄六根。用这种方法来念经，念出的经文没有污染、没有杂念、没有妄念，很干净，故名净念；要记住，心诚则灵。学佛也是要心诚。我们要用观心念法，有时候要用摄心念法，所以叫都摄六根。六根要干净。念佛时，心也



记忆加深(大家一起默念)

就是意根要想得清清楚楚。口叫舌根，要念得清清楚楚。耳根要听得清清楚楚。所以，眼睛就不会东张西望，鼻子也不会嗅出其它的气味，身体也不会懒惰懈怠。这就是都摄六根，是念经很重要的方法。让心能够静下来，让耳朵不乱听，让心不乱想，让口念经时清清楚楚，嘴巴不要乱说话；念佛最好、最妙的方法就是都摄六根…你要把眼睛、耳朵、鼻子等六根封起来，不要用意念



记忆加深(大家一起默念)

去想它，这样的话，你脑子里才会有净念，这个念是干净的念头，因为你脑子里空了，好的东西才会进去，因为你脑子里没有肮脏的东西了，你才会有干净的东西进去，所以，我们要都摄六根，就是管住自己的六根，另外，我们要心无妄念…这些妄念一来，你的正念就没了，当你去除掉这些妄念之后，你的脑子里方为净念啊。所以，我们学佛要懂得六根清静。我们要克制自己的妄



记忆加深(大家一起默念)

想纷飞，我们要懂得都摄六根，实际上就是克制自己的六根，让它清静，让它干净…念经怎样能够念到一心不乱和与佛三昧呢？…首先要做到都摄六根，就是让自己的六根清静，不要去烦恼，好好管住自己的耳朵、鼻子、眼睛，不该看的不要看，不该说的不要说，不该听的不要听，不该想的不要去想，去除妄念，都摄六根，这样才能做到一心不乱，与佛三昧，你才能奔上西方极乐



记忆加深(大家一起默念)

世界或四圣；人如果一念经，就有声音，听自己念经的声音，也会慢慢地平静下来，这就叫都摄六根。自己的耳朵也能听到自己心里的声音。大家要记住，我们学佛念经要用心来念，我们学佛修心念经靠的是自觉，用自身的能力和自己的感觉来感应佛的力量，那就叫自力与佛力；达摩祖师说：“看那看不到的东西，听那听不到的声音，知那不知的事物，才是正理。”…要听自己的



记忆加深(大家一起默念)

心声，而不是听外面的五欲六尘之声…你看，看出去都是幻觉的世界，幻化的世界，你看得到这个真实世界吗？；心经中的“无眼界。乃至无意识界。无无明。亦无无明尽。”…眼睛在造业当中占的分量比较大…基本上对的。“眼界”，就是眼的的能力，他所看到的能力…起不好的意念，很多时候都是从眼识里面出来的…所以我叫你们不要看啊，少看…眼不见为净，你看到了之后是



记忆加深(大家一起默念)

不是会烦恼了？…眼识的业障要靠你自己来改变的…实际上你看见了之后不想，就是等于像没看见一样；人因为过去六根造业，迷惑我们身体的器官，我们一定会轮回，如果你不想轮回，就要把很难解脱的六根慢慢脱离意识，把它去除掉…慢慢地把意识脱离就是说，你眼睛看见好的，慢慢就脱离掉，不要觉得它是很好好的；鼻子闻到很香的肉，不要觉得它很香；耳朵听见人家说不好



记忆加深(大家一起默念)

的话，好话不好话都不要去把它当回事；嘴巴脱离意识就是说，不要去感觉，“我该讲一定要讲，该骂一定要骂，该说一定要说”。那这样的话慢慢脱离意识，你就会去除六根…不要把人间当成真的，就是说把人间的一切都不要太当回事，太当成真的，因为人间一切都是假的嘛。当然人家说的话，并不是指每件事情，你不把人家当回事，人家也不把你当回事啊。他是指泛泛地在大



记忆加深(大家一起默念)

的问题上来讲，你把人间的事情不要看得太重；摄心虔念，也就是说，都摄你的心，把你的心收进来，虔心地念经，杂念就会灭掉…心起杂念的时候，你的心就会往外求，而不是往内求…妄念一出去，烦恼接踵而至。所以，师父叫大家要尽量去除自己的杂念，要都摄六根，要虔心地念经，要把坏念头去除，切不可擅自打妄想；真正学佛是用心念来学…如果你的心老起杂念，那么，



记忆加深(大家一起默念)

你就没有虔诚心了。虔诚心是怎么来的呢？就是要把杂念灭掉，他才会有虔诚的心…要懂得都摄六根，也就是说把自己的眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、意念、行为等，全部都要看管住，这样的话，他就不会有杂念了…要能够看住自己的意念，看住自己的眼睛，看住自己的嘴巴，管住自己的耳朵，不要去听那些不该听的东西，不要去说那些不该说的话，要都摄六根。这样的话，时间长



记忆加深(大家一起默念)

了，你才会有善行出来；念经时应该有什么样的心态，应该都摄六根…非礼勿言，非礼勿行，非礼勿听，非礼勿做，等等，只要是不好的东西，就不要去看、去听、去摸、去行；梦到台长摸同修耳朵：就是耳根要管住…师父就能做到，我念经的时候可以听不到你们的声音。要修，修为要修到眼睛都看不见。所以你看菩萨眼睛永远三分开七分闭的，他不要看人间的东西，看了都是假



记忆加深(大家一起默念)

的东西，有什么好看的，今天有明天没有的东西有什么好当真的；一个人如果能脱离了六道轮回，到了四圣道，或者到了阿弥陀佛境界了，他本身的修为很好了，而且他已经都摄六根了，所以就不会再去想凡尘的事情，也不愿意再给你们托梦，因为他什么都明白了，人世间的一切只有冤结，只有因果，他就觉得已经没有必要再去续缘了；都摄六根念经虽然不能够全无妄念…但是必



记忆加深(大家一起默念)

须努力把心安静下来，心中清静，就是说意念不要动，口中不要乱讲话，耳朵要听自己念经，要听得清清楚楚，只有净念，念经才会出效果…因为我们念经时都摄六根，耳朵、意念、舌头虽然都很集中，但是意念可能会有百分之二十的散乱。如果我们今天念经还有百分之五十的不安定，如果继续坚持，从不间断，第二天可能就只有百分之四十的不安定，第三天就只有百分之三十的



记忆加深(大家一起默念)

不安定，到了最后，心就会归于一处了。我们学佛，就是学修心。如果我们的心的事情想得浅一点、简单一点，任何事情都不要去追根问底，我们的心就得到安定了；都摄六根有两种，一个是强制自己都摄六根…这个是初步的…”不要听，你也不要跟我讲” “我们还开开心心呢，你不要让我现在不开心，好吗？”我就这样的。我到人间来度人，我没有什么想法，我就开开心心



记忆加深(大家一起默念)

就好了。对不对？干净不干净？要学台长这种气度啊！气质！；

“都摄一切众生”，就是你把所有的心全部看为众生的心，全部把它抓起来，不要放开。因为众生的心是散乱之心，你是学佛的人，是学菩萨的人，你把所有的众生的心，要把它融合起来…你把所有的众生好的东西全部都摄，就是全部把它集中起来，那么你就不会受染着，你就不会被人污染。你不去想众生的缺点，



记忆加深(大家一起默念)

全部想人家好的地方，就叫“都摄”。都摄之后，你就不会被染着，就是不会被众生的不好习气所污染。那么你就是在行菩萨行…你们做错事情，因为你们是众生。如果现在你是菩萨，你们现在学菩萨，就是不能被周围人左讲右讲耳朵染着，就是要耳朵硬一点



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

心灵
慈爱





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

慈爱
心灵





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！

慈爱
心灵

