

慈愛
心靈



共修第152期

1. 淨信7

2. 六波羅蜜－禪定41



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7

第二部分：六度|禅定41

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

(七)

慈爱心灵共修 第一百五十二期 净信7

慈爱
心灵

淨
信

疑心从何而来

慈爱心灵共修 第一百五十二期 净信7

慈爱
心灵

净信-疑心从何而来

强迫症和疑心病

（师父，现在的人好怀疑，老是怀疑别人，如何消除这种怀疑心呢？现在人与人不相信）一个是外环境造成的，还有一种就是强迫症。我曾经跟你们讲过，强迫症就是强迫自己去做一些自己不愿意做的事情，不愿意去想，强迫自己一定要去想这个事情（对）强迫症是什么概念呢？比方说，他害怕某一件事情，就不断地去想象，但是自己心中根本不能克服

净信-疑心从何而来

强迫症和疑心病

它，所以他就强迫自己去思维、去想象这个事情（师父，强迫症归根还是心理的毛病，心理还是靠佛法来化解，是这样吗？）其实佛法就是心理治疗，你想想看，佛法就是帮别人治疗心理疾病的。比方说，你明明没有病，老怀疑自己有病，这个已经叫强迫症了。为什么呢？你心里想：“我又没病，我什么病都没有，我吃得下、睡得着，为什么有病呢？”

净信-疑心从何而来

强迫症和疑心病

过一会儿，“觉得不舒服啊，感觉我是不是有精神病啊？”很多人自己就经常跟人家说：“我是不是有毛病啊？”是有毛病，强迫症也叫毛病，因为你强迫自己去思维那些不该思维的东西，就是强迫症（这种强迫症是有灵性在身上吗？还是什么原因呢？）从生理上来讲，是一种思维的逆障点，从心理学上来讲，你心中有个逆障点，就是“什么事情我都害

净信-疑心从何而来

强迫症和疑心病

怕，什么事情我都不相信”，然后总怀疑自己，总怀疑别人，怀疑到后来，明明人家没有做，你也怀疑别人，你也怀疑自己是不是做错了，这个就是强迫症。强迫自己去相信那些不应该相信的事情，强迫自己去做一些不应该做的事情。我们举个最生活的例子，明明门关了，明明自己锁了包放在那里了，你总强迫自己“我门没锁，好像没锁”，再去看一看

净信-疑心从何而来

强迫症和疑心病

在心理学上讲，这就是强迫症的前期病变（有的人就这样去看，确实是这样）就是不放心，“哎呀，我们锁了吗？”

“哎呀，刚刚锁过”，不相信自己，强迫自己说“没锁”，“我明明锁了”，逆障点出来了，强迫自己说“没有，可能没锁”，又去看一看，又去把门拉一下（是的，弟子以前也那样过）其实现在社会上人人都有这个病的，自己做的事情怀疑自己。你想想看，自己做的事情都能够怀疑自己，那别人做的事情你会不怀疑别人吗？（会的）

疑心和道心退失缘于愿力不够

有疑心和道心退失实际上就是愿力不够，在人间碰的苦难不够，越苦越有愿力。一个人要懂得怎么样有愿力，你碰到不同的境界之后会想不开、想不通，会一段时间忧郁，当你再发现某一个法门能够救度你，你就会拼命地发愿了，愿力就是来自于此。所以讲到底，愿力不够的人什么事情都做不好的。



你的烦恼心、恨心.....所有的心都会...

我们对佛性一心一意，非一非二，佛能不帮助我们吗？你如果对佛三心二意，今天怀疑佛，明天觉得佛没有照顾你，后天觉得佛怎么有偏心，“为什么他求了就灵，我求了就不灵？”所有的这一切让你产生了很多贪心、恨心或者愚痴心，还有嫉妒心，你的三心、四心、五心全部都产生了。你一



你的烦恼心、恨心.....所有的心都会...

一个意念会产生很多想法，这些想法又存在在内心深处，而这些存在的想法又是虚幻的，那么慢慢地一个想法又生出种种想法。所以经文上就讲，你的烦恼心、恨心.....所有的心都会让你产生种种想法，因为它会生根，它会发芽，所以你的理解也会慢慢地越来越多。



净信-疑心从何而来

妄念生疑心

在妄念中，这个想象有时候是一种幻觉，你以为是对的，因为幻觉会扭曲你心理的正常状态。比方说你对这个人印象一直很好，你想“他最近为什么跟我不好了？他是不是对我有意见了？”开始扭曲了——曲线型思维，你的心理状态就变成曲线型地去理解，然后会造成对自己的伤害。所以很多人拜佛，刚拜的时候，“观世音菩萨，您保佑我能躲过这个劫

净信-疑心从何而来

妄念生疑心

”，他命根当中最近正好是有个善报，菩萨帮他了，点化他了，或者正好他一求，这件事情应了，“哎呀，菩萨真灵啊”。再碰到几件事情，“求了半天怎么不灵？”你命根当中没有福德了，然后开始妄念想“菩萨不喜欢我了，菩萨不理解我了。是不是我买的水果太差？还是我磕头不够诚心？”什么妄念都出来了，然后这种妄念在自己的内心，就存在一

妄念生疑心

种曲线型的负心理状态，不正常，觉得菩萨不关心他了。“上次为什么关心我？”那么慢慢地就以为自己是对的，就觉得菩萨有分别心。



是非对错之心过重会导致怀疑心

（师父，是非对错之心过重，是否会导致疑心？）会的。因为你心中经常讲这个是对的、那个是错的，这个错的、那个对的，你的疑心病就很重了（也不要吧善恶看得太重，对吧？）对啊。善恶本是因缘，你在人间的善和恶很多都是前世的因果，明白了吗？

净信-疑心从何而来

有信心就不能有怀疑心

实际上佛教就是一分为二，一分为二是什么呢？就是你一定要有信心，你没有信心，你就学不好佛。为什么一分为二呢？一个是信心，还有，有信心就不能有怀疑心。所以一个是信心，一个是耐心，有了耐心你才能长期的学佛。所以我们很多学佛人，他找不到学佛真正的智慧本来面目，他就是皈依我们的佛法僧，也就是说，认识非常的肤浅，就是对境啊，

净信-疑心从何而来

有信心就不能有怀疑心

对自己的意境。有些人一本正经的始终在迷迷糊糊当中，对菩萨升起不是太相信的这种信心，所以我们经常讲就叫半信半疑，那慢慢的就会生出邪见出来，因为长期糊涂、对佛法不认可的人，她一定会升起糊涂心的，所以她就没有产生定解，她就会产生怀疑。定解是定的下来，来解释、解脱。所以很多现实当中很多人很有文化，他对宗教、对佛法的迷

净信-疑心从何而来

有信心就不能有怀疑心

惑，他是一直有，他一会说我信佛，一会说我也不是完全相信，我觉得这个很合理，我觉得这个有点不合理，他是唯心所造，她自己觉得合理的事情她说合理，她站在自己的观点上，她觉得不合理，她就说不合理，实际上这本身就是一种违观。所以你始终是处于在迷惑状态，因为你对佛法不了接，你怎么能说它合理和不合理，你对佛陀不理解，你怎么

净信-疑心从何而来

有信心就不能有怀疑心

会知道佛陀到底说的正教还是邪教，你首先要理解它，所以我们对归一的对境，就是希望我们不管是谁，尤其是年轻人、有文化的人，应该懂得自己要用智慧来观察，不要觉得我今天怎么怎么怎么，我认为这个佛法对我有用了，我就说它是正法，是有点唯物的根基的，一觉得对自己不合拍了，就说佛法、佛教里面有错误，所以这些人实际上一辈子在错失当中，她很可惜，她也很可怜。

淨
信

信愿行

慈愛心靈共修 第一百五十二期 淨信7

慈愛
心靈

这就是佛法界讲的“信愿行”

我们在人间很多事情都不能等，很多人不能成功，心里烦恼，用各种各样的理由来阻碍自己，那就是在自己的心中铸造了一个大的魔障，所以，人知道了，就应该马上去做，而不是自己来阻碍自己，人的成功在于行，你听到了，你相信了，你就要有愿力，你才会有行动，这就是佛法界讲的“信愿行”。

这就是佛法界讲的“信愿行”

要懂得，理解你的人，有时候你不需要太多的解释；不理解你的人，你不必去跟他解释。人贵在大气。要学会经常对自己说：“真正懂你的人，绝不会因为那些人和那些发生的事情来否定你，因为他真正能够读懂你、了解你，这才是真正的佛友之情。”学佛人要养好自己的大气，今后你必定会有

这就是佛法界讲的“信愿行”

福气。养成一个大气大度的人，不要太在意别人在背后对你的看法，因为它可能时时刻刻扰乱你的心，因为这些言语改变不了你的真实情况。学佛人要信念坚定，愿力扎实，以你自己实际的行动来证明你的修行修心的功德如宝山，这就是佛法的信愿行。

佛法界叫“信愿行”

学佛人先要改变自己，才能改变他人，真正的佛法是不讲命运的，但是承认命运，讲命运看图腾，那是为了度化众生，认识命运，那是学佛的基础，改变命运，那是学佛的原则，真正地让命运摆脱，那才是学佛。先要相信，才会有愿力，有了愿力，才会有行动，很多人这么早爬起来念经，因为他相信观世音菩萨，因为他有愿力，所以，佛法界叫“信愿行”。希望你们要懂得，我们要去做，我们所有的弟子要懂得佛的教理，我们要懂得信心，那是愿力的保证，而愿力又是行为的保证。

心中的正能量是信愿行

你们也知道很多人单传独授，过去也有；现在末法时期要普度众生，学习观世音菩萨，就是要在广播里、在报纸上，在全世界去弘扬中国文化和佛教精髓，就是要让正能量在这个世界上充实，就是要让每一个人都知道什么是对的，什么是错的，绝对不能让他们以为贪瞋痴是对的。要懂得我们心中的正能量是什么？是信愿行

净信-信愿行

红尘业障执著生 信愿行中寻佛根

4.14师父每日佛言佛語

慈爱心灵共修 第一百五十二期 净信7

慈爱
心灵



修行人应学习佛菩萨大般若智的“信愿行”

就算自修得到佛菩萨的果位，也要有
“愿为众生再入生死”、践行大乘佛
法的牺牲奉献精神，这样才能真正超
脱凡间，归入佛道。

净信-信愿行

学佛人首先就要拥有信愿行

大家要知道，我们的气就是像一杯茶水一样，就是像一阵风一样，一会儿来，一会儿走，这些气来的时候，就会伤害到你，走的时候给你带来很多的创伤，就如台风一样，这股风来的时候，会给城市造成很多的危害，会伤害到很多的无辜，等到它走了，如果你不赶紧让这座被破坏的城市恢复起来，那你永远生活在一个破烂不堪的城市，所以，不要让自己

学佛人首先就要拥有信愿行

的气再伤害着自己的慧命，因为气能够很严重地损害我们的慧命。爱因斯坦曾经说过质能的变化，人的性格为什么会变化？人想得通，就会想得通，很多的愿力为什么能够产生对自己强有力的信念？为什么佛法说“信愿行”？因为当你有信心心的时候，它会转换成一种能量，而能量能够转换成一种物质，就像我们现在很多人在念经，为什么有些人睡到八点

学佛人首先就要拥有信愿行

钟，而有些人四点钟、五点钟就起来念经了？这就是一种能量，这就是一种加持的能量，因为你有信心了，所以，你才会有愿力，因为你有愿力了，你才会有行动，所以，学佛人首先就要拥有信愿行。

净信-信愿行

我们发大菩提心
我们生出信愿行
我们才能学做菩萨

净信-信愿行

信愿行让我们在学佛中 永远不要舍弃佛法这一真谛

人生必须渡过逆流才能走向更高的层次，在学佛当中最要紧和最重要的是要有自性，我们心中的自性会增加我们的愿力，有了愿力才会有行动，佛菩萨说的信愿行让我们在学佛中永远不要舍弃佛法这一真谛。

才能成就你的佛道

学佛修心，要心中有佛，心中想着众生
有愿力可以度众生，“勤修信愿行”，
才能成就你的佛道。

信佛就是桥上的栏杆

拥有了信佛的保证，你的生活才会更加踏实，求菩萨保佑的日子比自己天天不知道过什么日子要好得多啊。只有把菩萨装在你的心中，你才消灭了灾难。离开了菩萨，你会害怕和空虚。什么叫聪明？什么叫智慧？能够忍辱继续精进，能把人间每一次的挫折和别人对你的嫉妒当成是机遇，驱凶避害。即使别人把你踩在脚下，你也要相信菩萨会保佑你。忍辱才能负重，负重才有愿力，有愿力才会有行动，这就是佛法讲的信愿行。

有信念就有创造奇迹的机会

学佛就是要学会自己清静，要有智慧，要有理智。我们的生活中处处少不了理智，如果学佛人没有理智就会出很多大事情。要有信念，要相信菩萨一定会救我们的，在这个世界上，信念是任何人都可以免费获得的珍宝，一个人有好的信念就能克服所有困难。所有成功人士的起点都是从很小的信念开始，世界石油大王洛克菲勒说过：“即使你们拿走我现在

有信念就有创造奇迹的机会

所有的一切，只要留给我自身的信念，我就能在十年中将所有失去的东西全部拿回来。”有信念就有创造奇迹的机会，学佛也是这样，我们要有信念，相信自己的身体会好的，相信亲人会回来、家庭会圆满，信念就是你的愿力；当愿力成熟的时候，会化成动力；要坚定自己的信心和观念，落实到自己的行为上，这就是“信愿行”。

时间关系

我们下期继续学习

慈爱心灵共修 第一百五十二期 净信7



佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

41

慈爱心灵共修 第一百五十二期 六波罗蜜-禅定41

慈爱
心灵



相关定义

止念

慈爱心灵共修 第一百五十二期 六波罗蜜—禅定41

慈爱
心灵



止念

要止住念头好难

（师父在博客最新开示给我们讲“四无相”，无所住、要住心、要止住念头（对啊）可是这些真的好难，师父。）修心难吗？（难，太难了）你要让人家尊重你，你说难吗？因为你的干净、你的坚强、你的忍辱，别人才会尊重你。有什么好难的？自己只要用心去做，每天一点点、一点点这么累积，时间长了就成功了（明白了）人家花一个月做到的事情，你花一年总做得到了吧？（嗯）

止念

不是说完全止念，因为你止不住的

不把任何烦恼放在心中，不把任何障碍、罣碍放在心中，就是取得了中观中道。烦恼有吗？有的。来了之后把它消除掉，不就是中观中道吗？不是说完全止念，因为你止不住的，止念只是在你慢慢地中观中道之后所产生的一个效果，而这个效果是你终有一天能够用你的修为止住自己的念头，并不是现在就能止住它。

止念

马上止念，算违愿吗

一个不好的思维在脑子里如果留存30秒就会进入七识田中，就在你的七识田种下不好的因，你就会倒霉。如果在30秒之内，马上灭掉，就不会给你记录。看到一个漂亮的女的，心里想“这个人真漂亮……”马上又想“我是学佛人，不能乱想”，4~5秒钟，一个念头就灭掉了，一念生一念灭，很快就结束了。

止念

转念和止念

问：末学有一些佛法上面的问题想请教：佛法里面讲的转念是不是讲的转化意念？就是将脑子里善良的念头替换成好的念头。止念就是更深一步了，就是转念也都不转，脑子里就连从恶念到善念的这个过程都没有，把不好的念头扼杀在萌芽状态。转念和止念还是属于有念的阶段。最高境界是无念，无念是不是建立在“不思善，不思恶”脑子当中已经完全没有有人间是非对错的层面上的呢？答：是的。

止念

止念与开悟的区别

很简单，要看他修行修到什么程度、开悟的程度的，如果他修到后来不想念了，什么都不想动脑筋了，那是倒退、那是记忆力衰退，不是在进步，不是在止念。止念是什么？止念是完全拥有充分的智慧和开悟的情况下，明白这些道理而不去追求这些境界、不去追求这些道理，那他的境界会大上一步，这才叫“止念”。举个简单例子，比方说有些人为了追

止念

止念与开悟的区别

求名，“我一定做会长”。他追不到，“我不追了，无所谓了，下次有机会再追吧”，那么这个人叫境界高，不叫止念。有一种人突然间学佛之后，“会长做了也要下来的，而且做会长烦恼多，这个是人间的东西，今天有了明天没有。我想通了，我为什么要做这个会长啊？所以我不追求了”，那么这种人就叫开悟之后的止念。还有一种烦恼，“因为我

止念

止念与开悟的区别

实在选不上”，烦了。我们经常说选美小姐，本来一个女孩子在家里爸爸妈妈都喜欢，朴朴素素长得很漂亮，大家都喜欢她，总是看见她就说“哎哟，你长得真好看”，这小女孩心里一直很开心的。自从她参加了一次选美之后，心态全部变了，为什么？选美，长得难看的都选到第一名、第二名，她长得这么漂亮，选到第四名、第五名，为什么？因为人家

止念与开悟的区别

都开后门，轮不到你啊。人家只要有眼睛，眼睛可以画的，现在什么整容都可以啊。好了，这个小女孩自从选到第四名、第五名，选不上之后从此一蹶不振，慢慢在家里得忧郁症了。追求不到的话，“哦，我不要了”，这个不叫止念，没那个境界。这个叫颓废了，这个叫往后退了，呵呵

记忆加深(大家一起默念)

—要止住念头好难…你要让人家尊重你，你说难吗？因为你的干净、你的坚强、你的忍辱，别人才会尊重你。有什么好难的？自己只要用心去做，每天一点点、一点点这么累积，时间长了就成功了…人家花一个月做到的事情，你花一年总做得到了吧？；不把所有烦恼放在心中，不把所有障碍、**罣碍**放在心中，就是取得了中观中道…不是说完全止念，因为你止不住的，止念只是在

记忆加深(大家一起默念)

你慢慢地中观中道之后所产生的一个效果，而这个效果是你终有一天能够用你的修为止住自己的念头，并不是现在就能止住它；一个不好的思维在脑子里如果留存30秒就会进入七识田中，就在你的七识田种下不好的因，你就会倒霉。如果在30秒之内，马上灭掉，就不会给你记录；转念是…就是将脑子里善良的念头替换成好的念头。止念就是更深一步了，就是转念也都不转，脑

记忆加深(大家一起默念)

子里就连从恶念到善念的这个过程都没有，把不好的念头扼杀在萌芽状态。转念和止念还是属于有念的阶段。最高境界是无念，无念是不是建立在“不思善，不思恶”脑子当中已经完全没有有人间是非对错的层面上

相关定义

小定

慈爱心灵共修 第一百五十二期 六波罗蜜—禅定41

慈爱
心灵



小定

佛法的小定

如果一个人说他想通开悟了，你们可以试试他到底开悟不开悟，你就冲着他骂，他如果发脾气，就是不开悟，如果笑嘻嘻的，这个人就开悟了，这叫局部开悟，还不是全部开悟。

（笑声）一个人的修养和内涵，要靠慢慢积累，实际上一个人在控制不住自己的时候，一定要懂得是平时的积累不够，平时的积累能让人慢慢形成一个学佛的好境界。当人家骂你，诽谤你，对你不好的时候，能够沉得住气，实际上就是修

小定

佛法的小定

到一定境界，佛法讲就是开悟。为什么妈妈会跟孩子吵架，妈妈修养不够，孩子修养也不够。如果妈妈多懂点佛教道理，懂得这个孩子来之不易，是我的孩子我必须好好培养教育，她就不会跟孩子吵；而如果孩子知道妈妈十月怀胎，在自己身上花了很多心血，我为什么要离她而去，为什么要跟她吵架，她也是为我好，自己的母亲没有跑到马路上去找一个人来骂，因为我是她的孩子，所以她对我这么好…如果两个

佛法的小定

人都有修养，两个人都懂道理，你说这个架还会吵吗，这就叫开悟。所以人家说开悟之后，八风都吹不动，就是不管来什么风，都不会动摇的，怎么骂怎么讲都很稳得住自己，实际上就是学到佛法的小定。

小定

这种快乐是小定之后产生的幻感

当气脉通的时候，会产生一种持久的、泛泛的快乐，但是不能执著这种快乐。一个人快乐之后哪怕是法喜也不能执著，执著就会迷进去，就会出偏差。比如当一个人说：我是学过佛的，我过去怎样怎样的，这个人就是执著，执著于自己已经学过的一点点东西，用它充实着自己的整个灵魂和肉体，又如何接受另外一种新的事物呢？如果一个人执著了，方向就会出偏差，因为执著这种快乐之后，而这种快乐是小定之

小定

这种快乐是小定之后产生的幻感

后产生的幻感，当一个人小定时，就是一个人忽然之间好像醒悟过来了。比如原来我念经可以找到好的工作，那么我念《准提神咒》去刮六合彩也能赢了。这就是小定之后方向偏了，执著就出来，方向和目的都不正，你们说会刮到六合彩吗？这种幻觉的感觉是不真实的，一晃就会过去，是不能永恒的，是不能久恒的。这种不能持恒的态度，在禅宗里就叫初禅。初禅是禅宗里打坐之后刚刚有点幻觉，比如能看见菩萨了或能看见一些灵界的東西。

小定

关于小定、大定产生的快乐；只要执著都是不正的

问：...小定之后产生的快乐不是真的吗？

答：不是永恒的，所以不是真实的。

问：大定之后产生的快乐才是真的快乐吗？

答：这种快乐，到真正的性空是没有快乐
悲伤，不生不灭的，

小定

关于小定、大定产生的快乐；只要执著都是不正的

所谓的快乐是想象出来的，不是永恒的。

问：执著之后会导致方向和目的都不正吗？

答：只要执著都是不正的。

问：大定之后产生的快乐也不能执著是吗？

答：不能执著。

记忆加深(大家一起默念)

—如果一个人说他想通开悟了，你们可以试试他到底开悟不开悟，你就冲着他骂，他如果发脾气，就是不开悟，如果笑嘻嘻的，这个人就开悟了，这叫局部开悟，还不是全部开悟…一个人的修养和内涵，要靠慢慢积累，实际上一个人在控制不住自己的时候，一定要懂得是平时的积累不够，平时的积累能让人慢慢形成一个学佛的好境界。当人家骂你，诽谤你，对你不好的时候，能

记忆加深(大家一起默念)

够沉得住气，实际上就是修到一定境界，佛法讲就是开悟···说开悟之后，八风都吹不动，就是不管来什么风，都不会动摇的，怎么骂怎么讲都很稳得住自己，实际上就是学到佛法的小定；当气脉通的时候，会产生一种持久的、泛泛的快乐，但是不能执著这种快乐···执著就会迷进去，就会出偏差···因为执著这种快乐之后，而这种快乐是小定之后产生的幻感，当一个人小定时，就是一

记忆加深(大家一起默念)

个人忽然之间好像醒悟过来了…执著就出来，方向和目的都不正…这种幻觉的感觉是不真实的，一晃就会过去，是不能永恒的，是不能久恒的。这种不能持恒的态度，在禅宗里就叫初禅。初禅是禅宗里打坐之后刚刚有点幻觉，比如能看见菩萨了或能看见一些灵界的東西；小定之后产生的快乐..不是永恒的，所以不是真实的…大定之后产生的快乐…到真正的性空是没有快乐悲伤，不生不灭的，所谓的快乐是想象出来的，不是永恒的…只要执著都是不正的…大定之后产生的快乐也不能执著



相关定义

观

慈爱心灵共修 第一百五十二期 六波罗蜜—禅定41

慈爱
心灵



观

到底怎么来“看”人生，叫“观”

要改变人生观。到底怎么来“看”人生，叫“观”。我们怎么样来“看人生”，就是“人生观”。人生观，要改变它，要看破，一切都是无常的，为什么不看破它？不要被茫茫的红尘所困、所累。人的一生，为了一个面子，为了一个名利，为了一个著相，“我一定要”“这句话我面子没有了，我当着这么多人的面失去了很大的面子”“我是一个老学佛人”……没有，这一切如梦幻泡影。记住，一切都会过去，一

观

到底怎么来“看”人生，叫“观”

一切都是无常的。一个小时之后，可能你早就想通了；如果你一个月都想不通，说明你非常执著。所以不要被滚滚红尘里的五浊恶世所累及、所困。一切名利得失，一定要把它淡然、消掉，什么名，什么利，什么得到了，什么失去了……我们得到了多少，我们最后都失去了。有很多很多的事情，我们得到了，我们又失去了。名和利都会走的：利，比方说有钱、有房子、有汽车，都会慢慢地没有；名，你今天做会长、

观

到底怎么来“看”人生，叫“观”

做董事长或者做老板，一改选，你就没了。所以一切要把它看得淡然一点。就像我们吃饭一样，淡一点，你可以吃饭；太咸了，你吃不下去。人间的纷争烦恼就是过眼云烟。人间哪有纷争烦恼？我们小时候有很多同学吵架，有很多小朋友见了就喜欢吵架，现在想想我们多么可笑。学佛之后我们才知道，这一切简直根本就不应该记在心中，当时不应该去争吵，那种无稽之谈，现在讲起来都觉得非常惭愧。当然不能说人一生出来就能有觉悟，还是有个过程的。

“观”是观照，观照本身具有智慧

师父说“观”是观照，观照本身具有智慧，因为当你观照自己意识本身慧命的时候，你的智慧就产生了。所以，一个能够成功的人，他会不停地看自己做得对不对，就是观照。师父这里有很多的弟子，他们经常会观照自己哪一点做得不对。他们虽然没观照到自身八识田，但至少他们已经观得不错

“观”是观照，观照本身具有智慧

了。他们会观照自己做这个事情，师父会不会责怪他，师父会不会对他有意见。实际上，他第一步这么做，等到以后他会想自己这样做菩萨会不会指责他，菩萨会不会说他这样做不对，这就是一步一步地在进步。

观

经常观照自己的念，就是观念

经常观照自己的念，就是观念。日常生活中，我们经常讲某个人的观念好不好？观念对不对？这就是在关注自己的念头，然后产生一个正念，就是你为人处世的正确观念。修行人和一般凡夫的不同之处，就是其心念不一样。学佛人的心念，总是想着帮助别人，总是想着怎样更好地去救度众生，怎么样做好事不留名，怎么样慈悲众生，无缘大慈、同体大悲，

经常观照自己的念，就是观念

而不是做了点好事，就整天喜欢自吹自擂，生怕别人不知道。实际上，这就是一个人的明觉和明察，自己做点好事心里很明白，马上就能觉悟察觉到：“这是我应该做的，我不能骄傲自满，我本来就应该帮助别人。”经常有明觉明察的人，就会正念现前，就会更加仔细地观照自己的念头。

修正自己内在与外在的观念

观照自己就是经常察看自己的行为，修正自己内在与外在的观念。内在的观念是什么？就是你心里想的，而别人不知道的，内在的观让你看到事物所产生的念头。比方说，你在心里想：“我凭什么对他好？”有观吗？有观；产生的内观念头就是：“我没必要对他好。”这就叫内在的观念。外在的观念是什么？“我看到这个人很可怜，我很想帮助他。”外

修正自己内在与外在的观念

外在的观念和内在的观念，你都要修正，都要正确，你的行为才不会出差错。凡夫不管自己的心，也管不住自己的心，外面一看：“我应该帮助这个人。”但是心里一想：“我自己还没过上好日子呢！”那么，你的意念由内在的观念，取代了外在的观念，结果就是你没去做这件好事。要懂得，我们内心不能随着红尘世俗的观念而随波逐澜，不能像海面上的

观

修正自己内在与外在的观念

浪花一样沉浮起伏，所以佛菩萨让我们要时刻观照自己的心念。怎么样修正自己的心？菩萨让我们要常问自己：你是否有贪心？你做错了多少？你今天做了多少不该做的事情？你今天恨过多少不该恨的人？你的心散乱吗？你今天有没有宽大的胸怀？你今天的心是不是精进？你今天有多少次，因为杂念影响着你的正思维，而你用自己内心的观念来修正它，修正了自己不正的观念？

观

形成一个特殊的意识概念

要学的，太多东西了。你们以后跟师父在一起，有时间以后我跟你们讲讲心理学，这里边的一种意识形态，它的形成到发展、到自己最后的这种意识的寂灭，就是像佛经里边讲寂灭，像灭度一样的。一个理论的出现，一个想法的出现，伴随着你对这个事物的外观、内观的一种磨合，形成一个特殊的意识概念，然后储存在你的八识田中，一样的。心理学虽然没说八识田中，但是心理学说内心、内内心，实际上内内心就是八识田中，外心就是六识田中

第一个观的阶段叫观想，第二个阶段叫观照

观想是把你心中拥有的勾画出来的一个景象先观一下，看一看，再想一想。观照是什么意思呢？就是说，你照见自己内心的好、坏，一切都看到了，然后你要把这一切都看成空的。因为人间所有的一切都在五蕴之中，所以《心经》里说“照见五蕴皆空”。等到你完全摆脱了烦恼，摆脱了脑子里的善和恶，你想一想看，你已经完全超脱和解脱了，那你已经

第一个观的阶段叫观想，第二个阶段叫观照

关照了，已经照着自己的本性去做了。因为你看到了自己的本性，而且你“照”，实际上就是检查，知道了。所以人家说“请您关照关照”，实际上就是出手帮我的意思。比如你跟一个领导说：“请您帮我观想观想”，那么下次你找他的时候他会说：“我帮你想过了这件事情”。如果你跟这个领导说：“请您帮我关照关照”，他就说：“我帮你找过某某某了”。这就是我们说的学佛要有智慧，

观

什么叫“观”，什么叫“想”

“观”就是自己意识当中，在自己脑子里勾画出来的一种东西。比方说，我们用思维观，就是脑子想到一个事情，看到一个事情，实际上这个事情在现实当中是没有的，而是在你脑子里。“想”是看到了之后，你再去想。这就是“观想”。所以我们说，念经实际上就是观行，观想你的心理行为和思维，要观到自己空，观到自己悟。过去有很多的高僧大德，

观

什么叫“观”，什么叫“想”

你问他什么事情，你越是问得多，他越是不告诉你。你问得急了，他就狠狠的瞪你一眼，不理你了，他觉得“你这个人怎么这么愚痴，你自己的内心在干什么，你自己的内涵在哪里啊？你自己本性的悟性在哪里啊？你自己的本源佛性在哪里啊？你什么都没有啊！”

观

观想是观想你的念头

你们知道观想是观想什么吗？你们不要以为是去想什么东西。观想是观想你的念头，是观想你的意念到底好不好，你的意念当中在想什么东西。因为一念善它往上，一念恶它往下。一个人的念头不好的话，他可能会一直堕落下去；一个人的念头好的话，他就上去了。所以当一个人的念头不好时，首先在他的境界当中代表往下了。当一个人很恨人家的时候，实际上最受伤害的是他自己本人，因为会损坏他的身体。所以念头很重要。

观想其实就是锻炼自己的意念

什么叫观想？就是你想一想自己的念头对不对。你经常想，经常想，你的念头就不会错了。如果你经常去触及这个人的死角的话，这个人就会自杀。你们知道人的灵魂当中有一个死角吗？就是想不通呀，想不通就是死角。举个简单的例子，我们这位老人家过去脾气倔得不得了，如果她不学佛的话，我就不敢去碰她的这个死角。如果我经常碰她的死角，经

观想其实就是锻炼自己的意念

常去碰，她就会想不开的，说不定做出一些不好的事情。因为她学佛了，师父才敢去触动她的死角，把她这个死角洗干净，让她锻炼出来了，她以后就不会生气了，就不会想不开了。如果现在她的孩子对她不好，她也能忍受，她过去是忍不住的。就是因为师父不停地触及她这个死角，让她慢慢地干净，所以她现在没有这个死角了，她活了。现在和孩子的

观想其实就是锻炼自己的意念

关系相处得也好了。这个例子就是要你们明白懂得要重视自己身上很多的不好的孽缘，而且这些孽缘都是上辈子带来的。要把这些孽缘慢慢地擦干净，一定要擦干净。要锻炼你的意念。比如今天意念不好了，马上想一想我应该不应该这样做？如果意念不好了，要想一想我不应该这么做。等到下一个坏意念出来的时候，你脑子里就想到了“我不应该这样

观想其实就是锻炼自己的意念

做”，一种正思维它自然就出来了。比方说医生告诉你让你不要吃这种东西。如果你看见了，你马上用正念想“这东西我不能吃的，吃了身体会出毛病的”。等到第二次看见，自己知道这东西不能吃的。第三次、第四次……只要看到这个东西马上就想我不能吃的。这叫锻炼你的意念，听得懂吗？没有办法解决的问题，只能锻炼自己的意念。你们大家要经

观想其实就是锻炼自己的意念

常锻炼自己的意念。当一个不好的意念出来时，马上要把它克制住，然后用另外一个意念把它盖住、遮住。

观，其实有很多的功能

“止”和“观”。止，就是止妄念的止。观，其实有很多的功能，不单单是眼睛看得见的叫观，还有叫观想，用意念去看自己在想什么，要让你观想出本来具有的德性和本性的功德。如果你一个人经常去观自己本性的德能，你会增加功德。很多人经常问师父：“师父，除了念经，除了烧小房子、帮助别人，还有什么功德啊？”师父现在跟你们讲的这个就

观

观，其实有很多的功能

叫功德。你想：“他家里很苦，我是学佛人，我跟着观世音菩萨在学佛，我良心很善良，我一定要去帮助他。”就这一段话是出自你良心本性的思维，在思想后你已经不一样了，你已经有功德了。现在知道了吧？心里只要想到帮助别人、慈悲别人，你已经在解决自己的功德问题了

观，就是看；照，就是照亮自己

要念念般若观照。什么意思啊？脑子里要不停地想到智慧，要看到自己的智慧。观，就是看；照，就是照亮自己。要经常想到自己有智慧地观照自己，就是看看，我今天所有做的行为、举动和说话，我有没有般若智慧？你今天罗宾有没有智慧啊？你不知道。你经常想一想，菩萨是怎么做的？你这个智慧就生出来了。经常要想，我做得对不对啊？是不是菩萨应该这么做呢？

照到自己的心、自己在做一些什么事情

“不见一法”，看不见一个法门。人间的法、所有的物品、所有的法都没有。就像佛教讲的，“万法皆空”。我们所看见的任何东西、任何事情都是法。不见一法是寂，寂中能静，寂中能照。照到自己，照到自己的心，照到自己的所作所为、自己所有在做的事情，要照到五蕴皆空。你能观想，因为你寂了，所以你能静；因为你静了，所以你能照见自己五

观

照到自己的心、自己在做一些什么事情

蕴皆空，所以叫“观自在”。“观自在菩萨”，这是观世音菩萨的另外一个法号。“观”就是观想，能够照到自己的心、自己在做一些什么事情。当你的心完全寂静下来后，你就是菩萨啊。你能够看到自己自在的本性，不就是观自在吗？那就是看到自己自身的佛啊，看见自身的菩萨啊。要想得深一点。

记忆加深(大家一起默念)

一要改变人生观。到底怎么来“看”人生，叫“观”。我们怎么样来“看人生”，就是“人生观”。人生观，要改变它，要看破，一切都是无常的…记住，一切都会过去，一切都是无常的…人间的纷争烦恼就是过眼云烟。人间哪有纷争烦恼？…当然不能说人一生出来就能有觉悟，还是有个过程的；“观”是观照，观照本身具有智慧，因为当你观照自己意识本身慧命的时候，你的

记忆加深(大家一起默念)

智慧就产生了。所以，一个能够成功的人，他会不停地看自己做得对不对，就是观照…他们虽然没观照到自身八识田，但至少他们已经观得不错了…等到以后他会想自己这样做菩萨会不会指责他，菩萨会不会说他这样做不对，这就是一步一步地在进步；经常观照自己的念，就是观念…观念对不对？这就是在关注自己的念头，然后产生一个正念，就是你为人处世的正确观念。修行人

记忆加深(大家一起默念)

和一般凡夫的不同之处，就是其心念不一样。学佛人的心念，总是想着帮助别人，总是想着怎样更好地去救度众生，怎么样做好事不留名，怎么样慈悲众生，无缘大慈、同体大悲，而不是做了点好事，就整天喜欢自吹自擂，生怕别人不知道。实际上，这就是一个人的明觉和明察，自己做点好事心里很明白，马上就能觉悟察觉到…经常有明觉明察的人，就会正念现前，就会更加仔细

记忆加深(大家一起默念)

地观照自己的念头；观照自己就是经常察看自己的行为，修正自己内在与外在的观念。内在的观念…就是你心里想的…内在的观让你看到事物所产生的念头…外在的观念是…我看到这个人很可怜，我很想帮助他…外在的观念和内在的观念，你都要修正，都要正确，你的行为才不会出差错。凡夫不管自己的心，也管不住自己的心，外面一看：“我应该帮助这个人。”但是心里一想：

记忆加深(大家一起默念)

“我自己还没过上好日子呢！”那么，你的意念由内在的观念，取代了外在的观念，结果就是你没去做这件好事…内心不能随着红尘世俗的观念而随波逐澜，不能像海面上的浪花一样沉浮起伏，所以佛菩萨让我们要时刻观照自己的心念。怎么样修正自己的心？菩萨让我们要常问自己：你是否有贪心？你做错了多少？你今天做了多少不该做的事情？你今天恨过多少不该恨的人？你

记忆加深(大家一起默念)

的心散乱吗？你今天有没有宽大的胸怀？你今天的心是不是精进？你今天有多少次，因为杂念影响着你的正思维，而你用自己内心的观念来修正它，修正了自己不正的观念？；一种意识形态，它的形成到发展、到自己最后的这种意识的寂灭，就是像佛经里边讲寂灭，像灭度一样的。一个理论的出现，一个想法的出现，伴随着你对这个事物的外观、内观的一种磨合，形成一个特殊的

记忆加深(大家一起默念)

意识概念，然后储存在你的八识田中…内内心就是八识田中，外心就是六识田中；第一个观的阶段叫观想，第二个阶段叫观照，观想是把你心中拥有的勾画出来的一个景象先观一下，看一看，再想一想…观照…你照见自己内心的好、坏，一切都看到了，然后你要把这一切都看成空的。因为人间所有的一切都在五蕴之中，所以《心经》里说“照见五蕴皆空”。等到你完全摆脱了烦恼，

记忆加深(大家一起默念)

摆脱了脑子里的善和恶…你已经完全超脱和解脱了，那你已经关照了，已经照着自己的本性去做了。因为你看到了自己的本性，而且你“照”，实际上就是检查，知道了；“观”就是自己意识当中，在自己脑子里勾画出来的一种东西…这个事情在现实当中是没有的，而是在你脑子里。“想”是看到了之后，你再去想。这就是“观想”…念经实际上就是观行，观想你的心理行为和

记忆加深(大家一起默念)

思维，要观到自己空，观到自己悟；观想…你们不要以为是去想什么东西。观想是观想你的念头，是观想你的意念到底好不好，你的意念当中在想什么东西。因为一念善它往上，一念恶它往下…念头很重要；观想其实就是锻炼自己的意念：观想…就是你想一想自己的念头对不对。你经常想，经常想，你的念头就不会错了…人的灵魂当中有一个死角…想不通就是死角…要重视自己身

记忆加深(大家一起默念)

上很多的不好的孽缘，而且这些孽缘都是上辈子带来的。要把这些孽缘慢慢地擦干净，一定要擦干净。要锻炼你的意念…没有办法解决的问题，只能锻炼自己的意念。你们大家要经常锻炼自己的意念。当一个不好的意念出来时，马上要把它克制住，然后用另外一个意念把它盖住、遮住；止，就是止妄念的止。观，其实有很多的功能，不单单是眼睛看得见的叫观，还有叫观想，用意

记忆加深(大家一起默念)

念去看自己在想什么，要让你观想出本来具有的德性和本性的功德。如果你一个人经常去观自己本性的德能，你会增加功德…你想：“他家里很苦，我是学佛人，我跟着观世音菩萨在学佛，我良心很善良，我一定要去帮助他。”就这一段话是出自你良心本性的思维，在思想后你已经不一样了，你已经有功德了。现在知道了吧？心里只要想到帮助别人、慈悲别人，你已经在解决自己

记忆加深(大家一起默念)

的功德问题了；要念念般若观照…脑子里要不停地想到智慧，要看到自己的智慧。观，就是看；照，就是照亮自己。要经常想到自己有智慧地观照自己，就是看看，我今天所有做的行为、举动和说话，我有没有般若智慧？…你经常想一想，菩萨是怎么做的？你这个智慧就生出来了。经常要想，我做得对不对啊？是不是菩萨应该这么做呢？；“不见一法”，看不见一个法门。人间的

记忆加深(大家一起默念)

法、所有的物品、所有的法都没有。就像佛教讲的，“万法皆空”。我们所看见的任何东西、任何事情都是法。不见一法是寂，寂中能静，寂中能照。照到自己，照到自己的心，照到自己的所作所为、自己所有在做的事情，要照到五蕴皆空。你能观想，因为你寂了，所以你能静；因为你静了，所以你能照见自己五蕴皆空，所以叫“观自在”…“观”就是观想，能够照到自己的心、

记忆加深(大家一起默念)

自己在做一些什么事情。当你的心完全寂静下来后，你就是菩萨啊。你能够看到自己自在的本性，不就是观自在吗？那就是看到自己自身的佛啊，看见自身的菩萨啊。要想得深一点



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



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.qiaixinling.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

