

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

慈愛
心靈



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



正念-如何

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

正念-如何

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。

正念-如何

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？

正念-如何

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



正念-如何

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，如果你在家庭里走来走去，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，那你就不是正修。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

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



正念-如何

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。

正念-如何

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···如果你不想不通，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修剪，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，如果你在家庭里走来走去，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

