

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



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

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…内在的观念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

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.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

