

佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

34

慈爱心灵共修 第一百四十五期 六波罗蜜-禅定34

慈爱
心灵



相关定义

正念—如何

慈爱心灵共修 第一百四十五期 六波罗蜜—禅定34

慈爱
心灵



正念-如何

一个正知正念的人必须心中有佛

做人也是这样，我们慈悲善良，就会产生正知正觉。因为善良的人心中不会邪，也就是说，把别人看成好人，你的心中不会产生邪念。慈悲的人心中无恨，一个人能够经常很慈悲，他心中没有怨恨。我们不恨、不贪，再心中不邪，就会产生正知正见。人怎么样能够不贪不邪呢？要改正人生做错的事件。一个人经常改正，他就不会走偏。就像开汽车，知道



正念-如何

一个正知正念的人必须心中有佛

这条路走错了，我们要赶紧调整方向，才能一直向前开。所以我们不走偏，就是正知，就是正确的路。我们在人间不管做什么事情、有什么道理，要懂得什么是正确的。正知正见产生的感觉，让你得到无边的法喜，因为正知会让你充满欢喜，因为正见会让你心中有坚定的意念。一个人做坏事，他心中不会有正知正见，他就会害怕这个事情的发生会变得不

一个正知正念的人必须心中有佛

好，因为他心中有邪念。一个正知正念的人必须心中有佛。心中有佛，心中有菩萨给我们的慈悲光，我们在人间做什么都不怕。我们在人间有正觉，就能够产生悟性；有正知，才能跟着引领我们的菩萨走上无上菩提之道。



正念-如何

顺应天时

一切都是因果，因果导致轮回。如果你把这个恨的因种下了，你一定会恨，会伤害别人，最后导致别人再伤害你。这就是我们学佛人应该懂得因果和轮回关系。所以我们做人要顺天，不要逆天行道，顺天就是顺应天时。举个简单例子，你今天看要下雨了，你就要顺应天时带把伞吧？你不就是把自己和宇宙合二为一了吗？如果你今天明明知道要下雨，我就不带伞，那你一定淋湿了才回到自己家里，这就是正念的意识和负能量的意识在相互斗争着。

正念-如何

要常存善念

好的念头要放在心里，放在脑子里，才能正气浩然。当一个人的心中全部都是好的念头，他的正气就足；如果他的心中全部都是不好的念头，他很快就沒有正念了。沒有正念的人，他就会有邪念；有邪念的人，他很快就会會有惡念。所以，想要沒有惡念的人，必須先要控制好自己沒有邪念。師父舉個例子給大家聽，一個男的如果看上一個女的，先是有邪念，

要常存善念

邪到后来得不到手，就去做一些不好的事情，这个时候他就变成恶念。他的毛病是在于先有邪念，然后转换成恶念。所以做人要先有帮助人家的心，叫善念，然后慢慢地来经常帮助人家，觉得人家可怜，要慈悲他，那么才能成为善念。



拥有正信正念要靠十善业

很多人说：“我靠什么获得正信正念呢？”

师父告诉你们，拥有正信正念要靠十善业，

十善业就是经常要做好事，动好脑筋、好的

行为，你们都可以靠十善业得到正信正念。



正念-如何

怎么能够保平安？

我们要用佛法佛理，知因懂果，懂轮回、知佛理，才能在人间求得一个平安。现代人很可怜，求一个平安都求不到。“卢台长，我妈妈生癌症”，“我婚姻失败了”……能天天保持平安都是菩萨保佑。怎么能够保平安？用善心、善念、善意，换来正信、正念、正意，想的都是正的，行的都是善的，在人间会所向无敌，护法神常伴左右，菩萨常住在心。



每个念头都要善

虽然有菩萨加持，但是更重要的是靠自己的努力来改变。管住自己的身体，管住自己的嘴巴，管住自己的意念，时刻要护念好自己的念头。自净其意不是靠装的，是真的要善行，善念。每个念头都要善，自己的意念要善护持正念，不能让自己意念有任何贪瞋痴。

正念-如何

人必须认错改正，才能得到正念

真正有智慧的人，要懂得用妙法来对治自己的毛病。既然我犯了错，我就必须认错改正，这样的话，我会得到正念。想一想，是不是这样？你做错事情了，你就是做偏了，如果你把偏的改正了，那你不就是正了吗？如果修偏了，讲错话了，做错事情了，如果你不把这个偏纠正过来，你就永远得不到正。正是怎么来的？就是说，你做错事情了，你把它改过

正念-如何

人必须认错改正，才能得到正念

来了，你得到的才是正，改正就是把自己的意识改到正道上。所以，人必须认错改正，才能得到正念，有了正念，才会产生正智和正智慧。也就是说，当你有一个正念的时候，你想出来的脑筋都是正智慧。举个简单例子，如果这个人不是正念的话，他动出来的脑筋都是偏的，都是邪念，所以他做出来的事都是邪的，就这么简单。

正念-如何

人必须认错改正，才能得到正念

要对治不善，就是要把自己不善良的一面改正过来。你们今天到观音堂来，如果还有想法，还以为自己怎么样，贡高我慢，你一定修不好。师父为什么不让没有修的人来听课？因为他们受不了这个约束，师父对徒弟、弟子很严格，严师出高徒，没有修行的人师父讲他几句，他的脸会板起来，会不开心，他就消不了他身上的业障，他就改不了他的毛病。千



人必须认错改正，才能得到正念

万不要把人间的一套带到观音堂来。师父不管讲谁，都是帮你们消业障，你们每个人都要好好地听着，要努力，要正念，要认错改正，因为有正念才会产生正智慧。



正念-如何

既然做错了就必须改正，一个人就会得正念

一个人只要善良一点，就会产生正知正觉，如果一个人每天都为别人活着，就不会做错事情，就是正知。母亲为什么伟大？因为母亲心里没有自己，只有孩子，她才能有正知正觉，母亲永远为着孩子，孩子才会永远爱她。如果发现自己心中有病，难过、想不通、恨别人，就要用妙法来对治自己的毛病。既然做错了就必须改正，一个人就会得正念。经常



正念-如何

既然做错了就必须改正，一个人就会得正念

说自己做错了，慢慢就不会做错；如果天天认为自己没有错，就会越来越错。这就是佛法界讲的偏执，一个人执著地一定要怎样，就一定会走偏，改正错误就是从偏执修正。正知就是要正确知道这些事情的道理，产生的正觉就是悟性，一个人必须开悟，必须知道世界上所有的一切都是树有根水有源，才会产生善能量，经常心中有善良的人就不会常有灾祸，这就是我们老祖宗讲的“一善解百灾”。



正念-如何

有正信了，才会有正念

如何用妙法帮助修行出偏差的同修：实际上，她的问题就是业障有时候让你搞不清楚什么叫对，什么叫不对，这也是个很大的问题。所以要破无明，不能不明白。你们今天在听师父跟你们讲，就是在增加自己的明心见性，所以要多学习。师父对你们没有什么要求，希望你们每天看一篇《白话佛法》，也就是几分钟的事情，你们会有很大的受益。记住了，

有正信了，才会有正念

想破除业障，最重要的是好好精进修行。当你精进修行的时候，你运好了，你就不会生出无明；无明不生，就不会有无明习气；没有无明习气，你就会有正信产生；有正信了，才会有正念，才会走上一个正道。所以那才是正信、正念、正道、正法、正时。



正念-如何

全部常常用到生活当中

实际上能够不种恶因，就第一把周围的环境弄好。你不去讲别人，别人怎么会来讲人；你不去害别人，别人怎么会来害你。创造一个良好的外环境，好好地学佛修心，把自己内心的正念、正信、正道、正法、正识全部常常用到生活当中，这样你很快地就会慢慢地感受到什么是正、什么是邪、什么是安静、什么是烦躁，怎么样的话能讲、怎么样的话不能讲。

正念-如何

全部常常用到生活当中

不冷静说出来的话一定会后悔。所以学佛人要懂得永远不要把恶的东西往心里放。就犹如一个很干净的房间，你永远把这些不干净的东西往这个房间里放，你一定会招惹更多的麻烦。所以学佛就是要修心、学佛就是要积累善因、学佛就是要去除你心中的任何恶因。这样你才能学得好佛，才能成佛啊！

正念-如何

跟着自己的觉悟走，要改变自己所有心中的烦恼

真正有智慧的人，要知道：人生如歌；人生如戏啊；人生又如茶啊，忍受着开水的煎泡；人生又如水呀，冲刷着河岸的沙滩；人生就像一本书，经历的甜酸苦辣。所以要找回佛所给我们的自尊，言行必须要高贵，不要自欺欺人。我们要想学佛，就一定不要怕学不好佛。不怕学不好，你结果一定学

正念-如何

跟着自己的觉悟走，要改变自己所有心中的烦恼
得好。你只要怕学不好，你结果一定学不好。要跟着理智走，要有勇气来改正自己身上的缺点。跟着自己的觉悟走，要改变自己所有心中的烦恼，来达到正信正念。这就是让你选择的路程。



正念-如何

要增强自己的正念，就要懂得去除人间的邪见

你把这个人骂得一无是处，这个人一定有好的地方；你把这个人捧得全是好的，这个人一定有缺点。这就是正能量。很多女人吵架的时候，为什么男人实在受不了？她嘴巴里说：

“我嫁给你这么多年，你没有一天对我好的，你没有一天讲过真话，你没有一天对家里尽过责任，你没有……你是个大混蛋！”那个男的说：“我忙了一辈子，跟着你这么多年，我没有一件事情做得对的……好，那你做得对，你去做吧。”

要增强自己的正念，就要懂得去除人间的邪见

所以人的毛病——这就叫邪见。

邪见就是不正的见解，佛经常跟我们说不要邪知邪见。邪知是什么？知道的东西不正，你自己见到的东西不正，你思维才会产生不正的念头出来，叫邪念。人经常邪见会走火入魔，举个简单例子，对这个人没好过，就说他是个坏蛋，时间长了，你走火入魔了，你跟他一定结冤。邪见来自于不信因果，很多人“我就这样了，怎么样？我占便宜了，怎么样啊？”



正念-如何

要增强自己的正念，就要懂得去除人间的邪见

你不信因果，等到果报来的时候，你就倒霉了。所以做人，信因果的人不会邪见，不信因果的人会邪见。占人家便宜，人家说“你不要去占啊，你以后要报应的。”“哪有报应啊？我现在先拿，划得来，我已经占便宜了。”师父经常说，什么是小人，天天想占人家便宜的人是小人；什么是圣人，每一天肯付出、帮助别人的人，这就是圣人。所以，邪见来自于不信因果，不信三界六道轮回，不信善恶，不信业

正念-如何

要增强自己的正念，就要懂得去除人间的邪见报。一个人如果不相信善恶有报，这个人就会慢慢地变得邪见，而且会失去正念，他的行为也会变得越来越恶。所以我们要保持自己行为上的干净，就要正信正念。



正念-如何

一切邪念邪思全部都不要去想

很多人做一点好事并不难，难的是一辈子做好事，而且不要不做坏事。不做坏事，才能保持你做好事的善根；你只要做了坏事，你的好事慢慢地就没有了。经常跟大家开示的时候讲到：一个人想保持正念，必须脑子里没有邪念；一个人想保持正念永存，必须永存在脑子里、心中的都是正念。所以一切邪念邪思全部都不要去想，全部都不要去讲，全部都不要去说，这样你才会正念永存，你才能真正经得起考验。

偏见来自于习性；如何培养正知见

首先，人的偏见来自于习性。什么叫习惯，师父先解释给你们听。过去有科学家做过实验，一个孩子不知道好坏的时候，让他做一件坏事，连续给他做三十次，这个小孩子就做这个事情，而且脸不红的。也就是说，当一个人有自己的习惯的时候，没人指出，他觉得很正常，这个事情是正常的、对的，他就不停地做，他就以为是对的。很多人觉得骂人是对的，很多小偷被警察抓住的时候，他就说：“我不偷，我

偏见来自于习性；如何培养正知见

怎么办？我家里已经揭不开锅了。”所以这种习性造成了他的障碍，障碍慢慢地就让他走偏。举个简单例子，汽车一直在往前开的时候，前面突然有块石头，你是不是要绕过石头？本来是正走的，你一绕过石头就走偏向了。所以当一个人把绊脚石、障碍搬走的时候，他就继续回到正信、正念、正道（也就是说一方面以消业，另一方面以修心，来培养自己的正知见，是这样吗？）一方面，要修心；一方面，什么事情要凭良心来做；还有一方面，每天看看《白话佛法》

正念-如何

**你只要相信他一定会做好
那你的心中就拥有了正念**

学佛人要懂得，我们想不痛苦、不烦恼，首先要放下自己，不要太相信自己对每一件事情的看法。如果你去怀疑别人，实际上你已经是偏见了。比方说，你从来没见过这个人，因为你听人家说他不是个好人，所以你马上就把他当作不是好人来看待，实际上这已经是偏见了。那么什么是正见呢？相信别人就是正见，怀疑别人就是偏见。如果你相信别人，坚

正念-如何

**你只要相信他一定会做好
那你的心中就拥有了正念**

持自己的观点，你只要相信他一定会做好，那你的心中就拥有了正念。师父给大家举个例子，比方说东西丢了，刚刚丢，你首先想到“这个人他不会偷的”，那你就是正见，你的心里就舒服了，想一想“在哪里呢？说不定自己用掉了？想不起来了，或者我没有放在这里……”那就是正念。如果邪念开始出来，马上看别人的样子，看他的表情，你都

正念-如何

你只要相信他一定会做好
那你的心中就拥有了正念

会怀疑他，“刚刚在房间里还看到的，怎么会没有了呢？肯定是他拿的，你看他装的那个样子，还特别地虔诚，‘我没拿过，我没拿呀！’还抵赖？”你的烦恼就加重了。这个例子就是告诉我们，正见就是要相信别人，你就不会产生烦恼；如果你有邪见，你不相信他了，你烦恼就会生出。

记忆加深(大家一起默念)

—我们慈悲善良，就会产生正知正觉。因为善良的人心中不会邪，也就是说，把别人看成好人，你的心中不会产生邪念。慈悲的人心中无恨…不恨、不贪，再心中不邪，就会产生正知正见…不走偏，就是正知，就是正确的路…正知正见产生的感觉，让你得到无边的法喜…一个正知正念的人必须心中有佛。心中有佛，心中有菩萨给我们的慈悲光，我们在人间做什么都不怕。我们在



记忆加深(大家一起默念)

人间有正觉，就能够产生悟性；有正知，才能跟着引领我们的菩萨走上无上菩提之道；要顺天，不要逆天行道，顺天就是顺应天时…举个简单例子，你今天看要下雨了…如果你今天明明知道要下雨，我就不带伞，那你一定淋湿了才回到自己家里，这就是正念的意识和负能量的意识在相互斗争着；好的念头要放在心里，放在脑子里，才能正气浩然。当一个人的心中全部都是好的念头，



记忆加深(大家一起默念)

他的正气就足；如果他的心中全部都是不好的念头，他很快就
没有正念了。没有正念的人，他就会有的邪念；有邪念的人，他很
快就会有恶念···做人要先有帮助人家的心，叫善念，然后慢慢地
来经常帮助人家，觉得人家可怜，要慈悲他，那么才能成为善念
；拥有正信正念要靠十善业，十善业就是经常要做好事，动好脑
筋、好的行为，你们都可以靠十善业得到正信正念；怎么能够保



记忆加深(大家一起默念)

平安? 用善心、善念、善意，换来正信、正念、正意，想的都是正的，行的都是善的，在人间会所向无敌，护法神常伴左右，菩萨常住在心；自净其意不是靠装的，是真的要善行，善念。每个念头都要善，自己的意念要善护持正念，不能让自己意念有任何贪瞋痴；既然我犯了错，我就必须认错改正，这样的话，我会得到正念…改正就是把自己的意识改到正道上。所以，人必须认错



记忆加深(大家一起默念)

改正，才能得到正念，有了正念，才会产生正智和正智慧…要对治不善，就是要把自己不善良的一面改正过来…师父不管讲谁，都是帮你们消业障，你们每个人都要好好地听着，要努力，要正念，要认错改正，因为有正念才会产生正智慧；只要善良一点，就会产生正知正觉，如果一个人每天都为别人活着，就不会做错事情，就是正知…既然做错了就必须改正，一个人就会得正念



记忆加深(大家一起默念)

…如果天天认为自己没有错，就会越来越错。这就是佛法界讲的偏执，一个人执著地一定要怎样，就一定会走偏，改正错误就是从偏执修正。正知就是要正确知道这些事情的道理，产生的正觉就是悟性，一个人必须开悟，必须知道世界上所有的一切都是树有根水有源，才会产生善能量，经常心中有善良的人就不会常有灾祸，这就是我们老祖宗讲的“一善解百灾”；业障有时候让你



记忆加深(大家一起默念)

搞不清楚什么叫对，什么叫不对，这也是个很大的问题。所以要破无明，不能不明白。你们今天在听师父跟你们讲，就是在增加自己的明心见性，所以要多学习…希望你们每天看一篇《白话佛法》，也就是几分钟的事情，你们会有很大的受益。记住了，想破除业障，最重要的是好好精进修行。当你精进修行时，你运好了，你就不会生出无明；无明不生，就不会有无明习气；



记忆加深(大家一起默念)

没有无明习气，你就会有正信产生；有正信了，才会有正念，才会走上一个正道。所以那才是正信、正念、正道、正法、正时；创造一个良好的外环境，好好地学佛修心，把自己内心的正念、正信、正道、正法、正识全部常常用到生活当中，这样你很快地就会慢慢地感受到什么是正、什么是邪、什么是安静、什么是烦躁，怎么样的话能讲、怎么样的话不能讲。不冷静说出来的话一



记忆加深(大家一起默念)

定会后悔···远不要把恶的东西往心里放；要跟着理智走，要有勇气来改正自己身上的缺点。跟着自己的觉悟走，要改变自己所有心中的烦恼，来达到正信正念；要增强自己的正念，就要懂得去除人间的邪见：你把这个人骂得一无是处，这个人一定有好的地方；你把这个人捧得全是好的，这个人一定有缺点。这就是正能量···人的毛病——这就叫邪见···邪见就是不正的见解···人经常邪



记忆加深(大家一起默念)

见会走火入魔··邪见来自于不信因果，不信三界六道轮回，不信善恶，不信业报。一个人如果不相信善恶有报，这个人就会慢慢地变得邪见，而且会失去正念，他的行为也会变得越来越恶。所以我们要保持自己行为上的干净，就要正信正念；一个人想保持正念，必须脑子里没有邪念；一个人想保持正念永存，必须永存在脑子里、心中的都是正念。所以一切邪念邪思全部都不要去想，



记忆加深(大家一起默念)

全部都不要去讲，全部都不要去做，这样你才会正念永存，你才能真正经得起考验；人的偏见来自于习性…这种习性造成了他的障碍，障碍慢慢地就让他走偏…培养自己的正知见…一方面，要修心；一方面，什么事情要凭良心来做；还有一方面，每天看看《白话佛法》；我们想不痛苦、不烦恼，首先要放下自己，不要太相信自己对每一件事情的看法。如果你去怀疑别人，实际上



记忆加深(大家一起默念)

你已经是偏见了…你马上就把他当作不是好人来看待，实际上这已经是偏见了…相信别人就是正见，怀疑别人就是偏见。如果你相信别人，坚持自己的观点，你只要相信他一定会做好，那你的心中就拥有了正念…正见就是要相信别人，你就不会产生烦恼；如果你有邪见，你不相信他了，你烦恼就会生出



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

慈爱
心灵





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

