

佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

43

慈爱心灵共修 第一百五十四期 禅定43



相关定义

观—观什么

慈爱心灵共修 第一百五十四期 禅定43

慈爱
心灵



学会常常地观想，要多看看自己

每个人的眼睛、耳朵、眉毛都有高低，我们要学会常常地观想，要多看看自己。有的人用自己的耳朵只会听别人的坏话，却忘记了要多听听自己内心的话，这就是为什么没有智慧，受人挑拨，很容易跟别人吵架。很多人的眼睛没有认识自己的本性，只是专门看别人的缺点，眼睫毛就在你的眼睛前

学会常常地观想，要多看看自己

面，你都看不见，但是别人身上有一点点的毛病，你就看见了。很多人的眉毛犹如他的心胸，长得很低有点贪心，长得很高缺少悟性。眉毛只有长在最合适的地方，那就是当中，就犹如人的良心，在贪心当中，你找不到位置，在瞋恨心当中，你找不到方向，在愚痴中你才会迷失本性啊。

观-观什么

菩萨让我们要懂得观照自己的眼、耳、鼻、舌、身、意。师父经常跟大家讲，你们一个星期不见师父，两个星期不见、三个星期不见，就慢慢地忘记自己是谁。很多人听师父开示，犹如沐浴着佛的阳光，因为师父讲的是观世音菩萨的慈悲，讲的是佛陀的智慧。但是你们天天在五欲六尘当中，每天接受着外界外尘对你们的影响。想一想，如果一个人整天在你耳边说坏话，你的心会不会动？想一想，如果一个人整

观-观什么

菩萨让我们要懂得观照自己的眼、耳、鼻、舌、身、意。天在你边上说你好，你的心会不会动？这就是你的本性和良心经不起你外心的干扰。所以菩萨让我们要懂得观照自己的眼、耳、鼻、舌、身、意，也就是经常看一看“我今天讲出的话是不是菩萨，我今天听见的话是不是菩萨说的，我今天动出的念头是不是菩萨，我今天眼睛看到的是干净的还是人间肮脏的东西，连我的意念都要干净，何况我的行为、思维，

观-观什么

菩萨让我们要懂得观照自己的眼、耳、鼻、舌、身、意全部都要干净，我的口更要注意”。师父不但在法会上讲，希望大家要好好地学佛，懂得自律，师父更是法身到人家梦里去讲。很多人念了几千张小房子、几百张小房子，为什么效果不好？很简单，因为他一边念经一边在瞋恨，一边念经一边在骂人，所以小房子的质量只有50%、20%……我告诉你，再骂得厉害一点——没有！白念！

自我观照，就是经常自己看着自己...

“我做错了吗”，照着自己“我有没有跟菩萨不一样”；自我圆满，就是做的事情圆满不圆满。理性与情感的平衡非常重要，理性就是对事物的理解非常正确；平衡就是这个事情的理解有没有跟别人沟通能够产生一种平衡的感觉。身心与责任的平衡，自己做出来的事情有没有负责任也要平衡；付

自我观照，就是经常自己看着自己...

出和得到的平衡，我今天付出很多、得到很少也要平衡。一个做生意的人付出很多只得到很少的钱，但是他心里平衡，觉得“我只要赚到了就可以了，不在乎多”，就是这个心理，人家和他一直合作，生意越做越大。这就是平衡产生的效应，所以不管碰到什么事情心要平。

常观照自己的生活，常看看自己的内心

师父用白话跟大家讲，希望大家能听得懂。
常观照自己的生活，常看看自己的内心，
是不是符合这些要求，你才能掌控住自己的命运

观-观什么

让自己的心常自我观照

希望你们好好地学佛，让自己的心常自我观照，常常看到自己身上毛病，少看别人的毛病，看看自己身心到底健康不健康：“我是不是还有贪心，还有愚痴心，还有烦恼心？”常思己过，不论人非，这样你才会慢慢地提高境界，达到菩萨的境界。希望你们好自为之，好好地学佛。学佛没有半点虚假，只有真修实修，你才能成为一个真正的菩萨。

观-观什么

观照到自己身上的欲望

发现欲望有好几个办法：第一，别人指出；第二，自己经常要检点。就像一个人发现自己脸上脏一样，要经常照镜子。为什么叫你们观照自己的内心？还有，听别人讲话，不要听不进。人家讲话就好好照照镜子，“是不是我贪了？”第三，靠菩萨的智慧。经常有菩萨智慧的人精进努力修行，他慢慢地就能够观照到自己身上的欲望了，向好人看齐。法师为

观照到自己身上的欲望

什么能够树立一个好的榜样？他让人家看到：“我身无分文，我一无所求，我什么都没有了。我过去什么都有，我现在什么都没有了。”这就是一个榜样的力量。你还贪什么？所以法师不能贪的。法师不贪，给人家一个好榜样，“我没有欲望的，我就是修心”，正能量啊！

观-观什么

其实他们在观照自己

师父曾经跟大家讲过，很多有智慧的人在修行当中，虽然有时候有些孤独，其实他们在观照自己，他们在调节自己的身心，调御身心，他们融入了一些无我的状态，其实他们一点都不痛苦。但是有些人没有修心，心中有很多不干净的不良因子，所以他才会被外界所害，他没有自主。外面让他怎么样他就怎么样，外面痛苦了他也跟着痛苦，外面焦虑了他也跟着焦虑，他只有骄傲和愤怒和贪欲。

观-观什么

内心也可以观，叫自观

学佛修心有一个非常重要的方法，就是观想。实际上，一个人除了眼睛可以看，他的内心也可以观，叫自观，自己可以看到自己的心，可以看到自己内心的思维和想法。观想必须要理路明白，就是说一定要明白佛法的正道。你经常想的某一件事情，你觉得它是对的，如果你天天这么想，那么你就熟悉了这件事情。在观想当中，除了佛理明白之外，还有非

观-观什么

内心也可以观，叫自观

常重要的一点叫观境数息，观就是看、注意，境就是境界，数息就是计数这个呼吸，就是说，你已经能够很有境界地想到，比方说，你经常想到“我以后要超脱六道”，那么超脱六道的这个道，你就会非常熟悉，所以，你才会没有躁妄欲速之心。因为你非常熟悉这条道路，你知道到某个地方去，开车需要多长时间，你很专注、全神贯注，那么，你就不会急躁了。

观-观什么

把你的心好好地观照

想的时候有想过了就没有，所以是不是到最后都是空的，空的就是没有，那么把心经再浓缩成一个字，实际上就是照，照就是观照，照就是什么寻找观照，你比方说你孩子要照顾吗，为什么心经里边要照，就是观照你的心，把你的心好好地观照，你就不会心出毛病了，你的整个人生出毛病，是因为你的心出毛病，所以《金刚经》也好，心经也好，最后讲的就是，你要照看好你的心不要让它出差错，所以照见五蕴

观-观什么

把你的心好好地观照

皆空，让你要照观照自己，管住自己也叫照，管住自己不要造孽，管住自己不要去贪瞋痴慢疑，就是观照好好地照住你自己，你们现在身体要不要照，吃了太多了会不会肠胃出毛病，恨了太多是不是肝肠寸断，你们天天管住你们自己，你就不会出差错，你天天管住你们，照看好你们自己脚下的路，照看好你们的心不要让它去贪，看佛法学佛法也是照，观照好自己你就成功了，所以讲到底，心经到最后就是个照，

观-观什么

把你的心好好地观照

照见五蕴皆空的照，照到最后你能不能到彼岸，照精进你说精进可以的，精进到最后你没有观照，你只有精进你走错路了呢，你忍辱忍到后来憋不住了呢，出毛病了呢脑子出毛病了呢，照是什么意思就是照看好，有没有出差错，有没有精进有没有忍辱，我都可以照。

观-观什么

证悟自己的佛心
观照自己的良心
拥有自己的佛性
行深自己的本性

观-观什么

观照就是用眼睛看着自己的良心

修心得成就全在于一个心地。心地善良的人才能够修正；心地不善良的人就算修修出来的也是歪东西。为什么有的人修善良还是出邪恶？功夫在于心。修心的人要懂得用心来控制善良、阻碍邪恶，用佛的智慧来观照自己的良心。观照就是用眼睛看着自己的良心，看看自己今天是在行善事还是在做恶事？是否充满恐惧等。按照佛陀的法意探讨你自身的佛识。你自己要经常想想，我所学的佛菩萨的意识在不在？我今天做的这件事情是否有佛菩萨的意识在里面呢？

观-观什么

时刻观照自己的良心

人生如戏，成败得失转眼成空。佛法让我们知因果、懂无常，用菩萨的智慧和般若，我们要看破人生无常，用慈悲无我的心态，每一天活在帮助别人的生命中。在五欲六尘中，我们要拥有一片心灵的净土。学佛人不能贪图世界上的一切，因为就算你拥有了这个世界上的一切，今后都会变成遗产。所以菩萨让我们要离相修心，要懂得观照自己，就是要时刻观照自己的良心，这样才能不执著地生活，自己才会内心自在，这就叫“自性自悟”。

观-观什么

每一天的观想就是把你的菩提心和慈悲心显现出来

师父今天给你们讲讲天上的菩提心，天上的菩提心是比较纯净的，是污垢不多的，是很干净。要记住当你发愿学佛后，每一天的观想就是把你的菩提心和慈悲心显现出来，那是来自天上的菩提心，我们人间做得到吗？能做得到，就是把天上的菩提心化作人间的心性来运作。比如，你这个心很透明，但是外面被污垢包着，很脏了，可能看不见了，这个心是

观-观什么

每一天的观想就是把你的菩提心和慈悲心显现出来

人间的，但是你到了天上，这个心灰尘就很少了，很透明了，这个时候你可以看见自己的菩提心，可以看见自己的慈悲心。而在人间良心为什么会越来越少，因为良心越来越肮脏了，所以要让你知道天上的菩提心和大悲心是怎么回事，你们再把这个方法模式用到人间来，经常看看自己的本性和良心，是否纯净，是否慈悲。观世音菩萨，你看得见吗？但

观-观什么

每一天的观想就是把你的菩提心和慈悲心显现出来

是你为什么知道观世音菩萨的行为是救苦救难的，这是你的感受，是利用人间的感受来感应天上的菩提心。每一天都要观想，要想自己的善良心被自己看见了，看见了自己的心很善良。我要救人家，我要慈悲，我要帮助人家——天天这样想，然后把它显露出来。

观-观什么

良心过得去、过不去

内心是否会平衡；心态对不对

一个人的忍辱是怎么来的？实际上，一个人的忍耐和忍辱心是学佛的一种很高的境界，因为你已经被外界所影响，你就会慢慢地脱离六道，这在修行的过程当中，叫禅定。禅定有很多方法，其实方法就是法门，比如观心法门、观照法门、禅定法门。佛经上并没有说出来八万四千法门具体是哪些法门，佛经上讲的八万四千法门是根据人间有八万四千种

观-观什么

良心过得去、过不去

内心是否会平衡；心态对不对

烦恼所设定的解决的方法，这个方法就是法门。师父跟你们说说观心法门。用现代话讲，观心法门就是看看你的良心过得去、过不去，你的内心是否会平衡，你的心态对不对。再说观照法门。“照”是什么？“照见五蕴皆空”，你自己要看看你的内心，你要对照一下，你要让自己的心变得越来越平静，常观自心，才能“照见五蕴皆空”。禅定法门。碰到

观-观什么

良心过得去、过不去

内心是否会平衡；心态对不对

事情你能够定下来吗？你会骂人吗？你会打人吗？你会叫喊吗？定得下来的人，一定会有禅的智慧，能用智慧使自己心定，就是拥有了禅定法门。禅定有很多方法，真正的禅定不是目的，而是让你能够懂得，在这个五浊恶世的人间不要让自己受到外界的影响，你的行住坐卧都不要受到这方面的任何影响，让智慧产生。用现代话来讲，心不动摇，拥有智产生定，就是禅定。

观-观什么

菩萨让我们每个起心动念要观照自己

像照看婴儿一样，一有不好的念头，马上去除。一点儿贪念，一点儿瞋念，一点儿愚痴的念头都不可以有。就像你是一个高级电脑，不能再装已经过时的软件了；你已经读到博士了，不能再从“一加一等于二”开始学习。你必须干净到所有想出来的事情都是利益他人，做的事情必须是帮助别人的事情。每天看护好自己的念头，守戒，三业要清净。每天，每夜，每时，每刻，管好自己的念头，保持干净，这才叫真正的修行。

念念观照，每一念头都要照看好

所以「莫以善小而不为，莫以恶小而为之。」不能在今世随便造口业。「一念差池」，让自己远离光明，招感苦果。要心存惭愧，谨言慎行，如来是真语者、实语者。念念观照，每一念头都要照看好，我的念头是否犯法、犯戒了，心中才会重现光明。

随缘就是中庸之道，学佛人心要正

缘分很重要，什么叫“缘”？缘就是中庸，“随缘”就是中庸之道，不要偏，不要左，不要右。走一步往后看一看，进一步往后看一看。经常观照自己，不要偏左也不要偏右，经常让自己的心放在当中，不偏差就是正，有偏就不能算正。学佛人心正，那就说明他不偏。什么叫“偏”呢？对某一个人有特殊感情，对某一个人包庇，对某一个人特别喜欢，都叫“偏”。做到对所有的人都要正，你就要有正确的观念。

观-观什么

要正知正见，如实观照自己的心

人每天都活着，“明天我要干吗？后天我要干吗？真开心”，我们曾经开心，小时候曾经也很开心，但一切都会过去——无常观。所以要转换自己心中的贪瞋痴“三毒”，要正知正见，如实观照自己的心。正知正见，什么事情都想正的，“我赚钱，君子爱财，取之有道”，这就是告诉大家，今天该我赚的，我赚，不该我赚的就不能赚，否则就是赚黑心钱。

观-观什么

要正知正见，如实观照自己的心

如实修行，就是实实在在地改变。要契悟不生不灭的真心，就是自己内心要明白，这个心是生出来的，这个心也可以把它灭掉，既然能够把这个不开心的心灭掉，那为什么要去生出它来呢？既然知道生气到最后也没用，为什么要去生呢？叫契悟不生不灭的真心。安住自己一念不生的究竟解脱，什么念头都不要，你就是解脱；什么东西都要，你就在贪瞋

要正知正见，如实观照自己的心

痴慢疑中。所以要放下，要学会什么都想得通，要学会什么都放得下。人的财富并不是因为拥有很多，而是要求的很少，一旦要求少，你就觉得自己很有财富了。

观-观什么

常观常想，培养观想的能力很重要

很多人问师父，观想是什么意思？观想就是一边想，一边用眼睛看。大家知道，“观”就是用眼睛看。“想”就是用脑筋想。“观想”就是常观常想，就是经常看，经常想。想什么呢？不是叫你们想自己，也不是叫你们想怎样发财，也不是叫你们想怎么生活好，而是叫你们想观世音菩萨。常观常想，培养观想的能力很重要。什么叫培养观想的能力呢？就

常观常想，培养观想的能力很重要

是要培养一种我动不动就会想到观世音菩萨，这已经成为一种能力了。师父可以一想观世音菩萨，观世音菩萨就在眼睛前面。这就是培养出来的。师父希望你们常常观想。师父在观世音菩萨的加持下现在的能力已经很大。很多人在梦中被鬼抓，他们叫“卢台长救我”，马上就会醒过来。电台节目中的案例很多。师父不要你们观想我，应该观想你们自己。

常观常想，培养观想的能力很重要

什么叫观想自己？就是观想自己的法身。你们的法身是什么，你们知道吗？法身就是菩萨身。每个人身上都有自己的法身。法身很重要。照着镜子看看，这个是不是你？这个是不是我？我是这样的吗？再看着镜子想一想：我是菩萨。然后接下来就不要看镜子了。就用自己内在的眼睛来看自己的法身——我是菩萨。一定时间后，会看到边上有很多的护法神

普贤菩萨十大行愿-第一大行愿

称之为礼敬诸佛。礼敬，就是指恭敬心，只要你有恭敬心，你的心观想，你的身礼拜，你的口称念。你们恭敬观世音菩萨，你们才磕头；你们恭敬师父，你们才合掌，这一切都是来自于恭敬心，所以学佛人要懂得恭敬。

观-观什么

除了观照你六根之外 你就慢慢地学会观照真理了

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

观-观什么

除了观照你六根之外 你就慢慢地学会观照真理了

去这种美色，你这个人就是经不起考验的一个人。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。所以观照，看看自己，观照什么？除了观照你六根之外

观-观什么

除了观照你六根之外 你就慢慢地学会观照真理了

你就慢慢地学会观照真理了。真理是什么？就是真正的道理，真正的道理叫我们不要浪费时间，叫我们不要去跟人家争、不要去闹、不要有欲望，一切随缘，有这点可以了，很幸福了，不要再去贪了。运用正智之道——正确的智慧之道……所以智慧不是完全的，所以智慧跟般若不是一个概念，

除了观照你六根之外 你就慢慢地学会观照真理了

有的智慧那叫聪明——小聪明，没有用的。新闻里有的人小聪明，没有用的，装傻，被人家拦下来喝酒了什么的，马上就装糊涂了，“哎呀，我身体不好，我怎么怎么”，这种小聪明没有意思。要修正智之道——正确的智慧之道。

时时刻刻要提得起观照的能力

见性成佛，你明白了道理，就可以知道佛法最重要的是在自己的日常生活中时时刻刻要提得起观照的能力。你观照了吗？你看穿事物了吗？看穿自己的本性了吗？你知道自己的问题在哪里，你知道自己在男女色情方面过不了，自己很清楚，就不要去接触；你知道自己在吃的方面控制不住，就少碰吃的东西；你知道自己在钱财方面碰不了，就不要去碰，那么就增加你这方面的力量。所以“观照观照”就是时时刻刻观照，照看好自己的心，不要让它贪瞋痴慢疑，不要让自己进入五浊恶世当中。

记忆加深(大家一起默念)

—每个人的眼睛、耳朵、眉毛都有高低，我们要学会常常地观想，要多看看自己...要多听听自己内心的话...很多人的眼睛没有认识自己的本性，只是专门看别人的缺点，眼睫毛就在你的眼睛前面，你都看不见，但是别人身上有一点点的毛病，你就看见了。很多人的眉毛犹如他的心胸，长得很低有点贪心，长得很高缺少悟性。眉毛只有长在最合适的地方，那就是当中，就犹如

记忆加深(大家一起默念)

人的良心，在贪心当中，你找不到位置，在瞋恨心当中，你找不到方向，在愚痴中你才会迷失本性啊；如果一个人整天在你边上说你好，你的心会不会动？这就是你的本性和良心经不起你外心的干扰…菩萨让我们要懂得观照自己的眼、耳、鼻、舌、身、意，也就是经常看一看“我今天讲出的话是不是菩萨，我今天听见的话是不是菩萨说的，我今天动出的念头是不是菩萨，我今天眼

记忆加深(大家一起默念)

睛看到的是干净的还是人间肮脏的东西，连我的意念都要干净，何况我的行为、思维，全部都要干净，我的口更要注意”…为什么效果不好？很简单，因为他一边念经一边在瞋恨，一边念经一边在骂人，所以小房子的质量只有50%、20%……我告诉你，再骂得厉害一点——没有！白念！；自我观照，就是经常自己看着自己“我做错了吗”，照着自已“我有没有跟菩萨不一样”；



记忆加深(大家一起默念)

自我圆满，就是做的事情圆满不圆满…不管碰到什么事情心要平；师父用白话跟大家讲，希望大家能听得懂。常观照自己的生活，常看看自己的内心，是不是符合这些要求，你才能掌控住自己的命运；让自己的心常自我观照，常常看到自己身上的毛病，少看别人的毛病，看看自己身心到底健康不健康：“我是不是还有贪心，还有愚痴心，还有烦恼心？”常思己过，不论人非，这

记忆加深(大家一起默念)

样你才会慢慢地提高境界，达到菩萨的境界；自己经常要检点。就像一个人发现自己脸上脏一样，要经常照镜子。为什么叫你们观照自己的内心？…人家讲话就好好照照镜子，“是不是我贪了？”…靠菩萨的智慧。经常有菩萨智慧的人精进努力修行，他慢慢地就能够观照到自己身上的欲望了，向好人看齐…“我没有欲望的，我就是修心”；很多有智慧的人在修行当中，虽然有时候

记忆加深(大家一起默念)

有些孤独，其实他们在观照自己，他们在调节自己的身心，调御身心，他们融入了一些无我的状态，其实他们一点都不痛苦。但是有些人没有修心，心中有很多不干净的不良因子，所以他才会被外界所害，他没有自主；一个人除了眼睛可以看，他的内心也可以观，叫自观，自己可以看到自己的心，可以看到自己内心的思维和想法。观想必须要理路明白，就是说一定要明白佛法的正

记忆加深(大家一起默念)

道…如果你天天这么想，那么你就熟悉了这件事情。在观想当中，除了佛理明白之外，还有非常重要的一点叫观境数息，观就是看、注意，境就是境界，数息就是计数这个呼吸，就是说，你已经能够很有境界地想到，比方说，你经常想到“我以后要超脱六道”，那么超脱六道的这个道，你就会非常熟悉，所以，你才会没有躁妄欲速之心。因为你非常熟悉这条道路，你知道到某个地

记忆加深(大家一起默念)

方去，开车需要多长时间，你很专注、全神贯注，那么，你就不会急躁了；把心经再浓缩成一个字，实际上就是照，照就是观照，照就是什么寻找观照…观照你的心，把你的心好好地观照，你就不会心出毛病了…要照看好你的心不要让它出差错，所以照见五蕴皆空，让你要照观照自己，管住自己也叫照，管住自己不要造孽，管住自己不要去贪瞋痴慢疑，就是观照好好地照住你自己，



记忆加深(大家一起默念)

你们现在身体要不要照，吃了太多了会不会肠胃出毛病，恨了太多是不是肝肠寸断，你们天天管住你们自己，你就不会出差错…看佛法学佛法也是照，观照好自己你就成功了…照到最后你能不能到彼岸，照精进你说精进可以的，精进到最后你没有观照，你只有精进你走错路了呢，你忍辱忍到后来憋不住了呢，出毛病了呢脑子出毛病了呢，照是什么意思就是照看好，有没有出差错，

记忆加深(大家一起默念)

有没有精进有没有忍辱，我都可以照；证悟自己的佛心，观照自己的良心，拥有自己的佛性，行深自己的本性；修心得成就全在于一个心地。心地善良的人才能够修正…修心的人要懂得用心来控制善良、阻碍邪恶，用佛的智慧来观照自己的良心。观照就是用眼睛看着自己的良心，看看自己今天是在行善事还是在做恶事？是否充满恐惧等。按照佛陀的法意探讨你自身的佛识。你自

记忆加深(大家一起默念)

己要经常想想，我所学的佛菩萨的意识在不在？我今天做的这件事情是否有佛菩萨的意识在里面呢？；佛法让我们知因果、懂无常…要离相修心，要懂得观照自己，就是要时刻观照自己的良心，这样才能不执著地生活，自己才会内心自在，这就叫“自性自悟”；要记住当你发愿学佛后，每一天的观想就是把你的菩提心和慈悲心显现出来，那是来自天上的菩提心，我们人间做得到吗？

记忆加深(大家一起默念)

能做得得到，就是把天上的菩提心化作人间的心性来运作…要让你们知道天上的菩提心和大悲心是怎么回事，你们再把这个方法模式用到人间来，经常看看自己的本性和良心，是否纯净，是否慈悲…知道观世音菩萨的行为是救苦救难的，这是你的感受，是利用人间的感受来感应天上的菩提心。每一天都要观想，要想自己的善良心被自己看见了，看见了自己的心很善良。我要救人家，

记忆加深(大家一起默念)

我要慈悲，我要帮助人家——天天这样想，然后把它显露出来；你已经不被外界所影响，你就会慢慢地脱离六道，这在修行的过程当中，叫禅定。禅定有很多种方法，其实方法就是法门，比如观心法门、观照法门、禅定法门…观心法门就是看看你的良心过得去、过不去，你的内心是否会平衡，你的心态对不对…观照法门…要看看你的内心，你要对照一下，你要让自己的心变得越

记忆加深(大家一起默念)

来越平静，常观自心，才能“照见五蕴皆空”。禅定法门。碰到事情你能够定下来吗？你会骂人吗？你会打人吗？你会叫喊吗？…能用智慧使自己心定，就是拥有了禅定法门。禅定有很多方法，真正的禅定不是目的，而是让你能够懂得，在这个五浊恶世的人间不要让自己受到外界的影响，你的行住坐卧都不要受到这方面的任何影响，让智慧产生…心不动摇，拥有智产生定，就是禅

记忆加深(大家一起默念)

定；菩萨让我们每个起心动念要观照自己…一有不好的念头，马上去除。一点儿贪念，一点儿瞋念，一点儿愚痴的念头都不可以有…必须要干净到所有想出来的事情都是利益他人，做的事情必须是帮助别人的事情…每天看护好自己的念头，守戒，三业要清净。每天，每夜，每时，每刻，管好自己的念头，保持干净，这样才叫真正的修行；「莫以善小而不为，莫以恶小而为之。」不

记忆加深(大家一起默念)

能在今世随便造口业。「一念差池」，让自己远离光明，招感苦果。要心存惭愧，谨言慎行，如来是真语者、实语者。念念观照，每一念头都要照看好，我的念头是否犯法、犯戒了，心中才会重现光明；缘就是中庸，“随缘”就是中庸之道，不要偏，不要左，不要右。走一步往后看一看，进一步往后看一看。经常观照自己，不要偏左也不要偏右，经常让自己的心放在当中，不偏差

记忆加深(大家一起默念)

就是正，有偏就不能算正。学佛人心正，那就说明他不偏··做到对所有的人都要正，你就要有正确的观念；我们曾经开心，小时候曾经也很开心，但一切都会过去——无常观。所以要转换自己心中的贪瞋痴“三毒”，要正知正见，如实观照自己的心。正知正见，什么事情都想正的··今天该我赚的，我赚，不该我赚的就不能赚，否则就是赚黑心钱。如实修行，就是实实在在地改变。

记忆加深(大家一起默念)

要契悟不生不灭的真心…安住自己一念不生的究竟解脱，什么念头都不要，你就是解脱；什么东西都要，你就是在贪瞋痴慢疑中。所以要放下，要学会什么都想得通，要学会什么都放得下。人的财富并不是因为拥有很多，而是要求的很少，一旦要求少，你就觉得自己很有财富了；观想就是一边想，一边用眼睛看…“观”就是用眼睛看。“想”就是用脑筋想。“观想”就是常观常想，

记忆加深(大家一起默念)

就是经常看，经常想…想观世音菩萨。常观常想，培养观想的能力很重要…要培养一种我动不动就会想到观世音菩萨，这已经成为一种能力了；普贤菩萨十大行愿—第一大行愿称之为礼敬诸佛。礼敬，就是指恭敬心，只要你有恭敬心，你的心观想，你的身礼拜，你的口称念…要懂得恭敬；要去掉生死轮回的束缚，要都摄精神…把自己六根好好地观照、看住自己。你的六根不要出毛

记忆加深(大家一起默念)

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…观照，看看自己…除了观照你六根之外，你就慢慢地学会观照真理了…真正的道理叫我们不要浪费时间，叫我们不要去跟人家争、不要去闹、不要有欲望，一切随缘，有这点可以了，很幸福了，不要再去贪了。运用正智之道——正确的智慧之道…智慧跟般若不是一个概念，有的智慧那叫聪明——小聪明，没有用的

记忆加深(大家一起默念)

…要修正智之道——正确的智慧之道；见性成佛，你明白了道理，就可以知道佛法最重要的是在自己的日常生活中时时刻刻要提得起观照的能力。你观照了吗？你看穿事物了吗？看穿自己的本性了吗？你知道自己的问题在哪里…就不要去接触…那么就增加你这方面的力量…“观照观照”就是时时刻刻观照，照看好自己的心，不要让它贪瞋痴慢疑，不要让自己进入五浊恶世当中



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.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！

慈愛
心靈

