

佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

50

慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈爱
心灵



相关定义

观—观什么—十念处

慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈爱
心灵



接下来要跟大家着重地讲的就是

修行十法——十念法

将来能证入涅槃



这个就境界高了，不是一般的妄语、偷盗、杀业——这些我们都听得懂而怎样能够“十念”来证入涅槃呢？这个是师父今天着重要跟大家讲的

师父白话佛法开示 第八十一集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



十念是哪十个念

慈愛心靈

念佛、念法、念比丘僧
念天、念戒、念施、念处寂静
念出入息、念身、念死

师父白话佛法开示 第八十一集
慈愛心靈共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



念念要舍离生天

慈愛
心靈

也就是说我们平时的念头，一个意念连着一个意念，就是要舍离红尘

舍离自己人间的各种不好的念头
你可以生天

师父白话佛法开示 第八十一集
慈愛心靈共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



如果你保持着那些不好的念头
可能就造就了堕落三恶道的因，所以我们

要奉行善修

慈愛
心靈

师父白话佛法开示 第八十一集
慈愛心靈共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



修心也有恶修的



恶修是什么？走偏了，学会了修心念经之后去诅咒别人
用各种不好的方法去忌妒别人，去给人家下降头，这些都是

不能得到解脱的

师父白话佛法开示 第八十一集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



证涅槃 要有十念法



念佛、念法、念比丘僧、念天、念戒
念施、念处寂靜、念出入息、念身、念死

师父白话佛法开示 第八十一集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈心
愛靈



十念法之一

念佛



时时刻刻在脑子里想起佛多么伟大

给我们人间留下了多少善念、善德，让我们去做很多努力，这个努力就是功，用自己的道德品质就是德，那么你经常想到“我要去很努力地精进（即“功”）”，用自己本性当中的道德来做很多事情，因为这就是佛”，所以你就会有功德，有功德的话你就是学习了佛。

师父白话佛法开示 第八十一集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈心
爱灵



佛的榜样



就是让我们懂得应该用什么样的初始心来完善自己高贵的人格，然后才能出离六道，进入涅槃

师父白话佛法开示 第八十一集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈心
爱灵



我们为什么成佛

慈愛
心靈

作为人生的目标

我们在人间修行的时候，首先要想到
“我这一辈子修心要成佛，一定要成佛”

师父白话佛法开示 第八十一集
慈愛心靈共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



你修佛学佛到底最后想干吗？

要成佛



如果不能成佛，你修什么心？

师父白话佛法开示 第八十一集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



我们经常讲的

念佛，实际上就是

念念佛的理



就是每一个念头都要想到：佛的道理是多么深广，佛的道理是多么伟大，佛的道理就是让我们脱离六道的指路明灯

师父白话佛法开示 第八十一集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈心
愛靈



要学佛的理

又要学佛的相

慈愛心
靈

相是什么呢？你看看菩薩和佛站在那里
庄严吗？“相好光明以自严”，对不对？

师父白话佛法开示 第八十一集
慈愛心靈共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



你看看我们人，恶起来那个脸
恨起来那个凶，看别人那种讨厌的样子
忌妒别人那种五官收紧抽气的样子，这些



都不能成为佛的相

师父白话佛法开示 第八十一集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



学佛念佛



要念佛的理、念佛的相

那你就不会挤眉弄眼了。有些人讲话喜欢跟人家挤眉弄眼
有的人讲话喜欢样子怪怪的（生活当中都有的）
有的人喜欢眼睛左看右看，这种都是相

师父白话佛法开示 第八十一集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



第一个就是念佛的境界

这样的话，道理、相和境界
就是佛法界讲的体、相、用
用在我们生活中的境界



一个红尘中人、一个凡夫

他念佛，一边在脑子里想着佛，一边杂念多多

根本停不下来，就是跪在佛面前，还是

大脑中横飞的全部都是杂念



师父白话佛法开示 第八十一集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



你要是能够做到净心念佛，干净的心、
纯洁的心，那么你就是只在一念之间

一个念头想到佛了，相也端庄了
讲出来的话头头是道。然后证到圣位
也就是说你的境界到了佛的位置了，就是你的果位

这是第一念佛

慈愛心

师父白话佛法开示 第八十一集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



十念法之二

念法



法就是佛法的道理

比方说大乘佛法、小乘佛法都有经文
这些经文都是道理，就是佛理

师父白话佛法开示 第八十一集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈心
爱灵



你要念法



就是脑子里经常要想到佛的法

师父白话佛法开示 第八十一集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



念法



就是将佛所说的一切的法念念在心中

师父举个简单例子，佛告诉我们“如梦幻泡影，如露亦如电”。很多人出去演讲，绞尽脑汁也讲不出什么，实际上只要把佛的那些短短的非常有用的精彩的句子背出来，你讲的就是佛法

师父白话佛法开示 第八十一集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



“如露亦如电，应作如是观”“众善奉行，诸恶莫作”“放下屠刀，立地成佛”
.....所有的一切，你意念当中有这种法了（佛经的法），就是把佛的所有法念
在心中，时时刻刻在心中想着它，“物质是空的，宇宙空间都是无常的，佛告诉
我们是无常的，不要去痛苦，不要去难过，一会儿会变的，一会儿会过去的”

时时地念法，你把这些法句、法语记在心中
每一天在“行”中，照着佛法在做

那么你就是念法

慈
愛
心

师父白话佛法开示 第八十一集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈
愛
心
靈



念僧



就是时时刻刻要忆念贤圣僧的清淨梵行

“贤”就是贤达人士，有智慧、有文化的
“圣”就是圣人；“僧”就是和尚、法师



经常要念，想念他们，要怀念他们，要感恩他们
他们过去留给我们很多清净的梵行。什么梵行？就是

在人间行的菩萨行 就叫梵行

梵
心
靈

师父白话佛法开示 第八十一集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈
愛
心
靈



在人间行的菩萨行，就叫梵行



以此培养出自己出世的意念

“我不一定这辈子在人间，我要修出世间。”

师父白话佛法开示 第八十一集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



心态要好

要尊敬圣贤僧



比方说你经常想到佛陀当年的故事，佛陀、菩萨、僧人救人。其实你们到庙里去，一走进去有五百位罗汉那五百位罗汉怎样能够得到圣果的呢？每位罗汉菩萨都有他们的故事，非常经典，都有他们成圣果的故事

师父白话佛法开示 第八十一集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



要懂得感恩他们
要经常脑子里想着那些圣人
从佛陀开始，包括所有的护法菩萨

都是救我们了的



师父白话佛法开示 第八十一集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



举个简单例子，济公活佛的故事大家都知道
对不对？道济禅师。你看看济公活佛是如何救世救人的？
还有目犍连尊者等等。师父上次已经给你们讲过一些故事

要经常脑子里有这些故事
会激励你修心，会激励你进步

慈愛
心靈

师父白话佛法开示 第八十一集
慈愛心靈共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



想一想文殊菩萨的故事、观世音菩萨的故事、佛陀的故事，都是我们的榜样，我们要好好地去尊敬，去牢牢地以他们为榜样地修心修行

经常想着他们那种伟大的超越人的境界
在帮助众生，在救度我们

就叫“念佛”

慈
心
愛
靈

师父白话佛法开示 第八十一集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈
心
愛
靈



念戒



佛陀即将涅槃之时，他的弟子都跪在边上，很伤心很难过：“佛陀，您涅槃了，那我们怎么办？”

佛陀就跟他们说：“以戒为本。”



守戒



就是一个人的品德

一个能够守戒的人是一个好人，一个能够守戒的人
他具有高贵的品质，就证明了他守戒的人不会
去做不好的事情，不会妄语，不会去贪瞋痴慢疑

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



守戒行为，要把它规范在自己的八识田中



时时刻刻守戒

不要忘记那些戒律

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



戒乃无上菩提之本

慈愛
心靈

大家想一想，戒就是无上菩提之本，所以

时时地忆念佛为我们定的一些戒律

师父白话佛法开示 第八十二集
慈愛心靈共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



你看，菩薩叫我們不要貪瞋痴，不要殺盜淫妄酒，這些都是

佛給我們定的戒律

慈愛
心靈

我們大家都要遵守，要對照自身的行為

你的行為今天貪了嗎？你的行為今天恨了嗎？你的行為

今天做出傻事沒有？說了不該說的話，去挑撥離間

有什麼意思？就像我們現在想到年輕的時候做過这么多的傻事

師父白話佛法開示 第八十二集
慈愛心靈共修 第一百六十一期 禪定50

慈愛
心靈



时时刻刻要检查自己的行为举止

最重要的是

起心动念



师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心灵



心是最难控制的

慈愛心靈

经常说“心猿意马”

心是攀缘心,整个就是不停地在动

师父白话佛法开示 第八十二集
慈愛心靈共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



经常说“悸动的心”，你看很多人做广告
“心动不如行动”，你心一动，就想行动了，所以



管住你的心不去动

你手上、脚上、嘴巴……一切行动都没有

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



师父叫你们

起心动念要符合

慈愛
心靈

戒律的规范 标准

守戒，没意思的事情不要去做

师父白话佛法开示 第八十二集
慈愛心靈共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



在异性面前觉得自己很能干，表现一下，有意思吗？贪的东西明明得不到，还要假装去贪一下，有意思吗？你恨了别人，气得不得了别人不知道，有意思吗？你恨别人恨到后来，背后去讲他不好，最后被对方知道了，对你进行无情的打击，你最后受到了伤害，是不是回到你身边来了？有意思吗？所以这个念戒非常重要

时时刻刻守戒，分分秒秒在戒律中
你就能成功

慈愛
心

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心



十念法之五

念施



是指忆念布施之行,大有功德

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



经常要想到“我要布施
我要做点东西给人家吃，我要对大家好”，因为



布施不单单是一种舍

你还得到。得到什么？当你布施出去的时候你会得到

你舍去了“怪嫉所覆”

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



什么意思？你舍去了忌妒别人、吝啬
因为布施的人他不会吝啬，因为吝啬的人他不会布施

只有常布施的人
才会不吝啬

慈愛心

师父白话佛法开示 第八十二集
慈愛心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心灵



师父跟你们讲，我们平时做人

脑子里要常想着去接济别人，去帮助别人，去摄受众生

念念在布施

慈愛心
靈共修

脑子里想的就是“我要帮助他，我能够爱护他，我要多给他一点东西。我要多给他一点佛法。我自己吃不光的给他吃一点，我自己用不完的东西多送点给他”，所以在生活中就养成了一个随时随地帮助他人的好习惯

师父白话佛法开示 第八十二集
慈愛心靈共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



无论是财富还是我们学到的佛法

心中要经常想“只要别人需要，我一定要去帮助
他，我这就是布施”，这就是第五，叫念施



布施都要经常脑子里想

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



念天

慈愛心
靈

就是脑子里经常要忆念“我曾经修过很多戒律，我也做过很多布施，这都是我的善根”，经常要想“可能我这个人好几生好几世之前在天上，或者在色界天或者在无色界天，因为我的布施，让我享受到在天界的快乐，所以我到今天为止，我做的事情要能够得到天上的应允”，能够满足天意的就做，如果不顺天意一些事情就不能做——因为天上菩萨告诉我们要守戒我就守戒；菩萨在天上告诉我们要布施，那我就布施（菩萨告诉我们）要帮助别人，要时刻关心别人我就时刻关心、帮助别人，那么你最后就回天



你经常想到
“我从天上来”，那你
就是一个高贵的人



师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



过去有一句话叫 破碗破摔



你说他：“你这个人完了，你这个人没有救了
你这个人就是个垃圾。”“我就是垃圾，你拿我
怎么样？我垃圾，我就做垃圾事情。”

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



所以经常叫你们

要想到念天

慈心
愛靈

“我在人道是脱离三恶道的人（因为人是属于三善道的，人道再下一道就是畜生），所以我今天还能生在人道，就是我有福报，可能是我过去生中的福报。我还有天报，所以我要好好地感恩，我的前世还能够让我今生投入，我的前世还能够让我闻到佛法，我的前世能够让我今天还感受到美好的未来。”

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈心
愛靈



因为经常想念 曾经在天上做的那些善事

——人们常说“你在天上有福，你到人间就会有德；你在天上有福，你在人间就会有报；你在天上有福，你就会有在人间一帆风顺”

——经常念天，感受到自己过去生中的那些善良，你就

会变得越来越善良



师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



念安那般那

慈愛
心靈

翻译过来就叫念出入息

出入息是什么？就是我们的念头



你们不知道

念头跟呼吸有关系

慈
愛
靈

大家想一想是不是？一呼一个念头，一吸一个念头。所以你看很多人在动脑筋的时候，他的呼吸就会急促。你在紧张的时候你的呼吸会加快；你在打妄语的时候，你的呼吸会加快；你紧张了，你想对某一件事情重视了，你的呼与吸就特别地快

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈
愛
靈
心
靈



念安那般那就是念出入息，就是

经常用呼吸的方法去

慈愛心靈

来让自己的心保持禅定

不要让它紧张，不要让呼吸快，这就是师父经常跟你们讲的深呼吸，然后慢慢地把气吐出来，这样你的血压都会低

师父白话佛法开示 第八十二集
慈愛心靈共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



所以很多人血压高的时候

人家叫他深呼吸；脑缺氧或者心缺氧的时候

你要深呼吸然后慢慢地吐出来，这时你

就是禅定的状态

慈愛
心靈

师父白话佛法开示 第八十二集
慈愛心靈共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



打坐开始你定不下来的时候，可以用数息法，也就是说可以

关注^{自己的}呼吸

慢慢地就安静下来了

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈心
爱

慈爱
心灵



念处寂静

慈愛心靈

就是念止息、念寂静、念灭

师父白话佛法开示 第八十二集
慈愛心靈共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



寂靜 止息



就是停止自己意念的信息傳動

不要去想，止息

師父白話佛法開示 第八十二集
慈愛心靈共修 第一百六十一期 禪定50

慈愛
心靈



念寂静



脑子里想着“我要静静静……”

静下来，我脑子什么都没想，现在都是空的，安静了吧？

你脑子里想安静，它就安静了；你如果脑子里想“我不行啊，我受冤枉了，我马上要争辩，否则这件事情不行了”，心开始渣辩，开始跳动快，然后你就寂静不下来

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



第一不要妄想，念止息第二，念寂静

心中“哎呀，我要静下来，静下来”：

然后达到念灭

没有念头了

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50



慈愛
心靈



控制好自已的呼吸，然后脑子里想着寂静，你的意念
哪怕一念，都是灭度、寂灭，没有，所有脑子里的

各种杂念和想法，全部
让它止息、停掉，那么这就是
佛法界的一个高深的境界



师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心灵



你们经常听到佛法界有一句话叫
“进入三昧状态”，今天跟你们讲的就是

三昧



——念止息、念寂静、念灭，三昧状态

大家明白了吗？智慧啊

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



因为定能生慧，所以很快
就有智慧出来了

慧心
慈爱

大家要明白

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈爱
心灵



十念法之九

念身



佛法界经常讲修身念处

修身念处，你要保持修身，你今天静坐了、打坐了
在你身上要能分辨出身体内的思维是怎么来的
怎么会有这么多杂念的，怎么会有这么多开心的事情的

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



举个简单例子，你坐在那里很开心，突然之间来了个异性，你马上有点兴奋了，你自己都不知道，就开始兴奋了。菩萨告诉我们念身，就是要知道为什么会突然之间兴奋起来，要知道“因为我看见个男的了”“我因为看见个女孩子很漂亮”，然后这个时候“我的心动了，我现在坐不住了，我知道这个毛病”

起心动念三昧——定

慈愛
心靈

师父白话佛法开示 第八十二集
慈愛心靈共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



你首先要知道 你才能定

慈愛
心靈

很多人骨头轻，他不知道自己哪里做错，他怎么能够定？

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



你首先要分辨出

慈
愛
靈

自己内心深处在活动：

“我今天的兴奋，此身从何来？我今天的烦恼
此身从何而来？”身体上为什么会有这些反应？

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈
愛
靈
心

要懂得你的地水火风

慈愛
心靈

为什么？因为你分辨出了“我不要发疯”，那就是风

因此就要控制好自己，冷静，安静

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



还有一种，要知道自己身体

到底缺什么



“我知道今天身体缺水”，那么你在现实生活中“我多喝点水”；你在打坐，“身体上缺水我应该怎样做？”靠近水的地方，水是平静的

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



“我今天应该静坐。我火来了，火气大了
坐下来就不容易发火，站着就容易发火”

首先你要知道自己要发火了

你才能克制



如果你自己发火都不知道，那你就不知道
自己站着好还是坐着好

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



你如果站着，很容易发火的。躺着更难发火
躺着发火比较少，坐着发火比较少



站着是最容易发火的

你去看吵架的人，躺在床上如果吵架了，很快他就爬起来了；
如果一个人跟别人坐着吵架，他很快就站起来了

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



你要了解



菩萨让我们念身

就是要分别自己的身体在干什么

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



很多人自己身体
做出来的行为自己不知道



就像一个小偷，他是一个惯偷，他看见东西就要拿
已经不知道自己正在偷东西了；就像很多人
看见异性就动，制止不住的，不知道自己为什么会这样

那这就是要经常念身

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈心
愛靈



念身里面还有 

内念身、外念身、内外念身

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



外念身



你要看外面，“我今天这个脚怎么这么走路？很难看的。”

“我今天为什么这个手没地方放了？”这叫外念身

师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心靈



“好丢脸，我这个事情很丢脸，我身体不能去做
这种动作，做出这种动作，人家会看不起我的”——

内念身



师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心灵



心里动了，“心不能动。心一动，手脚要乱动了，那么可能会做出那些无理之事”，想想“不能动不能动”——

内外念身



师父白话佛法开示 第八十二集
慈爱心灵共修 第一百六十一期 禅定50

慈愛
心灵



记忆加深(大家一起默念)

一修行十法——十念法，将来能证入涅槃。这个就境界高了，不是一般的妄语、偷盗、杀业…而怎样能够“十念”来证入涅槃…十念：念佛、念法、念比丘僧、念天、念戒、念施、念处寂静、念出入息、念身、念死…念念要舍离生天…如果你保持着那些不好的念头，可能就造就了堕落三恶道的因，所以我们要奉行善修



记忆加深(大家一起默念)

—第一是念佛。时时刻刻在脑子里想起佛多么伟大，给我们人间留下了多少善念、善德…佛的榜样就是让我们懂得应该用什么样的初始心来完善自己高贵的人格，然后才能出离六道，进入涅槃。我们以成佛作为人生的目标，我们在人间修行的时候，首先要想到“我这一辈子修心要成佛，一定要成佛”。你修佛学佛到底最后想干吗？要成佛。如果不能成佛，你修什么心？…念佛，



记忆加深(大家一起默念)

实际上就是念念佛的理，就是每一个念头都要想到：佛的道理是多么深广，佛的道理是多么伟大，佛的道理就是让我们脱离六道的指路明灯。要学佛的理，又要学佛的相…庄严…相好光明以自严…第一个就是念佛的境界。这样的话，道理、相和境界就是佛法界讲的体、相、用，用在我们生活中的境界…你要是能够做到净心念佛，干净的心、纯洁的心，那么你就是只在一念之间，一



记忆加深(大家一起默念)

个念头想到佛了，相也端庄了，讲出来的话头头是道。然后证到圣位，也就是说你的境界到了佛的位置了，就是你的果位

—第二，念法…要念法，就是脑子里经常要想到佛的法…就是将佛所说的一切的法念念在心中…实际上只要把佛的那些短短的非常有用的精彩的句子背出来，你讲的就是佛法…时时地念法，你把这些法句、法语记在心中，每一天在“行”中，照着佛法在



记忆加深(大家一起默念)

做，那么你就是念法

—第三，念僧。念僧就是时时刻刻要忆念贤圣僧的清静梵行，

“贤”就是贤达人士，有智慧、有文化的；“圣”就是圣人；“僧”就是和尚、法师。经常要念，想念他们，要怀念他们，要感恩他们，他们过去留给我们很多清静梵行…想一想文殊菩萨的故事、观世音菩萨的故事、佛陀的故事，都是我们的榜样，我们



记忆加深(大家一起默念)

要好好地去看，去牢牢地以他们为榜样地修心修行，经常想着他们那种伟大的超越人的境界，在帮助众生，在救度我们，就叫“念僧”

—第四，念戒···以戒为本···守戒就是一个人的品德···守戒行为，要把它规范在自己的八识田中，时时刻刻守戒，不要忘记那些戒律···戒就是无上菩提之本，所以时时地忆念佛为我们定的一些



记忆加深(大家一起默念)

戒律··时时刻刻要检查自己的行为举止，最重要的是起心动念··

时时刻刻守戒，分分秒秒在戒律中，你就能成功

—第五，念施。念施是指忆念布施之行，大有功德。经常要想到“我要布施，我要做点东西给人家吃，我要对大家好”，因为布施不单单是一种舍，你还得到··你舍去了“怪嫉所覆”··念念在布施，脑子里想的就是“我要帮助他，我能够爱护他，我要多



记忆加深(大家一起默念)

给他一点东西。我要多给他一点佛法。我自己吃不光的给他吃一点，我自己用不完的东西多送点给他”，所以在生活中就养成了一个随时随地帮助他人的好习惯··布施都要经常脑子里想——第六，念天··能够满足天意的就做，如果不顺天意，一些事情就不能做——因为天上菩萨告诉我们要守戒，我就守戒；菩萨在天上告诉我们要布施，那我就布施；（菩萨告诉我们）要帮助



记忆加深(大家一起默念)

别人，要时刻关心别人，我就时刻关心、帮助别人，那么你最后就回天。你经常想到“我从天上来”，那你就是一个高贵的人…常叫你们要想到念天：“我在人道是脱离三恶道的人（因为人是属于三善道的，人道再下一道就是畜生），所以我今天还能生在人道，就是我有点福报，可能是我过去生中的福报。我还有天报，所以我要好好地感恩，我的前世还能够让我今生投人，我的前



记忆加深(大家一起默念)

世还能让我闻到佛法，我的前世能够让我今天还感受到美好的未来。”…“你在天上有福，你到人间就会有德；你在天上有福，你在人间就会有报；你在天上有福，你就会有在人间一帆风顺”——经常念天，感受到自己过去生中的那些善良，你就会变得越来越善良念施。

—第七，念安那般那…念出入息…出入息…就是我们的念头…



记忆加深(大家一起默念)

念头跟呼吸有关系··经常用呼吸的方法来让自己的心保持禅定，
不要让它紧张，不要让呼吸快，这就是师父经常跟你们讲的，深
呼吸，然后慢慢地把气吐出来，这样你的血压都会低··这时你就
是禅定的状态··打坐开始你定不下来的时候，可以用数息法，也
就是说可以关注自己的吸和呼，慢慢地就安静下来了
—第八，念处寂静··就是念止息、念寂静、念灭··就是停止自



记忆加深(大家一起默念)

己意念的信息传动，不要去想，止息。念寂静，脑子里想着“我要静静静静……”静下来，我脑子什么都没想，现在都是空的，安静了吧？…第一不要去想，念止息；第二，念寂静，心中“哎呀，我要静下来，静下来”；然后达到念灭，没有念头了。控制好
自己的呼吸，然后脑子里想着寂静，你的意念，哪怕一念，都是
灭度、寂灭，没有，所有脑子里的各种杂念和想法，全部让它止



记忆加深(大家一起默念)

息、停掉，那么这就是佛法界的一个高深的境界。你们经常听到佛法界有一句话叫“进入三昧状态”…念止息、念寂静、念灭，三昧状态…三昧…就是定的状态，安定了…定能生慧

—第九，要念身…修身念处，你要保持修身，你今天静坐了、打坐了，在你身上要能分辨出身体内的思维是怎么来的，怎么会有这么多杂念的，怎么会有这么多开心的事情的…然后这个时候



记忆加深(大家一起默念)

，“我的心动了，我现在坐不住了，我知道这个毛病”，赶快念三昧——定…你首先要知道，你才能定…你首先要分辨出自己内心深处活动…要懂得你的地水火风…因此就要控制好自己，冷静，安静…还有一种，要知道自己身体到底缺什么…念身里面还有内念身、外念身、内外念身…念身里面还有内念身、外念身、内外念身…你要看外面，“我今天这个脚怎么这么走路？很难看



记忆加深(大家一起默念)

的。”“我今天为什么这个手没地方放了？”这叫外念身…好丢脸，我这个事情很丢脸，我身体不能去做这种动作，做出这种动作，人家会看不起我的”——内念身。还有内外念身，心里动了，“心不能动。心一动，手脚要乱动了，那么可能会做出那些无理之事”，想想“不能动不能动”——内外念身



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

心灵
慈爱





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.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！

慈爱
心灵

