

慈愛
心靈



共修第151期

1. 淨信6

2. 六波羅蜜－禪定40



共修将准时开始

如听不到声音

点击手机左下角的“加入语音”

选择wifi

慈爱心灵共修

慈爱
心灵



目录

开始前：发布1分钟自测题 -> 感恩词

第一部分：净信6

第二部分：六度|禅定40

最后：感恩词 -> 讲解答案 -> 答疑

感恩词

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，

感恩十方三世一切诸佛菩萨及龙天护法菩萨，感恩恩师。

恳请南无大慈大悲观世音菩萨保佑我某某某（您的名字）

开智慧，静下心学习师父开示，让师父的开示进入八识田，

帮助我更好地学佛修心！我自己的业障自己背，不让一起

共修的师兄们背。在今天共修过程中如有不如理不如法的地方，

请南无释迦牟尼佛慈悲原谅，南无观世音菩萨慈悲原谅，

南无护法菩萨慈悲原谅。

慈爱心灵共修

慈爱
心灵

淨
信

开示合集

(六)

重要性

慈爱心灵共修 第一百五十一期 净信6

慈爱
心灵

净信-重要性

同修分享：净信的力量

运用“三大法宝”，子宫、卵巢肿瘤神奇消失

（同修读《白话佛法》时看到师父对于“净信”的开示：人要净信，净信就是要用纯洁的心去完全相信它，要有很诚意的心去相信。要完全相信观世音菩萨，要诚心诚意地相信观世音菩萨，没有丝毫的怀疑。当你完全相信这个事情的时候，就会有一种强有力的力量。同修刚学心灵法门的时候，妇科检查出子宫和卵巢各长一个肿瘤，当时躺在检查床上只有

净信-重要性

同修分享：净信的力量

运用“三大法宝”，子宫、卵巢肿瘤神奇消失

一个想法：观世音菩萨一定会救我！“我很冷静地找到医生，医生说没有什么特效药，每三个月检查一次，如果长大了就做手术切除。回到家，我就上心香许愿21张经文组合，放生100条鱼。过了将近三个月再去检查，医生当时就说：‘好的很啊！什么都没有，是不是上次检查错了？’我心里太明白了，是观世音菩萨妈妈救了我。我想我才念了一点

净信-重要性

同修分享：净信的力量

运用“三大法宝”，子宫、卵巢肿瘤神奇消失

经文组合，放了一点鱼，肿瘤就消失了。这就是净信的力量，这就是我净信观世音菩萨，有了这个信力，观世音菩萨慈悲帮助我打败了病魔。感恩观世音菩萨，感恩师父！分享中有不如理不如法的地方，请观世音菩萨和护法菩萨慈悲原谅，请师父原谅！”）一个人相信，“坚决相信”和“一般相信”，你说一样吗？（不一样）净信是很重要的，一个人干

同修分享：净信的力量

运用“三大法宝”，子宫、卵巢肿瘤神奇消失

净是很重要的（是的）你相信你这个朋友，

“一般相信”和“坚决相信他”，一样吗？

肯定不一样的。

净信-重要性

信心创造奇迹故事

有一天，有一个著名的心理学家，在自己的办公室里，接待了一个走投无路，风尘仆仆的流浪者。这个流浪者一进门就说：“我来到这里，想见见这本书的作者。”接着他从口袋里拿出了一本名为《自信心》的书，那是这个心理学家许多年前写的。心理学家请流浪者坐下，流浪者激动的说：“一定是命运之神在昨天下午把这本书居然放在了我的口袋当中，

净信-重要性

信心创造奇迹故事

因为我当时决定跳到密西根河，了却此残生。我已经看破一切，我已经对一切都绝望了，所有的人，包括上帝在内，我都觉得已经抛弃了我。但还好，我看到了这本书，给我带来了勇气 and 希望。现在，我想见见你，看你能不能帮我做些什么。”这个心理学家，从头到脚打量了这位流浪汉，发现他沮丧的眼神，十来天没有刮胡子，以及紧张的神态，这些

净信-重要性

信心创造奇迹故事

都显示他已经无可救药了。心理学家说：“如果你愿意的话，我可以介绍你去见见在我们大楼里的一个人，这个人可以帮助你东山再起，重新赢回原本属于你自己的一切。”流浪者一下跳起来，抓住这位心理学家的手说：“看在老天爷的份上，请你带我去见见这个人吧。”看他拥有了生存的希望，这位心理学家就带他走到了一个窗帘布的前面，在窗户

净信-重要性

信心创造奇迹故事

前面，他把窗帘布拉开，里面挂着一个高大的镜子，流浪汉可以从镜子里看到自己的全身。心理学家指着这个镜子跟他讲：“就是这个人。在这个世界上只有一个人可以使你东山再起，那就是你。除非你彻底地认识他，如果你还没有认识他，你会跳河，如果你认识了自己，你会有希望活着。因为在对你这个人做充分的认识之前，对于你自己或者这个世界

净信-重要性

信心创造奇迹故事

来说，很多人将是一个没有任何价值的废物。所以要懂得怎么样来换取自己内心的信心，和自己的激情和希望。”这个流浪汉朝着镜子走了几步，用手摸摸自己长长的胡须，对着镜子里的人长长的打探，想起了曾经，想起了对不起所有的人，他低下头开始哭起来了。几天后这个心理学家在马路上碰到了这个人，而他不再是一个流浪汉的形象，他西装革

净信-重要性

信心创造奇迹故事

履，步伐轻快有力，头抬得高高的，原来那种衰老不安、紧张全部消失了。因为他知道，只有自己摔倒了爬起来，那不叫摔倒，如果一个人摔倒了爬不起来，那他就叫永远的摔倒，爬不起来。所以他感谢心理学家，让他找回了自己，而且很快的找到了工作，这个人果然后来成为了芝加哥的一个富翁。所以能救我们的人就是你们自己，能救自己的人也是你

净信-重要性

信心创造奇迹故事

们自己啊。这个故事告诉我们，很多人在人间的失败，很多人是因为缺乏自信，认为“我做不到，我办不到，”从我开始就缺乏自信，因为没有人从内心真正的认识自己，没有看到自己看到隐藏的内心力量。师父说一句话，我们本是一条龙，要真正地让这条龙飞起来，我们才能创造奇迹。其实很多人的潜力都是被逼出来的，因为人的能力就像一块钻石

净信-重要性

信心创造奇迹故事

一样，埋葬在深深的土壤里，要靠你去把它挖出来，所以很多能力都是被环境所逼迫的，如果你一直安于现状你可能永远发现不了自己，你自己的心中的钻石，可能会被淘汰，有时候推自己一把，逼着自己突破自己，不要对自己常说“我办不到，我不可能”，这样你才会重拾信心，这样你才会创造奇迹。师父告诉大家，树的方向是由风决定的，人的方向

净信-重要性

信心创造奇迹故事

是由你内心决定的。

所以好好学佛做人，经常地相信自己，很多人自己给自己很大的压力，很多人给自己很大的烦恼，师父告诉你们，如果你们不想烦恼，没有一个人会使你们烦恼。

2017.02.26澳门

慈爱心灵共修 第一百五十一期 净信6

慈爱
心灵

净信-重要性

宝葫芦中的秘密

有一个短故事告诉大家，信心对人是多么地重要。古时候，有一位将军，接到皇上的命令，要出门去远征。将军很担心，因为这是一次重任，他怕自己打不了胜仗。将军的父亲拿出来一个葫芦，对孩子说：“不用担心，我的孩子，这个葫芦里装的是必胜的宝物，只要你带着它，宝物会帮你打胜每一仗的。”将军接过葫芦那一刻，马上信心百倍，觉得自己这次一定能打胜仗。然后他把葫芦挂在腰间，率领着队伍出

净信-重要性

宝葫芦中的秘密

发。古时候部队出发都要击鼓鸣号，浩浩荡荡出发了。然后他一边骑着马一边把葫芦挂在腰间，他父亲在最后还跟着他叫呢：“儿子啊，你千万不能打开葫芦啊。”后面传来父亲的关照。“知道了，父亲。”就走了。将军摸一摸腰间的葫芦，信心百倍，真的一路所向披靡，势不可挡，每一仗都打得非常漂亮。将军爱惜它的葫芦，连睡觉都放在他的枕头边上。由于将军老是打胜仗，他的名字早就让敌人害怕。

宝葫芦中的秘密

休息的时候，他心想：葫芦里到底是什么宝物？他想看一看，真的这么灵吗？将军很好奇，打开了葫芦的盖子。从葫芦里倒出来的并不是什么宝物，而是一小堆普通的沙子。“什么？原来我没有什么宝物啊！”将军大大地吃了一惊，马上觉得心里没了底气。“没有宝物，我怎么打胜仗啊？”将军担心起来，心里很乱。没想到，天没亮敌人就发起了进攻，将军心神不定地指挥着队伍，生怕自己会吃败仗。结果这

净信-重要性

宝葫芦中的秘密

一仗将军大败，接下来将军又连连地失败，溃不成军地逃回了城里。当将军逃回家里的时候，父亲对他说：“儿子啊，世界上本没有什么宝物，我给你的只是一种自信。可是当你连自己都不能相信的时候，你怎么能不失败啊？”学佛人要明白，我们学佛人心中的宝物是什么？菩萨啊！所以，将菩萨放在你的心中，你的心中就有佛的道场；有佛的道场就会增加你的信心和力量。不管什么人，不管做什么事情，首

净信-重要性

宝葫芦中的秘密

先要有信心；有了信心，心中要定一个大目标——救度众生，只有有愿力才能圆成佛道。真正的自信是行为，只要相信，你就会有愿力。你的行为一定会让你在生活中一帆风顺，修心一门精进，学佛一世修成！

为什么没信心

慈爱心灵共修 第一百五十一期 净信6

慈爱
心灵



自己的业障，你没有一种信心

记住了，凡是自己不顺利，凡是自己还没有顺利，说明你业障很重。业障很重就要学会怎么样来排除业障。每一个人都要好自为之。自己的业障，你没有一种信心，你觉得“哎呀，我什么都很好，就这个身体不好”，你还来要挟一样的：

“哎呀，就是这个病不好，所以我不能到外面去现身说法。”你怎么不跟人家说其他好的地方？你不是跟护法神捣蛋吗？这种话讲出来本身就有业障的，“哎呀，我其他都很灵，我就是这个病不好。”唉！

净信-为什么没信心

没有信心，讲到底就是对观世音菩萨没有信心

要记住是谁在救你，好好谢谢观世音菩萨。你给我记住，你不是小孩子了，不能老变的。如果变，就是有魔来阻挡你，不让你跟师父接触，不让你到观音堂来。你今天能够来，你就有救了。多少人都能救，连肝癌都能好了，你就不能好了？你脑子要想想好，你不能老让师父这么累的。那天晚上给你用了多少气场啊，就你这个样子。你知道师父昨天一天有

没有信心，讲到底就是对观世音菩萨没有信心

多难过吗？难过了半天把佛菩萨请来了，给你看病。你刚刚在拜佛菩萨的时候，菩萨来了你知道吗？另一个同修都感觉到了，看见观世音菩萨给你治病啊。我告诉你，你对不起观世音菩萨，你这种徒弟很差劲的。如果照师父在人间的40%肉身，我要都不要你了，还救你的老命？你们可以问问他，今天看见师父是什么感觉？他现在看见师父就开心呀。要好好修啊！师父是为你们好，听不懂啊？

对佛法失去信心，你心中就是有魔障

只要你说自己还在学佛，你就一定还不完美。有些人跑到庙里去，还讲出家法师怎么还那么贪瞋痴。你去讲了，你就是造口业。因为人本身就是不完美的，因为他还没有修好啊。如果你看见出家人这样，心中起了烦恼，对佛法失去信心，你心中就是有魔障。有的人学佛学得那么好，心中还起偏见，常挑拨别人的缺点，经常去指责、挑剔别人的缺点，这个人怎么样，那个人怎么样。虽然你有道理，但你终究不会成佛，而且会越来越像魔。

看不到未来的人，会失去信心

很多人没到过天上，他就不相信天上有多快乐。这就是人的眼光短浅，看不到未来。看不到未来的人，会失去信心，就像一个人开车看不到自己开车的目标，你就会失去信心，不知道开到哪里；如果一个牌子上写着“西方极乐世界”，你看到牌子就会拼命努力往前开，很快就会接近目标。

没有灵感的人才会不相信啊

台长现在有求必应，观世音菩萨对我这么好，我怎么会不相信呢？

当你不能拥有自己佛性的时候

人的本身虚幻不实，想想看，你们自己是不是虚幻？你们来到人间都不知道自己是谁，就这么没名没姓地来了，年轻的时候笑笑蹦蹦，虚度年华，几十年一晃而过，现在已经这么老了，笑一笑满脸都是皱纹，自己都不知道时间是怎么浪费的。我们活在一个虚幻不实的人间，那么，我们自己的佛性在哪里呢？我们自己的佛性已经被我们在人间的欲望所蒙蔽。

当你不能拥有自己佛性的时候

当你不能拥有自己佛性的时候，表现形式就是你对生活没有信心、没有愿力，你就会对所有的事情都无所谓，这种无所谓就是在不开悟的环境下放荡、喝酒、抽烟、跳舞，很多人混到后来，越混越苦、越难、越烦恼，最后自杀。

净信-为什么没信心

没有信心的话你就没有愿力
没有愿力没有行为
信愿行嘛



血脉不和容易没信心

血不到位。血不到位的人就是没有信心。
你去看好了，有些人手冰冰凉的，这个人
一定没信心，对世界上所有的事情都没信
心的

疑心 从何而来

慈爱心灵共修 第一百五十一期 净信6

慈爱
心灵



净信-疑心从何而来

怀疑是人的劣根性

师父经常讲一句话，就是说当一个人对某一件事情相信的时候，他不会很激动，你去看跟着师父学心灵法门不激动的人，跟到现在。只要进来的时候激动得不得了，冲着师父又磕头又求啊，像这种人来得快去得也快，因为他是要找现实回报的人。他为什么会磕头？因为他灵了，但是他都不知道一个道理，你灵了是因为你开始的初始心，它有个爆发力的。



净信-疑心从何而来

怀疑是人的劣根性

你去接触菩萨的时候，菩萨会给你加持的，但是除了这个之后，你慢慢地懈怠了，你不是很努力了，或者你着相了，这个时候实际上你是为某一件事情而求，而不是为了自己的本性而求，不是为了开悟，不是为了解脱，这样的话，你慢慢地就会离开了佛的底线，护法神、菩萨都不会给你很多灵验了。不给你灵验之后，你就开始抱怨：“怎么不灵了？”而



净信-疑心从何而来

怀疑是人的劣根性

且人很容易把人家对他好的忘记，对菩萨也是这样。菩萨开始对我们好的时候他都忘记，他就想到怎么求了半天菩萨不灵啊，那么时间一长懈怠就开始了，所以这个就是人的一个劣根性。人毕竟讲起来还是属于一个动物性的人类，是属于高级动物，有思维的动物，那么猴子不是也有思维吗？就是这个道理。所以像这种情况，实际上要保持自己不懈怠，最



怀疑是人的劣根性

好要保持自己的初始心。“初始心”就是你当时怎么开始信的，当时菩萨给了你多少，你经常要想。菩萨今天能够让你平安，能够让你获得这么多的感悟，获得这么多的平安和幸福，你只能感恩而不能埋怨，然后要一直往前。

疑心病的根源是是对自己没信心

有疑心病的人，就是对自己没信心。比方说，你怀疑老婆，你就对自己没信心，你怀疑老婆在外面有男人，你自己没有信心，因为你觉得你不如她，不如其他的男人，如果你有信心，你老婆怎么会去找其他男人呢？你觉得你对老婆很好，而且你老婆很爱你，对你很忠心，你自己有信心的话，你怎么会起疑心呢？

净信-疑心从何而来

信心不足 才会怀疑

Wenda20131027A35:33

慈爱心灵共修 第一百五十一期 净信6

慈爱
心灵



时间关系

我们下期继续学习

慈爱心灵共修 第一百五十一期 净信6



佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

40

慈爱心灵共修 第一百五十一期 六波罗蜜-禅定40



相关定义

住心

慈爱心灵共修 第一百五十一期 六波罗蜜-禅定40

慈爱
心灵



要懂得无所得、无烦恼心、无所住心

就是没有任何事情可以放在我的心上，世界上没有任何事情可以值得让我放在心上的。因为人间是一个过路客，什么事情都是我们过路的，就是一种过眼云烟。所以很多人在人间有福气，很多人下辈子就没福气了；很多人这辈子没有福气，下辈子有福气了；很多人上辈子很好，这辈子就不好；很多人上辈子不好，这辈子就很好。这些都是人间的烦恼，所

要懂得无所得、无烦恼心、无所住心

以真正要一世修成，超脱人间的烦恼，就希望大家真正地精进付出，不要偷懒。就是哪怕你们今天一个小小的共修，大家也要付出时间，只要能够说上话，就去度人，说的就是佛的话，说的就是好话；叫我做事情，我就做功德；叫我动脑筋，我就想着众生，这才是一个人间菩萨。希望你们好好地学佛修心，不要以为自己学了就了不起，要放下自己去救别

要懂得无所得、无烦恼心、无所住心

人，要懂得我们一定要读破万卷书啊！一定要跟着善良人，永远要懂得远离我们人间烦恼的味道，因为人生的苦味，是人生常味道，我们到人间来是吃苦的，我们懂得这个人生是不长久的，我们就不能在这个不长久的地方天天地堕落，天天地烦恼。所以，希望大家一定要远离恐怖，一定要求真不求似，就是说求到真的菩萨，不求相似。如果你们今天双手

要懂得无所得、无烦恼心、无所住心

合掌，还在脑子里动着其他脑筋，你们就好像是菩萨，不是真的菩萨；如果你们今天双手合十，脑子想着菩萨的事情，手上做着菩萨的事情，走的路也是菩萨的路，心中想念菩萨，嘴巴说的是佛言佛语，那你就会增加真正的知识，增加真正佛的智慧，去除人间的愚痴。希望大家一定要好好地求，好好地学。谢谢大家！

如果一个人执著“无住”，又不行了

世界上的一切，生死都不可住。你们想想看谁能够永久地不死？我们再爱的人也会离开我们，再恨的人也会离开我们，这一切都是不可住的。所以你的概念、执著更不可住在你的心里，要像光明的镜子一样，能够看破红尘，能够点亮心中的佛陀之光，让自己心中的般若实相永照自己的前程，这样才能离苦得乐，才能用光明灯照亮你的前程。如果一个

如果一个人执著“无住”，又不行了

人执著“无住”，又不行了。“我不住，我不把心放在这个上面，我执著我就不care(在乎)你，我就无所谓”，你又进入了偏执偏空。所以学佛非常难，你逼着自己说“我要做好人”，你可能是一个假好人，因为是你逼着自己做的，不是自觉做的；如果是自觉自愿做好人，你一定很自然地随缘，你就是个好人。任何人偏执就是不理解佛法，所以佛

如果一个人执著“无住”，又不行了

法让我们不要执著无住，“我做每件事情，你看，我都没有这个心好像去表扬自己，我无所住心，我就是为大家服务的，我很努力”，执著了吗？还是执著。真正无住的人根本想都不想，帮别人做事情为什么要去想“我在做好事”？那么就是高境界。不落于偏空，何以故？当知真空不空。什么叫真空不空？一个人进入真空中，实际上是不空的。当你

如果一个人执著“无住”，又不行了

在人间一切都想明白、想穿的时候，实际上你是生活在空的当中；但是生活在空的当中，你又在实相当中。这句话怎么讲？某一位老方丈老法师，他虽然已经完全看破，完全空了，但是他有肉身，还要生活，还要度人，你说他完全空了吗？他看破空，但是他没空，这个就叫“真空不空”，他已经不落入空当中。这是非常非常难理解的佛法。

住和不住心，就是在一念之间

“空寂灵知”，当你不去想它，并不代表天上的菩萨或者你的思维中没有这种想法。这个就讲得比较深，举个简单例子，你今天要去帮这个人，你帮他时候没感觉到“我在帮他”，但是在你还没去帮他之前，你的灵魂深处是不是想去帮他，有没有？有的。那么在空寂中有灵魂知道，也就是你的佛性知道，必须要去度人、度众生，必须去帮助众生。而你真正在帮助众生的时候，又没感觉到“我在帮助众生”。我

住和不住心，就是在一念之间

不知道大家能不能明白师父的意思，这真的是佛法非常深奥的地方。我很喜欢用母亲照顾孩子来打比方。一个母亲完全投入在孩子身上，用心在孩子身上，她没有感觉到“我在为孩子做事，我在做把他们养大的事情”，但是实际上这个母亲做的所有事情有没有目的？在真空当中，对不对？她又不空，为什么？母亲教育孩子是天理，这是道理，所以她不空。因为她有这个道理在，虽然她没有去想真空，实际上她还

住和不住心，就是在一念之间

是有这个指导思想，冥冥中她的灵魂深处还是没有完全空。

《心经》里还有《金刚经》里讲的深奥的道理就是，当你理解了，当你觉悟了，你已经解脱了，实际上你正在真和假之间，正在对某一个事物理解的过程中。为什么经文中经常说“无所住”？为什么有所住心，又为什么无所住心？实际上住和不住心，就是在一念之间。

如何同时理解念头与住心

（万念归一，把一万个念头都归到一个念头上；无所住心，就是你的心不要放在某一个位置上。请问如何同时理解念头与住心呢？）万念归一，实际上几千个、几十万个念头都叫万念，很多个念头皈依佛门，归到本性良心和佛性。

如何同时理解念头与住心

（“应无所住而生其心”，师父也让我们常发菩提心和慈悲心，到底应该住心还是不住心？）这是一个转变过程，先把佛住在自己心中，住的时间长了，佛常住心中，住在八识田、九识田中，心中已经没有了住相了，无人相、无我相、无众生相、无寿者相，佛都没了，因为佛已经进入你的深层意识了，佛心本来就在你的内心，还要住什么心？

“住心”和“无所住心”有何不同

实际上这两个“心”，它是在不同的环境上所“住”的。比方说“无所住心”那是修得比较好一点的了，“住心”是开始的时候，那是修得还一般的时候。比方说，我们读中学的时候要“住心”，读大学的时候要“无所住心”，那这话怎么解释呢？在中学的时候，我们要把所有的科目全部记得住，加减乘除、开根的方程式全部要背出来，对不对？（嗯，对对）把菩萨住在心中，等到你活学活用了，等到你大学做

“住心”和“无所住心”有何不同

功课的时候，你说你还要背吗？你心里拿出来就是了，对不对？就是不要“住心”了，不住心的话你已经把菩萨深深地住在你的心里边了，所以你讲出来的话、做出来的事情、思维出来的想法全部都是菩萨，你说你还要专门去把菩萨住在心中吗？不要了。这个“无所住心”并不是没有心，实际上这个“心”已经深深地进入你的八识田中了。明白了吗？

“不耐才不住心”

随缘也是一种不耐，到了一定境界，连忍耐的心都没有了。忍耐到最后还会爆发，忍到后来会难受，就会有业障。不耐，就不会在心中住一个痛恨的心，否则就住在心里了。

天天不住心，时间长了就不住心了

（念念无念，就是让我们做到没有念头，遇到事不住心。请师父慈悲开示一下，我们在生活中如何训练自己一点点地做到不住心呢？）天天不住心，时间长了就不住心了。什么事情都不要往心里去，所以人家经常讲一句话：“哎呀，我讲的话错了，你不要往心里去啊。”就叫不念，这就是无念的开始啊。不要常住在心，把好的东西住在心，把不好的东西全部不要住心

你越住心，就越难过

要学会忍辱，人家讲你了，笑笑，有则改之无则加勉，不住心。你越住心，就越难过，那你难过，你的各种心是不是就生出来了？

相关定义

住心观境

慈爱心灵共修 第一百五十一期 六波罗蜜—禅定40

慈爱
心灵



住心观境

要住心观境

只要你的心定得下来，智慧就住在你的心里，你才看得到自己的如来本性。人们在劝发脾气的人时常说：“安静，安静！坐下来谈，坐下来谈！”住了，看见了吧？“你定下来啊，你把心定下来！不要急！”是不是住心了？坐下来之后，慢慢地想一想：“事情没那么严重吧？没那么可怕吧？”安静了吧？这叫住心观境，看到自己的心境，看到外面的环境，把心静下来，你就会生出智慧，你才能解决问题。

住心观境

看到自己的心境，看到外面的环境

戒定慧要心地无乱自性定，不增不减菩萨身，要住心观境，你心定得下来，就住在你的心里了，你才看得到自己安静不安静，所以人家经常对发脾气的人说，哎安静安静安静，你坐下来坐下来，住了看见了吗，对不对，哎你定下来你心定下来，不要不要急不要急不要急，是不是住心了，坐下来之后慢慢想一想，没那么严重吧没那么可怕吧，安静了吧，叫

看到自己的心境，看到外面的环境

住心观境，看到自己的心境，看到外面的环境，静下来你才能解决问题，所以看住你们的心要清净，不要把自己的私心放在心中，去跟别人说法，你看很多人，去帮助别人都有目的的，为了讨好别人，或者他是有什么利益你可以得到的，或者他因为有钱有名有利，因为有些人去帮助别人，因为人家对你有利益。

要静下来多看看自己的念头

我们做人也好、做事也好、学佛也好，不管做什么事情，首先心念要正。心念就是什么呢？心念就是你的念头。因为善念和恶念的起源都是你的心念，如果你的心念正了，那么你的念头也正。师父希望大家什么事情，要静下来多看看自己的念头。也就是说对世界上任何事情，自己不好的念头、好的念头，都必须静下来心来，检查自己的意念，到底对不

要静下来多看看自己的念头

对。当一个人心静不下来的时候，他自己看不到自己的念头；当一个人心静下来的时候，他就能看到自己的念头。为什么呢？静下来就是冷静，所以冷静能够思前想后。一个不冷静的人，他看不到自己做的对和不对。就犹如一个人在发脾气的时候，很难接受别人的劝慰。就犹如一个人的精神和他的灵魂一样。灵魂活着的人，他是真的活着；而仅仅有肉体活着的人，那他就是行尸走肉。也就是说，很多人天天有人活在醉生梦死当中。

记忆加深(大家一起默念)

— 要懂得无所得、无烦恼心、无所住心，就是没有任何事情可以放在我的心上，世界上没有任何事情可以值得让我放在心上的。因为人间是一个过路客，什么事情都是我们过路的，就是一种过眼云烟…真正要一世修成，超脱人间的烦恼，就希望大家真正地精进付出，不要偷懒；世界上的一切，生死都不可住…这一切都是不可住的。所以你的概念、执著更不可住在你的心里，要

记忆加深(大家一起默念)

像光明的镜子一样，能够看破红尘，能够点亮心中的佛陀之光，让自己心中的般若实相永照自己的前程，这样才能离苦得乐，才能用光明灯照亮你的前程…如果一个人执著“无住”，又不行了。“我不住，我不把心放在这个上面，我执著我就不care(在乎)你，我就无所谓”，你又进入了偏执偏空…如果是自觉自愿做好人，你一定很自然地随缘，你就是个好人。任何人偏执就

记忆加深(大家一起默念)

是不理解佛法，所以佛法让我们不要执著无住，“我做每件事情，你看，我都没有这个心好像去表扬自己，我无所住心，我就是为大家服务的，我很努力”，执著了吗？还是执著。真正无住的人根本想都不想，帮别人做事情为什么要去想“我在做好事”？那么就是高境界；“空寂灵知”，当你不去想它，并不代表天上的菩萨或者你的思维中没有这种想法…当你理解了，当你觉悟了，

记忆加深(大家一起默念)

你已经解脱了，实际上你正在真和假之间，正在对某一个事物理解的过程中。为什么经文中经常说“无所住”？为什么有所住心，又为什么无所住心？实际上住和不住心，就是在一念之间；万念归一，实际上几千个、几十万个念头都叫万念，很多个念头皈依佛门，归到本性良心和佛性；（“应无所住而生其心”，师父也让我们常发菩提心和慈悲心，到底应该住心还是不住心？）

记忆加深(大家一起默念)

这是一个转变过程，先把佛住在自己心中，住的时间长了，佛常住心中，住在八识田、九识田中，心中已经没有住相了，无人相、无我相、无众生相、无寿者相，佛都没了，因为佛已经进入你的深层意识了，佛心本来就在你的内心，还要住什么心？；“住心”和“无所住心”…实际上这两个“心”，它是在不同的环境上所“住”的。比方说“无所住心”那是修得比较好一点的了，

记忆加深(大家一起默念)

“住心”是开始的时候，那是修得还一般的时候…这个“无所住心”并不是没有心，实际上这个“心”已经深深地进入你的八识田中了；“不耐才不住心”…随缘也是一种不耐，到了一定境界，连忍耐的心都没有了…不耐，就不会在心中住一个痛恨的心，否则就住在心里了；天天不住心，时间长了就不住心了。什么事情都不要往心里去…这就是无念的开始啊。不要常住在心

记忆加深(大家一起默念)

把好的东西住在心，把不好的东西全部不要住心；要学会忍辱，人家讲你了，笑笑，有则改之无则加勉，不住心。你越住心，就越难过，那你难过，你的各种心是不是就生出来了？
一戒定慧要心地无乱自性定，不增不减菩萨身，要住心观境，你心定得下来，就住在你的心里了，你才看得到自己安静不安静…坐下来之后慢慢想一想，没那么严重吧没那么可怕吧，安静了

记忆加深(大家一起默念)

吧，叫住心观境，看到自己的心境，看到外面的环境，静下来你才能解决问题，所以看住你们的心要清净，不要把自己的私心放在心中；不管做什么事情，首先心念要正…要静下来多看看自己的念头…必须静下来心来，检查自己的意念，到底对不对



相关定义

止念

慈爱心灵共修 第一百五十一期 六波罗蜜-禅定40

慈爱
心灵



止念

要安住自己的心，止住自己的念

修心，每一个人要精进，精进的时候要完全放下，要心中没有罣碍。今天念经了，心中还想着很多事情、要做什么事情，你说“我来修修心吧”，你心中肯定放不下。修心，每天至少要用一到两个小时，用自己的恒心来坚持，“这一两个小时就是我天天念经的时间”。人只要一罣碍，马上就会到中阴身中去，因为中阴身会在你的罣碍中。人灵魂一不守舍

止念

要安住自己的心，止住自己的念

马上就会产生颠倒梦想。无罣碍的人无有恐怖，没有罣碍，不会产生颠倒梦想。修心的人一定要管住自己的意念，不要产生在中阴身中的罣碍心。所以师父叫你们要安住自己的心，止住自己的念。一个人念头停了，心就不会乱想；念一起，意念上升，接下来就会杂念横飞。所以要止念。

止念

要修出定，就是止念

学佛人，尽量要停止一切人间的思维，我们做人不能用人间的思维来考量世界上的一切，因为人间的思维只能给你带来得失心，今天我得到了，我失去了，明天我又得到了，我又失去了，用佛法的理论来讲，失去了又会得到，得到了又会失去，得失得失就是这个道理。所以要修出定，就是止念。

止念

止念就是停止你的念头

不要去想，因为止念会换来定念

让你定下心来

止念

要止念，尽量不要去想

你们要知道有一个好的念头进入你们的心，心上就会盛开一朵莲花，这朵莲花的芬芳就会影响到你整个的心灵，你就会觉得非常得开心，非常得舒服，而且觉得活在这个世界上非常得有意义。而当你心灵渗进去的，如果是贪念杂念，就相当于一个炸药在你的心里，本身已经让你不舒服了，而且随时随地可能会爆炸，爆炸起来呢就是发脾气啦、闹啦，甚至

止念

要止念，尽量不要去想

有时候当炸药越来越多的时候，那么鬼就特别喜欢，因为那些鬼看得到你身上的那种黑气，实际上这些黑气就是孽障，他就会看到，就会到你身上来，然后你心灵上就容易有一些不好的肮脏的念头影响着你的孽障，让你的这些孽障很快地爆发，然后你就会发脾气了。所以要懂得念头是最重要的，所以要止念，师父经常给大家说要止念，尽量不要去想。

止念

止念是真正定得住的时候，你连念头都不能有

也就是说，当你这个人真正定得住自己的时候，你连这种一点点的念头都不能有。举个简单的例子，今天我们不去想很多事情，我们活一天，我们就很开心一天。对不对？那么这样的话，你就不去想很悲痛的事情了，不去想过去小时候人家欺负你的事情，不去想你小时候那些很痛苦的事情。实际上你把过去的事情全部停止，没有念头的話，你还会难过吗？

止念

止念是真正定得住的时候，你连念头都不能有

小时候明明很不开心的事情，一想就不开心，你就不要去想它了。在生活当中，“过去的事情我很难过，我就不想它”，你不就过来了吗？当你什么都不去想的话，实际上就没有造这个因。不论是好的事情还是不好的事情，你都不去想它，随着时间就消失了，就没有了。

止念

这叫“止妄念”

修心、想修菩提心，首先就要想到我的果。果是什么？果就是让你在人间会丢却烦恼。修心的人能够让你的烦恼在你的意念前、或者意念后，终止它、停止它，就是把它停住。我们经常讲，妄念来了，当你突然之间想做某一个事情，停也停不下来的时候，你就要知道随之而来的，我就会有烦恼。做任何事情不能有烦恼。我们碰到任何事情，马上要做，但

止念

这叫“止妄念”

是马上要想到，它一定会给我带来很多烦恼。就是在没有做的之前，就把自己的妄念斩断，这样你就脱离了烦恼。真正懂得做人、懂得做事的，很多的学佛人，首先第一，不是自己的、做不到的事情，不要去想。这叫“止妄念”。能够做到的，也要懂得“吃苦方为学圣人”。一个人在人间的痛苦和难过、愉快，实际上都是由你的心发出来的。你的心

止念

这叫“止妄念”

今天很正，你做的事情会很顺；如果你的心不正，你做任何事情不顺。所以为什么很多人说，他能做的好，我做不好呢？因为人家心正，而你有目的的。那么为什么有些人求佛这么灵，有些人求佛不灵呢？因为别人在为别人求很多事情，不是为自己。可以为自己，但要多为别人。这就是境界的提升和不提升的问题。所以要铲除心垢——就是心中的污垢，你才能提升心性，你才能达到佛所要求众生做的，叫修为

止念

止住坏的念头，实际上好的念头也会出来的

很多人说：“卢台长，止念的话，那坏的不想，那我好的想不想呢”？实际上坏的、好的都不要去想。因为坏的不想了之后，好的想法就出来了。你止住坏的念头，实际上好的念头也会出来的，你没必要去说我想好的可以吗？实际上你想出来的好念头，也不是自然从你的内心散发出来的本性的善良的东西，真正本性的善良的东西它是从心里边自然而然就

止念

止住坏的念头，实际上好的念头也会出来的

出来的；只要你没有黑的念头，他自然就白了。举个简单例子，你的玻璃如果是肮脏的，你只要把它擦亮了你说亮不亮，它自然就亮了，你的心中无杂念，不去想不好的念头，那你好的念头不就出来了吗？为什么还要去想好的呢？它本身就已经出来了，它就是自然出来的东西。所以你们大家要好好地学佛，要懂得控制好自己的念头，不思善也不思恶，

止念

止住坏的念头，实际上好的念头也会出来的

善的不要去想，恶的也不要想去想。不想不代表你没有，恶的念头如果没有的话，善的念头也不要想去想，当你这两个念头都没有的时候，你只要没有恶业，你的善良心不就出来了吗？简单例子，你不是个坏人那你一定是个好人，说你是个坏人你肯定不是个好人，所以不要去想我是坏人还是好人，而是去做、去行。所以师父经常跟大家讲要好好地吧烦恼变成没有烦恼，就是靠着你的智慧、靠着你的思维。

止念

当你止念之后，你定住了一个正能量的念头

你念经的时候，你的经文已经化成一种无形的神秘力量，这种力量就是念头。这种正能量的好念头会进入你的八识田中，常留在你八识田中来指导你的七识田分别意识，让你知道哪些是好的可以进来，哪些不好的坏人把他推出去。你的八识田中充满着正能量，那你就能够跟你的九识田中接上关系。就相当于好人跟好人在一起，你才能见到最好的人；坏人

止念

当你止念之后，你定住了一个正能量的念头

跟坏人在一起，最后他引荐给你的的是一个最坏的人。师父告诉你们，我们有时候在做梦的时候也会碰到一些灵性，但是只要你当时在梦中正信正念，你的意念完全能够控制住，那你就不会在做梦中跟灵界产生误会和烦恼。很多人为什么在梦中哪怕是千钧一发之际也能转危为安？因为他念“南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨”。

止念

修止念到定念

当你修到定出来的时候，就是等于从止念到定念，只有停止自己的念头，才能把自己的念头定住。比如这个汽车在开，你先叫它停止，它才能停下来。先叫它止，就是刹车踩下去之后止住了，它才能停（定）得下来。当我们人很烦恼的时候，很不开心的时候，首先要让自己把念头停掉，“我不想了，这事情过去就过去了，没有问题了。我想通了”。先止念，然后你这个念头才会定下来，你就不会烦恼了、不会生气了、不会恐惧了。

止念

“止念”和“定念”是一种正确的修心

“止念”和“定念”是一种正确的修心。什么叫“止念”？因为当你没有人间的念头的时候，停止去想问题，你的心能定得下来，你才能越修越好。比如你碰到一个很困难的事情了，你很难过，对不对？那你先不去想它，不去想它之后，慢慢就不想它了。你天天想这个事情，你念头止不下来，接下来你的心就定不下来了。就像周先生这几天在家里天天在

止念

“止念”和“定念”是一种正确的修心

想，“我要动手术了。我要动手术了。‘咔嚓’一刀，打麻药怎么样？哎呀，肠子怎么样？会割一半，还是割全部？如果把肠管拉出来我以后怎么过？如果开了之后会不会扩散……”你整天在想这些事情，你想想看，你这个念头这么多，你活得了吗？还没有动手术，吓都快吓死了。

记忆加深(大家一起默念)

一修心的人一定要管住自己的意念，不要产生在中阴身中的罣碍心。所以师父叫你们要安住自己的心，止住自己的念。一个人念头停了，心就不会乱想；念一起，意念上升，接下来就会杂念横飞。所以要止念；尽量要停止一切人间的思维，我们做人不能用人间的思维来考量世界上的一切，因为人间的思维只能给你带来得失心…所以要修出定，就是止念；止念就是停止你的念头，

记忆加深(大家一起默念)

不要去想，因为止念会换来定念，让你定下心来；有一个好的念头进入你们的心，心上就会盛开一朵莲花…而当你心灵渗进去的，如果是贪念杂念，就相当于一个炸药在你的心里…念头是最重要的，所以要止念…尽量不要去想；止念是真正定得住的时候，你连念头都不能有，当你什么都不去想的话，实际上就没有造这个因。不论是好的事情还是不好的事情，你都不去想它，随着时

记忆加深(大家一起默念)

间就消失了，就没有了；修心、想修菩提心，首先就要想到我的果…果就是让你在人间会丢缺烦恼。修心的人能够让你的烦恼在你的意念前、或者意念后，终止它、停止它，就是把它停住…我们碰到任何事情，马上要做，但是马上要想到，它一定会给我带来很多烦恼。就是在没有做的之前，就把自己的妄念斩断，这样你就脱离了烦恼…不是自己的、做不到的事情，不要去想。这叫

记忆加深(大家一起默念)

“止妄念”。能够做到的，也要懂得“吃苦方为学圣人”…要铲除心垢——就是心中的污垢，你才能提升心性，你才能达到佛所要求众生做的，叫修为；当你止念之后，你定住了一个正能量的念头，你念经的时候，你的经文已经化成一种无形的神秘力量，这种力量就是念头。这种正能量的好念头会进入你的八识田中，常留在你八识田中来指导你的七识田分别意识，让你知道哪些

记忆加深(大家一起默念)

是好的可以进来，哪些不好的坏人把他推出去…只要你当时在梦中正信正念，你的意念完全能够控制住，那你就不会在做梦中跟灵界产生误会和烦恼…因为他念“南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨”；修止念到定念，当你修到定出来的时候，就是等于从止念到定念，只有停止自己的念头，才能把自己的念头定住…先止念，然后你这个念头才会定下来，你就不会烦恼了、不

记忆加深(大家一起默念)

会生气了、不会恐惧了；“止念”和“定念”是一种正确的修心。什么叫“止念”？因为当你没有人间的念头的时候，停止去想问题，你的心能定得下来，你才能越修越好…

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