

佛学基础知识

六波罗蜜-精进

38. 如何精进 (3)

慈爱心灵共修 第九十八期 六波罗蜜-精进38



佛学基础知识-精进

如何精进

(3)

慈爱心灵共修 第九十八期 六波罗蜜-精进38

慈爱
心灵



如何精进3

这些佛理都不明白，你们怎么能够精进呢？

师父讲你们，是帮你们在消除业障，是帮你们在洗清罪孽。就像窗户太脏，洗都洗不掉，最后要拿刀片去刮的，那种脏不是随便喷点水就能够去掉的。所以，师父只能够用刀片给你们刮，所以有点痛，痛了就好了，有时候是讲，“痛则通，不通则痛”，对不对？天天数日子、盼日月是难过的，是难熬的，但是，再难过，你也要过，再煎熬，你也要熬，没有办法的，谁叫你到了这个人间呢？你只有靠自己无穷的智

如何精进3

这些佛理都不明白，你们怎么能够精进呢？

慧，来化解灾祸，来离开凡尘，来脱离你现在难熬的日子，要明白这一切都是还债的，都是消孽障。如果你能够坚持还债、修心、不懈怠，要相信，你总有一天会将身上的贪瞋痴全部修掉，你们学佛学了半天，这些佛理都不明白，你们怎么能够精进呢？你们在受苦、在难熬的时候，要想到总有一天会熬过去的，你就容易熬过去了，哪有熬不过去的事情啊？想小时候，爸爸妈妈过世的时候，我们也很难熬啊，熬

如何精进3

这些佛理都不明白，你们怎么能够精进呢？

过来了。生孩子的时候，难熬吧？难熬，但过了就过了。要记住，对母亲要孝顺，对父亲也要孝顺。孝，这个人就能进步。师父跟你们讲的佛法，就是要让你们不要懈怠，要看到光明，要看到前途，要看到我们学佛学法，总有一天我们会成功的。虽然我过去不好，我有很多贪瞋痴，但我以后一定不会去嫉妒人家，不会去讲人家不好，我一定会改变自己的，这样的人，才会修得好啊。师父天天讲你们，不就是为了你们好吗？师父的嗓子都快讲破了，还在叫，还在喊，听得懂吗？【白话FF】6-41

如何精进3

过去在经文当中有关于帝释天的故事

他有一世在天上临终的时候，知道自己要堕入人间了，而且受胎会成为人家家里赡养的一个驴子，所以他身体逐渐出现五大衰相，那个时候他忧心忡忡，幸好他及时想起了佛陀在三界之中唯一能济人苦厄，他在天界就拼命地求佛、求法。当他正在专心一意虔诚皈依佛法的时候，他发现自己竟然在一瞬间已经在驴的肚子里了。还好，这头驴子不知道为什么



如何精进3

过去在经文当中有关于帝释天的故事

突然挣脱了绳索四处乱跑，弄坏了陶人（就是做陶瓷的人）的作品，这个主人一怒之下痛打了驴子一顿，伤及腹内的幼胎，流产了。帝释因此逃过一劫，他就感恩佛陀的威德力。帝释不但得悟无常的意义，更加精进奉行解脱之道，成为佛法的护法神，所以在天上有一个天王叫帝释天。

【BH佛法】170406

如何精进3

有成就感是激励你更加精进的一个能源

被人夸耀时，心里开心是否会损功德：不会不会，很开心就好了。人家说你修得很好，你美滋滋的，说明你现在心里有一种成就感，有成就感是激励你更加精进的一个能源，有什么不好？人家说你“哎哟，你的英文很好”，怎么样，你要嘴巴里说“不好不好”，心里还要难过？“哎呀，我真的不好。”你真的英文好就英文好，你真的修得好你就修得好。你今天真的做了好人好事，你可以谦虚，但是问题你心里要



如何精进3

有成就感是激励你更加精进的一个能源

为自己所做的事情感到自豪，你才会再做，对不对？...
你可以说继续努力，也不要说不好。人家说：“卢台长，你真的修得很好，你带着我们，是一个好师父啊。”我怎么说？“不好不好，我这师父不好”？当然好了，不好人家会跟着你学？不好，1000万人跟你学？ Wenda20160529A 48:22

舍去自己身上的毛病

佛没有想过自己要成佛，佛也没有想过要帮助别人，但是佛天天在做佛的事情，在救度众生，你如果照此去做，怎么会不成佛呢？我们人如果想做一个好人，只要你天天做好事，而不是一昧地去想自己是个好人，你难道不就是一个好人吗？一个人的功德是怎么来的？就是默默耕耘而来的。所以，一个学佛人能够舍去自己身上的毛病，舍去自己内心的贪瞋痴，你就是在佛的道路上精进修行。

讲述于观音堂 2020-10-20

能够改变的话你们就是学佛精进的菩萨

你们就是要改变自身，你们不改变的话
就不要到师父这里来，你们能够改变的
话你们就是学佛精进的菩萨

《弟子开示》第二册 | 4



好心态羡慕，增加精进的能量

羡慕并不是一件坏事，好心态羡慕，增加精进的能量；坏心态的羡慕，接下来就变成恨了。嫉妒当然成恨了，所以“嫉妒”已经属于不好的名词了，嫉妒是属于贬义词了。嫉妒到最后当然会恨了 Wenda20151016 24:22



如何精进3

不要让你的人生输给了你的心情

每一个学佛人都要懂得，心情是人的一种感觉。有时候心情好，你感觉就好，心情不好，感觉就不好。要记住，心情不是人生的全部生命，但是，心情却能控制你人生的一大半生命。有时候心情好了，什么都好，心情不好，心就乱了，所以一个精进学佛有智慧的人，不要让你的人生输给了你的心情。而在现实生活中，我们常常不是输给了别人，而是输给了自己的心情。 讲述于观音堂2021-03-23



散漫学佛，不能精进

自由散漫有吗？想学就学，不学就不学；有空念念经，没空就不念经。你不能把它当成一个非常重要的事情来做，叫散漫学佛，你能精进吗？ 第14集【广播讲座视频】



如何精进3

能约束自己的人，这个人才能达到定力

愉快的时光过得快，苦的时间过得慢，这就是为什么在地府的时间过得慢，而在天上的时间过得快。其实人间就有天堂和地狱。关在监狱里的人，天天度日如年。而天天在开心，吃喝玩乐的人，他的时间就过得快，这就是人间的天堂和地狱。苦修行实际上讲的一个重要的问题就是约束你自己。苦修行就是要把自己约束起来，使自己精神能专一。犹如我今天是一个学生在家里做功课，我为了能考上大学把自己捆绑

能约束自己的人，这个人才能达到定力

起来。这个捆绑是把门关起来、把电视机搬出去、把游戏机关闭、把所有的电话切断，目的是为了让自己学习能专一，精神能集中。师父给你们讲一个真实的故事：有一个人为了让自己的孩子能考上悉尼最好的大学，他四年没有看电视，就看报纸。他把家里的电视机全部收起来，谁都不准看电视，这就叫约束自己。你们跟随师父学佛，师父要不要约束你们呢？如果师父不约束你们，你们就会乱看，思想就不会专



能约束自己的人，这个人才能达到定力

一，就不能一门精进修学。约束自己使自己的精神专一才能达到定，就是说能约束自己的人，这个人才能达到定力。“我要学佛，我要约束自己，我不能乱看、不能乱想、不能乱讲、不能有杂念，祈求观世音菩萨帮助我驱除我的杂念。”观世音菩萨一定会帮助你的。要记住：约束自己苦修行就是得如来智慧，就是得佛菩萨的智慧。当一个人定得住的时候才能产生智慧。

能约束自己的人，这个人才能达到定力

任何时候都要约束自己。你是菩萨，你是有形象的，笑都不能乱笑。要学会克制自己，那才叫约束自己，那才叫学佛。人要有尊严，约束是非常重要的，定力就是靠约束得来的，想做的不能乱做，想吃的不能乱吃。跟随师父学佛法就是要约束自己，要想修成正果就是要约束自己、克制自己，才能带来心中的法喜。因为你克制了之后，那种开心是从内心的开心，而不是外表的触目型的开心。比如你吃到东西了，那



如何精进3

能约束自己的人，这个人才能达到定力

种开心是临时的，因为就在你这么几寸喉管的地方，吃进去的时候有感觉，咽下去后就没有感觉了，对不对啊？那你就是为了几寸的喉管，你来享受，这种开心有什么意思呢？心中开心了，叫静安开心，因为心很安静，很平安，那种开心是可以保持一定的时间的。要学这些东西。师父今天对得起观世音菩萨。全世界的人只要称师父是菩萨，那师父就是做得对，我就对得起观世音菩萨了。如果全世界的人都在骂我

能约束自己的人，这个人才能达到定力

的话，那我就是做错了。师父现在付出的生命，换来大家崇敬菩萨，爱观世音菩萨，是在救人。

【白话FF】3-7



如何精进3

很难控制自己的修行和行为 再精进也成不了佛

一头驴子吃再好的草也不能成为一匹骏马，当我们拥有执著心和分别心的时候，很难控制自己的修行和行为，再精进也成不了佛。请大家记住，因为我们是人，我们是一个圣人，我们是一个学佛的人，我们是一个在人间学做圣人、能够成就人间菩萨、脱离人道的人，我们人虽然在这个世界上，但是境界已经脱离了六道，这样，我们才有机会回到四圣道。

150623 香港

如何精进3

要克服魔障，我们要坚持坚持

修得越好，德性越大，但是你们看一看有佛在的地方就有魔在，所以为什么很多修得越好的人说“师父，我前一阵子念经念得很好，最近不知为什么我念不下去了，而且经常有那些不好的东西在我眼前出现。”为什么呢？因为修得越好，他的魔障也越大。大家知道吗？唐僧修得好不好，到西天取经，九九八十一难。我们在人间，我们在修行，我们修得越好魔障越大。所以我们就需要克服魔障，我们要坚持坚持，忍



如何精进3

要克服魔障，我们要坚持坚持

辱精进；我们要克制，要好好的修心，才能够越过重重障碍，才能克服魔障。每一个人心里都有魔，大家要知道魔不可怕。你们想一想魔就出来了。什么魔啊？心魔。一件事情想不通，心魔就出现了；有嫉妒魔，你们听到过吗？有瞋魔，你们听到过吗？还有什么魔知道吗？笑也有魔，哭也有魔，一个人整天哭哭哭，哭到后来，会把魔哭来的，所以叫你们开心一点。如果像师父大慈大悲的哭，大慈大悲的流泪没有关系。但是不要乱哭，不要瞎哭，听得懂吗？（笑声）要笑才开心。

120428 香港



嘴巴乱讲话，不精进

你这个人不够精进，不该讲的话太多...
嘴巴乱讲——倒霉啊。“沉默是金”，
一个人做人沉默是金啊，少讲话了。
好好求菩萨保佑，念经不够精进，要
多度人、多许愿

Zongshu20160105 03:22



如何精进3

一个人没有妄心，他才会精进

世界上一切法门，不管什么法门只是一个“方便”，你用什么方法能够看到心中的佛性，你能够让自己内心的佛性显现，你随缘的心就能成为圆融心、包容心、精进心，你随时能够看到自己内心的佛性，你才会拥有一切佛所拥有的各种心，那都是善心，包括忍辱心。所以放下一切妄心，你就可以证得菩提。一个人没有妄心，他就有愿力；一个人没有妄心，他才会精进；一个人能够了却自己红尘当中的烦恼，就拥有了佛法的菩提。

第112集【白话FF视频】

如何精进3

有杂念就会让人处于不精进

我们人活在世界上，做每一件事情都要认真，不能有杂念，因为有杂念就会让人处于不精进、不开悟的状态。所以我们做任何一件事情，境界不一样，心态就会不一样。成佛之道，就在于要精进、要开悟，在于守戒，并要知足常乐。菩萨说：处事谦让是为高。退一步就是进步的基础。待人宽厚，那是你的福气；利人利己，那是你的缘分；慈悲众生，改变自己的根基。 2019.06.08【布里斯本】

如何精进3

业障太重会阻碍本性中的正能量

（师父，愿力不够、精进不够、忍耐力不够、定力不够、劣根性太强等等，这些本质是否因为自己的业障太重，把来源于本性中的正能量阻碍了？）是，因为当你业障太重的话，你本性就找不着了。举个简单例子，你一件衣服很干净的，但是你天天在煤渣里、垃圾桶里这么弄啊弄啊，最后看不到白衬衫了，就看到一件花花脏脏的衣服了，人家说什么颜色



业障太重会阻碍本性中的正能量

都讲不出来了（师父，我们越学佛越是感觉这样，是不是越要咬牙消业啊？）对啊。举个简单例子，你越学医，越觉得这个世界很脏，细菌、空气都看不见的，对不对？那我问你，你没学医之前这些东西存在吗？也存在的，你也要消的，没办法。 Wenda20160729 11:23



如何精进3

菩萨应当修集精进常生惭愧

敬奉师长怜愍穷下。见厄苦者以身代之。” “常生惭愧”是什么？经常要觉得自己做错很多事情，对不起很多的人，很难过，“我做错了太多，我一辈子对不起很多的人”，这叫常生忏悔心。看见很穷、很低下的人，你要“见厄苦者以身代之”，就是见到别人的苦难，我帮你来受难。这是学佛啊！现在的人看到苦难就逃，要勇敢地去帮助别人，要替别人受苦。

170216 新加坡

慈爱心灵共修 第九十八期 六波罗蜜—精进38

慈
爱
心
灵



因为惭愧心会让你精进地努力成佛

我们要挖掘自己内心的财富。社会上的财富、人的财富，那是外在的，随时随地会因为水、火、盗贼，一些突发事件，或者不肖子孙而消失，所以这些外财并不能永远地保留住。而我们内心的财富，那是别人永远也偷不去的，那是我们不会失去的宝贵财富。大家想想，如果你有一个信仰，碰到什么事情会特别开心，你说“我相信观世音菩萨能救我”，别人能偷去吗？别人在难受的时候，你特别开心，因为你心中



因为惭愧心会让你精进地努力成佛

有观世音菩萨的信仰。当别人在痛苦的时候，你的般若智慧，让你很快就能解决任何问题。你有般若智慧，别人没有，是别人拿得去的吗？你的慈悲、你的道德、你的精进、你的喜舍，是别人能够拥有的吗？这是你自己应该拥有的，你自己的慈悲心会让你得到更多人间的物质，你自己的精进心会让你得到更多的人缘，所以一切都是你自己造成的。这些宝贵的财富还包括了一个惭愧心。一个人要有惭愧心，



因为惭愧心会让你精进地努力成佛

他就不会贡高我慢，总觉得对不起别人，总觉得

“我非常惭愧，我做得不够好，我应该向别人学习”

“我现在接受供养，心里很难过，因为我做得还不够好”，因为惭愧心会让你精进地努力成佛。

第55集【白话FF视频】

如何精进3

为什么有很多人不能精进？因为他没有惭愧心

有智慧的人是最强的，如果一个人有智慧，他就会解决烦恼，所以智慧是生命中的无价之宝。今天师父在跟几个佛友开示的时候，曾经讲到人的无价之宝，在生命中还有一个非常重要的，那是经常要有惭愧心。如果一个人拥有惭愧心，觉得自己做得还不够，还不够孝顺，还不够对别人好，还觉得自己对父母亲不够，对别人不够，对自己的师长、对社会还不够，那说明他有惭愧心，他才能拥有精进心。为什么有很

如何精进3

为什么有很多人不能精进？因为他没有惭愧心

多人不能精进？因为他没有惭愧心，他觉得全世界的人都是欠他的，而他给别人带来了更多。要懂得仁义道德，能够分辨是非的人就能做出理性的判断。一个慈悲的人，他就能降伏一切，因为他知道这个世界没谁欠他的，他也不欠谁的，这一切都是充满着慈悲，拥有着智慧。帮助别人，别人帮助你不是应该的，是别人的慈悲心。当你拥有这些正确的意念的时候，你就会克服自己内心的邪念，当你受到别人欺



为什么有很多人不能精进？因为他没有惭愧心

负的时候，有冤结的时候，你会拥有心中的慈悲去化解它。永远要体谅别人，永远要懂得这个世界上真正最大、最强是什么，我们学佛人要懂得，真正最大、最强的就是慈悲喜舍，因为因果报应最强，只有慈悲喜舍，才不会动到你的因果报应。 第57集【白话FF视频】

如何精进3

经常有惭愧心就会有精进心产生

我们要经常有惭愧心，我们在人间没有给大家带来多少好处，没有给父母亲带来更多的享受，也没有给自己的孩子带来更多的福分，我们本身的行为在世界上做错太多太多，这个世界本身是不圆满的，想在不圆满的世界里找出圆满的东西是不可能。经常有惭愧心就会有精进心产生。希望大家要经常听闻正法，听闻佛法，听闻善的东西，而不要去听别人说三道四，有的人的毛病就喜欢听别人说不好的，好的东西他不要听。

150618 香港

慈爱心灵共修 第九十八期 六波罗蜜—精进38

慈爱
心灵



如何精进3

惭愧财

（七宝法财）最后就是惭愧财。很多人说：“惭愧还有财啊？”大家都要去争，“我惭愧啊！我这个人没有本事，我做得不好。”“领导，对不起，我工作没做好，大家都比我好，我真的很不好。”你看看，最后他就是领导。争的人一个都没有，不争的人说：“我跟大家不能比，我真的做得很不好。”领导说：“就你了。”你说他一做领导，他不就有财了吗？工资至少比人家高一点，对不对？你经常惭愧，人格



如何精进3

惭愧财

就会越来越完善，你就有资格做个堂堂正正的人；
一个不懂得惭愧的人，这个人不能入道。要经常
觉得自己对不起别人，经常觉得“我没有做好，
我对不起别人，我还不够用功，我还不够努力”。
一个人要惭愧，他就能学好佛，精进学佛

第15集【广播讲座视频】

如何精进3

善言会让别人精进

我们学佛人要口吐莲花，善言会让别人精进，恶言会让别人懈怠。想让自己欢喜，就要让众生欢喜；想让自己幸福，就要让众生幸福；想解决人间的烦恼，用的是慈悲；想要脱离人间苦难，用的是佛法的智慧。 160813 槟城

慈爱心灵共修 第九十八期 六波罗蜜-精进38

慈
爱
心
灵



如何精进3

纯善

惜福就是让你的福报没有漏，你才会慢慢地越积越多。造福的时候，我们人总是想做得少一点；等到自己想用福报的时候，又嫌太少了，这你又在折福。就像一个公司一样，这里在拼命赚钱，那里在帮你拼命地用钱，所以学佛人要懂得无漏，也就是说做好事没有目的，那就是纯善，希望大家好好地努力，好好地学佛，好好地修，这样我们才能越修越精进

160220 雅加达

慈爱心灵共修 第九十八期 六波罗蜜-精进38

慈
爱
心
灵



人要活在感恩中

经常抱怨人间生活苦难的人会失去勇气活在这个世界上，经常拥有感恩心的人会克服困难勇于精进，人要活在感恩中，才会知足常乐，人如果活在抱怨中，一定会重创自己的心灵。

心灵禅语（第一册）—

如何精进3

如何让自己的功德匹配上菩萨赐予的福报

那你们就学师父好了，你看看师父，天天处在感恩当中：我没付出什么，但是观世音菩萨给了我太多太多，大家给了我太多太多，我感恩啊！我要舍命啊！我恨不得早上一场，中午一场，晚上再来一场。记住，救度众生是我们的本性所为，因为人都有帮助别人之心。好好地启发自己的善心、良心，

如何精进3

如何让自己的功德匹配上菩萨赐予的福报

你会有真心。所以一定要感恩。如果念经修心有福报到你身上来了，“感恩啊！观世音菩萨，我要更好地努力！”

——就是精进心。一有好的东西就精进，一有好的东西就精进，你就让这些好的人间事物成为你的一个增上缘。

弟子提问师父回答——2015年1月槟城弘法解答会（5）



如何精进3

精进的时候要完全放下

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，



如何精进3

精进的时候要完全放下

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。

第38集【白话F视频】

慈爱心灵共修 第九十八期 六波罗蜜—精进38

慈爱
心灵



如何精进3

得根本智的人必须要要有出离心

什么叫大智慧？看破放下，把什么东西都看到底了，知道生不带来死不带去，知道这个世界亦无所得故，一切都是空的，都是假的，你才能脱离六道。所以师父经常跟大家讲，要想得根本智的人必须要要有出离心，你离不开你的人间的心，你不肯忍辱不肯精进，不肯忍辱你怎么能够有高境界呢？

【BH佛法】161129

如何精进3

正确地认识到这个世界上的一切都是苦空无常的

现在社会上很多人愚昧无知，对那些不实在的、虚幻的金钱名利，今天可以有、明天会没有的东西，瞬间可以流失的或者变为别人的钱财宝物，他们不但不肯丢弃，还会舍下自己的性命去狂夺，而对自己拥有的善心、平安的生活、平静且自由自在的心理却熟视无睹。为什么说平安就是福？你们坐在这里平平安安就是有福气，要知道，有多少人正在受苦，

如何精进3

正确地认识到这个世界上的一切都是苦空无常的

有多少人车祸之后变成残疾人，有多少人因生癌症而过世。

所以，一个真正的学佛人应该像这位出家比丘一样，能够体会到这个世间苦空无常的真相，一切生不带来死不带去，你把无常的钱财带在身边，实际上是一种拖累。我们人只有正确地认识到这个世界上的一切都是苦空无常的，一切都是虚幻不实的，这样才能放下自我，精进修行。

讲述于观音堂 2020-11-12

要学会放下、无我

要学会放下，要学会没有自己心中的自我，破除四相，然后你才会得到信力、精进力、念力、定力和慧力。所以这五力非常重要。...有精进力的人，精进力增长了，精进的人会懒惰吗？他会破除身心的懈怠，他会努力精进

【BH佛法】180127



如何精进3

今天还放不下，你不可能精进

学佛不是说拜拜佛、迷信，求求菩萨保佑家里好、一种福报，而是解脱。它不是迷信，是智慧地解脱，完全能够放下自己的烦恼。今天还放不下，你不可能精进，也不可能忍辱；今天放不下，你脱离不了人道的六道轮回，所以你的境界永远不能提升到正信正念。正信正念和智慧有什么区别？有正信正念的人怎么会没智慧？“我坚信这是一条正道”，连这



如何精进3

今天还放不下，你不可能精进

种正的信念和念头都没有，怎么样能够得到菩萨的般若智慧？一定要懂得这个道理。要离心意识参悟佛。师父跟你们讲的就是要离开自己的外心。离心就是离开一些杂念、杂心、凡心、烦恼心、忌妒心，和一些不好的心态，来参悟佛法，叫“离心意识参”。就是修到最后，连内心的意识都没了，来参悟佛法，那你就是空性了，参悟了。这些都是佛法的妙用。

第39集【白话F视频

记忆加深(大家一起默念)

一天天数日子、盼日月是难过的，是难熬的，但是，再难过，你也要过，再煎熬，你也要熬，没有办法的，谁叫你到了这个人间呢？你只有靠自己无穷的智慧，来化解灾祸，来离开凡尘，来脱离你现在难熬的日子，要明白这一切都是还债的，都是消孽障。如果你能够坚持还债、修心、不懈怠，要相信，你总有一天会将身上的贪瞋痴全部修掉，你们学佛学了半天，这些佛理都不明



记忆加深(大家一起默念)

白，你们怎么能够精进呢？你们在受苦、在难熬的时候，要想到总有一天会熬过去的，你就容易熬过去了，哪有熬不过去的事情啊？…师父跟你们讲的佛法，就是要让你们不要懈怠，要看到光明，要看到前途，要看到我们学佛学法，总有一天我们会成功的。虽然我过去不好，我有很多贪瞋痴，但我以后一定不会去嫉妒人家，不会去讲人家不好，我一定会改变自己的，这样的人，才



记忆加深(大家一起默念)

会修得好啊；帝释不但得悟无常的意义，更加精进奉行解脱之道，成为佛法的护法神，所以在天上有一个天王叫帝释天；人家说你修得很好，你美滋滋的，说明你现在心里有一种成就感，有成就感是激励你更加精进的一个能源…你今天真的做了好人好事，你可以谦虚，但是问题你心里要为自己所做的事情感到自豪，你才会再做…你可以说继续努力，也不要说不好；能够舍去自己



记忆加深(大家一起默念)

身上的毛病，舍去自己内心的贪瞋痴，你就是在佛的道路上精进修行；你们就是要改变自身，你们不改变的话就不要到师父这里来，你们能够改变的话你们就是学佛精进的菩萨；羡慕并不是一件坏事，好心态羡慕，增加精进的能量；坏心态的羡慕，接下来就变成恨了；心情是人的一种感觉…心情不是人生的全部生命，但是，心情却能控制你人生的一大半生命…一个精进学佛有智



记忆加深(大家一起默念)

慧的人，不要让你的人生输给了你的心情。而在现实生活中，我们常常不是输给了别人，而是输给了自己的心情；散漫学佛，不能精进：想学就学，不学就不学；有空念念经，没空就不念经。你不能把它当成一个非常重要的事情来做，叫散漫学佛，你能精进吗？；苦修行实际上讲的一个重要的问题就是约束你自己。苦修行就是要把自己约束起来，使自己精神能专一…约束自己使自



记忆加深(大家一起默念)

己的精神专一才能达到定，就是说能约束自己的人，这个人才能达到定力。“我要学佛，我要约束自己，我不能乱看、不能乱想、不能乱讲、不能有杂念，祈求观世音菩萨帮助我驱除我的杂念。”观世音菩萨一定会帮助你的。要记住：约束自己苦修行就是得如来智慧，就是得佛菩萨的智慧。当一个人定得住的时候才能产生智慧…任何时候都要约束自己。你是菩萨，你是有形象的，



记忆加深(大家一起默念)

笑都不能乱笑。要学会克制自己，那才叫约束自己，那才叫学佛。人要有尊严，约束是非常重要的，定力就是靠约束得来的，想做的不能乱做，想吃的不能乱吃。跟随师父学佛法就是要约束自己，要想修成正果就是要约束自己、克制自己，才能带来心中的法喜…心中开心了，叫静安开心，因为心很安静，很平安，那种开心是可以保持一定的时间的。要学这些东西；因为修得越好，



记忆加深(大家一起默念)

他的魔障也越大…我们就要克服魔障，我们要坚持坚持，忍辱精进；我们要克制，要好好的修心，才能够越过重重障碍，才能克服魔障…所以叫你们开心一点。如果像师父大慈大悲的哭，大慈大悲的流泪没有关系。但是不要乱哭，不要瞎哭…要笑才开心；嘴巴乱讲话，不精进：不该讲的话太多…嘴巴乱讲——倒霉啊。

“沉默是金”，一个人做人沉默是金啊，少讲话了；一个

记忆加深(大家一起默念)

人没有妄心，他就有愿力；一个人没有妄心，他才会精进；一个人能够了却自己红尘当中的烦恼，就拥有了佛法的菩提；做每一件事情都要认真，不能有杂念，因为有杂念就会让人处于不精进、不开悟的状态…成佛之道，就在于要精进、要开悟，在于守戒，并要知足常乐。菩萨说：处事谦让是为高。退一步就是进步的基础。待人宽厚，那是你的福气；利人利己，那是你的缘分；慈



记忆加深(大家一起默念)

悲众生，改变自己的根基；业障太重会阻碍本性中的正能量；菩萨应当修集精进常生惭愧，敬奉师长怜愍穷下。见厄苦者以身代之；要挖掘自己内心的财富。社会上的财富、人的财富，那是外在的…这些外财并不能永远地保留住。而我们内心的财富，那是别人永远也偷不去的，那是我们不会失去的宝贵财富…你的慈悲、你的道德、你的精进、你的喜舍…这是你自己应该拥有的，你



记忆加深(大家一起默念)

自己的慈悲心会让你得到更多人间的物质，你自己的精进心会让你得到更多的人缘，所以一切都是你自己造成的…这些宝贵的财富还包括了一个惭愧心…因为惭愧心会让你精进地努力成佛；如果一个人拥有惭愧心，觉得自己做得还不够，还不够孝顺，还不够对别人好，还觉得自己对父母亲不够，对别人不够，对自己的师长、对社会还不够，那说明他有惭愧心，他才能拥有精进心。



记忆加深(大家一起默念)

为什么有很多人不能精进？因为他没有惭愧心，他觉得全世界的人都是欠他的，而他给别人带来了更多…一个慈悲的人，他就能降伏一切，因为他知道这个世界没谁欠他的，他也不欠谁的，这一切都是充满着慈悲，拥有着智慧…永远要体谅别人，永远要懂得这个世界上真正最大、最强是什么，我们学佛人要懂得，真正最大、最强的就是慈悲喜舍，因为因果报应最强，只有慈悲喜



记忆加深(大家一起默念)

舍，才不会动到你的因果报应；经常有惭愧心就会有精进心产生。希望大家要经常听闻正法，听闻佛法，听闻善的东西，而不要去听别人说三道四，有的人的毛病就喜欢听别人说不好的，好的东西他不要听；（七宝法财）最后就是惭愧财：你经常惭愧，人格就会越来越完善，你就有资格做个堂堂正正的人；一个不懂得惭愧的人，这个人不能入道…一个人要惭愧，他就能学好佛，精



记忆加深(大家一起默念)

进学佛；我们学佛人要口吐莲花，善言会让别人精进，恶言会让别人懈怠；惜福就是让你的福报没有漏…学佛人要懂得无漏，也就是说做好事没有目的，那就是纯善，希望大家好好地努力，好好地学佛，好好地修，这样我们才能越修越精进；经常抱怨人间生活苦难的人会失去勇气活在这个世界上，经常拥有感恩心的人会克服困难勇於精进，人要活在感恩中，才会知足常乐，人如果



记忆加深(大家一起默念)

活在抱怨中，一定会重创自己的心灵；如何让自己的功德匹配上菩萨赐予的福报：一定要感恩。如果念经修心有福报到你身上来了，“感恩啊！观世音菩萨，我要更好地努力！”——就是精进心。一有好的东西就精进，一有好的东西就精进，你就让这些好的人间事物成为你的一个增上缘；每一个人要精进，精进的时候要完全放下，要心中没有罣碍··修心，每天至少要用一到两个小时



记忆加深(大家一起默念)

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…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；什么叫大智慧？看破放下，把什么东西都看



记忆加深(大家一起默念)

到底了，知道生不带来死不带去，知道这个世界亦无所得故，一切都是空的，都是假的，你才能脱离六道…要想得根本智的人必须要出离心，你离不开你的人间的心，你不肯忍辱不肯精进，不肯忍辱你怎么能够有高境界呢？；一个真正的学佛人应该像这位出家比丘一样，能够体会到这个世间苦空无常的真相，一切生不带来死不带去，你把无常的钱财带在身边，实际上是一种拖累。



记忆加深(大家一起默念)

我们人只有正确地认识到这个世界上的一切都是苦空无常的，一切都是虚幻不实的，这样才能放下自我，精进修行；要学会放下，要学会没有自己心中的自我，破除四相，然后你才会得到信力、精进力、念力、定力和慧力。所以这五力非常重要。...

有精进力的人，精进力增长了，精进的人会懒惰吗？他会破除身心的懈怠，他会努力精进；今天还放不下，你不可能精进，也不



记忆加深(大家一起默念)

可能忍辱；今天放不下，你脱离不了人道的六道轮回，所以你的境界永远不能提升到正信正念…离心就是离开一些杂念、杂心、凡心、烦恼心、忌妒心，和一些不好的心态，来参悟佛法，叫“离心意识参”。就是修到最后，连内心的意识都没了，来参悟佛法，那你就是空性了，参悟了。这些都是佛法的妙用



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



每周共修

0基础学起 - 白话FF共修 - 在线答疑

周四, 日晚7点+周四6:20, 周六13点白话共修北京时间

入通知答疑群: "慈爱心灵"手机版底部
"主页"-"共修通知群"

扫码进入会议

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

