

佛学基础知识

六波罗蜜-持戒

19.如何持戒的讲究(2)

慈爱心灵共修 第四十期 六波罗蜜-持戒19如何持戒的讲究(2)

慈
愛
心
靈



目录

9. 经文

10. 愿力

11. 彻底改变

12. 要严格



佛学基础知识-如何持戒的讲究2

经文

慈爱心灵共修 第四十期 六波罗蜜-持戒19如何持戒的讲究（2）

慈愛
心靈



常持《大悲咒》，不容易犯戒律

持《大悲咒》得十五种善生、除十五种恶死。

第七，不犯禁戒。就是你这个人因为你经常念《大悲咒》，你就不容易犯戒律。白话佛法170119



不念经、不修心，靠你求没用的

2年不吃的多了，还有的人戒烟戒了8年，最后还抽，有什么办法？要看他自己的。他如果不念经、不修心，靠你求没用的。有什么用？我为什么会告诉你他不修心、不念经？气场不对。我还不知道？你帮他念经，是啊，暂时能够帮帮他。但是他自己管不住自己的，到时候你准备气死吧。 Zongshu20130430 19:10



念心经

赶紧给他念心经。害人的东西坚决不能看，这是个境界问题。在人间，不去沾染不好的东西，你就有境界；沾染上了，你就没境界。在人间行畜生事，下辈子就投畜生；在人间做鬼事，下辈子就投鬼。你老公的境界在往下跑，你必须：一、要给他多念经，二、一定要让他有宗教信仰，没有宗教信仰的人很容易犯戒，有宗教信仰，相信有菩萨，知道有报应，就不敢做坏事

Wenda20120610A14:03



戒要靠心经来开智慧

我们学佛说戒定慧，她定力不够说明她戒不够，她戒不掉很多事情。。。要多念心经，开智慧。定力不够要靠戒，戒要靠心经来开智慧。还要念礼佛大忏悔文来忏悔过去的一切。 师父解答来信疑惑7



如何持戒的讲究2-经文

戒除酗酒多念心经

Wenda20120520B 29:05

烟瘾严重，可以多念解结咒

Zongshu20200919 13:21

慈爱心灵共修 第四十期 六波罗蜜-持戒19如何持戒的讲究（2）

慈爱
心灵



念解结咒化解家人爱吃肉的冤结的祈求

“请观世音菩萨大慈大悲，让我先生某某某开智慧，能够戒掉吃肉的坏习惯，变成一个吃素的尊者”。因为吃素的人，人家很尊敬的，过去看见吃素的人，人家都很尊敬。

Wenda20200703 01:10:21



解结咒可以用来 远离烟瘾还有手淫方面

会有用的。如果他的淫欲不是针对某一个特定的人，而是一般生理的发泄那他的业障会少很多，有特定对象的淫欲罪业会很重。虽然五戒中没有说香烟不能抽，但是凡是这些人间的习惯对身体有害的，它们都有一个共同的罪：不孝顺父母，因为肉



解结咒可以用来 远离烟瘾还有手淫方面

身是父母给的，损害身体视为不孝。所以也要念礼佛大忏悔文。念解结咒时，如果没有特别针对的事物，就跟菩萨说：“请大慈大悲观世音菩萨帮助我化解我某某某的冤结”就可以了。

师父解答来信疑惑29

佛学基础知识-如何持戒的讲究2

愿力

慈爱心灵共修 第四十期 六波罗蜜-持戒19如何持戒的讲究（2）

慈
爱
心
灵



在愿力的指引下 才能结出最好的善果

其实愿力很重要，愿力是修行的资粮。

天天念经、放生、行善、持戒，靠得都是愿力。

没有愿力你不知道为谁念经，不知道为谁放生，你更不知道行善和持戒是为什么。

所以积累的资粮（许愿、放生、念经、持戒、行善等）



如何持戒的讲究2-愿力

在愿力的指引下 才能结出最好的善果

要靠着愿力的牵引。

在红尘中放下执著和名利，你才能改变自己。

精进的修行，将自己所有的善行、念经、守戒、放生

在愿力的指引下，才能结出最好的善果。4.15师父每日佛言佛语



要有信心、不能有贡高我慢心

自信，自己要有信心。自负就是觉得自己了不起了，这种都是不同的概念。因为先有自信，觉得成功了，就开始自负了，这是一个过程。所以人要戒骄戒躁，不能有骄傲心，佛教里面讲不能有贡高我慢心。 Wenda20170604A33:45

有善愿的人就会自己能够守戒

有善愿的人，就会严于律己，也就是说自己能够守戒。有愿力的人说“今天要做一个好孩子”，那他就不会乱来；“我今天要做一个善良的人”，那就不会去忌妒别人，去贪瞋痴慢疑。你心里的智慧才能明亮——心智才明，前程乃畅，就非常顺畅。

白话视频41

能量从思维当中来

能量这个东西眼睛看不见能感觉，当一个人想起某个人的时候，这个人身上就会产生能量，妈妈吃苦为了孩子上大学攒够学费，就拼命做；“我要成菩萨成佛，我不能做坏事，要守戒”，就有能量来了，比人家干净了。能量从思维当中来，思维就能产生能量，心中想着一定能做成某件事情，思维定下来之后就产生能量，浑身是劲。

师父解答来信疑惑 112

有戒律的人就会有功力

你讲出去的话，字字句句孩子都听进了，说明你有功力。还有自身的，自我完全控制得住自己，有戒律的人就会有功力，因为“己不正，焉能正人”。所以希望你好好地拥有功力，就是以自我为榜样，就是以身作则去弘法度众，好好地把自己的心收住，好好地把自己的欲望收住、戒律戒住，你慢慢地再念经，人人都会看见你很好，敬畏你，尊重你，你就拥有了功力了。 15.01.22马来西亚

如何持戒的讲究2-愿力

**记住了：你今天是一根柱子
别人走到你这里就得绕着走**

修心人首先要自律，就让人家知道我是修心的人，我守戒的。没有关系，开始的时候，人家可能会讽刺你、会讲你，时间长了，只要你坚持，人家就不会讲你。记住了：你今天是一根柱子，别人走到你这里就得绕着走；你今天不坚强，那你很快就被人家推倒了。所以有时候要坚持，没有办法的。

16.12.24马来西亚

慈爱心灵共修 第四十期 六波罗蜜-持戒19如何持戒的讲究（2）

慈爱
心灵



如何持戒的讲究2-愿力

佛法戒律再多，也约束不了一心想学佛向善之人

世间的法律再多，也约束不了想不犯法的人。佛法戒律再多，也约束不了一心想学佛向善之人。佛法戒律多不多？多。怕学的人跑了，但是也约束不了真正想学佛的人。一个人有信心一定要学佛，再难也会学佛，这才叫道理。向善的人就不怕戒律。我今天学佛了，戒律再多我不怕，因为我想修心，我想学菩萨，学菩萨就要把人间不好的习气全部去掉，所以，再多的规矩、再多的戒律，我都不怕。比丘尼有300多条戒律，比丘有200多

佛法戒律再多 也约束不了一心想学佛向善之人

条戒律，师父现在对你们大概只有几十条戒律：坐要有坐相，笑声不要太响，眼睛不要乱看，耳朵不要乱听，脑子不要乱想等。不就这点事情吗？叫你们要尊敬师长，叫你们一心学佛多念经，就这点戒律。要懂得，再多的戒律也约束不了我们一心向善的学佛之人。白话佛法11-49

要靠自己坚强的毅力

人有毅力，看你坚强不坚强。有坚强的毅力，就像有金刚罩一样，不坚强的毅力，就是随波逐流。

师父解答来信疑惑 272



修行分成高境界和低境界

记住了，修行分成高境界和低境界，没有办法。因为当你修得好了之后，你人是不是经常就做菩萨的事情，对不对？我问你，夫妻之事是不是人做的？好，那么师父来帮你做个解释。我们是人，那么我们来看动物——动物都不穿衣服的。我们是人，要穿衣服。那么有一个猴子说了：“我要学做人。”那么学做人，你是不是必须要穿衣服？你说猴子穿着衣服怪不怪？很怪。

修行分成高境界和低境界

怪，也要穿，因为“我要学做人”。第二，猴子要学人，必须痛苦——把尾巴要割掉，因为有尾巴它就不是人。第三，我是猴子，我必须挺直腰杆，因为只有人是头顶着天，脚踩着地的。所有的动物全部都是背朝着天的。好，那么今天这个猴子如果想学人，你是不是必须要这么做，像人一样做人呢？那么我们今天再升高一级来说，今天做夫妻之事，那是人做的事情，你

修行分成高境界和低境界

今天是一个人，完全可以做；你今天在学习菩萨了、学佛了，那么你是不是做这种事情就不是太好了？所以叫你们学佛要想好，如果你能守戒，那么你就可以学；你不能守大戒，那么你守小戒，你也能学，学佛总比不学好。看看这么多的法师，他们有什么夫妻之事吗？因为他们抛开了人间的一切，他们的境界提升了，他们现在想做菩萨，所以他们不做人的事情，做菩萨的事情。现在我回答你，你明白了吗？

16.07.05中国

境界要高就必须付出

学佛就要脱离人间的俗事，人都不愿意做的事情，菩萨会做吗？没有办法，学佛之前自己要好好想一想，要付出很多，才能学佛成佛，法师也是走出来之后婚姻也没有了，境界要高就必须付出。

师父解答来信疑惑 132

拿得起 - 掩饰自己，撒谎吹牛 犯戒律，你人格就遭到了破坏

什么叫拿得起？就是做人要有担当。师父经常跟弟子们说，做错事情没关系，承认的人就是有骨气，菩萨都喜欢。能够说自己错的人，这个人有勇气；不逃避的人，这个人不妄语。是自己做错了，承认，这种人会得到别人的赞赏有加。这件

拿得起 - 掩饰自己，撒谎吹牛 犯戒律，你人格就遭到了破坏

事情，我既然答应了，我拿得起，今天做错了，我要跟别人说“对不起”，直直地面对自己的人生。做错了，可以改；而你在内心中掩饰自己，撒谎吹牛，犯戒律，你人格就遭到了破坏。白话视频12



如何持戒的讲究2-愿力

考验自己能否守戒 -让心受到一种压力

学佛不仅仅是要学，而且要用在日常生活中，考验自己能否守戒。不贪别人的，会过得很自在；不恨别人，会非常开心法喜；不去愚痴做傻事，就不会恨自己，让自己的心受到一种压力。 140918 旧金山

慈爱心灵共修 第四十期 六波罗蜜-持戒19如何持戒的讲究（2）

慈爱
心灵



没压力怎么会守戒？

任何让你心里有压力或者排除压力都是加持（哦）都会有，就是给你压力的话，你也会改，菩萨给你压力你会改啊，你没有压力怎么改？叫你守戒，是不是有压力？（是的）没压力怎么会守戒？ Wenda20170430A 37:47

克服这种困难很简单，一个人要坚定信念，说：“菩萨教给我们的戒律不能破。”你有信心，你知道破的因果。你为什么不敢犯法？因为你知道它的严重性；那你为什么敢破戒？因为你不知道戒律的严重性 Wenda20170407 11:40

如何心清净而不犯戒

说道理谁都知道，你到底怎么做到啊？那就要看你自己的愿力够不够。很多人一想到要考试，心里想，我无论如何这次考试要考好，天天早上很早就起床，这就是有愿力啊。。。人不到节骨眼上是不会用心的，很多人说，不见棺材不掉泪，真的是这样，一定要懂得怎么样跟自己的惰性、跟自己的毛病作斗争，不该做的坚决不能做。嘴巴又骂人了，抽自己的嘴巴，为什么

如何心清净而不犯戒

呢？很简单，要有决心，要有恒心。我这个人怎么这么不争气啊，就这么一点毛病，我怎么就改不了啊？我怎么这么丢人？我丢不起人啊。一个人的恒心不够，愿力不够，所以你就会犯错，你才会犯戒，学佛是要靠毅力的。

白话佛法8-32



持戒不够的问题

一，要有愿力；二，要有实力，实实在在去做。师父许个愿：“我活一天就要救你们一天。”你看我哪一天停过的？我在行愿啊。所以很多法师叫“行愿法师”，行自己的愿力叫“行愿” Shuohua20170505 04:03

改不了毛病就是愿力不够

这个世界上很多事情都是靠着自己坚强的毅力、
永久的恒心和干净的身心，才能达到的

Wenda20200105 58:15



什么毛病都改得好，就是你不想改

菩萨一定能救你们的，任何毛病都能改好的，谁有毛病改不好？我告诉你们，什么毛病都改得好，就是你不想改。想改，哪个毛病改不过来？哪个脾气改不过来？就是不想改。真的要死了，很多人“我抽烟戒不掉，喝酒戒不掉”，医生说“你生癌症了，再吃你要死掉的”，他不抽了，他不喝了，就是厉害。所以真的要改，什么都改得掉，什么脾气？全是虚幻的。

白话视频32

不回避

不回避是什么？碰到好的、坏的东西，都不要去回避它，因为随顺因缘。因缘来了，就是你该得到的，不管善和恶，都是你自己过去生中自己造的，不回避它。恶缘来了，我忍辱精进；善缘来了，我要懂得戒骄戒躁，这样你才能慢慢地，过完你的美满的一生。广播讲座视频76

想许愿但不敢的问题

很简单了，你当然有愿力的话厉害了；你没有愿力的话，你就是说在默默无闻地做，你就是没给自己一个戒律。比方说“我今天一定要一世修成”——你有戒律了；你一个没有戒律的人，说“我可以一世修成，我在默默地做，但是我也可能做不成，我也不做了，也无所谓”。许过愿的人就必须往前走。地藏王菩萨许愿了“地狱不空，誓不成佛”，他成佛了。地狱空了吗？没空，他的愿力感动天地，愿很重啊。

19.09.06法国

可以许“暂时愿”

你可以许暂时愿，“菩萨，我许三个月，我戒邪淫，戒淫荡”，三个月之后看看，行的话再许长愿，什么东西都可以试的（就相当于我们工作的“试用期”，先试几个月？）一模一样的Wenda20171105B37:15



佛学基础知识-如何持戒的讲究2

彻底改变

慈爱心灵共修 第四十期 六波罗蜜-持戒19如何持戒的讲究（2）

慈
爱
心
灵



好好跟着师父放下自己

(忍辱特别差)动不动“难受啊，我不行啊”，对不对？布施还不够，忍辱特别差，持戒不好，那你说你六波罗蜜能什么好啊？听得懂了吗？好好跟着师父放下自己，你救别人的时候会觉得你像个医生，像个心灵工程师。你救了一个人，心里会无比地痛快。我告诉你，痛了之后你就快活了。你现在痛了，师父跟你讲了，你接下来就快活了，因为你放下了

Wenda20180408A35:28



真修

真修的人是不管人前人后，自己非常努力、精进，不管别人说，不活在人家的眼、耳、鼻、舌、身、意里边，自己自修，自己守戒律。假修的人看见领导来了，看见师父在了，拼命地念经、做好事；师父一走就不好好念经，不好好做好事。假的、真的还看不出来啊？（就是说假修的人装模作样？）

真修

对。有的人双手合十，非常感动，就是不改。
我们东方台就有一个，你看他那种虔诚样子，
自己身上的毛病坚决不改——假修。

Wenda20170326B 13:54



守戒就是要硬守

全部都要持，持不了也得持，守戒就是硬守，没办法的。好好地努力，就是少睡觉，“饱暖思淫欲”，吃得不要太饱，睡得不要太好，你就不会去想这种女人的事情了。天天少睡一点，经常做点正常事情。多做善事。 Wenda20180225B37:21



要改-要下苦功，要刻苦的

想一想多不容易，人生最苦就是修心了，所以叫苦修行。你想想看人要改一个毛病多不容易，何况修心呢？（是）叫你改一个毛病容易吗？叫你不要抽烟不要喝酒容易吗？叫你讲话不要带脏字，有些人就喜欢带脏字，他改不了，对不对呀？（对）所以像这些要下苦功，要刻苦的。吃苦才能耐劳啊，所以叫吃苦耐劳啊。你这一点，要有信心要有愿力，才能改



要改-要下苦功，要刻苦的

变。如果你现在改不了的话，就说明你的愿力还不够，就是说我一定要改。。。台长告诉你：最大的敌人不是别人，而是你自己。你能战胜自己，你就战胜了敌人了（是是）学佛修心多难啊，想一想如果现在把你的头剃了，到山上去出家，你做得到吗？苦不苦呀？（这我觉得是做不到，放不下）现在已经给你们很好了，那些法师们苦修行多辛苦呀，你呢在

要改-要下苦功，要刻苦的

家里照样可以做着工作，照样可以看看电视，然后再把观世音菩萨请到你家里来，菩萨都到你家里来，你都不拜，还不改！你说你怎么修呀？你告诉我（是是）彻底地改变自己，苦修行呀

要克制-转变自己的思维

一定要坚持的，因为人间任何一个不好的习惯，都会有它一定的诱惑性，诱惑很大的，所以要克制（弟子一定会好好改的）一定要改正，不容易的。我们做人也好，做事情也好，有时候我们斗不过自己身体上的一些欲望，因为我们人的欲望无穷无尽的，它不断地在繁殖，有时候要学会克制，怎么克呢？转变自己的思维，比方说很想的时候赶紧站起来出去走一圈，到外

要克制-转变自己的思维

面去跑一跑或者怎么样。还有吃东西不要太辣，不要刺激的东西，不要去刺激自己某些身体的欲望。为什么有些刺激的东西不能吃呢？庙里的法师他们都不能吃的，也就是这个道理。然后要自己懂得怎么样化解这些事情。你是个好孩子，能够今天知道自己身上有毛病，那就说明你是一个能够改正的立地成佛的孩子。如果一个人连这种意识都没有，很多人不是还在做着

要克制-转变自己的思维

很多事情吗？所以他们以后的报应就很大。而你现在已经正在改正了，你以后基本上就一定会有善报，不要担心的，这些全部会给你记账的。所以有时候咬一咬牙克制了一些欲望，接下来就会有好事情来了。一个人如果有好事情来的时候纵欲，接下来他这件好事情马上就没了，真的。天网恢恢，疏而不漏。

Wenda20131208B10:12



首先要克服自己身上的坏脾气和坏习惯

因为我们只有克己习气，与人方便，也就是说，我们要“克己复礼”。实际上，孔夫子讲的“克己复礼”，并不是说恢复旧时代的那些礼仪，而是讲得深奥，因为孔夫子是圣人，他讲的克己复礼，是克制你自己的劣根性，这是对的，复礼并不是说恢复周朝的礼仪，而是恢复真正由你心中产生的本性。

白话佛法110821

要跟自己的矛盾做斗争

修心是很痛苦的，不是这么简单，要改变自己、跟自己做斗争是最痛苦的事情。你看看男人戒烟难过吗？戒酒难过吗？戒掉嘴巴里不乱骂人难过吗？几个能戒得掉的啊？所以我们学佛的人就是要跟自己的矛盾做斗争。什么叫“修心”？就是把你心里不好的东西修掉。什么叫“修行”？就是把你不好的行为修正，这就叫“修心修行”

Shuchua20120224 25:30



转换自己，就是守戒

别人在家里已经不开心了，你要帮他解决问题，你还能不开心吗？你只能转换自己，就是守戒。“为了帮助他，不要让他不开心，我自己一定要开心”，是不是自律？自律了之后会不会利别人？ 广播讲座视频20



不要找借口-要彻底改变自己

我告诉你，像这种事情，没有什么特别的方法，就像医生跟你说你要彻底改变自己，比方说你要改变喝酒这个毛病，肝要好，你就必须把酒戒掉，你跟医生说：“我能喝一点吗？我能每个星期早上喝一点、晚上喝一点吗？”任何的理由都不成立的，就是好好地念经就可以了

Wenda20180420 01:11:29

靠你自己啊

我看看你们真可怜，不懂啊，有些人问出来的问题，到今天还在吃苦，“哎呀，我怎么办，我解脱不了啊……”我问你，一根绳子绑在你身上靠谁解脱啊？人家来帮你绑啊？靠你自己啊！你不想解脱，就像你今天吸毒，你不想戒毒，你永远戒不了毒；你自己知道身上有恶毒，就必须戒掉，你想戒了，医生才帮得了你。否则医生叫你吃药、打针，你又不肯吃药，又不好好配合打针，你的病怎么好啊？（是，这需要信心）对啊。

Wenda20171231B10:13



越想改越改不掉 就是因为业障太重

长期以来形成的习惯，说改就改掉了？改毛病不容易的，有时候心里想改，但就是改不掉，很恨自己，恨不得抽自己，所以要和自己的毛病做斗争，要有坚强的意志，改不了也要改，咬咬牙，逼着自己改，没有什么话好讲的。师父解答来信疑惑（387）



人间的大小创伤要让人活得更加坚强

今天有人说你了，坚强一点，有则戒之，无则戒免。今天被人家打了，被人家骂了，被人家害了，被人家欺负了，你都要把它变成锻炼你坚强意志的因素，我在哪里跌倒，我就在哪里爬起来。人家说我在钱方面过不去，我就要在钱上站起来；人家说我在名上过不了关，我就在名上面站起来。今天你们几个负责人，如果有人说明你们在名上过不了关，你们明天全部不要有名，我还是跟我过去一样好好做功德，好好做人，这才是经得起考验。

白话佛法8-2

佛学基础知识-如何持戒的讲究2

要严格

慈爱心灵共修 第四十期 六波罗蜜-持戒19如何持戒的讲究（2）

慈爱
心灵



如履薄冰

如履薄冰就是走路像走在薄薄的冰上一样，随时有可能掉下去，掉下去就掉到水里了，明白了吗？ Wenda20180722A 10:54



如何持戒的讲究2-要严格

对自己要严厉
管得要严一点
“严”就是守戒

Wenda20170303 39:32

慈爱心灵共修 第四十期 六波罗蜜-持戒19如何持戒的讲究（2）

慈爱
心灵



如何持戒的讲究2-要严格

末法时期要严格持戒

保护好自己身心，做完全的好人—到了末法时期，你必须承受这些现实的磨难，所以你必须更加严格地保护好自己身心。记住了，我问你，不吃全素、吃两天素算不算吃素啊？你告诉我啊（不算吃素）好了，很简单了，我一个月做两天好人，一个月有30天，你28天都可能做了很多不如理不如法的事情，那你算好人吗？如果我一个月30天都做好人，都吃全素，那才算个好人。这还不懂啊？

Shuohua20150717-15:03

如何持戒的讲究2-要严格

戒律森严你就能成功

戒律不森严就会被魔子魔孙伤害

要戒律森严啊！戒律森严你就能成功，戒律不森严你在末法时期你就会被他们伤害。很多人本来佛性很好的，听了那些人一讲，之后不学正法了，不好好学了，你说说看是不是被魔子魔孙……被人家远离佛法、远离正法了？ Wenda20170205A01:56

慈爱心灵共修 第四十期 六波罗蜜-持戒19如何持戒的讲究（2）

慈
爱
心
灵



如何持戒的讲究2-要严格

戒得越多，定力越深
戒得越少，定力越浅

《弟子开示》第一册2-1

慈爱心灵共修 第四十期 六波罗蜜-持戒19如何持戒的讲究（2）

慈
爱
心
灵



到处要守戒

修心开始的时候入门最容易，等到你越修高了，你就越难。你知道比丘的戒律有多少吗？300多条。比丘尼的戒律有380多条啊。记住了，做一个法师都不容易的，何况我们在家修行啊！到处要守戒。所以当一个人越修高，魔考越多。这个魔并不是外面来的，而是心魔，“这个我不能做，那个我不能看，那个我不能吃……”什么都要守戒。你想想看，是不是自己应该有一种信心啊？否则你怎么读得出来啊！真正能上天做菩萨的又有几位呢？16.07.05中国

修心修到骨子里、完全守戒

很简单，梦境把你打倒，说明你修心还没修到你的骨子里。你如果已经在骨子里，已经完全守戒了，你就不会在阳间做错事情。你在梦里都觉得这个事情不能做的，那你到阳间一定说“我这事情不能做”。听得懂吗？ Wenda2016010858:46



守戒守得越细，越能破迷开悟

要做一个好弟子，要学会守戒，守戒守得越细，越能破迷开悟。能守戒的人至少下辈子还能得人身，修十善道修得好的人定能上天。佛陀在世，让我们修成佛的基础资粮就是：众善奉行，诸恶莫作。 181014纽约



行为、举止、思维 要全方位改进

哪方面都要改进。一个人活在世界上，行为、举止、思维全部要改进。“人无完人，金无足赤”，黄金都没有百分之一百足赤的，全部都是99金

Wenda20200925 46:52



好好地警惕身上、思维上的毛病

台长告诉大家，要大家好好地警惕自己身上的毛病和思维上的毛病，一定要守得住，一个人守不住戒就不行。一定要懂得怎么样让自己变得更清净、更纯洁，所以有时候烦恼来了，好好地动脑筋想办法。所以，这就是“烦恼即菩提”，因为有烦恼才会想得出方法，没有烦恼你也用不着，不长智慧。所以很多

好好地警惕身上、思维上的毛病

人智慧不够，跟他自己无始劫以来很多的业障有关系，因为有业障，智慧就没有，很多人没有业障，智慧就生出。所以大家要懂得这个道理。 Zongshu20150129 13:37



没有定力-没有办法，只能戒

但是有杂念来的时候，你能克制住吗？是很难克制住的。思维就像一匹野马一样，乱奔乱跑，收不住啊，这就是没有定力。没有办法，只能戒。所以心中要有道场，心中要有什么道场？师父讲给你们听，道场可以是一座庙，也可以是一块地方。就像普陀山，整个就是观世音菩萨的道场。在心中就应该有块这样的地方作为你的道场，因为你有了这个道场，菩萨才会来啊。

白话佛法5-8



把自己的钢牙咬断

就是说，你的牙齿哪怕是钢做的，持戒的这种努力把钢牙也要咬断，要克制自己，我就是不能做这件事情，看看有多少人过不了这种关？。。你们想想看，冥冥之中会没有菩萨？当时有坏念头，你咬咬牙就不会进去坐监牢了。人为什么不肯咬咬牙呢？早上我起不来，一咬牙我就起来了。难过啊，没有什么难过的，咬咬牙我就过来了，人不就是这么过来的吗？

白话佛法9-35

严格地看住自己的行为

修行中，人不可放任自己，要严格地看住自己的行为，你们今天作为学佛人，必须以佛菩萨的境界严格地要求自己的一言一行，每一个意念和每一个动作，都要像佛，否则你身上自性三皈依的东西全部都没有了。佛法僧，佛跑掉了，你不遵照佛的法律、戒律去做；在人间做事，不如理、不如法，法又没了；你自己不像一个僧人，你不像一个学佛人，僧又跑掉了。所以，要严格看住自己的行为。白话佛法7-25

守戒就不能给自己有任何的突破口 —小毛病如果不引起重视

曾经有一个小孩，第一次偷了一根针，母亲觉得一根针而已，没有责怪他，于是就有了一次又一次的偷东西，最后长大，因为抢银行被判了死刑。在刑场上，他对着母亲大哭：“如果我第一次偷针的时候，妈妈你能够严厉地惩罚我，我今天就不会被枪毙了。”学佛人也是这样，每一个戒律，我们都要认真地

守戒就不能给自己有任何的突破口 -小毛病如果不引起重视

去执行。你们身上犯的所有戒，师父都狠狠地批评你们，让你们懂得这个不是没有关系，这是非常有关系的。“千里之堤，毁于蚁穴”，小毛病如果不引起重视，一定会成为一个大业障，就会痛苦不堪。2019.01.26【悉尼】

学会刚柔相济-对自身的戒律要刚

修心的人不能放任自己，要坐有坐相，站有站相，听佛法的时候就是犹如菩萨在场。学佛人要规规矩矩，严格看着自己的行为，包括身体行为和心里行为。学佛做人要学会看事情的两面性，要多看别人的优点，少看别人的缺点。看什么事情都要两面性，学



学会刚柔相济-对自身的戒律要刚

会刚柔相济，不能对别人太刚，对自身的戒律要刚：我坚决这样，我不能违背戒律，我不杀生，我不妄语，我不邪淫，我不喝酒，我不偷盗，没有什么客气的，这些都是做人要做到的；但对众生的习性，则要柔和地加以劝说。白话佛法11-47

学佛看事情都有两面性： 对自身的戒律要刚

学佛看事情都有两面性，师父跟你们讲一点佛的哲学，一个人学佛之后，他看任何事情都会看到两面性，刚柔相济，所以，真正学佛的人是刚则刚，刚则正刚、更刚，越来越刚强，我坚定学佛的信念，我永远不会变化；柔，柔情似水，看见众生苦



如何持戒的讲究2-要严格

学佛看事情都有两面性： 对自身的戒律要刚

难，看见众生要救，慈悲心啊，这就是柔心。所以，要懂得对自身的戒律要刚，对自身的学佛信心要刚，对众生的习性加以劝说，对人间所有的善事要想去做，要越来越柔。白话佛法7-25



学佛看事情都有两面性： 对自身的戒律要刚

要严以律己就是说，要非常严格地用这种戒律来对自己。我不该做的坚决不能做，我不该想的坚决不能想，要非常严格地守戒律对待自己。要宽以待人，就是待人要宽厚，对所有的众生都要宽厚。只要能够救度众生，就必须放开自己。凡是能够放开自己的人，这个人就能够救度众生。如果这个人很自私，不能够宽容人家，他怎么能够救度众生呢？

白话佛法5-40

请菩萨和护法管住自己

听众请菩萨和护法管住自己后境界提高—你叫护法神管住你，护法神很尽职的，他一定会封住你的脑子的，不让你思维的。。。一个人的毛病有时候自己克制不了，就得请护法神帮忙，但是在这个当中护法神会很严格的

Wenda20150111B03:55



保持一个平等的关系

你一定要记住，对同事最好跟大家保持一个平等的关系，而且千万不要眼睛、行为、语言带有任何一点点暧昧关系，这种都是你造因的一个果。造了这个因，实际上就是在碰你的情线了，你这个情线底线一冲破的话，你一定要还的！不要搞这些事情啊，我告诉你，一个学佛的人，一定要咬咬牙，克制克制自己，再喜欢吃的菜不要去吃，再喜欢买的东西不要去买，再喜欢碰的东西不要去碰。 Wenda2012011311:15

如何持戒的讲究2-要严格

像我们学佛的人，连车上画了一个广告，你都不能乱看的！

什么叫境界呢？修出来的。不懂怎么办呢？看书、听、自己要悟，“悟”是什么？要想“这个事情我能做吗？”经常想想“我良心过得去吗？”第二个，我想想“菩萨会不会这样做？”如果这些都能够让你感受到不应该做，你就不要去。戒律很难的，我告诉你，像我们学佛的人，连车上画了一个广告，你都不能乱看的！不容易啊，成就庄严土啊！如果今天跑出来什

如何持戒的讲究2-要严格

像我们学佛的人，连车上画了一个广告，你都不能乱看的！

么都看，贼眼动来动去，你说说看，谁还会尊敬你？老实人的眼睛不常动的。你跟这个人做生意，跟他讲话，他只要冲着你眼珠“啪啪啪……”不停地在转，你说你会相信他吗？你情愿相信一个眼睛不动的人，这个人老实人，你也不会相信一个乱转的人啊！现在明白了吗？好好修，靠自己的悟性多听、多看、多学。

16.07.05中国



记忆加深(大家一起默念)

—常持《大悲咒》，不容易犯戒律；不念经、不修心，靠你求没用的；你老公的境界在往下跑，你必须：一、要给他多念经，二、一定要让他有宗教信仰；戒要靠心经来开智慧；戒除酗酒多念心经；烟瘾严重，可以多念解结咒；念解结咒化解家人爱吃肉的冤结的祈求；解结咒可以用来远离烟瘾还有手淫方面

—在愿力的指引下，才能结出最好的善果；要有信心、不能有贡



记忆加深(大家一起默念)

高我慢心；有善愿的人就会自己能够守戒；能量从思维当中来：

“我要成菩萨成佛，我不能做坏事，要守戒”，就有能量来了，比人家干净了；有戒律的人就会有功力；记住了：你今天是一根柱子，别人走到你这里就得绕着走；佛法戒律再多，也约束不了一心想学佛向善之人；要靠自己坚强的毅力；修行分成高境界和低境界：境界要高就必须付出；拿得起|有担当—掩饰自己，撒



记忆加深(大家一起默念)

谎吹牛，犯戒律，你人格就遭到了破坏；考验自己能否守戒—让心受到一种压力；没压力怎么会守戒？；说道理谁都知道，你到底怎么做到啊？那就要看你自己的愿力够不够；要有决心，要有恒心；持戒不够的问题：一，要有愿力；二，要有实力，实实在在去做；改不了毛病就是愿力不够；什么毛病都改得好，就是你不愿改；不回避：恶缘来了，我忍辱精进；善缘来了，我要懂得



记忆加深(大家一起默念)

戒骄戒躁，这样你才能慢慢地，过完你的美满的一生；你当然有愿力的话厉害了；你没有愿力的话，你就是在默默无闻地做，你就是没给自己一个戒律；可以许“暂时愿”

—好好跟着师父放下自己；真修的人是不管人前人后，自己非常努力、精进，不管别人说，不活在人家的眼、耳、鼻、舌、身、意里边，自己自修，自己守戒律；守戒就是要硬守；要改—要下



记忆加深(大家一起默念)

苦功，要刻苦的；要克制—转变自己的思维；首先要克服自己身上的坏脾气和坏习惯；要跟自己的矛盾做斗争；转换自己，就是守戒；不要找借口—要彻底改变自己；靠你自己啊；人间的大小创伤要让人活得更加坚强

—如履薄冰；对自己要严厉，管得要严一点，“严”就是守戒；末法时期要严格持戒；戒律森严你就能成功；戒律不森严就会



记忆加深(大家一起默念)

被魔子魔孙伤害；戒得越多，定力越深；戒得越少，定力越浅；到处要守戒；修心修到骨子里、完全守戒；守戒守得越细，越能破迷开悟；行为、举止、思维要全方位改进；好好地警惕身上、思维上的毛病；没有定力—没有办法，只能戒；把自己的钢牙咬断；严格地看住自己的行为；守戒就不能给自己有任何的突破口—小毛病如果不引起重视，一定会成为一个大业障，就会痛苦不



记忆加深(大家一起默念)

堪。；学会刚柔相济—对自身的戒律要刚；学佛看事情都有两面性：对自身的戒律要刚；请菩萨和护法管住自己；保持一个平等的关系：一定要咬咬牙，克制克制自己，再喜欢吃的菜不要去吃，再喜欢买的東西不要去買，再喜欢碰的东西不要去碰；像我们学佛的人，连车上画了一个广告，你都不能乱看的！



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



每周共修

0基础学起 - 白话FF共修 - 在线答疑

每周四、日晚7点+不定期早6点20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

