

首先要静，而且要戒，戒就是戒律

人家叫你去参加什么活动，不去；最近情绪稳定不下来，就不出去。你天天看着家里就这么几样东西，慢慢就静下来了。心动啊，“哎哟，外面开心，哎哟，怎么怎么”听不懂啊？（听懂了）你再这样下去，要变神经病了，就是忧郁症（我可不想得忧郁症）已经有一点了。好好念经，人生很苦的，学佛也是来来回回，人就是在六道当中，一会儿开心，一会儿难过。你为什么跟台长讲讲话就开心了呢？正能量

Wenda2017102701:00



如何持戒的讲究2-静、净、定

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，广播讲座视频28

要六根清净

其实学佛人要六根清净的话，你怎么会净的，怎么会清的？就是因为你不接触外尘外染，五欲六尘你不接触。举个简单例子，有个歌曲《女人是老虎》，就是说这个小和尚生出来从来没看见过女人，他就不会脑子里有“女人”这个概念。你如果从来不接触坏的，那你脑子就没有坏的概念，简单地讲，你不要去



要六根清净

接触就不会有这些事。我举个简单例子，你刚刚在看台长的书，看得那种感觉是——学佛人应该高尚。突然之间你去看看那种八卦新闻“这个女的搞……”“那个男的怎么样”……看完之后你的心就散乱了，你这时候就觉得心里怪怪的，总觉得好像我不大对头，就这个感觉

Wenda2016031801:10:20

都摄六根

像这些病应该怎样来对治？首先管好自己的六根，控制好对应的六尘，慢慢地学会吃素、念经、许愿、放生。《黄帝内经》讲，任何一个人生病了，要杜绝邪淫之事。要生大病了，或者已经生病了，绝对不能去碰邪淫之事，还要戒杀生。一定要守戒，因为不碰就是在种善根。很多人不懂，以为守戒了，没吃



都摄六根

牵的了，没有什么得，也没有没有什么失。其实你失去的是什么呢？失去了跟别人结恶缘的机会。你得到了什么？得到了结善缘的功德。所以在自己的八识田中种下了善根。我们要懂得，念佛去作恶就会造大业。如果你今天已经念佛了，还去作恶，你就造了大业。要避开灾祸，消除业障，这是最重要的。

白话视频34



要观净

做人做事情都要非常非常懂得怎么样做善人，要怎么样守“戒定慧”，要怎么样清除自己心中的杂念和乱。所以要观净，就是把自己要看得干净一点，心不能乱你就干净了，心一乱你就不干净了。

Wenda20160207A 01:01



干净的人能够持戒，能够忍辱

干净就是修正自己的心，干净的人能够持戒，能够忍辱。举个简单例子，别人骂你，你不骂他，你就会变得越来越干净。如果你骂了他了，你是不是嘴巴不干净心里也不干净？忍辱就是修心的一种，人家对你怎么不好，你可以守戒、戒律。我不跟别人去争，不跟别人去吵，因为我知道不争吵的人永远是胜利

干净的人能够持戒，能够忍辱

的，争吵的人永远是失败的。为什么知道吗？

很简单，因为当你争吵了，你已经失败了，你不跟别人争，你已经成功了。要精进，要努力，学持戒、忍辱非常重要。

白话佛法151008



自我的清净心

因为当你自己有了清净心，你整体的心灵慈悲的素质会提升，守戒的知识会提升。很多人在学佛中，在人间会攀缘，攀得好的特别开心，攀得不好的就想：“算了，我出家吧。”在社会上觉得自己混不出来了，想想：“算了，出家吧。”其实自己能够调节自己的心态，那才是最坚强、最无畏的心理素质的选择。白话佛法171130

如何持戒的讲究2-静、净、定

如如不动

就是要守住自己的戒

16.02.17印尼·巴淡岛

慈爱心灵共修 第四十一期 六波罗蜜-持20如何持戒的讲究 (3)

慈
爱
心
灵



如何持戒的讲究2-静、净、定

如如不动就不会犯戒

人的肉体有什么好看的？（我们学佛人不小心看到了……）看到了，你动心了，你就叫犯邪淫。你看到了像没看见一样（我错了）意念，你不起心动念，如如不动，犯什么戒？看了之后，“哎哟，不好意思了”。学佛要有这种师父教导，你才不会犯错了，否则，心里叫内淫，淫荡有外淫和内淫两种。有些人叫闷声，闷在里面的；有的人是嘴巴里讲，不停地讲下流笑话；有的人眼睛里有一种淫气，那种淫荡的眼神让女人害怕

Wenda20171217A13:11

慈爱心灵共修 第四十一期 六波罗蜜-持20如何持戒的讲究（3）

慈
爱
心
灵



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

