

点示看视频

点击查看开示

佛学基础知识

六波罗蜜-持戒

18.如何持戒的讲究(1)

慈爱心灵共修 第三十九期 六波罗蜜-持戒18如何持戒的讲究(1)

慈
爱
心
灵



目录

1. 概述

2. 不贪

3. 恭敬敬畏心

4. 知因懂果

5. 引以为戒

6. 看淡

7. 外环境

8. 不染着



佛学基础知识-如何持戒的讲究1

概述

慈爱心灵共修 第三十九期 六波罗蜜-持戒18如何持戒的讲究（1）

慈
愛
心
靈



台长谈自己如何守戒

（五戒）其实这是一个做人基本的原则。但是你真的往上讲的话，其实最难戒的，比法师他们戒得还厉害，师父连脑子里都不敢想啊。就是说有的人虽然行为上戒了这些东西，但是脑子里在想，师父是连脑子里都不能让自己想的。比方说，你有贪心的话，“贪瞋痴慢疑”全部要戒掉的，这个是很难的。你说说看，现在的人贪心去得掉吗？就算你没有“杀盗淫妄酒”，



台长谈自己如何守戒

那你这个“贪瞋痴慢疑”呢？你戒得掉吗？很难戒掉的。你说“我脑子里没贪心”？动不动就贪心啊！连这个都要戒掉。比方说，人家说“给台长弄一个奖”，“我不要不要，尽量不要，尽量不要”，就这样。不为人间，只要对人间、对佛、对众生有益的事情都可以去做。给你个名，挂一个荣誉什么，“不要，不要，不要”，无所谓的，这些东西只会给自己找了更多的麻



台长谈自己如何守戒

烦。挂名你不做事，人家更要骂你的，所以还是不要挂名好，就这个道理。突然之间看见一个什么事情怎么样怎么样，马上想：不应该我们做的，不应该我们得的，不要去得。人家跑过来说，“卢台长，您这个名字，我想再怎么怎么做点什么什么……我可以给你……你可以借给我这个名字用，像人家登记什么名字一样，我们可以开什么连锁的……”“不可以，不可以，



台长谈自己如何守戒

不做生意的”。你不能贪，不能恨，师父有时候看见很多孩子不好好修，我心里会稍微有些芥蒂，但是菩萨……学佛的人像师父这种严格要求，马上不能恨，看看他们众生很可怜，你说你去恨他们干吗？这些都是孩子嘛，这些都是没有方向、不知道在人间应该做什么、迷失方向的众生啊，所以要尽量教育他们。

Wenda20160228B21:14



观世音菩萨开示：戒在行中

祈愿我们心灵法门的同修都能严格持戒，
以学佛人的清静庄严向世人表法，来感
染更多的人修心学佛。 Wenda20150111B 02:23



万行庄严-行持的戒律 和戒行，要庄严佛净土

实际上“万行”讲的就是出家人的行住坐卧、身语意业，所有出家人行持的戒律和戒行，要庄严佛净土。这里的“万行”并不是行走，而是指所有的行为像菩萨。“庄严”就是要让人肃然起敬，指的是比丘比丘尼行住坐卧四威仪，和三千威仪、八



万行庄严-行持的戒律 和戒行，要庄严佛净土

万细行秉承。万行庄严，就是代表学佛人必须拥有庄严的思维、庄严的品行，因为人庄严、心庄严，才能灭除心中的贪瞋痴慢疑。白话佛法6-15



祈求太岁菩萨

太岁菩萨，主要是说：“能够帮助我消除自己的业障，能够把守戒律。”如果太岁菩萨经常帮助你把守戒律的话，你碰到一些不好的事情就不会去做。 Wenda20151220B 44:33



如何持戒的讲究1-概述

无法忍受的时候

你一定要要求观世音菩萨

一个人守戒就是我不要出去乱玩，不要去冒险，去借钱，去赌博，要明佛理、常念经。经常想着菩萨在我身边看着我，我一定不能生气，佛会加持我的。所以当我们无法忍受的时候，你一定要要求观世音菩萨：“菩萨，你保佑我吧，你保佑我让我离开贪瞋痴。观世音菩萨，我是凡人肉胎。”一定要讲啊，因为

无法忍受的时候 你一定要要求观世音菩萨

我们是凡人肉胎。佛法界说神通不敌业力，你再有能力，面对自己的业力，你也不一定能够转换业力，所以要学会守戒，这个世间一切都是因果的。

181110 墨尔本



如何持戒的讲究1-概述

做女人很不容易的 戒律比男人还多

Zongshu20160428 15:20

慈爱心灵共修 第三十九期 六波罗蜜-持戒18如何持戒的讲究（1）

慈
爱
心
灵



不应该放弃守戒

虽然你不能断定自己能不能全部受持，你也不能放弃，因为这样会导致你流转生死，沉溺六道。实际上我们学佛要做人做事一样。你如果在戒律上全部做到，那是最好的；如果你不到全部，你能够做其中的一条两条，也会成为最终成就的因缘。比方说我们五戒的人，不能喝酒，不能撒谎，不能犯邪淫，不能偷盗，不能杀生。那么你想想，你们五戒里面能做几条？能够守不杀生，第二条不偷盗，我觉得这两条很多



不应该放弃守戒

人都守得到。你说我们下面的人偷东西现在都不会了吧。第三，不喝酒，都做得到吧。好了，三条了。那两条，慢慢改。因为我知道男同胞对邪淫很难守，所以要好好地慢慢地守。还有最后一条男女佛友都很难守的，是什么？妄语，吹牛。每个人都吹牛，很多人连自己从什么地方来的都要吹牛。很多人不肯讲上海来的。“你哪里人呢？”“苏州人。”对不对？什么都要吹，有什么好吹的，哪里就哪里好了。

160515 马德里

哪怕受戒一条都比没有受戒的好

我们很多在家学佛之人，不明白佛教的戒律、精神和它的本质。虽然自己非常渴望修行，但感受到佛教的戒律太严，不确定自己在日后能不能坚持守戒和约束，而放弃受戒，或者不断定自己能不能够用全部的心去受持，而索性舍去了另外所有的戒律，所以导致自己在六道中流转生死、沉溺六道。大家想一想，今天我们很多学佛人嘴巴里说“我要学佛，我要改变……”又不肯念经，又不肯去度人，又不肯放生，又不肯奉献出自己的时



哪怕受戒一条都比没有受戒的好

间，这些人哪怕受戒一条都比没有受戒的好。今天很多人说“学佛太累了，又要念经，又要许愿，又要放生，还要守戒，所以我索性就不学佛了”，师父告诉你们，许愿、念经、放生，你只要守了里面的一条，你就是在进步。这犹如我们做人一样，上前走三步，倒退两步，再上前走三步，又倒退两步，不管怎么样，学佛的人他总是在一步一步地前进着。

160701 香港

洁身自好就是等于在守戒律

像有些人如果是天上下来的话，肯定到时候会有出家的意念。过去叫出家，现在你们这样修心的话，洁身自好就是等于在守戒律（台长您说得太对了，其实前几年我就有出家这个想法）像你这种肯定天上下来的，你再这么搞下去的话，在人间五欲六尘沾染下去，你像什么样子？

Wenda20160605A23:57

先好好地严于律己

（我想叫师父管管我）先好好地严于律己，自己要有觉悟，就是要感觉自己突然话讲重了、讲难听了，或者这些话不大如理不如法，马上要收

Zongshu20161213 12:28



法界的护持力

心中要有佛。有佛就有众生，有佛就会戒。经常用戒律来要求自己，“哎呀，这样做会犯法的，菩萨会惩罚我的”，这就是法界的护持力。用法界的护持力来提升自己，就是不断地让自己提升。人有欲望，但必须去克服它。我们每个人都有欲望，我们必须去克服它。因为欲望是自然在人体当中产生的，就像人自然会生病一样。我们欲望来了要克服它、消灭它。我们身体生病了我们要医好它、消灭它。要拼命地尽



法界的护持力

心尽力做善事，但不要放在心上。如果你把很多事情不放在心上，而你尽心尽力做事，那就是“中道”。虽然境界没有提高，但是不做坏事，做个普通老百姓。做好事不做坏事就叫“中道”。

白话佛法5-33

依佛制

我们做任何事情，待客啦、敬神啦、好事坏事啦都要“依佛制”。都是依照佛菩萨的想法，理念你来做一些事情，就叫“依佛制”。我们在做丧事当中我们也要念佛。很多人对这些并不了解，很多人以为做任何事情有点名，真的帮人家做的时候又不努力，所以这些人永远在这个世界上第一他得不到人家的帮忙，第二他好名而恶（wu）实，恶实就是实际上做的事情是很不愿意的，所以是很不好的，所以希望我们大家共同来戒之！

白话佛法111225

学佛守戒律就是不着相

我们学佛怎么样不着相？一个人学佛守戒律就是不着相。要特别当心，不要随随便便做错事情，因为随随便便做错事情，因种下了，等到哪一天你什么都不知道的时候，果报又来了。学佛所学，行佛所行。佛学什么我们就学什么，佛做什么我们就做什么。佛在慈悲，我们就慈悲；佛在救度众生，我们就救度众生。不管怎么样，我们心里都要明白，我们真正的学佛是为了心里的干净，境界的干净，精神上的干净，而不是为某一个别人，好像为了自己。

Zongshu201709090042

要修德

我们教育孩子和做人都要修德。德是学佛的一个基本点，也是学佛的基础。如果一个人连基本的德性都没有，这个人修不好佛的，这个人也学不好菩萨。所以，自己要孜孜不倦地努力学习，要启发性地学习修习自己的德性，要努力修持，经常检讨自己有没有做到，这是非常重要的。如果一个人能够经常检点自己的行为，这个人一定会成佛。同样，如果一个人不知道自己每天做的事情，也不知道做的是好事还是坏事，更不知道他是在作孽还是在做圣，实际上，他就是一个愚痴之人。白话佛法110424

要有容人之量

如果一个修心的人容忍人家的气量都没有，你这个人怎么修得好心呢？所以，要把好的东西全部吸收变成自己的资粮，要把不好的东西警惕戒掉。 白话佛法5-11



在十善业的调伏下守戒

戒就是戒律，学佛要以戒为本，在戒行当中靠十善业来调伏，就是说在不断“戒”的当中，要做更多的善事，做更多的功德来调伏自己的清净心，这样你才可以成为圆满。戒了之后，才能用十善业来调伏。白话佛法2-41



善守戒律，戒律要善守

善守是什么意思？好好地守住戒律。要达到明心见性，很多人在人间总是觉得自己很有道理，不知道这个世界上真正的理，那不是理，那是一种缘分。哪来的理可以讲啊？缘分啊。白话视频7

把自己的孽障要看的大一些

所以我们要把我们身上的业障放开来看，把自己的毛病看的很大，哪怕一点点小事，比如刚才吹了个牛，我不能吹牛啊，吹牛也是违反法界的法律，我今天害了人了，我过意不去了。这就是心中有戒律了。这是你能够学好佛的最起码的条件，这也是你不会再造恶业的很重要的基本条件。

120108悉尼

白话佛法戒人为庄严

观世音菩萨：末世时代，众生痴迷，荒淫酒色，醉心红尘，我大弟子卢军宏，智者说实话，得我默示说白话佛法，是为人间正法，白话佛法戒人为庄严，能示菩萨道，度尽众生。今有人言白话佛法致何经典，护法你传谕众生，白话佛法出处不可尽，来自灵山珍，也能消业障，也能持正念。一切法中胜，说此是



白话佛法戒人为庄严

功德，能生大乐果，智者舍妄语，谛见人皆舍。
善男子，善女人啊，你们若作纯黑业，得纯黑
异熟，若作纯白业，得纯白异熟，你们当修纯
白业，莫修纯黑业，我心灵法门就是纯白业啊。

Shuohua20180406 22:04



珍惜自身佛

就是你自己要知道你是个佛啊。你是一个佛，你自身有三宝，对不对啊？你有佛在心中，你有法在行中，你有僧在戒中，你拥有了三宝，这就是你的佛缘，这就是见到自性的法身佛啊。

白话佛法9-37



佛学基础知识-如何持戒的讲究1

不贪

慈爱心灵共修 第三十九期 六波罗蜜-持戒18如何持戒的讲究（1）

慈
愛
心
靈



如何持戒的讲究1-不贪

不贪，那是最重要的 -不种恶因、不种恶缘

学佛就是让我们改变这种局面。因为任何一个因，只要你守戒，就不会去造恶因；任何一个缘，只要你不贪，你不会去种恶缘。学佛人不贪，那是最重要的。贪不到才会恨，恨了才会做傻事，所以贪瞋痴是一体。白话佛法9-37

如何持戒的讲究1-不贪

快乐本位 -不贪的人会得到戒

快乐的属性是什么？就是快乐本位。一个人怎么能够快乐呢？因为他不贪婪了，不瞋恨了，不愚痴了。不贪的人会得到戒，不瞋恨的人能够定下来，不愚痴的人会有智慧，不会做出傻事。不做错事的人，就会幸福。白话佛法11-45

慈爱心灵共修 第三十九期 六波罗蜜-持戒18如何持戒的讲究（1）

慈
爱
心
灵



要从小贪开始戒

实际上这就是贪，不能这么用公家的东西来做私人的事情。贪有分大贪跟小贪，其实小贪什么都贪的话，到最后质变也会变成大贪。所以人要从小贪开始戒，再小的钱不是我的我就不要，这样才能克制住以后不会犯错。这位同修现在已经在开悟中了，他知道拿公家的东西做私人的东西是不对的。



要从小贪开始戒

这也是境界的问题。。。千万要克制住自己，该干什么要讲清楚，偷偷摸摸地就会在你八识田中种下不好的黑点。如果常常让这些黑点累积的话，你们的心怎么会亮？当然弄几张纸问题也不算太大，但是对于一个想要修好的人而言是不好的。

师父解答来信疑惑9



如何持戒的讲究1-不贪

灵魂之处戒贪欲 心灵深处得解脱

在人间凡是看得见的，都能解决；
看不见的，被污染都不知道，那
就是你的灵魂。 3.5师父每日佛言佛语



如何持戒的讲究1-不贪

灵魂之处戒贪欲 心灵深处得解脱

有时候人有一点点贪心，是不碍大局，但是长期不改养成自己一个坏习惯了，那可能对其他事情都贪了，那你就划不来了

Wenda20140131 30:41

慈爱心灵共修 第三十九期 六波罗蜜-持戒18如何持戒的讲究（1）

慈爱
心灵



如何持戒的讲究1-不贪

人不能为自私活着 多少罪恶都是从自私开始

婚姻上的自私，钱财上的自私，感情上的自私……所以要守住自己的戒，人不能为自私活着，因为每天人的一个自私的理念，都会给你带来痛苦和烦恼，每一天的自私就是你烦恼的引爆点。。。寂然不动就是我们快乐的出发点。

63师父每日佛言佛语

慈爱心灵共修 第三十九期 六波罗蜜-持戒18如何持戒的讲究（1）

慈
爱
心
灵



如何持戒的讲究1-不贪

如何戒贪吃？ 这是一个长期工作

不是一两次就可行的，因为财色名食睡，食吃过头就会睡觉、贪、懒惰。可以求菩萨给自己加持，但是必须要坚持，不是一天两天可以戒掉吃很多东西。这里108遍礼佛大忏悔文，一般可以先配合17张小房子。

师父解答来信疑惑134

慈爱心灵共修 第三十九期 六波罗蜜-持戒18如何持戒的讲究（1）

慈
爱
心
灵



佛学基础知识-如何持戒的讲究1

恭敬 敬畏 心

慈爱心灵共修 第三十九期 六波罗蜜-持戒18如何持戒的讲究（1）

慈
愛
心
靈



恭敬心本身就是戒

举个简单例子，你对这个人恭敬了，你敢乱来吗？你不是守戒了吗？你对这个领导很恭敬，你敢对他乱讲话吗？如果电视台的小朋友跑到台长这里来，说：“我不干了。”你说他会恭敬师父吗？他今天恭敬，他就不敢讲了；他就想到他自己，觉得自己受委屈了，自己怎么样了，所以他就没恭敬心了。 Wenda20161211B23:57



我要戒，把自己放低

人要懂得学会戒，戒非常难，戒有时候让自己很痛苦。当一个人戒毒的时候，他烟瘾发作在地上打滚、掐自己的脖子，很难受。戒就是克制自己身上不好的习惯。今天我贡高我慢、看不起别人，我要戒，把自己放低。当年佛陀带领僧众沿街托钵乞食，就是培养他们的心，让人要放下自己，实际上这些僧众完全可以自给自足，就是为了培养所有人的慈悲心，当他们敲门



我要戒，把自己放低

乞食的时候，别人给他施舍，培养了别人的慈悲心；他用钵去盛别人施舍的饭，又让自己放下了贡高我慢心。佛陀是智慧的，一定要放下自己。麦穗长得越高，头垂得越低。要懂得戒律，要懂得在社会上怎样好好地生活、好好地度人，从我做起，从戒做起。要让所有学佛人知道什么是毒，让所有的病人都知道这个世界上什么是毒。戒会让你面对现实，处境再怎样变，内心不变。

140307新加坡



守得住戒律的人都是害怕 非常严格的，不敢越雷池一步

守不住戒律很简单，因为你没有严格地去守。守得住戒律的人都是害怕，非常严格的，不敢越雷池一步。你要把很多事情当成一个非常可怕的事情。你想想看，你这个感情出格，是不是非常可怕的事情？你偷东西被人家抓住，被人家打得鼻青眼肿



守得住戒律的人都是害怕 非常严格的，不敢越雷池一步

……一个女孩子不就是为了偷一点点东西，被人家打得咧……侮辱啊，被人家衣服剥光，就偷一点点东西，你去偷人家东西干吗？你自己没理由了，最后你看招来这么多的杀身之祸。

Wenda20160108 52:59



学佛首先要注重自己的威仪

也就是威严。要让人家尊重你，你就要有仪表。你今天穿得乱七八糟，邋里邋遢，你这个人没有威仪你一出来就没人尊重你。很多人嘴巴说是学佛的，跑出来首先就是不尊重人家，如果你们今天谁穿拖鞋来的话，你说这是尊重观世音菩萨和你自己吗？你们如果今天穿得袒胸露背的，或是露出肚皮来的话，这像什

学佛首先要注重自己的威仪

么样子啊？所以学佛要想灵验，你就要严格地把关自己，威仪为首先。为什么人家灵你不灵啊？因为人家在付出，人家在守戒，而你沒有守戒。第二，你们作为师父的弟子，不在言多，要身体力行。 《弟子开示》第一册 4-1



佛学基础知识-如何持戒的讲究1

知因懂果

慈爱心灵共修 第三十九期 六波罗蜜-持戒18如何持戒的讲究（1）

慈愛
心靈



知因懂果

我们学佛人就是应该知因懂果，好好地守戒。你懂得自己的过去，更要拥有自己未来的修行。你因为知道因果，更要知因懂果，更要畏因畏果，要害怕，你才不会走错路。希望大家一定要好好地学佛，好好地修心，一定要知道因果丝毫不爽。我们的业障就犹如鲨鱼一样，整天地咬住我们，游泳的时候逃都逃不掉。所以不去造因，不会受到果。白话视频77

要守住自己的戒律心 不勉强别人；平等心

"不要勉强别人，不勉强别人，你就不造恶因。要用平常心去看待世界上的一切万物，就是说，什么事情看了都是对的，什么事情看了都觉得是很自然的。今天老公欺负我了，很正常，我欠他的；今天在单位里不开心了，很正常，这个就是我的工作没有做好，我做人没有做好；今天孩子对自己不好了，我没有



要守住自己的戒律心 不勉强别人；平等心

把孩子教育好，这是我的责任，很正常。把发生在你身上的一切好的事情、不好的事情，你都看成是很正常的，你就拥有了平常心。有什么好怕的？很多人身上突然长个疙瘩出来，用平常心来看，每个人都会长的。如果你没有平常心的话，你就会想：我怎么会长疙瘩出来呢？会不会生癌症了？是不是有人来



要守住自己的戒律心 不勉强别人；平等心

下杠头了？有人搞我了？如果你没有平常心，接下来，你更麻烦，听得懂吗？老公跟你闹。尽自己最大的努力跟他好，如果实在不行，那就随缘吧，真的一个人也就一个人了。白话佛法9-3



谛察法忍-懂得真谛来克制自己

这种忍耐就是让你知道，这个世界上一切体性虚幻，要知道人间无生无灭，你要懂得你的心一切都是妄念。你有时候一个妄念起来了，你很难过，你一定要想去做，但是你用你自己的戒律克制自己，让自己不要去做。所以你要谛察，要懂得真谛来克制自己，安然的人格，在心中忍耐。因为你知道这个世界是无常的，你要忍耐一下。白话佛法9-3

佛学基础知识-如何持戒的讲究1

引以为戒

慈爱心灵共修 第三十九期 六波罗蜜-持戒18如何持戒的讲究（1）

慈
愛
心
靈



如何持戒的讲究1-引以为戒

反思-以史为鉴

学佛人讲的就是自己怎么样忏悔才能拥有未来，忏悔的人才不会再犯错，不忏悔的人他以后还会犯错，这是很重要的；“以史为鉴”，就是过去做错的事情不能再犯，必须常常地忏悔，思维上要引起重视，觉得自己这个事情是做错的，以后才不会做错。所以经常做错的人，因为是忘记了过去曾经做错的事情，或者不引以为戒，这样才会犯更大的错误，明白了吗？

Wenda2015090400:56

慈爱心灵共修 第三十九期 六波罗蜜-持戒18如何持戒的讲究（1）

慈爱
心灵



平衡的心态-看到别人不好

要警戒自己，是因为我们没有好好修行

看到别人好了，想到别人是付出努力的，这样心就平衡了；

看到别人不好，要警戒自己，是因为我们没有好好修行。

平衡自己的心态就决定不同的人生观和价值观，都是靠着

一种平衡的心态。140308新加坡



如何持戒的讲究1-引以为戒

懂得接受意见 -有则戒之、无则加勉

人经常会错误地理解别人的好意，人家明明是帮助你，你却觉得他是在骂你，那只会让自己吃亏，并且让别人看低你。所以，要懂得接受意见，不管它是好的、坏的，要学会**有则戒之、无则加勉**。 181011 纽约

慈爱心灵共修 第三十九期 六波罗蜜-持戒18如何持戒的讲究（1）

慈
爱
心
灵



人为什么会吵架？—愚痴

当一个人在讲人家不好的时候，实际上，他说你不好，他有毛病，你要先听他说什么。如果说对了，你就要改；如果说得不对，你就要戒之。人的毛病就是，刚听到人家说自己不好了，他马上不是要改变自己，而是要找出对方的毛病，说人家也是这样的，这就叫愚痴。每个人都要从自己做起。

白话佛法7-47



有则戒之无则加勉

实际上想一想就知道了，任何只要被人家讲的，他一定有因果。一定要懂得看破、放下。这就是现代话经常讲的“有则戒之，无则戒勉”。白话佛法140313

讲都不要讲的，还要讲，自己摸摸良心讲讲话就可以了，如果大家每个人学佛都像你这样，行啊？（嗯，我……嗯）还有理



如何持戒的讲究1-引以为戒

有则戒之无则加勉

由，就是没修好。没有什么理由的（嗯，我知道）有则戒之无则加勉。好好努力去。 Wenda20120701B35:35

我虽然没这个错误，但是我防止，就是戒，我当心一点

白话佛法5-4

师父讲我讲错了，我还是原来的我，给我增上缘；师父讲得对了，也是原来的我，我也不骄傲。我有则戒之，无则勉之，有



有则戒之无则加勉

什么关系呢？所以别人讲不讲对你们没有关系的，那就是修为高了，有位置了 白话佛法5-4

台长的每一句话你都不听，你怎么学得好佛？（嗯）知道什么叫学佛吗？师父讲你，你做错没做错，也要懂得无则戒之，有则改之，懂得忍辱才能精进啊（嗯）永远有道理，怎么学得好



有则戒之无则加勉

佛啊？这个人间全都是假的东西，你拼命找，找得出真的东西吗？学佛要改掉身上好多毛病的，你以为磕磕头就好啦？你求得灵不灵就知道自己修得好不好了 Wenda2012060801:01:45

什么是持戒？就是坚决不做不好的事情。忍辱是什么？就是不管千条理由、万条理由，你不要去讲，不要解释。因为有修养



有则戒之无则加勉

的人，别人讲你你可以化解。因为别人讲你是对的，你就好好的改。别人讲你不对的，那你好好地把他戒之，做为自己的加勉。所以我们学佛做人绝对要懂得有个规律。那就是要静心，心要定下来。安静才能住心。当一个人安静的时候他就不会有贪心了。白话佛法150108

做人做事情以后不要太多地解释

你想想看，台长跟你们讲讲，“哦，是是是，知道了。”你想想如果你跟你先生讲话，你的先生讲你一句不好，或者你的爸爸妈妈讲你一句不好，你总要解释半天，实际上这种就是不接受态度，这种就不是学佛修心人。学佛修心人应该是“有则戒之，无则加勉”。不要老去讲，老去讲实际上就是制造你的因。



做人做事情以后不要太多地解释

你要知道你今天不承认的话，下次你讲他，他也不承认。所以为什么很多庙里的和尚、法师他们不愿意多讲话，因为出口就是造因，就是有冤结。所以很多事情要懂啊，就是少说话呀，我告诉你呀，你只要讲出来的就是造因果了，少说话啦，傻姑娘

Shuohua20130802 09:20



如何持戒的讲究1-引以为戒

看到贫困果

一、要引以为戒，心里要常舍

走在马路上看见那些乞讨的人，你应该知道这些都是上辈子和这辈子没有播种自己的善因，所以他们得到的是贫困果。所以看见别人这样，我们心就要引以为戒，心里要常舍。你有时候给他们一块两块的，给他们几毛钱，他们也不会发财，但是你这个舍心就在心中种下了善因。那么别人拿了你这个钱，他去



如何持戒的讲究1-引以为戒

看到贫困果

一、要引以为戒，心里要常舍

做，继续做坏事，或者装着贫穷，实际上这个是他个人因果个人承担。而你，因为你布施了一点点，你的心中就会有善根种下。白话佛法170504



面对诽谤和背后拆台，该如何应对

如如不动，学菩萨如如不动。自己有则戒之，无则加勉就好了。诽谤是什么？诽谤就等于射向天空的箭，你没有东西，你被他诽谤什么，它不就自己掉下来了？（对对对）诽谤有什么用啊？诽谤的人就说明他每天离不开你，老把你挂在嘴边。你不理他，就说明你生活当中可以没有他；你老去惦记着“他诽谤我”，那说明你也跟他半斤八两

Wenda20190104 36:43



佛学基础知识-如何持戒的讲究1

看淡

慈爱心灵共修 第三十九期 六波罗蜜-持戒18如何持戒的讲究（1）

慈
愛
心
靈



如何持戒的讲究1-看淡

八戒菩萨：不能成佛的一个根本点-被感情拴住

我告诉你们，学佛就是要规规矩矩，不要被感情拴住，这样都是你最后不能成佛的一个根本点。没有任何一个人会死后跟你上天的，他不具备这个能力，所以要看淡感情。我严厉批评那些表面上学佛学得很好的人，背后在同修之间搞来搞去的人。你们听好了，不要找“同修双修”为借口，那不是学佛人。学佛人要干干



八戒菩萨：不能成佛的 一个根本点-被感情拴住

净净，学佛人要没有七情六欲，虽然这个要求对你们高了一点，但是这是未来想要修成正果人的最高标准。不要在同修之间乱搞男女关系啊，假装学佛人。。。。。 Wenda20170115A47:39



如何持戒的讲究1-看淡

想要脱离六道

就要放下万缘，斩断情缘

法师已经给你做好榜样了，还看不出来？他们年纪轻轻，不是放下七情六欲啊？你同样是人，你为什么放不下了，对不对？

（真的放不下的话，到一半就掉下来了，真的是脱离不了六道）肯定脱离不了（连上都上不去）你到天道你也得下来，没有办法。所以你要一世修成，你要彻底修的。所以有些法师已经许



如何持戒的讲究1-看淡

想要脱离六道

就要放下万缘，斩断情缘

了很大的愿，最后没有守住戒律，他们最后还是下去，而且他下去更糟糕，很苦的。对法师来讲，一世修成对他们更重要。等于人家花的本钱跟你们不一样了，人家已经是大发心、大愿力了，那最后没有得到，你看他痛苦吧。你们本来就没有什么愿，你们得不到，你们反正还是这样六道里再轮回；法师说“



如何持戒的讲究1-看淡

想要脱离六道

就要放下万缘，斩断情缘

我一定要出世，一定要出六道”，
他出不去的话，你说他多痛苦啊？

Wenda20170203 55:47

慈爱心灵共修 第三十九期 六波罗蜜-持戒18如何持戒的讲究（1）

慈
爱
心
灵



首先要学会控制情绪

我们要懂得一个人的情绪波动，就是自己心态调节得不好。因为什么事情心动了，那么心态就开始起变化了。所以一个人学会控制，就是要能够用智慧来幻化人间。要懂得要认识这个人间，你才能懂得怎么样来控制好自己的情绪。真正的学佛，就是要学菩萨，要懂得学菩萨就要懂得救度众生。

白话佛法141211

如何持戒的讲究1-看淡

必须戒，就是忘记，我不去理他
我现在念经的时候什么都不想

有很多杂念，心定不下来

就是没有戒律好。 Wenda20111202 79:48



如何持戒的讲究1-看淡

了断尘缘

叫你不要不要再纠葛人间的事情了。。“了断尘缘，菩萨道”，就是说如果你现在把尘缘了断，以后上去是菩萨。回家，不是嘴巴讲的。师父现在心疼你们，就是因为你们回不了家，师父到了一定时候是没问题的，你们怎么办啊？看看你们一个个……回去，这么容易的？要靠自己的业根的，就是种的完全是善的业根，然后才有善报，才能回到天上。了断人间的烦恼，这是最重要的。不要再牵挂了

Wenda2014010356:00

佛学基础知识-如何持戒的讲究1

外环境

慈爱心灵共修 第三十九期 六波罗蜜-持戒18如何持戒的讲究（1）

慈
愛
心
靈



如何持戒的讲究1-外环境

世界上一切现象 均是我们的牢狱

看见的现象实际上就是束缚自己的牢狱，就是监牢。你看到的东西你去喜欢了，就被它束缚住了，对不起，你就等于进了监狱。比如，你看见人家抽烟，你也去尝尝，吸上瘾了，就很难戒掉了。又如你今天去赌场，赢了几百块钱，接下来你就进了它的牢狱，成了它的奴隶，进去了之后，逃都逃不掉。

白话佛法2-34

慈爱心灵共修 第三十九期 六波罗蜜-持戒18如何持戒的讲究（1）

慈
爱
心
灵



幻听、幻视-心已经不能守戒

有的学佛人刚念了一点经文，还以为自己很了不得，觉得自己开悟了，以为自己是佛主降生，菩萨再临，觉得自己已经成为宇宙的主宰了。你不要说没有这种人，这种人到处都有，你给他一点机会，他就忘乎所以，把别人不当一回事，而且还要掺杂着人间的名利，实际上他的心已经不能守戒，他已经开始幻听、幻视了。什么叫“幻听”啊？就是听到的都是空的、虚的，



幻听、幻视-心已经不能守戒

不真实的。什么叫“幻视”呢？就是眼睛看见的东西都是不真实的，这个世界，他以为是真的。大家都在贪财，你也贪财，最后贪的人全部都倒霉，那么你也跟着倒霉。

白话佛法11-20



修行与随缘-境界是最可怕的

因为当你碰到大家都在做这件事的时候，你心会熬不住的，也跟大家一起做。因为你看到大家都在做坏事的时候，而这些坏事当时是给你带来一些利益和好处的时候，你会情不自禁用人的本性、用动物的冲动感，去做这些事情，那你实际上已经犯戒了。 Shuohua20130517 09:42



这个环境非常重要

如果一个好环境，一个孩子越变越好；一个恶环境，一个好孩子也会变坏的。所以你看我们东方台秘书处的小朋友，大家都守五戒，大家都在做好人做好事，所以他们就变得越来越好；他们如果跑到外面那种不好的地方，没几天就变坏人了

了 Shuohua20161028 07:29



常住在干净和宽广的气场中修行

所以一个人不能常生气的，你的心放在干净的、宽广的气场中，就叫修行；你们如果把心经常放在不干净的气场中，就会生气。师父举个例子，今天人家讲句话，你觉得他是在讽刺你，你就等于把你这个心放在不干净的气场中；如果今天人家说句话，你感觉像别人在讲你，但是你自己觉得有则戒之，无则加勉，无所谓的，本来就在学，我不但要学佛，我还要学做人，所以自己做错了，好好改，这样你就是在干净的气场中修行。

白话视频6

如何持戒的讲究1-外环境

给自己一个境界

你不就是跟和尚尼姑一样啊，专业修心念经不是挺好的？你反正退了休又没什么事情做，你不念经干什么？不念经就会造业。我可以告诉你，在人间和尚、尼姑在庙里为什么全方位地二十四小时这么念的，早课、晚课、中午课、下午课，除了吃饭就是念经，其实就是给自己一个境界，不要犯戒、不要犯错。因为人一空下来，嘴巴就会乱讲话，就会做错事情。只有念经的时候不做错事情

Shuchua20140530 03:38



严持戒律之友当亲近

当你交的朋友中，这个人能严持戒律，你可以亲近，因为亲近了之后，你能淡诸欲，你能看淡很多的欲望。

白话佛法1-30



如何持戒的讲究1-外环境

要亲近一些好的人 能够守戒律的人

也就是说当这人他不贪不求，他就不会去损害人家的利益，这种人就是好人，这种人你跟他学佛、交朋友你就会得到好报，所以和好人交朋友很重要。

白话佛法120304

慈爱心灵共修 第三十九期 六波罗蜜-持戒18如何持戒的讲究（1）

慈
愛
心
靈



如何持戒的讲究1-外环境

要交益友

今后交朋友最重要，交到坏朋友就完了

Wenda20160710B44:53

慈爱心灵共修 第三十九期 六波罗蜜-持戒18如何持戒的讲究（1）

慈
爱
心
灵



佛学基础知识-如何持戒的讲究1

不染着

慈爱心灵共修 第三十九期 六波罗蜜-持戒18如何持戒的讲究（1）

慈
愛
心
靈



一抬腿离开那些欲望的现场

就是不要让自己去接触它，你就守住了。你想了、你去碰了、你去看了，你就守不住了；你听到它的声音了，你又守不住，因为有欲望在勾引你……所以你必须守住，咬咬牙，一抬腿离开那些欲望的现场，就结束了 Wenda20180729B08:41



少接触外尘

为什么法师要出家？出家就是少接触外尘。非礼勿言，非礼勿听，非礼勿动。你今天网上左看右看，跑出去参加这个party[聚会]，那个party，到了最后你肯定是一塌糊涂了 Wenda20180909A02:37



千万不要这样乱看

过去学佛有戒律，不要看不好的东西，因为这些会从第六意识中进入七识田、八识田中，看了不好的东西就进入意念，所以不好的东西不要乱看。网上乱七八糟的东西太多了，好好的女孩子看了不好的内容就邪淫，这些东西影响力非常大，包括鬼故事、灵性、杀人等都会进入六识田中。他当时看了这些凶杀内容之后非常绝望恐怖，但是因为她还修心还是有自律感，所以拼命求，接下



千万不要这样乱看

来菩萨给她回报，菩萨已经原谅她了，所以梦中给她两朵莲花，就是说她自己已经把这个事情看得过分了。所以跪在菩萨面前拼命哭和求，菩萨会原谅的，业障消得很快。师父解答来信疑惑 136



如何持戒的讲究1-不染着

少看电脑上乱七八糟的东西 -戒不掉你就扎下去了

说明你的脑子现在不管用，少看电脑，电脑里面有好的有不好的。有时候这种写出来的东西都吸引你的，一看就进去了，这种东西不能掉进去的。就像一个人在马路上开车，边上有水塘，你一看掉下去了。不能去看（我好像好奇心比较重）什么叫好奇心？这就戒，戒不掉你就扎下去了（就是看看新闻、电影什么的）不行，坚决不行。过去修行严格的话把你送到庙里，你



如何持戒的讲究1-不染着

少看电脑上乱七八糟的东西 -戒不掉你就扎下去了

还看电脑吗？还会看书吗？还会看电影吗？

（不能）现在能够让你在家里念经已经挺好了

Wenda20131020B 21:28

慈爱心灵共修 第三十九期 六波罗蜜-持戒18如何持戒的讲究（1）

慈爱
心灵



少看、不看，拒绝参观，拒绝看！

就是看跳舞都要注意，以后跳舞都不要看。。。如果你过去有很深的烙印进入八识田中了，你就要许大愿，要每天念礼佛大忏悔文。念礼佛大忏悔文的概念，我讲给你听：冰箱里如果结冰了，你靠一时的热气它是化不了的，每天念一点，每天念一点——每天化一点，每天化一点，化到最后，这块冰“呱嗒”掉下来了（像这种进入八识田中的念多少遍啊？）一直念，念到死，念到涅槃！因为你在人间不停地有业障，



少看、不看，拒绝参观，拒绝看！

你停得下来的？说不定你走路的时候不当心把蚂蚁都踩死了，礼佛大忏悔文能停掉的？说不定你一个眼神就害了人家精神病了。

听得懂吗？

Wenda20170312B53:18



脱离它、逃开它、躲避它

你要想守什么戒，你就避开这个戒——脱离它、逃开它、躲避它，都是一个好方法。举个简单例子，现在很多人在守戒说“我要吃全素”，那只要别人有肉的地方、有什么的地方，我尽量不去，可以吗？（对）你说得罪人了，讲老实话，得罪人没办法的，有的时候得罪也得得罪啊……有的时候你又要修心，你又要做菩萨，又不想脱离人间那种烦恼，那你哪做得了菩萨？开玩笑！

Wenda20160103B08:12

如何持戒的讲究1-不染着

如何做到不染着

师父法身开示：“靠戒律、定力。如一块白布泡到染缸里，当然会被染色；可是如果你在外部包上油布封好，染料就浸泡不进来，怎么会污染？戒律是什么？师父告诉你，你学佛学到现在，不是不能杀人、打人才叫戒律。饭碗里一粒饭都不能剩下，叫戒律；拜佛前洗手恭敬，叫戒律；尊敬师父，尊敬佛友、同修，叫戒律；不该拿的钱不能拿，叫戒律；看到人家有钱有名，不动心，不嫉

如何持戒的讲究1-不染着

如何做到不染着

妒，叫戒律；男女不乱七八糟乱来，叫戒律。有了钱又要车子又要房子，叫贪心不守戒。如果一个人成天不找自己身上的毛病、问题，总是想着‘是外环境不好，是旁边的人把我带坏的，我是受别人影响才这样的’，那么这个人修不好心，学不好佛。师父问你，如果你不惹坏人，人家来不来找你？很多事情都是自己惹出来的，就算有人想带坏你，你有定力、有智慧，怎么会被牵着



如何持戒的讲究1-不染着

如何做到不染着

走？比如有人拿一块肉给师父吃，师父就不吃，就算他塞到我嘴巴里，我也要吐出来。他能强迫我吗？一切都是自身的问题。 Wenda20161211B 19:36

慈爱心灵共修 第三十九期 六波罗蜜-持戒18如何持戒的讲究（1）

慈
愛
心
靈



戴佛珠-也是一种戒律

戴佛珠的话，就是说能够守住你的心，不要让你的心乱动...
戴佛珠首先让你看到你是学佛人；第二，你要常念经；
第三，你用两个手经常去做坏事，佛珠戴在手上你就不能
做坏事了，这也是一种戒律。 Wenda20150703 02:29



记忆加深(大家一起默念)

一五戒其实这是一个做人基本的原则；最难戒的，比法师他们戒得还厉害，师父连脑子里都不敢想啊；学佛的人像师父这种严格要求，马上不能恨，看看他们众生很可怜，你说你去恨他们干吗？这些都是孩子嘛，这些都是没有方向、不知道在人间应该做什么、迷失方向的众生啊，所以要尽量教育他们；戒在行中；万行庄严一行持的戒律和戒行，要庄严佛净土；祈求太岁菩萨：“能够帮

记忆加深(大家一起默念)

助我消除自己的业障，能够把守戒律。”；无法忍受的时候，你一定要要求观世音菩萨：“菩萨，你保佑我吧，你保佑我让我离开贪瞋痴。观世音菩萨，我是凡人肉胎。”；做女人很不容易的，戒律比男人还多；不应该放弃守戒，虽然你不能断定自己能不能全部受持，你也不能放弃，因为这样会导致你流转生死，沉溺六道；哪怕受戒一条都比没有受戒的好；洁身自好就是等于在守戒



记忆加深(大家一起默念)

律；先好好地严于律己；法界的护持力—心中要有佛、经常用戒律来要求自己，“哎呀，这样做会犯法的，菩萨会惩罚我的”，这就是法界的护持力；都是依照佛菩萨的想法，理念你来做一些事情，就叫“依佛制”；学佛守戒律就是不着相；要修德；要有容人之量；在十善业的调伏下守戒；善守戒律，戒律要善守；把自己的孽障要看的大一些；白话佛法戒人为庄严



记忆加深(大家一起默念)

—不贪，那是最重要的—不种恶因、不种恶缘；快乐本位—不贪的人会得到戒；要从小贪开始戒；灵魂之处戒贪欲，心灵深处得解脱；人不能为自私活着；多少罪恶都是从自私开始

—恭敬心本身就是戒；我要戒，把自己放低；守得住戒律的人都是害怕，非常严格的，不敢越雷池一步；学佛首先要注重自己的威仪；



记忆加深(大家一起默念)

—知因懂果；要守住自己的戒律心；不勉强别人；平等心；谛察法忍—懂得真谛来克制自己；

—反思—以史为鉴；平衡的心态—看到别人不好，要警戒自己，是因为我们没有好好修行；懂得接受意见—有则戒之、无则加勉；人为什么会吵架？—愚痴；有则戒之无则加勉；懂得忍辱才能精进；持戒就是坚决不做不好的事情。忍辱就是不管千条理由、万



记忆加深(大家一起默念)

条理由，你不要去讲，不要解释；看到贫困果一要引以为戒，心里要常舍；面对诽谤和背后拆台，如如不动，学菩萨如如不动。

自己有则戒之，无则加勉就好了；

一八戒菩萨：不能成佛的一个根本点—被感情拴住；想要脱离六道，就要放下万缘，斩断情缘；首先要学会控制情绪；必须戒，就是忘记，我不去理他，我现在念经的时候什么都不想；了断



记忆加深(大家一起默念)

尘缘，不要再纠葛人间的事情了；

—世界上一切现象均是我们的牢狱；幻听、幻视—心已经不能守戒；境界是最可怕的；这个环境非常重要；常住在干净和宽广的气场中修行；给自己一个境界—不要犯戒、不要犯错。因为人一空下来，嘴巴就会乱讲话，就会做错事情。只有念经的时候不做错事情；严持戒律之友当亲近；要亲近一些好的人，能够守戒律



记忆加深(大家一起默念)

的人；要交益友

——抬腿离开那些欲望的现场；少接触外尘；千万不要这样乱看；少看电脑上乱七八糟的东西——戒不掉你就扎下去了；少看、不看，拒绝参观，拒绝看！；脱离它、逃开它、躲避它；如何做到不染着：靠戒律、定力；戴佛珠——也是一种戒律



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
爱
心
灵

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

