

佛学基础知识

六波罗蜜-持戒

20.如何持戒的讲究（3）

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）

慈愛
心靈



目录

13. 坚持

14. 勤守

15. 每天每时

16. 静、净、定



坚持



发心容易，恒心难

任何一个学佛修心之人，只要你拥有恒心，你的心就会清净。你们没听到过这句话，师父告诉你们，拥有恒心的人，他的心能保持清净。你们想想，经常保持家里干净的人，他的家是不是干净？所以恒常就会清净，能够清净的人就能够忍辱，就能够守戒。白话视频115



如何持戒的讲究3-坚持

守戒本身是坚持 做任何事贵在坚持

希望大家一定要懂得一个道理：不管做什么事情要坚持，一个人坚持就能成功。你去看，任何一个人，修心也好，做事业也好，读书也好，都是靠坚持的；有的时候就是坚持不住了，你才会懈怠，才会退转，你碰到很多事情才会不能成功。所以真正能够成功的人，就是靠坚持。守戒本身就是坚持。

Zongshu20190221 06:16

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



精进守戒

既精进又守戒的人，他一定能够成功，不容易啊。很多人可以精进，但是难以守戒。很多人度人很快，好像功德很大的，回到家骂人、挑拨离间，不能守戒。精进守戒，就是既要努力，又要守戒。有些人不度人，不精进，但是能够守住戒律。就像有些人开车不闯红灯一样，很好啊，能够守住戒律，但是他永远不愿帮助别人。白话佛法9-42

要有毅力、非常坚强

非常坚强，没办法的。一个人的毅力代表一个人成功的基础，任何一个修得成功的人，他一定有毅力的，没有毅力的人最后都是下去的多。你去看在生活上失败的人，他在意识上也是失败的，在行为上也是失败的

Wenda20180909A02:37



道心要坚固，就是 不退转，才不会破戒

我今天学佛了，我想想，明天学那个吧，后天学这个吧，你就会破戒。因为你自己的戒律是你自己定的，这个持戒过程就是叫修道、成佛。白话佛法8-13



如何持戒的讲究3-坚持

持戒就是说，我今天要成佛

我必须守戒，持戒必须要有恒心和毅力

计划早上五点钟起床，就五点钟起床，计划六点钟起床，就六点钟起床。很多人五年前就说要减肥，五年过去了，怎么越减肥越肥胖？这种人还解释说自己的身体喝水都会胖，如果一个人真下决心减肥，会瘦不下来吗？

讲述于观音堂 2020-03-29



如何持戒的讲究3-坚持

经过时间考验的戒律 -越来越明心见性

只有经过长期的修心学佛，你才能达到心灵的净土化；
只有经过时间考验的戒律，以戒为师，你的内心才会
变得越来越明心见性。

191018 吉隆坡

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3-坚持

要净化定力的修持

就是戒了之后要有定力，要用定力来修持。

白话佛法2-41

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3-坚持

布施到一定程度 持戒就会比较容易

持戒到一定程度，就自然能忍辱

Wenda20120101 75:25

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



戒不掉的话这种人 属于没有耐心

属于没有恒心的人，所以他的事业不会成功的（那师父开示一下“知行合一”的重要性）不管什么样的伟人，伟人归伟人，有坏习惯还是不好，就这么简单。你不能说因为你们现在都对师父这么好，你说“我们的师父怎么样怎么样”，台长身上好的东西你们都学啊，那如果我有一两个不好的习惯，你们也学？对不对啊？（嗯）好了。

Wenda2015120401:09:21

如何持戒的讲究3-坚持

长期守戒能
铲除八识田中情的种子
让杂念彻底断除

Wenda20181214 06:41

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



勤守



主要执行还是靠你们自己

人不能老做畜生事情的。其实过去菩萨讲，除了生孩子那是可以，天经地义，其他的都叫一种欢乐淫荡，所以这个东西都是人行畜生事。这是我讲给你们听过去菩萨戒律里面讲的一些东西，但是主要执行还是靠你们自己。因为你们是人，就是行夫妻事也是合法的。但是你要想做菩萨，你境界高了，就不能再



主要执行还是靠你们自己

做。你们是乖孩子，自己把爱好转移，转移到弘法度众，转移到自己组织一些……比方说念博客上《白话佛法》。有一批特别好的小朋友，年轻人大家聚在一起好好学习，那种精神上的享受，不知道比肉体上的享受要高尚多少了

Wenda20160710B17:00



如何克服刹那间的意念和行为犯错

天天守着意念，嘴巴一动就想着我今天讲话如理不如理。今天一做一个动作，就要想到我这个事情如理不如理，像不像菩萨。我生气了，马上就想到我不像菩萨；想骂人了，不行，我是学佛人；跟人家抢东西了，不行，我是学佛人，我不能这么做；跟他抢位子了，不行，我是垃圾，我好好地做人，我是菩萨，学菩萨的人，怎么可以跟人家抢位子？时刻守着，你就不会有漏了。否则天天有漏，漏到最后全漏光了。

19.05.12新加坡

工作忙没时间听台长录音怎么办

跟不上师父的步伐不要紧，不要跟不上观世音菩萨的慈悲就好了。好好努力，每天抓紧时间，回来的路上不能听啊？坐火车上班的时候不能听啊？要抓紧时间，一个人想要修行，千万时间都挤得出来；一个人不想修行，再怎么样他都会说自己很忙。时间像海绵，你不挤它不出来。好了

Wenda20150724 01:32:55

男女的事情一定要当心

因为你前世有很多人欠你的，所以这辈子很多人跟你一接触就会很喜欢你，你好自为之（好的）不要去搞，有些事情是前世的缘分……好好多念心经，开智慧（嗯，明白）不开智慧那就是人，开了智慧那就是菩萨；不开悟的人永远是人，开悟的人才会成菩萨（听懂了）用人间最简单的话讲，想得通的人那就是菩萨，想不通的人就是人（嗯）想不通之后又增长愚痴的那是动物，要咬人、要骂人啊。

Shuohua20140117 26:12



要勤守身口意；勤守就是戒

我们在家居士“勤守”指的是守身口意。如果你一天当中一句话都不讲你也不会变成哑巴的。如果你一个动作都不去做，你的意念真的不想，那么你的一天就很干净，你第二天就能恢复自己的精力，消除自己的疲劳。就跟睡觉一样。因为你从上午一直忙到晚上已经很疲倦了，你晚上睡觉了，你第二



要勤守身口意；勤守就是戒

天才能恢复精力。听得懂吗？如果你最近讲人家太多，最近做的事情和动作太下流了，你自己脑子想的太肮脏了，杂念太多了，你必须把这些东西去掉。怎么去除呢？就是“守念、守行、守口”，即“守意念、守行为、守口”。

白话佛法4-41



如何持戒的讲究3-勤守

要靠自己守戒律

不能上网看不好的东西，要靠自己守戒律

Zongshu20160628 22:30

你以为就靠菩萨？靠你们自己守戒啊（是的）

眼睛不要乱看，衣服穿得整洁一点

Wenda20191103 17:02

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



谦虚谨慎、戒骄戒躁

你自己要学会谦虚谨慎，做人要戒骄戒躁，不要烦恼。ZS20150611 15:35
平时还要注意戒骄戒躁，培养自己的修养，培养自己的忍辱心、
精进心、慈悲心。要经常在自己心中不断地洗涤那些过去已经
在八识田中留存的污垢和魔障。每天洗，每天干净，就像人洗
脸一样，就像刷牙一样，每天洗，每天干净。 Shuchua20180907 19:31



佛学基础知识-如何持戒的讲究3

每天每时

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



防止不知不觉地落入习性之中

不妄语，也是五戒当中的一戒啊，经常妄语会不知不觉地落入说妄语的习性之中，就像小孩子一样，喜欢偷菜吃，他不偷他难过，他习惯了。要记住，很多好的习惯和坏的习惯都是由你在不知不觉当中慢慢形成的，有些人吹牛为什么吹得这么快？因为他已经吹惯了，为什么有些人吃饭吃得这么快？因为他习惯了吃饭这么快，对不对啊？道理是不是这么样啊，不知不觉就是害人啊。白话佛法7-36

防止不知不觉地落入习性之中

因为当你的外心和你的内心都随着人间的凡心所转化，那你菩萨的心就会慢慢地看不见，你的心就不会清静，你的意念不会干净。你很多不好的习惯，就是我们常说的习性，就会慢慢地升起。很多人为什么有这么多不好的习性：懒惰，嗔恨，嫉妒。很多人胆小怕事，该自己承担的不承担；还有无耻，不该你的东西偏要夺过来，这些都是坏习惯。白话佛法141030

无明到一定的时候就会慢慢地习以为常

有的人说“我不明白没有关系”，无明时间长了，要记住，无明到一定的时候就会慢慢地习以为常，就会产生这种习气，所以你就会慢慢地越来越无明。所以《心经》里师父经常跟大家讲“无无明，亦无无明尽”“无老死，亦无老死尽”，就是老死没有尽头，因为他到了尽头，他又投小孩了，这个就是轮回，人死了又生出，生出了又死了。所以想一想，真正的“无老死尽”，就是没有老死，那才叫超脱。

白话佛法161112



用“戒”来警惕自己

有时候我们要用“戒”来警惕自己，就是经常看一看“我最近凶不凶”“我最近好不好”。修行人天天是好日子，人与佛成为一体了，你就在佛的境界当中了。

150204 吉隆坡



转化我们的习性 要每日对照菩萨的戒律

只有想通、看穿，只有忏悔，而且要转变我们的习性，也就是转化我们的习性。什么习性？就是我们的习惯。你们的习惯好不好啊？懒惰、贪婪、瞋恨、嫉妒、无耻（不该你的东西偏要夺过来）、胆小怕事（该自己承担的不承担），这些都是坏习惯，这些全部都要改掉。你们要每天修，要每日对照菩萨的语



如何持戒的讲究3-每天每时

转化我们的习性 要每日对照菩萨的戒律

言，要每日对照菩萨的戒律，这样才能让你的心转化。比如做每一件事都要想一想“菩萨会这么做吗？菩萨会这么说吗？菩萨会这么想吗？”你只有这样做了，心才会清净，你的意念才会起干净的念头。白话佛法5-35

守戒是什么呢？必须每天要对照菩萨的戒律

就是什么可以做，什么不能做，你这个人就能比较持恒、永恒地修心。很多人就是因为不能守戒了，他慢慢就会掉了自己的慧命。所以真正的有智慧的人，就是说经常要想到“我这个不能做，这个可以做”；在学佛当中，有一点点贡高我慢了，“哎哟，菩萨，不可以的，我不能这么样的”；然后过一会我有一点点私心了，“哎哟，不能贪”，哪怕脑子里有一点点念头

如何持戒的讲究3-每天每时

守戒是什么呢？

必须每天要对照菩萨的戒律

出来——“这个我可以要吗？”“哎哟，不能要，这个不行，这个会出事，会影响我修心的”。就是这么如履薄冰地去修，明白了吗？然后你才会修得越来越好，因为如履薄冰你才会一步都不敢走错，这样你才不会走错

路 16.02.13 中国·澳门

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



戒律心对照菩萨的心，戒律的心就会转化

守戒的人真的不会乱来的，道理就是我们种什么因得什么果。今天的不开心、难过，都是自己种的因。怎么改变呢？首先心要清静，放下心来，好好想通、想明白，意念才不会起任何不干净的念头。所以意念非常重要，想不通就是个意念，意念一定要干净。你要知道忏悔的效果，忏悔，效果好得不得了。

广播讲座视频55

每日对照菩萨的戒律，转换自己的习性

大家想一想，很多动物都有习惯的，要改很难改。所以师父要你们每日修，每日对照菩萨的戒律，你就会转换自己的习性。自己做了一件事情，你马上想一想：菩萨会做吗？自己要骂人了，想一想：菩萨会骂人吗？自己要恨一个人了，想一想：菩萨会恨人吗？每天这么想，你的心就会慢慢地清净下来，这就是在改自己的脾气。白话佛法11-19

每天要改，每天要修 对照菩萨的戒律

每天要改，每天要修，要每天对照菩萨的语言，对照菩萨的戒律。经常想菩萨会这样吗？经常想菩萨会有这种行为吗？这样你才会越修越好。

白话佛法141030



时时刻刻把自己作为佛和菩萨来看待

我们经常说，人在心中要长存三宝，三宝就是“佛、法、僧”长存三宝的人把佛法放在心中，把菩萨放在心中，要把自己的戒律放在心中，这样你就会时时刻刻把自己作为佛和菩萨来看待。我们在这个世界上做人做事，有时候经常修的是外，没有修内。所以在佛法界经常讲一句话是“心不住内”，就是你的心没有在修里边，只是在外表。很多人外表上看起来很好，内在修得还是有问题。

白话佛法161101

经常想一想自己不能破戒 就拥有了至高无上的法

菩萨说过，至高无上的法就是自己的心。在你的心中，如果经常想一想自己不能破戒，那么你就已经拥有了至高无上的法。如果你们吃素的人突然之间吃荤了，是不是违法破戒了？这个时候你的内心会是什么感觉呢？恐惧和害怕，怕有报应。



经常想一想自己不能破戒 就拥有了至高无上的法

当一个人的心中拥有了至高无上的法，你的心就是证悟的心，你就不敢再做坏事。今天你一个男人很喜欢一个女人，如果你的脑子里动了一个坏的意念，接下来的报应你自己一定会知道，因为你动心了，你就是没有证悟，你就是偏离了自己



经常想一想自己不能破戒 就拥有了至高无上的法

纯洁的心灵。没有纯洁的心，你根本就不可能拥有未来涅槃的心，涅槃的心就是完全彻悟（彻底开悟）的心。讲述于观音堂2020-02-19



慢慢地改变自己的习惯，命运就改变了

学佛人要懂得基本的戒律，改过忏悔。慢慢地改变自己的习惯，命运就改变了。过去很小气，现在变得很大方。大方不一定要拿钱的，人家讲你一句话，过去很小气，一定要反馈人家，一定要骂人，一定要讲还；现在改变了，念经之后，人家讲你一句，笑笑，有则戒之，无则加勉，命运就改变了。人家一看这个人气量多大，都愿意跟他交朋友。问他拿东西，

慢慢地改变自己的习惯，命运就改变了

“没关系，我给你，你拿去”，这种人谁不喜欢？命运就转变了。过去在企业里面，一个老总：“下面的员工，你们都有了么？每个人都有了么？”“都有了。老总，你没了。”

“没关系，我没关系的。”这种叫老总，这种叫经理，把别人都安排好了，自己不要。广播讲座视频55

脾气的改变就是心态的改变
精进应该是常态
守戒应该是姿态，
嫉恨就是在变态。

佛言佛语（第九册）



如何持戒的讲究3-每天每时

意念不干净，要靠
长期的修为才能改变
要克制、守戒

Zongshu2018071409:28

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



十念法之念天

因为天上菩萨告诉我们要守戒，我就守戒；菩萨在天上告诉我们要布施，那我就布施；要帮助别人，要时刻关心别人，我就时刻关心帮助别人，那么你最后就回天。你经常想到“我从天上来”，那你就是一个高贵的人。

白话视频82



十念法之念戒-时时刻刻守戒 分分秒秒在戒律中

十念法：念佛，念法，念比丘僧，念天，念戒，念施，念处
寂静，念出入息，念身，念死。

第四个叫念戒。。。守戒就是一个人的品德，一个能够守戒
的人是一个好人，一个能够守戒的人，他具有高贵的品质，
就证明了他。守戒的人他不会去做不好的事情，不会妄语，

十念法之念戒-时时刻刻守戒 分分秒秒在戒律中

不会去贪瞋痴慢疑。所以守戒行为，要把它规范在自己的八识田中，时时刻刻守戒，不要忘记那些纪律，就是戒律。所以“戒乃无上菩提之本”，大家想一想，戒就是无上菩提之本，所以时时地忆念佛为我们定的一些戒律。你看，菩萨叫我们不要贪瞋痴，不要杀盗淫妄酒，这些都是佛给我们定的

十念法之念戒-时时刻刻守戒 分分秒秒在戒律中

戒律，我们大家都要遵守，要对照自身的行为。。。时时刻刻要检查自己的行为举止，最重要的是起心动念。大家知道心是最难控制的，所以人家说心猿意马，心是攀缘心，所以整个就是不停地在动。。。你管住你的心不去动，你手上、脚上、嘴巴……一切行动都没有。所以师父叫你们起心动念



十念法之念戒-时时刻刻守戒 分分秒秒在戒律中

要符合戒律的规范、标准，守戒，没意思的事情不要去做。在异性面前觉得自己很能干，表现一下，有意思吗？贪的东西明明得不到的，还要假装去贪一下，有意思吗？你恨了别人，你气得不得了，别人不知道，有意思吗？你恨别人恨到后来，你到背后去讲他不好，最后被对方知道了，对你进行

十念法之念戒-时时刻刻守戒 分分秒秒在戒律中

无情的打击，你最后受到了伤害，是不是回到你身边来了？有意思吗？所以这个念戒是非常重要的，时时刻刻守戒，分分秒秒在戒律中，你就能成功。白话视频82

如何持戒的讲究3-每天每时

“自己加持自己” 就是每天要严于律己

比方说你今天要想到，“我是一个学佛人，我必须自己要自律，我必须五戒，我必须不能讲妄语，我要帮助别人，我要慈悲……”心中不停地想着正念，就是加持，叫“正加持”；你如果天天脑子里想着不好的东西，叫“逆加持”。明白了吗？

Wenda20151127 23:59

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



一切的行为都要符合戒律 -要睡得着觉，要符合戒律

今天做了坏事，忏悔了，明天又开始做坏事了。要明白，我们修行人一切的行为都要符合戒律。我今天戒了没有啊？我今天讲过人家坏话吗？我今天看见女孩子动过坏脑筋没有？我今天偷人家东西没有啊？没有偷，好。看见人家东西想过偷没有啊？想过了，忏悔。不容易啊，行为上没有出来，嘴巴里没讲，已经很好了吧？



一切的行为都要符合戒律

-要睡得着觉，要符合戒律

可是心里想过，犯罪了。你们说，修行多难啊。举个简单例子，你们现在都会看电脑，网络上有一些非常吸引人的标题，某某某怎么样，某某某怎么样，你想一想，你是不是想过去看一看、点一点？你只要点一点，想一想，对不起，你就犯戒了。师父可以80%保证，你小吕看了，因为你是喜欢看小说的人，只要边上有



一切的行为都要符合戒律

-要睡得着觉，要符合戒律

非常吸引人的题目，你一定会点进去的，因为你是没有脑子的人。要明白，要睡得着觉，要符合戒律啊，反省也是精进，忏悔也是精进，修行就是修正自己的行为，要多学智慧啊。白话佛法6-29



先减少再去除

学佛人要减少在人间的欲望，慢慢地你才会完全去除欲望，先减少再去除。像戒烟一样，先少抽一点，以后慢慢地就戒掉了；戒酒也是这样的，先少喝一点，以后慢慢地就戒掉了；先减少自己对人间的欲望，你慢慢地就会没有欲望了。如果你是一个特别喜欢钱的人，首先，你要对人间的钱不在乎，

先减少再去除

慢慢地觉得自己不应该这样，你对钱不能有这么多的欲望要求，生活够用就可以了，这样你就会减少很多的烦恼。。。你们是为了这些钱才起烦恼的，如果你们对钱没有了欲望，你们是不是就没有了烦恼？

讲述于观音堂 2018-12-09



没有什么最佳守戒的时机的

要学佛，该戒的就要戒，没有什么今天多戒一点明天少戒一点的。一个人要是已经生癌症的话，医生说戒酒了，那个人还要说以后到了一定的时候再戒酒吗？

没有什么最佳守戒的时机的。师父解答来信疑惑11

天天守，时间长就守住了

你守戒，守五戒——杀、盗、淫、妄、酒，你经常要想到“我不能杀生，不能邪淫，不能偷盗，不能喝酒，不能讲妄语”，天天守，时间长就守住了。开始的时候是难，做一个人，谁不会吹牛撒谎？就不会，你就不能吹牛撒谎，你这个人才像菩萨。 19.09.06法国

每天要检查自己的戒律

人要能够守气，坐得住的人就能够守住自己的气场。每天要检查自己的戒律，就是我今天戒得好不好？我今天是不是没有妄语？我今天是不是没有邪淫？我今天是不是没有喝酒？我今天是不是没有偷盗？没有杀生？天天想一想，每天看一看，你就不会走偏差了。很多人吹牛的时候心里还在想呢：

“观世音菩萨，你原谅我，我没有办法。请观世音菩萨原谅

每天要检查自己的戒律

我，我要吹牛了。”你好意思讲啊？初一、十五讲好吃素的，到了初一，正好有应酬，你说：“观世音菩萨，对不起啊，我今天吃肉，明天再吃素。”你讲得出来吗？人生苦短，要改毛病马上就要改，每天检查自己的戒律、善心，要看一看有无渗漏，看一看自己的良心善良不善良，有没有漏掉善念，不善良的人已经把善心漏去了

白话佛法8-29

如何持戒的讲究3-每天每时

天天要守戒 天天要看戒律

天天念心经来开悟，你才能守戒。

Wenda20170623 13:46

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
愛
心
靈



把错事写出来忏悔

你记住了，只要写出来，说明你就是在忏悔，护法神也会原谅你。自己写出来之后，你不要怕天上和地下记住，实际上很简单，你不记住他自然也记住了，逃不掉的！秋后算账，逃不掉的。所以你自己说自己做错了，反而人家不讲你了

Wenda20150109 56:44



反省就是在修行

每天在睡觉之前想一想：我今天做错了什么？我今天守五戒了没有？我是不是讲妄语了？我今天讲了几个妄语？我今天偷人家东西没有？是否编造了人家的谎言？我今天杀生过没有？我今天喝过酒没有？我今天是否动过邪淫的念头？每天自己想一想，如果有，就要忏悔；如果没有，你可以安心睡觉。如果有，



反省就是在修行

你安不了心，睡不了觉，但是你忏悔之后，你把它交给菩萨了，你又能够安心睡觉了。所以，要懂得忏悔，但是不要一天到晚给菩萨增加烦恼。

白话佛法6-29



可以用于自我反省的“戒律表”

最近在《白话佛法》共修时有同修提出做一张“戒律表”，就是当我们读《白话佛法》时，里面有讲到关于自己的毛病，我们就把这毛病记录下来，每天睡觉前自我反省，以免重犯。请问师父，像这类自我反省的“戒律表”可以推荐给同修们用吗？
答：可以。只要能够“众善”，都要“奉行”，因为每个人都要守戒，每个人都有错误、缺点，必须守戒，明白了吗？

Wenda20180427 32:13

如何持戒的讲究3-每天每时

每天要守戒

如理如法，每天要守戒，不该做的事情就坚决不能做，不该看的东西就是坚决不能看，不该拿的东西坚决不能拿，不该说的话坚决不去说，这还不懂啊？你是人，又不是动物，人和动物最大的区别是人能控制自己，你要是控制不住自己你不是变畜生了？！



如何持戒的讲究3-每天每时

每天要守戒

“做错了”，不能老做错的，你要知道，一个人活在人间老做畜生事，以后就投畜生；老做菩萨的事情，以后就投菩萨；老做人的事情，也不做好事，不做坏事，下辈子投人；老背后阴人，做这种鬼的事情，偷偷摸摸做鬼事，人事不做，那你下辈子就投鬼啊，这还听不懂啊？（感恩师父慈悲开示）好好听话



每天要守戒

了，长了有几分姿色，就会被人家骗，听得懂吗？（师父，我明白，我明白）你以后要记住，凡是这种环境对你不利的，对女孩子不利的，灯光很暗的，或者给你喝喝酒啦，或者用一种东西……你都不要去。因为你知道这个去了之后，会有事情发生，你就不要去这种环境，因为环境是最重要的，听得懂吗？



每天要守戒

（好，师父）环境会让你做错很多事情啊！你周围都是那些乱七八糟的环境，人家都在做坏事，你就无缘无故地被他们做坏事了，你这还不懂啊？你别忘记……你别给师父丢脸啊
不要做畜生啊，要做人啊，做了人之后才有资格做菩萨。不要弄得自己像一个肮脏的、臭要死的……菩萨怎么做啊？要干净



每天要守戒

啊，人要干净啊（师父，好的）这个也是你自己的业障，你要还债，没办法

原则问题不要太软弱，专业问题多努力，感情问题不要太随便，这就是师父给你这三点。你要记住了：做人有时候要有原则的，不是因为某一个事情对你特别好，你就可以顺应人家。人要有



每天要守戒

原则的，听得懂吗？…所以女人如果一看见名啊利啊，或者有时候放松警惕啊，凑上去啊，好像是巴结别人……你要知道任何男人只要看见你一巴结他，他就会动坏脑筋，他们不是菩萨，你听得懂吗？你们不要老丢师父的脸哦

Zangshu20150926 09:38



睡觉之前许愿在梦中要守戒

如果做得到，他这样提醒，很大的功德，护法神都会护佑他；如果他做不到，他这么做的话，可能会接受一些惩罚的。所以，我们要能够做到，我们可以许愿；如果做不到，许这个愿，就违愿

18.12.29马来西亚



睡前提醒自己梦中也要持戒

这样的话，你就是在守戒，时刻提醒自己不要犯戒，这种人很有智慧啊。你要是看见一件事情不开心的话，你一直在守啊守啊……守到后来你就慢慢会放下了。很多人就是因为不能守戒，所以才出事的。 Wenda20190324 13:25



佛学基础知识-如何持戒的讲究3

静、净、定

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



心中平衡，因为你不犯戒了

你心中不平衡，你就会犯戒。“为什么？”“凭什么？”好了，你犯戒了。你心中平衡，“这是因果，这是因缘”，你不就不犯戒？不犯戒，哪有什么不好的东西出来？消掉很多业，业就没有了。因为羡慕、嫉妒、恨到一定的时候，就一定会犯业，恨之后一定会造业。心中平衡，不造因。没有消掉，只是不造新业，不造新业你就成功了 Wenda20170917A02:48

如何持戒的讲究2-静、净、定

有“静” 你才会得到“戒”

要干净，心净你会得到心静——心的干净，会得到你心的安静。有“静”你才会得到“戒”，所以守戒的人心非常容易安静，这样你才会得到智慧。160410师父为欧洲佛友开示



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

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

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



如何持戒的讲究2-静、净、定

人要有定力 定得住就能守住戒

你看见喜欢的不要去动心，你就叫定得住。你看女孩子看见衣服就定住了，脚就不动了，看橱窗里就不动了，就是说某一件事情对她们特别有吸引力。但是从我们学佛人来讲，只要闻到佛法，我们就定住了

Wenda20180304A09:38

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

守戒后-心定、无乱 -才会找到自性

你心中思维不能乱，你的本性、自性才会定下来。你去看，一些能够定得下来的人，他们本身因为心中无私，才会不乱。所以我们要懂得守戒，守戒就能让自己心定，无乱，然后你才会有自性。自己的本性出来了，你才能做得像个人，当你的佛性本性出来了，你才能变成一个佛，基础就是要定得下来。白话佛法161122

记忆加深(大家一起默念)

一发心容易，恒心难；只要你拥有恒心，你的心就会清净；恒常就会清净，能够清净的人就能够忍辱，就能够守戒；守戒本身是坚持；做任何事贵在坚持；既精进又守戒的人，他一定能够成功；要有毅力、非常坚强——一个人的毅力代表一个人成功的基础；道心要坚固，就是不退转，才不会破戒；持戒就是说，我今天要成佛，我必须守戒，持戒必须要有恒心和毅力；经过时间考验的



记忆加深(大家一起默念)

戒律—越来越明心见性；要净化定力的修持；布施到一定程度，持戒就会比较容易；戒不掉的话这种人属于没有耐心；长期守戒能铲除八识田中情的种子，让杂念彻底断除

—主要执行还是靠你们自己；如何克服刹那间的意念和行为犯错：时刻守着，你就不会有漏了。否则天天有漏，漏到最后全漏光了；要抓紧时间，一个人想要修行，千万时间都挤得出来；一个人不



记忆加深(大家一起默念)

想修行，再怎么怎么样他都会说自己很忙。时间像海绵，你不挤它不出来；男女的事情一定要当心：好自为之、不要去搞，有些事情是前世的缘分；要勤守身口意；勤守就是戒—“勤守”指的是守身口意；不能上网看不好的东西，要靠自己守戒律；谦虚谨慎、戒骄戒躁；培养自己的忍辱心、精进心、慈悲心。要经常在自己心中不断地洗涤那些过去已经在八识田中留存的污垢和魔障。每



记忆加深(大家一起默念)

天洗，每天干净，就像人洗脸一样，就像刷牙一样，每天洗，每天干净

—防止不知不觉地落入习性之中；无明到一定的时候就会慢慢地习以为常；用“戒”来警惕自己；就是经常看一看“我最近凶不凶”“我最近好不好”。修行人天天是好日子，人与佛成为一体了，你就在佛的境界当中了；转化我们的习性；要每日对照菩萨



记忆加深(大家一起默念)

的戒律；守戒是什么呢？必须每天要对照菩萨的戒律：就是什么可以做，什么不能做，你这个人就能比较持恒、永恒地修心；戒律心对照菩萨的心，戒律的心就会转化；每日对照菩萨的戒律，转换自己的习性；每天要改，每天要修；对照菩萨的戒律：经常想菩萨会这样吗？经常想菩萨会有这种行为吗？这样你才会越修越好；时时刻刻把自己作为佛和菩萨来看待；经常想一想自己不



记忆加深(大家一起默念)

能破戒，就拥有了至高无上的法；慢慢地改变自己的习惯，命运就改变了；脾气的改变就是心态的改变，精进应该是常态，守戒应该是姿态，嫉恨就是在变态；意念不干净，要靠长期的修为才能改变，要克制、守戒；十念法之念天；十念法之念戒—时时刻刻守戒，分分秒秒在戒律中；“自己加持自己”，就是每天要严于律己；一切的行为都要符合戒律—要睡得着觉，要符合戒律；



记忆加深(大家一起默念)

先减少（人间的欲望）再去除；没有什么最佳守戒的时机的，天天守，时间长就守住了；每天要检查自己的戒律—每天检查自己的戒律、善心，要看一看有无渗漏，看一看自己的良心善良不善良，有没有漏掉善念，不善良的人已经把善心漏去了；天天要守戒，天天要看戒律；把错事写出来忏悔；反省就是在修行；可以用于自我反省的“戒律表”；原则问题不要太软弱，专业问题多



记忆加深(大家一起默念)

努力，感情问题不要太随便；睡觉之前许愿在梦中要守戒；睡前提醒自己梦中也要持戒

一心中平衡，因为你不犯戒了；有“静”你才会得到“戒”；首先要静，而且要戒，戒就是戒律；要住心观境；要六根清静、都摄六根；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；干净的人能够持戒，能够忍辱；自



记忆加深(大家一起默念)

我的清净心—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；如如不动，就是要守住自己的戒；如如不动就不会犯戒；人要有定力，定得住就能守住戒；守戒后—心定、无乱—才会找到自性



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

