

原文：白话佛法视频开示

第81集和82集【十念法】

[点击视频81集 和 视频82集](#)

第1段

接下来着重地要跟大家讲的就是修行十法——十念法，将来能证入涅槃。这个就境界高了，不是一般的妄语、偷盗、杀业——这些我们都听得懂，而怎么样能够来十念来证入涅槃呢？这个是师父今天着重要跟大家讲。首先了解一下十念是哪十个念：首先，第一念佛，念法，念比丘僧，念天，念戒，念施，念处寂静，念出入息，念身，念死。大家不要着急，我一个一个今天给大家做个解释，你们就是刚刚前面没记清楚，我后面还会一个个讲的。所以我们应该懂得，念念要舍离生天，也就是说我们平时的念头，一个意念连着一个意念，就是要舍离红尘，舍离自己人间的各种不好的念头。你可以生天，如果你保持着那些不好的念头，你可能就造就了堕落三恶道的因，所以我们要奉行善修大家知道修心也有恶修的，恶修是什么？走偏了，学会

白话佛法视频开示

第 81 集和 82 集【十念法】

了修心念经之后去诅咒别人，用各种的不好的方法去忌妒别人，去给人家下降头，这些都是不能得到解脱的，所以要证涅槃要有十念法。

第 2 段

第一是念佛，大家都知道时时刻刻在脑子里想起佛多么地伟大，给了我们人间留下了多少的那种善念、那种善德，让我们去做很多的努力，这个努力就是功，用自己道德品质就是德。那么你就是经常想到“我要去很努力地精进的功，来用自己本性当中的道德，来做很多事情”，因为这就是佛，所以你就会功德，那么有功德的话你就是学习了佛。因为佛的榜样就是让我们懂得了，应该用什么样的初始心来完善自己一个高贵的人格，然后才能出离六道、进入涅槃。所以我们可以成佛作为人生的目标，我们在人间修行的时候，**首先要想到“我这一辈子修心要成佛，一定要成佛”**，那你修佛学佛到底最后想干什么？要成佛。如果不能成佛，你修什么心？所谓的我们经常讲的念佛，**第一，念佛，实际上就是念念佛的理**，就是每一个念头都要想到，佛的道理是多么地深广，佛的道理是多么地伟大，佛道理就是让我们脱离六道的指路明灯。**所以要学佛的理，又要学佛的相**。相是什么

白话佛法视频开示

第 81 集和 82 集【十念法】

呢？你看看菩萨跟佛站在那里，庄严吗？“相好光明以自严”，对不对？你看看我们的人，恶起来那个脸，恨起来那个凶，看起别人那种讨厌的样子，忌妒别人那种五官收紧的抽气的样子，这些都不能成为佛的相。所以学佛念佛就是第一个叫念佛，**要念佛的理、念佛的相**，那你就不会挤眉弄眼了吧。有些人讲话喜欢跟人家挤眉弄眼，有的人讲话喜欢那种样子怪怪的，生活当中都有的，有的人喜欢眼睛左看右看，这种都是相。**第三个就是佛的境界——念佛的境界**，这样的话，道理和相和境界，就是我们经常佛法界讲的，就是体、相，还有个用——体相用，用在我们的生活当中的境界。所以一个红尘中人，一个凡夫，他念佛，一边在脑子里想着佛，一边是杂念多多，根本停不下来的，就是跪在佛的面前，还是大脑横飞的全部都是杂念，你要是能够做到净心念佛，干净的心、纯洁的心，如果你净心念佛，那么你就是只要在一念之间，一个念头，“我想到佛了”，相也端庄了，讲出来的话头头是道，然后证到圣位，也就是说，因为你的境界到了佛的位置了，就是这样，就是我们经常讲你的果位。好，这是第一个，叫念佛。

白话佛法视频开示
第 81 集和 82 集【十念法】

第 3 段

第二个叫念法。那么法是什么呢？法就是我们佛法的道理。法就是道理，比方说大乘佛法、小乘佛法，它都有经文，这些经文都是道理，就是佛理。所以你要念法，就是经常要脑子里想到佛的法。什么叫念法？就是将佛所说的一切的法念念在心中。师父举个简单例子，佛告诉我们说“如梦幻泡影，如露亦如电”，所以很多人出去演讲，绞尽脑汁也讲不出什么，实际上你只要把佛的那些短短的非常有用的精彩的句子，你把它背出来，你出来讲的就是佛法。“如露亦如电，应作如是观”，对不对？“众善奉行，诸恶莫作”，所有的一切，包括“放下屠刀，立地成佛”……你这些全部，意念当中有这种法了——佛经的法，就是把佛的所有的法，你把它念在心中，时时刻刻地在心中想着它，物质是空的，宇宙空间都是无常的，佛告诉我们无常的，不要去痛苦，不要去难过，一会儿会变的，一会儿会过去的，时时地念法，你把这些法句、法语这种记在心中，每一天在行中，照着佛法在做，那么你就是念法。

白话佛法视频开示
第 81 集和 82 集【十念法】

第 4 段

第三，就是告诉大家要念僧。念僧就是时时刻刻要忆念贤圣僧的清净梵行。“贤”就是贤达人士，就是有智慧的有文化的；“圣”就是圣人；“僧”就是和尚、法师。经常要念，想念他们，要怀念他们，要感恩他们，他们过去所留给我们很多的清净的梵行(什么梵行?就是在人间行的菩萨行，就叫梵行)，以此培养出自己要出世的心念，“我不一定这辈子在人间，我要修出世间”，心态要好，要尊敬，尊敬贤圣僧。比方说你经常想到佛陀当年的故事，佛陀、菩萨、僧人救人。其实你们去看看，你们到庙里去，一走进去有五百个罗汉，那五百位罗汉他们怎么样能够得到圣果的呢?每位罗汉菩萨都有他们的故事，非常地经典，都有他们成圣果的一个故事。所以要懂得，比方说要感恩他们，要经常脑子里想着那些圣人，佛陀开始，包括所有的护法菩萨，都是救我们的。举个简单例子，济公活佛的故事大家各人都知道，对不对?道济禅师。济公活佛是如何救世救人的?你看看他是怎么救世。或者目犍连尊者，师父已经开始给你们上次讲过了那些故事，你要经常脑子里有这些故事，会激励你修心的，会激励你进步的，目犍连尊者。想一想文殊菩萨的故事，观世音菩萨的故事，佛陀的故事，都是我们的榜样。我们要好好地去尊敬，去牢牢地以他们为榜

白话佛法视频开示
第 81 集和 82 集【十念法】

样地修心修行，经常想着他们，那些伟大的那些超越人的这种境界，在帮助众生，在救度我们，你就叫“念僧”。

第 5 段

第四个叫念戒。佛陀在涅槃之时，他的弟子都跪在边上，很伤心，很难过：“佛陀，您涅槃了，那我们怎么办？”佛陀就跟他们说：“以戒为本。”所以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，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戒律，我们大家都要遵守，要对照自身的行为。你的行为今天贪了吗？你的行为今天恨了吗？你的行为今天做出来傻事了没有？说了不该说的话，去挑拨离间，有什么意思？就像我们现在想到我们年轻的时候，做过这么多的傻事，我们要想到我们年轻的时候做过这么多的傻事，

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

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。人家说悸动的心，你看很多人做广告，“心动不如行动”，你心一动了，你就想行动了，所以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。

第 6 段

第五，念施。念施是指忆念布施之行，大有功德，经常要想到“我要布施，我要做点东西给人家吃吃，我要对大家好”，因为你布施不单单是一种舍，你还得到。得到什么？当你布施出去的时候你会得到，

白话佛法视频开示
第 81 集和 82 集【十念法】

你舍去了“慳嫉所覆”，什么意思？你忌妒别人，很吝啬。因为布施的人他不会吝啬，因为吝啬的人他不会布施，只有常布施的人才会不吝啬。所以师父跟你们讲，我们平时做人，脑子里要常想着去接济别人，去帮助别人，去摄受众生，念念在布施，脑子里想的就是“我要帮助他，我要能够帮助到他就好了。我能够爱护他，我要多给他一点东西。我要多给他一点佛法。我自己吃不光的给他吃一点，我自己用不完的东西，多送点给他”，所以在生活当中就养成了一个随时随地帮助他人的好习惯。无论是财富还是我们学到的佛法，心中要经常想“只要别人需要，我一定要去帮助他，我这就是布施”，这就是第五，叫念施。布施都要经常脑子里想的，经常脑子里想布施。

1-3 段拓展延伸

【第1.1段原文】

念念要舍离生天，也就是说我们平时的念头，一个意念连着一个意念，就是要舍离红尘，舍离自己人间的各种不好的念头。

【第 1.1 段延伸】何为“出离心”？

wenda20111223 50:42

女听众：您说人要放下万缘，我们凡人在修心过程中，我就是不明白什么叫“出离心”。师父帮我解答一下，“出离心”是怎么回事？

台长答：“出离心”就是叫你对人世间很多的杂事，要离开它，要走出去，不要缠在那些矛盾上，缠在人世间复杂的环境当中。“出离心”就是不要在烦恼当中。举个简单例子，你们家正在吵架，“出离心”就是说你赶快把门一开，出去买东西去了，你不就出离了吗？你马上就听不到吵架了，就不会陷入烦恼当中了，你就离开了，不就出离了吗？

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

【关于“净念”的延伸】关于净念相继的开示

wenda20170407 58:03

男听众：师父说，净念相继就是干净的念头不停地涌出来，好念头一个接一个。请问师父，如果我们要除去心中的恶念，让净念相继的话，是不是当恶念出现的时候马上忏悔，马上转到正念，转到好的念头上，每天这样不停地转化？

台长答：对。净念相继很难做到，比方说，你刚刚帮人家洗了碗，马上又帮人家擦桌子，马上又帮人家收桌子，马上又怎么样，就是净念干净的念头、做好事的念头不停的。就像他们新加坡开完法会，突然之间觉得“哎呀，好像没事干了”，“哎呀，人像虚空了”，他们共修会干了两三个月，天天大家在一起就像在天上一样，非常开心，有弘法的力量。突然之间开完了，断掉了，就不行了，接下来又要想办法找到自己干净的弘法的历程。所以人要不停地找到自己的切入点，这个切入点就是怎么样让自己不要断掉干净的念头，叫净念相继，就是不停地一个好事、一个好事……做到后来你就是个好人，因为你好事做得多，好人好事啊。你天天做佛、讲佛的事情、学佛……到最后你肯定上天做佛了。如果你做一百件佛的事情，突然之间做一件烂事，

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

做一件阿修罗道的事情瞋恨，那你就不是完全的佛了，你是有漏佛了，要做个无漏佛啊（有漏也成不了佛，是吧？）有漏成得了佛的，小佛，天界里面小佛很多。人投人的话基本上投一个好人家，那动物投人的话，就投了一个很苦的人家。

【关于“净念”的延伸】关于“念念净处，无生即生，大行无我，即是菩提”

Wenda20191013 13:29

男听众：有一位同修上香的时候收到一个意念：“念念净处，无生即生，大行无我，即是菩提。”请师父开示。

台长答：每一个念头都要在自己干净的地方想，每一个念头都在干净的地方出来，这叫“念念净处”。无生即有生。你好像嘴巴里没有念出声音来，但是你的心中是不是有声音啊？“南无观世音菩萨慈悲，南无观世音菩萨……”表面上很文静的人内在有没有修养？有没有文化？是不是“无生是有生”？（是）“大行无我”，做任何的行为都

白话佛法视频开示
第 81 集和 82 集【十念法】

要有无我的精神，都要没有小我，只有大我；任何有大的慈悲、做大的功德的人都是无我的境界。最后那句还不懂啊？（感恩师父）

【关于“净念”的延伸】台长开示“念念是佛，步步是道”

wenda20160408 23:37

男听众：师父，二月初八释迦牟尼佛出家日晚上，同修突然有一个意念，出来一句话“念念是佛，步步是道”，感觉很殊胜，请师父开示一下吧。

台长答：这白话都讲给你听了，每一个念头出来，不管什么念头出来，都是要念着佛，也就是说你的念头出来就要像佛一样，就要慈悲，要善良，要做好人，不能有一点点不如理不如法；“步步是道”，每一步走出来都要走在正道上，每一步都要走到佛道上。

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

【第2.1段原文】

第一是念佛，大家都知道时时刻刻在脑子里想起佛多么地伟大，给了我们人间留下了多少的那种善念、那种善德，让我们去做很多的努力，这个努力就是功，用自己道德品质就是德。那么你就是经常想到“我要去很努力地精进的功，来用自己本性当中的道德，来做很多事情”，因为这就是佛，所以你就会有功德，那么有功德的话你就是学习了佛。因为佛的榜样就是让我们懂得了，应该用什么样的初心来完善自己一个高贵的人格，然后才能出离六道、进入涅槃。

【第 2.1 段延申】念佛要念菩萨真正的心

摘自《白话佛法广播讲座二》35【反观自观 契合佛体】

[点击阅读](#)

大家知道，经常心中有佛，经常胸怀佛的人，他有如甘露灌顶。我们说，甘露就是观世音菩萨的慈悲心，灌顶就是从你的头到脚全部地洒下，所以，**学佛要真正地理解佛，念佛要念菩萨真正的心。很多人念佛叫有口无心，我们念经念佛，从心到外表，都要以菩提心为是。我们要能够念佛、学佛、念经，一定要发愿，一定要修行。因为你单单念经，你又没有行为，你这个学佛是不真切的。也就是说，你嘴**

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

巴上说一套，而没有落实到你的行为上，你所做的一切，是不那么真切的。

【第2.1段延申】在愿力上建立起功德心

摘自白话佛法视频开示第53集《静定是观照》

[点击视频](#)

所以你真正要发起行愿心，你才拥有慈悲心，我有这个愿力，我要去做，我要做好人。我从今天开始，就要开始学菩萨的正等正觉，我以后才能成为无上正等正觉。你要有愿力的，口口声声说：“我要帮助别人，我要慈悲别人，我要度别人”，嘴上这么讲，天天睡懒觉，叫他起来念个经都不愿意，一天能念几张小房子，一天能念几遍经？你更不要说去帮助别人了。你知道帮助别人全部要付出的，要付出自己宝贵的时间吧，要付出自己的慈悲心吧，要舍去自己很多休息时间，玩乐的时间，或者一些本身自己应该有一种安逸的生活，全部都要打破，你才会有愿力。有的时候嘴巴讲很难办到，所以修行，**你单单说修行没有用的，你要有一颗功德心。你在愿力上一定要建立起一个功德心，我今天行这个愿，我一定要做功德，一定要对众生好，**否则的话你根本没有去行这个愿，没有这个功，也没有这个德。

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

【第 2.1 段延申】 什么是真正的功德

摘自《白话佛法一》23【再谈善事和功德的区别】

[点击阅读](#)

见证到佛性即功德。用白话讲，就是你做一件善事，是从内心发出的，而且是用本性具有的佛菩萨的佛性来做这件事情，就是功德。

你能证悟到做这件事情的佛性，也就是说你在做善事的时候，你觉得我做这件善事，我能证悟出来，我能感受到，这是菩萨做的事情，那就是佛性，你见证到了佛性，你也做了这件事情你得到了回报，你是不是见证了佛性？你在人间做一小时的佛，你所做的事情就是功德，你在人间做半个小时的佛菩萨救度人，你所做出的事情全部是功德。比如你今天给大家说法时，你当时感觉自己像菩萨一样在救度人，你从内心觉得他很可怜，我真的要救他，你与他讲的所有的话，做的事全部都有功德。然而如果因为他是你的亲属或朋友或你带有私心和利益，尽管你讲得很努力，但全部都是善事，了无功德.....真正的功德是悟出来之后，用佛性去做每一件事情才可称为功德，一定要悟出来之后，也就是悟出这个道理之后。如果你没有开悟，你说我用佛性去做每一件事情，这是空的。

白话佛法视频开示
第 81 集和 82 集【十念法】

【第2.2段原文】

所以我们以成佛作为人生的目标，我们在人间修行的时候，首先要想到“我这一辈子修心要成佛，一定要成佛”，那你修佛学佛到底最后想干吗？要成佛。如果不能成佛，你修什么心？所谓的我们经常讲的念佛，第一，念佛，实际上就是念念佛的理，就是每一个念头都要想到，佛的道理是多么地深广，佛的道理是多么地伟大，佛道理就是让我们脱离六道的指路明灯。

【第 2.2 段延申】是心作佛，是心是佛

摘自【是心作佛 是心是佛】卢台长讲述于观音堂 20200423

[点击阅读](#)

佛经上讲：“是心作佛，是心是佛。”你的心只有放在佛的位置上作佛，你的心就是佛，如果一个人有佛心，这个人一定会有佛念、佛智和佛的意识存在，所以，“是心作佛，是心是佛。”如果一个人想作佛，你观想佛像、忆念佛德、口称佛号，你当时即刻就是佛。很多人问师父：“我怎么样能成佛呢？”这就是告诉大家怎么样成佛，观想佛像，看着佛的像，恭敬佛；忆念佛德，想着佛的道德、品德，感恩佛慈悲救度我们众生；然后口念佛号，虔诚念经，你拜佛的时

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

候就是在作佛，那么，当你跪在佛像前磕头的时候，你基本上已经是佛了。

【第2.3段原文】

所以要学佛的理，又要学佛的相。相是什么呢？你看看菩萨跟佛站在那里，庄严吗？“相好光明以自严”，对不对？你看看我们的人，恶起来那个脸，恨起来那个凶，看起别人那种讨厌的样子，忌妒别人那种五官收紧的抽气的样子，这些都不能成为佛的相。所以学佛念佛就是第一个叫念佛，要念佛的理、念佛的相，那你就不会挤眉弄眼了吧。有些人讲话喜欢跟人家挤眉弄眼，有的人讲话喜欢那种样子怪怪的，生活当中都有的，有的人喜欢眼睛左看右看，这种都是相。

【第 2.3 段延申】什么是正庄严

摘自《白话佛法七》44.【真实智慧 得正庄严】

[点击阅读](#)

如果这个人跟你说：“我修得多好，我已经达到菩萨的境界了，我能够怎么样。”那么，这个人就是不庄严，自己在吹，人家就看不起你。如果你能自己不着相，修行修到不认为自己修得很好，**修行修到没**

白话佛法视频开示
第 81 集和 82 集【十念法】

有看到人间的一切，没有色声香味触法，没有让你感觉感受，那你这个人就达到了庄严相，就是菩萨的庄严相。

庄严要有所住着的清净之心。庄严是什么？就是心中没有杂念的人，人才会庄严。举个简单例子，你今天预约医生，为什么有些人就是看不起某个医生，认为这个医生就只知道赚钱，几句话就把病人打发走了，这样的医生庄严吗？同样是医生，过去白求恩大夫庄严吗？他不收钱，那么远的路来到中国帮助人，不收钱，庄严吧？.....

这个人从来没有坏心眼的，他讲出来的话，做出来的事情，他的行为和他的脑子里，一定都是善良的东西。唯心显现，随着心不断地显现出来是善良的东西，此是正智成就佛土，叫正庄严。也就是说，你因为有正确的智慧，你就成为你心中正的佛土，你就是正庄严。什么意思呢？因为假装正经，就是不正的庄严，穿得再像样，人家说人面兽心，正庄严就是心是正的，所以，他的脸相，他做出来的行为才都是正的，这叫正庄严。

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

【第 2.3 段延申】守相戒

摘自白话佛法视频 第2集 【控制思维 舍心修心】

[点击视频](#)

真正的修心不是追求外相，是修你的内心。你的内心得到了，你的外相一定得到；你的内心得不到宽容、包容，得不到幸福，你的外相一定是凶狠、冷漠。很多人比较冷漠，实际上因为他的内心没有想通，所以他没有守相戒。相都有戒的，看见不应该看的事情，你不能脸相表示出特别感兴趣。有些不好的东西，你看了之后，脸色表现出那种喜悦，那你就错了。

【第 2.\3 段延申】行住坐卧，无不是佛法

摘自《白话佛法八》34【佛法就是大善缘】

[点击阅读](#)

我们要把佛法融入到生活当中，就是要注意在自己生活中的行住坐卧，无不是佛法。你们今天在生活当中，走路要像个男人，眼睛不要乱看，一边走路，眼睛一边东看西看，男的看女的，女的看男的，那就不如理不如法。你住在哪里，行住坐卧，你就像在哪里。要坐有坐相，站有站相，睡觉要有睡相，站如松，坐如钟啊。有的女人站没站相，坐没坐相，你叫她怎么样有佛相？要有规矩啊，睡觉在哪里，坐在哪里，行在哪里，住在哪里，吃东西，无不是佛法。学佛人要给别人做一个表率，生活中举手投足无不是修行。在家里太太给你拿一

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

样东西，你要说“谢谢”，你对孩子做错事情，你也要跟孩子说“对不起”，**这就是学佛人，这就是我们真正的生活佛法化。**

【第2.5段原文】

第三个就是佛的境界——念佛的境界，这样的话，道理和相和境界，就是我们经常佛法界讲的，就是体、相，还有个用——体相用，用在我们的生活当中的境界。所以一个红尘中人，一个凡夫，他念佛，一边在脑子里想着佛，一边是杂念多多，根本停不下来的，就是跪在佛的面前，还是大脑横飞的全部都是杂念，你要是能够做到**净心念佛**，干净的心、纯洁的心，如果你净心念佛，那么你就是只要在一念之间，一个念头，“我想到佛了”，相也端庄了，讲出来的话头是道，然后证到圣位，也就是说，因为你的境界到了佛的位置了，就是这样，就是我们经常讲你的果位。好，这是第一个，叫念佛。

【第 2.5 延申】修心如初 成佛有余

摘自白话佛法视频第 72 集【修心如初 远离迷境】

[点击视频](#)

所以师父为什么对你们这么严格，**就是要你们保持纯洁的心**，出家的人要像你当时小孩般地纯洁，没有出家的人也要像孩儿般地纯洁。

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

你这个时候成佛有余，你不要以为你成不了佛，很多人经常讲成佛很难，佛离我们很远，其实说佛离我们很远的人，因为你的心已经离开佛很远了。有些人说，佛就在我们身边，我最近怎么感觉佛就在身边，他在管住我们，你成功了，因为佛离你越来越近了，护法神离你越来越近了，菩萨就会离你越来越近，你成佛的机缘就越来越近了。如果你这个人整天没有人管，你整天感觉，我什么时候能修成，我什么时候能够到西方极乐世界，或者到心灵净土世界，这个时候其实你的心已经离开了佛。所以佛经上讲，初发心就是即成正等正觉。大家想一想，初发心就是我们说本性，当你刚刚开始修行的那一颗心，那就是成了正等正觉，是光明心。

【第3.1段原文】

第二个叫念法。那么法是什么呢？法就是我们佛法的道理。法就是道理，比方说大乘佛法、小乘佛法，它都有经文，这些经文都是道理，就是佛理。所以你要念法，就是经常要脑子里想到佛的法。什么叫念法？就是将佛所说的一切的法念念在心中。。。。。

时时地念法，你把这些法句、法语这种记在心中，每一天在行中，照着佛法在做，那么你就是念法。

白话佛法视频开示
第 81 集和 82 集【十念法】

【第 3.1 段延申】八识田中印入正能量

Wenda20150426B 55:49

问：师父在法会期间开示的一幕一幕经常会出现在同修的回忆中，请问师父，这位同修是否也能得到师父的加持呢？

答：太加持了，大加持！所以聪明的人不停地看法会的录像，他看了一遍就印进他的八识田中，他把八识田中都是好的东西占有了，那坏的东西就进不了他的八识田，这种人是最聪明的。所以你今天问这个问题，正好台长就告诉大家，经常听台长的正能量的东西、看好的东西，你说说看一个人的房间里装满了都是好的东西，坏的东西进得去吗？（进不去了）所以教你们要“菩萨常住在心”啊，过去叫“观法”，就是“观自在”——观察自己的心，从心中看到自在的佛。

“观自在”，他看到自己自在的佛，那么就是你的本性的佛。天天看到你心里头的佛在你的八识田中，那不好的东西还能进得到你的八识田中吗？八识田中如果没有不好的东西，你就下不了下面、下不了地狱、下不了地府。听得懂了吗？

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

【第 3.1 段延申】念念般若观照

摘自《白话佛法六》11【要学无碍大悲心】

[点击阅读](#)

要念念般若观照。什么意思啊？脑子里要不停地想到智慧，要看到自己的智慧。观，就是看；照，就是照亮自己。要经常想到自己有智慧地观照自己，就是看看，我今天所有做的行为、举动和说话，我有没有般若智慧？你今天罗宾有没有智慧啊？你不知道。**你经常想一想，菩萨是怎么做的？你这个智慧就生出来了。经常要想，我做得对不对啊？是不是菩萨应该这么做呢？**

【第 3.1 段延申】念念佛法

摘自白话佛法视频第 19 集【远离六贼，拥有禅定】

[点击视频](#)

修行有时候并不是去拜拜佛、听听经文，这是“希望菩萨能够保佑我，我希望能够听听经文，能够闻到佛法”。像我们这么多的弟子，现在已经不是耳闻的问题，是怎么样能够来理解“如是我闻”的佛法。

“如是我闻”就是佛法就像你自己听到的一样，就像你在八识田中、阿摩罗识九识田中已经存在你内心的佛性一样。因为你不单单是闻，而是你在辨别、在思考，你已经用你的智慧去慢慢地理解这个人间的道理是否真实，你自己在思考那些佛理是不是我们学佛做人的真谛的问题。

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

真正的修行就是要停止一切人间的小我的思维。很多人碰到事情就动小脑筋，都是小我的思维，所以要修出定，慢慢地有定性出来，你才能从意念、杂念开始，慢慢进入到止念，止念之后才能定念。我们定的是什么样的念头？定的是佛陀佛法传给我们的正信正念，我定在了这个正念上，我才有正确的修行的智慧。所以学佛人要懂得止念、定念，停止自己的杂念，定住自己的正信正念。当你能够定得住自己杂念横飞的时候，你慢慢地就会连一种杂念的念头都不会有了，这才叫做定，不容易的。

【第 3.1 段延申】念念无间是功

摘自《白话佛法四》19【念念无间是功，修身养性是德】

[点击阅读](#)

善知识，念念无间是功。“善知识”是一个境界很高的在家修行人的称呼。也就是说这个人虽然没有出家，但是他的境界非常高，也可以说是人间菩萨的境界。什么叫善知识？就是知识出来是善的。因为有的知识出来是恶的。什么知识是恶的？教你怎么样中六合彩，教你怎么样赌博，这些是不是知识？但是是恶的知识。教你怎么样跟人打官司，教你怎么样骗人，教你怎么样抢劫，这些全部都是恶的知识。我们学佛之人要接近善知识，而且念念无间是功。什么叫“念念无间

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

是功”？脑子里不停地念经呀，念头没有间隙，没有坏的东西进来，叫念念无间是功。就是说你的脑子里一直有着念经，有着善良的念头，这个时候才会有功德出来，那些坏意念被你挤掉了。

【第 3.1 段延申】心中拥有佛法

摘自白话佛视频开示 90 集【拥有佛性 自然解脱】

[点击视频](#)

任何一个人只要心中拥有佛法，能够说出佛法，行为上拥有佛法，你就突破了时间的隔阂，你就会懂得佛在心中。所以我们经常说的，佛法无处不在。在你生活当中，行住坐卧当中，佛法处处都在帮助你，影响着你。

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

【第4.1段原文】

第三，就是告诉大家要念僧。念僧就是时时刻刻要忆念贤圣僧的清净梵行。“贤”就是贤达人士，就是有智慧的有文化的；“圣”就是圣人；“僧”就是和尚、法师。经常要念，想念他们，要怀念他们，要感恩他们，他们过去所留给我们很多的清净的梵行。什么是梵行？就是在人间行的菩萨行，就叫梵行。以此培养出自己要出世的心念，“我不一定这辈子在人间，我要修出世间”，心态要好，要尊敬，尊敬贤圣僧。

我们要好好地去尊敬，去牢牢地以他们为榜样地修心修行，经常想着他们，那些伟大的那些超越人的这种境界，在帮助众生，在救度我们，你就叫“念僧”。

【第 4.1 段延申】法师不贪求

摘自《白话佛法十一》4.【不贪求 心满足】

[点击阅读](#)

你们去看那些法师，他们就是用师父经常讲的这些戒律来严格要求自己，他们从来不逛商场，他们不去买东西，他们觉得什么都够了。师父看到一个法师到师父这里来，拿出帮同修带来的几封信，他把自己背的包袱全部抖出来，师父看了都掉眼泪，里面有一包小纸巾、一个

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

小手电棒、几封信，还有一个小的塑料口袋，里面放了一点点零钱，还有一小盒万金油，哪里痛了就抹一抹，这就是他们一生的家当。跟他们相比，我们贪了太多！师父看了心里就很痛，这就是苦修。

【第 4.1 段延申】法师心清净

摘自《白话佛法七》22【控制意识 提升解脱】

[点击阅读](#)

第三，**要清净自己，就是时时刻刻让自己清净**。师父告诉你们，清净心是最难最难的，你们想想看你们来的人，叫你们坐在这里很长时间不动，个个都是坐不住的。你们看看人家法师，**坐在那里可以几个小时不动。因为他们的心安静，他们就能够坐着不动。而你们不停地动，你们的心静不下来，所以你们的行才会动，逃得过人家的眼睛吗？想一想，因为你不能清净心，你就会和邪迷走得太近。**

【第 4.1 段延申】守戒去除行为上的过失

摘自《白话佛法八》36.【禅心似动非动】

[点击阅读](#)

要懂得相互了解，禅悟人生啊。很多人说开悟人生，为什么师父说禅悟人生啊？禅悟人生就是教你们去除妄念，因为当你坐禅的时候，你是没有妄念、没有邪念、很干净的，所以，很多人是坐禅坐得开悟的：我彻底明白了。很多法师为什么能够舍去一切，跑到山上去修行啊？

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

因为他们自己知道：人间一切即虚妄，我开悟了，禅悟人生了。要明白一个道理，**就是学佛人首先要先去行为上的过失**，就是我不能做错事情，我今天一个行为都不能做错。很多男人看女人的那个样子，很讨厌，很难看，色眯眯的，让人家一看，哪像一个学佛人啊，这就是行为举止失当，要修行为，去拍拍这个，去拍拍那个，那就是行为上的失误。在公共场所讲话声音很响，给人家看不起，那你哪像个学佛人呢？你看看庙里有声音吗？如果你看见一群和尚在一起嘻嘻哈哈的，那你就不要去这个庙了，对不对啊？行为上先要像个菩萨啊。过失是什么？就是不能做错事情，行为上不能做错事情，“哎呀，我真后悔啊，我憋不住了，我做错了，丢脸啊！”回到家，自己恨自己。学佛人先要去行为上的过失。

【第 4.1 段延申】想通开悟不孤独

摘自《白话佛法六》40【尊师重道】

[点击阅读](#)

师父跟大家讲，很多人说，我很孤独，我很难过，试想一下，人生出来的时候就是孤独的，人生出来的时候，不就是一个人来到这个世界的吗？孤独不孤独啊？什么都不知道，什么都不认识，“哇”的一声啼哭，到了这个人间，一个人来了，孤独吗？死的时候孤独吗？谁会

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

陪你一起去死？你还不是自己一个人去死。所以，人的一生从头到尾都是孤独的，既然都是孤独的，何言孤独呢？对不对啊？所以，人既然注定孤独，又怎么会不失落呢？但不要失落，我们到人间来走一遭，好好地来，好好地走，对得起自己的良心，以后往哪里走，知道目标，奋勇向前，能够自己好好地走向另一个清净光明世界。这些实际上是师父应该跟法师和出家僧讲的话，法师们就是想通了，想明白了，所以，他们知道人生不孤独，我到哪里我都有朋友，我今天一个人来到世界，本来就一个人，走的时候也是一个人，如果你想不孤独，也只能找到暂时的不孤独，你可以找其他人讲话，哪怕找一个小店的人去聊几句，你不就不孤独了吗？有这么多的佛友，有这么多的好朋友，你应该不会孤独的，你到东方电台来，你不讲话，人家会来找你说话，你会孤独吗？这就叫哲理，孤独是心里孤独，学佛人不会觉得寂寞孤独的，大家听得懂吗？来也匆匆，去也匆匆啊。

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

【第5.1段原文】

第四个叫念戒。佛陀在涅槃之时，他的弟子都跪在边上，很伤心，很难过：“佛陀，您涅槃了，那我们怎么办？”佛陀就跟他们说：“以戒为本。”所以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，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戒律，我们大家都要遵守，要对照自身的行为。你的行为今天贪了吗？你的行为今天恨了吗？你的行为今天做出来傻事了没有？说了不该说的话，去挑拨离间，有什么意思？

【第 5.1 段延申】守戒的重要性

摘自【守戒就是守心】 卢台长讲述于观音堂

[点击阅读](#)

佛说，如果一个人能够持戒、守法，他的一生就会身心安定，没忧愁、没烦恼、没恐怖，这个“法”指的是佛法。实际上，一个人修

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

心靠的是持戒，就是知道自己什么事情可以做，什么事情不能做。一个人吃苦就是因为守不住戒，不能持戒，我一定要这样，到最后就会吃很多苦。所以修心修到最后，实际上是告诉大家，一个人就是要能够守戒律。**如果一个人不懂得守戒律，他的心就像一匹脱缰的野马一样。**大家想一想，人是不是整天在乱想？人是不是整天在思维混乱当中活着？很苦啊。**师父要你们懂得戒律，戒律是什么？戒律是一切善法的根本，因为你守戒了，你会得到安定，你的心才能安定。很多心很定的人，都是因为严守戒律。**家里吵架，如果对方不吵、不讲话，这个人就是在守戒。一碰到境界跳得比谁都高，叫得比谁都响，这个人就叫无戒，就是没有守戒。所以，因戒会得到定，如果你的心能够经常定得下来，你才会开智慧，所以佛法界说，**因戒得定，因定开慧。**

【第5.2段原文】

就像我们现在想到我们年轻的时候，做过这么多的傻事，我们要想到我们年轻的时候做过这么多的傻事，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。人家说悸动的心，你

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

看很多人做广告，“心动不如行动”，你心一动了，你就想行动了，所以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要符合戒律的规范、标准，守戒，没意思的事情不要去做。

【第 5.2 段延申】师父谈自己如何守戒

wenda20160228B 21:14

男听众：师父，您说过自己的戒律比和尚还要严格，就是比出家的人还要严格。也说过“实际上师父跟你们一样，没有什么特别的，讲老实话，就是严于律己”。所以很好奇，您除了“五戒”，还有哪些戒律，好让我们更好地向师父学习、实践呢？

师父答：“五戒”只不过是戒什么？戒酒、戒杀生、戒邪淫、戒两舌……这五戒其实做人都应该戒的。做一个人的话，你应该偷东西吗？你能够杀人、杀生吗？你能邪淫吗？你能偷盗吗？这个很容易做到的。“两舌”，不应该搬话，这个都应该做到的，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。**

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

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”，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“给师父弄一个奖”，“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。……

【第 5.2 段延申】要用心戒

摘自《白话佛法五》17【通达佛理，合光即悟】

[点击阅读](#)

要用心戒，什么事情要用心来戒。比如说喝酒，表面上我不喝了，我把两个手捆起来，没用，因为心里还想着。要在心里，“我不能再喝了”，那才是真正的戒。过去有一个小孩子咬指甲，他爸爸妈妈知道手指甲里面都是细菌，就给他手指甲那里擦辣椒，他照样吃，不怕辣。把他的手捆起来，他千方百计把手挣脱出来，往嘴巴里放，这个就不叫心戒。心戒的意思，就是用心来戒掉这个事情，就是说，用不着你是否来拉住我，我自己不会做这些事情。

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

【第 5.2 段延申】都摄六根

摘自《白话佛法广播讲座一》28【尊敬佛经 坚信佛法】

[点击阅读](#)

我们一定要都摄六根，就是把自己的根收起来，耳朵不该听的不要听，眼睛不该看的不要看，鼻子不该闻的不要闻，嘴巴不该说的不要说，脑子不该想的不要想，身体不该做的不要做。这样的话，**你才可以克制住自己的心念纷飞**，这样你才不至于铸成大病。**每个人的病都是根据心念而成的**，因为你心里老想不开，你就会生病；因为你心里有积压，你就总有不开心的事情。我们做人，有时候，为什么会有很多冤家出来？就是因为你的心胸太狭窄，就是因为你经常怨天尤人，因为你在想一些想不通的事情，当然烦恼就跟着你。**所以，我们学佛做人要心无邪念，要有正气，心生欢喜，才能脱离魔障。**

什么叫魔呢？就是你的心魔。当你嫉妒人家的时候，你就会产生心魔。当你想害人家的时候，你又有魔思产生。当你心里想不通的时候、生病的时候，病魔又进入你的身体。所以，这些魔会落到你的心腹，让你发狂。当一个人做人不像人的时候，就是活在人间的鬼。我们学佛要一心不乱，要克制自己身上的恶习、恶心和恶魔。

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

【第 5.2 段延申】净念相继

摘自《白话佛法五》44【净念相继】

[点击阅读](#)

“都摄六根”，就是要管住自己的眼耳鼻舌身意，不该看的不要看，不该听的不要听，不该想的不要想，你就“净念相继”。“净念相继”这四个字特别重要，里面藏有玄机。就是说你脑子里永远都是干净的念头，一个念头过去了，下一个又是干净的念头。就是不让半点杂念进入你的脑子里，你这个脑子里不就都是干净的吗？这叫“净念相继”。**“净念相继”，师父告诉你们，这个绝对是玄机之语啊。**玄机啊，不得了的。就是你们心里有难过的时候，你不要让这个难过的思维出来，你就一直想开心的事情，你就一直开心了。出了一件事情，你心里很难过。你一会儿想想，难过；一会儿想想，难过，不就是等于不干净的杂念进来了吗？你脑子里不停地想干净的念头，如果你有不干净的意念，怎么能够进入你的脑子里呢？

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

【第 5.2 段延申】摄心念法

摘自《白话佛法广播讲座一》13【都摄六根，佛法育众】

[点击阅读](#)

我们要用观心念法，有时候要用摄心念法，所以叫都摄六根。六根要干净。念佛时，心也就是意根要想得清清楚楚。口叫舌根，要念得清清楚楚。耳根要听得清清楚楚。所以，眼睛就不会东张西望，鼻子也不会嗅出其它的气味，身体也不会懒惰懈怠。**这就是都摄六根，是念经很重要的方法。**让心能够静下来，让耳朵不乱听，让心不乱想，让口念经时清清楚楚，嘴巴不要乱说话。都摄六根念经虽然不能够全无妄念，很多人念经时不能够完全抛弃杂念，但是必须努力把心安静下来，心中清净，就是说意念不要动，口中不要乱讲话，耳朵要听自己念经，要听得清清楚楚，只有净念，念经才会出效果。

【第 6.1 段原文】

我们平时做人，脑子里要常想着去接济别人，去帮助别人，去摄受众众生，念念在布施，脑子里想的就是“我要帮助他，我要能够帮助到他就好了。我能够爱护他，我要多给他一点东西。我要多给他一点佛法。我自己吃不光的给他吃一点，我自己用不完的东西，多送点给他”，所以在生活当中就养成了一个随时随地帮助他人的好习惯。

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

惯。无论是财富还是我们学到的佛法，心中要经常想“只要别人需要，我一定要去帮助他，我这就是布施”，这就是第五，叫念施。布施都要经常脑子里想的，经常脑子里想布施。

【第 6.1 段延申】常想帮助他人在内心中根治法喜

摘自白话佛法视频开示第 34 集【自性不迷众善奉行】

[点击视频](#)

在心理学上面也讲，人在内心当中根植了一些法喜，比方说想到一些未来的帮助别人的事，想到了曾经别人帮助你的事情，你的面部肌肉，你笑一笑，而神经就会向你的大脑传递那种脑电波，那些信息，快乐的信息，让你的心情会有特别好的感觉，所以我们学佛人就是这样，你帮助别人时候，你会忘记自己的烦恼，你会从别人身上得到法喜的，别人对你的尊敬，会造成你大脑神经的兴奋，当你能够帮助别人，别人感恩你的时候，你非常容易受到他感恩的传染和影响，变得让自己非常地幸福，所以能够经常去帮助别人的人，他的内心非常幸福，我们说，弥勒佛他帮助了别人，他让别人法喜充满，观世音菩萨的慈悲，我们伟大佛陀的佛法的传承，戒律，我们把它融合在一起，就成为了，你内心的一种深层次的正能量。

白话佛法视频开示 第 81 集和 82 集【十念法】

【第 6.1 段延申】帮助别人会产生智慧

摘自白话佛法视频开示第 58 集【见道与修道的区别】

[点击视频](#)

你记住了，你多帮助别人做一件事情，你自己的智慧马上就会充裕，这个道理的原理，是可以。你从别人的事件当中，增加自己的辨别能力，你帮助别人某一件事的时候，你是不是会增加自己的辨别能力，这件好事坏事你都会知道，从别人的恒心和你自己的恒心当中，你去帮助别人解脱烦恼，你从这件帮助别人的事情当中，你又了解了自己有多少的耐心和恒心。所以替别人做一件好事，你就多一份好报，多一份智慧，所以我们学佛行菩萨道，就是要有这种牺牲小我，多帮助别人的大无畏的这种。我们佛陀的精神，要帮助别人拥有善缘，你帮助别人跟别人结善缘，你的福报就够了，然后你做了好事就会成道成佛，所以根基很重要，这就叫资粮道。

【第 6.1 段延申】真正意义的慈悲

摘自白话佛法视频开示第 53 集【静定是观照】

[点击视频](#)

所以要做到这个，我们说行，你才能谈到真正的慈悲心，因为慈悲就是无我。所以一个人能够慈悲别人了，感到别人需要帮助，感到别人很可怜，感到别人非常需要你的帮助的时候，你就是无我了，因为你想到别人了。所以我们讲慈悲，不是一个情而是一个智慧。

白话佛法视频开示
第 81 集和 82 集【十念法】

你今天能够慈悲别人，不是说他跟我感情好，我要帮助他，而是因为你有智慧。他是众生，我有功德，我要去行愿，去帮助他解脱。