

佛学基础知识

六波罗蜜-精进

11.定义(7)

慈爱心灵共修 第七十期 六波罗蜜-精进11定义(7)



佛学基础知识-精进

定义

(6) 相关原理

慈爱心灵共修 第七十期 六波罗蜜-精进11定义 (7)

慈爱
心灵



懒惰是长期养成的恶习

这就叫毛病，必须要狠，才能让他自己改正，这是长期养成的坏习惯（是的）如果长期以来养成这个坏习惯就必须长期以来坚持破除这个坏习惯，才能永远保持这个好习惯，懒惰就坚持不懒，咬咬牙坚持不懒，时间长不就不懒了吗？ Wenda20130505B 17:45

昏睡，会使人失去道心，失去精进之心

一个人一躺下去，温饱思淫欲，所以过去吃也不能吃得太饱，吃得太饱也不行，睡的太足也是一种贪欲，睡得太多的人贪、懒，脑子会糊涂。半夜起来，睡的稀里糊涂，脑子什么都想不起来，半阴半阳之中，昏睡，会使人失去道心，失去精进之心。一个人不能睡得太多，睡得太多，血压反而会高。晚上起来哪个人清醒的？哪个人走路昂首挺胸，脑子清清楚楚？都是东撞西颠的，照着镜子都不知道里面是谁。 师父解答来信疑惑 190

精进不精进跟自身的业力有关系 懒惰也是人的一个惰性

不精进、懒惰是因为有灵性阻碍吗：一个人精进不精进跟自身的业力有关系，懒惰也是人的一个惰性，因为人都是有一点好吃懒做的，所以要克制这种惰性。想一想，一个人睡得很晚，懒得不肯起床，你也能说他有灵性吗？



精进不精进跟自身的业力有关系 懒惰也是人的一个惰性

爬不起来、头痛或者很难过，这个可能有灵性；他天天很懒，不愿意烧饭，不愿意扫地，只愿意到外面去吃，懒得连澡都不洗，那你说说看……“你这个人怎么搞的，一个礼拜都不洗澡，这么肮脏！”——“我有灵性。”

弟子提问师父回答——2015年1月槟城弘法解答会（3）

正是由于这些业缘的存在

世人都要消业，因为业障的显现有时候会阻碍我们的修行。很多人问：“师父，为什么我修心念经之后，我会想不通，我的业障会多起来？念了小房子，要经者怎么会越来越多？”因为你过去从来没有念过经文，就犹如这么多年你都没有还过贷款，你从现在开始还钱了，一下子是会有压力的。因为你要还贷款，你才知道挣钱的不容易，你才会节约用钱，道理都是一样的。正是由于这些业缘的存在，才使得我们需要更加精进地去修持，去修持自身、自心，就是修自己的身体和自己的心。【白话FF】11-17

无法持续精进守戒是何因

定不下来，守不住，就是前世业障太重。我问你一句话你就知道了，一个小偷偷了几十年了，突然之间叫他不偷，他看见东西就想偷，停不下来，这还不懂？要改的（我知道改，师父，我错了）你只有咬咬牙坚持，有的时候为了避邪淫的话自己把自己关在门里，没有办法。不出去，自己念念经，不是像闭关一样的？（明白。师父，我的图腾是什么颜色？）花虎，花斑虎，蛮好的。其实你年轻的时候身体挺好的，后来自己糟蹋了



无法持续精进守戒是何因

（我知道错了，我做错太多的事情了）太多事情了，我还看不到？唉，太糟糕了（我错了，师父，我深深地忏悔，弟子已经许愿清修，一世修成）丢人吗？你告诉我，做那种事情就是畜生。

Zongshu20200528 05:01



精进的定义6相关原理

一个人非常精进不懈怠
非常愿意种这种福德、
众善奉行的人
他是上辈子精进而来的

161224 吉隆坡

慈爱心灵共修 第七十期 六波罗蜜—精进11定义（7）

慈爱
心灵



缘分不同所以精进程度不同

你这个人就是修不好啊，人家孩子念得睡着了有什么关系啊，睡着了也是法喜，睡着了总比动坏脑筋睡着了好吧？

（那倒也是啊，现在老二特别精进……）菩萨还有努力和不努力的呢，何况你的孩子呢，每个人的缘分不一样，有的人学佛学的好，有的人学佛学的差，那有什么关系呢

Wenda20121207 46:21



学得越精进，人家阻碍你的力量越大

如果学得越多、修得越多，反而杂念越多、烦恼越多，其实反而更容易阻碍自己前进的道路）阻力越大啊，所以很多人东学学西学学，自己跟自己在心里已经开始打架了：“佛在这个法门上是这么讲的嘛，佛在这个法门怎么这么讲啊？”你已经自己给自己找阻力了，对不对啊？（是的）这些人没智慧的，有智慧的人——我告诉你，你刚才讲的是对的——精进努力。比方说你骑自行车骑得越快，是不是风越大？是

学得越精进，人家阻碍你的力量越大

不是阻力越大？（对）就这么简单了，你学佛学得越精进，是不是人家阻碍你的力量越大？（嗯）很多人在我开始弘法的时候说：“哎呀，卢台长，你自己管管电台蛮好的嘛，有吃有喝的，弄点广告费，你自己也过得很舒服啊。这个不是小康之家，大康之家也能啊。”但是师父为什么吃这么多苦啊，境界不一样，信念不一样，追求不一样，所以理想不一样，愿望不一样，最后得到的果报也不一样。现在明白了吗？

Shuohua20170127 01:04

见道不彻底

要能“见道”，也就是说你能看得到自己修心的这条道路，就是要能够彻底明白你到底自己的修心彻不彻底，不是单单从道理上去认识完善的理论知识。

有些人刚学一点理论知识，很快能通，但是一碰到挫折，马上不精进就退转了，这就是见道不彻底；还有一些人，修了很多年，有点见道，但是没有进入修道阶段，所以有些东西看得破，但是放不下。 5.28师父每日佛言佛語

不精进的努力，可能最后井水都臭了

学佛人，有时候就像挖井一样。你想挖井，就要准备好以后挑水。很多人只知等井水，不知道做一个挖井人。其实，当你在挖井的时候，就是为了你以后能够挑水喝；挖井可以保证你眼前的需要，但是你如果有长远的目光，你就会知道，以后我井挖好了，必须一直要挑水，这样才能让井水源源不断的滋养你的身体。学佛也是这样，今天学佛了，要懂得今后要不断的精进努力，这样才能得到最后井水永远是甘甜的。有多少人就是学了佛，不精进的努力，可能最后井水都臭了。付出后，等待你的是更多的努力。

160513 马德里

精进的定义6相关原理

只要你盯着它去修

精进力，实际上你拥有精进力，一门精进，或者努力地学佛精进，你当然就会排除万难。你想想看，一个人能够排除万难，排除任何障碍，精进努力——本身这句“精进”，你已经在排除很多的障碍了，怎么不能成功？六波罗蜜，任何一个波罗蜜，只要你盯着它去修，你这辈子或者修忍辱波罗蜜，或者修精进，或者守戒……你都能成菩萨。

弟子提问师父回答（4）——2019年布里斯班弘法解答会

精进的定义6相关原理

学佛人精进修行，有时候所求
菩萨并不能如愿，只是因缘未到

很多人拼命求菩萨，但是求不到，就慢慢的
懈怠了，觉得菩萨不灵，实际上要懂得，种
下去的种子不会不发芽，只是还没有到时间
而已。 160903 温哥华



为何度人的功德不能直接消背的业

我问你，你每天在赚钱，钱够不够？你每天打工赚钱，你家里钱够不够用？（不够）好了，还要问我？一边在做功德，一边不停地继续努力积功德，叫积功累德，才能慢慢地成为一个圆融的回报。所以真正的学佛人要不断地精进，不断地努力，不断地忍辱，不断地持戒律，才会不断地产生般若智慧。

弟子提问师父回答（1）——2018年马来西亚



佛学基础知识-精进

定义

(7) 种类

慈爱心灵共修 第七十期 六波罗蜜-精进11定义 (7)

慈
爱
心
灵



精进的定义7种类

精进的程度分为五种

佛法讲要精进修行，佛教将精进的程度分为五种，现在学佛也好，工作也好，在家庭中也好，对孩子教育也好，不管做什么事情，一定要精进。

佛教将精进分为五种：1、被甲精进，像将军勇士上场无所畏惧地精进；2、加行精进，加强自身的行动力，要坚定坚固自己的信念，不要随便被人一讲就动摇；3、无下精进，不要看

精进的定义7种类

精进的程度分为五种

轻自己的精进，不要看不起自己“我做不到”，这样才能无碍无恐怖地精进；4、无退精进，我今天已经做了，已经努力了，我只有向前，坚忍不屈，坚猛心志，遇到苦境也坚决向前；5、无足精进，脚步永不停止，永无止境的境界，才能自强不息达到佛的境界。 160117悉尼

精进的定义7种类

凡是精进的人有两种 一种是真的，一种是假的

“精进”的同修因敛财出事，要赶快忏悔：有一种人总归有目的的，因为现在人的一个很坏的思维，就是不管什么事情跟自己有利益的就去做，没有利益的就不做。有利益而且还能有名气，他更去做。表面上看起来他是为众生，实际上有私人的利益夹杂在里边，菩萨看不出来啊？（是的）你们“哎哟，这个人多好啊”，

精进的定义7种类

凡是精进的人有两种 一种是真的，一种是假的

死了。多好？什么叫“好”？好了有本事不要下去，不要死，就是好。好死还不如赖活呢（对，活着我们还有希望消业障，师父讲得对）对，死了就是定位了，定到下面去了。要上天的人突然之间会死掉的？短命的人怎么上天啊？ Wenda20170326B28:28



佛学基础知识-精进

定义7种类

正精进

慈爱心灵共修 第七十期 六波罗蜜-精进11定义 (7)

慈爱
心灵



精进的定义7种类-正精进

学佛学法首先要学正信正念的 正精进和正定，这是非常重要的

【B-佛法】180414

过去一切如来（就是能够成为佛的），都是示现入正道成佛，而且这八正道都是用在世间的。八正道：正见，正思维，正语，正业，正命，正精进，正念，还有正定。这些“正”，在天上早就能够得到的东西，为什么这八正道要在人间？因为人间还有虚幻，人间还有妄念，所以在人间你只要能够做到八正道，你必定一世修成，就能够成佛。 第91集【白话F视频】

精进的定义7种类-正精进

学佛学法首先要学正信正念的
正精进和正定，这是非常重要的

【B-佛法】180414

四圣谛、八正道，其实就是佛法的中心思想。我们说“真如缘起”“业感缘起”……以“缘起”为诸论。法印，实际上就是三法印，刚刚讲了，一切行无常，一切法无我，涅槃寂灭，就是我们经常讲的“诸行无常、诸法无我、涅槃寂静”。实际上就是让我们能够看穿、认清这个世界的一切本质皆是

精进的定义7种类-正精进

学佛学法首先要学正信正念的
正精进和正定，这是非常重要的【B-佛法】180414

空无虚幻的，不要去执著于人间所有的名利物质，
再配合八正道，就是正见、正思维、正语、正业、
正命、正精进、正念、正定。【B-佛法】171128



精进的定义7种类-正精进

你拥有非常正确的努力、精进，叫正勤

因为你守了十善，因为你不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不两舌、不恶口、不绮语，你不贪欲、不嗔恚、不邪见，那么你就是拥有了八正道，这就是关系。因为你这些都没有，你就开始有正当的见解，叫正见；你有正确的思维，就是正思；你有正确的语言，叫正语；你做出来的事情是非常正当的行为，叫正业；你有非常正常的、正确的、不造业的这种生活，就是正命；你拥有非常正确的努力、精进，叫正勤；正念就是正当的意念；正定就是正当的禅定。所以，学佛其实都是相通的，你有这么多的正当的，那你就会慢慢的懂得佛法的一些东西了。【目佛法】171028

精进的定义7种类-正精进

正受——就是正精进，正念

我们学佛人要懂得一个道理，心念是你的关键。很多人说，我不管碰到什么事情，我的心不动，我的意念就没有动。实际上一个人要怎么样让自己真正地无我，真的没有念头，这里边就讲到佛法当中的三昧。在佛教当中，大家经常听到有个叫“三昧”，尤其说到念佛三昧。实际上三昧就是让修行者的心定于一处而没有散乱的状态。三昧实际上是梵语Samadhi，实际上就是三昧、三摩地，意思就是你没有杂念，心神非常的平静。其实三摩地就是佛教修行非常重要的一个方法。实际上三昧可以把它翻译成定，心

精进的定义7种类-正精进

正受——就是正精进，正念

定下来，正受——就是正精进，正念。然后调直定——把自己的心调到直心，直心是道场，就是非常能够定下来，而且非常正直。正心行处——就是你的心非常的正。其实这个意思就是让修行者的心不受外界的影响，心能够集中一处——叫正受。三昧是一种禅定的境界。

经常跟大家讲学佛要正心正念，正心行处——就是要把自己善良的心凝固在一起。止息就是不要去乱想，不要有杂念。因为当一个人的心集中在一起的时候，会有两种力量产生，一种是进入精



精进的定义7种类-正精进

正受——就是正精进，正念

进定象——就是定力的现象；还有一种就是让你的境界进入一种非常崇高和超越的境界。我们说一个人，如果你生出来就“生得定”——与生俱来的定。你去看很多小朋友刚刚生出来，有的小孩子从小就很稳定。有的人生出来就不停地闹，实际上他是一种“后得定”。小时候心很乱，经常杂念纷飞，修心修到最后，这个心达到三昧状态的时候，正精进、正智慧就开始产生了。然后得到一种真理，得到真理之后，他会感受到自己修行的一种圣境——圣人的境界。这个时候的三昧就是证悟开始了，有三昧的境界了，就是开始开悟了。【B-佛法】170408

精进的定义7种类-正精进

正精进

就是正确地去努力

【BH佛法】171128

慈爱心灵共修 第七十期 六波罗蜜-精进11定义 (7)

慈愛
心靈



精进的定义7种类-正精进

正精进就是没有负能量地修心

现在末法时期，平安是福，健康就是快乐。心里有阴暗面，就像太阳永远照不到你内心里面一样，你的心永远不会温暖。你的心中有阳光，太阳照进来，心中暖洋洋，看出去的事情都是温暖的；心中有阴暗，看出去的东西都是寒冷的。希望大家要正精进，正精进就是没有负能量地修心。

6.29师父每日佛言佛語

慈爱心灵共修 第七十期 六波罗蜜-精进11定义 (7)

慈
爱
心
灵

要中观中道，才叫正精进

一个人很努力，但也要防止自己执著。大家抢功德做，但是太执著，功德就会有漏。

师父跟大家讲，要中观中道，才叫正精进。

举个简单例子，老年人要做功德，尽量让他们做一些力所能及的，如果你跟老年人抢这些功德，你就偏离了中观中道。

执著执著太执著，无常世界不执著。

一切都在经常变，过去未来没有见。

6.14师父每日佛言佛語

唯有奉献才是正精进

（《白话佛法》里讲“唯有奉献才是正精进”，那么“精进学佛”就是光管好自己学佛，“正精进学佛”就是既要弘法度有缘众生，再加上自己精进学佛，是这样理解吗？）是

Shuohua20170331 21:34



做事情用心就是正精进

（师父，最近您在《白话佛法》视频开示里边一直在提到“用心”两个字。做事情用心是不是就是正精进？对，不单单是正精进，忍辱要用心吗？般若要用心吗？（要）又不是单单指一个，什么都要用心的。你有心的话，你这个能量就大。

Shuohua20170331 21:34



唯有奉献，才是正精进

你们今天奉献了没有？你们为人家做了多少？你们有没有为人家在做事、帮助人家？所有的这一切，都是属于正精进。度人的时候，属于正精进，对不对？所以，真正有智慧的人，要奉献，要帮助人家，要舍弃小我去帮助人家，这就是佛法界讲的大乘佛法，救度众生。因为在末法时期，不救度众生的人，很难破除我执，听得懂吗？不去救人家的人，总是



唯有奉献，才是正精进

自以为是；只有当你融化在众生当中，你才是真正的佛啊。佛不是在众生当中吗？我们在人间因为早已迷失了方向，所以我们只有默默地耕耘，我们只管耕耘、不问收获，我们才能得到真正的佛法。【白话F】6-32



精进的定义7种类-正精进

八正道和八正觉

知道了八正道之后，就有八种正觉，
从八正道引申出来的。任何道，
只要心中得正，就有觉悟。

师父解答来信疑惑 192

慈爱心灵共修 第七十期 六波罗蜜-精进11定义 (7)

慈爱
心灵



佛学基础知识-精进

定义7种类

四淨勤、四正勤

慈爱心灵共修 第七十期 六波罗蜜-精进11定义 (7)

慈愛
心靈



“四净勤”是什么呢？

“净勤”就是经常地要让自己的心灵干净，这些都是学佛人要提高境界的一个很重要的环节。

首先，“灭已生之恶”，就是要灭掉你心中已经生出来的罪。已经生出来的罪恶你们都有，比如你们很恨某一个人，很嫉妒某一个人，你们恨不得怎样怎样，这个必须要把它克服。

第二点，“增已生之善”。比方说我今天心里想对人家好了，

“四净勤”是什么呢？

我就希望多对人家好一点；我已经想帮助人家了，我就再多帮助一点，让人家更好一点；我今天想做善事了，我增加我去做善事的功力。今天有人去买包子给你们每人分一个，就是人家的善念已经发出来了，就是要增加这种善念，要想到人家。已经在心中存有的恶念，就要把它去掉。比方说今天因为老婆或老公早上骂你了，到了晚上一般人就会想要报复，但是你就不要去骂他，不

“四净勤”是什么呢？

要去报复，这样就灭掉恶念了。已经生出的善念就要把它巩固下去，要增加善念。

第三点，“避未生之恶”，就是要避开还没生出来的恶念。我很容易生出恶念的，我就不要生；我很容易不开心的，我就不要不开心；我很容易跟人家作恶的，我就不去作恶。举个简单的例子，开车的时候人家抢了你的道，你知道你这个人很容易跟人家

“四净勤”是什么呢？

争的，你就让开一点，不要去跟人家争，这就是避开。抢车道有什么好处？你们在座的很多人都会开车，有几个人不抢车道的？避开是很重要的，看见人家要吵架了，看见人家不开心了，要对你不好了，你要赶紧躲啊！三十六计走为上策，逃啊，走啊。家里要发生争吵了，赶快避开啊。

第四点，“学未生之善”，就是要学习还没有生出来，还没有

“四净勤”是什么呢？

想到的善念。“灭已生之恶”、“增已生之善”、“避未生之恶”、“学未生之善”，这四点就是“四净勤”，勤就是经常要在心中想的。

《弟子开示》第一册3-1



精进的定义7种类-四正勤

正勤就是正确而且精进

当一个人心里知道，善的东西永远是善的，肮脏的东西永远是肮脏的，你就不会往外求了，因为物质一切都是肮脏的，而你的本性那是空性，那是最纯洁的。所以学菩萨的人，除了要修精进之外，那就是要学会怎么样来度化众生，因为真正的学佛人要度众生，度众生实际上不是你去度别人，而是你用你本心的道德，和你的慈悲本性的流露出来，去做这些事情，你心中就会有正念。有正念的人，他就会

正勤就是正确而且精进

非常乐意去做这件事情，非常勤快地去积善积德。正勤就是正确而且精进，佛学里有“四正勤”。今天我们要做的事情，首先要增加智慧，以学习佛菩萨的智慧为目的，然后慢慢地把该做的善良的事情变成一种自然的空性，不停地去做。如果一个人的智慧不够，他就无法分辨什么是恶，什么是善。智慧为什么重要？就是要学习分辨善和恶、人间的名和利，一切要能够分辨出，在你的七识田中——末

正勤就是正确而且精进

那识中，就会形成一道防火墙，不让那些恶的进来，只让那些善的储存在自己的末那识中，慢慢地积累，你就慢慢地知道，什么是人间可以做的，什么是人间不能去做的事情。我们活在世界上，学佛的人每天都在制造善业，而很多人每天都在迷惑颠倒，每天都活在执著中，认为“这个是我的，那个是我的”“这个我应该去拥有，那个我不能放弃，因为这都是我的”，实际上，他就是迷迷糊糊地正

正勤就是正确而且精进

在为自己人生的一切制造着网。在感情上，你就制造着情网；钱财上的执著，让你制造了财网；你如果在恨念中活着，你又制造了自己心中一个瞋恨的网。自己所做的事情，你就会慢慢觉得是对的，“这是我应该去做的”，实际上因为你在网中，你根本不知道什么叫智慧。创造智慧就是让我们能够分辨这个世界中的一切善与恶，就要修“四正勤”，不然会认恶为善，因为你不知道什么是对的，你就

正勤就是正确而且精进

会认为这个恶的是善的。举个简单例子，小时候，父母亲溺爱，在班级里作威作福，如果你这个也要、那个也要，你左欺负同学、右欺负同学，你以为这是应该的，慢慢时间长了，你身上所散发出来的一切行为、语言和思维，全部都会在错误中，慢慢地时间长了，你就成为一个恶人。因为你不知道这是恶的，你以为这是对的，“我就是应该比别人好，我就是应该欺负他”，这些恶念会让你最后作恶多端，进入三恶道。 第23集【白话开视频】

四正勤是空性的智慧

“已生恶令断”，在你心中已经生出来的恶念，你必须要把它断除。“我去占他便宜，他也占过我便宜”，这就是恶念，已经生出来的，你必须要把它断除。“未生恶不生”，在你心中还没有生出恶念的时候，不要令它生出来。很多人学会控制了，明明知道再讲下去会发脾气，明明知道再这么说下去，思维上再想下去，他一定会出偏差，那么你知道要令“未生恶不生”。“接下来我要

四正勤是空性的智慧

恨了”，这个恶念不能生出来，否则会破坏你的情绪。第三，“未生善令生”。你心中还没有生出来的善良，赶快要让它生出来。很多人心中其实想帮助别人，有很多的善良，但是他没有去帮助别人，他没有生出“我要去帮助别人”的理念，其实他心中经常想到“我要去帮助别人”，所以赶快令它生出。第四个“正勤”就是“已生善令长”。这已经是善良的东西了，你必须鼓励自

四正勤是空性的智慧

己要去做，“今天我不管轮到值班还是不值班，只要我有时间，就帮助做卫生，帮助别人，拿东西。不一定我值班，不值班我也这么做”。你要记住，已经生出来善良的东西，你要令它更加地茁壮成长，你要让善良充满着全身，然后慢慢地会让你变得越来越正能量。所以我们学佛的人学会“四正勤”，每一天多做好事，不要以为这个事情我应该做，或者我不应该做，今天只要是善

四正勤是空性的智慧

的，我们都要去做，只要是恶的，我们都不能做。这就是佛法界讲的“众善奉行，诸恶莫作”。 第23集【白话FF视频



佛学基础知识-精进

定义7种类

精进守戒

慈爱心灵共修 第七十期 六波罗蜜-精进11定义 (7)

慈爱
心灵



要守戒律，不守戒律的人会吃苦头的

要守戒律，不守戒律的人会吃苦头的。师父跟你们讲，我们每天吃饭，我们为什么胖不起来啊？原因是我们身体有漏、有病。我天天在吃吃睡睡为什么胖不起来？因为你的身体不好，你的肠胃吸收不好，有漏啊。那我天天在做功德为什么还修不好啊？因为你天天在骂人、骗人，天天在耍小聪明，你有漏，你修不成啊。要懂得，这个病会不断地消耗掉你吃下去的东西，就相当于你做

要守戒律，不守戒律的人会吃苦头的

要守戒律，不守戒律的人会吃苦头的。师父跟你们讲，我们每天吃饭，我们为什么胖不起来啊？原因是我们身体有漏、有病。我天天在吃吃睡睡为什么胖不起来？因为你的身体不好，你的肠胃吸收不好，有漏啊。那我天天在做功德为什么还修不好啊？因为你天天在骂人、骗人，天天在耍小聪明，你有漏，你修不成啊。要懂得，这个病会不断地消耗掉你吃下去的东西，就相当于你做

精进的定义7种类-精进守戒

要符合戒律啊，反省也是精进，忏悔也是精进

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？可是心里想过，犯罪了。你们说，修行多难啊。举个简单例子，

精进的定义7种类-精进守戒

要符合戒律啊，反省也是精进，忏悔也是精进

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

精进的定义7种类-精进守戒

要符合戒律啊，反省也是精进，忏悔也是精进

进，修行就是修正自己的行为，要多学智慧啊。多一点智慧，就多懂一些道理，所以，有一句话在社会上流行，叫“少智就会少理”，因为没有智慧的人，他就会没有道理，他就会不讲道理。看看马路上吵架的人，这些人有智慧吗？肯定没有，他会有道理吗？他没有道理讲，你跟这种人去讲什么道理啊？你讲得清楚吗？无智亦无得。【白话FF】6-29

苦戒

苦戒是什么呢？就是我吃苦、我守戒。师父问你们，守戒苦不苦？嘴巴想讲，不能讲；今天人家欺负你，你不能跟人家争吵；今天人家污蔑你，你要忍辱精进；不管人家今天对你怎么样，你要全部能够忍受；今天我很想吃，不能吃；我很想贪，不能贪；我很恨这个人，不能恨……这就是苦戒。然后苦修，人家很晚起床，你每天很早就要起床念经，要修心，修到一心不乱。

【白话FF】11-3

精进的定义7种类-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FF】9-38

记忆加深(大家一起默念)

一懒惰是长期养成的恶习…这就叫毛病，必须要狠，才能让他自己改；懒惰就坚持不懒，咬咬牙坚持不懒，时间长不就不懒了吗？昏睡，会使人失去道心，失去精进之心…吃得太饱也不行，睡的太足也是一种贪欲，睡得太多的人贪、懒，脑子会糊涂；精进不精进跟自身的业力有关系，懒惰也是人的一个惰性；世人都要消业，因为业障的显现有时候会阻碍我们的修行；正是由于这些



记忆加深(大家一起默念)

业缘的存在，才使得我们需要更加精进地去修持，去修持自身、自心，就是修自己的身体和自己的心；无法持续精进守戒是何因：定不下来，守不住，就是前世业障太重；一个人非常精进不懈怠，非常愿意种这种福德、众善奉行的人，他是上辈子精进而来的；缘分不同所以精进度不同；学得越精进，人家阻碍你的力量越大；要能“见道”，也就是说你能看得到自己修心的这条道路，



记忆加深(大家一起默念)

就是要能够彻底明白你到底自己的修心彻不彻底，不是单单从道理上去认识完善的理论知识；一碰到挫折，马上不精进就退转了，这就是见道不彻底；不精进的 effort，可能最后井水都臭了…要懂得今后要不断的精进努力，这样才能得到最后井水永远是甘甜的；精进力，实际上你拥有精进力，一门精进，或者努力地学佛精进，你当然就会排除万难…任何一个波罗蜜，只要你盯着它去修，你



记忆加深(大家一起默念)

这辈子或者修忍辱波罗蜜，或者修精进，或者守戒……你都能成菩萨；学佛人精进修行，有时候所求菩萨并不能如愿，只是因缘未到；一边在做功德，一边不停地继续努力积功德，叫积功累德，才能慢慢地成为一个圆融的回报。所以真正的学佛人要不断地精进，不断地努力，不断地忍辱，不断地持戒律，才会不断地产生般若智慧；佛教将精进分为五种：1、被甲精进，2、加行精进，

记忆加深(大家一起默念)

3、无下精进，4、无退精进，5、无足精进；凡是精进的人有两种，一种是真的，一种是假的

—学佛学法首先要学正信正念的正精进和正定，这是非常重要的；过去一切如来（就是能够成为佛的），都是示现八正道成佛，而且这八正道都是用在世间的。八正道：正见，正思维，正语，正业，正命，正精进，正念，还有正定；四圣谛、八正道，其实就



记忆加深(大家一起默念)

是佛法的中心思想；你拥有非常正确的努力、精进，叫正勤；因为你守了十善，因为你不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不两舌、不恶口、不绮语，你不贪欲、不嗔恚、不邪见，那么你就是拥有了八正道；三昧可以把它翻译成定，心定下来，正受——就是正精进，正念；然后调直定——把自己的心调到直心，直心是道场，就是非常能够定下来，而且非常正直。正心行处——就是



记忆加深(大家一起默念)

你的心非常的正。其实这个意思就是让修行者的心不受外界的影响，心能够集中一处——叫正受。三昧是一种禅定的境界；修心修到最后，这个心达到三昧状态的时候，正精进、正智慧就开始产生了；正精进就是正确地去努力；正精进就是没有负能量地修心；要中观中道，才叫正精进；唯有奉献才是正精进；做事情用心就是正精进…什么都要用心的。你有心的话，你这个能量就大；



记忆加深(大家一起默念)

唯有奉献，才是正精进；知道了八正道之后，就有八种正觉，从八正道引申出来的。任何道，只要心中得正，就有觉悟

— “净勤”就是经常地要让自己的心灵干净，这些都是学佛人要提高境界的一个很重要的环节：“灭已生之恶”、“增已生之善”、“避未生之恶”、“学未生之善”，这四点就是“四净勤”，勤就是经常要在心中想的；除了要修精进之外，那就是要学会怎



记忆加深(大家一起默念)

么样来度化众生，因为真正的学佛人要度众生，度众生实际上不是你去度别人，而是你用你本心的道德，和你的慈悲本性的流露出来，去做这些事情，你心中就会有正念。有正念的人，他就会非常乐意去做这件事情，非常勤快地去积善积德。正勤就是正确而且精进，佛学里有“四正勤”；创造智慧就是让我们能够分辨这个世界中的一切善与恶，就要修“四正勤”，不然会认恶为善，



记忆加深(大家一起默念)

因为你不知道什么是对的，你就会认为这个恶的是善的
—要守戒律，不守戒律的人会吃苦头的；要符合戒律啊，反省也是精进，忏悔也是精进；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；苦戒就是我吃苦、我守戒…今天人家污蔑你，你要忍辱精进；不管人家今天对你怎么样，你要全部能够忍受；既精进又守戒的人，他一定能够成功



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，内容是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

【群管理员】管理群内秩序 【初学答疑】需熟悉我们论坛

【管理义工】发布内容准备【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

共修时联系主持人|在我们微信群内申请

Whatsapp群联系群主