

《控制起心动念》

恩师卢军宏台长讲述于观音堂2020-09-04

学佛人最重要的就是要学会放下，很多时候从表面上看来，我们在身体上是放下了，但是我们的的心灵还是没有放下，内心还有很多罣碍，因为我们的的心灵没有离开世间红尘，没有抛弃五欲

六尘。所以，怎样让自己心中无染，让自己变得寂静，首先就要拥有光明心。明白了这一点，你就会明白有为后要学会无所谓，这样你就进入了空寂和妙察智。也就是说，你在人间的一些警觉、感觉、专注、体会和心灵的放松，以及你

自己生活中的行住坐卧，如果你能让这些感觉都融入到了这觉性的光明之中，那你等于让自己的一生都融入觉性的光明，你就是一个离苦得乐的人。我们现在学佛了，做好事了，但不要总纠结在自己学佛、自己做了好事上面，做了好事要

像没有做过一样，那么，我们就会在自己的心中，慢慢地把自己做过的好事放下。举个例子，我对你好过了，我没有必要把它记在心中，因为你都会感恩我的。如果我把自己曾经对别人的好处都记在心中，我就会等着别人的回报，万一等不到回报，我就会非常痛苦，所

以不要去专注它，很多时候要放松。我们每天不管做什么事情，都要把自己融入到觉性的光明中，就是觉得这是我们应该做的。本觉就是觉悟的光明心，比方说，有觉悟的人帮别人做点好事，会觉得那是自己应该的，自己帮助别人说明自己还有能力，这就

是觉性。而不是说，我帮了你，我要等着你的回报，如果一个人做了好事后整天等着别人的回报，这个人就是给自己套上了枷锁而不得解脱。经常观照自己的念，就是观念。日常生活中，我们经常讲某个人的观念

好不好？观念对不对？
这就是在关注自己的念头，然后产生一个正念，就是你为人处世的正确观念。修行人和一般凡夫的不同之处，就是其心念不一样。学佛人的心念，总是想着帮助别人，总是想着怎样更好地去救度众生，怎么样做好事不留名，怎么样慈悲众生，无缘大慈、同体大悲，而不

是做了点好事，就整天喜欢自吹自擂，生怕别人不知道。实际上，这就是一个人的明觉和明察，自己做点好事心里很明白，马上就能觉悟察觉到：“这是我应该做的，我不能骄傲自满，我本来就应该帮助别人。”经常有明觉明察的人，就会正念现前，就会更加仔细地观照自己的念头。

观照自己就是经常察看自己的行为，修正自己内在与外在的观念。内在的观念是什么？就是你心里想的，而别人不知道的，内在的观让你看到事物所产生的念头。比方说，你在心里想：“我凭什么对他好？”有观吗？有观；产生的内观念头就是：“我没必要对他好。”

这就叫内在的观念。外在的观念是什么？“我看到这个人很可怜，我很想帮助他。”外在的观念和内在的观念，你都要修正，都要正确，你的行为才不会出差错。凡夫不管自己的心，也管不住自己的心，外面一看：“我应该帮助这个人。”但是心里一想：“我自己还没过上好日子呢！”那么，你的意念

由内在的观念，取代了外在的观念，结果就是你没去做这件好事。要懂得，我们内心不能随着红尘世俗的观念而随波逐澜，不能像海面上的浪花一样沉浮起伏，所以佛菩萨让我们要时刻观照自己的心念。怎么样修正自己的心？

菩萨让我们要常问自己：
你是否有贪心？你做错了多少？你今天做了多少不该做的事情？你今天恨过多少不该恨的人？你的心散乱吗？你今天有没有宽大的胸怀？你今天的心是不是精进？你今天有多少次，因为杂念影响着你的

正思维，而你用自己内心的观念来修正它，修正了自己不正的观念？菩萨让我们修行人要常观自己的内心，一有念头出来就要观照这个念头，因为我们人随时都有念头出来，当心中出现贪瞋痴、散乱狭隘的心念时，就会感觉不安稳、不解脱，人

的分辨意识也开始糊涂，分辨不出善恶，就算一个平时良心不错的人也会这样。明明你应该做好事、众善奉行，你却说：“我现在修自己，我自己还没修好，我怎么帮助别人？”你马上就灭掉了自己要去帮助别人的善念，你就控制不住

自己的恶念，慢慢地时间长了，你就会恶念随身，所以，我们要及时制止所有不善的心识，要把不干净的念头马上去除，将其转成净念，变成干净的念头。大家在马路上经常可以看见年长者要饭，或者用一顶帽子向行人讨要 Coin（硬币），就是钢镚

儿。你如果是一个善良的人，你会感觉这个人很可怜，你会掏出几枚硬币给他，这样你不就是做了一件善事吗？但是，有的人控制不住自己的意念，他不善的心理意识产生了：“这个人肯定是不好好工作，要么喝酒、要么吸毒，所以才造成他今天这个样子，我干嘛要给他钱！如果我给他钱，

他说不定用这点钱又去做坏事了，或助长了他的懒惰。”你的心识产生了变化，所以你的善良行为随之而灭。师父告诉你们，日常生活中的一止一观就是修行。当你看到一件事情发生，你随之所产生的一个行为、一个观念，都能昭示出你修行的境界。你往好的地

方想，你就是善人，你往不好的地方想，你就是恶人，所以净化心灵，就是要净化自己内心的灵魂，心灵就是自己内心的灵魂、思维和心识。人有时候在一念意识一瞬间，脑子里千变万化，刚刚想去做一件好事：“不要去做，多一事不

如少一事，万一别人反咬我一口我怎么办？”你的这种意念，让你在瞬间可以产生千万的杂念，你就会失去对事物正常的态度、观念，你就会失去常态。有些人平时不骂人，为什么有时候发脾气了，他就会骂人、甚至打人？因为他失去了常态。什么叫常态？

就是正常的心态。当一个人没有正常心态时，他就会杂念纷飞，那么他的起心动念，在三千大千世界中生生灭灭，一会儿出现一个好念头，一会儿灭掉了，一会儿出现一个恶念，一会儿又灭掉了，善恶念头就是不停地处在生灭当中，这就是佛法界说的，人一念善就是佛，一念恶就是魔。人的起心动

念是无止境的，当你跟一个朋友聊天时，如果他在发呆，你问他：“你在想什么？”只要对方跟你说：“我什么都没想。”他就是在撒谎，因为人的意念不停地处在生灭当中。佛陀早就告诉我们，人的意念生灭变幻非凡，所以我们要以心制动，就是说你的意念、杂念是从你内心生出的，

那么也是要用你的心来制止这个念头。举个例子，你刚刚在家里想吵架，但是你一想：“不能吵！过去可以吵，因为我没学佛，我的境界不高。现在我学佛了，我要像个学佛人，不能吵架，我要尊重、宽容家人。”那么，你的一个恶念“吵架”，是不是你心生出来

的？你“不能吵架”的心念，是不是也是你内心生出来的？用你内心的正能量，来压制你内心生出的负能量，那你是不是在以己心来制你的动？所以不管碰到什么事情都要保持内心的平静，心静止染，一个人的心能静下来，心很干净，他的染着就会减

少。不贪之人的心就很安静、很干净，他哪来的染着？别人说外面好得不得了：“这个东西好，大家都去买呀！”他说：“没关系，我够了，我这样就很好。”这种人就叫无染，入污泥而不染就是这个道理。很多人在人间不停地贪、瞋、痴，这种人就脱离不了轮回之苦。

以上内容排版、处理等如有不如理
不如法的地方请南无大慈大悲观世
音菩萨和护法菩萨原谅！请各位师
兄原谅！