

《十念法门菩提本》

恩师卢军宏台长讲述于观音堂2020-09-15

第四叫念戒。佛陀在将要涅槃之时，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。守戒的人不会去做不好的事情，不会妄语，不会去贪瞋痴慢疑。大家要把守戒行为规范在自己的八识田中，时时刻刻守戒，不要忘记佛法戒律。“戒乃无上菩提本”，戒律就是无上菩提

的根本，所以要时时忆念佛
为我们定的戒律。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，大家每天都要对
照戒律检查自身的行为，自
觉地遵守这些戒律。你的行
为今天贪了吗？你今天瞋恨
了吗？你今天做傻事没有？

说了不该说的话吗？我们回想一下自己年轻时做过多少傻事，在朋友中挑拨离间，现在要好好忏悔，并且随时随地要检查自己的行为举止。一个人的起心动念非常重要，大家知道人的心是最难控制的，心猿意马说的就是这颗难以控制的心，心是攀

缘心，整个心就是不停地在动。人的心也很容易激动，很多广告说：“心动不如行动。”你的心一动，你就想行动了。所以管住你的心不去动，你的手、脚、嘴巴的一切行动就没有了。师父教育你们起心动念都要符合戒律的规范、标准，要严守戒律，违背戒律的事情不能去做。

有些人觉得自己很能干，总想在异性面前表现自己，有意思吗？有些东西明明得不到，还要去贪，有意思吗？你恨别人恨得咬牙切齿，别人却不知道，有意思吗？你到背后去讲别人不好，如果被对方知道了，对方反过来对你进行打击报复，你最后是不是伤人也伤自己？所

以，这个念戒非常重要，时时刻刻守戒，分分秒秒在戒律中，你修心就能成功。第五叫念施。念施是指忆念布施之行，大有功德。经常要想到：“我要布施，我要做点糕点送给别人吃，我要对大家好。”因为布施不单单是一种舍，你还会得到很多。得到什么呢？当你把财

物布施出去的时候，你舍去了自心中“慳嫉所覆”之污垢，就是说你舍去了慳贪和嫉妒，你得到的是住舍于心的法喜。因为布施的人他不会吝啬，因为吝啬的人他不会布施，只有常行布施的人才会不吝啬、心量大。所以我们平时做人，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、爱护他，我要多给他一点财物，吃不完的食物给他吃一点，用不完的东西多送点给他。我要多给他讲一点佛法。”在生活中就要养成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，我这样做就是布施。”第六叫念天。念天是什么？就是你脑子里经常要忆念、要观想，你自己曾经修过很多戒律，也做过很多布施，这都是你自己的善根。经常要想：“可能我几生几世之前在天上，或在色界天，或在无色界天，

因为我的布施，让我享受到在天界的快乐，所以时至今日，我做的任何事情要能够得到天上的应允，如理如法。”就是说，能够满足天意的事情，你就做；如果不顺天意的事情，你就不能做。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；
菩萨叫我们要帮助别人，我
就要时刻关心别人、帮助别
人。那么，你最后就回天
了。你经常想到自己是从
天上下来的，那你就是一个
高贵的人。有一句话叫
破碗破摔，你说他：“你
这个人完蛋了，你这个人
没有救了，你这个人就是

垃圾。”他回答：“我就是垃圾，你拿我怎么样？我是垃圾，我就做垃圾事情。”所以，你们经常要想到念天：“我在人道，我是脱离了三恶道的人，因为人道是属于三善道的，人道的再下一道就是畜生道。我今天还能投生在人道，就说明我还有点福报，这可能是我过去生

中的福报，所以我还有人天福报。我要好好地感恩，我的前世还能够让我今世投人，我的前世还能让我现在闻到佛法，我的前世能够让我今天还感受到自己拥有美好的未来。”人言道：“你在天上有福，你到人间就会有德；你在天上有福，你在人间就会有报；

你在天上有福，你就会在人间一帆风顺。”那么你经常念天，你经常想念自己曾经在天上做过的那些善事，感受自己过去生中的那些善良，你就会变得越来越善良。第七叫念出入息，也称念安那般那。出入息是什么？就是我们的念头，人的念头跟呼吸是有关系的，

大家想一想是不是这样？一呼一个念头，一吸也是一个念头。医生就知道，病人在紧张的时候，呼吸就会加快。一个人在打妄语的时候，他的呼吸也会加快。很多人在动脑筋的时候，或者想重视某一件事情的时候，呼吸就会变得急促。念出入息就是

说，经常用呼吸的方法来让自己的心保持禅定，不要让它紧张，不要让心有烦恼，这就是师父经常跟你们讲的要深呼吸，然后慢慢地把气吐出来，这样你的血压都会降低。人在血压升高的时候，就需要做一下深呼吸；当你大脑缺氧或者心脏缺氧的

时候，你也要深呼吸一下，然后慢慢地把气吐出来。为什么要打坐？实际上，当你刚开始打坐，心还定不下来的时候，你可以用数息法，关注和调节自己的呼吸，慢慢地你就会安静下来，进入禅定的状态。

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！