

持戒的定义3-持戒的种类

# 清淨戒

慈爱心灵共修 第二十六期 六波罗蜜-持戒5定义3

慈愛  
心靈



# 清净戒

任何活动，不如理不如法的、跟佛法没有关系的，都不参加，比如聚餐、聚会等。对我们居士而言，自己保持精进，不要去跟人接触。这是对那些静不下来的人说的。师父解答来信疑惑（414）



持戒的定义3-持戒的种类

# 立身十戒

慈爱心灵共修 第二十六期 六波罗蜜-持戒5定义3

慈爱  
心灵



## 持戒的定义3-持戒的种类-立身十戒

第一，谨言行以寡过。就是说讲话和行为要特别地谨慎才能少做错事。祸从口出。嘴巴乱讲，动作乱作，出事了吧。你们去看看澳大利亚那些被施暴的女孩子，很多都是半夜出去穿着超短裙引起别人做坏事的。这些问题已经被很多宗教讲过了，后来还引起争论。师父今天在这里不讲好坏，就讲很容易让人家意识上先犯罪，导致自己受害。

第二，节饮食以尊心。吃东西少的人是尊重自己的心，不会脑子不好。因为脑子和心是连在一起的。为什么胖的人脑子

## 持戒的定义3-持戒的种类-立身十戒

就不会动的快呢？你们看看胖的人有几个聪明的？吃得太多，人胖了脑子就不听使唤。

第三，省嗜好以养心。就是说你的嗜好越少，你的心就越平静。很喜欢喝茶，这个嗜好不算坏吧。有些地方的人喜欢茶道，小杯茶可以喝上一天，这也是浪费时间。所以嗜好是越少越好，比如喝酒、抽烟、赌博、好色等。心中越是没有嗜好就越是没有欲望，心就会越平静。心不能平静，怎么修心呢？



## 持戒的定义3-持戒的种类-立身十戒

第四，耐烦劳以尽心。一个人如果能够忍耐、任劳任怨的话，这个人的心是很踏实的。是我做的，我实实在在做了，开心吧？菩萨的佛言佛语都是教我们怎么做人。人有阳寿，非要拼命抽烟；叫你不要参加汽车比赛，非要去飙车；叫你开车当心一点，非要酒后驾车，才会产生恶果。菩萨教我们多劳动。劳动就是运动，劳动产生美。尽心尽力了你才会舒服，你就不会后悔，你就不会难过。

第五，慎喜怒以平气。就是说开心的时候要特别谨慎，发怒

## 持戒的定义3-持戒的种类-立身十戒

的时候也要特别当心，气直接关系到你的喜怒哀乐。生气了、发脾气了、开心了、喜气洋洋，都是你的气在动啊。一个人如果没有气了不就死了吗？人活着不就是一口气吗？所以要掌握好自己的一口气。很多人以为自己中六合彩了，原来是把6看成了9，白开心了。所以喜和怒都要谨慎。今天发脾气之前好好想想：我这脾气该不该发？发了是不是值得？会不会伤我身体？会不会伤我心上的人？我不要发脾气了。今天我喜的时候我开心了，开心过头了照样出事，因为随喜而



## 持戒的定义3-持戒的种类-立身十戒

来的就会有灾祸。它就是阴阳，阴阳是相接的。一个人一辈子不会永远顺利，也不会永远倒霉。人就是在理解喜怒的时候容易把喜事忘记，因为他开心的时候他就不太感觉到正在开心。你们去试一试，看喜剧片你笑的时候，你自己没感觉的，就只知道开心。但是当一个人生气的时候、难过的时候，他就知道我在难过、我真的过不去。明白了吗？实际上菩萨跟我们就在人间。想想看，这些都是菩萨教我们怎样做人啊，人成即佛成。你做人像菩萨了，你不就是菩萨吗？平气，就



## 持戒的定义3-持戒的种类-立身十戒

是心平气和。

第六，戒夸张以集事。一个人吹牛就叫夸张。明明一点点事情，他把它说成好大，也称为夸大。人活在世界上不要夸张。师父在电台里救人很低调。但是很多听众憋不住了，就叫师父菩萨。师父叫自己“卢台长”。活在人间就把自己在人间的法号拿出来，跟人家是平等的。如果你们叫师父活菩萨，师父就和你们不平等了，师父自己就很难过。因为你们拉开了和师父的距离和境界。那天在圣诞晚会上，一位佛友坐在



## 持戒的定义3-持戒的种类-立身十戒

师父边上说，“卢台长也吃饭啊？”她就觉得奇怪，菩萨怎么也会吃饭啊？不能神话。做人不要把自己夸张。因为你是用灵魂、是用菩萨的智慧在救人，你肉体展示的东西不一定跟菩萨一样。但是在说法的时候、在救人的时候，绝对是个真菩萨。你平时可以稍微讲点笑话。师父昨天在走路时还随缘救了一个人，讲得他服服帖帖，呆在那儿了。这就是走到哪里，救人救到哪里，要用各种各样的方法救人。明白了吗？来见师父的人是什么样，师父就说什么话。不要居高临

## 持戒的定义3-持戒的种类-立身十戒

下，要以集事。以集事就是说任何事情都是大家一起来把它做好。任何事情都是靠着大家的力量，你会错吗？如果你一个人做，你就有可能犯错。集思广益啊。这些精辟的语言是把佛法转化成白话来救度众生的，你们要好好学啊。

第七，崇退让以合众。就是说人在社会上要学会退让。一个不懂得退让的人是不合群的，是不能和大家在一起的。有什么可傲慢的？你看有些强国想做国际警察，想打谁就打谁，结果也经常被人打，经济衰退也是第一个，很多国家都不喜

## 持戒的定义3-持戒的种类-立身十戒

欢它。一个人也好，一个国家也好，一定要谦让。“崇”就是崇尚、尊重、推广的意思。退一步海阔天空，让一步前途无量。很多人越让，前途越好；越冲，前途越艰难。

第八，慎诺言以全信。就是说承诺要谨慎才能让人家全方位地相信你。要想得到信任度，尽量不要去夸大，尽量不要说谎话。师父对你们的要求已经很低了，师父要你们尽量不要去吹牛，尽量不要去说谎。一句谎言需要十句谎言来弥补，而且很多人说完谎记不住自己又说出去了。所以大家要好好

## 持戒的定义3-持戒的种类-立身十戒

记住。

第九，减耗费以惜福。尽量减少你生活中的浪费和家里的耗费，要珍惜福气。人道为什么可以修上天，也可以下地狱？实际上人道是个很奇怪的道，这个道就是借假修真的地方。如果你在人道狂修，你也许永远不会到下面去了。如果你借用这个地方狂做坏事，你也许永远做不了人。人道像个中转站一样。在电台里很多听众问师父，为什么只有人道才能修行？师父没有时间回答，今天告诉你们：因为人道具有灵体

## 持戒的定义3-持戒的种类-立身十戒

和肉体，所以可以双修。鬼道有肉体吗？阿修罗道有肉体吗？畜生有没有智慧本性的灵体？畜生的灵体是固定的，不是人的智慧的那种灵体，不是菩萨智慧的那种灵体，而是受过处理的像二手货似的，不是原型的灵体了。

第十，存悲心以养德。人的道德是怎么样来的？因为你慈悲人家、你悲愍人家，你感觉这个人苦、那个人苦，你的德性就出来了。师父教育你们看见谁都要觉得他可怜。你觉得人人都可怜，你就养成慈悲心了，你就不恨人家了，积福德啊。

## 持戒的定义3-持戒的种类-立身十戒

什么叫养德？你的德性是养出来的。什么叫养？不是养孩子的养，是培养出来的。所以为人慈悲是为人之天地之本。学佛修心可以保持你的这个“本”，借假修真才是真正爱惜这个“本”。培养佛境界，坚持度众生才能让这个“本”得到清源，回归天界，共证无上正等正觉。白话佛法3-18



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





# 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

