清心:

顶礼上师！弥勒尊佛！

弟子在学习《轮回过患》这一段【特别是现在时世，越来越污浊邪恶，众生的福乐不断衰减之时，形形色色的俗物盛行，众生深陷无边痛苦之中，犹如被吹的皮火筒般不停地鼓荡！】对其中“俗物”指的是什么不理解，祈请上师慈悲开示！

A定然:

顶礼上师！弥勒尊佛！

感谢上师慈悲开示

👑 富妞5555:

顶礼上师！弥勒尊佛！🙏🙏🙏

感谢上师慈悲开示🙏🙏🙏

定霞:

顶礼上师！弥勒尊佛！

弟子学习上师开示“比如你吃饭，如果忘记了供养和觉知”，弟子对“觉知”的理解是：弟子吃饭的时候不要有杂念，要一直关注着自己在吃饭，并且观想上师在喉间。弟子跪请上师慈悲指正。

😇:

@定霞 看清每一细节

定霞:

顶礼上师！弥勒尊佛！

弟子听师兄们说过，上师赐过全念住的法（弟子惭愧！不知道是不是这个“住”）。上师尊！“看清每一细节”就是全念住吗？跪请上师慈悲指正！

定霞:

顶礼上师！弥勒尊佛！感恩上师慈悲开示赐加持！

“供养”，弟子理解就是，弟子吃饭前供养饭食（实供或意供）、唱诵《食存五观》，还有就是吃饭的时候观上师在喉间。弟子跪请上师慈悲指正。

释悲华 Merciful Flower:

喉间应供

释悲华 Merciful Flower:

好消息，我测肌肝好像降下了一百多个点

具体明天大夫来问下，仍还住院呢，每天只挂个营养瓶

03:32我醒过来了，先过来上厕所，然后我把白天准备的资料发给你们了，所以你们看到完整的。我想给你们要完整的资料，网络上找的，四出离心，如何寿命无常，轮回过放，因果不虚。慢慢你们就会有一个比较系统的闻思。这四种出离心就要好好的观想，平常有空就要想，平常就要挂在心里面，多多想想，比如暇满难得，怎么个暇满难得，十八种暇满，怎么个十八暇满难得，哪八无暇，哪外圆满，哪内圆满，想想暇满是多么多难得，那你对人生就会珍惜，就不会虚掷年华，你这个出离心就生起了，第一个出离心就生起了，观想暇满是如何难得就生起来了，第二个就观想寿命无常，观想怎么样是寿命无常。去观想。

寿命无常，死亡不定，能肯定要死，而且根本就不能确保我什么时候死了，我能活多久，那么想来，想来你还有时间去拖延吗，对你那种懈怠的毛病就会被对治了，对不对，你想到人生，什么时候无常来了可能都不知道了，可能今天晚上睡觉下去，明天早上都起不来了，对吧，你多多体会，那么你的出离心就生起了，你不会说，哎呀，等明天再说，等明天再说，你就会有紧迫感，就不会去随便的拖延，懈怠。那么前面暇满难得和寿命无常的观想能够让你对今生舍弃。对吧，舍弃什么，今生，今生不容易呀，那你今生你之所以不珍惜暇满人生好好的修行，那不就是因为你对今生的很多世俗的东西很贪恋吗，对吧，什么荣华富贵阿，名闻利养，你觉得这东西好的不得了，对其贪着不舍，当然就没有出离心。

所以说暇满难得的观想，和寿命无常的观想，就会使你不会虚度年华，这不会就是很拖延，懈怠。你就会倍加珍惜你现在的时光，今生今世，我就要什么努力去寻求道业努力的解脱，修行来得出离。

出离的意思就是从这里出来，然后离开它，我们寻求解脱的过程就是一个出离的过程，你出离心一点都没有，你对眼前的东西跟宝贝似的执着不舍，那么你猴年马月你才能解脱，这是矛盾的，所以修行生活。你如果认为我保持生活不变，然后什么都不改变，然后还问人家佛法怎么融入生活啊，请问你到哪里去融入轮回，谁告诉大家说是融入，你越来越多的时间里变成了修行，那你就占据了轮回，轮回就被你挤出去了，挤了，挤了，轮回就没了。

所以看你们理解教言，都不是从实际的角度出发，很多都脑袋想的，你想那么多有什么用啊，你没有实践，实践完你就知道其中的厉害关系，你就知道啊，这个东西很对，自然就是这个道理。所以在佛教说：诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教，对吧，你整天都在诸恶莫作，众善风行。善业越来越多，恶业越来越少，你的基础打得多好，你的力量都变了，格局都变了。然后同时你又自尽，其意，左一个自净其意，右一个自净其意，金麒麟，什么地方都在倾尽自己的心意，那你说从外到内。那你不是越来越迈向解脱了吗，也就是你真要信佛，你每天就忙这个，这个是你的主业，你的事业。

觉知与专注；

观与止；

慧与定；

观察修和安住修；

大家注意我给你列的这个几个组合啊，止观定慧，觉知与专注，安住修和观察修。大家知道他们有对应关系，他说的应该是一个意思，我们平常经常讲到内观或者修禅定的时候，说的都是这些东西，都要搞清楚，你看这个觉知，知觉，觉知，观和智慧是相连的，观察是寿命，专注，专注跟定止，跟这个安住是相连的。所以这就是简单的说，就是止和观，我们平常整天到晚训练禅定，主要就是训练，这两个止和观，止修到一定程度，在修观，观修到一定程度在修止，止观交修，最终就能达到止和观双运，即止即观，定慧等持，

所有的在道场三庄严，敬庄严，念庄严，禅庄严里面，禅庄严和念庄严是不是统统都和这个有关呢，

那么所有的一切都建立在恭敬的敬上，你没有祈祷，没有归依，没有恭敬，你，所有一切都是空的，你把你越专注越有觉知，你就越成魔，你越不是走向解脱的人，你又是个自我，狂妄，自大的人，什么都不是，跟佛法离的十万八千里。