

# 共修第七期

功德宝山神咒 + 7829心灵密码

六根（六贼）与六尘（堕落的根）



# 目录

开始前：感恩词

第一部分：功德宝山神咒—简介/注意事项

第二部分：7829心灵密码

第三部分：白话佛法佛学常识

1. 六根—这些六贼会让我的佛性失去
2. 六尘—让你在人间堕落的一个根
3. 六根与六尘

# 感恩词

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，感恩十方三世一切诸佛菩萨

及龙天护法菩萨，感恩恩师。请报出自己的名字，

自己的业障自己背，不让一起共修的师兄们背。

在今天的共修过程中如有不如理不如法的地方

请南无释迦牟尼佛慈悲原谅，南无观世音菩萨

慈悲原谅，南无护法菩萨慈悲原谅。

点击查看视频

点击查看文字开示

# 功德宝山神咒

经文简介 及 注意事项

初学共修 第七期

点击查看视频

念經



2 念誦經文  
注意事項和簡介  
9. 《功德寶山神咒》

0.概述 1.大悲咒 2.心經 3.礼佛 4.往生咒 5.解结咒 6.消灾 7.准提 8.大吉祥天女咒  
9.功德宝山神咒 10.七佛 11.圣无量寿 12.如意宝轮王陀罗尼 13.观音灵感真言

初学共修 第七期

# 加深记忆 | 功德宝山

需要时，每天念(21、27或49遍)

将所做善事转化为功德，功德可消除孽障

灵验的前提是要有善事积累为基础

可为腹中胎儿或者5岁以下的小孩念

把前世所做的善事转到今世来保佑他消灾平安

白天晚上都可念

# 功德宝山神咒

## 注意事项

初学共修 第七期

## 念功德宝山神咒的注意事项

# 常做善事的人念功德宝山神咒才有效

功德宝山神咒实际上就是要铸造自己一个功德宝塔，就是让你自己所做的事情都成为功德。根据这个原理，就说你做了很多善事，你多念这个经文，它可以转化为功德。但是你没有功德没有善事的话，你念这个经文也不一定能够让你各方面都比较顺利。功德宝山神咒最好对一个经常做



## 念功德宝山神咒的注意事项

# 常做善事的人念功德宝山神咒才有效

善事的人，很善良的，整天心中都想着众生的人，他一念这个经文什么事情都非常顺利了。但是对于一个坏人、一个不做好事的人或者没有功德的人来说，念这个经文不会起太大的效果的。

Wenda20130623B 08:50

初学共修 第七期

念功德宝山神咒的注意事项

# 念功德宝山神咒可加重功德

你以为自己做的是功德，但不一定是功德，念了功德宝山神咒它也会化成功德；如果你知道不是功德你更应该念；如果你知道自己做的可能是功德，念功德宝山神咒那就更坚强地加重了你的功德

Wenda20140502 02:09

初学共修 第七期

# 台长开示“三轮体空”的布施

没有布施的人，没有接受布施的人，还有一个，没有物品，就是“三轮体空”。。。你今天想为了众生，完全是发心、慈悲、善良，那你就是有功德；如果你只要有一个回报，或者“以后可以让我子孙万代什么什么”或者“可以让我的家人耀祖光宗”或者怎么样，

# 台长开示“三轮体空”的布施

你马上就沒功德了（哦。像我們凡是有所求，還是不屬於“三輪體空”的這種布施，是吧？）當然了。“三輪體空”完全是到了另外一個境界了。“三輪體空”就是“我沒有布施”，誰布施的？也沒有布施的人，“我什麼都沒布施”。。。。（我們現在許願、念經、放生一般

# 台长开示“三轮体空”的布施

都是有祈求的，这是不是也属于有相的功德？）是啊。求善、求上，应该都没问题的，它不算的；如果你求名利、福报，那就算了（明白了，就是我们多求给自己提升境界、开智慧有关的……）那当然了，你说要精进，他也说你执著啊？不可以讲的（师父，像刚刚说的有漏

# 台长开示“三轮体空”的布施

的功德，如果我们念功德宝山神咒，是否能变成无漏的功德？）它不是这样讲的，它是你心的一种提升，心灵的一种提升。你今天做一件善事，你心是为众生的，向菩萨学习的，你就有功德；你今天做一件事情，只是纯粹去做一件事情，你就没什么大功德，只有福德（那还是靠我们修心的境界？）对啊，没境界修什么心啊？

念功德宝山神咒的注意事项

# 念功德宝山神咒,第一个就是愿力

念功德宝山神咒,第一个,就是愿力,“我要好好做功德”;第二个,因为你的愿力会将很多的善事、善念、善行变为功德

Wenda20171117 56:18

念功德宝山神咒一定要去做善事

Wenda20140711 19:17

初学共修 第七期

# 是否每天念功德宝山神咒

（那最好每天要念点功德宝山神咒？）对，看你自己喜欢了。如果你正好要去考一个公司，怕考不上，你就转换为福德，也没有什么不好，考上你也很开心，这是解决你现实问题；如果你这个人非常想得通，公司无所谓，就念功德宝山神咒，有个灾难或者劫来的时候，人家过



# 是否每天念功德宝山神咒

不去你过去了，那就是因为你的功德。 Wenda20170305B 09:27  
做善事不念这个，马上你这辈子有福报了。也就是说，  
比方说你今天没有人帮助，你经常做善事的，你这个  
事情就会特别顺利，这是善有善报、报在现在的。那么  
功德的话呢，第一，能够去除你的孽障，没有一个事情

# 是否每天念功德宝山神咒

能够去除你的孽障，只有功德能够去除；

还有一个，功德可以带到下辈子的。

你这种善事是带不到下辈子的，

这辈子只能用掉的

Wenda20120304 01:26:43

## 念功德宝山神咒的注意事项

# 不断做功德、善事可以持续念功德 宝山神咒；怎么判断功德积累大

第一，就像人不会伤风感冒一样，就是说他不会随随便便的就倒霉、一直很顺利的；第二，他家里不会出事；第三，他自己老觉得身体很健壮，好像老有做到好梦。他这些功德很厉害的，你要知道真正的人家做功德，自

## 念功德宝山神咒的注意事项

不断做功德、善事可以持续念功德  
宝山神咒；怎么判断功德积累大

己出点邮费给人家寄，比方说寄本书什么，实际上这些都是功德，都可以念功德宝山神咒的，积累功德，功德是靠累积的。

Shuohua20140815 01:00

初学共修 第七期

# 功德宝山神咒是否一直念下去

如果你一直在做好事，你就可以转换；如果你觉得你没做什么好事，你念了也没什么用（念之前求观世音菩萨保佑我某某某聚攒功德，可以吗？）可以，但是问题你一定要去做善事才能聚攒功德。

Wenda20140711 19:17

# 功德宝山神咒一般念多少遍、念多久

功德宝山神咒一般总是念49遍、59遍、73遍（念多久？）你自己念，你觉得功德多，你就赶快转（比如说他的一位家人吃素吃了大概三个月，像这种情况要念多久？每天49遍的话）这种没有多少功德的，先转就转一点，我看像这种49遍就差不多了（就是念一次，好的）

Wenda20200614 01:13:07

# 念某经文后，头晕目眩是何因

如果念经念得头晕目眩，说明这个经文并不适合你是有这个道理的。过去如果你念了自己不该的经文，头会晕的。

Shuohua20190208 33:36

# 给小孩子念，可念到五岁左右

刚刚生出来的念到5岁左右就可以停了，因为他前世的功德从出生一直用到五六岁，10岁左右，就已经用完了。接下来如果他不学佛，今世不做善事，不念经，到十几岁还是一个非常混的小子，那就开始走他的报应期，就开始倒霉了。

Wenda20111225 08:26



# 给孩子念功德宝山神咒要念念停停

功德宝山神咒念一两个月停一停是对的，哪怕停一个礼拜都好的！因为你不能把他一辈子的功德，前世比方说35岁好的、48岁走运的，你全部用到年轻的时候来，让他保证身体好了不要生病了，那以后到了35岁、39岁，或者这些有运气的时候你都没运气了，因为你要靠着以后的功德来弥补他已经提早用去的功德。

Wenda20121118B 33:31

# 5岁以下的小孩念功德宝山神咒不要太多

少念一点问题不大。如果超过一定的量，他没有做很多的善事成为这个缘分，那就不行的，没用的。。。 （那就是要念的话，21遍可不可以呀？）可以的，不要时间太长，念一个月两个月就换，停一停，再念一个月两个月，再停停。你知道像什么吗？就像你打开网页，它这个网页就是没有流量，流量不够嘛，你停一停，它就慢

# 5岁以下的小孩念功德宝山神咒不要太多

慢地流量上来了，你再可以放一段时间。就是说你没有钱的时候，你不能把它转化为功德，等到你做点善事了，那就可以转化为功德

Wenda20121104B 54:48

念功德宝山神咒的注意事项

# 发书度人的时候 念功德宝山神咒的祈求

“观世音菩萨慈悲，我现在想积累功德，我今天发书，我积累功德，希望能够庇荫我能够消除自己的业障。”其实做功德是最好的消业障的方法，做功德和念礼佛大忏悔文都是消业障的

初学共修 第七期

念功德宝山神咒的注意事项

# 在网上法布施 念功德宝山神咒的祈求

“我今为众生法布施让他们离苦得乐，请观世音菩萨慈悲，成全我这个大悲心。我现在念多少遍功德宝山神咒来成为一个功德，消除我身上的业障或者增加我的能量……”这个后面随便你自己求了。 Wenda20141003 10:02

## 念功德宝山神咒的注意事项

功德宝山神咒早上念比较好 Wenda20170428 01:23:54

可给不信佛的家人助念功德宝山神咒 Wenda20200329 4527

转赠功德给家人时不需要再为其念功德宝山神咒

Wenda20180204B 03:37

用功德求事情应念49遍功德宝山神咒

Wenda20170303 21:58

# 问与答

初学共修 第七期

應急組合 | 心灵密碼

7829 紧急情况、烦恼、想不通、很痛苦时应急

7遍 干手干眼无碍大悲心陀罗尼

8遍 般若波罗蜜多心经

2遍 礼佛大忏悔文

9遍 消灾吉祥神咒

注:

1. 一天最多3波
2. 密码组合中的礼佛不算在功课中，每日功课中礼佛仍每天最多7遍
3. 有急事时可以应急，但接下来该念小房子还是要念小房子

点击查看视频

7829

心灵密碼

初学共修 第七期



# 目录

1. 佛学问答167
2. “7829”是当场解脱的经文
3. 哪些情况属于需念“7829”的紧急情况
4. 念心灵密码的经文遍数超出了，效果是否会不灵
5. 患重病者可每天念诵“心灵密码”
6. 紧急情况能否给动物念“7829心灵密码”
7. 注意事项

7829心灵密码

# 佛学问答167

初学共修 第七期

## 7829心灵密码-相关开示

- “7829”是心灵密码，是一个特殊的经文组合：大悲咒7遍、心经8遍、礼佛大忏悔文2遍、消灾吉祥神咒9遍。
- 在紧急情况下可以念诵这个特殊的组合求菩萨，会很灵。比如家里突然出事、自己想不通等。

## 7829心灵密码-相关开示

- 这个组合是救急的。念了之后灵性会暂时离开，然后可以再慢慢补念小房子给要经者。
- 念诵之前，可以和菩萨祈求解决某个事情。
- 只能作为应急临时用。如果想要从根本上解决一些大问题，还是要靠常规的念经念小房子、放生、许愿才行。

## 7829心灵密码-相关开示

- 平时没什么急事一般不要这样念诵。
- 一般一天之内不超过3拨。小孩子也一样。
- 必须先念7遍大悲咒、8遍心经，然后再念诵另外两种经文。
- 可以帮他人念诵，祈求某件事情能够顺利解决。

## 7829心灵密码-相关开示

—心灵密码是一个经文组合，其中的礼佛大忏悔文跟功课中的礼佛大忏悔文要分开念诵。但是一天累计念诵的礼佛大忏悔文总数量也不能过多，否则还是会激活。

—如果特殊紧急情况下，不方便念礼佛大忏悔文的

## 7829心灵密码-相关开示

话，也可以启动“7829”的特殊方法，先念7遍大悲咒、8遍心经、9遍消灾吉祥神咒，并且要和菩萨求一下：“请菩萨慈悲，现在紧急情况，我回去后再把礼佛大忏悔文补上”。

—如果是晚上在外面等本来不适合念心经的情况，

## 7829心灵密码-相关开示

心灵密码中的8遍心经也可以念，因为7829是作为一个组合，有菩萨和护法神罩住，所以没关系。

—“7829”特殊组合，不是小房子，不能取代小房子，也不能在纸上点红点烧送。



# “7829”是当场解脱的经文

其实“解脱经文”比较好，因为当场就是解脱的，实际上这个密码也不叫“密码”，就是观世音菩萨给你配的像经文组合一样的，让你当场可以开悟的

Wenda20190217A 00:45

# 哪些情况属于需念“7829”的紧急情况

紧急情况就是家里出事了，  
自己出事、想不通，  
这都是属于紧急情况

Shuohua20180713 17:04

7829心灵密码-相关开示

念心灵密码的经文遍数超出了  
只有好处没有坏处

Wenda20180916A 47:02

初学共修 第七期

# 患重病者可每天念

问：师父，您之前说，在紧急的情况下可以念“心灵密码7829”，可以救命。请问，有一些病重的人，可以每天念“心灵密码7829”呢？每天祈求菩萨救命，帮助他？

答：可以的（每天一遍“7829”？）对（是通用吗？）

通用。“7829”很灵的

# 紧急情况能否给动物念7829

有这个必要吗？念几遍经就好了，  
也用不着念这么多啊。

Wenda20190712 12:02

## 7829心灵密码-相关开示

注意事项：

1. 一天最多3波
2. 密码组合中的礼佛不算在功课中
3. 有急事时可以应急，但接下来该

念小房子还是要念小房子 20180702师父解答听众来信

# 问与答

初学共修 第七期

[点击查看视频](#)

[点击查看文字开示](#)

# 佛学基本知识

— 六根、六尘 —

初学共修 第七期



点击查看视频

# 六根

眼、耳、鼻、舌、身、意

这些六贼会让我的佛性失去

佛学基础知识专题



初学共修 第七期

# 目录

- 六根不净的后果
- 如何去除六根意识、做到六根清淨
- 如何都摄六根
- 激发出自身佛性，六根才不受污染
- 六波罗蜜对应六根

佛学基础知识

# 六根不净的后果

我们如果不能出离六根

我们就会被六根缠绕

白话佛法9-5

初学共修 第七期

佛学基础知识- 六根不净的后果

# 人的烦恼 是从哪里来的？

初学共修 第七期

# 人的烦恼是从哪里来的？

第一，你眼睛看到的；第二，你耳朵听到的；第三，你鼻子闻到的；第四，你舌头能尝到的；第五，你身体能够接触到的；第六，你意识当中能够想到的事情。实际上这在佛法界称为“六根”。所以很多人说，这个人六根不净。师父给你们说，眼睛看到

# 人的烦恼是从哪里来的？

看不惯的事情，烦恼来了吧？耳朵听到人家讲你坏话的时候是不是起烦恼了？你鼻子闻到别人烧饭的怪味道是不是又起烦恼了？你舌头尝到了那种苦味，吃了不喜欢吃的东西，有没有烦恼？你身体接触到不该接触的物体，又有烦恼了吧？很多人从你身边

# 人的烦恼是从哪里来的？

走过，或者有什么味道，你有没有烦恼？  
你意念当中想到一些不该想的事情，又  
起烦恼了。想起这个不愿意看见的人，  
又必须看见……这就叫六根不净。

白话佛法3-24

# 人的烦恼是从哪里来的？

想想看，你们今天的这些烦恼，再想想你们年轻时的那些烦恼，你们一个一个烦恼都走过来了，怎么现在还有烦恼呢？这就是你们的根没有干净，所以才会上是生非。因为你们的六根不净，你们才会不断地上是生非。

白话佛法3-44



佛学基础知识- 六根不净的后果

修心引入歧途  
思维变成偏差

初学共修 第七期

# 佛学基础知识- 六根不净的后果

点击查看视频



要去掉他自己身上的六贼

初学共修 第七期

佛学基础知识- 六根不净的后果

# 形成业障 落入轮回

初学共修 第七期

# 形成业障，落入轮回

人因为过去这六根造业迷惑你身体的器官，你就一定会轮回，师父讲的是已经进入到你的意识当中的业障。比如，你只要做过一些坏事情，一般都能记住，不会忘记的。人家害你，你不会忘记，那么你害人家，你也不会忘记的，就是都进入到了你的意识当中，因为

# 形成业障，落入轮回

在你的潜意识当中，你过去所造的业，让你必须轮回。只有一种根性不受到轮回，那就是你的佛性，你的佛性是不受轮回的。如果你不想轮回，那你就要把自己身上很难解脱的眼、耳、鼻、舌、身、意让它慢慢地脱离你的意识，把它去除掉。不管在人间什么事情发

# 形成业障，落入轮回

生，犹如没看到，不要听，嘴巴不讲，身体不去做，  
意识里根本没有什么事发生，这就是在脱离痛苦。

白话佛法2-10

# 形成业障，落入轮回

一个人如果能够控制住自己的六根，不接近六尘，然后欲望马上就没了，业力马上会消失，业力就没了，然后六道轮回在你这里也会消失，没了，因为你已经把什么都看空了，你不会轮回了，所以不生不灭的情景就出现了。

白话佛法11-41

佛学基础知识- 六根不净的后果

这些六贼会  
让我的佛性失去

初学共修 第七期



佛学基础知识- 六根不净的后果

点击查看视频

什么事情都要想到

初学共修 第七期

# 这些六贼会让我的佛性失去

心实际上是无碍的，真正阻碍我们心的，是我们自己的六根六尘，是我们自己没有好好地把这个心安抚好，没有好好地把这个心和菩萨真正修心的境界合在一起。

白话佛法170409

## 佛学基础知识- 六根不净的后果

六根看世界,永远是眼耳鼻舌身意

佛性看世界,永远是知足、善良、慈悲和希望

心就是衡量你对这个世界看法和观念的基本点,六根看世界,永远是眼耳鼻舌身意,这个身幻就是你的幻觉,想一想,年轻时候多么有劲儿、多么有力量,现在都觉得很多东西在自己身上已经找不到、不存在了。

佛性看世界,永远是知足、善良、慈悲,和希望

180617布里斯本

初学共修 第七期

佛学基础知识

# 如何去除六根意识 做到六根清净

初学共修 第七期

佛学基础知识- 如何去除六根意识、做到六根清净

# 六根 慢慢脱离意识

初学共修 第七期

# 六根慢慢脱离意识

问：“六根慢慢脱离意识，把它去除掉”是什么意思？

答：慢慢地把意识脱离就是说，你眼睛看见好的，慢慢就脱离掉，不要觉得它是很好的；鼻子闻到很香的肉，不要觉得它很香；耳朵听见人家说不好的话，好

# 六根慢慢脱离意识

话不好话都不要去把它当回事；嘴巴脱离意识就是说，不要去感觉，“我该讲一定要讲，该骂一定要骂，该说一定要说”。那这样的话慢慢脱离意识，你就会去除六根。“意根”就是说脑子里想什么，明白吗？（

# 六根慢慢脱离意识

就是说不要把人间当成真的，可以这样解释吗？）  
不要把人间当成真的，就是说把人间的一切都不要太当回事，太当成真的，因为人间一切都是假的嘛。  
当然人家说的话，并不是指每件事情，你不把人家



佛学基础知识- 如何去除六根意识、做到六根清净

# 六根慢慢脱离意识

当回事，人家也不把你当回事啊。他是指泛泛地在大的问题上来讲，你把人间的事情不要看得太重。

wenda20151018A 41:49

初学共修 第七期

佛学基础知识- 如何去除六根意识、做到六根清净

# 六根清净的 标准是什么

初学共修 第七期

# 六根清净的标准是什么

修心修得不如理不如法就是六根不净，染着、有染尘，就是六根不净，有贪、瞋、痴、慢、疑的心理，那就是六根不净。什么标准啊？

众善奉行，诸恶莫作，六根就会慢慢地清净。眼、耳、

# 六根清净的标准是什么

鼻、舌、身、意，最难控制的是第六根。眼睛不要去看那些不该看的东西，鼻子不要去闻那些不该闻的东西，嘴巴不应该说的话不要去说，耳朵不应该听的不要去听。最难的就是意识，因为意识的犯罪照样可以

# 六根清净的标准是什么

造成你前面五根劣根性的爆发。所以脑子一不干净，你的嘴巴就会造业，身体就会造业，所以控制好你的第六根是很重要的。然后进行第七意识——末那识的分别意识，然后进入第八意识——阿赖耶识。阿赖

# 六根清净的标准是什么

耶识就是储存你已经辨别过的善和恶，分别在你心中造成的伤害和一些所得，然后进入第八意识储存。所以怎么样才会让自己变得六根很清净？什么标准？就是让佛性常住在你的心中，让魔性远离你的心中，这就叫佛性常住。 2018年5月18日新加坡法会共修组提问

佛学基础知识- 如何去除六根意识、做到六根清净

# 妙用这六根

初学共修 第七期

# 妙用这六根

但是如果你能够妙用这六根，实际上这六根都有神通的... 实际上这个神通哪里来的？是你的心念、意念来指挥你的六根。我有烦恼了，一转换就是菩提。菩提就是智慧，所以转烦恼为菩提。主要是说，你有了这个烦恼你才有这个资格来转它；如果你连这个烦恼境都没有，你就不知道怎么样来转成你的智慧。白话佛法3-24



## 佛学基础知识- 如何去除六根意识、做到六根清净

学佛人要学会六根清净，把自己的言行、思维和见解用菩萨的智慧慈悲来生活和修心，你就拥有了心中的法宝，你就是在修“觉正净”。

191020马来西亚

初学共修 第七期

佛学基础知识

世上一切均由心造，心生种种法生，心灭种种法灭

唯有都摄六根  
才能不受人间尘埃染着

白话佛法5-27

初学共修 第七期

佛学基础知识- 唯有都摄六根，才不染着

# 要都摄六根

就是要锁住自己的六根

初学共修 第七期

佛学基础知识- 唯有都摄六根，才不染着

# 都摄六根=锁住六根

菩萨说，要都摄六根，就是说要锁住自己的六根，六根就是眼、耳、鼻、舌、身、意，就是眼睛不要乱看，耳朵不要乱听，鼻子不要乱闻，舌头不要乱讲，身体要收敛，意念更要收住。。。

佛学基础知识- 唯有都摄六根，才不染着

# 都摄六根=锁住六根

所以我们在念经的时候，要净念不断，久而久之，就能都摄六根。要学会净念长存，妄念全无。做人也是这样，我们今天一天能够保持干净的意念，没有不好的想法，把妄念全部抛开，实际上你就得到了三摩地，你就得到了菩萨的智慧。

白话佛法110327

佛学基础知识- 唯有都摄六根，才不染着

# 都摄六根=锁住六根

你要把眼睛、耳朵、鼻子等六根封起来，不要用意念去想它，这样的话，你脑子里才会有净念，这个念是干净的念头。因为你脑子里空了，好的东西才会进去，因为你脑子里没有肮脏的东西了，你才会有干净的东西进去，所以，我们要都摄六根，就是管住自己的六根。另外，

佛学基础知识- 唯有都摄六根，才不染着

# 都摄六根=锁住六根

我们要心无妄念啊，不要让自己的心有妄念，不要留有妄想的意念在心里。所以，当一个人念经的时候，还想着，我想做什么，我想发财，我想有钱，实际上，这些妄念一来，你的正念就没了，当你去除掉这些妄念之后，你的脑子里方为净念啊。所以，我们学佛要懂得六根清

佛学基础知识- 唯有都摄六根，才不受染着

# 都摄六根=锁住六根

净，我们要克制自己的妄想纷飞，我们要懂得都摄六根，实际上就是克制自己的六根，让它清净，让它干净。那么，念经怎样能够念到一心不乱和与佛三昧呢？这个就是学佛最主要的问题。台长今天跟大家讲的就是，首先要做到都摄六根，就是让自己的六根清净，不要去烦恼，



佛学基础知识- 唯有都摄六根，才不受染着

# 都摄六根=锁住六根

好好管住自己的耳朵、鼻子、眼睛，不该看的不要看，  
不该说的不要说，不该听的不要听，不该想的不要去想，  
去除妄念，都摄六根，这样才能做到一心不乱，与佛三  
昧，你才能奔上西方极乐世界或四圣道。

白话佛法110814

初学共修 第七期

## 佛学基础知识- 唯有都摄六根，才不染着

我们要用观心念法，有时候要用摄心念法，所以叫都摄六根。六根要干净。念佛时，心也就是意根，要想得清清楚楚。口叫舌根，要念得清清楚楚。耳根要听得清清楚楚。所以，眼睛就不会东张西望，鼻子也不会嗅出其他的气味，身体也不会懒惰懈怠，这就是都摄六根，是念经很重要的方法。让心能够静下来，让

## 佛学基础知识- 唯有都摄六根，才不染着

耳朵不乱听，让心不乱想，让口念经时清清楚楚，嘴巴不要乱说话。都摄六根念经虽然不能够全无妄念，很多人念经时不能够完全抛弃杂念，但是必须努力把心安静下来，心中清静，就是说意念不要动，口中不要乱讲话，耳朵要听自己念经，要听得清清楚楚，只有净念，念经才会出效果。

## 佛学基础知识- 唯有都摄六根，才不染着

如果我们很干净地在念经，如果我们能够一直坚持下去，  
那我们的心自然可以归于一处了。因为我们念经时都摄六根，耳朵、意念、舌头虽然都很集中，但是意念可能会有百分之二十的散乱。如果我们今天念经还有百分之五十的不安定，如果继续坚持，从不间断，第二天可能就只有百分之四十的不安定，第三天就只

## 佛学基础知识- 唯有都摄六根，才不染着

有百分之三十的不安定，到了最后，心就会归于一处了。我们学佛，就是学修心。如果我们的心的事情想得浅一点、简单一点，任何事情都不要去追根问底，我们的心就得到安定了。

广播讲座视频13

初学共修 第七期

佛学基础知识- 唯有都摄六根，才不染着

# 成就无漏的功德

要懂得都摄六根，广修六度，就会成就无漏的功德。那些有能力做功德的人，要积极助力；没有能力做功德的人，要懂得随喜赞叹他人的功德。就是说，有力而为必须为，有力而为不为，你就是在犯罪。你今天能够有力量帮助别人，你却不帮助别人，你就是在犯罪，你就是有漏。今天人家在你边上摔跤了，你不去

佛学基础知识- 唯有都摄六根，才不染着

# 成就无漏的功德

搀扶人家，你就不是菩萨。很多人可能有顾虑：“如果我去搀扶他了，万一他说是我把他摔倒的，他要告我怎么办呢？”师父问你们，如果有人有人在观世音菩萨身边摔倒了，观世音菩萨会怎么去做呢？不要顾及其它的，事情是讲得清楚的，人家告你又怎么样了？那


佛学基础知识- 唯有都摄六根，才不染着

# 成就无漏的功德

也说得清楚啊，你是个好人，你做的就是好事，  
有力而为不为，你就是一个不好的人；  
有力而为而作为，你就是有所作为。

白话佛法11-14

初学共修 第七期





佛学基础知识

激发出自身佛性  
六根才不受污染

初学共修 第七期

## 佛学基础知识- 激发出佛性，六根才不会污染

自身的佛性，要把他激发出来，然后你的六根才不会受到污染，因为你的佛性修出来了，然后你就会知道，我这个眼睛不该看的不看，耳朵不该听的不听，嘴巴不应该讲的不讲，脑子不该想的不想，也就是你知道什么是好，什么是坏，什么该看该做，什么不该看不该做了。如果这些都搞不清楚的话，不要说去救人家，你连自度都做不到，怎样才能度人呢？

白话佛法2-12

## 佛学基础知识- 激发出佛性，六根才不会污染

如果在人间修一定要记住，是有考验的，  
菩萨会给你一个考验。考验你，  
是不让你的六根接触六尘有污染，  
如果污染了，你就达不到菩萨的境界。

白话佛法2-12

初学共修 第七期

## 佛学基础知识- 激发出佛性，六根才不会污染

开悟就是把你的六根“眼、耳、鼻、舌、身、意”转成佛性。就是往你的佛性里转，佛法讲叫都摄六根。比如，当鼻子闻到不好的东西时，要用佛性去闻香的花。当眼睛看见不好的东西时，要用佛性去看，去看佛法，去看观世音菩萨的像等。当耳朵听到不好的声音时，提醒自己不要听，去听佛音等等，就是拼命地往你的性里想，即往本性里想。

## 佛学基础知识- 激发出佛性，六根才不会污染

开悟了之后会不会轮回？会轮回。为什么？因为当你开悟了，只不过是明白了这些道理，但还没有行，当然会轮回了。你的六根“眼、耳、鼻、舌、身、意”过去所造的业，难道不让你去轮回吗？你虽然明白道理了，但是你没有去改过，还没有去修正你的行为，只要做了恶事一定是要轮回的，不要以为自己明白了，开悟了，就行了，还是要到六道轮回的，因为你只是开悟，而不是

## 佛学基础知识- 激发出佛性，六根才不会污染

真正的证悟。你的眼、耳、鼻、舌、身、意在你的心里，在你的身上，所造的业障，就是一个活生生的你，而你还是存在这个宇宙空间里，虽然你开悟了，明白了很多道理，不应该造十恶业，但是你已经造业了，这些业障就会围绕着你，因果随着你，只要有你在，你就必须六道轮回。不想堕入六道轮回就多念经，多做功德，把自己身上的业障全部消除，把自身的贪瞋痴全部清除，要学会什么事情都随缘。

白话佛法2-9

初学共修 第七期

佛学基础知识

# 六波罗蜜对应六根

初学共修 第七期

## 佛学基础知识- 六波罗蜜对应六根

布施对应眼、持戒对应耳、忍辱对应鼻  
精进对应舌、禅定对应身、智慧对应意

答：眼睛看到的，都要布施。看到穷人要不要布施？看到别人摔下来要不要布施？眼睛看见所有一切让自己心中过不去的，全部要布施。耳朵听到不好的东西，要不要持戒？别人和你说好话说坏话，说好话要防止自己贡



## 佛学基础知识- 六波罗蜜对应六根

布施对应眼、持戒对应耳、忍辱对应鼻  
精进对应舌、禅定对应身、智慧对应意

高我慢，说坏话就不要去听。其实这个对应并不是说完全对应你身体上的某一个部位。忍辱，你闻到香的东西，烤肉，你要不要忍耐？可以这样讲，但不要硬把它套进去。精进，度人，拼命地救人，不就是舌头在讲吗？不

布施对应眼、持戒对应耳、忍辱对应鼻  
精进对应舌、禅定对应身、智慧对应意

乱吃东西，不吃活的东西，也是精进。禅定怎么对应身？身体在干什么？学佛怎么禅定？打坐是不是身体？般若智慧，意念产生智慧，不就是般若吗？只能这么简单地讲，不要去硬套，其实又是相对应，又是相辅相成的，每一个都可以对应，不要执著。

点击查看视频

# 六尘

色、声、香、味、触、法

讓你在人間墮落的一個根

佛学基础知识专题



初学共修 第七期

# 目录

一 什么是六尘

一 如何克服六尘

佛学基础知识

# 什么是六尘

初学共修 第七期

## 佛学基础知识- 什么是六尘

六根，即眼、耳、鼻、舌、身、意。

六尘，即色、声、香、味、触、法。

人在这十二循环中不停地受苦，受难，  
一直到老死。

白话佛法2-8

# 佛学基础知识- 什么是六尘

点击查看视频

佛学把我们的生命分成六个工具

初学共修 第七期

## 佛学基础知识- 什么是六尘

人有两个心，内心有个世界，外心也有个世界，外心是你看到的是五欲六尘的世界，很肮脏，贪啊，求啊，为名为利，要吃好的，要穿好的，什么都要好的，这一切都是你的外心世界。为什么文学上、佛学上都讲究一个内心世界呢？很多人表面上很快乐，住得好、穿得好、很有钱，但是他的内心世界非常地痛苦，内



## 佛学基础知识- 什么是六尘

心世界很痛苦是个什么概念呢？很多女人为了虚荣，在别人面前表现出自己什么都有，让小姐妹看了很羡慕，可是她自己回到家里见到老公就吵架、打骂，天天看着这些名牌的包包、衣服、汽车等，她的中心会痛苦，她的内心世界受到折磨，所以，修心主要修内。

白话佛法10-34

初学共修 第七期

## 佛学基础知识- 什么是六尘

佛性实际上是无始无终的，就是你最本性、最良心的佛性，是没有开始、也没有终结的，不生不灭，不增不减。你们说，你们的良心会增减吗？你们的良心不好只不过是被六尘所遮盖了，被六欲所蒙蔽，你们看不到自己的本性。

白话佛法6-32

初学共修 第七期

## 佛学基础知识- 什么是六尘

先修自身的心性，才能给别人有回旋的余地。自己先修自己的心性，也就是说，先修你的心和你的本性，本性是最里面的，而心是在外面的，人家说的良心是在里面的，而你的外心就是你被社会、被六尘、被六欲所染而产生的思维，那就是你外心的思维。所以很

## 佛学基础知识- 什么是六尘

多人的良心很恶，并不代表他的本性不好；有的人很凶，并不代表他没有良心，只是他没有把良心挖掘出来、发现出来。

白话佛法9-7

## 佛学基础知识- 什么是六尘

一个人要懂得，人的意识如果有自己的心在里边了，那么色心、意识心，所以看见的东西已经带着你本身的一种理解性了。我们看这个有色世界就是这样的，因为你的六根不干净，你就会看到六尘。

Wenda20170806A 46:23

初学共修 第七期

## 佛学基础知识- 什么是六尘

人的劣根性在五欲六尘的社会中练就了贪瞋痴

因为现在在末法时期，人本身有劣根性，在五欲六尘的社会中练就了贪心、恨心、愚痴心。这种愚痴越来越厉害，就变成了怀疑，恨人家、诽谤人家、嫉妒人家，这种心都出来了。

Wenda20170707 30:53

## 佛学基础知识- 什么是六尘

人往往执着于一个虚幻的假我，看不破人生的苦空无常，在得失的欲望当中，人会产生哀伤喜乐，在五欲六尘当中，产生颠倒梦想。人对很多事情就是这样的：得不到了，他就乱想了；恨了，他也乱想；做错事情，他又乱想了，所以，一个人会产生颠倒梦想。

191109新西兰

## 佛学基础知识- 什么是六尘

有些弟子问师父：“师父，我身上有没有莲花？”你们不要问师父，你们问问自己就可以了。想一想你自己做的事情，看看自己有没有说谎？有没有欲望？你就会知道自己有没有莲花，因为莲花是最纯洁、最洁白、最干净的，只要有这些五欲六尘粘在了你的心上，你这朵莲花就基本上没有了。

讲述于观音堂2020-08-09

初学共修 第七期



## 佛学基础知识- 什么是六尘

沉沦在五欲六尘中，不严格制止，以后要下地狱

Wenda20141205 50:55

五欲六尘拖下去了，完了，你白修了，

这么多苦白吃了！

Wenda20161021 52:59

## 佛学基础知识- 什么是六尘

我们人很可怜，每天因为得不到而痛苦，因为贪欲而产生无穷的瞋恨和烦恼。我们的心被无明遮住了佛智，佛的智慧都没了，沉沦于五欲六尘而得不到解脱，所以要学佛，要修心，我们要破迷才能开悟，要找回自己的佛性，解脱自己才能更好地救度众生，一世修成。

190907巴黎

## 佛学基础知识- 什么是六尘

被五欲六尘缠绕，很容易在超脱六道后掉下来

答：真的...五欲六尘嘛，有贪念啊，莲花上不去的。  
如果你有贪念，有欲望，对男女的事情有欲望，对钱有欲望，你上不去的（如何在五欲六尘的世界中  
清净无染？）天天学佛，天天念经，天天禅静，禅坐，  
现在师父教你的禅定，不是叫你盘腿，坐在那里念经就叫禅定，  
脑子没有杂念就叫禅定

Shuohua20170602 21:33

初学共修 第七期

## 佛学基础知识- 什么是六尘

如果在人间修一定要记住，是有考验的，菩萨  
会给你一个考验。考验你，是不让你的六根接  
触六尘有污染，如果污染了，你就达不到菩萨  
的境界。 白话佛法2-12

## 佛学基础知识- 什么是六尘

让我们迷失的根源就是色、声、香、味、触、法，六根六尘是蒙蔽自性的罪魁祸首。学佛人不要去贪，贪是从哪里来的呢？你今天不到商场去看到好东西，你就不会去贪这个东西，对不对？你看见了就去想，想了你就出不来了，所以要控制好自已的眼、耳、鼻、舌、身、意。

161003台北

初学共修 第七期

佛学基础知识

# 如何克服六尘

初学共修 第七期

佛学基础知识- 如何克服六尘

人的一一生中如果没有信仰  
没有佛法明灯的指引  
在五欲六尘中就会迷失方向

18年11月11日墨尔本

初学共修 第七期

# 人要克服从众心理

从眼、耳、鼻、舌、身、意当中，拒绝受到外界五欲六尘的干扰和影响，否则很容易变成一棵墙头草，别人怎么说，你就怎么做。我们很多人一辈子活在别人的眼睛当中，活在别人的嘴巴当中，别人怎么说我了，别人怎么看我了，不得了了，最后方向都找不到。

2019年1月26日悉尼



# 要拥有一片心灵的净土

学佛人不能贪图世界上的一切，因为就算你拥有了这个世界上的一切，今后都会变成遗产。所以菩萨让我们要离相修心，要懂得观照自己，就是要时刻观照自己的良心，这样才能不执着地生活，自己才会内心自在，这就叫“自性自悟”。

2019年10月19日吉隆坡

## 佛学基础知识- 如何克服六尘

首先要在思维上端正自己的态度：什么叫干净，什么叫脏；什么样的钱可以用，什么样的钱不能用（对）然后，自己在生理上要学会克制。生理上要克制五欲六尘的话，少睡觉，就是实在困倦了，在椅子上躺一会儿，他不会思淫欲。  
...坐在那里不睡觉的人，他不会想那种男女事情的。你们可以试试看，你一躺下来你就会想这些事情。然后，思想上要对这些东西产生厌恶感，觉得这个不是人做的事情，这

## 佛学基础知识- 如何克服六尘

是动物做的，太臭、太肮脏的东西，你会觉得非常恶心的...很难的，没有几个修得上去的，鼓励也没用，要靠自己真修，要靠自己真发心的。有的人真发心了，到最后也不行的（真发心到最后不行，什么原因？）后来他退转了，他真发心是开始的时候真发心，到后来退转了

Shuohua20170616 21:26

## 佛学基础知识- 如何克服六尘

每一天的欲望、每一天的难受

会让你陷入沉迷在不好的五欲六尘中；每一天

**把自己的幸福定得低低的**

你就很容易得到。

2019年5月9日新加坡

初学共修 第七期

# 不要把今天所受的苦当作因果

包括婚姻、经济上的、病痛，或者孩子不孝，  
孤苦无依等你只要把它当成是因果引发的痛苦，  
其实是一种好的，能够激励你找到佛性的源泉。

2018年10月12纽约

佛学基础知识- 如何克服六尘

# 不要用人身肉体 的意识看这个社会

否则你看不到真实的世界，而看到的  
只是肮脏的五欲六尘的有色世界。

2018年6月17日布里斯本

初学共修 第七期

## 佛学基础知识- 如何克服六尘

达摩祖师禅语了悟：听心声，不听五欲六尘之声

你坐在观音堂念经的时候，安静吗？有声音吗？没声音。这个时候你嘴巴里在念经，你听得到声音吗？听不到自己声音的。听到的是什么？心声。达摩祖师的禅语就是告诉你，要听自己的心声，而不是听外面的五欲六尘之声（哦）你看，看出去都是幻觉的世界，幻化的世界，你看得到这个真实世界吗？

Wenda20171117 59:53

初学共修 第七期

## 佛学基础知识- 如何克服六尘

### 在五欲六尘中“收心”

“收心”很简单，你在人间五欲六尘，你今天想吃好的吧，收心；今天想住好的吧，收心；你想用好的吧，收心……过去很多我们的同修都是喜欢穿名牌的，那些女孩子爱打扮，现在穿得都是普通的，不爱打扮。正正规规、干干净净就可以了，那就是收心。不要去想太多，因为人生无常，你就是做得再伟大、再大的事情，这个世界是苦空无常的。

Wenda201511072441



# 住心观净

就是把自自己的心要守住，看看自己干净不干净。因为我们的  
心会不干净。怎么会不干净的呢？因为它经常沾染到六尘，  
所以必须要经常看，这就叫“观”。如果自己看到自己身上  
有不好的东西就要马上去除，这叫“观净”。“观净”就是  
把它弄干净，把它清扫一下。白话佛法5-39

# 住心观净

学佛人要看内心，看自己，在佛学上就是观自己的佛性，就是观心。如果天天观照自己，心就不会被外在五欲六尘所染，才不会被自己难看的色相所迷惑，关照自己的人不会在乎外界的身外之物。我们觉得难堪，觉得自己没面子了，就是过多的看了、当心了外在之物。别人经济好、住得好、穿名牌，

# 住心观净

自己就心里不平衡，其实你拥有的他不一定拥有，  
身外之物没有一样是有意义的，也没有必要去和他  
比较，尊重自己的佛心，理直气壮地修心，一定能  
活出一个活生生的自我佛性来。

2016年2月13日卢军宏台长澳门

# 若能打破六尘缘影则见真心

我们学佛，如果能够打破自己身上的  
六尘肮脏的东西，这个缘影，  
你就见到你的真心了。

白话佛法4-27

佛学基础知识- 如何克服六尘

学佛人境转而心不转，外面的五欲六尘  
不能动摇我们的精进学佛之心，这就是

# 如如不动

2018年12月30日马来西亚

初学共修 第七期

## 佛学基础知识- 如何克服六尘

在五欲六尘中沉沦，心怎么能不随境转

我们天天在跟自己的私心作斗争，我们天天在跟贪欲作斗争，我们每天要逃出，要离开它，要出离。有时候被“抓”回去了，我们更痛苦，我们精神上被打击了，对不对？（对）但是你要不要离开啊？你有本事天天逃，你终有一天会逃出这些魔掌，否则你就会继续在这些魔掌里吃苦头，因为人的杂念贪、瞋、痴、慢、疑，就像一个魔一样，把

## 佛学基础知识- 如何克服六尘

你紧紧地扣住，你根本逃不出它们手心的，你只有用菩萨的力量（嗯）你要下狠心。很多人为什么能够解脱啊？法师为什么能解脱啊？他们没有父母亲？没有孩子？过去跟你不是不一样？所有想象的这些烦恼他们全都有啊！（对的）他们现在怎么没有了？（放下了）好了。那你放了吗？（我要放。我觉得特别忏悔，对不起师父，修得不好）很

## 佛学基础知识-如何克服六尘

多人天天被老公打，人家劝她“你放下吧”，还要回去被他打，天天打，又打又骂，像奴隶一样的。老公已经跟她说“你滚出去，不要在我身边”，那你借这个机会就“滚”出去了，她情愿再回去再被他打。你说你着急不着急？（是啊，有时候我们会受业力的牵引）  
那么好了，这叫放不下（明白了）

Wenda20180727 14:25



## 佛学基础知识- 如何克服六尘

佛陀说：让你放下的是六根六尘六识，你的手  
虽然放下了，但是你的心还没有放下。所以现  
我们现在活在世界上，表面想通了想开了，实际  
上我们的心根本没有放下放开，仍旧不断刺伤  
着我们的感情。真正学佛人要放下，要调整好  
自己的心态。 2013年3月马来西亚

# 只能交好朋友

交好朋友都把你带上好的道，就是正能量，否则会被坏朋友拉入五欲六尘中，承受人间的轮回之苦。希望大家跟佛友之间多一点慈悲之情，你能越来越精进。

2015年6月20日香港

## 佛学基础知识- 如何克服六尘

道心坚定就不会被别人五欲六尘的习气感染  
不被对方的习气感染，就是你自己要坚强的“铜墙铁壁”，你的道心很坚强、意志很坚强、学佛心很坚强，你才不会变掉。很多人被人家一讲就不修了，这种人有什么好讲的了？修心不够啊！小夫妻刚刚结婚两年很容易离婚的，几十年下来了，这么容易离婚的？道理一样啊，坚持了，人家时间长了。

Wenda20160403A 57:31

初学共修 第七期

# 控制住六根，不接近六尘

然后欲望马上就没了，业力马上会消失，业力就没了，然后六道轮回在你这里也会消失，没了，因为你已经把什么都看空了，你不会轮回了，所以不生不灭的情景就出现了。白话佛法11-41

# 控制住六根，不接近六尘

我们在人间因为不明白、不知道，才会执著，才会记住我们的痛苦。我们没有智慧，我们才没有定力。我们不懂什么是解脱，我们就根本得不到快乐。当一个人在一件事情上，执著地不停地去追、去求，这个时候，他是沉浸在痛苦之中的。他只有把自己的心弄干净了，自己

# 控制住六根，不接近六尘

的意搞明白，也就是自净其意，做到自己每一个念头都很干净，“我今天做的事情是很干净的”，“我今天的意念不能有一丁点儿的垃圾”，“我今天要有智慧”，这样你才会懂得因缘、六根和六尘的关系。心好好的随缘，就是心有缘；六根要清净，你就会堵住你的六尘，不会被污染。 baihuafofa140410

## 佛学基础知识- 如何克服六尘

### 用定力克服五蕴六尘的烦恼障碍

你要控制住自己，不受这些灰尘的干扰。你的心不动，耳朵听到什么你都觉得像没听见一样，你没有这个定力啊；还有就是嘴巴，你不能说人家坏话。但是很多人憋不住说人家坏话。举一个简单例子：任何家庭主妇，要叫她不要去讲人坏话，她很难做到的。她在家里没事，一边做菜一边就骂了“这个人不好，那个人不好……”有时候叫“沉渣泛起”，把过去那些已经没话讲的她都会翻出来再讲“

## 佛学基础知识- 如何克服六尘

当时谁怎么样，其实他怎么样……这个人跟我在一起，实际上他怎么样……”，她就不停地翻出来讲，不就翻出来造业吗？（嗯，对）你有本事克制，那就是不受外界所染浊啊。基本上就是“眼耳鼻舌身意”，“身口意”，“贪瞋痴”，这些佛法讲的最基本的道理，一定要懂得。实际上菩萨已经总结得很深了，只不过每一个法师也好，像师父也好，对某一个事物的理解、解释当中有不同的深度

Wenda20131117A 07:49



# 心灵法门就是筑造 一个人间的心净世界

就是让人的心灵不受五欲六尘的污染，从而筑造一个心灵的净土世界。让我们学佛的人不烦恼、不忧郁、不痛苦、不嫉恨，天天和佛在一起，天天和慈悲在一起，我们才能在心中真正地筑造出一个极乐世界。2016年12月26日马来西亚

佛学基础知识- 如何克服六尘

# 只有跳出人我是非当中

只有无我，才能跳出五欲六尘，  
才能真正了解自我、超脱自我。

2017年4月14日马来西亚

初学共修 第七期

佛学基础知识

点击查看视频

# 六根与六尘

初学共修 第七期

点击查看视频

# 看破六根与六尘

— 师父每日佛言佛语2021.04.18 —



初学共修 第七期

点击查看视频

# 管住六根六尘 (一)

— 师父每日佛言法语2021.05.16 —



初学共修 第七期

点击查看视频

# 远离六根六尘

——管住六根六尘（二）

— 师父每日佛言法语2021.05.17 —

初学共修 第七期

# 记忆加深

— 我们的“眼耳鼻舌身意”

接触到了外界的“色身香味触法”，

然后产生了分别心和执著心。

— 六根与六尘的呼应，不断地误导我们的灵魂

— 修心最重要的就是心态平衡。心态平衡才能从你的心灵修成慈悲心和忍辱心。

— 常观照，常思惟，才能去除人间的思维方式，去完成弘法的事业。

# 记忆加深

—都摄六根，自净其意  
那是基础

—修心首先要管住六根，然后进一步管住自己的六尘

—佛法界讲“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”，  
实际上就是修心人走上佛道必须跨越的三大步。

用白话讲就是“停止作恶，普行善法，修心修行”



# 记忆加深

— 我们如果想真实地出离，首先就必须远离红尘，远离六根六尘给自己带来的伤害。自身无伤害，才能全心全意救度众生。

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



# 共xIU会议链接

我们将辅导师兄们从初学0基础学起

点击本页或扫码进入会议

会议号：260 463 2417

密码：1234



会议时间：每周日9点 | 北京时间

点击进入“课件”页面，第五行扫码入群

# 点击加入共修

# 点击查看更多内容

如有不如理不如法之处，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！感恩合十！