

# 佛学基础知识

# 六波罗蜜-禅定

11

慈爱心灵共修 第一百二十二期 六波罗蜜-禅定11

慈爱  
心灵



# 禅定定义

慈爱心灵共修 第一百二十二期 六波罗蜜-禅定11

慈爱  
心灵



## 禅定定义

# 台长测“定”字

“定”，宝盖头——在家里。在家里，是不是定？（对）这个“定”字，第一，宝盖头——在家里，老老实实的。你看下面像不像一个“足”，一个脚？（像）在家里走，不要往外跑，就定下来。“定”字，定得下来的人，一个人只要定，就是能够把这个事情保持不变。比方说，定价、定律、定论、定期、定义……它就是一个“定”，就是稳定它的意思

Wenda2019040501:01:37



## 禅定定义

**“禅定”两个字**  
**“定”是指身体，“禅”是指智慧**

你们现在坐在这里，不都是在禅定吗？只是有的人定是定了下来，但是他没有禅。“禅定”两个字，“定”是指身体，“禅”是指智慧，要用智慧让自己的身体定下来，而不是没有智慧地让自己压住“我不要发脾气，我定！我定！”那就叫没有智慧。你们记住“智慧”两个字，“智”是往前，“慧”是往后退，所以智和慧才是真正的般若。（掌声）

161224吉隆坡

慈爱心灵共修 第一百二十二期 六波罗蜜—禅定11

慈爱  
心灵



禅定定义

经得起人家想，经得起人家讲

什么都如如不动，你这个人撑得住

就称为定

Shuohua2016120208:36

慈爱心灵共修 第一百二十二期 六波罗蜜-禅定11

慈爱  
心灵



## 禅定定义

# 一个人要稳得住，学佛当中叫“定”

（师父，您看《封神榜》，您说说姜子牙吧，我们要学习姜子牙哪种精神？）像这种过去天上的一些伟人，把他神话到人间，实际上在天上真的是有其人的，只是人间在传说当中把他们作各种各样的描述。但是要学他们的精神。精神是什么？就是稳坐钓鱼台。一个人要稳得住，学佛当中叫“定”。没有定力，你这个人什么事情都做不成的。你定不住，你



## 禅定定义

# 一个人要稳得住，学佛当中叫“定”

有什么定力？你怎么能够改变得了？改变不了的。这个世界一切都改变不了，你自己要定得住（定得住就能守得住戒，定不住就守不住戒，是这样理解吗？）对。你看见喜欢的不要去动心，你就叫定得住。你看女孩子看见衣服就定住了，脚就不动了，看橱窗里就不动了，就是说某一件事情对她们特别有吸引力。但是从我们学佛人来讲，只要闻到佛法，我们就定住了。

Wenda20180304A09:38

禅定定义

# 定是增上心学，禅定

2017.2.21弟子课笔记

慈爱心灵共修 第一百二十二期 六波罗蜜-禅定11

慈爱  
心灵





## 禅定定义

# “定”是什么？

能够定的人，世界上什么事情都动不了他的心，什么事情他都不怕，这个人就能定得下来。你说这个世界有什么可怕的？婚姻失败，感情破裂，损失财产，孩子离去，所有的一切，因为你的心定了，你知道这一切都是空的，每一个人都得承受，只不过最后的结局不一样，就像每个人都会死的，但是最后的死法不一样。例如人家的孩子跟爸爸妈妈在一起的时间长一点，只不过你的孩子来不及地就走掉了，没有什么

## 禅定定义

# “定”是什么？

可以值得你震惊的，这是缘分，当你懂得这些之后，你的心就定下来了。当你知道自己生病要走的时候，你定得下来，是因为你知道谁都要走的，只不过你的这个时间到了，定下来了，看看怎么把一切善后的事情做做好。很多人的恐惧、忧伤和烦恼是因为没有思想准备，一直以为自己会越来越不好，一直以为自己会拥有更多，所以他就失去更多，当一件事情发生的时候，他没有思想准备，他才会崩溃。【白话F】10-19.

# 定就是定得住自己

人要活在定中。什么叫定？就是定得住自己，天塌下来我也是这样，有什么了不起的。定中才能想办法，人先安定下来，才能想出好的点子来，因为在定中才能产生智慧。如果一个人定不下来，他是没有智慧的。【白话FF】6-47



# 定就是静。静能生定

如果定得下来的人，就会慢慢地生出智慧，碰到什么事情要能够定，希望你们一定要好好地学定。定是什么？就是静。静能生定，一个人安静之后，定就出来了。

170224澳门



# 自净其意名为定

“诸恶莫作是守戒”。因为我什么坏事都不做了，什么恶事都不做了，我就守住戒了。“众善奉行视为慧”。众善奉行视为慧，就是说如果你经常去做善事去帮助人家，你这个人一定有智慧。因为只有有智慧的人才想到帮助人家，而自私的人是没有智慧的。只想到自己不想到人家的人是没有智慧的。比如只想到自己的人，他做生意也好、做人也好，他得

# 自净其意名为定

不到人家的帮助。只有经常帮助人家的人，这个人才是有智慧的人。所以“众善奉行视为慧”，就是有智慧。如果你什么恶事都不做，那么这个人已经是一个守戒的人了。什么坏事都不做，这个人不是守戒了吗？“自净其意名为定”，这三句话大家要好好地记住。什么叫“自净其意”？就是这个人把自己的意念弄得很干净，讲出来的话、做出来的事一定

## 禅定定义

# 自净其意名为定

是干净的。因为当你一个意念出来、一个观点、一个想法出来你自己已经过滤过了，你把它想得很干净，那么你这个人就定得下来。比方说要做某一件事情，“这件事情我可以做不可以做？”想一想，“可以做”。好了，心定下来了，我不怕了，我自己知道这件事情可以做的。这叫自净其意。把自己的意念弄得很干净就叫自净其意。所以要搞清自己的



# 自净其意名为定

意念，这个人就定得下来了。比方说我愿意做这件事情，我做好思想准备了，好的坏的我都愿意承担，这个人心就定得下来了。又比方说我对这件事情有一套方案、两套方案，等到突然之间碰到什么不好的事情时，他就能想到应该怎么做，那么这个人的心就定得下来了。【白话FF】5-38





## 禅定定义

# 自净其意名为定

有一个部门刚刚成立，老板选不出谁做领导，有一个女职员把家里所有的东西全部拿到办公室来，帮助每个科员，对每个人都很好，大家都被她感动了，就选她做了科长，科长就是这么来的。她说她根本没有想过要做科长，她就想到要帮助别人，这就是师父告诉你们的“自净其意名为定”，你知道自己的意念干净，你这个人才定得下来，搞清自己的意念



# 自净其意名为定

在做什么，在想什么，你就是定得下来的人。很多人浮浮躁躁的，自己讲出去多少话，他自己说了什么，他自己都不知道，最后被人家抽嘴巴都不知道自己说了什么，还问这话是我说的吗？他忘记了，因为他讲话太快、太多了。

【白话FF】10-39



## 禅定定义

心山如不动，外尘任去来。

身影浮云心不转，月照枯井水无痕。

# ——定如金刚

佛言偈语（第一册）

慈爱心灵共修 第一百二十二期 六波罗蜜—禅定11

慈爱  
心灵



## 禅定定义

### 是在什么地方定呢？

师父把刚刚说的话说明回来，如果我们连自问自答都没有，我们的心才能定下来。如果你们不相信，你们在家定五分钟，你们能做得到吗？当然是要有一个前提的，就是烧饭的时间到了，或要洗衣服了，或马上就要打扫卫生了等等。有很多的事情都是等你要去做的，如果这时你的脑子里一定会去想。你脑子里想的都是，“哎呀，我要赶快打扫家里卫生了。做

## 禅定定义

### 是在什么地方定呢？

饭的时间够不够呀？”你那个时候脑子就根本静不下来的，听得懂吗？一定要明白这些道理。有时候我们一定要定下来。是在什么地方定呢？是在你的潜意识当中定。比如你们在拜佛菩萨磕头的时候，心里总是想：“我不能分心，拜的时候把头磕得响一点，我千万不要乱看人家，我不能乱动念头。其实这已经是念头了，而且是不干净的念头。大家要明

# 是在什么地方定呢？

白，我们要把内心的自问自答都不能有，这样才能止念。自问自答也是有念头的。所以修心的人要懂得自修。就是自己来修为，要用自己的心来修自己。【白话FF】4-41



# “定”这个人要上根利智

“觉、正、净”，那么就是我们佛的，叫“自性三宝”。所以以后记住了，佛性的自性三宝是什么？就叫“觉、正、净”。所以今天给你们讲的，“觉”就是一门法门，一个人能够觉悟，他就有一个法门，叫“觉”门，听得懂吗？不是单单心灵法门，“觉”就是“觉门”，“定”是什么？“定”我告诉你：“定”这个人要上根利智，也就是说这个人要上

# “定”这个人要上根利智

根器的人，上辈子修的很好的人，才定的下来的。你去看看很多领导，很多老板，碰到什么事情很稳的，一直很定的下来，这种人上辈子有修的；一碰就跳，一碰就跳，这种人上辈子没好好修啊！所以学佛的人很稳定、坐得住、站得稳，对不对？你看师父开示，如果在下面还是一会这样一会这样，头不停的动，手不停摸摸头啊、喝喝水，这种人



# “定”这个人要上根利智

定不下来，我告诉你，没修养。所以要稳住啊，觉正定。那么定要善上根利智，“利”就是非常能够做到；智就是智慧，有智慧。所以聪明人、心地善良的人，才能学习这个“觉、正、净”，这是首先必须做到的，不善良你学不了的。第90集【广播讲座视频】

## 禅定定义

# 定得下来叫禅定

师父跟大家讲经说法一个小时了，大家听得很开心吧？开心的时候，时间就会过得很快。如果师父叫你们在那里静坐，而你静不下来，那你就会感觉像被罚坐一样；静得下来，就叫禅坐。你们刚才在听师父弘法的一个小时中，坐在这里静下来，脑子什么都不想，所以时间过得很快。如果你们心里想着很多烦恼的事情，比如明天单位里开会，孩子怎么安排，



# 定得下来叫禅定

家里要买个什么用品，等，那么，你的脑子就不清静，你根本不能安静地禅坐，不能禅坐就会影响你的禅修。禅修是什么？坐在这里坐得住，然后在静养修心，就叫禅修。定得下来叫禅定，禅定之后就会得到菩萨的禅的智慧，即禅智。

讲述于观音堂2021-03-14



禅定定义

# 禅定是定学

修行人都要根据“戒定慧”三学这个基础来修。

布施、持戒、忍辱、精进是戒学；

禅定是定学；般若是慧学。

因为戒定慧可以戒贪，增福德智慧，去除贪心，

不断提升境界。 5.1师父每日佛言佛語



# 内修定，外修禅，就是禅定

闭关实际上就是一种内修；度人应该说  
是一种外修。内修定，外修禅，就是禅定

Wenda2019062143:27



## 禅定定义

禅和定是在一起的

学佛往深的地方学，也就是一种禅定

为什么过去庙总在山上啊？很简单，因为要清静、要安静。很多法师为了锻炼自己的意志，把自己推到商场里面，外面乱七八糟在讲话，他在里面打坐、坐禅，人家一看，好，有功力。试想一下，这种修法困难还是在山上修难？肯定在商场修这个难。

什么叫潜修？游泳的时候，表面上有水，往下潜水，就是深，



## 禅定定义

禅和定是在一起的

学佛往深的地方学，也就是一种禅定

那么你们潜修的话，实际上就是学佛往深的地方学，也就是一种禅定，所以人家说，禅和定是在一起的，定得下来的人就有禅，能获得禅力的人，他一定能定得下来。禅修和潜修实际上是一个概念，就是说，你学佛要学得深啊，你学佛要学得仔细，要往深里学，你就能够放下自己，不能学芦苇肚中空，要学麦穗，长得越高，头低得越下。所以，让学佛

## 禅定定义

禅和定是在一起的

学佛往深的地方学，也就是一种禅定

人的品格提升是最重要的。一个学佛人，你们虽然没有剃度，你们虽然没有穿法衣，但你们仍然是一个学佛人，你们是在家居士，所以不需剃度，但你们走出来的样子，要让人家一看，就是一个学佛之人。去年我们在船上搞活动，人家老板说，从来没有看见几百人不抢不争吃东西，全部吃素，结果伙计硬把螃蟹端出来，我们硬让他们拿回去，为什么会这



## 禅定定义

禅和定是在一起的

学佛往深的地方学，也就是一种禅定

样呢？很简单，你们是学佛人，你们是佛的弟子，你们是观世音菩萨的佛子，你们怎么可以给母亲观世音菩萨丢脸呢？你们怎么可以给释迦牟尼佛丢脸呢？想想看，我们自己所做的一切，我们一定要接近菩萨。等你们今天上课结束的时候，大家想一想，你今天做错什么了？你是不是因为自私自利而做？你今天要做某一件事情，想一想，菩萨会这么做吗？跟菩萨越接近，你们的境界就会越高。【白话佛法】6-16

禅定定义

# 都是一样的

慈悲心、平等心实际上都是一样的，有平等心的人才会有慈悲心，有慈悲心的人才会有平等心。举个简单例子，这个人是个好人，到底是先有好人然后做好事，还是先做好事然后成为好人？我这么一解释，你明白了吗？（明白了。同理，平等心是不是也和布施心、忍辱心、精进心、持戒心、禅定心的道理是一样的？）是一样的

Wenda2019082558:09



## 禅定定义

# 这就是佛法里讲的禅定

告诉大家我们在修行中心中会有一个魔出来，这个魔在佛法里称为烦恼魔，烦恼越多你的魔障越深。必须把这个魔障驱除。如何消除烦恼魔？首先要想到自己是一个修行人，和别人不一样，不能痛苦，就算痛苦来了也要制止，而且要慢慢不觉得痛苦。

烦恼魔来时，最好的方法是要顺境，顺着境界走。逆境来时



## 禅定定义

# 这就是佛法里讲的禅定

也要保持平静不起波浪，不管什么灾难来了，先平静下来，心中不起波浪，其实这就是佛法里讲的禅定。禅定是修学佛法里比较高的境界。如果没有定力，人间的一切都能使你起烦恼。【白话FF】1-21



## 禅定定义

# 做人要简单一点，你就禅定了

（心量大小和禅定有关系吗？是不是心量越大的人念经时心越容易定下来，杂念越少？）这个是有70%的原理的，因为心量大的人他什么都放得下。你去看很多人气量很大，他活得就长。科学家和医学家早就证明了，一个气量大的人能够笑笑，很多的往事、不开心的事情能够忘得掉的人，至少他不会生忧郁症、恐惧症，他不会depression[抑郁症]的。



## 禅定定义

# 做人要简单一点，你就禅定了

但是很多人就是搞不清楚，把过去难堪的事情，别人怎么样让自己生气的，怎么样让自己不开心的，或者自己过去曾经怎么样，永远忘记不掉。这种人你说他能够禅定吗？禅定就是要简单，越简单越能禅定。“禅”字本身边上就像一个人一样站在那里，边上一个“单”，简单一点，做人要简单一点，你就禅定了。 2019.09.06【法国巴黎】

## 禅定定义

# 不管发生什么事情，定得下来叫禅定

真正的修行人要做到不受外相环境影响，就是不要被外面的环境所影响，而且心要不动，不乱动。心不乱动，根本做不到，人听到任何一件事情，首先我相执著就出来了：“这个事情跟我有关系吗？”他第一个想“跟我没关系”，他可能就不动；只要觉得跟自己有关关系的，他的心马上就开始动。这个心怎么会动呢？就是跟着别人的语言在动。如果你能不动，那么你就进入了禅定。不管发生什么事情，定得下来叫禅定。

第9集【广播讲座视频】

## 禅定定义

# 我们学禅定，就是要定得下来

师父告诉大家，你们真的要好好学，有些东西在生活当中会表现出来，但是很多人真的不注意。你们去看，一个人站着的时候火气会比较大，会吵架；坐着的时候不大会吵架；睡着的时候更不会吵架。我指的是90%。你看很多人坐着不开心了，要吵架的时候，他一定要“啪”一拍桌子，站起来骂。人站着的时候火气是往上冲的，坐着的时候，坐如钟，



## 禅定定义

# 我们学禅定，就是要定得下来

就像一个钟一样。坐禅坐禅，为什么前面是一个“坐”啊？所以禅定就是人要坐得下来，像你们坐得住的人，就是心中会有定。如果一个人坐不住，跑来跑去，这个人很容易发脾气；如果你们在人间跟这个人打交道，这个人一直站着跟你讲话，你要特别当心，说不定他过来骂你，说不定他过来一把把你揪过来。所以要学会人要稳得住，禅定。 160818马六甲

## 禅定定义

# 稳得住，那就叫禅定

要不受外界影响，心才能不乱，心不乱，情才会不动。举个简单例子，一个女孩子看见一个很帅的男孩子，心一乱，接下来，情就会乱；情乱了，眼睛就开始乱看了，坐不稳，站不住，用手弄头发、理衣服，悄悄涂口红，这样子会被人家看不起的。心动了，情就乱；稳得住，那就叫禅定。

【白话禅】8-2



## 禅定定义

# 稳得住，有禅定心

禅定，跟我坐在那里就坐在那里。你们去看，坐立不安的人是不是烦恼啊，碰到问题是不是坐立不安？你们坐在这里，跟我坐得定的人，就是稳得住，有禅定心。你去看社区里面我们开会，讲话吵得下面静都静不下来，烦得，每一次在上面主持会议的人总是要讲“大家安静一点好吗，大家安静一点，大家听听他讲话，大家听听，大家不要讲了好吗”。你看我们开会有声音吗，你们坐在这里，你们自己连自己的呼吸都听得见，所以叫安静。

第84集【广播讲座视频】

## 禅定定义

# 好好地坐在这里，不睡觉 听师父讲法，就是禅定

心清淨，意念才不会起任何不干净的念头。师父希望你们要清淨，要善良，要坐得住啊。今天你们坐在下面能够不动，有这么多年轻人能够稳得住，其实就是跟坐禅一样。很多人问师父，什么叫禅定？你们现在能够好好地坐在这里，不睡觉，听师父讲法，就是禅定。想想看，你们现在定得下来吗？刚才脑子里还乱七八糟的，现在终于定下来了，这不就叫禅定吗？【白话F】11-19

## 禅定定义

**能够放下身心，解脱自然，就是一种人间的禅定**

什么叫禅定？想一想，今年的香港法会有5万人，这5万人坐在下面，鸦雀无声。实际上，菩萨都很高兴，因为你们已经懂得人生的禅定了，你们现在坐在这里，能够懂得不去想很多的烦恼，不去忧愁未来的事情，不去回忆那些让自己很痛苦的过去，你坐在这里，能够放下身心，解脱自然，就是一种人间的禅定。...这些人很稳得住，脾气很好，是因为他们上辈子修禅定而来啊。 161224吉隆坡

## 禅定定义

# 只需要尽力去 做好眼前的事情，努力活在当下

现代社会的人思维比较混乱，每天很忙碌，被生活压得喘不过气来，当觉察到身体心力严重不足的时候，早已不知逝去了多少青春年华和岁月，每天在压力的感叹中咬牙撑下去，很多人一退休就失去人生的目标，迷失了自己。所以中国的禅文化中显示，发现本来的面目，就是无需把生活想的很困

## 禅定定义

# 只需要尽力去 做好眼前的事情，努力活在当下

难，只需要尽力去做好眼前的事情，努力活在当下，感受到自身生命的可贵之处，改变对人间事物的观点和看法，认清这个世界一切虚无均是无常，把束缚自己的执著都认作是妄想，这样才能烦恼解脱，这样才能禅定。想定才有智慧，想定必须有戒律，这就是佛法中的戒定慧。 150620香港（二）



## 禅定定义

# 这个过程都是一个假象

我们要培养禅定的功夫。禅定的功夫是什么？就是要观察到这个世界种种的法，种种的人生，人间种种的一切其实都是一个过程，这个过程都是一个假象。就像我们现在很多人心里烦恼得不得了的时候，他就看心理医生，心理医生可以给他催眠。其实催眠是在追逐曾经在你八识田中所攒存的那些不好的思维和想象。比方说阿摩罗识，大家都知道就是我们



# 这个过程都是一个假象

说的佛性。佛性它是不变的，但是你的八识田中对佛性的理解和你通过第六意识、第七意识所产生的这种意识，会慢慢地在自己身心当中造成一定的位置，会阻挡你的阿摩罗识。【BH佛法】171104



# 记忆加深(大家一起默念)

— “定”，宝盖头——在家里…是不是定？…老老实实的…下面像不像一个“足”…在家里走，不要往外跑，就定下来一个人只要定，就是能够把这个事情保持不变…就是稳定它的意思；“禅定”两个字，“定”是指身体，“禅”是指智慧，要用智慧让自己的身体定下来，而不是没有智慧地让自己压住“我不要发脾气，我定！我定！”那就叫没有智慧。你们记住“智慧”两个字，



# 记忆加深(大家一起默念)

“智”是往前，“慧”是往后退，所以智和慧才是真正的般若；经得起人家想，经得起人家讲，什么都如如不动，你这个人撑得住，就称为定；一个人要稳得住，学佛当中叫“定”。没有定力，你这个人什么事情都做不成的。你定不住，你有什么定力？你怎么能够改变得了？改变不了的。这个世界一切都改变不了，你自己要定得住…你看见喜欢的不要去动心，你就叫定得住…从我们



# 记忆加深(大家一起默念)

学佛人来讲，只要闻到佛法，我们就定住了；定是增上心学，禅定；能够定的人，世界上什么事情都动不了他的心，什么事情他都不怕，这个人就能定得下来…因为你的心定了，你知道这一切都是空的，每一个人都得承受，只不过最后的结局不一样…没有什么可以值得你震惊的，这是缘分，当你懂得这些之后，你的心就定下来了…很多人的恐惧、忧伤和烦恼是因为没有思想准备，



# 记忆加深(大家一起默念)

一直以为自己会越来越不好，一直以为自己会拥有更多，所以他就失去更多，当一件事情发生的时候，他没有思想准备，他才会崩溃；定就是定得住自己，天塌下来我也是这样，有什么了不起的。定中才能想办法，人先安定下来，才能想出好的点子来，因为在定中才能产生智慧。如果一个人定不下来，他是没有智慧的；定就是静。静能生定，一个人安静之后，定就出来了；



# 记忆加深(大家一起默念)

“诸恶莫作是守戒”…“众善奉行视为慧”…只有有智慧的人才想到帮助人家，而自私的人是没有智慧的。只想到自己不想到人家的人是没有智慧的…只有经常帮助人家的人，这个人是有智慧的人…“自净其意名为定”…当你一个意念出来、一个观点、一个想法出来你自己已经过滤过了，你把它想得很干净，那么你这个人心就定得下来…想一想，“可以做”。好了，心定下来了，



# 记忆加深(大家一起默念)

我不怕了，我自己知道这件事情可以做的。这叫自净其意。把自己的意念弄得很干净就叫自净其意。所以要搞清自己的意念，这个人就定得下来了。

比方说我愿意做这件事情，我做好思想准备了，好的坏的我都愿意承担，这个人心就定得下来了；你知道自己的意念干净，你这个人才能定得下来，搞清自己的意念在做什么，在想什么，你就是定得下来的人；心山如不动，外尘任去来。身影浮云心不转，



# 记忆加深(大家一起默念)

月照枯井水无痕。——定如金刚；一定要定下来。是在什么地方定呢？是在你的潜意识当中定。比如你们在拜佛菩萨磕头的时候，心里总是想：“我不能分心，拜的时候把头磕得响一点，我千万不要乱看人家，我不能乱动念头。”其实这已经是念头了，而且是不干净的念头…要把内心的自问自答都不能有，这样才能止念。自问自答也是有念头的。所以修心的人要懂得自修。就是自己来修为，要用自己的心来修自己；佛性的自性三宝：“觉、正、



# 记忆加深(大家一起默念)

净”…“觉”就是一门法门，一个人能够觉悟，他就有一个法门…“觉”就是“觉门”…“定”这个人要上根利智，也就是说这个人要上根器的人，上辈子修的很好的人，才定的下来的…一碰就跳，一碰就跳，这种人上辈子没好好修啊！所以学佛的人很稳定、坐得住、站得稳…要稳住啊，觉正定。那么定要善上根利智，“利”就是非常能够做到；智就是智慧，有智慧。所以聪明



# 记忆加深(大家一起默念)

人、心地善良的人，才能学习这个“觉、正、净”，这是首先必须做到的，不善良你学不了的；静得下来，就叫禅坐…如果你们心里想着很多烦恼的事情…你的脑子就不清净，你根本不能安静地禅坐，不能禅坐就会影响你的禅修。禅修是什么？坐在这里坐得住，然后在静养修心，就叫禅修。定得下来叫禅定，禅定之后就会得到菩萨的禅的智慧，即禅智；修行人都要根据“戒定慧”



# 记忆加深(大家一起默念)

三学这个基础来修。布施、持戒、忍辱、精进是戒学；禅定是定学；般若是慧学…戒定慧可以戒贪，增福德智慧，去除贪心，不断提升境界；闭关实际上就是一种内修：度人应该说是一种外修。内修定，外修禅，就是禅定；什么叫潜修？游泳的时候，表面上有水，往下潜水，就是深，那么你们潜修的话，实际上就是学佛往深的地方学，也就是一种禅定，所以人家说，禅和定是在一



# 记忆加深(大家一起默念)

起的，定得下来的人就有禅，能获得禅力的人，他一定能定得下来。禅修和潜修实际上是一个概念，就是说，你学佛要学得深啊，你学佛要学得仔细，要往深里学，你就能够放下自己，不能学芦苇肚中空，要学麦穗，长得越高，头低得越下。所以，让学佛人的品格提升是最重要的…我们自己所做的一切，我们一定要接近菩萨。等你们今天上课结束的时候，大家想一想，你今天做错



# 记忆加深(大家一起默念)

什么了？你是不是因为自私自利而做？你今天要做某一件事情，想一想，菩萨会这么做吗？跟菩萨越接近，你们的境界就会越高；慈悲心、平等心实际上都一样的，有平等心的人才会有慈悲心，有慈悲心的人才会有平等心…平等心和布施心、忍辱心、精进心、持戒心、禅定心的道理是一样的；烦恼越多你的魔障越深。必须把这个魔障驱除。如何消除烦恼魔？首先要想到自己是一



# 记忆加深(大家一起默念)

个修行人，和别人不一样，不能痛苦，就算痛苦来了也要制止，而且要慢慢不觉得痛苦。烦恼魔来时，最好的方法是要顺境，顺着境界走。逆境来时也要保持平静不起波浪，不管什么灾难来了，先平静下来，心中不起波浪，其实这就是佛法里讲的禅定。禅定是修学佛法里比较高的境界。如果没有定力，人间的一切都能使你起烦恼；是不是心量越大的人念经时心越容易定下来，杂念



# 记忆加深(大家一起默念)

越少？这个是有70%的原理的，因为心量大的人他什么都放得下…永远忘记不掉。这种人你说他能够禅定吗？禅定就是要简单，越简单越能禅定。“禅”字本身边上就像一个人一样站在那里，边上一个“单”，简单一点，做人要简单一点，你就禅定了；真正的修行人要做到不受外相环境影响，就是不要被外面的环境所影响，而且心要不动，不乱动…人听到任何一件事情，首先我



# 记忆加深(大家一起默念)

相执著就出来了…只要觉得跟自己有关系的，他的心马上就开始动。这个心怎么会动呢？就是跟着别人的语言在动。如果你能不动，那么你就进入了禅定。不管发生什么事情，定得下来叫禅定；坐禅坐禅，为什么前面是一个“坐”啊？所以禅定就是人要坐得下来，像你们坐得住的人，就是心中会有定。如果一个人坐不住，跑来跑去，这个人很容易发脾气；如果你们在人间跟这个人





# 记忆加深(大家一起默念)

打交道，这个人一直站着跟你讲话，你要特别当心，说不定他过来骂你，说不定他过来一把把你揪过来。所以要学会人要稳得住，禅定；心动了，情就乱；稳得住，那就叫禅定；禅定，跟我坐在那里就坐在那里…跟我坐得定定的人，就是稳得住，有禅定心…你们坐在这里，你们自己连自己的呼吸都听得见，所以叫安静；心清净，意念才不会起任何不干净的念头…好好地坐在这里，



# 记忆加深(大家一起默念)

不睡觉，听师父讲法，就是禅定；你们现在坐在这里，能够懂得不去想很多的烦恼，不去忧愁未来的事情，不去回忆那些让自己很痛苦的过去，你坐在这里，能够放下身心，解脱自然，就是一种人间的禅定。...这些人很稳得住，脾气很好，是因为他们上辈子修禅定而来啊；中国的禅文化中显示，发现本来的面目，就是无需把生活想的很困难，只需要尽力去做好眼前的事情，努



# 记忆加深(大家一起默念)

力活在当下，感受到自身生命的可贵之处，改变对人间事物的观点和看法，认清这个世界一切虚无均是无常，把束缚自己的执著都认作是妄想，这样才能烦恼解脱，这样才能禅定。想定才有智慧，想定必须有戒律，这就是佛法中的戒定慧；禅定的功夫是什么？就是要观察到这个世界种种的法，种种的人生，人间种种的一切其实都是一个过程，这个过程都是一个假象



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

慈愛  
心靈



# 每周共修

0 基础学起 - 白话FF共修 - 在线答疑

周四, 日晚7点+周四6:20, 周六13点白话共修北京时间

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



海内外师兄都需要

# 义工招募



【转发义工】只要是专修我们法门即可

[内群转发]需要定时转发去我们的提取群并管理群内秩序

[外群转发]从我们提取群转去其他允许法布施的群。有能力者，  
欢迎来组织管理转发义工【初学答疑】需熟悉我们论坛

\*【管理义工】各项弘法事务\*【网站维护义工】修复维护帖子

\*需要您可以每天经常在电脑边且有时间有愿力来帮忙弘法🙏

扫码入群申请|在共修时联系主持人

Whatsapp群联系群主

慈爱  
心灵

