

# 佛学基础知识

# 六波罗蜜-禅定

18

慈爱心灵共修 第一百二十九期 六波罗蜜-禅定18



# 相关定义

心定

慈爱心灵共修 第一百二十九期 六波罗蜜-禅定18

慈爱  
心灵



## 做人要忠诚，心要定

因为世界上很多事情都是这样的，你不要去怪别人，人家就是你一面镜子。心定不下来一定会出事的，一个人心要定下来，不管在哪里，不管做什么事情，心要定下来。一会儿这样，一会儿那样，你的人生有多少年可以让你这么折腾？



## 如何从佛法角度理解“女子无才便是德”

“无才”是什么？有才不一定是好事情，有才华的女人心定吗？有才华的女人感情运稳定吗？（不稳定）一个女人如果太能干的，跟男人接触多了，春心荡漾。一个没才的女人，她就会在家里，你说她有道德吗？她不出去做坏事了啊，所以叫“女子无才便是德”。太能干的女人守得住自己的心吗？一个没有才华的女人，她老老实实的，她就不会去碰那些淫乱之事了



## 心定下来，叫你要打通经络

（师父，我前段时间因为这个病，人比较忧郁的时候，我梦到师父教别人打坐，说了一个方法要领，我醒来忘记了。快醒的时候，我感觉师父说我现在每天可以开始打坐5分钟。请问这是什么意思啊？）就是叫你要定，心定下来，叫你要打通经络。你现在经络不通，所以你妇科才停不下来。你每天可以打坐5分钟，但是打坐的时候脑子一定要干净

相关定义-心定

## 心定才会有智慧

你现在讲话语无伦次、前后颠倒，思维不清、逻辑混乱——这就是现在我这个心理辅导师给你讲的（嗯）你现在必须好好地静下心来，好好地学佛，好好地把自己的心定下来，产生点智慧。因为人定下来才能有智慧，否则你哪来的智慧啊？整天稀里糊涂的，你听听你讲话（我知道了，师父）一个女孩子怎么可以这么没有逻辑思维啊？你想说什么、想做什

# 心定才会有智慧

么，定下来的事情不要左看看右看看，你一辈子成功不了的（嗯，有时候下定不了决心。我听懂您的意思了）好好地增加你的智慧，增加你的境界，否则你会跟不上师父的

## 佛法讲的心定，就是禅定

每一个修行的法门都会关注一个“定”。不管谁学什么法门，实际上定是非常重要的，心中有定，定中不乱。一个人如果心中没有定，他定不下来，他一定会乱，心会乱，行会乱，所以，真正有智慧的人，要修成心中有定，定中不乱。不管碰到什么事情，都不要乱，偏心不侵啊，因为当一个人心定得下来的时候，他思维中的一些不正想法和意念就不会侵



## 佛法讲的心定，就是禅定

入他的心灵当中，他的心就会更加地稳定。修心就是修的一个定，人的心定得下来，才能稳得住，才能修得好佛。只有定，才能修好心，你的心如果一乱，你就不是在修行的行列中。实际上，佛法讲的心定，就是禅定。



# 心能够定得下来，就是禅定

要懂得，智慧与禅定就能把一生种种的烦恼全部消灭干净。大家想一想，什么意思呢？当一个人拥有智慧，一个人的心能够定得下来，就是禅定，那这个人就能够消除烦恼。烦恼来的时候，最怕有智慧的人，烦恼来的时候，最怕心能够定得下来的人。“不好啦，出事了。”“你告诉我什么事情？”马上有办法解决，智慧生出来了。不慌不忙，就能解决事情。要懂得，禅定加上智慧，就可以消除你无限的烦恼。



## “心定”有两方面的涵义：

一是坚定的信念，二是坚定的目标；其基础建立在明理上，明白世间法和出世间法的区别，明白因果，明白灵性世界的真实，明白命运的高低起伏是为什么，还要明白善缘恶缘业力尘网的关系，这样才能定下心来修行；同时还要明白菩萨的慈悲，菩萨的伟大和真实不虚，菩萨闻声救苦的同时，我们要先做好自己的功课等。这样才能坚信目前的困难是有原

## “心定”有两方面的涵义：

因的，困难也是暂时的，从而达到心不随境转，境转心不转，一心觉悟的境界。当然这是比较高的境界，我们不一定人人都能做到，但至少知道了方向，我们就可以朝着这个方向努力，至于最终成绩如何，还要等参加了考试，待结果出来的时候才知道。



## 要能够安止，就是让自己的心定下来

学佛修心就是修正自己的价值观，就是修正自己的心理行为。修行就是修出自己的本性和行为。修心实际上是为了自己的心能够不为外尘所转，比方说，今天别人有什么想法、看法，有什么事情发生了，你的心马上就转了，那么你就是为外尘所转。所以，修心的人要能够安止，就是让自己的心定下来，“安”就是定下来，“止”就是不要去想、要守戒。



## 要能够安止，就是让自己的心定下来

我们的心实际上是穿梭在空有之间，也就是说，人间今天有，明天没有了，就是空了、有了。想一想，你的心今天对某一人或事有了，明天没有，因为我们今天拥有的东西，表面上看还是有，过几天没有了，这就是让你心动的东西也会没有，所以学佛人要学会安止，让自己的心不要去动。



相关定义-心定

# 要心定神活

要静下心来，看着自己的念头，神就是精神上要活起来，心就要像停下来一样，要心定神活，你的境界就会很高，因为现代人活在这个世界上，他丧失了自己生活的目标。他什么都要，这个也要，那个也要，不管这个东西要不要脸，只要有了，我就要。所以他丧失了目标之后，他就慢慢地成为这个世界上物品，和很多别人的奴隶。别人说你只要我给你这个，你就帮我去做这个，他就去做了。

# 心定是怎么回事？

大家信佛都有不同的机缘，有的人很容易，第一次听师父的法会就坚定地学下去了，有的人听节目录音中感到和自己的情况类似就按着师父教的方法去做了，见到了效果，知道所言不虚才信了。不管机缘如何，信了心就定了下来。这种定是暂时的定，身上的病好了，孩子可以开口说话了，知道佛法的伟大了，可是我很忙，忙得没时间念经，或者先是劲头





# 心定是怎么回事？

十足，然后渐渐疲惫，或者只是怎么教怎么做，不去学习，不去领悟，这些都不是定。下次遇到别的问题，如工作丢了，爱情出问题了，还是在原地打转，不知如何应付；或者我已按师父上次教的方法做了，但我一个月内仍找不到新的工作；为什么我的爱情用了师父的方法半年还没来……疑惑随之而来。有孽障才有牵挂，有了牵挂，“我”就随着牵挂去



## 心定是怎么回事？

了，心也就不定了。所以修大乘佛法（救助众生的法）要有小乘佛法做基础，先要把自己修好，自己的家修好，只有“心无罣碍”才能“无有恐怖”，再谈修心救度他人。



## 真正的定念是心无罣碍

我们佛友刚刚在学佛当中，很多人跪在观世音菩萨面前，脑子杂念横飞，很多人跪在观世音菩萨面前，眼睛都看着菩萨了，但是杂念不知道飞到哪里了，他没有一种定念，实际上这就是离真正修行的般若还远得不得了。你能看见菩萨就想起大慈大悲，你能做噩梦的时候就知道什么叫正。师父告诉大家，真正的定念是心无罣碍。

# 心已经定下来了，没有表现了

心实际上是没有表现的，很多人以为心是会表现的，实际上心是被外心所表现的，内心是没有动作的，所以，真正修心修得好的话，心已经定下来了，没有表现了，心定下来了会有表现吗？停下来汽车会动吗？所以，心是没有表现的，本来就是宇宙的大心啊。我们的心跟宇宙一样大，根本没有表现，宇宙、天空、未来，一切都是照旧，一切都是自然的，有什么表现啊？然后纯净本心，纯净没有分别心；明空，明白一切都是空的，这才是你的真心。

## 心定下来这个人神才会清

你烦恼不就是欲望来的吗？如果你欲望没了哪来的烦恼啊？所以心定神清。心定下来这个人神才会清。如果一个人心定不下来，他的脸就怪怪的。你们去看好了，人家说：“哎呀，忙三忙四的。哎呦，怎么样怎么样……”你看他的脸就怪怪的。如果一个人很端庄，心一定定得下来。“哦，是吗？哦，没事的”，很稳得住自己的。他的脸会很干净，他的心



## 心定下来这个人神才会清

是清淨的。所以要记住：当一个人有正的见解的时候他才能拥有这个世界。比方说我正确地认识了这个事情，我知道这个正见，我才能得到和拥有它。如果这个事情不应该你得到的，而你用邪见去想，最后就得不到。所以要有正见才能得到和拥有。



# 一点都不着急的样子，这是因为心定啊

学佛修心就是要你们修这个意识，过去说意识形态，你们都没有听懂什么叫意识形态，意识是有一个形状的，比方说，你意识当中想做一个坏人，你的形状就像一个坏人，因为你的意识想做坏人，你的意识的形状就出来了，这些都是哲学的东西。师父叫你们要开悟，要达到超人类意识的清净。也



# 一点都不着急的样子，这是因为心定啊

就是说，当人家烦得不得了的时候，我很安静。你们看过一部电影吗？小和尚说：“师父啊，庙里着火了。”师父不理睬他，把经念完了才慢慢地说：“找人去灭火啊。”一点都不着急的样子，这是因为心定啊，师父要你们修出超过人所思维的，超人类普通想象力的那些意识。





## 相关定义-心定

**无畏就是无所畏惧；就是心定、有快乐感觉**

我们要懂得无畏，我们说财布施、法布施、无畏布施，无畏就是无所畏惧，就是无所畏，就是心定、有快乐感觉。一个人不去眷恋人间的人天福报和那些很快就会消失的所谓的快乐，就会活在当下。所以师父让你们懂得，波浪并不是汹涌澎湃，真性实体是它非常平稳、无始无终。没有风，哪来的浪？只要我们心中没有风，没有浪。人为什么会存在是非当

## 相关定义- 心定

**无畏就是无所畏惧；就是心定、有快乐感觉**  
中？因为在你心灵的概念中已经有是，所以进入耳朵和眼睛之后，就会有一个非，如果你心中没有是，哪来的非？是非就是你自己心中的是与非，我们学佛人看穿人间，没有是非，所以心无罣碍，我们才能开悟，才能解脱。很多人问师父什么是悟，悟就是放下，悟就是舍弃，悟就是无所谓，那才是真正的解脱，才是真正的涅槃。

## 定后思维和定前思维

定前思维就是我还没有安定的时候，比如说出了一件事情我会很着急、我会很难过、我会联想很多，然后这个思想闪出来的事情，它一定是不成熟的，并会造成一定的恶果。如果定后什么都想明白了、什么都想对了、什么都想通了、看破了、放下了，本质上和定前思维有区别了，这个时候你再去想问题，你的念头出来就是叫定后思维。

## 这个“定”里面，有没有这个“念”？

"定下来后，心中有没有念头？人空实际上是一种假空。修炼到脑子里全部空掉之后，表面上他有没有念头？实际上他还是有的。

心定之后产生的念头和心没有定之前产生的念头是两个概念。举个例子：母亲知道孩子要干什么，你说她用得着跟孩子沟通吗？妈妈一定知道孩子想做什么，孩子是不会知道妈妈



## 这个“定”里面，有没有这个“念”？

想做什么，对不对？最好的方法就是不要想。问题是不要想之后，有没有想呢？没有想了。有没有念啊？有念。无想有念。很多人不去想，他的念头是自然出来的，就叫念。比如说你们很多人想打坐，想安静，什么都不想。但刚刚一打坐，没有想吧，脑子里说“不要想，空、空、空”，可是念头一个一个蹦出来。”



## 这个“定”里面，有没有这个“念”？

心定之后产生的念头和心没有定之前产生的念头是两个概念：心定之后寂静，意念干净；心定之前，杂念纷纷，很多意念都是以散念的形式出来的，集中不起来。有些人话讲不清楚，说明他思维有问题。语言是暴露思维的一个方法，神经病不讲话的时候看不出他是神经病。



## 这个“定”里面，有没有这个“念”？

想到菩萨，念经，如果能够没有杂念，一定很干净了。念头去不了的，要想无念不可能的，涅槃寂静之后才会无念，但是人只要有念头，也要懂得何处惹尘埃，不要去想就好了。有念头出来就把它消掉，想去做某一件事情，马上就想算了不去了，就结束了。

## 相关定义-心定

# 思维是依照智慧而发出的声音、 这个声音就是心念

思维是依照智慧发出的声音，你的智慧有多大，你的思维就会有多大。举个例子：如果你是一匹马，你的思维没有智慧，你就只知道人家吹一个口哨，知道是主人来了，不管他在哪里，就会往死里奔过去，因为它没有智慧，而人是有智慧的。思维是依照智慧而发出的声音，这个声音就是心念，心里的声音。你们说，谁心里不会骂人，不会讲话？人家骂你





## 相关定义-心定

**思维是依照智慧而发出的声音、  
这个声音就是心念**

的时候，你心里一定会讲话的。比如你老公欺负你的时候，你在心中就会骂他，你无所害怕。因为你用心的智慧，你用定后思维来对待人生，所以你无所害怕，你随意地一切无碍。一切无碍，就是说你已经拔除了你的绊脚石，你把障碍全部去除了，那才能定下来。定下来之后，窜出来的念头叫正念。而定不下来之后，窜出来的念头就叫杂念。



# 心净则定

学佛就是修心，万法唯心，修心的路就是学佛的路。心浮则飘，心不定则魂飘，如果心中有着无数的杂念，有着许多的担心，忧虑、愁苦，那么心就不能安定，灵魂就不能安宁。心净则定，只有心中干净，心才能静，魂才能定。心定则道生，心定了，道行才能生出，也就是才能觉悟，才能悟出道



# 心净则定

理，悟出佛法的真理。心要净，就要明因果，知轮回，懂缘分，才能不贪，不瞋。随缘而不攀缘，对于生活中的很多事都要有正确的认识，不要强求，任何求来的都不是自己的。缘分到了，会有迹象显现。缘分不到，同样会有迹象。



相关定义-心定

心浮则飘

心净则定，心定则生道

对啊，你心浮动，你不是觉得飘了吗？（对）心定的话，你就是净下来了。你定的话，你是不是净下来了？你要是净下来，你是不是得道了？乱七八糟的你能得道吗？（不能）你人定下来了才能得道

# 心浮则飘 心净则定，心定则生道

总的来说，佛法人生，人生佛法，  
把佛法应用到人生，自人生中参悟  
佛法，坚韧不拔，自会渐入佳境。



相关定义-心定

# 心定则生道 的“道”是什么意思

佛道。佛的道路



# 老子讲的“道”

（老子说：道生一，一生二，二生三，三生万物。认为道是天地之始，是宇宙的本体。师父，您在《白话佛法》第一册第四篇最后讲道，“心浮则飘，心净则定，心定则生道”。请问师父，您开示的“道”和老子讲的“道”是不是一致呢？）差不多的，都是讲本性、道源、源泉

# 记忆加深(大家一起默念)

一做人要忠诚，心要定…你不要去怪别人，人家就是你一面镜子。心定不下来一定会出事的，一个人心要定下来，不管在哪里，不管做什么事情，心要定下来。一会儿这样，一会儿那样，你的人生有多少年可以让你这么折腾？；她不出去做坏事了啊，所以叫“女子无才便是德”。太能干的女人守得住自己的心吗？；你要定，心定下来，叫你要打通经络。你现在经络不通，所以你妇





# 记忆加深(大家一起默念)

科才停不下来；必须好好地静下心来，好好地学佛，好好地把自己的心定下来，产生点智慧。因为人定下来才能有智慧，否则你哪来的智慧啊？…怎么可以这么没有逻辑思维啊？你想说什么、想做什么，定下来的事情不要左看看右看看，你一辈子成功不了的…好好地增加你的智慧，增加你的境界，否则你会跟不上师父的；每一个修行的法门都会关注一个“定”。不管谁学什么法门，



# 记忆加深(大家一起默念)

实际上定是非常重要的，心中有定，定中不乱。一个人如果心中没有定，他定不下来，他一定会乱，心会乱，行会乱，所以，真正有智慧的人，要修成心中有定，定中不乱。不管碰到什么事情，都不要乱，偏心不侵…心定得下来的时候，他思维中的一些不正想法和意念就不会侵入他的心灵当中，他的心就会更加地稳定。修心就是修的一个定，人的心定得下来，才能稳得住，才能



# 记忆加深(大家一起默念)

修得好佛。只有定，才能修好心，你的心如果一乱，你就不是在修行的行列中。实际上，佛法讲的心定，就是禅定；智慧与禅定就能把一生种种的烦恼全部消灭干净…当一个人拥有智慧，一个人的心能够定得下来，就是禅定，那这个人就能够消除烦恼。烦恼来的时候，最怕有智慧的人，烦恼来的时候，最怕心能够定得下来的人…不慌不忙，就能解决事情。要懂得，禅定加上智慧，



# 记忆加深(大家一起默念)

就可以消除你无限的烦恼；“心定”有两方面的涵义：一是坚定的信念，二是坚定的目标；其基础建立在明理上，明白世间法和出世间法的区别，明白因果，明白灵性世界的真实，明白命运的高低起伏是为什么，还要明白善缘恶缘业力尘网的关系，这样才能定下心来修行；同时还要明白菩萨的慈悲，菩萨的伟大和真实不虚，菩萨闻声救苦的同时，我们要先做好自己的功课等。这样



# 记忆加深(大家一起默念)

才能坚信目前的困难是有原因的，困难也是暂时的，从而达到心不随境转，境转心不转，一心觉悟的境界。当然这是比较高的境界，我们不一定人人都能做到，但至少知道了方向，我们就可以朝着这个方向努力，至于最终成绩如何，还要等参加了考试，待结果出来的时候才知道；修心实际上是为了自己的心能够不为外尘所转…“安”就是定下来，“止”就是不要去想、要守戒。我



# 记忆加深(大家一起默念)

们的心实际上是穿梭在空有之间…让你心动的东西也会没有，所以学佛人要学会安止，让自己的心不要去动；要静下心来，看着自己的念头，神就是精神上要活起来，心就要像停下来一样，要心定神活，你的境界就会很高；不管机缘如何，信了心就定了下来。这种定是暂时的定…有孽障才有牵挂，有了牵挂，“我”就随着牵挂去了，心也就不定了。所以修大乘佛法（救助众生的法



# 记忆加深(大家一起默念)

)要有小乘佛法做基础，先要把自己修好，自己的家修好，只有“心无罣碍”才能“无有恐怖”，再谈修心救度他人；真正的定念是心无罣碍；真正修心修得好的话，心已经定下来了，没有表现了…心是没有表现的，本来就是宇宙的大心啊。我们的心跟宇宙一样大，根本没有表现，宇宙、天空、未来，一切都是照旧，一切都是自然的，有什么表现啊？然后纯净本心，纯净没有分别



# 记忆加深(大家一起默念)

心；明空，明白一切都是空的，这才是你的真心；你烦恼不就是欲望来的吗？如果你欲望没了哪来的烦恼啊？所以心定神清。心定下来这个人神才会清…如果一个人很端庄，心一定定得下来。

“哦，是吗？哦，没事的”，很稳得住自己的。他的脸会很干净，他的心是清淨的。所以要记住：当一个人有正的见解的时候他才能拥有这个世界…要有正见才能得到和拥有；学佛修心就是要





# 记忆加深(大家一起默念)

你们修这个意识，过去说意识形态…意识是有一个形状的…要达到超人类意识的清净…一点都不着急的样子，这是因为心定啊，师父要你们修出超过人所思维的，超人类普通想象力的那些意识；无畏就是无所畏惧，就是无所畏，就是心定、有快乐感觉。一个人不去眷恋人间的人天福报和那些很快就会消失的所谓的快乐，就会活在当下…波浪并不是汹涌澎湃，真性实体是它非常平稳、



# 记忆加深(大家一起默念)

无始无终。没有风，哪来的浪？只要我们心中没有风，没有浪…因为在你心灵的概念中已经有是，所以进入耳朵和眼睛之后，就会有一个非，如果你心中没有是，哪来的非？是非就是你自己心中的是与非，我们学佛人看穿人间，没有是非，所以心无罣碍，我们才能开悟，才能解脱。很多人问师父什么是悟，悟就是放下，悟就是舍弃，悟就是无所谓，那才是真正的解脱，才是真正



# 记忆加深(大家一起默念)

的涅槃；定前思维就是我还没有安定的时候…这个思想闪出来的事情，它一定是不成熟的，并会造成一定的恶果。如果定后什么都想明白了、什么都想对了、什么都想通了、看破了、放下了，本质上和定前思维有区别了，这个时候你再去想问题，你的念头出来就是叫定后思维；这个“定”里面，有这个“念”：人空实际上是一种假空。修炼到脑子里全部空掉之后，表面上他有没有



# 记忆加深(大家一起默念)

念头？实际上他还是有的…心定之后产生的念头和心没有定之前产生的念头是两个概念…最好的方法就是不要想。问题是不要想之后，有没有想呢？没有想了。有没有念啊？有念。无想有念。很多人不去想，他的念头是自然出来的，就叫念…脑子里说“不要想，空、空、空”，可是念头一个一个蹦出来。”；心定之后寂静，意念干净；心定之前，杂念纷纷，很多意念都是以散念的



# 记忆加深(大家一起默念)

形式出来的，集中不起来；想到菩萨，念经，如果能够没有杂念，一定很干净了。念头去不了的，要想无念不可能的，涅槃寂静之后才会无念，但是人只要有念头，也要懂得何处惹尘埃，不要去想就好了。有念头出来就把它消掉，想去做某一件事情，马上就打算了不去了，就结束了；思维是依照智慧发出的声音，你的智慧有多大，你的思维就会有多大…思维是依照智慧而发出的声



# 记忆加深(大家一起默念)

音，这个声音就是心念，心里的声音…因为你用心的智慧，你用定后思维来对待人生，所以你无所害怕，你随意地一切无碍。一切无碍，就是说你已经拔除了你的绊脚石，你把障碍全部去除了，那才能定下来。定下来之后，窜出来的念头叫正念。而定不下来之后，窜出来的念头就叫杂念；学佛就是修心，万法唯心，修心的路就是学佛的路。心浮则飘，心不定则魂飘…心定则道生，



# 记忆加深(大家一起默念)

心定了，道行才能生出，也就是才能觉悟，才能悟出道理，悟出佛法的真理。心要净，就要明因果，知轮回，懂缘分，才能不贪，不瞋。随缘而不攀缘，对于生活中的很多事都要有正确的认识，不要强求，任何求来的都不是自己的。缘分到了，会有迹象显现。缘分不到，同样会有迹象；你人定下来了才能得道；佛法人生，人生佛法，把佛法应用到人生，自人生中参悟佛法，坚韧不



# 记忆加深(大家一起默念)

拔，自会渐入佳境；心定则生道的  
“道”是佛道。佛的道路；老子讲  
的“道”差不多的，都是讲本性、  
道源、源泉





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



更多精彩内容

<http://www.ciaixinling.com>

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！

慈爱  
心灵

