

佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

21

慈爱心灵共修 第一百三十二期 六波罗蜜-禅定21

慈愛
心靈



相关定义

定力

慈爱心灵共修 第一百三十二期 六波罗蜜-禅定21

慈愛
心靈



定力不足的人，往往容易半途而废

因为学佛是恒长的。

你如果信愿行不够坚定，

业障就会缠扰你。



救人要根据自己的 定力和菩萨的加持力

很多人有大愿力，但是却做不到，所以许愿要根据自己的能力和精进力，救人要根据自己的定力和菩萨的加持力，消除业障要靠自己的忍辱力和智慧力。

人最难的就是在挫折当中有定力

能稳住自己。相当于一辆车，在狂风暴雨时，

车要如如不动，八风吹不动。

很多人自身定力不够，能量不够，自修还

不成熟。师父曾经讲过，划着破船去救人，

结果在风浪中，人没救着，使自己也处于危险之中。

有定力的话要有五种力

我们面对的五欲六尘的世界，怎么样能够让自己活得潇洒一点，怎么样能够让自己活得人间变得更有力量？要有力量的话，首先你要有定力。有定力的话要有五种力，上次我跟你们讲过五种力：信力、精进力、念力、定力还有慧力。学佛人要有这五种力。

这五种力其实最重要的是要有定力。因为有了定力之后，它



有定力的话要有五种力

承前启后。有定力的人有精进力，念头也会有力，有定力的人会产生智慧，所以一个人定的下来。

四谛啊，精进很重要。生起信心，你才能勤修因果。所以你的缘分使你得到佛法，得到佛法之后你生起信心，有了信心你懂得因果，懂得因果更要精进，因为知道果报如影随形，那么就开始精进了。精进之后，自己的念头就随着佛缘常住



有定力的话要有五种力

在心。念力之后，心就得到定了，故能实知。“实知”就是实实在在的懂得，实实在在的知道。信就是像刚才师父告诉大家，就会产生演说力、随宜力、方便力、法门力和大悲力。...

所以要学会放下，要学会没有自己心中的自我，破除四相，然后你才会得到信力、精进力、念力、定力和慧力。所以这



有定力的话要有五种力

五力非常重要。有信心的人，信根增长了，你的疑惑就没了；有精进力的人，精进力增长了，精进的人会懒惰吗？他会破除身心的懈怠，他会努力精进；如果有念力的人，念根增长了，他有念力，他心中就正信正念，邪思邪念怎么到得了他的心啊？脑子里想出来的念头当然都是正念功德了；定力是什么？定根增长，一个人什么都定得住的话，什么能够乱



有定力的话要有五种力

他的思绪啊？什么都无所谓，什么都不能乱他的思绪，这不是菩萨吗？这不是禅定了吗？第五个慧力，大家想慧根增长之后，你有智慧啊，你能超越三界了，你马上就破掉见思两惑了，你已经没有不理解的事情了，你已经看破了，你已经彻底开悟了，哪有见思惑？



人有五种力量帮助自己修成

五力就是信力、精进力、念力，还有定力，还有慧力。信力，有信心；精进力，精进地努力；意念，念力；那么还有一个定力。定力是什么呢？定力就是你能够禅定，你能够明白这个世界上的一切，你才会有定力。你知道五欲六尘对人的影响，你会破除欲望、烦恼，你就会有禅定解脱。所以定力，为什么有些人学佛学了这么多年了，不管发生了什么事，

人有五种力量帮助自己修成

思维上、家庭上或者社会上的一些问题，他为什么都能够定得下来？他一直这么好好念经修心，什么烦恼都没有，他解脱了。为什么？他依靠着他的定力。

那么戒定慧，定后面是什么呢？就是一个慧，智慧。智慧实际上就是慧根，你的慧根好了，你这个人就有智慧了。所以如果你有智慧的话，你就能消除见思惑——见惑和思惑。实



人有五种力量帮助自己修成

际上见惑和思惑，也就是说你必须破除的，我们不管碰到什么事情迷惑了，我们就得解脱啊。那么增加慧力，证得阿罗汉果。

这五种力量，它是一种精神上的，是一种能够超脱凡尘的那种力量。你想想看，定力是不是内心的？慧力是不是内心的？念力、精进力、信力，全部都是内心的。所以你想永修善法，



人有五种力量帮助自己修成

永远修这个佛法——这个叫善法，你必须增长慧力，对不对啊？你懂得四圣谛——苦集灭道，你就会慢慢懂得这些希望大家要懂得信力跟精进力，跟念力、定力、慧力，其实是相辅相成的。实际上有了信心的力量，你就会努力精进，精进了之后你会慢慢地思考，然后思考之后能产生定力，定力之后产生智慧。所以这个五力全部都是联系在一起的



如何能够精进；定力非常重要

每一天都希望大家能够精进，精进就是靠着一种毅力。很多人说“精进靠什么？”实际精进就是戒定慧啊，所以戒是非常重要的，守戒的人才能定得下来。你们知道定力有多厉害吗？一个人定得下来，人有定力，泰山都移啊。所以一个人坚定的意志，坚定的思维，坚定的理想，坚定的信念，坚定

如何能够精进；定力非常重要

的信心，就是靠这个“定”啊。很多人家庭为什么会破裂，会破败？就是因为定不下来，心不定，对不对？很多人出事就是不停地贪，也是一个心不定。心急喝不了热粥，很多人粥还没好，他就想去喝了，结果烫得不得了，而且是夹生的。这些都是和在人间一样，都是虚的东西。



进入精进定象——就是定力的现象

止息就是不要去乱想，不要有杂念。因为当一个人的心集中在一起的时候，会有两种力量产生，一种是进入精进定象——就是定力的现象；还有一种就是让你的境界进入一种非常崇高和超越的境界。。。小时候心很乱，经常杂念纷飞，修心修到最后，这个心达到三昧状态的时候，正精进、正智慧就开始产生了。然后得到一种真理，得到真理之后，他会感受到自己修行的一种圣境——圣人的境界。这个时候的三昧就是证悟开始了，有三昧的境界了，就是开始开悟了



相关定义-定力

学佛人要净信

我今天相信某个人，就要很干净地完全相信他，相信他绝对不会做坏事。如果你的孩子一直很好，你相信自己的儿子会做坏事吗？“不会，儿子真的不会做坏事。”你相信你的老婆对你好吗？“相信，老婆对我很好。”你相信你的老婆不会出格吧？“我相信她，她不会红杏出墙的。”如果你在心灵里完全相信某个人或某件事，你就是拥有了一颗永久之心，

相关定义-定力

学佛人要净信

因为这颗永久心像一粒定心丸一样，能够把你的心定住，你的心定了，你才有智慧生出来。孙悟空有一根定海神针，就是波浪来了，他都能把大海定住。跨海大桥为什么能够在海上任凭风吹雨打而不垮掉呢？就是因为它有桥墩，墩就是它的柱子和支撑。…你的心中如果经常有一颗永久心，因为你相信他是好人，因为你相信他不会伤害你，你的心就有了定力。

我认准了这条路好好地修

要记住，人家怎么做是人家的事情，我认准了这条路好好地修，那这种人才叫有定力。和尚剃了头，穿着僧服，跑到马路上去，人家对他指指点点，他会有感觉吗？他没有感觉的，因为他有定力啊。当你有定力，当你是菩萨的时候，你不会觉得你在丢脸，你心中不会产生一种烦烦不安的感觉，你

我认准了这条路好好地修

觉得你就是这样的。你做什么事情都有自信心，不要去管人家怎么讲你，你要有定力，你就是在做功德。今天师父叫你做功德也好，不叫你做也好，你都要好好地做。我又不是为了做给人家看。



定力来自于愿力

我一定要学佛，我一定要跟着师父好好学，我知道这是好的法门，愿力有了，人家再怎么说你，你不会动啊。本身没有愿力，对法门也不了解，人家一说，你就心动了，还有的人去度人家，说到后来被人家度去了。



定力怎么来的？

我们活在世界上，一切唯心造。世界上任何事情都是由心造成的…告诉大家，要勤修定力。戒定慧里“定”字最重要。如果这个人定不下来，这个人就没有智慧。定力很重要。定力怎么来的？是由“戒”来的。我今天戒掉这个毛病，戒除那个毛病。明明这个事情非常想做，因为有戒律我就是不能做。我看见这个钱不是我的，我就想拿，我守戒就是不能拿。

定力怎么来的？

我看见这个女的我很喜欢，我就是克制自己不能去喜欢…
…这就叫戒。戒了之后，你就会聪慧，你就能定得下来了。
明明这个东西大家都不能够拿的，“我去偷好了”。你偷的话，马上就犯戒了；犯戒后你的心就不定，你哪有智慧啊？
没有智慧的人，你哪能学佛啊？

定力就是靠约束得来的

任何时候都要约束自己。你是菩萨，你是有形象的，笑都不能乱笑。要学会克制自己，那才叫约束自己，那才叫学佛。人要有尊严，约束是非常重要的，定力就是靠约束得来的，想做的不能乱做，想吃的不能乱吃。跟随师父学佛法就是要约束自己，要想修成正果就是要约束自己、克制自己，才能带来心中的法喜。因为你克制了之后，那种开心是从内心的

定力就是靠约束得来的

开心，而不是外表的触目型的开心。比如你吃到东西了，那种开心是临时的，因为就在你这么几寸喉管的地方，吃进去的时候有感觉，咽下去后就没有感觉了，对不对啊？那你就为了几寸的喉管，你来享受，这种开心有什么意思呢？心中开心了，叫静安开心，因为心很安静，很平安，那种开心是可以保持一定的时间的。要学这些东西。师父今天对得起

定力就是靠约束得来的

观世音菩萨。全世界的人只要称师父是菩萨，那师父就是做得对，我就对得起观世音菩萨了。如果全世界的人都在骂我的话，那我就是做错了。师父现在付出的是生命，换来大家崇敬菩萨，爱观世音菩萨，是在救人。



约束自己是非常重要的

我们任何时候都要学会约束自己。因为我们是学佛人，我们是菩萨，我们必须要有菩萨的境界。我们学佛要学做人的尊严，约束自己是非常重要的，因为约束自己的人定力就会加强。所以学会约束自己，实际上就是克制自己身上不好的习惯，这样才会带来心中的法喜。因为你克制、约束自己之后，很多的庄严就会出现。你克制了那些从内心发出的贪瞋痴的念头，那么你的外表也会没有贪瞋痴。我们有时候感觉会



约束自己是非常重要的

很安静，因为我们克制了自己，就会觉得很安静，很平安；如果我们没有克制自己，有时候会学到一些社会上不好的东西，这样的话就没有人把你当成佛菩萨，因为你已经离佛越来越远。所以学佛人经常说自己要活得庄严、活得很开心，人间的事情不重要，救度众生是最开心的事情，也是最伟大的事情。一个人能够控制、能够节制，能够有规则地去修行，能够约束自己，那修的就是“快乐行”。

能约束自己的人，这个人才能达到定力

苦修行实际上讲的一个重要的问题就是约束你自己。苦修行就是要把自己约束起来，使自己精神能专一。犹如我今天是一个学生在家里做功课，我为了能考上大学把自己捆绑起来。这个捆绑是把门关起来、把电视机搬出去、把游戏机关闭、把所有的电话切断，目的是为了让自己学习能专一，精神能集中。师父给你们讲一个真实的故事：有一个人为了让自

能约束自己的人，这个人才能达到定力

自己的孩子能考上悉尼最好的大学，他四年没有看电视，就看报纸。他把家里的电视机全部收起来，谁都不准看电视，这就叫约束自己。你们跟随师父学佛，师父要不要约束你们呢？如果师父不约束你们，你们就会乱看，思想就不会专一，就不能一门精进修学。约束自己使自己的精神专一才能达到定，就是说能约束自己的人，这个人才能达到定力。“我要

能约束自己的人，这个人才能达到定力

学佛，我要约束自己，我不能乱看、不能乱想、不能乱讲、不能有杂念，祈求观世音菩萨帮助我驱除我的杂念。”观世音菩萨一定会帮助你的。要记住：约束自己苦修行就是得如来智慧，就是得佛菩萨的智慧。当一个人定得住的时候才能产生智慧。



要学佛菩萨的沉默，训练自己的定力

能使你在学佛当中处于乱中不动，顺逆境不逸，但是我们很难做到的。要训练自己的定力，要能定得住自己，能使你在学佛当中处于乱中不动，要学会如如不动，心不要随境转。顺逆境不逸，就是不论是顺境还是逆境心都是很平稳的，这是学佛的基础之一。



定念才能让你有定力

因为心定不下来，这个人就慢慢的变成没有智慧，没有智慧这个人就会犯错。所以真正的学佛人要懂得定力，定力就是要把自己的心用一种特殊的智慧来锁定。有贪念来的时候我不贪，就是定住自己的心了；想恨人家的时候我不恨人家，又是定住自己的心了；想愚痴做一些对人家不好的事情的时候，又能把自己定住。实际上这就是定念，定念才能让你有定力。所以，如果一个人的念头不正，他的心、他的能力一定也会没有定力。

怎样训练自己心念集中，克服意念散乱

你这个问题就等于问我为什么吃饭的时候要吃饭。你经常吃饭，到时候就想吃饭了；你经常不散乱，你到时候就不散乱了（怎么做到不散乱呢？）自己平时要静坐，在家里安静地坐着，念经的时候不就是叫你们学会不散乱吗？你不念经怎么会不散乱呢？你念经都念得不多，你说“我要想不散乱”，可能吗？你又不出去赚钱，哪来的钱啊？偷啊？（就还是要训练自己经常静下心来，坐着念经，是吧？）对啊，不散乱是练出来的（哦，要不断练习）嗯。

定力是从哪里来的？

它是修炼而成的，有了智慧，
一定要有定力。



定力是靠慧力来的

有智慧的人，才会有定力啊。你想去度人的话，你要好好学习师父的《白话佛法》，如果你能够把每一篇都融会贯通地理解的话，或者把它能够背出来也好，那你跟人家讲心灵法门的时候，人家说什么，你才能对答如流，对不对啊？跟别人讲法，不是去争辩，而是让他去理解。他过去学了很多佛，



定力是靠慧力来的

学了很多法，这是他的基础好，但他不一定能够理解其中的奥妙。我们今天的《白话佛法》，让人能够理解人生的真谛，能够理解佛法真正的奥妙，让人一看就悟，一听就悟，一觉就悟啊。一接触心灵法门，一有感觉马上就开悟，这不就叫觉悟吗？



不执著，你就会产生智慧的定力

什么事情在自己心中都想着我一定要得到，那就是执著。不管任何环境，如果能够随缘的人，能够无所谓的人，能够不执著的人，他会得解脱、得快乐、得法喜。所以，快乐的人一定都是比较随缘的人，整天板着脸的人一定很难弄，谁都不会喜欢他，这就是师父今天跟你们讲的佛法的“自净其意”，

不执著，你就会产生智慧的定力

自己要把自己所有的意念都弄干净，自己的每一次意念，每一个想法，每一个念头都要干净。佛法的哲理是非常有智慧的，佛法浩如烟海，如果你进入了这个海，学到这么多的佛法之后，你根本没有办法理解现在社会上人的想法。

等到我们修出定力了

学佛人一定要懂得，为自己的事情，为私心的事情，都带着恶意在里边；为别人的事情，哪怕就是一点点，都是善良的。我们刚学佛的时候很难懂，等到我们修出定力了，我们才懂得，因为自己执著，我们才会修出我执，所以人不能执著



“观修”和“实修”

(您的《随喜功德》这篇文章最后提到“观修”和“实修”，您说“观修”会比较容易一点，因为不涉及到具体的人和事，不掺杂个人的喜恶在里面，但是这种“观修”最终还是要落到“实修”上，是不是?)是这样的。因为你的思维上已经开始修了，你实际的行动上也在修。“观修”实际上就是你的思维在修心。比方说“我的脑子里一直很干净，我要

“观修”和“实修”

帮助别人，要对别人好”，那你的行为上会不会对人家不好啊？因为你的行为是受到你的思维控制的（有时候观修觉得还好，但是一到实修就不行了）为什么你知道吗？“观修”，因为你的观念还不够牢固，还不够坚强。比方说，你说“我今天要跟孩子谈一谈，这孩子有逆反心理，天天跟爸爸妈妈闹。好，今天我想好了，这孩子很可怜，我一定跟他好好



“观修”和“实修”

谈一谈”，脑子里想好了，“观修”成功了吧？“好，我今天放下妈妈的姿态，跟他好好谈”，但是实际上一跟他讲话，你马上又发脾气了、不开心了。实际上就是你“观”没有观好，没有把自己的定力完全放在一个让自己不会改变的基础上，定力还是不够啊（那怎么办？再返回观修？）对啦！在想去这个事情之前，你的信心还不够100%的充足，

“观修”和“实修”

观修观到50%跑到那里实修的时候，好了，那50%很快就变掉了。如果你观修的时候“我坚决、我一定，哪怕我今天跪下来要把他说好”，100%的信心，那你实修碰到他对你再怎么样的态度都会忍耐，因为你已经做好充分思想准备了。用白话讲“什么样我都要付出，无所谓了”，这时候实修就不会出问题了（那观修的时候我说“不管怎么样我都

“观修”和“实修”

要达成这个”，不是又执着了吗？）你这个“执着”是指在境界提升到一定的时候，才能够让自己感觉到“我放下执着”，如果刚刚开始修行的时候没有执着，连心都修不好。所以人的误笔就是在学佛当中，把很高深的教授的理论拿到小学生、中学生、大学生来用，把中学生的理论又放到教授、博士生这个位置上用。所以佛的理论是在不同层面上，由

“观修”和“实修”

不同的境界来接收不同的解决方法的（是不是说我在学佛的初期阶段，对自己的要求严一点、执着一点没有关系？）对啦。实际上很多人就是在佛法里面转来转去转不出来，拿菩萨的最高深的理论，阿弥陀佛、释迦牟尼佛、观世音菩萨的理论——“空”，“空了我学什么佛？”“空了我为什么还要拜佛啊？”“观世音菩萨为什么还叫我们有求必应？观世

“观修”和“实修”

音菩萨不是‘空’了吗？为什么还要有求必应啊？”不是拿这些理论在套，很多人学了一点东西，一点皮毛，以为懂得佛法的真谛了，搞来搞去，你搞不懂的。举个例子：这里说要打魔，那里说要慈悲，你到底要打魔还是要慈悲啊？



相关定义-定力

最好是不要去碰这些事情，你们没有定力啊

我为什么说年纪大的老伯伯不要去度那些小女孩子，因为你会着相。你跟她讲时，对方会油然而产生一种尊敬的感情，而这种感情你是很难把握住不走偏差的，产生一种私欲的爱，这样的话你非但没有功德，而且还会把自己堕落到六道轮回。要记住，最好是不要去碰这些事情，你们没有定力啊。所以我讲了，我们徒弟团的男的和青年团的女的也要少接触。

相关定义-定力

最好是不要去碰这些事情，你们没有定力啊

因为你们没有到这个境界，很难把握自己。为什么这几位老先生这么大年纪了，我都不让他们去接触任何的异性佛友。难道说他们没有定力吗？他们的定力比你们年轻人要好很多。我为什么不让他们去接触？因为常在河边走，哪能不湿鞋。你们坚决不能犯一点点错误，任何有错误的行为都会导致你们功德流失，导致你们六道再轮回啊。很可怕的。在这里

相关定义-定力

最好是不要去碰这些事情，你们没有定力啊

我给你们讲，是师父的徒弟、弟子，男女要分清，不要考验自己的心态，不要考验自己的毅力和能量。没有人能够超脱在人间的烦恼，最好是躲避、少接触、少打电话，除了修心就是念经。不要以为你跟他人讲事情的时候，人家和你的观点是一样的，人家过一会就会怀疑你修佛、修心的程度。你叽叽嘎嘎在别人面前流露出你的观点，你修得好吗？你只有让人家看不起。这就叫“着相”。

可否戴耳塞念经、拜佛

这是修得不好的，他自己怕影响，可以戴的，他怕影响自己的眼耳鼻舌身意，可以做。但是一般地，你说哪有一个戴耳塞的？（对）举个简单例子，因为你这个人没有定力，所以只能戴；如果有定力的人，边上有人做什么事情，关你什么事？没定力



定力，中庸之道

（我们修到有定力的时候，中庸之道，做事做人把握好平衡和尺度是不是就容易做到了？）是。中观中道就是什么都看轻了，就“中”了；什么都看重就过头了。



相关定义-定力

梦到简陋木屋被淹水、开始倒塌

两个人修得都不好，摇摇欲坠就是根本没有定力，负责人跟做梦的同修都修得不好 答疑125-14

梦见涂错答题卡又擦掉 答疑412-29

一直写不好、把答案涂掉，说明内心杂乱无章，心定不下来。

梦见让自己用废料换香烛供菩萨

就是说他现在修心还不够诚心，功德做得还不够，他自己的佛台都没有打理好。心不静，意不明。叫他最近心要稍微静下来一点 Wenda20190203A36:23

记忆加深(大家一起默念)

一定定力不足的人，往往容易半途而废，因为学·佛是恒长的。你如果信愿行不够坚定，业障就会缠扰你；许愿要根据自己的能力和精进力，救人要根据自己的定力和菩萨的加持力，消除业障要靠自己的忍辱力和智慧力；人最难的就是在挫折当中有定力，能稳住自己…很多人自身定力不够，能量不够，自修还不成熟。师父曾经讲过，划着破船去救人，结果在风浪中，人没救着，使



记忆加深(大家一起默念)

自己也处于危险之中；要有力量的话，首先你要有定力。有定力的话要有五种力…信力、精进力、念力、定力还有慧力…这五种力其实最重要的是要有定力。因为有了定力之后，它承前启后。有定力的人有精进力，念头也会有力，有定力的人会产生智慧，所以一个人定的下来…定根增长，一个人什么都定得住的话，什么能够乱他的思绪啊？什么都无所谓，什么都不能乱他的思绪，



记忆加深(大家一起默念)

这不是菩萨吗？这不是禅定了吗？；人有五种力量帮助自己修成：定力就是你能够禅定，你能够明白这个世界上的一切，你才会有定力。你知道五欲六尘对人的影响，你会破除欲望、烦恼，你就会有禅定解脱。所以定力，为什么有些人学佛学了这么多年了，不管发生了什么，思维上、家庭上或者社会上的一些问题，他为什么都能够定得下来？他一直这么好好念经修心，什么烦恼都



记忆加深(大家一起默念)

没有，他解脱了。为什么？他依靠着他的定力···这五种力量，它是一种精神上的，是一种能够超脱凡尘的那种力量···信力跟精进力，跟念力、定力、慧力，其实是相辅相成的。实际上有了信心的力量，你就会努力精进，精进了之后你会慢慢地思考，然后思考之后能产生定力，定力之后产生智慧。所以这个五力全部都是联系在一起的；精进就是靠着一种毅力···精进就是戒定慧啊，所



记忆加深(大家一起默念)

以戒是非常重要的，守戒的人才能定得下来…一个人定得下来，人有定力，泰山都移啊。所以一个人坚定的意志，坚定的思维，坚定的理想，坚定的信念，坚定的信心，就是靠这个“定”啊…很多人出事就是不停地贪，也是一个心不定；止息就是不要去乱想，不要有杂念。因为当一个人的心集中在一起的时候，会有两种力量产生，一种是进入精进定象——就是定力的现象；还有一



记忆加深(大家一起默念)

种就是让你的境界进入一种非常崇高和超越的境界…小时候心很乱，经常杂念纷飞，修心修到最后，这个心达到三昧状态的时候，正精进、正智慧就开始产生了。然后得到一种真理，得到真理之后，他会感受到自己修行的一种圣境——圣人的境界。这个时候的三昧就是证悟开始了，有三昧的境界了，就是开始开悟了；学佛人要净信，我今天相信某个人，就要很干净地完全相信他，



记忆加深(大家一起默念)

相信他绝对不会做坏事···如果你在心理完全相信某个人或某件事，你就是拥有了一颗永久之心，因为这颗永久心像一粒定心丸一样，能够把你的心定住，你的心定了，你才有智慧生出来；人家怎么做是人家的事情，我认准了这条路好好地修，那这种人才叫有定力···当你有定力，当你是菩萨的时候，你不会觉得你在丢脸，你心中不会产生一种烦烦不安的感觉，你觉得你就是这样。



记忆加深(大家一起默念)

你做什么事情都有自信心，不要去管人家怎么讲你，你要有定力，你就是在做功德；定力来自于愿力，我一定要学佛，我一定要跟着师父好好学，我知道这是好的法门，愿力有了，人家再怎么说你，你不会动啊。本身没有愿力，对法门也不了解，人家一说，你就心动了，还有的人去度人家，说到后来被人家度去了；戒定慧里“定”字最重要。如果这个人定不下来，这个人就没有智



记忆加深(大家一起默念)

慧。定力很重要。定力怎么来的？是由“戒”来的…戒了之后，你就会聪慧，你就能定得下来了；任何时候都要约束自己。你是菩萨，你是有形象的，笑都不能乱笑。要学会克制自己，那才叫约束自己，那才叫学佛。人要有尊严，约束是非常重要的，定力就是靠约束得来的，想做的不能乱做，想吃的不能乱吃。跟随师父学佛法就是要约束自己，要想修成正果就是要约束自己、克制



记忆加深(大家一起默念)

自己，才能带来心中的法喜。因为你克制了之后，那种开心是从内心的开心，而不是外表的触目型的开心；学佛要学做人的尊严，约束自己是非常重要的，因为约束自己的人定力就会加强。所以学会约束自己，实际上就是克制自己身上不好的习惯，这样才会带来心中的法喜。因为你克制、约束自己之后，很多的庄严就会出现…一个人能够控制、能够节制，能够有规则地去修行，能



记忆加深(大家一起默念)

够约束自己，那修的就是“快乐行”；苦修行就是要把自己约束起来，使自己精神能专一…约束自己使自己的精神专一才能达到定，就是说能约束自己的人，这个人才能达到定力。“我要学佛，我要约束自己，我不能乱看、不能乱想、不能乱讲、不能有杂念，祈求观世音菩萨帮助我驱除我的杂念。”观世音菩萨一定会帮助你的。要记住：约束自己苦修行就是得如来智慧，就是得佛



记忆加深(大家一起默念)

菩萨的智慧。当一个人定得住的时候才能产生智慧；要学佛菩萨的沉默，训练自己的定力，能使你在学佛当中处于乱中不动，顺逆境不逸，但是我们是很难做到的。要训练自己的定力，要能定得住自己，能使你在学佛当中处于乱中不动，要学会如如不动，心不要随境转。顺逆境不逸，就是不论是顺境还是逆境心都是很平稳的，这是学佛的基础之一；定力就是要把自己的心用一种特



记忆加深(大家一起默念)

殊的智慧来锁定…这就是定念，定念才能让你有定力。所以，如果一个人的念头不正，他的心、他的能力一定也会没有定力；怎样训练自己心念集中，克服意念散乱：自己平时要静坐，在家里安静地坐着，念经的时候不就是叫你们学会不散乱吗？你不念经怎么会不散乱呢？你念经都念得不多，你说“我要想不散乱”，可能吗？你又不出去赚钱，哪来的钱啊？偷啊？…不散乱是练出



记忆加深(大家一起默念)

来的；定力是从哪里来的？它是修炼而成的，有了智慧，一定要有定力；有智慧的人，才会有定力…你要好好学习师父的《白话佛法》，如果你能够把每一篇都融会贯通地理解的话，或者把它能够背出来也好，那你跟人家讲心灵法门的时候，人家说什么，你才能对答如流…跟别人讲法，不是去争辩，而是让他去理解；不执著，你就会产生智慧的定力…如果能够随缘的人，能够无所



记忆加深(大家一起默念)

谓的人，能够不执著的人，他会得解脱、得快乐、得法喜。所以，快乐的人一定都是比较随缘的人…“自净其意”，自己要把自己所有的意念都弄干净，自己的每一次意念，每一个想法，每一个念头都要干净；一定要懂得，为自己的事情，为私心的事情，都带着恶意在里边；为别人的事情，哪怕就是一点点，都是善良的。我们刚学佛的时候很难懂，等到我们修出定力了，我们才懂得，



记忆加深(大家一起默念)

因为自己执著，我们才会修出我执，所以人不能执著；“观修”实际上就是你的思维在修心…有时候观修觉得还好，但是一到实修就不行了…因为你的观念还不够牢固，还不够坚强…你“观”没有观好，没有把自己的定力完全放在一个让自己不会改变的基础上，定力还是不够啊…100%的信心，那你实修碰到他对你再怎么样的态度都会忍耐，因为你已经做好充分思想准备了。



记忆加深(大家一起默念)

用白话讲“什么样我都要付出，无所谓了”，这时候实修就不会出问题了…你这个“执着”是指在境界提升到一定的时候，才能够让自己感觉到“我放下执着”，如果刚刚开始修行的时候没有执着，连心都修不好…佛的理论是在不同层面上，由不同的境界来接收不同的解决方法的…在学佛的初期阶段，对自己的要求严一点、执着一点没有关系；年纪大的老伯伯不要去度那些小女孩



记忆加深(大家一起默念)

子，因为你会着相……这种感情你是很难把握住不走偏差的，产生一种私欲的爱，这样的话你非但没有功德，而且还会把自己堕落到六道轮回。要记住，最好是不要去碰这些事情，你们没有定力啊。所以我讲了，我们徒弟团的男的和青年团的女的也要少接触……是师父的徒弟、弟子，男女要分清，不要考验自己的心态，不要考验自己的毅力和能量。没有人能够超脱在人间的烦恼，最好



记忆加深(大家一起默念)

是躲避、少接触、少打电话，除了修心就是念经。不要以为你跟他人讲事情的时候，人家和你的观点是一样的，人家过一会就会怀疑你修佛、修心的程度。你叽叽嘎嘎在别人面前流露出你的观点，你修得好吗？你只有让人家看不起。这就叫“着相”；可否戴耳塞念经、拜佛：没有定力，所以你能戴；如果有定力的人，边上有人做什么事情，关你什么事？；修到有定力的时候，中



记忆加深(大家一起默念)

庸之道，做事做人把握好平衡和尺度···就容易做到了；梦到简陋木屋被淹水、开始倒塌：两个人修得都不好，摇摇欲坠就是根本没有定力；梦见涂错答题卡又擦掉：说明内心杂乱无章，心定不下来；梦见让自己用废料换香烛供菩萨：现在修心还不够诚心，功德做得还不够···心不静，意不明。叫他最近心要稍微静下来一点



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

慈爱
心灵





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

