

慈愛
心靈



共修第130期

1. 释迦牟尼佛出家日
2. 六波罗蜜 - 禅定19



共修将准时开始

如听不到声音

点击手机左下角的“加入语音”

选择wifi

慈爱心灵共修



目录

开始前：发布1分钟自测题 → 感恩词

第一部分：释迦牟尼佛出家日

第二部分：六度|禅定19

最后：感恩词 → 讲解答案 → 答疑

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。
恳请南无大慈大悲观世音菩萨保佑我某某某（您的名字）
开智慧，静下心学习师父开示，让师父的开示进入八识田，
帮助我更好地学佛修心！我自己的业障自己背，不让一起
共修的师兄们背。在今天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。

慈爱心灵共修

慈爱
心灵

卢军宏台长开示
纪念释迦牟尼佛出家日



慈愛
心灵



佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

19

慈爱心灵共修 第一百三十期 六波罗蜜-禅定19



相关定义

定力

慈爱心灵共修 第一百三十期 六波罗蜜-禅定19

慈愛
心靈



你连念头都没有了，这就叫定

当你真正地定得下来的时候，你连念头都没有了，这就叫定。比方说，夫妻吵架，先不要去想自己老公不好的地方，停止念头，就针对现在不开心的事情想想算了，如果你越往前想，你会把你老公今天跟你吵架之前很多不开心的事情全部想出来，这样的话，你就会更伤心了。当你真正定得住的时候，你连念头都不能有，就是跟老公吵架，根本想都不想，没有吵架。



定念就是心无罣碍

就是说，自己的老婆骂我两句，老公跟我吵两句，这算什么呢？一会儿就忘记了，该烧饭就烧饭，该吃东西就吃东西，就像没有吵过一样，因为你没有把事情往深的地方想下去，你就不会争吵下去。



真正的定，是心无罣碍，要无罣碍故

不要有任何想法。一定不能有任何想法，心中要无私天地宽。我们不要有罣碍，我们不能有罣碍。如果我们不去想了，实际上我们就是离开了罣碍。如果我们去想了，实际上我们就有罣碍了。明白吗？如果连想的念头都没有的话，你念的经文已经被化成一种神秘的力量进入了你的八识田中。这些全是观世音菩萨告诉师父的东西，精彩啊！就像现在年轻人

真正的定，是心无罣碍，要无罣碍故

说的，叫经典啊！经典在什么地方呢？告诉你们，连念头都没有，念经什么事情都不想了，就变成无罣碍故。比方说我念《大悲咒》，念《心经》，我连念经的念头都没有，脑子里已经念到念念无念了，就是念经像没有念一样了，脑子里全是经文了，不感觉到自己在念经了，这个时候你念的经文会化成一种神秘的力量。神秘的力量实际上就是你念的经很

真正的定，是心无罣碍，要无罣碍故

多了，多得已经跟菩萨一样了，经文已经进入到你的八识田中了，已经在你的意识当中了。就像有些人为什么做梦被鬼追的时候，他会在梦中自然地就念经了，一念经马上醒过来了。为什么有些人在梦中被鬼追的时候，他就想不起来念经呢？听得懂吗？这种神秘的力量进入了你的八识田中，犹如我们做梦的时候一样。



修得好；就是能够定得住

当你们修到定出来的时候，那才能叫修得好。修心要修到定。什么叫定？就是能够定得住。



心力就是定力

一个人一定要有心力。什么是心力？
就是心里要有力量。心中没有力量，
这个人就定不下来。



什么叫定力啊？

完全明白这个道理了，叫有智慧，但是，我要坚持，就是定力，我明白这个道理，我不能做坏事，当人家来勾引你的时候，你就要有定力。人家说，我给你一万块钱，哥们儿，你这个事情做不做？你要有定力，这是坏的事情，我要有智慧，我不能做啊，但是看着那个钱，你定不住了，你做了，那就闯祸了，对不对啊？



定力就是用本性自主内心

什么叫定力啊？我有定力的人一定有本性做自主。自主什么？因为我懂得良心，因为我懂得这个东西是不该我拿的，我才会有定力。因为我懂得这个事情不是属于我的，我有定力了。因为我懂得慈悲，让别人先拿，所以我有定力，我不去拿。这个东西是我最喜欢吃的东西，我有定力，因为我知道自己有糖尿病不能吃。这么好吃的蛋糕，不吃，有定力吧？



定力就是用本性自主内心

你的自主性就出来了啊。大家都去占这个人的便宜，你看在印度，一个男人去强奸一个女的，结果这个女的一叫，引来六个男的对她轮奸，想一想，这是什么心态啊？大家想一想，如果那个女的是你的妹妹，你心里怎么想啊？如果她是你的老婆呢？你们就这么想，人性出来，本性的良心才会出来，你才不会去做这个事情，你才会有定力。

定力是什么？不动力

希望你们懂得，对别人的谩骂、污蔑，要用定力。定力是什么？不动力。要用慧力，智慧之力去化解它。首先不要跟人家去争，不要跟人家去吵，这叫定力；让自己的心得到解脱，明白道理，去解决，那叫慧力。



定力是一个人碰到事情心理的一种反应

学佛应该学一个定力。什么叫定力？定力是一个人碰到事情心理的一种反应。比方说，发生了一件事情，很多人心定得下来，而有些人就会暴跳如雷。这是为什么？正因为他自己的心不定，所以他就甩不掉烦恼，就不能断开烦恼，就不能断开贪念，因为贪念是心不定的主要因素。所以，贪念太多、瞋念太多、愚痴念头太多的人，他的定力就非常的少。

“心不随境转” 一个是定力

定力是怎么来的？定力就是戒律，能戒的人就会有定，戒了之后才会有定力，定了之后才能产生智慧，所以“戒定慧”。



纯净的干净的定力

要净化定力的修持，就是戒了之后要有定力，要用定力来修持。比如，今天人家骂你了，你定下来，虽然我生气，但是我不骂你，这个不叫干净的纯净，是心里暂时定下来了——我不骂你，你骂我好了；那么纯净的定力，干净的定了，就是你骂我之后，我会感觉：这个人怎么这么可怜呢，不好好



纯净的干净的定力

地念经，嘴巴还要骂人，求观世音菩萨多原谅原谅他吧，他真的好可怜，慈悲慈悲他，希望他以后不要再这样无智，能好好修心念经，改变自己，这就叫纯净的干净的定力。不是让你压在心里，否则这种压在心里的定力总有一天会爆发。



在心不动的时候，你就产生了定力

人真正要懂得心不能动，你的意念控制住，你的行为和你的语言都等于心不动，都不会动。所以我们要定，就是在心不动的时候，你就产生了定力。



不被所见所惑所扰

我们学佛人要勤修定力，定力是什么，不管来了什么的苦和难，我们都有定力，不被所见所惑所扰。也就是说你今天眼睛看到的，都不一定是真的；别人告诉你这个好、那个不好，你眼睛看到了，都不一定是真的。要用智慧从内心来感受这件事情的真实意义。举个简单例子，别人说你家里的爸爸或者妈妈怎么怎么不好，你自己回家看到了爸爸，“怎么做

不被所见所惑所扰

这件事情？爸爸为什么这么做？”人家说：“你爸爸在外面捡人家扔下来的东西，因为你家里条件不好。”你回到家一看，你爸爸真的是把捡来的东西拿出来了，你心里会很讨厌父亲：“你为什么给孩子我丢脸？你为什么在外面去捡东西，让别人看见？这么丢脸。”其实是因为父亲想节约，捡点东西把它卖掉，然后多一点钱来养活你。有时候父亲的父爱、

不被所见所惑所扰

母亲的母爱，那是慈爱无疆。所以我们眼睛看见的，都不一定是真实的，我们眼睛所看到的恶也不一定是真实的，所以菩萨让我们要用智慧来理解今天所做的事情。

你说不动他的，这叫定力

没有定力，那是一般人做不到的规律。很多人被人家一讲，耳朵根就软了，这叫没定力。而有的人被人家讲了半天，你说不动他的，这叫定力。还有些人，你跟他一讲，学学这个法门，学学那个法门，他很快就跟着别人跑了。



你不受他的影响，说明你已经有了定力了

亡人会否受人间的干扰从天上掉下来，与自身的根基、定力有关：很难的，因为已经种到他的八识田中了。比方说保送进大学和你自己考上大学的，你说概念一样吗？（是跟根基有关系？）对，你根基好的话可以造大楼，根基不好你造不成大楼的（就是根基好的人，如果家里不信的人再怎么搞，也没有用，是吧？）搞不下来的。比方说一个法师能够到天上之后，你说家里再怎么搞搞得下来吗？因为他早就脱离了

你不受他的影响，说明你已经有了定力了

小家，所以他不会受影响（比如说修心灵法门的人过世到了天上，如果家里人乱来，定力足够的话并不会受影响，是吗？）其实这个问题你自己现在就可以回答，你现在受人家影响多大，你以后到天上也会受人家影响多大。你现在在修心灵法门的时候，比方说有人搞你，弄你，你不受他的影响，说明你已经有了定力了；如果你今天在人间都这么没有定力，你说你以后到了天上有定力吗？相辅相成的。

他们的境界很高

任何凡人的境界进入色界天与无色界天，被普通的人称为天仙，他们的境界很高，定力也很高，而且是极高。什么叫定力极高？就是他们坐得住，站得住的那种定力，在人间，菩萨表现为：你再怎么样对他们，他们是不为所动还是那样，定力极高，境界极高，这种人不会想不开，不会吵架，不会发脾气，不会嫉妒等等，他的境界已经脱离了六道轮回，超

他们的境界很高

越了无色界天的境界，并能用菩萨的化身度众。为什么？因为在菩萨界他们是用菩萨的化身，也就是说这位修心人的境界超越了色界和无色界天，已经是菩萨的化身了。又比如，我们在人间常常说某某某是菩萨，实际上指他们的境界已经是在菩萨界了，都是菩萨的化身，化出来都是菩萨的身体，是菩萨的成就。

相关定义-定力

非想非非想天

人生不要被欲望控制，要放下执着，放下**罣碍**，连身体都是你的**罣碍**。佛陀早就说：“人为什么会疼痛？为什么有这么多的痛苦？就是因为我們有一个色身。”所以，把人间的一切事情不要看得太重，过去了就好像是过去了，没了就是没了，这就是佛法讲的“非想非非想”。天上的三十三层天当中，有一层天叫“非想非非想天”，在这个天上的人，他们都有定力，他们常处在定中，这种天上的人，说他们没有念

相关定义-定力

非想非非想天

头呢，他们有，说他们有念头呢，他们没有，这就是非想非非想。我们今天活在这个世界上，你说我们有什么欲望吗？好像有。有了之后呢，又忘记了，不追求。你到底有没有欲望呢？没有。你有没有过这个欲望呢？有过。现在这个欲望到哪里去了呢？没有了。这就叫非想非非想。如果我们能够修到这种定的境界，你至少已经在三十三天当中了，离超出六道就越来越接近了。



只有八地菩萨才 有真正的定力，才真正不动

如果碰见人间的任何事，你真的不动心，你就是个高尚的人，到了圣人阶段了，你就入圣流了。八地菩萨才能做到无相无功用。因为只有八地菩萨才有真正的定力，才真正不动。所以，佛亦凡夫到圣流，往上流也是一步步走过来的。也就



只有八地菩萨才 有真正的定力，才真正不动

是今天本来很小气的人，现在不小气了。本来不懂得施舍的人现在懂得布施了。施舍就是克服自己的贪。因为舍是最好的治疗你贪的药，能舍就不会贪了，有贪心的人是不舍得布施的。这就是说学会用什么方法来克服自己身上的毛病恶习



定力是什么？就是我不做坏事

要用定力去偿还各种果报、业缘和孽缘。就是说，我们要自己定得住，定力是什么？就是我不做坏事，这样的话，当果报来的时候，你还是不会做坏事，那么你就成功了，你就挡掉了这个业报。一个人的定力很重要，因为我不去贪，我不去求，我不嫉妒别人，我就有定力了，这个时候你才明白业力、果报和孽缘。师父跟你们讲过，业缘和孽缘是两个不同的概念，业缘有善业，也有恶业；孽缘就是不好的东西，是一个贬义词。



不贪不求，就有定力

真正学佛的人要不断地充实自己的心力，正精进地延伸。什么叫正精进？一个人天天念经、学佛、放下、忍辱、精进，就会增加你的五力。五力是哪几种？第一叫信力，第二叫念力，第三叫进力，第四叫定力，第五叫慧力。一个人能解决问题，他就有慧力；一个人碰到什么事情，不贪不求，就有

不贪不求，就有定力

定力；别人不敢去做，别人很懒，不去做，你拼命地去做，就是进力；念头不去想，叫念力，坚强；相信菩萨能够帮助我们解决一切烦恼，这叫信力。精进地延伸，慢慢地加大，变成一种力量，因为你每天在学佛念经，每天在进步，所以你的力量是无穷的。

现在坐得住的人，就是有佛性有定力

看一看，现在坐得住的人，就是有佛性有定力，一进来就坐不住的人心中没有定力。你们跟别人打交道，如果这个人跟你讲话的时候眼睛左看右看，就是心不定，一会儿动的人不是你长期合作的伙伴。



定力就是随缘

一念之差，靠的就是平时的定力所为。一个人如果憋不住想自杀，说明这个人平时就是没有定力的人，不懂得好坏的人，没有思维的人。一念之差，我们做错多少事情。想想看，我们人一念之差的事情太多了，一念之差做错事情，后悔吧。一个女孩在父母劝阻之下，还是一念之差嫁给一个人，结果跟那个人生活一段时间后，才知道父母当初说的话是对的

耐心和恒心是定力，有定力才会有智慧

（联谊会的时候师父说“耐心和恒心是拥有智慧的基础”，这个耐心和恒心是不是定力？有定力才会有智慧？）对。耐心是指人间的，恒心那是已经超越了一般人的耐心。恒心是有一个理想、一个理念，有个志愿、有个心愿，还有一个愿力在里边，所以他才会产生恒心。“我今天要做一件事情，我一定要修到天上去，成为菩萨，我有恒心。”坚持就为恒（有的师兄可能从小做什么事情都是三分钟热度，没有长性，

耐心和恒心是定力，有定力才会有智慧

只有念经、弘法一直坚持下来，这样的孩子是不是也是有任务下来的？）那当然了，绝对的（很多师兄都是这样）对。过去很多事情都没有恒心，都没有长性的，一到念经学佛，跟着师父六七年、七八年的还到今天，越修越好，因为他在当中获得了无限的法乐、喜乐，还有快乐。

一个人能够坚持，能够稳住
他就是一种定力



记忆加深(大家一起默念)

—你连念头都没有了，这就叫定；定念就是心无罣碍…一会儿就忘记了，该烧饭就烧饭，该吃东西就吃东西，就像没有吵过一样，因为你没有把事情往深的地方想下去，你就不会争吵下去；不要有任何想法。一定不能有任何想法，心中要无私天地宽…如果我们不去想了，实际上我们就是离开了罣碍。如果我们去想了，实际上我们就有罣碍了…如果连想的念头都没有的话，你念的



记忆加深(大家一起默念)

经文已经被化成一种神秘的力量进入了你的八识田中…连念头都没有，念经什么事情都不想了，就变成无罣碍故…神秘的力量实际上就是你念的经很多了，多得已经跟菩萨一样了，经文已经进入到你的八识田中了，已经在你的意识当中了；修到定出来的时候，那才能叫修得好。修心要修到定…定就是能够定得住；心力就是定力…心力就是心里要有力量。心中没有力量，这个人就



记忆加深(大家一起默念)

定不下来；我要坚持，就是定力，我明白这个道理，我不能做坏事，当人家来勾引你的时候，你就要有定力；定力就是用本性自主内心：自主什么？因为我懂得良心，因为我懂得这个东西是不该我拿的，我才会有定力。因为我懂得这个事情不是属于我的，我有定力了。因为我懂得慈悲，让别人先拿，所以我有定力，我不去拿。这个东西是我最喜欢吃的东西，我有定力，因为我知道自



记忆加深(大家一起默念)

己有糖尿病不能吃。这么好吃的蛋糕，不吃，有定力吧？你的自主性就出来了…人性出来，本性的良心才会出来，你才不会去做这个事情，你才会有定力；对别人的谩骂、污蔑，要用定力。定力是什么？不动力。要用慧力，智慧之力去化解它。首先不要跟人家去争，不要跟人家去吵，这叫定力；让自己的心得到解脱，明白道理，去解决，那叫慧力；学佛应该学一个定力…定力是一



记忆加深(大家一起默念)

个人碰到事情心理的一种反应…贪念太多、瞋念太多、愚痴念头太多的人，他的定力就非常的少；“心不随境转”一个是定力…定力就是戒律，能戒的人就会有定，戒了之后才会有定力，定了之后才能产生智慧，所以“戒定慧”；要净化定力的修持，就是戒了之后要有定力，要用定力来修持…虽然我生气，但是我不骂你，这个不叫干净的纯净，是心里暂时定下来了——我不骂你，



记忆加深(大家一起默念)

你骂我好了；那么纯净的定力，干净的定了，就是你骂我之后，我会感觉：这个人怎么这么可怜呢，不好好地念经，嘴巴还要骂人，求观世音菩萨多原谅原谅他吧，他真的好可怜，慈悲慈悲他，希望他以后不要再这样无智，能好好修心念经，改变自己，这就叫纯净的干净的定力。不是让你压在心里，否则这种压在心里的定力总有一天会爆发；心不能动，你的意念控制住，你的行为



记忆加深(大家一起默念)

和你的语言都等于心不动，都不会动…我们要定，就是在心不动的时候，你就产生了定力；学佛人要勤修定力…不管来了什么的苦和难，我们都有定力，不被所见所惑所扰…要用智慧从内心来感受这件事情的真实意义…我们眼睛所看到的恶也不一定是真实的，所以菩萨让我们要用智慧来理解今天所做的事情；很多人被人家一讲，耳朵根就软了，这叫没定力。而有的人被人家讲了半



记忆加深(大家一起默念)

天，你说不动他的，这叫定力；亡人会否受人间的干扰从天上掉下来，与自身的根基、定力有关：你现在在修心灵法门的时候，比方说有人搞你，弄你，你不受他的影响，说明你已经有定力了；如果你今天在人间都这么没有定力，你说你以后到了天上有定力吗？相辅相成的；进入色界天与无色界天，被普通的人称为天仙，他们的境界很高，定力也很高，而且是极高。什么叫定力极



记忆加深(大家一起默念)

高？就是他们坐得住，站得住的那种定力，在人间，菩萨表现为：你再怎么样对他们，他们是不为所动还是那样，定力极高，境界极高，这种人不会想不开，不会吵架，不会发脾气，不会嫉妒等等，他的境界已经脱离了六道轮回，超越了无色界天的境界，并能用菩萨的化身度众；把人间的一切事情不要看得太重，过去了就好像是过去了，没了就是没了，这就是佛法讲的“非想非非



记忆加深(大家一起默念)

想”…有一层天叫“非想非非想天”，在这个天上的人，他们都有定力，他们常处在定中，这种天上的人，说他们没有念头呢，他们有，说他们有念头呢，他们没有，这就是非想非非想…好像有。有了之后呢，又忘记了，不追求…如果我们能够修到这种定的境界，你至少已经在三十三天当中了，离超出六道就越来越接近了；如果碰见人间的任何事，你真的不动心，你就是个高尚的



记忆加深(大家一起默念)

人，到了圣人阶段了，你就入圣流了。八地菩萨才能做到无相无功用。因为只有八地菩萨才有真正的定力，才真正不动；要用定力去偿还各种果报、业缘和孽缘。就是说，我们要自己定得住，定力是什么？就是我不做坏事，这样的话，当果报来的时候，你还是不会做坏事，那么你就成功了，你就挡掉了这个业报。一个人的定力很重要，因为我不去贪，我不去求，我不嫉妒别人，我



记忆加深(大家一起默念)

就有定力了，这个时候你才明白业力、果报和孽缘；真正学佛的人要不断地充实自己的心力，正精进地延伸…一个人天天念经、学佛、放下、忍辱、精进，就会增加你的五力。五力是哪几种？第一叫信力，第二叫念力，第三叫进力，第四叫定力，第五叫慧力…一个人碰到什么事情，不贪不求，就有定力…念头不去想，叫念力，坚强…精进地延伸，慢慢地加大，变成一种力量，因为



记忆加深(大家一起默念)

你每天在学佛念经，每天在进步，所以你的力量是无穷的；现在坐得住的人，就是有佛性有定力，一进来就坐不住的人心中没有定力…人跟你讲话的时候眼睛左看右看，就是心不定；定力就是随缘，一念之差，靠的就是平时的定力所为…一念之差，我们做错多少事情。想想看，我们人一念之差的事情太多了，一念之差做错事情，后悔吧；耐心和恒心是拥有智慧的基础…这个耐心和



记忆加深(大家一起默念)

恒心是定力…有定力才会有智慧…耐心是指人间的，恒心那是已经超越了一般人的耐心。恒心是有一个理想、一个理念，有个志愿、有个心愿，还有一个愿力在里边，所以他才会产生恒心…坚持就为恒；一个人能够坚持，能够稳住，他就是一种定力



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

