

佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

36

慈爱心灵共修 第一百四十七期 六波罗蜜-禅定36



相关定义

正念—如何

慈爱心灵共修 第一百四十七期 六波罗蜜—禅定36

慈爱
心灵



正信正念要靠平时的，不是加持来的

平时对一件事情正确的观点、正确的念头、正确的信心——正信正念。什么叫“正确”？比方说你现在看师父，你是正确地看，“师父好，师父在教育我们孩子”；不正确地看呢？“师父在嫉妒我们，师父在骂我们”。现在明白了吗？

正念-如何

要锻炼你的意念

比如今天意念不好了，马上想一想我应该不应该这样做？如果意念不好了，要想一想我不应该这么做。等到下一个坏意念出来的时候，你脑子里就想到了“我不应该这样做”，一种正思维它自然就出来了。比方说医生告诉你让你不要吃这种东西。如果你看见了，你马上用正念想“这东西我不能吃的，吃了身体会出毛病的”。等到第二次看见，自己知道这

要锻炼你的意念

东西不能吃的。第三次、第四次……只要看到这个东西马上就想起我不能吃的。这叫锻炼你的意念，听得懂吗？没有办法解决的问题，只能锻炼自己的意念。你们大家要经常锻炼自己的意念。当一个不好的意念出来时，马上要把它克制住，然后用另外一个意念把它盖住、遮住。

就会慢慢地有正信正念生起

对境现前时，如何让内心真正地放下：很简单，因为你们还没有成人间菩萨，所以你们还有人间的杂念，你们还没有真正地修成，你当然不能圆你自己的心意了。如果一个人完全能够非常如理如法、非常熟悉和掌握基本的佛法，能够心中皈依佛法僧，能够懂得怎么样修八正道，懂得十二因缘，那他就会慢慢地有正信正念生起，就慢慢会守戒，然后会产生

就会慢慢地有正信正念生起

定力，有定力的话就会有行动。当你拼命地修心，修自己的“身口意”三业，把它修得好的时候，你的境界就会提高。当你境界提高到一定程度的时候，你就会让菩萨的思维跟你的思维接触在一起。所以人间的菩萨一求就灵，因为他的境界跟菩萨都是一样的。现在拼命地修，就是让你们的境界早日达到菩萨的境界

常有明觉明察的人，就会正念现前

学佛人的心念，总是想着帮助别人，总是想着怎样更好地去救度众生，怎么样做好事不留名，怎么样慈悲众生，无缘大慈、同体大悲，而不是做了点好事，就整天喜欢自吹自擂，生怕别人不知道。实际上，这就是一个人的明觉和明察，自己做点好事心里很明白，马上就能觉悟察觉到：“这是我应该做的，我不能骄傲自满，我本来就应该帮助别人。”经常有明觉明察的人，就会正念现前，就会更加仔细地观照自己的念头。

经常有明察明觉的人，正念现前

修行人和一般凡夫的不同之处在于心念不一样。学佛人总是为别人，总是想着怎样救度众生，怎样做好事不留名，怎样慈悲众生，无缘大慈、同体大悲，而不是做了一点好事整天生怕别人不知道，喜欢自吹。实际上，这就是你的明觉和明察。自己做点好事马上就觉悟，“我应该的”；心里很明白，做一点好事马上就察觉到“我不能有骄傲心，我本来就应该为别人做的”，叫明觉明察。经常有明察明觉的人，正念

经常有明察明觉的人，正念现前

现前，就会努力地观照自己。观照自己就是经常关注自己的行为，改正自己内在与外在的观念。内在的观念是什么？就是心里想的，别人不知道的，内在的“观”——看到而产生的念头。比方说心里想：“我凭什么对他好？”有观吗？产生的念头“我没必要”，那就叫内在的观念。外在的观念呢？看到这个人很可怜，很想帮助他。外在的观念和内在的观念，都要修正，都要正确。

正念-如何

要正念现前

学佛要念念无念，要把自己自私的和有“我”的念头全部去掉，要正念现前。学会沉默，沉默不是让你变成冷漠，而是让你谨言慎行。奋斗不是让你拼命，是提醒你自己不要堕落。人生要学会平淡，但是要远离平庸，保持内心的清净，修好自己，帮助别人。今天再大的事，到了明天就叫小事；今年再大的事情，到了明年就叫故事；今生再大的事情，到了来世那就叫传说。我们人的一生烦恼不断，常对自己说一声“今天会过去，明天会到来”，放下一切让你烦恼的事，你就能得到解脱的法喜。

正念-如何

拥有正信正念需要增长智慧

为什么很多人有智慧，而有些人就没有智慧？智慧怎么来的？能够守戒的人就有智慧。别人去贪了，你不贪；别人打架了，去争斗、去瞋恨，去做那些烂事，你不做，你守戒，那你就比别人有智慧。举个简单例子，别人说：“去吸毒吧，像神仙一样。”你有智慧，靠什么？守戒，你不去犯戒，你守戒，你就会有智慧。拥有信心，从精进努力开始，用自己本性的觉醒来出离自我的习气。

正念-如何

智慧可以让你明白生活方式 什么是正、什么是不正

现实中有很多人，他们的所作所为实际上完全不符合正信正念，而且连当地所在国的法律都不能容许。有些人杀人放火，欺负别人，骗别人，他仍然觉得自己是对的。就像很多人被抓起来，还要说“这有什么不可以？别人都做，为什么我不能做？”他连邪淫、做色情业都以为自己是个好人，都以为自己不是个坏人，因为他的思维出了偏差，因为他接触的

正念-如何

智慧可以让你明白生活方式 什么是正、什么是不正

人的那种理念和他的所作所为，使他慢慢地远离了自己的智慧，远离了自己的分辨意识。这就是因为没有智慧所产生的差异。所以有智慧的人知道，这个事情是好的，我必须做；这个事情不好的，我不能做；而有些人明明知道这件事情不好，他都做；还有的是因为父母亲曾经做过，孩子觉得爸爸妈妈能做，我们孩子也能做。这就是为什么师父跟你们说“

正念-如何

智慧可以让你明白生活方式 什么是正、什么是不正

“己不正焉能正人”。一定要干净。智慧可以让你明白生活方式什么是正、什么是不正。很多人没智慧，自己的生活方式就跟别人相差十万八千里：明明是错的，他觉得是对的；明明是正的，他觉得吃亏了，“不应该我来吃这个亏”。你说说看，哪一位菩萨、哪一个好人不是从吃亏开始的？想做好事，难道不吃亏能做成一件好事吗？就是要抛弃红尘中这种杂念，让你明白怎样去帮助别人、理解别人。

正念-如何

佛道在自我认识中圆满

有多少人說，我一定一門精進，一心好好修。說的時候斬釘截鐵，一碰到事情人都不見了，所以，人的心要有智慧，就要常常問自己，這樣你就可以让自己的心放得真一點。經常問問自己：第一，我有貪心嗎？第二，我有恨心嗎？最近有沒有恨人家？如果你還在恨人家，好，你這個人就是沒有智慧。第三，問問自己最近有沒有發痴？有沒有不是你的東西你去想得到啊？看看人家老婆好看，有沒有想去得到啊？沒有，好，那你就是有正知正念。看着人家的房子很大，想想自己怎麼沒有房子啊，這就是痴心啊。

正念-如何

用你本心的道德和慈悲本性的流露
去做这些事情，那么你心中就会有正念

当一个人心里知道善的东西永远是善的，肮脏的东西永远是肮脏的，就不会往外求了。一切物质都是肮脏的，而本性，那是空性，那是最纯洁的。学菩萨的人，除了要修精进之外，还要学会怎样来度化众生，真正的学佛人要度众生。度众生实际上不是你去度别人，而是用你本心的道德和慈悲本性的流露去做这些事情，那么你心中就会有正念。有正念的人就会非常乐意去做这件事情，非常勤快地去积善积德。

正念-如何

正念就是正确的念头

时时刻刻地警惕自己

不要忘记佛教的真理

记忆加深(大家一起默念)

—正信正念要靠平时的，不是加持来的…平时对一件事情正确的观点、正确的念头、正确的信心——正信正念；比如今天意念不好了，马上想一想我应该不应该这样做？如果意念不好了，要想一想我不应该这么做…这叫锻炼你的意念…没有办法解决的问题，只能锻炼自己的意念。你们大家要经常锻炼自己的意念。当一个不好的意念出来时，马上要把它克制住，然后用另外一个意

记忆加深(大家一起默念)

念把它盖住、遮住；能够非常如理如法、非常熟悉和掌握基本的佛法，能够心中皈依佛法僧，能够懂得怎么样修八正道，懂得十二因缘，那他就会慢慢地有正信正念生起，就慢慢会守戒，然后会产生定力，有定力的话就会有行动。当你拼命地修心，修自己的“身口意”三业，把它修得好的时候，你的境界就会提高。当你境界提高到一定程度的时候，你就会让菩萨的思维跟你的思维

记忆加深(大家一起默念)

接触在一起。所以人间的菩萨一求就灵；学佛人的心念，总是想着帮助别人，总是想着怎样更好地去救度众生，怎么样做好事不留名，怎么样慈悲众生，无缘大慈、同体大悲，而不是做了点好事，就整天喜欢自吹自擂，生怕别人不知道。实际上，这就是一个人的明觉和明察，自己做点好事心里很明白，马上就能觉悟察觉到：“这是我应该做的，我不能骄傲自满，我本来就应该帮助

记忆加深(大家一起默念)

别人。”经常有明觉明察的人，就会正念现前，就会更加仔细地观照自己的念头；观照自己就是经常关注自己的行为，改正自己内在与外在的观念…内在的“观”——看到而产生的念头…

外在的观念…看到这个人很可怜，很想帮助他。外在的观念和内在的观念，都要修正，都要正确；学佛要念念无念，要把自己自私的和有“我”的念头全部去掉，要正念现前；拥有正信正念需

记忆加深(大家一起默念)

要增长智慧…守戒，你不去犯戒，你守戒，你就会有智慧。拥有信心，从精进努力开始，用自己本性的觉醒来出离自我的习气；智慧可以让你明白生活方式什么是正、什么是不正…想做好事，难道不吃亏能做成一件好事吗？就是要抛弃红尘中这种杂念，让你明白怎样去帮助别人、理解别人；佛道在自我认识中圆满…人的心要有智慧，就要常常问自己…第一，我有贪心吗？第二，我

记忆加深(大家一起默念)

有恨心吗？最近有没有恨人家？如果你还在恨人家，好，你这个人就是没有智慧。第三，问问自己最近有没有发痴？有没有不是你的东西你去想得到啊？…没有，好，那你就是有正知正念；当一个人心里知道善的东西永远是善的，肮脏的东西永远是肮脏的，就不会往外求了。一切物质都是肮脏的，而本性，那是空性，那是最纯洁的…度众生…是用你本心的道德和慈悲本性的流露去

记忆加深(大家一起默念)

做这些事情，那么你心中就会有正念。有正念的人就会非常乐意去做这件事情，非常勤快地去积善积德；正念就是正确的念头，时时刻刻地警惕自己不要忘记佛教的真理

相关定义

正定

慈爱心灵共修 第一百四十七期 六波罗蜜—禅定36

慈爱
心灵



正定

正定就是正确的禅定

因为有人禅定会走火入魔的。所以这八正道就是让人不要做错事情，让人不能在事业上、在各方面造因。造了因之后，你在因果问题上就会产生一种不良的后果。所以学佛一定要正，学得不好就会走火入魔。

正定

正定就是正当的禅定

十善和八正道有什么关系？今天师父就跟大家讲讲有什么关系，关系非常大。因为你守了十善，因为你不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不两舌、不恶口、不绮语，你不贪欲、不嗔恚、不邪见，那么你就是拥有了八正道，这就是关系。因为你这些都没有，你就开始有正当的见解，叫正见；你有正确的思维，就是正思；你有正确的语言，叫正语；你做出

正定

正定就是正当的禅定

来的事情是非常正当的行为，叫正业；你有非常正常的、正确的、不造业的这种生活，就是正命；你拥有非常正确的努力、精进，叫正勤；正念就是正当的意念；正定就是正当的禅定。所以，学佛其实都是相通的，你有这么多的正当的，那你就会慢慢的懂得佛法的一些东西了。

正定

正定，就是正确地控制自己的精神状态

不要被外面的名利搞得迷惑颠倒，这就叫正的定心下来。正定的人，他能够控制自己的定力，因为定力是靠戒律来控制的，师父希望学佛人好好守戒，天天念经，让自己不犯错、不造业，你就是天天在做菩萨的事。

正定

过去一切如来，都是示现八正道成佛

过去一切如来（就是能够成为佛的），都是示现八正道成佛，而且这八正道都是用在世间的。八正道：正见，正思维，正语，正业，正命，正精进，正念，还有正定。这些“正”，在天上早就能够得到的东西，为什么这八正道要在人间？因为人间还有虚幻，人间还有妄念，所以在人间你只要能够做到八正道，你必定一世修成，就能够成佛。很多菩萨为什

正定

过去一切如来，都是示现八正道成佛

么要到世间来？很多阿罗汉、天人、人间的圣人，他入世进入人间，他就是度众生而寻找佛道。有些大罗汉从天上下来，要经过八万四千大劫。很多孩子过去可能是菩萨，可能是大阿罗汉，他很早就从天上下来，在人间一世一世地轮回，有一世他修得非常好，曾经是大菩萨的弟子，有一世他曾经是什么，有一世……他不停地在经历八万四千大劫。为什么？

正定

过去一切如来，都是示现八正道成佛

他哪怕修成了，他还要回到世间。要最后能够成佛，必须要入世度生，也就是说必须在人间去救度众生才能成全佛道。如果超脱六道，都是在天上，都是菩萨，都是佛，你去度谁？我们经常说一句话，“跳出三界，不在五行中”，是啊，你度来度去，在三界入世度众生。

正定

想拥有八正道， 在于转凡成圣

想拥有正思维， 在于正命正念。

想拥有正精进， 在于正悟正定。

正定

八正道和八正觉

知道了八正道之后，就有八种正觉，
从八正道引申出来的。任何道，只
要心中得正，就有觉悟。

正定

要坚持自己跟师父学的八正道和八正觉

心理学只是在某一方面对佛教作一些解释，并不实实实在在，它是存在于心理学上的。任何一个人在学佛当中，如果念头不正，那一定了脱不了菩提心，就是说一定解脱不了菩提心。所以，念，一念还是念，念是好的，那叫声闻；念出了觉悟，在缘分当中觉悟了，那就叫缘觉；你自己心中了悟了，拥有菩提的智慧了，那你就是菩提了。我们人间左一思、右一想，

正定

要坚持自己跟师父学的八正道和八正觉

心随意转，念念不停。所以，首先要坚持自己跟师父学的八正道和八正觉，来改变自己，不能偏，心不能随风而摇动。记住了，在人间这个五欲六尘的浑水当中，你的心就是水——浑水，你心静了，这水就把污泥浊水沉淀在下面了；你跟着它一起晃，那你就会晃出贪瞋痴三毒。所以你若求佛，就必须克制贪瞋痴三毒。

正定

正确控制自己的精神状态

第八，正定。正确控制自己的精神状态。如果我这个人很正，就定得下来，不会被别人虚假的事物所迷惑。别人跑过来告诉你：“哎呀，我告诉你啊……”“哦，是吗？好好念经吧。”很安定，很定得下来，不会被外界的任何事物所迷惑，就叫正定。“八正道”就是拥有了正见、正思、正念、正语、正业、正命、正精进、正定，学会了八正道，你这个人就不会有烦恼了。

正定

三法印

在这个世界上，一切行无常印，一切行苦印，一切法无我印，等等。最主要的是告诉我们，一切法印都是暂时的条件和因缘和合而成。所有的人间的一切都是建立在情感、感受和感知之上的，都是痛苦的。我们对五阴炽盛的苦，因为我们执着于五阴，所以涅槃就是要超越它们，没有执着一切。要

正定

三法印

懂得诸行无常、诸法无我、涅槃寂静，这三个都非常的重要。由此而产生的很多的对人间的证悟就是由对三法印的重要的理解开始。所以学佛学法首先要学正信正念的正精进和正定，这是非常重要的。

正定 正定涅槃

正，大家都知道了。涅槃，就是摆脱无明，已经完全无我相、无人相、无众生相、无寿者相，已经达到一种高境界了。正定涅槃，并不是讲涅槃的对与错，涅槃肯定是对的、是正的。正定涅槃讲的是过程，一个人学佛学法完全是心正的，完全是正道，不是邪道，就会定，定了之后就是一个过程。心正了，一直在正道上学佛念经，达到定。定是指活的人没有涅槃之前，定得下来的人都是正的，最后达到涅槃。并不是说涅槃有正定和邪定，涅槃都是超脱的。

记忆加深(大家一起默念)

—正定就是正确的禅定…八正道就是让人不要做错事情，让人不能在事业上、在各方面造因。造了因之后，你在因果问题上就会产生一种不良的后果。所以学佛一定要正，学得不好就会走火入魔；因为你守了十善…那么你就是拥有了八正道…正定就是正当的禅定…学佛其实都是相通的，你有这么多的正当的，那你就慢慢的懂得佛法的一些东西了；正定，就是正确地控制自己的

记忆加深(大家一起默念)

精神状态，不要被外面的名利搞得迷惑颠倒…正定的人，他能够控制自己的定力，因为定力是靠戒律来控制的，师父希望学佛人好好守戒，天天念经，让自己不犯错、不造业，你就是天天在做菩萨的事；过去一切如来，都是示现入正道成佛…入正道：正见，正思维，正语，正业，正命，正精进，正念，还有正定。这些“正”，在天上早就能够得到的东西…因为人间还有虚幻，人间

记忆加深(大家一起默念)

还有妄念，所以在人间你只要能够做到八正道，你必定一世修成，就能够成佛；想拥有八正道，在于转凡成圣。想拥有正思维，在于正命正念。想拥有正精进，在于正悟正定；知道了八正道之后，就有八种正觉，从八正道引申出来的。任何道，只要心中得正，就有觉悟；如果念头不正，那一定了脱不了菩提心，就是说一定解脱不了菩提心…念，一念还是念，念是好的，那叫声闻；

记忆加深(大家一起默念)

念出了觉悟，在缘分当中觉悟了，那就叫缘觉；你自己心中了悟了，拥有菩提的智慧了，那你就是菩提了…首先要坚持自己跟师父学的八正道和八正觉，来改变自己，不能偏，心不能随风而摇动。记住了，在人间这个五欲六尘的浑水当中，你的心就是水——浑水，你心静了，这水就把污泥浊水沉淀在下面了；你跟着它一起晃，那你就会晃出贪瞋痴三毒。所以你若求佛，就必须克

记忆加深(大家一起默念)

制贪瞋痴三毒；正定。正确控制自己的精神状态…很安定，很定得下来，不会被外界的任何事物所迷惑，就叫正定…学会了八正道，你这个人就不会有烦恼了；一切法印都是暂时的条件和因缘和合而成。所有的人间的一切都是建立在情感、感受和感知之上的，都是痛苦的…涅槃就是要超越它们，没有执着一切。要懂得诸行无常、诸法无我、涅槃寂静，这三个都非常的重要。由此而

记忆加深(大家一起默念)

产生的很多的对人间的证悟就是由对三法印的重要的理解开始。所以学佛学法首先要学正信正念的正精进和正定，这是非常重要的；正定涅槃…涅槃，就是摆脱无明，已经完全无我相、无人相、无众生相、无寿者相，已经达到一种高境界了。正定涅槃，并不是讲涅槃的对与错，涅槃肯定是对的、是正的。正定涅槃讲的是过程，一个人学佛学法完全是心正的，完全是正道，不是邪道，

记忆加深(大家一起默念)

就会定，定了之后就是一个过程。心正了，一直在正道上学佛念经，达到定。定是指活的人没有涅槃之前，定得下来的人都是正的，最后达到涅槃。并不是说涅槃有正定和邪定，涅槃都是超脱的

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



建议设置闹钟以免错过 | 北京时间

一周4次共修时间

【周二、四】早6:20-白话晨读

【周五】早6:20-白话书籍精修

【周六】下午2点-专题共修



👉 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

慈愛
心靈



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！

慈愛
心靈

