

慈愛  
心靈



# 共修第123期

1. 春节知多少 (4~5)

2. 六波罗蜜 - 禅定12



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：春节知多少（4~5）

第二部分：六度|禅定12

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

春节知多少

# 除夕头香祈愿

慈爱心灵共修 第七十五期 春节知多少 (1)

慈爱  
心灵



# 年三十晚十二点到二点烧头香，可通宵念经

(大年三十点头香的时候，进完头香之后如果我们马上去念经，这个能不能算功课啊？可以念吧？)当然喽，烧头香的时候念1遍经等于3遍的功力啊！（如果那天晚上我们念到两点钟都没关系吧？）没问题，为什么叫守岁？所有的菩萨都在。有菩萨在你念经怕什么，又没GUI来的（噢，好的）通宵都没关系的，一般烧头香是十二点钟



## 春节知多少 - 除夕头香祈愿

年三十晚十二点到二点烧头香，可通宵念经

到两点钟，很多人不懂的，十一点钟没什么大用的。举个简单例子，时间没到你提早的话，算不算新年啦？为什么要敲到最后一分钟响才讲Happy new year？很多人不懂，“十一点钟就头香”，怎么不说九点钟就头香啦？只有往后推的算头香，十二点钟一开始算头香，然后到两点钟，这两个小时算最头香。接下来到第二天早上也算



# 年三十晚十二点到二点烧头香，可通宵念经

头香，这个头香烧的就不如刚刚那个烧头香厉害，因为刚刚烧头香的时候，天上所有的菩萨全来，还有护法神。为什么求得灵呢？就是这样。去年我们观音堂来了四十八尊菩萨（法喜充满！）

Wenda20120106 29:00





春节知多少 - 除夕头香祈愿

# 年三十十点是年尾香 十二点一过就烧才是头头香

(我们这里过年上头香的风俗是从晚上十点半就开始上香，我们十二点再上可不可以?)可以的。十点半其实不是头香。举个简单例子，生孩子十个月的预产期，孩子没生出来算不算出来了啊?同样的，这个时间没到，怎么叫“头”呢?时间刚



春节知多少 - 除夕头香祈愿

# 年三十十点是年尾香 十二点一过就烧才是头头香

刚一过才叫头（过了十二点以后再上）对了。“头头香”是十二点一过就烧，“头香”是年初一整个一天都叫上头香。头头香很厉害，这个时候天上的菩萨，天官全都来了，加持力大的不得了，所以那个时候谁在前面，就能有求必应。年初一整个一天



## 春节知多少 - 除夕头香祈愿

# 年三十十点是一年尾香 十二点一过就烧才是头头香

都算头香，菩萨都在，也很好的。时间没有到，你还是烧的年味香，烧的旧香。头香是新香，新年的第一天钟声一响那才叫头香啊。年三十晚上那不叫头香，那和新年晚会一样叫喜迎新年（上头香要不要家里每个人上一遍啊？）用不着每个人上一遍，大家同时磕



## 春节知多少 - 除夕头香祈愿

# 年三十十点是年尾香

# 十二点一过就烧才是头头香

头都没关系。比方说你家佛台小，一过时间，每人拿一支香插上去，大家一起磕头不是很好吗？（鞭炮在烧完香以后就可以放了吗？）放鞭炮有两种意思：除旧岁可以提早放；迎新年过了年再放（分两次放可以吗？）都可以。你在十一点的时候放是除夕；过了年再放那是迎新年

Wenda20121116 17:46

慈爱心灵共修 第七十五期 春节知多少（1）

慈爱  
心灵



# 上头香时的许愿方法

(您好台长，我是舟山共修组的，我代表舟山共修组所有同修向台长拜年了，祝台长新年快乐，身体健康（谢谢）有几个问题，请问今天晚上烧头香到底是许两个愿还是三个愿？）许三个愿。但是不能说：

“请大慈大悲观世音菩萨保佑我们一家全部身体好



# 上头香时的许愿方法

、“工作好、学习好”这不算一个愿，要某一个人、某一个事情分开求才是大愿。（是自己许自己的自己求自己的？）不是，许愿随便你许的，但是求的三件事情当中都要有名有姓有人物。比方胃痛，就说“请大慈大悲的观世音菩萨保佑我某某某能够胃痛消除”，



# 上头香时的许愿方法

这个愿肯定灵的（好，我看书上说磕九个头，是不是许完一个愿磕三个头，一共磕九个？）

这样比较好。 Wenda20120122 42: 55



春节知多少 - 除夕头香祈愿

# 年三十那天最正 烧头香后烧小房子没关系

可以，马上烧都没关系，年三十晚上守岁的，而且天上很多菩萨都在，整个晚上天上到处都是菩萨，你们看不见的，那一天绝对是正的不得了，那一天是最正的，所以晚上根本没有鬼来捣蛋，那一天谁要是出来捣蛋的话，谁自己倒霉了。 Wenda20120120\_03:38





# 除夕晚上普陀山上头香可以烧小房子

可以，完全没关系的（不会有别的灵性来抢吧？）年三十晚上没问题。年三十晚上到初一，菩萨、护法神、天官还有地府的官全出来了，菩萨多得不得了，谁敢做坏事啊（听您这么说，我决定除夕晚上通宵念经）而且除夕晚上念的话，一遍等于三遍的功力（真的？）诶，但是不能念小房子的时候念一遍点三个红点，



# 除夕晚上普陀山上头香可以烧小FZ

哈哈（念一张小房子相当于三张吗？）不对，是相当于三倍的功力。你给自己念当然最好了，所以人家年初一都是给自己念的，不念小房子。比方说，年初一念100遍大悲咒等于念300遍大悲咒。如果是念小房子，这张小房子肯定灵得不得了 Wenda20120122 18: 30



# 年三十晚上去庙里烧头香可以念经

年三十晚上没关系的，因为所有的菩萨都下来，不单菩萨下来，连天官都下来，所以年三十晚上动坏脑筋，比方说烧香的时候看见这个女孩好看啊，看见那个男的怎么样……动动脑筋你一定受惩罚的。所以最傻的人就是，平时人家说过路神、过往的天官还不注意你，一到那一天所有人的行为全部记下



# 年三十晚上去庙里烧头香可以念经

来（如果年三十晚上，那些人的家庭里面，那些人不信佛的……）做坏事、乱说话绝对倒霉的，一年倒霉，天上全部记录。

Wenda20130120A 29:37



春节知多少 - 除夕头香祈愿

# 属相冲太岁上头香许愿念小FZ化灾劫

(师父您好，我想问一下关于明年冲太岁的问题。有些同修的属相明年冲太岁，他可不可以在大年三十上头香的晚上祈求：“我在生日前三个月念满108张小房子。”就是专门针对这个灾劫送小房子，这样可以吗？)可以的。 Wenda20121209A 31:43

慈爱心灵共修 第七十五期 春节知多少 (1)

慈爱  
心灵



# 家里没有佛台，上心香不能通宵念经

(有同修问，大年初一前的三十晚上是会上头香的，他们家里没有佛台的话，可以心香上头香，并通宵念经吗?)不可以。他最好到一个同修家里去磕头，磕完头回到家才能念经。你想想，除夕什么意思，夕就是过去，除夕的时候会有很多的不好的东西来的，你要把他除掉，就是要除去身上不好的东西一样。

Wenda20130111 25:28



春节知多少 - 除夕头香祈愿

同修许愿天天放生

过年时买不到鱼，应该怎么办

想办法，不会所有的鱼老板都放假的，

实在不行跟菩萨讲。

2019年1月26日澳大利亚·悉尼佛友见面会共修组提问

慈爱心灵共修 第七十五期 春节知多少 (1)

慈  
爱  
心  
灵



# 记忆加深(大家一起默念)

一年三十晚十二点到二点烧头香，可通宵念经：烧头香的时候念1遍经等于3遍的功力...十二点钟一开始算头香，然后到两点钟，这两个小时算最头香。接下来到第二天早上也算头香，这个头香烧的就不如刚刚那个烧头香厉害，因为刚刚烧头香的时候，天上所有的菩萨全来，还有护法神；年三十十点是年尾香，十二点一过就烧才是头头香：“头头香”是十二点一过就烧，“头香”是





# 记忆加深(大家一起默念)

年初一整个一天都叫上头香。头头香很厉害，这个时候天上的菩萨，天官全都来了，加持力大的不得了，所以那个时候谁在前面，就能有求必应。年初一整个一天都算头香，菩萨都在，也很好的。时间没有到，你还是烧的年尾香，烧的旧香。头香是新香，新年的第一天钟声一响那才叫头香啊…用不着每个人上一遍，大家同时磕头都没关系。比方说你家佛台小，一过时间，每人拿一支香



# 记忆加深(大家一起默念)

插上去，大家一起磕头不是很好吗？；上头香时的许愿方法：许三个愿。但是不能说：“请大慈大悲观世音菩萨保佑我们一家全部身体好、工作好、学习好”这不算一个愿，要某一个人、某一个事情分开求才是大愿…许愿随便你许的，但是求的三件事情当中都要有名有姓有人物；年三十那天最正，烧头香后烧小房子没关系；除夕晚上普陀山上头香可以烧小房子；年初一



# 记忆加深(大家一起默念)

念100遍大悲咒等于念300遍大悲咒。如果是念小房子，这张小房子肯定灵得不得了；年三十晚上去庙里烧头香可以念经…年三十晚上动坏脑筋…做坏事、乱说话绝对倒霉的，一年倒霉，天上全部记录；属相冲太岁上头香许愿念小房子化灾劫；家里没有佛台，上心香不能通宵念经：他最好到一个同修家里去磕头，磕完头回到家才能念经；同修许愿天天放生，过年时买不到鱼：想办法，不会所有的鱼老板都放假的，实在不行跟菩萨讲



春节知多少

礼佛

【除夕、初一】

慈爱心灵共修 第七十五期 春节知多少（1）

慈爱  
心灵



春节知多少 - 礼佛【除夕、初一】

# 年三十和年初一可以念礼佛87遍消业障

87遍（是这两天內每天念87？）可以啊。这两天念得多的话，菩萨保佑会给你消掉很多业障的。聪明的人就在观音堂里边念，自己在佛台面前不停地念，聪明的人都是这样的。菩萨多，跟菩萨多讲，就等于……举个简单例子，领导多了，跟领导说“我做错了”，大家都原谅他了嘛。否则的话，本来就要受报的。所以很多人傻傻



## 春节知多少 - 礼佛【除夕、初一】

# 年三十和年初一可以念礼佛87遍消业障

的，过年了，一年里面你请个假，就这一天“一日之计在于晨，一年之计在于春”，这个春节多重要啊！你这一天都不肯请假去打工，那你这辈子都在打工了，年三十晚上请个假好了。像我们在海外都请假的，谁都知道是中国年。过去讲“你年初一一天干什么，你这一年当中就干什么”，年初一去上班一年都上班（三十晚上上头香？）对，上头香、好好念经。礼佛大忏悔文念几遍



## 春节知多少 - 礼佛【除夕、初一】

# 年三十和年年初一可以念礼佛87遍消业障

大悲咒念几遍，心经念几遍，就这么念……很快就念掉了。礼佛大忏悔文念到后来你的嘴巴快得不得了，你不要现在以为这么长念不好，我告诉你念到后来礼佛大忏悔文让你非常舒服的。你要知道等于在卸货一样的，把身上不好的业障全卸掉了。还有，自己经常要念念净口业真言。

Wenda20140126B 22:41



春节知多少 - 礼佛【除夕、初一】

# 岁末给小孩念礼佛大忏悔文 和往生咒都要减量

不要太多，87遍太多，49遍差不多（好的。  
从冬至到初三是不是也可以给他念往生咒  
272遍，3~5天烧一张呢？）全部要减少，  
170遍。

Wenda20161209 01:09:22





春节知多少 - 礼佛【除夕、初一】

# 年三十和年初一多念礼佛 相应的小FZ不用很多

(我昨天按照您的开示念87遍礼佛大忏悔文，忏悔我婚姻感情上的业障，以后我还需不需要再念礼佛大忏悔文忏悔我感情上的业障呢？)这个你不能念那么多了，只有年三十和初一两天。昨天台长都看见了，观世音菩萨特别带来很多天官来帮我们消业的（菩萨太慈悲了！）但是



春节知多少 - 礼佛【除夕、初一】

# 年三十和年初一多念礼佛 相应的小FZ不用很多

过了初一之后就不能念那么多了，就像人家说“大赦期”一样的，它有时间的（哦。昨天需要烧27张小房子嘛，因为小房子不够，没烧那么多，还差十几张以后再烧可不可以？还是说要再补更多的数？）用不着的，因为昨天和今天这两天是特别的，可以多念点礼佛大忏悔文，所以相应的小房子不用很多的（明白了）

Wenda20140101\_13:38



## 春节知多少 - 礼佛【除夕、初一】

# 年初一念87遍礼佛大忏悔文消的业障因人而异

没有具体的，因为每个人的业障比例不一样。一件衣服脏了，有的人脏的少，很快就消掉了；有的人脏的多，洗了半天都洗不掉（明白了。如果今天念87遍礼佛大忏悔文会消很多的业，是吧？）真的很厉害，如果这个人一般的业障，他可以消掉将近40%呢，很厉害的。所以为什么人家过年都通宵在念经啊？菩萨都陪着，因为年三十到年初一，菩萨不离开（哎呀，真是……）很多人就呼呼大睡了



春节知多少 - 礼佛【除夕、初一】

# 年初一念87遍礼佛大忏悔文 消的业障因人而异

呼呼大睡么菩萨接触不到了啊！（是的。师父，我昨天晚上梦到您了，是不是您年初一都来看我们了？）昨天法身不知道跑了多少地方，跑了多少国家了 Wenda20180216 49:33

慈爱心灵共修 第七十五期 春节知多少（1）

慈爱  
心灵



## 春节知多少 - 礼佛【除夕、初一】

# 年三十和年初一通宵念礼佛，菩萨帮消业

(师父您好！给您拜年了！祝您马年身体健康，笑口常开  
(谢谢)我们太感动了，昨天通宵在墨尔本观音堂念礼佛大忏悔文，今天又那么荣幸打通了电话，给您拜个年，也非常地感谢观世音菩萨！)菩萨昨天为什么带了这么多护法神来啊？目的就是帮你们来消业，因为昨天有太多人念礼佛大忏悔文了（是，我们也感觉到了。87遍念完



## 春节知多少 - 礼佛【除夕、初一】

# 年三十和年初一通宵念礼佛，菩萨帮消业

而且一个晚上没怎么睡，精力特别充沛，感觉到功力特别强，感觉特别大）厉害，到现在还不想睡觉？眼睛瞪得大大的，呵呵（对，还不想睡觉，我们都等着给您打电话拜年呢）很多人傻傻的中国人讲的，如果年年初一去打工，你一年就打工的，呵呵（我特地初一休息，不打工，专门念礼佛大忏悔文，然后给师父拜年）谢谢。 Wenda20140131 03:45



## 春节知多少 - 礼佛【除夕、初一】

### 年三十和年初一多念礼佛大忏悔文菩萨直接加持

就是在年三十和年初一这两天可以念，可以消掉很多业障（嗯，那功课之内的礼佛大忏悔文算不算在里面呢？）可以算，就是让你有一个机会可以多念。平时你不能多念，因为必须有足够的小房子来保护你的礼佛大忏悔文，否则的话念礼佛大忏悔文太多，它激活了你就没办法。但是在年三十和年初一这两天多念礼佛大忏悔文，可以消掉很多业障，因为有菩萨直接加持，明白吗？

Wenda20140127 09:10



## 春节知多少 - 礼佛【除夕、初一】

### 年三十和年初一（24点前）要抓紧时间念礼佛

快点了，如果过了今天晚上12点钟，可能就不行啊（到12点以前可以多念是吗？）对。因为天官都是管这些消业的，昨天我看见观世音菩萨带了这么多的护法过来，一下子我都傻了“怎么带了这么多天官？”其实他们就是因为全世界有几百万人都在念礼佛大忏悔文，所以昨天跟今天两天消灾解难是最好的了。你要知道消除自己身上的业障，平时念3遍、5遍做不到的，对不对啊？（对）所以这两天要





## 春节知多少 - 礼佛【除夕、初一】

**年三十和年初一（24点前）要抓紧时间念礼佛**

抓紧（昨天没有完成数量，今天能不能补上？可惜啊）  
你永远活在可惜当中。因为当一个人立场不坚定，智慧就不充盈；智慧充盈的人他是立场很坚定的。所以东听听、西看看，东学学，西摸摸的，这种人永远不会得到自己真正的一种智慧的。 Wenda20140131 39:37



春节知多少 - 礼佛【除夕、初一】

# 大日子念礼佛大忏悔文 搭配小FZ的数量

81遍礼佛大忏悔文最好有一点小房子，没小房子完全念礼佛大忏悔文，万一激活怎么办？（对对对）马上就倒霉啊，一激活马上就倒霉的（那小房子要念多少张呢？）一般都是这样的，21遍念1张

Wenda20141228B 30:52



# 年初一可以烧自存礼佛大忏悔文

可以（我平时自存80遍礼佛大忏悔文年初一的时候烧了，和我年初一的时候念80遍礼佛大忏悔文的效果一样吗？）应该是可以的。为什么呢？就是说你要讲一讲：“请大慈大悲观世音菩萨慈悲，我某某某一直积攒着87遍礼佛大忏悔文，在今天观世音菩萨和众位龙天护法的见证下，我今天将这些做我的功德还清我的冤亲债主，消除我的业障。”你把它烧了，嘴巴里讲



# 年初一可以烧自存礼佛大忏悔文

一讲就不一样了（好的。有的同修说自存的礼佛大忏悔文小的一张是272遍，可以念87遍年初一的时候直接烧掉就可以了，是这样吗？）可以。你就做一个年初一的升文版也可以的，这个升文版实际上很重要。为什么在年初一呢？因为年初一的菩萨都来，他们接受所有人对自己的忏悔，这个一讲就知道了。这么讲吧，开人大代表会的时候你才能递议案，你平时递议



# 年初一可以烧自存礼佛大忏悔文

案收不到或者很辗转的；但是在开会的时候，就是让你递议案的时候，你不递啊？听懂了吗？（听得懂，谢谢师父开示。那可以专门针对这个做一个87遍的礼佛大忏悔文自修经文，是这样吧？）对啊

Wenda20150612 12:52



# 大年初一念功德宝山神咒有双倍功德

(师父，初一要不要念功德宝山神咒?)要。(但是念多少遍呢师父?我们怎么祈求?)就看你平时做的功德多不多啊。平时的功德少，念就没什么大用；如果功德做得很多善事做得很多，年初一念的话会转化双倍的功德(明白师父，就说是适合每个人念还是适合善事做得多的人呢?)当然针对善事做得多的人了，做恶事特别多的人念了都没用的(要念就是49遍吗?一



春节知多少 - 礼佛【除夕、初一】

# 大年初一念功德宝山神咒有双倍功德

天念就可以了对不对？）对对对（我们祈求把善事转化成功德还是怎么祈求？）就是“请大慈大悲观世音菩萨保佑我某某某在新的一年里功德无量！我要多做功德，请观世音菩萨保佑我往世累积的善全部转为功德，能够庇荫我保佑我，能够让我在新的一年当中身体健康”，或者求什么求什么就可以了 Wenda20130208 48:35

慈爱心灵共修 第七十五期 春节知多少（1）

慈  
爱  
心  
灵



春节知多少 - 礼佛【除夕、初一】

# 87遍的礼佛大忏悔文自存经文 可以在除夕或年初一烧送

这个都可以的，年初一早上烧都可以的，  
没问题的（除夕的时候就不念了吗？）对

Wenda20161230 50:17

慈爱心灵共修 第七十五期 春节知多少（1）

慈爱  
心灵





春节知多少 - 礼佛【除夕、初一】

# 年初一念礼佛忏悔要真诚

忏悔自己不如理不如法的业障，最重要的就是说自己的心要好，良心要好，忏悔要真诚，你才会得到感应。你忏悔得不真诚就没感应，听不懂啊？ Wenda20151225 01:36:52

慈爱心灵共修 第七十五期 春节知多少 (1)

慈爱  
心灵



# 记忆加深(大家一起默念)

一年三十和年初一可以念礼佛87遍消业障：聪明的人就在观音堂里边念，自己在佛台面前不停地念，聪明的人都是这样的；念到后来礼佛大忏悔文让你非常舒服的。你要知道等于在卸货一样的，把身上不好的业障全卸掉了。还有，自己经常要念念净口业真言；岁末给小孩念礼佛大忏悔文和往生咒都要减量；年三十和年初一多念礼佛，相应的小房子不用很多；年初一念87遍礼佛大忏悔文



# 记忆加深(大家一起默念)

消的业障因人而异：真的很厉害，如果这个人一般的业障，他可以消掉将近40%呢，很厉害的；年三十和年初一通宵念礼佛，菩萨帮消业；年三十和年初一多念礼佛大忏悔文菩萨直接加持；年三十和年初一（24点前）要抓紧时间念礼佛；（大日子念）81遍礼佛大忏悔文最好有一点小房子，没小房子完全念礼佛大忏悔文，万一激活怎么办？…一般都是这样的，21遍念1张；年初一可以



# 记忆加深(大家一起默念)

烧自存礼佛大忏悔文：你要讲一讲：“请大慈大悲观世音菩萨慈悲，我某某某一直积攒着87遍礼佛大忏悔文，在今天观世音菩萨和众位龙天护法的见证下，我今天将这些做我的功德还清我的冤亲债主，消除我的业障。”你把它烧了，嘴巴里讲一讲就不一样了；大年初一念功德宝山神咒有双倍功德；87遍的礼佛大忏悔文自存经文可以在除夕或年初一烧送；年初一念礼佛忏悔要真诚



# 时间关系我们下期 继续学习本专题

慈爱心灵共修 第七十五期 春节知多少（1）

慈爱  
心灵



# 佛学基础知识

# 六波罗蜜-禅定

12

慈爱心灵共修 第一百二十三期 六波罗蜜-禅定12



# 禅定定义

慈爱心灵共修 第一百二十三期 六波罗蜜-禅定12

慈爱  
心灵



## 禅定定义

# 这就是佛法当中深深的禅定

这个世界上最大的就是眼皮，只要眼皮盖住你的眼睛，你就看不到那些让你生气的事情，你心里就不会生气，不会委屈，不会气愤。闭眼的时候，保持你心灵的宁静，不要让外界来干扰你，静心屏气，你就会慢慢悟出很多道理，你就会懂得人为什么来到人间。其实这就是一种禅定。

记住了，世界上最宽阔的是海洋，比海洋还宽阔的是天空，





## 禅定定义

# 这就是佛法当中深深的禅定

比天空还要宽阔的是我们人的气量。我们做人的气量有多大，人生的成就就有多大，所以不要再去报复，不要再去争、再去斗。学佛人首先要懂得爱自己、爱家、爱社会、爱自己的国家，爱国爱民，遵纪守法，成为一个学佛人的榜样，成为一个守法的好公民。人活一天，就要做一天好人；学一天慈悲，就要用不争的心去生活，这就是我们人间的修养和禅定。

2019.05.11【新加坡】

禅定定义

## 这就叫禅定

人活得累，是因为控制你心情的杂念太多了。天气的变化，人情的冷暖，世态的炎凉，不同的环境，都会影响你的心情。你无法控制环境，但你可以调节自己的心态，你可以改变自己去随缘众生，以减少你心中的贪瞋痴三毒。看淡了，天，无非就是阴晴；人，不过就是聚散；地，无非就是高低。沧海桑田，我心如如不动，自然安详，随缘自在，不悲不喜，便是晴天，这就叫禅定。 181228吉隆坡

禅定定义

## 安乐行

一个人活在世界上应该懂得，这个世界一切皆是空。我们学习的心灵法门是大乘佛法，大乘佛法提倡人心要安定，行为要行，叫安乐行，就是不但自己要快乐，也要让所有众生得到快乐。学佛人为什么这么快乐？科学家后来经过对虔诚的学佛人的脑部扫描发现，学佛人的促进快乐和安静的右脑部区域非常活跃。因为我们的心态经常知足、快乐，这个脑部活跃就很多，这就证明了我们心态平和、知足常乐的心态。

161005台湾

慈爱心灵共修 第一百二十三期 六波罗蜜—禅定12

慈爱  
心灵



## 禅定定义

### 让你们知道

**“我做什么事情要考虑到别人”，就叫禅定**

八戒里面有一个戒，就是不能睡高广大床。大家看古时候那个床大不大？这种都是属于法师不能睡的。所以你看法师的戒律，它有意地，明明这么大的庙，为什么叫一个人就睡这么一点点？睡在地板上，每个人铺出来一点点，就是叫你懂得看看边上，照顾边上的人，你一翻身翻到边上来了，睡相

## 禅定定义

让你们知道

“我做什么事情要考虑到别人”，就叫禅定

不好。就是靠平时这样来管治你。你就这么一块地方，你不能去侵犯别人，不能去伤害到别人。你要考虑到，哪怕睡觉都要守戒，不要去影响别人。实际上学佛的禅定就在这里，就是让你们知道“我做什么事情要考虑到别人”，就叫禅定

2019.09.05【法国巴黎】

## 禅定定义

# 耐心就是禅定

师父告诉大家，我们现在所学的心灵法门是观世音菩萨的法门，让我们转换的是我们的心。因为我们的心已经被物欲所染，被五欲六尘所染，因为我们的心已经由年轻时候、孩童时代纯洁的心、善良的心变成了一个贪心、恨心、愚痴心，变成嫉妒心和无穷无尽的贪爱之心。实际上，菩萨就是叫我们要用最大的耐心来改变自己已经拥有的被外尘所染的那些



## 禅定定义

# 耐心就是禅定

不好的心。如果一个人想改自己身上的毛病，没有耐心，他是不会成就的。想一想，一个人要成功，如果没有耐心，他能不能成功？耐心实际上就是你的禅定的心，用佛法讲，耐心就是禅定。因为你有了这个定力，你才会有这个耐心。为什么有些人碰到事情马上就上蹿下跳、哭哭闹闹呢？而有些人碰到事情很稳重，因为他已经拥有了禅定的心。

【白话禅】11-22



## 禅定定义

**这在修行的过程当中，叫禅定**

一个人的忍辱是怎么来的？实际上，一个人的忍耐和忍辱心是学佛的一种很高的境界，因为你已经被外界所影响，你就会慢慢地脱离六道，这在修行的过程当中，叫禅定【白话FF】12-5





## 禅定定义

# 忍辱就是禅定

我们学佛人懂得自己两袖清风，就像法师一样一无所有，但是他们有崇高的智慧和美好的境界。忍辱也会精进，任何人只要忍辱了，就是佛传授与我们的六波罗蜜当中的忍辱精进。所以在修行路上，能够忍耐的人，能够忍辱的人，那就是成功的基石。没有一个人可以在人间一帆风顺，忍辱就是禅定，烦恼就是般若。 190911鹿特丹

## 禅定定义

# 退一步海阔天空

当年，布袋和尚有一首禅诗非常妙：手把青秧插满田，低头便见水中天；心地清静方为道，退步原来是向前。意思说的是，农民手里拿着青青的秧苗，插秧的时候，低头看见水中反光的天空，只要你心地很清静，你就拥有了佛道，插秧的时候，一边插一边往后退，是因为前面已经插好了，表面上的退，其实是在前进。实际上，人生经常在以退为进中进步，



## 退一步海阔天空

有时候别人要进攻你，你退一步，实际上你就成功了。夫妻吵架的时候，你不讲话，你就是成功；你越吵、越闹，你就越失败。所以退一步海阔天空。退本身就是忍辱的一种，所以才称为忍辱精进。 181011纽约



# 与人相处之道在于无限的容忍

与人相处之道在于什么？为什么有的人有这么多的朋友一直可以延续呢？为什么他的朋友遍天下？要记住，与人相处之道在于无限的容忍。夫妻也是这样，如果你不能容忍别人，你怎么能够跟别人相处？实际上中华禅文化讲的那种容忍，就是我们人间说的“原谅别人”。180518新加坡

禅定定义

# 禅定是道场

禅定的人，他心中就拥有菩萨常驻的一个道场，经常能够禅定的人，你的心能够调顺，而且非常地温柔。你去看，能够定得下来的人，他的心一定是温柔故，调心啊。

一个人能够定得下来的人心很容易调节，还有智慧是道场

【BH佛法】161220

慈爱心灵共修 第一百二十三期 六波罗蜜—禅定12

慈爱  
心灵



# 禅定是一种修行方法

但是，如果你没有一定的功力就很容易出偏差。当你打坐的时候，当你入禅的时候，你都不知道守哪里。女人守**坛**中，男人守丹田。**坛**中就是两乳中间这个位置，打坐时意念要集中在这个地方。丹田是脐下三指。师父不主张你们学禅定，但是要理解、明白【白话FF】3-8

## 禅定定义

# 禅定是什么？把思维集中在某一点上

佛法里有禅定，要入禅定而心不散乱。禅定是什么？把思维集中在某一点上。你们看师父，我吃饭，我就很开心；我做一件事情，我就很开心，当时其他的我都可以忘记。而我们现在的人修心，念经的时候想到要吃饭、睡觉；睡觉的时候，想我今天还没念经呢，总是散乱的心。一个真正解脱的修行者，他要明白，要觉醒——觉悟和醒过来。菩萨认为我们

## 禅定定义

# 禅定是什么？把思维集中在某一点上

人在人间的很多想法都在“睡觉”——没有觉悟，没有醒过来。师父曾经跟你们讲过，师父像一个闹钟，每天让你们早早地起来，叫你们好好地念经，在唤醒你们心中的佛性。希望你们变得越来越慈悲，越来越能够为别人想，不要整天钻在自己的小圈子里解脱不了，不要想的都是自己的事情，这样你才能增加禅定的能力。第42集【白话FF视频】



## 禅定定义

# 禅定者就是说集中精力的人

师父跟你们讲要集中思想，那就叫“三昧”。禅定者就是说集中精力的人完全可以超脱自我进入另外一个境界，就是“三昧地”。所以，禅定就是定得下来的人才能明理，才能知道这个世界的秘密。这个世界什么秘密啊？菩萨早就告诉我们一个秘密了，这个世界叫你们不要贪，不要难过，不要去跟人家别人争。因为什么事情都会过去的，是无常的，没有

## 禅定定义

# 禅定者就是说集中精力的人

一件事情是永久的，争来的也是很假的，过一段时间又没了，去争它干吗？这是菩萨告诉我们这个世界的大秘密。人不要把自己内心的悲伤一直永远地藏在我心中，要过了就要忘了，所以要忘记。你内在心里还苦，说明你的内心还没有修好。这个人说我今天还很苦，说明你还在苦中啊；今天我已经在坐在这里了，我很开心在听师父讲课，这样的话你现在很开

## 禅定定义

# 禅定者就是说集中精力的人

心，你是不是什么都忘了？我举个简单例子，你们去旅游，一到这个风景点一看“哇，这么漂亮啊！”这个时候你脑子完全忘记了那些烦恼和苦闷。这就是为什么念经的人、学佛的人可以忘怀过去很多的伤痛？人要学会这样。所以心中有佛的人看别人处处是佛，今天师父心中有佛，我看你们个个都像佛——还是没有修成佛的未来佛。一个人的心善，看别



## 禅定定义

# 禅定者就是说集中精力的人

人都是善，如果一个人自己像菩萨，看别人都像菩萨，去尊敬他。为什么有些抓坏人的警察眼睛里看出去这个像坏人那个像坏人，他很严格，因为他看惯坏人了。所以如果你如果心中经常有善良的人，跟好人接触，你就不会有烦恼，会感恩他。还要有一种精神叫什么呢？经常想一想，“世人皆为菩萨，唯我一人实是凡夫俗子啊”，就是想“其他人都是菩萨，只有我这个人自己是凡夫俗子”，你才会升起精进的修佛之心啊。（掌声）

160819马六甲

## 禅定定义

**坐在那里念经就叫禅定**  
**脑子没有杂念就叫禅定**

（如何让自己在五欲六尘的世界中清净无染？）天天学佛，天天念经，天天禅静，禅坐（师父，我以前有在庙里面学禅定，您感应一下，如果我想再回去那边学禅定，是否可以？）现在师父教你的禅定，不是叫你盘腿，坐在那里念经就叫禅定，脑子没有杂念就叫禅定 Shuohua2017060221:33

## 禅定定义

**不忆一切法就是完全让自己放空，这就是禅定**

人生的一切是你的心在动，心一动，自己的手和行为会动。心静则物静。举个例子，看一朵花，你看它会动，过会儿花就会动；你看着这朵花是静止的，花就不会动。我们的佛性也是这样，经常做好人、想好事，把别人往好的地方想，就不会害怕，不会觉得别人在欺负你。要不忆一切法，忆就是思念、回忆，不要去想我现在修得是什么法，修的是什么道，什么都不要想。不忆一切法就是完全让自己放空，这就是禅定。智慧解脱的人就能找到真如本性。 170416槟城

# 安静就是禅定

现在坐在下面的佛友们，如果能坐得住的人，心中有佛；如果你在这里左顾右盼，说明你还没有如如不动。要学会如如不动，就要懂得怎么样让自己安静，安静就是禅定，所以念经的时候，你一边念经，一边就在禅定啊。 170217新加坡



# 练习安静就是禅定

传统的佛教讲到禅定，就是让你们在家里经常要安静，练习安静就是禅定，碰到任何事情都练习安静，练到最后你就定得下来了，这是一个过程。

【白话FF】10-19





## 禅定定义

# 禅定和睡眠和死亡很相像，也很接近

一个禅学修得好的人，犹如动物的冬眠一样，睡着了，跟睡觉一样。有时候呢，当一个人禅学修炼得好的时候，你跑到老和尚面前，你用手在他鼻子那里放一下，你不知道他有呼吸的。这就叫细、慢、长。实际上他是有呼吸的，但是你碰到他，他好像已经没有呼吸了。这跟睡眠、睡觉和修禅是一样的概念。禅定是静止不动的，犹如冬眠一样，它是一个特

## 禅定定义

# 禅定和睡眠和死亡很相像，也很接近

殊体能的正常呼吸。就是一个人的身体已经不被自己的呼和吸所控制，运用自如了。举个例子，我呼吸也很正常啊，为什么我没有运用自如呢？你现在给我跑一百米，跑完之后你能够控制自己的呼吸吗？叫你们马上运用自如，叫你们马上放松，你行不行啊？不行就是控制不住自己。控制自己很重要。【白话FF】4-30

## 禅定定义

# 佛家的清静乃是 一种高尚气质，一种修养…

一种境界，一种充满内涵的包容。心安理得、沉默从容往往要比人间的气急败坏，声嘶力竭更显得有涵养和理智。我们要参悟佛法的智慧，不要动不动就跳，不要动不动就闹，不要轻易地起心动念，这样你才能达到境转而心不转、随缘自得的境界。人生何必贪瞋痴，人间名利谁能知；此心常在禅定中，红尘解脱赛仙翁。 2019.06.07【布里斯本】



## 离相为禅定，心不散乱

问：我们有两个概念问题混淆，涅槃和禅定，师父开示过，涅槃就是用自己的心控制自己的思维，断除烦恼，超脱生死的境界。离相为禅定，心不散乱。念经的时候，能够超脱脑子里中不好的思维，也感觉不到身体的存在，这样算是达到了涅槃的境界吗？

答：修了一辈子了，一直不让不好的思维进入，最后就是涅槃。



## 禅定定义

# 离相为禅定，心不散乱

槃。不是靠临时走的时候才叫涅槃，一辈子修行修到最近，把一切不好的思维挡在外面了。离相为禅，破四相当然是禅定了。离开我相、人相、众生相、寿者相，离相了，这个人会不会禅悟，离四相的是不是菩萨？ 答疑203-13



## 禅定定义

**境界脱离了就是禅定，禅定可以产生智慧**

问：白话佛法多次提到禅定。末学的理解：禅定的目的就是让我们能够达到空的境界，面对周围发生的一切能够淡定处之，不被事物所左右？我们一般的人会被事情牵着鼻子走因为身处事中，而禅定是以出离的状态处事？可否这样理解呢？

答：在某一个方面讲的是对的。禅定是有这个作用。禅定就是智慧的显现，一个人定得下来，很稳的，就有禅，但是禅也分正禅、邪禅。有些人一直想着自己，给人下杠头就是邪

## 禅定定义

**境界脱离了就是禅定，禅定可以产生智慧**  
禅，他也是一直在静坐，但是脑子里发出乌烟瘴气，在心中就成为一个业障，他这样做能够伤到别人，但是自己受伤更重。禅定就是拥有智慧在人间超越人间思维来学佛的境界，要脱离，人家在吵架，你能够离开，就知道这个吵架谁对谁错；如果你自己在吵架当中，是分不清对错的，只有禅定脱离这个烦恼业障之后，就看清楚了这个事情谁对谁错，就是不在五行当中了，境界脱离了就是禅定，禅定可以产生智慧。

答疑190-6

## 禅定定义

# 禅定的最高境界叫一心不乱

很多人坐在那儿禅定，但心比平时不坐时还要乱。经常贪睡、昏睡的人不是很好的修行的人。真正修行的人睡觉不能超过8小时，庙里的和尚基本上不能超过6小时。人的智慧会在睡眠中逐渐地消磨掉。经常昏睡的人是没有智慧的。胖人也是比较没有智慧的。人间的“精”是没有用的。三昧是修心修行的枢纽。【白话FF】3-8



## 禅定定义

# 禅定就是他完全离开了自己的思维

你们现在坐在这里叫禅坐，坐在那里意念不动就叫一心不乱，如果你的意念在人间动了，就叫出定。过去有一个师父打坐，就是他自己在房间里闭关的时候，边上的弟子就问：“师父闭关几天了？什么时候出定啊？”师父没听到。实际上，当一个人入定的时候，他坐在那里什么都忘记了，什么都没有了。禅定就是他完全离开了自己的思维，不接触到外尘

## 禅定定义

**禅定就是他完全离开了自己的思维**

了。他在打坐的时候没有接触到任何外尘，他的行住坐卧都不会受到外界的影响。所以，意念不动，你就是圣人；意念一动，你就是凡夫。人一旦思维为名为利而活着，就是凡夫；如果不为名为利地活着，你就是圣人。

【白话禅】12-5.



## 禅定定义

# 禅定之中是什么？就是如如不动

把自己欲望的心安稳住，你就会时常在禅定之中。禅定之中是什么？就是如如不动，没有让你心动的东西，那你就没有欲望，没有欲望了，你的心就像水一样的平静，那就是师父的一句座右铭：无欲自然心如水。你们去看，漂漂亮亮、稳稳当当的人，都是不太有欲望的人；你们去看那些整天跳跳蹦蹦的人，做什么事情都感觉来不及的人，他们一定有欲望。学佛人开心我是这样，不开心我也是这样，我没有欲望了今天有人突然告诉你说，你有三个房子卖掉了，你马上高

## 禅定定义

# 禅定之中是什么？就是如如不动

兴地就会跳起来了，你就是活在欲望当中。明天告诉他，昨天人家说要买，今天人家说不买了，失望了，他又活在了欲望当中，对不对？师父做电台的时候，有个人告诉师父，他的公司是多么大，可以在电台连续做十几年的广告，师父一点都没有被他讲得心动，因为师父觉得那是不可能的。没过几天那个说要做广告的人连影子都不见了，师父一点都不烦恼，也不痛苦。如果师父当时被那个人讲得高兴地跳起来了，那么这会儿师父是多么的失落啊。【白话禅】8-2

# 记忆加深(大家一起默念)

一闭眼的时候，保持你心灵的宁静，不要让外界来干扰你，静心屏气，你就会慢慢悟出很多道理，你就会懂得人为什么来到人间。其实这就是一种禅定…遇到委屈、难过、烦恼，请你们坐下来，闭上眼睛，心中默念佛经，看不见、听不到人间的烦恼，这就是佛法当中深深的禅定…人活一天，就要做一天好人；学一天慈悲，就要用不争的心去生活，这就是我们人间的修养和禅定；



# 记忆加深(大家一起默念)

你无法控制环境，但你可以调节自己的心态，你可以改变自己去随缘众生，以减少你心中的贪瞋痴三毒。看淡了，天，无非就是阴晴；人，不过就是聚散；地，无非就是高低。沧海桑田，我心如如不动，自然安详，随缘自在，不悲不喜，便是晴天，这就叫禅定；八戒里面有一个戒，就是不能睡高广大床…实际上学佛的禅定就在这里，就是让你们知道“我做什么事情要考虑到别人”

# 记忆加深(大家一起默念)

就叫禅定；菩萨就是叫我们要用最大的耐心来改变自己已经拥有的被外尘所染的那些不好的心。如果一个人想改自己身上的毛病，没有耐心，他是不会成就的。想一想，一个人要成功，如果没有耐心，他能不能成功？耐心实际上就是你的禅定的心，用佛法讲，耐心就是禅定。因为你有了这个定力，你才会有这个耐心…有些人碰到事情很稳重，因为他已经拥有了禅定的心；一个



# 记忆加深(大家一起默念)

人的忍耐和忍辱心是学佛的一种很高的境界，因为你已经被外界所影响，你就会慢慢地脱离六道，这在修行的过程当中，叫禅定；能够忍耐的人，能够忍辱的人，那就是成功的基石。没有一个人可以在人间一帆风顺，忍辱就是禅定，烦恼就是般若；退一步海阔天空。退本身就是忍辱的一种，所以才称为忍辱精进；与人相处之道在于无限的容忍：中华禅文化讲的那种容忍，就是我





# 记忆加深(大家一起默念)

们人间说的“原谅别人”；禅定是道场：禅定的人，他心中就拥有菩萨常驻的一个道场，经常能够禅定的人，你的心能够调顺，而且非常地温柔。你去看，能够定得下来的人，他的心一定是温柔故，调心啊。一个人能够定得下来的人心很容易调节；禅定是一种修行方法，但是，如果你没有一定的功力就很容易出偏差…师父不主张你们学禅定，但是要理解、明白；佛法里有禅定，要



# 记忆加深(大家一起默念)

入禅定而心不散乱。禅定是把思维集中在某一点上···我做一件事情，我就很开心，当时其他的我都可以忘记···希望你们变得越来越慈悲，越来越能够为别人想，不要整天钻在自己的小圈子里解脱不了，不要想的都是自己的事情，这样你才能增加禅定的能力；集中思想，那就叫“三昧”。禅定者就是说集中精力的人完全可以超脱自我进入另外一个境界，就是“三昧地”。所以，禅定



# 记忆加深(大家一起默念)

就是定得下来的人才能明理，才能知道这个世界的秘密…什么事情都会过去的，是无常的，没有一件事情是永久的，争来的也是很假的，过一段时间又没了，去争它干吗？这是菩萨告诉我们这个世界的大秘密…人不要把自己内心的悲伤一直永远地藏在我心中，要过了就要忘了，所以要忘记。你内在心里还苦，说明你的内心还没有修好。这个人说我今天还很苦，说明你还在苦中啊…还



# 记忆加深(大家一起默念)

要有一种精神叫什么呢？经常想一想，“世人皆为菩萨，唯我一人实是凡夫俗子啊”…才会升起精进的修佛之心；（如何让自己在五欲六尘的世界中清净无染？）天天学佛，天天念经，天天禅静，禅坐…现在师父教你的禅定，不是叫你盘腿，坐在那里念经就叫禅定，脑子没有杂念就叫禅定；要不忆一切法，忆就是思念、回忆，不要去想我现在修得是什么法，修的是什么道，什么都



# 记忆加深(大家一起默念)

不要想。不忆一切法就是完全让自己放空，这就是禅定。智慧解脱的人就能找到真如本性；静就是禅定，所以念经的时候，你一边念经，一边就在禅定啊；传统的佛教讲到禅定，就是让你们在家里经常要安静，练习安静就是禅定，碰到任何事情都练习安静，练到最后你就定得下来了，这是一个过程；一个禅学修得好的人，犹如动物的冬眠一样，睡着了，跟睡觉一样…你不知道他有



# 记忆加深(大家一起默念)

呼吸的。这就叫细、慢、长。实际上他是有呼吸的，但是你碰到他，他好像已经没有呼吸了。这跟睡眠、睡觉和修禅是一样的概念。禅定是静止不动的，犹如冬眠一样，它是一个特殊体能的正常呼吸。就是一个人的身体已经不被自己的呼和吸所控制，运用自如了；佛家的清静乃是一种高尚气质，一种修养，一种境界，一种充满内涵的包容…我们要参悟佛法的智慧，不要动不动就跳，



# 记忆加深(大家一起默念)

不要动不动就闹，不要轻易地起心动念，这样你才能达到境转而心不转、随缘自得的境界。人生何必贪瞋痴，人间名利谁能知；此心常在禅定中，红尘解脱赛仙翁；修了一辈子了，一直不让不好的思维进入，最后就是涅槃。不是靠临时走的时候才叫涅槃，一辈子修行修到最近，把一切不好的思维挡在外面了。离相为禅，破四相当然是禅定了；禅定就是智慧的显现，一个人定得下



# 记忆加深(大家一起默念)

来，很稳的，就有禅，但是禅也分正禅、邪禅。有些人一直想着自己，给人下杠头就是邪禅··他这样做能够伤到别人，但是自己受伤更重。禅定就是拥有智慧在人间超越人间思维来学佛的境界，要脱离··如果你自己在吵架当中，是分不清对错的，只有禅定脱离这个烦恼业障之后，就看清楚了这个事情谁对谁错，就是不在五行当中了，境界脱离了就是禅定，禅定可以产生智慧；禅定





# 记忆加深(大家一起默念)

的最高境界叫一心不乱，很多人坐在那儿禅定，但心比平时不坐时还要乱…人间的“精”是没有用的。三昧是修心修行的枢纽；你们现在坐在这里叫禅坐，坐在那里意念不动就叫一心不乱，如果你的意念在人间动了，就叫出定…当一个人入定的时候，他坐在那里什么都忘记了，什么都没有了。禅定就是他完全离开了自己的思维，不接触到外尘了…意念不动，你就是圣人；意念一动，



# 记忆加深(大家一起默念)

你就是凡夫。人一旦思维为名为利而活着，就是凡夫；如果不为名为利地活着，你就是圣人；把自己欲望的心安稳住，你就会时常在禅定之中。禅定之中是什么？就是如如不动，没有让你心动的东西，那你就没有欲望，没有欲望了，你的心就像水一样的平静，那就是师父的一句座右铭：无欲自然心如水…



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

