

佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

2

慈爱心灵共修 第一百十三期 六波罗蜜-禅定2

慈愛
心靈



什么是禅

慈爱心灵共修 第一百十三期 六波罗蜜-禅定2

慈爱
心灵



禅文化，禅是一种超脱的学问

以一种大空明的心境，体会着世界的本真形态。就是告诉大家，这个世界外境再怎么转，我的心不转。举个简单例子，很多西方人喜欢meditation（打坐），希望在这个繁忙、繁杂的世界当中，不要让自己烦恼的心思留在心中，他希望自己沉淀，就像一杯水，刚刚倒好的时候是很浑的，放几秒钟之后，杂质就沉下来了，水是不是就干净了？当你打坐的时候，



禅文化，禅是一种超脱的学问

就是让自己沉淀。因为一个安静的人、沉淀的人，都不会在乎周围发生的事情。比方说，一个男士不喜欢衣服，他路过一片服装店，眼睛看都不会去看的。如果自己的太太在边上，她会看每一间服装店的衣服，因为她心中在乎这些衣服。我们走在路上久了会觉得疲惫，有时候走累了会觉得脚底下的路越走越狭窄，有时候让自己走到山穷水尽，所以要闻到



禅文化，禅是一种超脱的学问

佛法。我们人不能习惯地用自己的思维定势封锁我们原本就不觉得宽慰的视野和狭隘的思维，从而陷入不能自拔而自杀。有一位禅师曾经说过，一个人如果不能追赶太阳，就应该选择月亮。

170929巴黎



台长开示 “佛、禅、茶、道”

“禅”就是让你沉淀，沉淀之后才能出智慧。“茶”就是锻炼你的恒心，锻炼你的毅力。喝茶要有耐心的，你说说看，没有耐心的人能喝茶吗？没有耐心的人喝饮料了。呵呵（对对，我喝茶拿起来就喝了）你喝茶要慢，要品茗，要品茶，品茶要有时间的，时间就是一种耐心（“茶亦有道”的“道”呢？）茶道实际上就是告诉你，水冲下去之后，好的茶叶它是沉在下面的，不会浮在顶上的。那么人也是这样的，越



台长开示 “佛、禅、茶、道”

沉静的人、越寂静的人，越有功夫，越有修养。所以如果喝茶，第一要看，二慢，三喝茶。你知道茶叶好坏，才能品尝到它里边的内涵。有的时候这个茶叶表面上看起来……冲下去很香，喝下去一点都不香的；有的茶叶冲下去没有味道，但是喝起来越喝越有味道。这就是禅道，跟茶道一样的，越陈越香。为什么老普洱就好喝？就这个道理（明白了。您讲了“禅、茶、道”，最后一个字是“佛”，它们这三个字与



台长开示 “佛、禅、茶、道”

“佛”字有关系吗？) 一个能够稳定的人，一个能够沉淀的人，一个能够有智慧的人……禅就叫智慧。能够喝茶的人，他不会吵架的，喝茶的人不太会发脾气的。过去喝茶的人总是慢悠悠的、有修养的人。没有修养的人哪会品茗啊？家里没有点地位、没有点文化程度，不会品茗的。佛性，有佛性的人就是稳扎稳打的人，有佛性的人能够通过品茗、通过禅悟悟到菩萨的境界，所以他就是在人间能够明心见性、开悟成佛

Wenda2020072452:21



禅定 - 什么是禅

都是一种意境和意念

中国茶道文化和饮食文化在桌子上都是一样的。你慢慢地把茶杯拿起来，手不抖，说明你今天心不慌。然后，你很耐心地把茶叶去掉，慢慢地用嘴巴吹一吹，再慢慢地喝下去，这叫什么？胸有成竹。你今天能够这么稳得住，你这个人做事情一定能够成功。你看我们现在有的人，拿起茶杯就喝，马



都是一种意境和意念

上烫得全部吐出来，这种人能够做什么事情啊？学中国的文化，学佛教的禅，都是一种意境和意念。所以师父跟你们讲，“少吃一口”是原则，经常说“我够了，我饱了”就是圆

融啊。【白话禅】11-4



叫你简单一点

（请问师父，是否一个人真正离开他的想法才会真正达到禅的境界呢？）是，你还在被它缠在里边，你“禅”得出来的？（禅不出来。那请问师父，我们有时候会因为外界的影响而产生种种妄想，这个是什么原因导致的呢？）这就是因为你境转心在转啊，学佛的人应该境转心不转。你看这个“禅”字，你还看不出来啊？左边像一个人一样的，边上是个“



叫你简单一点

单”。 “单”是什么意思？ “单”就是叫你简单一点，一个人做人要简单一点啊。头上像两根天线一样；心中有一块福田；人要什么事情要放得平衡，下面一个十字架实际上就是一个放平衡啊（对。那是否也是我们的业障导致的呢？）对啊，人的业障让自己慢慢变得越来越复杂，你看看我们小时候多少禅定啊，小时候思想简单啊，越活越大思想越复杂，复杂到后来，人根本想不出来了

Wenda2019031537:39



禅定 - 什么是禅

禅是解脱，禅是一种寂静

禅是一种开悟，禅又是一种出离

一个人拥有悟性首先要理解别人，一个人能够理解别人，他才会在自己的本性上产生一个良好的善缘，有了这个善缘你才能相互了解人生、禅悟人生、开悟人生。 Wenda20160103A00:56



禅定 - 什么是禅

你坐得住站得稳，你思维当中没有想法

心性就是积善行德，所以师父每一次在白话佛法当中都是跟你们讲这些，你们要懂得命由己造，相由心生。世间万物都是化相，你心不动，万物皆不动，你心不变，万物怎么会变呢？所以做人什么叫禅，你坐得住站得稳，你思维当中没有想法，你不就是笑着面对这个五欲六尘吗？你自己想改变自己，你就是一朵莲花。你不想改变自己，你可能就是一朵枯萎的花。【BH佛法】170713



禅定 - 什么是禅

柔情似水、刚柔相济那才叫“禅”

很简单，护法并不是叫你凶得不得了，要记住，柔情似水、刚柔相济那才叫“禅”呢。在刚的时候要刚，在柔的时候要柔。你看看台长在原则性问题上对弟子非常严格的，对不对？（对）但是台长看着那些老妈妈，我这次从马来西亚回来的时候，那些老妈妈，师父看着她们就想哭，眼睛里一直有眼泪，我心里很难过。我知道她们看一次会少一次，我也不知道明年还会不会能够见到她们。她们的加持是非常重要的



柔情似水、刚柔相济那才叫“禅”

台长心疼她们，而且我看到她们很多人以后是回不去的，我心里很难过。所以这个时候，师父的心绝对是非常非常慈悲的。一个人刚柔要相济，并不是说你刚你就是整天地要对人家凶、要骂人的。有时候我们要推拿治疗身体健康，有时候要给你动手术

Shuohua20150130 1:34



阴阳调和是一种禅

（师父，有的人静不下来、坐不住，或念经杂念纷飞，是不是破坏了自身念经的阴阳调和呢？）是，就是破坏了自身的阴阳调和，弄来弄去的人就会没有阴阳的。所以人家说“你这个人男不男、女不女”的话，你这阴阳不调和，气血就不好，运程也会受影响的（明白了。阴阳调和是不是一种禅？

）是。 Wenda2020061429:21



禅定 - 什么是禅

禅就是锻炼自己去接受

不同的人 and 不同的事物，就是安定自己的心

不要管别人是怎么想的，面对不同的人，你都定得下来，就算是个很凶恶的人，或者是很善良的人，你的心都定得下来。不管碰到什么事情了，我都能够把心定下来，倒霉了，好运了，我全部能够把心定下来，我不去贪，我不去追求，那么这个人就拥有了“禅”。师父不是经常给你们讲吗，今天



禅定 - 什么是禅

禅就是锻炼自己去接受

不同的人 and 不同的事物，就是安定自己的心

李嘉诚来了，你也是这个样子，你把他当做一个好朋友，仅此而已。今天来一个很穷的人，你们也把他当成佛友，这就是禅。今天你有好事情了，你定得下来，也是禅。你今天吃苦了，没有好事情，你稳住自己，那也是禅，没有分别心。

【白话禅】8-35



禅定 - 什么是禅

禅就是锻炼自己

去接受不同的人 and 不同的事物

我们说一个人如果你有非常激动的心、经常烦恼的心，不真实的心，这些心实际上就是你的烦恼的制造者，所以真正有智慧的人要把自己的心变成禅心。禅是什么？禅就是锻炼自己去接受不同的人 and 不同的事物，用智慧来让自己的心安定下来，来解决人间的烦恼，你用了这种心你就可以慢慢地让自己的心变得越来越安静。【BH佛法】170131



禅定 - 什么是禅

禅是什么？

就是锻炼自己去接受不同的事物和人

学佛要精进，要有信心。什么叫禅心？禅心就是智慧之心，禅心似动非动。禅是什么？就是锻炼自己去接受不同的事物和人。不管发生什么了，要把自己的心安定下来；不管别人怎么想的，你不管对什么样的人，哪怕很凶，很善良，你先把心定下来，叫淡定。 Zongshu2017111827:28



禅的精神就是境界

希望你们能修学一点佛法里的禅定。禅定能让混乱的思绪平静下来，任何人间事不能深究，我们要学禅的精神，禅的精神就是境界，不论是顺境还是逆境，他都是顺着境走，用一颗平静的心，心中不起波涛。犹如小河里的水滚滚而来，一流到大海里，什么波浪都没有了。有禅定的人，心就犹如大海一样宽广能容纳汹涌的波涛，而不起浪花。禅定必须自己先稳住，才能定。【白话FF】1-21

禅就是定

真正修心的人，我们不要受外界的影响，心要不乱不动，心如如不动，再怎么着，我还是这么样。如如不动啊，定得下来了，这就是禅定，禅就是定，所以叫禅定，要学会禅定。【白话F】6-16



禅修之人就是禅定之人

你想守住自己的心，就要修“定”。只要修心能把心定得下来的人，你就能把世俗的灰尘忘掉。你不去听人家讲了，你是不是把刚才的那些烦恼全部忘记掉了？比如说，人家刚才在传你的坏话，你不停地去问、去想，你就在心中**罣碍**这个事情了。不想了，我忘记了，不就没这事了吗，对不对？【白话禅】9-43



佛法把“定”当作“禅”

我们学佛人要学会定。

佛法把“定”当作“禅”，

因为当一个人能够禅了之后，

他才能定下来。 第19集【白话FF视频



禅本身就是一种开悟法

问：师父在佛言偈语中讲“佛性禅性本自觉，缘随佛道本性悟，相应禅法心性平，应缘生缘境念安”，请开示这句话。

答：佛性是成佛的性，禅性是正在开悟的性，都是来自于自觉。一个人在缘分上，不管天缘、地缘、人缘，在修为的佛道上，本性必须开悟，才能接受到佛菩萨的缘。缘要随佛道走，你随着佛道增上缘，能够有这个缘分，就能开悟。

禅本身就是一种开悟法，对世界上的一切都要认可它、随缘



禅定 - 什么是禅

禅本身就是一种开悟法

它、相应它，在开悟中，心性要平衡、随缘、放下，要相应它，心和本性才能平安，才能获得真正的心和本性的一致。因为缘分才会生出来现实中的缘分，你知道因缘果报了，这个因缘生出来了，这个因缘才会产生，你的境界才会感到平安。因为你知道了根本的菩提，知道世界上一切都是缘分所为，就不会斤斤计较人间的很多事情了，心就平安了，意念境界就高了。 答疑320-8

禅定 - 什么是禅

快乐是禅，烦恼也是禅

烦恼即菩提，当你有烦恼来的时候，你好好地用你的菩萨智慧真心实心地好好去改变，你就会去除烦恼，因为烦恼都会过去。你们小时候在学校里，在刚刚进入工作单位、各行各业的时候，你们是不是有很多烦恼？现在呢？没了吧？想不起来了吧？当时难过吗？现在为什么不难过了？因为烦恼是虚妄，烦恼没有真实性。没有真实性就是想过了、难过了之后就忘记了，那就叫虚妄。整天活在烦恼当中的人，他就是活在虚妄当中，他永远找不到真实的佛性。

180616布里斯本

慈爱心灵共修 第一百十三期 六波罗蜜-禅定2

慈
爱
心
灵



禅定 - 什么是禅

学佛人快乐是禅，烦恼也是智慧

所以为什么说烦恼即菩提，真正的菩提就是用心于实处，真心地去于一切，你度了多少人、用心去救度了多少人，你的烦恼才会干净啊。因为烦恼在虚幻当中，所以烦恼其实是没有真实性的，它属于虚妄。师父给你们解释一下虚幻的烦恼，你们小时候的烦恼现在还有没有啊？你们年轻时候的烦恼还有没有啊？等到你们要走的时候，现在所有的烦恼还有没有啊？（众答：没有！）师父经常跟大家讲：我们活在这个



禅定 - 什么是禅

学佛人快乐是禅，烦恼也是智慧

世界上，不是为自己活着，要为众生活着。人活着不为别人，就是一个自私的人。要像雷锋一样，就想着别人，我们要为众生，用现代话讲就是“为人民服务”！想要自己快乐，就要把自己当成别人；想要别人快乐，就要把别人当成自己。在社会上应该怎样为人处世？要把别人当成别人。怎样让自己自由自在呢？就是要把自己当成自己。 140622香港（一）



禅是什么？是自然的一种悟性

让你感受到某一件事情的存在，
以及它对你的影响，还有你心
里对它产生的感觉，叫参禅。

第13集【白话FF视频】



禅定 - 什么是禅

禅学就是让人懂得和明白自己所做的一切

因为人会无尽地从别人身上索取，同时又不相信别人，这就是人所偏向的一个原则和道理，这就是师父刚才跟你们说的分别心，对不对？想想看，去征求人家意见，不停地听人家说好的，但是又怀疑别人，不相信人家，对不对啊？现在我们的人是不是这样啊？举个简单例子，我们去问路，心里已经想好，这条路应该是从这边走的，当人家告诉你说，“你

禅定 - 什么是禅

禅学就是让人懂得和明白自己所做的一切

从这边走，然后拐弯，再从那边走”，你听着他在跟你解释，你心中却在想，“他是不对的，我应该从这条路走，不应该从那条路走”，不相信人家，还要索取，这就是现代人的心态。我们以人为主的傲慢，也可以说是对现代人的一种考验。我们每个人都以自己为主，都以为自己是对的，实际上是对人的一种考验。爸爸说爸爸是对的，妈妈说妈妈是对



禅定 - 什么是禅

禅学就是让人懂得和明白自己所做的一切

的，接下来就是争吵；孩子说孩子对，爸爸妈妈说他们对，这也是一种考验。这就是制造麻烦、制造矛盾、制造烦恼的基础。所以，人不能以自己为主，以自己为主体生活在这个社会上，你已经是基础犯错了。禅学叫“无我、无人、无他”，连自己都没有了，哪来的他啊？连自己都没有了，哪来的你啊？连自己都没有了，那么什么样的人都会没有了，因



禅定 - 什么是禅

禅学就是让人懂得和明白自己所做的一切

为没有我了，也就不存在你我他。我也没有了，你也没有了，他也没有了，这就是人必须要经受一种比较痛苦的实际考验，认识人生，人不能以我为主，很多事情都是以我为主才会产生矛盾，产生烦恼。【白话FF】7-29



禅学说，要明心，要闻思修

正因为烦恼是无边无际的，所以禅学说，要明心，要闻思修。明心是什么？我心里很明白，他讲得再多，不管他讲什么，你都在心里想，他都是为了我好，这叫明心。闻思修是什么？闻，就是你听到人家在讲话了，思，就是你马上去思维考虑，然后再不断地修正自己的行为 and 语言，就是说，你听到的东西，先要经过自己大脑的思考，你再修正，然后你才



禅学说，要明心，要闻思修

能做出正确的决断。很多人是没有脑子的，人家告诉你一件事情，你马上就当它是真的，这不就是上了人家的当吗？听到一件事情，首先要思考，思考之后，用修心的方法来修正你的这个思维，这叫闻思修。

【白话FF】7-42



禅定 - 什么是禅

禅就是让你明白道理， 禅就是禅悟

如果每个人都能够有一点修养，学一点中国禅文化，
禅就是让你明白道理，禅就是禅悟，就是能够悟出
很多道理。心灵法门就是让你们想的通，能够利用
中国的禅文化来让每一个人都能思维解开

Wenda2012033048:31

慈爱心灵共修 第一百十三期 六波罗蜜-禅定2

慈爱
心灵



禅学真的是非常有智慧

禅学说：“一斩一切斩，一染一切染。”一斩一切斩，就是把烦恼等一切东西一刀斩下去，把一切都斩断。一染一切染，是什么意思呢？比方说，你今天穿了一件白衬衫，你哪怕染上一点点的脏，整件衣服都是脏的，不能穿了。所以，你们现在的心里不能有一点点污染，不能有一点点坏的东西，你哪怕有一点点坏的东西，你就不是个好人，因为你有污点了。我今天有点缺点，有点毛病，我一刀砍断，我从此以后



禅定 - 什么是禅

禅学真的是非常有智慧

就不干了，你就是个好人了，放一点点脏的东西在身上，你是不是个脏人啊？举个简单例子，刚刚洗完澡，很多孩子洗澡不洗脸，弄点眼屎跑出来，你说这个孩子脏不脏？全部洗干净，那才是个善良的人。要懂啊，学佛真的不容易，千头万绪的烦恼要一刀切，为什么要对这些肮脏的东西流连忘返呢？没有了，就没有了，过去他害过我，我不想听了，我不想回忆了，从此以后忘记了就没有了，我为什么要过去那些不好的东西还放在心中，还不停地去回忆呢？犯傻啊。

【白话禅】7-39

禅是有智慧的

正受，就是说你在人间不管做什么事情，三昧就是一种智慧，禅定也要有智慧。否则那个人坐在那里打瞌睡也叫禅定？所以师父经常讲他们的，入定了叫“昏沉大定”，你不叫禅，禅是有智慧的。三昧就是进入一个另外一个境界了，已经修成另外一个境界了，所以你刚才说的正受，很简单了，就是说你不管在人间接受什么东西，你也要用正信正念。正受



禅是有智慧的

什么意思？什么东西你能够接受下来的，必须要正的，邪的东西不要去接受它。比方说我请你吃顿饭，然后你帮我做件事情，你帮我去偷一样东西，你说你这顿饭能吃吗？你受到了就是邪了，邪魔了，邪的东西上身了 Wenda2016010801:03:40



禅就是人的智慧，禅就是定力

很多人修心经常讲，哎呀，这个禅，那个禅。实际上，很多人提倡安详禅啦，生活禅啦。民间很多的那种，我们说传统的那种禅法，实际上产禅是什么？禅就是你要在生活当中，把自己每一个念头当成一颗种子，种在这个花园里，多种善良的种子，你慢慢地就会在生活当中观察人生。有了定力，你就不会在自己心中长出杂草，你就慢慢有了禅。所以，我们经常讲，有时候禅就是人的智慧，禅就是定力。

【BH佛法】170815



禅实际上就是一种智慧的象征

修禅波罗蜜。禅实际上就是一种智慧的象征，我们经常说禅文化，禅文化是什么？就是拥有智慧的文化。拥有禅，他就能够让让自己的智慧开始引起自己的智慧。这样的话你就进入般若当中，所以，禅用另外一个角度讲就是安定、定得下来，不管发生什么问题，心都能定下来，心都能够平安。

【BH佛法】170107



禅定 - 什么是禅

禅是一种开悟、 一种境界，一种智慧

师父希望你们真的要懂得学佛要静。为什么佛讲禅定？
禅定就是安静。为什么坐禅？禅是什么？一种开悟，
悟出很多道理。禅是一种境界，一种智慧。

170224澳门

慈爱心灵共修 第一百十三期 六波罗蜜-禅定2

慈爱
心灵



记忆加深(大家一起默念)

—地大归于水大、水大归于火大，火大归于风大、风大归于空大——“空大”实际上就是思维——思维是空的…妄想就是“空大”。那么，就是呼吸的时候，跟思维是合在一起的，进入一种虚空的状态…禅学修得好的人，犹如动物的冬眠一样，睡着了，跟睡觉一样…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



记忆加深(大家一起默念)

个人的身体已经不被自己的呼和吸所控制，运用自如了…念经，用禅定的思维来克制自己的杂念。第一，念经的时候要深呼吸，要懂得气的收与放就不会出差错…第二，就是动作。如果坐着，不要单盘、双盘，只要把位置呈罗汉状，像是打坐，但是用不着把腿盘上去，找一个最适合自己、舒服的位置就行了。腰最好直起来，人的身体要呈圆弧状，气场才会流通。自然地放松，就可



记忆加深(大家一起默念)

以了，呼吸自然。还有一点要记住，就是念经的时候人不能发火；禅文化，禅是一种超脱的学问，以一种大空明的心境，体会着世界的本真形态...外境再怎么转，我的心不转；“禅”就是让你沉淀，沉淀之后才能出智慧。“茶”就是锻炼你的恒心，锻炼你的毅力。喝茶要有耐心的...没有耐心的人喝饮料了...品茶要有时间的，时间就是一种耐心...越沉静的人、越寂静的人，越有



记忆加深(大家一起默念)

功夫，越有修养··喝茶，第一要看，二慢，三喝茶··有的茶叶冲下去没有味道，但是喝起来越喝越有味道。这就是禅道，跟茶道一样的，越陈越香··一个能够稳定的人，一个能够沉淀的人，一个能够有智慧的人····禅就叫智慧··佛性，有佛性的人就是稳扎稳打的人，有佛性的人能够通过品茗、通过禅悟悟到菩萨的境界，所以他就是在人间能够明心见性、开悟成佛；学中国的文化，



记忆加深(大家一起默念)

学佛教的禅，都是一种意境和意念…“少吃一口”是原则，经常说“我够了，我饱了”就是圆融啊；你还在被它缠在里边，你“禅”得出来的？…学佛的人应该境转心不转…“禅”字左边“单”就是叫你简单一点…头上像两根天线一样；心中有一块福田；人要什么事情要放得平衡，下面一个十字架实际上就是一个放平衡啊…人的业障让自己慢慢变得越来越复杂，你看看我们小时候多



记忆加深(大家一起默念)

少禅定啊，小时候思想简单啊，越活越大思想越复杂，复杂到后来，人根本想不出来了；禅是解脱，禅是一种寂静，禅是一种开悟，禅又是一种出离...能够理解别人，他才会在自己的本性上产生一个良好的善缘，有了这个善缘你才能相互了解人生、禅悟人生、开悟人生；命由己造，相由心生。世间万物都是化相，你心不动，万物皆不动，你心不变，万物怎么会变呢？所以做人



记忆加深(大家一起默念)

什么叫禅，你坐得住站得稳，你思维当中没有想法，你不就是笑着面对这个五欲六尘吗？你自己想改变自己，你就是一朵莲花。你不想改变自己，你可能就是一朵枯萎的花；柔情似水、刚柔相济那才叫“禅”…一个人刚柔要相济，并不是说你刚你就是整天地要对人家凶、要骂人的。有时候我们要推拿治疗身体健康，有时候要给你动手术；阴阳调和是一种禅…静不下来、坐不住，或



记忆加深(大家一起默念)

念经杂念纷飞...就是破坏了自身的阴阳调和...阴阳不调和，
气血就不好，运程也会受影响的；禅就是锻炼自己去接受不同的人
和不同的事物，就是安定自己的心：面对不同的人，你都定得
下来...倒霉了，好运了，我全部能够把心定下来，我不去贪，我
不去追求，那么这个人就拥有了“禅”...今天你有好事情了，你
定得下来，也是禅。你今天吃苦了，没有好事情，你稳住自己，



记忆加深(大家一起默念)

那也就是禅，没有分别心；真正有智慧的人要把自己的心变成禅心……禅就是锻炼自己去接受不同的人 and 不同的事物，用智慧来让自己的心安定下来，来解决人间的烦恼，你用了这种心你就可以慢慢地让自己的心变得越来越安静；禅心就是智慧之心，禅心似动非动……不管对什么样的人，哪怕很凶，很善良，你先把心定下来，叫淡定；禅定能让混乱的思绪平静下来，任何人间事不能深究，



记忆加深(大家一起默念)

我们要学禅的精神，禅的精神就是境界，不论是顺境还是逆境，他都是顺着境走，用一颗平静的心，心中不起波涛··有禅定的人，心就犹如大海一样宽广能容纳汹涌的波涛，而不起浪花。禅定必须自己先稳住，才能定；如如不动啊，定得下来了，这就是禅定，禅就是定，所以叫禅定；禅修之人就是禅定之人，你想守住自己的心，就要修“定”。只要修心能把心定得下来的人，你



记忆加深(大家一起默念)

就能把世俗的灰尘忘掉···不想了，我忘记了，不就没这事了吗；佛法把“定”当作“禅”，因为当一个人能够禅了之后，他才能定下来；佛性是成佛的性，禅性是正在开悟的性，都是来自于自觉···禅本身就是一种开悟法，对世界上的一切都要认可它、随缘它、相应它，在开悟中，心性要平衡、随缘、放下，要相应它，心和本性才能平安，才能获得真正的心和本性的一致；快乐是禅，



记忆加深(大家一起默念)

烦恼也是禅··烦恼即菩提··烦恼都会过去··烦恼是虚妄，烦恼没有真实性。没有真实性就是想过了、难过了之后就忘记了，那就叫虚妄。整天活在烦恼当中的人，他就是活在虚妄当中，他永远找不到真实的佛性；学佛人快乐是禅，烦恼也是智慧··人活着不为别人，就是一个自私的人··想要自己快乐，就要把自己当成别人；想要别人快乐，就要把别人当成自己。在社会上应该怎样



记忆加深(大家一起默念)

为人处世？要把别人当成别人。怎样让自己自由自在呢？就是要把自己当成自己；禅是什么？是自然的一种悟性。让你感受到某一件事情的存在，以及它对你的影响，还有你心里对它产生的感觉，叫参禅；禅学就是让人懂得和明白自己所做的一切：人不能以自己为主，以自己为主体生活在这个社会上，你已经是基础犯错了。禅学叫“无我、无人、无他”，连自己都没有了，哪来的



记忆加深(大家一起默念)

他啊？连自己都没有了，哪来的你啊？连自己都没有了，那么什么样的人都会没有了，因为没有我了，也就不存在你我他。我也没有了，你也没有了，他也没有了，这就是人必须要经受一种比较痛苦的实际考验，认识人生，人不能以我为主，很多事情都是以我为主才会产生矛盾，产生烦恼；正因为烦恼是无边无际的，所以禅学说，要明心，要闻思修…听到一件事情，首先要思考，



记忆加深(大家一起默念)

思考之后，用修心的方法来修正你的这个思维，这叫闻思修；禅就是让你明白道理，禅就是禅悟…心灵法门就是让你们想的通，能够利用中国的禅文化来让每一个人都能思维解开；禅学真的是非常有智慧，禅学说：“一斩一切斩，一染一切染。”…就是把烦恼等一切东西一刀斩下去，把一切都斩断…千头万绪的烦恼要一刀切，为什么要对这些肮脏的东西流连忘返呢？没有了，就没



记忆加深(大家一起默念)

有了，过去他害过我，我不想听了，我不想回忆了，从此以后忘记了就没有了，我为什么要把过去那些不好的东西还放在心中，还不停地去回忆呢？犯傻啊；正受，就是说你在人间不管做什么事情，三昧就是一种智慧，禅定也要有智慧。否则那个人坐在那里打瞌睡也叫禅定？…三昧就是进入一个另外一个境界了，已经修成另外一个境界了…正受什么意思？什么东西你能够接受下来



记忆加深(大家一起默念)

的，必须要正的，邪的东西不要去接受它；禅就是你要在生活当中，把自己每一个念头当成一颗种子，种在这个花园里，多种善良的种子，你慢慢地就会在生活当中观察人生。有了定力，你就不会在自己心中长出杂草，你就慢慢有了禅··禅就是人的智慧，禅就是定力；修禅波罗蜜。禅实际上就是一种智慧的象征··禅文化就是拥有智慧的文化··拥有禅，他就能够让让自己的智慧开始引



记忆加深(大家一起默念)

起自己的智慧。这样的话你就进入般若当中···禅用另外一个角度讲就是安定、定得下来，不管发生什么问题，心都能定下来，心都能够平安；学佛要静···禅定就是安静···为什么坐禅？禅是什么？一种开悟，悟出很多道理。
禅是一种境界，一种智慧



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

