

佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

7

慈爱心灵共修 第一百十八期 六波罗蜜-禅定7

慈愛
心靈



什么是禅

慈爱心灵共修 第一百十八期 六波罗蜜-禅定7

慈爱
心灵



禅定 - 什么是禅

天人合一就是禅，心静无我就是禅

静下来之后，不是说还生活在有我的世界当中，静下来之后要无我，才能够天人合一。你们看看天空安不安静？你们人再怎么吵，这个云彩、天还有它的光芒，还是这么地安静。你们只要到海边去，没人的地方，你们就会觉得这么大的地方怎么都没有声音啊？它为什么这么大却还是这么的安静，因为它能够包容，它很安静。我们学佛人的心要像天一样的



禅定 - 什么是禅

天人合一就是禅，心静无我就是禅

宽阔。为什么有的歌词里头会说，当你想不通的时候，走出屋外，“让我们看云去”，就是要让我们的心胸宽阔一点，让我们想得开一点，想得明白一点。你们今天在人间、在单位里碰到事情，为什么还会想不通，为什么还会难过，觉得自己吃亏了，觉得工资拿得太少，老板对你不好，都是因为你的心起了变化，你们的心静不下来啊。你的老公就算像猴



天人合一就是禅，心静无我就是禅

子一样再怎么跳，你让他去跳，你还是原来的你；他跳一圈，他就跳回家了，他跑到外面最后他还是回家，跳不出去的，没有办法的。所以师父告诉你们，天人合一就是禅，心静无我就是禅。

《弟子开示》1-8

禅定 - 什么是禅

**无我并不是禅定；就算没有
四禅八定的话，照样可以入涅槃**

无我并不是禅定，无我是将自己的智慧上升到一定觉悟的层次。智慧不同，你所拥有的解脱程度也不同。我们经常讲“三乘”——声闻、缘觉、佛乘，这三乘中的声闻乘讲的是无常和空的智慧。所以人要懂得苦空无常，要学会无我。很多人就是不能断我见、我执，所以他不能证得解脱。我



禅定 - 什么是禅

**无我并不是禅定；就算没有
四禅八定的话，照样可以入涅槃**

们真的学佛的人一定不能有私心，不能有我见、我执。
缘觉乘实际上是缘起性空的智慧。也就是说我们自己能观察
十二因缘，而且能够断除无明习气。我们能够懂得观察生死
轮回，懂得因为我们的生死轮回是因无明而有，所以证实到
“我”是因缘所生。能够断我见、我执解脱，并能够懂得用



禅定 - 什么是禅

**无我并不是禅定；就算没有
四禅八定的话，照样可以入涅槃**

十二因缘断除一念无明的人，他就是缘觉乘。其实声闻、缘觉虽然是小乘佛法，但是他们都能到解脱道。因为他们无我了，他们已经没有了自我的执着。所以他们就算没有四禅八定的话，照样可以入涅槃。【B-佛法】171107

禅语一片，佛心一尊

要懂得，唯有心系众生，你才接近佛，你才越来越靠近佛。唯有心系众生，你在天地之间，才能一方安详，才能不听风雨，听禅语。所以心不执著，万物空；心中执着，就是痛苦的根源。想一想了，人间的起起伏伏，衰衰亡亡，不就是我们说禅语一片，佛心一尊吗？芸芸众生，多少人一路艰辛走来，泪流满面。各种的挫折让我们活在这个世界上简直不能承受任何的风雨，无法承载生命的起伏。只有学佛，看破放下，斩荆披棘，才能一路开怀，禅心一生。【日佛法】1708

让自己的心平静，能够为别人想

这个世界之所以人行无常，就是因为这个世界本来不完美，人总是以完美的心态活在不完美世界当中，怎么能让自己的心保持完美呢？人最大的错误就是以为自己能做得很好。学佛后心如止水，要了悟残缺的人生是常态，活在这个世界上，今天不满意，明天不满足，后天什么事情发生了，都是正



让自己的心平静，能够为别人想

常的。要随遇而安，已经到我头上了，我就好好对待它，要学会包容，随遇而安，是学佛人克制自己脾气的一剂良药。在现代烦恼的社会当中，能够让自己的心平静，能够为别人想，能够懂得别人的感情，那就是禅。 150502洛杉矶



禅理就是能够原谅别人

（有一次法会上，师父讲了一个故事，说一个小偷准备偷东西的时候被发现了，然后高僧让弟子直接送银两给他，说：“可怜的孩子，可能到现在还没吃饭呢。”然后又讲了一个女尼，也是高僧，小偷偷了女尼的被子，弟子就把小偷吓跑了，然后师父让他追上小偷，说既然偷了被子，自己也不要了，就给他了。想请教师父，这两个故事的禅理是什么？）

禅理就是能够原谅别人

得饶人处且饶人，人伤我痛。虽然他做坏事，他也是有根源的，有些小偷是被逼无奈，要吃饭，就像“梁上君子”一样，听得懂吗？（听得懂）禅理就是能够原谅别人，人家犯错，你要学会原谅别人。明白了吗？（慈悲心）对了。

Wenda2018062928:00



离开我们那些禅房

问：7月6日白话佛法提到：这时候才想起我们已经开始学佛了，我们不应该再流泪了，我们应该点亮心中的一支香，把自己心中的菩萨再请出来，离开我们那些禅房，让我们来回忆佛陀的一辈子，让我们来想到观世音菩萨的大慈大悲。我不太理解，为何中间有一句“离开我们那些禅房”？

答：离开小我，走进大我。



要禅到心里，要了解空性

我们人很多时候太在乎自己了，就是被自己弄得受伤。我们很多人就是因为心里迷惑，才会助长自己的心无所归。人不怕执著，怕的是看不清什么叫执著、做错了什么。首先要了解我们自身的佛性，我们自身的佛性不是在口头上，不是只知念经——口头上的禅，要禅到心里，要了解空性。

想一想，我们在人间每一次搬家，有多少东西带不走，我们一生搬了多少次家，我们留下了多少；当我们人整个灵魂搬



要禅到心里，要了解空性

家的时候，也就是涅槃的时候，我们又有多少可以带走的？要学会感知佛性，才能了解它。你要知道、感受到菩萨对我们的爱，告诉我们的真谛，要有离苦得乐的慈悲心，你才能了解空性。任何人，不能离苦得乐，没有了慈悲心，根本不懂得什么叫空性，因为一切来也匆匆，去也匆匆，只有佛性可以禅定在你的心中。只有当你自己觉悟了，才会明白什么叫空性。当一个人要走了，他才知道“我来这个世界干吗？”

要禅到心里，要了解空性

我做了些什么？我做对了什么？我做错了什么”，一切如梦幻泡影，所以心里要真正地觉悟佛性。你看谁都是佛，心里美，看谁都美；心里丑恶，看谁都是丑恶。所以要引佛住心，把佛引到你的心里，来住在你的心里，合一无分，就是完全把佛放在心中。...佛教本性讲的就是空性。心灵法门，师父经常跟你们讲禅定，禅定就是一种悟性。空性就是用发展的眼光、变化的眼光来看问题，所以你的佛性，就会明白那是无始无终的。

第12集【广播讲座视频

禅宗的精髓；万物本空的禅学理念

犹如《心经》里有一句“色即是空，空即是色”一样。《般若波罗蜜多心经》是由唐代的玄奘法师翻译的，它其实是一种禅宗的精髓。“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是”，佛家讲的“色”就是眼睛所看见的一切事物、人物，实际上这句话就是告诉我们，要懂得色即是空，就是万物本空的禅学理念。你们想想看，在这个

禅宗的精髓；万物本空的禅学理念

世界上从拥有到最后失去，不管自然地失去，还是因为离开了这个世界而失去，一切到最后都是空的。我们曾经拥有过，但是最后又失去了。我们曾经拥有过很多房子，最后失去了；我们人生拥有过很多，最后都失去了。这个理念就是让我们要开悟。 第51集【白话FF视频】



心经讲虚空、禅、道……

只是抓到某一点就说心经讲的是“空”，不就是偏了吗？你能理解菩萨说的“空”吗？空即是色，色就是有，有了就是空，空了就是没有，到底是空还是有？自己现在悟性不够就不要去研究太多，有时候完全是靠一种悟性，这种悟性就是在有中生无，无中生有。空性是什么？空到最后当然是有，只是说拥有的东西已经让你没有感觉，让你的境界已经超脱



心经讲虚空、禅、道……

放下的一种空性。外人看来是空，其实还是有的，这种有是佛性的有。有了就像没有一样，就如金刚经所说。如果片面地理解一个点，就像瞎子摸大象一样的，每个人讲出来一个观点，不可能讲全面的。 答疑372-10



见到本性即是禅

如果你能够看到自己的本性，你就懂得禅学了。禅学就是静，以静能制动，学佛就是以静制动。本来疯疯癫癫的女人学佛之后变得稳稳当当，干干净净；本来喜欢打人的男人，学佛念经之后，变得文文雅雅，很有礼貌——这就是禅。两个人打架就是因为两个人都在动，只要有一方静下来，另一方就不会跟着动起来。心要静下来，要无我。 答疑372-10

禅定 - 什么是禅

参禅就是用自己真实如来的本性来体悟佛性

其实佛就是让我们能够明白，我们能够看得见的东西不是用眼睛看，而是要用心来看。所以，用心来看事物，这个事物就是真实的；只是用眼睛看，看到的是虚的。所以佛让我们讲话不是靠嘴巴讲，而是用心来跟别人讲，所以叫交心，对不对？我们懂得了这些之后，我们心就是在参禅，就是禅定。参禅就是用自己真实如来的本性来体悟佛性。你能够明白

禅定 - 什么是禅

参禅就是用自己真实如来的本性来体悟佛性

佛性是怎样教导我们，让我们能够来感悟我们的心应该在人间放在什么位置，这就是佛法讲的心地法门。人家现在经常说一个人好“这个人心地善良”，就是内心的深处是善良的。

第105集【白话FF视频】



止观就是参禅

参禅是什么？把人间的东西去有悟性地理解：为什么这个人要做这个事情？为什么这个人你很喜欢，那个人你就不喜欢？这个全部都要参禅的。要去想。怎么想？禅定出来的想象，不是观想，而是“禅”。 第13集【白话FF视频】



若想修止观得禅定，唯有方便法门

能震撼到众生的心灵，才能让他们当下就开悟，信受佛法。而今的浮躁社会，若想修止观得禅定，或一人独览经卷自悟自得，对于大多数人来讲，想修行有所成就不是易事。而心灵法门，正是在这样的时代背景下应时所需，应运而生。 《弟子开示》第一册



如何理解“禅文化”

“禅”是什么？“禅”就是一种智慧，“禅”就是一种般若，“禅”就是碰到事情能够相应它，能够对待它，能够如理如法地去运用它，能够在自己的心中动中有静、静中有动，那是一种智慧，就叫“禅”。什么叫“文化”呢？比方说我们中华传统的禅文化，你对父母亲好，孩子就会对你好，这不是一种“禅”吗？“我今天对父母亲好，我就是给孩子做



如何理解“禅文化”

榜样，孩子以后才会对我好”，那不是一种智慧吗？那不叫一种文化吗？所以孝道本身就是一种“禅”（孝道也是一种文化，是这样理解吗？）对啊，“仁义礼智信”，全部都是文化，孝悌、忠义，这些都是文化。你今天有这个文化，你对父母亲好，孩子一看，“爸爸妈妈对爷爷奶奶这么好，我们以后对爸爸妈妈，也要像爸爸妈妈对爷爷奶奶一样”



如何理解“禅文化”

那你不是就得到了？你得到了孩子以后对你的照顾（对。岳飞精忠报国也是一种文化，对国家的忠心）对啊，他就是，对国家忠心也是一种报国，也是一种文化，也是一种智慧。他舍去小我，成全世界，不是成全大我吗？

Wenda20180722A22:15



禅定 - 什么是禅

用佛菩萨的智慧 装满了头脑，这就是“禅智”

如果没有菩萨的智慧，就是两个字倒过来，
这就是“智残”。

信愿坚定践于行，誓行佛道方改命。

菩提禅智入心田，凡夫亦可转圣贤。

8.28师父每日佛言佛語

慈爱心灵共修 第一百十八期 六波罗蜜-禅定7

慈爱
心灵



禅定 - 什么是禅

禅智——智慧

师父跟大家讲法很快，一个小时了。大家听得很开心吧？开心的时候，时间过得很快。我如果叫你们在那里静坐，你静不下来，就像罚坐；静得下来，就叫禅坐。你们知道，你们现在就叫禅坐，坐在这里，静下来，心里什么都不想。你们在听师父刚刚一个小时的弘法当中，你们脑子什么都不想，所以时间会过得很快；如果你们想着“这件烦的事情……明

禅定 - 什么是禅

禅智——智慧

天在单位里这件事情，孩子怎么样，家里怎么样，买这个东西……”你脑子就根本不能禅坐，不能禅坐就影响你的禅修。你们以为禅修是什么？你们坐在这里坐得定，在修心，就叫“禅修”；定得下来叫“禅定”，你们最后禅定得到了，就会得到禅智——智慧，菩萨的禅的智慧。

第10集【白话FF视频】

慈爱心灵共修 第一百十八期 六波罗蜜—禅定7

慈爱
心灵



佛法在世间，不离世间觉

禅宗的六祖慧能大师曾经说过：“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角”。这就是讲人怎么样“觉”，

“觉”就是出世。学佛的人没有诸恶，力行众善。所以一个要净化心地，那就是要懂得要常常关照自己的心，不要去妄想，不要去执着，不要去迷茫，不要去颠倒。师父跟大家讲，如果你不离佛法而行世间法，那你就不会离开佛的智慧，



佛法在世间，不离世间觉

你不离开世间法，你才会证得佛法。也就是说，记住了，你不离佛法而行世间法，就是如果你不离开佛法在人间做任何事情，你最后虽然没有离开世间法，你照样能证得佛法。这就是我们说的，你不离佛法，你才会拥有智慧。

【BH佛法】180322



记忆加深(大家一起默念)

一静下来之后，不是说还生活在有我的世界当中，静下来之后要无我，才能够天人合一。你们看看天空安不安静？…它为什么这么大却还是这么的安静，因为它能够包容，它很安静。我们学佛人的心要像天一样的宽阔…当你想不通的时候，走出屋外，“让我们看云去”，就是要让我们的心胸宽阔一点，让我们想得开一点，想得明白一点…天人合一就是禅，心静无我就是禅；无我



记忆加深(大家一起默念)

并不是禅定，无我是将自己的智慧上升到一定觉悟的层次。智慧不同，你所拥有的解脱程度也不同…“三乘”——声闻、缘觉、佛乘…声闻乘讲的是无常和空的智慧…人要懂得苦空无常，要学会无我。很多人就是不能断我见、我执，所以他不能证得解脱…缘觉乘实际上是缘起性空的智慧。也就是说我们自己能观察十二因缘，而且能够断除无明习气…懂得因为我们的生死轮



记忆加深(大家一起默念)

回是因无明而有，所以证实到“我”是因缘所生。能够断我见、我执解脱，并能够懂得用十二因缘断除一念无明的人，他就是缘觉乘…声闻、缘觉虽然是小乘佛法，但是他们都能到解脱道…他们就算没有四禅八定的话，照样可以入涅槃；唯有心系众生，你才接近佛，你才越来越靠近佛。唯有心系众生，你在天地之间，才能一方安详，才能不听风雨，听禅语。所以心不执著，万物空；



记忆加深(大家一起默念)

心中执着，就是痛苦的根源…人间的起起伏伏，衰衰亡亡，不就是我们说禅语一片，佛心一尊吗？…各种的挫折让我们活在这个世界上简直不能承受任何的风雨，无法承载生命的起伏。只有学佛，看破放下，斩荆披棘，才能一路开怀，禅心一生；这个世界之所以人行无常，就是因为这个世界本来不完美…人最大的错误就是以为自己能做得很好。学佛后心如止水，要了悟残缺的人



记忆加深(大家一起默念)

生是常态，活在这个世界上，今天不满意，明天不满足，后天什么事情发生了，都是正常的。要随遇而安，已经到我头上了，我就好好对待它，要学会包容，随遇而安，是学佛人克制自己脾气的一剂良药。在现代烦恼的社会当中，能够让自己的心平静，能够为别人想，能够懂得别人的感情，那就是禅；禅理是：得饶人处且饶人，人伤我痛。虽然他做坏事，他也是有根源的，有些小



记忆加深(大家一起默念)

偷是被逼无奈，要吃饭，就像“梁上君子”一样···禅理就是能够原谅别人，人家犯错，你要学会原谅别人——慈悲心；离开我们那些禅房——离开小我，走进大我；很多时候太在乎自己了，就是被自己弄得受伤···人不怕执著，怕的是看不清什么叫执著、做错了什么。首先要了解我们自身的佛性，我们自身的佛性不是在口头上，不是只知念经——口头上的禅，要禅到心里，要了解空



记忆加深(大家一起默念)

性…要学会感知佛性，才能了解它。你要知道、感受到菩萨对我们的爱，告诉我们的真谛，要有离苦得乐的慈悲心，你才能了解空性…不能离苦得乐，没有了慈悲心，根本不懂得什么叫空性，因为一切来也匆匆，去也匆匆，只有佛性可以禅定在你的心中…你看谁都是佛，心里美，看谁都美；心里丑恶，看谁都是丑恶。所以要引佛住心，把佛引到你的心里…合一无分，就是完全把佛



记忆加深(大家一起默念)

放在心中…心灵法门，师父经常跟你们讲禅定，禅定就是一种悟性。空性就是用发展的眼光、变化的眼光来看问题，所以你的佛性，就会明白那是无始无终的；“色即是空，空即是色”——是一种禅宗的精髓…色即是空，就是万物本空的禅学理念…一切到最后都是空的…这个理念就是让我们要开悟；心经讲虚空、禅、道……：空到最后当然是有，只是说拥有的东西已经让你没有感



记忆加深(大家一起默念)

觉，让你的境界已经超脱放下的一种空性。外人看来是空，其实还是有的，这种有是佛性的有。有了就像没有一样，就如金刚经所说。如果片面地理解一个点，就像瞎子摸大象一样的，每个人讲出来一个观点，不可能讲全面的；见到本性即是禅：禅学就是静，以静能制动，学佛就是以静制动…心要静下来，要无我；能够看得见的东西不是用眼睛看，而是要用心来看…用心来看事物，



记忆加深(大家一起默念)

这个事物就是真实的；只是用眼睛看，看到的是虚的··佛让我们讲话不是靠嘴巴讲，而是用心来跟别人讲，所以叫交心··懂得了这些之后，我们心就是在参禅，就是禅定。参禅就是用自己真实如来的本性来体悟佛性··能够来感悟我们的心应该在人间放在什么位置，这就是佛法讲的心地法门；参禅是把人间的东西去有悟性地理解：为什么这个人要做这个事情？为什么这个人你很喜



记忆加深(大家一起默念)

欢，那个人你就不喜欢？这个全部都要参禅的…禅定出来的想象，不是观想，而是“禅”；若想修止观得禅定，唯有方便法门，能震撼到众生的心灵…而心灵法门，正是在这样的时代背景下应时所需，应运而生；“禅”就是一种智慧，“禅”就是一种般若，“禅”就是碰到事情能够相应它，能够对待它，能够如理如法地去运用它，能够在自己的心中动中有静、静中有动，那是一种智



记忆加深(大家一起默念)

慧，就叫“禅”…孝道本身就是一种“禅”…也是一种文化…“仁义礼智信”，全部都是文化，孝悌、忠义，这些都是文化…对国家忠心也是一种报国，也是一种文化，也是一种智慧。他舍去小我，成全国家，不是成全大我吗？；用佛菩萨的智慧，装满了头脑，这就是“禅智”…如果没有菩萨的智慧，就是两个字倒过来，这就是“智残”…菩提禅智入心田，凡夫亦可转圣贤；



记忆加深(大家一起默念)

你们在那里静坐，你静不下来，就像罚坐；静得下来，就叫禅坐。不能禅坐就影响你的禅修。禅修是什么？你们坐在这里坐得定，在修心，就叫“禅修”；定得下来叫“禅定”，你们最后禅定得到了，就会得到禅智——智慧，菩萨的禅的智慧；“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角”…不离开世间法，你才会证得佛法。如果你不离开佛法在人间做任何事情，你最后虽然没有离开世间法，你照样能证得佛法。

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

