

# 佛学基础知识

# 六波罗蜜-禅定

9

慈爱心灵共修 第一百二十期 六波罗蜜-禅定9

慈爱  
心灵



# 什么是禅

慈爱心灵共修 第一百二十期 六波罗蜜-禅定9

慈爱  
心灵



## 禅定 - 什么是禅

# 生就是苦…

学佛人要记住，当你拿起佛书的时候，当你脑子里想帮助一个人的时候，你的福分、因缘已经开始种下了。中国禅文化讲，生就是苦，人生就是生离死别、苦空无常，所以要广种善缘。生命是以生老病死轮回交替，没有永恒的，所以以苦为乐，因为苦，我们才知道要珍惜；因为苦，我们才知道要修心。所以能够知道修心的人，才会拥有佛的境界。寡欲才能清心，乐天知命无所求，一生求佛上西方。

170415 檳城

慈爱心灵共修 第一百二十期 六波罗蜜-禅定9

慈  
愛  
心  
靈



## 禅定 - 什么是禅

# 生者寄也，死者归也

说到生死，在一般世人看来，生之可喜，死之可悲。觉得死了很可惜，生是欢喜。想一想，一声啼哭来到人间，生不带来任何的财产和物业，走的时候没有人陪你一起走。孤零零地来到人间，孤零零地离开人间。人间的一切，包括父母亲，都是借来的，所有一切都是借来的，走的时候没有一样东西可以带走。在悟道人的眼中，生并非可喜，死并非可悲，



## 生者寄也，死者归也

因为生死是一体两面。犹如一个人，灵魂坐在汽车里开车，外壳就是身体。汽车开坏了，但是人还是他的原灵；人可以转世，但是魂还是他本人。生死循环是自然的道理。不少学禅的人说，生和死都和我们不相干，生者寄也，死者归也，就像我们每天出门和回家一样。境界必须提高，学佛的人不怕生、不怕死，就怕造因结果。不造恶因、不去做坏事的人，



# 生者寄也，死者归也

永远是一个平安清静的人，天天做善事的人，  
会得到更多的幸福和快乐。希望我们所有的人  
通过学佛能够完美自己，让自己真正超脱  
人间的烦恼道，到菩萨的四圣道。 161007东京



## 禅定 - 什么是禅

### 以相妙用

以真实的如来相来印证自己内心的佛相，对人间看穿看破，但是要善待，要妙用，这就是禅门观。能够有智慧来看待这个世界的一切，就拥有了超越一般凡尘的烦恼障碍的一种智慧。念经同样也是要把这些经文念到自己的第八意识当中去，这个种子成熟了，你就可以往生西方极乐世界，今天念经的人能够念成了，就成功了。所以念经要念出佛的种子，做

禅定 - 什么是禅

# 以相妙用

人要做到圣人，学佛要把佛的愿力做出来、学出来，然后才能产生愿力，才能用这个愿力去战胜人间一切烦恼，最后才能成为人间的活佛。 第107集【白话FF视频】

慈爱心灵共修 第一百二十期 六波罗蜜-禅定9

慈爱  
心灵





## 禅定 - 什么是禅

# 禅是一种智慧，定是一种修养

六祖曾经把定和慧相结合。“定”就是一个人的心要定下来；“慧”是一种智慧。智慧会动，心如如不动，所以结合，就是六祖惠能大师所说的修行法门，就是禅定。禅是一种智慧，定是一种修养。

第93集【白话FF视频】

## 禅定 - 什么是禅

# 坐禅是一种锻炼心智

坐禅一般都是年纪大的人，年纪大的人本来就应该多坐着。活得长的人，不单单是坐禅，他们在饮食、睡眠等各方面都协调得好。坐禅是一种锻炼心智，白天静坐对你身体有好处的。再说他年纪大，不能很激烈地锻炼，他坐在那里，没有太多人间超负荷的工作量，比较放松。坐禅坐得好的人，基本都是年纪大的。就如一辆车，开到后来就不大能多开了，你一直放着，它也一直能用。如果一个年轻人总是不动，以后就动不了了。 答疑377-28

## 禅定 - 什么是禅

# 坐禅就是坐在那里...

我觉得你应该坐禅，坐禅就是坐在那里，很安静的，不要去想什么事情，叫坐禅。其实喝茶并不是浪费时间的，一杯茶，坐在那里，实际上就叫你安静啊。过去讲茶道（我就是想要放松自己，让自己不要胡思乱想了）对啊，功夫茶什么意思？就是叫你放松，不要去想太多事情，“来来来，喝杯茶，换换脑子”，这个意思（对对对）就像很多西方人说“打打高尔夫球”，实际上，那些做老板的大脑基本上要崩溃了，叫他打高尔夫球，叫他思想分散，又不是真的为了比赛

Zongshu2016110100:25



## 眼睛要往下，你看菩萨都是眼睛往下的

看图腾当然往上看，往下看地府了，看上当然是好了。念经的时候，如果你眼光能够注目观世音菩萨就是往上。往下是什么，知道吗？睡觉就往下了。哪有一个人头抬着睡觉的？想睡觉，不好意思，怕人家看见，眼帘往下，头低下来。但是头低下来并不是不好，因为头低下来还有一种忏悔的意



# 眼睛要往下，你看菩萨都是眼睛往下的

思，所以一边念经一边忏悔的话，那你功德会很大。很多法门都是赞誉那些坐禅、打禅的人，他们眼睛要往下，你看菩萨都是眼睛往下的。看图腾那是没有办法，一定要往上看的。

Wenda20161023B50:22



## 打坐就是禅修的根本所在

学佛要专注一心，学佛人要静得下来，打坐就是禅修的根本所在。...学佛人要懂得，当我们觉得自己分辨不清道路的时候，当知道我们已经迷路的时候，尤其在沙漠中、在人间的生活中，千万不要到处乱走，我们需要的是让自己的心停下来休息一下，让自己安定下来，慢慢地辨明方向再开始走路，这才是你最佳的方法啊。 170928巴黎



自然呼吸。就是坐禅，不是打坐

头皮、眼睛、眉毛……全身放松，  
就是坐禅，坐在那里非常舒服。

答疑165-22



## 禅定 - 什么是禅

# 禅坐不管再练多少年，在佛法界叫“错落”

修心人首先就应该懂得什么叫修心，要懂得不能盲修瞎练。你以为坐在佛的面前念经就是在修心？你的心不知道跑到哪去了。你以为跟菩萨磕头就是在修心？你这个头磕了，魂已经飞掉了，你没有一种精进心，没有一种忏悔心，所以你错乱地在修心。忙得不得了，天天好像在做功德——盲修啊。





## 禅定 - 什么是禅

# 禅坐不管再练多少年，在佛法界叫“错落”

练什么？打坐啊。你坐在那里脑子全部都是空的，那叫真修；你坐在那里杂念纷飞，你的心不管再修多少年，禅坐不管再练多少年，在佛法界叫“错落”（“错”掉了；“落”就是落根的“落”，落下来的“落”）。第111集【白话FF视频】



## 千万不要乱打坐

（“六度般罗蜜”的第五点是“禅定”……）千万不要乱打坐，傻姑娘（我知道，之所以一般人不要轻易打坐，是因为我们的福德智慧不够？）并不是这样，打坐也是一种能够修到四圣道、修到阿弥陀佛境界的方法，但你完全可以不用这种方法来超脱六道轮回的。打坐的方法让你过于接近灵性、理解灵性、知道灵性存在，增加你的信心和能量，可以直接



禅定 - 什么是禅

## 千万不要乱打坐

上去，可能在过去比较适合。因为过去的人，心比较安静。禅定之后看到了灵界，知道了真实的世界之后，很多人就会毅然出家，抛弃家庭、孩子，什么都舍下，什么都甩掉。现在你们做得到吗？毕竟对现代人来讲，你不可能把工作、家庭、孩子、老公……什么都甩掉就这么出家的。那么这种方式是不是适合你们呢？好了，舍又舍不得，再一打坐，对不起啦，被他控制住就麻烦咯

Wenda2012010175:25, 710

慈爱心灵共修 第一百二十期 六波罗蜜-禅定9

慈爱  
心灵



## 禅定 - 什么是禅

# 修心修行的人，不能乱来的，学佛不能过火

台长告诉大家，打坐或者念经时注意力不集中都容易走火入魔。有一句话说，“宁可千劫不悟，不可错走一步。”就是说宁可遇到一千个劫难，他都不开悟，也不能走错一步。在修心念经的过程中，如果错走一步，这个人就有可能回不来。我见过很多到电台来约见的人，有些是西人，他们喜欢中国人的坐禅，于是夫妻双双坐禅，到了后来，就是魂魄离身，

## 禅定 - 什么是禅

**修心修行的人，不能乱来的，学佛不能过火**

鬼上身变成了神经病。所以，一定要记住，修心修行的人，不能乱来的，学佛不能过火。如果老想着，我非要怎么样，到最后肯定是没有怎么样。明白了吗？真正怎么样的人，他不说，他也就怎么样了。而真正想要怎么样的人，他就没有怎么样。 100606悉尼



# 为什么功力不够不能打坐禅定

因为你们定不下来。定不下来的话，一禅定，就怕你们跟地气打开，有灵性上身，你就会走火入魔。为了怕你们这个，所以不提倡你们打坐。但是真正有功力的人，一边打坐一边禅修，那直接就能量加持更大，自己本身气场的能力也更大（就是说当我们功力还没有达到一定程度的时候，我们在打坐的过程中会出现各种杂念和各种外界东西的干扰，我们的心定不下来，就没有办法抵抗这些干扰，是这样吗，师父？

# 为什么功力不够不能打坐禅定

对啊，没有办法抵抗的。举个简单例子，如果一个人没有很好的约束力，叫你打入土匪的内部去或者黑社会，你进去之后不是就吃喝嫖赌了吗？（明白了。当我们能够控制自心的时候，到了这样的境界，我们才可以打坐是吗？）对啊，没到这个境界，你这么做会出偏差。举个简单例子，你根本不会走钢丝，你去走钢丝，你不是掉到山崖里去了？

Wenda2018011237:46



# 关于单盘、双盘和打坐

（同修一般都是不能随随便便去打坐的，因为他们没有这个能量和功力，对吧？）是啊。像你们现在不能打坐，只能念经。坐在那里念经其实就跟禅坐一样的，一定要念经的，因为你们不念经这样做的话，出偏差会走火入魔的（对。他们问左单盘、右单盘，有没有什么区别、讲究？）这个只是打坐的一种方法而已，双盘就是两个脚面都朝上。左单盘、右





# 关于单盘、双盘和打坐

单盘只是学佛当中一个传统的习惯，有的是用左单盘、右单盘两个腿换着打坐，因为时间太长，胯骨会有一些酸痛。如果你能双盘，那就是已经修到一定程度了，从身体情况上来讲，已经能够禅坐了，但是精神上完全要放空，否则的话，只要有杂念，就有跟“别人”接触的可能，那些灵界的东西就会来找你。所以为什么打坐是件好事情，但又是个比较危险的事情，因为很多人自己不懂，乱盘坐的话，会出偏差的

Wenda2019070732:49



# 记忆加深(大家一起默念)

—当你拿起佛书的时候，当你脑子里想帮助一个人的时候，你的福分、因缘已经开始种下了。中国禅文化讲，生就是苦，人生就是生离死别、苦空无常，所以要广种善缘。生命是以生老病死轮回交替，没有永恒的，所以以苦为乐，因为苦，我们才知道要珍惜；因为苦，我们才知道要修心；在一般世人看来，生之可喜，死之可悲…在悟道人的眼中，生并非可喜，死并非可悲，因为



# 记忆加深(大家一起默念)

生死是一体两面。犹如一个人，灵魂坐在汽车里开车，外壳就是身体…生死循环是自然的道理。不少学禅的人说，生和死都和我們不相干，生者寄也，死者归也，就像我們每天出门和回家一样。境界必須提高，学佛的人不怕生、不怕死，就怕造因结果。不造恶因、不去做坏事的人，永远是一个平安清淨的人，天天做善事的人，会得到更多的幸福和快乐；以相妙用，以真实的如来相



# 记忆加深(大家一起默念)

来印证自己内心的佛相，对人间看穿看破，但是要善待，要妙用，这就是禅门观。能够有智慧来看待这个世界的一切，就拥有了超越一般凡尘的烦恼障碍的一种智慧；禅是一种智慧，定是一种修养，六祖曾经把定和慧相结合。“定”就是一个人的心要定下来；“慧”是一种智慧。智慧会动，心如如不动，所以结合，就是六祖惠能大师所说的修行法门，就是禅定



# 记忆加深(大家一起默念)

—活得长的人，不单单是坐禅，他们在饮食、睡眠等各方面都协调得好。坐禅是一种锻炼心智，白天静坐对你身体有好处的；坐禅就是坐在那里，很安静的，不要去想什么事情，叫坐禅。其实喝茶并不是浪费时间的，一杯茶，坐在那里，实际上就叫你安静啊。过去讲茶道…功夫茶什么意思？就是叫你放松，不要去想太多事情，“来来来，喝杯茶，换换脑子”，这个意思：很多法



# 记忆加深(大家一起默念)

门都是赞誉那些坐禅、打禅的人，他们眼睛要往下，你看菩萨都是眼睛往下的；学佛人要静得下来，打坐就是禅修的根本所在。

...学佛人要懂得，当我们觉得自己分辨不清道路的时候，当知道我们已经迷路的时候，尤其在沙漠中、在人间的生活中，千万不要到处乱走，我们需要的是让自己的心停下来休息一下，让自己安定下来，慢慢地辨明方向再开始走路，这才是你最佳的方



# 记忆加深(大家一起默念)

法啊；自然呼吸。就是坐禅，不是打坐，自然呼吸。头皮、眼睛、眉毛……全身放松，就是坐禅，坐在那里非常舒服；修心人首先就应该懂得什么叫修心，要懂得不能盲修瞎练…你没有一种精进心，没有一种忏悔心，所以你错乱地在修心。忙得不得了，天天好像在做功德——盲修啊。练什么？打坐啊。你坐在那里脑子全部都是空的，那叫真修；你坐在那里杂念纷飞，你的心不管再



# 记忆加深(大家一起默念)

修多少年，禅坐不管再练多少年，在佛法界叫“错落”（“错”掉了；“落”就是落根的“落”，落下来的“落”）；千万不要乱打坐：打坐也是一种能够修到四圣道、修到阿弥陀佛境界的方法，但你完全可以不用这种方法来超脱六道轮回的。打坐的方法让你过于接近灵性、理解灵性、知道灵性存在，增加你的信心和能量，可以直接上去，可能在过去比较适合。因为过去的人，心





# 记忆加深(大家一起默念)

比较安静。禅定之后看到了灵界，知道了真实的世界之后，很多人就会毅然出家…现在你们做得到吗？…舍又舍不得，再一打坐，对不起啦，被他控制住就麻烦咯；打坐或者念经时注意力不集中都容易走火入魔。有一句话说，“宁可千劫不悟，不可错走一步。”就是说宁可遇到一千个劫难，他都不开悟，也不能走错一步…一定要记住，修心修行的人，不能乱来的，学佛不能过火；



# 记忆加深(大家一起默念)

为什么功力不够不能打坐禅定：因为你们定不下来。定不下来的话，一禅定，就怕你们跟地气打开，有灵性上身，你就会走火入魔。为了怕你们这个，所以不提倡你们打坐；像你们现在不能打坐，只能念经。坐在那里念经其实就跟禅坐一样的，一定要念经的，因为你们不念经这样做的话，出偏差会走火入魔的…这个只是打坐的一种方法而已，双盘就是两个脚面都朝上。左单盘、右



# 记忆加深(大家一起默念)

单盘只是学佛当中一个传统的习惯，有的是用左单盘、右单盘两个腿换着打坐，因为时间太长，胯骨会有一些酸痛。如果你能双盘，那就是已经修到一定程度了，从身体情况上来讲，已经能够禅坐了，但是精神上完全要放空，否则的话，只要有杂念，就有跟“别人”接触的可能，那些灵界的东西就会来找你。所以为什么打坐是件好事情，但又是比较危险的事情，因为很多人自己不懂，乱盘坐的话，会出偏差的



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



# 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

