

佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

5

慈爱心灵共修 第一百十六期 六波罗蜜-禅定5

慈爱
心灵



什么是禅

慈爱心灵共修 第一百十六期 六波罗蜜-禅定5

慈爱
心灵



禅定 - 什么是禅

佛法的精髓都在禅里面

是宇宙学的根本。因为禅是随着静而能制动，又随着静而能有所动。《孙子兵法》说过：敌动，我动；敌静，我静。人家怎么样，我就怎么样；我怎么样，人家就怎么样。你用自己的静来制止人家的动，你又能让自己的静来把人家的动挑动起来。因为你静了，才能够做很多事情；你不冷静的话，你什么事情都做不了。师父和你们讲的是真正的禅学，很高深的，你们不要以为你们都懂，你们差得远啊。

《弟子开示》1-8

法无定法，千变万化就是禅

法无定法，就是你们不要以为在人间活着有一个方法来解决人的问题，每个人所经历的环境不一样，他所想出来的点子或是解决方法也会不一样，所以你不要去听人家的。很多人喜欢去听人家的，到最后弄到自己一塌糊涂。很多人离婚就是因为邻居说闲话，你活着难道是为人家吗？法无定法，千变万化；形无定形，随缘而形。这个形式的困难来了，我就照这个形式的方法去做；那个形式的困难来了，我就用那个



法无定法，千变万化就是禅

形式的方法去解决，随缘啊。你今天找了个男朋友，他的本性很不好，你就随缘。这种感情好不长的，就算你不跟他分手，他也会跟你分手，那你就随缘吧。

形无定形，就是没有固定的形状。比方说一个人会穿不一样的衣服，他的性格也会跟他穿的衣服一样会变的。你们哪一个人性格不会变的？一会儿对人家好得像是菩萨一样，一会儿对人家凶得像是个凶神恶煞，你们吵起架来多凶啊，这



法无定法，千变万化就是禅

不就是形无定形吗？老公如果突然在家发神经了，没关系，你就随着缘来走：我不讲话，我让你讲，讲完了你爱怎样就怎样，无所谓的一——这样他就拿你没办法了。你有了办法，人家就拿你没办法；你没有办法，人家就有办法来对付你了。那么办法怎么来的？靠禅定靠智慧来的。你以为办法是想出来的吗？看了《孙子兵法》的人都会打仗吗？

《弟子开示》1-8

吃尽苦中苦，方得禅成佛

很多人在跟师父学心灵法门的时候，学到后来，他自己不学了，一旦他不学了，他就知道失去是多么的痛苦。这是人间的财宝，这是观世音菩萨给我们的法宝，不能失去它，它是我们宝贵的财富。要懂得，人在经历艰难困苦之后，才能看到自己的坚韧不拔的毅力和心。当一个人在吃过苦后，他的心才会坚强；当一个人受过磨难之后，他的心才能坚忍不拔。



吃尽苦中苦，方得禅成佛

禅学当中说，雪后得梅，大家知道，梅花是在白雪皑皑之后才绽放出鲜艳的花瓣，才成为百花盛开园中最好的一束花，因为它是梅花傲雪啊。人在吃苦之后，才能成为一个坚忍不拔、对自己充满信心的人，不吃苦的人对什么事情都会没有信心。

希望你们懂得，吃尽苦中苦，方得禅成佛。修心当中要吃很



吃尽苦中苦，方得禅成佛

多的苦，你在禅学当中才能成道啊。你们现在不吃苦吗？人家下班了在家里休息，你们下班了还要到这里来做功德；人家下班了出去玩玩、看看电影，你还要在家里念经。但是要知道，你们吃了这些苦，你们才能明白道理啊；你们吃了这么多的苦，你才能懂得什么叫人生道理。想一想，我们在痛苦的时候，如果没有人来救我们，没有人来帮我们，那会是



吃尽苦中苦，方得禅成佛

多么地难过。如果你念经了，你吃苦了，你才会懂得，谁来帮你，因为菩萨在帮你，希望大家明白这些道理。【白话FF】7-31



学习禅学之人，没有终结

学习佛法的人，实际上他是没有结束的，你今天学了，你不要说，我学到全部，这是不可能的，没有终结，没有结束，永远要学下去，因为你以为自己觉悟了，这恰好是你新的迷惑的开始啊。你不明白，你不能明白很多事情，想想看，不管是东方、西方的宗教，实际上都是要吃很多苦的，西方教也吃很多的苦，东方的佛教等也是吃很多苦。只有在苦修的前提下，我们才能修心、修行。一条平坦的路，只有人能走



学习禅学之人，没有终结

过去，人走过来，但到不了目标，而一条自己开创的艰苦之路，是别人没有走过的，它一定是非常的艰苦，那我们通过这条路，才能找到我们人生自己本身应该拥有的道路。【白话FF】7-29



禅乐具有悟性，直指人心

音乐是什么？音乐就是你的灵魂，所以音乐不分国界。听到一些悲伤的音乐，人就会慢慢变得非常地……就是打动你的心。音乐来自于心，因为音乐就是一种内心的物理现象，也就是说当你感动的时候……你哭的时候实际上也是一种音乐，你笑的时候也是一种音乐（是。其实宇宙就是一个能量，音乐也是其中的一种表现方式，它也是一种能量，是吧？）对了，完全正确（禅乐有什么特别的说法吗？）禅乐就是一



禅乐具有悟性，直指人心

种悟性的音乐。你这个人如果有悟性就不一样了，你有悟性，你能听得懂禅乐，禅的音乐是直指人心的（是，会非常有共鸣）有共鸣的。很多法师听到这个音乐，有的时候会想自己过去的师父，或者想自己过去的事情，有时候会想到前世曾经在天上做菩萨……像我们现在很多法师聚在一起听师父的开示，他们的心有的静，有的不静，有的坐在那里在动其他脑筋，那你说不就是音乐吗？有的音乐在你的心里，有的



禅乐具有悟性，直指人心

音乐在外在的表情，所以那些流行音乐就是靠外在的那种感觉在刺激你。有的音乐是从你内心发出来的，你听了就非常感动

Wenda20190217B11:02



八万四千法门当中的“禅变”

希望大家好好地学佛的智慧，深入海洋般的佛学智慧不是一天两天的，靠的是我们长久人生的积聚。累积功德，累积福德。累积是什么？累积就是靠着你积累。要真正解脱的话，有时候必须暂时地让自己好像跟外界隔绝一样，不让任何人来打扰你。这就是我们说八万四千法门当中的“禅变”——通过禅学、禅心、禅意能够改变自己。现在做人也是这样，

八万四千法门当中的“禅变”

用佛法来改变自己的人生，改变自己的缺点，拥有坚强的意志改正自己，要从一无所有的思维变成一个拥有菩萨般若智慧的学佛人，这样才能慢慢地脱离人道，去除我相。

【BH佛法】171104



重新找到自己善良的种子

但是人很多的善良需要挖掘啊，需要呵护的。有的人本来很善良的，后来在社会上被恶人搞啊，弄啊，他就觉得“每一个人都这么恶，为什么我要善良啊？”所以他把自己善良的种子又重新丢掉了。我们学佛学禅，就是我们自己善良的种子重新找到，重新培育。像孔老夫子讲的，人之初性本善一样，每一个人都要保持自己本性的善良，就会得到宁静的喜乐。【BH佛法】180329

禅定 - 什么是禅

禅观就是用禅学智慧来观想观看

今天跟大家讲的这个佛法故事其实就是不净观，在佛教的禅观里边，因为佛教里边有个叫禅观，禅观就是用禅学智慧来观想观看，禅观里边它有一个修持的重要方法叫五停心观。五停，停下来，五停心观。其实这个五停心观就是控制你的意念，不要乱想。有一个叫不净观，就是看什么人，不要有这种男女的欲望，因为人是不干净的，你看了会恶心；还有一个慈悲观，看别人很可怜；还有个因缘观；或者还有一个观，念佛观；还有数息观，就是数自己呼吸，一呼一吸的观。

第89集【白话禅视频】

慈爱心灵共修 第一百十六期 六波罗蜜-禅定5

慈
爱
心
灵

二甘露门

不净观和数息观，就是呼吸呼吸，自己感觉到呼吸，就是一、二、三、四，这个时候你脑子就干净了，你就不会去想那些男女之事、那些欲望。不净观，你就看到这个人身上很脏的，那么这个实际上在佛法界叫二甘露门，两个甘露门，甘露就是观世音菩萨甘露水，就是让你脑子变得干净，让你的思维变得干净的这个门——法门。那么观身不净就是四念住



禅定 - 什么是禅

二甘露门

之一...不净观是通过观想自己的身体和别人的身体的种种污秽（不净就是不干净的现象），来消除自身对欲望的贪恋，就是对治贪欲的关键方法。很多法师，要让他们灭除心中的欲望，就要数息观，还有不净观。你们想想，一个男人、一个女人，只要是人，多脏啊！每个孔都流出很多的脏的东西，实际上这就是不净，就是人不干净。佛教的禅门，一个非常重要的修持法门就是不净观

第89集【白话禅视频】

慈爱心灵共修 第一百十六期 六波罗蜜-禅定5

慈爱
心灵



动中修禅

曾经说过，真正掌握佛法的人，不是读了多少经典、谈出多少高论，而是在听闻佛法阶段，当下就能接受用得上的佛法，这就是佛法中讲的“动中修禅”，生活佛法化。

真正地去理解它，去做到它，这就是“生活禅”，你才能得到佛法的真谛和这世间的“果证”。

5.24师父每日佛言佛語

禅定 - 什么是禅

不动是为了行禅

学佛人要保持“寂静不动”。我们寂静是为了自我沉淀，积蓄能量；不动是为了行禅，八风吹不动，增长智慧和守戒。所以寂然不动就是我们快乐的出发点。 6.3师父每日佛言佛語

慈爱心灵共修 第一百十六期 六波罗蜜-禅定5

慈爱
心灵



禅定 - 什么是禅

只重理悟而不重行持，你早已是大错特错

师父告诉大家，佛家看来世法和佛法同样的道理，所以出家的人要懂世法，世法懂了，佛法就通了。很多的人根本就没有把人做好，他怎么能成佛、成菩萨呢？学习禅文化必须要先学习做人，我们学禅的人如果只重理悟而不重行持，你早已是大错特错。学佛先要学做人，再学做佛，这是世间不变的道理。一个人修心就要照这种方法去做，不但可以使自己获得幸福，让别人能够获得幸福，可以造福社会，成为社会



禅定 - 什么是禅

只重理悟而不重行持，你早已是大错特错

有用的人才。所以学佛学得好的人，人也做得好，单位里所有的人都喜欢他，一个人贡高我慢，觉得自己很了不起，这个人已经离禅、离佛法很远了。希望你们每一个人都要积极向上，都要放下自己，因为救度别人首先就是要放下自我，你才能救度众生。 170216新加坡



那种快乐是在行禅

学佛经常讲，天堂和地狱，一念之差。我们学佛人天天想怎么帮助人家，想到就快乐，所以我们学佛人的快乐是建立在帮助别人的基础上的，那种快乐是在行禅。 6.3师父每日佛言佛語



禅定 - 什么是禅

加行位

我们修行第一步，就是要修这两个资粮，修好了资粮，才修加行位。就是说连福德、道德都没有，福气也没有的人，今天连修心念经的时间都没有，拼命地只知道打工赚钱，你这个人有福气吗？没有。这个人如果整天算计别人，没有道德，能有修心的果报吗？没有。今天没有智慧，舍不去这些时间和钱财，就没有这些资粮。佛经上讲，要第二步“加行位”也就是包括念经、许愿、放生、参禅、打坐……包括一



禅定 - 什么是禅

加行位

切修行，要在这两个资粮道的上面，才能做这些事情，这叫“加行位”。也就是说，福德资粮和智慧资粮，这两个是造房子的foundation（基础），没有这个基础，房子是造不高的。任何加行位必须要有这个基础。

什么叫“加行”？就好比已经修了，增加修行的能量。我今天修行，我再出去做善事，我再帮助别人，我再参禅，再去念经、许愿，是不是加行了——增加你的行为？相



禅定 - 什么是禅

加行位

当于一个工厂里，你已经很好了，那么你增加多几个品种的生产，本来这个工厂里是做毛料的，那么现在的确良也做，毛纺织的其他布料也做，那就加行，就是说在这个原来工厂的基础上再加行，叫“加行位”。很多人参禅，坐在那里半天，脑子里全是杂念；有的人打坐打了半天；有的人学佛讲出来道理一套套的……连智慧都没有，连智慧德能都不够，连自己的道德水准都不够，怎么能够修出佛道？加行是第二



禅定 - 什么是禅

加行位

步。佛经里讲的真的是非常重要。我们修行，实际上是经过两个大阿僧祇劫多生多世修来的，也就是说你今天拥有这样的修行，今世能够一世修成的话，不知道累世要经过多少阿僧祇劫。阿僧祇劫就是不可计数的，无始劫以来很多很多、没有数字可以计算的，多生多世的。为什么你们很多人的前世这么复杂，修了多少世才能最后修出这个果位来。刚刚讲到加行，到了后面就是见道位，见道才能悟道。禅宗



禅定 - 什么是禅

加行位

在《六祖坛经》里讲到，五祖当时就告诉六祖“不见本性，修法无益”，修心见不到本性，你修各种各样的法对你有什么帮助？这就是“见道位”。“见道”不是眼睛看到的，而是内心已经真正找到了阿摩罗识最后内心的悟道。【BH佛法】170713

慈爱心灵共修 第一百十六期 六波罗蜜-禅定5

慈爱
心灵



禅定 - 什么是禅

这种人就叫“口头佛”

人家的善良被他偷去，骗人家的钱财，做不好的事情，所以我们一般学佛的人，有的人嘴巴讲得很好，经念得很好，把佛学讲得头头是道，师父跟他说，这种人就叫“口头佛”，嘴巴很会讲佛口头说佛，所以很多的禅语，你要落实到行动上，师父跟大家讲了很多的禅语，禅定的语言，很多人理性上知道，但是就是落实不到他自己的行为上，懂道理讲得一



这种人就叫“口头佛”

套套的，学识很高理论高，你有没有性中相知，就是在本性当中你能真正理解它吗，不是表面的理解，而是本性当中的理解它，叫性中相知，在理性上知道还不够，要你的本性上知道，真正地了解它。

第62集【白话FF视频】



禅定 - 什么是禅

禅力实际上就是定力

学佛实际上最重要的是要干净，一个人的心灵干净了，他学佛才会学得好。一个人对所有的法门都尊敬，然而要专一地去学习一个适合自己法门，这样的话，他的心才会干净。佛法中的禅也是这样，禅力实际上就是定力，当一个人有定力的时候，他就等于有净力。净力是什么呢？人在干净的时候是会产生一种力量的。举个简单例子，这个人从来不去想偷



禅定 - 什么是禅

禅力实际上就是定力

人家的、去抢人家的、去说人家的，这个人就非常干净，有了干净的时候，如果突然之间某一个人说，这个事情是谁干的？他心里很干净，他会有定力。这个话是谁说的？那么这个人也是很干净，他就会产生定力，他会给人一种坚信和诚实感，从而让人信他，从中得定。因为有了定力，再加上自己的心很干净，那就会产生佛力。【BH佛法】120122-2

做家务可以是行禅定波罗蜜

要真正地从业著当中脱离出来，每天在家里就需要生活佛法化。做饭做菜给家人就是在行波罗蜜，做家务可以是行禅定波罗蜜，做善事就是精进波罗蜜，夫妻吵架你能忍辱就是在行忍辱波罗蜜，这样的话，你的生活佛法化，佛法生活化，你自己慢慢就会懂得了一条解行的原则。

6.11师父每日佛言佛語



苦修是戒，禅修是道

禅语心声，道释慧根。佛本慈悲，心性喜舍。

放下万缘缘本空，禅悟修道道自然。

一朝得悟悟性空，般若智慧慧涅槃。

佛言偈语（第三册）



禅定 - 什么是禅

不是完全说禅修就是禅文化

禅修，用简单的白话讲就是“非常安静地修”。安静地修就是禅，禅实际上可以变化，或大或小，有形无形，有礼有节。实际上禅这个东西就是中国人讲的“禅”，禅在变化当中，比方说在争吵当中你突然间不讲话了，这就是禅。比方说你今天身体不好了，突然之间你一下子变了很冷静，“我以后应该想出一个什么方法来让自己的这个身体好”，也叫禅。



不是完全说禅修就是禅文化

禅实际上千变万化，禅修就是用智慧来修自己的心。禅就是一种智慧，中国人讲的禅文化就是一种禅的智慧。比方说碰到事情能够想通，就是一种禅。不是说一听到禅就是打坐，很多人以为禅修就是打坐，禅修就是用智慧来修自己的心，来学佛（不是专门一种门派？）禅修是有门派，禅宗是有的，但是这个禅文化整个对中华民族来讲是一种优秀的智慧的文化。不是完全说禅修就是禅文化，不是这么说。

Wenda20141109A46:07



禅定 - 什么是禅

一个念头就是一个种子

我们学佛人要提倡安祥禅、生活禅，有时候学会安祥，把我放到哪里我都很安祥。生活不管苦和乐，我都是那么的在禅定当中生活。一个念头就是一个种子啊，所以我们一个种子种下去，知道会产生不同的果报。所以人要懂啊，你不能乱想，因为人的种子只要想什么就种什么呀，所以你种善得善，种恶就得恶。你种什么你就有什么啊，你种了很多的恶念，杂草丛生；你种的善良的念，鲜花满园。所以，成佛绝对



禅定 - 什么是禅

一个念头就是一个种子

不是一句空话，佛者觉也，觉悟的人啊，就是佛呀；想通的人就是菩萨呀；能够放得下的，那已经到了我们说声闻道和缘觉道了；想不通的人就进入人道了；恨别人，难过、嫉妒的人已经到了畜生道了；做恶事的人，在背后搞别人，你已经进入鬼道了。所以耕种你的心啊，传递你心中的正能量，要用你的心，没有办不到的事情，因为你们知道这个心那是无量无边的，因为这个心才是你真正的你的人生啊。

【BH佛法】170720

慈爱心灵共修 第一百十六期 六波罗蜜-禅定5

慈
爱
心
灵



禅定 - 什么是禅

一个人禅修

完全取决于你播撒什么样的种子

我们说你在心中播撒爱，那你就会产生爱的种子；你播撒恨就是恨的种子。所以我们人世界上最可怕的不是做错事情，而是你的心错了。事情错了可以改正，但是你心错了，你还会继续做错事情。

【BH佛法】170720

慈爱心灵共修 第一百十六期 六波罗蜜-禅定5

慈爱
心灵



你到底想撒什么样的种子？

做人，在人间知道任何事情都不是简单的，都不是没有烦恼的，你就能够从禅学当中学会很多的智慧。所以希望大家学佛人要懂得我们怎么样把自己的种子管好，在你的心田当中，你到底想撒什么样的种子？比方说你到底是撒上爱，还是在自己心中撒上恨？因为这些都是会长出发芽的种子的。

【BH佛法】170914

古老的禅修方法叫内观

在佛经里，古印度有一种古老的禅修方法叫内观。2500年之前，当时伟大的佛陀释迦牟尼佛发现了这个内观法。内观，其实就是观察事物真正的本相和本来面目，透过观察自己的身心来净化身心的一个过程。 190911鹿特丹



乔布斯的禅修问题

问11：苹果公司已故的总裁乔布斯曾经通过食疗还有禅修的方式治疗，但是他的传记说他还是太慢了，应该即时接受手术治疗。我有三个问题，第一个就是他在修禅方面有什么问题，第二个是他应不应该及早接受手术？第三是医疗是否是菩萨救人的一种方式？

答11：第一，他身体不好了，是否应该禅修？为什么他禅



乔布斯的禅修问题

修不成功？坐禅就是要把脑子清空，他身体要有这个能量才能够支撑他的脑子。可是像乔布斯这种有钱的企业家，适合禅修吗？他静得下来吗？（静不下来）人家真正修禅的人一天花多少时间打坐？他一天能够花多少时间打坐？他的脑筋里想的都是“苹果”（笑声）。他能修得好吗？所以他说他曾经修禅基本上是句空话，因为如果一个人他没有办法做这



乔布斯的禅修问题

件事情，他实际上就是没有在做这件事情。

第二，怎样平衡修行跟医疗的问题。师父教的法门，从来没让大家回避医疗。师父一直提倡的就是，如果身体有毛病，就去看医生；但是如果是灵性病，医学上没办法治疗的，那就通过学佛修行的方式来治疗。如何平衡这两者？那就要看你身体的素质。如果病因是灵性造成的，那你就多念经，

乔布斯的禅修问题

多修行，来平衡你的心理和荷尔蒙的调节。但是如果你身体长了瘤，那就要用医学的方法，通过手术把瘤割了。因为如果单单靠念经来调节，很难把瘤去掉。当然，时间长了，你求观世音菩萨保佑，也可以治疗这个毛病。但是对于一个极为忙碌的人，没有时间念经和修行的人而言，他如果不选择动手术，他还有什么其他的选择？所以他最后还是应该选择



乔布斯的禅修问题

动手术。但是在动手术的过程中，或是他在禅修的过程中，他可能身上也有灵性。但是他本身不知道，而且单靠打坐是不能去除他身上的灵性。他如果打坐不念经的话，有灵性可以跟他讲话的。再说，如果他一个劫或者关到了，或是他的阳寿该尽，他也得走。你们在这里就不一样了，你们可以求延寿，你们有师父在，师父可以帮你们的忙。你们身在福中还不知福呢。



乔布斯的禅修问题

第三，医疗是否也是菩萨救人的一种方式？医学本身就是菩萨降给人间的一种治病方式。所以医疗绝对是菩萨给我们的，这是不论中西医的。所有这些医疗科技，包括超声波，CT等，都是菩萨降给人间让人类减轻病痛的，这是菩萨慈悲人类。如果这些科技用在正道上，就可以给自己带来健康，反之，反而会害了自己。就像是一把菜刀，用在正途上就可



乔布斯的禅修问题

以让我们切菜，吃饭，但是用在不好的用途就会伤害人。所以医学和学佛两者并没有冲突与差别。医学是来救人的肉体，学佛是救人的心灵。肉体 and 灵魂同样重要，所以这就叫身心健康。一个没有灵魂的人就没有肉体，而一个单有肉体而没有灵魂的人就是个植物人，就是个废人。

《弟子开示》1-4

记忆加深(大家一起默念)

一佛法的精髓都在禅里面，是宇宙学的根本。因为禅是随着静而能制动，又随着静而能有所动…因为你静了，才能够做很多事情；你不冷静的话，你什么事情都做不了。师父和你们讲的是真正的禅学，很高深的，你们不要以为你们都懂，你们差得远啊；法无定法，千变万化就是禅，法无定法，就是你们不要以为在人间活着有一个方法来解决人的问题，每个人所经历的环境不一样，



记忆加深(大家一起默念)

他所想出来的点子或是解决方法也会不一样，所以你不要去听人家的…法无定法，千变万化；形无定形，随缘而形。这个形式的困难来了，我就照这个形式的方法去做；那个形式的困难来了，我就用那个形式的方法去解决，随缘啊…形无定形，就是没有固定的形状。比方说一个人会穿不一样的衣服，他的性格也会跟他穿的衣服一样会变的…我不讲话，我让你讲，讲完了你爱怎样



记忆加深(大家一起默念)

就怎样，无所谓的一——这样他就拿你没办法了…你有了办法，人家就拿你没办法；你没有办法，人家就有办法来对付你了。那么办法怎么来的？靠禅定靠智慧来的。你以为办法是想出来的吗？看了《孙子兵法》的人都会打仗吗？；吃尽苦中苦，方得禅成佛：禅学当中说，雪后得梅··梅花傲雪啊。人在吃苦之后，才能成为一个坚忍不拔、对自己充满信心的人，不吃苦的人对什么事情



记忆加深(大家一起默念)

都会没有信心···吃尽苦中苦，方得禅成佛。修心当中要吃很多的苦，你在禅学当中才能成道啊···但是要知道，你们吃了这些苦，你们才能明白道理啊···如果你念经了，你吃苦了，你才会懂得，谁来帮你，因为菩萨在帮你；学习禅学之人，没有终结：没有终结，没有结束，永远要学下去，因为你以为自己觉悟了，这恰好是你新的迷惑的开始啊；音乐就是你的灵魂···音乐来自于心，因



记忆加深(大家一起默念)

为音乐就是一种内心的物理现象···音乐也是一种能量···禅乐就是一种悟性的音乐。你这个人如果有悟性就不一样了，你有悟性，你能听得懂禅乐，禅的音乐是直指人心的···那些流行音乐就是靠外在的那种感觉在刺激你。有的音乐是从你内心发出来的，你听了就非常感动；好好地学佛的智慧，深入海洋般的佛学智慧不是一天两天的，靠的是我们长久人生的积聚。累积功德，累积福德



记忆加深(大家一起默念)

…要真正解脱的话，有时候必须暂时地让自己好像跟外界隔绝一样，不让任何人来打扰你。这就是我们说八万四千法门当中的“禅变”——通过禅学、禅心、禅意能够改变自己…用佛法来改变自己的人生，改变自己的缺点，拥有坚强的意志改正自己；人很多的善良需要挖掘啊，需要呵护的…我们学佛学禅，就是我们自己善良的种子重新找到，重新培育。像孔老夫子讲的，人之初性



记忆加深(大家一起默念)

本善一样，每一个人都要要保持自己本性的善良，就会得到宁静的
喜乐；佛教里边有个叫禅观，禅观就是用禅学智慧来观想观看，
禅观里边它有一个修持的重要方法叫五停心观··就是控制你的意
念，不要乱想··不净观··慈悲观··因缘观··念佛观··数息观；不
净观和数息观··在佛法界叫二甘露门，两个甘露门，甘露就是观
世音菩萨甘露水，就是让你脑子变得干净，让你的思维变得干净



记忆加深(大家一起默念)

的这个门——法门。那么观身不净就是四念住之一…很多法师，要让他们灭除心中的欲望，就要数息观，还有不净观…佛教的禅门，一个非常重要的修持法门就是不净观；真正掌握佛法的人，不是读了多少经典、谈出多少高论，而是在听闻佛法阶段，当下就能接受用得上的佛法，这就是佛法中讲的“动中修禅”，生活佛法化…真正地去理解它，去做到它，这就是“生活禅”，你



记忆加深(大家一起默念)

才能得到佛法的真谛和这世间的“果证”；要保持“寂静不动”。我们寂静是为了自我沉淀，积蓄能量；不动是为了行禅，八风吹不动，增长智慧和守戒。所以寂然不动就是我们快乐的出发点；佛家看来世法和佛法同样的道理，所以出家的人要懂世法，世法懂了，佛法就通了…学习禅文化必须要先学习做人，我们学禅的人如果只重理悟而不重行持，你早已是大错特错。学佛先要学



记忆加深(大家一起默念)

做人，再学做佛，这是世间不变的道理…每一个人都要积极向上，都要放下自己，因为救度别人首先就是要放下自我，你才能救度众生；天堂和地狱，一念之差。我们学佛人天天想怎么帮助别人，想到就快乐，所以我们学佛人的快乐是建立在帮助别人的基础上的，那种快乐是在行禅；修行第一步，就是要修这两个资粮，修好了资粮，才修加行位。就是说连福德、道德都没有，福气



记忆加深(大家一起默念)

也没有的人，今天连修心念经的时间都没有，拼命地只知道打工赚钱，你这个人有福气吗？没有…要第二步“加行位”，也就是包括念经、许愿、放生、参禅、打坐……包括一切修行，要在这两个资粮道的上面，才能做这些事情，这叫“加行位”。也就是说，福德资粮和智慧资粮，这两个是造房子的foundation（基础）…任何加行位必须要有这个基础…“加行”就好比



记忆加深(大家一起默念)

已经修了，增加修行的能量…很多人参禅，坐在那里半天，脑子里全是杂念；有的人打坐打了半天；有的人学佛讲出来道理一套一套的……连智慧都没有，连智慧德能都不够，连自己的道德水准都不够，怎么能够修出佛道？…到了后面就是见道位，见道才能悟道…“不见本性，修法无益”…这就是“见道位”。“见道”不是眼睛看到的，而是内心已经真正找到了阿摩罗识最后内心的



记忆加深(大家一起默念)

悟道；有的人嘴巴讲得很好，经念得很好，把佛学讲得头头是道，师父跟他说，这种人就叫“口头佛”，嘴巴很会讲佛口头说佛，所以很多的禅语，你要落实到行动上…禅定的语言，很多人理性上知道，但是就是落实不到他自己的行为上，懂道理讲得一套一套的，学识很高理论高，你有没有性中相知，就是在本性当中你能真正理解它吗，不是表面的理解，而是本性当中的理解它，叫



记忆加深(大家一起默念)

性中相知，在理性上知道还不够，要你的本性上知道，真正地了解它；心灵干净了，他学佛才会学得好··禅力实际上就是定力，当一个人有定力的时候，他就等于有净力··人在干净的时候是会产生一种力量的··他心里很干净，他会有定力··他会给人一种坚信和诚实感，从而让人信他，从中得定。因为有了定力，再加上自己的心很干净，那就会产生佛力；要真正地从执著当中脱离出来，每天在家里就需要生活佛法化··做家务可以是行禅定波罗蜜，



记忆加深(大家一起默念)

做善事就是精进波罗蜜，夫妻吵架你能忍辱就是在行忍辱波罗蜜，这样的话，你的生活佛法化，佛法生活化，你自己慢慢就会懂得了一条解行的原则；苦修是戒，禅修是道。禅语心声，道释慧根。佛本慈悲，心性喜舍。放下万缘缘本空，禅悟修道道自然。一朝得悟悟性空，般若智慧慧涅槃；禅修，用简单的白话讲就是“非常安静地修”。安静地修就是禅，禅实际上可以变化，或



记忆加深(大家一起默念)

大或小，有形无形，有礼有节···禅在变化当中，比方说在争吵当中你突然间不讲话了，这就是禅···禅实际上千变万化，禅修就是用智慧来修自己的心。禅就是一种智慧，中国人讲的禅文化就是一种禅的智慧。比方说碰到事情能够想通，就是一种禅。不是说一听到禅就是打坐，很多人以为禅修就是打坐，禅修就是用智慧来修自己的心，来学佛···禅宗是有的，但是这个禅文化整个对中



记忆加深(大家一起默念)

华民族来讲是一种优秀的智慧的文化。不是完全说禅修就是禅文化，不是这么说；要提倡安祥禅、生活禅，有时候学会安祥，把我放到哪里我都很安祥。生活不管苦和乐，我都是那么的在禅定当中生活。一个念头就是一个种子啊，所以我们一个种子种下去，知道会产生不同的果报…佛者觉也，觉悟的人啊，就是佛呀；想通的人就是菩萨呀；能够放得下的，那已经到了我们说声闻道



记忆加深(大家一起默念)

和缘觉道了；想不通的人就进入人道了；恨别人，难过、嫉妒的人已经到了畜生道了；做恶事的人，在背后搞别人，你已经进入鬼道了…要用你的心，没有办不到的事情…这个心那是无量无边的…这个心才是你真正的你的人生；一个人禅修，完全取决于你播撒什么样的种子，在心中播撒爱，那你就会产生爱的种子；你播撒恨就是恨的种子。所以我们人世界上最可怕的不是做错事情，



记忆加深(大家一起默念)

而是你的心错了。事情错了可以改正，但是你心错了，你还会继续做错事情；你到底想撒什么样的种子？；有一种古老的禅修方法叫内观。2500年之前，当时伟大的佛陀释迦牟尼佛发现了这个内观法。内观，其实就是观察事物真正的本相和本来面目，透过观察自己的身心来净化身心的一个过程



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

