

佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

8

慈爱心灵共修 第一百十九期 六波罗蜜-禅定8



什么是禅

慈爱心灵共修 第一百十九期 六波罗蜜-禅定8

慈爱
心灵



水深则流缓，语迟则人贵

中国禅文化告诉我们，千万不要在你愤怒的时候去做任何事情，否则你会后悔一辈子的。中国传统文化讲“水深则流缓”，就是水很深的地方，水流得很慢很慢。“语迟则人贵”，一个人讲话不是很快的话，这个人就显得非常高贵。讲话太快，这个人就像丫头。

180521新加坡



禅宗六祖初步的悟道就是这一句话

“不应住色生心，不应住声香味触法生心，应无所住而生其心”，禅宗六祖初步的悟道就是这一句话，因为他听到“应无所住而生其心”就开悟了。 第67集【白话FF视频



你自己用你自己的断疑生信

禅宗经常讲，你自己用你自己的断疑生信。你首先要断掉你的疑惑，你才会产生出一种信心，真正的相信佛，相信菩萨。所以很多人听人家讲“这是佛说的”，但是佛会这么说吗？你想一想佛会这么说吗？因为你想的，你的脑子里这么想的，你是人啊。但是真正的能够理解的，那就是先听佛这么讲的。因为眼、耳、鼻、舌、身这前五识是成所作智，第六

你自己用你自己的断疑生信

意识是妙观察智，第七识是平等性智，第八识是阿赖耶识，阿赖耶识转为大圆镜智。八识里面最重要的就是智慧转成大圆镜智。所以念佛、学佛的人就是要增长自己的智慧。念佛发愿是一种感悟，你真正有智慧了成佛那是一种感应，感应才能真正的让你觉悟。我们学佛、学禅、持戒一切都要好好的把这件事情做好。《弟子开示》1-8

众生平等

师父把禅宗那些经典的语言告诉大家，众生平等。禅宗认为禅文化那是一个智慧，心、佛、众生，三无差别。你的心，还有佛，还有众生，都没有差别。心是什么？心，那就是开悟了，它就是佛，心就是佛，所以心、佛，那是一起的，叫心佛合一。既然此心即是佛，你的心既然是佛，如果你没有悟道，佛还没悟道，就是凡夫，就和众生一样。因为你凡夫



众生平等

就和众生一样，所以三无差别。所以我们经常说了：你好好修，你就是佛；你好好修，你就是菩萨；你本来是天上下来乘愿再来的菩萨，你没有好好修，你就是凡夫俗子。

第85集【白话FF视频】



禅定 - 什么是禅

不断要消灭自己的灵魂 也要消灭自己的肉体

必须要明白，我们不但要让自己的身心灭定，把自己心中不好的杂念灭掉，把自身也消灭掉。所以，很多禅宗、密宗里面都讲到，不断要消灭自己的灵魂，也要消灭自己的肉体。这个臭皮囊害了我们很多，我们本来可以很自然地上去，就是因为这个身体让我们受到痛苦。大家想一想，肉体让我们



禅定 - 什么是禅

不断要消灭自己的灵魂 也要消灭自己的肉体

受了多少痛苦？生病的时候，身体会让你受到无限的痛苦。要明白，自己的心不可得，你自己的心没有什么可想的、可研究的，无我了，那你就不要去承受这个业了，因为你没有自己了，你修到境界连自己都没有了，你还会为谁去承担这个业吗？你自己都没有了，用不着去承受这个业，这就是小乘佛法。【白话佛法】7-6

与人为善，处处为他人着想

民国初年军阀混战时期，一位高僧受大帅的邀请去赴素宴。吃饭时，发现在素菜中有一盘菜里竟然有一块猪肉，高僧的徒弟以为师父没有看见，故意用筷子把肉翻出来，高僧立刻用自己的筷子把肉掩盖起来，徒弟又把猪肉翻出来，打算让大帅看到，高僧看到后马上把肉又翻下去遮盖起来，并且在徒弟的耳畔轻声说：“如果你再把肉翻出来，我就把它吃下

与人为善，处处为他人着想

去！”徒弟听到后就再也不敢把肉翻出来了。宴席后高僧辞别了大帅，在归寺途中，徒弟问师父：“师父，厨师明明知道我们不吃荤的，为什么把猪肉放在素食中？我当时只是想让大帅知道，处罚他而已。”高僧说：“每个人都会犯错，无论是‘有心’还是‘无心’。如果刚才大帅看见了猪肉，盛怒之下把厨师枪毙或严重惩罚，这都是我们学佛人所不愿

禅定 - 什么是禅

与人为善，处处为他人着想

见的，所以你再让他看见，我宁愿把肉吃下去，也不愿他受惩罚。”徒弟点着头，深深地体悟这个道理。中国禅文化讲：“邀千百人之欢，不如释一人之怨；希千百事之荣，不如免一事之丑。”让千百个人欢乐，还不如去宽恕原谅一个人的冤屈；做千百件很光荣的事情，还不如去免去一件事情的丑陋。与人为善，处处为他人着想，才能领悟佛学和禅学真正的境界。161106奥克兰

禅定 - 什么是禅

中华文化国学中有 “但行好事，莫问前程”

禅文化中有“只管耕耘，不问收获”，异曲同工，希望大家能够懂得，我们学佛做人要只管耕耘不问收获，你一定会有收获到来。 140622香港（二）

慈爱心灵共修 第一百十九期 六波罗蜜-禅定8

慈爱
心灵



百事从心起，一笑解千愁

大家想一想，别人伤害你一次，你回到家想不通，会伤害自己百次。中国禅文化说“生年不过百，常怀千岁忧。百事从心起，一笑解千愁”。如果想到我们是人间来去匆匆的过客，只不过到这个世界来走这么一遭，你还有什么烦恼和小事值得放不下？慈悲心就是人的气量，听好了：慈悲心就是拥有别人的苦难来帮助别人！ 160703香港（一）



大乘佛法的修习；石中有火，不打不发

禅学当中，有一句话叫“石中有火，不打不发”。这句话是什么意思？你看两块石头，虽然一块冰冷的石头，你只要把它分成两块，相互去对打，也能擦出火花出来。石头都能擦出火花，这个火焰有时会成为燃烧人世间的能源。也就是说，今天我们，不要说你是花岗岩的脑袋，因为任何一个人都有佛性。这个男人再坏，你只要用心，他照样会像火一样地

大乘佛法的修习；石中有火，不打不发

来化解你冰冷的心。禅学当中说，不要把别人看死了——“这个人没用的，这个人肯定不行的，这个人怎么……”你功夫不到，所以很多人忍耐功夫不到就离婚了，这就不好了，一切都finish（结束）了。实际上就是告诉我们，要去不断地启发他。就是这个人是一块石头，你不停地去启发他、去碰撞他，他照样可以擦出火出来，来燃烧。这个燃烧不



大乘佛法的修习；石中有火，不打不发

是说不好，这个燃烧就是让你心中有这个热量、能量。所以佛法界讲，就是路旁一块石头，你也要交友为师，交朋友，要把他当成老师，任何人身上都有优点，一个石头都能擦出火花，何况一个人呢？这个人你只要好好地跟他学，他一定有很多你学不到的优点。所以任何人去小看别人，就是没有好好学佛，因为佛法教我们不要贡高我慢。这个阿姨，就会



大乘佛法的修习；石中有火，不打不发

做饭，你知道她脑子里很多东西很高尚，有的时候你自己解决不了，她倒能解决。所以大乘佛法的修习，我们现在是救度众生，是学大乘佛法。

第63集【广播讲座视频】



“一饮一啄，莫非前定”

（说的是连我们喝水和吃饭这么微小的细节都是由过去的因所决定的，阐明的是“因果报应，丝毫不爽”这样一个道理）实际上这句从头到底都是对的，全部都是佛理、禅理

Wenda20150301B01:04:51



禅的智慧，就是要我们…

关注我们的心灵，善待我们的心灵，倾听真实生命的声音，多一份从容和淡定。想一想，未来也是得不到的，昨天过去所有的事情也是得不到的，今天也没有得到什么，所以还不如放下，好好地修心修行。人必有一死，“常者皆尽，高者亦堕，合会有离，生者必死”。 170925米兰



达摩祖师帮慧可大师安“心”的禅机

这个禅机在哪里？禅机就是心不是你安的，你想用自己的心去做很多的事情。他跟达摩祖师说：“我心不安，求师父为我安心。”达摩祖师说：“你把心拿来，我替你安。”他这句话的禅机是什么意思啊？没有心，你心才会安。我把你的心拿出来，你没有心了，你当然就安了（是不是就是找到自己的本性、空性？）对了。人间的，你自己的外心拿掉，就



达摩祖师帮慧可大师安“心”的禅机

是等于第八意识没了，你当然直接就进入第九意识了。“你把心拿出来，我替你安。”“好。”他说把心拿出来，“我已经帮你安好了”，什么安好了？把你的外心，杂念的心——贪心、痴心、愚痴心、恨心全部拿光了，你自己的心不就是已经安好你最原始的本性了吗？（哦，就是我们学佛也是这样，要把其他的心拿掉，找到自身的宇宙的本性？）对



达摩祖师帮慧可大师安“心”的禅机

啊，你现在自己把外心、贪心、恨心、痴心全部拿光了，你心中还有什么？就是你的本性了。你还安不安啊？你肯定安心了。

Wenda2017052601:36:07



禅定 - 什么是禅

“心灵静极而定，刹那便是永恒”的含义

“静极”，等你静到极点了，就是到了极限了，一个人完全静得下来了，心灵完全静得下来，后来就产生果了。果报是什么？入定了，禅定了，这就是果。因为你心灵静得已经到极限了，你就禅定了。。第二句话呢？（刹那便是永恒）刹那什么意思啊？一念善，一念恶，一念善你进入天堂，一念恶你下地狱。所以脑子里只能进善不能进恶，所以刹那就是

“心灵静极而定，刹那便是永恒”的含义

永恒。为什么？你今天一刹那心里想我杀了他算了，你永远下地狱了（对对对）你脑子里一想，今天这事情不能做，我要做菩萨，一刹那，你的脑子里进入菩萨界了。这个功德无量，你救人一命，你以后死了，你到天上不就永恒了吗？

Shuohua2017062324:10



日、月、星皆在其中

佛陀拿着一片叶子说：“日、月、星皆在其中。”此时，坐在莲花上的童子用意念问询：“弟子无法理解其中深奥禅意，恳请佛慈悲开示。”

佛陀：“譬如娑婆国土修行的佛子，晨起更换水杯。水杯上有她们的意念，是早上10时该上早香了，是否日？到了夜晚，诵经后关闭佛灯，是否夜？那一片叶子上，晨起有太阳



日、月、星皆在其中

光辉照耀，夜里，星光闪烁在上面。是不是日、月、星在其中？亦如你们佛子的莲花，每一片叶皆是你们的日夜意念所现，也是你们修行境界的显化。”

《天地游》为什么杀害生命的人福报短浅



“佛祖拈花一笑”蕴藏的禅理

“佛祖拈花一笑”，比方说很多东西可悟不可言，心中可以开悟、可以知道，但是不能讲出来。像你们有些孩子不懂事情讲出来的话，台长有时候也只能笑笑，回答不出来啊！像你们问的问题太傻了，你们有时候问的问题、做出来的事情，你说我能说什么？就像菩萨一样，你们人跑得去“佛陀，我这个孩子生出来，我以后就不生了，我知道什么叫苦了”。



“佛祖拈花一笑”蕴藏的禅理

佛陀只能“拈花一笑”了，你不开悟啊！你不开悟，他只能笑啊。他跟你凶啊？（笑看世间人，觉得太可笑了）太可笑了。很多人跑过去求菩萨的时候，佛陀只能笑啊。“佛陀，你给我中六合彩”“佛陀，你给我当官”“谢谢啊，佛陀。你帮我怎么……我的孩子就好了”“佛陀你……”不笑？他心想几十年你们很快就没了，为什么还这么执著地去追求呢？

Wenda20160306A27:07



以心传心，教外别传

禅宗里面讲的以心传心，禅宗为什么说，你心知肚明，就像人家说，如鱼饮水，冷暖自知，就像鱼喝水一样的，冷了，热了，它自己肚子里知道，你们都清楚，这个人对你好不好，爱不爱你，你心里最清楚，你能感受到的，冷暖自知，所以禅宗讲的就是，菩萨爱不爱你，你求菩萨灵不灵，你自己心中肚子里最明白了，菩萨爱不爱你们，你们念经灵不灵，



以心传心，教外别传

好了，明白了吗，（所以禅宗里面讲的，教外别传，就是我们今天禅宗里面，宗派里面，除了禅宗以外，你别到外面去传给别人，因为我们肚子里都有数，所以以心传心，教外别传——此处为台里发布早期文字，没有对应音频）

第17集【广播讲座视频】



心胸宽大，再咸也是甜

学佛人以慈悲心来善待一切，用智慧来化解烦恼，感恩对方曾经的付出，用人伤我痛的佛学精神来化解灾难，了悟人生。有一个人问禅师如何去除痛苦，禅师将盐撒入水杯中，水咸的发苦，禅师再将更多盐撒入湖中，湖水仍然清静甜美。禅师说：“痛苦就是盐，容器决定了咸淡。心犹如一个容器，要看你的心愿意做一个杯子还是做一片湖、一片大海。”心灵法门的弟子，师父希望你们心胸宽大，再咸也是甜。

140625香港

人间的小事不计较，大事情心态好

“为什么不能放开自己，让自己敞开宽阔的胸怀？一盘脏水倒入大海，照样还是很清澈碧绿，就是你的心能否容忍别人。一个能够容忍别人的人就是一个有心量的人，心量能大能小，人间的小事不计较，大事情心态好。人间的一切生离死别、病老伤痛、求不得苦，在佛的眼睛中万相皆幻，万般皆空，想一想自己今天拥有的能带到哪里去？禅文化浩瀚无垠，难以言尽，唯有参悟，好好学，好好开悟，才能产生豁达和真正的放下。 140622香港（二）

中国禅文化讲，生即是苦

我们来到人间吃了多少苦？人就是孤孤单单的来，最后再一个人孤孤单单的走，人生就是吃苦还业债。在人间，要想明白想清楚，不要再做无谓的争斗，争斗只会让身体、前途、命运有更多的阴影。人生就是生离死别，苦空无常，喜欢的人不能在一起，不喜欢的人却要天天看见，孩子也是自己的讨债鬼……这就是人生。生命以生老病死告终，轮回交替是永远没有停息的，我们父母的过去就是我们的今天。父母为



中国禅文化讲，生即是苦

了我们吃苦一生，将我们养大成人，然后离开我们，而现在我们也是为了孩子放不下。要明白“生不带来死不带去”，很多人为了一句话、一件事吵个不停，这到底值得不值得？学佛要开悟、要明理，以苦为乐，不吃苦的人是不懂得珍惜的，只有多吃苦才懂得惜福。所以要让孩子从小就多吃苦多磨练，将来才能更好。

140622香港（二）



记忆加深(大家一起默念)

—千万不要在你愤怒的时候去做任何事情，否则你会后悔一辈子的；水深则流缓，语迟则人贵；禅宗六祖初步的悟道就是这一句话：“不应住色生心，不应住声香味触法生心，应无所住而生其心”；你自己用你自己的断疑生信。你首先要断掉你的疑惑，你才会产生出一种信心，真正的相信佛，相信菩萨…真正的能够理解的，那就是先听佛这么讲的…八识里面最重要的就是智慧转



记忆加深(大家一起默念)

成大圆镜智。所以念佛、学佛的人就是要增长自己的智慧。念佛发愿是一种感悟，你真正有智慧了成佛那是一种感应，感应才能真正的让你觉悟。我们学佛、学禅、持戒一切都要好好的把这件事情做好；众生平等。禅宗认为禅文化那是一个智慧，心、佛、众生，三无差别…心，那就是开悟了，它就是佛，心就是佛，所以心、佛，那是一起的，叫心佛合一；不但要让自己的身心灭定，



记忆加深(大家一起默念)

把自己心中不好的杂念灭掉，把自身也消灭掉···很多禅宗、密宗里面都讲到，不断要消灭自己的灵魂，也要消灭自己的肉体···自己的心不可得，你自己的心没有什么可想的、可研究的，无我了···你自己都没有了，用不着去承受这个业，这就是小乘佛法；“邀千百人之欢，不如释一人之怨；希千百事之荣，不如免一事之丑。”让千百个人欢乐，还不如去宽恕原谅一个人的冤屈；做



记忆加深(大家一起默念)

千百件很光荣的事情，还不如去免去一件事情的丑陋。与人为善，处处为他人着想，才能领悟佛学和禅学真正的境界；“但行好事，莫问前程”…“只管耕耘，不问收获”…我们学佛做人要只管耕耘不问收获，你一定会有收获到来；“生年不过百，常怀千岁忧。百事从心起，一笑解千愁”。如果想到我们是人间来去匆匆的过客，只不过到这个世界来走这么一遭，你还有什么烦恼和



记忆加深(大家一起默念)

小事值得放不下？慈悲心就是人的气量，听好了：慈悲心就是拥有别人的苦难来帮助别人！；“石中有火，不打不发”…石头都能擦出火花，这个火焰有时会成为燃烧人世间的能源…不要说你是花岗岩的脑袋，因为任何一个人都有佛性。这个男人再坏，你只要用心，他照样会像火一样地来化解你冰冷的心。禅学当中说，不要把别人看死了…石头都能擦出火花，这个火焰有时会成为



记忆加深(大家一起默念)

燃烧人世间的能源··佛法界讲，就是路旁一块石头，你也要交友为师，交朋友，要把他当成老师，任何人身上都有优点，一个石头都能擦出火花，何况一个人呢？这个人你只要好好地跟他学，他一定有很多你学不到的优点。所以任何人去小看别人，就是没有好好学佛，因为佛法教我们不要贡高我慢··大乘佛法的修习，我们现在是救度众生，是学大乘佛法；“一饮一啄，莫非前定”：



记忆加深(大家一起默念)

这句从头到底都是对的，全部都是佛理、禅理；禅的智慧，就是要我们关注我们的心灵，善待我们的心灵，倾听真实生命的声音，多一份从容和淡定…三心不可得…所以还不如放下，好好地修心修行。人必有一死，“常者皆尽，高者亦堕，合会有离，生者必死”；达摩祖师帮慧可大师安“心”的禅机：没有心，你心才会安。我把你的心拿出来，你没有心了，你当然就安了…人间



记忆加深(大家一起默念)

的，你自己的外心拿掉，就是等于第八意识没了，你当然直接就进入第九意识了…什么安好了？把你的外心，杂念的心——贪心、痴心、愚痴心、恨心全部拿光了，你自己的心不就是已经安好你最原始的本性了吗？…你还安不安啊？你肯定安心了；“心灵静极而定，刹那便是永恒”：心灵静得已经到极限了，你就禅定了…脑子里只能进善不能进恶，所以刹那就是永恒…今天这事情



记忆加深(大家一起默念)

不能做，我要做菩萨，一刹那，你的脑子里进入菩萨界了。这个功德无量，你救人一命，你以后死了，你到天上不就永恒了吗？；佛陀拿着一片叶子说：“日、月、星皆在其中。”…那一片叶子上，晨起有太阳光辉照耀，夜里，星光闪烁在上面。是不是日、月、星在其中？亦如你们佛子的莲花，每一片叶皆是你们的日夜意念所现，也是你们修行境界的显化；“佛祖拈花一笑”蕴藏



记忆加深(大家一起默念)

的禅理：比方说很多东西可悟不可言，心中可以开悟、可以知道，但是不能讲出来…你不开悟，他只能笑啊。他跟你凶啊？…他心想几十年你们很快就没了，为什么还这么执著地去追求呢？；禅宗里面讲的以心传心…如鱼饮水，冷暖自知…你自己心中肚子里最明白了，菩萨爱不爱你们，你们念经灵不灵…心传心，教外别传；学佛人以慈悲心来善待一切，用智慧来化解烦恼，感恩对



记忆加深(大家一起默念)

方曾经的付出，用人伤我痛的佛学精神来化解灾难，了悟人生…

“痛苦就是盐，容器决定了咸淡。心犹如一个容器，要看你的心愿意做一个杯子还是做一片湖、一片大海。”心灵法门的弟子，师父希望你们心胸宽大，再咸也是甜；一个能够容忍别人的人就是一个有心量的人，心量能大能小，人间的小事不计较，大事情心态好。人间的一切生离死别、病老伤痛、求不得苦，在佛的眼



记忆加深(大家一起默念)

睛中万相皆幻，万般皆空，想一想自己今天拥有的能带到哪里去？禅文化浩瀚无垠，难以言尽，唯有参悟，好好学，好好开悟，才能产生豁达和真正的放下；中国禅文化讲，生即是苦…人就是孤孤单单的来，最后再一个人孤孤单单的走，人生就是吃苦还业债。在人间，要想明白想清楚，不要再做无谓的争斗，争斗只会让身体、前途、命运有更多的阴影。…要明白“生不带来死不带



记忆加深(大家一起默念)

去”，很多人为了一句话、一件事吵个不停，这到底值得不值得？学佛要开悟、要明理，以苦为乐，不吃苦的人是不懂得珍惜的，只有多吃苦才懂得惜福。所以要让孩子从小就多吃苦多磨练，将来才能更好



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

