

慈愛
心靈



共修第115期

1. 一世修成（4）

2. 六波罗蜜 - 禅定4



共修将准时开始

如听不到声音

点击手机左下角的“加入语音”

选择wifi

慈爱心灵共修



目录

开始前：发布1分钟自测题 → 感恩词

第一部分：一世修成（4）

第二部分：六度|禅定4

最后：感恩词 → 公布答案 → 答疑



感恩词

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，
感恩十方三世一切诸佛菩萨及龙天护法菩萨，感恩恩师。
恳请南无大慈大悲观世音菩萨保佑我某某某（您的名字）
开智慧，静下心学习师父开示，让师父的开示进入八识田，
帮助我更好地学佛修心！我自己的业障自己背，不让一起
共修的师兄们背。在今天共修过程中如有不如理不如法的地
方，请南无释迦牟尼佛慈悲原谅，南无观世音菩萨慈悲原谅，
南无护法菩萨慈悲原谅。

慈爱心灵共修

慈爱
心灵

开示合集

(四)

一世修成

永断轮回



發愿前必看·掃碼進入



慈爱心灵共修 第一百十五期 一世修成4

慈愛
心靈



珍惜 慧命

一世修成

永断轮回

發愿前必看·掃碼進入



慈愛
心灵

慈爱心灵共修 第一百十五期 一世修成4

一世修成-珍惜慧命

今世能够一世修成的话 不知道累世要经过多少阿僧祇劫

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，

一世修成-珍惜慧命

今世能够一世修成的话 不知道累世要经过多少阿僧祇劫

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。 第59集【白话FF视频】

每人头上有三盏灯，是菩萨的慧命

人头上三盏灯，那是指路明灯啊、是菩萨的慧命啊。你两盏灯都灭了，还有一盏灯没有灭，你千万不能把那一盏灯灭掉啊（但是那两盏灯好像不是我的，我的就一盏，那两盏灯好像是别人的）就是你的

Wenda20140221 47:18

要好好珍惜慧命，那是我们唯一的生命

（我向您忏悔，前段时间我跟你打电话的时候，我问您：“我适不适合创业？”您说：“可以，就是有困难。”后来我想了，师父您说的有困难，只是委婉地说，就是说缘分成熟的事情就不会有困难，也许就是很小的困难，不会有很大的困难，师父我知道了。）完全正确。一定不能把自己的慧命糟蹋掉，因为一个人如果糟蹋了自己的慧命那就完了，这是

一世修成-珍惜慧命

要好好珍惜慧命，那是我们唯一的生命

我们唯一的生命，因为人的肉体是不值钱的，而且它不是作为一种能够回报你一生的东西，真正能够回报你一生、让你受益的就是你的慧命，如果你不能控制好你的慧命，你可能这辈子就像一个植物人一样或者像一个动物一样活在世界上（是的，师父。我就想今生修成了之后，到天上还在师父的身边做师父的弟子，我一定要往那个方向去发展）你学师父

要好好珍惜慧命，那是我们唯一的生命

真的，生命都可以抛开的，我们一定要跟着菩萨回天啊！

（师父，您一定要常住世间）我知道，我还要救很多人呢（您一定要长命百岁，我们千千万万的师兄们都祈祷您身体健康、长命百岁）谢谢！ Zongshu20150328 11:32

一世修成-珍惜慧命

人间什么东西都不可得 不要害了自己慧命

(我要向师父您忏悔，在学佛学法上，我爱动小脑筋、投机取巧，和师父的法身预约看图腾，弟子知错了，今后要脚踏实地地真修、实修，谢谢师父教诲！) 好好努力，师父会救你的。很多事情要是在没有发生之前找师父帮忙，师父一定救得了你们的；等到事情已经发生了，再找师父帮忙，那就等于师父变成消防队了，是在救火了。不能让火着起来，明

一世修成-珍惜慧命

人间什么东西都不可得 不要害了自己慧命

白了吗？（明白）好好努力了，不要害了自己的慧命啊，人间什么东西都不可得的，人间的慧命太短了，真的，一转眼就没了。我们小时候就是因为经不起诱惑，犯了很多错误。现在想想有什么必要啊，当时好像就是想做某一件事情。现在这么大的年龄，再想想小时候做这些事多可笑啊，但是当时就过不来，一定要做

Wenda20140223B 11:44

慈爱心灵共修 第一百十五期 一世修成4

慈爱
心灵



有多少的慧命才能延续多少的生命

（有些人在吃苦当中可能一直活着，但是一旦苦吃完了就走了，这种是不是像您以前讲的，有的孩子生下来就是来还债的，还完就走了呢？）一般的“还命”还完会走，但是“还债”还完走不了。因为债是悠悠漫长的，而命是很短的，为什么有些孩子养了五六岁养不下去死了呢！这个都是来还爸爸妈妈的命的（明白了）但是还债就必须慢慢地还，还到后

有多少的慧命才能延续多少的生命

来实在吃不了苦走了，实际上还没有还完，下辈子还要还（明白，谢谢师父。像那种还命的，可以还完不走吗？）完全可以，如果命短，只要他很小就接触到佛法，实际上就延续了他的慧命，他的慧命只要明白道理了，能延续下去，他的生命就会跟着一起延续。很多人不懂，以为慧命是为生命服务的，以为有多长的生命才拥有多长的慧命，实际上恰恰相反，因为有多少的慧命才能延续多少的生命。有些人活得像

有多少的慧命才能延续多少的生命

死人一样，所以他的命就会很短，他想不开会自杀，而想得开的人拥有慧命、拥有智慧，他懂得怎么样克服人生的困难，他克服了一个困难又一个困难，他肉体的生命不也在延长吗？（是的）没有慧命想不通自杀了，不是命很短了吗？想得通“就算生命给我无限的灾难，让我痛苦万分，但是我知道人就是来受苦的，受完苦我下辈子可以不受苦了”，所以他坚强地活着，他不是延续了肉体的生命了吗？

Wenda20130802 29:06

学佛贵在坚持，珍惜慧命 有多少的慧命才能延续多少的生命

（我看《白话佛法》，您的话语太直指人心了、太幽默了，有时我都笑出来了，感觉师父写得真好。师父说“有什么毛病赶紧改”，我就想问问师父我有什么毛病，我一定改）让你生这种病就是你前世有问题，像肛肠病就是前世的问题。好好努力，在学佛做人的道路上不能倒退，只能往前跑，否



学佛贵在坚持，珍惜慧命 有多少的慧命才能延续多少的生命

则就失掉了你的慧命。人有两个命：一个是生命，一个是慧命。生命就是你的肉身，而慧命是你的智慧、你的灵魂。如果一个没有灵魂的人不就是个植物人吗？不也活着吗？（您说的太对了）好好努力啊。 Wenda20130524 06:41



一世修成-珍惜慧命

用慧命来对待人间所有一切 就是超脱六道

（“慧命能够超越六道”，这是不是说在行菩萨道的意思？

）当你用慧命来对待人间所有一切的时候，实际上你已经超脱六道了，因为你想通了、想明白了。比方说很多人在争这个事情，你不争，因为你知道这个事情不是属于你的，而且你知道这个事情争来了，以后过几年还是给人家的。比方说

一世修成-珍惜慧命

用慧命来对待人间所有一切 就是超脱六道

很多人在社会上争个“会长”，大家都在争，会长两年一届，你争了以后有什么意思呢？两年之后又不是你的，你去争来干嘛呢？你不争的话，两年以后轮到你也是你的。他已经超越了这种境界了，他已经有慧命了。“慧命”就是他看到这个事实，不是属于我的，不属于我的东西就不要。比方说

一世修成-珍惜慧命

用慧命来对待人间所有一切 就是超脱六道

一对夫妻，这个男的突然之间外面有个女朋友了，他一看这个女朋友，“哎呀好喜欢，但是因为我有老婆，这个是不属于我的了，咬咬牙我就放弃了”，那这叫有“慧命”。还有的人呢，这个女的爱他爱得不得了，但是这个女的也结婚了有老公的，他就想“这个不属于我的，已经属于人家的了，

一世修成-珍惜慧命

用慧命来对待人间所有一切 就是超脱六道

我为什么要啊！不去想了”，那你就把人间凡尘的东西扔掉了，那你现在的家庭还是可以平安。你想一想如果跟她去约会几次的话，家里会不知道吗？对方老公知道会对你怎么样？人家把你废了呢？等等各种事情……因为人会突然之间非常非常愤怒。所以学佛的人有慧命就是说“这个不该我的，

一世修成-珍惜慧命

用慧命来对待人间所有一切 就是超脱六道

我不要去碰它，没有意思的。”你去看好了，不该你的财你赚了，你很快就会出事情。所以这就是有智慧，有智慧就是有“慧命”，“慧”就是智慧的慧，你有智慧的命了，你心里就明白道理了，我不该去做，那么你就得到“平安”了，否则你就不平安了。很多人去碰碰女人，接下来一大堆不平

一世修成-珍惜慧命

用慧命来对待人间所有一切 就是超脱六道

安啊。这女的一会打电话跟他老婆讲，一会讲她老公的情况，弄到后来这个男的不就两面要去讨好、要去解释了，那还能上班，还能工作？你如果有公司的话，还能好好地赚钱吗？一切都乱了嘛。所以有时候“要有慧命”的意思就是要看到远景。师父经常说，什么叫“慧命”，比方说你在飞机场

一世修成-珍惜慧命

用慧命来对待人间所有一切 就是超脱六道

的停机坪看到边上都是房子，但是飞机一离开机场，你看得得到什么？看着像蚂蚁一样，非常小啊！不要把很多事情看得太重，人间的一切以后都会像飞机起飞一样，等我们人离开了这个世界，人的一切都像蚂蚁一样，非常非常渺小的，结束了。为什么还要去执着这些事情？（都是空的）举个简单

一世修成-珍惜慧命

用慧命来对待人间所有一切 就是超脱六道

的例子，经常电视里、电影里边都有：那个女的跟那个男的感情好得不得了，等到最后总有一刻要乘飞机离开，那个女的一一直在飞机上流眼泪不舍得，那个男的在下面嘶声力竭地呼唤她的名字，随着飞机渐渐地飞远，一切结束了，没了。那为什么要去做这些让你撕心裂肺的事情？我们人间现在就

一世修成-珍惜慧命

用慧命来对待人间所有一切 就是超脱六道

是这样，你在人间知道总有一天要离开的，你为什么要去去做这些事情？做了这些事情，你以后给自己制造更多的障碍，让自己更难过，更离不开这个世界。尤其你知道自己总有一天要离开，为什么不能早一点想明白想通离开他呢？以后老婆会离开你、孩子会离开你、你的钱财会离开你，连你的身体

用慧命来对待人间所有一切 就是超脱六道

都会离开你。一切都不是你的，你为什么还要拼命地去追求啊？要懂得这些道理，人就拥有慧命了，慧命就是看得远，这些东西无所谓了。我们小时候在学校里为了追求一样东西，我们拼命地去争啊争。所以有时候想明白就叫“慧命”

Wenda20131117A 10:21



大浪淘沙中应坚定信心，不退转，保持慧命

（学佛修心如大浪淘沙，有的同修信心不足意志不坚定，听到外界不实言论而心生退转。我们怎样做，才能让这些同修坚定信心、不生退转心，从而挽救其慧命呢？请师父慈悲开示。）这个是很难的，因为当一个人起信心很容易，坚持最难。一个人发心容易，恒心难。所有的人现在已经尝到生活的苦头了。结婚容易，两个人长期和睦相处保持这个婚姻

大浪淘沙中应坚定信心，不退转，保持慧命

那是很难的，道理是一样的。所以为什么现在很多人会离婚？因为坚持不下去了。这是一个通病，人的一个毛病，每个人都有这个毛病。坚持的时候、开始的时候很发心，到了最后一一下子退转了，这种人是经不起考验的。怎么样让他保持慧命呢？第一，要看他的根基，有些人根基不稳的，被人家一说马上就转这个、转那个了，他本身就没有好的根基；第

大浪淘沙中应坚定信心，不退转，保持慧命

二，要靠着自己坚强的毅力，坚信自己所看到的、所听到的、所想到的事情，而不被别人的造谣、诽谤所影响，那么你才能坚持自己家庭的存在。如果一个老公听人家说“你太太在外面有男人”，回来就跟她吵架，回来就打她，你想想这个家庭很快就没了。如果一个太太听说老公在外面有什么外遇了，回到家里不问青红皂白就怀疑他、暗中监视他、看

大浪淘沙中应坚定信心，不退转，保持慧命

住他，时间长了这个老公真的会跟她感情疏远的。所以这些问题就是损人慧命的问题，要坚强地让他坚持信心。当人生出一些不好的念头，或者听到周围有一些不好的声音的时候，自己要把很多的良心拿出来看一看：“我做得对不对？我现在这样是不是为家里好、为孩子好？我是不是应该怀疑他？我自己认识的人我对他很了解，我为什么要去听别人、不

大浪淘沙中应坚定信心，不退转，保持慧命

认识他的人去讲他不好呢？我先生跟了我十几年，为什么人家讲他不好，我就要去相信别人说的话呢？难道我天天跟他生活在一起我不知道他好坏吗？我为什么要去怀疑他、去谴责他呢？”这就是一个人的智慧。所以，耳朵根软的人，修心很难坚持；耳朵根软的人，婚姻很难坚持；耳朵根软的人，很难会有所造诣就是一生很难会有所创造。所以你去看看，

大浪淘沙中应坚定信心，不退转，保持慧命

任何一个企业家不会听别人的，自己拼命地在耕耘，他才能成功啊。我曾经讲过一个故事，两个老朋友在马路上谈，一个人说：“我已经换了五次工作了，到今天还没有出成果。”在城里班级里的时候，一个很不起眼的小朋友大家都说他像乡下人一样，他在农村里面默默地耕耘，成了一个农民企业家，成了一个科技研究家，人家已经出成果了，成功了。

一世修成-珍惜慧命

大浪淘沙中应坚定信心，不退转，保持慧命

这时候有一个瞎子从他们身边走过，他们两个不知不觉地走走谈谈，一看，“哎，这个瞎子不见了，这个瞎子怎么会走得这么快呢？为什么他会比我们两个人走路还快呢？”这个农民企业家告诉他：“因为人家一心一意地去追求、往前走，就是他看不见，他也达到了目的，他走出了低谷。”而我们就是在迷茫、在浑浊，天天在怀疑、对自己的不信任、对

大浪淘沙中应坚定信心，不退转，保持慧命

别人的不信任当中虚度了我们整个的时光，
这样你才不能成就，才不能成为一个很有
造诣的人、一辈子能够修出成果的人啊！

明白了吗？ wenda20150731 17:50



智商情商不代表佛性强，学佛才拥有慧命

（有些人在人间逻辑性很强，智商很高，情商也很高，又很能干，但是他就是没有开始学佛。尤其是一些逻辑性强的人喜欢用数字来证明一切现象，就比较不容易信佛。请问师父，这些人如果这辈子很聪明，是不是前世比较开智慧？那为什么他们今生智商又高、情商又高，但就不容易信佛呢？）
这个很简单，每个人的根基不一样，根基不一样造成了他今

智商情商不代表佛性强，学佛才拥有慧命

世的环境不一样，环境不一样造成了他接受社会的各种条件和能力不一样，所以才造成他自己想自己的事情。所以像这种事情要启发他的佛性，他才能彻底觉悟（比如说有些人在人间看上去好像很没有用，也不怎么能干，但是他很容易就学佛，这种在人间的价值跟他能不能学佛、能不能有慧命是没有什么太大的关系吧？）有的，能够学佛的人他就有慧

智商情商不代表佛性强，学佛才拥有慧命

命啊，能够学佛的人他的命就在改变，就是这样，怎么会没关系呢？（请问师父，像之前那种智商比较高的人，怎么样更好地启发他们的佛性啊？他们有时候会比较执著，就是不太会容易……）很简单，智商很高并不代表他佛性很强，智商很高的人不一定上得了天。智商很高，智在人间有什么烂用啊？智商很高的人死了，智商很高的人、有钱的人死了，怎么样？都不知道到哪里去了。我们智商不高，我们可以上天，很简单了。明白了吗？

Wenda20160122 01:07:39



一世修成-珍惜慧命

学《白话佛法》保护自己的慧命

你以后要告诉所有的人，学《白话佛法》就是保护你的慧命，没有慧命是上不了天的。单单磕头、念经，永远不做坏事的话，你可以到天道；但是如果没有慧命，绝对超脱不了六道的。所以《白话佛法》一定要学。什么叫悟性？悟性就是开悟。悟性怎么来的？举个简单例子，人家去吸毒，你怎么不去啊？那么人家讲你有悟性，为什么？守戒啊。知道这个

学《白话佛法》保护自己的慧命

不好的，我不做，那不就悟性来了吗？人家都在贪瞋痴慢疑，你不贪、不瞋、不痴，为什么？因为你有悟性。悟性怎么来的？戒中得悟。你守戒了没有？守戒了啊。“我不去贪，菩萨叫我们不要贪，我不贪了。”你就是开悟了（对。是要看《白话佛法》，不看《白话佛法》不会有悟性的）不会的，慧命不会提升的，慧命慢慢就会丢失的。一个光明的东西经常不擦，到后来就变得很黯淡了；一块玻璃经常不擦，到最后镜子都看不见了。

Wenda20171029A 40:01



时间关系

我们下期继续学习

慈爱心灵共修 第一百十五期 一世修成4

慈爱
心灵



佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

4

慈爱心灵共修 第一百十五期 六波罗蜜-禅定4

慈爱
心灵



什么是禅

慈爱心灵共修 第一百十五期 六波罗蜜-禅定4

慈爱
心灵



禅定 - 什么是禅

坐亦禅，行亦禅，一花一世界，一叶一如来

学佛的人，要懂得万物皆不动，心不变，万物才会不变。你对人家还是这么好，别人还是对你这么好。坐亦禅，行亦禅，一花一世界，一叶一如来。什么意思？坐在那里也有智慧，站起来做事情也有智慧，不管做什么事情都是你的禅定，都是你心中有这个世界，有这个道场。你每一件事情，做一件事情，你就像佛一样地在做，就是“一叶一如来”。有一个诗人讲“春来花自青，秋至叶飘零”，什么意思？春天来



禅定 - 什么是禅

坐亦禅，行亦禅，一花一世界，一叶一如来

了，花自然就盛开了，很漂亮；秋天到了，叶就飘散了，花的叶就飘零了。“无穷般若心自在”，叶子，树叶，春天秋天都会变，而我们无穷的智慧，你的心——智慧的心，永远是自在的，永远是这样的，不会变的。希望大家“语默动静体自然”，语言要默，就是少一点；动，就是行为要安静，你的整个身体、整个的人生就会自然。不要看见一件事情就心动，不要看见一件事情就来不及地怎么样做，你就慢慢地被人家发现，你这个人坐不定、站不住，就是静不下来。

第4集【白话禅视频】

慈爱心灵共修 第一百十五期 六波罗蜜-禅定4

慈爱
心灵

禅定 - 什么是禅

坐也禅，行亦禅

一切唯心造呢？为什么这么说呢？其实人的一生就是你种因得果，我们今天在学佛就是种善因，我们得到的果就是善果。你今天种了恶因了，你就是种下了恶果。所以你的心不急不躁，不烦不恼，什么都想得开，知道人生只是一种过程，那么你的心放得下，你就不会这么在人间痛苦地烦恼。如果你今天觉得看什么人都不顺眼，你就是一切唯心造。所以佛



坐也禅，行亦禅

经常说我们坐也禅，行亦禅，一花一世界，一叶一如来啊。这什么意思啊？你的生活就是禅学啊。我们人生在这个世界上，既然知道有很多的苦，既然知道我们色受想行识都是给我们带来苦因，所以才要觉悟。【B+佛法】170624



禅心讲的心动则物动，心静则物静

人一辈子吃亏，就是贪欲所致，欲望来自于心，心是受诱惑的根，学佛人深知身口意三毒的侵害，怕造口业，谨言慎行。中华传统文化讲：“言而当，知也；默而当，亦知也。”语言最能暴露一个人，适当的时候说话是智慧，沉默的适当也是一种智慧，但有的人每天说着不恰当的话，最后给自己找了无穷无尽的烦恼。知道怎么说话，知道何时说话，知道不乱说话，是一种智慧的软实力。 180617布里斯本



动中有静，静中有动

动和静实际上讲的是你的心。我问你，心可以不动吗？你坐在那里心动可以吗？（一定动了）好了，明白吗？（这样可以理解为禅定吗？如果动中有静，静中有动？）对，就是啊。比方说，你的身体动了，心没有动，那也可以，那是外心和内心的区别；还有一种，是你的内心如如不动，外心在动。“外心动”是什么？你耳朵听着外面的声音（明白）内心



动中有静，静中有动

动和外心动都有讲究的。内心，是观自己的内心；外心，就是看外心，实际上讲的就是对外尘所染、所感悟，就是外心，明白了吗？（明白。我们天天都这样“静中有动，动中有静”地念经和拜菩萨，时间长了就很容易解脱心中的杂念和烦恼，我的理解对吗？）对啊，完全正确。

Wenda2018060822:50



一静一动就代表你的禅心

静中有动，动中有静的。你人坐在那里不动，你心在动吗？（动）是不是动在静中？（嗯）很多人表面上在做事，心里很安静，是不是静在动中了？（对）一静一动就代表你的禅心啊。 Wenda2019022243:46



禅定 - 什么是禅

学佛人讲心、讲禅、讲有

这个有就是无有，有中无有，无有中有有，非想非非想，人就是活在哲学和哲理中，今天所拥有的在很多年之后一切都没了，今天没有的以后可以得到，这就是非想非非想。如果你在在生活中拼命追求物质，就会靠到物质主义的一边；如果精神上追求虚幻主义、虚空主义，就是两边都没有靠，最好是不取不舍、一切随缘。 160421新加坡



不受污染就会不取不舍，这是大智慧

学佛人讲心、讲禅，不讲心里有没有，心中要空无一物。但是在人间我们要讲“空无一有”，什么都没有，就是有一个心。如果你在生活中去拼命地追求物质，你就会靠到物质这一边，就会追求空无主义、虚空主义；如果你两边都不靠，那就是不取不舍。我们不受污染就会不取不舍，这是大智慧。我们不受空的污染，不受有的污染，是佛陀讲的“正知见”。（掌声）学佛人正知正见，就是要有出离心。大家知道



不受污染就会不取不舍，这是大智慧

什么叫出离心吗？生活在这个地球当中，但是心已经离开这个地球了。清心寡欲的人对世界上一切不追求，“对我来讲无所谓，我够了，有什么好追求的”，你就离开了人间这个心。所以出离心就是菩提心，菩提心就是般若，般若就是佛的大智慧。 150624香港



要学会“它一定会无”的禅学道理

佛法讲“无”就是大乘佛法中讲的“真空”，因为“没有了”就是“无”，意思就是超越了“有”和“无”，已经把“有”和“无”都看空了。我们知道“有”就是“无”，“无”就是“有”，所以六祖惠能大师说：“本来无一物，何处惹尘埃。”这个世界上什么事情都是有的，我认识到、我认为它是有的，这叫“认知有”；你一定要学会“它一定会无”的禅学道理，因为今天有，有可能很快就会没有了。师父

要学会“它一定会无”的禅学道理

经常跟大家讲，我们舍的时候、离开的时候是非常痛苦的，所以我们舍不得。想一想，不想有离开的痛苦就不要去拥有；不要去拥有，你就永远不会有舍去的悲痛。而且学佛要用智慧来学，我们一定要把菩萨的经典好好地融会贯通，要用一个“悟”字，开悟是最重要的。理解“无”会让你获得“有”的基础，实际上这个世界一切是“无中生有、有中变无”，这就是人生的常态。 150122槟城

什么是“禅心”

禅心似动非动。禅就是一种稳定的智慧，不贪不求，心定得下来就是禅。心是什么？心会妄动，心会乱想，所以要锻炼自己的心定得下来，你就有禅了。禅就是拥有智慧的稳定，因为智慧来自于佛陀、观世音菩萨和佛法理念，所以在理念当中善念越多，善心越多，你就会在心中去转换这个人心的恶念，你心中的恶念就会少。你们去看，越善良的人你跟他越谈得来。 Wenda20170806B52:49

禅定 - 什么是禅

禅心似动似非动

禅心是什么？就是一颗能够清洁安静的心，能够让你开悟的心。你们想想，你们要想安静的时候，是不是先开始动心了：我今天现在要开始安静了，我要回避一切人，我要把电话关掉，我要把门锁上。是不是心在动啊？开始要坐禅的时候，这些心全部都在动，等到你坐下来了之后，不动了，没有什么想法了，因为没有电话了，没有人敲门了，什么都没有了，你的心不动，就是非动。实际上，人的意念也是似动非



禅心似动似非动

动的，人的意念有时候在动，有时候没有动，想一件坏事的时候，它在动，想完之后，觉得这个事情是我们学佛人不能去想的，非动，那么你最后还是没有动，听得懂吗？你开始坐禅的时候，脑子里什么都不想，到了后来，脑子里杂念纷飞、烦恼不断，你开始是非动，接下来就是似动，真的在动，明白了吗？【白话FF】8-36



禅定 - 什么是禅

禅心似动似非动

我们做人有时候似有禅非无禅，就是好像有这个禅，又好像没有这个禅心，所以禅心似动非动，这是台长在白話佛法里跟大家讲过的。有时候为什么叫禅心似动非动？就是好像开悟了，又好像没有开悟，而有的人坐在那里没有动，好像入禅了，入悟境了，但是他的意念不停地在动。所以有些人脑子杂念纷飞，虽然你看他身体没动，但是他的烦恼不断，这叫非动。非动实际上在动吗？好像没有动，身体没有动，但是脑子在动，是不是真的在动？是的。所以这就叫禅心似动非动。【BH佛法】170131

“禅”就是似动非动

似静非静，动中有静，静中有动。人就是要动静一如，修心一如，而且要念念无念。也就是说所有的事情来了，你是“动”的来了，我用“静”来回避你；如果你今天是“静”的来了，我用“动”来鼓励你。所以动和静就是守得住，守得住的人就是动静一如，这个人就获得了禅定的一些真谛了。

160818马六甲



禅定 - 什么是禅

禅心就是让自己懂得 慢慢地懂得一切处无心是净

我们在人间必须要放下很多财富对我们的束缚。有时候我们的禅心在哪里？禅心就是让自己懂得，慢慢地懂得一切处无心是净。我们说不管在哪里，你无心就是干净啊，我没有念头，我没有想法，所以很多人在干净的时候，但是又做不到净相。你坐下来很安静了，但是你接下来马上有个念头来的时候呢，你又没有干净的思维，所以你的心不干净，就是因



禅定 - 什么是禅

禅心就是让自己懂得 慢慢地懂得一切处无心是净

为你的思维不干净。你对人间的名不干净，那么你就会心无净。所以心无净，乃思维不净，那么就是无无净。这一个人怎么会干净呢？一会儿看见名啊，一会儿看见利，对不对？还有的人呢，起分别心，分别执著，那么慢慢慢慢时间长了，就会很难做到一心不生念，对不对呀？【BH佛法】170720



禅是动静自如，是一种智慧

其实做人跟学佛都是一样，实际上师父早就跟你们讲过了，做人做得好，这个人一定有禅心、禅念、禅意。禅是什么？其实仔细分析，禅又是静又是动，动静自如，禅是一种智慧。

Wenda2017111008:50



学佛要动静一如

“似有所悟，似无所悟”，实际上就是你的心没有开悟（师父，我们每天都要用心学佛、修心修行，用心时心是动还是定呢？）又要动，动在静中，静在动中，这才叫禅。你说人完全心不动，那你学得好的？你心乱动，学得好的？你完全不动也学不好，你完全动得太厉害也学不好。一个手表准的



学佛要动静一如

话，就是一分一秒都要准；你动得过头了，就叫不准，慢了也叫不准，快了也叫不准。所以动过头了，就是你这个心真的变得动了，你的心静过头了，真的也不行，所以动静一如，静和动都是相互依赖的，就像一个人要吃饭又不能把胃撑坏，这个道理是一样的。

Wenda20160522B47:41



禅定 - 什么是禅

忍人所不能忍

方能为人之所不能为，这就是禅

很多学禅的人经常说一句话，说，“身做好事，言说好话，心存好念”。所以我们人，如果你是有智慧的人，不会锐气方刚的，也就是说不会跟人家冲冲杀杀的，对不对？有智慧的人他不会骄傲，所以叫慧者不傲。有智谋的人呢？他不露的，所以叫谋者不露。一个很坚强的人，他不暴，他永远不会暴跳如雷，这种暴跳如雷的人他不会强壮的。所以这就是



禅定 - 什么是禅

忍人所不能忍

方能为人之所不能为，这就是禅

我们学佛当中讲的大悲无泪，大悟无言，大喜无声，大爱无疆。所以真正的学佛人，我们佛性无处不在，我们忍人所不能忍，方能为人之所不能为，这就是禅啊，这就是禅定。一个人要懂啊，一个禅是什么意思？站得住。我们很多时候，我们学佛人去想一个远离城市的喧哗，坐在那绿油油的草皮上，静静地聆听着大自然的声音，很安详的，安详的，所



忍人所不能忍 方能为人之所不能为，这就是禅

以慢慢地就自己养成了心中的一段春。
有时候我们就会慢慢地脱离我们人间的烦恼。【BH佛法】170722



听听大自然的禅语

人的心实际上，能悟那就是光芒四射。不开悟，那你只能和悲伤为伴，你只能和痛苦为友。所以师父叫你们身做好事，言说好话，心存好念，要你们忍人之所不能忍，方能为人之所不能为啊。你要做到别人做不到的事情，你就要忍别人所不能忍耐的事情。所以心中无私天地宽，把自己的心慢慢地打开，拥有着明媚的阳光，让自己的心慢慢地随着人间的变



听听大自然的禅语

幻莫测的世界而如如不动。听听大自然的禅语，我们慢慢地懂得人生必修，那就是佛洒给我们的爱，那就是由我们得到的爱，再去洒给别人更多的爱，这就是我们在心中播下的善种。师父再说一遍，世间最可怕的不是做错事情，而是你的心错了，你才会继续做错。【BH佛法】170815



原来禅的真意就是不能替代

有一个小和尚向老禅师请教禅法真意，老禅师看着他说：“我知道禅法真意，但是我现在要去吃东西，我肚子饿了。”说着就不理他，离开了。小和尚心里想：刚才我看他不饿，为什么我一问他，他就说饿了呢？会不会是他回答不出，有意地避开我？老禅师看出了他的心思就说：“这也不能怪我啊，这种小事情我也得自己亲自做才行啊！你说你能替我吃饭吗？我会饱吗？”说完，老禅师笑呵呵地走了，不理他。



原来禅的真意就是不能替代

小和尚回到禅房静静地想着最后一句话，突然之间悟出其中道理，他大声叫到：“不能替代、代替不来，原来禅的真意就是不能替代。”

我们学佛人不能靠着别人，学佛人想解决自身家庭问题、孩子问题、心灵的问题，靠的不是别人，靠着自身的愿力、靠着慈悲的心，靠着能够原谅别人的心，用智慧才能解决你当下的问题！佛法的禅悟就是悟出人生的执著，解脱沉重的生



禅定 - 什么是禅

原来禅的真意就是不能替代

命之生死；佛法就是让你照性自明，就是照到自己的本性和良心，让你自己来明白你做错了什么、做对了什么，这样才能够让你照见五蕴皆空啊。依靠自身心中的佛性，不去依靠别人怎么说法和体悟，如果抱着别人的想法、观念去修，一定会走入迷障当中，这样的学佛法如同鹦鹉一样，永远只能徒发其声、不知其意，所以一定不能停留在学佛的低层次上，要懂得佛法、理解佛法，才会利用佛法。 140622香港（一）

无论什么都不要假手于别人 要懂得自修自得

一个人学佛，不能说我今天闻到佛法了，心中还不精进努力，我在等什么？修禅人的境界，无论什么都不要假手于别人，要懂得自修自得。很多人自己不念经请别人念，他得到的不是自己的功德而是别人的功德。学佛人不能等到明天，别人不是我，现在不做，更待何时？ 140308新加坡



记忆加深(大家一起默念)

—万物皆不动，心不变，万物才会不变…坐亦禅，行亦禅，一花一世界，一叶一如来…不管做什么事情都是你的禅定，都是你心中有这个世界，有这个道场。你每一件事情，做一件事情，你就像佛一样地在做，就是“一叶一如来”…“春来花自青，秋至叶飘零”…“无穷般若心自在”…智慧的心，永远是自在的，永远是这样的，不会变的…“语默动静体自然”，语言要默，就是



记忆加深(大家一起默念)

少一点；动，就是行为要安静，你的整个身体、整个的人生就会自然…不要看见一件事情就心动，不要看见一件事情就来不及地怎么样做…坐不定、站不住，就是静不下来；一切唯心造…人的一生就是你种因得果…你的心不急不躁，不烦不恼，什么都想得开，知道人生只是一种过程，那么你的心放得下，你就不会这么在人间痛苦地烦恼。如果你今天觉得看什么人都不顺眼，你就是



记忆加深(大家一起默念)

一切唯心造···坐也禅，行亦禅，一花一世界，一叶一如来···你的生活就是禅学啊···既然知道有很多的苦，既然知道我们色受想行识都是给我们带来苦因，所以才要觉悟；禅心讲的心动则物动，心静则物静，人一辈子吃亏，就是贪欲所致，欲望来自于心，心是受诱惑的根，学佛人深知身口意三毒的侵害，怕造口业，谨言慎行···“言而当，知也；默而当，亦知也。”语言最能暴露一个



记忆加深(大家一起默念)

人，适当的时候说话是智慧，沉默的适当也是一种智慧···知道怎么说话，知道何时说话，知道不乱说话，是一种智慧的软实力；动中有静，静中有动：动和静实际上讲的是你的心···内心，是观自己的内心；外心，就是看外心，实际上讲的就是对外尘所染、所感悟，就是外心...天天都这样“静中有动，动中有静”地念经和拜菩萨，时间长了就很容易解脱心中的杂念和烦恼；静中



记忆加深(大家一起默念)

有动，动中有静的…很多人表面上在做事，心里很安静，是不是静在动中了？一静一动就代表你的禅心啊；学佛人讲心、讲禅、讲有，这个有就是无有，有中无有，无有中有有，非想非非想，人就是活在哲学和哲理中，今天所拥有的在很多年之后一切都没了，今天没有的以后可以得到，这就是非想非非想。如果你在生命中拼命追求物质，就会靠到物质主义的一边；如果精神上追求



记忆加深(大家一起默念)

虚幻主义、虚空主义，就是两边都没有靠，最好是不取不舍、一切随缘；学佛人讲心、讲禅，不讲心里有没有，心中要空无一物。但是在人间我们要讲“空无一有”，什么都没有，就是有一个心…我们不受污染就会不取不舍，这是大智慧。我们不受空的污染，不受有的污染，是佛陀讲的“正知见”…学佛人正知正见，就是要有出离心…清心寡欲的人对世界上一切不追求…你就离开



记忆加深(大家一起默念)

了人间这个心。所以出离心就是菩提心，菩提心就是般若，般若就是佛的大智慧；佛法讲“无”就是大乘佛法中讲的“真空”，因为“没有了”就是“无”，意思就是超越了“有”和“无”，已经把“有”和“无”都看空了…“有”就是“无”，“无”就是“有”…“本来无一物，何处惹尘埃。”…这个世界上什么事情都是有的，我认识到、我认为它是有的，这叫“认知有”；你



记忆加深(大家一起默念)

一定要学会“它一定会无”的禅学道理，因为今天有，有可能很快就会没有了…不想有离开的痛苦就不要去拥有；不要去拥有，你就永远不会有舍去的悲痛…要把菩萨的经典好好地融会贯通，要用一个“悟”字，开悟是最重要的。理解“无”会让你获得“有”的基础，实际上这个世界一切是“无中生有、有中变无”，这就是人生的常态；禅心似动非动。禅就是一种稳定的智慧，不



记忆加深(大家一起默念)

贪不求，心定得下来就是禅···要锻炼自己的心定得下来，你就有禅了。禅就是拥有智慧的稳定···智慧来自于佛陀、观世音菩萨和佛法理念···善念越多，善心越多···恶念就会少；禅心就是一颗能够清洁安静的心，能够让你开悟的心；我们做人有时候似有禅非无禅，就是好像有这个禅，又好像没有这个禅心，所以禅心似动非动；“禅”就是似动非动···似静非静，动中有静，静中有动。



记忆加深(大家一起默念)

人就是要动静一如，修心一如，而且要念念无念。也就是说所有的事情来了，你是“动”的来了，我用“静”来回避你；如果你今天是“静”的来了，我用“动”来鼓励你。所以动和静就是守得住，守得住的人就是动静一如，这个人就获得了禅定的一些真谛了；禅心就是让自己懂得，慢慢地懂得一切处无心是净…你无心就是干净…很多人在干净的时候，但是又做不到净相…你的



记忆加深(大家一起默念)

心不干净，就是因为你的思维不干净…心无净，乃思维不净，那么就是无无净…一会儿看见名啊，一会儿看见利…起分别心，分别执著，那么慢慢慢慢时间长了，就会很难做到一心不生念；做人做得好，这个人一定有禅心、禅念、禅意…禅又是静又是动，动静自如，禅是一种智慧；“似有所悟，似无所悟”，实际上就是你的心没有开悟…又要动，动在静中，静在动中，这才叫禅…



记忆加深(大家一起默念)

动过头了，就是你这个心真的变得动了，你的心静过头了，真的也不行，所以动静一如，静和动都是相互依赖的；有智慧的人，不会锐气方刚的，也就是说不会跟人家冲冲杀杀的…有智慧的人他不会骄傲，所以叫慧者不傲…谋者不露…大悲无泪，大悟无言，大喜无声，大爱无疆…真正的学佛人，我们佛性无处不在，我们忍人所不能忍，方能为人之所不能为，这就是禅啊，这就是禅



记忆加深(大家一起默念)

定…一个禅是什么意思？站得住。我们很多时候，我们学佛人去想一个远离城市的喧哗，坐在那绿油油的草皮上，静静地聆听着大自然的声音，很安详的，安详的，所以慢慢地就自己养成了心中的一段春。有时候我们就会慢慢地脱离我们人间的烦恼；人的心实际上，能悟那就是光芒四射。不开悟，那你只能和悲伤为伴，你只能和痛苦为友…身做好事，言说好话，心存好念，要你们



记忆加深(大家一起默念)

忍人之所不能忍，方能为人之所不能为啊……心中无私天地宽，把自己的心慢慢地打开，拥有着明媚的阳光，让自己的心慢慢地随着人间的变幻莫测的世界而如如不动。听听大自然的禅语，我们慢慢地懂得人生必修，那就是佛洒给我们的爱，那就是由我们得到的爱，再去洒给别人更多的爱，这就是我们在心中播下的善种……世间最可怕的不是做错事情，而是你的心错了，你才会继续做错；禅的真意就是不能替代……靠的不是别人，靠着自身的愿



记忆加深(大家一起默念)

力、靠着慈悲的心，靠着能够原谅别人的心，用智慧才能解决你当下的问题！佛法的禅悟就是悟出人生的执著，解脱沉重的生命之生死…依靠自身心中的佛性，不去依靠别人怎么说法和体悟，如果抱着别人的想法、观念去修，一定会走入迷障当中…一定不能停留在学佛的低层次上，要懂得佛法、理解佛法，才会利用佛法；？修禅人的境界，无论什么都不要假手于别人，要懂得自修自得…学佛人不能等到明天，别人不是我，现在不做，更待何时？



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



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

