

慈愛
心靈



共修第117期

1. 一世修成（5）

2. 六波罗蜜 - 禅定6



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（5）

第二部分：六度|禅定6

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

(五)

一世修成

永断轮回



發愿前必看·掃碼進入



慈爱心灵共修 第一百十七期 一世修成5

慈愛
心靈



明师 难求

一世修成

永断轮回

发愿前必看·掃碼進入



慈愛
心灵

慈爱心灵共修 第一百十七期 一世修成5

一世修成-明师难求

拜明师，用智慧来选择最适合自己修行的法门

首先、我们要拜明师，拜明白的老师，不是拜有名的老师；
第二，国家法律对宗教信仰的规定也是自由的对不对？自己
有权利选择学哪一个法门；第三、对一个新兴法门的好与不
好，自己可以去评判。如果这个人没有智慧，我希望他还是
先不要学心灵法门，他可以继续跟以前的师父学；如果他觉
得心灵法门好，那他可以选择，就像病人选择医生一样，选

拜明师，用智慧来选择最适合自己修行的法门

择儿科、内科、外科，中医、西医一样的；第四、你看哪一个人说得八万四千法门？因为很多法门是应时而生、应运而生的，不到这个时间这个法门不出来。就像很多科学家一样，过去的科学家只能研究当时的科学，而现在的科学家研究的是现在的科学，你不能用当时的科学家来评判现在的科学家到底做的对不对？现在的科学家也不要再去评判过去科学

一世修成-明师难求

拜明师，用智慧来选择最适合自己修行的法门

家所做的对不对，这样社会才能进步，社会才会发展（明白了）

我们永远要记住不说人家的好坏，但我们一定要有自己的主见。你可以用自己的方式做任何解释，只要如理如法就可以（明白，最终要善巧方便）对，能把人家救活就好啊！（对对对，所以我觉得师父真的非常不容易，那么辛苦，有时候

一世修成-明师难求

拜明师，用智慧来选择最适合自己修行的法门

还会被别人不理解，我们很心痛，但也帮不上什么。我在这里呼吁所有的同修们，一定要对自己要求更高，才能够代表我们心灵法门的形象，才能够证明我们观世音菩萨心灵法门是好的宗教，是正的，是救度众生的菩萨的法门，这样就不会让别人起疑惑，对自己来说提高得更快）这很重要。实际上师父有时候吃了很多苦，我也不想讲，如果我是一般的人

拜明师，用智慧来选择最适合自己修行的法门
的话，可能精神上早就支撑不住了。付出这么多，最后还要被人家误解，这也是人间的一种苦，但既然有这种苦，我们就要承受，因为你要尊重自己的理念，因为你是来救度众生，来帮助众生的，你就必须要坚持自己的理念，如果你的理念被压垮了，说明你就不是学佛学得很好的人（明白明白）

Wenda20121125A 53:48



一世修成-明师难求

得遇方便究竟法门有明师指路 更容易一世修成

(师父，之前听到您瘦了20斤，我们也很心疼您！我们一定好好修！现在我们长大了，父母也管不了我们了，只有师父管我们，而且是精神上、心灵上。)这个时候父母亲想管你们都管不了的，因为他们不懂……父母亲把我们的肉身养大，但是他们管不了我们的境界。导师不一样的，一个人一

一世修成-明师难求

得遇方便究竟法门有明师指路 更容易一世修成

辈子有多少老师啊，小学有小学的老师、中学有中学的老师、爸爸妈妈也是我们的老师，但他们是我们的肉身老师、从小的老师。现在你们找到一个师父，那是你们在人生道路上的一个导师啊！不容易的，好好修。 Wenda20131122 42:32

师父不辞劳苦弘法度众；明师难遇

(我这样跟同修们说，试问世界上有哪一个师父能有我们的恩师师父弘法这样努力……)我是不要命地救人。你说说看，师父吃了多少苦？你们自己都知道（是）你们说你们烦恼，你们碰到一点点事情，被人家讲两句就烦恼，你想想看，师父吃了多少苦？师父被人家讲了多少？无中生有的。你想想看，哪一个人能像师父这么挺住的？！（您回来后就马上

师父不辞劳苦弘法度众；明师难遇

做节目，都感冒了还一直在做节目）我经常做节目做得睡着了，睡着了魂魄出去，过一会儿再回来。为什么？很简单，想着众生啊！你想想看，这么多的众生……现在你们有老师吗？没有。你们有没有导师？也没有。在社会上，你们多少人吃苦头不就是因为没有人讲你们吗？我这次碰到一个爵位很高的人，他跟我说“我就是说话算的”。他很厉害的，是

师父不辞劳苦弘法度众；明师难遇

多少个上市公司的老总。他说“我位置这么高，所以我在总公司里一讲话没人敢讲话的。我的毛病错就错在没人敢讲我一句话，我才会出事，我才不好”。所以他跟我说，“我多么需要像师父这样的老师在提醒我、指导我。我真的觉得自己最大的毛病就是没有一个人敢在我边上讲我。我讲话讲出来就算数的”。所以他说，“我自己也做错了，这就是我做错的原因”（谢谢师父）

Wenda20150327 19:03



一世修成-明师难求

要看破缘来缘去 珍惜明师，干干净净做人

（我刚刚接触到您这个法门是在三周以前，我本人在北京，家里人在辽宁沈阳，我回家的时候看见妈妈在放您的碟，她说看图腾、讲法什么的特别好。我一看就从头看到尾，我就非常肯定师父讲得这个正是法，就特别上心，然后登陆您的博客。现在每天上下班坐车只要有时间，我都是在播放您的



一世修成-明师难求

要看破缘来缘去 珍惜明师，干干净净做人

录音，我比较喜欢《白话佛法》节目……)对!你有书吗?
(有书)你每天看一篇，你的家庭、你的事业，什么都会好起来了(嗯，是是。我在接触到师父之前，经文这块…我每天没有做什么功课)那不行(听师父的话之后，经文我每天在加强)你要记住啊，你这个人不简单啊，你不是随随便便

一世修成-明师难求

要看破缘来缘去 珍惜明师，干干净净做人

下来的。我只能跟你讲两句话，你再这么耽误自己的话，对不起你回不去了。因为师父知道你的来历啊，你跟我气场一接，我就知道了（但是我从来没有像他们经常会梦到观音菩萨，我在上香的时候也没有打卷啊，但是我自己心里很清楚我这一世的使命或者我应该走的路，我很清楚）对。你的使

一世修成-明师难求

要看破缘来缘去 珍惜明师，干干净净做人

命…我可以告诉你，你还好没有搞得太厉害，你这个人本来应该在社会上比较有名的，而且你在艺术方面会很有造诣（是）我只能讲到这里，但是你要是再这么混下去的话，你的慧命就混掉了

（对。我在2009年29岁那一年得了有点像肾病综合症，我觉

一世修成-明师难求

要看破缘来缘去 珍惜明师，干干净净做人

得前半生就相当于浪费了)这就是为什么菩萨总是让人吃点苦头，只有吃苦了，才会明心见性，否则你永远不知道的(对。我觉得我是属于需要恶度的那种，不然如果没有那一场大病...我大概病了两年，恢复之后，我感觉整个人好像都重新来过了。我不知道师父您能不能懂那种感觉，我好像换



一世修成-明师难求

要看破缘来缘去 珍惜明师，干干净净做人

人了)我会不懂啊，我不懂你问我啊?!“真会讲话”(呵呵，但是我自己不是很确定到底是换还是没换)实际上叫“脱胎换骨”(对对!)这还不懂啊?一个人的思维变化了，意境变了。很多女人过去没结过婚，等到受到生活的折磨之后，她彻底变了个人。这就叫思想的成熟性，过去讲叫“世



一世修成-明师难求

要看破缘来缘去 珍惜明师，干干净净做人

界观的形成”（嗯）好好修啊！傻姑娘，不要再浪费时间了（师父，但是我现在有一个东西放不下，就是在感情方面，我感觉这是我最后一段缘了，因为除此之外……）我问你啊，你要是没缘那怎么样呢？你知道全世界有多少人没有缘分，人家一个人过着或者带个孩子过着，你知道有多少啊？（对，

一世修成-明师难求

要看破缘来缘去 珍惜明师，干干净净做人

这个我可以)那好了，有什么关系啊，什么叫缘分啊？缘来缘去不知道啊？！什么叫缘来啊，缘来一定会缘去的。最后一段缘分你能保持多少年啊？你就是跟自己的父母亲你又能保持多少缘？你跟你以后的孩子又能保持多少缘呢？你这种就叫不开悟（是）我告诉你，你要碰到一个明师很不容易的，



一世修成-明师难求

要看破缘来缘去 珍惜明师，干干净净做人

像师父这么直接跟你讲，你要直接开悟的，你再这么不开悟，“哎呀，我放不下”，这世界上男人有什么放不下的？我告诉你，爸爸妈妈最后还得一个走得早一个走得晚呢！放不下也得放。有了就是缘分，没有了就是没有了，这个世界有什么有没有的，你来这之前你是谁啦？你连名字都不知道，

一世修成-明师难求

要看破缘来缘去 珍惜明师，干干净净做人

你连自己选择父母亲的权利都没有，你是谁呀，你走的时候又长得好看，“我一定要抓住这个男的”，记住，男的有钱他不会要你，没有钱的你不会要他，所以这个世界就是一个缘（嗯。我现在是属于自己在纠正自己，不去往那方面想、做，就是在克制自己）对，好好地克制自己。我告诉你，贪名贪



一世修成-明师难求

要看破缘来缘去 珍惜明师，干干净净做人

利的人最后的结果就是很不好。你看看现在有很多女演员、女明星，结局怎么样啊？为了比人家好一点，现在都抓进去了，还不知道啊！（是）好好的人不做，非要做鬼啊？好好地努力修心啊，你们不知道要找个明师很难的，不是有名的老师，是明白的老师（对）师父是一个非常明白的老师

一世修成-明师难求

要看破缘来缘去 珍惜明师，干干净净做人

我在指导着你们（对，对）好啦，好好努力（我真的会非常努力的）告诉你，随缘！男人也好，女人也好，都是个缘分。今天缘来了，我们就要好好地珍惜；等到缘去了，我们也不要后悔，因为我们还清账目，身无**罣**碍（嗯！）好好念心经啊，傻姑娘。不要以为长得好看，你看看哪个老妈妈年轻时



一世修成-明师难求

要看破缘来缘去 珍惜明师，干干净净做人

候长得不好看呢，你再看看她们，你以后也会跟她们一样的啊。没什么了不起，这不能做本钱啊，本钱是你的良心（嗯。以前比方说在跟人交谈，多少会有一些想要给人家留一个好的印象这种感觉，但是就从最近开始，尤其加强了经文之后，我连这个心都没有了）对了！（我现在连走路的时候

一世修成-明师难求

要看破缘来缘去 珍惜明师，干干净净做人

候也没有想多看一眼，就是想低头，就是想自己在走路）对啦，你去看看好了，眼睛到处乱看的人的人心不定的。为什么法师眼睛一闭什么都不管呢？人家已经心修得好了。我们就是人心啊，太乱了，一乱的话你就会出事情啊。不要搞了，如果说规规矩矩的女孩子跑出去眼睛乱扫，扫得桃色新闻乱



一世修成-明师难求

要看破缘来缘去 珍惜明师，干干净净做人

起…很多电影明星你看看怎么样啊，你以为人家羡慕她，我告诉你很多人看都看不起她们的。真的，一天到晚八卦新闻，今天跟这个好，明天跟那个睡觉，你说说这种丢死人了，她爸爸妈妈都觉得难为情啊！这种是好的还是坏的，还不知道啊？现在人好坏不分啊，吓死人的。今天去搞搞这个，明天



一世修成-明师难求

要看破缘来缘去 珍惜明师，干干净净做人

去勾勾那个，真的，自己什么品质啊？你说说看你的女儿，你喜欢这样吗？你看看人家你喜欢，你看看你的女儿，你愿意不愿意她这样做啦？（明白。以后在男女问题上我不想再结什么缘分了，就想自己清清净净的……）对了。我告诉你，你干干净净，自己老得都慢，人会从里面透出来一种干净的、



一世修成-明师难求

要看破缘来缘去 珍惜明师，干干净净做人

洁白的这种气质的。否则的话，你这种气质都没有的，你去看脏的女人，跟人家这个好好那个好好的女人，你感觉她的气场，一看见她这个人你就觉得这个女人脏得不得了，再怎么化妆也是很脏的，你不信去看看那些妓女。明白了吗？

(嗯，明白) Wenda20140817B09:30

慈爱心灵共修 第一百十七期 一世修成5

慈爱
心灵



一世修成-明师难求

人身难得，明师难求

（非常感恩师父默默地给我们加持，帮助我们一路扫清障碍。同修多次梦见师父来到梦中，有时候一句话不说，有时候就只说一句话。有一次您说：“你们没有师父怎么行啊？”弟子也多次梦到师父，梦见自己被蛇咬，后来还是师父帮化解了，真的很感恩师父！）嗯，现在知道就好了。师父的法身救人真的厉害啊，我可以告诉你，一个人到了什么境界，他

一世修成-明师难求

人身难得，明师难求

的法身会多大。所以你现在从广播里也好，从这么多的佛友，你看看有多少人看见师父，所以有些事情师父不愿意讲的，大家好自为之吧。“人身难得，明师难求”，大家要好好珍惜的，真的。在这个社会上，有几个人能教你们这些做人道理的？都是教大家怎么赚钱，教你们怎么样能够报复别人，怎么样能够嫉妒别人，在这种非常恶劣的环境当中怎么能够

一世修成-明师难求

人身难得，明师难求

变得更精、更厉害……哪有像师父这样，教你们一路走来，要你们学会慈悲慈忍，要懂得谦卑，要懂得谦让，这些都是我们中华民族最传统的优秀文化之一。所以，希望你们要懂得孝顺，懂得怎么样能够让自己的心变得更坦然，不要在五浊恶世当中随波逐流啊！这样会伤害你们的慧命的，人可以没命，但是不能没有慧命啊，没有慧命这个人就彻底没了（我

一世修成-明师难求

人身难得，明师难求

们一定会好好努力的) 你们都是好孩子，
好好救人，有的时候靠着书广结善缘，
有的时候靠着讲话、打电话，反正都要
努力 (是的，谢谢师父！) 再见了。

Wenda20141130B 01:11:15

慈爱心灵共修 第一百十七期 一世修成5

慈爱
心灵



点击查看视频

是您
让我们的人生
重新焕发意义



慈愛
心靈



时间关系

我们下期继续学习

慈爱心灵共修 第一百十七期 一世修成5

慈爱
心灵



佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

6

慈爱心灵共修 第一百十七期 六波罗蜜-禅定6

慈爱
心灵



什么是禅

慈爱心灵共修 第一百十七期 六波罗蜜-禅定6

慈爱
心灵



要懂得相互了解，禅悟人生

很多人说开悟人生，为什么师父说禅悟人生啊？禅悟人生就是教你们去除妄念，因为当你坐禅的时候，你是没有妄念、没有邪念、很干净的，所以，很多人是坐禅坐得开悟的：我彻底明白了。很多法师为什么能够舍去一切，跑到山上去修行啊？因为他们自己知道：人间一切即虚妄，我开悟了，禅悟人生了。【白话禅】8-36



禅定 - 什么是禅

有时候对禅学不能理解得很深 你就不能禅悟人生

你就不能彻底地开悟自己。就像我们经常在人世间说的，静中有动，动中有静一样，你看我们有时候坐在那里不动，但是实际上我们的心在动，你看我们有时候在动，但是我们心没有动。所以真正有智慧的人是境转而心不转，外面的环境再怎么转而我的心不转，外面的环境再怎么变而我的心不变，这才是你真正的能够禅悟的人生。【B+佛法】170131



禅悟就是说要有智慧地来开悟

禅悟就是说要有智慧地来开悟，一个人活在这个世界上，有时候一忙一乱，这个人心就乱，心一乱，这个人就不容易静下来。所以过去呢，很多老法师，高僧大德他们经常推荐一些禅悟的方法。禅悟的方法就是坐下来之后，自己到一间很安静的房间，一个没人打扰的环境，一个人，一盏灯，静下心来坐在那里。大家看过很多饭店里，他为什么要弄一个小蜡烛



禅悟就是说要有智慧地来开悟

灯？因为当你光线比较暗的时候，人思想容易集中。所以有些人晚上做事情心比较静，这也是有道理的。并不是说我们喜欢晚上做事情，实际上有时候因为人静下来了，边上没有嘈杂的声音了，他能够静下心来，回想无量劫轮回以来，我们在人间应该静下来好好想一想，我们无论在意念当中，还是在语言，在身体力行方面，想一想，我们伤害了许许多多



禅悟就是说要有智慧地来开悟

的，茫茫的那些朋友啊，亲戚呀，众生啊。因为我们为了一些名，为了一些利，我们不顾伤害别人，其实最后还是伤害了我们自己。...

坐在一间安静的房间里，一个人，一盏灯，静下心来，经常地坐在那里，想一想自己的爱欲让自己伤害成怎么样了？还能再继续这么过日子吗？禅悟就是让你觉悟，觉悟了，你才



禅悟就是说要有智慧地来开悟

会彻底地对人生发出一种光亮。所以我们要懂得光明无量，光明无量照尘界，欲将欲望皆消灭。我们要乐在涅槃不在身，福慧双修才能极乐境。所以一个人要有心境，才能慢慢地懂得禅定。

今天就给大家讲了一个禅修，希望大家要懂得身心的健康最重要，因为心定则胜天，身定则悠闲，知足则快乐，少欲身



禅悟就是说要有智慧地来开悟

心安。所以希望大家学佛要每一天开悟，而不是单单地念经，要从禅悟当中理解真正的佛法和佛教，他在教导我们做些什么，指导我们怎么样能够脱离人间的烦恼道。【BH佛法】170706



禅定 - 什么是禅

对生命和宇宙能够理解
那么你在禅悟上面已经有成果了

佛教的基本教义就是让大家懂得怎样来寻求解脱生老病死，就是苦谛、集谛、灭谛和道谛。实际上佛经非常多，但是不会超过这四圣谛的，很多教义都是从这四圣谛里出来的。在佛教的经典上记载着很多善恶因果报应，其实万变不离其宗。生命和宇宙的真相，这是佛教的教理要告诉大家的。如果

禅定 - 什么是禅

对生命和宇宙能够理解
那么你在禅悟上面已经有成果了

你对生命和宇宙能够理解，那么你在禅悟上面已经有成果了。生命，我们说缘起，缘分因缘而起，所以有因缘才会有果报，没有缘哪来的果？缘起，实际上就是人间所说的缘分起因。【BH佛法】171128



禅语就是有智慧的语言

修行人说任何话，出来就要是禅语。禅语是什么？就是有智慧的语言，你们要学师父，你们说师父不教你们吗？师父的书上都写着呢，你们有几个人背得出来啊？你们把师父书上的这些智慧语言，比如《白话佛法》第一册到第九册，如果你们能够基本上背出来，你们已经很有智慧了。为什么师父不管到哪里讲出来的都是禅语啊？因为师父有智慧。如果你们能够把师父的书背诵几本出来，保证你们讲出来的都是禅



禅语就是有智慧的语言

语。老婆一骂你，你就会想：“师父说了，骂人会有业障的，我一定不跟你一样，我要好好修。”老婆一急：“你再这样，我要打你了。”你想：“打人是要下地狱的，不要跟她吵了。”这样你不就是有智慧了吗？没有智慧的人会是怎么样的呢？人家已经发脾气了，他还在说：“你敢？”如果你学佛，你就会在心里想：“千万不要打人啊，打人会有报应的，要有智慧啊。”【白话FF】10-24

禅定 - 什么是禅

禅悟就是开悟了
靠自己的本性能量悟的

参悟，就是在学习的过程。

答疑195-22

慈爱心灵共修 第一百十七期 六波罗蜜-禅定6

慈爱
心灵



禅定 - 什么是禅

学佛人

种因得果，那是天律

懂因缘，知轮回，那是禅悟

师父每日佛言佛語1.29.21

慈爱心灵共修 第一百十七期 六波罗蜜-禅定6

慈爱
心灵



禅定 - 什么是禅

禅悟的境界

一个人要修到禅境——禅悟的境界。禅悟的境界是什么？一个人不要瞻前顾后，做什么事情，“我现在好好做”，就是禅悟。过去的不可得，未来的不可得，还没做的不知道，过去做过了，已经过去，我就抓住现在，我要好好地活在这个一刹那之间。你们现在过去的都不要再去想了，痛苦的也就过去了；你们也不要想“我以后好，我现在还买了很多六



禅悟的境界

合彩呢，还有很多股票，它万一上去了，我不就变成富人了”，都不要去想，因为这一切都没有实现。你现在坐在下面，好好地修心，没痛、没病、没灾、没进医院，这一刹那就是你的禅境，你抓住了现在就拥有了未来。

第81集【广播讲座视频



禅定 - 什么是禅

内观就是禅

“内观”就是往里看，往自己的本性看，看看自己做任何事情是不是如理如法，然后照看自己的生命，照看自己的慧命，照看自己的本性——看看自己内心的本性。观，就是看；内，就是往里看，不要到外面去看（明白了。只看自己不看外边，只看到自己的毛病，不要看到别人的毛病，是吗，师父？）对啊。佛家讲内观是什么？内观就是观照自己（对）因为“内观”在印度的巴利语中是一种禅修，由释迦牟尼佛



禅定 - 什么是禅

内观就是禅

开始内观的，就是如实地观察，观察自己内心本性的真正面目，净化自己的心灵。内观还包括你要观自己的呼吸，观自己内心的无常、苦，这种如实地了知的方法就是一个净化心灵的过程（明白了。这个同修正好最近临上香的时候，菩萨好像提示让他修禅定）对啊，就是禅。内观就是禅，就是以智慧洞察一切内心表现的根源

Wenda20180429A14:08

慈爱心灵共修 第一百十七期 六波罗蜜-禅定6

慈爱
心灵



入禅，就是心不要为外界所动

专心念佛，念佛首先要在意念中成佛，不要以为我的身和心都能很快地成佛，最要紧的是心先成佛，心先成佛，然后你的肉身才能成佛，因为心指导着你的行，你的心不像菩萨，你的行为永远到不了菩萨的境界。你心中不想跟老公吵架了，你的行为才不会跟老公吵架，所以，你就不要被老公回家后的情绪所染浊，你就不会跟他吵架。【白话FF】8-49



这种不能持恒的态度 在禅宗里就叫初禅

当气脉通的时候，会产生一种持久的、泛泛的快乐，但是不能执著这种快乐。一个人快乐之后哪怕是法喜也不能执著，执著就会迷进去，就会出偏差。比如当一个人说：我是学过佛的，我过去怎样怎样的，这个人就是执著，执著于自己已经学过的一点点东西，用它充实着自己的整个灵魂和肉体，



这种不能持恒的态度 在禅宗里就叫初禅

又如何接受另外一种新的事物呢？如果一个人执著了，方向就会出偏差，因为执著这种快乐之后，而这种快乐是小定之后产生的幻感，当一个人小定时，就是一个人忽然之间好像醒悟过来了。比如原来我念经可以找到好的工作，那么我念《准提神咒》去刮六合彩也能赢了。这就是小定之后方向偏



这种不能持恒的态度 在禅宗里就叫初禅

了，执著就出来，方向和目的都不正，你们说会刮到六合彩吗？这种幻觉的感觉是不真实的，一晃就会过去，是不能永恒的，是不能久恒的。这种不能持恒的态度，在禅宗里就叫初禅。初禅是禅宗里打坐之后刚刚有点幻觉，比如能看见菩萨了或能看见一些灵界的東西。【白话FF】2-11

禅定 - 什么是禅

这种不能持恒的态度 在禅宗里就叫初禅

请问，台长的意思是小定之后产生的快乐不是真的吗？

答：不是永恒的，所以不是真实的。

问：大定之后产生的快乐才是真正的快乐吗？

答：这种快乐，到真正的性空是没有快乐悲伤，不生不灭的，所谓的快乐是想象出来的，不是永恒的。



这种不能持恒的态度 在禅宗里就叫初禅

问：执著之后会导致方向和目的都不正吗？

答：只要执著都是不正的。

问：大定之后产生的快乐也不能执著是吗？

答：不能执著。 答疑187-3



禅定 - 什么是禅

“初禅”就是先干净自己才能帮助别人

少听、少看、少接触、少讲，这就进入初禅（初禅？）“初禅”就是先干净自己才能帮助别人（对。有的时候很容易受气场的干扰，会把内环境全部给打乱）对啊，谁叫你去乱接触人的？不好的人你去多接触干吗？你跟台长接触，会把你的思维打乱吗？（不会）好了。那你要跟正能量的人接触啊，明白了吗？（但是我们生活在人间，肯定会接触很多人的）自己要记住了，菩萨在心里，就很简单了，要把菩萨天天放在心里

Wenda2020020951:12

禅定 - 什么是禅

**达摩祖师：看那看不见的东西，听那听不到的声音
知那不知道的事物，才是真理**

知那不知道的事情，我问你宇宙空间你能全知道吗？（不知道）好了，如果你去知道了那些人间不知道的事情，你不就是开悟了吗？（嗯）看你看不见的东西，师父看见的东西你看得见吗？（看不见）好了，那你看见的都是人间虚幻的（对）师父看见的人间反而是真实的，所以叫真实不虚。明白了吗？（嗯）所以要叫你们看到这个世界真实的东西，要叫

禅定 - 什么是禅

**达摩祖师：看那看不见的东西，听那听不到的声音
知那不知道的事物，才是真理**

你们听这个真实的世界（是。师父，这个怎么培养？一个就是观察、观照内心，还有一个就是也应该去培养这种观察周围可见东西的这种能力吧，是不是两个都应该一起培养？）

达摩祖师讲的那些叫深禅（“深禅”，深浅的深，是吗？）

嗯，深禅。就是初禅、二禅、三禅，它实际上已经座落在欲界天和色界天了（哦）实际上你要是二禅、三禅已经在色界



禅定 - 什么是禅

**达摩祖师：看那看不见的东西，听那听不到的声音
知那不知道的事物，才是真理**

天了，就是说你的境界禅定要参到色界天了，甚至无色界天（哦，谢谢师父。像这样就是说，如果一个人观照内心的能力很强，他能够看到那些看不见的，听到听不见的，知道那些不知道的事情，是不是他对生活中的一切可见的东西也能看得很清楚啊？）那当然（观察非常细微，是不是？）你不要讲其他，你想想师父就知道了。你就把这几句话套在我身

禅定 - 什么是禅

**达摩祖师：看那看不见的东西，听那听不到的声音
知那不知道的事物，才是真理**

上，第一句话（“看那看不见的东西”）我看得见别人身上灵性吗？（嗯）第二呢？（“听那听不到的声音”）我能听到你们心里在想什么，闻啊（还有“知那不知道的事物”）你们不知道的事情我知道，不是你们师父吗？你说我对人间的事情明白不明白？（明白）好了，这问题不是回答你了？不明白我能听人家听不到的声音的？能看人家看不到的事情

禅定 - 什么是禅

达摩祖师：看那看不见的东西，听那听不到的声音
知那不知道的事物，才是真理

的？就因为明白了，已经彻悟了人间这个
个虚幻的世界，你才能提升到这个境界，
这是第二境界了。 Wenda2017120801:07:50



达摩祖师的境界是禅

达摩祖师的境界是禅，他非常有悟性，有般若智慧，“得舍利子，得天下”，就是无上正等正觉，是开悟的意思，并不是要在全世界成为一个什么样的特殊人物。这个世界，没有人能成为世界的什么特殊人物

答疑240-5



这就是禅的境界了

如果你心的欲望越来越少，你的能量的凝聚力就越来越强，所以，你对身体之外产生的能量就越大，你就越能够保护自己。当人家在你面前说你先生的坏话，你因为知道自己的先生，你相信自己的先生很好，你的心很有能量，你就不会去怀疑先生。所以，人在无私无欲当中，在没有私心、没有欲



这就是禅的境界了

望当中活着，你就会拥有清静淡泊的人生。其实在佛门的禅宗当中，这就是禅的境界了。为什么坐禅人的思想要绝对集中呢？坐禅坐在那里，一点都不能分心，脑子什么都不能想，你才能思想集中，进入空性状态，就是这个道理。

【白话FF】12-13



禅定 - 什么是禅

对，开悟了

问：以下是弟子悟到的，请开示是否正确？

梦真是有趣，可以让你思念的人远隔重洋相见，但也会让你仇人见面格外眼红。为什么一觉睡到天明却好像只过了几分钟的感觉，而失眠的人却度日如年？难道时间只是错觉？

答：对，开悟了，这就是为什么天上一天人间一年。哲学



禅定 - 什么是禅

对，开悟了

家讲过，难过的日子分分秒秒都让你度日如年，开心的日子分分秒秒都是愉快的时光，很快就过去了。时间本身就会让人造成一种感觉的。

问：同修还悟到：时间的产生是因为有了距离，距离的产生是因为有了速度的不同，我们人类目前感知的光速是最快的，太阳光到达地球需要八分钟，看天上繁星闪烁其实



禅定 - 什么是禅

对，开悟了

发生在数万以至数亿年前，这些现象的发生只是因为速度，而有一种速度却超越了光速，就是人的心念，当人入眠后各种感官基本关闭，只有心念在活动，所以一夜变成了几分或几秒的感觉，老人常讲天上过一日如地上过一年，佛陀的一念可以看到宇宙生成的过去、现在、未来，花花世界其实都是我们眼耳鼻舌身意的幻觉，当你进入禅境时就



禅定 - 什么是禅

对，开悟了

会明白一切都是一念一间！

答：这个人很厉害。人死了，眼耳鼻舌身都不动了，就剩一个意念，六识田中还在动。有时候人的梦境就像他讲的一样，一个人离得再远，瞬间可以想到他，恨的人在梦中出现，会很生气，醒过来还在难过。不开心的时光，度日如年，开心的时光很快就过了。要好好修心。一念一间，



对，开悟了

一念佛，一念魔。想一想自己一天中有多少次开心、多少次不开心？开心的就进入佛道，不开心就进入魔道。有什么开心和不开心的？这是一种生活，是一种模式，一种运作的规律，是一种缘分。 答疑240-8



禅，实际上就是妙

实际上妙法就是禅，这个“妙”就是禅。“妙”就是随缘不变，不变随缘。你想想看，我们学佛当中都讲到一个妙。度人也是，它没有一个模式的，你随缘而度众生，对不对？妙法的意思就是说，你对佛法的义理、深奥的佛法的理解，或者你巧妙地运用一些权宜之计把这个事情解决了，这就是妙法（师父，说白了，“妙”就是一种智慧，一种般若，是这样吗？）对了，就是一种智慧，就是一种禅定。禅，实际上就是妙。你想想看，一碰到事情，你的心能够定得下来，妙不就出来了吗？

Wenda20180729B05:53



禅定 - 什么是禅

用禅定达到妙心

梦到观世音菩萨说“妙禅妙回”：用禅定达到妙心，就是修心人的妙心，你才能增长智慧。你在人间很多事情要用妙法，妙心妙法。你怎么会有妙心妙法的呢？就是要靠禅。禅就是安定下来，达到妙法妙心，最后有智慧。

Wenda2018061509:30

慈爱心灵共修 第一百十七期 六波罗蜜-禅定6

慈爱
心灵



禅定 - 什么是禅

一个人悟道，悟性 还有最深层的内心的一种禅

它不在外面，不在中间，不在里面，它在哪里？它哪里都没有。它不是说你今天在外面环境碰上不开心了，“佛法来了，教导我要开心”；今天心里想不通了，“这件事情我想想通吧。我佛道又来了”；然后到了最后，真正地不行了，“佛性来了，我要善良，我要慈悲”，然后慢慢地，你想通了。实际上要记住，佛法是一个颠扑不破的真理，永远不会变的，这个才叫悟道。

第7集【广播讲座视频



禅定 - 什么是禅

养心莫善于寡欲

禅修当中有一个观点叫“养心莫善于寡欲”。你寡欲比养心还要好，你欲望少一点，你的心就好了。你天天有这个欲望、有那个欲望，你这个心养得好吗？“我今天要大房子，明天要车子，后天要怎么样，大后天要怎么样”，你每天活在欲望中，你欲望这么多，这个心养得好吗？所以，一个人养心就是要欲望少一点。世界上最富有的人，不是拥有财富的人，而是知足的人，这是我经常跟你们讲的。你今天如果觉得自己很富有，你是一个知足的人。

第13集【广播讲座视频】

慈爱心灵共修 第一百十七期 六波罗蜜-禅定6

慈爱
心灵



一颗菩提一句禅，一语道破人生

我们学佛人要明白因果定律，我们不管在哪方面的因缘成熟，你都会懂得这一切使人心里难受，或者外界难受，一切都是一种虚无漂渺的。所以，人最重要的，就是要能够懂得我们不去追求荣誉，不去追求名誉。名誉和荣誉，其实不能注入你的心，因为当你注入了心之后，你会为名誉，为你的荣誉，为你的利益去天天奋斗。所以一颗菩提一句禅，一语道破人生啊！所以一串佛珠会除去你痴念红尘的业障。所以一个人不能整天在人间傻傻地在红尘造业。一笑而过，其实我们都是红尘当中的过客。【BH佛法】170815

记忆加深(大家一起默念)

一禅悟人生就是教你们去除妄念，因为当你坐禅的时候，你是没有妄念、没有邪念、很干净的，所以，很多人是坐禅坐得开悟的：我彻底明白了；有时候对禅学不能理解得很深，你就不能禅悟人生，你就不能彻底地开悟自己…真正有智慧的人是境转而心不转，外面的环境再怎么转而我的心不转，外面的环境再怎么变而我的心不变，这才是你真正的能够禅悟的人生；禅悟就是说



记忆加深(大家一起默念)

有智慧地来开悟，一个人活在世界上，有时候一忙一乱，这个人心就乱，心一乱，这个人就不容易静下来…禅悟的方法就是坐下来之后，自己到一间很安静的房间，一个没人打扰的环境，一个人，一盏灯，静下心来坐在那里…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，让我们在功德本上也要同时写下忏悔…当你静悟禅悟之后，你会慢慢



记忆加深(大家一起默念)

地脱离你心中的痛苦，离开那些爱憎怨恨···禅悟就是让你觉悟，觉悟了，你才会彻底地对人生发出一种光亮···光明无量照尘界，欲将欲望皆消灭···乐在涅槃不在身，福慧双修才能极乐境。所以一个人要有心境，才能慢慢地懂得禅定···身心的健康最重要，因为心定则胜天，身定则悠闲，知足则快乐，少欲身心安。所以希望大家学佛要每一天开悟，而不是单单地念经，要从禅悟当中理



记忆加深(大家一起默念)

解真正的佛法和佛教，他在教导我们做些什么，指导我们怎么样能够脱离人间的烦恼道；佛教的基本教义就是让大家懂得怎样来寻求解脱生老病死，就是苦谛、集谛、灭谛和道谛··如果你对生命和宇宙能够理解，那么你在禅悟上面已经有成果了；修行人说任何话，出来就要是禅语。禅语是什么？就是有智慧的语言··如果你们能够把师父的书背诵几本出来，保证你们讲出来的都是禅



记忆加深(大家一起默念)

语；禅悟就是开悟了，靠自己的本性能量悟的，参悟，就是在学习的过程；种因得果，那是天律；懂因缘，知轮回，那是禅悟；要修到禅境——禅悟的境界…禅悟的境界是…一个人不要瞻前顾后，做什么事情，“我现在好好做”，就是禅悟…我就抓住现在，我要好好地活在这个一刹那之间…你现在坐在下面，好好地修心，没痛、没病、没灾、没进医院，



记忆加深(大家一起默念)

这一刹那就是你的禅境，你抓住了现在就拥有了未来；“内观”就是往里看，往自己的本性看，看看自己做任何事情是不是如理如法，然后照看自己的生命，照看自己的慧命，照看自己的本性——看看自己内心的本性。观，就是看；内，就是往里看，不要到外面去看…就是如实地观察，观察自己内心本性的真正面目，净化自己的心灵。内观还包括你要观自己的呼吸，观自己内心的



记忆加深(大家一起默念)

无常、苦，这种如实了知的方法就是一个净化心灵的过程…内观就是禅，就是以智慧洞察一切内心表现的根源；入禅，就是心不要为外界所动：专心念佛，念佛首先要在意念中成佛…最要紧的是心先成佛，心先成佛，然后你的肉身才能成佛；当气脉通的时候，会产生一种持久的、泛泛的快乐，但是不能执著这种快乐…快乐之后哪怕是法喜也不能执著，执著就会迷进去，就会出偏差



记忆加深(大家一起默念)

…这种快乐是小定之后产生的幻感…这种幻觉的感觉是不真实的，一晃就会过去，是不能永恒的，是不能久恒的。这种不能持恒的态度，在禅宗里就叫初禅。初禅是禅宗里打坐之后刚刚有点幻觉，比如能看见菩萨了或能看见一些灵界的东西；小定之后产生的快乐不是永恒的，所以不是真实的…大定之后产生的快乐…这种快乐，到真正的性空是没有快乐悲伤，不生不灭的，所谓的快



记忆加深(大家一起默念)

乐是想象出来的，不是永恒的…只要执著都是不正的；少听、少看、少接触、少讲，这就进入初禅…“初禅”就是先干净自己才能帮助别人…要跟正能量的人接触啊…自己要记住了，菩萨在心里，就很简单了，要把菩萨天天放在心里；（看那看不见的东西，听那听不到的声音，知那不知道的事物，才是真理）知那不知道的事情，看你看不见的东西…师父看见的人间反而是真实的，



记忆加深(大家一起默念)

所以叫真实不虚…师父看见的人间反而是真实的，所以叫真实不虚…要叫你们看到这个世界真实的东西，要叫你们听这个真实的世界…达摩祖师讲的那些叫深禅…就是初禅、二禅、三禅，它实际上已经座落在欲界天和色界天了…二禅、三禅已经在色界天了…就因为明白了，已经彻悟了人间这个虚幻的世界，你才能提升到这个境界，这是第二境界了；达摩祖师的境界是禅，他非常有



记忆加深(大家一起默念)

悟性，有般若智慧，“得舍利子，得天下”，就是无上正等正觉，是开悟的意思，并不是要在全世界成为一个什么样的特殊人物。这个世界，没有人能成为世界的什么特殊人物；如果你心的欲望越来越少，你的能量的凝聚力就越来越强，所以，你对身体之外产生的能量就越大，你就越能够保护自己…人在无私无欲当中，在没有私心、没有欲望当中活着，你就会拥有清静淡泊的人生。



记忆加深(大家一起默念)

其实在佛门的禅宗当中，这就是禅的境界了。为什么坐禅人的思想要绝对集中呢？坐禅坐在那里，一点都不能分心，脑子什么都不能想，你才能思想集中，进入空性状态，就是这个道理；时间本身就会让人造成一种感觉的…花花世界其实都是我们眼耳鼻舌身意的幻觉，当你进入禅境时就会明白一切都是一念一间！…一念一间，一念佛，一念魔…开心的就进入佛道，不开心就进入



记忆加深(大家一起默念)

魔道。有什么开心和不开心的？这是一种生活，是一种模式，一种运作的规律，是一种缘分；妙法就是禅，这个“妙”就是禅。

“妙”就是随缘不变，不变随缘…我们学佛当中都讲到一個妙。度人也是，它没有一个模式的，你随缘而度众生…你对佛法的义理、深奥的佛法的理解，或者你巧妙地运用一些权宜之计把这个事情解决了，这就是妙法…妙就是一种智慧，就是一种禅定…禅，



记忆加深(大家一起默念)

实际上就是妙。你想想看，一碰到事情，你的心能够定得下来，妙不就出来了吗？；妙禅妙回：用禅定达到妙心，就是修心人的妙心，你才能增长智慧。你在人间很多事情要用妙法，妙心妙法。你怎么会有妙心妙法的呢？就是要靠禅。禅就是安定下来，达到妙法妙心，最后有智慧；一个人悟道，悟性，还有最深层的内心的一种禅，它不在外面，不在中间，不在里面，它在哪里？它哪里都没有…佛法是一个颠扑不破的真理，永远不会变的，这



记忆加深(大家一起默念)

个才叫悟道；禅修当中有一个观点叫“养心莫善于寡欲”。你寡欲比养心还要好，你欲望少一点，你的心就好了…世界上最富有的人，不是拥有财富的人，而是知足的人，这是我经常跟你们讲的。你今天如果觉得自己很富有，你是一个知足的人；懂得这一切使人心里难受，或者外界难受，一切都是一种虚无漂渺的…要能够懂得我们不去追求荣誉，不去追求名誉…一颗菩提一句禅，一语道破人生啊！…不能整天在人间傻傻地在红尘造业。一笑而过，其实我们都是红尘当中的过客

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

