

# 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

慈愛  
心靈



# 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

