

# 佛学基础知识

# 六波罗蜜-禅定

## 1. 禅 (1)

慈爱心灵共修 第一百十二期 六波罗蜜-禅定1



# 开篇

慈爱心灵共修 第一百十二期 六波罗蜜-禅定1

慈爱  
心灵





禅定-开篇

# 在佛教的禅学当中 心灵法门基本上讲的 是禅学、禅道

第63集【广播讲座视频】

慈爱心灵共修 第一百十二期 六波罗蜜-禅定1

慈爱  
心灵



禅定-开篇

真正的学佛人  
我们能够忍辱、精进、  
禅定不息

【B+佛法】161231

慈爱心灵共修 第一百十二期 六波罗蜜-禅定1

慈爱  
心灵





禅定-开篇

师父是弘扬心灵法门的  
禅文化,师父告诉你们  
禅学真的是非常有智慧

【白话禅】7-39

慈爱心灵共修 第一百十二期 六波罗蜜-禅定1

慈爱  
心灵





# 师父教你们的是禅修、禅文化

有佛就有魔。金刚经的开示师父已经在安排整理了。达摩祖师跟师父也是有缘分的，师父教你们的是禅修、禅文化。禅就是现代人需要的一种精神智慧，活在世界上不靠精神智慧怎么活得了？天天不开心。“无复我相、人相，寿者相，众生相”就是无四相，不要重复着相。一个人不能总是钻在四相中，“我丢脸了、我难看了，我……”你算什么，谁知道





# 师父教你们的是禅修、禅文化

你，你上辈子是谁？人的一辈子再有名，最后也会没有。所以不要有我相，看别人都是一样，不着相最重要。要先好好学白话佛法，白话佛法中有很多金刚经的精华。不要执著，一个人学这个学那个，最后都学不好，要学精华。你如果有智慧，每种经文的智慧都能掌握，学什么都一样。你今天学老子的、学孔子的，都一样，最后要有道德，有传统文化。

答疑200-6





禅定-开篇

心灵法门解决人间的方法  
是依照、依止的是  
禅宗，智能人生

答疑130-28

慈爱心灵共修 第一百十二期 六波罗蜜-禅定1

慈爱  
心灵





# 准提菩萨：心灵法门 与禅宗、净土同宗同源

护法代本尊正言相告：天下宗派源于佛，出于佛。试问众愚：净土宗出世，源自谁？祖庭哪里？法相、华严、唯识等宗派，不都源于佛，出于佛吗？心灵法门与禅宗、净土同宗同源，学的慈悲喜舍，修菩萨道，不容置疑，何为外道？！谅那些凡夫俗子，见过九十六种外道吗？还有你那师父，太慈悲，太善良，要知道，大道至尊，不遇至人，不传妙诀啊！’

Wenda20180513B27:53





禅定-开篇

女娲娘娘的开示：心灵法门  
乃我佛家正法，国之瑰宝  
禅门精粹，必将世代传承

Shuohua2018042005:26

慈爱心灵共修 第一百十二期 六波罗蜜-禅定1

慈爱  
心灵





## 如何理解“依止净土宗”

依止就是按照这条路，在人间修禅宗就是修智慧，修净土宗就是修出世法，依止就是依靠或者找寻，意思是心灵法门与禅宗、净土宗是同宗同源。

答疑131-38





# 心灵法门出世法依止净土宗 入世法依止禅宗

问：师父说过心灵法门出世法依止净土宗，入世法依止禅宗。但是修到今天，我越来越感觉白话佛法就是禅法，直指人心，见性成佛。感觉心灵法门就是心法，不止入世法，出世法也是依止禅宗，过去听师父讲天上的概念，还在追求一个心外的天上，想要到天上。现在感觉自己的心就是天啊，自心就是菩萨，不用去追求外面的天，如果在人间把心修到无生，





# 心灵法门出世法依止净土宗 入世法依止禅宗

还怕死了去不了天上吗？不知道我想的对不对？

答：这个人很有境界，非常好，很精进，师父很开心，这才是学佛。很多人整天稀里糊涂的不知道自己在干什么，只知道念经、烧香、求自己的事情。心外有法，心内有法，当自己完全无人相、无我相、无寿者相、无众生相，人完全无相了，不求就是有求，不求就是有，不一定去要就是有了。 答疑158—5





# 心灵法门出世法依止净土宗 入世法依止禅宗

佛法的禅宗，是智慧人生，用智慧来解决人间的烦恼、解决人间的问题。依止就是根据。我们现在要修出世法，那是境界高的，像法师和一些修得好的人，对人间看破红尘，完全无我，修人间，最后目的就是超出六道。超出六道依止的出世法。在很多的妙法中，净土宗就是一种妙法，当人要走的时候，一心念佛，一心求佛，要舍去人间的很多烦恼、自己





# 心灵法门出世法依止净土宗 入世法依止禅宗

的包袱和累赘，就是要学净土宗，要放下，一心求佛，到西方极乐世界，也可以到心灵净土。学他们的方法，最后不停念诵观世音菩萨，菩萨就会来接我们。依止，根据净土宗的方法，最后走的时候来不及念大悲咒，有的人的可能背不出来，有的心经也来不及念，大经都不行，就嘴巴里不停的念诵“南无大慈大悲观世音菩萨”，念到后来菩萨就来救我们了。

答疑159-1





# 我们学佛学的是什么

我们是禅宗和净土宗相融合的，主要是在人间学菩萨的智慧，来解决人间的问题，今后将来要到西方极乐世界，修到天上去，一世修成，主要是学大般若智慧，证得无上正等正觉，人间就人成佛成。 答疑321-5



# 台长开示中国传统“禅”文化

“禅道”，“禅”是什么？“禅”为心，“禅”实际上是一个人的修养，是一个人对社会的适应性。所以，一个人如果能够懂得中华文化的禅修，实际上就是你要适应这个社会，你要有这个心去帮助别人，稳定自己。稳定自己就是“禅”，就是静心，心要静下来，就是说你能够把心安定下来，安定了之后不就团结了吗？维持稳定，也是维持家庭稳定、社会稳定、国家稳定，不就是因为要“禅”嘛。大家都能学习





# 台长开示中国传统“禅”文化

“禅”、禅宗的这个思想、禅文化，实际上就是要大家相互谦让，相互有修养，相互能够尊重，那这个社会不就变得和谐，家庭不就变得和睦了嘛。我只能简短、袖珍地给你讲两句

Wenda2015102304:40





## 禅定-开篇

# 禅文化那是个取之不尽、 用之不竭的智慧源， 不得了的

你要坚强一点，学佛的人学学唐三藏，九九八十一难取经，什么事情都是不容易的。你看看那个苹果公司的乔布斯，我告诉你，他当年还被苹果公司赶出来，开除啊。人家怎么会成功的？他还学中国人的禅学，他从打坐当中悟出很多的道理。他还说了，如果比尔·盖茨能够学学佛学的话，他比现在还要更懂得怎么样开悟，有更多好的思维出来。没走之前他就跟比尔·盖茨这么讲的。你们要懂，要有智慧，中国人



## 禅定-开篇

# 禅文化那是个取之不尽、 用之不竭的智慧源， 不得了的

的禅文化那是个取之不尽、用之不竭的智慧源，不得了的。爱因斯坦都夸佛教：这个世界最后如果有一个宗教存在的话，能够倡导这个世界和平，那就是佛教。想想看了，这些话都被这些科学家预言中了。你现在要很有信心，很有勇气的，因为你现在掌握的、学的是佛法，这个是至高无上的。你是世界上最幸运的人，还哭哭哭，哭什么？人家一看你哭了，人家还会修啊？

Wenda20161023A09:57

慈爱心灵共修 第一百十二期 六波罗蜜-禅定1

慈  
爱  
心  
灵





# 师父为什么要给你们讲禅学？

你们现在跟着师父学佛念经的时候，可以借鉴一些禅学的方法来念经。因为人的思维分散，杂念太多，所以需要一些禅的方法来帮助我们念经，用禅定的思维来克制自己的杂念。第一，念经的时候要深呼吸，要懂得气的收与放就不会出差错。呼和吸就像阴和阳一样，呼是正的，吸是阴的。念经时要阴阳交错。犹如讲话要能感人的话，要抑扬顿挫，该轻



# 师父为什么要给你们讲禅学？

的时候轻，该响的时候响，要有感染力。第二，就是动作。如果坐着，不要单盘、双盘，只要把位置呈罗汉状，像是打坐，但是用不着把腿盘上去，找一个最适合自己、舒服的位置就行了。腰最好直起来，人的身体要呈圆弧状，气场才会流通。自然地放松，就可以了，呼吸自然。还有一点要记住，就是念经的时候人不能发火。发火就是火大，火大的时候念经就会火烧功德林。【白话FF】4-30



## 禅定-开篇

**如果单单修外在的禅定功夫  
可能需要修很久很久也不一定开悟**

问：随着修行不断消业，本性显露出来，自然就会拥有定力，这是本性里的定力。如果单单修外在的禅定功夫，比如打坐，可能需要修很久很久也不一定开悟，而心灵法门是先通过许愿念经放生三大法宝集中精力消业，业障消除本性显露，自然有定力，这时再修禅定就轻松了。这样理解对吗？从本性而得定，这是不是修禅定最快最殊胜的方法？

答：讲的蛮好，这也是妙法，是这样的。答疑166-3



## 禅定-开篇

破除贪欲境界升，每天禅智是为真  
修出佛性，悟出禅定。这才是学佛的高境界

如果一个人几年下来，还什么都想不通，  
还对世界苦空无常想不明，除了一个原因  
是你业障深重，还有一个原因是修得不够  
精进。 4.30师父每日佛言佛語





## 禅定-开篇

# 心灵净土圣境

有菩萨飞起，飞到群山里一座规模庞大的道场，道场入口的匾额写着“观音村”三个字，中央供着一尊硕大的东方台观世音菩萨圣像，菩萨跪下礼拜，观世音菩萨圣像闪闪发光，显化在菩萨眼前。

道场外，有菩萨们在诵经，或坐或站，有些在绕佛念诵。净土世界的菩萨们可以聚在一起诵经研法，也可以在净土独自入定禅修。





## 禅定-开篇

# 心灵净土圣境

晨起，净土世界没有白天黑夜之分，白天黑夜的净土世界都是明亮如白天，只要一日已过，会有晨钟响起在净土中，已入甚深禅定的菩萨甚至听不到晨钟声，专入在自己的意境中。菩萨们在净土世界不会有倦意，白天黑夜都在修习，听法，诵经。净土世界的诸菩萨摩诃萨寿命是无量寿，非人间所能得知。曼陀罗花飘洒在净土世界，有粉色，有白色，大树下，菩萨进入禅定修习，随空中流转的法音提升自己的意境。

《天地游》第一册上篇2





## 禅定-开篇

师父：“像你们，还师父的弟子呢...”

在人间遇到事情就跳，遇到事情就闹，整天想不通。我改天在心灵净土变一整排的禅房，让你们在里面念一整日的经文，好好锻炼你们的禅定般若。我看东方台很多孩子我也需要给他们建禅房，练一练什么叫禅定。你改天我就给你取名叫没出息童子，真的没出息的啦。”

《天地游》



# 记忆加深(大家一起默念)

—在佛教的禅学当中，心灵法门基本上讲的是禅学、禅道；真正的学佛人，我们能够忍辱、精进、禅定不息；师父是弘扬心灵法门的禅文化，师父告诉你们，禅学真的是非常有智慧；达摩祖师跟师父也是有缘分的，师父教你们的是禅修、禅文化。禅就是现代人需要的一种精神智慧，活在这个世界上不靠精神智慧怎么活得了？天天不开心…你如果有智慧，每种经文的智慧都能掌握，学





# 记忆加深(大家一起默念)

什么都一样。你今天学老子的、学孔子的，都一样，最后要有道德，有传统文化；心灵法门解决人间的方法是依照、依止的是禅宗，智能人生；准提菩萨：护法代本尊正言相告：天下宗派源于佛，出于佛。试问众愚：净土宗出世，源自谁？祖庭哪里？法相、华严、唯识等宗派，不都源于佛，出于佛吗？心灵法门与禅宗、净土同宗同源，学的慈悲喜舍，修菩萨道，不容置疑，何为外道？女娲娘娘：心灵法门，乃我佛家正法，国之瑰宝，禅门精粹，必将世代传承





# 记忆加深(大家一起默念)

—依止净土宗：依止就是按照这条路，在人间修禅宗就是修智慧，修净土宗就是修出世法，依止就是依靠或者找寻，意思是心灵法门与禅宗、净土宗是同宗同源；“白话佛法就是禅法，直指人心，见性成佛”“心灵法门就是心法，不止入世法，出世法也是依止禅宗”；佛法的禅宗，是智慧人生，用智慧来解决人间的烦恼、解决人间的问题。依止就是根据···超出六道依止的出世法。





# 记忆加深(大家一起默念)

在很多的妙法中，净土宗就是一种妙法，当人要走的时候，一心念佛，一心求佛，要舍去人间的很多烦恼、自己的包袱和累赘，就是要学净土宗，要放下，一心求佛，到西方极乐世界，也可以到心灵净土。学他们的方法，最后不停念诵观世音菩萨，菩萨就会来接我们。依止，根据净土宗的方法，最后走的时候来不及念大悲咒，有的人的可能背不出来，有的心经也来不及念，大经





# 记忆加深(大家一起默念)

都不行，就嘴巴里不停的念诵“南无大慈大悲观世音菩萨”，念到后来菩萨就来救我们了；我们学佛学的是什么：我们是禅宗和净土宗相融合的，主要是在人间学菩萨的智慧，来解决人间的问题，今后将来要到西方极乐世界，修到天上去，一世修成，主要是学大般若智慧，证得无上正等正觉，人间就人成佛成一“禅”为心，“禅”实际上是一个人的修养，是一个人对社





# 记忆加深(大家一起默念)

会的适应性；稳定自己就是“禅”，就是静心，心要静下来…维持稳定，也是维持家庭稳定、社会稳定、国家稳定，不就是因为要“禅”嘛。大家都能学习“禅”、禅宗的这个思想、禅文化，实际上就是要大家相互谦让，相互有修养，相互能够尊重，那这个社会不就变得和谐，家庭不就变得和睦了嘛  
—你们要懂，要有智慧，中国人的禅文化那是个取之不尽、用





# 记忆加深(大家一起默念)

之不竭的智慧源，不得了的。爱因斯坦都夸佛教：这个世界最后如果有一个宗教存在的话，能够倡导这个世界和平，那就是佛教。想想看了，这些话都被这些科学家预言中了。你现在要很有信心，很有勇气的，因为你现在掌握的、学的是佛法，这个是至高无上的。你是世界上最幸运的人；学佛念经的时候，可以借鉴一些禅学的方法来念经。因为人的思维分散，杂念太多，所以需要





# 记忆加深(大家一起默念)

用一些禅的方法来帮助我们念经，用禅定的思维来克制自己的杂念。第一，念经的时候要深呼吸，要懂得气的收与放就不会出差错…念经时要阴阳交错…第二，就是动作。如果坐着，不要单盘、双盘，只要把位置呈罗汉状，像是打坐，但是用不着把腿盘上去，找一个最适合自己、舒服的位置就行了…自然地放松，就可以了，呼吸自然。还有一点要记住，就是念经的时候人不能发火。





# 记忆加深(大家一起默念)

发火就是火大，火大的时候念经就会火烧功德林；如果单单修外在的禅定功夫，比如打坐，可能需要修很久很久也不一定能开悟，而心灵法门是先通过许愿念经放生三大法宝集中精力消业，业障消除本性显露，自然有定力，这时再修禅定就轻松了…从本性而得定，是修禅定最快最殊胜的方法；破除贪欲境界升，每天禅智是为真。修出佛性，悟出禅定。这才是学佛的高境界。如果





# 记忆加深(大家一起默念)

一个人几年下来，还什么都想不通，还对世界苦空无常想不明，除了一个原因是你业障深重，还有一个原因是修得不够精进；净土世界的菩萨们可以聚在一起诵经研法，也可以在净土独自入定禅修；师父法身：我改天在心灵净土变一整排的禅房，让你们在里面念一整日的经文，好好锻炼你们的禅定般若





# 禅宗

慈爱心灵共修 第一百十二期 六波罗蜜-禅定1





# 要理解生命和宇宙真相的理论

佛法实际上不单单是修行懂因果，其实在道德方面也是一起修的。为什么儒释道都是讲究一种修，这种修为就是在思维方面的。怎样让自己既能做到儒家教育讲的仁、义、礼、智、信这些方面，又能从真正的佛家修行禅悟的基础上修成正果？那就要理解生命和宇宙真相的理论。不管怎样，我们都要懂得怎样在这一生懂得因果、懂得因缘，懂得佛教以缘起





# 要理解生命和宇宙真相的理论

解释世界和生命各种现象之根源，建立起佛教特殊的人生观和世界观。大家都知道佛教十二因缘、四谛、八正道，实际上这些都讲到缘起。真正地懂得缘起，我们才知道佛法所阐述的宇宙万法皆由因缘所生。【BH佛法】171209



禅定-禅宗

# 禅宗的一个秘法

## 我们心灵法门里边有禅宗的

这是今天讲给你们听，禅宗的一个秘法，我们心灵法门里边有禅宗的，让你们理解，理解人生，就是禅定，所以人的心一旦得到了开悟，你在生活当中，会得到很大的对你的帮助，为什么呢，禅宗告诉你，什么都会变，那你想一件事情想不通，你可以变吗，每个事情都会变化的，对不对，事事无碍，没有一件事情可以阻碍你的，因为你得到了禅定，因为





# 禅宗的一个秘法

## 我们心灵法门里边有禅宗的

你知道世界上任何事情，今天有阻碍，我明天可以把它搞定，用现在话叫搞定，对不对，变化的，所以，你得到禅宗之后，人会精神非常好，觉得世界上什么事情都会变化，自性常明，印证佛法，所以六祖与怀让最后的一轮对话，实际上就是讲到了印证佛法，印证佛心，好。第17集【广播讲座视频】





禅定-禅宗

## 如果你是上乘 一般指的是禅宗，我们说直心入道

大乘佛法，我们讲的就是修六波罗蜜，就是六度。六波罗蜜真的好啊！任何一个波罗蜜都能成佛。布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若，对不对？能够修大乘佛法的人，他就叫成“菩提萨埵”。其实“菩提”就是觉，“萨埵”就是情，就是你对人间的有情众生有觉悟，你就成为菩萨，所以叫“菩提萨埵”。一个人能够懂得大乘佛法，能够救度他人，利



禅定-禅宗

# 如果你是上乘 一般指的是禅宗，我们说直心入道

益天人，众生，度一切苦恶，然后运用佛的智慧，自然的智慧，以大悲心能够利益有情众生，是名“大乘”。所以如果是要想做菩萨的，你必须修大乘，要做佛的话，那必须在大乘的基础上摄受更多的有情众生和精进。比方说，摄受于“戒、定、慧”三学，然后在自己的智慧当中加上禅定，然后要破自己的一念无明，也就是说一个念头都不能不清楚，要





禅定-禅宗

# 如果你是上乘 一般指的是禅宗，我们说直心入道

完全的清清楚楚，用自己的一念无明打破无始无明而见到本源自性。也就是说用自己的生活当中学佛得到的解脱、同体大悲来破掉人间的所有的无明，来见到自己的本性和良心，掌握自己的心，净化自心。

小乘一般指阿罗汉果，声闻乘里面基本上都是这样。中乘一般指缘觉、独觉、辟支佛。如果大乘的话，就修波罗蜜了，





# 如果你是上乘 一般指的是禅宗，我们说直心入道

修到后来就是叫“菩萨乘”。

如果你是上乘，一般指的是禅宗，我们说直心入道，也就是说你这个人已经是根基到位了，用现代话讲就是，只要一点你，马上就放下一切，放下万缘，立地成佛。所以这就是根基的问题。【BH佛法】180116





## 禅定-禅宗

# 正如禅宗所说的那样 “本来无一物，何处惹尘埃”

大乘佛法讲因空。什么是“因空”？连这个因果的因都是空的，何况果呢？即没有这个因。譬如：今天有人说你们不好，听都不要听，没有这个因你就不会生气就不会难过，就不会造成这个果。小乘佛法是当你听进去之后，心中就会有这个果，然后消除化解这个因。因空就是没有因，就是根本没有的，就不能成为一个果在你心里，这叫大乘佛法。大乘佛





# 正如禅宗所说的那样 “本来无一物，何处惹尘埃”

法讲连构成事物的基本元素也是空的。正如禅宗所说的那样“本来无一物，何处惹尘埃”。大乘佛法还讲一个叫法空。什么叫法空？眼睛所见的一切事物都是空的，全都是不存在的。所以世界上的一切事物都是空的。不要执著，不要恨，不要迷惑。【白话FF】1-12





## 这句话就是禅宗的总纲领

其实菩萨和佛就是烦恼学的专家，就是精神领域的工程师，他们就是大博士、大教授，他们能够解脱我们的烦恼，能够让我们想通。菩萨本身就是从烦恼中获得智慧的，深通烦恼，故能明了一切众生的苦难和烦恼，所以他们才能建立种种降伏烦恼、转烦恼成菩提的妙法。在人间很多事情，举个简单例子，楼发生些什么问题了，漏水了、漏雨了，你觉得解决不了，但是你去找那些建筑师、工程师那些专家，他跟你



## 这句话就是禅宗的总纲领

说这个地方弄一下、那个地方弄一下，马上就帮你解决了。他们怎么能够解决的？他们不造房子，他们不修，不懂得什么地方漏，若不是他们曾经有过的烦恼，他今天能这么快就帮我们修好房子吗？我们今天如果对佛法不理解，不了解众生的苦难，我们能够帮众生解决烦恼吗？你满腹经纶也不能解决众生的苦难。所以“离世觅菩提，恰如求兔角”，你离开了这个世界说“我要找到佛法”，你就相当于在人间要找





## 这句话就是禅宗的总纲领

一个头上有两个兔角的兔子。因为兔子头上是没有角的，所以走遍天下你都找不到长角的兔子。这句话就是禅宗的总纲领。

第91集【白话FF视频】





# 记忆加深(大家一起默念)

一佛法实际上不单单是修行懂因果，其实在道德方面也是一起修的。为什么儒释道都是讲究一种修，这种修为就是在思维方面的。怎样让自己既能做到儒家教育讲的仁、义、礼、智、信这些方面，又能从真正的佛家修行禅悟的基础上修成正果？那就要理解生命和宇宙真相的理论；禅宗的一个秘法，我们心灵法门里边有禅宗的，让你们理解，理解人生，就是禅定，所以人的心一旦





# 记忆加深(大家一起默念)

得到了开悟，你在生活当中，会得到很大的对你的帮助···禅宗告诉你，什么都会变，那你想一件事情想不通，你可以变吗，每个事情都会变化的···你得到禅宗之后，人会精神非常好，觉得世界上什么事情都会变化，自性常明，印证佛法；能够修大乘佛法的人，他就叫成“菩提萨埵”。其实“菩提”就是觉，“萨埵”就是情，就是你对人间的有情众生有觉悟，你就成为菩萨，所以叫





# 记忆加深(大家一起默念)

“菩提萨埵”。一个人能够懂得大乘佛法，能够救度他人，利益天人，众生，度一切苦恶，然后运用佛的智慧，自然的智慧，以大悲心能够利益有情众生，是名“大乘”…摄受于“戒、定、慧”三学，然后在自己的智慧当中加上禅定，然后要破自己的一念无明…用自己的一念无明打破无始无明而见到本源自性…如果大乘的话，就修波罗蜜了，修到后来就是叫“菩萨乘”。如果你是





# 记忆加深(大家一起默念)

上乘，一般指的是禅宗，我们说直心入道，也就是说你这个人已经是根基到位了，用现代话讲就是，只要一点你，马上就放下一切，放下万缘，立地成佛。所以这就是根基的问题；大乘佛法讲因空…因空就是没有因，就是根本没有的，就不能成为一个果在你心里，这叫大乘佛法。大乘佛法讲连构成事物的基本元素也是空的。正如禅宗所说的那样“本来无一物，何处惹尘埃”。大乘





# 记忆加深(大家一起默念)

佛法还讲一个叫法空…眼睛所见的一切事物都是空的，全都是不存在的。所以世界上的一切事物都是空的。不要执著，不要恨，不要迷；我们今天如果对佛法不理解，不了解众生的苦难，我们能够帮众生解决烦恼吗？你满腹经纶也不能解决众生的苦难。所以“离世觅菩提，恰如求兔角”…这句话就是禅宗的总纲领





# 禅学

慈爱心灵共修 第一百十二期 六波罗蜜-禅定1

慈爱  
心灵





禅定-禅学

## 认识禅学

今天给大家简单介绍佛法中的“禅”。因为在师父的弟子中，有人过去打坐、坐禅，所以师父今天让你们能了解一些佛法修为知识。

因为我们人是生在地上的，脚踩着大地，以地为主，打坐就是刚刚在地下开始修炼的时候。“地大”，就是说你人在这个大地上。在修炼的时候，“水”是指你身上的血脉、血液循环。要修心的人，站在这个地上，首先要关注自己的是血





禅定-禅学

## 认识禅学

脉。这就是“地大归于水大”。“水大”的意思是要让它平静，要让血液安静下来，表示平静、慢、细、长、循环。你们看看水是不是具有这些特性啊？血是平静地在走，水也是平静地在走。水在大海里走得很慢，水拿出来很细，看不见缝隙的。水长不长？源远流长。水是不是循环的？这就是“水大”。

“火大”，按照人间来讲，什么叫“火大”？火气大。火是





禅定-禅学

## 认识禅学

指温度，身体上的温度。火大，实际上就是大火。一个人修炼禅宗的时候，他必须把自己身上的温度降下来，冷下来。这个就是修炼的最基本的东西。一个人在打坐的时候，你想想看，如果心静不下来，火气很大，你说这个人打坐有用吗？静得下来吗？师父今天只不过给你们介绍一下，不是让你们去学。打坐是很危险的，打坐稍有偏差容易出毛病。身体的热能不要让它发出来，让它保持在你的内脏里面。也就是说，





禅定-禅学

## 认识禅学

犹如你在冬天的时候，外面下雪冷得不得了，但是你把衣服裹得暖暖的，你里面照样是很温暖，血液循环也很好，你的手脚都不会冻僵。保持里面的温暖，而外面是很冷静的。实际上，把这些温度不要发出来，就是克制自己的火，包括欲望的火。实际上就是保持一个人的生命能维持的最低温度。很多人会想，这个师父真的是厉害，什么都懂。师父告诉你，修禅能经常保持一个温度。在你人体温度最适合你自己的时





禅定-禅学

## 认识禅学

候，也就是能够维持一个正常生命温度的时候，不也就是37度吗？你不要发火，发火的时候说不定39度了。温度过低，你的阳气就不足，你这个人也不能维持生命啊。实际上就是一个人要维持生命的一个基本温度，这样的话你才能感到舒服，才能进入生命的平衡点，让自己的心收放自如。

你要维持住血脉的自由、循环，不容易啊。杂念不能多。人的脑子里杂念一多，你的心里有一个猴子在不停地动，叫心





禅定-禅学

## 认识禅学

猿意马。刚刚打坐，你还在想“我的灯关了没有，饭还在炉子上，今天晚上回家会不会有麻烦啊……”你的心在跑，你的脑子也在跑，怎么样打坐啊？要保持住自己的温度，才能修炼。要记住，“水大归于火大，火大归于风大”。“风”就是人的深层的呼吸。呼吸要跟正常人没有两样，但是你必须深呼吸，用鼻子吸气，嘴巴吐气。用鼻子吸气可以把你的胸腔打开，肺腔打开，咽喉腔打开，可以吸气很深。举个例子，





禅定-禅学

## 认识禅学

在一个公园里都是花香，你跑过去，怎么闻啊？深吸一口气，好香啊，是这么开始深呼吸的。深呼吸——从鼻子里吸进去，然后从嘴巴里吐出来。但是吐气的速度不能太快，要和吸进去正好成正比，否则漏气。这个是养生之道，在中国的《黄帝内经》里面也讲过这些东西。实际上都是佛法里面有的东西啊。在禅学里，这些东西早就有了。修心就是修身心。你的心修好了，你的身一定会好；你的心不平静了，心态不好





禅定-禅学

## 认识禅学

了，你的身体一定不好。

什么叫心态不好？看见人家有钱了，你难过；看见人家好了，你比他还难过。呼吸的时候要微弱，没有感觉。要没有感到自己在呼吸。你们现在能不能感到自己呼吸啊？每个人都感到了。师父现在一讲，你马上呼吸就困难了。举个例子，你们都做过检查吗？做B超、CT，医生叫你们呼吸——憋住——吐气。医生跟你们讲的时候，你觉得平时呼吸挺好的，怎





禅定-禅学

## 认识禅学

么他叫你把气憋住的时候，你觉得气喘不过来了？这就是平时内涵不够，没有修炼过这些东西。实际上师父给你们讲一些人身需要的禅学的知识对你们的整体修炼也是有好处的，对你们的念经有好处。不要感觉到自己有呼吸，实际上就是在呼吸。细、慢、长。当你呼吸的时候，要细，要慢，要长，都很难啊。

“火大归于风大，风大归于空大”。“空大”是什么？在人





禅定-禅学

## 认识禅学

体当中，“空大”实际上就是思维——思维是空的。比如说你做不成一件事情，你说空想、痴心妄想。妄想就是“空大”。那么，就是呼吸的时候，跟思维是合在一起的，进入一种虚空的状态。当你在呼吸的时候，脑子已经进入一种空的状态，脑子里不知道在想什么，这个就是帮助你们在修行念经的时候特别要做到的事情。人的死亡、人的睡觉也和这些过程是差不多的。所以，当一个人睡觉的时候实际上就像





禅定-禅学

## 认识禅学

死掉一样。这是师父经常跟你们讲的，人死的时候就像睡觉一样。哪一天你一口气没喘上来，对不起，这个人就死掉了。我们可以把佛法其他法门一些好的东西借鉴过来。禅定和睡眠和死亡很相像，也很接近。一个禅学修得好的人，犹如动物的冬眠一样，睡着了，跟睡觉一样。有时候呢，当一个人禅学修炼得好的时候，你跑到老和尚面前，你用手在他鼻子那里放一下，你不知道他有呼吸的。这就叫细、慢、长。实





禅定-禅学

## 认识禅学

实际上他是有呼吸的，但是你碰到他，他好像已经没有了呼吸了。这跟睡眠、睡觉和修禅是一样的概念。禅定是静止不动的，犹如冬眠一样，它是一个特殊体能的正常呼吸。就是一个人的身体已经不被自己的呼和吸所控制，运用自如了。举个例子，我呼吸也很正常啊，为什么我没有运用自如呢？你现在给我跑一百米，跑完之后你能够控制自己的呼吸吗？叫你们马上运用自如，叫你们马上放松，你行不行啊？不行就是控





禅定-禅学

## 认识禅学

制不住自己。控制自己很重要。

师父为什么要给你们讲禅学？你们现在跟着师父学佛念经的时候，可以借鉴一些禅学的方法来念经。因为人的思维分散，杂念太多，所以需要一些禅的方法来帮助我们念经，用禅定的思维来克制自己的杂念。第一，念经的时候要深呼吸，要懂得气的收与放就不会出差错。呼和吸就像阴和阳一样，呼是正的，吸是阴的。念经时要阴阳交错。犹如讲话要能感





禅定-禅学

## 认识禅学

人的话，要抑扬顿挫，该轻的时候轻，该响的时候响，要有感染力。第二，就是动作。如果坐着，不要单盘、双盘，只要把位置呈罗汉状，像是打坐，但是用不着把腿盘上去，找一个最适合自己的、舒服的位置就行了。腰最好直起来，人的身体要呈圆弧状，气场才会流通。自然地放松，就可以了，呼吸自然。还有一点要记住，就是念经的时候人不能发火。发火就是火大，火大的时候念经就会火烧功德林。【白话FF】4-30





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

