

慈愛  
心靈



# 共修第120期

1. 元旦专辑

2. 六波罗蜜 - 禅定9



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：元旦专辑

第二部分：六度|禅定9

最后：感恩词 → 讲解答案 → 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



元旦

專輯



慈爱心灵共修 第一百二十期 元旦专辑 (上)

慈愛  
心靈



1. 元旦的意义
2. 元旦如何念经
3. 相关注意事项
4. 师父祝福语





# 1. 元旦的意义

慈爱心灵共修 第一百二十期 元旦专辑（上）

慈爱  
心灵



## 1.元旦的意义

# 新年前的规矩

马上到新年了，台长趁这个时间跟大家讲讲新年前的规矩吧。一般说，新年前要把自己的桌子整理整理干净，地板扫扫干净，因为新年有新气象，要把一些旧的东西扔掉，那你这个人新年就会有好的运气。所以人家年底、春节之前都要打扫家里。

Wenda20171231A 26:34





## 1.元旦的意义

# 都是新的开始，新的起点

（“二月二，龙抬头”）一般地讲，都是新的开始，新的起点。就像元旦一样的，开年的第一天就叫元旦，就是元始，可以给你带来吉祥。“龙抬头”，就是说你可以在这个时间内做很多的事情，从现在开始，你可以有很多的抱负、理想。其实用现代话讲就叫“走上正规”（明白。那今天放生、念经、许愿都非常非常好。是这样吗，师父？）非常好。其





## 1.元旦的意义

# 都是新的开始，新的起点

实中国很多的节气，有的是根据农村的播种、耕耘季节而来，没有太大的意义，但是有的的确对人非常有作用，讲到天、地、人三合一，都有一种附带的联系。像这种“龙抬头”的日子，就是我们重新播种自己的善良，播种自己的纯洁。讲到底，其实它也是个节气

Wenda20180318B05:17





## 1.元旦的意义

# 新年忘记过去，创造美好明天

后天就是我们阳历的年三十晚上了，希望大家有一个美好的晚上。等到新年元旦到来的时候，我们就进入了新的生活，我们要把过去不好的全部忘记，把好的全部记住，我们要懂得前途、生命都掌握在我们的手上，好好学佛修心，会给你创造一个更美好的明天！永远对自己的将来抱有希望的人，





## 1.元旦的意义

# 新年忘记过去，创造美好明天

他是永远不会被历史所淘汰的。永远要懂得我们有美好的明天，这样的人永远心态会好，希望大家心态平衡，好好学佛，新年愉快！

Wenda20131229B结束语

慈爱心灵共修 第一百二十期 元旦专辑（上）

慈爱  
心灵





## 1.元旦的意义

# 新年要有新气象

下个星期三就是元旦，新的一年到来了，2014年了。一般我们说在新的一年有个新的开始，尤其是我们学佛人，更应该气象万千，让自己的正能量更好地发挥。在阳历的年三十晚上，跟我们中国的农历年三十晚上一样，都要有正能量，不要吵架，心里要想得开；在初一新的一年的第一天万千气象，要多念经，心里一定要保持平衡，要开心。

2013年12月27日《直话直说》

慈爱心灵共修 第一百二十期 元旦专辑（上）

慈  
爱  
心  
灵





# 2. 元旦如何念经

慈爱心灵共修 第一百二十期 元旦专辑（上）

慈爱  
心灵





## 2.元旦如何念经

# 新年前后特殊日子念诵礼佛大忏悔文

阳历12月到春节之前的初一、十五—21遍

阳历12月29日、30日、31日，1月2日、3日—21遍

阳历1月1日 元旦—27遍

农历十二月二十九日—21遍

农历十二月三十日 除夕和年初一两天加起来—87遍

（在没有年三十的特殊年份，可以在农历十二月二





## 2.元旦如何念经

# 新年前后特殊日子念诵礼佛大忏悔文

十九和年初一两天总共念诵87遍，  
在农历十二月二十八念诵21遍）

正月初二、初三—21遍

正月十五 元宵节—27遍

佛学问答 一百六十一

慈爱心灵共修 第一百二十期 元旦专辑（上）

慈爱  
心灵





## 2.元旦如何念经

# 年底要多念礼佛大忏悔文 清除自身业障

你们不知道，我讲一个天上的事情给你们听听，就是人间凡是快要过年了，大家一快乐，天上的菩萨也觉得像过年一样很快乐的（太好了）所以就是说你们一到过年了，觉得有新气象了要开始了，你们想改变自己的面貌了，菩萨就开心了，尤其是你们的护法神。所以当一个人说“我要彻底改变自





## 2.元旦如何念经

# 年底要多念礼佛大忏悔文 清除自身业障

己了，“我放下了，我没有了，我过去做错很多事情现在到年底了，我要像大扫除一样，把自己不好的业障全部扫光，我拼命地念礼佛大忏悔文”，菩萨都开心！因为年底了结帐的时候，所以礼佛大忏悔文可以多念，就这个道理啊。明白了吗？结帐的时候了

Wenda20151113 19:00

慈爱心灵共修 第一百二十期 元旦专辑（上）

慈  
爱  
心  
灵





# 逢元旦是否可以烧头香

台长过去没有跟大家讲过，但是实际上这个应该是可以的，为什么？新年新气象的第一天，你知道凡是在我们中国人的心中，或者在海外人心中，是一个节日的话，总会跟天上的节有关系。新年的头一天是应该在家里烧头香的，你问到了我就告诉你们，当然不像中国人过年这么热闹，实际上它也是头一天，也是烧头香的，在元旦烧头香，可以给你带来阳





# 逢元旦是否可以烧头香

历很多事情顺利。那么阴历烧头香，年初一烧头香，对中国人来讲，对阴界和阳界都会产生很大的影响，也就是说，如果你阴历的第一天和阳历的第一天都烧头香的话，那不是阴阳双收吗？ Wenda20121216A 34:32





## 2.元旦如何念经

# 元旦上头香的意义

过去台长元旦也没带大家烧香，因为明天元旦又是十五，初一、十五晚上我基本上都要带他们烧烧香，所以这个就是特殊意义。2018年，希望能够世界和平，国泰民安，祖籍国繁荣昌盛，我们每个人都离苦得乐。精神上是比物质上更重要的，一个人精神上愉快，物质上就无所谓了（对的）所以也是很重要的。希望大家好好地念经，在新年当中能够万





# 元旦上头香的意義

事如意，这是最重要的（是的。以前师父说元旦我们也要多磕头，这样的话我们一年都会平平安安的。是不是，师父？）对啊，多磕头哪会错？不要说磕头了，就是多笑脸对人家，你都会顺利，人家都会帮助你啊，何况磕头呢，求菩萨、磕头，更容易庇佑你，人家都会帮助你啊。



## 2.元旦如何念经

# 上头香求一件事许一个愿会很灵

求两件事更灵，求三件事可以，四件事就不要再求了...  
如果你求某一件事情时带个愿力的话，很快就能成功了，特别厉害！这是我今年刚刚教你们的，昨晚刚教观音堂的人，过去没讲过（那还是求一件事许一个愿好）你求一件事，许一个愿；再求一件事，再许一个愿，哇！快得不得了！（那也不能超过两件事对吗？）两三件事都可以，不要超过三件，因为你的愿力不一定很大。比如许愿放100条鱼，这种



## 2.元旦如何念经

# 上头香求一件事许一个愿会很灵

愿力算不算大？（不大）好了，要什么愿力啊？（要弘法、度人、救人）这个最厉害！要真的舍出命来救人，才能真正救到人。台长如果保留很多，一天工作8小时就可以了，不像现在这么多事情，我能救几个人呐？你就看看台长讲课讲多长时间，在广播里做多长时间就知道了（是，还给各地同修开会，明白了） Wenda20120101 24:58



## 2.元旦如何念经

# 头香加持力大

“头头香”是十二点一过就烧，“头香”是年初一整个一天都叫上头香。头头香很厉害，这个时候天上的菩萨，天官全都来了，加持力大的不得了，所以那个时候谁在前面，就能有求必应。年初一整个一天都算头香，菩萨都在，也很好的。时间没有到，你还是烧的年尾香，烧的旧香。头香是新香，新年的第一天钟声一响那才叫头香啊。年三十晚上那不叫





## 2.元旦如何念经

# 头香加持力大

头香，那和新年晚会一样叫喜迎新年（上头香要不要家里每个人上一遍啊？）用不着每个人上一遍，大家同时磕头都没关系。比方说你家佛台小，一过时间，每人拿一支香插上去，大家一起磕头不是很好吗？（鞭炮在烧完香以后就可以放了吗？）放鞭炮有两种意思：除旧岁可以提早放；迎新年过了年再放（分两次放可以吗？）都可以。你在十一点的时候放是除夕；过了年再放那是迎新年。

Wenda20121116 17:46





## 2.元旦如何念经

# 烧头香如何祈求三件事

（烧头香要祈求三件事，上次我听您的录音讲的，假如皮肤有病，或者眼睛有病，心脏有病，这三个都有病，我三个都求就算三件吗？）这个当然算三件，你说“请大慈大悲观世音菩萨保佑我身体健康，身体上无病”（哦，这样的，呵呵）那一般的人身上至少五个病以上（对对对）那一次只能求三件，而且求三件又不一定……你可以哪一件最重要的先拿出来求一求，然后第二件再泛泛地求自己身体健康（哦，好）

Wenda20140803B 41:52

慈爱心灵共修 第一百二十期 元旦专辑（上）

慈  
爱  
心  
灵





## 2.元旦如何念经

# 台长开示元旦多磕头

很多人问台长，过年的时候烧头香，新年元旦的时候是不是也烧头香、也要磕个头呢？当然能磕头最好。因为新年是万象更新，所以很多事情“年以头为上”，一年之际在于春。我们现在烧头香也好，过新年第一天也好，总是祈求阳间的平和。中国人讲究初一，属于阴历初一，希望在中国的一年当中都平平安安。那么阳历的，我们也希望大家能够磕个头。

Zongshu20121222 14:26

慈爱心灵共修 第一百二十期 元旦专辑（上）

慈  
爱  
心  
灵





# 3. 相关注意事项

慈爱心灵共修 第一百二十期 元旦专辑（上）

慈爱  
心灵





### 3. 相关注意事项

# 元旦和农历新年应避免吵架

新年很快就要到了。阳历2015年很多听众也问师父，说：

“能不能多念点经？”实际上只要有节气，天上都会有菩萨下来的，当然可以多念一点了。因为对我们来讲，阳历的新年也是很重。所以很多人阳历的第一天，就是元旦这一天很倒霉，比方说跟家里人吵架，像中国农历年一样也会吵架，这是什么概念呢？阳历的第一天吵架是吵到下一年阳历



### 3.相关注意事项

# 元旦和农历新年应避免吵架

的第一天；中国农历新年这一年不好呢，那么吵到下一年的中国农历新年。比如说，吵到今年的2月份就是明年的2月份是春节，那么到2016年的2月份这段时间都不顺利；如果你元旦这一天不顺利，那么你到2015年的年底不顺利，实际上是这个概念。不管碰到什么节气，天上都有菩萨下来，所以千万不要吵架。 Zongshu20141225 08:07



### 3.相关注意事项

# 元旦、春节见到死人是否影响运气

元旦和春节年初一，像这种好日子最好不要见到死人，实在没办法就是比较晦气，比较倒霉，其他没什么大问题。你念经的人就不怕了，不念经的就有麻烦（那元旦见到死人不会影响到我春节去拜菩萨什么吗？）不会的（前几天好像……）唉……疑心生暗鬼啊，你不去疑心就不会有暗鬼出来了。

Wenda20120113 65:32

慈爱心灵共修 第一百二十期 元旦专辑（上）

慈爱  
心灵





### 3. 相关注意事项

# 元旦做不吉祥之事会 影响一整年的运程

Wenda20190104 23:23

慈爱心灵共修 第一百二十期 元旦专辑（上）

慈爱  
心灵





### 3.相关注意事项

## 敢向菩萨汇报成绩，以后一定能上天的

（我们这里有一位阿姨，前一阵儿师父在感叹时间过得特别快，2015年已经到来了，大部分同修上头香的时候都是上完香供好水果之后开始求菩萨保佑自己新的一年能如何如何，这位同修她上完头香以后，她会先和菩萨汇报自己2014年做了哪些事情，主要是从以下这些方面来说的：一、功课做得怎么样，有没有三天打渔两天晒网。二、我自己念





### 3.相关注意事项

## 敢向菩萨汇报成绩，以后一定能上天的

了多少张小房子还债。三、我为我的师父念了多少张自存小房子。四、自己改了哪些毛病。五、修心修行上有没有进步，境界是否有提高。六、一年中看了多少篇《白话佛法》。七、一年中度了多少人以及向菩萨忏悔自己一年中做错的事情。然后她再向菩萨发愿2015年自己要怎样怎样以及想请菩萨要保佑的事情。师父，这样说是不是挺好的？）像这





### 3.相关注意事项

## 敢向菩萨汇报成绩，以后一定能上天的

个孩子非常有悟性。如果她敢这么做，说明这个孩子是一个光明心，这种孩子我告诉你，以后一定能上天的。我不是跟你们开玩笑的，现在很多人不敢这么做，因为他没有这种功力。而且这种人像明细账一样，他只要跟菩萨汇报了，地府都知道了，以后他不会下到地府去审判他，因为他的帐很清楚啊！这种孩子就是不停地自己在明心见性当中，他不停地



### 3.相关注意事项

## 敢向菩萨汇报成绩，以后一定能上天的

在想，不停地在自己觉得自己修得怎么样。“南无海德光明佛”、“南无须弥光佛”、“南无日月光佛”，还有“南无日月珠光佛”，光就是光明，这些菩萨都是心中很光明。你说刚才那个女孩子做的事情是不是光明磊落啊？她跟菩萨讲好吗？有的人在菩萨跟前不肯讲、不敢讲，其实你不敢讲菩萨知道吗？很多人跑到师父面前不敢讲，师父会不知道吗？很多孩子犯错误，妈妈爸爸会不知道吗？（都知道）骗谁啊？骗自己呀！

Wenda20150104A 01:02:41

慈爱心灵共修 第一百二十期 元旦专辑（上）

慈  
爱  
心  
灵





### 3.相关注意事项

# 搬家

问：请问2016年12月31号周六  
（元旦前一天）适合搬家吗？

答：要搬过去就马上设佛台烧香，  
元旦当天不能搬家。 来信解答136





### 3.相关注意事项

# 观音堂活动

问：马上就要2018年元旦了，我们有些师兄发心组织元旦观音堂上头香的活动，元旦凌晨上完头香之后，大家打算集体念诵49遍《大悲咒》，49遍《心经》。请问，集体念诵经文是安排到元旦上午天亮的时候，观音堂来了更多的同修佛友们一起念好，还是元旦的凌晨念诵好？念诵的数量是否合适？





### 3.相关注意事项

# 观音堂活动

答：师父从来不组织大家一起念经的，一般只会让大家一起念诵一遍大悲咒。一切随缘。有些人念得快、有些人念得慢，要怎么一起念？可以各自念诵。元旦可以准备一点吃的，比如汤圆等。最好白天念诵比较好

来信解答196





### 3.相关注意事项

# 烧送小房子

问：师父开示，元旦期间的六天里，最多可以念182遍礼佛大忏悔文，小房子配合49张。请问，49张小房子是必须在这六天中烧送呢，还是可以有一个时间段（譬如一个月）完成？

答：最好尽快烧完，不能超过一周。 来信解答197

问：师父开示元旦那几天念礼佛大忏悔文要配上49张小房子，请问之前要经者报梦要多少张已经许愿的，和师父之前开出的小房子已经许愿的，能算在这个49张里面吗？

答：可以。 来信解答197





### 3.相关注意事项

# 出生

问：关于夜里十二点出生的人，师父说正是阴阳交替时，要么是天上要么是地下来的。请问，12月31日夜里12点后出生的，也就是1月1日元旦新年了，女士，有啥说法吗？答：好命。来信解答213





### 3.相关注意事项

# 理发

问：元旦当天可以开业理发店吗？

答：元旦没关系，又不是年初一。年初一不要理发。理发要在年前，年初一新年新事，去理发就不好。凡是整理东西、收拾房间、打扫，都应该在年三十前做。 来信解答351





# 4. 师父祝福语

慈爱心灵共修 第一百二十期 元旦专辑（上）

慈爱  
心灵





点击查看视频

## 4. 师父祝福语

# 师父2021年新年祝福和开示

——2020年12月27日

各位佛友们大家好！

今天已经是12月27日，很多佛友很爱护师父，关心师父身体好吗？为师父放生、念经，师父在这里深深的对大家表示感恩、感谢。

也有佛友说希望能够听到师父的开示，所以师父精神好一点就给大家录点音。



慈爱心灵共修 第一百二十期 元旦专辑（上）

慈爱  
心灵



点击查看视频

## 4. 师父祝福语

### 师父2021年新年祝福

尊敬的佛友们大家好，

新年将至，首先祝大家身体健康，万事如意，学佛精进。师父身体欠安，感恩各位佛友们帮师父放生祈福，师父正在康复中。

希望大家精进学佛，努力改变自己的人生，在人间就做一个好菩萨，并且要多听多看白话佛法。师父会一直帶著大家改变自己，行愿成佛，共同努力一世修成，再一次祝大家，新年愉快，万事如意。



慈爱心灵共修 第一百二十期 元旦专辑（上）

慈  
爱  
心  
灵





#### 4. 师父祝福语

## 200101元旦新年师父贺词

大家开心一点，过了新年之后看见佛友要说“新年好，祝你身体健康、万事如意”，不要再把今年的悲伤、难受、嫉妒、烦恼带到明年去，要给自己寻找开心，寻找法喜。

希望大家多求善缘，可以和观世音菩萨说“观世音菩萨，我要多求善缘”。善缘，不一定是婚姻上的善缘。有人来帮助你，有人是你的好佛友，坏人碰不到，经常碰见好人，就是多求善缘。





#### 4. 师父祝福语

## 200101元旦新年师父贺词

要把2019年忘记，迎接新的2020年。人活在世界上，有时候要逼着自己做一些事情，比方说今天不开心了，心里就想“我要开心，就要开心……”你就开心了，要扭转过来。有的时候真的是很不开心，很不开心也要逼着自己开心。不要被别人控制，因为是别人让你不开心，别人的脾气，别人的语言，别人的动作，都会造成你的不开心。不开心的人业障大，开心的人业障少。



#### 4. 师父祝福语

## 200101元旦新年师父贺词

尤其是新年，元旦那天，跟中国农历新年一样，这一天开心一点，一年都开心，这一天不开心，一年都不开心。所以过年要放假，让身心得到恢复。希望大家要开心，看见你们开心师父也开心。

你如果要是不开心，天天可以不开心；如果你想烦恼，天天可以烦恼。你一想到2019年很多不开心的事情，你就不开心了。你想2020年多好啊，因为还没到呢，所以脑子里一片空白，



#### 4. 师父祝福语

## 200101元旦新年师父贺词

这个就像填充一样，每一格就是你的未来，2020年的每一天，就是你每一天的心情，你愿意把心情填得快乐还是痛苦，全部是你自己填的。你自己愿意不愿意幸福？同样过一天，当然谁都希望把2020年每一天变得很幸福。2019年很多痛苦的时间不能把它再填到2020年去，这就是展望未来，无限美好！心情被别人控制住的人，就是自信心不够。经常随着别人的感情变化而变化，说明你自信心不够，没有一种强大的自信。



## 4. 师父祝福语

# 200101元旦新年师父贺词

如果你自信，就不会生别人的气，“我做我的，我做的更好”这就是自信。自信是什么地方来的？菩萨这里来的。我们拜佛了，什么不能改变？就算不好了也能改变，怕什么？拜佛就好了。新年将到，希望你们迎接新年的钟声，祝大家新年愉快，我们明年见！学会控制自己的情绪，明年会更好！我们祝愿世界和平，祖国繁荣昌盛，社会和谐，家庭平安！学佛精进，向法师学习，向所有努力学佛的人致敬，向所有有慈悲心的人致以最亲切的问候！好人一生平安！

来信答疑解惑 355-2020/01/01

慈爱心灵共修 第一百二十期 元旦专辑（上）

慈  
爱  
心  
灵



点击查看视频

## 4. 师父祝福语



慈爱心灵共修 第一百二十期 元旦专辑（上）

慈爱  
心灵





# 时间关系

# 我们下期继续学习

慈爱心灵共修 第一百二十期 元旦专辑（上）

慈爱  
心灵





# 佛学基础知识

# 六波罗蜜-禅定

9

慈爱心灵共修 第一百二十期 六波罗蜜-禅定9

慈愛  
心靈





# 什么是禅

慈爱心灵共修 第一百二十期 六波罗蜜-禅定9

慈爱  
心灵





## 禅定 - 什么是禅

# 生就是苦…

学佛人要记住，当你拿起佛书的时候，当你脑子里想帮助一个人的时候，你的福分、因缘已经开始种下了。中国禅文化讲，生就是苦，人生就是生离死别、苦空无常，所以要广种善缘。生命是以生老病死轮回交替，没有永恒的，所以以苦为乐，因为苦，我们才知道要珍惜；因为苦，我们才知道要修心。所以能够知道修心的人，才会拥有佛的境界。寡欲才能清心，乐天知命无所求，一生求佛上西方。

170415 檳城

慈爱心灵共修 第一百二十期 六波罗蜜-禅定9

慈  
愛  
心  
靈





## 禅定 - 什么是禅

# 生者寄也，死者归也

说到生死，在一般世人看来，生之可喜，死之可悲。觉得死了很可惜，生是欢喜。想一想，一声啼哭来到人间，生不带来任何的财产和物业，走的时候没有人陪你一起走。孤零零地来到人间，孤零零地离开人间。人间的一切，包括父母亲，都是借来的，所有一切都是借来的，走的时候没有一样东西可以带走。在悟道人的眼中，生并非可喜，死并非可悲，





## 禅定 - 什么是禅

# 生者寄也，死者归也

因为生死是一体两面。犹如一个人，灵魂坐在汽车里开车，外壳就是身体。汽车开坏了，但是人还是他的原灵；人可以转世，但是魂还是他本人。生死循环是自然的道理。不少学禅的人说，生和死都和我们不相干，生者寄也，死者归也，就像我们每天出门和回家一样。境界必须提高，学佛的人不怕生、不怕死，就怕造因结果。不造恶因、不去做坏事的人，





# 生者寄也，死者归也

永远是一个平安清静的人，天天做善事的人，  
会得到更多的幸福和快乐。希望我们所有的人  
通过学佛能够完美自己，让自己真正超脱  
人间的烦恼道，到菩萨的四圣道。 161007东京





## 禅定 - 什么是禅

### 以相妙用

以真实的如来相来印证自己内心的佛相，对人间看穿看破，但是要善待，要妙用，这就是禅门观。能够有智慧来看待这个世界的一切，就拥有了超越一般凡尘的烦恼障碍的一种智慧。念经同样也是要把这些经文念到自己的第八意识当中去，这个种子成熟了，你就可以往生西方极乐世界，今天念经的人能够念成了，就成功了。所以念经要念出佛的种子，做





禅定 - 什么是禅

# 以相妙用

人要做到圣人，学佛要把佛的愿力做出来、学出来，然后才能产生愿力，才能用这个愿力去战胜人间一切烦恼，最后才能成为人间的活佛。 第107集【白话FF视频】

慈爱心灵共修 第一百二十期 六波罗蜜-禅定9

慈爱  
心灵





## 禅定 - 什么是禅

# 禅是一种智慧，定是一种修养

六祖曾经把定和慧相结合。“定”就是一个人的心要定下来；“慧”是一种智慧。智慧会动，心如如不动，所以结合，就是六祖惠能大师所说的修行法门，就是禅定。禅是一种智慧，定是一种修养。

第93集【白话FF视频】





## 禅定 - 什么是禅

# 坐禅是一种锻炼心智

坐禅一般都是年纪大的人，年纪大的人本来就应该多坐着。活得长的人，不单单是坐禅，他们在饮食、睡眠等各方面都协调得好。坐禅是一种锻炼心智，白天静坐对你身体有好处的。再说他年纪大，不能很激烈地锻炼，他坐在那里，没有太多人间超负荷的工作量，比较放松。坐禅坐得好的人，基本都是年纪大的。就如一辆车，开到后来就不大能多开了，你一直放着，它也一直能用。如果一个年轻人总是不动，以后就动不了了。 答疑377-28



## 禅定 - 什么是禅

# 坐禅就是坐在那里...

我觉得你应该坐禅，坐禅就是坐在那里，很安静的，不要去想什么事情，叫坐禅。其实喝茶并不是浪费时间的，一杯茶，坐在那里，实际上就叫你安静啊。过去讲茶道（我就是要放松自己，让自己不要胡思乱想了）对啊，功夫茶什么意思？就是叫你放松，不要去想太多事情，“来来来，喝杯茶，换换脑子”，这个意思（对对对）就像很多西方人说“打打高尔夫球”，实际上，那些做老板的大脑基本上要崩溃了，叫他打高尔夫球，叫他思想分散，又不是真的为了比赛

Zongshu2016110100:25





## 眼睛要往下，你看菩萨都是眼睛往下的

看图腾当然往上看，往下看地府了，看上当然是好了。念经的时候，如果你眼光能够注目观世音菩萨就是往上。往下是什么，知道吗？睡觉就往下了。哪有一个人头抬着睡觉的？想睡觉，不好意思，怕人家看见，眼帘往下，头低下来。但是头低下来并不是不好，因为头低下来还有一种忏悔的意





# 眼睛要往下，你看菩萨都是眼睛往下的

思，所以一边念经一边忏悔的话，那你功德会很大。很多法门都是赞誉那些坐禅、打禅的人，他们眼睛要往下，你看菩萨都是眼睛往下的。看图腾那是没有办法，一定要往上看的。

Wenda20161023B50:22





## 禅定 - 什么是禅

# 打坐就是禅修的根本所在

学佛要专注一心，学佛人要静得下来，打坐就是禅修的根本所在。...学佛人要懂得，当我们觉得自己分辨不清道路的时候，当知道我们已经迷路的时候，尤其在沙漠中、在人间的生活中，千万不要到处乱走，我们需要的是让自己的心停下来休息一下，让自己安定下来，慢慢地辨明方向再开始走路，这才是你最佳的方法啊。 170928巴黎





自然呼吸。就是坐禅，不是打坐

头皮、眼睛、眉毛……全身放松，  
就是坐禅，坐在那里非常舒服。

答疑165-22





## 禅定 - 什么是禅

# 禅坐不管再练多少年，在佛法界叫“错落”

修心人首先就应该懂得什么叫修心，要懂得不能盲修瞎练。你以为坐在佛的面前念经就是在修心？你的心不知道跑到哪去了。你以为跟菩萨磕头就是在修心？你这个头磕了，魂已经飞掉了，你没有一种精进心，没有一种忏悔心，所以你错乱地在修心。忙得不得了，天天好像在做功德——盲修啊。





## 禅定 - 什么是禅

# 禅坐不管再练多少年，在佛法界叫“错落”

练什么？打坐啊。你坐在那里脑子全部都是空的，那叫真修；你坐在那里杂念纷飞，你的心不管再修多少年，禅坐不管再练多少年，在佛法界叫“错落”（“错”掉了；“落”就是落根的“落”，落下来的“落”）。第111集【白话FF视频】





## 千万不要乱打坐

（“六度般罗蜜”的第五点是“禅定”……）千万不要乱打坐，傻姑娘（我知道，之所以一般人不要轻易打坐，是因为我们的福德智慧不够？）并不是这样，打坐也是一种能够修到四圣道、修到阿弥陀佛境界的方法，但你完全可以不用这种方法来超脱六道轮回的。打坐的方法让你过于接近灵性、理解灵性、知道灵性存在，增加你的信心和能量，可以直接





禅定 - 什么是禅

## 千万不要乱打坐

上去，可能在过去比较适合。因为过去的人，心比较安静。禅定之后看到了灵界，知道了真实的世界之后，很多人就会毅然出家，抛弃家庭、孩子，什么都舍下，什么都甩掉。现在你们做得到吗？毕竟对现代人来讲，你不可能把工作、家庭、孩子、老公……什么都甩掉就这么出家的。那么这种方式是不是适合你们呢？好了，舍又舍不得，再一打坐，对不起啦，被他控制住就麻烦咯

Wenda2012010175:25, 710

慈爱心灵共修 第一百二十期 六波罗蜜-禅定9

慈爱  
心灵





## 禅定 - 什么是禅

# 修心修行的人，不能乱来的，学佛不能过火

台长告诉大家，打坐或者念经时注意力不集中都容易走火入魔。有一句话说，“宁可千劫不悟，不可错走一步。”就是说宁可遇到一千个劫难，他都不开悟，也不能走错一步。在修心念经的过程中，如果错走一步，这个人就有可能回不来。我见过很多到电台来约见的人，有些是西人，他们喜欢中国人的坐禅，于是夫妻双双坐禅，到了后来，就是魂魄离身，





## 禅定 - 什么是禅

**修心修行的人，不能乱来的，学佛不能过火**

鬼上身变成了神经病。所以，一定要记住，修心修行的人，不能乱来的，学佛不能过火。如果老想着，我非要怎么样，到最后肯定是没有怎么样。明白了吗？真正怎么样的人，他不说，他也就怎么样了。而真正想要怎么样的人，他就没有怎么样。 100606悉尼





# 为什么功力不够不能打坐禅定

因为你们定不下来。定不下来的话，一禅定，就怕你们跟地气打开，有灵性上身，你就会走火入魔。为了怕你们这个，所以不提倡你们打坐。但是真正有功力的人，一边打坐一边禅修，那直接就能量加持更大，自己本身气场的能力也更大（就是说当我们功力还没有达到一定程度的时候，我们在打坐的过程中会出现各种杂念和各种外界东西的干扰，我们的心定不下来，就没有办法抵抗这些干扰，是这样吗，师父？



# 为什么功力不够不能打坐禅定

对啊，没有办法抵抗的。举个简单例子，如果一个人没有很好的约束力，叫你打入土匪的内部去或者黑社会，你进去之后不是就吃喝嫖赌了吗？（明白了。当我们能够控制自心的时候，到了这样的境界，我们才可以打坐是吗？）对啊，没到这个境界，你这么做会出偏差。举个简单例子，你根本不会走钢丝，你去走钢丝，你不是掉到山崖里去了？

Wenda2018011237:46





# 关于单盘、双盘和打坐

（同修一般都是不能随随便便去打坐的，因为他们没有这个能量和功力，对吧？）是啊。像你们现在不能打坐，只能念经。坐在那里念经其实就跟禅坐一样的，一定要念经的，因为你们不念经这样做的话，出偏差会走火入魔的（对。他们问左单盘、右单盘，有没有什么区别、讲究？）这个只是打坐的一种方法而已，双盘就是两个脚面都朝上。左单盘、右





# 关于单盘、双盘和打坐

单盘只是学佛当中一个传统的习惯，有的是用左单盘、右单盘两个腿换着打坐，因为时间太长，胯骨会有一些酸痛。如果你能双盘，那就是已经修到一定程度了，从身体情况上来讲，已经能够禅坐了，但是精神上完全要放空，否则的话，只要有杂念，就有跟“别人”接触的可能，那些灵界的东西就会来找你。所以为什么打坐是件好事情，但又是个比较危险的事情，因为很多人自己不懂，乱盘坐的话，会出偏差的

Wenda2019070732:49





# 记忆加深(大家一起默念)

—当你拿起佛书的时候，当你脑子里想帮助一个人的时候，你的福分、因缘已经开始种下了。中国禅文化讲，生就是苦，人生就是生离死别、苦空无常，所以要广种善缘。生命是以生老病死轮回交替，没有永恒的，所以以苦为乐，因为苦，我们才知道要珍惜；因为苦，我们才知道要修心；在一般世人看来，生之可喜，死之可悲…在悟道人的眼中，生并非可喜，死并非可悲，因为





# 记忆加深(大家一起默念)

生死是一体两面。犹如一个人，灵魂坐在汽车里开车，外壳就是身体…生死循环是自然的道理。不少学禅的人说，生和死都和我們不相干，生者寄也，死者归也，就像我們每天出门和回家一样。境界必须提高，学佛的人不怕生、不怕死，就怕造因结果。不造恶因、不去做坏事的人，永远是一个平安清淨的人，天天做善事的人，会得到更多的幸福和快乐；以相妙用，以真实的如来相





# 记忆加深(大家一起默念)

来印证自己内心的佛相，对人间看穿看破，但是要善待，要妙用，这就是禅门观。能够有智慧来看待这个世界的一切，就拥有了超越一般凡尘的烦恼障碍的一种智慧；禅是一种智慧，定是一种修养，六祖曾经把定和慧相结合。“定”就是一个人的心要定下来；“慧”是一种智慧。智慧会动，心如如不动，所以结合，就是六祖惠能大师所说的修行法门，就是禅定





# 记忆加深(大家一起默念)

—活得长的人，不单单是坐禅，他们在饮食、睡眠等各方面都协调得好。坐禅是一种锻炼心智，白天静坐对你身体有好处的；坐禅就是坐在那里，很安静的，不要去想什么事情，叫坐禅。其实喝茶并不是浪费时间的，一杯茶，坐在那里，实际上就叫你安静啊。过去讲茶道…功夫茶什么意思？就是叫你放松，不要去想太多事情，“来来来，喝杯茶，换换脑子”，这个意思：很多法





# 记忆加深(大家一起默念)

门都是赞誉那些坐禅、打禅的人，他们眼睛要往下，你看菩萨都是眼睛往下的；学佛人要静得下来，打坐就是禅修的根本所在。

...学佛人要懂得，当我们觉得自己分辨不清道路的时候，当知道我们已经迷路的时候，尤其在沙漠中、在人间的生活中，千万不要到处乱走，我们需要的是让自己的心停下来休息一下，让自己安定下来，慢慢地辨明方向再开始走路，这才是你最佳的方





# 记忆加深(大家一起默念)

法啊；自然呼吸。就是坐禅，不是打坐，自然呼吸。头皮、眼睛、眉毛……全身放松，就是坐禅，坐在那里非常舒服；修心人首先就应该懂得什么叫修心，要懂得不能盲修瞎练……你没有一种精进心，没有一种忏悔心，所以你错乱地在修心。忙得不得了，天天好像在做功德——盲修啊。练什么？打坐啊。你坐在那里脑子全部都是空的，那叫真修；你坐在那里杂念纷飞，你的心不管再





# 记忆加深(大家一起默念)

修多少年，禅坐不管再练多少年，在佛法界叫“错落”（“错”掉了；“落”就是落根的“落”，落下来的“落”）；千万不要乱打坐：打坐也是一种能够修到四圣道、修到阿弥陀佛境界的方法，但你完全可以不用这种方法来超脱六道轮回的。打坐的方法让你过于接近灵性、理解灵性、知道灵性存在，增加你的信心和能量，可以直接上去，可能在过去比较适合。因为过去的人，心





# 记忆加深(大家一起默念)

比较安静。禅定之后看到了灵界，知道了真实的世界之后，很多人就会毅然出家…现在你们做得到吗？…舍又舍不得，再一打坐，对不起啦，被他控制住就麻烦咯；打坐或者念经时注意力不集中都容易走火入魔。有一句话说，“宁可千劫不悟，不可错走一步。”就是说宁可遇到一千个劫难，他都不开悟，也不能走错一步…一定要记住，修心修行的人，不能乱来的，学佛不能过火；





# 记忆加深(大家一起默念)

为什么功力不够不能打坐禅定：因为你们定不下来。定不下来的话，一禅定，就怕你们跟地气打开，有灵性上身，你就会走火入魔。为了怕你们这个，所以不提倡你们打坐；像你们现在不能打坐，只能念经。坐在那里念经其实就跟禅坐一样的，一定要念经的，因为你们不念经这样做的话，出偏差会走火入魔的…这个只是打坐的一种方法而已，双盘就是两个脚面都朝上。左单盘、右





# 记忆加深(大家一起默念)

单盘只是学佛当中一个传统的习惯，有的是用左单盘、右单盘两个腿换着打坐，因为时间太长，胯骨会有一些酸痛。如果你能双盘，那就是已经修到一定程度了，从身体情况上来讲，已经能够禅坐了，但是精神上完全要放空，否则的话，只要有杂念，就有跟“别人”接触的可能，那些灵界的东西就会来找你。所以为什么打坐是件好事情，但又是个比较危险的事情，因为很多人自己不懂，乱盘坐的话，会出偏差的





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  
愛  
心  
靈





# 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

