

2023年六祖坛经的心得体会(实用5篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

六祖坛经的心得体会篇一

1、若欲当来觅法身，离诸法相心中洗发奋自见莫悠悠，后念忽绝一世休；若悟大乘得见性，虔恭合掌至心求。

2、大圆镜智性清静，平等性智心无病；妙观察智见非功，成所作智同圆镜；五八六七果因转，但用名言无实性；若于转处不留情，繁兴永处那伽定。

3、不见一法存无见，大似浮云遮日面；不知一法守空知，还如太虚生闪电；此之知见瞥然兴，错认何曾解方便；汝当一念自知非，自我灵光常显现。

4、即心名慧，即佛乃定；定慧等持，意中清静。悟此法门，由汝习性；用本无生，双修是正。

5、菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃。

6、心地无非自性戒，心地无痴自性慧，心地无乱自性定，不增不减自金刚，身去身来本三昧。

7、不思善，不思恶，此刻那个是你本来面目。

8、无二之性，即是佛性。一切即一，一即一切。一切法，不离自性。

10、佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如觅兔角。

11、一切无有真，不以见于真，若见于真者，是见尽非真；若能自有真，离假即心真，自心不离假，无真何处真；有情即解动，无情即不动，若修不动行，同无情不动；若觅真不动，动上有不动，不动是不动，无情无佛种；能善分别相，第一义不动，但作如此见，即是真如用；报诸学道人，发奋须用意，莫于大乘门，却执生死智；若言下相应，即共论佛义，若实不相应，合掌令欢喜；此宗本无诤，诤即失道意，执逆诤法门，自性入生死。

12、心迷法华转，心悟转法华；诵经久不明，与义作雠家；无念念即正，有念念成邪；有无俱不计，长御白牛车。

13、生来坐不卧，死去卧不坐；一具臭骨头，何为立功课。

14、迷时师度，悟了自度。

16、惠能没伎俩，不断百思想；对境心数起，菩提作么长。

17、心平何劳持戒，行直何用修禅；恩则孝养父母，义则上下相怜。让则尊卑和睦，忍则众恶无喧；若能钻木出火，淤泥定生红莲。苦口的是良药，逆耳必是忠言；改过必生智能，护短心内非贤。日用常行饶益，成道非由施钱；菩提只向心觅，何劳向外求玄？听说依此修行，西方只在目前。

18、下下人有上上智，上上人没意智。

19、无上大涅槃，圆明常寂照，凡愚谓之死；外道执为断，诸求二乘人，目以为无作；尽属情所计，六十二见本，妄立虚假名；何为真实义，惟有过量人，通达无取舍；以知五蕴法，及以蕴中我，外现众生像；一一音声相，平等如梦幻，不起凡圣见；不作涅槃解，二边三际断，常应诸根用；而不起用想，分别一切法，不起分别想；劫火烧海底，风鼓山相击，真常寂灭乐；涅槃相如是，吾今强言说，令汝舍邪见；
（励志名言□qzdsx□汝勿随言解，许汝知少分。

20、心地含诸种，普雨悉皆萌；顿悟花情已，菩提果自成。

21、汝今名法达，勤诵未休歇；空诵但循声，明心号菩萨。
汝今有缘故，吾今为汝说；但信佛无言，莲花从口发。

22、礼本折慢幢，头奚不至地；有我罪即生，忘功福无比。

23、真如自性是真佛，邪见三毒是魔王；邪迷之时魔在舍，
正见之时佛在堂；性中邪见三毒生，即是魔王来住舍；正见
自除三毒心，魔变成佛真无假；法身报身及化身，三身本来
是一身；若向性中能自见，即是成佛菩提因；本从化身生净
性，净性常在化身中。

24、凡愚不了自性，不识身中净土，愿东愿面，悟人在处一
般。

六祖坛经的心得体会篇二

六祖慧能，俗姓卢，祖籍范阳(今河北涿州)，父亲名行
瑫(tao)[]武德年间遭贬官，徙居到岭南新州(今广东新兴)。贞
观十二年(638)二月初八，慧能就出生在新州。慧能三岁丧父，
由母亲抚养成人。成人后，家境愈发贫寒，只能靠上山打柴
和帮人做零活维持生计。

有一天，慧能上街卖柴，有位顾客买了他的柴，令他把柴送
到旋店。在旋店的门口，有位客人在诵经，慧能听了，似有
所悟，久久不肯离去。他上前向客人打听读诵的是什么经。
从客人的介绍中，他得知五祖弘忍禅师在蕲州黄梅冯茂山传
法，并经常劝告道俗信众读诵《金刚经》。慧能听了，心中
遂产生北上求法的念头。但因为母亲尚在，不能立即前往。

慧能三十三岁的时候，母亲去世。安葬了母亲之后，慧能便
取道韶州曹溪(今韶关)北上求法(此说与《六祖坛经》所记不
同)。在韶州，他结识了德行之士刘志略，因为情投意和，结

拜为兄弟。刘志略有个姑姑，是位比丘尼，名无尽藏，住在当地的山涧寺，经常读诵《涅槃经》。慧能白天与刘志略一起参加劳动，晚上则听无尽藏比丘尼读诵《涅槃经》。慧能虽然不识字，但他的悟性极好，经常在听完经之后，给无尽藏比丘尼解说经文的大义。有一次无尽藏比丘尼手捧经卷，向慧能请教一个字的读法和意义。慧能回答说：“字即不识，义即请问。”无尽藏比丘尼说道：“字尚不识，曷能会义？”慧能回答道：“诸佛妙理，非关文字。”无尽藏比丘尼听了，非常惊异，知道慧能是个有道之人，心生敬意。这样一来，慧能的名声很快传遍乡里。虽然当时慧能还没有出家，但是当地的信众都争相前来瞻礼和供养。并且在附近的宝林古寺旧址上，为慧能建了一座道场。慧能在这个地方一住就是三年。

有一天，慧能突然想起求法的事来，私知念言：“我求大法，岂可中道而止?!”于是第二天便离开了宝林寺，继续向北行进。经过乐昌县西山石室间的时候，慧能遇见了智远禅师，并向智远禅师请教有关坐禅的一些事情。智远禅师告诉他说“观子神态爽拔，殆非常入。吾闻西域菩提达磨传心印于黄梅，汝当往彼参决(我看你神态清朗超拔，恐怕不是一般的人。我听说菩提达磨从西域来到中土，传佛心印，展转至于黄梅五祖，你不要再耽误时间了，速往忍和尚处参学，以决生死之疑)。”

于是慧能一路风尘仆仆，直造黄梅五祖道场。

五祖问：“你从哪儿来?”

慧能道：“从岭南来。”

五祖问：“你到这里想干什么?”

慧能道：“不求别事，只求作佛。”

五祖道：“你这个獗獠，又是岭南人，你怎么能够成佛呢？”

慧能道：“人虽然有南北之分，佛性却没有南北之别。我这个獗獠，形象上虽然与和尚不同，但佛性又有什么差别？”

五祖听了，知道慧能根机很好，不是常人，本想继续跟他多交谈几句，但因为徒众都在左右，担心慧能日后会遭到众人的嫉妒和排斥，于是便把他打发到碓坊舂米。

舂米是一件苦差事。慧能生得矮小，体重不够，为了踏碓，他不得不在腰间拴上一块石头。就这样，慧能昼夜不停，勤勤恳恳地舂了八个月的米。

有一天，五祖把大众召集到一起，告诉大众说：“生死事大，无常迅速。我已经老了，当选一名接法人，以确保祖师的法脉不断。佛法不可思议，贵在实证，你们万千不要以为记住了我所说的法语，就算了事。你们且下去，各自根据自己的修行体会写一首偈子给我看看，如果有人契悟了佛意，我就把法衣传付给他，立他为六祖。”

当时，五祖会下，有七百多名僧人。其中，以神秀上座最为出色。秀上座是教授师，兼通内外之学，经常为大众讲经说法，并且得到了五祖的器重和众人的敬仰。因此，大众退下来之后，共相议论道：“六祖之称号，除了秀上座之外还有谁能够担当得起呢？我们不用劳心费力写什么偈子了，等秀上座得了法衣成为六祖，我们都依止他就完事了。”

听到大众的议论，神秀想，大众之所以不敢写偈子，是因为我是他们的教授师。我应该向大和尚呈上偈子。当然，我呈偈子是为了求法，而不是为了夺取祖位。如果我不向大和尚呈偈子，大和尚怎么知道我心中见解的深浅呢？我又如何能得到五祖的传法呢？翻来覆去，左思右想，折腾了两三天，神秀终天作出了一首偈子，并趁夜深人静的时候，偷偷地写在廊壁上，偈曰：

“身是菩提树，心如明镜台。

时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”

第二天早晨，五祖经过的时候，忽然看见此偈，知道是神秀所作。这首偈子虽然没有明心见性，但是，后人如果依此偈修行，还是可以得天大利益、免堕恶道的。因此，五祖还是当着众人的面对这首偈子大加赞叹，并且要求大众焚香读诵此偈，依偈而修。但是，私下里，五祖还是告诉神秀说：“你的这首偈子，还没有明心见性，见地还不到位，还在门外。如此见解，欲觅无上菩提，了不可得。无上菩提须于当下识自本心、见自本性中荐取。”说完，五祖吩咐神秀再作一偈。但是，几天过去了，神秀再没有作出新的偈子来。

后来有一天，慧能在碓坊舂米，听到外边有位童子在诵神秀的偈子，便上前打听，于是童子就把五祖吩咐大众作偈以及让大众焚香礼拜神秀之偈的事一一告诉了慧能。慧能听了，便央求童子道：“上人，我也要诵此偈，与秀上座结来生缘。自从我来到这里，我就一直舂米，八个多月，没有到过堂前，请上人引我到写有神秀偈子的廊壁前礼拜。”

于是，童子引慧能来到偈子前。慧能说：“我不识字，还请上人念给我听。”当时，江州别驾张日用正好在旁，便高声为慧能念诵那首偈子。

慧能听了，就说：“我也有一首偈子，请别驾给我写上。”别驾听了，非常惊讶“你这个舂米的，也能作偈子，真是希有！”慧能正色道：“欲学无上菩提，不可轻于初学。下下人有上上智，上上人没有意智。若经人，即有无量无边罪。”别驾听了，连忙谢罪道：“汝念偈子，我给你写。如果你将来得法了，不要忘了要先度我。”于是慧能念偈道：

“菩提本无树，明镜亦非台。

本来无一物，何处惹尘埃？”

偈子刚写完，大众无不惊愕。五祖见众人如此，担心有人伤害慧能，于是用鞋掌把慧能的偈子抹掉了，并且说“亦未见性”。众人见五祖这么说，也就不以为意。

第二天，五祖私下来到碓坊，见慧能腰间挂着石头舂米，说道：“求道之人，为法忘躯，就应当象你这个样子”。并问道：“米舂熟了吗？”慧能回答道：“米熟久矣，犹欠筛在。”

五祖于是用拄杖在碓头上敲了三下便离开了。慧能领会了五祖的意思，便于当天晚上三更的时候，偷偷地来到五祖的丈室。五祖用袈裟将慧能围起来，以免他人发现，并且给他讲解《金刚经》。当讲到“应无所住而生其心”的时候，慧能豁然大悟。原来一切万法不离自性！慧能一连说了五个何期，以表达自己悟道时的惊喜和见地：

“何期自性本自清净！

何期自性本不生灭！

何期自性本自具足！

何期自性本无动摇！

何期自性能生万法！”

五祖知道慧能已经大悟，便将顿教法门以及祖师衣钵传付给慧能，说道：“诸佛出世为一大事，故随机大小而引导之，遂有十地、三乘、顿渐等旨，以为教门。然以无上微妙、秘密圆明、真实正法眼藏，付于上首大迦叶尊者，展转传授二十八世。至达磨屈于此土，得可大师承袭，以至于今，今以法宝及所传袈裟用付于汝。善自保护，无令断绝。听吾偈曰：

有情来下种，因地果还生。

无情既无种，无性亦无生。”

慧能禅师跪受衣法之后，问道：“法则既受，衣付何人(法我已经受了，将来这祖衣该交付给谁呢)?”

五祖回答说：“昔达磨大师，初来此土，人未之信，故传此衣，以为信体，代代相承。法则以心传心，皆令自悟自解。自古佛佛惟传本体，师师密付本心。衣为争端，止汝勿传。若传此衣，命若悬丝。汝须速去，恐人害汝。”

慧能禅师又问：“当隐何所?”

五祖答道：“逢怀即止，遇会且藏。”

说完，五祖便亲自把慧能连夜送到九江驿。临行前，五祖又嘱咐慧能：“以后佛法将通过你而大兴。你离开黄梅后三年，我将入寂。你赶快往南方走，好自为之。不要急于出来弘法。这当中你会有劫难。”

慧能禅师再一次顶礼五祖，然后发足南行，不到两个月就到了大庾岭。

五祖送走慧能后，连续好几天没有上堂。众人都很疑惑，老和尚是不是生病了，于是纷纷前去问安。五祖告诉他们：“我没有病，祖师的衣钵和法脉已经传到南方去了!”众人大惊，问道：“谁得到了衣钵?”五祖回答说：“能者得之。”

众人这才恍然大悟。此后便有了数百人前往南方追杀慧能禅师欲夺取衣钵的一连惊心动魄的故事。为了避免不测，慧能禅师一度在猎人队混了长达十五年之久。此后，因缘成熟了，慧能禅师才来到广州法性寺，在印宗法师的座下剃度，开始

了他辉煌的弘法生涯。

在慧能禅师之前，禅宗一直是单传。自慧能禅师以后，禅宗很快在大江南北盛传开来，并形成了“一花五叶”的繁荣局面。慧能禅师的弟子很多，据《坛经》记载，有一千多人。其中比较著名的有法海、法达、智常、志彻、神会等。禅宗史上非常有影响的青原行思、南岳怀让和南阳慧忠等大禅师，也都是慧能禅师的法嗣。

慧能禅师入寂于先天元年(712)，春秋七十六。他生前的主要讲法，由弟子法海整理成书，这就是我们现在所读到的《坛经》。在佛教史上，中土人的著述，被称之为经的，唯慧能禅师一人。

六祖坛经的心得体会篇三

1. 佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如觅兔角。
2. 惠能没伎俩，不断百思想；对境心数起，菩提作么长。
3. 生来坐不卧，死去卧不坐；一具臭骨头，何为立功课。
4. 心地无非自性戒，心地无痴自性慧，心地无乱自性定，不增不减自金刚，身去身来本三昧。
5. 即心名慧，即佛乃定；定慧等持，意中清净。悟此法门，由汝习性；用本无生，双修是正。
6. 迷时师度，悟了自度。
7. 凡愚不了自性，不识身中净土，愿东愿面，悟人在处一般。
8. 不思善，不思恶，此刻那个是你本来面目。

9. 无二之性，即是佛性。一切即一，一即一切。一切法，不离自性。

10. 下下人有上上智，上上人没意智。

11. 汝今名法达，勤诵未休歇；空诵但循声，明心号菩萨。汝今有缘故，吾今为汝说；但信佛无言，莲花从口发。

12. 心迷法华转，心悟转法华；诵经久不明，与义作雠家；无念念即正，有念念成邪；有无俱不计，长御白牛车。

14. 心地含诸种，普雨悉皆萌；顿悟花情已，菩提果自成。

15. 菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃。

六祖坛经的心得体会篇四

2. 下下人有上上智，上上人有没意智

3. 无情亦无种，无性亦无生

4. 佛法是不二之法

5. 法无四乘，人心自有等差

6. 法无顿渐，人有利钝，故名顿渐

7. 明与无明，凡夫见二

8. 处凡愚而不减，在圣贤而不增

9. 不生不灭，性相如如，常住不迁，名之日道

10. 动用三十六对，出没即离两边

11. 来去相因，成中道义
12. 其法无二，其心亦然
13. 自性若悟，众生是佛
14. 佛性本无差别，只缘迷悟不同，所以有愚有智
15. 凡夫即佛，烦恼即菩提
16. 无住无往亦无来，三世诸佛从中出
17. 不悟，即佛是众生；一念悟时，众生是佛
18. 离世觅菩提，恰如求兔角
19. 世人性本清静，万法从自性生
20. 皮肉是色身，色身是宅舍
21. 虽去吾千里，如常在吾边
22. 谁知火宅内，元是法中王
23. 吾说无常，正是佛说真常之道也
24. 不知方便者，犹春池拾砾
25. 直道不立文字
26. 心地含诸种，普雨悉皆萌
27. 诸佛出现，犹示涅槃。有来必去，理亦常然
28. 叶落归根，来时无口

29. 有道者得，无心者通
30. 自性若迷，福何可救
31. 一真一切真，万境自如如。如如之心，即是真实
32. 应无所住而生其心
33. 若识自本心，见自本性，即名丈夫、天人师、佛
34. 自古佛佛惟传本体，师师密付本心
35. 迷时师度，悟了自度
36. 不是风动，不是旛动，仁者心动
37. 某甲讲经，犹如瓦砾；仁者论义，犹如真金
38. 即时豁然，还得本心
39. 常自见己过，与道即相当
40. 自若无道心，暗行不见道
41. 功德须自性内见，不是布施供养之所求也
42. 佛向性中作，莫向身外求
43. 若欲修行，在家亦得，不由在寺
44. 学道常于自性观，即与诸佛同一类
45. 诸佛妙理，非关文字
46. 我知定慧因，双修离诸物

47. 五八六七果因转，但用名言无实性
48. 不见一法存无见，大似浮云遮日面
49. 圣谛尚不为，何阶级之有？
50. 住心观净，是病非禅
51. 一具臭骨头，何为立功课
52. 自在神通，游戏三昧
53. 和尚坐禅，还见不见
54. 道由心悟，岂在坐也
55. 有情即解动，无情即不动
56. 不见自性外觅佛，起心总是大痴人
57. 于菩提树下，开东山法门
58. 口念心不行，如幻如化，如露如电
59. 迷人口说，智者心行
60. 常行十善，天堂便至
61. 心平何劳持戒？行直何用修禅？
62. 定慧一体，不是二
63. 直心是道场，直心是净土
64. 不见人之是非、善恶、过患，即是自性不动

65. 前罪既不灭，后过复又生，何名忏悔

六祖坛经的心得体会篇五

炎炎8月怀着一丝敬畏和感恩，拜读《六祖慧能传》，慧能3岁丧父，家境落迫，从小以砍柴为生，目不识丁，苦难塑造与大自然的启发，使他从生活中领悟禅机，由自然现象契入宇宙真理的基础，如“禅”演绎人性与佛性的智慧之旅。

何为禅，待到雪消时，自然春到来。禅的神韵自然、和谐，与自然共舞，与生灵共存。禅者的姿态飘逸、洒脱，面对提起，转身放下，未学佛前的我一直尽力控制事情发生的结果，心累体疲，学佛后发现一切像是冥冥中的注定，无需去苛求刻意把控因缘的'来临，一切发生刚刚好，都是成长放大自己的格局。苦难是化了妆的礼物，经历越多，收获一定越大。当爱人另有新欢，当是此生缘尽，不必强留，默默祝福；友人不解恶语，当是自己修养甚浅，莫能布施他人欢喜，心生忏悔；遇事不顺无法达到预期时，当是人生考验，还需历练沉淀。苦难是生命成长的资粮，勇者乐于创造生命的希望，让内心丰盛、饱满。

禅即是专注聚焦，心在一切在，心无一切无。读书会的运作已近3月，从无至有、从简单至丰富，点点滴滴的灵感，线上步步的规范ppt讲义的完善，会员渐渐互动，经常为了某个字符标点，咬文嚼字，精益求精，散步时会想起，用斋时会飘过，入眠时会念到，可是繁琐的细节丝毫不觉得疲累，当一项创意规划在思索中静静地孕育而生时，又是何等喜悦，专注聚焦在某件事时，就像太阳所有的光芒聚焦在某个点，散发所有光和热，容易心想事成。心是一切的主宰，散发体内的小宇宙，无限正能量。

禅机恰是真理。别人砍柴总是朝着一个地方用力砍，而慧能则是绕着砍；别人总是千方百计躲开有节的地方落斧，而慧能却专从有节的地方下手。“在过不去的人上过，在过不去

的事上过”，从小我就敬畏有权威、威严的长者，不敢与其靠近胆怯敬而远之，工作后不得不和这样的人打交道，个性所致双方互动无法持之以恒，业绩也未能更好地突破，学佛后才明白这是我今生修行的功课，无法逃避只有勇敢面对，突破后生命境界又一次提升，正像有节之处意味着木质坚硬，但越硬越不卡斧头，精诚所致，金石为开，用一颗真诚利他谦卑的心来对待每个人，假以时日影响感化他人。