

慈愛
心靈



共修第155期

1. 恩师圣诞日特辑

2. 六波罗蜜－禅定44



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

慈爱
心灵

目录

开始前：发布1分钟自测题 -> 感恩词

第一部分：恩师圣诞日特辑

第二部分：六度|禅定44

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

农历七月初一

恩师慈父卢军宏师父 圣诞日

吃素念经 戒杀放生
诸恶莫作 众善奉行

慈爱
心灵



佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

44

慈爱心灵共修 第一百五十五期 禅定44



相关定义

观—观什么

慈爱心灵共修 第一百五十五期 禅定44

慈爱
心灵

观-观什么

善德善念慈悲心
佛性观照自己心
行深波罗蜜多时
色空均是虚幻事

观-观什么

佛的哲学就是观照世界上一切事物

我们经常在心绪烦恼的时候想一想，哪一些该我们去做，而有一些是不受我们控制的，应该进入静心的状态。所以学佛人要学如如不动，佛的哲学就是观照世界上一切事物，你会发现很多事情你是完全可以避免，让自己没有烦恼。人只要有思想，就必然会不断地种因，种善因还是恶因，是由你自己决定的。所以越修心改命，就必须观照自己每一个想法，

观-观什么

佛的哲学就是观照世界上一切事物

用佛法界讲，叫“起心动念”。我们会引发什么样的语言和行为，都是因，所以要懂得果。菩萨畏因，众生畏果。菩萨在做一件事情的时候已经考虑到这个果报；而我们人先做再说，等果来了才后悔，所以要懂得这些。记住了，天无边，心无垠，能够理解别人，才能懂得这个世界没有完美。你如果拥有不知足的心，你越追逐，你晚年会越寂寞。我们学佛

佛的哲学就是观照世界上一切事物

人要观照自己，理解别人，严于律己，对别人不苛求，你自己就活得很自在。反之，对别人吹毛求疵，一生会痛苦相伴。我们人生的幸福不在于你拥有多少，而在于你知道自己能够包容别人多少。所以，宽阔的胸怀，那是你人缘的基础啊

观-观什么

你内心要完全跟佛法融一起

虚拟的摆设，有什么用了？（对）这个人什么法都学过，什么宗教什么宗都学过，最后心里根本没有佛性。没有一种佛性，把它当成一种知识来演讲、来教育，你本身都做不到，你说你有“自观内心”，怎么观照到你的内心？“自观内心”，你内心要完全跟佛法融一起。你是一个好师父、好老师，你才讲得出好的法门（谢谢师父。这两句话如果我们不看

观-观什么

你内心要完全跟佛法融一起

第一句，就是说如果不去考虑“外观众法”，首先考虑“自观内心”，就是完全看自己的心，看自己拥有的）叫你看到你的第九意识。“自观内心”，内心什么？内，在很里面的。过去叫自己的太太“内人”。“内人”就是关在房间里边的，在很里面的，女人不出来的，叫“内人”（嗯）“外人”，这是外人，很外面的。懂了吗？（明白。师父，这两个一定是同时存在的吗？可以说某一个阶段我们就是“自观内

观-观什么

你内心要完全跟佛法融一起

心”吗？然后观到一定程度再“外观众法”，可以吗？）同时存在，都可以（哦。那如果自己心都观不好，再观众法是不有时候就会添很多的烦恼？）观不好就闭关，把你的关给闭起来，眼睛不要去看，你就慢慢看到了，耳朵不要去听，你就听到自己内心的声音了。一个人在烦躁的社会当中，你能听到自己心跳吗？等到你在房间里很安静，在农村里一点声音都没有的时候，你听得到自己的声音吗？心跳听得见吗？

观-观什么

能够用菩萨的思维和菩萨的能量来观照，来在人间生活要知道，忏悔的效果是非常大的，忏悔就相当于人间的人和别人说“我错了，我对不起你”，你可以打动对方的心，你可以让对方痛哭、感动，因为对方了解到你能够真正地理解他了，他才会有感动的心出来，这就叫忏悔。“过去我做错了，我不应该这么做，造成对你的伤害”，一定要懂得忏其前愆，悔其后过，然后要用菩萨的清静观，慢慢地观照大千

观-观什么

能够用菩萨的思维和菩萨的能量来观照，来在人间生活世界的万物，这就是法。很多人问师父，什么叫法？能够用菩萨的思维和菩萨的能量来观照，来在人间生活，这就是法。把佛法的清净观念运用到日常生活当中，时时刻刻运用你所知道的“道”，这个“道”就是你知道佛道。很多人不知道什么叫“知道”。“知”就是我明白了，“道”就是这个道理，这在过去来讲，就是一个“道”，替天行道、佛道、

观-观什么

能够用菩萨的思维和菩萨的能量来观照，来在人间生活法道，就是一条道路，是一个方向。所以怎么样将生活当中和你所知道的“道”合二为一？你的生活全部生活在佛道当中，那么你就能在人间证悟佛道。证悟佛道就是完全如理如法地在人间佛法的指导下好好地生活，讲得再白话一点，就是用菩萨的心在人间去利益众生。

观-观什么

要学会妙观；深观因缘，果报不虚 用这种佛法的思维来观照

佛法应该用在现实生活当中。举个例子，家庭的一些矛盾你要学会妙观。夫妻、孩子相处在一个屋檐下，但学佛人心里要明白，只是因为过去生中的缘分和牵绊，倘若今生彼此债务还清，来世歧路各别，永不相见。有了这样的真实观，即使现实生活当中，夫妻背叛，孩子离开，你都能理性地面对。

观-观什么

要学会妙观；深观因缘，果报不虚 用这种佛法的思维来观照

因为你深观因缘，果报不虚，你就不会像别人一样，怨天尤人，反目成仇，结下更深的恶缘，来世跟着受报。如果用这种佛法的思维来观照，就是让你想通想明白，感情就是冤亲债主，不是来要债就是来讨债的，你就不会执著在现实的烦恼当中。

观-观什么

彻悟的无常观

很多人的念经常在变，意念在变，很多人的论理在变。佛陀曾经开示过：这些贤士因为没有修无常观，没有广布无常观想，所以他们不能洞悉诸法无常之理，所以会产生斗讼（文言文把它翻过来叫“斗讼”，实际上用现在话就是产生的争斗）。他们相互地斗争，便无法观察真实的义理（看不清楚前方路的人，他一定不能看到自己的目标），一定会有迷惑

观-观什么

彻悟的无常观

之心（不能理解佛法真正含义的人，觉得佛法是虚无飘渺的。很多人学佛学到后来，“既然有来世，既然要看破，既然要放下，那索性我人都不要活了”，这就是一种迷惑），而且这种迷惑来到人思维上的时候，人会执此迷惑（就是一直执著于这个迷惑中。你想想看，一条不平的路，你走错路了，不停地在走错路当中，你产生的就是愚惑和颠倒——愚昧、

彻悟的无常观

迷惑、颠倒）。这就是为什么人活着的时候没有好好找到自己修行的路，命终之后就会堕落饿鬼、畜生、地狱三恶道中。

观-观什么

佛法经常跟我们讲要观照自己
常常看看自己像不像一个学佛人
像不像一个弘法之人

观-观什么

平常就要观照身体是...

弗加沙王回答：「我从未见过佛陀，只是看了《十二因缘经》后，便发心出家修行。我准备明天入城托钵后，就去求见佛陀！」佛陀听了，告诉他：「人的生命是非常危脆的，朝夕之间变化迅速，根本无法预知无常何时会降临身上。我们平常就要观照身体是由地、水、火、风四大假合，一旦死亡

观-观什么

平常就要观照身体是...

败坏时，只是四大组合归还本位，毋需惊慌恐怖。同时，也要保持觉性，远离妄想，一心专念佛法僧三宝；平时也要多做布施、严持净戒，体会无常的真理，若能如此，则如同亲见佛陀一样殊胜。如果你只是想着明天要见佛陀，是没有什么益处的！」

佛法要我们观照自身的...

人的心像一个流浪汉，到处乱跑，所以佛法要我们观照自身的性格和习惯，观照自己是否如理如法。起心动念，就在你的佛性中。任何一个人讲出来的话、做出来的事，起心动念，其实都在五蕴中，都会对你产生阻碍。只有看见自己内心的五蕴，明了它的劣根，才能找到它，看破它，消除它。犹

观-观什么

佛法要我们观照自身的...

如我们要把老鼠赶出去，你必须先点亮房子的灯，照到这个老鼠的存在，你才能把它赶出去。所以照见五蕴皆空，就是要看见了，才能把自己的“色受想行识”，去看破它，去消除它对你意识当中的伤害。唯识论讲的“万法唯心造”，就是这个道理

观-观什么

观照到五蕴皆属空幻

宇宙间一切形形色色的山河大地、日月星辰，下至人间的一切事物、动物、植物和人的身体，都是有相的；人的思想、道理、人事人情、喜怒哀乐，都是无相的。一切有相无相都是因缘和合而成，是因缘所生，没有实体。你们笑的时候有实体吗？笑声抓不住、摸不着，只能听到。因缘无实体就是空性，你们在想问题的时候有实体吗？也没有。思维是看不见摸不着的东西，这些都是空性。观世音菩萨在修般若空观的时候，观照到五蕴皆属空幻，所以说五蕴皆空，色受想行识就是空观体，有相无相都是色成空。

观-观什么

观察五蕴的生灭

开始时佛陀就说了一句，他叫大家观察五蕴的生灭，接下来佛陀继续说，能够观察五蕴出现的现象和过程，就是在观照五蕴的生灭法。太精彩了！师父都不知道你们是否听得懂。佛陀说，如果我们能够观察这个色、受、想、行、识出现的现象和过程，比方说，你今天脑子里开始形成对这个人的爱，慢慢地越来越爱，爱得心里真的是非常喜欢他，到了那个时候，实际上你的五蕴已经形成了，对不对？爱到最后……

观-观什么

观察五蕴的生灭

实际上这个过程当中你就是在观照。“观”是什么？观察。

“照”就是我在看这个问题。观照自己五蕴的生灭法。因为你爱他、爱他，爱到最后呢，婚姻失败就没了；我想啊想，想到后来，想完了，结束了；我今天要买一样东西，我买啊买，我买不起，就没了：所有的一切全部都是空的。那讲到底了，佛陀就是告诉你们，观照五蕴的生灭法，什么东西有生就会有灭，道理就是这么简单。一切从因缘生，一切从因

观-观什么

观察五蕴的生灭

缘灭。就是说一切都是从因最后到缘尽灭掉的。你今天生起了跟人家感情好的心，慢慢地就会失去跟他好的感情，灭掉了。你今天小孩，等你以后年纪大了，成了老婆婆，你就会死去。所以，你理解了，就是佛陀跟我们讲的，你看空了，你知道什么叫生灭了，你就会知道五蕴的生灭；你看空了之后，你就知道“五蕴皆空”了。师父跟你们讲过后，你们会容易理解《心经》中“色即是空”，就是“五蕴皆空”。

观-观什么

观察五蕴的生灭

因为你看到这个有色世界都是空的，你已经观察到佛陀说的能够观察五蕴的现象和过程，你就是观察到五蕴的生灭；当你知道这个世界上的一切都是有生有灭的时候，你就知道“色即是空”；当你了解到“色即是空”的时候，你就拥有佛的智慧了。

观-观什么

观照心念的生灭

佛陀知道后，心生慈悯，对般特比丘说：‘今日我亲自教导你一首偈子，你当牢记心底，时时专心诵持，作为你用功的法门。这首偈子就是“守口摄意身莫犯，如是行者得度世。”’般特比丘听了之后心领神会，立刻欢喜地诵持这三年来他唯一能记住的偈子。世尊又谆谆告诫他：‘你年纪这么大了，才记得这首一般人早已耳熟能详的偈子，实在不足为奇

观-观什么

观照心念的生灭

所以你一定要了解它的含意，才能用得上功。’于是佛陀为般特比丘开示偈子的意义，说明身口意最常造作的过失，并且叮咛他要时时保持觉性，观照心念的生灭。众生于三界内流转生死，不管是升天享福、或深陷地狱、或悟道解脱，皆是由这念因心所生。只要能清净身、口、意三业，自然能证得涅槃解脱。

观-观什么

用心观照自己的毛病，你才能照见五蕴皆空

人嘴里说要平等心，心里还是不平等。我们要明白，活在这个世界上，怎样让自己的心中产生真正的平等。我们要爱我们的母亲，更要爱观世音菩萨、文殊菩萨、普贤菩萨……还有众位菩萨，就像我们小孩子的时候怀念母亲一样，念念观世音，念念各位菩萨，自然就熄灭了自己心中的“三毒”贪瞋痴。没有智慧的人才会永远记恨别人。所以师父跟你们讲：

观-观什么

用心观照自己的毛病，你才能照见五蕴皆空

如果从别人身上能够看到自己的影子，就是智慧；如果从别人身上能够吸取教训，就是一个智者。智慧，就是什么事情都有办法解决，冷静，幽默，平静地去处理。修心修的就是心中的觉悟，“觉”是你的本性，“悟”是自己的正能量，用自己的正能量去觉自己的本性，就是走在佛道中。用心观照自己的毛病，你才能照见五蕴皆空。这个“观照”就是照见，所以你会改掉人间的毛病，才能放下，才能解脱。记住了，解脱就是觉悟。

观-观什么

观是观照一切平等

吾念即观。我的意念就是看到的，你们的意念看得到吗？看得到。你自己会看到你自己的意念在想什么，我看到自己今天是个好人，我的意念就转得好，我今天是个坏人，我的意念就转得坏。观是观照一切平等，你今天要看到的一切众生都是平等的。一念即观本，念就是照心，就是佛菩萨的佛光照到了你的本性，明白了吗？一个念头就可以看到你们的本

观-观什么

观是观照一切平等

性啊。今天你们脑子里会想：这个人啊，我可以占他点便宜。你这是不是本性啊？看得到吗？你今天讲话挑拨离间，人家一看你就知道你不是个好人啊，这就叫一念观本。好人会讲这种话吗？好人会随随便便挑拨离间吗？会说妄语吗？英语中有句谚语叫“说谎要有好记性”，自己说过的妄语，过一段时间自己忘记了，又拿出来讲，露馅了。如果你不妄语，你就等于永远不会忘记。

经常用平等心来照自己

要常常观照自己。如果你经常用平等心来照自己，你的贪瞋痴慢疑自然就无所遁形，无路可逃了。就是根本没有地方逃了，就可以消灭它。修行人经常受着精神上的和肉体上的考验。比如：我今天累了，我是受着肉体上的考验；我今天被人家骂了，我是受着精神上的考验。我今天被人家害了，我要

经常用平等心来照自己

感谢他，因为在这个世界上如果没有这个坏人害我，我还不懂得这些呢。我要把人家害我的东西告诉其他人，让其他人不要再去受害。要有“我今天虽然受了害，但我值得”的精神。

观-观什么

用平常心和平等心来看自己

把自己看得低一点，你才能看清这个世界：我们学佛人为什么要常常观照自己，就是要用平常心和平等心来看自己。你只要常常用自己慈悲的平等心和平常心观照自己，你的“贪瞋痴慢疑”自然就无所遁形。我们很多人经受着精神上和肉体上的考验，实际上就是因为自己没有解脱，没有看成平等。很多人经常说：“我为什么受这种冤屈？我为什么受这种

观-观什么

用平常心和平等心来看自己

苦？”反过来想一想，你为什么不能受这些苦？你为什么不能受这些冤屈？为什么别人可以受，你不能受呢？举个简单例子，外面很热，为什么人家就能忍耐着热，而你不能忍耐呢？你就为了自己，觉得很难过、很伤悲，你的精神上受到了很多刺激，但是别人的精神上呢？就是拥有一颗平等的心，看到别人都能够忍耐，为什么我不能忍耐，这样就拥有平等心来观照自己，你就可以解掉自己的束缚。

记忆加深(大家一起默念)

一要学如如不动，善德善念慈悲心，佛性观照自己心。行深波罗蜜多时，色空均是虚幻事；佛的哲学就是观照世界上一切事物，你会发现很多事情你是完全可以避免，让自己没有烦恼…越修心改命，就必须观照自己每一个想法，用佛法界讲，叫“起心动念”…能够理解别人…这个世界没有完美…要观照自己，理解别人，严于律己，对别人不苛求，你自己就活得很自在…对别人吹

记忆加深(大家一起默念)

毛求疵，一生会痛苦相伴…幸福不在于你拥有多少，而在于你知道自己能够包容别人多少…宽阔的胸怀，那是你人缘的基础；什么宗教什么宗都学过，最后心里根本没有佛性…“自观内心”，你内心要完全跟佛法融一起…内，在很里面的…观不好就闭关，把你的关给闭起来，眼睛不要去看，你就慢慢看到了，耳朵不要去听，你就听到自己内心的声音了；忏其前愆，悔其后过，然后

记忆加深(大家一起默念)

要用菩萨的清净观，慢慢地观照大千世界的万物，这就是法··能够用菩萨的思维和菩萨的能量来观照，来在人间生活，这就是法。把佛法的清静观念运用到日常生活当中，时时刻刻运用你所知道的“道”，这个“道”就是你知道佛道··就是一条道路，是一个方向··你的生活全部生活在佛道当中，那么你就能在人间证悟佛道。证悟佛道就是完全如理如法地在人间佛法的指导下好好地

记忆加深(大家一起默念)

生活，讲得再白话一点，就是用菩萨的心在人间去利益众生；佛法应该用在现实生活当中…要学会妙观…深观因缘，果报不虚，你就不会像别人一样，怨天尤人，反目成仇，结下更深的恶缘，来世跟着受报…用这种佛法的思维来观照，就是让你想通想明白…就不会执著在现实的烦恼当中；没有修无常观，没有广布无常观想，所以他们不能洞悉诸法无常之理，所以会产生斗讼…便无

记忆加深(大家一起默念)

法观察真实的义理…一定会有迷惑之心…愚惑和颠倒——愚昧、迷惑、颠倒…命终之后就会堕落饿鬼、畜生、地狱三恶道中；佛法经常跟我们讲要观照自己，常常看看自己像不像一个学佛人，像不像一个弘法之人；我们平常就要观照身体是由地、水、火、风四大假合，一旦死亡败坏时，只是四大组合归还本位，毋需惊慌恐怖。同时，也要保持觉性，远离妄想，一心专念佛法僧三宝

记忆加深(大家一起默念)

；平时也要多做布施、严持净戒，体会无常的真理，若能如此，则如同亲见佛陀一样殊胜；一切有相无相都是因缘和合而成，是因缘所生，没有实体…观世音菩萨在修般若空观的时候，观照到五蕴皆属空幻，所以说五蕴皆空，色受想行识就是空观体，有相无相都是色成空；佛陀：能够观察五蕴出现的现象和过程，就是在观照五蕴的生灭法…这个过程当中你就是在观照…所有的一切

记忆加深(大家一起默念)

全部都是空的…什么东西有生就会有灭…一切都是从因最后到缘尽灭掉的…你看空了，你知道什么叫生灭了，你就会知道五蕴的生灭；你看空了之后，你就知道“五蕴皆空”了…色即是空”，就是“五蕴皆空”…看到这个有色世界都是空的，你已经观察到佛陀说的能够观察五蕴的现象和过程，你就是观察到五蕴的生灭…当你知道这个世界上的一切都是有生有灭的时候，你就知道“

记忆加深(大家一起默念)

色即是空”；当你了解到“色即是空”的时候，你就拥有佛的智慧了；守口摄意身莫犯，如是行者得度世…身口意最常造作的过失，并且叮咛他要时时保持觉性，观照心念的生灭。众生于三界内流转生死，不管是升天享福、或深陷地狱、或悟道解脱，皆是由这念因心所生。只要能清净身、口、意三业，自然能证得涅槃解脱；人嘴里说要平等心，心里还是不平等…念念观世音，念念

记忆加深(大家一起默念)

各位菩萨，自然就熄灭了自己心中的“三毒”贪瞋痴。没有智慧的人才会永远记恨别人…如果从别人身上能够看到自己的影子，就是智慧；如果从别人身上能够吸取教训，就是一个智者。智慧，就是什么事情都有办法解决，冷静，幽默，平静地去处理。修心修的就是心中的觉悟，“觉”是你的本性，“悟”是自己的正能量，用自己的正能量去觉自己的本性，就是走在佛道中。用心

记忆加深(大家一起默念)

观照自己的毛病，你才能照见五蕴皆空。这个“观照”就是照见，所以你会改掉人间的毛病，才能放下，才能解脱。记住了，解脱就是觉悟；吾念即观。我的意念就是看到的…观是观照一切平等，你今天要看到的一切众生都是平等的。一念即观本，念就是照心，就是佛菩萨的佛光照到了你的本性…一个念头就可以看到你们的本性…就知道你不是个好人啊，这就叫一念观本；如果

记忆加深(大家一起默念)

你经常用平等心来照自己，你的贪瞋痴慢疑自然就无所遁形，无路可逃了…我今天被人家害了，我要感谢他，因为在这个世界上如果没有这个坏人害我，我还不懂得这些呢。我要把人家害我的东西告诉其他人，让其他人不要再去受害。要有“我今天虽然受了害，但我值得”的精神；把自己看得低一点，你才能看清这个世界…要常常观照自己，就是要用平常心和平等心来看自己…你

记忆加深(大家一起默念)

的“贪瞋痴慢疑”自然就无所遁形…人经受着精神和肉体上的考验，实际上就是因为自己没有解脱，没有看成平等…你就为了自己，觉得很难过、很伤悲，你的精神上受到了很多刺激，但是别人的精神上呢？就是拥有一颗平等的心，看到别人都能够忍耐，为什么我不能忍耐，这样就拥有平等心来观照自己，你就可以解掉自己的束缚



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



建议设置闹钟以免错过 | 北京时间

一周4次共修时间

【周二、四】早6:20-白话晨读

【周五】早6:20-白话书籍精修

【周六】下午2点-专题共修



👉 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

慈愛
心靈



更多精彩内容

<http://www.ciaixinling.com>

如有不如理不如法之处，请南无大慈大悲观世音菩萨
和护法菩萨原谅！请各位师兄原谅！感恩合十！

慈愛
心靈

