

慈愛
心靈



共修第153期

1. 平安度过【中元节】1

2. 六波罗蜜—禅定42



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：平安度过【中元节】1

第二部分：六度|禅定42

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

平安度过 中元节

慈爱心灵共修 第一百期 平安度过【中元节】

慈爱
心灵



目录

1. 中元节概述
2. 中元节宜忌
3. 中元节祭祀
4. 亡人中元节要经
5. 中元节要注意的各种点

平安度过中元节

1. 中元节概述

慈爱心灵共修 第五十期 平安度过【中元节】（1）概述

慈爱
心灵



平安度过中元节- 1. 中元节概述

【佛学问答175】79. 有关盂兰节的问题

一盂兰节又称之为“鬼节”，是指农历七月十五日这一天。农历七月这段时间，还有类似的节气比如清明、冬至，家里容易有矛盾、不开心，家人容易生病、吵架，连天气也是不太好，阴雨蒙蒙。因为此前已有很多灵性被地府放出来，来人间要债或还债。到农历七月十五（清明、冬至与此日相同），地府再把他们收回去。收回去的这一天，我们需要用经文礼貌地送走我们身上的要经者或过世亲人。

平安度过中元节- 1. 中元节概述

【佛学问答175】79. 有关盂兰节的问题

- 如果在这期间灵性要的债不够，或者我们没有礼貌地送他们走，他们会不开心，或者瞋恨在心，灵性可以回到地府后申请再出来，那就是为什么有些人一直会不停地有要经者。
- 要好好念经，最好给每位过世亲人烧2张小房子，也可以给自己名字的要经者烧几张小房子。
- 这天，就算天气不好，白天也是可以烧小房子的。
- 晚上（天黑之后），不要念功课中的《心经》和《往生咒》。

平安度过中元节- 1. 中元节概述

【佛学问答175】79. 有关盂兰节的问题

- 如果小房子写好了抬头敬赠谁，其中的《心经》和《往生咒》就可以念诵，但是如果念诵后有不快感，就要停止念诵。
- 如果来不及念小房子，可以给每位灵性念49遍《心经》。
- 念《心经》时，如果知道灵性的名字（比如过世的亲人），就说“祈求大慈大悲的观世音菩萨保佑我XXX将《心经》送给YYY”；如果不知道灵性的名字（一般的要经者），就说“祈求大慈大悲的观世音菩萨保佑我XXX将《心经》送给现在向我要经的要经

平安度过中元节- 1. 中元节概述

【佛学问答175】79. 有关盂兰节的问题

者”。

—如果觉得对哪位过世的亲人特别内疚，亏欠得特别多，可以在念经的同时，自己捐一些功德款为亡人做功德，这也是在化解自己眼下的灾劫，这样还债就还得比较充足。

—初十五要多做功德、善事，不要做坏事；这一天要肃穆，不要嘻嘻哈哈。

—最好用经文来还债，不要烧冥币、锡箔等。

平安度过中元节- 1. 中元节概述

【佛学问答175】79. 有关盂兰节的问题

—过去好多东南亚国家包括日本等国，在这个节气，人们专门在家念经，祈求一年的平安。

—这天也是敬拜菩萨祭奠祖先的大节气，进入中元节的这天的凌晨可以上头香，但是一般不建议通宵念经，最好两点之前结束，可以白天多念经念小房子。白天去上坟或者在家里供奉祖先都是很重要的，祭拜相关可以参照《佛学问答五十三、有关清明节的问题？》

平安度过中元节- 1. 中元节概述

中元节也是一种祭奠、祭拜，属于一种回忆

我们烧小房子就是救鬼，其实也是救自己过世的亡人。中元节也是一种祭奠、祭拜，属于一种回忆。在这个世界上很多事情，回忆带给人家更多的启迪，让你心中有更多的启发，就是我们不应该做我们没有做过的事情，我们不应该去做那些伤害别人的事情（师父，中元节也是纪念已故的亲人，我们一般给他几张聊表我们对他的感恩和怀念？）至少21张以上（21张，表表心意）其实也是送给自己的要经者，一样的。不过你要看的，

平安度过中元节- 1. 中元节概述

中元节也是一种祭奠、祭拜，属于一种回忆

最好是做梦做到的，你“聊表心意”，你要是表错的话，他已经投胎了，那么其他小鬼一看这位置没有，他就来了（明白了）这个心意不能随便“聊表”的（师父这样一说明白了，如果没有梦，还是给自己的要经者就行了，是这样吗？）对，梦到你一定要给；没梦到的话，慢慢慢慢地你经常梦不到，可能他早就投胎了。

Wenda20170820A 18:31

慈爱心灵共修 第五十期 平安度过【中元节】（1）概述

慈爱
心灵

平安度过中元节- 1. 中元节概述

中元节也是一种祭奠、祭拜，属于一种回忆

（有一位同修梦到师父对他说：“今年的七月十五和往年的不一样。”也有同修梦到说“今年的七月份不要动小手术，比如拔牙之类的，不要见血光，否则会引发大病。”请师父开示，是否是这样？）“七月”，就是说欠了很多的债。比方说，你七月份本来就有劫，再加上七月份本来就是鬼节……七月十五前后都是鬼节，你要是不懂得怎么样避开，你再去惹它，那不就是麻烦大了吗？（嗯。那还是正常的像平常的七月十五一样，多烧一点小房子，对吗？）对啊，而且求菩萨要消灾解难（好的）

Wenda2018081722:14

平安度过中元节- 1. 中元节概述

七月十五会让更多的灵性上来

（下星期三七月十五，这个十五和平常的十五有什么不一样？师父答：当然有点不一样了，七月十五是中元节，是鬼放出来的时间，所以在这之前很多人就会倒霉啦、身体不舒服啦、浑身没劲啦、或者嘴巴里胡说、有些人感觉没有寄托和希望啦，这些都是临时的鬼找上门来了。七月十五本身是中元节，是一个节气，之前多念小房子是好的。七月十五并不代表菩萨不来，菩萨要不

七月十五会让更多的灵性上来

要救那些不好的人呢？也救的呀。地藏王菩萨、观世音菩萨也都在救地下那些灵性呀、鬼呀。没什么冲突，只不过在七月十五，除了像正常的初一、十五一样，更多的是这个节气让很多的灵性上来了，放出来到人间了（明白）

Wenda2013081600:44

平安度过中元节- 1. 中元节概述

今天是七月十五，希望大家好好地修心念经

凡是大的节气，天地鬼神会
出来很多，大家要口下留德，不要讲人家不好
还要管住自己的言行，每逢初一、十五
夫妻之事也要禁止，这对大家有好处的

【白话佛法】110814

慈爱心灵共修 第五十期 平安度过【中元节】（1）概述

慈爱
心灵

平安度过中元节- 1. 中元节概述

中元节的注意事项

第一，嘴巴不要乱讲，“鬼”是不尊敬的尊称。你叫人家“鬼”，那不是尊称。听得懂吗？（哦，对不起！叫“盂兰节”对不对？）你可以说“七月十五”，对不对啊？在七月十五这个节实际上就是要超度自己的冤亲债主（然后我们也可以跟初一十五一样，都可以念13遍礼佛大忏悔文，对不对？）可以的（Ok。烧小房子还是照平时一样烧？在这个月以内少说那些不好的东西就对了？）对对（Ok。晚上去外面有什么要注意的吗？）嘴上念大悲咒

Wenda20150802B17:00

平安度过中元节- 1. 中元节概述

中元节当天和七月初一的注意事项

今天是8月17号星期五，农历七月初一。希望大家今天好好念经，烧香，要多吃素。大家都知道。七月十五是“鬼节”，中元节，实际上已经有很多灵性出来了。所以过去有一句话叫：“初一十五多磕头，七月十五不发愁”，就是说七月十五的时候，鬼都不会来找你了。所以七月初一对我们来讲非常重要。希望大家多多磕头。 wenda20120817

今天是8月31号，农历七月十五，中元节。希望大家多多修心念

平安度过中元节- 1. 中元节概述

中元节当天和七月初一的注意事项

经，给自己的祖上亡人多念经。过去有一句话，中元节好好拜佛，多烧香的话，一年四季鬼不爬墙，也就是小鬼不会来找你麻烦。

shuchua20120831

今天是8月31号，中元节，七月十五。今天是中元节，希望大家多念经，多烧香。中元节有一个烧香的话，就是“一年防小鬼”。

希望大家今天特别当心噢，好好地念经烧香

wenda20120831

平安度过中元节- 1. 中元节概述

往年中元节礼佛、小房子参考

七月十五中元节 - 21遍

清明、中元节、冬至：

给每个亡人的小房子和给自己的小房子，可以分别不超过49张。（注：自己的小房子包括：自己要经者、流产孩子、房子的要经者等，加起来总共不超过49张）

佛学问答161

慈爱心灵共修 第一百期 平安度过【中元节】

慈爱
心灵

往年中元节礼佛、小房子参考

中元节期间至少要49张小房子能保平安
保佑我们平安的话，小房子你至少要到49张（
中元节之前念完49张？）嗯。如果正好年龄碰到
“三六九”，那就不够了（就另外再加？）
对对对。 Wenda20160724B 04:02

平安度过中元节-1.中元节概述

往年中元节礼佛、小房子参考

(上次师父说中元节期间要念诵49张小房子···)这49张小房子一般是从中元节之前一个月就要开始烧送，可以在一个月之内烧掉，一般可以拖到中元节之前念完即可；而且不包括给亡人的小房子数量，梦见亡人要单独念诵。如果梦见要经者很多或者要的小房子很多，就要念完这49张之后再加念。师父解答来信疑惑121

可上头香

· 这天也是敬拜菩萨祭奠祖先的大节气，进入中元节的这天的凌晨可以上头香，但是一般不建议通宵念经，最好两点之前结束，可以白天多念经念小房子。

佛学问答79

农历七月十五出生的人 的两种来历

一种很好，做官，地府的很多官到人间来帮助别人，来收人，来做很多的工作，这是地府的官；还有的就是小鬼逃出来的。

Wenda20130823 32:25

平安度过中元节- 1. 中元节概述

家中香从来不打卷 但中元节打卷了，是何因

中元节那天有护法神来了（感恩护法神菩萨）

Wenda20190816 47:12

慈爱心灵共修 第五十期 平安度过【中元节】（1）概述

慈爱
心灵



平安度过中元节- 1. 中元节概述

清明、中元节、冬至
没有不顺及梦到要经者
说明业障比较少

Wenda20190816 48:04

慈爱心灵共修 第五十期 平安度过【中元节】（1）概述

慈爱
心灵



平安度过中元节- 1. 中元节概述

一到清明节、中元节、冬至前夕就会念不动经或旧病复发

我问你一句话你就知道了。你挑水，水放得多了，是不是挑不动了？（嗯，是）那么一到中元节、清明节，鬼多了，是不是念不动了？（是的。还有的师兄以前多年的一个病，自从开始念经、许愿、放生，用“三大法宝”都好了，但是他一到这三个节气的时候，这个病马上就会复发，是不是也是他小房子不够的原因？还是他还了小房子，但也要继续承受这个报？）还了小房子，基本上受报就很少了。什么叫“还了”？还了就没了。说明他没有还够，没有还足，说明他暂时只是把灵性念走，没有彻底地把人家超度。

Wenda20180318A48:17

平安度过中元节- 1. 中元节概述

每年中元节前后都会发生不好的事情
是前世什么原因造成的

前世阴气太重，很多的负能量存积在你的劫当中。“三节”嘛，像这种节就是阴节，清明、中元还有一个是冬至，都是比较阴的，阴气比较重的节（好的。他现在应该念些什么经去改变？）念消灾吉祥神咒。每到中元节的时候害怕，就要赶快念消灾吉祥神咒（好的。是不是除了功课，还要念一些消灾吉祥神咒的自修经文？）对。 Wenda20190825 51:13

平安度过中元节

2. 中元节宜忌

慈爱心灵共修 第五十一期 平安度过【中元节】（2）中元节宜忌

慈爱
心灵



中元节要开心，忧愁难过容易惹灵性

中元节的时候，你在人间最好每天平平稳稳地做事情，他不来骚扰你；你只要稍微有点变化，他就觉得很有兴趣。比方说，你突然之间很悲痛、很悲伤，他就来了。所以人家说在中元节的时候，你装也要装笑，要开心一点的，因为你一忧愁、难过，鬼就来了，他就跑过来在你身上，跟你讲话，让你倒霉，这些

中元节要开心，忧愁难过容易惹灵性

全部都会来的。所以很多人中元节的时候在家闭门思过，就好
好念经、修心。那些道士、法师，他们都是半夜念经的。半夜
念经就是念给鬼，你虽然是帮助了鬼，但是你毕竟自己能够不
能够承担那些鬼的业力？所以有些人出事就是在半夜里。

Shuohua20130816 02:10

中元节不宜设佛台，放生也要当心

中元节鬼都出来了（对对）鬼出来的话最好的方法就是晚上尽量少出门，鬼都放出来，你有时候抵挡不住的（对对，明白）过去是盂兰盆节，一样的，整个东南亚都知道的，这个节气很厉害的。这个节气祭祖、放河灯、祭亡魂……不知道为什么要祭？就是鬼出来了（对对。师父，有佛友问，中元节那一天白天设佛台可以吗？）最好不要这一天吧（好。那这一天放生呢？

中元节不宜设佛台，放生也要当心

) 放生都要小心，因为太多的这种亡魂到处乱跑的。所以这几天最好的方法……过去人家说除非你要去祭奠，不祭奠的话你在家好好烧烧香、念念经，少跑，尤其晚上弄点什么活动搞搞了，这个你有点能量的就没事，自己本身负能量很重的话那就有问题了

Wenda20200828 20:48

七月十五不要做改名升文

你为什么要放在农历七月十五了？跟鬼一起改啊？纪念鬼的日子你也去改？！你任何一天时间都可以改的嘛，七月十三、十四……为什么就要选十五了？（好的，师父。那七月十五可以上头香吗？）上头香没关系的（好的） Wenda20180812A05:09

平安度过中元节- 2. 中元节宜忌

中元节前后很容易闯祸，西方的鬼节也一样

（还有一个事情，今天不是中元节嘛，我看您以前的文章里面有写，今天他们就回去了，如果他来了之后没有……）今天不会这么早走，晚上十二点之后才会走（噢，那比如第一年他来到这里，那会儿也不懂得念经，他可以一直待在这不回去吗？）也要回去的（回去以后也可以再来是吧？）但是他再来的时候可以弄你。当你栽下一个恶的种子，接下来这个地方慢慢长芽

平安度过中元节- 2. 中元节宜忌

中元节前后很容易闯祸，西方的鬼节也一样

就是长肿瘤了。你以为他们白来的？要不到债不搞你呀？他们可没这么客气！（前两天我儿子突然发脾气，但我来不及给他烧，结果当天他在学校就莫名其妙摔了一个大跟头，两个膝盖都磕在了台阶上，肯定是灵性）那当然。中元节之前、清明节之前，还有年底冬至之前，都不得了的，多少人闯祸（嗯。冬至我们也过中国的节气？）一样，跟清明和中元差不多（西方

平安度过中元节- 2. 中元节宜忌

中元节前后很容易闯祸，西方的鬼节也一样

那个Halloween，鬼节呢？）一样的，叫法不一样，复活节说的耶稣回来，实际就是死了之后又回来了呀。（中国的清明、冬至、中元节，西方的节日，一年好几个呢）那当然了，一个人一生当中有多少劫难呐，到人间怎么容易走的！ Shuohua20120831 25

平安度过中元节- 2. 中元节宜忌

中元节梦见拿走记事本，犯阴律要减寿一年

很简单了，什么叫记事本还不知道啊？就是说他已经在人间阳间犯法了，犯的是阴律（师父，他真的是有一个记事本，他在上面画了一幅画，我也不知道他画了什么，当时梦中就有人拿一个铁链子把他那个本就拎走了，然后说要让他解释他的一句话，是不是跟他画的画有关系啊？）跟他日记里写的不如理不如法的事情有关系，所以我跟你们讲了，很多人就是不能写啊！

平安度过中元节- 2. 中元节宜忌

中元节梦见拿走记事本，犯阴律要减寿一年

写下来地府就会知道的，很麻烦的（哦。师父，他要被判刑一年是什么意思？）被判刑一年，减寿一年（哦哟！那怎么办？）怎么办，自己造业自己受！念经不念经啊？（念，他修了好几年了）修了好几年修成这样啊？做了不如理不如法的事情不知道啊？（那他要念多少遍礼佛大忏悔文啊？）有得念了，礼佛大忏悔文念108遍（那小房子要多少张啊？）小房子应该不多的，叫他念7张就可以了（好的） Wenda20140831B01:00

说中元节不能买鞋和衣服是迷信

谁说不可以的？那叫迷信（民间传说）“鞋子”，民间说谐音，你买鞋子，“邪气”啊（明白了）过去中国传统上来讲，中元节是祭奠祖先的。中元节俗称“七月半”，叫“施孤”。“施孤”是什么？布施给孤魂、鬼。“斋孤”，“地官节”地府的官的节日，放假啊。所以清明节、七月份鬼节有很多的忌讳，所以人家说不能送鞋，把邪的东西送给人家了（明白了）

Wenda20180831 14:55

清明节、七月半出差在外的情况

（有些同修要出差在外或者是会过很长时间，比如好几个礼拜，如果这个出差时间正好又碰到清明或者七月半这种时间点，因为有一些人是单身，出去以后屋里就没人了，佛台空着，这样的话对学佛人来说需要注意什么？）这个都没关系，家里把《大悲咒》[注：指《百人合唱大悲咒》]24小时开着就可以（那出去之前需要跟菩萨报备一下，或者是先提前给房子烧一点……）

清明节、七月半出差在外的情况

讲一讲没关系，用不着烧小房子（好的。出差在外住在酒店，也正好碰到这种特殊时间点，还是按照正常的步骤四面念念大悲咒？）要，都要的（好的。因为同修担心碰到清明、七月半，蛮厉害，他怕……）没关系（家里也不会招惹灵性？）不会。

Wenda2018050401:29:16

中元节开示：不要“做鬼”，要好好做人

“做鬼”就是做鬼事。不要做坏事，不要做暗事，不要骗人，都是不做“鬼的事”。骗人，暗中做坏事，背后搞人家，都是不好的。

Wenda20190811 21:20

平安度过中元节- 2. 中元节宜忌

不要拼命地做很多事情

还有到了清明、冬至，或者七月十五中元节，一些人一点都不懂的，拼命地做很多事情，那么阴气就上身了；还有晚上经常看聊斋、鬼故事、电影，一看阴气就上身了

Shuohua20131227 04:45

慈爱心灵共修 第五十一期 平安度过【中元节】（2）中元节宜忌

慈爱
心灵

不能办婚礼

重阳节还可以。端午节不能举行婚礼，
清明节、中元节、冬至这些日子都不能
办婚礼。 师父解答来信疑惑 304

时间关系 我们下期继续 学习本专题

慈爱心灵共修 第五十期 平安度过【中元节】（1）概述

慈爱
心灵



佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

42

慈爱心灵共修 第一百五十三期 六波罗蜜-禅定42



相关定义

观

慈爱心灵共修 第一百五十三期 六波罗蜜—禅定42

慈爱
心灵



观

管住自己心里的
行为、语言和思维
就是在观照自己

观

全念即观

所以我们经常说，六根清淨。一个人如果根气不淨，他念佛也念不好，念经也念不好。所以，我们学佛的人，要照顾到自己的心源啊。什么是心源？就是你心里的源泉啊。我们的良心就是我们的源泉啊。我们的良心、本性，如果不能契合佛体，就是说，你不能够照顾到菩萨的心，你的心不能和佛心二者合一，那你是念不好心、念不好经的。所以，我们要反念自念。也就是说，当我们念经的时候，我们要翻来覆

观

全念即观

去地念，我们要自己自心地来念。我们要自己用心地念，我们就算念得不好，我们反过来，倒过去，再念。我们又要反观自观，也就是说，我们看问题，正面看看，反过来看看，同样一个问题，我们到底用什么眼光来看，这叫反观、自观。要自己来看一看，要反过去，再来看一看这个问题。要观外无念。也就是说，我就算看见生活中有很多的挫折，有各种各样的麻烦和烦恼，我要看了之后，没有念头，所以，自

观

全念即观

己要全念即观啊。就是说，我所有的念头，就像我所看到的一样，我没有看到什么，这个世界上，所有的烦恼，我都视而不见、听而不闻，这样的话，你的心才会平静。反之因为你看不起人，你的心就会起烦恼；因为你觉得这个人修不好，你就会有烦恼；因为你觉得这个人很麻烦，所以，你的心也会跟着他一起麻烦起来。

观照自己的念头，属于第几意识

全部都有的。你的眼耳鼻舌身意，意就是你的第六意识，因为你的眼耳鼻舌身告诉你很多东西，你的第六意识才重视的。比方说，你今天嘴巴闯祸了，你的眼睛看见人家发脾气、发火了，到了你意识当中，第六意识当中你就会觉得很可怕，“他可能会报复我，会打击我”。然后你这个辨别意识“会不会啊？”如果你第七意识辨别意识觉得“哎呀，他肯定会报复我”，那就产生了恐惧，产生恐惧的话，你要逃、躲，那么进入你第八意识了。

观

世间每个人都是贼

龙树说：“谁不是呢？别理那些无关紧要的事，每个人都是贼，因为人人都光溜溜地从母体出生，然后从别人那里获得各种东西，拥为自有，其实每个人都像贼，拥有之后不肯抛弃，以为是自己的东西，所以别担心。因此我才全身赤裸地过活。不管你做什么都没问题，只要记住：偷东西时要保持觉知、警觉、观照；如果丧失观照，那就别偷。只有这个简单的道理。”

菩萨让我们修行人要常观自己的内心

一有念头出来就要观照这个念头，因为我们人随时都有念头出来，当心中出现贪瞋痴、散乱狭隘的心念时，就会感觉不安稳、不解脱，人的分辨意识也开始糊涂，分辨不出善恶，就算一个平时良心不错的人也会这样。明明你应该做好事、众善奉行，你却说：“我现在修自己，我自己还没修好，我

菩萨让我们修行人要常观自己的内心

怎么帮助别人？”你马上就灭掉了自己要去帮助别人的善念，你就控制不住自己的恶念，慢慢地时间长了，你就会恶念随身，所以，我们要及时制止所有不善的心识，要把不干净的念头马上去除，将其转成净念，变成干净的念头。

观

日常生活中的—止—观就是修行

当你看到一件事情发生，你随之所产生的一个行为、一个观念，都能昭示出你修行的境界。你往好的地方想，你就是善人，你往不好的地方想，你就是恶人，所以净化心灵，就是要净化自己内心的灵魂，心灵就是自己内心的灵魂、思维和心识。人有时候在一念意识一瞬间，脑子里千变万化，刚刚想去做一件好事：“不要去做，多一事不如少一事，万一

观

日常生活中的一止一观就是修行

别人反咬我一口我怎么办？”你的这种意念，让你在瞬间可以产生千万的杂念，你就会失去对事物正常的态度、观念，你就会失去常态。有些人平时不骂人，为什么有时候发脾气了，他就会骂人、甚至打人？因为他失去了常态。什么叫常态？就是正常的心态。当一个人没有正常心态时，他就会杂念纷飞，那么他的起心动念，在三千大千世界中生生灭灭，

日常生活中的—止—观就是修行

一会儿出现一个好念头，一会儿灭掉了，一会儿出现一个恶念，一会儿又灭掉了，善恶念头就是不停地处在生灭当中，这就是佛法界说的，人一念善就是佛，一念恶就是魔。

观

时间和空间的一种直观观照

学禅的一个重要的特性，禅道有一个重要的特性是什么，就是不可言喻性，因为禅道就是说，任何事情你不要去把它讲，因为讲出来都会变的，你就是讲对了它也会变，你讲得不对它也会变，所以不可言喻，就是不可喻言，不要去讲，所以禅道就是，以内心战胜了和超越了自己的理解，你看看禅宗，它主要是心理活动，它非逻辑性，非对象性，它没有逻

观

时间和空间的一种直观观照

辑的，禅宗是风又是雨，是动又是静，它超越时空，时间和空间的一种直观观照，很厉害的，它是一种通感的体验，什么叫通感体验，就是我认为当时怎么样情况，我心里明白，我知道了，但是我不讲，是一种非功利性的潜意识，，就是不能拿到的一种意识，你得到了它又好像没有得到它，就是一个人的内心的精神存在

缘忍就是用智慧来观照因缘

第三叫缘忍。当别人在侮辱你的时候，缘忍就是用智慧来观照因缘。就是说，当别人在骂你、侮辱你的时候，你就要想到：“哦，不要生气，这是我上辈子欠他的，我把这孩子养了这么大，为什么他会对我不好？因为是我上辈子欠他的，我还没有还完，所以他这辈子到我家里，让我继续还债。”

缘忍就是用智慧来观照因缘

这样，你就是在用智慧来观照、来想到缘分。为什么无故受辱？为什么别人要污蔑你呢？为什么要无缘无故地骂你、打你？树有根，水有源，你自己要想一想，这个世界上的一切绝对不是这么简单的，你要想到，别人不会无缘无故地侮辱你，这一定是跟你上辈子的缘分有关系，这就叫缘忍。

观

关于“觉知”和“观照”

你有感觉吗？你做一件事情觉得这是好还是不好？“觉知”首先要觉，你连感觉都没有……今天做了一件坏事，你有感觉吗？“哎哟，我做坏事了。”做了件好事，有观念吗？“对，我做一件好事了。”先要“觉”，觉了之后才能知道这件事情是好是坏，然后在你的七识田中末那识中就产生一种分别意识，以后在这种事情来的时候，你就能分别是好事还是坏事了。为什么有些坏人做了坏事，他总觉得是好事呢？

观

关于“觉知”和“观照”

因为他过去的觉知，让他的末那识——第七意识中已经觉得这个不是一件坏事。比方说，“我饿了，我就可以偷东西吃”，如果这个意识到了末那识里边，长期在你末那识形成这个概念、意念，那你今天偷东西被人家抓到了，人家跟你说不好，你到了第七意识还是觉得：“我饿了，我当然应该吃了。”一直执著于这个，你就在轮回当中了，明白了吗？（明白。观照是指观照自己的起心动念、言语行为吗？）首先

关于“觉知”和“观照”

是观察，“观”就是关心、看着，“照”就是照见五蕴皆空，要透彻的理解叫“照”（觉知和观照有什么区别呢？）“觉知”是开始，你做任何事情先要有感觉，“观照”是已经有感觉之后才能照看自己所做的一言一行是不是如理如法。

观

见，就是要学会观自己。观照，就是看见

有悟性的人就看得到事情。举个例子，一个会做事情的人，到哪里眼睛里都有东西，这个东西放放好，这个地方理理干净，这个桌子擦一擦……一个不会做厨房事情的人，进了厨房都不知道要做什么；一个会开车的人进了驾驶室就能开车。要学会多开悟。见，也要把握好，如果把握不好也会有业障，因为见到的不一定是真实的。

观

观比看好，观才能看到自己内心

心中有佛的人，看别人都像佛；心中有恨的人，看别人都很恨。你怎么看别人，别人就会怎么看你，别人的态度反射出你自己的所作所为。。。在心理学上来讲，你不喜欢的人越多，你正是不受大家所喜欢的人，犹如经常批评别人的人，正是别人对他批评最多的人。做人要多看自己，就是内观；多看别人的毛病，就是外看。观比看好，观才能看到自己内心，看到自己真正的本性和良心。我们人焦虑未来，却又

观

观比看好，观才能看到自己内心

不珍惜现在拥有的幸福，我们活在世界上天天为自己曾经做过的事情后悔，却又不想怎样来改变让自己不做后悔的事情。很多人婚姻失败，离婚了还要拼命骂对方，不想一想自己有没有责任，这就是人只看别人不看自己的问题。师父希望你们，对人不要有疑心，因为对人有疑心就无法相信别人，对人有疑惑就无法原谅别人，多一分对别人的疑虑就少一分对自己的信心，学佛人心中要容得下别人，才能修成佛法，才能让别人容得下你，这就是包容，这就是宽容。

记忆加深(大家一起默念)

—管住自己心里的行为、语言和思维，就是在观照自己；我们看问题，正面看看，反过来看看，同样一个问题，我们到底用什么眼光来看，这叫反观、自观。要自己来看一看，要反过去，再来看一看这个问题。要观外无念。也就是说，我就算看见生活中有很多的挫折，有各种各样的麻烦和烦恼，我要看了之后，没有念头…自己要全念即观…我所有的念头，就像我所看到的一样，

记忆加深(大家一起默念)

我没有看到什么，这个世界上，所有的烦恼，我都视而不见、听而不闻，这样的话，你的心才会平静；观照自己的念头，属于第几意识：全部都有的；别理那些无关紧要的事，每个人都是贼，因为人人都光溜溜地从母体出生，然后从别人那里获得各种东西，拥为自有，其实每个人都像贼，拥有之后不肯抛弃，以为是自己的东西，所以别担心。因此我才全身赤裸地过活。不管你做什

记忆加深(大家一起默念)

么都没问题，只要记住：偷东西时要保持觉知、警觉、观照；如果丧失观照，那就别偷；菩萨让我们修行人要常观自己的内心，一有念头出来就要观照这个念头，因为我们人随时都有念头出来…要及时制止所有不善的心识，要把不干净的念头马上去除，将其转成净念，变成干净的念头；日常生活中的—止—观就是修行，当你看到一件事情发生，你随之所产生的一个行为、一个观念

记忆加深(大家一起默念)

都能昭示出你修行的境界…善恶念头就是不停地处在生灭当中，这就是佛法界说的，人一念善就是佛，一念恶就是魔；禅道有一个重要的特性是什么，就是不可言喻性…它主要是心理活动，它非逻辑性，非对象性，它没有逻辑的，禅宗是风又是雨，是动又是静，它超越时空，时间和空间的一种直觉观照…它是一种通感的体验…你得到了它又好像没有得到它，就是一个人的内心的

记忆加深(大家一起默念)

精神存在；缘忍就是用智慧来观照因缘…为什么无故受辱？为什么别人要污蔑你呢？为什么要无缘无故地骂你、打你？树有根，水有源，你自己要想一想，这个世界上的一切绝对不是这么简单的，你要想到，别人不会无缘无故地侮辱你，这一定是跟你上辈子的缘分有关系，这就叫缘忍；“觉知”首先要觉…觉了之后才能知道这件事情是好是坏，然后在你的七识田中末那识中就产生

记忆加深(大家一起默念)

一种分别意识，以后在这种事情来的时候，你就能分别是好事还是坏事了…观照…首先是观察，“观”就是关心、看着，“照”就是照见五蕴皆空，要透彻的理解叫“照”…“觉知”是开始，你做任何事情先要有感觉，“观照”是已经有感觉之后才能照看自己所做的一言一行是不是如理如法；见，就是要学会观自己。观照，就是看见，有悟性的人就看得到的事情…要学会多开悟。见

记忆加深(大家一起默念)

也要把握好，如果把握不好也会有业障，因为见到的不一定是真实的；做人要多看自己，就是内观；多看别人的毛病，就是外看。观比看好，观才能看到自己内心，看到自己真正的本性和良心……很多人婚姻失败，离婚了还要拼命骂对方，不想一想自己有没有责任，这就是人只看别人不看自己的问题



相关定义

观-内观

慈爱心灵共修 第一百五十三期 六波罗蜜-禅定42

慈爱
心灵



观想实际上分内观和外观

我们学佛观想很重要，观想实际上分内观和外观。并不是说外观是用你的眼睛在看观世音菩萨，而是用你的心看观世音菩萨，心属内，眼看属外，眼睛看到的和你心里的内观要融合一致，这才成为观想。单单看到菩萨表面上的铜像或者瓷像，那是你的外观。当你看到观世音菩萨的慈悲，看到观世音菩萨救度众生的理念，和让世人脱离苦海、脱离怒海、投

观想实际上分内观和外观

奔真正的光明，观世音菩萨是我们的指路明灯。当你这样想的时候，你再看这些铜像，你再感到观世音菩萨那些慈悲，这个时候你所看到的观世音菩萨像，就截然不同了，而且你可以看到一尊活生生的观世音菩萨正在世间救度众生啊。

外观在变，内观也在改变

我们学佛人要知道，外面不管怎么改变，内心的修行是最重要的。有的人样子非常冠冕堂皇，但是内心没有修为、没有境界；有些人虽然自己的学历、钱财、名誉都在改变，但是他的心没有改，这就是很多人受人尊敬的一个原因；而有些人名利、钱财、地位的改变，使他的内心忘记了本然的实相，伴随着贪心、嫉妒心、瞋恨心、愚痴心，他的外观在变，内观也在改变。

观-内观

“内观法”就是要了解你
身心净化的整个过程

古老的禅修方法叫内观

在佛经里，古印度有一种古老的禅修方法叫内观。2500年之前，当时伟大的佛陀释迦牟尼佛发现了这个内观法。内观，其实就是观察事物真正的本相和本来面目，透过观察自己的身心来净化身心的一个过程。观察身和心不断变化的特性。比方说，你们现在对一件事情“坐飞机”很害怕，但是有些人不害怕。那么就是你的心。“我今天害怕吗？”“害

古老的禅修方法叫内观

怕。”“我怎么会害怕的？因为我曾经坐过飞机，晃得很厉害；我听到人家说飞机不安全。”这种心使你害怕，那么你就观，观了之后，你再改变它：“因为飞机都会晃的，因为有人坐飞机不好，像我们有菩萨保佑，大部分的飞机应该都是非常平安的。”那你这样观察自己的身体和心，那么你不断变化的特征——从过去害怕到不害怕，你体验了无常苦，

古老的禅修方法叫内观

就是体验人本性的普遍性的实相。也就是告诉你们，只要做人就会吃苦，你今天到人间来，不想吃苦，那你就不要做人。你如果今天在天上，你可以不受苦；但是你只要呱呱落地，做一个人，你就会体验到人间的无常苦。因为在人间没有一件事情是可以永久的，这就是普遍性的实相。

观-内观

是智慧地洞见一切烦恼的根源

佛法中的“内观”，其实是智慧地洞见一切烦恼的根源。我们要看到我们怎么会烦恼的。夫妻之间吵架，有烦恼了，你内观，就是想到“原来夫妻都是冤结，我只要把善缘扬出来，把恶缘慢慢地消除，我们夫妻就会平平安安地一直走下去”，你这样的内观就叫智慧洞见，所以你就不会有烦恼，就会解脱修行的障碍。用自己的内观法来化解，它就是开展内

观-内观

是智慧地洞见一切烦恼的根源

心智慧和开启内心慈悲的一个过程。对修行的人来说，我们要以安详的心态去接受它，既然你到人间来做人了，你就必须要有安详的心态：烦恼是免不了的，争吵是正常的，有时候恨、不开心，很正常。然后你用内观对治身心的痛苦，这是一剂良药。就是看自己的内心：“我不要这么去想，苦就苦了，谁叫我是做人呢？我下辈子不做人，我做菩萨不就不

观-内观

是智慧地洞见一切烦恼的根源

苦了吗？”内观了吗？是不是化解烦恼了？有时候，这个人对你很不好，你心想：“想什么？跟他又不可能永远的，单位里的同事对我这么不好，这件事情过了就过了，我跟他的恶缘来一次、少一次，又不会来一次、增加一次的。两个人的冤结化一次、少一次，一辈子就是这样的。”你这么一想——内观：“好，放下吧，放下吧。”放下了。人就是这样的，要想通。

观-内观

“内观”就是往里看

往自己的本性看；内观就是观照自己

“内观”就是往里看，往自己的本性看，看看自己做任何事情是不是如理如法，然后照看自己的生命，照看自己的慧命，照看自己的本性——看看自己内心的本性。观，就是看；内，就是往里看，不要到外面去看（明白了。只看自己不看外边，只看到自己的毛病，不要看到别人的毛病，是吗，师父？）对啊。佛家讲内观是什么？内观就是观照自己（对）因为“内观”在印度的巴利语中是一种禅修，由释迦牟尼佛

“内观”就是往里看 往自己的本性看；内观就是观照自己

开始内观的，就是如实地观察，观察自己内心本性的真正面目，净化自己的心灵。内观还包括你要观自己的呼吸，观自己内心的无常、苦，这种如实了知的方法就是一个净化心灵的过程（明白了。这个同修正好最近临上香的时候，菩萨好像提示让他修禅定）对啊，就是禅。内观就是禅，就是以智慧洞察一切内心表现的根源

观-内观

你要从内心来观

因为五蕴的生灭，当你看到物质之后，你所产生的“色”，就是我眼睛看到的这个有色世界，看到的这个喜欢的东西，你要从内心来观。也就是说，佛陀教育我们，在五蕴当中，你今天所看到的一些物质也好，非物质的也好，你要从内心来解决这些问题。师父问你们，除了色蕴之外，其他的四蕴都是心理活动，所以佛陀叫我们要内观。去除五蕴成为“五

你要从内心来观

蕴皆空”，但你先要在心里把四蕴皆空。佛陀真的是一个大哲学家、大教育家！这个五蕴里面有“受想行识”四蕴都是内心的。感受是不是内心的？想是不是内心的？行，自己心理行为，“我恨不得冲过去骂他”，自己心里在想，对不对？然后就是意识，这个全部是在内心的。

观-内观

脾气、习性，要想办法改，经常要看，叫内观

每一个人都要用心好好地学佛。有时候，我们人很难控制自己的脾气、习性，要想办法改，经常要看，叫内观。要“观”，观就是要看，“哎呀，我这个臭脾气又来了！”“你看，我这个要面子的脾气又来了，我怎么改不了的？我怎么会这样？”每一天要内观，早上要想一想：“我像不像菩萨？”中午要想一想：“我像不像菩萨？”晚上要想一想。每一天以菩萨的要求来对照自己，你就会慢慢地变得越来越像菩萨了，所以要内观。内观什么呢？自己要像菩萨。

观-内观

运用内观，可以使众生清净，克服忧愁

怎么样使自己的内心达到净化呢？就是对一切众生要充满着爱和慈悲。学习佛陀教导的精髓，运用内观，可以使众生清净，克服忧愁。经常内观，经常想一想：“其实我也占了不少便宜了，跟这个人也就是缘分，他也占我便宜，我也占他便宜，算了，大家都是缘分。”内观了吧？观完之后，想通了：“算了，不要跟他搞了。”很多事情放下了。所以这样你才能灭除痛苦，践行真理，体证涅槃。

记忆加深(大家一起默念)

—观想实际上分内观和外观…并不是说外观是用你的眼睛在看观世音菩萨，而是用你的心看观世音菩萨，心属内，眼看属外，眼睛看到的和你心里的内观要融合一致，这才成为观想。单单看到菩萨表面上的铜像或者瓷像，那是你的外观。当你看到观世音菩萨的慈悲，看到观世音菩萨救度众生的理念，和让世人脱离苦海、脱离怒海、投奔真正的光明，观世音菩萨是我们的指路明灯

记忆加深(大家一起默念)

当你这样想的时候，你再看这些铜像，你再感到观世音菩萨那些慈悲，这个时候你所看到的观世音菩萨像，就截然不同了，而且你可以看到一尊活生生的观世音菩萨正在世间救度众生啊；外面不管怎么改变，内心的修行是最重要的…有的人样子非常冠冕堂皇，但是内心没有修为、没有境界…有些人名利、钱财、地位的改变，使他的内心忘记了本然的实相，伴随着贪心、嫉妒心、

记忆加深(大家一起默念)

瞋恨心、愚痴心，他的外观在变，内观也在改变；“内观法”就是要了解你身心净化的整个过程；古印度有一种古老的禅修方法叫内观…伟大的佛陀释迦牟尼佛发现了这个内观法。内观，其实就是观察事物真正的本相和本来面目，透过观察自己的身心来净化身心的一个过程…观察身和心不断变化的特性…从过去害怕到不害怕，你体验了无常苦，就是体验人本性的普遍性的实相…只

记忆加深(大家一起默念)

要做人就会吃苦，你今天到人间来，不想吃苦，那你就不要做人…在人间没有一件事情是可以永久的，这就是普遍性的实相；佛法中的“内观”，其实是智慧地洞见一切烦恼的根源。我们要看到我们怎么会烦恼的…夫妻之间吵架，有烦恼了，你内观，就是想到“原来夫妻都是冤结，我只要把善缘扬出来，把恶缘慢慢地消除，我们夫妻就会平平安安地一直走下去”，你这样的内观就

记忆加深(大家一起默念)

叫智慧洞见，所以你就不会有烦恼，就会解脱修行的障碍。用自己的内观法来化解，它就是开展内心智慧和开启内心慈悲的一个过程…要以安详的心态去接受它，既然你到人间来做人了，你就必须要有安详的心态：烦恼是免不了的，争吵是正常的，有时候恨、不开心，很正常。然后你用内观对治身心的痛苦，这是一剂良药…要想通；当你看到物质之后，你所产生的“色”…你要从

记忆加深(大家一起默念)

内心来观…从内心来解决这些问题…除了色蕴之外，其他的四蕴都是心理活动，所以佛陀叫我们要内观。去除五蕴成为“五蕴皆空”，但你先要在心里把四蕴皆空；脾气、习性，要想办法改，经常要看，叫内观。要“观”，观就是要看…每一天要内观，早上要想一想：“我像不像菩萨？”中午要想一想：“我像不像菩萨？”晚上要想一想。每一天以菩萨的要求来对照自己，你就会

记忆加深(大家一起默念)

慢慢地变得越来越像菩萨了，所以要内观。内观什么呢？自己要像菩萨；怎么样使自己的内心达到净化呢？就是对一切众生要充满着爱和慈悲…运用内观，可以使众生清净，克服忧愁。经常内观，经常想一想：“其实我也占了不少便宜了，跟这个人也就是缘分，他也占我便宜，我也占他便宜，算了，大家都是缘分。”内观了吧？观完之后，想通了：“算了，不要跟他搞了。”很多事情放下了。所以这样你才能灭除痛苦，践行真理，体证涅槃。

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

