

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。

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。

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

