

佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

48

慈爱心灵共修 第一百五十九期 禅定48



相关定义

观—观什么—应作如是观

慈爱心灵共修 第一百五十九期 禅定48

慈爱
心灵

观什么-应作如是观 色即是空

很多的经文当中菩萨就是告诉我们色即是空啊！因为很多的人受想行识都是空的，人的感受之后没了，想过没了，行为做后又没了，你的意识之后也是空的，色受想行识全部是空的。等到什么都空了之后，你能不能行般若波罗蜜多啊？等到你完全放下了，你就明白什么叫色即是空了。能不能空啊？当然能空。那你空的到底吗？空不到底。所以一切有为法如梦幻泡影啊，如露亦如电，应作如是观。这就是师父今天告诉你们的，要作如是观。

观什么-应作如是观 一切都是虚幻

世界上一切皆属虚妄，都是虚的。你去看，不跟别人争的人，他有智慧；不跟别人闹的人，他有般若。一个人能够懂得这些，就是因为他懂得了《金刚经》讲的“所有相皆是虚妄”，就是从我们生命的开始到走的那一天，你所有见到的相都是虚幻的，因为我们带不走，我们的肉身是带不走的。想想看，我们从小有多少念头？有了、灭度，有了、灭度……一会儿想这样，一会儿想那样，想不到要闹，想到了还要更

观什么-应作如是观

一切都是虚幻

多，所以我们这些念头就在生灭当中。如果真的能够懂得它是虚幻的，才能懂得《金刚经》里的一句话——“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电”，也就是说今天所有自己认为要去做的事情，就像电一样，过去了，就像露水一样被太阳一照，没了，你应该当作如是观，这是很正常的，没有对你有什么影响，那是虚幻的，一切都是虚幻。在人间要学会真正的爱，那是一种大爱，是一种内心对别人营造最美的、

观什么-应作如是观 一切都是虚幻

能够为别人想、超出凡人的智慧，去帮助别人。我们不能再去追寻，我们过去花出去的很多时间，和那些曾经让我们心碎的结局，在心中久久地跌宕起伏，伤害了自己的灵魂。所以对于生活，一个人不能执著世间一切物质和名利，就不会被物质、名利所控制，因为这些名会没有，利益会失去。师父曾经跟你们讲过，当你喜欢一样东西，你就会被这样喜欢的东西控制：喜欢孩子，就会被孩子控制；喜欢这个房子，

观什么-应作如是观

一切都是虚幻

就会被这个房子控制，因为你想买到这个房子，所以为了得到这个利益，拼命地打三份工、四份工、五份工来伤害自己。这就是因为人执著，所以不要被那些名利所控制。

虽然有形有质，但刚刚生成就破灭了

水上的泡泡本来就是哄骗人眼目的，虽然有形有质，但刚刚生成就破灭了。好比我们在人间，当你拥有了需要的东西，很快又没有了。我们的外婆外公，看着我们从小长大，等我们长大要感恩他们的时候，他们已经离我们而去，就像空中的云烟和人间的尘埃，幻成种种形象，有形无物，从生到灭，很快结束。有多少人二十多岁就走了，有的只有三、四岁，

虽然有形有质，但刚刚生成就破灭了

十几岁。人生在世，也是幻变，一生中乐少苦多，不要去回忆。德国科学家曾经做过一个实验，当一个人沉浸在回忆中，基本上80%都是痛苦的，因为在人的深层细胞中，20%存有快乐，而大部分的细胞记忆源都是记忆那些曾经让自己痛苦过、不能忘记、伤过自己心的痛苦回忆。人要离苦得乐，就不要再再去追溯过去的源泉。人的一生奔波劳累，辛

观什么-应作如是观

虽然有形有质，但刚刚生成就破灭了

苦到死，所得到的名利都不能在人间长久。为了一日三餐，不知道帮助别人，草草一生，非常快，就像水上的泡泡一样。我们的肉体，在佛典称为“色身”，有色之身很快也会没有。在世上的一切，盛衰荣辱，离合悲欢，在佛典上总称为“尘境”，都是有形无物的。人不能纠结于名利之中，这些最后都是梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。

观什么-应作如是观

这个世界如梦幻泡影

如露亦如电，应作如是观。今天生气的事情，明天可能就没有了；过去生气的事情，现在早就想不起来了。想一想，当年很大的气，现在再想起来，永远不会像当年那么折磨自己让自己生气。人间一切要想通，都是缘聚而生，缘散而灭，变幻无常。在无常的世界中，要找出真我，放开胸怀，想想就要想明白，才能在烦恼的世界中找到快乐的自我本性。

观什么-应作如是观

眼睛看得见的东西都 不一定是真实的，不要太相信自己

人生如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。很多时候，我们不知道一些事情，我们以为是没有的，实际上人一生很多事情我们不知道是有的，就像看不见的空气，我们依赖它生存，我们看不见的细菌会侵蚀我们身体。灯光有电，但电是看不见的，科学上讲是暗物质。明物质就像这些花，我们能

观什么-应作如是观

**眼睛看得见的东西都
不一定是真实的，不要太相信自己**

看见；暗物质我们看不清楚。一个人的缘分也是看不见的，有人经常问师父：“我有缘分吗？”“有缘分。但是是善缘还是恶缘就不一样了。”要想通想明白，有时候眼睛看得见的东西都不一定是真实的，不要太相信自己。

观什么-应作如是观

我们做梦一样的生活很快就会过去

心灵的压力已经促成我们不能生存、不能适合人与人的架构的扭曲。现在的人跟人一接触就怀疑“你会不会伤害我”，这就是恐惧。人跟人一接触，第一个想到的就是“我怎样多赚你一点便宜，我骗你，还要让你相信我”。学佛人要改变现状，学佛人要知道这个世间无常，人间的一切拥有都是暂时的，就如《金刚经》所说“如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”，说的就是我们做梦一样的生活很快就会过去。

我们做梦一样的生活很快就会过去

想一想，我们年轻时候在中学小学的那些恩恩怨怨，现在还想得起来吗？就犹如梦幻泡影，就像夏天的露水，像电一样，很快过去，一切都会过去。年轻时候的多少大事现在回想起来，不就是梦幻泡影吗？想通想明白是人最重要的问题，很多老年人现在想通了，他们放下了，这是我们欠孩子的，很多是我们前世所为，自己不伤自己，就是自我解脱。

观什么-应作如是观

人生苦短

很多白发苍苍的老妈妈现在回想起年轻的时候，结婚之后那段时间，简直像做梦一样，如梦幻泡影，如露又如电。所以《金刚经》教我们，菩萨教我们“应作如是观”——这些都是虚幻不实的东西，不实在的东西就会变，就会结束，永远的东西那是佛法。你看几千年了，我们还是这么拜佛，可想而知他的存在力——用现代的话来讲——他存在的力量是特

观什么-应作如是观

人生苦短

别强的。而流行歌曲再怎么样，过一段时间，人家就忘记了；再有名的人，你能够得到什么呢？最后也是没有。师父过去经常讲一个笑话，现在年轻人都不懂历史，西安事变的主角是谁？张学良。现在问小朋友“西安事变的主角是谁？”他写“张学友”。为什么？他根本不知道，也不知道当时发生了什么事情。现在的很多人都不知道发生了些什么事情，希望你们一定要好好地努力。

观什么-应作如是观

所有的一切都是你的心在造作

想一想，菩萨给了我们什么？菩萨给了我们自己拥有、本来就应该得到的智慧，菩萨让我们懂得明白人活在世界上一切如梦幻泡影，一切应如是观。所有的一切都是你的心在造作。所以我们在人间所做的一切，今天有，明天没有；昨天我们还在痛苦，今天我们已经不痛苦了。我们今天不痛苦，但是并不代表我们几个月之后会不痛苦。所以，真正学佛懂得

观什么-应作如是观

所有的一切都是你的心在造作

这一切，人间都是假的、是空的，就像一个气泡一样。什么名啊利啊，一切都是虚无缥缈的。我们过去有过名、我们有过利，我们现在把过去的名利再拿出来看一看，在哪里呢？我们小时候在学校里做少先队大队长，现在你还有这个大队长么？所以一切都不要去把它记在心里。一切即属虚妄，都是空的，要看破，要看穿。要懂得我们到人间来，就是来还

观什么-应作如是观

所有的一切都是你的心在造作

债；我们到人间来，很难去除烦恼。所以，我们怎么样在这个人间让自己能够变得更好，所以我们需要懂得和理解的就是我们应该继续做我们应该做的事情，那就是用我们本性当中的慈悲和善良来让自己命运无漏，实际上就叫“宿命无漏”。就是说，我们自己怎么样把人间的每一件事情都做的比较圆满。大家都知道，在宿命通当中，讲的就是，你能预知

所有的一切都是你的心在造作

过去和未来。那么我们想一想，明明知道自己思想永远不会集中，那说明我们的心根本不知道在做什么，我们怎么样能预知过去和未来呢。所以当我们能预知过去和未来的时候，那实际上我们真的修成了。

观什么-应作如是观

活着就是活在一种感觉当中

看淡世事沧桑，内心安然无恙，人生，说到底，活着就是活在一种感觉当中，佛是这么说的：“如露亦如电，应作如是观。”人活得累，是因为控制你心情的杂念太多了。天气的变化，人情的冷暖，世态的炎凉，不同的环境，都会影响你的心情。你无法控制环境，但你可以调节自己的心态，你可

观什么-应作如是观

活着就是活在一种感觉当中

以改变自己去随缘众生，以减少你心中的贪瞋痴三毒。看淡了，天，无非就是阴晴；人，不过就是聚散；地，无非就是高低。沧海桑田，我心如如不动，自然安详，随缘自在，不悲不喜，便是晴天，这就叫禅定。

观什么-应作如是观

这种感觉就像做梦一样

跟师父在一起开心吗？人活着就是要开心的，不开心你跑到人间来干吗？你跑来天天受苦的？谁想跑到人间“我到人间来受苦的”。跑到人间就是个过程，过程就是感觉，感觉有了就是好，感觉没了就没了，感觉痛苦也会过去，感觉幸福也会过去，这种感觉就像做梦一样。所以《金刚经》讲：如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。

观什么-应作如是观

这些都是感觉

能念什么经让自己不去想，那是最重要的。那么念什么经能够让自己意念定住呢？师父就跟你们讲，心中常住观世音，心中常念观世音。念头上要想到观世音菩萨，要懂得潜意识是一种感觉，潜意识是一种感受到人生无奈、人生悲伤、人生的幸福，之所以存在着这些感觉，它都是幻化的。就犹如《金刚经》讲的“如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”，

观什么-应作如是观

这些都是感觉

这些都是感觉。就像我们今天到饭店里吃顿饭，感觉这个饭店烧的味道非常好，有的人说“今天旅游到什么地方去，我感觉到很舒服、很开心”，那是一种感觉。感觉在瞬间就可以存在，在瞬间就可以磨灭。所以真正有智慧的是控制好
自己的潜意识，不要让这种感觉进入到自己的内心深处，因为任何感觉都可以给你造成心灵的伤害。一种好的感觉可能

观什么-应作如是观

这些都是感觉

会让你心里暂时得到安慰，但是不好的感觉可以在你的心中留存一辈子。我们很多年轻人，爸爸妈妈在家里打架、扔东西的时候，我们小孩子的时候很害怕，那种感觉你可能会记一辈子的。如果你小时候爸爸妈妈把你带出去吃个好东西，你很快就会忘记。在心理学上来讲，那是一种感觉，那种 feeling。感觉是一种虚幻的东西，感觉是不实在的东西。

这些都是感觉

西，这就是佛陀告诉我们，我们心中不断地有感觉，又会不断地去磨灭它。我们拥有不断生出的问题，自己内心又在不断地回答它。我们不断地在产生那种好的和不好的感觉，又是在自己的否定和肯定中消失，所以一个人不要去相信人间幻化的东西，一切都会变化。



所有的一切法如幻本质

涅槃和断灭的区别：实际上是人的两种想法。一种人觉得这个世界上一切结束了，“断灭论”就是说这个世界上人死了就没了，他就觉得这个世界人去屋空，人走就没了（断灭和往生是一样的意思吗？）不是，断灭是一种论调，过去有些学佛人说断灭——没了，空了，结束了。实际上它里边还是跟顽空有关系的。我们说空性，为什么叫空性？空性实际上

观什么-应作如是观

所有的一切法如幻本质

没有方位，没有永久的，菩萨就是用空性来告诉我们，要知道所有的一切法如幻本质。《金刚经》也说行住坐卧都要懂得空，它是一种幻，“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”。你说有吗？有啊，像电和露一样的。但是你要是不好好地“作如是观”，你就觉得它是真实的，实际上一切有为法都是梦幻泡影，它只是一个概念。

记忆加深(大家一起默念)

一色即是空…人受想行识都是空的，人的感受之后没了，想过没了，行为做后又没了，你的意识之后也是空的，色受想行识全部是空的…到你完全放下了，你就明白什么叫色即是空了…一切有为法如梦幻泡影啊，如露亦如电，应作如是观；世界上一切皆属虚妄，都是虚的。你去看，不跟别人争的人，他有智慧；不跟别人闹的人，他有般若…“所有相皆是虚妄”，就是从我们生命

记忆加深(大家一起默念)

的开始到走的那一天，你所有见到的相都是虚幻的，因为我们带不走，我们的肉身是带不走的…一会儿想这样，一会儿想那样，想不到要闹，想到了还要更多，所以我们这些念头就在生灭当中…“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电”，也就是说今天所有自己认为要去做的事情，就像电一样，过去了，就像露水一样被太阳一照，没了，你应该当作如是观，这是很正常的，没有对

记忆加深(大家一起默念)

你有什么影响，那是虚幻的，一切都是虚幻…在人间要学会真正的爱，那是一种大爱，是一种内心对别人营造最美的、能够为别人想、超出凡人的智慧，去帮助别人。我们不能再去追寻…不能执著世间一切物质和名利，就不会被物质、名利所控制，因为这些名会没有，利益会失去…当你喜欢一样东西，你就会被这样喜欢的东西控制…因为人执著，所以不要被那些名利所控制；水上

记忆加深(大家一起默念)

的泡泡本来就是哄骗人眼目的，虽然有形有质，但刚刚生成就破灭了。好比我们在人间，当你拥有了需要的东西，很快又没有了…有形无物，从生到灭，很快结束…人生在世，也是幻变，一生中乐少苦多，不要去回忆…人的一生奔波劳累，辛苦到死，所得到的名利都不能在人间长久。为了一日三餐，不知道帮助别人，草草一生，非常快，就像水上的泡泡一样…在世上的一切，盛衰

记忆加深(大家一起默念)

荣辱，离合悲欢，在佛典上总称为“尘境”，都是有形无物的。人不能纠结于名利之中，这些最后都是梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观；人间一切要想通，都是缘聚而生，缘散而灭，变幻无常。在无常的世界中，要找出真我，放开胸怀，想想就要想明白，才能在烦恼的世界中找到快乐的自我本性；要想通想明白，有时候眼睛看得见的东西都不一定是真实的，不要太相信自己；

记忆加深(大家一起默念)

要改变现状，学佛人要知道这个世间无常，人间的一切拥有都是暂时的，就如《金刚经》所说“如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”，说的就是我们做梦一样的生活很快就会过去…就犹如梦幻泡影，就像夏天的露水，像电一样，很快过去，一切都会过去。年轻时候的多少大事现在回想起来，不就是梦幻泡影吗？想通想明白是人最重要的问题，很多老年人现在想通了，他们放下

记忆加深(大家一起默念)

了，这是我们欠孩子的，很多是我们前世所为，自己不伤自己，就是自我解脱；人生苦短，很多白发苍苍的老妈妈现在回想起年轻的时候，结婚之后那段时间，简直像做梦一样，如梦幻泡影，如露又如电…菩萨教我们“应作如是观”——这些都是虚幻不实的东西，不实在的东西就会变，就会结束，永远的东西那是佛法。你看几千年了，我们还是这么拜佛，可想而知他的存在力——

记忆加深(大家一起默念)

用现代的话来讲——他存在的力量是特别强的；菩萨给了我们自己拥有、本来就应该得到的智慧，菩萨让我们懂得明白人活在世界上一切如梦幻泡影，一切应如是观。所有的一切都是你的心在造作…今天有，明天没有；昨天我们还在痛苦，今天我们已经不痛苦了。我们今天不痛苦，但是并不代表我们几个月之后会不痛苦…人间都是假的、是空的，就像一个气泡一样。什么名啊利啊，

记忆加深(大家一起默念)

一切都是虚无缥缈的。我们过去有过名、我们有过利，我们现在把过去的名利再拿出来看一看，在哪里呢？…一切都不要去把它记在心里。一切即属虚妄，都是空的，要看破，要看穿。要懂得我们到人间来，就是来还债；我们到人间来，很难去除烦恼…用我们本性当中的慈悲和善良来让自己命运无漏，实际上就叫“宿命无漏”。就是说，我们自己怎么样把人间的每一件事情都做

记忆加深(大家一起默念)

的比较圆满；人活着就是要开心的，不开心你跑到人间来干吗？你跑来天天受苦的？谁想跑到人间“我到人间来受苦的”。跑到人间就是个过程，过程就是感觉，感觉有了就是好，感觉没了就没了，感觉痛苦也会过去，感觉幸福也会过去，这种感觉就像做梦一样。所以《金刚经》讲：如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观；念什么经能够让自己意念定住呢？师父就跟你们讲，心中

记忆加深(大家一起默念)

常住观世音，心中常念观世音。念头上要想到观世音菩萨，要懂得潜意识是一种感觉，潜意识是一种感受到人生无奈、人生悲伤、人生的幸福，之所以存在着这些感觉，它都是幻化的。就犹如《金刚经》讲的“如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”，这些都是感觉…感觉在瞬间就可以存在，在瞬间就可以磨灭。所以真正有智慧的是控制好自已的潜意识，不要让这种感觉进入到自

记忆加深(大家一起默念)

己的内心深处，因为任何感觉都可以给你造成心灵的伤害。一种好的感觉可能会让你心里暂时得到安慰，但是不好的感觉可以在你的心中留存一辈子…吃个好东西，你很快就会忘记。在心理学上来讲，那是一种感觉，那种feeling。感觉是一种虚幻的东西，感觉是不实在的东西…心中不断地有感觉，又会不断地去磨灭它…一个人不要去相信人间幻化的东西，一切都会变化；

记忆加深(大家一起默念)

涅槃和断灭的区别：觉得这个世界上一切结束了，“断灭论”就是说这个世界上人死了就没了，他就觉得这个世界人去屋空，人走就没了…断灭是一种论调，过去有些学佛人说断灭——没了，空了，结束了…它里边还是跟顽空有关系的…空性实际上没有方位，没有永久的，菩萨就是用空性来告诉我们，要知道所有的一切法如幻本质…行住坐卧都要懂得空，它是一种幻，“一切有为

记忆加深(大家一起默念)

法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观” …
你要是不好好地“作如是观”，你就觉得它是真实的，实际上一切有为法都是梦幻泡影，它只是一个概念



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

