

慈愛
心靈



共修第160期

1. 中秋节

2. 六波罗蜜－禅定49



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：中秋节

第二部分：六度|禅定49

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



中秋節 佛學知識

慈愛
心靈



八月十五

月光菩萨圣诞

人间曰：中秋

切莫借此良辰行恶，当以此吉日发愿善行，行禅
此日若能虔诚忏悔，过往重罪，悉皆消灭！切记切记！

菩萨开示|解答来信疑惑（二百六十一）

慈爱
心灵

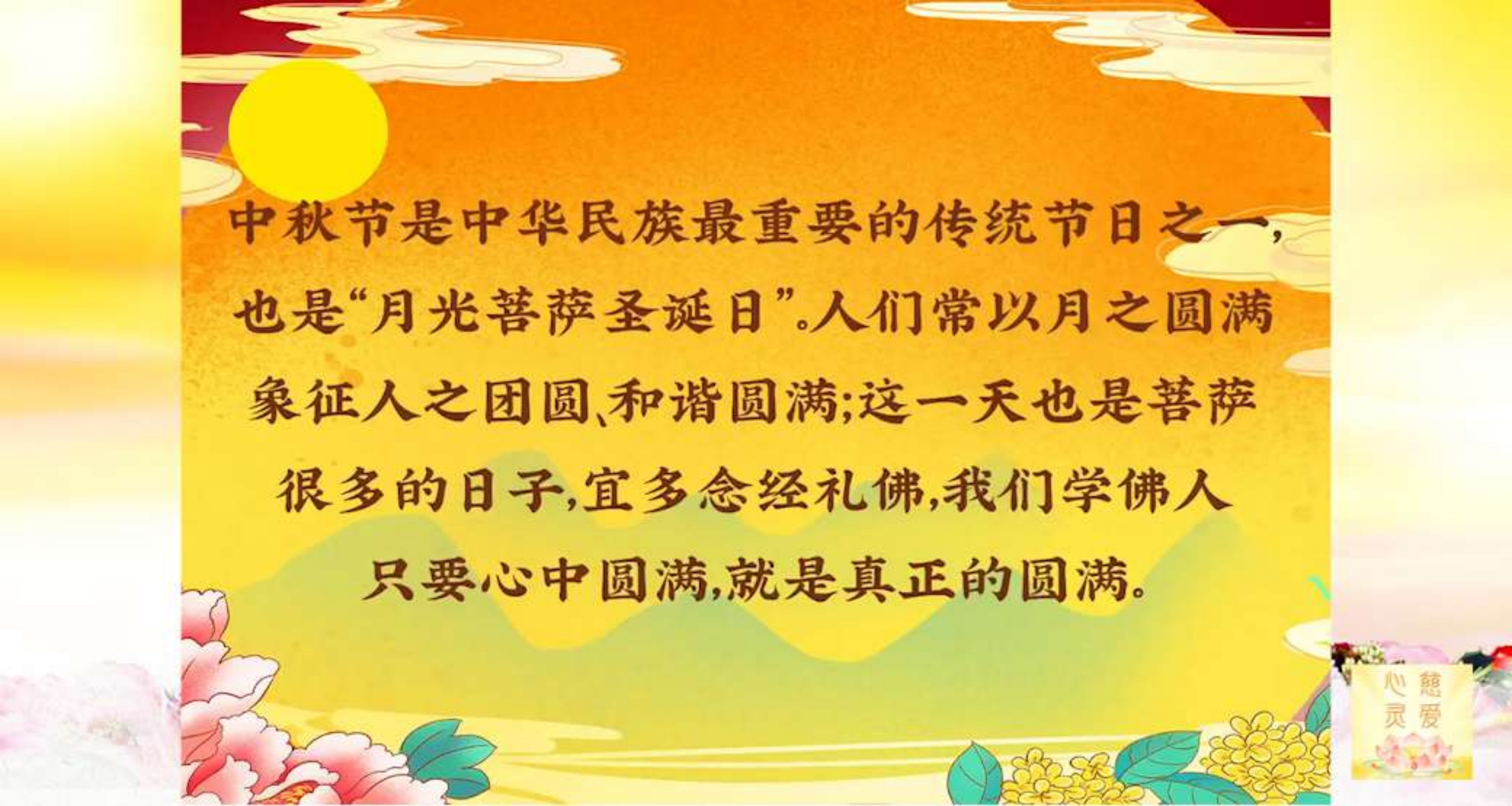
中秋

中秋晚上如果還吃大魚大肉的話，
很多人會折壽的



慈愛
心灵



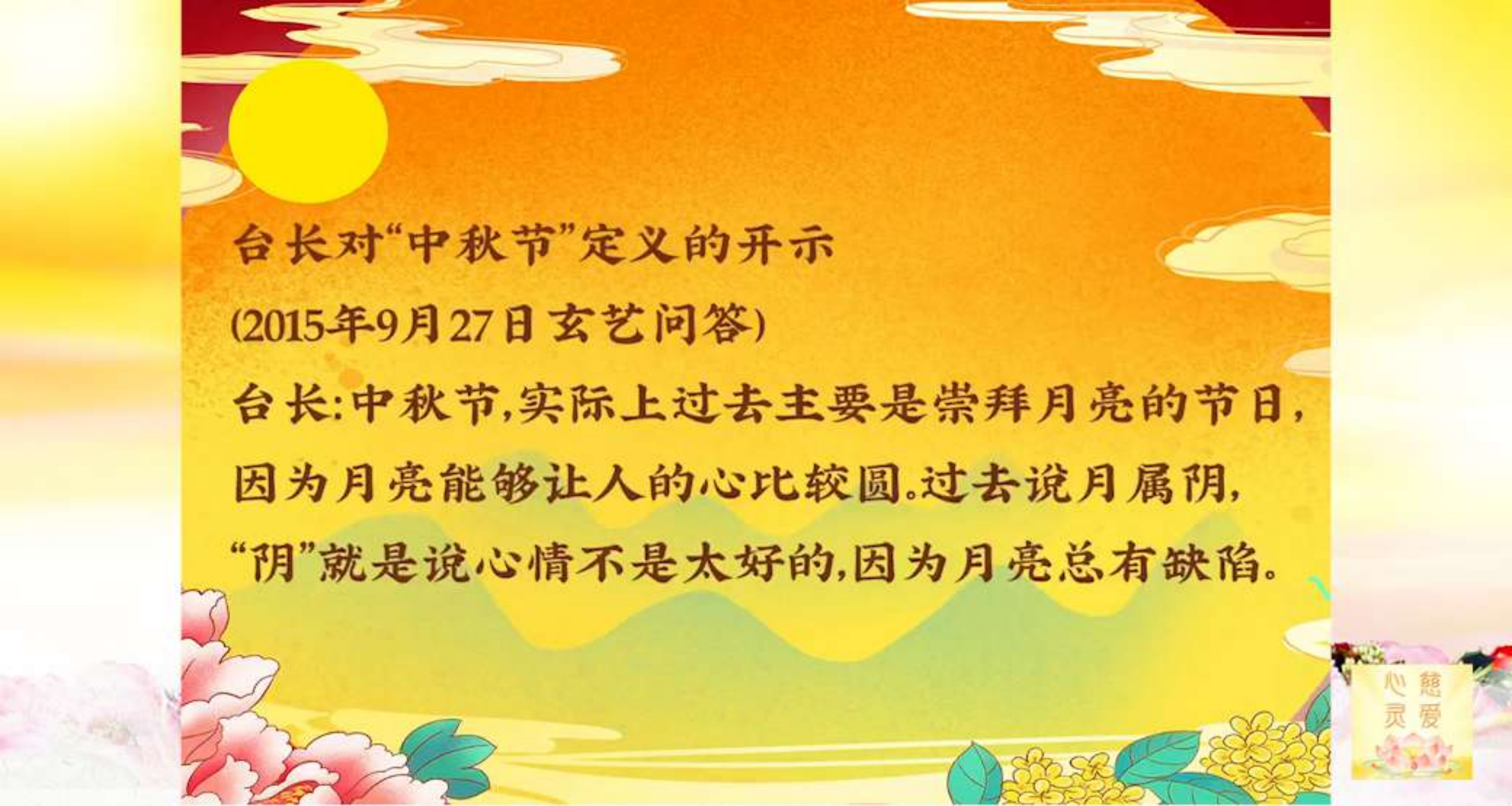


中秋节是中华民族最重要的传统节日之一，
也是“月光菩萨圣诞日”。人们常以月之圆满
象征人之团圆、和谐圆满；这一天也是菩萨
很多的日子，宜多念经礼佛，我们学佛人
只要心中圆满，就是真正的圆满。



台长对“中秋节”定义的开示

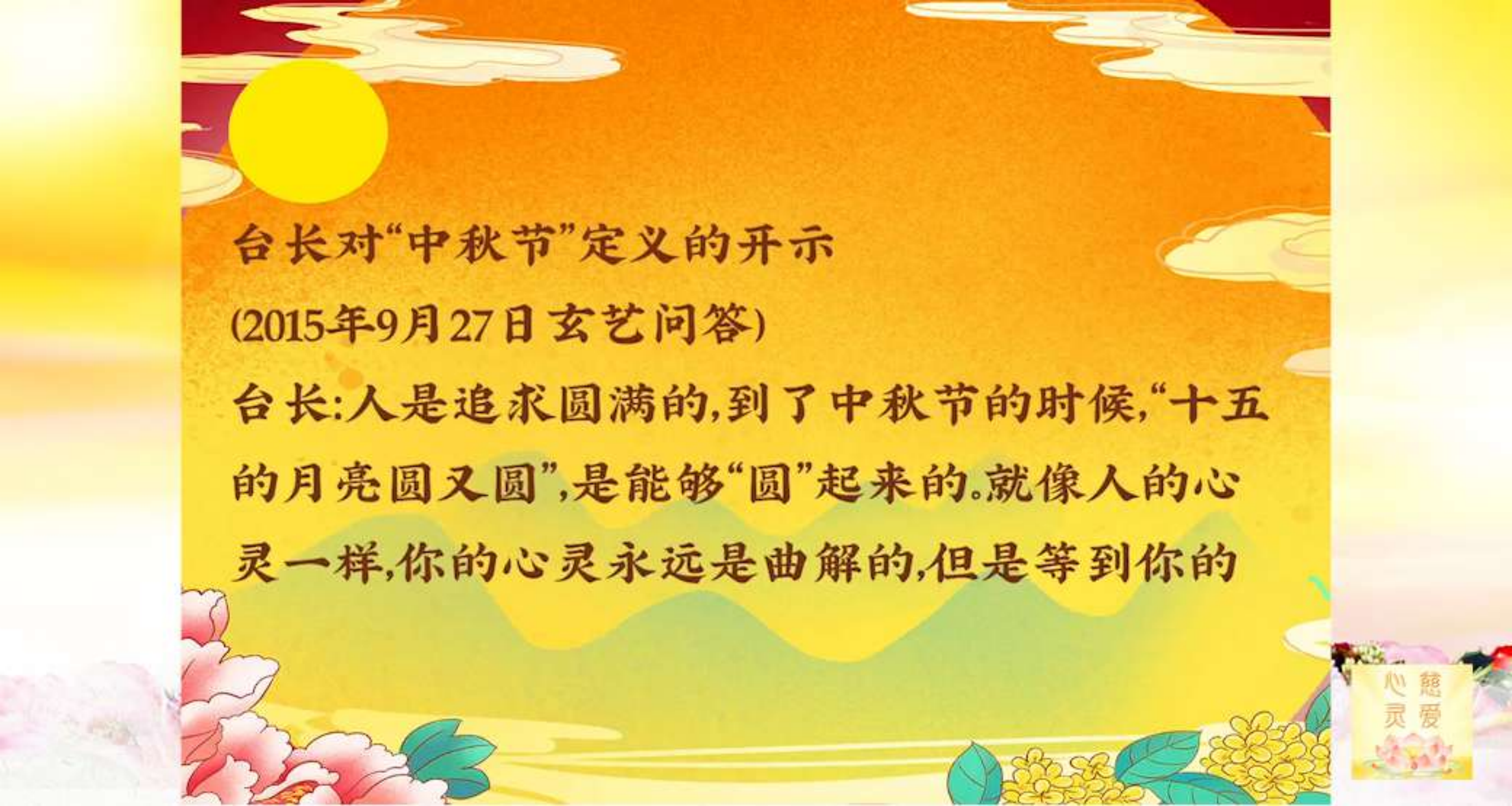
(2015年9月27日玄艺问答)



台长对“中秋节”定义的开示

(2015年9月27日玄艺问答)

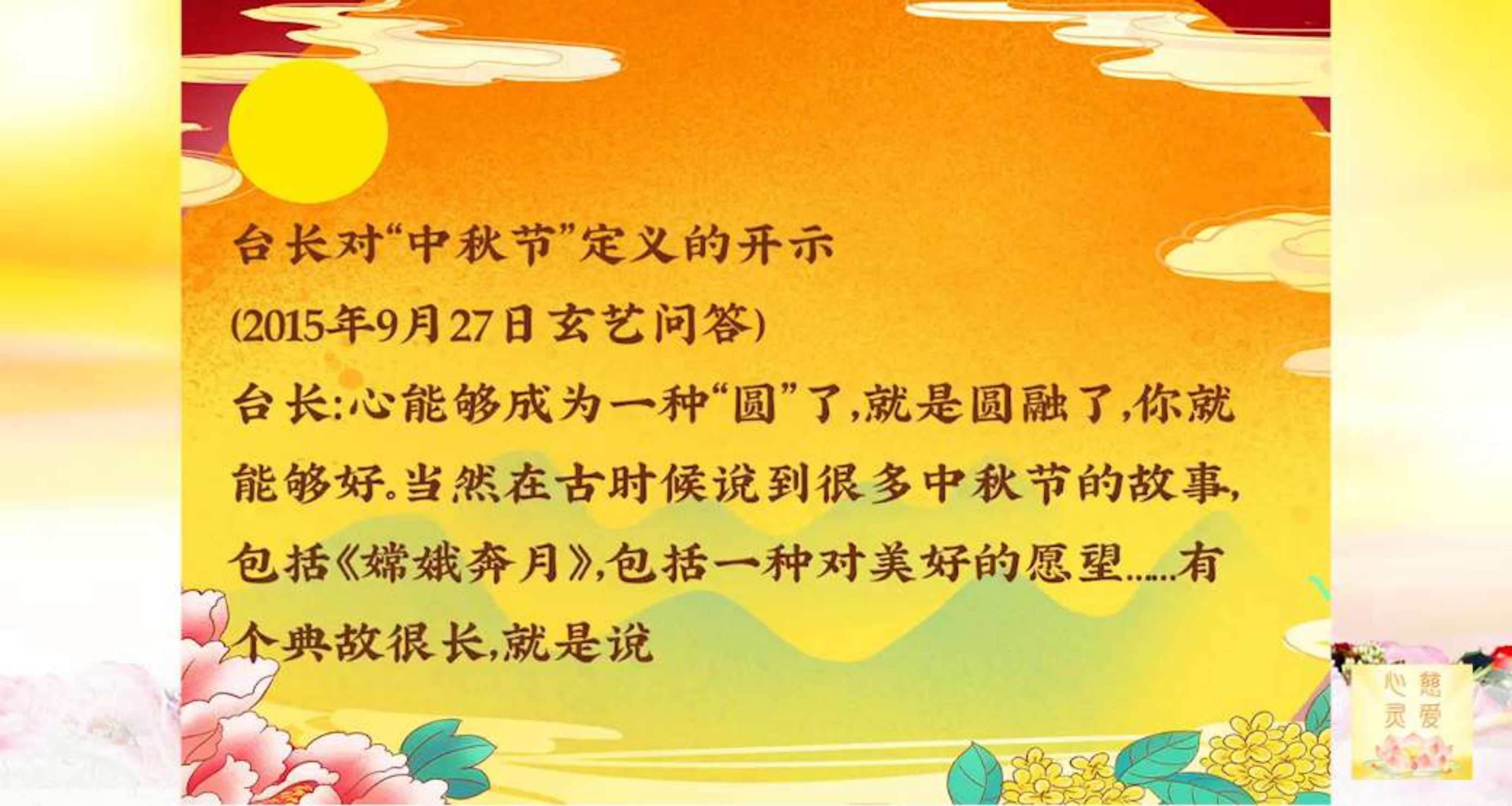
台长:中秋节,实际上过去主要是崇拜月亮的节日,因为月亮能够让人的心比较圆。过去说月属阴,“阴”就是说心情不是太好的,因为月亮总有缺陷。



台长对“中秋节”定义的开示

(2015年9月27日玄艺问答)

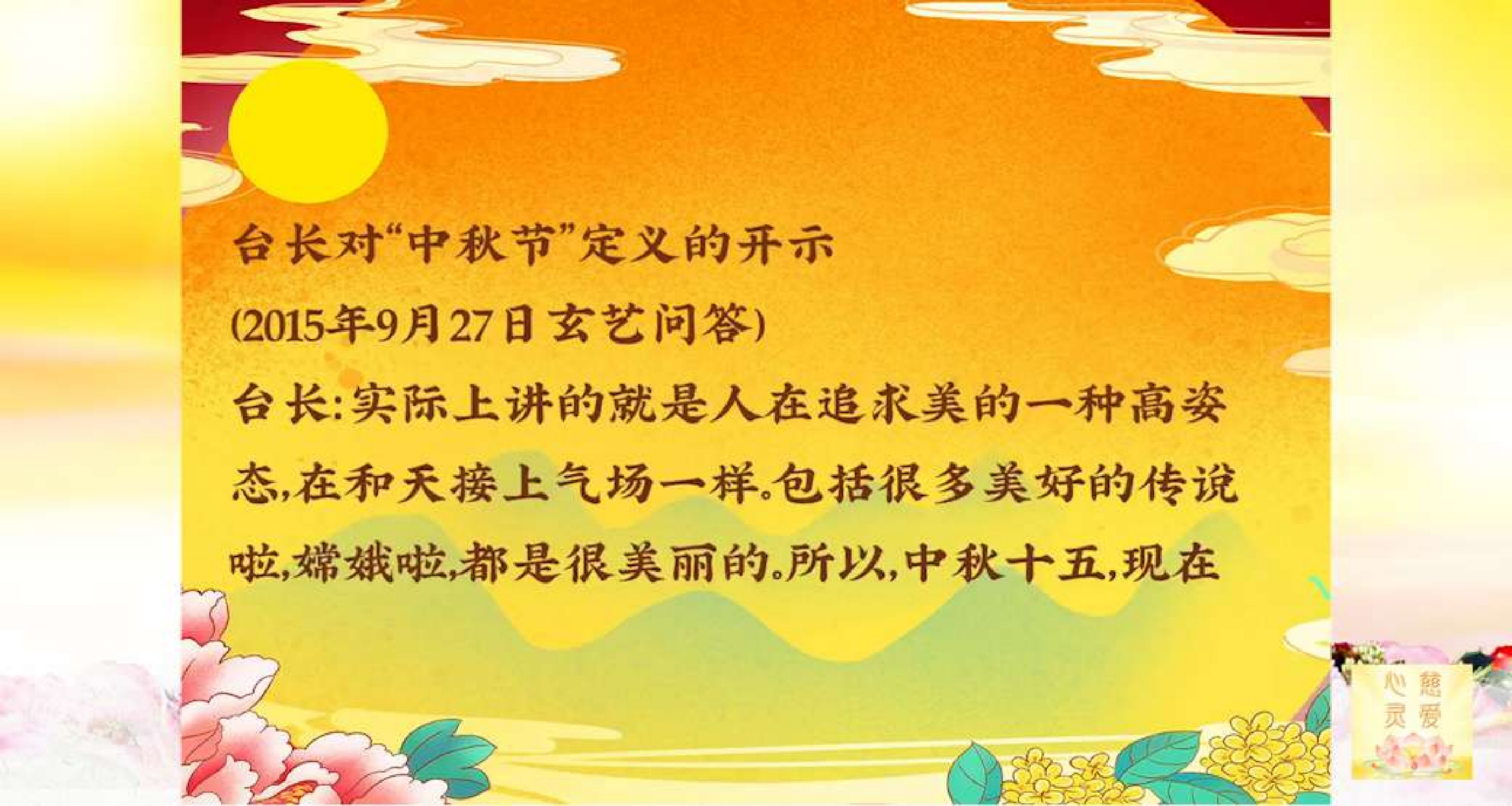
台长:人是追求圆满的,到了中秋节的时候,“十五的月亮圆又圆”,是能够“圆”起来的。就像人的心灵一样,你的心灵永远是曲解的,但是等到你的



台长对“中秋节”定义的开示

(2015年9月27日玄艺问答)

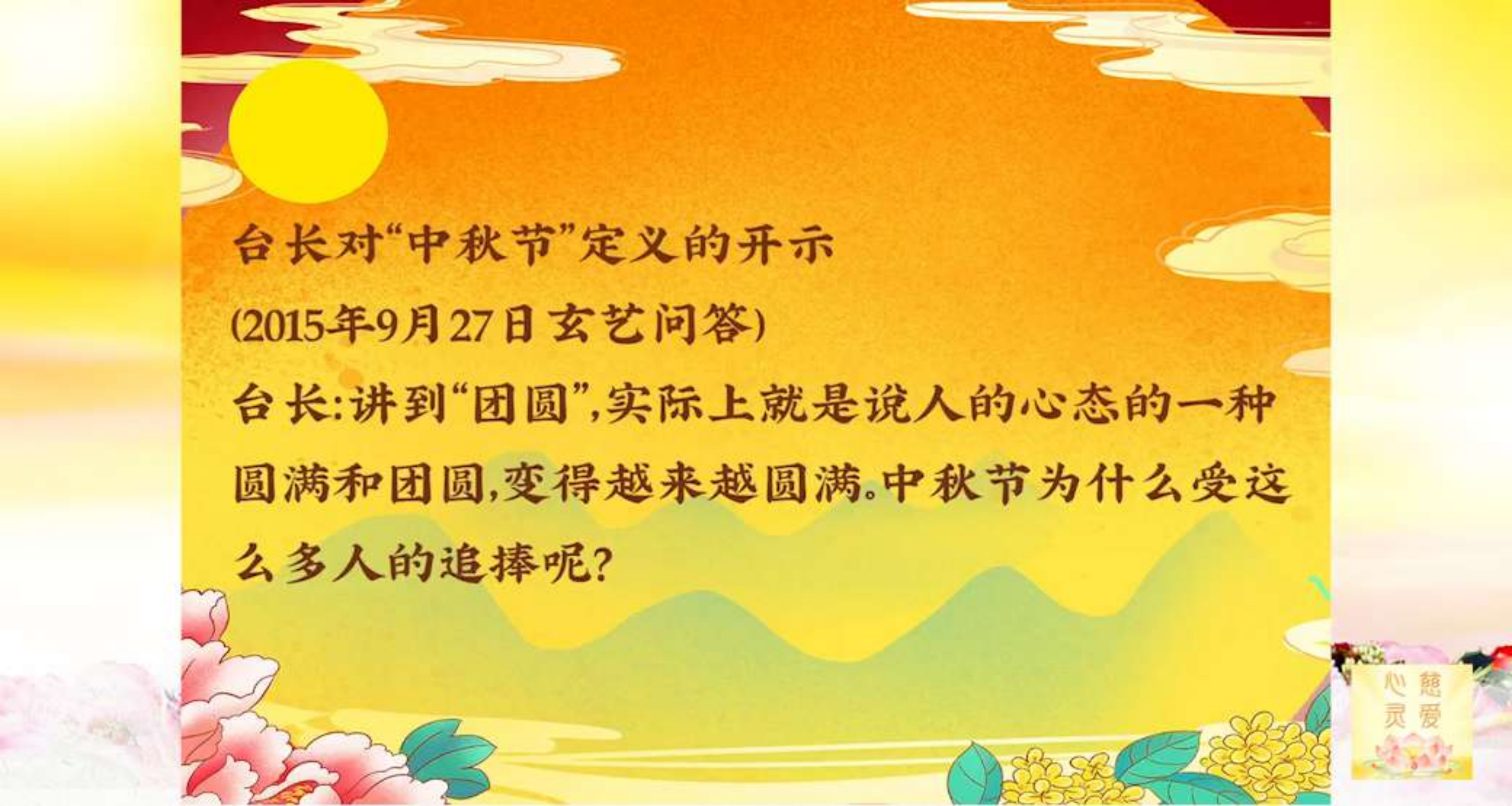
台长：心能够成为一种“圆”了，就是圆融了，你就能够好。当然在古时候说到很多中秋节的故事，包括《嫦娥奔月》，包括一种对美好的愿望……有个典故很长，就是说



台长对“中秋节”定义的开示

(2015年9月27日玄艺问答)

台长:实际上讲的就是人在追求美的一种高姿态,在和天接上气场一样。包括很多美好的传说啦,嫦娥啦,都是很美丽的。所以,中秋十五,现在



台长对“中秋节”定义的开示

(2015年9月27日玄艺问答)

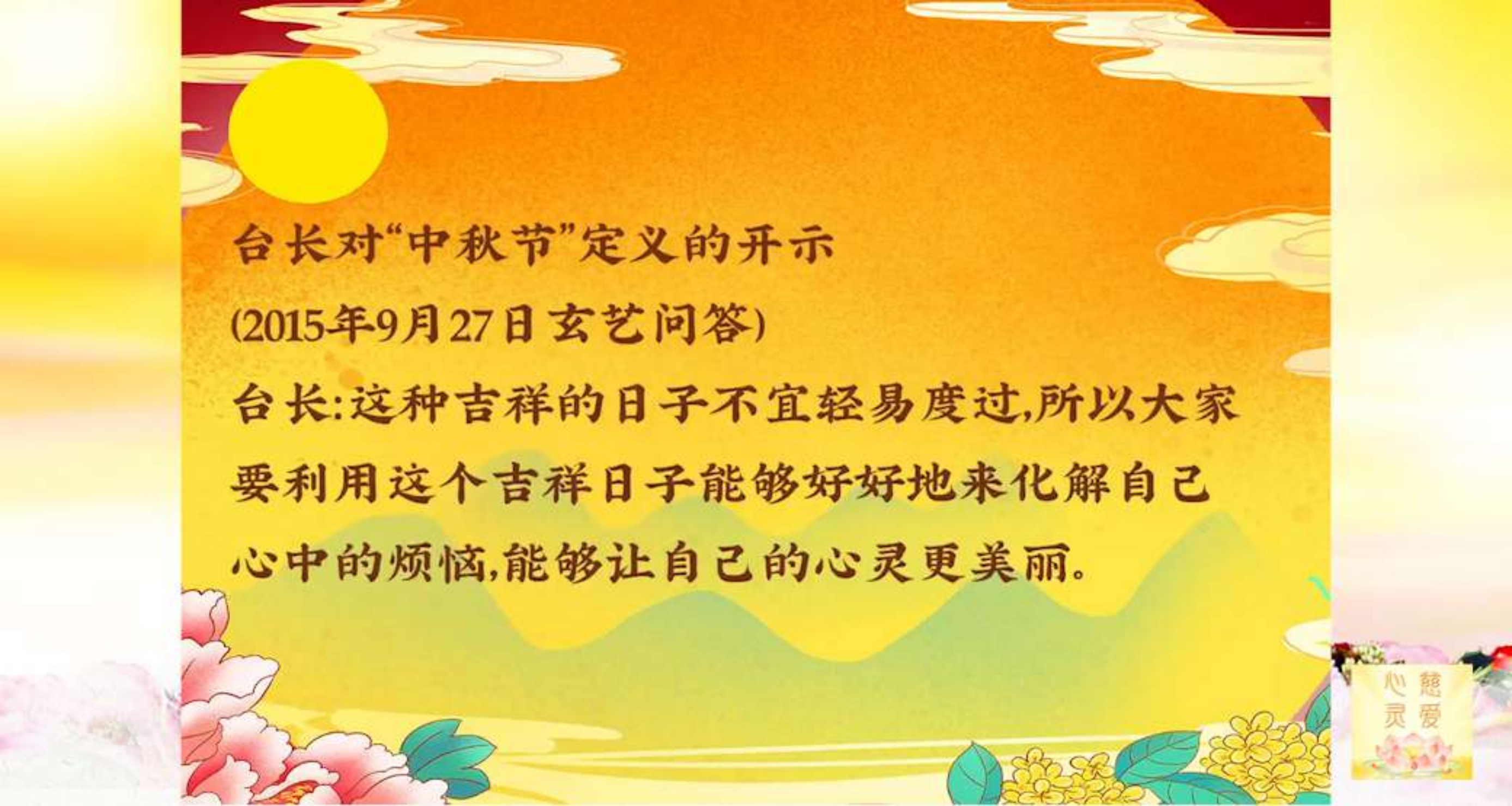
台长:讲到“团圆”,实际上就是说人的心态的一种圆满和团圆,变得越来越圆满。中秋节为什么受这么多人的追捧呢?



台长对“中秋节”定义的开示

(2015年9月27日玄艺问答)

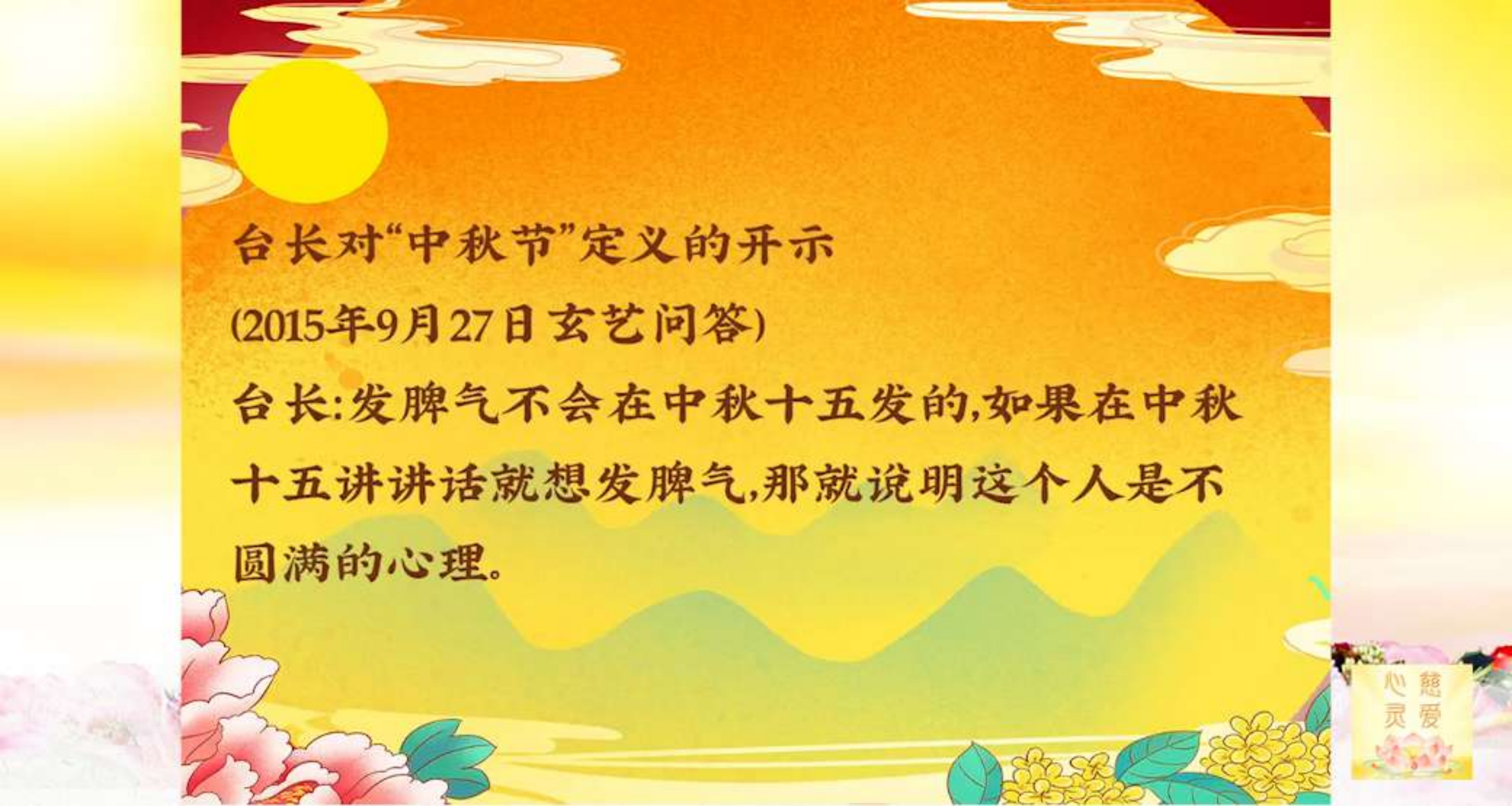
台长:大家在人间追求的一种心灵的圆满,和追求的一种形态上、形式上和形体上的圆满,所以就认为这个圆满的日子是给人间带来一种吉祥的日子。



台长对“中秋节”定义的开示

(2015年9月27日玄艺问答)

台长:这种吉祥的日子不宜轻易度过,所以大家要利用这个吉祥日子能够好好地来化解自己心中的烦恼,能够让自己的心灵更美丽。



台长对“中秋节”定义的开示

(2015年9月27日玄艺问答)

台长:发脾气不会在中秋十五发的,如果在中秋十五讲讲话就想发脾气,那就说明这个人是不圆满的心理。



中秋节是天上地下公认的节气，
是菩萨成全人间团团圆圆

Wenda20200920 01:23:41

心靈
慈愛



中秋节是天上地下公认的节气,是菩萨成全
人间团团圆圆Wenda20200920 01:23:41

台长:中秋节它是天上、地下公认的一个节气,这个节气菩萨会来的,而且它正好是十五,初一、十五本身菩萨都来的。再根据中秋节的那个美好的故事,就是菩萨在成全人间团团圆圆。



菩萨开示:可知汝师卢公奉佛陀之旨意,
要度化世间一切有缘众生;另告世间:

切莫借中秋此良辰行恶
解答来信疑惑(二百六十一)

早上六点左右末学梦见,自己在天上,天上的菩萨有很多很多。其中有一位菩萨(我不知其名号)问我:童儿,汝可知二十四诸天之境否?我摇摇头,回答:不知。菩萨接着说,此乃天人所居,护法常于此护卫正法。此二十四天,凡尊者,天王等如若繁星。心灵法门掌舵者乃典宰超脱凡尘妙法,正法。

得此法门要旨,精修,禅修,慧修方能证得。童儿,
可知汝师卢公奉佛陀之旨意,要度化世间一切
有缘众生。汝应知汝师以众生之烦恼为己之烦
恼,众生之痛疾为己之痛疾。汝等烦恼犹如蟒蛇
缠腰,终不得以缚。现如今明师在世,莫以凡人之
心量度其心量,汝师周身护法繁若星宿,故世间

谤讥之言不可毁其意志。今观众人不知大士在世,妙法重现,或毁谤,或以他法伐击我法,犯下累累重罪。诸佛菩萨见汝师心身俱疲以救众生于人间实为疼惜.....

菩萨说到一半,我便跪下了。对菩萨许愿:我愿一门精进护持心灵法门,学习佛法。

菩萨接着说:童儿,汝能发此愿,吾等甚喜。今日召汝前来,是知汝佛性犹存,佛心未泯,半途期遇挫折,彷徨不前,懈怠泛起。今日,引汝作上述开示,还望牢记于心,不可抛掷于脑后。切不可借此开示炫耀于众世人。待汝精进修成之时,佛陀,弥勒佛,南京菩萨,六十位太岁尊者,伽蓝菩萨,

韦陀尊者,五百罗汉,阿弥陀佛,观音大士,大势至菩萨等诸大雄皆为汝赞叹。

另有一事相告世间:八月十五,月光菩萨圣诞,人间曰:中秋。切莫借此良辰行恶,当以此吉日发愿善行,行禅,此日若能虔诚忏悔,过往重罪,悉皆消灭!切记切记!

只见这位菩萨讲完所有的话,天空中出现了许多菩萨,异口同声地说了同一句话:护持正法,勤修奋进,待汝携莲而归!

答:你们看看这种文法,是人能讲出来的吗?现在知道了吧,菩萨、护法一直护持心灵法门。菩萨真的很令人感动。八月十五,中国人为什么这么

重视?那天绝对不能动坏脑筋、做坏事,不然真的是罪大恶极。八月十五,不是人和人的团聚,而是人天团聚,很多菩萨都会下来,有话可以和菩萨讲。希望他不要骄傲,菩萨也担心他拿这些开示贡高我慢。

中秋节来临之际，
师父给广大佛友的开示

Shuohua20180921 00:56

慈愛
心靈



中秋节来临之际,师父给广大佛友的开示

Shuohua20180921 00:56

台长:师父答:就是要坚持。因为现在这个世界五
浊恶世——佛陀讲末法时期五浊恶世,希望大家
要好自为之,好好地修好自己的心,就是要一门
精进,好好努力,

中秋节来临之际,师父给广大佛友的开示

Shuohua20180921 00:56

台长:不要去沾染人间太多烦恼的事情,因为人间烦恼的事情,只要你钻进去你就出不来了。很可怜呢,现在我看众生真的很可怜,天天为名为利,为一点财,为一个名,赌赌气,为贪一点了,恨心,愚痴,就这么搞来搞去的,真的很可怜。

心靈
慈愛



“中秋节”该如何过

wenda20111211 28:48



“中秋节”该如何过 wenda20111211 28:48

台长:八月十五也是天上的一个节日,是一个团圆的日子、欢聚的日子,但是并不是说全部人要到齐的,只是希望能够给大家带来幸福,其实应该在家里好好念经,祈求家里平安、团聚,



“中秋节”该如何过 wenda20111211 28:48

台长:实际上在八月十五祈求团聚的话比平时初一十五祈求的效果还要好一点,但是很多人就是吃大鱼大肉,一过八月十五,家里就有人死了,所以坚决不能吃活海鲜。



那天晚上如果还吃大鱼
大肉的话,很多人会折寿的

wenda20121026 40:21

心靈
慈愛

那天晚上还吃大鱼大肉,很多人会折寿的

wenda20121026 40:21

台长:八月十五这次中秋你知道天上下来多少
菩萨吗?不得了的菩萨,所以那天晚上如果还
吃大鱼大肉的话,很多人会折寿的。如果那天
晚上大家在拜佛念经、烧头香,我告诉你,
积福积德啊!



中秋节怎么念经

博客 2021-09-14

慈愛
心靈

中秋节怎么念经 博客 2021-09-14

台长:中秋节是团圆的日子,心要圆;表达与家人的思念之情,但不一定在一起;心中有佛,要多称观世音菩萨圣号,像叫母亲一样地叫观世音菩萨,会得到很多的爱,消掉很多灾难,当天可以念“南无大慈大悲观世音菩萨”108遍,求菩萨保佑某某平安。



初一、十五不可行夫妻之事

(2013年8月9日 直话直说)

初一、十五不可行夫妻之事 2013年8月9日

台长:逢初一、十五会有很多菩萨来到人间,所以初一十五不能做坏事,亦不做夫妻之事。诸如此类的日子还有佛菩萨诞辰日、佛菩萨出家日等有佛教纪念意义的日子,及一些人间的节日,如春节、元宵节、中秋节、端午节等等。

初一、十五不可行夫妻之事 2013年8月9日

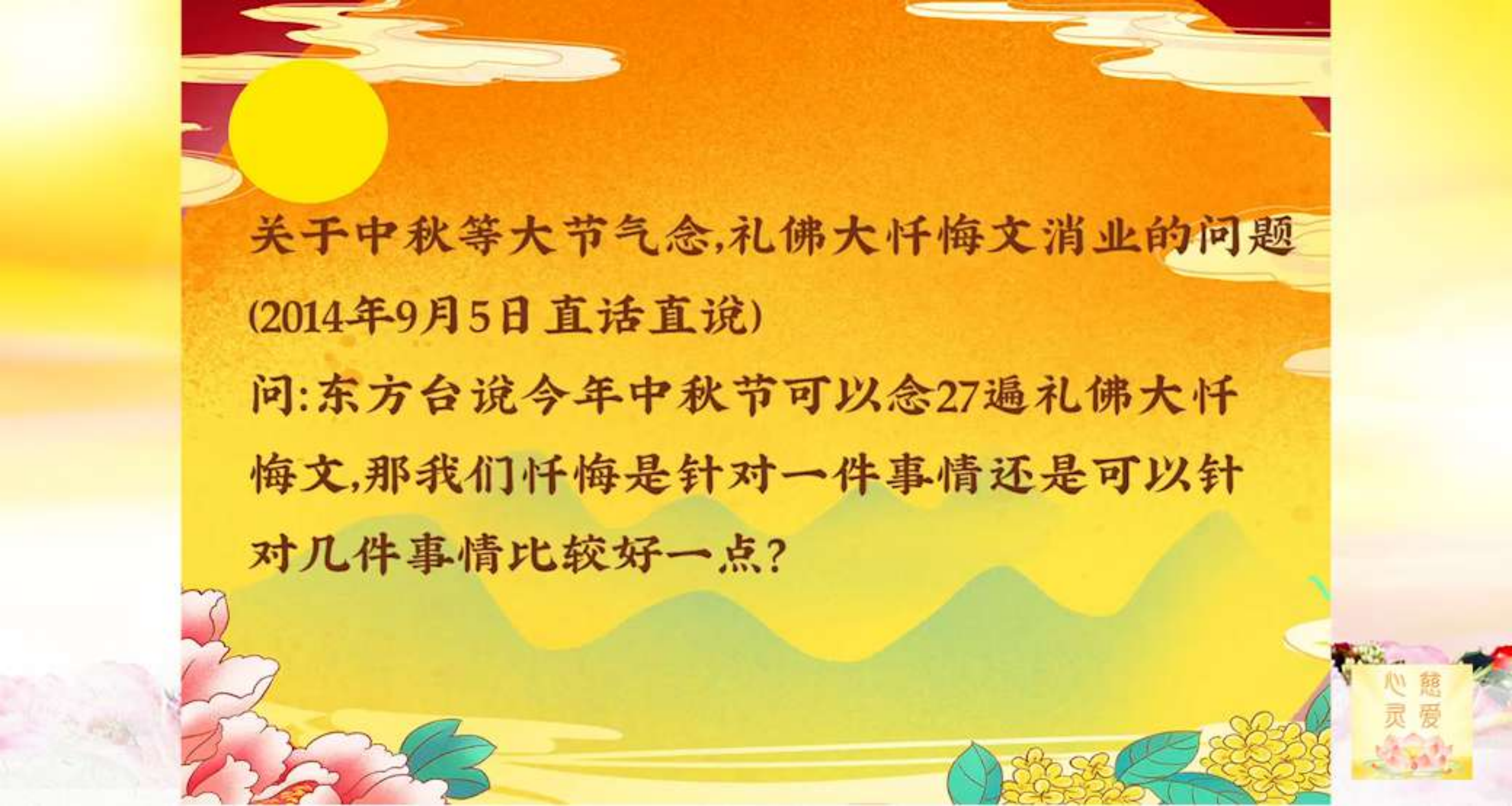
台长:在这些日子里节制欲望,恢复礼法,不仅是对天地的敬意,也是对几千年来中华传统文明的延续。另外,诸如清明节、中元节、冬至等与地府有关的节日阴气较重,也不宜多行男女之事,防止阴气上身导致诸事不顺。

中秋

最多可念49遍禮佛大懺悔文，
燒49張小房子（各種
抬頭加起來）

慈愛
心灵

关于中秋等大节气念
礼佛大忏悔文消业的问题
(2014年9月5日 直话直说)



关于中秋等大节气念,礼佛大忏悔文消业的问题

(2014年9月5日直话直说)

问:东方台说今年中秋节可以念27遍礼佛大忏悔文,那我们忏悔是针对一件事情还是可以针对几件事情比较好一点?



关于中秋等大节气念,礼佛大忏悔文消业的问题
(2014年9月5日直话直说)

台长:如果你有几件事情你讲啊,反正能够消掉一两件事情。我讲过的,如果大的节气你念到27遍可以消很多业障了。所以大家为什么在节气的时候对这个礼佛大忏悔文特别感兴趣啊?



关于中秋等大节气念,礼佛大忏悔文消业的问题
(2014年9月5日直话直说)

台长:因为人的毛病就是,自己做的时候稀里糊涂就做坏事了,做了坏事了就拼命想消。的确在大节气的时候在菩萨那里磕磕头、拼命念礼佛大忏悔文真的会消掉的。



关于中秋等大节气念,礼佛大忏悔文消业的问题

(2014年9月5日直话直说)

台长:除非杀业就消不掉,但是

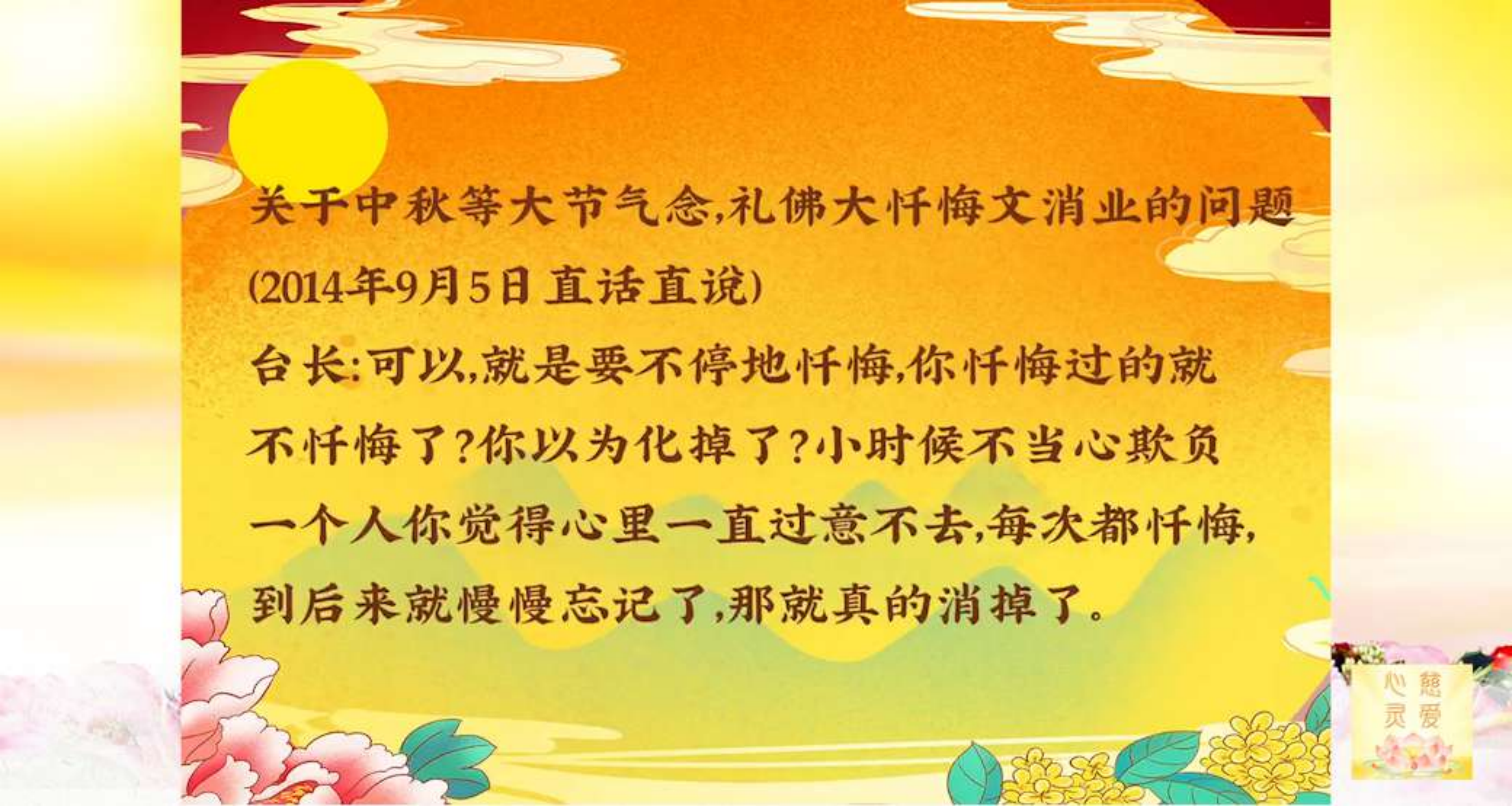
杀业消不掉也能化小。

念礼佛大忏悔文真的很厉害的。



关于中秋等大节气念,礼佛大忏悔文消业的问题
(2014年9月5日直话直说)

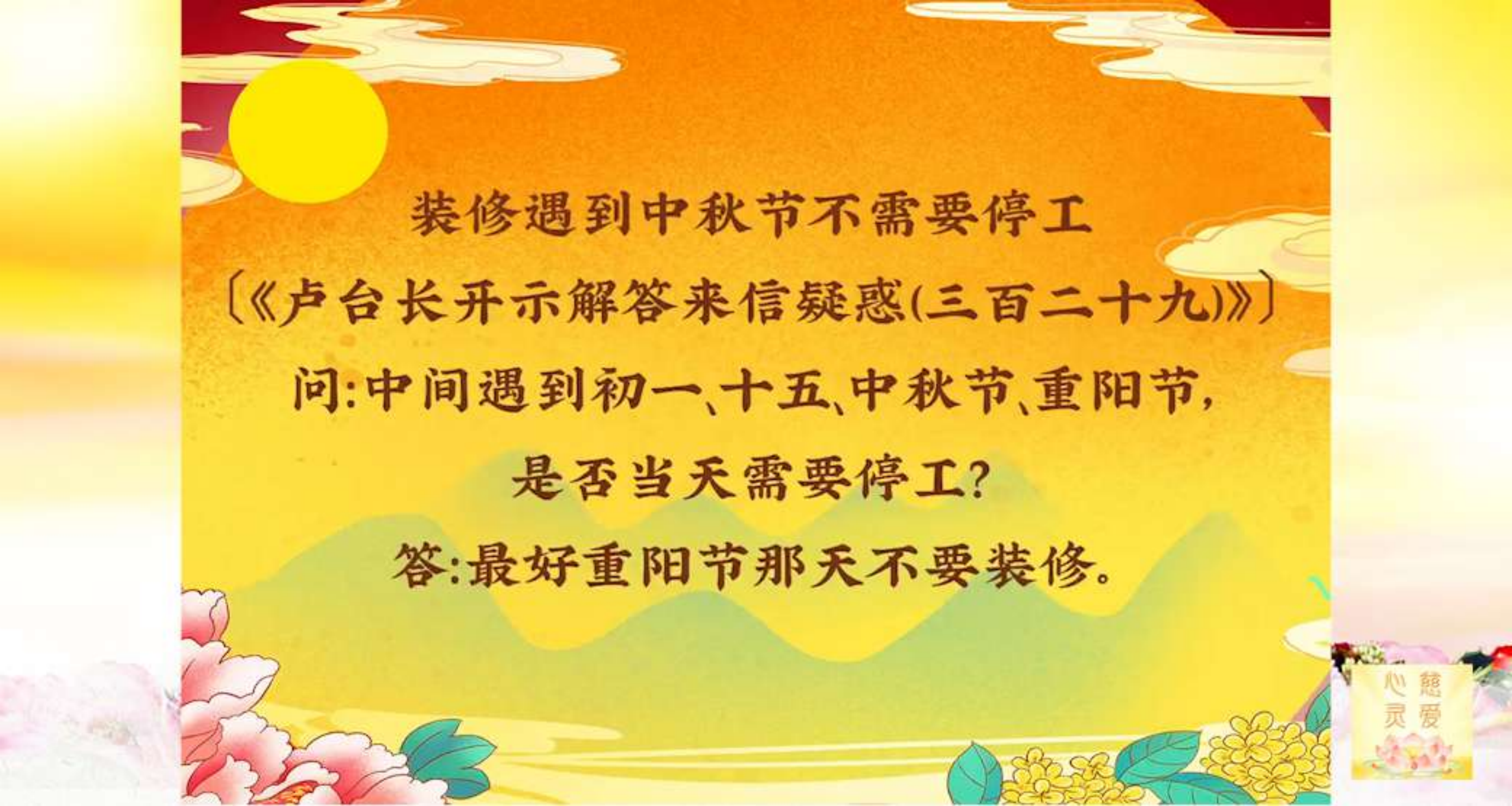
听众:是。那比如说我今生有打胎的恶业,我在
节气的时候忏悔过,那平时念礼佛大忏悔的
时候这件事情还可以再拿出来忏悔,对吧?



关于中秋等大节气念,礼佛大忏悔文消业的问题
(2014年9月5日直话直说)

台长:可以,就是要不停地忏悔,你忏悔过的就不忏悔了?你以为化掉了?小时候不当心欺负一个人你觉得心里一直过意不去,每次都忏悔,到后来就慢慢忘记了,那就真的消掉了。

装修遇到中秋节不需要停工
解答来信疑惑(三百二十九)



装修遇到中秋节不需要停工

〔《卢台长开示解答来信疑惑(三百二十九)》〕

问:中间遇到初一、十五、中秋节、重阳节,

是否当天需要停工?

答:最好重阳节那天不要装修。

家有新过世的亡人，
佳节怎么过
解答来信疑惑(一百零九)

家有新过世的亡人,佳节怎么过

〔《卢台长开示解答来信疑惑(一百零九)》〕

问:外婆过世不满一年,母亲可以在端午节包粽子吗?古人是说,长辈过世不满一年,不可以包粽子种子,又不可以搓汤圆、不在佳节如中秋节庆祝。

请问心灵法门有这种说法吗?



家有新过世的亡人,佳节怎么过
〔《卢台长开示解答来信疑惑(一百零九)》〕
答:过去的一些风俗,现在是新时代,而且
信佛修心不用担心,家人过世只要一个月
不要动,最好三个月。



中秋节白话佛法节选

2019年9月9日 荷兰

慈愛
心靈

对别人好,实际上就是对自己好,不要期望获得回报。学会对别人好,这些人就是非常有智慧。中秋节到了,送一盒月饼给别人,很正常吧?很多人送完之后等着别人回送。你送他一盒只有4个,你等他回送8个,你说你难受不难受?

所以布施给别人,不要求回报,帮助别人尽心尽力,别人一定会从心里感恩你。要记住,有的人现在不能够回报你,有一天他成功了,他一定不会忘记你。所以,我们越不期望获得回报,回报就越大,这就是佛法界讲的“只管耕耘,不问收获”。

佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

49

慈爱心灵共修 第一百六十期 禅定49



相关定义

观—观什么—应作如是观

慈爱心灵共修 第一百六十期 禅定49

慈爱
心灵



观什么-应作如是观

应该实事求是地看这些事情，叫“应作如是观”

很多人为什么不懂，佛法学了像没学一样。学了吗？没学吗？学了。你们小学里的课上过了吗？上过了。你们学习了很多字，现在还在用吗？用了。为什么在用？因为学过了，学到了内心。你现在想起来像没学过一样，因为你把小学里那些早就全部忘了。但是真的忘了吗？没忘，记在心中了，用在实践中了。这就是菩萨高深的地方，是空、是无相、是无作。其实是空吗？也非空。是无相吗？也非无相。是无作吗？

观什么-应作如是观

应该实事求是地看这些事情，叫“应作如是观”

也并非是无作。所以三解脱门就是让我们懂得学会放下，要学会放下世界上一切的……法门也好，不管学习过的什么东西，它都是空的。空的东西用过了，学过了，空了之后，它这个相就没了。你不著相，在心中就没有这个相，不执著这个相，你也就忘了。就像你们年轻的时候，有过很多伤心的事情或者恋爱史，现在不提起，肯定没这个相。包括念经也是的，不管过去学过多少经文，学过多少法门，学过多少

观什么-应作如是观

应该实事求是地看这些事情，叫“应作如是观”

佛经，诸法都学过了，最后落得什么？为什么《心经》里面讲“诸法空相”？一切都是空相。所以《金刚经》说“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电”：就像电一样，一下过去了；就像露水一样，太阳出来它就没了，干了；就像梦幻，做梦一样。在梦中非常真实，有的孩子醒过来还在哭泣，还在想着梦中的那些事情，你能执著这些梦境吗？过了就没了，所以“如梦幻泡影，如露亦如电”。那你应该实事求是

观什么-应作如是观

应该实事求是地看这些事情，叫“应作如是观”

地看这些事情，叫“应作如是观”。我们学佛学到后来，难就是难在怎么样让自己学到的东西变成空性，怎么样能够理解它，这个不是真正的空，不是一种顽空，而是一种实实在在的能够帮助到你又看不见的空——空的本性。

观什么-应作如是观

“如是”就是你要找到真实的、实实在在的

我们要明白佛陀的真谛，佛陀告诉我们，不要去纠结在人间的一些人我是非当中。佛陀让我们看清这个世界是虚幻，是空无的，所以佛陀让我们要打破心中所产生的妄念和妄心，都是假的。佛陀说你今天拥有了再多，最后都会失去的，佛陀告诉我们要不要去妄想，人的一生，这种妄想如梦幻泡影，如露亦如电，你应该作如是观。“如是”就是你要找到真实

“如是”就是你要找到真实的、实实在在的
的、实实在在的。因为人都会生起妄想心，得不到的想去得，做不到的想去做，所以人才会产生妄念心、妄想心、妄动心。你想想看，你不乱想你会动吗？你今天这个举动非常肮脏，那么你这个举动是因为妄想心才产生的你这个妄动心。你今天跟女孩子去开了一个不高雅的玩笑，你心中没想过，嘴巴会出来吗？你讲出来了，说明你心里想过了，那你妄动的心就产生了，所以你的妄念就存在了。

观什么-应作如是观

看穿吧，就这么回事

学佛，菩萨就是让我们要知无常，这就是根本智。当一个人能够知道这个世界一切都是无常的，他还会为一句话去争吗？还会为一件事情去闹吗？还会为某一个物质去跟人家抢吗？一切这么地无常，就失去了。为什么这么执著呢？因为你觉得这个东西是有常的，“我拥有了，可能我这辈子就拥有”，这辈子也是临时的、短暂的，你最后拥有了什么？你们

观什么-应作如是观

看穿吧，就这么回事

曾经拥有过青春，曾经拥有过很好的工作，或者曾经拥有过很好的家庭，或者曾经拥有过很好的身体、很爱的孩子，这一切随着无常全部变化了。所以懂得最后的变化，你就得到了根本智。《金刚经》里面讲：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”什么叫“如是观”？看穿吧，就这么回事。“应作如是观”，就是就这么回事。

观什么-应作如是观

把一切都看成是很自然的东西

佛经说，这种感觉“如露亦如电，应作如是观”。露水，早上太阳还没有出来的时候，你看见很多的露水在树梢上，等到太阳一出来，那些露水就没了。所以过去形容夫妻叫“露水夫妻”，讲的就是两个人的感情很快就没了，尽管曾经有过一段情。应作如是观，就是要把一切都看成是很自然的东西，就是实实在在地去看这个世界，不要把它看成过于美好。

把一切都看成是很自然的东西

想一想，犹如我们的旅游很快就要结束了，结束之后，我们要回到自己的家去。就像看烟花的人一样，看烟花的时候特别开心，看完烟花之后躲在人群中慢慢地回到你自己的家，所有的这些都如梦幻泡影。

观什么-应作如是观

知道就知道了，发现就发现了

如何正确看待梦境：实际上像这种梦境，就是看你怎么来看了。仁者见仁，智者见智，给你一种提醒，并不是件坏事，而不要执著于空性和梦幻中。《金刚经》里面讲“如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”“应作如是观”是什么意思？知道就知道了，发现就发现了。比方说，做梦你要生癌症的，那你要相信观世音菩萨，“我可以把它克服，我可以

观什么-应作如是观

知道就知道了，发现就发现了

把它转变”，那不就是正常的观念吗？如果你因为一个梦境旋在里面，万念俱灰了，觉得菩萨救不了你，觉得“我自己修到今天还是这样的结果，我的业障太重了”，那你是不是自暴自弃？你是不是已经走偏了？听懂了吗？（听懂）我现在回答你这个问题，就是：你要好好地修心，你不会用消极的观点去看这个梦境；你如果没有修好，有修偏的感觉，你就会把一个虚幻的梦境当成真实，来让自己懈怠，让自己退步。所以还是取决于你修心的程度，听懂了吗

观什么-应作如是观

学会随缘观 就是如是观

观什么-应作如是观

人间的一切都是因缘而生、缘散而灭

佛法教我们做人，佛法让我们看清这个世界只是一个虚幻不实的、不安定的现实，人生只是一个旅途，在这辆人生的列车上，没有人从头陪你坐到终点，要珍惜所有从起点上上下下火车的人，感恩他们陪你度过每一段人生的道路，这就是心灵的解脱，要感恩。一切烦恼都是空，一切名利到头来也是一场空。在加拿大安大略省有一个商人，经过20年的努

观什么-应作如是观

人间的一切都是因缘而生、缘散而灭

力终于成为亿万富翁，住上豪宅，拥有了世界上所有的一切，他本以为可以快乐生活，但是在五十五岁的时候因为眼角膜破裂，眼睛瞎了，他看不见自己的豪宅，连上卫生间都要摸着前去，看不到自己的亲人和孩子，看不到阳光，他进入了一个黑暗世界，天天难过、愤恨，心里想不通，得了忧郁症，在59岁的时候因为忧郁症自杀了。对他来讲，难道这

观什么-应作如是观

人间的一切都是因缘而生、缘散而灭

不是一个虚幻世界吗？这个世界一切让我们忧伤、让我们欢喜的，其实只是一个感觉。想一想，我们在学校里的時候，很开心的時候，和悲伤的時候，现在想起来已经没有了，只是一种感觉。人在这种感觉里生活，什么时候能找到真实的自我？佛法讲“一切有为法如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”，佛经需要我们实实在在的去做。人间的一切都是

观什么-应作如是观

人间的一切都是因缘而生、缘散而灭

因缘而生、缘散而灭。想一想，我们自己可爱的祖母、外公、外婆，慢慢的，随着缘分的结束，离开了我们，也是变幻无常；我们现在还有几个人能够记得自己的一切；还有几个人能够懂得自己变幻无常的过去？要在无常的过去中找出真我，放开胸怀，想通想明白，才能在没有烦恼的世界中找到快乐的自我本性。

观什么-应作如是观

一切都是缘分，一切都是一个概念而已

好好努力吧，各人修心各人好，各人吃饭各人饱。有时候无缘众生也没办法度，你开悟了，你就是有缘众生，你不开悟就是无缘众生，我们也没办法。很多人本身业障很重，就是能够有机会闻到佛法，也是不能开悟，这个真的是一个人的因果了。所以一个人要懂因果，因果报应丝毫不爽。天天要“如一”啊，念念如一，心境如一，生活如一，因为人生都

观什么-应作如是观

一切都是缘分，一切都是一个概念而已

是假的，本身就是个虚幻，“如露亦如电，应作如是观”。这个世界你不把它当成“如是观”，你怎么观啊？你不要气死的？有什么好气的？一切都是缘分，一切都是一个概念而已。人活在这个世界上就是一种概念，你今天觉得活得好不好也是你一种概念，你觉得好了就好，你觉得不好就不好；你觉得开心就开心了，你觉得今天不开心……为什么很多

观什么-应作如是观

一切都是缘分，一切都是一个概念而已

开一个会，开完之后，“开心吗？”“开心！”好了，开心。“开心吗？”“不是很开心。”那不是很开心。一个概念问题，有什么了？这个世界有时候什么东西都不是太如愿的，这没办法的。很多人一生总在埋怨当中过日子，但是我们要随缘，随遇而安。今天碰到了，我们觉得很正常——这个电话经常这样的，这个事情经常这样的，人跟人的脾气、性

一切都是缘分，一切都是一个概念而已

格不合也是这样的，很正常。你要是经常这样的话，你就慢慢习以为常。所以我们经常讲，一个人碰到事情了就……北方人说“没辙了”，这就是没智慧。你碰到事情就会有办法解决，说明你这个人还是比较有智慧，有般若；如果你不管碰到什么事情就没辙了，那说明你智慧不充裕

观什么-应作如是观

一颗随缘的心

能够和佛法的“如梦幻泡影，
如露亦如电，应作如是观”
异曲同工。

心中有佛，就是如是观

很多信佛的人，一直盼望着佛菩萨能够出来救我们众生，但又不相信佛菩萨会救我们，这就是人的迷惑，他才会颠倒，所以，迷惑和颠倒是放在一起的。一个人只要迷惑了，接下来，他一定会做错事情，就是颠倒了，怀疑菩萨灵不灵。有时候，他也会用一些佛教的言论跟你说，“一切有为法，如梦幻泡影……应作如是观”，不知怎么修，不知怎么学。实

观什么-应作如是观

心中有佛，就是如是观

际上，抱怨这个，抱怨那个，你又怎么能够拿佛菩萨的经典来实践呢？不能拿佛菩萨的经典断章取义，要懂得佛和佛性经常出现在我们的心中，不是在文字意义上的佛，也不是书籍和经典当中的佛，要知道，佛真正出现在你们的面前，就是你们的心佛。心中有佛，就是如是观，你就拥有了心佛；心中有正佛，你就拥有了心佛。

观什么-应作如是观

对方都是佛菩萨，就是心中有佛，就是如是观

（感恩师父教我们心法，师父是教我们要懂得和学会要让佛和佛性经常出现在我们的心中，不是在文字意义上的佛，也不是书籍和经典当中的佛，让我们知道，佛真正出现在我们的面前，就是我们的心佛；只要我们老老实实脚踏实地的修心念经，不好高骛远，就

观什么-应作如是观

对方都是佛菩萨，就是心中有佛，就是如是观

念观世音菩萨我们心灵法门的经文，好好学习理解师父的开示，视师如佛，走出去修心修出自己本有的佛性，不停的帮助别人与众生结缘，结佛缘，断人缘，对方都是佛菩萨，就是心中有佛，就是如是观！可以这样理解吗？）这个理解非常好。

观什么-应作如是观

不要有我性——无我性

缘分很重要。如果你想救人，就不要有我性——无我性。“一切有为法”，如果一切事情都是有目的地去做；“如梦幻泡影”，你想去做任何事情，都是像做梦一样的，没了；“如露亦如电”，早上太阳一出来，露水没了，像电一样过去了；“应作如是观”，就是这样，有了就是没有，没有了就是有。很多女孩子为什么傻傻的，想不通？没有了，痛苦啊，这个男的离开你了，你不还是跟过去一样吗？你还能再找的，说不定还能找个比过去那个还要好的呢，对不对？道理就在这里，要“应作如是观”。

观什么-应作如是观

它都不是永恒的

接下来讲一句《金刚经》，就是“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”。大家知道什么叫有为法吗？如果你今天在人间做任何事情，还要认为“我去做什么事情，我去解决什么问题”，那因为有“我”字在，其实你就不知道一切的因缘，这个世界上一切的事情都是因缘和合而成的现象。今天我开心了，那因为你善缘到了；今天我恨别人了，因为这个“我”字，造成了你对这个事物的恨心，你的恶缘到了。所以它都不是永恒的，就像梦幻泡影，就像露水一样，一会儿就没了，是无常变化的，就是这个道理。

观什么-应作如是观

如如不动

一个有修养的学佛人，应该如如不动，不管坐着、站着、讲话，不应因环境的变化、异性的到来、漂亮或富贵的接近而产生心动。因为只有学佛人才知道这一切“如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”。

观什么-应作如是观

前途一片美好

金刚经曾经讲过，一切不可得，过去不可得，未来不可得，现在不可得，人间如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。要看到明天、看到未来、看到前途，因为前途一片美好，心能够与天地永存。人有慈悲善良，就能感动天地，转变我们的命运。

记忆加深(大家一起默念)

一是空、是无相、是无作。其实是空吗？也非空。是无相吗？也非无相。是无作吗？也并非是无作。所以三解脱门就是让我们懂得学会放下，要学会放下世界上一切的……法门也好，不管学习过的什么东西，它都是空的。空的东西用过了，学过了，空了之后，它这个相就没了。你不著相，在心中就没有这个相，不执著这个相，你也就忘了…“诸法空相”？一切都是空相。所以《

记忆加深(大家一起默念)

《金刚经》说“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电”：就像电一样，一下过去了；就像露水一样，太阳出来它就没了，干了；就像梦幻，做梦一样…过了就没了，所以“如梦幻泡影，如露亦如电”。那你应该实事求是地看这些事情，叫“应作如是观”。我们学佛学到后来，难就是难在怎么样让自己学到的东西变成空性，怎么样能够理解它，这个不是真正的空，不是一种顽空，而

记忆加深(大家一起默念)

是一种实实在在能够帮助到你又看不见的空——空的本性；不要去纠结在人间的一些人我是非当中。佛陀让我们看清这个世界是虚幻，是空无的，所以佛陀让我们要打破心中所产生的妄念和妄心，都是假的。佛陀说你今天拥有了再多，最后都会失去的，佛陀告诉我们要不要去妄想，人的一生，这种妄想如梦幻泡影，如露亦如电，你应该作如是观。“如是”就是你要找到真实的、实实

记忆加深(大家一起默念)

在在的；要知无常，这就是根本智…一切这么地无常，就失去了。为什么这么执著呢？…这一切随着无常全部变化了。所以懂得最后的变化，你就得到了根本智。《金刚经》里面讲：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”什么叫“如是观”？看穿吧，就这么回事。“应作如是观”，就是就这么回事；应作如是观，就是要把一切都看成是很自然的东西，就是实实

记忆加深(大家一起默念)

在在地去看这个世界，不要把它看成过于美好。想一想，犹如我们的旅游很快就要结束了，结束之后，我们要回到自己的家去。就像看烟花的人一样，看烟花的时候特别开心，看完烟花之后躲在人群中慢慢地回到你自己的家，所有的这些都如梦幻泡影；“应作如是观”是什么意思？知道就知道了，发现就发现了…你要好好地修心，你不会用消极的观点去看这个梦境；你如果没有修

记忆加深(大家一起默念)

好，有修偏的感觉，你就会把一个虚幻的梦境当成真实，来让自己懈怠，让自己退步。所以还是取决于你修心的程度；学会随缘观，就是如是观；佛法让我们看清这个世界只是一个虚幻不实的、不安定的现实，人生只是一个旅途，在这辆人生的列车上，没有人从头陪你坐到终点，要珍惜所有从起点上上下下火车的人，感恩他们陪你度过每一段人生的道路，这就是心灵的解脱，要感

记忆加深(大家一起默念)

恩。一切烦恼都是空，一切名利到头来也是一场空…这个世界一切让我们忧伤、让我们欢喜的，其实只是一个感觉…佛法讲“一切有为法如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”，佛经需要我们去实实在在的去做…要在无常的过去中找出真我，放开胸怀，想通想明白，才能在没有烦恼的世界中找到快乐的自我本性；各人修心各人好，各人吃饭各人饱…要懂因果，因果报应丝毫不爽。

记忆加深(大家一起默念)

天天要“如一”啊，念念如一，心境如一，生活如一，因为人生都是假的，本身就是个虚幻，“如露亦如电，应作如是观”…一切都是缘分，一切都是一个概念而已…我们要随缘，随遇而安。今天碰到了，我们觉得很正常——这个电话经常这样的，这个事情经常这样的，人跟人的脾气、性格不合也是这样的，很正常。你要是经常这样的话，你就慢慢习以为常；一颗随缘的心能够和

记忆加深(大家一起默念)

佛法的“如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”异曲同工；佛真正出现在你们的面前，就是你们的心佛。心中有佛，就是如是观，你就拥有了心佛；心中有正佛，你就拥有了心佛；对方都是佛菩萨，就是心中有佛，就是如是观；如果你想救人，就不要再有我性——无我性。“一切有为法”，如果一切事情都是有目的地去做；“如梦幻泡影”，你想去做任何事情，都是像做梦一样的，

记忆加深(大家一起默念)

没了…“应作如是观”，就是这样，有了就是没有，没有了就是有；大家知道什么叫有为法吗？如果你今天在人间做任何事情，还要认为“我去做什么事情，我去解决什么问题”，那因为有“我”字在，其实你就不知道一切的因缘，这个世界上一切的事情都是因缘和合而成的现象…因为这个“我”字，造成了你对这个事物的恨心，你的恶缘到了。所以它都不是永恒的，就像梦幻

记忆加深(大家一起默念)

泡影，就像露水一样，一会儿就没了，是无常变化的，就是这个道理；有修养的学佛人，应该如如不动，不管坐着、站着、讲话，不应因环境的变化、异性的到来、漂亮或富贵的接近而产生心动。因为只有学佛人才知道这一切“如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”；要看到明天、看到未来、看到前途，因为前途一片美好，心能够与天地永存。人有慈悲善良，就能感动天地，转变我们的命运。



相关定义

观—观什么—慈悲观

慈爱心灵共修 第一百六十期 禅定49

慈爱
心灵

观什么- 慈悲观

五种观想法

一、不净观

二、慈悲观；三、因缘观

四、界分别观；五、数息观

观什么-慈悲观

多贪众生见净观，多嗔众生慈悲观，多散众生数息观

众生还有一个毛病，叫多瞋众生。因为你瞋念很重，很容易发脾气，要用一个方法来对付它，就是慈悲观，就是让他多学学慈悲，那么你就会少一点瞋恨心。同样，多贪众生，因为看的不干净，学佛后就是要让你看干净，就转换成多贪众生见净观。你用见到干净的东西，来观想，来看，佛性就会慢慢地生出。“多瞋众生慈悲观”，如果你很恨，需要你用慈悲来观想、观看世界上的一切事物。

五停心观：慈悲观，看别人很可怜

在佛教的禅观里（禅观就是用禅学智慧来观想观看）有一个重要的修持方法叫“五停心观”。其实这个五停心观就是控制你的意念，不要乱想。有一个叫不净观，就是看什么人，不要有这种男女的欲望，因为人是不干净的，你看了会恶心；还有慈悲观，看别人很可怜；还有因缘观；还有念佛观；还有数息观，就是数自己呼吸，一呼一吸的观。

观什么- 慈悲观

对治瞋恚盖，要用慈悲观 和忍辱行来治疗自己的恨念和罣碍心

比方说，你老公骂你的时候，你恨得不得了，这时候你要用慈悲去对治自己的瞋恚。你要想一想：“老公也蛮可怜的，他为这个家也做出了很大的奉献，他也是一个有心里话没地方去说，也有内心的痛苦、压力，他也不容易，一辈子打工，也没穿过什么好衣服，也没享受过什么，现在的家庭

对治瞋恚盖，要用慈悲观 和忍辱行来治疗自己的恨念和罣碍心

矛盾是夫妻双方造成的。”当你以慈悲之心去思考，当你没有恨念、没有瞋恚的时候，你自己会感到很舒服。如果一个人恨别人，你不会对方造成任何伤害，只会给自己造成痛苦。当你恨别人的时候，别人是不知道的，你自己恨得难受，恨到最后咬牙切齿，伤害自己的心。

记忆加深(大家一起默念)

—五种观想法：一、不净观；二、慈悲观；三、因缘观；四、界分别观；五、数息观；多贪众生见净观，多嗔众生慈悲观，多散众生数息观…众生还有一个毛病，叫多瞋众生…要用一个方法来对付它，就是慈悲观，就是让他多学学慈悲，那么你就会少一点瞋恨心…“多瞋众生慈悲观”，如果你很恨，需要你用慈悲来观想、观看世界上的一切事物；在佛教的禅观里（禅观就是用禅

记忆加深(大家一起默念)

学智慧来观想观看)有一个重要的修持方法叫“五停心观”。其实这个五停心观就是控制你的意念，不要乱想...不净观...慈悲观，看别人很可怜；因缘观；还有念佛观；还有数息观；对治瞋恚盖，要用慈悲观和忍辱行来治疗自己的恨念和罣碍心...你恨得不得了，这时候你要用慈悲去对治自己的瞋恚...当你以慈悲之心去思考，当你没有恨念、没有瞋恚的时候，你自己会感到很舒服。如果一个人恨别人，你不会对方造成任何伤害，只会给自己造成痛苦



相关定义

观—观什么—四念处

慈爱心灵共修 第一百六十期 禅定49

慈爱
心灵



观什么- 四念处

观身不净，才不会造业
观受是苦，才不会懈怠
观心无常，才不会烦恼
观法无我，才不会执著

四念处

第一叫身念处，什么意思，就是观身不净。你们去看，有些女明星觉得自己很干净，很多男的去爱女的，女的去爱男的，实际上菩萨叫我们不要去贪人间的色，就是让我们要身念处，要观身不净。因为每一个人的身体都是很脏的，洗不干净的。你们都吃过那种田螺吧？你把它吸出来一块肉之后，它后面是不是沾了一点它的粪便？观身不净，就是菩萨叫我们时刻不要去好色，不要去想，不要以为自己很干净，你的

四念处

肉体的色身，五脏六腑，皮肉百骸，七窍痰泪，你想想看，你的七孔多脏：鼻有鼻屎，眼有眼屎，耳有耳屎，头发有头皮屑，唾沫吐出来里面是痰……你去看那些明星，不看他鼻孔，往鼻孔里看，里面都是鼻屎。不要说上面了，下面就不谈了，菩萨就是跟我们说，不要去贪恋这些男女之色，要我们要不净观。你说小便大便多脏？又臭又脏。死掉之后皮肉都腐烂，臭水、尸水臭溢。想想看，一个动物死掉之后臭不

四念处

臭，一个人死掉尸体都会腐烂的。你买块肉回来，不放在冰箱里，它也会臭得整个房间都是的。菩萨就是告诉我们，不要去贪这种美色，女色，你们身的念头要干净，要知道自己身体不干净，所以才想去干净。你用这种身念处，这种观身不净，就可以消掉很多对女色的贪。你看一个男人，很漂亮，很美，很好看的，帅哥，某某歌星，不得了了，你到耳朵里去看一看，你想想看，你还爱得起来吗？所以菩萨让我们

四念处

不净观。有的时候，人的脸不干净，就是你的相貌，因为以后你的脸还会成为白骨一堆，你爱什么？爱到最后，爱白骨一堆。你想想看，死掉的人像鬼一样。所以我们澳大利亚，为什么很多华人对西方人不尊敬，叫他们鬼佬——不好啊。为什么？老了之后很可怕的那个脸。所以这是第一个，叫身念处，观身不净。

第二叫受念处，叫观受是苦。叫你们要看出来，人出胎（就

四念处

是生出来之后），人就是在吃苦：嘴巴不会讲话，难受，心里有感觉，冷得热得……只会哭，话讲不出来，冷的时候就像一把刀在割身体一样。就是现在冬天早上叫你们起来，你们的衣服穿上去的时候，是不是像刀割一样？冷吗？就是这个道理。你看，做人，长大之后要做多少事情，又要谋劳动，然后又要生老病死，又要烦恼，贪求不得，爱别离苦，冤家对头，要想的得不到，要不想的偏偏看见，天灾人祸，七

四念处

情六欲，无不是苦。所以要你们看到了，你们受——就是在人间的感受，那是苦啊，最后大梦一场，荣华富贵也是如过眼云烟，无常苦空。

第三，叫心念处，叫观心无常。你们的心要观心无常，心，因为人无时无刻不在变化，今天对你好，明天对你不好。人都有心，活在这个世界上，只要你有一个肉身，他这心就会在里面。早上这么想，晚上那么想，一会儿开心，一会儿笑

四念处

一会儿要攀，一会儿要贪，实在早上贪不到，还希望晚上做个梦上天入地，在梦中还要一会儿噩梦，一会儿开心的梦，时刻都在变。所以人活在世界上，菩萨告诉我们，你的心念这个地方，你要看到你的心那是无常的，都在变化，一直在变化，没有停过的。我问你们，你们活到这么大，你们说你们心变过吗？你们结婚的时候叫海枯石烂心不变……所以师父跟你们讲要观自己的心，那是时刻在变化的，它是无常

四念处

的，永远没有永恒的。所以你们这些孩子，如果跟师父离开远一点，时间长一点，你们的心就会变掉，很多人就会退转，所以要经常看《白话佛法》，要听师父讲，你才能坚强自己的心念。所以夫妻之间也是要经常沟通，才能保证长久；跟孩子也要保持沟通，时间越长，这孩子跟你都会变掉，因为人是无常的心。所以什么东西都无常的，不长久的。你们生出来身体多好，怎么现在身体不好了？你们生出来的时候

四念处

头发是黑的，怎么现在变白了？你们年轻的时候牙齿这么整齐，现在怎么牙齿都没有了？

第四，叫法念处，观法无我。法是什么？明理，明白这些道理，看到了佛法之后，要知道这个世界上没有我，这个我是假的。你们生出来之后你是谁啊？不给你起个名字你知道你是谁啊？我今天给你起一个“胖子”，你可能一辈子名字，人家就叫你个“胖子”；我今天给你起个“胖小子”，你就

四念处

一辈子就叫个“胖小子”。听懂了吗，就这么简单，名字都是加上去的，所以没有一个“我”。但是每一个人都执著，那是个“我”字。法念处是什么？你要知道没有我的，无我的。观这个法（就是这个世间），世间法是无我的。你不知道哪个是我。你说眼睛是你的，鼻子又是“我的”，你说眼睛是“我的”，鼻子又是谁呢？你说鼻子是“我的”，那舌头呢？耳朵又是谁的呢？全部都是宇宙万物，所以根本万事

四念处

万物都找不出一个主宰具体的“我”字。所以菩萨告诉我们，“我”没有了，这个世界对你来讲就是平等了。“这个是我的，我受他气，凭什么？我为什么要这样啊？”你生气了，你难过，你就死掉了。“我不买账，我就熬不过这口气”，好了，你就出事了。没有我的，无我的。我问你们，你们睡觉要是睡得好的话，是不是无我了？如果你今天晚上“我要睡好”，肯定睡不好了；你累得什么都不想了，“我”都

四念处

没有了，躺下去就睡了，是不是无我了？

所以这就是四念处。师父跟你们讲的，我们学佛人要以慧为体——以智慧，因为只有有智慧，你的身、心、法、受才全部能够住于一个地方。四个念头全部住在一个地方，叫身、受、心、法，所有的念头全部集中起来了，就叫四念住，以后你们跑出去，人家问你们四念住叫什么，你们就知道了。

观什么- 四念处

世界上本来就没有“我”

学佛人要远离一切痛苦烦恼。佛告诉我们：观法无我，观心无常，观受是苦，观身不净。世界上本来就没有“我”，因为有了执著才产生了我相。我们人生的烦恼痛苦就是因为什么都想到“我我我”，皆因执著而生出了我相。常把佛法放在心中，学会给自己内心多留一点空间，不要被人间的名闻利养冲昏头脑。痛苦时多学一点菩萨的智慧，莫让痛苦窒息了自己的心灵。

“四念处”与“五蕴”的关系

四念处是修心和产生智慧的一个关键之处。五蕴，色受想行识，是相互依存的。四念处身受心法和五蕴的结合，让我们才能照见五蕴皆空，才能产生清静，才能定得下来，才能开启智慧。身受心法是让我们在边修边心净的过程中，去除执著、妄想、分别等，才能达到般若智慧，才能圆成佛道。色受想行识，才能使念头改变，才能摄受四念处。

记忆加深(大家一起默念)

—观身不净，才不会造业；观受是苦，才不会懈怠；观心无常，才不会烦恼；观法无我，才不会执著；四念处：第一叫身念处…就是观身不净…因为每一个人的身体都是很脏的，洗不干净的…观身不净，就是菩萨叫我们时刻不要去好色，不要去想，不要以为自己很干净，你的肉体的色身，五脏六腑，皮肉百骸，七窍痰泪…你用这种身念处，这种观身不净，就可以消掉很多对女色

记忆加深(大家一起默念)

的贪…爱到最后，爱白骨一堆…第二叫受念处，叫观受是苦…人出胎（就是生出来之后），人就是在吃苦…要你们看到了，你们受——就是在人间的感受，那是苦啊，最后大梦一场，荣华富贵也是如过眼云烟，无常苦空…第三，叫心念处，叫观心无常…你要看到你的心那是无常的，都在变化，一直在变化，没有停过的…所以要经常看《白话佛法》，要听师父讲，你才能坚强自己的

记忆加深(大家一起默念)

心念…夫妻之间也是要经常沟通，才能保证长久；跟孩子也要保持沟通，时间越长，这孩子跟你都会变掉，因为人是无常的心。所以什么东西都无常的，不长久的…第四，叫法念处，观法无我。法是什么？明理，明白这些道理，看到了佛法之后，要知道这个世界上没有我，这个我是假的…没有一个“我”。但是每一个人都执著，那是个“我”字。法念处是什么？你要知道没有我的

记忆加深(大家一起默念)

无我的。观这个法（就是这个世间），世间法是无我的。你不知道哪个是我…根本万事万物都找不出一个主宰具体的“我”字。所以菩萨告诉我们，“我”没有了，这个世界对你来讲就是平等了…我们学佛人要以慧为体——以智慧，因为只有有智慧，你的身、心、法、受才全部能够住于一个地方。四个念头全部住在一个地方，叫身、受、心、法，所有的念头全部集中起来了，就

记忆加深(大家一起默念)

叫四念住；世界上本来就没有“我”，因为有了执著才产生了我相。我们人生的烦恼痛苦就是因为什么都想到“我我我”，皆因执著而生出了我相。常把佛法放在心中，学会给自己内心多留一点空间，不要被人间的名闻利养冲昏头脑。痛苦时多学一点菩萨的智慧，莫让痛苦窒息了自己的心灵；四念处是修心和产生智慧的一个关键之处。五蕴，色受想行识，是相互依存的。四念处身

记忆加深(大家一起默念)

受心法和五蕴的结合，让我们才能照见五蕴皆空，才能产生清静，才能定得下来，才能开启智慧。身受心法是让我们在边修边心净的过程中，去除执著、妄想、分别等，才能达到般若智慧，才能圆成佛道。色受想行识，才能使念头改变，才能摄受四念处

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

