

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，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

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，需要你用心慈悲来观想、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。

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

