

佛学基础知识

六波罗蜜-禅定

47

慈爱心灵共修 第一百五十八期 禅定47



相关定义

观—观什么—中观

慈爱心灵共修 第一百五十八期 禅定47

慈爱
心灵



观什么-中观

佛教教导我们要中观

就是不管发生什么事要在当中来看事情

孔老夫子叫我们要学会中庸，一个成功的人一定要懂得中庸，什么事情做得不要太绝，不要太松，也不要太紧。想想看，你们穿衣服是不是这样啊？太紧的衣服穿着难受，太松的衣服像借来的，所以要不松不紧才好。做人也是，明明知道他在搞你，对你不好，你也不要再去搞他，但是要让他知道，我也不是好惹的，要中庸啊。一辈子在公司里被人家欺负，那也有可能你被人家赶出去，虽然你可以境界高地说，那是

观什么-中观

佛教教导我们要中观

就是不管发生什么事要在当中来看事情

我前世造的业，但是用中庸的思维，你可以不被人赶出去，照样在公司里工作啊，那不是更好吗？对你的老婆，对你的老公，对你的孩子，都不要过分地对他好，也不要过分地对他不好，你就会得到中性的回报。如果说“我爱死这个人了”，你一定会为他死掉。“这个儿子，我爱死他了”，你会为这个儿子死掉的。所以，师父讲你们是为你们好，师父讲了你们，你们不听，师父就中庸了，师父就不讲了。

观什么-中观

菩萨不见人过，是指在为人处事时要保持一种中观心态对（人有过错是正常的，因为是人，但是对于别人的过错不要看到心里，不要消极悲观对待，不要因为一个问题就否定人的全局，反而以一种积极的心态，有智慧地、圆融地帮助身边的人朝着一个好的方向去发展，所以一切都是关于心的问题吗？）对啊，你把我的《白话佛法》再念一遍给我听干吗？当然对的，好好管住自己啊，去管住、盯住别人干吗？人的毛病——盯住别人看，他自己就难受了。人家盯住你，你也难受；你盯住别人，你也难受的。最好不要去盯住别人，好好地自度度人。



选择中道，中观中道比较好

不管发生什么事情，选择中道，中观中道比较好，不要去伤害别人，讲人家缺点也不要讲到底，讲这个人好也不要把人捧得一点毛病都没有。凡是一个能够成功的人，他不是没缺点，而是他改变了。一个成功的人，都是从自己的努力、奋斗，开始慢慢改变。如果不改变，这个人一辈子都成功不了。希望你们好好改变自己，能够中观中道，什么事情要给人家留点余地。

观什么-中观

人看问题要站在当中

佛菩萨教导我们中观中道，人看问题要站在当中，不要把人看扁，也不要把人看得太坏，也不要把人看得太好，实事求是，就是孔老夫子讲的中庸之道。人要学会调整心态，两个人去吃自助餐，只剩十五分钟了，一看自助餐全部收起来了，只剩下面包，一个人说，“哎呀，来得太晚了，菜都没有了，不该来这里吃的”，气得不得了；另一个人说“太好了，居然还有面包，我以为什么都没有了”。同样一件事情，好心情往好的地方看，就会得到好的结果，不要发脾气。

不要把别人想得太好或太坏，要中观中道

（有的人很容易把别人想得很好，很容易相信别人，这样是不是也不太好？因为他如果发现对方不是自己想的那样，就会容易失落）对啊，那就是应该中观中道（就是中庸？）中庸最好。你不要把他想得太好，也不要把他想得太坏，你就不伤自己了。你把他想得太好了，达不到你这个观点，那你不是伤自己了？（是的）你如果今天把他想得太坏了，万一人家很好，你伤别人了

不要太左，也不要太右，就是中庸

人要学会调节好自己的身体和心灵，身体一定要处于一种平衡状态，做人身体好要营养适中，不要累积过多；人的精神、心灵要好，不能烦恼太多，心灵要处于知足的状态，总觉得“我够了，我满足了，”就变得非常法喜。学佛人修心如果用苦修的话，觉得太苦了，修心修得太散乱松散也不好，

要太左，也不要太右，就是中庸

佛菩萨教导我们，人要学会平衡自己，“中观中道”，也就是孔老夫子讲的“中庸之道”，做人不要偏的太过分，不要太左，也不要太右，就是中庸。人与人之间的关系，要学会把握好，给别人留一条路就是给自己留一条后路。

观什么-中观

止念只是在你慢慢地

中观中道之后所产生的一个效果

不把任何烦恼放在心中，不把任何障碍、罣碍放在心中，就是取得了中观中道。烦恼有吗？有的。来了之后把它消除掉，不就是中观中道吗？不是说完全止念，因为你止不住的，止念只是在你慢慢地中观中道之后所产生的一个效果，而这个效果是你终有一天能够用你的修为止住自己的念头，并不是现在就能止住它。

要中观中道，才叫正精进

举个简单例子，老年人要做功德，尽量让他们做一些力所能及的，如果你跟老年人抢这些功德，你就偏离了中观中道。

观什么-中观

心胸坦荡，看人间的事物 你用中观看你就会产生智慧

一个心胸坦荡的人，看人间的什么事情都会有智慧。我对别人没有要求，我没有想害别人，你想想看，这个人跟别人交朋友有没有智慧？人家就会对你好，对不对？如果你以为自己很聪明，我要跟你交朋友，我一定要用你什么，我要想在你身上赚一点什么，那你很快地就没有智慧了，只长愚痴，别人都是很聪明的，他就知道你有目的。“来来，我请你喝

观什么-中观

心胸坦荡，看人间的事物 你用中观看你就会产生智慧

茶。”他马上就紧张了：“你有什么事情，你说好了。”“没关系的，我们喝茶的时候再谈吧。”“你还是先跟我说吧。”是不是这样啊？“我们先交个朋友啊？”“没关系的，你有什么事情，你先说吧。”谁会相信你啊？你是有目的的，你有本事，就用智慧。任何事情没有目的，心胸坦荡，我不对别人有任何的需求，我就心胸坦荡了，这样，你看人间事物就会有智慧。



得中观正见的前提是什么？

一个人要想真正地得道……学佛人经常说“我要得道”，什么叫得道？看人就是得道。你不要把这个人看扁了，中观正见，你这个人就是得道了。如果大家都说这个人不好，你说“这个人虽然有缺点，他也有他的优点”，你是不是得道之人？我们不管做什么事情，要见空性，要离相，见到这个空性。比方说，你现在很烦恼一件事情，家里天天吵架，面临

得中观正见的前提是什么？

崩溃了，你“先见空性”，是什么意思？“这个世界就是这样的，夫妻之间到了最后一定会吵架的，这是每个家庭都有的”，你先见到它的空性，“所以我们不要太把它当回事”。一点点小事、一句话、一个眼神、一个动作，你都不要太当真，那你见到它的空性了，婚姻的空性出来了吧？见到空的一面之后，你就变成了局外人，就不是一个执著在婚姻争

得中观正见的前提是什么？

吵里的人，就觉得“婚姻都是这样的，每对夫妻都会吵架，每对夫妻都会有这种情况的”，你是不是脱离了在这个事件中所扮演的角色？你离开了，变成局外人了。那么你变成局外人之后，就可以见到这件事情的真性、本性，本性是空的。就像两个孩子吵架，爸爸妈妈在边上总是说“不要吵，不要吵”，他很清楚，两个孩子吵架总是有各种各样想不开的

得中观正见的前提是什么？

事情，忌妒、烦恼、在外面不开心，都有的。爸爸妈妈说“知道，我又没进去吵”——空性，空性就是总归会吵的，爸爸也没去帮哥哥，妈妈也没去帮妹妹，这样见“性空”了，已经空掉了，脱离了这里面。你了解了性空，不在其中，就很清楚，自己思维上各方面就感觉到本性是空的了。因为这件事情过一会儿就像没发生过一样，两个人又好了，一起吃饭、一起玩、一起开心，性空。

人只有懂得不执空，也不执有——中观

我没有对这个空执著，没有执空，也没有执著我今天拥有的东西，就没有两边。没有两边就是心空，心空就会没有，心中就没有空性，心中也没有执著“有”。举个例子，今天我们拥有的家庭，百年之后这个家庭就没了，“我不执著这个家庭，但是我也不执著以后这个家庭没了，来不及把这个家庭就破坏掉”，这个就是“中观”。所以我们不能心空相灭。

人只有懂得不执空，也不执有——中观

有吗？有的，空吗？是空的。两个都有，两个都不能灭度，只能“惟有中性”。一个有智慧的人能够见到自己的本性，因为本性即空，看到的是“虚空”——也是一个空字，但是它是虚的。所以我们不能有四相的执著——执著于人相、我相、寿者相、众生相，否则你慢慢会毁掉心中的本灵的智慧 and 般若。

如何理解学佛的人要中观中道

（师父在《白话佛法》第七册第29篇里开示，我们要学中观，即中性地看问题，不偏左也不偏右；师父经常教导我们为人处事要取中庸之道。有师兄在参与弘法的时候，事事力求圆满，做得最好，有时候就会因事情不顺利，或达不到最佳效果，而心生烦恼或与师兄们产生意见分歧。同修觉得如果弘法或学佛也取中庸之道，不必追求极致，差不多就可以

如何理解学佛的人要中观中道

了，是不行的，但有时候又无法避免因追求弘法的圆满而产生的烦恼和分歧。请师父慈悲开示）其实这个人学佛就是在这个过程当中没有完全解脱，没有完全开悟，所以他把学佛的境界合二为一了。一个高境界的人，他舍得下，他知道人间没有圆满的事情，所以不能去追求圆满，因为在人道是不会圆满的。你们想想，在人间哪一件事情能够圆满？不可能

如何理解学佛的人要中观中道

的。所以在学佛当中，尽自己的心、尽自己的力去做，就叫圆满。实际上菩萨不是说不让我们圆满，菩萨让我们开智慧。当一个人在弘法当中，不要去偏左，不要去偏右，尽量把自己做得最好，你就是在开悟当中。所以，不要去让自己进入烦恼，进入烦恼就是不开悟，开悟的人不会烦恼。尤其学佛的人要中观中道，中观就是今天这个事情比昨天好了，但

如何理解学佛的人要中观中道

是还没有完全达到好的要求。“我今天好了，我觉得很满意了”，那么继续这么做下去会越来越好。身体也是这样，看病也是，一天比一天好，他不会今天看了病，明天马上就好起来，全部都好。学佛也是一步一步往前走。

中观，因为他没有到这个境界，所以难以理解
刚开始是用心在学佛，到了一定境界已经不是用心在学佛了，做好事都是自然出来、不需要想的，一个人修得好，外表不用刻意做菩萨的事情，心中也不用想自己是菩萨，修得好的时候就是自然内心和外表出来都是菩萨。

如何理解“色”与“空”的关系

（师父在《白话佛法●色空都是幻觉》的篇章中，用泡泡的产生与破灭来阐述色与空。请问师父，“色即是空，空即是色”，色与空都是真实存在的一种状态，所以我们学佛人除了要具有空观的意识之外，也不能否定事物当下的存在，只有这两种观念加起来，才是不偏不倚的中观，中观是对“色”与“空”决不执著。恳请师父慈悲开示，这样的理解是对

如何理解“色”与“空”的关系

的吗？）70%是对的，中观中道，对不对？这世界上很多事情，你可以把它看到底，那是没有的，是无；但是你现在看的，它是有的。实际上很多东西……比方说显微镜也是这样的，你说这个花在我前面，我现在眼睛看到是花，如果把它分析开来，它都是一种微分子结构，是花粉，还有空气、水分，它都有的，它混合成一朵花；但是你把它看到底了，

如何理解“色”与“空”的关系

它变成另外一种物质了，它只是一种水和花粉的分子结构，它不是一朵花。就像人一样，你把人看到底了，他就是死人了；你说他现在活着，当然是活着了。那到底是活着还是死了呢？因为死了就是活着，活着就死了，叫“无生无灭”，所以就是“色即是空，空即是色”。你看到的空是未来的，你也可以把它提早看成空。我们现在的烦恼，它是空的，因

如何理解“色”与“空”的关系

为多少年之后，四十年、五十年之后，我们全部都空掉了，所以不存在它有色的东西在。但是你说你现在活在这世界上，你没有看见这个烦恼吗？你没有看见这个困难吗？那是不可能的，是看到的，但是这个看到的，以后是没有的，那么到底是有还是没有呢？那就是“色即是空，空即是色”

中观之道与只看别人好处的问題

（师父在《白话佛法》中说：佛法是辩证之法，看事情要看它的两面。比如看一个人看到好的地方，也看到他的缺点；看到不好的也要看到优点，这叫“中观”。但也说在修行中要看别人好的地方，不要看到不好的。请问师父，前者是做事情中庸之道的方法吗，后者是学佛人应有的修心态度吗？）

境界不一样。看人家缺点也要看到，优点也要看到，那是初级阶段；学佛之后就要看到人家的优点，不要去看人家的缺点，因为你能包容人家的缺点，那么就看不到缺点，只看到优点了。

记忆加深(大家一起默念)

—佛教教导我们要中观，就是不管发生什么事要在当中来看事情，孔老夫子叫我们要学会中庸，一个成功的人一定要懂得中庸，什么事情做得不要太绝，不要太松，也不要太紧…明明知道他在搞你，对你不好，你也不要再去搞他，但是要让他知道，我也不是好惹的，要中庸啊…虽然你可以境界高地说，那是我前世造的业，但是用中庸的思维，你可以不被人家赶出去，照样在公司里工

记忆加深(大家一起默念)

作啊，那不是更好吗？对你的老婆，对你的老公，对你的孩子，都不要过分地对他好，也不要过分地对他不好，你就会得到中性的回报…师父讲你们是为你们好，师父讲了你们，你们不听，师父就中庸了，师父就不讲了；菩萨不见人过，是指在为人处事时要保持一种中观心态…好好管住自己啊，去管住、盯住别人干吗？人的毛病——盯住别人看，他自己就难受了。人家盯住你，你

记忆加深(大家一起默念)

也难受；你盯住别人，你也难受的。最好不要去盯住别人，好好地自度度人；选择中道，中观中道比较好，不要去伤害别人，讲人家缺点也不要讲到底，讲这个人好也不要把人捧得一点毛病都没有。凡是一个能够成功的人，他不是没缺点，而是他改变了。一个成功的人，都是从自己的努力、奋斗，开始慢慢改变。如果不改变，这个人一辈子都成功不了…好好改变自己，能够中

记忆加深(大家一起默念)

观中道，什么事情要给人家留点余地；佛菩萨教导我们中观中道，人看问题要站在当中，不要把人看扁，也不要把人看得太坏，也不要把人看得太好，实事求是，就是孔老夫子讲的中庸之道。人要学会调整心态…同样一件事情，好心情往好的地方看，就会得到好的结果，不要发脾气；不要把别人想得太多或太坏，要中观中道：中庸最好。你不要把他想得太多，也不要把他想得太多

记忆加深(大家一起默念)

你就不伤自己了。你把他想得太好了，达不到你这个观点，那你不是伤自己了？…你如果今天把他想得太坏了，万一人家很好，你伤别人了；人要学会调节好自己的身体和心灵，身体一定要处于一种平衡状态…人的精神、心灵要好，不能烦恼太多，心灵要处于知足的状态，总觉得“我够了，我满足了，”就变得非常法喜。学佛人修心如果用苦修的话，觉得太苦了，修心修得太散

记忆加深(大家一起默念)

乱松散也不好，佛菩萨教导我们，人要学会平衡自己，“中观中道”，也就是孔老夫子讲的“中庸之道”，做人不要偏的太过分，不要太左，也不要太右，就是中庸…给别人留一条路就是给自己留一条后路；不把所有烦恼放在心中，不把任何障碍、罣碍放在心中，就是取得了中观中道。烦恼有吗？有的。来了之后把它消除掉，不就是中观中道吗？不是说完全止念，因为你止不住的

记忆加深(大家一起默念)

止念只是在你慢慢地中观中道之后所产生的一个效果，而这个效果是你终有一天能够用你的修为止住自己的念头，并不是现在就能止住它；要中观中道，才叫正精进，举个简单例子，老年人要做功德，尽量让他们做一些力所能及的，如果你跟老年人抢这些功德，你就偏离了中观中道；心胸坦荡，看人间的事物你用中观看你就会产生智慧…任何事情没有目的，心胸坦荡，我不对别

记忆加深(大家一起默念)

人有任何的需求，我就心胸坦荡了，这样，你看人间事物就会有智慧；得中观正见的前提是什么？…要想真正地得道…看人就是得道。你不要把这个人看扁了，中观正见，你这个人就是得道了…要见空性，要离相，见到这个空性…你“先见空性”…这个世界就是这样的，夫妻之间到了最后一定会吵架的，这是每个家庭都有的”，你先见到它的空性，“所以我们不要太把它当回事”

记忆加深(大家一起默念)

一点点小事、一句话、一个眼神、一个动作，你都不要太当真，那你见到它的空性了…见到空的一面之后，你就变成了局外人，就不是一个执著在婚姻争吵里的人…就可以见到这件事情的真性、本性，本性是空的…空性就是总归会吵的，爸爸也没去帮哥哥，妈妈也没去帮妹妹，这样见“性空”了，已经空掉了，脱离了这个里面。你了解了性空，不在其中，就很清楚，自己思维上各

记忆加深(大家一起默念)

方面就感觉到本性是空的了。因为这件事情过一会儿就像没发生过一样，两个人又好了，一起吃饭、一起玩、一起开心，性空；人只有懂得不执空，也不执有——中观…我没有对这个空执著，没有执空，也没有执著我今天拥有的东西，就没有两边。没有两边就是心空，心空就会没有，心中就没有空性，心中也没有执著“有”…不能心空相灭。有吗？有的，空吗？是空的。两个都有

记忆加深(大家一起默念)

两个都不能灭度，只能“惟有中性”。一个有智慧的人能够见到自己的本性，因为本性即空，看到的是“虚空”——也是一个空字，但是它是虚的。所以我们不能有四相的执著——执著于人相、我相、寿者相、众生相，否则你慢慢会毁掉心中的本灵的智慧 and 般若；如何理解学佛的人要中观中道：一个高境界的人，他舍得下，他知道人间没有圆满的事情，所以不能去追求圆满，因

记忆加深(大家一起默念)

为在人道是不会圆满的…在学佛当中，尽自己的心、尽自己的力去做，就叫圆满…当一个人在弘法当中，不要去偏左，不要去偏右，尽量把自己做得最好，你就是在开悟当中。所以，不要去让自己进入烦恼，进入烦恼就是不开悟，开悟的人不会烦恼。尤其学佛的人要中观中道，中观就是今天这个事情比昨天好了，但是还没有完全达到好的要求。“我今天好了，我觉得很满意了”，

记忆加深(大家一起默念)

那么继续这么做下去会越来越越好。身体也是这样，看病也是，一天比一天好，他不会今天看了病，明天马上就好起来，全部都好。学佛也是一步一步往前走；中观，因为他没有到这个境界，所以难以理解，刚开始是用心在学佛，到了一定境界已经不是用心在学佛了，做好事都是自然出来、不需要想的，一个人修得好，外表不用刻意做菩萨的事情，心中也不用想自己是菩萨，修得好

记忆加深(大家一起默念)

的时候就是自然内心和外表出来都是菩萨；中观中道…这世界上很多事情，你可以把它看到底，那是没有的，是无；但是你现在看的，它是有的…就像人一样，你把人看到底了，他就是死人了；你说他现在活着，当然是活着了。那到底是活着还是死了呢？因为死了就是活着，活着就死了，叫“无生无灭”，所以就是“色即是空，空即是色”。你看到的空是未来的，你也可以把它提

记忆加深(大家一起默念)

早看成空。我们现在的烦恼，它是空的，因为多少年之后，四十年、五十年之后，我们全部都空掉了，所以不存在它有色的东西在。但是你说你现在活在这世界上，你没有看见这个烦恼吗？你没有看见这个困难吗？那是不可能的，是看到的，但是这个看到的，以后是没有的，那么到底是有还是没有呢？那就是“色即是空，空即是色”；中观之道与只看别人好处的课题：境界不一样

记忆加深(大家一起默念)

看人家缺点也要看到，优点也要看到，那是初级阶段；学佛之后就要看到人家的优点，不要去看人家的缺点，因为你能包容人家的缺点，那么就看不到缺点，只看到优点了



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

