

点击查看视频

点击查看开示

佛学基础知识 五蕴（下）

慈爱心灵共修 第十二期 五蕴（下）



目录

菩萨开示

1. 什么是蕴 2. 什么是五蕴

3. 五蕴的假合和不久久 4. 五蕴炽盛苦

5. 五蕴之外 6. 超出五蕴 (上)

7. 五蕴自明 8. 照见五蕴皆空 (下)



思考

1. 如何来五蕴自明并照见五蕴皆空？

怎么明？怎么来空呢？

2. 如果悟到了五蕴皆空，

是不是业障也空了？没了？

3. 在解脱过程中最难的一步是什么？

* 课后我们会有自测问卷，请大家仔细听课，以免错过答案



让我带着疑问
来一起继续学习

慈爱心灵共修 第十二期 五蕴（下）

慈爱
心灵



佛学基础知识

点击查看视频

五蕴自明

慈爱心灵共修 第十二期 五蕴（下）

慈爱
心灵



佛学基础知识-五蕴自明

佛学把我们的生命分成六个工具：眼、耳、鼻、舌、身、意。对外尘（外在的六尘）来讲，是色、声、香、味、触、法。佛法又把我们分成了五蕴：色、受、想、行、识。师父告诉你们，我们每一天的六根会接触外尘：眼睛会接触色（看见的），耳朵会接触声音，鼻子会闻到香味，舌头会有味觉器官，身体会有接触的触。人外表的六根相对于外在的六尘（色、声、香、味、触、法）



佛学基础知识-五蕴自明

在接触中内心产生了正念，你就是正信；你接触外尘产生了邪念，就是邪信——不正信。怎么样来辨别这些，让我们的眼、耳、鼻、舌、身、意不去接触色、声、香、味、触、法；就算接触了，我们也能克服它，知道哪些是对的，哪些是错的？那么就是要用我们的五蕴。要懂得五蕴，要把五蕴完全识透，懂得它的道理，就可以悟道了。《心经》里有一句话叫“照见五蕴皆空”，你们就知道“五蕴”在学佛人的境界上是多么重要。

白话视频39

慈爱心灵共修 第十二期 五蕴（下）



“六贼”要空，就要五蕴自明

业障基本上都是从六个管道中来的，就是眼、耳、鼻、舌、身、意。。。。。“六贼”要空，就要五蕴自明，自己明白，就是照见五蕴皆空。菩萨讲的也是五蕴自明，你自己要明白自己身上的一切。把自己的感受、行为、想象、意识心中要像有一面



“六贼”要空，就要五蕴自明

镜子一样，叫如镜见形，把它的形状照出来。你今天的意识也是有形状出来的，你这个人很恶，你就有一个恶的形状照出来。所以想五蕴自明的话，你一定要受想行识如镜见形，精气神上下流通。要懂得，精气神上下流通就是用自己好的精神来拉住自己往下流的不好的精神思维，并改变它。

白话佛法10-21



五蕴自明

心里的高级的、蕴藏在内心的佛性
自己就会让你很明白道理了。

白话佛法11-35



五蕴自明，讲的是 要懂得怎么明白你的蕴：

你精气神要上下流通，一个人的精神要好。气就是你一生很重要的能量场，一个人有气——正能量的浩然正气，这个人什么都敢做。身体好的时候，心情好的时候，看得到前途的时候，你特别



五蕴自明，讲的是 要懂得怎么明白你的蕴：

开心，因为这一股浩然正气在你身体上上下下都在窜，这样你就可以长养定慧。菩萨让我们长养定慧是什么意思？就是让我们经常要好好地保养，好好地有修养，好好地养着自己的定和慧。因为



五蕴自明，讲的是 要懂得怎么明白你的蕴：

任何人只要有定了，慢慢才会有慧，当一个人心定得下来，他一定会有智慧产生。很多人定不下来，天天心不定，他哪来的智慧？

心静如水，定当解脱。 白话视频29



如果五蕴已经皆空了 还有什么业障？

你能把五蕴都照空了，那还有什么？一般人达不到的，只是菩萨的希望。如果五蕴已经皆空了，还有什么业障？已经照见五蕴皆空，境界已经到了佛菩萨的境界，当你能够到这个境界，一切自然空，一切障碍自然就无了。 解答来信疑惑（一百九十八）

即便悟到“五蕴皆空” 不等于业障没有

“我拼命地去做好人，但是旧业我不消，因为我觉得慢慢地会没有的”，你说这种理论能不能够成立？...“看淡”并不是没有...“看淡”还是存在的。当一个灾难来的时候，我看得淡一点。“我知道这个我必定要受的”，



即便悟到“五蕴皆空” 不等于业障没有

叫看破。很多人看不破：“为什么是我啊？”那就叫看不破。..他以为拼命地修心就能把他过去的业全部修掉，那是不可能的。你一定要有自己的功德，然后要彻底地忏悔自己过去的业障，才能慢慢地消掉你的业。如果你



即便悟到“五蕴皆空” 不等于业障没有

根本没有重视自己过去犯过的罪，只重视
“我将来应该怎么做”，你过去的罪业
还是残留在你的身上

Shuohua20140103 04:40



解脱并不难，难的是定慧

要学会感恩，做人要学会珍惜，解脱并不难，难的是定慧。很多人碰到事情心定不下来，智慧不深耳不听声、目不视色，身不触污，意不着物，鼻不妄嗅，口不贪食，六贼一空，五蕴自明，色受想行识，如镜见形。 2017年5月21日布里斯本



佛学基础知识- 五蕴自明

心境要平静无染，
万物才能自然相辉映；
心灵静极而定
霎那便是永恒。

2017年2月19日新加坡

慈爱心灵共修 第十二期 五蕴（下）

慈爱
心灵



记忆加深(大家一起默念)

— 怎么样来辨别这些，让我们的眼、耳、鼻、舌、身、意不去接触色、声、香、味、触、法；就算接触了，我们也能克服它，知道哪些是对的，哪些是错的？那么就是要用我们的五蕴。要懂得五蕴，要把五蕴完全识透，懂得它的道理，就可以悟道了。

— 把自己的感受、行为、想象、意识心中要像有一面镜子

记忆加深(大家一起默念)

一样，叫如镜见形，把它的形状照出来

—精气神上下流通就是用自己好的精神来拉住自己往下流的
不好的精神思维，并改变它

—心里的高级的、蕴藏在内心的佛性自己就会让你很明白道理了

—五蕴自明，讲的是要懂得怎么明白你的蕴；身体好的时候，

记忆加深(大家一起默念)

心情好的时候，看得到前途的时候，你特别开心，因为这一股浩然正气在你身体上上下下都在窜，这样你就可以长养定慧

—你一定要有自己的功德，然后要彻底地忏悔自己过去的业障，才能慢慢地消掉你的业

记忆加深(大家一起默念)

一耳不听声、目不视色，身不触污，意不着物，
鼻不妄嗅，口不贪食，六贼一空，五蕴自明，
色受想行识，如镜见形

一心境要平静无染，万物才能自然相辉映；
心灵静极而定，霎那便是永恒。



佛学基础知识-五蕴

点击查看视频

照见五蕴皆空

慈爱心灵共修 第十二期 五蕴（下）

慈爱
心灵



佛学基础知识- 照见五蕴皆空

“都摄六根” 是守戒
“五蕴皆空” 那是境界

Wenda20200501 49:25

慈爱心灵共修 第十二期 五蕴（下）



照见五蕴皆空，是因空

因空。五蕴本身就是外在的东西，当然是造因的根，当然是因空。果已经是以后结成的善果和恶果了，不是果空了。果来了哪会空？

卢台长开示解答来信疑惑（一百八十四）2017-10-19



照

很多人就是不懂“照”，“照见五蕴皆空”，就是让你要懂得“照”，观照自己，检查自己。照顾自己的孩子叫照，管住自己也叫照，管住自己不要造孽，管住自己不要去贪瞋痴慢疑，就是观照，好好地照顾住你自己。。。一个人如果时时刻刻能够管住自己的心，这个人的心就不会出差错。你们天天管住自己，照看



照

好你们自己脚下的路，照看好你们的心，不要让它去贪，不要让它去恨、去愚痴，你们的人生之路、学佛之路就会充满光明。看佛经、学佛法也是照，观照好自己，你就成功了。所以讲到底，《心经》到最后就是一个字——照，“照见五蕴皆空”的“照”。。。

“照”是什么意思？就是照看好你自己，看看自己走



照

的路有没有出差错，有没有精进，有没有忍辱。“照见”就是说，你要彻底地明白这个世界的真相，如果你照见五蕴都是空的，那你这个人就会离苦得乐。白话佛法12-3



“观”与“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。

Wenda20190712-23-38



把一件事情看穿，就是照见

“照见五蕴皆空”。“照见”两个字，师父用最简单的白话告诉你们，就叫看穿。“照”就是看，“见”就是穿了，把一件事情看穿，就是照见。但是，凡夫之人是看不穿的，一个人只有用般若智慧才能看穿红尘万物，般若智慧不是向外求，而是在你的内心去寻



把一件事情看穿，就是照见

找和发现。你的心里有五蕴，想让五蕴皆空，你是不是要往心里去不被五蕴所缠扰？五蕴是什么？色、受、想、行、识。色是什么？世间的一切事物都可以称为色。受，感受有吗？想，脑子天天在想吗？肚子饿了想吃饭，身体累了想睡觉，是不是想？行就是行为，



把一件事情看穿，就是照见

思维上的行为是看不见的。当你路过一个银行的时候，如果你脑子里在想：“我过去抢钱好吗？”这是不是思维当中的行为？识是什么？固定的意识，已经固定了这个意识。白话佛法12-2



把一件事情看穿，就是照见

每个孩子都要乖一点，你们生一点气，就是在伤一点自己的命；每天开一点智慧，就在延续你们的生命；每一天想得通，能够照见，看穿五蕴都是空的，你们就长命百岁了。你们告诉我，人可怜不可怜？有几个人看得穿的？“这是我的，那是我的”“我要面子”，

把一件事情看穿，就是照见

你们有什么？你们一辈子有过多少面子？没了。你们一辈子没有过多少面子？也没了。要什么面子？活着就好好念经，好好地越过自己人生的障碍，好好地克服自己。人最傻的就是不停地在伤害自己，要学会不去伤害自己，自己才活得长；天天在伤害自己，你们



把一件事情看穿，就是照见

能活几天？天天生气，气得头发白了，皱纹来了，口干舌燥，心脏乱跳。

白话视频26



五蕴不空

还有一些现实的物质的东西存在，才会有这种轮回之苦；菩萨让我们要看到这个世界是“虚空幻影”“诸法空相”，就是说，一切的一切，运转过了就没了，任何事情到一定时候过了就没了，到了最后就成为“一切无所得，以无所得故”，没有的东西就是没有的。菩萨告诉我们，因为我们还觉得有银河系、有宇宙空间的星系，所以我



五蕴不空

们还有没超脱六道的五蕴在。这五蕴已经是思维中的东西了，非常细小，但是只要你有这些思维的东西，你就是没有看破这个世界的虚空幻影，没有看到诸法空相。从出生到死亡那一刻，所拥有的一切都带不走，我们人肉身的灭度，就是死了，有些人还要执著于娑婆世界形形色色的幻相。举个简单例子，一个富豪过世了，走之



五蕴不空

前还要**罣碍**家庭、眷属、财产给谁……实际上这些对他来讲都是幻相，已经是没有的东西了，还要去想，因为你离开这个人道了。如果你还**罣碍**在里面，不就永远无法超脱吗？ 天地游31-05-2020



照不见的原因

色、受、想、行、识要照见，你照得见吗？因为阻碍了，你想了这么多，杂念这么多，享受这么多，你的物欲这么多，色、受、想、行、识都是这么阻碍着你，所以你怎么能“照见五蕴皆空”？你空不了，你空不了的话，怎么成佛啊？就等于你的房间里堆满了杂物，人怎么住？

Shuohua20170818 06:19

要理解五蕴的生灭；我心中就空了，那就叫“五蕴皆空”

佛陀把这句话倒过来讲，你想要“五蕴皆空”，你就要看到它的生灭。你今天想穿了，就是因为你受过了感情的折磨，你才会想得通。如果你没有被人家抛弃过，你怎么会想到“我无所谓，我今天出家了，我空了，我不



要理解五蕴的生灭；我心中就空了，那就叫“五蕴皆空”

要再结婚了”？你说没结婚的人从小就想要不结婚吗？因为五蕴给他造成了特别大的伤害，他才会想到最后自己要把它去除。因为任何的善和恶都会有生有灭，所以我就把它灭度了，我心中就空了，那就叫“五蕴皆空”

白话佛法11-39



先要在心里把四蕴皆空

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、



先要在心里把四蕴皆空

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。

白话佛法11-39



先观察你们的五蕴的生灭

要让五蕴空，不是那么容易的。我们回到两千五百年前，释迦牟尼佛悉达多太子在世的时候，他教导弟子，释迦牟尼佛说：你们要观注你们五蕴的生灭。观注五蕴的生灭是什么意思啊？实际上佛陀是特别地般若智慧，他说：先不教你们灭空，你们先观察你们的五蕴的生灭。比方



先观察你们的五蕴的生灭

说，你用眼睛去看一件事情，今天你看见这个人很讨厌，但是这个人走掉了，那么你这个“讨厌”最后就灭掉了，对不对？我生出对这个人的恨，但是慢慢地时间长了，我把这个人忘记了，就灭度了。这叫生灭。例如，我刚刚去想一件事，“这件事情我能够得到它多好” 想得



先观察你们的五蕴的生灭

很开心，生出了想象力之后慢慢地开始做一点其他事情，几天过去了，一个月过去了，没效果，不去想了，这个想蕴就灭掉了。

我很想去打他，但是没机会，一年、两年过去了，行蕴就灭掉了。只要生出来，就会有灭。佛陀为什么叫弟子



先观察你们的五蕴的生灭

们去观察自己的五蕴的生灭呢？实际上，他就是用这个方法教导我们，所有的五蕴都是不长久的。佛陀般若智慧，他叫弟子们自己去看。师父现在跟你们讲，这盆花现在放在这里很好看，对不对？但是，一个礼拜之后花到哪里去了？叫你们自己来看，这朵花生出来了放在这



先观察你们的五蕴的生灭

里，慢慢地枯萎了就扔掉了，它就结束了，就灭度了。佛陀就是启发我们说，你所想象的东西是假的，你所想象的行为“我要做”也是假的，你眼睛看见的色蕴也是假的，你的意识也是假的，一切都是假的，对不对？

白话佛法11-38



再能够观察五蕴出现的现象和过程，就是在观照五蕴的生灭法

佛陀说，如果我们能够观察这个色、受、想、行、识出现的现象和过程，比方说，你今天脑子里开始形成对这个人的爱，慢慢地越来越爱，爱得心里真的是非常喜欢他，到了那个时候，实际上你的五蕴已经形成了，对不



再能够观察五蕴出现的现象和过程，就是在观照五蕴的生灭法

对？爱到最后……实际上这个过程当中你就是在观照。

“观”是什么？观察。“照”就是我在看这个问题。观照自己五蕴的生灭法。因为你爱他、爱他，爱到最后呢，婚姻失败就没了；我想啊想，想到后来，想完了，结束



再能够观察五蕴出现的现象和过程，就是在观照五蕴的生灭法

了；我今天要买一样东西，我买啊买，我买不起，就没了：所有的一切全部都是空的。那讲到底了，佛陀就是告诉你们，观照五蕴的生灭法，什么东西有生就会有灭，道理就是这么简单。 白话佛法11-39



一切从因缘生，一切从因缘灭

就是说一切都是从因最后到缘尽灭掉的。。。所以，你理解了，就是佛陀跟我们讲的，你看空了，你知道什么叫生灭了，你就会知道五蕴的生灭；你看空了之后，你就知道“五蕴皆空”了。

白话佛法11-39



无受想行识 懂生灭就是懂智慧

既然“色即是空”，你就懂得“无受想行识”了。

“色”全部都是空的，你还有什么想象啊？还有什么感受啊？还有什么思想行为啊？还有什么意识啊？所以“无受想行识”。如果你懂得了“无受想行识”



无受想行识 懂生灭就是懂智慧

就是一切皆无，什么都是空的，没有了，然后证明人间无常、苦、空、无我。你在哪里啊？你没生出来的时候，你在哪里？你灭度了之后，你在哪里？人间什么事情都是不长久的，既然不长久的事情，



无受想行识 懂生灭就是懂智慧

你为什么还要去跟人家斗？所以这一切都是无常，今天有，明天没有。命也是这样，今天有，可能明天就没有，明天没有了，可能后天又有了。所以，要懂得人生的真谛。人就是苦啊，想想你们自己痛



无受想行识 懂生灭就是懂智慧

苦的时候全忘记了，世界就是苦空无常，这就叫真谛。所以佛陀教导我们，要观察五蕴的生灭。

白话佛法11-40



净定止；五蕴法门

智慧产生“净”，因为有智慧的人心里就会干净，而且智慧还会产生“定”，定了之后你的心就会停止去乱想，称为“止”，所以叫“净定止”。很多人说：“你不要去乱想了，你越想越痛苦，你忘记吧。”“我忘记不了。”为什么？因为他干净不了，



净定止；五蕴法门

他很恨。所以，佛陀时代有很多大修行者都因为这样修行，而证得阿罗汉果位。这又是一个法门，是什么法门呢？就是“五蕴法门”，“五蕴皆空法门”。。。如果你能够彻悟人间无常、苦、空、无我，你就会心安静、心干净，产生定，你的心就会止，



净定止；五蕴法门

所以叫“心无罣碍，无罣碍故”，

你就证得阿罗汉果位。 白话佛法11-40



四念处身受心法 和五蕴的结合

问：四念住又称四念处：观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我。身受心法都是产生念的处所，所以称为“处”。修行四念处就是要观察身受心法的虚伪性和不实在性，使心能安住其中，产生禅定。



四念处身受心法 和五蕴的结合

请师父开示一下“五蕴”是四念处的观察对象。

答：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



四念处身受心法 和五蕴的结合

生清净，才能定得下来，才能开启智慧。身受心法是在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。

卢台长开示解答来信疑惑（二百零七）2018-02-14



只要打听到东西 这个“蕴”就开始运作了

生活中两个人，如果这个人说“我从来不想打听人家事情的”，这个人就叫修心；什么都要打听的人，这人就修不好心，心就不会明，因为只要打听到东西，这个“蕴”就开始运作了。《心经》里叫我们五蕴皆空，也就



只要打听到东西 这个“蕴”就开始运作了

是说不要有思维，不要被外面世界的五蕴——污泥浊水、红尘遮住，你就能看清自己的心，你就能明白自己的心到底是干净还是不干净。所以有时候不知道比知道要好很多，知道了太多，这种人五蕴不空。什么都想知道，你说你的心会安静吗？

白话视频3



不能去接触

（那怎样“照空”呢，师父？）就是不接触，不能去接触。你不接触色，你就离开色；你不接触这种“色、受、想、行、识”，人间的一切欲望，那你就不会犯这个欲望的罪了（根本问题其实就是在要守戒，是这样理解吗？）对了 Shuohua20170818 06:19



不能去接触

“眼耳鼻舌身意”，像这种“六尘”会染到社会上。。。你要控制住自己，不受这些灰尘的干扰。你的心不动，耳朵听到什么你都觉得像没听见一样，你没有这个定力啊；还有就是嘴巴，你不能说人家坏话。但是很多人憋不住说人家坏话。举一个简单例子：任何家庭主妇，要



不能去接触

叫她不要去讲人坏话，她很难做到的。她在家里没事，一边做菜一边就骂了“这个人不好，那个人不好……”有时候叫“沉渣泛起”，把过去那些已经没话讲的她都会翻出来再讲“当时谁怎么样，其实他怎么样……这个人跟我在一起，实际上他怎么样……”，她就不停地翻



不能去接触

出来讲，不就翻出来造业吗？你有本事克制，那就是不受外界所染浊啊。基本上就是“眼耳鼻舌身意”，“身口意”，“贪瞋痴”，这些佛法讲的最基本的道理，一定要懂得。实际上菩萨已经总结得很深了，只不过每一个法师也好，像师父也好，对某一个事物的理解、解释当中有不同的深度。

不要去想

师父为什么叫你们不要去想？因为一想，你就会觉得自己活在人间很痛苦，一想你就不敢看别人了，你想得太多了，你听得太多了，你受得太多了，你的意识可能就犯罪了，所以要照见五蕴皆空，就是不要去想，因为这



不要去想

这些东西全部都是空的。师父问你们，色是不是空的？看见了有色世界，花花绿绿的花草、房子，漂亮吧？看过了就没有了。受，感受，肚子饿的时候，感受到很饿，吃饱的时候那种饿的感觉一会儿就没有了。想，当你痛



不要去想

苦的时候，越想越痛苦，越痛苦越想。你们小时候痛苦的事情想到现在还有吗？菩萨叫你们照见自己的心要五蕴皆空，要空掉。行，你的行为今天做过了，还有吗？识，就是意识，你的意识想过了，还有吗？

白话佛法12-38



实际上就是叫你不要想得太多

要学会照见五蕴皆空。照见五蕴皆空是什么？实际上就是叫你不要想得太多，这些想蕴……受、想、行、识全部都是想出来的。一些事情越想越害怕，一些事情越想越难过，有些事情根本不会发生到这么严重，为什么会这么害怕？就是因为想出来的。。。

实际上就是叫你不要想得太多

菩萨叫我们照见五蕴皆空，不要去想。你不要去想老婆会对你不好，你不要去想老公会对你不好，你不就不会害怕家庭会破裂了？有什么可以想？一切皆空。他真的要离开你，总归会离开你；他不想离开你，你怎么想，他也不会离开你的。你想那么多干吗？

白话佛法广播讲第57集



不要有蕴想 不要有各种各样杂念、乱想

“照”，就是你自己要观，观就是管住自己。照见五蕴皆空，实际上就是你管住你自己，不要有蕴想，不要有各种各样杂念、乱想。讲得简单一点，用现在的白话讲，就是管住你烦恼的心，管住你杂乱的心。

Wenda20200724 55:29



把周围的这种杂念、 把心里的杂念全部去除

全部照见，要看到它，要去除它，要透视它，要越过它。比方说，今天你想做一件好事，你想“我没时间……没关系，只要学观世音菩萨做好事，我越过时间”；今天说“我去帮邻居”，说不定家里还有其他人不喜欢邻居



把周围的这种杂念、 把心里的杂念全部去除

的，要骂你，你想到“我要帮助别人，因为我是学佛之人”。你把周围的这种杂念、把心里的杂念全部去除，照见就是要照过、透过它，照见五蕴皆空，让自己身上佛菩萨的光和能量相融合，和自己的为人相融合。这样



把周围的这种杂念、 把心里的杂念全部去除

才能坚定道心。人家说做一件好事并不难，难的是一辈子做好事，而且不能做坏事。

白话视频11



跟自己的思维作斗争 认识到它是一个空性

跟自己的思维作斗争，在虚空世界当中认识到它是一个空性，这样的话，你就不会把世界上很多事情挂在心中。要无罣碍，一个人有罣碍了就会出麻烦。

Wenda20180223 55:19



要向内看，不要向外看 保持自心不动

《心经》叫我们“五蕴皆空”，也就是说不要有思维，不要被外面世界的污泥浊水、红尘遮住，你才能看清自己的心，你才能明白自己的心到底是否干净。所以，有时候很多事情是不知道比知道要好很多，知道得太多，这种人就是五蕴不空。什么都想知道，你的心会安静吗？

。 。 。



要向内看，不要向外看 保持自心不动

人要向内看，不要向外看，要时常观看自己的心动了没有，要保持自心不动。如果你整天看外面的世界，你就会被红尘所染，你就会经常如影见形，看见一个事物马上就觉得它是真实存在的，听见别人说风就是雨。这就是为什么现在人在网上谎言满天飞，因为他的心乱了，



要向内看，不要向外看 保持自心不动

他什么都相信。不管红尘中有何风吹草动，如果马上就能稳住自己，这就叫如如不动。学佛人心里必须明白，一个人只有在安静的时候，你才能听到、才能听清楚外面的杂音是什么，你才能看到自己的心灵深处，知道自己的心里到底在想什么。你们现在虽然坐在观音堂听师



要向内看，不要向外看 保持自心不动

父讲课，但是，如果你们的心不能安静下来，你们就永远不知道自己心里到底在想什么，因为你们听不到自己内心的佛声。一个有智慧的人，不是注重外表，而是要看到自己的内心深处，要学菩萨用智慧去看人间的一切事物。智慧从哪里来？从安静中来，静能生慧。一个能安静的人，他一定会有智慧。

讲述于观音堂2021-01-25

要净化自己的心,使它五蕴皆空

心中把五蕴全部放空,体会无常、苦、空、无我,境界就可证得四果阿罗汉,就是超脱六道。。。如果你能够在人间看穿这个世界是无常、苦、空、无我的真谛,你就能进入四圣道的第一道。师父说的不是你想通了,而是你要真正地去想到:“无常啊,我不会去竞争了,我不跟人家争了,今天竞争到了,明天又没了,真的苦啊。”而且要落实到行动上,如果今天坐在



要净化自己的心,使它五蕴皆空

下面还有人说,“我在世界上很开心”,实际上你就是没有体会到真正的苦,你就到不了四圣道,因为你还有开心的感觉。实际上,这个人道是很苦的。

白话佛法11-40



只有把菩萨的心放在你的心中

要懂得，人都是用虚妄心活在这个世界上，只有把人间的虚妄心、我执心全部去掉，只有把菩萨的心放在你的心中，你才是一个没有贪心、私心和恨心的人，你才能照见虚空，你才能拥有菩提心。 白话佛法12-2



五蕴跟佛法连在一起

色、受、想、行、识，如果你把这五蕴跟佛法连在一起，想佛法的東西，行佛法的東西，识——意识当中是佛法的意识，受——“我也是受佛法的戒律”，色——“我看到的都是佛法”，你这个智慧体就开始存在了。开始的时候要这么想，等到修到很好的时候，

五蕴跟佛法连在一起

等到能念《心经》、理解《心经》的时候，就是照见五蕴皆空了，就想都不去想了。开始的时候，“我要做好人，我不能偷东西”，你到后来是个好人，你会偷东西吗？是这个概念。白话佛法广播讲第57集

记忆加深(大家一起默念)

- “都摄六根”是守戒，“五蕴皆空”那是境界
- 照见五蕴皆空，是因空
- 《心经》到最后就是一个字——照，“照见五蕴皆空”的“照”。。。。“照”是什么意思？就是照看好你自己，看看自己走的路有没有出差错，有没有精进，有没有忍辱。“照见”就是说，你要彻底地明白这个世界的真相，如果



记忆加深(大家一起默念)

你照见五蕴都是空的，那你这个人就会离苦得乐

- 把一件事情看穿，就是照见
- 这五蕴已经是思维中的东西了，非常细小，但是只要有这些思维的东西，你就是没有看破这个世界的虚空幻影，没有看到诸法空相
- 你想了这么多，杂念这么多，享受这么多，你的物欲这



记忆加深(大家一起默念)

么多，色、受、想、行、识都是这么阻碍着你，所以你怎么能“照见五蕴皆空”？

- 要理解五蕴的生灭；我心中就空了，那就叫“五蕴皆空”
- 先要在心里把四蕴皆空- “受想行识”四蕴都是内心的
- 先观察你们的五蕴的生灭；再能够观察五蕴出现的现象和过程，就是在观照五蕴的生灭法



记忆加深(大家一起默念)

一切从因缘生，一切从因缘灭；就是说一切都是从因最后到缘尽灭掉的；你看空了之后，你就知道“五蕴皆空”了

一无受想行识；懂生灭就是懂智慧

一净定止；五蕴法门；如果你能够彻悟人间无常、苦、空、无我，你就会心安静、心干净，产生定，你的心就会止，所以叫“心无罣碍，无罣碍故”，你就证得阿罗汉果位



记忆加深(大家一起默念)

- 四念处身受心法和五蕴的结合，让我们才能照见五蕴皆空
- 只要打听到东西，这个“蕴”就开始运作了
- 不能去接触；不要去想；实际上就是叫你不要想得太多；不要有蕴想，不要有各种各样杂念、乱想；把周围的这种杂念、把心里的杂念全部去除；跟自己的思维作斗争；认识到它是一个空性；要向内看，不要向外看；保持自心不动

记忆加深(大家一起默念)

- 要净化自己的心，使它五蕴皆空
- 把菩萨的心放在你的心中
- 如果你把这五蕴跟佛法连在一起，想佛法的東西，行佛法的東西，识——意识当中是佛法的意识，受——“我也是受佛法的戒律”，色——“我看到的都是佛法”，你这个智慧体就开始存在了

好了，今天的学习内容全部结束了
您是否找到了您的答案？



佛学基础知识- 第八意识

好了，今天的学习内容全部结束了
您是否找到了您的答案？

**请填写问卷并
欢迎您举手来分享收获
或提出您的疑问**



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



共xIU会议链接

0基础学起 - 白话FF共xIU - 在线答疑

点击本页或扫码进入会议

会议号：260 463 2417

密码：1234



会议时间：每周日晚7点 | 北京时间

点击进入“课件”页面，第五行扫码入群

点击加入共修

点击查看更多内容

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！