

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

—无受想行识；懂生灭就是懂智慧

—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！