

慈愛
心靈



共修第21期

1. 六波罗蜜 - 布施 (7)

相关注意事项 (上)

2. 四念处 + 不净观



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



目录

开始前：感恩词

第一部分：六度 | 布施（7）

相关注意事项（上）

第二部分：四念处 + 不净观

最后：感恩词 → 自测问卷题、答疑

点击查看视频

点击查看开示

佛学基础知识

六波罗蜜-布施

7. 相关注意事项（上）

慈爱心灵共修 第二十一期 六波罗蜜-布施7



前期回顾

用心布施、四无量心

圆满布施和没钱如何布施

慈爱心灵共修 第二十一期 六波罗蜜-布施7

慈爱
心灵



目录

1. 布施注意事项—放生
2. 布施注意事项—法布施
— 祈求 — 内容
— 方式 — 群内法布施
— 梦境 — 其他



佛学基础知识-布施

法布施-放生 注意事项

慈爱心灵共修 第二十一期 六波罗蜜-布施7

慈爱
心灵



布施注意事项-放生

印光法师开示

“买物放生，与布施同，须善设法。勿立定期，勿认定地，勿议定物，随缘买放，生得实益。若定期、定地、定物，则是促人多捕矣。”放生不要定期去放，也不要固定在固定的地方放，不然别人就可能多捕捞。随机放生，不要规定一定放这个放那个，机缘到了就可以放生。印光大师就是让我们知道，要救刀下魂，别人要杀的，你就买下来放生。

170828吉隆坡

慈爱心灵共修 第二十一期 六波罗蜜-布施7

慈
愛
心
靈



布施注意事项-放生

托人放生问题

今天你叫别人去放，是不是你只有财布施呢？第一，人家去放的时候有你一份吗？有你一份的无畏布施吗？你今天不给他钱去买鱼，你就不会成全他去放生这个无畏布施；第二，如果你今天成全他了，你让他帮你去放生了，让更多的人聚在一起去放生，是不是也是法布施？所以只是财布施多一点，法布施还有无畏布施比较少一点。

2016年7月4日中国·香港

慈爱心灵共修 第二十一期 六波罗蜜-布施7

慈愛
心靈



布施注意事项-放生

托人放生问题

代放生，你虽然无畏布施不够，
那你去多度人，多去帮助别人，
一样道理的

2019.12.06【墨尔本】

慈爱心灵共修 第二十一期 六波罗蜜-布施7

慈爱
心灵



因条件所限，许愿的放生数量 能否转换为其他法布施

像这种事情随缘，因为功德是不一样的。比方说你放生那是求寿、求消灾，如果你结缘法会、印书，那也是法布施。所以布施为什么分成三种——财布施、法布施、无畏布施，它效果不一样的（他们许愿了如果这样转的话算不算违愿，师父？）都



因条件所限，许愿的放生数量 能否转换为其他法布施

是算布施里面的，违愿应该不会。但是如果他真的有所针对为了求寿的话，我觉得他当然是先放生好，因为法布施的话，去把人家救了是有功德，但是肯定是放生之后效果来得快。但是有些人为了功德消灾，就是自己的劫到了，他想把自己的劫化过去，那当然是印书好了。

Shuohua20160325 07:01



放生带籽的鱼,功德更大|不要投机取巧

(有的同修问, 比如我许愿放生2000条鱼, 买了10条那种怀孕带籽的鱼, 那它们肚里当然很多籽了, 超过2000的话, 这样他算完成许愿吗?) 不要用这种方法来投机取巧, 本来修心放生就是一种布施, 那你多布施一点不是蛮好的吗, 为什么要这样啊? ...你用这思维考虑, 你本身就比较烂了。

Wenda20160306B28:35



常放生的人不容易中风，心态好

像这种就是不让他中风的原因，经常放生的人就不容易中风，很怪的；而且放生的人心态会好。因为你要知道这也是财布施还要买鱼；法布施你又是救人，让别人看到；无畏布施亲自去放。

Zongshu20160616 08:53



梦里放生和现实中放生有什么区别？

梦里放生说明意念慈悲，是意识中的布施，是境界布施。现实放生是真实的布施。

解答来信疑惑（362）



上游放生、下游捕捞的问题

如果放生时有意给人家看到，然后人家来把鱼捕走了，那他肯定功德有漏。如果她本来不知道，走到下游才发现有人捕鱼，那就没关系。总之，无意的就没有关系。所以有相布施就麻烦啊，无相布施就比较好。

师父解答来信疑惑42



因人捞鱼改时间放完全可以

千万把这个事情提高到一个高度来看，而不是单单的放生这么简单。肯拿出钱来放生，说明这个人已经财布施了，对自己自身的利益看得不重，而对众生的利益看得很重，是这个概念；然后你自己法布施，放生让很多人知道，很多人都去放了，那也是一种帮助别人，让人家知道放生是一件好事。财布施、法布施、无畏布施就是拼命地做功德呀！放生对你多好啊！

Wenda20130621 07:58



布施注意事项-放生

放什么鱼

一切随缘，不管放什么鱼，都叫救度众生，没有关系的。我们要无相布施，都可以，不要有分别心。 2017年8月29日马来西亚

慈爱心灵共修 第二十一期 六波罗蜜-布施7

慈愛
心靈



不能偏执

（同修认为放生是最大的功德）放生虽然是财布施、法布施、无畏布施一体，但是功德还是不大的。如果你放很多，功德会很大；如果放生的功德加上念经的功德，可能功德更大。任何偏执、追求某一点，可能都会让你不能得到圆融的智慧和学佛的包容和圆融心。

2015年1月21日马来西亚

慈爱心灵共修 第二十一期 六波罗蜜-布施7

慈
愛
心
靈



为不信佛的人消灾祈福 最好的方法是放生

（这样背业会比较少，是这样吗？）答：是的。你帮他放生，他接受也接受、不接受也得接受，跟你没关系，因为是他放生，你把“财布施、法布施、无畏布施”三施都给他了，还他的业障；如果帮他念经，他的灵性就会来找你麻烦。

师父解答来信疑惑（381）

记忆加深(大家一起默念)

—放生不要定期去放，也不要固定在固定的地方放，不然别人就可能多捕捞。随机放生，不要规定一定放这个放那个，机缘到了就可以放生。印光大师就是让我们知道，要救刀下魂，别人要杀的，你就买下来放生。

—代放生问题：只是财布施多一点，法布施还有无畏布施比较少一点；你虽然无畏布施不够，那你去多度人，多去帮助别人，



记忆加深(大家一起默念)

一样道理的

- 放生带籽的鱼，功德更大；但不要投机取巧
- 常放生的人不容易中风，心态好
- 梦里放生说明意念慈悲，是意识中的布施，是境界布施。现放生是真实的布施。
- 上游放生、下游捕捞的问题:无意的就没有关系。所以有相布



记忆加深(大家一起默念)

施就麻烦啊，无相布施就比较好；因人捞鱼改时间放完全可以；千万把这个事情提高到一个高度来看，而不是单单的放生这么简单；一切随缘，不管放什么鱼，都叫救度众生，没有关系的。我们要无相布施，都可以，不要有分别心；任何偏执、追求某一点，可能都会让你不能得到圆融的智慧和学佛的包容和圆融心。

-为不信佛的人消灾祈福最好的方法是放生-这样背业会比较少

佛学基础知识-布施

布施注意事项

法布施（上）

慈爱心灵共修 第二十一期 六波罗蜜-布施7

慈爱
心灵



布施注意事项-法布施

幢灯如来开示

恒沙妙法在于心，就是你们用各种巧妙方法去度人弘法。比如，用社交媒体法布施、制作佛言佛语图片、网络共修群、观音堂共修《白话佛法》、素食品尝会提倡素食与众生广结善缘、弘法派佛学传单、现身说法分享学佛体会等等就是恒沙妙法，多如恒河沙子数目的妙法就是恒沙妙法。在于心，在于你们弘法度人的一片心。最后上天也是这颗心。明白了吗？

《佛子天地游》21-06-2020

慈爱心灵共修 第二十一期 六波罗蜜-布施7



法布施注意事项

法布施-祈求

慈爱心灵共修 第二十一期 六波罗蜜-布施7

慈爱
心灵



法布施之前该怎么祈求

问：以前只在自己朋友群里法布施，没有什么感觉，最近在一些几千人的群里法布施，点赞的人数也很多，但是每次发完之后就感觉人很累，有时候感觉头晕，请问这是自己个人问题还是与在群里法布施有关呢？

答：肯定背业。救人哪有不背的？师父背了这么多年了，只是不讲而已。

法布施之前该怎么祈求

问：法布施之前该怎么祈求呢？

答：求观世音菩萨保佑，我在弘法度众，
做功德，请菩萨慈悲给我能量。

师父解答来信疑惑238



布施注意事项-法布施-祈求

（法布施时能否祈求让众生在有困难时能想起佛法？）你这个是美好的愿望，可以跟菩萨讲的，这个讲了，护法神会给你加持的，好事情

2019.12.07【墨尔本】



布施注意事项-法布施-祈求

每一次分享之前和观世音菩萨讲一下，“观世音菩萨，我要做功德，我要做法布施、做分享，请观世音菩萨和龙天护法保护我”，每一次分享之前讲一下就好了，就相当于给自己临时罩个金刚罩一样。 师父解答来信疑惑202



布施注意事项-法布施-祈求

问：有同修每天都专门念一遍礼佛大忏悔文祈求：

“请菩萨原谅化解我法布施不圆融不如理如法的业障。”

这样如理如法吗？

答：可以。平时做法布施的时候难免有漏，如果能跟菩萨讲一讲挺好的。有时候，跟别人招呼，和你什么都不讲，是完全不同的概念。做什么事都和菩萨讲一讲，就不一样了。

师父解答来信疑惑306



法布施注意事项

法布施-内容

慈爱心灵共修 第二十一期 六波罗蜜-布施7

慈爱
心灵



对师父开示删剪的问题

问：我有时会做一些删减，比如，把“学佛人应该……”改成“人应该……”，有时候把“师父告诉大家”这样的字去掉，请问可以吗？

答：可以，只要能够救人，不断章取义就没有问题。师父的目的是要救人，你要去告诉别人就好，师父不要名不要利。佛陀当年在人间弘法吃了这么多苦，他不是为



对师父开示删剪的问题

了自己，是为了大家能够开悟。有的人写一本书、一篇文章就非要把自己名字挂上去。其实如果真的写文章让别人开悟了，就是功德无量，而且不写名字的话是无相布施。

师父解答来信疑惑220



对师父开示删剪的问题

如理如法，非常如理如法。就是要把好的东西打出来，精简出来告诉别人，哪怕一句（可是里面他可能打少了几个字或者打多了几个字）没关系的。比方说师父随便翻一本，《白话佛法》第八册，师父随便看到一句，你就这么写上去，“我们无念，看到什么都没有反应就是最好的，连念头都没有的人，他怎么会造业



对师父开示删剪的问题

呢？”你就一句好了，“连念头都没有的人，他怎么会造业呢？”再来一句，“念头都没有了，他怎么会造业？造业就是念头在造业。”多好啊！

Wenda20180504 01:06:41



发已退转同修的录音

没关系。你帮他放了，退转的，他自己还会得到一些加持，虽然退转了，他还是有些佛性，他还会有些良心的。除非他自己说不要放。如果他要放的话，还是有一些零零散散的小功德给他的（好）说不定哪一天他又回来呢？因为很多退转的到后来都回来了。因为就像人一样，允许他犯错误，允许他改正。

Wenda20200628 01:10:30



结缘空白的小房子也是法布施

那也算的，因为你叫他念经，就是法布施啊。
你一本书给人家看，也是叫人家念经，
不也是法布施吗？ 19.09.11荷兰



法布施图片

问：如果法布施《童子天地游记》，是配发地狱的图片更贴切，还是最好配莲花荷花图片更好？

答：这种不宜过分地散发，因为有些人看到地狱游记会害怕；有些人喜欢看，是一种警示。放点莲花比较好一点。 师父解答来信疑惑326



法布施图片

问：任何的法布施内容，若要搭上配图，是否都不要有真人在里面，包括小沙弥、和尚、尼姑？

答：最好不要。师父解答来信疑惑（379）



法布施图片

问：有同修在法布施师父开示的时候，文字的配图有卡通的貌美女子，如理如法吗？

答：任何让人产生臆想的东西都不好。所以人的穿着打扮都要得体，如果过分了，让别人产生臆想了，你就有罪了。师父解答来信疑惑（379）

图标使用

问：很多师兄法布施的时候，都喜欢带很多的小图标，看着比较形象一点。譬如有一个开示，供水果要把凤梨的头切掉，同修发的时候上面就放了几把“刀”和一个“凤梨”的图标；还有一些同修有时候会发“嘴巴”的图标，代表说话……这样如法吗？



图标使用

答：放好的图标就没事，放不好的图标就有事。一切都要具体看，说话能说好话也能说坏话，钱能做好事也能做坏事，世界上任何事情都是有礼有节，有正能量也有负能量。图标放的好，大家就很开心；放两把刀、放个嘴巴没有脸的，都不是太好。要注意如理如法地放这些图案。

师父解答来信疑惑294



法布施时使用的头像问题

请问，这种以男女合照作为头像而经常出现在群中是否会令群内同修有不良影响，令群内气场不正？

答：不庄严，当然不好。你又不是演员。

问：如他不听，是否可劝他先自修暂时不要参加群里法布施？

答：那当然，如果连这点毛病都不肯改还修心？如果要秀恩爱就在自己家里，秀到群里来干什么？做广告给别人看啊？再不改就让他不要在群里了。

师父解答来信疑惑246



用菩萨像法布施的问题

应该没有关系，主要看菩萨像是否庄严
如果菩萨像很庄严就没有问题。

师父解答来信疑惑173



用菩萨像法布施的问题

问：有些同修法布施的时候，在图片上给阿弥陀佛、观世音菩萨的形象或装扮做出人间化的改变，这样适合吗？

答：这种做法是亵渎菩萨，闯祸了，护法神一定会惩罚的。如果提问的人觉得这个问题很好玩，就背业了，护法神会惩罚。你们对师父都要尊师重道，对菩萨敢这样？

师父解答来信疑惑377



法布施平台自动跳转其他内容

问：最近在A网站上法布施，但我把A网站同步B网站之后，所转发的开示和链接就会同时发送到B网站，因为链接是通过A网站同步转到B网站的，所以，就会把A网站的图片带到B网站，如果有人人在B网站看链接和开示，就会点开A网站，看到A网站里的东西，因为A网站里有人卖东西，所以我想问一下，这样转发的人会不会有业障？

答：没有关系。卖东西看到不买就好了。

师父解答来信疑惑284

慈爱心灵共修 第二十一期 六波罗蜜-布施7

慈爱
心灵

在网上法布施，网页若有不良图片使人产生不好的意念，是否会背业

应该会有一些，因为是你发过去的，让他看了，动了不好的意念。但是主要的责任在他，发过去的人最多业障也就是5%。因为你发的目的并不是让他去看，而是正好拽过去。如果能弄得干净一点，那么更好

Wenda20161113B59:35



法布施不要偏执

问：是不是宣传戒杀吃素放生和戒邪淫这两大块在末法时期功德最大、救人改共业最多呢？

答：只要能救人，什么方法都是妙法，他喜欢听什么你就讲什么。什么样的方法都可以，不要固定式的，他感兴趣什么，你就用什么方法，只要能度到就好。有人落水了，有人用绳子，有人用钩子，都是救人。



法布施不要偏执

问：如果平时随缘法布施，而初一十五或者大日子专门法布施戒杀戒淫这两大块，是妙法，还是执著修偏了呢？

答：偏执了，不要盯着两块去讲。有的刚开始学的人很好淫的，你不要盯着他的痛处去讲，慢慢让他觉悟，他自己会改的。

师父解答来信疑惑267

法布施后求转发的文字

法布施的时候...后面加一句：“请将此善知识发送给万人（并告诉他人也发送给万人），一切布施法布施功德无量，吉祥如意，其命自改……”（诸如此类的话，没有仔细斟酌编辑，大概这个意思）…答：可以说：这是法布施功德无量。但是不要吓人家。

师父解答来信疑惑139



法布施后求转发的文字

问：在公众号平台看到以下这条文字“分享法布施一次，相当于放生一条鱼的功德”。请问这句话是否如理如法？

答：应该这样说：分享法布施一次相当于放生的无量功德。法布施有成功或不成功，法布施成功相当于放生了很多很多鱼。

师父解答来信疑惑307



给人家看拍到的殊胜景象

当然可以，这是法布施。譬如给人家看拍到的殊胜景象，只要人家相信，就度到一个人了。

师父解答来信疑惑116



法布施带鸡蛋的素食菜谱

问：许愿不吃鸡蛋后，如果在网上转发一些素食菜谱时，可以法布施带鸡蛋的素食菜谱吗？

答：可以的。如果能够挑选一下避免鸡蛋更好。

师父解答来信疑惑（403）



布施注意事项-法布施-内容

可以把素婚宴的照片 发到网上作法布施

师父解答来信疑惑115

慈爱心灵共修 第二十一期 六波罗蜜-布施7

慈爱
心灵



哺乳期法布施的问题

哺乳的时候最好白话佛法也不要读，不恭敬的，只要听白话佛法就好了。经文不能读，不恭敬不礼貌、气场不好，以前念过的小房子就算了，以后不要再这样念了。

师父解答来信疑惑136

喂奶的时候可以为自己和孩子念《心经》

佛学问答145



记忆加深(大家一起默念)

一法布施之前的祈求:

“求观世音菩萨保佑，我在弘法度众，做功德，请菩萨慈悲给我能量。”

“观世音菩萨，我要做功德，我要做法布施、做分享，请观世音菩萨和龙天护法保护我”

“请菩萨原谅化解我法布施不圆融不如理如法的业障”



记忆加深(大家一起默念)

- 对于师父开示的删减问题：只要能够救人，不断章取义就没有问题；就是要把好的东西打出来，精简出来告诉别人，哪怕一句
- 发已退转同修的录音：没关系；除非他自己说不要放
- 结缘空白的小房子也是法布施
- 法布施图片-用莲花比较好、避免用真人图、图片中任何让人



记忆加深(大家一起默念)

产生臆想的东西都不好。所以人的穿着打扮都要得体

—图标使用：要注意如理如法地放这些图案

—法布施账号的头像：不能不庄严

—用菩萨像法布施的问题：主要看菩萨像是否庄严，如果菩萨像很庄严就没有问题；给阿弥陀佛、观世音菩萨的形象或装扮做出人间化的改变是亵渎菩萨



记忆加深(大家一起默念)

- 在网上法布施，网页若有不良图片使人产生不好的意念，是否会背业 - 会有一些；能弄得干净一点，那么更好
- 法布施不要偏执-不要盯着两块去讲；什么样的方法都可以，不要固定式的，他感兴趣什么,你就用什么方法,只要能度到就好
- 法布施后求转发的文字：“这是法布施功德无量”
- “分享法布施一次相当于放生的无量功德”



记忆加深(大家一起默念)

- 给人家看拍到的殊胜景象是法布施
- 法布施带鸡蛋的素食菜谱-可以的。如果能够挑选一下避免鸡蛋更好。
- 可以把素婚宴的照片发到网上作法布施
- 哺乳的时候最好白话佛法也不要读；听白话佛法就好了；经文不能读，不恭敬不礼貌、气场不好，以前念过的小房子就算了，以后不要再这样念了；喂奶的时候可以为自己和孩子念《心经》



由于时间关系，我们下一期
将继续学习相关注意事项：

“法布施”的方式、
群内法布施、梦境相关等开示



点击查看视频

点击查看开示

佛学基础知识

四念处+不净观

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈爱
心灵



1. 四念处
2. 不净观

目录



思考

学习时思考：

- 四念处和不净观，我们应该如何应用到看空我们的五蕴并增加转换成四智呢？
- 对应您自身的情况，您觉得四念处或不净观，哪一个是您现在最先需要加强的部分呢？



建议笔记或截屏

欢迎课后您开麦克风分享给大家

您从这得到的哪些感悟

(这也是法布施的一种，随喜赞叹)



佛学基础知识

四念处

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈爱
心灵



四念处

佛门的善业 是靠我们正念、正信

大家想一想，一个人要正。人家问师父，正念、正信，什么叫正道？实际上你要懂得四谛，四圣谛、十二因缘、六度、四念处、八正道等等，这些都是佛菩萨给我们拥有的，让你能够拥有正确的一种思维在人间修行的。白话佛法171028

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈爱
心灵



四念处

四念住：又称四念处。

- 一、身念处，观身不净；
- 二、受念处，观受是苦；
- 三、心念处，观心无常；
- 四、法念处，观法无我。

（指四个安顿心念的处所，又称为四念处观。）

附录1 佛教名词浅释|弘法度人辅导手册

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈
愛
心
靈



四念处

点击查看本段视频



身念处， 叫观身不净

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观



身念处，叫观身不净

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，

身念处，叫观身不净

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

身念处，叫观身不净

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，



身念处，叫观身不净

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



身念处，叫观身不净

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。 广播讲座视频77



四念处

点击查看本段视频



受念处， 叫观受是苦

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观



受念处，叫观受是苦

叫你们要看出来，人出胎（就是生出来之后），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，



受念处，叫观受是苦

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。 广播讲座视频77

四念处

点击查看本段视频



心念处， 叫观心无常

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观



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，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



心念处，叫观心无常

以人活在这个世界上，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



心念处，叫观心无常

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



四念处

心念处，叫观心无常

的时候头发是黑的，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？

广播讲座视频77

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈爱
心灵



四念处

点击查看本段视频



法念处， 叫观法无我

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观



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”，你就一辈子



法念处，观法无我

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”

法念处，观法无我

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

法念处，观法无我

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”都没有了，躺下去就睡了，是不是无我了？

广播讲座视频77



四念处

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。 广播讲座视频77

“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（二零零七）

四念处

烦恼、杂念很多 如何用“四念处”来观想

“四念处”的话，你要观，要稍微动点脑筋的。像你这种都是杂念，你怎么“四念”啊？（那我要怎么修？）先自己安静，叫“禅坐”，不是打坐（让自己静下来，是吗？）对啊，最简单的就是不要去想。“四念处”里边你选一个吧（嗯，“观心无常”？）这样吧，你观两个：观受是苦，观心无常



四念处

烦恼、杂念很多 如何用“四念处”来观想

（好的。师父，能具体讲一下“观心无常”吗？）“观心无常”就是你知道这个世界今天是这样，明天是那样，有什么烦恼？今天不开心，过两天开心了；今天这么开心，过两天又不开心了（明白。师父，那我就经常要做这样的观想，是吗？）对啊，难受的时候经常想想“过两天会好的”

Wenda20180916B42:38

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈爱
心灵



四念处

自心不动才能如如不动

（师父，您说我们现在如果经常地去……也不能说是去修“四念住”了，就是会经常去想这些“观身不净……”）你至少要自心不动，你自心不动才能如如不动，你自己要想，“这个世界上，一切因缘都会变成因果，我今天如如不动，因为我有定力，没有欲望。”那境界就不一样了，是这个概念

Wenda20170915 01:32:54

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈
爱
心
灵



记忆加深(大家一起默念)

一四念住：又称四念处。一、身念处，观身不净；二、受念处，观受是苦；三、心念处，观心无常；四、法念处，观法无我。

(指四个安顿心念的处所，又称为四念处观。)

一身念处，叫观身不净：每一个人的身体都是很脏的，洗不干净的；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



记忆加深(大家一起默念)

- 受念处，叫观受是苦：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
- 心念处，叫观心无常：心，因为人无时无刻不在变化；
- 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。
- 要以慧为体—只有有智慧，你的身、心、法、受才全部能够住



记忆加深(大家一起默念)

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

-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。

-“四念处”的话，你要观，要稍微动点脑筋的；先自己安静，



记忆加深(大家一起默念)

叫“禅坐”，不是打坐；最简单的就是不要去想；

难受的时候经常想想“过两天会好的”

—你至少要自心不动，你自心不动才能如如不动



佛学基础知识

不净观

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈爱
心灵



不净观

不净观是通过观想自己的身体和别人的身体的种种污秽（不净就是不干净的现象），来消除自身对欲望的贪恋，就是对治贪欲的关键方法。很多法师，要让他们灭除心中的欲望，就要数息观，还有不净观。你们想想，一个男人、一个女人，只要是人，多脏啊！每个孔都流出很多的脏的东西，实际上这就是不净，就是人不干净。佛教的禅门，一个非常重要的修持法门就是不净观。

白话视频89

不净观

二甘露门

实际上不净观和数息观，就是呼吸呼吸，自己感觉到呼吸，就是一、二、三、四，这个时候你脑子就干净了，你就不会去想那些男女之事、那些欲望。不净观，你就看到这个人身上很脏的，那么这个实际上在佛法界叫二甘露门，两个甘露门，甘露就是观世音菩萨甘露水，就是让你脑子变得干净，让你的思维变得干净的这个门——法门。那么观身不净就是四念住之一。

白话视频89

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈爱
心灵



干净要从里边出来的

（主要是灵魂干净）对了...那就是哲学啊，它可以分析，哲学就是“解剖”，把这个问题解开（它就直接看本质）对啊。比方说一个女孩子打扮得很漂亮，穿的都是名牌。你一看，“哇，这么富有啊！”你把她一“解剖”出来：这个是要饭来的，那个是偷来的，那个是抢来的，那个是骗来的，跟人家男朋友谈恋爱骗来的……“哦哟，她身上这些名牌的衣服

干净要从里边出来的

全是这么来的？”好了，“解剖”开你还会稀奇吗？你还会对她抱有一种崇敬感吗？（不会）讲给你听，懂了吗？这就叫哲学，那个就叫佛学，是一样道理。佛学就是把人间的真谛告诉我们，“解剖”开，人间没有什么可以值得留恋的，因为它是苦空无常。明白了吗？ Wenda20180429A 43:42

不净观

菩萨叫我们作不净观-离开欲望

“为人肉难”，就是人离不开欲望，“肉”就是欲望。凡是你做了人了，你离不开这个欲望。“肉”就是一个身体里有两个人，你说说看，人要离开欲望多难啊！有几个人不好色的？你要是真的完全开悟了，你才会放下这些很恶心的事情。所以菩萨叫我们作不净观，不干净的。明白了吗？ Wenda20180622 22:08

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈爱
心灵



不净观

为什么菩萨叫我们如果有欲望的时候作“不净观”？

看人就像个动物一样的，不干净啊，外面一张皮，里面臭得不得了。是这个概念。一张皮里边什么都是脏的，七孔有七个屎：眼屎、耳屎、鼻屎、牙屎……不得了，脏得、臭得……擦点香水就行了？你这样不净观的话，你就嫌弃了，就不会有欲望了（对）你一看这个男的，很爱他，过一会儿告诉你“他一个月不洗一次澡”，你说你会爱他吗？……

Wenda20180429A 43:42

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈
爱
心
灵



不净观

不净观防欲望，防男女欲望 用不净观是最好的

女孩子也好，男孩子也好，你想想看，不就是肉、血、皮做成的吗？皮拿掉，你看到他是什么了？（对）所以为什么叫“画皮”，画出来一张皮，什么好看难看，如果把这张皮拿掉，你会爱他吗？（都一样，是）吓死了吗？（对对）所以不净观，就是叫你看得不要太干净，你看看肚子里都是什么



不净观

不净观防欲望，防男女欲望 用不净观是最好的

东西？眼睛有眼屎，鼻子有鼻屎，牙齿有牙垢，耳朵有耳屎，你说说看浑身都是屎，下面就不讲了，脏得……又臭又脏，你还去喜欢，你还去爱这些东西，你说你不是个畜生啊？（人是最脏的）现在明白了吗？这叫不净观，你把对方看得不干净，你这么去看，你还会爱吗？（对，所以人真的很愚痴）

不净观

不净观防欲望，防男女欲望 用不净观是最好的

当然愚痴了，两个动物在一起的时候，你看他们愚痴吗？（对，恶心得……）师父现在看人家在马路上接吻，你说我把他们看成什么？你是菩萨的境界，你看见人搞在一起的时候，像不像两个动物了？（对对对，真的恶心）你告诉我恶心吗？（要好好修，对）现在明白了吗？这叫不净观，把这种东西都看得不干净的，你就不会再去爱了，不会再去难过了，不会再去生起那种欲望了。恶心都恶心死了。

Wendy 180204B 35:30

不净观

用“不净观”看穿美色

这头公羊喜欢这头母羊，过去了，牧羊人一看，“不要搞，不要搞”，不就跟菩萨“你们不要人间的这些东西了”一样吗？你们这么脏，你们知道吗？牧羊人说“你们羊已经这么脏了，怎么还要这么搞来搞去？”菩萨说“你们人已经这样了，为什么还不好好地修境界？”为什么要法师？法师干净。人干净吗？人不干净的。为什么叫“不净观”？佛陀为什么

不净观

用“不净观”看穿美色

叫我们“不净观”？你说人哪个地方干净的？眼睛有眼屎，鼻子有鼻屎，耳朵有耳屎，嘴巴张开来有牙屎，吐沫里面全是细菌，你说哪个地方干净的？脑子，脑子不干净，身体，身体不干净。菩萨就说：“你们看看吧，这些皮肉之躯里面肮脏的东西，你们还要去爱，你们赶快要放下。”菩萨就是这么在教育我们。“不净观”，看人要不干净。你喜欢一个女的时候，你要看到“不净”，人都不干净的。一个就好了，你为什么还这个那个，为什么要这样？听懂了吗？

2019年9月11日荷兰

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈爱
心灵



不净观

邪淫要靠自己消除，作不净观

菩萨不动因果，还得靠你自身消除。菩萨能够帮助你，但是不能帮你消除的。邪淫，自己好好控制，不净观就好了。你说恶心吗？（是）我们现在的佛友一想到这种事情——过去的事情就恶心得不得了（对，人都很脏）脏得饭都吃不下。鼻有鼻屎，眼有眼屎，耳朵有耳屎，嘴巴里脏得……臭得……你看很多人，还没有讲话，嘴巴里已经臭得三条马路都闻

不净观

邪淫要靠自己消除，作不净观

得出来了。你自己要记住，要作不净观。多脏啊！
你想想看，人是追求一种精神的、上面的东西；
你看看很多畜生追求下面的东西，越脏，它们这些
动物越追求。现在知道了吗？ Wenda20190804 41:07

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈爱
心灵



不净观

邪淫要靠自己消除，作不净观

平时要不断地理解这些，要作不净观。佛陀叫我们作不净观，就是知道人不干净。我问你，人怎么不会跟狗去做这种事情的？因为狗很脏。那么现在我们人如果全部降一级，变成畜生，羊跟羊、狗跟狗，你说狗跟狗脏不脏啊？（脏）人闻得出来，它自己闻得出来吗？（闻不出来）

Shuohua20180803 23:18

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈爱
心灵



要用不净观和布施行来对治贪欲盖

不净观是什么？不净观是禅定修持的重要方法，就是要想到人间的一切都不干净，从而去除自己对欲望的贪恋。这个人间有什么好贪的？贪来的钱财要倒霉，现在多少人出事情不都是因为贪钱吗？很多少人一辈子努力，到了最后不都是栽在钱财、男女之色上吗？你要用不净观去看待事物，就是说，贪来的钱财都是



不净观

要用不净观和布施行来对治贪欲盖

不干净的，不是自己的不要拿。。。

用不净观和布施行去修、去行，你就能够成功地克服自己的贪欲盖。

讲述于观音堂 2020-03-29

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈爱
心灵



不净观

多贪众生不净观

没有长久的东西，就是不真实的，不真实的东西，我们何必把它看得这么真呢？因为你把它看得真了，你才会很生气、很发怒、很悲观、很烦恼。菩萨为什么称我们为多贪的众生？因为很多人都是贪念四起，我们在人间就是喜欢贪，这个也贪，那个也贪，什么都要，所以叫不净观，因为我们贪了之后，我们看到的都是不干净的，都是一些假的东西，所以，多贪众生不净观。

白话佛法110703

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈爱
心灵

不净观

意识消业以不净观

我举例子，比方说，你现在看见一个女的很漂亮，你动了邪念了：“哎呀，这个女的，我怎么样怎么样……”“啪”马上意识知道不对了，那么接下来的程序就叫意识消业。意识消业以不净观：“哎呀，都是一样的，很脏。不能这样的，我是学佛人，我怎么可能动邪念呢？这种淫念多脏啊！我们学佛人都懂，而且淫念会使自己堕落。那我以后坚决不看了。”这不是你的意识在消掉你的业障吗？

Shuchua20180223:23:47

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈
爱
心
灵



不净观

师父开示禅定方法-之一

还有要懂得“不净观”，这个世界是不干净的，人是不干净的。如果有这种男女的想法在心里，就要想到不干净的皮、肉、肮脏的地方臭啊，听得懂吗？（听得懂）再漂亮的女孩子你看看她的鼻孔，你看里边多脏啊！你想想看她耳朵里边的耳屎，眼屎，嘴巴一张臭得不得了……再漂亮的帅哥，你想想看，鼻子

不净观

师父开示禅定方法-之一

里、口腔里多脏啊！（嗯）叫“不净观”。你这样的话就不会去好色了（明白了）只不过穿件衣服而已，人跟动物唯一不一样就是动物不穿衣服，人穿衣服（嗯）如果你穿着衣服做着动物的事情，你不就是一个兽类吗？畜生，对不对？ Wenda20190802 36:31

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈爱
心灵



不净观

放下自己就是“不净观” 要把自己看得很不干净

你长得好看，以后也会变老的；你有钱也不是你的，暂时保管的（对）什么都不是你的，连身体都不是你的，骨头都不是你的，你有什么脸面啊？皮肤里边包着血啊、精啊、肉啊，一堆臭得不得了的东西，还有什么了不起的？讲啊（没有）所以放下自己就是“不净观”，要把自己看得很不干净。自

不净观

放下自己就是“不净观” 要把自己看得很不干净

古以来多少人觉得自己很了不起，最后不也就是这么一个棺材吗？还有什么？哪个能带得去的？你觉得你有什么了不起的？这么一想，经常要被人家讲，他就会去除我慢之心。 Wenda20180928 04:32

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈爱
心灵



不净观

有烦恼的时候可以用

知道不净观，不一定要看成不净观，有烦恼的时候可以用不净观来看待。还有白骨观，人到最后就是一堆白骨。你可以看到最后，但是不要一看到女人就说是一堆骨头。如果对她生起爱慕之心了，才这样想“她以后也会成为一堆白骨的”，是这样的概念。难道看到父母也要这样想是白骨吗？

师父解答来信疑惑 279

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈
爱
心
灵

不净观

如果修不净观和白骨观 是否会招惹灵性？

会的。要放得下的人才能修，如果看不到事物的本质，修的话会走偏。【注：师父未让大家做的修行方法，不宜自行尝试，请依教奉行。】

师父解答来信疑惑 280

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈爱
心灵



不净观

许愿清修后如何应对

别人介绍对象；要常做不净观

告诉他清修就好了（但是如果说清修，对方可能不会太理解，然后会说一些不是太好的）那就说“我已经有了”就好了（可以这样，不算打妄语是吧？）那当然了，心中有了另外的一个境界了（就是心里想着“我心是属于菩萨的……”）对啊，那当然了，“我不想再肮脏了，我不想再做畜生这种事情了”（

不净观

许愿清修后如何应对 别人介绍对象；要常做不净观

好，明白了）马路上看见两只狗，看见那些动物跟动物交配，多恶心啊（对的）现在人也是这样的（所以我们要经常做不净观是吗？）对啊，真的做不净观，肮脏啊

Wenda20180805A 30:55

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈爱
心灵



记忆加深(大家一起默念)

—不净观是通过观想自己的身体和别人的身体的种种污秽（不净就是不干净的现象），来消除自身对欲望的贪恋，就是对治贪的关键方法。

—不净观和数息观—在佛法界叫二甘露门，两个甘露门，甘露就是观世音菩萨甘露水，就是让你脑子变得干净，让你的思维变得干净的这个门——法门。那么观身不净就是四念住之一。。



记忆加深(大家一起默念)

- 干净要从里边出来的；主要是灵魂干净
- 菩萨叫我们作不净观-离开欲望；有欲望的时候作“不净观”；防男女欲望用不净观是最好的；用“不净观”看穿美色；邪淫要靠自己消除，作不净观；人是追求一种精神的、上面的东西；平时要不断地理解这些，要作不净观
- 要用不净观和布施行来对治贪欲盖；不净观是禅定修持的重要



记忆加深(大家一起默念)

方法，就是要想到人间的一切都不干净，从而去除自己对欲望的贪恋。

—多贪众生不净观；意识消业以不净观；

—放下自己就是“不净观”，要把自己看得很不干净。

—知道不净观，不一定要看成不净观，有烦恼的时候

可以用不净观来看待



好了，今天的学习内容全部结束了
下一期，我们将再继续学习新知识
期待您的参与



我们先念感恩词

再进行自测及问卷反馈题、

以帮助您自己加深记忆和学习



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

请填写自测题
欢迎您举手来分享收获
或提出您的疑问





每周共修

0基础学起 - 白话FF共修 - 在线答疑

每周日晚7点+不定期早6点20白话共修北京时间

入通知答疑群：“慈爱心灵”手机版底部
“主页”-“共修通知群”

扫码进入会议

会议号：260 463 2417 密码：1234



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。



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！