

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

慈愛
心靈



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
爱
心
灵



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

“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（二百零七）

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈爱
心灵



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





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。

慈爱心灵共修

慈
爱
心
灵



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！