

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



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  
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





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



不净观

# 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





## 不净观

# 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？

Shuohua20180223:23:47

慈爱心灵共修 第二十一期 四念处+不净观

慈  
爱  
心  
灵





不净观

# 师父开示禅定方法一之一

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

# 师父开示禅定方法一之一

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！