

## 原文：白话佛法视频开示

# 第89集【观身不净 离欲生莲】

[点击视频](#)

## 第1段

所以轮回和涅槃其实都是一样的：只是一个是觉悟，一个还没觉悟，没觉悟的是轮回，觉悟的是涅槃。那么对你，如果证悟佛道的人来讲，他们因愿力——如果一个人证悟了，就算面临着轮回，可能会轮回，但是他们认为这是菩提“因为我知道我不能轮回，所以我才会学习菩提”——就不会被众生的业力所牵引，就不会在业海当中沉浮。所以人在业力当中，师父经常跟大家讲的，有的时候倒霉的事情来了，就像被业力牵引一样，甩都甩不掉，流转生死，甩都甩不掉。所以要修掉人性的贪爱、无明、不正见，所以一个人要念经来转换自己的思维，来转换自己的念头，来圆满自己的功德。所以师父今天跟大家插一句，为什么叫功德圆满？很多人做了很多功德，但是不圆满。你知道不圆满和圆满那是什么概念吗？你修了半天的心，举个简单例子，你一遍大悲咒念到一半、三分之二，你停掉了，这叫不圆

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

---

满；你把一遍大悲咒全部念完了，这叫圆满。那你们现在知道了吗？如果功德也是这样，你如果把这件功德做得圆满了，这个能量大不大？如果你只做一半以上的功德，你说和全部做完，有头有尾，哪个更有功德？这就是师父跟你们讲的，好好地修掉人心的贪、不正见（看别人总是把人家往坏的地方看）。念经，好好地改变自己的观念，否则死亡都不是你的终结。大家记住这句话，什么叫死亡不是你的终结？你以为死了就没事了？你死了之后，有的还要下地狱，有的还要惩罚。

## 第2段

所以彻悟，那就是解脱六道轮回，求观世音菩萨才能了脱生死。心灵法门，那是观世音菩萨的慈悲。那么用现代话讲就是，我们人道就是去往我们佛路上的一个中转站，你们全部现在在中转站当中，如果你们在中转站当中 好好地考试、好好地改变，那么你们就转到了天上，进入佛界；否则你们可能就转为六道轮回，有可能畜生道，有可能人道、饿鬼道或者地狱道，就是看你现在人做得好不好。所以我们学佛人要修圆满次第。什么意思？做一件事情，修心都要圆满。你们看电视的时候，总希望这个电视剧的最后要圆满结束吧？如果最

白话佛法视频开示  
第 89 集【观身不净 离欲生莲】

---

后结束没圆满，你们心里觉得窝囊吗？我们小的时候看电影，经过千难万险地最后家里人找到他了，但是后来又丢了，最后片子落在一个茫茫的草原上，不见踪影，只见母亲遥望着远方，好像看见孩子来了，这个时候荧幕上出现他的孩子，“妈妈——”这么奔过来，但是母亲那时候是一种幻觉。你们这种电影看到结果开心吗？肯定带着遗憾离开电影院的。所以修圆满次第，就是要修菩萨的圆满境界，就是圆满的阶层修，一层一层往上修，就是做一件事情把它做得圆满一点。做一件好事就好到底，帮别人就帮到底，不要帮帮了就忘记了，帮帮了就总是有漏，这个就是不圆满。如果你能够修到圆满次第，你就一定会有波罗蜜，你的智慧般若都会生出。所以世界万物的变化离不开成住坏空，它是生灭的一种现象。你们想想，人生出来，住在这个世界当中，最后开始坏掉，最后死了，就是空掉，没有一个人不经过这个四个过程的。连房子都是造好了，成了；然后大家住在里边，用了；然后慢慢这个房子老化了，坏了，修修补补又三年；等到最后这房子实在不能住了，拆了，那就是空了。那人也是这样，**它是一种生灭现象**——它不会因为你的乐观说，“哎呀，人不会死的，别人都说你长命百岁，你活 150 岁、200 岁”，不是因为你乐观它就能改变的；也并不是说你今天不是学佛的人，你的命就会改变。很多人说

白话佛法视频开示  
第 89 集【观身不净 离欲生莲】

---

“我不学佛怎么没那么多事，一学佛怎么有这么多事情？”你去问问看，你去看一看，不学佛的人是不是事情比我们学佛的人多得多？所以要懂得理解和改变，那是学佛的真谛。人生最后大家都是什么都得不到，永恒不会降落在人间，只有你本性的真如修到最后，你才能得到法性充满、智慧充满，你的功德圆满。

### 第 3 段

在佛教的禅观里边（因为佛教里边有个叫禅观），禅观就是用禅学智慧来观想观看，禅观里边它有一个修持的重要方法叫五停心观。五停，停下来的是停，五停心观；其实这个五停心观就是控制你的意念，不要乱想。有一个叫不净观，就是看什么人，不要有这种男女的欲望，因为人是不干净的，你看了会恶心；还有一个慈悲观，看别人很可怜；还有个因缘观；或者还有一个观，念佛观；还有数息观，就是数自己呼吸，一呼一吸的观。以后跟你们一个个讲。今天跟你们讲这个故事讲的是不净观。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

白话佛法视频开示  
第 89 集【观身不净 离欲生莲】

---

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。我上次跟你们说过四念住，如果你们还要听，我下次跟大家再讲。**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。

## 1-3段拓展延伸

### 【第1.1段原文】

所以轮回和涅槃其实都是一样的：只是一个是觉悟，一个还没觉悟，没觉悟的是轮回，觉悟的是涅槃。

### 【第1.1段延伸】涅槃的含义

摘自《白话佛法十一》第41篇【涅槃的境界】

[点击阅读](#)

所以佛法的涅槃，实际上指的就是灭一切生死轮回。师父跟你们讲的东西很深啊，**涅槃就是指灭一切生死轮回，达到无为安乐的境地，无为，就是我心里已经没有行为，在人间行为上也没行为，心理行为也没有，安乐的心态，我已经找到我最后最开心的时光和地方了，所以想得通的人一辈子开心，想不通的人永远活在地狱当中，所以人家说想得通的人走的时候也是笑嘻嘻的，开开心心，不痛苦，那就叫涅槃。**

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

---

【第1.1段延伸】涅槃与轮回一如

摘自《白话佛法九》第13篇【本性一如，善恶一如】

[点击阅读](#)

师父跟你们讲，我们涅槃与轮回一如，众生与佛一如，善与恶一如。

涅槃就是境界的提升，脱离六道，那么为什么涅槃与六道是一如呢？

.....

很简单，因为涅槃是你修心的最高境界，你脱离了六道，而六道是你没有修成，所以还是在六道里轮回，师父问你们，一样不一样？为什么说一样呢？**因为修不好，你就在六道里，修得好，你就涅槃，都是一样的。**你修得好了，你就涅槃了，你修不好，你就在六道里；你在六道之后，你又要去修好，想涅槃，你涅槃了之后，你没有好好地修心，你下来救人，或者天福享尽下来了，你可能又会想涅槃了，实际上都是一样的概念。**一个好人明天变成了坏人，坏人又变成好人了，好人又变成坏人了，师父问你们，是不是还是这个人啊？一如吗？**

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

---

## 【第1.2段原文】

那么对你，如果证悟佛道的人来讲，他们因愿力——如果一个人证悟了，就算面临着轮回，可能会轮回，但是他们认为这是菩提“因为我知道我不能轮回，所以我才会学习菩提”——就不会被众生的业力所牵引，就不会在业海当中沉浮。

### 【第1.1段延伸】证悟佛道的人也面临轮回

摘自《白话佛法二》第29篇【宏法修善，离欲得乐】

[点击阅读](#)

在天界有二种人是可以下来：第一是因缘所逼，也就是说是由业力所为，这些人在六道里面被业力牵着走了，必须投人或投鬼或投畜生。是你的业力，使你造就了你必须投什么，必须在六道里面不停地轮回。另一种就是菩萨，菩萨到人间都是乘愿再来的。有人问师父：菩萨下来后有没有回不去的可能性？有。如果不好好修行修心，或做了什么坏的事情，做了恶的事情，以后就回不去了，就会堕落到六道里轮回中，这就是为什么菩萨还要下来救人，圆成佛果的道理。

## 【第1.3段原文】

所以人在业力当中，师父经常跟大家讲的，有的时候倒霉的事情来了，就像被业力牵引一样，甩都甩不掉，流转生死，甩都甩不掉。所以要修掉人性的贪爱、无明、不正见，所以一个人要念经来转换自己的思维，来转换自己的念头，来圆满自己的功德。

## 【第1.3段延伸】爱、贪、无明、不正见会让人功德有漏

摘自《弟子开示二》【内心不漏功德全】

[点击阅读](#)

我们有四个地方会有漏：

**第一：爱。**爱对了你就有功德，比方说爱众生，爱帮助人家等。要是爱错了，比方说动小脑筋去爱人家，带着私心去爱人家，那就有漏了。所以师父不许上了年纪的男人去度小女孩，也不准上了年纪的女人去度小伙子，这样的慈爱都会有漏的。……多人说：“他像我哥哥一样”、“她像我妹妹/姐姐一样”、“我们这种是大爱”……开玩笑啊，这个叫做“**从淫漏**”，一个人从感情上就会漏掉很多的功德，漏掉很多的气场。

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

---

**第二个漏：贪——从神漏。**一个人一贪心，他从精神上就会开始有漏了。……比方说你正在做一件事情，看到一个人经过钱掉了或是看到一个你喜欢的人在你面前出现，你正在做的事情就一定会做错了或是写错字了，这就是神漏了，所有的这一切都要当心。

**第三：不正见——从毛孔漏。**不正见就是看问题不是从正的地方来看。一个人把人家看扁了，对人家不好，看错人家，这个人就会从毛孔漏。比方说当一个人看不起另一个人的时候说：“他能好啊，我这辈子不要做人了。”这句话一讲，福气就会从他的每一毛孔漏出。他讲这句话的时候，你看他的表情，毛孔全是张开的。

**最后一漏：无明——从口漏。**无明就是不明白，不懂。一个人嘴巴里讲出的很多话都是不明白道理的话，这个人就是漏气，漏功德。

### 【第1.4段原文】

所以师父今天跟大家插一句，为什么叫功德圆满？很多人做了很多功德，但是不圆满。你知道不圆满和圆满那是什么概念吗？你修了半天的心，举个简单例子，你一遍大悲咒念到一半、三分之二，你停掉了，这叫不圆满；你把一遍大悲咒全部念完了，这叫圆满。那你们现在知道了吗？如果功德也是这样，你如果把这件功德做得圆满了，这个

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

---

能量大不大？如果你只做一半以上的功德，你说和全部做完，有头有尾，哪个更有功德？

**【第1.4段延伸】如何理解功德圆满**

Wenda20160925B 02:38

男听众：师父，我们佛法有句话叫功德圆满，如何理解“功德圆满”这四个字呢？

台长答：因为做功德，很多人不圆满的。你刚才说帮人家、度人就是的，你度人是不是做功德了？做了之后你不跟进，不带着人家，那是不圆满、有漏，漏完了就漏尽了，没了。你今天念经、放生了，你没许愿，就叫不圆满；你今天许愿、放生了，又没念经，也叫不圆满。所以什么叫“圆满”？**圆满就是什么都要做到，做到底——许愿、念经、放生，度人跟进，做善事，要做到圆满。不要搀扶一下人家就不理人家，人家待会摔一跤也是你的责任。**

**【第1.4段延伸】修心不到位功德不圆满**

摘自白话佛法视频开示第52集【见、修、行是证悟的纲领】

[点击视频](#)

行愿是什么？要去行，有愿力你要去做，**那你行愿没有，你的功德怎么能圆满呢。**所以我们经常跟大家讲一句话，功德圆满，功德要

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

---

圆要满，要懂得圆满。你见地有的时候为什么不到位呢，就是你的见解为什么跟人家出偏差，不到位，因为你修证没有到，因为你修心你没有证道，什么叫没证道，你修心不到位。比方说你今天五戒里边你守的两戒，你算到位吗，你说“我不杀生、我不偷盗”，好，你两戒守了，很好，那你又妄语又喝酒又邪淫，那你说是个好人吗？你不到位，你能圆满吗？**你智慧不够圆满，你的行愿就不够圆满，你的愿力就永远不会圆满**，你跟菩萨行愿的时候，菩萨，我一定这样，我一定这样，你不圆满的。

**【第1.4段延伸】帮助别人要全心全意，否则会有漏**

wenda20161113A 16:34

**女听众：**分享一个梦，同修梦到跟师父到一艘船上去，要游泳过去。同修先到海里，把绳子固定在船上，固定之后发现绳子被绕在一个钉子的后面，师父根本不能直接抓住绳子。然后师父就说：“你这样拉绳子，我怎么能抓住啊？”师父就用责备的眼光看着同修。同修后来有意念：“**你帮助人家就要全心全意，帮助人家还要给人家设障碍，就等于没有帮助人家。好比人家让你帮忙，你还要给人家脸色看；好比人家求你，你还要说风凉话。这都是有漏。你师父对别人永远**

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

---

是全心全意，你们很多人都欠你师父的，因为你们的心没法跟你师父比，你们根本不懂你们师父是何等的境界。你师父责备你，是把你当孩子一样帮你纠正错误，你要理解你师父啊。”

**台长答：**有菩萨告诉他。这几句话我经常跟我们的弟子、我们秘书处的小朋友讲的，他们也是缺乏……他们不理解一个人的境界和一个人的身体那是完全两个概念。菩萨在提醒他，叫他做人要学师父，要圆满。不能帮了人家，还留一点点自私的心，帮人家就要全心全意。为什么中国有句话叫“全心全意为人民服务”，“全心”就是十全实心。

**【第1.4段延伸】宿命无漏 功德圆满**

摘自《白话佛法五》第12篇【先理解后得定才能通】

[点击阅读](#)

师父继续给大家讲，要有宿命无漏。什么叫宿命无漏？宿命无漏就是说，你不能把自己所有的事情都做得很圆满，因为你前世带来的习性太重。前世其实也就是报命，所以你不可能把你所有事情都做圆满。这就是为什么很多人总想“我要把事情都做得圆满”，为什么每一件都做不圆满呢？因为你前世带来的劣根性有漏。宿命是定下来的命，“宿命通”实际上讲的是预知过去和未来，那就叫神通。例

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

---

如，明明知道自己思想永远不集中会做错什么事情的，所以在做的时候更要当心。你不以为然，反而觉得无所谓，好了，每一次都会做错事情。因为有这个习惯，所以大家**要知道永断习性，就是要永远断除我这个不好的习性，要永远断除导致轮回的习性，也就是说必须要把导致我以后要轮回的所有的习性全都要斩断。**

**【第1.4段延伸】如何理解“功德圆满，不要有漏”**

Wenda20161216 10:55

**女听众：**师父，我们常常说，做功德就要功德圆满，不要有漏，您可以慈悲开示一下吗？

**卢台长：**“功德有漏”，比方说你今天去帮助人家，还想从人家这里……“这个人以后可能帮助到我”，那就叫功德有漏了；你去参加法会，你说“哎呀，我今天到了法会上，你看我能做义工，人家还做不到义工”，也叫功德有漏；我今天跑去做功德了，看看人家在回答问题，我在那里站着，一想“我这个划不来，我应该去做咨询处”，那也叫有漏。凡是你做一件事情、做功德，全心全意做，那就叫功德圆满；半信半疑做，那就叫功德有漏（明白了。比如我们参加法会做义工，我们有时间念经，可是我们却用了这个念经的时间跟同修交流、

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

---

谈话，这个也算功德有漏吗？）这个也是有功德的，你又不说坏话，当然有功德了。你在法会上跟同修交流，讲的都是好话，又不是讲坏话（只要没有说是非就不会功德有漏？）不说是非，不说下流话。

**【第1.4段延伸】**

摘自《白话佛法十》第36篇【从本性中发出的功德】

[点击阅读](#)

那么什么叫成就呢？我今天所做的所有事情，都必须是用声闻、缘觉、菩萨道和佛道这四圣道的心来做的，这样才叫功德。比方说，你今天用菩萨心来帮助别人，你就有功德了。我今天帮助一个老妈妈过马路，我想的是这个老妈妈以后是菩萨，我今天做的事情是菩萨做的事情，我今天搀扶的这个老妈妈是未来的一个菩萨，我是一个菩萨，所以我必须做这些事情，那么你慢慢地就成就了，这就叫功德。所以，世界上你们所做的一些事情，帮助人家去做善事，帮助人家去造福，那不是功德，而是福德，是你有福德，就是你有这些福分。很多人有名有钱，但是他出事了，他倒霉了，因为他没有功德，他的福报用尽了，最后他就倒霉了。

## 【第2.1段原文】

所以彻悟，那就是解脱六道轮回，求观世音菩萨才能了脱生死。心灵法门，那是观世音菩萨的慈悲。那么用现代话讲就是，我们人道就是去往我们佛的路上的一个中转站，你们全部现在在中转站当中，如果你们在中转站当中好好地考试、好好地改变，那么你们就转到了天上，进入佛界；否则你们可能就转为六道轮回，有可能畜生道，有可能人道、饿鬼道或者地狱道，就是看你现在人做得好不好。

## 【第2.1段延伸】彻悟

摘自《白话佛法五》第39篇【心地无乱自性定】

[点击阅读](#)

学佛要悟到底。一定要明白到底，要彻悟。“开悟”是什么意思？就是刚刚开始有一点点觉悟。什么是彻悟？就是我彻底明白了我才能彻底地改变自己。所以彻悟的人是什么都能放得下，而悟性不够的人是什么都放不下。比如他今天觉得，“哎呀，这个事情是不应该这么做的，但是……而且……可能……”他又抓起来了，他又放不下了。犹如我们在人间，你认为重要的事情，其实我不认为重要。比如彻悟的人，就是说对世界上什么东西都放得下。

## 【第2.2段原文】

所以我们学佛人要修圆满次第。什么意思？做一件事情，修心都要圆满。

## 【第2.2段延伸】善法圆满

摘自《白话佛法七》第15篇【用圆满心证得无上菩提】

[点击阅读](#)

要善法圆满。就是说做任何善良的事情，你要圆满。你今天到观音堂来磕头了，你就要双手合十拜一拜；如果你没有磕头，就不圆满；你今天磕头了，你没有念经，又是属于不圆满的。今天你要帮助一个人，你就关心了他一下，打电话，你没有实质性地帮助人家，你就是不圆满。任何不圆满的事情都会造成在人间的有漏，如果有漏，那你就不能累积，越漏越多。小时候，我们裤子口袋里有个洞，放一点硬币在里面，心想着硬币很大，漏不出去的，你试试看，几天下来，钱全部漏光，所以，不能让它有漏，这是最重要的。要懂得证无上菩提道。就是我们做任何事情，要懂得圆满。“无上”是什么意思呢？就是没有瑕疵的，一直往上的，做任何事情是没有边、没有沿的，要么不做，要做就把它做好。做好什么事情呢？就是菩提道，就是菩萨的事情，菩萨的心，菩萨的行。

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

---

【第2.2段延伸】圆满的心

摘自《白话佛法七》第23篇【寻找心中的自由】

[点击阅读](#)

现代人不懂得用佛性来使自己的心灵处于最完美的一种状态，你们不懂得用佛法来让自己的心处于最完美的一种状态，因为人的心只有跟菩萨的心合在一起的时候，它才是最圆满的，其他的时候都不圆满。为什么？因为贪心、恨心、痴心、嫉妒心，所有的心都是不圆满的，只有当你的心和佛菩萨的心合在一起的时候，你才会处于一种完美的状态。因为菩萨的心是慈悲之心，当一个人慈悲人家的时候，这个人是完美的；当一个人慈悲喜舍，这个人是最圆满的；当一个人没有贪瞋痴的时候，这个人才是一个完美的人。

【第2.3段原文】

所以修圆满次第，就是要修菩萨的圆满境界，就是圆满的阶层修，一层一层往上修，就是做一件事情把它做得圆满一点。做一件好事就好到底，帮别人就帮到底，不要帮帮了就忘记了，帮帮了就总是有漏，这个就是不圆满。如果你能够修到圆满次第，你就一定会有波罗蜜，你的智慧般若都会生出。

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

---

【第2.3段延伸】暇满人生，圆满的修行

摘自《白话佛法四》第17篇【闻思修 守三业】

[点击阅读](#)

要珍惜“暇满人生”的修行。什么叫“暇”？无暇的暇。**要把心和身体修得圆满，你这个人生它的修行才能圆满。**如果你注重了细微的因果，也就是说你做每一件事情的时候你要当心，我会不会做错事情？我这个事情做出来之后，会不会有损我的功德？我做出那个事情之后，会不会浪费我的功德？**如果你每一件事情都看得仔细一点，那么你就会得到一个圆满的人生。**就像青年团的人一样，他们在这里帮忙做功德，自己的东西都不敢打印，因为他们认为打印自己的东西会造成自己的功德有漏。你看他们的境界高不高？一份自己的简历都不舍得在电台里打印，这就叫境界的提升。师父听到后真的很感动。照说在电台上上网有什么关系呢？他们都不愿意做这种事情。他们的境界我看比你们这里很多人要高啊。你们很多人虽然坐在这里听课，但是境界不一定很高。“暇满人生”是什么意思呢？**就是当你做每一件事情的时候，你注重它细微的因果。**也就是说，很多人种的是大因大果，但是你要注重每一个因果，很细微的我都要当心不要去做错。比如骂人，“我根本不会去骂人”，但是你讲话当中你阴人家了，

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

---

你连这些都要注重，你才能破三界、出六道之幻网。因为你脱不了六道，你就永远在这个幻网当中。

**【第2.4段延伸】修圆满次第**

摘自【圆满次第的修心】卢台长讲述于观音堂 20191012

[点击阅读](#)

学佛人要开悟，有一个“圆满次第”的修行方法。一个人修心要想修得圆满，它有一个程序、顺序，犹如先修小乘佛法，当小乘佛法修到一定的时候，再修大乘佛法。**圆满次第的意思就是要循序渐进。修行一定要有次第，就像爬台阶一样，要一步一步地往上走，走得太快会摔下来。**有的学佛人把别人逼得太快，就像小孩子学走路一样，他就这点水平，你一下子把他拉着往前走，让他快点走，小孩走几步就会跌倒.....

**【第2.5段原文】**

所以世界万物的变化离不开成住坏空，它是生灭的一种现象。你们想想，人生出来，住在这个世界当中，最后开始坏掉，最后死了，就是空掉，没有一个人不经过这个四个过程的。。。。。

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

---

很多人说“我不学佛怎么没那么多事，一学佛怎么有这么多事情？”你去问问看，你去看一看，不学佛的人是不是事情比我们学佛的人多得多？所以要懂得理解和改变，那是学佛的真谛。人生最后大家都是什么都得不到，永恒不会降落在人间，只有你本性的真如修到最后，你才能得到法性充满、智慧充满，你的功德圆满。

**【第2.5段延伸】物质都有生灭，心中要不生不灭**

摘自《白话佛法五》第19篇【生灭导致变化，因果导致轮回】

[点击阅读](#)

**世界上任何的物质，它都是有生有灭的。**表面上看来这个东西今天存在的，过几天没有了，这就叫有生有灭，最后必定归为空。也就是说，这个物质虽然今天有生有灭，但是到了最后它就没了。……你们小时候有些衣服喜欢得不得了，天天穿，洗了烫、烫了洗，到了最后这件衣服还有吗？不是空了吗？所以世界上任何物质都是归空的。……**你们只有修持佛法，才能不生不灭。**因为学佛人看事情，心中会不生不灭。也就是说，你会知道你今天所做的一切是不会死亡的。所以我跟你们讲了：看得远的人，才能把事物看得轻。要心中无事、无心。心中什么事情都没有，这事情讲过了就过了。什么

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

---

是无心？无所谓了，有什么了不起的？骗了就骗了，卖掉了就卖掉了，生出来就生出来了，死就死了……无生无灭啊。

**【第2.5段延伸】觉性圆满**

摘自《白话佛法六》第26篇【觉性圆满 常见佛性】

[点击阅读](#)

师父跟大家讲，觉性圆满，就是觉悟的本性圆满了，你就是见证了佛性。行为与佛菩萨要完全符合，并已经把佛性完全地发挥，呈现了一个圆满的现象。……呈现一个圆满的现象是什么？佛菩萨在人间救人是圆满的，让你们看得到的，所以，你单单明白佛菩萨的理论，并不代表是圆满，因为事理不二，什么意思呢？做的事情和你理论上得到的东西它不一定是一起的，所以，要明白，所做的与理论必须二合一。你所做的行为符合佛理，那么你就是合一了，就是一致了，而不是相对的。嘴巴里讲一套，实际上做出来的又是另外一套，跟菩萨不一样，那就是相对的，那就不符合佛理。

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

---

## 怎样是圆满

Shuohua20171006 17:19

**女听众：**如果我们在人间想要圆满，就是靠我们自身心理的调节和遇到问题的转念，这样，什么事情就都想得开，就不会有烦恼了，是吗？（是的）到后来觉得没有问题，连念头都不用转了，是不是就开悟、解脱、自得圆满智慧了？

**台长答：**是这样的。什么叫圆满？**圆满并不是外界的圆满，是你心里的圆满。**你自己觉得满足了，是不是圆满了？（什么事情不会困扰自己，是不是就想得通，就圆满了？）对，**想得通的人就放得下，放得下的人就有悟性，有悟性的人就能开悟，开悟就能觉，觉就叫觉悟，觉悟人生就是菩萨**（我明白了，最后还是要自己想通、解脱、放下）对，一定要放下的。

## 【第3.1段原文】

在佛教的禅观里边（因为佛教里边有个叫禅观），禅观就是用禅学智慧来观想观看，禅观里边它有一个修持的重要方法叫五停心观。五停，停下来的停，五停心观；其实这个五停心观就是控制你的意念，不要乱想。有一个叫不净观，就是看什么人，不要有这种男女的欲

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

---

望，因为人是不干净的，你看了会恶心；还有一个慈悲观，看别人很可怜；还有个因缘观；或者还有一个观，念佛观；还有数息观，就是数自己呼吸，一呼一吸的观。以后跟你们一个个讲。

**【第3.1段延伸】不净观，慈悲观，数息观，因缘观，念佛观**

摘自《白话佛法广播讲座二》第2篇【非有非无 照见五蕴皆空】

[点击阅读](#)

**“多贪众生不净观”**

多贪众生，因为看的不干净，学佛后就是要让你看干净，就转换成**“多贪众生见净观”**。你用见到干净的东西，来观想、来看，佛性就会慢慢地生出。

**“多瞋众生慈悲观”**

众生还有一个毛病，叫**“多瞋众生”**。因为你瞋念很重，很容易发脾气，要用一个方法来对付它，就是**慈悲观**，就是让他多学学慈悲，那么你就会少一点瞋恨心。

白话佛法视频开示  
第 89 集【观身不净 离欲生莲】

---

### “多散众生数息观”

因为人的心很散乱，我们的众生散念、散乱的心啊，我们用什么方法来看呢？就是数息观，就是人所有的东西，都可以数出来的。就像我们的生命有年纪一样，我们所有的东西用钱可以产生价值一样。所以，我们要知道，对什么东西，散念来了，我们应该明白自己怎么样来集中思想。你就用数字来让它集中，用自己的呼吸、气息让你的散念集中起来，所以叫“多散众生数息观”。

### 愚痴众生因缘观”

那么针对社会上很多愚痴的众生怎么办呢？愚痴的众生要因缘观。当你很愚痴的时候，当你什么都不懂却拼命追求的时候，你要懂得三世因果，你要懂得看因缘啊。你要知道，人是靠因缘而活的。人今生是个缘分，前世也是因缘，所以要因缘观啊。当你很愚痴的时候，你如果用因缘观的话，你就知道：“哦，我跟这个事情没有缘分，这个干部我选不上的，让人家去做吧，我没有这个能量和能力。”所以叫“愚痴众生因缘观”。

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

---

### “多障众生念佛观”

如果心中有很多孽障，心中有很多不开心，心中有很多烦恼，这些众生怎么办呢？要多念佛，叫念佛观。

### 【第3.2段原文】

今天跟你们讲这个故事讲的是不净观。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。我上次跟你们说过四念住，如果你们还要听，我下次跟大家再讲。

### 【第3.2段延伸】四念住

摘自《弘法度人辅导手册——佛教名词浅释》

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。

### 【第3.3段原文】

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。

### 【第3.3段延伸】“不净观”可防男女方面的欲望

Wenda20180204B 35:30 文字略有删减

女听众：师父曾经在《白话佛法广播讲座》里边讲过不净观和渐净观，这两个观应该以哪个观为主？

卢台长答：**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？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？吓死了吗？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

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

---

说你不是个畜生啊？这叫不净观，你把对方看得不干净，你这么去看，你还会爱吗？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？你告诉我恶心吗？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。

**【第3.3段延伸】不净观可以对治贪**

摘自【去除五盖 对治不净】卢台长讲述于观音堂 20200329

[点击阅读](#)

**第一，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，从而去除了自己对欲望的贪恋。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？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，贪来的钱财都是不干净的，不是自己的不要拿。中华传统文化讲“君子爱财，取之有道”，你要有道理才可以拿钱，没有道理的钱财不要去拿，拿人家的手短，吃人家的嘴软。很多女孩子跟男人做坏事，就是因为拿人家的太多，吃人家的太多，所以不管那个男人提什么要求，

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

---

她都得满足对方，这样的女人就会不值钱。女孩子自己一个人也可以活得挺好的，为什么要去贪男人的钱财呢？今天这些钱财，你要看到它会污染你的心灵、让你堕落，所以你要把它看作是不干净的东西，你不能去贪、不能去拿，这样你就克制了自己的贪欲。

**【第3.3段延伸】离欲梵行**

摘自《白话佛法二》第33篇【离欲梵行，成就佛性】

[点击阅读](#)

师父讲给你们听，和尚，就能脱离欲界天，因为他们在山上坐在庙里修心，不近女色，不近钱财，对什么都无所谓，就知道好好地修心，就可以达到脱离欲界的境界的染浊。浊就是污染。现在每家每户都有报纸，你们会不会去看那些不该看的版页？你们跟随师父修心，如果再去看那些不该看的版页，你们就是不好好修心的徒弟。如果说我看了之后是为了批判，我告诉你们这个人是一个没有境界的人，会被世人所唾弃。那些是最肮脏的东西，是最为人耻的东西，不能看的。想想看，一个人身体最肮脏地方在哪里，喜欢这种地方的人，是不是肮脏的人，畜生爱这些事，所以学佛人必须要离开尘埃的境界，成就清净，离欲梵行，离开你的欲望。梵字就是真正相信，真正的来修自己的行为。戒行具足，你所有的行为都必须有戒律。佛法讲

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

---

以戒为本，所以你必须要戒，而且要具足，就是要全方位的戒，把你的思想、行为、语言全部都要戒，这个人才能进入菩萨的修行领域。即刚刚进入菩萨修行的领域。

### 【第3.3段延伸】不要接触不好的内容

摘自《白话佛法四》第8篇【找回随缘不变的真如】

[点击阅读](#)

无明一动。无明是什么？无明习气，不知道、不明白，什么事情都以为是真的。“我今天想发财，我明天想怎么样，我后天又想怎么样……”无明一动，你就流落到六道轮回之中。**师父今天给你们明确地规定：你们不管男女，看报纸不准看色情版。这是师父的戒律。如果被师父发现，就把你们赶出去。尤其是年龄大的，坚决不许看。**因为这些东西非常容易让你堕入无明。而且当一个人有色心起的时候，下一次他会堕入什么道呢？会堕畜生道，会投鸟。很多文艺界的人嗓子好，是从天上下来的百灵鸟，唱得可好听了。但是你去看看他们的婚姻，一塌糊涂。一旦堕入畜生道，很难再返回到人道。

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

---

【第3.3段延伸】贪色要如何对治

摘自《白话佛法四》第1篇【修正自己，学会了空】

[点击阅读](#)

如果有人贪色，让他要想到，如果她（他）是你的姐妹或兄弟，你就不会对她（他）有非分之想。这样自己就会感觉舒服一点。即使对待那些娼妓也要想到，都是你的姐妹，她们很可怜，受了那么多的苦，她们是没有办法，要这样想就会克服自己的色欲。这就是劝那些很好色的男人不要到那种场所去的理由。要让他们明白“本是同根生”，只有这么想才能让他们生出怜悯之心。想要救度他们就要生出一颗慈悲心，比如今天他们很苦，我要救度他们；今天他们不明白道理，我要救度他们；我要像菩萨一样救度他们，把他们当作是自己的亲人，要不动欲念之心，要用正思维来克制住邪思念。**夫妻之间也要相敬如宾，人不要经常做畜生之事。**学佛就是教大家要有怜悯之心、慈悲之心，不要心存邪念。要先灭自身的欲念，然后你的烦恼也会灭掉。

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

---

【第3.3段延伸】学佛人的戒律

摘自【以戒为本】卢台长讲述于观音堂20120408

[点击阅读](#)

师父为什么给你们讲这些？刚刚第一个主题是“戒”。师父接下来给你们讲戒什么？**不正当的起心动念都是犯戒。意念起了贪爱，就是犯淫戒。**意念当中喜欢这个、喜欢那个，以为人家看不见，这个就是贪恋，这个就犯淫戒。喜欢讲黄色笑话后果也是很严重的，也是属于淫戒。师父给你们讲：**只要是师父的弟子、跟台长学佛的人，不论任何时候都不许说黄色笑话。不是说在佛堂里，是在任何时候，在家里也不行。**因为你们念经的嘴巴、你们念经的心灵，你们上面都有护法神，你们只要有这种想法，护法神就给你记录下来，接下来就该你倒霉了。为什么你求了不灵，人家求了灵？这些全部都是有原因的。虽然你做了很多功德，但是你还是有漏。还有师父规定：**如果人家在讲一件事情，但人家不是这个意思，而你在无形当中想到了另外一层意思，你想到了你就犯淫戒；如果你再笑出来你一定会生病。**我警告你们不能笑。如果人家讲错了，第一你不能去想；第二你想出来而且你又笑出来了，那就是你有行为了，接下来你一定犯戒受罚。你们年轻的都要听好了，记住一定要守戒。

白话佛法视频开示  
第89集【观身不净 离欲生莲】

【第3.3段延伸】男女同修之间一定要守戒

摘自《白话佛法三》第40篇【谈学佛的戒律】

[点击阅读](#)

再给大家讲“淫”。如果你去诱惑修行人犯罪，去诱惑修行人犯淫，那是罪加一等。师父不讲其他生活中的淫，师父讲的是你去诱惑尼姑、和尚来犯邪淫，那绝对是下地狱的。**同样来讲，现在到观音堂来的女孩子、男孩子，如果你去诱惑他犯淫荡，你也下地狱。**师父讲得很清楚。年龄大的人，尤其是老伯伯，老实一点，千万不要跟小女孩套近乎。比如今天我送送你吧，明天我请你吃饭……因为她们来观音堂是学佛的，她们是学佛人。如果按照现在的法门来讲，观音堂就是庙，她们就像尼姑一样，她们在守戒修心。你跑到庙里来勾引人家这些女孩子，你会下地狱还不知道吗？你敢动这种念头，师父看你魂魄都没了，胆子太大了。师父给你们敲响警钟了，不要开玩笑，很危险。这是大罪，叫罪加一等。如果你在外面找个女孩子，你就算自己犯了点淫，你还可以念经消掉很多。但是在观音堂就会闯祸的。想想看，如果他在东方台观音堂做了这么多的功德，以后却要下地狱，师父会是什么样的心情啊？师父难过不难过？因为师父看着他死得比师父早，看到他以后在地狱里叫大家一起给他念小房子。你们要知道下了地狱

白话佛法视频开示  
第 89 集【观身不净 离欲生莲】

---

是不容易出来的，听得懂吗？师父告诉你们，所有的人都老实一点。

年纪大的人跟女孩子少接触，只能跟正正规规地学佛人接触。

### 【第3.3段延伸】修正心里的行为

摘自《白话佛法五》第 23 篇【要住心，看破念头】

[点击阅读](#)

学佛的人目不斜视，心无邪念，行无邪为。你们做得到吗？比如今天来一个稍微打扮漂亮一点的人，如果是女的进来，男的都看；男的进来，女的都看。那是修不好的。而且女人不能未语先笑，就是还没有说话之前先笑。我指的是不认识的人。这种**未语先笑的女人都是属于犯淫的**。你们听到过没有啊？如果看见一个不认识的男士，你先“嘿嘿”地笑，然后再讲话，就叫未语先笑。所以要制服一切累世的习气。

### 【第 3.3 段延伸】长期有邪淫的思想如何克制

摘自 佛学问答 109、关于邪淫问题？

[点击阅读](#)

答 109：如果从小就有这种不好的思想一般是前世的烙印。一定要好好通过念经修心来改变。

可以**第一批先念 27 张小房子**给自己名字的要经者，然后再**7 张、7 张**的念诵。

白话佛法视频开示  
第 89 集【观身不净 离欲生莲】

---

同时每天的功课：《大悲咒》7遍，《心经》至少7遍，《礼佛大忏悔文》3-5遍，结合小房子。念《心经》时要多求求菩萨“请大慈大悲观世音菩萨保佑我 XXX，让我能够抛开邪淫，观世音菩萨请您慈悲慈悲我”。另外还可以再加念《大吉祥天女咒》，“求大慈大悲观世音菩萨保护我 XXX 戒除恶习。”可以助缘帮着去除恶习。同时本人要约束自己的日常行为，不要看任何关于淫荡方面的书籍、报纸或经常动一些邪念等等。

**【第 3.3 段延伸】克制邪淫意识的妙法**

wenda20170609 01:04:26

台长答：我教你一个方法，如果有这些想法出来了，就不要睡在床上，一般想这种事情都是在床上，你如果站着或者坐着就不会想，躺在床上就会想。为什么过去庙里法师他们不让自己睡觉，哪怕睡觉也是坐在那里，所以最后很多法师是坐化，就是坐着魂魄就走掉了。实际上一个人坐着、站着，他就不会想那种邪淫的事情，“温饱思淫欲”，床上躺的时间多的人一定会有淫欲的，明白了吗？（明白了）洗把澡，起来，精神很好，走来走去，忙来忙去，把自己弄得很忙，就不会想这些事情了。

白话佛法视频开示  
第 89 集【观身不净 离欲生莲】

---

【第 3.3 段延伸】意识是如何消业

Shuohua20180223 23:47

男听众：师父，您开示一下意识消业的方法和原理吧。

台长答：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，我怎么可以动邪念呢？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？（是的，明白了）