

不净观
第五讲
最尊贵的净莲上师讲解

各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天不净观，介绍第二组的第二个，就是「腱」。

腱，我们一般是称「筋」。我们的骨头跟肌肉，骨头是骨头，肌肉是肌肉，它们怎么样连接呢？就是靠筋来连接，要不然骨头和肉是没有办法合在一起的，所以筋它一头是连接在骨头上，另外一头是连接在肌肉上，所以它有连接跟固定的作用。我们全身上下，因为都是肉，也都是骨头，所以它就有六百多条的筋，粗粗细细、大大小小，遍布我们全身上下。它是白色，半透明的颜色。

所以我们身体其它的构造，如果都不看，只看筋的话，就很像白色的网，穿在我们的身上，其它都没有了，只剩下筋，大大小小、粗粗细细的各种不同形状的筋，就构成网状，所以就很像我们穿一件白色网状的衣服，在我们的身上。我们就取这个形相来生起厌恶感，因为身体就是充满了筋，各种不同的形状，所以实际上是没有办法生起丝毫喜欢的感受，所以我们就取这个来生起厌恶感，应该是非常非常快速的。

也是同样的，我们先数息、或者是随息，先得止了之后，然后再起观，把这个全身像穿了白色网状衣服的形相，把它观想起来，然后引发厌恶，厌恶引发了之后，我们这个形相就把它去掉了，就没有筋的形相了，只剩下厌恶、厌恶、厌恶在我们的意念当中，不断不断地忆念，然后安住。其实你可以安住在这个厌恶感当中，可以得定的，如果你安住得很好，你就继续安住，如果生起妄念的时候，你就转修无常观跟无我观，反正开始打妄想，所以我们就转修无常跟无我，这样子也能够知道筋的自性不可得，它是无常、生灭的，它的自性是空的，这样也能够帮助我们悟到一切法无我的真理，我们现在就练习看看。