

不净观
第六讲
最尊贵的净莲上师讲解

各位居士大德！阿弥陀佛！

我们不净观的课程，继续上一堂的「肉、腱、骨、骨髓、肾脏」。肉、腱的部分，我们上一堂已经练习过了，今天我们练习骨、骨髓、肾脏。

骨，我们全身的骨，我们可以把它观想成一副白骨的架子，我们全身就是一副白骨的架子，这是取它的形状，颜色是白色的。取它的形状、取它的颜色，这样子来观想。所以，你一想到全身只是一副白骨的话，你再也生不起贪爱之情了，所以这个除贪欲很快，这是骨的部分。

骨髓，我们大家都看过把骨头敲碎之后，它喷出来的血红色的骨髓，所有的骨头敲碎之后，你都可以看到血红的骨髓，这个也是很容易就可以观想得起来。所以我们也取它的形状跟颜色，它是血红色的，形状就是所有的骨头，你敲碎之后那个形状，敲碎之后那个骨髓就能够很清楚的看见。

肾脏，肾脏也是很容易观想，大家都看过猪的肾脏，我们人的肾脏跟猪的肾脏非常的类似，就是豌豆的形状。有煮过猪肾脏的人，他就一定会有很深刻的印象，他把腰子剖开之后，有很浓的尿骚味，因为我们的尿是要经过肾脏的过滤，然后才会排出来，所以肾脏的本身就是有尿骚的味道。所以我们可以取这个味道，一想到那个尿骚味，很快就能够引发厌恶感。

所以我们今天就连续来观想这三个练习，我们也同样的先打坐，你能够直接从随息开始，你就从随息，如果你的心非常散乱，你就从数息开始。数息，然后进入随息，然后得止，一数、二随、三止。

你觉得身心非常宁静的时候，这个时候才从定中起观，先练习第一个骨的部分，你就观想全身只剩下一副白色的骨架子，这个影相一出来之后，马上就会引发厌恶感，当你的厌恶感生起了之后，这个白骨的影相就去除，只留下厌恶、厌恶、厌恶在你的心里就可以了。这个时候是在定中，你的心安住在厌恶感上面，你就是直接保持这个定境。我们前面说过，你只要能够继续地保持这个定境，你就可以伏五盖，证入初禅。所以当这个厌恶感生起，我们就安住，看你可以安住多久，当妄念又生起的时候，你就做第二个观想，

骨髓的观想，反正已经开始打妄想了，妄念又生起了之后，你这个时候就开始做第二个观想。就观把骨头敲碎，然后喷出来血红色的骨髓，当这个影像生起了之后，很快又引发厌恶感，这个时候骨髓的形相再把它去除，只留下厌恶、厌恶、厌恶在你的心里，不断不断地忆念，然后安住，你的心还是非常非常的平静。一直到再打妄想的时候，你就练习第三个观想，肾脏的观想，肾脏的形状一出来，然后一想那个尿骚味，马上厌恶感又生起了，这时候再安住在厌恶感当中，然后得定，这样子来练习。因为我们在赶进度，所以我们之后的课堂，每一次可能就要练习好几个，不然我们三十二个部分，可能要练习三年才会结束，我们不用那么长的时间，因为各位的定力很高，很快就能够成就不净观，所以我们把时间缩短。前面我们已经一个一个的练习过了，其实每个部分在你们个人练习的时候，你必须要很清楚地一个一个分别来观，当我们练习的时候，一个一个分别来观，每一个都非常纯熟之后，你可以在一座当中，从第一个「发、毛、爪、齿、皮」，一直到最后的，三十二个，当你每一个都分别练习之后，你可以在一座当中，从头发开始，一个一个很快的，因为你非常非常的熟悉了，头发引发厌恶感，就进入毛，这样一个一个，可以在一座当中就把它练习完，这个是到最后的时候，我们可以在一座当中就完成三十二个部分。可是在我们开始的时候，一定要每一个确定都引发厌恶感了，我们才进入下一个，一定要一个一个这样子来练习。每一个都非常纯熟之后，我们才一组一组的来练习，第一组、第二组……。这样一组一组练习，又非常纯熟之后，我们到最后才在一座当中，把三十二个部分都完成。所以，前面千万不要操之过急，一定要确定每一个部分都已经引发厌恶了。前面我们也提过，你引发了厌恶之后，要赶快转修无常、无我观，所以我们今天这三个练习，也是同样的，我们在一座当中，虽然练习三个，到最后我们要结束之前，都要把它转修成它是无常的。骨、骨髓、肾脏，它是无常的、是无我的，这样子来修，这样很快就能够证入空性、无我的智慧，然后不会耽着在不净观上面，不会对这个世界、或者是这个肉体，产生想要厌离的那个感觉，就不会非常非常讨厌，因为修到最后，厌恶到最后，就很想把这个身体丢掉，可能就会有厌世的感觉生起。我们如果转修无常、无我观，就不会有这样的过失，所以我们也还要再次提醒，一定最后要转修

无常跟无我观，就是当你这部分的贪欲被降伏了之后，就要赶快转修无常、无我观，这样是比较安全的，也比较快引发智慧，我们现在就来练习。