

不净观  
第七讲  
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，今天练习第三组——「心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏」，这是第三组，我们今天先练习前面两个，心脏跟肝脏。

大家都看过猪的心脏跟肝脏，所以这个很容易就可以观想得起来。我们也是一样，一数、二随、三止，得止之后，我们起观。

心脏，就跟我们自己的拳头一样的大小，它是棕褐色的肌肉囊，就是一团肌肉所组成的，我们观想起来之后，引发厌恶感。大家都看过生的猪心，就是血淋淋的，所以只要一想到血淋淋的心脏，我们厌恶感很快就引发起来了。生起厌恶感之后，心脏的形相我们就把它舍去，停留在厌恶、厌恶当中。一直到你又开始打妄想的时候，你就再观想肝脏。

肝脏，它是深褐色的，它一共有两叶，左右各一叶，右叶比左叶大一点，就是猪的肝脏大家都看过，就是那个形状，两叶。想到肝脏，也是很快就能够引发厌恶感。你们只要有到卖猪肉的摊贩上面看过的话，你去走一圈，有那个肉的腥味，因为切出来，然后每个部位都是血淋淋的，有一股很浓很浓的腥味，所以我们只要想到这个，很快就能够引发厌恶。那也同样的，一想到肝脏厌恶感生起之后，肝脏的形相也舍去，停留在厌恶感当中，这样一直保持在这个状态之中，一直到结束之前，我们还是一样的转念，心脏、肝脏都是无常、无我的，这样就可以结束这一座的练习，我们现在开始。