

不净观  
第八讲  
最尊贵的净莲上师讲解

各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天练习第三组的肋膜、脾脏、肺脏。

也是一样，数息、随息，得止之后起观，先观肋膜。

肋膜，是一层白色的膜，它包覆在心脏的外面，或者是肾脏的外面，有一层白色的膜，那个就是肋膜；还有我们全身皮肤下面，盖覆在筋跟肉上面的那一层白色的膜，也叫做肋膜。如果我们把全身的皮肤拿掉，只剩下一层白色的膜的话，你这样子看上去，就很像一个包满了纱布的人的形状在那边，所以我们可以观想就是一个包了纱布的人的形体，这样一点都不可爱，所以厌恶感马上就能够生起来了。当厌恶感生起来之后，这个包了纱布的人就可以消失不见，我们就把它的影像舍去，停留在厌恶、厌恶、厌恶当中。一直到你打妄想，这个时候你就可以进行观想下面一个——脾脏。

脾脏，它是一个暗红色，椭圆形，比我们的手掌要小一点点的形状。所以我们把这个形状观起来之后，也是安住在厌恶、厌恶、厌恶当中，形相舍去，安住在厌恶当中，再打妄想的时候，再观想肺脏。

肺脏，因为刚刚割下来，所以它是血淋淋的，因为中间充满了气泡，我们称为肺泡，所以它的样子，就很像海绵中间有很多洞的那个样子。我们整个肺脏，左边是两叶，右边是三叶，当它垂下来的时候，是一个圆锥的形状，我们就观想圆锥的形状，它是红色，因为血淋淋的，所以它是红色、海绵的样子，很像海绵的样子，它是红色的，它是圆锥体，左边有两叶，右边有三叶，这样的一个形状。也是一样，我们这个厌恶感生起之后，就把这个形相再舍去，安住在厌恶感当中，一直到入定。

入定到最后，我们也一样转念，肋膜、脾脏、肺脏，都是无常、无我的，这样你就不会因为修这个厌恶，而产生厌世的心理，因为它无常、无我的。

我们今天就练习这三个。