

不淨觀  
第二講  
最尊貴的淨蓮上師講解

各位大德！阿彌陀佛！

我們今天繼續「不淨觀」。

我們把方法再重複一次。先是取相，看是修身體的那一個部分，取了這個相之後，引發厭惡，第一個是取相，第二個是引發厭惡感，不管你是觀察它的形狀、或者是顏色、或者是它的氣味，都可以，就是我們先找一個最快引發我們厭惡感的那個相貌。

這個找到了之後，我們就在定中起觀，上座之後，我們要先修止，然後在定中起觀，所以當我們身心不協調，心散亂、昏沉的時候，我們是不做觀想的，我們要先修止，得止之後，在定中起觀，所以一般我們先修止，可以用數息、進入隨息、然後得止。如果你們定力比較好的，就直接隨息就可以了，做一段時間的隨息，如果心非常散亂，你就從數息開始。心不要著急，因為觀的時間比較短，修止的時間比較長，所以我們不要急急忙忙，雙腿一盤，然後就開始觀，這樣子心浮氣躁，觀的效果是不好的，所以我們要先修定。散亂的，從數息開始，數得差不多了之後，你就進入隨息，隨息到它停下來，那個就是得止了，在這個止中再起觀。所以這個時間是不一定的，看各位定力、功夫如何，定力越好的，他時間就越快，就可以馬上就生起那個厭惡感。

生起厭惡感之後，我們就把前面取相的部分，就把它捨掉，只保存那個厭惡的感覺就可以了，那就一直安住在這個厭惡感當中，一直安住、一直安住下去，它就可以伏貪欲蓋，因為我們在強烈的厭惡感當中，是生不起絲毫的貪欲，那個當下是沒有辦法生起任何的貪欲的念頭、或者是感受，所以我們只要安住在強烈的厭惡感當中就可以了，你這個安住得越好，時間越長，它調伏貪欲的力量就越強，所以在厭惡感的當下，它其實就可以調伏貪欲蓋。

接著，它也可以調伏因貪不到而起瞋恚的瞋恚蓋，因為我們知道，瞋恚大部分是因為你貪不到，然後就生氣了，所以它既然能夠調伏貪欲，所以它同時也能夠調伏因為貪不到而引發瞋恚的瞋恚蓋，也能夠同時調伏。

因爲非常的專注，你的心念非常的專注在厭惡感當中，你這時候的頭腦也非常的清楚，頭腦非常清楚，意識分明，意識非常的清明，所以它可以調伏昏沉睡眠蓋。

因爲你非常的專注一心，所以你可以調伏掉舉惡作蓋。

因爲你不斷修習這個法門，你可以生起種種的覺受、或者證得禪定，甚至證果，因此你就對這個法門有信心，同時也對教導這個法門的佛陀有信心，這時候就可以調伏疑蓋。

以上這五蓋，就是障礙我們不能夠得定的五個障礙，五個蓋覆，所以我們叫做五蓋。你因爲可以安住在強烈的厭惡感當中，可以安住的時間慢慢地加長，它就可以慢慢地調伏這五蓋，你什麼時候調伏這五蓋，什麼時候就證入初禪。所以它在觀的這個過程當中可以入初禪，怎麼樣入的？就是這樣子入的，你只要保持在厭惡感當中，沒有落入昏沉、沒有落入散亂、掉舉當中，你就可以伏五蓋而證初禪。

初禪有五支，因爲你的心念在厭惡感當中，這是尋支；相續地保持在厭惡感當中，這是伺支；你還可以生起輕安，這是喜樂支，喜支、樂支；一心專注，就是一心支。初禪有五支：尋、伺、喜、樂、一心，你只要證得這五支，有輕安喜樂的感覺，這個就是初禪。這個就是說我們從取相，然後進入厭惡這個階段，然後把那個相貌捨掉，只要安住在這個厭惡感當中，就能夠次第伏五蓋而證初禪。所以這個法門很快就能夠入定，初禪、二禪，就可以慢慢地，然後我們後面再講，你再修無常、無我，就是觀受是苦、觀心無常、觀法無我，再加修這個，很快就能夠證果。所以我們先把前面的基礎先打好，你如果能夠因爲這三十二個身分，每一個都能夠很快地就進入厭惡感，很快地就可以證得禪定的話，你再加修無常、無我、苦，就很快可以證果，這個是修習這個法門的一個很簡單的方法。所以我們昨天才會說，你要證得禪定、或者是證果，它是非常快速的理由就在這裡，因爲它方法很簡單，就是這樣子，只是之前要有定的功夫，你在這個當中起觀，很快就能夠有它的效果。

我們今天就進入第二個，昨天是練習「頭髮」，今天練習「毛」。

取相的部分，我們也可以取它的形狀、或者是顏色、或者是氣味。毛的

樣子，大家都看過，就是細細長長的一根，很像很細、很細的樹根，它的顏色是黑褐色，所以你也可以取它的形狀、或者是它的顏色、或者是它的氣味。氣味大概比較快，因為大家都有聞過別人身上狐臭的味道，或者是很久沒有洗澡的味道，那個味道是怎麼來的？就是我們身上的汗毛所排出來的味道，就是體味，非常非常難聞的體味，是因為毛分泌汗水，然後接觸空氣的灰塵，所形成的一種味道，還有就是他本身荷爾蒙的分泌，內分泌的一種味道，所以有些人的體味是非常非常難聞的，所以我們一想到狐臭的毛，馬上就引發厭惡。

或者是我們可以，各位師兄有沒有看過發霉的東西？東西發霉了，像我們要做豆腐乳，就是那個豆腐發霉了，發霉之後，它會在表面長出很長很長的毛，有沒有看過？那個就很像我們現在要觀想的那個毛，因為腐爛發霉，它就長出那個毛狀的東西，毛狀物，細細的，就很像我們身上的這個毛，所以我們也可以想那個腐敗爛壞、發酵的東西，它長出的那個毛，也是看起來非常噁心的。

它的毛的位置是長在那裡呢？它是覆蓋在我們全身的皮膚上，除了幾個地方是沒有毛的，就是頭髮的部分，因為長了頭髮，所以它是沒有毛的，還有我們的手掌、腳掌是沒有毛的，我們的嘴唇是沒有毛的，我們的指甲上面是沒有長毛的，除了這幾個地方以外，我們全身的皮膚上都是覆蓋了毛，這是毛的處所，方位處所，就是它長在我們身體的什麼地方。

所以我們要引發厭惡，就是可以看你是要想它的味道，還是我們剛才形容那個形狀，都可以。

因為我們想要把三十二個部分都和大家一起共修，可是三十二個部位，每一個晚上只練習一個的話，要多久？可能要到明年去了吧，所以我們就考慮說，我們可不可以一次多練習幾個，前面少一點，等這個方法非常熟練，我們再一次多練習幾個，我們今天就練習兩個。

剛才就是頭髮，髮、毛、爪、齒、皮，背下來了沒有？毛，我們剛才介紹過了。

第三個就是「爪」，就是指甲。指甲我們知道，我們有手指甲十個、腳趾甲十個，它的顏色是白色。形狀就好像魚鱗一樣，一片一片，很像魚鱗片，

如果我們把指甲拔下來的話，它是一片一片的，很像魚鱗，它是白色透明的，就是它的形狀。它長在什麼地方？就是長在我們的手指、腳趾的末端的背上面，背上面，而不是裡面，背上，所以它是我們手指跟腳趾的末端的背上面，一共手上長了十個，腳上長了十個。

所以我們要引發對指甲的厭惡感，也是可以用顏色、或者是形狀、或者是氣味都可以，你們也可以自己想，一想到什麼指甲就覺得很噁心的、很厭惡的，譬如說鈣化了的指甲，就是灰指甲，有沒有人看過別人的灰指甲？完全沒有光澤的，都已經鈣化掉的，那個是非常難看的。或者是手指甲、腳趾甲不剪，裡面藏滿了污垢，他有時候抓抓頭，頭上的頭皮屑也塞在他的手指甲裡面，或者是沒有洗澡，抓抓身體，身上的垢屑也是隱藏在他的指甲裡面，所以他那個指甲看起來就是又髒、又難聞，這樣子想也可以。所以我們的腦海裡面有這個影像，那個厭惡感馬上生起來就可以了，有那個影像就是取相，馬上引發厭惡感，那個就是你已經生起厭惡感，那個指甲的相貌就把它捨掉了，就是停留在這個厭惡感當中，這樣就可以，這樣子應該聽明白。我們現在就練習這兩個。

我們明天就把髮、毛、爪、齒、皮，牙齒跟皮膚，就先把它背起來，髮、毛、爪、齒、皮，皮、齒、爪、毛、髮，還要逆誦，順讀然後逆誦，把它背下來，這五個非常非常熟悉之後，我們就可以在一座當中，就先從頭髮開始，髮引發厭惡，毛引發厭惡，爪引發厭惡，然後牙齒、然後皮膚，然後再逆回來，引發厭惡，這樣子順逆不斷不斷練習，這樣以後我們看到這五個東西，再也沒有什麼好羨慕、也沒有什麼好誘惑我們的，這樣如如不動。像現在很流行彩繪指甲，弄得尖尖的，上面可以畫各種的花紋，我們如果修過這個不淨觀，這個指甲，那就對那個一點都沒有誘惑力，再也不能夠引誘你，所以這樣不斷不斷地練習，我們對自己的色身不再會貪著，我們對外在的種種的五塵境界，也不再會誘惑我們，所以修習不淨觀，可以增加我們抵抗外在誘惑的能力，同時也是調伏我們的貪欲。

我們現在練習看看。