

不淨觀  
第三講  
最尊貴的淨蓮上師講解

各位居士大德！阿彌陀佛！

修不淨觀的時候，有幾個重點要注意的，我們現在先來說明一下。

第一個，就是修的時候，不要越過次第，要按照次第來修。髮、毛、爪、齒、皮，就從頭髮開始，一個一個，不要跳越次第，一共三十二個部分，不要挑我喜歡修的那個部分，然後中間跳過去，千萬不要做這樣的事情。所以，第一個我們要注意的，就是按次第來修，不是選擇性的，一定是一個修好了，才進入下一個，次第不要錯亂，不然你每一座，一上座你就想：我今天要觀什麼？就開始生煩惱，或者是在那邊換來換去，心弄得很疲勞，所以我們一定要按照次第來修，這是第一個要注意的。

第二個，不要操之過急，想說我趕快把這個修完，趕快進入下一個，一共有三十二個，我如果不快一點，我怎麼修得完呢？所以我就趕快、趕快！快、快、快！結果每一個部分並沒有真正的生起厭惡，或者是並沒有真的很清楚、很明白這個部分，不是真正的已經降伏了貪欲的種子，只是貪快，這個也是要注意的，不要操之過急。如果你很快的從髮、毛、爪、齒、皮，很快地這樣一個一個跳過去，每個部分你都不是很清楚，這樣你就是很快把三十二個部分都觀完，但是效果不好，也是沒有辦法成就不淨觀。所以，第二個要注意的，就是不要過急。

那你說我慢慢來，好不好？我頭髮就修個半年，好不好？又太慢了！三十二個要修幾年？變成說你又永遠達不到你的目標，所以不要太急，也不要太緩，這就是三個要注意的。

第一個，要按照次第來修；第二個，不要太急；第三個，不要太緩，就是不要太慢的意思。

還有一個很重要的，就是我們前面講，你引發厭惡之後，停留在這個厭惡感當中，就可以漸次地伏五蓋，證入初禪，這個只講到禪定的部分，就是你如果每個都只是這樣練習的話，你是只能夠成就禪定，但是沒有辦法開發智慧，就是你禪定會愈來愈好，但是沒辦法證果。所以我們引發厭惡感之後，

接下來就要加修苦、無常、無我，你修苦、無常、無我，才可能證果，要不然你成就的只是禪定而已，但是沒辦法開發無我的智慧，因為你沒有觀苦、無常、無我。在厭惡感當中，是不可能引發任何的快樂，所以它一定是苦的。像頭髮，你可以長髮、也可以短髮、也可以把它弄捲捲的、也可以弄蓬蓬的、也可弄直直的，說明什麼？它是無常的。所以這三十二身分，它都是無常的，本質都是苦的、都是無常的。那頭髮是不是我？頭髮不是我，如果頭髮是我的話，我如果剪頭髮，是不是把「我」給剪掉了？所以它只是因緣的聚散，因緣聚的時候，就有這個東西的呈現，所以它是因緣所生，因緣散，就沒有這個東西的存在，所以它是無常，也是無我的，每一個都做這樣的觀。每一個部分生起了厭惡感之後，接下來就觀苦、無常、無我，每一個部分都確實這樣來練習。這樣應該是不用三十二個修完，就可以證果，很快就可以證果，只要你按照這個方法，不要自己玩花樣，不要自己發明，按照這個方法，老老實實地來修，很快就能夠得證禪定，然後證果。

我們今天就進入第四個「牙齒」。

牙齒，一共有三十二顆，前面四顆是門牙，門牙的兩旁，左右各有一顆是犬齒，再接下來左右各有兩顆是小白齒，後面左右各三顆是大白齒。所以，上面一排十六個，下面一排十六個，加起來三十二顆牙齒。它是白色的。形狀，你們看課本的圖片，每一種牙齒的形狀不一樣，都把它拍下來了，因為我們看到的是表面，但是它還有牙根，我們看不到的部分，長在牙齦裡面，長在肉裡，所以你們看圖片會比較清楚。你們可以想像它是什麼形狀，就是跟這個牙齒一樣形狀的，然後能夠引發厭惡感的那個形狀，你可以自己想怎麼樣的形狀，跟這個形狀非常相似，我一想到它，我就會引發厭惡的這個東西，可以自己去想這個形狀。

它長在什麼地方呢？就是我們嘴唇的上下兩個顎骨當中，就是在嘴巴裡面這個部分，有上顎、有下顎，還有長在上顎、下顎的最外面，可以看得到的這個部分。我們引發厭惡，可以想黃板牙，黃板牙不好看，黃黃的；或者想蛀牙，有蛀牙的，很快就想到那個蛀牙，一口爛壞掉的蛀牙，已經蛀到不成形了，然後又黃黃黑黑的，實在是不好看；或者是那個有抽菸的，老菸腔的牙齒，他的牙齒都被薰得黑黑黃黃的。這邊比較沒有那個嚼檳榔的，我們

台灣很多嚼檳榔的，整個牙齒就是血紅色的，伴隨著檳榔汁，他先咬檳榔，整個嘴巴都是紅紅的，然後呸！吐一口血水，所以他那個牙齒看上去就是紅紅的，非常恐怖。

你們看要取什麼取相，取什麼牙齒的相貌，是最容易引發我們的厭惡，那我們就取那個相。也是同樣的，引發厭惡感生起來之後，那個相就要把它捨掉，牙齒的形狀就捨掉，只要安住在厭惡感當中就可以了。

我們再講一個「皮」。我們等一下修牙齒、跟皮膚。

皮膚，就是覆蓋在全身的皮，它是白色的。它的形狀，就是整個身體的形狀，因為它附蓋我們全身，所以它的形狀就是我們身體的形狀，我們身體長得什麼樣，它就覆蓋在最表皮，所以就是整個身體的形狀。我們就可以想像是身體的形狀，裡面是空的，好像氣球一樣，它只是一層白色的膜這樣子，形狀跟身體是一模一樣的。

我們可以想它是從上嘴唇這邊開始的皮膚，然後額頭，一直到後腦，然後兩個肩膀，右手的皮，想完了，然後左手的皮，想完了，然後背上的皮。接下來就是右腳的皮，下去、上來，然後左腳的皮，下去、上來，然後生殖器，往前面再上來，因為後面我們已經想過了，所以只剩下前面，從生殖器上來，然後腹部、胸部、頸部，一直到下顎，這樣剛好繞一圈，剛才是從上嘴唇開始。這就是全身皮的一個觀想的次序，就是這樣子來觀想。所以它是覆蓋我們全身，就是它長在什麼地方，它的處所，就是覆蓋我們的全身。

我們怎麼來引發厭惡感呢？你可以想乾的、裂掉的、非常粗糙的、充滿皺紋的皮膚，這樣很快就引發厭惡感了。有些地方太冷，有皮膚凍傷、潰爛的，那個也是蠻恐怖的，可是我們在亞熱帶比較難看到那種凍傷的情況，或者是燒燙傷的皮膚也可以，你曾經看過那個皮膚是最難看的，受傷的，或者是老人的充滿皺紋的手、皺紋的臉。我們大家都看過很多皺紋的，然後乾到裂開的，非常粗糙的這樣一個皮膚，我們一想，也是很快就能夠引發厭惡感。

我們今天練習這兩個，明天開始，各位就可以從第一個慢慢地練習，髮、毛、爪、齒、皮，皮、齒、爪、毛、髮，順逆這樣不斷不斷地練習。你可以從一座當中，一個一個練習，非常熟悉了之後，你可以在一座當中，順、逆這樣子來練習。所以，首先就是要順讀，然後逆誦，就是要把它背起來，背

起來，你在座中就很方便一個一個來觀想，一個引發厭惡，就進入下面一個，這樣很快就可以把第一組練習得非常的熟練，我們下一次開始，就從第二組開始練習。所以，各位同修如果有空的話，就把後面還有五組，先把它背誦下來，順逆都背得非常非常的熟，我們在下一次練習的時候，就非常的方便。我們下次開始，速度就要加快，因為你們已經有這幾個月練習的功夫，已經非常熟練這個功夫，所以我們可能一次就一會組，很快地就一個一個進入它的厭惡感當中。所以在這段時間，希望各位師兄有空多多地練習，來熟悉這個法門，早一點降伏貪愛的種子，就可以早一點解脫，或者是開悟、證果。

我們現在來練習這兩個，「牙齒」跟「皮膚」。