

不淨觀
第五講
最尊貴的淨蓮上師講解

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天不淨觀，介紹第二組的第二個，就是「腱」。

腱，我們一般是稱「筋」。我們的骨頭跟肌肉，骨頭是骨頭，肌肉是肌肉，它們怎麼樣連接呢？就是靠筋來連接，要不然骨頭和肉是沒有辦法合在一起的，所以筋它一頭是連接在骨頭上，另外一頭是連接在肌肉上，所以它有連接跟固定的作用。我們全身上下，因為都是肉，也都是骨頭，所以它就有六百多條的筋，粗粗細細、大大小小，遍佈我們全身上下。它是白色，半透明的顏色。

所以我們身體其他的構造，如果都不看，只看筋的話，就很像白色的網，穿在我們的身上，其他都沒有了，只剩下筋，大大小小、粗粗細細的各種不同形狀的筋，就構成網狀，所以就很像我們穿一件白色網狀的衣服，在我們的身上。我們就取這個形相來生起厭惡感，因為身體就是充滿了筋，各種不同的形狀，所以實際上是沒有辦法生起絲毫喜歡的感受，所以我們就取這個來生起厭惡感，應該是非常非常快速的。

也是同樣的，我們先數息、或者是隨息，先得止了之後，然後再起觀，把這個全身像穿了白色網狀衣服的形相，把它觀想起來，然後引發厭惡，厭惡引發了之後，我們這個形相就把它去掉了，就沒有筋的形相了，只剩下厭惡、厭惡、厭惡在我們的意念當中，不斷不斷地憶念，然後安住。其實你可以安住在這個厭惡感當中，可以得定的，如果你安住得很好，你就繼續安住，如果生起妄念的時候，你就轉修無常觀跟無我觀，反正開始打妄想，所以我們就轉修無常跟無我，這樣子也能夠知道筋的自性不可得，它是無常、生滅的，它的自性是空的，這樣也能夠幫助我們悟到一切法無我的真理，我們現在就練習看看。