

不淨觀  
第六講  
最尊貴的淨蓮上師講解

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們不淨觀的課程，繼續上一堂的「肉、腱、骨、骨髓、腎臟」。肉、腱的部分，我們上一堂已經練習過了，今天我們練習骨、骨髓、腎臟。

骨，我們全身的骨，我們可以把它觀想成一副白骨的架子，我們全身就是一副白骨的架子，這是取它的形狀，顏色是白色的。取它的形狀、取它的顏色，這樣子來觀想。所以，你一想到全身只是一副白骨的話，你再也生不起貪愛之情了，所以這個除貪欲很快，這是骨的部分。

骨髓，我們大家都看過把骨頭敲碎之後，它噴出來的血紅色的骨髓，所有的骨頭敲碎之後，你都可以看到血紅的骨髓，這個也是很容易就可以觀想得起來。所以我們也取它的形狀跟顏色，它是血紅色的，形狀就是所有的骨頭，你敲碎之後那個形狀，敲碎之後那個骨髓就能夠很清楚的看見。

腎臟，腎臟也是很容易觀想，大家都看過豬的腎臟，我們人的腎臟跟豬的腎臟非常的類似，就是豌豆的形狀。有煮過豬腎臟的人，他就一定會有很深刻的印象，他把腰子剖開之後，有很濃的尿騷味，因為我們的尿是要經過腎臟的過濾，然後才會排出來，所以腎臟的本身就是有尿騷的味道。所以我們就可以取這個味道，一想到那個尿騷味，很快就能夠引發厭惡感。

所以我們今天就連續來觀想這三個練習，我們也同樣的先打坐，你能夠直接從隨息開始，你就從隨息，如果你的心非常散亂，你就從數息開始。數息，然後進入隨息，然後得止，一數、二隨、三止。

你覺得身心非常寧靜的時候，這個時候才從定中起觀，先練習第一個骨的部分，你就觀想全身只剩下一副白色的骨架子，這個影相一出來之後，馬上就會引發厭惡感，當你的厭惡感生起了之後，這個白骨的影相就去除，只留下厭惡、厭惡、厭惡在你的心裡就可以了。這個時候是在定中，你的心安住在厭惡感上面，你就是直接保持這個定境。我們前面說過，你只要能夠繼續地保持這個定境，你就可以伏五蓋，證入初禪。所以當這個厭惡感生起，我們就安住，看你可以安住多久，當妄念又生起的時候，你就做第二個觀想，

骨髓的觀想，反正已經開始打妄想了，妄念又生起了之後，你這個時候就開始做第二個觀想。就觀把骨頭敲碎，然後噴出來血紅色的骨髓，當這個影像生起了之後，很快又引發厭惡感，這個時候骨髓的形相再把它去除，只留下厭惡、厭惡、厭惡在你的心裡，不斷不斷地憶念，然後安住，你的心還是非常非常的平靜。一直到再打妄想的時候，你就練習第三個觀想，腎臟的觀想，腎臟的形狀一出來，然後一想那個尿騷味，馬上厭惡感又生起了，這時候再安住在厭惡感當中，然後得定，這樣子來練習。因為我們在趕進度，所以我們之後的課堂，每一次可能就要練習好幾個，不然我們三十二個部分，可能要練習三年才會結束，我們不用那麼長的時間，因為各位的定力很高，很快就能夠成就不淨觀，所以我們把時間縮短。前面我們已經一個一個的練習過了，其實每個部分在你們個人練習的時候，你必須要很清楚地一個一個分別來觀，當我們練習的時候，一個一個分別來觀，每一個都非常純熟之後，你可以在一座當中，從第一個「髮、毛、爪、齒、皮」，一直到最後的，三十二個，當你每一個都分別練習之後，你可以在一座當中，從頭髮開始，一個一個很快的，因為你非常非常的熟悉了，頭髮引發厭惡感，就進入毛，這樣一個一個，可以在一座當中就把它練習完，這個是到最後的時候，我們可以在一座當中就完成三十二個部分。可是在我們開始的時候，一定要每一個確定都引發厭惡感了，我們才進入下一個，一定要一個一個這樣子來練習。每一個都非常純熟之後，我們才一組一組的來練習，第一組、第二組……。這樣一組一組練習，又非常純熟之後，我們到最後才在一座當中，把三十二個部分都完成。所以，前面千萬不要操之過急，一定要確定每一個部分都已經引發厭惡了。前面我們也提過，你引發了厭惡之後，要趕快轉修無常、無我觀，所以我們今天這三個練習，也是同樣的，我們在一座當中，雖然練習三個，到最後我們要結束之前，都要把它轉修成它是無常的。骨、骨髓、腎臟，它是無常的、是無我的，這樣子來修，這樣很快就能夠證入空性、無我的智慧，然後不會耽著在不淨觀上面，不會對這個世間、或者是這個肉體，產生想要厭離的那個感覺，就不會非常非常討厭，因為修到最後，厭惡到最後，就很想把這個身體丟掉，可能就會有厭世的感覺生起。我們如果轉修無常、無我觀，就不會有這樣的過失，所以我們也還要再次提醒，一定最後要轉修

無常跟無我觀，就是當你這部分的貪欲被降伏了之後，就要趕快轉修無常、無我觀，這樣是比較安全的，也比較快引發智慧，我們現在就來練習。