

不淨觀
第七講
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，今天練習第三組——「心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟」，這是第三組，我們今天先練習前面兩個，心臟跟肝臟。

大家都看過豬的心臟跟肝臟，所以這個很容易就可以觀想得起來。我們也是一樣，一數、二隨、三止，得止之後，我們起觀。

心臟，就跟我們自己的拳頭一樣的大小，它是棕褐色的肌肉囊，就是一團肌肉所組成的，我們觀想起來之後，引發厭惡感。大家都看過生的豬心，就是血淋淋的，所以只要一想到血淋淋的心臟，我們厭惡感很快就引發起來了。生起厭惡感之後，心臟的形相我們就把它捨去，停留在厭惡、厭惡當中。一直到你又開始打妄想的時候，你就再觀想肝臟。

肝臟，它是深褐色的，它一共有兩葉，左右各一葉，右葉比左葉大一點，就是豬的肝臟大家都看過，就是那個形狀，兩葉。想到肝臟，也是很快就能夠引發厭惡感。你們只要有到賣豬肉的攤販上面看過的話，你去走一圈，有那個肉的腥味，因為切出來，然後每個部位都是血淋淋的，有一股很濃很濃的腥味，所以我們只要想到這個，很快就能夠引發厭惡。那也同樣的，一想到肝臟厭惡感生起之後，肝臟的形相也捨去，停留在厭惡感當中，這樣一直保持在這個狀態之中，一直到結束之前，我們還是一樣的轉念，心臟、肝臟都是無常、無我的，這樣就可以結束這一座的練習，我們現在開始。