

不淨觀
第八講
最尊貴的淨蓮上師講解

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天練習第三組的肋膜、脾臟、肺臟。

也是一樣，數息、隨息，得止之後起觀，先觀肋膜。

肋膜，是一層白色的膜，它包覆在心臟的外面，或者是腎臟的外面，有一層白色的膜，那個就是肋膜；還有我們全身皮膚下面，蓋覆在筋跟肉上面的那一層白色的膜，也叫做肋膜。如果我們把全身的皮膚拿掉，只剩下一層白色的膜的話，你這樣子看上去，就很像一個包滿了紗布的人的形狀在那邊，所以我們可以觀想就是一個包了紗布的人的形體，這樣一點都不可愛，所以厭惡感馬上就能夠生起來了。當厭惡感生起來之後，這個包了紗布的人就可以消失不見，我們就把它的身影捨去，停留在厭惡、厭惡、厭惡當中。一直到你打妄想，這個時候你就可以進行觀想下面一個——脾臟。

脾臟，它是一個暗紅色，橢圓形，比我們的手掌要小一點點的形狀。所以我們把這個形狀觀起來之後，也是安住在厭惡、厭惡、厭惡當中，形相捨去，安住在厭惡當中，再打妄想的時候，再觀想肺臟。

肺臟，因為剛剛割下來，所以它是血淋淋的，因為中間充滿了氣泡，我們稱為肺泡，所以它的樣子，就很像海綿中間有很多洞的那個樣子。我們整個肺臟，左邊是兩葉，右邊是三葉，當它垂下來的時候，是一個圓錐的形狀，我們就觀想圓錐的形狀，它是紅色，因為血淋淋的，所以它是紅色、海綿的樣子，很像海綿的樣子，它是紅色的，它是圓錐體，左邊有兩葉，右邊有三葉，這樣的一個形狀。也是一樣，我們這個厭惡感生起之後，就把這個形相再捨去，安住在厭惡感當中，一直到入定。

入定到最後，我們也一樣轉念，肋膜、脾臟、肺臟，都是無常、無我的，這樣你就不會因為修這個厭惡，而產生厭世的心理，因為它是無常、無我的。

我們今天就練習這三個。