

不净观
第二讲
最尊贵的净莲上师讲解

各位大德！阿弥陀佛！

我们今天继续「不净观」。

我们把方法再重复一次。先是取相，看是修身体的那一个部分，取了这个相之后，引发厌恶，第一个是取相，第二个是引发厌恶感，不管你是观察它的形状、或者是颜色、或者是它的气味，都可以，就是我们先找一个最快引发我们厌恶感的那个相貌。

这个找到了之后，我们就在定中起观，上座之后，我们要先修止，然后在定中起观，所以当我们身心不协调，心散乱、昏沉的时候，我们是不做观想的，我们要先修止，得止之后，在定中起观，所以一般我们先修止，可以用数息、进入随息、然后得止。如果你们定力比较好的，就直接随息就可以了，做一段时间的随息，如果心非常散乱，你就从数息开始。心不要着急，因为观的时间比较短，修止的时间比较长，所以我们不要急急忙忙，双腿一盘，然后就开始观，这样子心浮气躁，观的效果是不好的，所以我们要先修定。散乱的，从数息开始，数得差不多了之后，你就进入随息，随息到它停下来，那个就是得止了，在这个止中再起观。所以这个时间是不一定的，看各位定力、功夫如何，定力越好的，他时间就越快，就可以马上就生起那个厌恶感。

生起厌恶感之后，我们就把前面取相的部分，就把它舍掉，只保存那个厌恶的感觉就可以了，那就一直安住在这个厌恶感当中，一直安住、一直安住下去，它就可以伏贪欲盖，因为我们在强烈的厌恶感当中，是生不起丝毫的贪欲，那个当下是没有办法生起任何的贪欲的念头、或者是感受，所以我们只要安住在强烈的厌恶感当中就可以了，你这个安住得越好，时间越长，它调伏贪欲的力量就越强，所以在厌恶感的当下，它其实就可以调伏贪欲盖。

接着，它也可以调伏因贪不到而起瞋恚的瞋恚盖，因为我们知道，瞋恚大部分是因为你贪不到，然后就生气了，所以它既然能够调伏贪欲，所以它同时也能够调伏因为贪不到而引发瞋恚的瞋恚盖，也能够同时调伏。

因为非常的专注，你的心念非常的专注在厌恶感当中，你这时候的头脑也非常的清楚，头脑非常清楚，意识分明，意识非常的清明，所以它可以调伏昏沉睡眠盖。

因为你非常的专注一心，所以你可以调伏掉举恶作盖。

因为你不断修习这个法门，你可以生起种种的觉受、或者证得禅定，甚至证果，因此你就对这个法门有信心，同时也对教导这个法门的佛陀有信心，这时候就可以调伏疑盖。

以上这五盖，就是障碍我们不能够得定的五个障碍，五个盖覆，所以我们叫做五盖。你因为可以安住在强烈的厌恶感当中，可以安住的时间慢慢地加长，它就可以慢慢地调伏这五盖，你什么时候调伏这五盖，什么时候就证入初禅。所以它在观的这个过程当中可以入初禅，怎么样入的？就是这样子入的，你只要保持在厌恶感当中，没有落入昏沉、没有落入散乱、掉举当中，你就可以伏五盖而证初禅。

初禅有五支，因为你的心念在厌恶感当中，这是寻支；相续地保持在厌恶感当中，这是伺支；你还可以生起轻安，这是喜乐支，喜支、乐支；一心专注，就是一心支。初禅有五支：寻、伺、喜、乐、一心，你只要证得这五支，有轻安喜乐的感觉，这个就是初禅。这个就是说我们从取相，然后进入厌恶这个阶段，然后把那个相貌舍掉，只要安住在这个厌恶感当中，就能够次第伏五盖而证初禅。所以这个法门很快就能够入定，初禅、二禅，就可以慢慢地，然后我们后面再讲，你再修无常、无我，就是观受是苦、观心无常、观法无我，再加修这个，很快就能够证果。所以我们先把前面的基础先打好，你如果能够因为这三十二个身分，每一个都能够很快地就进入厌恶感，很快地就可以证得禅定的话，你再加修无常、无我、苦，就很快可以证果，这个是修习这个法门的一个很简单的方法。所以我们昨天才会说，你要证得禅定、或者是证果，它是非常快速的理由就在这里，因为它方法很简单，就是这样子，只是之前要有定的功夫，你在这个当中起观，很快就能够有它的效果。

我们就今天进入第二个，昨天是练习「头发」，今天练习「毛」。

取相的部分，我们也可以取它的形状、或者是颜色、或者是气味。毛的样子，大家都看过，就是细细长长的一根，很像很细、很细的树根，它的颜

色是黑褐色，所以你也可以取它的形状、或者是它的颜色、或者是它的气味。气味大概比较快，因为大家都有闻过别人身上狐臭的味道，或者是很久没有洗澡的味道，那个味道是怎么来的？就是我们身上的汗毛所排出来的味道，就是体味，非常非常难闻的体味，是因为毛分泌汗水，然后接触空气的灰尘，所形成的一种味道，还有就是他本身荷尔蒙的分泌，内分泌的一种味道，所以有些人的体味是非常非常难闻的，所以我们一想到狐臭的毛，马上就引发厌恶。

或者是我们可以，各位师兄有没有看过发霉的东西？东西发霉了，像我们要做豆腐乳，就是那个豆腐发霉了，发霉之后，它会在表面长出很长很长的毛，有没有看过？那个就很像我们现在要观想的那个毛，因为腐烂发霉，它就长出那个毛状的东西，毛状物，细细的，就很像我们身上的这个毛，所以我们可以想那个腐败烂坏、发酵的东西，它长出的那个毛，也是看起来非常恶心的。

它的毛的位置是长在那里呢？它是覆盖在我们全身的皮肤上，除了几个地方是没有毛的，就是头发的部分，因为长了头发，所以它是没有毛的，还有我们的手掌、脚掌是没有毛的，我们的嘴唇是没有毛的，我们的指甲上面是没有长毛的，除了这几个地方以外，我们全身的皮肤上都是覆盖了毛，这是毛的处所，方位处所，就是它长在我们身体的什么地方。

所以我们要引发厌恶，就是可以看你是要想它的味道，还是我们刚才形容那个形状，都可以。

因为我们想要把三十二个部分都和大家一起共修，可是三十二个部位，每一个晚上只练习一个的话，要多久？可能要到明年去了吧，所以我们就考虑说，我们可不可以一次多练习几个，前面少一点，等这个方法非常熟练，我们再一次多练习几个，我们今天就练习两个。

刚才是头发，发、毛、爪、齿、皮，背下来了没有？毛，我们刚才介绍过了。

第三个就是「爪」，就是指甲。指甲我们知道，我们有手指甲十个、脚趾甲十个，它的颜色是白色。形状就好像鱼鳞一样，一片一片，很像鱼鳞片，如果我们把指甲拔下来的话，它是一片一片的，很像鱼鳞，它是白色透明的，

就是它的形状。它长在什么地方？就是长在我们的手指、脚趾的末端的背上面，背上面，而不是里面，背上，所以它是我们手指跟脚趾的末端的背上面，一共手上长了十个，脚上长了十个。

所以我们要引发对指甲的厌恶感，也是可以用颜色、或者是形状、或者是气味都可以，你们也可以自己想，一想到什么指甲就觉得很恶心的、很厌恶的，譬如说钙化了的指甲，就是灰指甲，有没有人看过别人的灰指甲？完全没有光泽的，都已经钙化掉的，那个是非常难看的。或者是手指甲、脚趾甲不剪，里面藏满了污垢，他有时候抓抓头，头上的头皮屑也塞在他的手指甲里面，或者是没有洗澡，抓抓身体，身上的垢屑也是隐藏在他的指甲里面，所以他那个指甲看起来就是又脏、又难闻，这样子想也可以。所以我们的脑海里面有这个影像，那个厌恶感马上生起来就可以了，有那个影像就是取相，马上引发厌恶感，那个就是你已经生起厌恶感，那个指甲的相貌就把它舍掉了，就是停留在这个厌恶感当中，这样就可以，这样子应该听明白。我们现在就练习这两个。

我们明天就把发、毛、爪、齿、皮，牙齿跟皮肤，就先把它背起来，发、毛、爪、齿、皮，皮、齿、爪、毛、发，还要逆诵，顺读然后逆诵，把它背下来，这五个非常非常熟悉之后，我们就可以在一座当中，就先从头发开始，发引发厌恶，毛引发厌恶，爪引发厌恶，然后牙齿、然后皮肤，然后再逆回来，引发厌恶，这样子顺逆不断不断练习，这样以后我们看到这五个东西，再也没有什么好羡慕、也没有什么好诱惑我们的，这样如如不动。像现在很流行彩绘指甲，弄得尖尖的，上面可以画各种的花纹，我们如果修过这个不净观，这个指甲，那就对那个一点都没有诱惑力，再也不能够引诱你，所以这样不断不断地练习，我们对自己的色身不再会贪着，我们对外在的种种的五尘境界，也不再会诱惑我们，所以修习不净观，可以增加我们抵抗外在诱惑的能力，同时也是调伏我们的贪欲。

我们现在练习看看。