

甲二、正分 分二：一、显示观修次第；二、教诫持续观修

乙一、显示观修次第 分三：一、一个周期；二、再度循环；三、每节回向

丙一、一个周期 分四：一、多体观；二、无常观；三、苦观；四、无我观

有漏第一定律：一切器情万法都是多分性

丁一、多体观 分三：一、不净观；二、界差别观；三、蕴差别观

观法重点要看到，一即是多。从前发生整体的错觉，是非常粗心的结果，现在要看到，所谓的“一”就是“多”，也就是要看到众多的不同体性的内容。

观察的方法是分析观或者分解法。

戊一、不净观 分二：一、粗分解观；二、细析空观

己一、粗分解观

首先，将自己贪爱的对象或者任意一人，以心观想在面前。如同尸陀林中分解尸体般，从其右眼开始，分成皮、肉、骨骼、内脏、秽物等，各自摆放一堆，对这些需要明见“此是此，彼是彼”而观想。

首先，选择自己所爱对象的那个身体，作为观察对象，如果没有的话，也选一个合适的对象，自己或者别人的身体，思惟在面前。现在就像尸陀林当中尸体已经分解那样，如果不明尸陀林的情况，那就像屠夫宰猪那样，一个手艺娴熟的屠夫很快地把猪宰好了。这里说从右眼开始切开来，或者直接剖开也行，总而言之，就是完成一个剖解的过程。比如说，屠夫开膛剖肚，把里面的东西取出来，之后皮子扒下，肉分出，骨头拿出。就像这样，把这三十六种不净物按照次序来排列。

所谓“三十六种不净物”，就是外相十二种——头发、汗毛、指甲、牙齿、眼屎、眼泪、鼻涕、唾液、大便、小便、

2 净心引导讲记

垢、汗；身器十二种——皮、肤、血液、肌肉、筋、脉、骨、髓、脂肪、膏、脑、膜；内含十二种——肝脏、胆脏、大小肠、胃脏、脾脏、肾脏、心脏、肺脏、生藏、熟藏、赤痰、白痰。

按次序排列时，在第一处放的是人皮；第二处放的是肥肉、肌肉；第三处放的是身体的骨头，比如，头部的颅骨、胸腔骨、脊椎骨等等；第四处放的是内脏，有心、肝、脾、胃、大小肠等等；第五处放的是垢腻，比如，有大便、小便、眼屎、唾液、眼泪、垢、汗等等。那么，这时要看到，整个身体就只有这些东西，无非在空间的组合上，原先组合成那样一个样子，而且包起来，我认为是一个很好的身体，现在实际上就只是这些东西。

然后就要心里去确认，每一种东西到底是什么状况。比如，第一处就是一张人皮，白白地铺展开来，比猪皮要细一些。第二处是很多肉，肥肉有黄色的脂肪，瘦肉有肌肉，质地更结实，呈暗红色。骨的一堆，头就像一个骷髅骨，然后牙鬣，三十二颗牙齿的一个牙鬣认清楚，或者整个的脊椎骨下来，还有腿骨等等，就像这样，每一处都看清楚它是这个样子。再来看内脏，心脏是这样的一种莲花形，它是这么一种体积、形状、颜色、血肉的状况等等；肺又是呈现的另外一种叶片状的样子，左肺，右肺，它是什么一种形状、颜色、质地，就像这样，对于内脏也一个一个地看清楚，心是这样子的，肺是那种东西等等，就像这样，要思惟清楚它们的状况。

这样就看到，这个所爱的对象，其实也就跟一头死猪、一条死狗一样的，我本来非常贪著这个身体，其实它就是案板上这些东西。那么现在再要去衡量：这里面的每一样，我生贪心吗？比如，他这个身体的皮，我很喜欢吗？原先我非常喜欢触摸的，现在面前同样的一张皮，我还喜欢用手去触摸吗？再比如说肉，原先我认为他真是个美男子，我非常喜欢他那健壮的肌肉，那么现在我想触摸这个肌肉吗？或者，

这样一个骨头，比如肋骨、脊椎骨、头颅骨，我喜欢去看、去接触吗？或者内脏，我生贪吗？要像这样子一个一个地去看。

原先当这些部分组合在一起的时候，由无始以来的贪染习气，马上就发展非理作意，认为这个是很好的。其实猪对它的异性也是感觉非常好看，喜欢的，但是人却感觉了无趣味，就像这样，它是一个非理作意。在这个上面初步要了解，原先我认为这个身体是多么的洁净，多么的美好，是一个非理作意。

简要观修引导

对于粗分解观，下面作一个简要的观修引导，把握四步：

第一步：有次序地分解排列

将自己所爱对象的那个身体，思惟在面前，按照屠夫解剖那样分解。分解之后，按照皮、肉、骨、脏腑、垢腻这样的次序，排在一个大的案板上。要求是次序不要乱。观修2分钟。

第二步：非常清楚地确认相状

对于皮，肉，骨，或者心、肝、脾、肺等内脏，大小便等等，每一部分是什么呢？用心眼非常清楚地观在面前，它是这样的形状、这样的颜色、这样的质地、这样的触感等等。观修1分钟。

第三步：问自己，对于这每一种东西生贪吗？

比如，我很爱这张皮吗？或者很喜欢这块肉吗？喜欢触摸吗？或者我对于这个骨骼生贪心吗？我贪著这些心、肝、脾、肺吗？等等。像这样观修1分钟。

第四步：认识到除了这些不净物之外，没有别的身體

这样子初步地要看到，原来以为是一个整体的人，其实真的就是这三十六种东西，这样就可以看到，除了这些不净物之外，没有别的身體，这个“一”就是多。观修1分钟。

己二、细析空观

三十多种不净物中，每一种都以分别念逐渐分解，一直分到极微尘为止，

什么是“析空观”呢？这个“析”字，是左“木”右“斤”，“斤”是斧头，就像用斧头劈开树木成两半，再劈开成四份那样，所有的这些在空间上有显现的人体的不净物都是可分的，而且可以不断地分下去。那么，对于这三十六种不净物的任何一种，都逐渐地分解，直到极微尘为止。

譬如，将一口牙鬘观想在面前。这样一个牙鬘，不观察时以为是一个整体的东西，仔细看这三十二颗牙，上面、下面、左面、右面，完全不同，一下子可以分成三十二个像玉米一样的牙齿，就成了三十二个了。而其中的任何一颗牙，又有上面、下面、左面、右面、前面、后面等等。那么这样就看到，所谓的一个整体的牙，这也是错觉，它实际上绝对的就是多分合起来的，马上就看到，一颗牙就是多，比如分成了六块。对于其中的每一块，眼睛一看的时候，就知道它是一，那么还是要换一个观念，一就是多，也就是又要看到上不是下，左不是右等等，又把它分开来。那么就像这样，一颗牙齿最终能够分到极微尘之间，也就是分到不可再分的极限程度，也就到了一个最小单位。这样可以看到，实际这一口牙，它是无数极微的多体。

再拿心脏来说，心中观想心脏在前面，然后从上至下切成三块。在这时，心盯住这三块，发现整体的心脏不见了，实际上也只有这么三块，没有一个实有一体的心脏。还要继续分解，那么所分成的三部分是否有真正的整体呢？这样再对每个部分从上往下分成上中下三块。比如，上部分分成上上、上中、上下三个部分的时候，心又看着这只是上中下三块，找不到一个整一的实体，它只是三块而已。像这样，再继续这样划分，每一次想寻找那个部分的时候，发现就只是好多个部分，没有实有的一体。像这样逐步逐步地分下去，到了后面阶段会发现越来越小，很小的颗粒，那个时候的整体感就更加没有了，发现再也看不到什么心脏或一

种粗大的法，而只是空间悬浮的很多细胞。再往下走，都只是一些分子，再往下就是更小的粒子。这样逐渐地进行，每一次都会发现，这个所谓的实体感是一个错觉。这种情形就像远处看天空，觉得天上有一团实体的云，但是，飞机直接飞到云层的边上的时候，发现不是那个感觉，再往云里飞进的时候，除了水分子之外没有云。这才知道，所谓的云，无论是大团、小团，哪怕很小的，都只是一个虚假的错觉。

简要观修引导

对于三十六种不净物都要作细而再细的析空观，直至极微尘为止。这里以皮肤为例，作一个观修。

分成两步：第一步，第一次分析，要求达到明显地确认；第二步，逐步细致地分解，用的是同样的方法。

第一步：对这张皮作空间的分解

比如，对它在中间划十字分成四块，这时就要看到就只有四块，没有一个整体的“一”，眼睛盯着只有分开的四块，而且确认这上没有前面那个“一”。观修1分钟。

第二步：对每一块继续分解

分成四块以后，每一块都有一个实体，呈现为“一”的相状，对于这个每一块又细分为四。再盯住每一个更小片，就发现那个“一”不见了。就像这样不断地分下去。每一次都要确认，所谓整体的“一”是个错觉，一划分的时候就发现没有这个“一”，最终就落到了只是一些极微尘，根本就没有这以上的任何一种实体的“一”。观修2分钟。

从深处了解身体的过失

由此应当透彻认识身体具有过失的自性。

这里不净观修法的要求是发生全新的认识，从深处了解到，身体原来是一种污秽、虚伪无实的东西。

第一、污秽

经过细致地观察，发现身体实际是一个污秽的仓库，也就是除了那些不净物之外，再也找不到一丁点的洁净。这个认识要加深，越深越好。因为原先的那个错觉是以为，“这

是我最爱的对象，这个身体太美好、太洁净！”以为像仙女一样，或者像白马王子一样的对象，实际上就是一个非常污秽、臭秽的仓库。也就是，打开这个身体的仓库去看的时候，会发现这里面充满了污秽不净，一个比一个臭秽、肮脏，的确是如此。再说，身体是个不净的幻轮，整日整夜都在生产不净物，都是这些不净物在不断地幻变，而所变出来的也全部都是不净物。就像这样，认识到身体是这么样一个东西。

第二、虚假不实

在观察的过程中，每一次我们以为前面是有一个真正的东西可以得到的，但每一次去观察的时候，会发现都是假相。因为每当观到了很多个部分的时候，整体就不见了。这就好像去寻找云的时候，一到里面就没有云，只有那些块，在每一块里面又有更小块，在找每一块的时候也只有更小块，最终找到水分子为止，那个前面的一系列的观感全都是错的，这证明这是个虚假的东西。

对于这个可爱的身体，从粗大的开始寻找下去，分成三十六种不净物的时候，发现仅此而已，没有什么身体的，就是屠夫案板上这些东西。然后在每一块里面以为有实体的话，再寻找下去，除了屠夫给切成的那些小块之外，也没有什么别的东西。就像这样，逐步地深入寻找下去的时候，每一回都得不到那个东西。最终一直分到极微尘为止，也没发现有什么能得到的东西。那么，现在停到极微尘就可以了，在这个层面上，会发现就是一堆泡沫。

到此要有深度的认识，也就是我从前所爱的这个身体，无论自他，其实是一个虚假不实的。我们把一切的希望寄托在这上面，把一切的好感放在这上面，或者已经立成一个非常尊贵、非常不得了的东西，然后为此而贪著，而求取，而爱惜，而如何地恭敬供养等等，所有的一切都是非理作意造成的荒唐的举动。