

不净观
第十讲
最尊贵的净莲上师讲解

各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天练习第五组。不净观的第五组是「胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪」。

第一个是胆汁。胆汁，它分停滞胆汁、跟流动胆汁两种。停滞的意思，就是停留在一个地方，固定在一个地方，那个就是胆囊。我们的胆汁储存在胆囊里面，它负责分解跟消化食物的脂肪。胆囊的大小，大约是十公分左右，形状很像茄子的形状，所以我们可以观想十公分大小的一个小茄子的形状，它就是胆囊。胆囊的本身有一个腥味，而且它的味道是苦的，古人有卧薪尝胆，那个滋味一定不好受，一定是又腥又苦，所以我们就可以用这个来引发厌恶感，这个是有关于停滞胆汁。另外一个就是流动胆汁，流动的意思，就是它在我们的全身流动，除了我们的毛发、指甲、牙齿，这些没有肉的地方以外，都是充满了胆汁。它的情况，就好像水面浮了一层油，所以我们就这样子来观想，水面浮了一层很脏的油，然后有味道，很臭很脏的油，那个就是流动胆汁的形状，我们就是这样子来引发厌恶感。也是同样的，厌恶感生起之后，安住，然后了知它是无常、生灭、无我的。

接下来就可以进入第二个，就是痰。痰，有白色、黄色、透明色，它平常是附着在我们的气管、或者支气管、或者是肺泡管，这个气道的内壁。它主要是由黏膜和腺体所组成的，所以我们的腺体分泌物如果堆积的太多，它就会由咳嗽吐出那个痰来，那就表示说腺体的分泌物已经堆积得太多了，所以一咳嗽，就把那个痰咳出来了。所以我们就想象有一个人，吐一口痰，那一口痰又浓、又黄，浓得化不开，很恶心嘛，对不对？你这样子怎么拨，都是没有办法拨开，因为太黏稠了，就是没有办法把它弄开的那一口浓痰，这样很快就引发厌恶感。也是停留在厌恶感当中，然后痰的形相就把它舍去，只留下那个厌恶、厌恶、厌恶的感觉就好了。接下来就了知痰的自性也是不可得的，它是无常、生灭、无我的，你就不会着在那个相上，然后就可以进入第三个。

第三个是脓。我们身体如果有受伤的话，它就会流血，等这个血停住了之后，如果你的消毒工作没有做好，它就会化脓。所以我们可以想身体的肉溃烂，然后长出脓包，有些脓还有臭味，也是很快就能够引发厌恶感。有些脓疮也是，你这样挤出来，它是淡黄色的，然后看到那个脓也是很恶心，就是长脓疮的时候，那个也是脓的一部分，脓的一种。不管它是脓包也好、还是脓疮也好，都是很让人家做恶的。这样引发厌恶，然后就停留在厌恶感当中，这个相就要舍去。然后明白它是无常、生灭、无我的。

进入第四个——血。大家都看过血，有的人看到血就晕倒，可见它多恐怖。所以我们看到血，不管它是鲜红色的、还是暗红色的，还是它干了以后，变成黑色的；它还有一股血腥味。所以，想到这里，也是很快就能够引发厌恶感。同样的，厌恶感一生起了之后，那个血的相貌就要把它舍去，然后明白它是无常、无我的。

进入第五个——汗。我们所流的那个汗，大家也很有经验，所以我们可以想流出的那个臭汗，一个礼拜没洗澡的那个味道，也是很快就很厌恶了，那一定是很难闻的。

第六个是脂肪。大家都看过脂肪，就是生的肥猪肉的那个样子，不管你看到的是五花肉、还是三层肉，它的皮到瘦肉中间那一层，那个就是脂肪。那个油腻腻的，也同样让人家感觉很厌恶。

我们今天就练习这六个，这是第五组的六个——胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪，我们现在开始练习。