

不淨觀
第九講
最尊貴的淨蓮上師講解

各位喇嘛！各位大德！阿彌陀佛！

我們今天繼續不淨觀的部分。

今天練習第四組，第四組的內容是「腸、腸間膜、胃中物、糞、腦」。

第一個是腸。腸，它是包含我們喉嚨的下方，它是從我們喉嚨的下方，經過食道、胃、大腸、小腸，這整個消化道的部分，都是屬於我們今天講的腸。

我們平常看到的腸，它是洗得很乾淨，然後煮好，切一片一片，看起來很好吃的樣子。可是呢，它如果是原來的相貌的話，就是它如果是裡面充滿了各種消化完的食物之後，那它就不是白色的了，因為裡面都鼓鼓的，充滿了各種已經消化過的食物，所以它可能是食物五顏六色，所以它就可能也是五顏六色。而且你從身體把它剖開的話，它的裡面是血淋淋的，所以也不是這麼潔白好看。所以，我們就可以觀想，它就像一條、一條五顏六色的蛇一樣的，盤繞在我們的身體裡面。像大腸的話，就是比較大條的蛇，盤繞在我們的身體裡面；小腸，就好比是比較小的蛇，盤繞在我們的身體裡面，這樣子來做觀想，就能夠引發厭惡感。當這個厭惡感生起了之後，我們就安住在這個厭惡感裡面。一段時間之後，我們也是同樣的思惟它是無常、生滅、無我的。

你在同一座裡面，因為我們練習到今天，已經時間很長了，如果你們功夫夠純熟的話，你們可以在一座之間，就一個接一個的這樣練習。我們前面也講過，你可以一個一個分別的練習，可是到最後，當你這三十二物全部都非常熟悉，而且每一個都練習到引發厭惡，也知道它是無常、生滅、無我的之後，其實你可以在一座當中，從第一個頭髮開始，到最後一個，三十二個可以在一座當中就全部把它觀想完，你的速度會愈來愈快，因為愈來愈熟，功夫愈來愈好。所以各位功夫如果夠純熟的話，我們等一下練習的時候，你就可以把這一組，一個一個的來做練習。

這個腸引發厭惡之後，也知道它是無常、生滅、無我的之後，我們就可

以進入第二個，就是腸間膜。我們腸子彎彎曲曲，它爲什麼不會打結？就是因爲中間有腸間膜，就是在腸子彎曲的地方，就有腸間膜的部分，它是我們腹膜的一部分，它最主要的功能，就是運輸血液跟淋巴進出腸子，它有這樣的功能。因爲它是在彎曲的地方，所以我們可以觀想它好像扇子的形狀，因爲腸子這樣彎曲，所以這個彎曲的部分，就很像是一個扇子的形狀。因爲它大部分都是屬於油脂的部分，所以它是白色的，大家都看過肥豬肉，就是那個油脂的部分，所以它是白色的、油膩膩的，因爲要運送血液跟淋巴，所以那個肥厚、油膩膩，好像扇子形狀的這個白色腸間膜，上面充滿了血絲，這樣子來觀想，就能夠引發厭惡。也是同樣的安住在這個厭惡感之後，也是了知它是無常、生滅、無我的。

這個練習好之後，我們就可以進入下面一個，就是胃中物。

胃中物，就是胃裡面的食物，胃裡面的東西。我們所有吃進去的、喝下去的，都經過食道，進入了我們的胃裡面，所以我們胃裡面就充滿了各式各樣我們吃的、喝的，所有的東西都在裡面。原先不管它是多麼的色香味俱全，可是放到我們嘴巴裡面，經過牙齒的咀嚼，口水的攪拌，舌頭加上口水的攪拌，這時候你再吐出來的話，就沒有人再願意多看它一眼。何況它經過我們的食道，進入我們的胃裡面，還加入了很多的消化液，像膽汁這種種的消化液，所以它的顏色就更精采了。像膽汁，我們知道它是墨綠色的。所以到了胃裡面，然後經過這麼多消化液結合之後的那個顏色，也是非常的不好看了。何況再加上胃的熱氣把它蒸煮，東西就會開始發酵、腐敗，就好像那個酸臭了的食物，我們都看過那個發酵、酸臭的食物，它不但味道很難聞，而且上面還一直冒泡泡，它經過熱氣之後，食物就會發酵、腐敗，然後在它的表面就會不斷不斷地冒出泡泡來，所以味道非常的臭穢以外，那個樣子也是非常的不可愛。我們想到這裡，應該就可以引發厭惡感。就是我們的胃，裝滿了一堆腐敗、發酵，非常臭穢的，上面冒著白泡泡的那個東西，一袋的那個東西，就是我們的胃中物。

也是同樣的引發厭惡之後，再思惟它的無常、生滅、無我，就進入下一個糞。

大家都很熟悉，因爲每天都要見面的，就是你每天上廁所排出來的那個

糞便。所以不管它是硬的、是軟的，成形、還是不成形的，都是一樣的讓人家做嘔，沒有一個人喜歡這個東西，所以很快一想到糞便，就能夠引發厭惡。

我們就可以進入最後一個，就是腦。腦的形狀很像核桃，核桃大家都吃過，它的結構就是很像我們腦的形狀。可是它不是硬的，它好像 yogurt，大家都吃過 yogurt，它是軟軟的，可是不是這麼好吃的 yogurt，它是腐敗、酸臭、發酵的 yogurt，是核桃的形狀，這就是我們腦的部分，也是這樣子來思惟，它是白色的。

同樣引發厭惡之後，思惟它的無常、生滅、無我，這樣就可以結束這一座不淨觀的練習。我們現在開始，