

不淨觀
第十講
最尊貴的淨蓮上師講解

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天練習第五組。不淨觀的第五組是「膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪」。

第一個是膽汁。膽汁，它分停滯膽汁、跟流動膽汁兩種。停滯的意思，就是停留在一個地方，固定在一個地方，那個就是膽囊。我們的膽汁儲存在膽囊裡面，它負責分解跟消化食物的脂肪。膽囊的大小，大約是十公分左右，形狀很像茄子的形狀，所以我們可以觀想十公分大小的一個小茄子的形狀，它就是膽囊。膽囊的本身有一個腥味，而且它的味道是苦的，古人有臥薪嚐膽，那個滋味一定不好受，一定是又腥又苦，所以我們就可以用這個來引發厭惡感，這個是有關於停滯膽汁。另外一個是流動膽汁，流動的意思，就是它在我們的全身流動，除了我們的毛髮、指甲、牙齒，這些沒有肉的地方以外，都是充滿了膽汁。它的情況，就好像水面浮了一層油，所以我們就可以這樣子來觀想，水面浮了一層很髒的油，然後有味道，很臭很髒的油，那個就是流動膽汁的形狀，我們就是這樣子來引發厭惡感。也是同樣的，厭惡感生起之後，安住，然後了知它是無常、生滅、無我的。

接下來就可以進入第二個，就是痰。痰，有白色、黃色、透明色，它平常是附著在我們的氣管、或者支氣管、或者是肺泡管，這個氣道的內壁。它主要是由黏膜和腺體所組成的，所以我們的腺體分泌物如果堆積的太多，它就會由咳嗽吐出那個痰來，那就表示說腺體的分泌物已經堆積得太多了，所以一咳嗽，就把那個痰咳出來了。所以我們就可以想像有一個人，吐一口痰，那一口痰又濃、又黃，濃得化不開，很噁心嘛，對不對？你這樣子怎麼撥，都是沒有辦法撥開，因為太黏稠了，就是沒有辦法把它弄開的那一口濃痰，這樣很快就引發厭惡感。也是停留在厭惡感當中，然後痰的形相就把它捨去，只留下那個厭惡、厭惡、厭惡的感覺就好了。接下來就了知痰的自性也是不可得的，它是無常、生滅、無我的，你就不會著在那個相上，然後就可以進入第三個。

第三個是膿。我們身體如果有受傷的話，它就會流血，等這個血停住了之後，如果你的消毒工作沒有做好，它就會化膿。所以我們就可以想身體的肉潰爛，然後長出膿包，有些膿還有臭味，也是很快就能夠引發厭惡感。有些膿瘡也是，你這樣擠出來，它是淡黃色的，然後看到那個膿也是很噁心，就是長膿瘡的時候，那個也是膿的一部分，膿的一種。不管它是膿包也好、還是膿瘡也好，都是很讓人家做噁的。這樣引發厭惡，然後就停留在厭惡感當中，這個相就要捨去。然後明白它是無常、生滅、無我的。

進入第四個——血。大家都看過血，有的人看到血就暈倒，可見它多恐怖。所以我們看到血，不管它是鮮紅色的、還是暗紅色的，還是它乾了以後，變成黑色的；它還有一股血腥味。所以，想到這裡，也是很快就能夠引發厭惡感。同樣的，厭惡感一生起了之後，那個血的相貌就要把它捨去，然後明白它是無常、無我的。

進入第五個——汗。我們所流的那個汗，大家也很有經驗，所以我們就可以想流出的那個臭汗，一個禮拜沒洗澡的那個味道，也是很快就厭惡了，那一定是很難聞的。

第六個是脂肪。大家都看過脂肪，就是生的肥豬肉的那個樣子，不管你看到的是五花肉、還是三層肉，它的皮到瘦肉中間那一層，那個就是脂肪。那個油膩膩的，也同樣讓人家感覺很厭惡。

我們今天就練習這六個，這是第五組的六個——膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，我們現在開始練習。