

不净观
第九讲
最尊贵的净莲上师讲解

各位喇嘛！各位大德！阿弥陀佛！

我们今天继续不净观的部分。

今天练习第四组，第四组的内容是「肠、肠间膜、胃中物、粪、脑」。

第一个是肠。肠，它是包含我们喉咙的下方，它是从我们喉咙的下方，经过食道、胃、大肠、小肠，这整个消化道的部分，都是属于我们今天讲的肠。

我们平常看到的肠，它是洗得很干净，然后煮好，切一片一片，看起来很好吃的样子。可是呢，它如果是原来的相貌的话，就是它如果是里面充满了各种消化完的食物之后，那它就不是白色的了，因为里面都鼓鼓的，充满了各种已经消化过的食物，所以它可能是食物五颜六色，所以它就可能也是五颜六色。而且你从身体把它剖开的话，它的里面是血淋淋的，所以也不是这么洁白好看。所以，我们就可以观想，它就像一条、一条五颜六色的蛇一样的，盘绕在我们的身体里面。像大肠的话，就是比较大条的蛇，盘绕在我们的身体里面；小肠，就好比是比较小的蛇，盘绕在我们的身体里面，这样子来做观想，就能够引发厌恶感。当这个厌恶感生起了之后，我们就安住在这个厌恶感里面。一段时间之后，我们也是同样的思惟它是无常、生灭、无我的。

你在同一座里面，因为我们练习到今天，已经时间很长了，如果你们功夫够纯熟的话，你们可以在一座之间，就一个接一个的这样练习。我们前面也讲过，你可以一个一个分别的练习，可是到最后，当你这三十二物全部都非常熟悉，而且每一个都练习到引发厌恶，也知道它是无常、生灭、无我的之后，其实你可以在一座当中，从第一个头发开始，到最后一个，三十二个可以在一座当中就全部把它观想完，你的速度会愈来愈快，因为愈来愈熟，功夫愈来愈好。所以各位功夫如果够纯熟的话，我们等一下练习的时候，你就可以把这一组，一个一个的来做练习。

这个肠引发厌恶之后，也知道它是无常、生灭、无我的之后，我们就可

以进入第二个，就是肠间膜。我们肠子弯弯曲曲，它为什么不会打结？就是因为中间有肠间膜，就是在肠子弯曲的地方，就有肠间膜的部分，它是我们腹膜的一部分，它最主要的功能，就是运输血液跟淋巴进出肠子，它有这样的功能。因为它是在弯曲的地方，所以我们可以观想它好像扇子的形状，因为肠子这样弯曲，所以这个弯曲的部分，就很像是一个扇子的形状。因为它大部分都是属于油脂的部分，所以它是白色的，大家都看过肥猪肉，就是那个油脂的部分，所以它是白色的、油腻腻的，因为要运送血液跟淋巴，所以那个肥厚、油腻腻，好像扇子形状的这个白色肠间膜，上面充满了血丝，这样子来观想，就能够引发厌恶。也是同样的安住在这个厌恶感之后，也是了知它是无常、生灭、无我的。

这个练习好之后，我们就可以进入下面一个，就是胃中物。

胃中物，就是胃里面的食物，胃里面的东西。我们所有吃进去的、喝下去的，都经过食道，进入了我们的胃里面，所以我们胃里面就充满了各式各样我们吃的、喝的，所有的东西都在里面。原先不管它是多么的色香味俱全，可是放到我们嘴巴里面，经过牙齿的咀嚼，口水的搅拌，舌头加上口水的搅拌，这时候你再吐出来的话，就没有人再愿意多看它一眼。何况它经过我们的食道，进入我们的胃里面，还加入了很多的消化液，像胆汁这种种的消化液，所以它的颜色就更精采了。像胆汁，我们知道它是墨绿色的。所以到了胃里面，然后经过这么多消化液结合之后的那个颜色，也是非常的不好看了。何况再加上胃的热气把它蒸煮，东西就会开始发酵、腐败，就好像那个酸臭了的食物，我们都看过那个发酵、酸臭的食物，它不但味道很难闻，而且上面还一直冒泡泡，它经过热气之后，食物就会发酵、腐败，然后在它的表面就会不断不断地冒出泡泡来，所以味道非常的臭秽以外，那个样子也是非常的不可爱。我们想到这里，应该就可以引发厌恶感。就是我们的胃，装满了一堆腐败、发酵，非常臭秽的，上面冒着白泡泡的那个东西，一袋的那个东西，就是我们的胃中物。

也是同样的引发厌恶之后，再思惟它的无常、生灭、无我，就进入下一个粪。

大家都很熟悉，因为每天都要见面的，就是你每天上厕所排出来的那个

粪便。所以不管它是硬的、是软的，成形、还是不成形的，都是一样的让人家做呕，没有一个人喜欢这个东西，所以很快一想到粪便，就能够引发厌恶。

我们就可以进入最后一个，就是脑。脑的形状很像核桃，核桃大家都吃过，它的结构就是很像我们脑的形状。可是它不是硬的，它好像 yogurt，大家都吃过 yogurt，它是软软的，可是不是这么好吃的 yogurt，它是腐败、酸臭、发酵的 yogurt，是核桃的形状，这就是我们脑的部分，也是这样子来思惟，它是白色的。

同样引发厌恶之后，思惟它的无常、生灭、无我，这样就可以结束这一座不净观的练习。我们现在开始，