

不净观
第十一讲
最尊贵的净莲上师讲解

各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天练习不净观的第六组。第六组是「泪、膏、唾、涕、关节滑液、尿」。

泪，我们大家都流过泪，所以对它很熟悉，它就是咸咸的，有一股苦涩味，所以我们观想它是咸，然后苦涩。

第二个是膏。膏，是皮肤上所分泌的油脂，我们常常会感觉额头上这边油油的，鼻子上这边油油的，这个就是膏。所以我们可以观想很久没有洗澡，然后从身上搓下来的那个分泌物，那个油脂，因为很久没洗澡，所以它是又臭又脏，然后混杂着空气的灰尘、还有细菌，这样就能够很快地引发厌恶。

第三个是唾。就是唾液，就是我们讲的口水，它是由我们口里面的唾液腺所分泌的液体，形状像泡沫。所以我们可以观想那个有口臭的人所吐出来的口水，那一定是非常的恶心的，所以很快就能够引发这个厌恶。

第四个是涕。就是鼻涕，我们可以观想鼻子发炎，擤出来的鼻涕是黄色，然后黏稠的形状，这样也很快就引发厌恶。

第五个是关节滑液。关节滑液，是在我们关节腔里面的液体，它是像蛋白的颜色。关节滑液最主要是行润滑关节的工作，使关节能够灵活地运用，能够灵活的活动，减少骨头跟骨头之间的摩擦。它既然像蛋白的颜色，所以我们就可以观想它像腐败的蛋白。

最后一个尿。尿，大家也很熟悉，那个味道很难闻，尤其是家里的厕所很久没有打扫，那一进去就一股尿骚味，那个大家都很熟悉的味道，所以很快就能够引发厌恶感。

我们也是同样的，一个一个引发厌恶感，厌恶感生起之后，就把它的形相舍去，安住在厌恶感当中，然后再了知它是无常、无我的，安住一段时间以后，再进入第二个，这样一个一个练习，到最后一个尿。

我们现在开始。