

不淨觀
第十一講
最尊貴的淨蓮上師講解

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天練習不淨觀的第六組。第六組是「淚、膏、唾、涕、關節滑液、尿」。

淚，我們大家都流過淚，所以對它很熟悉，它就是鹹鹹的，有一股苦澀味，所以我們觀想它是鹹，然後苦澀。

第二個是膏。膏，是皮膚上所分泌的油脂，我們常常會覺得額頭上這邊油油的，鼻子上這邊油油的，這個就是膏。所以我們可以觀想很久沒有洗澡，然後從身上搓下來的那個分泌物，那個油脂，因為很久沒洗澡，所以它是又臭又髒，然後混雜著空氣的灰塵、還有細菌，這樣就能夠很快地引發厭惡。

第三個是唾。就是唾液，就是我們講的口水，它是由我們口裡面的唾液腺所分泌的液體，形狀像泡沫。所以我們可以觀想那個有口臭的人所吐出來的口水，那一定是非常的噁心的，所以很快就能夠引發這個厭惡。

第四個是涕。就是鼻涕，我們可以觀想鼻子發炎，擤出來的鼻涕是黃色，然後黏稠的形狀，這樣也很快就引發厭惡。

第五個是關節滑液。關節滑液，是在我們關節腔裡面的液體，它是像蛋白的顏色。關節滑液最主要是行潤滑關節的工作，使關節能夠靈活地運用，能夠靈活的活動，減少骨頭跟骨頭之間的摩擦。它既然像蛋白的顏色，所以我們就可以觀想它像腐敗的蛋白。

最後一個尿。尿，大家也很熟悉，那個味道很難聞，尤其是家裡的廁所很久沒有打掃，那一進去就一股尿騷味，那個大家都熟悉的味道，所以很快就能夠引發厭惡感。

我們也是同樣的，一個一個引發厭惡感，厭惡感生起之後，就把它形相捨去，安住在厭惡感當中，然後再了知它是無常、無我的，安住一段時間以後，再進入第二個，這樣一個一個練習，到最後一個尿。

我們現在開始。