

释禅波罗蜜次第法门(27)

九想

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店

二〇一四年八月三十一日

好，我们今天介绍《释禅波罗蜜》卷九，卷九开始就是无漏禅，前面四禅八定是属于有漏禅，怎么修都不可能出三界的、不可能解脱。六妙门、十六特胜、通明禅是属于亦有漏亦无漏，就是也可以解脱也可以不解脱，这个我们上一堂已经介绍过了。

那从今天开始介绍的法门都属于无漏禅，无漏禅是什么意思呢？就是它能够了生死、出三界，还能够证果，破身见最快、破我见最快，证果最快，证涅槃最快。所以很多人问我说：「我可不可以不要修不净观啊？白骨观不要修可不可以啊？」我都回答说可以，你自己选择你相应的法门就好了，但是下面有一段话我就没有讲了。下面那一段就是：如果你已经破身见，你已经没有我见了，已经断除贪爱了，已经没有淫欲了，这个时候你可以不要再修不净观、白骨观，没关系。因为这些无漏禅的内容，是告诉我们怎么样以最快的速度来破身见，这个身见如果不破的话，你不管修小乘、大乘、金刚乘，你都不可能成就的。因为小乘的四念处是属于根本法轮，根本法轮的意思就是说它是一切法的基础，不论你是小乘、大乘、金刚乘都是以这个根本法轮为基础，没有这个基础的话，你连小乘的初果都不可能证得，更何况要证得无上菩提！

那大家有实修经验的就知道了，如果你打坐或者是修什么法门，你老是在身上作文章，在身上作文章的意思就是说你有种种的感受，但是你空不掉，因为你的身见没有破，身见没有破，所以随着身见所生起的种种感受你也空不掉，而且那个我见还在，就是萨迦耶见还在，萨迦耶见就是要证小乘初果才能破。所以你带着萨迦耶见、带着我见、身见，然后想要修大乘或者金刚乘的法门，它也是不可能有什么结果的，就是煮砂成饭，砂怎么煮它都不可能成为饭，就是说你怎么修都不可能证果。一辈子可能都在搞感受，然后在搞这个身体，然后在贪着种种的境界，不管你修怎么样禅定的境界，或者你证到什么样的三昧，只要你一贪着，就错了！

所以菩萨祂是自由自在的出入任何的三昧，但是祂心中没有说我证得了这个三昧，或者我证得什么种种禅定的境界，祂是丝毫不耽着的，为什么？祂一切都是为了利益众生，所以祂不会为了自己的境界，然后耽着在那个境界当中，贪着难舍。那我们就知道为什么会搞种种的感受、或者贪着种种的境界，问题都出在身见没有破，带着我执、我见来修一切的法门，所以我们就知道它为什么属于根本法轮，为什么是必修的原因在这里。小乘想要证果最快，就是不净观、白骨观，还有什么？佛说二甘露门，两种不死的甘露：一个就是安般，安那般那，就是入出息，所以我们为什么那么强调说要修不管是六妙门、还是十六特胜的原因在这里，也是因为它证果最快。那另外一个不死的甘露，就是不净观、白骨观。这两个甘露门佛说的，这两个解脱、证涅槃、证果最快的就是这两个，一定要修的，当时佛陀在世的时候，所有的弟子就一定要修安般，还有这个不净观，这两个是一定要修的。

那你说大乘要不要修呢？当然要修，因为出离心是菩提心的基础，怎么样生起出离心？就是你不再耽着这个身是我了，那由身而延伸的那个我所也不会再耽着了。这时候你才能生起出离心，出离心就是出离三界的心，对三界不再有任何的贪爱、执着了。这个前提之下你才可能发菩提心，要不然你发菩提心发不起来的，为什么？因为你还那么爱我，怎么可能有菩提心呢？都是先想到自己，有空才想到别人，所以没有出离心的基础，菩提心也发不起来。那大乘就是因为有菩提心才叫大乘，一念退失菩提心又堕回小乘了，所以大乘的基本定义，就是说都是为利益众生着想，为利众生愿成佛，这是大乘的精神。菩提心就是为利众生愿成佛，上求佛道、下化众生，这个就是菩提心，念念都是想怎么去利益众生。

所以才有四弘誓愿：众生无边誓愿度、烦恼无尽誓愿断、法门无量誓愿学，这个是重点，要不然众生说我想修不净观，对不起！我从一开始学佛就不好乐不净观，我也不想修。那我想学打坐，对不起！我一句佛号念到底，我也不知道怎么打坐。随便举例说明，你觉得这个法门不须要、那个用不着、这个对我来说没有什么好处、还是怎么样，不管你怎么想，你只抓住你那个法门，认为是最殊胜的，其它的全部都摒弃在外的话，那法门无量誓愿学就不晓得要什么时候学，就是往生西方极乐世界之后再学。因为很多发愿往生的都是想说我到时候再学，我先想办法去再说，那个也很好，一句佛号念

到底，你对往生临终有把握，很好！这个我们没有反对，没有反对。只是说你如果活着又可以多成就一些法门，活着就可以开始利益众生，不用往生到西方极乐世界，然后再回娑婆世界，那个时候才来度众生，早一点开始也不错！我们只是这样建议，觉得说、如果说你这一世有能力可以成就一切法，又能够同时利益众生，那也不妨碍你往生西方极乐世界，说不定你发菩提心之后，怎么样？念佛就是证得无生，就是见空性的智慧，就是实相念佛，你到时候因为有真正的发菩提心，有真正在利益众生，也许你往生的品位会更高。

所以我们一般都是鼓励想要往生净土的，你的标准不要说我可以下下品往生就好，不是。我们的目标是上上品往生，那个菩提心就一定要在活着的时候把它发下去，然后活着的时候就希望有能力去利益一切的众生。你带着这个菩提愿再往生的话，如果见空性你就一定是上上品，就算不是上上品，中上品也不错。至少你一开始定的那个标准是比较高的，万一没有那个高，低一点点也还可以接受，也不错。那如果不是这样的话，你就说我只要能够往生成就就可以，那我一面念佛、又一面怀疑，边地疑城也不错，所以我如果发愿往生的希望是说下下品往生就好，要不然边地疑城也不错，至少不用再回娑婆世界。那万一临终有什么状况，那可能就不是那么有把握，对不对？所以我们希望活着的时候，那个愿给它大大的发没关系，也希望能够求得上品的往生。

那怎么能够做到呢？就是要有出离心的基础，然后真正的发起菩提心，然后在活着的时候就能够行利益众生的菩萨事业，这样子发菩提心一直到临终，我想一定那个品位不会太低的才对！所以法门无量誓愿学，我们希望活着的时候就这样的来做，而不是往生到西方极乐世界再开始学习，这是我们的看法。那个不同的看法没关系，我们只是说大乘法门，它为什么必须要建立在出离心的这个小乘的基础之上，它是有原因的。要不然你修了半天就是身见没有破，就是小乘的初果都没份，会变成这样子。因为你一辈子都在搞这个身体，因为身见没有破、我见没有破，所以大乘根本法轮也一定要修。

那你说密乘要不要修呢？我们看很多的本尊还是护法，他脚踏着尸体，他拿那个骷髏头做的手杖，有没有？然后人皮当裙子穿，腰间系那个人皮的裙子，然后脖子戴人骨做的项链，那你觉得他这些都在表什么法呢？就是你

没有战胜死魔、烦恼魔，这个贪爱的话，你修密教也是不可能成就的。所以依然是以这个不净观、还有白骨观为基础，成就的基础，所以有了出离心、菩提心之后，你修一切的大乘法门，包含密乘的法门，就一定能够即身成就，这一世一定可以成就，是丝毫没有问题的，就是应该具备的条件都已经具备了。

好，这个是我们介绍这个无漏禅之前先鼓励大家的一段话，因为有太多问我可不可以不要修，从台湾到新加坡、到这次多伦多，都是有人提出来：我可不可以不要修？我想到尸体我就好害怕！想到它发烂、发臭，我就觉得好恶心！那是什么意思呢？就是你贪爱清净，你那个清净跟染着的二元对立还非常的强，那你说这样可能成就吗？染净的差别非常强烈，就是还是在二元对立当中，这是不可能成就的，开悟的当下就是二元对立消融了，能所也是在当下都融入自性了。所以对任何的是非、善恶、对错，什么好坏、黑白，如果二元对立还是这么强烈的话，我们是不可能证果、也不可能解脱，因为不可能开悟，所以我们要修到染净一如，就是染污跟清净一如，就是无二无别，都是自心的展现，自心的展现。

你说烦恼是染污的、涅槃是清净的，又不能轮涅槃不二了，轮回跟涅槃我们也要一如、也要不二。所以我们的观念里面，如果有这么强烈的二元对立，清净、染污的差别有这么大的话，那就是很难做到什么能所双亡，还是什么染净一如，还是什么，不管怎么形容，我们都是不可能契入任何的境界。你说定境，定境的当下也是能所双亡，所以变成说你连基本的禅定你都不可能做到了。如果你有这么强烈的对立的话，所以像烦恼，我们的认知就是什么？烦恼哪里来？烦恼哪里来？烦恼哪里来？我执来，我执哪里来？追、追、追，我执哪里来？（答：贪欲），没有吧？有我执以后才有贪欲，无明来，无明哪里来？再问，总要找到一个源头，无明的源头在哪里？无明的源头找不到就惨了，真如？无明哪里来？一念妄动才有无明，那一念妄动从哪里来？什么东西一念妄动变成无明？真心嘛！

所以烦恼跟真心有什么关系？烦恼是不是真心来的？对啊！烦恼是真心来的，你要断烦恼是真心也一起断吗？所以烦恼的自性是清净的，所以说烦恼是染污的、涅槃是清净的，你错了！烦恼的自性是空的，它是真心一念无明而有烦恼，而有我执、法执，然后才有烦恼，它的源头是真心，所以烦

恼是虚妄的，它并不可怕，你也不用打那么多妄想去怎么断烦恼，只要明白它是我们真心起的无明之后才有的产物，它的自性还是清净的，为什么？它是从我们的自性来的，烦恼的自性是空的，但是它又是从自性来的，这样明白吗？

明白这个很重要，你才没有那个染净的差别，染净它是一如，都是我们自性所生起的，所以一切法都是我们自性所生起的，我们的自性是清净，所生起的一切法就是清净的，明白吗？那为什么后面会出问题？因为起了执着，那师兄讲的第七识，恒审思量有我、有法，问题出在这里，可是它本来是清净的，明白吗？是起了遍计所执，然后才会把一切因缘所生法，当作是真实的我跟真实的法，是误会一场，可是我们还是要明白它自性是清净的，自性是清净的，它所生起的一切法都是清净的，所以烦恼的自性是空，所以烦恼是清净的，涅槃是清净的，它们没有差别，为什么？烦恼就是涅槃，可以吗？烦恼可以等于涅槃吗？烦恼的自性是空的、涅槃的自性是空的，是不是烦恼等于涅槃？不管是菩提、还是涅槃，不管，那个都是名词，在名相上作文章而已，我们要明白只要是自性是空的，都是清净的，都是我们自心所现的一切法，一切法再回归自性。

从头到尾都是清净的，就好像虚空生起了云雾，不管是起了黑云还是白云，它是从哪里生起的？云是从哪里生起的？虚空中生起的，那它等一下消散到哪里去了？云散到哪里去了？就虚空，虚空比喻我们的自心，一切法从自性生起，就好像虚空中生起了白云叫做善法，黑云叫做恶法，消散了之后又回归我们的自性。那你说是清净不清净啊？太清净了！所以我们有二元对立是我们的执着，我们的分别、执着，第六识的分别，加上第七识的执着，才有二元对立，从头到尾是没有二元对立，因为一切法本来清净，一切众生本来成佛，这个才是究竟义。

有了这个大前提之后，我们来修不净观O.K.吗？白骨观O.K.吗？有没有很恶心？没有啊，你自己观想起来的，是你自心所现的，不管是不净观的哪一想，死想、还是胀想、坏想、血涂想、脓烂想、青瘀想，都是你自己想出来的。想就是心上所现的相，那你的自性是清净的，那你所生起的一切相也是清净的，那为什么我们要修这个呢？因为你还有贪爱，对不起！你还有身见，所以要修，它破贪爱、破身见最快、断我执最快，所以我们要把它修一

下。那我们成就了这个法门之后，看到一切众生那么贪爱，对身体这么执着，每天吞那么多健康食品，还要拿计数器每天要走一万步，还要去健身房又是伸展、又是拉筋，又打太极拳、练瑜珈，唉呀！忙得不得了。就是希望站上那个体重机的时候，可以少个0.5也很高兴这样，就知道对这个身体有多执着。尤其是他那口气不来的时候，哇！他多么的惊慌恐怖，吓死了，说我可不可以不要死！只要能用的方法，找最好的医生、最好的医药、用尽最先进的办法，就是可不可以不要死！

所以我们今天练习这个九想，第一个就是死想，这个人刚刚还跟你讲话，咚一下！可能心肌梗塞，这口气不来就走了，你活生生的，刚才还跟你讲话，就在你的面前，就这样子走了。然后家人就哭天抢地，就开始：啊！就不能接受，为什么那么惊慌恐怖？因为每个人都好怕死，可是有谁可以不死吗？有谁可以不死吗？没有，每个人一定要死，迟早的问题，那为什么那么惊慌恐怖？不是一定会發生的事吗？为什么会那么恐惧呢？好奇怪，不是每个人都会死吗？为什么当下不能接受呢？「唉呀！你不要死啊。」电影都是这样演的，就是哭天抢地的，就是我们都忘记都会死这件事情。所以当死亡面临的时候，我们是一下子不能接受。可是修行人是不是要念死无常一下，念死无常的意思就是说你随时都准备好了，该交代都交代好了，所以这口气随时不来，了无牵挂，活着的时候都已经放下了，该处理的都处理了。

那我多活一天就可以多为众生服务一天，很高兴的事情，多活一天又可以有更多机会来利益众生，只有这件事情而已，其它没事了，都没有自己的事。为什么？因为本来没有我，那我为什么为我自己的将来作这么多打算呢？也是很奇怪，佛法不是说要证到无我吗？那为什么我有这么多的计划？将来要干嘛，我的人生规划，五年以后要退休，你有把握可以活五年吗？打包票？谁也说不准啊！所以修行人是随时都准备好，随时走没有问题，看你要去哪里，还没决定去哪里也没关系，你就发菩提心就好。发菩提心就带你哪边因缘有成熟你就到哪边投生了，你也不用说我一定要到哪里，哪边因缘成熟，众生跟我的因缘哪边成熟，我就到那边去了，愿力会牵引我到那里去受生。所以我也不用计划说我死后要到哪里去，你就发菩提心就好了，发菩提心这个菩提愿，这个愿力就会带领你到跟你有缘的那个地方去投生。

所以是不是从头到尾都没有你家的事情？你也没有说一定要怎么样，一

定要怎么个死法，没有啊！随缘，走了就走了，然后我就会到跟我有缘的那个地方，再继续利益众生，很好啊！所以你就不会为自己打算，满脑子都是众生的事情而已，可是实无众生可度，又不执着要度众生，发菩提心也不执着我发菩提心，我好了不起！我发菩提心、我行菩萨道、我是大菩萨，也没有啊，无我、无众生，都是梦幻泡影，就可以随缘度日，就可以真正随缘。

我们一般随缘都是随自己的缘，你听我的，这样我们随缘，这样子。所以除非你真正无我了，你才可能随缘，你那个我这么强烈怎么可能随缘呢？都人家配合你比较重要。所以我们修行很简单，就是那个我处理一下，怎么处理？就不净观、白骨观处理我的问题最快。想到别人、你最贪爱的人，他也有一天就死掉了，那自己有一天也死掉了，然后就是整个腐烂的过程，到最后烧成一把灰，就这样子，有什么好贪爱、执着的？没有啊！我本来不存在，一切众生也本来不存在，五蕴自性本来是空的，就当下就空掉了，空掉以后就证果了，断见思惑就证阿罗汉果。所以它其实没有很难，难在我们不明白教理，老是要去找一个最最殊胜的法门，可是那个基本功都没有准备好的话，你就是今天找到最好的法门，你也是一样不成就啊！

为什么？出离心、菩提心都没生起，我执、法执还这么重，你不可能成就任何法，对不对？所以我们还是把那个基础先打好一点，有了这个基础之后，就是出离心跟菩提心的基础之后，遍学一切法来利益众生。那你自己在利他的同时，同时自利，自他也是不二，每天想到自己，又错了！因为又是二元对立，我跟一切众生对立，我家的事情就跟你家没关系，你家的事情我也不想理睬。所以除非你把这个我执打破，你才可能法界同体，都是同一家人、都是同样的、都是我家的事情，一切众生的事就是我的事，这样你才可以在利益众生的同时自利，因为自他本来不二的。

因为大家都无我了，有没有界线？没有界线，每一个我都是大海的小水滴，都融入大海，本来就是大海而已，你为什么一定要抓住这个小水滴，说这个是我呢？你小水滴离开大海也没有小水滴了，对不对？所以实际上是自他不二，那个我本来就不存在的，是无明而有的产物，本来一切法是无我的。明白了这个理论之后，我们就实际上去做到，它其实也没有这么困难，要明白一切我、一切法是本来不存在的，它是第七识的见分跟相分，而起的执着这样而已。它本来是没有的，我本来是不存在的，一切法本来是无我的。

好，所以我就现在就练习这个九想，九想第一个死想，就是刚刚还跟我讲话，可是一口气不来他就走了，身体慢慢变冷，那我们可以观想：如果我们还有贪爱的人，尤其是家人、最亲爱的人、眷属，最贪爱的人就死在我的面前，观想他就死在我们的面前，他不再跟我说话了，所以以前的什么山盟海誓、还是什么甜言蜜语，他不再发出任何的音声了，然后文章都是这么写的：说你的倩影深深的萦绕在我的脑海里，什么之类的。所以我们就看死想是破什么？「威仪姿态欲」还有「言语音声欲」。威仪就是行住坐卧，好乐那个姿态的，什么走路婀娜多姿、还是什么，对我们最贪爱的人，他所有的行住坐卧的种种的那个威仪姿态，还有他所说的话，曾经对我的承诺、还是什么，这就是「言语音声欲」。还是他的音声很好听，我很喜欢听他说话，还是他说的哪些话，我都种在我的八识田，深深的种下那个贪爱的种子。所以我们只是死想的话，就可以破除六欲当中的两种欲，就是「威仪姿态欲」还有「言语音声欲」。

但是要破六欲的大前提是你在定心当中，就说你在观，譬如说死想，想到你得定了，在定中，有这个定力的摄持，你才可能破六欲。要不然你这样随便想一遍，你下座之后还是一样的贪爱，他讲的每句话还是很在意。不然你为什么常吵架，就通通都听进去了，每一句话、他的音声、他是用什么口气来跟我讲的，很在意啊！所以一定是你这样想得定了之后，九想都是得定了，在定心当中你起了这个九想，或者是你修这个九想的时候，修到得定了，才能够去除这六种欲，这个是大前提，要不然你每天这样想一遍，没有用的。

那死了之后就是膨胀，身体膨胀，就是胀想。膨胀以后就整个变了形，好像一个人形的气球一样，胀在那里，你原来认识他的那个形貌，那个形体跟容貌都已经变形了，因为整个胀起来了，你都几乎没有办法认得他原来的那个样子，甚至男生、女生也都分不出来了。因为他整个尸体就胀起来、胀大，然后你看着这个发胀的尸体，这个就是我最贪爱的人吗？我认识他那个样子，形体跟容貌都已经完全变了样，他就是我贪爱的人吗？然后膨胀之后就是坏想，膨胀之后就是皮肤也开始裂开了，五脏六腑也开始裂开了，整个毁坏了，这个就是坏想。所以这个胀想跟坏想可以破除「形貌欲」，就是对形体跟相貌的执着，所以想到这里应该那个贪爱不太生得起来了。

如果再继续想，血涂、血涂想，这个毁坏的尸体慢慢流出那个……因为形体裂、断裂或者是毁坏之后，它就流出来了。就是像身体的皮肤裂开、五脏六腑裂开，是不是从里面……那个恶露就是流满了一地，都是你五脏六腑、小肠、大肠全部流满了一地，这个叫做血涂想。然后就开始化脓、腐烂，流满了一地之后，经过时间，它就整个化脓、然后溃烂。那个臭味越来越难闻，慢慢经过时间，那个水分慢慢蒸发之后，它就变成好像肉干一样的，五脏六腑都干掉了，五颜六色的，那种瘀青啊、乌黑、种种那个很难看的颜色，呈现在你的面前，这个就是青瘀想。所以血涂想、脓烂想跟青瘀想可以破除「色欲」，这个色就是对颜色的执着，像很多人对颜色特别敏感的，像每天穿的衣服，一定要怎么样配色或者是小饰件，我的手表、项链、皮带，反正就是色彩都要很搭就对了，对颜色特别特别执着的，这个叫做色欲，所以这三个可以破除色欲的执着。

接下来就是噉想，在这个发紫发黑的尸体上，渐渐长满了蛆，各种的虫，最主要是蛆，所以你就想象说你身上慢慢慢慢就长满了蛆，所有的蛆充满你的尸体，所有的尸体上面就密密麻麻的都是蛆，这样子去观想。干什么呢？就是吃那个腐烂的肉，尸体上腐烂的肉，慢慢吃、吃、吃、吃、吃，所以那个景象就是尸体上密密麻麻的都是蛆，从上钻下去。譬如说：从你的眼睛钻进去，然后鼻孔钻出来；耳朵钻进去，又从嘴巴钻出来；上上下下吃那个腐烂的肉。所以就观想你全身都是那个蛆进进出出，然后万头钻动的那个样子，然后吃这个腐烂的肉，就看它钻进钻出、钻上钻下这样子。慢慢把那个腐烂的肉都吃完了之后，就是散想。

散想就是腐烂的肉慢慢吃完了，那个骨头跟骨头中间的那个筋，用筋来连接，那个筋也啃断了，所以你整个身体的形状已经没有人的那个形状了。就是可能头跟身体已经分开了，然后四肢也分开了，就是一副白骨交错的样子，整个人形已经散开了，只剩下一副那个纵横交错白骨的景象，这个就是骨想。所以噉想跟散想、骨想，我们可以除「人相欲」，就是人的那个形体、相貌，已经完全没有那个样子，人的样子了，因为都已经纵横交错，然后散在一地。

那最后呢我们再观想：把这些骨头拿去烧，一把火把这些骨头烧得哗哗啾啾，发出各种声音，然后空气中弥漫着尸臭味，烧那个白骨上面还黏着一

些还没有啃完的尸体的那个腐烂的肉，所以它那个味道是非常非常难闻的，最后呢就是剩下一把灰了。这就是我们最执着、最贪爱的人，或者是自己也是这样。

所以我们在观想每一个的时候，你可以分开一个一个想，譬如说：死想，想到你最亲爱的人死了，那最后也想到自己有一天会死，胀想的时候，想你最贪爱的人，他整个变形了，有一天我死了之后也是一样，怎么样？膨胀，也是一样烂坏，也是一样会溃烂、还是生虫，整个过程就是自己也是这样一个，从死亡一直到最后一把灰的这个过程，所以它可以同时破除对你最贪爱的一个对象，还有对自己的贪也能够同时的破除，这个就是所谓的九想观。

好，最后这个骨想跟烧想可以除「细滑欲」，就是柔软、细滑的那个触感。你本来拥抱你的爱人是一团温暖、柔嫩、细滑的什么腰身、还是身体，现在就是骨盆交错的这样散落一地的骨头，还有什么？最后一把灰了，你那个柔软、细滑再也没有那个感受了，这个就是我最贪爱的人的最后的最后的结果，就是一把灰。所以每一个过程都详细的一个一个练习，它破除身见是最快的，我们最贪爱的身体，最后就是这样的结果而已，从死亡到腐烂、到最后一把灰，这样的过程而已。所以它实际上生不可得，它不是真实存在的，真实存在的应该不会毁灭叫真实存在，可是它就是会有这个死亡一直到整个、到一把灰的这样的过程，说明它不是真实的，你最贪爱的色身。

所以这样观想的话，再问问自己，在每个过程的当下，问问自己：这个就是我最贪爱的人吗？他就是我为他不惜造下各种恶业，因为你贪爱他，就贪瞋痴就开始、就烦恼就不断，然后就造了很多的业，然后最后堕三恶道，他就是让我不惜堕下三恶道危险的那个最贪爱的人吗？我居然为了他，可以不惜堕下三恶道，造下了无量无边的罪业，值得吗？对自己也是，我对自己的贪爱也是不惜生起种种的烦恼，造下种种的业，都是为了贪爱这个色身，结果就是三恶道，继续的受报、受苦。决定以后还是要继续这样子迷惑颠倒吗？就不要了嘛，对不对？所以不管是对自己贪爱的人或者贪爱自己的身体，都可以藉由这个九想除去对它的贪爱跟执着，同时也可以破除这个身见，它是效果最好。

所以我们回去就是常常这样子来练习，先打坐，然后一个一个想，最好

能够在定中这样子思惟、观察，生起这个九想它的效果会更好。

那我们今天就讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。