

不淨觀  
第十二講  
最尊貴的淨蓮上師講解

我們三十二不淨物的部分已經練習完了，我們現在要加其他不淨觀的部分。首先是五種的不淨，就是從我們成胎、住胎、出生、一直到死亡，這整個過程，也是充滿不淨的。

第一個，是種子不淨。這個是指我們受生的時候，是不淨的。我們為什麼會成胎呢？就是父精、母血，然後加上我們中陰身業識的種子，三緣和合而成胎的，可是，這三緣都是不淨的。首先父母，他們是以妄想邪念風，吹動姪欲火，才有了交合的行為；我們自己的中陰身，是帶著過去世所造種種不淨的業識種子，才會遇到這個不淨的因緣，好像吸鐵石一樣，吸住了，就這樣子進入了父精母血之中而成胎，這個就是我們三緣和合而成胎，這個種子本身就是不淨的。

第二個，生處不淨，這個是指住胎的時候，也是不淨的。成為受精卵之後，在母親的子宮裡面，這個時候胎兒是被擠壓在一肚子的東西嘛，大腸、小腸，還有我們的肚子，還有背脊、肋骨，還有什麼？屎、尿、還有水泡，就是羊水，胎兒是在羊水裡面長大的，這所有的不淨物當中，是被擠壓在裡面，所以懷胎十個月，實際上都是待在這個非常黑暗狹窄，然後臭穢的空間裡面，所以它是充滿了不淨的。

第三個，自相不淨。是指出生之後，還是不淨的。出生之後，我們身體一共有九竅，眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵，還有下面的大便、小便的便道。所以我們身體的九孔常流不淨，眼有眼屎，耳有耳屎，鼻子有鼻涕，嘴巴裡面有唾液，就是有口水，大小二便，就是藉著便道排出，全身的毛孔也是汗流不淨，就是流汗，也是不淨的，這個是指自相不淨。

第四個，是自性不淨。這個是指我們身體的本身，就是不淨的。從頭到腳，它就是三十二個不淨物的組合，儘管你每天洗得乾乾淨淨，穿得漂漂亮亮，打扮得整齊齊，可是它就是不淨的，你不管怎麼樣裝扮，它就是不淨的。

第五個，是究竟不淨。這個是指我們身體死亡的時候，也是不淨的。不

管你是用什麼方式，是火葬、水葬、還是土葬，可是你的屍體終究是不淨的。

這就是五種不淨，從懷胎，從有我們這個人開始，從出生到死亡，整個過程其實都是不淨的。

我們之前修這個三十二個不淨物的不淨觀，它最主要是對治內身的貪，所以我們觀想都是我們身體的部分，我們只是把這個身體分成三十二個部分來思惟它的不淨，這個就是要對治我們對身體的貪，這個是屬於內身的貪。可是，我們對外身還是有貪啊，就是其他的眾生，我們看到還會生起貪愛，所以就有所謂的九想，所以我們還可以修九想，思惟不淨，來對治外身的貪，這樣一切的貪愛就能夠有所對治。

什麼是九想呢？就是從一個人死亡，它從發脹、然後潰爛整個過程，一直到最後，把這個屍體燒了，這整個過程，我們把它觀想一遍。

如果我們目前有很執著、很貪愛、很愛戀的這樣一個對象，我們可以觀想他就死在我們的面前，然後開始觀想死了之後，他躺在我們的面前，然後第一個——脹想，屍體開始發脹。

第二個——壞想，發脹了之後，然後再慢慢地萎縮，皮肉就開始潰爛。皮肉開始潰爛，然後四肢也破碎、分離，就是它膨脹之後，再萎縮以後，它就失去這個皮膚的彈性，所以它會皮開肉綻，整個的胸腔也會爛壞掉。

裡面的腸子，所有的內臟就會這樣流出來，然後就是流在外面的地上，這個就是第三個——血塗想。內臟都流出來，因為你的皮肉沒有辦法包住你的內臟，因為都已經潰爛、壞死了，所以裡面的東西全部都流出來，然後充滿了一地，血流塗地，所以稱為血塗想。

接下來，它就是會潰爛、會化膿，第四個就是膿爛想。就是肉體會潰爛、會化膿，然後發出惡臭味。

這個屍體的膿跟血，慢慢乾了以後，屍體就會轉成青瘀色，我們平常講黑青，變成青瘀色，這個就是第五個——青瘀想。

慢慢地，屍體上面就會爬滿了蛆，開始吃這些腐爛的肉，這個就是第六個——噉想。噉，就是吃的意思。身上會慢慢長出那個蛆來，然後慢慢啃身上這些腐爛的肉，從鼻孔鑽進去，眼睛鑽出來，耳朵鑽進去，嘴巴鑽出來，全身上上下下，充滿了蛆，全部都是蛆，然後就吃吃吃吃吃、啃啃啃啃。

把這些腐爛的肉慢慢啃光。

之後呢，就是第七個——散想。散，就是分開了，本來我們全身的骨頭都會連接在一起，一節一節都是連接的，是因為上面有筋，那這些蛆啃啃，也把你那些筋也啃斷了，所以一塊的骨頭就分散了，這個就是散想。就是這些蛆啃到筋斷掉，然後骨頭一節一節的分離，分散了，所以叫做散想。

這個時候只剩下一副散亂交錯的白骨，這個就是骨想。吃到最後骨頭啃不掉，所以只剩下白骨，但是它不是很整齊、很潔白、很漂亮的白骨，不是。有些地方有啃乾淨，有些地方沒有啃乾淨，所以一塊一塊分散的白骨，它是縱橫交錯，還有些地方留了腐爛屍體的肉，還沒有啃光的，有些地方有啃乾淨，有些地方沒有啃乾淨，所以那個白骨也是非常的不可愛的。

最後就焚燒這個屍體，骨頭就會發出霹霹啵啵裂開的聲音，冒出來的煙也會發出濃濃的屍臭味，這就是最後一個燒想。

就可以觀想你最愛戀的人，死在你的面前，然後整個的過程，一直到最後燒出一堆骨灰來，你真的愛這一堆骨灰嗎？再想想看，你到底是愛誰？

所以我們經常來修這個九想，就能夠除去對人的七種貪著，每個人因為性格的關係，性格的意思，就是說你過去無量劫種下那個貪愛的種子，含藏在你的第八識，因為你過去熏習的、串習的貪愛的內容不一樣，所以每個眾生他貪愛的內容也會不一樣，就是因為種下的種子，這一世生起了現行，面對種種不同的境界，它就生出不同的貪愛。所以我們針對不同的貪愛，就都用這個九想觀，這九個內容，分別對治七種不同的貪著。

第一種，是貪著色的。像有的眾生，他就對顏色特別的敏感，從家裡的裝潢開始，家具，到他每天打扮的穿著，一定要什麼配什麼，非常的講究，這個他就是對顏色非常的貪著。那怎麼辦呢？我們就可以用血塗想，血塗想就是我們剛才講的，那個五臟六腑流了一地，顏色也不是很鮮豔的顏色，因為五臟六腑也已經腐敗了，都是那種黑黑青青的，很黯淡的顏色，很烏黑的顏色，看起來很不潔淨的顏色。原來對顏色很貪愛的，那看了這個血塗的景象，或者是你觀想出這樣的景象，那你對那個顏色的貪愛就會慢慢地去除，因為那個景象實際上很難讓你再生起貪愛的心，所以你可以用血塗想來對治。也可以用青瘀想，那個屍體乾了以後，青瘀的顏色也是很不好看的。或

者是用膿爛想，屍體潰爛化膿的那個顏色，也是不好看的，看了還會噁心，會反胃。就可以經常來思惟血塗想、青瘀想、膿爛想，來對治我們對顏色的貪著。

第二種，是貪著容貌。剛才是顏色，現在是形色，就是形相，對一個人的長相特別的貪著。我們看文學家就很有多的形容，什麼纖纖的細指，細長的鳳眼，櫻桃小口，還是什麼……，這一切的描述，無非就是對於容貌的貪著，他所寫出來的千古文章。那怎麼來對治呢？你就可以經常來思惟脹想、壞想、噉想、還有散想。喜歡容貌的，可是你最喜歡的那個漂亮的臉蛋，發脹了，你喜歡他那個身材，死了以後發脹了，你還喜歡嗎？不會喜歡了。所以你可以用脹想、還有壞想、還有噉想，就是我們剛才講的，全身都爬滿了蛆，啃那個腐肉，也不會再喜歡了，或者是散想。這些想，都是破壞形相的，所以你多觀想那個破壞形相，破壞那個外貌的、美好的形相，那你多多做這樣的觀想，你自然就能夠對治對容貌的貪著。

第三種，是貪著威儀。威儀就是行、住、坐、臥，各種動作、姿態，對這些很著迷的，什麼走起路來婀娜多姿、還是搖曳生姿，還是一舉手、一投足，一顰一笑，也是可以寫出很多的文章來形容那個姿態的美。對這個貪著的人，我們就可以用死想，來去除對威儀的貪著。死想，就想他死了嘛，死了就不會動，當然就沒有那些搖曳生姿、很美好的動作，所以用死想就可以來對治。

第四個，貪著言語。那就是對音聲、或者言語特別容易動心的，喜歡聽甜言蜜語的，喜歡聽人家讚歎你的，喜歡聽好聽的，這個都是對言語的貪著。我們也是可以用死想來去除這樣的貪著，因為死了就不會講話了，所以很快就能夠對治了。

第五個，是貪著妙觸。那微妙的觸感，有些人就是對身體的觸感特別的敏銳，對那個柔軟細滑的感覺特別喜歡的，還有喜歡擁抱的感覺，身體跟身體接觸的感覺，都是屬於妙觸。這個就可以用骨想、還有燒想來對治。骨想，你最愛的人就剩下一堆白骨了，你會喜歡擁抱嗎？燒想，就是我們剛才講的，他已經燒成一堆灰了，你還想擁抱他的骨灰嗎？不會想了，對不對？所以很快就可以對治了。

第六，貪著人相的。這個就是對男女相特別執著的，我們可以用噉想、散想、骨想來去除。因為他只剩下一堆白骨了，所以他就沒有男女相的分別，只剩下一堆白骨躺在那裡，沒有男女相，所以你就不會對男女相特別的執著了。

第七個，是貪著人愛。就是貪著你現在愛戀的對象，我們也可以用噉想、散想、骨想來去除。就是我們剛才講的，觀想你最愛戀的人，身上爬滿了蛆，然後啃去屍體上腐敗的肉，然後一直啃到只剩下支離破碎的白骨，這個時候你還愛他嗎？愛不下去了，所以這樣就可以對治貪著人愛。

所以如果我們能夠經常來修習這個九想的話，就能夠對治以為淨的顛倒。因為我們這樣想過一遍，從死亡，然後到它整個潰爛，一直到燒想，這樣的一個過程，就會發覺我們的身，實際上是充滿不淨的，不是我們現在看到的，活生生的，那個皮膚是彈指可破的，那個臉是白裡透紅，好像蘋果一樣的臉，都不是了，都全部變了樣，所以它實際上是不淨的，只是活著的時候，我們迷惑顛倒。所以我們經常這樣來思惟的話，就能夠對治以為清淨的顛倒，以為淨的顛倒，就是愚癡，因為愚癡，所以以為是清淨的。所以它就能夠打破愚癡顛倒，然後使我們的癡心轉薄，不再像以前迷惑顛倒，這麼愚癡的以為它是清淨的，實際上它是充滿不淨的，這愚癡就被打破了。愚癡慢慢轉薄之後，你對身體的貪愛也會跟著轉薄，因為知道它是不淨的，那你貪愛不起來了嘛，那貪愛呢，就慢慢地轉薄。我們知道瞋恚是因為貪不到才起瞋恚心，所以你現在不貪了，還會不會瞋恚？就不會瞋恚了，不會因為貪不到，然後生起瞋恚，所以你的瞋恚也會慢慢地轉薄。癡心慢慢地轉薄，貪心慢慢地轉薄，瞋心慢慢地轉薄，所以這一個九想觀，就可以同時來對治我們貪瞋癡三毒的煩惱，所以它也是一個很殊勝的方法。

有關不淨觀的部分，我們就補充到這裡，這個課程就到這裡圓滿結束，最後希望各位師兄早早成就，早早利益眾生，也希望佛陀的教法能夠久住世間。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。