

## 釋禪波羅蜜次第法門(27)

### 九想

#### 最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一四年八月三十一日

好，我們今天介紹《釋禪波羅蜜》卷九，卷九開始就是無漏禪，前面四禪八定是屬於有漏禪，怎麼修都不可能出三界的、不可能解脫。六妙門、十六特勝、通明禪是屬於亦有漏亦無漏，就是也可以解脫也可以不解脫，這個我們上一堂已經介紹過了。

那從今天開始介紹的法門都屬於無漏禪，無漏禪是什麼意思呢？就是它能夠了生死、出三界，還能夠證果，破身見最快、破我見最快，證果最快，證涅槃最快。所以很多人問我說：「我可不可以不要修不淨觀啊？白骨觀不要修可不可以啊？」我都回答說可以，你自己選擇你相應的法門就好了，但是下面有一段話我就沒有講了。下面那一段就是：如果你已經破身見，你已經沒有我見了，已經斷除貪愛了，已經沒有淫欲了，這個時候你可以不要再修不淨觀、白骨觀，沒關係。因為這些無漏禪的內容，是告訴我們怎麼樣以最快的速度來破身見，這個身見如果不破的話，你不管修小乘、大乘、金剛乘，你都不可能成就的。因為小乘的四念處是屬於根本法輪，根本法輪的意思就是說它是一切法的基礎，不論你是小乘、大乘、金剛乘都是以這個根本法輪為基礎，沒有這個基礎的話，你連小乘的初果都不可能證得，更何況要證得無上菩提！

那大家有實修經驗的就知道了，如果你打坐或者是修什麼法門，你老是在身上作文章，在身上作文章的意思就是說你有種種的感受，但是你空不掉，因為你的身見沒有破，身見沒有破，所以隨著身見所生起的種種感受你也空不掉，而且那個我見還在，就是薩迦耶見還在，薩迦耶見就是要證小乘初果才能破。所以你帶著薩迦耶見、帶著我見、身見，然後想要修大乘或者金剛乘的法門，它也是不可能有什麼結果的，就是煮砂成飯，砂怎麼煮它都不可能成為飯，就是說你怎麼修都不可能證果。一輩子可能都在搞感受，然後在搞這個身體，然後在貪著種種的境界，不管你修怎麼樣禪定的境界，或者你證到什麼樣的三昧，只要你一貪著，就錯了！

所以菩薩祂是自由自在的出入任何的三昧，但是祂心中沒有說我證得了這個三昧，或者我證得什麼種種禪定的境界，祂是絲毫不耽著的，為什麼？祂一切都是為了利益眾生，所以祂不會為了自己的境界，然後耽著在那個境界當中，貪著難捨。那我們就知道為什麼會搞種種的感受、或者貪著種種的境界，問題都出在身見沒有破，帶著我執、我見來修一切的法門，所以我們就知道它為什麼屬於根本法輪，為什麼是必修的原因在這裡。小乘想要證果最快，就是不淨觀、白骨觀，還有什麼？佛說二甘露門，兩種不死的甘露：一個就是安般，安那般那，就是入出息，所以我們為什麼那麼強調說要修不管是六妙門、還是十六特勝的原因在這裡，也是因為它證果最快。那另外一個不死的甘露，就是不淨觀、白骨觀。這兩個甘露門佛說的，這兩個解脫、證涅槃、證果最快的就是這兩個，一定要修的，當時佛陀在世的時候，所有的弟子就一定要修安般，還有這個不淨觀，這兩個是一定要修的。

那你說大乘要不要修呢？當然要修，因為出離心是菩提心的基礎，怎麼樣生起出離心？就是你不再耽著這個身是我了，那由身而延伸的那個我所也不會再耽著了。這時候你才能生起出離心，出離心就是出離三界的心，對三界不再有任何的貪愛、執著了。這個前提之下你才可能發菩提心，要不然你發菩提心發不起來的，為什麼？因為你還那麼愛我，怎麼可能有菩提心呢？都是先想到自己，有空才想到別人，所以沒有出離心的基礎，菩提心也發不起來。那大乘就是因為有菩提心才叫大乘，一念退失菩提心又墮回小乘了，所以大乘的基本定義，就是說都是為利益眾生著想，為利眾生願成佛，這是大乘的精神。菩提心就是為利眾生願成佛，上求佛道、下化眾生，這個就是菩提心，念念都是想怎麼去利益眾生。

所以才有四弘誓願：眾生無邊誓願度、煩惱無盡誓願斷、法門無量誓願學，這個是重點，要不然眾生說我想修不淨觀，對不起！我從一開始學佛就不好樂不淨觀，我也不想修。那我想學打坐，對不起！我一句佛號念到底，我也不知道怎麼打坐。隨便舉例說明，你覺得這個法門不須要、那個用不著、這個對我來說也沒有什麼好處、還是怎麼樣，不管你怎麼想，你只抓住你那個法門，認為是最殊勝的，其他的全部都摒棄在外的話，那法門無量誓願學就不曉得要什麼時候學，就是往生西方極樂世界之後再學。因為很多發願往生的都是想說我到時候再學，我先想辦法去再說，那個也很好，一句佛號念

到底，你對往生臨終有把握，很好！這個我們沒有反對，沒有反對。只是說你如果活著又可以多成就一些法門，活著就可以開始利益眾生，不用往生到西方極樂世界，然後再回娑婆世界，那個時候才來度眾生，早一點開始也不錯！我們只是這樣建議，覺得說、如果說你這一世有能力可以成就一切法，又能夠同時利益眾生，那也不妨礙你往生西方極樂世界，說不定你發菩提心之後，怎麼樣？念佛就是證得無生，就是見空性的智慧，就是實相念佛，你到時候因為有真正的發菩提心，有真正在利益眾生，也許你往生的品位會更高。

所以我們一般都是鼓勵想要往生淨土的，你的標準不要說我可以下下品往生就好，不是。我們的目標是上上品往生，那個菩提心就一定要在活著的時候把它發下去，然後活著的時候就開始希望有能力去利益一切的眾生。你帶著這個菩提願再往生的話，如果見空性你就一定是上上品，就算不是上上品，中上品也不錯。至少你一開始定的那個標準是比較高的，萬一沒有那個高，低一點點也還可以接受，也不錯。那如果不是這樣的話，你就說我只要能夠往生成就就可以，那我一面念佛、又一面懷疑，邊地疑城也不錯，所以我如果發願往生的希望是說下下品往生就好，要不然邊地疑城也不錯，至少不用再回娑婆世界。那萬一臨終有什麼狀況，那可能就不是那麼有把握，對不對？所以我們希望活著的時候，那個願給它大大的發沒關係，也希望能夠求得上品的往生。

那怎麼能夠做到呢？就是要有出離心的基礎，然後真正的發起菩提心，然後在活著的時候就能夠行利益眾生的菩薩事業，這樣子發菩提心一直到臨終，我想一定那個品位不會太低的才對！所以法門無量誓願學，我們希望活著的時候就這樣的來做，而不是往生到西方極樂世界再開始學習，這是我們的看法。那個不同的看法沒關係，我們只是說大乘法門，它為什麼必須要建立在出離心的這個小乘的基礎之上，它是有原因的。要不然你修了半天就是身見沒有破，就是小乘的初果都沒份，會變成這樣子。因為你一輩子都在搞這個身體，因為身見沒有破、我見沒有破，所以大乘根本法輪也一定要修。

那你說密乘要不要修呢？我們看很多的本尊還是護法，他腳踏著屍體，他拿那個骷髏頭做的手杖，有沒有？然後人皮當裙子穿，腰間繫那個人皮的裙子，然後脖子戴人骨做的項鍊，那你覺得他這些都在表什麼法呢？就是你

沒有戰勝死魔、煩惱魔，這個貪愛的話，你修密教也是不可能成就的。所以依然是以這個不淨觀、還有白骨觀為基礎，成就的基礎，所以有了出離心、菩提心之後，你修一切的大乘法門，包含密乘的法門，就一定能夠即身成就，這一世一定可以成就，是絲毫沒有問題的，就是應該具備的條件都已經具備了。

好，這個是我們在介紹這個無漏禪之前先鼓勵大家的一段話，因為有太多問我可不可以不要修，從台灣到新加坡、到這次多倫多，都是有人提出來說：我可不可以不要修？我想到屍體我就好害怕！想到它發爛、發臭，我就覺得好噁心！那是什麼意思呢？就是你貪愛清淨，你那個清淨跟染著的二元對立還非常的強，那你說這樣可能成就嗎？染淨的差別非常強烈，就是還是在二元對立當中，這是不可能成就的，開悟的當下就是二元對立消融了，能所也是在當下都融入自性了。所以我們對任何的是非、善惡、對錯，什麼好壞、黑白，如果二元對立還是這麼強烈的話，我們是不可能證果、也不可能解脫，因為不可能開悟，所以我們要修到染淨一如，就是染污跟清淨一如，就是無二無別，都是自心的展現，自心的展現。

你說煩惱是染污的、涅槃是清淨的，又不能輪涅不二了，輪迴跟涅槃我們也要一如、也要不二。所以我們的觀念裡面，如果有這麼強烈的二元對立，清淨、染污的差別有這麼大的話，那就是很難做到什麼能所雙亡，還是什麼染淨一如，還是什麼，不管怎麼形容，我們都是不可能契入任何的境界。你說定境，定境的當下也是能所雙亡，所以變成說你連基本的禪定你都不可能做到了。如果你有這麼強烈的對立的話，所以像煩惱，我們的認知就是什麼？煩惱哪裡來？煩惱哪裡來？煩惱哪裡來？我執來，我執哪裡來？追、追、追，我執哪裡來？（答：貪欲），沒有吧？有我執以後才有貪欲，無明來，無明哪裡來？再問，總要找到一個源頭，無明的源頭在哪裡？無明的源頭找不到就慘了，真如？無明哪裡來？一念妄動才有無明，那一念妄動從哪裡來？什麼東西一念妄動變成無明？真心嘛！

所以煩惱跟真心有什麼關係？煩惱是不是真心來的？對啊！煩惱是真心來的，你要斷煩惱是真心也一起斷嗎？所以煩惱的自性是清淨的，所以你說煩惱是染污的、涅槃是清淨的，你錯了！煩惱的自性是空的，它是真心一念無明而有煩惱，而有我執、法執，然後才有煩惱，它的源頭是真心，所以

煩惱是虛妄的，它並不可怕，你也不用打那麼多妄想去怎麼斷煩惱，只要明白它是我們真心起的無明之後才有的產物，它的自性還是清淨的，為什麼？它是從我們的自性來的，煩惱的自性是空的，但是它又是從自性來的，這樣明白嗎？

明白這個很重要，你才沒有那個染淨的差別，染淨它是一如，都是我們自性所生起的，所以一切法都是我們自性所生起的，我們的自性是清淨，所生起的一切法就是清淨的，明白嗎？那為什麼後面會出問題？因為起了執著，那師兄講的第七識，恆審思量有我、有法，問題出在這裡，可是它本來是清淨的，明白嗎？是起了遍計所執，然後才會把一切因緣所生法，當作是真實的我跟真實的法，是誤會一場，可是我們還是要明白它自性是清淨的，自性是清淨的，它所生起的一切法都是清淨的，所以煩惱的自性是空，所以煩惱是清淨的，涅槃是清淨的，它們沒有差別，為什麼？煩惱就是涅槃，可以嗎？煩惱可以等於涅槃嗎？煩惱的自性是空的、涅槃的自性是空的，是不是煩惱等於涅槃？不管是菩提、還是涅槃，不管，那個都是名詞，在名相上作文章而已，我們要明白只要是自性是空的，都是清淨的，都是我們自心所現的一切法，一切法再回歸自性。

從頭到尾都是清淨的，就好像虛空生起了雲霧，不管是起了黑雲還是白雲，它是從哪裡生起的？雲是從哪裡生起的？虛空中生起的，那它等一下消散到哪裡去了？雲散到哪裡去了？就虛空，虛空比喻我們的自心，一切法從自性生起，就好像虛空中生起了白雲叫做善法，黑雲叫做惡法，消散了之後又回歸我們的自性。那你說是清淨不清淨啊？太清淨了！所以我們有二元對立是我們的執著，我們的分別、執著，第六識的分別，加上第七識的執著，才有二元對立，從頭到尾是沒有二元對立，因為一切法本來清淨，一切眾生本來成佛，這個才是究竟義。

有了這個大前提之後，我們來修不淨觀O.K.嗎？白骨觀O.K.嗎？有沒有很噁心？沒有啊，你自己觀想起來的，是你自心所現的，不管是不淨觀的哪一想，死想、還是脹想、壞想、血塗想、膿爛想、青瘀想，都是你自己想出來的。想就是心上所現的相，那你的自性是清淨的，那你所生起的一切相也是清淨的，那為什麼我們要修這個呢？因為你還有貪愛，對不起！你還有身見，所以要修，它破貪愛、破身見最快、斷我執最快，所以我們要把它修一

下。那我們成就了這個法門之後，看到一切眾生那麼貪愛，對身體這麼執著，每天吞那麼多健康食品，還要拿計數器每天要走一萬步，還要去健身房又是伸展、又是拉筋，又打太極拳、練瑜珈，唉呀！忙得不得了。就是希望站上那個體重機的時候，可以少個0.5也很高興這樣，就知道對這個身體有多執著。尤其是他那口氣不來的時候，哇！他多麼的驚慌恐怖，嚇死了，說我可不可以不要死！只要能用的方法，找最好的醫生、最好的醫藥、用盡最先進的辦法，就是可不可以不要死！

所以我們今天練習這個九想，第一個就是死想，這個人剛剛還跟你講話，咚一下！可能心肌梗塞，這口氣不來就走了，你活生生的，剛才還跟你講話，就在你的面前，就這樣子走了。然後家人就哭天搶地，就開始：啊！就不能接受，為什麼那麼驚慌恐怖？因為每個人都好怕死，可是有誰可以不死嗎？有誰可以不死嗎？沒有，每個人一定要死，遲早的問題，那為什麼那麼驚慌恐怖？不是一定會發生的事嗎？為什麼會那麼恐懼呢？好奇怪，不是每個人都會死嗎？為什麼當下不能接受呢？「唉呀！你不要死啊。」電影都是這樣演的，就是哭天搶地的，就是我們都忘記都會死這件事情。所以當死亡面臨的時候，我們是一下子不能接受。可是修行人是不是要念死無常一下，念死無常的意思就是說你隨時都準備好了，該交代都交代好了，所以這口氣隨時不來，了無牽掛，活著的時候都已經放下了，該處理的都處理了。

那我多活一天就可以多為眾生服務一天，很高興的事情，多活一天又可以有更多機會來利益眾生，只有這件事情而已，其他沒事了，都沒有自己的事。為什麼？因為本來沒有我，那我為什麼為我自己的將來作這麼多打算呢？也是很奇怪，佛法不是說要證到無我嗎？那為什麼我有這麼多的計畫？將來要幹嘛，我的人生規劃，五年以後要退休，你有把握可以活五年嗎？打包票？誰也說不準啊！所以修行人是隨時都準備好，隨時走沒有問題，看你要去哪裡，還沒決定去哪裡也沒關係，你就發菩提心就好。發菩提心就帶你哪邊因緣有成熟你就到哪邊投生了，你也不用說我一定要到哪裡，哪邊因緣成熟，眾生跟我的因緣哪邊成熟，我就到那邊去了，願力會牽引我到那裡去受生。所以我也不用計畫說我死後要到哪裡去，你就發菩提心就好了，發菩提心這個菩提願，這個願力就會帶領你到跟你有緣的那個地方去投生。

所以是不是從頭到尾都沒有你家的事情？你也沒有說一定要怎麼樣，一

定要怎麼個死法，沒有啊！隨緣，走了就走了，然後我就會到跟我有緣的那個地方，再繼續利益眾生，很好啊！所以你就不會為自己打算，滿腦子都是眾生的事情而已，可是實無眾生可度，又不執著要度眾生，發菩提心也不執著我發菩提心，我好了不起！我發菩提心、我行菩薩道、我是大菩薩，也沒有啊，無我、無眾生，都是夢幻泡影，就可以隨緣度日，就可以真正隨緣。

我們一般隨緣都是隨自己的緣，你聽我的，這樣我們隨緣，這樣子。所以除非你真正無我了，你才可能隨緣，你那個我這麼強烈怎麼可能隨緣呢？都人家配合你比較重要。所以我們修行很簡單，就是那個我處理一下，怎麼處理？就不淨觀、白骨觀處理我的問題最快。想到別人、你最貪愛的人，他也有一天就死掉了，那自己有一天也死掉了，然後就是整個腐爛的過程，到最後燒成一把灰，就這樣子，有什麼好貪愛、執著的？沒有啊！我本來不存在，一切眾生也本來不存在，五蘊自性本來是空的，就當下就空掉了，空掉以後就證果了，斷見思惑就證阿羅漢果。所以它其實沒有很難，難在我們不明白教理，老是要去找一個最最殊勝的法門，可是那個基本功都沒有準備好的話，你就是今天找到最好的法門，你也是一樣不成就啊！

為什麼？出離心、菩提心都沒生起，我執、法執還這麼重，你不可能成就任何法，對不對？所以我們還是把那個基礎先打好一點，有了這個基礎之後，就是出離心跟菩提心的基礎之後，遍學一切法來利益眾生。那你自己在利他的同時，同時自利，自他也是不二，每天想到自己，又錯了！因為又是二元對立，我跟一切眾生對立，我家的事情就跟你家沒關係，你家的事情我也不想理睬。所以除非你把這個我執打破，你才可能法界同體，都是同家人、都是同樣的、都是我家的事情，一切眾生的事就是我的事，這樣你才可以在利益眾生的同時自利，因為自他本來不二的。

因為大家都無我了，有沒有界線？沒有界線，每一個我都是大海的小水滴，都融入大海，本來就是大海而已，你為什麼一定要抓住這個小水滴，說這個是我呢？你小水滴離開大海也沒有小水滴了，對不對？所以實際上是自他不二，那個我本來就不存在的，是無明而有的產物，本來一切法是無我的。明白了這個理論之後，我們就實際上去做到，它其實也沒有這麼困難，要明白一切我、一切法是本來不存在的，它是第七識的見分跟相分，而起的執著這樣而已。它本來是沒有的，我本來是不存在的，一切法本來是無我的。

好，所以我現在就練習這個九想，九想第一個死想，就是剛剛還跟我講話，可是一口氣不來他就走了，身體慢慢變冷，那我們可以觀想：如果我們還有貪愛的人，尤其是家人、最親愛的人、眷屬，最貪愛的人就死在我的面前，觀想他就死在我們的面前，他不再跟我說話了，所以以前的什麼山盟海誓、還是什麼甜言蜜語，他不再發出任何的音聲了，然後文章都是這麼寫的：說你的倩影深深的縈繞在我的腦海裡，什麼之類的。所以我們就看死想是破什麼？「威儀姿態欲」還有「言語音聲欲」。威儀就是行住坐臥，好樂那個姿態的，什麼走路婀娜多姿、還是什麼，對我們最貪愛的人，他所有的行住坐臥的種種的那個威儀姿態，還有他所說的話，曾經對我的承諾、還是什麼，這就是「言語音聲欲」。還是他的音聲很好聽，我很喜歡聽他說話，還是他說的哪些話，我都種在我的八識田，深深的種下那個貪愛的種子。所以我們只是死想的話，就可以破除六欲當中的兩種欲，就是「威儀姿態欲」還有「言語音聲欲」。

但是要破六欲的大前提是你在定心當中，就說你在觀，譬如說死想，想到你得定了，在定中，有這個定力的攝持，你才可能破六欲。要不然你這樣隨便想一遍，你下座之後還是一樣的貪愛，他講的每句話還是很在意。不然你為什麼會常吵架，就通通都聽進去了，每一句話、他的音聲、他是用什麼口氣來跟我講的，很在意啊！所以一定是你這樣想得定了之後，九想都是得定了，在定心當中你起了這個九想，或者是你修這個九想的時候，修到得定了，才能夠去除這六種欲，這個是大前提，要不然你每天這樣想一遍，沒有用的。

那死了之後就是膨脹，身體膨脹，就是脹想。膨脹以後就整個變了形，好像一個人形的氣球一樣，脹在那裡，你原來認識他的那個形貌，那個形體跟容貌都已經變形了，因為整個脹起來了，你都幾乎沒有辦法認得他原來的那個樣子，甚至男生、女生也都分不出來了。因為他整個屍體就脹起來、脹大，然後你看著這個發脹的屍體，這個就是我最貪愛的人嗎？我認識他那個樣子，形體跟容貌都已經完全變了樣，他就是我貪愛的人嗎？然後膨脹之後就是壞想，膨脹之後就是皮膚也開始裂開了，五臟六腑也開始裂開了，整個毀壞了，這個就是壞想。所以這個脹想跟壞想可以破除「形貌欲」，就是對形體跟相貌的執著，所以想到這裡應該那個貪愛不太生得起來了。



如果再繼續想，血塗、血塗想，這個毀壞的屍體慢慢流出那個……因為形體裂、斷裂或者是毀壞之後，它就流出來了。就是像身體的皮膚裂開、五臟六腑裂開，是不是從裡面……那個惡露就是流滿了一地，都是你五臟六腑、小腸、大腸全部流滿了一地，這個叫做血塗想。然後就開始化膿、腐爛，流滿了一地之後，經過時間，它就整個化膿、然後潰爛。那個臭味越來越難聞，慢慢經過時間，那個水分慢慢蒸發之後，它就變成好像肉乾一樣的，五臟六腑都乾掉了，五顏六色的，那種瘀青啊、烏黑、種種那個很難看的顏色，呈現在你的面前，這個就是青瘀想。所以血塗想、膿爛想跟青瘀想可以破除「色欲」，這個色就是對顏色的執著，像很多人對顏色特別敏感的，像每天穿的衣服，一定要怎麼樣配色或者是小飾件，我的手錶、項鍊、皮帶，反正就是色彩都要很搭就對了，對顏色特別特別執著的，這個叫做色欲，所以這三個可以破除色欲的執著。

接下來就是噉想，在這個發紫發黑的屍體上，漸漸長滿了蛆，各種的蟲，最主要是蛆，所以你就想像說你身上慢慢慢慢就長滿了蛆，所有的蛆充滿你的屍體，所有的屍體上面就密密麻麻的都是蛆，這樣子去觀想。幹什麼呢？就是吃那個腐爛的肉，屍體上腐爛的肉，慢慢吃、吃、吃、吃、吃，所以那個景象就是屍體上密密麻麻的都是蛆，從上鑽下去。譬如說：從你的眼睛鑽進去，然後鼻孔鑽出來；耳朵鑽進去，又從嘴巴鑽出來；上上下下吃那個腐爛的肉。所以就觀想你全身都是那個蛆進進出出，然後萬頭鑽動的那個樣子，然後吃這個腐爛的肉，就看它鑽進鑽出、鑽上鑽下這樣子。慢慢把那個腐爛的肉都吃完了之後，就是散想。

散想就是腐爛的肉慢慢吃完了，那個骨頭跟骨頭中間的那個筋，用筋來連接，那個筋也啃斷了，所以你整個身體的形狀已經沒有人的那個形狀了。就是可能頭跟身體已經分開了，然後四肢也分開了，就是一副白骨交錯的樣子，整個人形已經散開了，只剩下一副那個縱橫交錯白骨的景象，這個就是骨想。所以噉想跟散想、骨想，我們可以除「人相欲」，就是人的那個形體、相貌，已經完全沒有那個樣子，人的樣子了，因為都已經縱橫交錯，然後散在一地。

那最後呢我們再觀想：把這些骨頭拿去燒，一把火把這些骨頭燒得嘩嘩啾啾，發出各種聲音，然後空氣中瀰漫著屍臭味，燒那個白骨上面還黏著一

些還沒有啃完的屍體的那個腐爛的肉，所以它那個味道是非常非常難聞的，最後呢就是剩下一把灰了。這就是我們最執著、最貪愛的人，或者是自己也是這樣。

所以我們在觀想每一個的時候，你可以分開一個一個想，譬如說：死想，想到你最親愛的人死了，那最後也想到自己有一天會死，脹想的時候，想你最貪愛的人，他整個變形了，有一天我死了之後也是一樣，怎麼樣？膨脹，也是一樣爛壞，也是一樣會潰爛、還是生蟲，整個過程就是自己也是這樣子的一個，從死亡一直到最後一把灰的這個過程，所以它可以同時破除對你最貪愛的一個對象，還有對自己的貪也能夠同時的破除，這個就是所謂的九想觀。

好，最後這個骨想跟燒想可以除「細滑欲」，就是柔軟、細滑的那個觸感。你本來擁抱你的愛人是一團溫暖、柔嫩、細滑的什麼腰身、還是身體，現在就是骨盆交錯的這樣散落一地的骨頭，還有什麼？最後一把灰了，你那個柔軟、細滑再也沒有那個感受了，這個就是我最貪愛的人的最後的結果，就是一把灰。所以每一個過程都詳細的一個一個練習，它破除身見是最快的，我們最貪愛的身體，最後就是這樣的一個結果而已，從死亡到腐爛、到最後一把灰，這樣的一個過程而已。所以它實際上生不可得，它不是真實存在的，真實存在的應該不會毀滅叫真實存在，可是它就是會有這個死亡一直到整個、到一把灰的這樣的一個過程，說明它不是真實的，你最貪愛的色身。

所以這樣觀想的話，再問問自己，在每個過程的當下，問問自己：這個就是我最貪愛的人嗎？他就是我為他不惜造下各種惡業，因為你貪愛他，就貪瞋癡就開始、就煩惱就不斷，然後就造了很多的業，然後最後墮三惡道，他就是讓我不惜墮下三惡道危險的那個最貪愛的人嗎？我居然為了他，可以不惜墮下三惡道，造下了無量無邊的罪業，值得嗎？對自己也是，我對自己的貪愛也是不惜生起種種的煩惱，造下種種的業，都是為了貪愛這個色身，結果就是三惡道，繼續的受報、受苦。決定以後還是要繼續這樣子迷惑顛倒嗎？就不要了嘛，對不對？所以不管是對自己貪愛的人或者貪愛自己的身體，都可以藉由這個九想除去對它的貪愛跟執著，同時也可以破除這個身見，它是效果最好。

所以我們回去就是常常這樣子來練習，先打坐，然後一個一個想，最好

能夠在定中這樣子思惟、觀察，生起這個九想它的效果會更好。

那我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。