

不净观  
第十二讲  
最尊贵的净莲上师讲解

我们三十二不净物的部分已经练习完了，我们现在要加其它不净观的部分。首先是五种的不净，就是从我们成胎、住胎、出生、一直到死亡，这整个过程，也是充满不净的。

第一个，是种子不净。这个是指我们受生的时候，是不净的。我们为什么会成胎呢？就是父精、母血，然后加上我们中阴身业识的种子，三缘和合而成胎的，可是，这三缘都是不净的。首先父母，他们是以妄想邪念风，吹动淫欲火，才有了交合的行为；我们自己的中阴身，是带着过去世所造种种不净的业识种子，才会遇到这个不净的因缘，好像吸铁石一样，吸住了，就这样子进入了父精母血之中而成胎，这个就是我们三缘和合而成胎，这个种子本身就是不净的。

第二个，生处不净，这个是指住胎的时候，也是不净的。成为受精卵之后，在母亲的子宫里面，这个时候胎儿是被挤压在一肚子的东西嘛，大肠、小肠，还有我们的肚子，还有背脊、肋骨，还有什么？屎、尿、还有水泡，就是羊水，胎儿是在羊水里面长大的，这所有的不净物当中，是被挤压在里面，所以怀胎十个月，实际上都是待在这个非常黑暗狭窄，然后臭秽的空间里面，所以它是充满了不净的。

第三个，自相不净。是指出生之后，还是不净的。出生之后，我们身体一共有九窍，眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵，还有下面的大便、小便的便道。所以我们身体的九孔常流不净，眼有眼屎，耳有耳屎，鼻子有鼻涕，嘴巴里面有唾液，就是有口水，大小二便，就是借着便道排出，全身的毛孔也是汗流不净，就是流汗，也是不净的，这个是指自相不净。

第四个，是自性不净。这个是指我们身体的本身，就是不净的。从头到脚，它就是三十二个不净物的组合，尽管你每天洗得干干净净，穿得漂漂亮亮，打扮得整整齐齐，可是它就是不净的，你不管怎么样装扮，它就是不净的。

第五个，是究竟不净。这个是指我们身体死亡的时候，也是不净的。不

管你是用什么方式，是火葬、水葬、还是土葬，可是你的尸体终究是不净的。

这就是五种不净，从怀胎，从有我们这个人开始，从出生到死亡，整个过程其实都是不净的。

我们之前修这个三十二个不净物的不净观，它最主要是对治内身的贪，所以我们观想都是我们身体的部分，我们只是把这个身体分成三十二个部分来思惟它的不净，这个就是要对治我们对身体的贪，这个是属于内身的贪。可是，我们对外身还是有贪啊，就是其它的众生，我们看到还会生起贪爱，所以就有所谓的九想，所以我们还可以修九想，思惟不净，来对治外身的贪，这样一切的贪爱就能够有所对治。

什么是九想呢？就是从一个人死亡，它从发胀、然后溃烂整个过程，一直到最后，把这个尸体烧了，这整个过程，我们把它观想一遍。

如果我们目前有很执着、很贪爱、很爱恋的这样一个对象，我们可以观想他就死在我们的面前，然后开始观想死了之后，他躺在我们的面前，然后第一个——胀想，尸体开始发胀。

第二个——坏想，发胀了之后，然后再慢慢地萎缩，皮肉就开始溃烂。皮肉开始溃烂，然后四肢也破碎、分离，就是它膨胀之后，再萎缩以后，它就失去这个皮肤的弹性，所以它会皮开肉绽，整个的胸腔也会烂坏掉。

里面的肠子，所有的内脏就会这样流出来，然后就是流在外面的地上，这个就是第三个——血涂想。内脏都流出来，因为你的皮肉没有办法包住你的内脏，因为都已经溃烂、坏死了，所以里面的东西全部都流出来，然后充满了一地，血流涂地，所以称为血涂想。

接下来，它就是会溃烂、会化脓，第四个就是脓烂想。就是肉体会溃烂、会化脓，然后发出恶臭味。

这个尸体的脓跟血，慢慢干了以后，尸体就会转成青瘀色，我们平常讲黑青，变成青瘀色，这个就是第五个——青瘀想。

慢慢地，尸体上面就会爬满了蛆，开始吃这些腐烂的肉，这个就是第六个——瞰想。瞰，就是吃的意思。身上会慢慢长出那个蛆来，然后慢慢啃身上这些腐烂的肉，从鼻孔钻进去，眼睛钻出来，耳朵钻进去，嘴巴钻出来，全身上上下下，充满了蛆，全部都是蛆，然后就吃吃吃吃吃、啃啃啃啃。

把这些腐烂的肉慢慢啃光。

之后呢，就是第七个——散想。散，就是分开了，本来我们全身的骨头都会连接在一起，一节一节都是连接的，是因为上面有筋，那这些蛆啃啃啃，也把你那些筋也啃断了，所以一块的骨头就分散了，这个就是散想。就是这些蛆啃到筋断掉，然后骨头一节一节的分离，分散了，所以叫做散想。

这个时候只剩下一副散乱交错的白骨，这个就是骨想。吃到最后骨头啃不掉，所以只剩下白骨，但是它不是很整齐、很洁白、很漂亮的白骨，不是。有些地方有啃干净，有些地方没有啃干净，所以一块一块分散的白骨，它是纵横交错，还有些地方留了腐烂尸体的肉，还没有啃光的，有些地方有啃干净，有些地方没有啃干净，所以那个白骨也是非常的不可爱的。

最后就焚烧这个尸体，骨头就会发出霹霹啵啵裂开的声音，冒出来的烟也会发出浓浓的尸臭味，这就是最后一个烧想。

就可以观想你最爱恋的人，死在你的面前，然后整个的过程，一直到最后烧出一堆骨灰来，你真的爱这一堆骨灰吗？再想想看，你到底是爱谁？

所以我们经常来修这个九想，就能够除去对人的七种贪着，每个人因为性格的关系，性格的意思，就是说你过去无量劫种下那个贪爱的种子，含藏在你的第八识，因为你过去熏习的、串习的贪爱的内容不一样，所以每个众生他贪爱的内容也会不一样，就是因为种下的种子，这一世生起了现行，面对种种不同的境界，它就生出不同的贪爱。所以我们针对不同的贪爱，就都用这个九想观，这九个内容，分别对治七种不同的贪着。

第一种，是贪着色的。像有的众生，他就对颜色特别的敏感，从家里的装潢开始，家具，到他每天打扮的穿著，一定要什么配什么，非常的讲究，这个他就是对颜色非常的贪着。那怎么办呢？我们就可以用血涂想，血涂想就是我们刚才讲的，那个五脏六腑流了一地，颜色也不是很鲜艳的颜色，因为五脏六腑也已经腐败了，都是那种黑黑青青的，很黯淡的颜色，很乌黑的颜色，看起来很不洁净的颜色。原来对颜色很贪爱的，那看了这个血涂的景象，或者是你观想出这样的景象，那你对那个颜色的贪爱就会慢慢地去除，因为那个景象实际上很难让你再生起贪爱的心，所以你可以用血涂想来对治。也可以用青瘀想，那个尸体干了以后，青瘀的颜色也是很不好看的。或

者是用脓烂想，尸体溃烂化脓的那个颜色，也是不好看的，看了还会恶心，会反胃。就可以经常来思惟血涂想、青瘀想、脓烂想，来对治我们对颜色的贪着。

第二种，是贪着容貌。刚才是颜色，现在是形色，就是形相，对一个人的长相特别的贪着。我们看文学家就很有多的形容，什么纤纤的细指，细长的凤眼，樱桃小口，还是什么……，这一切的描述，无非就是对于容貌的贪着，他所写出来的千古文章。那怎么来对治呢？你就可以经常来思惟胀想、坏想、噉想、还有散想。喜欢容貌的，可是你最喜欢的那个漂亮的脸蛋，发胀了，你喜欢他那个身材，死了以后发胀了，你还喜欢吗？不会喜欢了。所以你可以用胀想、还有坏想、还有噉想，就是我们刚才讲的，全身都爬满了蛆，啃那个腐肉，也不会再喜欢了，或者是散想。这些想，都是破坏形相的，所以你多观想那个破坏形相，破坏那个外貌的、美好的形相，那你多多做这样的观想，你自然就能够对治对容貌的贪着。

第三种，是贪着威仪。威仪就是行、住、坐、卧，各种动作、姿态，对这些很着迷的，什么走起路来婀娜多姿、还是摇曳生姿，还是一举手、一投足，一颦一笑，也是可以写出很多的文章来形容那个姿态的美。对这个贪着的人，我们就可以用死想，来去除对威仪的贪着。死想，就想他死了嘛，死了就不会动，当然就没有那些摇曳生姿、很美好的动作，所以用死想就可以来对治。

第四个，贪着言语。那就是对音声、或者言语特别容易动心的，喜欢听甜言蜜语的，喜欢听人家赞叹你的，喜欢听好听的，这个都是对言语的贪着。我们也是可以用死想来去除这样的贪着，因为死了就不会讲话了，所以很快就能够对治了。

第五个，是贪着妙触。那微妙的触感，有些人就是对身体的触感特别的敏锐，对那个柔软细滑的感觉特别喜欢的，还有喜欢拥抱的感觉，身体跟身体接触的感觉，都是属于妙触。这个就可以用骨想、还有烧想来对治。骨想，你最爱的人就剩下一堆白骨了，你会喜欢拥抱吗？烧想，就是我们刚才讲的，他已经烧成一堆灰了，你还想拥抱他的骨灰吗？不会想了，对不对？所以很快就可以对治了。

第六，贪着人相的。这个就是对男女相特别执着的，我们可以用噉想、散想、骨想来去除。因为他只剩下一堆白骨了，所以他就没有男女相的分别，只剩下一堆白骨躺在那里，没有男女相，所以你就不会对男女相特别的执着了。

第七个，是贪着人爱。就是贪着你现在爱恋的对象，我们也可以用噉想、散想、骨想来去除。就是我们刚才讲的，观想你最爱恋的人，身上爬满了蛆，然后啃去尸体上腐败的肉，然后一直啃到只剩下支离破碎的白骨，这个时候你还爱他吗？爱不下去了，所以这样就可以对治贪着人爱。

所以如果我们能够经常来修习这个九想的话，就能够对治以为净的颠倒。因为我们这样想过一遍，从死亡，然后到它整个溃烂，一直到烧想，这样的一个过程，就会发觉我们的身，实际上是充满不净的，不是我们现在看到的，活生生的，那个皮肤是弹指可破的，那个脸是白里透红，好像苹果一样的脸，都不是了，都全部变了样，所以它实际上是不净的，只是活着的时候，我们迷惑颠倒。所以我们经常这样来思惟的话，就能够对治以为清净的颠倒，以为净的颠倒，就是愚痴，因为愚痴，所以以为是清净的。所以它就能够打破愚痴颠倒，然后使我们的痴心转薄，不再像以前迷惑颠倒，这么愚痴的以为它是清净的，实际上它是充满不净的，这愚痴就被打破了。愚痴慢慢转薄之后，你对身体的贪爱也会跟着转薄，因为知道它是不净的，那你贪爱不起来了嘛，那贪爱呢，就慢慢地转薄。我们知道瞋恚是因为贪不到才起瞋恚心，所以你现在不贪了，还会不会瞋恚？就不会瞋恚了，不会因为贪不到，然后生起瞋恚，所以你的瞋恚也会慢慢地转薄。痴心慢慢地转薄，贪心慢慢地转薄，瞋心慢慢地转薄，所以这一个九想观，就可以同时来对治我们贪瞋痴三毒的烦恼，所以它也是一个很殊胜的方法。

有关不净观的部分，我们就补充到这里，这个课程就到这里圆满结束，最后希望各位师兄早早成就，早早利益众生，也希望佛陀的教法能够久住世间。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。