

【不淨觀】

為五停心觀之一。即觀想自他身不淨，以對治貪欲煩惱之觀法。

(一)、禪法要解卷上，若淫欲多者，應修習二種不淨觀。即：(1)觀死屍臭爛不淨，取此不淨之相，至閑靜處以自觀不淨。(2)雖眼不見死屍，可憶想分別，自觀身中充垢穢髮、毛、涕、淚、汗、垢、痰、唾等三十六種不淨物。並可修習以不淨觀對治眾生於色、形貌、威儀、言聲、細滑等六種欲望之執著。

(二)、據俱舍論卷二十二載，修不淨觀可對治顯色貪、形色貪、妙觸貪、供奉貪等四種貪。即：(1)緣青瘀等之相以修不淨觀，可對治顯色之貪。(2)緣死屍被鳥獸所食等之相以修不淨觀，可對治形色之貪。(3)緣蟲蛆等之相以修不淨觀，可對治妙觸之貪。(4)緣死屍不動等之相以修不淨觀，可治供奉之貪。

(三)、據大乘義章將不淨觀分為厭他身而觀他不淨與厭自身而觀自不淨二種。前者觀他身中有九相，即：(1)死相，(2)脹相，(3)青瘀相，(4)膿爛相，(5)壞相，(6)血塗相，(7)蟲噉相，(8)骨鎖相，(9)離壞相（分散相）。

(四)、【七種不淨】

對自他「身分」貪著所說之七種不淨。即：(一)種子不淨，煩惱業因之內種，與父母遺體之外種，皆為不淨。(二)受生不淨，父母交媾赤白和合之不淨。(三)住處不淨，於不淨之女體胎處十月。(四)食噉不淨，胎中食母血之不淨。(五)初生不淨，十月生時之腥穢狼籍。(六)舉體不淨，即薄皮之下盡為穢物。(七)究竟不淨，死亡後置於塚間之不淨流溢。

南傳佛教則認為有十種觀想，稱為十不淨。此外，天台四教儀集註亦舉出：種子不淨、受生不淨、住處不淨、食噉不淨、初生不淨、舉體不淨、究竟不淨等七種不淨。蓋不淨觀與數息觀，共稱為入道之二甘露門。不淨觀以無貪之善根為自性，於三界之中，緣欲、色二界，通於欲界、中間靜慮、四靜慮、四近分等十地，並以此十地為依地，以所依之欲界身而起之不淨觀，與勝解作意相應，此即是有漏觀，相當於四念住中之身念住之位。又於八解脫與八勝處中，以不淨觀為初禪及二禪之觀法。

(五)、【九想】

即對人屍體之醜惡形相，作九種觀想。為不淨觀之一種，行之可斷除我人對肉體之執著與情執。九想為：(一)青瘀想，又作想相壞、青想。觀想風吹日曬，死屍變黃赤色，復又發黑青。(二)膿爛想，觀想死屍皮肉糜爛，自九孔出膿生蟲。(三)蟲噉想，又作想相蟲啖、食不消想。觀想蛆蟲、鳥獸之食屍。(四)膨脹想，觀想死屍之膨脹。(五)血塗想，又作想相紅腐、膿血想。觀想死屍之膿血溢塗。(六)壞爛想，想相蟲食。觀想皮肉之破裂、腐爛。(七)敗壞想，又作想相解散。觀想皮肉爛盡，僅存筋骨，七零八落。(八)

燒想，又作想相火燒。觀想死屍燒為灰燼。(九)骨想，水作枯骨想。觀想死屍成為一堆散亂之白骨。以上九種名稱之順序各有異說；如將九想繪之於圖，稱為九想圖。南傳佛教清淨道論說四十業處中，列有十種肉體之不淨觀，即膨脹相、青瘀相、膿爛相、斷壞相、食殘相、散亂相、斬斫離散相、血塗相、蟲聚相、骸骨相等十不淨。

(六)、【五停心觀】

為息止惑障所修之五種觀法。(一)不淨觀，乃多貪之眾生觀想自他色身之不淨而息止貪欲之心。如觀想死屍青瘀等相以對治顯色貪，觀想鳥獸噉食死屍以對治形色貪，觀想死屍腐爛生蟲蛆之相以對治妙觸貪，觀想死屍之不動以對治供奉貪，及觀想白骨之骨鎖觀以對治以上之四貪。(二)慈悲觀，乃多瞋之眾生觀想由與樂拔苦而得之真正快樂，以對治瞋恚煩惱。(三)緣起觀，乃觀想順逆之十二緣起，以對治愚癡煩惱。(四)界分別觀，乃觀想十八界之諸法悉由地、水、火、風、空、識所和合，以對治我執之障。外道於身心常執為我而起我執，故於地、水、火、風、空、識六界起因緣假和合之分別，若觀無我，則能對治我執。此觀為聖道之方便，故稱界方便觀。(五)數息觀，又作安那般那觀、持息念。即計數自己之出息、入息，以對治散亂之尋伺，而令心念止持於一境，為散亂之眾生所修者。此外，五門禪經要用法中以念佛觀，取代界分別觀，而與其他四觀合稱為五門禪。所謂念佛觀，即念應身、報身、法身等三佛身，以次第對治昏沈暗塞障、惡念思惟障、境界逼迫障等三種障害。

(七)【八勝處】

即觀欲界之色處（色與相），制伏之而去除貪心之八階段。勝處，謂制勝煩惱以引起佛教認識之所依處。即：(一)內有色想觀外色少勝處，即內心有色想，以觀道未增長，若觀多色，恐難攝持，故觀少色；為除內心之色想，藉觀色處之少分，制之而滅欲貪。(二)內有色想觀外色多勝處，即觀道漸熟，多觀外色亦無妨，諦觀一死屍乃至十百千萬等死屍，進而戰勝色處之多分。(三)內無色想觀外色少勝處，即觀道漸為勝妙，內心已不存色想，更觀色處之少分而制勝。(四)內無色想觀外色多勝處，即更同樣制勝色處之多分。(五)內無色想觀外色青勝處。(六)內無色想觀外色黃勝處。(七)內無色想觀外色赤勝處。(八)內無色想觀外色白勝處。以上(五)、(六)、(七)、(八)係內心已無色想，更觀外色青黃赤白，並制勝之，以對治欲貪。此八者皆以無貪善根為自性，前四者均依初禪與第二禪，後四者均依第四禪，不依第三禪，因三禪天樂多心鈍。/又八勝處與八解脫之關係，俱舍論：「八中初二如初解脫，次二如第二解脫，後四如第三解脫。若爾八勝處何殊三解脫？前修解脫唯能棄背，後修勝處能制所緣，隨所樂觀惑終不起。」即修解脫於其所緣唯能次第棄背，至捨貪心為止，並未得自在，故更修八勝處，能制所緣，令煩惱終不起，乃是制伏對境得自在。