




不淨觀

又作不淨想。為五停心觀之一。即觀想自他肉體之骯髒、齷齪，以對治貪欲煩惱之觀法。人的屍體隨時間而變化為醜惡之形狀，故在諸經典中皆舉有多種不淨之觀屍法，以治貪欲之心，今列舉如下：

(一)據禪法要解卷上載，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，然從師受法而憶想分別，自觀身中充滿髮、毛、涕、淚、汗、垢、痰、等三十六種不淨物。同書又舉出修習不淨觀能對治眾生對於色、形容、威儀、言聲、細滑、人相等六種欲望之執著，且將不淨分為惡厭之不淨與非惡厭之不淨二種。對於執著前五種欲望者，令觀惡厭之不淨；對於執著人相者，則令觀白骨人相。又觀死屍為不壞，能斷除威儀、言聲二種欲望，觀死屍為已壞，則悉斷六種欲望。

(二)據大毘婆沙論卷四十所舉，隨觀行者之意樂，而有樂略、樂廣、樂廣略三種之別。又於此三種觀法之過程中，各明示初習業位、已熟修位、超作意位等三位，及其觀行之次第。舉樂略觀為例，即：(1)先往塚間觀察死屍之青瘀等相，復以勝解力移屬自身，即觀想自身青瘀乃至骨鎖，於骨鎖中，次第觀想足骨、骨、脛骨、膝骨、髌骨、臏骨、腰骨、脊骨、脅骨、髀骨、臂骨、肘骨、腕骨、手骨、肩骨、項骨、頷骨、齒骨、髑髏等，凡此種種，一切皆稱初習業位。(2)於骨鎖中，先觀足骨、骨等，乃至後觀髑髏，復於其中除半觀半，復除一分，唯觀一分，凡此種種，一切皆稱已熟修位。(3)以勝解力觀察如此之不淨相，遂繫念於眉間，湛然而住，復轉此念入身念住，輾轉乃至入法念住，凡此種種，一切皆稱超作意位。

(三)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。此外，若緣骨鎖以修不淨觀，則因骨鎖中無四貪之境，故能對治上述之四貪。

(四)據大乘義章卷十二、卷十三，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）。然大智度論中缺死相而加燒相。後者觀自身中有五不淨，稱為五種不淨。即：(一)種子不淨，肉體係由因緣而形成，故內（煩惱、業）、外（父母之精血）之種子不淨。(二)住處不淨，於母胎中，十月不淨。(三)自體不淨，此身由四大之不淨所成。(四)外相不淨，此身之九孔常流不淨。(五)究竟不淨，死後棄置塚間爛壞，亦永久不淨。

同書又舉出人之色貪有二種，即：(1)愛自身，可以觀五不淨對治之。(2)愛他身，可以觀九相對治之。其中，愛他身中有四種欲，即：1.威儀欲，可以九相中之死相對治之。2.形色欲，可以青瘀、膿爛、血塗等三相對治之。3.處所欲，可以脹、壞、蟲噉、分散等四相對治之。4.細觸欲，可以骨鎖相對治之。

上述之九相係於人之死屍起九種之觀想，故又稱九想。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，共稱為入道之廿甘露門。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。

九想

九想觀。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，又作想相爛、絳汁想。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，又作想相青逴。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，又作想相蟲食。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，又作想相生、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。

七種不淨

乃對自他「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。

十種不淨

出自說法明眼論卷上。即：(一)身不淨，指身在生死之汙泥中，故稱不淨。(二)口不淨，口說煩惱戲論之雜言，故說不淨。(三)意不淨，意起妄想不淨之諸念。(四)行不淨，遊行於六道輪迴之穢土。(五)住不淨，居住於流轉生死之三界火宅。(六)坐不淨，坐於生死汙泥之獄中。(七)臥不淨，臥於無常四苦之旅宿。(八)自行不淨，不行如來真傳之性戒，僅持方便之淺戒。(九)化他不淨，徒使持小乘權門之善。(十)所期不淨，僅期望有漏不淨之果。