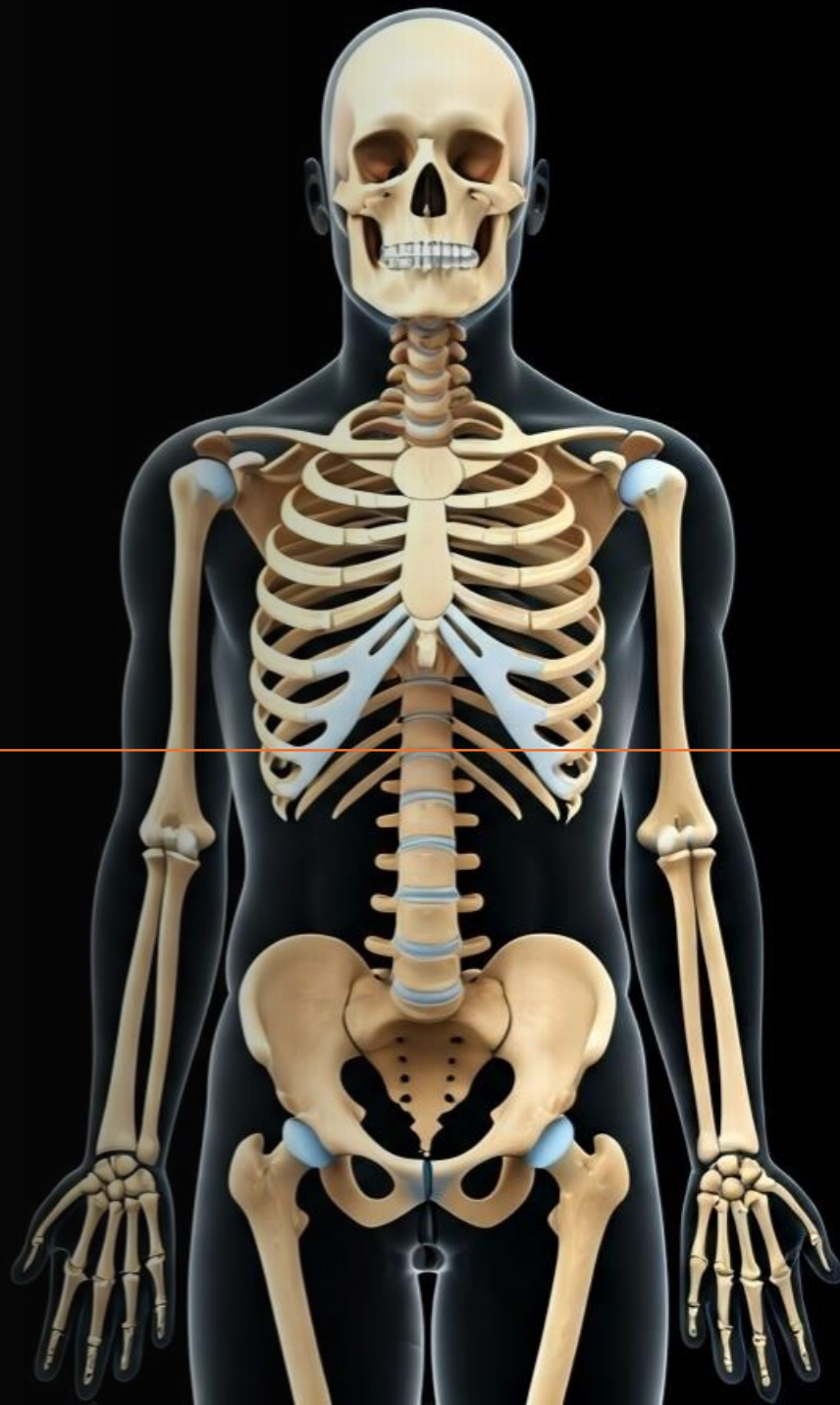


十不淨

- 對治貪欲，特別是淫欲的十種不淨相



1. 膨脹相

- 屍體的膨脹相，對此生起厭惡
- 注意事項：
 - 不能取異性和剛死去的屍體
 - 避開逆風或下風處，或帶口罩以避惡臭
 - 如實地觀察屍體，應注意周遭環境的安全
 - 錯誤作意：如意想被屍體攻擊
- 取相：從不同角度觀察屍體的顏色和形狀
- 似相：如體型豐滿的人吃飽後的睡姿

2. 青瘀相

- 取相：觀察屍體的青瘀而起厭惡
- 似相：青瘀色

3. 膿爛相

- 取相：可厭的膿血、膿湯相
- 似相：靜止不動的膿相

4. 斷壞相

- 取相：肢體分離相
- 似相：顯現全部

5. 食殘相

- 取相：動物啃食過的屍體
- 似相：顯現全部

6. 散亂相

- 取相：屍體散落，身首異處
- 似相：顯現全部

7. 斬斫離散相

- 取相：屍體支離破碎
- 似相：顯現全部

8. 血塗相

- 取相：屍體血肉模糊，像飄揚的紅旗
- 似相：靜止不動

9. 蟲聚相

- 取相：屍體布滿蛆蟲
- 似相：靜止不動，如白米飯

10. 骨 相

- 取相：筋骨相連的遺骸；不應取白色淨妙相，而應起厭惡想
- 似相：和取相一樣，一副白骨

對厭惡的所緣如何生喜悅？

在令人厭惡的不淨所緣中，由於他看到「依此行道，我將脫離生死」的益處，透過捨離五蓋，所以能生起喜悅。就像清除垃圾的人，雖在垃圾中工作，因為看到「我將獲得更多傭金」的好處，也生歡喜心；又如嚴重病苦的人，雖然給他催吐劑和瀉藥，也歡喜接受。（《清淨道論》，果儒校訂版，p. 193）

遠離對身體的 執著

有智慧的人，在死人或活人身上，除去美淨想，看見身體的污穢不淨。

所以說：此身像糞一樣臭，像屍體一樣不淨，為愚夫所喜愛，為智者所棄。這臭穢之身以濕皮囊包裹著，是有九孔的大腫瘤，常有不淨流出，到處污染空氣。若把身體內部翻到外面來，就要拿棍乙來驅趕烏鴉和犬。

(《清淨道論》，果儒校訂版，p. 194)