

第四課 四念處觀 1【觀身不淨】

◆ 身念處——觀身不淨 ◆

壹、前言：

釋迦牟尼佛將入涅槃時，阿難尊者問：「世尊！您現在快要入涅槃了，我們沒有師父了，以後我們要安住在什麼地方？」佛言：「以戒為師，以四念處為住。」⇒ 在家眾亦宜修

四念處，就是觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，為三十七道品中之一科。是指集中心念，防止雜念妄想生起，以得真理之四種方法，乃原始經典中所說之修行法門。又作四念處、四意止、四止念、四念、身受心法。即以自相、共相，觀身不淨、受是苦、心無常、法無我，以次第對治淨、樂、常、我等四種顛倒之觀法。「念」為增上，含有「慧觀」之義，從念受名；「住」，即於身、受、心、法四境，生起不淨、苦等觀慧時，其念能止住於其處。

觀身不淨者，以由眾生迷倒之故，計著我身，以為清淨，聖人化此，用不淨法，破其淨倒，令達空理，故云觀身不淨也。須知此是正道實觀：念，就是想念，上面一個「今」字，下面一個「心」字，始終是不離當念。四念處，就是用這四種方法來返照自心、返照自身。修行重處緣真就像燒開水一樣要持續不斷點燃不可中斷。

念就是想念、思惟，就像念佛、念咒一樣，這個就是「念法」。「身念處」，就是思惟身體不淨這個法，此乃思惟修，思惟修就是漸修法門。

五停心觀之「多貪眾生不淨觀」：觀內外境界之不淨相，對治貪欲過患，而停止其心。六念法：「念佛、念法、念僧、念戒、念捨、念天。」一適合在家居士用心念。
《大乘義章》云：貪有五種，對治各異： 修持。(語出阿含經)

色貪：男女相愛，以不淨觀而為對治。

親戚貪：眷屬相憐，名親戚貪，以捨無量心而為對治。

財貪：吝惜身財，布施為治。

名聞貪：求善稱譽，法空為治。

善法貪：愛著善法，法空為治。先以善捨惡，後以捨捨善。

修行聖道最粗重的貪愛有二：

- 一、^{指色身}於內身起欲愛。二、^{外界的淫欲}於外身淫欲起貪。

《四十二章經》佛言：「愛欲莫甚於色，色之為欲，其大無外。賴有一矣，若使二同，普天之人，無能為道者矣。」〈廿四章·色欲障道〉

因色貪過重，為生死輪迴的根本，故今多以不淨觀為對治貪欲之法門。

貳、不淨觀的種類

不淨觀之修習方法，大致可分為以下數種：

- 軀處 ⇒ 一、觀自、他身九孔流不淨。(六瘡門、九瘡門)
 二、觀身內三十六物不淨/三十二身分
 三、五種不淨/七種不淨
 心處 ⇒ 四、九想觀(十不淨想) 佛陀時代各家眾所修(在禪六修)
 五、白骨觀 禪密要法經 優波尼沙陀第二位修成 第一位憍陳如尊者

不淨觀的類別				
九想觀		十不淨想	五種不淨	七種不淨
大智度論	大乘義章	清淨道論		
	死想		種子不淨	種子不淨
脹想	脹想	膨脹相	住處不淨	住處不淨
壞想	壞想	斷壞相	自性不淨 三十六物(三十二身分)	
血塗想	血塗想	血塗相	自相不淨 九孔流不淨	舉體不淨
膿爛想	膿爛想	膿爛相	究竟不淨	究竟不淨
青瘀想	青瘀想	青瘀相		受生不淨
噉想	蟲食想	食殘相		食噉不淨
散想	分散想	散亂相		初生不淨
骨想 白骨觀	骨·瑣想	骸骨相		
燒想		斬斫離散相		
		蟲聚相		

六行觀：下厭苦粗障，上欣淨妙離。

參、修習不淨觀的目的

《四十二章經》佛言：「財色於人，人之不捨，譬如刀刃有蜜，不足一餐之美，小兒舐之，則有割舌之患。」〈第廿二章·財色招苦〉

由於執此色身以為實有，並因而對自、他之身體產生愛著，此乃修行的障道因緣，故以不淨之想，捨此姪欲、貪愛根本煩惱。

男女之間的欲愛、色愛，就是生死；看到貪愛的人就打妄想，心始終不能安住。怎麼辦？可以專心打坐，靜坐思惟，安禪靜慮，萬緣放下，這念心靜慮思惟「身念處——觀身不淨」。看看平時對那個男眾、那個女眾有了好感、有了愛著，就從他的頭髮、眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、毛孔、小便道、大便道……，一一思惟不淨的道理，這是從外相思惟；然後再從內思惟生處不淨。思惟一遍還不夠，要二遍、三遍、四遍……，重慮緣真，因緣成熟時，能想這念心和所想的境界相應，心就定下來了，這就是觀身不淨。

「觀身不淨」，觀，就是思惟，依據不淨觀的道理修習。一次、二次、三次、十而百、百而千，反覆不停地薰修、思惟不淨的道理，就稱為「重慮緣真」。「重慮」，就是不斷的思惟；「慮」，就是靜慮，就是思惟修，屬於漸修的禪定。修了以後，將能想這念心，又歸於中道實相，這又更進一步了。思惟一遍、兩遍、三遍、四遍，十而百、百而千、千而萬，忽然不淨的境界現前，看到什麼人都會討厭，看到自己也會討厭；以前是貪愛，現在是厭離，就是用這種方法來遠離；再進一步還要回歸中道實相，這就是轉識成智，是最直截了當的，這就是捨離姪欲，除去貪愛的妙藥。

《四十二章經·第十六章·捨愛得道》佛言：「人懷愛欲不見道者，譬如澄水，致手攪之，眾人共臨，無有睹其影者。人以愛欲交錯，心中濁興，故不見道。汝等沙門，當捨愛欲，愛欲垢盡，道可見矣。」眾生執著身體是清淨的，所以就用「觀身不淨」來對治，這念心清淨了，就是解脫。

肆、修習步驟：

一、九孔流不淨(實觀)身念不淨觀法。

我們的身體中，漏泄不淨的六個門戶，稱為六瘡門。即：眼、耳、鼻、口、大小便道。或以眼、耳、鼻、舌、身、意等六根為漏泄煩惱不淨之所，亦稱六瘡門。若將耳、眼、鼻三者開立為兩眼、兩耳、兩鼻孔，則稱九瘡門。九個瘡口，有如潰破的老膿包一樣，常流不淨。

九瘡門	眾生淨倒	配合“無常觀”來修 觀想思惟
兩 眼	明眸 水是眼波橫	起床未洗臉時，兩眼惺忪，眼角佈滿乾乾、溼溼、黏黏的眼屎，若是睡眠不足，或睡前喝水過量，眼球水腫，盡是血絲。 哭泣時，迅速充血，儼然一雙死魚眼。 罹患眼疾時：砂眼，起水泡；針眼，紅腫充血、變形、流膿汁……；白內障，兩眼混濁。
兩 耳	福報耳	盯瞤腺分泌：乾的耳屎，如米糠狀屑屑之油脂分泌物；溼的耳屎，黃稠狀的流質。 耳垢：忽略耳朵的清潔時，耳內、耳背結成黑色的耳垢。 耳疾：發炎、生膿、發臭。
兩 鼻 孔	英挺、聳直	鼻子有過濾作用，將汗濁的空氣中的固體粒子留在鼻孔裡，形成又髒又黑又臭的鼻屎。 感冒時，流鼻水、鼻涕，裡面都是細菌、病毒，黃稠狀的分泌物。 鼻竇炎，發膿、發臭。
口	櫻桃小口 編貝皓齒	不刷牙時，牙齒積滿牙垢，口臭逼人。 蛀牙、牙週病，牙齦流血，一嘴黃色的大板牙。 再美味的佳餚，殘留在口腔，都會發酵、變臭。 感冒，喉嚨有痰，由口吐出。 火氣大，口角潰爛，嘴巴破。 胃如餓水桶，嘴巴就是這個餓水桶的開口。
小 便 道	真可笑!真可笑! 難在這些屎尿藏 一藉溢大師一	大、小腸有如垃圾場，我們吃的、喝的水分液體，沒有吸收的部分，就成了尿液，由小便道排出。(陰道：經血) 憋尿或細菌感染，尿道發炎，尿液茶黃色，有尿騷味。
大 便 道		未消化的食物，積成大便，腸子裡的細菌作祟，大便就會發臭。 拉肚子時，黃稠、水瀉狀的大便。 放臭屁：肛門排出臭氣。

二、三十六物、三十二身分

豎字尊者證道偈：

生死不斷絕，貪欲嗜味故。養怨入丘塚，居受諸辛苦；
身臭如死屍，九孔流不淨，如廁蟲樂處，愚貪身無異；
憶想妄分別，則是五欲本，智者不分別，五欲則斷滅；
邪念生貪著，貪著生煩惱，正念無貪著，解煩惱不盡。

■ 三十六物：

人的身體是由三百多根骨聚，一百八十關節的結合，九百肌腱連結，九百塊肉所塗，內有濕的人皮所包，外有表皮所遮，無數大小的孔隙，如油壺一樣，上下漏流不淨，是蟲聚的寄生處，諸病的住處以及一切苦的根據地，九個瘡口如潰破的老膿包，常流不淨。人和豬解剝開來，沒有什麼差別，都是一堆骨頭和爛肉而已。《清淨道論》

「見凡夫身，三十六物，不淨充滿。」《南本涅槃經·卷廿二》

「行菩薩道者，於三毒中，若淫欲偏多，先自觀身，骨、肉、皮、膚、筋、脈、流、血、肝、肺、腸、胃，尿、尿、涕、唾，三十六物，九想不淨，專心內觀，不令外念，外念諸緣，攝之令還。」《坐禪三昧經·卷下》

◆行者若眼不見死屍，可於靜坐時，思惟自身中三十六物，均不清淨。若常下雨如學生有頭蝨。

髮 毛 爪 齒 塵垢 流涎 皮 肉 白骨 筋 脈 心 肝 肺 脾
腎 腸 肚 生臟 熟臟 胞(膜) 淚 汗 涕(白痰) 沫(唾) 肪(動、植物的油) 脂(單指動物身上的油) 骨髓 痰(赤痰) (血之傷痕瘀青) 膿(膏) 血
腦 汁(液狀) 尿 溺(尿)

■ 三十二身分：(南傳·部派佛教之一支)

於此身體有毛髮、體毛、爪、齒、外皮、肉、筋、骨、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾、臟腑、腸間膜、胃、排泄物、膽汁、痰、膿汁、血、汗、脂、肪、淚、血漿、唾、鼻液、關節滑液、尿、於頭有頭腦。《南傳大藏經26、小誦經·三》

觀察身體成分的禪法，稱為「身至念」，古譯作「身念」或「念身」，即把身體分成各種成分來觀察：髮、毛、爪、齒、皮；肉、筋、骨、髓、腎；心、肝、肋膜、脾、肺；腸、腸膜、胃中物、尿、腦；膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪；淚、油、唾、涕、關節液、尿。這是依《清淨道論》第八章「身至念」所列的三十二種身體成分與順序。《南傳佛教課誦本》所列的成分相同，但「腦」列在最後。

任何一個身體的成分都可深觀，而如實知見不淨、無常、無我的本質。《長老偈》提到，有比丘只取一、二個身體部分，如髮、爪、齒、骨，持續作觀而證果。

身至念是佛陀首創、弘揚的正法，就是如實觀察：「從頭至足，觀見種種不淨充滿。」《念處經》

反覆精勤地觀察、作意、練心，能迅速捨棄對自己及異性的肉體執取，知見無常、無我，進而獲得解脫。

《增一阿含經·卷一·十念品第二·2經》：「爾時世尊告諸比丘：當修行一法，當廣布一法，便成神通，除諸亂想，逮沙門果，自致涅槃。云何一法？所謂念身非常，當善修行，當廣演布，便成神通，去眾亂想，得沙門果，自致涅槃，是故諸比丘，當修行一法，當廣布一法。」經中的「念身」是指觀察身體的各種成分。深入此一法，即可取證涅槃。修此身至念法門，可直趨涅槃，而未解脫之前，也可防止墮入世間甚難超越的情欲羅網。

《增一阿含經·卷四·7經》：「我於此眾中不見一法最勝、最妙、眩惑世人，不至永寂，縛著牢獄，無有解已。所謂男子見女色已，便起想著，意甚愛敬，令人不至永寂，縛著牢獄，無有解已，意不捨離，周旋往來，今世後世，迴轉五道，動歷劫數。」女見男色生欲也是同樣情況。在紅塵中，六根很難不落入欲網，而這一生一旦深陷情欲，由欲的燃燒，欲的習慣力，很難在這一生一世解脫。佛陀經常說「欲為大患」，如火坑、夢、借用物、屠宰場、鎗矛、蛇頭，少味、多苦、多惱。為了提防欲火的侵惱，佛陀曾開示了很多對治的方法。

《雜阿含經·1165經》佛陀說了三種方法：有一日，婆蹉國王優陀延那拜訪尊者賓頭盧，詢問為何出家未久，年少比丘就能安住身心。賓頭盧回答：「見到老女人，當做母親想，見到中年婦女，當做姊妹想，見到小女孩，當做女兒想，可免除欲火。」婆蹉王說，雖然這樣做，也難以消除欲火。賓頭盧即教他觀察身體三十六種成分。婆蹉王說，觀不淨也會生淨想。賓頭盧又教導：「應當守護根門，善攝其心。若眼見色時，莫取色相，莫取隨形好，增上執持，若於眼根不攝斂住，則世間貪愛、惡不善法，則漏其心，是故汝等當受持眼律儀，耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法亦復如是，乃至受持意律儀。」婆蹉王讚嘆賓頭盧善說法。王自說若未收攝六根，入宮中，欲貪熾盛，獨處空房也是如此；若善攝諸根，入宮中，貪欲不燃燒，何況獨處。從這個故事可見消除欲火的法門。

觀察及深思身體成分，是重要的解脫利器。《增一阿含經·卷廿五·3經》中，佛陀說：若於村落乞食，對女人不起想，談笑風生，甚至受到碰撞，也不起欲想。為何能有此定力？原來是比丘「觀此身中三十六物惡穢不淨，誰著此垢？由何起欲？此欲為止何所？為從頭耶？形體出耶？觀此諸物，了無所有。從頭至足，亦復如是。五臟所居，無有想像，亦無來處，彼觀緣本，不知所從來處。彼復作是念：觀此欲從因緣生。彼比丘觀此已，欲漏心得解脫，有漏心得解脫，無明漏心得解脫，便得解脫智。」

觀身體成分，猶如戰士能破欲望的大敵。對於已受持出家戒的比丘，佛陀告誡說：「寧投入此火（火燒樹）中，不與女人相交遊。所以然者，彼人寧受此苦痛，不以此罪入地獄中受苦無量。」《增一阿含經·卷廿五·10經》經文中「與女人相交遊」，特指與女人往來，易生染愛。不管對在家眾或出家眾，若覺知欲的可畏，應及早修持身至念法門、不淨觀或其他禪法，以求自在、解脫。

■ 身至念的修法：可配合“無常觀”來修。

依《清淨道論》所說，分六組念誦作觀，第一至第四組各五種，每念完一組後，再逆序念誦，而第五、第六組念六種。應按順序、不急、不緩，一種一種明確地念誦與觀想。

先念第一組：髮、毛、爪、齒、皮，再逆念：皮、齒、爪、毛、髮。

接下去念二組：肉、筋、骨、髓、腎，再逆念：腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

接下去念第三組：心、肝、肋膜、脾、肺，再逆念：肺、脾、肋膜、肝、心；腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

接下去念第四組：腸、腸膜、胃中物、屎、腦，再逆念：腦、屎、胃中物、腸膜、腸；肺、脾、肋膜、肝、心；腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

接下去念第五組：膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，再逆念：脂肪、汗、血、膿、痰、膽汁；腦、屎、胃中物、腸膜、腸；肺、脾、肋膜、肝、心；腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

接下去念第六組：淚、油、唾、涕、關節液、尿。再逆念：尿、關節液、涕、唾、油、淚；脂肪、汗、血、膿、痰、膽汁；腦、屎、胃中物、腸膜、腸；肺、脾、肋膜、肝、心；腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

這樣念誦百千遍，使純熟、不散亂，作觀身體的三十二種成分，可達到初禪；若作觀其本質，可獲得果位。《清淨道論》還說到要有七種把持善巧：以語言念誦、以意念觀想（通達其特相），並確定顏色、形狀、方位（臍之上或下）、處所（正確位置）、界限（自與他有別）。

“巫山雲雨”公案：

◆《法苑珠林·十惡篇·第八十四之三》P.992-993

明觀女不淨者，但惟諸女，外假儀如容，內懷臭穢，迷人著相，不覺虛誑，唯大智者，能知可惡也。又《禪秘要法經》云：長老目連得羅漢道，本婦將從盛服莊嚴，欲壞目連，目連爾時為說偈言：

汝身骨乾立，皮肉相纏裹，不淨內充滿，無一是好物。
韋囊盛尿溺，九孔常流出，如鬼無所宜，何足以自貴？
汝身如行廁，薄皮以自覆，智者所棄遠，如人捨廁去。
若人知汝身，知我所惡厭，一切皆遠離，如人避圍廁。
汝身自莊嚴，華香以瓔珞，凡夫所貪愛，智者所不惑。
汝是不淨聚，集諸穢惡物，如莊嚴廁所，愚人以為好。
汝脊肋著脊，如椽依樑棟，五藏在腹內，不淨如屎篋。
汝身如糞舍，愚夫所貪保，飾以珠瓔珞，外好如畫瓶。
若人欲染空，始終不可著，汝欲來燒我，如蛾自投火。
一切諸欲毒，我今已滅盡，五欲已遠離，魔網已壞裂。
我心如虛空，一切無所著，正使天欲來，不能染我心。

三·五種不淨、七種不淨

■ 五種不淨：行者依淨戒住，一心行精進，觀身五種不淨之相。

五種不淨	大智度論·卷十九·釋初品中三十七品
生處不淨	頭、足、腹、脊、脅、肋，諸不淨物和合，名為女身。內有生臟、熟臟、屎尿不淨，外有煩惱業因緣風，吹識種令入二識中間。若八月，若九月，如在坑中。如偈說：「是身為臭穢，不從華開生，亦不從瞻蔔，又不出寶山，是名生處不淨。」（生臟：初受飲食為生，熟臟：飲食變壞為熟。）
種子不淨	父母以妄想邪念憶念風，吹姪欲火故，肉髓膏流，熱變為精。宿業行因緣，識種子在赤白精中住，是名身種。如偈說：「是身種不淨，非餘妙寶物，不由淨白生，但從尿道出，是名種子不淨。」
自性不淨	從足至頂，四邊薄皮，其中所有不淨充滿，飾以衣服，澡浴華香，食以上饌，眾味齋，經宿之間，皆為不淨。假令衣以天衣，食以天食，以身性故亦為不淨，何況人衣食？如偈說：「地水火風質，能變除不淨，傾海淨此身，是名自性不淨。」
自相不淨	是身九孔常流不淨，眼流眵淚，耳出結睪，鼻中洩流，口出涎吐，尿道、水道常出尿，尿，及諸毛孔汗流不淨。如偈說：「種種不淨物，充滿於身內，常流出不止，如漏囊盛物，是名自相不淨。」
究竟不淨	是身若投火則為灰，若蟲食則為屎，在地則腐壞為土，在水則 脹爛壞，或為水蟲所食。一切死屍中，人身最不淨。不淨法，九想中當廣說。如偈說：「審諦觀此身，終必歸死處，難御無反復，背恩如小人，是名究竟不淨。」

註：《三藏法數》生熟二臟，謂初受飲食為生，飲食變壞為熟。

■ 七種不淨：行者依淨戒住，一心行精進，觀身七種不淨之相。

種子不淨：煩惱業因之內種，與父母遺體之外種，皆為不淨。

受生不淨：父母交媾，赤白和合之不淨。（母：赤滯。父：白滯。二滯和合之處，心識託於其中。）

住處不淨：於不淨之母胎，處十月者。胎中在生臟下，熟臟上，臭穢粘膩，暗隘困悶。

食噉不淨：胎中食母血之不淨。

初生不淨：十月生時之腥穢狼籍，頭向產門，膿血俱出。

舉體不淨：即薄皮之下，盡為穢物。

究竟不淨：業盡報終，捐棄於塚間之不淨流溢。

◆對自他「身分」貪著，而說之七種不淨。

四·九想觀

《楞嚴經》云：「汝負我命，我還汝債，以是因緣，~~經百劫常在生死~~；汝愛我心，我憐汝色，以是因緣，~~經百劫常在纏縛~~。惟殺、盜、淫，三為根本，以是因緣，業果相續。」

《大智度論卷二十一、釋初品中九想義》

問：行者云何觀是脹想等九事？

答：行者先持戒清淨，令心不悔，易受觀法，能破淫欲諸煩惱。

■ 九想觀

◎ 前方便：死想，見人死時，言語辭別，出息不返，忽然便死，念我所愛亦爾。

◎ 正修習：

死脹想：

- ◆ 行者對死屍邊，見^{皮囊}胖脹，如韋囊盛風，異於本相，臭屎囊腫脹可惡，何足貪著？
- ◆ 一口氣不來，心跳停止，全身冰冷，瞳孔放大，眼皮張開、耳、鼻、口發臭，全身僵硬，外皮粗糙。
- ◆ 體內靜脈血管，停止流動，心臟血液發黑。肺部廢氣發臭，胃部穢氣發臭，肝臟、腎臟、胰臟、膽、大小腸……等器官，發臭、膨脹、流污水。
- ◆ 頭部發脹，眼珠突出，舌頭突出，眼、鼻、耳、口流穢液臭體水，腦部發脹，全身腫脹積水，雙腳皮肉發脹，筋骨開始發臭，面目可怖。

壞想：

- ◆ 行者復觀死屍，風吹日曬轉大，裂壞在地，六分破碎，五臟屎尿，臭穢盈流，惡味已現。我為癡惑，我此屎囊，薄皮所誑。
- ◆ 從頭至足，四大變壞，頭皮、臉皮破壞，肉現血流，血腥難聞。眼珠、鼻、耳、嘴唇，皮破肉現。五臟、六腑破碎，舌頭露出，由喉、食道、胃、心臟、十二直腸、盲腸、大小腸、直腸、肝、肺、膽、腎皆破碎，露出體外。肚皮脹破，骨盆可見，尿道、膀胱、大小腿皆已破壞，雙手心、手背、手臂、臀部、前胸、背部、雙腳等，由外皮到內皮，悉皆破壞，臭穢盈流，惡味難堪。

血塗想：

- ◆行者復觀死屍，處處膿血流溢，從頭至足，點污不淨，臭穢腥臊胖脹，不可親近。
- ◆頭部、眼、耳、鼻、口、皮盡肉現，從頭至足，五官不分，流血流膿，九孔流出污血，全身皮肉破裂、骨髓現出。由體外至體內，流血、流膿，由喉、食道、胃、脾、心臟、肝、肺、膽、腎、肺……等器官，處處膿血流溢，十二指腸、盲腸、大小腸、直腸、腎、尿道、膀胱、手背、手臂、臀部、大小腿、十指頭、十腳足處處破碎，膿血流溢，穢臭腥味撲鼻，令人難以靠近。

膿爛想：

- ◆行者觀死屍，風熱水漬，日漸經久，身上九孔，蟲膿流出，皮肉處處膿爛，滂沱在地，臭氣轉增。我所愛者，今見臭爛，甚於糞穢，何可貪著？
- ◆眼、耳、鼻、口、舌，五官膿血穢臭流布。全身九孔由體外至體內、喉、食道、胃、脾、心臟、肝、肺、膽、腎、肺、五臟、六腑、十二指腸、盲腸、大小腸、直腸、腎、尿道、膀胱、手背、手臂、臀部、大小腿、十指頭、十腳足，處處潰爛，滂沱在地，臭氣衝天，味不可聞。

青瘀想：

- ◆行者復觀死屍，膿血稍盡，風日所變，皮肉黃赤，瘀黑青，臭氣轉增，我所愛者，桃華之色，誑惑於我，今何所在？
- ◆血液不流，面部皮肉發黑，眼珠突出，舌頭、指甲、心臟、肺、胃、腎、肝、胰、膽、大小腸、前胸、背部、手臂、手心、手背、大小腿等，全身均皆變紫，黑青腫脹，臭氣衝天。

蟲噉想：

- ◆行者復觀死屍，蟲咀啖食，鳥挑其眼，狐狗咀嚼，虎狼搏裂，身殘缺駁，脫落可惡，今見破壞，本相皆失，甚可厭惡。
- ◆從頭至足長滿蛆蟲，由眼出鼻入、頰出口入、耳出眼入。由喉、食道、胃、脾、心臟、十二指腸、盲腸、大小腸、直腸、肝、膽、肺、腎、尿道、膀胱，悉皆長蟲、長蛆，到處鑽爬。有白蟻、黃蟻、紅蟻、黑蟻穿爬，由外體至五臟六腑，一一穿爬。復有鳥啄眼目，虎狼狐狗爭食屍肉，撒裂脫落。

散想：

- ◆行者復觀死屍，禽獸分裂，身形破散，風吹日曝，筋斷骨離，頭首交橫。我所愛人，人相何在？

- ◆ 身形破散，筋斷骨離，頭骨至足一一散亂，頭首交橫分不出男骨、女骨、手骨、腳骨、羊骨、豬骨堆積，混半成山，零落散地。

骨想：

- ◆ 行者復觀死屍，皮肉等已盡，但見白骨。見骨有二種：一者，見筋相連。二者，筋盡骨離。復有二種：一者，餘血膏膩染污。二者，骨白如珂、如貝。我所愛人，鬻體可畏。
- ◆ 皮肉已散盡，如同骷髏。但見白骨筋盡骨離，分不出男骨、女骨、手骨、腳骨，或染血跡，黏膩不堪；或骨白如珂。

燒想：

- ◆ 見彼殘骨為火所燒，終成灰燼。行者見積多草木，焚燒死屍，腹破肥出，爆裂煙臭，甚可驚畏。或見但燒白骨，煙燄洞然，薪盡火滅，形同灰土，假令不燒不埋，亦歸磨滅。我所愛人，身相皆盡，竟何所在？
- ◆ 殘骨為火所燒，終成灰燼，身相皆無，當在何處？成虛塵、成空，緣生妄見和合，緣滅破壞，一切如夢如幻、如泡如影，無生中妄見生滅。

■ 對治差別：

九想觀 (大智度論)	十不淨想 (清淨道論) 貪行差別對治		《坐禪三昧經·卷上》多淫人有七種愛：或著好色，或著端正，或著儀容，或著聲音，或著細滑，或著眾生，或都愛著。	
死想			或著音聲	當習噎塞命斷觀法。
脹想	膨脹相	貪行	或著端正	當習 脹、身散觀法。
壞想	斷壞相	貪於身體堅厚的人		
血塗想	血塗相	貪於裝飾成美麗的人	或著儀容	當觀新死血流塗骨觀法。
膿爛想	膿爛相	貪著花香等裝飾而生身香的人		
青瘀想	青瘀相	貪身色	或著好色	當習青瘀觀法，黃赤不淨色等，亦復如是。
噉想	食殘相	貪於乳房等身體內部		
散想	散亂相	貪於四肢五體的玩弄	或著端正	當習 脹、身散觀法。
骨想	骸骨相	貪完整牙齒	或著細滑	當習骨觀及乾枯病觀法。
燒想				
	斬斫離散相	貪於身體為我所有		
	蟲聚相	貪於身體是完整的人		
			或著眾生	當習以上六種觀。
			或都愛著	一切遍觀，或時作種種更作異觀。

◆不淨觀頌 省庵大師所作：

死 想：有愛皆歸盡，此身寧久長？替他空墮淚，誰解返思量。

脹 想：記得穠華態，俄成肚脹軀，眼前年少者，容貌竟何如？

壞 想：皮肉既墮落，五藏於中現，憑君徹底者，何處堪留戀？

血塗想：無復朱顏在，空餘殷血塗，欲尋妍醜相，形質漸模糊。

膿爛想：腐爛應難睹，腥臊不可聞，豈知膿潰處，蘭麝昔曾熏。

青瘀想：紅白分明相，青黃瘀爛身，請君開眼看，不是兩般人。

噉 想：羊犬食人肉，人曾食犬羊，不知人與畜，誰臭復誰香？

散 想：形骸一已散，手足漸移置，諦觀娥媚姿，畢竟歸何處？

骨 想：本是骷髏骨，曾將誑惑人，昔時看是假，今日睹方真。

燒 想：火勢既猛烈，殘骸忽無有，試想煙燄中，著得貪心古。

◆中部義疏中說：「雖係腐爛的女人，亦能奪去男子的心。」

◆《十誦律·卷一》（大二三、一下）：「是愚癡人開諸漏門，寧以身分內（內，納也）毒蛇口中，終不以此觸彼女身。」

《大智度論》：九想如縛賊，十想如殺賊。

前三想，為斷見惑說；中四想為斷思惑說；後三想，為修無學道者說。是以壞法之人，修此十想，能斷三界結使，證無漏之聖果也。

■ 十想與九想觀之同異：

大智度論卷二十一舉出多說。或謂九相未得禪定，仍為淫欲所遮覆，而十想能除滅淫欲等三毒。或九相為初學，十想為成就。或謂十想與九相同為離欲，俱為涅槃。或謂九相為因，十想為果；或以九相為外門，十想為內門。

十 想		九 想
無 常 想	觀一切有為法無常。一切有為法有二種：一者眾生，二者國土。是二皆新新生滅，故無常也。	初死想，動轉言語須臾之間，忽然已死，身體脹、爛壞、分散，各各變異，是則無常。
苦 想	觀一切有為法苦，有為法無常者，即是苦；常為三苦、八苦之所遷逼，故名『苦』也。	若著此法，無常壞時，是即為苦。
無 我 想	觀一切有為法無我，若有為法悉是苦者，悉是苦者，即無我；以無自在故。亦以苦從緣生，無有自性；無自性中，我不可得也。	若無常苦，無得自在者，是則無我。
食 不 淨 想	觀世間食，皆從不淨因緣故有。如肉從精血水道中生酥酪等，皆亦爾！隨事觀之，悉是不淨也。	觀身如是，食雖在口，腦涎流下，與唾和合成味，而咽與吐無異，下入腹中，即是食不淨想。
一切世間不可樂想	有二種世間：一者眾生，二者國土。是二世間皆有過罪，故觀一切世間，皆無常、苦，不可貪樂。	不淨、無常、苦、無我，則不可樂。
死 想	觀一期果報，常為二種死之所逐者，則出息不報入息也。	以此九想觀身常變，念念皆滅，即是死想。
不 淨 想	觀自他身不淨，若觀此身內有三十六物，外則九孔，惡露常流，從生至死，終無一淨也。	不淨想，攝九想。
斷 想	思惟苦、涅槃清淨，無煩惱者，當斷結使。	以是九想，厭世間樂，知煩惱斷則安穩寂滅，即是斷想。
離 想	思惟若涅槃清淨，當離生死。	以是九想，遮諸煩惱，即是離想。
盡 想	思惟若涅槃清淨，結使及生死業盡。	以是九想，厭世間故，知此五眾滅更不復生，是處安穩，即是盡想。

■ 九想觀、十想觀之異同

	異			同
九 想 觀	縛賊	初學	因 外門	善修九想即是具足十想 離淫欲、涅槃。
十 想 觀	殺賊	成就	果 內門	

明修證～行人先持淨戒，易受觀法，能破淫欲諸煩惱故；

令心不悔。

五·白骨觀

修白骨觀，先是從左腳的大拇指開始，思惟左腳大拇指的一點，慢慢用心的力量，觀的力量，把左腳大拇指爛掉、化掉，肉化掉、水化掉、腳筋化掉，化掉後，慢慢看到大拇指現出一根白骨。要念念分明，能想這念心就是念力，要達到一個絕對的境界，所想這個境界、這個指頭是白骨，始終不斷地思惟，稱為重慮緣真。

觀想白骨頭現前，要看得清清楚楚，但是不是用眼睛看，而是用心念，靜坐思惟，思惟左腳這一根指頭爛掉了，肉也化掉了，這是一個境界，慢慢想，專心想，專注就是修禪定。至腳趾通通化掉，成了白骨頭，就是心境相應了。要達到白骨頭現前的境界，必須靠自己的念力，專注想念思惟。還要精進，持之以恆，重慮緣真。如果思惟五分鐘、十分鐘乃至於一個鐘頭，就不思惟了，這樣的思惟，是不會成功的，所以要繼續不斷地想這個境界，一直想到所有指頭通通變成白骨，而且白骨還發亮、發光，時時時刻刻，三分鐘、五分鐘、十分鐘、二十分鐘、一個鐘頭、二個鐘頭、三個鐘頭……，繼續不斷地精進，一個指頭想完，想兩個指頭，兩個指頭想完，想三個指頭……，想十個指頭，和之前的方法一樣，把它化掉、爛掉、空掉，最後只剩下白骨，五個指頭清清楚楚，通通現前，看到白骨了，然後再想腳掌，腳掌變成白骨，然後慢慢再想腳的下方、上方、小腿、大腿，先想左腳，左腳想完了再想右腳，一直想到左腳成了白骨，右腳也成了白骨，然後慢慢再往上，一層層往上想，小便道、大便道通通化成白骨，看得清清楚楚的。

依據白骨觀思惟，想到五臟、六腑、大、小腸通通化光了，從肚臍眼以下，全都成為白骨，靜坐時，只要一提念頭，馬上這境界就現前，就是想念相應了。然後再從頭部往下思惟，從頭部化掉，頭髮也化掉，看到整個頭部都是白骨，然後耳朵化掉，嘴巴化掉，身體、手也化掉，通通都化掉，乃至於全身都變成白骨了，這就稱為白骨觀。

能想的這念心要清清楚楚、明明白白，所想的境界也要歷歷明明，不生貪愛，也不生恐怖，知道這是自己想出來的境界，是心想所生，心外無一法可得，就把能想這念心，所想的這個境界，到最後也要把它化掉、空掉。

假使不知道這是假相，就容易心生煩惱、心生恐怖、心生厭惡。修白骨觀，是專門對治貪愛的，起初我們貪愛色身這個假相，現在由於修不淨觀的原因，知道人是不淨的，是白骨一具，因此心生厭惡，看到自己也討厭，看到什麼人都討

厭，乃至於對世界也討厭，這樣就還不圓滿。要知道修白骨觀的境界是對治我們的執著，以前執著「淨」，現在把它想成骯髒齷齪的境界，就變成「穢」了。以前執著「淨」是真的，現在卻執著「穢」也是真的，這就稱之為「法執」。所以還要進一步知道，白骨也好，不淨也好，都是心想所生，既然是心想所生，這些境界都是虛妄不實的，如夢如幻、如泡如影，當體即空。知道外面這白骨是假相，假相是心念所生，如夢如幻、如泡如影，這就是真空當中生妙有，這個境界乃虛妄不實的，不住在假有上，把能觀這心、所想的這個境界，一下把它空掉，此時就成了真空的境界，整個世界內內外外都是真空，到最後，能觀能想的這念心要安住正念，如如不動、了了常知、寂照一如，安住於菩提心、涅槃性。

前面是一種方便，由方便達到究竟解脫。能觀這念心安住正念、正定，就沒有能觀的這念心，也沒有所觀的這個境，到最後心境如一、觀智一如，就能超凡入聖，就能究竟解脫、了生脫死。

■ 《淨心誠觀法、誠觀女人十惡如實厭離解脫法》道宣律師

十者女身臭惡，不淨常流，春夏熱時，蟲血雜下。經云：『女根之中，二萬姪蟲，形如臂釧，細若秋毫，腥臊臭穢，私墮胎孕，懷姪產生，污穢狼籍，善神見聞，悉皆捨去，惡鬼魍魎，數來侵擾。』如是鄙弊，愚人猶貪，棄捨念處，破佛淨戒，死入獄中，畜生、餓鬼，長劫受苦，無解脫時，是名女人十種惡業。能觀能遠，名為淨心。偈曰：

四百四種病，宿食為根本；三塗八難苦，女人為根本；
生死無數劫，貪愛為根本；賢聖解脫樂，離欲為根本。
四蛇成身界，顛倒想為心；膿血遍九竅，淨想起貪姪；
順情稱快樂，不信墮刀林；報生豬狗道，由前貪愛深。
一切女人性，少實多詭曲，不念臭穢身，坐臥思念欲；
邪視他男子，情喜相逼觸，百千萬億劫，畢竟不滿足；
不差慚父母，敗損諸親族，男少女多者，家衰數被辱。
女具十惡業，死入鐵床獄，大插刺女根，苦痛大嗥哭；
地獄罪畢已，轉入母豬腹，噉糞居圍廁，臭泥生溷蟲；
復被屠割苦，累劫罪難終，從畜入餓鬼，穢食恆不充；
支節皆火然，骸骨不消融，貪欲暫時樂，受報苦無窮。

轉觀想

若諸不淨境界現前，心生驚怖，或觀想已成，極大厭身，觀於身內、身外，求淨不得，可轉作其他觀想。

一·八念

念，即內心之存憶。《大智度論》卷二十一載，佛弟子於閑靜處，乃至山林曠野善修不淨等觀，厭患其身，忽生驚怖，及為惡魔作種種惡事，惱亂其心，憂懼轉增，故如來為說八念法。若心存此八念，則恐怖即除。

念佛：謂修禪觀之人，若遭恐怖障難之時，應念諸佛慈悲，救濟眾生，功德無量，如是一心，念念不捨，怖障即除。

念法：法力廣大，通達無礙，能滅煩惱，如是一心，念念不捨，怖障即除。

念僧：僧是佛之弟子，能修正道，能證聖果，為世福田，如是一心，念念不捨，怖障即除。

念戒：戒是無上菩提之本，能遮諸惡，得安隱處，如是一心，念念不捨，怖障即除。

念捨：捨有二種：**施捨**，能生大功德。**捨煩惱**，以此得大智慧。如是一心，念念不捨，怖障即除。

念天：四天王天乃至他化自在天等，果報清淨，利安一切，如是一心，念念不捨，怖障即除。

念出入息：息即鼻中出入之氣，為治散亂之良藥，入禪定之捷徑，如是念念不已，則心不馳散，怖障即除。

念死：死有二種：**自死**，即報盡而死。**他緣死**，即遇惡緣而死。此二種死，從生以來，常與身俱，無可避處，如是一心，念念不已，怖障即除。《大品般若經·卷一序品》、《法界次第初門·卷中、上》

◆ 修九想時思惟死屍可惡，因此驚怖，悚然毛豎，及為惡魔惱亂，憂懼轉增，故心存八念以除恐怖。

念	佛	念佛的慈悲，三十二相、八十種好，智慧光明，神通無量，能度無量十方眾生，救護一切，我當何畏？
念	法	念佛法巧出，得今世果，無諸熱惱，不待時，能到善處，得三法印，通達無礙。我修如是等法，當何所畏？
念	僧	念僧是弟子眾，具五分法身，是中有四雙八輩，應受供養禮事，神智無量，能救苦難，度脫眾生。如是聖眾，是我真伴，當何所畏？
念	戒	念戒，能遮諸惡，安穩住處。無漏戒能破無明，諸惡根本，得解脫樂。我修如是之法，當何所畏？
念	捨	念捨，是一切善法根本。復自念：我有身以來，亦有如是捨施功德，我當何畏？（反正我的自體，本來就是空的，有什麼可怕？）
念	天	念諸天悉因往昔戒施善根，果報清淨，得生彼處。復念若我有戒施之善，捨命之時，必生彼處，當何所畏？
念	阿那波那	明息出入，如是至十，六神即歸，能除心亂入於正道，何況世間恐怖？
念	死	死有二：自死、他因緣死。是二種死，常隨此身，無可避處，何足生怖？是一心念死，怖畏即除。

二．觀淨：

不淨之外，另繫心想一淨物，如清淨鏡光或明珠，在淨水中光明顯照。

三．觀空：

思惟此不淨身屬緣想，緣合則有，緣離則無，今所見之不淨相，實屬緣想，想有則成，想壞亦無，或作是思惟：我身、他身從四大而有，四大乃因緣和合，其性本空，我身、他身，悉皆亦空。（如析空觀、因緣觀）

伍、修習不淨觀之功德

甘露比喻佛法之法味與妙味，長養眾生之身心。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。

修習不淨觀，對於吾人的修行，具有莫大之助益，舉其大要而言：

一、出塵離欲，斷除生死根本。

若眾生所有苦生，彼一切皆以愛欲為本，欲生、欲集、欲因、欲緣而生苦……，佛即說偈言：「若無世間愛念者，則無憂苦塵勞患。一切憂苦消滅盡，猶如蓮花不著水。」《雜阿含經、卷三十二》

當知輪迴，愛為根本，由有諸欲，助發愛性，是故能令生死相續。欲因愛生，命因欲有，眾生愛命，還依欲本，眾欲為因，愛命為果。《圓覺經、彌勒菩薩章》

是故，唯有出塵離欲，斷除生死根本，方為解脫正道。

二、蕩滌業識，回復清淨本然之自性。

一切眾生都有如來清淨德相，只因妄想執著，耽著情愛，便產生種種貪欲，因而障蔽了自性本真。一念欲心，是鐵床銅柱因；一念愛心，是積寒堅冰心。若能勤策觀行，修習不淨觀，必能蕩滌業識，以除毒本，回復清淨本然之自性。

迷時愛欲心如火，心開悟理火成灰。灰火本來同一體，當知妄盡即如來。《龐蘊居士》

陸、結語

截流大師云：「德深情淡，孽重欲熾。愛椿未拔，情纜猶牢。」因此，要想了生死，不受凡夫之苦，唯有離欲修道，化除欲愛、色愛的煩惱，才能真正了生脫死，成就聖道。

《楞嚴經》云：「阿難！云何攝心，我名為戒？若諸世界六道眾生，其心不淫，則不隨其生死相續。汝修三昧，本出塵勞，淫心不除，塵不可出。縱有多智，禪定現前，如不斷淫，必落魔道；上品魔王、中品魔民、下品魔女，彼等諸魔；亦有徒眾，各各自謂成無上道。我滅度後，末法之中，多此魔民；熾盛世間，廣行貪淫，為善知識，令諸眾生，落愛見坑，失菩提路。汝教世人，修三摩地，先斷心淫，是名如來先佛世尊，第一決定清淨明誨。是故阿難，若不斷淫，修禪定者，如蒸沙石，欲其成飯，經百千劫，只名熱沙。何以故？此非飯本，沙石成故。汝以淫身，求佛妙果，縱得妙悟，皆是淫根。根本成淫，輪轉三途，必不能出，如來涅槃，何路修證？必使淫機，身心俱斷，斷性亦無，於佛菩提，斯可希冀。如我此說，名為佛說；不如此說，即波旬說。」

歷劫妄想遷流，生死輪轉，實未離當人一念耳。憨山大師有言：「無明生死根株，只在現前一念。」若能日用現前見聞覺知，念念生處著力覷破，生處不生，則歷劫生死情根，當下頓斷，其實不假他力也。

※ 參考書籍：《大智度論》、《釋禪波羅密》、《清淨道論》、《大乘義章》、《禪密要法》、
《坐禪三昧經》、《法界次第初門》