

# 不淨觀



## 徹底解脫情欲的束縛

佛為諸女說不淨觀，  
善女人應修不淨觀，  
善男子必修不淨觀。

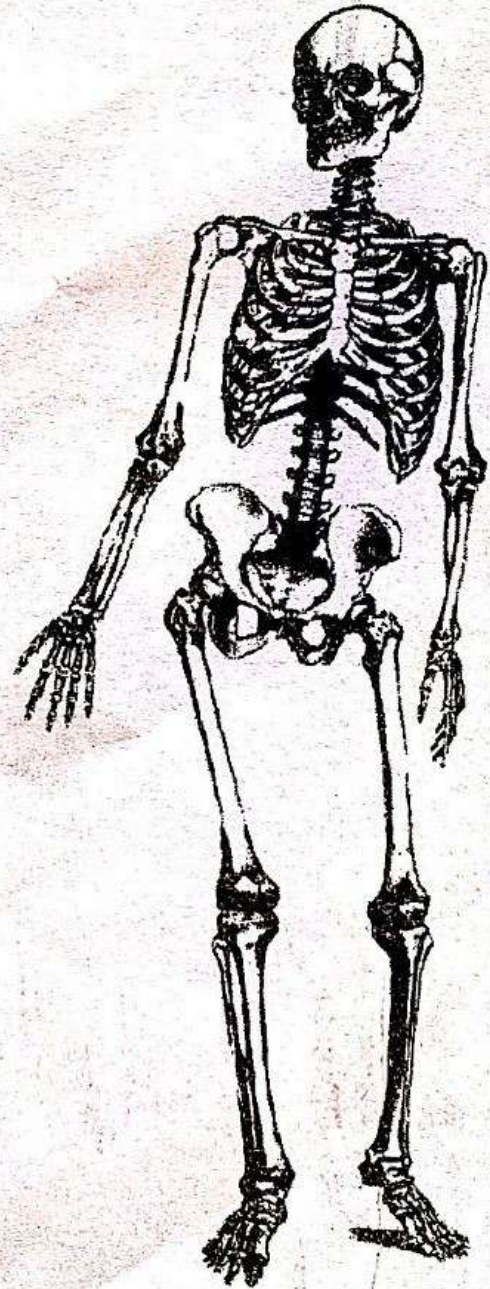
1. 不淨觀為厭離法。
2. 不淨觀能對治貪欲。
3. 不淨觀能對治姪貪。
4. 不淨觀能斷欲貪。
5. 不淨觀能斷諸蓋。



1. 限制 18 歲以下不得閱讀。  
2. 凡有心臟疾病、高血壓、孕婦、精神異常、  
癲狂、癲癇等，請勿閱讀。  
3. 本書是以修行者為主要閱讀對象。

# 不淨觀

淨明編著





## 序

處在欲界的我們，身心狀態與念頭是很難控制的，除非是善根相當深厚，且能保潤不失，否則稍有不慎極容易墮落，這是事實。亦是欲界眾生修學困難之處。因此，大家不要把話講的太高太容易了，時時勤扶拭確實是很重要的工作，不信自己可以問問自己，是否真的能照見本性一念不起呢！千萬不能自欺欺人，否則到時候吃虧的還是自己。

修行法門廣說有八萬四千，細說則無量無邊。而法貴在契機，能實修派得上用場為第一要，尤其基礎功夫算是最困難的階段。四念處可說是修行人的根本地基，若能從此下手必可迅速契入。

「四念處」是佛在臨滅度時，依阿難尊者之請問：「佛滅度後，比丘應依何住？」而開導我們、囑咐我們「當依『四念處』住」。佛為何說四念住呢？主要是為了對治我們凡夫的四種顛倒執著，而安立此四種念處法門的。此即所謂「為對治於不淨中計淨顛倒，立身念

住」、「爲欲對治於諸苦中計樂顛倒，立受念住」、「爲欲對治於無常中計常顛倒，立心念住」、「爲欲對治於無我中計我顛倒，立法念住」。也就是觀察身不淨、受是苦、心無常、法無我，以對治淨、樂、常、我等四種顛倒。有關四念處之內容，限於篇幅，在此不詳加解釋。可參考【瑜伽師地論】第二十八卷及【大智度論】卷四十八釋四念處品。

在【大智度論】卷四十八中，論主問到：「此中若修行四念處時，一切五蓋應除，何以獨言除貪。……觀身法種種門，無常苦空無我等，今何以但言不淨，若但觀不境，何以復念身四威儀等。」而答曰：「貪除則五蓋盡去，猶如破竹，初節既破餘節皆去」；「初觀不淨者，人身不淨薄皮覆故，先生淨相後生餘倒，以是故，初說不淨觀，復次眾生多著貪欲，取淨相，瞋恚邪見不爾故，是以先治貪欲，觀不淨，念身四威儀等者，先欲破身賊，得一心。人所爲之事皆能成辦。以是故先尋繹其身所爲所行，來去臥覺坐禪，觀身所作，常一心安詳，不錯不亂，作如是觀察，以不淨，三昧易得。」



諸煩惱中，貪最爲勝，於諸貪中，欲貪爲勝，生諸苦故，此相是彼對治所緣故名賢善。在眾多的煩惱當中主要的是愛煩惱與見煩惱，而眾生從無死始以來，貪愛的分別心就特別重，也是最障道的，是故當修學四念處時，一般人多從不淨觀下手，以不淨觀調伏了愛煩惱之後，才能修無常觀、無我觀來調伏見煩惱，這是應有之次第（當然欲心、愛煩惱特別輕的人可以直接修無常觀、無我觀），如上文所言「貪（蓋）除則五蓋（貪瞋眠悔疑）盡除」。這就譬如像是拿刀破竹一樣，第一節破了，其餘諸節也就容易了。的確，於四種顛倒之中，眾生多半先於不淨相執著爲淨相，而後再生起其他之顛倒，「先生淨相後生餘倒。以是故，初說不淨觀」。所以四念處一開始就要修不淨觀，在同論卷二十一中也認爲「人以貪身故生瞋。今觀身不淨，心厭故不復貪身，不復貪身故不復生瞋，三毒薄故，一切九十八使山皆動，漸漸增進其道。」修不淨觀後因心生厭離而就不貪愛自身，不貪愛自身就不會生瞋恚心，貪瞋痴三毒薄弱了，也就容易修學聖道了。」

其次，修不淨觀後，欲愛煩惱減輕了，「奢摩他」就容易成就，也就是容易得禪定。故說「作如是觀察，以不淨，三昧易得」。有了禪定之堪能性，再修其他念處自然事半功倍。此外在「二甘露門」、「五停心觀」這些重要的調心法門當中都以不淨觀為首要之修行方法，如【俱舍論】分別聖賢品所言：「入修要二門，不淨觀息念，貪尋增上者，如次第應修。論曰：正入修門要者有二，不淨觀、持息觀。」不淨觀實在是我們初開始用功的人不可或缺的法門，基於上述的種種因緣，是故本書的主旨在於闡釋調伏煩惱的下手處——不淨觀。

本著直接引藏經資料，節錄有關不淨觀、白骨觀、九想觀、四念處、五停心等等經文，提供給讀者參考。祈願三寶加被，有德之能仁者加以白話，或是提供更詳細的不淨觀修學經驗談，以利後學為禱。

二〇〇一年五月一日淨明于汐止明園學堂

目 錄

100 第

100 經法不與心變・心能

150 諸法不離

200 法鏡器勝而

250 法多而隨隨隨五

300 在法家

350 觀式與隨歌不

400 化隨隨卷不 卷一第

450 論知器對不 一

500 事法與對出隨隨不 三

550 行理與對對不 四

600 隨歌不 卷二第 五

650 卷二第 二十三

700 卷二第 二十三

不淨觀  
目錄

目 錄

100 第

140 國家不與小國 / 心家

160 國家不與小國 / 心家

200 國家不與小國 / 心家

300 國家不與小國 / 心家

400 國家不與小國 / 心家

510 國家不與小國 / 心家

610 國家不與小國 / 心家

710 國家不與小國 / 心家

810 國家不與小國 / 心家

910 國家不與小國 / 心家

1020 國家不與小國 / 心家

1520 國家不與小國 / 心家

1530 國家不與小國 / 心家

不淨觀  
目 錄





# 目 錄

序 001

迷心、覺心與不淨觀 001

法運與開不淨觀 003

不淨觀亦為菩薩法 005

不淨等五觀明觀品分五 007

明非如理作意分五 009

不淨觀與九想 011

第一章 不淨觀簡介 015

一、不淨體狀貌 015

三、不淨觀自世緣與修得 018

四、不淨觀與意近行 020

五、修身觀—不淨觀 022

三十二身分 025

三十二身分序 027

## 三十二身分 (身至念) 035

- 一、髮 (巴 kesa ; 英 head-hairs) 035
- 二、毛 (巴 loma ; 英 body-hairs) 037
- 三、爪 (巴 nakha ; 英 nails) 038
- 四、齒 (巴 danta ; 英 teeth) 040
- 五、皮 (巴 taco ; 英 skin) 042
- 六、肉 (巴 mamsam ; 英 flesh) 044
- 七、筋 (巴 naharu ; 英 sinews) 047
- 八、骨 (巴 atthi ; 英 bones) 049
- 十、腎 (巴 vakkam ; 英 kidneys) 053
- 十一、心 (巴 hadayam ; 英 heart) 054
- 十二、肝 (巴 yakanam ; 英 liver) 057
- 十三、肋膜 (巴 kilomakam ; 英 pleura) (胞 : 包裹  
胎兒的膜) 058
- 十四、脾 (巴 pihakam ; 英 spleen) 061
- 十五、肺 (巴 papphasam ; 英 lungs) 063
- 十六、腸 (巴 antam ; 英 mesentery) 066
- 十七、腸膜 (巴 antagunam ; 英 bowels) 068

十八、胃中物 (巴 udariyam ; 英 contents of stomach) 070

十九、屎 (巴 karisam ; 英 excrement) 073

二〇、腦 (巴 matthalungam ; 英 brain) 075

二一、膽汁 (巴 pittam ; 英 bile) 078

二二、痰 (巴 semham ; 英 phlegm) 080

二三、膿 (巴 pubbo ; 英 pus) 081

二四、血 (巴 lohitam ; 英 blood) 082

二五、汗 (巴 sedo ; 英 sweat) 083

二六、脂肪 (巴 medo ; 英 fat) 085

二七、淚 (巴 assu ; 英 tears) 086

二八、油 (巴 vasa ; 英 tallow) 087

二九、唾 (巴 kheḷo ; 英 saliva) 088

三〇、涕 (巴 singhanika ; 英 snot) 089

三一、關節液 (巴 lasika ; 英 synovic fluid) 090

三二、尿 (巴 muttam ; 英 urine) 092

### 三十六物 094

三三、黃癩、白癩(血痕) 094

三四、垢 094

三五、浩膠(耳垢) 095

三六、精 096

## 第二章 不淨觀能治所治 099

一、不淨觀對治貪欲 099

二、不淨觀對治四種貪 099

三、不淨觀能治姪貪 101

四、不淨觀對治姪欲 102

五、不淨觀能治所治 102

六、不淨觀治貪種類 107

七、治眼識所引貪 114

八、不淨觀能斷欲貪 116

九、不淨觀能治 116

十、不淨觀令染尋伺暫時不起 116

十一、不淨觀除四種欲 119

十二、不淨觀五種正除遣相 119

十三、不淨觀能斷諸蓋 120

## 第三章 不淨觀與其他修法之關係 123

- 一、不淨觀與次第觀之關係 123
- 二、觀行無量以五停心為初入門 123
- 三、不淨觀與持息念 (一) 124
  - (二) 125
  - (三) 125
- 四、數息與不淨觀 126
- 五、身念處與不淨觀 127
- 六、身念住與不淨觀 127

#### 第四章 不淨觀觀法 131

- 不淨觀觀法 (一) 132
- 修習不淨觀為什麼要從下觀起？ 133
- 不淨觀觀法 (二) 134
- 不淨觀觀法 (三) 136
- 不淨觀觀法 (四) 139
  - 一、觀察斷義與不淨觀 139
  - 二、不淨觀是勝解作意 141
  - 三、不淨觀通二位修習 141
- 不淨觀觀法 (五) 142
- 不淨觀可觀大海耶 142



## 迷心、覺心與不淨觀

大日經住心品疏私記卷第十二(節錄)

彌勒四禮文爲誘諸天現都率。其猶幻士出眾形元無人馬迷情有達者幻知未曾然者此義意也。此所取幻事與能取幻心之二法者。是非道理所可有之心境法也。幻事之人馬等眾像者是幻師之咒術力所爲之虛狂所現物也。而彼能緣執是虛狂幻事之能取心者。約道理義者凡不應生起法云也。謂依他內心即生諸境界也。而亦還依託境界即生心識故也。而彼境界既實無也。能緣慮是無境界之心豈可生起耶云也。疏骨像及取骨觀故亦說二無二而說二可得亦如是者。是前文約迷心則明所執幻事與能取迷心二法差別畢也。今者更約不淨觀覺悟心。即明所取境能取心二法差別義也。

大日經疏第二本鈔卷第五十五

云何迷心。謂所執異所思異者。如人迷故意欲向東而更向西。此人心亦如是。意欲學不淨觀而反取淨相。

自謂我今修不淨觀。若修無常無我時反行常我倒中。謂我今修無常無我。由心散亂故使然也。當念專一其心審諦安詳無倒觀察。是彼對治是狂迷心也。



## 法運與開不淨觀

教行信證卷第六、化身土卷(節錄)

大乘基引賢劫經言。佛涅槃後。正法五百年。像法一千年。此千五百年後。釋迦法滅盡不言末法。准餘所說。尼不順八敬而懈怠故。法不更增。故不依彼。又涅槃經。於末法中有十二萬大菩薩眾。持法不滅。此據上位故亦不同。問。若爾者。千五百年之內行事云何。答。依大術經。佛涅槃後初五百年。大迦葉等七賢聖僧。次第持正法不滅五百年後。正法滅盡。至六百年後。九十五種外道競起。馬鳴出世伏諸外道。七百年中。龍樹出世摧邪見幢。於八百年。比丘縱逸。僅一二有得道果。至九百年。奴爲比丘婢爲尼。一千年中。開不淨觀。瞋恚不欲。千一百年。僧尼嫁娶。毀謗僧毘尼。千二百年。諸僧尼等俱有子息。千三百年。袈裟變白。千四百年。四部弟子皆如獵師。賣三寶物。爰曰。千五百年。拘睢彌國有二僧。互起是非遂殺害。仍教法藏於龍宮也。



# 編的小明地獄

一、...  
 二、...  
 三、...  
 四、...  
 五、...  
 六、...  
 七、...  
 八、...  
 九、...  
 十、...  
 十一、...  
 十二、...  
 十三、...  
 十四、...  
 十五、...  
 十六、...  
 十七、...  
 十八、...  
 十九、...  
 二十、...



## 不淨觀亦為菩薩法

往生要集卷上(節錄)

大般若等經。以不淨等觀亦為菩薩法。若欲知者。更讀經文。問。如是觀念有何利益。答。若常如是調伏心者。五欲心微薄。乃至臨終正念不亂。不墮惡處。如大莊嚴論勸進繫念偈云。盛年無患時。怠不精進。貪營眾事務。不修施戒禪。臨為死所吞。方悔求修善。智者應觀察斷除五欲想。精勤習心者。終時無悔恨。心意既專至。無有錯亂念。智者勤捉心。臨終意不散。不習心專至。臨終必散亂。又寶積經五十七偈云。應觀於此身。筋脈更纏繞濕皮相裹覆。九處有瘡門。周遍常流溢屎尿諸不淨。譬如舍與篋盛諸穀麥等。此身亦如是。雜穢滿其中。運動骨機關。危脆非堅實。愚夫常愛樂。智者無染著。洩唾汗常流。膿血恒充滿。黃脂雜亂汁。腦滿髓體中。胸膈痰癢流。內有生熟藏。肪膏與皮膜。五藏諸腹胃。如是臭爛等。諸不淨同居。罪身深可畏。此

即是怨家。無識耽欲人。愚癡常保護。如是臭穢身。猶如朽城廓。日夜煩惱逼。遷流無暫停。身城骨牆壁。血肉作塗泥。畫彩貪瞋癡。隨處而枉飾。可惡骨身城。血肉相連合。常被惡知識。內外苦相煎。難陀汝當知。如我之所說。晝夜常繫念。勿思於欲境。若欲遠離者。常作如是觀。勤求解脫處。速超生死海。



# 不淨等五觀明觀品分五

瑜伽師地論分門記(本事分聲聞地)節錄

一依勤修不淨觀尋思六事差別明修觀品。二依勤修慈觀尋思六事差別明修觀品。三依勤修緣起觀尋思六事差別明修觀品。四依勤修界差別觀尋思六事差別明修觀品。五依勤修隨念出入息觀尋思六事差別明修觀品。

# 正念品經

正念品經

佛告比丘。品類甚多。以修學六種。修習中。於第一  
品。以修學。應修習。品類甚多。以修學。應修習。品類甚多。  
以修學。應修習。品類甚多。以修學。應修習。品類甚多。  
以修學。應修習。品類甚多。以修學。應修習。品類甚多。



# 明非如理作意分五

瑜伽師地論分門記(本事分聲聞地)節錄

一依不淨觀明非如理作意。二依慈觀明非如理作意。三依緣起觀明非如理作意。四依數息觀明非如理作意。五依六界差別觀明非如理作意。

# 五分顯非淨觀法

法苑珠林卷一百一十五 持戒篇

持戒篇持戒論卷之二 持戒論持戒法門論

持戒論持戒法門論持戒法門論持戒法門論持戒法門論

持戒論持戒法門論持戒法門論持戒法門論



## 不淨觀與九想

瑜伽論記卷第六下(節錄)

無常想通漏無漏。正得無常是無漏。初學無常是有漏。若無漏在九地有漏在十一地。乃至後三想有漏無漏故一切地中攝。次辨九想。所觸有二。一愛自身不淨觀治。二愛他身九想所治。此有四種。一威儀欲愛其進止語言等事。二顯色欲愛其青黃赤白等事。三處所欲愛其眼耳等身之處所。四細觸欲愛其細滑柔軟等觸。如涅槃經等說。此中青瘀膿爛血塗三想治第二貪。腫脹噉食離散三想治第三貪。骨鎖一想治第四貪。觀空一想治第一貪。智論師約經四貪分爲七染。一愛進止。二愛語言。三著形色。四著形容色。五著細觸。六通著前五。七著人相男女相愛。後之二愛九想通治。然此九想取相性故緣欲界身。身念處中少分脹等竝欲界初二定中攝。骨想欲界三根本定攝。除第三定樂想多故。



# 慈心修持法

(修持方法與修持要領)

有欲發慈悲心者，應先修持慈心，慈心即慈愛之心，其修持方法如下：

一、修持慈心之對象：最初應以自己為對象，然後依次為父母、親友、怨家、眾生、一切有情。

二、修持慈心之時間：應於每日早晚兩次，每次修持十五分鐘。

三、修持慈心之姿勢：應於靜坐或臥姿時修持。

四、修持慈心之方法：

1. 默念：「願一切眾生，皆得安樂。」
2. 觀想：觀想自己發出慈愛之光，遍照一切眾生。
3. 誦經：誦念《慈心咒》或《慈心經》。

五、修持慈心之要領：

1. 心要平和：修持時，心要平和，不可急躁。
2. 念要專注：修持時，念要專注，不可散亂。
3. 行要自然：修持時，行要自然，不可造作。

第一章

---

不淨觀  
簡介



# 第一章 不淨觀簡介

## 一、不淨體狀貌

律戒本疏(節錄)

明不淨有四種。一因不淨。過去無明行是。二種子不淨。父母精血是。三所依處不淨者。依在生熟二藏中間是。四體不淨。三十六物是。歎不淨行者。歎不淨理能除或到。歎思惟不淨者。此歎能行不淨觀人。就第二順教修行中有三。第一初說不復往返已來。明修不淨觀因緣。第二從爾時毘舍離以下訖住於果證已來。明眾僧集會因緣。第三從爾時世尊已此因緣以下訖正法久住已來。明舉過呵嘖。就第一修不淨觀中有三子句。第一從諸比丘作是念以下訖歎死勸死講死已來。明順教修行便生厭患身命。第二從時有比丘字未力伽難提以下訖拄若塚間已來。正明起過。第三從有諸居士以下訖不復往返已來。明俗人譏嫌。因不淨觀六十人捨身者。欲明此人過去時有其誓願。要因此觀得道而復捨身。是故今日受

其昔願。

## 二、不淨觀何性幾地緣。何境何處 生何行相。緣何世為有漏為無 漏

為離欲得為加行得。頌曰

無貪性十地 緣欲色人生

不淨自世緣 有漏通二得

論曰。如先所問今次第答。謂此觀以無貪為性。違逆作意為因所引。厭惡棄背與貪相翻。應知此中名不淨觀。名不淨觀應是慧者。理亦不然。觀所順故謂不淨觀能近治貪故。應正以無貪為性。貪因淨相由觀力除。故說無貪為觀所順。諸不淨觀皆是無貪。非諸無貪皆不淨觀。唯能伏治顯色等貪。方說名為此觀體故。此約自性若兼隨行。具以四蘊五蘊為性。通依十地謂四靜慮。及四近分中間欲界。唯爾所地此容有故。此觀唯緣欲界色處境。欲界顯形為此觀境故。若爾何故契經中言。耳根律儀所防護者。住不淨觀乃至廣說。此言為說諸為色貪



所摧伏者。彼必由為緣聲等貪之所摧伏故。欲摧伏緣色貪者。必先應住耳根律儀。由此方能住不淨觀。有說。此觀唯依意識能引。所餘違逆行相故若有住耳根律儀彼必應先住不淨觀。此不淨觀力能遍緣。欲界所攝一切色處。若謂尊者阿泥律陀。不能觀天以為不淨。舍利子等於佛色身亦不能觀以為不淨。如何此觀遍緣欲色。此難不然。勝無滅者能觀天色為不淨故。佛身亦不能觀以為不淨。如何此觀遍緣欲色。此難不然。勝無滅者能觀天色為不淨故。佛能觀佛微妙色身為不淨故。由是此觀定能遍緣欲色為境。由此已顯緣義非名。亦已顯成通緣三性。初習業者唯依人趣。能生此觀非北俱盧。天趣中無青瘀等故不能初起。先於此起後生彼處亦得現前。此觀行相唯不淨轉。是善性故體應是淨。約行相故說為不淨。是身念住攝加行非根本。雖與喜樂捨三根相應。而厭俱行如苦集忍智。隨在何世緣自世境。若不生法通緣三世。此觀行相非無常等十六行攝。故唯有漏通加行得及離染得。離彼彼地染得彼彼定時。亦即獲得彼地此觀。離染得已於後後時。亦由加行令得現起。未離染者

唯加行得。此中一切聖最後有異生皆通未曾。餘唯曾得說不淨觀相差別已。

### 三、不淨觀自世緣與修得

俱舍論頌疏抄卷第二十二(節錄)

堯圓抄云。不淨觀自世緣。謂能緣不淨觀。與所緣色法有同一世。故名自世緣。能緣所緣。爲一具有同一世。由此過去世色法。配過去不淨觀所緣。現在色法。配現在不淨觀所緣。未來色法。配未來不淨觀所緣也。以實論之。過去已作用。未來未作用。唯現在世不淨觀正作用故。限現在世不淨觀。雖應建立能緣所緣。以配當能緣所緣義故。亘三世判之。若不生法通緣三世<sup>文</sup>。若不淨觀未來不生。通緣三世。謂能緣不淨觀。緣闕雖不生。所緣法。或有未來。或依至現在。或落謝過去也以上。

有漏者<sup>文</sup> 光云。此觀既非十六行攝。但是假想理唯有漏<sup>文</sup>。堯圓抄云。有漏通假想真實。無漏唯真實作意相應也以上。



通二得者文堯圓抄云。離染得者。離下地染時。得上地不淨觀也。謂離欲界煩惱時。得初禪近分。并初禪及中間三地不淨觀。離初禪煩惱時。得第二禪近分。并第二禪不淨觀。第三第四禪可准之。以之思之。欲界不淨觀。無離染得義。但除盡智位。盡智位得欲不淨觀故以上。

若曾修得文光云。此且據一相說。若細分別。曾得未曾得。俱通二種。曾得離染得者。謂離下地染得上地觀。曾得加行得者。謂非離。染由加行力。修得曾得者。未曾得離染得者。謂離有頂染時得。未曾得加行得者。謂非由離染。由加行力修得未曾得者文堯圓抄云。未曾得者。未曾得法也。曾得法者。曾得法也。彼曾得法。今還得名得曾得法。此即以法後得得法。今還得名得曾得法。以法後得成就過去法也。光釋未曾得有離染得者。指盡智位。彼盡智位。一切有漏無漏功德。曾得未曾得。悉由離有頂染得之故也。曾得法加行得者。非由離染。由加行力修得曾得者也。

## 四、不淨觀與意近行

阿毘達磨藏顯宗論(卷15)辯緣起品第四之一(節錄)

論曰。明無明等相應成三。一明觸。二無明觸。三非明非無明觸。此三如次應知即是無漏染污餘相應觸。餘謂無漏及染污餘。即有漏善無覆無記。染污觸中一分數起。依彼復立愛恚二觸。愛恚隨眠共相應故。總攝一切。復成三觸。一順樂受觸。二順苦受觸。三順不苦不樂受觸。云何順受觸。是樂等受所領故。或能為受行相依故。名為順受。如何觸為受所領行相依。行相極似觸依觸而生故。又與樂等受相應故。或能引生樂等受故。名為順受。如是合成十六種觸。已辯觸相。受相云何頌曰

從此生六受

五屬身餘心

此復成十八

由意近行異

論曰。從前六觸生於六受。謂眼觸所生受。至意觸所生受。此合成二。一者身受。二者心受。六中前五說為身受。依色根故。意觸所生說為心受。但依心故。即於所說一心受中。由意近行異。復分成十八。云何十八意近行耶。謂憂喜捨各六近行。此復何緣立為十八。由





三領納唯意相應。六境有異故成十八。非一受體意識相應。境異成六領納異故。意近行名爲目何義。喜等有力能爲近緣。令意於境數遊行故。若說喜等意爲近緣於境數行名意近行。即應想等亦得此名。與意相應由意行故。若唯意地有意近行。豈不違經。如契經言。眼見色已。於順喜色起喜近行。乃至廣說。此不相違。如依眼識引不淨觀。此不淨觀唯意地攝。然契經言。眼見色已。隨觀不淨具足安住。此亦如是。依五識身所引意地喜等近行。故作是說。由彼經言眼見色已乃至廣說。故意近行五識所引意識相應。不應爲難。何緣身受非意近行。與意近行非同法故。以意近行唯依意識。故名爲近。分別三世等自相共相境。故名爲行。一切身受與此相違。故非意近。亦不名行。豈不身受亦有此相。身受領納色等境已。意識隨行。由身受力意識於境數遊行故。此亦不然。已說相故。謂諸身受不依意識。無分別故。由彼不能分別境界功德過失。故非彼力令意於境數遊行。又不定故。謂身受後非決定有意識續生。意受俱時必有意識。故唯意受名意近行。

## 五、修身觀—不淨觀

大日經住心品疏私記卷第十五(節錄)

修修身觀者是身念處之名也。此中觀自身五種不淨者。一種子不淨。二住處不淨。三自相不淨。四自體不淨。五究竟不淨也。此三十六物及五種不淨者無相宗賢聖義記第一云。問就自身五種不淨何云種子不淨等。答約種子有二種。一以過去結業爲種子。二現在以父母精血爲種子。此二名種子不淨。言住處不淨者即母胎有處名依處不淨故。章云。在母胎中生藏之下熟藏之上兩界之間安置己體云云。言自相不淨者九穴流出不淨。即眼出淚液耳出浩膺鼻中出涕口中出嘔吐大小便道流出屎尿。言自體不淨者即三十六物。一髮二毛三爪四齒五皮六肉七骨八髓九筋十脈十一脾十二腎十三心十四肝十五肺十六大腸十七小腸十八胃十九胞二十屎二十一尿二十二垢二十三汗二十四淚二十五浩膺二十六涕二十七唾二十八膿二十九血三十黃癩三十一白癩三十二肪三十三膈三十四腦三十五膜三十六精也。或論本九穴不淨名共相不淨。三十六物名自相不淨云云。又云何第五。終竟



不淨者。謂是死後之九想之不淨是也云云。又云何云觀他不淨觀自不淨。答觀他身九相云觀他身不淨。問其他身九相者何。答他身九相者。一死相。二脹相。三瘀青相。四膿爛相。五壞相。六血塗相。七虫噉相。八骨鎖相。九離壞相也。

三十六物：指構成人身之三十六種要素。然關於數目，多有異說。據大明三藏法數卷四十八所舉，三十六物分爲外相、身器、內含三類：

(一) 外相十二物，髮、毛、爪、齒、眵、淚、涎、唾、屎、尿、垢、汗。

(二) 身器十二物，皮、膚、血、肉、筋、脈、骨、髓、肪、膏、腦、膜。

(三) 內含十二物，肝、膽、腸、胃、脾、腎、心、肺、生臟、熟臟、赤痰、白痰。

雜阿含經卷四十三則列髮、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、淚、汗、涕、沫、肪、脂、髓、痰、膿、血、腦、汁、屎、溺等三十六種。南本涅槃

槃經卷二十二（大一二·七四九中）：「見凡夫身，三十六物不淨充滿」故「不淨觀」，即是觀三十六物不淨（自體不淨）。〔增一阿含經卷二十五、小品般若經卷五、坐禪三昧經卷上〕p156

大日經住心品疏私記卷第十四(節錄)

內外身受等者謂不淨觀時。觀內外身受心法。內謂自身。外即他身也。具加抄辨。智論十九+九云。問曰。何等爲內身。何等爲外身。如內身外身皆已攝盡何以復說內外身觀。答曰。內名自身外名他身。自身有二種。一者身內不淨。二者身外皮毛爪髮等。復次行者觀死屍降脹爛壞。取是相自觀身。亦如是相。如是事。我未離此法。死屍是外身。行者身是內身。如行者。或時見端正女人心著。即時觀其身不淨。是爲外。自知我身亦爾。是爲內。問曰。身念處可得內外。諸受是外入攝。云何分別有內受外受。答曰。佛說有二種受身受心受。身受。是外。心受是內。復有五識相應受是外。意識相應受是內。



## 三十二身分

- 一、髮 (巴 kesa ; 英 head-hairs)
- 二、毛 (巴 loma ; 英 body-hairs)
- 三、爪 (巴 nakha ; 英 nails)
- 四、齒 (巴 danta ; 英 teeth)
- 五、皮 (巴 taco ; 英 skin)
- 六、肉 (巴 mamsam ; 英 flesh)
- 七、筋 (巴 naharu ; 英 sinews)
- 八、骨 (巴 atthi ; 英 bones)
- 九、髓 (巴 atthi-minja ; 英 bone-marrow)
- 十、腎 (巴 vakkam ; 英 kidneys)
- 十一、心 (巴 hadayam ; 英 heart)
- 十二、肝 (巴 yakanam ; 英 liver)
- 十三、肋膜 (巴 kilomakam ; 英 pleura)
- 十四、脾 (巴 pihakam ; 英 spleen)
- 十五、肺 (巴 papphasam ; 英 lungs)
- 十六、腸 (巴 antam ; 英 mesentery)

- 十七、腸膜 (巴 antagunam ; 英 bowels )
- 十八、胃中物 (巴 udariyam ; 英 contents of stomach )
- 十九、屎 (巴 karisam ; 英 excrement )
- 二〇、腦 (巴 matthalungam ; 英 brain )
- 二一、膽汁 (巴 pittam ; 英 bile )
- 二二、痰 (巴 semham ; 英 phlegm )
- 二三、膿 (巴 pubbo ; 英 pus )
- 二四、血 (巴 lohitam ; 英 blood )
- 二五、汗 (巴 sedo ; 英 sweat )
- 二六、脂肪 (巴 medo ; 英 fat )
- 二七、淚 (巴 assu ; 英 tears )
- 二八、油 (巴 vasa ; 英 tallow )
- 二九、唾 (巴 khelo ; 英 saliva )
- 三〇、涕 (巴 singhanika ; 英 snot )
- 三一、關節液 (巴 lasika ; 英 synovic fluid )
- 三二、尿 (巴 muttam ; 英 urine )



## 三十二身分序

觀察身體成分的禪法，稱為「身至念」(Kayagatasati)，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、屎、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、苦、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。（見鄧殿臣譯本，第五·一〇·一八·六〇·二二五偈的小傳）

身至念是佛陀所首創、弘揚的正法，它的目的就是如實觀察：「從頭至足，觀見種種不淨充滿。」（《念處經》）由於反覆精勤地觀察、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、第二經說：「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，得少門果，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，即可能取證涅槃。佛陀說修此身至念法門，可直趨涅槃，而在未解脫之前，也可防止墮入世間甚難超越的情欲羅網。《增一阿含經》卷四、第七經說：「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，而這一生一但深陷情欲，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。為了提防欲的入侵，佛陀說





了很多對治的方法。

《雜阿含經》一一六五經佛陀說了三個：有一日，婆蹉國王優陀延那拜訪尊者賓頭盧，詢問為何出家未久的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。」婆蹉王贊嘆賓頭盧善說。他自說若未收攝六根，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。從這個故事可見時時守護六根是最能消除欲火的法門，但其他法門對滅除欲火也能派上用場。

觀察及深思身體成分是重要的解脫利器。《增一阿

《含經》卷二十五、第三經，佛陀說：若於村落乞食，對女人不起欲想，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。五藏（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》卷二十五、第十經）經文中「與女人相交遊」應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，以求最大的解脫。

今提供三種身至念的修法。

第一種是：依《清淨道論》所說，分六組唸誦作



觀，第一至第四組各五種，每念完一組後，再逆序唸誦，而第五、第六組唸六種。應按順序、不急、不緩，一種一種明確地唸誦與觀想。

先唸第一組：髮、毛、爪、齒、皮，再逆唸：皮、齒、爪、毛、髮。

接下去再唸第二組：肉、筋、骨、髓、腎，再逆唸：腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

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

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

接下去唸第五組：膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，再逆唸：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。

接下去唸第六組：淚、油、唾、涕、關節液、尿。

再逆唸：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。

這樣唸誦百千遍，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：以語言唸誦、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）。

第二種是：緬甸唐卜陸西亞多（一八九六～一九八六）使用的觀察方法是，從第一組「髮、毛、爪、齒、皮」開始，一組唸誦與觀想五天，唸完六組，共花三十天。再來，每一組逆序唸誦與觀想五天，唸完又花三十天。重覆前面的順序，再做一次，花六十天。之後，行者依序由第一組開始，每次增加一組、二組、三組，最後六組一起唸誦與觀想，再作逆序唸誦與觀想。共花六個月的修持時間。（詳見新雨編譯群譯、圓明出版社出



版的《當代南傳佛教大師》第十章)

第三種是：依緬甸帕奧禪師（一九三四年生）的教法：「在《增支部·三集·第五·掬鹽品》(Anguttara nikaya. III · 100 · Lonaphala-vagga) 裡，佛陀有談到奢摩他和毗婆舍那兩者的修習心 (bhavanacitta) 皆有明亮的光。所以，當這光在第四禪極明亮時，禪修者應該做什麼呢？這就是轉修遍禪的好機會。在還未轉修遍禪之前，他們應該先把光修得更強、更穩，然後以此光觀照自身的頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚等等，這些是身體的三十二身分。然而，禪修者應先把它們分爲五個一組，再逐組一一觀察。若已成功逐組觀照身體的三十二身分，那麼應能同時遍觀所有的三十二身分，即從頭髮至尿，再從尿至頭髮，然後又再從頭髮至尿。當你能夠如此持續不斷正逆向反覆地觀察時，那就像從屋子裡去看籬笆的三十二根柱子，若逐根柱子一一地去數，那將會很花費時間，所以不必去數，只從要左至右，及從右至左地去看，就可以不必計算地看到所有三十二支柱子。同樣的，迅速地去觀照身體的三十二身分，你將會變得很熟練。

接著轉觀（在禪堂裡）坐在你前面的禪修者的三十二身分，迅速地從頭髮至尿地觀察。若能夠如此外觀，應再內觀自身的三十二身分，然後再外觀（即觀照你前面的禪修者），如此不斷地交替觀照。若成功的話，應逐一去觀照在禪堂裡其他禪修者的三十二身分。然而不可以想像，必須以光去觀照，就好像用手電筒去照東西一樣。若能夠做到這一點。就應逐一地去內觀及外觀。過後，把光照向禪堂外的人及動物的三十二身分。如此外觀，能把光照得越遠越好。假如能夠成功的話，你可以轉修遍禪。根據對禪修者體驗的研究，從三十二身分轉去修遍禪比較容易。（錄自《智慧之光》五二—五四頁）帕奧的禪法是須修禪定至第四禪之後，才出定作觀。

希望藉由身體三十二種成分的說明，配合彩色圖，能引起行者修習此法門的興趣，使二甘露法門之一的「身至念」（另一法門是出入息念）得以受到重視、弘揚、修持，而生厭離，獲大利、大安穩、正念正知，得智見、現法樂住。

願所有修習者皆得究竟解脫。

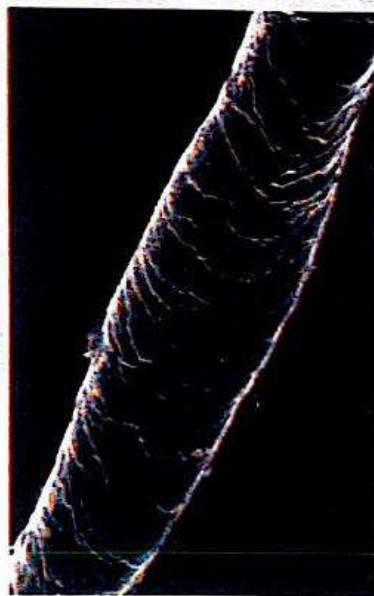
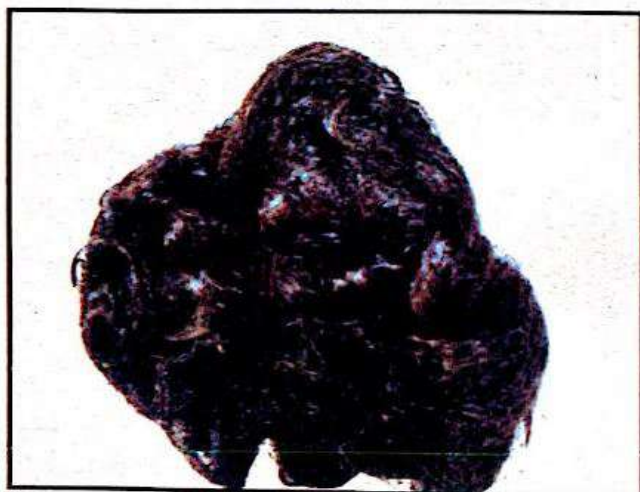


## 三十二身分 (身至念)

### 一、髮 (巴 kesa ; 英 head-hairs)

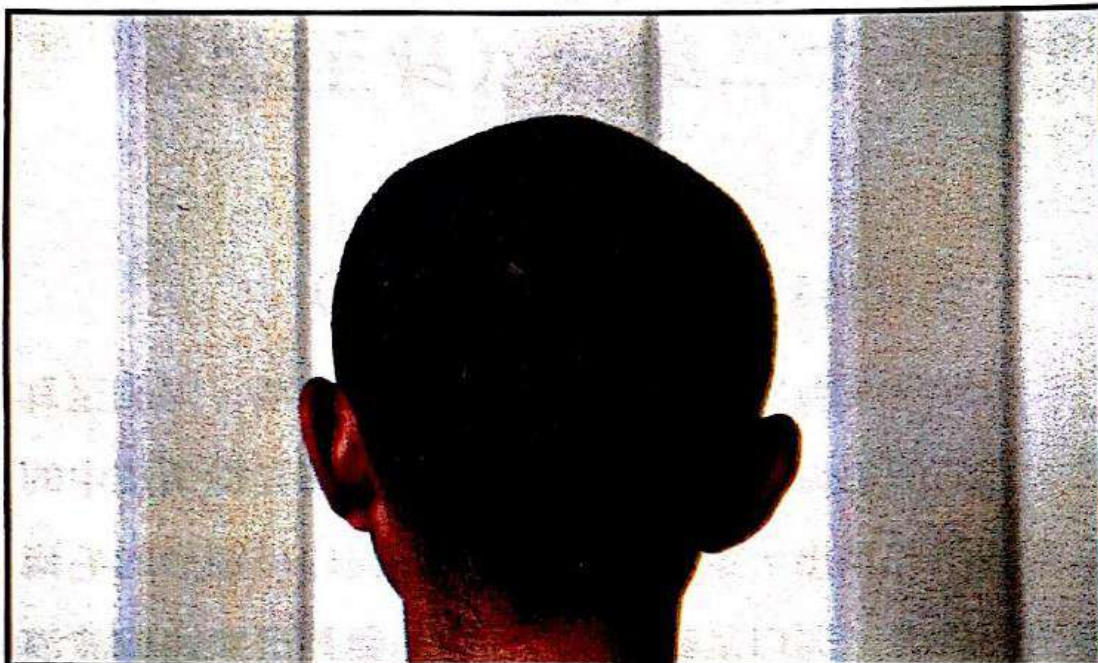
頭髮長在頭皮上，前至額際，後至頸項，兩側至耳邊。它的顏色為黑色，也有其它顏色。頭髮從頭皮中的毛囊的小孔長出，穿過表皮與真皮，開口呈圓形的毛囊長出直的髮，開口呈卵形或彎曲的毛囊長出捲曲或波浪形的髮。每個月約長一公分。

頭髮約有十萬條。髮絲經常沾黏汗水、油脂、塵垢，發散臭味，令人厭惡。

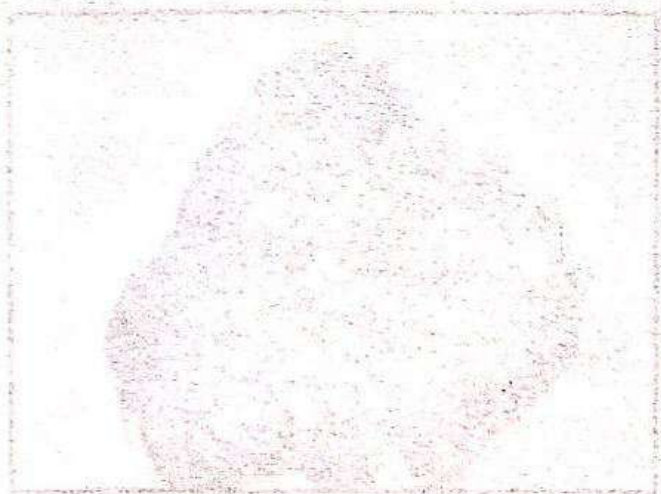
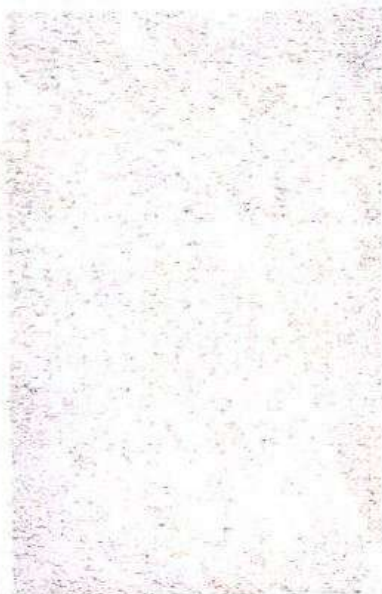


▲ 放大許多倍的人髮

◎第一章 不淨觀簡介



此為一具男屍，其體態  
雖已腐爛，但其體態仍  
與生前無異，其體態仍  
與生前無異，其體態仍



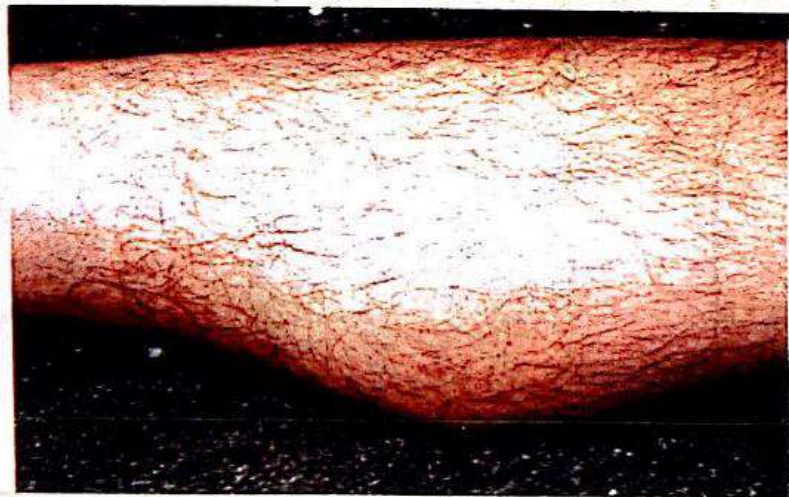
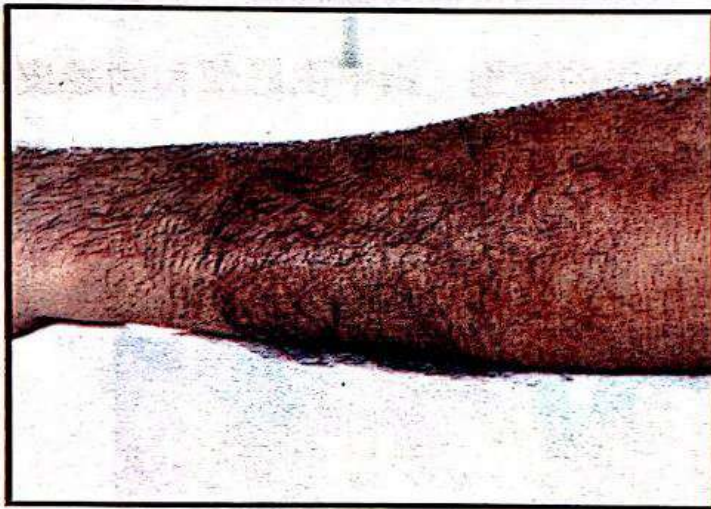
男尸體態與生前無異





## 二、毛 (巴 loma ; 英 body-hairs)

體毛長遍全身，除手掌、足底、唇、指甲和部分生殖器外。它的顏色為黑或黑褐色或其它顏色。每根毛由角蛋白的死細胞構成，它保護皮膚並感觸皮表的東西。它與頭髮一樣，為汗水、塵垢所依附，具有可厭相。



### 三、爪（巴 nakha；英 nails）

指甲（爪）長在雙手雙腳的尖端，共二十個。它的顏色為白色，形如魚鱗。指甲的成分幾乎全為角蛋白，由不斷分裂的細胞所形成，每月約五公釐的速度生長。指甲生長基底處的皮瓣稱為「表皮角層」，是皮膚角質層的一部分，指甲下方彎曲的白色區域稱為「弧影」，含有一些可分裂形成指甲的細胞。指甲由底部和側邊皮膚下的一層活躍細胞長出。指甲端與肉之間有空隙，經常藏污納垢。

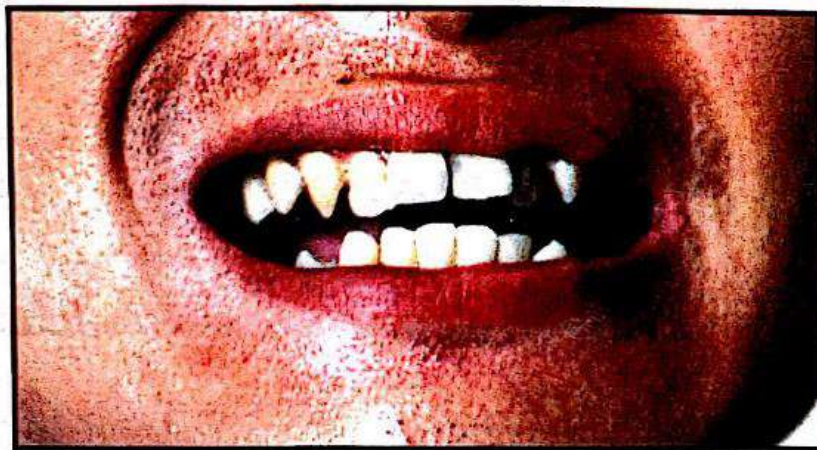


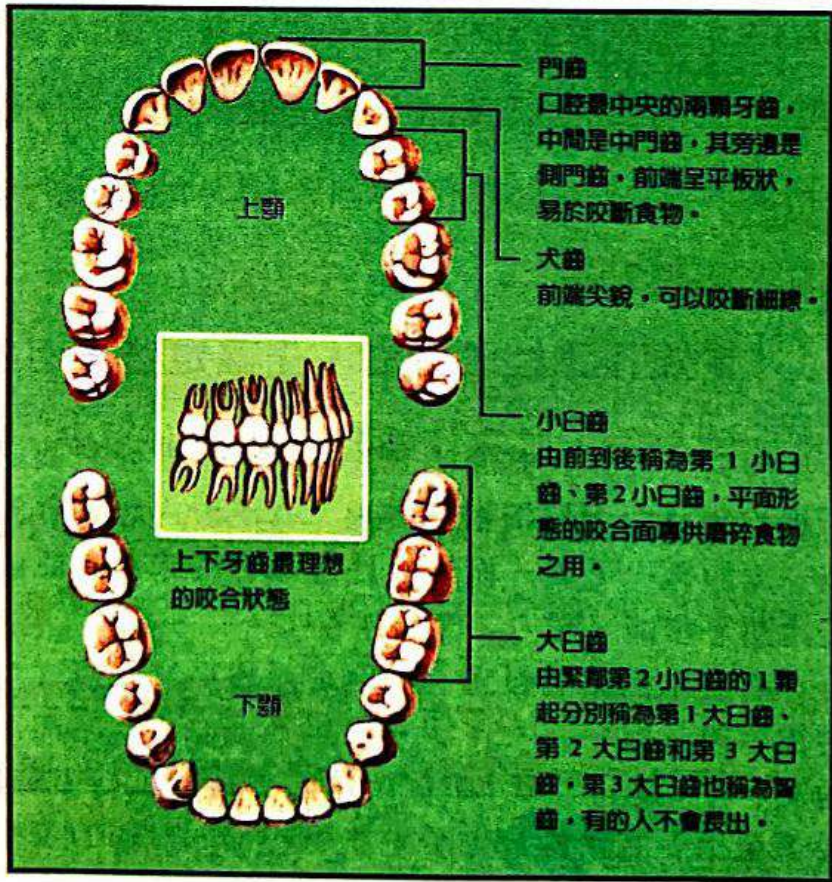
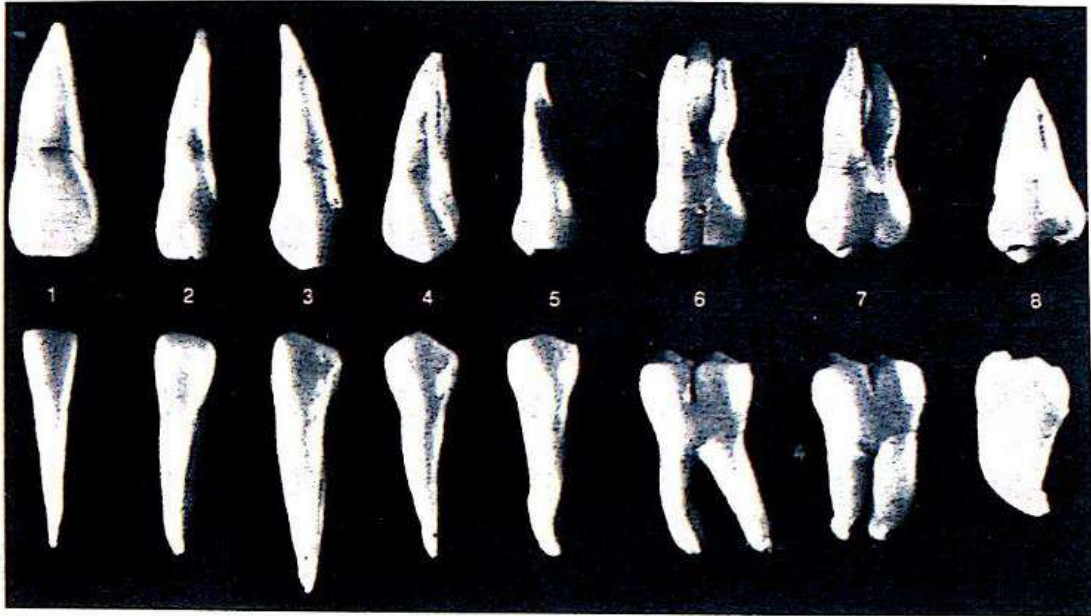


#### 四、齒（巴 danta；英 teeth）

牙齒長在兩顎骨上，它的顏色為白色。人類有兩套牙齒：第一套稱作「乳齒」，在嬰兒六個月左右開始長出，卅二個月時出齊，共有二十顆。第二套牙齒稱作「恆齒」，六歲左右開始長出，推開乳齒，置換之，長到廿一歲左右，共長出卅二顆。

牙齒常常不潔淨，特別是吃過食物後，齒上或齒縫夾著食物屑。齒上的沈積物是滋長細菌的溫床，細菌會釋放酸液，腐蝕琺瑯質，而露出牙齒的內部，稱作「蛀牙（齲齒）」，蛀牙嚴重時，會牙痛、發炎、動搖、掉牙。沒有蛀牙，也會因牙周病（顎骨的骨頭萎縮）而動搖、掉牙。





## 五、皮（巴 taco；英 skin）

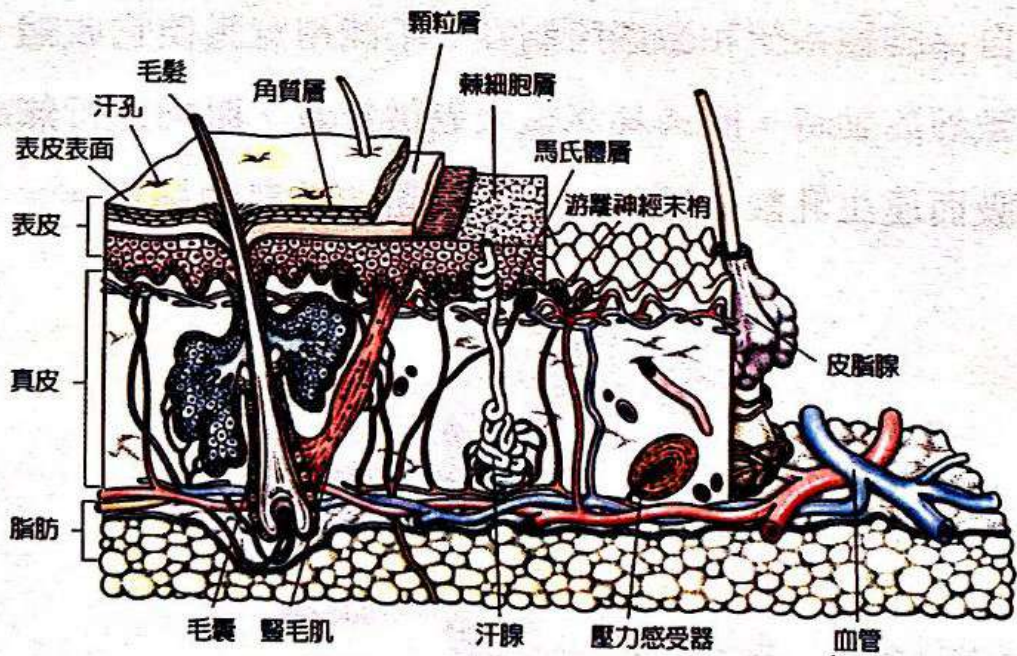
皮膚覆蓋人體全身，它的顏色有黃或褐或黑。皮膚分爲兩層：上層叫表皮，下層叫真皮。皮厚約二公釐，覆蓋總面積約二平方公尺，皮總重量約四·八公斤。《清淨道論》說全身外表薄層的總量只有一棗核大小。

表皮由上到下分別爲角質層、顆粒層、有棘層、馬氏體層。角質層是死細胞，大概維持四週，就成爲污垢脫落，而馬氏體層的圓柱細胞會不斷分裂製造新細胞，並向上層擠推來填補。真皮層內包含有汗腺、皮脂腺、毛囊、血管，且密佈神經末梢，能感覺冷熱、疼痛、壓力、觸摸等等。

取皮作觀察的行者，先確定蓋覆面部的皮，作觀皮、肉分離，其次作觀分離額骨上的皮，頭顱上的皮，肩上的皮，順（外側，從上至下）逆（內側，從下至上）右手的皮，順逆左手的皮，背部的皮，順逆右腳的皮，順逆左腳的皮。之後，次第作觀分離生殖器官、腹、胸、頸的皮。頸皮後，確定下顎的皮，最後到達下唇而完結。



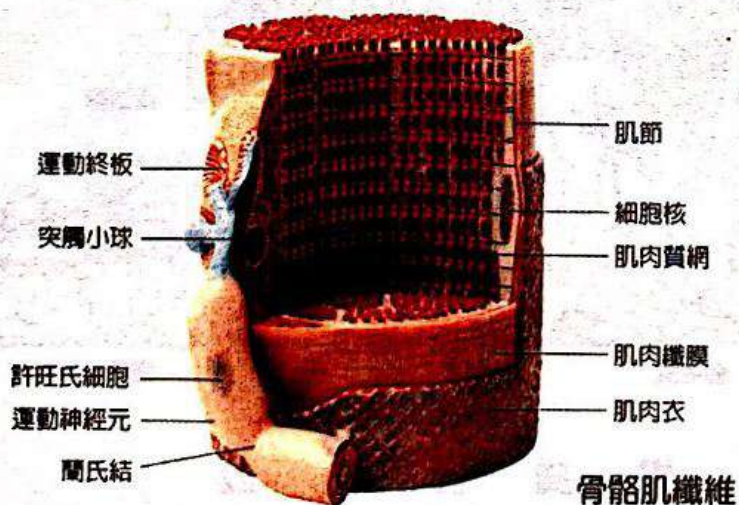
皮膚



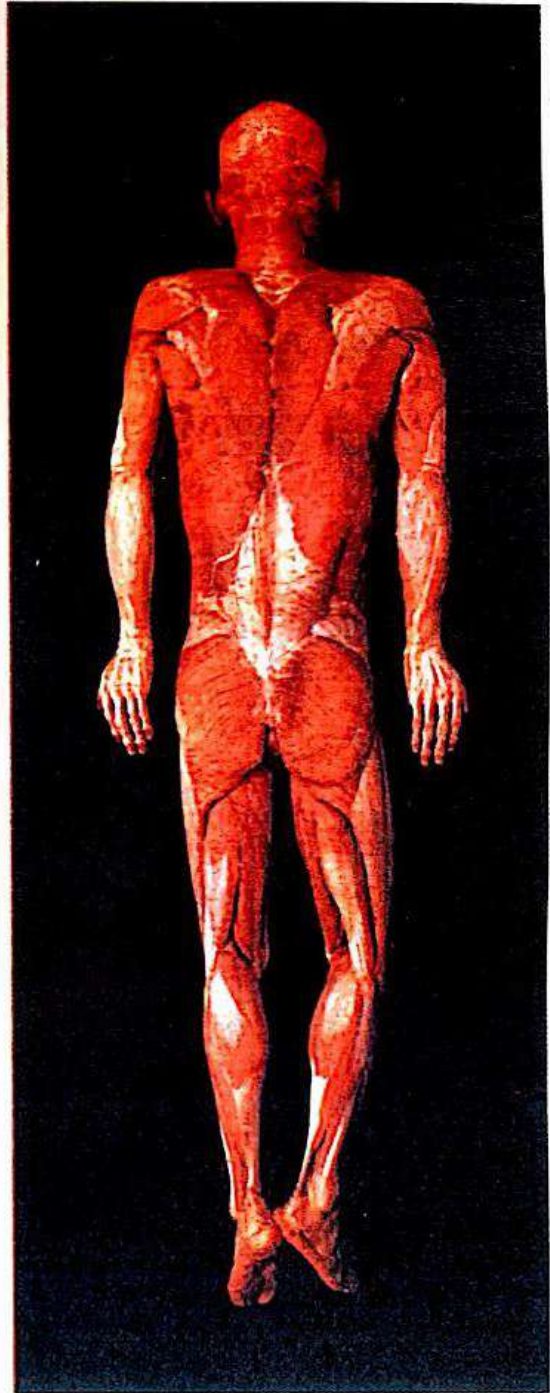
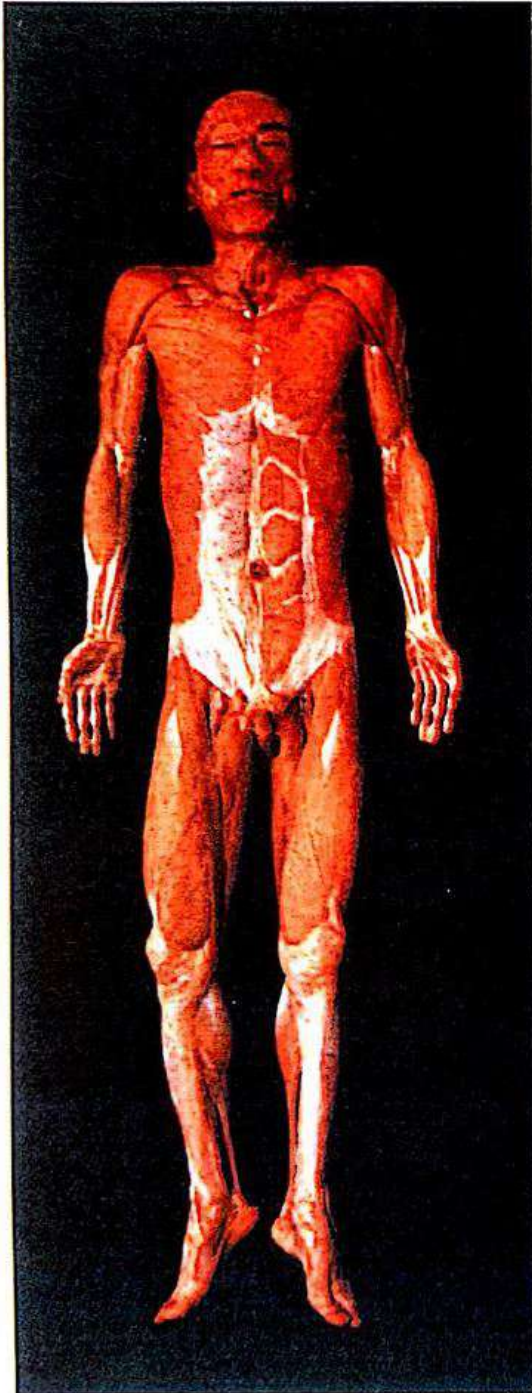
皮膚的構造

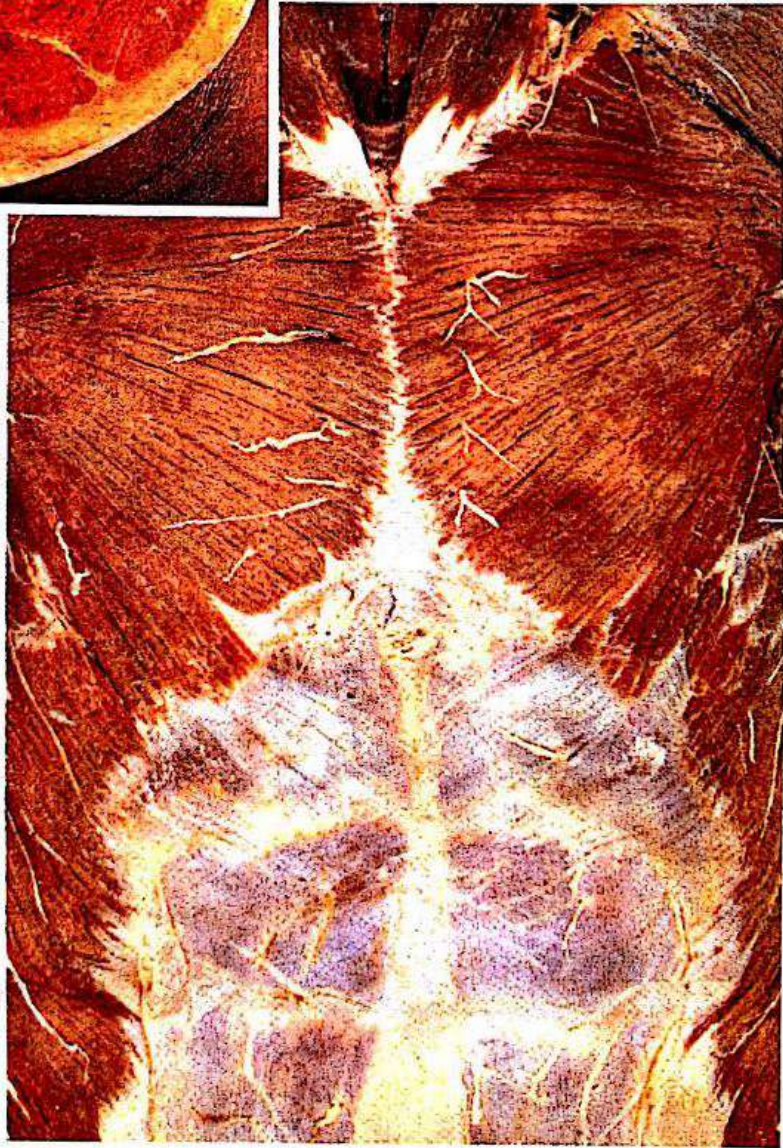
## 六、肉（巴 mamsam；英 flesh）

肌肉由肌纖維構成，它的顏色是紅色。一根肌纖維包含數千根細絲。肌肉有三種類型：心肌、骨骼肌和平滑肌。心肌只存在於心臟，自動收縮和鬆弛，有自己的節律，不由意識控制，但可以被神經和某些激素改變。骨骼肌（隨意肌）附著在骨骼上，可由意識使其收縮或鬆弛，能使身體運動。人體中含有六四〇塊不同名稱的骨骼肌，約佔人體重量的四〇%。平滑肌（不隨意肌）受自律神經系統和激素所制動，不能用意識使它收縮。在激烈運動時，肌肉耗氧量大過供氧量，肌肉進行無氧呼吸而產生乳酸的廢物，而障礙肌肉的有效運作。





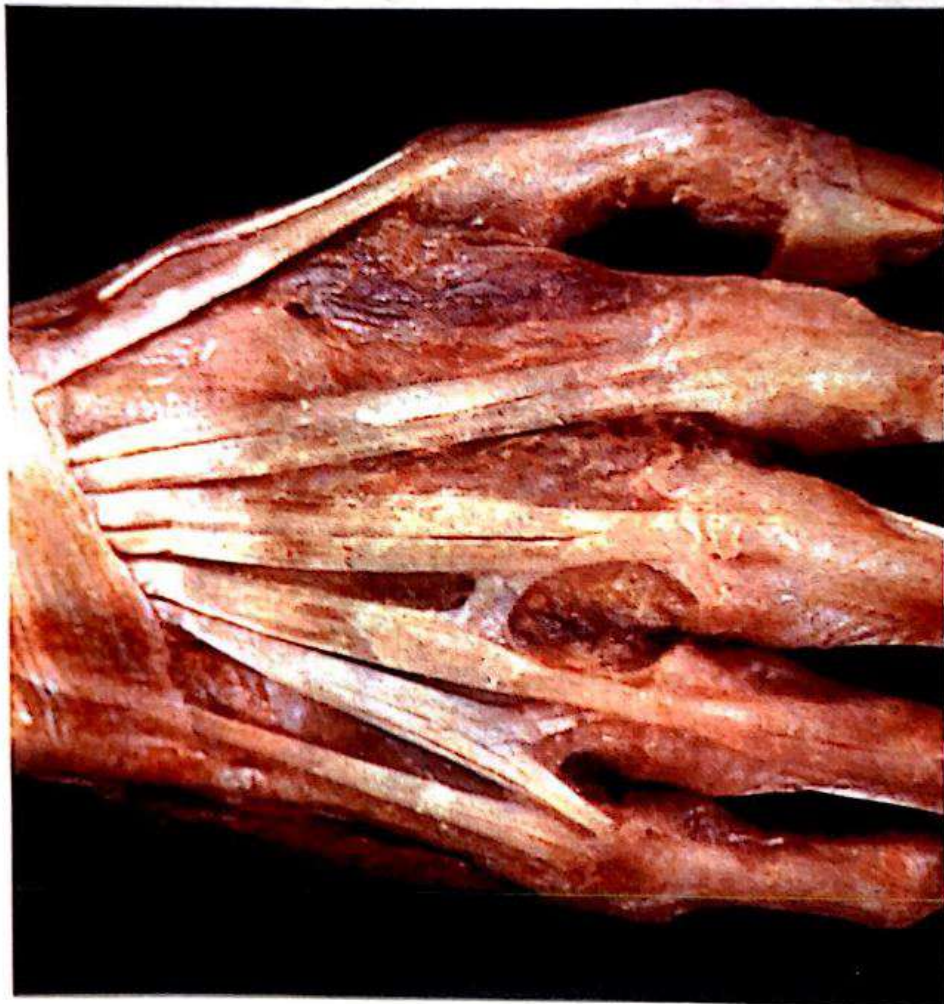






## 七、筋 (巴 naharu ; 英 sinews)

筋 (腱) 連接肌肉與骨或其他肌肉，是由堅韌的結締組織所構成，在隨意肌肉的兩端，它的顏色為白色。肌肉收縮時，筋拉動骨，使骨在關節處運動。筋大多數是窄帶形，也有寬扁形。手與腳的筋較長，並包在光滑的滑膜鞘內。



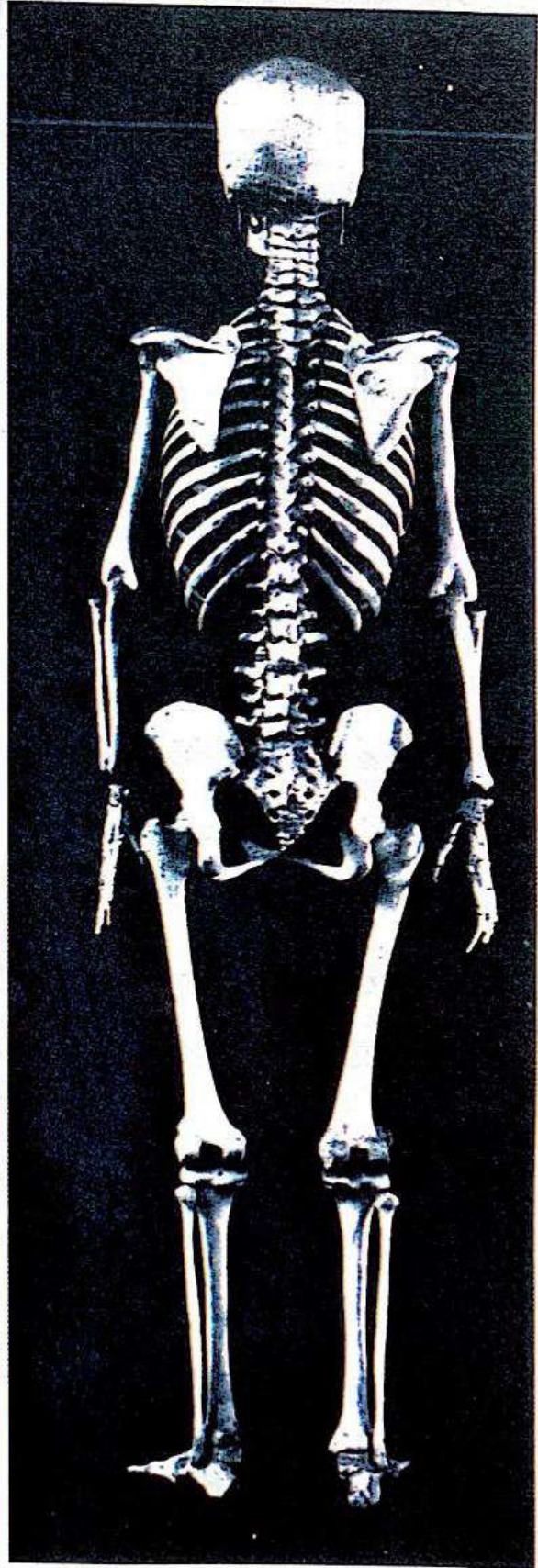
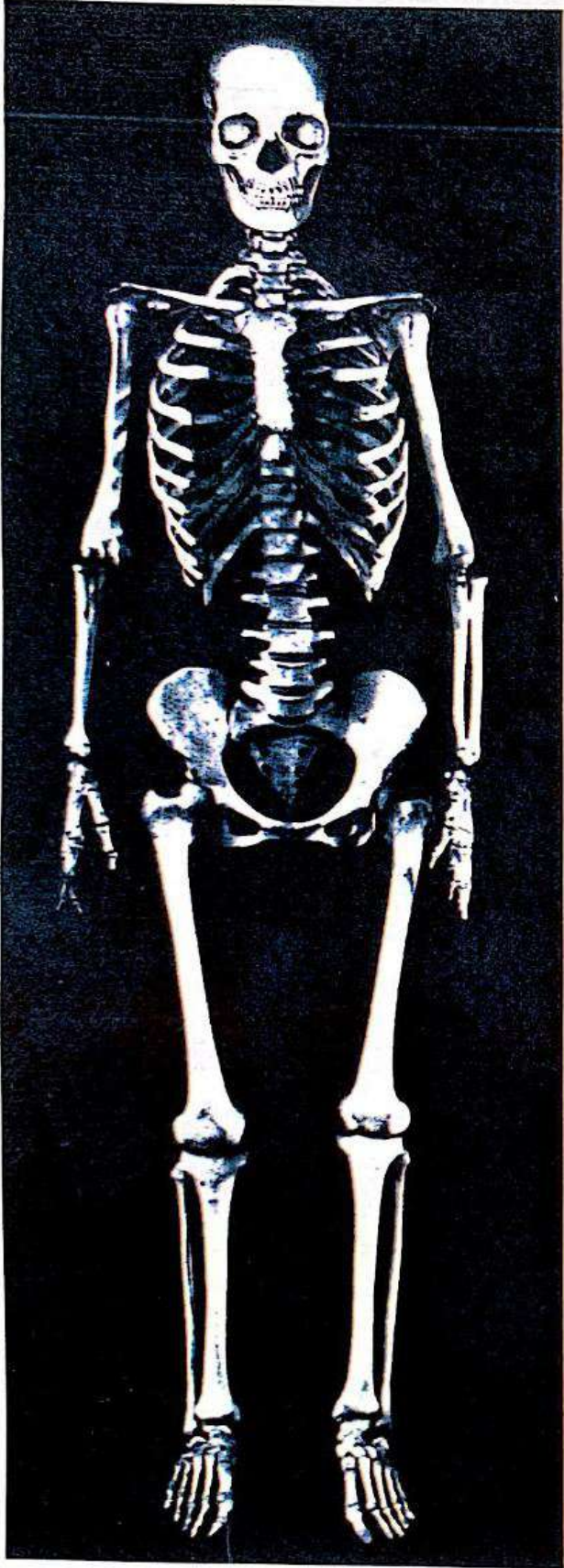




## 八、骨 (巴 atthi ; 英 bones)

人體全身的骨頭有二〇六塊，手與腳的骨頭約佔了一半，顏色白色。遍布全身各類骨頭有各種形狀。它賦予人體形狀，保護內部器官並提供肌肉支撐點。骨骼還儲存礦物質，並且形成血球。骨頭是人體內堅硬性僅次於琺瑯質的物質。骨骼初形成時，主要由軟骨構成。胚胎六週大時，開始骨化，一直持續到成年。在骨化過程中，骨母細胞在軟骨中沈積礦物鹽，將之轉變為硬骨。之後因激素濃度變化，使骨骼變輕、變弱，因此骨可能變得容易斷裂，即骨質疏鬆症。

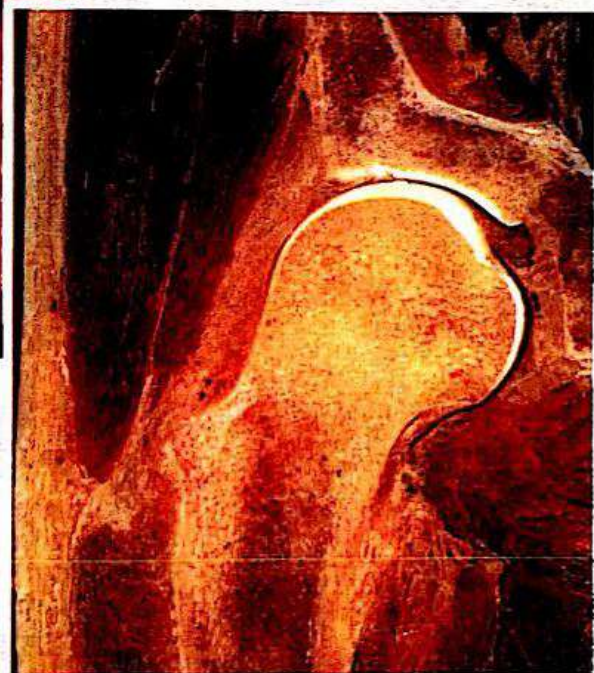
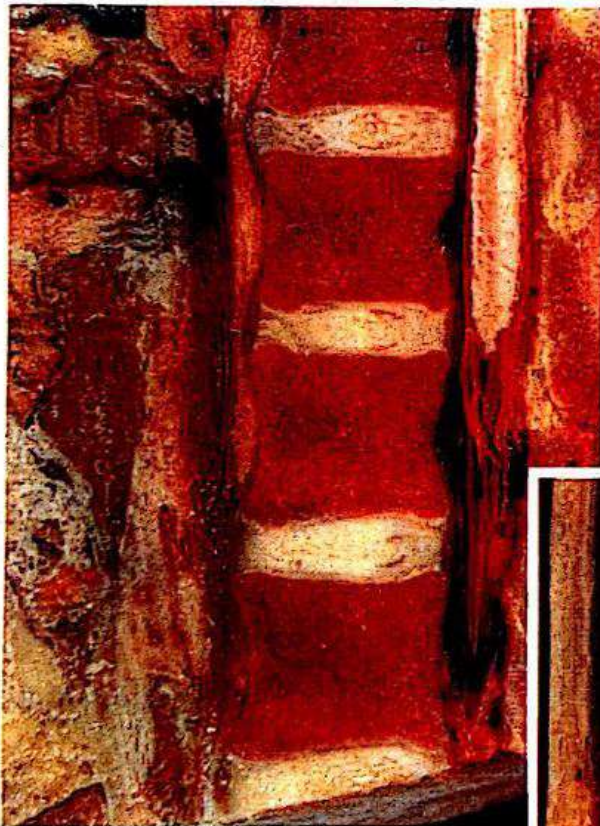
已熟練觀照三十二身分的行者，可取坐於前面的行者頭骨或全身白骨的白色作為目標，進修「白遍」禪定。





## 九、髓 (巴 atthi-minja ; 英 bone-marrow)

骨髓含藏在海綿骨和長骨中央空間的骨髓腔內。紅骨髓形成血球；黃骨髓貯存脂肪。





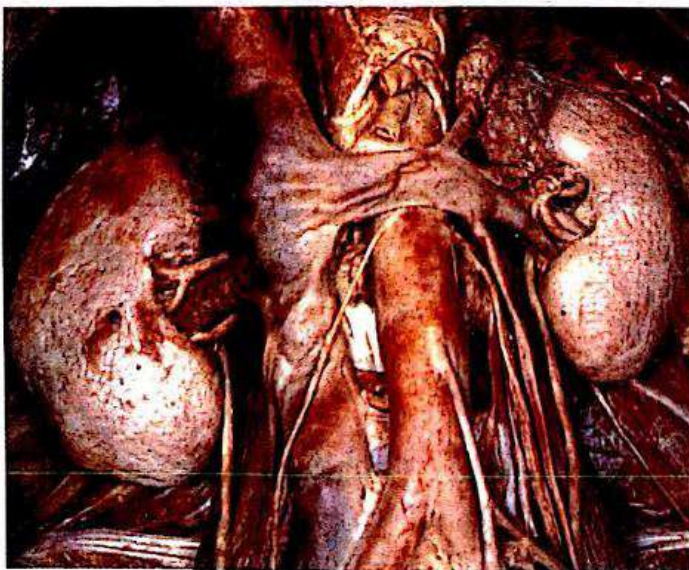




## 十、腎 (巴 vakkam ; 英 kidneys)

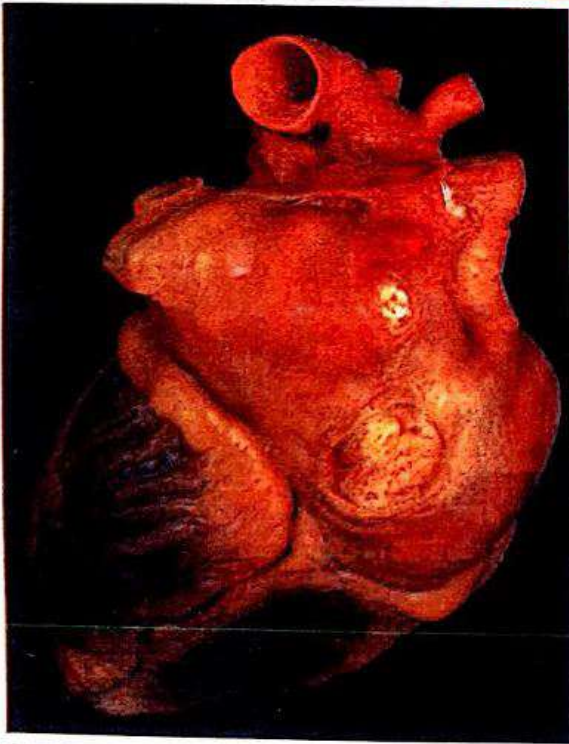
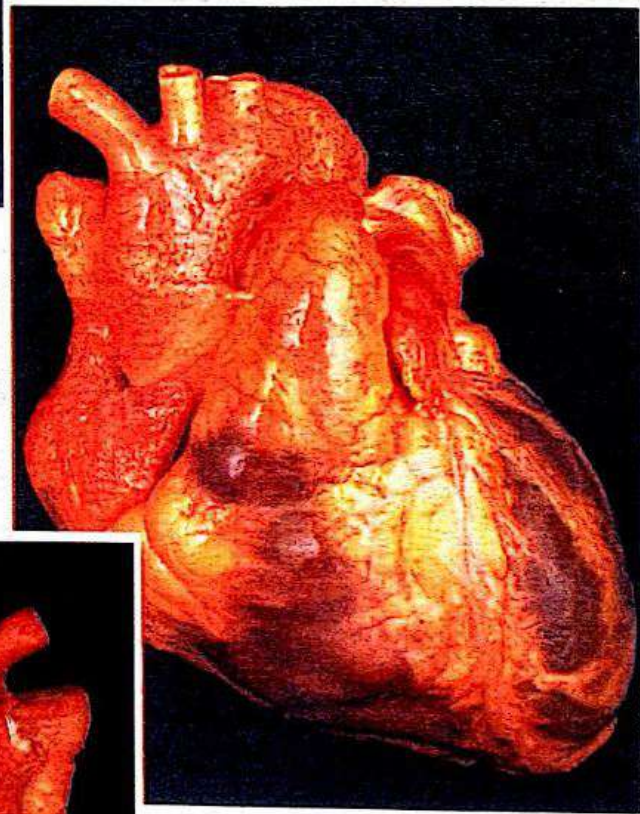
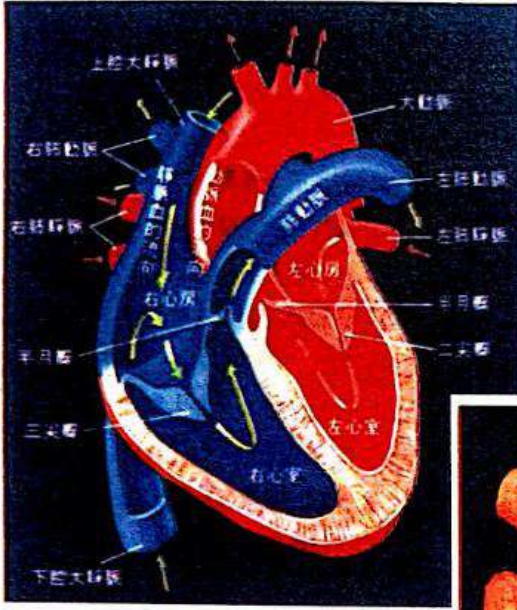
腎的外形如豆，長約十一公分，厚約五·五公分，重約一三〇公克，呈褐色，兩個腎位於腹部的後方。腎從血液中排除廢物、鹽分、水分，即以尿液排除。

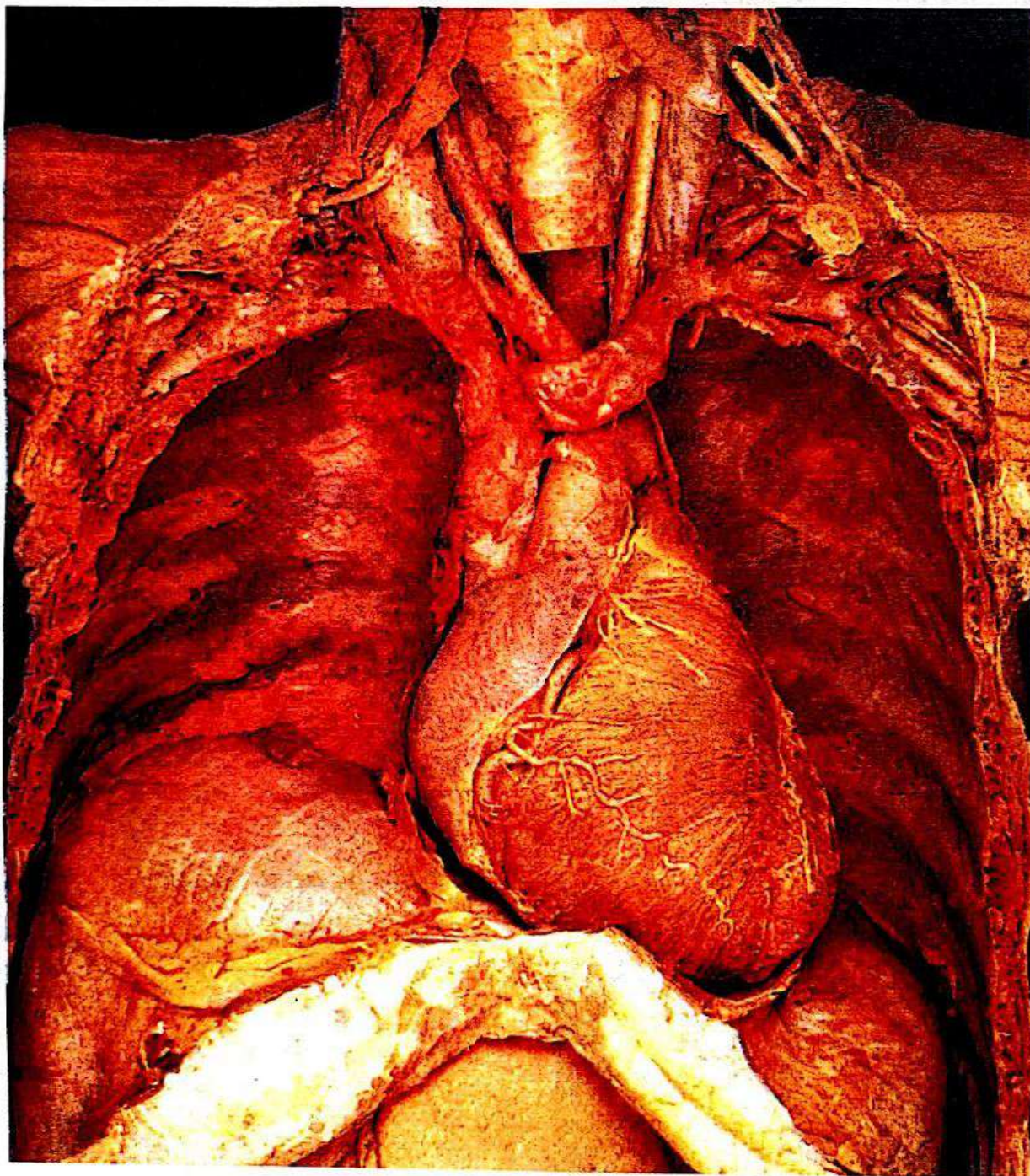
每個腎含一〇〇萬以上的微小過濾器，稱作「腎元」。腎元包括腎小球、鮑氏囊和腎小管。腎小球形狀似小球，其作用似過濾器，容許鹽分、水份自血液中壓出微血管而進入腎元。腎的外層（或皮質）中的每個腎元都含有一個鮑氏囊（腎小球囊），它能收集被擠出腎小球的液體，這些液體隨即進入腎小管。在腎小管內含葡萄糖、水分及一些鹽分都被血液重新吸收。



## 十一、心 (巴 hadayam ; 英 heart)

心臟位於兩肺之間，如拳頭大小的腔室。成人心臟約二五〇—三五〇公克，它由心肌構成，其顏色為紅色，約每秒自動收縮一次，驅使血液周流全身，一次泵量約七〇cc。它由心包囊的堅韌外套包圍，心臟內由中隔肌肉壁隔開，並排兩個唧筒，一個輸送血液通過肺，另一個則輸送血液周流全身。唧筒各有上下兩個腔室，上面為心房，下面的為心室。左心房從肺接受充氧血，右心房從身體接受缺氧血。每次心搏開始時，兩個心房收縮，將血液驅入心臟下面的兩個心室。右心室將缺氧血送到肺部，左心室將充氧血送到全身。心室具有厚的肌肉壁，是心臟中工作最重的部分。人一生中，心臟搏動二〇億次以上，所泵送的血液可充滿一〇〇個標準尺寸的游泳池。三界及意識界依心臟裡的血而活動。



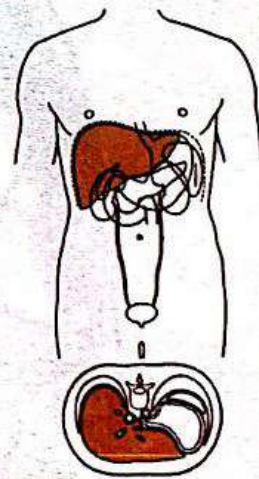




## 十二、肝 (巴 yakanam ; 英 liver)

肝臟位於腹腔右上方，是人體最大的器官，呈深紅色，成人的肝重約一三〇〇公克。肝的上緣約在右側乳頭（第四肋間）下方四至五公分處，約於第五至第六肋間；肝的下緣不超過肋骨下緣。每分鐘流經肝臟的血液，約一〇〇〇—一八〇〇cc。肝功能：1 收集胺基酸，轉化成蛋白質。2 將藥物活化後，再發揮作用。3 轉化有毒物質成爲無毒物質。4 吸收葡萄糖並以肝糖形式儲存。肝也將脂肪轉化爲脂蛋白、膽固醇、磷脂質。

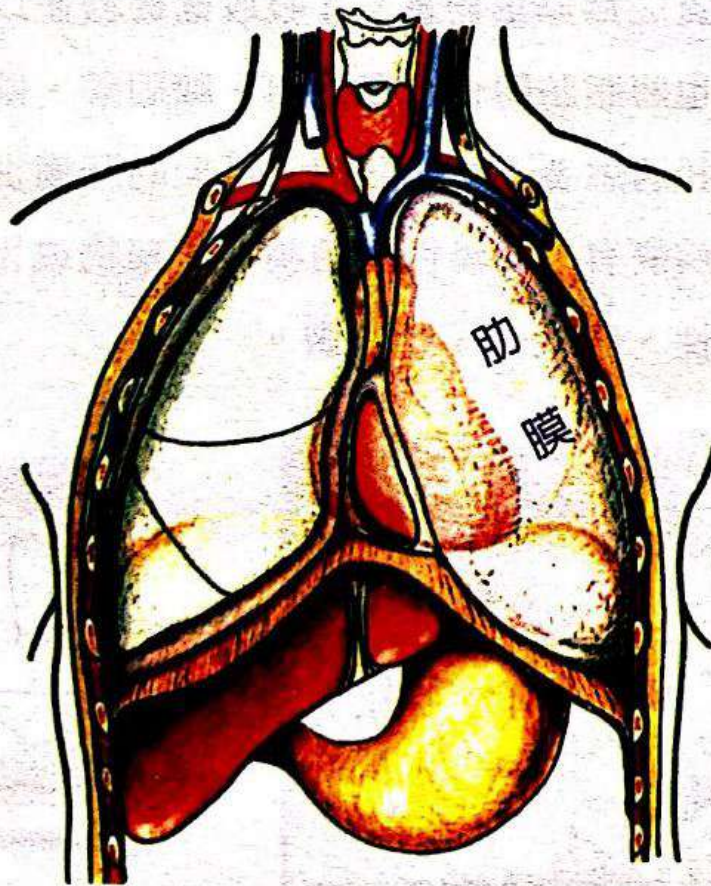
大部分肝病患者不知有肝病，早期的肝病很難感覺出來。肝的疾病有：病毒性、酒精性、藥物或毒性、新陳代謝異常性、肝硬化、肝腫瘤。

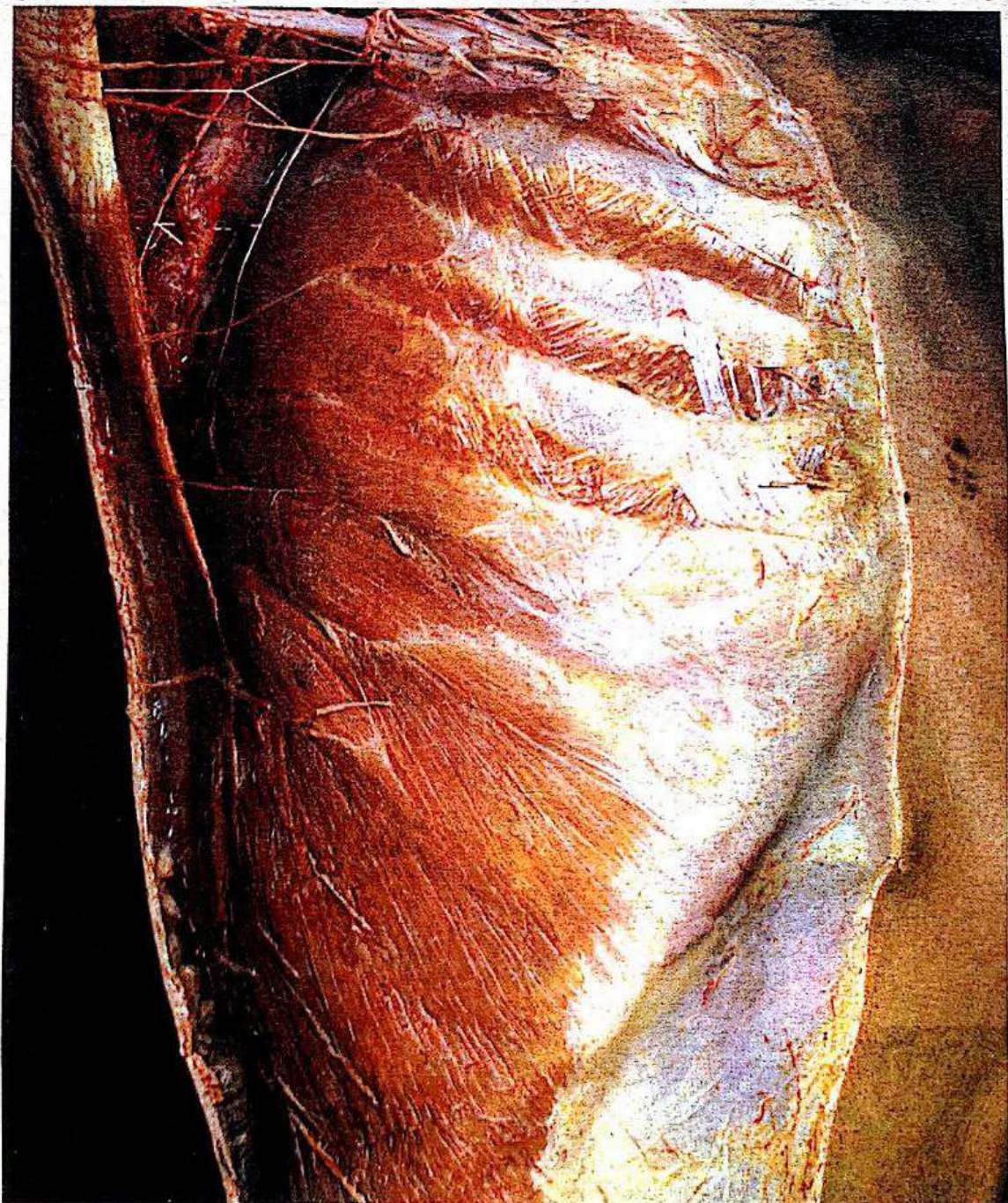


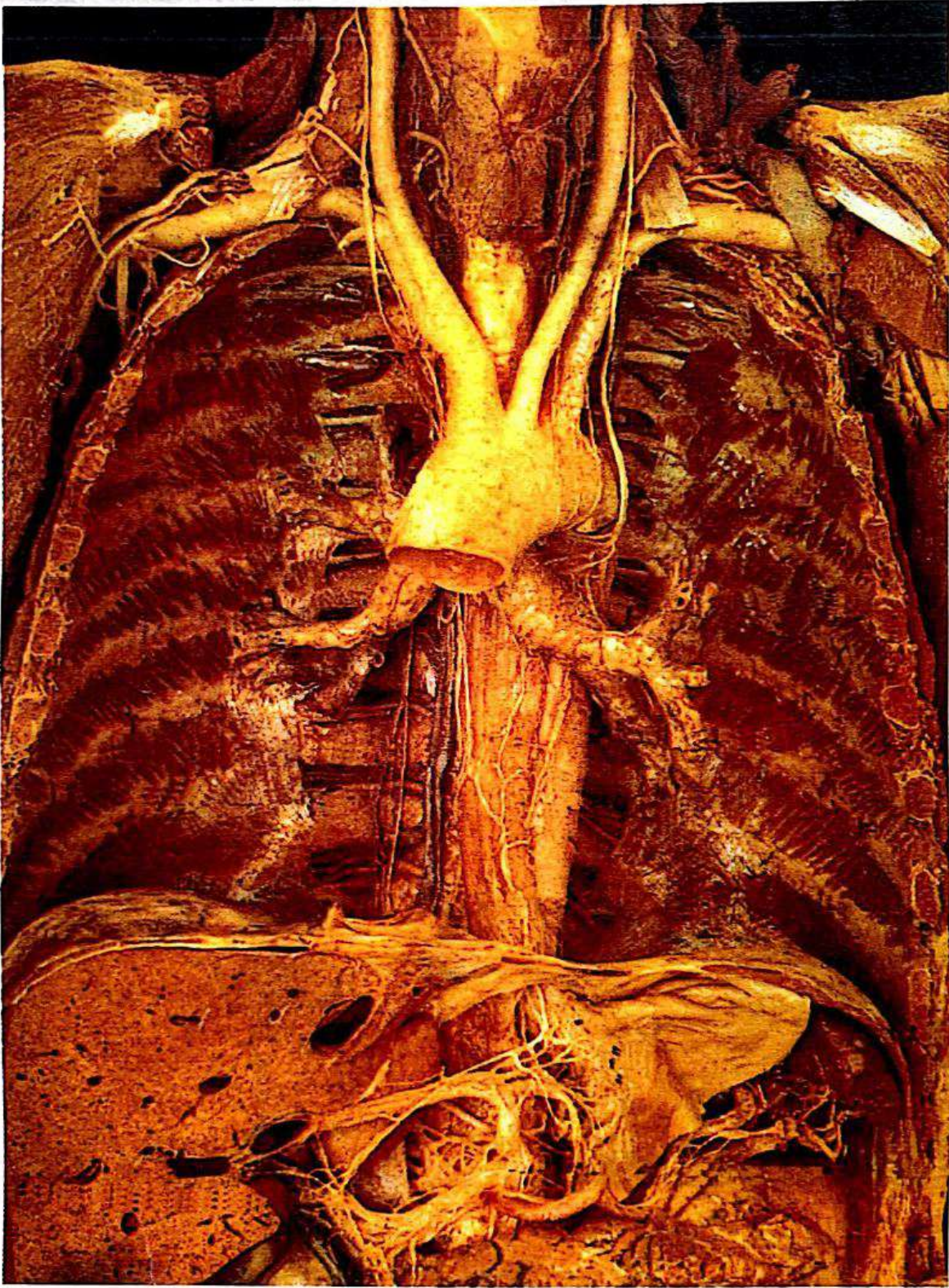
肝臟位置與橫切面圖

### 十三、肋膜 (巴 kilomakam；英 pleura) (胞：包裹胎兒的膜)

肋膜 (胸膜) 覆蓋肺臟和襯在胸腔內壁漿膜，分別為胸膜和胸膜壁層，有保護作用。它的顏色為白色。兩層胸膜形成一個完整密閉的胸膜腔，內有少量漿液，其內聚力和滑潤作用，有利於肺隨胸廓運動。左右兩側胸膜彼此完全分開。





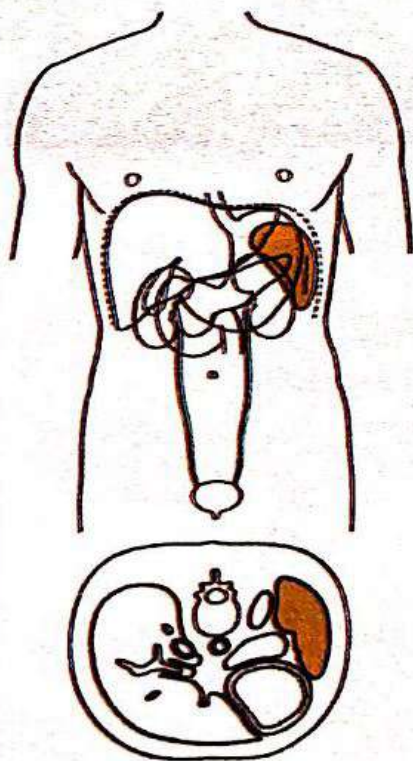
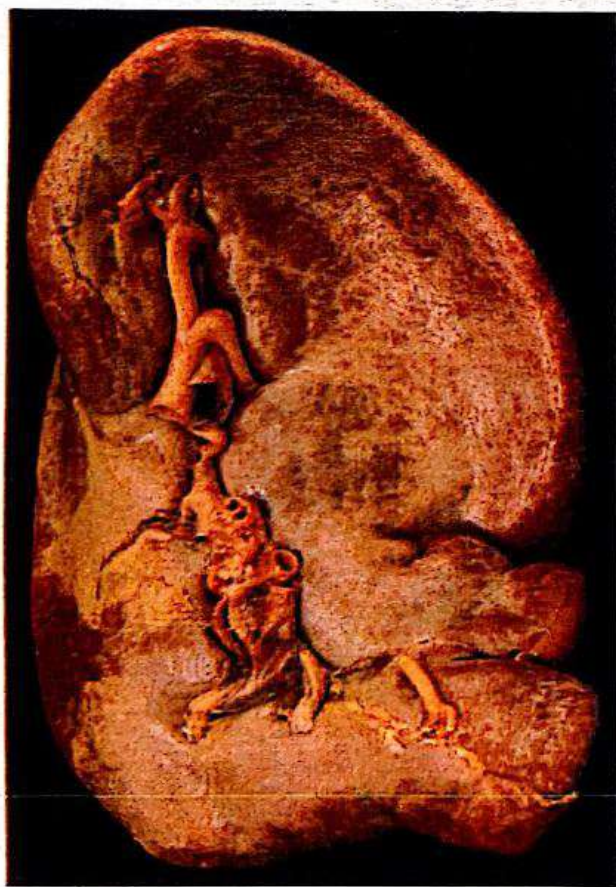




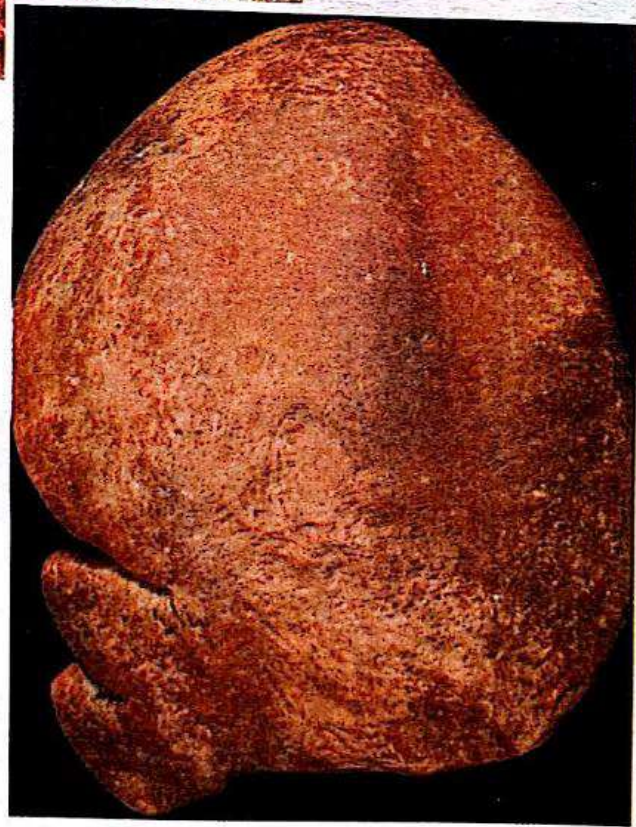
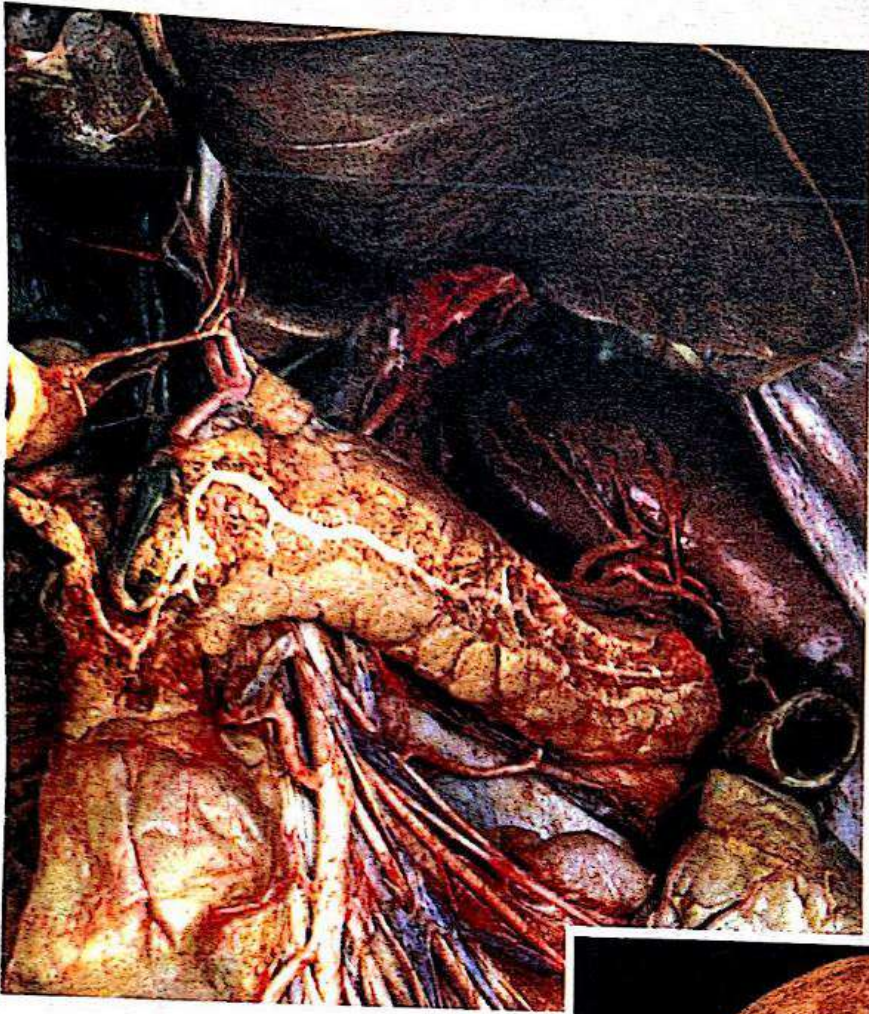


## 十四、脾 (巴 pihakam ; 英 spleen)

脾是胃旁邊的一個深紅色扁平蠶豆形的器官。長約十公分，寬七公分，厚二·五公分，重約八〇 — 一二〇公克。脾為淋巴系統的一部分，它生產淋巴細胞和吞筮細菌以對抗感染。在出母胎前，胎兒的脾還生產紅血球，出生後即停止製造，而改為過濾血液以除去老細胞。



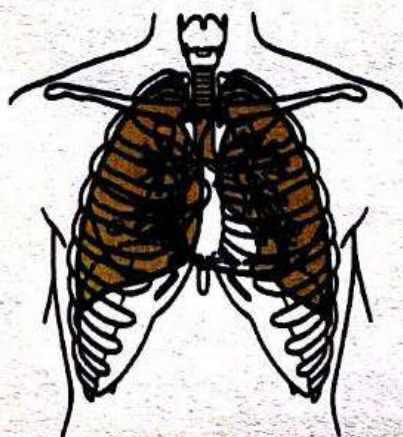
脾臟位置與橫切面圖



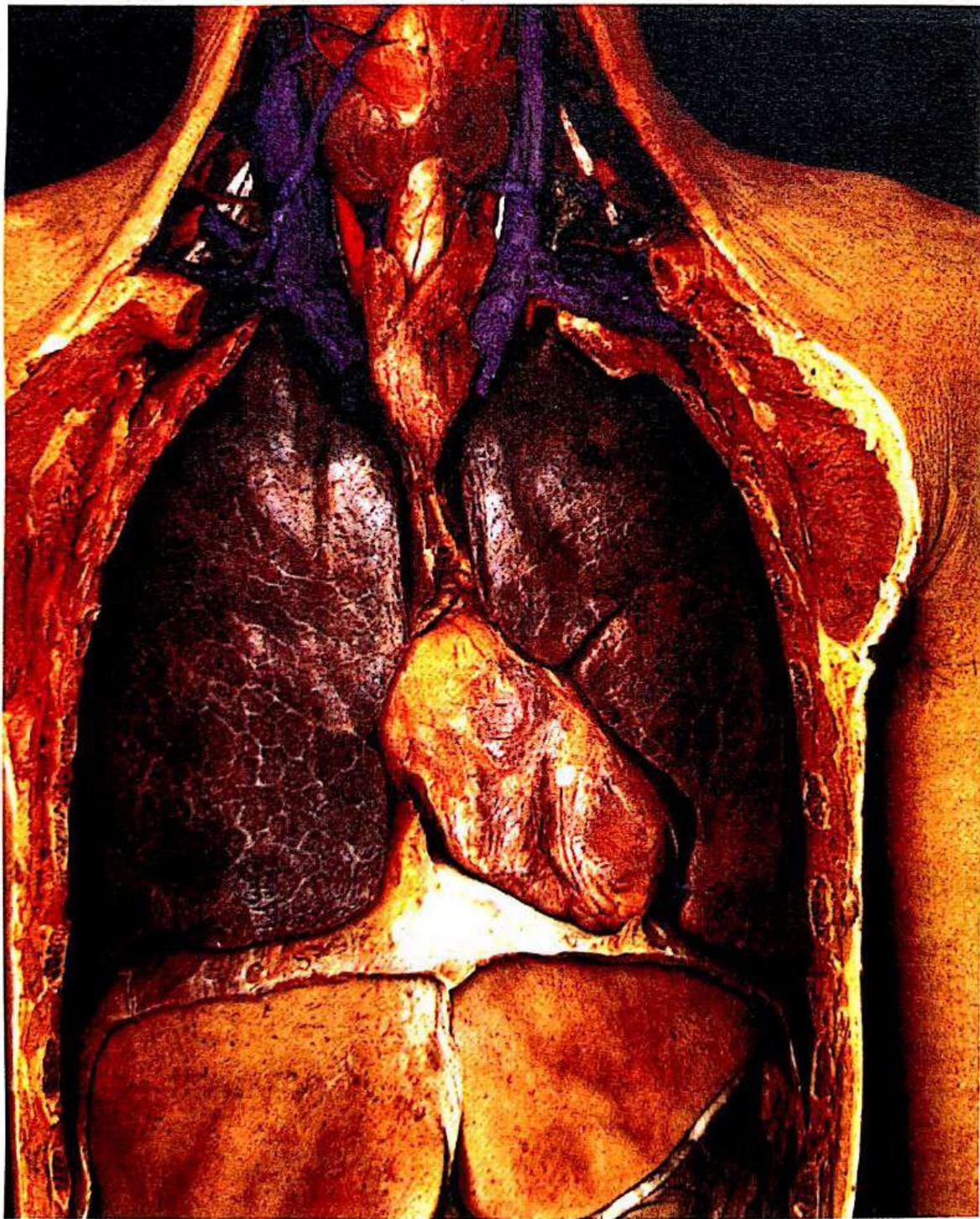


## 十五、肺 (巴 papphasam ; 英 lungs)

兩個肺位於心臟兩側的胸腔內，為胸部十二對肩平的肋骨所保護。肺是一團圓錐形的海綿組織。肺中微小氣囊為肺泡，它們聚集在小葉的囊中。小葉組合為若干分葉，分葉又組合為肺葉，右肺三葉，左肺只有兩葉，左胸腔的一些空間，為心臟所佔用。男性肺重約一〇六〇公克，女性約九三〇公克。肺泡是一個薄壁的氣囊，直徑為〇·一四mm，其內表面潮濕，使空氣與血液之間的氣體交換。一團肺泡像一串葡萄，成人的兩肺約有六億多個肺泡，肺泡的總內表面積約為七〇平方公尺。平時每分鐘呼吸十八次，一次呼氣吸氣約五〇〇cc的空氣，深呼吸可達十倍的空氣量，一般情況，在吐氣後，肺中還殘留約二五〇〇cc的空氣。



▲ 肺臟位置圖

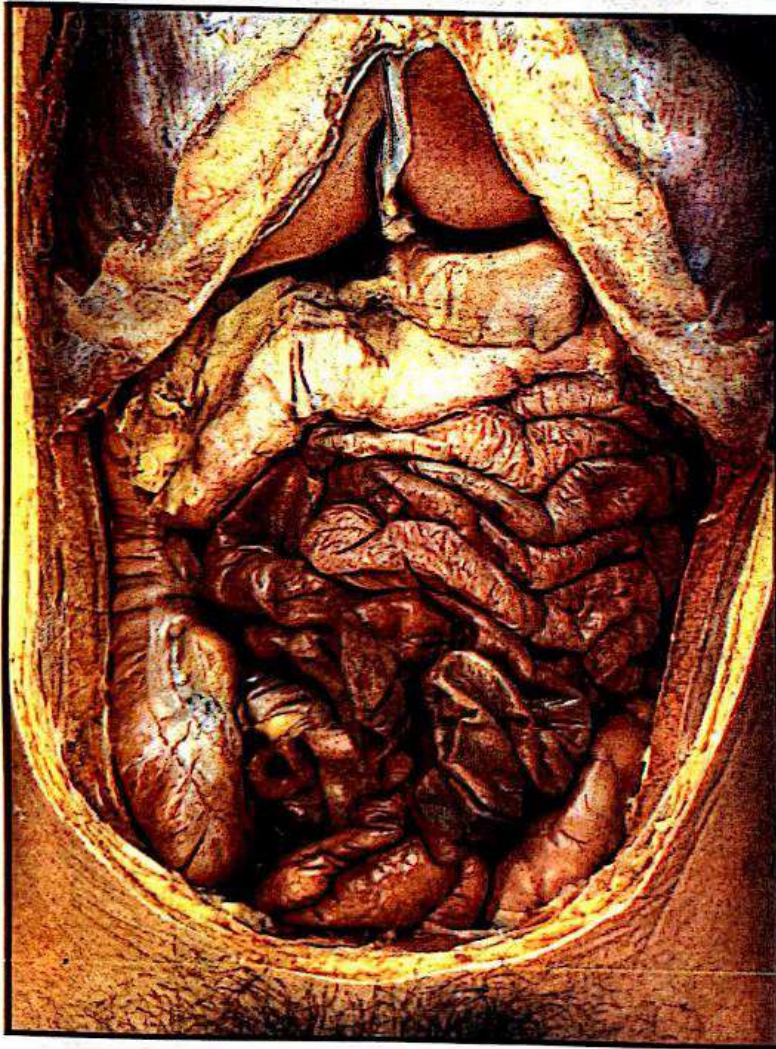
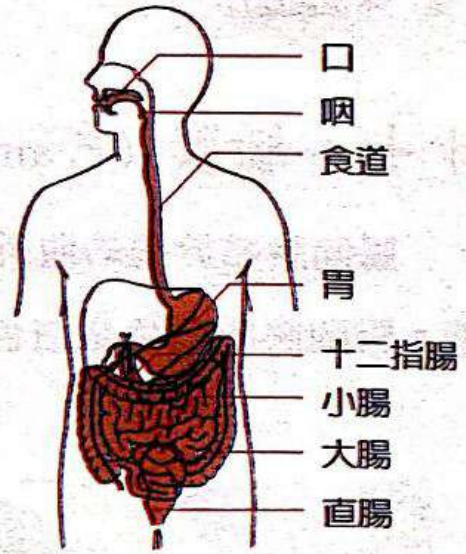




## 十六、腸（巴 antam；英 mesentery）

腸位於腹部下半部，是迂迴盤旋和褶皺的管子，它的顏色為白色。腸包括小腸、大腸。小腸始於胃下面的幽門括約肌，分為十二指腸、空腸、迴腸，約長六·五公尺，寬二·五公分。十二指腸是一條C字形的管子，長約二五公分，接受胃中的食糜、胰臟的消化液和膽汁，還自己釋出消化酶。空腸長約二·五公尺。它緊密地彎曲著，它能產生消化酶，以助消化。迴腸長約四公尺，相當彎曲，並襯有絨毛，在消化過程中，只起小部分作用。

大腸包括盲腸、結腸、直腸、肛道，約長一·五公尺，寬六·五公分，主要吸收水份。盲腸是一條短而底端封閉的袋子，其上有一條小管（闌尾）。結腸是一條寬的管子，在腹部內向上、橫過，最後向下行，它吸收未消化物中約九〇%的水份，將廢物固體化，即是糞便。直腸是一個短的腔室，它儲存糞便。肛道從直腸通向一個開口，稱為肛門。《清淨道論》說腸是：「上自喉底，下連於大便道。」

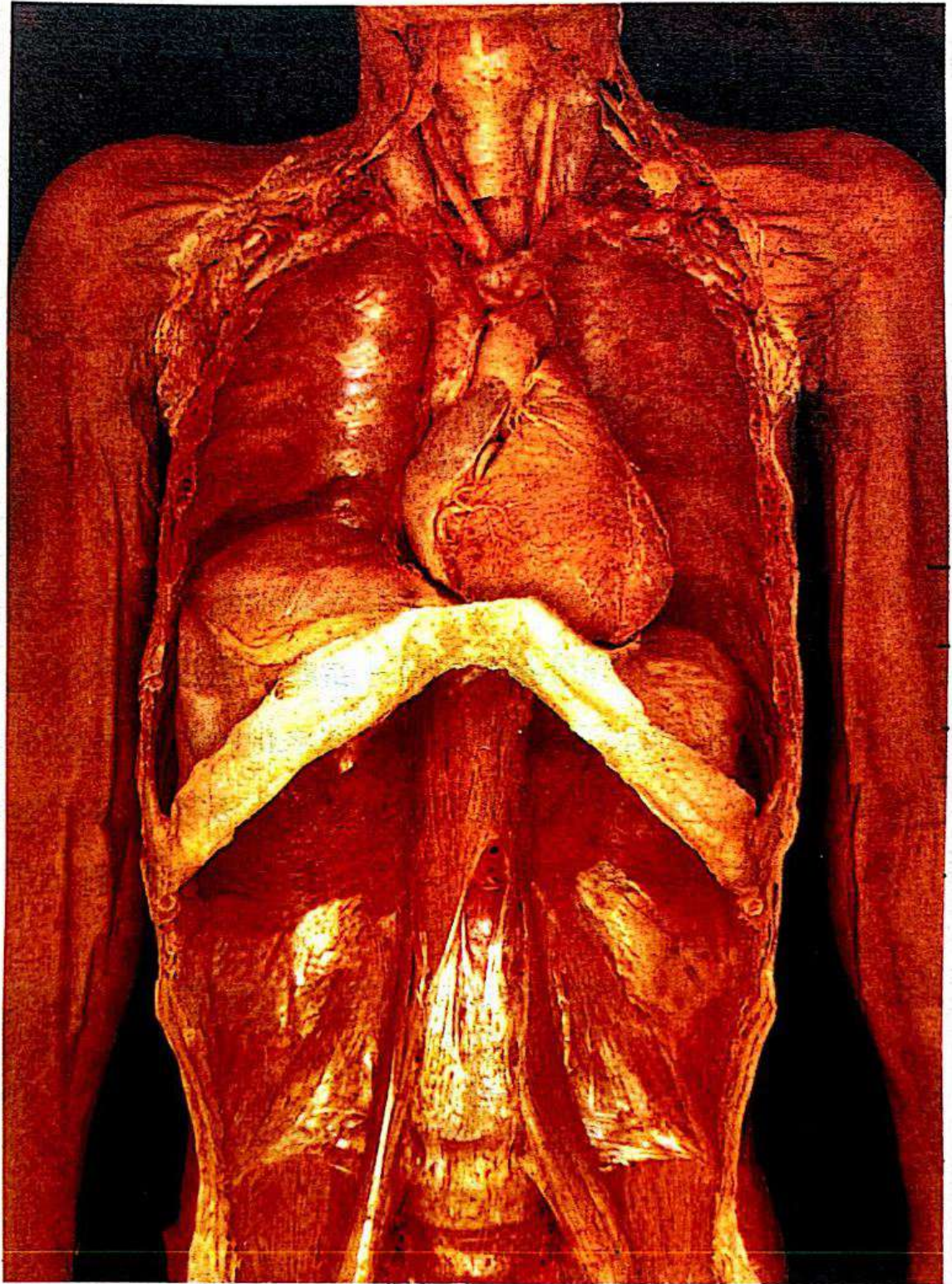


## 十七、腸膜 (巴 antagunam ; 英 bowels)

腸間膜結於腸的曲折處，固定使腸不脫離曲折的位置。腸間膜的顏色是白色。



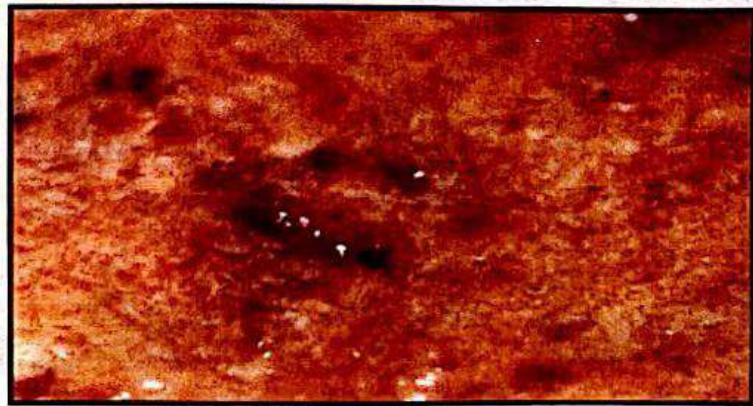




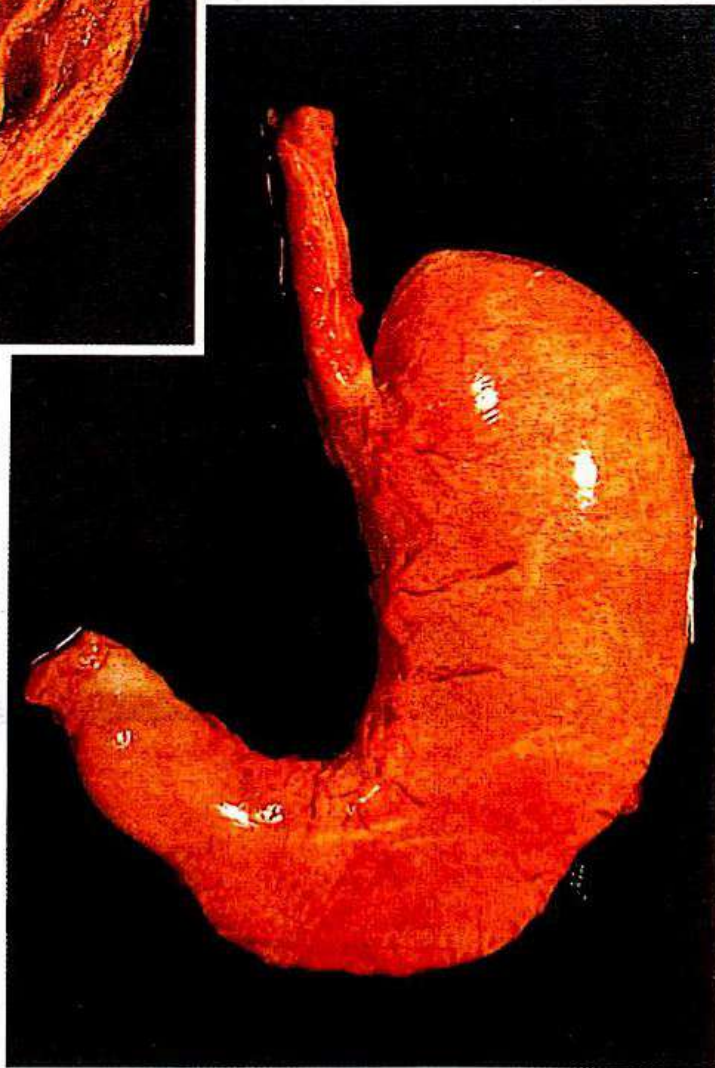
## 十八、胃中物 (巴 udariyam ; 英 contents of stomach)

胃中物 (食糜) 即胃中一切吃喝進去的東西。嚼碎的食物混雜唾液、胃液、消化，失去原有色香味，再看它、聞聞它，會有噁心不快之感。

胃位於橫膈的下面，腹腔的頂部。它的上端與食道相通，下端連通十二指腸。胃儲存從口食入的食物，胃的內壁折有深褶，稱為褶皺，當胃充滿食物時可伸展開來，並分泌消化液以分解蛋白質。含脂肪或蛋白質的食物可能在胃中停留三小時，而富含碳水化合物的食物通常停留不到一小時。胃的肌肉很發達，可攪動、消化食物。進食後，胃可擴大至二〇〇〇cc的容量，空胃時則容量約六〇cc。









## 十九、屎 (巴 karisam ; 英 excrement)

屎即是糞便，呈黃色、褐色、黑色。

食物經消化、吸收營養後，最後在結腸吸收未消化廢物中的九〇%水分，液狀物變為固體物，並且由於膽汁的著色，而由灰色轉成黃、褐色。它儲存在直腸，等待排便。



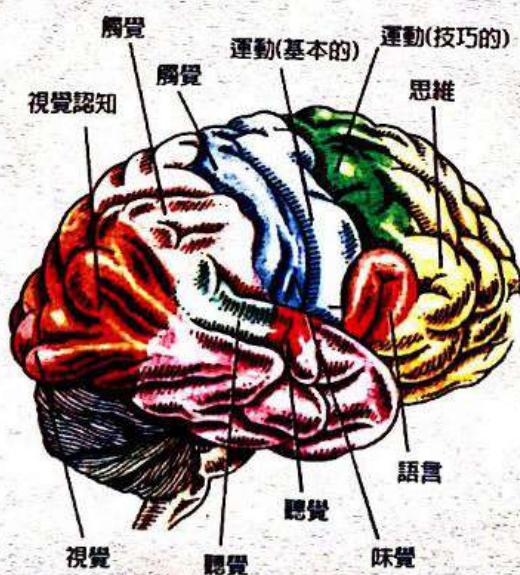
◎第一章 不淨觀簡介

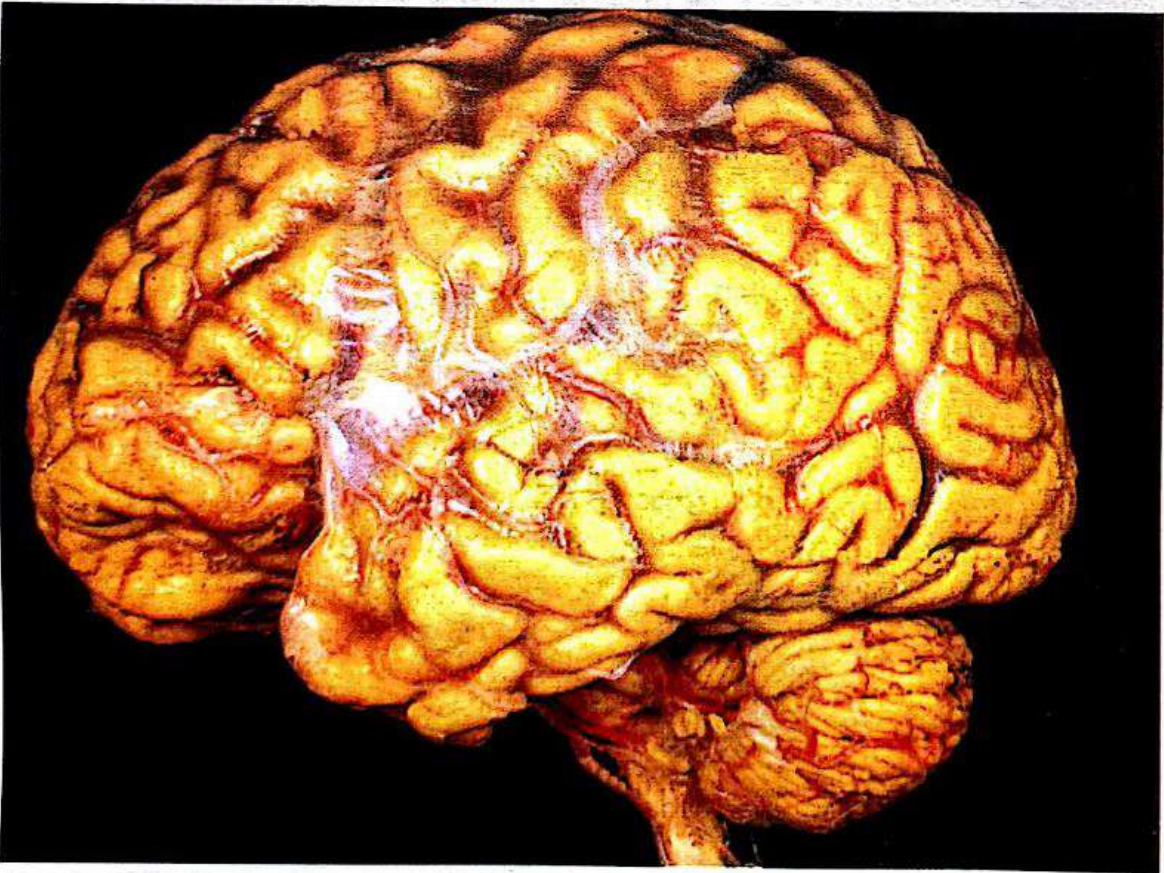
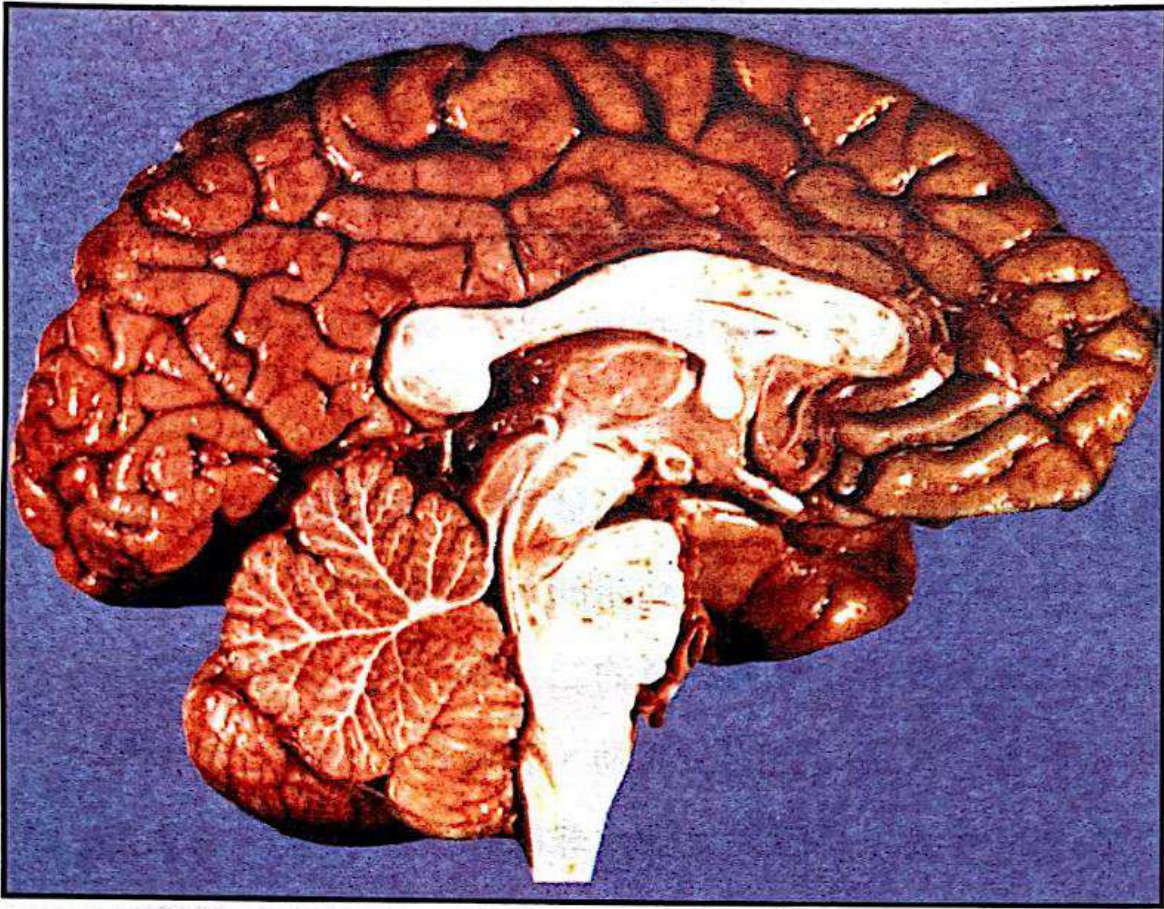




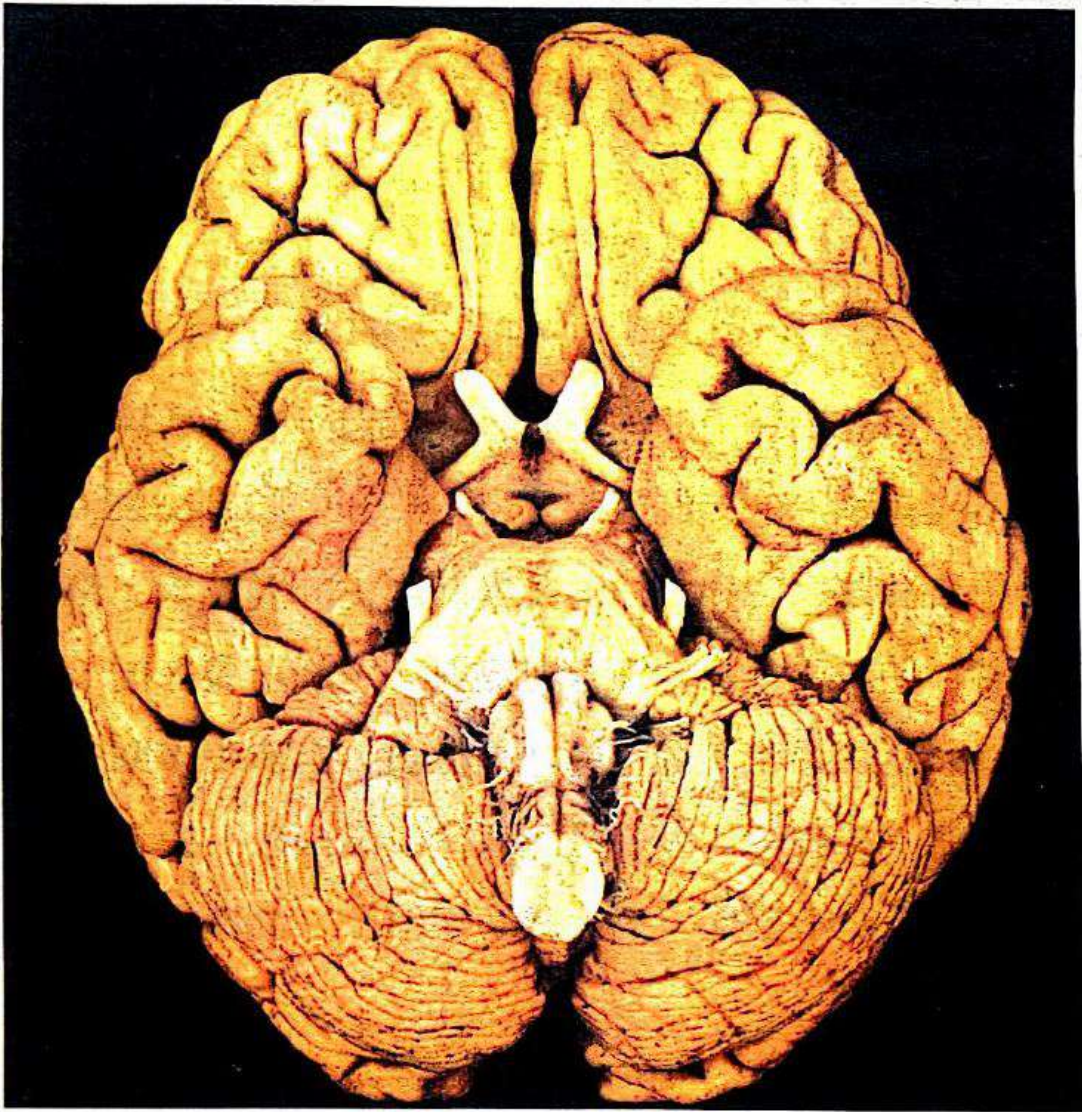
## 二〇、腦 (巴 matthalungam ; 英 brain)

腦髓在頭骨之內，呈白色。腦由大腦、小腦及腦幹構成。大腦有三層包膜，浸在液體中，重量約一·三公斤，由一百多億的神經細胞組成，大腦分左、右兩個半球，大腦皮質（或灰質）厚約二—五公釐，外表皺褶，宛若胡桃。大腦司記憶、活動、思維等。小腦位於腦幹與延髓的背部，幾乎為大腦半球的顳葉所覆蓋。成人的小腦重約一三〇公克，負責平衡身體，協調肌肉活動。腦幹調節心率和呼吸率，以配合身體活動。腦的重量僅佔體重的二%，能量消耗則佔四分之一。



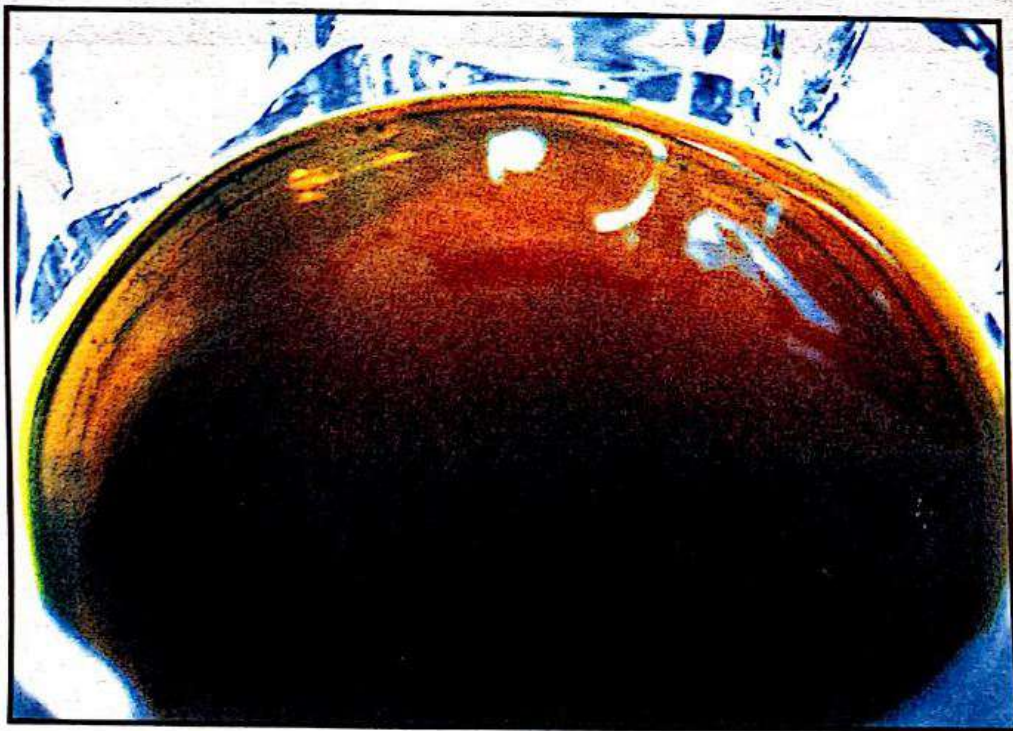


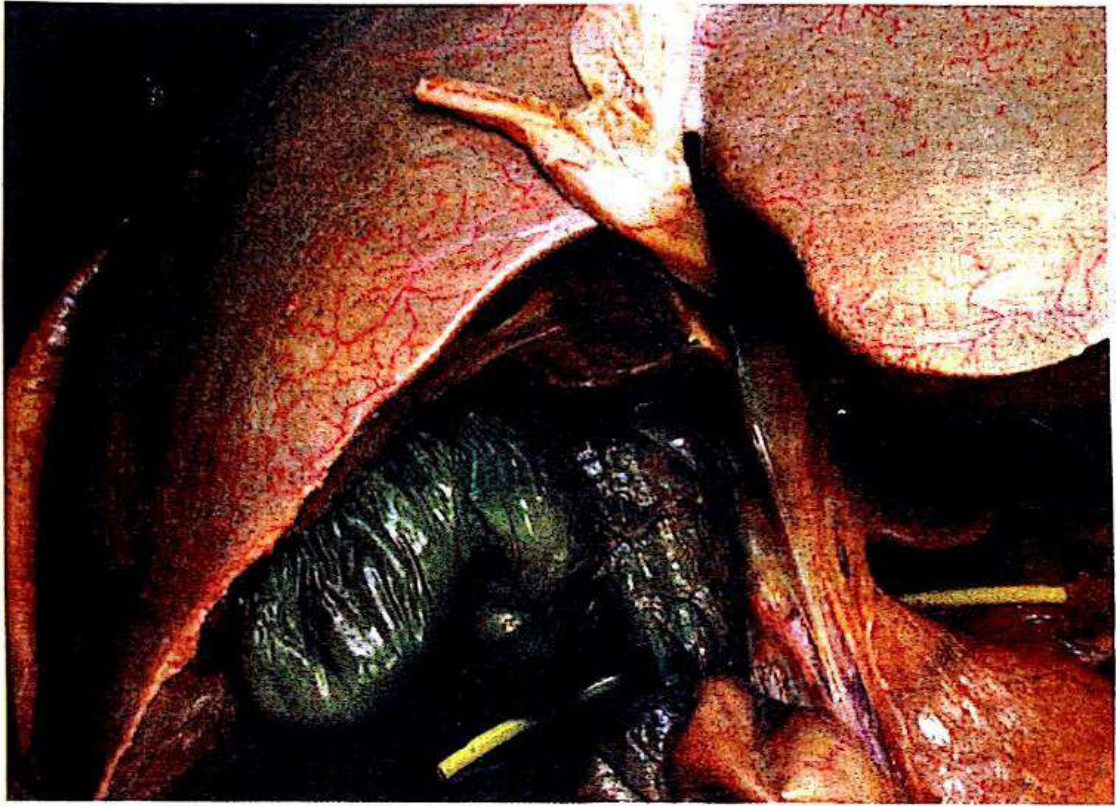




## 二一、膽汁 (巴 pittam ; 英 bile)

膽汁是肝所製造的一種黃綠色液體，有苦澀味，其中九七%是水。每天肝製造五〇〇 — 一〇〇〇cc膽汁。膽汁中含有膽固醇和紅血球分解時產生的膽紅素，膽紅素即膽汁的顏色。膽汁還含有膽鹽，是肝所製造的，可乳化脂肪幫助消化。儲存膽汁是膽囊，它像西洋梨的小袋狀器官，約長七 — 九公分，寬二 — 三公分，容量三〇 — 五〇cc，藏在肝的下面。膽管連結肝、膽囊、十二指腸。





## 二二、痰（巴 semham；英 phlegm）

《清淨道論》說痰（胃液）長在胃膜中，其顏色為白色。食物吞下胃中時，胃中之痰即包住食物。胃液的分泌量，一天約有一五〇〇 二五〇〇cc，內含鹽酸、消化酵素胃蛋白及黏液，鹽酸的PH值約一·〇 二·五的強酸性。

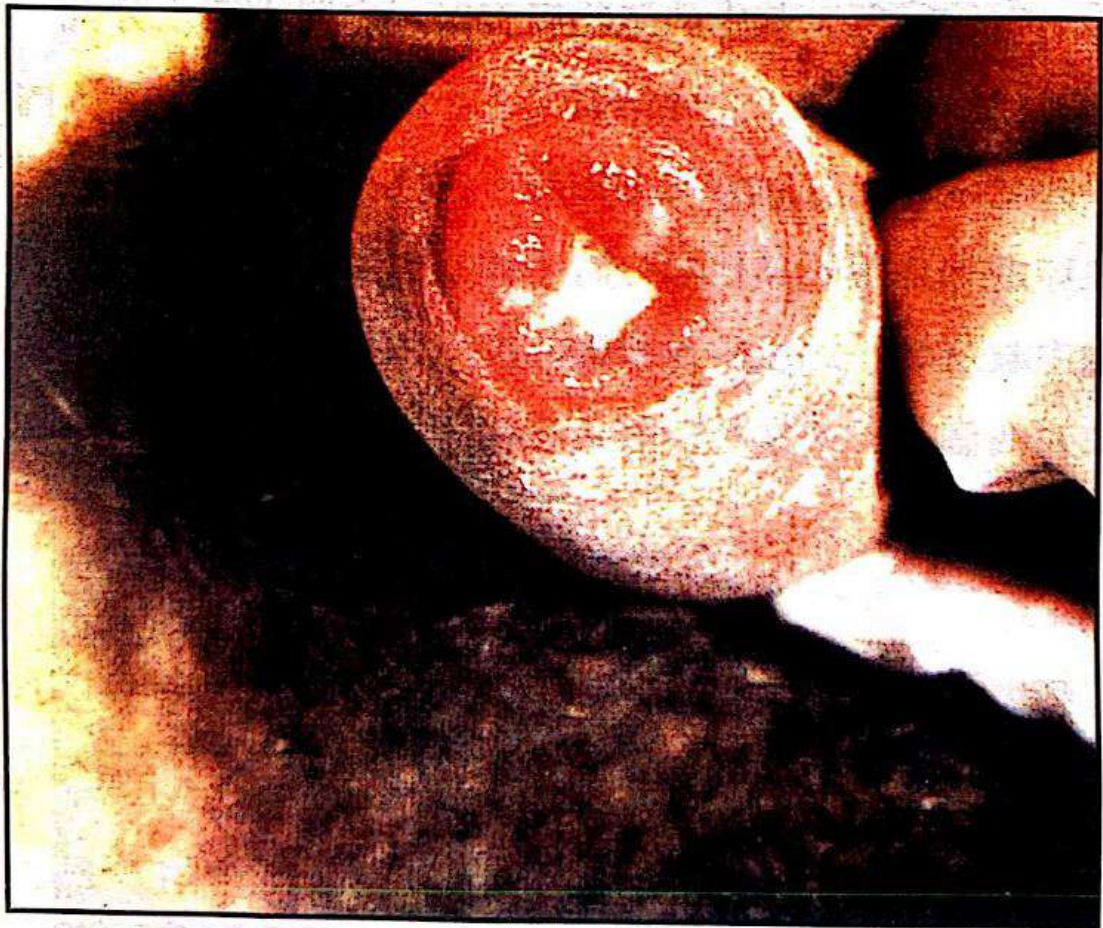
一般說的痰由呼吸道大量分泌，特別指從口腔咯出的分泌物。





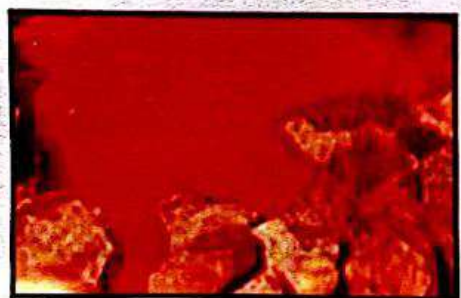
## 二三、膿 (巴 pubbo ; 英 pus)

膿因壞了的血而起的敗壞物，因病原體不同，而有不同的氣味、顏色。在肉體受傷或敗壞處顯現。當細菌、黴菌侵入體內時，患部組織壞死，白血球大量聚集，和病原體展開防衛戰，而壞死組織、白血球、病原體混合的液體形成不淨的膿。



## 二四、血 (巴 lohitaṃ ; 英 blood)

血液呈紅色，內含無數的細胞，在水質流體中，它持續地供應氧及養分給身體的各部分，並運走廢物，它也將熱量傳輸全身，並輔助防禦微生物的侵襲。一個成年人約有六〇〇〇cc的血，每一cc血約有紅血球五，〇〇〇，〇〇〇個、白血球七，五〇〇個、血小板三二〇，〇〇〇個，其中血漿約五五%，血漿中含水分九一%、蛋白質七%、其他溶質二%。紅血球像甜甜圈，內含血紅素，當紅血球通過肺時，血紅素吸收氧氣，在紅血球通過身體的其他部分時，釋放氧氣。紅血球在紅骨髓中製造的，比體內大多數的細胞小。每個紅血球的壽命約四個月，正常，一般人骨髓每秒鐘製造約三百萬個來補充。





## 二五、汗 (巴 sedo ; 英 sweat)

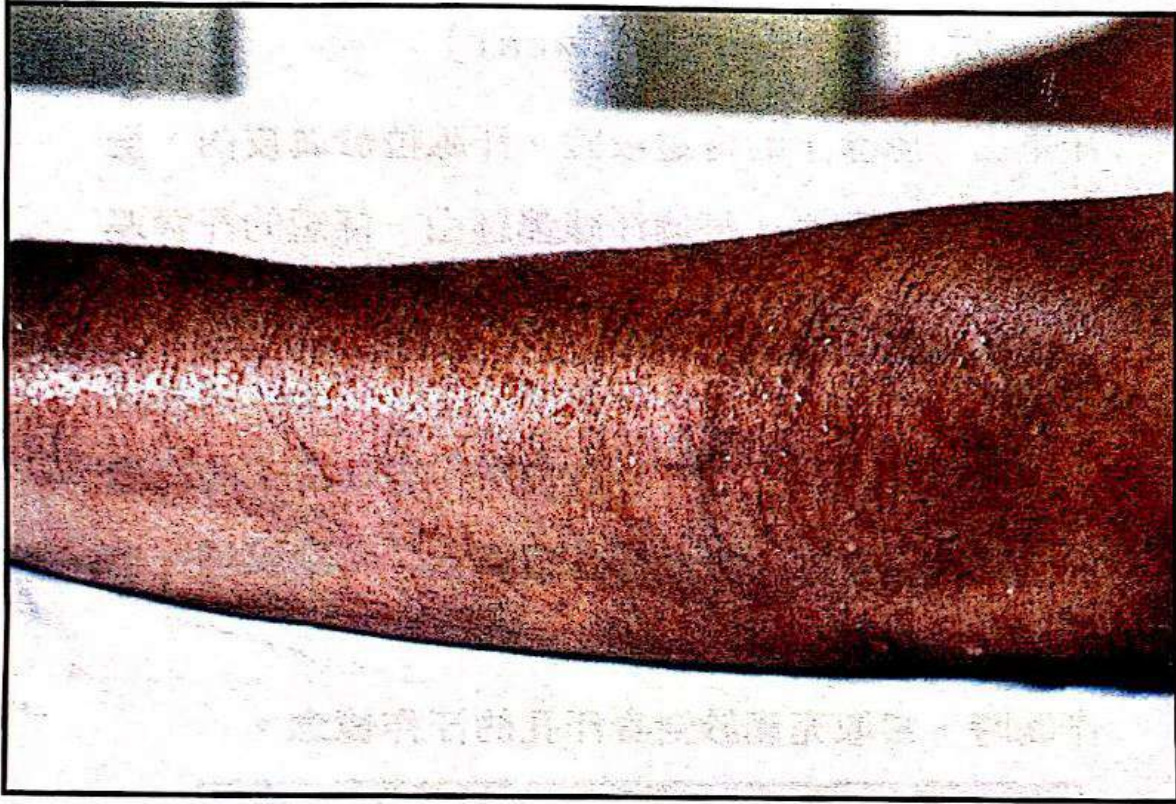
汗是由汗腺產生的含鹽液體。汗腺位於真皮內，全身汗腺有三百多萬條，每個汗腺都經由一條短的汗管連到皮表的小孔，稱作「汗孔」。當人體過熱時，就會由皮膚上流汗。一個人一天排汗量約一〇〇〇cc，炎熱天甚至高達七〇〇〇cc。當汗液蒸發時，會從皮下的血液吸收熱量而冷卻身體。汗液留在皮膚上，有黏膩感，也有酸臭味，常黏住塵垢。

作觀時，當取充滿於全身汗孔的汗作憶念。



▲ 皮膚上的汗孔放大圖

◎第一章 不淨觀簡介

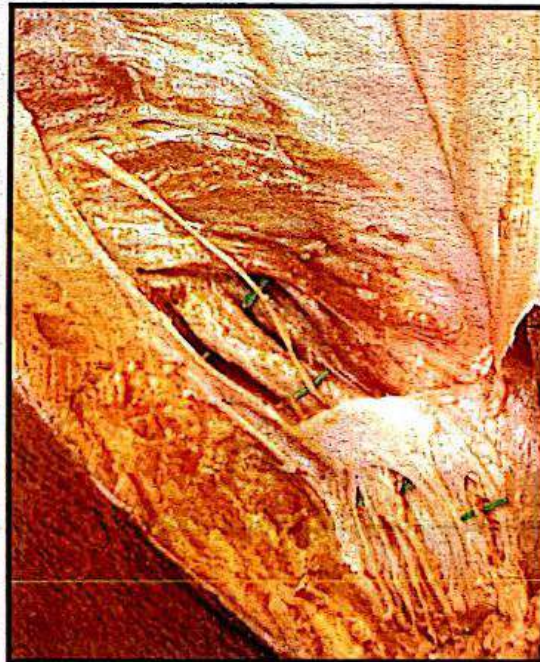






## 二六、脂肪 (巴 medo ; 英 fat)

脂肪是凝固的白色脂膏，在皮膚與筋肉之間。它儲存能量，可防禦寒冷。肥胖的人有較多的脂肪。



## 二七、淚（巴 assu；英 tears）

淚是自眼中滲出。傷心、歡笑、吃特殊食物，或因煙、塵侵入眼睛，引起流淚。眼淚由淚腺產生後，潤滑眼睛，其中含有溶菌，免除細菌感染。眼淚流通眼睛之後，排入鼻內的淚囊中。哭泣所流的鼻水實際上也是淚水。行者作觀時，當取充滿眼孔的淚。





## 二八、油 (巴 vasa ; 英 tallow)

油(膏)是油狀的液體，可稱作「皮脂」。皮脂出自皮脂腺，皮脂腺總是與毛囊相連，可使皮膚和毛髮柔軟而堅韌。除了無毛的手掌和足底之外，皮脂腺遍佈全身。鼻、額、頭皮、背部、胸部等皮肉較薄之處，皮脂腺粗而且多。

當火熱、天氣熱、體內火大旺盛時，體表就會出油，感覺油膩膩，有不快的感覺。



## 二九、唾（巴 khelo；英 saliva）

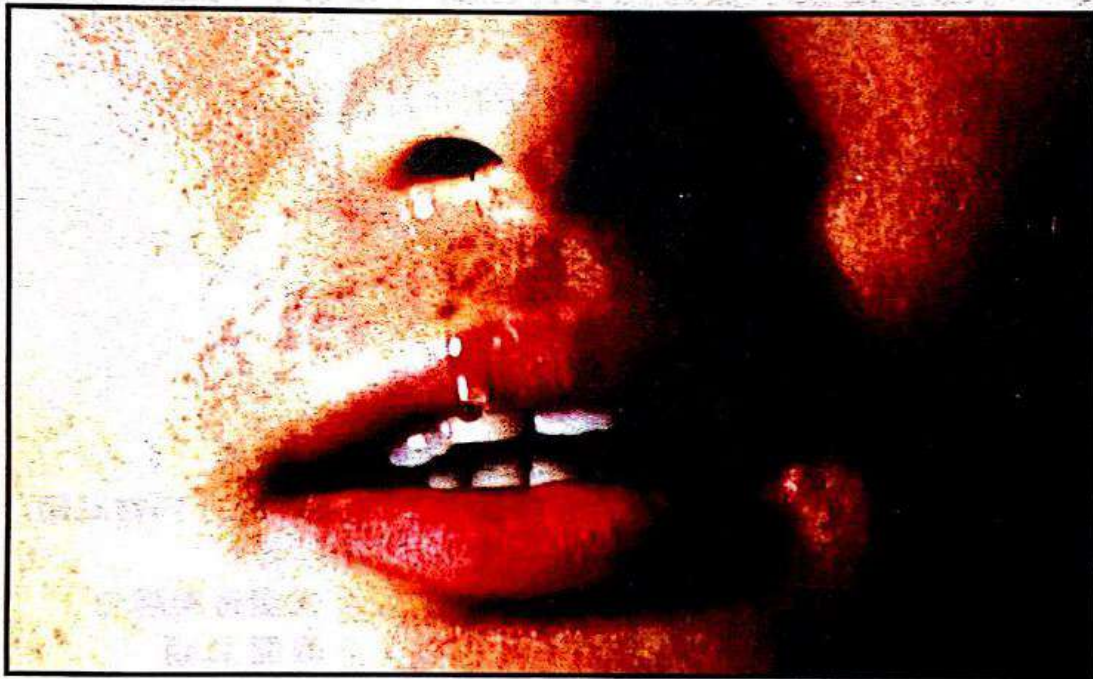
唾（唾液、涎、口水）是一種消化液，含有可消化澱粉的唾液澱粉，它也能輔助食物滑入食道。唾液主要由三對腺體產生，這些腺體藉由短管與口相連。腮腺的位置在兩頰；舌下腺緊貼舌下，頷下腺接近口的後部，位於舌下。唾液不停地製造分泌，但若見若嗅若想到食物時，則會大量釋放唾液，即流口水。





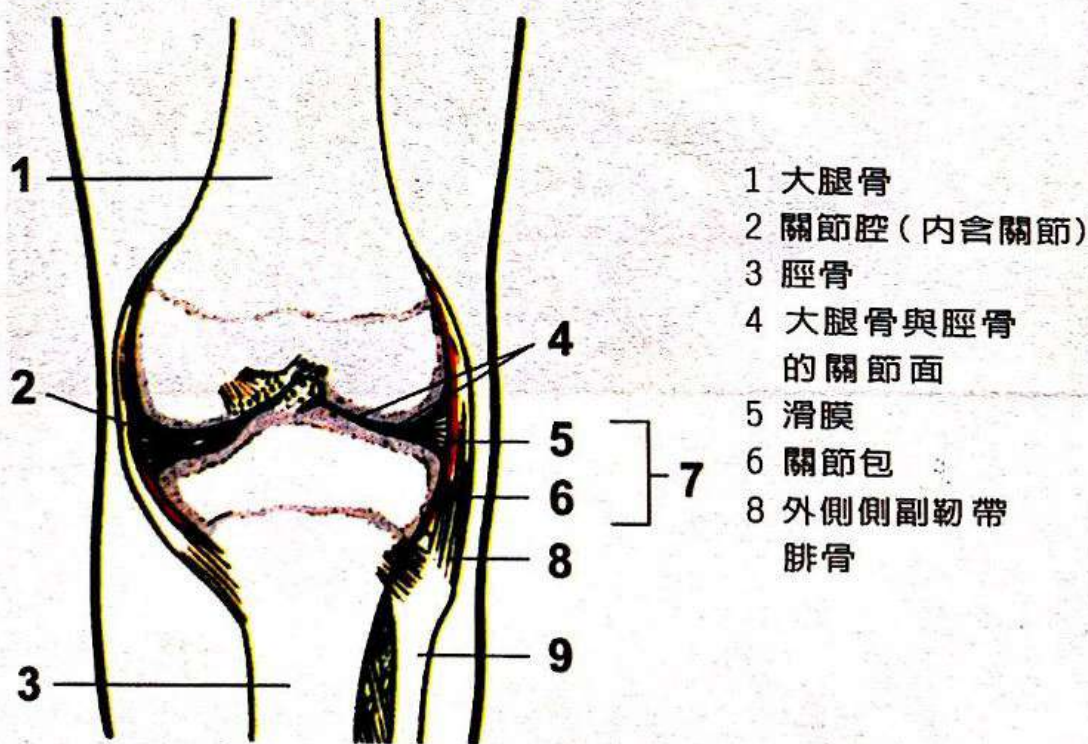
### 三〇、涕 (巴 singhanika ; 英 snot)

涕 (鼻涕、鼻水) 是從鼻孔流出的黏液，在感冒時或飲用熱、辣食物後，都會大量分泌鼻水。鼻腔襯有可產生黏液的黏膜腺，其表面上細胞的線也會不斷地拍打，將沾在上面的黏液往外鼻孔流出。



### 三一、關節液 (巴 lasika ; 英 synovic fluid)

滑液關節中的骨塊頂端有一層光滑的玻璃軟骨，這些軟骨之間隔有空間，裏頭含有一種油狀的黃色液體，稱為關節滑液。滑液由堅韌的關節覆蓋層 (囊) 的內襯的滑膜生產。滑液潤滑軟骨並使骨塊相互滑過時更流暢。滑液關節使人體能輕易地活動。它們包括肩、肘、髖和膝等，以及手指和足趾中的所有關節。





### 三二、尿 (巴 muttam ; 英 urine)

尿液中約九五%是水，其它由溶解的鹽類和含氮物質的尿素組成。尿液由腎過濾血液形成，尿量受激素調節。若血液變濃（水液補充少），腦下垂體便增加抗利尿激素的產量，以減產尿量；若血液變稀，抗利尿激素降低，尿液增加。

尿儲存在膀胱，位於腹底的一個中空彈性的器官，膀胱接受上方左右兩條輸尿管來的尿液，可容約五〇〇cc。尿液通過尿道離開膀胱，排尿時，尿道兩旁的括約肌鬆弛，尿液才得以離開膀胱。

男性膀胱與尿道



女性膀胱與尿道







## 三十六物

前三十二物與三十二分身一樣。

三三、黃癩、白癩(血痕)

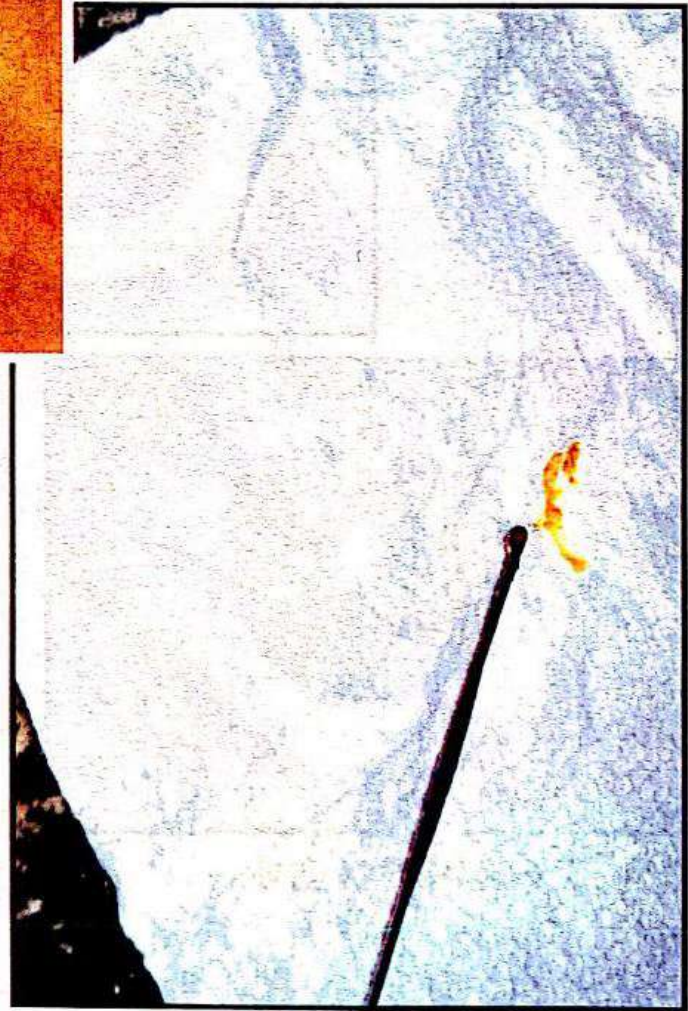
缺圖。

三四、垢

缺圖。



### 三五、浩臍(耳垢)



### 三六、精

### 三六、精



第一天



第七天



第十二天後轉變為血水。

第二章

---

不淨觀  
能治所治



## 第二章 不淨觀能治所治

### 一、不淨觀對治貪欲

淨名經關中釋鈔卷上(節錄)

大智度論云。有法對治則有寶性故無有者。即是貪欲多者教修不淨觀。瞋恚多者教修慈心觀。愚癡多者教觀因緣觀也。佛說對治之法藥遍施眾生為斷其惡。故名對治悉檀也。

### 二、不淨觀對治四種貪

瑜伽論記卷第七上(節錄)

貪有四種。一顯色貪。二形色貪。三承事貪。四妙觸貪。於此四貪作不淨觀。故不淨觀亦有四路。即屍陀林寂寞無人名擔怕路。如實了知所計諸蘊自相共相斷我倒者。了知諸蘊唯有法性各各別異都無有我名了自相。了知諸蘊同是無我名了共相。故除我倒。若委細說身等四各有四故。智論云。四法雖各有四種。身應多觀不淨。受多觀苦。心多觀無常。法多觀無我。第二番中由依身故受用苦樂等者。由我依

身故受用苦樂。又執我爲受苦樂者。又由我心於法非法能起染淨。基云。受苦樂者。依下覆解中云。於心意識執我愚者我事愚故立心念住。即此計心以爲我也。

俱舍論記卷第二十二(節錄)

不淨觀中。一明不淨相。二諸門分別。此即第一明不淨相。論曰至令不現行者。釋初兩句。貪略有四。緣青瘀等修不淨觀顯色壞故治顯色貪緣虫食等。修不淨觀。形色壞故治形色貪。緣蟲咀等。修不淨觀。妙觸壞故治妙觸貪。緣屍不動。修不淨觀。無威儀故治供奉貪。作此四觀各治一貪。若緣骨瑣修不淨觀。通治四貪。以骨瑣中無四貪境。故應且辨修骨瑣觀。於三作意中此唯勝解作意攝故。是假相觀。不能斷惑但伏現行。夫能斷惑遍緣上下。此不淨觀少分緣故。不能斷惑。但伏現行。

俱舍論頌疏鈔卷第二十二(節錄)

釋曰修不淨觀<sub>又</sub>。明不淨觀一段分二。初總明。二貪有四種下別明中又二。初明四觀二若緣骨鎖下明骨鎖觀中又二。初明對治。二述三位中。初明三位。次述四句。



貪有四種<sup>文</sup>。寶云。顯色貪者。謂妙青黃等。形色貪者。謂好形狀等。妙觸貪者。謂妙軟滑等。供奉貪者。謂妙俯仰等<sup>文</sup>。定春鈔云。妙觸者。膚輕滑也。供奉者。立居俯仰等也。謂給仕奉公立働事。妙妙吉思貪也<sup>以上</sup>。問。四貪者身上起歟。緣他身起歟。惠云。供奉謂折施俯仰。即自身供奉他人。有人傳謂。他人供奉自身。及緣他顯形色妙觸起貪。皆非理觀。修骨鎖於自身安心等。故知四貪約自身上起也<sup>文</sup>。

### 三、不淨觀能治姪貪

俱舍論記卷第二十九(節錄)

契經說。慈能斷瞋。悲能斷害。喜斷不欣慰。捨斷欲、貪、瞋。不淨與捨至斯有何別者。問。毘婆沙說至捨能對治者。答。毘婆沙說。欲貪有二。一色。色謂顯、形。二姪。姪謂姪欲。若不淨觀能治色貪，由觀不淨色貪不起。若捨無量能治姪貪由觀平等姪貪不起。論主解云。理實不淨觀能治姪貪。由觀不淨姪貪不起餘親友貪捨能對治。由觀平等怨親。貪不起。



## 四、不淨觀對治婬欲

阿毘達磨俱舍論法義卷第二十九(節錄)

色貪以不淨觀對治。婬貪以捨對治。舊論二十一、二十七右說理實義曰。婬欲對治是不淨觀。能除色形貌觸威儀欲故。母父及兒親等欲對治是捨。

## 五、不淨觀能治所治

俱舍論疏卷第二十二(節錄)

論曰至四供奉貪。述四貪也。顯色貪者。謂妙青。黃等。形色貪者。謂好形狀等。妙觸貪者。謂妙軟。滑等。供奉貪者。謂妙俯。仰等。「論。緣青瘀等至無四貪境。此明能治四種貪也。緣青瘀境。翻美妙青等故。緣被豺。狼等食。翻端正相故。緣蟲。蛆等。翻美妙觸故。緣屍不動。翻供奉事等。此四不淨觀。各治一種貪。若觀骨瑣能治四貪。見骨瑣時無妙顯色。及妙形色。妙觸。妙威儀。等故。依正理論。此說鈍根。正理論云。對治四貪依二思擇。一觀內屍。二觀外屍。謂利根者先於內身皮為邊際。足上頂下周遍觀察令心厭患。



爲欲伏治顯色貪者。應專隨念內身分中膿·血·脂·精·涎·涕·髓腦·大·小便等變異顯色。及應隨念眾病所生內身皮上變異顯色。黃·白·青·黑如雲如烟。斑駁黧黯不明不淨。由此令心極生厭患。便能伏治緣顯色貪。以知此身爲如是等非愛顯色所依止處。故於一切皆得離染。

爲欲伏治形色貪者。應別觀察諸內身支是髮毛等三十六物。聚集安立和合所成。離此都無手等形色。復以勝解分割身支爲二或多。散擲於地。種種禽獸爭共食噉。骨肉零落。支體分離。由此令心極生厭患。便能伏治緣形色貪。

爲欲伏治妙觸貪者。應以勝解除去皮肉。唯觀骸骨澁如瓦礫。由此令心極生厭患。便能伏治緣妙觸貪。

爲欲伏治供奉貪者。應以勝解觀察內身。如眠·醉·悶·癩癩病等。不能自在運動身支。如老病時。或至·未至。被如是事纏縛其身。又觀內身不自在。行無不繫屬眾緣故生。於中都無少許身分。可爲供奉威儀所依。徒妄執爲能供奉者。彼決定有能供奉事。然供奉名所目義者。謂以彼彼身分爲緣。決定能爲舞歌笑睇哈啼戲等威儀事業。觀彼事業。都無定性。如

箜篌等所發音曲。一切皆類幻化所爲。由此令心極生厭患。便能伏治緣供奉貪是名利根。初習業者。思所成慧。觀察內身。能伏四貪令不現起。若鈍根者。由根鈍故煩惱猛利難可摧伏。藉外緣力方能伏治。故先明了觀察外屍。漸令自心煩惱摧伏。謂彼初欲觀外屍時。先起慈心往施身處。如世尊說。初修行者欲求方便速滅欲貪。當起慈心之擔怕路精勤修習。乃至廣說。至彼處已。爲欲伏治四種貪故。應如四種擔怕路經。修不淨觀觀外屍相以況內身。彼相既然。此亦應爾。由此方便漸能令心亦於內身深生厭患。便能伏治前說四貪。由於內身見自性故。爲不淨觀速得成滿。應修八相伏治四貪。

爲欲伏治顯色貪故。修青瘀相及黃赤相。爲欲伏治形色貪故。修被食相及分離相。爲欲伏治妙觸貪故修破壞相及骸骨相。爲欲伏治供奉貪故。修臃脹相及膿爛相。許緣骨瑣修不淨觀通能伏治如是四貪。以一骨瑣中具離四貪境。論。故應且辨至令不現行。釋不淨觀不斷煩惱斷煩惱是共相作意。及遍緣一地方斷煩惱。此骨瑣觀勝解作意少分緣故。不斷煩惱。唯能制伏令不現



行。正理論云。觀自身中三十六物。此等名爲依自實觀。由與自相作意相應。是故不能永斷煩惱。依勝解力假想思惟諸不淨相。此非顛倒作意所攝。以與煩惱性相違故。夫顛倒者。本所欲爲不能成辨。此隨所欲能伏煩惱如何顛倒。若謂此境非皆是骨謂皆是骨。寧非倒者。理亦不然。如應解故。謂諸於杌起人覺者。不作是解。我今於杌以人相觀故是顛倒。今觀行者作如是思。諸境界中雖非皆骨。我今爲伏諸煩惱故。應以勝解遍觀爲骨。既隨所欲如應而解能伏煩惱。寧是顛倒。此觀勢力能伏煩惱令暫不行。既有如斯巧方便力。如何非善。是故無有如所難失。論。然瑜伽師至三超作意。明不淨觀有三位。此列三位。後牒釋也。「論。謂觀行者至初習業位。釋第一位。「論。爲令略觀至已熟修位。明第二位。「論。爲令略觀至超作意位。明第三位。「論。有不淨觀至有差別故。四句分別也。已熟非自在小。未熟是自在小。緣自身是所緣小。緣至海非所緣小。有所緣小非自在小者。謂已熟修。緣自身也。有自在小非所緣小謂未熟修。所緣至海。有自在小亦所緣小。謂

未熟。唯緣自身。有非自在小亦非所緣小。謂已熟修緣至海也。已熟等中。已熟是第一句。未熟是第二句。未熟是第三句。已熟是第四句。所緣中云。自身是第一句。至海是第二句。更自身是第三句。更至海是第四句。具足作文應言。自身至海。自身至海。闕一重也。

論。此不淨觀何性幾地。已下一行頌。第二義門分別。論曰至無貪爲性。此出體也。婆沙四十一師云。是慧。一師云。是厭。評曰。此不淨觀無貪爲性。非慧非厭所以者何。對治貪故。若并眷屬。四蘊。五蘊爲性。

正理論云。若不淨觀應是慧者。理亦不然。觀所順故。謂不淨觀能近治貪故。應正以無貪爲性。貪因淨相由觀力除。故說無貪爲觀所。順諸不淨觀皆是無貪。非諸無貪皆不淨觀。唯能伏治顯色等貪。方說名爲此觀體故。此約自性。若兼隨行。具以四蘊。五蘊爲性。論。通依十地至中間欲界。明依地也。「論。唯緣欲界至由此已成。此明所緣境界別也。依十地者。以此十地皆容能緣欲界色故。故婆沙云。以無色界無緣色法不淨觀故。所緣境者。唯是欲界顯。形色也。不緣諸入。以唯



緣色故。是緣義不緣名也。正理論云。此不淨觀力能遍緣欲界所攝一切色處。若謂尊者阿泥律陀不能觀天以爲不淨。舍利子等於佛色身亦不能觀以爲不淨。如何此觀遍緣欲色。此難不然。勝無滅者。能觀天色爲不淨故佛能觀佛微妙色身謂不淨故。由是此觀定能遍緣欲色爲境。由此已顯緣義非名。上已顯成通緣三性。論。唯人趣生至況餘界生。明依身也。正理論云。初習業者唯依人趣能生此觀非北俱盧。天趣中無青瘀等故不能初起。先於此起後生彼處亦得現前。此觀行相唯不淨轉。是善性故。體應是淨。約行相故說爲不淨。是身念住攝。加行非根本。雖與喜·樂·捨三根相應。而厭俱行。如苦集忍智。故婆沙云。問何處起此不淨觀耶。答唯人三洲能初現起。天趣中無有青瘀等相。故六欲天唯能後起。有說。初·後皆唯人起。六欲天中無青瘀等不淨相故都不現起。婆沙二說無評家也。

## 六、不淨觀治貪種類

俱舍論頌疏論本卷第二十二(節錄)

就不淨觀中。復分爲二。一明行相。二諸門分別。且初明行相者。論云。此中先應辨不淨觀。如是觀相云何。頌曰：

為通治四貪 且辨觀骨鎖

廣至海復略 名初習業位

除足至頭半 名為已熟修

繫心在眉間 名超作意位

釋曰。修不淨觀。正爲治貪。貪有四種。一顯色貪。二形色貪。三妙觸貪。四供奉貪。緣青瘀等。修不淨觀。治顯色貪。緣虫食等。治形色貪。緣虫蛆等。治妙觸貪。緣屍不動。治供奉貪。若緣骨鎖。修不淨觀。通治四貪。以骨鎖中無四貪境故。今應且辨修骨鎖觀。此唯勝解作意相應。言勝解者。假想觀也。謂於色中。作不淨殊勝解也。此不淨觀。少分緣故。不斷煩惱。夫斷惑者。要須遍緣故也。但能伏貪。令不現行。然瑜伽師。修骨鎖觀。總有三位。一初習業位人。二已熟修位。三超作意位。修不淨觀。應先繫心於自身分。或於足指或額或餘。隨所樂處。安止其心。心得住已。依勝解力。假想思惟。皮肉爛墮。漸令骨淨。



乃至具觀全身骨鎖。見一具已復觀第二。漸次一房一寺  
 乃至遍地。以海爲邊。骨鎖充滿。爲令勝解得增長  
 故。漸略而觀。乃至唯觀一具白骨。齊此漸略。不淨觀  
 成。名初習業位。爲令略觀勝解力增。於一具中。先除足  
 骨。思惟餘骨。漸次乃至。除頭半骨。思惟半骨。齊此轉  
 略。名已熟修位。爲令略觀勝解自在。除頭半骨。繫心眉  
 間。專注一緣。湛然而住。齊此極略。名超作意位。論  
 云。有不淨觀。有所緣少非自在少。應作四句。作意已  
 熟。所緣自身。名爲第一句。作意熟故。非自在少。所緣  
 一身故名所緣少。作意未熟。所緣至海。名第二句。作  
 意未熟。是自在少。所緣至海。故非所緣少。作意已  
 熟。所緣至海。爲第三句。自在所緣。俱非少也。作意  
 未熟。所緣自身。爲第四句。自在所緣。二俱少也。

從此第二諸門分別。論云。此不淨觀何性一問依幾地  
 二問緣何境三問何處生四問何行相五問緣何世六問爲有漏爲無漏  
 七問爲離染得。爲加行得。八問。頌曰

無貪性十地 緣欲色人生

亦淨自世緣 有漏通二得



釋曰。無貪性者。答初問也。謂不淨觀。無貪爲體。十地者。答第二問。通依十地。謂四根本靜慮。及四近分中間欲界。言四近分者。謂四禪各有近分也。

緣欲色者。答第三問。唯緣欲界顯形色。人生者。答第四問。唯在人趣生。除北俱盧。以天趣中。無有青瘀等。故無此觀。不淨者。答第五問。以不淨爲行相。自生緣者。答第六問。若在過去。緣過去世。若在現在。緣現在世。若在未來。緣未來世。名自世緣。若不生法。通緣三世。有漏者。答第七問。既是假想觀。故唯有漏。通二得者。答第八問。通離染得及加行得。若曾修得。有離染得。曾未得者。有加行得。

從此第二。別釋持息念。就中分二。一明念差別。二明息差別。且釋念差別者。論云。說不淨觀相差別。已次應辨持息念。此差別相云何。頌曰：

息念慧五地 緣風依欲身  
二得實外無 有六謂數等

釋曰。此有八門。息念慧者。第一出體門。此之息念。以慧爲體。息即是風。念持息故名爲息念。體雖是



慧。而名念者。由念力持。慧於境中。得分明故。經言阿那阿波那念。阿那者。此云遣來。謂持息入。是引外風。令入身義。阿波那者。此云遣去。謂持息出。是引內風。令出身義。五地者。第二依地門。謂依出禪近分。及二三禪近分。並中間欲界。此念唯與捨受相應故。在近分中間欲界。非餘地也。謂苦樂受。能順引尋。此念持尋。故唯捨受。緣風者。第三境界門。此定緣風。依欲身者。第四依身門。唯依欲界人天趣身。除北俱盧。二得者。第五辨得門。通離染得及加行得實者。第六作意門。此與真實作意。相應非假想也。外無者。第七簡邪門。佛教方修。外道無有。以諸外道無說者故。自不能覺微細法故。數等者。第八辨相門。此相差別。由具六因。一數。二隨。三止。四觀。五轉。六淨。數者謂繫心。緣出入息。從一至十。此有三失。一數減失於二謂一。二數增失。於一謂二。三雜亂失。於入謂出。於出謂入。離此三失。是名正數。中間錯亂。復應從一次第數之。終而復始。乃至得定。隨謂繫心。緣出入息。不作加行。隨息而行。止謂繫念。唯在鼻端。或於足

指。隨所樂處。安止其心。觀謂觀察此息風。已竝觀息俱大種造色。及依色住。心心所法。具觀五蘊。以爲境界。轉謂移轉。轉息風覺。乃至世第一法位。淨謂勝進。入見道位等。乃至盡智等。爲攝六相故。說頌曰 持息念應知有六種異相 謂數隨止觀 轉淨相差別。

從此第二明息差別。論云。息相差別云何應知。頌曰：

入出息隨身 依二差別轉

情數非執受 等流非下緣

釋曰。此有六門。入出息隨身者。第一依身門。謂息隨身。以息是身一分攝故 依二差別轉者。次第二依息門。身心名二。息依身心轉也。要具四緣。息方得轉。一息所依地。謂欲界初二三禪。名有息地也。二風道通。謂口鼻也。三毛孔開。四入出息地。鹿心現前。前三名身差別。後一名心差別。生無色界。四緣具闕。若羯刺藍。頰部曇。閉戶。健南。四位唯有鹿心及息地。闕餘二緣。及在欲界初二三禪。入二無心定。唯有三緣。闕鹿心一也 若在欲界等。入第四定。唯有二緣。闕鹿心及毛孔開。以第四定極淳厚故，引彼大種。



滿身中。毛孔不開也。若身生第四定。有風道通。謂口鼻也。及容有鹿心。謂起下地威儀。通果心也。闕餘二緣。此上諸位。隨闕一緣。息皆不轉故。論云。謂要身中息所依也。有諸孔隙。孔是風道通。隙是毛孔開也。入出息地。鹿心現前。第四緣也。息於爾時。方得轉故。出第四定等。及初生時。息最先入。謂息先無故也。入第四定等。及後死時。息最後出。息新斷故

情數者。第三依情門。息是有情數攝。身一分故。非執受者。第四非執受門。息非執受。不與根合故。等流者。第五五類門。息是等流性。同類因生故。非下緣者。第六息觀門。息唯自上地心之所緣。非下地心緣上地息。如身生欲界。起欲界心。自地心也。起上初二三禪心。緣欲界息者。上地心也。若初禪息。唯三地緣。第二禪息。通二地緣。第三禪息。唯自地緣。若生下地。無上息故。又生上地。起下地心。非是緣息心。故下地心。不緣上地息也。如生初禪。起欲界心。唯是通果。然此通果。唯緣欲界所變化事。若生上二禪等。起初禪等心。通威儀通果。威儀唯緣初禪身業。通果亦唯緣初禪變化。故起下地心。而不能緣上地息也。

## 七、治眼識所引貪

俱舍論本義鈔卷第四十八(第二十九卷鈔)節錄

爲唯治眼識所引貪。爲當治耳等四識所引貪歟。

答。唯治眼識所引貪也。兩方。若唯治眼識所引貪者。婆沙論八+文云。如不淨觀能伏色貪。亦能伏餘四境貪。故辰旦人師婆沙鈔三本釋。謂初定中解脫。對治欲界五識所引緣色相貪。第二定中解脫。對治初定中三識身所引緣色相貪。任此等定判。初二解脫。通治耳等四識所引貪見若依之爾者。今論疏中。述初二解脫。唯治眼識所引貪之旨如何。

答。定三境欲可見。初二解脫。緣欲界可見色處爲境故。唯治眼識所引貪也。故見今論文云。初二解脫。一一通依初二靜慮能治欲初靜慮中顯色貪故又光法師釋此文云。初二解脫。一一通依初二靜慮。初二亦攝近分中間。能治欲界眼識所引顯色貪故。能治初定眼識所引顯色貪故。故初二解脫。但依初二定又寶法師釋此文云。欲界初定有顯色貪者。眼識身所引起故又光法師所引正理論八+云。欲及初定。有顯色貪。由眼識身。所引



起故。爲解脫彼。初二定中。建立初二不淨解脫。顯宗論<sup>四</sup>說。全亦同之。加之勘婆沙論處處之文。或<sup>八十四</sup>云。棄背欲界及初靜慮識身所引緣色貪心故。初二靜慮立初二不淨解脫<sup>文</sup>或<sup>八十五</sup>云。對治欲界初靜慮中識身所引緣色貪故。初二靜慮立緣色不淨解脫勝處<sup>文</sup>或<sup>百六十七</sup>評家意。破有說。厭食想同不淨想俱觀色處。作不淨行解。而不淨想對治姪欲愛。厭食想對治段食愛云義云。又段食愛緣段食。起香味觸處。是段食性。若許此想對治彼愛。云何說同不淨想觀色處故。攝初二解脫耶<sup>文</sup>此等文意。初二解脫。唯治眼識所引貪云事。分明也。但於婆沙論。亦能伏餘四境貪故之文者。初二解脫。緣欲界有見色。作青瘀等行解。專治眼識所引貪之時。兼被伏耳等四識所引貪。不現起故。談其兼用云爾也。如不淨觀能伏色貪。亦能伏餘四境貪故之亦言。此旨炳然者歟。次於辰旦人師解釋者。婆沙鈔定判也。婆沙論中。對治欲界初靜慮中識身所引緣色貪故者。對治欲界初靜慮中眼識身所引緣色貪故<sup>為</sup>而識身之言廣故。可通五識身得意。釋謂初定中解脫對治欲界五識所引緣色相貪等。

## 八、不淨觀能斷欲貪

阿毘達磨俱舍論法義卷第二十九(節錄)

如契經說修不淨觀。能斷欲貪。修捨無量。亦斷欲貪。此二何別。答有四復次。一淫欲貪。境界貪。如次不淨捨對治。二顯色貪。形色貪。三細觸貪。容儀貪。四形貌貪。有情貪。竝如次不淨。捨。舊婆沙六十四<sup>十右</sup>亦爾。婆沙百六十六<sup>五左</sup>不淨想。厭食想差別有兩說。有說不淨想厭逆於色。厭食想厭逆於味。有說不淨想對治姪貪。厭食想對治食貪。準此等文。毘婆沙還同理實義如何。解云。百六十六<sup>五左</sup>初說當今所簡。或宗承婆沙者。作是說故。雜心七八<sup>左</sup>答。

## 九、不淨觀能治

俱舍論頌疏論本卷第一(節錄)

正義家釋。故云如實行。謂貪瞋癡等。八萬行別。對治者。是不淨觀等。能對治門。所對治貪等。有八萬故。

## 十、不淨觀令染尋伺暫時不起



成唯識論述記集成編卷第二十九(疏第七本之一)(節錄)

義演云。疏然伏尋染至未離欲故者。意云。要伏初禪第三天貪等尋染。方得中間禪。或生於彼無尋唯伺地。若言不假須伏。但此尋染暫時不起。名得中間定者。應與欲界無別。欲界染尋伺。亦有暫時不起故。

問。欲界如何有染尋伺暫時不起。答。如作不淨觀時。染尋伺亦暫時不起也。問。唯疏說離染尋不言離染伺。何故疏舉染伺成無別離。答。染伺既等尋。明知。等取尋也。以欲界尋伺未離染故。疏文增略影在舉也。有云。然伏尋染至未離故者。生初禪已。要伏於尋法。得初禪上品定。則入中間禪。中間禪名有伺無尋地。若中間禪不伏尋染。俱不起尋。則名有伺無尋地。爾者則欲界無別。欲界中亦不伏尋染。亦有起無尋唯伺時。欲界應名有伺無尋地。故知。中間禪能伏尋染。則與欲有別。唯此文意。疏合云尋染未離故。今言伺等染未離者錯也。問。初禪根本定與中間禪何別。答。初天是下。中者名根本。第三天上者名中間禪。今謂有云。之釋不知疏意。疏文無錯。釋中間禪大謬也。中間尚未辨別。



何測本疏之差當。又初釋欲界無別者。約尋染不起時亦同。不淨觀不順疏意。疏意立三地別。不約現起。依有無染。是故中間。唯離尋染。若依現不現。欲界亦有尋伺二法。不現起時。此論中間禪中通辨無伺尋。無伺地故云伺等。疏文無錯。

十六右如身在欲界至此亦如是文。義演云。疏如身在欲界至此亦如是者。意云。如有人身在欲界。若不作欣厭六行等觀。則不能離欲界中一品煩惱乃至多品煩惱。謂此人但作不淨觀。唯能伏欲界貪心也。若後若出不淨觀時。或是起欲界貪欲心。或不退起。此中間禪等亦如是。何者即次下說。

十六左初定中間至非以品離文。義演云。疏初定中間至非以品離者。意云。釋通外難。兼釋得定所以。問。如初禪與中間禪既同一地繫。若伏尋染時。伺染亦應伏名無尋無伺地。如何但言有伺無尋地。故疏答云。初禪・中間雖同一地繫。要伏尋方得入中間禪有伺無尋地定者。其中間禪定出觀時。或退修定即布起尋染。若不退修定即不起尋染。然亦不能離初禪地中一品煩惱乃至多



品煩惱。言得彼定。但於初定及中間禪少製伏尋染故名得靜慮也。意說。暫伏不斷也。

## 十一、不淨觀除四種欲

三無性論(卷二)(節錄)

謂菩薩諸佛轉依無分別智所緣名為正事。不可更治故名成就。攝境智皆盡故名遍滿境界也。第二治行境界者。自有五種。一不淨觀。二無量心。三因緣觀。四分別界。五出入息念。初不淨觀者。除四種欲。謂色、相貌、威儀、觸欲也。無量心者即四無量觀。除四種瞋。謂殺害逼惱嫉妒不安也。因緣觀者即十二因緣觀。除三世無明也。分別界者即界入觀。除我我所也。

## 十二、不淨觀五種正除遣相

瑜伽師地論(卷三一)一三警聞地(節錄)

如有勤修不淨觀者。數正除遣於諸不淨。作意思惟諸不淨相。由隨相行毘鉢舍那而起作意。於所緣境數數除遣數數現前。其正除遣復有五種。一內攝其心故。二

不念作意故。三於餘作意故。四對治作意故。五無相界作意故。當知此中由九相心住。毘鉢舍那而爲上首。故名內攝其心。由於最初背一切相無亂安住。故名不念作意。由緣餘定地境思惟餘定地。故名於餘作意。由思惟不淨對治於淨。乃至思惟阿那波那念對治尋思。思惟虛空界對治諸色。故名對治作意。由於一切相不作意思惟。於無相界作意思惟。故名無相界作意。雖遍安立一切所緣。正除遣相總有五種。

### 十三、不淨觀能斷諸蓋

瑜伽師地論(卷六八)攝決擇分 攝決擇分中聲聞地之一(節錄)

問何因緣故正念正定說爲定蘊。答二因緣故。一由自性故。二由所依故。由自性者。謂三摩地。由所依者。四因緣故。念於此定能作所依。一繫所緣故。謂於四念住繫攝其心。二隨順定故。謂由此念。於守護根門正知而住順歡喜處隨念作意中。能隨順定。三能斷蓋故。謂於各別不淨觀等諸蓋對治作意中。能斷諸蓋。四極多修習相作意故。謂遠離者於止舉捨相無間殷重加行中能多修習。

---

不淨觀  
與  
其他修法  
之關係



## 第三章 不淨觀與其他修法之關係

### 一、不淨觀與次第觀之關係

華嚴宗所立五教十宗大意略鈔(節錄)

謂聲聞三生六十劫修行漏盡得果。其三生者。一順解脫分生。於中有三位。一五停心觀。謂不淨觀・慈悲觀・因緣觀・界差別觀・數息觀。初住定。二別相念所觀。謂四念住身受心法。各別觀也。三總相念住所觀。謂先身受心法。總觀也。今以此三位名資糧位。儲菩提資糧益身故也。

### 二、觀行無量以五停心為初入門

大日經住心品疏私記卷第十七(節錄)

雜染迷心。遍計二取是所治也。是明觀行惠心。即能所二觀是為能治也。觀行無量以五停心為初入門。五

停心中殊以不淨數息二觀爲要。是故今先明不淨觀。其不淨觀雖有九相。通治四貪在骨鎖觀。故舉此觀以爲能治也。鈔云。後頌爲依他二分云云此解恐不可。是明能治觀。何爲依他乎。觀行人亦爾者。意云。猶如二取雖無由迷說有。今此亦爾。二觀雖無。由觀說有。迷觀雖異。能所體無其義是一。故云亦爾也。

### 三、不淨觀與持息念（一）

俱舍論疏卷第二十二(節錄)

論曰至能正入修。略說二要門也。入修要門有多種故。諸有情類行別眾多故。入修門亦有多種。廣即眾多。次有五種。謂多貪、不淨。多瞋、慈悲。多癡、緣起。著我、六界。尋伺、持息。然就多分最略二門。一不淨觀。二持息念。故唯此二名曰要門。不淨治貪。持息治尋。從多分說各能治一。然實不淨亦持尋等。持息亦能治多貪等。故正理云。就近治門說不淨觀能治貪病。非不治餘。息念治尋。應知亦爾。然持息念緣無差別微細境故。所緣繫屬自相續故。非如不淨觀緣多外境故能止亂尋。



(二)

阿毘達磨俱舍論指要鈔卷第二十二(節錄)

論曰正入修門要者有二文。惠暉云。廣即八萬四千。中即五停心觀。要者有二也。依近對治說不淨觀治貪。遠即通治瞋等。餘皆准此說也。

(三)

阿毘達磨藏顯宗論(卷二九)辯賢聖品第七之一(節錄)

爲修速成淨治身器既集如是聖道資糧。欲正入修由何門入頌曰

入修要二門

不淨觀息念

貪尋增上者

如次第應修

論曰。諸有情類行別眾多。故入修門亦有多種。然彼多分依二門入。一不淨觀。二持息念。故唯此二名曰要門。爲諸有情入皆由二。不爾如次貪尋增者。爲貪增者入依初門。尋增上者入依息念。如非一病一藥能除。就近治門說不淨觀。能治貪病非不治餘。息念治尋應知亦爾。然持息念緣無差別微細境故。所緣繫屬自相續

故。非如不淨觀緣多外境故能止亂尋。既已總說貪尋增者入修如次由前二門。此中先應辯不淨觀。如是觀相云何。頌曰

為通治四貪

且辯觀骨瑣

廣至海復略

名初習業位

除足至頭半

名為已熟修

繫心在眉間

名超作意位

#### 四、數息與不淨觀

天台圓宗四教五時西谷名目卷上(節錄)

一數息觀。梵語云阿那波那。眾生心散亂鹿動故。為坐禪入定。數我出入息靜心云數息觀也。依之大論云。阿那波那。是三世諸佛入定初也矣。二不淨觀。是觀身不淨離貪著也。此數息不淨二觀。入聖道最初要觀有之也。俱舍云。入修要二門。不淨觀息念貪嗔增上者。如次第應修矣。三慈心觀。是起慈悲憐眾生故治嗔煩惱也。四因緣觀。是眾生不知流轉生死理故。為令知之。觀十二因緣等理。覺知因果道理故。治癡煩惱也。此不淨慈心因緣三觀。如次治貪嗔癡三毒也。





## 五、身念處與不淨觀

修四念處觀破四顛倒也。問。爾者四念處者如何配立耶。答。四念處者。新譯俱舍等云四念住也。一身念處。是觀色身不淨旨破淨顛倒也。所謂身中有五種不淨也。一種子不淨。父母赤白二滯種子也。二住處不淨。十箇月間。住母生熟二臟。是名住處不淨也。三自相不淨。是已生畢。住臥不淨身中。其相甚不淨也。四自性不淨。是身中骨髓。毛孔蟲嗅如死狗。五究竟不淨。是命終風火二大種去。手足分散不淨不可勝計。是名究竟不淨。我等眾生。如是不淨身有之。拙思淨故是云淨顛倒也。仍觀不淨破淨顛倒云身念處也。

## 六、身念住與不淨觀

阿毘達磨順正理論(卷六十)辯賢聖品第六之一(節錄)

有情多分於諸色中好受用故。不逮勝法好受用色以何爲緣。謂於受中情深欣樂。欣樂於受由心不調。心之不調由諸煩惱。心由信等可令調伏。隨觀此理四念住生。或隨所緣麤細生故。然非由此心最後觀。法中涅槃

極微細故。彼想思等循觀受時。准義已能了知其相。同依心起等安危故。有餘師說。色可聚散可取可捨。相似相續不淨苦等易了知故。多分緣身生貪等故。男女展轉起貪處故。不淨觀持息念及分別界。三入修門一切多緣身為境故。修念住位應最初觀。此觀為因生輕安觸。由輕安觸引生樂受。經說身安便受樂故。如是樂受依心而生。淨心為因得解脫果。由是受等隨次而觀。故念住生如是次第。此四念住不增不減。能治淨等四顛倒故。觀身不淨治於不淨。謂淨顛倒雖淨顛倒通緣五蘊。然但觀身自性非淨便能總伏。如人已觀糞體不淨。亦不欣樂從糞所生。如是已觀身體不淨。亦不欣樂從身所生。由此觀身為不淨者。於五取蘊皆不欣樂。以有為身淨想迷者。彼方欣樂依身所生。是故觀身為不淨者。於身所起亦不欣樂。如有安住不淨觀時。雖不親觀聲等為境。而於歌等棄如糞穢。如是安住身念住時。雖不親觀受等為境。觀身自體為不淨故。終不欣樂受等三境。又雖不觀色無色境。以為不淨而於彼境。非不引生不樂行相。是故淨倒雖緣五蘊身念住成便能總伏。後三念住雖各別觀。例此應思能總伏理。

第四章

---

不淨觀  
觀法



## 第四章 不淨觀觀法

大乘玄問答卷第八(節錄)

問。付六修云通皆真俗觀也。若廣論八修時其淨不淨亦同之耶。 答云云 問。兩方有疑。若如六修通真俗者。不淨觀者是遠方便也。是五停心位不淨觀觀九相等也。何通真觀耶。若云不淨觀獨是俗觀者。玄中不論不淨之真俗。案之與六修同故耳。若別義者何不明之耶。

答。次上文云。不淨觀是遠方便云云以之可知。唯俗觀故不辨之。依之但就六修云通皆是俗皆是真。 不論淨不淨良以依有此別義也。又一義云。不淨觀亦與六修可同故。雖明六修意兼八修也。謂不淨觀亦顯佛果淨德。爲出世觀行對治淨倒。故亦可有真觀義也。又九想不淨觀是俗觀也。若觀有漏是生死雜染法穢污不淨者。應是真觀歟。

三論名教鈔卷第十一(節錄)

不淨觀是遠方便。因中除不淨觀故。果中除淨觀文。

俱舍論本義鈔卷第四十八(第二十九卷鈔)(節錄)

引婆沙論<sup>四</sup>問何處起此不淨觀耶。答唯人三洲。能初現起。天中無有青瘀等相故。六欲天。唯能後起。有說。初後皆唯人趣。六欲天中。無青瘀等不淨相故。都不現起之文畢云。俱舍同婆沙後師。若據初起。或同婆沙前師。正理同婆沙前師<sup>又</sup>准若據初起。或同婆沙前師之釋思之。今論意。何不同初二解脫後起。通六欲天之說哉。不淨觀初二解脫行相。所緣大同故也如何。

答。若據初起。或同婆沙前師之釋。何樣得意為疑哉。若初起邊同婆沙論前師說云釋得意者。全不可為疑。若今論唯人趣生之文。據初起論之。後起通六欲天云釋。得意者。其疑且似可爾試會之云。不淨觀後起。通六欲天者。婆沙論前師說。故會今論。唯人趣生之文。同彼前師說云釋意。可有之。初二解脫後起。通六欲天云事。婆沙論中。無分明說。正理論文。初有此義故。

## 不淨觀觀法(一)



## 修習不淨觀為什麼要從下觀起？

五相成身私記(節錄)

問。菩提心論云。於肉心中令觀日月輪。而何此中只說月輪不說日輪。 答。安公解云。一字佛頂瑜伽及愛染王瑜伽等。並約果地智德。以日輪形觀本尊形。今約因果三昧進修。以月輪形觀自心形云云。 私加云。又理趣軌觀爲日輪。安公云。問。何故金剛頂及真實經自心以爲月輪不說在處。心地觀安之臆中。守護經安之鼻端亦安頂上。答。天台次第禪門云。金齒三藏說云。觀心有五處。一觀胸前。二觀舌端。三觀鼻端。四觀額上。五觀頂上云云。此即天竺諸乘觀心通法。今亦順之云云。今檢彼文云。修繫緣止法者略明五處。一繫心頂上。二繫心髮際。三繫心鼻柱。四繫心臍間。五繫心在地輪。外國金齒三藏說。此爲五門禪。問曰。身分皆可繫心。云何的說五處。 答曰。此五處於用心爲便。餘處非安定所。若脇肋等處皆偏故不說。如頭圓法天。足方法地。臍是氣海。鼻是風門。髮際是修骨觀之所。故以爲門。令繫心頂上者。爲心沈昏多睡眠故在上

安心。若久久即令人浮飄乍如風病。或似得通欲飛。有此等過。不可恒用。若繫心髮際。此處髮黑肉白。心則易住。或可發本骨觀。久則過生。眼好上瞻。或可見於黃赤等色。如花如雲。種種相貌令情慮顛倒。若繫心鼻柱者。鼻夏風門。覺出入息。念念不住。易悟無常。亦以扶本。安般之習心靜能發禪定。若繫心臍下。臍是氣海。亦曰中宮。繫心在臍。能除眾病。或時見內三十六物。發特勝等禪。若繫心地輪。此最在下。氣隨心下。則四大調和。亦以扶本。修習不淨觀者。多從下起。因此繫心。或能發本。不淨觀門。約此五處為緣。令心不散。以辨修繫緣止。意在於此。

## 不淨觀觀法（二）

大乘集菩薩學論(卷一四)治心品第十二(節錄)

論曰。此貪瞋癡等一聚煩惱。至若對治脩習。因是遠離。故寶雲經說。對治貪者。於起貪緣悉能遠離。云何名對治貪及起貪緣對治。貪者若善了知。於起貪緣修不淨觀。云何名不淨觀。謂若於身髮毛爪齒皮膚血肉筋



脈骨髓肪膏腦膜汗淚涕唾咽喉心肺肝膽脾腎生臟熟臟屎尿濃汁。菩薩於如是物而起觀察。則愚癡小兒顛狂不善。知是物已猶尚不起貪愛之心。況諸智者。是為菩薩修不淨觀。又如般若經云。復次善現。菩薩摩訶薩修般若波羅蜜多行時。然於此身如實了知。善現。譬若解牛之師及師弟子斷牛命已復用利刀析為四分。若坐若立如實觀察。善現。菩薩摩訶薩修般若波羅蜜多行時。亦復如是。然於此身地界水界火界風界如實觀察。乃至善現。又若耕夫或諸長者。滿治場中有種種穀。所謂菽麥稻粱脂麻芥子等。有明目人分別視之。如實了知彼種種穀。此是菽麥。此是稻粱。此是脂麻芥子等。善現。菩薩摩訶薩修般若波羅蜜多行時。亦復如是。然於此身從頂至足髮毛爪齒種種不淨之所充滿。而菩薩如實觀察是身。唯有髮毛爪齒頭目脂髓肝膽脾腎生臟熟臟不淨等。乃至若詣塚間觀種種相。謂所棄屍於塚壙間或經一日二日乃至五日。身體腫脹青瘀臭惡皮穿肉潰膿血交流。見是事已。我與此身亦復如是。然此身者法爾如是。本性如是。如是法性曾未解脫。復次善現。菩薩摩



訶薩修般若波羅蜜多行時。而於外身修隨所觀。乃至觀所棄屍。於塚壙間或經一日二日乃至七日。爲諸鳥獸烏鳶狐狼野干之所食。及餘種種螻蟻食。見是事已。我與此身亦復如是。然此身者法爾如是。本性如是。如是法性曾未解脫。以要言之。又若觀所棄屍。於塚壙間蛆蟲食。不淨臭穢。我與此身亦復如是。餘如上說。乃至復次向悽慘道。觀所棄屍。肉銷骨現筋纏血污。我與此身亦復如是。餘如上說。復次向悽慘道。觀所棄屍。血肉都盡身骨相現。餘筋尙纏。我與此身亦復如是。餘如前說。復次向悽慘道。觀所棄屍。唯有眾骨散擲異方。所謂頭骨足骨腰骨背骨頸骨臂骨等。我與此身亦復如是。

### 不淨觀觀法（三）

瑜伽論記卷第七下(節錄)

不淨觀。先觀假骨。泰云。修觀行者欲不淨觀無異骨可得時。以木石等假作骨鎖方修不淨觀。既非實骨故但名鎖。若得實骨觀不淨方名骨鎖觀。由此道理辨十想云若骨若鎖。及以骨鎖是俱品變壞者。如是骨及鎖



等日久月除。是自性壞。或爲火燒水爛名他所壞。尋思共相者。爾時行者知內自身淨色未壞。然同外身已變壞色變壞法性不淨相似。名爲共相。尋思時者。謂諸內淨色相外不淨色俱在現在。諸此生中已滅過去曾淨色相而今已死現有種種不淨相續而起。今我現有似淨色相。於未來世不當不淨如今現在外不淨色無有是處。尋思理中。云如是名依世俗勝義及以因緣觀待道理尋思彼理者。景云。前說無我唯假言說說淨不淨。是名勝義觀待道理。次說命煥識先業煩惱暫似淨等。是名世俗因緣觀待道理。基云。此前解內無我是勝義。又如說言乃至謂青瘀等乃至骨鎖此爲世俗。今結隨言便非依次結。又依次結思準可知。今解。內外無我假說淨不淨名勝義觀待道理。又如說言乃至骨鎖名世俗觀待道理。

今我此身先業煩惱之所引發等者。名因緣觀待道理。下云我亦於內外身自能現見者是眼識現量。乃至能斷貪欲是滅智現量。謂作是思云何今者作意思惟能對治法可於能治所緣境界煩惱當生者。基法師解此中意云。外不淨境名能對治治欲貪故。由緣不淨色故必能治所緣

淨境煩惱當生。謂立量云。緣不淨時應能欲貪。以緣能治故。如緣無相時能遣有相。

瑜伽論記卷第七下(節錄)

第二教思惟觀品加行。於中分二。初結前止道善不善修。若不能善修者更次觀道作意思惟諸不淨相。泰云。出自理觀懃策方起。出於理觀住於事觀。今解。勸出止品所緣境相。當住觀品境相。後正明觀。於中有二。初明二種作意修不淨觀。後不非修習已下明此觀門非頓觀察。前中先作假想勝解。次當趣入真實作意。廣大脇山者。泰云。王舍城門西有山名毘富羅。此唐云廣大。上狹下廣形若人脇故借為名。又非修習乃至尋復令心於內寂靜者。明非觀一死尸青瘀則觀二尸乃至一切相續別觀既不須觀。觀法云何。謂纔應於一尸骸青瘀起於勝解。尋復攝心不觀青瘀於內寂靜。次復進觀二尸青瘀還即於攝心不觀青瘀。乃至觀於一切青瘀還即攝心。

於此所緣境相喜樂明淨無諸擾惱不強勵力齊爾時。應於如是尸骸發起勝解。言若纔於此至應修寂靜者。若觀青瘀勵力方起即應攝心住內寂靜不緣青瘀。如是



令心內寂靜已乃至寂靜而轉者。從初觀一死尸終至無量內略其心不取無量青瘀等相。然心當彼青瘀等起。故言不全棄捨。而復不作青瘀等解。故言亦不分別。爾時其心仍當青瘀而無分別。故言唯即於此所緣境相安住其心無相無分別寂靜而轉。泰云。微除微略不淨觀故不顯現。

## 不淨觀法（四）

### 一、觀察斷義與不淨觀

瑜伽論記卷第四下(節錄)

今大乘宗二乘依九地色六無色三。菩薩唯第四靜慮。唯識有二義。一云此現在前已得四智鹿重惑種一時捨故。二云此時異熟識在解脫道位四智方起。廣如彼說。上來別釋經宗要有三。中解二說。自下第三釋等至。上列有六。下文分四。初解五現見三摩鉢底。文分為四。初引經標。二釋現見等至義。三出總略體性。四別釋行相。修道所斷煩惱制伏對治者。是初現等至。斷滅對治者。是第二現見等至。乃觀察斷者。是後三等

至。與小宗不同。彼云。一觀自身三十六物種種不淨。二除血等唯觀白骨。上二通凡聖得。三觀骨身識在中行亦住今世亦住後世。即初二果未離欲故。四觀骨身識在中行不住今世唯住後世。即不還果已離欲故。五觀骨身識在中行不住今世不住後世。即阿羅漢漏已盡故。初二名現見。後三由現見緣之所起故亦名現見。廣說如婆沙第四十卷。今則不然。五皆聖得觀。明了觀故名現見。總約伏斷出五現見體。故云此總略體性。別釋中。初二觀論有兩番釋。初番云。初不淨觀正是念住。以方便念住而為依止。第二不淨觀即後念住。以初念住而為依者。第二不淨觀者。此約所依加行根本緣起差別顯二不淨觀。初緣不淨後骨人故。最極通達者。是青瘀等觀等者。此說白骨觀是不淨觀中最極通達義。是青瘀等。後勝次第未後逾越貪等觀義。第二番云。初不淨觀觀察內身。後不淨觀通達法性。此依所緣境界事理淺深緣起差別。顯二不淨觀。根本觀中不淨境及性二類別故。是故前言斷滅對治。觀識流轉者釋別觀察斷。即後三觀。謂觀識斷與未斷。觀察此識生滅相續是極句。



或觀生身或觀剎那二種識轉。此上總釋觀察斷義。

## 二、不淨觀是勝解作意

俱舍論疏卷第七(節錄)

不淨觀是勝解作意。而與無漏覺支前後俱行。是相續義准此故知。勝解作意能入聖道。入難出易。但證其難。

## 三、不淨觀通二位修習

瑜伽論記卷第六上(節錄)

初明不淨無常二想。二又出家者四種所作下明無常苦等四想。三又於遠離閑居下明光明等四想。其所對治十種者。景云。在家位中有二。一於妻室起貪修不淨觀治。二於餘親及諸財寶生愛修無常觀治。出家位中有四。遠離位中亦四。故成十種。基云。一在家有姪欲貪及受用愛。二出家已為尋思擾動不生喜樂。為除姪貪修不淨想。為除受用愛及不生喜樂修無常想。顯無常想通在家出家二位修習。

## 不淨觀觀法（五）

### 不淨觀可觀大海耶

俱舍論本義鈔卷第三十六(第二十二卷鈔)節錄)

問。不淨觀可觀大海耶

問。不淨觀於外色處可有別緣義耶

問。光法師解釋中。明起不淨觀依身。引婆沙論二師異說。爾者。今論意。同何師說耶

問。不淨觀唯緣現在故。寶法師如何釋之耶

問。正理論意。不淨觀可通真實作意耶

問。除後有異生。所餘異生所起不淨觀。可通未曾得耶

問。離自地染位可得自地不淨觀耶

問。不淨觀可與聖道相生耶

問。不淨觀可攝初二解脫耶

俱舍論本義鈔卷第三十六(第二十二卷鈔)節錄)

問。不淨觀。可觀大海耶。 答。可觀大海也。

兩方。若觀大海者。見今論文云。廣至海復略不觀大海見。 若依之爾者。觀廣緣欲界一切色處。何不觀大海哉。



答。光法師所引正理論中云。此不淨觀力。能遍緣欲界所攝一切色處又泰法師所引婆沙論四+中。說不淨觀相云。此緣欲界一切色處又准此等論文。不淨觀廣緣欲界一切色處之時。何不觀大海哉。但於廣至海復略之論文者。云爲通治四貪。且辨觀骨鎖廣至海復略。於不淨觀之中。修骨鎖觀之時。不觀大海云也。非謂修餘青瘀等觀之時。不觀大海。全非相違也。

尋云。修骨鎖觀之時。何不觀大海哉。

答。大海之德。不留死屍故。修骨鎖觀之時。不觀大海也。故演義鈔-上中。釋大海十德。引十地經。云二不宿死屍又。

## 修不淨觀厭患報身自殺者犯重罪

律戒本疏(節錄)

比丘若人自手奪命若持刀與教人持刀與教死嘆死乃至因是事死。若比丘若人自手奪命若持刀與教死讚死乃至因是事死波羅夷。佛在婆求河上。諸比丘修不淨觀。厭患其報。或欲自殺。鹿杖梵志手斷六十比丘命。



因是結戒。奪命有三種。自作教作遣使作。彼命斷時比丘犯重。又三種殺。或用身。或用非身。或兩用。斷彼命犯重。即死不即死因是死犯重。不因死犯重瑜。

經云。若殺人命。或殺畜生命。或殺草木生命。或殺鬼神生命。或殺無情生命。或殺有情生命。或殺無覺生命。或殺有覺生命。或殺無知生命。或殺有知生命。或殺無心生命。或殺有心生命。或殺無意生命。或殺有意生命。或殺無覺生命。或殺有覺生命。或殺無知生命。或殺有知生命。或殺無心生命。或殺有心生命。或殺無意生命。或殺有意生命。

華嚴經普賢菩薩行法華經

經云。若殺人命。或殺畜生命。或殺草木生命。或殺鬼神生命。或殺無情生命。或殺有情生命。或殺無覺生命。或殺有覺生命。或殺無知生命。或殺有知生命。或殺無心生命。或殺有心生命。或殺無意生命。或殺有意生命。

---

如何勤修  
不淨觀



## 第五章 如何勤修不淨觀？

瑜伽師地論(卷三十)一三聲聞地(節錄)

云何勤修不淨觀者。尋思六事差別所緣毘鉢舍那。謂依不淨增上正法。聽聞受持增上力故。由等引地如理作意解了其義。知此不淨實爲不淨深可厭逆。其性朽穢惡臭生臭。由如是等種種行相。於先所聞依諸不淨所說正法。解了其義。如是名爲於諸不淨尋思其義。云何名爲尋思彼事。謂彼如是解了義已。觀不淨物建立二分。謂內及外。如是名爲尋思彼事。云何名爲尋思自相。謂且於內身中所有穢朽不淨發起勝解。了知身中有髮毛等廣說乃至腦膜小便。復於如是身中所有多不淨物。攝爲二界發起勝解。所謂地界及以水界。始於髮毛乃至大便起地勝解。始於淚污乃至小便起水勝解。如是名爲依內不淨尋思自相。復於其外諸不淨物。由青瘀等種種行相發起勝解。謂先發起青瘀勝解。或親自見或從他聞。或由分別所有死屍。如是死屍。或男或女或非男女。或親或怨或是中庸。或劣或中或復是勝。或是少年或是中年

或是老年。取彼相已若此死屍死經一日。血流已盡未至膿爛。於是發起青瘀勝解。若此死屍死經二日。已至膿爛未生蟲蛆。於是發起膿爛勝解。若此死屍死經七日。已生蟲蛆身體已壞。於是發起爛壞勝解。若此死屍為諸狐狼鴟梟鷲鳥鵲餓狗之所食噉。於是發起食噉勝解。即此死屍既被食已。皮肉血盡唯筋纏骨。於是發起異赤勝解。若此死屍或被食噉。支節分離散在處處。或有其肉或無其肉或餘少肉。於是發起分散勝解。若此死屍骨節分散。手骨異處。足骨異處。膝骨異處。髀骨異處。髓骨異處。髀骨異處。臂骨異處。脊骨異處。頷輪異處。齒鬣異處。髑髏異處。見是事已起骨勝解。若復思惟如是骸骨共相連接而不分散。唯取鹿相不委細取支節屈曲。如是爾時起鎖勝解。若委細取支節屈曲。爾時發起骨鎖勝解。又有二鎖。一形骸鎖。二支節鎖。形骸鎖者。謂從血鑊脊骨及至髑髏所住。支節鎖者。謂臂髀等骨連鎖及髀膊等骨連鎖。此中形骸鎖說名為鎖。若支節鎖說名骨鎖。復有二種取骨鎖相。一取假名綵畫木石泥等所作骨鎖相。二取真實骨鎖相。若思惟



假名骨鎖相時。爾時唯名起鎖勝解。不名骨鎖。若思惟真實骨鎖相時。爾時名起骨鎖勝解。又即此外造色色相三種變壞。一自然變壞。二他所變壞。三俱品變壞。始從青瘀乃至隆脹。是自然變壞。始從食噉乃至分散。是他所變壞。若骨若鎖及以骨鎖。是俱品變壞。若能如是如實了知外不淨相。是名尋思外諸所有不淨自相。云何尋思不淨共相。謂若內身外淨色相未有變壞。若在外身不淨色相已有變壞。由在內身不淨色相平等法性相似法性發起勝解。能自了知我淨色相亦有如是同彼法性。若諸有情成就如是淨色相者。彼淨色相亦有如是同彼法性。譬如在外不淨色相。是名尋思不淨共相。云何名為尋思彼品。謂作是思。若我於彼諸淨色相不淨法性不如實知。於內於外諸淨色相發起貪欲便為顛倒。黑品所攝。是有諍法有苦有害。有諸災害有遍燒惱。由是因緣發起當來生老病死愁歎憂苦種種擾惱。若我於彼諸淨色相不淨法性。如實隨觀便無顛倒。白品所攝。是無諍法無苦無害。廣說乃至由此因緣能滅當來生老病死乃至擾惱。若諸黑品。我今於彼不應忍受應斷應遣。若諸白

品。我今於彼未生應生。生已令住增長廣大。如是名為尋思彼品。云何名為尋思彼時。謂作是思。若內所有諸淨色相在現在世。若外所有不淨色相亦現在世。諸過去世曾淨色相。彼於過去雖有淨相。而今現在如是次第種種不淨。諸現在世我之所有似淨色相。此淨色相於現在世雖有淨相。於未來世不當不淨如今現在外不淨色。無有是處。我此色身去來今世。曾如是相當如是相現如是相。不過如是不淨法性。如是名為尋思彼時。云何名為尋思彼理。謂作是思。若內若外都無有我有情可得。或說為淨或說不淨。唯有色相唯有身形。於中假想施設言論。謂之為淨或為不淨。又如說言壽煖及與識。若棄捨身時離執持而臥無所思如木。既死沒已漸次變壞分位可知。謂青瘀等乃至骨鎖。今我此身先業煩惱之所引發。父母不淨和合所生。糜飯等食之所增長。此因此緣此由藉故。雖暫時有諸淨色相似。可了知而內身中若內若外。於常常時種種不淨皆悉充滿。如是名依世俗勝義及以因緣觀待道理。尋思彼理。復作是思。於此不淨若能如是善修善習善多修習能斷欲貪。如是欲貪定應當斷。如是名依作用道理尋思彼理。



復作是思。如世尊說。若於不淨善修善習善多修習能斷欲貪。是至教量。我亦於內自能見於諸不淨。如如作意思惟修習如是如是。令欲貪纏未生不生已除遣。是現證量。比度量法亦有可得。謂作是思。云何今者作意思惟能對治法。可於能治所緣境界煩惱當生。如是名依證成道理尋思彼理。復作是思。如是之法成立法性。難思法性安住法性。謂修不淨能與欲貪作斷對治。不應思議不應分別唯應信解。如是名依法爾道理尋思彼理。是名勤修不淨觀者。

## 一、不淨觀作意差別

俱舍論記卷第二十二(節錄)

有不淨觀至有差別故者。明不淨觀。所緣自在少。大不同。相對四句自在之中即有作意已熟。未熟。未熟。已熟四位差別。所緣之中即有自身。至海二種差別。

## 二、不淨觀之作意與得相

俱舍論本義鈔卷第三十六(第二十二卷鈔)節錄)

論中。說不淨觀云。此唯勝解作意攝故又正理論

意。亦可同哉。若依之爾者。正理論中云。此不淨觀。總有二種。一依自實。二依勝解。依自實者。謂由作意相應惠力。如實觀察自內身支所有不淨。若形若顯。差別諸色又如此文者。不淨觀可通真實作意見如之。見正理論餘處八+文。說前三解脫云。觀未成滿。但得名為勝解作意。後成滿時。離染果故。引聖道故。亦得名為真實作意文不淨觀可同如何。

答。正理論意。不淨觀。唯限勝解觀門也。不淨觀者。設非不淨法由勝解觀門。作不淨行相。廣緣欲界一切色處故。諸論一同之說。不淨觀不通真實作意云也。故見婆沙論處處十一、八+二之文。舉勝解作意之中。出不淨觀。今論餘處七中。舉勝觀作意云。謂不淨觀。及四無量。有色解脫。勝處。如是等觀相應作意又光法師釋此文云。不淨無量勝處遍處。唯是假想。解脫之中。通其假實。言有色解脫。標前三解脫。唯假想故。無色解脫。通於假實。故言有色又正理論二+文。亦同婆沙俱舍兩論之說。舉勝解作意之中。出不淨觀。如彼論意。不淨觀唯限勝解觀門。不通真實作意云事。何況。見正理論文云。此不淨





觀既是勝解作意所攝。不淨觀不通真實作意云事。此文亦分明也。但於正理論。一依自實等之文者。不淨觀不必觀不淨法。作不淨行相。由勝解觀門。廣緣欲界一切色處。作不淨行相之時。緣內身中三十六物等不淨法。作不淨行相之邊。能緣行相。符所緣法體一分。如實觀察境故。

云一依自實等也。非謂不淨觀。實通真實作意歟。次於正理論餘處。說前三解脫之文者。前三解脫。至成滿位。實亦雖唯勝解觀門。由離染果故。引聖道故之義邊。地體是唯勝解觀門之上。傍亦暫名真實作意也。非謂云爾故實通真實作意也。

去嘉祿三年閏三月之候。於當寺慈恩院。被行俱舍三十講之時。宗性初按之。此論義對聖禪法師疑之。其時講答雖存。或云唯限勝解觀門。或云兼通真實作意之二義。唯限勝解觀門云義。聊叶愚意所存之間。暫記彼一義之趣。以省其繁重之煩矣。

問。除後有異生。所餘異生所起不淨觀。可通未曾得耶。答。可有一義也。兩方。若通未曾得者。光法師所引婆沙論四+中。說不淨觀曾得未曾得相云。聖者

菩薩後有異生。通曾得未曾得。餘異生唯曾得文寶法師所引正理論五十九中。述此事云。此中一切聖最後有異生。皆通未曾。餘唯曾得文任此等論文。不通未曾得見。若依之爾者。除後有異生。所餘異生類非一准。彼所起不淨觀。何不通未曾得哉。是以。婆沙論百六十三中。異生依未至定等。起不淨觀時。有未來修見既依未至定等。起不淨觀。何云後有異生哉。亦述有未來修。知。未曾得不淨觀云事如何。

答。見婆沙論處處之文。或八十一述四無量曾得未曾得相云。一切聖者。及住後有異生。皆通二種諸餘異生。唯是曾得。有作是說。一切聖者。及住內法異生。皆通二種。外法異生。唯是曾得文或百釋宿住隨念智曾得未曾得相云。一切聖者。及內法異生。皆通曾得未曾得。外法異生。唯是曾得。有作是說。最後有異生。及諸聖者。通曾得未曾得。諸餘異生。唯是曾得文以此等文思之。云諸功德曾得未曾得相。婆沙論中。總可有二師異說也。一說意云。一切聖者。及後有異生。皆通曾得及未曾得。所餘異生。唯是曾得。一說意云。一切聖者。及內法



異生。皆通曾得及未曾得。外法異生。唯是曾得也。而婆沙正理兩論之中。述不淨觀曾得未曾得相。唯舉聖者菩薩後有異生。通曾得未曾得。餘異生唯曾得云一師說。雖不載一切聖者。及內法異生。皆通曾得及未曾得。外法異生唯是曾得云一師說。委悉論之。亦可出此師義也。即見婆沙論處處文。述八解脫<sup>八十四</sup>八勝處<sup>八十五</sup>遍所<sup>八十五</sup>地心智<sup>九十九</sup>曾得未曾得相。唯舉一切聖者。及內法異生。皆通曾得及未曾得。外法異生。唯是曾得。云一切師說。不載一切聖者。及後有異生。皆通曾得及未曾得。

### 三、修不淨觀之退與無退？

俱舍論本義鈔卷第四十一(第二十五卷鈔)

問。修不淨觀修持息念。入聖道者。俱可有退失耶。進云。光法師所引正理論云。修不淨觀入聖道者。容有退失。修持息念。入聖道者。必無退失<sup>文</sup>。付之。設雖修不淨觀入聖道者。何必可有退失哉。彼麟喻獨覺。及佛。依第四靜慮一生成覺。豈非修不淨觀入聖道哉。

答。修不淨觀修持息念入聖道者。其類萬差也。何

可定修不淨觀。入聖道者。有退失。修持息念。入聖道者。無退失哉。是以。見今論餘處二+三文。明麟角及佛。依第四靜慮一座成覺云。有餘師說。從不淨觀不起于座。乃至菩提<sub>文</sub>婆沙論<sub>七</sub>中。述評家義云。如是說者。菩薩所有殊勝善根。謂從不淨觀。乃至無生智。皆是生中依第四靜慮。一座引起。尚非此生餘位。何況前生。麟角喻獨覺亦爾<sub>文</sub>。明知。修不淨觀入聖道者。不必入有退失云事。但於光法師所引正理論文者。不淨觀治貪。以無貪爲體。持息念治尋。以慧爲體。故以之一往相配有退無退許也。故正理論中。述修不淨觀入聖道者。容有退失。

俱舍論疏卷第二十五

正理論云。誰有退。誰無退耶。修不淨觀入聖道者。容有退失。修持息念入聖道者。必無退失。尊重止。觀無貪。癡增。如次應知有退。無退。何界何趣容有退耶。唯欲三洲有退。六欲天處得聖果者有說利根故無有退。以有勝智能制伏心。背妙欲境入聖道故。

俱舍論記卷第二十五



修不淨觀入聖道者容有退失。修持息念入聖道者必無退失。尊重止。觀無貪。癡增。如次應知有退。無退。

阿毘達磨順正理論(卷七十)辯賢聖品第六之一(節錄)

修不淨觀入聖道者容有退失。修持息念入聖道者必無退失。尊重止觀無貪癡增。如次應知有退無退。何界何趣容有退耶。唯欲界人三洲有退。六欲天處得聖果者有說利根故無有退。

#### 四、觀身不淨可對治「外定退」及「外定退因」

守護國界章卷上之下(節錄)

內定退因者。謂懈怠。由內心懈怠故。起惛沈睡眠。故懈怠爲因。外定退因者。謂掉舉也。由於外境掉舉爲因。取於五欲散亂。故名爲外。內定退者。謂惛沈睡眠。內從懈怠生。惛沈睡眠。正是其退。外定退者。謂於五妙欲散亂。由外掉舉取於五欲。是外緣爲障。故名外。內定退對治及內定退因對治者。謂善取相而正觀察。此由善取境界相。能離懈怠惛沈睡眠。外定退對治

及外定退因對治者。謂即於身觀察不淨也。此由觀自他身以爲不淨。能除掉舉五欲散亂。彼二對治依持者。謂光明想。此意顯初觀境相。及不淨觀。依光明想。

## 五、如何安住不淨觀？

瑜伽論手記(節錄)

謂由於諸淨相等中起染污者。應修不淨等觀除遣淨等諸相。

言雖遍立等者。此中有問。經中所說五種之相名除遣者意趣何等名爲正除遣也。故論答云。然此義中等也難有五種。此中但取初二之法立爲除遣。言全不於所緣境繫縛心者。謂諸行人根性不等煩惱不同故。初修業時若貪欲多者令於不淨觀繫縛其心。若嗔多者以慈愍觀而繫其心。餘皆准此。故論文言或復處等也。言唯作是念等者。謂如不淨觀等相中有淨等相者名有散亂。有不淨等相者名無散亂。初修業者應作是念。我心云何得無散亂。意說我於何時得與不淨等無散亂法而相應也。

言如是精勤等者。與上十文一一相合。言即由如



是等者。謂由內攝其心爲因故。五位行人於不淨等所緣境中不念淨等作意故也。言有相者。謂不淨相等也。言有分別者。謂不淨等有分別影像也。言謂由隨相行等者。謂行隨尋思等三種慧故。言彼境界者。謂依三種慧能觀不淨等五觀過患功德。而非但行不淨一觀者。故論文言而非一向等也。言還捨等者。此中有問。修五觀時唯用三慧爲方便耶。爲當處要餘法爲方便耶。故論答云還相等也。言由於所緣等者。謂若捨於止必當散亂故名爲捨。由九種住心止品攝故名爲不捨。言即於所緣等者。謂由義等六事差別觀故。於所治中不作其相不作我不起差別我我所心故。故名不取。言有於其中等者。謂由九種住心爲因故。而能安住不淨等觀。言取止行故等者。謂義等六事差別尋求不淨等故。能爲止品作其方便。故名止行能緣所知相也。言若於緣等者。謂勝解是觀。除遣是止也。言由數勝解等者。言於狹小境等者。謂修不淨等五觀之時。先觀指節名爲狹小。此漸次增長名爲廣大。後觀十方無量。

## 六、若修不淨等前之過患起時應漸次修火光明等四種三昧也

瑜伽論手記(節錄)

謂若修不淨等前之過患起時。應漸次修火光明等四種三昧也。言既取如是等者。謂修不淨觀者雖能取光明相住不淨觀。由串習力或淨相現時。復應了別青瘀等二十種故。言先於一境等者。謂於不淨等五觀之中。隨於一境能繫心。能背淨等五種顛倒。言又於其中等者。謂於六相中能了知者。亂與不亂自然現前。言即於其中等者。謂若淨等顛倒起時不隨彼念。言眾善者。謂眾人中最端正男女等也。言即此眾善等者。此喻出阿含經及薩遮尼乾子經。世尊固化憂陀近國。炎盛王請佛設眾伎樂已白世尊曰。我今設樂巨有諸餘勝此樂不。世尊告曰。我都不聞。汝所作樂誰辨好惡。王曰。上來作樂親自見聞。何故不辨。世尊因資立斯喻也。言大等生者等。謂眾人雜類集會也。言由是能令等者。謂由正品爲因故。於五位觀中貪心相續等六種果利而生故也。言正念者。止品也。言正知俱行者。觀品也。此中意顯。修五觀人





一一觀中上要須止觀雙運方名善修。言無分別者即止品也。言有分別者。即觀品也。言於趣入時等者。此中意說。前者所觀青瘀等相從漸多名之爲假。今此真相應觀所有自他青瘀從無始來不可知數故名真實。言又非修習等者。謂非一遍修青瘀等名觀成就。於一切時中不假功用任運能見不淨等相故名長時齊。此名爲觀成相。故論文言齊爾所時等也。言眾相不顯現中等者。謂此品中淨等諸相皆不現故。言不令棄捨者。亦不捨於觀品故。言無相者。無色等十相也。言無分別者。無八種尋思也。言寂靜者。謂無五隨煩惱也。言光明俱心者。謂燈光明也。言照了俱心者。謂火光明也。言明淨俱心者。謂日光明也。言無闇光明者。謂月光明也。言修奢摩他等者。與上四文一一相合。言狹小者。謂觀一人等名爲狹小也。言數數等者。與上四文一一相合。言於自所愛等者。謂於自所愛身中應當發起必死送至塚間已。便有青瘀等二十相漸次而生起故。言數數等者。與上青瘀等一一相合。言汝復應於等者。謂四無色蘊皆是苦無常無我故即名觀受等三法也。言無相者。謂依止品觀受心法無

色等十相。言無分別者。謂無八種尋思故。言寂靜者。無五隨煩惱故。言無作用者。謂無造作我故。言無思慕者。謂無尋思過故。言無躁動者。謂色等不傾動故。言離燒惱者。無煩惱者。言寂滅樂者。謂證涅槃故。

## 七、不淨觀為厭離法

瑜伽論手記(節錄)

初修不淨等五觀之人。欲於不淨等修作意者。彼善知識應以何等方便令住厭離等五種相耶。故論文言如應安立等也。言聞等者。此中雖依不淨觀門厭離法。若是修慈等觀者亦同此問。言家火者。謂不紹家業男女等也。言若汝現見等者。謂若見他自身及彼眷屬并村落受苦應生厭離。說者應知。廣說如前者。謂於自身及自眷屬自村邑中遭苦難者應生厭離。同前所說。言修者。現行病也。言病法性者。謂病之種習也。死亦准此。言由是因緣等者。謂由他身眷屬村邑等各三種相故便生苦惱。言即由此等事者。由於盛衰等事生厭離故能盡苦邊故也。言於斷者。謂能斷五觀所斷淨等五法也。

第六章

---

不淨觀  
成就



## 第六章 不淨觀成就

三論名教鈔卷第九(節錄)

佛於菩提樹下坐。作不淨觀。乃至次第證盡無生智。始出觀名為成佛。

### 一、觀成相

瑜伽論手記(節錄)

於一切時中不假功用任運能見不淨等相故名長時齊。此名為觀成相。

### 二、得究竟不淨觀

瑜伽師地論(卷三一)一三聲聞地(節錄)

問齊何當言究竟獲得不淨觀耶乃至齊何當言究竟獲得阿那波那念耶。答以要言之。修觀行者於不淨觀正加行中。親近修習。多修習故。若行若住雖有種種境界現前。雖復觀察所有眾相。而住自性不由加行。多分不淨

行相顯現非諸淨相。由於不淨善修習故於能隨順貪欲纏處法。心不趣入心不愛樂心不信解。安住於捨深生厭逆。當於爾時修觀行者應自了知。我今已得不淨觀。我今已得所修果。齊此名爲於不淨觀已得究竟。與此相違當知名爲未得究竟。

### 三、修觀之不淨觀

瑜伽師地論(卷三二)一三瞽聞地(節錄)

瑜伽師復應如是慇懃教誨於奢摩他初修業者告言。賢首。汝若如是精勤修習奢摩他道。如是方便攝受。正念正知俱行。有喜樂心乃名善修奢摩他道。若復串習諸過失故。不能於中深心喜樂。極大艱辛勵力策發方現前者。還應速疾出無分別所緣境相。於有分別所緣境相繫念在前。如先所取諸不淨相。汝今復應作意思惟。先應用彼唯隨相行毘鉢舍那。或觀青瘀或觀膿爛。廣說乃至觀骨觀鎖或觀骨鎖。汝於如是初修觀時。於一青瘀廣說乃至於一骨鎖當起勝解。若於其中已串修習觀道明淨。於所緣相明了勝解相續轉時。復應於二於三於四於五於



十二三十四十五十。或百青瘀或千青瘀。乃至一切諸方諸維所有青瘀。起無量行遍一切處無間勝解。於中乃至無有容受一杖端處。如於青瘀如是。乃至骨鎖亦爾。汝依如是勝解作意。應當趣入真實作意。於趣入時應作是念。如我今者勝解所作。無量青瘀廣說乃至無量骨鎖。真實青瘀乃至骨鎖。其量過此不可數知。所以者何。從前際來於彼彼有彼彼趣中輪迴生死。我所曾經命終夭沒。所棄尸骸所起青瘀。廣說乃至所起骨鎖無量無邊。如是所起推其前際不可知故。假使有能攝聚如是所棄尸骸令不壞爛。一切大地亦不容受。於一劫中所棄尸骸乃至骨鎖。假使有能斂在一處。其聚量等廣大脅山。如從前際後際亦爾。乃至未能作苦邊際。如是汝依勝解作意。應當趣入真實作意。又非修習如是青瘀乃至骨鎖毘鉢舍那。應頓觀察。纔應於一尸骸青瘀起勝解已。尋復令心於內寂靜。乃至於此所緣境相喜樂明淨。無諸擾惱不強勵力。齊爾所時應於如是尸骸青瘀發起勝解。若纔於此乃至勵力方現在前。爾時於內應修寂靜。如於青瘀。乃至骨鎖當知亦爾。由此道理乃至無量當知亦爾。

如是令心內寂靜已。復應發起寂靜勝解。謂從最後無量青瘀。乃至最後無量骨鎖。內略其心方便除遣安置眾相不顯現。中不全棄捨有分別相。亦不分別。唯即於此所緣境界安住其心。無相無分別寂靜而轉。彼瑜伽師復應教授告言。賢首。汝先所取諸光明相。於奢摩他品加行中。及於毘鉢舍那品加行中。皆應作意如理思惟。若汝能以光明俱心。照了俱心。明淨俱心。無闇俱心。修奢摩他毘鉢舍那。如是乃為於奢摩他毘鉢舍那道修光明想。若有最初於所緣境多不分明。數習勝解。其相闇昧。由是因緣後所修習所有勝解。亦不分明。雖多串習而相闇昧。若有最初於所緣境多分分明。數習勝解其相明了。由是因緣後所修習轉復分明。雖少串習而相明了。如是汝由善取如是厭離相故。善取如是欣樂相故。善取如是奢摩他相故。善取如是毘鉢舍那相故。善取如是光明相故。於時時中內以寂靜。於時時中由隨相行毘鉢舍那。思擇諸法。即於不淨正修加行增上力故。於諸念住漸次趣入。將趣入時汝應先於內身所有三十六物。始從髮毛乃至小便。善取其相。汝應於是自內身中諸不



淨物。先當發起不淨勝解。數數發起此勝解已。復令其心於內寂靜。如是名爲於內身中修循身觀。依自身內而發起故。次應於外諸不淨物善取其相。汝當發起青瘀勝解。廣說乃至骨鎖勝解。或狹小勝解。或廣大勝解。或無量勝解。數數發起此勝解已。復令其心於內寂靜。如是名爲於外身中修循身觀。依他外身而發起故。後復應於自身內外諸不淨物。善取其相令心明了。又於他身內外不淨。善取其相。令心明了。於自所愛汝當發起如是勝解。復於死已出送塚間。至塚間已棄之在地。棄在地已至青瘀位。至膿爛位。廣說乃至至骨鎖位。發起勝解。數數發起此勝解已。復令其心於內寂靜。如是名爲於內外身修循身觀。依自他身若內若外而發起故。汝復應於四無色蘊由聞思增上力分別取相。於其三分發起勝解。一於奢摩他品。二於無散亂品。三於毘鉢舍那品。於奢摩他品者。謂若汝心於內略時。起無相無分別寂靜想行。及無作用無思慕無躁動。離諸燒惱寂滅樂想行。於所緣境無亂受等四無色蘊。剎那剎那展轉別異。唯是新新而非故故相續流轉。汝應於此如理思惟發起勝解。



如是名爲於內受心法修循受心法觀。於無散亂品者。謂汝於先取諸境界緣諸境界墮不定地。過去盡滅及今失念。心亂所生諸相尋思隨煩惱境。增上受等四無色蘊。汝應於此如理作意。如是諸法其性所生諸相尋思隨煩惱境。增上受等四無色蘊。汝應於此如理作意。如是諸法其性皆是誑幻所作。暫時而有率爾現前。多諸過患。其性無常不可保信。汝應如是發起勝解。如是名爲於外受心法修循受心法觀。於毘鉢舍那品者。謂汝善取毘鉢舍那相已。住有相有分別作意。於有分別有相所緣。增上內所生受等四無色蘊。如理作意思惟此法剎那剎那展轉別異。唯是新新而非故故相續流轉。如前所說發起勝解。如是名爲於內外受心法修循受心法觀。如是汝田依不淨觀正修加行增上力故。於四念住當得趣入。

#### 四、觀空相與不淨觀

瑜伽師地論(卷三二)一三聲聞地

所謂諸方無障無礙諸聚色中孔隙窟穴有所容受。善取如是空界相已。於內空界而起勝解。後由聞思增上力



故。起細分別取識界相。所謂內眼處不壞。外色處現前。若無能生作意正起。所生眼識亦不得生。與是相違眼識得生。如是乃至意法意識當知亦爾。取是相已次起勝解。了知如是四大身中有一切識諸種子界種性自性。又於如是四大種中。先起支節龐大勝解。後起分析種種細分微細勝解。如是漸次分析乃至向遊塵量。如是漸漸乃至極微而起勝解。一一支分尚起無量最極微塵積集勝解。何況身中一切支分。如是名為界差別觀中分析諸色界差別邊際微細勝解。次於空界先當發起所有龐大空界勝解。所謂眼耳鼻喉筒等種種竅穴。由是吞咽於是吞咽。既吞咽已由是下分不淨流出。次後漸漸發起種種微細勝解。乃至身中一切微細諸毛孔穴皆悉了知。後於識界漸漸發起所依所緣。及以作意三世時分品類差別無量勝解。即於識界起勝解時。由諸所依所緣勝解分析識界。亦於十種所造諸色而起勝解。如諸大種微細分析。此亦如是。若於自身各別諸界而起勝解。是名於內諸念住中住彼循觀。若於其餘非有情數。所有諸界而起勝解。是名於外住彼循觀。若於其餘諸有情數所有諸界而

起勝解。名於內外住彼循觀。復有異門。謂於己身而起勝解。臨捨命時如前廣說。至青瘀位或復膿爛。即於膿爛發起種種流出勝解。漸漸膿流展轉增廣。乃至大海大地邊際膿悉充滿。發起如是膿勝解已。次復發起火燒勝解。謂此身分無量無邊品類差別。爲大火聚無量無邊品類燒燼。火既滅已復起餘骨餘灰勝解。復起無量無邊勝解。碎此骨灰以爲細末。復起無量大風勝解。飄散此末遍諸方維。既飄散已不復觀見所飄灰骨及能飄風。唯觀有餘眇茫空界。如是由其勝解作意。依於內外不淨加行入界差別。於其身相住循身觀。從是趣入真實作意。謂由如是勝解作意。於內外身住循身觀。由勝解力我此所作無量無邊水界火界地界風界虛空界相。我從無始生死流轉。所經諸界無量無邊甚過於此。謂由父母兄弟姊妹眷屬喪亡。及由親友財寶祿位離散失壞。悲泣當知是名諸根勝劣。若從他信以爲其先。或觀諸法以爲其先。成軟中上愛樂印解。當知是名種種勝解。若廣建立種種種性。或諸聲聞所有種性。或諸獨覺所有種性。或諸如來所有種性。或有種種不定種性。或貪等行差別道理。乃



至有情八十千行。當知此中名種種界。若即如是諸趣入門隨順正行。如貪行者修不淨觀。如聲聞地已廣宣說。當知此等名遍趣行。復有異門。謂趣一切五趣之行。當知此等名遍趣行。

## 五、不淨觀證得生空無我理

般若心經秘鍵開門訣卷下(節錄)

頌曰。白骨我何在至羅漢亦何虞者。是第一句示依骨瑣想之不淨觀而遣我愛執義也。次第二句明依青瘀想不淨觀而遣人我執義也。依已上二想觀。遂捨貪愛結縛。而證得生空無我理也。

## 六、善女人應修不淨觀

大日經疏妙印鈔卷第十三(節錄)

初牒經自可見云云。二明隨釋中。亦是人趣心者。非畜好追求思念。而亦多欲以爲異也。如說經言等者。淨名小品等中。女人多欲不可勝計也。是中如不淨念處等者。苦空無常等觀門何雖爲姪欲對治方便觀門。不淨觀

九想觀殊為最全用也。

## 七、佛為諸女說不淨觀

大日經疏演奧鈔卷第十六本(節錄)

如來藏者。釋圖如來馬藏。輪王馬寶等者。觀佛三昧經第八觀馬藏品第七云。陰馬藏相者。我在家時。耶輸陀羅及五百侍女。咸作是念。奉事歷年不見身根。況有世事。爾時太子於其根處出白蓮華。諸女見已皆言。瞿曇是無根人。佛聞此語。如馬王寶漸漸出現。初出之時猶如八歲童子身根。漸漸長大如少年形。諸女見已皆悉歡喜。時陰馬漸漸長大。如蓮華幢。一一層間有百億蓮華。一一蓮華有百億寶色。一一色中有百億化佛。一切化佛。廣為諸女說不淨觀。諸女聞說不淨觀法。樂禪定樂不受欲樂。

第七章

---

不淨觀  
與  
解脫



## 第七章 不淨觀與解脫

### 一、解脫勝處—不淨觀

俱舍論本義鈔卷第三十六(第二十二卷鈔)(節錄)

若無量解脫勝處。與聖道相生者。不淨觀例可同哉」

答。無量解脫勝處等。無間生無漏定。無漏定無間生無量解脫勝處等云事。出婆沙論處處之文。例彼思之。不淨觀與聖道相生。亦必然也。何況。見今論餘處七文云。如是三種作意無間聖道現前。聖道無間。亦能具起三種作意。若作是說。便順此言。不淨觀俱行修念等覺分。光法師釋此文云。此中俱聲。顯無間義。前後俱也。此文且證勝解作意能入聖道。寶法師釋此文云。不淨觀。是勝解作意。而與無漏覺支。前後俱行。是相續義。准此故知。勝解作意。能入聖道。泰法師釋此文云。以不淨觀。是勝解作意。能入聖道。前後俱也。不淨觀無間生聖道云事。此等定判。既分明也。聖道無間生不淨觀云事。例亦可知。加之見雜心論文云。此不淨

觀復有四種。謂退分。住分。勝分。決定分。如此文者。既許不淨觀通順決定擇分順決擇分攝。不淨觀與聖道相生道理。亦炳然也。故不淨觀。雖唯假想觀門。勢力微劣。與聖道相生云事。更有何疑哉」問。不淨觀可攝初二解脫耶。答。不攝之也。兩方。若攝之者。不淨觀廣依十地。初二解脫。唯依初靜慮。依地既別也。何可攝之哉。

答。不淨觀總對治欲界貪。初二解脫。別對治欲界初靜慮中眼識所引顯色貪。不淨觀廣緣欲界內外一切色處。初脫多分緣欲界外色處。不淨觀廣依四靜慮及四近分中間。欲界十地。初二解脫。唯依初二靜慮。并彼近分中。及中間禪五地。故不淨觀初二解脫。同雖作不淨行相。所依地等。既相替故。互不相攝之也。

問。斷初靜慮煩惱。九無間道位。修第二靜慮近分地攝不淨觀義可有耶。

答。斷初靜慮煩惱。九無間道位。輒不修非同對治之道。故不可修第二靜慮近分地攝不淨觀也。故婆沙論六十四中。云即諸聖者。離初靜慮染時。九無間道中。修





十九行相。謂鹿等三。及唯無漏十六聖行相。不修不淨觀定。但於婆沙論。離初靜慮染九無間道位。得第二靜慮近分六意近行云文者。彼位未來所修心品之中。可有作自相行相。緣欲界法之類。故得香味位近行云也。都無鹿等乃至不淨觀等。一類功德。緣欲界法之類。故婆沙論處處之文。全非相違。次於婆沙論。離欲界染。九無間道位。修未至地攝不淨觀云文者。此有作是說意也。此師意。述離欲界染。九無間道位。修鹿等三慈悲喜捨不淨觀持息念。及有漏無漏十六行相。二十五行相。離初靜慮染。九無間道位。修鹿等三。及唯無漏十六行相。十九行相之所以云。初靜慮近分有種種善根。故能修此類種種行相。上地近分諸善根少故。不能修種種行相。復次欲界煩惱。有種種相。還修種種善根。對治上地煩惱。無種種相故。彼不修種種善根。對治上地煩惱。無種種相故。彼不修種種對治文論文先遮此例難。末學更不可劬勞哉。

重難云。婆沙論百九十四中。離欲界乃至第三靜慮染。九解脫道位。修不淨想見彼前八解脫道位。修不淨

想者。九無間道位。何不修之哉。

答。此亦婆沙論一師說也。故婆沙論中。出修不淨觀想不思惟不淨想之句云。若以滅道智。離欲界乃至第三靜慮染。若以身愛心念住。及緣餘法法念住爲加行。彼一切加行道。最後解脫道時。有說一切解脫道時又今此有說。何必正義哉。設依此師義。會今例難。九無間道正斷或道故。不修不淨想等非同對治之道。前八解脫道。是容預位故。兼修不淨想等非同對治之道也」或一義云。婆沙論百三十九中。云離初靜慮染。前八無間解脫道時。各得第二靜慮近分六。第九無間道時。得第二靜慮及彼近分十二之文。當上卷六十四離欲染時。九無間道中。修麁等三。慈悲喜捨。不淨觀。持息念。及有漏無漏十六行相。二十五行相云有作是說意也。此師意。離初靜慮染。九無間道位。實修慈悲喜捨不淨觀持息念等云也。但至下問答文者。非同治修。而得修之為言不遮非同治修。兼修慈悲喜捨。不淨觀。持息念等之義也。

## 二、不淨觀與八解脫



## 五教章通路記卷第四十六(節錄)

問八解脫者。一一相何。智八解脫者。一內有色相觀外色解脫。自身爲內。他身名外。於內外色未滅未壞。以不淨想。觀內外色。悉皆不淨。此觀即是勝解作意。後諸解脫勝解亦爾。已離欲者。雖於欲境無有貪愛。而亦見其青黃赤等可意之相。於斯可意色境之中。未能觀爲青瘀等相。由此遂說內別色想。未滅未壞。今爲滅壞內色想故。故修勝解。觀外諸色。作青瘀等。二內無色想觀外色解脫。內外二色。如前解釋。前存內色。此內無色。預取己身未來死相。虫食火燒。滅壞等相。以方現在。作滅壞想。故云內無。又於現在世。分離破壞。乃至微塵。亦無所有。亦名內無。而觀外色者。非爲遣內色。唯是欲令觀用轉勝。更觀外色。作青瘀等。此二解脫。一一通依初二靜慮。作青瘀等不淨行相。能治欲界初靜慮中顯色貪。故謂。初解脫依初二禪。次之解脫。亦依初二。三淨解脫身作證具足住。前二解脫。是不淨觀。此第三門。專觀淨相除去皮肉。唯觀白骨。又觀彼骨光。作其青黃赤白等想。名淨解脫。其觀法者。先取金銀

諸寶等光。用方骨相。得成淨相。問何故觀淨。答彼觀行者。爲試善根。若觀不淨。不起煩惱。未知觀淨起煩惱不。又觀不淨。令心沈感。今令暫悅故。復觀淨。

法門名義集(節錄)

八解脫。第一內有色外觀色。初觀不淨。觀道未強。不能壞滅內身。但觀外色死屍腫脹。能除欲縛。故名解脫。第二內無色外觀色。習行積久。觀道增強。能於自身作亡身滅色想。唯觀外色死屍腫脹。第三淨解脫。青黃赤白可愛之色。名之爲淨。觀淨離縛。名淨解脫。第四空處解脫。希求無色。名之爲空。空處四陰離縛。名空處解脫。第五識處解脫。空境廣多。多緣則繁。厭境存心。名之爲識。識處四陰離縛。名識處解脫。第六無處有處解脫。以識多故。令心勢亂未。若心境俱亡。名爲無處有處。其處離縛。名爲解脫。第七非想非非想處解脫。心境盡故不復現行。外道之人名爲無心行。佛法性望猶有細慮。內外合說故言非想非非想處。第八滅盡定解脫。心法並息。名滅盡定解脫。滅諸心法離有心過。故名解脫。此名八解脫。



### 三、不淨觀與觀外色解脫

俱舍論疏卷第二十九(節錄)

論曰至觀外色解脫。釋初解脫。言內有色相觀外色者。謂勝解作意。觀自己身被虫噉等。見內身相。及見外虫故。言內有色相觀外色解脫故。正理云。經言有色觀諸色者。爲顯何義。非未除色。能如實通此經深義。然諸先聖傳授釋言。未能伏除緣內色想。是有色義。云何知然。第二解脫差別說故。謂於第二既作是言。內無色想觀外諸色。故知。初解脫未除內色想。由此論者。建立最初。名內有色想觀外色解脫。謂觀行者。如害怨屍。雖已離欲貪而爲令堅固。以不淨行相復觀外諸色。由於外色數觀察故。於內色中亦生厭想。如樂淨者。頸繫狗屍極懷羞慚深生厭惡。如是觀外不淨相已。方內色身亦是不淨。觀心淨故。見內身中三十六物不淨充滿。如觀篋中眾色類物。名初解脫極成滿位。此成滿位解脫何法。謂心於色不樂。憎背。訶毀厭惡。遮止欲貪。即解脫欲貪。是無貪性故。已上論文。「論。二內無色想觀外色解脫。釋第二解脫。言內無色想觀外色者。謂勝

解作意。見內自身被虫食等。不見身相。唯見虫等。故言內無色想觀外色解脫。故正理云。修觀行者。從此後時漸復遣除緣內色想。謂以勝解想自命終。輿載遺身置棄屍處。種種禽獸爭共食噉。須臾身盡唯見禽獸。或於是處以火焚燒。乃至遺灰風所飄鼓。須臾身盡唯見空界。或想自身如蘇。鹽等爲火。水等之所融消。乃至身無唯見火等。名內無色想觀外色解脫。此勝解力除色想故。雖緣身起而不見身。既已遣除緣內色想。心相續轉無別事業。勝輕安樂任運現前。於此位中數數修習緣色處境厭背行相。是名第二解脫成滿。亦如第一解脫欲貪。雖於先時修不淨想已得解脫。緣色欲貪而無始來我愛難遣。若觀身有仍恐退生。故後復修內無色想厭惡色觀。清淨過前。行者爾時。依初靜慮得此二觀。深生味著。爲欲令此轉增進。故入第二靜慮復修二解脫。復修二法次第如前。

#### 四、不淨觀與三解脫

俱舍論本義鈔卷第四十八(第二十九卷鈔)節錄



初解脫者。於內色身有色想貪。爲除彼色想貪。觀外諸色。作青瘀等不淨行相故。緣自相續他相續色。第二解脫者。於內色身無色想貪。爲令彼已伏貪不起。觀外諸色作青瘀等不淨行相故。唯緣他相續色。第三解脫者。於內色身無色想貪。爲顯自心堅牢猛利。雖緣淨色令彼已伏貪不退起。觀外諸色。

## 五、依不淨觀現見三摩鉢底

瑜伽師地論(卷一二)六三摩多地(節錄)

云何五現見三摩鉢底。謂諸苾芻。即於此身等。廣說如經。已見諦者修此等至。是故名爲現見等至。是諸修道所斷煩惱伏對治。斷滅對治。及觀察斷。當知此中總略體性。初不淨觀。方便念住。以爲依止。爲令欲貪不現行故。觀察內身種種不淨。第二不淨觀。即彼念住以爲依止。乃至。觀察骨人之相。爲令彼貪不現行故。觀察此身種種不淨。當知齊此名具觀察一切不淨。最極通達者。是青瘀等觀。品類次第極逾越義。初不淨觀觀察內身現前安住種種不淨。後不淨觀。通達法性。觀察此身

有如是法有如是性。乃至廣說。觀識流轉者。觀察此識生滅相續。或觀生身展轉相續。謂鹿觀察行緣識等。或觀剎那展轉相續。謂細觀察若有貪心離貪心等品類差別。荏苒過度彼彼日夜。剎那臘縛。牟呼栗多。於其中間。非一眾多種種心識異生異滅。觀察有學未離欲者俱住二世。已離欲者惟住他世。阿羅漢果俱無所住。如是名為觀察。

## 六、不淨觀能令心厭背欲界

阿毘達磨順正理論(卷七三)辯智品第七之一(節錄)

一切聖道皆能出離。所緣苦集欲上不同。少多細麤上下別故。又苦集智緣所厭境。無容厭彼於此離貪。理厭此地時斷此地煩惱。若許異厭異離貪應異離貪異解脫。若許不厭色無色界。而能離彼界貪習厭。離貪理則應壞。滅道二智不緣厭境。緣下治上亦無過失。又如不淨觀及欣涅槃欲。謂不淨觀緣欲界境。唯能令心厭背欲界。欣涅槃欲現在前時。普能令心厭背三界。如是緣欲苦集智生。唯能令心離欲界染。緣欲界法滅道智生。普能令心離三界染。





## 七、比丘修不淨觀得須陀洹道

經律異相卷第二十(節錄)

佛在舍衛國。有異比丘。日至城外曠野塚間路。由他田乃得達彼。其主見已便興瞋恚。此何道士。日往來不修道德。即問道人。汝何乞士。在吾田中縱橫往來。乃成人蹤。道人報曰。吾有鬪訟來求證人。時彼田主。宿緣鉤連應蒙得度。便逐道人。私匿從行。見在塚間。尸骸狼藉。腫脹臭穢。鳥狩食噉。散落其處。或有食噉盡不盡者。有似灰鴿。蛆蟲噴嚏。臭穢難近。烏鵲狐狗。老鷲鴟鵂。噉死人屍。比丘舉手。語彼人曰。此諸鳥狩。是我證人。問曰。此諸鳥狩。何為證人。汝今比丘與誰共諍。比丘報曰。心之為病。多諸漏患。我觀此骸。分別惡露。便還房室。自觀我身。從頭至足。與彼無異。然此心意。流馳萬端。追逐幻偽。色聲香味細滑之法。我今欲識心之原本。汝心今當興起是念。無令將吾入於地獄餓鬼之中。我今凡夫未脫諸縛。然此心賊不見從命。以是之故日往曠野。為說惡露不淨之想。復興心說心。為卒暴亂錯不定心。今當改無造惡緣。時彼田主。聞

道人教。以手揮淚。咽哽難言。然彼田主。於迦葉佛十千歲中。修不淨想。尋時分別。三十六物。惡露不淨。爾時比丘及彼田主。即彼曠野大畏塚間得須陀洹道。出比丘求證人經。

## 八、比丘白骨觀入道

經律異相卷第十八(節錄)

摩偷羅國有一男子。從優波笈多出家。聞說不淨觀等。以不淨觀摧伏煩惱。謂已作所作。笈多言。汝當精進勿作懈怠。答言。曰我已得阿羅漢。笈多語言。汝見乾陀羅國翻地持沽酒女人不。此女人。自言得道。如汝不異。煩惱未斷而自言斷。是增上慢。汝今觀此女人爲得道不。答曰。我未能見。欲向彼國師即聽之。是時比丘。至乾陀羅國。治下土石寺消息。早起著衣持鉢入聚落乞食。時沽酒女取食欲與。比丘見女。姪欲愛心便自取鉢中麩酪。與此女人。女人見之。亦姪欲變心露齒而笑。比丘即入不淨觀。乃至觀身作白骨想。從於是觀得羅漢果出阿育王經第 28 十卷。

---

不淨觀頌



## 第八章 不淨觀頌

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	俄成胨脹軀
	眼前年少者	容貌竟何如
青瘀	想：紅白分明相	青黃瘀爛身
	請君開眼看	不是兩般人
壞	想：皮肉既角落	五藏於中現
	憑君徹底者	何處堪留戀
血塗	想：無復朱顏在	容餘殷血塗
	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
噉	想：羊犬食人肉	人曾食羊犬
	不知人與畜	誰臭復誰香
散	想：形骸一已散	手足漸移置
	諦觀嫵媚姿	畢竟歸何處

燒 想：火勢既猛烈 殘骸忽無有  
試想煙燄中 著得貪心古  
骨 想：皮肉已鎖鑠 唯於骨尚存  
兩添苔蘚色 水浸上沙痕  
牽換多蟲蟻 收藏少子孫  
風流何處去 愁殺未歸魂  
枯骨想：本是骷髏骨 曾將誑惑人  
昔時看是假 今日睹方真

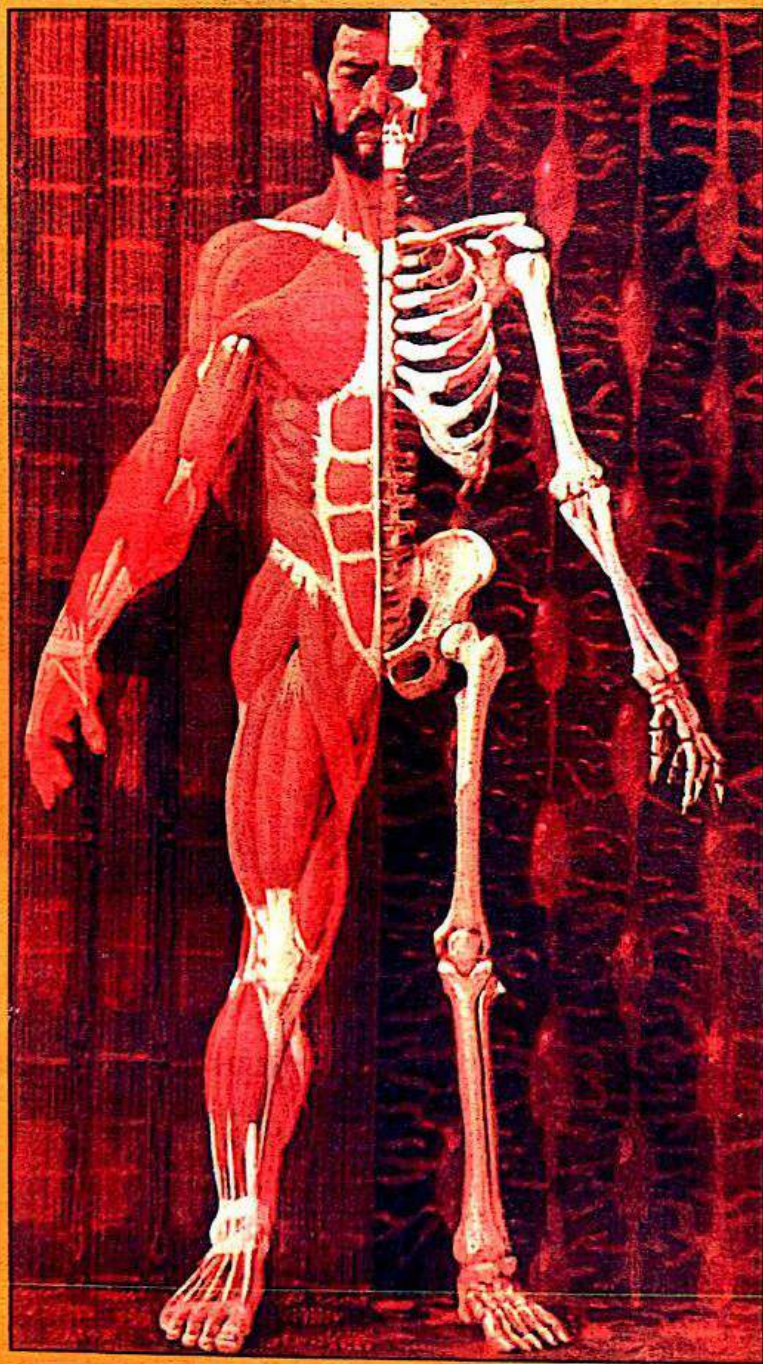




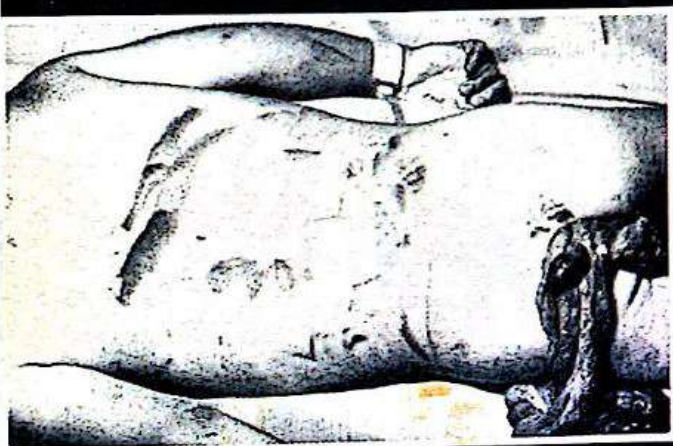
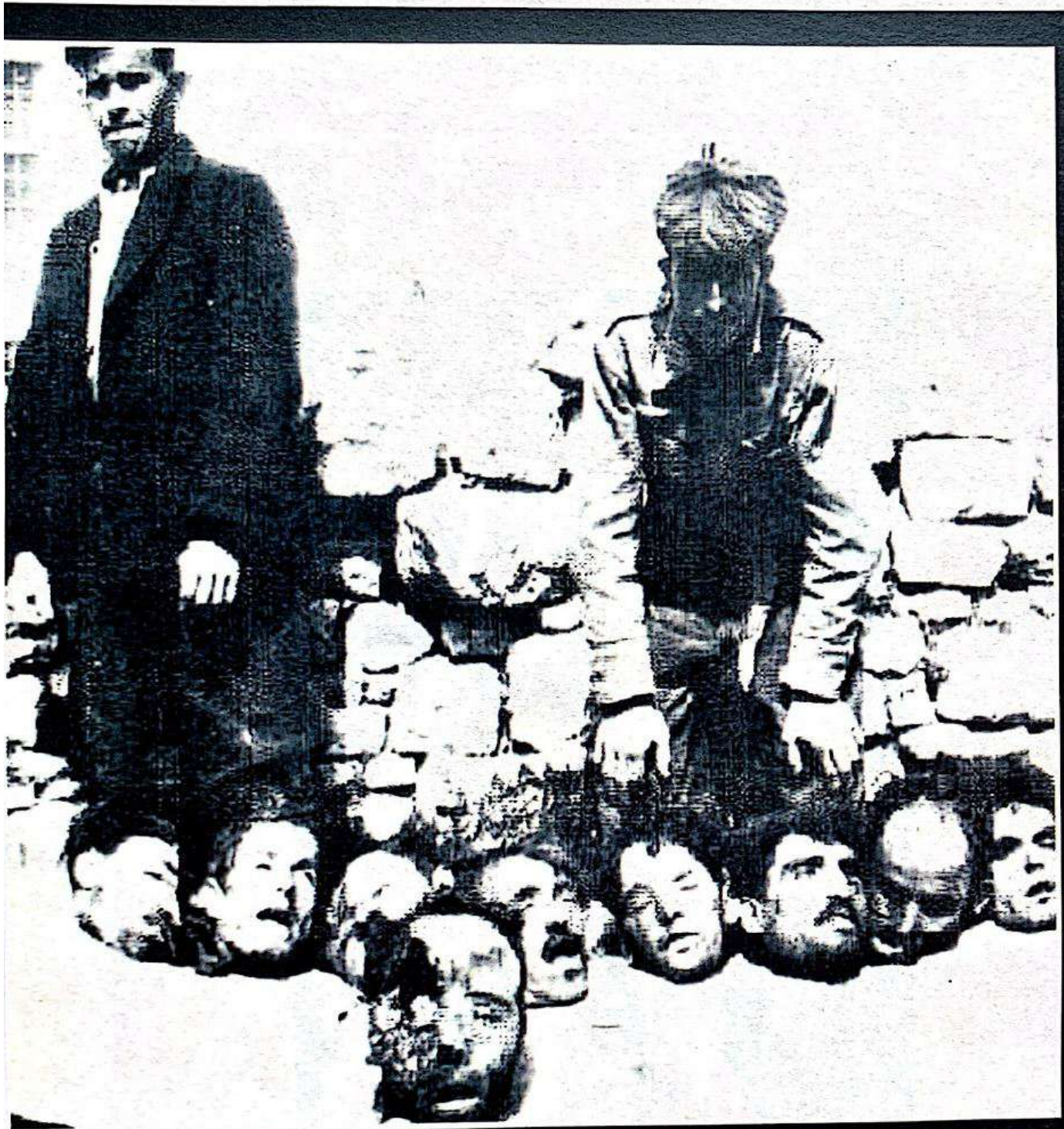
不淨觀  
九想、十想  
參考圖片

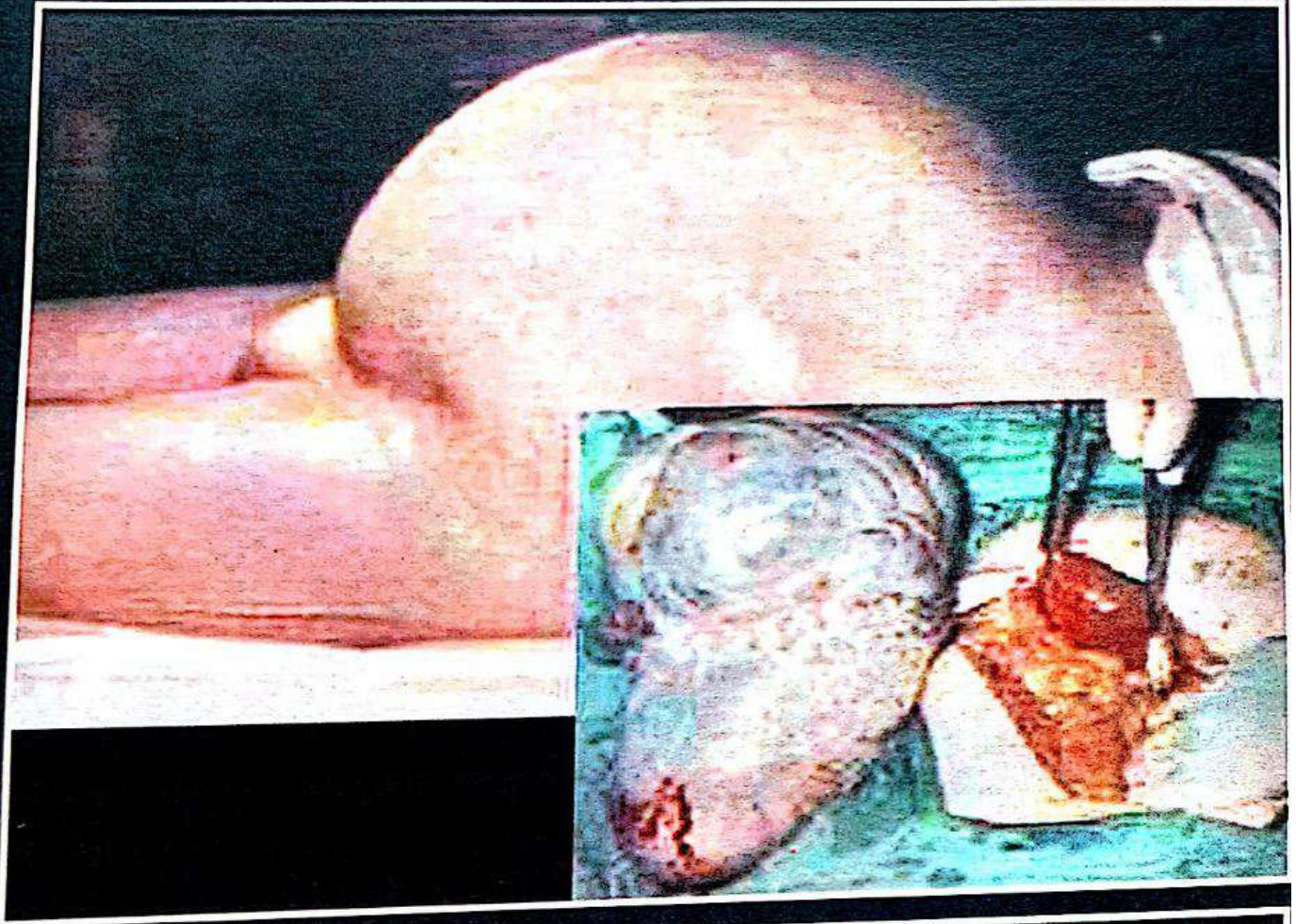


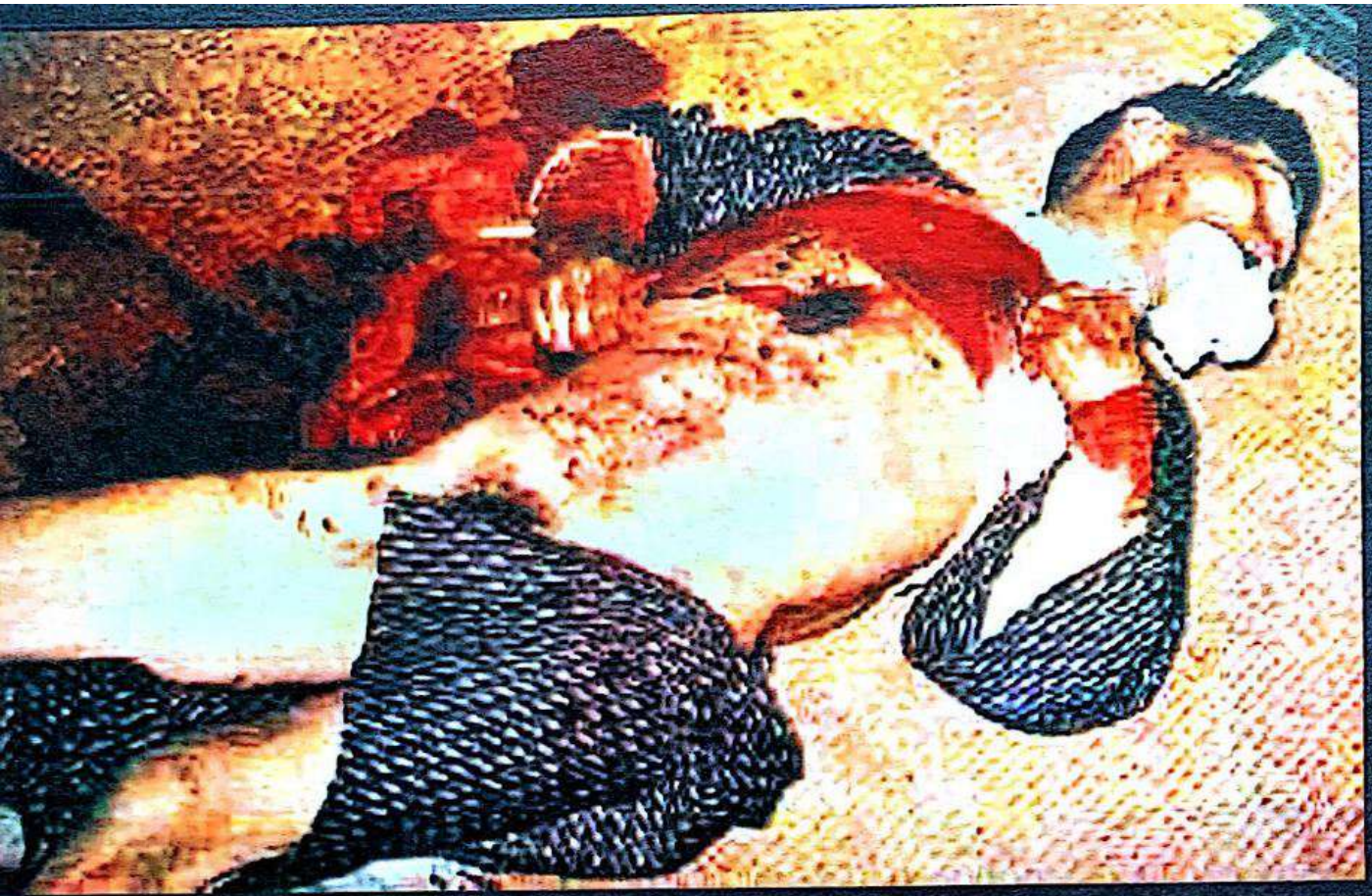
不淨觀  
九想、十想  
參考圖片



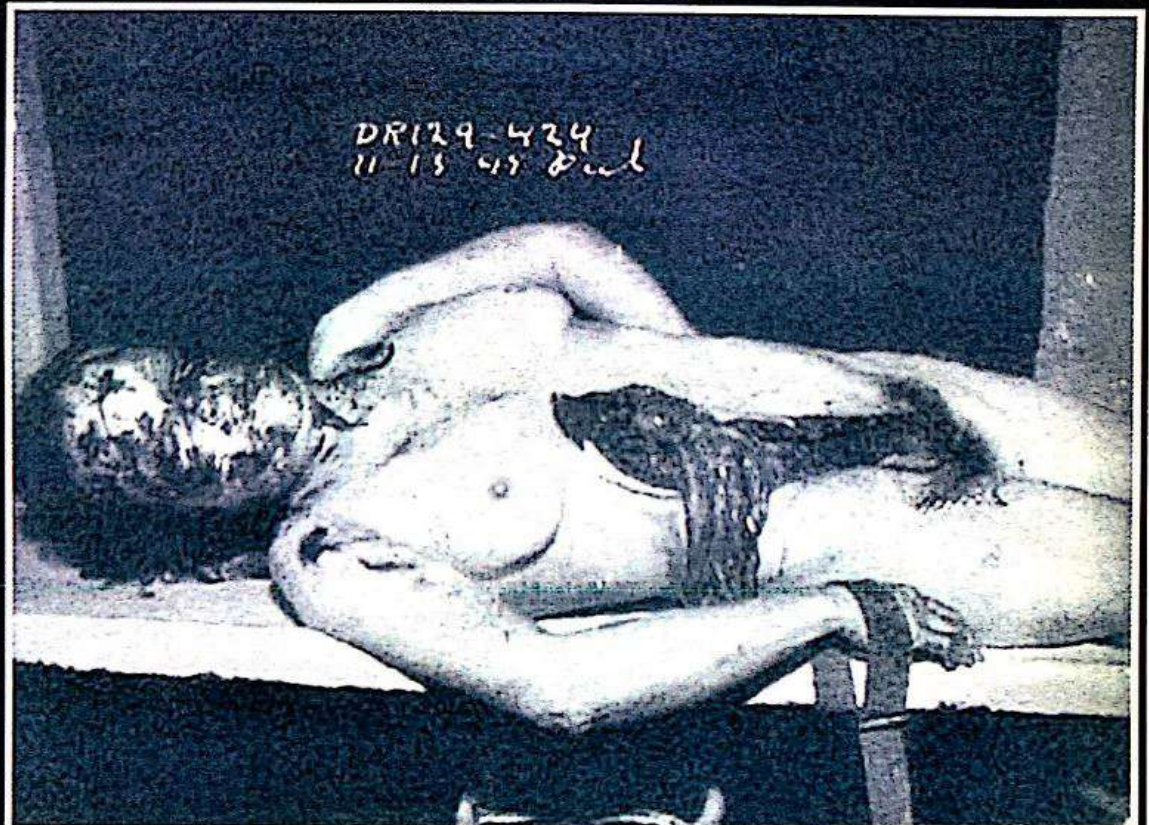
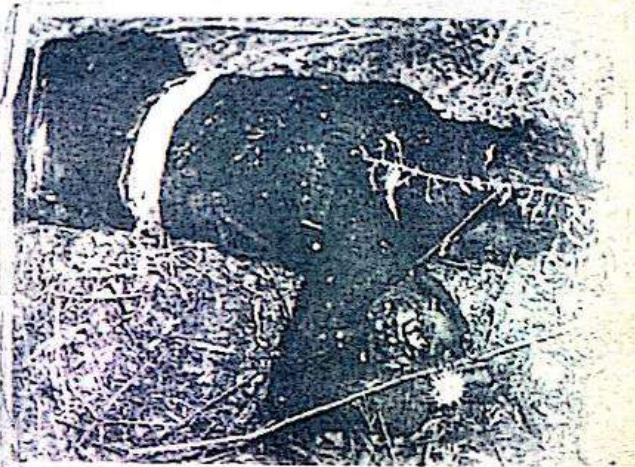








死想

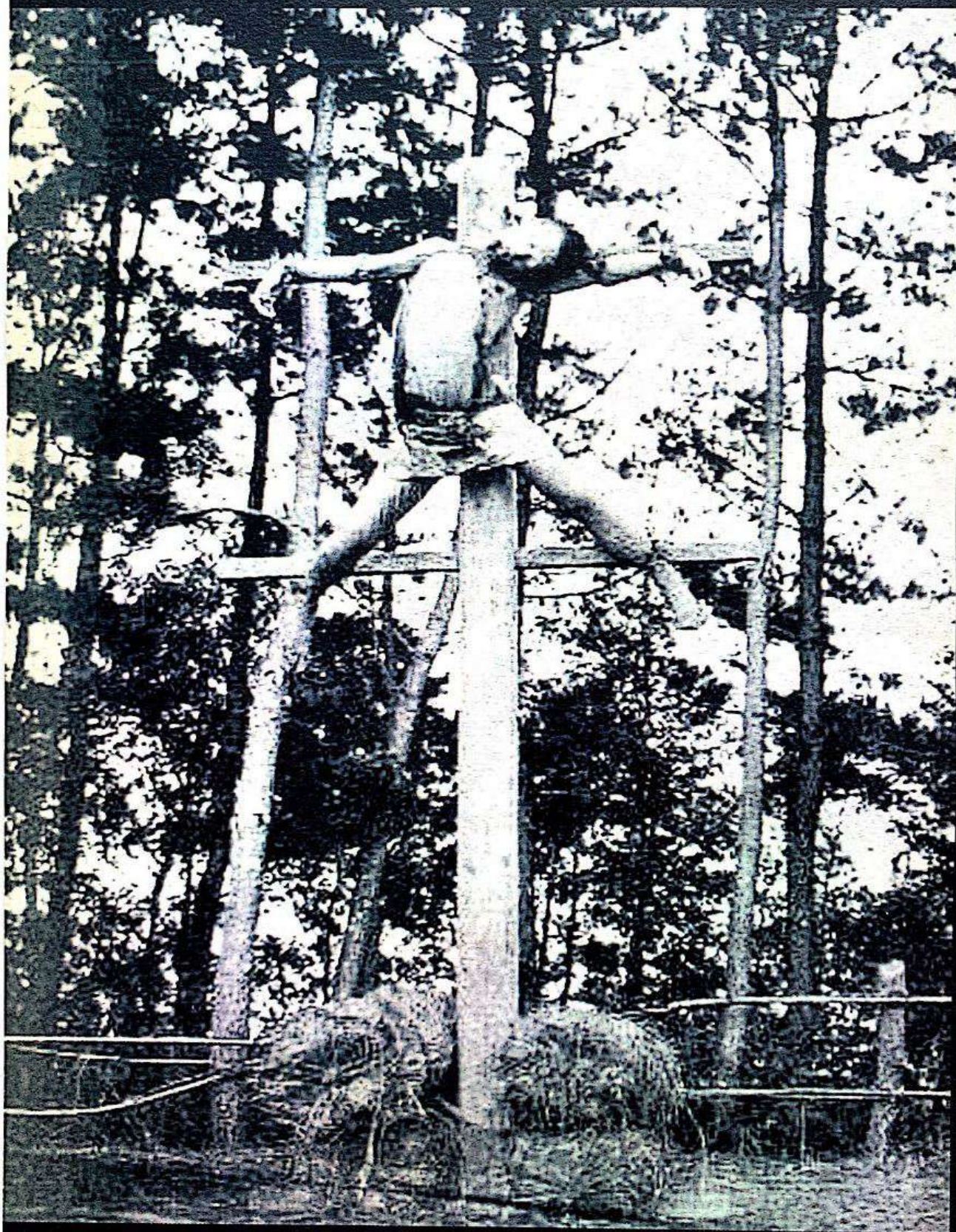




Efter anholdelsen ledte gymnasielæreren selv politiet til flere af de steder, hvor han havde begravet ligene

死想



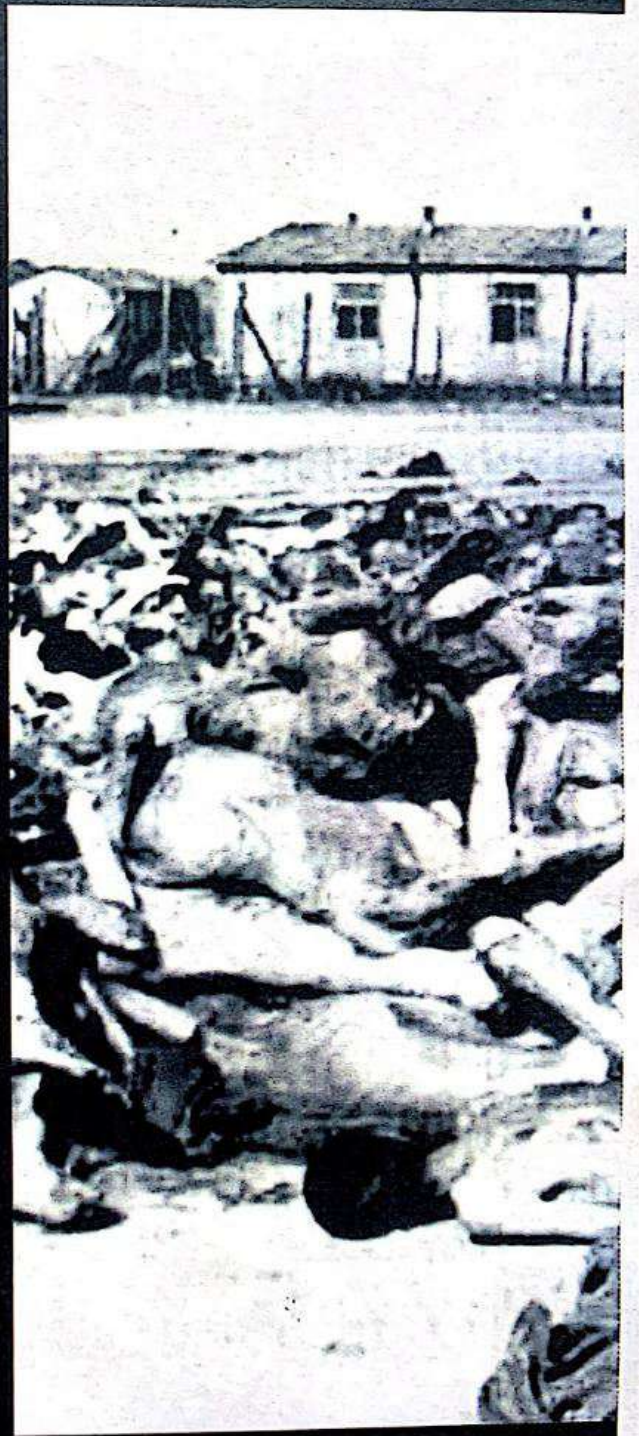


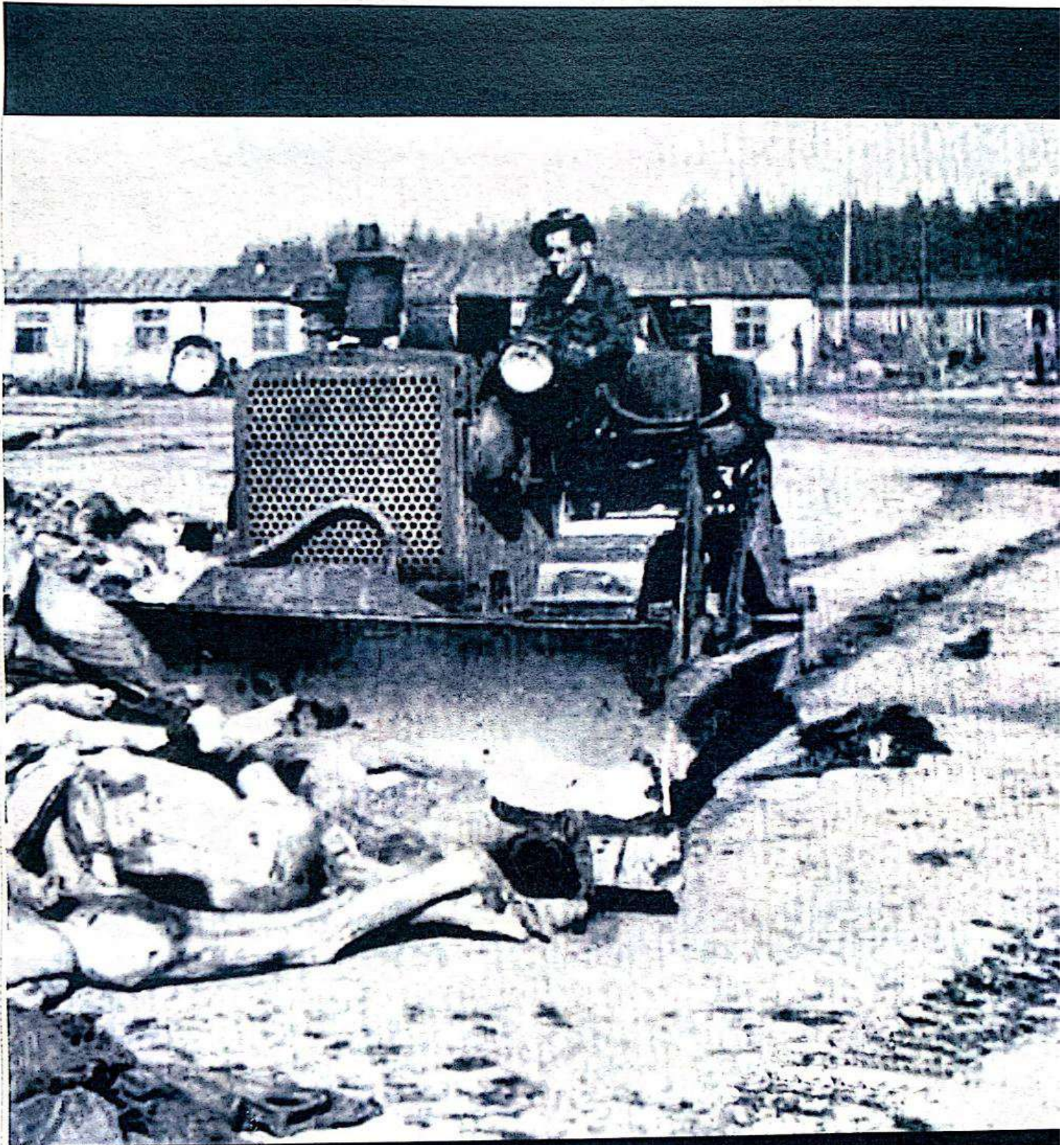


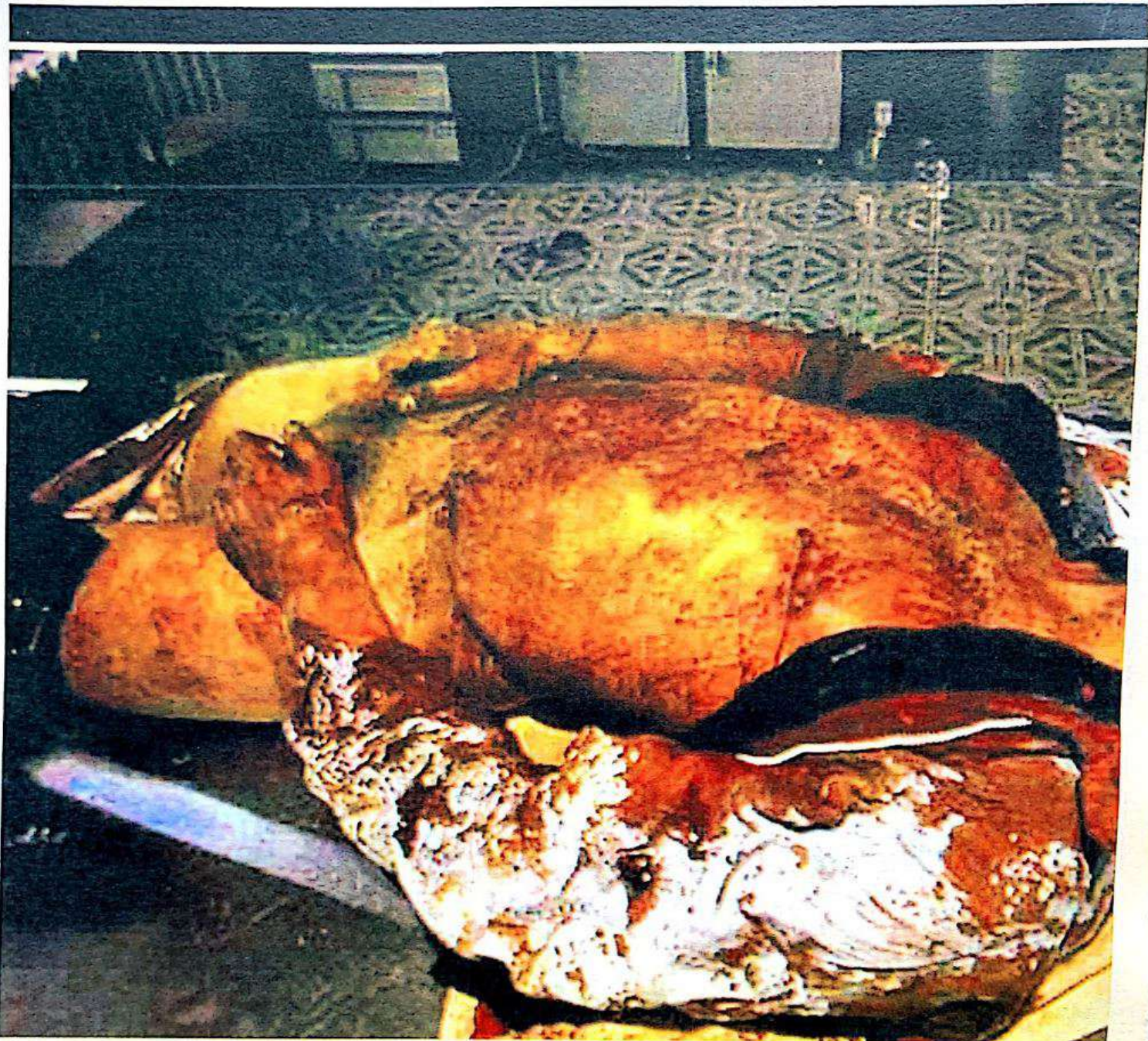




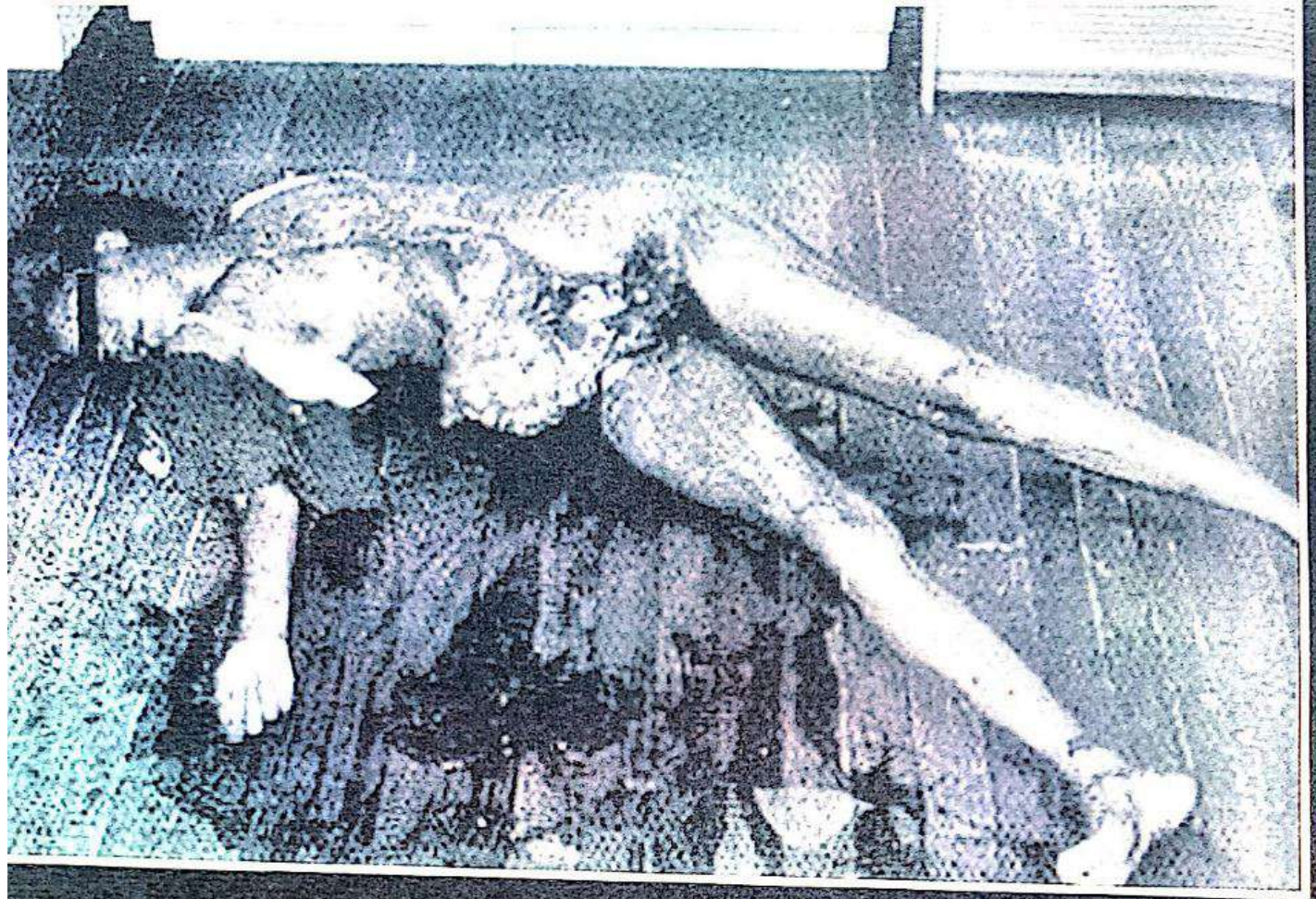


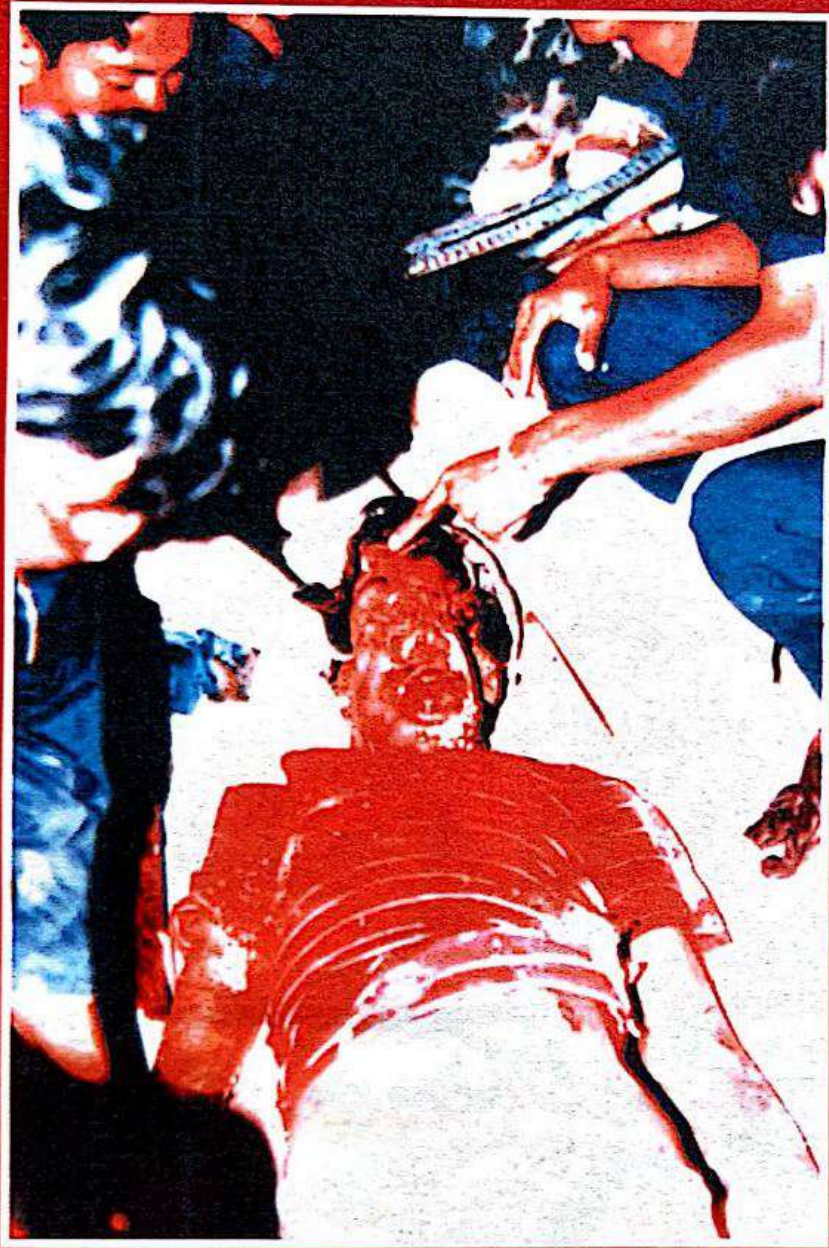






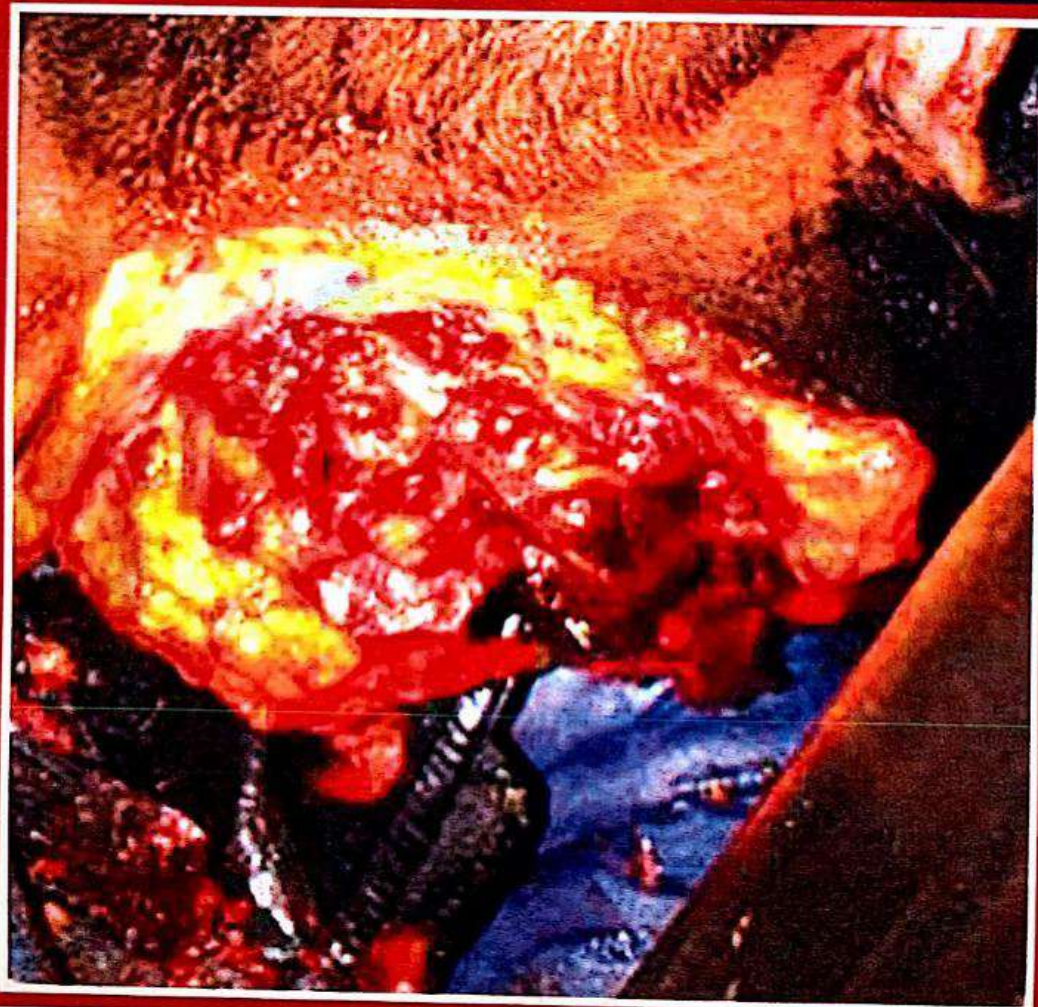








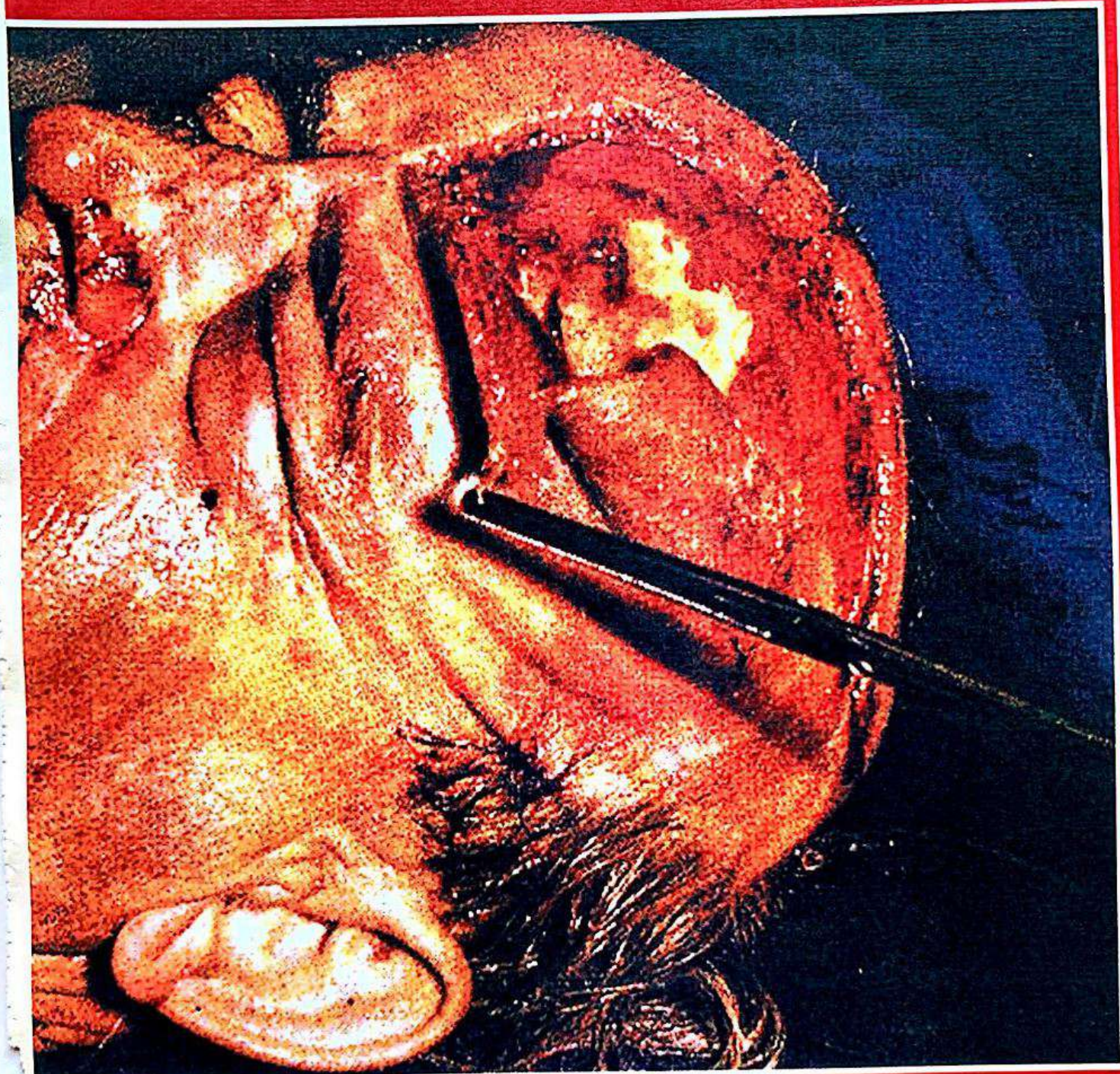


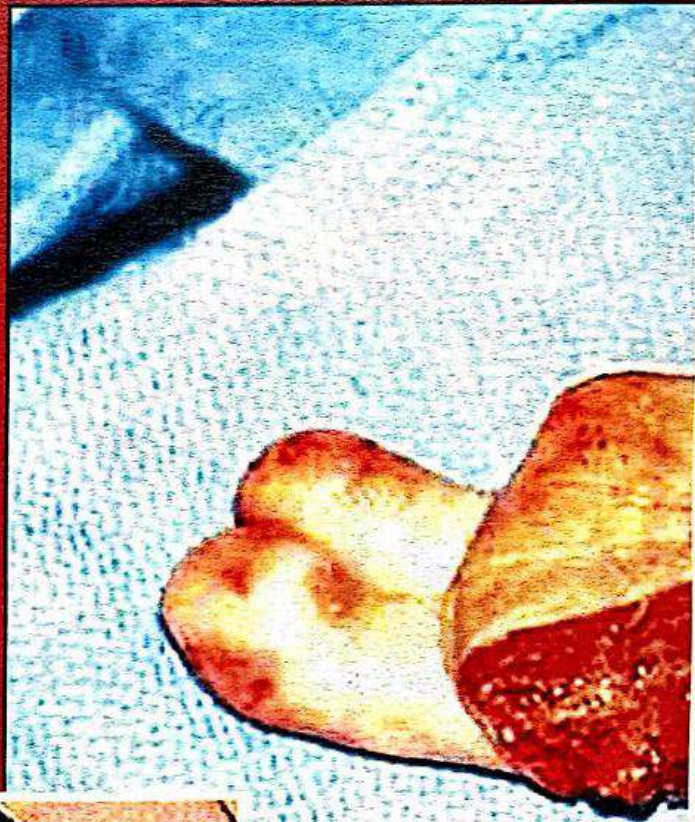


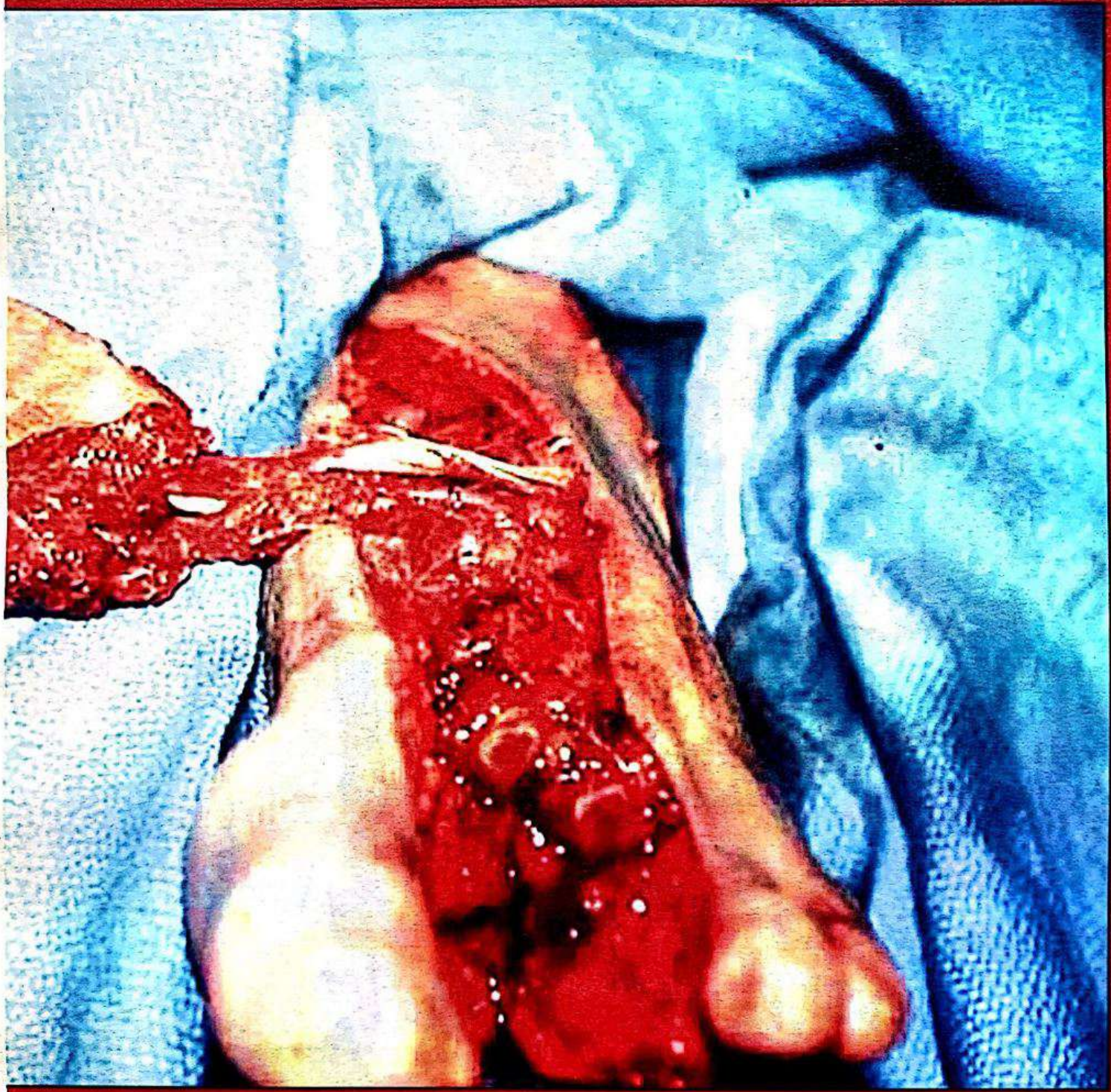














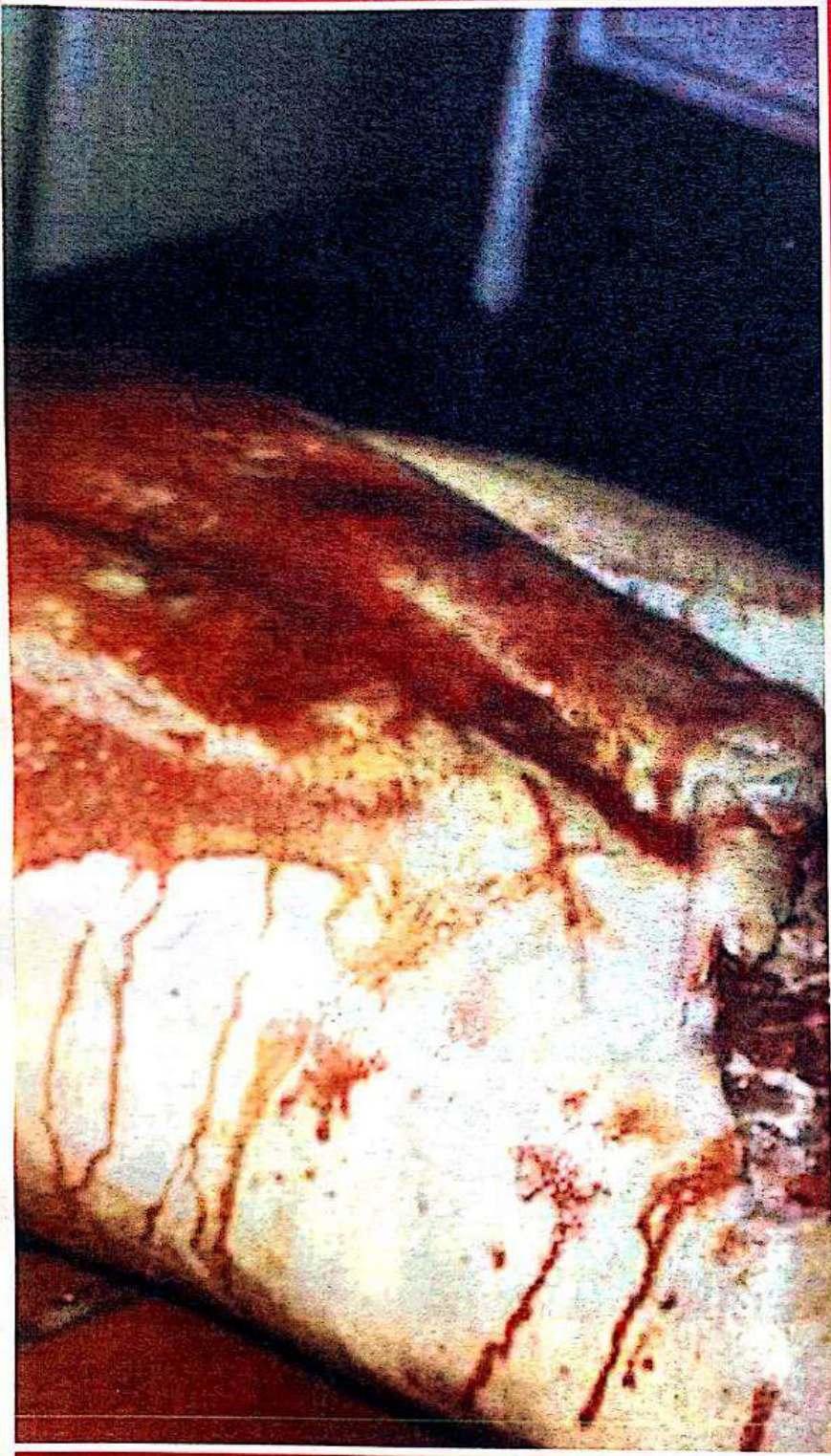




Et af de fryg-  
ligt maltrakte-  
de ofre for en  
mindre salt-  
vandskrokodille

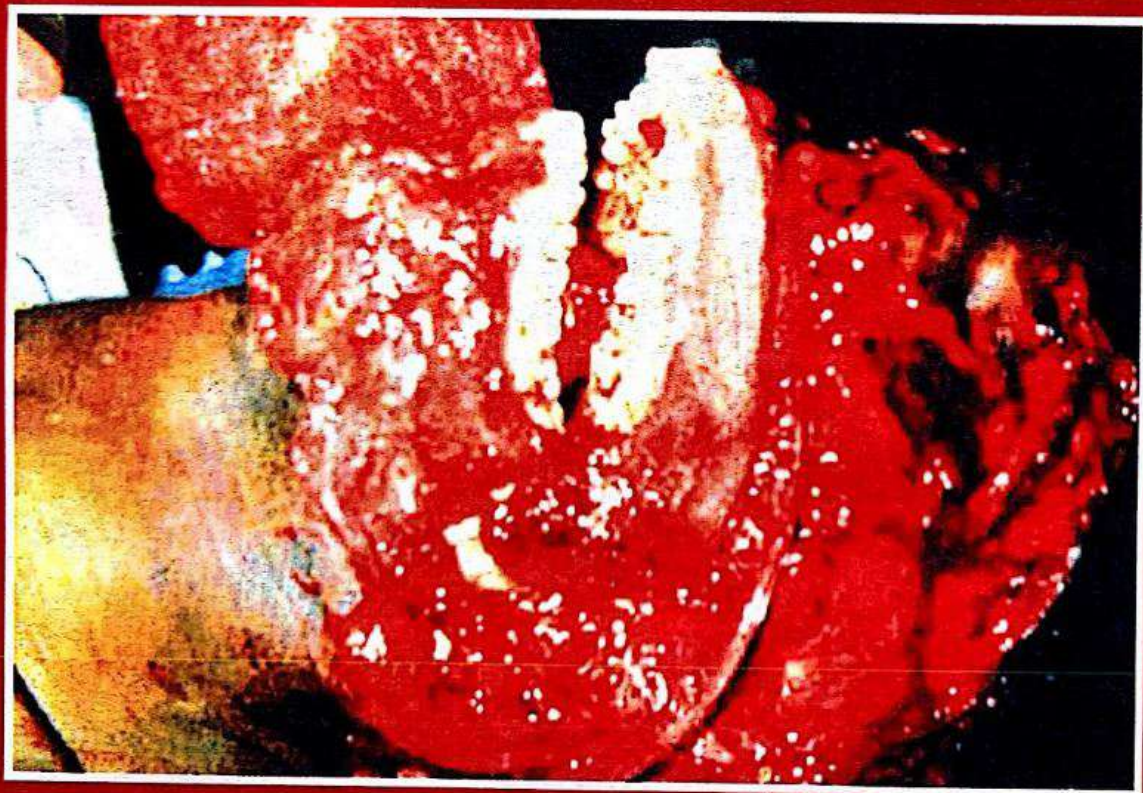
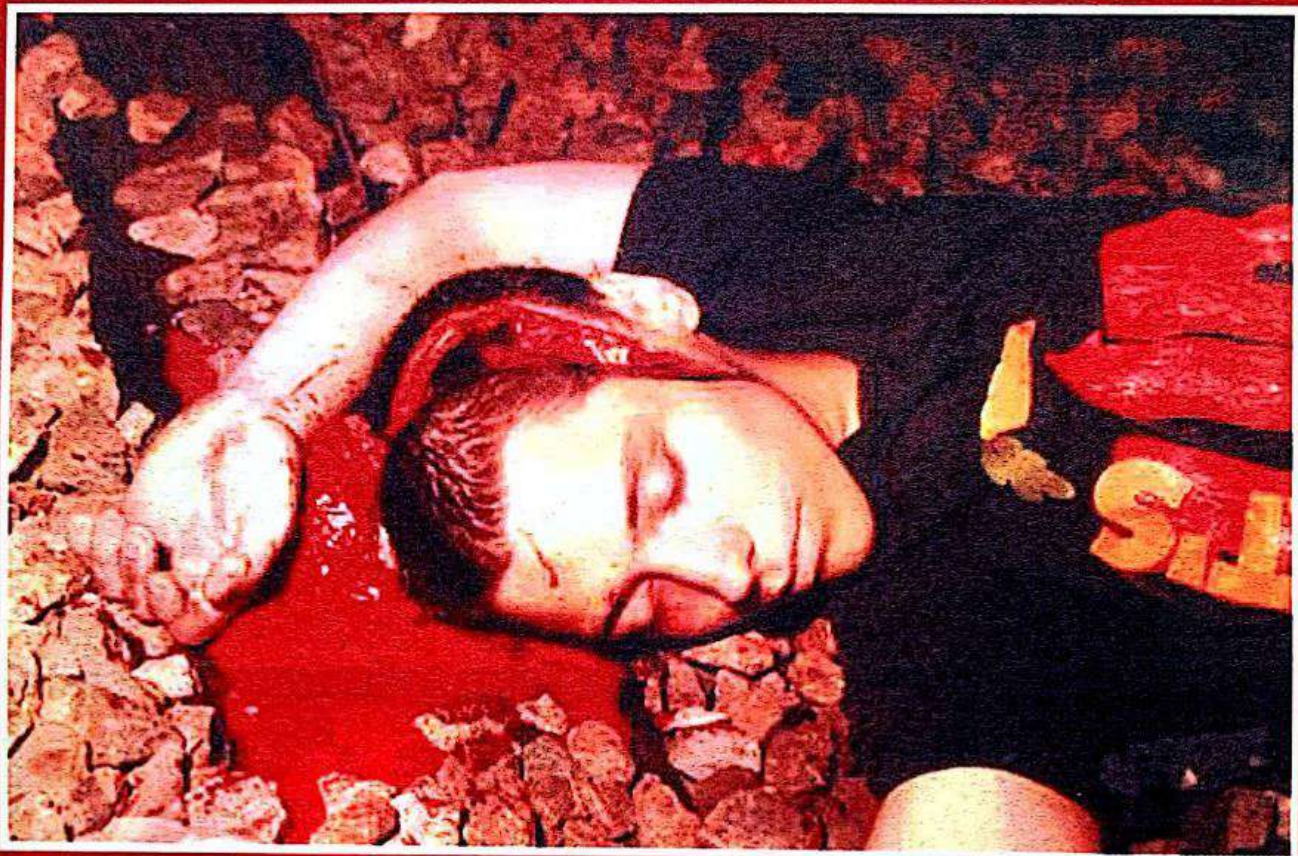


血塗想



1





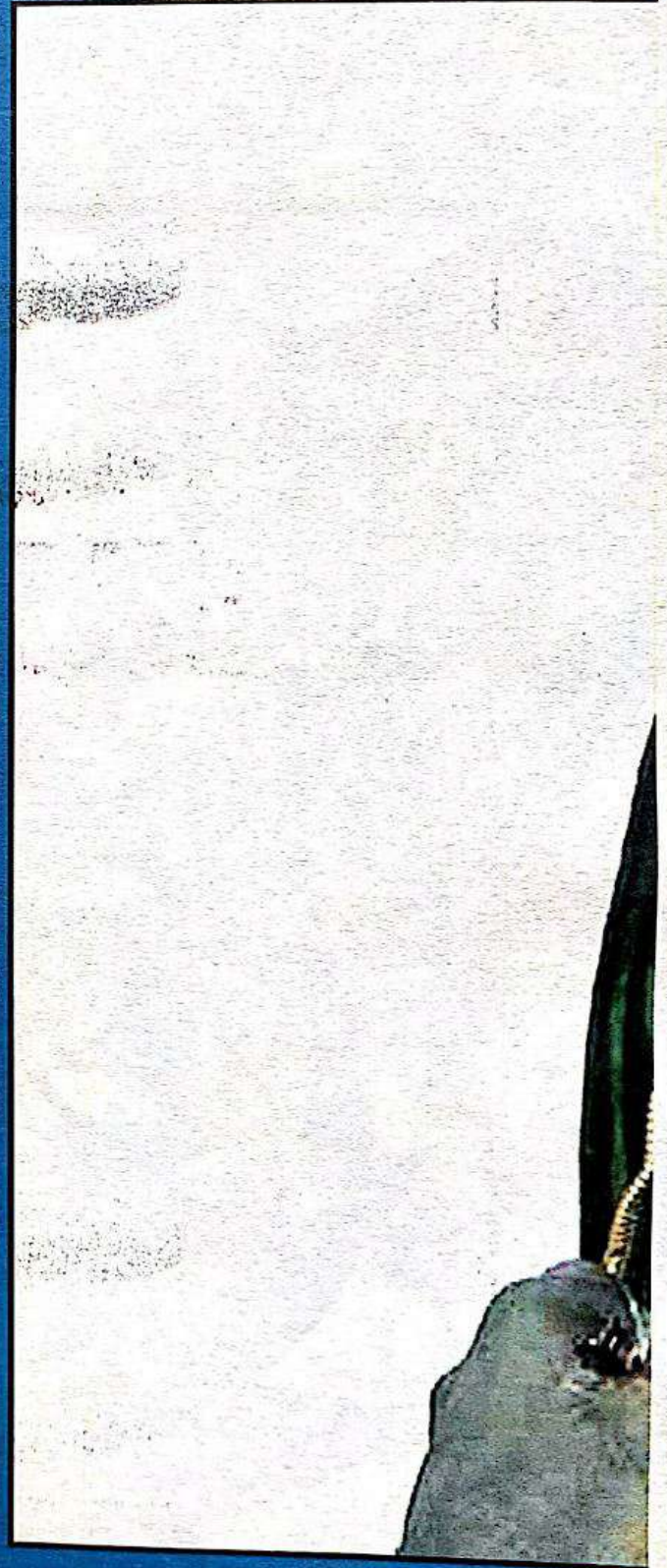




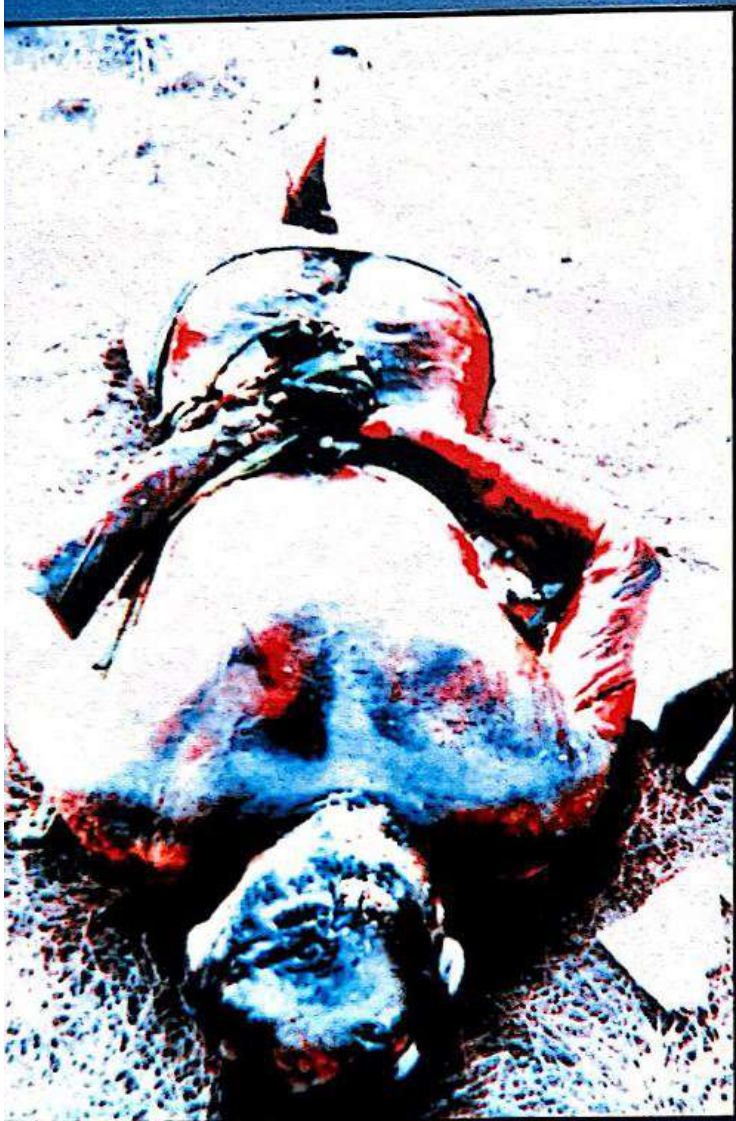


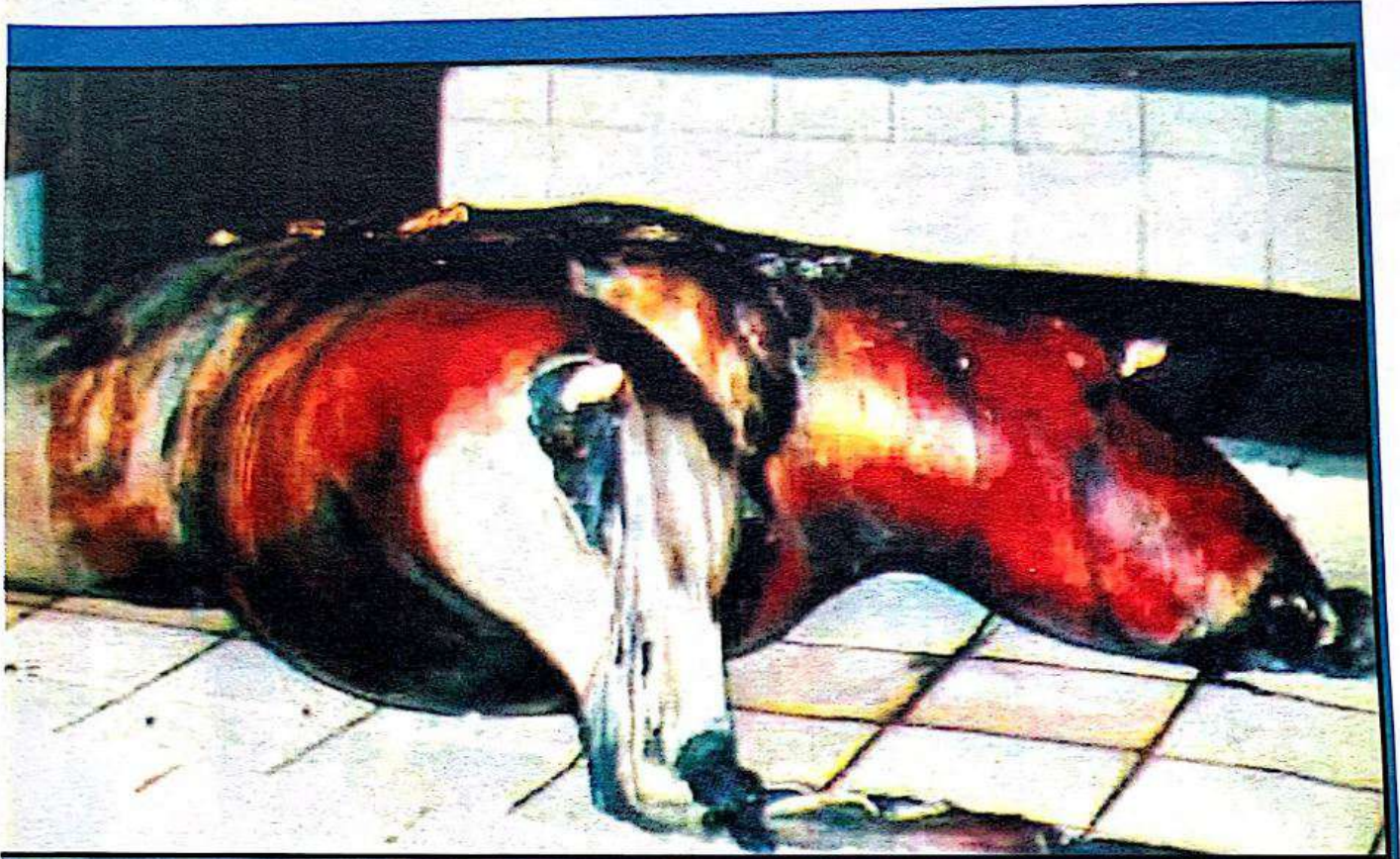




















**Marked gaseous swelling of face, eyeballs and tongue producing frog-like appearance. Protrusion of tongue and lips resemble mask. Peeling of epidermis with exposure of red-brown dermis due to putrative heolysis. Suicidal drowning of a 58 year old woman; seven days submersion at 20 degrees celsius (68 degrees fahrenheit).**











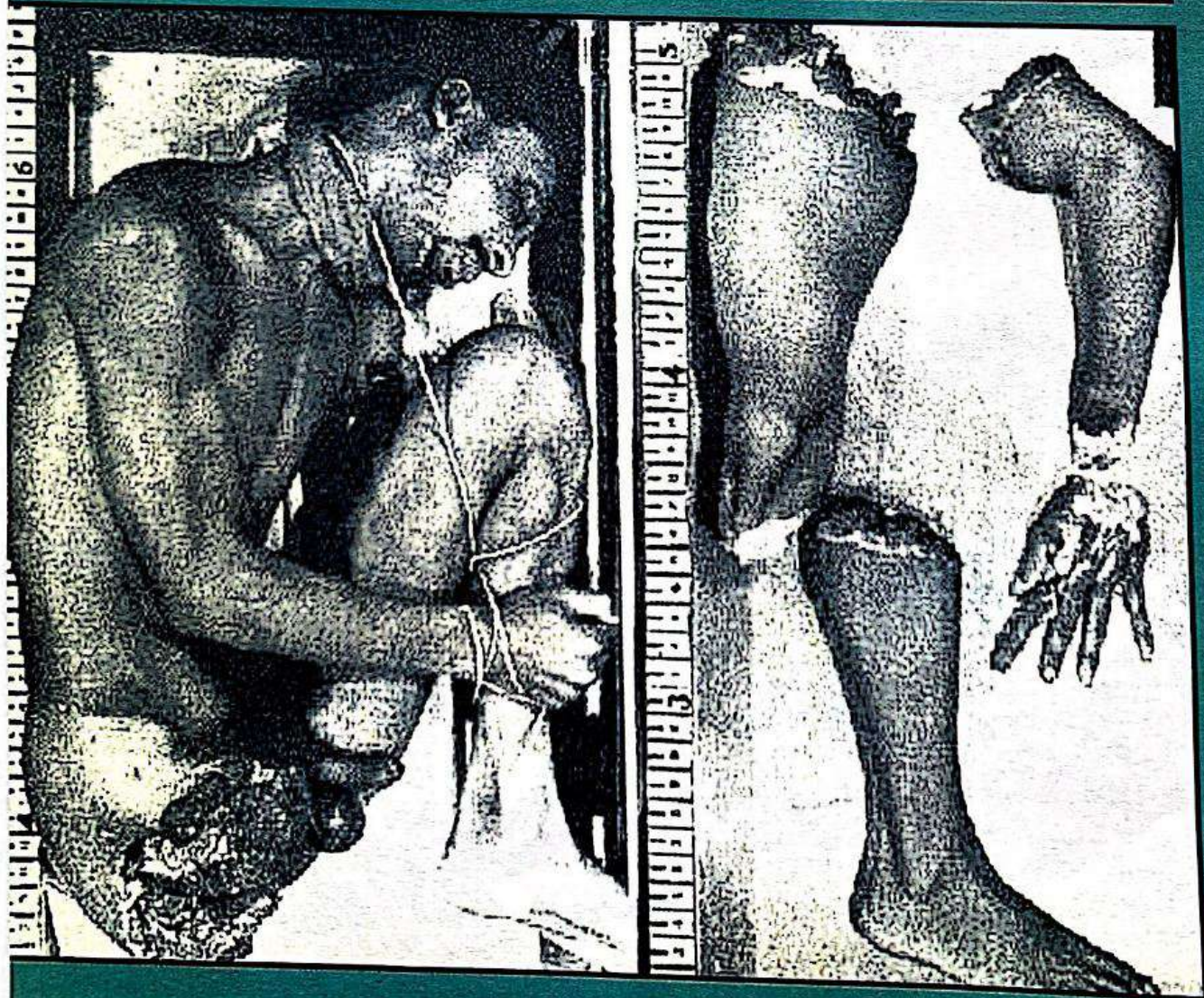




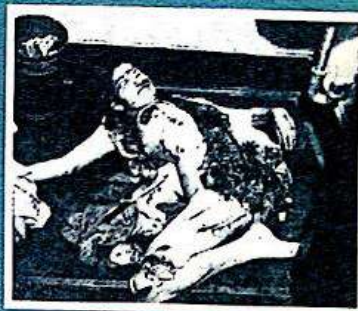
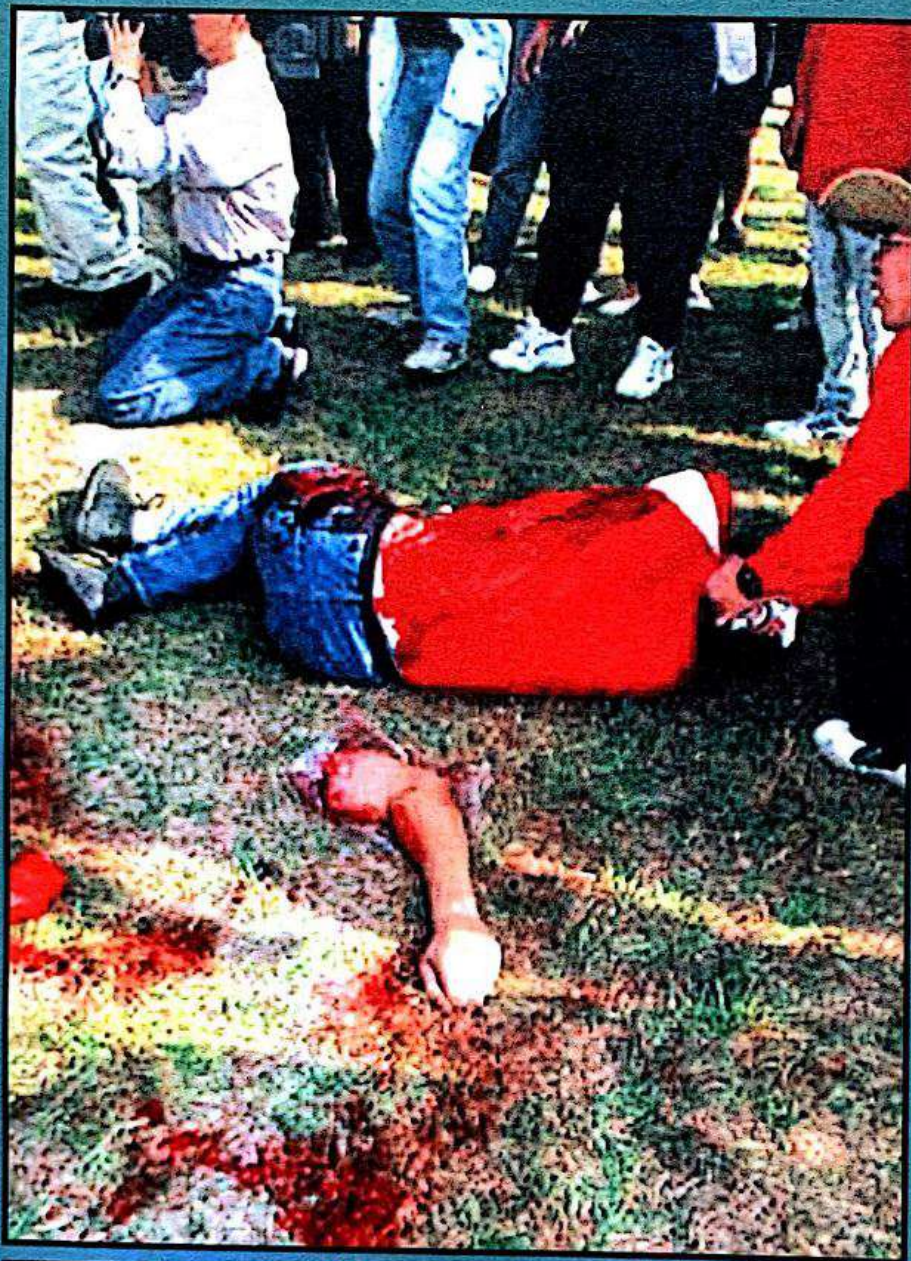




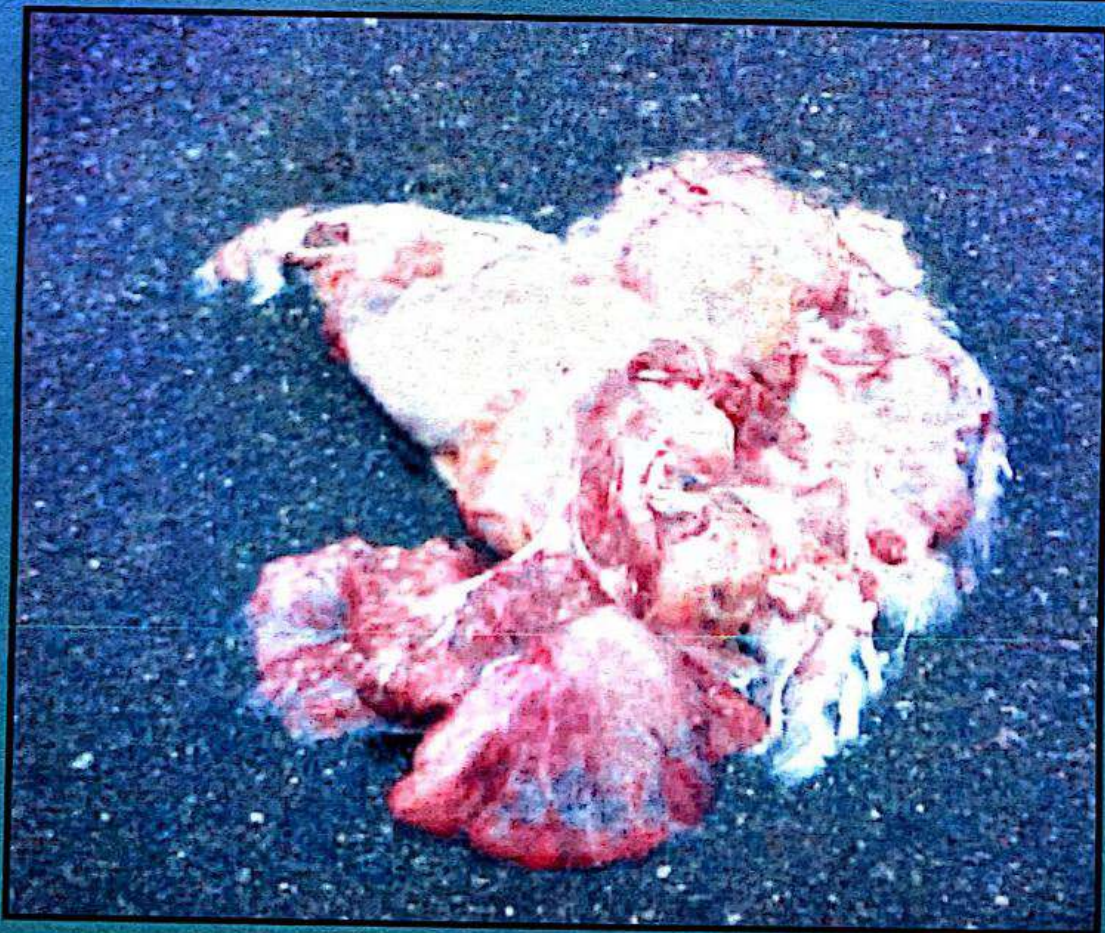




散想





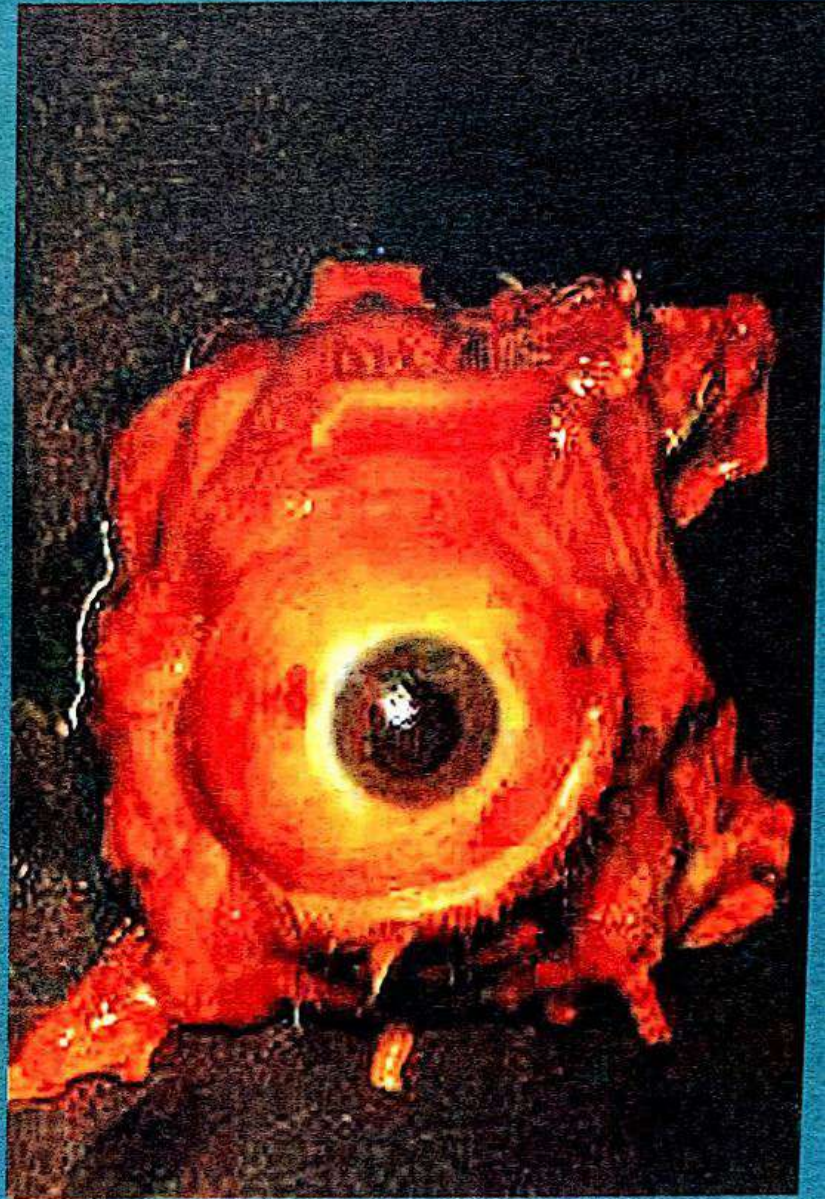






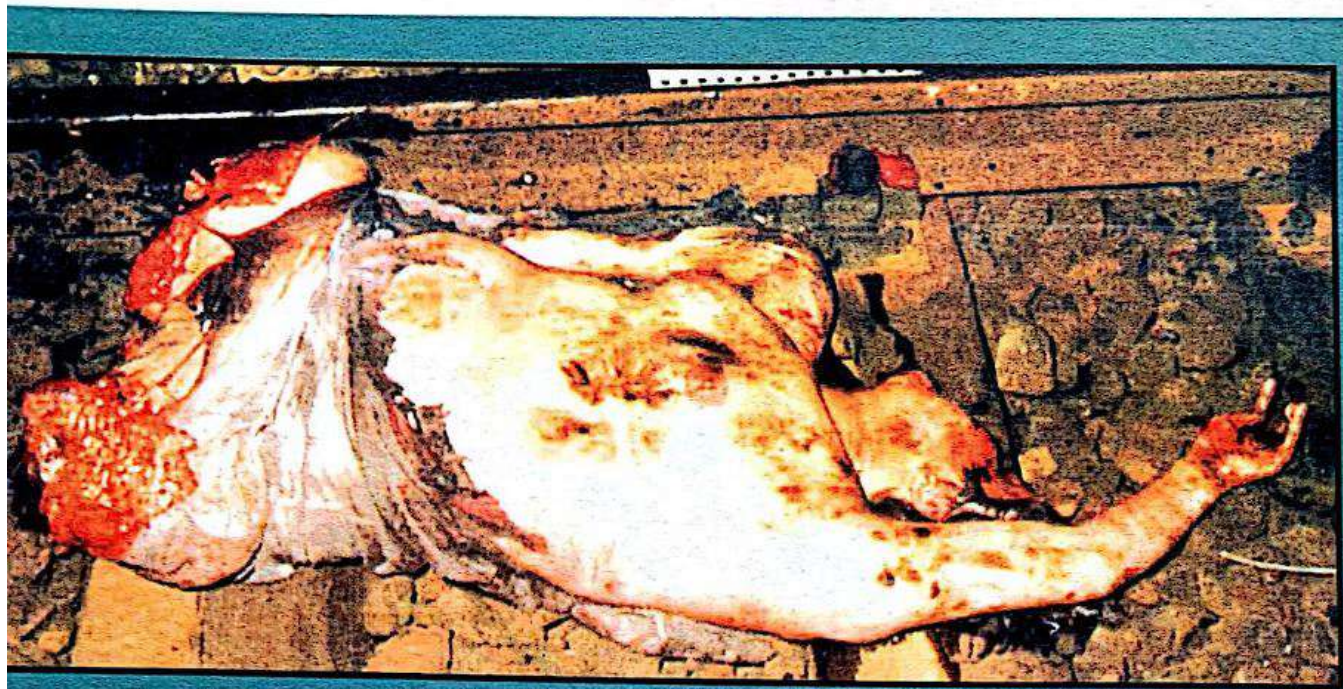




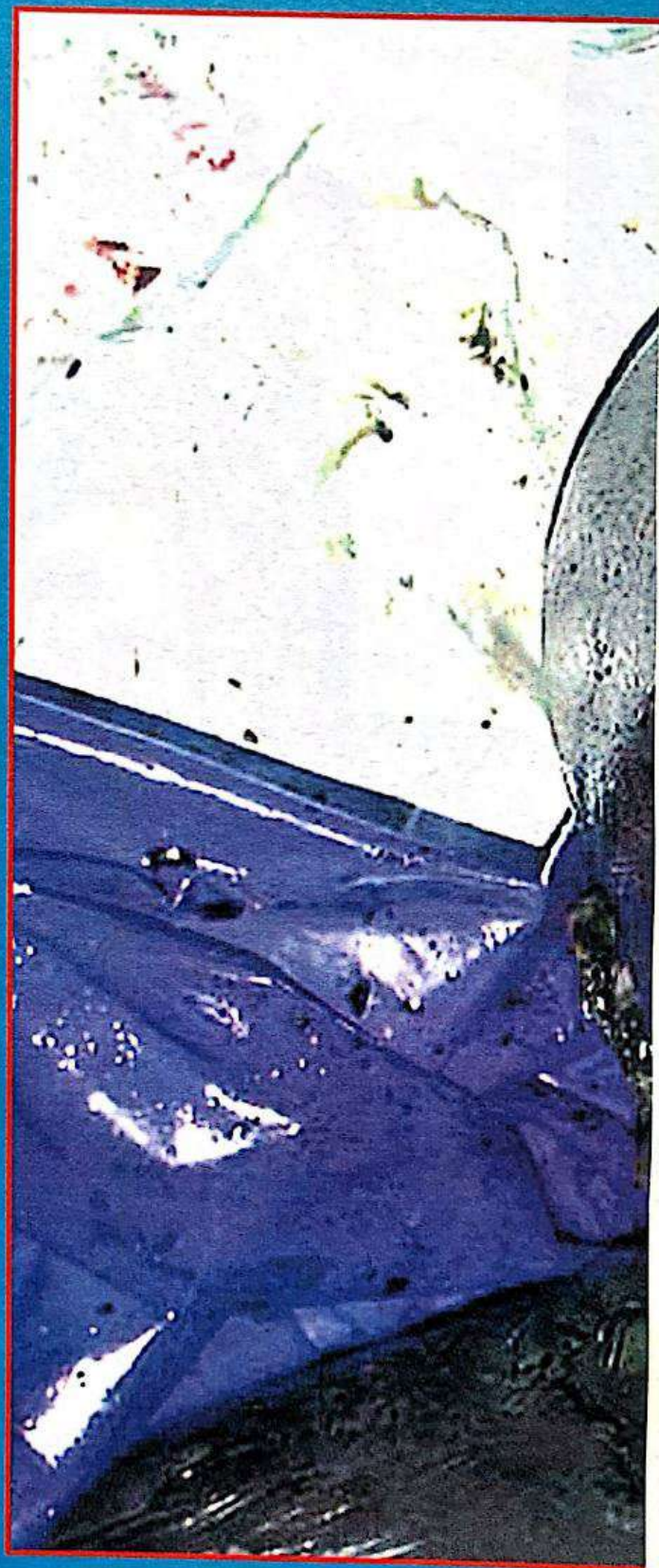






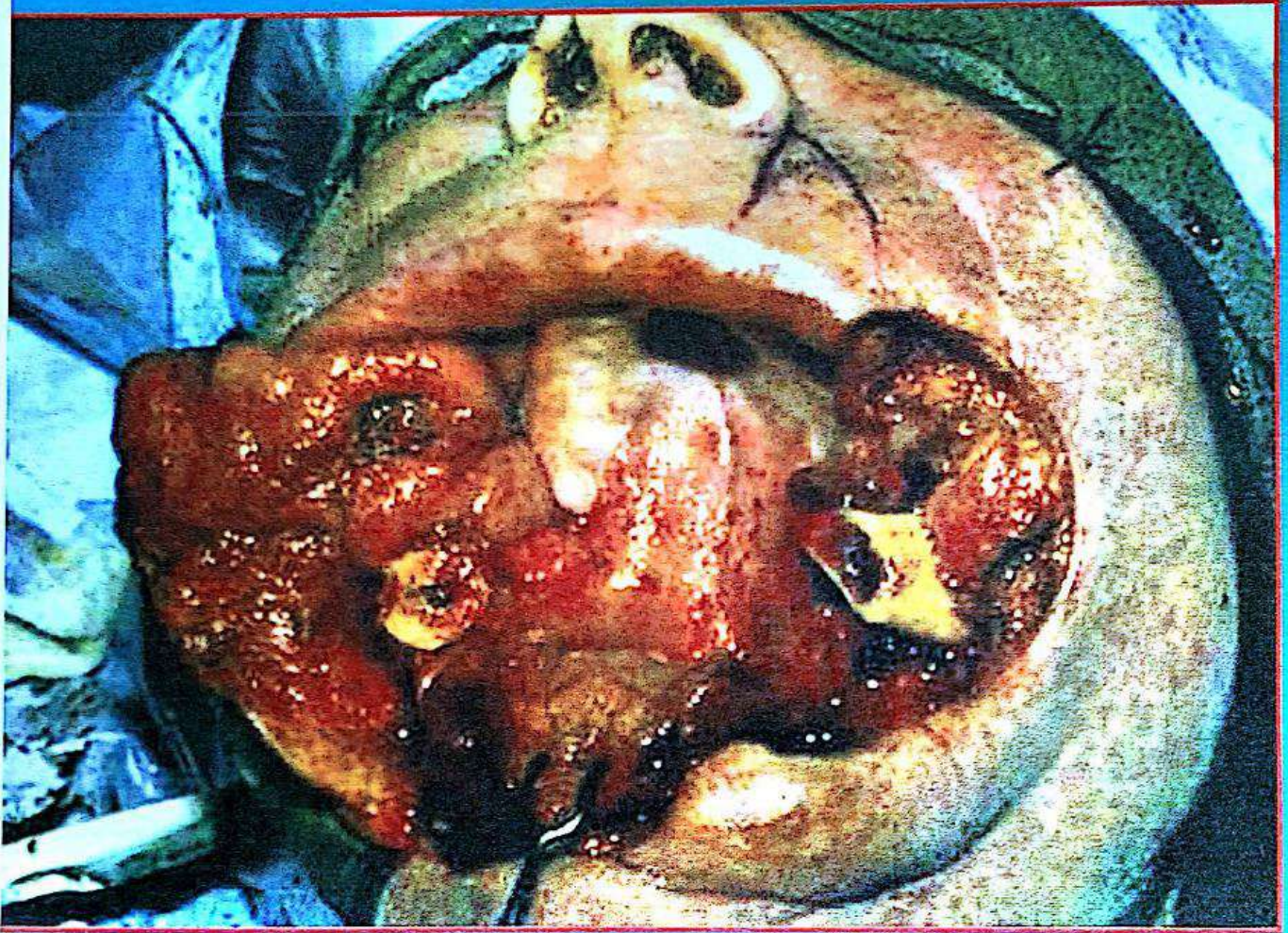




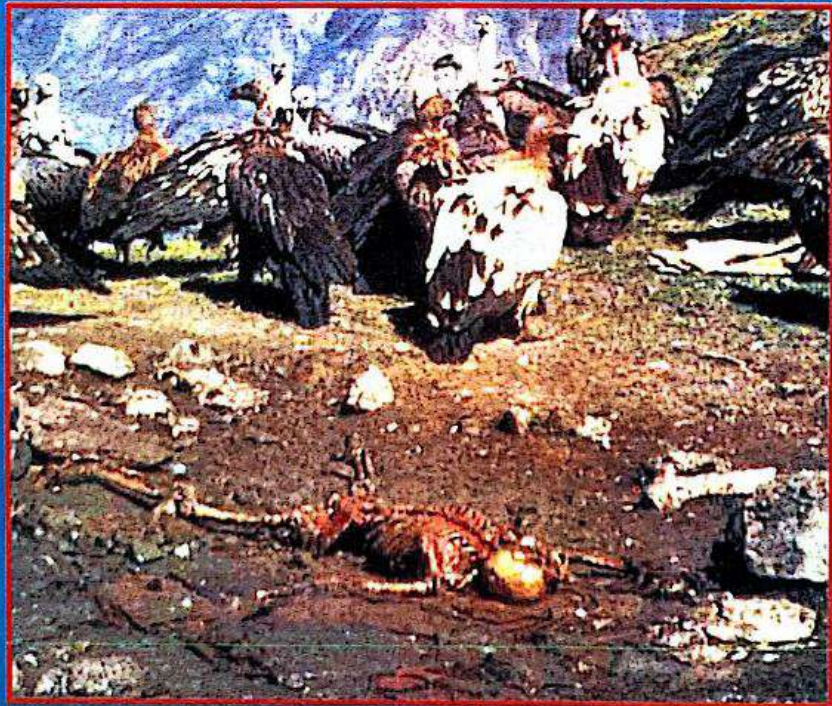


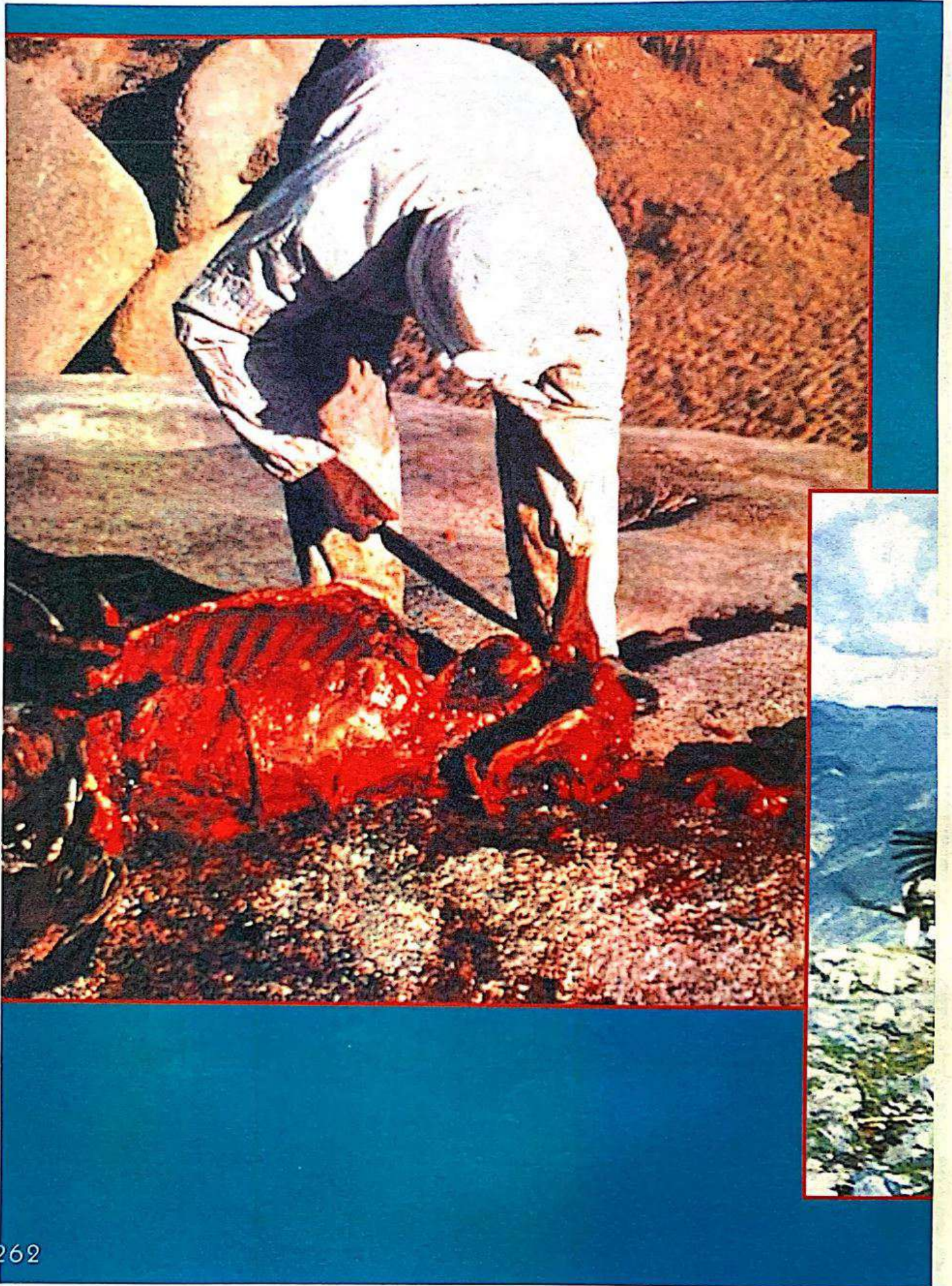


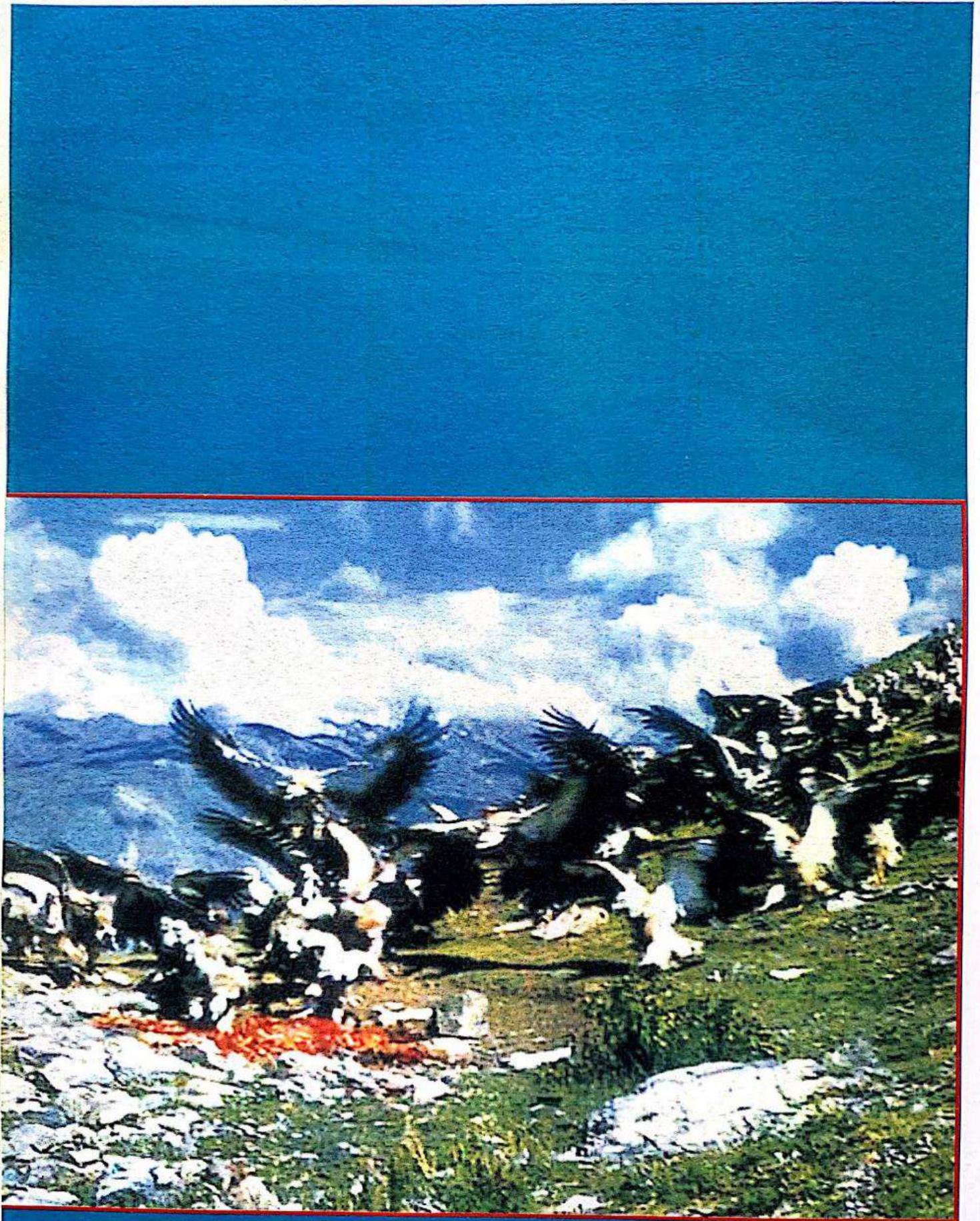


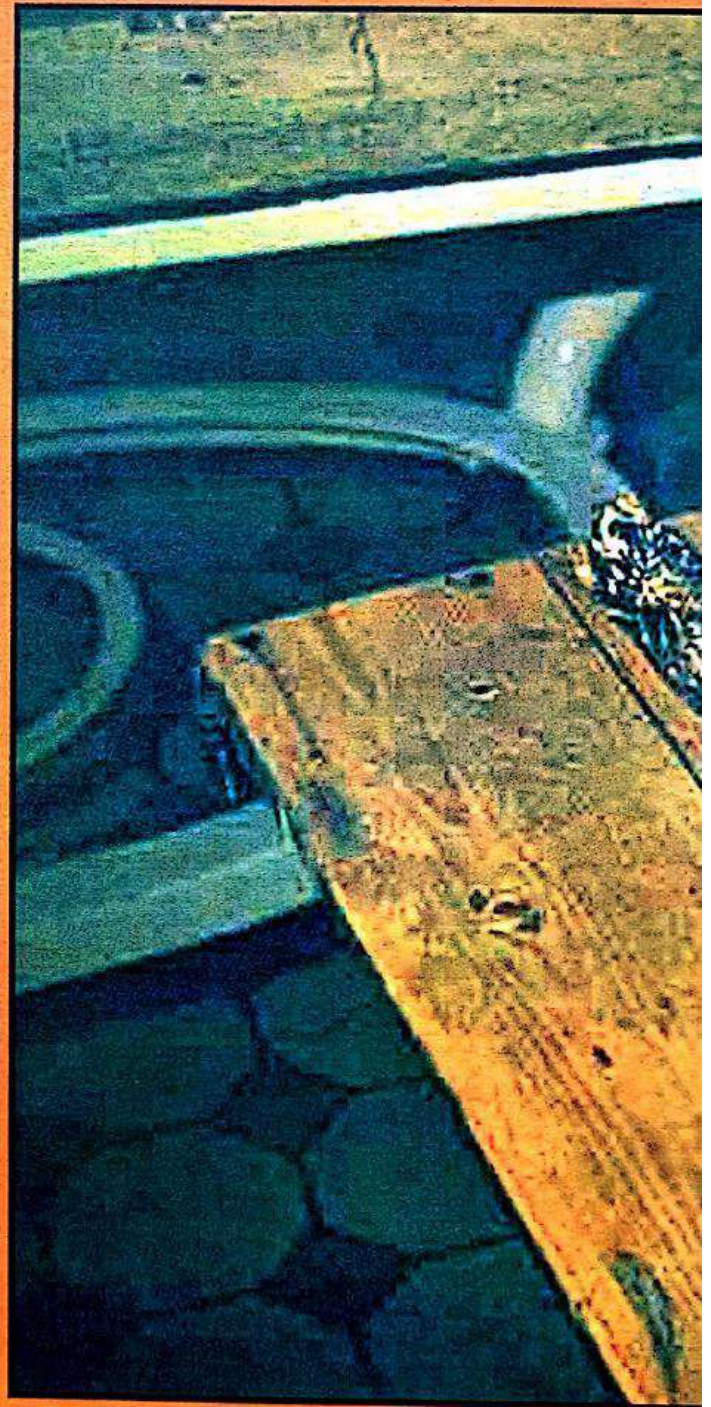
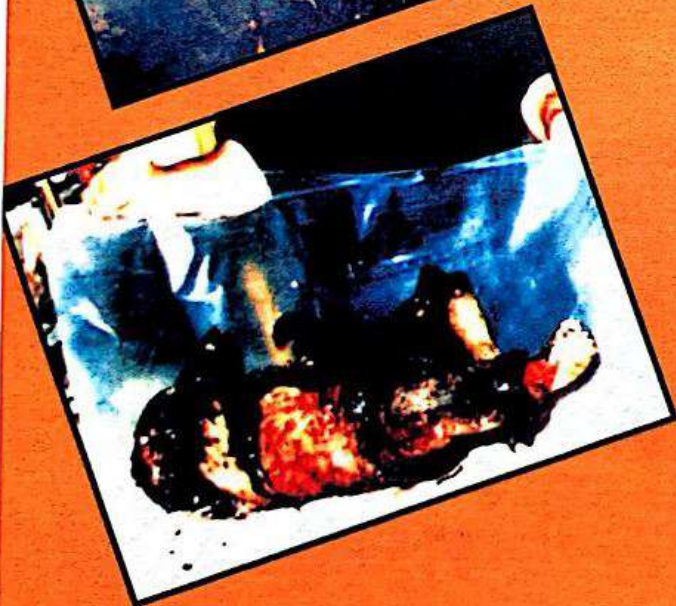


噉想(天葬)









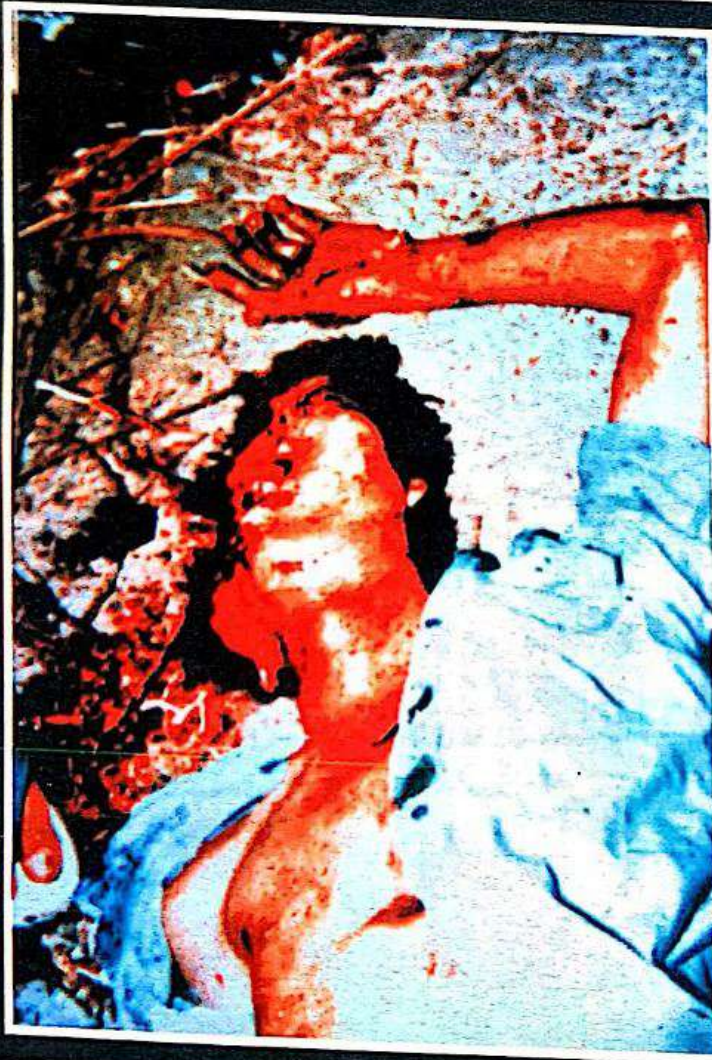
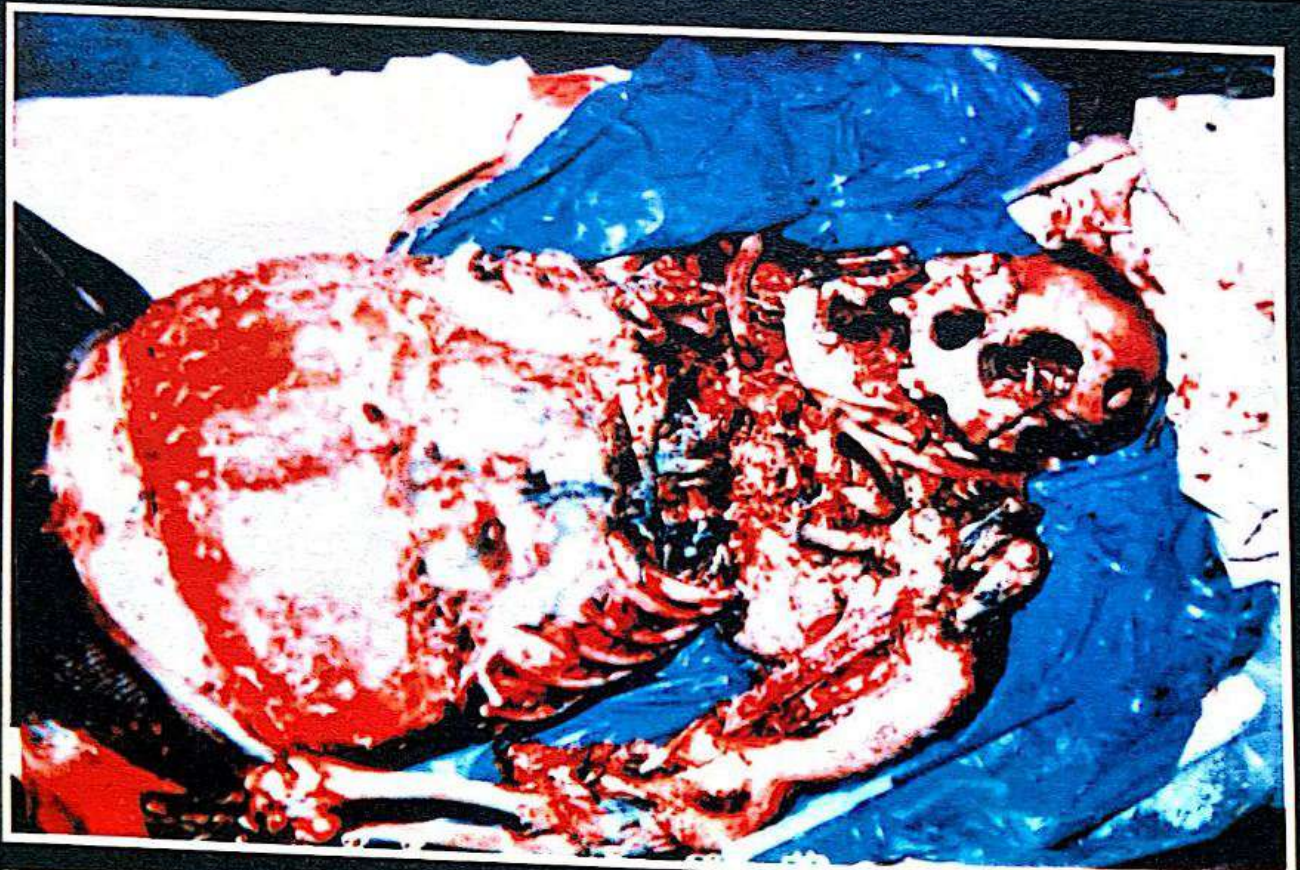




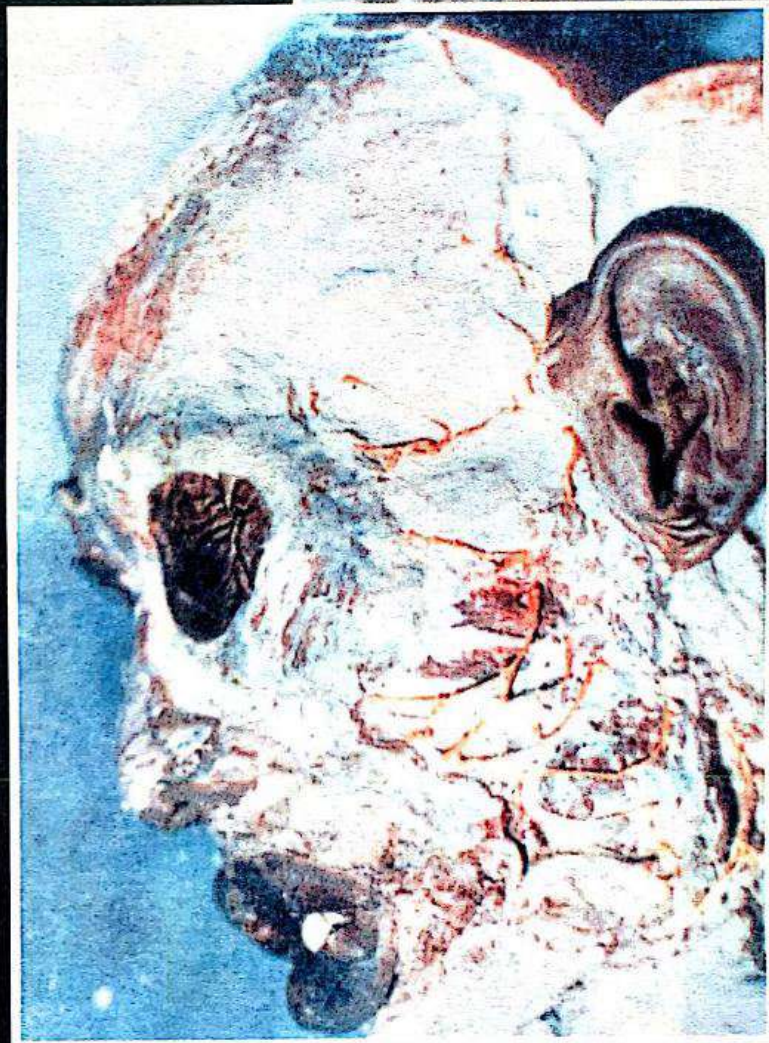
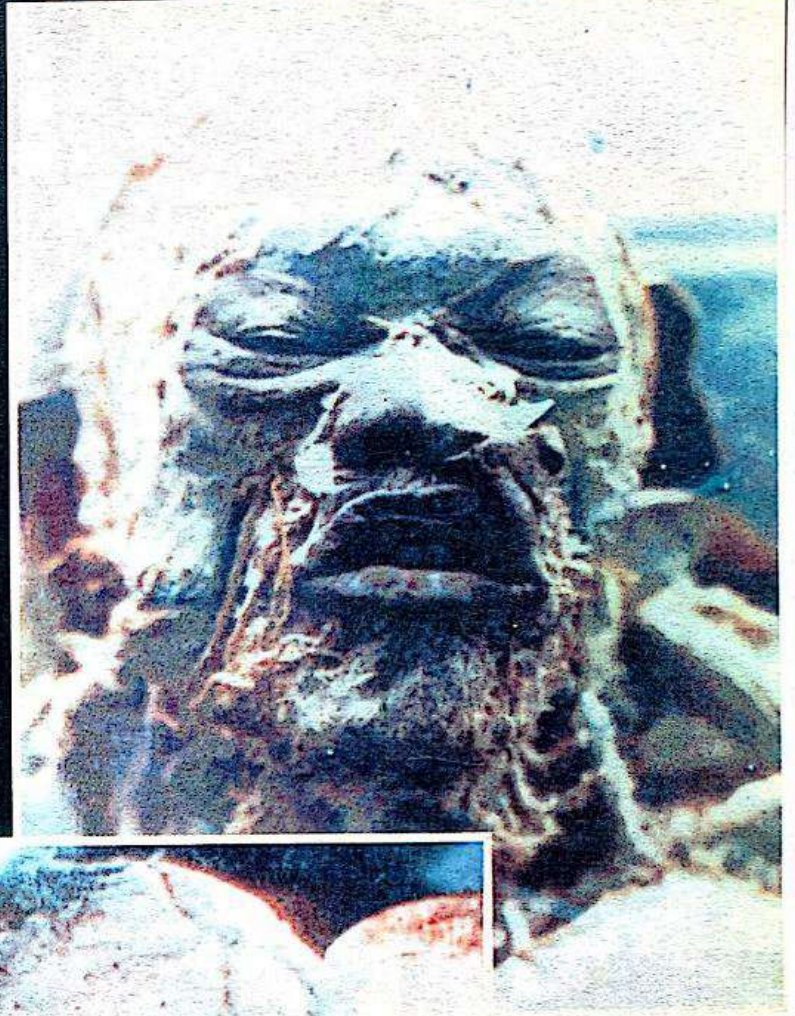


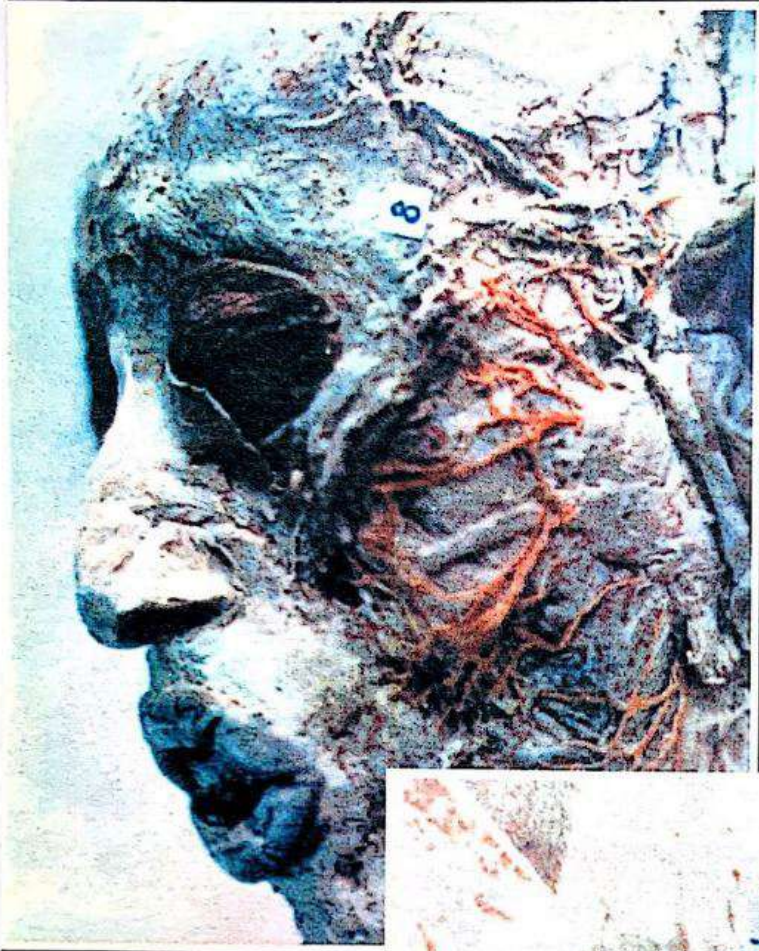








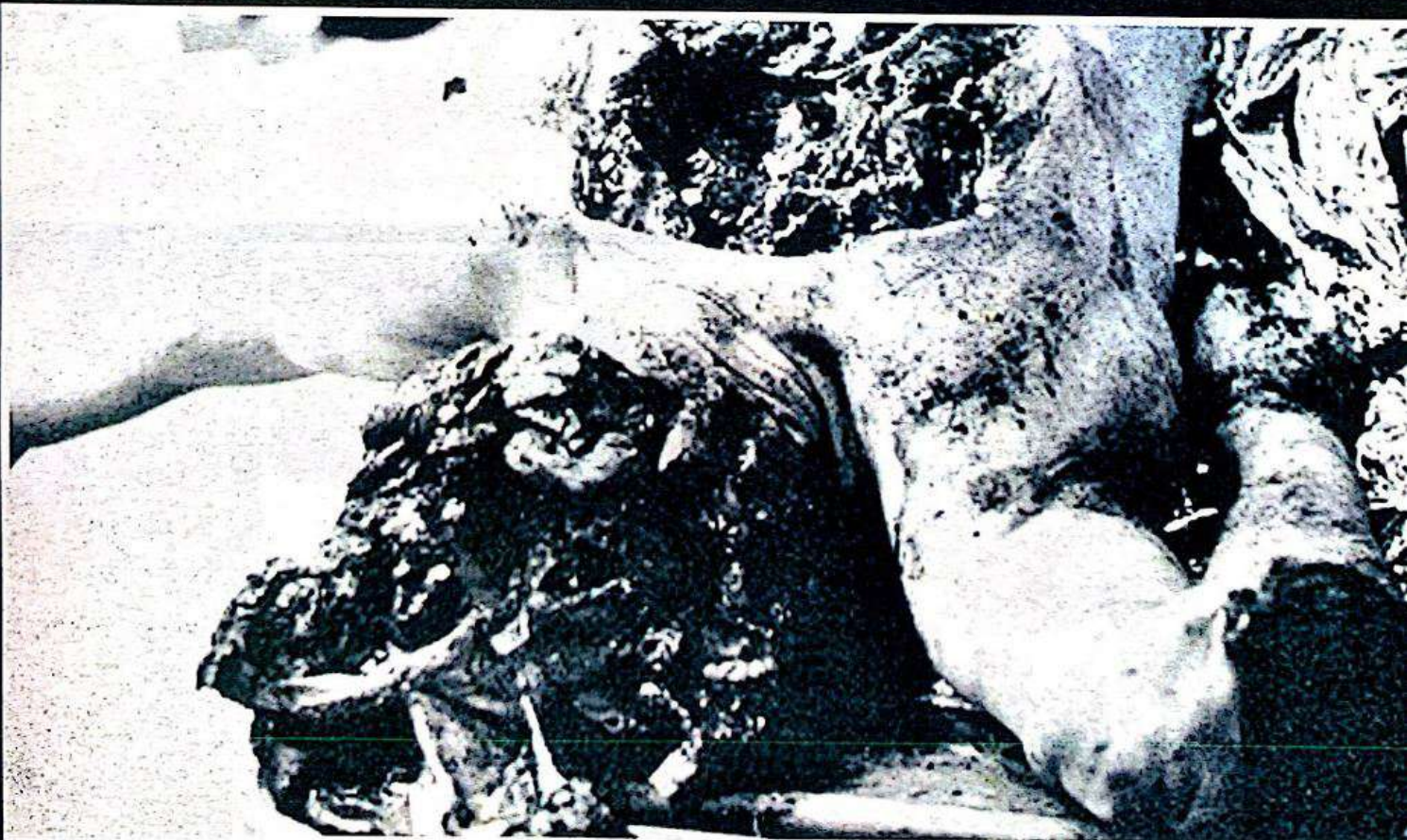
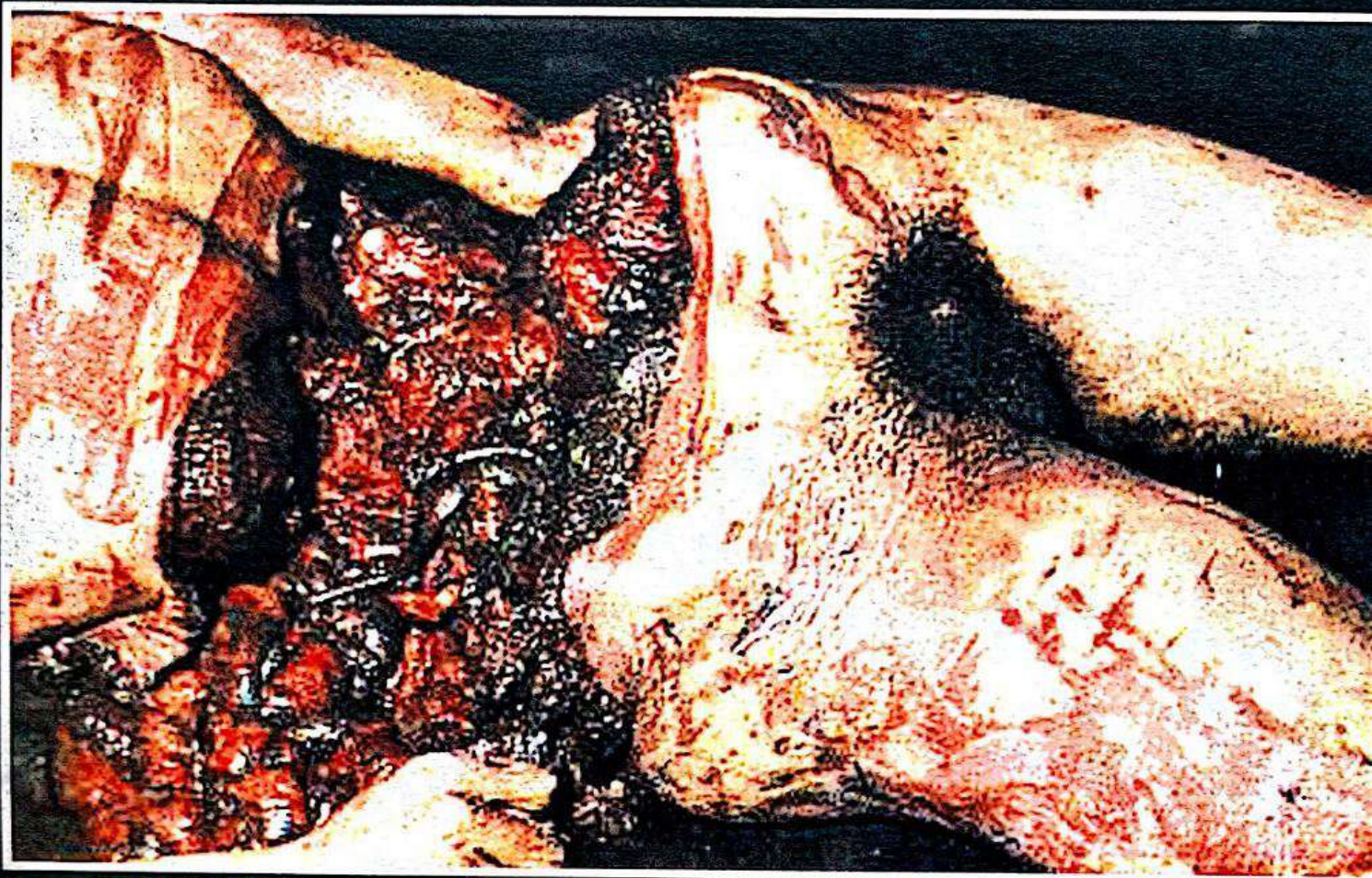




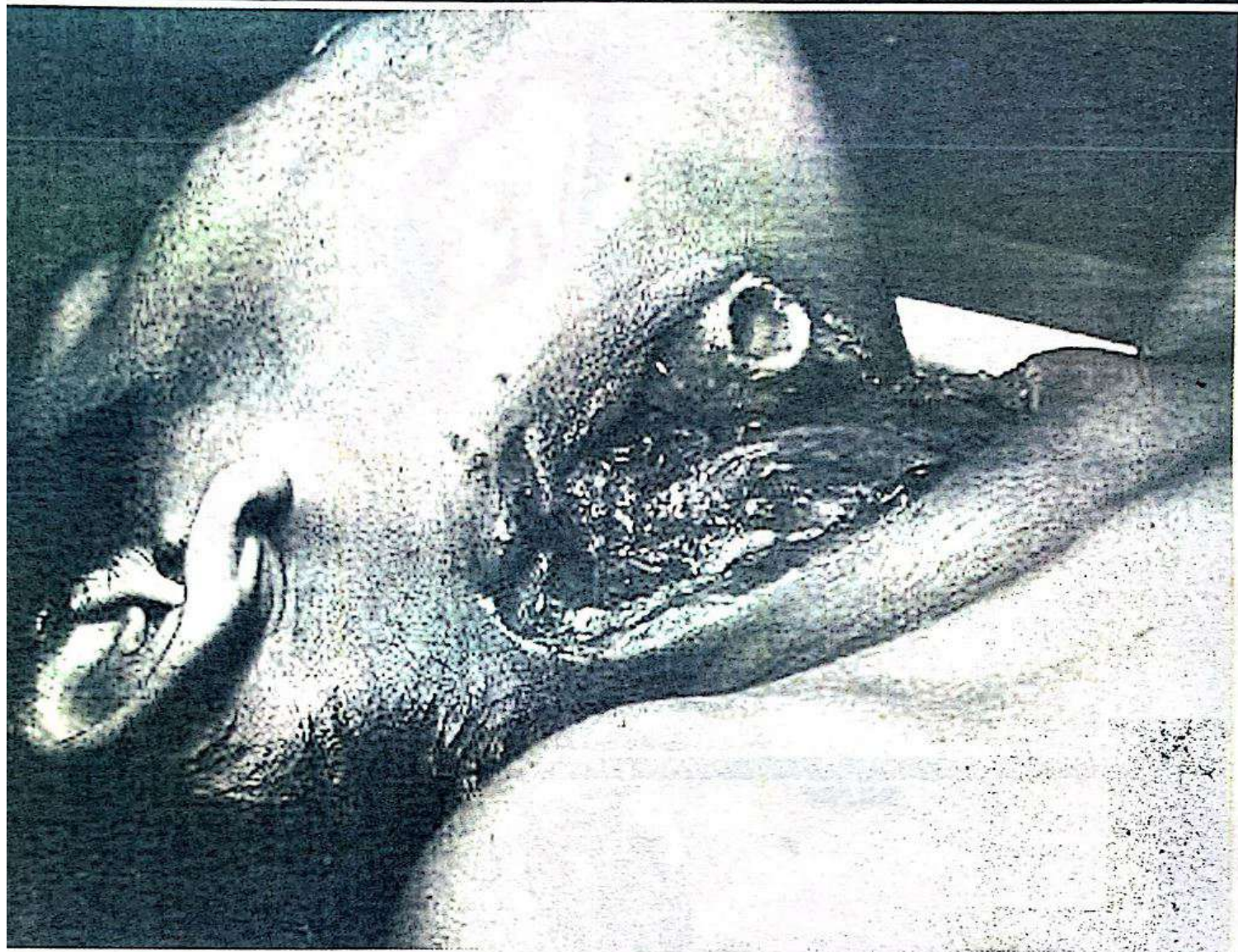




壞想



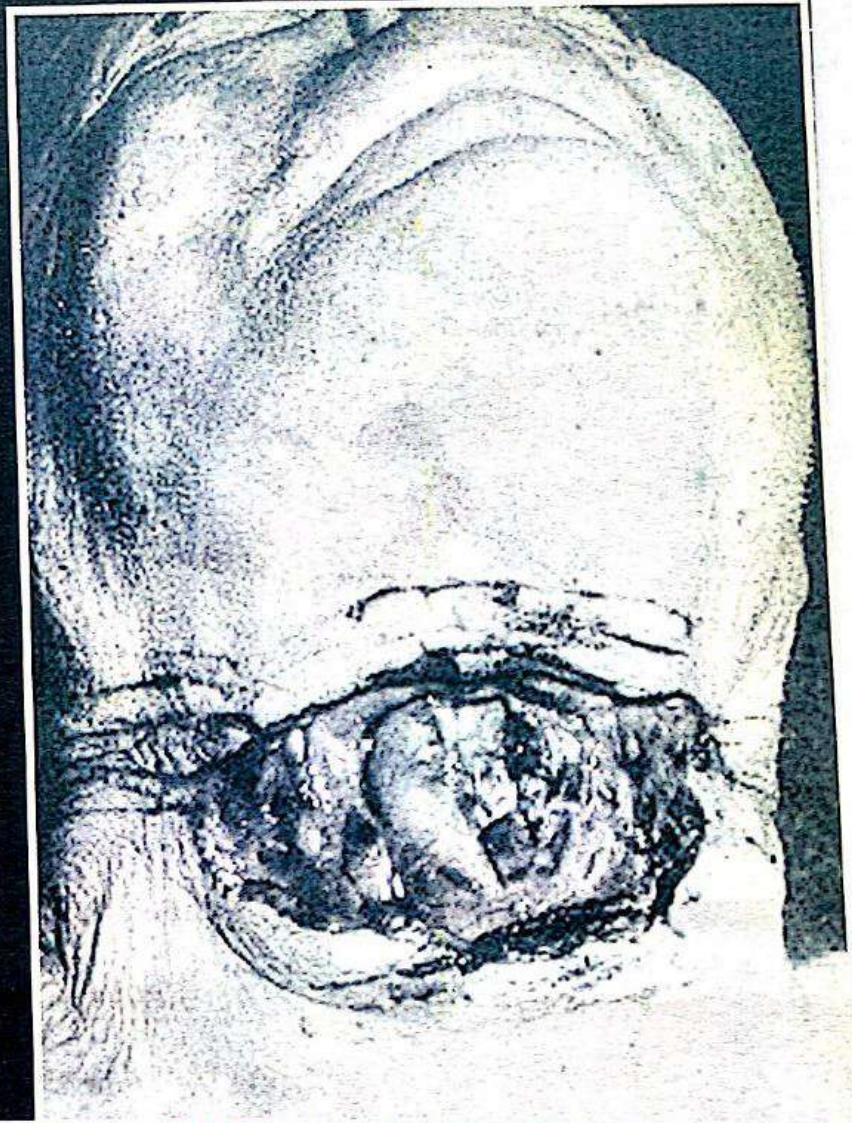




壞想

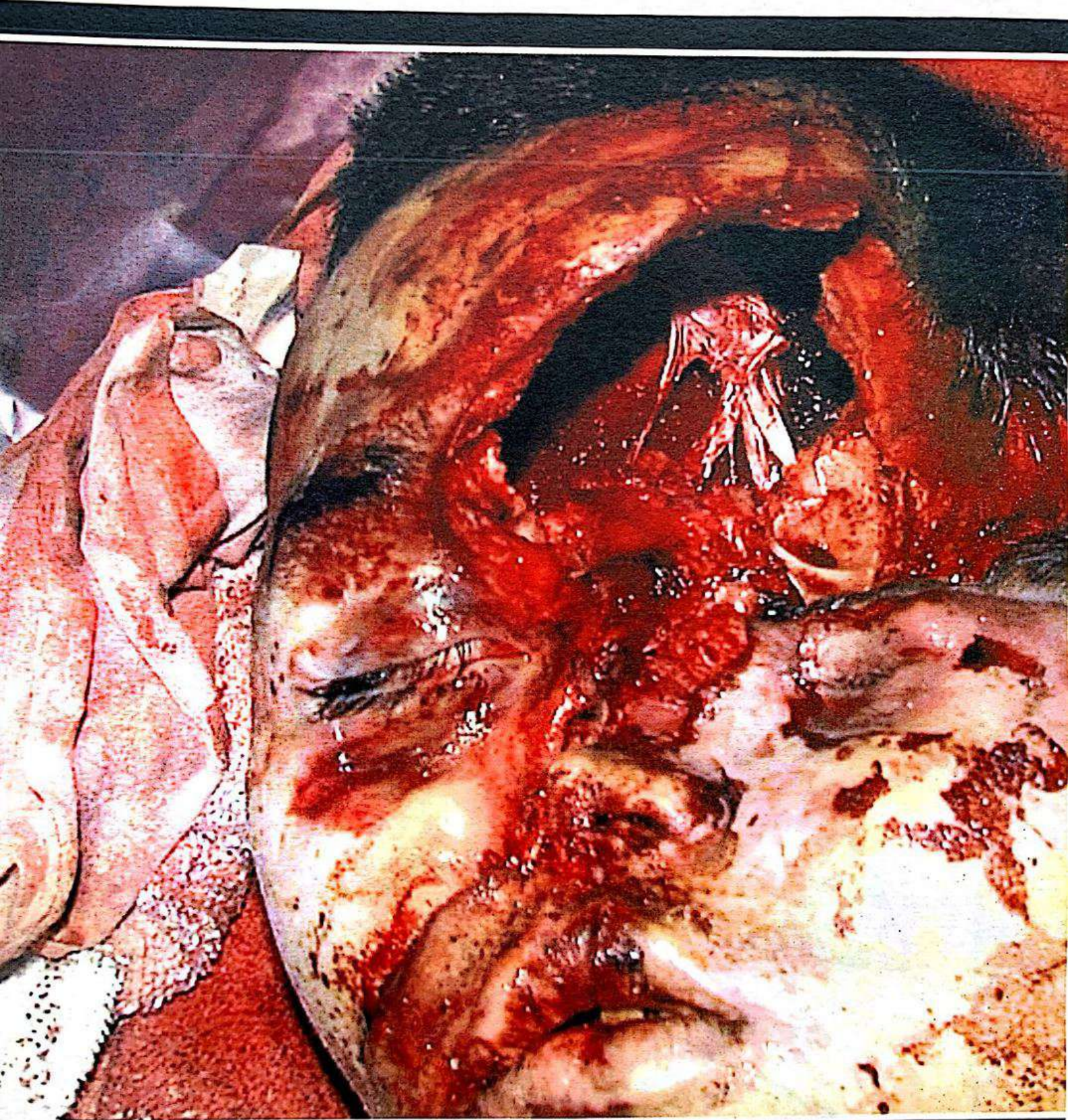






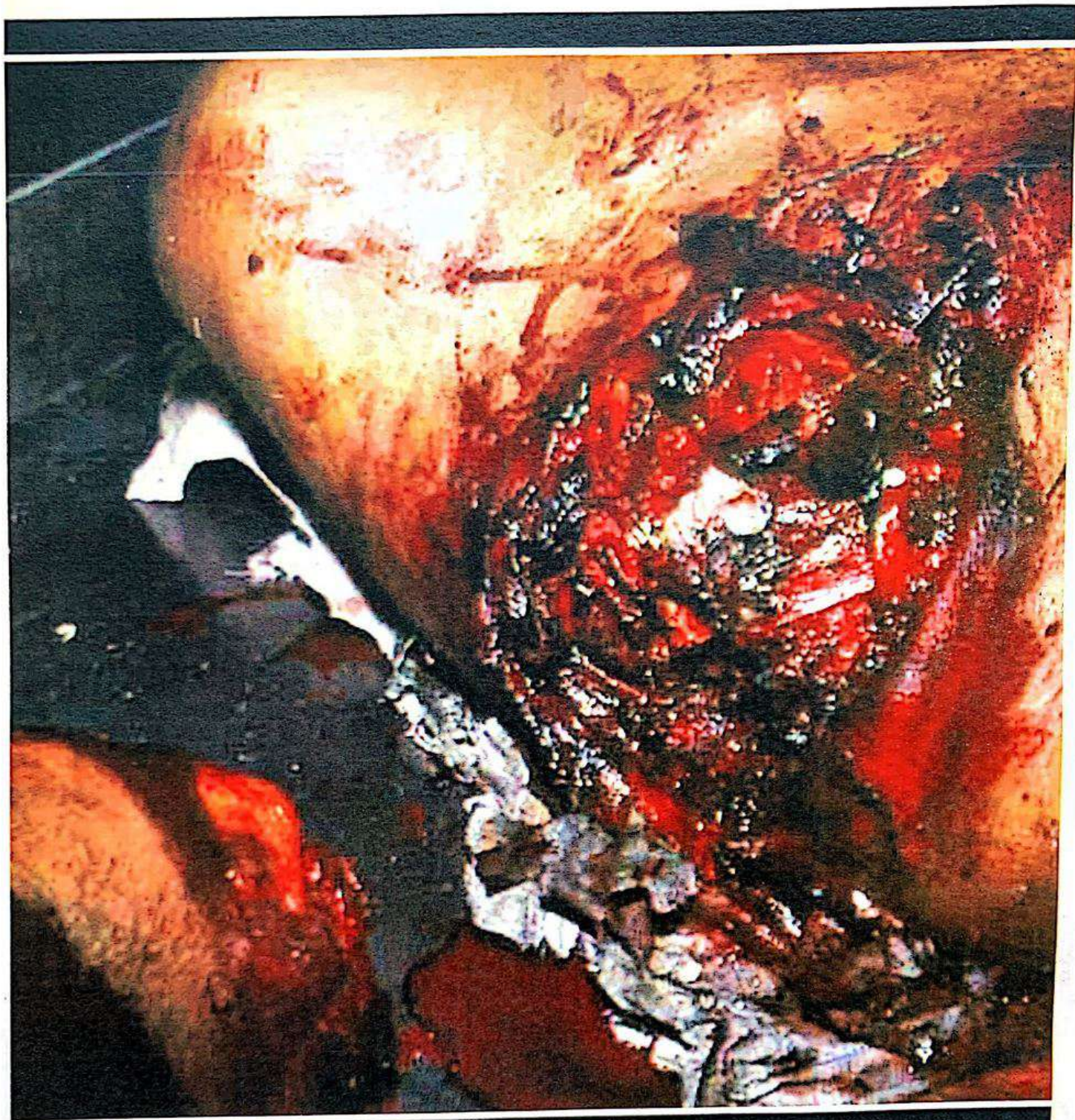


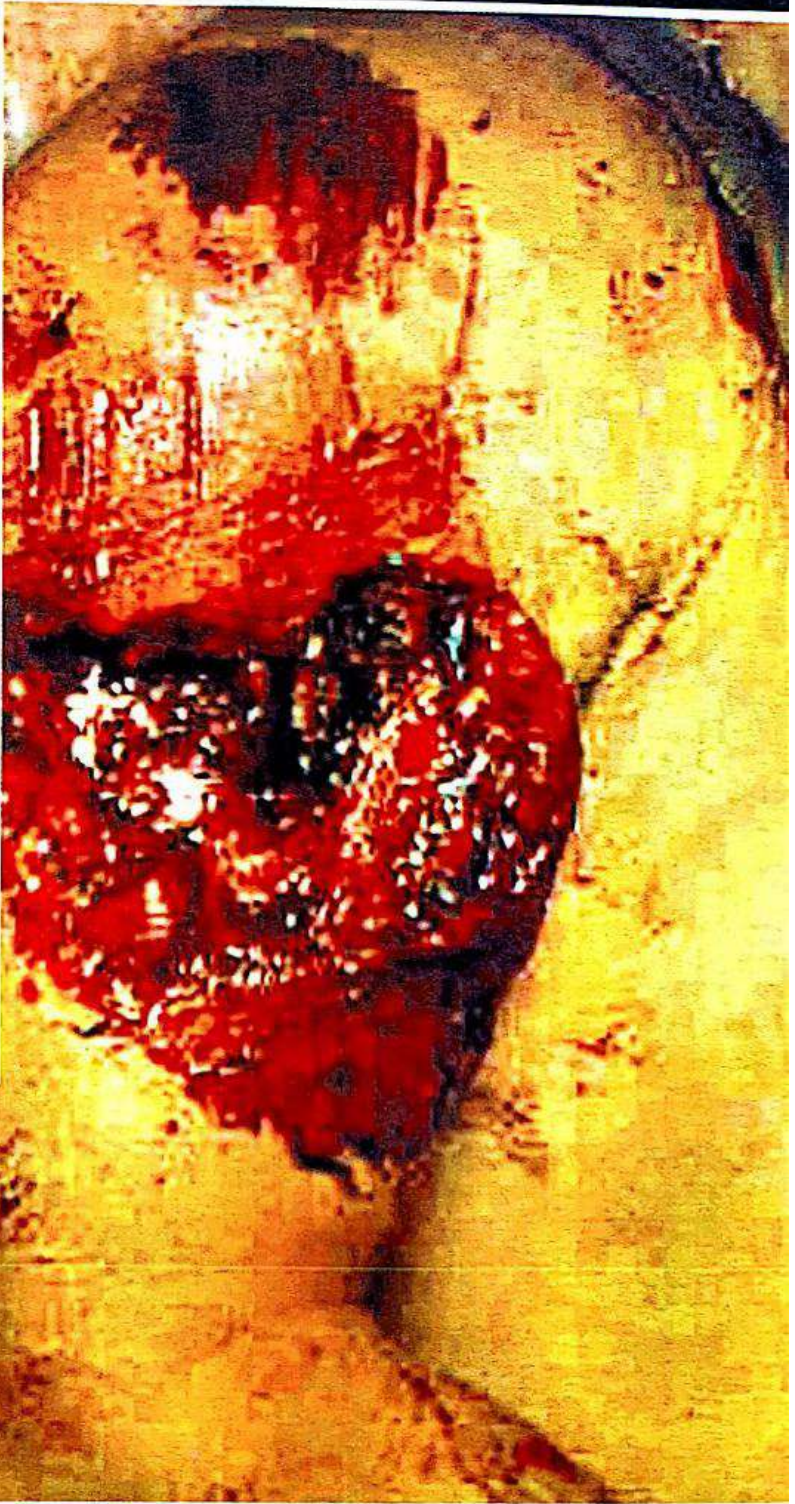












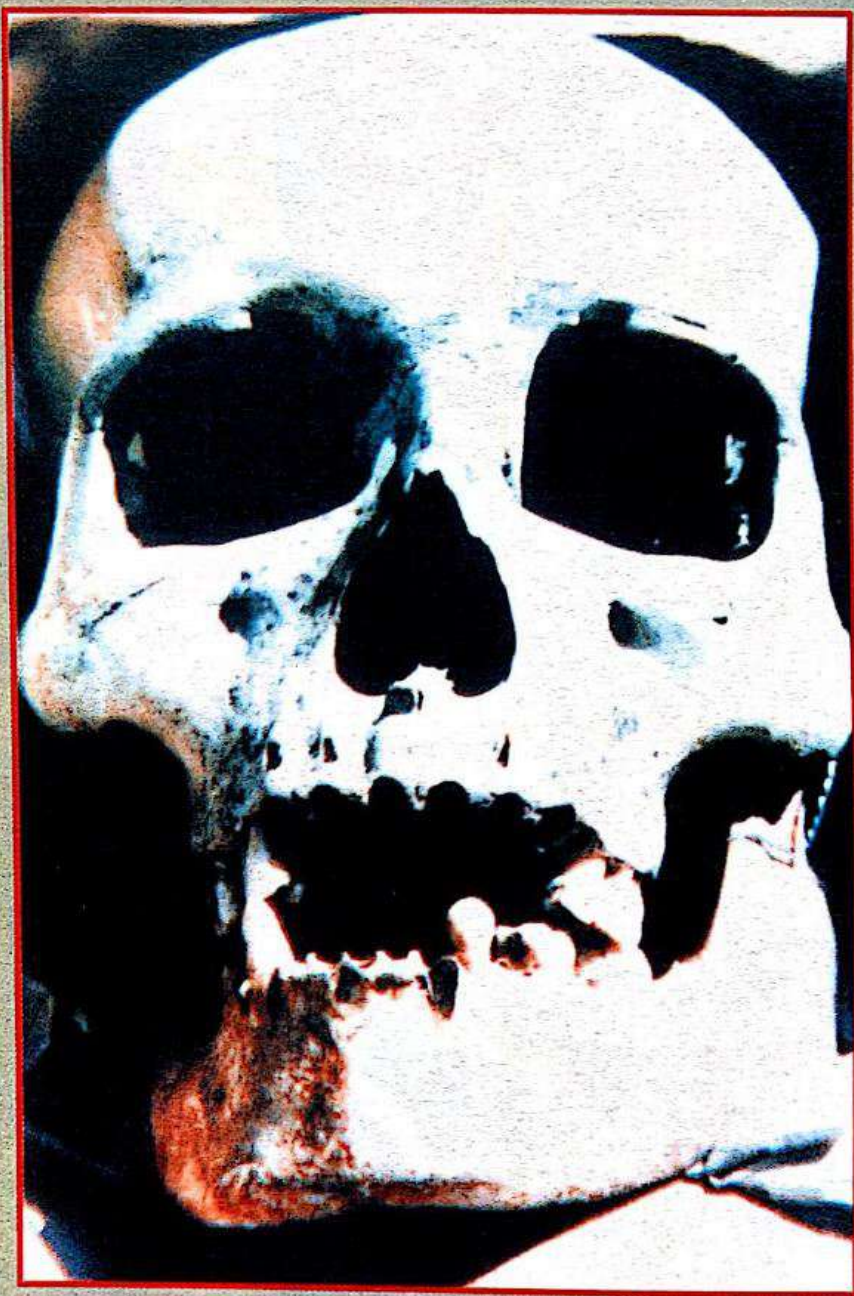


壞想

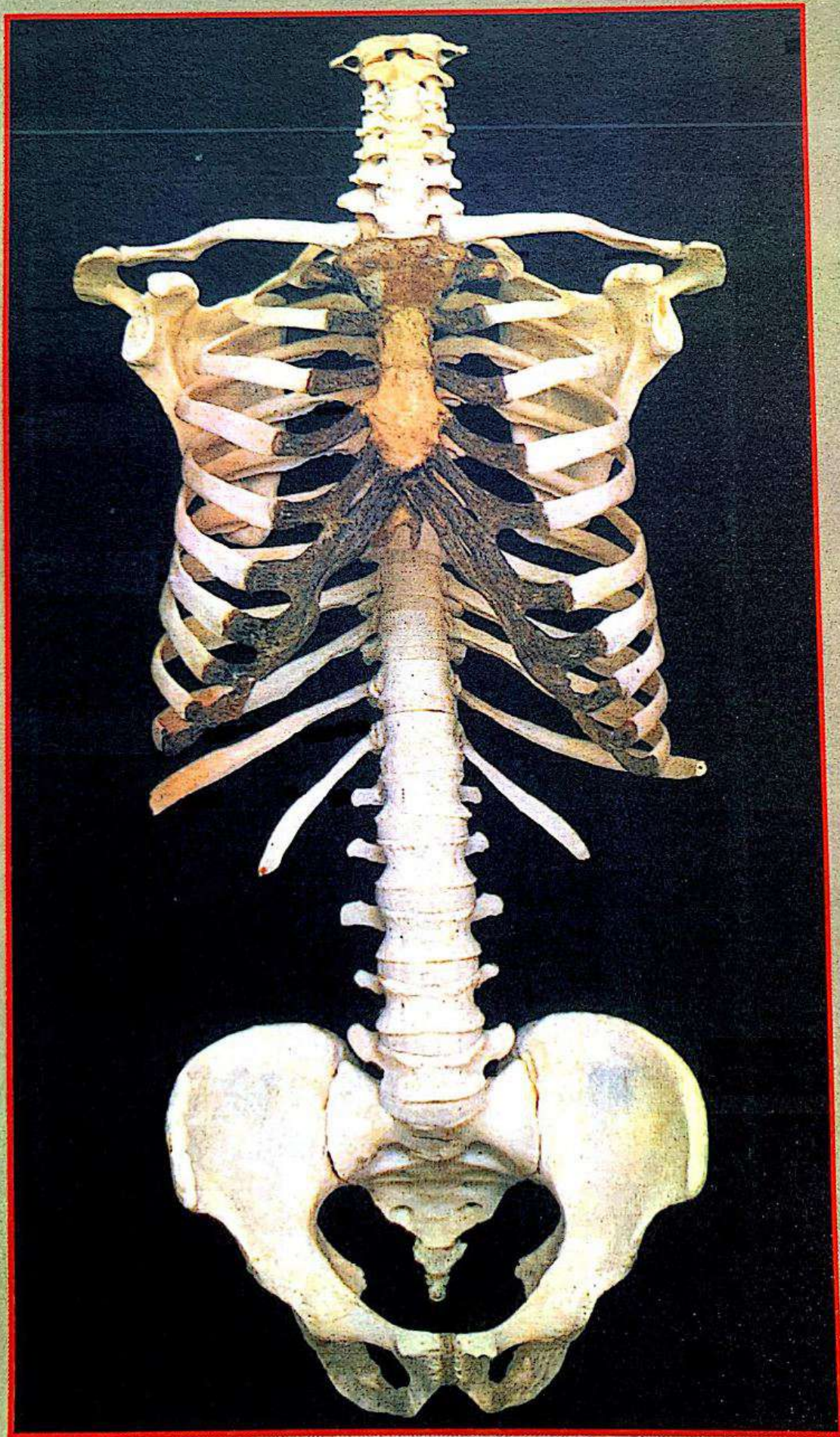




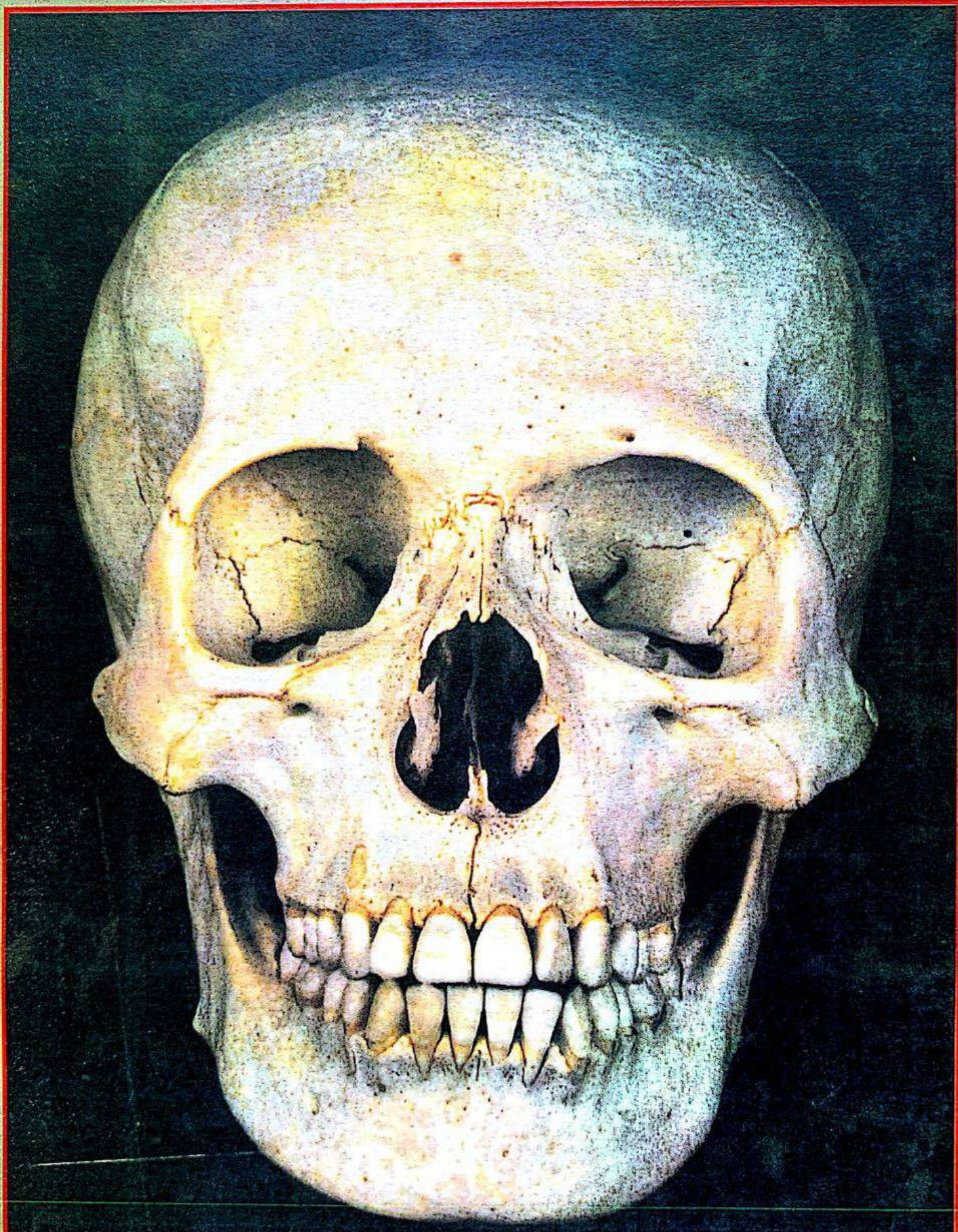
梵語asthi-samjba。又作想相生、骨想、枯骨想。爲觀法之一；即九想觀（略稱九想）中之骨想。觀（梵vipacyana），意即以智慧專心一致觀察念想佛或法等特定之對象，而致力於證悟，爲佛教一般之實踐修行法，白骨觀即其中重要觀法之一。蓋觀想死屍之筋斷骨離，形骸分散，白



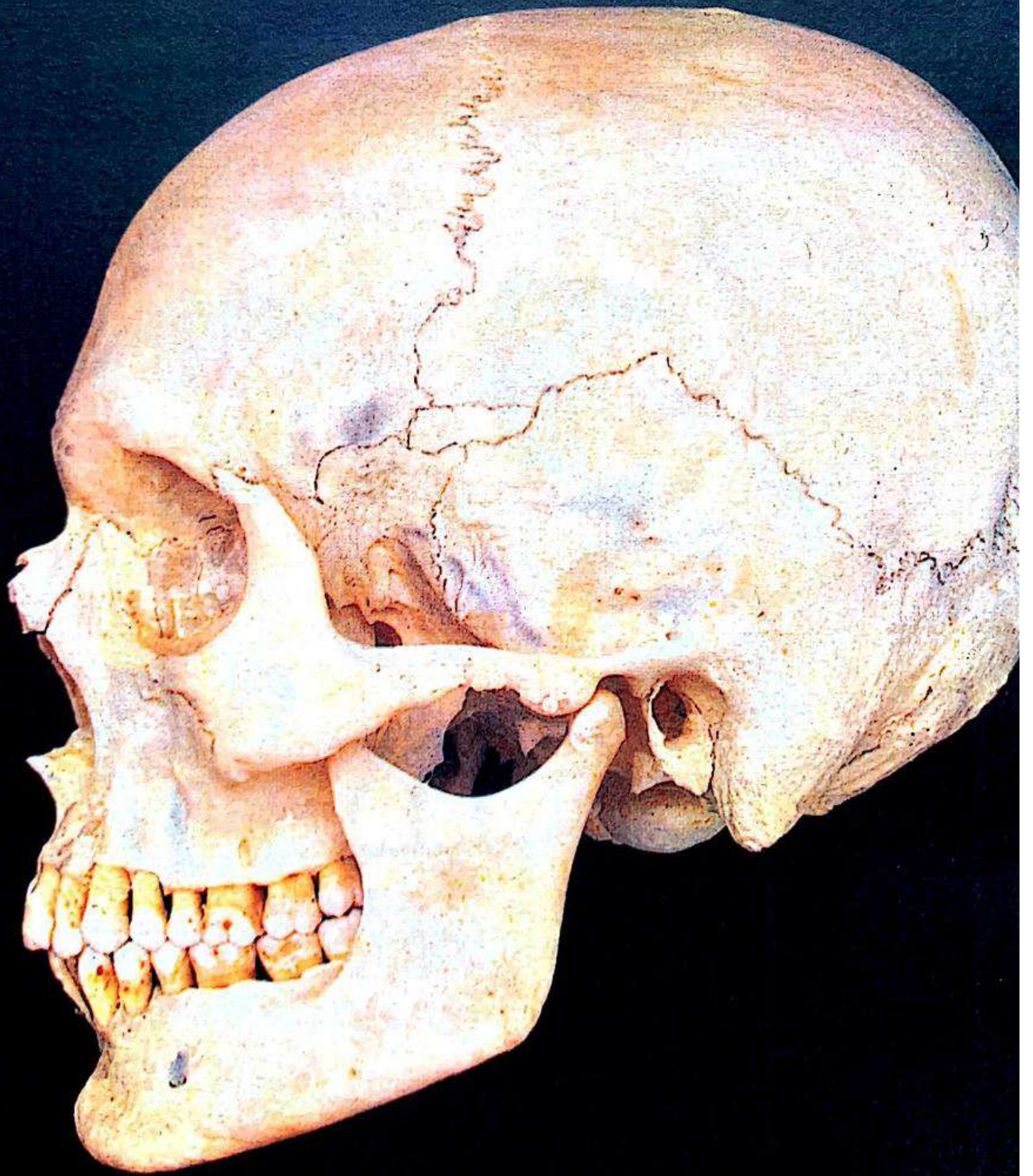
骨狼藉不淨之狀，藉以知無常而除卻貪欲執著之念。佛陀弟子優波尼沙陀即以作此觀而成道。楞嚴經卷五（大一九·一二五下）：「觀不淨相，生大厭離，悟諸色性，以從不淨白骨微塵歸於虛空，空色二無，成無學道。」



枯骨想(白骨觀)







枯骨想(白骨觀)



死亡百態  
參考圖片



死之百態  
參考圖片



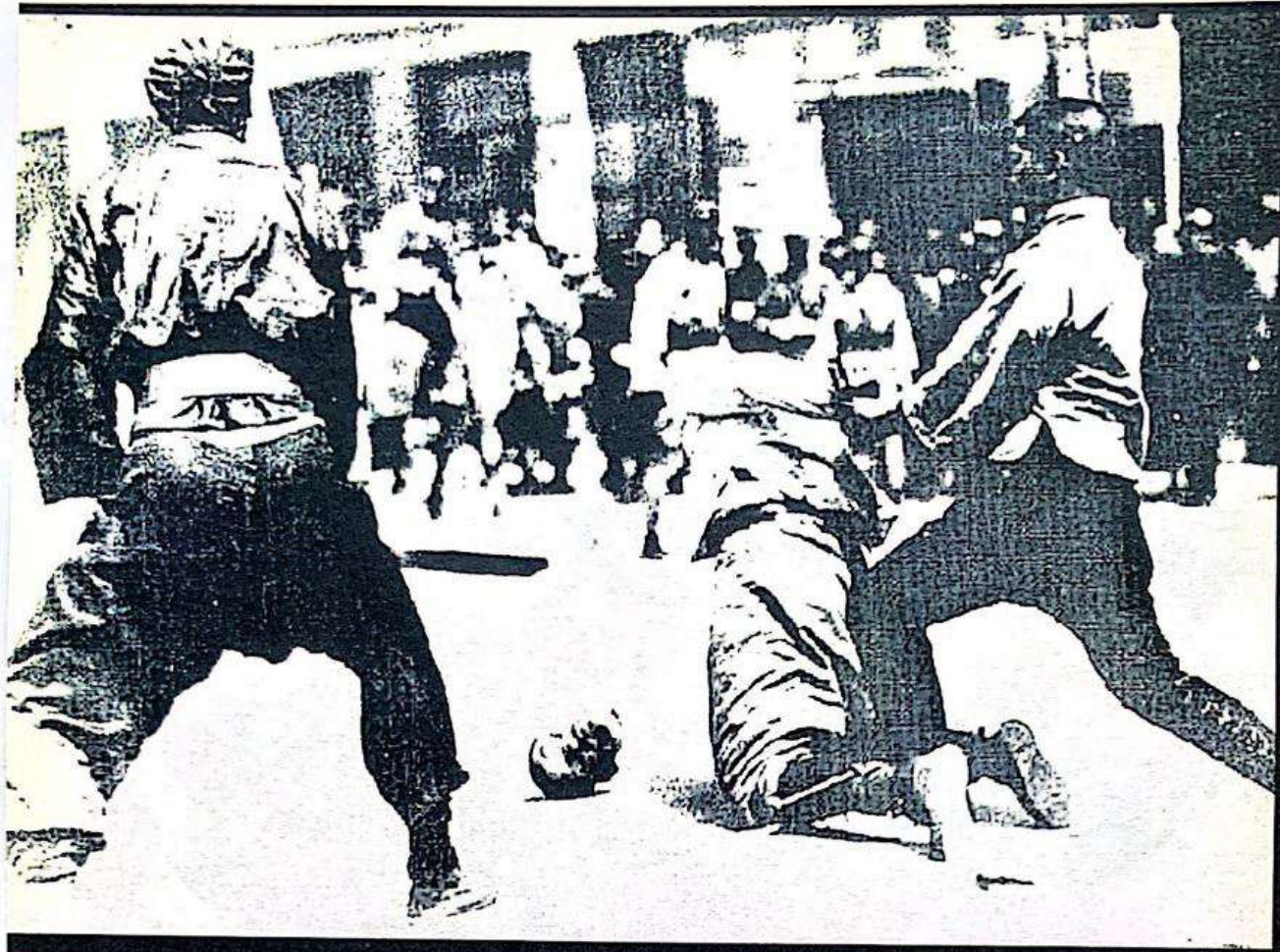








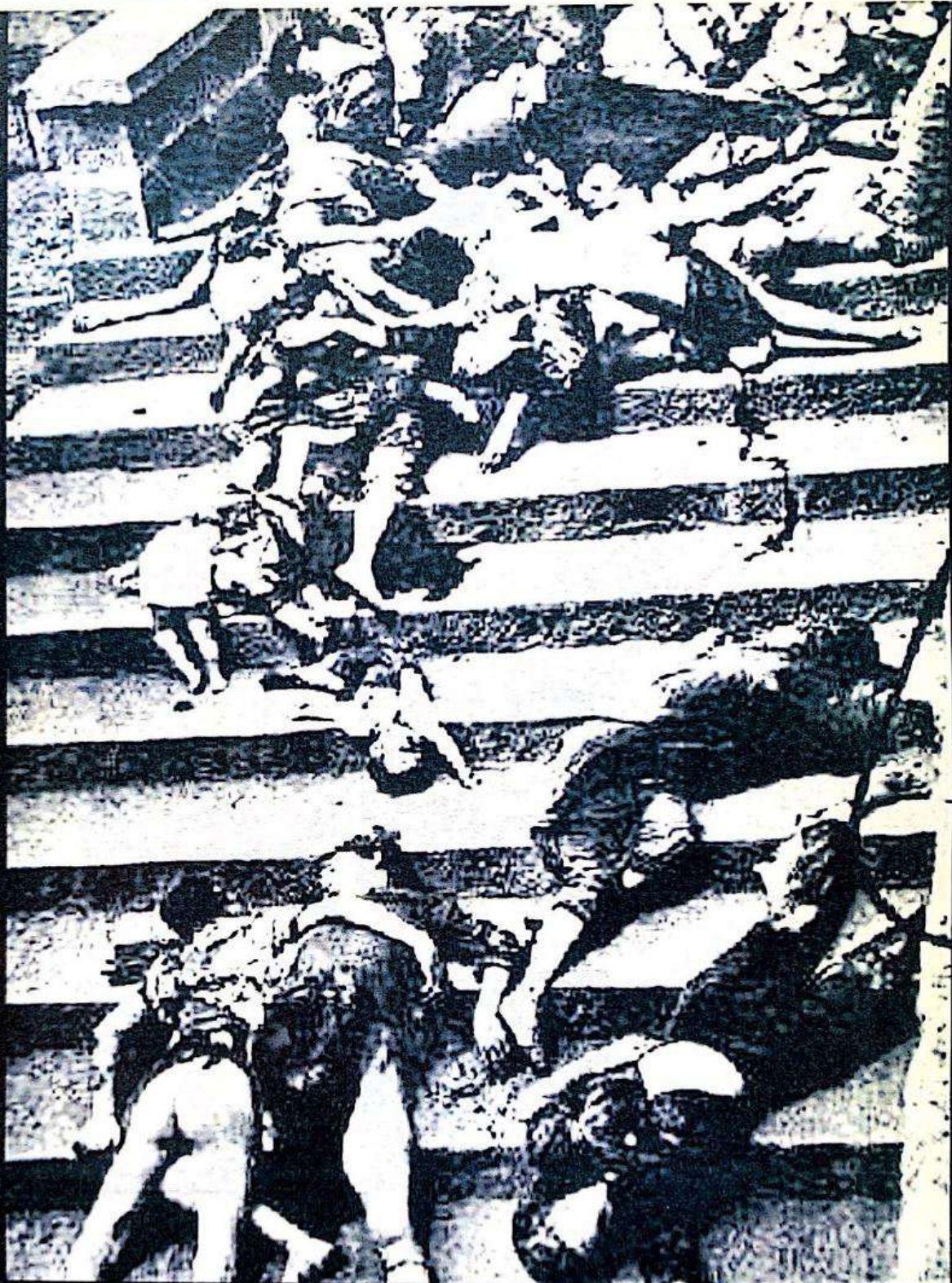


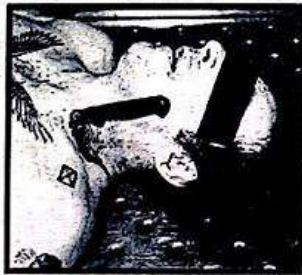
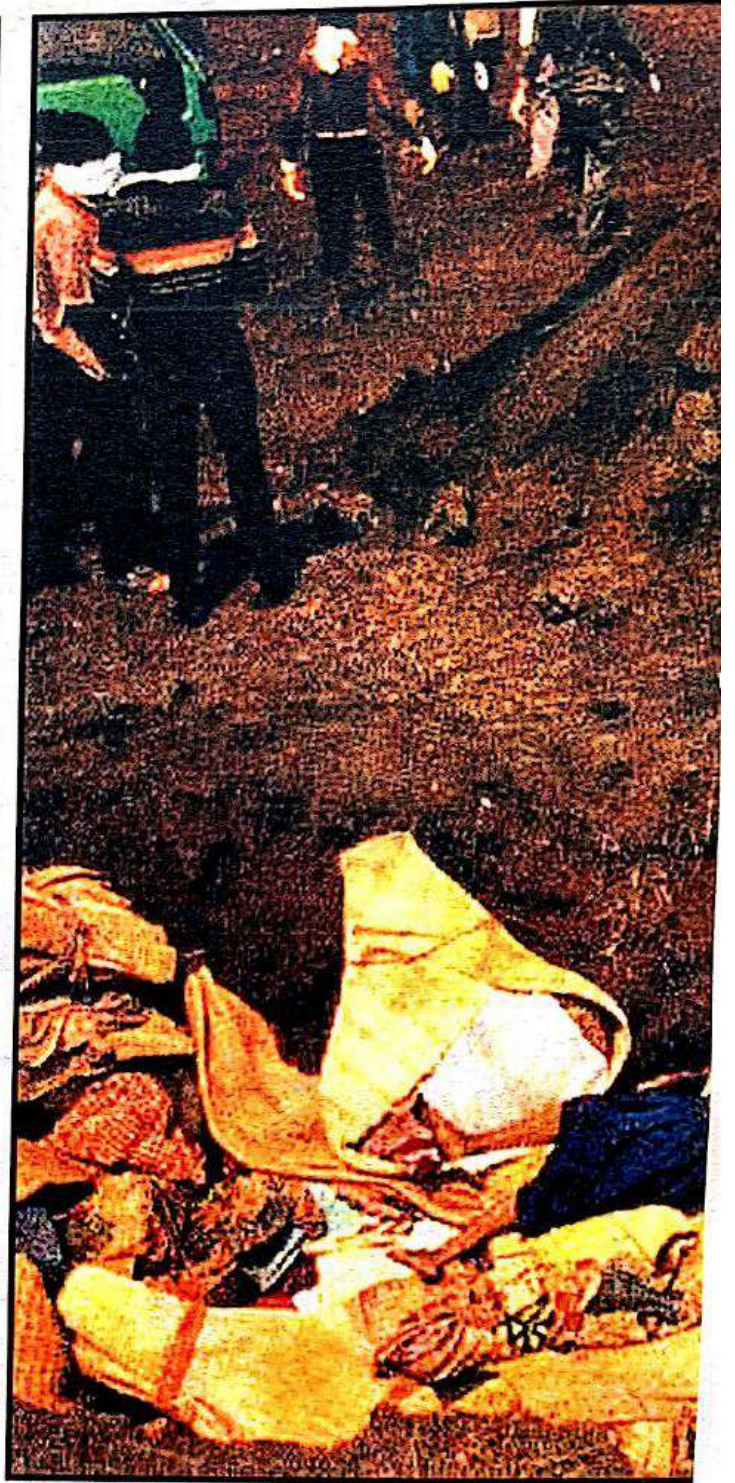
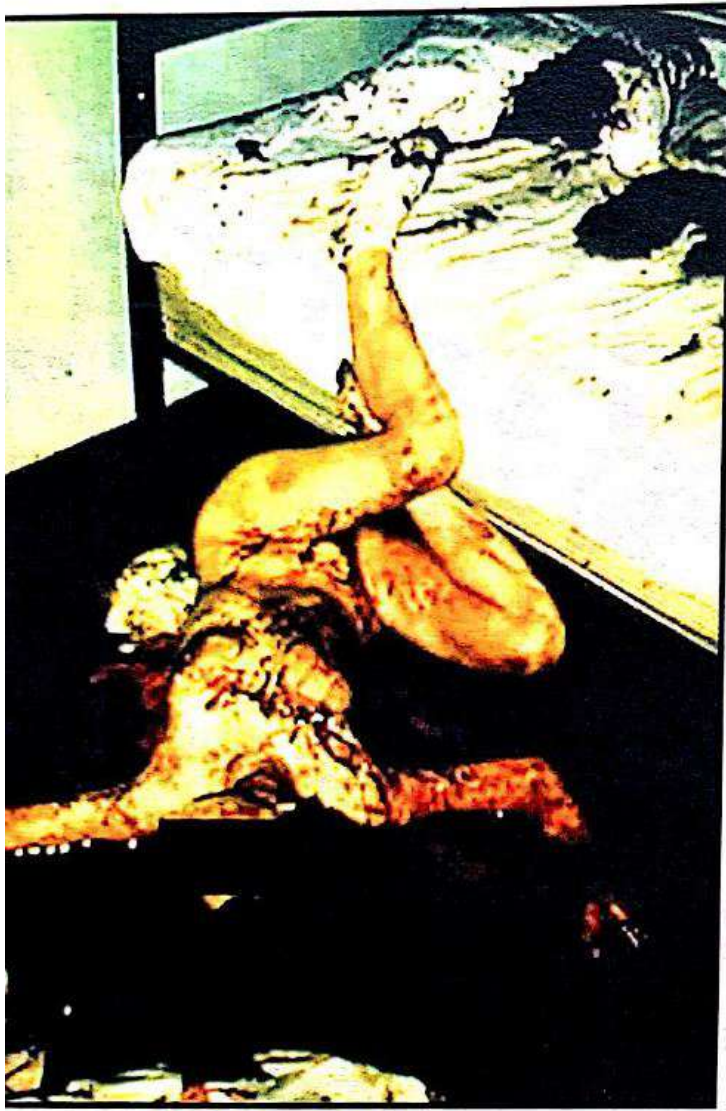


German civilians are expected to observe exhumed bodies of victims of a route march across Czechoslovakia.

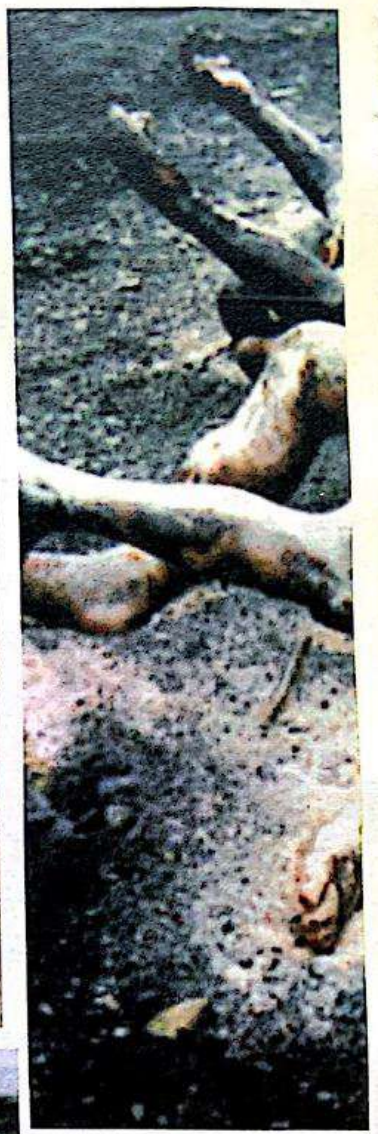










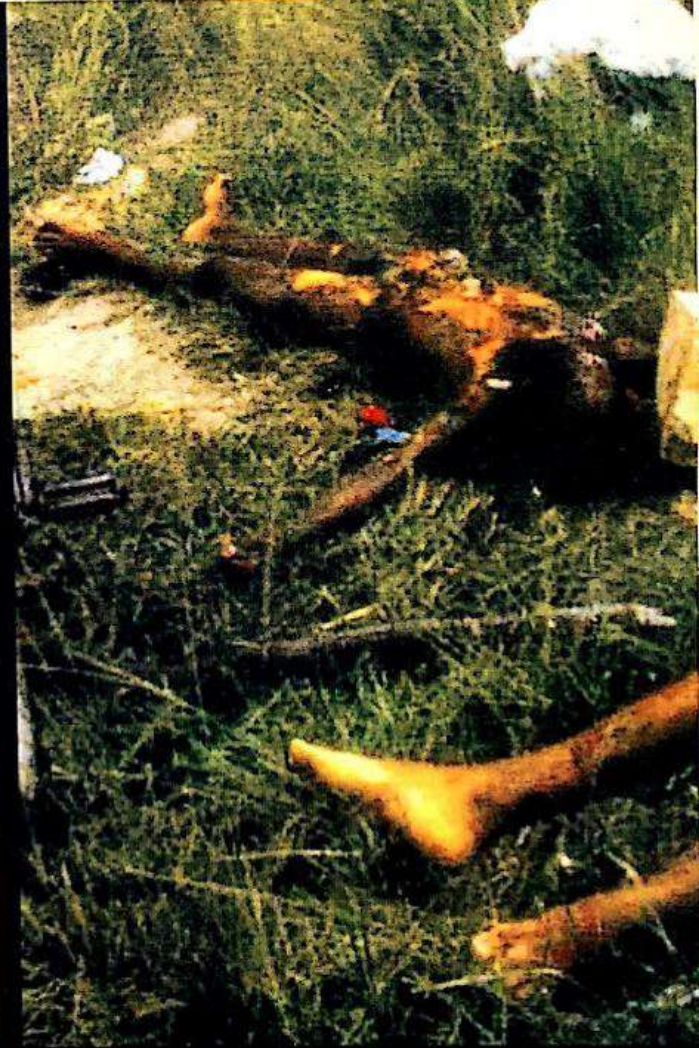




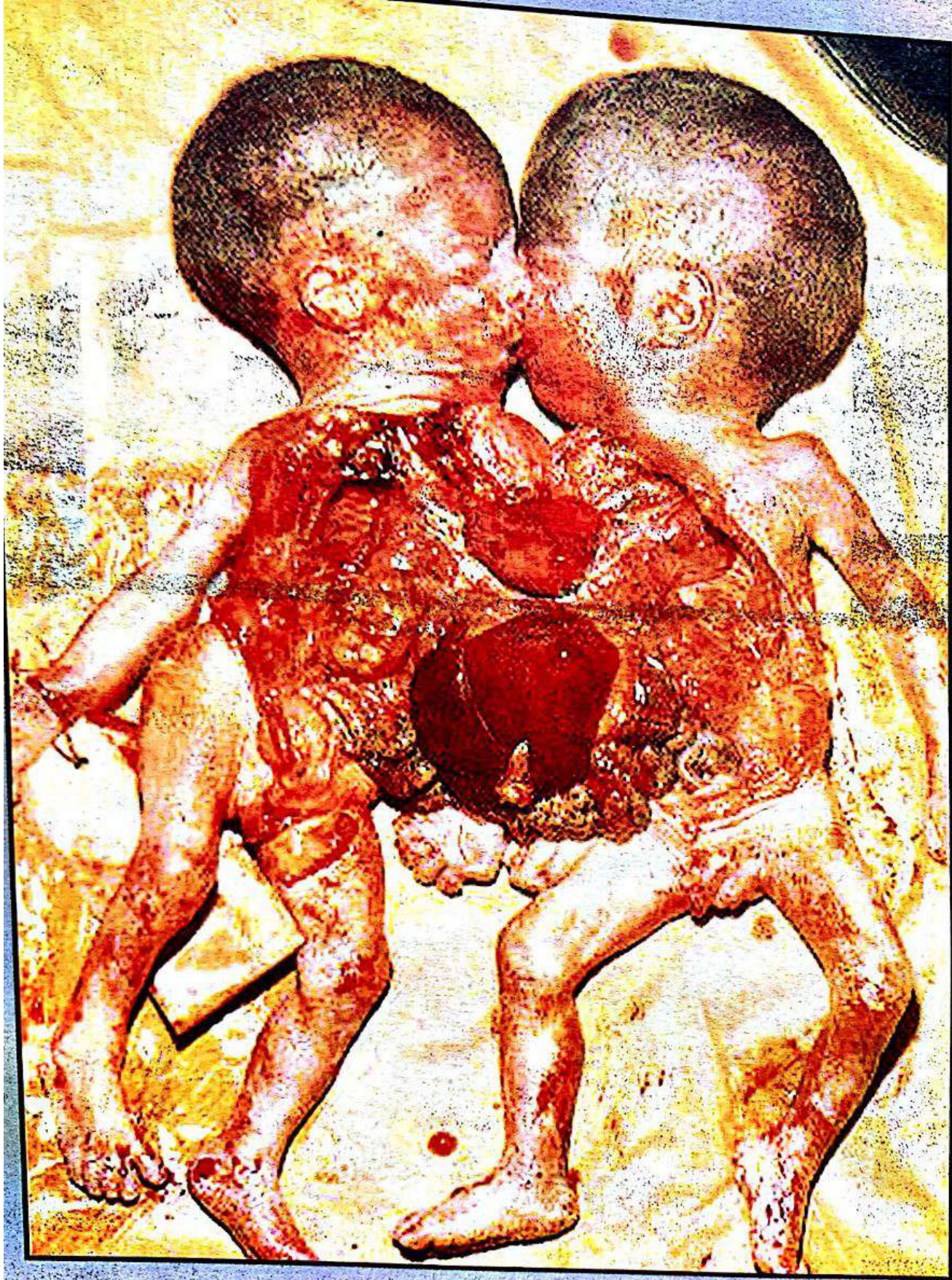




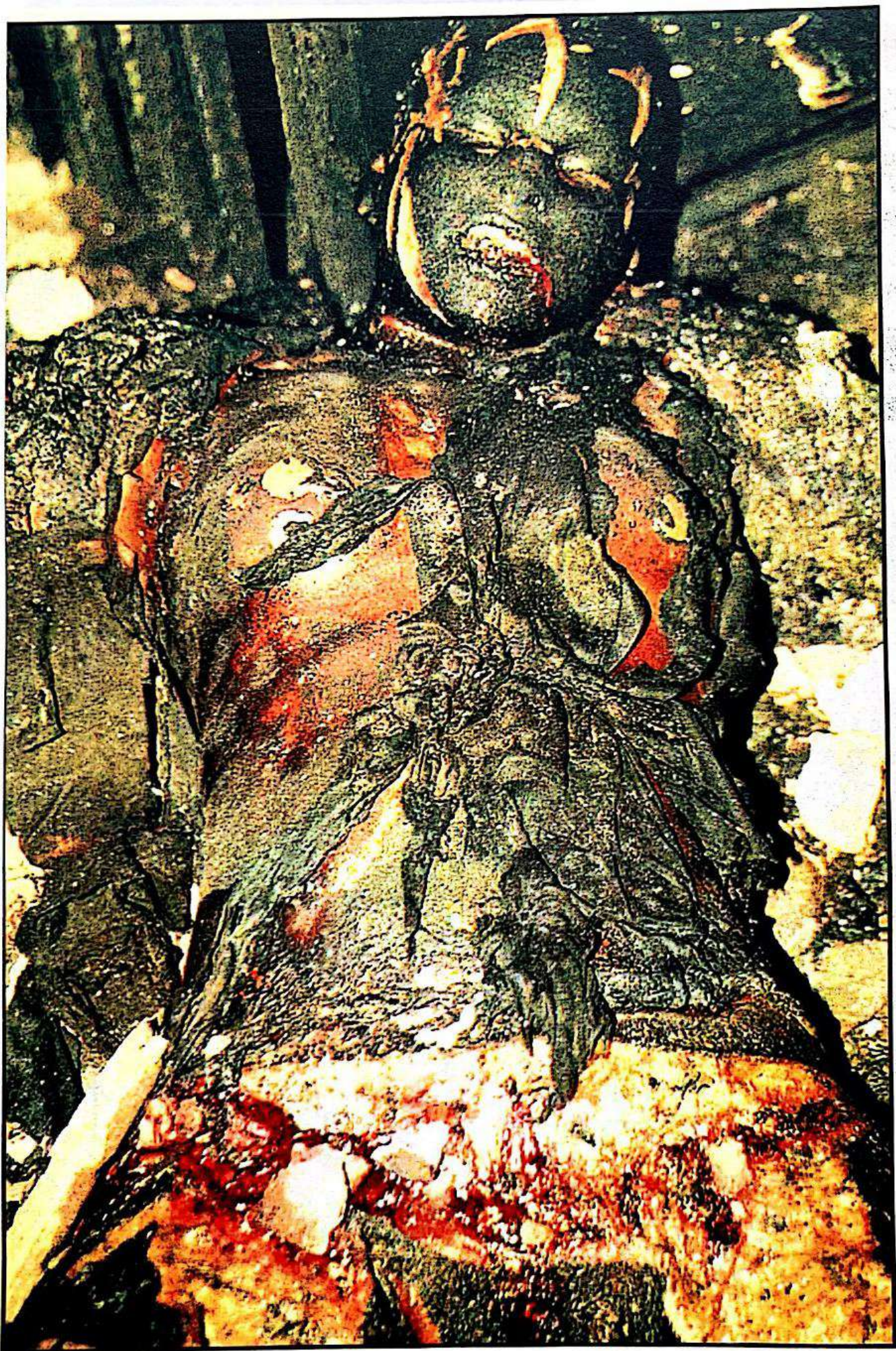














La cabeza momificada se encontraba semi-enterrada con arena.





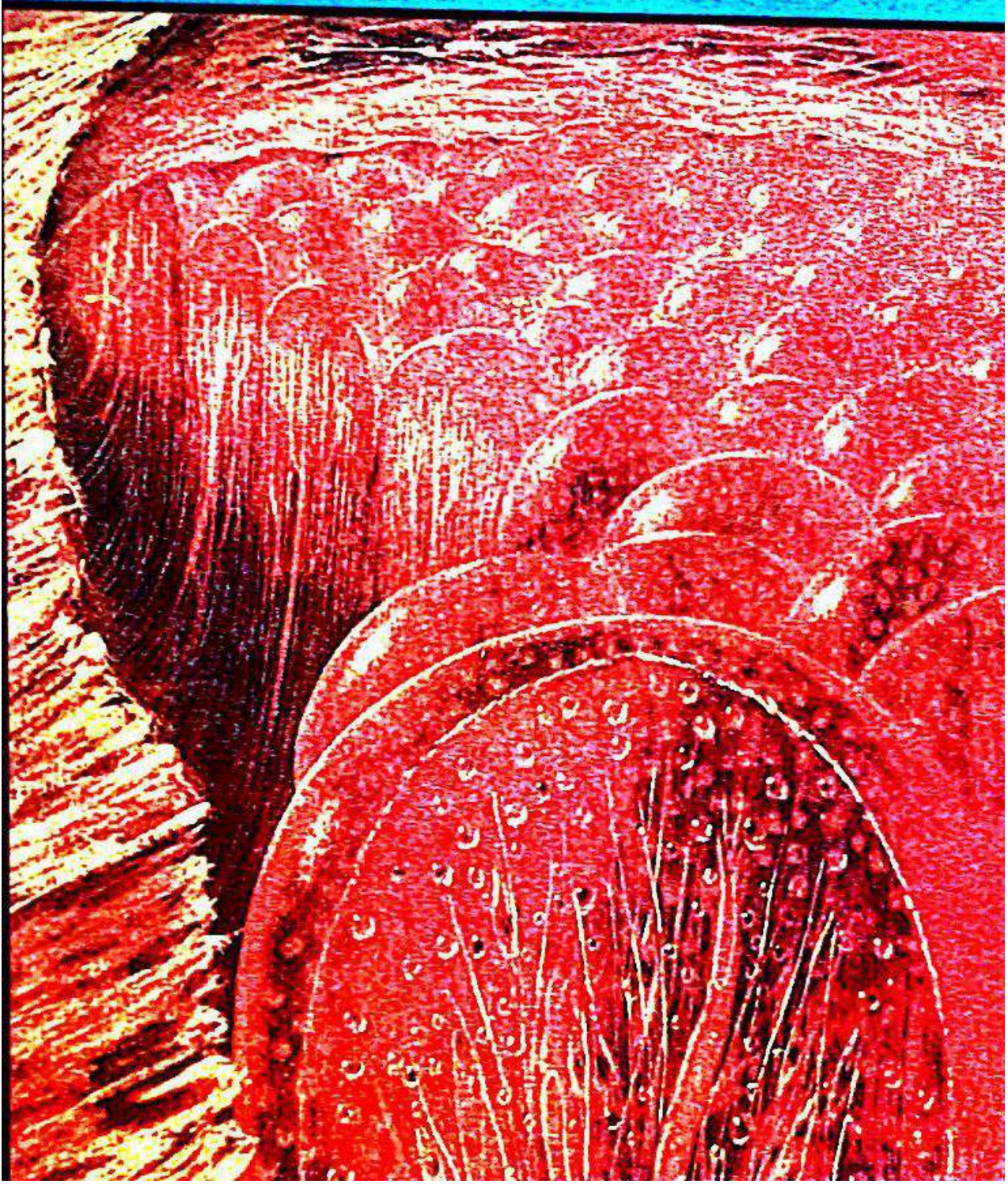


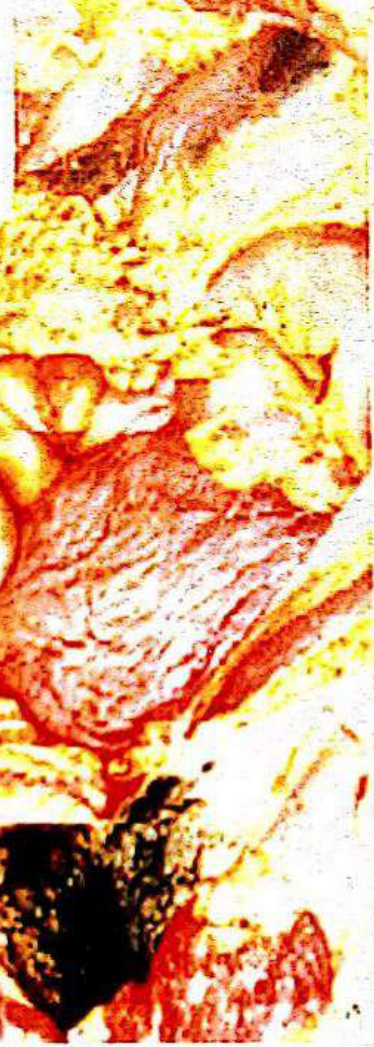




大體  
解剖實例

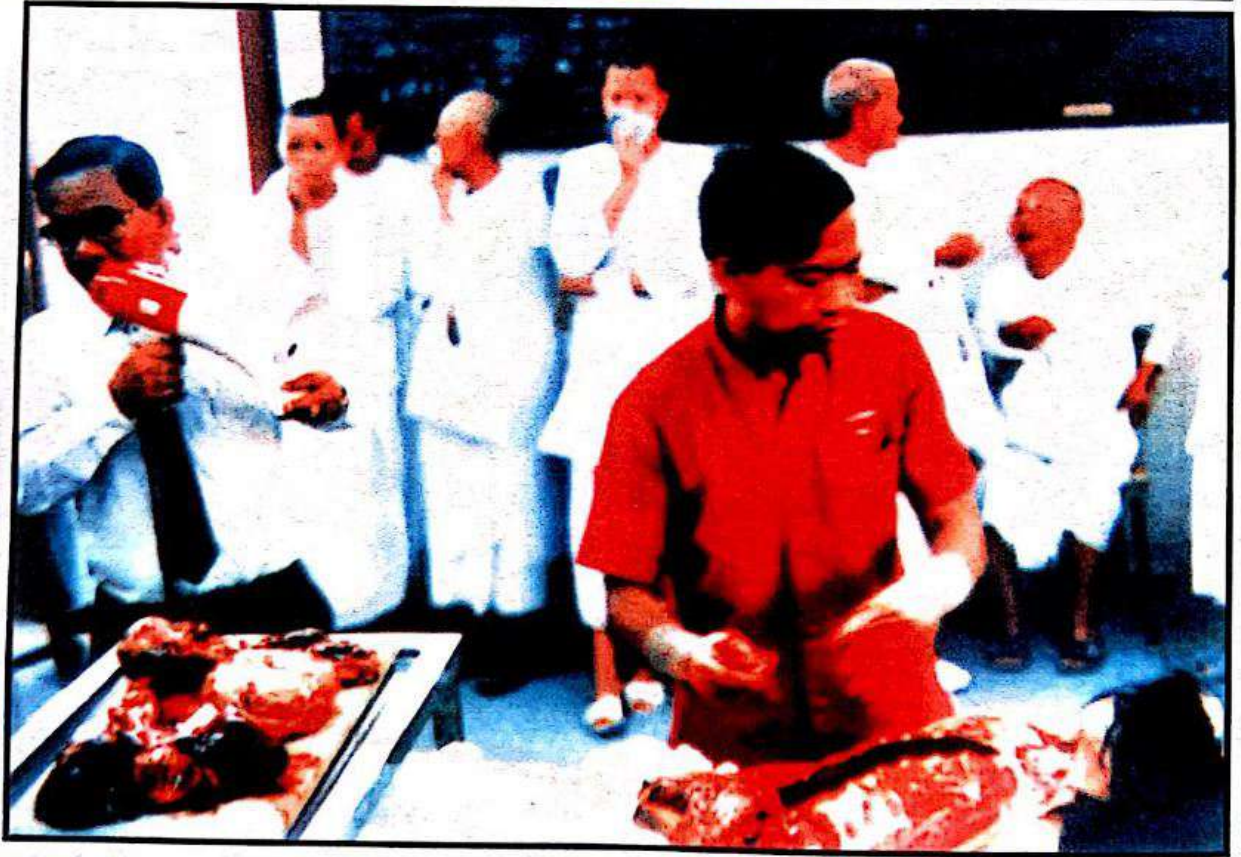
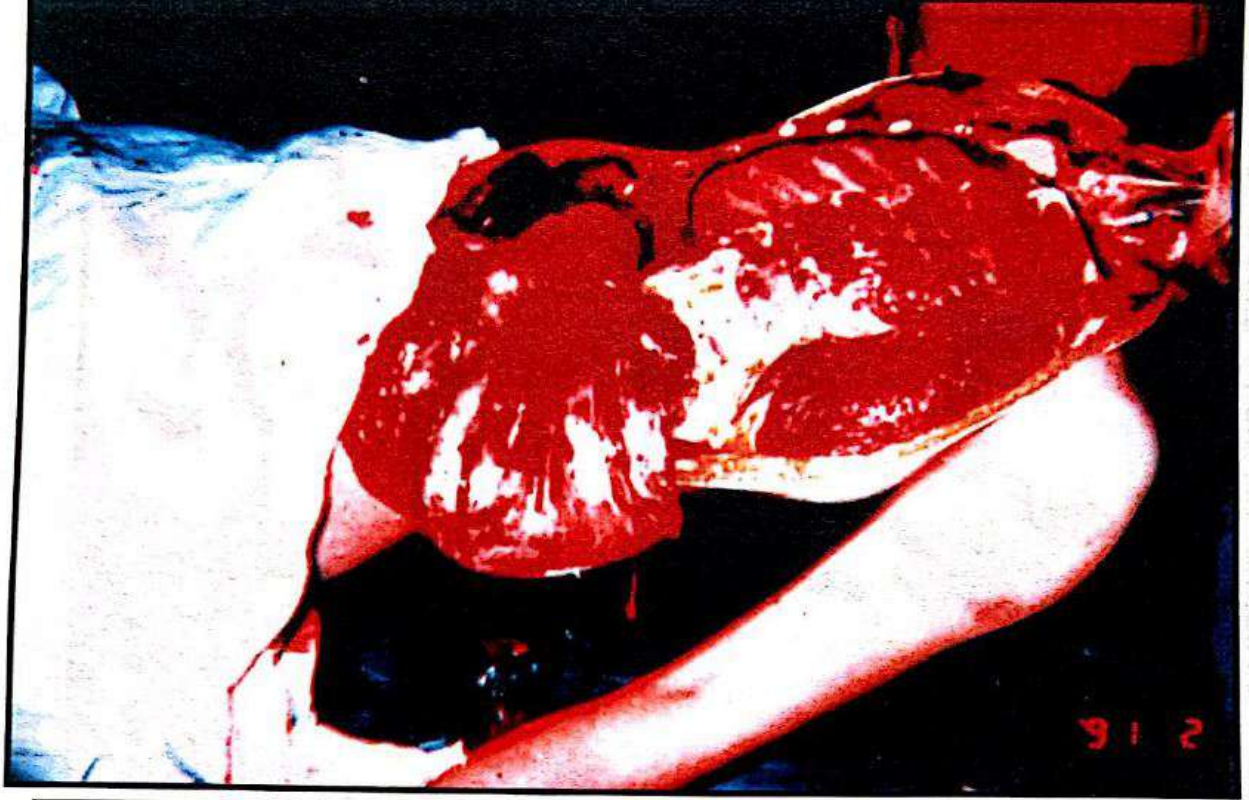
# 大體 解剖實例

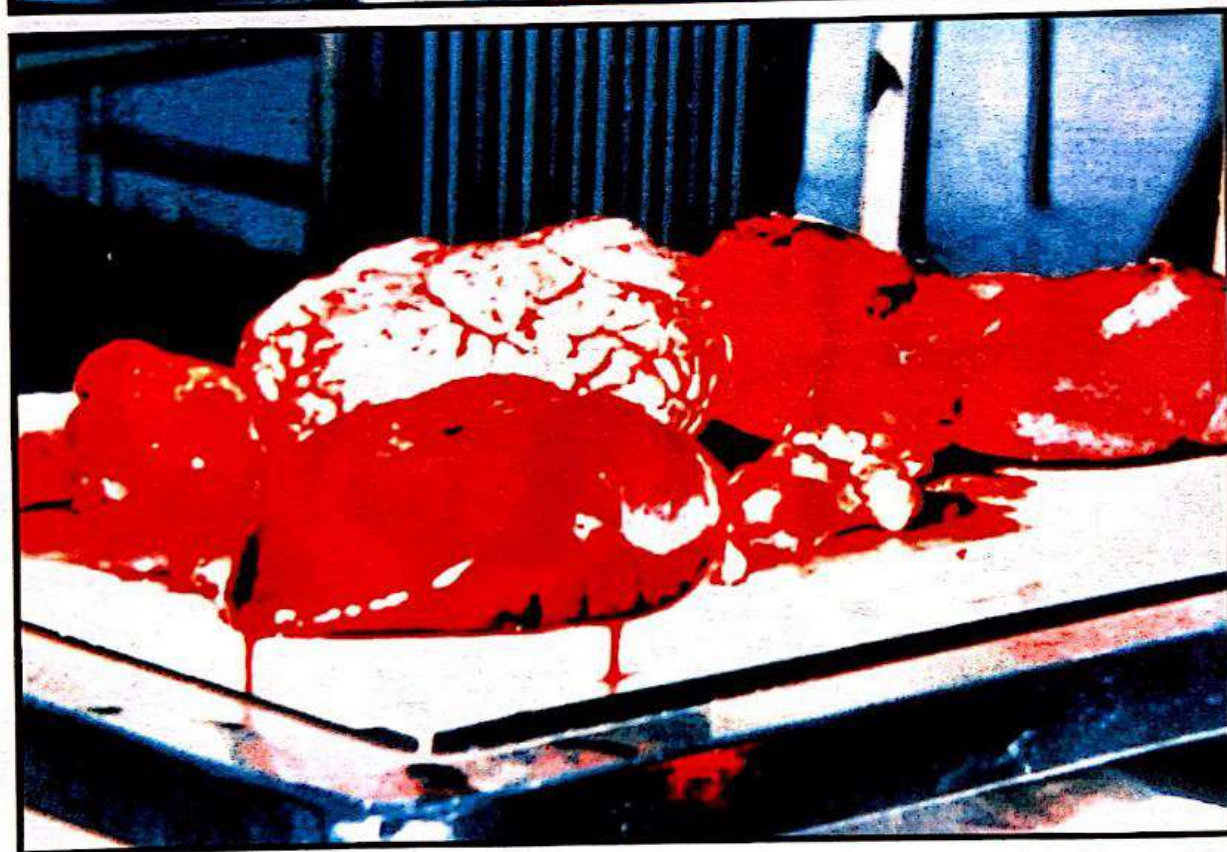
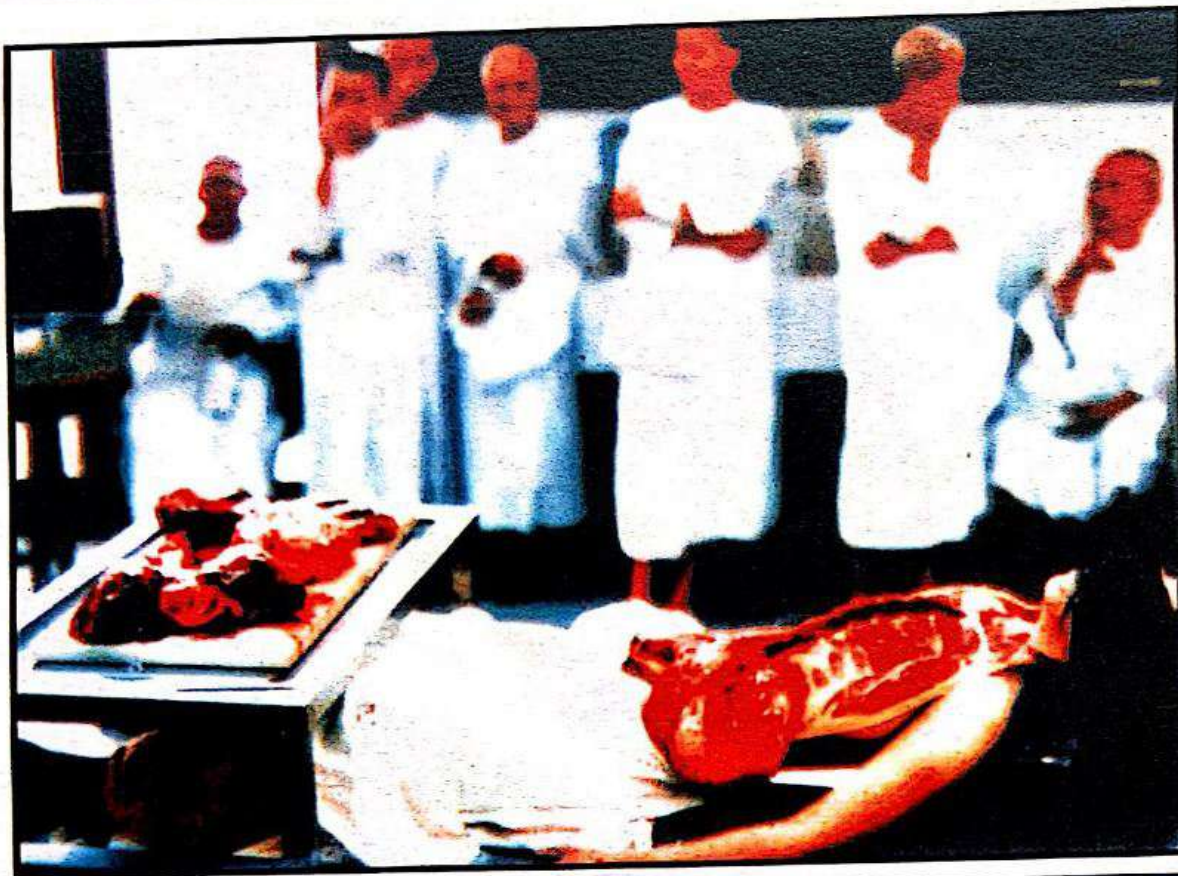


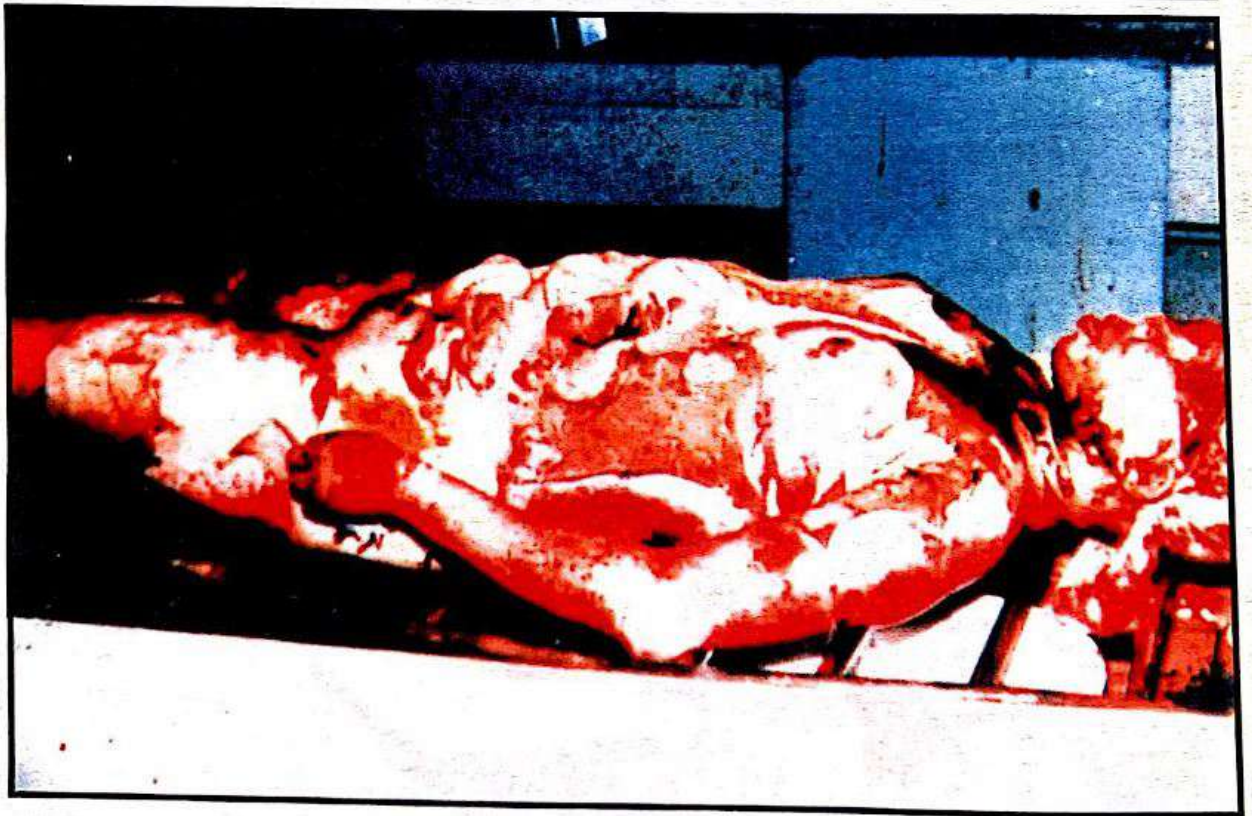
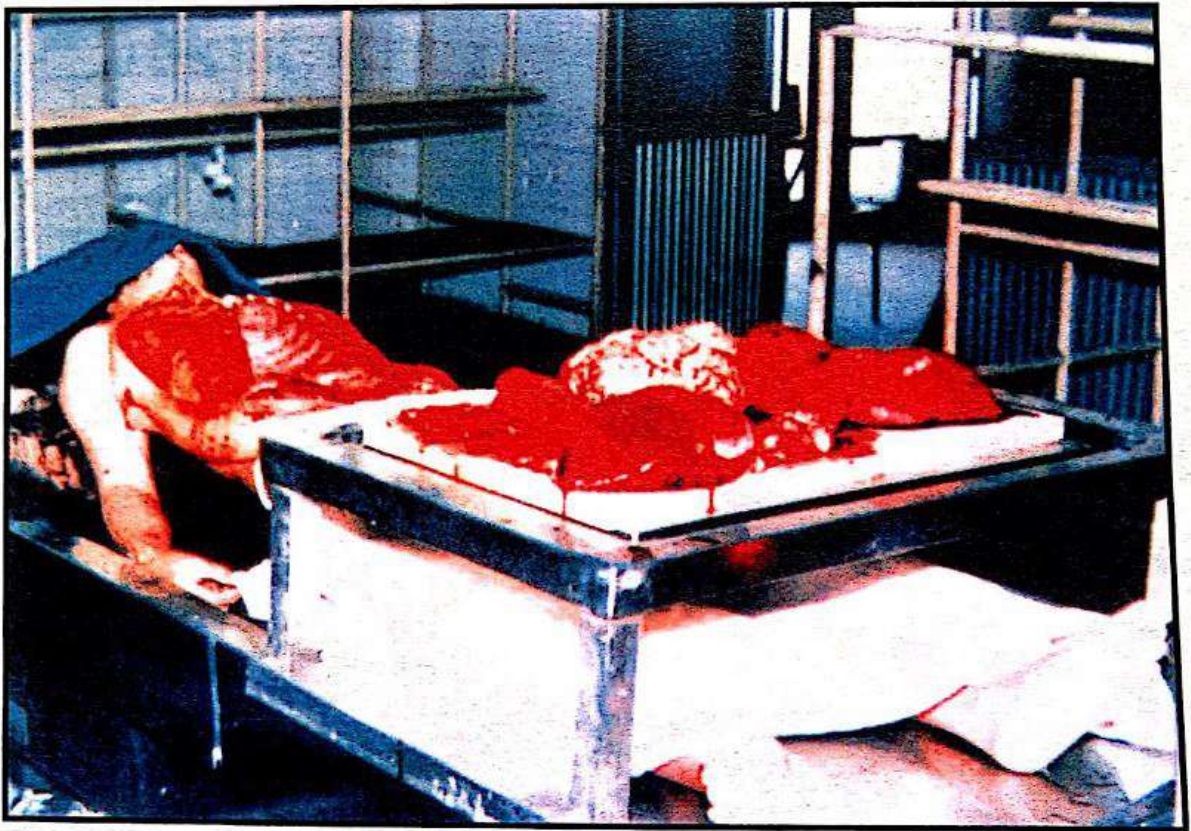


是身為穢藪不淨物腐積  
是實為行廁何足以樂意  
諦視觀之不淨煩積

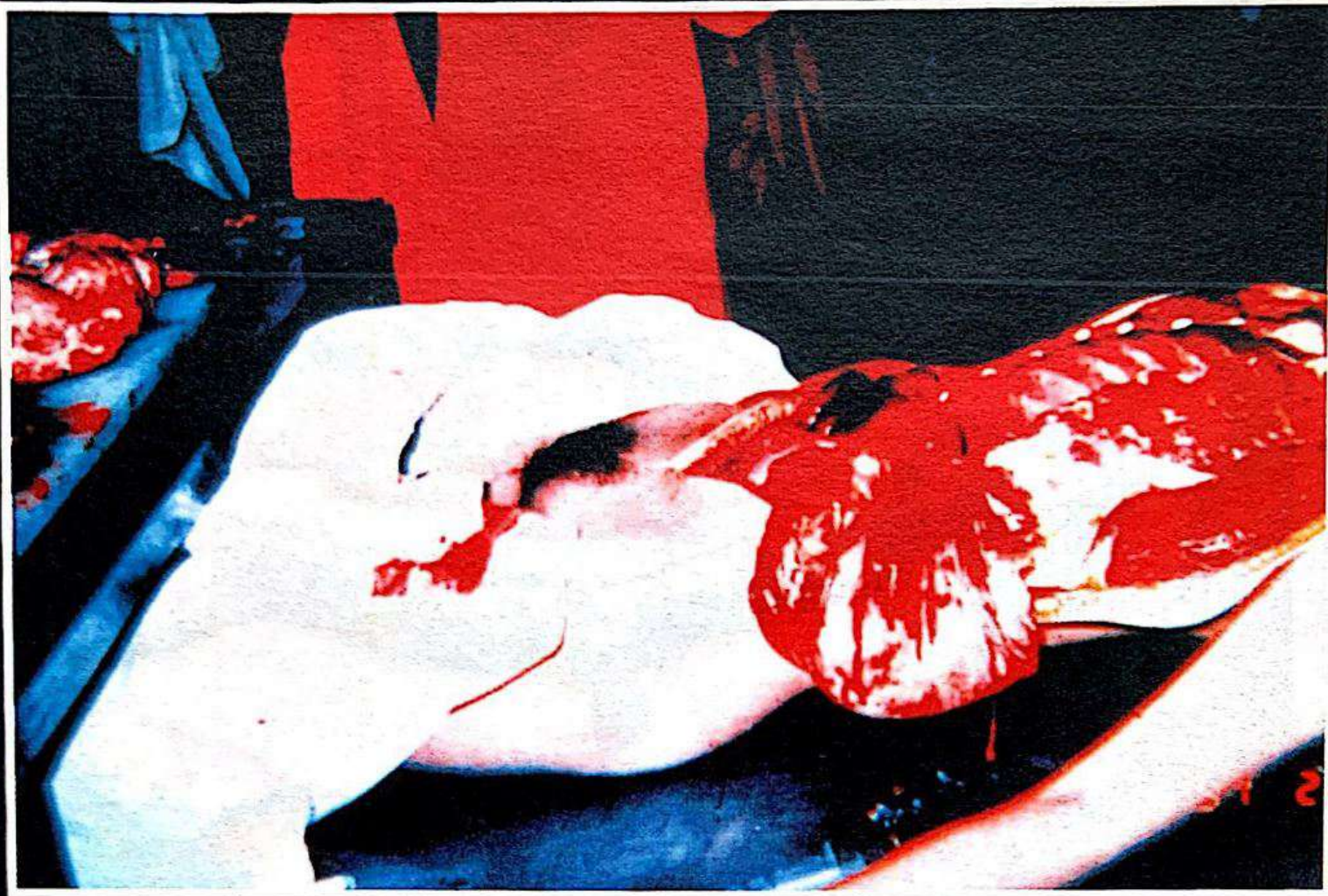
薄皮敷不淨惡者為所欺  
寧以赤鉄宛轉眼中不以散  
心邪視女色

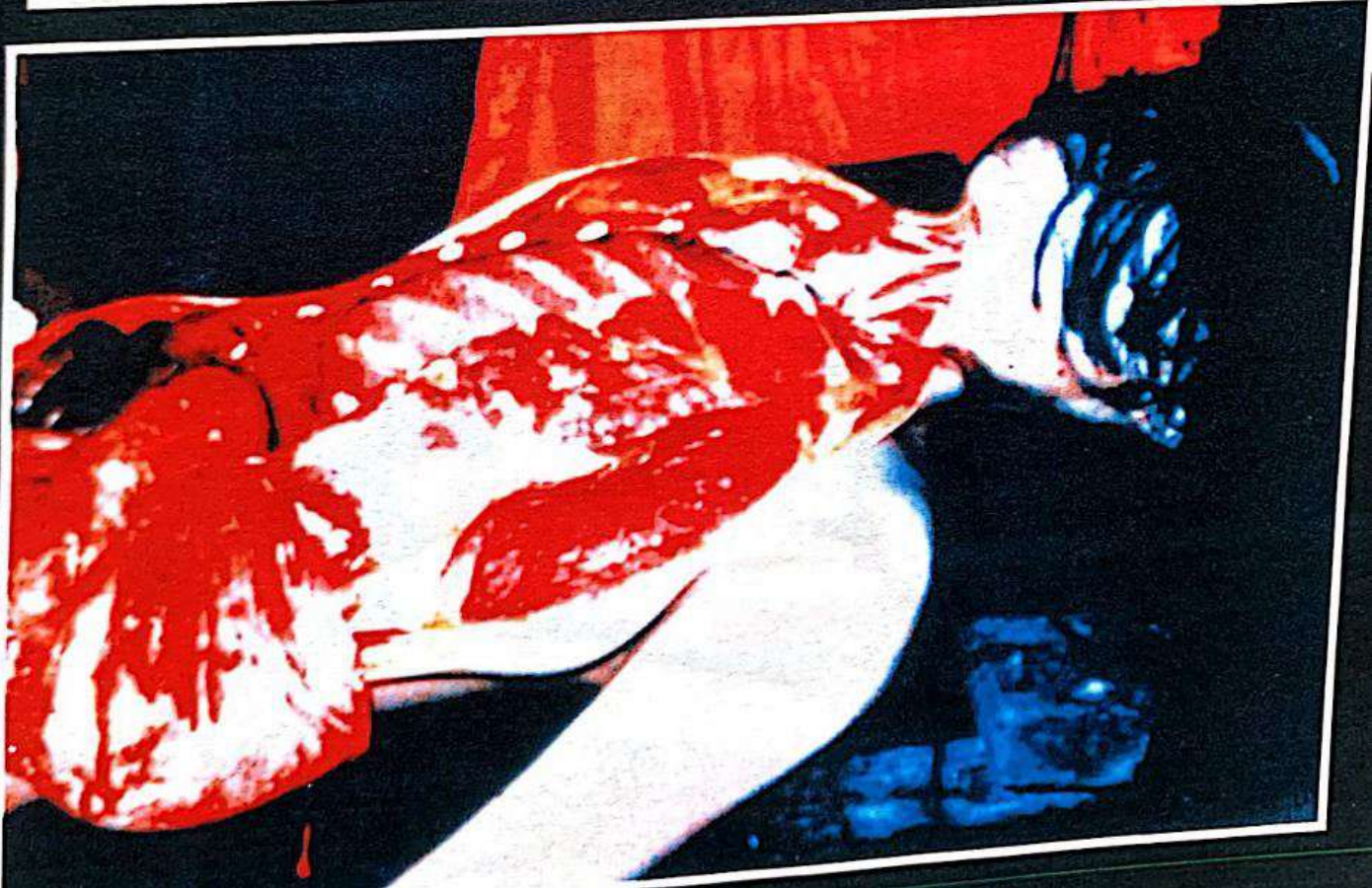






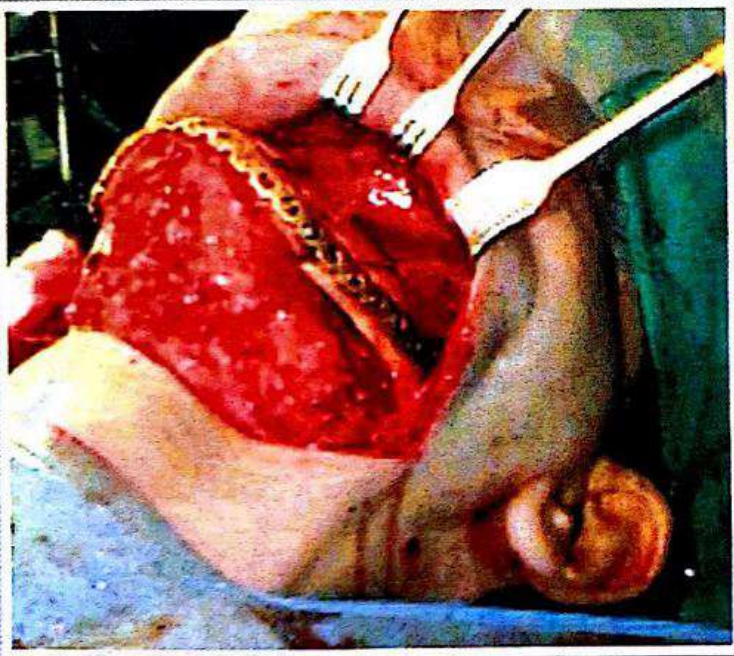
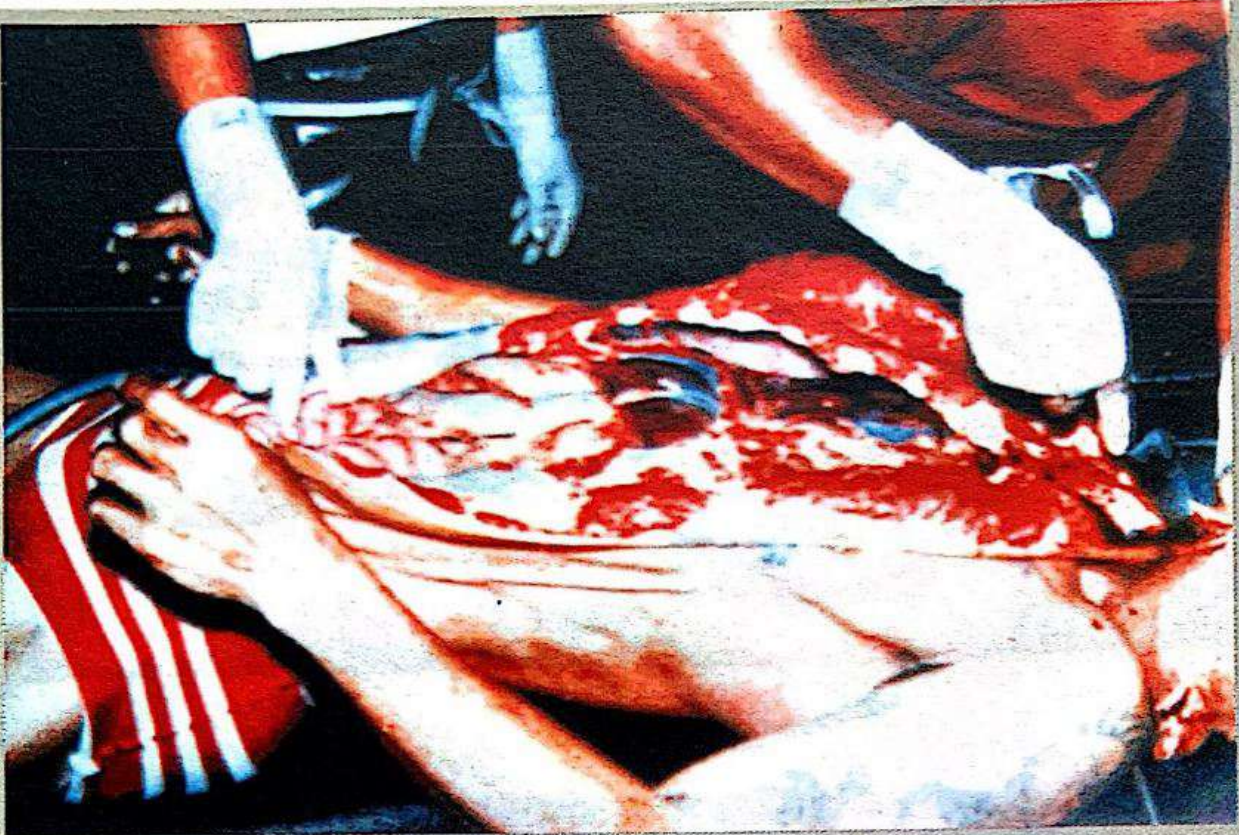


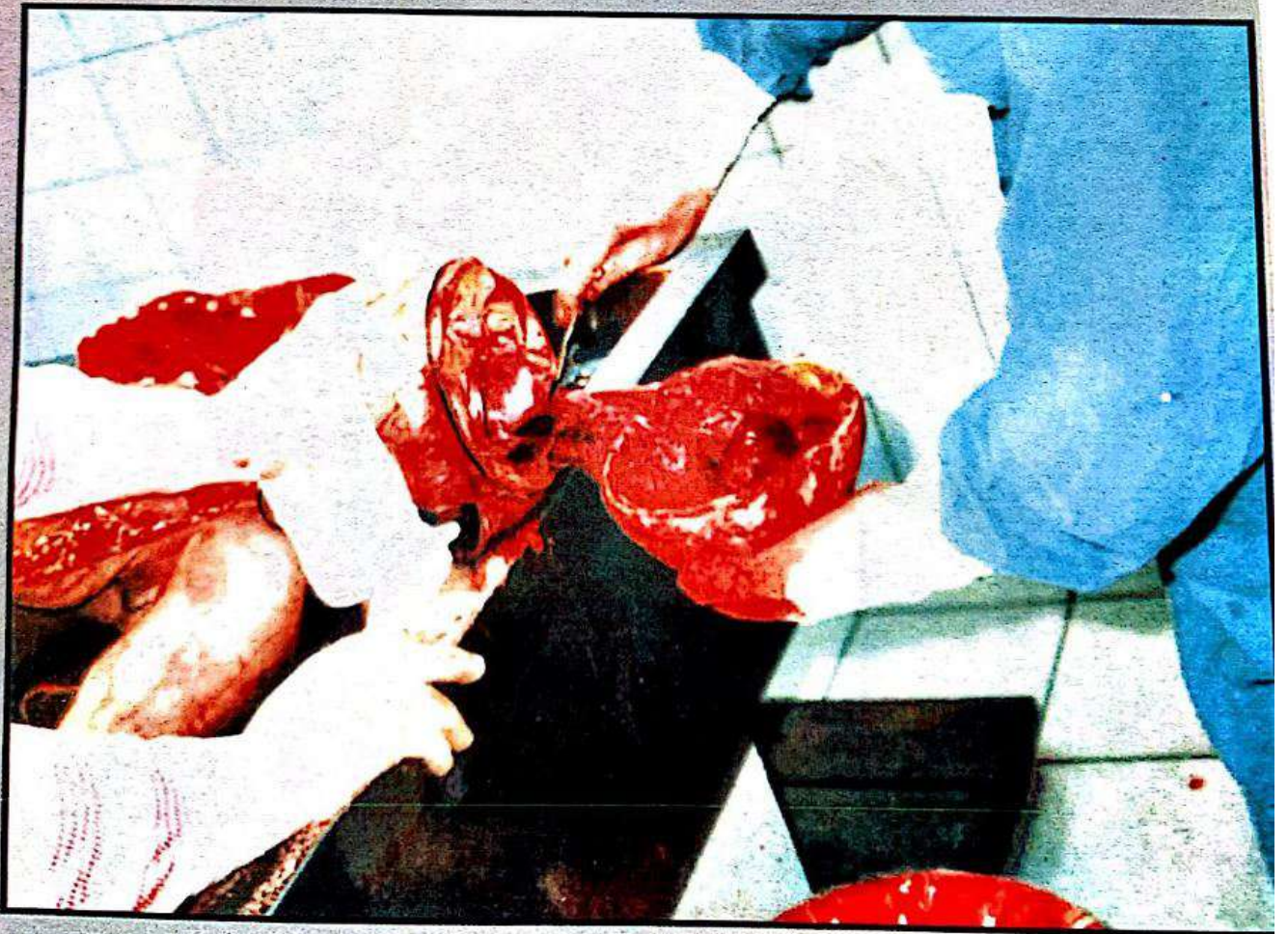
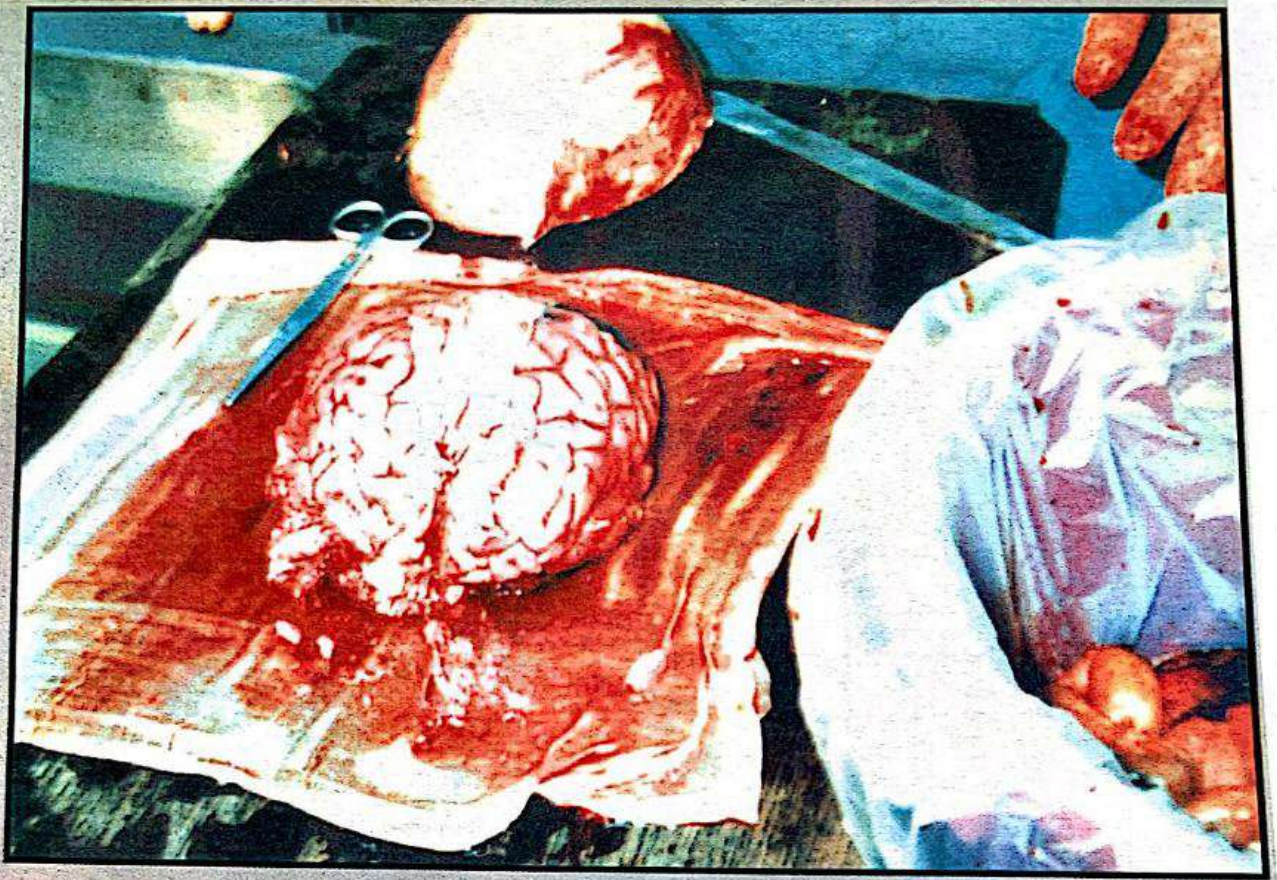


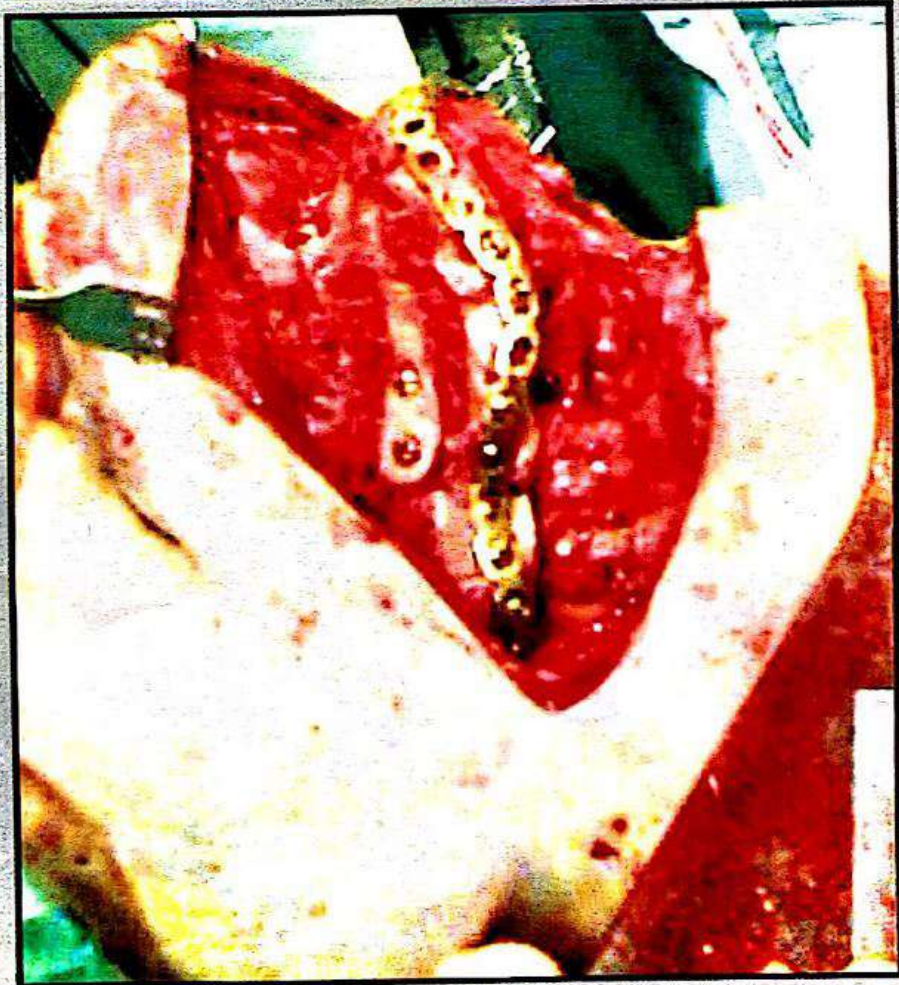
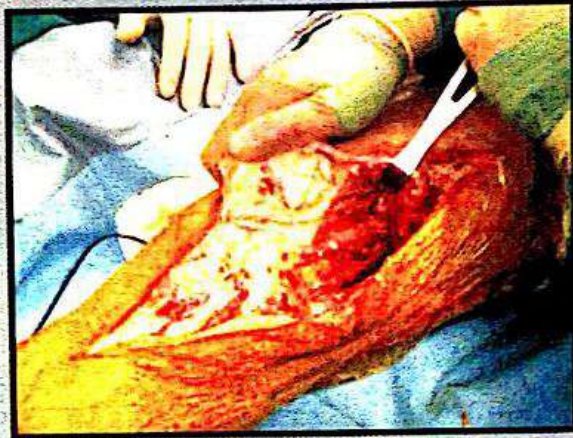


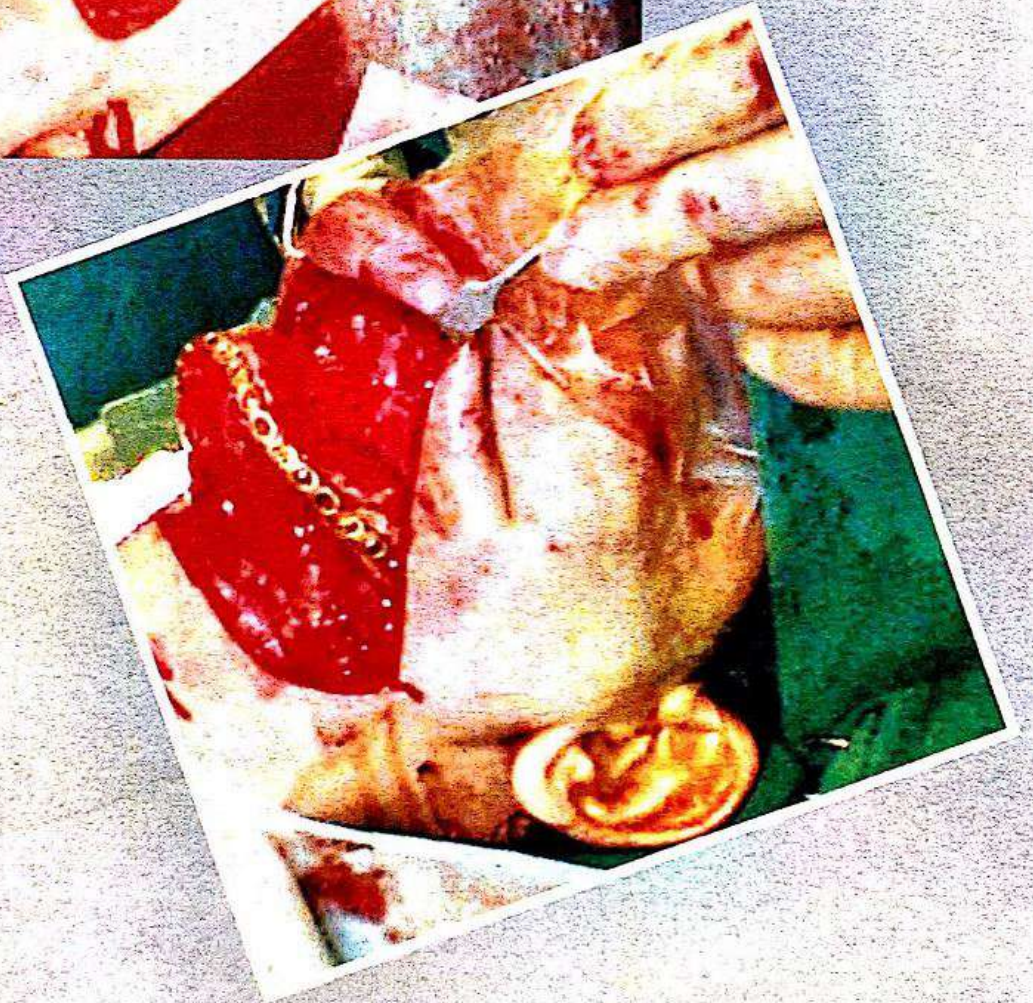
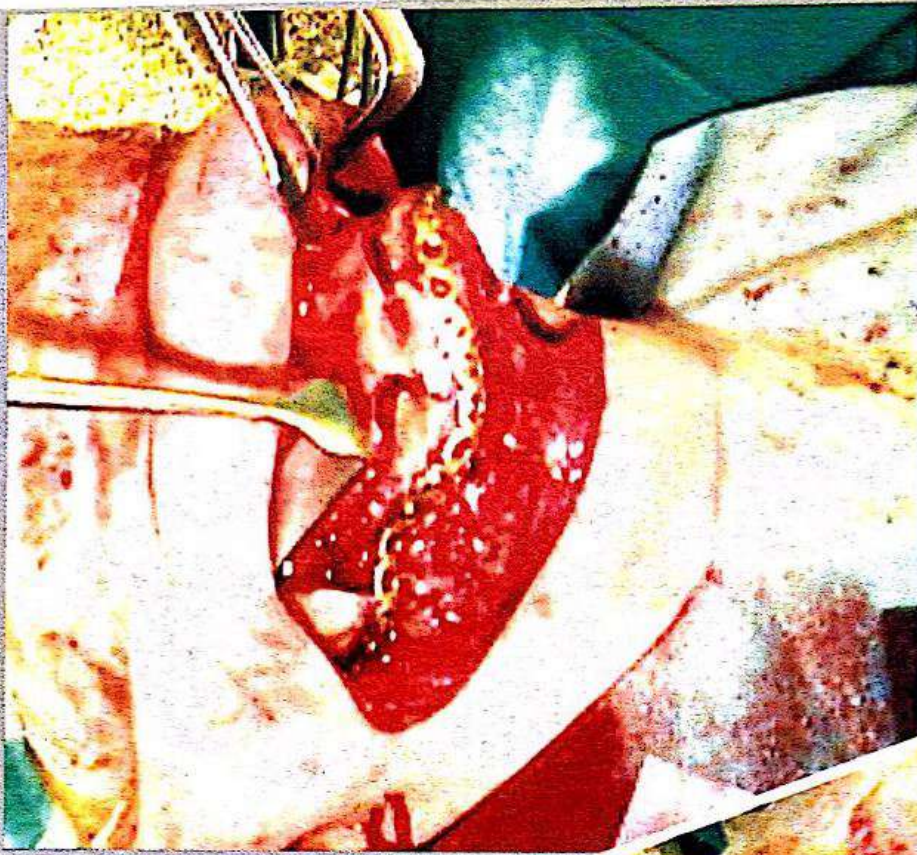








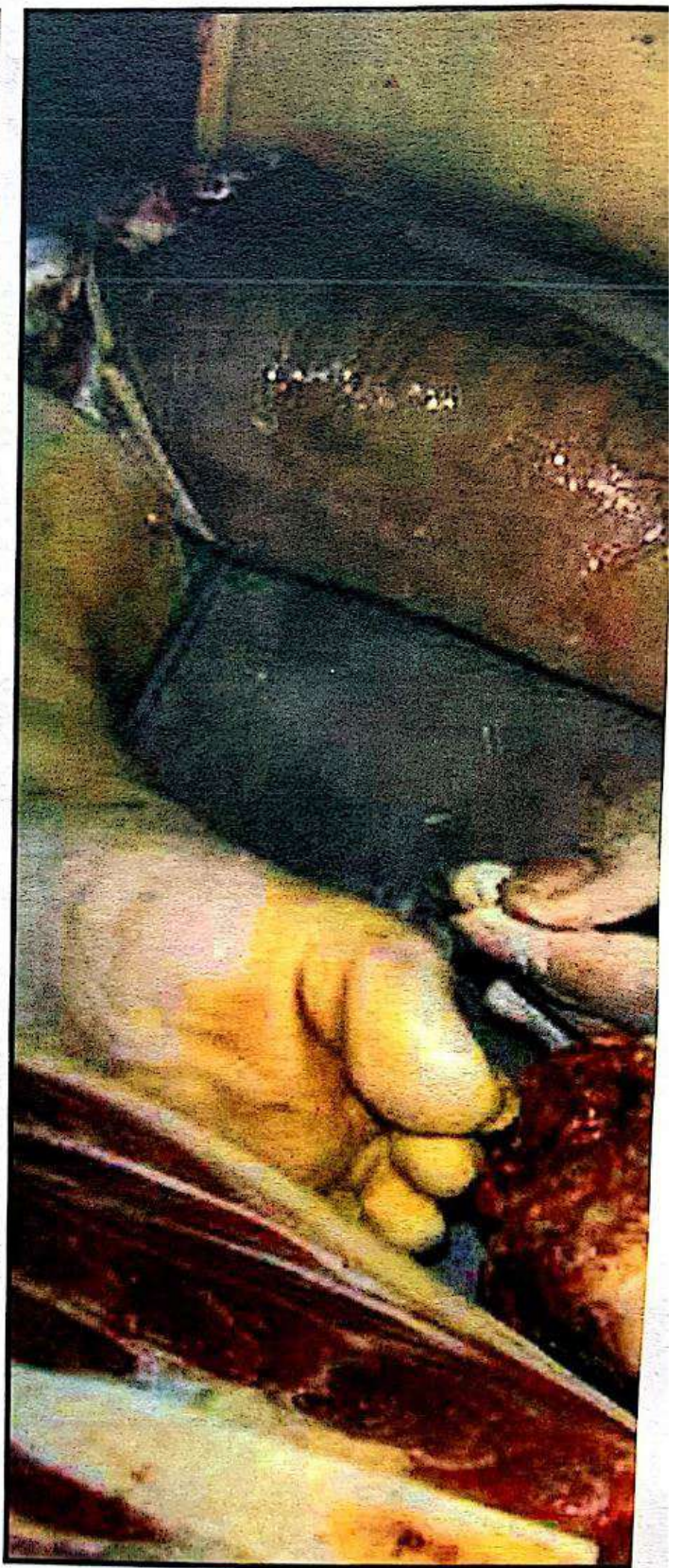
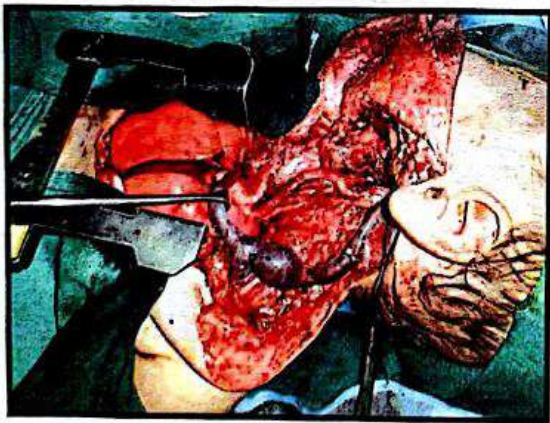








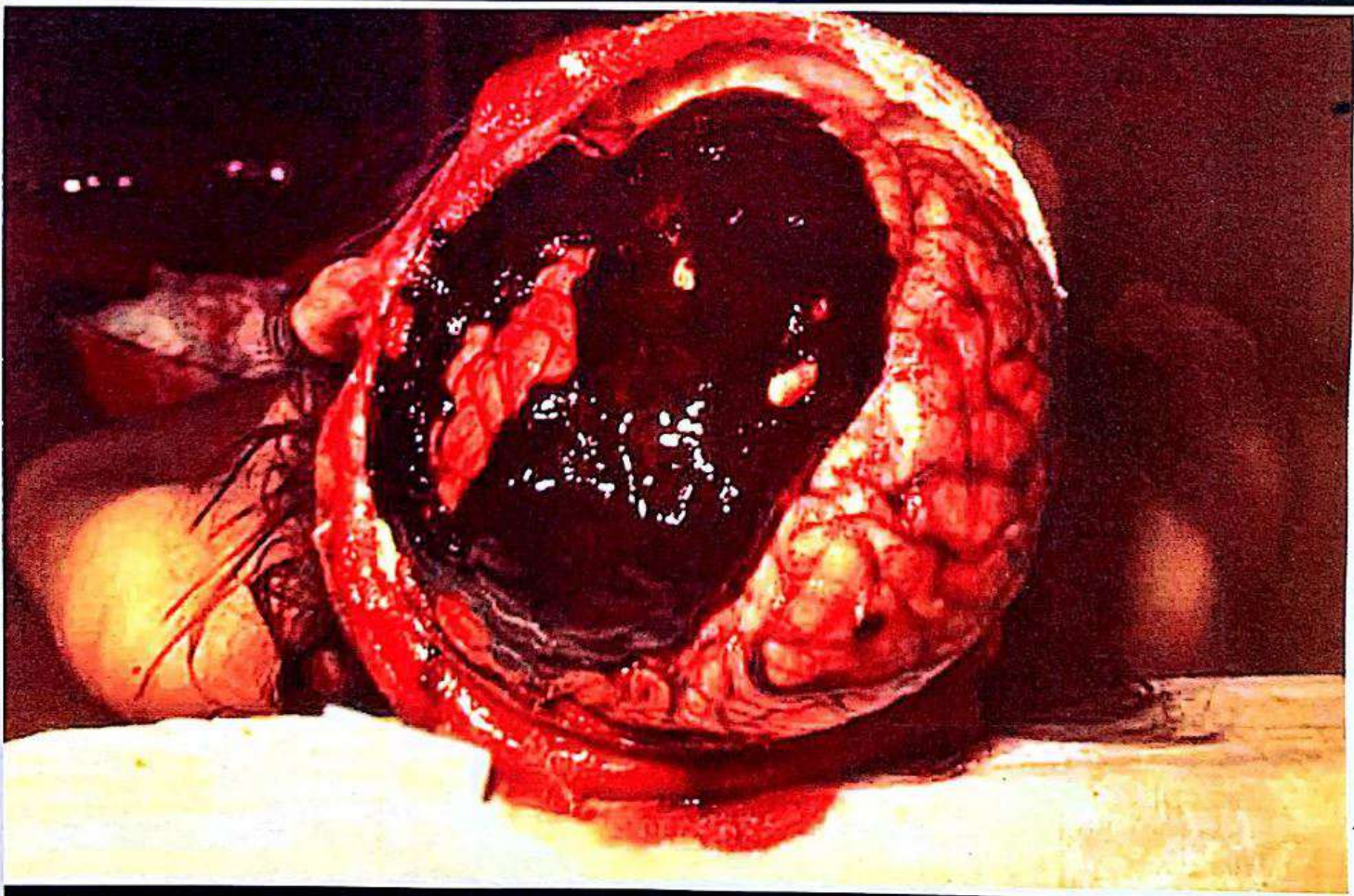
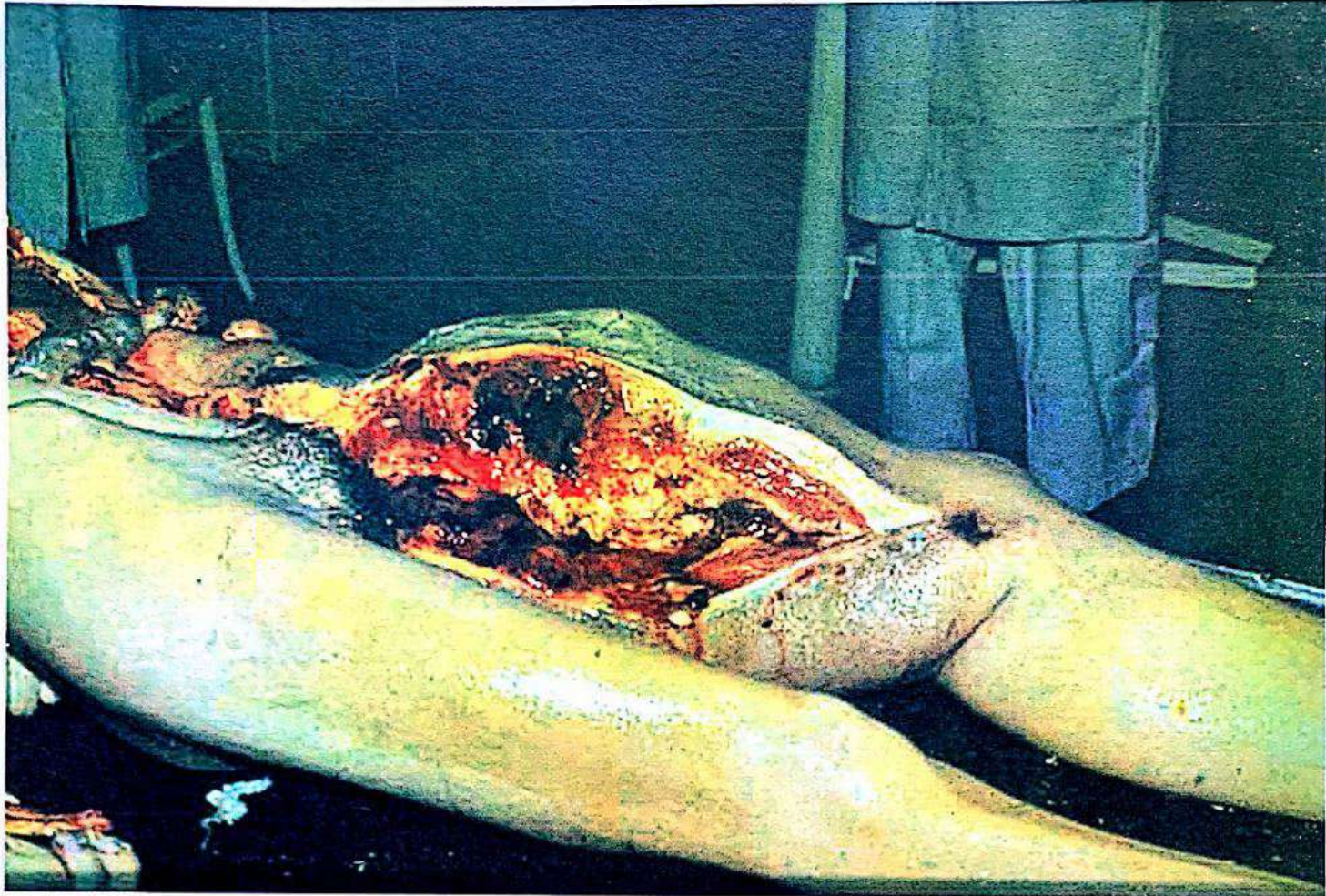


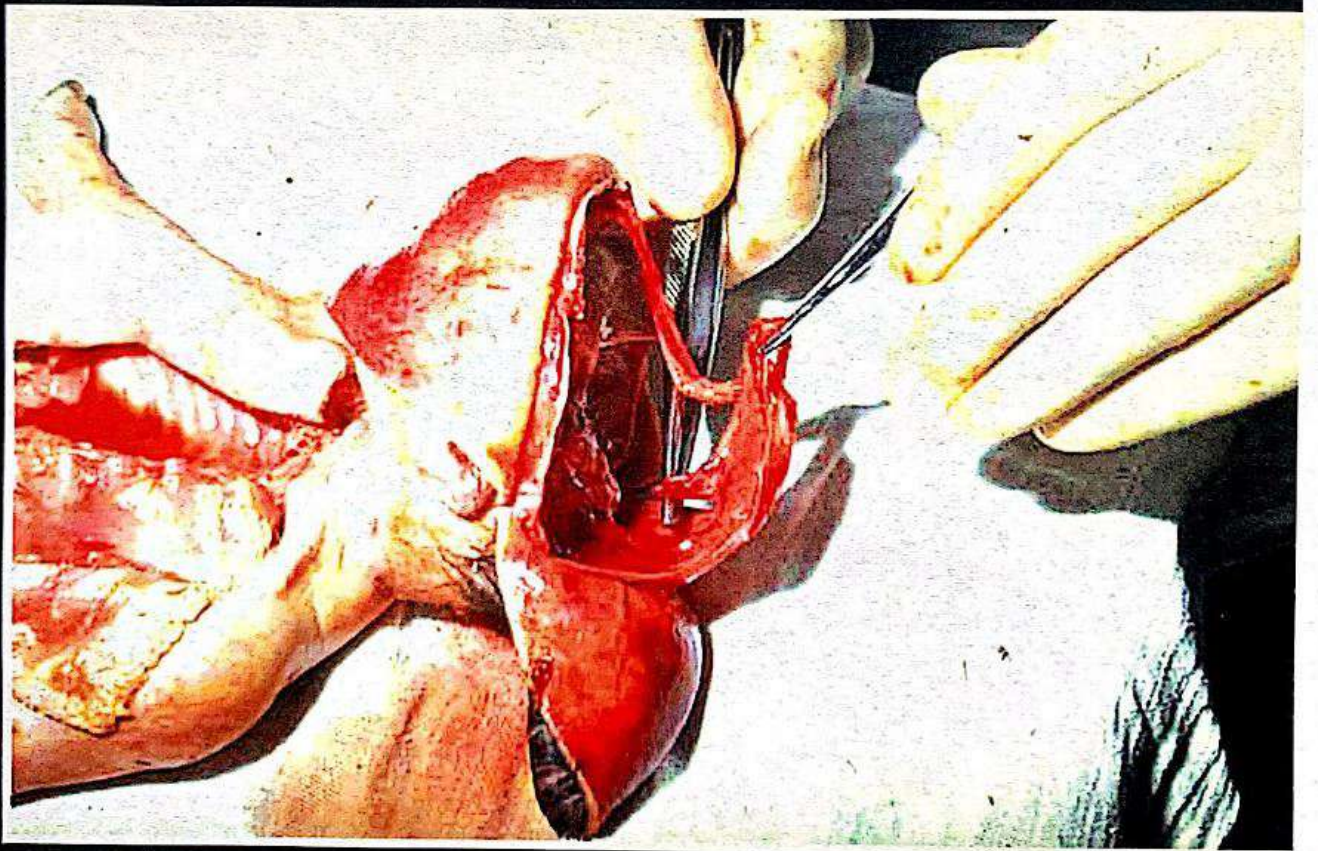
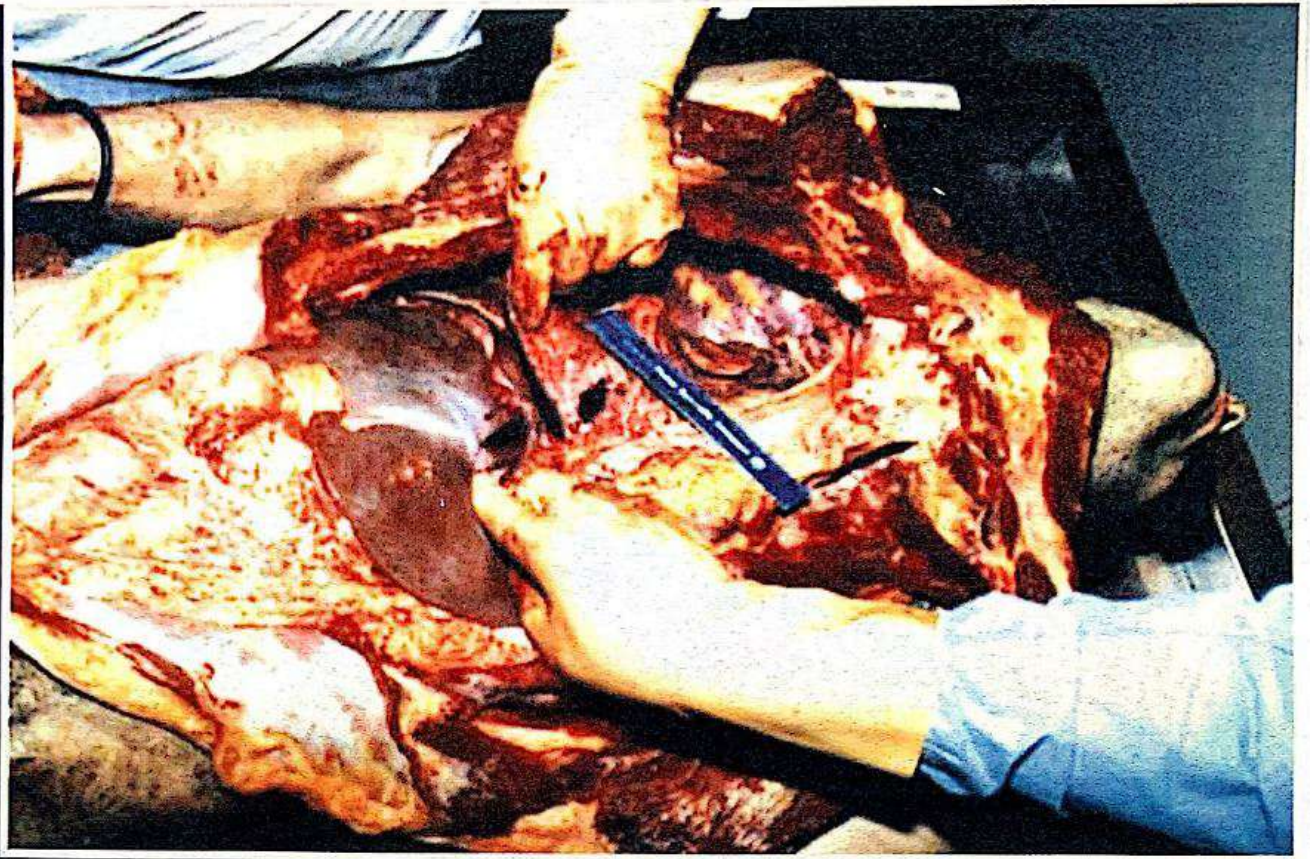










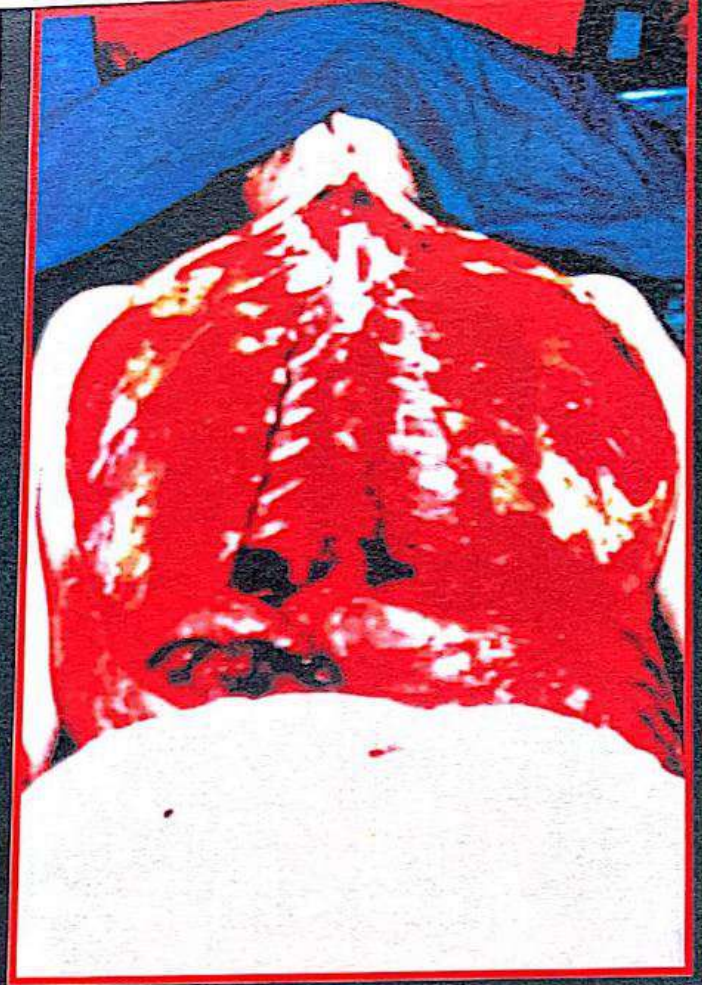










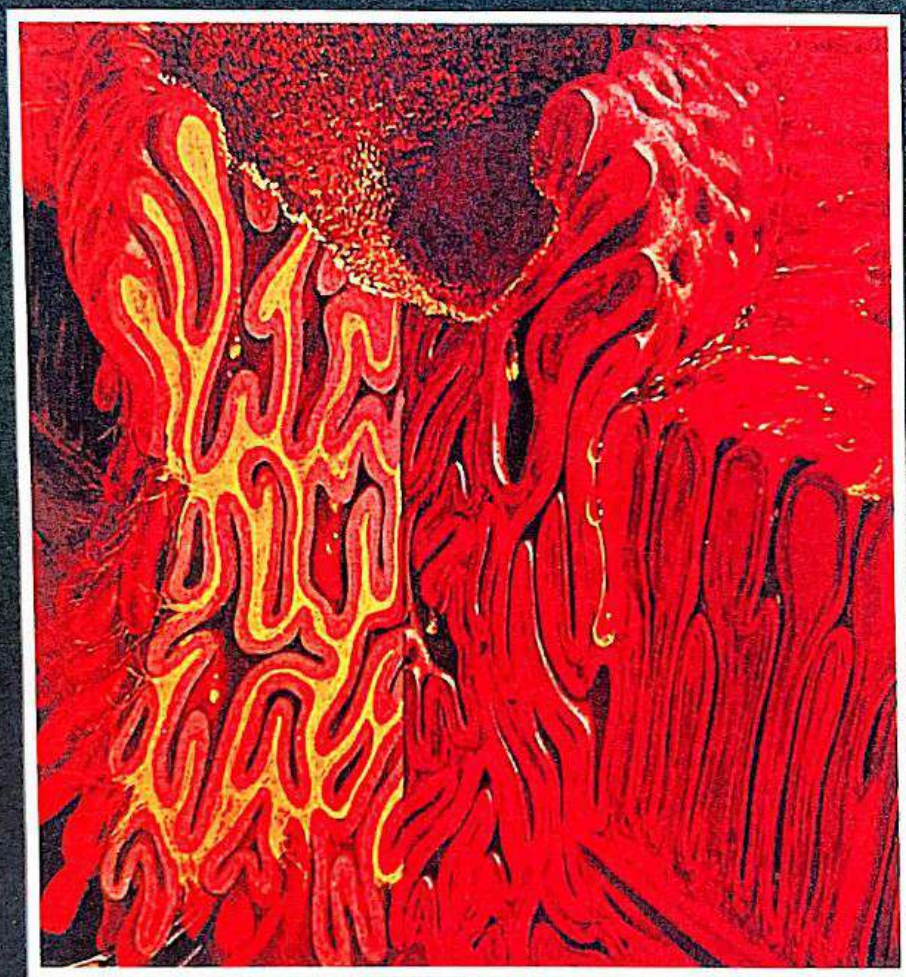


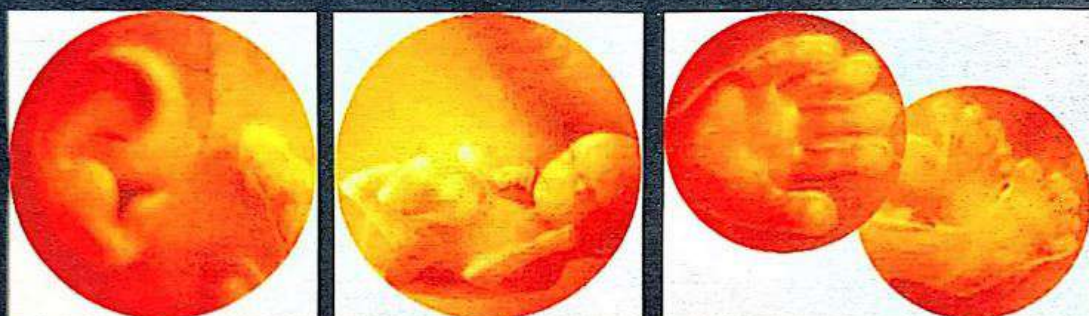
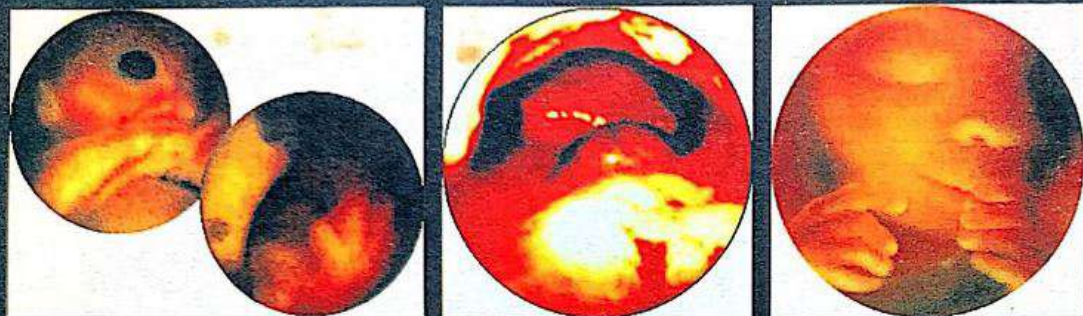


生苦、胎死  
及  
念佛往生實例



生苦、胎死  
及  
念佛往生實例

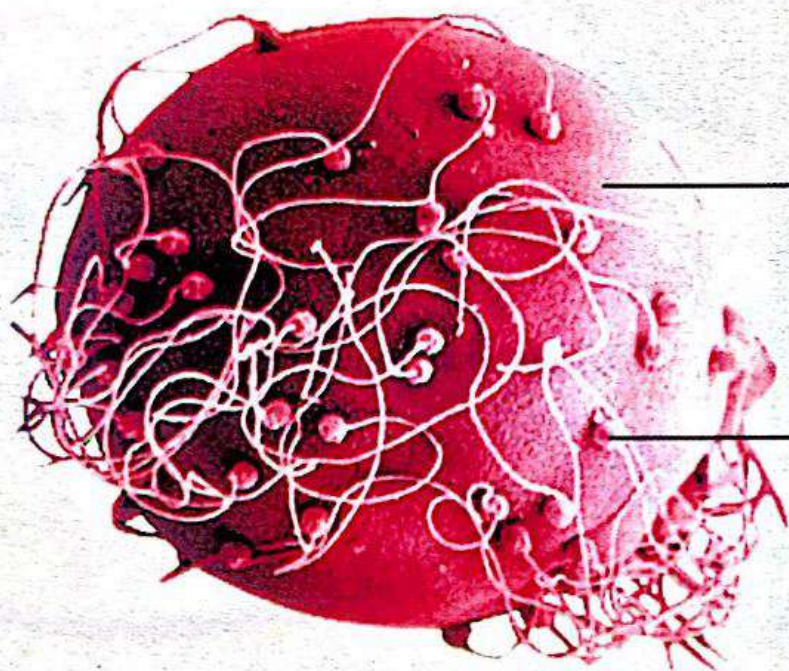




## 精子围绕着卵

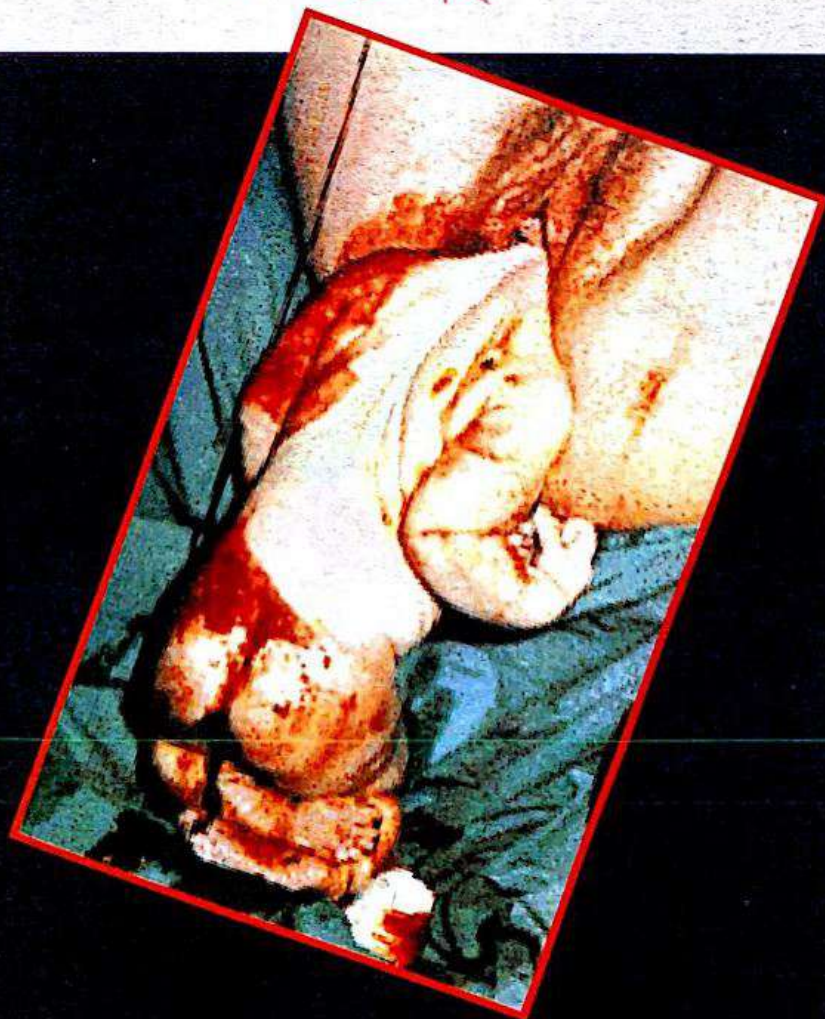
在男性每次释放的2-3亿个精子中，其中只有数百个能够到达卵子的附近。这些精子在卵子周围游动，通常仅有一个能够进入卵子并使其受精。一旦一个精子与

卵子发生结合，卵子的细胞膜就会发生改变，形成一道其他精子不能逾越的防线，从而免于发生第二次受精。

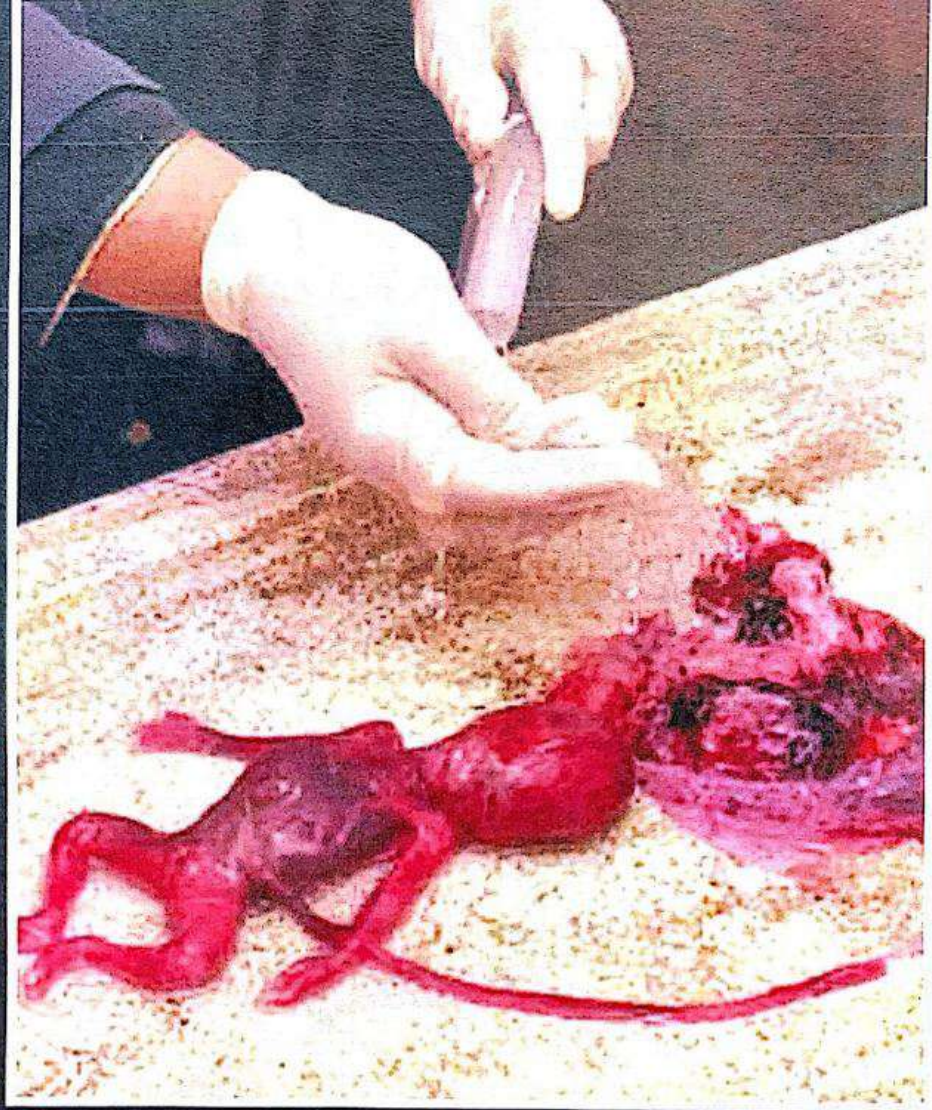


卵

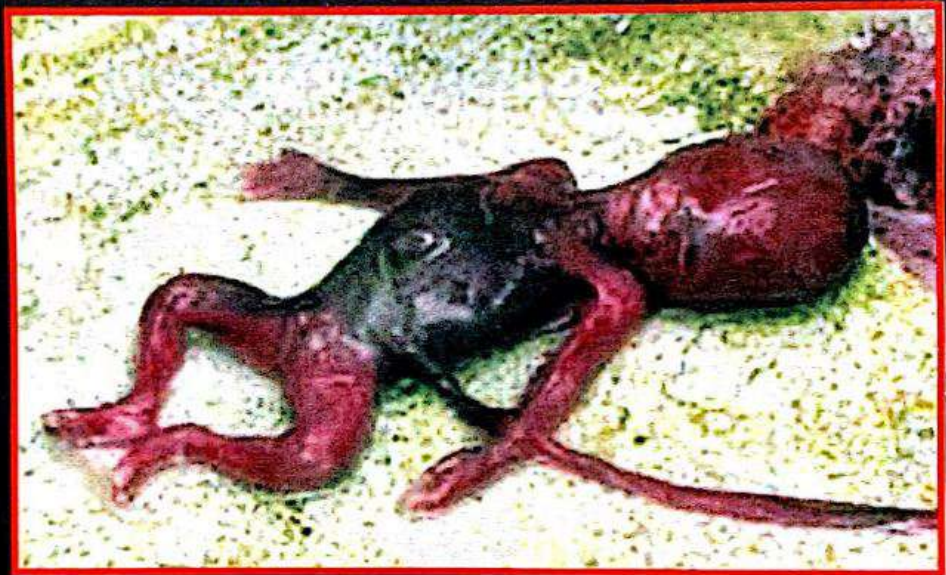
许多精子



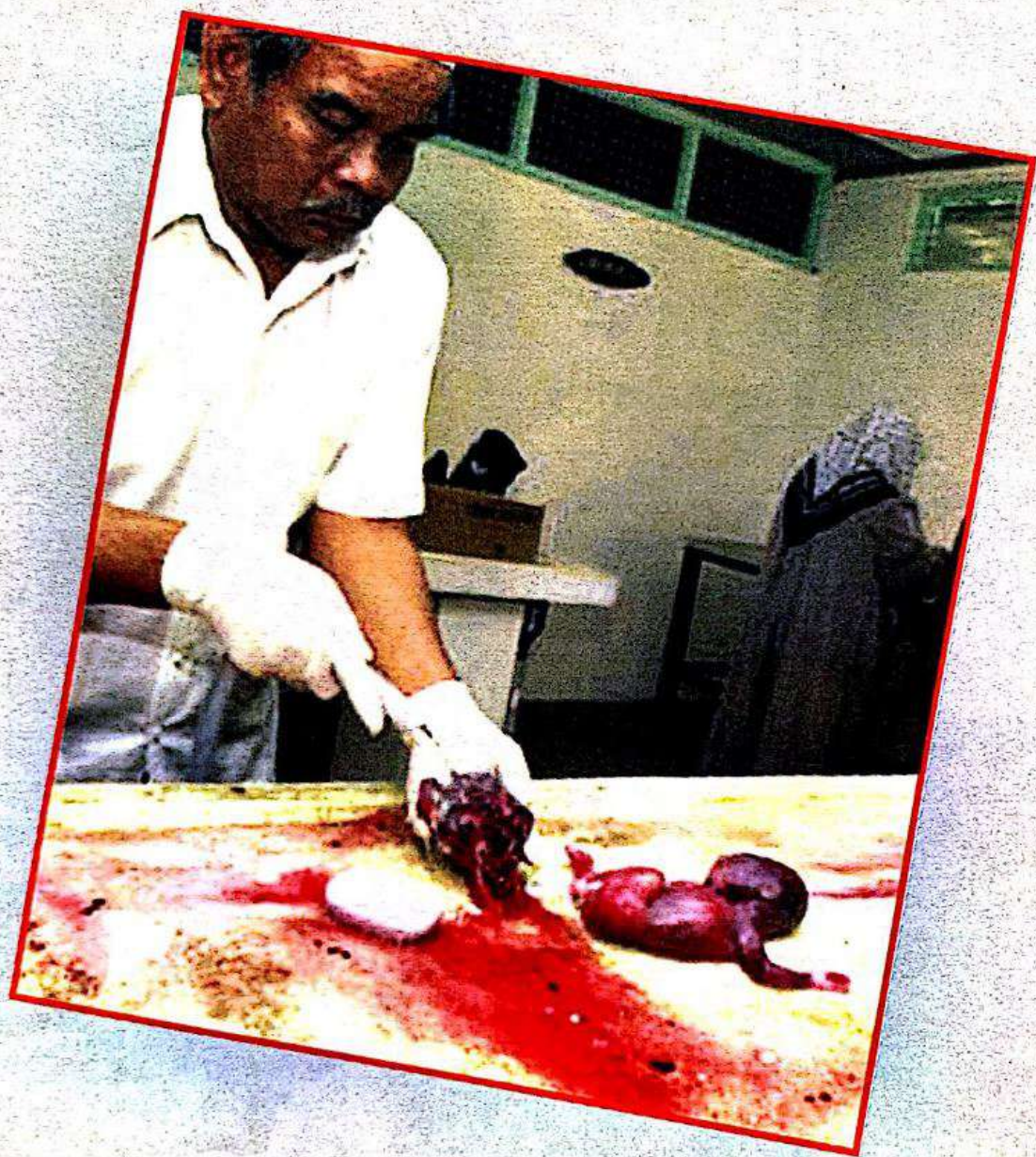












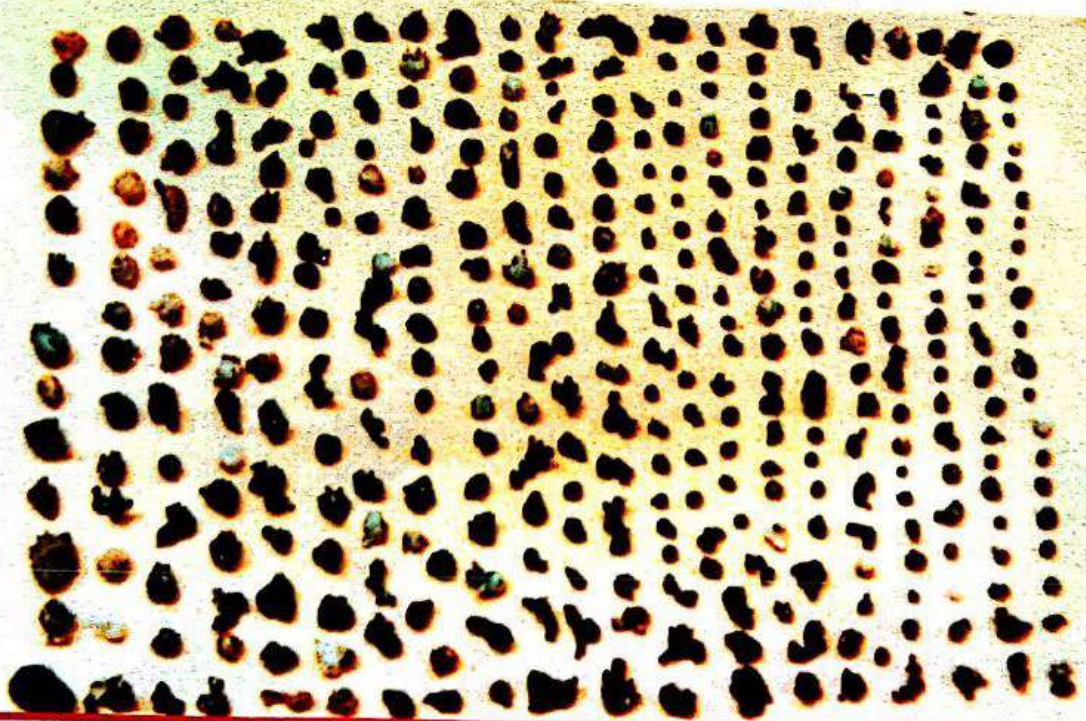
念佛往生實例



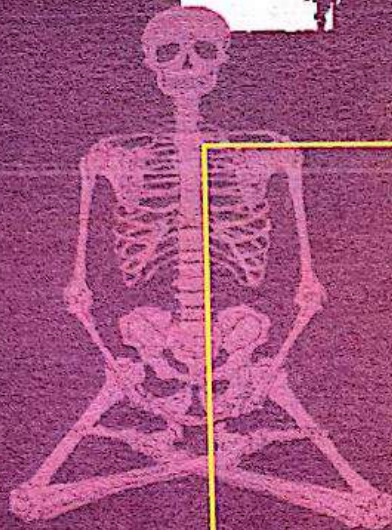




江翠裳居士法名智羽念佛生西舍利現瑞  
中華民國七十七年十一月十三日三十九歲



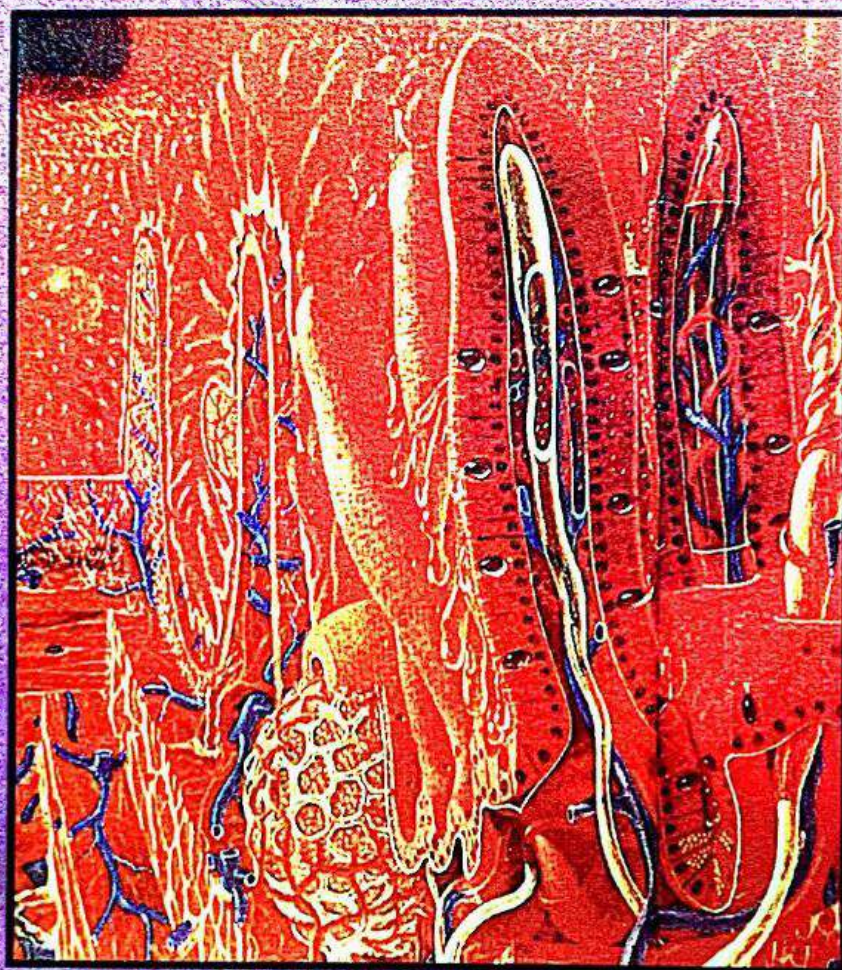




性病  
相關圖片



# 性病 相關圖片



◀ 正常



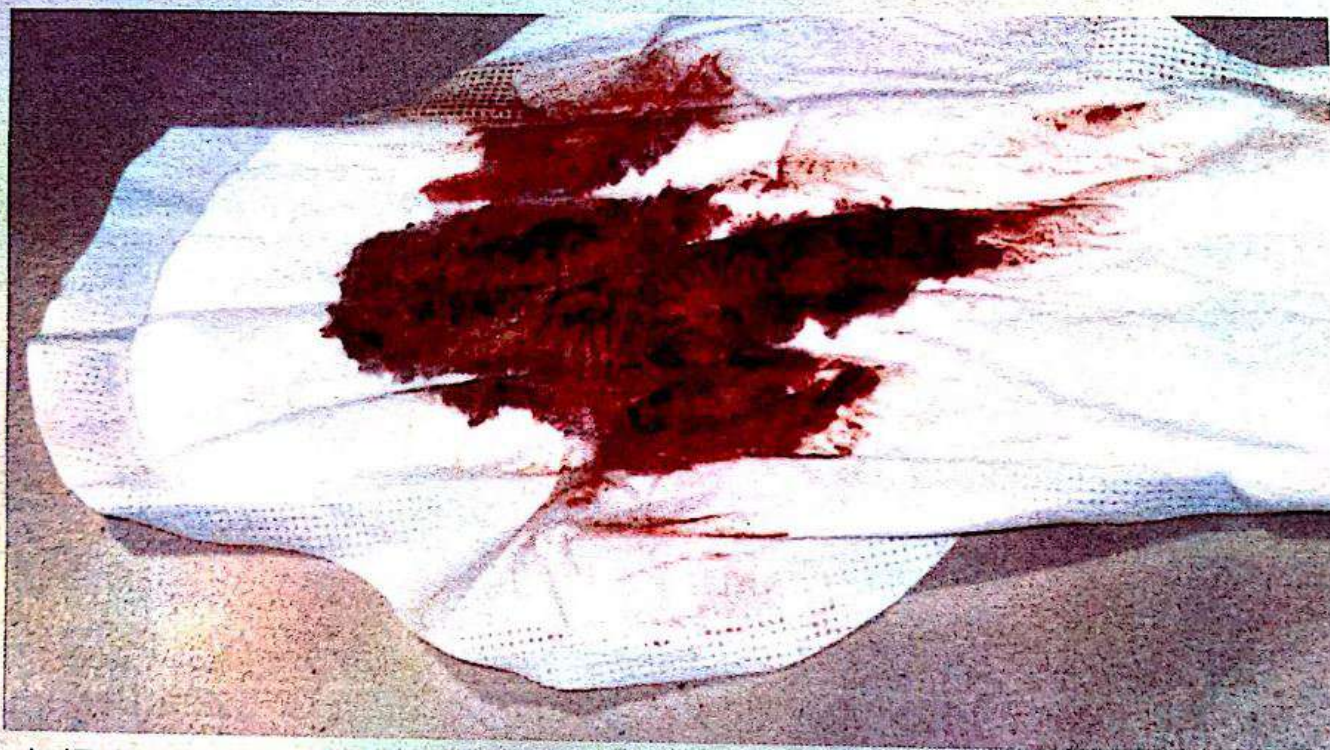
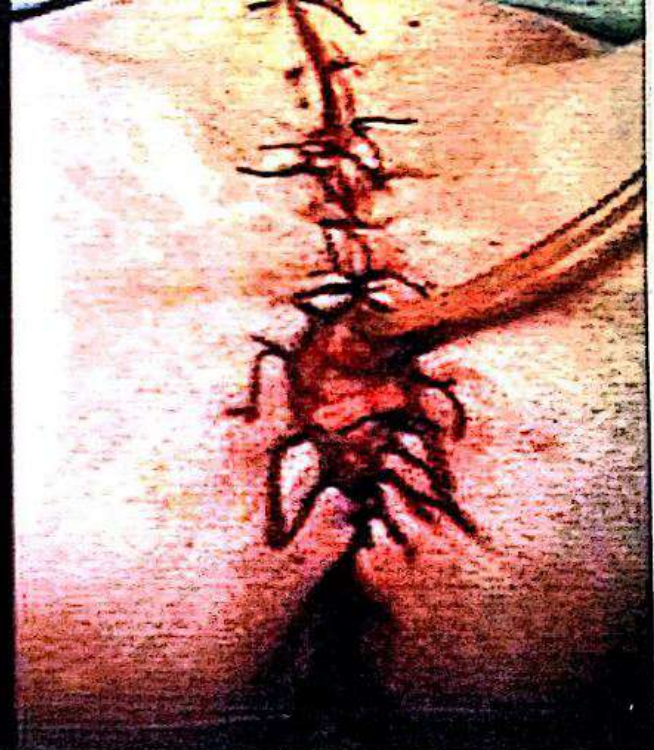
▶ 第二期梅毒



▶ 固定性藥疹

固定性藥疹  
fixed drug reaction





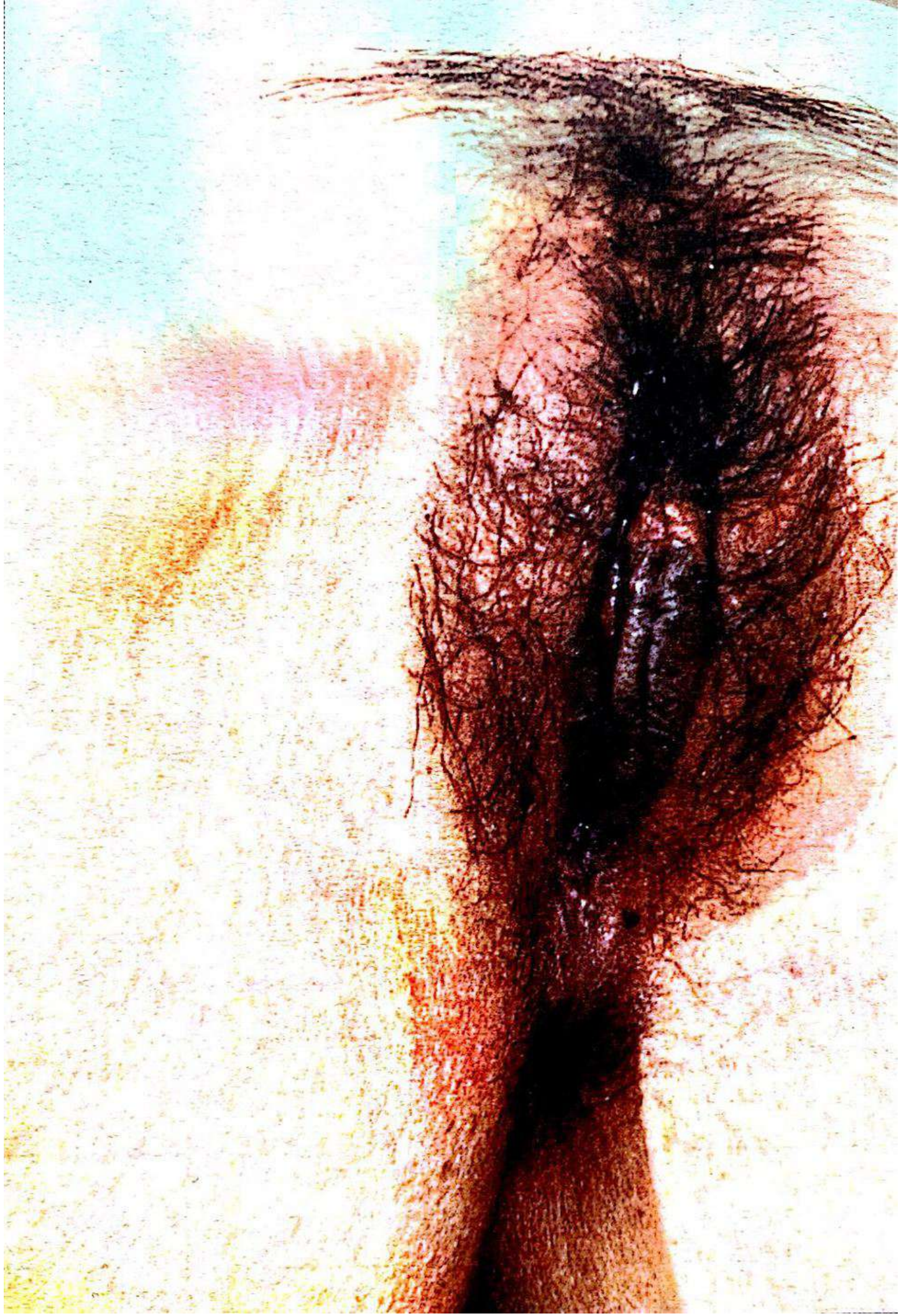
▲ 經血



▶ 第二期梅毒



▲ 梅毒



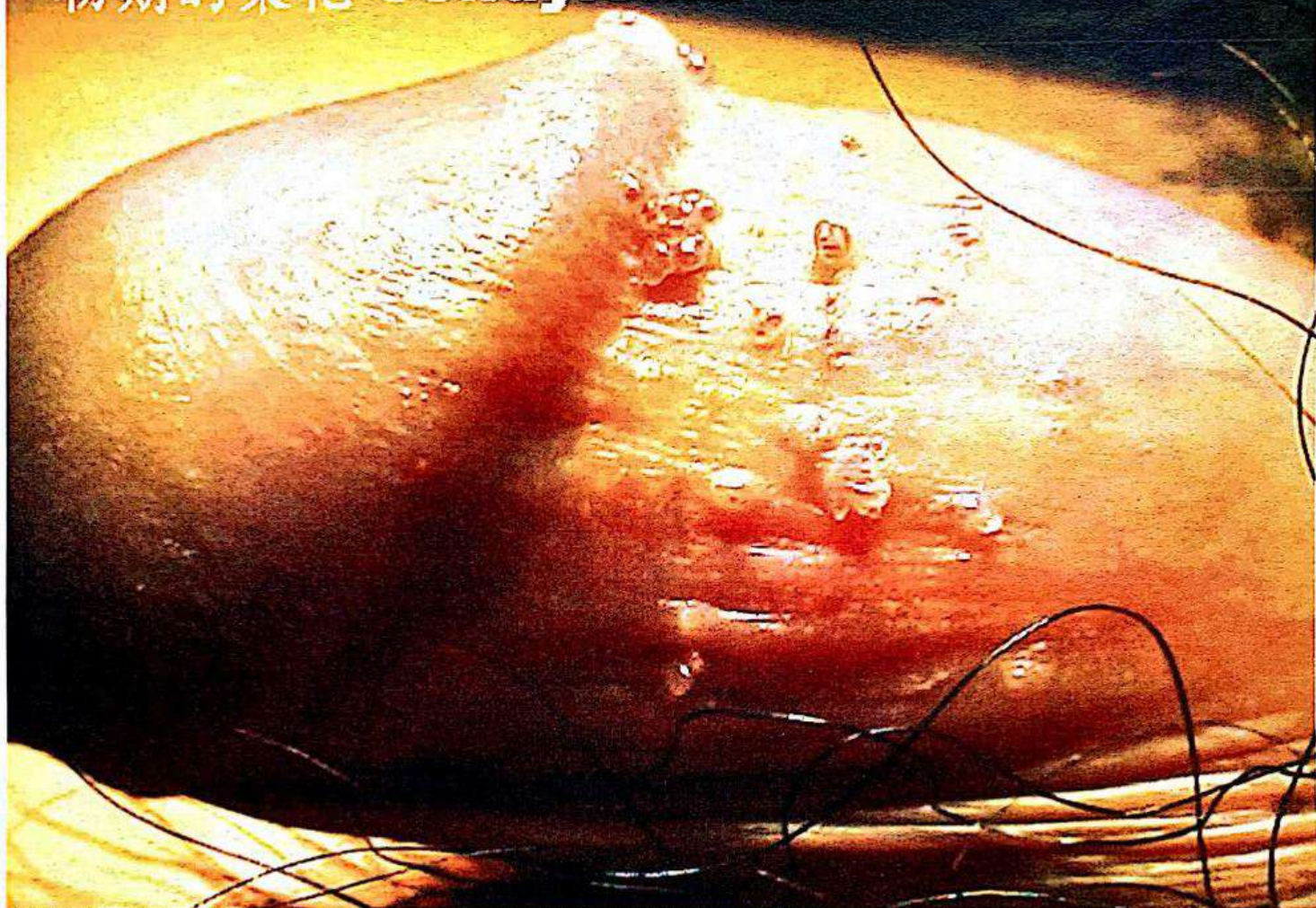


疥癬；疥瘡 (Scabies)

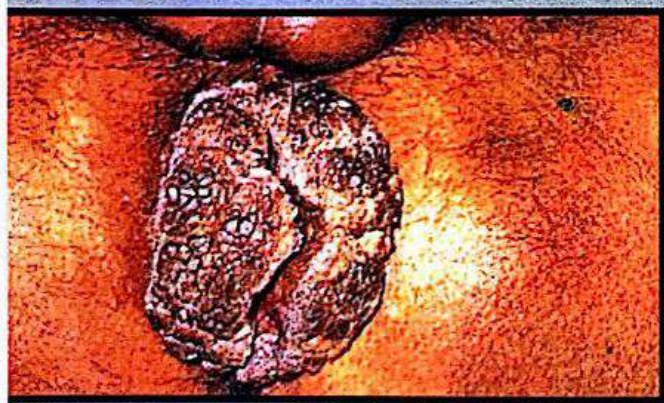
◀ 疥瘡



# 初期的菜花 *condyloma accuminatum*



▲ 初期菜花



▲ 男性肛門上的疣

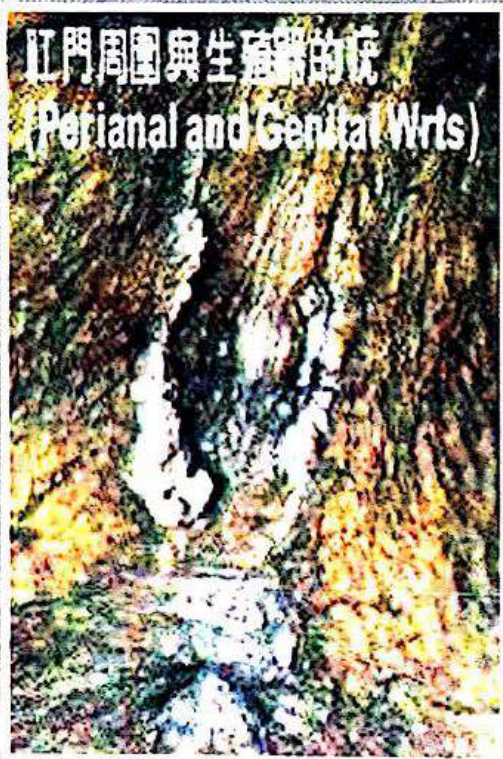
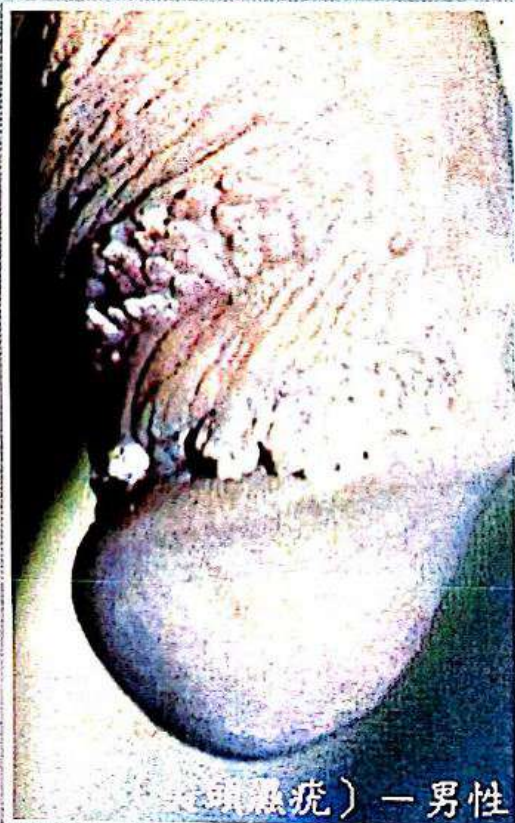


▶ 長 Cheese 的東西



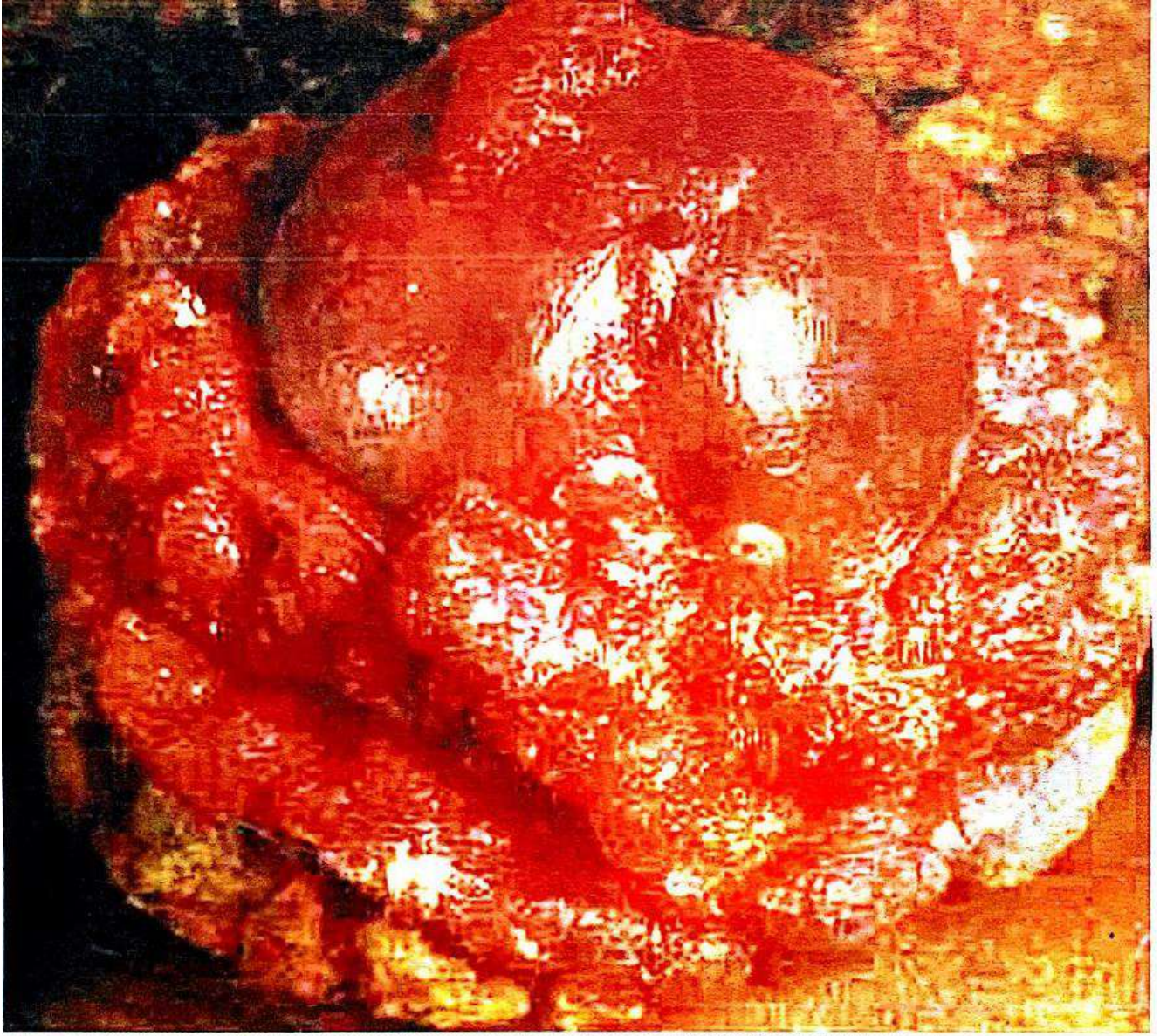
▲ 陰囊皮脂腺囊腫

▶ 菜花



▲ 肛門周圍與生殖器的疣

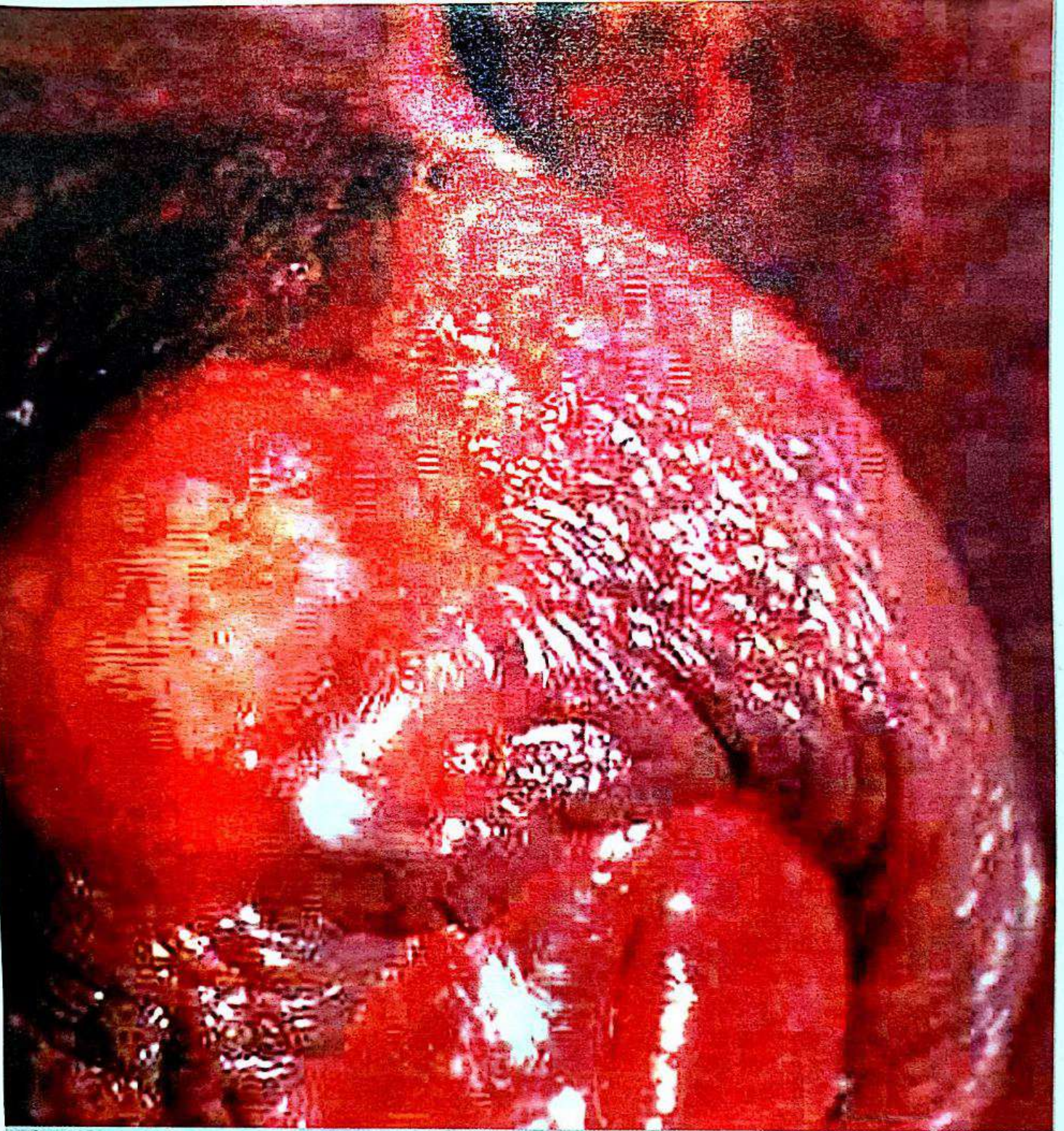




蛇診一覽性  
**Herpes-Woman**



▶ 蛇疹



▲ 陰莖包皮的初期硬性下疳



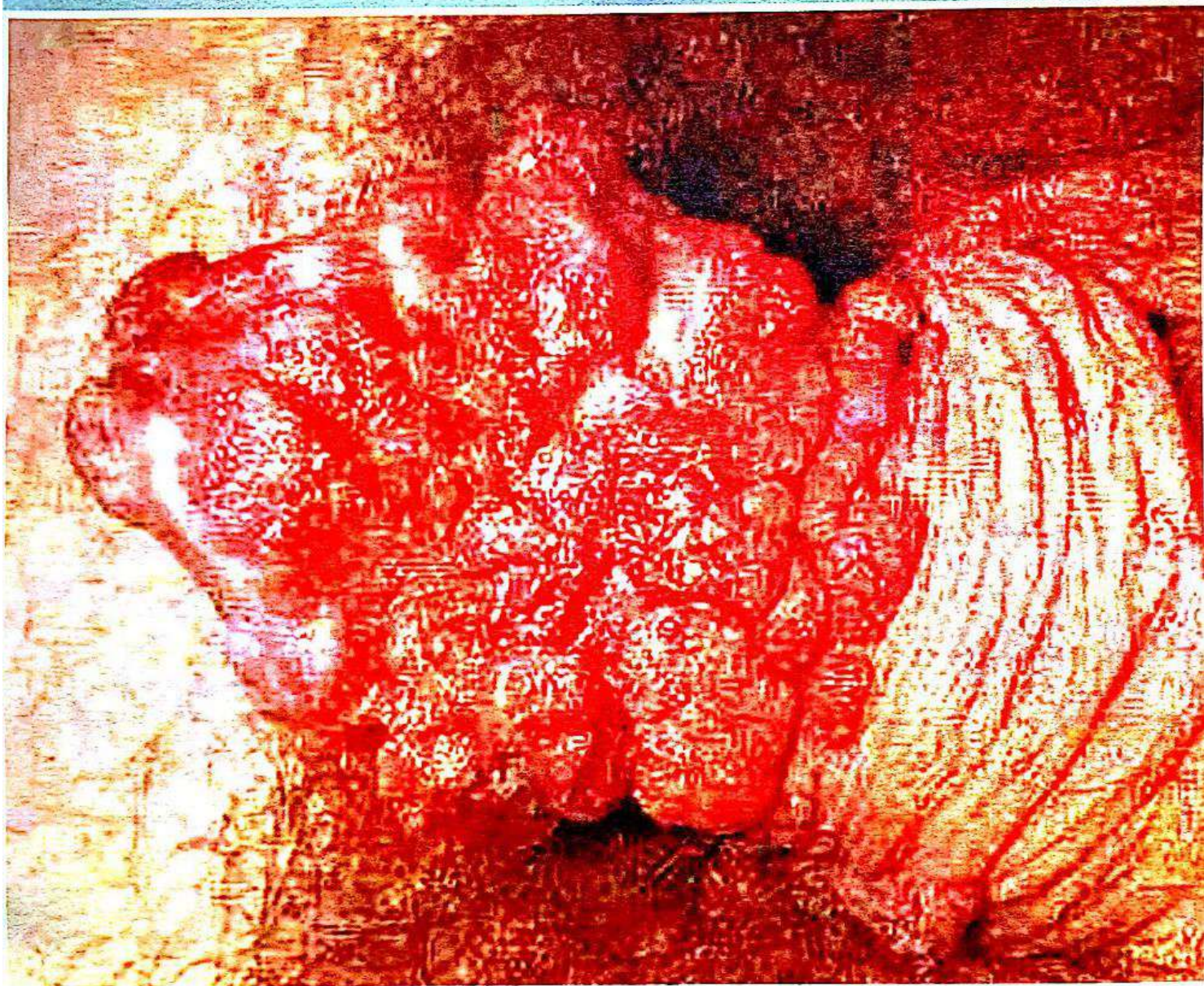
扁平苔癬(Lichen Planus)

在龜頭上可見環狀的白色病變

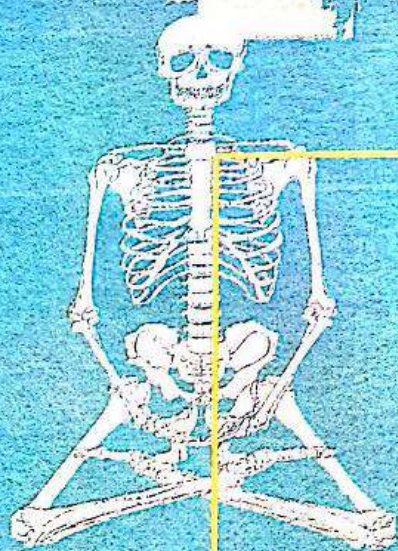
▲ 扁平苔癬



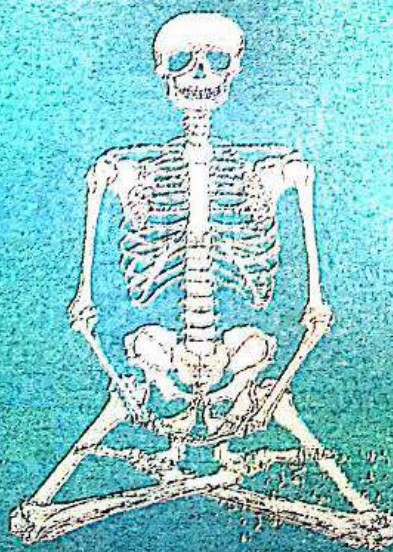
男性 (Man)  
生殖具 (Genital)



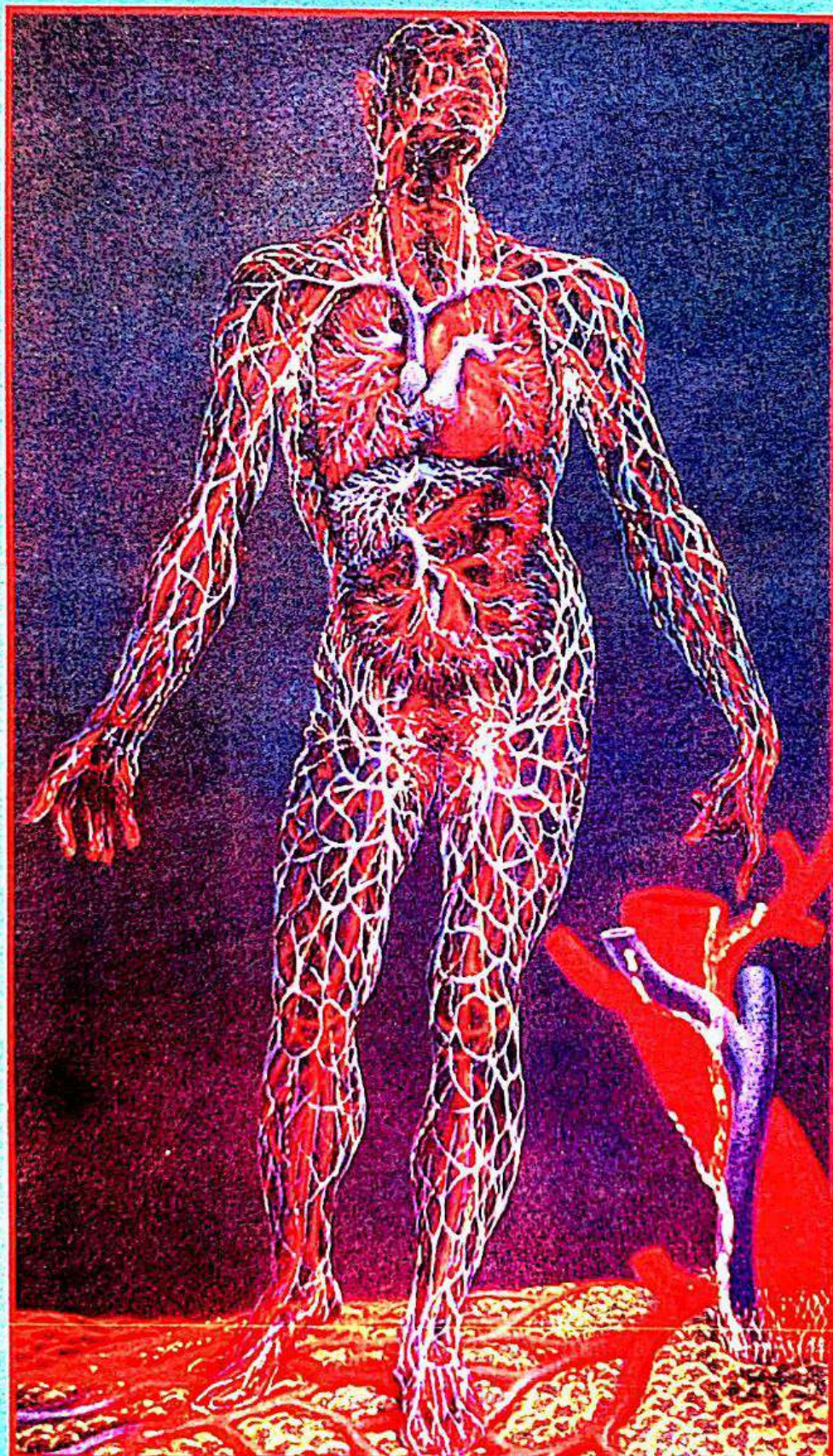
▲長滿龜頭的疣



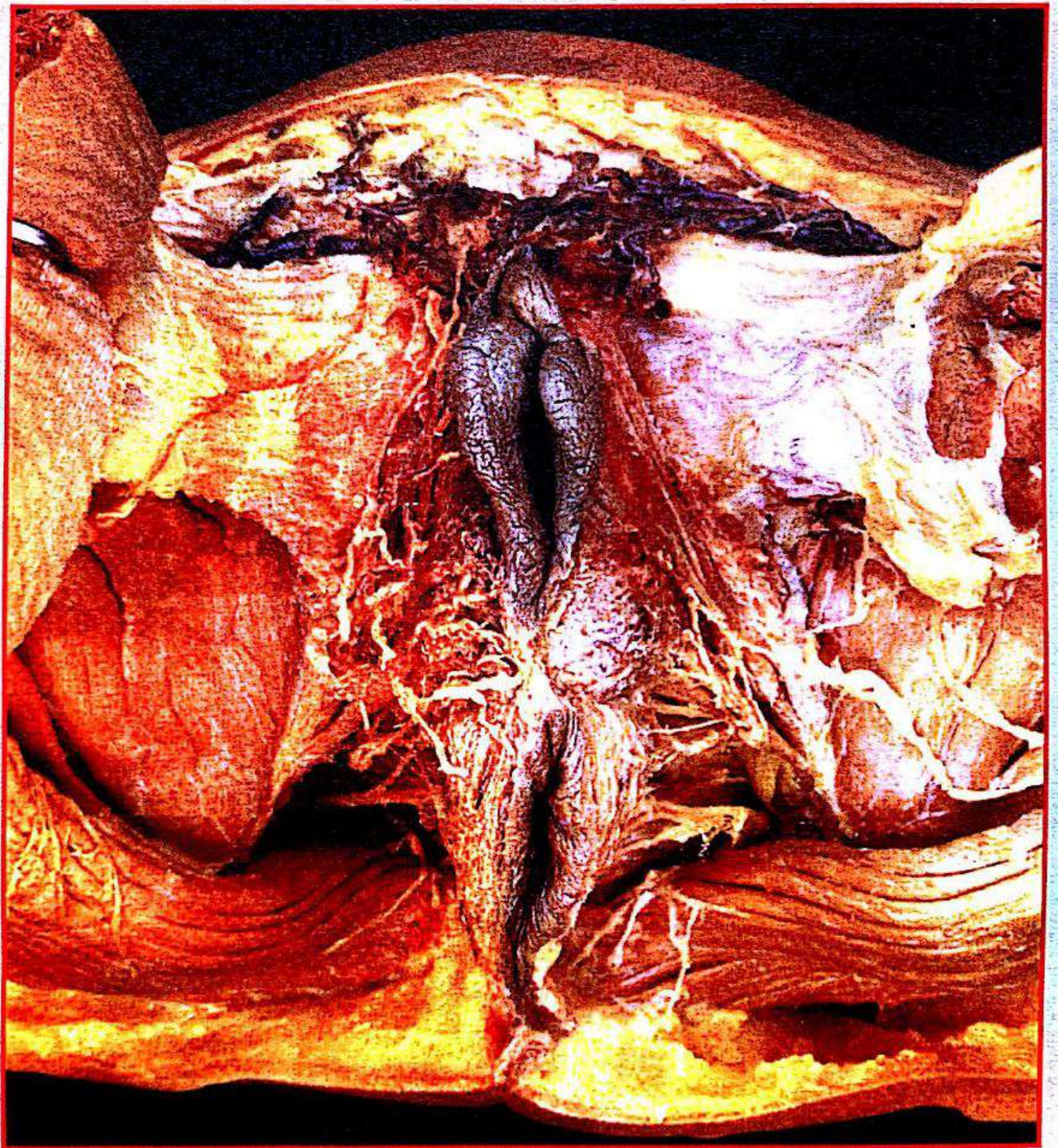
其他  
不淨圖片



# 其他 不淨圖片

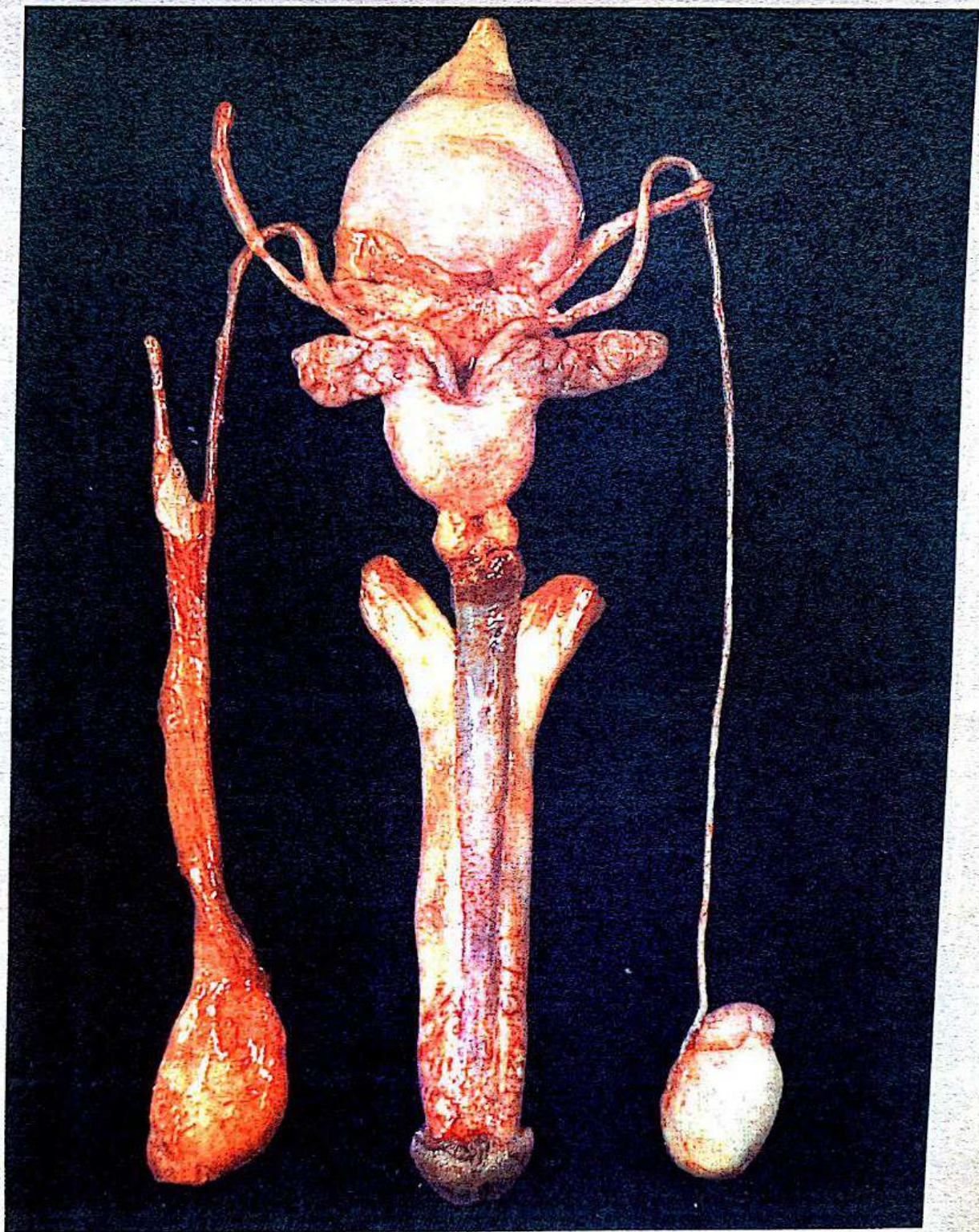


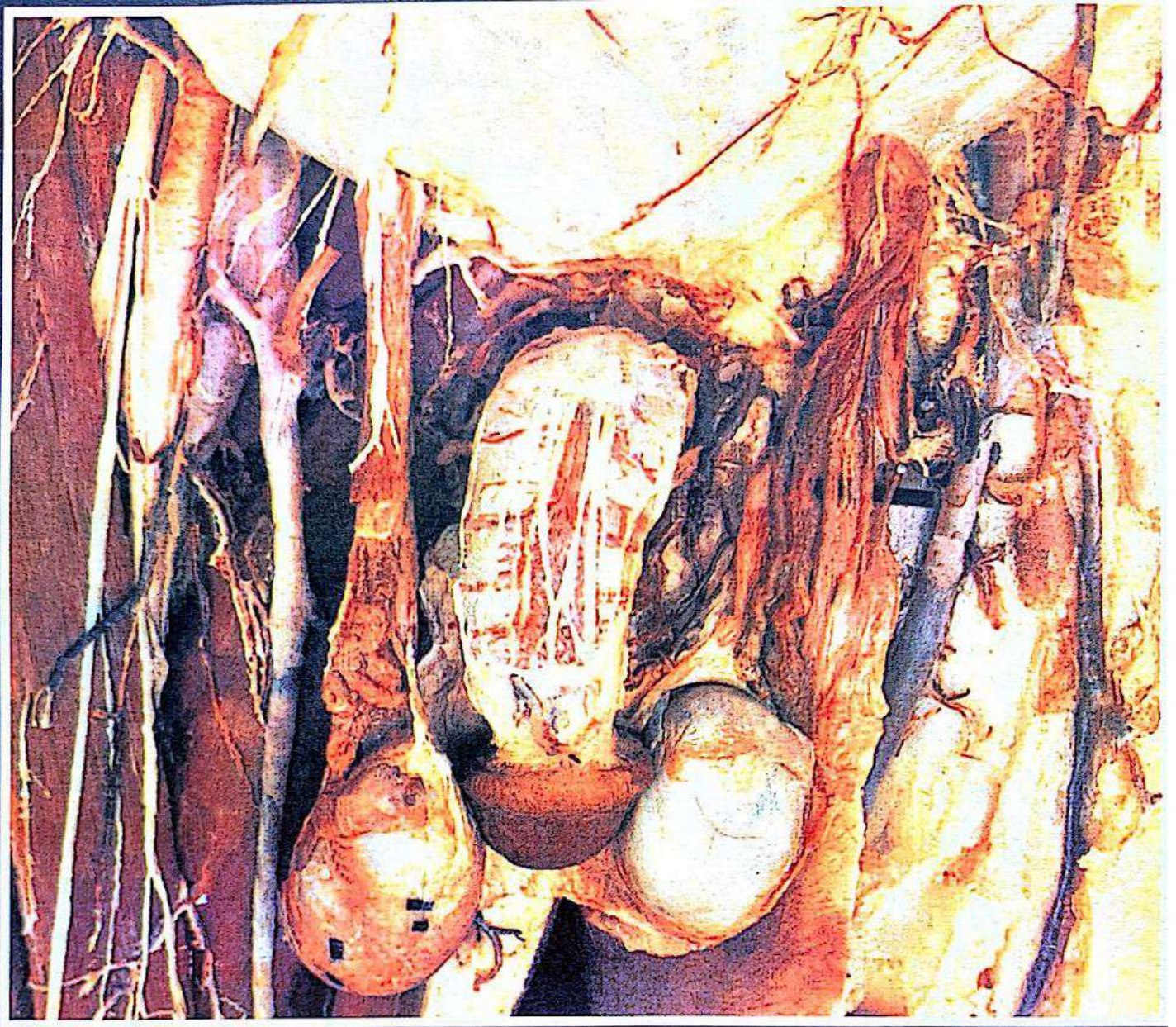


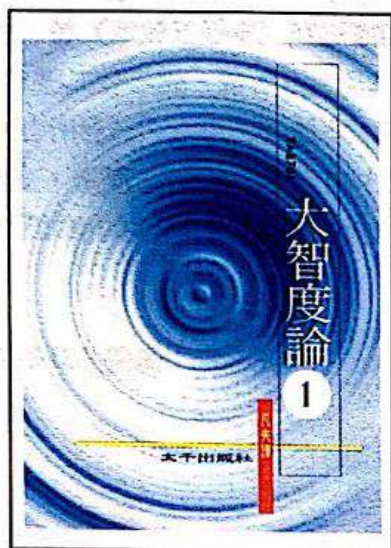












## 大智度論

本論是大品般若經的注釋，大品般若經有二十七卷，分九十品，前六十品是般若道，後二十四是方便道。而在前六品中，是佛對舍利弗等上根人說法，第七品至四十四品，則是佛命須菩提對中根人說法，第四十五品至九十品，是佛對下根的諸天及人說法。

《大智度論》是龍樹晚年的著作，對學說、思想、用例、傳說、歷史、地理、實踐方法、僧伽的解說甚為詳細，並言及勝論派

與印度一般思想，是當時的佛教百科全書。在般若思想的弘揚上，龍樹的《中論》是站在「般若皆空」的否定立場而言，然本論則是以「諸法實相」的積極肯定立場，極力闡明大乘菩薩思想及六波羅蜜的宗教實踐，如卷四的尸毘王割肉餵鷹、須陀須魔王不犯禁戒，卷十一的大國王遍割身肉為燈炷供養婆羅門以求佛法，鴿以身投火施捨飢人，卷十二的薩婆達王以身布施婆羅門、月光太子布施血髓濟度癩人、六牙白象舉牙授與獵者、迦頻闍羅鳥教化禽獸，卷十四的屬提仙人、鹿王代鹿母受死、愛法梵志破皮析骨求法、雉滅林火等，處處揭示菩薩行者之修持，而與佛陀的本身譚有密不可分的關係。因此，由本論即可了解龍樹以前佛教學說的大要。

又龍樹菩薩以後的大乘佛教等諸說，幾乎都是以本論為中心而開展。因此，本論是大乘佛教的重要論書，對印度及中國佛教影響相當深遠，尤其是自本論譯出以來，成為歷來各宗所依用援引的重要論典。（中略）

龍樹菩薩的著作，對我國佛教的發展有很大的影響，如《中論》、《百論》、《十二門論》，道生傳於南方，至隋吉藏而集三論宗的大成；再加上本論的譯出，使得北地講說四論風氣盛行，形成四論學派，因此從南北朝至隋唐年間，不乏以精通《大智度論》而講授四論的碩學。

據《佛祖統紀》卷六載，天台宗的二祖慧文禪師因閱《大智度論》，至卷二十七，恍然大悟，證得「一心三智」妙旨。智者大師在《四教義》中也

常引用本論以說理。華嚴宗法藏賢首國師在《華嚴五教章》卷一主張《華嚴》是不共般若，就是引用本論卷七十二及卷百所載，般若有二種，一者唯與大菩薩說，二者三乘共說等，以茲證明。本論卷二十九「三界所有，皆心所作」等主張，是瑜伽唯識思想的先驅。本論六度中的禪波羅蜜、戒波羅蜜的闡揚，對禪宗和律宗具有重大貢獻。《大乘起信論》所說的真如思想、空與中道思想的相即，均受本論的影響。

流通費：每冊 220 元（歡迎請購）

### 會員特惠價

大智度論研習白話本每冊 ~~220~~ 元 170 元

月繳每冊 170 元 按月寄書一冊

年繳 1000 元 一次寄 6 冊

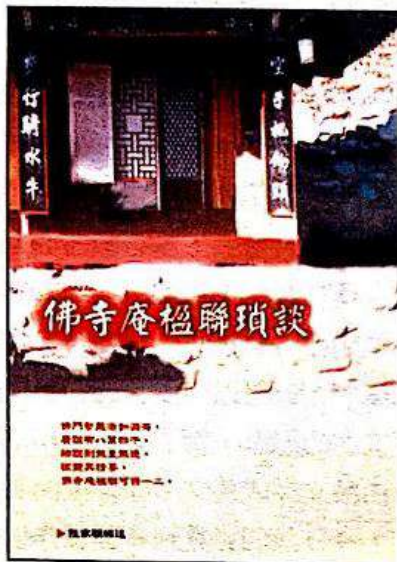
一次繳 2000 元 一次寄 12 冊

一次繳 3000 元 一次寄 18 冊

90 年度 12 月出版至第 30 冊

全繳 8300 元 已出書全寄，餘書出版後寄書

總計出版 50 冊



### 佛寺庵楹聯瑣談

佛門智慧浩如淵海，廣說有八萬四千，細說則無量無邊。欲窺其精要，佛寺庵楹聯可得一二。

何處可知修行之道風、旨趣、弘揚法要及教化指歸，佛寺庵楹聯可明其一二。

本著命名瑣談，無非是將若干佛寺庵楹聯中之費解處，提出來共同商討，明瞭其真相、背景，消滅疑團，明白其中之旨趣。

流通費：220元（歡迎請購）

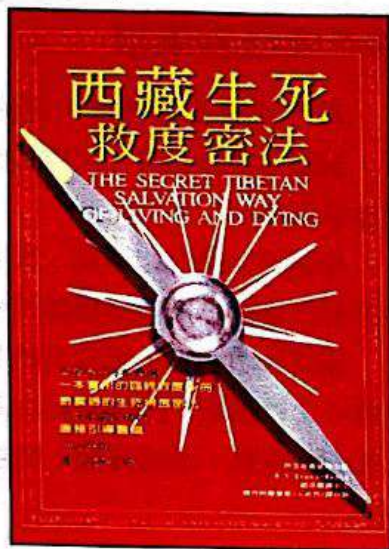


### 佛教飲食療法

真正的飲食療法，並非偏執於某一種領域，應以無我的正念覺心，知其飲食之道。而大覺者所表現的飲食觀念，是以中道平等食為療藥。

本書主要以陳健民上師所著“THE BUDDHIST DIET”小冊中譯為主，希望藉由飲食調節，不令四大失調。其中所述之小乘、大乘、金剛乘的飲食之道，同修們可善自珍攝，以利道業修持。

流通費：180元（歡迎請購）



## 西藏生死救度密法

本書中文名為「中有聞教得度密法」（中有又名中陰），由於書名是佛學專有名詞，深恐一般大眾無從認識，故以「西藏生死救度密法」為書名，讀者較容易知其出處，亦有人稱它是「生死經」。由於本書把人類生死的過程，描述的十分精詳，古代在西藏的喇嘛們，都是以口授背誦的方式傳下來，並無文字的記載，到了近幾百年才寫成經文，再由藏文譯成英文，輾轉地由英文翻譯成中文，今日我們能看到多種著作以白話文來敘

述這本密法，可說是大家的好因緣。

此法名為「聞教得度」，凡人縱有造作五無間罪業，耳聞此法，亦必得度，故應向群眾、戚友、父母、妻子，廣為念誦講解。起碼對於聞法之人，即或未解，而能在中有之際，能記憶起。中有的記憶力，強於生前九至十六倍，是故應向世人廣為宣說。病榻之旁，亦能誦讀。亡靈之前，尤宜念誦。務使廣傳世間，咸蒙聖澤。

西藏密宗另外有一本密法叫「明行道六成就法」，其中六種成就法門：一、靈熱成就。二、幻觀成就。三、夢觀成就。四、淨光成就。五、中陰成就。六、轉識成就。其中也有中陰成就之法，與本書性質一樣，卻是專供給修密的人去學的。

本書是筆者在一九七六年翻成白話，由圓覺宗同門師兄朱上師慧華金剛阿闍黎耶主持的「金剛乘贈經會」出版，並曾由佛教印經會印贈二版，二十四年來經十多次的翻印，當時知名度並不輸於近年索甲仁波切新寫的《西藏生死書》中譯本。

流通費：220元（歡迎請購）



## 佛教醫學

醫方明是菩薩五明學處必學之一。

佛弟子應明佛醫事理，方能自調調他，以利圓滿修學。

佛醫療法是最徹底的醫療——消除過去世之業習，治療今世之身心疾苦，令未來世不世。

釋迦佛教醫學是一個古老而萬古常新的醫學，站在無所不在的緣起法則上，佛教醫學有著永遠的全體適應性，也就是佛教醫學是一個不分國界，種族，文化，血

統……的全圓醫療體系。

佛教醫學站在時空交織的任何一個緣起點、緣起線、緣起面、緣起體，綜觀一切疾病療治的如實因緣果報。

佛教醫學是一個至聖全知的醫療體系，在因緣具足的條件下，它也可以是全能的，這個醫學過去如此，現在如此，未來也是如此。

佛教醫學是每個大覺醫王所發現，因應每個時代的醫療保健需求，佛醫提供了全方位醫療保健的圓滿典範。

現代佛教醫學的最初發現者——釋迦牟尼大醫王，他重開佛醫至今已歷2500多年，治好了無數眾生的各種輕重疾病。

在任何時空緣起交織點中，我們娑婆世界的本師。釋迦大醫王都能為有緣眾生呈現金佛全身，生前引領我們步入解脫，涅槃後帶領我們進入醫王淨土。

流通費：250元（歡迎請購）



  
大千出版社

UNIVERES

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

不淨觀 / 淨明編. — 二版. — 新北市 : 大千, 民103.08

面 : 公分. — (實修寶典 : I9001)  
ISBN 978-957-447-291-8(精裝)

1. 佛教修持 2. 佛教說法

225.7 103012996

◎實修寶典 I9001

**不淨觀**

作者 淨明  
出版者 大千出版社  
發行人 梁崇明  
登記證 行政院新聞局局版台省業字第244號  
網址 <http://www.darchen.com.tw>  
P.O.BOX 中和郵政第2-193號信箱  
發行處 23599 新北市中和區板南路498號7樓之2  
電話 (02)2223-1391 (代表號)  
傳真 (02)2223-1077  
劃撥帳號 18840432 大千出版社  
E-mail [darchentw@gmail.com](mailto:darchentw@gmail.com)  
銀行匯款 銀行代號：006 帳號：3502-717-003191  
合作金庫銀行立德分行 戶名：大千出版社  
總經銷商 飛鴻國際(股)有限公司  
地址 新北市新店區中正路501之9號2樓  
電話 (02)8218-6688  
初版 2001年6月  
二版一刷 2014年8月  
流通費 650元(郵購未滿1500元請自付郵資80元,採掛號寄書)  
ISBN 978-957-447-291-8

◎版權所有 翻印必究◎

本書如有缺頁，破損，裝訂錯誤，請寄回本社調換

本書內文節錄大藏經相關不淨觀之經文，  
完全以經典為依據，  
是不淨觀實修者的最佳寶典。

**本書附彩色圖片：**

1. 三十六物圖片。
2. 不淨觀九想、十想圖片。
3. 天葬圖片。
4. 死之百態圖片。
5. 其他不淨圖片。

不讀電子版不  
**PubU**  
電子書 [www.pubu.com.tw](http://www.pubu.com.tw)



大千出版社  
[www.dazhou.com.tw](http://www.dazhou.com.tw)

ISBN 978-957-447-291-8



定價 650 元