

不 淨 觀 法

釋 談 玄 編

武 昌 佛 學 院 發 行

釋談玄編

叢密
書教

不

淨

觀

法

武昌佛學院發行

不淨觀序

比丘能海

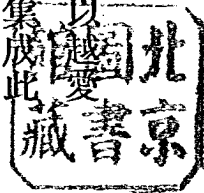
不淨觀者，厭穢惡，治貪淫，了無常，去我愛。遠離生死，長養淨德，學修世出世法而無礙。血氣充，身力强；無私欲，心志光；進道迅速，堪忍衆難，建造爲無爲業。早慶功成，不爲環境所動，不致病羸障行。能使善願不移，可作衆生良範。况修行人，前觀不淨未行，後觀淨觀無力，或反有害，爲境所殺。又修行人，若不努力對治貪婬種子，則生諸惡行，淨種日消，不受加持，日趨下流。若勤對治，生清淨慧，身心有力堪任；廣大精細，而復耐久强力。今

談立法師此作，實大有益於道俗也。不僅能海作禮欽讚，即十

方如來，想亦同聲讚言：善哉希有！

來函代序

佛爲貪欲衆生，說不淨觀，觀之既久，貪欲即除；可以越



河而超苦海。立修學世苑，閱大藏經，乃於不淨觀法，集成此
一小冊，爲自作修行之階梯。楊君福田居士見之，讚曰：「甚
善。」發心印一千冊，以結衆緣，不久即罄。其後各處來函索
取者，源泉不絕，頗得各處來函，評論贊揚。如印光老法師函
云：「不淨觀好極！光目力衰極，不能看，用發光鏡而閱完。
」杭州勤西法師來函云：「此一小冊不淨觀法，爲末世衆生初
級用功之指南，出生死之慈航也。」五台山塵空法師來函云：
「接大作不淨觀法三冊，殊慰遠懷，該書搜探廣，組織精，誠

傑作也。此間能海法師極注意此法，蓋爲比丘護慧命之根本也。其餘尙多小評，或是或非，都是值得紀念，特此爲序，並謝來函諸君雅意！

不淨觀法

談 玄

一 引言

人本欲生，詳於十二因緣，成業識之種子，皆由於一念之不覺；受現生之苦報，都因其業感身軀焉。

復次，無明長養，業海循環，相親相愛，互爲纏縛。故楞嚴經云：「想愛同結，愛不能離，則諸世間父母子孫，相續不斷」。推究其源，則由愛欲以爲根本。嗟夫！業海茫茫，難斷無過貪欲。大慈悲父，善說對治之觀行。出家學道，對治貪欲，修不淨觀，第一良方。此觀若成，縱對如玉如花之貌，全成革囊聚穢之物。須知芙蓉白面，盡是帶肉骷髏；美貌紅妝，不過蒙衣漏廁，有何貪愛之可言哉？是故集聖言量，述不淨觀。

二 不淨觀之名境

不淨觀者，有二種相境：（一）自相境；（二）共相境。自相境者，觀自身七種不淨：（一）種子不淨，從貪淫生。（二）受生不淨，父母交會。（三）住處不淨，居生臟下，熟臟上。（四）食噉不淨，食啖母血。（五）初生不淨，從產門出。（六）舉體不淨，薄皮覆上，膿血遍滿。（七）究竟不淨，乃至一微塵大之身體亦不淨。大般若經云：「此身從頂至足，皮肉骨髓，共相和合，以成其身，猶如芭蕉，中無實故」。智度論云：「觀骨相，青相，腐相，骨鎖相，除欲毒病，如實觀義」。又云：「不淨觀，於貪病善對治」。又云：「五種不淨觀，生處不淨，種子不淨，住處不淨，自性不淨，究竟不淨」。智論云：「此身非蓮花，亦非是梅檀，糞穢所長養，但從尿道出」。故云自身不淨也。

共相不淨者，濁惡世界，舉足動步，飲食衣服器具，皆由不淨而成。如每日所

食之飲食，由糞穢來；所居之樓榭，亭台，由泥土磚瓦而成。禪要訶欲經曰：「如囚在獄，四顧牢密，唯有廁孔，更無異路。如人中毒，惟糞能治，更無餘藥。思惟是已，諦觀不淨」。又大毘婆娑論云：「修道行者，晨旦澡漱，嚼楊枝時，於水作尿想，楊枝作指骨想，著衣時，於衣作濕人皮想，於腰縗作人腸想。於道路間，所見礫石，作骸骨想。見諸男女，作骨鎖想。於乞食時，若得餅時，作人肚想。若得麩時，作骨桴想。若得鹽時，作人齒想。若得飯時，作蛆虫想。若得諸菜，作人髮想。若得羹臠，作下汁想。若得乳酪，作人腦想。若得酥密，作人脂想。若得諸飲，作人血想。若得歡喜丸，作乾糞想。若得淨草，作死人髮想。所處床座，作骨聚想」。又大集經云：「云何比丘觀所著衣，作不樂想？若縫衣見衣觸衣著衣脫衣，觀如是時，如血塗皮，爛臭可惡，蟲所住處。如是觀時，於衣食貪心，即時除滅。云何修習食不樂想？若有比丘，執持鉢時，如血塗骷髏，爛臭可惡，蟲所住處。若得食時，應觀是食，如死屍蟲。若見麩時，如末骨想。得飯漿時，作糞汁想。得諸

併時，作人皮想。所執錫杖，作人骨想。得乳酪時，作濃血汗想。若得菜茹，作髮毛想，得種種漿，作血想。是名於食生不樂想。云何於房舍生不樂想？若入房時，念如地獄，受諸苦惱！如是房舍，卽是和合，所有材木，卽是人骨，土是人肉，乃至一切牀榻被褥，亦復如是。作是觀時，卽名世間不可樂想。若能觀察如是想者，是人卽如實法也」。若作此觀，於衣食住三，貪欲不生，卽得諸法如幻空故。靈芝云：「此謂以智轉境，還伏狂情，如實法者，了達貪著，是虛妄故；遠離虛妄，見淨心故。又解：貪心無我，性本空故。復知如幻，相亦空故。復知無境，唯一識故。由此觀察，出離聖行，是真實法」。故列一切外境皆不淨也。

文殊問經云：「有二種人，入佛法甘露門：一，修不淨觀；二，持數息觀。修不淨觀，治貪欲病」。大般若經曰：「云何多貪衆生修不淨觀？答曰：觀自內身骨髓膿血等，如倉中盛滿雜穀」。又曰：「出家菩薩觀自內身，臭穢不淨，猶如死狗，彼身父母不淨爲生緣故」。古德云：「宿生爲女時，見男便歡喜；今世得爲男，

又愛女人體。隨在覺其污，愛從何處起？佛說不淨觀，時刻莫忘失」。瑜伽師地論曰：「云何勤修不淨觀耶？謂依不淨增上正法，如理解義，知此不淨，實爲不淨，深可厭逆，其性臭穢；於諸不淨，尋思其義，故曰不淨觀。又不淨觀，名對面觀；謂對面觀察死屍青瘀等相，及自他不淨不可樂想。如見瘡癰腐潰，膿血交流，臭不可近」。當念國色芳容，年華少艾，亦當爾爾。大毘婆娑論曰：「云何名對面念耶？答曰：修觀行者，繫念眉間，或觀青瘀，或觀臃脹，或觀膿爛，觀察死屍青瘀等相，不淨觀名對面念。諸契經說，有諸苾芻居阿練若，或在樹下，或在靜室，結加趺坐，端身正願，住對面念，爲斷貪欲，離貪欲故，心多安住，如爲斷貪如是；爲斷瞋恚，昏沈，睡眠，掉舉，惡作疑等。於五蓋中，貪欲最重，爲對治彼，修不淨觀。貪欲若斷，餘隨斷故。不別說彼，近對治法，名對面觀。如上所述，不淨觀境，名對面觀也。

三 不淨觀之史略

釋迦牟尼初座菩提樹下，時有天神獻玉女於佛，欲試佛意，佛言：「革囊衆穢，爾來何爲？去！吾不用！」天神愈敬於佛，因問道意，佛爲解釋，即得須陀洹果。

觀佛三昧海經云：「魔王波旬見太子勇猛修行，欲敗其道，徧集天兵毒龍惡鬼，詣太子所，刀輪火箭，四面雲集。太子入慈心三昧，不能爲害。波旬大怒，復遣三女天冠纓絡，容儀晃耀，乘七寶車，安施寶帳，無量玉女，各奏天樂；身中毛孔，皆出妙香，至太子所，下車合掌，安詳徐步，禮敬太子，手執寶器，盛天甘露，獻太子言：「太子生時，萬神侍衛，何棄天位來此樹下？我是天女，六天無雙，願以微身奉上太子，乞遂下情。」爾時太子身心不動，但以眉間白毫，旋向三女，三女自見身內，膿血噴唾，九孔筋脉，大腸小腸，生藏熟藏，其間各有無量諸蟲，宛轉游戲。三女爾時即便嘔吐。又見自首，一化爲蛇，一化爲狐，一化爲狗，背上負一

老母，髮白面皺，猶如僵尸，胸前抱一死小兒，六竅流膿，三女驚怖，匍匐而去！

大毘婆塞論云：「尊者無滅，在一林中，宴坐樹下，過初夜有四天女，皆名悅意，端嚴殊妙，來至尊者無滅座前，合掌恭敬，頂禮雙足，退住一面，白尊者言：「我四天女，能於四處變化自在，（一）者，隨欲化作種種上妙色身，諸相愛者，我等皆能歡娛承事。（二）者，隨欲化作種種上妙衣服。（三）者，隨欲化作種種妙莊嚴具。（四）者，隨欲化作種種上妙花香飲食珍翫，諸欲樂具。尊者頗能相納受不？」

時彼尊者，作是思想：此四天女，故來見嬖惱，我當於彼，起不淨觀。既思惟已，入初靜慮，不能起之，輾轉遂入第四靜慮，亦不能起，令諸天女作青、黃、赤、白、諸色，以諸天女形色鮮潔，如妙光明，難起厭故。問諸尊者無滅，何以故令天女轉作青、黃、赤、白、四色？答曰：「欲觀諸色變壞相故，色相移轉，易起厭故。青色隨青瘀想故，黃色隨順膿爛想故，赤色隨順異赤想故，白色隨順骸骨想故。時諸天女，知彼尊者都無染心，慚愧禮足，忽爾不現。」

佛在毘舍離告諸比丘，修不淨觀，得大果利。時諸比丘，即皆修習，深入厭惡，恥愧此身，譬如少年，好喜潔淨，澡浴塗身，著新淨衣，忽以三屍嬰加其頸，膿血逼身，虫流滿體，其人厭惡此身，亦復如是。

善見律云：「若諸比丘數觀不淨，因觀不淨故，心得離欲，憎恨淫欲，如雞毛與筋，近火焦縮，不能得伸。比丘數觀不淨，見欲穢污，心不樂近」。又云：「佛爲諸凡夫說不淨觀，因不淨故，厭離愛欲，若其命終，得生天上，若不離欲，生不善處」。

目蓮教二弟子，鍛金之子，教不淨觀；洗衣之子，教數息觀。數月修學，觀法無成，意欲退道還俗，來問舍利弗。弗曰：「汝和尚教修何觀法？」鍛金子曰：「修不淨觀」，洗衣子曰：「修數息觀」，弗言汝二人換修，鍛金之子應教數息，洗衣之子令修不淨，如法修之，即得道果。」

摩訶止觀云：「佛在世時，迦絺那五百羅漢，人人七遍，爲說四諦，不能悟道

，佛說不淨，即發無漏。故云：「不淨觀法，是出世法施」

五分律云：「有諸比丘，往塚間觀死屍，從足至頭，作不淨觀。起屍鬼入死屍中，張眼吐舌，踏諸比丘，諸比丘恐怖，非人得便，奪其精氣」。

復有比丘於旁觀死人，起屍鬼復入屍中，張眼吐舌，以手打之，以是白佛，佛言莫於旁觀，應在頭前觀。

復有諸比丘，持死人骨，著僧坊中，有持死人髑髏，著經行處，若床下。諸居士見譏訶言「諸比丘不淨可惡，云何持死人骨著僧坊內？猶如塚間畜死人髑髏，猶如畜鉢，諸比丘以是白佛，佛言不應爾，亦不應以手捉死人骨，犯者突吉羅。」

智度論云：「有一比丘獨在尸陀林修不淨觀，而生懈怠，觀法不成，林中有神，是佛弟子，入一死屍骨中，歌舞而來，說此偈言：「林中小比丘，何以生懈怠，晝來若不畏，夜復如是來」。是比丘驚怖起坐，內自思惟，中夜復睡，是神復現，十頭口中出火，牙爪如劍，眼赤如炎，願語而來，捉此懈怠比丘，比丘大怖，專精

念修不淨觀，得阿羅漢。

那伽羅尊者入波羅奈城乞食之時，見女死屍，青色爛壞，於其內心，生不淨想。如是繫念，身體不淨，意念不捨，得四禪心。

阿含經云：「比丘欲還俗，佛說女人五難：一者穢惡，二者兩舌，三者嫉妬，四者瞋恚，五者反復，佛教修不淨觀，比丘便得阿羅漢果」。

楞嚴經云：「優婆尼沙陀而白佛言：我亦觀佛最初成道，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。」

分別功德論云：「念死得至涅槃。阿育王弟出家以後，修諸禪觀，時在塚間，觀諸死屍，夜見有餓鬼打一死屍。問曰：「何以打此死屍耶？」曰：「我因此屍，造如是罪，是以打之耳。」道人曰：「何不打汝心，打此死屍者，復何益也？」須臾頃，復有一天，以天花散於死屍，道人問曰：「何以花散此臭屍爲？」答曰：「我由此屍，得生天上，此屍卽我之善友，故來散花，報往昔恩耳。」道人曰：「何不

以散花汝心中，散此臭屍爲？」

勝金色光明德女經云：「王舍城中，有一淫女，名勝金色光明德，彼女宿世善根因緣，形貌端正，容儀媚麗，如金色光，故名勝金色也。所著衣服，青黃赤白，亦皆金色，時王舍城一切人民，見者皆生貪染，繫心愛著，情無捨離。是金色女，或在聚落，或在街巷，或在市肆，或在園林，所遊之處；若男若女，皆悉隨從，觀無厭足，復於異日，有長者子，名上威德，爲欲樂故，多與財寶，其相要約，乘駟馬車，其車純以衆寶而成，遊觀園林。爾時文殊菩薩，從禪定起，於一切衆生，起大悲心，見金色女，過去善根，堪受教化。卽以神力來彼女所時，文殊師利衆寶瓔珞，莊嚴其身，所著衣服，金色尤勝。彼金色女於文殊身，及以衣服，起貪染心。女曰：「汝著衣裳，可施我否？」文殊曰：「妹若能發菩提心者，當與汝衣。」女言：「何者名爲菩提耶？」文殊曰：「汝身卽是菩提。」女言：「云何我身卽是菩提？願重廣說，令我解脫。」於是女人說偈乞衣云：「文殊久發菩提願，今可施我身上

衣，若不能施非菩薩，猶如枯河而無水。」爾時文殊以偈答曰：「汝若能發菩提心，我當隨願施汝衣，若有堅固菩提者，一切天人皆供養。」時金色女復以偈問云：「言菩提有幾義？菩提從誰得？菩提誰能與？菩提何行成？」爾時文殊語金色女曰：「現在有佛名釋迦牟尼，彼佛所說身及菩提，皆悉平等，於意云何？汝身有五陰十二入十八界不？」是金色女，過去善根因緣，聞此語已，即得開悟，白文殊言：「如是如是，我今此身有五陰十二入十八界。」文殊曰：「汝意云何？色可覺可知不可？」女言：「不也，不可覺，不可知。」文殊曰：「菩提亦如是，不可覺，不可知。如是色平等故，菩提亦平等，是故我說汝身即是菩提。」文殊曰：「受想行識，亦復如是。復次，五陰如夢，體性不生，菩提亦然，體性不生，如夢平等，五陰平等；夢平等故，五陰平等；夢平等故，菩提平等。是故我說汝身即是菩提。復次，覺五陰者，名覺菩提。何以故？非離五陰，佛得菩提。非離菩提，佛覺五陰。此方便知，一切衆生，悉同菩提，菩提亦同一切衆生。是故我說汝身即是菩提。」時

金色女，聞法悟道，已諦觀生死煩惱惡法，住離欲際，得離欲光明，除欲闇冥，無量天人，得初果道，禮文殊足，上車而去。其長者子，同載寶車，往到園林，作娼妓樂，歌舞戲笑。又設種種甘美飲食。時金色女以頭枕彼膝上而睡，即以神力，於其臥處，現爲死相，臙脹臭爛，難可附近。須臾腹破，肝腸剖裂，五藏露現，臭穢可惡，大小便道，流溢不淨，眼耳鼻舌及諸身分，一切毛孔，膿血交橫，口出惡氣，臙穢臭處，薰遍林間，骷髏骨破，腦漿流出，支節塗漫，青蠅啖食，蛆蟲蠢動，種種穢惡，不可稱說。時長者子見此死屍，身毛皆豎，生大恐怖！而作是念：我今於此無救無依，遍觀四方，無歸依處，恐怖倍增。彼長者子有二因緣，生大怖畏：

(一)者，昔所未見如是怖事，故生怖畏。(二)者，大眾知我與彼同來於此，而今忽死，謂我故殺。又恐阿闍世王不噤此理，橫見加戮，是故怖畏。時長者子獨於林中，自思念言：誰能救我！誰能救我？時文殊師利知長者子，善根純熟，即以神力而說偈曰：「一切法體性，如長子所見，三界悉虛妄，如幻皆不實。皮覆惡不淨，

凡夫無羞恥，惡覺因緣故，妄想生貪著。譬如滿瓶糞，外假畫莊嚴，愚痴不知故，取瓶頭戴行。墮地即便破，不淨皆充滿，種種臭難近，心悔求捨難。如是諸凡夫，橫分別女色，見長短赤白，惡覺故愛染。若見身實相，汝身亦如是，誰有實見人，於臭屍生著。汝今不應怖，此法體性空，一切非真實。汝先所貪著，云何今怖畏？

導師釋迦文，能施汝安樂。說法中最勝，歸依於彼者，怖畏皆解脫，速得天人身。」

時長者子聞此傷已，心大歡喜，捨棄死屍，從林而出。爾時佛在耆闍崛山頂，知長者子善根成熟，堪受教化，放大光明。時長者子於光明中，遙見佛身，猶如日出。見此事已一心念佛，忽來佛所。佛爲說法，知一切如幻如化，覺自心者，卽覺一切衆生心故。若自心清淨，卽是一切衆生心清淨故。貪瞋癡愛，亦復如是。時長者子，頓斷煩惱，得順法忍。時金色女知長者子，受教化已，乘寶馬車，前後圍繞，種種音樂，皆悉作唱，來到佛所。時文殊師利問長者子言：「汝識此妹否？」長者子言：「我今實識，而說傷言：『見色如水沫，諸受悉如泡，觀想同陽燄，如是我識彼

。見行如芭蕉，知識猶如幻，女名假施設，如是我實彼。如彼林中屍，臭爛惡不淨，我本多貪欲，見不淨解脫。彼身實不死，爲化我現死，慳衆故示現，誰見不發心？如是貪瞋痴，及一切煩惱，如是體性法，善哉甚微妙。」爾時世尊見此二人，已得聖果，斷貪煩惱，即便微笑。阿難問佛此女因緣及長者子，久發道心，當來成佛，名寶光如來。

出曜經云：「昔有嬖逸之人，意專女色，時婦遇疾，骨消肉盡，家有知識，道人往反，婦白道人曰：「我今所患，日夜羸困，將其意故，欲陳我情，爲可爾不？」時道人曰：「但說無苦，設有隱匿之事，我當覆藏，不使彰露」。婦人白言：「我夫多欲，晝夜役嬖，不容安息，由是生疾，恐不自濟」。道人曰：「若汝夫主近汝者，語以此語：須陀洹法，禮應爾耶？婦尋語夫，夫甚懷慚，內自思惟，我是須陀洹不？即便息意，閑處思惟，得阿那含果。自知已得道迹，便不復與女人從事。婦人問夫：「汝今何故永息欲心？」夫曰：「吾審見汝，何由復共往反！」婦語

其夫：「汝言審見，我有何咎？我恒貞潔，不犯女禮，何以見罵，乃至於斯？」婦人卽集五親宗族，告語之曰：「今我夫主，意見疎薄，永息情親，復見罵詈，稱言見我，今於衆前，便可說之」。且止！須我引證自明。夫主還歸，綵畫好瓶，盛滿糞穢，牢蓋其口，香花芬熏，還至彼衆，告其婦曰：「審愛我不？若愛我者，可抱弄此瓶，如愛我身」。婦隨其語，抱瓶翫弄，意不捨離。夫主見婦，愛著此瓶，卽打瓶破，臭穢流溢，蛆蟲現出。復語婦曰：「汝今故能抱此破瓶不耶？」答曰：「我寧取死，不能近此，寧入火坑，投於深水，高山自下，頭足異處，終不能近」。夫主見汝正見，我觀汝身劇於此瓶，從頭至足，分別思惟，三十六物，有何可貪？重說偈曰：「勇者入定觀，身心所與塵，見已生穢惡，如彼綵畫瓶」。

又七賢聖女，姊妹同遊屍陀林，一姊指屍曰：「屍在此，人在甚處？」諸姊妹諦觀，皆悉悟道，乃感帝釋雨華讚曰：「我是帝釋，見諸姊妹悟道，故來供養。但諸姊有何所須，我能給施」。女曰：「我家四事七珍，悉皆具足，唯要三般物：一要

無根樹一株，二要無陰陽地一片，三要叫不應谷一所」。帝釋曰：「一切所須，我悉有之，若此三物，我實無有」。女曰：「汝若無此，爭解濟人」？遂同往白佛，佛言：「我諸聲聞弟子，不解此義；唯有諸菩薩，乃解此義」。佛慧曰：「寒林裏，忽逢伊，帝釋行檀恨已遲。三物索來何處有，却令諸姊皺雙眉。橋尸迦，知不知，更獻天華三兩枝」。又曰：「七賢女，太嬌痴，却將紅粉畫娥眉。橋尸無此三般物，那得天華撩亂飛」？以此而作不淨史觀耳。

四 共相觀

夫修不淨觀者，名大丈夫，不爲恩愛大河之所漂沒；是出生死海之徑路也。大毗婆沙論云：「修不淨觀，總有三種：（一）者樂略；（二）者樂廣；（三）者樂廣略」。

1 樂略觀

論云：修不淨觀者，先往塚間，觀察死屍青瘀等相；善取相已，退坐一處，重觀彼相。若心散亂，不明了者，復往塚間，如前觀察，善取其相。如是乃至若得明了，心不散亂，速還住處，調適身心，令離諸蓋，憶念觀察先所取相，以勝解力，移屬自身，始從青瘀，乃至骨瑣；於骨瑣中，先觀足骨；次觀踝骨，次觀脛骨，次觀膝骨，次觀髀骨，次觀臑骨，次觀腰骨，次觀背骨，次觀手骨，次觀肩骨，次觀頂骨，次觀頤骨，次觀齒骨，後觀髑髏。彼勝能力，觀察如是，不淨觀已，繫念眉間，湛然而住。復轉此念，入身念住，展轉乃至入法念住。是名樂略修觀行者，不淨觀成。

2 樂廣觀

論曰：樂廣修者，謂彼行者，先彼塚間，觀察死屍，青瘀等相；展轉乃至繫念眉間，以止息已，復轉此念，先觀髑髏，次觀齒骨，展轉乃至後觀足骨，彼勝解力，觀白骨已，復觀外骨，在自骨邊，漸逼一床，一房，一寺，一園，一邑，一田，

一川，一國，展轉乃至大海邊際，周遍大地，心眼及處，骨瑣充滿。復漸略之，乃至唯觀自身骨瑣，於中漸復，略去足骨，展轉乃至後觀髑髏，彼勝能力，觀察如是不淨相已，繫念眉間，湛然而住。復轉此念，入身念住，展轉乃至入法念住。是名樂廣修觀行者，不淨觀成。

3 樂廣略觀

樂廣略者，謂彼行者，先往塘間，觀察死屍青瘀等相，如前廣說。展轉乃至大海邊際，周遍大地，心眼及處，骨瑣充滿。復漸略之，展轉乃至後觀髑髏，繫念眉間，少止息已。數復廣略如前觀察，至純熟已，繫念眉間，湛然常住。復轉此念，入身念住，展轉乃至入法念住，是名樂廣略修觀行者，不淨觀成。智論云：「更與骨人分坐禪者觀之，徧大地皆成白骨」。如上三種觀行，三乘共學，男女等觀，故稱其相觀也。

五 別相觀

人生男女，仔細思量，實無可美也。縱然妙麗嬌嬌，不過臭腐身軀。古德曰：「皮包骨肉并尿糞，強作嬌嬌狂惑人，千古英雄皆坐此，百年同作一坑塵」。若能如此思念，淫欲自可淡矣，因此而作別相觀焉。

1 男對女之不淨觀

訶色欲法經云：「女色者，世間之枷鎖；凡夫戀者，不能自拔。女色者，世間之重患；凡夫因之，至死不悟。女色者，世間之衰福；凡夫遭之，無厄不至。女人之相，其言如蜜，而其心如蛇」。

又淨心誠觀法曰：「女人十惡者，具說難窮，今略言之，令生厭離：（一）者貪淫無厭，經云：「十方國土，有女人處，卽有地獄；一切障道，此爲是苦。女人欲男，如海吞流，百千萬劫，畢竟不滿；得一望一，心意狂亂，見可意男，悉願與交

，猶火納薪，多益多熾，晝夜行坐，無忘欲時；受五道身，皆女形攝，先際已來，男根未轉；徹窮劫世，不免女身。故名貪欲無厭。(二)者嫉妬。心如毒蛇，家有婦類，悉生憎妬，口似相親，心如冤家，若同夫壻，更相規命，或作符厭，解奏毒葯，或雇人殺害，或截支節，或毀面，或削衣食，鞭打罵辱，方便除他，欲得獨立，故名嫉妬。(三)者諂曲詐親。凡見人，未語先笑，口云憶念，心懷嫌恨。對於夫壻，思他男子，願夫遠行，或願早死，或與外人多種謀計。及見夫時，諂媚附近，身向心背，名爲詐親。(四)者放逸。心念彩衣，裝粉釵釧，修治面目，望他愛念，耽着五欲，不避親疎，不畏後世，畜生餓鬼，名爲放逸。(五)者口多惡業。出言虛誑，實情難得，凡所論說，虛多實少。喜道鄙弊，穢惡之語，母女姊妹，不相避忌。兩舌鬥亂，傳送消息，數作呢誓，不畏殃報。屏罵尊長，窮遂諍訟。是名口多惡業。(六)者厭背夫主，若見端正男子，無羞追逐。或遣信逼，或自身往，坐臥不安，休廢生業。或結成病，或時託病，屏處飲噉。人前不食。夫壻辛苦，勤勞得財，割

減儉竊，分給旁夫，共作謀計，親欲殺害；見夫即暝，冤家無異。是名厭背夫主。
 (七)者女人詔曲。一切女人，多懷詔曲，實情難得。所以女人奸險，性器難量。雖
 與對面共言，心隔千里之外。皆爲貪求世利，性逐澆浮。言是反引爲非，指虛翻將
 爲實。顛倒當理，每事多端，向背有無，情隨冷熱。或憑勢要，或黨親知，或因財
 色相誣，或誣名位而起謗，是以口如脂膏，心若錐刀。(八)者貪財不願恩義。父母
 養育，劬勞難報，及嫁得夫，棄忘恩德，竊父母物，潤益夫家，多得便喜，不稱便
 恨。父母飢寒，無心供給。是名貪財不願恩義。(九)者慾火燒心。不恥父母，不懼
 刀杖，或未嫁妊身，或奔逐他逐；或拘引他人，向家造過，恥辱父母，敗亂宗親。
 出嫁已後，復叛夫婿，夫亡未幾，更思後嫁。男女成人，猶棄改出，心迷欲醉，不
 避羞恥。女人過患，窮劫難盡，故名慾火燒心。(十)女身臭惡。女身不淨常流，春
 夏熱時，虫血雜下。經云：「女根之中，二萬婦虫，形如臂釧，細若秋毫，腥臊臭
 穢，懷妊產生，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，畜生餽鬼，長劫受苦，無解脫時。是名女人十種惡業，能觀能遠，名爲淨心。

又威德陀羅尼經云：『佛告阿難：當知婦人有五蛆蟲戶，而丈夫無此。其五蛆蟲，在二道中，其一蟲戶，有八十蟲，兩頭有口，悉如針鋒。彼之蛆蟲，常惱彼而食噉之，令其動作。』又禪秘要經云：『女腹生藏之下，熟藏之上，有九十九重膜，如死豬胞，滿盛惡露，形若馬腸，上圓下尖，直至產門，中有一千九百細節，如芭蕉葉紋，八萬戶蟲，周匝圍繞。人飲水時，散布四百四脉，諸蟲食之，卽吐敗膿，其色如血。復有細蟲，遊戲其內，積之一月，無可容受。所以女人必有經水。』如上述，種種不淨，皎然明矣。

2 女對男之不淨觀

語云：紅粉佳人，固多不淨；一切男人，又何淨乎？同是帶肉骷髏，活鬼僵尸，有何美男子之可言也？故摩登伽女經云：『佛告摩登女，汝愛阿難何等？女言我

愛阿難眼，愛阿難鼻，愛阿難口，愛阿難耳，愛阿難行步。佛言：眼中但有淚，鼻中但有涕，口中但有唾，耳中但有垢，身中但有屎尿，臭處不淨。其夫妻者，便有惡露，有惡露便生兒子，已有兒子，便有死亡，便有哭泣，於是身中，有何所益？摩登伽女聞此語已，諦觀不淨，便得初果羅漢。」

優填王經云：「男子有四種惡態，當知世有淫夫，恒想視女；思聞妖聲，遠離正法。疑真信邪，淫網所纏，沒在盲冥，爲欲所使，如奴畏主，貪樂女色，不覺九孔惡露之臭穢。渾沌欲中，如豬處溺，不覺其臭，注心在淫，噉其涕唾，翫其膿血，珍之如玉，甘之如蜜，故曰欲態之人，此爲第一惡態。父母養子，懷妊生育，稚得長大，勤苦難論。到子成人，懼家竭財，膝行肘步，因媒情，致彼爲妻。若在異域，尋而追之，不問遠近，不避勤苦，注意在淫，捐忘親老。既得爲妻，貴之如寶，私相娛樂，惡見父母。信其妖言，或致鬥訟。不惟身所從生，孤親無量之恩，斯爲第二惡態。情感淫欲，愚蔽自掩，背真向邪，專由女色，絕清淨行，更成小人，

不識佛經之戒，禍福之歸。苟爲淫色，投身羅網，斯爲第三惡態。又爲人子，不忤養恩，治生致財，不以養親，但以東西，廣求淫路，飲酒歌舞，以遂姦情，淫結縛著，無所復識。當爾之時，雅此爲樂，不覺惡露之臭穢，地獄之苦痛。譬如狗敲枯骨，自齒血出，謂是骨汁，不知自血有如是味，斯爲第四惡態。男子有是四種惡態，死墮地獄，當審遠離，此四惡態，方免其苦。又禪秘要經云：「男子周身，四百四脉，皆從眼根布散，流注諸腸，生藏之下，熟藏之上。於其兩邊，盛青色膿，如野豬精，臭惡難近。至陰藏處，分爲三支，如芭蕉葉紋，有一千二百脉，一脉中，皆有風蟲，細於秋毫。風蟲之外，有筋色蟲，七萬八千，圍繞如環。眼觸於色，風動於心，心根一動，四百四脉皆動，八萬戶蟲，一時張口，眼出諸淚，其色青白，化成爲精，從小便出。」故曰對男子之不淨觀也。

六 不淨觀之修法

修不淨觀時，或越塚間，或坐樹下，或於淨室。跏趺而坐，入正思維，自新死觀，至白骨觀，次第熟練，了了分明，除白骨外，一無所有。至此轉觀，或觀白骨生肌，或觀白骨放光，或自吹氣一口，白骨粉粹。或起囉字之火，燒盡自身不淨，變化修觀，亦無窮矣。

(1) 觀新死想 謂靜觀初死之人，正直仰臥，寒氣徹骨，一無所知。當觀我貪財戀色之身，將來亦必如是，則淫心自然淡矣。省庵頌曰：

所愛竟長別，淒涼不忍看！識纔離故體，尸已下空棺。

夜火虛堂冷，秋風素幔寒；勸君身在日，先作死時觀。

(2) 觀青瘀想 謂靜觀未斂骸屍，一日至七日，黑氣騰溢，轉成青紫，甚可畏懼。當念我如花美貌之身，將來亦必如是，則淫心淡矣。省庵頌曰：

風日久吹炙，青黃殊可憐！皮乾初爛橘，骨朽半枯椽。

耳鼻缺還在，筋骸斷復連；石人雖不語，對此亦潸然！

(3) 觀膿血想：謂靜觀死人初爛，肉腐成膿，勢將潰下，腸胃消糜，當念我風流俊雅之身，將來亦必如是，則淫心淡矣。省庵曰：

風大鼓其內，須臾隆脹加；身如盛水袋，腹似斷藤瓜。

垢膩深塗炭，蠅蛆亂聚沙；曾因薄皮誑，翻悔昔年差！

(4) 觀絳汁想：謂靜觀腐爛之屍，停積既久，黃水流出，臭不可聞，當念我肌膚香潔之身，將來亦必如是，則淫心淡矣。省庵曰：

肌膚纔脫落，形質便遭傷；瓜裂半通肉，蛇鑽欲出腸。

枯藤纒亂髮，濕蘚爛衣裳；寄語嫺娟子，休將畫蠶囊！

(5) 觀蟲噉想：謂靜觀積久腐屍，徧體生蟲，處處鑽嚼，骨節之內，皆如蜂巢。當念我鸞儔鳳侶之身，將來亦必如是，則淫心淡矣。省庵曰：

尸骸遭噉食，方寸少完全；不飽饑鳥腹，難乾饑狗涎。

當年空自愛，此日有誰憐？不若豬羊肉，猶堪值幾錢。

(6) 觀筋纏想：謂靜觀腐屍，皮肉鑽盡，止有筋連在骨，如繩束薪，得以不散。

。當念我儉香竊玉之身，將來亦必如是，則淫心淡矣。省庵曰：

薄皮糊破紙，爛肉棄陳羹，膿血從中潰，蛆蛆自外爭。

食豬腸易嘔，洗狗水難清；不是深憎惡，何由斷妄情？

(7) 觀骨散想：謂靜觀死屍，筋已爛壞，骨節縱橫，不在一處。當念我崇高富

貴之身，將來亦必如是，則淫心淡矣。省庵曰：

四體忽分散，一身何所從？豈唯姿態失，兼亦姓名空！

長短看秋草，穠纖問晚風。請君高著眼，此事細推窮！

(8) 觀枯骨想：謂靜觀破塚棄骨，日暴雨侵，其色轉白，或復黃朽，人獸踐踏

。當念我韶光易邁之身，將來亦必如是，則淫心淡矣。省庵曰：

皮肉已銷鑠，唯餘骨尚存；雨添苔鮮色，水浸土沙痕。

牽挽多蟲蟻，收藏少子孫。風流何處去？愁殺未歸魂！

(9) 觀燒燻想：謂靜觀死屍，被人所燒，燻縮在地，或熟或生，不堪目擊。當念我文章蓋世之身，將來亦必如是，則淫心淡矣。省庵曰：

烈焰路枯骨，須臾方熾然；紅飛天際火，黑透樹頭煙。

妄念同灰盡，真心並日懸；欲超生死憑，此觀要精研。

已上爲九想觀次第，復有秘密自他白骨觀，經云：「若修現生白骨觀時，先當繫念，左脚大指半節，作泡起想，令極諦觀，指骨白淨，如有白光。——次觀一節，令肉劈去，見指一節，白骨，極令明了，如有白光，觀節已，觀一一左脚，乃至觀全身，成白骨一具，猶如雪山，放大光明，如珂如貝，能照內外諸物。」稱爲自身白骨觀也。

次觀一佛，自西方來，成一白色骨佛，放白色光明，從我頂門而入，腳板心出。復從我腳板心出，從骨佛頂門而入，互攝互入，成一法界白絲光明網。此觀若成，身心頓時清涼，稱之不淨觀法灌頂。又名他身秘密白骨觀。(最秘最秘，其中尚

有口訣，不妄宣說。

次觀南方，有一赤色骨佛，放紅色光明，成囉字大火燄聚，燒除我不淨色身，五分律云：『阿那律閉目正坐，作赤骨觀。』乃至十方諸佛，亦復前來，各放光明，照耀我身，故經云『觀骨實相，觀佛亦然。』是人所見十方諸色，空如琉璃，於中親見，十方諸佛，在我頂上，入我身心，作秘密加持，我身佛身，融會一體，無二無別，卽此凡夫不淨之身，成就諸佛金剛之身，名曰不淨觀法，轉變淨觀。（其中口訣不書）斯爲不淨觀修法之究竟耳。

七 結論

世間苦惱事，皆從愛欲生；愛心不能斷，對色已銷魂。水從骨內出，火自眼中騰；心雄胆已潑，業重障還深。平時願禮義，或復愛聲名；到此霎時間，廉恥安足論！鬼神且不畏，名教豈能繩！茫茫一濁世，獄訟漸繁興！聖賢垂訓戒，紙上亦空

存。幸有如來教，大開甘露門，示以不淨觀，欲火化爲冰，縱有天仙女，還同癩乞形；何況凡間婦，本是革囊成。不用談因果，不用設嚴刑；見此衆穢具，淫魔不敢爭。此觀得成就，拔去愛淫根；誓於未來世，掃盡魔王軍。分身無量刹，普利諸有情。（欲海回狂）

禪秘要經云：『若復欲學三世佛法，斷生死種，度煩惱河，得涅槃樂，當修此觀。此觀若成，是大甘露，滅貪淫欲，能除衆生結使。』又云：『若復有人，繫白骨觀，此人命終，生兜率天，見彌勒佛，第一聞法』。今錄大毘婆沙論不淨觀頌，以作結論云：

世間不淨衆昏迷，無過女人之體性；
衣服瑤瓔莊嚴故，愚痴無知生慾貪。
有人能作如是觀，如夢如幻非真實；
速捨無明勿放逸，必得解脫功德身。

不淨觀跋

張純一

身爲苦本，淫爲身本，欲了生死，斷淫爲本。觀圓覺經彌勒章云：「一切衆生，皆因淫慾而正性命。」當知輪迴愛爲根本，欲脫生死，免諸輪迴，先斷貪欲及除愛渴。此不淨觀，密符經旨，詞義警切，足令閱者猛發深省，發業潤生，二種無明，永不發揮，悉皆斷滅，是度衆生，出離苦海，大慈悲船。修此觀已，生滅根除，三界火宅，頓時清涼，以此淨心，專念彌陀，勿或放逸！定生淨土。

民國二十五年十月十七日

漢陽張純一敬跋

不淨觀法第四版印送芳名於次

楊福田居士 三元

柴海樓居士 二元

孫益亭居士 二元

羅萬青居士 二元

許益甫居士 二元

袁宇綸居士 二元

孫厚在居士 一元

鄭梅亭居士 一元

見聞隨喜發菩提

同證寂光無上果

中華民國二十五年七月初版
中華民國二十五年八月二版
中華民國二十五年十一月四版

不淨觀法

非賣品

編述者 釋談立

校對者 釋雨曇

發行者 武昌佛學院

印刷者 漢口武漢印書館

代送處 各佛流通處

2

269400

11

6740