

不淨觀之探究----以《大度智論》為主

釋從照

福嚴佛學院研究所一年級

【大綱】

一、前言.....	2
二、不淨觀之意義.....	2
三、貪欲之過患與修不淨觀之功德利益.....	4
(一) 貪欲之過患.....	4
(二) 修不淨觀之功德利益.....	6
四、不淨觀之修學方法.....	8
五、比對經論中對三十六不淨物之異同.....	16
六、結語.....	19
【參考書目】.....	20

提要

經中常說：「欲為生死之根本」，因為貪欲使得我們輪轉三界不息、受苦無窮；然而愚癡凡夫不知貪欲是過患，反而將之視為美好之事，沉迷於其中而不知出離。世尊教導我們種種的對治門中，不淨觀和數息觀被稱為二甘露門，是能令眾生出離生死得甘露涅槃的法門。不淨觀能斷貪欲，是觀自、他身的不淨做為對治貪欲的觀法；從觀察當中，了解自己所認為美好貪著的，不過只是種種器官組織所和合而成，當下明白無一可貪著眷顧。從觀察不淨而斷除貪欲、發起厭離，精進修習趣向解脫。故本文將從不淨觀的意義、貪欲的過患與修不淨觀的功德利益，及不淨觀修學方法等三個大法面來探討，最後比對不淨物的異同。

關鍵字：不淨觀、九相觀、三十六不淨物

一、前言

人生在世，對於世間的種種都是欲求不滿，永遠不知道滿足。不擇手段的追求一切，因而造下種種的惡業，輪迴生死受苦不盡，而不得出離。這些都是由於永不會滿足的貪欲心所造成，如經中所說：「於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴，不知苦之本際。」¹

在種種的貪欲中，以男女的欲貪是最為嚴重的，而在男女欲當中又以觸欲為主，再攝得色聲香的欲行。男女恩愛纏縛，是極不容易出離的。多少人為了男女情愛，引出無邊罪惡，無邊苦痛。經中形容為：如緊緊的繩索，縛得你破皮、破肉、斷筋、斷骨，還不能捨離。²觀古至今有多少戰爭、爭亂無不是和貪欲有關，對此經中也說到，因為欲故，所以母共子諍，子共母諍，父子、兄弟、姐妹、親族展轉共諍³。由此就可了解到，貪欲是不足為取的。

佛陀教導我們修習不淨觀，主要就是對治這男女的貪欲，也是最為有效的方法。不淨觀和數息觀在佛陀當時，合稱為修學的二甘露門，故可知修學不淨觀可以達到不死之境，這在佛法來說即解脫之境。然而此不淨觀要如何去修學？為何修不淨觀能得解脫？不淨觀又有什麼功德利益，而在經論中對於不淨觀的三十六不淨物也是異說紛紜。

對此，本文在探討上主要從四項主題來探討這不淨觀。先了解不淨觀之意義；再談貪欲之過患與修不淨觀之功德利益；接者探討不淨觀要如何修學，最後比對經論中對三十六不淨物之異同，主要以《四阿含》、《大毘婆沙論》、《大智度論》、《瑜珈師地論》為主。在本文中如有此「【經】」的文字是表示《大智度論》中經的部分，如有此「【論】」的文字是表示《大智度論》中論文的部分。

二、不淨觀之意義

不淨觀梵語 $aśubhāsmṛti$ ，這是以三個單字所合成，即「a」「śubhā」「smṛti」。如果從這句梵文來各別解釋的話，「a」在梵文是代表否定詞，及是否定的意思，如果用中文來講的話，就可以把他翻成「不」的意思。「śubhā」除了「淨」的意思以外，還有淨處、淨妙、淨業、白、白法、白淨、白淨法、善、真實、潔、端正、端嚴、嚴、嚴端⁴等意思。「smṛti」則有記憶、想起、憶念⁵等意思。所以從這些單字把它組合成句子來看的話，「不淨觀」還可以翻成「不淨想」和「不淨念」等詞。然「想」與「念」在法相上有其之特別的意義，今引《大乘廣五蘊論》為「想」和「念」略作解說。如論中說：

云何想蘊？謂能增勝取諸境相。增勝取者，謂勝力能取。如大力者，說名

¹ 《雜阿含經·第226經》卷10（大正02，69b5-7）。

² 印順法師著《成佛之道（增注本）》（p.201）。

³ 《中阿含經》卷25〈4因品〉（大正01，585a18-23）。

⁴ 《梵和大辭典》（p.1341）。

⁵ 《梵和大辭典》（p.1529）。

勝力。⁶

想之定義就是「取相」，也就是認識作用，即是取眼對境時所產生的影像，而安立名字言說，而此取相的力量就像大力士一樣強而有力⁷。簡單說：想就是知，即是對於境時所起的感覺或知覺產生概念、聯想、分析、綜合的作用。⁸何為念？如論云：

云何念？謂於慣習事，心不忘失，明記為性。慣習事者，謂曾所習行，與不散亂所依為業。⁹

念即是記憶、憶念等意思，借以回憶曾經所學習過的事物，以不忘失為體性，以定為其業用。在《清淨道論》中也說到：「念以憶念為特相，以不忘失為作用」。這就好比一個人對於以前，所患習和經歷過的境界，能夠經常回憶，而念念不忘，這是念的體性。因這念念不忘，就會產生專注力，進而就能生定，這就是念的業用，但在未習境，則沒有念心所。¹⁰所以有念才能在學習後能不忘，能不忘就能常常記憶，而且在修定時也能正念而住，不會因為忘失所緣而心散亂，所以有念方能專注所緣而得定，這對於定不淨觀是很重要的。

從兩點來看，不淨觀不只是單純觀察，可以說是，從觀察中去取相，進一步時時憶念此境相而不忘失。不淨觀為五停心觀之一¹¹，也是二甘露門之一¹²，主要是對治貪欲，為初學者所入。對此在《大智度論》卷 48 就說：「佛法中，此二法名甘露初門。」¹³而在《俱舍論》卷 22 中則說到：

正入修門要者有二：一、不淨觀，二、持息念。¹⁴

這在《順正理論》卷 59 中則說的更明白：

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，為諸有情入皆由二。¹⁵

從上文可了解到，不淨觀和持息觀是所有初學者的要門，欲修行解脫就必先從此二門入，所以這是一門很重要的法門。不淨觀，顧名思義，即是觀種種的不

⁶《大乘廣五蘊論》卷 1（大正 31，851b20-21）。

⁷詳參印順法師著《大乘廣五蘊論講記》（p.39）。

⁸詳參釋同慧著〈從南北阿含經典中「十想」探討「不淨」的修持對治〉，嘉義：香光尼眾佛學院，2007 年，1 月，（p.5~17）。

⁹《大乘廣五蘊論》卷 1（大正 31，851c26-27）。

¹⁰詳參（1）《成唯識論》卷 5（大正 31，28b18-25）。

（2）對於念之意義另詳參釋圓波，〈《大智度論》中八念之初探〉，《第十七屆全國論文發表會》會後論文集，（p.209-p.211）。

¹¹詳參印順法師著《成佛之道（增註本）》（p.202~203）。

¹²詳參印順法師著《大乘起信論講記》（p.364~365）。

¹³《大智度論》卷 48〈19 四念處品〉（大正 25，404b17-18）。

¹⁴《阿毘達磨俱舍論》卷 22〈6 分別賢聖品〉（大正 29，117b8-9）。

¹⁵《阿毘達磨順正理論》卷 59（大正 29，671 a3-5）。

淨，而不淨觀主要是對治男女的貪欲，所以這不淨就是觀自身和他身的不淨，借此來斷除貪欲心。在經中也說，為貪欲者教導修不淨觀為對治法，如在《大智度論》卷 1 中就說到：

不淨觀思惟，於貪欲病中，名為善對治法；於瞋恚病中，不名為善，非對治法。所以者何？觀身過失，名不淨觀；若瞋恚人觀過失者，則增益瞋恚火故。¹⁶

此處說思惟不淨觀是以對治貪欲病為主，而用於瞋恚的話，不淨觀不是瞋恚的對治門。因為，觀察身的種種過失不淨，所以名為不淨觀；如果是瞋恚之人來觀察身的過失，那只會加深其之瞋恚。在《大般若波羅蜜多經 201-400 卷》卷 394 亦云：

善現！是菩薩摩訶薩於十方界，若見有情多貪欲者，深生憐愍方便教導，令修不淨觀。¹⁷

而在《阿含經》中則說到，如果眾生染著這貪欲的話，就能使眾生沒有慧眼，就像盲子一樣。因為貪欲能使我們的智慧減弱，也會損我們的善根福報，更不能得到神通，讓我們不能趣向涅槃，永遠遠離這菩提大道。¹⁸所以我們想要修福報、發智慧、得涅槃，必先要斷除這貪欲心，唯有這樣我們才能得到解脫。所以在印順法師之《成佛之道》亦說：「這不但對治欲貪，散亂（這是障定最重的），依此修成禪定，也可由此進修真慧而了生死的。」¹⁹

三、貪欲之過患與修不淨觀之功德利益

（一）貪欲之過患

常言「水能載舟，亦能覆舟」，這貪欲的「欲」字，以心所來講本身就有善、惡、無記等三種性；在辭典中對「欲」的解釋除了情欲、欲望以外，還有想要、希望、須要等意思。所以從這點來看，「欲」只是一種想要得到某種事物的一種心理狀態，對此在印順法師的《般若經講記》就說到：

欲是約情意方面說的，和欲望的欲多少有些差別。欲以追求為義，追求不得其正，這才成為欲望，也可名為惡欲。欲有多方面的，欲求財富，欲求名聞，以及各種物質上的享受都可名欲。深一層的，耽著不捨即名為愛；在世間人看起來，愛是很好的，佛法則說愛如膠漆一樣，一經染著，則糾

¹⁶ 《大智度論》卷 1 〈1 序品〉（大正 25，60a21-25）。

¹⁷ 《大般若波羅蜜多經 201-400 卷》卷 394 〈73 淨土方便品〉（大正 06，1041b1-3）。

¹⁸ 《別譯雜阿含經·第 207 經》卷 11（大正 02，451a25-28）。

¹⁹ 印順法師著《成佛之道（增註本）》（p.203）。

纏不清，不免要受他的牽制，不得自在。²⁰

而在經論上也不一定就是男女情欲、欲望之意，這欲也是善法所依的，如心數法中的欲心所²¹。這欲心所就是上進心，想要修學佛法的心，故是善的。在《大般若波羅蜜多經般若理趣分述讚》中說：「信為欲依，欲為精進依，故入一切法欲為根本。」²²所以欲做好或壞就看個人了。此處所說的欲是屬於貪欲的欲，即貪著色、聲、香、味、觸等五欲，對此五欲深深愛著貪染。在《成唯識論》中對貪定義是：「云何為貪？於有、有具染著為性，能障無貪，生苦為業，謂由業力取蘊生故。」²³故貪即是對於異熟三有（三界）果報的「有」，能生三有果「有的資具」，對於這些能夠愛染貪著，輪迴生死；而此貪是無貪的反面，所以還會進一步能障礙無貪善心所生起。²⁴那貪會有什麼過患呢？在《大智度論》中就中提到，有一些修道者，因貪著欲故，而失去神通。如：有一角仙人，因貪著美色，觸著成欲行，而斷失神通。²⁵另外也說到，有五百仙人飛行時，因聞甄陀羅女歌聲，心著狂醉，皆失去神足通，一時墮地。²⁶所以欲樂只會使人越陷越深，無一益處，只為一時之樂而不知所換來的卻只有更痛苦，如《大智度論》卷 19 中說：

【論】若汝以受婬欲為樂，婬病重故，求外女色，得之愈多，患至愈重。如患疥病，向火揩灸，當時小樂，大痛轉深；如是小樂，亦是病因緣故有，非是實樂，無病觀之，為生慈愍。離欲之人觀婬欲者，亦復如是，愍此狂惑為欲火所燒，多受多苦。²⁷

如上，以婬欲為享樂之人，本身就婬病很重，不但不去醫治，反而更求女色，這樣只會加重其之病患。就如患有疥瘡，用火烤烘乾，雖暫時得去除苦痛，但隨之而來卻是更大的苦痛；而此向火時所得之小樂，也是相對有病痛而有的樂受，因此並非是實有的。貪樂婬欲也是如，被婬欲之火燒身受苦而不自知。而在同論卷 17 中也有說到五欲的過患，如論所云：

【論】此五欲者，得之轉劇，如火灸疥。五欲無益，如狗 齧骨。五欲增諍，如鳥競肉。五欲燒人，如逆風執炬。五欲害人，如踐惡蛇。五欲無實，如夢所得。五欲不久，如假借須臾。世人愚惑，貪著五欲，至死不捨，為之後世受無量苦。譬如愚人貪著好果，上樹食之，不肯時下；人伐其樹，樹傾乃墮，身首毀壞，痛惱而死。又此五欲，得時須臾樂，失時為大苦；如蜜塗刀，舐者貪甜，不知傷舌。五欲法者與畜生共，有智者識之，能自遠

²⁰ (1) 印順法師著《般若經講記》(p.149~150)。

(2) 對於「欲」的意義，詳細可看印順法師著《以佛法研究佛法》〈欲或離欲〉(p.371)。

²¹ 《大乘廣五蘊論》卷 1 (大正 31, 851c17-19)。

²² 《大般若波羅蜜多經般若理趣分述讚》卷 1 (大正 33, 27c25-26)。

²³ 《成唯識論》卷 6 (大正 31, 31b19-20)。

²⁴ 詳參演培法師全集第 22 冊《成唯識論講記(三)》(p.341-347)。

²⁵ 五欲的過患詳見《大智度論》卷 17 〈1 序品〉(大正 25, 181b10-183c21)。

²⁶ 《大智度論》卷 17 〈1 序品〉(大正 25, 188b7-8)。

²⁷ 《大智度論》卷 19 〈1 序品〉(大正 25, 199b19-24)。

以上是對欲之過患的種種譬喻，如：欲如在逆風之處手執火把，那樣只會燒到自己的手；如去踏到毒蛇會被毒蛇所咬；如在刀頭上舔蜜，隨時都有被割舌的危險等等。貪欲者不只是現身喪失身命，死後還會墮落三塗，受盡無量無數的苦痛，所以在經中就說：「一切諸苦因，以貪欲為本」。²⁹而在貪欲中又以男女的貪欲愛染為最嚴重，所有的苦痛都從此而生，而在求不得所愛時，就會生起瞋心，所以動發身、語、意造作諸惡業。母共子認、王王共認、婆羅門婆羅門共認、居士居士共認、賊人賊人共認、工師工師共認；彼各各共鬪認作種種鬪具或以拳、或以石、或以刀杖，進一步著鎧、執弓箭或著披鎧，持極利刀相圍聚鬪，³⁰所以欲真是一切苦的根本。在印順法師的《寶積經講記》中也說，貪著色（顯色、形色）特別是男女的色，當這貪欲生起時，就像飛蛾撲火一樣，不顧死活。³¹在《成實論》中就對說了很多貪欲的過患：如，諸煩惱生皆因於貪；貪欲常令眾生流轉生死遠離涅槃；因受欲故，諸惡并集，以刀杖等皆由貪；又受欲無厭，如飲鹹水隨增其渴，以增渴故何得有樂。³²由此可知貪欲過患是很嚴重的。

（二）修不淨觀之功德利益

修此不淨觀能對治五欲和五蓋中的貪欲蓋，如欲得禪定，就得先對治五欲和五蓋。因五欲能使人貪著享樂，這樣只會使我們永遠沉淪苦海；而五蓋則會障礙我們修禪，蓋有遮蓋、覆蓋之意，即覆蓋我們修禪定。而五蓋之中又以貪欲蓋為首，貪欲蓋若除，其餘四蓋就如破竹，第一節破了，剩下的就很容易了，如論中說：「貪除則五蓋盡去；猶如破竹，初節既破，餘節皆去。」³³但眾生為何對會產生淨顛倒呢？在印順法師的《寶積經講記》中說：「淨是清淨、不染污。淺一些說：如把自己的身體，看得非常清淨美麗，所以去修飾莊嚴他。或把世間看得非常美好，而迷戀他。單是這些淨顛倒，佛法常以『不淨觀』來對治他。」³⁴淨顛倒不只是將自身看的非常清淨，也將他人的身體看為是淨，這是從己推他，因感覺自己淨也會覺得他人也是淨。要破此淨顛倒就應修不淨觀對治，如《大智度論》卷 21 說：

【論】以是九相觀³⁵離愛心，瞋癡亦微薄。不淨中淨顛倒，癡故著是身。今以是九相，披析身內，見是身相，癡心薄；癡心薄則貪欲薄；貪欲薄則

²⁸ 《大智度論》卷 17〈1 序品〉（大正 25，181a14-24）。

²⁹ 《諸法集要經》卷 10〈33 快樂品〉（大正 17，514a2）。

³⁰ 詳細可參《苦陰因事經》卷 1（大正 01，849b26-850c1）。

³¹ 印順法師著《寶積經講記》（p.182）。

³² 詳細可參《成實論》卷 9〈124 貪過品〉（大正 32，310b1-311a29）。

³³ 《大智度論》卷 48〈19 四念處品〉（大正 25，404a28-29）。

³⁴ 印順法師著《寶積經講記》（p.157~158）。

³⁵ 《大智度論》卷 21〈1 序品〉（大正 25，217a6-7）：「九相：脹相、壞相、血塗相、膿爛相、青相、噉相、散相、骨相、燒相。」

瞋亦薄。所以者何？人以貪身故生瞋，今觀身不淨，心厭故不復貪身，不貪身故，不復生瞋。³⁶

如上所說，因修不淨觀，能使對身的產生淨顛倒的愚癡心薄弱，因癡心薄則貪欲也薄，貪欲薄則瞋亦薄。如此，修不淨觀不只能薄貪欲也能薄瞋。論中接者說修不淨觀除薄三毒，最後還能得到金剛三昧，斷諸煩惱，如《大智度論》卷 21 中說：

【論】三毒薄故，一切九十八使山皆動，漸漸增進其道，以金剛三昧，摧碎結山。九相雖是不淨觀，依是能成大事，譬如大海中臭屍，溺人依以得渡。³⁷

此外，若有人^[1]染著赤、白、赤白、黃、黑之色；^[2]或染著形容：細膚、纖指、修目、高眉；^[3]或染著威儀：進、止、坐、起、行、住、禮拜、俯仰、揚眉、頓睫、親近、按摩；^[4]或染著言語、軟聲、美辭、隨時而說，應意、承旨，能動人心。^[5]或染著細滑、柔膚軟肌，熱時身涼，寒時體溫；^[6]或有對上五事都貪著；^[7]或雖對上五事雖不貪，但貪著人相（男相好相）。³⁸對於此七事貪著者應修種種相——死相、臃脹相、壞相、噉相、散相、血塗相、青瘀相、膿爛相、骨相、燒相，然後各別對治，如《大智度論》卷 21 中說：

【論】^[1-2]死相多除威儀、語言愛。^[3]臃脹相、壞相、噉相、散相，多除形容愛。^[4]血塗相、青瘀相、膿爛相，多除色愛。^[5]骨相、燒相，多除細滑愛。^[6]九相除雜愛，及所著人愛。^[7]噉相、散相、骨相偏除人愛；噉殘離散白骨中，不見有人可著。³⁹

可見，修不淨觀能薄三毒之外，還能去除上所說之七事的貪染。從八解脫來說，修不淨觀最高只能至二禪⁴⁰，因為這只是勝解作意；⁴¹如欲得更高的禪定，就得轉修其他的法門（業處）。如不淨欲轉為淨觀，就應取白骨的白相來修，⁴²以此得到更高的禪定。修不淨觀前應先持戒清淨，持戒清淨就能不悔，得不悔心則

³⁶ (1)《大智度論》卷 21〈1 序品〉(大正 25, 218a29-b5)。

(2) 另參《思惟略要法》卷 1 (大正 15, 298b19-23)。

[8]浮=淨【宋】【元】【明】【宮】。

³⁷《大智度論》卷 21〈1 序品〉(大正 25, 218b5-8)。

³⁸《大智度論》卷 21〈1 序品〉(大正 25, 218a13-24)。

³⁹《大智度論》卷 21〈1 序品〉(大正 25, 218a24-29)。

⁴⁰ (1)《大智度論》卷 21〈1 序品〉(大正 25, 216c15-16):「初二背捨、初四勝處，初禪、二禪中攝。淨背捨、後四勝處、八一切處，第四禪中攝。」

(2) 另參《大智度論》卷 21〈1 序品〉(大正 25, 218b9-14)。

(3) 另參《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 84 (大正 27, 434c10-25)。

⁴¹ (1) 詳參印順法師著《空之探究》(p.68-p.71)。

(2) 另參釋性廣，《印順法師禪觀思想研究》，玄奘大學人文社會學院宗教學研究所碩士論文，中華民國 89 年 6 月，(p.55-p.60)。

⁴²《大智度論》卷 21〈1 序品〉(大正 25, 215b16-c2)。

安定，安定則可修不淨觀⁴³。如果不能持戒清淨，當境界來時也就不能防護自己的身、口、意；反之能持戒清淨，善於守護自己的身、口、意，能不為境界所動。以此來進一步修不淨觀，就能夠更容易受持；而不淨觀成就就能得禪定，因為善於持戒的話，心就會很歡悅、歡喜，內心歡喜身就能輕安，身輕安就會產成樂受，如此就能得定，有了禪定就能進一步發智慧。如此，持戒、修定，發智慧就能得到涅槃解脫⁴⁴。

四、不淨觀之修學方法

上說到貪欲的過患和修不淨觀之功德，對此貪欲要如何對治？貪欲是屬於心理的一種狀態，而在佛法中對治心病方法是：如果是貪欲者，就會教導修不淨觀來對治；瞋患者就教導修慈心；愚癡者教導修因緣觀。⁴⁵如我們貪著五欲，就離成就聖道的路越來越遠，因為貪著欲樂會使我們不能居安思危，只是一味的耽著這貪欲，糾纏不斷，這樣只會使我們永遠輪迴生死，受苦無窮。修學不淨觀，當境界來時就能將之對治，在《大智度論》中說：「如一美色，姪人見之以為淨妙，心生染著；不淨觀人視之，種種惡露，無一淨處。」⁴⁶所以常修不淨觀是對治貪欲最好的妙藥。修不淨觀可以透過兩個方式來觀見這些身體內部的不淨物：一是將實物擺放在眼前以肉眼觀看，之後用意念在心中描繪出這些不淨物的影像。⁴⁷二是以修學不淨觀或其它業處所培養出的禪定力直接透視身體中的不淨物。而不淨觀約可分為兩種：一、有識不淨（未壞之身），二、無識無淨（已壞之身）。⁴⁸有識不淨即觀人身體的三十六種不淨；無識不淨是觀死者的屍體，分為九個階段：「【經】脹相、壞相、血塗相、膿爛相、青相、噉相、散相、骨相、燒相。」⁴⁹此九相是對治貪欲最好的法門，如《大智度論》卷 21 中說：

【論】是九相，斷諸煩惱，於滅姪欲最勝；為滅姪欲故，說是九相。⁵⁰

此九相觀當如何修呢？首先要持戒清淨，今心沒有追悔之心，這樣才會容易

⁴³ 《大智度論》卷 21〈1 序品〉（大正 25，217a11-13）：「【論】行者先持戒清淨，令心不悔故，易受觀法，能破姪欲諸煩惱賊。」

⁴⁴ 詳見：

(1) 《中阿含經》卷 23〈3 穢品〉（大正 01，572c4-11）。

(2) 《雜阿含經·卷 18·四九五經》（大正 02，129a9-26）。

⁴⁵ 《大智度論》卷 1〈1 序品〉（大正 25，60a21-b3）。

⁴⁶ 《大智度論》卷 12〈1 序品〉（大正 25，148a13-15）。

⁴⁷ (1) 溫宗堃，〈《中部》〈念處經〉四念處禪修方法之研究——兼論馬哈希念處毗婆舍那禪法〉，刊於《宗教與心靈改革研究會論文集》，高雄：道德院，2002 年，（p.101）。

(2) 另參陳水清，〈身念處之探究〉，《妙林》第 11 卷 12 月號，1999 年 12 月 31 日，（p.42-p.43）。

⁴⁸ (1) 《大智度論》卷 48〈19 四念處品〉（大正 25，404c14-16）：「已觀內身不淨，今觀外身敗壞；是故說二種不淨：一者、已壞，二者、未壞。」

(2) 《瑜伽師地論》卷 26（大正，428c22-429a4）。

(3) 另參楊美容（釋宗宏）撰，《漢譯《阿含經》四念處之研究》，玄奘大學宗教學研究所碩士論文，中華民國 97 年 1 月，（p.29）。

⁴⁹ 《大智度論》卷 21〈1 序品〉（大正 25，217a6-7）。

⁵⁰ 《大智度論》卷 21〈1 序品〉（大正 25，217c18-19）。

接受此法，才能破淫欲和煩惱賊。因為如果行者沒有持戒清淨，這樣就會對於過往種種就會產生追悔，這樣就無法專注所要觀的所緣。然後再觀人初死之日，剛還有說有笑，但一奄不來，就氣滅身冷了，行者也應反觀自身，也將如此，就如木石毫無知覺。如此反觀後就要了解此五欲是沒什麼好貪戀的，再者要了解此人身難得，不應只是貪著五欲等讓一身空過，一無所得；應要做有意義的事，所以說：「我既得人身，識別好醜，當求甘露不死之法。」⁵¹如此作觀後，即修九相的第一階段「脹相」，如《大智度論》卷 21 中說：

【論】行者到死屍邊，見死屍 臃脹，如韋囊⁵²盛風，異於本相，心生厭畏；我身亦當如是；未脫此法，身中主識役御⁵³此身、視聽、言語、作罪、作福，以此自貴，為何所趣？而今但見空舍在此！是身好相，細腰姝媚，長眼直鼻，平額高眉，如是等好，令人心惑；今但見 臃脹，好在何處？男女之相亦不可識。作此觀已，呵著欲心，此臭屎囊臃脹可惡，何足貪著？⁵⁴

初觀死去的人，就像囊袋中吹滿了風，臃脹了起來。如此反觀自身，只是暫時住在這肉體中，不久也將變成這死人一樣。再者觀此死者的生前，雖生的國色天香，風華絕代，令人心惑，但今一死，只剩一具屎囊 臃脹可惡的屍體，有何可貪戀之處，以此來呵責自己的貪欲心。第二階段觀「壞相」，如《大智度論》卷 21 說：

【論】死屍風熱轉大，裂壞在地，五藏、屎尿、膿血流出，惡露已現。行者取是壞相，以況己身：「我亦如是，皆有是物，與此何異？我為甚惑，為此屎囊、薄皮所誑；如燈蛾投火，但貪明色，不知燒身。已見裂壞，男女相滅，我所著者，亦皆如是。」⁵⁵

上說臃脹的屍體，今觀此屍體因天氣熱，開始破裂，五藏六腑、屎尿、膿血等盡皆流出，種種不淨臭不堪聞。如此反觀，卻不知我們所貪戀美好，只是一些屎囊、薄皮，短一可愛之處；再者我身不久亦將如此，又有何可貪戀的呢！第三階段觀「血塗相」，如《大智度論》卷 21 中說：

【論】死屍已壞，肉血塗漫。⁵⁶

此時的屍體已然壞盡，只看到一具腐爛成肉血模糊的屍體。如此行者也應反觀自身，不久也將如此。第四階段觀「青瘀相」，如《大智度論》卷 21 中說：

⁵¹ 《大智度論》卷 21 〈1 序品〉(大正 25, 217a11-b5)。

⁵² 《四分律名義標釋》卷 35 (卅續藏 44, 666b1-2):「韋囊: 薄邁切, 音敗, 韋囊也。亦云囊袋, 又名鼓囊, 皆以熟皮作, 即鍛家用吹火者, 如風箱之類, 是也。」

⁵³ 【役御】役使; 使用。(《漢語大辭典(五)》p.925)。

⁵⁴ 《大智度論》卷 21 〈1 序品〉(大正 25, 217b6-14)。

⁵⁵ 《大智度論》卷 21 〈1 序品〉(大正 25, 217b14-19)。

⁵⁶ 《大智度論》卷 21 〈1 序品〉(大正 25, 217b19)。

【論】或見杖楚死者，青瘀、黃、赤、或日曝瘀黑；具取是相，觀所著者，若赤白之色，淨潔端正，與此何異？⁵⁷

此是觀因棍棒拷打而死的死者，觀此屍身上的青瘀相，或是黃和紅相，或是因日曬屍體變成了黑瘀相。如此反觀我們所以貪愛美麗的顏色，容顏相貌等，不久也將變成青瘀或黑瘀相，沒有什麼好可愛和貪戀的。第五階段觀「膿爛相」，如《大智度論》卷 21 中說：

【論】既見青瘀黃赤，鳥獸不食，不埋不藏，不久膿爛，種種蟲生。行者見已，念此死屍本有好色，好香塗身，衣以上服，飾以華綵；今但臭壞，膿爛塗染，此是其⁵⁸實分；先所飾綵，皆是假借。⁵⁹

青瘀赤黃的屍體，因為無鳥獸來食，也不埋不藏，不久就漸漸腐化膿爛，長出種種的蟲（蛆）。行者應反觀此死者生前，雖以香華塗身，身著上好的衣服，但如今只剩臭壞膿爛所塗染的屍體，而生前的香華衣服皆是假借。第六階段觀「噉相」，如《大智度論》卷 21 中說：

【論】若不燒不埋，棄之曠野，為鳥獸所食。鳥挑其眼，狗分（其）手腳，虎狼剖腹，分掣斷⁶⁰裂。殘藉在地，有盡不盡。行者見已，心生厭想，思惟：「此屍未壞之時，人所著處；而今壞敗，無復本相，但見殘藉，鳥獸食處，甚可惡畏。」⁶¹

屍體若是不火化也沒有掩埋，只是丟棄在荒野，被飛鳥走獸所食。或是烏鴉（鳥）挑其眼而食；或是狗分食其手腳；或是虎狼剖開挖空其腹；或是鳥獸以爪抓取其屍體，只看一些殘留的支節在地上。如此行者觀察已，即應思惟，這屍體在還未壞時，為人所執著，但今只剩下殘留的支節在地上，不復更見原來的相，甚可惡畏。第七階段觀「散相」，如《大智度論》卷 21 中說：

【論】鳥獸已去，風日飄曝，筋斷骨離，各各異處。行者思惟：「本見身法，和合而有身相，男女皆可分別；今已離散，各在異處，和合法滅，身相亦無，皆異於本，所可愛著，今在何處？」⁶²

鳥獸即去，此屍體也因風吹日曬而筋骨斷離。行者見已反觀，此身體相貌本是合和而成，故可分別是男是女相；但如今身體皆已分離，更無有相貌可尋，曾經所愛著的相貌身體今又在何處呢？第八階段觀「骨相」，如《大智度論》卷 21

⁵⁷ 《大智度論》卷 21 〈1 序品〉（大正 25，217b19-22）。

⁵⁸ 其=真【宋】【元】【明】。（大正 25，217d，n.21）。

⁵⁹ 《大智度論》卷 21 〈1 序品〉（大正 25，217b22-26）。

⁶⁰ 【斷】=【攫】〔ㄔㄨㄛˊ〕鳥獸以爪抓取。（《漢語大詞典（六）》，p.989）。

⁶¹ 《大智度論》卷 21 〈1 序品〉（大正 25，217b26-c2）。

⁶² 《大智度論》卷 21 〈1 序品〉（大正 25，217c2-5）。

中說：

【論】身既離散，處處白骨，鳥獸食已，唯有骨在；觀是骨人，是為骨相。骨相有二種：一者、骨人筋骨相連，二者、骨節分離。筋骨相連破男女、長短、好色、細滑之相；骨節分離，破眾生根本實相。骨相復有二種：一者、淨，二者、不淨。淨者，久骨白淨，無血無膩，色如白雪；不淨者，餘血塗染，膩膏未盡。⁶³

屍體因腐爛或被飛禽走獸所吃，最後只剩白骨。這骨相有二種：一者、骨人筋骨還有相連，是破男女色相；二者、骨節已經分離，主破眾生認為有一整的相。復有二種：一者、淨，骨頭日久變為白色，如雪一般，此為修不淨轉淨想之處，故說此骨相是淨；⁶⁴二者、不淨，此為骨頭還殘餘些許的血和脂肪，是為不淨。第九階段觀「燒相」，如《大智度論》卷 21 中說：

【論】行者到屍林中，或見積多草木，焚燒死屍，腹破眼出，皮色焦黑，甚可惡畏。須臾之間，變為灰燼。行者取是燒相，思惟：「此身未死之前，沐浴香華，五欲自恣；今為火燒，甚於兵刃！此屍初死，形猶似人，火燒須臾，本相都失。一切有身皆歸無常；我亦如是。」⁶⁵

此為觀屍體被火化之相，從開始被燒腹破眼出，皮色焦黑，到最後變為灰燼，是為燒相。觀已行者如是思惟，此死者未死之前，以種種香華衣服莊嚴打扮自身，享樂五欲，但死後為火所燒，只餘一堆灰燼，有何貪戀之處，如是反觀自身也亦如是，一切有身皆歸無常。能如實觀上所說之九種觀法，就能了解一切皆是無常的、不足進的；這樣就不會再去貪者男女之相好，也就不會生起因貪欲而生的種種苦惱。⁶⁶再進一步反觀自身，死後也是變成如上所說一樣；如此也就不會再貪著自身，能如是修，就能漸漸趨向解脫之道了。

從上的九相，如以死去的相來分，似乎可分為有四種死相：一、脹相、壞相、血塗相；二、青瘀相、膿爛相；三、噉相、散相；四、燒相；骨相是為所有的屍體最後皆只剩骨頭。在論中除了上所說之九相外，還有提到十想⁶⁷，論中說九相和十想都是滅婬欲等三毒，但有何不同之處？在論中有幾種說明，如《大智度論》卷 21 中說：

【論】九相為遮未得禪定，為婬欲所覆故；十想能除滅婬欲等三毒。九相如縛賊；十想如斬殺。九相為初學；十想為成就。⁶⁸

⁶³ 《大智度論》卷 21〈1 序品〉（大正 25，217c5-12）。

⁶⁴ 另詳參《大智度論》卷 21〈1 序品〉（大正 25，215b8-c2）。

⁶⁵ 《大智度論》卷 21〈1 序品〉（大正 25，217c12-18）。

⁶⁶ 另參釋興智，〈不淨觀略探〉，《佛學論文獎學金得獎論文集》，發行所：財團法人台灣省台中市正覺堂，2008 年 1 月 31 出版，（p.83-p.86）。

⁶⁷ 另詳參《大智度論》卷 21〈1 序品〉（大正 25，217c27-218a9）。

⁶⁸ 《大智度論》卷 21〈1 序品〉（大正 25，217c21-24）。

如上引文中，可以了解九相和十想之間的差異。論中也有提到九相為因，十想為果；另外也說九相為外門，十想為內門，是故論中說：「二為甘露門：一者、不淨門，二者、安那般那門。」⁶⁹此二者雖有差異，但都是同為離欲，同為達到涅槃⁷⁰，是兩者的共同通點，這是無疑的。⁷¹

在同論的〈四念處品〉中也有說到九相觀法，但經文略有出入，以下就列表來作比較，次第的前後就以《大智度論》中本身的文為主，從這當中來看兩者有何不同之，如下表說：

表一：對照卷 21〈1 序品〉和卷 48〈19 四念處品〉中之九相觀。

<p>《大智度論》卷 21〈1 序品〉 〈釋初品中九相義第三十五〉 (大正 25, 217 b6-c18)</p>	<p>《大智度論》卷 48〈19 四念處品〉 〈釋四念處品第十九〉 (大正 25, 403b3-c4)</p>
<p>一、脹相</p> <p>【論】行者到死屍邊，見死屍臃脹，如韋囊盛風，異於本相，心生厭畏；我身亦當如是；未脫此法，身中主識役御此身、視聽、言語、作罪、作福，以此自貴，為何所趣？而今但見空舍在此！是身好相，細腰姝媚，長眼直鼻，平額高眉，如是等好，令人心惑；今但見 臃脹好在何處？男女之相亦不可識。作此觀已，呵著欲心，此臭屎囊臃脹可惡，何足貪著？</p>	<p>一、觀屍 1~5 日：膨脹青瘀、膿汁流出觀⁷²</p> <p>【經】復次，須菩提！菩薩摩訶薩，若見棄死人身，一日、二日，至于五日，臃脹、青瘀，膿汁流出；自念：「我身亦如是相、如是法，未脫此法。」如是，須菩提！菩薩摩訶薩內身中循身觀，勤精進一心，除世間貪憂，以不可得故。</p>
<p>二、壞相</p> <p>【論】死屍風熱轉大，裂壞在地，五藏、屎尿、膿血流出，惡露已現。行者取是壞相，以況己身：「我亦如是，皆有是物，與此何異？我為甚惑，為此屎囊、薄皮所誑；如燈蛾投火，但貪明色，不知燒身。已見裂壞，男女相滅，我所著者，亦皆如是。」</p>	<p>二、觀屍第 6、7 日：禽獸攪裂食之</p> <p>【經】復次，須菩提！菩薩摩訶薩，若見棄死人身，若六日，若七日，烏鴉雕鷲，豺狼狐狗，如是等種種禽獸，攪裂食之；自念：「我身如是相、如是法，未脫此法。」如是，須菩提！菩薩摩訶薩內身中循身觀，勤精進一心，除世間貪憂，以不可得故。</p>
<p>三、血塗相</p>	<p>三、觀屍不淨爛臭</p>

⁶⁹ 《大智度論》卷 21〈1 序品〉(大正 25, 218a9-13)。

⁷⁰ 詳參《大智度論》卷 21〈1 序品〉(大正 25, 217c26-218a9)。

⁷¹ 對於十想之詳細內容，可參以下幾篇論文，其中有詳細之探討。

(1) 釋同慧〈從南北阿含經典中「十想」探討「不淨」的修持對治〉，嘉義：香光尼眾佛學院，2007 年，1 月。

(2) 釋本圓，〈「十想」之探討——以《大智度論》為主〉，《第十六屆全國佛學論文聯合發表會》會後論文集，(p.29-p.63)。

(3) 釋圓波，〈《大智度論》中八念之初探〉，《第十七屆全國論文發表會》會後論文集，(p.207-p.232)。

⁷² 標題科判引自，釋性空法師所編《大智度論》卷 48〈釋四念處品第十九〉講義，以下皆同。

<p>【論】死屍已壞，肉血塗漫。</p>	<p>【經】復次，須菩提！菩薩摩訶薩，若見棄死人身，禽獸食已，不淨爛臭；自念：「我身如是相、如是法，未脫此法」，乃至除世間貪憂。</p>
<p>四、青瘀相</p> <p>【論】或見杖楚死者，青瘀、黃、赤、或日曝瘀黑；具取是相，觀所著者，若赤白之色，淨潔端正，與此何異？</p>	<p>四、觀屍骨鎖血肉塗染，筋骨相連</p> <p>【經】復次，須菩提！菩薩摩訶薩，若見棄死人身，骨鎖血肉塗染，筋骨相連；自念：「我身如是相、如是法，未脫此法」，乃至除世間貪憂。</p>
<p>五、膿爛相</p> <p>【論】既見青瘀黃赤，鳥獸不食，不埋不藏，不久膿爛，種種虫生。行者見已，念此死屍本有好色，好香塗身，衣以上服，飾以華綵；今但臭壞，膿爛塗染，此是其實分；先所飾綵，皆是假借。</p>	<p>五、觀骨鎖血肉已離</p> <p>【經】復次，須菩提！菩薩摩訶薩，若見棄死人身，骨鎖血肉已離，筋骨相連；自念：「我身如是相、如是法，未脫此法」，乃至除世間貪憂。</p>
<p>六、噉相</p> <p>【論】若不燒不埋，棄之曠野，為鳥獸所食。鳥挑其眼，狗分手腳，虎狼剖腹，分掣斷裂。殘藉在地，有盡不盡。行者見已，心生厭想，思惟：「此屍未壞之時，人所著處；而今壞敗，無復本相，但見殘藉，鳥獸食處，甚可惡畏。</p>	<p>六、觀骨鎖已散在地</p> <p>【經】復次，須菩提！菩薩摩訶薩，若見棄死人身，骨鎖已散在地；自念：「我身如是相、如是法，未脫此法。」如是，須菩提！菩薩摩訶薩觀內身，乃至除世間貪憂。</p>
<p>七、散相</p> <p>【論】鳥獸已去，風日飄曝，筋斷骨離，各各異處。行者思惟：「本見身法，和合而有身相，男女皆可分別；今已離散，各在異處，和合法滅，身相亦無，皆異於本，所可愛著，今在何處？」</p>	<p>七、觀屍骨散異處在地</p> <p>【經】復次，須菩提！菩薩摩訶薩，若見棄死人身，骨散在地，腳骨異處，膊骨、髀骨，腰骨、肋骨，脊骨、手骨，項骨、髑髏，各各異處；自念：「我身如是相、如是法，未脫此法。」如是，須菩提！菩薩摩訶薩觀內身，乃至除世間貪憂。</p>
<p>八、骨相</p> <p>【論】身既離散，處處白骨，鳥獸食已，唯有骨在；觀是骨人，是為骨相。骨相有二種：一者、骨人筋骨相連，二者、骨節分離。筋骨相連破男女、長短、好色、細滑之相；骨節分離，破眾生根本實相。</p> <p>復有二種：一者、淨，二者、不淨。淨者，久骨白淨，無血無膩，色如白雪；不淨者，餘血塗染，膩膏未盡。</p>	<p>八、觀屍骨白如貝</p> <p>【經】復次，須菩提！菩薩摩訶薩，見是棄死人骨在地，歲久風吹日曝，色白如貝；自念：「我身如是相、如是法，未脫此法。」如是，須菩提！菩薩摩訶薩觀內身，乃至除世間貪憂，以不可得故。</p>

<p>九、燒相</p> <p>【論】行者到屍林中，或見積多草木，焚燒死屍，腹破眼出，皮色焦黑，甚可惡畏。須臾之間，變為灰燼。行者取是燒相，思惟：「此身未死之前，沐浴香華，五欲自恣；今為火燒，甚於兵刃！此屍初死，形猶似人，火燒須臾，本相都失。一切有身皆歸無常；我亦如是。」</p>	<p>九、觀骨朽爛(406a15-19)</p> <p>【經】復次，須菩提！菩薩摩訶薩見是棄死人骨在地，歲久其色如鴿，腐朽爛壞，與土共合，自念：「我身如是法、如是相，未脫此法。」如是，須菩提！菩薩摩訶薩內身中循身觀，勤精進一心，除世間貪憂，以不可得故。</p>
--	---

從上的對比中，如以修學次第的偏重性來講，似乎〈四念處品〉中的九相更具次第性；而〈釋初品中九相義〉之九相，比較重在說明「死」的相，但兩處的共通點是行者觀屍體已，都應反觀自身。所以，兩處的經文是否可以相連，或是有者相同之處，以下就以簡表來作比較，將可能相同的放在一起，如表：

表二：配對卷 21〈1 序品〉和卷 48〈19 四念處品〉中之九相觀。

〈釋初品中九相義第三十五〉	〈釋四念處品第十九〉
一、脹相	一、觀屍 1~5 日：膨脹青瘀、膿汁流出觀
二、壞相	
三、血塗相	四、觀屍骨鎖血肉塗染，筋骨相連
四、青瘀相	一、觀屍 1~5 日：膨脹青瘀、膿汁流出觀
五、膿爛相	三、觀屍不淨爛臭 一、觀屍 1~5 日：膨脹青瘀、膿汁流出觀
六、噉相	二、觀屍第 6、7 日：禽獸攫裂食之
七、散相	五、觀骨鎖血肉已離 六、觀骨鎖已散在地 七、觀屍骨散異處在地
八、骨相	九、觀骨朽爛 八、觀屍骨白如貝
九、燒相	

從上表的對比中，〈釋初品中九相義〉和〈四念處品〉中的九相有七相是近相同。對於壞相在〈四念處品〉中沒有明確的說到，而燒相在〈四念處品〉中缺，所以可以說〈釋初品中九相義〉可能比較重在講死相。就如筆者在上將此九相可區分為四種死相，因為從脹相、壞相到血塗相，可分為是一種死相；而青瘀相到膿爛相也可分為一種死相；噉相和散相分為一種死相；燒相也分為一種；骨相因燒或是被鳥獸和自行腐爛，最後都只會剩下白骨，從這點將此九相略分為四種死相。〈四念處品〉中不同點是，此中說到，從膨脹青瘀到膿汁流到最後的白骨，

是一連貫而具次第。⁷³

觀有識不淨則觀人的身體從頭到腳有三十六種不淨，此三十六不淨應如何觀如何修？如《大智度論》卷 48 中說：

【經】復次，須菩提！菩薩摩訶薩觀內身，從足至頂，周匝薄皮，種種不淨，充滿身中。作是念：身中有髮、毛、爪、齒，薄皮、厚皮，筋、肉、骨、髓，脾、腎、心、肝、肺，小腸、大腸，胃、胞、屎、尿，垢、汗、目⁷⁴、淚、涕，唾、膿、血，黃、白痰、陰，肪、[月*冊]⁷⁵、腦、膜。譬如田夫倉中，隔盛雜穀，種種充滿，稻麻、黍粟、豆麥。明眼之人，開倉即知是麻、是黍、是稻、是粟、是麥、是豆，分別悉知。菩薩摩訶薩亦如是觀是身，從足至頂，周匝薄皮，種種不淨，充滿身中，髮毛、爪齒，乃至腦、膜。⁷⁶

行者自觀身，從頭到腳，無一處是淨，此身只是由三十六物所組合而成。此中的穀倉是身，農夫是行者，田種穀，是行者身業因緣。結實入倉，是行者因緣熟得身。稻麻、黍粟等，是身中種種不淨。農夫開倉，即知麻黍、麥豆種種別異，是行者不淨觀，以慧眼開見是身倉，知此身中不淨充滿，必當敗壞，若他來害，若當自死。此身中但有屎尿不淨、種種惡露等。⁷⁷能如是觀就能對治自身和他身的貪戀，在觀死人已壞之相主要是為鈍根結厚者，而利根結使薄者則先觀自身未壞有識。⁷⁸人之所以貪欲，不外五欲所引起，貪五欲的色、聲、香、味、觸，但如能依照上所說的去觀自他身體的種種不淨，從而了解，此身是種種不淨所組成，是無可貪戀的，這樣就能將貪欲漸漸對治。

雖然修不淨觀能夠對治貪欲煩惱，也能得到如上節所說的種種功德利益，但經中也提到比丘因修不淨觀而起厭心，最後自殺，故佛又為諸比丘說安般念法。⁷⁹是故當知，修不淨觀主要以觀種種不淨而起離欲之心，而非反過來厭患自身⁸⁰，這在修不淨觀時是應當特別注意。

⁷³ 對於九相觀，詳細可另參下兩篇論文：

(1) 詳細可參，釋如聖法師〈九相觀初探〉，《福嚴佛學院第九屆論文集》，(p.405-424)。

(2) 另參釋傳煦，《身念處探究——以《大念處經》為中心》，華梵大學東方人文思想研究所碩士學位論文，中華民國 98 年 4 月，(p.104-p.111)。

⁷⁴ 目淚涕=淚涕涎【宋】【宮】，=淚洩涎【元】【明】，=淚涕【聖】【石】。(大正 25，403d，n.8)。

⁷⁵ [月*冊] [尸巧]：脂肪。《太平御覽》卷八百六十四引《通俗文》：脂在脊曰肪，在骨曰〔月*冊〕。(《漢語大字典(三)》，p.2060)。

⁷⁶ 《大智度論》卷 4819 四念處品 (大正 25，403a21-b1)。

⁷⁷ 《大智度論》卷 48 (19 四念處品) (大正 25，404c8-14)。

⁷⁸ 《大智度論》卷 48 (19 四念處品) (大正 25，404c16-18)。

⁷⁹ 《雜阿含經》卷 29 (大正 02，207b22-26)。

⁸⁰ 另參：

(1) 何孟玲，《《中部·念處經》四念處禪修方法之研究》，華梵大學東方人文思想研究所碩士學位論文，中華民國 90 年 7 月，(p.89)。

(2) 釋養相，〈《雜阿含經》的四念處〉，嘉義：香光尼眾佛學院，2001 年，1 月，(p.37)。

五、比對經論中對三十六不淨物之異同

對於修有識不淨中的不淨物，從初期經典到部派的阿毘曇和大乘的經論，說到不淨的項目略為出入，或多或少、或同或異。對此本章就以《阿含經》、《大毘婆沙論》、《大智度論》、《瑜珈師地論》等為主，以這幾部經論來略為對比不淨觀的差異之處，從表格對照中進而了解到在這些經論之中，對這「有識不淨」中的不淨物有者何種不同的說法。在經論很多地方有說到此不淨的項目，或以四界分、或以四念處的身念處說，但多不盡相同。因此，對於此觀身不淨所觀的不淨物在各經論中有幾處不同的異說，還有在觀內地界時所觀的有幾處不同的異說，今列表如下。對照觀身不淨之表格是以《大智度論》為主，再與其他經論為輔，將相同的列在一起：

表三：觀身不淨時所觀的不淨物。⁸¹

順序	《大智度論》 ⁸²	《雜阿含》 ⁸³		《中阿含》 ⁸⁴		《長阿含》 ⁸⁵		《增壹阿含》 ⁸⁶		《婆沙》 ⁸⁷		《大般若經》 ⁸⁸		《瑜珈》 ⁸⁹	
		1	髮	1	髮	1	髮	1	髮	1	髮	1	髮	1	髮
1	髮	1	髮	1	髮	1	髮	1	髮	1	髮	1	髮	1	髮
2	毛	2	毛	2	毛	2	毛	2	毛	2	毛	2	毛	2	毛
3	爪	3	爪	3	爪	3	爪甲	3	爪	3	爪	3	爪	3	爪
4	齒	4	齒	4	齒			4	齒	4	齒	4	齒	4	齒
5	薄皮	7	皮	6	細薄膚			5	皮	6	皮			6	皮
6	厚皮			5	鹿薄膚										
				7	皮										
7	筋	10	筋	9	筋			7	筋	10	筋	7	筋	9	筋
8	肉	8	肉	8	肉			6	肉	7	肉	6	肉	7	肉
9	骨	9	白骨	10	骨			8	骨	8	骨	9	骨	8	骸骨
								34	髑髏						
10	髓	28	髓	29	髓	12	髓			9	髓	10	髓	29	髓
11	脾	15	脾	17	脾	8	脾	13	脾	14	脾	15	脾	21	脾
								24	脾						
12	腎	16	腎	12	腎	9	腎五臟	14	腎	15	腎	14	腎	22	腎
12	心	12	心	11	心			12	心	23	心	11	心	11	心

⁸¹ 另詳參釋傳煦，《身念處探究——以《大念處經》為中心》，華梵大學東方人文思想研究所碩士學位論文，中華民國 98 年 4 月，(p.100-102)。

⁸² (1) 《大智度論》卷 48 〈19 四念處品〉(大正 25, 403a22-26)。

(2) 另參《摩訶般若波羅蜜經》卷 5 〈19 廣乘品〉(大正 08, 253c24-28)。

⁸³ 《雜阿含經·第 1156 經》卷 43 (大正 02, 311a24-b3)。

⁸⁴ 《中阿含經》卷 20 〈2 長壽王品〉(大正 01, 556a13-16)。

⁸⁵ 《長阿含經》卷 12 (大正 01, 77b13-16)。

⁸⁶ 《增壹阿含經》卷 2 〈3 廣演品〉(大正 02, 556c1-4)。

⁸⁷ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 40 (大正 27, 208a21-24)。

⁸⁸ 《大般若波羅蜜多經 401-600 卷》卷 489 〈3 善現品〉(大正 07, 485c1-6)。

⁸⁹ 《瑜珈師地論》卷 26 (大正 30, 428c22-28)。

14	肝	13	肝	13	肝	4	肝	10	肝	12	肝	12	肝	13	肝
15	肺	14	肺	14	肺	5	肺	11	肺	13	肺	13	肺	14	肺
16	小腸	17	腸	16	小腸	6	腸	16	小腸	17	小腸	20	小腸	16	小腸
17	大腸			15	大腸			15	大腸	16	大腸	19	大腸	15	大腸
18	胃			18	胃	7	胃	21	百葉	18	胃	18	胃	20	胃
19	胞	21	胞					18	膀胱			17	胞		
20	尿	33	尿	32	小便	14	尿	19	尿	25	尿	21	尿	36	尿
21	尿	34	溺	19	搏糞	15	尿	20	尿	26	尿	22	尿	37	尿
								23	溺						
22	垢	5	塵垢							5	塵垢	27	垢	5	塵垢
23	汗	23	汗	23	汗	10	汗			29	汗	28	汗	35	汗
24	目														
25	淚	22	淚	22	淚	17	淚	27	淚	30	淚	26	淚	34	淚
26	涕	24	涕	24	涕	16	涕	29	涕	27	涕	23	涕	32	涕
27	唾	6	流涎	25	唾			28	唾	28	唾	24	唾	33	唾
		25	沫	30	涎			33	涎			25	涎		
28	膿	30	膿	26	膿			30	膿	31	膿	30	膿	23	膿
29	血	31	血	27	血			31	血	32	血	5	血	24	血
30	黃														
31	白痰	29	痰癢									22	熱痰	25	熱痰
32	陰			29	痰										
33	肪	26	肪	28	肪	11	肪	32	肪脂			31	肪	26	肪
34	[月*冊]	27	脂							33	脂	32	[月*冊]	27	膏
										34	膏				
35	腦	32	腦汁	20	腦	13	腦	35	腦	35	腦	33	腦	30	腦
				21	腦根										
36	膜							17	白臟	36	膜			31	膜
				31	膽			9	膽	19	膽	16	膽	12	膽
		18	肚							24	肚			19	肚
		11	脈							11	脈	8	脈	10	脈
		19	生藏							20	生藏			17	生藏
		20	熟藏							21	熟藏			18	熟藏
								22	滄						
												35	眇		
												36	聾		

									28	肌
共	36	34	32	17	35	36	36	36	37	

從上表比對中，可以明顯看出，各經論之間雖有差異，但只是開合不同或是在翻譯上的不同，除了少數是比較特別之外，其他大致上是一樣，沒有很大的出入。而這當中有些名稱是比較特別，也比較難懂，如：痰癢、白臍、百葉、滄、蕩、泡、熱痰、生藏、熟藏、寧、白痰、黃、陰等，都是比較特別的翻譯。以下是對於界分別觀之比對表：

表四：觀內地界時的所觀物。

順序	《中阿含經》 ⁹⁰	《中阿含經》 ⁹¹	《增壹阿含經》 ⁹²	《阿毘達磨大毘婆沙論》 ⁹³	《瑜伽師地論》 ⁹⁴
1	髮	1 髮	1 髮	1 髮	1 髮
2	毛	2 毛	2 毛	2 毛	2 毛
3	爪	3 爪	3 爪	3 爪	3 爪
4	齒	4 齒	4 齒	4 齒	4 齒
5	麤細皮膚 (分二)	5 麤細皮膚 (分二)	6 皮膚	6 皮	6 皮
6	肌肉	6 肉	5 身體	7 肉	7 肉
7	筋	8 筋	7 筋	8 筋	9 筋
8	骨	7 骨	8 骨	9 骨	8 骸骨
9	心	10 心		11 心	13 心
10	腎	9 腎	16 腎	13 腎	16 腎
11	肝	11 肝	13 肝	14 肝	11 肝
12	肺	12 肺		15 肺	14 肺
13	脾	13 脾	15 脾	12 脾	15 脾
14	腸	14 大腸	11 腸	18 腸	19 大腸 20 小腸
15	胃	15 胃	12 胃	16 胃	18 胃
16	糞	16 糞		19 糞	23 糞穢等
				5 塵垢	5 塵垢
				10 脈	10 脈
				17 肚	17 肚
			14 膽		12 膽

⁹⁰ 《中阿含經》卷 7〈3 舍梨子相應品〉(大正 01, 464c6-10)。

⁹¹ 《中阿含經》卷 42〈2 根本分別品〉(大正 01, 690c11-16)。

⁹² 《增壹阿含經》卷 20〈28 聲聞品〉(大正 02, 652a17-19)。

⁹³ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 75 (大正 27, 387c14-17)。

⁹⁴ 《瑜伽師地論》卷 27 (大正 30, 430a19-22)。

					20	生藏	21	生藏
					21	熟藏	22	熟藏
					22	手足肢節		
			9	髓				
			10	腦				
共	17	17	16		22		23	

從上表的對比看來，在《阿含經》中大致上是上是一樣，而到了部派和大乘經論時，就有一些出入。雖然這些說法不一，但主要是在修不淨觀時能清楚知道目前所觀的所緣；多或少只是在修時的觀多觀少，對於修行是沒有什麼多大的障礙，只要能注專於所緣，還是能漸漸能得定的，這才是最重要。⁹⁵

六、結語

從以上幾節的探討中，可以明白，貪欲對於修聖道是障礙如何之深；貪著欲樂的後果就是永遠輪迴生死，受盡身心的苦痛。如能依照經論中所教導之方法，用不淨觀對治我們的貪欲心，了解五欲的色、聲、香、味、觸都是不實在；但因為不了解所以將之認為是好的、可樂的、實有的。如能深觀其過患，就會發覺我們都是在刀頭上舔蜜，隨時都有可能被割舌之患。在欲樂中的人最不能捨的就是男女的貪欲，但如照不淨觀所說之法去修，就會了解我們所貪著的美，都是由種種的不淨所組合而成，從上到下，充滿種種不淨，能如是觀就不會再去貪著。因了解都是不淨，從而發起厭離心，精勤修學，能如是修學就會離聖道越來越近，離生死輪迴痛苦越來越遠。由此可見不淨觀不只是對治貪欲的妙藥，也是通往解脫的道路。

⁹⁵ 另參釋同慧著〈從南北阿含經典中「十想」探討「不淨」的修持對治〉，（p.35）。

【參考書目】

一、原典

- 1、《長阿含經》二十二，後秦弘始年·佛陀耶舍共竺佛念譯，大正藏第 01 冊，No.0001。
- 2、《中阿含經》六十卷，東晉·瞿曇僧伽提婆譯，大正藏第 1 冊，No.26。
- 3、《苦陰因事經》一卷，西晉·法炬譯，大正藏第 01 冊，No. 0055。
- 4、《雜阿含經》五十卷，劉宋·求那跋陀羅譯，大正藏第 2 冊，No.99。
- 5、《別譯雜阿含經》十六卷，失譯，大正藏第 02 冊，No. 0100。
- 6、《增一阿含經》五十一卷，東晉·闍賓三藏瞿曇僧伽提婆譯，大正藏第 02 冊，No.0125。
- 7、《大般若波羅蜜多經》二百卷，唐·玄奘譯，大正藏第 05 冊 No. 0220。
- 8、《思惟略要法》一卷，姚秦·鳩摩羅什等譯，大正藏第 15 冊，No. 0617。
- 9、《大智度論》一百卷，後秦·鳩摩羅什等譯，大正藏第 25 冊 No.1509。
- 10、《阿毘達磨大毘婆沙論》二百卷，唐·玄奘譯，大正藏第 27 冊，No.1545。
- 11、《阿毘達磨俱舍論》三十卷，唐·玄奘譯，大正藏第 29 冊，No. 1558。
- 12、《阿毘達磨順正理論》八十卷，唐·玄奘譯，大正藏第 29 冊，No. 1562。
- 13、《瑜珈師地論》一百卷，彌勒菩薩說·三藏法師玄奘奉詔譯，大正藏第 30 冊 No.1579。
- 14、《大乘廣五蘊論》一卷，唐·地婆訶羅譯，大正藏第 31 冊，No. 1613。
- 15、《成唯識論》十卷，唐·玄奘譯，大正藏第 31 冊，No. 1585。
- 16、《成實論》十六卷，姚秦·鳩摩羅什等譯，大正藏第 32 冊，No. 1646。
- 17、《大般若波羅蜜多經般若理趣分述讚》唐·窺基撰，大正藏第 33 冊，No. 1695。
- 18、《四分律名義標釋》四十卷，明·弘贊輯，卍新纂續藏經第 44 冊，No. 0744。

二、現代著作

- 1、印順法師著《般若經講記》新竹，正聞出版社，2003 年 4 月新版二刷。
- 2、印順法師著《寶積經講記》新竹，正聞出版社，2003 年 4 月新版二刷。
- 3、印順法師著《大乘起信論講記》新竹，正聞出版社，2003 年 4 月新版二刷。
- 4、印順法師著《以佛法研究佛法》新竹，正聞出版社，2003 年 4 月新版二刷。
- 5、印順法師著《成佛之道（增註本）》新竹，正聞出版社，2004 年 4 月二刷。
- 6、印順法師著《空之探究》新竹，正聞出版社，1992 年 10 月六版。
- 7、演培法師著《成唯識論講記（三）》高雄，演培法師全集出版委員會，2003 年 1 月就版一刷。

三、博碩士學位論文

- 1、何孟玲，《〈中部·念處經〉四念處禪修方法之研究》，華梵大學東方人文思想研究所碩士學位論文，2001 年 7 月。
- 2、楊美容（釋宗宏）撰，《漢譯《阿含經》四念處之研究》，玄奘大學宗教學研究所碩士論文，2008 年 1 月。

- 3、釋性廣，《印順法師禪觀思想研究》，玄奘大學人文社會學院宗教學研究所碩士論文，2000年6月。
- 4、釋傳煦，《身念處探究——以《大念處經》為中心》，華梵大學東方人文思想研究所碩士學位論文，2009年4月。

四、論文期刊

- 1、釋本圓，〈「十想」之探討——以《大智度論》為主〉，《第十六屆全國佛學論文聯合發表會》會後論文集，p.29-p.63
- 2、釋圓波，〈《大智度論》中八念之初探〉，《第十七屆全國論文發表會》會後論文集，p.207-p.232
- 3、釋如聖，〈九相觀初探〉，《福嚴佛學院第九屆學生論文集（上）》，p.405-p.424
- 4、釋興智，〈不淨觀略探〉，《佛學論文獎學金得獎論文集》，發行所：財團法人台灣省台中市正覺堂，2008年1月31日出版，p.77-p.98。
- 5、釋同慧，〈從南北阿含經典中「十想」探討「不淨」的修持對治〉，嘉義：香光尼眾佛學院，2007年，1月。
- 6、釋養相，〈《雜阿含經》的四念處〉，嘉義：香光尼眾佛學院，2001年1月。
- 7、溫宗堃，〈《中部》〈念處經〉四念處禪修方法之研究——兼論馬哈希念處毗婆舍那禪法〉，刊於《宗教與心靈改革研究會論文集》，高雄：道德院，2002年，p.83-p.119
- 8、陳水清，〈身念處之探究〉，《妙林》第11卷12月號，1999年12月31日，p.37-p.46。

五、工具書

- 1、《漢語大辭典》，上海，漢語大辭典出版社，1994年11月第二次印刷。
- 2、《梵和大辭典》荻原雲來博士編，新文豐出版股份有限公司，1988年5月再版。