

不淨觀：根據《坐禪三昧經》

* 《坐禪三昧經》，姚秦·鳩摩羅什(Kumārajīva)譯，T 614, vol. 15, pp. 269c-286a.

(https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0614_001)

5

釋心傳標注 (20240208)

[271c02] 若多姪欲人，不淨法門治。若多瞋恚人，慈心法門治。若多愚癡人，思惟觀因緣法門治。若多思覺人，念息法門治。若多等分人，念佛法門治。諸如是等種種病，種種法門治。

10 第一、治貪欲法門

[271c07] 姪欲多人，習不淨觀。從足至髮，不淨充滿。髮、毛、爪、齒、薄皮、厚皮、血肉、筋脈、骨髓、肝、肺、心、脾、腎、胃、大腸、小腸、屎尿、涕唾、汗淚、垢垢、膿腦、胞膽、痰水、微膚、脂肪、腦膜，身中如是種種不淨。

15 復次，不淨觀者：觀青瘀、臃脹、破爛、血流、塗漫、臭膿、噉食不盡、骨散燒焦，是謂不淨觀。

[271c12] 復次，多姪人，有七種愛：或著好色，或著端正，或著儀容，或著音聲，或著細滑，或著眾生，或都愛著。

若著好色，當習青瘀觀法；黃、赤、不淨色等，亦復如是。

20 若著端正，當習臃脹、身散觀法。

若著儀容，當觀新死血流塗骨觀法。

若著音聲，當習咽塞命斷觀法。

若著細滑，當習骨見及乾枯病觀法。

若愛眾生，當習六種觀。

若都愛著，一切遍觀，或時作種種·更作異觀。是名不淨觀。

[271c21] 問曰：「若身不淨，如臭腐屍者，何從生著？」

- 5 [271c22] 若著淨身，臭腐爛身·亦當應著。若不著臭身，淨身·亦應不著。二身·等故。若求二實，淨·俱不可得。

人心狂惑，為顛倒所覆，非淨·計淨。若倒心破，便得實相法觀，便知不淨、虛誑、不真。

- 10 復次，死屍，無火、無命、無識、無有諸根，人諦知之，心不生著。以身·有暖、有命、有識、諸根完具，心倒、惑、著。

復次，心·著色時，謂以為淨；愛著心息，即知不淨。若是實淨，應當常淨，而今不然。

- 15 如·狗食糞，謂之為淨。以人觀之，甚為不淨。是身，內、外，無一淨處。若著身外，身外薄皮，舉身取之，纔得如椽，是亦不淨；
何況身內·三十六物。

復次，推·身因緣，種種不淨，父母·精血·不淨合成；既得為身，常出不淨；衣服、床褥，亦臭不淨，何況死處。以是，當知·生死、內外，都是不淨(此下經本至二門初)。

[272a08] 復次，觀，亦有三品：或初習行，或已習行，或久習行。

若初習行，當教言：作·**破皮想**，除却·不淨，當觀·赤骨人，**繫意·觀行**，不令·外念。外念諸緣，**攝念·令還**。

若已習行，當教言：想·却皮肉，盡觀**頭骨**，不令·外念。外念諸緣，攝念令還。

- 5 若久習行，當教言：身中一寸·心·却皮肉。**繫意五處**：頂、額、眉間、鼻端、心處。如是五處，**住意·觀骨**，不令·外念。外念諸緣，攝念令還。常念·**觀心**，心·出·**制持**。

[272a16] 若·心疲極，住念·所緣，**捨·外**，**守·住**。

譬如，獼猴，被繫在柱，極·乃住息。所緣·如柱，**念**·如繩鎖，

- 10 心·喻獼猴。

亦如，乳母，常觀嬰兒，不令墮落。

行者·**觀心**，亦復如是，**漸漸制心**，**令·住緣處**。

[272a20] 若心久住，是應禪法。

- 15 若得禪定，即有三相：**身體**·和悅、柔軟、輕便，**白骨**·流光·猶如白珂，心·得靜住。是為**觀淨**。是時，便得·色界中·心。是名·初學禪法·得·色界心。心·應禪法，即是色界法。心·得此法，身·在欲界，四大·極大、柔軟、快樂、色澤淨潔、光潤和悅，謂·**悅樂**。

二者、向者·骨觀·白骨相中，**光明**·遍照·淨白色。

三者、心·**住一處**，是名淨觀，除肉、觀骨，故名淨觀。

如上三相，皆自知之；他·所不見。

上·三品者，初習行，先·未發意。已習行，三四身修。久習行，
百年身學。

=====

5

【參閱】

* *The Sutra on the Concentration of Sitting Meditation*, translated into the Chinese by Kumārajīva as 《坐禪三昧經》, translated from the Chinese into English by Nobuyosi Yamabe and Fumihiko Sueki, BDK America, 2009, pp. 10-14.
(<https://www.bdkamerica.org/product/the-sutra-on-the-concentration-of-sitting-meditation/>)

10

(<https://bdkamerica.org/download/1897>)