

不淨觀：根據《禪法要解》

* 《禪法要解》，姚秦·鳩摩羅什(Kumārajīva)譯，T 616, vol. 15, pp. 286b-287a.

(https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T15n0616_001)

5

釋心傳標注 (20240208)

[286b17] 行者·初來·欲受法時，師問·五眾戒·淨已，若婬欲多者，應教觀不淨。

不淨，有二種：一者、惡厭不淨；二者、非惡厭不淨。

10

何以故？眾生，有六種欲：一者、著·色；二者、著·形容；三者、著·威儀；四者、著·言聲；五者、著·細滑；六者、著·人相。

著五種欲者，令觀·惡，厭·不淨。著·人相者，令觀·白骨人相；又，觀·死屍·若壞·若不壞。觀·不壞，斷·二種欲：威儀、言聲。觀·已壞，悉斷六種欲。

15

[286b24] 習·不淨，有二種：

一者、觀·死屍·臭爛、不淨。我身·不淨，死屍·一等，無有異也。如是觀已，心生惡厭。取是相已，至閑靜處，若樹下、若空舍，以所取相，自觀不淨，處處遍察·繫心·身中，不令外出。若心馳散，還攝·緣中。

20

二者、雖眼不見，從師·受法，憶想、分別，自觀身中·三十六物，不淨充滿——髮、毛、爪、齒、涕、淚、涎、唾、汗、垢、肪、冊、皮膜、肌肉、筋、脈、髓、腦、心、肝、脾、腎、肺、胃、腸、

肚、胞、膽、痰、癢、生臟、膿、血、屎、尿、諸蟲一一如是等。種種不淨聚，假名為身。自觀。如是；所著外身。亦如是觀。

[286c05] 若心厭惡姪欲，心息，則已。

若心不息，當勤精進，呵責其心，作是念言：「老、病、死苦，
 5 甚為至近。命。如電逝，人身。難得，善師。難遇，佛法。欲滅。如。
 曉時燈。有。破定法，眾患。甚多，內。諸煩惱，外。有魔民、國土
 飢荒。內、外。老、病、死賊，其力甚大，壞。習禪定。我身。可畏，
 於諸煩惱賊中。未有微損，於禪定法中。未有所得。雖服法衣，內實
 10 空虛，俗人無異，諸惡趣門。一切皆開，諸善法中。未入正定，於諸
 惡法。未能必不為惡。我今。云何。著是屎囊，而生懈怠，不能精勤。
 制伏其心？如此弊身，賢聖所呵，不淨、可惡。九孔流出，而貪著此
 身，與畜生同死，俱投黑闇，甚所不應。」如是鞭心，思惟、自責，
 還攝本處。

[286c18] 又時，亦復應令心悅，作是念言：「佛是一切智人，直說道
 15 教，易解、易行，是我大師。如是，不應憂、畏；如。依大王，無有
 怖畏。諸阿羅漢，所作已辦，是我同伴，已能伏心，如。奴衷主，心
 已調伏，具種種果，六通自在。我亦應自調伏其心，求得此事，唯有
 此道，無復異路。」如是思惟已，還。觀不淨。

[286c24] 復，自欣歡，作是念言：「初習道時，諸煩惱風，吹破我心；我欲得道，上妙五欲·尚不能壞，何況弊者！如·長老摩訶目犍連，得阿羅漢道，本婦·將從伎樂、盛自莊嚴飾，欲壞目連。目連，爾時，即說偈言：『

- 5 汝身·骨幹立，皮肉·相纏裹，不淨·內充滿，無一是好物。
 皮囊·盛屎尿，九孔·常流出，如鬼·無所直，何足以自貴？
 汝身·如行廁，薄皮·以自覆，智者·所棄遠，如人捨廁去。
 若人·知汝身，如我所厭惡，一切皆遠離，如人·避屎坑。
 汝身·自嚴飾，華香·以瓔珞，凡夫所貪愛，智者所不惑。
 10 汝是不淨聚，集·諸穢惡物，如·莊嚴廁舍，愚者以為好。
 汝·脅肋著脊，如椽·依梁棟，五藏在腹內，不淨如屎筐。
 汝身·如糞舍，愚夫所保愛，飾以珠瓔珞，外好·如畫瓶。
 若人欲染空，終始不可著；汝欲來嬈我，如蛾自投火。
 一切諸欲毒，我今已滅盡；五欲已遠離，魔網已壞裂。
 15 我心如虛空，一切無所著；正使天欲來，不能染我心。』

[287a22] 行者·如是思惟，決定堅固，住心·本緣，不畏眾欲。若利根者，一心精勤，遠至七日，心得定住。中根者，乃至三七日。鈍根者，久久乃得。如攢酪·成酥，必可得也。若不任習行，是身雖復久習種種方喻，空無所得；譬如，攢水，終不成酥。

20

=====

【參閱】

* 《禪祕要法經》，後秦·鳩摩羅什(Kumārajīva)等譯，T 613, vol. 15, pp. 242c-269c.
https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0613_001

25