

《清淨道論》中「不淨觀」的教學特色

釋 昭 慧 *

摘要：

本文先從整體禪觀教學的框架與視野來看待「不淨觀」。首先由「四念處」的總體修學項目，縮小範圍闡述「身念處」的內涵與特色；其次由「身念處」的六種修學項目，縮小範圍闡述「厭惡作意」與「墓園九相／十相」兩種不淨觀，包括它們的教學原理、修學項目與修習效應。最後再縮小範圍，就著「墓園九相／十相」，闡述《清淨道論》「不淨業處」的教學特色。

兩種不淨觀，都是鎖定五蘊中的「色蘊」而作觀，於「四念處」中，屬於「身念處」。修習這些不淨相，都有明確的修行目的，亦即：為了達致對治欲貪、獲得禪定、引發神通乃至究竟解脫的效益。

修不淨觀的重點是「隨念」，讓厭離心無間斷地念念生起，而非讓所緣境週遍擴大，修習「厭惡作意」或「墓園九相／十相」的主要目的，還是為了「對治欲貪」。

「墓園九相／十相」的教學特色非常顯著。從住處出發，去程與返程的沿途景象，到抵達塚間時，不淨相所在「四方諸相」，都須納入考察

* 作者係玄奘大學宗教與文化學系教授。

本文初稿，發表於一〇九年十一月三十日，玄奘大學社會科學院教學、研究與輔導成果研討會。

與憶持範圍，而不止是取不淨相。

塚間與屍體是如此令人怖畏，考察與憶持的範圍是如此寬廣而繁複，不淨相（屍體的九相或十相）又是如此變化迅速，一旦忘失其相，就難以重行取相，這使得「墓園九相／十相」的準備功夫、修習步驟與應注意事項，較諸其他業處更顯重要而複雜。

關鍵詞：四念處、身念處、厭惡作意、墓園九相／十相、取相

The Unique Teaching Points of A-śubhā-smṛti (The Meditation on the Foul)” in the *Viśuddhimagga (The Path of Purification)*

Shih, Chao-hwei*

ABSTRACT:

This thesis attempts to investigate the Meditation on the Foul based on the overview and the structure of overall meditation instructions. This starts with a discussion of the four foundations of mindfulness and their practices. Then it focuses on expounding the content and characteristics of mindfulness of the body. There are 6 practices included in the mindfulness of the body. In order to highlight the teaching points of the meditation on the foul in the *Viśuddhimagga*, this thesis emphasizes A-śubhā-smṛti and Navasivathika (visualization on 9 or in some texts, 10 stages of decaying corpses).

The object of the two Meditations on the Foul is the form aggregate, one of the 5 aggregates. The aggregate of form belongs to the category of mindfulness of the body in the four foundations of mindfulness. There are clear purposes on the path for practicing these types of contemplations. These contemplations are considered conducive in overcoming desire and lust. As a result, one will gain meditative absorption, develop siddhis and eventually reach ultimate liberation.

The point of practicing Meditation on the Foul is to develop steady recollection of aversion. The goal is for a practitioner to focus uninterruptedly on an object and in this case to make sure that Saṃvega (the aspiration to be liberated from samsara and escape the suffering of this world) keeps arising. The main purpose of practicing A-śubhā-smṛti and Navasivathika is to let go of desire and lust.

The teaching point of Navasivathika (the cemetery practice visualizing

* Professor, Department of Religion and Culture, Hsuan Chuang University.

decaying corpses) is obvious. The procedure involves one leaving one's house and walking to a cemetery to view corpses. During the process of coming and going, one is required to pay attention and recollect everything that is noticed, including the decaying corpses.

The cemetery and corpses are rather dreadful, the scope of examination and recollection is wide and complicated and the state of corpses changes rapidly. To properly practice this meditation and be able to recollect everything that happens during it, one must carefully prepare and make great effort to keep all the steps and details in mind. Should one fail to recall the details of what they have noticed, it would be a loss of a rare opportunity. The complexity of this meditative practice is precisely why it is thought to be more important than others.

Keywords: The Four Foundations of Mindfulness, Recollection of Aversion, Navasivathika, Using Form as a Meditative Object

一、前言

「不淨觀」(梵：a-śubhā-smṛti，巴：asubhānupassin)，可分作「厭惡作意」與「墓園九相／十相」兩大類觀法。

śubhā 為潔淨或美好之意，加上否定詞頭 a-，形成 aśubhā，意為不潔淨、不美好，含有厭惡之意。在《清淨道論》中，這兩種不淨觀，分別列在「四十業處」中的「不淨業處」與「隨念業處」。

本文先從整體禪觀教學的框架與視野來看待「不淨觀」。首先由「四念處」的總體修學項目，縮小範圍闡述「身念處」的內涵與特色；其次由「身念處」的六種修學項目，縮小範圍闡述「厭惡作意」與「墓園九相／十相」兩種不淨觀，包括它們的教學原理、修學項目與修習效應。

最後再縮小範圍，就著「墓園九相／十相」，闡述《清淨道論》「不淨業處」的教學特色。

二、十一種面向的「如實正觀」

欲知「不淨觀」之修學原理，可宏觀地將研究視域放大到整個「禪觀教學」的框架下來作理解。

在《雜阿含經》「蘊相應」諸經，佛陀經常就著色等五蘊的十一種面向，作「如實正觀五蘊的無常、苦、空、非我」的禪觀教學，那就是色等五蘊的「過去、未來、現在，內、外，麤、細，好、醜，遠、近」等十一種面向。如說：

當觀知諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切悉皆無常。正觀無常已，色愛即除。色愛除已，心善解脫。如是觀受、想、行、識……正觀無常已，識愛即除。識愛除已，我說心善解脫。

所有諸色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，一向積聚，作如是觀：一切無常、一切苦、一切空、一切非我，不應愛樂、攝受、保持。受、想、行、識亦復如是，不應愛樂、攝受、保持。

諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切非我、非異我、不常在，是名正慧。受、想、行、識亦復如是。¹

「蘊相應」諸經，大都教導比丘們以「色蘊」（物質的聚集）作為觀察對象，佛陀從各個角度講授「色蘊」的觀察要領，至於其他受、想、行、識等四蘊，大體皆以「亦復如是」的概略之詞一筆帶過。

前引經文，教行者如實正觀色等五蘊的「無常、苦、空、非我」，要達致這樣的學習成效，行者可就「過去、未來、現在」的時間面向而作觀照，可就自己（內）或他者（外）而作觀照，可就質地的麤、細而作觀照，可就樣貌的好、醜而作觀照，可就距離的遠、近而作觀照。

這些經文非常簡短，並沒有說明：在禪觀修學的實質操作過程中，應選擇哪一個面向來作觀，應該從何觀起？這必須綜合諸經論中所述，理解禪觀的基本原理，以及各種禪觀項目的教學內容與教學次第。筆者綜合諸經論中所述²，歸納如下四個學習原則：

¹ 《雜阿含經》卷1（CBETA 2019.Q3, T02, no. 99, pp. 4c26-5a4）；《雜阿含經》卷5（CBETA 2019.Q3, T02, no. 99, p. 35a3-8）；《雜阿含經》卷7（CBETA 2019.Q3, T02, no. 99, pp. 42c28-43a3）。

² 所謂「綜合諸經論中禪觀的基本原理、各種禪觀項目的教學內容與教學次第」，這是筆者融合原始佛教經典、各種禪經、各種論典中禪觀教學的內容而提出的綜合性結論。篇幅有限，無法逐一列舉所有出處。舉例而言，南北傳《阿含經》或 *Nikaya* 中與「五蘊」有關的經文，都是從「如實正觀諸色」（而且是現

一、就時間面向（過去、未來、現在）而言，應先觀察現在的色蘊。原因是：初修者沒有能力如實正觀到過去與未來的色法。

「觀」與「想」不同，想像中的時間與空間可以無限擴大，「豎窮三際，橫遍十方」，但倘若要如實正觀，必須先以當前（現在）所能觸及的「色法」為所緣境。隨著專注力強大，觀察的靈敏度提升，方能進而如實正觀當前的名法（含受、想、行、識等四蘊）。

待到行者有能力如實正觀當前的色法與名法，才能進而如實正觀因緣法（構成當前五蘊的過去因緣，以及當前五蘊如是運作將會產生的未來效應）。

二、就自（內）、他（外）而言，原則上以內身（自己的色蘊）進行優先觀察。因為自己的身體是自己最在意的事物，必須如實正觀其無常（無恆常性）、無我（無獨立性），才能徹底消解色身變化、衰敗、朽壞所帶來的痛苦。其次，才視行者的需求以觀外身（其他有情活著或已死的色蘊）。

至於外在無情物的色蘊，原則上不是「蘊相應」的教學重點。原因是：「蘊相應」的教學目的，是讓行者「離苦得樂」。對於自己所不在意的事物，如飄落的樹葉，即便見其無常變化，也無關痛癢，不須跟著文人雅士一同傷春悲秋。

色蘊如此，受等四蘊亦復如是。

三、就質地的「粗、細」或距離的「遠、近」而言，必須先於色蘊

在色）教起。又如《中阿含經》卷 49「小空經」，先就「此鹿子母堂，空無象、馬、牛、羊、財物、穀米、奴婢」的近相、麤相而作觀察，層層轉進而依序觀察遠相、細相，超越村想、人想、無事想、地想、無量空處想、無量識處想、無所有處想，最後入無想心定而達致解脫（CBETA 2019.Q3, T01, no. 26, p. 737a6-c21）。

作粗略觀察或近距離觀察，隨著止觀修學的進度，培養出更為強大的專注力與更為靈敏的觀察力，方能就色蘊作出更為精細或更遠距離的如實正觀。

色蘊如此，受等四蘊亦復如是。

四、就著「好、醜」的樣貌而言，沒有絕對的先後觀照次第。到底要觀美好的色蘊，還是醜惡的色蘊，這要看行者當前的心理狀態。倘若因戀著內身或外身而欲貪強烈、熱惱熾盛，即應如實正觀內身或外身的醜相以作心理矯治。倘若因故而陷入愁憂、怖畏等負面情緒，這時，如實正觀好相（如：佛身的相好光明），會是良好的心理矯治。

還有，即便是內身或外身的「醜相」，也可在心理矯治的階段性任務完成後，就著同樣的所緣境，轉換業處而觀其「好相」而獲致禪定。例如：白骨觀原屬九想觀的最後一支，九想觀是不淨觀，當然是觀醜相，為的是對治強烈的欲貪。但觀白骨成就時，可取其骨色之白，而轉修「白遍」，這時就從白骨的醜相轉為白遍的好相，而白遍是「十遍」業處之一，最高可獲得第四禪。

色蘊如此，受等四蘊亦復如是。

而本文所要闡述的兩種不淨觀，恰是就著色蘊的「醜」相，於「現在」的「內」身或「外」身，「近」距離地，由「粗」略而「細」緻地觀其相。

三、四念處→身念處→不淨觀

（一）四念處→身念處

准上所述，在「蘊相應」諸經之中，佛陀詳於「色蘊」教學，至於受、想、行、識等四蘊，經中每用「亦復如是」的概略之詞帶過。這與

「四念處」(或譯「四念住」,梵: *smṛtyupasthāna*, 巴: *satipaṭṭhāna*³)的教學若合符節。

「四念處」,依序是將念頭安止於身、受、心、法四處,佛陀稱之為「一乘道」(梵: *eka-yāna-mārgaḥ* 巴: *eka-yāna-magga*),原因是:這是導引行者斷煩惱、得解脫,證得究竟涅槃的各種修持法中,最為直截了當的途徑。如《雜阿含經》云:

有一乘道,淨諸眾生,令越憂悲,滅惱苦,得如實法,所謂四念處。何等為四?身身觀念處,受、心、法法觀念處。⁴

在佛陀的四念處教學次第中,以「身念處」(梵: *kāyānupaśyanā*, 巴: *kāyānupassanā*)為先,依序教比丘們將念頭安止於身、受、心、法四處作為觀察對象——即「所緣」(梵、巴: *ālambana*),上座部稱作「業處」(梵: *karma-sthāna*, 巴: *kamma-tthāna*)。

³ 本論文中所列羅馬拼音詞彙,標明「梵」、「巴」指梵語、巴利語。若僅引自巴利文獻,則僅列單一巴利語羅馬拼音詞彙,而不標列梵語。

⁴ 《雜阿含經》卷二四(CBETA, T02, no. 99, p. 171a10-13)。巴利藏於《中部》亦有類似經文: *Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthagamāya nāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.* (比丘們啊!這是為了淨化眾生、超越哀愁與悲泣、滅除痛苦與憂傷、成就正理與作證涅槃的唯一途徑,也就是四念住。)(MN I 55-56。)早期西文的翻譯或學術著作,大多將“*ekāyana*”或“*ekāyana magga*”,譯為帶有排他、獨佔意味的「唯一之道」,但魯柏·葛汀(Rupert Gethin)覺得不妥,菩提比丘(Bhikkhu Bodhi)接受其看法,而譯作“*the direct way*”(直截之道)。本段巴利經文漢譯,摘自溫宗堃:〈四念住如何是唯一之道——再探“*ekāyana magga*”之語意〉,《福嚴佛學研究》第六期,新竹:福嚴佛學院,2011,頁1-22。本篇論文詳述學界對「一乘道」意涵之不同意見,茲不贅引。

為何以「觀身」為先？印順導師作如是解：

心是依於身的，此身實為眾生堅固執著的所在。……人類在日常生活中，幾乎都是為了此身。身體是一期安定的，容易執常，執常也就著樂著淨，這是眾生的常情。反而，心是剎那不住的，所以如執心為常住的，依此而著樂著淨，可說是反常情的。⁵

「觀身」為先的原因有二：

一、由於身體有形有相，且脊椎動物的神經傳導非常靈敏，一旦承受痛苦，最為直接而難忍，相對而言，心念內容雖亦帶來苦樂覺受，然而一旦覺察心念所帶來的憂悲、痛苦，人們可以運用種種方式立即轉念，讓痛苦的覺受隨其轉念而獲得緩解；但身體則不然，有的痛苦覺受，可以從身體姿勢或各種外在努力（例如：施打麻醉藥）而獲得改善，但有的痛苦覺受（例如：突發的災難，讓身體受到傷損），卻是完全無法避免，而只能硬生生承受的。因此身體的安危，受到眾生本能的強烈執著。易言之，眾生與其肉體最是「安危與共」。有情執我的牢固見地名為「有身見」（梵：satkāya-dṛṣṭi，巴：sakkāya-ditthi），而非「有心見」，原因在此。

二、由於心念剎那不息，變化過於迅速，初學者心念的專注力（定力）與敏銳度（慧力）不足，難於覺察。相對而言，身體雖亦念念變化，但其較諸心念穩定，苦樂覺受的餘勢也稍能拉長，便於觀察，所以適合作為初學下手的觀察對象。

（二）身念處→不淨觀

⁵ 印順：《成佛之道》增註本，頁 362-363。引文摘自《印順法師佛學著作集》，URL: <http://www.mahabodhi.org/files/yinshun/10/yinshun10-15.html>。

「身念處」的修學項目，都與對身體的觀察有關。依巴利藏《長部》中「念住大經」⁶所述，包括如下六種：

1. 威儀路 (iriyāpatha)：如實了知行、住、坐、臥四種威儀。
2. 正知 (sampajāna)：如實正知自己當下的行、住、坐、臥、俯、仰、屈、伸、眠、寤、語、默，並能知其是時，非時，是善，不善。
3. 入出息 (ānāpānasati)：音譯安那般那念，簡稱安般念。主要是如實觀察自己的呼吸。其中分為四個階段：入出息、長短息、全息、微息。
4. 厭惡作意 (patikūlamanasikāra)：觀見色身的三十一種器官或組織成分，內容下詳。
5. 界作意 (dhātumanasikāra)：漢譯習稱「界分別觀」，觀察身體內的地、水、火、風四大種的不同特質——地界的特性是硬、軟、澀、滑、重、輕。水界的特性是流動、黏結。火界的特性是熱、冷。風界的特性是支撐、推動。
6. 墓園九相 (navasivathika 九種墳場觀)：漢譯習稱「九想觀」，含死屍壞滅過程之九相，內容下詳。

漢譯《中阿含經》之「念處經」⁷中，有關身念處的修持項目，與此大同小異。只是於「安般念」後增加了「證入四禪」、「光明想」與「善受觀相」等項目。但「證入四禪」可說是入出息觀成就之後的效應，另立一類似未允妥。

⁶ *Mahāsatiṭṭhānasuttaṃ* (DN.22)，《念住大經》，參考莊春江工作站，URL: <https://agama.buddhason.org/DN/DN22.htm>。

⁷ 《中阿含經》卷 24 (CBETA 2019.Q3, T01, no. 26, pp. 582b7-584b28)。

四、不淨觀之修學項目與修習效應

(一) 不淨觀之修學項目

隨著「觀內身」與「觀外身」⁸的不同，不淨觀可區分為如下兩種：

一、「觀內身」：行者以自己的身體作為所緣境，觀察自內色身的三十二種器官或組織，一般稱作「三十二身分」（巴：Dvattimsākāra）。由於觀察時能深刻覺知這些身分臭穢不淨，令人作噁，故於《清淨道論》稱作「厭惡作意」。

在項目方面，諸經論中多少有些出入。如《雜阿含經》共列三十六項：

此身從足至頂，骨幹肉塗，覆以薄皮，種種不淨充滿其中；周遍觀察，髮、毛、爪、齒、塵垢、流涎、皮、肉、白骨、筋、脈、心、肝、肺、脾、腎、腸、肚、生藏、熟藏、胞、淚、汗、涕、沫、肪、脂、髓、痰、癢、膿、血、腦、汁、尿、溺。⁹

同為原始佛教經典，《中阿含經》《念處經》列三十項，巴利藏《中部》之 *Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ*（《念住大經》）則列三十一項，但內容稍有差異。對照如下：

⁸ 此依一般「觀內身」與「觀外身」之分類，但也有將三十二身分的觀想，就自身與他身而分作「內身」與「外身」；而將九想觀列為「觀內外身」。如《瑜伽師地論》卷二八：「謂若緣自中身髮、毛、爪、齒等相為境，是名於內身住循身觀，若緣他中身髮、毛、爪、齒等相為境，是名於外身住循身觀，若緣內表身變異、不變異青瘀等相，及緣外表身變異、不變異青瘀等相相似法性平等法性為境，是名於內外身住循身觀。」（CBETA, T30, no. 1579, p. 441b26-c3）。

⁹ 《雜阿含經》卷 43（CBETA, T02, no. 99, p. 311a27-b2）。

我此身中有髮、鬚、爪、齒、麤細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、膽[痰]、小便。¹⁰（《念處經》）

bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā, adho kesamatthakā, tacapariyaṇtaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati— ‘atthi imasmiṃ kāye kesā lomā nakhā dantā taco maṃsaṃ nhāru atthi atthimiñjaṃ vakkhaṃ hadayaṃ yakaṇaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ antaṃ antagaṇaṃ udariyaṃ karīsaṃ pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttan’ti. (*Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ*)

比丘觀察此身，從腳掌底往上，髮梢往下，皮膚包覆充滿種種不淨的：『此身有頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸子、腸間膜、胃、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、眼淚、油脂、唾液、鼻涕、關節液、尿。¹¹（《念住大經》）

其中《念住大經》的腸子、腸間膜，在《念處經》是大腸、小腸；《念處經》之腦及腦根、涎，《念住大經》缺。

在《清淨道論》的「厭惡作意」，共列舉三十二身分，¹²項目內容與《中部》《念住大經》大同，相較之下，多了第 20 項，即腦。這等於是

¹⁰ 《中阿含經》卷 24（CBETA, T01, no. 26, p. 583b6-9）。

¹¹ *Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ* (MN.10), 《念住大經》中譯引自莊春江工作站, URL: <https://agama.buddhason.org/MA/MAsearch1.php?str=念處經 path=MA098.htm>。

¹² Buddhaghosa: *Visuddhimagga*, pp. 178-179. 葉均漢譯：《清淨道論》，正覺學會版，頁 248-262。

補上了《中阿含經》《念處經》之腦及腦根。

此中，「涕」即鼻中流出之不淨。「涎」為黏汁、黏液，或可指《清淨道論》之關節滑液。「痰」，是指肺及支氣管等鼻腔以下的呼吸管道的黏膜所產生的分泌物，用來將包含塵埃、病毒、過敏原等異物排出體外的黏液，也可能是因上呼吸道感染，而經由咳嗽及咳痰所吐出來的黏液。

筆者認為：三十、三十一、三十二、三十六，數目或項目內容雖有些許出入，大體是針對內身組織與器官的種種不淨，數目或項目內容方面即使稍有詳略，也無礙於厭惡作意的修學，因此無關宏旨。

二、「觀外身」：觀死屍的腐敗與分解過程。這套觀法，可在墓園、森林或街道進行，但大都在墓園，故稱作「墓園九相」(navasivathika 九種墳場觀)，漢譯「九想觀」。其項目與內容，諸經論所述略有出入。茲依漢譯「九想觀」通說，對照巴利語列舉如下：

- (1) 青瘀想 (梵 *vinīlaka-sajjñā*)。觀想風吹日曬，死屍變黃赤色，復又發黑青。
- (2) 膿爛想 (梵 *vipūyaka-sajjñā*)，觀想死屍皮肉糜爛，自九孔出膿生蟲。
- (3) 蟲噉想 (梵 *vipadumaka-sajjñā*)，觀想蛆蟲、鳥獸之食屍。
- (4) 膨脹想 (梵 *vyādhmātaka-sajjñā*)，觀想死屍之膨脹。
- (5) 血塗想 (梵 *vilohitaka-sajjñā*)，觀想死屍之膿血溢塗。
- (6) 壞爛想 (梵 *vikhāditaka-sajjñā*)，觀想皮肉之破裂、腐爛。
- (7) 敗壞想 (梵 *viksiptaka-sajjñā*)，觀想皮肉爛盡，僅存筋骨，七零八落。
- (8) 燒想 (梵 *vidagdhaka-sajjñā*)，觀想死屍燒為灰燼。
- (9) 骨想 (梵 *asthi-sajjñā*)，觀想死屍成為一堆散亂之白骨。

《清淨道論》則於觀外身之不淨相增為十相，稱作「墓園十相」：「膨

脹相 (uddhumātaka)、青瘀相 (vinilaka)、膿爛相 (vipubbaka)、斷壞相 (vicchiddaka)、食殘相 (vikkhayitaka)、散亂相 (vikkhittaka)、斬斫離散相 (hata-vikkhittaka)、血塗相 (lohitaka)、蟲聚相 (puḷuvaka)、骸骨相 (atthika)。¹³《解脫道論》內容相同，漢譯作臃脹相、青淤相、潰爛相、斬斫離散相、食噉相、棄擲想、殺戮棄擲想、血塗染相、蟲臭想、骨想。¹⁴此十相中，六種用「相」，四種用「想」譯之，不知是原文有異，還是譯文出入。但大體無關宏旨，可以存而不論。

《中阿含經》卷 34「息止道經」列五相：骨相、青相、腐相、食相、骨鑠相 (CBETA, T01, no. 26, p. 646c13-17)。可見初期的屍體不淨相教學，所緣境未必列得那麼詳細。

筆者認為：五相、九相或是十相，數目或項目雖有出入，大體是針對外身（特別是屍體）的種種不淨，在觀照內容方面稍有詳略，無關宏旨。

(二) 不淨觀之修習效應

無論是「觀內身」的三十二身分，還是觀外身的屍身九相，都有明確的修行目的。以下四種正面效應，即是修習不淨觀的目的，第五種則是修持不得當時，所產生的負面效應，行者宜避免之。

1. 對治欲貪

以上兩種不淨觀的修學，即是《雜阿含經》所述「五蘊」等相應教十一種觀法中，「若好、若醜」的「醜」相。¹⁵

¹³ Buddhaghosa: *Visuddhimagga*, pp. 178-179. 葉均漢譯：《清淨道論》，正覺學會版，頁 177-178。

¹⁴ 《解脫道論》卷 6 (CBETA, T32, no. 1648, pp. 424c16-426b3)。

¹⁵ 《雜阿含經》卷 1：「當觀知諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若

人們是追求美感的動物，無論是在見聞覺知的哪一方面，都會期待與美好事物會遇，斷無自討苦吃以迎接醜相之理。然而在佛陀的禪觀教學中，為何要列出以上兩類不淨觀的種種醜相，作為行者禪觀的所緣境？

原來，如前所述，眾生與其色身最是「安危與共」，有強烈而本能的執取；相對而言，對他人（特別是戀人）的色身也會產生強大的欲貪。這些執取與欲貪，在求而不得、得而患失或離散、敗壞時，往往會產生強大的熱惱、恐懼，引生各種大大小小的煩惱，從而帶來強烈的痛苦。

修習梵行的僧人，倘若禪觀修學尚未成就，無法因禪支成就，而產生自然離欲的輕安效應，若其宿習使然，欲貪（特別是性欲）強烈，身心將無法安頓，這時，以上述種種不淨相作為所緣（意念的影象），繫念（專注地將意念集中）於這些影像，將可洞察內身或外身的臭穢不淨，打破自身或他身美好的遐思，對色身生起強烈的厭惡感，從而產生「迅速減少欲貪」的對治效應，也就免除了欲貪所帶來的熱惱、苦迫。

而不淨觀也因此在北傳佛教深受重視，將它與持息念併舉而稱作「二甘露門」。

在《瑜伽師地論》中，不淨觀被稱作「不淨所緣」¹⁶，是六種不淨中的「朽穢不淨」，三十二身分的不淨，稱作「內朽穢不淨」，屍身九種不淨，被稱作「外朽穢不淨」。

外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切悉皆無常。正觀無常已，色愛即除。色愛除已，心善解脫。如是觀受、想、行、識，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切悉皆無常。正觀無常已，識愛即除。識愛除已，我說心善解脫。」（CBETA, T02, no. 99, pp. 4c26-5a4）

¹⁶ 《瑜伽師地論》卷 26（CBETA, T30, no. 1579, pp. 428c19-429c3）。

2. 獲得禪定

《清淨道論》形容墓園十相的觀法，像是船隻航向湍急的河流之中，必須運用船舵來讓船隻停泊：

於十種不淨之中，譬如在水不靜止而急流的河中，由於舵的力量可以停止船隻，若無有舵，想止住它是不可能的；如是因所緣的力量弱，由於尋的力量，止住於心而成專一，若無有尋，想止住他是不可能的；所以在十不淨中只能獲初禪，不能得第二禪等（第二禪等無尋故）。¹⁷

這時禪觀中「尋」心所的運轉，就宛如船隻在湍流中行駛時，必不可少的船舵，也因為必須用到「尋」心所，「墓園九相／十相」的修學，最多只能達致初禪，而不容易上達第二禪，除非從「不淨相」轉緣「淨相」。

倘若將所緣境由「不淨相」而轉得「淨相」，其要領是將同樣的不淨所緣，將觀照重點轉入這些器官或組織「青、黃、赤、白」的色澤。要注意的是：這時就已不是觀三十二身分的身至念或觀屍身變化的「墓園九相／十相」，而已轉修青、黃、赤、白四種遍處。

例如內身三十二身分中的頭髮、脂肪、血液、骨骼，可分別抽取其青、黃、赤、白的色澤作為關注的焦點。而外身九想中的最後一想：骨想，也被稱作「白骨觀」，此時但抽取骨骼中白森森的顏色作為所緣境。一旦觀成青、黃、赤、白四種遍處，這條路徑最高可獲得第四禪。

3. 引發神通

這條路徑，也可在所緣境由「不淨相」而轉得「淨相」之後，依於

¹⁷ 覺音（Buddhaghosa）著，葉均譯：《清淨道論》，正覺學會版，頁 190。

禪定而引發超乎一般物理常識的種種神變或神通，如《清淨道論》所述，修黃遍可以點石成金；修白遍不但能如前所述，最高獲證第四禪，並且還可獲得天眼通：

依於「青遍」，能變化青色，作諸黑暗……。依於「黃遍」，能變化黃色，點石成金……。依於「赤遍」，能變化赤色，……。依於「白遍」，能變化白色，離諸昏沉睡眠，消滅黑暗，為了要以天眼看東西而作諸光明，有此等成就。¹⁸

4. 究竟解脫

初禪乃至第四禪，特別是第四禪，不但能帶來身心輕安乃至捨念清淨等種種禪支，還能在此基礎上，依於三十二身分的地、水、火、風等色聚，轉修界分別觀，修學毘鉢舍那，印證其如聚沫般生滅不已、壞滅無常，並於此中不見有我、我所，獲證究竟解脫。

5. 負面效應

倘若觀念不正確，修持不得當，不淨觀也很有可能產生意外的不幸事件。

在《清淨道論》中，這套內身不淨的觀法，也被稱作厭惡作意（巴：Paṭikkūla-manasikāra，或譯厭逆作意）。行者倘若不能於對治作用生效之後，適時從不淨相轉為淨相，依此開發禪定、獲致神通，而持續讓「厭惡」的情緒發酵，這時，遏止欲貪的甘露藥，也會因服用不當、藥效過猛而產生副作用。佛世有一些比丘，就因修學不當而捅出樓子。《雜阿含經》記載，有許多比丘，因修不淨觀，厭惡己身而自殺；有些自己無法

¹⁸ 有關各種遍處修成所引發之神通，詳見覺音（Buddhaghosa）著，葉均譯：《清淨道論》，正覺學會版，頁 174-175。

下手，於是請求其他比丘協助自殺，這時旃陀羅受魔擾亂而生邪見，以為幫助比丘們達成自殺目的，也是一種慈悲，竟然一連殺了六十人。事後，佛陀不但嚴加訶責，並且因此改教持息念，這也是佛為比丘制（四波羅夷戒中）殺戒的緣起。¹⁹

然而負面效應只能算是一樁意外，行者只要觀念正確，操作得宜，並不必然會發生這樣的不幸事故，所以無論是對治欲貪、獲得禪定、引發神通還是究竟解脫，觀察此諸「醜相」所獲得的效應，依然是「離苦得樂」。此如《清淨道論》所述：

雖然於此厭惡的不淨所緣中，因為他見到「誠然依此行道，我將脫離生死」的功德，並捨棄五蓋的熱惱，所以生起喜悅。譬如消除糞穢的人，雖在糞穢聚中工作，因為見到我將獲得更多的雇金的利益，亦生歡喜心；又如嚴重痛苦的人，雖給以嘔吐及下瀉的診治，也〔是〕歡喜的。²⁰

五、《清淨道論》中「不淨業處」的特色教學

本文擬於如上兩種不淨觀中，特別就著觀外身的「墓園九相／十相」，闡述《清淨道論》中「不淨觀」的教學特色。原因是，這部論典的教學非常細緻，就著每一個步驟的操作方式與技巧，以及何以必須運用

¹⁹ 《雜阿含經》卷二九：「諸比丘修不淨觀已，極厭患身，或以刀自殺，或服毒藥，或繩自絞、投巖自殺，或令餘比丘殺。……佛告阿難：『是故，我今次第說，住微細住，隨順開覺，已起、未起惡不善法速令休息，如天大雨，起、未起塵能令休息。如是，比丘！修微細住，諸起、未起惡不善法能令休息，阿難！何等為微細住多修習，隨順開覺，已起、未起惡不善法能令休息？謂安那般那念住。』」（CBETA, T02, no. 99, pp. 207b21-208a8）。

²⁰ 覺音（Buddhaghosa）著，葉均譯：《清淨道論》，正覺學會版，頁190。

這些方式、技巧的原理，鉅細靡遺且不厭其煩地教導行者。這些教學內容，除了與其內容相近的《解脫道論》²¹之外，其他闡述不淨觀的北傳論典並未之見，因此算得上是《清淨道論》的特色教學。

「墓園九相／十相」的所修處所，有村口、林口、道路、山腳、樹下等處，《清淨道論》主要鎖定「墓園」（漢譯「塚間」），因為那是死屍新葬最為頻繁的地方，較容易由此取相。由於行者必須到墳間去進行修學，那是容易令人生起恐懼的地方，此所以如前所述，《清淨道論》形容這種修法，像是船隻航向湍急的河流之中，必須運用船舵（即「尋」心所，不能單依「伺」心所），好讓船隻自在運行，適時停泊。

修習如何因應各種情境？從住處出發，沿途有哪些注意事項？抵達屍體所在地以攝取不淨相，有哪些注意事項？回程途中，乃至到達住處之後，有哪些應注意事項？《清淨道論》詳述如下。²²

（一）往返道途的考察與憶持

首先，為了攝取不淨相而到塚間的行者，不要與他人作伴同行，而要單獨步行。為了避免沿途或塚間出現惡犬等而身陷危險，要記得隨身攜帶手杖或棍棒。為何必須單獨行動？本論作如是說明：

攝取膨脹不淨相者，置念不忘，內攝諸根，意不外向，觀察往返

²¹ 日本學者長井真琴考證此書原文可能是巴利文，作者優波底沙（Upatissa）應該是《善見律毘婆沙》提到的 Upatissa，屬於無畏山派。他並且發現，覺音所著《清淨道論》，在結構跟內容上與《解脫道論》有很多類似之處，因此覺音在寫作《清淨道論》應該有很大幅度的參考了此書。詳參丁孝明：《〈解脫道論〉之研究》，中山大學中國文學系博士論文。URL: <file:///C:/Users/asus/Downloads/etd-0114114-141852.pdf>.

²² 以下所述內容，出自《清淨道論》第六「說不淨業處品」，頁 177-192。

的路，不與他人作伴單獨而行。……如果他只為調心而去墓場看屍體的，則應鳴鐘集眾同行。²³

結伴同行可以互相扶持，減低突發意外的風險，此所以只為了到塚間調心的行者，可以「鳴鐘集眾同行」。然而倘若目的不只是「調心」，而是成就不淨業處，那麼，本論特別交代：行者應單獨前往，而非結伴同行。

筆者以為，這是因為，不淨業處的修學與其他業處不同。其它業處只須鎖定所緣境來作觀察，不淨業處的修學，卻必須在整個過程中「內攝諸根，意不外向」，觀察往返道途的周遭情境。也就是說，從出發那一刻起，無論是去程還是回程，都要展開對沿途情境的嚴密觀察。如說：

從寺院出來的時候當注意觀察：「我是從某方，某門出來的」。此後行路之時，當觀察那道路「這路是向東方走的，或向南、西、北方，或向四維」。又「這裡向左折，這裡向右走，在什麼道路的地方有岩石、蟻塔、樹林、灌木、蔓草」等，在路上都應一一確定，趨向於（不淨）相處而行。²⁴

當他從塚墓出來而在回轉的途中，應如是觀察：「我是從此路出來的，此路向東走，或向西、南、北走，或向四維走，此處向左轉，此處向右折，在這裡有石頭，這裡有蟻塔，這裡有樹，這裡有灌木，這裡有蔓藤」。²⁵

為何要觀察往來道路的情境？筆者認為：這與修習其他業處不同，

²³ 覺音 (Buddhaghosa) 著，葉均譯：《清淨道論》，正覺學會版，頁 179-180。

²⁴ 覺音 (Buddhaghosa) 著，葉均譯：《清淨道論》，正覺學會版，頁 180。

²⁵ 覺音 (Buddhaghosa) 著，葉均譯：《清淨道論》，正覺學會版，頁 183。

修習其他業處，大體可在住處（如寺院、精舍）內或住處附近的庭園修習，但修習不淨業處必須走到塚間（墳場或尸林），那種地方一般而言距離聚落甚遠，若不熟記路線，行者容易迷路。為了讓攝取不淨相的行者明確地憶持正確路線，就得仔細觀察去程的沿途景象，回程也檢核這些景象是否一致，以免不慎迷路。

此外，本論也說明了憶持往返路線的另一個必要性：原來，行者到塚間取了不淨相作為所緣之後，總不可能一直待在塚間，必須回到寺院或精舍的住處。回到住處以後，也不可能整日禪修，而必須與人互動，分擔職事，否則也就無法培養在日常情境中「正知而住」的能力。

本論於此舉例而言，回途若是碰到其他人向他問候或提問，這時行者不應視若無睹，置若罔聞，而必須做出適切的問候與問題的回應。即便他不知道如何回答，也必須誠懇答覆：「我不知道」。

不但沿途如此，回到寺院或精舍更是如此。熟人知其正在修不淨觀，見其為了保任從塚間所攝取的不淨相而默然走過，或許不會見怪，但是剛從外來作客的比丘，若是見他擦身而過時默不吭聲，難免會產生不安的情緒。所以本論特別交代：應向客僧問候。

還有寺院中的各種職事，如本論所述「塔廟庭院的義務，菩提樹園的義務，布薩堂的義務，食堂、火房、阿闍黎與和尚、客僧、髮足者的義務等，如在《犍度》中的一切義務」，以及本論所未曾述及的種種職務，都必須與寺眾分工，這些職事操作，算是住眾的應盡義務，不可能為了某人修習禪觀，而給予他「不盡義務」的特權。

但是這麼一來，行者就得從不淨相岔開心神，轉而關注諸如此類的問候、問答、職事等等，這對於剛剛取不淨相回來的行者，是非常不利的。因為此時行者的修學技巧還非常稚嫩，不淨相的穩定性也還非常脆弱，岔神回應的結果，雖然照顧到了對方的心情，卻會使得所緣境發散，

不淨相就此消失。

更麻煩的問題是，不淨業處不比其他業處，其他業處如十遍、十隨念等，所緣倘若還不穩定，行者可以就著他所攝取的所緣境重行取相——無論是自然界的還是人工製作的「遍作相」，都不難重行取相。唯獨不淨業處的九相或十相，那是在不斷變化的過程中，例如：「膨脹相放了一兩天，已經轉成了青瘀等的狀態」，試問這時到底取得是原先的膨脹相，還是持續變化後呈現的青瘀等相？再者，屍體還很有可能「為非人或野獸所占」而殘缺乃至消失，這時已不可能再去塚墓攝取原先定格的不淨相。本論因此特別強調：

在一切業處之中，像這樣難得的業處是沒有的。²⁶

這時，原先於去程、回程對沿途景象的嚴密觀察，以及對不淨相所在地週遭景象的嚴密觀察，就發生了重大作用。這位失去了不淨相的行者，可以在住處結跏趺坐（而非奔向塚間），專注地憶持整個前往塚間的過程：

我是從這扇門出寺，向某方面的道路走去，在某處向左轉，某處向右折，某地方有石頭，某處有蟻塔、樹、灌木、蔓藤，我在那條路步行時，在某處得見不淨相，在那裡向那方面站著，如此如此考察四方諸相，如是取得不淨相之後，由某方從塚墓出來，由這樣的路作如是如是回來，在此處坐。²⁷

如是，不須奔回取不淨相的塚間，只須於住處結跏趺坐，專心致意地憶持往來路途，這樣的考察，會使行者原先所取的不淨相，失而復得，

²⁶ 覺音（Buddhaghosa）著，葉均譯：《清淨道論》，正覺學會版，頁 185。

²⁷ 覺音（Buddhaghosa）著，葉均譯：《清淨道論》，正覺學會版，頁 185。

並且「顯現明瞭，如在目前」。

為了在整個往返途中，行者都能專注且持續地進行周遭景象的嚴密觀察，就須避免與人結伴同行，以免分心照顧同伴的需求，因此修習不淨業處的塚間之行，以單獨行動為宜。

這也就說明了，為何修習不淨業處被形容如湍流中的船隻，必須持續運用較為粗分的「尋」心所為船舵，這也導致不淨業處的侷限——最多只能獲得初禪，而無法進階到「無尋唯伺」的初、二中間禪，乃至無尋無伺的二禪以上。

正因單獨行動難免增加風險，所以為了安全考量，論主還特別交代：在出發時應該將去處告訴僧團中的其他人，萬一行者於途中或目的地有意外發生，僧團可以立刻派遣青年比丘及沙彌去看護這位行者。

本論於此，描述了各種可能產生的風險，包括遇到「非人、獅子虎豹等」的外在威脅，「食物不消化而嘔吐」或「其他意外疾病發生」，萬一行者在塚間被誤認作盜賊而被捕捉之時，僧團也可派人即時前往說明，以避免行者受到傷害。²⁸

此外，在靠近塚間之時，行者要避免逆風而行，儘可能順風而行。原因是健康與衛生考量：

不要逆風而行，因逆風則屍體的臭氣撲鼻，令腦昏亂，或使嘔吐。……如果途中有山，或峭壁、岩石、籬笆、荊棘、流水、沼池，不可能順風而行，則用衣角捫鼻而行……。²⁹

(二) 不淨相所在「四方諸相」的考察與憶持

²⁸ 詳見覺音 (Buddhaghosa) 著，葉均譯：《清淨道論》，正覺學會版，頁 178-179。

²⁹ 覺音 (Buddhaghosa) 著，葉均譯：《清淨道論》，正覺學會版，頁 181。

到達塚間之後，還必須就著（屍體）不淨相的週遭環境進行嚴密觀察。例如：「那裡有岩石、蟻塔、樹、灌木、蔓草等相及所緣」，絕不可以忽略任何週遭環境的細節，而只鎖定不淨相來作觀察。這就是本論所謂的「考察四方諸相」。總的來說，「這種考察，有不迷惑的作用。舉凡考察四方諸相的過程、所須注意的細節（方位、風向、站立位置、週邊景象）、以及為何須注意這些細節，本論都作了詳細的說明：

這裡走去的人，不應即刻去看不淨相，須先確定方位；因為所站的一方，若對於所緣不明顯，則心亦不適於工作；所以應該避免那一方。如果所立之處對於所緣很明顯的，則心亦適於工作，故應站在那裡。

對於逆風和順風都應避免，站於逆風者未免為屍體的臭氣所惱而散亂於心；站在順風者，如果那裡有非人居留，則未免觸怒他們而致災害。所以應該稍微避開而在不很多的順風處站立。

如是注意站立，亦不應離屍體過遠與過近或在正頭方及正足方站立，因為站得過遠對於所緣不明顯，過近則生恐怖。若站在正頭方或正足方，則對一切不淨相難得平等的認識。所以不過遠過近而視，當在屍體的中部適當的地方站立。

如是站立之人，「那裡並有岩石……蔓藤等相」，當依此說。考察四方諸相。其考察的方法如次：若在不淨相的周圍看見有石頭，應該確定這石頭的高、低、大、小、赤、黑、白、長及圓等。此後應該觀察：「在這個地方是這個石頭，這邊是不淨相；這邊是不淨相，這裡是石頭。」如見蟻塔，……如見樹，……如見灌木，……如見蔓藤，……。

這便包攝「與相俱作，與所緣俱作」的意義。再三的確定名為「與

相俱作」，這是石頭、這是不淨相，這是不淨相、這是石頭，往往這樣雙雙連結確定，名為「與所緣俱作」。³⁰

這樣細緻的觀察，還有去除怖畏的重大作用。原來，不淨業處的觀察地點是墳場，觀察對象是屍體，墳場與屍體都很容易讓人產生恐懼。特別是在夜間等的「非時」，光線不好，人又容易昏昧，論主說，這時行者若為取相而開眼觀看，容易產生「死屍好像起立，好像撲過來，好像追來等現起」等恐怖的錯覺，這會使他「怖畏昏迷，毛骨豎立」：

在聖典中分別三十八所緣裡面，沒有其他那一種所緣像這樣恐怖的。所以這不淨業處名為棄捨禪那者。何以故？因為於此業處中太恐怖故。³¹

這時，原先「觀察四方諸相」的功夫就發生了重大效用。行者可以作如下反思：

死屍決不會起立而追的。如果在那屍體旁邊的石頭或蔓藤能追來，屍體才可能追來，如果那石頭或蔓藤不能追來，而屍體亦不能追來。這是由你自己的想生想成。今天你的業處顯現了。比丘，莫恐怖吧！³²

這樣一來，行者就不會因恐怖的錯覺而陷入恐懼的心靈黑洞，反倒體會到不淨相如此逼真，表示「業處」的修習確有進展，而產生了歡喜心，把心安住在不淨相中，從而按部就班，「得證於超勝的境地」。

³⁰ 覺音 (Buddhaghosa) 著，葉均譯：《清淨道論》，正覺學會版，頁 181。

³¹ 覺音 (Buddhaghosa) 著，葉均譯：《清淨道論》，正覺學會版，頁 184。

³² 覺音 (Buddhaghosa) 著，葉均譯：《清淨道論》，正覺學會版，頁 184。

（三）不淨相的十一種取相

現在進入「攝取不淨相」的主題。觀察屍體膨脹等不淨相，必須對其自性與狀態了了明明。在技巧上，本論詳述：可以對此不淨相，就著顏色、性別、形狀、方位、空間、界限、關節、孔隙、凹部、凸部與周圍等十一種法來取相。

為何要依此十一種法取相？原來，這是為了「令心與不淨相產生密切連結」，從而產生如下效用：

由於他的開眼觀看之緣，而得生起取相，由於置念於取相而得生起似相；置意於似相而成就安止定；在安止定中增大於毗鉢舍那（觀）而得證阿羅漢。³³

以這十一種法取相，可分兩大類，第一大類是以前六種——顏色、性別、形狀、方位、空間、界限——等六法取相，這對於那些「已親近過去諸佛，曾習業處，行頭陀支，思惟（地水火風的）大種，把握（無常、苦、無我）諸行，觀察（緣起的）名色，除有情想，行沙門法，薰習其（善的）薰習，修其所修，得（解脫）種子，具上智而少煩惱」³⁴的行者而言，於其所見的屍體處依此六法取相，即已足以顯現「似相」。如果不能顯現「似相」，那麼，行者就必須再以第二大類的後五種——關節、孔隙、凹部、凸部、周圍——等五法取相。

論主還特別就著十一種法中的第二種——性別——而提醒行者：不宜將異性的屍體當作不淨相的所緣，原因是異性相吸，使得這項業處的修學產生了干擾。論主於此援引《中部》的義疏：

³³ 覺音（Buddhaghosa）著，葉均譯：《清淨道論》，正覺學會版，頁 184。

³⁴ 覺音（Buddhaghosa）著，葉均譯：《清淨道論》，正覺學會版，頁 182。

雖係腐爛的女人亦能奪去男子的心。³⁵

在前述方位、風向、站立位置都調整到妥切之後，行者須先開眼觀看屍體而取其相，然後閉眼專思所取之相，心裡則默念「厭惡的膨脹相（等九相）、厭惡的膨脹相」，如是「乃至百回千回」地數數取相，一直到能夠「善取彼相」，亦即：開眼見相與閉眼思相的不淨相完全一致，而且同樣清晰顯現，這時才能名為善取其相。

行者於塚間依十一種法而取相，必須要達到「善取其相」的程度，才能離開該處塚墓與該具屍體，回來持續於不淨業處上用功。

從塚間回來後，為了「置念專注，內攝諸根，意不外向」，無論是經行還是禪坐，都不能與不淨相脫鉤。在經行時，結合不淨相而經行，甚至要朝向不淨相所在地點的方位經行。在坐禪時，不但所緣境必須繫念在不淨相，還要朝向不淨相所在地點的方位來安置坐處。即使礙於「那方面有深坑，或懸崖、樹木、牆圍、泥沼等」，不可能朝向那方面去經行，也不可能將坐席安置在那樣的地點，行者的心念也依然要投射向於那方面——不淨相所在地點。

論主於此描述了「取相」與「似相」的分野以及獲得「似相」的作用，以及如何於似相成就時捨除五蓋，乃至得證初禪：

「取相」的顯現是壞形的、可怕的、恐怖的景象。然而「似相」則如四肢五體肥滿的人隨其所欲吃飽了睡臥的樣子。

在獲得似相的同時，因對外欲不作意之故而得鎮伏捨於愛欲。因捨於隨貪而他的瞋恚亦捨，猶如血除而膿亦除。同樣的，由於勤精進故捨斷昏沉睡眠。因無追悔而作寂靜法的精勤，捨斷掉舉惡

³⁵ 覺音（Buddhaghosa）著，葉均譯：《清淨道論》，正覺學會版，頁 182。

作。因得殊勝的現前，故對指示行道的導師（佛），對行道及行道的果而得除疑。

如是捨除了五蓋，同時於似相中以心的攀緣為相的「尋」生起，成為相續思維作用的「伺」，獲得殊勝的證悟之緣故「喜」，由喜意而生輕安，因輕安而生「樂」，由樂而生心定，故因樂而成「心一境性」的五禪支現前。如是初禪的影像的近行禪亦在那一剎那生起。此後得證初禪的安止及五自在的一切，如地遍中所說。³⁶

「取相」的目的，是為了獲得「似相」。在獲得似相的同時，即能捨除欲貪、瞋恚、昏沉睡眠、掉舉惡作與疑等五蓋，於此同時，尋、伺、喜、樂、心一境性等五禪支現前，證得初禪的「近行定」(upacara-samadhi，古漢譯「近分定」)，緊接著就能證入初禪的「安止定」(appana-jhana，古漢譯「根本定」)

由引文可以看出，修不淨業處時，雖與其他業處一樣，由「取相」而獲致「似相」，但這不像「十遍」業處——將所緣境予以放大。因為屍體的不淨相，將它放大並沒有意義，因此兩種不淨觀都不屬於「遍處」。修不淨觀的重點是放在「隨念」，讓厭離心念念生起，這就是強烈而有效的厭惡作意。而「厭惡作意」的目的，則是為了「對治欲貪」。

若是就內身或外身的青、黃、赤、白的色澤而作意，那時才從「醜相」轉為「好相」，由不淨相轉為淨相，但那已不屬於兩種不淨觀，而屬於「八解脫」、「八勝處」、「十遍處」的範圍。

六、結語

綜上所述，可作如下結論：

³⁶ 覺音 (Buddhaghosa) 著，葉均譯：《清淨道論》，正覺學會版，頁 189。

一、兩種不淨觀，都是鎖定五蘊中的「色蘊」而作觀，於「四念處」中，屬於「身念處」。

二、諸經論所述兩種不淨觀，其修學項目與數量容或有著些許差異，但這些差異無關宏旨。無論是內身的「三十二身分」，還是外身的「墓園九相／十相」，修習這些不淨相，都有明確的修行目的，亦即：為了達致對治欲貪、獲得禪定、引發神通乃至究竟解脫的效益。

三、修不淨業處時，雖與其他業處一樣，由「取相」而獲致「似相」，但並不將所緣境予以放大。因為，修不淨觀的重點是「隨念」，讓厭離心無間斷地念念生起，而非讓所緣境週遍擴大，修習「厭惡作意」或「墓園九相／十相」的主要目的，還是為了「對治欲貪」。

四、兩種不淨觀中，「墓園九相／十相」的教學特色非常顯著。從住處出發，去程與返程的沿途景象，到抵達塚間時，不淨相所在「四方諸相」，都須納入考察與憶持範圍，而不止是取不淨相。

五、塚間與屍體是如此令人怖畏，考察與憶持的範圍是如此寬廣而繁複，不淨相（屍體的九相或十相）又是如此變化迅速，一旦忘失其相，就難以重行取相，這使得「墓園九相／十相」的準備功夫、修習步驟與應注意事項，較諸其他業處更顯重要而複雜。

六、《清淨道論》的禪觀教學，非常細膩、清晰而周詳。包括修學前的準備事項、修學過程中的應注意事項，每一修學步驟的操作次第，及其如此操作的原理，無不周詳闡述。此從兩種不淨觀（特別是「墓園九相／十相」）的教學，可見一斑。因此《清淨道論》在不淨業處教學方面，有著其他北傳諸論所欠缺的豐富教材，極其特殊而又極其完善。無怪乎當今南傳佛教各派禪法，大都宗本並援引《清淨道論》，以進行其禪觀教學。這樣的禪學特色教材，確實值得吾人珍視、寶愛。

參考書目

一、藏經（引自中華電子佛典協會，《電子佛典集成》CBETA 2019.Q3 版）

東晉·瞿曇僧伽提婆譯：《中阿含經》，《大正藏》冊 1。CBETA T01。

劉宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》，《大正藏》冊 2。CBETA T02。

唐·玄奘譯：《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30。CBETA T30。

優波底沙造，南朝梁·僧伽婆羅譯：《解脫道論》，《大正藏》冊 32。CBETA, T32。

Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ (DN.22)，《念住大經》，參考莊春江工作站，URL: <https://agama.buddhason.org/DN/DN22.htm>。

Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ (MN.10)，《念住大經》，參考莊春江工作站，URL: <https://agama.buddhason.org/MA/MAsearch1.php?str=念處經&path=MA098.htm>。

二、專書

印順導師：《成佛之道》增註本。CBETA Y12。

覺音 (Buddhaghosa) 著，葉均譯：《清淨道論》，正覺學會，2002 年。

三、論文

丁孝明：《〈解脫道論〉之研究》，中山大學中國文學系博士論文。URL: <file:///C:/Users/asus/Downloads/etd-0114114-141852.pdf>。

溫宗堃：〈四念住如何是唯一之道——再探“ekāyana magga”之語意〉，《福嚴佛學研究》第六期，新竹：福嚴佛學院，2011。

