

丁、不淨觀 (patikulamanasikara 可厭作意)

依四種正知來解釋身念處之後，接著佛陀依不淨觀來解釋身念處如下：

「再者，諸比丘，比丘思惟這個身體，從腳掌思惟上來及從頭髮思惟下去，這個身體由皮膚所包裹，並且充滿許多不淨之物：『在這個身體當中有頭髮、身毛、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、腸間膜、胃中物、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚液、油脂、唾液、鼻涕、關節滑液、尿液。』」

像經文所教導的這樣，以正念觀照身體中各種不淨物的修行方法稱為不淨觀。這種修行方法是外道所沒有的，只在佛陀出現於世間時才有。這種觀身不淨的正念能帶來

下列的利益：

- 一、大悚懼 (mahasamvega)；
- 二、大瑜伽安穩 (mahayogakkhema)；
- 三、大正念與正知 (mahasatisampajabba)；
- 四、獲得智見 (banadassanapatilabha)；
- 五、當下的安樂住處 (ditthadhammasukhavihara)；
- 六、現證智慧與解脫之果 (vijjavimutti-phala-sacchikiriya)：即證悟阿羅漢道果。

此法門有七種善巧的學習方法：

- 一、反覆地唸誦三十二身分 (的名稱) (vacasa)；
- 二、反覆地記憶三十二身分 (manasa)；
- 三、依照顏色來確定頭髮等各身分 (vannato)；
- 四、依照形狀來確定各身分 (santhanato)；

五、依照其位置在肚臍的上方或下方來確定各身分

(disato);

六、依照所佔有的部位來確定各身分 (okasato);

七、依照與其他部份劃分的界限來確定各身分

(paricchedato)。

此法門有十種善巧的修行方法：

一、次第地觀照 (anupubbato);

二、不要觀照得太快 (natisighato);

三、不要觀照得太慢 (natisanikato);

四、排除散亂 (vikkhepa-patibahanato);

五、超越概念 (pannattisamatikkamanato);

六、逐漸去除不清晰的身分 (anupubbamubcanato);

七、觀照能導致安止的身分 (appanato);

八、九、十、依照《增上心經》(Adhicitta Sutta)《清涼經》(Sitibhava Sutta)與《覺支善巧經》(Bojjhavagkosalla Sutta)的教導來修行。

接著佛陀以譬喻來開示：

「諸比丘，就像一個兩端開口的袋子，裡面裝滿了各種穀類，如粳米、米、綠豆、豆、芝麻、精米。一個視力良好的人打開袋子，檢查它們，說：『這是粳米、這是米、這是綠豆、這是豆、這是芝麻、這是精米。』」

同樣地，諸比丘，比丘思惟這個身體，從腳掌思惟上來及從頭髮思惟下去，這個身體由皮膚所包裹，並且充滿許多不淨之物：『在這個身體當中有頭髮、身毛、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、腸間膜、胃中物、糞便、膽汁、

痰、膿、血、汗、脂肪、淚液、油脂、唾液、鼻涕、關節滑液、尿液。』』

這個譬喻所象徵的意義如下：兩端開口的袋子比喻由地、水、火、風這四界（四大）所構成的身體；裝在袋子裡面的各種穀類比喻頭髮等三十二個部份；視力良好的人比喻禪修者；打開袋子之後，清楚地見到各種穀類比喻禪修者清楚地見到身體的三十二個部份。

能清楚地觀照身體的三十二個部份之後，就能以三種方法來繼續修行：

- 一、色遍：你可以專注於身分的顏色來修行色遍，例如專注於骨骼的白色來修行白遍。如此循序漸進地修行，就能達到白遍的第四禪。以第四禪為基礎進而修行四種無色界定，如此就能成就八定。

二、不淨觀：正是佛陀在本經中開示的修行方法。你可以觀三十二身分的整體或任何一身分為不淨，因而達到初禪。有一位大長老名叫無畏（Abhaya），他能以這兩種方式修行三十二身分，各都達到初禪。

三、四界分別觀：對每一身分修行四界分別觀就能見到色聚。分析色聚之後就能見到究竟色法。這就是四界分別觀的詳盡法。

在本經中，佛陀教導觀察三十二身為不淨。如何觀察呢？前面已經談過，首先你必須反覆地唸誦三十二身分的名稱，其次必須反覆地記憶三十二身分等等，這是尚未修成其他業處的初學者所用的方法。對於已經成就其他種業處的人，例如修行安般念達到第四禪或修行四界分別觀

達到近行定的人，他們可以在智慧之光的幫助下清楚地見到三十二身分。

能夠專注三十二身分為不淨而達到初禪之後，進一步應當如何修行呢？佛陀開示如下：

「如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。」

在這裡有三種身，即：(一)三十二身分、(二)色身、(三)名身。你必須於內在與外在都照見這三種身。如何照見呢？如果你能清楚地照見三十二身分，那時就有強盛的光明產生，這種光明稱為智慧之光。在此光的幫助之下，觀察坐在你前面那位禪修者的三十二身分。觀察清楚之後，再回來觀自己的三十二身分，然後再觀外面那人的三十二身分，如此內外交替觀照。然後觀照外面另一個人的

三十二身分，也是內外交替地觀照。之後再換另一個人……如此一再地內外交替觀照。觀照的時候，如果智慧之光變暗或消失，就再回來修行安般念，達到第四禪。當智慧之光很強盛時，又可以再觀照內外的三十二身分。必須如此由近而遠，逐漸擴大到全世界。如果在智慧之光中見到其他動物，也應當觀照它們的三十二身分。

當你專注外在的三十二身分為不淨時，只能達到近行定，不能達到安止定。為什麼呢？因為外在三十二身分的不淨觀不像內在的那麼清楚，所以專注內在的三十二身分為不淨時可以達到初禪，而專注外在的三十二身分為不淨時只能達到近行定而已。當禪修者觀照外在的三十二身分為不淨，一個接一個快速地觀照時，他可以明顯地檢查到五禪支，但是他不會知道那只是近行定的五禪支而已，因為他觀照得很快速。然而如果他像觀照內在的三十二身分時一樣

慢慢地觀照，就會了解觀照外在三十二身分的定力不如觀照內在三十二身分的定力那麼強。近行定的五禪支還不夠強，不能長久地維持定力；而安止定的五禪支則強而有力，能夠使定力維持一段很長的時間。

成功地達到初禪之後，你可以在初禪的基礎上，逐一地對三十二身分修行四界分別觀，例如觀照自己頭髮的四界，你將只見到色聚而已。分析色聚之後就能見到頭髮裡的四十四種色法。應當以同樣的方式觀照一一身分的四界，照見究竟色法。成功之後，也應當以同樣的方式觀照六門，即觀照眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體及心臟的究竟色法。六門與三十二身分中的色法稱為色身。

然後你必須觀照取究竟色法為目標而生起的究竟名法，包括禪那名法，這些名法稱為名身。你必須如此觀照內在與外在的三十二身分、色身與名身。接著佛陀開示下

一個階段：

「他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。」

在這個階段，你必須觀照兩種生滅，即因緣生滅與剎那生滅。必須觀照由於無明、愛、取、行、業這五種因生起，所以果報五蘊生起，這是因緣生。然後觀照由於在證悟阿羅漢道時五種因完全滅盡，所以在般涅槃時果報五蘊完全滅盡，這是因緣滅；合起來就是因緣生滅。然後必須觀照五種因一生起就立即壞滅，所以它們是無常、苦、無我的；五蘊也是一生起就立即壞滅，所以它們也是無常、苦、無我的；這是剎那生滅。你必須照見這兩種生滅。下一個階段是：

「或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與

正念。」

這是指從壞滅隨觀智到行捨智這些上層觀智的階段。

接著佛陀開示說：

「他獨立地安住，不執著世間的任何事物。」

若能如此有系統地逐步修行，有一天你的觀智會達到成熟。觀智成熟時，聖道就會生起。由於四種聖道智會逐步地滅除所有的煩惱，所以你能夠獨立地安住，不執著一切五蘊。接著佛陀為三十二身分的修行法這一節作結論：

「諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。」

在這裡，五蘊及取五蘊為目標的正念是苦諦。無明、愛、取、行、業這五種苦因是集諦。因與果完全滅盡是世間的滅諦；涅槃則是出世間的滅諦。以名色法完全滅盡為

目標的八聖道分是世間的道諦；以涅槃為目標的八聖道分是出世間的道諦。總共就是四聖諦。如此逐步地修行四聖諦之後就能達到寂靜。這是致力於修行三十二身分的比丘達到解脫的方法。