

試探「不淨觀」——以《阿含經》為中心

／李仁展

一、前言

不淨觀是修習「定」的方式之一。亦即藉由觀想屍體的各種狀態來消除內心對肉身的貪欲執著。楊郁文教授認為，不淨（asubha），有不乾淨、不清淨、厭惡之意。淨（subha）則有清淨、愛好、幸福之意。不淨觀對有潔癖者、怕屍體者、尤其對有性衝動者有對治的效果。但是這種修行法門對大多數中國人而言是十分陌生的。曾子曰：「慎終追遠，民德歸厚矣。」對中國人而言，養生送死乃是人生大事，一方面重視喪禮的各種儀節、強調死者的尊嚴；另一方面卻又避談死亡。因此不淨觀並未受到太多注意和使用。在漢傳佛教的典籍中，與不淨觀相關的修行法門也不多，這反而引起了我的興趣，想要更進一步探究不淨觀的完整內容。

本文將以《阿含經》中世尊對不淨觀的開示為主，並參考《清淨道論·說不淨業處品》中對不淨觀修行法門的細節敘述，藉以建構一個比較完整「不淨觀」的思想。

二、定義及作用

不淨觀乃是藉由觀察屍體，升起不淨想，以對治對身體的貪欲。至於實踐的具體步驟是：年少比丘始成就戒，當以數數詣息止道，觀相—骨相、青相、腐相、食相、骨鎖相—彼善受善持此相已，還至住處，澡洗手足，敷尼師檀，在於床上結跏趺坐，即念此相—骨相、青相、腐相、食相、骨鎖相。所以者何？若彼比丘修習此相，速除心中欲、恚之病。（中 139 經，T.1.646a）

楊郁文教授在《阿含要略》一書中指出，息止道指「屍體臥所」，亦即墓地、森林、村口。世尊要年輕的比丘常常到這些停屍地點去觀察死屍的狀態，觀察後回到住所，回憶觀想所見的樣貌，世尊並認為，這種法門可以迅速去除心中的貪欲、嗔恚。筆者以為，世尊之所以要年輕比丘修習不淨觀，其用心應在於年輕男子對異性難免有性欲衝動。觀察不乾淨的屍體可以對治對肉身的貪戀，這一點與孔子所說：「少之時，血氣未定，戒之在色。」用意是一致的。世尊還說：「何等為貪欲蓋不食？為不淨觀。於彼思維：未起貪欲蓋不起、已起貪欲蓋令斷，是名『貪欲蓋不食』。」（雜 715 經，T.2.192a）可見不淨觀對貪欲確有對治之效果。

另外，不淨觀也包含了對自身不淨的觀想：

復次，比丘修習念身。比丘者，此身隨住。隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿，謂此身中有髮、毛、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、小便。猶以器盛若干種子，有目之士，悉見分明。謂稻、粟種、大麥、小麥、大小麻豆、菘菁芥子。如是比丘此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿。…如是比丘隨其身行，便知上如真。彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤。斷心諸患而得定心，得定心已。則知上如真。是謂『比丘修習念身』。（中 81

經，T.1.556a)

上段引文清楚說明了觀自身不淨的實踐方式，觀察的對象包括了身體的各部位、內臟器官及各種排泄物，觀想之後，發覺此身不過是一具臭皮囊，可以導致不放逸、修行精進的效果。可見不淨觀也包含了對他人的死狀、及對自己及其他活人的身體的觀察，而得出此身不淨、不可貪著的結論。

三、內容

關於不淨觀的詳細內容，《阿毗達磨大毘婆沙論》主張九觀想：

云何名住對面念耶？答修觀行者：繫念眉間，或觀青瘀或觀〔月+逢，腫也〕脹、或觀膿爛、或觀破壞、或觀異赤、或觀被食、或觀分離、或觀白骨、或觀骨鎖、此等名爲住對面念。」（《阿毗達磨大毘婆沙論》T27.205a）

《解脫道論》則主張十觀想：

又十不淨想：膨脹想、青淤想、爛想、棄擲想、鳥獸食噉想、身肉分張想、斬斫離散想、赤血塗染想、虫臭想、骨想。」（《解脫道論》T32.411a）

細察二者，雖然數字差一，但其內容實大同小異。列表說明如下：

可見，兩本經典所談的不淨觀雖然名稱不同，但是內容大致是一樣的：都是在觀想屍體的各種情狀。

四、與四念處的關係

在雜 175 經，T.2.192b-192c，佛陀指出：「七覺支依食而住，依時而立。何等爲念覺支分？謂四念處思維已，未生念覺分令起，已生念覺分轉令增廣，是名『念覺分食』。」對於污染生命的五蓋，四念處乃是最重要的武器，因爲四念處可以形成「念覺支」，並藉此實現生活中七覺支的操作。四念處在《阿含經》的修行觀中有相當重要的地位，筆者擬在本節討論不淨觀與四念處的關係。

日本學者水野弘元認爲，四念處亦可譯爲「四念處」，它們是：觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。楊郁文教授則認爲是：身觀念處、受觀念處、心觀念處、法觀念處等四項，且不淨、苦、無常、無我爲各念處的重點之一。顯然「觀身」的部分和不淨觀是息息相關的。

另一位日本學者下田正弘則主張，《念處經》中的身念處包括了：出入息念、行住坐臥等的如實觀察、身體充滿不淨的觀察、地水火風的觀察、死屍的觀察。下田並從《念處經》與長部、中部經典的比較、考察所有提及四念處的經典二方面，論證不淨觀與四念處的關係並沒有一般認爲的那樣密切。

五、危險及補救

不淨觀是對治貪欲的良方，但是使用不當或過度修行，也會引起負面影響。在雜 809 經，T.2.207b 就曾記載：「時，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。」許多比丘甚至請鹿林梵志殺自己。阿難見比丘人數變少，因此請求世尊開示，世尊說：「比丘，修微細住，諸起、未起惡、不善法能令休息。阿難！何等為細微住多修習？隨順開覺，已起，未起惡、不善法能令休息，謂『安那般那念住』。」因此，修安那般那念住可以對治因不淨觀所起的過度厭身想。按安那般那念住即是「出入息念」，在佛教的修行法門中佔有重要地位。若從現代的醫學觀點來考察，呼吸可以同時調節身和心。可見，修安那般那念是補救不淨觀負面影響的方法之一。

六、十四助行

不淨觀除了觀察屍體、觀察己身不淨之外，在《廣義法門經》(中 97 經，T.1.920b) 說：長老！有十四法於不淨觀最多恩德：一、不共女人一處住，二、不失念心觀視女人，三、恒不放逸，四、不生重欲心，五、數習不淨想，六、不數習淨想，七、不共作務人住，八、不隨其所行，九、樂聽正法，十、樂聞正法，十一、守護六根門，十二、節量食，十三、獨處心得安住，十四、能如實觀察。

可見不淨觀的實踐若能配合這十四個原則，在效果上有極大的幫助。

七、結論

不淨觀是初期佛教的修行方式之一，其後更與「持息」並稱「二甘露」。但是在中國並不普遍，這應該與中國的民情有關。

筆者以為，不淨觀具有濃厚的印度本土特色。印度的修行者完全將注意力集中在如何解脫，為達解脫目的，可以離家棄子在偏僻的山間、樹林修行，對於喪禮也沒有發展出繁複的儀節，因此適於實行不淨觀。這一點跟中國重視人倫教化有很大的不同。對現代的修行者而言，專程趕赴墓地、停屍間觀察死狀在實踐上有其困難之處。若要達到不淨觀的效果，還是有其他的方式可以實行的，如到醫院（尤其是臨終的安寧病房）擔任義工，照顧臨終者或其家屬，都能讓人體會到此身並不堅固，必須把握有限時間勇猛修行。總之，修行不淨觀的效果，還是可以藉由其他方式達到的。

後記：本文承蒙楊郁文老師審慎批閱並予以精闢的建議，使筆者獲益良多。對楊老師嘉惠後學的用心致力，筆者謹致上敬意與謝忱。