

緣起

佛陀在涅槃之前，曾經囑咐我們來世的眾生，要依「四念住」而住，而「觀身不淨」，就是位居「四念住」之首。爲什麼修習「四念住」，首先要「觀身不淨」？「觀身不淨」究竟有什麼殊勝的利益？又爲什麼世尊要獨自讚歎它爲「甘露門」呢？（甘露門有二：一是不淨觀——念身；一是數息觀——念入出息。）

由於三界眾生的貪欲心重，尤其以欲界眾生的姪欲心更重。所謂「愛不重不生娑婆」。可見貪愛是輪迴的根本；維摩詰經中也說：「從痴有愛所以病生。」更爲我們指出了一切病根的所在。

因此，初發心想要修學佛法的學子，每每感到佛法難入，原因就是

是出在佛法強調的「看破、放下」，似乎是與原來貪愛的習氣背道而馳，又如何輕易地放棄自己的習氣呢？即使已經發心久修的行者，也總是感歎道業難進，其實都是同樣的問題。殊不知無始以來，貪愛所熏染的習氣太重，不下猛藥是難以根治的，而佛為我們開的這一服靈丹妙藥就是「不淨觀」。

修習「不淨觀」，可破除愛煩惱（我貪）和見煩惱（我見）。若是經常思惟、觀察此不淨是無樂的（觀受是苦）、無常敗壞的（觀心無常）、無我的（觀法無我），就等於同時修習了其餘的三念住。所以，如果是在欲界定，未到地定時修「不淨觀」，可證得初果；若是在初禪乃至四禪修「不淨觀」，則可證得阿羅漢果；倘若是發無上菩提心來修習「不淨觀」，就可得無生法忍而證初地、二地……。因

此，無論是修正還是修觀，是小乘的證果還是大乘的解脫，「不淨觀」都是最適合契入的法門。

就同樣以禪定來說，若是沒有修習過「不淨觀」的人，即使已經藉由禪定而發神通，也往往會因為五欲之樂現前而喪失神通。如經中所述：五百仙人，雪山中住，聞甄陀羅女歌聲，即失禪定，心醉狂亂；獨角仙人因觸欲故，遂失神通，為淫女騎項……等，都是很好的例子。由此說明禪定只能暫時伏住貪愛的種子，並不能真正除欲。所以一旦境界現前，貪愛的種子仍然會起現行，而使神通喪失。但是對於一位曾經修習過「不淨觀」的行者來說，就是面對色、聲、香、味、觸等五欲的強烈誘惑，也不會退失神通。這就是兩者的差別。

以上是以自利的禪定來說，若是以利他的菩薩道來說，「不淨

不淨觀

觀」更是一門不可或缺的殊勝法門。它不但可以教導眾生如何除欲；更能使自己在度眾的道路上，不致輕易地退失菩提心（愛見煩惱斷故）。

這本書的內容，是依照「清淨道論」的說隨念業處品編纂而成的。此次能出版，還要感謝淨性、淨覺、淨相、淨行、淨願、淨定等師兄的辛苦校對；淨德、淨名師兄的蒐集圖片（圖片取自「三十二身分」以及「人體解剖」。原著：橫地千仞·J.W. ROHEN，編譯：陳金龍，出版者：邯鄲出版社）；以及淨見師兄的封面設計。

最後，將此書的功德，迴向一切法界眾生早日成佛，並願佛法久住世間。

不淨觀

淨蓮法師纂釋

不淨觀

淨蓮法師纂釋

目錄

一、修法

- (一) 以語讀誦……………二
- (二) 以意讀誦……………五
- (三) 以色……………五
- (四) 以形……………五
- (五) 以方位……………五

不淨觀

(六) 以處所……………六

(七) 以界限……………六

(八) 作意修習……………六

(九) 證初禪……………八

二、取三十二身分之相與厭惡性

(一) 髮……………一三

(二) 毛……………一七

(三) 爪……………一九

(四) 齒……………二一

(五) 皮……………二三

(六) 肉	二六
(七) 腱	二九
(八) 骨	三二
(九) 骨髓	三五
(十) 腎臟	三七
(十一) 心臟	三九
(十二) 肝臟	四一
(十三) 肋膜	四三
(十四) 脾臟	四五
(十五) 肺臟	四七

不淨觀

不淨觀

(六) 腸	四九
(七) 腸間膜	五一
(六) 胃中物	五三
(九) 糞	五七
(八) 腦	五九
(三) 膽汁	六一
(三) 痰	六三
(三) 膿	六五
(四) 血	六七
(五) 汗	六九

(六) 脂肪	七一
(七) 淚	七三
(六) 膏	七五
(元) 唾	七七
(平) 涕	七九
(三) 關節滑液	八一
(三) 尿	八三

不淨觀

一、修 法

不淨觀

不淨觀

(一) 以語讀誦：將三十二身分，分六組順讀、逆誦，至完全純熟爲止。

1. 分爲六組：

- (1) 「髮、毛、爪、齒、皮」。
- (2) 「肉、腱、骨、骨髓、腎臟」。
- (3) 「心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟」。
- (4) 「腸、腸間膜、胃中物、糞、腦」。
- (5) 「膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪」。
- (6) 「淚、膏、唾、涕、關節滑液、尿」。

2. 讀誦方法：

- (1) 先順讀「髮、毛、爪、齒、皮」。

再逆誦「皮、齒、爪、毛、髮」。

(2) 先順讀「肉、腱、骨、骨髓、腎臟」。

再逆誦「腎臟、骨髓、骨、腱、肉；

皮、齒、爪、毛、髮」。

(3) 先順讀「心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟」。

再逆誦「肺臟、脾臟、肋膜、肝臟、心臟；

腎臟、骨髓、骨、腱、肉；

皮、齒、爪、毛、髮」。

(4) 先順讀「腸、腸間膜、胃中物、糞、腦」。

再逆誦「腦、糞、胃中物、腸間膜、腸；

肺臟、脾臟、肋膜、肝臟、心臟；

不淨觀

不淨觀

腎臟、骨髓、骨、腱、肉；

皮、齒、爪、毛、髮」。

(5)先順讀「膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪」。

再逆誦「脂肪、汗、血、膿、痰、膽汁；

腦、糞、胃中物、腸間膜、腸；

肺臟、脾臟、肋膜、肝臟、心臟；

腎臟、骨髓、骨、腱、肉；

皮、齒、爪、毛、髮」。

(6)先順讀「淚、膏、唾、涕、關節滑液、尿」。

再逆誦「尿、關節滑液、涕、唾、膏、淚；

脂肪、汗、血、膿、痰、膽汁；

腦、糞、胃中物、腸間膜、腸；

肺臟、脾臟、肋膜、肝臟、心臟；

腎臟、骨髓、骨、髓、肉；

皮、齒、爪、毛、髮」。

就這樣百回、千回、百千回的以語讀誦，如此心不至於散亂，身的三十二部分也能明白。傳說錫蘭有兩位長老，在四個月中讀誦三十二種身，而證得初果。

(二)以意讀誦（默誦）：是爲了要通達三十二身相。

(三)以色：應當確定每一種身分的顏色。

(四)以形：應當確定每一種身分的形狀。

(五)以方位：應當確定每一種身分的方位。自臍以上爲上方，臍以

下爲下方。

(六)以處所：應當確定每一種身分的處所（即正確位置）。

(七)以界限：應當確定每一種身分的「自分界限」（上、下、橫的界限），與「他分界限」的差別。例如：髮不是毛，毛不是髮。

(八)作意修習：

1.按次第：自讀誦以後，應當次第作意，不要跳過下一個作意。如果這樣做，只會使自己心疲勞，導致失敗而無法完成修習。

2.不過急：作意時不宜過急。過急雖然可以很快達到終點，卻對修習的內容不夠明瞭，而失去了應有的效果。

3. 不過緩：作意時也不宜過緩。過緩則達不到終點，而無法完成修習。

4. 除散亂：作意時應除去散亂，不攀緣外境，才能專注內緣而修習。

5. 超越假名：當厭惡生起時，即超越髮、毛等假名（概念），而專置其心於厭惡之中。

6. 次第撤：在數數作意中，有些部分能於心中現起，有些則不現起，應撤去那些不於心中現起的部分。如果有二分同時現起，則保留那一分比較好的。如此於現起的部分數數作意，就能生起禪定。

7. 以安止：若於三十二身分的作意修習中生起禪定，就安住在

不淨觀

不淨觀

此禪定中。

(九)若依如此修習，便能次第降伏五蓋而證初禪：

1. 於髮等身分中，確定了它們的色、形、方位、處所、界限。
2. 依前面所說的按次第、不過急、不過緩、除散亂等方法，於色、形、香、所依、處所等五種，而作「厭惡、厭惡」的憶念。
3. 當厭惡感生起時，則超越髮等的假名，而專置其心於厭惡之中。
4. 由於憶念「厭惡」，自然能捨愛欲而鎮伏「貪欲蓋」。
5. 因捨愛欲，隨貪而生起的瞋恚也捨，所以能鎮伏「瞋恚蓋」。
6. 由於精勤修習，故能捨斷「昏沈睡眠蓋」。

7. 因無追悔而作寂靜的修習，所以能捨斷「掉悔蓋」。

8. 因為殊勝的覺受、證悟現前，所以對教授的老師（佛陀）、所修的法，以及所證的果都深信不疑，因此捨除了「疑蓋」。

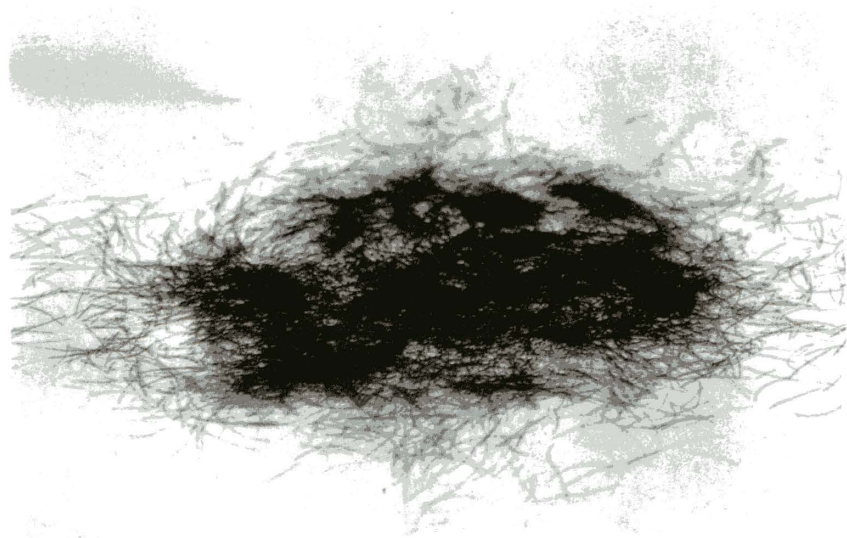
9. 心攀緣於所取的厭惡相當中（尋支），相續思惟作用於其上（伺支），殊勝的覺受、證悟現前而生喜（喜支），由喜而生輕安，由輕安而生樂（樂支），由樂而生心定（一心支）。

初禪的五支便現前。

二、取三十二身分之相與厭惡性

不淨觀

不淨觀



(一) 髮。

1. 取相：撥出一二根頭髮放在掌中，首先確定它的顏色，見黑髮則思惟黑，見白髮則思惟白……，如此確定它的顏色、形狀、方位、處所以及界限。

(1) 色——黑、白、灰、褐等色。

(2) 形——長圓如細稱杆之形。

(3) 方位——生在身的上方。

(4) 處所——兩側以耳朵邊，前以額際，後以頸項爲限。

(5) 界限——下以髮根自己的面積，上以虛空，橫以諸髮相互之間爲限，這是髮的「自己的界限」。髮非毛，毛非髮，如是不與其他髮以外的三十一部分混同，而髮爲單獨的一部分，這是髮

的「他分的界限」。

2. 取厭惡性：其次依髮的顏色、形狀、香味、所依以及處所，引發對它的厭惡性。

(1) 依髮之色是厭惡的——如在一鉢心愛的粥或飯中，雖只見少許像頭髮之色的東西，也會厭惡的說：「這裡混雜著頭髮，快拿開。」

(2) 依髮之形是厭惡的——如在夜間吃飯，若觸著像頭髮之形狀的東西時，也同樣會感到厭惡。

(3) 依髮之香是厭惡的——若把頭髮投入火中，氣味就更討厭了。

(4) 髮的所依是厭惡的——頭髮是依於膿、血、尿、屎、膽汁、痰等所流之處而生，故也厭惡。

(5) 髮的處所是厭惡的——此髮生於三十一部分的積聚中，猶如生於糞堆之上的菌，亦如生於塚墓與糞穢等處的野菜，故甚厭惡。

其餘的三十一身分，也和頭髮的修習相同，先取每一身分的色、形、方位、處所、界限的五相，再確定它的色、形、香、所依、處所的五種厭惡性。

以下只列出「取相」的部分，確定「厭惡性」則依個人的修習而定。（由於個人的習氣不同，由此引發厭惡的內容也有其差異性。）

不淨觀



(二) 毛。

(1) 色——黑褐色。

(2) 形——尾端下垂，如細樹根的形狀。

(3) 方位——生在臍的上下兩方。

(4) 處所——除了頭髮的部分及手掌、足底、唇、指甲之外，長在其他身體的皮膚上。

(5) 界限——生入蓋覆身體的皮膚之內毛根自己的面積，上以虛空，橫以諸毛相互之間爲限，這是毛的「自分的界限」。「他分的界限」與髮相似。

不淨觀



(三) 爪——有二十枚。

(1) 色——白色。

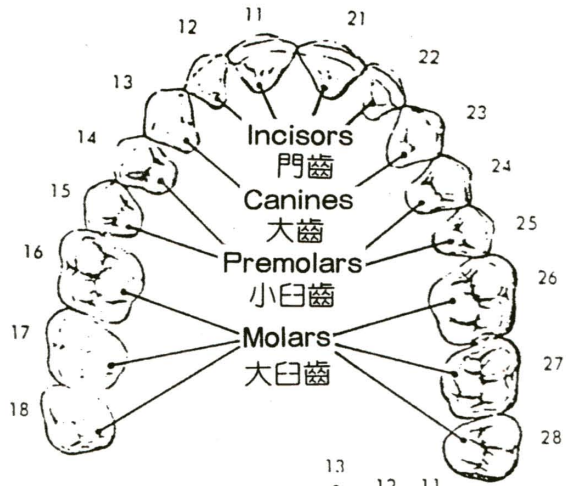
(2) 形——如魚鱗。

(3) 方位——足的爪在下方，手的爪在上方。如是生在兩方。

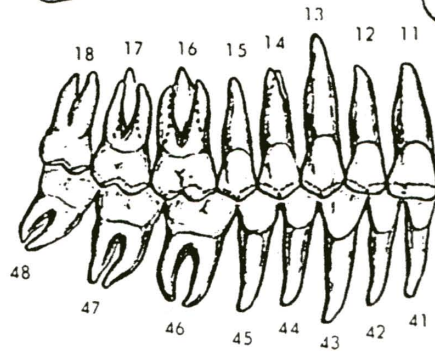
(4) 處所——生在手或趾端的背上。

(5) 界限——兩方以左右指端的肉，內以指背的肉，外與頂以虛空，

橫以諸爪相互之間爲限，這是毛的「自己的界限」。他分的界限」與髮相似。



不淨觀



(四)齒——有三十二個齒骨。

(1)色——白色。

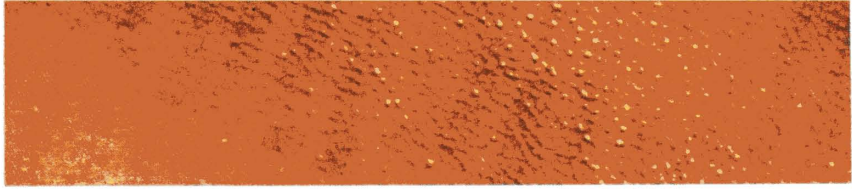
(2)形——有種種的形狀。下一排來說，中間的四齒爲門齒，它們的兩邊爲犬齒，依序爲第一小白齒、第二小白齒、第一大白齒、第二大白齒、第三大白齒，上面的一排也是同樣的。

(3)方位——生在上方。

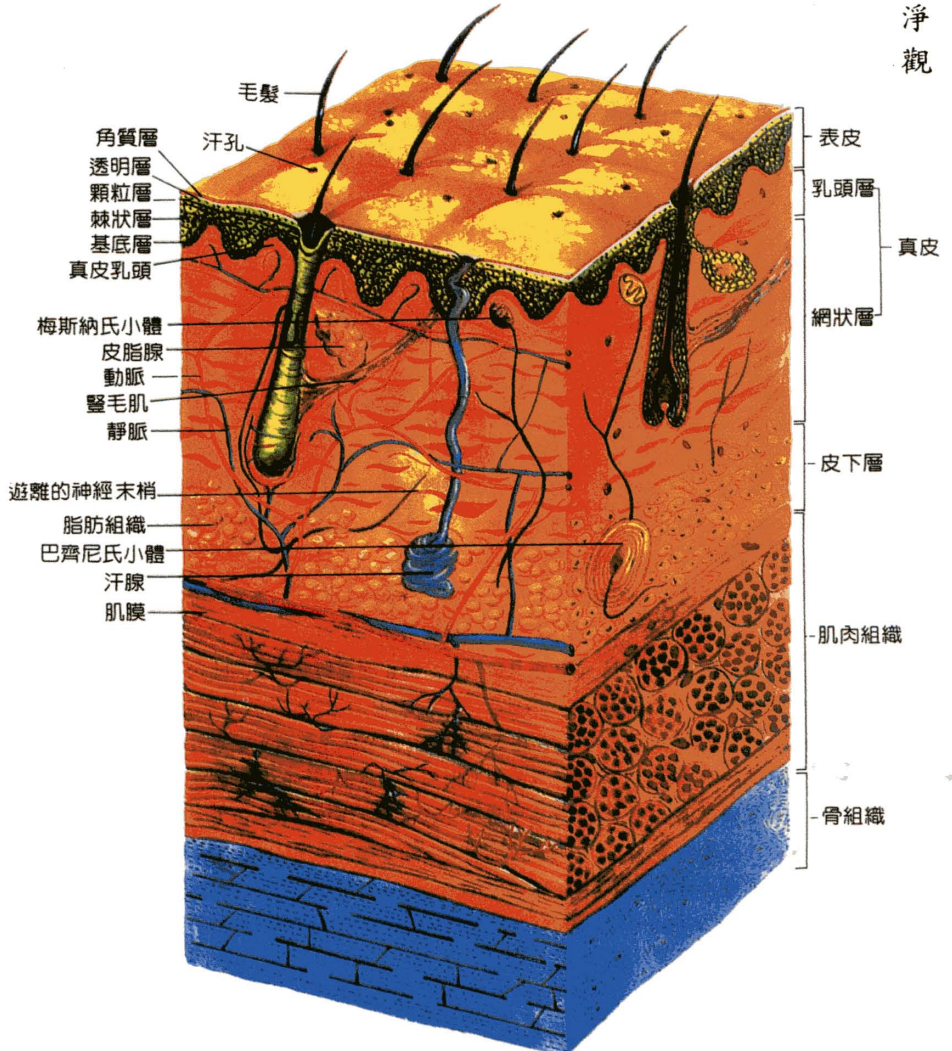
(4)處所——在上下二顎骨中。

(5)界限——下以在顎骨中的自己齒根的面積，上以虛空，橫以諸齒相互爲界，二齒長在一處是沒有的，這是它們的「自己的界限」。

「他分的界限」與髮相似。



不淨觀



皮膚的構造

(五)皮——覆蓋全身的皮。

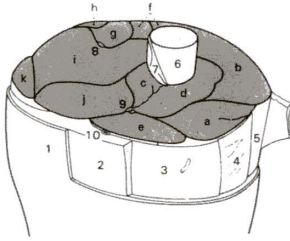
(1)色——皮的本色是白的。

(2)形——略而言之，與身形同。主要分成表皮（外面的薄皮）和真皮（皮厚約二公釐），從上唇開始，最先當確定蓋覆面部的皮膚，其次確定額骨的皮膚↓頭皮↓肩的皮↓右手的皮↓左手的皮↓背的皮↓右足的皮↓左足的皮↓生殖器官、腹、胸、頸的皮↓下頷的皮↓下唇的皮而完結。

(3)方位——生於上下二方。

(4)處所——蓋覆全身。

(5)界限——裡面以骨的面積，外面以虛空為限，這是它的「自己的界限」。「他分的界限」與髮相似。



1. 皮膚 2. 皮下脂肪

3. 大腿肌膜

4. 肌膜(外肌周膜)

5. 肌肉

6. 大腿骨 7. 骨 腹

8. 坐骨神經

9. 大腿動・靜脈

10. 大樞靜脈

a. 大腿直肌 b. 外側廣肌

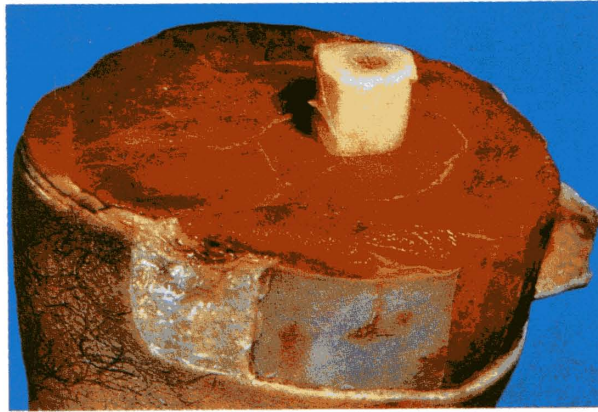
c. 內側廣肌 d. 中間廣肌

e. 縫匠肌 f. 大腿二頭肌

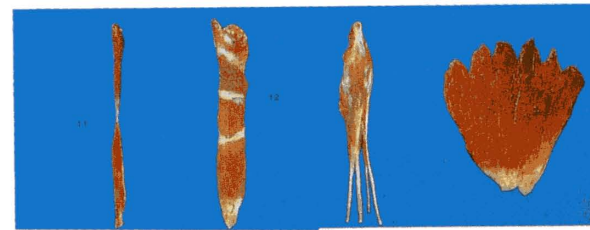
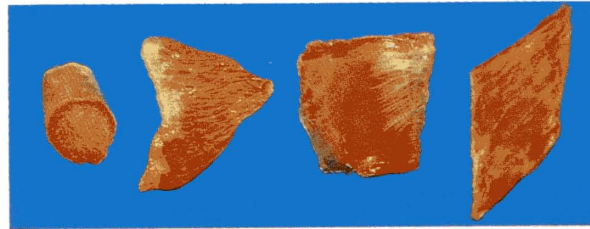
g. 半腱樣肌 h. 半膜樣肌

i. 大內轉肌 i' 長內轉肌

k. 薄肌



大腿的斷面(男性)



1. 長頭 2. 短頭

3. 腓腹肌(內側頭, 外側頭)

4. 比目魚肌 5. 跟腱肌

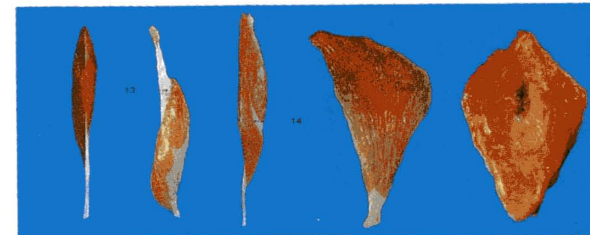
6. 中間廣肌 7. 內側廣肌

8. 膝蓋骨 9. 大腿直肌

10. 外側廣肌 11. 中間腱

12. 腱 畫 13. 腱 膜

14. 腱 畫



(六)肉——有六百肉片。

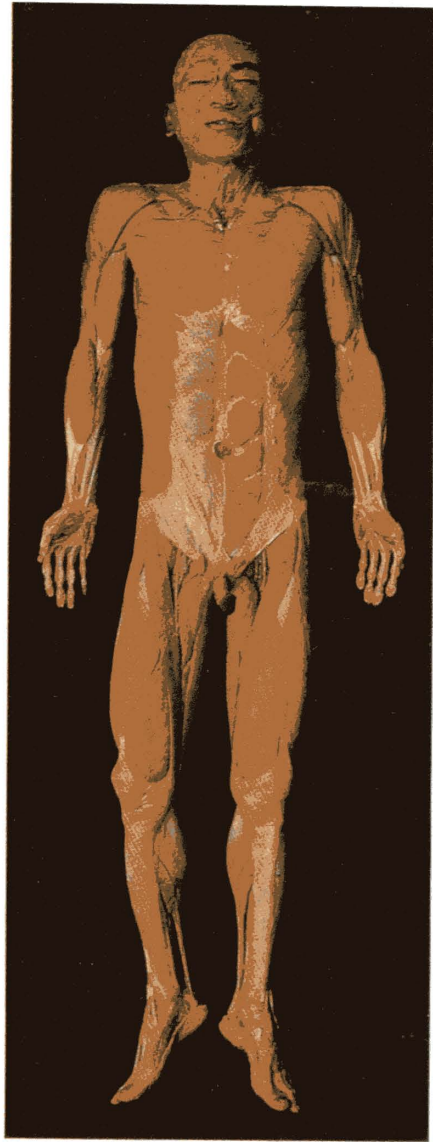
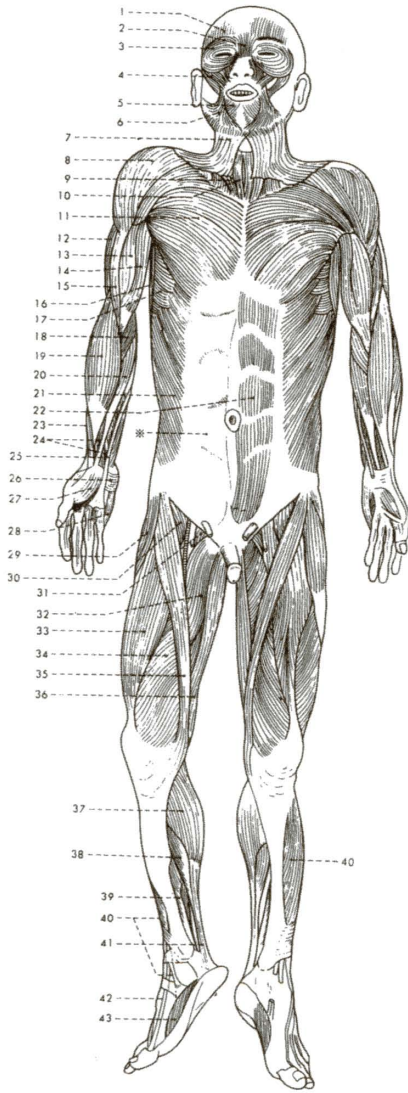
(1)色——赤色。

(2)形——有種種的形（略、如附圖）。

(3)方位——生在上下二方。

(4)處所——附著在骨骼上（稱爲骨骼肌），共有六百多條，可受意志控制，又稱爲隨意肌，和骨骼配合便能運動。

(5)界限——裡面以附著骨聚的面積，外面以皮膚，橫以相互的肉爲限，這是它的「自己的界限」。「他分的界限」與髮相似。



1. 額肌
 2. 鼻根肌
 3. 眼輪肌
 4. 大·小顎骨肌 口角舉肌 上唇鼻翼舉肌
 5. 下唇下制肌
 6. 笑肌 口角下制肌
 7. 廣頸肌
 8. 三角肌
 9. 胸鎖乳突肌
 10. 胸骨舌骨肌
 11. 大胸肌
 12. 肱三頭肌外側頭
 13. 肱二頭肌長頭
 14. 肱二頭肌短頭
 15. 肱肌
 16. 擴背肌
 17. 前鋸肌
 18. 圓旋內肌
 19. 腕橈骨肌
 20. 橈側手根屈肌
 21. 外腹斜肌
 22. 腹直肌
 23. 長屈指外轉肌
 24. 淺指屈肌
 25. 長掌肌
 26. 短掌肌
 27. 拇指球
 28. 小指外轉肌
 29. 大腿肌膜張肌
 30. 腸腰肌
 31. 恥骨肌
 32. 長內轉肌
 33. 大腿直肌
 34. 內側廣肌
 35. 匠肌
 36. 薄肌
 37. 腓腹肌
 38. 比目魚肌
 39. 長指屈肌
 40. 前脛骨肌
 41. 跟骨肌 (足跟腱)
 42. 長屈指趾伸肌
 43. 屈指外轉肌
- 外腹斜肌腱膜 (腹直肌鞘)



不淨觀

(七) 腱——有六百的腱。

(1) 色——呈白色半透明狀。

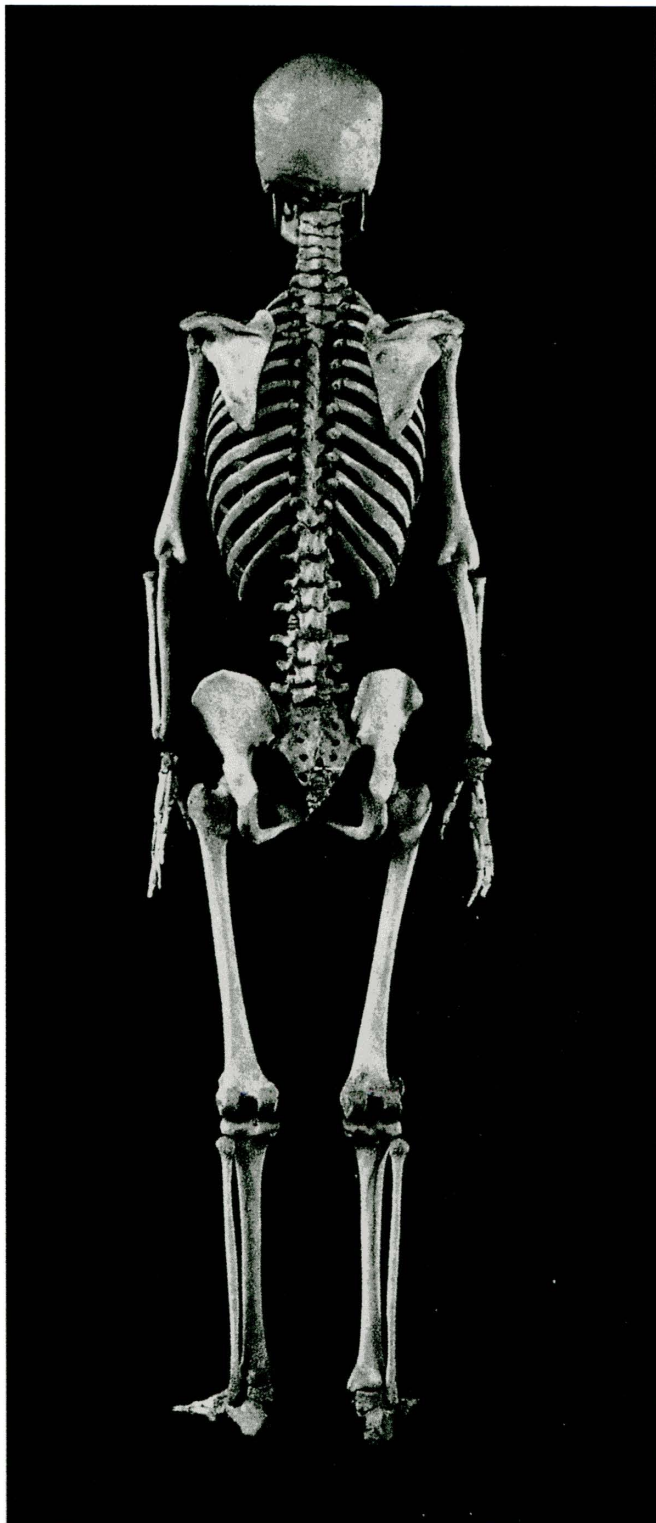
(2) 形——有種種形，它們亦名爲筋，一端附著在肌肉上，一端附在骨骼上，有連接和固定的作用，散在各處的腱，有細如繩之形，如蔓之形，如琵琶之弦的形，又如粗線之形。手背與足背的腱如鳥足之形，頭的腱如小兒的帽子，背的腱如展在日光之下的濕網之形。其他附著四肢五體各處的腱如網衣穿在身上的形狀。

(3) 方位——生在上下二方。

(4) 處所——附結於全身的骨骼和肌肉之間。

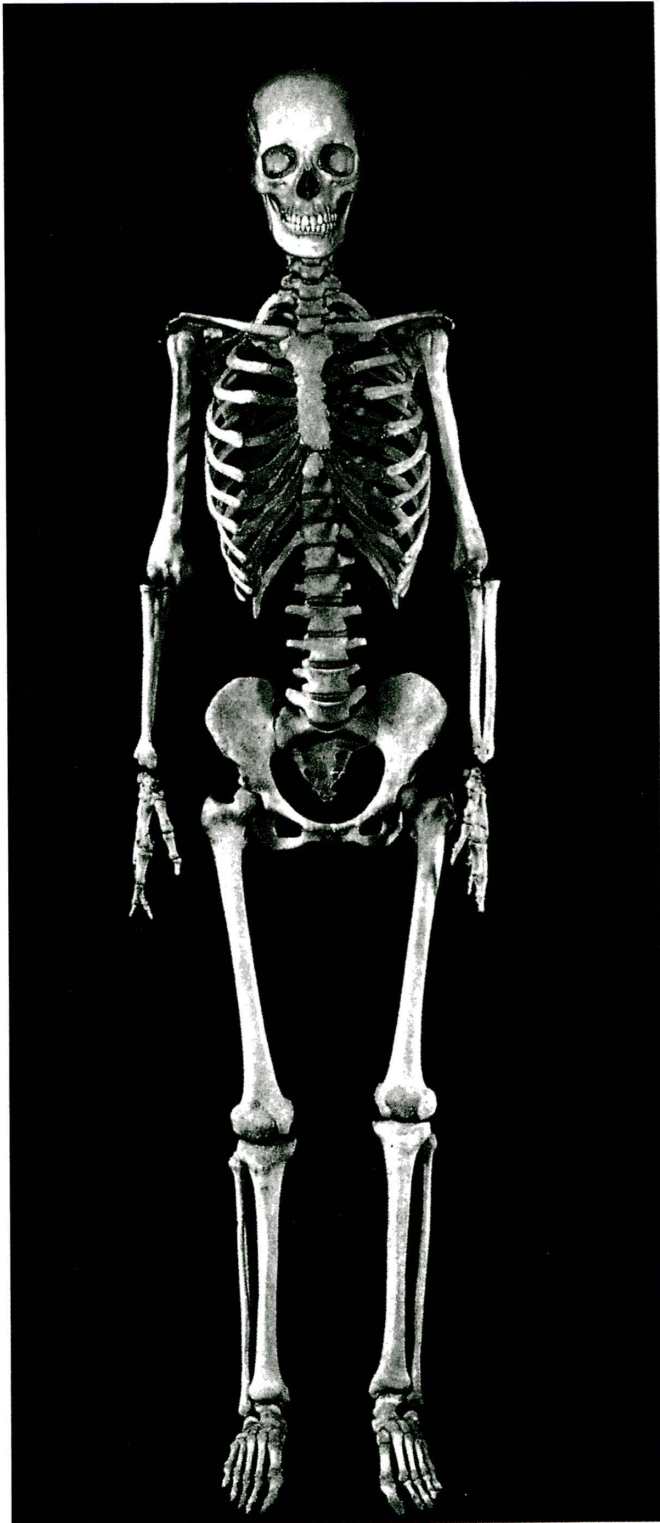
(5) 界限——下以二百零六塊骨之上的面積，上以皮肉接觸之處，橫以相互之腱爲界，這是它的「自分的界限」。而「他分的界限」與髮相似。

不淨觀



不淨觀

不淨觀



(八)骨——是除了三十二顆齒骨之外，其他的六十四根手骨，六十四根足骨，六十四根筋肉依止的軟骨，二根踵骨（跗骨），每一足各有二根的踝骨，各有二根脛骨（脛骨與腓骨），各有一膝蓋骨，各一大腿骨，二臀骨（腸骨），十八根脊椎骨，二十四根肋骨，十四根胸骨（肋軟骨），一心骨（胸骨），二鎖骨，二肩（胛）骨，二臂骨（上肢骨），各二前肢骨（橈骨與尺骨），七頸骨（頸椎），十二頭骨包括前額骨、頂骨、鼻骨、淚骨、節骨、蝶骨、顛骨、枕骨、顴骨、上頷骨、下頷骨等，如是二百零六塊骨。

(1)色——它們一切色都是白的。

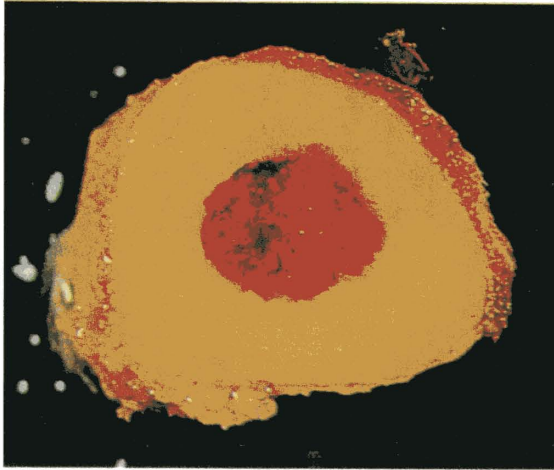
(2)形——有種種形（略、如附圖）。

(3)方位——在上下二方。

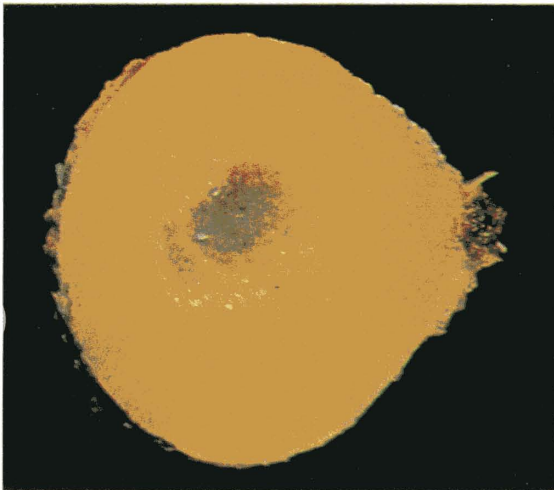
(4)處所——概言之在全身。分別而言，則頭骨在頸骨之上，頸骨在脊椎之上，脊椎在臀骨之上，臀骨在腿骨之上，腿骨在膝骨之上，膝骨在脛骨之上，脛骨在踝骨之上，踝骨在足背骨之上。

(5)界限——內以骨髓，外以肉，兩端以相互之骨爲界，這是它們的「自己的界限」。「他分的界限」與髮相似。

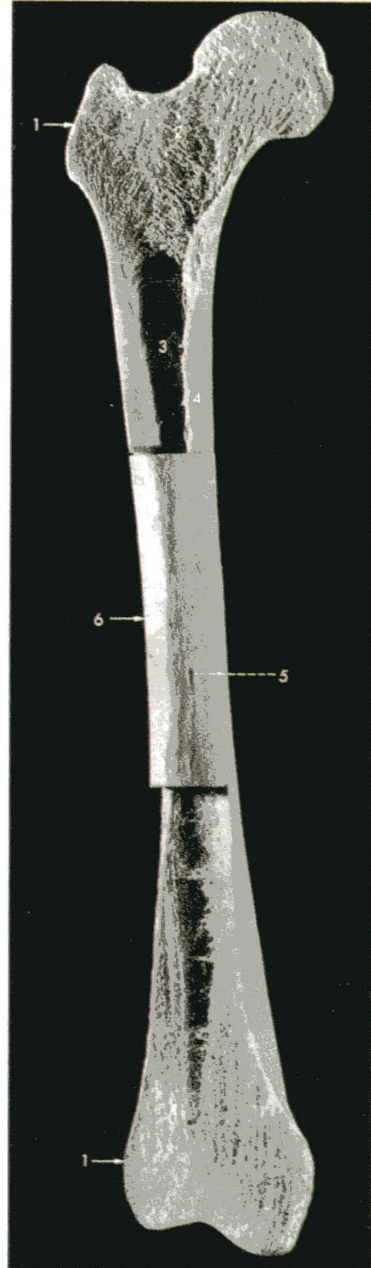
年輕人的骨髓是紅色的，稱為紅骨髓，由多數的紅血球構成，紅血球經過營養孔，運出外部再經由血液循環到達身體各部份。隨著年齡的增長，造血機能也漸漸衰退，四肢骨之管狀骨的紅骨髓，變成脂肪呈現黃色，稱為黃骨髓。但是軀幹骨的骨髓，即使發育到成人階段也不會變成黃骨髓。始終有造血的機能。



紅骨髓（大腿骨橫切面）



黃骨髓



不淨觀

(九)骨髓——是在各種骨中內部的髓。

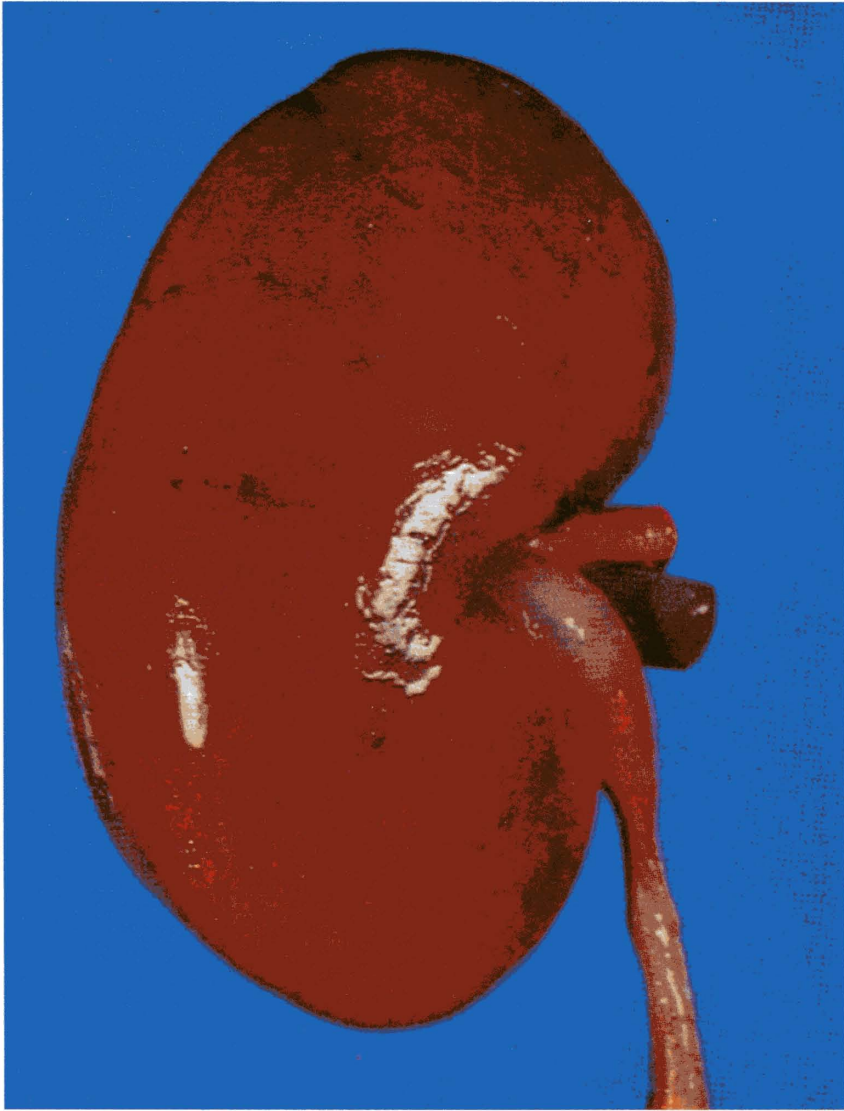
(1)色——有紅色、黃色。

(2)形——在種種大骨之內的髓，如竹筒般粗的大筍之形；在各種小骨之內的髓，如竹棍般細的細筍之形。

(3)方位——生在上下二方。

(4)處所——在各種骨的內部，只有肋骨、椎骨、胸骨、鎖骨、肩胛骨、骨盆、頭骨等骨殼下充滿了紅色骨髓，其他的骨頭含有黃色的骨髓。

(5)界限——以各種骨內部的面積爲限，這是它的「自己的界限」。
「他分的界限」與髮相似。



不淨觀

(十) 腎臟。

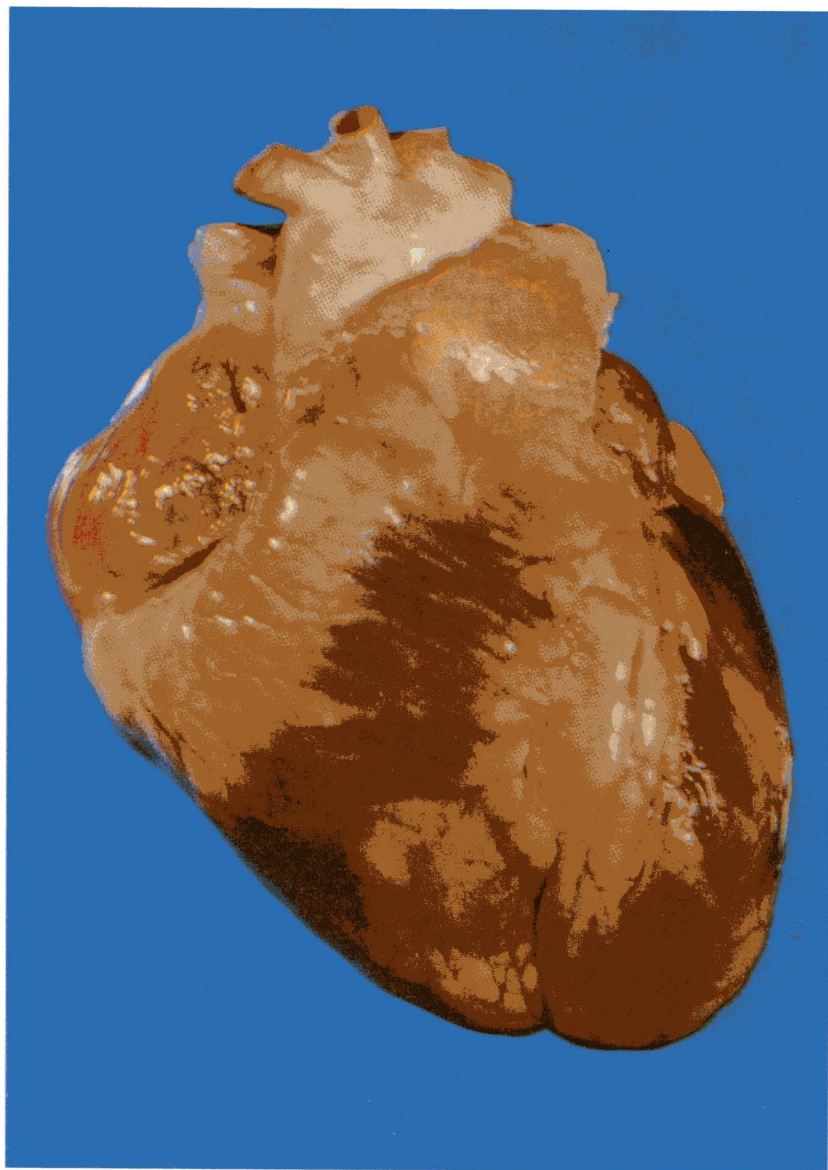
(1) 色——爲淡紅色。

(2) 形——如蠶豆之形。

(3) 方位——處於上方。

(4) 處所——位在後腰部腹腔，靠近脊椎骨二側，左右各一個，長約十公分。

(5) 界限——以腎臟及腎臟的邊際部分爲限，這是它的「自己的界限」。其他分的界限」與髮相似。



不淨觀

(土)心臟——即肉心。

(1)色——棕褐色。

(2)形——是一個像自己拳頭般大小的肌肉囊。

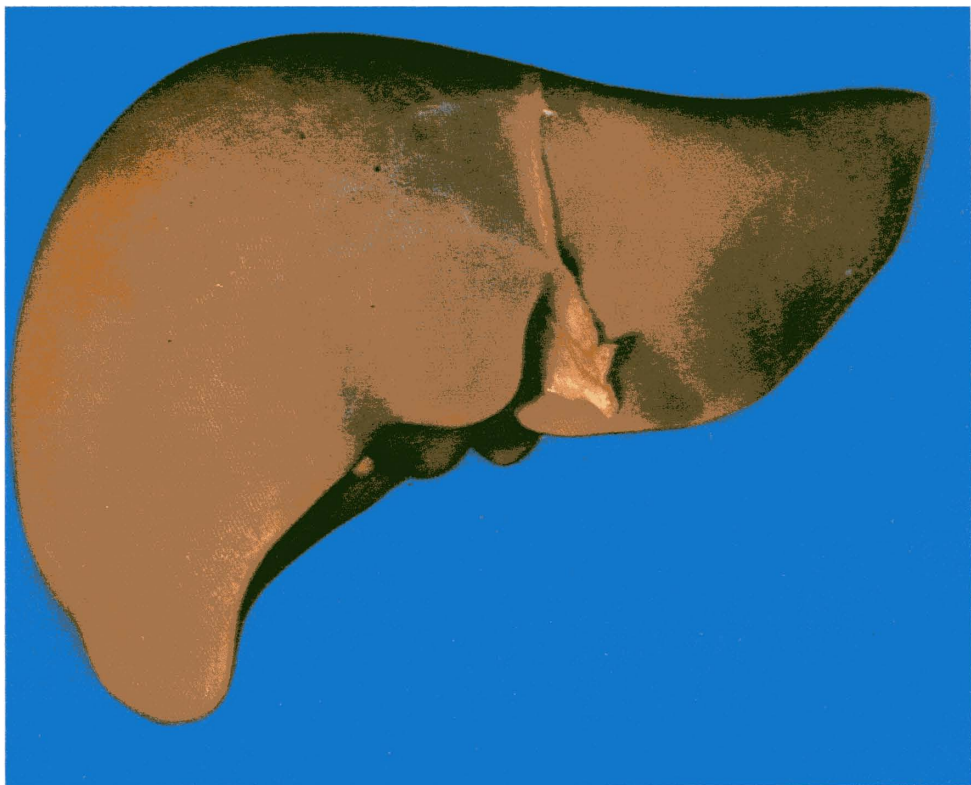
(3)方位——生在上方。

(4)處所——位在兩個肺臟下部偏左的地方。

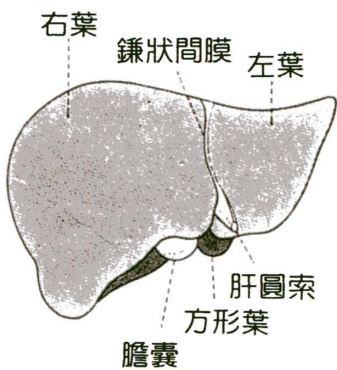
(5)界限——以心臟及心臟的邊際爲限，這是它的「自己的界限」。

「他分的界限」與髮相似。

不淨觀



肝臟的前面



(三) 肝臟——是一對的葉肉。

(1) 色——呈深褐色。

(2) 形——可分爲左、右二葉，右葉比左葉大。

(3) 方位——生在上方。

(4) 處所——位於人體腹部的右上方，橫膈膜的下面，佔人體總重量的四十分之一。

(5) 界限——肝臟以肝臟的邊際部分爲限，這是它的「自己的界限」。
「他分的界限」與髮相似。



不淨觀

(三) 肋膜——是分爲覆蔽膜與不覆蔽膜的兩種蓋覆肉。

(1) 色——都是白色。

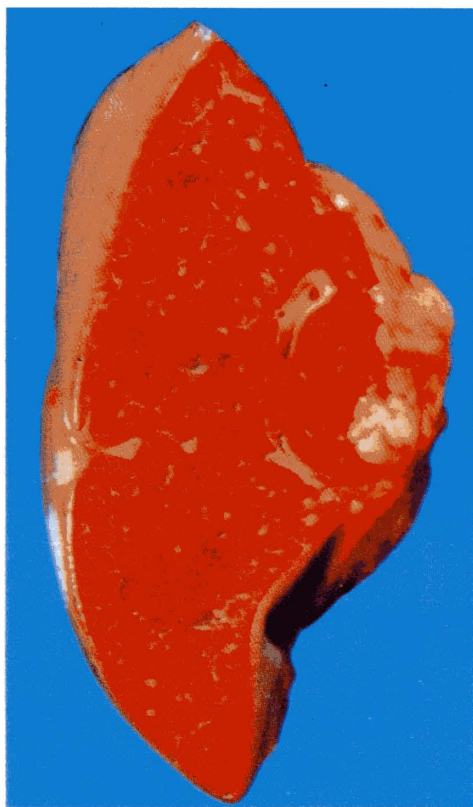
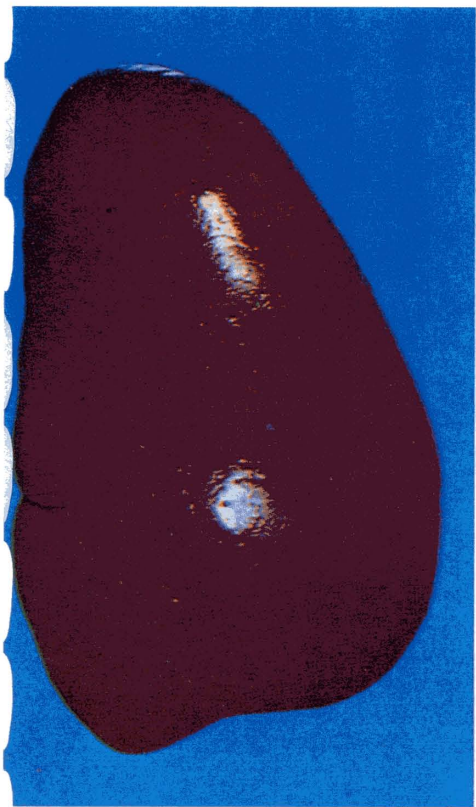
(2) 形——即它自己所佔的處所之形。

(3) 方位——覆蔽肋膜在上方，餘者生在二方。

(4) 處所——覆蔽肋膜蓋覆心臟及腎臟，不覆蔽肋膜則於全身的皮膚之下蓋覆於筋肉。

(5) 界限——下以筋肉，上以皮膚，橫的肋膜的部分爲限，這是它的「自分的界限」。「他分的界限」與髮相似。

不
淨
觀



(齒)脾臟——是一個海綿狀的器官。

(1) 色——暗紅色。

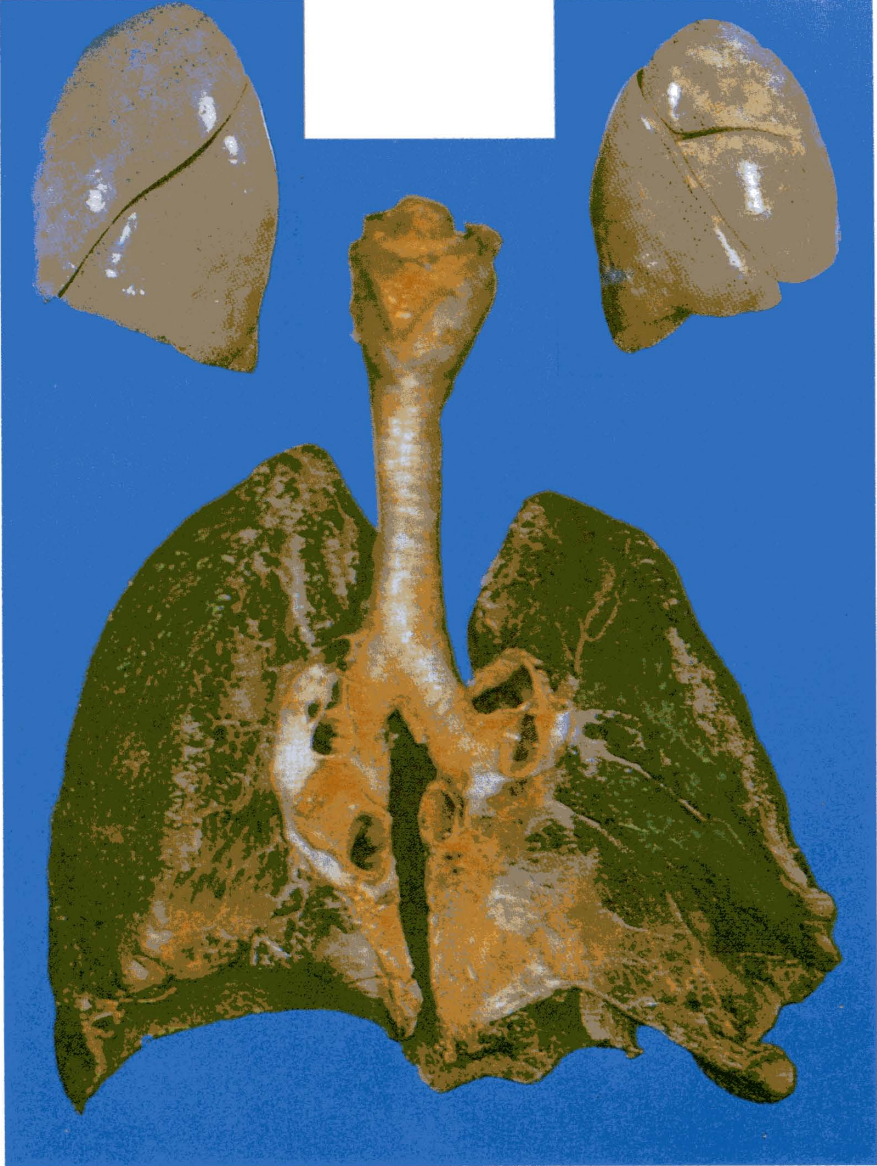
(2) 形——呈橢圓形，比拳頭略小。

(3) 方位——寄於上方。

(4) 處所——位在人體左上腹部，胃臟的後面。

(5) 界限——以脾臟的邊際部分為限，這是它的「自己的界限」。

「他分的界限」與髮相似。



不
淨
觀

(五)肺臟——是重要的呼吸器官。

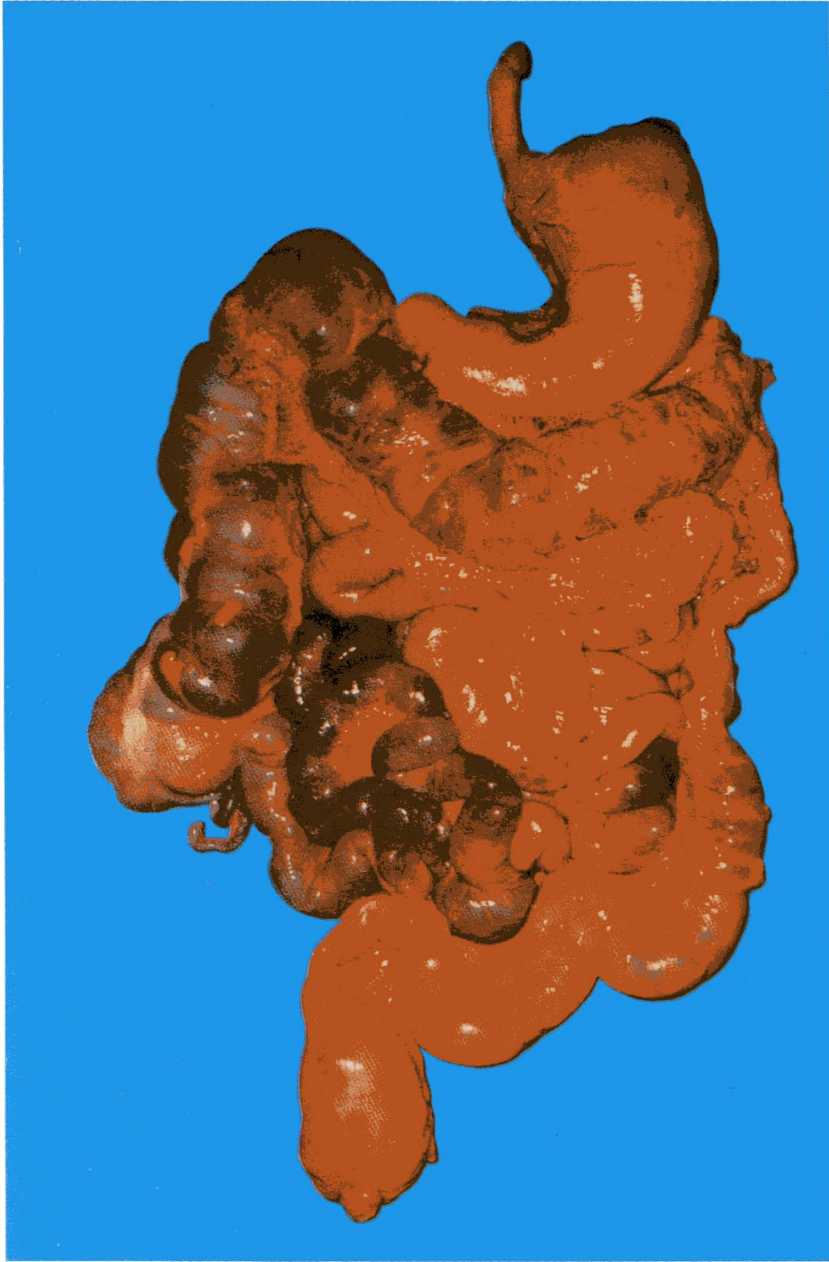
(1)色——赤色。

(2)形——是海綿狀，多孔的圓錐形器官。左肺二葉，右肺三葉。

(3)方位——生於上方。

(4)處所——位於胸腔內，心臟的左右側，範圍從橫膈膜到鎖骨上方。

(5)界限——以肺臟的邊際部分為限，這是它的「自己的界限」。
「他分的界限」與髮相似。



不淨觀

(六)腸——指消化管食道及胃腸等的全體。

(1)色——白色。

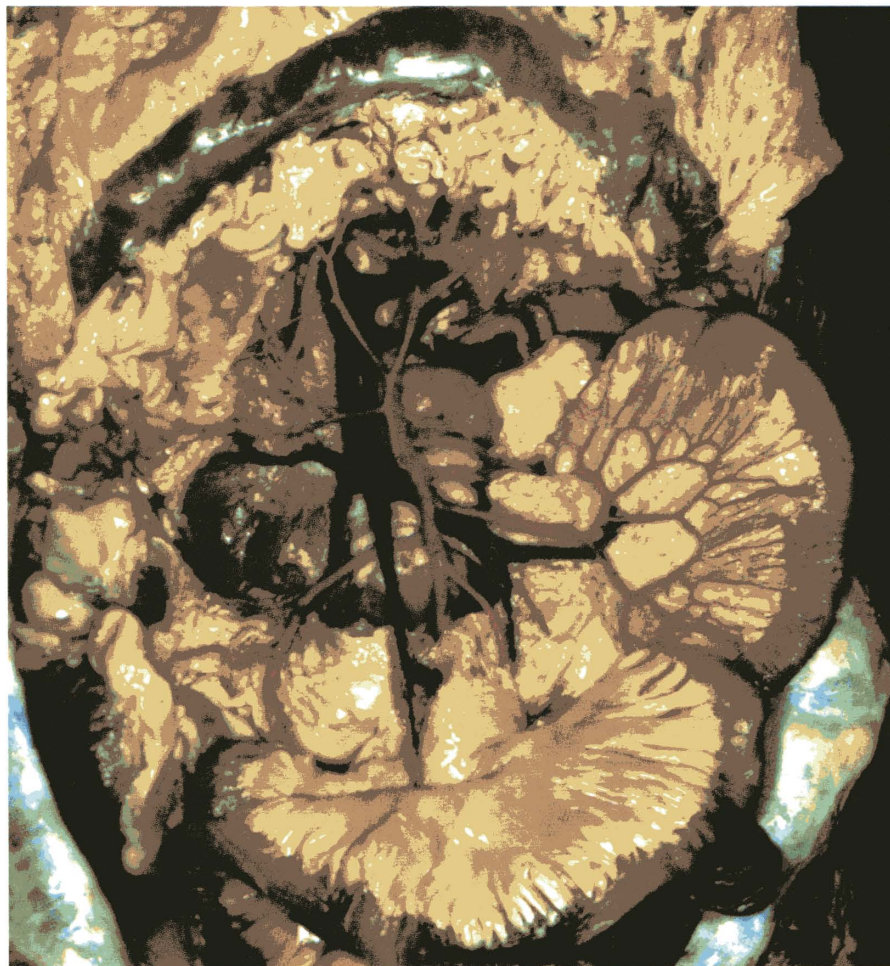
(2)形——像切了頭而盤繞於血槽之中的蛇的形狀。

(3)方位——生在二方。

(4)處所——上自喉底，下連於大便道，故在於喉底及大便道爲邊端的身體的內部。

(5)界限——以腸的邊際部分爲限，這是它的「自己的界限」。「他的界限」與髮相似。

不淨觀



(七)腸間膜——是結於腸的曲折之處。

(1)色——白色。

(2)形——呈扇狀展開。

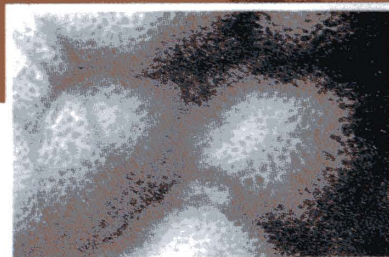
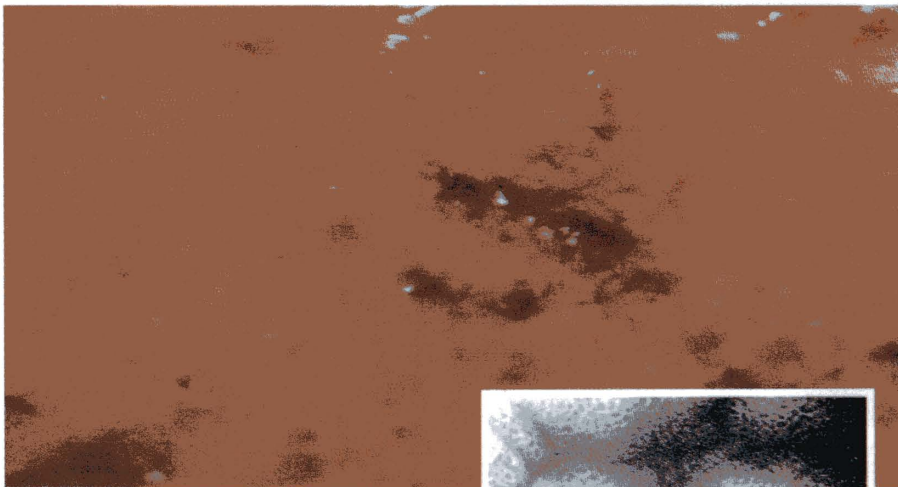
(3)方位——生在二方。

(4)處所——是腹膜的一部分，負責運送血液和淋巴進出腸子。它還能固定腸的位置，使腸本身不會打結。

(5)界限——以腸間膜的邊緣部分為限，這是它的「自己的界限」。
「他分的界限」與髮相似。



不淨觀



(大)胃中物——是胃中一切吃的飲的嚼的嚙的東西。

(1) 色——即如吃下的食物之色。

(2) 形——如酒水囊裝了水而沒有結緊的形狀。

(3) 方位——據於上方。

(4) 處所——在胃中。所謂胃，是猶如壓緊濕布的兩方面而中央生起氣泡相似的內臟膜，外滑，而內則可說如腐爛的肉色。在胃中，有蛆蟲、蚯蚓蟲、針口蟲、條蟲等三十二種的蟲聚在蠢動。當沒有飲食的時候，它們跳動叫喚，侵害心臟之肉；當飲食之時，它們張口向上，把最初吞下的二三口食物，很快的便爭奪去了。胃實為它們的生家、便所、病室與墳墓。這胃裡面，又如污水池，在暑熱之時，傾盆大雨，因水而泛濫出來的尿、糞、皮、骨、髓等

不淨觀

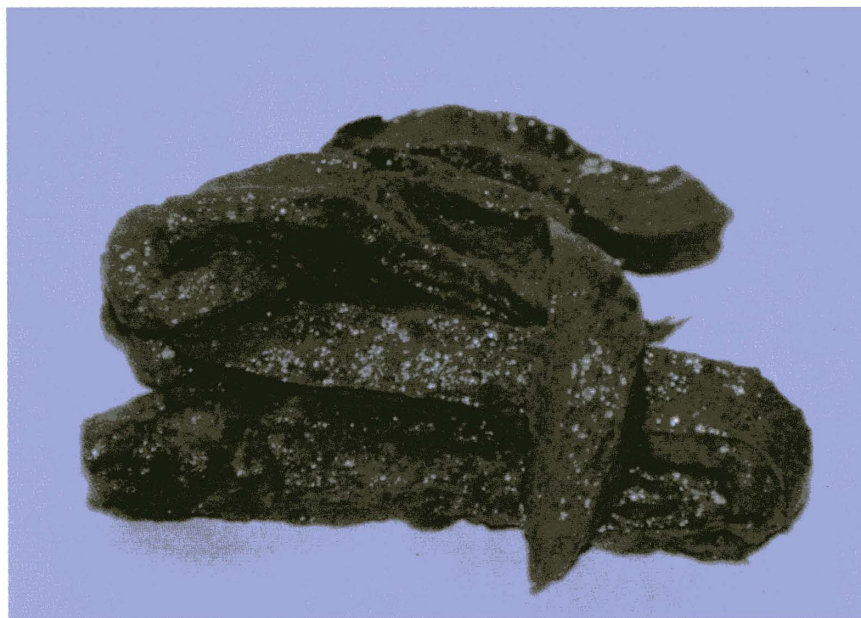
的碎片及唾、涕、血等的種種污物，落於池中集合，混雜泥水，過了兩三天之後，便生蛆蟲，更由日光的熱力蒸曬，起了一個又一個的水泡和氣泡，變成了青黑色，極臭而極厭惡，這時那些污物即走近去一看也無價值，何況去嗅或去嚐呢？同樣的，種種的飯食，用牙齒來粉碎它，用舌頭來攪拌它，混雜以唾液，在那一剎那，便已失去了原來的色香及美味等，然後如犬的吐瀉之物，落下胃中混雜以膽汁、痰與風等，以及胃中的消化熱的蒸煮，雜以蟲聚，起了一個又一個的水泡和氣泡，成爲極污極臭而極厭惡的狀態，那樣的胃中物，即聞之而對飲食亦有不快之感，何況以慧眼觀察。又落下胃中的飲食被分爲五分：一分給胃中的消化熱燒了，一分給生物蟲聚吃了，一分成尿，一分成糞，一分成液體

即增生血肉等。

(5)界限——以胃膜及胃中物的部分爲限，這是它的「自己的界限」。
「他分的界限」與髮相似。

不淨觀

不淨觀



(六) 糞。

(1) 色——大部分是吞下的食物。

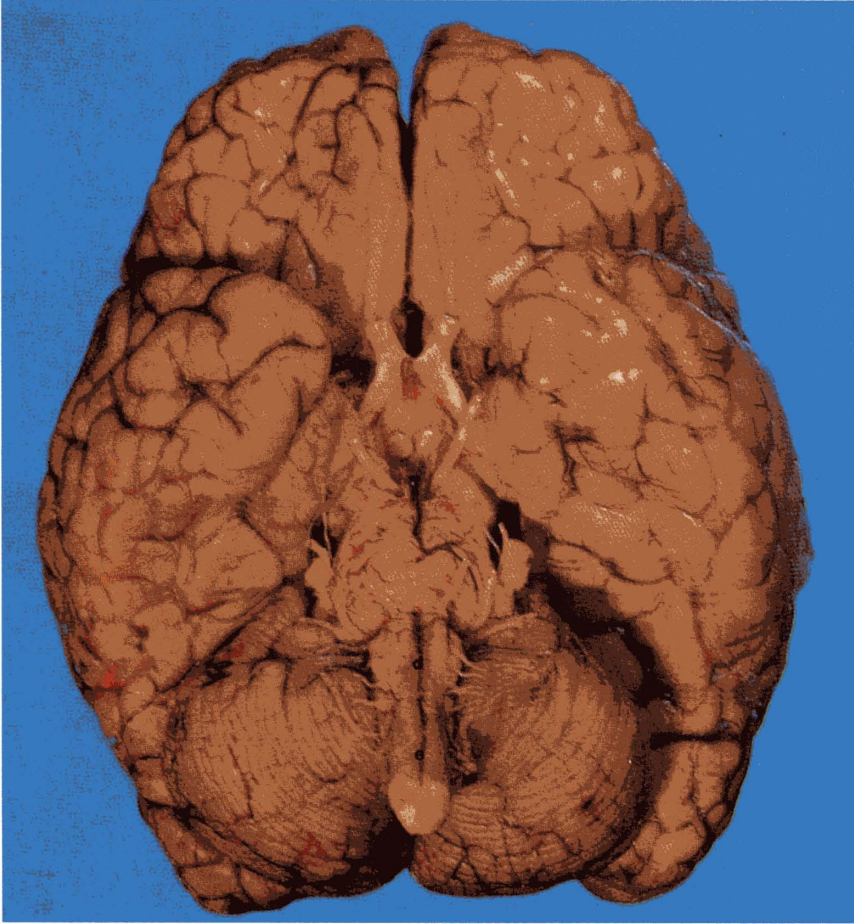
(2) 形——是糞的處所之形。

(3) 方位——在於下方。

(4) 處所——位於腸的最後部分（S狀結腸及直腸中），包括堅韌難以消化的食物纖維，腸壁脫落的死細胞、細菌、膽汁和水份。

(5) 界限——以熟臟膜及糞的部分為限，這是它的「自己的界限」。

「他分的界限」與髮相似。



不淨觀

(廿) 腦。

(1) 色——白色。如未成於酪的狀態而腐敗了的牛乳之色。

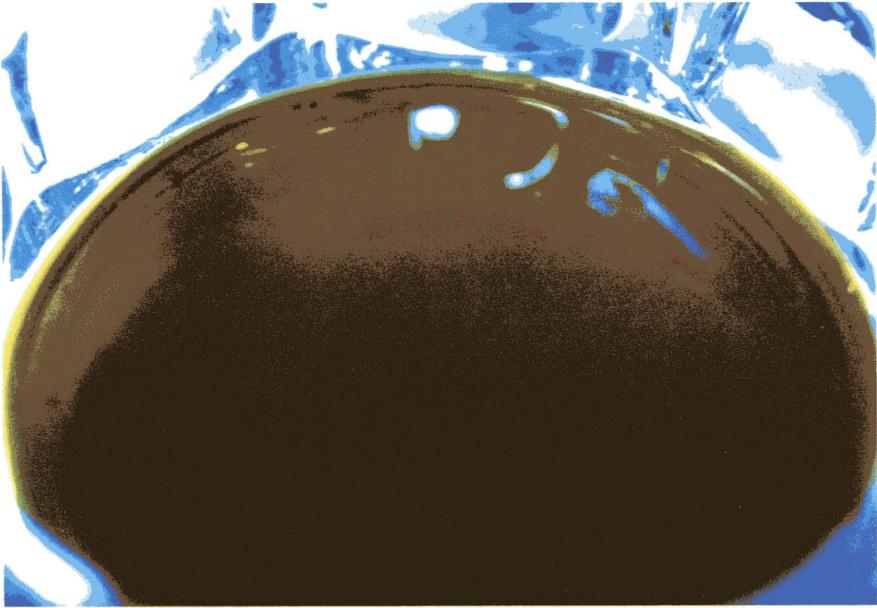
(2) 形——即如腦的處所之形。

(3) 方位——居於上方。

(4) 處所——位於頭骨上部的骨蓋內。

(5) 界限——以頭蓋裡面及腦髓的部分爲限，這是它的「自己的界限」。他分的界限」與髮相似。

不淨觀



(四)膽汁——有停滯膽汁及流動膽汁兩種。

(1)色——黃色液體。

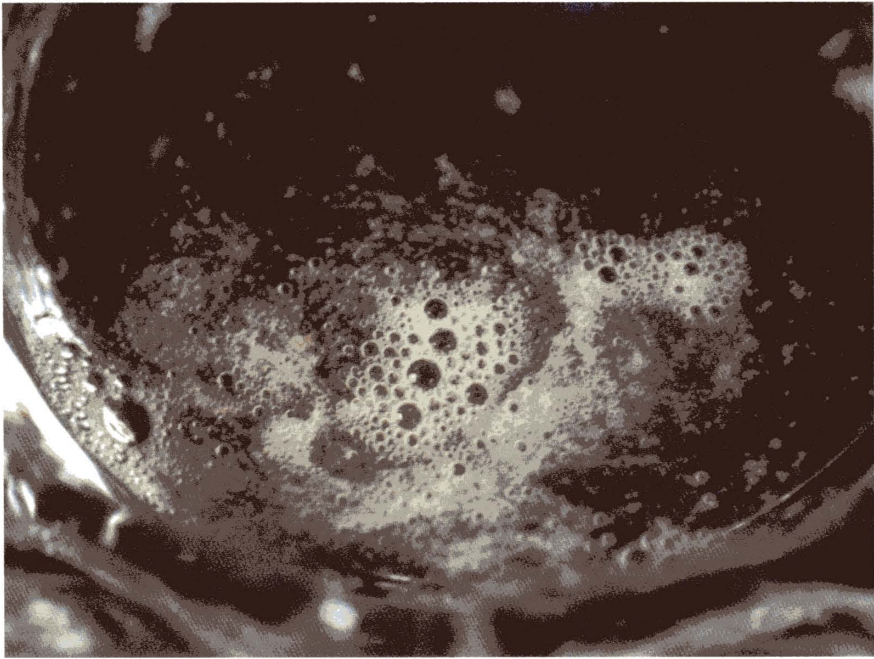
(2)形——兩者都和它們的處所同形。

(3)方位——停滯膽汁生於上方，餘者生於二方。

(4)處所——膽囊埋在右葉肝臟下面的一個小凹陷裡，形狀像個茄子，大約有十公分長，裡面儲藏著膽汁，它能分解和消化食物中的脂肪，這是停滯膽汁。若是流動膽汁，則除了髮、毛、齒、爪等的無肉之處及堅硬乾燥的皮膚之外，瀰漫於其他的全身，猶如油滴瀰漫於水上相似。

(5)界限——以膽汁的部分為限，這是它的「自己的界限」。「他分的界限」與髮相似。

不淨觀



(三)痰。

(1)色——有白色、黃色、透明色。

(2)形——如它的處所之形。

(3)方位——生於上方。

(4)處所——位在氣管、支氣管、小支氣管、肺泡管等氣道內。這些氣道的內壁，是由黏膜和腺體所構成。腺體分泌物如果堆積太多時，就會由咳嗽吐出，便是痰。

(5)界限——以痰的部分爲限，這是它的「自分的界限」。「他分的界限」與髮相似。

不淨觀



(三) 膿——是依壞了的血而起的膿。

(1) 色——呈乳黃色。

(2) 形——像它的處所之形。

(3) 方位——生於二方。

(4) 處所——在那裡積集便在那裡，沒有一定的處所可說，在身上受傷的部分，血停止而化了膿，或者生成了膿疱或瘡等，膿便在那些地方。

(5) 界限——以膿的部分爲限，這是它的「自己的界限」。「他分的界限」與髮相似。

不淨觀



(齒)血——有積聚血和循環血兩種。

(1) 色——鮮紅色（動脈血），和暗紅色（靜脈血）。

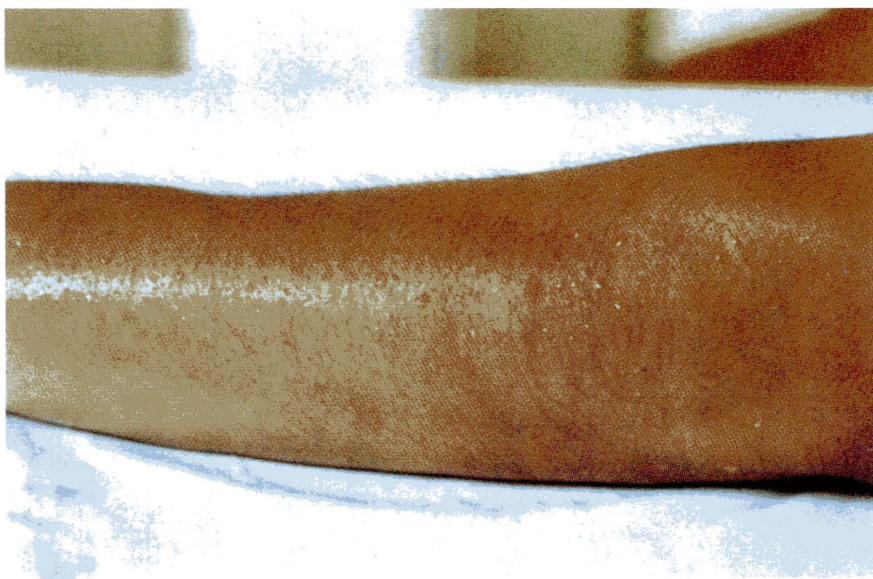
(2) 形——兩者都如其所在的處所之形。

(3) 方位——積聚血（動脈血）生在上方，餘者生在二方。

(4) 處所——滿載氧氣的新鮮血液由心臟裡抽送出來，由動脈血管流到不同的器官，主要是爲了進行養分和廢物的交換與處理，再由靜脈的血管負責收集使用過的血液，送回到心臟。

(5) 界限——以血的部分爲限，這是它的「自己的界限」。「他分的界限」與髮相似。

不淨觀



(汗)

(1) 色——像清水的色。

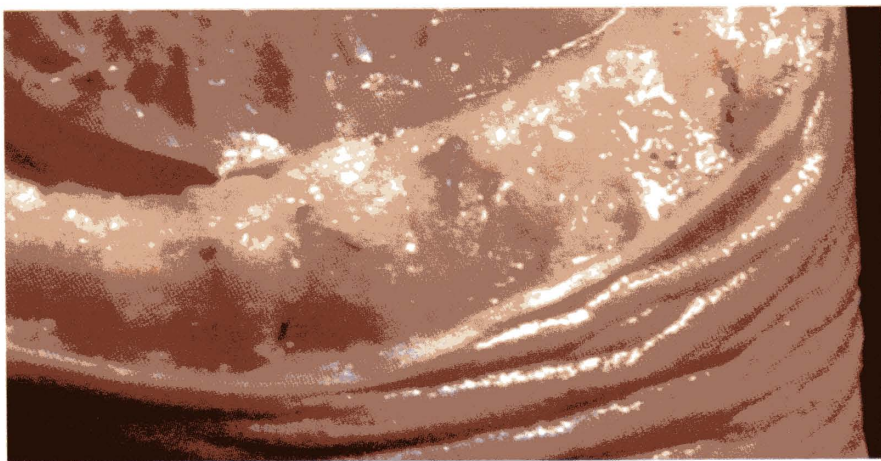
(2) 形——如汗的處所之形。

(3) 方位——居於二方。

(4) 處所——汗腺是一條細長的管子，開口於表皮，全身約有兩、三百萬個汗腺，以手掌、足掌，及前額分佈最多。

(5) 界限——以汗的部分爲界，這是它的「自己的界限」。「他分的界限」與髮相似。

不淨觀



(共)脂肪——是凝固的脂膏。

(1)色——乳黃色。

(2)形——就肥大的身體說，在皮膚與筋肉之間，如纖細的布片之形，瘦小的身體則附著在他的脛肉、腿肉、脊椎附近的背肉、胃的周圍之肉等處，像折成二重三重的布片之形。

(3)方位——生於二方。

(4)處所——遍滿肥大者的全身，附著於瘦小者的脛肉等處。

(5)界限——下以肉，上以皮膚，橫以脂肪的部分爲限，這是它的「自己的界限」。「他分的界限」與髮相似。

不淨觀



(芴)淚。

(1) 色——是清水的色。

(2) 形——如它的處所之形。

(3) 方位——生於上方。

(4) 處所——在眼孔中，當有情心生歡喜而大笑之時，或生悲哀而哭泣之時，或吃了特殊的食物之時，或因煙及灰塵等侵入眼中之時，則淚盈滿眶或滲出眼孔之外。

(5) 界限——以淚的部分爲限，這是它的「自己的界限」。「他分的界限」與髮相似。

不淨觀



(丙)膏——是溶解的脂膏。

(1)色——米黃色。

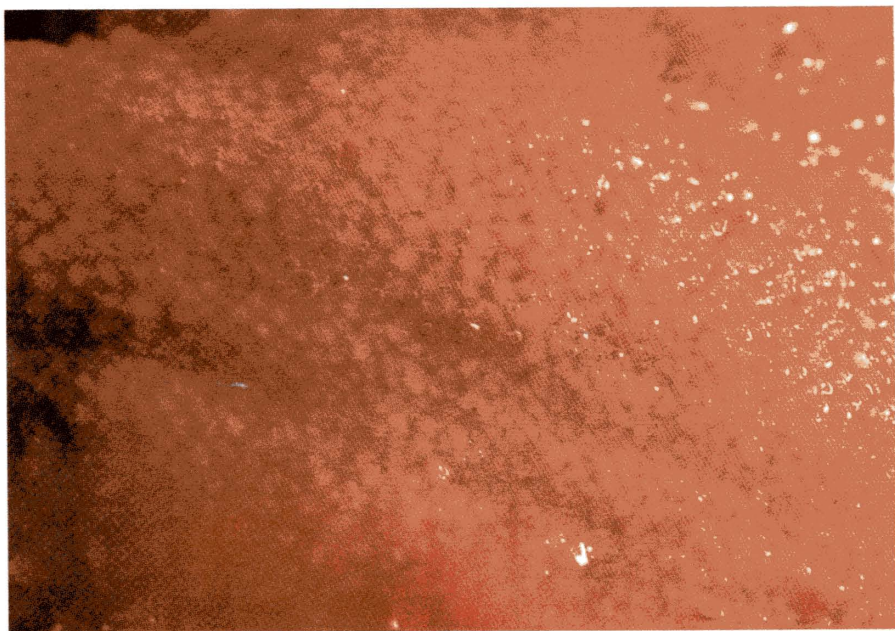
(2)形——如在沐浴之時脂膏之滴撒布於清淨的水上浮動的形態。

(3)方位——生於二方。

(4)處所——大多在手掌、手背、足蹠、足背、鼻孔、額與肩等之處。然而並非常是液狀的，當火熱、太陽熱、氣候的變化、體內地水火風四界的變化之時，而在這些地方也變化了，此時則如沐浴之時的脂膏，滴撒布於水面上相似，在各處浮出膏來。

(5)界限——以膏的部分為限，這是它的「自己的界限」。「他分的界限」與髮相似。

不淨觀



(其)唾——在口內，由唾液腺所分泌的清色液體。

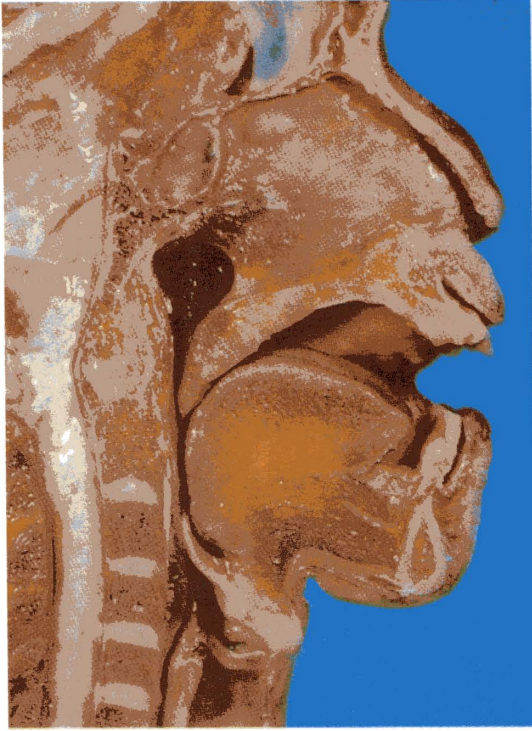
(1)色——白如泡沫色。

(2)形——如泡沫形。

(3)方位——生於上方。

(4)處所——自兩頰邊下流於舌上，唾液腺是分佈於口腔內的耳下腺、頷下腺、舌下腺等三對腺體及口腔黏膜上一些分散的腺體。

(5)界限——以唾的部分爲限，這是它的「自己的界限」。「他分的界限」與髮相似。



不淨觀



④涕——是從腦上流來的不淨。

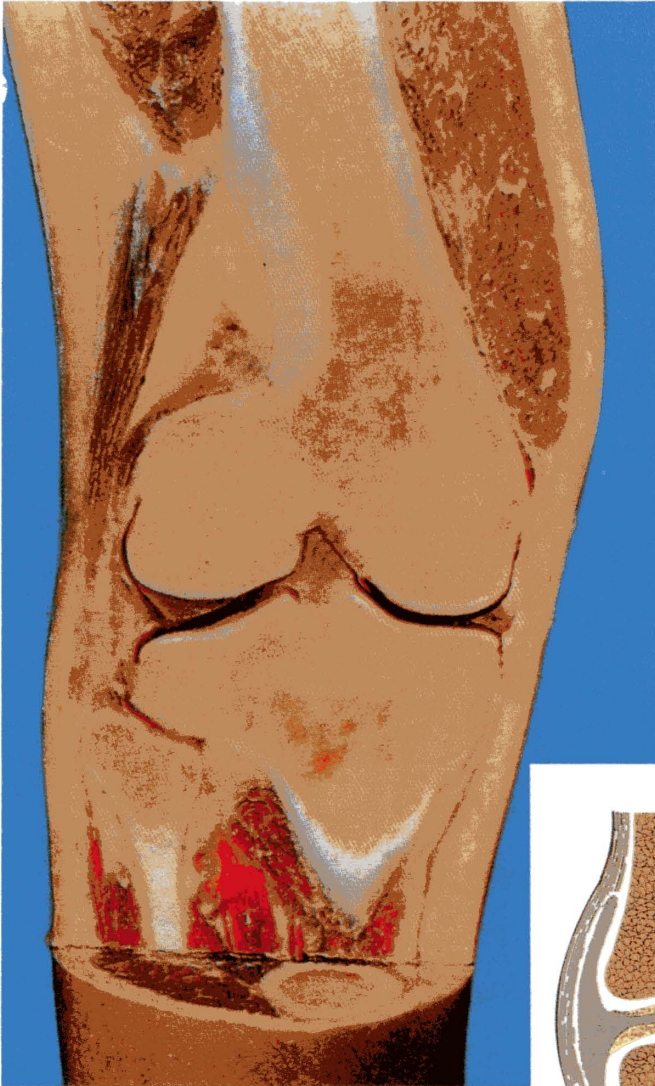
(1) 色——白色、黃色。

(2) 形——如其處所之形。

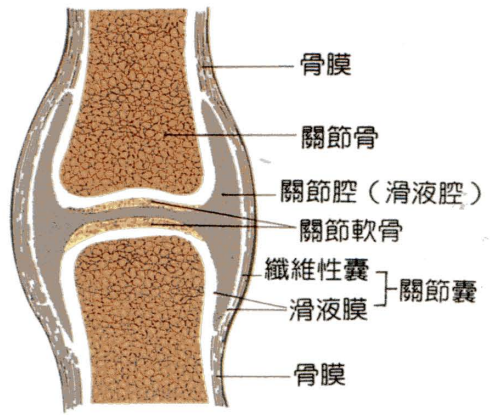
(3) 方位——生在上方。

(4) 處所——充滿在鼻孔之內，當有情哭泣之時，或因食用特殊的飲食，引發鼻腔內鼻腺分泌的液體增加及因氣候的變化而內界發生動亂（四大不調）之時，鼻腔內病毒的排出物、白血球，和死掉的鼻粘膜細胞混在一起，流出鼻孔之外。

(5) 界限——以涕的部分為限，這是它的「自分的界限」。「他分的界限」與髮相似。



不淨觀



關節滑液

(卅)關節滑液——是身體關節腔內的液體。

(1)色——如蛋白之色。

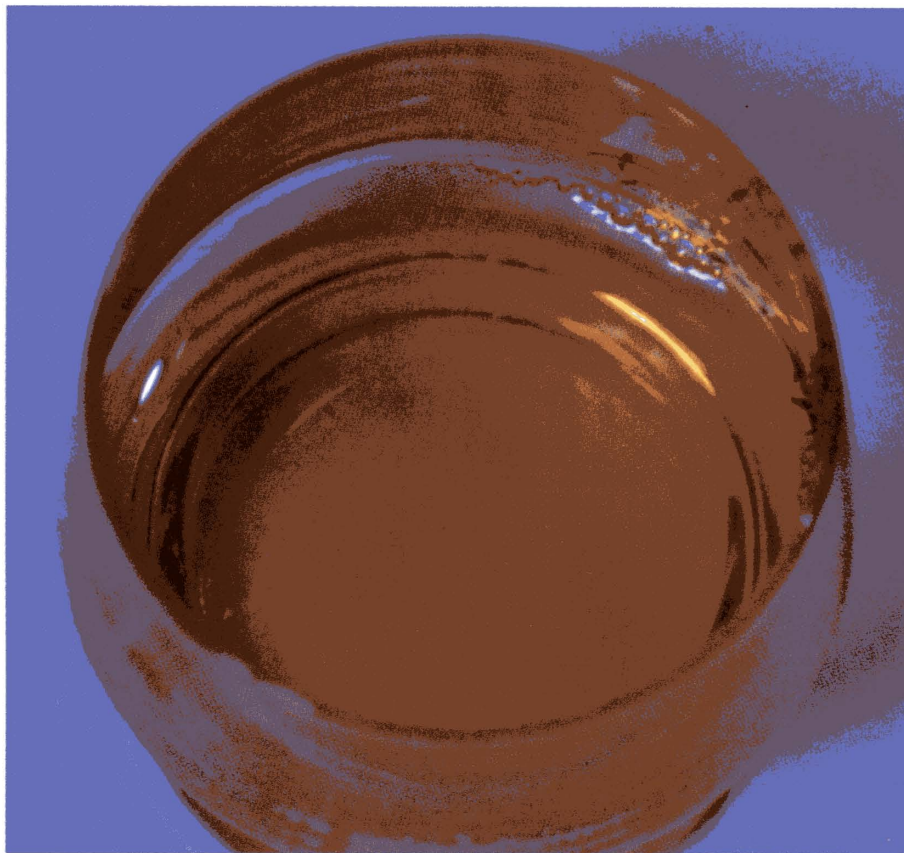
(2)形——如它的處所之形。

(3)方位——生於二方。

(4)處所——在一百八十個可動的關節之關節腔內，行潤滑關節的工作，使關節能靈活的活動，減少骨與骨之間的摩擦。

(5)界限——以關節滑液的部分為限，這是它的「自己的界限」。
「他分的界限」與髮相似。

不淨觀



(世)尿。

(1)色——淡黃色。

(2)形——如一灘水的形狀。

(3)方位——生於下方。

(4)處所——在膀胱的內部。

(5)界限——以膀胱的內部及尿的部分爲限，這是它的「自己的界限」。「他分的界限」與髮相似。

如是於髮等部分中，確定了他們的色、形、方位、處所、界限之後，依不過急等作意善巧的方法，以色、形、香、所依、處所的五種而作「厭惡！厭惡！」的憶念著，最後則超越髮等的假名而修習，得
以次第生起初禪。

不淨觀