

不淨觀略說

甲、前言：

不淨觀對生活、處世與修行、解脫的重要性。

乙、不淨觀在佛法中的地位：

一、二甘露門之一：

二、五停心觀之首：（據天台宗《釋禪波羅蜜》卷四）

- (一) 多貪不淨觀
- (二) 多瞋慈悲觀
- (三) 多癡因緣觀
- (四) 多散數息觀
- (五) 多障念佛觀

丙、男女愛慾之過失（略引經文及古德語而釋）：

一、《八師經》：

姪為不淨行，迷惑失正道，
精神魂魄馳，傷命而早夭。
受罪頑癡荒，死復墮惡道，
吾用畏是故，棄家樂林藪。

二、《根本說一切有部毘奈耶》卷四十九：

「汝將可厭骨鎖身，周遍筋脈相纏縛，元由精血所成就，依他活命來輕我。皮囊不淨常充滿，晝夜入出無停息，九孔恒流瘡不差，縱橫穢氣鎮盈軀。若使諸人悟知此，如我識汝身不淨，譬如夏廁不可近，棄之遠去心無著。由彼盲冥無慧目，常被愚癡翳所覆，為此心迷愛樂汝，猶如老象溺深泥。」

三、《坐禪三昧經》：

「多婬欲人，習不淨觀，從足至髮，不淨充滿。髮毛爪齒，薄皮厚皮，血肉筋脈，骨髓肝肺，心脾腎胃，大腸小腸，屎尿洩唾，汗淚垢坤，膿腦胞膽，痰水微膚，脂肪腦膜，身中如是種種不淨。復次不淨漸者，觀青瘀、臃脹、破爛、血流塗漫臭膿，噉食不盡，骨散燒焦，是謂不淨觀。」

四、《瑜伽師地論》卷第二十六（彌勒菩薩說 三藏法師玄奘奉 詔譯）本地分中聲聞地第十三第二瑜伽處之一：

以六種不淨觀治五類貪慾：

(一)、六種不淨：

* (1) 朽穢不淨觀：

A．依內朽穢不淨。【謂內身中髮毛爪齒。塵垢皮肉。骸骨筋脈。心膽肝肺。大腸小腸。生藏熟藏。肚胃〔脾〕脾〔腎〕。膿

血熱痰。肪膏肌髓。腦膜洩唾。淚汗屎尿。如是等類名為依內朽穢不淨。】

B．依外朽穢不淨。【謂或青瘀或復膿爛。或復變壞或復臃脹。或復食噉或復變赤。或復散壞或骨。或鎖或復骨鎖。或

屎所作或尿所作。或唾所作或洩所作。或血所塗或膿所塗。或便穢處。】

(2) 苦惱不淨觀：【謂順苦受觸為緣所生。若身若心不平等受受所攝。】

(3) 下劣不淨觀：【謂最下劣事最下劣界。所謂欲界。除此更無極下極劣最極鄙穢餘界可得。】

(4) 觀待不淨觀：【謂如有一劣清淨事。觀待其餘勝清淨事便似不淨。如待無色勝清淨事。色界諸法便似不淨。待薩迦耶寂滅涅槃。乃至有頂皆似不淨。】

(5) 煩惱不淨觀：【謂三界中所有一切結縛隨眠隨煩惱纏。】

(6) 速壞不淨觀：【謂五取蘊無常無恒不可保信變壞法性。】

(二)、五種貪欲：

(1) 於內身欲欲貪（想要欲望）。【由依內朽穢不淨所緣故，令於內身欲欲貪心得清淨。】

* (2) 於外身姪欲姪貪。【由依外朽穢不淨所緣故，令於外身四種姪欲貪姪相應貪心得清淨。】

A．顯色（身材）貪。【若於青瘀或於膿爛。或於變壞或於腫脹。或於食噉作意思惟。於顯色貪令心清淨。】

B．形色（容貌、膚色等）貪。【若於變赤作意思惟。於形色貪令心清淨。】

C．妙觸貪。【若於其骨若於其鎖，若於骨鎖作意思惟。於妙觸貪令心清淨。】

D．承事貪。【若於散壞作意思惟。於承事貪令心清淨。】

由依四外不淨所緣。於此四種相應姪貪。心得清淨。

(3) 境欲境貪。【由苦惱不淨所緣及下劣不淨所緣故。令於境相應若欲若貪心得清淨。】

(4) 色欲色貪。【由觀待不淨所緣故。令於色相應若欲若貪心得清淨。】

(5) 薩迦耶欲（案：此云身見。《百法論疏》云：謂於五蘊執我、我所，一切見趣所依為業。）薩迦耶貪。

【由煩惱不淨所緣。及速壞不淨所緣故。令於從欲界乃至有頂諸薩迦耶若欲若貪心得清淨。】

五、《省庵大師十死想頌》：

(一)、死想：人死時心臟和呼吸均告停止，其狀可畏。

詩曰：「所愛竟長別，淒涼不忍看；識纔離故體，尸已下空棺。」

夜火虛堂冷，秋風素幔寒；勸君身在日，先作死時觀。」

(二)、脹想：死後不及一日，屍體內臟，漸變化腫脹。

詩曰：「風大鼓其內，須臾腿脹加；身如盛水袋，腹似斷藤瓜。」

垢膩深塗炭，蠅蛆亂聚沙，曾因薄皮誑，翻悔昔年差。」

(三)、青瘀想：死後血液不流，屍體色變，臭氣令人怖畏。

詩曰：「風日久吹炙，青黃殊可憐！皮乾初爛橘，骨朽半枯櫟。

耳鼻缺還在，筋骸斷復連；石人雖不語，對此亦潸然。」

(四)、壞想：死後七八日，屍體即腐爛生蛆，屍汁臭穢。

詩曰：「肌膚纔脫落，形質便遭傷；瓜裂半開肉，蛇鑽欲出腸。

枯藤纏亂髮，濕蘚爛衣裳；寄語嬋娟子，休將畫糞囊！」

(五)、血塗想：死後屍壞，血液糊塗，九孔流出，瘀色臭穢。

詩曰：「一片無情血，千秋不起人；淋漓塗宿草，狼藉污埃塵。

莫辨妍媸相，安知男女身？哀哉癡肉眼，錯認假為真。」

(六)、膿爛想：死屍停十日以上，即臭爛難聞。

詩曰：「薄皮糊破紙，爛壞棄陳羹；膿血從中潰，蠅蛆自外爭。

食豬腸易嘔，洗狗水難清；不是深憎惡，何由斷妄情？」

(七)、噉想：若把死屍棄於林中，鳥獸即爭來噉食。

詩曰：「尸骸遭噉食，方寸少完全；不飽飢鳥腹，難乾饞狗涎。

當年空自愛，此日有誰憐？不若豬羊肉，猶堪值幾錢？」

(八)、散想：屍解完盡，節骨分離，頭脊不連，伊人何去？

詩曰：「四體忽分散，一身何所從？豈唯恣態失，兼亦姓名空。

長短看秋草，穠纖問脫風；請君高著眼，此事細推窮。」

(九)、骨想：死後幾年，血肉既盡，只有白骨狼藉，人見憂愁。

詩曰：「皮肉已銷鑠，唯餘骨尚存；雨添苔蘚色，水浸土沙痕。

牢挽多蟲蟻，收藏少子孫；風流何處去？愁殺未歸魂！」

(十)、燒想：死屍被燒時，體脂助燃焰，轉瞬成灰燼。

詩曰：「烈焰憑枯骨，須臾方熾然，紅飛天際火，黑透樹頭烟。

妄念同灰燼，真心並日懸。欲超生死路，此觀要精研。」

有愛皆歸盡	此身寧久長	替他空墮淚	誰解返思量	(一) 死想
記得穠華態	俄成臃脹軀	眼前年少者	容貌竟何如	(二) 脹想
紅白分明相	青黃瘀爛身	請君開眼看	不是兩般人	(三) 青瘀想
皮肉既墮落	五臟於中現	憑君徹底者	何處堪留戀	(四) 壞想
無復朱顏在	容餘殷血塗	欲尋妍醜相	形質漸模糊	(五) 血塗想
腐爛應難覩	腥臊不可聞	豈知膿潰處	蘭麝昔曾熏	(六) 膿爛想
羊犬食人肉	人曾食羊犬	不知人與畜	誰臭復誰香	(七) 噉想
形骸一已散	手足漸移置	諦觀嫵媚姿	畢竟歸何處	(八) 散想
本是骷髏骨	曾將誑惑人	昔時看是假	今日睹方真	(九) 骨想
火勢既猛烈	殘骸忽無有	試想烟燄中	著得貪心否	(十) 燒想

七、南傳佛教《清淨道論》〈四十業處〉，十種不淨觀：

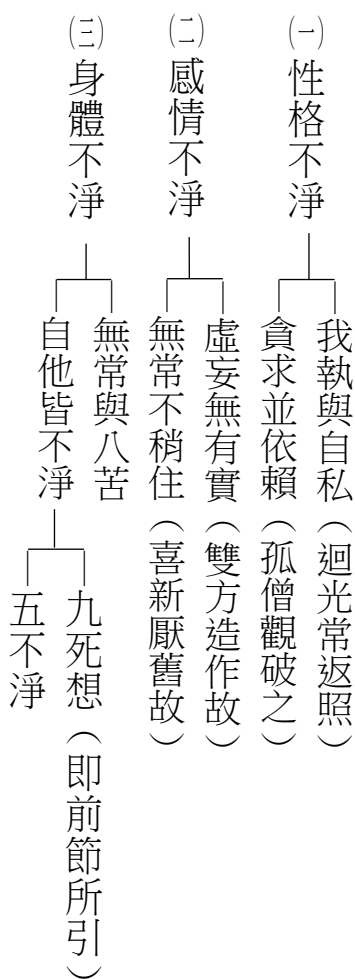
- (一) 膨脹相
- (二) 青瘀相
- (三) 膿爛相
- (四) 斷壞相
- (五) 食殘相
- (六) 散亂相
- (七) 斬斫離散相（似與四或六重複）
- (八) 血塗相
- (九) 蟲聚相（應在「青瘀」之後即發生）
- (十) 骸骨相

丁、觀所貪愛境界之不淨本質：

一、觀身是苦聚：

身是大苦聚，三輪苦相逼，晝夜常不息，眾生知者稀。以小苦為樂，汲汲錯營求，如搔癢出血，亦如飲鴆酒。雖有小樂時，後苦無量巨，現世如炬燃，來世墮地獄。

*二、觀身、心、自、他皆不淨：



三、九死想：（見前丙科所列，唯少「死想」為異）

【以下略引自《釋禪波羅蜜次第法門》（隋天台智者大師說弟子法慎記弟子灌頂再治）卷第九〈釋禪波羅蜜修證〉第七之五〈釋九死想觀門〉】

(一) 總標九死想觀門：

九死想觀門者。一脹想。二壞想。三血塗想。四膿爛想。五青瘀想。六噉想。七散想。八骨想。九燒想。此九種法門通稱想者，能轉心轉想，所謂能轉不淨中淨顛倒想，故名為「想」。

(二) 明修證：

(1)、先總觀死想為前方便：

A・觀死法必然：

行人先持戒清淨令心不悔易受觀法。能破姪欲諸煩惱賊。故爾時當先觀人初死之時。辭談言語，息出不反，忽已死亡，氣滅身冷，無所覺知。室家驚慟，號天叫地。言說方爾，奄便何去？此為大畏，無可免者。譬如劫盡火燒，無有遺脫。如偈說：

死至無貧富 無勤修善法
無貴亦無賤 老少無免者
無祈請可救 亦無欺誑處
無捍格得脫 一切無免者

B・觀畏死勤修：

死法名永離恩愛之處，一切有生之所惡。雖知可惡甚無得免者。我身不久必當如是。同於木石無所別知。我今不應貪著五欲不覺，死至同於牛羊。牛羊禽獸雖見死者跳騰哮吼不自覺悟。我既已得人身識別好醜，當求甘露不死之法。如偈說：

六情根完具	智鑒亦明利
而不求道法	唐受身智慧
禽獸皆亦智	欲樂以自恣
而不知方便	為道修善事
既已得人身	而但自放恣
不知修善行	與彼復何異
三惡道眾生	不得修道業
已得此人身	當勉自益利

C・結觀死想：

行者思惟是已。即取我所愛人，若男若女。脫衣露體，臥置地上於前，如死尸想，一心三昧觀此死尸，心甚驚畏，破愛著心。此則略說死想，以為九想前方便也。

(2)、正修九想觀：

A・分別利鈍二根修法不同：

a・利根人：若利根之人，懸心存想死脹等事，悉得成就。

b・鈍根人：若鈍根之人懸作不成，必須見人初死，至尸所取是相已繫心修習。既見相分明心想成就即發三昧。於後雖離死尸隨想即見。

B・正明修觀方法：

a・脹想。行者對死尸邊，見降脹如韋囊盛風，異於本相。此身中無主，妄識役御視聽言語，以此自誑，今何所趣？但見空舍，降脹項直。此身姿容妖媚細膚、朱脣素齒、長眼直鼻、平額高眉，如是好身，令人心惑。今但見降脹好在何處？男女之相亦不可識。即取此相，以觀我所愛人。作此訶責欲心，臭屎囊降脹可惡。何足貪著為此沈沒？自念我身未脫此法。一心三昧除世貪愛。

b・壞想。行者復觀死尸，風吹日曝轉大，烈壞在地。六分破碎，五臟屎尿，臭穢盈流，惡露已現。我所著者，以此觀之無可愛樂。我為癡惑，為此屎囊薄皮所誑。如燈蛾投火。但貪明色，不顧燒身之禍。自念我身亦爾。未脫此法。一心三昧除世貪愛。

c・血塗漫想。行者復觀死尸，既見破壞，處處膿血流溢，從頭至足點污。不淨臭穢，腥臊降脹，不可親近。我所愛者，以此觀之無可愛樂。我為癡惑，坐是沈淪，污穢不淨，好在何處。自念我身未脫此法。一心三昧除世貪愛。

d・膿爛想。行者觀死尸，風熱水漬，日漸經久，身上九孔蟲膿流出，皮肉處處膿爛。滂沱在地，臭氣轉增。我所愛者，以此觀之好容美貌為此昏迷。今見臭爛甚於糞穢，何可貪著？自念我身未脫此法，一心三昧除世貪愛。

e・青瘀想。行者復觀死尸，膿血稍盡，風日所變，皮肉黃赤、瘀黑青[黑*敢]，臭氣轉增。我所愛者，以此觀之，桃華之色誑惑於我，今何所在？自念我身未脫此法，一心三昧除世貪愛。

f．噉想。行者復觀死尸，蟲蛆^{クムクセ}啖食、烏挑其眼、狐狗咀嚼、虎狼「國*瓜」裂、身殘缺駁，脫落可惡。我所愛人，以此觀之，本時形體清潔，服飾莊嚴，嬌態自惑。今見破壞，本相皆失，甚可厭惡。自念我身未脫此法，一心三昧除世貪愛。

g．散想。行者復觀死尸，禽獸分裂，身形破散，風吹日曝，筋斷骨離，頭首交橫。我所愛人，以此觀之，人相何在。自念我身未脫是法，一心三昧除世貪愛。

h．骨想。行者復觀死尸，皮肉等已盡，但見白骨。見骨有二種：一者見筋相連。二者筋盡骨離。復有二種：一則餘血膏膩染污，二則骨白如珂^カ如貝。我所愛人，以此觀之，髑髏^{カメカス}可畏，堅強之相甚於瓦石，柔軟細觸一旦皆失。自念我身未免此法，一心三昧除世貪愛。

i．燒想。行者復到死尸林中。或見「廿積」多草木焚燒死尸，腹破肥出，爆裂煙臭，甚可驚畏。或見但燒白骨，煙焰洞然，薪盡火滅形同灰土。假令不燒不埋，亦歸磨滅。我所愛人，以此觀之，身相皆盡甚於兵刃。沐浴香熏，華粉嚴飾，軟肥細體，清溫^{イウウ}諂佞^{ニム}，以此惑人。今皆磨滅竟何所在？自念我身未脫此法，一心三昧除世貪愛。

(三) 明對治：

(1)、標對治六欲：

行者修九想既通。必須增想重修，令觀行熟利。隨所觀時，心即與定相應，想法持心，無分散意。此則能破六欲，除世貪愛。

(2)、總示六欲：

六欲者。一者色欲。二形貌欲。三威儀恣態欲。四言語音聲欲。五細滑欲。六人相欲。此六欲中能生六種著。

(3)、別明六欲之相：

A．色欲者，有人染著赤色。若赤白色、若黃白色、黑色、若赤黑色、若青色、若青白色、若桃華色。無智愚人見此等色，沒溺迷醉。（腮紅、膚色、唇、道等色）

B．形貌欲者，有人但著形貌，面如滿月，修目高眉、細腰纖指、相好端嚴，心即惑著。

C．威儀欲者，有人著威儀恣態，行步汪洋、揚眉頓臉、含笑嬌盈，便生愛染。

D．言語欲者，有人但愛語聲，若聞巧言華說，應意承旨，音詞清雅，歌詠讚歎，悅動人心。愚夫淺識為之迷惑。

E．細滑欲者，有人但愛身形柔軟、肥膚光悅，猶若兜羅之綿。寒時體溫，熱時體涼。按摩接待，身服熏香。凡情沒溺為此危喪。

F．雜欲者。有人皆著五事。

G．人相欲者。有人皆不著五事，但著人相。若男若女，雖見上五事。若不得所愛之人猶不染著。若遇適意之人，則能捨世所重，頓亡軀命。

(4)、明九想對治六欲：

A．重標能治：

如是六欲世世誑惑眾生。沈淪生死沒溺三塗。不得解脫。若能善修九想對治除滅。則六欲賊破散，疾證涅槃。

B．別明所治：

a．死想。破威儀、語言二欲。

b．脹想、壞想、噉想，破形貌欲。

c．血塗漫想、青瘀想、膿爛想多破色欲。

d．骨想、燒想多除細滑欲。

e．九想除雜欲及所著人相欲。

f．噉想、散想、骨想偏除人相欲，殘噉、離散、白骨中不見有人可著故。

C．歸結道果：

以是九想觀能破欲結，瞋癡亦薄。三毒薄故，九十八使山（小乘《俱舍》之見、思二惑總數）皆動。漸漸增進其道，以金剛三昧摧破結使山，得三乘道。

D・以喻譬德：九想雖是不淨觀，因是能成大事。譬如大海中死尸，溺人依之即得度也。

四、五不淨：（開三缺），而成「七種不淨」

（一）種子不淨——身以過去結煩惱業為因（此為「內種」），現在父母之精、血為緣（此為「外種」），
（身種） 識種於其赤白精中住，攬之以為己有，故名種子不淨。偈曰：「是身種不淨，非餘妙寶物，不由

自淨生，但從穢道出。」

（一之一）受生不淨——謂人之生，由父母交邁，赤白和合，識種任持增長，以成其身，故名受生不淨。

【此不淨，乃「五不淨」所無，為「種子不淨」所開】

（二）住處不淨——在母胎不淨處（在生、熟二臟之間），處胎十月，如在屎坑中。偈曰：「是身為臭穢，不從華
（生處） 間生，亦不從薈蔔，又不出寶山。」（生、熟二藏者，謂初受飲食為生，飲食變壞為熟也。

女身不淨，屎尿不淨）

（二之一）食噉不淨——謂處於胎中，唯食母血以資其身，故名食噉不淨。

（二之二）初生不淨——謂十月滿足，頭向產門（在大、小便道間），流血淋漓，腥穢狼籍，故名初生不淨。

【以上兩種不淨，「五不淨」所無，為「住處不淨」所開】

（三）自相不淨——身具九孔，不淨充滿，日夜常流，其相污穢，臭難可聞，俱不可用。偈曰：「種

（外相） 種不淨物，流滿於身中，常流溢不止，如漏囊盛物。」【「七不淨」中無此相】

（四）身體不淨——從頂至足，四邊薄皮，共有三十六種不淨之物和合而成。種種莊嚴（衣食），傾

（當體、舉體） 夜之間，皆為不淨，故名舉體不淨。偈曰：「地水火風質，能變餘不淨，傾海洗此身，不能令
香潔。」（天食、天衣亦復如是）

（五）究竟不淨——此身既死，捐棄塚間，如朽敗木，大小不淨，流溢於外，胖脹爛壞，骨肉縱橫。埋則成土
（自性） ，蟲噉成糞，火燒成灰，究竟推求，終歸死爛，無一淨處，不可忍見，故名究竟不淨。

偈曰：「審諦觀此身，終歸必死處，難御無反覆，背恩如小兒。」

五、三十六物不淨：

(一) 出《涅槃經》卷二十四

三十六物

外相：髮、毛、爪、齒、眵（眼屎）、淚、涎、唾、屎、溺、垢、汗。
身器（成身）：皮、膚、血、肉、筋、脈、骨、髓、肪、膏、腦、膜。
內含：心、肝、脾、肺、腎、膽、腸、胃、胰、生臟（胃及其周邊）、大腸、直腸、膀胱、熟臟（大腸、小腸及其周邊）、赤痰、白痰。

(二) 出《大經演義鈔》卷三十

成身（通內外）：髮、毛、爪、齒、薄皮、厚皮、筋、肉、骨、髓、血、心。

外十二：尿、尿、垢、汗、淚、涎、唾、黃痰癰（心病）、白痰癰。

內十二：脾、腎、膽、肝、肺、大腸、小腸、胃胞、肪、**珊一王十月**（脂肪）、腦、膜。

(三) 出《禪法要解經》卷上（姚秦藏鳩摩羅什譯）

(外相) 髮、毛、爪、齒、涕、淚、涎、唾、汗、垢、尿、尿。

(成身) 肪、**月*冊**、皮、膜、肌、肉。筋、脈、髓、腦、膿、血、

(內含) 心、肝、脾、腎、肺、胃、腸、肚、胞、膽、痰癰。生藏、

(四) 出《雜阿含經》卷四十三

(外相) 髮、毛、爪、齒、塵垢、流涎、淚、汗、涕、沫、屎、溺（糞）。

(成身) 皮、肉、筋、脈、血、肪、脂、白骨、腦、髓、膿、汁、

(內含) 心、肝、脾、肺、腎、腸、肚、生臟、熟臟、胞、痰、癰。

六、九（十）孔長流不淨：眼、耳、鼻、口、大、小便道（及產道）

七、白骨觀：即前九死想中「骨想」之擴大，亦發展出種種觀法內容。今略。

戊、伏姪方法：

以下數大項，若多、若少、若俱、若缺，隨己因緣、能力所及而行。或臨境對用，或日常修治，總以契機有效為尚，不必拘泥。然藥雖多方，言其根本，則以決定勇悍之志，念茲在茲之心，為免禍避難，圓戒修德之要件。欲求冰霜不染，自利利他之大心行者，深須思此，奮免行之。

一、深觀欲境，不實不淨，深可厭棄：（正修不淨觀）

- (一) 性格不淨：（自私、虛偽、我執、貪求）
- (二) 感情不淨：（虛假、無常、反目成仇、少有恩義、非無求、無悔、無怨之真愛）
- (三) 身體不淨：（老病不淨、九死不淨、五相不淨、非梵不淨）

二、深觀果報慘酷，深可怖畏：（以下皆為不淨觀之輔行）

- (一) 現報：敗正、毀德、壞名、障道、疲累、煩惱、拘捕、加刑、害身、殺命、滅國。
- (二) 來報：死入八熱地獄中，鐵床並銅柱，極苦不稍住。餓鬼道中，以物蒙頭，畏人打殺。畜生道中墮為禽鳥，愚癡無知。生人道中，閨門姪亂，妻女不貞，遭人欺凌，羸弱多病。

三、受戒、學戒、憶戒、持戒：

- (一) 學則鉅細靡遺，常生警惕，對境不迷，遠非防惡。
- (二) 憶則不忘初心，戒體光潔，任運作意，塵點無染。
- (三) 持則輕重等持，止作並行，城河牢固，心王無患。

四、離染境，避染緣：

- (一) 有關姪慾之戒相：依戒相不違律。

(1) 五戒：不邪姪戒

(2) 八關齋戒：不姪戒

(3) 在家菩薩戒：發菩提心、不惱害一切眾生、一切眾生皆是父母故。

(4) 《有關姪慾之具足戒相》：

A · 大姪戒

B · a 故失精戒 b 摸觸戒 c 粗惡語戒 d 歎身索供戒

C · a 屏處共女戒 b 露處共女戒

D · 4 取非親尼衣 5 使非親尼浣染打故衣

E · 4 共女人宿戒 9 過限語戒 21 僧不差教尼戒 22 與尼說法至暮戒 24 與非親尼衣戒 25 與非親尼作衣戒

26 獨與尼屏坐戒 27 期與尼同道行戒 28 與尼同船戒 30 與女人期同道行戒 43 食家有寶強坐戒 44 屏與女坐戒 45 獨與女坐戒

(二) · 常憶念大乘經之相關教法，如《安樂行品》云：

▲菩薩摩訶薩，不應於女人身取能生欲想相而為說法，亦不樂見。若入他家，不與小女、處女、寡女共語，亦復不近五種不男之人以為親厚，不獨入他家，若有因緣須獨入時，但一心念佛，若為女人說法，不露齒笑，不現胸臆乃至為說法，猶不親厚，況復餘事。

▲及比丘尼，好戲笑者，好著五欲，求現滅度，諸優婆夷皆勿親近。若是人等以好心來到菩薩所，為聞佛道，菩薩則以無所畏心，不懷希望而為說法。寡女處女，及諸不男，皆勿親近，以為親厚。

▲諸姪女等，盡勿親近，莫獨屏處，與女說法，若說法時，勿得戲笑，入里乞食，將一比丘，若無比丘，一心念佛。

(三) · 少接觸媒體，慎選媒體。

(四) · 不攀緣、不濫交異性朋友、不交損友等。

(五) · 發展正當人際關係、不做宅男（女）。

(六) · 不喝酒、不濫用藥物。

(七) · 君子慎獨。

- (八) · 不夜遊、不涉聲色場所（印光大師言，一切組織不令女子參加之類）。
- (九) · 多運動、多走向戶外、培養正當嗜好。

【以下專指出家人】

- (十) · 不與女信徒建立私交，不為作剃度乃至皈依師等。
- (十一) · 印光大師言，一切組織不令女子參加之類。
- (十二) · 唐 澄觀大師云：「影不落白衣之家，足不履尼寺之門。」

五、善調適身、心、飲食等：

- (一) · 調身不可太勞，傷神透支（專修時除外）。
- (二) · 調心不可放逸、攀緣、虛偽乃至邪見等。
- (三) · 調食不可無度，不足或刺激，以平淡天然，純淨如法均衡。應機，低油、低鹽、低糖、熱量等為佳。

六、勤求懺悔：

- (一) · 了知前愆——

(1) 姪因：無明我愛

—— 遇緣難克

(2) 姪緣：彼我宿緣

(3) 姪法：不淨諸行——獨頭紛擾

(4) 姪業：所造成就——報業身礙

(5) 姪果：依正果報——五陰熾盛

- (二) · 方便對治：

(1) 拜懺

(2) 拜佛

(3) 理觀

(4) 起懺

(5) 厭離

七、常願一心，念除諸蓋：（以下四問為例）

云何一心？攝心專注，如理作意。

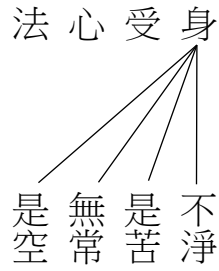
云何作意？觀身不淨，觀欲是苦。

云何不淨？九孔流膿等。

云何是苦？地獄是苦。

八、觀一切法本質：

(一) 修總別相觀，生無常、厭離心。



(二) 總觀一切法畢竟空。

(三) 修發菩提心。

(四) 受持菩提心戒。

九、自責婬心、婬想、婬行，將動、微動婬念，即當警覺：

(一) 婬於母姊，禽獸何異？

(二) 外清內濁，偽善可恥！

(三) 鬼神注記，死墮三塗！

(四) 微動婬念，剎那人胎！

(以下5至9項，專指出家人)

(五) 毀形辭親，忍飢耐苦，所為何事？

(六) 與俗無別，那堪受敬？

- (七)．人天鑑知，師範奚為？
- (八)．受人信施，何仍此念？
- (九)．姪心窺看，即入姪、盜二科！
- (十)．犯成違教，道業難成！

十、勤學《大愛道比丘尼經》：（無論男女、僧俗，皆應勤學）
了解異性慾態，而不為所惑。

十一、勤求佛法加持：

- (一)．皈依、受增上戒（戒體任運防非止惡故）
- (二)．親近道場、善知識，供養、服侍三寶（遠離惡源薰修淨法）
- (三)．憶佛、念佛（四種憶念）
- (四)．持咒（楞嚴、大悲等，防護與轉化之力不可思議）
- (五)．誦經、背經、拜經、流通經典、助印戒姪書籍等（福慧雙修）
- (六)．拜懺（懺除業障、憶念功德）
- (七)．修定（令心不散，易於憶持；成就禪悅，不喜粗慾）
- (八)．修觀（不淨、無常、可怖、親眷、同體、空觀、菩提心）
- (九)．求佛菩薩加被。（如念一子，不可思議故）

己、勸修：

- 一、身心清安、神智清醒、智慧開朗。
- 二、六時吉祥、逢凶化吉。
- 三、陰德增長。
- 四、鬼神欽敬。
- 六、功成名就。

七、妻女貞潔賢孝。

八、出世功德增長、堅固。

九、畢竟解脫。

庚、結論：