

《安士全書白話解》下卷 《欲海回狂》

周安士原著 曾琦雲譯注

受持篇

目錄

居官門

翼贊皇猷第一
鼓勵風俗第二
約束軍士第三
不輕準呈狀第四

勿逮婦人第五
勿輕逮婦人第六
謹防物議第七
用刑仁術第八

毋置妾第九
不敢作妾第十

1

居家門

杜邪第一
遠嫌第二
肅閨第三
家教第四

冠婚第五
喪祭第六
宴會第七
遠慮第八

世諱第九
御下第十

5

廣戒門

守身第一
攝心第二
言語第三
文藝第四

出外第五
相與第六
時令忌第七
胎產忌第八

妻妾忌第九
雜錄第十

9

滅罪門

親近三寶第一
發宏誓願第二
懺除業障第三

修福利人第四
現在覺悟第五
隨喜功德第六

罪滅之相第七

13

經要門

菩薩訶欲分第一
邪淫罪報分第二
戒淫功德分第三
警悟在俗分第四

16

胎獄觀	21
蟲寓觀	24
不淨觀	26
四覺觀	29
九想觀	30
輪回觀	32
天欲觀	36
因緣觀	37
解脫觀	39

居官門（共計十科，七十有五條，多屬治國平天下之事）

萬惡之首，實唯邪淫。况居高位，式化匪輕〔式化，以自身為榜樣教化民衆〕。作君股肱，納誨宜勤。為民父母，訓俗須殷。敢竭芻蕘，獻之公庭。擴而充之，存乎其人。

居官門（共十節，合計七十五條，多屬治理國家應需注意的事項。）

世界上種種的罪惡，以邪淫最為惡劣。何況身居要職，所作所為對民衆的影響非同尋常。身為君王的輔佐，應當經常嚮上進獻良言。作為人民的父母官，必須重視社會風氣的教化。我謹把自己粗淺的見解呈獻給您，希望能身體力行，充實完善。

翼贊皇猷第一

輔君以清心寡欲；時陳福善禍淫之理。

不進淫書；不獻美女。

常言少置妃嬪。

疏請禁天下編輯淫書；裁節梨園教坊〔戲班及教習場所〕；流通三教典籍。

（八條，初成主德，次盡臣道，次福及宮中，末恩流海內。）

翼贊皇猷^[01] 第一

要盡力促使君王保持心地清淨，減少欲念。常嚮君王講解行善得福、淫逸招禍的道理。

不嚮君王進獻淫書，不進獻美女。

常勸告君王應少置妃嬪。

請求君王在國內下令禁止編寫各種淫書；限制戲班演出及教習活動，以減少情愛風氣的傳播；印刷發行儒、釋、道三教的經典書籍。

（以上八條，初成就君王的德行，次盡為臣的職責，次為宮中婦女謀福，次將恩德普施天下萬民。）

鼓勵風俗第二

增修節義傳；贈義夫、節婦匾額，仍不許置酒高會；刊行善書；嚴喪中娶妻生子律。

禁畜娼優；禁編造淫書；禁賣小說；禁寫春畫；禁造泥美人；禁貨淫藥及淫具；禁賭博；禁掠賣男女；禁賽會迎神〔賽會，用鼓樂等迎神游街〕；男女無故不入尼院；婦女不艷游。

妾不衣帛；婢無膏沐；稅沽酒。

（十八條，初尚禮教，次禁蠶靡，末崇節儉。）

鼓勵風俗^[02] 第二

增編節婦、義夫的傳記。嚮義夫、節婦頒贈匾額，以表彰其善行，但不得置辦酒席慶祝。印刷發行善書。嚴格執行在服喪期間禁止娶妻生子的律令。

01. 翼贊皇猷，指輔佐君王。翼贊，輔佐。皇猷，帝王治國的功業。

02. 鼓勵風俗，指任職期間大力提倡和樹立良好的社會風尚。

禁止養置妓女、優伶；禁止編寫淫穢書籍；禁止出售描寫男女情愛的小說；禁止繪制春官圖；禁止制造泥塑美人；禁止買賣淫藥及淫樂用具；禁止賭博；禁止販賣男女；禁止鼓樂迎神游街的賽會活動；男女無故不得進入尼姑的寺院；婦女不得艷裝出游。

妾不穿絲綢衣服；婢女不用油脂潤發；賣酒徵稅。

（以上十八條，初崇尚禮教，次禁止淫靡風氣，次崇尚節儉。）

約束軍士第三

嚴禁奸淫虜掠。

不許混入尼庵。

（二條，初通禁，次特禁。）

約束軍士第三

嚴禁奸淫搶劫。

不許混入出家尼衆的寺院。

（以上二條，初爲普通禁令，次爲特別禁令。）

不輕準呈狀第四

離人夫婦；株連尼孀。

奸情無實；童年男女。

（四條，初存厚，次原情。）

不輕準呈狀^[01]第四

使夫婦離異；牽連到尼姑、寡婦。

男女奸情查無實據；涉案者年齡尚小。

（以上四條，初意存忠厚，次諒情寬免。）

勿逮婦人第五

非關大逆；事在赦前；有夫男者。適欲遣嫁；新婚之女；臨產之婦。我將遠出；我方醉怒。

（八條，初論事，次諒情，末審己。）

勿逮婦人第五

未犯大逆之罪；犯罪日期在天下大赦之前；有丈夫、兒子可以代受罪責。

正要出嫁的女子；剛結婚的新婦；臨產的孕婦。

自己要因事遠行，無法參與對案情的後期審理；自己在醉中或在動怒。

（以上八條，初就事而論，次體諒人情，後審視自身以免誤斷。）

勿輕逮婦人第六

良時令節；酷暑嚴寒；事尚可遲。

路遠經宿。

可以調和；勢家所訟；未經三思。

現在出家；多年守寡；良家之女；有孕之婦；新遭火盜。

（十二條，初揆時，次度地，次量事，末觀人。）

勿輕逮婦人第六

良辰吉日，節慶之時；酷暑嚴寒之時；事情尚可推遲。

01. 輕準，輕易批准。呈狀，即訴狀。

路途遙遠，需隔日才能到達。

可以調解；有權勢者提起的訴訟；當事人一時衝動，未經三思。

出家尼姑；多年守寡；良家婦女；懷孕婦女；剛遭受火災、被盜等不幸。

（以上十二條，初考慮時節，次考慮路途，次考查案件本身，次考慮涉案人的實際情況。）

謹防物議第七

不以美女幼童結權貴；不縱幕賓及子弟、親戚、僕從游妓館；不于任所納妾聯姻。

不賞花玩月；不受助淫藥餌；不納舞女歌童；不赴優觴妓席。

（七條，初恐失名節，次恐損威望。）

謹防物議^[01]第七

不以進獻美女、幼童的手段結交權貴；不縱容幕僚及自己的子弟、親戚、僕人、隨從等游逛妓院；不在任職的地方納妾聯姻。

不賞花玩月；不接受助淫的藥品；不接受舞女、歌童；不參加有優伶、妓女陪酒的宴席。

（以上七條，初恐有損名節，次恐有損威望。）

用刑仁術^[02]第八

生員犯奸，教官撲責；僧道違律，易服施刑。

婦人有罪，着衣行杖；重罪女犯，另置一牢。

（四條，初貴賤有等，次男女有別。）

用刑仁術第八

學府中的儒生犯法，應由教官責罰。僧人、道士犯法，要先換下僧衣、道袍再施刑。

婦女因罪而受杖刑時，應穿着衣服受刑；重罪女犯應單獨關押，不與男犯相混。

（以上四條，初體現貴賤差異，次體現男女有別。）

毋置妾第九

有子；年老；姬媵滿前；已造淫業。

家有悍妻；有俊僕；多方求子不效。

自身顯達，妻在故鄉。

（八條，初論理，次量勢，末度情。以下通士庶。）

毋置妾第九

已經有了兒子；年紀老邁；已有很多姬妾；造過邪淫的罪業。

家中妻子凶悍；家中有俊秀的男僕；想盡辦法生子却無效。

自己地位顯赫，妻子却仍在故鄉。

（以上八條，初就理而論，次考慮自身實際狀況，次體察妻子的感受。以下各條也同時適用於讀書人和普通百姓。）

01. 物議，衆人的非議。

02. 用刑仁術，指用刑時也要注意遵守仁愛的原則。

不敢作妾第十

同姓女；儒家女；尼孀女。

祖、父之婢。

（四條，初以在外者言，次以在家者言。）

不敢作妾^[01]第十

與自己同姓的女子；讀書人家的女兒；尼姑或寡婦的女兒。

祖父、父親的婢女。

（以上四條，初爲外人，次言家中。）

01. 不敢作妾，指不敢娶爲妾的女子。

居家門（共十科，一百條，多屬齊家之事）

具此須眉，號曰丈夫。一家之中，瞻我仰我。苟失其正，萬事俱左。天惡淫人，如弃涕唾。邪淫之報，更僕難數。說之傷心，聞之淒楚。聊陳管見，不辭口苦。遵此居家，芳流千古。

居家門（共十節，合計一百條，多屬家庭生活應注意的事項。）

堂堂須眉男兒，頂天立地大丈夫。受到全家人尊敬，以我的言行爲準繩。如果自己行爲不正，各種問題都會發生。上天厭惡淫逸的人，如同丟棄鼻涕唾沫。邪淫所受到的報應數不勝數，說起來令人傷心，聽起來頓感淒愴。謹述所見，苦口婆心，若能依此持家，定能流芳千古。

杜邪第一

妓女不許入門；梨園不許入門；賭博挾妓者不許入門。

師巫不許入門；藥婆不許入門；貨淫具者不許入門。

（六條，初絕能淫之輩，次斷導淫之緣。）

杜邪第一

妓女不許入門；戲曲藝人不許入門；賭博、嫖妓的人不許入門。

巫師不許入門；藥婆不許入門；出售性用品的人不許入門。

（以上六條，初杜絕邪淫之人，次斷除淫亂的誘因。）

遠嫌第二

同胞兄弟，不入寢室；嫂叔相見，笑不露齒；男女五歲不同卧，十歲不同食；不互穿小衣；出嫁姊妹，不至其卧房；從堂姊妹嫂叔，不私見；服外姊妹不相見；抱幼妹、侄女，不裸形，不鳴口。

女子無故不見姑夫；妻之姊妹不相見；婿至外家，不進內室；妾之兄弟，不見主母。

養媳雖幼，勿使共食；非至戚，內外不通問；非大禮，內外不通問。

（十五條，初同姓，次異姓，末同異姓。）

遠嫌第二

同胞兄弟不互相進入對方的臥室。嫂子和小叔子相見時笑不露齒。男孩、女孩五歲後不一起睡覺，十歲後不一起吃飯；不互穿內褲。探望已出嫁的姊妹，不進入她們的臥室；不私自會見堂姊妹、嫂子、小叔子；不與五服之外的姊妹私自見面；抱年幼的妹妹、侄女時，不裸露身體，不親吻。

女子無故不見丈夫的姐夫、妹夫。自己不會見妻子的姊妹。女婿到妻子娘家，不進入內室。妾的兄弟不應拜見正妻。

童養媳年齡小的時候，也不要在一起吃飯。若非很近的親戚，內人不要和來客問候。若非婚喪大禮期間，內人也不要與來客問候。

（以上十五條，初是同姓親屬間的禮節，次是異姓親屬間的禮節，次是同姓、異姓親屬均應注意的禮節。）

肅閨第三

家中不聞悍婦聲；婦女不艷妝，不佩香囊；不觀燈看戲；不窺門；少飲酒；

無穢語；相敬如賓；笑不露齒；暑不袒裼；男子暑月下體重衣，女人三衣；衣服不曬外，不薰香；名刺書簡，妻女不代筆；妾不近僮僕。

奴不裸形；婢不入市。

（十五條，初妻妾，次僕婢。）

肅閨第三

家中沒有潑婦的叫罵聲。婦女不濃妝艷抹，不佩帶香囊；不出外觀燈、看戲；不在門內嚮外張望。飲酒要少；不說臟話。夫妻相敬如賓。婦女笑不露齒；夏天不脫外衣。夏天男子下身須穿兩層衣服，女人穿三層衣服。女人的衣服不在外面晾曬，不薰香。名片書信等不要讓妻子、女兒代筆。妾不接近男性僮僕。

男僕不裸露身體；婢女不去集市購物。

（以上十五條，初是妻妾應注意的事項，次是男女僕人應注意的事項。）

家教第四

對子女，夫婦不戲。

男子過十歲，不近婢；往親友家，勿使入內；行路教以正視；不許多飲酒；不許觀燈、看戲、游春；不許習博弈、樗蒲、鬥牌、擲骰；勿近狂徒；勿從毀謗三寶之師；使早修不淨等觀；使常知福善禍淫。

幼女勿使僮僕抱；六歲以上，不出門庭；不許飲酒；不許覽山歌小說；勿學詩畫琴棋；常使持經念佛；教以四德三從。

（十八條，初端其本，次訓子，末訓女。）

家教第四

當着子女的面，夫妻不作輕浮的舉動。

男孩十歲後，不再接近婢女；帶着孩子到親友家作客，不要讓他進入別人的內室；走路時要求他目視前方；不許多喝酒；不許觀燈、看戲、游春；不許染習各類賭博遊戲；不得親近狂妄的人；不要以毀謗佛法的人為師；讓他盡早修習不淨觀；讓他了解行善得福、淫逸招禍的道理。

幼女不要讓男性僮僕抱；女兒六歲以上不輕易出外；不許飲酒；不許看山歌、小說；不學詩畫琴棋。常讓她誦經念佛；教導她遵守三從四德的行為規範。

（以上十八條，先要求父母以身作則，其次教子，再次教女。）

冠婚第五

未冠不先婚；贅婿及養媳，未婚各不相見；洞房無戲謔聲。

子已冠，父節欲；子已婚，父絕欲。

（五條，初夫道，次父道。）

冠婚第五

兒子未滿二十，沒有舉行冠禮以前，不要給他成婚。招贅女婿及童養媳，婚前應互不相見。婚禮時洞房內不應有戲謔調笑。

兒子年滿二十以後，父親就應該節欲。兒子結婚以後，父親就應該斷欲。

（以上五條，初夫道，次父道。）

喪祭第六

三年之喪，不娶妻妾；夫婦不同寢；期之喪，夫婦僅同寢。

父母忌日，不同寢；將忌三日，僅同寢。

（五條，初喪略，次祭略。）

喪祭第六

為父母守孝的三年喪期內，不得迎娶妻妾；夫妻睡覺時不在一個房間。為祖父母等守孝一年的喪期內，夫婦可以在一個房間睡覺，但不過性生活。

父母去世忌日，夫妻睡覺時不在一個房間；忌日的前三天，夫婦可以在一個房間睡覺，但不過性生活。

（以上五條，初為喪期注意事項，次為祭期注意事項。）

宴會第七

不尚聲樂；不酣歌狂飲；妾婢不侑觴〔侑（yòu）觴，陪酒〕。

孀婦非至戚，不邀飲，不留宿；女親在家，臥室宜遠徙；親戚所隨婢媵，卧榻不離其主母；少年女僕邀遠客，必使其夫同往。

（七條，初男，次女。）

宴會第七

宴會時不演奏音樂；不沉湎于狂歌痛飲之中；家中的妾和婢女不陪客人喝酒。

除非是近親，否則不邀請寡婦來家中飲酒，也不留宿。家中有女性親戚留宿時，男子的臥室應安排在距離較遠的位置。親戚所帶的婢女，應該和她的女主人睡在一起。派遣年輕的女僕去邀請遠客，一定要讓她丈夫陪同。

（以上七條，初是對男子的要求，次是對女性的安排。）

遠慮第八

家常早起晚睡，門戶謹嚴；不與迎神賽會〔與，參與〕。

子女謹樸者婚嫁宜遲，流動者婚嫁宜早；太幼勿聯姻，勿過信媒妁；勿輕以女為養媳；有二子者喪偶勿娶，一子者宜娶妾，恐凌虐原配子女故；少年孀婦有志者守，無力者嫁。

不畜美貌乳母；不彰艷妾名；奴婢不令同處食，同室卧；不畜艷婢；不畜俊僮。

不藏戲文小說；不藏美女圖像；不藏樂器。

（十五條，初防意外事，次婚嫁等事，次妾媵等事，末器玩等事。）

遠慮第八

一家之主要早起晚睡，不輕易與他人來往，看護好家門。不參與民間迎神游街等活動。

行為謹慎、性情純樸的子女宜于晚婚，自制力差的子女要早日成親。孩子年幼時不要提前聯姻，不要過於相信媒人。不要輕易讓女兒當童養媳。有兩個兒子的父親，喪偶後不應再娶；有一個兒子的父親，喪偶後祇宜娶妾，以免後妻虐待原妻所生子女。年輕寡婦有志的可以終身守節，無力守節的則應再嫁。

家中不用美貌的乳母。不宣揚家中姬妾的美貌。男僕和婢女不一起吃飯，不同室住宿。家中不用美貌的婢女。不用俊秀的僮僕。

不收藏戲文小說。不收藏美女圖像。不收藏樂器。

（以上十五條，初防範意外事件的發生，次婚嫁避免出現失誤，次對待妾婢和僕人應注意的事項，最後是器玩方面應注意的事項。）

世諱第九

父子同居防聚麀（yōu）；兄弟同居防亂宗。

親戚同居防亂姓；室女通外防閨醜。

(四條，初防倫紀之壞，次防德名之損。)

御下第十

寬待奴僕，常作子想，于諸媵婢，常作女想。

妻不在家，婢媵不卧寢室；脫靴帽、換衣服，勿用婢；洗男子溺器，不用婢；奴僕早婚配；新婚者不遠遣；婢媵父母備價來贖，速還其券；家生女，聽僕遣嫁；奴婢通奸，宜遠逐之，勿酷毒拷掠；罵奴婢，不及其父母妻室，彼若罵他人，亦嚴禁之。

(十條，初總言存心之厚，次備列家政之寬。)

世諱^[01] 第九

父子一起生活，要防止長輩與晚輩間的亂倫事件。兄弟一起生活，要防止同輩間的亂倫事件。

親戚在一起生活，要防止不同姓氏間的亂倫事件。未婚女子與外界有所聯系，要防止發生閨醜。

(以上四條，初防止家庭倫理敗壞，次防止家族名譽受損。)

御下第十

寬待奴僕，常作子想，于諸媵婢，常作女想。

妻不在家，婢媵不卧寢室；脫靴帽、換衣服，勿用婢；洗男子溺器，不用婢；奴僕早婚配；新婚者不遠遣；婢媵父母備價來贖，速還其券；家生女，聽僕遣嫁；奴婢通奸，宜遠逐之，勿酷毒拷掠；罵奴婢，不及其父母妻室，彼若罵他人，亦嚴禁之。

(十條，初總言存心之厚，次備列家政之寬。)

御下^[02] 第十

寬待家中的男僕，常把他們想成自己的兒子。對於家中婢女，常把她們想成自己的女兒。

妻子不在家時，婢女不得在主人的寢室裏躺卧。平日脫鞋帽、換衣服，不要讓婢女幫忙。不讓婢女洗滌男子的便器。及時給家中男僕完婚；剛成親的僕人不派往遠處。婢女的父母備好錢財來贖，要及時把賣身券還給他們。家中男僕女兒的婚嫁，要由其父母做主。男僕與婢女通奸，應及時予以辭退，但不得嚴刑拷打。責罵奴婢時，不得連及他們的父母家人。奴婢如果罵別人，也要嚴格禁止。

(以上十條，初存心仁厚，次寬待下人。)

01. 世諱，世間的人倫禁忌。

02. 御下，使用和對待下人。

廣戒門（共十科，一百二十條，多屬修身正心之事）

諸惡莫作，衆善奉行。阿難此語，苦口叮嚀。載于阿含，《增益》之經〔即《增一阿含經》〕。吾述廣戒，本此善心。莫謂人微，其言亦輕。凡百君子，洗耳來聽。

廣戒門（共十節，合計一百二十條，多屬身心修養应当注意的事項。）

“諸惡莫作，衆善奉行，自淨其意，是諸佛教。”這是《增一阿含經》中，阿難尊者所述的《七佛通戒偈》，它以概要的語言諄諄告誡修行必須遵循的準則。我在這裏廣述戒淫的條例，也是本着同樣的菩提心。不要因為我人微言輕，便忽視這些內容。恭請各位君子，以清淨心洗耳諦聽。

守身第一

不敢以父母之遺體隕節敗名，令人不齒；不敢以父母之遺體少年斫喪，多病早夭。

不敢以父母之遺體顯犯王法，身投憲網。

不敢以父母之遺體上幹天譴，福祿俱消；不敢以父母之遺體造絕嗣因，斬焉無後。

（五條，初以名壽言，次以國法言，末以果報言。）

守身第一

不敢以父母賦予的身體做有損道義的行爲，敗壞名譽，令人不齒。不敢以父母賦予的身體，年紀輕輕尚未發育成熟，便貪淫好色，損壞身體，多病早夭。

不敢以父母賦予的身體觸犯國家法令，被依法懲處。

不敢以父母賦予的身體做傷天害理的事，受到上天懲罰，原有的福分、前程全被勾銷。不敢以父母賦予的身體造下絕嗣的惡因，斷子絕孫。

（以上五條，初就名譽、壽命而言，次就國法而言，次就因果報應而言。）

攝心第二

務絕愛心；貪心；驕心；侈肆心；逸樂心；妒忌心；怙惡心；迷戀心；隨逐心；退惰心。

常發慈心；悲心；恕心；智慧心；厭惡心；羞愧心；恐懼心；懺悔心；堅固心；出世心。

（二十條，初去妄，次存誠。）

攝心第二

務必斷除愛染心、貪欲心、驕傲心、奢侈放肆心、好逸享樂心、妒忌心、固守惡習心、迷戀心、隨波逐流心、退縮偷安心。

常發慈心、悲心、寬恕心、智慧心、厭離心、羞愧心、恐懼心、懺悔心、堅固心、出世心。

（以上二十條，初斷除虛妄心，次培養真誠心。）

言語第三

與女人言，不現情欲相，不談夫妻胎產事；不傳閨門語；不破人婚姻；不

代人作伐；不介紹買婢妾；不以穢語罵仇家；不出風流綺語。

乍見游女，不以告人；不言某處劇戲；不說女人貞淫好醜；不論服飾妍媸；不言某家有賢女、長女、美女；不問某家婦有孕與否；不贊嘆淫書；常言善惡必有報應；常言死後神明不滅。

（十六條，初自積陰功，次斷人邪念。）

言語第三

與女性說話時，不流露出欲望的表情，不談及夫妻間懷孕、生育等事。不散播有關閨門隱私的傳言；不破壞別人的婚姻；不代人說媒；不為別人買婢女和納妾做介紹人。不用污言穢語辱罵仇家；不說可能會引發他人欲念的風流話。

遇見出游的女子，不應轉告他人，以免引起觀望流盼；不傳播在某處有戲劇演出的消息；不議論女子的貞節、淫亂，以及相貌美醜等；不討論女人服飾是否漂亮；不說某家有賢女、大齡女子、美女等；不問某家婦女是否有孕；不稱贊宣揚色情的書籍。常說行善行惡必有報應；常說人死後神明不滅。

（以上十六條，初多積陰德，次斷除他人邪念。）

文藝第四

多閱內典；少撰詩賦。

見詩書所載節婦，常起敬心；所載美女，不起染心；于苟且事，不起隨喜心；賀祖父、伯叔、兄弟、姊妹畢姻詩文，不低回涵泳。

常善著書；不評閱傳奇事；著節婦傳，不稱其貌；不翻貞節事案；不流通婦女詩文；纂修史冊，遇導淫之事，痛加刪削，誹謗僧尼者尤甚。

（十二條，初預養善心，次防微杜漸，末志存利益。）

文藝^[01]第四

多閱讀佛學經典；少撰寫吟咏風情的詩詞歌賦。

看到書中記載的貞節婦女，常起恭敬之心；對書中記載的美女，不起愛戀染着之心；對書中記載的違背禮教之事，不起贊許認同之心。祝賀祖父、叔伯、兄弟、姊妹完婚的詩文，不着力渲染吟咏。

以正確的觀點著書立說；不閱讀、評點各類傳奇故事。為節婦作傳記，不稱贊其相貌。對眾人稱揚的婦女貞節事迹，不妄加質疑翻案。不出版流通婦女寫作的詩文。編寫史書時，遇到引誘人淫亂的史事記載要盡力刪去，特別是誹謗僧尼的內容更應徹底刪除。

（以上十二條，初培養善心，次防微杜漸，次常想有益于衆生。）

出外第五

不往茶軒酒肆；不赴娼優席；不游春；不觀審錄奸情事。

不宿孀婦家；訪友不默入中堂；不窺內室；不抱他家女孩；不與婢婦言笑。

見婦人不有意整容；不揣度是何人妻女，嫁否、孕否、賢否；見婦人衣服簪珥，不念是何人物；對他家亡婦像，不注目視，不念其妍媸；見人類、異類行欲，心不隨喜。

與男子同被，不解下衣；不同浴同廁。

（十六條，初慎所往，次絕嫌疑，次清念慮，末修容止。）

01. 文藝，指文學寫作。

出外第五

不去茶樓酒館；不赴有*優作陪的宴席；不參加男女混雜的游春活動；法庭審訊男女奸情時不去旁觀。

不在寡婦家住宿。到朋友家拜訪時，在主人得知前不私自進入門廳；不窺視主人的內室；不抱別人家的小女孩；不和別人的婢婦說笑。

見婦女時不刻意修飾自己；不在心中揣測是誰的妻子、女兒，是否已出嫁，是否懷孕，是否賢惠。看到婦女的衣服、飾物等，不去想是哪位婦女的衣物。在別人家裏見到已去世婦女的遺像，不注目凝視，不想漂亮與否。看到人或畜生性交，心中不生歡喜。

在外若與男子蓋一床被子，不脫去下身的衣服；不與其他男子一起洗澡，一起入廁。

(以上十六條，初為不宜前往的地點，次避免嫌疑，次保持心念的清淨，次注重儀容舉止。)

相與第六

毀謗三寶者勿友；編撰淫書者勿友；談論閨門者勿友；親狎妓童者勿友；好酒賭博者勿友。

常勸人歸依三寶；流通善書；深信因果；持不二色戒；修不淨觀法。

(十條，初擇交，次忠告。)

相與^[01]第六

不與毀謗佛、法、僧三寶的人交往；不與編寫淫穢書籍的人交往；不與喜歡談論閨門隱私的人交往；不與嫖*者、同性戀者交往；不與喜歡喝酒賭博的人交往。

常勸人歸依佛、法、僧三寶；常勸人流通勸善之書；常勸人深信因果報應；常勸人受持不發生婚外性關係的不二色戒；常勸人修持不淨觀法。

(以上十條，初慎重交友，次善于忠告。)

時令忌第七

佛降生日；成道日；天地交會；國忌；三光之下；雷電風雨；六齋十齋日；三元五臘日；八王日；大寒大暑。

父母誕忌；夫婦誕日。

(十二條，初公戒，次私戒。)

時令忌^[02]第七

佛降生日；佛成道日；天地交會的日期；國家的忌日；日光、月光、星光照射之下；有雷電風雨的日子；六齋日（每月初八、十四、十五、二十三、二十九、三十）、十齋日（每月初一、初八、十四、十五、十八、二十三、二十四、二十八、二十九、三十）；三元日（正月十五為上元，七月十五為中元，十月十五為下元），五臘日（正月初一為天臘，五月初五為地臘，七月初七為道德臘，十月初一為民歲臘，十二月初八為侯王臘）；八王日（立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至）；大寒、大暑的日子。

父母的生日、忌日；夫婦的生日。

01. 相與，結交朋友。

02. 時令忌，有關日期、節氣等的禁忌。

(以上十二條，初爲公衆忌日，次爲個人忌日。)

胎產忌^[01] 第八

孕婦不絕房事，子殤于痘；勞形者子女患驚；勞神者子女患淫；服熱藥者子女患瘡，常多血癥；起居輕佻，子女形體不正；孕婦飲酒，子女淫佚；精氣損耗，子女怯弱。

產後行欲，夫婦癆傷。

(八條，初胎前，次產後。)

胎產忌第八

孕婦若不斷絕性生活，孩子易得天花而夭折。因性生活使身體疲勞，子女易患小兒驚風癥。因性生活使精神耗損，子女容易沾染貪淫好色的惡習。服用助陽的熱藥，子女容易長瘡，常會并發血癥。孕期舉止輕佻，子女形體不端正。孕婦飲酒，子女往往縱欲放蕩。孕婦精氣損耗，所生子女體弱膽怯。

孕婦產後身體尚未康復即過性生活，夫妻易得五勞、七傷之癥。

(以上八條，初孕期，次產後。)

妻妾忌第九

非地；非道；懷娠；產未四月；抱兒；乳兒；病；其父母誕忌。

作他女想；父母之媳想。

(十條，初身孽，次意孽。)

妻妾忌^[02] 第九

地點不當；通過生殖器以外的方式交合；懷孕期間；產後未滿四個月；抱着小孩時；給孩子哺乳時；患病時；妻妾父母的生日、忌日。

尊重妻室，常想她是岳父母的女兒；常想她是自己父母的兒媳。

(以上十條，初謹防身孽，次斷絕意孽。)

雜錄第十

見婦人，目不逆送，不出穢語；不同婦女乘涼；不往觀迎親者；不懼內；不虐內；小溺不視下；不故意出精。

拭去市井中所粘助淫方；過尼孀牆下，不小溺；遙見婦女，不小溺；暗不裸形。

(十一條，初絕鄙薄態，次存長厚心。)

雜錄第十

遇見婦女，不以目光迎送顧盼，不說臟話；不和婦女一起乘涼；不觀看迎親儀式；在原則問題上不要懼內；不虐待妻子；小便時不看下面；不故意手淫射精。

擦除街市上張貼的淫穢傳單；經過尼姑、寡婦的牆下不隨意小便；遠見有婦女時不小便；晚上不裸體。

(以上十一條，初斷除輕薄行爲，次常存仁厚之心。)

01. 胎產忌，懷孕及產後期間的禁忌。

02. 妻妾忌，與妻妾同房的相關禁忌。

滅罪門（共七科，六十條，多屬誠意之事）

光陰如箭，日月如流。業報一至，欲避無由。乘此康健，勇猛回頭。六根不動，八苦齊休。

灭罪门（共七节，合计六十条，多属内心净化应当注意的事项。）

光陰似箭，日月交替，生命像流水一樣迅速消逝。大限到來之時，誰都無法逃避。趁着現在身體健康，何不痛下決心懺悔修行。祇要眼、耳、鼻、舌、身、意六根不被外界所誘動，就能夠滅除生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五陰熾盛之苦，獲得永久的清涼快樂。

親近三寶第一

參究禪學；常修淨土。

紹隆佛種；莊嚴佛像；修造殿宇。

流通經典；持誦神咒。

常參訪大德高僧，四事供養；勿念僧尼過。

居官常護法。

（十條，初總歸，次佛寶，次法寶，次僧寶，末總結。）

親近三寶第一

參究禪學以悟明心地；常修淨土以圓成佛道。

繼承發揚佛教精神，使更多的人發菩提心，行菩薩道；塑造佛像；修建殿宇。

出資印刷流通佛學經典；持誦神力廣大的密咒。

經常參訪高僧大德，供給衣服、飲食、卧具、醫藥等日常生活用品；不苛求僧人、尼姑的過失。

擔任官員時要護持佛法。

（以上十條，初歸信，次敬佛，次敬法，次敬僧，末總結。）

發宏誓願第二

衆生無邊誓願度。

煩惱無盡誓願斷；法門無量誓願學。

佛道無上誓願成。

（四條，初悲心，次智心，末圓滿心。）

發宏誓願第二

衆生無邊，誓願度脫。

煩惱無盡，誓願斷除；法門無量，誓願修學。

佛道無上，誓願成就。

（以上四條，初慈悲心，次智慧心，末圓滿心。）

懺除業障第三

懺悔無始已來邪淫六親尊長之罪；懺悔邪淫出家四衆之罪；懺悔邪淫朋友妻妾之罪；懺悔邪淫奴僕婢媵之罪；懺悔邪淫歌童妓女之罪；懺悔邪淫神女仙姑之罪；懺悔邪淫天龍八部之罪；懺悔邪淫鬼魅妖狐之罪；懺悔邪淫餓鬼畜生之罪；如是一切罪垢，願乞消滅。

又代宿世今生父母六親懺悔；又代國王、師長懺悔；又代比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷懺悔；又代朋友知識懺悔；又代無量劫來債主怨家懺悔；又代地獄、餓鬼、畜生懺悔；又代刀兵、饑饉、疾疫衆生懺悔；又代諸天諸仙懺悔；又代盡虛空遍法界一切苦惱有情懺悔；如是一切罪垢，願乞消滅。

(二十條，初自懺，次代懺。)

懺除業障第三

我今至誠懺悔無始以來淫亂六親尊長的罪過；至誠懺悔淫亂出家四衆的罪過；至誠懺悔淫亂朋友妻妾的罪過；至誠懺悔淫亂奴僕婢女的罪過；至誠懺悔淫亂歌童妓女的罪過；至誠懺悔淫亂神女仙姑的罪過；至誠懺悔淫亂天龍八部的罪過；至誠懺悔淫亂鬼魅妖狐的罪過；至誠懺悔淫亂餓鬼畜生的罪過。以上一切罪惡污垢，懇請佛菩薩慈悲哀佑，予以滅除。

又代往世、今生的父母六親懺悔；又代國王、師長懺悔；又代比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷懺悔；又代朋友熟人懺悔；又代無量劫以來的債主怨家懺悔；又代地獄、餓鬼、畜生懺悔；又代蒙受刀兵、饑饉、疾疫苦難的衆生懺悔；又代諸天諸仙懺悔；又代盡虛空遍法界一切苦惱衆生懺悔。這些衆生的一切罪惡污垢，懇請佛菩薩慈悲哀佑，予以滅除。

(以上二十條，初自我懺悔，次代衆生懺悔。)

修福利人第四

施戒淫書；取人淫書付火。

保全婦女節。

助贖嫁女；代贖良家女；收養兒；施胎產良方。

(七條，初布施智慧，次布施聲名，末布施財帛。)

修福利人第四

施送戒淫的書籍；銷毀他人的淫書。

盡力保全婦女的貞節。

資助困難家庭置辦女兒嫁妝；幫人贖回被買賣的良家婦女；收養兒童；施送有助于胎產的藥方。

(以上七條，初助人以智慧，次助人以名譽，末助人以錢財。)

現在覺悟第五

見妻妾產育，受諸苦惱，當作累他想，默念佛號，願其世世不受女身，往生佛國；見子女疾苦，及諸產育，亦當作累他想，度脫想；見婢媵懷抱兒女，亦當作累他想，度脫想。

遙想數世後子孫，代代娶妻，代代嫁女，代代產育，代代生死，亦當作累他想，度脫想。

(四條，初因見生覺，次因想生覺。)

現在覺悟第五

見妻妾生育兒女，承受衆多痛苦，應想是自己拖累她受苦，心裏默念佛號，願她生生世世不再做女人，往生到佛國淨土；見到子女生病，以及生育之苦，也要想是自己拖累他們受苦，願他們永脫輪回、往生淨土；見婢女抱着自己的孩子，也要想是自己拖累她們受苦，願她們永脫輪回、往生淨土。

遙想後世子孫，一代又一代娶妻、嫁女、產育、生老病死，也應想是自己

拖累他們受苦，願他們永脫輪回、往生淨土。

(以上四條，初因所見而醒悟，次因所想而醒悟。)

隨喜功德第六

見貞節事；見貧女、長女得嫁；見人夫婦復合；見善書。

見人離欲出家，皆當贊成，助之歡喜。

(五條，初世間功德，次出世間功德。)

隨喜功德第六

見到婦女恪守貞操；見到貧女、大齡女子能够出嫁；見到夫婦和好；見到善書。

見人脫離欲海出家修行，應當贊嘆助成，令生歡喜。

(以上五條，初對世間功德隨喜贊嘆，次對出世間功德隨喜贊嘆。)

罪滅之相第七

忽然不想欲事；忽然覺女身污穢；忽然厭惡娼優；忽然欲毀淫詞小說。

忽然發慈悲心；忽然信因果；忽然肯布施；忽然尊信三寶；忽然自知將來必死；忽然厭惡此身，發出世之想。

(十條，初專以淫見，次不專以淫見。)

罪滅之相第七

忽然不想男女欲愛之事；忽然發覺女身污穢；忽然厭惡 * 優；忽然想毀掉描寫色情的詞曲、小說。

忽然生起慈悲之心；忽然相信因果報應；忽然樂意布施；忽然對佛、法、僧三寶產生虔誠的信仰；忽然明白自己將來一定會死亡；忽然厭惡自己的肉體，生起出世解脫的渴望。

(以上十條，初為愛欲方面的轉變，次為其他方面的轉變。)

經要門（經分四科，二十四條，多屬格物致知之事）

我聞在昔，鳩摩羅什，臨滅度時，矢天誓曰：“餘譯經典，字字誠實，苟有虛言，舌當腐出。”及至荼毗，萬人目擊。舌獨不壞，如蓮之赤。三藏真言，有此威力。天宮龍宮，寶而弗失。供以香華，浮屠萬級。痛彼凡夫，有目不識。覲面錯過，尤堪嘆惜。我今盥手，敬錄數筆。拜登梨棗，流通萬邑。共斬淫魔，遺世獨立。

經要門（所引經文分為四節，合計二十四條，多屬格除邪念，启发真知应该懂得的道理。）

南北朝時期的三藏法師鳩摩羅什是歷史上著名的佛經翻譯家，他在臨終前發誓說：“我翻譯佛學經論三百餘卷，皆遵循原義，字字誠實。如果所譯經典真實無謬，願我焚化之後，舌不焦爛。”果然在他火化時，舌頭沒有焚毀，色如紅蓮花，成千上萬的人都親眼目睹。請看鳩摩羅什法師的真誠誓言，竟能有如此大的威力。無論天宮、龍宮都珍藏着大量佛經，以妙香、鮮花和萬層寶塔供奉。然而世間凡夫大多無緣拜讀佛經，當面錯過，令人嘆惜。我現在淨手潔案摘錄部分經文，刻板印刷，廣為流通。願有識之士受持奉行，共斬淫魔，在愛欲橫流的世界中超然獨立。

菩薩訶欲分第一

《大寶積經》云：菩薩觀諸衆生，愚痴顛倒，耽嗜淫欲，于母姊妹，尚生陵逼，况復其餘。觀是事已，作是念言：苦哉世間！此等衆生，曾處母胎，卧息停止，生由產門。如何無耻，共行斯事，極可憐憫，墮于地獄、畜生、閻羅、鬼趣，無暫停息。譬如生盲，群狗逼逐，臨大坑澗，彼諸衆生，亦復如是。譬如罔猪，行處糞穢，兼又食啖，初無厭惡，彼諸衆生，亦復如是。我當為彼宣說妙法，令其永斷諸欲煩惱。

《月上女經》云：汝等昔或作我父，我或與汝昔為母，互作父母及兄弟，云何于此生欲心？我或往昔殺汝等，汝等或復殺我來，各作怨仇互相殺，云何于此生欲想？

《智度論》云：菩薩觀諸衰中，女衰最重。刀、火、雷、電、霹靂、怨家、毒蛇之屬，猶可暫近。女人慳妒、瞋諂、妖穢、鬥諍、貪嫉，不可親近。

《增一阿含經》云：莫與女交通，亦莫共言語。有能遠離者，則離于八難。

《長阿含經》云：阿難白佛言：佛滅度後，諸女人輩，來受誨者，當如之何？佛言：莫與相見。阿難又白：設相見時，當如之何？佛言：莫與共語。阿難又白：設與語者，當如之何？佛言：當自檢心。

《密嚴經》云：男女相耽愛，精血共和合，如蟲生臭泥，此中生亦爾。

（上共六章，首二悲憫一切，三四五斷絕淫根，未斥其不淨以結之。）

菩薩訶欲分第一

《大寶積經》說：“菩薩觀察世間衆生愚痴顛倒，對淫欲貪戀痴迷。他們對自己的母親、姊妹尚且侵辱，何況是別的婦女。看到這些情形，菩薩心中默想：‘這真是個苦難的世界！這些愚痴的衆生，曾在母胎中逐漸發育，再由產門降生。怎麼竟然如此無耻，做出淫亂的惡事？他們的下場真是可悲，必將墮落地

獄、畜生、閻羅、餓鬼中，承受無邊痛苦，沒有片刻停息。就像盲人被群狗追逼，即將墮入無邊深淵，這些罪惡衆生所面臨的處境正是如此。就像豬圈中到處糞穢，豬在裏面躺臥進食，從不覺得厭惡，這些罪惡衆生的狀況正是如此。我應當爲他們宣說微妙的佛法，使他們永遠斷除愛欲煩惱。’ ”

《月上女經》說：“你們過去世中或許曾作過我的父親，我也許曾作過你們的母親，在無盡的輪回中彼此互作父母、兄弟，怎麼可以生起愛欲之心？我在過去世中或許曾殺害過你們，你們也曾殺害過我，在無盡的輪回中彼此相互仇殺，怎麼可以生起愛欲之心？”

《大智度論》說：“菩薩觀察世間各種危害當中，女人所造成的危害最爲深重。相比之下，刀、火、雷、電、霹靂、怨家、毒蛇等危害，還可以短暫接近。而女人本性慳吝、忌妒、瞋恨、諂諛、妖媚、污穢、爭鬥、貪得、怨恨，不可片刻親近。”

《增一阿含經》說：“不與女人來往，也不在一起談話。誰能遠離女人，誰就可以遠離八難。”

《長阿含經》中，阿難問佛：“在您滅度之後，若有女人前來請教，應該怎麼辦？”佛說：“不要與她們相見。”阿難又問：“不得已相見時，應該怎麼辦？”佛說：“不要和她們說話。”阿難又問：“不得已給她們說法，應該怎麼辦？”佛說：“應隨時觀察約束自己的內心。”

《密嚴經》說：“男女互相貪愛，精血交合，懷孕生子。如同蟲子出生在臭泥之中，人出生于母胎也是如此。”

（以上共六段，前兩段悲憫一切衆生，次三段斷除淫欲起因，第六段揭示人身不淨而結束。）

邪淫罪報分第二

《法苑珠林》云：佛言邪淫有十罪，一者常慮彼夫所殺；二者夫婦不睦；三者惡增善減；四者妻子孤寡；五者財產日耗；六者惡事常被人疑；七者親友誹謗；八者廣結怨家；九者死入地獄；十者報盡爲男，妻不貞潔，報盡爲女，多人共一夫。

《八師經》云：邪淫犯人婦女，或爲夫主所獲，臨時得殃，禍及門族。或爲王法收捕，酷毒掠治。地獄畜生，次第而受。縱得爲人，閨門淫亂。吾見是故，不敢復淫。

《薩遮尼乾子經》云：自妻不知足，好淫他人婦，是人無慚愧，受苦常無樂。

《優婆塞戒經》云：若于非時、非處、非女、處女，若屬自身，是名邪淫。若屬自身而作他想，屬他之人而作自想，亦名邪淫。如是邪淫，亦有輕重。從重煩惱，則得重罪。從輕煩惱，則得輕罪。

《涅槃經》云：菩薩雖不與女人和合，然見男女隨逐，便生貪著，即名毀破淨戒。

《造像功德經》云：佛告彌勒：有四種因緣，令諸男子，受黃門身〔闍人〕。一者殘害他形，乃至畜生；二者于持戒沙門，瞋笑毀謗；三者情多貪欲，故心犯戒；四者親近犯戒人，復勸他犯。若有男子，先行此事，後起信心，造佛形像，不受斯報。復有四種業，能令丈夫，受二形身〔兼具男女二根〕。一者于尊敬所，而有烝穢；二者于男子身，非處染著；三者即于自身，而行欲事；四者銜賣女色，而與他人。若有衆生，曾行此事，深自悔責，造佛形像，不受此身。

（上共六章，首二三以惡人言，四以善人言，五以出家人言，末勸其懺悔。）

邪淫罪報分第二

《法苑珠林》說：“佛曾說過邪淫有十種罪報：第一、常擔心會被女人的丈夫所殺。第二、夫婦關係不和睦。第三、壞事增加，好事減少。第四、自身早亡，致使妻子兒女孤寡無依。第五、家中財產不斷耗盡。第六、祇要發生不好的事，總是被人懷疑。第七、受到親友的誹謗。第八、隨處有人結怨成仇。第九、死後墮入地獄。第十、命終轉世後生為男子，則妻子不貞潔；生為女人，則與多個女人共一夫。”

《八師經》說：“與他人的妻女邪淫，會遭到其丈夫的嚴懲，并殃及自己的家人。也會被官府逮捕，遭受嚴刑拷打。死後還要在地獄、畜生中依次受罪。好不容易再得人身，家裏也會發生婦女淫亂的醜事。我因為見到這樣的報應，不敢再有任何邪淫行為。”

《薩遮尼乾子經》說：“自己有妻室却不知滿足，喜歡淫亂他人妻女。這樣的人已喪失慚愧心，必將受盡苦難，沒有任何快樂。”

《優婆塞戒經》說：“如果在不適當的時間、不適當的地點，以及與同性戀者、立志獨身不嫁的處女發生性關係，就叫做邪淫。如果把自己的妻室想成別的女人，或者想象與他人的妻女發生關係，也叫做邪淫。邪淫的罪業有輕有重。欲心若重，罪業就重。欲心若輕，罪業就輕。”

《涅槃經》說：“菩薩雖沒與女人親密接觸，但看到男女相伴便心生貪愛，也是毀破淨戒。”

《造像功德經》中，佛對彌勒菩薩說：“有四種原因使男子成為沒有性能力的閹人：第一、殘害他人和動物的軀體；第二、對持戒的出家人憎恨、嘲笑、毀謗；第三、貪欲深重，蓄意犯戒；第四、親近犯戒之人，并勸說他人犯戒。若有男子曾經犯下這樣的罪業，其後能信仰佛法，建造佛像，就可以不再受這些報應。又有四種罪業使男子成為兼具男女二根的陰陽人：第一、與自己的尊長做淫穢的事情；第二、發生同性戀；第三、手淫；第四、從事色情業。若有人犯下這些罪業，其後能痛加懺悔，建造佛像，就可以不再受陰陽人的報應。”

(以上共六段，前三段是惡人的報應，第四段告誡善人，第五段告誡出家人，第六段勸造淫業者懺悔。)

戒淫功德分第三

《七佛滅罪經》云：受持淫戒，有五善神侍衛，一名貞潔，二名無欲，三名淨潔，四名無染，五名蕩滌。

《佛般泥洹經》云：佛告柰女：不邪淫者，有五增福。一多人稱譽；二不畏縣官；三身得安隱；四死生天上；五從立清淨，得泥洹道。

《戒德香經》云：不淫佚者，不犯他妻，所在化生蓮華之中。

《楞嚴經》云：若諸世界六道衆生，其心不淫，則不隨其生死相續。汝修三昧，本出塵勞，淫心不除，塵不可出。縱有多智禪定現前，若不斷淫，必落魔道。必使淫機身心俱斷，斷性亦無，于佛菩提，斯可希冀。

《提謂經》云：年三長齋月，月六齋日，三光之下，及八王日，并須忌之。

《禪要訶欲經》云：行者求道，持戒修定，應除六欲。所謂色欲、形容欲、威儀欲、言聲欲、細滑欲、人相欲。著上諸欲，令觀可惡不淨之相。

(上共六章，首二言衆福歸集，三四言出離生死，五六示以戒之之法。)

戒淫功德分第三

《七佛滅罪經》說：“受持不邪淫的戒律，就會得到五位善神的護衛。第

一位名叫貞潔善神，第二位名叫無欲善神，第三位名叫淨潔善神，第四位名叫無染善神，第五位名叫蕩滌善神。”

《佛般泥洹經》中，佛對奈女說：“不邪淫的人有五種福德：第一、受到衆人稱譽；第二、不懼怕縣官；第三、自身安樂；第四、死後生天；第五、清淨無染，得涅槃道。”

《戒德香經》說：“不淫佚的人，決不會侵犯他人之妻。這樣的善人，生生世世都在蓮花中化生。”

《楞嚴經》說：“若是世界上的六道衆生心中沒有淫念，就不會再有生死輪回。你專志于修習三昧，就是爲了解脫生死。若不斷除淫心，就不可能脫離輪回。即使入于禪定、智慧過人，若不斷除淫念，還是會墮入魔道。祇有使自己的身心中一切的淫欲動機都徹底斷除，以至於連斷除的執着也沒有了，才有可能證得佛的無上智慧。”

《提謂經》說：“每年三個應持長齋的月份（正月、五月、九月），每月的六個齋日（初八、十四、十五、二十三、二十九、三十），以及日光、月光、星光之下，每年的八王日（立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至），都要禁止淫欲。”

《禪要訶欲經》說：“修行之人爲證得道果而持戒修定，首先必須斷除對人體的六種貪愛，即對頭髮、牙齒、肌膚等色澤的貪愛，對容貌的貪愛，對儀表風度的貪愛，對悅耳的話語、音聲的貪愛，對細滑觸覺的貪愛，對人體姿態的貪愛。如果執迷于這些貪愛，應觀察人體內部器官和消化排泄物，以及死後種種可惡不淨之相，從而加以斷除。”

（以上共六段，前兩段講所得福德，次兩段講脫離輪回，後兩段簡述戒淫方法。）

警悟在俗分第四

《菩薩訶色欲法》云：女色者，世間之枷鎖，凡夫戀著，不能自拔。女色者，世間之重患，凡夫困之，至死不免。女色者，世間之衰禍，凡夫遭之，無厄不至。行者既得捨之，若復顧念，是爲從獄得出，還復思入，從狂得正，而復樂之。

又云：女人之相，其言如蜜，其心如毒。譬如淵停澄鏡，而蛟龍居之。金山寶窟，而獅子處之。室家不和，婦人之由。毀宗敗族，婦人之罪。實是陰賊，滅人慧明。譬如高羅，群鳥落之，不能奮飛。又如密網，衆魚投之，割腸俎幾。是以智者知而遠之，不爲此物之所惑也。

《大寶積經》云：當知婦人，是衆苦本，是障礙本，是殺害本，是系縛本，是怨對本，是生盲本。當知婦人，滅聖慧眼。當知婦人，是熱鐵華，散布于地，足蹈其上。又云：何因緣故，名爲婦人？所言婦者，名加重擔，能令衆生，負于重擔，遍周行故。

又云：我觀一切千世界中，衆生大怨，無過妻妾女色諸欲。于女色等，所纏縛故，于諸善法多生障礙。

《四十二章經》云：人系于妻子舍宅，甚于牢獄。牢獄有散釋之期，妻子無遠離之念。

《道行般若經》云：在家者，與婦人相見，心不喜樂，常懷恐怖。譬如有人，行大荒澤中，心畏盜賊。

（上共六章，首二三統論女色之害，四五言衆生被其所縛，未動其畏懼之心。以後皆入觀想法門，工夫尤爲深細，必須澄心默照，至于純熟，方能永斷淫根。）

警悟在俗分第四

《菩薩訶色欲法》說：“女色是世間的枷鎖，凡夫由于貪戀而難以自拔。女色是世間深重的患難，凡夫爲其所困而至死不能脫離。女色是世間的災禍，凡夫與之相遇，必將備受困苦。修行者既已捨棄對女色的貪戀，若再重新萌發，就像出獄後仍想入獄，神志正常後又想再次發狂。”

又說：“女人的特徵是說得像蜜一樣甜，心中却懷着歹毒。如同鏡子般平靜清澈的深潭中藏着蛟龍，如同金山寶窟中藏着獅子。家庭失和往往由婦人引起，宗族衰敗往往是婦人失德所致。如同一個陰險的惡賊，蓄意毀壞他人明辨是非的能力。就像高張的羅網，群鳥落入就再也不能起飛。又像水中的密網，衆魚游入必將喪身失命。有智慧的人知其害而遠避，不會被此物所迷惑。”

《大寶積經》說：“當知對女人的貪戀，是衆多苦難的根源，是障礙善法的根源，是互相殺害的根源，是煩惱束縛的根源，是結怨爲敵的根源，是生來失明的根源。當知對女人的貪戀，能毀滅聖者的智慧。當知對女人的貪戀，如同把熾熱的鐵花撒在地上，再用腳去踩踏。” 又說：“爲什麼稱作‘婦人’？所說的‘婦’，其意爲加重負擔。它使衆生背負重擔，四處奔走。”

又說：“我看到一切大千世界之中，能給衆生帶來深重的損害，沒有什麼能超過對妻妾女色的貪欲。衆生被女色所迷惑，因此在修行善法時產生諸多障礙。”

《四十二章經》說：“人被妻子、兒女、住宅所驅使埋沒，超過了被關進監獄。進監獄還有釋放的一天，人們對於妻子兒女的貪愛，却永遠不能解脫。”

《道行般若經》說：“在家修行者見到女人，心中不生喜愛，而是要常懷畏懼。如同有人行走在荒涼無邊的湖澤中，心中畏懼盜賊一樣。”

(以上共六段，前三段總論女色之害，次兩段講衆生受女色驅使，最後一段使人懂得畏懼。以下各章內容均屬觀想法門，需要更爲深入細緻的工夫。必須澄心默照，修持熟練，才能永斷淫根。)

胎獄觀（此觀成時，了悟胞胎種種慘狀，是爲原始息淫方便門）

父母未生前，面目將何在？祇爲投胎時，見欲生貪愛。淫心才一起，忽被精血蓋。從此十月中，次第還宿債。母啖熱食時，如受鑊湯溉。母飲冷水時，若卧寒冰塊。腹中當飽滿，頂上懸鐵袋。五內若饑虛，空洞無依賴。當其臨產育，母危父驚駭。眷屬繞床前，叩首呼天拜。身在兩山中，遙遙難出外。蓐母牽其頭，握之如引帶。細皮觸着手，刀劍無能賽。放聲忽大哭，痛苦不可耐。旁人不識此，鼓掌皆稱快。豈知稱快人，當年亦此態。清夜一思量，咄咄真堪怪。此言非臆說，《五王經》所載。凡夫貪愛欲，生生常困憊。無量無邊劫，曾見何人代？欲破煩惱軍，智者擒其帥。主帥是淫魔，魔死餘兵敗。更將胎形慘，屈指陳其概。珍重世間人，可一不可再。

《修行道地經》云：

胎成七日，初不增減。

二七日，如薄酪。

三七日，如生酪。

四七日，如熟酪。

五七日，如生酥。

六七日，如息肉。

七七日，如段肉。

八七日，其堅如坯。

九七日，變五泡、兩肘、兩髀及項。

十七日，續生五泡、兩手腕、兩足腕及頭。

十一七日，復生二十六泡、十手指、十足指及眼、耳、鼻、口。

十二七日，泡相成就。

十三七日，現腹相。

十四七日，生五臟。

十五七日，生大腸。

十六七日，生小腸。

十七七日，有胃處。

十八七日，生二臟。

十九七日，生手掌、足趺、臂節。

二十七日，生陰、臍、頤、乳。

二十一七日，有三百柔軟骨，如初生瓠。

二十二七日，如未熟瓠。

二十三七日，堅如胡桃。

二十四七日，生一百筋。

二十五七日，生七千脉，尚未具成。

二十六七日，成如藕絲。

二十七七日，有三百六十三筋。

二十八七日，始生肌膚。

二十九七日，肌肉稍厚。

三十七日，方有皮像。

三十一七日，皮轉厚堅。

三十二七日，皮革轉成。

三十三七日，耳、鼻、肩、指、膝節成。

三十四七日，生九十九萬毛發孔，猶尚未成。

三十五七日，毛孔具足。

三十六七日，爪甲成就。

三十七七日，母腹中有風起，通其七竅。

三十八七日，隨其宿世善惡，分香臭二種風，以定容貌、骨節貴賤。

是時不滿九月，僅餘四日，過四日後，風吹兒體，令其倒懸，頭嚮產門。其有福者，自謂吾投浴池，或墮香花之所。其無福者，自謂或墮高岩，或懸劍樹，愁憂不樂。出胎之時，如山合體，受苦無量，由是迷憤，不識去來。兒既長大，適得谷氣，其體即生八十種蟲（詳在後觀）。

胎狱观（此观修成后，便可清楚了解胎儿的种种悲苦境遇，这是用人生最初降生状况来灭除淫念的方便法门。）

父母生我之前，我的身體又在哪裏？祇因當初投胎時，看到父母交和，心中生起貪愛。此心一起，就與父母的精血和合而入胎。在胎中的十個月裏，依次受苦以償還宿債。母親吃熱的食物，胎兒感覺像受到熱水灼燙。母親喝冷水時，又像臥在寒冰之上。母親吃飽後，胎兒的頭上像壓着鐵袋。母親餓時肚裏空空，胎兒又覺得像在空洞中，無依無靠。

當臨產的那一剎，母親危在旦夕，父親擔驚受怕。家裏親人圍着產床，磕頭叩拜，求上天保佑。胎兒出生時，身體像夾在兩座山之中難以通過。接生婆握着胎兒的頭往外拉，就像拉着一根帶子。胎兒細嫩的皮膚接觸到她的手，如同刀劍刺身。胎兒出生後便放聲大哭，就是因為過於痛苦。人們聽到哭聲都開心地鼓掌稱快，他們忘了當年也曾受同樣的痛苦。夜靜的時候仔細想想，人們世世忍受如此痛苦却不思解脫，真是咄咄怪事。以上出自《佛說五王經》，絕非我個人的臆說。

凡夫貪求愛欲，所以世世陷于無窮的困苦，經歷無量的時劫，却無人能够替代。要制服煩惱魔軍，最明智的辦法就是擒住主帥。其主帥便是淫魔，祇要斷除愛欲，其餘煩惱自然降伏。以下根據經文，將住胎時的境況大致描述。期望世人善自珍重，早求解脫，不要再繼續周而復始地在生死大苦海中漂流。

《修行道地經》說：

胎兒初成的七天裏，沒有明顯的變化。

第二周，如半凝固狀的乳酪。

第三周，形狀像生酪。

第四周，形狀像熟酪。

第五周，形狀像生酥。

第六周，形狀像一塊息肉。

第七周，形狀像一段肉塊。

第八周，硬度變得像土坯一樣。

第九周，開始形成五泡，即兩肘、兩髀、頸部。

第十周，繼續形成五泡，即兩手腕、兩腳腕、頭部。

第十一周，又形成二十六泡，即十個手指、十個腳指，及兩眼、兩耳、鼻、口。

第十二周，泡相已形成完畢。

第十三周，出現腹部。

第十四周，生出五臟。

第十五周，生出大腸。

第十六周，生出小腸。

第十七周，生出胃部。

第十八周，生出二臟。

第十九周，生出手掌、足趺、臂節。

第二十周，生出陰部、肚臍、面頰、乳頭。

第二十一周，三百個骨節開始形成，像剛長出的瓠子一樣柔軟。

第二十二周，骨節漸漸變硬，像還沒有熟的瓠子。

第二十三周，骨節變硬，像胡桃一樣。

第二十四周，生出一百處筋。

第二十五周，開始生出七千條經脉，尚未長好。

第二十六周，經脉長成，像藕絲一樣。

第二十七周，已經有三百六十三處筋。

第二十八周，開始長出肌肉、皮膚。

第二十九周，肌肉變得更厚。

第三十周，皮膚變得明顯。

第三十一周，皮膚變厚和結實。

第三十二周，皮膚已經長好。

第三十三周，耳、鼻、肩、指、膝節長成。

第三十四周，長出九十九萬個毛發孔，尚未成形。

第三十五周，毛孔已長成。

第三十六周，指甲長成。

第三十七周，母腹中有風起，與胎兒的七竅相通。

第三十八周，根據胎兒前世的善惡，形成香、臭二種風，由此確定胎兒容貌、骨節的貴賤之別。

此時還差四天滿九個月。四天後，風吹着胎兒的身體，使其嚮下倒懸，頭對着產門。有福的胎兒，感覺像是進入浴池，或是來到滿是香花的處所。無福的胎兒，感覺像是從高岩上墜落，或是被懸挂在布滿刀劍的樹上，憂愁不樂。嬰兒出胎的時候，身體像受到兩座山的擠壓，異常痛苦，因此神識迷悶，記不清前世的事情。孩子漸漸長大，吃到各種糧食，體內便產生八十種微生蟲。（詳見“蟲寓觀”）

蟲寓觀（此觀成時，備見此身諸蟲猥集，是爲初開不淨方便門）

穢哉血肉軀，無量諸蟲聚。潛伏四大中，其形甚微細。凡夫不覺知，天眼方能覷。靜心一返觀，男女真兒戲。

《正法念處經》云：

髑髏內有二種蟲，游行骨內，常食此腦。

復有放逸蟲，住頂上，令人疾病。

復有發蟲，住骨外，常食發根。

復有耳蟲，食耳中肉。

復有鼻蟲，食鼻中肉。

復有脂蟲，住脂中，瞋則令人頭痛。

復有食涎蟲，住舌根，瞋則令人口燥。

復有醉味蟲，住舌端，得美食則昏醉，粗食則萎弱。

復有蟲名六味，彼嗜此味，我亦嗜此。

復有牙根蟲，住齒內，瞋則令人牙痛。

復有四種蟲，住咽喉中，令人食時津唾雜亂，咽之入喉，與腦涎合，或生嘔吐。

復有蟲名抒氣，瞋則咽喉閉塞。

復有二種續蟲，生支節間，令人脉痛。

復有腫蟲，住身內，其蟲飲血，自然腫起。

復有嗜睡蟲，住周身，疲極歸心，人則睡眠。

復有十種蟲，行于肝肺，令人得病。

復有二十種蟲，行于骨髓，食人精液，欲火常熾。

復有二十種蟲，行于陰處，令人消瘦多瞋，下體常臭。

復有十種蟲，行于尿溺，形色臭惡，或令人瀉，或令閉塞。

（以上八十種蟲，俱有名狀，詳在經文，繁不盡述。）

虫寓观（此观修成后，可以看到人体内聚集了各种微生物，这是开始用不净观来灭除淫念的方便法门。）

人的血肉之軀真是污穢，無數的微生物聚集其中。它們潛藏在身體的各個部位，形狀極爲微細。凡夫的肉眼無法察覺，祇有天眼才能看到。讓我們靜心反觀自身，你會發現執迷男女身相是多麼可笑。

《正法念處經》說：

人的頭部有二種蟲，在其中活動，常以腦汁爲食。

有放逸蟲，住在頭頂，令人生病。

有發蟲，住在頭骨以外，常以頭髮的根部爲食。

還有耳蟲，以耳中肉爲食。

有鼻蟲，以鼻中肉爲食。

有脂蟲，住在脂肪中，生氣時讓人頭痛。

有食涎蟲，住在舌根，生氣時讓人口幹舌燥。

有醉味蟲，住在舌端，遇到美食就昏醉，遇到不好的食物就變得衰弱。

有六味蟲，這些微蟲喜歡什麼滋味，人也就會喜歡。

有牙根蟲，住在齒間，生氣時讓人牙痛。

還有四種微蟲，住在咽喉中，人吃東西時能讓津唾雜亂，咽入喉嚨後與腦部的粘液混合，有時會發生嘔吐。

有杼氣蟲，生氣時讓咽喉閉塞。

有二種續蟲，生在關節間，讓人脉痛。

有腫蟲，住在身內，這種蟲飲血後，會使人自然發腫。

有嗜睡蟲，住在全身各部，疲勞的時候就聚集到心臟，人就會睡眠。

還有十種蟲，住在肝臟、肺部，使人得病。

還有二十種蟲，住在骨髓中，以人的精液為食，使人欲火熾盛。

還有二十種蟲，住在陰部，讓人消瘦多瞋，下體常臭。

還有十種蟲，住在屎尿中，又臭又難看，有時讓人腹瀉，有時讓人便秘。

（以上八十種微生蟲，它們的名稱、形狀，在佛經中有詳細記述，這裏就不一一摘引了。）

不淨觀（此觀成時，頓覺男女精血污穢，是爲對治淫關方便門）

世間苦惱事，皆從愛欲生。愛心不能斷，對色已消魂。水從骨內出，火自眼中騰。心雄膽已潑，業重障還深。平時顧禮義，或復愛聲名。到此霎時間，廉耻安足論。鬼神且不畏，名教豈能繩？茫茫一濁世，獄訟漸繁興。聖賢垂訓戒，紙上亦空存。幸有如來教，大開甘露門。示以不淨觀，欲火化爲冰。縱有天仙女，還同癩乞形。何況凡間婦，本是革囊成。不用談因果，不用設嚴刑。見此衆穢具，淫魔不敢爭。此觀得成就，拔去愛淫根。我從昔年來，亦復似摩登。多方用強制，對境還復萌。作此觀想後，欲念頓然輕。今日稍覺悟，歸戴大慈尊。誓于未來世，掃盡魔王軍。分身無量刹，普利諸有情。冰庵張夫子，誨我嘗諄諄。其言修觀法，譬之學庖丁。庖丁技成後，不見全牛身。用刀十九載，猶如新發硎。我此降魔劍，百煉已成金。斬盡妖容鬼，目內無全人。西施接膝坐，唯見骨纏筋。三十六種物，色穢氣膻腥。坐懷即是亂，不復慕展禽〔展禽，即柳下惠〕。爰述爲俚句，樸陋不堪吟。但使文義暢，牧豎亦能聽。聽後轉相化，永斷愛河津。法輪時時轉，濁世皎然清。

男女總相第一

靜觀一切凡夫，皆從情欲生，是種子不淨；本精血和合，是受生不淨；住腹中生臟之下，熟臟之上，是居處不淨；在胎惟飲母血，是所食不淨；十月滿足，從產門出，是初生不淨；身內膿血，九竅常流，是舉體不淨。

女根垢相第二

《大威德陀羅尼經》云：佛告阿難：當知婦人，有五蛆蟲戶，而丈夫無此。其五蛆蟲，在二道中。其一蟲戶，有八十蟲，兩頭有口，悉如針鋒。彼之蛆蟲，常惱彼女而食啖之，令其動作。

女腹垢相第三

《禪秘要經》云：若行者貪淫風動，晝夜思欲。如救頭燃，當疾治之。治之之法，先觀子臟。子臟者，在生臟之下，熟臟之上，有九十九重膜，如死猪胞，滿盛惡露，形若馬腸，上圓下尖，直至產門。中有一千九百細節，如芭蕉葉紋，八萬戶蟲，周匝圍繞。人飲水時，散布四百四脉，諸蟲食之，即吐敗膿，其色如血。復有細蟲，游戲其內。積之一月，無可容受，所以女人，必有經水。

男軀垢相第四

又云：男子周身四百四脉，皆從眼根布散，流注諸腸。生臟之下，熟臟之上，于其兩邊，盛青色膿，如野猪精，臭惡難近。至陰藏處，分爲三支，如芭蕉葉紋，有一千二百脉。一一脉中皆有風蟲，細于秋毫。風蟲之外，有筋色蟲，七萬八千，圍繞如環。眼觸于色，風動于心，心根一動，四百四脉皆動，八萬戶蟲，一時張口，眼出諸泪，其色青白，化成爲精，從小便出。

總結觀力第五

佛告舍利弗：若有四衆，著慚愧衣，服慚愧藥，欲求解脫者，當學此法，如飲甘露。想前子臟，乃至女根，及男子身內諸蟲，張口豎耳，瞋目吐膿。靜氣數息，一一觀之，如掌上螺紋，閉目開目，了了皆見。此觀成已，欲火自息，縱見天子、天女，猶如癩人。自身他身，乃及欲界衆生，亦復如是。若服此藥，是大丈夫、天人之師，不爲恩愛大河之所漂沒。當知是人，未出生死，其身香潔，如優鉢羅，人中香象。龍王、力士、摩醯首羅，所不能及。

決定勸修第六

《禪要訶欲經》云：如囚在獄，四顧牢密，唯有廁孔，更無異路。如人中毒，惟糞能治，更無餘藥。思惟是已，諦觀不淨。

不淨觀（此觀修成后，頓時覺得男女精血污穢，這是破除淫欲冲动的方便法门。）

世間一切苦惱，都由愛欲而起。世間凡夫無法斷除愛欲之心，見到美色便神魂顛倒，愛水從骨內溢出，欲火在眼中燃燒，于是色膽包天，縱情妄為，造下深重的罪業。他們平時或許還能顧及禮義，愛惜自己的名譽，到了此刻便把廉耻之心拋到腦後。對鬼神的報應尚且不存畏懼，一般的道德禮教又怎能約束？

縱觀茫茫濁世，監獄、訴訟日見增多。古代儒家聖賢諄諄教誨，其所確立的道德行為準則，對於這些愛欲深重的衆生，往往祇是一紙空文，無法發揮作用。幸而有如來的經教住世，為衆生打開了通往清涼安寧的甘露之門。佛以大慈大悲，教導人們修持不淨觀，使滿腔欲火化為寒冰。縱使是天上的仙女，也像面對滿身瘡癩的乞丐一樣。何況是凡間的婦人，一層薄皮內，滿是血肉屎尿。不用多談因果報應，也不必設置嚴刑，祇要如實了解人體內種種污穢不淨的狀況，就再也不用受淫魔的侵擾。不淨觀修煉純熟後，能從根本上拔除心中愛欲。

在《楞嚴經》中，有一位摩登伽女，見到阿難相貌端嚴，心生愛欲，無法自制。多年以前我也曾如此，雖然多方克制，欲心還是不由自主地萌動。直到修習不淨觀後，欲念才頓時減輕。今天我終於開始醒悟，至誠歸依大慈大悲的佛陀，立誓于未來世掃盡魔軍，在無量的世界中化身無數，利益一切有情衆生。

友人張冰庵先生曾諄諄教誨我，他說：“修習不淨觀，就像學庖丁解牛。庖丁技藝純熟後，眼中不再把牛身看作一個整體，而祇是各部分肢體器官的組合。因此一把刀用了十九年，還像剛磨過一樣。”如今我這把降魔劍，也已百煉成金，能斬盡一切妖媚容貌的誘惑，因為在我的眼中，人體不過是各部分肢體、器官的組合而已。即使是美女西施與我促膝而坐，在我眼中也不過是一具由韌帶連接的骨架，內外由頭髮、汗毛、指甲、牙齒、內臟，以及血、肉、痰、泪、尿、屎等三十六種器官、分泌物、排泄物組合而成，所有這些器官、物質，不僅形狀難看，而且氣味腥臭。古代魯國有一位君子名叫柳下惠，其坐懷不亂的美德為世人所贊頌。然而與女子有密切的身體接觸，難免有所染着。今人遠沒有柳下惠的操守，切不可妄自效仿。

我寫的這些文字，語句粗淺，沒什麼韻味，祇求把意思表達清楚，連牧童也能聽懂。聽後請轉相勸化，徹底斷盡滔滔愛河。願佛法廣泛傳播，教化衆生，讓這個愛欲橫流的濁惡世界，變成清涼自在的淨土。

一、男女總相

靜觀一切凡夫，都是由于自心及父母的情欲而投生，這是種子不淨；入胎時，由父母精血和合而受孕，這是受生不淨；住胎時；在母親腹中生臟之下、熟臟之上，這是居處不淨；在胎中，全靠母親的血液供給營養，這是所食不淨；住胎十月期滿，由產門生出，這是初生不淨。人體內有全身的血液、各種臟器、各種消化物、分泌物、排泄物，九竅常嚮外排出廢棄物，這是周身不淨。

二、女根垢相

《大威德陀羅尼經》中，佛對阿難說：“女人體內有五個蛆蟲區，而男子沒有。這五個蛆蟲區，位于陰道中。每一蟲區有八十祇蟲，蟲的兩頭有嘴，像針頭一樣。這些蛆蟲常侵擾女人，不斷地叮咬，使她們感到心神不安，并有很强的欲求。”

三、女腹垢相

《禪秘要經》說：“如果修行者的欲念無法克制，日夜憶念不止。就要像救火一樣，立即加以對治。對治的方法，是先觀察女人體內的子臟。子臟在生臟之下，熟臟之上，有九十九層膜，如死猪胞，裏面盛滿了濃液。其形狀像馬腸，上圓下尖，通到產門。中間有一千九百個很細的節，如芭蕉葉紋。有八萬個戶蟲，圍繞在四周。人飲水時，擴散到四百零四個經脉。這些蟲喝後，就會吐出敗膿，其色如血，裏面有一些微蟲爬來爬去。積聚一個月後，嚮體外排出，所以女人會有月經。”

四、男軀垢相

又說：“男子周身有四百零四個經脉，是從眼部開始擴散，進入腸子，直到生臟之下，熟臟之上。兩邊盛着青色的膿，如野猪的精液，極為臭惡。到陰藏處，分為三支，如芭蕉葉紋，有一千二百個脉。每一脉中都有風蟲，極為微細。除了風蟲，還有筋色蟲，其數有七萬八千，彼此圍繞成環狀。男子眼中看到女色後，引發心裏的欲念，心念一動，四百零四個經脉隨之而動，八萬個戶蟲同時張口，它們的眼裏流出青白色的泪，變成精液，從尿道而出。”

五、修觀成效

佛對捨利弗說：“如果四衆弟子，穿慚愧衣，服慚愧藥，想得到徹底解脫，就該像飲用清涼甜美的甘露一樣，修行不淨觀法。按照前面所說的方法，觀想女腹中的子臟，以及生殖器官，并觀想男子身內的種種微生蟲，張口豎耳，瞋目吐膿。通過緩緩數呼吸的次數，讓自己靜下心來，一一觀想人體不淨之相，就像觀察手掌上的紋路一樣，做到無論是睜着眼，還是閉着眼，這些不淨相都能够在自己眼前清清楚楚顯現出來。這樣的不淨觀法修成後，心裏的欲火自然滅除，即使看到天人、天女，也會像看到滿身瘡癩的人一樣。觀察自身、他身，乃至欲界天中的所有衆生，都是這樣。能服用這劑良藥，就能成爲大丈夫、天人之師，不會再被男女愛欲的大河所淹沒。當知這樣的人即使還未能出離生死，其身心也香妙淨潔，如優鉢羅花。他們是人中的香象，具有不可戰勝的力量。一切的龍王、力士、摩醯首羅，都不能相比。”

六、殷切勸修

《禪要訶欲經》說：“就像囚犯被關押在獄中，四周堅固嚴密，除了從廁所的糞孔逃走，再沒有別的出路。又像有人中毒，祇有糞便才能解救，除此以外再沒有其它的藥。明白了這個道理，爲了斷除愛欲、出離生死，必須專注不懈地修持不淨觀。”

四覺觀（此觀成時，深知彼我同具陋質，是為隨境除貪方便門）

凡夫淫欲念，世世常遷徙。宿生為女時，見男便歡喜。今世得為男，又愛女人體。隨在覺其污，愛從何處起？

睡起生覺第一

默想清晨睡起，兩眼朦朧，未經盥漱，此時滿口粘膩，舌黃堆積，甚是污穢。當念絕世嬌姿，縱具櫻桃美口，而脂粉未傅之先，其態亦當爾爾。

醉後生覺第二

默想飲酒過度，五內翻騰，明晨忽然大嘔，盡吐腹中未消之物。餓犬嗅之，搖尾而退。當念佳人細酌，玉女輕餐，而杯盤狼籍之時，腹內亦當爾爾。

病時生覺第三

默想卧病以後，面目黧黑，形容枯槁。又或瘡癰腐潰，膿血交流，臭不可近。當念國色芳容，縱或年華少艾，而疾苦纏身之日，形狀亦當爾爾。

見廁生覺第四

默想通衢大廁，屎尿停積，白蠟青蠅，處處繚繞。當念千嬌百媚之姿，任彼香湯浴體，龍麝熏身，而飲食消融之後，所化亦當爾爾。

四覺觀（此觀修成後，深知任何人的身體都包藏污垢，這是在日常境況中破除貪欲的方便法門。）

凡夫的淫欲心理，在每一世的輪回中，隨着性別的轉換而變遷。前世做女人時，見到男子便心生歡喜。今生是一個男子，又會愛戀女人的身體。若能隨時隨地察覺到人體的不淨，貪愛之心便無從而起。

一、睡起生覺

默想清晨睡醒後，兩眼朦朧，還沒來得及洗漱。此時滿嘴粘膩，舌黃堆積，很不幹淨。當想即使是絕世美女，嘴唇像櫻桃一樣紅潤，在剛起床沒化妝打扮之前，也是這付樣子。

二、醉後生覺

默想飲酒過度後，體內五臟六腑不停地翻騰，到了早晨忽然嘔吐，把肚裏沒有消化的東西全部吐出。餓犬聞到這股味道，也會搖着尾巴跑得遠遠的。當想即使是玉女佳人，吃飯時細酌輕餐，吃完飯杯盤狼籍的時候，她們肚裏的東西也都如此。

三、病時生覺

默想因病卧床時，臉色發黑，形容枯槁。或是瘡癰潰爛，膿血交流，臭不可近。當想即使是天姿國色的美女，年輕漂亮，當她們疾病纏身的時候，也是這付樣子。

四、見廁生覺

默想大路上的公廁，糞坑裏堆積着屎尿，到處爬滿了蛆和蒼蠅。當想即使有千嬌百媚的姿顏，每天香湯浴體、龍麝熏身，而當飲食消化之後，排泄出的東西也都如此。

九想觀（此觀成時，方悟身後無量淒慘，是爲返終絕愛方便門）

人想死亡日，欲火頓清涼。愚人若聞此，愁眉嘆不祥。究竟百年後，同入燼毀場。菩薩九想觀，苦海大津梁。

新死想第一

靜觀初死之人，正直仰臥，寒氣徹骨，一無所知。當念我貪財戀色之身，將來亦必如是，則淫心淡矣。

青瘀想第二

靜觀未斂骸尸，一日至七日，黑氣騰溢，轉成青紫，甚可畏懼。當念我如花美貌之身，將來亦必如是，則淫心淡矣。

膿血想第三

靜觀死人初爛，肉腐成膿，勢將潰下，腸胃消糜。當念我風流俊雅之身，將來亦必如是，則淫心淡矣。

絳汁想第四

靜觀腐爛之尸，停積既久，黃水流出，臭不可聞。當念我肌膚香潔之身，將來亦必如是，則淫心淡矣。

蟲啖想第五

靜觀積久腐尸，遍體生蟲，處處鑽噬，骨節之內，皆如蜂窠。當念我鸞儷鳳侶之身，將來亦必如是，則淫心淡矣。

筋纏想第六

靜觀腐尸，皮肉鑽盡，止有筋連在骨，如繩束薪，得以不散。當念我偷香竊玉之身，將來亦必如是，則淫心淡矣。

骨散想第七

靜觀死尸，筋已爛壞，骨節縱橫，不在一處。當念我崇高富貴之身，將來亦必如是，則淫心淡矣。

燒焦想第八

靜觀死尸，被火所燒，焦縮在地，或熟或生，不堪目擊。當念我文章蓋世之身，將來或亦如是，則淫心淡矣。

枯骨想第九

靜觀破冢弃骨，日暴雨侵，其色轉白，或復黃朽，人獸踐踏。當念我韶光易邁之身，將來亦必如是，則淫心淡矣。

引經策發第十

《涅槃經》云：菩薩修于死想，觀是壽命，常爲無量怨仇所繞，念念損滅，無有增長。猶山瀑水，不得停住；亦如朝露，勢不久停；如囚趣市，步步近死；如牽牛羊，詣于屠所。

九想觀（此觀修成后，才了解死后的种种淒慘境况，这是用人生最后死亡的状况灭除淫念的方便法门。）

人祇要想到死後的情形，欲火就會頓時熄滅，化爲清涼。世俗之人聽到死便覺不快，以爲不吉利，然而千方百計保養，百年之後同樣化爲灰燼。這裏所

講述的菩薩九想觀，是引領我們脫離生死苦海的寬廣橋梁。

一、新死想

靜心觀察剛死去不久的人，僵直仰臥，全身冰涼，沒有任何知覺。當想我貪財戀色的身體，將來死後也必定如此，心中欲望頓時變得很淡。

二、青瘀想

靜心觀察尚未棺斂的屍體，從死後的第一天到第七天，氣色越來越黑，變成青紫色，看着非常可怕。當想我像鮮花一樣青春英俊的身體，將來死後也必定如此，心中欲望頓時變得很淡。

三、膿血想

靜心觀察死尸開始腐爛，身上的肉化成膿，好象馬上就要淌出，體內的腸胃等器官已經潰爛。當想我風雅瀟灑的身體，將來死後也必定如此，心中欲望頓時變得很淡。

四、絳汁想

靜心觀察腐爛的屍體停放已久，裏面的黃水不斷流出，氣味臭不可聞。當想我肌膚細膩香潔的身體，將來死後也必定如此，心中欲望頓時變得很淡。

五、蟲啖想

靜心觀察停放很久的腐尸，遍體長滿蛆蟲，鑽來鑽去啃食着，每個骨節裏面都像蜂巢一樣聚滿了蛆蟲。當想我與愛侶相偕相伴的身體，將來死後也必定如此，心中欲望頓時變得很淡。

六、筋纏想

靜心觀察尸體腐爛後，皮肉被蛆蟲吃盡，祇剩下筋還連在骨節上。就像用繩子捆扎的木柴，全身骨架連在一起沒有散開。當想我愛意纏綿、偷香竊玉的身體，將來死後也必定如此，心中欲望頓時變得很淡。

七、骨散想

靜心觀察死尸，筋已爛掉，骨節四處分散，不在一個地方。當想我高貴富有的身體，將來死後也必定如此，心中欲望頓時變得很淡。

八、燒焦想

靜心觀察死尸被火燒過之後，又焦又黑的抽縮在地上，各部位被燒情況或輕或重，慘不忍睹。當想我才華蓋世的身體，將來死後也必定如此，心中欲望頓時變得很淡。

九、枯骨想

靜心觀察墳墓毀壞後，人骨被隨處丟棄，日曬雨淋，顏色變白或發黃腐朽，人和動物踐踏而過。當想我年華易逝的身體，將來死後也必定如此，心中欲望頓時變得很淡。

十、引經策發

《涅槃經》說：“菩薩應當修習對死亡的觀想，觀察人的壽命，似乎被無數的怨敵所圍繞，念念間在不斷減少，却不會有任何增長。猶如山間瀑流片刻不停，又如清晨露水無法常在。如囚犯被押赴刑場，步步近死。如牛羊被人所牽，前往屠宰的地方。”

輪回觀（此觀成時，便見六道生死形相，是爲智破邪緣方便門）

識離此形軀，其名曰中陰。一入胞胎後，此相忽然隱。譬之暗中燈，燈滅還晦冥。六道十七相，智者宜觀省。

人死生天相第一

《正法念處經》云：若人中死，生于天上，則見細軟白氈，垂而欲墜；復見園林華池，歌舞嬉笑；次聞香氣樂音。眷屬哭泣，以福業故，自然不聞，不復憶念，即生天上。

閻浮提死生鬱單越相第二

其中陰身，則見細軟赤氈，遂起貪心，以手攬之，親族咸謂兩手摸空。次見青蓮華池，鵝、鴨、鴛鴦充滿，入中游戲。從華池出，即見父母欲染不淨，以顛倒故，見其父身是雄鵝，母爲雌鵝。若當爲男，自見其身，如雄鵝形，于父生瞋，于母生愛。若當爲女，自見其身，如雌鵝形，于父生愛，于母生瞋。

閻浮提死生瞿陀尼相第三

其中陰身，則見黃氈繚繞，屋宇皆成金色。見身若牛，父如特牛（特，牛父也），母如乳牛。瞋愛二心，亦復如是。

閻浮提死生弗婆提相第四

其人臨終，則見一切皆青，懸青氈相，恐青氈墜，以手遮之，若有所畏。男女和合，皆作馬形，男如駁馬，女如驃馬。亦以瞋愛，分爲男女。

鬱單越下品生天相第五

臨終時，見上妙華香，心生愛著，欲升大樹。作是念已，即便升之，乃是升于須彌，遂見天世界，華果莊嚴。

鬱單越中品生天相第六

終時見池中蓮華，衆蜂圍繞。升此蓮華，乘空而飛。

鬱單越上品生天相第七

終時見勝妙堂，莊嚴殊特。升此堂已，即爲其中天子。

鬱單越生天復有一相第八

終時見園林游戲之處，心不濁亂，以清淨心，即升宮殿，見諸天衆，游空而行。

瞿陀尼生天相第九

終時見大池水，神識隨流，浮至彼岸。見諸天女，近前抱之，即生天上。

弗婆提生天相第十

終時見殿堂殊勝，心生歡喜。于殿堂外，見諸天人，與天女游戲。猶如睡覺，即生天上。

餓鬼業盡生天相第十一

終時不患饑渴，見飲食，唯以目視。見可樂，即便往趣。

畜生業盡生天相第十二

臨終即見光明，痴心薄少，智慧漸開，可樂即便往趣。

地獄業盡生天相第十三

是時獄卒打之，隨打即死；若置鐵函銅釜，置已即死；若爲鐵鳥惡獸所啖，啖已即死；不復更生。忽于空中，見歌舞戲笑，香風觸身，即得生天。

人死還生人中相第十四

臨終見大石山，欲墜其上，以手遮之。又見此山如白氈，即升此氈，升已，乃是赤氈。次第復見光明，于中見有男女會合。若男子生，自見其身與母交會，謂父妨礙。女人反此。驀爾中陰相滅，即便入胎。

天上命終還生天上相第十五

其天命終，不失己身莊嚴之具，亦無餘天，坐其本處。從下天生上天，則有可愛勝相。

上天命終生下天相第十六

見園林池，皆不如前，饑渴苦惱。渴仰欲得，即便往生。

弗婆提、瞿陀尼彼此互生相第十七

臨終見暗窟中，有赤電光，下垂如幡。以手接之，緣幡入窟，受中陰身。或見二牛，或見二馬，如前不異。

（入地獄者，亦各有相，載《觀佛三昧經》，文繁不述。）

轮回观（此观修成后，便会了解六道生死轮回的情形，这是用智慧破除迷误的方便法门。）

人死之後，神識脫離軀體，形成中陰身。投生時神識進入胞胎，中陰身便自然消失。就如黑暗中點亮燈火，燈滅後重歸黑暗。這裏列舉了輪回中十七種投生的情景，有智慧的人應悉心觀察，有所醒悟。

一、人死後生天的情景

《正法念處經》說：若在人間死去即將生到天上，會看見細軟的白氈，仿佛要垂落下來。還會看見園林、蓮花、池水、歌舞嬉笑，聞到種種香氣，聽到美妙的音樂。親屬們雖然悲傷哭泣，但他由于所修的福業却一點也聽不到，心中沒有任何牽挂，因此便生到天上。

二、南閻浮提死後生到北鬱單越洲的情景

此時的中陰身會看見細軟的赤氈，由于想得到它，便用手抓着往身邊拉，親屬們全都以為他在兩手摸空。接着會看見長滿青色蓮花的池塘，有很多的鵝、鴨、鴛鴦，他饒有興致地進入池中戲耍。從池中出來，即看到未來的父母正在行欲，由于顛倒迷惑，便把父親看成雄鵝，而把母親看成雌鵝。若將生為男子，便看自己是一祇雄鵝，對父親生起瞋惱，對母親生起貪愛。若是生為女人，便看自己是一祇雌鵝，對父親生起貪愛，對母親生起瞋惱。

三、南閻浮提死後生到西瞿陀尼洲的情景

此時的中陰身會看見黃氈環繞，房屋都變成金色。看自己是一頭牛，把父親看成公牛，把母親看成雌牛。也由于性別的不同，對父母產生瞋惱、貪愛兩種不同的心理。

四、南閻浮提死後生到東弗婆提洲的情景

其人臨終時，看到一切都是青色。由于擔心垂下的青氈墜落，就用手去擋，好象害怕的樣子。見到男女交合，都看成是馬，把男子看成公馬，把女子看成雌馬。也由于瞋惱、貪愛兩種心理，區分男女性別。

五、北鬱單越洲下品生天的情景

臨終時看見美麗的花朵，聞到奇妙的香氣，心中貪愛不捨，見到大樹便想上去。念頭一動便嚮上升起，直到須彌山上。于是便見到天上的世界，

處處花果莊嚴。

六、北鬱單越洲中品生天的情景

臨終時看見池中蓮花，有許多蜜蜂圍繞。進入蓮花後，乘空飛到天上。

七、北鬱單越洲上品生天的情景

臨終時見到奇麗的殿堂，極爲莊嚴。進入這座殿堂，就成爲居住其中的天人。

八、北鬱單越洲生天還有一種情景

臨終時見到整潔的園林和游玩場所，內心喜悅，不再有任何煩亂。由于心地清淨，隨即便進入宮殿，見到衆多天人各自在空中飛行游樂。

九、西瞿陀尼洲生天的情景

臨終時見到寬闊的池水，神識隨着水流漂浮到對岸，看到許多美麗的天女，不禁上前擁抱，這樣便生到天上。

十、東弗婆提洲生天的情景

臨終時見到奇麗的殿堂，心中滿懷喜悅。在殿堂外看到許多天人正與天女游戲。就像睡着了一樣，隨即生到天上。

十一、餓鬼業盡生天的情景

臨終時不再感到饑渴，雖然見到種種飲食，也祇是看看并不食用。見到種種快樂的景象，很想前往，于是便生到天上。

十二、畜生業盡生天的情景

臨終時見到光明，心裏的愚痴在減少，智慧漸漸增長。見到種種快樂的景象，想要前往，于是便生到天上。

十三、地獄業盡生天的情景

此時若受到獄卒的拷打，一打就會死去。若被投進鐵匣、銅釜中，一放進去就會死去。若被鐵鳥、惡獸所吃，吃了就會死去。死後不再在地獄中重生，隨即在空見到歌舞戲笑，香風陣陣吹拂着身體，接着便生到天上。

十四、人死後仍生人間的情景

臨終時看見大石山，仿佛要從空中墜落在身上，便伸出手去擋。又見此山像一張白氈，登到它的上面，却發現是赤氈。接着又見到光明，有男女正在交合。若將生爲男子，便見自身與母親交合，認爲父親有所妨礙。若將生爲女人，則與此相反。就在一剎那間，中陰身消失，神識進入胎中。

十五、天上命終仍生天上的情景

天人臨終時身上的各種裝飾不會衰損消失，也沒有別的天人占了他原來的座位。若是從較低的天界生到較高的天界，臨終時會見到比原來更爲美妙可愛的景象。

十六、上界天命終退生下界天的情景

臨終時所見的園林水池都不如從前，同時產生了饑渴和苦惱。心中急切地想滿足自己的需要，于是便退生到下界天中。

十七、東弗婆提洲、西瞿陀尼洲彼此互生的情景

臨終時看到黑暗的洞窟中，有紅色的電光，像幡一樣垂下。用手接住幡，順着它進入窟內，就轉變爲中陰身。此時或見兩牛交合，或見兩馬交合，于是受生入胎，如前所述不異。

（死後入地獄，臨終時也有各種景象，載于《觀佛三昧經》，這裏就不再

贅述。)

天欲觀（此觀成時，識得天福輕重緣由，是爲因他覺悟方便門）

駭矣娑婆國，無一不愛色。上自諸天仙，下至于蚤虱。凡有形識者，皆被業波汨。但其輕重間，不啻天淵隔。福重欲斯衰，孽重情偏迫。觀彼聚淫犬，貪心何太赫。腥臊一牝狗，群雄愛徹骨。强者踞其肩，弱者繞其側。已遂斯願者，揚揚獨自得。拖舌靡兩耳，慚愧全不識。鷲有狠心人，大杖毆其脊。一片好恩情，俄傾喪魂魄。天上視人間，其理亦可格。更超天外者，如來大威德。

四王天、忉利天第一《樓炭正法經》云：四王、忉利行欲之時，男女形交，同于世人，而不泄精。

夜摩天第二夜摩天上，喜相抱持，或但執手而爲究竟。

兜率天第三兜率陀天，意嬉笑語，即爲究竟，不待相抱。

化樂天第四化樂天中，共相瞻視，即爲究竟，不待笑語。

他化自在天第五他化天中，但聞語聲，或聞香氣，即爲究竟，不待瞻視。

天欲觀（此觀修成后，便会明了天人福德轻重的原因，这是用天人爱欲清淡而自我警醒的方便法门。）

娑婆世界多麼令人驚異，這裏的衆生幾乎沒有一個不愛女色。從天上的神仙，下到跳蚤、虱子，凡是有形體有神識的衆生，無一不被業海波濤所席卷。但是各自的染着程度，還是有着天淵之別。福報越重，愛欲就越淡然。罪孽越重，愛欲就越強烈。請看聚在一起交合的狗群，貪心何等強烈。一祇腥臊的母狗，公狗們愛之入骨。強壯的公狗趴在它的肩上，瘦弱的則圍在它的周圍。欲望得到滿足的公狗揚揚自得，拖着舌頭，垂下兩祇耳朵，全然不知羞耻。這時有狠心人掄起大棍，猛擊它的後背，這段恩愛就會頓時魂飛魄散。在天人的眼中，人世間對愛欲的貪着與此並沒有什麼兩樣。遠超天界之外是威德廣大的佛陀，在一切世出世間尊貴無比。

一、四天王天、忉利天

《樓炭正法經》說：四天王天、忉利天的天人行欲之時，男女形體交合，與人間相同，但不泄精。

二、夜摩天 在夜摩天上，男女相悅時，彼此相互擁抱，或者拉着手就滿足了。

三、兜率天 在兜率陀天，彼此笑語交談就已滿足，不再需要相互擁抱。

四、化樂天 在化樂天中，彼此對視就已滿足，不需要再用語言交流。

五、他化自在天 在他化天中，祇需聽到對方的聲音，或者聞到身上的香氣就已滿足，不需要再親眼見到。

因緣觀（此觀成時，洞徹三世煩惱根本，是為愛水窮源方便門）

衆生畏苦果，菩薩斷惡因。惡因既已斷，苦果自難侵。譬如猛獅子，利鏃中其纓，急嚮發的處，四顧遍追尋。追尋啖之後，獵戶盡潛形。犬若遭人擊，但嚮棒頭鳴。一智一愚蠢，不啻徑與庭。又如止湯沸，爨者去其薪。十二因緣內，首惡在無明。各各跏趺坐，聽講《法華經》。

《法華經》云：

無明，緣行。（無明者，宿世煩惱痴暗，無所明了也。緣，由也。行者，宿世所造之業也。合而言之，謂宿世因一念無明，所以造業。）

行，緣識。（識者，謂初起妄念，欲托母胎也。）

識，緣名色。（名色者，從初托胎後，諸根成形也。）

名色，緣六入。（有此六根，將來必入六塵，故云六入。）

六入，緣觸。（觸者，出胎後三四歲時，對塵無知，故僅名觸。）

觸，緣受。（受者，由五六歲，至十二三，能領納前境也。）

受，緣愛。（愛者，從十四五歲，至十八九，貪著聲色，即起愛心也。）

愛，緣取。（取者，從二十歲後，貪欲轉盛，馳求不息也。）

取，緣有。（有者，有漏之因，既著善惡境界，未來當生三有也。）

有，緣生。（生者，謂未來五蘊之身，生于六道也。）

生，緣老死憂悲苦惱。（老死者，謂未來之身，老而復死也。）

無明滅，則行滅。

行滅，則識滅。

識滅，則名色滅。

名色滅，則六入滅。

六入滅，則觸滅。

觸滅，則受滅。

受滅，則愛滅。

愛滅，則取滅。

取滅，則有滅。

有滅，則生滅。

生滅，則老死憂悲苦惱滅。

（過去無明，即現在愛取。若觀一切無常，破滅現在愛取，則過去無明亦破，簡要之至者也。）

因緣觀（此觀修成後，即可洞悉過去、現在、未來三世煩惱的實質，這是探尋愛欲根源的方便法門。）

衆生懼怕苦果的到來，菩薩則努力斷除惡因。惡因既已斷盡，苦果自然不會產生。譬如威猛的獅子，射嚮它的飛箭掠過胸前，就會迅猛嚮射箭處撲去，四下搜尋獵手，把他捕獲吃掉，同行的獵人個個逃得無影無踪。狗若遭到擊打，却祇會對着棒子吠叫。獅子的機警與狗的愚蠢，兩者大相徑庭。比如要使鍋中的水不再滾沸，須撤去鍋底的柴火。依次構成生死輪回的十二因緣，最根本的即是無明。請各位淨心跏趺而坐，聽講《法華經》的妙義。

《法華經》說：

無明，緣行。（無明，指過去世中由于種種煩惱熏染，致使內心愚痴暗鈍，失去了正確的觀察判斷能力。緣，指引發、生起。行，指過去世中所有身、口、意等一切身心活動，統稱為業。這句話連起來解釋是說：過去世中由于心念受到無明的侵擾，所以造下了種種導致輪回的業行。）

行，緣識。（識，指此世入胎時，由于生起虛妄的欲念，因而托生母胎。）

識，緣名色。（名色，托生母胎後，身心漸漸發育成形。）

名色，緣六入。（胎兒的眼、耳、根、舌、身、意六根漸漸發育成形，出生後必然涉入色、聲、香、味、觸、法等六塵境界，故稱為六入。）

六入，緣觸。（觸，指出胎後至三、四歲時，對於六塵境界雖有種種感覺，但還不能清楚地分辨了解，因此僅稱為觸。）

觸，緣受。（受，指五、六歲至十二、三歲階段，對於內外境界的感受力逐步增強，已能清楚地分辨了解。）

受，緣愛。（愛，指十四、五歲至十八、九歲時，漸漸貪着種種聲色境界，開始滋生貪愛之心。）

愛，緣取。（取，指二十歲以後，對自己喜愛的境界與事物的貪求占有欲望變得很強，為此而四處奔波，想方設法得到。）

取，緣有。（有，指導致生死輪回的有漏業因的存在。此世既然貪着種種善惡境界，造下輪回的苦因，未來世中必然產生欲界、色界、無色界的苦果。）

有，緣生。（生，指未來世仍將以色、受、想、行、識五蘊和合之身，根據各自的業緣而分別投生于天、人、阿修羅、餓鬼、畜生、地獄六道之中。）

生，緣老死憂悲苦惱。（老死，指在未來世出生後，依舊會逐漸衰老死亡。）

無明滅，則行滅。

行滅，則識滅。

識滅，則名色滅。

名色滅，則六入滅。

六入滅，則觸滅。

觸滅，則受滅。

受滅，則愛滅。

愛滅，則取滅。

取滅，則有滅。

有滅，則生滅。

生滅，則老死憂悲苦惱滅。

（導致今世輪回的根源是過去世的無明，在今生則表現為愛、取習性。若能以深邃的智慧悉心觀察一切身心現象無常變遷的實質，即可滅除今世的愛、取習性，則過去世以來的無明痴暗也被破除，這樣的修持最為簡明有效。）

解脫觀（此觀成時，必然諸罪消滅，蓮華化生，是為斷生死流、立菩提岸方便門）

修行無別法，出世為究竟。出世有多途，淨土為捷徑。述此觀想法，言言宗大乘。托質上品蓮，戒淫之事盡。

戒淫之士，清晨盥漱既畢，著清淨衣，焚香頂禮三寶，嚮西趺坐。先想自身頂上，有梵書 𑖀 字（即[唵]字），遍有赤光。初如赤珠，次如滿月，變成三角火輪，從頭至足，燒盡自身。并燒一城一國，遍閻浮提，及三天下，如是漸廣，至十方界。縱有重罪，此字燒已，漸得消除。

次想梵書一 𑖀 字（即阿字），生成自身，及一切衆生，皆作金剛不壞之體。自身在西方極樂世界，七寶池內，千葉蓮華之中，華尚未開。

次想自心如月輪，于月輪中，有一梵書 𑖀 字（即唵字）。

次想蓮華忽然開敷，團圓十二由旬，閻浮檀金為莖，白銀為葉，金剛為須，甄叔迦寶為臺，種種莊嚴，不可具說。

次想華開時，忽見阿彌陀佛，坐大寶蓮華座上。其華八萬四千葉，一一葉，八萬四千脉。一一脉，八萬四千色。一一色，八萬四千光。佛身如百千萬億夜摩天閻浮檀金色，高無量由旬。眉間白毫，右旋宛轉，如五須彌山。佛眼如四大海水，青白分明。身諸毛孔，演出光明。彼佛圓光，如百億三千大千世界。

次想一大寶蓮華座，在佛左邊，觀世音菩薩跏趺其上，身紫金色。頂上摩尼寶，以為天冠。微妙光明，以為纓絡。手掌作五百億雜蓮華色，一一指端，有八萬四千畫，皆出種種光明。舉足下足，有千輻輪相，自然化成五百億光明臺。其餘身相，如佛無異，唯頂上肉髻，及無見頂相，不及世尊。

次想一大寶蓮華座，在佛右邊，大勢至菩薩跏趺其上，身量大小，如觀世音。圓光面各百二十五由旬，照二百五十由旬。菩薩天冠中，有五百寶華，普現一切佛事。常以寶手，接引念佛衆生。

次想琉璃地上，黃金繩界道。樓閣千萬，百寶合成，或浮虛空，或停寶地。無量樂器，皆出妙音。

次想寶樹，皆七重行列，具足七寶華果。一一華果，作異寶色。琉璃色中，出金色光；玻璃色中，出紅色光；瑪瑙色中，出磗磗光；磗磗色中，出綠珍珠光。珊瑚、琥珀、一切衆寶，以為映飾。妙真珠網，彌覆其上。

次想七寶池中，八功德水，皆妙寶所成。其寶柔軟，從如意珠王生，分十四支。一支，作七寶色，黃金為渠，渠下皆以雜色金剛為底沙。一水中，有六十億七寶蓮華。一一蓮華，團圓正等十二由旬。

次想自身，見佛菩薩，踴躍歡喜。乘空而行，到佛菩薩所，頭面頂禮。燒無價名香，散無價寶華，作無量天樂，放無量寶雲，供養阿彌陀佛，并二大士。

次想自身供養之後，于佛菩薩前，作大懺悔，誓度十方一切衆生。

次想極樂國土，一一寶樹，一一樓閣，一一宮殿，皆有一佛二菩薩，跏趺端坐。自身化無量身，一一佛菩薩前，各各如前供養，如前懺悔、發願。

次想自身還至從前華上，端然趺坐，一心觀阿彌陀佛眉間白毫相光，湛然而住。

若妄想起時，但作蓮華開想、合想，妄念自息。

若分別心起，但想一梵書 𑖀 字（即灑字），即成無分別。

若執著心起，但想一梵書 𑖀 字（即含字），即得空諸執著。

（觀法詳在《十六觀經》，茲因限于卷帙，不能備舉。故將《大阿彌陀經》、《觀

經疏鈔》、《顯密圓通》、《準提》、《淨業》等書，參酌會通，定撮要數則。庶使初入法門者，易于修持，或未始非一心三觀之少助耳。信心之士，取《十六觀經》詳覽，使觀法不背佛言，方不墮入魔境。至若觀想成熟，淨境現前，雖天宮之樂，猶不屑受，豈特區區防淫節欲，爲下根說法而已哉。）

解脫觀（此觀修成后，必然會滅除往昔的罪業，临终時蓮花化生，往生淨土，這是截斷生死輪回瀑流，安立于菩提彼岸的方便法門。）

修行的目的不是別的，就是要超越痴迷無常、輪回不已的苦難世間。出離世間的法門雖有多種，以求生西方淨土最爲簡便和圓滿。這裏所闡釋的觀想方法，一字一句都以大乘經典爲依據。依此方法修行，定能上品往生西方蓮花中，花開見佛，頓證無生，戒淫的功德至此便徹底圓滿。

戒淫之士每天清晨洗漱完畢，應換上幹淨的衣服，焚香頂禮三寶。然後面嚮西方，跏趺而坐。先觀想自己頭頂上，有梵文𑖀字（即“[𑖀, làn]”字），通體發着紅光。開始時像一顆紅色的寶珠，然後像一輪滿月，接着變成三角火輪，從頭到腳燃燒，一直將自己全身燒盡。熊熊的火勢相繼燒盡一座城市、一個國家，遍及整個南瞻部洲，及其餘三大洲。火勢逐漸擴展至十方世界。即使有極重的罪業，經此字焚燒之後，也會逐漸消除。

其次觀想梵文𑖀字（即“阿”字），從這個字中生出了自己及一切衆生，個個都是金剛不壞之身。自己身在西方極樂世界七寶池內的千瓣蓮花之中，蓮花還未開放。

其次觀想自己的心宛如一輪圓月，于圓月中，有一個梵文𑖀字（即“唵”字）。

其次觀想自己在極樂世界的蓮花忽然開放，蓮花爲圓形，大小有十二由旬。以閻浮檀金爲花莖，白銀爲花瓣，金剛爲花須，甄叔迦寶爲花臺。種種莊嚴，無法描述。

其次觀想自己的蓮花開時，忽然見到阿彌陀佛，正坐在高大的寶蓮花座上。佛坐的大寶蓮花有八萬四千片花瓣，每片花瓣有八萬四千條脈絡。每一條脈絡，有八萬四千種顏色。每一種顏色，放射出八萬四千種光明。阿彌陀佛的身相清淨莊嚴，身體的色澤宛如百千萬億夜摩天閻浮檀金色，身高無量由旬。眉間的白毫，右旋宛轉，高如五座須彌山。佛的眼睛有四個大海那麼寬廣，青白分明。佛身的各個毛孔，都放射着光明。佛頂的圓光，其範圍有上百億個大千世界。

其次觀想一個高大的寶蓮花座，在阿彌陀佛的左邊，觀世音菩薩在上面跏趺而坐，身體的色澤爲紫金色。頭上是以摩尼寶構成的天冠。手臂上是以無量微妙光明匯集而成的瓔珞。手掌上有五百億種不同的蓮花色，每個指尖有八萬四千個紋路，每個紋路都發出種種的光明。步行時脚下有千輻輪相，自然化成五百億光明臺。其餘身相都與佛相同，祇是頂上的肉髻，及無見頂相，比不上佛。

其次觀想一個高大的寶蓮花座，在阿彌陀佛的右邊，大勢至菩薩在上面跏趺而坐，身量大小與觀世音菩薩相同。頂上圓光，每個方嚮有一百二十五由旬，照徹二百五十由旬的範圍。菩薩的天冠中有五百種寶花，普現十方淨土一切佛事。菩薩常以慈悲寶手，接引念佛衆生。

其次觀想極樂世界琉璃地上，以黃金繩爲標記，劃分道路。放眼望去有成千上萬座樓閣，每座樓閣都是百寶合成，有的浮動在空中，有的矗立在寶地上。有無數的樂器，發出美妙的樂音。

其次觀想極樂世界的寶樹，每處寶樹都以七行整齊的排列着，樹上長滿了

七寶合成的鮮花和果實。每一處花果都有着奇异珍寶的顏色。琉璃色的枝葉花果中，發出金色的光。玻璃色的枝葉花果中，發出紅色的光。瑪瑙色的枝葉花果中，發出硨磲色的光。硨磲色的枝葉花果中，發出綠珍珠色的光。還有珊瑚、琥珀等一切衆寶，各自發出奇异的光明，把寶樹映照得瑰麗莊嚴。奇妙的真珠結成寶網，覆蓋在樹上。

其次觀想七寶池中的八功德水，水質由奇妙的珍寶變化而成。這些珍寶質地柔軟，都由如意珠王所生，分爲十四支。每一支水流都有着七寶的顏色，黃金爲渠，渠底以各種色彩的金剛爲底沙。每一池水中，有六十億朵七寶蓮花。每朵蓮花均爲圓形，大小有十二由旬。

其次觀想自身在西方極樂世界，見到阿彌陀佛和諸大菩薩，不禁踴躍歡喜。于是乘空而行，前往佛菩薩的處所，頭面觸地，恭敬頂禮。燒無價名香，散無價寶花，作無量天樂，放無量寶雲，供養阿彌陀佛和觀世音、大勢至二位菩薩。

其次觀想自身供養之後，于佛菩薩前作深切的懺悔，立誓普度十方一切衆生。

其次觀想極樂國土中，每一棵寶樹下、每一座樓閣上、每一座宮殿內，都有一佛二菩薩跏趺端坐。觀想自己化現出無量的身形，同時前往每一位佛菩薩前，一一如前供養，如前懺悔、發願。

其次觀想自己返回原來所在的蓮花上，端端正正地跏趺而坐，一心觀想阿彌陀佛眉間白毫相光，湛然安住在這樣的境界中。

若妄想起時，祇需作蓮花開想、合想，妄念自然止息。

若分別心起，祇需觀想梵文𑖀字（即“灑”字），即可做到心無分別。

若執着心起，祇需觀想梵文𑖄字（即“含”字），即可清除各種執着。

（有關西方極樂世界的觀想方法，在《觀無量壽佛經》中有詳細的闡述，由于篇幅所限不能一一列舉。這裏根據《大阿彌陀經》、《觀經疏鈔》、《顯密圓通》、《準提淨業》等書參照融通，確定了以上各條簡明的觀法。希望能讓初學的人易于修持，并對修習一心三觀有所幫助。如果對淨土法門有信心，立志修行，應當詳細閱讀《觀無量壽佛經》，使自己的觀法不致違背佛的教導，避免墮入魔境。等到觀想工夫成熟後，西方淨土的境界便會自然呈現在眼前，那時連天宮之樂都不屑一顧，何況防淫節欲原本就祇是爲下根人說法而已，就更微不足道了。）