

己、九種墳場觀 (navasivathika)

佛陀依照各種界來解釋身念處之後，接著他以九種墳場觀來解釋身念處如下：

「再者，諸比丘，比丘在墳場中見到死後經過一天、二天或三天的被丟棄屍體，那屍體腫脹、變色、腐爛。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』」

經文中形容屍體為「腫脹」，因為人死亡之後，屍體會逐漸地膨脹，就像鼓滿風的風箱一樣。

「變色」是指呈現出各種不同的色澤：肌肉隆起的部份帶著紅色；化膿的部份帶著白色；至於以藍色為主的部份則像覆蓋著一層藍色的面紗一般。這是描述變色的屍體

之情況。

有命根、業生暖氣（業生火界）與心識存在時，身體才能夠站立、行走或做其他事情。這三項分離之後，身體就變成屍體。屍體有爛壞的本質，它會變得腫脹、變色及腐爛，這種下場是無法避免的。

這是九種墳場觀當中的第一種。根據摩訶尸婆長老（Mahasiva）的見解，墳場觀是作為觀察過患、苦厄、敗壞之修行方法，即作為過患隨觀。什麼是過患隨觀呢？過患隨觀是苦隨觀當中的一種。然而根據古代的註釋，墳場觀也能作為止禪的法門，藉著專注屍體為不淨，禪修者能達到初禪。想專注屍體為不淨來修行止禪的人必須觀同性的屍體，不能觀異性的屍體。

如何下手修行墳場觀呢？如果你還未修成其他業處，而要直接修行墳場觀的話，那麼就必須到墳場去觀察屍

體。然而在此我要解釋已經修成其他禪那業處的禪修者如何修行墳場觀，例如已經修成安般念的人。對於已經修成四界分別觀達到近行定的人，我建議他們先轉修三十二身分。成功之後轉修某一種色遍達到第四禪，然後才修墳場觀，因為第四禪的光很明亮，對於修行墳場觀非常有幫助。

因此一開始禪坐時，你應當再度修行安般念或色遍達到第四禪。當你的智慧之光很強盛明亮時，就在心中回憶過去曾經見過的屍體，選擇愈腫脹、愈變色、愈腐爛的屍體愈好，然後專注那屍體為「可厭，可厭……」。應當依照以前所見到屍體的模樣來專注，而不要去注意它隨著時間而發生的變化。例如你在一年前見到那具屍體，你應當只專注於它當時的模樣，不要觀察它後來的變化，因為到現在它可能已經變成一具骸骨或粉碎了。一心專注於當時所見屍體的影像為可厭或不淨，定力提昇時，你就能持續專

注很長的時間。為什麼你能這麼快速就修成這種不淨觀呢？因為前一個業處的禪那是成就後一個業處的強力助緣。以如此的禪那為基礎來專注屍體為不淨時，你可以在一次禪坐中就修行成功。若能深深地專注屍體為不淨，就會產生強而有力的安止定。

當你的安止定持續一小時以上之後，就可以檢查五禪支。首先觀察有分心，當屍體的影像出現在有分心時，就逐一地檢查禪支。能見到各個禪支之後，應當同時照見五個禪支。

如果你的目的只是要達到初禪，那就不需拿外在的屍體來和你自己的身體作比較，只要一心專注外在屍體為可厭就能達到初禪。但是在本經中佛陀開示說：「他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無

法避免的。』』由於這段開示，所以摩訶尸婆長老解釋說，墳場觀只是作為過患隨觀而已。對於這種觀禪的不淨觀，佛陀教導弟子們觀照內在與外在的屍體，如此能夠提昇觀智，這稱為無生命體的不淨觀 (avibbanaka asubha)。另一種觀禪的不淨觀稱為有生命體的不淨觀 (savibbanaka asubha)。在此我要解釋這兩種不淨觀。

一、無生命體的不淨觀：首先應當專注外在的屍體為可厭達到近行定或安止定，然後如此思惟自己的身體：「終有一天我也會死，死亡之後就像那具屍體一樣。」直到你能見到自己的屍體。應當觀照自己的屍體為不淨，之後再度觀照外在那具屍體為不淨……如此內外交替觀照。然後可以觀照外在還活著的人，尤其是你所執著的人，例如你的兒子、女兒、丈夫、妻子等，內心如此思惟：「終有一天此人也會死，死亡之後就會像那具屍體一樣。」直到在心

中見到那個人的屍體，然後觀照它為不淨。可以如此向各個方向觀照外在活人的屍體為不淨。滿意之後，就進一步對那些屍體修行四界分別觀。見到色聚之後就分析色聚裡的究竟色法。通常屍體中只有由火界產生的時節生色法，然而如果屍體中還有活著的蟲存在，那麼就有可能見到其他種色法。照見究竟色法之後就觀照它們為無常，因為它們一生起後就立即壞滅；觀照它們為苦，因為它們一直受到生滅的逼迫；觀照它們為無我，因為在它們之中沒有永恆的自我存在；觀照它們為不淨，因為它們一直與可厭惡的顏色、氣味等混合存在。應當如此內外交替地一再觀照，這是無生命體的不淨觀。

二、有生命體的不淨觀：又可分成兩種，即三十二身分與蟲觀。

1、三十二身分：從禪那出定之後，在智慧之光的幫助

下，順逆地觀照自己身體的三十二身分，從頭髮觀照到尿，再從尿觀照到頭髮，作意它們為不淨。能清楚地觀照之後，就以同樣的方法觀照坐在自己前面那個禪修者身體的三十二身分，如此內外交替觀照。外在目標必須不斷地更換，尤其是要觀照你所執著的人。可以向每一方向觀照，直到滿意，然後對這些三十二身分修行四界分別觀。見到色聚後就分析其中的究竟色法，然後觀照究竟色法為無常、苦、無我、不淨。這是第一種有生命體的不淨觀。

2、蟲觀：在智慧之光的幫助下，去照見存在自己身體內的許多蟲，見到之後就觀照你的身體為不淨。為什麼呢？因為這些蟲在你的身體裡交配、生病、排放大小便、死亡，因此你的身體就是牠們的家、醫院、廁所、墳場。也必須觀照外在他人的身體由於充滿各種蟲因此是不淨的，如此交替觀照內外身體的不淨。滿意之後就對那些蟲修行四界

分別觀。見到色聚之後就分析色聚裡的究竟色法，然後觀照它們為無常、苦、無我、不淨。

修行止禪之後能產生智慧之光，在智慧之光的幫助下就能修行無生命體與有生命體這兩種觀禪的不淨觀，因此智慧之光對止禪與觀禪都很重要。如此，難道你能指責這樣的智慧之光嗎？

接著我要繼續解釋墳場觀。能夠觀照外在的屍體及自己的屍體之後，進一步應當如何修行呢？佛陀開示下一個階段的修行方法如下：

「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：(一)不淨身：即屍體。(二)色身：即究竟色法。(三)名身：即究竟名法。

在前面解釋無生命體的不淨觀時，已經說明了如何觀照不淨身——屍體。

當你的不淨觀或墳場觀強而有力時，那樣的觀照就能去除貪欲，因此佛陀在《彌醯經》(Meghiya Sutta) 中說：「諸比丘，應當修行不淨觀以去除貪欲。」能夠暫時去除貪欲之後，進一步你應當轉修觀禪。首先應當修行四界分別觀，有系統地觀照自己屍體及外在屍體的四界，你就能見到色聚，分析色聚之後就能見到究竟色法。接著應以同樣的方式照見外在的有情與無情的究竟色法，然後應當觀照內在與外在的究竟名法。觀照內外的究竟名色法之後應當修行下一個階段，佛陀開示說：

「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。」

關於這個階段，前面已經講過許多次，你應當觀照兩種生滅，即因緣生滅與剎那生滅。這階段裡包含三種觀智，即緣攝受智、思惟智及生滅隨觀智。然後佛陀開示下一個階段：

「或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。」

這個階段包括從壞滅隨觀智到行捨智這些上層的觀智。當這些觀智成熟時，聖道智與聖果智會相續地生起。聖道智會滅除煩惱，所以佛陀開示說：

「他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。」

這是九種墳場觀當中的第一種。接著佛陀開示其餘的八種方法。由於它們之間的差別只在屍體相狀的不同，所

以在此將它們合在一起講：

【二】「再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，被烏鴉、老鷹、禿鷹、蒼鷺、狗、老虎、豹、豺狼或各種蟲所噉食。

【三】比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成只剩下（一些）血肉附著的一具骸骨，依靠筋腱而連結在一起。

【四】比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成一具沒有肉而只有血跡漫塗的骸骨，依靠筋腱而連結在一起。

【五】比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成一具沒有血肉的骸骨，依靠筋腱而連結在一起。

【六】比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成分散在各處的骨頭：這裡一塊手骨、那裡一塊腳骨、這裡一

塊腳踝骨，那裡一塊小腿骨、這裡一塊大腿骨、那裡一塊髌骨、這裡一塊肋骨、那裡一塊背骨、這裡一塊胸骨、那裡一塊頸椎骨、這裡一塊下顎骨、那裡一塊牙齦骨、這裡是頭蓋骨。

【七】比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成貝殼色的白骨。

【八】比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已變成經過一年以上的一堆骨頭。

【九】再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，骨頭已經腐朽成骨粉。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

古代印度人處理屍體的風俗是將它丟棄在墳場，並不

加以掩埋，因此在墳場中可以見到各個階段的屍體。但是在今天的環境下，很難找到屍體來觀照，想修行墳場觀的人應當怎麼辦呢？如果你已修成其他業處，你就能依照前面所說的方法來照見以前見過的那具屍體，專注它為可厭以達到初禪，然後慢慢地觀察那具屍體後來的變化，一直觀到今天。在這樣的過程中，當屍體變化到你想觀照的那個階段時，就將心定在那個階段，暫時不觀察屍體的繼續變化，專注那時的屍體為可厭以達到初禪，如此就能修行所有九種墳場觀。滿意之後，就可依照前面所說的方法來觀照內在與外在的屍體。

進一步應當如何修行呢？佛陀開示說：

「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，應當依照前面講解過的方法來觀照（一）內外的不淨身：即內外的屍體。（二）內外的究竟色法。（三）內外的究竟名法。

下一個階段是：

「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。」

在這階段，你應當觀照因緣生滅與剎那生滅。接著下一個階段是：

「或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。」

這包含從壞滅隨觀智到聖道智與聖果智的各個階段。

在九種墳場觀這一節裡，正念與正念的目標（五取蘊）

是苦諦；造成苦的五種因是集諦；苦諦與集諦都不生起是滅諦；了知滅諦的正道是道諦。如此精進地修行四聖諦之後就能達到寂靜。這是致力於修行九種墳場觀的比丘證悟阿羅漢果、達到解脫之道。

到這裡，我們已經講過身念處的十四種修行方法，即：

【一】安般念、【二】四威儀、【三】四種正知、【四】不淨觀（三十二身分）、【五】四界分別觀、【六~十四】九種墳場觀。在這十四種方法當中，只有安般念與對三十二身分的不淨觀能達到安止定。由於墳場觀在此作為過患隨觀，所以連墳場觀在內的其餘十二種方法都只能達到近行定而已。註釋裡如此解釋乃是根據摩訶尸婆長老的見解而說的，但是若根據古代註釋者的解釋，修行九種墳場觀也能達到初禪。

在這裡大家必須記住一項重要的事實：身念處並不是

只對身或色法修行而已。儘管身念處確實是注重在觀照色法，但是只觀照色法並不足以令你證悟涅槃，必須也觀照名法為無常、苦、無我。你可以說身念處著重在觀照色法，但是不能說身念處只觀照色法而已。

此外還必須記住這一點：在身念處當中，佛陀也教導止禪業處，如安般念、三十二身分、九種墳場觀，因此身念處中有止禪與觀禪。身念處的這十四種修行方法也稱為身至念業處。