



0115

《智慧一百》

禪能離欲

# 0115 禪能離欲

| 教材範圍     |    | 經文   | 主題             |
|----------|----|--|----------------|
| 書籍       | 光碟 |  |                |
| P. 60~63 | 無  | 欲樂著無厭，以何能滅除？若得不淨觀，此心自然無。——大智度論卷一七·釋初品中禪波羅蜜 | 1. 語譯<br>2. 解說 |

## 經文

欲樂著無厭，以何能滅除？若得不淨觀，此心自然無。——大智度論卷一七·釋初品中禪波羅蜜

### 1. 語譯

淫欲之樂往往使人沈迷，無法自拔，如果能使用不淨觀的方法修行，貪著於淫樂的心，自然會如釜底抽薪，無薪火自滅。

### 2. 解說

#### 2.1 人間的五欲以淫欲最樂：

##### 2.1.1 佛經中的比較：

2.1.1.1 人間五欲以淫欲最樂，仍不如天上的欲樂。

2.1.1.1.1 因為天上沒有肉體的負擔，也沒有疲累厭惡感。

2.1.1.2 禪定之樂又遠勝於五欲之樂。

2.1.2 有禪定經驗的人對性欲就不會那麼地迷戀了，因為二者之樂相差十萬八千里。

2.1.3 禪定是從身心得到鬆弛、解放，身輕而心安；

2.1.4 欲樂只是一時間的刺激、陶醉，而不會有禪定的輕安之樂

#### 2.2 以禪定的不淨觀對治淫欲：

2.2.1 禪定方法中，不淨觀專門對治淫欲。

2.2.2 不淨觀的兩種觀法：觀自身的不淨、觀他身不淨

2.2.2.1 觀察自己身體的不淨，欲念會下降：

2.2.2.1.1 每一個毛孔都不斷在分泌，只要一段時間不清洗，臭不可聞。

2.2.2.1.2 用這個觀點看自身不淨，欲念會下降

2.2.2.2 觀他身不淨，欲念即可平息：

2.2.2.2.1 掀開這個人的頭髮之下是頭皮，頭皮之下是血肉筋骨。

2.2.2.2.2 如果喜歡他的眼睛，眼睛內部是神經、是脂肪，沒有任何可愛的東西。



2.2.2.2.3 進一步觀想：害病時如何？非常憔悴，口有胃臭，身有體臭，一點也不美了。

2.2.2.2.4 再觀想當美女死了之後又如何？只剩一堆骨頭，最後連骨頭也沒有了。

### 2.3 修不淨觀可以離欲：

2.3.1 修不淨觀可以不再有欲念產生。

2.3.2 觀到最後，身心沒有了，心外的境界也沒有了，便入了禪定。

2.3.3 修不淨觀最高境界是離欲，證阿羅漢果。



# 討論題目

---

1. 佛經上如何比較欲界、天界的欲樂與禪定之樂？
2. 何謂不淨觀？為何不淨觀可以對治淫欲？
3. 修不淨觀可以到達什麼樣的境界？

