

III

三十二行相註

Dvattiṃsākāraṇṇanā

(Atthi imasmiṃ kāye kesā lomā nakhā dantā taco, maṃsaṃ nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjaṃ vakkhaṃ, hadayaṃ yakaṇaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ, antaṃ antaṅgaṇaṃ udariyaṃ karīsaṃ, pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo, assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttaṃ matthaluṅgaṃ.

在此身有髮、毛、爪、齒、皮、肉、腱、骨、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、膜、脾臟、肺臟、腸、腸間膜、胃中物、糞、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、膏、唾、涕、關節滑液、尿、腦。)

(解釋文字的結合)

當如此以這〈十學處〉的清淨方式而已經住立於戒的良家之子，為了清淨依處【38】及修習心，現在開始論述〈三十二行相〉業處，（這三十二身分是）除了佛陀出世之外以前未曾流行的，（而且）非一切外道領域的，在各處諸經中（，世尊曾說）：「諸比丘，有一法，修習、多作（修習者），則導至大悚

小誦經註

懼，導至大利益，導至大諸軛安穩（yogakkhema,沒有欲、有、見、無明四軛的危難；沒有執著束縛），導至大的正念、正知，導至獲得智見，導至現法樂住，導至體證（三）明、（八）解脫、（及沙門）果。是哪（pg. 028）一法呢？即身至念。……。諸比丘，凡不受用身至念者，他們即不受用不死（的涅槃）。諸比丘，凡受用身至念者，他們即受用不死（的涅槃）。諸比丘，凡未受用身至念者，他們即未受用不死（的涅槃）。（諸比丘，凡）已受用（身至念者，他們即受用不死。諸比丘，凡）退失（身至念者，他們即退失不死。諸比丘，凡）未退失（身至念者，他們即未退失不死。諸比丘，凡）已失去（身至念者，他們即已失去不死。諸比丘，凡）已開始身至念者，他們即已開始不死。¹」如此世尊以各種方式讚歎後，（再以）：（「諸比丘，如何修習、多作（修習）身至念有大果、大利益呢？在此有比丘前往阿蘭若、……」等方法，由（一）呼吸〔入出息〕節，（二）威儀節，（三）四正知節，（四）厭惡作意節，（五）界作意節，及（六至十四）九種墳場節的這十四節來開示身至念業處。對於取得〔獲得〕該修習的解釋，即：此中，威儀節、四正知節及界作意節的這三節是以毘婆舍那〔觀〕而說的；九種墳場節是以在觀智中

¹ A.i.p.43; 45. (pg. 1.0044)

的過患隨觀（智）而說的；而且此中假如想要以膨脹相等來修定者，在《清淨道論》（第六品）〈說修習不淨（業處品）〉中，對此有詳細的解說；呼吸節與厭惡作意節的這二種是以定而說的。在這（兩種）當中，呼吸節另有單獨的呼吸念業處；而這（厭惡作意節）即是：²）「然而，諸比丘，比丘如何修習身至念呢？³再者，諸比丘，比丘在此腳掌以上，頭髮的頂端以下，以皮膚為周圍的身體，觀察充滿各種不淨：即在此身有髮、毛、（爪、齒、皮、肉、腱、骨、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、膜、脾臟、肺臟、腸、腸間膜、胃中物、糞、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、膏、唾、涕、關節滑液、）尿。⁴」如此在各處以腦包括在骨髓裡，所開示的身至念部分的修習等⁵方式。以下是對該義的解釋：

此中，「有」——即存在。

「在此」——是指在這個從腳掌以上，頭髮的頂端以下，以皮膚為周圍充滿各種不淨而說的；而在此。(pg. 029)

「身」——即在身體。由於身體實是不淨所積聚，或者是厭惡的髮等的生處⁶，所以稱為身。

² 括弧中的這段文乃是緬甸版有而錫蘭版從缺的。

³ 緬甸版沒有「然而，諸比丘，比丘如何修習身至念呢」一句。

⁴ M.iii,p.90. (pg. 3.0132)

⁵ 緬甸版沒有「等」。

⁶ 緬甸版為「厭惡的髮等、眼疾等百病的生處」。

「髮、……、腦⁷」——是指髮等的三十二行相。在此當知如此的結合：「在此身有髮，（在此身）有毛」（等）。【39】

這所說的是什麼呢？即在這個腳掌以上，頭髮的頂端以下，以皮膚為周圍一尋的身體，以一切行相〔深思地〕⁸觀察，實在不見有任何珍珠、摩尼〔寶珠〕、琉璃、沉香、栴檀香、番紅花香、龍腦香、香粉等微量的淨性，只是見到極臭、厭惡、不美觀的種種分為髮、毛等之不淨。

到此為這裡文字結合的解釋。

（修習不淨）

以下當知是解釋不淨（業處）的修習（方法）：如此以分為離殺生學處等的清淨方式而已住立於戒的初學良家之子，為了體證清淨依處的目的，想要致力於從事修習三十二行相業處者，首先（應當瞭解）住處、（信施）家、利養、（弟子）眾、（建築等）工作、旅行、親戚、讀書、生病，以及神變的障礙或稱讚的障礙，共有十種障礙。

這時應當斷除對住處、（信施）家、利養、（弟子）眾、親戚及稱讚的執著，對（建築等）工作、旅

⁷ 「腦」，緬甸版為「尿」。

⁸ 緬甸版為「以一切行相」；而錫蘭版為「深思地」。

行、讀書不感興趣，並且以治療疾病來斷除這十種障礙。這時在已經斷除障礙，但未斷除對出離的渴望者，在學取了到達終點（的目的）及損減〔儉約〕的生活後，以不捨小、隨小〔大小〕（學處）的戒律行為，應當依照（戒）律的方法，前往（親近）擁有阿含〔教理〕（與）證知，或者擁有（阿含與證知）其中一支的教授業處導師，而且應當奉行義務並且告知心所歡喜及自己（前來）的目的。這位（導師）將由其分為相（nimitta）、志向、性行、勝解而瞭解他的適合業處。當時，(pg. 030)假如他住在自己的寺院，或他想住在那裡，該（導師）可以簡略地給（他禪修）業處；然而【40】（假如他）想要住在他處，則該（導師）應當解釋有關應當捨斷、應當辨識等所要注意的，（以及）解釋有關適合貪行者等分類的詳細開示。

在學取了（修習）業處所要注意的與（性行）分類，並在請求（且取得該）導師的（許可）後，（他即可以住在別處）。然而有：

「大及新住處，舊住處、路旁，
有泉、葉及花，果及所渴仰，
（近）城、木材、田，不和及港處，
邊境、界、不宜，不得善友處，
這些十八處，智者須了知，

應當避、遠離，如避險惡道。⁹」

如此稱為應當避開的十八種住處。

在避開了那些（住處）後，並有：「然而，諸比丘，什麼是具備五支的住處呢？在此，諸比丘，1.其住處（離托鉢集食的村莊）不太遠，也不太近，是適宜〔成就〕往返的；2.在白天不喧鬧，而晚上少聲響、少聲音；3.少有蛇、蚊、風吹、炎熱（及）爬蟲類的觸惱；4.對於住在該住處者，不難獲得衣、飲食、坐臥具及病緣藥品資具；5.在該住處住有多聞、通達阿含〔教理〕、持法、持律及持本母的長老比丘們，可以時常前往請教他們問題：『尊者，這是如何？這是什麼涵義？』而那些尊者得以開顯其隱蔽的，闡明其所不明瞭的，而且對於諸法中各種當疑處得以去除疑惑。諸比丘，如此即是具備五支的住處。¹⁰」如此（世尊）開示了具備五支的住處。

當他前往了如此的住處，做了一切（用餐等）工作，省察了諸欲的危害〔過患〕和出離的利益，並且隨念佛陀的善覺悟性(pg. 031)、法的【41】善法性，及僧團的已善行道性使（自己的）心喜悅〔淨信〕後，接著他以：

「以語及以意，色、形與方位，

⁹ Vism.pp.121~2. (pg. 1.0118)

¹⁰ A.v,pp.15~6. (pg. 3.0268)

處所及界限，智者取七種。」

如此七種學取善巧，以及所說的：「依順序、不太快、不太慢、去除散亂、超越概念、放開順序、安止，以及三經典」如此十種作意善巧¹¹。應當以不捨離那（七種學取善巧及十種作意善巧）來開始修習三十二行相。初學者實在是以如此一切行相而成就修習三十二行相的，而非由其他方式。

在此，即使是三藏（持）者，首先也應當以皮的五法¹²來把持，先以「髮、毛」等方式順的（讀誦）；在（讀誦）到熟練時，接著以「皮、齒」如此等方式逆的（讀誦）；在（讀誦）到熟練時，接著以那兩種方式順逆的（讀誦）。以語（讀誦）是為了捨斷（心）散亂在外面（的各種所緣）以及熟練經典（pāli）；而且為了學取（身體三十二）部分的自性，應當以意修習半個月。以語的修習來捨斷（心）散亂在外面（的各種所緣）後，確實是成為以意修習及熟練經典的助緣；以意的修習則是成為辨識〔學取〕不淨、顏色或特相的其中一種（助緣）。接著以此方法對腎臟的五法¹³（修習）半個月；接著對那（皮的五法及腎臟的五法）兩者（修習）半個月。接著對肺臟

¹¹ 緬甸版及《清淨道論》都誦成「十種作意善巧」，但在錫蘭版則誦為「七種作意善巧」。

¹² 皮的五法即是：「髮、毛、爪、齒、皮」。

¹³ 腎臟的五法即是：「肉、腱、骨、骨髓、腎臟」，以下肺臟的五法也是以此方式。

小誦經註

的五法（修習）半個月；接著對那（皮的五法、腎臟的五法及肺臟的五法）三種五法（修習）半個月。接著，即使（在聖典）腦的開示¹⁴是（排）在最後的，然而為了使地界行相能一起修習，（現在）把（腦）排在這裡後，對腦的五法（修習）半個月；接著也對（那）四種五法（修習）半個月。接著對脂肪的六法（修習）半個月；接著對脂肪的六法及四種五法（修習）半個月。接著對尿的六法（修習）半個月；接著對所有三十二行相（修習）半個月。

如此在六個月（的時間）應當以確定顏色、形狀、方位、處所、界限來修習（三十二身分）。這是關於中等慧的人【42】而說的，然而鈍慧者應當終其一生來修習，而利慧者只要修習不久即可成就。

然而，（可能會有人問）說(pg. 032)：「如何從顏色等來確定這三十二行相呢？」即是以：「在此身有髮」如此等方式，由區分皮的五法等來修習三十二行相。

1.（髮-kesā）——「從顏色」：確定頭髮是黑（色）的，或為所見到的（顏色）。「從形狀」：確定是長圓（形）的，猶如稱子桿（的形狀）。「從方位」：由於在這身體肚臍的上面稱為上方，在（肚臍

¹⁴ 「即使……開示（vuttampi）」，緬甸版為「即使……沒有開示（avuttampi）」。

的)下面(稱為)下方，因此確定(頭髮)長在這個身體的上方。「從處所」：確定它們長在頭皮上，以前額的邊際、耳根及頸項為界限。此中，就如長在蟻垤頂上的昆搭(kunṭha)草不知道：「我們長在蟻垤頂上」，蟻垤頂也不知道：「昆搭草長在我(上面)」；同樣地，頭髮不知道：「我們長在頭皮上」，頭皮也不知道：「頭髮長在我(上面)。」(應當)對這些法存有的觀念和省察(它們)是空無、無思、無記、空的，是極惡臭、厭惡、討厭的，非有情、非個人。「從界限」：有同分和不同分兩種界限。此中，(猶如)稻子插入(地面)，(同樣地，)頭髮下方就處在皮膚的表面，並以自己根部的表面(為界限)，上方以虛空，橫面以(諸髮)相互(之間)為界限，如此為(確定)同分的界限；頭髮不是其餘(頭髮以外)的三十一部分，其餘的三十一部分也不是頭髮，如此為確定不同分的界限。如此到此為從顏色等來確定頭髮。¹⁵

¹⁵ 依照現代的「解剖生理學」，頭髮長在頭皮上，前至額際，後至頸項，兩側至耳邊。頭髮的結構、色澤隨種族而不同。頭髮包埋在真皮的凹陷即毛囊內，它包括毛球、毛根及毛幹，它們從頭皮中毛囊的小孔長出，穿過表皮與真皮。開口呈圓形的毛囊長出直的頭髮；開口呈卵形或彎曲的毛囊則長出捲曲或波浪形的頭髮。黑色素能使毛髮著色，當年紀大時，黑色素會被微小的氣泡所代替，而變成灰或白色。

2. (毛-lomā) —— 在其餘的毛，「從顏色」：確定大多是黑褐 (nīla, 青) 色的，或為所見到的 (顏色)。「從形狀」：如下彎弓的形狀，或如彎曲的棕櫚葉片尾端的形狀。「從方位」：(確定毛) 長在 (上下) 二方。「從處所」：除了 (頭髮的部位、) 手掌及腳掌外，確定 (它們) 長在其餘大部分【43】身體的皮膚上。此中，就如長在舊村莊地上 [處] 的達跋 (dabba) 草不知道：「我們長在舊村莊的地上」，舊村莊的地上也不知道：「達跋草長在我上面」；同樣地，毛不知道：「我們長在身體的皮膚上」，身體的皮膚也不知道：「毛長在我上面。」(應當) 對這些法存有的觀念和省察 (它們) 是空無、無思、無記、空的 (pg. 033)，是極惡臭、厭惡、討厭的，非有情、非個人。「從界限」：確定 (它們) 長入蓋覆皮膚表面的下面，而且處在 (表皮深度) 一蟻⁴⁸ (之下)，以自己所處根部表面 (為界

⁴⁸ 一蟻 (蟲卵) (likkhā) 是長度的單位，在巴利典籍中是這樣說的：(一) 在《迷惑冰消 (Sammohavinodanī)》中說：36 極微 (paramāṇu) = 1 微 (aṇu)，36 微 = 1 tājāri，36 tājāri = 1 車塵，36 車塵 = 1 蟻 (likkhā)，7 蟻 = 1 蟲 (ūkā)，7 蟲 = 1 dhaññamāsa，7 dhaññamāsa = 1 指寬 (aṅgula)，12 指寬 = 1 張手 (vidatthi)，2 張手 = 1 肘 (ratana = hattha)，7 肘 = 1 杖 (yatthi = daṇḍa)，20 杖 = 1 usabha，80 usabha = 1 牛呼 (gāvuta)，4 牛呼 (gāvuta) = 1 由旬 (yojana)。VbhA.p. 343. (pg. 328) (二) 根據《勝義寶箱 (

限），上以虛空，橫面以（諸毛）相互（之間）為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定毛。¹⁶

3. (爪-nakhā) ——其次是指甲，完整者的指甲有二十枚。「從顏色」：確定它們一切在沒有肉的部位是白色的，與肉相連（的部分）則是銅色的。「從形狀」：確定它們為依自己所處部位的形狀，大多像蜜樹果核的形狀，或如魚鱗的形狀。「依方位」：（確定爪）長在（上下）二方。「依處所」：確定（它們）長在（手）指（及腳趾）端（的背上）。此中，就如被鄉村的孩童們放在棍子頂端的蜜樹果核不知道：「我們被放在棍子的頂端」，而棍子也不知道：「蜜樹果核放在我們上面」；同樣地，指甲不知道：「我們長在指端」，（手）指（和腳趾）也不知道：「指甲長在我們的頂端。」（應當）對這些法存有的觀念和省察（它們）是空無、無思、……、非個人。「從界限」：確定（它們）裡面及根部以手指

Paramatthamañjūsā) 》則提到另一種說法：8極微=1微，8微=1 tājāri，8 tājāri=1車塵，8車塵=1蟻，8蟻=1蟲，8蟲=1麥(yava)，8麥=1指寬。VismT.(pg. 1.0446)

¹⁶ 體毛除了手掌、腳底、指尖、趾尖、唇和指甲外，幾乎長遍全身。毛的長度、結構、色澤隨身體的部位及種族而不同。毛包埋在真皮的凹陷即毛囊內，它包括毛球、毛根及毛幹。

小誦經註

（和腳趾）的肉¹⁷為界限，外面及尖端以虛空（為界限），兩側則以手指（及腳趾）兩端的皮（為界限），這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定指甲。¹⁸

4. (齒-dantā)——其次是牙齒，完整者（的牙齒）有三十二顆。「從顏色」：確定它們一切為白色的。「從形狀」：凡同形狀者，確定它們猶如把貝殼切成鋸齒狀一般，【44】而且看起來像用白色花蕾所平整結成的花環一般。凡不同形狀者，（確定）它們為不同的形狀，猶如在舊休息廳的一排椅子一般。在它們當中，上下排牙齒（左右）各末端的各兩顆共有八顆（大白）齒，有四根四尖端，為小凳子的形狀；其次在那（八顆牙齒）(pg. 034)更外面（各兩顆）的八顆（白）齒，有三根三尖端，為三腳架〔三叉路口〕的形狀；其次在那（八顆牙齒）更外面上下排各一顆的四顆（前白）齒，有兩根兩尖端，為貨車支柱的形狀；其次在那（四顆牙齒）更外面（上下排各一顆）的四顆（犬）齒，有一根一尖端，為茉莉花蕾的形狀；在上下排中間各四顆的八顆（門）齒，有一根

¹⁷ 緬甸版加了：「，或者以它們所處之處的表面」一句。

¹⁸ 指甲〔爪〕是真皮的過分生長、硬化、角化而成的，它可以保護手指或腳趾。指甲的根部埋在皮膚內，而且被角質層所覆蓋。

一尖端，為葫蘆瓜子的形狀。「從方位」：（確定牙齒）長在上方。「從處所」：（確定）上排（的牙齒）長在上腭骨，尖端朝下；下排（的牙齒）長在下腭骨，尖端朝上。此中，就如建築工人把諸柱子（的上面）插在（石頭的）最上層，下面以石頭層固定住，柱子們不知道：「我們（的上面）插在（石頭的）最上層，下面被石頭層固定住」，下面的石頭層也不知道：「我把柱子們固定住」，（石頭的）最上層也不知道：「柱子們插在我這裡」；同樣地，牙齒不知道：「我們固定在下腭骨上，並且插在上腭骨上」，下腭骨也不知道：「我把牙齒們固定住」，上腭骨也不知道：「牙齒們插在我這裡。」（應當）對這些法存有的觀念和省察（它們）是空無、……、非個人。「從界限」：確定下面以（牙齒）自己的根部插入及固定在腭骨，並以腭骨穴為界限，上面以虛空，橫面以（牙齒）相互（為界限），這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來【45】確定牙齒。¹⁹

5.（皮-taco）——其次是在身體裡面，蓋覆著聚

¹⁹ 依照現代的「解剖生理學」，上下排牙齒的前面四齒稱為門齒，其次兩齒稱為犬齒，其次四齒稱為前白齒，最後六齒稱為大白齒。它們長在兩顎骨上，各顆牙齒分為齒根、齒頸及齒冠的部分，含有琺瑯質、象牙質及莖質。人類的「乳齒」有 20 顆；而成人的「恆齒」則有 32 顆。

小誦經註

集各種不淨物的皮膚。「從顏色」：確定是白（色）的。該（皮膚）看起來猶如經過染料染過的外皮，而成為黑色、白色等各種顏色，然而共同的顏色則是白（色）的。這（皮膚）白色的狀態，當被火燒傷或打擊等而脫去外皮時，則更明顯。「從形狀」：（確定皮膚）簡略地說，為鎧甲的形狀；詳細則有各種形狀。腳趾的皮為蠶繭的形狀；腳背的皮為皮靴套腳的形狀；小腿的皮為以棕櫚樹葉包裹食物的形狀(pg. 035)；大腿的皮為裝滿米的長袋形；臀部的皮為裝滿水的濾水囊形；背部的皮為鋪在平板上的皮革形；腹部的皮為鋪蓋在琴腔的皮革形；胸部的皮大約是四角形；兩臂的皮為套入箭筒的皮革形；手背的皮為剃刀鞘的形狀或梳子袋的形狀；手指的皮為鑰匙袋的形狀；脖子的皮為包頸布的形狀；臉部的皮為有大大小小孔蟲類的窩形；頭皮為鉢袋的形狀。

辨識皮的禪修者，應當送遣他的心在皮和肉之間，從上唇部開始，首先應當確定臉部的皮膚，其次（確定）頭皮，其次（確定）後〔外〕頸部的皮，其次以順與逆的（確定）右手的皮，其次以同樣的方法（確定）左手的皮，其次（確定）背部的皮，其次（確定）臀部的皮，其次以順與逆的（確定）右腳的皮，其次（以同樣的方法確定）左腳的皮，接著（確定）生殖器官、腹部、胸部、前〔內〕頸部的皮，其次（確定）下脛的皮，其次（確定）下唇的皮，如此

直到再回到上唇【46】的皮。「從方位」：（確定皮膚）長在（上下）二方。「從處所」：（皮膚）覆蓋了整個身體。此中，就如箱子被濕皮所覆蓋，濕皮不知道：「我覆蓋在箱子上」，箱子也不知道：「我被濕皮所覆蓋」；同樣地，皮膚不知道：「我覆蓋了這個四大種的身體」，四大種的身體也不知道：「我被皮膚所覆蓋。」（應當）對這些法存有的觀念和省察（它們）是空無、……、非個人。然而只是：

「濕皮所覆蓋，九門大瘡傷，
從各方流出，不淨、腐敗臭。」

「從界限」：確定下面以肉或所處的表面（為界限），上面以表皮為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定皮膚。²⁰

6.（肉-mamsam）——其次(pg. 036)是在身體有九百片的肉。「從顏色」：確定（肉）是紅色的，與巴

²⁰ 依照現代的「解剖生理學」，皮膚由表皮及真皮所構成。表皮是皮膚的最外面部分，是由複層鱗狀上皮所構成。表皮最外層的角質區包括：角質層、透明層及顆粒層；深層的生發區包括：棘細胞層及基底細胞層。真皮包括：血管、淋巴毛細管和淋巴管、感覺神經末梢、汗腺及其導管，以及皮脂腺。真皮能感覺冷熱、疼痛、壓力、觸摸等等。皮膚的功能有：1.保護更深層、更纖弱的器官，防止細菌和有毒物質的侵犯；2.為一種感覺器官；3.可以分泌皮脂來潤滑毛髮；4.可形成維生素D；5.可分泌汗液，當一種排泄器官；6.維持並調節體溫。

小誦經註

利跋達咖 (pālibhaddaka) 花 (的顏色) 相似。「從形狀」：有各種形狀。此中，確定小腿的肉為棕櫚樹葉包裹食物的形狀；有些 (導師說)：為尚未開的露兜樹 (ketakī) 花蕾的形狀。大腿的肉為碾碎石灰的小砥石形；臀部的肉為火爐後邊的形狀；背部的肉為棕櫚糖的薄板形；兩邊的肋肉為在竹子所做成的倉庫之 (壁) 孔處塗以薄薄的黏土形；乳房的肉為猛投在地上的濕黏土團形；兩臂的肉為切去尾巴、頭、腳，並剝了皮的大老鼠形；有些 (導師說)：為香腸肉 (mamsasūnaka, 狗肉?) 的形狀。臉頰的肉為水黃皮樹 (karañja) 的種子放在臉頰處的形狀；有些 (導師說)：為青蛙的形狀。舌肉為奴嘻 (nuhī) 葉的形狀；鼻肉為由葉子所做成的袋子倒放著的形狀；眼窩肉為半個無花果的形狀；頭肉為將要煮菜時【47】在鍋子塗上一層薄 (油) 的形狀。辨識肉的禪修者，只有這些粗肉需要確定它們的形狀；當他如此確定時，諸細肉也會 (自然的) 來到他的智 (眼) 領域。「從方位」：(確定肉) 長在 (上下) 二方。「從處所」：(肉) 塗抹住三百多塊骨。此中，猶如用粗厚的黏土塗抹在牆壁上，粗黏土不知道：「我塗抹在牆壁上」，牆壁也不知道：「我被粗黏土所塗抹著」；同樣地，分成九百片的肉不知道：「我塗抹在三百塊骨上」，三百塊骨也不知道：「我被分成九百片的肉所塗抹著。」(應當) 對這些法存有的觀念和省察

(它們)是空無、……、非個人。然而只是：

「九百片的肉，塗抹著身軀，
各種蟲雜居，如糞處腐臭。」

「從界限」：確定下面以附著骨聚的面積，上面以皮膚，橫面以相互(的肉)為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定肉。²¹

7. (腱- *nhāru, nahāru*)——其次是在身體分為九百片的腱。「從顏色」：確定(腱)是白色的；有些(導師說)：為蜂蜜的顏色。「從形狀」：有各種形狀。此中(pg. 037)，(確定)最大的腱為百合的球莖形；較細的為捕(野)豬網的繩子形；更細的為臭蔓的形狀；更細的為錫蘭大琴弦的形狀；更細的為粗線的形狀；手背與腳背的腱為鳥足的形狀；頭部的腱為鄉村兒童們【48】戴在頭上較薄的黃麻(帽)形；背的腱為展在日光下的魚網形；其餘附著四肢五體各處

²¹ 依照現代的「解剖生理學」，肌肉由肌纖維構成，一根肌纖維包含數千根細絲。主要的肌肉組織有三種類型：1.隨意肌也稱為骨骼肌、橫紋肌，它能受意志支配；2.不隨意肌也稱為平滑肌、內臟肌，它不受意志支配；3.心肌乃是心臟專有的肌肉組織，它不受意志支配。肌肉組織的主要作用是收縮和牽引，當肌肉收縮時，變得又短又粗。肌肉通常須受神經的刺激才能收縮；但只有心肌是不受神經的刺激而能收縮，它有自主、節律性收縮的特性。

小誦經註

的腱為網衣穿在身上的形狀。「從方位」：確定（腱）長在（上下）二方。而且在它們當中，從右耳根開始，有稱為「筋」的五根大腱連絡（身體）向前面向後面到達左側；從左耳根開始，有五根連絡（身體）向前面向後面到達右側；從右喉輪〔根〕開始，有五根連絡（身體）向前面向後面到達左側；從左喉輪〔根〕開始，有五根連絡（身體）向前面向後面到達右側；有稱為「筋」的十根大腱連絡右手，前面有五根，後面有五根；同樣地，左手、右腳、左腳（也各有十根）。如此有這六十根大腱為「身體的支持者」，或「身體的指導者」。「從處所」：在整個身體當中，使骨與皮之間及骨與肉之間與諸骨相連結。此中，就如蔓籐攀結在牆壁的木條上，蔓籐不知道：「我們攀結在牆壁的木條上」，牆壁的木條也不知道：「我們被蔓籐所攀結著」；同樣地，諸腱不知道：「我們連結了三百塊骨」，三百塊骨也不知道：「我們被諸腱所連結著。」（應當）對這些法存有的觀念和省察（它們）是空無、……、非個人。然而只是：

「有九百根腱，在一尋之身，
連結住骨架，如蔓繫房舍。」

「從界限」：確定下面以三百塊骨所處的面積，上面以皮肉，橫面以相互（的腱）為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等

【49】來確定腱。²²

8. (骨-atthi) ——其次(pg. 038)是在身體，除了十二顆齒骨已經各別把持外，其餘的有六十四塊手骨，六十四塊腳骨，六十四塊肉所依止的軟骨，兩塊踵骨〔腳跟骨〕，每一隻腳各有兩塊腳踝骨〔距骨〕，各有兩根小腿骨（脛骨與腓骨），各有一塊膝蓋骨，各一根大腿骨，兩塊臀骨〔腸骨〕，十八塊脊椎骨，二十四根肋骨，十四塊胸骨〔肋軟骨〕，一塊心骨〔胸骨〕，兩塊鎖骨，兩塊肩（胛）骨，兩根臂骨〔肱骨〕，各兩根前臂骨〔橈骨與尺骨〕，七塊頸骨〔頸椎〕，兩塊脛骨，一塊鼻骨〔鼻腔〕，兩塊眼骨〔眼窩〕，兩塊耳骨〔顱骨〕，一塊額骨，一塊頭骨〔後頭骨〕，九塊頭蓋骨〔顱骨〕（額骨、頂骨、顱骨、枕骨、蝶骨、篩骨等），以如此等方式而歸類為「骨」。它們一切「從顏色」確定都是白（色）的。「從形狀」：有各種形狀。此中，（確定）腳趾骨〔趾骨〕的前端為咖搭咖（kataka）種子形；（從前端）以後腳趾的中節骨為不圓滿的波羅蜜種子形；根節骨為小鼓的形狀；有些（導師說）：為孔雀冠毛

²² 依照現代的「解剖生理學」，筋〔腱〕連接肌肉與骨或其他肌肉，是筋膜延伸而成的纖維組織，在隨意肌的兩端，它的顏色為白色。肌肉收縮時，筋拉動骨，使骨在關節處運動。筋大多數是窄帶形，也有寬扁形。手與腳的筋較長，並包在光滑的滑膜鞘內。

小誦經註

的形狀。腳背骨〔蹠骨〕為被壓碎的百合球根聚形；腳跟骨〔踵骨〕為單核子的棕櫚果子形；腳踝骨〔距骨〕為（兩個）綁在一起用來遊戲的球形；小腿骨小的（腓骨）為弓桿的形狀；大的（脛骨）為因飢渴而皺縮了的鼠蛇〔靜脈〕的背形；小腿骨附著在踝骨〔距骨〕之處為剝去了皮的咖珠利（khajjūrī）樹頂上嫩枝部分的形狀；小腿骨附著在膝蓋骨之處為小鼓頭部的形狀；膝蓋骨為從一邊碰撞了的水泡形；大腿骨為沒有削平的小斧或斧頭柄的形狀；大腿骨依附在臀部的骨（恥骨）處為金匠【50】點火用的鑽火棒形；處在該處的（骨）為切去了頂端的胡桐（punnāga, 龍華樹）果形；當兩個恥骨連在一起時，為陶師所做的架子形；有些（導師說）：為苦行者的長枕形。薦骨〔尾椎骨〕為將臉部朝下的蛇頭形，在七處²³有穿孔；十八節脊椎骨從裡面一個重疊在另一個上為包捲頭巾的形狀，從外面（看）為一系列環狀物的形狀。在它們（脊椎）之間有兩三根類似鋸齒的刺形。在二十四根（pg. 039）肋骨當中，完整的（二十根）為完整的錫蘭鐮刀形；不完整的（四根）為不完整的錫蘭鐮刀形；有些（導師說）：全部的（肋骨）為白色雄雞展開雙翅的形狀。十四塊胸骨〔肋骨〕為舊戰車整列木板的形狀；心骨〔胸骨〕為杓子的頭形；鎖骨為小銅

²³ 緬甸版為：「七、八處」。

斧柄的形狀；在它們下面的骨為半月的形狀；後臂骨〔肩胛骨〕為手斧頭部的形狀；有些（導師說）：為用缺了一半的錫蘭鋤頭形。臂骨〔肱骨〕為鏡柄的形狀；有些（導師說）：為大斧柄的形狀。前臂骨（橈骨與尺骨）為一對棕櫚樹的球莖形。腕骨如附著在一起包捲頭巾的形狀；手背骨〔掌骨〕為被壓碎的百合球莖聚的形狀；在手指的根節骨為小鼓的形狀；中節骨為未完整的波羅蜜種子形；前端的節骨為咖搭咖（kataka）的種子形；七塊頸椎骨為把竹筍切成（圓）片再串成一串的形狀；下顎骨為鐵匠的鐵錘皮紐形；上顎骨為削（甘蔗皮）的小刀形；眼窩與鼻腔骨為已取去果肉的嫩棕櫚子形【51】；額骨〔前額骨〕為倒放的破貝殼盤形；耳根骨〔顛骨〕為理髮師的剃刀鞘形。在前額及耳根上面纏頭巾處的（頭頂）骨為一個裝滿各種布塊的厚甕子形〔（為了做奶油而）裝滿濃酥油的布塊形〕；後頭骨為切了斜口的椰子形；頭（蓋）骨為縫起來的老破葫蘆瓢形。「從方位」：（確定骨）長在（上下）二方。「從處所」：以無差別地說，即在整個身體；分別而說，頭骨在頸骨上，頸骨在脊椎骨上，脊椎骨在臀骨上，臀骨在大腿骨上，大腿骨在膝蓋骨上，膝蓋骨在脛〔小腿〕骨上，脛骨〔小腿〕在踝骨上，踝骨在腳背骨上；並且腳背骨支撐著踝骨，踝骨支撐著脛骨，……，頸骨支撐著頭骨，當知其餘的骨也是依照此（方式）。此中，就如在瓦、椽木的（建築）疊積等，在上面的瓦

小誦經註

等不知道：「我們堆在下面物上」，下面物也不知道：「我們支撐著上面物」；同樣地，頭骨不知道：「我們在頸(pg. 040)骨上」，（頸骨也不知道：「我們支撐著頭骨」；）……踝骨不知道：「我們在腳背骨上」，腳背骨也不知道：「我們支撐著踝骨。」（應當）對這些法存有的觀念和省察（它們）是空無、……、非個人。然而（這個身體）只是——三百多塊骨、九百片腱，以及九百片肉所結縛及塗抹，一塊堅皮所包覆²⁴，濕潤的隨行濕潤的七百〔千〕²⁵味覺神經，九萬九千個毛孔正流著汗滴，八十種蟲的家——一只被稱為「身」。禪修者從其自性觀察，不見有任何值得執取的，然而只是見到雜著各種（臭穢的）死屍（及）被腱【52】所連結的骨骼。在見了（這個事實）之後，他得了十力（的佛陀）之子的狀態。如說：

「諸骨以次第，一端接一端，
有許多關節，無何可依賴，
被腱所連結，被老所威脅，
沒有思，猶如木材與木片，

²⁴ 錫蘭版為：「一百零一塊皮所包覆（ekasatacammapariyonaddhāni）」，緬甸版則為：「一塊堅皮所包覆（ekaghanacamma-pariyanaddhāni）」，這句是依緬甸版來翻譯的。

²⁵ 錫蘭版為：「百」，緬甸版則為：「千」。

死屍生死屍，不淨腐敗臭，
惡臭生惡臭，破壞衰滅法，
骨袋在骨袋，腐身生腐敗，
當調伏欲望，將是十力子。」

「從界限」：確定裡面以骨髓（為界限），上面以肉，前端與根部以相互（的骨）為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定骨。²⁶

²⁶ 依照現代的「解剖生理學」，人體是由206塊骨骼組合而成的。骨骼的功能有：1.形成骨骼，作為支柱身體的骨架；2.有些骨用以支撐身體的重量，如下肢；3.造成許多體腔，如顱腔及胸腔；4.保護較纖弱的器官；5.作為身體運動的槓桿；6.作為肌肉、肌腱與韌帶的附著部位；7.鬆質骨的紅色骨髓有製造紅血球的機能；8.由於骨有鈣鹽的存在，所以是鈣質、磷質之類礦物質的貯藏庫。

依《清淨道論》與本註釋書所述，人體有超過三百塊骨骼，而現代的「解剖生理學」為206塊骨骼，其差異在於：現代的「解剖生理學」之算法為：22頭骨=8顱骨（1額骨、2頂骨、2顱骨、1枕骨、1蝶骨、1篩骨）+14臉部骨（2顴骨、2上頷骨、2鼻骨、2淚骨、1犁骨、2腭骨、2下鼻骨、1下頷骨）；24脊柱（7頸椎+12胸椎+5腰椎）；36胸部的骨（24肋骨+12胸椎骨）；2鎖骨；2肩胛骨；60手骨〔上肢的骨〕（2肱骨〔臂骨〕、2橈骨+2尺骨〔4前臂骨〕、16腕骨、10掌骨、28指骨）；3骨盆帶的骨（2髖骨+1薦骨）；60腳骨〔下肢的骨〕（2股骨〔大腿骨〕、2脛骨+2腓骨〔4小腿骨〕、2膝蓋骨、14跗骨、10蹠骨、28趾骨）。除了沒有在《清淨道論》等所提的64塊肉所依止的軟骨外，在細微的算法也稍有

9. (骨髓-atthimiñjam) ——其次是在身體，依所說種類骨頭裡面的骨髓。「從顏色」：確定是白色的。「從形狀」：在(它們)自己所在處所的形狀，即：在最大骨裡面的(髓)，如在蒸了、滾動了的大竹筒節放入了大籐嫩芽的形狀；在較小、次小(pg. 041)(骨)裡面的(髓)，如在蒸了、滾動了的小、次小竹筒節放入了細籐嫩芽的形狀。「從方位」：(確定骨髓)在(上下)二方。「從處所」：在諸骨的裡面。此中，就如放在竹筒等裡面的凝乳及糖不知道：「我們在竹筒等裡面」，竹筒等也不知道：「凝乳及糖在我們的裡面」；同樣地，骨髓不知道：「我在骨裡面」，諸骨也不知道：「骨髓在我們的裡面。」(應當)對這些法存有的觀念和省察(它們)是空無、……、非個人。「從界限」：確定以諸骨裡面的【53】面積及骨髓的部分為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定骨髓。²⁷

10. (腎臟-vakkam) ——其次是在身體裡面，有兩個(肉)球的腎臟。「從顏色」：確定為暗紅色

差異。

²⁷ 依照現代的「解剖生理學」，骨髓含藏在海綿骨和長骨中央的骨髓腔內。紅骨髓形成血球；黃骨髓貯存脂肪。

的，為巴利跋達咖（pālibhaddaka）種子的顏色。「從形狀」：為鄉村兒童所玩的（一雙）用線綁著的球形；有些（導師說）：為結在一個莖上的兩顆芒果形。「從方位」：（確定腎臟）在上方。「從處所」：從喉底由一根出發，下行少許，分為二根的粗筋連結了（腎臟），並圍著心臟肉而住。此中，就如結在一個莖上的兩顆芒果不知道：「我結在莖上」，莖也不知道：「我結了兩顆芒果」；同樣地，腎臟不知道：「我連結在粗筋上」，粗筋也不知道：「我連結了腎臟。」（應當）對這些法存有的觀念和省察（它們）是空無、……、非個人。「從界限」：確定以腎臟及腎臟的（邊際）部分為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定腎臟。²⁸

11.（心臟-hadayam）——其次是在身體裡面的心

²⁸ 依照現代的「解剖生理學」，腎臟位於腹腔的後部，腹膜的外面，脊椎兩旁各一個，約在第十二胸椎到第三腰椎處，通常右腎比左腎稍低。腎臟如蠶豆形，長約12公分，寬約7公分，厚約4公分。腎臟由外圍的脂肪組織來固定其位置。腎臟是包在一纖維囊內，腎臟與囊接觸的部分呈棕色，稱為腎皮質；其內部為髓質，髓質由白色錐狀的腎錐體構成。每個腎臟約有100萬個微小的過濾器，稱作「腎小體」，腎小體即是腎臟的功能單位。腎臟的功能有：1.能製造尿液；2.維持體內水份的平衡；3.維持血液的鹼性；4.排出毒素和藥物。

小誦經註

臟。「從顏色」：確定為紅（色）的，如紅蓮花花瓣背面的顏色。「從形狀」：如已除去外部的花瓣而倒置的蓮蕾形，而且它的一側打開，就如已切去前端的胡桐（punnāga）果一般，外部光滑，內部猶如絲瓜的內部。多慧者的（心臟）略開(pg. 042)少許（如蓮花），鈍慧者的（心臟）僅如（蓮花的）蕾。除了轉起意境及意識界所依止的（心）色外，其餘的肉團稱為心臟²⁹，裡面【54】存有半巴沙搭（pasata）³⁰之量的血。貪行者的（心臟）是紅色的，瞋行者的（心臟）是黑色的，癡行者的（心臟）如洗過肉的水（之顏色），尋行者的（心臟）如扁豆湯的顏色，信行者的（心臟）如咖尼咖拉（kaṇikāra）花的（黃）顏色，慧行者的（心臟）猶如澄清、明淨、無瑕而琢磨了的天然摩尼珠，而且看似有光輝。「從方位」：（確定心臟）在上方。「從處所」：在身體內的兩乳中間。此中，就如在兩扇窗板中間的一根窗門的柱子不知道：「我在兩扇窗板的中間」，窗板也不知道：「窗門的柱子在我們的中間」；同樣地，心臟不知道：

²⁹ 錫蘭版為：「其餘的肉團稱為（心臟），其裡面（avasesamaṃsapiṇḍasaṅkhātaṃ, yassa abbhantare）」，緬甸版則為：「其餘的肉團稱為心臟，裡面（avasesamaṃsapiṇḍasaṅkhātahadayabbhantare）」，今依緬甸版譯出。

³⁰ 巴沙搭（pasata）——液量的單位，約為一掌握。

「我在兩乳的中間」，乳房也不知道：「心臟在我們的中間。」（應當）對這些法存有的觀念和省察（它們）是空無、……、非個人。「從界限」：確定以心臟及心臟的（邊際）部分為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定心臟。³¹

12.（**肝臟-yakanam**）——其次是在身體裡面，稱為肝臟的一對肉團。「從顏色」：確定為紅（色）的，如白蓮花外面花瓣背部的紅色。「從形狀」：一個根部，但到了末端為一雙（呈三角形），如口維拉啦（koviḷāra）葉的形狀；而且愚鈍者（的肝臟）只是

³¹ 依照現代的「解剖生理學」，心臟是一個中空的肌肉器官。位於中縱隔腔中，介於胸腔的兩雙肺之間。它斜斜地偏向左側，基底在上，心尖朝下，長約十公分，重量約270公克，與自己的拳頭大小相當。心臟由心包膜、心肌及心內膜所構成。心臟以一種稱為中隔的肌肉組織而分成左右兩部分，左右邊各有心瓣膜將它分為上下腔，上腔稱為心房，下腔稱為心室，因此心臟有四腔：右心房、左心房、右心室及左心室。在人類心臟搏動約74次，驅使血液周流全身，一次泵量約70c.c.。心臟內由中隔肌肉壁隔開，並排兩個唧筒，一個輸送血液通過肺，另一個則輸送血液周流全身。左心房從肺接受充氧血，右心房從身體接受缺氧血。每次心搏開始時，兩個心房收縮，將血液驅入心臟下面的兩個心室。心室具有厚的肌肉壁，是心臟中工作最重的部分。右心室將缺氧血送到肺部；左心室則將充氧血送到全身。

小誦經註

一片大葉，而有智慧者（的肝臟）則有兩或三片小（葉）。「從方位」：（確定肝臟）在上方。「從處所」：依在兩乳內部的右側。此中，就如黏在鍋子一側的肉塊不知道：「我黏在鍋子的一側」，鍋子的一側也不知道：「我黏住肉塊」；同樣地，肝臟不知道：「我依在兩乳內部的右側」，乳房內部的右側也不知道：「肝臟依我而住。」（應當）對這些法存有的觀念和省察（它們）是空無、……、非個人。「從界限」：確定以肝臟及肝臟的（邊際）部分(pg. 043)為界限【55】，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定肝臟。³²

13. (膜-kilomakaṃ) ——其次是在身體分為覆蔽（膜）與不覆蔽（膜）的兩種膜。「從顏色」：確定為白（色）的，如督庫拉（dukūla）布片的顏色。

³² 依照現代的「解剖生理學」，肝臟是人體最大的腺體，成人的肝臟重約1300公克。位於腹腔上部，佔有右季肋區的大部分及腹上部的一部分，而且延伸到左季肋區。肝臟有四葉：右葉最大；小葉較小，呈楔形；方形葉如正方形；尾葉呈尾狀。肝臟的主要功能有：1.合成作用，收集胺基酸，轉化成蛋白質；2.轉化作用，有些藥物經肝活化之後再發揮作用；3.解毒作用，轉化有毒物質成為無毒物質；4.新陳代謝作用，吸收葡萄糖並以肝糖形成儲存以備需要；5.製造膽汁；6.將脂肪轉化成脂蛋白、膽固醇、磷脂質。

「從形狀」：即它自己所在處所的形狀。「從方位」：（確定膜）在（上下）二方。「從處所」：覆蔽的膜圍繞著心臟及腎臟，不覆蔽的膜則在整個身體的皮膚之下，包覆著肉。此中，就如布片包住肉，布片不知道：「我包住肉」，肉也不知道：「我被布片包住」；同樣地，膜不知道：「我包住心臟及腎臟，以及整個身體皮膚之下的肉」，心臟、腎臟及整個身體的肉也不知道：「我被膜包住。」（應當）對這些法存有的觀念和省察（它們）是空無、……、非個人。「從界限」：確定下面以肉（為界限），上面以皮，橫面以膜的（邊際）部分為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定膜。³³

14.（脾臟- pihakam）——其次是在身體裡面的脾

³³ 依照現代的「解剖生理學」，膜為覆蓋在器官上的組織，主要分成三類：1.黏膜——它是消化道、呼吸道及排泄生殖道的內襯；2.漿膜——覆蓋在胸腔和腹腔，它反摺包住腔內的某些器官。在胸腔，它包住肺臟而稱為胸膜；在腹腔，它包圍許多的器官而稱為腹膜。而心膜則是包著心臟的漿膜；3.滑膜——它襯在關節腔，包圍韌鞘和韌帶。黏膜對身體有保護作用，能防止細菌侵犯；漿膜能分泌漿液，使相鄰的器官可相對的滑動；滑膜會分泌關節滑液而有潤滑、穩定作用並營養關節軟骨。

由於膜並非只在胸部，所以在此譯為「膜」而非如他人所譯的「肋膜」。

小誦經註

臟。「從顏色」：確定為青（nīla）色的，如枯萎的尼滾迪（nigguṇḍī）花的顏色。「從形狀」：大多是七指寬大，沒有連結，為黑犢舌頭的形狀。「從方位」：（確定脾臟）在上方。「從處所」：在心臟的左側，依附在胃膜上側的附近。當它被打擊出來時，有情的生命便盡了。此中，就如依附在倉庫上側附近的牛糞團不知道：「我依附在倉庫上側的附近」，倉庫的上側也不知道：「牛糞團依附在我的附近」；同樣地，脾臟不知道：「我依附在胃膜上側的附近」，胃膜的上側也不知道：「脾臟依附在我的附近。」（應當）對這些法存有的觀念和省察（它們）是空無、……、非個人。「從界限」：【56】(pg. 044)確定以脾臟及脾臟的（邊際）部分為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定脾臟。³⁴

15.（肺臟-papphāsaṃ）——其次是在身體裡面，分為三十二片肉的肺³⁵。「從顏色」：確定為紅

³⁴ 依照現代的「解剖生理學」，脾臟是由淋巴組織所構成。脾臟位於腹腔的左季肋部，介於橫隔膜與胃底部之間。長約 12 公分，寬 7 公分，重約 200 公克，略呈卵圓形，呈紫色，其大小常因人而有異。脾臟的功能有：1. 摧毀損壞的紅血球；2. 儲存血液；3. 製造淋巴球；4. 製造抗體和抗毒素。

³⁵ Papphāsamamsanti yathāthāne eva lambivā thokaṃ

(色)的，如不太成熟無花果的顏色。「從形狀」：如一塊沒有切平的餅之形狀；有些(導師說)：如一疊屋瓦片的形狀。當在(身體)裡面未飲、未食之時，由於業生之火上昇而傷害(肺臟)，則如咀嚼過的乾草團，成為無味、無食素。「從方位」：(確定肺臟)在上方。「從處所」：在身體裡面的兩乳之內，蓋覆及懸掛在心臟和肝臟的上方。此中，就如懸掛在舊倉庫裡面的鳥巢不知道：「我懸掛在舊倉庫裡面」，舊倉庫裡面也不知道：「我懸掛著鳥巢」；同樣地，肺臟不知道：「我懸掛在身體裡面的兩乳之內」，身體裡面的兩乳之內也不知道：「我懸掛著肺臟。」(應當)對這些法存有的觀念和省察(它們)是空無、……、非個人。「從界限」：確定以肺臟及肺臟的(邊際)部分為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定肺臟。

36

parivattakamaṃsaṃ. 「『肺肉』：即是只依其處所懸掛著而稍微旋轉的肉。」 VismṬ. (pg. 1.0307)在巴利原文，肺臟有三十二片肉，但有人把「三十二片肉 (dvattiṃsamamṃsaḥaṇḍa)」譯為「兩、三片肉」；或者「二及三片肉」。

³⁶ 依照現代的「解剖生理學」，肺臟有左、右兩個，右肺分為上、中、下三葉，而左肺則有上葉及下葉。肺臟位於胸腔的兩側，有心臟及大血管介於其間，上自頸根部，下至橫隔膜，略呈圓錐形，上有肺尖，下為肺底。肺臟被胸部的肋骨所保護。肺臟由支氣管、小支氣管、肺泡管，及成千上萬個

16. (腸-antam) ——其次是在身體裡面，男子有三十二肘尺，女人有二十八肘尺，並有二十一個彎曲處的腸。「從顏色」：確定為白（色）的，如砂石灰的顏色。「從形狀」：如切了頭而盤繞在血槽之中的蛇形。「從方位」：（確定腸）在（上下）二方。「從處所」：上面連結喉底，下面（連結）大便道〔肛門〕，所以處在喉底及大便道〔肛門〕為邊端的身體【57】裡面。此中，就如放在血槽裡切了頭的蛇屍不知道：「我被放在血槽裡」，血槽也不知道：「切了頭的蛇屍放在我上面」；同樣地，腸不知道：「我在身體裡面」，身體的裡面也不知道：「腸在我（這裡）。」（應當）對這些法存有的觀念和(pg. 045)省察（它們）是空無、……、非個人。「從界限」：確定以腸及腸的（邊際）部分為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定腸。³⁷

肺泡所構成。肺中微小氣囊為肺泡，它們聚集在小葉的囊中。小葉組合為若干分葉，分葉又組合為肺葉。肺泡是一個薄壁的氣囊，其表面潮濕，使空氣與血液之間的氣體交換，所以肺臟的主要功能是吸取空氣進入肺臟，再由肺泡將氧氣送入血液，並將血液中的二氧化碳由呼吸道排出體外。

³⁷ 依照現代的「解剖生理學」，腸主要分為兩部分：小腸和大腸。小腸起於胃幽門括約肌處，終於迴結腸瓣，盤旋在腹

17. (腸間膜-antagaṇaṃ) ——其次是在身體裡面，在腸之間的腸間膜。「從顏色」：確定為白(色)的，如白睡蓮根的顏色。「從形狀」：如白睡蓮根的形狀；有些(導師說)：如牛尿(gomutta)的形狀。「從方位」：(確定腸間膜)在(上下)二方。「從處所」：(腸間膜)是結住腸的二十一個彎曲處之間，使不脫離於一邊，猶如用鋤頭與斧頭工作等的人，當在拉曳(鋤、斧等)器具的時候，以器具的繩(結住)器具的板相似，也如擦腳墊的繩環在(諸繩環)之間以線縫住(使不脫開)。此中，就如

腔的中央及尾側部，外面被大腸所包圍，約有6公尺長。小腸可分為三部分：十二指腸、空腸及迴腸。小腸由四層組織所構成：1.腹膜；2.不隨意肌；3.黏膜下層——由蜂窩組織所構成，含有血管、淋巴管和神經；4.黏膜襯壁——為小腸的皺壁，有絨毛能吸收消化的食物送到血液及淋巴管。大腸是消化道的末段，始於右腸骨窩的盲腸，終於骨盆深處的直腸和肛門管，約1.5公尺長。大腸可分為八部分：盲腸、闌尾、升結腸、橫結腸、降結腸、骨盆結腸、直腸及肛門管。大腸由四層組織所構成：1.腹膜形成外襯；2.肌肉層；3.黏膜下層——由蜂窩組織構成，含有血管、淋巴管、神經和類淋巴組織等所構成；4.黏膜——能分泌黏液。小腸的功能有：1.使其內容物向前推進；2.分泌腸液；3.完成消化作用；4.可消滅微生物；5.吸收養分。大腸的功能有：1.吸收水分，使糞便形成半固態狀；2.可分解無法消化的粗細胞物質；3.可分泌並排出某些藥物；4.有排糞便的作用。

小誦經註

縫住擦腳墊繩環的線不知道：「我縫住擦腳墊的繩環」，擦腳墊的繩環也不知道：「我被諸繩縫住」；同樣地，腸間膜不知道：「我結住腸的二十一個彎曲處之間」，腸也不知道：「腸間膜把我結住。」（應當）對這些法存有的觀念和省察（它們）是空無、……、非個人。「從界限」：確定以腸間膜及腸間膜的（邊際）部分為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定腸間膜。³⁸

18.（胃中物-udariyaṃ）——其次是在身體裡面的胃中物。「從顏色」：確定為吃下食物的顏色。「從形狀」：為濾水囊裝了米而沒有紮緊的形狀。「從方位」：（確定胃中物）在上方。「從處所」：在胃【58】中。所謂的「胃」，是猶如壓緊濕布的兩方中央生起氣泡相似的內臟膜，外部光滑，而內部則如腐爛的肉包，猶如污穢的巴瓦拉（pāvāra）花；有些（導師說）：猶如腐爛波羅蜜果的內部。在（胃）中，住著蛔蟲、使長腫塊的蟲、如棕櫚（纖維）細片的蟲、針口蟲、如布線的蟲及蟻蟲，如此等三十二種蟲類的家，（它們）蠢動、群聚而行。當在沒有飲食等的時候，牠們跳動叫喚，(pg. 046)侵害心臟的肉；

³⁸ 腸間膜結於腸的曲折處，固定使腸不脫離曲折的位置。

當在有飲食等的時候，牠們張口向上，把最初吞下的兩三口（食物），很快的便爭奪去了。胃實是那些蟲類的生家、廁所、病房與墳墓。這胃裡面，猶如旃陀羅村莊門口的污水池，在秋天之時，天下傾盆大雨，因水而泛濫出來的尿、糞，皮、骨、腱的碎片，唾液、鼻涕、血等的種種污物，流到（池）中集合，混雜泥水，過了兩三天之後，便生蛆蟲，更由日光的熱力蒸曛，在上面起了泡沫，變成了青黑色，是極臭且極厭惡的；（那些污物）一點都沒有前往或去看的價值，何況去嗅或去嚐呢！同樣地，各種飲食用牙齒的杵來粉碎，用舌的手來攪拌，混雜以唾液，在那一剎那，便已失去了原來所具有的色、香、味等，（當時）猶如棗醬（koliyakula³⁹）、狗的嘔吐物似的，再混雜以膽汁、痰與風，以及胃中消化之火的蒸煮，雜以蟲聚，上面起了泡沫，成為極污濁、極惡臭、極厭惡的狀態；那樣的（胃中物），【59】即使聽到也會對飲食有不愉快的感覺，何況以慧眼觀察呢！而且落下（胃中）的飲食被分為五部分：一部分給生物〔蟲聚〕吃了，一部分給胃中之火燒掉了，一部分成為尿，一部分成為糞，一部分成為液體而增長血肉等。此中，就如在極厭惡狗槽裡的狗嘔吐物不知道：「我在狗槽裡」，狗槽也不知道：「狗的嘔吐物在我裡面」；同樣地，胃中物不知道：「我在這個極厭惡的

³⁹ 緬甸版為：「koliyakhali」。

小誦經註

胃裡」，胃也不知道：「胃中物在我裡面。」（應當）對這些法存有的觀念和省察（它們）是空無、……、非個人。「從界限」：確定以胃中物及胃中物的（邊際）部分為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定胃中物。⁴⁰

19.（糞-kaṛīsaṃ）——其次(pg. 047)是在身體裡面的糞〔大便〕。「從顏色」：確定大多是吞下食物的顏色。「從形狀」：是（糞所在）處所的形狀。「從方位」：（確定糞）在下方。「從處所」：在熟臟（結腸的S狀部位及直腸）中。「熟臟」是指從肚臍以下到脊椎的根部（薦骨及尾骨）之間，是腸的最後部分，高約八指寬，與竹筍的裡面相似。那裡猶如在高處下雨，雨水流到低處，充滿並停留在那裡；同樣地，飲食等流到胃中，以胃火一再燒煮而成為泡沫

⁴⁰ 胃中物，即食糜，是胃中一切吃的、喝的、嚼的、嘗的東西。

依照現代的「解剖生理學」，胃位於腹腔的腹上部、臍部、左季肋部等區域。胃的上端以賁門與食道相接，下端以幽門與十二指腸上端相接。胃壁有四層組織所構成：1.外層漿液層——由腹膜構成；2.肌肉層；3.黏膜下層——由蜂窩組織構成，含有血管、淋巴管，和自主神經；4.黏膜層——能分泌胃液。

狀，如研磨成粉使變成柔軟一般，使成為柔軟，然後經腸管流下，猶如把黃黏土壓入竹節一般，積集在（熟臟）中。此中，就如壓入在竹節裡的黃黏土不知道：「我在竹節裡」，竹節也不知道：「黃黏土在我裡面」；同樣地，糞不【60】知道：「我在熟臟裡」，熟臟也不知道：「糞在我裡面。」（應當）對這些法存有的觀念和省察（它們）是空無、……、非個人。「從界限」：確定以糞及糞的（邊際）部分為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定糞。⁴¹

20.（腦-matthalungam）——其次是在身體頭蓋腔裡面的腦髓。「從顏色」：確定是白（色）的，如蘑菇團（ahichattakapindi, 傘菌團）的顏色；有些（導師說）：如已熬煮過（而凝結）的牛乳⁴²顏色。「從形狀」：為（腦所在）處所的形狀。「從方位」：（確定腦髓）在上方。「從處所」：共有四團腦髓依在四縫合線所接合的頭蓋腔內，猶如四個結合的麵粉團放在那裡相似。此中，就如放在舊葫蘆盤裡的麵粉團

⁴¹ 糞便是呈半固狀棕色物塊，棕色是由於有膽色素的緣故。糞便的成分包括：水分、不能消化的細胞物質、死及活的微生物、消化道的上皮細胞、一些脂肪酸，以及大腸黏膜所分泌的黏液。黏液有潤滑糞便的作用。

⁴² 「已熬過的牛乳（vikkuthitaduddha）」，緬甸版為：「pakkuthitaduddha」。

小誦經註

或已熬過的牛乳不知道：「我在舊葫蘆盤裡」，舊葫蘆盤也不知道：「麵粉團或已熬過的牛乳在我裡面」；同樣地，腦髓不知道：「我在頭蓋腔裡面」，頭蓋腔裡面也不知道：「腦髓在我裡面。」（應當）對這些法存有的觀念和省察（它們）是空無、……、非個人。「從界限」：確定以腦髓及腦髓的（邊際）部分為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定腦髓。⁴³

21.（膽汁-pittam）——其次(pg. 048)是在身體有停滯的及流動的兩種膽汁。「從顏色」：確定如濃的馬督咖（madhuka）油的顏色；有些（導師說）：流動膽汁，如枯萎的阿枯利（ākulī⁴⁴）花的顏色。「從形狀」：為（膽汁所在）處所的形狀。「從方位」：（確定膽汁）在（上下）二方。「從處所」：流動的

⁴³ 依照現代的「解剖生理學」，腦髓在顱腔內，約佔全身體的五分之一。腦由五部分所構成：大腦、中腦、橋腦、延腦及小腦。其中，中腦、橋腦及延腦又稱為腦幹。大腦有記憶、智慧、責任感、思維與推理、道德觀念，以及學習的功能，而且能感知痛覺、溫度、壓力、觸覺、聽覺、視覺、嗅覺、味覺等功能。小腦有維持肌肉的緊張力，使各肌肉間協調及維持身體的平衡。

以上腦髓的功能與佛教的傳統說法是不同的。

⁴⁴ 緬甸版為：「bakula」。

膽汁除了無肉之處的髮、毛、爪、齒及堅硬、乾燥的皮膚之外，瀰漫在其餘的身體，猶如油滴（瀰漫）在水上相似；假如（流動的膽汁）激動之時，則兩眼變黃而動搖，而且四肢顫動。停滯的膽汁在心臟及

【61】肺臟之間，依附在肝臟的肉，儲藏在像紅絲瓜囊（rattakosātakīkosaka）⁴⁵的膽囊裡；假如（停滯的膽汁）激動之時，則有情發狂，生顛倒心，棄捨慚愧，做不應做的（事），說不當說的（話），思不應思的（想法）。此中，就如瀰漫在水上的油滴不知道：「我瀰漫在水上」，水也不知道：「我被油滴所瀰漫」；同樣地，流動的膽汁不知道：「我瀰漫著身體」，身體也不知道：「流動的膽汁瀰漫著我」。並且就如在絲瓜囊裡面的雨水不知道：「我在絲瓜囊裡面」，絲瓜囊也不知道：「雨水在我裡面」；同樣地，停滯的膽汁不知道：「我在膽囊裡」，膽囊也不知道：「停滯的膽汁在我裡面。」（應當）對這些法存有的觀念和省察（它們）是空無、……、非個人。「從界限」：確定以膽汁及膽汁的（邊際）部分為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定膽汁。⁴⁶

⁴⁵ 緬甸版為：「大絲瓜囊（mahākosātakīkosaka）」。

⁴⁶ 依照現代的「解剖生理學」，膽汁是由肝臟分泌出來的。膽汁的成分有：水、礦物鹽、黏液、膽鹽、膽色素，及膽固醇。膽汁的功能有：1.有乳化十二指腸內的脂肪作用；2.膽色素是紅血球的代謝廢物，由膽汁排出；3.膽汁在小腸時，能吸

22. (痰-semham) ——其次是在身體裡面約有一滿鉢的痰。「從顏色」：確定是白(色)的，如無花果樹的葉汁顏色。「從形狀」：為(痰所在)處所的形狀。「從方位」：(確定痰)在上方。「從處所」：在胃膜之中。當(pg. 049)吞下食物之時，猶如水面上的浮萍及水草，當丟下一根木頭或一塊石子之時，則分裂為二，但展開後又合而為一；同樣地，當食物吞下(胃中)之時，裂(痰)為二，但展開後又合而為一。而且當(痰)在稀薄之時，則胃膜生起如成熟的膿瘡或腐敗的雞蛋一般，有極厭惡的屍體臭味，並有從那裡上升的臭氣之呃，連口也臭得如腐敗的屍體一般。這會使人對他說：「走開些！你吐出很臭的氣。」【62】然而，當痰厚厚的增加時，則如廁所的蓋板相似，得以抑住胃膜污穢物的臭氣。此中，就如在污水池上的泡沫不知道：「我在污水池上」，污水池也不知道：「泡沫在我上面」；同樣地，痰不知道：「我在胃膜上」，胃膜也不知道：「痰在我(這

收維生素K和消化脂肪所須；4.使糞便著色，有去臭的作用；
5.有輕瀉的作用。

儲存膽汁的是膽囊，它是一個梨狀形的小袋，由結締組織將它繫在肝臟的下表面。膽囊的功能有：1.貯存膽汁；2.黏膜分泌黏液加入膽汁內；3.可吸收水分，將膽汁濃縮；4.當吃下高脂肪的食物時，可將膽囊內的膽汁擠出，送入十二指腸。

裡)。(應當)對這些法存有的觀念和省察(它們)是空無、……、非個人。「從界限」：確定以痰及痰的(邊際)部分為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定痰。⁴⁷

23. (膿-pubbo)——其次是在身體的膿。「從顏色」：確定如枯葉的(黃)顏色。「從形狀」：為(膿所在)處所的形狀。「從方位」：(確定膿)在(上下)二方。「從處所」：膿並沒有固定的處所，在哪裡積集便處在那裡。當身體被樹樁所擊傷，或被刺或被火焰等所傷的地方，血即停在那裡(並化了膿)，或者生了膿瘡或疹子等，(膿)便在那些地方。此中，就如樹被斧頭的刀鋒等所砍的地方流出的樹脂不知道：「我在樹被砍的地方」，樹被砍的地方也不知道：「樹脂在我上面」；同樣地，膿不知道：「我在身體被樹樁、刺等所傷的地方，或在生了膿瘡或疹子等的地方」，身體的部位也不知道：「膿在我上面。」(應當)對這些法存有的觀念和(pg. 050)省察(它們)是空無、……、非個人。「從界限」：確定以膿及膿的(邊際)部分為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確

⁴⁷ 胃液是由胃壁的特殊分泌腺所分泌的，它包括：水、鹽酸、礦物質、黏液素、酵素，及內在分子。

24. (血-lohitam) ——其次是在身體有積聚血和循環血兩種血。「從顏色」：確定積聚血如煮過且濃的蟲漆汁顏色【63】；循環血則如澄清的蟲漆汁顏色。「從形狀」：一切都在自己所在處所的形狀。「從方位」：(確定)積聚血在上方，循環血則在(上下)二方。「從處所」：循環血，除了無肉之處的髮、毛、齒、爪等及堅固、乾燥的皮膚之外，隨著靜脈網而遍滿一切執取〔有生命〕的身體；積聚血約有一滿鉢之量，裝滿肝臟所在處的下方，在腎臟、心臟、肺臟的上方，一點一點的滴流下去而滋潤著腎臟、心臟、肝臟及肺臟；當腎臟及心臟等不得(血的)滋潤之時，有情就渴了。此中，就如在老舊(並有漏洞)的罐子(漏出並)滋潤下面土塊等的水不知道：「我在老舊(並有漏洞)的罐子裡，並滋潤下面的土塊等」，老舊(並有漏洞)的罐子或在下面的土塊等也不知道：「水在我裡面，或(水)滋潤著我們」；同樣地，血不知道：「我在肝臟的下方，並滋潤腎臟、心臟等」，肝臟的下方處或腎臟、心臟等也

⁴⁸ 膿因壞了的血而生起的敗壞物，在肉體受傷或敗壞處顯現。當細菌、黴菌侵入體內時，患部組織壞死，白血球大量聚集，和病原體展開防衛戰，而壞死組織、白血球、病原體混合的液體則形成膿。

不知道：「血在我這裡，或（血）滋潤著我們。」
（應當）對這些法存有的觀念和省察（它們）是空
無、……、非個人。「從界限」：確定以血及血的
（邊際）部分為界限，這是同分的界限；不同分的界
限則與髮相似。如此為從顏色等來確定血。⁴⁹

25.（汗-sedo）——其次是在身體的汗。「從顏
色」：確定如澄清芝麻油的顏色。「從形狀」：為
（汗所在）處所的形狀。「從方位」：（確定汗）在
（上下）二方。「從處所」：汗沒有固定的處所，汗
可能像血一樣常在。當由於火的熱力、太陽的熱力、
氣候的變化等(pg. 051)在身體發熱時，就從一切的髮
與毛孔流出（汗）來，猶如一束從水裡拔起來沒有切
平的蓮鬚根及白睡蓮的莖相似（滴下水來），因此那
些（汗）「從形狀」的確定，可以由髮與毛的孔張開
【64】（而得了知）。再者，先前的導師們說：「把
持汗的禪修者，可在充滿於髮與毛孔張開時，對汗作

⁴⁹ 依照現代的「解剖生理學」，血液由血漿、紅血球、白血球、血小板等構成。其中血漿由水分、蛋白質、礦物質、營養物質、有機廢物、荷爾蒙、酵素及氧氣等氣體所構成。血液有持續地供應氧氣及養分給身體的各部分，並運走廢物，也將熱量傳輸全身，並輔助防禦微生物的侵襲。而紅血球是在紅骨髓中製造的，內含血紅素，當紅血球通過肺臟時，血紅素吸收氧氣，在紅血球通過身體的其他部分時，則釋放氧氣。

小誦經註

意。」此中，就如從張開的蓮鬚根及白睡蓮莖流出來的水不知道：「我從張開的蓮鬚根及白睡蓮莖流出來」，張開的蓮鬚根及白睡蓮的莖也不知道：「我們流出水來」；同樣地，汗不知道：「我從張開的髮孔與毛孔流出來」，張開的髮孔與毛孔也不知道：「我們流出水來。」（應當）對這些法存有的觀念和省察（它們）是空無、……、非個人。「從界限」：確定以汗及汗的（邊際）部分為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定汗。⁵⁰

26.（脂肪-medo）——其次是在身體的皮與肉之間的脂肪。「從顏色」：確定如裂開的薑黃顏色。

「從形狀」：為（脂肪所在）處所的形狀。先就具福者的肥大身體而言，遍滿了皮與肉之間，如以薑黃染成的督枯拉（dukūla）布片的形狀；瘦者的身體則附著在他的小腿肉、大腿肉、脊椎附近的背肉、胃周圍的肉，如以薑黃染成的督枯拉（dukūla）布的破片形。「從方位」：（確定脂肪）在（上下）二方。

⁵⁰ 依照現代的「解剖生理學」，汗液是由汗腺分泌的。汗液的主要成分有：水份、鉀、鈉、氯、硫酸鹽，及少量其他的廢物。汗腺位於真皮內，全身汗腺有三百多萬條，每個汗腺都經由一條短的汗管連到皮表的小孔，稱作「汗孔」。當人體過熱時，汗腺就會分泌汗液，以維持並調節體溫。

「從處所」：遍滿在肥大者的全身；附著於瘦者的小腿肉等處。雖然稱為油脂，但由於非常的厭惡，所以（人們）既不拿（脂肪）來當塗頭的油，不用來當食用油，也不用來點燈。此中，就如附著在肉堆以薑黃染成的督枯拉（dukūla）破布片不知道：「我附著在肉堆上」，肉堆也不知道：「以薑黃染成的督枯拉破布片依附著我」；同樣地，脂肪不知道：「我附著在全身或小腿等肉上」，全身或小腿等肉也不知道：

「脂肪依附著我。」（應當）對這些法存有的觀念和省察（它們）是空無、……、非個人。「從界限」：確定脂肪下面以肉，上面以皮膚，橫面以脂肪的（邊際）部分(pg. 052)為界限，這是同分的界限；【65】不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定脂肪。⁵¹

27. (淚-assu) ——其次是在身體中的淚。「從顏色」：確定為澄清芝麻油的顏色。「從形狀」：為

⁵¹ 依照現代的「解剖生理學」，脂肪組織由充滿脂肪小球的細胞所組成，也就是由脂肪細胞所組成。脂肪細胞也可以在蜂窩組織的間質中見到。脂肪組織用來支持器官，如腎臟及眼睛，在兩束肌肉纖維之間也可發現；脂肪也與蜂窩組織同處在皮膚下，使整個身體產生平滑連續的輪廓。脂肪的功用有：1.產生能與熱量；2.用來支持腎臟等器官；3.可輸送脂溶性維生素 A,D,E,K；4.提供神經鞘、膽固醇、皮脂分泌物等所需。

小誦經註

（淚所在）處所的形狀。「從方位」：（確定淚）在上方。「從處所」：在諸眼窩中。然而這（淚）並不像膽汁在膽囊中那樣常積集在眼窩中，當有情心生歡喜而大笑之時，或生憂傷而哭泣之時，或吃了特殊的食物之時，或者當因煙、灰塵等侵入眼睛之時，則與喜、悲或特殊的食物等所引起的淚則盈滿眼眶並流出眼窩外。先前的導師們解釋：「再者，把持淚的禪修者應當作意充滿在眼窩的淚。」此中，就如在已切除頂部未成熟棕櫚果核腔裡的水不知道：「我在已切除頂部未成熟的棕櫚果核腔裡」，已切除頂部未成熟的棕櫚果核腔也不知道：「水在我們這裡」；同樣地，淚不知道：「我在眼窩裡」，眼窩也不知道：「淚在我們這裡。」（應當）對這些法存有的觀念和省察（它們）是空無、……、非個人。「從界限」：確定以淚及淚的（邊際）部分為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定淚。⁵²

⁵² 依照現代的「解剖生理學」，眼淚是由眼眶外側上部的淚腺所分泌的。眼淚包括：水份、鹽類及溶菌酶（一種酵素）。眼淚不斷的由淚腺分泌，來潤滑眼球，洗淨污物或微生物。由於有溶菌酶的存在，所以有殺菌的作用。當情感衝動時，眼淚的分泌增加，當無法全部流入鼻淚管時，則會奪眶而出。

28. (膏-vasā) ——其次是在身體中稱為溶解油脂的膏。「從顏色」：確定如散布在粥上面的油色。

「從形狀」：為(膏所在)處所的形狀。「從方位」：(確定膏)在(上下)二方。「從處所」：在手掌、手背、腳掌、腳背、鼻孔、額頭與肩上。然而膏在這些地方並不是經常都是溶解的，當火熱、太陽熱、氣候的變化，或(體內地、水、火、風四)界的變化之時，在那些(掌等)部位也生出熱來，這時就在那裡流出溶解的(膏)來，猶如(沐浴過的)浴缸裡澄清水面上的薄膜(即上面浮上一層油脂的薄膜)一般。此中(pg. 053)，就如覆蓋在浴缸【66】水上的薄膜不知道：「我覆蓋在浴缸的水上」，浴缸的水也不知道：「薄膜覆蓋在我們上面」；同樣地，膏不知道：「我覆蓋在手掌等上」，手掌等也不知道：「膏覆蓋在我們上面。」(應當)對這些法存有的觀念和省察(它們)是空無、……、非個人。「從界限」：確定以膏及膏的(邊際)部分為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定膏。⁵³

⁵³ 油膏是油狀的液體，可稱為「皮脂」。皮脂出自皮脂腺，皮脂腺總是與毛囊相連，可使皮膚和毛髮柔軟而堅韌。除了無毛的手掌和足底之外，皮脂腺遍佈全身，臉部及頭頂的皮脂最多。鼻、額、頭皮、背部、胸部等皮肉較薄之處，皮脂腺粗而且多。

29. (唾-kheḷo) ——其次是在身體口裡面的唾液。「從顏色」：確定是白(色)的，如泡沫的顏色。「從形狀」：為(唾液所在)處所的形狀；有些(導師說)：如大海的泡沫形狀。「從方位」：(確定唾液)在上方。「從處所」：從兩頰側邊向下流到舌頭上。然而這(唾液)並不是經常都積聚在(舌上)那裡的；當有情看見或憶想某種食物，或把任何熱、苦、辣、鹹、酸(味的食物)放進嘴裡，或者心臟虛弱及對某種物品產生厭惡時，則分泌〔生〕出唾液並從兩頰側邊向下流在舌頭上。在舌尖的唾液是稀薄的，在舌根的(唾液)是濃的，而且當把磨了的米、飯或其他某種硬食〔副食品〕放到口裡時，(唾液)不斷地流出來滋潤(食物)，猶如在河的沙堤所挖的坑(不斷地滲出)水來。此中，就如積在河的沙堤所挖之坑表面的水不知道：「我積在沙坑的表面」，沙坑的表面也不知道：「水停在我這裡」；同樣地，唾液不知道：「我從兩頰側邊向下流到舌頭上」，舌頭的表面也不知道：「唾液從兩頰側邊向下流到我上面。」(應當)對這些法存有的觀念和省察(它們)是空無、……、非個人。「從界限」：確定以唾液及唾液的(邊際)部分為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確

定唾液。⁵⁴【67】

30. (涕-singhāṇikā) ——其次(pg. 054)是在身體的鼻涕。「從顏色」：確定是白(色)的，如嫩的棕櫚果仁的顏色。「從形狀」：為(鼻涕所在)處所的形狀；有些(導師說)：如把蒸過的嫩筍〔vettānkura, 嫩籐；籐芽〕不斷地放入鼻腔的形狀。「從方位」：(確定鼻涕)在上方。「從處所」：充滿在鼻腔裡面。然而(鼻涕)也不是經常都積聚在(鼻腔)那裡的。譬如有男子用荷葉包凝乳，假如他在下面用刺刺穿一個小洞，凝乳的澄液則從小洞流出來；同樣地，當有情哭泣，或因不適宜的飲食，或者因氣候變化而內界發生動亂〔四大不調〕之時，則頭中的腦髓變成像腐敗的痰狀物，流下經過口蓋上部的開孔，流入並充滿鼻腔。此中，就如放在牡蠣裡的腐敗凝乳不知道：「我在牡蠣裡」，牡蠣也不知道：「腐敗的凝乳在我裡面」；同樣地，鼻涕不知道：「我在鼻腔裡」，鼻腔也不知道：「鼻涕在我們裡面。」(應當)對這些法存有的觀念和省察(它們)是空無、……、非個人。「從界限」：確定以鼻涕及鼻涕

⁵⁴ 依照現代的「解剖生理學」，有三對唾液腺分泌唾液入口腔內。唾液包括：水、礦物鹽、黏液素、酵素及唾液澱粉酶。唾液的功用有：1.消化作用；2.滑潤作用；3.清潔及滑潤口腔。唾液的分泌受到自主神經的控制，當看到、嗅到、嚐到或想到食物時，則會引起流涎。

小誦經註

的（邊際）部分為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定鼻涕。⁵⁵

31.（關節滑液-lasikā）——其次是在身體裡面的關節滑液，它是在身體關節裡面的黏滑污穢物。「從顏色」：確定如咖尼咖拉（kaṇikāra）樹脂的顏色。「從形狀」：為（關節滑液所在）處所的形狀。「從方位」：（確定關節滑液）在（上下）二方。「從處所」：在一百八十個關節裡面，執行滑潤關節的作用。凡（關節滑液）少者，則在站起來、坐下、前進、後退、彎曲、屈身或伸直之時，他的骨頭就會發出「咖搭咖搭（kaṭakaṭa）」的聲音，猶如彈指聲，【68】即使才走了一由旬或二由旬的路，也會因為風界的擾動而肢體疼痛；然而，凡（關節滑液）多者，則在站起來、坐下等之時，他的骨頭不會發出「咖搭咖搭」的聲音，雖然走了長遠的路，也不會因為風界的擾動而肢體感到疼痛。此中(pg. 055)，就如滑潤油不知道：「我在滑潤車軸」，車軸也不知道：「油在滑潤我」；同樣地，關節滑液不知道：「我在滑潤一百八十個關節」，一百八十個關節也不知道：「關節

⁵⁵ 鼻涕是從鼻孔流出的黏液，在感冒時，或者食用熱或辛辣食物後，都會大量分泌鼻水。鼻腔襯有可產生黏液的黏膜腺，其表面上細胞的腺也會不斷地拍打，將沾在上面的黏液往外鼻孔流出。

滑液在滑潤我們。」（應當）對這些法存有的觀念和省察（它們）是空無、……、非個人。「從界限」：確定以關節滑液及關節滑液的（邊際）部分為界限，這是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定關節滑液。⁵⁶

32. (尿-muttam) ——其次是在身體裡面的尿。

「從顏色」：確定如鹼性豆汁的顏色。「從形狀」：如裝滿在倒置水甕裡面的水形。「從方位」：（確定尿）在下方。「從處所」：在膀胱的裡面。所謂「膀胱」是指膀胱袋。譬如把倒置的藏甕 (pelāghaṭa, 多孔的甕) 放入污水池中，雖然污水進入（甕中），但卻無法了知（甕水）所入之道；同樣的，從身體進入（膀胱裡）的尿也無法了知它的所入之道，但放出來之道則是明白的，當（膀胱中）的尿滿了時，有情便想著：「我要小便」，而忙於（小便了）。此中，就如放在污水池中倒置的藏甕〔多孔的甕〕裡面的污水不知道：「我在倒置的藏甕中」，倒置的藏甕也不知道：「污水在我裡面」；同樣地，尿不知道：「我在膀胱裡」，膀胱也不知道：「尿在我裡面。」（應當）對這些法存有的觀念和省察（它們）是空

⁵⁶ 關節滑液是關節囊內的滑膜或上皮細胞所分泌的一種黏稠液體，含有蛋白成分，可作為關節的潤滑劑，並作為囊內構造的营养物質，及幫助維持關節的穩定性。

小誦經註

無、……、非個人。「從界限」：確定以膀胱裡面以及尿的（邊際）部分為界限，這【69】是同分的界限；不同分的界限則與髮相似。如此為從顏色等來確定尿。⁵⁷

如此為從顏色等來確定這三十二行相。

當他如此從顏色等來確定這三十二行相時，由於所致力於修習的髮等熟練了，所以各部分的狀態得以顯現。從那時開始，猶如明眼的男子觀看用一條線貫穿的三十二種顏色的花所結成的花鬘，得以不前不後〔同時〕清楚地（看到）一切花一般；同樣地，當（禪修者）以念觀察這個身體(pg. 056)：「在此身體有髮」時，則一切諸法不前不後〔同時〕地顯現；當在諸髮轉向時，就能以念（從髮）運行到尿，就如用細棒梳（髮）⁵⁸時似的。從那時開始，就對遊走的人類、動物等捨棄了有情的行相，只是現起一堆（三十

⁵⁷ 依照現代的「解剖生理學」，尿液的成分有：水約96%、尿素、尿酸、肌酸酐、磷酸鹽、硫酸鹽、草酸鹽，和氯化物等。尿液是由腎臟的腎小體濾製出來的。

尿液儲存在膀胱。膀胱位於腹腔，但其大小及位置隨內容的尿量而改變。膀胱接受上方左右兩條輸尿管來的尿液；尿液通過尿道而離開膀胱。當排尿時，尿道兩旁的括約肌鬆弛，尿液才得以離開膀胱。

⁵⁸ 「saṃku saṅhamānā va」，緬甸版為：「asaṅṭhahamānā va」。

二) 部分的積聚而已；而且當(看見)他們在吞下飲食時，只現起如投(食物)在(三十二)部分的積聚之中一般。

(或許有人會問：)「接著他應當做什麼呢？」回答說：只應當對該相習行、修習、多作(修習)、確定已善確定的。然而他如何對該相習行、修習、多作(修習)、確定已善確定的呢？即他對髮等以各部分的狀態使現起相，即是以(正)念固定、親近、前往，使受正念之胎為「習行」。增長在那裡所獲得的，或(增長)正念，稱為「修習」。「多作(修習)」是指一再地觸擊念相應的尋伺。「確定已善確定的」即是對於已經善確定的，以念確定、使理解、使固定，不要讓它再消失。

或者以【70】在先前所說的：「1.依順序，2.不要太快，3.不要太慢，4.去除散亂，5.超越概念，6.放開順序，7.安止，8.—10.三經典」如此的十種作意善巧。此中，當知以次第而作意為習行；以不過急及以不過緩而作意為修習；以除去散亂而作意為多作(修習)；以超越假名等而作意為確定已善確定的。

1.在此，(或許有人會問)說：「然而如何依順序等來作意這些法呢？」(回答)說：當作意了髮之後，接著即作意毛而不是(作意)爪；同樣地，當作意了毛之後，接著即作意爪而不是(作意)齒；在(其餘的)一切處也是如此方式。為什麼呢？當在以

小誦經註

跳越〔跳一個〕而作意時，則猶如無技巧的男子在爬三十二級的階梯一般，以跳級而爬，不但身體疲勞並從階梯上(pg. 057)掉下來，而且無法達成其攀登；同樣地，他（在三十二身分以跳級而作意者，）不但無法證得由修習成就所應得的安穩〔酥息〕，只是心疲勞並從修習三十二行相上掉下來，而且無法達成其修習。

2.再，依順序而作意者也應當以「不太快」來作意「髮、毛」（等）。譬如有男子在前往旅行時，（由於作意太快）而無法觀察平坦、不平、樹木、高處、低處、叉路等路相，因此無法善巧其旅途〔道〕，而且即使到達旅途的終點（也不知道）；同樣地，當作意太快時，由於無法觀察顏色、形狀等三十二行相的相，因此無法善巧三十二行相，而且即使到達業處的終點（也不知道）。

3.再者，就如不太快，同樣的也「不太慢」來作意。譬如有男子在前往旅行時，（由於作意太慢）而被途中的樹木、山、池塘等所耽擱，不但無法到達想要前往的地方，而且只會在途中遭遇獅子、老虎等不幸與災難；同樣地，當作意太慢時，不但無法獲得修習三十二行相的成就【71】，而且只會遭遇欲尋等不幸與災難，成為破壞修習的障礙。

4.再者，以不要太慢而作意者也應當以「去除散亂」來作意。以去除散亂是指當在作意時，不要讓心

散亂在建築等其他（所緣）。當心散亂在外面的（各種所緣）時，則對髮等（所觀照）的心即沒有定而（落入）尋〔心散亂〕，不但無法獲得修習的成就，而且只會在當中遭遇不幸與災難，猶如菩薩的朋友們在前往搭咖希臘（Takkasilā）⁵⁹一般。當心不散亂時，則對髮等（所觀照）的心即有定的尋，則能獲得修習的成就，猶如菩薩成功地抵達搭咖希臘國。當他如此以斷除散亂而作意時，由於增上行與勝解，則那些法就會從不淨、顏色或從空現起〔顯現〕。

5.接著以超越概念來作意那些法。「以超越概念」是指超越、捨去了「髮、毛」如此等通俗的名稱，只是依所現起的作意為不淨等。是如何呢？(pg. 058)譬如人們前往並住在森林，由於對地形方位還不熟悉，為了知道（已經發現有）水的地方，就以折斷樹枝等來作標記，依照該（標記）而前往並使〔受〕用水；當他們已經熟悉了地形方位時，即可捨去、不作意該標記，而直接前往有水的地方來使〔受〕用水；同樣地，首先以髮、毛等該通俗的名稱來作意那些法，當對那些法現起了不淨等的其中一種時，則可超越、捨去了該通俗的名稱，而只從不淨等來作意。

在此（可能會有人問）說：「然而這些法如何從不淨等現起呢？如何從顏色（現起）呢？如何從空

⁵⁹ 搭咖希臘（Takkasilā）是古都名，菩薩的朋友們等即出自《本生經》的故事。J.i.p.393. (pg. 1.0419)

小誦經註

（現起）呢？再者，如何作意這些為不淨呢？如何（作意）為顏色呢？如何（作意）為空呢？

（可回答如下：）髮有依顏色、依形狀、依氣味、依所依、依處所五種而現起為不淨，是以這五法而作意為不淨，即是：髮依顏色的【72】不淨是極為厭惡、討厭的，當人們在白天看見頭髮顏色的纖維或線掉在飲食上時，由於頭髮之想，即使喜歡的飲食也會把（它們）倒掉或感到厭惡。依形狀也是不淨的，（當人們）在晚上觸到頭髮形狀的纖維或線掉在飲食上時，由於頭髮之想，即使喜歡的飲食也會把（它們）倒掉或感到厭惡。依氣味也是不淨的，當沒有使用塗油、花、煙等，頭髮的氣味是極厭惡的；若（把頭髮）投入火中，在嗅到頭髮的氣味後，有情會把鼻子塞住，也會把臉移開〔扭曲〕。依所依也是不淨的，由他們所流出的膽汁、痰、膿、血（等）而積集、成長、增長、廣大，猶如在人們流出各種不淨的垃圾堆所生的稻米、（野菜）等（，依不淨處而生、成長）。依處所也是厭惡的，（頭髮所生的處所）是在毛等極厭惡的三十一污穢堆之上，而且（長）在包覆著人們頭頂的濕皮上，猶如在（人們流出各種不淨的）垃圾堆所生的稻米、（野菜）等（在不淨處生）。在毛等也是同樣的方式。到此為當這些法現起不淨時作意為不淨。

當它們從顏色現起時，這時頭髮則以褐（nīla,

青)遍 (kasiṇa) 現起⁶⁰；同樣的，毛也是 (以褐遍現起)；牙齒則是以白遍現起，(其餘的)一切處也是同樣的方式(pg. 059)，只是對這些作意為遍。如此為從顏色現起時作意為顏色。

當它們從空現起時，這時頭髮則以辨識堅厚〔密集〕的差別，或由食素八法聚來現起；毛等也是同樣的(方法)。依所現起的，而只作意該(現象)。如此為從空現起時作意為空。

6.當如此作意時，也應當以放開順序來作意這些法。「放開順序」即是當他已經現起了不淨等的其中之一時，即放開髮的作意⁶¹。譬如水蛭用尾巴攀住一個地方，以期待(心)再用嘴巴攀住另一個地方，當已攀住時，就放開(先前用尾巴所攀住的)；同樣地，在(作意了)頭髮，以期待(心)再作意毛，當已經建立起毛的作【73】意時，即放開髮(的作意)；(其餘的)一切處也是同樣的方式。

7.(以安止)當如此以放開順序來作意時，則在那些法現起不淨等其中之一，而且其餘的也都會現起，

⁶⁰ 緬甸版為：「當對它們從顏色現起時，這時在頭髮則以褐(nīla青)遍現起(Yadi panassa vaṇṇato upaṭṭhahanti, atha kesā nīlakasiṇavasena upaṭṭhahanti.)」，錫蘭版則為：「當對它們從顏色現起時，即作意為不淨(Yadi panassa vaṇṇato upaṭṭhahanti, asubhato manasikaroti.)」，今依緬甸版譯出。

⁶¹ 緬甸版為：「放開髮而作意毛(kese muñcitvā lome manasikaronto)」。

小誦經註

並且會更清楚的現起。在這些法從不淨現起時，則會更清楚的現起。譬如獵人在有三十二棵棕櫚樹的棕櫚林要（捕捉）獼猴，（獵人使獼猴）一棵樹又一棵樹順次來回不停地跑，直到（獼猴）疲倦，最後停在一棵被堅硬棕櫚葉所包覆的棕櫚心上；同樣地，禪修者在這個有三十二部分的身體要（捕捉）心獼猴，（禪修者使心）一部分又一部分順次不停地跑，當在各種所緣來回地跑時，因沒有希求而感到疲倦；接著依於比較熟練的頭髮等法，或比較適合性行，或者（過去）先前的增上行而住立在近行（定）；接著一再地思慮、思尋了該（禪）相後，依次地生起了初禪；以該（定）為基礎而致力於（修習）觀（vipassanā），（直到）證得聖位。

在這些法從顏色現起時，（則會更清楚的現起）。譬如……獼猴，……；接著依於比較熟練的頭髮等法，或比較適合性行(pg. 060)，或者（過去）先前的增上行而住立在近行（定）；接著一再地思慮、思尋了該（禪）相後，由青遍或黃遍依次地生起五（種）色界禪；以該（定）為基礎而致力於（修習）觀（vipassanā），（直到）證得聖位。

在這些法從空現起時，則他從特相（lakkhaṇa）作意；當他從特相作意時，即以四界差別來證得近行禪那；8.—10.（以三經典）接著當在作意時，他對那些法以三經典的無常、苦、無我來作意【74】，這是

觀（vipassanā）的方法，他致力於（修習）這觀（vipassanā），而且依次地修行，（直到）證得聖位。

到此為對所問的：「然而如何依順序等來作意這些法呢」的回答；以及對所說的「當知是解釋（不淨業處的）修習（方法）」，該義已經闡明了。

（雜論的方法）

現在為了對這三十二行相的解釋能更熟悉、練達，當知這雜論的方法：

從相以及從特相，從界並且由從空，
及從所知的蘊等，確定三十二行相。

此中，「從相」：如此以所說的方式，在這三十二行相有一百六十（種）相，禪修者以這些方法從各部分來把持三十二行相，即是：頭髮的顏色相、形狀相、方位相、處所相，及界限相的五（種）相；在毛等也是同樣的（有五種相）。

「從特相」：在三十二行相有一百二十八（種）特相，禪修者以這些方法從特相來作意三十二行相（pg. 061），即是：頭髮有堅硬的特相、凝聚的特相、熱性的特相，及推動的特相之四（種）特相；在毛等也是同樣的（有四種特相）。

「從界」：依：「諸比丘，這個男子有六界」所說的，在三十二行相的界則有一百二十八界，禪修者以這些方法從界來把持三十二行相，即是：凡頭髮的

小誦經註

堅硬性為地界，凝聚性為水界，遍熟性為火界，支持性為風界而有四界；在毛等也是同樣的（有四界）。

「從空」：在三十二行相有一百二十八空，禪修者以這些方法來對三十二行相觀照空，即是：在頭髮的【75】地界是水界等的空；同樣地，水界等是地界等的空，而有四空；在毛等也是同樣的（有四空）。

「從蘊等」：在三十二行相，當頭髮等包括在蘊等時：「頭髮有多少蘊呢？（頭髮）有多少處呢？（頭髮）有多少界呢？（頭髮）有多少諦呢？（頭髮）有多少念處呢？」當知以如此等方法來判定。

當他如此了知時，身體看似草聚及木片聚。如說：

沒有有情、人、男子，沒有個人可以得，
這個身體只是空，猶如草聚、木片聚。

再者：

心寂靜行者，進入空閑處，
正觀照於法，得受超人樂。⁶²

如此對所說的超人樂即已離不遠了。接著：

由他正思惟，諸法之生滅，
得喜與愉悅，他知那不死。⁶³

如此(pg. 062)為由所說之觀所生的喜與愉悅。在

⁶² Dhp.p.105,v.373. (pg. 067)但當中的「比丘 (bhikkhuno)」，在此為「如此者 (tādino,在此譯為『行者』)」。

⁶³ Dhp.p.105,v.374. (pg. 067)

享受該（喜悅）時，親近了聖人不久，即可體證沒有老死——不死的涅槃了。

《小誦經》的註釋——《闡明勝義》
〈三十二行相〉的解釋已結束