

十不淨

(dasa asubha ; foulness)

A.1.2./I,3. : “Naham bhikkhave, abbam ekadhammampi samanupassami yena anuppanno va kamacchando uppajjati uppanno va kamacchando bhiyyobhavaya vepullaya samvattati yathayidam, bhikkhave, subhanimittam. Subhanimittam, bhikkhave, ayoniso manasi karoto anuppanno ceva kamacchando uppajjati uppanno ca kamacchando bhiyyobhavaya vepullaya samvattati”ti.

A.1.2./I,4. : “Naham, bhikkhave, abbam ekadhammampi samanupassami yena anuppanno va kamacchando nuppajjati uppanno va kamacchando pahiyati yathayidam, bhikkhave, asubhanimittam. Asubhanimittam, bhikkhave, yoniso manasi karoto anuppanno ceva kamacchando nuppajjati uppanno ca kamacchando pahiyati”ti.

《增支部》(A.1.2./I,3.) : 「諸比丘！我不見別有一法，能令生起未生之慾欲，或令增廣已生之慾欲。諸比丘！這就是淨相。諸比丘！不從根源作意(不如理作意)淨相者，即令生起未生之慾欲，或令增廣已生之慾欲。」

(A.1.2./I,4.) 「諸比丘！我不見別有一法，能令生起未生之慾欲，或令斷已生之慾欲。諸比丘！這就是不淨相。諸比丘！從根源作意(如理作意)淨相者，即令斷未生之慾欲，或令斷已生之慾欲。」

(A.1.2./I,3.) Bhikkhus, I do not know of a thing more conducive to the arising of non-arisen sensual desires and the development of arisen sensual desires as an agreeable object. Unwise reflection of an agreeable object arouses non-arisen sensual desires and develops arisen sensual desires.

(A.1.2./I,4.) Bhikkhus, I do not know of a thing more conducive to the non arising of non-arisen sensual desires and the fading of arisen sensual desires as a loathsome object. Wise reflection of a loathsome object does not arouses non-arisen sensual desires and fades arisen sensual desires.

1. 膨脹相 (uddhumataka ; the bloated)



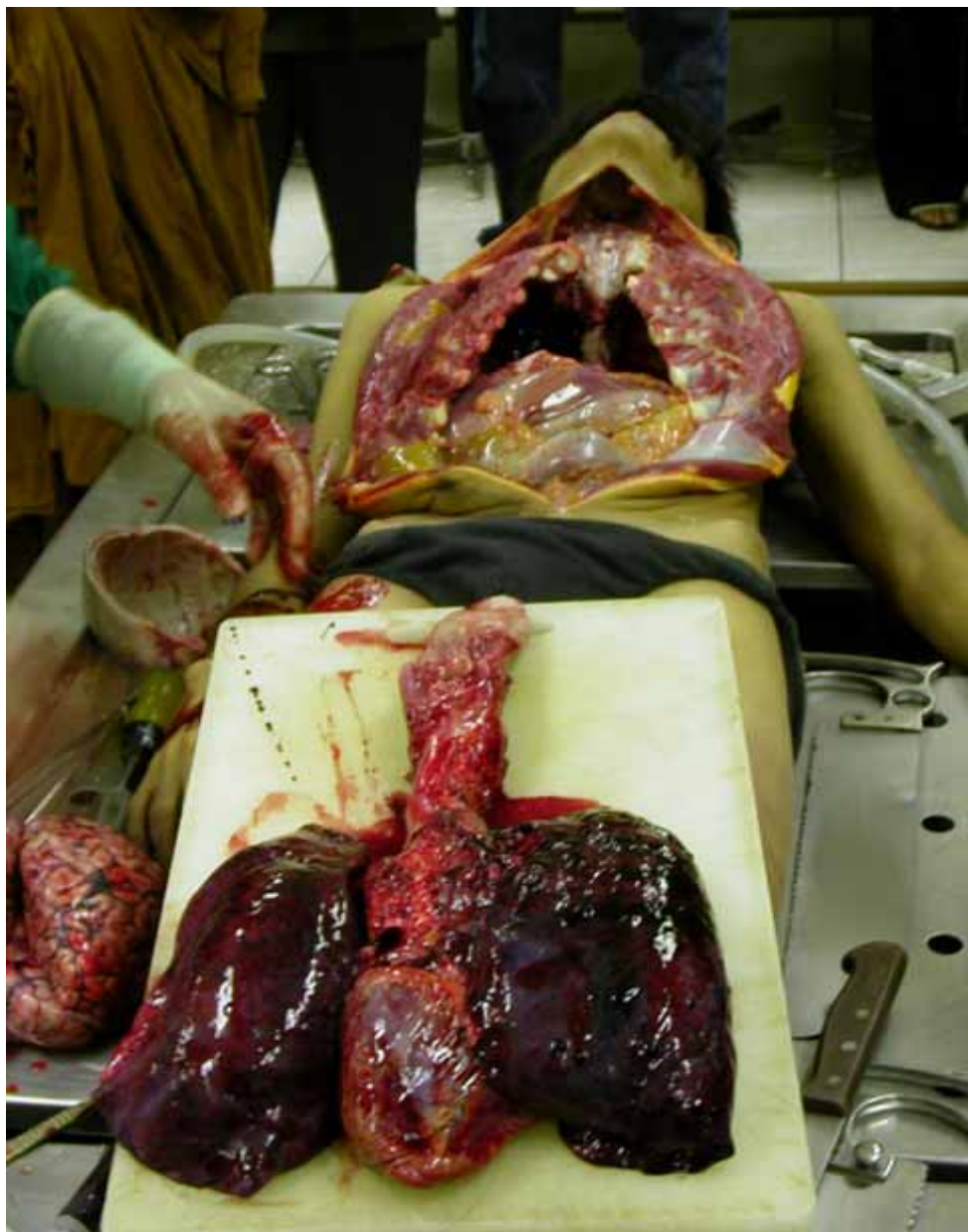
2. 青瘀相 (vinilaka ; the livid)



3. 膿爛相 (vipubbaka ; festering)



4. 斷壞相 (vicchiddaka ; the cut-up)



5. 食殘相 (vikkhayitaka ; the gnawed)



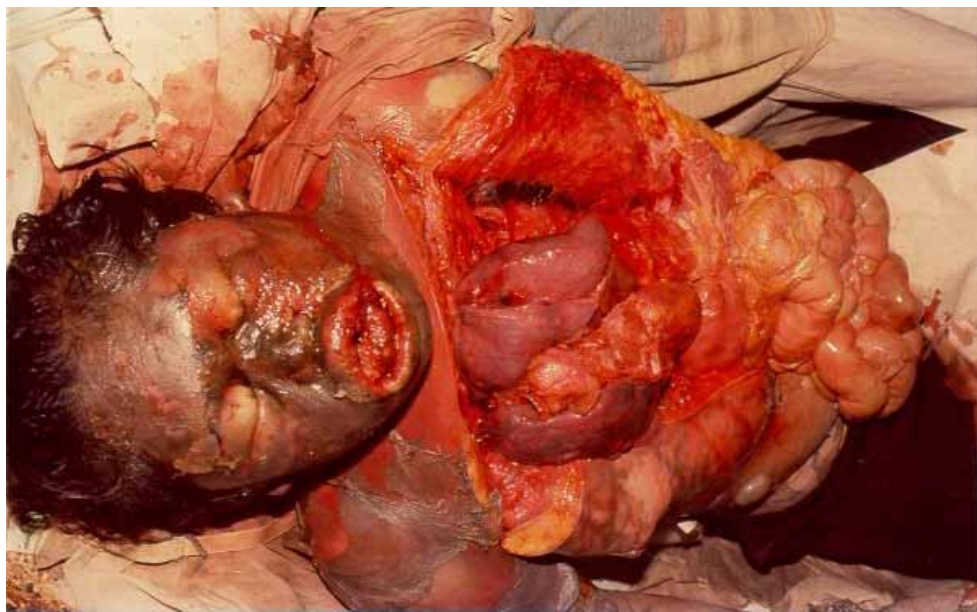
6. 散亂相 (vikkhittaka ; the scattered)



7. 斬斫相 (hatavikkhittaka ; the hacked and scattered)



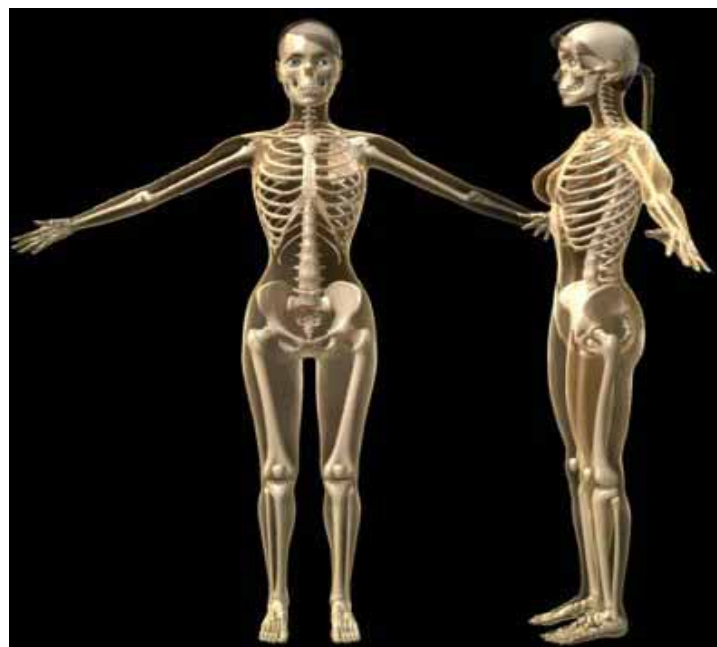
8.血塗相 (lohitaka ; the bleeding)



9.蟲聚相 (pulavaka ; the worm-infested)



10. 骸骨相 (atthika ; skeleton)

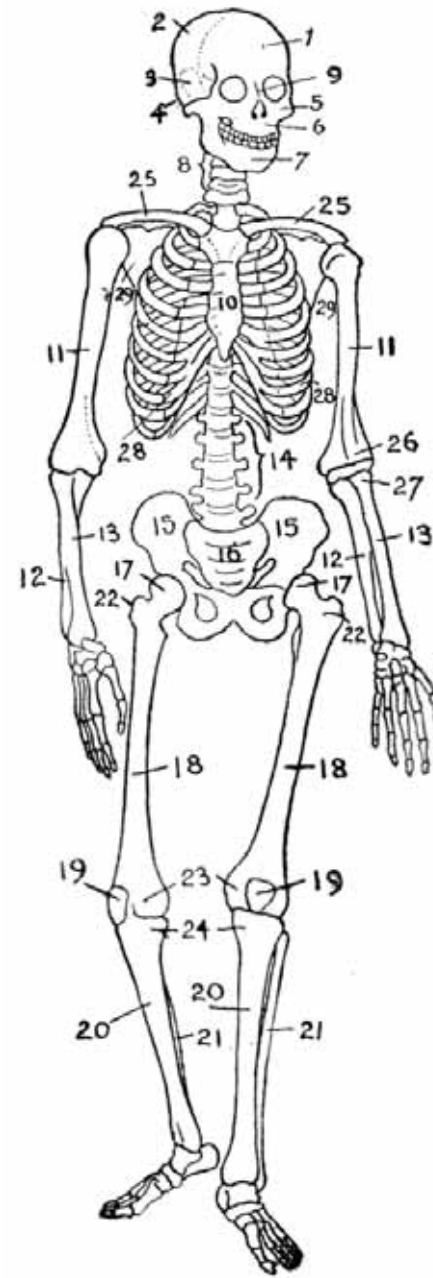




全身骨頭 (bones of the body)

| | 現代分類 anatomy | 《清淨道論》 Vism.153-4 | 《解脫道論》 T325.434.1 | 《修行道地經》 T15.187.1 | |
|----|---|--|-------------------------------|----------------------|---------|
| 1 | (牙齒(teeth)--不計做骨) | 32 顆齒骨 dantatthi | 三十二齒骨 | 三十二骨著口 | |
| 2 | 手骨(hand bone)(54) : 腕骨 (carpus) (16)、 掌骨 (the metacarpal bone)(10)、 指骨 (a phalanx; a phalange) (28) | 64 手骨 hatthatthi | 六十四手骨 | 兩骨著肘 | |
| 3 | 足部 (foot bone)(52) : 踝骨 (the anklebone; the hucklebone)(14)、 足背骨 (metatarsus蹠骨、跖骨) (5×2)、 趾骨 (the phalanx蹠骨) (28) | 64 足骨 padatthi | 六十四足骨 | 四十骨著足 | |
| 4 | (軟骨 cartilage--不計做骨) | 64 軟骨 mudu-atthi | 依肉六十四軟骨 | 微骨百八與體肉合 | |
| 5 | (趾骨, 28)--含在足部 | 2 蹠骨 panhikatthi | | | |
| 6 | (踝 ankle, 14)--含在足部 | 2 踝骨 gopphakatthi | | 四十骨著足 | |
| 7 | 腿骨 leg bone (8) | 脛骨 (2)tibia 腓骨 (2) fibula | 2 脛骨 javghatthi | (?)脛骨 | 兩骨著髀 |
| 8 | | 髌骨 (2) kneecap; the patella | 2 膝蓋骨 jannukatthi | | 四骨著膝 |
| 9 | | 股骨 (2) os femoris | 2 大腿骨 urutthi | (?)髀骨 | |
| 10 | (含在骨盆) | 2 臀骨(臑骨) katitthi | | | |
| 11 | (12 胸骨、5 腰骨、1 薦骨) | 18 根脊椎骨 pitthikantakatthi | 十八脊骨 | 十八骨著背 | |
| 12 | 胸部 chest bone; thorax (25) | 肋骨 (2 x12) Costa, pl. Costae | 24 根肋骨 phasukatthi | 二十四脅骨 | 十八骨著在兩脅 |
| 13 | | (軟骨--不計) | 14 根胸骨(肋軟骨) uratthi | 十四胸骨 | 十二骨著胸 |
| 14 | | 胸骨 (sternum) | 1 心骨(胸骨) hadayatthi | | 胸有七骨 |
| 15 | 肩部骨骼 (shoulder bone) (4) | 鎖骨 (clavicula)(2) | 2 鎖骨 akkhakatthi | | |
| 16 | | 肩胛骨 (scapula)(2) | 2 肩(胛)骨 kottatthi | (?)脾骨 | 肩有七骨 |

| | | | | | |
|----|---|--|---|----------------|-------------|
| 17 | 手臂骨骼 arm bone (6) | 肱骨 (humerus 上肢)(2) 尺骨 (上肢中前臂的內骨，即在 尾指 側的骨)(2)、 橈骨 (上肢中前臂的外骨，即在 大拇 指側的骨)(2) | 2 臂骨(上膊骨) bahutthi | (?)脾骨 (?)臂骨 | |
| 18 | | | 各 2 前膊骨(橈 ³ 骨 radius 與尺骨 ulna) aggabahutthi | | 四骨著臂 |
| 19 | (頸椎(7))--含在脊椎 | | 7 頸骨(頸椎) givatthi | 七項骨 | 七骨著項 |
| 20 | (齶骨(2))--含在顏面骨 | | 2 腭骨 hanukatthi | | |
| 21 | (鼻骨(2))--含在顏面骨 | | 1 鼻骨(鼻腔) nasikatthi | | |
| 22 | (淚骨(2))--含在顏面骨 | | 2 眼骨(眼窩) akkhitthi | | |
| 23 | 耳骨 (ear bones即「聽小骨」在 中耳部) (6) : 錘骨 (2)、 砧骨 (2)、 鐮骨 (2) | | 2 耳骨(聽腔) kannatthi | | |
| 24 | 顏面骨(facial bones面顱) (15) : 上頷骨 、 下頷骨 、 顴骨 (2)、 淚骨 (2)、 鼻骨 (2)、 下鼻甲 (2)、 齶骨 (2)、 犁骨 、 舌骨 、 聽小骨 | | 1 額骨(前頭骨) nalatatti | | |
| 25 | 顱骨(8) (cranial bone ; | 枕骨 (occipital bone) | 1 頭骨(後頭骨) muddhatthi | (?)頭骨 | 兩骨在頭 |
| 26 | bone ; cranium) | 額骨 、 頂骨 (2)、 顱骨 (2)、 蝶骨 、 篩骨 | 9 頭蓋骨 sisakapalatthi | (?)頰骨 | |
| 27 | 喉部 骨骼(the larynx; the throat)(1) : 舌骨 (hyoid bone) | | | | |
| 28 | 脊椎 (spine)(24) : 頸椎 (7)、 胸椎 (12)、 腰椎 (5) | | | (?)項骨 | |
| 29 | 骨盆 (pelvis; basin) (4) : 髌骨 (hip bones; ilium) (2)(髌骨 、 坐骨 和 恥骨 ，成年後融合成整體的 1 髌骨)、 骶骨 (薦骨、 骶椎 4 或 5，成年後融合為 1 骶骨)、 尾骨 (尾椎 3 到 5，成年後融合為 1 尾骨) | | | | 兩髌骨 兩骨著腕 |
| | 206 塊 | | 三百骨 | (三百骨) | 三百骨 |



人體骨骼列表(from wikipedia.org)

顱(sisa-kotthasa ; skull)(22) :

■ **頭蓋骨**(sisakapalatthi ; cranial bone) :
1. **額骨**、2. **頂骨**(2)、3. **顱骨**(2)、4. **枕骨**、**蝶骨**、**篩骨**

■ **面骨**(mukha-kotthasa ; facial bones) :
5. **顴骨**(2)、6. **上頷骨**、7. **下頷骨**、9. **鼻骨**(2)、**齶骨**(2)、**淚骨**(2)、**犁骨**、**下鼻甲**(2)

■ **耳骨**(在 **中耳部**) (6) : **錘骨**(2)、**砧骨**(2)、**鐮骨**(2)

■ **喉部**骨骼(1) : **舌骨**

■ **肩部**骨骼(4) : 25. **鎖骨**(2)、29. **肩胛骨**(2)

■ **胸部**骨骼(25) : 10. **胸骨**、28. **肋骨**(2x12)

■ **脊椎**(24) : 8. **頸椎**(7) incl. atlas & axis、**胸椎**(12)、14. **腰椎**(5)

■ **手臂**骨骼(6) : 11. **肱骨**(2)、26. **肱骨**骨節、12. **尺骨**(2)、13. **橈骨**(2)、27. **橈骨**頭

■ **手骨**(hatthatthi ; hand bone) (54) :

◆ **腕骨**(Satha ; Carpus) :
手舟骨(Scaphoid)(2)、月骨(Lunate)(2)、三角骨(Triquetral)(2)、豌豆骨(Pisiform)(2)、大多角骨(Trapezium)(2)、小多角骨(Trapezoid)(2)、頭狀骨(Capitate)(2)、鉤骨(Hamate)(2)

◆ **掌骨**(padatthi ; palm bone) :

掌骨(5x2)
指骨 : 近節指骨(5x2)、中節指骨(4x2)、遠節指骨(5x2)

■ **骨盆**(pelvis) (4) :

15. **髌骨**(hip bones or innominate bones) (2)、

16. **骶骨**、**尾骨**

■ **腿骨**(satthi-kotthasa ; leg bone) (8) :

17. **股骨**頭、18. **股骨**(2)、19. **髌骨**(2)、

20. **脛骨**的軸部、21. **腓骨**(2)、22. **大轉子**、

23. **大腿**骨節、24. **骨節**(2)

■ **足部**骨(pada-kotthasa ; foot bone)(52) :

◆ **踝骨**(goppakatthi ; ankle) :

跟骨(2)、距骨(2)、足舟骨(2)、內側楔骨(2)、中間楔骨(2)、外側楔骨(2)、骰骨(2)

◆ **足背骨** :

跖骨(5x2)

趾骨 : 近節趾骨(5x2)、中節趾骨(4x2)、遠節趾骨(5x2)



死隨念 (marananussati ; mindfulness of death)

死隨念(marananussati)：以命根斷絕為所緣的憶念法。觀察自己肯定會死、死亡何時會來臨無法肯定，以及當死亡來臨時，人們必須捨棄一切。欲修念死的人，生起「死將來臨」，「命根將斷」，或「死，死…」的從根源作意(如理作意)。先專注於自己不淨的死屍相，生起「取相」(uggahanimitta)，得近行定(upacarasamadhi)之後，才轉觀屬於究竟法的命根(jivitindriya)之終結。得鎮伏諸蓋，住於念死的所緣，生起近行定。

另有八種念死的修法：(1)殺手迫近，(2)興盛衰落，(3)(與他人)比較，(4)許多眾生(八十種蟲聚)之身，(5)壽命脆弱(須呼吸、四威儀平衡、四大調和、冷熱調和、飲食)，(6)生命不確定，(7)生命有限，(8)身心剎那生滅。

The recollection arisen inspired by death is the recollection of death. This is a term for mindfulness with the termination of the life faculty as its object. One who wants to develop the recollection of death, should go into solitary retreat and exercise attention wisely in this way: ‘Death will take place; the life faculty will be interrupted’, or ‘death, death...’, until reaches access. Another 8 methods are: (1)as having the appearance of a murderer, (2)as the ruin of success, (3)by comparison, (4)as to sharing the body with many, (5)as to the frailty of life, (6)as signless, (7)as to the limitedness of the extent, (8)as to the shortness of the moment. (Vism.230.)

念死 (life is impermanent)

| | |
|--|--|
| <p>1. A-dhuvam me jivitam 無 長久 我的 生命</p> <p>dhuvam me maranam, 長久 我的 死</p> <p>a-vassam maya maritabbam 不可 避免 從我 該死</p> <p>marana-pariyosanam me jivitam, 死 臨終 我的 生命</p> <p>jivitam me a-niyatam 生命 我的 不 確定</p> <p>maranam me niyamam. 死 我的 確定、明確</p> | <p>1. 我的生命是不久的， My life is impermanent.</p> <p>我的死亡是永久的， My death is permanent.</p> <p>我必然會死， Surely we shall die.</p> <p>我的生命以死終了， My life has death as final destination.</p> <p>我的生命是不確定的， My life is not certain.</p> <p>我的死是必然的。 My death is certain.</p> |
| <p>2. A-ciram vatayam kayo 不 久 真的 vata 這個 ayam 身體</p> <p>pathavim adhisessati, 地上 將躺著</p> <p>chuddho apeta-vibbano 已丟棄 已離開 心識</p> <p>nirattham va kalivgaram. 無用的 如 朽木、木頭</p> | <p>2. 不久啊！真的！這個身體 Ere long, alas! this body 將躺在地上， will lie upon the earth, 將捨棄心識離去， mind will be discarded and left, 如同無用的朽木。 like an useless log.</p> |
| <p>3. Sabbe satta maranti ca 一切 諸眾生 (他們)死 和</p> <p>marimsu ca marisare 過去死 和 未來將死</p> <p>tathevham marissami 一樣 tatha 也 eva 我 ahm 將死 tathevham = tatha eva ahm</p> <p>natthi me ettha samsayo. 沒有 於我 這裡 疑惑</p> | <p>3. 一切眾生必死， All beings must be die.</p> <p>過去曾死，未來將死， they ever die, and will be die,</p> <p>我也一樣將會死， the same as I will be die.</p> <p>於此我沒有懷疑。 here I am without doubt.</p> |