

# 三十二身分

(身至念)



# 三十二身分

(身至念)



## 三十二身分 (dvattimsākāro)

1. 髮 (巴 kesā ; 英 head-hairs)
2. 毛 (巴 lomā ; 英 body-hairs)
3. 爪 (巴 nakhā ; 英 nails)
4. 齒 (巴 dantā ; 英 teeth)
5. 皮 (巴 taco ; 英 skin)
6. 肉 (巴 maṃsaṃ ; 英 flesh)
7. 筋 (巴 nahārū ; 英 sinews)
8. 骨 (巴 aṭṭhī ; 英 bones)
9. 髓 (巴 aṭṭhi-miñjā ; 英 bone-marrow)
10. 腎 (巴 vakkam ; 英 kidneys)
11. 心 (巴 hadayaṃ ; 英 heart)
12. 肝 (巴 yakanam ; 英 liver)
13. 肋膜 (巴 kilomakam ; 英 pleura)
14. 脾 (巴 pihakam ; 英 spleen)
15. 肺 (巴 papphāsam ; 英 lungs)
16. 腸 (巴 antam ; 英 bowels)
17. 腸膜 (巴 antagunam ; 英 mesentery)
18. 胃中物 (巴 udariyam ; 英 contents of stomach)
19. 屎 (巴 karīsam ; 英 excrement)
20. 腦 (巴 matthaluṅgam ; 英 brain)

21. 膽汁 (巴 pittaṃ ; 英 bile)
22. 痰 (巴 semhaṃ ; 英 phlegm)
23. 膿 (巴 pubbo ; 英 pus)
24. 血 (巴 lohitaṃ ; 英 blood)
25. 汗 (巴 sedo ; 英 sweat)
26. 脂肪 (巴 medo ; 英 fat)
27. 淚 (巴 assu ; 英 tears)
28. 油 (巴 vasā ; 英 tallow)
29. 唾 (巴 kheḷo ; 英 saliva)
30. 涕 (巴 siṅghāṇika ; 英 snot)
31. 關節液 (巴 lasikā ; 英 synovic fluid)
32. 尿 (巴 muttaṃ ; 英 urine)

## 三 十 二 身 分 序

觀察身體成分的禪法，稱為「身至念」(kāyagatāsati)，古譯作「身念」或「念身」，即把身體分成各種成分來觀察：髮、毛、爪、齒、皮；肉、筋、骨、髓、腎；心、肝、肋膜、脾、肺；腸、腸膜、胃中物、屎、腦；膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪；淚、油、唾、涕、關節液、尿。這是依《清淨道論》第八章「身至念」所列的三十二種身體成分與順序。《南傳佛教課誦本》所列的成分相同，但「腦」列在最後。任何一個身體的成分都可深觀，而如實知見不淨、無常、苦、無我的本質。《長老偈》提到有比丘只取一、二個身體部分，如髮、爪、齒、骨，持續作觀而證果。（見鄧殿臣譯本，第5.10.18.60.225偈的小傳）

身至念是佛陀所首創、弘揚的正法，它的目的就是如實觀察：「從頭至足，觀見種種不淨充滿。」（《念處經》）由於反覆精勤地觀察、作意、練心，能迅速捨棄對自己及異性的肉體執取，知見無常、無我，進而獲得解脫。《增一阿含經》卷一、十念品第二、第二經說：「爾時世尊告諸比丘：當修一行一法，當廣布一法，便成神通，除諸亂想，逮沙門

果，自致涅槃。云何一法？所謂念身非常，當善修行，當廣演布，便成神通，去衆亂想，得沙門果，自致涅槃，是故諸比丘，當修行一法，當廣布一法。」經中的「念身」是指觀察身體的各種成分。深入此一法，即可能取證涅槃。佛陀說修此身至念法門，可直趨涅槃，而在未解脫之前，也可防止墮入世間甚難超越的情欲羅網。《增一阿含經》卷四、第七經說：「我於此衆中不見一法最勝、最妙，眩惑世人，不至永寂，縛著牢獄，無有解已，所謂男子見女色已，便起想著，意甚愛敬，令人不至永寂，縛著牢獄，無有解已，意不捨離，周旋往來，今世後世，迴轉五道，動歷劫數。」女見男色生欲也是同樣情況。在紅塵中，六根很難不落入欲網，而這一生一但深陷情欲，由欲的燃燒，欲的習慣力，很難在這一生一世解脫。佛陀經常說「欲爲大患」，如火坑、夢、借用物、屠宰場、鎗矛、蛇頭，少味、多苦、多惱。爲了提防欲的入侵，佛陀說了很多對治的方法。

《雜阿含經》1165經佛陀說了三個：有一日，婆蹉國王優陀延那拜訪尊者賓頭盧，詢問爲何出家不久的年少比丘就能安住身心。賓頭盧回答：「見到老女人，當做母親想，見到中年婦女，當做姊妹想，

見到小女孩，當做女兒想，可免除欲火。」婆蹉王說，雖然這樣做，也難以消除欲火。賓頭盧即教他觀察身體三十六種成分。婆蹉王說，觀不淨也會生淨想。賓頭盧又教導：「應當守護根門，善攝其心。若眼見色時，莫取色相，莫取隨形好，增上執持，若於眼根不攝斂住，則世間貪愛、惡不善法，則漏其心，是故汝等當受持眼律儀，耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法亦復如是，乃至受持意律儀。」婆蹉王贊嘆賓頭盧善說法。他自說若未收攝六根，入宮中，欲貪熾盛，獨處空房也是如此；若善攝諸根，入宮中，貪欲不燃燒，何況獨處。從這個故事可見時時守護六根是最能消除欲火的法門，但其他法門對滅除欲火也能派上用場。

觀察及深思身體成分是重要的解脫利器。《增一阿含經》卷二十五、第三經，佛陀說：若於村落乞食，對女人不起欲想，談笑風生，甚至受到碰撞，也不起欲想。為何能有此定力？原來是比丘「觀此身中三十六物惡穢不淨，誰著此垢？由何起欲？此欲為止何所？為從頭耶？形體出耶？觀此諸物，了無所有。從頭至足，亦復如是。五藏（臟）所居無有想像，亦無來處，彼觀緣本，不知所從來處。彼復作是念：觀此欲從因緣生。彼比丘觀此已，欲漏

心得解脫，有漏心得解脫，無明漏心得解脫，便得解脫智。」觀身體成分，猶如戰士能破欲望的大敵。對於已受持出家戒的比丘，佛陀告誡說：「寧投入此火（火燒樹）中，不與女人相交遊。所以然者，彼人寧受此苦痛，不以此罪入地獄中受苦無量。」（《增一阿含經》卷二十五、第十經）經文中「與女人相交遊」應特指與女人往來易生染愛。不管對在家衆或出家衆，若覺知欲的可畏，應及早修持身至念法門、不淨觀或其他禪法，以求最大的解脫。

今提供三種身至念的修法。

第一種是：依《清淨道論》所說，分六組唸誦作觀，第一至第四組各五種，每念完一組後，再逆序唸誦，而第五、第六組唸六種。應按順序、不急、不緩，一種一種明確地唸誦與觀想。

先唸第一組：髮、毛、爪、齒、皮，再逆唸：皮、齒、爪、毛、髮。

接下去唸第二組：肉、筋、骨、髓、腎，再逆唸：腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

接下去唸第三組：心、肝、肋膜、脾、肺，再逆唸：肺、脾、肋膜、肝、心；腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

接下去唸第四組：腸、腸膜、胃中物、屎、腦，

再逆唸：腦、屎、胃中物、腸膜、腸；肺、脾、肋膜、肝、心；腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

接下去唸第五組：膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，再逆唸：脂肪、汗、血、膿、痰、膽汁；腦、屎、胃中物、腸膜、腸；肺、脾、肋膜、肝、心；腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

接下去唸第六組：淚、油、唾、涕、關節液、尿。再逆唸：尿、關節液、涕、唾、油、淚；脂肪、汗、血、膿、痰、膽汁；腦、屎、胃中物、腸膜、腸；肺、脾、肋膜、肝、心；腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

這樣唸誦百千遍，使純熟、不散亂，作觀身體的三十二種成分，可達到初禪；若作觀其本質，可獲得果位。《清淨道論》還說到要有七種把持善巧：以語言唸誦、以意念觀想（通達其特相），並確定顏色、形狀、方位（臍之上或下）、處所（正確位置）、界限（自與他有別）。

第二種是：緬甸唐卜陸西亞多（1896～1986）使用的觀察方法是，從第一組「髮、毛、爪、齒、皮」開始，一組唸誦與觀想五天，唸完六組，共花三十天。再來，每一組逆序唸誦與觀想五天，唸完又花

三十天。重覆前面的順序，再做一次，花六十天。之後，行者依序由第一組開始，每次增加一組、二組、三組，最後六組一起唸誦與觀想，再作逆序唸誦與觀想。共花六個月的修持時間。（詳見新雨編譯群譯、圓明出版社出版的《當代南傳佛教大師》第十章）

第三種是：依緬甸帕奧禪師（1934年生）的教法：「在《增支部·三集·第五·掬鹽品》（*Aṅguttara nikāya. III. 100. Loṇaphala-vagga*）裡，佛陀有談到奢摩他和毗婆舍那兩者的修習心（*bhāvanācitta*）皆有明亮的光。所以，當這光在第四禪極明亮時，禪修者應該做什麼呢？這就是轉修遍禪的好機會。在還未轉修遍禪之前，他們應該先把光修得更強、更穩，然後以此光觀照自身的頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚等等，這些是身體的三十二身分。然而，禪修者應先把它們分爲五個一組，再逐組一一觀察。若已成功逐組觀照身體的三十二身分，那麼應能同時遍觀所有的三十二身分，即從頭髮至尿，再從尿至頭髮，然後又再從頭髮至尿。當你能夠如此持續不斷正逆向反覆地觀察時，那就像從屋子裡去看籬笆的三十二根柱子，若逐根柱子一一地去數，那將會很花費時間，所以不必去數，只從要左至右，及從

右至左地去看，就可以不必計算地看到所有三十二支柱子。同樣的，迅速地去觀照身體的三十二身分，你將會變得很熟練。

接著轉觀（在禪堂裡）坐在你前面的禪修者的三十二身分，迅速地從頭髮至尿地觀察。若能夠如此外觀，應再內觀自身的三十二身分，然後再外觀（即觀照你前面的禪修者），如此不斷地交替觀照。若成功的話，應逐一去觀照在禪堂裡其他禪修者的三十二身分。然而不可以想像，必須以光去觀照，就好像用手電筒去照東西一樣。若能夠做到這一點。就應逐一地去內觀及外觀。過後，把光照向禪堂外的人及動物的三十二身分。如此外觀，能把光照得越遠越好。假如能夠成功的話，你可以轉修遍禪。根據對禪修者體驗的研究，從三十二身分轉去修遍禪比較容易。」（錄自《智慧之光》52-54 頁）帕奧的禪法是須修禪定至第四禪之後，才出定作觀。

希望藉由身體三十二種成分的說明，配合彩色圖，能引起行者修習此法門的興趣，使二甘露法門之一的「身至念」（另一法門是出入息念）得以受到重視、弘揚、修持，而生厭離，獲大利、大安穩、正念正知，得智見、現法樂住。

願所有修習者皆得究竟解脫。

## 三 十 二 身 分 ( 身 至 念 )

### 1. 髮 ( 巴 kesā ; 英 head-hairs )

頭髮長在頭皮上，前至額際，後至頸項，兩側至耳邊。它的顏色為黑色，也有其它顏色。頭髮從頭皮中的毛囊的小孔長出，穿過表皮與真皮，開口呈圓形的毛囊長出直的髮，開口呈卵形或彎曲的毛囊長出捲曲或波浪形的髮。每個月約長1公分。

頭髮約有十萬條。髮絲經常沾黏汗水、油脂、塵垢，發散臭味，令人厭惡。



放大許許多多倍的人髮



## 2. 毛（巴 lomā；英 body-hairs）

體毛長遍全身，除手掌、足底、唇、指甲和部分生殖器外。它的顏色為黑或黑褐色或其它顏色。每根毛由角蛋白的死細胞構成，它保護皮膚並感觸皮表的東西。它與頭髮一樣，為汗水、塵垢所依附，具有可厭相。



### 3. 爪（巴 nakhā；英 nails）

指甲（爪）長在雙手雙腳的尖端，共 20 個。它的顏色為白色，形如魚鱗。指甲的成分幾乎全為角蛋白，由不斷分裂的細胞所形成，每月約 5 公釐的速度生長。指甲生長基底處的皮瓣稱為「表皮角層」，是皮膚角質層的一部分，指甲下方彎曲的白色區域稱為「弧影」，含有一些可分裂形成指甲的細胞。指甲由底部和側邊皮膚下的一層活躍細胞長出。指甲端與肉之間有空隙，經常藏污納垢。

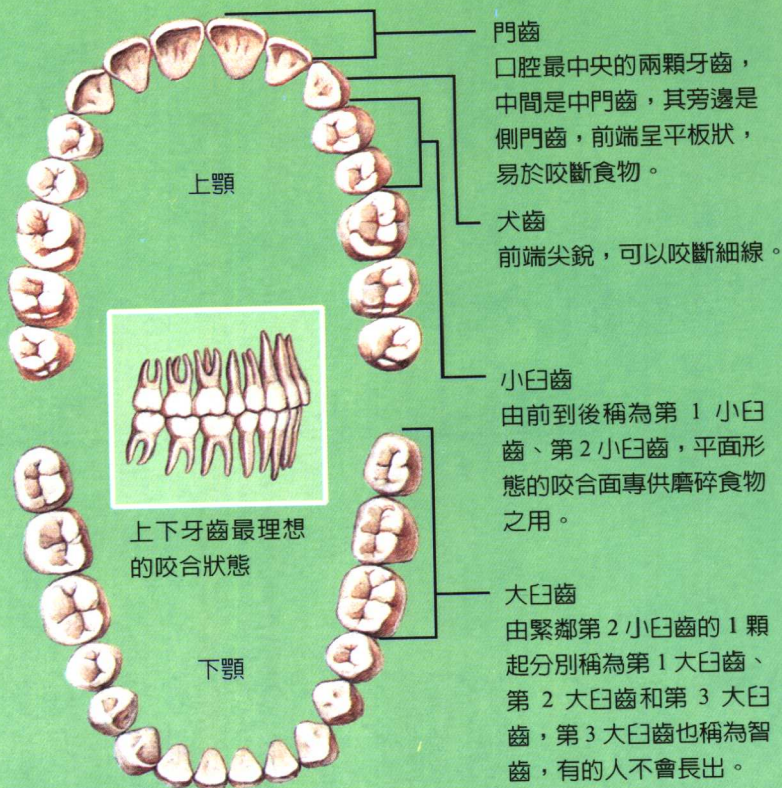


#### 4. 齒（巴 dantā；英 teeth）

牙齒長在兩顎骨上，它的顏色為白色。人類有兩套牙齒：第一套稱作「乳齒」，在嬰兒6個月左右開始長出，32個月時出齊，共有20顆。第二套牙齒稱作「恆齒」，6歲左右開始長出，推開乳齒，置換之，長到21歲左右，共長出32顆。

牙齒常常不潔淨，特別是吃過食物後，齒上或齒縫夾著食物屑。齒上的沈積物是滋長細菌的溫床，細菌會釋放酸液，腐蝕琺瑯質，而露出牙齒的內部，稱作「蛀牙(齲齒)」，蛀牙嚴重時，會牙痛、發炎、動搖、掉牙。沒有蛀牙，也會因牙周病（顎骨的骨頭萎縮）而動搖、掉牙。





## 恆齒的排列順序與效用

乳齒有 20 顆，大約到 12 歲時就會換成恆齒。恆齒有 28~32 顆，其中門齒、大齒和小白齒的位置是乳齒曾經存在的地方。顎部隨著人體的成長而擴大，便增加了讓大臼齒長出的空間。其中第 1 大臼齒的形態最大，咬食物時負起最重要角色，因此也是最容易齲蝕的 1 顆。