

# 简易无常观照法

法增比丘

一切身心的现象，不论是过去，现在，未来，内，外，粗，细，美，丑，远，近；都是在不停地生灭，没有一刻是固定的。观照者须要作数千数万次或更多的观照之后，才能如实地知道这些身心现象的无常（anicca）和不实，是不圆满，是属于苦，没有一丝毫可以称为是‘我’或‘我的’，这种观智称为三法印智（Sammāsana ñāṇa）。

## 什么叫无常？

一切现象，一切待缘而生起者，不论它会留存在世多常久的时间，最终还要消失。因此凡是会变迁的现象，都不具有永远存在的能力。

我们身心的现象，色受想行识五蕴，是不停在生灭的。现在的坏灭了，就成为过去，而未来的，就进入现在。它们只是一系列不停地生灭的物理与心理现象。

在[摄阿毗达摩义论]里指出色蕴具有无常性：有坏灭的特相，有沉没的作用，以色的灭尽为现状，以受坏灭的色为近因。

色蕴之所以会继续生存是因为有段食，也即是摄取食物，段食有滋养素的特相，有取色与食物的作用，以支持身体为现状，以食物为近因。

但我们被延续的色蕴所蒙蔽着，见不到无常的真相。

## 如何观照无常？

在[杂阿含1经]中佛说：「当观色无常，如是观者，是为正观。正观者，则生厌离。厌离者，喜贪尽。喜贪尽者，说心解脱。如是观受、想、行、识无常，如是观者，则为正观。正观者，则生厌离。厌离者，喜贪尽。喜贪尽者，说心解脱。」

正观的人，如实地知道五蕴，便精勤地厌离于贪，为寂灭而努力行道，佛称这种人为具眼者。

## 1. 看自己从小到大的相片

把自己从小到大的相片依时间排在地面上，观察身体是不是一直在变化，它是不是每一年在变，每一个月在变？实际上它是天天时时刻刻在变，观照这一直在变易的身体，它是谁呢？观察每一张相片，凝视每一张相片，并问自己那个人去了那里？必须直接得到答案，心中要能明白那个人已变了，它不是我！然后用镜子看自己，思惟这个人，将来又会变成另一个样子，现在它是谁？心中要能知道它不是我。若是当作是我的话，从头开始再观照。

观照若身体是我的，为什么它却从妈妈的肚子生下来呢？胚胎是由父母精卵结合後長大的，若是依缘而生出来的，怎会是我的呢？每一个人都会死，这会死的身體是我的吗？观照自己这身体（内身），它由父母精血合成，在母胎九月成熟后才生出来，这色法是地水火风的组合，它是会生灭的色相，只是色法，它们是无常的。

## 2. 观照三十二身分无常

这三十二身分是我们体内的地大与水大，它们是我们能看到的现象。这地大有二十部分，观照如发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾、心、肝、膈膜、脾、肺、胃、小肠、大肠、粪、脑及任何外边的地界，坚固的，是执取的对象，观照並确定它们是无常。十二部分水大是内水界，流动的，是执取的对象，观照如胆汁、痰、脓、血、汗、淋巴、泪、肠液、口唾、鼻涕、胃酸、尿、及任何外水界，流动的，是执取的对象，观照並确定它们是无常。

观照身体的三十二身分是用来对治贪欲的最主要法门，它能生起大悚惧，培养起正念与正智，获得如实知见，调服心中的欲火、我慢等烦恼，而使心获得清凉与安乐，并能使心进入禅定境界，于现法乐住，最后证得圣果。

## 3. 观照五蕴法无常

观照的要点是必须澈底的去观照诸名色法，並且顺序从观照色法做起。观照它是无常、苦、无我。

无常于色来说，不论过去、未来或现在，内、外、粗、细、劣、胜、远、近的十一种情况，都要确定一切色相是无常，然后再观照确定其它的受、想、行、识等五蕴法也是无常。自己的受、想、行、识是心，它叫名法，它们也是因缘组合而生的，也是会生灭的。

「诸比丘!过去未来之色皆是无常，何况现在之[色]耶?诸比丘!有闻之圣弟子如是观，不顾过去之色，不悦未来之色，对现在之色趣向厌离、离欲、灭尽。」([蕴相应9.9]) 受、想、行、识也如是。

五蕴是我们所常执著的，我们的每一个行为都与它有密切的关系，我们并且会认为，每一个造作是我，是我在做。並会想过去的我就是现在的我，并且会继续到未来去。具这种想法的是‘常见’。有些人认为死了就没了，灭绝，是堕于‘断见’。这两种见都是邪见。

当我们在动作时，这是‘色蕴’；当眼在看时，眼睛是‘色蕴’，视觉的看是‘想蕴’，‘行蕴’，辨别物体是‘识蕴’，看时所生的‘喜欢’‘不喜欢’的感受是‘受蕴’。

同样的当我们在听时、嗅时、嚐时、身动时、思惟时都有这五蕴的运作。观照是要能够观见五蕴，并能观见这‘我’只是五蕴，或色法（色蕴）与名法（受想行识蕴）而已。

观照完色法，然後转去观照名法，观照名法须先确定名法的种类，如受、想、行、识四蕴，诸烦恼结使等，然後观照它们生起的因缘，配合十八随观与十六观智，观照它们是无常、苦、无我。

#### 4. 观照十二处无常

观照完五蕴法後，再观照眼耳鼻舌身意六门、色声香味触法六所缘（六门与六所缘合为十二处），也要确定十二处是无常。

#### 5. 观照六识、六触、六受、六想、六思、六爱、六寻、六伺无常

观照完十二处後，再观照眼耳鼻舌身意六识（加十二处合为十八界）、六触、六受、六想、六思、六爱、六寻、六伺，也要确定它们是无常。

## 观无常而解脱

一个确定色蕴为无常的行者，若须陀洹道观智具足，可证须陀洹果（初果）。

修无常随观者会断除常想，從观無常所行的道，叫做無相解脱道。由無常隨观而离顛倒相，即想顛倒、心顛倒、和見顛倒，因此而能次第证斯陀洹果，阿那含果，和阿罗汉果。观無常而解脱的行者叫做入於無相隨观解脱門。

法增比丘，澳洲雪梨大觉兰若

愿众生安乐！

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

[dhammavaro@163.com](mailto:dhammavaro@163.com)

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/default.aspx> 中华南传上

座部 佛友协会

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修习佛法