

戊、界分別觀 (dhatumanasikara 界作意)

佛陀依三十二身分的不淨觀來解釋身念處之後，接著依四界（四大）來解釋身念處如下：

「再者，諸比丘，無論身體如何被擺置或安放，比丘都以各種界來觀察這個身體：『在這個身體裡有地界、水界、火界、風界。』」

我們的身體是由地、水、火、風這四界所組成的。四界究竟是指什麼呢？地界就是硬、粗、重、軟、滑、輕；水界就是流動與黏結；火界就是熱與冷；風界就是支持與推動。可以依這十二種特相來觀察四界。如何觀察呢？可以由容易觀察的特相開始。無論由那一種特相開始，你都必須逐一地觀察，直到能觀察到所有十二種特相。舉例而言，如果先觀察推動，你可以從身體中推動現象最明顯的

地方開始，例如呼吸時鼻腔內或頭部內的推動。觀察清楚之後，再將注意力移到身體的其他部位，直到能觀察到全身各部份的推動。一種特相能夠從頭到腳都觀察清楚之後，再換另一種，直到十二種特相都觀察清楚。另一種方式是如果你已經先修成其他種業處達到禪那，尤其是第四禪，那麼在每一次禪坐時你都應當先入那種禪那。從該禪那出定之後再專注於四界的特相，你就能很清楚地、很容易地觀察到各種特相，因為有先前定力幫助的緣故。佛陀在《蘊品相應．三摩地經》(Samadhi Sutta of Khandha Vagga Samyutta) 中說：「諸比丘，你們應當培育定力。有定力的比丘能夠如實地了知諸法。」因此從禪那出定之後，你將能很容易、很清楚地觀察到推動這種特相。能夠在全身都觀察到推動之後，應當觀察硬。能夠從頭到腳都觀察到硬之後，應當如此逐一地觀察粗、重、支持、軟、滑、

輕。然後一再地重複觀察。

你還必須在行、住、坐、臥等一切姿勢中都如此修行。如果只在坐禪時觀照，坐禪以外的時候不觀照，那麼你的正念會很弱，定力也就無法穩定與迅速地提昇，於是你的進步就會很慢，必須修行很久。

然後觀察其他特相：熱、冷、流動、黏結。必須逐一地在全身觀察到這十二特相，並且一再地重複。熟練之後應當將十二特相的次第重新排列為：硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持、推動，並且依照此次第而一再重複地觀察它們。

有些禪修者會由於四界不平衡而遇到一些困難，因此最好能在良師的指導下修行。可以藉著暫時不管過強的特相，而著重於觀察與它對立的特相，如此來平衡它們。例如當你感覺身體中的硬太強烈時，就暫時不要去注意硬，

而只專注軟。如此，在必要時你應當以同樣的方式來平衡其餘的五對特相，即粗與滑、重與輕、流動與黏結、熱與冷、支持與推動。多數禪修者的問題是硬、粗、重太強，強到他們無法忍受，那時他們可以暫時不觀察硬、粗、重，而只專注於軟、滑、輕。

硬與軟其實是相同的特質，只是程度不同而已。舉例而言，假設這裡有一團棉花，當你用手去摸它時，你會感覺很軟；但是如果你很仔細地捏它，你會發現它也有很輕微程度的硬。硬的程度弱時稱為軟；硬的程度強時稱為硬。同樣地，粗的程度弱時稱為滑；粗的程度強時稱為粗。它們是一體的兩面。同樣的原則也適用於其餘的四對特相。所以，即使只觀察軟、滑、輕也已經足夠，它們就是地界。

如此修行之後，四界就會達到平衡，那時定力就會提昇。能夠快速地從頭到腳觀照十二特相（一分鐘內大約二

至三轉)之後，就可以整體地觀照全身的十二特相，就好像從頭頂向下遍觀全身或從背後向前遍觀全身一樣。這時候不要去分別頭、手、身體、腳，也不要將注意力從一個地方移到另一個地方，而應當整體地觀照，並且一心專注於四界的特相，不去注意身體的概念。能夠幾乎同時見到十二特相時，就將它們分成四組：觀照到硬、粗、重、軟、滑、輕時就了知它們為「地」；觀照到流動與黏結時就了知它們為「水」；觀照到熱與冷時就了知它們為「火」；觀照到支持與推動時就了知它們為「風」。如此一再重複地觀照：「地、水、火、風，地、水、火、風……」。

如此專注四界而使定力提昇時，你將見不到身體，而只見到一堆四界而已。持續專注那一堆物體的四界，定力更強時，那堆物體會變成白色體，那時應當觀照那白色體的四界。定力更強時，白色體會變成透明體，那時應當觀

照透明體的四界。定力更強時，透明體就會放出光明。

接著，佛陀以譬喻來解釋：

「諸比丘，就像一個熟練的屠夫或屠夫的學徒，屠宰了一頭母牛之後，將牠切成肉塊，然後坐在十字路口。

同樣地，諸比丘，無論身體如何被擺置或安放，比丘都以各種界來觀察這個身體：『在這個身體裡有地界、水界、火界、風界。』」

這段經文的解釋及譬喻所象徵的意義如下：

屠夫在餵牛時、將牛趕到屠場時、綁牛時、殺牛時乃至看著牛的屍體時，他的心裡都還有牛的概念。直到他將牛的屍體切成肉塊之後，牛的概念才消失，而肉塊的概念生起。對屠夫而言，他不會想：「我在賣牛，這些人帶走牛……。」而會想：「我在賣肉，這些人帶走肉……。」

同樣地，對比丘而言，在尚未以各種界來觀察身體之前，他的心裡還有眾生或人的概念存在。然而在他以各種界觀察身體之後，尤其是當他見到色聚並且能觀察色聚裡的四界之後，他就破除了密集，那時眾生的概念消失，而各種界的概念在他心中生起。因此世尊說：「無論身體如何被擺置或安放，比丘都以各種界來觀察這個身體：『在這個身體裡有地界、水界、火界、風界。』」

禪修者好比是屠夫；眾生的概念好比是牛的概念；身體的四種姿勢好比是十字路口；以各種界來觀察身體好比是坐在十字路口擺置切好了的肉塊。

如果能依照前述的方法修行四界分別觀，你就會見到全身變成透明體。持續地專注於透明體中的四界，透明體就會放射出明亮的光，那時你應當注意透明體裡的空間。見到空間的同時也會見到色聚，然後應當觀察單一粒色聚

裡的四界。

首先應當在單一粒色聚裡逐一地觀察十二特相。如果無法如此觀察，那麼應當交替地觀察全身的特相與單一粒色聚裡的特相，例如先觀察全身的硬，再觀察單一粒色聚的硬，如此交替地觀察許多次。成功之後應當觀察單一粒色聚裡的硬與粗，即先觀察全身的硬與粗，然後觀察單一粒色聚裡的硬與粗，如此一再交替地觀察。成功之後應當以同樣的方式逐一地增加所觀察的特相。

然而，在單一粒色聚裡不能同時觀察到互相對立的特相。例如當你在一粒色聚裡觀察到硬時，就觀察不到軟；觀察到軟時，就觀察不到硬。同樣的情況也出現於地界的另外兩對特相，即粗與滑，重與輕。如此，在單一粒色聚裡，你只能觀察到地界六種特相當中的三種而已，若不是硬、粗、重這三種，就是軟、滑、輕這三種。

就水界而言，為了容易了解的緣故我們說它具有流動與黏結這兩種特相。事實上黏結是水界的現狀，只有流動才是它的特相，因此你可以在單一粒色聚裡同時觀察到流動與黏結。

就火界而言，它具有熱與冷這兩種特相。在一粒色聚裡無法同時觀察到這兩者，只能觀察到其中之一而已。如果觀察到熱，就不能觀察到冷；如果能觀察到冷，就不能觀察到熱。

關於風界，支持是它的特相；推動是它的作用，因此你可以在單一粒色聚裡同時觀察到支持與推動。

如此，在單一粒色聚裡最多只能同時觀察到八種特相，例如硬、粗、重、流動、黏結、熱、支持、推動。你必須不斷地觀察各個色聚裡的八種特相，亦即觀察各個色聚裡的四界。

色聚可分為兩大類，即透明的與不透明的（明淨色聚與非明淨色聚）。對於眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體、心臟這六門裡的這兩類色聚，你都必須像上述那樣同時觀察到其中的四界。

當你能在單一粒色聚裡同時觀察到四界時，就會生起強而有力的定。註釋稱這種定為近行定，而疏鈔稱這種定為剎那定。為什麼註釋與疏鈔的說法不同呢？註釋的解釋法是一種隱喻。當你能專注於單一粒色聚中的四界時，你的定力強度與近行定的定力很接近，所以註釋方便地說那是近行定。事實上，真正的近行定非常接近禪那，它只發生在禪那生起的那個心路過程裡。在近行定之後，禪那必定會生起。然而就四界分別觀這個法門而言，無論你如何精進地修行，都不可能達到禪那，所以我們不能說四界分別觀的定是真正的近行定，是故疏鈔解釋說那是剎那定。

當你能專注於單一粒色聚裡的四界時，那時是以四界分別觀修行止禪的最後階段，同時也是以四界分別觀修行觀禪的開始階段。所以四界分別觀既是止禪的法門，也是觀禪的法門。

熟練於觀察單一粒色聚裡的四界之後，進一步應當同時也觀察色聚裡的所造色，即顏色、香、味、食素等。能夠觀察到四界（四大種色）及所造色（四大所造色）時，就可以說你已經照見究竟色法。那時你破除了三種密集。

色法有三種密集：(一)相續密集、(二)組合密集、(三)作用密集。

通常當初學者開始能整體地觀察全身的四界之後，漸漸地，他不見身體，而只見到四界的密集體，那時他還無法破除密集。只要他還未見到色聚，他就還有眾生、女人、男人、父親、母親、我、他等想（印象）。如果有系統地繼

續修行，他將見到內在與外在都只有色聚而已，那時眾生想會暫時消失。為什麼呢？因為他能破除相續密集，他只見到色聚微粒而已，不見任何眾生存在。

然而色聚並非究竟色法，他必須進一步分析色聚，以便照見其中的究竟色法，如地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素等。見到究竟色法時就破除了組合密集。

他還必須進一步破除作用密集。每一粒色聚裡至少含有八種色法，每一種色法各有不同的作用，例如地界有它自己獨特的作用，與水界的作用不同。要破除作用密集，他必須觀察每一種色法的特相、作用、現狀與近因。

若能破除這三種密集，就可說是徹底地照見究竟色法。這種智慧是純觀行者修行觀禪時必須先證得的。針對這一點，佛陀教導四界分別觀說：「諸比丘，就像一個熟練的屠夫或屠夫的學徒，屠宰了一頭母牛之後，將牠切成肉

塊，然後坐在十字路口。同樣地，諸比丘，無論身體如何被擺置或安放，比丘都以各種界來觀察這個身體：『在這個身體裡有地界、水界、火界、風界。』」那時，他不見有人、我、眾生、男人、女人等，而只見到究竟色法而已。能如此照見之後，進一步應當如何修行呢？佛陀解釋下一個階段說：

「如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。」

在這裡有兩種身，即色身與名身。這兩種身都必須觀照。為什麼呢？因為只觀照色法為無常、苦、無我不足以證悟涅槃，還必須觀照名法為無常、苦、無我。觀照內在的名色法之後，還必須觀照外在的名色法。為什麼呢？因為我們不只執著內在自己本身而已，也執著外在的他人。

我們只能觀照究竟名色法為無常、苦、無我，不能觀照眾生為無常、苦、無我。為了去除一切的渴愛、驕慢、邪見等煩惱，我們必須觀照內外的名色法都是無常、苦、無我。

根據觀智的層次，以上說的是第一種觀智，稱為名色分別智。接著佛陀開示下一個階段：

「他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。」

這階段包含三種觀智：

- 一、緣攝受智：觀照因果的智慧。
- 二、思惟智：觀照行法無常、苦、無我三相的智慧。
- 三、生滅隨觀智：觀照行法的生滅為無常、苦、無我的智慧。

在此必須觀照究竟名色法的因，主要是你在過去世所

造的無明、愛、取、行、業。然後觀照過去五種因與今世五蘊之間的因果關係，這種智慧稱為緣攝受智。接著應當觀照因與果都是無常、苦、無我的，這種智慧稱為思惟智。

然後必須觀照因緣生滅與剎那生滅以培育生滅隨觀智。由於五種因生起，所以五蘊生起；由於五種因完全滅盡，所以五蘊完全滅盡；這是觀照因緣生滅。五種因及五蘊都是一生起後就立即壞滅，因此它們都是無常的；這是觀照剎那生滅。

有禪修者問說：「為什麼究竟名色法都是一生起後就立刻壞滅呢？」在《相應部》的《有因無常經》(Sahetuanicca Sutta) 中，佛陀開示說：「諸比丘，色是無常的，造成色的因與緣也是無常的。諸比丘，由無常的因緣所造成的色怎麼可能是常的呢？」所以因緣是無常的，色也是無常的。舉例而言，在過去生中你造下無明、愛、取、行、業這五

種因，其中無明、愛、取這三項是緣，行與業這兩項是因。如果能修行緣起法，你就會清楚地見到它們一生起之後就立即壞滅，因此它們是無常的。既然因與緣都是無常的，它們所造成的果怎麼可能是常的呢？它們的果（名色法）也是無常的。為什麼呢？因為因與緣沒有能力使果穩定。

另一個例子是：除了結生心之外，每一個依靠心所依處而生起的心都能產生心生色法。這些心一生起之後就立刻壞滅，因此它們是無常的；那些心生色法也是一生起之後就立刻壞滅，因此它們也是無常的。為什麼呢？因為心沒有能力使心生色法穩定。既然因是無常的，它的果怎麼可能是常的呢？所以因果都是無常的，這是它們的本質。當你能觀照名色法時就能清楚地見到這一點。佛陀教導我們照見這種本質。為什麼呢？因為如果你見到無常的本質，常想以及「這是父親，這是母親，這是兒子，這是女

兒」這類錯誤的想就會消失。

生滅隨觀智成熟之後，應當修行下一個階段，佛陀開示說：

「或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。」

清楚地照見行法的生滅之後，進一步應當只專注於行法的壞滅，不再去注意行法的生起。漸漸地，你將只見到壞滅，那時你應當觀照行法的壞滅為無常、苦、無我。這個階段包含從壞滅隨觀智到行捨智這些上層的觀智，它們都以行法的壞滅作為目標。當觀智成熟時，你就能以道智與果智來了知涅槃，因此佛陀開示說：

「他獨立地安住，不執著世間的任何事物。」

道智會逐步地滅除煩惱，乃至最後，他的心路過程中

的一切煩惱全部被滅盡，所以他能獨立地安住，不執著一切五蘊。然後佛陀為四界分別觀這個修行法門作結論說：

「諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。」

因此你必須有系統地修行四界分別觀，這個系統是佛陀在《大念處經》中教導的。你應當尊重佛陀的教導，並且在良師的指導下修行。