

破除身见

法增比丘

在[相应部5.10]佛教导说：「因它们的机件组合，故名为‘車’；同样的道理，因五蕴的组合，故名为‘人’。」

佛在[相应部22.95]里再比喻说：
「色如聚沫，受如水泡，想如阳焰，行如芭蕉，识如幻。」

何以故，说色如聚沫呢？因为色不坚实，不能捏成之不净物聚集故。为何说受如水泡呢？因为暂时之苦乐故。为何说想如阳焰呢？因为日出而热故，因为当时想念炽热。为何说行如芭蕉呢？因为造作诸行如芭蕉之干，因为没有真实心髓故。为何说识如幻呢？因为识随六根而起，变幻欺诈之故。

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。

观察三十二身分

在观照的部分，[大念处经]（[长部]22经）佛开示说：「诸比丘！犹如两口袋，填进种种穀物，即：稻、粳、绿豆、豆颗、胡麻、糙米，具眼者解开之，得观察：此是稻、此是粳、此是绿豆、此是豆颗、此是胡麻、此是糙米。诸比丘！如是比丘于皮覆包充满种种不净物之此身，观察上至头发，下至跖底，(知)：“于此身有发、髻、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺、肠、肠间膜、胃物、排泄物、脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、淋巴液、唾液、黏液、关节液、尿。”」

佛以两口袋比喻这个身体，有智慧的能看见这三十二身分，并且知道它们只是色法，也知道色法是由四大元素组成的。观内身是指自己身内的三十二身分，观外身是观别人身内的三十二身分，如是交替观内外身。观生法是指这身体如何而生，观灭法是身体如何死亡，观生灭法是观身体一世的因缘生灭以及从阿毗达摩论所分析的刹那生灭。这样观禅后所得的结论会是“它只是一个身而已”，因为是慧解脱，故独立而住，不执着于世上任何物。

在[相应部22.56]佛对色蕴下定义说：「诸比丘！何为色蕴？四大，及四大所组成，是为色蕴。」这说明色蕴是随因缘而生起，并是组合的。

观察身体的四界

根据[杂阿含42经]里佛说：「云何色如實知。諸所有色，一切四大及四大造色，是名為色。如是色如實知。」这说明色蕴是由四大的地大、水大、火大、及风大所组成，故是四大所造色。

在[大象迹喻经]佛教导观察身体的四界，所指出是分开四界个别观察。佛说：「诸贤！云何为内之地界？内之自身之坚固态而被执取为(我、我所)者，即发、毛、(爪、齿、皮、肉、腱、骨、骨髓、(肾脏)、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏、肠、肠间膜、胃中物、)粪、(脑)，又其它所有内之自身坚固态而被执取为(我、我所)，诸贤！此言内之地界也。」

「其次，诸贤！云何为内之水界？内自身之水，水态被执取为(我、我所)者，即胆汁、(痰、脓、血、汗、脂、泪、膏、唾、涕、关节滑液、)尿，又其它所有内自身之水，水态而被执取为(我、我所)，诸贤！此言内之水界也。」

「其次，诸贤！云何为内之火界？内自身之火，火态被执取为(我、我所)者，即令热者，令老，令燃烧者，令食、饮、噉、味等物善消化者，又其它所有内自身之火，火态而被执取为(我、我所)，诸贤！此言内之火界也。」

「其次，诸贤！云何为内之风界耶？内自身之风，风态被执取为(我、我所)者，即上行风、下行风、腹外风、腹内风、肢体循环风、入息、出息，又其它所有内自身之风，风态而被执取为(我、我所)，诸贤！此言内之风界也。」

表1. 四界分别表(四十二身分)

地界显著的部分：(二十个)

1发	2毛	3爪	4齿	5皮
6肉	7腱	8骨	9骨髓	10肾
11心脏	12肝脏	13膜	14脾脏	15肺脏
16肠	17肠间膜	18胃中物	19粪	20脑

水界显著的部分：(十二个)

1胆汁 2痰 3脓 4血 5汗 6脂肪
7泪 8膏 9唾 10涕 11关节滑液 12尿

火界显著的部分：(四个)

1间隔性发热之火
2令成熟和老化之火
3发烧之火
4消化之火

风界显著的部分：(六个)

1上行风 2下行风 3肠外风
4肠内风 5肢体循环风 6入息与出息
(表参考[如实正见]，帕奥禅师著。)

四界分别观是另一个破除色身是我的邪见的有效方法，
要修四界分别观，首先要在全身各处个别部位辨识四界的十二种特相。：

地界的特相：硬、粗、重、软、滑、轻。

水界的特相：流动、黏结。

火界的特相：冷、热。

风界的特相：支持、推动。

对这些特性要先在身体的某个部位辨识到它，然后尝试在全身各部观察它。若从禅定的境界尤其是四禅定之后，心光明清澈，极易观察到，但是在其他的定境，甚至是近行定都能观察到，问题只在观察的深浅。比如观察安般念的入出息，入息是推动，住息是支持（因为气息鼓涨在体内），出息又是推动。因此能辨识到入出息在身体各部位的鼓涨与推动。

当一个行者能在全身清楚地辨识到所有十二种特相之后，应重复的有次第的观察，直到能迅速的观察各部位的十二种特相。然后普遍的观察四大的特相以达近行定，直到见到色聚，以及色聚的生灭，若能观察到色法的生灭，这才叫做观禅，才能达到见清净。

然后观察六根门的四界，以及色聚里的八法聚---
地、水、火、风、颜色、香、味与食素（营养素）。以及色聚的生灭，这样才是修

观禅。

观察缘

色身从贪爱而生，由贪爱而有（存在于三界）。这色身靠食物而得以住世，以及其他的因素如衣服，住所，以医药，保安，父母师长亲友俯助等等。一世死后，又再跑去投胎。因为识缘名色，一个人若不能了解名色法，就有识食，在临死时，意念不能寂灭，所以识又再轮回去了。因这识在死亡时，最后一念或称死亡心又会去缘名色，结生心是名，羯罗兰(kilala受精卵)是色，新的一世又开始了。

贪欲心生起的过程是六根→触→乐受→贪爱→执取，而根门与触与乐受的生起是被动的，只有贪爱是我们内心主动的思择，那是主动的，因此思惟执取的原因，执取的缘，执取的生起，而知道那是贪爱，贪爱由接触而生起，感受由接触而生起，一个认真的修行人，思惟贪爱与执取所产生轮回与长期遭受苦难的后果，以正念正智修习厌离，捨弃，这就是贪爱灭除道，如实地知晓，不是书上或听来的，而是实际修习达到的。

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。如是，比丘！心解脱者，若欲自证，则能自证，我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。如观无常、苦、空、非我亦复如是。」（[杂阿含1经]）

在[杂阿含109经]里舍利弗对六十位比丘的开示；色蕴是依四种情况产生：即执取‘色是我’、‘色异我’、‘我在色’、‘色在我’。所有诸色；若过去、若未来、若现在、若内、若外、若粗、若细、若好、若丑、若远、若近，配合这十一种共有四十四种情况，应作如是观照；一切色无常，一切色是苦，一切色是空，一切色非我。对色不应爱乐，不应摄受，不应保持，如是观照，善系心住，不愚于法，再努力精进观照，远离懈怠，心得喜乐，身心得轻安，寂静舍住，具诸修道八品，修行满足，永离诸恶，并非不得消殒，不得寂灭，寂灭而不再起，减损恶法而不增，断恶而不生，由于心不生，故不执取，不执着，自觉涅槃。我再生已尽，梵行已经建立，所应作的已作，自己知道再也不会来投胎而会在三界出现。

世尊告诉诸比丘说（[杂阿含292经]）

：「云何思量观察正尽（正确灭尽）苦，究竟苦边？时（那时），思量众生所有众苦，种种差别，此诸苦何因(苦是什么原因产生的呢)?何集(苦是什么缘带来的呢)?何生(苦是怎么生起的呢)?何触(苦是什么接触后而生起的呢)?

思量取因（执取的原因），取集（执取的缘），取生（执取的生起），取触（执取由接触而生起）。若彼取灭无餘，眾苦则灭，彼所乘（他所修习）苦灭道跡（灭苦的正道）如实知（如实知晓），修行彼向（向灭苦的正道）次法（依循着修法的法第），是名比丘向（朝向）正尽苦（正确灭尽），究竟苦边（到了苦的边缘）。所谓取灭（那即是执取的消灭）。」

一个观察到五蕴是無常、苦、空、无我者，对五蕴会生厌离，因为厌离，所以不会执取，喜贪则断，心则解脱，心解脱者，则能逐步证取四个圣果。

法增比丘佛历二五五五年五月于南澳阿德雷德锡兰寺。

愿众生安乐。

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@163.com

<https://sites.google.com/site/chinesebuddhists/home> 中华南传佛友协会

<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

<http://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/sys2/mybbs.aspx?id=0x43737400> 学习南传佛法