

自以为非

法增法师 Bhikkhu Dhammavaro

打从挤出娘胎来到这世间以来，天天我们都是“自以为非”。

眼所见，耳所听，鼻所闻，口所尝，身所触，意所思，都在认为是我。自以为非是在看，我在听，我在闻，我在尝，我在感触，我在想，没有一刻不认为如此，就连睡梦之中也是这样。尤有甚者，这‘我’漫延到我的身体，我的眼睛，我的耳朵，我的鼻子，我的嘴巴，我的头脑，我的感受，我的想法，我的作为，我的意识等等。更有甚者，这‘我’漫延到我的丈夫，我的妻子，我的爱人，我的孩子，我的父母，我的亲戚，我的朋友，我的仇人怨家等等。更有甚者，这‘我’漫延到我的房子，我的车子，我的股票等等，没完没了。唉呀！这“自以为非是我”可厉害极了。这正是佛法的所谓‘五执取蕴’。

但是自从接触了佛法之后，尤其是纯粹的南传佛法之后，当我的眼在看，耳在听，鼻在闻，口在尝，身在触，意在思时，通过一段时间仔细的观察和修习之后，‘自以为非是我’在看，非是在听，非是在闻，非是在尝，非是在感触，非是在想。其他的执取就不生起了。

为什麼呢？

身体是什麼做的？它是四大所做的，地大，水大，火大，和风大。这四大天天时时刻刻在变，吃一碗饭，喝一杯水，身体里面的四大不就变了吗？然后上厕所，大号，小号一出，身体里面的四大不就变了吗？谁说它没变。从小到大，年年变，月月变，天天变，看看你的旧照片，你就看见真相。

然后你再用佛陀教的四大差别观，三十二身分观，仔细的观察一下，头发是头发，皮是皮，肉是肉，头发不知下面有皮，皮不知下面有肉，各是各的，不同的部位，不同的性能，人只是一堆有生命的合成物。是谁知道‘我’呢？是谁起了‘我’的想法呢？是‘心’嘛。是那个‘意识’吧了。当你睡时，它还起‘我’的想吗？当你睡时，意门休息去，它还会思念----‘我的身体，我的眼睛，我的耳朵，我的鼻子，我的嘴巴，我的头脑，我的感受，我的想法，我的作为，我的意识，我的丈夫，我的妻子，我的爱人，我的孩子，我的父母，我的亲戚，我的朋友，我的仇人怨家，我的房子，我的车子，

我的股票等等’吗？不会啦！这样平常我们常以为是‘我’，这“自以为是我”就站不住脚啦。值得我们仔细的去观察了。

眼睛是什麽做的呢？它是眼珠，视网膜，水晶体，眼神经等组成的，它们只是地大，水大，火大，和风大。当我在看东西时，它是眼珠，视网膜，眼神经传递东西的形象到意门去判别，而不是我在看。耳朵是什麽做的呢？它是外耳，耳道，耳膜，耳槌骨，耳神经等组成的，它们只是地大，水大，火大，和风大。当我在听时，它是耳膜，耳槌骨，耳神经传递声音到意门去判别，而不是我在看。鼻子是什麽做的呢？它是鼻孔，鼻道，鼻毛，鼻甲，鼻窝，鼻神经等组成的，它们只是地大，水大，火大，和风大。当我在嗅时，它是鼻毛，鼻甲，鼻窝，鼻神经传递味道的讯息到意门去判别，而不是我在嗅。口是什麽做的呢？它是舌，牙齿，舌味蕾，舌神经等组成的，它们只是地大，水大，火大，和风大。当我在尝食物时，它是舌，牙齿，舌味蕾，舌神经传递味道到意门去判别，而不是我在吃。身体是什麽组成的，它是发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏、大肠、小肠、胃、粪。胆汁、痰、脓、血、汗、脂、泪、膏、唾、涕、关节滑液、尿、头脑等组成的，它们只是地大，水大，火大，和风大。当我接触外物时，它是身体某部位的肌肉与神经通过触把感觉传递到意门去判别，而不是我在感觉。同样的，当意门在想时，它是某一个根门，神经，脑与意门配合在思维那个根门传来的讯息，而不是我在想。这样仔细看的结果，真相就看出来啦。这“自以为是我”就站不住脚啦。你就会‘自以为非是我’在看，非是我在听，非是我在闻，非是我在尝，非是我在感触，非是我在想。其他的执取就不生起了。你能确定身体不是‘我’，非‘我所有’，你就能证得‘须陀洹果’（初果，佛教僧团的第二位圣者），当你在认真观察时，你就是‘向须陀洹’（向初果，佛教僧团的第一位圣者）。

然后意门又如何呢？意门靠什麽呢？意门依靠眼门，耳门，鼻门，舌门，身门通过神经传递讯息到脑让它做决定（即是思维），然后它才会想，想完又用身体和口造作。意门所依靠的眼门，耳门，鼻门，舌门，身门都是地大，水大，火大，和风大所造，都是无常，天天变，所以意门也是无常，不可能是‘我’，不可能是‘我的’，这“自以为是我”就站不住脚啦，你就会‘自以为非是我’。你不相信，只要多观察，随着时间的进展，慢慢的，真相就会大白。

祝你们安乐。