

# 身体四界差别的观照

法增尊者讲于福州，四川蕾儿笔录

## 目录

地大的特征  
水大的特征  
火大的特征  
风大的特征  
观照的成果  
问答题

如果我们要证初果，必须要破除身见，破除身见的方法是修 32 身分和四界差别。我今天只是讲四界差别，四界差别是要辨别身体里面的那些部位的地水火风的特性，就好像我现在手在捏，我可以通过手的按我可以感受到肉，手里面的肌肉是软的，软是地大的一个特征，我也可以感觉到硬的，就是那个骨头。所以我可以感觉到它的骨头的硬性，同时我也可以感觉到软和硬。不止是手这样，我在说话的时候，我的舌头在里面动，舌头是软的，但是舌头周边的，嘴里面牙齿，这些都是硬的，所以，它的软的和硬的一起在动，所以就有声音了。这个声音除了地大之外，空气从肺部出来，所以它还配合空气，所以才发出声音来。但是如果你只是软的和硬摩擦，这是硬的，这是软的，没有什么声音；我们会弄出声音，是因为这边有声带和气体。所以舌头是软的，加上其它的硬的，它就发出声音来。

## 地大的特征

你用心去观察我们的生活之中，我们的身体，每天一直去观察的话，你会一直观察到地大的六个特征，就是硬的、软的、粗的、滑的，舌头是滑的，嘴腔里面的肌肉也是滑的，轻的、重的，这边还没有讲到轻、重。刚才你们抬这个椅子，你就懂是重的，你拿草席，你就懂是轻的，你拿塑胶垫，你就懂是轻的。我们身体里面也有轻重，外头的东西也有轻重，里面也有轻重。

所以刚才我说我今天有几根头发，头发是很轻的，重的是什么东西？整个身体是重的，我们全身的皮有 30 公斤重，我们全身的骨头大概也有几十公斤重。如果我们体重是 70 公斤，我是 65 公斤，请你想一想，单单我们这外头这层皮就差不多 30 公斤了，其它还有骨头、内脏，还有其它东西，加起来就有重量了，当然重量又有分轻和重，所以我们从这样来看，我们就一直看到真相，这个真相就是它是地大。

外头的地大也是这样，也是轻和重，也是粗和滑，也是硬和软，所以你看里面的，你看外面的，你看过去的，你看现在的，你看未来的，内外，你可以看粗的，可以看细的，粗细，还有美丑，就是好看的和不好看的，还有远的和近的。你全部去这样观察，一切的地大它就有六个特征，就是它是有粗和滑，它有硬和软，它有轻和重这样的差别。它这样相对的差别，我们观察的结果，我们发现不管是过去，现在，未来，内外，粗细，美丑，远近，这十一种情况，发现所有的地大都有这些特征，里面的地大和外头的地大都是这样的特征。你一直观察的结果，你就会一直观察到它只是地大，你不会说它是我的地

大，所以观察久了，你就会看见真相，真相它是无我的。通过观察地大，这是最重要的一个观察，我们对身体的观察最重要就是观察这个地大的六个特征。

## 水大的特征

第二就是观察水大，观察它的水的特征，水是会粘以及它会流动。我刚才喝了水，过了一阵子，我去小便，那就是水大，喝的水是水大，尿也是水大。所以你看水大就是它会流动，它也会粘，我们喝的那些汤，鱼圆汤或者其它的汁，都是水大。水大就是可以流动，以及它是会粘的，有不同的颜色，全身的水大里面有胆汁、痰、脓、血，汗、脂肪、泪、膏，唾、涕、关节滑液、尿，这是所有部分的水大。水大只有这两个特征，它会粘，你看我们如果割到手，血流出来它会粘的，不管它什么颜色，当然这是红色的，你就发现水大的特征它会粘它会流动，这就是水大的特征。

地大里面有 20 个部分，就是发、毛、爪、齿，皮、肉、筋、骨，我刚才都有提到，我说骨头，皮，皮肉筋骨，骨髓、肾、心和肝，筋膜、脾脏、肺、肠，肠结膜、胃、粪、脑，这些都是全身的地大，地大就有六个特征。水大刚才讲的 12 个部分有两种特征，就是它会流它会粘起来。

## 火大的特征

还有就是火大，火大有两种特征，就是冷和热，身体里面有什么火大？间隔发热的火，一阵一阵会发热，早上吃了早餐，在那面发热，发热四个小时就不热了，接下来中午又吃午餐，吃了午餐又发热，过了一阵子，到了傍晚，它就不再发热了，所以是间隔发热。还有老化的火，就是毛会变白，皮会变皱，这是老化的火造成的。你看那些水果，它熟的话皮会变松，因为它里面有糖份，糖份会使水果成熟，成熟里面就会产生化学作用，水果就会变软，不会那么硬，就会有味道跑出来，我们一闻到味道就知道熟了，就是老的意思。我们的身体也是这样，我们的身体会老去，就是它熟了。当然我们里面有新陈代谢，它一直在改变，换新的东西，所以我们不像水果这样，只是一个星期或者两个星期就坏了，我们的身体可以耐久，因为我们有新陈代谢，但是水果就没有这种功能，不能够新陈代谢，它只是一次而已，它一成熟，果的肉就开始分解，然后就烂了，只剩下一个种子，这个就是火大，第二种火大。第三种是发烧的火，就是我们有时候冷到，风吹到，感冒发烧，39度这样，40度，那已经很危险了。第四种火就是消化的火。间隔发热的火，老化的火，发烧的火跟第四，消化的火，就是我们吃的食物在肠胃里消化，那就是消化的火。这四种火，我们观察我们体内的火，外头的火是太阳的热能，或者烧木柴的热能，那就是火。外头如果有太阳，但是在不同的地方有不同的温度，在福州今天是19度，在厦门可能是21、22度，所以虽然是太阳的火，在不同的地方有冷和热，温度有差别。所以从观察火我们就可以分辨火里面有两种特征，就是冷和热，它有差别温度，因为我们的身体能够

感觉这个温度的差别，所以我们觉得冷，所以我们要穿多一件衣服，这是从观察火我们分辨它里面的火的差别，那就是冷和热的差别。

## 风大的特征

第四种，观察风，我们要观察身体里面的风，身体里的风最明显的观察就是出入息，因此我们修安般念，修安般念的时候我们一直跟着呼吸，我们就观察到风，风的进和风的出，这是最明显的，当然还有其它的风，上行风，下行风，肠内风，肠外风，还有手脚在动，那个也是属于风，肢体循环风，加上出入息，就有六种风。风有什么特征？风的特征就是它会推动，它会吹，为什么风会吹呢？因为它从温度冷的地方吹向温度热的地方，温度冷的地方就是高压，温度高的地方就是低压，所以风就流动，就会有推动的力量。我们身体里面也是这样，我们全身的温度是平均的，我们全身有的地方温度很高，就像心脏这个地方，其它地方，手脚，指甲，你摸，它没有什么温度的，你摸耳朵，它是冷的，你摸你的脚趾甲，末端的温度不高，所以温度最高是在这边。所以它的温度有差别，它有冷热，那么从温度差别就会产生推动和压力，这就是风的两种特征，它会推动，因为它会流动，从冷的流向热的地方，然后它会循环的，因为我们身体里面就是一个小的世界，这个小的世界，它的温度在流动的时候就会转来转去，在转来转去的时候就产生循环，最明显的循环就是我们呼吸，这样一波又一波，吸，呼，吸，呼，风的推动。我们拿东西的时候，我们要用一点力，我们就憋气，我们憋气的时候，气保留在身体里面，我们就可以把重的东西提上来。

你看那些举重选手，他吸一口气，一下子把东西，可能超过他体重 2 倍的东西拿起来了，就举到头上去了，他这种叫抓举，他用一种很快的提升力量把它提起来，然后就从下面顶上去，就举重了，这是一处取巧，巧力，这就是风在体内，使我们的手脚能够动，因为压力在身体里面，所以它有这个推动力。你看那些重型机械，那个手会动，切的手会动，它不是电的，它是压力，它的压力是管子状的，管子状的里面装的是液体，它用液体的压力，有些用气体的压力。有些汽车的悬挂系统是用气体的，就是它有压力，汽车的重量有弹性，它用气体来做弹性，所以，汽车你坐在里面就很舒服，就是这样的道理，所以风的特征就是压力和推动。外面的和里面的是一样的。

所以，20 种地大，12 种水大，4 种火大，6 种风大。

## 观照的成果

所以，我们要常常安静，自己安静，你安静的时候一直在观察自己的身体，当你一直在观察自己身体的时候，你就一直观它 32 身分和四界的差别，你观察四界差别的时候，你一直观察的结果，它不是一个我，它是一种物质的现象。

我们会认为是我，是我们的一种错误的观念，错误的想法，我们把它当成是我，其实它不是我。如果它是我，我们就可以要这个身体不老，不病，不死，那才是我，但是尽管我们想这个身体是我，我们也想不老，不病，不死，但是我们不能够做到。因为我们不能够做到，这里就有一个很大的问题，既然我认为身体是我，为什么我不可

以使它不老不病不死呢？这里面我们就要去研究，去观察它，通过长期的观察，我们就会知道真相，真相告诉我们，这个身体不是我们的。知道真相的人叫作破身见，就是把对身体的邪见破了，他知道这个身体不是我，但是破了身见还有很长的路要走的，不是说就结束了，他只是证一个果位，后面还有三个果位要证，就是还要把心观察得清清楚楚，心也不是我，那个我们不说了，今天我们只是谈四界差别。

我们如果不去做这个工作，我们把时间花在到处烧香，拜，求，祈祷，发愿去西方，都没有用，不会帮助你证果的。因为我们长期以来都用错误的方法在修，结果就很少人证果，所以如果你听了我这样解释，你就想有道理没道理？要不要依照正确的方法来修？你自己想，如果你觉得我讲的道理是对的，那你就去做嘛，如果你肯下功夫去做，证果只是时间问题。

好的，我说完了，有没有东西要问？

## 问答题

问：请问尊者，我现在一坐下来，老是感觉体内一大堆气。

答：因为那个气，身体里面流动的气体，当然最明显是我们的出入息，但是还有其它的气体在身体里面在动，而且它是有温度的，身体里面的温度比外头来得高，30多度，外头才10多度而已，差很远。我们呼出来的气温度很高的，因为我们吃食物，它就间隔发热了，就好像你在燃烧东西，因为我们这个身体会燃烧这些食物，全部的食物就是燃料，它燃烧的时候就会产生能量，就能够有动力，我们就有气力。

如果你几天不吃，你看你还有力吗？没有力了，身体慢慢也没有这么烧了，道理就是这样。只是说你对这个东西特别敏感，因此它特别明显而已，有些人不敏感，不明显，因此他就发现不到这种现象，所以能够让你发现这个现象，这是好的，只是你要去辨别它是属于什么东西，它是火，还是风，还是什么东西，是不是水？你自己要去找，要去辨别它。

学生：观的时候，要去如理作意它的地大，火大，水大，风大？

答：是啊，我们自己要去观察它，观察的结果你就会看到身体里面的四大，它的四大特征就是，地大有硬的，软的，粗的，滑的，轻的，重的，这六种特征；水大就是流动和粘；火大就是冷和热，有了火大的冷热，它会影响水大，也会影响风大，呼吸就是风大，你看你呼出来的空气是热的嘛，所以火大也影响风大，它不是独立的，不是说火就是火，火大也影响我们的地大的温度，全身不同的地方有不同的温度，它是互相影响的，不能够说地大就是地大，因为这个身体现在是活着的，它的血液在循环，它的肺部在呼吸，心脏在跳动等等，所以整个身体就有这样的作用。你一直观察的结果，你会发现身体里面的地水火风以及它们的作用，你观察的结果，你会想它到底是什么东西，是谁的东西，慢慢你就会知道真相。开始你可能有疑问，我认为我的身体，你要它这样吗？它不是这样，它自己就能够这样操作，活着的时候就是这样操作，等病了身体坏的时候就不能够操作，就停下了嘛，呼吸停下来，心脏也停下来，肺也停下来，血液也就停下来，慢慢就冷了，冷了就死去了，它的现象就是这样的。



第一个明白只是观察它的现象而已，它只是观察者，观察者其实就是身体里面的能量，能量是因为我们吃的食物带来的，所以那个能量不是我们，能够观察的心其实也不是我们，不过这是将来的事，跟现在我要讲的观察四大没有关系，现在你只是要用这个心来观察这个四大就是了，你还没有办法解决那个观察者，观察者是另外一回事，一步一步做的。第一个步骤就是一定要去做的工作就是分辨它的身体，这个从任何地方都能够分辨的，必须要自己安静一个人在观察它，你一直跟别人在沟通，讲话，互动，你就没有机会观察自己，所以必须自己静修，每一天早晚课自己静修，观察自己，才能够知道真相，不然没办法知道真相，你就是在禅修，一个人在禅修，不要在那边胡思乱想，看经书，这些都没有用，安静地观察自己才有用。

问：经行的时候一样吗？

答：一样的，经行也是在观察自己，安静地在走，使心安静，就是观察里面的脚什么东西在动，皮肉筋骨是怎么样在动，你就观察里面的地水火风，你就观察到全身的地水火风，动的时候。每个细节，我曾经讲过一个题目，就是《从细处观察》，就是每个细节，比如说喝一口水，你就观察嘛，因为觉知是你自己的觉知嘛，而这种觉知讲出来对人家来说是一种观念。我喝一口这样的水下去，你只是从文字来看，你不懂我讲的是什么东西，所以你必须自己喝这口水，你通过觉知这个水是什么样的温度，怎么样通过舌头，通过喉咙，食管，怎么样流动，又感觉到流动了，你就感觉到水里面的火大了，你感觉到舌头里面地大的软了，你感觉到食管里面的那个是宽还是窄，你感觉到液体

是怎样流下去，是感觉温温的，流流流到胃里去。这不是用文字来理解的，必须你自己要亲身做，然后你就会知道，通过这样的细节，观察到真相，就是观察到地水火风，水大的流动和粘结，火大的冷和热，等等现象，这些必须要这样做的，你看文字只是一种概念，只是一种理解，它并不是修行，所以自己必须要做。做的话如果你从每个细节这样观察，破身见是很快的，几天的时间就破身见了，很清楚的，只要几天的时间，佛陀的时代，佛陀讲完，那些人就全部破身见了，破身见就是初果，你把身体是我的邪见破除，就是破身见了。

法增比丘，2016.5.16 于江西宝峰寺

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

<https://sites.google.com/site/chinesebuddhists/home> 上座部华人佛教学会

<http://theravadins.org> 南传上座部佛教