

如何见到色法？

法增比丘

目录

什么是色法？

二十八种色法

四大种

净色

境色

性根色

心所依处色

命根色

段食

虚空色

表色

变化色

相色

三十二身分

第一组

第二组

第三组

第四组

第五组

第六组

第七组

第八组

四种火

六种风

四大差别观

觉知地大

觉知水大

觉知火大

觉知风大

解牛的比喻

概念与真相

破除密集

色法的生灭变迁

观察无常

观察苦

观察无我
 进入禅定后观照
 如何觉知三相
 十六观智的审察智
 观照成果
 三解脱
 三门的差异
 破除有身见
 在生活里修行
 须陀洹的圣位
 入流道智
 初果圣者功德

什么是色法？

二十八种色法

阿毗达摩论对色法的讲述

阿毗达摩论分别色法为两种：即四大 (Mahabhuta) 与四大所造色 (Upadava rūpa)。

| 十八种完成色 | | 十种不完成色 | |
|-------------------------|--------------|--------------------------|---------|
| (一) 元素色 Mahabhuta | 1.地界 | (八) 限制色 Pariccedarūpa | 19.空界 |
| | 2.水界 | | 20.身表 |
| | 3.火界 | (九) 表色 Vimattirūpa | 21.语表 |
| | 4.风界 | | 22.色轻快性 |
| (二) 净色 Pasādarūpa | 5.眼净色 | (十) 变化色 Lahutadīrūpa | 23.色柔软性 |
| | 6.耳净色 | | 24.色适业性 |
| | 7.鼻净色 | | *加两种表色 |
| | 8.舌净色 | | 25.色积聚 |
| | 9.身净色 | (十一) 相色 Lakkhana rūpa | 26.色相续 |
| 10.颜色 | 27.色老性 | | |
| (三) 境色 Gocara rūpa | 11.声 | | 28.色无常性 |
| | 12.香 | | |
| | 13.味 | | |
| | *触=地、火、风三界。 | | |
| (四) 性根色 Bhavarūpa | 14.女根色 | | |
| | 15.男根色 | | |
| (五) 心色 Hadaya rūpa | 16.心所依处 | | |
| (六) 命色 Jīvitārūpa | 17.命根色 | | |
| (七) 食色 Kabalīkahara | 18.食素/营养 Oja | | |

表源自《阿毗达摩概要精解》。

法增比丘图表

色法（Rupa）是指一切世间的物质现象。色法就是我们所能够感觉的，就是通过眼睛、耳朵、鼻子、舌头，能够认识这个世界的一切东西的都是属于色法。「色」（rupa）的定义是「被热、冷、饥渴等等所破坏」，意谓色法会随着热、冷等因缘而变易。而这些现象的不同面向，会在禅修者或禅修者的心中呈现他们自身。「诸比丘，为何说是色？因为它被破坏，所以称之为色。被什么破坏？被冷、热、饥饿、口渴、苍蝇、蚊子、风、烈日及爬虫所破坏。」（《相应部》22:79/iii,86）色法有两种，即：四大元素及由四大元素所造的色法。这两者包含了十一类（色法）。「色」或物质是被觉知的，「色」不会认识，不会理解，它是被认知的对象本身，它是非认知或无知的。

《阿毗达摩》把色法分为二十八种。以下是完成色：

- 一、地界、水界、火界与风界名为元素色。
- 二、眼、耳、鼻、舌与身名为净色。
- 三、颜色、声、香、味与触名为境色，后者包含了除去水界的三大元素。
- 四、女根色与男根色名为性根色。
- 五、心所依处名为心色。
- 六、命根色名为命色。
- 七、段食名为食色。

四大元素（dhātu 或 mahā-bhūta）一般被称为地、水、火、风，应理解为物质的基本属性。它们在巴利文被称为：地大（pathavī-dhātu）、水大（āpo-dhātu）、火大（tejo-dhātu）、风大（vāyo-dhātu）；也可以解释为惰性、粘性、热能及动能。这四大元素存在于一切物质之中，只是在比例上可能会有所差别，例如：当地元素占优势时，那个物体就被称为“固体”，当水元素占优势时，那个物体就被称为“液体”。

以下是不完成色：

- 八、空界名为限制色。
- 九、身表与语表名为表色。
- 十、色轻快性、色柔软性、色适业性及两种表色名为变化色。
- 十一、色积集、色相续、色老性及色无常性名为相色。在此，积集与相续是指色法的生（时）。

从《阿毗达摩》的观点来看，这全部都叫做色（rupa）。“色”就是它都是物质的东西。它这物质的东西是属于地、水、火、风组合起来的，组合的话它就会变化，千变万化的。就好像我们用面粉加上水，再加上一些原料，你就可以做出各种各样的面食出来。对嘛？你可以做蛋糕，可以做面包，可以做饼干，还可以做面条，做新疆馕烧饼等等，什么都可以做。依据《阿毗达摩》，包括四大种，四大种就是地界、水界、火界、风界；由四大元素所造出来的色（upādāya rūpa）共有二十四种物质现象和性质，那就是：眼净色（cakkhu-pasāda）、耳净色（sotapasāda）、鼻净色（ghānapasāda）、舌净色（jivhapasāda）、身净色（kāyapasāda）、色、声、香、味、男性根（purisa bhavarupa）、女性根（itthi bhavarupa）、命根（jivitindriya）、心所依处（hadaya-vatthu）、身表（kayavibbatti）、语表（vacivibbatti）、空界（ākāśadhātu 耳孔、鼻孔等）、

色积集(rūpassa-upacaya)、色相续(rūpassa-santati)、色老性(rupassa-jaratā)、色无常性(rūpassa-aniccatā)、变化色(vikārarupa)(有三种:色轻快性(rūpassa-lahutā)、色柔软性(rūpassa-mudutā)、色适业性(rūpassa-kammabbata))及食素(kabalikarahara)。在这里面没有提到身触(phoṭṭhabba),因为它与地、火、风元素是同一性质的,要经过压力、冷、热、痛等感觉才能察知。

根据《阿毗达摩》里分析,这些色法里面有二十八种,包括四大种,四大种就是地界、水界、火界、风界;所造色里面有分为净色,境色;还有:性根色(男性跟女性)。植物也有分雄的与雌的,你知道吗?不管所有的鸟啊、鱼啊,所有的动物啦,包括神仙都有分男女,都有雄的与雌的,对吧。那么因为这样的关系,所以它就有特性。我们观察的时候,我们一看就知道:噢,这个是男的,这个是女的。总之还有性根色,还有心所依处,还有命根色,还有段食这七种;还有虚空界,还有身表和语表,还有身轻快性,色轻快性,色柔软性,以及色适业性;那么还有它的色的时间性,色的聚集,色的相续,色的老性和色的无常性,这些都是它的特性。色法里面它的特性,就是它有时间性。它的时间性是它会聚集,你看那些人为什么会胖起来?我们看见人胖,就像刚才我讲他的太太胖,胖是因为她身体里面的那个地大跟水大聚集,知道吗?身体会胖就是里面有色法聚集,聚集了就胖胖胖起来了,跟高度不配合人就显得胖了。所以这叫色的聚集。色的相续,我们每个人照镜子的时候认为这个是我。好了,过了一个晚上,明天早上醒来,你一去照镜子再看一下,镜子里面同一个人,尽管你可能穿不同的衣服,但是你认为:是同一个人。就相续嘛,因为他的样子还相似的。所以叫相续。有一些人是这样,他小时候的照片,一直到长大还基本上是一样的样子,没什么变化,只是说看起来比较老一点,他的样子看起来还是他小孩子那个时候的样子。对不对。这就叫会相续,他会连续的,他那个模还是在那边,所以那个模还是照样在盖那个印,结果盖那个印的模还是印出同一个样子,只是变化不会很多。最后还有色老性,身体慢慢的会衰化嘛,每一种东西都会衰败,所以它慢慢会老化。然后最后是色的无常性。当它的色产生变化消失的时候,我们就看见了,这个色叫做无常,所以它色的无常性。

四大种

我们先分析四大种。四大种里面的地界。什么叫地界?地界是指任何东西,你能够通过触觉,能够触摸它,能够感觉到它有一种形状。比如说:我们要去烧一块砖,你先去做那个模型,把石头或者是泥土打碎之后,把它另外用水调和,调和后弄成一块砖的形状再拿去烧,之后就变成一块砖头出来了嘛。那个砖很硬嘛,是不是。所以,这个砖块它有一个形状,它还有一定的硬度。你摸它不是软的,如果是还没有烧过的砖,刚刚弄好的模的那个砖块,它是软的,因为它里面有很多水分还没有烘干,你去摸的时候它还是软的,或者你用手指按一下,它会陷下去。所以它有这两种特性,它会有硬度,它也会有软的这两种特性。就是地大的主要特性。(其它的特性有:粗、重、滑、轻)

水大,它有什么特性?我们对水的感觉是什怎么样的感觉?比如说,我们用舌头在嘴巴里转来转去,会有什么感觉?口水在里面怎么样?润滑它,它很滑

嘛。你看我现在摸这边，我鼻子这两边的汗，你看湿湿的。汗水，它会粘嘛。如果汗水多的话它会流下来，因为水也是水滴，它有重量，对不对。所以它一定会被地心的吸力吸住，它会往下流。不可能在高的地方的水会一直在上面的，一定会往下流的。所以水就会往下流，就变成了小溪，变成了河，变成了江水了，会一直往下流下去的。我们身体的也是这样的，要是你有眼泪，眼泪从你眼睛里流出来的啊，它会往上走还是往下流？（答：往下流）一定是往下流啊。睡觉的时候口水从你的嘴巴流出来，往哪里流？流到鼻子流到眼睛去啊？不可能的吧。它是往下流的，就流到你的颈项去，或者流到你的枕头那边去嘛。水的特征就是会流动，而且它会粘的，它就有这两个特征。

火界的特征是什么？什么是火界的特征？（热）它会热，有温度，是不是。它的温度会让我们感觉到热。现在你看太阳出来，云没有遮，可能就要下雨了，云过来就要下雨了。（已经有雷声了，每天下午都下雨啦，一有云过来就下雨，这边很准的，昨天也是下午下雨的。）所以它的云浮在天空中，它里面装满了什么东西？（答：水气）水分来的嘛。怎么它会浮在空中？因为温度的变化，是不是。因为太阳晒，地面上的那些水分被蒸发跑到天空去，结果就浮在空中，它里面充满了水分。结果因为水分很多它是黑色的，如果水分少它的颜色就比较淡，变成白色的，它就比较轻可以在空中浮动，风在吹，它就在空中飘来飘去。但是它聚集在一起的时候，水跟水聚集在一起，都是水气嘛，会怎么样？它就会凝结，凝结就变成水滴，水滴然后怎么样？就被地心力吸引，就会掉下来，就变成雨了喽。那你说有没有下雨这回事？没有下雨这回事，下雨是一种世间的名词来的。我们不知道。噢，以为这叫做下雨。其实这下雨是一种世间法来的，它不是真的，它是一种概念，我们对它的概念而已。就好像我们刚才讲，我们认为什么树啊，什么面包啊，什么鸟啊，什么那些动物啊，这是一种概念来的，它不是真的。我们要看到它的真相，那就是地、水、火、风是真的了，这就是真的东西了。当我们看见的时候，看见某某人什么样子，什么男人、女人全是概念，不是真的东西。真的东西它是指：它真正的是什么东西做的，它才是真的，对嘛？它真正的东西都是地、水、火、风嘛，这才是真正的东西。这个是佛法，是科学的东西，不是迷信的，对吗？这个真正的佛法，是这样的东西。所以你说佛法是什么？是什么宗教？它不是宗教。对嘛。它是要让我们认识真相。怎么会变成说成是迷信的东西了呢？宗教里有各种各样的仪式，各种各样的传统，必须要这样那样，你就认为我这个是宗教了。其实是骗人的，充满了愚痴的东西在里面，结果就是人就被骗到傻傻的去了。结果就要跟随什么传统，要什么颜色的衣服，要戴着什么帽子，要穿什么鞋子。对不对。都是传统来的嘛，根本没有这一回事。是世间的东西，是概念来的。

接下来分析风大。什么是风大？风大不是大风的意思。风大是指：空气，是指空气。它的巴利文叫 *vāyo*, *vāyo* 是指空气。就是可以通过我们的感觉，比如现在我们这个风扇在转，看到吗？你可以看到风扇在转在吹，那么风扇吹到对着你转的时候，那个风就直接被吹过来。因为它里面有三片叶子，那三片是铁做的或者塑料做的叶子在转的时候，它就把风从后面吸进来再往前推，就吹到我们这边来了，结果你就感觉到风嘛。虽然我们眼没有看见风，但是我们可以感觉得到风，是不是？同样的，你把眼睛闭起来，然后跟着你的鼻子，注意鼻子前面的那个呼吸，（过了一会）可不可以注意感觉得到？可以啊！对不对？所以，你把

眼睛闭起来，注意你鼻子里面的空气，这样啊你可以感觉到呼吸，呼吸就是风大来的，出入息就是风大，这是最明显的一个。因此，我们在修定的时候，就要用风大。因为风大是无形的，但是可以通过我们的鼻子来感觉，然后我们就可以觉知，觉知这个空气在那边进跟出，进跟出。然后因为我们的心在觉知空气的进跟出，心就慢慢安定下来了嘛。是不是？所以这个是风大。那么风大里面有什么特征？就是支持，挺住，和推动。身体像气球被风所支持住，和推动而有行动。

刚才火大的特征你是感觉热，那么反面就是你可以感觉冷。为什么会感觉到冷和热呢？我问你。我们是怎么会感觉到冷和热的呢？我们通过什么来感觉这冷和热的？你看那个温度计，你拿那个温度计在空中这样摇一下，它有没有温度？有啊，它是空气里的温度，它显示几度？28度，它的温度计显示是28度。好了，你把温度计放进你的嘴巴，五分钟之后你拔出来，显示是多少度？37度！要是你发烧的话有39度呢。对不对。所以那个温度计告诉你，这个里面比外面来的热，对嘛。所以冷和热就有对比，你就可以知道它的温度了。这就是火大。同样的刚才早饭后我不是解释：“我说：好，你坐在这里跟着呼吸，然后你的心安定了，你一直看着那个呼吸。过了一阵子，大概半小时或一个小时，你可以看见那个呼出来的空气里面的那个火大，在那边飘来飘去。”我们呼出来空气的温度是比外面的温度来得高，是嘛。我们肺里面的温度是我们身体里面的温度，它比现在外面的温度高。现在外面的温度最高是多少？最多是34度，感觉是32度左右，好了，我们呼出来的温度绝对比它高。因此，它有个对比，就是我们呼出来的空气比外面的空气来得高。因此，它里面有火，它的火就是里面的温度比外面的温度来得高。因此我们在修定的时候，我们的心很微细，很灵敏。结果我们看见，我们呼出来的空气里面有火界，就有光在那边飘来飘去，有光在浮动。啊，就给你看见了什么东西？看见了风大里面的火大。是吧？所以你就看见了白色的光在那边飘来飘去。结果你说：“哎呀，这是什么东西？我有神通啦，我看见什么东西了了，孙悟空在飞来飞去了”不要骗自己吧，我们要用科学的头脑来分析它。分析的结果你就发现，原来它就是因为呼出来的空气里面的温度比较高，比外头的温度来的高，结果让我们看见里面温度的差别和它的火界，火界就显示光嘛。

为什么太阳的光可以让我们看得见？它的温度很高。为什么晚上我们看不见太阳？为什么？（答：太阳下山了）不是下山，你下山这是概念来的，这是属于世间法。是因为太阳转到地球的另外一边，我们在地球的这一边，结果我们就看不见太阳嘛。然后，太阳不在空中的时候，你说温度是高还是低？马上就低了啦。（现在这里晚上最多是25度，可能更高点28度都有。）要是现在你跑去中国，你看现在是几度？下雪呀，零下20度啊。你以为你穿这样的衣服可以出去啊，你马上冻僵了不能够动了，冻僵去啦。为什么会被冻僵呢？（答：那边冷）因为它外面的温度比你身体的温度来得低嘛。开始，如果你胖的话，你还可以抵抗一阵子，可以走动一百步。但是那个瘦的走不到五十步就冻僵了，不能够动了。然后再等一阵子，怎么样？死掉了，冻死了。他的血液被冻住，心脏不能够跳，就被冻死掉了。那个比较胖的可以再走多五十步而已，他也冻在那边也不能够动了，到最后也死掉了。是不是？所以，因此要穿保暖的衣服，要穿鞋子，要戴帽子，只是脸这边露出来，不过也是很冷的。我试过的，我跑到西藏那边的山上去，零下20度，哎哟，冷得不得了，那个风吹过来呀，就好像刀在割啊，哇，很痛，受不了。为什么？我们身体的温度跟外面的温度差太远了。一个三十多度一个是

零下二十度，相差多少度？相差五十多度，那你说冷不冷？一定是冷的嘛。我们只要相差几度就感觉到冷了，对吧。我们身体的感觉嘛，这是火大来的嘛，通过温度来感觉它，所以我们就能够知道这是火大。

然后，风大就是，它有风在吹。如果是冷天，你在高的地方吹风的话会怎么样？那就更冷啦，更加冷了。因为那个风会把温度再降低几度。所以你去到高的地方，你就要戴那个帽子，把头盖住，把整个颈项都包住，用那披风来把那个风隔开来，你就不会感觉颈项被风吹到。颈项这边特别辛苦，尤其后面这边，特别辛苦。脸还好，因为我们的脸油比较多，有油就能够隔点寒气，是有这些道理的啦。南传上座部认为在四大中，触只能取地、火、风三大。水不是触觉所能感知的：把手放在冷水里，那时所感受到水的柔滑，不是水性而是地性；所感受的冷，不是水而是火；所感受的压力，也不是水而是风。

净色

接下来我们来分析净色。净色里面就分成我们的根门，就是：眼、耳、鼻、舌、身，就分成五种不同的净色。眼睛有眼睛的净色。什么叫眼睛的净色？眼睛的净色里面就是有眼珠，有眼睛后面的视网膜，还有眼睛的眼珠跟视网膜之间的水晶体等等，就是那个液体来的。所以我们的眼珠是浮在水里面的，浮在眼净色的水分之中。如果我们的眼睛跟视网膜之间的水分里面产生杂物，就产生了飞纹。什么叫飞纹？老人就知道，年轻人可能不会，因为眼睛的水晶体比较好。老的人就会有所谓的飞纹，就是眼睛在眨一下的时候，它会有东西在眼睛前面那边飞，飘来飘去。就是眼珠跟视网膜后面之间，它在那个水分里面有杂物，是杂物在那边飘来飘去。眼珠在转的时候，它东西也跟着转，这个是拿不掉的。这跟白内障是两回事，白内障就是我们的眼珠前面的那个镜片，眼珠是很大粒的，圆圆的一粒，它前面有个眼睛的镜片。就好像我们的手机这样，手机里有两个小小的镜片。我们的眼睛也是这样，它有个小小的镜片在眼珠的前面，就是那个镜片使我们能够看见外面的东西。要是把那个镜片拿走的话，这个相机还能够拍照吗？就拍不了照了，就不能够拍照了。所以如果我们把眼珠的那个镜片拿走的话，（这是我们天生的，原有的）我们的眼睛还能看得见吗？就看不见了，就瞎了。所以那些人去做白内障的手术的时候，他就要先把那个眼珠前面的镜片拿走，然后给它换一片人造的，还要几个小时呢。眼睛还是盖住的，然后等它适应了，张开眼睛就看见了。但是还是没有天然的好，没有我们天生的来得好。但这是没有办法的喽，总好过没有啊。对不对，好过你看不见哪。所以这就是眼净色的内容。眼净色里面的它整个眼球，整个眼珠的一切在里面的东西，都是属于眼净色。它的功能是做什么用？功能是拿来照各种各样的物质，各种各样的形象，它的功能是这样。就好像这个双镜头手机里面的这两片镜片，我这边里面有两个，有的人的可能里面只有一个的。这个镜片在拍照的时候可以拍，你按一下它就可以拍照了，它就通过那个镜片来拍。我们也是，我们眼珠那里面的镜片跟后面的视网膜，视网膜就好像我们照相机里面的那个电子的感应板一样，它是电子的视网膜，它在手机里面，通过手机拍到的东西就跑到手机里面，然后就变成数码的相片，里面都是号码来的，不同的号码，有高有低有红有蓝有白，然后就变成照片跑出来了。所以它的功能是这样。我们的眼净色的功能是做什么？就是拿来拍照，照了就可以产生形象，就可以分辨是青色的，是黄色的，是白色的，是红色的等等。是树，是人，是鸟，是动物等等。所以这个是眼净色的功能。清楚吗？

好了。耳净色的功能是做什么？什么是耳净色的功能？（答：听）拿来听，对啊。它为什么能够听？它必须要有耳膜嘛，对不对？我们知道空气，声音在空气里面怎么样走？它是这样振动（动作）不是这样走的咧。全部的声音，不管是风扇的声音，还是我说话的声音，或者鸟飞过时在叫的声音，或者狗在吠的声音，声音在空气里走的时候，它不是直线的。它怎么走法？它是这样（比动作）它是振动的。为什么？因为空气里有不同的密度，有不同气体的密度，结果空气就不能直直地走，它要这样振动（比动作）弹来弹去。这样弹来弹去的速度是快还是慢？慢嘛。光的速度快还是慢？（答：快）快嘛。太阳一照，一出来直接就照到这边来，这么快的。但是太阳那个照的速度，它也是很密的，它只是没有像声音那样要弹来弹去地走，但是它的光密度是很密的，所以密的好像是一条直线然后射过来。明白吗？枪里面的子弹怎么样跑动的？（答：旋转）它是旋转的，你们不知道吧？就是因为它旋转才能跑得这么快的，它是自己在这样转的咧。为什么？枪的杆里面有螺旋纹，当子弹被敲击后，炸药炸开的时候，就产生了动力，产生动力之后那个小子弹头，就从枪杆里射出去，它随着枪膛里的螺纹旋转，它就在里面转转转，很快就出去了。一转出去的时候，外面没有枪杆了嘛，结果是空间，但是因为它里面有这个速度，已经转得很快了，结果“呼”一声它就射出去。感觉到声音，是我们通过耳朵，耳朵里面有耳膜，耳膜通过空气的振动，就把外头，啊，听见没有？雷声。为什么会有雷声？为什么上面会打雷？不知道啊。它是空气的密度跟空气里面的温度造成的。它一团很多水分的空气升上去，里面是很热的，但是上面的温度是怎么样？很低，你越高就越低嘛。你看你坐飞机，他跟你讲外面的温度是零下 51 度。哇，这么冷哪！飞机飞到三万尺以上高度的时候，他给你报说外面是零下 51 度，你在想，哇，外面这么冷啊，世界上还没有遇过这冷的地方咧，最冷也不过是零下四十多度而已。很冷，零下 51 度，飞机的外头，（结冰了）何止是结冰了？比冰下还要冷的 51 度，零度已经是结冰了。所以要是你从飞机里掉出来的话怎么样？当场就死了，马上就冻死掉了。我们根本没有办法抗拒的那个温度。如果一个人打开那个机舱的话，马上就冻僵了。（答：他可以跳伞）跳伞？跳下来？跳伞的高度没有那么高，只有三千尺的高度给你跳啦。飞机的高度是三万八千米，那很高啊。比喜马拉雅山还要高出一万多米呢。我飞来的时候，飞机飞的高度是一万三千八百米。那喜马拉雅山最高的珠穆朗玛峰才 8848 米的高度呢。你去到那边已经不能够呼吸了，没有空气了，都要带氧气筒的。那你想那一个人把机舱打开，人会怎么样？马上完蛋，马上死掉了。你一出去马上没有空气了嘛。就算给你从上面掉下来，掉了几分钟，给你掉下来几百米，一、二千米，你已经失去知觉冻死了。所以，你要知道它的原理，这些都是物质的现象来的。懂吗？所以我们这个耳通过耳膜，声音传动的时候，那个声音通过这空间，通过空气，尽管这么高的空间它还是有空气，只是说它里面的空气很薄，飞机可以跑得快，没有阻力，它就省油。它如果是贴在地面上飞的话，它就很费劲，很耗油的，不但飞行速度慢，而且又浪费油，没有在高空时飞得那么快。你看我从悉尼飞到这里，距离是很远的，但是八个小时多就飞到了。

所以我们听到那个雷声，雷是因为它有那个空气的气团，里面很热，充满了水气，里面的温度很高，升上去的时候，遇到上面的冷气团，两个怎么样？打架嘛。热的气团跟冷气团相撞，打架的话就会产生什么？声音嘛。胖子跟瘦的人撞在一起会怎么样？有没有声音？一定有声音的嘛。大车跟小车撞在一起有没

有声音？“砰”的一声，有声音嘛。哪会没有声音？对不对？我把东西从这边丢在地上，地上是硬的，我东西掉在地上有没有声音？有声音啊。所以冷气团跟热气团撞在一起有没有声音？有啊。是什么声音？雷声嘛。它就产生雷声，不止是产生雷声，还产生什么？还产生闪电哪，那个闪电“嘶”一下就跑到地上去了。那个电是什么东西造成的？（又听见雷声了吗？就要来了，雨就要到了）为什么会产生电？哦，又是你，为什么产生电？（答：温差嘛）对啊。电是一种热量来的嘛，很热很热的热量来的嘛。你看要是被电打到那个树会怎么样？烧焦掉咧。我曾经看过照片，那个电打到那个人，那个人整个变到黑去，蜷曲起来，整个人烤熟掉了。（变成红烧人肉，不止是红烧人肉，是黑烧人肉了。马上烤熟，它里面的血马上干掉，肉全部变成黑的。）所以它里面有这么大的能量。为什么有这么大的能量呢？因为它那个气团是很大，很大很大的气团。你看又打雷了，打雷它就有电打下来的。所以你屋子盖的比较高，要是象那种楼这么高哇，要是不放避雷针的话，电打下来的话先打到哪里？先打到那屋子那边。因为它屋子高嘛。它有物质，屋子里面有铁，屋子的墙壁里面和柱子里面都有铁，结果它就会把电吸下来，“呼”一声就打到那屋子去了。因此它屋子要放避雷针，它就放一根铁在那边，那铁就沿着那屋子拉到地面，然后一闪电就跑到地上去，结果屋子里面就没事了。这就是为什么你看现在的马路，以前旧的都把电线装在电线杆，然后电就在上面跑。我们澳大利亚还是这样。但是现在新的城市不是这样盖的。在哪里？全部的电线在地下，电话，电线，电缆还有那些废水，污水都是在下面的，我们喝的干净的水和污水全部在下面跑。新的城市是这样建的，旧的城市（这边）还是在上面吧？是啊。你们这边还是落后。你去中国看一下那些城市，不得了。它不止是很现代化，它是大、平，又阔，一切应有尽有全部都在那边。现在他们城市的设计啊，西方的国家是追不上了。你去中国跑就知道，我是讲新城市哪，旧的地方还是一样的。因为人很多，你要再改很难改的。我们澳大利亚也是这样的，人多，你要改，那些人又反对，结果你就改不了。结果电线还是在上，一下雨打个雷，全部都没有电了。没电了然后就等，一等等了三、四个小时电才来。一切东西都停掉了，冰箱、电视什么都没有，全部都停掉了。就是因为被那个闪电打到电线，那电线把雷电吸到它的分电站，电站里面的闸门就跳闸了。电闸是一种安全设备，如果超负荷了就会跳闸。结果不是我们的电表跳闸，是电站的电表跳了闸。我那蓝山的佛宝寺就是这样喽，每次一下雨闪电一下电就没有了，就在那边等了。那你说是现代化还是落后？落后了很多噢，现在是非常落后，没有办法的。总之，这是从声音来看，我们研究这些现象，对嘛。

再来看鼻子，鼻子里面有鼻净色。鼻子的净色，是什么叫净色？鼻子的功能是做什么的？（答：闻）是闻那个香味的。我们能够分辨，早上那狗粪要是踩到的话是什么味道呢？（答：很臭）对啊。很臭的气味。要是你自己大便的时候，你擦屁股时，若是粪很湿，那个纸一抹就湿透破了，手指就碰到粪。然后你闻一下，哎哟，这么臭啊。这个是我昨天吃的炒面，怎么变的这么臭的呢？你又怎么会知道呢？因为那个粪沾在手指上，然后你一闻，那味道就跑出来了，粪的味道，这不是炒面的味道了。对不对？。那个的炒面已经都变成粪了。今天早上吃的是什么？那个印度人炒的那个白色的米粉，还有什么？豆子，还有饼和面包。这些是概念来的。所以说吃的时候，我们鼻子会闻，舌头又分辨它的味道，我们都是概念那边转来转去。对嘛。这全都是概念。因为根本的道理它就是地、水、火、风。所以舌头，鼻子可以分辨各种各样的香味气味。舌头可以分辨什么味道？

各种各样的水啊食物的味道。所以舌头有舌头的净色。舌头的净色在哪里？我们在什么时候地方辨别食物的味道？在舌头上。你说这舌头利害吧。这个舌头有多大？最多是这么长而已（人的舌头平均长 9 厘米），我的那个解剖视频上面，有一个女的开刀的时候，医生把她的舌头从下面拿出来，大概有这么长，一块肉，它从这边伸出来一直伸到这边（比划），然后就是一块肉在前面，就是我们的舌头。（开刀是从下面这边开，从这边打开，把喉咙割开，舌头从下面拿出去）舌头的下面是声带，就是我们的声音从肺部出来的时候，我们会发出声音。为什么会有声音？因为我们的舌头会这样开关、开关，然后我们配合舌头，配合嘴巴就可以发出各种各样的声音。是这样的，所以很奥妙的。我们的舌头不止是分别味道，还可以发出声音，讲不同的语言，用来相互沟通。对不对。为什么会有不同的语言？你知道为什么吗？为什么人会说不同的话呢？（答：地域之分）因为住在不同的地方，他们的发出的声音不一样，结果就讲不同的语言。没有什么，这个本来就是这样的，它是随着地域民族而变化的东西。所以我们也没有什么好批评人家，为什么你讲这个话？为什么你讲的话跟我讲的不一样？没有什么好批评的。这是舌头净色的功能，它的功能是能够辨别食物跟水的味道，也能够发出声音。

接下来第五种，身净色。身体的净色在哪里？在全身。要是人家打你你知道吗？身体会痛，对不对？是什么地方痛？身净色痛。为什么会痛？为什么我们会有痛的感觉？（答：神经。）我们的身体里面有神经，在皮肤跟肉里面。所以当我们被打到的时候，或者受伤就会感觉痛。因为它把那痛的感觉传递到脑里，我们就可以分辨噢，这是痛的感觉。所以，这个是我们身体能够感觉的。身净色就是能够通过感觉，是冷、是热。肚子饿是谁感觉得到？胃感觉到啊。是什么样的感觉？你感觉到里面有风咕噜咕噜咕噜的，里面有水分，那个胃酸在里面流来流去，有时候胃酸跑到喉咙上面来，你感觉到会烧的。这是谁感觉到？是身净色感觉到。明白吗？所以我们的身净色是从表到里，从表面一直跑到里面去，它就全身都能够有身净色的感觉的。它能感觉是因为它有神经，让我们知道它不同的部位，是饿还是饱，是冷还是热，是快乐的感觉还是苦的感觉，我们都能够感觉得到，这是身净色的作用。所以叫净色，叫 pasadarupa，净色就是 pasada，这些都是所造色。眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体的净色都是所造色，它的形状是概念来的，净色是真实的色法（Yathatta-rupa），地、水、火、风也是真实的色法。

境色

接下来，境色（gocararūpa）。就是外境。眼睛对着什么？色。耳朵对什么？声音。鼻子对什么？香。舌头对什么？味道。对不对。所以色、声、香、味这四种东西属于境色，境界，这个根门所对着的境界。我们眼睛所对的境界是色法，色相；耳朵所对的境界是什么？声音，各种各样的声音。鼻子所对的境界是什么？各种各样的香味。舌头所对的境界是各种各样的味道，所以叫境色。境色是 gocara rupa，gocara 是指田地的意思。就是你的境界，地面，不同地方有不同的境色，所以叫境色。它也是真实色。身触”（phoṭṭhabba）指的是“触尘”，是所触的对象，也是“境色”（gocararūpa），与“十二缘起”中的“触”（phassa）是不同的概念。

性根色

第四种叫性根色。性根色是 **bhava rupa**, **bhava** 是有的意思, **rupa** 是色的意思。有,有什么?有特征嘛。有男性的或雄性的特征,有女性的或者雌性的特征。所以它是指:特征。特征是怎样看到?你只要看到他那整个的身体,就知道他是男性还是女性了,除非那些是叫做黄门,不男不女的,你分辨不出他是男是女,因为是他不明显。那些人会这样是身体里面的雄性和雌性的荷尔蒙出了问题,结果他就不明显。但是一般上如果是正常的他是很明显的,一看就知道这个是男的,这个是女的,不管身体是多胖还是多瘦都一样,一看就知道。所以叫做性根色。这也是真实色。

心所依处色

第五种叫做心所依处色。心脏也是一种真实色。为什么特别把心所依处拿出来,而不把它叫做身净色呢?怎么样答我?因为心脏是我们在母胎里,卵子跟精子结合的时候,产生了受精卵。受精卵之后就产生了一个胚胎,产生一个婴孩,胎儿。胎儿生出的第一个器官就是心脏,心脏是第一个生出来的器官,在心脏里面就有那个投胎人的意识粘在上面。意识,我们的意识是无形的,是浓缩的。就好像我们的手机,现在是高科技的,比如说你的手机要换新的了,它可以把你这部手机里原有的所有信息全部搬到另外一部的新手机中去,包括联系电话号码,地址,照片,文件和音频,以前是做不到的。我记得我用第一架手机的时候,我要一个个把它转录过去,哇,很费劲啊,花了很长的时间。结果那些文件,音频还有照片转不过来,全部丢掉了。现在不用的,它可以直接用无线转的。好象是通过微信,还是 qq?我换这个手机是这样的,它是用无线的,直接上网,传上网后再从上面下载,就全部在里面了。太过先进了。我们人的识也是这样的,死的时候,我们的意识全部上载到空中去,存在“云”上面。然后我们有了一个新的身体,他又去全部从那边下载,就跑到新的身体里面去,结果新的那个小孩子又有意识的那些记录,全部都在里面了。结果他做的什么业,不管善业、恶业,怎么样?他全部要受报的。尽管不是同一个身体做的。你说:我这世没有害这个人,怎么他要来害我?你怎么懂你前世有没有害过他?你用另外一个身体来害他。你说是不是?所以你说为什么要把这个心所依处拿开来,就是这个道理。因为心所依处里面有我们的所有的意识储存在里面。你看我讲到现在为止,我一直在讲一些世间法的东西,不然的话很枯燥的,很单调,听了会睡觉的。如果不加一些世间的东西吸引你的话,你都会睡着了,全部都趟下去了。如果一直跟你讲地、水、火、风,其它的种种色法。有什么好听的,都不精彩。这个法师不会说,不好听的。我是讲真东西的,我是跟你讲真的道理,真的东西的。所以心所依处,就是它储存我们的前一世,很多很多世到现在的全部记录都存在里面。就好像我们手机里面的一切储存,名字,电话号码,地址,照片,音频全部上载,然后再从上面下载。然后你就跑到新的手机里面去,新的身体喽,一样的道理。所以呀,这个东西非常好,虽然是世间法,但是它的道理跟我们每一世投胎又去转世是一样的道理。它这个里面也有储存,储存在哪里?它这个手机储存在哪里?(芯片)不是芯片。芯片只是你的身份证而已。(答:阿赖耶识。)不是在我们的阿赖耶里,阿赖耶 (**alaya**) 是执着,在我们的心脏。不是阿赖耶,不是。巴利文的阿

赖耶的是指：执着。执着是指贪、嗔、痴的意思。所以阿赖耶是执着，很执着。对。北传用这个名词是代表它所储存的意识。明白吗？但是我们不用。

我们直接用意识跟你讲，这是意识来的，它是一种浓缩的意识。所以这个浓缩的意识在小孩子，在妈妈的肚子的时候刚刚成形，只是一个头跟一个身子，还有尾巴呢，那个时候。（问：有尾巴啊？）是啊。你去摸一下，你那边还有一块小小块的骨，那就是你的尾巴。小孩子刚刚生成刚刚变形的时候，他还有一个尾巴很长的。就像我们这沟里我们看到的那个蝌蚪，头大大粒，黑黑的蝌蚪一样样的形状，只是说颜色没有那么黑。蝌蚪它里面有什么东西使它变得变么黑？它的色素，它的细胞里有这个色素。为什么那些人的皮肤是黑色的？黑色皮肤是因为他的色素，使他的皮肤变成黑色的。（你看阿英很黑嘛，她可能里面有马来人种吧？）所以，这个心所依处就是我们的意识储存在里面，全部的意识，无量世以来都储存在那里面，他的识在里面。因此要把心所依处分开来谈。心所依处叫 **hadayavatthu**。vatthu 是所依处，依处的意思。心就是 **hadaya** 巴利文，也叫做心色，**hadaya rupa**。这也是真实色。

命根色

第六个命根。命。佛陀分析：我们这个人有四种东西：第一个就是身体，是色法，色法里面就是地、水、火、风。第二个就是命，里面有命根，命根它巴利文叫 **jivitindriya**，第三是温暖，第四是识。**jivitindriya** 就是命根。**Indriya** 就是根，**jivita** 就是命的意思。命是一种色法来的，它是什么？它是一种能量来的。就好像这一次我在澳大利亚得了肺炎，那一天，我差一点死掉。我知道！哇，命就要没了，里面已经没了，里面的那个气已经都散掉了，完蛋了，这次完了，今天是死了。那个气没有了，你知道的，人会知道的。就好像手机的电池要用完时它会告诉你的，那红色的信号在那边闪一下闪一下，它里面有那个软件哪。但是我们这个里面也有啊，我们也知道自己的身体要没有电了，要完蛋，要死了，就是你那个命根。现在你觉得自己精神保满，你的命根很充足，所以它是一种色法来的。它是一种能量，也是色法。所以叫命根色，也叫做命色 **jivitindriyarupa**。这也是真实色。

段食

第七种叫段食。什么叫段食？就是我们所吃的食物。我们吃的食物都是一块一块的，不管是面包，面还是菜，各种各样的可吃的东西，都是一块块的。为什么不能够长长的一条？为什么不能大大块这样把它吞下去？（答：嘴巴不够大）嘴巴不够大，我们的嘴巴只有这么小而已。而且也不能够太长哪，太长了你那边跑到胃，这边还在嘴巴外面，这是不可能的。但是我们身体里面的虫啊，它是这么长的。我的肚子里很多年没有虫的。但是前年，我的肚子里面有很多虫，我知道是什么原因造成的。是去国内吃的那个菜，那些菜是用粪来浇的，来种的菜。结果菜里面有那些虫的卵，吃下去后就在肚子里长大，晚上睡觉的时候，那虫子从下面跑出来，它会动噢，它跑出来的时候我就用手去抓它，它一缩就缩进去了。我想糟糕了，这么大的虫子在里面，怎么办？你说怎么让它出来？它不出来！它从你的胃里面一直跑，从肠一直跑到大肠。我们的肠有多少米长？九米长

咧。那个虫有那么长，它就在里面跑来跑去，那是它的世界啊，它的下水道，在里面自己走动了。它在里面吃你所吃的那些食物，结果它就越长越肥，我感觉肚子里会动。然后我去跟我的医生讲：“医生啊，这次糟糕了，肚子里有虫啊，这么长的，跑出来啦。”医生说：“没有问题，你把这个药拿去吃，一天吃一粒。”结果，吃了一个星期的药，七天之后就没有事了。所以，这个叫做段食。它也是真实色。

虚空色

接下来，第八种虚空色，也叫虚空界。里面有空间，整个空间它也是属于一种色法来的。虚空界 **akasadhatu**，也是虚空的意思，也叫限界，有界限的，这是一种色法来的。因此所有的物质都储存在这个空间里面，所以它也是一种色法来的。但是这个虚空有多大？这个虚空是无量的，没有边的。哇，你想，这有多大？你不敢想象的。你说：“好，我坐一个太空船出去，周游世界游宇宙啊。”没有边的。它里面有多少星星？有无量的星星。（问：星星也是我们的识变出来的？）不是。你现在不知道哇？科学家都知道了。（问：可是睡觉的时候...？）睡觉是因为我们的意识关掉了嘛。就好像我把电脑关掉，电脑就停了，它就不再操作了。就像我们的手机一样，对吗？手机也是这样，有电时才能操作。所以，命色是这样的意思。虚空就是它要有一个空间容纳这些东西。

表色

第九种，身表和语表。身表，就是我身体的动作、表情，所以叫身表。语表，我不要动，我在说话，听到没有？听见啦。如果我讲的比较来历一点：“为什么你要睡觉？为什么你把眼睛盖起来？”你就听，哎呀，他在看着我。所以从语言声音的语调里面，可以使一个人感受到对方的对自己的不满。是不是？我们虽然没有身体的表现，从他的语言里面表情可以使那个人可以感觉到，哎呀，对我有意见喽。他认为我在睡觉呢。所以，我们可以有身的表情跟语的表情。表情叫 **viññatti**。**viññatti** 就是指一种显示出来的意思，显示给别人知道的意思，所以叫表色 **viññattirupa**，这个也是属于色法。

变化色

再接下来，第十种，色法里面有这几种特征：它有轻快，还有柔软以及适业性，而且它还能变化。变化是指，这些都是指变化（轻快、柔软、适业性）。适业性就是 **kammannata**，**kammannata** 就是它能够适合于工作，适合于做，做事情。色法可以做事情，对不对？你用这个身体可以做事情，你做各种各样的行为。所以叫适业性，可以做。那么他很轻快，他能够把事情很快办好。那么他很柔软，就是他能够非常轻松地做，非常快地做好它。所以叫柔软性。这些都是色法的特征。但是，柔软也有柔软的程度，如果你到那个东西变得要老化、要坏了的时候，你就不会柔软，就变得很僵硬了。结果你看老人走路是不是很僵硬？不会像年轻人这么柔软。是不是？为什么？因为它里面有老化的作用，老化的作用使它那身体的色法变成不柔软，变成不柔软了就是他身体已经老化了。老化的现象不止是身体，很多地方可以看得出来。最容易看出老化的地方是什么地方？头

发变白了嘛。对不对？头发变白的时候，就是第一个现象他已经老化了。接下来是什么现象？皮肤变皱了。对不对？老人他牙齿有时候还很好的，未必一定要掉的。然后，接下来怎么样？眼睛就退化，看得朦朦胧胧的了。接下来怎么样？身体就怎么样？很硬，要拿拐杖，走路很蹒跚、很慢。所以这些都是老化的现象，就变成不会柔软了。但是它的色法本身还是柔软的，如果没有老化作用的影响，它还是相当柔软的。所以他的轻快性跟柔软性跟适业性是指，他是在非常年轻的时候，还没有老化的时候的现象。

相色

最后我讲第十一个，色法的特征里面就有色能够积集，聚集的结果就会肥胖起来，就变大。就好像天上的云，它物以类聚，结果它那个云就越来越大，全部的蒸气就都跑上去，变得一块很大的大黑云，就在上面，那个云它会膨胀的，你知道吗？它这里面会滚的，你看它一直在那边滚，冒那个蘑菇的云。咦，你看那个原子弹丢下去，炸的时候那个气体跑上去，就变成蘑菇形状的云，一层一层的蘑菇就上去了。为什么？它一直往上跑。这个天上的云也是这样的你知道吗？它为什么会这样？因为热的空气一直往上面去嘛，热的空气上去的时候，就一直推那蘑菇的云在上面。所以它会变成这样，是因为它有聚集，它一直聚集，它物以类聚，全部热的空气聚在一起。跑到上面遇到冷的空气，然后热的空气跟冷的空气相撞，产生雷声，产生闪电。冷的空气跟热的空气混在一起，然后水分怎么样？它的温度降低，冷的空气在上面，热的空气跟冷的空气混在一起，然后水分怎么样？凝结嘛。为什么我们湿的衣服放在外面晒了会干？为什么？太阳晒，温度高，还有风再吹。水分跑去哪里？不是跑到那个云上面去？就是跑到那块去上面去了，全部跑到那边去了嘛。等下跑到上面很高的时候，过了两个小时，到很高很高时遇到了冷空气，然后就凝结，就下冰雹呢。我们澳大利亚一块块冰啊，这么大块呀。它为什么会变成冰雹？你知道吗？它的水滴滴下来，然后热的空气又把它推上去，那么这个水滴变成怎么样？又变成冰。因为上面更冷就变成冰，一个小粒的冰块，然后冰有重量会掉下来，又遇有热空气又把它推上去。结果这个冰块就越来越大块，就变成一粒一粒像乒乓球那么大粒，掉下来到汽车上噼噼啪啪的，玻璃都打碎了。真的，不是跟你开玩笑的。那么大粒的冰块打下来，你要跑去躲藏。一粒一粒像石头那样，打下来硬硬的掉在地上会响，碎掉了一地上都是冰，我们澳大利亚常常都见到的。国内有没有？（答：也有）国内也有很多啊。凡是那些冷的地方，比较温热比较湿的地方都有冰雹。而冰雹并不是冬天的东西，夏天才利害。很可怕的冰雹，它会把整片的地，整个冰盖到完，那些地里种的农作物全部死掉。因为它冷啊，那些农作物给冰冻一下怎么样？就全部死了，完蛋，全部重新种过。那个农夫在那伤心，哭不出眼泪，看着满地的情景整个人都傻了。这个冰雹是最可怕的，就是因为很热的热空气上去，冷空气下降，然后热空气又推上来，那个冷、热气流在空中对流，上上下下很激烈的。对流的结果就把那个冰块越弄越大粒，变成像乒乓球那么大，热空气吹不上去了就直接掉下来。要是飞机飞过去会怎么样？糟糕，很危险的。（飞机飞的高度很高，我曾经见过这样的新闻，那个鸟飞过去，被飞机撞到，当然鸟死掉了。但是飞机怎么样呢？飞机机舱边上的机头有几个洞。那个鸟的身体是一个物质，结果直接撞洞。飞机的机身很薄，是铝合金做的，结果飞机就被撞了几个洞，飞机在天空就出问题了。一个小洞不怕，多几个洞就出问题，它里面有很多的机械就会出问题。所

以飞机要紧急降落，赶快停下来。)所以叫积集、相续和老化，还有无常性，这些叫做相色 (lakkhanarupa)。前面刚才讲的轻快、柔软、适业性也叫做变化色 (vikārarupa)，配合语表跟身表也叫变化色。而这后面四个：积集、相续、老化和无常性也叫做相色。这些叫做不完成色。

在修习观禅时，确定和区别心与物这二种现象是很重要的。当你看见一个物体时，有能看见的眼识、眼根以及被看到的事物。眼根和被看到的事物是色或物；能看见的识是名或心。透过这种方式，你将能区别色与名 (nama)。呼吸时的名与色当你呼吸时，呼吸是色或物质，因为吸进呼出的只是空气；但当心安住在呼吸，注意呼吸的心就是「名」。同样的，看见物体，这看的意识是「名」；被看到的事物和眼睛是「色」。听到声音，声音与耳朵是「色」；而声音的音波撞击耳朵所生起的心识是「名」。任何一个能觉知某个对象，转向对象的心识是「名」；对象本身不认识任何事物，它是「色」。

外在世界的每件事物都是色，树是色，建筑物是色，山是色。佛陀分析这个世界，有时他将世界分成廿二根、十八界、十二处、五蕴或四大。这些类别，都落在名与色这二个主题上。这些类别也都能被简化归成二种，就是名与色。

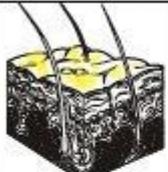
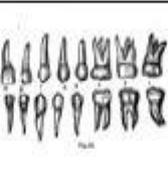
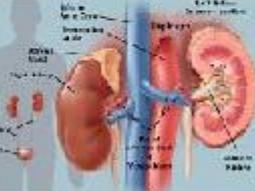
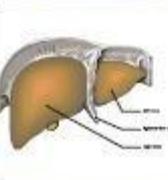
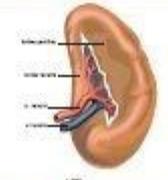
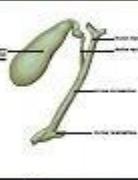
色法有分成：有真实跟不真实两种。真实的色法，什么是真实的色法？四大种：地、水、火、风是真实的。对吗？还有呢？眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色、身净色。对嘛。还有外面的色、声、香、味、触。还有男性、女性。还有呢？心生色、命色、心所依处跟命色。对不对？这些都是真的。这里面包括有十八种，这十八种属于真实的色法，其它的就是不真实的。不真实的色法有多少种？十种。所以一共加起来有多少种？二十八种色法。不真实的色法有哪些？空界，虚空界。表色：身表，语表。还有什么？色轻快，色柔软，色适业。还有：色聚集，色相聚，色老化，色无常。这十种叫做不真实的色法。

我们要认识的是什么？认识真实的色法。我们要认识的就是从我们现在修的时候观照，观照就是要认识真实的色法，不真实的不要理它。我们观照的结果，就观照到所造色里面的，发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨，这些是叫做所造色，这些是不真实的。然后我们要见到什么东西？要见到真实的！什么是真实的？要见到它根本的：地大，水大，火大，风大，那才是真实的东西。它是真正的！因为是实际上存在的！我们的身体啊，我跟你讲，我们这里面有恐龙的分子在里面，相信吗？相信不相信？这个世界以前是有恐龙没有人的，全部都是恐龙。恐龙的身体死了以后变成了什么东西？地、水、火、风。就存在这个世间上，那个地、水、火、风又被我们吃进去，又变成面粉，大米，菜，又变成我们吃的牛肉，鱼，鸡蛋吃下去。它恐龙的身体变化的东西，已经变成了地、水、火、风，又再重组，又变成了别种物质，然后又被我们吃了下去。你说我们的身体里面有没有恐龙的分子？有啊！一直在重组的嘛。(。。。变成另外一种东西。。。听不清)对啊。变成另外一种所造色，对呀。所以我们要认识这一点。有时候我跟人家讲啊，我常常用这个例子，我说：“我身体里面有恐龙的东西。”他们说：“怎么可能？你是从恐龙变来的啊？”恐龙的那些分子跑到我的身体里面去嘛，我是讲真的，我不是讲假的。那么些虫吃嫩的叶，那么鸟又吃虫，人又吃鸟。一直在那边循环来循环去，一直在变来变去。不是画了一张图：那个大鱼就吃小鱼，小

鱼前面有虾米，小鱼又吃虾米。

三十二身分

三十二身分 (dvattimsakaro)(小圖)

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|
| 1)髮 kesa | 2)毛 loma | 3)爪 nakha | 4)齒 danta | 5)皮 taco | |
|  |  |  |  |  | |
| 6)肉 mamsam | 7)筋 naharu | 8)骨 atthi | 9)髓 atthi-mibja | 10)腎 vakkam | |
|  |  |  |  |  | |
| 11)心 hadayam | 12)肝 yakanam | 13)肋膜 kilomakam | 14)脾 pihakam | 15)肺 papphasam | |
|  |  |  |  |  | |
| 16)腸 antam | 17)腸膜 antaganam | 18)胃中物 udariyam | 糞 karisam | 腦 matthaluvgam | |
|  |  |  |  |  | |
| 21)膽汁 pittam | 22)痰 semham | 23)膿 pubbo | 24)血 lohitam | 25)汗 sedo | 26)脂肪 medo |
|  |  |  |  |  |  |
| 27)淚 assu | 28)膏 vasa | 29)唾液 khelo | 30)涕 sivghanika | 31)關節液 lasika | 32)尿 muttam |
|  |  |  |  |  |  |

这三十二身分分成八组：

- (1) 发、毛、爪、齿、
- (2) 皮、肉、腱（筋）、骨、

- (3) 骨髓、肾脏、心脏、肝脏、
- (4) 肋膜、脾脏、肺脏、肠、
- (5) 肠间膜、胃、粪、脑。这五组是地大（地界）。
- (6) 胆汁、痰、脓、血、
- (7) 汗、脂、泪、膏、
- (8) 唾、鼻涕、关节滑液、尿。这三组是水大（水界）。

先以安般念修到定（初、二、三、四禅）后，就修观。每一座都得止观双修。

根据《清净道论》里所教的方法，分为七种：（1）背诵，（2）忆持，（3）观颜色，（4）观形状，（5）观方位，（6）观处所，（7）观界限。

观照要点：

- (1) 破除整体想，观身体是多块组成的。
- (2) 观照它们每块是独立的，无自性的。
- (3) 观它每块是无思念的，无意识的。
- (4) 觉知并观照它们的界是地界、水界、火界、风界。
- (5) 观照它们的生灭。

第一组

五组地大的第一组：发、毛、爪、齿。头发，你现在观想自己的头发，不管你是黑头发，灰头发，白头发，你就观想它，你的眼睛就盯住头发一直看它，头发就是头发，头发不会说我是某某人的头发，对不对？因此佛陀就分析，他说头发跟头皮，头发就好像外面的草，头皮就好像泥土，草知不知道它下面有泥土？不知道。泥土知不知道上面长着草？不知道。同样的，我们看回我们自己，头发知不知道它长在头皮上？不知道。头皮知不知道上面长着头发？不知道。本来就是这样的情况，头发跟头皮都是互不认识，虽然它们是隔壁的。

好了，毛，全身的毛，眉毛，胡须，耳朵里的毛，鼻子上的毛，还有身上的毛，手的毛，脚的毛等等，全身各处的毛。毛跟全身的皮肤一样的道理，毛就是毛，皮肤就是皮肤，它们各不相识，你是你，我是我，它是各自独立的，这是第一个你要认识的关系。

指甲，指甲跟手指，趾甲跟脚趾，同样的关系，它互不认识。

牙齿，牙齿跟我们嘴巴上下的牙骨，牙齿是长在牙骨里面，牙骨跟牙齿互不相识，而且它是独立的，各自互不认识，第三点就是它没有意识，它纯粹是一种物质现象，它没有意识的。第四点，它是属于地大，这些都是地大，头发是软的，指甲是硬的，牙齿更硬。第一组，发、毛、爪、齿看完了。

第二组

第二组，皮、肉、筋、骨。有时候我们脱皮，受伤，擦伤，皮脱出来，那个皮就像纸一样撕出来，你用剪刀把脱出来的皮剪掉，你把皮放在桌子上，看着那块皮：皮啊，你会不会心痛？你告诉我，你要不要跑回去粘回那边？它不会跟你说话的，皮就是皮，它就是一种物质，皮跟肉是两回事，皮脱出来，肉会痛，肉有神经，肉本身不会痛，是神经痛。血流出来，那是另外一种物质，那个是水，跟肉没有关系。我们要这样去看它，你看的结果你就看见真相，皮是地大，它是软的；肉也是地大，它是软的；血是水大，它是温暖的，它有温度，它是火大。你这样看，每一种物质都是这样，清清楚楚的。

筋是白色透明的，你吃鸡肉的筋，或者猪脚的筋，牛肉里面的那些筋，筋是透明的，相当嫩，很硬的。筋会收缩，有弹性，它的功能就是配合肌肉和骨头产生动作。

骨头，就是支撑整个身体的架，不管是人也好，一只狗也好，猫或是牛，或者一只很大的大象，都一样，都是骨架撑着，才有形状出来。如果没有骨头撑着，把骨头拿掉，塌下去就是一堆肉在那里。我们也是这样，就是骨头撑着，结果就是一个人站在那边，你说：哦，这个是美女，漂亮！你要是把她骨头拿掉，她就整堆肉塌下去，一点都不美了。当我们看到骨的时候，就从头骨，胸骨，肋骨，脊椎骨，手骨，脚骨，就看到整个骨架，结果那个骨架因为活着，还有命根，有风大，骨架会动，会动就是因为筋，肉和风的推动力。

第三组

骨髓、肾、心、肝，第三组。脊椎骨里面的骨髓，下边那几个大的骨头里面的骨髓，白色的，纯蛋白的，它跟我们的脑是同一种物质。小孩子生出来的时候脑还不是完整的，它还在发育，在继续长的，骨髓也是这样，这些是后来慢慢形成的，年纪大了才会有的。

肾，是在脊椎骨两边，它是用来过滤水的，过滤身体所喝进去的水分。心也是一种器官，它把所有的营养通过血液送到全身的器官和肉，把肮脏的排泄物再通过肾排掉，肮脏的空气通过肺排掉。但是血管里面有一定扩度，因为血管里面流着血液，血液里面有脂肪，脂肪会沉淀，就会堵住，心脏病就发作，人就死掉了。这是血管里面的脂肪太多造成的，因为食物吃太油而造成的，平常摄取太多糖份和脂肪，油吃太多，煮菜时油太多的缘故。

接下来肝，肝就是拿来分析全身所遇到的各种各样的化学物质，它把它们分解，身体可以吸收，就变成能量，维持命根，维持这个身体，又能够把所有的器官所需要的物质通过血液送到那边，然后会产生新陈代谢，这就是肝的功能。

第四组

第四组，肋膜、脾、肺、肠。横膈膜非常重要，因为它是分割胸腔和腹腔的，两个不同的东西，它会产生压力的，胸腔的风的压力推动腹腔里面的压力，里面有胃，肠，肝，肾，包括小便，大便，都靠里面的压力。你去厕所，大便不

可能自己出来的，你没有压它是不会出来的。尿也是这样，当然如果你尿急会出来；不急的话没有压力，你要压，压了膀胱就被压缩，尿就流出来了，这是风的压力造成的。

脾脏，肝、胆、脾三个是一起的，是属于消化系统。中医认为脾和胃是一起的，是属于土，是拿来负责吸收食物的，所以是土，肝是木，心是火，肾是水，中医分金、木、水、火、土，佛教就没有这样分，佛教只是分地、水、火、风四种。肺是属于金，金很容易冷也很容易热起来，这是金属的特征，所以肺最容易受到感染，天气有什么变化，我们就咳嗽，伤风，哮喘，这是肺的特征。空气有污染物，霾太重了，肺就出问题。所以你看那些抽烟的人怎么样？肺是属于金，他再把火加进去，结果肺更加干，最后就出问题，久而久之肺的功能就坏了，就变成肺癌，肺就全部变黑，本来肺是红润的，结果他的肺就变成黑色，就不能够吸收氧气进来，二氧化碳也不能排出去，整个身体受污染就坏去了，本来可以活久一点，结果提早结束，所以抽烟是没有什么用的。酒也是这样，酒会伤害肝和肾，因为酒是一种毒，肝不能够处理它，它有酒精的关系，酒精是一种毒，所以酒精可以拿来消毒，它本身就是一种毒。

第五组

肠，肠在十二指肠之后，小肠和大肠都属于肠，胃下面就是十二指肠，十二指肠之后有一节是盲肠，然后就是小肠、大肠，全部的食物在里面，超过九米，食物在里面慢慢的蠕动，蠕动，蠕动，怎么蠕动？就是腹腔的压力，风的压力，它就慢慢被消化吸收。

我们修的时候不只要记这些东西，我们还要看它的颜色，它的形状，它的方位，它的处所和界限，有五种。我们在唸在讲是属于口语在唸，意念在想，这是两种方法。对它的形状我们有五种方法来修它，第一，看它的颜色，第二，看它的形状，第三，看它的方位，比如说肺，肺在上方；比如说心脏，心脏是在上方；比如说胃跟肠，是在下方；比如说肾，肾在下方；比如说骨头，骨头全身都有，头骨上方，中部有肋骨，脊椎骨，下边有股的骨跟脚的骨。所以不同的部位有不同的方位，比如说心脏，它的处所是在两个肺中间；比如说胃，胃的处所是在肠上面，食道的下边。什么叫界限？比如说皮肤跟肉，皮肤是皮，肉是肉，它是有界限的；比如说头发跟头皮，它是有界限的，它是两个不同的东西，你可以把它剥开来的，你可以把头发或者把毛拔掉的，但是皮照样在那边，所以它有界限。所以你看它的物质的时候，你必须看它的颜色，形状，方位，处所，界限，这个一看就知道，我们解释才会这样长。我们在观想的时候一看就得到这个颜色，形状，方位，处所，界限，马上产生，结果你知道，它是独立，它跟隔壁的没有关系，它是没有思念，它都是属于地大，水大，火大，风大，它是因缘生因缘灭的。所以我们观察每一个部位的时候，要用五个步骤破它：第一，它是独立，个别的；它跟隔壁的没有关联；它是没有意识的，它是无思念；第四个步骤，它是属于地、水、火、风；第五个步骤，你看它是因缘生因缘灭。每一个部位你就用这五个方法重复地一直破，破掉它，破掉它的结果，你全身的 32 部位破完，结果你去找：‘我’到底在哪里？你就想，还有‘我’存在，这个‘我’在心中，在‘我的脑’里面，但是你把‘脑’也破掉，‘心’也把它破掉。

所以佛陀告诉我们，你去找那个‘我’，‘我’找来找去你去找，那个‘我’有 20 种：身体是我，身体属于我，我在身体里面，身体在一个无形的我里面。所以关于‘色’就有四种我；关于受也有四种受，受是我，受是属于我，我在受里面，受在一个无形的我里面；想也是这样；行也是这样，识也是这样。五个蕴，每个蕴有四个，就有 20 个‘我’这么多。所以我们在观察每一个部位的时候，我们一直找这个‘我’，‘我’一生起你就破掉它，就用那五个步骤来破，你就找不到一个‘我’，你就看它是独立的，它跟隔壁没有关系，它无思念，它属于地、水、火、风，它是因缘生因缘灭，就破了，就找不到一个‘我’，你使它没有机会把那个‘我’复活起来，所以你就把它破掉，32 个部位破完，你找不到一个‘我’的存在，全部‘我’都拿出来了，全部的身体分割出来，没有一块剩的。接下来你找受、想、行、识这四个名法，你平常一直觉知‘我’，是什么东西使‘我’产生感受？是因为‘我的脚’在走路，脚触到地面所以产生感受，脚不是‘我’，哪里还有感受？就没有了。你会想：‘我的想’，现在我看见‘丽梅’，我就有‘丽梅的想’，但是眼睛看见才会有‘丽梅的想’啊，还有意门，好，眼睛是无常的，结果就没有了，就不会看了，如果没有眼睛，意门就不会操作了。就算有意门，瞎眼看不见，他还会想，但是他不知道丽梅是什么样子。心就是在配合心脏和脑，两个都是色法，把它破掉就没了，心脏也没有，脑也没有了。

| 色 | 受 | 想 | 行 | 识 |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 色是我 | 受是我 | 想是我 | 行是我 | 识是我 |
| 色是我所有 | 受是我所有 | 想是我所有 | 行是我所有 | 识是我所有 |
| 色在我中 | 受在我中 | 想在我中 | 行在我中 | 识在我中 |
| 我在色中 | 我在受中 | 我在想中 | 我在行中 | 我在识中 |

法增比丘图表

第六组

第五组，肠间膜、胃、粪、脑。肠有 9 米长，所以它要有膜把它稳固，不然肠会跑来跑去，你一跑动，上楼梯弯身，肠就跑动，膜跟旁边的皮肤粘住，它就不会动了，不然会很痛，所以它叫作疝气，就是小肠气，肠会陷下去，就是膜破掉了。胃、粪、脑，都是用五个步骤破，结果 20 个部位破完，剩下水大。

水大有三组，每一组四个，胆汁，怎么认为胆汁是我呢？胆汁属于我呢？我在胆汁里面，胆汁在我里面，胆汁里面有一个‘我’存在吗？胆汁就是胆汁嘛，胆就是胆，尽管在色法里面没有提到胆，只有提到脾脏，但是胆跟肝在一起的嘛。我们讲的 32 身分是很笼统的，其实还有其它的，还有甲状腺，肾上腺，前列腺，还有其它腺；它只是笼统的，它也没有提到子宫，卵巢。所以如果你是女众，你还要去观子宫里面有没有‘我’，卵巢里面有没有‘我’，没有‘我’，你就把它全部破到完，没有一块肉剩，没有一块肉可以认为有一个‘我’存在在里面。

第七组

水大的第二组，汗、脂肪、泪、膏。汗就是身上流的汗，天气太热，很闷，湿度很高，流汗，汗就流下来粘在衣服上面，汗是‘我’吗？汗是属于‘我’吗？‘我’在汗里面吗？还是汗在一个无形的‘我’里面？你去看它嘛，你就把它排除掉，就没有了。你一个个思维去排除它，就没有了。这个是很有系统的，一步步把它排除掉，属于‘我’的那种邪见就把它排除掉，一定要看它，要正思维。汗、脂肪、泪、膏。汗就是身上的汗，脂肪是指肥油，黄色的，眼泪就是眼中流出的泪水，膏是指皮肤流出的污垢。

第八组

最后一组，唾液（口水）、鼻涕、关节滑液，就是所有的骨节，包括手指，手腕，包括手的关节，包括手上面跟胸骨连接的部分，包括我们的脚，包括我们每一根脊椎骨的每一节。明晚你们看的时候就很清楚，它告诉你这些东西。最后，尿。你就把 32 身分全部看完了，包括 20 个部分的地大，12 部分的水大。

四种火

然后再看，它还有另外 10 种，四种的火大，什么火？第一个，间隔发热的火，它消化食物变成能量，能量就储存，身体就温暖起来。冬天天气冷，你从外面跑回来，喝一杯烧的水，马上身体温暖了，这个就是间隔发热的火；还有吃食物，食物吃了就维持身体温暖几个小时。第二是老化的火；第三消化的火，第四，发烧的火，就是生病，身体有免疫功能，结果他就在那边发烧，所以叫发烧的火，四种火。

六种风

风有六种。一个个用五个步骤来看，它是独立的，它是无思念的，它跟隔壁不相干，它是地、水、火、风，它是因缘生因缘灭，结果你就全部破掉它，火破完就破风。风有六种：上行风，打嗝；下行风，放屁；肠内风；肠外风；肢体循环风；还有出入息，我们的呼吸。这六种风，每一个也是用五个步骤，它是独立，它是无思念，它是不相干的，它是地、水、火、风，它是因缘生因缘灭，就全部把它破完，很快的。我的那些学生最快的是四天就解决了，再快一点，七天，最差的，我所知道的，是七个月，但就算你花七年都值得。

佛陀在《大念处经》里面讲，你修我这个法，七年你会证阿那含，如果你厉害，你证阿罗汉果，再厉害一点，六年，更厉害，五年、四年、三年、两年、一年，七个月，他讲，他说不用，后来他说七天，他说不用，一弹指就证果了，所以看人，人的慧根高，努力精进，心一直在法上，就更快证果。

所以佛陀在《转法轮经》里面讲到五种东西：我的眼生，我的智生，我的慧生，我的明生，我的光明生。为什么呢？他对四圣谛三转十二行，苦，苦应该知，苦已知；苦的原因，苦的原因应该断，苦的原因已经断；苦灭，苦的灭应该证，苦灭已经证；苦灭道，苦灭道应该修，苦灭道已经修，所以叫三转十二行。

所以他眼生，智生，慧生，明生，光明生，所以佛叫作正等正觉。那我们也可以这样做，我们照着这样修的结果，我们就变成阿罗汉，南传解脱道的方法就是这样，很清楚的。

四大差别观

我们体内地大的部位有：

| | |
|-------|---------|
| 1. 发 | 11. 心 |
| 2. 毛 | 12. 肝 |
| 3. 爪 | 13. 肋膜 |
| 4. 齿 | 14. 脾 |
| 5. 皮 | 15. 肺 |
| 6. 肉 | 16. 肠 |
| 7. 筋 | 17. 肠间膜 |
| 8. 骨 | 18. 胃中糜 |
| 9. 骨髓 | 19. 粪 |
| 10. 肾 | 20. 脑 |

法增比丘图表

| 火大的特征 | |
|-------|----------|
| 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 |

法增比丘图表

水大的部位有：

| | |
|--------|----------|
| 21. 胆汁 | 27. 淚 |
| 22. 痰 | 28. 膏 |
| 23. 脓 | 29. 唾 |
| 24. 血 | 30. 涕 |
| 25. 汗 | 31. 关节滑液 |
| 26. 脂肪 | 32. 尿 |

法增比丘图表

| 风大的特征 | |
|-------|-------|
| 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 |

法增比丘图表

四大的特征

| 四大 | 特征 | 特征 |
|----|----|----|
| 地大 | 硬 | 软 |
| 水大 | 流动 | 黏结 |
| 火大 | 冷 | 热 |
| 风大 | 压力 | 推动 |

法增比丘图表

佛陀在《大念处经》里面教导说：“比丘们，比丘应该从界的存在，如志向而观察此身，（志向是指界的分类和特征）而知道这个身体里面有地界、水界、火界和风界。”他说：“好像一个很熟练的屠牛者跟他的徒弟，在十字路口杀牛。他把那个牛杀了，把牛分解。那么可以分辨，这个身体里面哪部分是地界，哪部分是水界等等。”因此从观察牛的全身，观察牛的每一个部位，就可以分辨那些骨头，牛的蹄，牛的角这些都是硬的部分，而观察到地界。那么水界，从观察它里面的那些血液，身上的液体，胃中的糜烂物，膀胱里面的尿等等，而观察到是水界。从牛的肌肉里的温度而观察到火界等等。他说：因此在修行的时候，我们观察自己身体里面，观身而住。我们再观察外头的身体，（就是任何一个人的身体）观身而住。观那个人的身体而住，就是分辨。住，是指你的心住于那个境界。那么你去分辨身体里面的地界、水界、火界或风界。由内外身看里面看外面的观身而住。

我们拿了面粉和了酵母做成面包，面粉是地大嘛，水分是我们用水来把面粉和起来嘛。对不对？那么你再拿去烘烤一下，不就是火大？或者拿水滚一下，它不就变成煮熟了的面，所以火大。然后里面有空间，空间里面就有空气。就好像那些面包，它里面有空间，是那个酵母把那个面粉发了，发起来之后结果里面就有空间，空间里面就有空气，所以那个面包它就软软的，因为它里面有空间嘛。所以就面包来讲，我们讲那个是面包，我们看不到真像，以为那面包那是真的。面包是假的！真的是地、水、火、风，这是真的东西。清楚吧。

同样的，我们认为人咧，我们看到的都是人，认为这是男人，这是女人，我们以为这是真的噢。不是，他们是假的。真的就是它里面只是地、水、火、风这四种东西，坚硬的东西。对嘛？你能够触摸到的是坚硬的东西，还有会流动的粘结的东西，就是水嘛。还有身体里面有温度，还有它里面有空间，空间里面就有空气嘛，所以它就有风在里面。风是我们看不见，它是捉也捉不到。但是，你吸一下，你用你的鼻子吸一下，你就知道什么是风了嘛。不只是我们呼吸风啊，鱼也呼吸，鸟也呼吸，所谓的那些有两条腿、四条腿的，六条腿的蚊子，或者八条腿的蚂蚁，它们都要呼吸的。你看那鱼在水里，它嘴巴这样张一下张一下的在做什么？它就是在水里面呼吸，它用两边的鳃，把水里面的空气抽掉，就跑到了全身，就变成它身体所需要的氧气，你知道嘛。所以我们要认识真相，你通过认识这些不同的东西就看见真相了嘛。你讲到最后就是剩下这四种东西，地、水、火、风。

觉知地大

若我们观察身体的四界，就只有四界找不到身体、有情、有生命、有我。比如观察头发的时候，知道头发长在头上，它就好象是一个蚁丘上面生的草。（就是蚂蚁的窝，在这边的野外可能看不到，要是到澳大利亚，到处都是这种蚂蚁窝。因为那边的天气很干燥，那个蚂蚁窝造的象一座小山丘一样这么高，里面的蚂蚁上千上万了，算不完的，很多很多蚂蚁住在里面）然后上面长着草，那个蚂蚁丘，就像头这样，有很多洞，眼睛两个洞，鼻子两个洞，嘴巴一个洞，耳朵两个洞，就好像蚂蚁窝这样，很多东西在爬进爬出。草就长在蚂蚁窝的上面，那么蚂蚁窝

不知道上面长的草，草也不知道它下面就是蚂蚁窝。同样的，我们在观察骨头跟肉，就好像是路边的凉亭上边樑上面的尘土，屋子的横梁上面被一层尘土粘着，尘土不知道它粘在屋梁上。屋樑，就是指骨头，屋樑也不知道它上面粘着尘土。同样的，我们的身体也是这样。我们的骨头上面，就像我的锁骨，我放横的就象屋樑这样，手骨上面粘着肉，肉不知道下面有骨头一样的。要是你把脚伸出来直直的，你就把那个脚当成樑，骨头不知道上面有长着肉，肉也不知道下面是骨头。一样的道理，表示它是无思念的，没有意识的。我们这样观察的结果得到结论：地就是地界，它是只是坚硬的地界，它没有思念，无记、空、非有情。其它的界也是一样，其它的界也是这样观察。

我们要觉知身体的地大，我们坐在这边，也可以觉知你的股坐在坐垫上面硬的感觉，可以觉知整个骨骼在身体里面撑着的感觉，你也可以觉知整个头颅坐在身体上的感觉，你也觉知两个肩膀重的感觉，垂下来的感觉，觉知两个腿重的感觉，这就是觉知身体里面的地大。地大里面有轻、重、硬、软、粗、滑，粗和滑很容易，你两个拇指搓来搓去你就觉得是粗的，你的舌头在嘴里转来转去你就觉得是滑的，所以，全部这六种特性你可以觉知。

觉知水大

水大也可以靠感觉它的流动与粘结。身体各部位能够粘在一起就是水大的作用。刚才我喝这杯水，水里面有温度，我又同时觉知它的火大。身体流动的汗水，汗水粘结衣服的感觉。膀胱尿急时的水的压力，小便时尿的流动等。

觉知火大

现在我教你们怎么样修身体里面的火大。昨天晚上我们连夜赶工把水泥做好，但是天不作美，下雨，我淋到袈裟全部湿了，妙化一直在喊：赶快去穿衣，怎么去穿？不用穿了，我就是要把工作做完它。后来我就脱了袈裟，洗热水澡，洗了人舒服很多，没什么问题，然后我就去休息了，我用被包着，身体很温暖，但是我可以感觉我的腰酸酸的，冷冷酸酸的，不舒服，因此我就修火大。

我一直躺在那边，弯曲着身体，从肚子那边一直感觉那个温暖，然后我感觉到我的肩膀温暖，我的脚，甚至脚趾也温暖，后来我觉得我的头很热，整个头很热，因为我在修火大，结果我感觉我的头部非常的热，很热很热的感觉，但是我的腰还是冷冷酸酸的，因此我就把我的注意力一直放在我的腰那边，让我的腰那个地方温暖起来，结果慢慢慢慢它就温暖了。心中没有想东西，只是整个人都是温暖的感觉，这就是觉知火大。

火大的特性就是觉知冷和热，腰部的冷，后来热起来了，等它热起来了，我就觉得修好了，然后我就睡着了，一睡睡到天亮。

觉知风大

风大就是呼吸。身体动作里的支持和推动。这需要平常长时期的经行并观照它。第一个步骤就是要觉知皮肉筋骨，每一步觉知皮肉筋骨，等你觉知之后，第二个步骤，你要分别名色，就是皮肉筋骨是色，心在看着的是名，就是心，心叫作名，名色分别智，等你有了名色分别智，清清楚楚之后，你就分别缘，什么是它的缘？左脚是右脚的缘，右脚又是左脚的缘，它是互相支持的，还有什么缘？脚里面还有什么缘？这个身体里面还有什么缘？这个身体里面有命，命是支持身体的缘，还有什么缘？食物，如果不吃食物，你就没有力走了，所以食物是身体的缘，命是身体的缘，还有温暖，身体的温暖是这个身体的缘，如果身体不保温的话，没有穿衣服，你就冷了，冻了，所以温暖是身体的缘，这几个缘使你能够走。

解牛的比喻

在《身观身念处密集禅修法》第128页，佛陀做了这样的比喻：他说“比如一个屠夫，他要去买一头牛，他拿了钱带着他的徒弟，还带了一根绳子。他到了那个养牛人的牛场，对他说：“我要买这头牛。”那么价钱谈好后，他给了钱，他就用绳子穿过牛的鼻子，然后就把牛拉回来了。他的徒弟在后面手里拿着鞭子，他的师傅屠牛师在前面牵着绳子拉着那条牛。牛不愿意走，牛知道它会死的。牛很大只，但是它又没有力反抗的，很奇怪那些牛。我在澳大利亚，我的寺院就盖在养牛场的边上。隔壁那个农夫养的牛上千头以上，一年都会卖两次的牛。他卖牛的时候，第一天下午就把要卖的牛全部赶到牛圈子里面去，那个圈子就像这禅堂这么大，用这么高的木，牛要从下面钻出去也是可以的。但是那些牛傻傻的，都不懂得从下面钻出来，那些牛一条一条的这么笨哪，身体这么大完全没有用，长了一大堆肉，但是都是没头脑的。结果那些在圈子里面的牛都知道，它们明天要走了。牛圈子那边有两个更窄的栏杆，放着一块板斜斜的伸上去，是要让牛从那里走到车上用的。第二天早上大卡车来了，卡车后退把车的尾部朝着那个可以走上斜斜的板前停下，农夫手里拿着鞭子赶，圈子里的牛一只只乖乖就走上去了，它一边往上走一边在哭，其实当天晚上那些牛就在外面哭了，圈子里面牛的跟圈子外面牛都在哭，它知道这是生离死别时。他一下子可以卖一百多条牛。它整千头牛卖一百条牛是小事，但他的牛一年可以繁殖两三百只小牛。当母牛一生养了小牛，主人就把那些雄的牛全部阉割掉了。知道吗？因为阉割后雄牛就不会去想母牛嘛。结果那些牛就拼命吃，就长了很多肉。不用两年的时间，大概18个月的时间，至少一千公斤以上。而且每一只的牛大概可以卖当时的澳大利亚钱八百到九百块钱。结果这些笨牛呢，晚上就开始哭，第二天早上车来的时候也在哭，全部的牛都围过来都在哭。牛哭起来也是很凄惨的。我曾经在这个微信上看到，在国内，好像是在山东。他有两头牛，一头牛就被屠夫就在街口杀了。杀了就被拆掉了，全部变成肉跟皮，趟在地上不动了。另外一头牛过来站在它边上哭。视频拍出来，我看了，哎呀，心里也很辛苦，有什么办法？畜牲就是这样，这就是苦来的嘛。

概念与真相

然后屠夫把牛拉回来了，他徒弟在后面抽着鞭子，牛不跑他就打，那牛就乖乖跑了。屠夫把牛拉回来的时候，屠夫想我买了一头牛，徒弟想我在赶牛，

两个人的观念都是牛啊。到了他的档口，他的档口就摆在十字路口，那只是两个脚跟一块板而已。现在没有牛肉，但明天就有牛肉了。到了十字路口屠夫就开始杀牛了，牛是乖乖给他杀，很容易的，我曾经见过。怎么杀你知道吗？他就把牛的鼻子绑定在那个柱子那边，但牛乖乖的不会动的，很笨的，真得是很笨的动物。牛就站在那边，两个眼睛看着你。那时候我们是大学生，就围过去看那个人怎么杀牛。他拿着一把细细薄薄这么长刀，就像我们所说的柳叶刀，是扁扁薄薄的刀。他就把手放在牛的颈项那边一直摸摸摸，当他摸到知道就是那个地方了，刀一下子就下去了，根本不用切的，就是这样一刀下去，那个牛的头就“砰”的一声掉到柱子上了，接着身体也是这样“砰”的一下倒了下去。倒下去之后我跑去看了一下，那个牛的眼睛这样开合，一分钟之后就不动了，然后我看它流出眼泪来，真的是流出眼泪了。它在最后一个念头在想：“噢，我被杀了，我被杀了。”它不会观照啊，所以它又再回来做牛了。就是这样，屠夫跟那个徒弟就把牛杀了，把牛分解了。现在全部的牛肉、牛骨、牛头、牛肚、牛胃还有牛肾都摆在桌子上。那现在你想，他是在卖牛肉还是在卖牛？他是在卖牛肉了，那个牛的观念没有了。他不会在档口喊：“哎，我在卖牛。我在卖牛。”错了。你这样讲是错误的，你的语法不对。他在那时候的观念就改了，我现在在卖牛肉，我卖的是牛肉、牛尾巴、牛胃、牛心等等。对不对？

一样的道理。当我们看整个人的时候，我们都是一个人的观念，都被那张皮包着美美的。对不对？然后当我们用心去看它的时候，分解那个人，破除整体想，把它看成个别的部位，破除整体想。看它是：没有关联的，跟隔壁没有关联的。那些部位，骨头是骨头，肉是肉，发是发，头皮是头皮，它们个别有界限是没有关联的。因此就会帮助你把整体想破除它。如果你认为有关联，它就整个连起来就又是个人了，所以它是非常重要的。第一，你必须破除整体想。第二，你必须破除它会连在一起的那种作用，破除它的关联。第三，你要看它是无思念的，就是没有意识，一步比一步厉害，然后就整个把它解决。我们对这个身体的邪见就解决了。然后你再看到地、水、火、风四界。如果还是不能够解决，你再看它的因缘生因缘灭，彻底解决了。就再也没有一个人存在，人就破掉了。这就是用四界分别观的方法来破除它。

破除密集

在《阿毗达摩》里面又分，说：我们要看这个东西要破除它的密集，密集就是整块的，不能够分割的。密集有三种相继的密集，相继就是，比如说今晚我们回到寮房去睡觉，躺下去睡着了，我们是整体的，我们认为我们是整体的。对吗？是一个整块的，是一个人被皮包装的美美的，然后我们盖着被子很温暖就睡着了。第二天一醒来，我们就认为这个是我，昨天是我，今天是我这叫相继。知道吗？组合，就是我们认为，这全部合起来就是我，这叫组合。那么还要看它的作用，作用的密集。就是要看到里面，我们认为每个部分都是我，然后你要看它有什么作用，你看它里面是有多少种合起来东西。你看它里面是八法聚还是十法聚，然后就整个人就彻底被破除掉。所以这个是非常好的，这是在阿毗达摩里面这样说的。

我们要观察每一个色法的特相、作用、现起和近因。地界的特相是硬、软。作用是它的作为其他的因素的立足处。现起是接受。近因也叫做足处，是其它三种元素。要能够彻底的观察到究竟的色法，就要把这三种密集破除。观察内身、外身和内外身；生法、灭法和生灭法的时候，就是观照身体的内外各个色法都是无常，是苦和无我，以及观照这些名色法的因和缘都是无常、苦和无我。然后观照这些行法的生灭以及坏灭都是无常、苦和无我。最后因为我们的观智成熟，就能够消除我们对它（身体）的执着而通过道智达到果智。这就是四界差别观的部分。

色法的生灭变迁

观察无常

你观察了这个之后：皮肉筋骨，名色，缘，接下来你看它的无常，看每一步，左脚，右脚，每一步都是无常，一走完就消失，一走完就消失，所以你要观察它每一步都是无常。我们为什么看不到无常？我们被连续的相所骗。色法是一直在动的，色法一直在变化的。怎么变化？我们现在就要研究。色法怎么变化？它有生跟灭。它怎么生？有什么东西会生出来？色法生出来的东西有四种：第一种叫做业生（*kammaja rupa*）；第二种叫心生（*cittaja rupa*）；第三种叫做食生（*aharaja rupa*），吃食物而产生的色法；第四种叫做时节生（*utuja rupa*）。

第一种我们就研究：色法的生（这些很深，比刚才我所讲的分还要深）就是色法怎么出现。胚胎，为什么那个识要去找这对父母来投胎？是什么东西吸引他来投胎的？肯定是有缘的，对不对？为什么他要做你的孩子？他为什么不跑到别的人家去投胎？你跟他有缘，缘就是什么？业来的嘛！所以色法的出现与业有关系。清楚不清楚。那么，为什么有的人是做男的，有的人做女的？为什么他那个是男身，她那个是女身？是什么东西造成的？业来的嘛，它还是业！什么业？所以我常常都讲到这些东西，我不是做了很多世的女人哪吗。明白吗？为什么佛陀讲：只有男的可以成佛？女的不可以成佛？佛陀为什么这么说？佛陀难道重男轻女吗？不是的！为什么？你看那些佛都是男的，没有一个女的佛嘛？全部那些佛的名字都是男的，为什么没有女的佛？这就是业啊，这个业的果报，男的果报比女的果报来的强，是这样的道理。但是阿罗汉有没有女的？有啊！所以是平等的啊。阿罗汉就有很多是女的。佛陀时代那些比丘尼很多是阿罗汉来的，现在很难找到了。所以这是跟业有关系的，业所产生的色，所以业生。

接下来我们讲，为什么有的人富有？为什么有的人穷？为什么？业来的嘛。你布施，你将来就有这个果报，那就就会给你带来更多的物质，更多的财富，更多的金子，更大间的房子，更漂亮的宝马、奔驰。他会有这样的果报是业带来的，所以那个奔驰也是业生的，他才会有钱去买这个奔驰啊，所以这个是业生的。

还有什么业生的？为什么有人长的好看有的人长的不好看？同样是男的为什么有的人长的这么漂亮、这么英俊？为什么那个长得这么丑，嘴巴又大个又厚厚，眼睛又小小粒，耳朵又小小个，又不高又矮矮，皮肤又黑黑的很难看，糟糕。（问：有人说男人嘴大吃四方）是，不同的审美观嘛。你看非洲的少数民

族妇女，她们要把东西放进嘴巴里面，把嘴巴挤到阔阔的那样，结果舌头是这样（动作）大大个的出来，就像一种鸟，在沙劳越有那种鸟，嘴巴很大个，它叫犀鸟。它的嘴巴很大跟身体不对称。这是业带来的，它为什么不去做麻雀要去做犀鸟？是它的业来的嘛。所以每一个是不一样的，业是带来不同的果报的。因为有做不同的业而产生的业生，所以这个业生很重要，对不对？因此我们有必要做什么？要行善，我们有必要要多行善，我们做人要用头脑想这道理，要多行善，不要做坏事，不要诽谤人，不要妒忌。所以这是业。业是指过去善心及不善心里的思心所（cetanā）。二十五种能够产生色法的业是十二种不善心、八大善心及五色界善心里的思心所。八根色及心色只由业产生；对于其余九种，只有在业生色聚里的才是业生色，在其他色聚里的是由其他因所产生。色法不会单独生起，必须组合成色聚才能生起。

接下来是心生。什么叫心生？心生色。当那个胚胎，精子跟卵子结合的时候还没有产生心脏，后来心脏长出来了，那个意识就附在上面。然后接下来就产生，那个身体会产生变化，细胞会从二变成四，从四变成八，八变成十六。它细胞一直分裂，然后就是心生色了。他也是业生色也是心生色。他的心使他这个身体长大，赶快，我要一个身体，我要有正常的眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体，两只手，两条腿，我要赶快生出来，我要会跑。心生色，我们的身体是这样带来的咧。（请问：他的意识是先到，身体还是？）先到心脏，意识是先到心脏，心脏有了之后马上就产生所有其他的器官，肺、胃、肾、肠子、脑，脑是最后长大的。小孩子生出来之后，脑还不完整。所以那些早产儿很辛苦，他非常难。因为他内脏发育不完整，结果他的脑也发育不完整，所以必须要放在保温箱里面，给他温度，给他继续长大。（就像鸡蛋这样，要有母鸡在上面孵化，给它温度，给它营养才会长得大。）他长出来的那些东西全部都跟心有关系，是心生的。除了四种无色界异熟心也就是果报心，以及双五识以外的七十五种心都能产生心生色。

接下来是食生。从母体出来了之后怎么样？吸奶，是怎么样？在母体里已经有了，母亲已经通过脐带给他养分，已经有食生了。但是他生出来的时候，妈妈给他喝奶，给他喂粥，是什么？食生。身体就很快长大，小孩子一生出来很快长大的，而且体重很快一直增加的。出来可能才有3-4公斤，如果是4公斤已经是很大了，再大的很少见到，再大就很难生出来，必须要剖腹产了。小孩子长得大也是心生，也是他的业生来的，结果他的妈妈就受苦，就不容易生出来了嘛。你想，现在是有这种科技可以剖腹生，以前那些女人不能剖腹生怎么样？就难产死掉啦，多么可怜。所以说女人的福报就会差一点。男的没有事情，都不用生孩子，他都没有这个责任。（他没有这个功能）这是食生。食生色在受到消化之火（命根九法聚里的火界）与食物吞下时的外来食素的支助之下，体内的食素即能产生食生色。胃中未消化的食物，叫时节生八法聚。

还有时节生。什么叫时节生？你吃的面第二天变成了臭臭的粪，是什么东西？时节生。它会变化，通过时间，通过温度变化，所以叫做时节生。你看那刚摘下来的木瓜是青色的，然后你就放在那边等它成熟，你先用报纸把木瓜包住，拿个篮子装好盖起来，要有温度嘛，等时间到了木瓜就熟了，皮就变成黄或者红的了，就变软了。刚才我们不是有吃木瓜？你看你吃的那个释迦果，很熟了。那

就是时节生，就是通过时间，通过温度使那个物质产生了变化。人，什么叫时节生？老，是不是时节生？是啊。身体一直老去，就是时节生。身体吃了第二天排泄出来，时节生。生孩子是不是时节生？（是）生孩子是时节生啊？（时节是哪个时节？）时间的时，季节的节，生命的生。每一粒色聚要达到「住」时，其火界才开始产生新一代的色聚。心在「生」时小刹那最强，色法在「住」的阶段最强。色法也有生、住、灭。以纯八法聚为例，纯八法聚可以是业生，也可以是心生。纯八法聚里面有一个叫火界，火界到达「住」的时候，就有能力产生新一代，叫时节生色，所以有这四种色法会出现的方式：业生，心生，食生和时节生色。

色法会消失，什么原因会消失呢？色法的消失有寿尽，命尽，还有意外。就消失了。树也是这样，树有寿命的，它可能是两千年。但是突然间来个闪电“啪”的一声，全部烧焦掉了，怎么样？意外嘛。一切的色法的消失是这样的：它有命尽，寿尽和意外这三种的情况，出现这些情况的时候就完蛋，就死了，就不见了。死是一种世间的名词，那个色法就坏掉，就没有了就消失了。所以他有他的生出来的缘也有他消失的缘。

有情众生又分成四种不同的生法（Caturyonī）：胎生（jalabuja），人是胎生的还是卵生？（答：胎生）你是怎么样生出来的？卵生？不知道？化生？（点头。）你是化生的。你妈是怎么样生你出来的？你回去问你妈你是怎么样生出来的。是胎生的！懂嘛。人都是胎生。壁虎是胎生还是卵生（andaja）？（答：卵生）卵生的。它有生蛋，白白一粒粒小小的蛋。鱼是胎生是卵生？（答：卵生）鸟是胎生是卵生？（答：卵生）穿山甲是胎生还是卵生？（答：胎生）穿山甲是胎生的。但是它全身有鳞，它是胎生的。鲸鱼是胎生是还卵生？（答：胎生）胎生的。鲸鱼是胎生的，不是生卵的。它从肚子里面一生出来就是一条鲸鱼，小小只就跟着它的妈妈。大鲸鱼，是日本人最喜欢吃的哪种鲸鱼。鱼缸里面的金鱼是什么生？（答：卵生）卵生的。海豚是胎生还是卵生的？（答：胎生）胎生。河豚是胎生是卵生？（答：卵生）河豚的肉很好吃，但是很毒。你一吃到它的肝的毒，要是破掉了，吃了马上就死。它是卵生的。因为它有骨的，不同的动物。那些胎生的动物都有脊椎骨。大鲸鱼有脊椎骨，跟我们一样有脊椎骨，还有肋骨。（鱼也有）鱼是也有脊椎骨，但是鱼其它的骨是很细的，跟鲸鱼的骨不一样，鲸鱼的骨是很粗的。恐龙是胎生还是卵生的？（答：胎生）哎呀！（答：卵生的）恐龙蛋很大粒的咧，全部的恐龙都是卵生的，它的蛋是很大粒的，已经变成石头的了嘛。神仙是胎生是卵生的？（答：化生）化生的。蚊子是胎生是卵生？（答：化生）没有，蚊子哪里是化生？蚊子它是卵生的，（答：湿生）是湿生（samsedaja）的。那些下雨的时候长出来的虫子是什么生？湿生的。它湿，有水分时候那虫子就长出来生出来了。它有湿生，胎生，卵生跟化生（opapatika）。鬼是什么生的？（答：化生）鬼也有胎生的，它也有母鬼会生小鬼的。但是地狱里面的鬼是怎么样生的？（答：化生）化生的。它有不同的。阿修罗是胎生还是卵生？还是化生还是湿生？（答：是化生）阿修罗也有分的，有分几种的。神仙也有分，全部的神仙，包括欲界天、色界天、无色界天都是化生的。所以很多种众生，对不对？众生无量以各种各样的形式生出来。它消失的时候，神仙死的时候怎么样消失？（答：暗掉了）它就像我们看电视机这样，一按“嘶”，就不见掉了，它是光来的。光也是一种能量，我们看得见的，闪电我们看得见嘛，它是一种色法来的。

所以我们身体里面的命是一种色法，它是一种能量。只是我们在活着的时候可以感受到，但你要死的时候也是很清楚的，你的命要完掉了，自己知道的。然后就不要吃了，吃什么东西，吃了也没有用了，反正不会产生能量了，就不要去吃，在那边等死了。是这样的。所以要修行，如果你越是好好修行，你就越清楚这些东西。

众生依不同的他自己的业，他有不同生的方式，有胎生，卵生，湿生和化生。众生从节生的那一刻开始，胎生、卵生的众生的相聚流，因为业的关系，因为业生色在节生的那一刻开始，他就有了身体，然后心生色是在心到达，就是意识附在心脏的时候，心识开始，第二个心识一开始，他就有了心生色。食生色，就从食物到了你身体里面的时候就开始。对不对。那么什么叫时节生色？时节生色是在节生心一到达的时候就开始了。我们这个身体是有时节生色的，会排泄的。对吧。我们在母体里得到妈妈的营养，也要排泄的。怎么排泄？是从脐带，又通过妈妈的身体排泄出来，在妈妈肚子里是这样排泄的。那条脐带是两个来回交通道，有供应也有排泄，所以那个脐带很重要。太空人有没有脐带？太空人在空中飘的时候有没有脐带？有。他就是从这个母体那边得以同样的原理，他有供应新的氧气，他也有排泄。是很复杂的东西。所以时节生色就是指他要排泄的，有变化的，他有二氧化碳的，他有粪，他会排汗的。我们排汗是什么东西？时节生色，才会排汗。我们有呼出二氧化碳，是什么色？业生色？时节生色才会呼出二氧化碳。对嘛。所以这些都是要分辨，从业生色、心生色、食生色和时节生色来分辨。

所以有情众生就因为这四种东西，业生，食生，湿生，时节生，结果一直从节生那一刻开始，就一直走，走，走，一直走到死亡为止，生命结束。死亡的时候他意识在身体里面，我们的意识流就像一个电流这样，我们的意识流可以分成十七个，从第一直到第十七。就比如，噢，我们起一个念头，起一个念头那个啊，念头里面就有十七个不同的部位。它前面有二三个，后面有二三个都是一样，都是属于有分心，然后中间就有变化了，就有造业了，因为你有意识就在造业。

观察苦

然后如何观察它是苦呢？走了半个小时，这两个肩膀很酸，你就想：很酸，我要换姿势，换之前你必须先感受到这个苦，肩膀酸的苦，所以你就认知了苦。你已经观察无常了，但是你要观察苦，就是你这样手姿势已经半个小时，所以很酸，很酸的时候你就要观察苦，这个是苦，这个是苦，然后你观察到苦了之后，你才把手移放到后面去，然后继续走，又走了十分钟，它又酸了，肩膀又酸了，结果你又换，换之前你要认识这是苦，你才换。

要天天在一切身体状况中，认识“苦”，吃喝是苦，睡是苦，醒来有活要做是苦，病是苦，大小便是苦，躺着时先固定在一个姿态不动，直到你要改变姿态时看着它，找到了是因为身体不舒服（苦）逼使你改变姿态，确定了之后，才改变姿势，心里要知道这身体是充满苦的。这五蕴就是“苦”。这是认知“苦”的真理的第一步。我们为什么看不到苦？我们被我们一直在调整四威仪所骗。

观察无我

我们为什么看不到无我？因为我们看不到界，看不到地界、水界、火界、风界，所以你看皮肉筋骨还不是真正的破，你必须看到身体里面的界，就是地界、水界、火界、风界，才是真正破掉身见。你们去花点时间走，走的时候你自己观察这些要点。经行（cankama）得天天坚持走，你必须走到能觉知脚内的筋与肌肉在动；你必须走到右脚伸出时你能感觉到右背的筋在拉动；走到左脚伸出时你能感觉到左背的筋在拉动；每一步你必须走到你能感觉到六块的腹肌在动；.....你有这样的觉知时就去观照身体的色法，直到你明白它们只是色法为止。

佛对摩罗迦舅说：“如果你的眼睛还未见到色相，而你的心起欲望想见它，那你会对这些色相生起欲望，生起贪爱，生起念头，生起染着吗？”

摩罗迦舅答道：不会的。世尊！耳对声、鼻对香、舌对味、身对触、意对法也是如此解说。

佛对摩罗迦舅说：“善哉。善哉。摩罗迦舅，看时就只是看到，听时就只是听到，感觉时就只是感觉到，认识时就只是认识到。”

佛接着说偈：若你不在那里，它也不在这里，也不在两中间，就是到达苦边。”《杂阿含经》第 312 经 摩罗迦舅(Mālukya)(巴)，南传《鬘童子经》(Mālukya-putta Sutta)

“见时以见到来思量，闻时以听闻来思量，感觉时以感觉来思量，认识时以认识来思量。佛接着说偈：若你不在那里，它也不在这里，也不在两中间，就是到达苦边。”平常人见到了，就接着起分别想，听、嗅、尝、触、思也都一样。修行人靠天天皈依三宝，持戒，修定，观照无常后，根门很纯净，因此一觉悟境界，不转去想，就只停在觉知的阶段，六根门只是知道，看只是看，听只是听等等。我们的六根面对六尘时，眼根的看性，耳根的闻性，鼻根的嗅性，舌根的尝性，身根的触行，意根的辨别性，是最纯的觉知。当六根接触到境界时，修习维持纯粹的觉知，不让“我”生起，仔细的观察“我”如何生起，然后回到只是觉知上。从心路过程看：五门转向》五识》领受心》推度心》确定心》七速行心》二彼所缘心，纯粹的觉知停在 五识》领受心，若再进行，概念就生起了，而且会跑去造业，那就更严重了。

进入禅定后观照

修到心安定的时候，要是你不被声音干扰，那就表示你达到二禅；要是你被声音干扰，就表示你在初禅，你就会从初禅跑出来；要是你不被声音干扰，表示你已经进入二禅，也有可能三禅。但是不要紧，这个时候不管你是怎么样，你就出来，不要睁开眼睛，或者你在经行的时候你睁开眼睛，你就注意，感觉感觉，感觉那个脚里面一直到整身的感觉，然后从感觉里面来分辨地、水、火、风四界，或者分辨 32 身分。若是你在静坐，你从定中出来，不要睁开眼睛，你就坐在那边，32 身分给它整个身体看一次，看了一次，如果你还认为是我，再看

第二次，发毛爪齿，皮肉筋骨，你要看到骨架，骨髓，肾，心，肝，肋膜，脾，肺，肠，肠结膜，胃，粪，脑，你就这样看，看完再看水大，包括你自己的口水、眼泪、鼻涕、尿这些，你观察它，因为这是很明显的水大的地方，观察这些之后，看心中的反应，如果还是认为是我，再看，一直看到你开始对它产生怀疑。经行也是这样，一直看到你开始怀疑：它这个是我吗？怎么我认为这个是我？一直到你把它看成它不是我为止，就是这样拿来破身见。把这个方法弄得非常熟悉，熟悉了之后破身见，破了身见，证了初果，就只要七次来回人天道而已，难道你要继续轮回啊？如果你认为轮回是快乐，那你继续轮回嘛，不要紧。所以我们的心要很清楚，很清晰。心如果不清楚，糊糊涂涂的，觉得没什么问题，我觉得很快乐，轮回有什么不好？那就表示心糊糊涂涂的，不清楚的，才会这样。你如果懂得方法，你思维佛法难闻，人身难得，生命苦短，逆缘很多，你就会珍惜自己学佛的因缘，有了这样的警觉，你就会专心一志的在看着这个身体，如果你懂得修到定，更好，你就看嘛，就按次第的观身体，它的层次是这样的。

在《分别论》注《迷惑冰消》（**Sammohavinodani**）里提到：“过去的色法都是过去色，无论是在前一世里产生的色法，或是远至一万亿劫之前产生的色法。而在死亡之后的未来世里产生的色法都是未来色，无论是在下一世里产生的色法，或是远至一万亿劫之后产生的色法。在结生与死亡之间产生的色法被称为现在色。

但论教法则依刹那而分别。色法有三个刹那，即：生起、住及坏灭。在经过这三刹那之后已灭尽的色法都是过去色，无论它是刚灭尽的色法，或是远至一万亿劫之前已灭尽的色法。在还未达到这三刹那的色法都是未来色，无论它是只差一个心识刹那即会到来的色法，或是远至一万亿劫之后才会产生的色法。已达到这三刹那的色法是现在色。”

它又提到：“虽然这是《经分别》，然而，对于过去、未来与现在的色法，应当依论教法的说明理解。

另一个方法：称为过去的色法依（一）世、（二）相续、（三）时段及（四）刹那而有四种。未来与现在的也是如此。

（一）「依世」：在一个有情的一世里，在结生之前的是过去；在死亡之后的是未来；在这两者之间的是现在。

（二）「依相续」：拥有同一种「时节」为起源，以及拥有同一种「食」；营养）为起源的色法，虽然是相续地生起，都是属于现在。在那之前（产生及）拥有不同时节及营养起源的（色法）是过去。之后的是未来。起源来自同一个心路过程、同一个速行、同一个定；等至）的心生色是现在（色）。在那之前的是过去，之后的 是未来。业生（色）没有依相续而分为过去等的特别分法。但对于它的过去等性质，应依它所支持的时节生、食生及心生的色法理解。

（三）「依时段」：每一种连续地发生的时段都被称为现在，例如：一分钟、早上、晚上、日夜等。在那之前的是过去，之后的是未来。

(四)「依刹那」：在生起等三刹那里的是现在。在那之前的是过去，之后的是未来。

再者，那些作为因与缘的作用已过去的是过去。那些作为因的作用已结束，但作为缘的作用还未结束的是现在。还没获得这两种作用的是未来。或者，在执行作用的刹那是现在，在那之前的是过去，之后的是未来。在此，只有依刹那的解是直接参考，其余的是隐喻式。而在此所要采用的是直接的解释。”

如何觉知三相

《清净道论》里面讲，我们为什么一直觉知不到‘无常’？为什么看不到无常？因为我们一直看到这个身体是一天又一天的在连续着，第二天醒来，又觉得是‘我’，是同一个人。它不是同一个人，他一直在变化的，喝水了小便，吃饭了大便，它一直变化的，身体一天天老去，当然它会有一天死去，这就是‘无常’。

同样的，为什么我们不能看到‘苦’呢？就是因为我们一直在改变我们身体受苦的状况，肚子饿了我们找食物吃，腰酸我们就想办法用被包起来，艾灸，或用其它的方法来处理，或者洗热水澡，你处理了，身体苦就没有了，然后我们就忘了苦。

因此我们必须要用观察身体的四界来破“我”，觉知四界就把那个牢固的“我”给破除。

十六观智的审察智

我们修时，要应用到名色分别智(Namarupaparicchedañāna)，缘摄受智(Paccayapariggahañāna)，三相智(Sammasanañāna)，观察名色法生灭的生灭智(Udayabbayañāna)。在修的过程是道智(Magga cittā)，证果的刹那是果智(Phala cittā)。更要认清自己是在什么状态，这个叫作审察智。十六观智里面前面有一个审察智(Patisankhāñāna 是审察它之前的六智，它也是三相思惟智)，后面也有一个审察智(Paccavekkhanañāna 是审察自己的剩余的烦恼)，两个都是属于审察智，第十是一个审察智，第十六也是一个审察智，这两个都是属于审察智，就是检查自己，我有什么烦恼，我是在什么样的状况，我应该做什么，这就叫审察智。我比喻像工厂里面管质量的人，他检查成品的质量，好，合格不合格这样，这叫审察智。

佛陀说：「比丘们！这二法是明的一部分(vijjabhagiya)，哪二个呢？止(samatha)与观(vipassana)。比丘们！当止被修习时，他体验甚麽利益呢？心被修习。当心被修习时，他体验甚麽利益呢？贪被捨断。

比丘们！当观被修习时，他体验甚麽利益呢？慧被修习。当慧被修习时，他体验甚麽利益呢？无明被捨断。

比丘们！被贪杂染的心是未解脱的，被无明杂染的慧[未]被修习。比丘们！像这样，以贪的褪去而有心解脱(ceto vimutti)；以无明的褪去而有慧解脱(pañña vimutti)。」（《增支部》2 集 32 经。庄春江译）止观是要俱修的。

| 止观双修 | 止 | 观 | | 统一 |
|------|---|------|------|------|
| 五蕴名色 | 四十业处 | 色业处 | 名业处 | 五蕴名色 |
| 十六观智 | 色界：初禅、二禅、三禅、四禅 无色界：空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处 | 十六观智 | 十六观智 | 十六观智 |

法增比丘图表

就是一直这样止、观，止、观，来回一直做，做到很熟，非常熟悉，懂得怎么样修止，怎么样修观，一直做到破除身见为止。

我听到这样：有一次，尊者阿难住在睽弥国瞿师罗园。在那裡，尊者阿难这麼召唤比丘们：「比丘学友们！」「学友！」那些比丘回答尊者阿难。尊者阿难这麼说：「比丘们！凡任何在我面前记说达到阿罗汉果的比丘、比丘尼，全都以这四种方法，或以其中之一，以哪四种呢？学友们！这裡，比丘止为先导而修习观。当止为先导而修习观时，他的道被生起了。他实行那个道，修习、多修习。当他实行那个道，修习、多修习时，结被捨断了，烦恼潜在趋势被消除了。其次，学友们！比丘观为先导而修习止。当观为先导而修习止时，他的道被生起了。他实行那个道，修习、多修习。当他实行那个道，修习、多修习时，结被捨断了，烦恼潜在趋势被消除了。其次，学友们！比丘止与观双连而修习。当止与观双连而修习时，他的道被生起了。他实行那个道，修习、多修习。当他实行那个道，修习、多修习时，结被捨断了，烦恼潜在趋势被消除了。其次，学友们！比丘的心意被对法的掉举紧紧地握持，学友们！有那个时候：当内心住立、安静下来、成为统一、入定时，他的道被生起了。他实行那个道，修习、多修习。当他实行那个道，修习、多修习时，结被捨断了，烦恼潜在趋势被消除了。学友们！凡任何在我面前记说达到阿罗汉果的比丘、比丘尼，全都以这四种方法（止~观，观~止，止观，统一），或以其中之一。」（《增支部 4 集 170 经/双连经》(庄春江译)）

同时要觉知自己心里的五种盖(nirvarana)，你在想东西就是贪念，超越瞋恨心，掉悔，胡思乱想，或者昏沉，睡眠，或者怀疑，超越这五种障碍，起增上心，培养觉支，这样你就会一直走向破除身见的路。

五盖与对治法

| 五盖 | 对治法 |
|--|----------------|
| 贪欲 (<i>kāmachanda</i>) | 无常观或 不淨观 |
| 瞋恚 (<i>vyāpāda</i>) | 慈心观 |
| 掉悔 (<i>uddhacca kukkucca</i>) | 安般念 |
| 昏沉睡眠 (<i>thina middha</i>) | 光明想或 死随念 |
| 疑惑 (<i>vicikicchā</i>) | 正思惟或 对三宝的信心 |

法尊法师图表 ©

观照成果

我们一直觉知身体的四大的时候，你就看不到一个人，因为《清淨道论》里面有讲到，为什么我们看不到‘无我’？就是因为我们一直认为这整块身体是‘我’，是一个，是一个完整的，是一个同一性质的，所以才认知是‘我’。但是如果你觉知身体的地大、水大、火大、风大的时候，你就一直看，只有这四种东西，那到底‘我’在哪里？那个‘我’就不会生起来了。‘我’不会生起来，‘我’的想法不会生起来的时候，你就达到‘无我’，但这个‘无我’并不是永久的，等你一起执着的时候，对任何东西你一起执着，那个‘我’又生起了。其实那个‘我’是一种爱，对自己的爱，就是在根、尘、识、触、受、想、思、爱、寻、伺，这十个地方一直在生起，我们在这十个地方一直破它，你一直在修这个东西，你就是一直在修正确的方法，正确的佛法。

三解脱

有三解脱：即空解脱、无相解脱、无愿解脱。有三解脱门：即空随观、无相随观、无愿随观。它是指‘无相解脱门’，‘无愿解脱门’和‘空解脱门’。这三门都是趣向涅槃之门。

我们应以无常随观断常想。了解有为法的无常，经常修习的结果，就会生起诸法实无实相，而以‘无相解脱门’，证得道果。

我们应以苦随观断乐想。了解有为法的苦，经常修习的结果，就会生起对诸造作的厌倦，而以‘无愿解脱门’，证得道果。

我们应以无我随观或空随观断我想。了解诸法的空性，经常修习的结果，就会生起对诸法的空性的智慧，而以‘空解脱门’，证得道果。

无常者是以灭尽之义来观察，苦者是以怖畏之义来观察，无我者是以不实之义来观察过去，现在，未来，内，外，粗，细，美，丑，远，近十一种情况的诸法。

三门的差异

这三解脱门，由无我随观脱离坚固的我执，故名「空随观解脱门」。由无常随观脱离颠倒相(颠倒有三种：一、想颠倒，二、心颠倒，三、见颠倒。)故名「无相随观解脱门」。由苦随观脱离渴爱的愿望，故名「无愿随观解脱门」。虽然说有三门的差异，但是三个法门须俱修，方能证果。

他们的差异在于入门的不同，因为随观无常而证入‘无相解脱门’；因为多病随观苦而证入‘无愿解脱门’；和因为随观无我或空而证入‘空解脱门’。多数的人是随观无常证入‘无相解脱门’，或随观苦证入‘无愿解脱门’。极少数的人是随观无我证入‘空解脱门’。为什么呢？因为随观无我是更深的，它是从随观无常开始的。

每一个行者应该学习观照，观照的要点是必须很彻底的去观照诸名色法，並且顺序从观照色法的外色做起。色法须从内外远近等十一种情况，观照它是无常、苦、无我。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[1]与十六观智[2]，观照它们是无常、苦、无我。三法印是现象普遍的特性；即无常，苦，无我。观照无常，对色法来说，不论过去、未来或现在，内、外、粗、细、劣、胜、远、近等的十一种情况，都要观照一切色都是无常；然后观照它们皆是不圆满，是苦；再观照它们是无我。然后再观照其它的受、想、行、识等五蕴法。

破除有身见

如何有效地来破除有身见（**sakkaya ditthi**），破身见有很多种方法。最出名的就是佛陀在鹿野苑时，他证悟之后去找五个比丘，那个故事很精彩的，《转法轮经》里就讲到这一点。佛陀走向那边的时候，他们五个比丘谈论他，说：他来的话我们不要去见他，我们不要跟他打招呼。但是他们看见佛来的时候，佛陀身体有光，走路非常安稳，而且非常安详，很庄严，所以他们看见后，他们五个人的合同就没了，自动一个人跑去给他预备座位，一个人给他接钵，请佛坐下来。

佛陀讲什么呢？佛陀讲苦的原因是因为我们心中的烦恼，对蕴、处、界等等没有正确的认识，以及我们心中所起的寻、伺、爱等等各种各样的烦恼，在《大念处经》一共讲到十种，很详细的。如果你去看《转法轮经》，很简单的，不是很长的一部经。然后佛陀就讲到灭，灭就是把这十种我们内心的执取，我们的根、尘、识、触、受、想、思、爱、寻、伺，全部都给它解决，你把它一个个解决的话，你就把这些烦恼都解决了。而这些烦恼其实就是我们对于身体的执着，因为我们对于这个身体的执着，这个身体里面就有六根，就是眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根。这是针对身体来破的。

佛陀讲完之后就讲到道，要修八正道：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。讲完之后五个比丘里面最老的一个——憍陈如

（**Kondañño**），他就得了法眼净（**dhamma cakkhum visudha**），就证了初果，他一听完之后就想，凡是生出来的都会灭去，他就把五蕴的有身见破了，就证了，

就得到法眼净，就证了初果，只是佛陀短短的开示，不到半个小时。剩下四个，佛陀第二天就再跟他们开示《三法印经》，佛陀讲的这部经就不再说了。他们静静地静修关于《转法轮经》里面的内容，就是关于根、尘、识、触、受、想、思、爱、寻、伺，等等这些执着，其他四个苦行者也都证了。三天之后佛陀又开示第二部经，叫作《三法印经》，就是关于名色法无常、苦、无我的道理，佛陀开示这部经之后，其他五个全部证了阿罗汉果，这是破身见的第一种方法，你去把这个经好好读。所以憍陈如就破身见证得须陀洹果。

第二种方法，就是舍利弗（Sariputta）和目犍连(Moggallana)的方法，他们是最早的几个阿罗汉，舍利弗和目犍连的方法，怎么样破身见？舍利弗在路上遇见马胜比丘(Asajji)，就是五个比丘里面的一个，中文翻译阿说示。阿说示在路上托钵，慢慢走，很庄严，很有正念，因为他是阿罗汉，所以他很正念地走，但是舍利弗有善根，他一看，这个人不同凡响，他就跟上去问：请问你的师父是谁？阿说示尊者回答说：“我的师父就是世尊！”舍利弗再问你的师父教你什么法？马胜比丘很有耐心，就跟他说：“我的师父说“诸法因缘生，诸法因缘灭。”一切东西都是因缘生灭的，这个比《转法轮经》还要深，因为因缘法是总结，他是阿罗汉，他总结佛陀所讲的第一部经和第二部经的内容，一切都是因缘生，因缘灭的。我们只要看自己的身体，看自己的祖父、父亲、母亲、祖母，或者我们有些亲戚朋友死了，你就懂得是因缘生，因缘灭的。舍利弗一下子就法眼净了，于是证了初果，他就知道这个五蕴的身心是因缘生因缘灭，不是我，马上就证了，都不用这么麻烦观照三十二身分了，所以他就证了。他证了之后想这太好了，他就赶快跑回去跟他的朋友目犍连说：我今天在街上遇到这个僧人，他跟我讲“诸法因缘生，诸法因缘灭”，目犍连听了第三手的，听第三个人传诵的同一个消息，听完后他也证了，你看两个人都证了初果。结果他们两个人就离开他们的师父，来找世尊，就跟佛出家了。

第三种方法，你观想，如果身体是我的话，你就想，这个身体是我的话，怎么是这么多东西组合起来的呢？又有皮啊又有毛，又有骨又有内脏，这就是我常教的修 32 身分（Dvatimsakaram），所有这些东西都是在那里自生自灭，天天在喝茶、喝水、吃食物、大便、小便，一直用这些东西来维持，提供那些营养，给那些身体各个地方的组织需要这些营养，所以这个身体才一直生存。要是这个身体少了一种东西的话，这个身体还会生存吗？如果这个身体少了一种东西，少了一种营养，它不能够很圆满地生存的话，那怎么我会把它当成是我的呢？所以从身体所需要的营养来看，那个饮食来看，你就知道这个身体需要靠饮食的缘才会生存。所以我们研究它的缘有很多种，有食物，有水分，有住的地方，还有穿的衣服，还有医药，还有最重要的就是空气。如果这些缘有一个缘出问题的话，那个人身体就生病了，出问题了。所以你这样观照的结果，就会发现身体是靠缘来支持。

第四种方法，如果是我的话，那应该只是一个啊，不需要色法里面有二十八种，那个名法里面有八十九种，怎么会这样多的组合呢？既然是这么多组合，那佛陀又说：如果你是你的头的头皮的话，头皮它不知道头皮上面有头发，同样的，头发在上面，它也不知道下面有头皮，你只要这样想就知道了。同样，如果你到心脏里面去，心脏不知道它左右两边有两个肺，肺也不知道它中间夹着一个

心脏，你说是不是？因为那些都是没有意思的，它不知道的，头发跟头皮也是一样，它不知道的。所以如果你说是我，应该只是一个，它不应该有这样多不同的组合，那到底真的是我吗？这些都是疑问。那你说你认为是我，那个我在什么地方？在心里面还是在脑里面？所以你这样去观照它，这是第四个方法。

在生活里修行

这边有一个秘密，为什么有些人睡很多，还是很累呢？因为他睡的时候睡眠不好，他的睡眠不深，他睡的时候不是全身放松的，他睡的时候是紧张的，他身体一紧张，心也跟着紧张，心里面就有很多东西在想，想了一阵子就睡着了，醒来就想另外东西，结果他很紧张，身体也紧张，心也紧张，结果他的睡眠就不好，睡很长的时间都没用，所以平常要注意这点。

晚餐不要吃太多，最好不吃，晚上不吃，人就很轻松；晚上吃的话，装进食物，胃要工作，肠要工作，身体就紧张了，而且很多的食物都有毒素，那些毒素对我们身体的各个器官来讲是不好的，伤害身体的各个器官。我们常常在外跑的人，吃食物是要很小心的，不是说桌子上摆的全部可以吃，我们眼睛要非常利的，要看到什么东西可以吃，什么东西不可以吃，当然施主供养是供养，施主有功德，但是我们要用智慧来吃东西，吃的时候其实不是我们自己在吃，是胃和肠在吃，你要有正知，你不要害它，你害了它，这身体就会有病，就会短命。这一点你自己要想清楚，晚上不吃食物，人很精神，很精神就能够修定。

晚上是最好修定的，比较容易进入定，大概在 10 点、11 点、12 点这段时间。早上也是很好修定的时间，3 点、4 点、5 点这样，早一点也可以。一个小时就够了，不用太长的时间，每天坐每天培养，就是当作功课，每天时间到，你就在那边坐，久而久之你就养成习惯，养成习惯后，你的心很安乐，每次坐在那边就安乐，这样就能够进入定。不是说坐一天休息三天，再坐一天又休息五天，这样就算你修十年也不会有成绩。但是如果你天天坐，每次一小时，早上一小时，晚上一小时，很快就有很好的成绩，很快！不用几个月，成绩就出来了，成绩就是你能够进入定，能够进入初禅、二禅、三禅、四禅。

但是你要配合戒，你自己一定要守戒，五戒要守好，不能够拿了戒后跟我说：师父，我犯了妄语戒；对不起，我又喝了酒，这种人是不认真的。你如果这样犯戒，是不可能得到定。你的戒一定要清净，五戒不能够犯的；八戒，你看就有一个来找我：师父，晚上我听了歌了。那我说：晚上你听歌，那八戒就没了，忏悔喽！从早上一直守，守到晚上，已经快要圆满了，要去睡觉之前听了歌，那八戒就完蛋了。因此你要注意戒，心一直注意戒，自然而然你的心越来越密，越来越细，你就能守住自己的行为，自然而然你在做的时候，你对付杂念很容易，杂念一出现，你就看见它了，这是哪里钻出来的？你看见杂念，你就把杂念放下，你又能回到安般念，所以它跟你的戒有关系。如果你平常的戒做的不好，你想要修到定，非常难。

你以为我们来这边，我们给你加持，是，我们来对你有一点点帮助，实际上真正的功夫是你自己在做。自己平常好好做功课，功课不是很多，就是每一天

要供佛，要拜佛，自己跪在那边拿三皈五戒或者三皈八戒，然后做早晚课，修定，观照，戒定慧嘛。供佛跟拜佛，皈依，这些是给你功德，那么戒、定、慧，这样的功课。平常自己常常修安般念，如果身体里面很热很烦躁，要睡觉，那就经行，或者去洗脸，泡杯咖啡或者茶，它会提神，再来修。如果真的不行，要睡觉，那就去睡。睡之前要有正念，我先休息一阵子，而不是说我要去睡，我先休息一阵子，等下我再起来这样。你要跟自己的念说，你要准备使自己起来能够有精神再修。

因为你们在家人有很多工作，而且不只是工作，还要照顾家庭，女众的话更多事情，她要照顾家，要照顾丈夫，孩子，很多工作，又要去外面买菜，要煮饭，洗衣，很多工作，很麻烦，很辛苦的。但是你还是要找出时间来修，你不修的话你就一直这样，那轮回是不会完的，所以你必须找出时间来修，想办法使心清净，通过戒，通过定，通过慧，这样心就会越来越清净，才有机会证初果。只要一证初果，最多七世，500年就解决了，人间500年，500年很短的时间。但是如果你证了初果，你还年轻，你还有时间再修，你又可以把贪和瞋减轻了，那就不用500年了，可能100多年就解决了，来多两世就解决了。

须陀洹的圣位

在佛陀所教的断除烦恼的系统之中，他教导我们要先解决五下分结（*Orambhāgiyā samyojanāni*）。五下分结是指五种欲界的烦恼，分为有身见（*sakkaya ditthi*）、戒禁取（*silabatam paramasa*）、疑（*viccikiccha*）（三结），加上贪欲（*kāma-rāga*）、瞋恚（*byāpāda*）。下分是欲界的意思，这五结都是欲界烦恼，因此被称为五下分结。初果先解决前三个烦恼，证得初果，就至多人天来回七世就涅槃。二、三果再解决后面的两个烦恼，断除五下分结，就证得声闻三果成阿那含（*anagamin*），不再染着欲界的五欲，生到净居天涅槃。

断十结与圣位

| 十结 <i>Samyojanani</i> | | | | | |
|-----------------------|----|-----|----|--------------------|----|
| 五下分结 | 疑 | 戒禁取 | 身见 | 贪欲 | 瞋恨 |
| 证得果位 | 初果 | | | 二果（贪瞋弱） 三果（贪瞋灭） | |
| 五上分结 | 色爱 | 无色爱 | 掉举 | 我慢 | 无明 |
| 证得果位 | 四果 | | | | |

法增比丘图表

在上座部的巴利圣典中（《中部 48》《憍赏弥经》（*Kosambiya Sutta*）），要得到须陀洹果，必须具有七种智：

- （1）没有五盖的污染，如实知，如实见，内心有觉悟真理的能力，得第一种智。
- （2）反覆修习，常修习(没有五盖的污染)，得到止息，寂灭，得第二种智。
- （3）没有外道有这样的见解，得第三种智。
- （4）依法的本质而行，无论犯了任何戒，都会立即向导师或智者同修忏悔，

说出自己的过失，好让将来约束自己，不再毁犯，得第四种智。

(5) 即使要为同修做各种辛劳的工作，自己也不会忽略戒增上学，心增上学，慧增上学，得第五种智。

(6) 当如来讲授法和律时，会求取义理，思维作意，全心全意地聆听法义，得第六种智。

(7) 当如来讲授法和律时，会得到一份由法义所带来的乐受，会得到一份闻法的欢悦，得第七种智。

在《相应部 55.5》里讨论到如何是‘入流’？舍利弗答说：「世尊！这神圣的八正道是入流，即是：正见、正思维、正语、正业、正命、正勤、正念、正定。」入流者也叫法眼净（*dhamma cakkhum visuddha*）。

在《持戒者经》（相应部 22 相应 122 经）里尊者舍利弗(Ven. Sariputta)答与尊者摩诃拘絺罗(Ven. Mahakotthita)说：

「舍利弗学友！持戒的比丘应该如理作意什麼法？」

「拘絺罗学友！持戒的比丘应该如理作意五取蕴为无常的、苦的、病的、肿瘤的、箭的、祸的、疾病的、外来的、败坏的、空的、无我的，哪五个呢？即：色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴。

拘絺罗学友！持戒的比丘应该如理作意这些五取蕴为无常的、苦的、病的、肿瘤的、箭的、祸的、疾病的、外来的、败坏的、空的、无我的。

又，学友！这是可能的：持戒的比丘如理作意这些五取蕴为无常的、苦的、病的、肿瘤的、箭的、祸的、疾病的、外来的、败坏的、空的、无我的。则可能证入流果（*sotapannaphala*）。」

入流道智

当禅修者观照一切诸行无常、苦、无我的世间观智成熟时，即生起一刹那缘取涅槃为目标的种姓心(*gotrabhu citta*)，超越凡夫种姓，而达到圣者种姓。种姓智是在随顺智之后生起，以无相、不转起、离有为行、灭、涅槃、为所缘的；超越凡夫的种姓，而进入圣人的种姓，圣人之地，圣人的名称。然后即刻生起一刹那的入流道心。

入流道心(*sotāpatti maggacitta*)又称入流道智、初道智。入流道行者（*apana*,巴,入流之义）守持五戒，舍弃八邪道而修习八正道。这些行者也称为‘小须陀洹’（*cula sotapanna*）。可以称为‘信行者’（*saddhanusari*）。也会是‘法行者’（*dhammanusari*）。入流道智执行与四圣谛有关的四种作用，即：遍知众苦（苦）、断除烦恼（苦因）、证悟涅槃（苦灭）及修八圣道（苦灭道）。

在圣典中常如此描述入流圣者：

"tinnam samyojanānam parikkhayā sotāpanno hoti avinipātadhammo niyato sambodhiparāyano'ti."

入流道智能断除五下分结最粗的三种结：

「灭尽三结，成为入流者，不退堕法，必定趣向正觉。」

①、执着实有我、我所、灵魂、大我、至上我存在的「有身见」(sakkāya ditthi 又作萨迦耶见，身见，我见，邪见)；

②、执着相信修持苦行、祭祀、仪式等能导向解脱的「戒禁取」(sālabbattaparāmāsa)；

③、对佛法僧、戒定慧、三世因果及缘起的「疑」(vichikicchā)。

同时，入流道智也能断除一切强到能导致投生到四恶趣（地狱、畜生、饿鬼、阿修罗）的贪瞋痴，以及所有尚未产生四种恶趣果报的恶业。因此，初果入流圣者不可能再堕入四恶趣。

入流道智生起后，断除了前三结即证悟入流圣果。入流，巴利语 sotāpanna¹，又称至流，即已进入圣道法水之流，必定流向般涅槃。对于漫长的生死轮回之路来说，入流圣者已经走近了轮回的终点，他们的未来世将只投生于人界与天界两种善趣之中，而且最多不超过七次。即是：入流圣者必将在不超过七次的生命期间，达到究竟苦边，趣向无余般涅槃，绝不会再有第八次的受生。

入流圣者已经断除了邪见，他们不可能在任何情况下故意造作杀生、偷盗、邪淫、妄语之类的恶行，即使是在梦中，他们也不会再造作这一类的恶业，因为他们已经根除了造作这些恶业的潜伏性烦恼。守持五戒是证悟入流圣果以上的声闻圣弟子们的行为素质。同时，他们对佛陀、正法与僧伽具有坚定不动摇的清净信心，戒行清静（四种不坏净），深信缘起，深信因果，并如实知见四圣谛，亲证涅槃，成为出世间圣者。

入流圣者根据投生的次数又可分为三种，即是：最多七次者(satta kkhattu parama)、家家者(kolankola)和一种子(ekabiji)者。

在《人施設论》中说：

「那一种人为最多七次者？有一种人灭尽三结，成为入流者，不退堕法，必定趣向正觉。他流转轮回于天界和人界七次后，到达苦之终结。这种人称为‘最

¹ 入流：巴利语 sotāpanna。sota，意为流，河流；āpanna，意为已进入，已到达。《增支部·第十集》之义注中说：「入流者，为已进入圣道之流。」(sotāpannā'ti ariyamaggasotāū āpannā.) (A.A.10.64)

汉传佛教依梵语 srota-āpanna 音译作须陀洹、窄路多阿半那等。

以上是就圣果位而言的。若就圣道位而言，巴利语则为 sotāpatti。sota (流) + āpatti (进入，到达)，中文也译作入流。在圣典中也常作 sotāpattiphala- sacchikiriyāya pañipanna，直译作「为现证入流果的已行道者」或「正进入证悟入流果者」。

多七次者’。

那一种人为家家者？有一种人灭尽三结，成为入流者，不退堕法，必定趣向正觉。他流转轮回两或三家²后到达苦之终结。这种人称为‘家家者’。

那一种人为一种子者？有一种人灭尽三结，成为入流者，不退堕法，必定趣向正觉。他只投生为人一次后即作苦之终结。这种人称为‘一种子者’。」
(Pp.31-33)

初果圣者功德

在《初果圣者功德经》(Sotāpanna) Ānīsamsā Sutta (A 6.97/3:441)

佛陀说：

"比丘们！初果圣者将能得六种功德，是那六种呢？

- 1.能得正确的教法。（因对‘法’的疑惑经已消除）
- 2.不离真相。（因已知‘现象’的无常）
- 3.将受有限的苦。（因只‘受生’至多七次）
- 4.具有非凡的观智。（因已得‘出世智’（对名色法与涅槃的智慧））
- 5.清楚了解诸缘。（因对日常生活能观察诸缘）
- 6.了解现象是缘生的。（因能观察现象的缘起）"

回向

愿以此功德 导向诸漏尽
愿以此功德 为证涅槃缘
我以此功德 回向诸有情
愿诸有情众 同得此功德

萨度！萨度！萨度！

法增比丘，写于澳洲阳光海岸，2018.4.15

dhammavaro@qq.com

<http://theravadins.com/> 南传上座部佛教

<http://user.qzone.qq.com/1745132505/main>

<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.au> 佛陀中道

<http://dhammavaro.blog.163.com/> 学习南传佛法

² 从证悟入流果之后就不可能投生在低贱的家庭，只会投生于大富贵家。「两或三家」即投生在天界或人界两或三次。

