

破解五执取蕴——《七处善三种观义》

法增尊者讲于徐州佛恩禅寺，妙莲笔录



七处善

七处/ 五蕴	如实知	集	灭	道	味	患	离
色	四大及四大所造色	爱喜是名色集	爱喜灭是名色灭	八圣道	色因缘生喜乐	色无常，苦，变易法	色调伏欲贪断欲贪越欲贪
受	六受：眼，耳，鼻，舌，身，意触生受	触集是受集	触灭是受灭	八圣道	受因缘生喜乐	受无常，苦，变易法	受调伏欲贪断欲贪越欲贪
想	六想：眼，耳，鼻，舌，身，意触生想	触集是想集	触灭是想灭	八圣道	想因缘生喜乐	想无常，苦，变易法	想调伏欲贪断欲贪越欲贪
行	六思：眼，耳，鼻，舌，身，意触生思	触集是行集	触灭是行灭	八圣道	行因缘生喜乐	行无常，苦，变易法	行调伏欲贪断欲贪越欲贪
识	六识：眼，耳，鼻，舌，身，意识	名色集是识集	名色灭是识灭	八圣道	识因缘生喜乐	识无常，苦，变易法	识调伏欲贪断欲贪越欲贪

法增比丘图表

三种观义

三种观察 / 方便与义	蕴 (五阴)	入 (十二处)	界 (十八界)	缘起 (十二)
北传《杂阿含 42 经》	正方便，思惟其义	正方便，思惟其义	正方便，思惟其义	
南传《相应部 SN 22. 57》		正方便，思惟其义	正方便，思惟其义	正方便，思惟其义

法增比丘图表

破解五执取蕴——《七处善三种观义》

法增尊者讲于徐州佛恩禅寺

我们的早课（的经文里）它提醒我们五执取蕴——色执取蕴、受执取蕴、想执取蕴、行执取蕴、识执取蕴。我们做任何事情都是执取的。你自己要仔细观察它啦。不管是善的或恶的，我们做事情，都是五执取蕴。

那你会想这样的话，那我什么都不做那不就是解脱了？实际上也是这样。如果我们什么都不用做那我们不用吃了？对吗？所以我们也是还是要做，还是要吃，还是要睡，还是要上厕所大小便，只是做这些基本的而已。其它的都不要去多做。

你观察（早晚课本）后面的那部经《七处善三种观义》，它一共有十种方法来破五蕴跟对它的执著了。就是色、色的集、色的灭、以及色灭的道（“苦集灭道”），那么接下来“味、患、离”。（这些是七处善）就是到底为什么我们会喜欢它？是什么味道？这就是“味”。“患”就是你要观察它有什么缺点。“离”就是通过观察它的缺点你才会放下嘛。才会超越它，离开它嘛！（这就是）“味、患、离”。

接下来就剩下三种观义：观界、处、缘起。就是观察它的界，就是它的十八界。或者观察所造色里面有地界，地界是什么东西？就是 32 身分里面的 20 个部分。水界就是身体里面的水分的 12 个的部分。火界里面有四种，风界里面有六种。这是它的界。还有 12 处：眼、色；耳、声；鼻、香；舌、味；身、触；意、法。以及观察十二缘起。

还有观察其他四蕴：受。受里面有苦受、乐受、不苦不乐受。或者还有从眼耳鼻舌身意所起的受。受是因为触产生的。想也是因为触产生的。行也是因为触产生的。所以“受、想、行”这三个我们只要注意“触”就可以把它解决了。“触”灭则“受、想、行”灭。所以我们就注意它的“触”。每一次“触”的时候你就观察，这边起了什么“受”，起了什么“想”，那么准备要做什么，就是“行”了。就是你的思嘛。行其实就是思来的。因为行法有两种：一种是指一切因缘

而起生出现的叫做行法。一种是指我们的行为，就是指身行、语行、意行这三种。所以当我们观察我们接触这个境界的时候，我们准备要做什么的时候，我们就观察它。然后识蕴缘名色，名色集则识集。识就是六根也即是五色根与一名根加上外头的色、声、香、味、触、法而起的。因为这个就是我们的执著了嘛，也就是色执取蕴、受执取蕴、想执取蕴、行执取蕴、识执取蕴。

举一个例子说，我们去吃早餐，在排队。我们还没有看见，仅仅已经闻到味道了。一闻到味道我们就有反应的。那个反应就是“受”。就会觉得：啊！肚子好像特别饿。一闻到味道口水就产生了。很快就有口水在里面了。因为它是一种自然的反应。这个身体（嘴巴）就是需要吃食物的。所以你就要有觉受。有觉受的时候你就要觉知它。你要觉知这个“受”的“生”是这样。受，受的“集”，就是受的生，受的“灭”，受的灭的“道”。（就是八正道）受的“味”，味就是为什么你会喜欢这种受，为什么你会喜欢食物？为什么你闻了食物你会喜欢？嘴跟胃就是要食物嘛！它这两个器官——口的舌头（口水）和胃就是喜欢食物的嘛！它就是需要食物进去给它的嘛！你不给它食物它就会有胃酸。它会腐蚀（胃），它会胃溃疡。

那你说这样的话我们应该吃晚餐了。但是又不可以。因为要守这条戒，过午不食。所以你又觉得好像它很矛盾的。我们又要去觉受它，又要顺其自然那么又不可以吃晚餐。那不是自己在折磨自己？不是的！晚上吃了你就不能够修了。孔子都说了：“饱食生淫欲”。你晚上吃了，那接下来你就起了淫欲了。那是晚上那些人在做的事情。所以我们就不可以吃。而且如果吃了你的肚子太饱就不能修定，也不能够经行了。所以你的身体就不能够轻快了。你要给身体轻快。你不可以吃。只能够允许喝饮料。这个佛陀是允许的。可以喝蜜糖，可以吃奶酪（乳酪），可以吃椰糖，或者所谓的红糖，印度是椰糖。椰子做的糖。可以喝没有渣的果汁。那这样我喝流质的三合一麦片可以吗？他就把这个流质的麦片吞下，不行的！这个是犯戒的！因为它里面有固体。所以你看果汁要把渣拿掉。

它就是要（让我们）知道我们的行。我们从受到行。色、受、想、行，我们执着这个食物了，站在那边，就有了受，就有了想，“哎？不知道今天是什么呢？是馒头呢还是稀饭？还是炒饭，还是其它，有没有油条？有没有豆奶？”这样子，很多念头起来了！这些都是想（来的）！想生的。想是因为“触”之后生的。我们知道（它们）怎么样生的，我们就对付它嘛！“触”灭则想灭，“触”灭则受灭，“触”灭则行灭。所以你要离开那个“触”。当你站在那边排队的时候，你马上把心调离那个“触”。去想别的。想佛随念、法随念、僧随念、戒随念、死随念。想安般念。站在那边你就修安般念。你的“触”就灭了嘛！你就离开了嘛！任何烦恼起的时候，你要当下去对治。死随念是最快地对治这些东西的。当下心要警觉。这个字叫“警觉”！不是觉知啊，马上警惕自己，现在我遇到魔了！魔在考我了！我就要产生受想行了！我要放下受想行的执取，然后你就能够对治它了嘛！我们这边讨论都是法（来的）。怎么样修放下五执取蕴的。

好了你看，佛陀讲——色执取蕴是“爱喜集则名色集”。后面也讲——“名色集则识集”，同样的，“爱喜集则名色集”。你看，身体（色）跟名是一起来的。它不是说“爱喜则色集”呢。它不这样说。而是说“爱喜集则名色集”。然后后面“识”如何生起？“名色集则识集”。我们前面说到身体是怎么来的？因为“爱喜、名色”。投胎的众生那个识，佛经里面形容叫“乾达婆”。为什么叫“乾达婆”呢？乾达婆去闻那个香味的。那个死人的众生呢，那个“识”闻到女人肚子里的那个卵子成熟的香味。它闻到了，哦！现在卵子成熟了，精子已经跑来了。然后就有一种味道，它就附在上面就投胎了嘛！所以那个“识”是跟着味道跑的。这个是佛

经讲的不是我说的啦哦，佛经里面佛提到这样的啦。乾达婆是佛经里面闻香味的一种音乐神。也叫闻香味的一种神，在天上的。它也是（用）香味和声音来做它的食物。所以名色集则识集。众生在执取色的时候就有了身体，有了身体之后就产生了一个有名色的众生。那个众生有什么？——名色。“色”就是精和卵。“名”就是它的识。就有了身体了！所以叫——“名色集则识集”。那后面怎么会有识？就是因为有了名色。所以“识集”。

所以我们一定要注意这个东西，我们注意这个东西的时候，我们每一天在遇到各种各样的考验的时候，色执取蕴、受执取蕴、想执取蕴、行执取蕴、识执取蕴，它五个一下子就起来了！你站在那边排队拿食物的时候，给它们供养食物的时候，一下子你执著馒头稀饭了，就是色集了。色执取蕴，一下子你有了感“受”，一下子你有了“想”，一下子你有了“行”了。你就想我要吃这个，我要吃那个，就是“行”了！一下子“识”也在那边——“名色集则识集”。所以你看很快的！一刹那之间，五个执取蕴就来了。所以你想，我们要修行要断这五个（执取蕴）有多么难？很难很难的！那些能够修到清净，要证阿罗汉的人，简直是超人的！佛陀更加是超人的！怎么样修到成佛那是不可思议的！他能够修到这样的果位来。我们每个人都受这个影响的。

昨天的那个居士来问我：“师父，那我们平常是不是把念头空掉？什么都不想就是修行？”不是的！这个是错误的方法！知道吗？你又不能够什么都不想，你要保持百分之百的觉知力才是真正的修行。当你在保持百分之百的觉知的时候，你的眼睛知道，耳朵也是知道，鼻子也是知道的，舌头也在觉知，身体也是在觉知，心也是百分之百地知道！然后，什么都不想，没有起任何念头，只是觉知而已。这样就对了。而不是说我空掉念头就是修行。我就讲他，最后你会变成白痴！你什么都不想，那些瞎眼的耳聋的白痴的，不是更好？不是比我们修得更快？他看不见东西哪里会去想？他听不见东西哪里会去想？你必须要有百分之百的觉知，它有考验！你在受考验的当下，马上就产生“味患离”，然后观察“界、入和缘起”。马上这样做，断掉它。马上“断（你的）欲贪、（超）越（你的）欲贪、（以及）离（开你的）欲贪。”那才是修行。所以活的时候就是要天天到晚一直修的！它跟静坐当然是有关系的啦，静坐是培养定力啦！它跟经行也是由关系啦！经行也是培养定力啦！

但是要是一个人静静坐在那边，眼睛也张开，耳朵也张开，鼻子也张开，舌头也张开，身体也是在觉知，心也是张开，都是在觉知，虽然他不是修定，你不能够说他不是在修行。因为他是在做百分之百的觉知。所以不要去看别人，批评别人。别人做什么是他的事。他躺在床上，头在枕头上，盖着被，他不是睡觉，是在醒着的话，你不能够批评他的。所以不要去看别的修行人。尤其在一个道场，别人在做什么工作那是别人的事。你自己保持自己的心清净就是了。照顾好自己。别人是别人的事。不要去批评别人，才是最重要！因为你批评别人的时候你就是嗔恨心起来了，嗔心一起来的时候，你自己已经是（有了）烦恼了。所以也就是在产生色执取蕴、受执取蕴、想执取蕴、行执取蕴、识执取蕴。五个执取蕴一下子就产生了。所以，非常重要！在任何寺庙，任何的道场。你怎么修，那是你自己的事。你自己照顾好自己。别人怎么修，那是他自己的事。不要去理他那么多。不要去讲人家，不要去管人家，也不要去批评人家。做任何事情我们眼睛看就是了。我们在厨房，看见别人做一些事情，可能做得不如我们的意思，我们也不要去看。因为他有他的想法，他有他的做法，就让他去做。如果真的是做错了才来说。而且在任何地方也是这样。在大殿修行，在厨房。这两个是最容易产生烦恼的地方。当然还有其他地方啊，厕所也有可能啊！因为厕所只有一间，这么多人，你自己先到就先用。不能说你后到还要先用，没有这样的理由。先起来的人就先用，你如果后到就在那边等嘛！你不要起烦恼嘛！起烦恼是你自己的事情！“他为什么用了那么久，我

已经等了五分钟了，怎么还不出来？”你起了烦恼是你自己的烦恼，你自己要去对治它。

大家清楚吗？因为你在执著的时候就是在执著色执取蕴、受执取蕴、想执取蕴、行执取蕴、识执取蕴。五个一起来的！因为你没有观它的“味”、没有观它的“患”（色是无常、受是无常、想是无常、行是无常、识是无常——这些是它的患）你的心还没有超越欲贪，没有断掉欲贪，没有离开欲贪。你的心中还有执着。所以你自己要观察自己，保持警觉。修自己，自己修圆满了，那时候你就没有烦恼。什么烦恼都不会有。就算是别人做些什么错事，有时候也不去说的。就是静静地。因为他必须从错误中学习过来的。每一个人都是这样，修行人没有一个人不会犯戒的。每一个人都会犯戒的！要紧（的）是在犯戒的时候，自己要找那个犯戒的原因！它的原因就是“爱喜”！

所以你看佛陀对那些修行人说，到最后如果你能够断掉贪的话，你就解脱了。这个贪啊，一直到你证阿罗汉果之前都还有的！贪很微细，有欲爱、色爱、无色爱。并不是说，你到了三果就没有了贪！这个贪是很微细的贪。任何执著都是贪！任何你不喜欢的都是嗔！所以它一直到阿罗汉果之前还在的。因此佛陀才说：“贪的熄灭，就是涅槃！”所以你还再修，断除贪嗔痴三毒。只是说他们知道了一直在对付它，我们初学的人不知道，看不到这一点而已。所以这就是为什么我们必须要跟善知识，有经验的人学。不要跟那些没有经验，照书本来教的人来学。会省走很多冤枉路，（以免）浪费很多不必要的时间。今天早上我们就讲这些，你们大家自己各自努力就是了。

萨度!萨度!萨度!

法增比丘 于科摩 Como 阳光海岸 Sunshine Coast

澳大利亚佛宝寺。24/3/2018 愿众生安乐!

欢迎翻印, 请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@qq.com

<http://theravadins.org/> 南传上座部佛教

<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