

身念处

念

我有两部份，一份是身体，一份是心。

阿毗达磨诸论把“我”拆开来，分作色法与心法来探讨它。做这个分析的工作，我们必须培养起能够仔细观察的心，这就是正念。

念的巴利文是 Sati，它是五根之一，五力之一，七觉支之一，八正道之一，它的重要性由此可见。

四念处是以念为基础的训练，使心安定下来，不再攀缘，防止贪、瞋、痴等诸烦恼的生起，以及和它连带而生的忧悲苦恼，带给我们生命的安乐与喜悦，并能亲身体证圣法的道与果。

佛在《大念处经》里说：「诸比丘！为众生之清净，为度忧悲，为灭苦恼，为得真理，为证涅槃，唯一趣向道，即四念处。」[1]

四念处 Satipatthana 是以 Sati 正念和 Patthana 念处（念住）两个字组合成的。Sati 被译为正念，它有记忆，忆起，忆持，随念，观察，紧系（不漂浮）不忘的意义。Patthana 为连续不断地专注或投入于四个目标：身体，感受，心意和法。

身念处

何谓身呢？身是指父母精血，四大和合之身，缘于长期饮食滋养维持生命，衣服包裹舒适，避免寒热，涂以香油润膏。身体从小发育长大，而后就开始衰退老化，然后死亡。不如实知见的人因它而担忧，担忧白发，皱皮，病苦，担忧生活，恐惧死亡。

佛教的身念处有十四种：即安般(1)，四威仪(1)，正知(明觉)(1)，三十二身分(不净)(1)，四界差别(1)，和九种墓墟观(9)。

一： 安般念(Anapanasati)

在《杂阿含 801 经》里佛提到修习安般念的五种条件：

- (1) 住于波罗提木叉(Patimokkha)，律仪威仪行处具足，对微细戒亦有怖畏，受持学戒。
- (2) 少欲，少事，少务。
- (3) 饮食知量，对饮食不起欲想。
- (4) 初夜，中夜不着睡眠，精勤思惟。
- (5) 住空闲林中，离诸喧闹。

安般念的修习在《大念处经》里世尊这么教导 [2]：

「诸比丘！于此，比丘住森林，住树下，住空闲处，而结跏趺坐，身正直，思念（念住）现前（呼吸）。

彼正念而入息，正念而出息，或长入息，而知：“我在长入息”，又长出息者，知：“我在长出息”。

又短入息，知：“我在短入息”，又短出息者，知：“我在短出息”。

修习：“我觉知(息)全身而入息”，

修习：“我觉知(息)全身而出息”。

修习：“我止(平静息)身行而入息”，

修习：“我止(平静息)身行而出息”。」

这是认识呼吸的四步。它指修习出入息一段时间后，若正念不散漫，气息会从开始时粗显有声到气息平静和微细的阶段，修行的人只要注意呼吸就是了。

从这里继续修下去，行者就能进入定境。初禅具有五禅支（五支禅定的要素），那即是寻、伺、喜、乐、一心；二禅具有喜、乐、一心；三禅具有乐、一心；四禅具有一心，最后再修就是舍。这是因为心识一直被净化，越来越细的关系，所以生起禅定的因素（禅支）就一直减少。

寻是对出入息的初步认识，当纷乱的心念以安般来逐步平息后，正念就能随着出入息，因此伺就生起，伺是对安般的深一层的认识。寻和伺在有些经文翻译作觉与观（不是观照）。行者也可用数息法，即默念出入息的次数，从一到十，一吸一呼计为一次，这是用来对治散漫的意念。

这时心中对自己的奋斗感到喜悦欢欣，那是喜禅支；身体因为放松，身心感到轻安，那是乐禅支；心中没有杂念，只有正念跟着呼吸，那是一境性(一心)禅支。这是最多修行者所认知的禅支。

若是在修习出入息时出现禅相(勿须开眼看)，这禅相是因为定力而产生的色聚，这色聚是由呼吸而生，心生色聚有九色法；即地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素和声音。色聚里的火界能生许多时节生色聚，颜色明亮，因呼吸里有无数色聚，这些色聚颜色的亮光聚合在一起而产生光明的禅相，定力深时，这禅相会从不稳定而稳定下来，从灰到白到光亮，这叫似相 (Patibhāganimitta)。禅相的寻是以正念注意似相，伺是保持正念注意似相，喜是对似相的喜悦，乐是对似相的快乐，一境性是正念专注于似相而结合为一。

认清五禅支后，可修五自在：即是入定自在，住定自在，出定自在，转向自在和审察自在。因为这关系到修习第二、第三与第四禅。

从初禅到四禅，诸行会渐次止息和寂灭，这在《杂阿含 474 经》里提到。初禅正受时，言语止息，言语寂灭；二禅正受时，觉观止息，觉观寂灭；三禅正受时，喜心止息，喜心寂灭；四禅正受时，出入息止息，出入息寂灭。故此在初禅时声音是刺(会使禅定退失)，二禅时觉观是刺，三禅时喜悦是刺，四禅时出入息是刺。在四禅时出入息的止息(停止)，修定的人是不会死的。从身口意行来看，入定先是口行止

息，然后身行止息，然后意行止息；出定时意行先动，然后身行，然后口行。

安般念观禅

《大念处经》接着记载：

「如是，或于内身之观身而住；又于外身之观身而住；或于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；又于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又对于智识所成（智慧）及忆念所成（正念），皆会“有身”（只是身而已，不是我自身）之思念现前（建立正念）。彼当无所依而住，且亦不执着世间之任何物而住。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。」

这里是修观禅，它只有两个业处，即色业处（*rūpakammaṭṭhāna*）和名业处（*nāmakammaṭṭhāna*），色业处以色法作观照对象，名业处则观照名法。这就是观五蕴里的受、想、行、识蕴。修安般念到第一、二、三或四禅，出定后就应马上修观禅，因为此时心很纯净，很锐利。观照内身色法的四大无常、苦、无我。接下来观照色法的因缘。

观照色法，根据阿毗达摩论的分析，色法有两种：即四大元素（*mahābhūta*）与四大元素所造色，所造色（*upādāyarūpa*）共有二十四种。四大元素如大地，所造色如树木依地而生长。四大元素，有地界、水界、火界和风界。地界扩展，相是硬，它能作为其它元素立足处，水界黏接同一色聚，特相是流动或溢

出，它的作用是增长其它俱生色法，火界特相是热或冷，作用是使同一色聚里的其它色法成熟，风界有移动与压力，特相是支持，作用是使其它色法移动。

色依处有五净色和心依处色，依处(vatthu)是色法的生存地。色法不能单独生起，必须组成色聚(rūpakalāpa)才能生起。依处是指所造色，它(指依处)的色法有业生色聚，心生色聚，时节生色聚与食生色聚。业生色聚里有眼十法聚，耳十法聚，鼻十法聚，舌十法聚，身十法聚，女性十法聚，男性十法聚，心所依处十法聚，命根九法聚。眼十法聚有八不离色，命根色与眼净色，余可类推，命根九法聚有八不离色与命根色。这四种所造色里共有二十一种色聚。

八不离色即是地界、水界、火界、风界、颜色、香、味与食素(食色)。它们存在于每一个色聚里，它们都拥有同一依处，即是俱生的四大元素，这四大元素是所造色的近因，每一元素的近因又是依赖其它三大元素，它们都是同生同灭，故此每一色聚里的色法都是同生同灭。

因此欲界众生在世间上色法以四种所造色：即业生色，心生色，时节(热)生色和食(消化)生色而起色相续流(生活，或造善业，或造恶业，或者修行)，直到生命的结束为止。

对于自己的亲人家眷，朋友仇人等，因为缺乏智慧，会生起十四种不善心所如贪爱，瞋恨，妒嫉，骄傲，邪见等烦恼，若以同样方法观照彼等之名色，也

会明白他们也是因缘而建立，因此也会得到同样的结论，那即是无常(变异，组合，坏灭之法)，苦和无我。知道他们也只是名色法而已，如是观照外身，自心才能净化。

佛又重复提道，除了观内身、外身，还要观内外身。因为观内外身是观根与尘接触后所生的识，这也是必须加以净化的。又说观生法，观灭法，还要观生灭之法，那是指要观名色法的生，名色法的灭，以及同时观名色法的生灭，那是指观我们的心识，直找到十二因缘的源头去，那就是无明，要把它转成明。

从《清净道论》分析观照的次第，此段经文就是：

- 一、名色分别智(ñāna) — 观照名法与色法的智慧。
- 二、缘摄受智 — 观照生起名法与色法诸缘的智慧。
- 三、思惟智—观照诸行的无常、苦、无我三相的反复观照的智慧。
- 四、生灭随观智 — 观照诸行的生灭的智慧。

若持续长久深观，就能达到以涅槃为目标的智见清净的四道智；须陀洹道智，斯陀含道智，阿那含道智与阿罗汉道智。对四圣谛的苦、集、灭、道四谛的三转十二行(苦谛知、当知、已知；集谛灭、当灭、已灭；灭谛证、当证、已证与道谛修、当修、已修)，而后得须陀洹果(sotapanna)，斯陀含果，阿那含果与阿罗汉果。因为四道智与果不是一蹴可成的，需靠精进与长期的修观才能达到。这是一个很殊胜的法门，佛在四十五年的弘法生涯中介绍最多的一个修行法门。

二： 四威仪

《大念处经》中的经文：「复此，诸比丘！比丘于行，知：“我在行”，又于住者，知：“我在住”，于坐者，知：“我在坐”，于卧者，知：“我在卧”。又此身置于如何之状态，亦如其状态而知之。」

在四威仪及其它的姿势中应只是努力培育强大的正念，念念分明的知道在行走，在站住，在坐着或在卧着，或是其它姿势。

经文里观照的部分也与安般念相同，即观内身，观外身，观内外身，观生法，观灭法以及观生灭之法。观照的方法与前面相同。

因此这样观照走路的过程，知道走路只是一系列的名色法在生灭而已，并没有一个“人”在走，这些名色法都是无常、苦、无我。

三： 正知（明觉）

《大念处经》里的经文：「复此，诸比丘！比丘不论行往归来，亦由于正智而作；彼观前，顾后，亦由于正智而作；彼于屈，于伸，亦由于正智而作；彼于着僧伽梨(袈裟)衣、鉢，亦由于正智而作；彼于食、饮、咀嚼、尝味，亦由于正智而作；彼于大、小

便，亦由于正智而作；彼于行、住、坐、卧、醒、语、默，亦由于正智而作。」

佛在这段经文中教导七种的正知(正智)修习法，就是指对六根喜加守护，住于律仪，使恶不善法不漏于心，一切时常护心，持以正念，正知(智)而住，常随不放逸行。

《杂阿含 636 经》中提到照顾根门，离五盖；即贪欲盖、瞋恚盖、睡眠盖、掉悔盖与疑盖。这五盖会使根门接触外头境界时产生烦恼，故通过修习安般念，培养止禅的禅支，以及修观都有帮助，使心在平常的生活中如前进、回返、看前、顾后、屈、伸、着衣、持钵、饮食、咀嚼、尝味、大、小便、行、住、坐、卧、睡、醒、语、默时都能维持正念与定力，免除五盖的影响。

从这样的分析，所谓的“我”只是一组不同的名法与色法而已，并没有一个“我”；再看名法与色法，它们都在各自不停的生灭，一个不停生灭的“心”与“身”，会是我吗？

四：三十二身分

关于这一段《大念处经》的经文如下：「复此，诸比丘！比丘于皮覆包充满种种不净物之此身，观察此身，上至头发，下至跖底，知：“于此身有发、髦、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(《清净道论》作膏，指身垢)、唾液、黏液(《清净道论》作洩，指涕)、关节液、尿。”」

以正念观照身体的三十二身分是用来对治贪欲的最主要法门，它能起大悚惧，培养正念与正知，获得如实知见，调服心中的欲火、我慢等烦恼，而使心获得清凉与安乐，并能使心进入禅定境界，于现法乐住，最后依这法门能使行者证得圣果。[3]

关于这部分详细的修习可参考《清净道论》。修习时，意念上要注意；按三十二身分的次第来修，心不要过急，心不要太慢，心念不散乱，超越概念，删除不善于作意的身分，最后因心善于择法能安止于善于作意的身分而得到定(能达四禅)。又修不净观要能起厌恶各个身分之心，如发、胃中物、脓、痰、粪、尿、胆汁、血、身垢，思惟它的种种不净与可厌性。认真修习三十二身分的行者，若是在观修时不能观想的很清楚，可以借助医学杂志或尸体解剖的照片来修习。

在观禅的部分，佛开示说：「诸比丘！犹如两口之袋，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、髦、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，它们只是色法，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”，而得慧解脱。

五：四界差别(界分别)

四界是与三十二身分密切相关连的，因此佛接着说：「复此，诸比丘！比丘从界(要素)，如(何)存在，如(何)志向而观察此身，即知：“此身中有地界、水界、火界、风界。诸比丘！犹如熟练之屠牛者，或屠牛者弟子之杀牛，于四衢道，片片分解已，犹如坐，诸比丘！如是比丘！从界，如(何)存在，如(何)志向而观察此身，(知)：此身有地界、水界、火界、风界。”」

在前面分析过四界的十二相，那即是地界有硬、粗、重、软、滑、轻相，水界有流动与黏结相，火界有热与冷相，风界有支持与推动相，每一特相都需从头到脚观察清楚。“如何存在”指在色身中找到这四界。“如何志向”指无论身体是在任何的姿态中找到这四界。比如用手按头颅知它是硬的，用舌头在口腔

内左右伸吐知它是滑的等，小便时知道尿水流出，发烧的时候知道身体会热，肠胃里有风的时候知道风的推动或浮动。这些都是物质界的纯物理现象。

在独居禅思时应该掌握观察四界的方法，就能够冷静地看到身体的四界，就只有四界，找不到身体，有情，有生命的，或有我。比如观察发时，知道发生于头上，这就好像一个蚁丘上生了草时，蚁丘不知草生在我上边，草也不知我生在蚁丘上，同样的头也不知发生在我上边，发也不知我生在头上。又如观察骨和肉时，就好像路旁凉亭屋梁上的尘土，屋梁不知我被尘土黏着，尘土也不知我黏在屋梁上，同样的，骨骼不知被肉黏着，肉也不知它黏在骨骼上。

因此这样分析能够得到结论，这些地界的毛、发、骨、肉等只是身体的某部分，它无思念，无记，空，非有情，而应该只是观察它是坚硬的地界。

在修习界分别观时，若只是观地、水、火、风四界是不够的，行者还需观二十部分的身分是地界，十二部分的身分是水界，四部分是火界，六个部分是风界，就如在《大象迹喻经》所指出的。列表如下：

表 7.1 四界分别表(四十二身分)

<u>地界显著的部</u>			
<u>分：(二十个)</u>			
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

还有一个比喻是屠夫杀牛的比喻。这是指屠夫在赶牛，到了屠场，绑牛，杀牛时，屠夫都有牛的概念；到了把牛尸体支解后，切成不同部分的肉块后，牛的概念就消失了，肉块的概念就生起。因此屠夫不会想：“我在卖牛，这些人带走牛……。”而会想：“我在卖肉，这些人带走肉……。”同样的，当一个人还未能了解以界分别来观察身体前，他心里有“人”的概念，当他以界分别来观察身体后，“人”的概念就会消失，而会有地界、水界、火界、风界的认识。

六至十四：九墓墟观

这里佛陀教导观看死尸败坏的九种过程：

「复此，诸比丘！比丘恰如得观遗弃于冢间之死尸，死后经一日二日乃至三日，膨胀成为青黑、腐烂，彼注意此身，(知)：“此身(自身)不脱如是法(性质)，而(会)成为如是者。」

九种墓墟观里对死尸腐化的观看与观想，是要澈底打破我们对色身的执着，以及常的邪见。死尸腐化以致最后变为骸骨，从报章及杂志上，甚至医学的刊物中可以得到这些照片，所以用照片来观想也一样有效。

(一) **膨胀青黑尸**----第一种尸体的败坏过程；首先要观察是它膨胀起来。这是因为腐烂所产生的气体使腹部鼓胀。其次要观察是肌肉变色，有些青，指

蓝色，有些黑。做完这两点的观察后，就转为观察自己的身体，想自身也是有同样的性质，它会（将来）变为这样的。

在观想时，所观想的尸体应该是同性的，异性的尸体不适宜作为观想的目标。一般的人都回避死尸，也不想见它，若能见到一具腐烂肿胀的尸体，应把它当成如同获得难得的珍宝一般看待，因为它会给我们留下深刻的印象。在观想它时应观想它当时的现况，以及念它是「不净」和「可厌」的，这样持续作意的话，就能进入定境。若要先从安般念进入定境转为观想死尸也行。这种观禅的观智称为过患随观（十六观智之一），那就是观外在的尸体的不净与可厌性而达到近行定（未达初禅）或安止定（初禅以上），然后思惟自己的身体也一样，死后也会像那尸体一样，而后观到能见自己的尸体（这是联想），再观照它是不净及可厌，而后再度观照外在的尸体，这样的内外地轮流观照。

观死尸是去除贪欲尤其是淫欲的最好方法，也是去除身体是我的身见的有效方法，若心中的邪念透过这方法有效地制止后，可以进一步修四界分别观，这是对内外名色法的观照，这观智叫名色分别智。这里佛说：

「如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。」

观照的重点都是要观照它是无常、苦和无我。

接下来，佛说：「于身，观生法而住；于身，观灭法而住，又于身，观生灭法而住。」

这里是指缘摄受智，思惟智以及生灭随观智（十六观智的三种）。

「尚又智识所成及忆念所成，皆会“有身”之思念现前，彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。」

这包括从坏灭随观智到行舍智，当观智成熟时，道智与果智才会出现，当一个行者得究竟智时才会独立无依而住，且不执着世间的任何事物。

接下来的八种死尸败坏过程如下：

（二）鸟兽虫食尸----第二种尸体的败坏过程；
「复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃于冢间之死尸，被鸟所啄、或鹰所啄、或鹫所啄、或犬所食、或豺所食，乃至各种生类之所食。彼注视此身，（知）：“此身不脱如是法，而成为如是者。」

再观尸身为鸟类，狗、豺、虫类所食，观将来己身与尸身无异，终不能脱此患。观智部分同前。

（三）血肉筋连尸----第三种尸体的败坏过程；
「复此，诸比丘！比丘恰如得观遗弃于冢间之死尸，由于具有血肉而筋连结于骸骨。彼注视此身，（知）：“此身不脱如是法，而成为如是者。」

此时尸身已去半，恶臭污秽不堪，还剩一些血肉黏在骨上，尸骨依筋腱连在一起。观智部分同前。

(四) **血涂筋连骨**----第四种尸体的败坏过程；
「复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃于冢间之死尸，无肉之附着血，而筋连结骸骨。彼注视此身，(知)：“此身不脱如是法，而成为如是者。”」

此时尸身只剩骨架，由筋连结着，倘有一些干血涂在骨上。观智部分同前。

(五) **筋连骸骨**----第五种尸体的败坏过程；
「复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃于冢间之死尸，无血、肉，唯筋连结骸骨。彼注视此身，(知)：“此身不脱如是法，而成为如是者。”」

此时尸骨唯剩骨和筋。观智部分同前。

(六) **解散骸骨**----第六种尸体的败坏过程；
「复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃于冢间之死尸，(关节)解散，手骨于此处，足骨于彼处，髌骨于此处，腿骨于彼处，盘骨于此处，背骨于彼处，头盖骨在彼处，骸骨散在四方八面。彼注视此身，(知)：“此身不脱如是法，而成为如是者。”」

此时骨块分散，仍可见手骨，脚骨，腿骨，上腿骨，股骨，脊椎，和头盖骨等。观智部分同前。

(七) **白骨**----第七种尸体的败坏过程；「复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃于冢间之死尸，初如

螺色之白骨。彼注视此身，(知)：“此身不脱如是法，而成为如是者」

此时尸体已变成贝壳色的白骨。观察部分如前。

(八) **一堆白骨**----第八种尸体的败坏过程；

「复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃于冢间之死尸，经过一年，骸骨堆高。彼注视此身，(知)：“此身不脱如是法，而成为如是者。」

此时尸体已变成一堆白骨，有一年久了。观智部分如前。

(九) **粉碎骸骨**----第九种尸体的败坏过程；

「复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃于冢间之死尸，骸骨粉碎败坏。彼注视此身，(知)：“此身不脱如是法，而成为如是者。」

此时尸体已败坏到骸骨粉碎为尘。观智部分如前。

每一种的尸体败坏的样子，都能靠观想而达到心定。即近行定或安止定的境界，如此每一种的墓墟观都能修到初禅。到达禅定后就修观禅。在禅定时观察五禅支，在观禅时观名色，以及生灭现象，最后要得的结论是己身与外身皆无常及无我。修以上的法门的行者一定要配合修慈无量。修慈的人对自己与对别人心都很柔软，不会产生厌世之想。

灭身见

修身念处的目的是在灭除与生俱来的身见。上面所讨论的十四种方法都能配合修观而契入破除身见，破身见的果即是初果须陀洹。

这里再加一些其它的方法以便快速证悟道果：

(1)把自己从小到大的相片依时间排在地面上，观察身体一直在变化，每一年，每一个月在变，实际上它是天天在变，这一直在变易的身体是谁呢？

(2)观照若身体是我的，为什么它却从妈妈的肚子生下来呢？妈妈未生我之前，我是什么模样？我在那里呢？佛也从他的妈妈的肚子生下来，佛也已灭了。这会死的身體是我吗？

(3)观照身体的细胞组织，皮也是，肉也是，骨也是，内脏也是；细胞组织是自生自灭，自己做不了主，天天饮食，给这些细胞组织带来营养，这个身体才能生存，要是缺少了一种元素，它就出问题了。若身体是我，怎么是细胞组织的呢？

(4)观照若我是名+色的组合，名法有八十九种，色法有地+水+火+风的四大组合，共有二十八种色法，是三十二身分的组合，是四十二身分的组合，那我在那一个部分呢？

(5)在修四威仪的行、住、坐、卧时，观照自己的色法与名法，观照到底色法是我，或名法是我？若色法是我，名法就不是我。若名法是我，色法就不是我。怎么会有两个呢？

(6)若行者是以密宗的本尊法来修的话，不要着迷于仪式，拿了本尊像放在眼平前面半公尺距离处，坐下来静静的观它，心不生妄想，可以先用安般念把心定下来再观，咒语与烦杂的手印仪式等都可免去。依静观修到定。它的道理是八除入的第一及第二除入；内有色想外观少色，和内有色想外观无量色。内有色想是指行者本身身体，或观从自心生出八仙女供养八供品，及观心中的本尊有色种子字(这即是根本识)；外观色是观本尊庄严相的颜色。无量色是修色遍或是四禅定时生的色遍。定时行者的身体消失，身见就破了。不过定后要依佛所教的观禅法来巩固这证悟，免得生起邪见。

(7)臭秽不堪的粪便排出时，观照这会是我的嗎？若身体是我的，粪便也应是我的，让它留在体内，这能嗎？那为什么会有粪便呢？为什么要吃饭呢？若它是我的身体，应该不须饮食，不须睡觉，不须穿衣来御寒，不须房舍等等。

(8)若能修习安般念到三禅，修完后，依上述的方法观照身体。若修到四禅更容易，因为四禅时对身体的感觉已消失，心很纯净，更适于观照。

(9)观照身体的呼吸，它是依赖呼吸才能生存，既然它要依赖呼吸才能生存，它根本不能自立存在，它怎

会是我的呢？此外它还要依赖食物和水才能生存，要维持它生存的条件太多了。若身体是我或我所有，它怎么须要依赖这么多的条件才能生存呢？

(10)正确明白五蕴真相。佛在[杂阿含 265 经]中将五蕴比喻为：「觀色如聚沫，受如水上泡，想如春時燄，諸行如芭蕉，諸識法如幻。」為什麼这样比喻呢？佛说：「譬如恒河大水暴起，隨流聚沫，明目士夫，諦觀分別。諦觀分別時，無所有、無牢、無實、無有堅固。所以者何？彼聚沫中無堅實故。如是諸所有色，若過去、若未來、若現在、若內、若外、若麤、若細、若好、若醜、若遠、若近。比丘！諦觀思惟分別，無所有、無牢、無實、無有堅固；如病、如癰、如刺、如殺；無常、苦、空、非我。所以者何？色無堅實故。」

在《杂阿含 284 经》中佛言：「若于所取法，随顺无常观、住生灭观、无欲观、灭观、厌观、心不顾念，无所缚着，识则不驱驰，追逐名色，则名色灭。」说的就是这个道理，要认清身体的真相，不再为它而有所缚着，那时心对自己与外头名色的追求自然会慢慢消滅。祝大家成功！

注释：

- 1 《长部》(Digha Nikaya)，第 22 经《大念处经》。
- 2 《长部》，第 22 经，《大念处经》。
- 3 《南传大藏经》，《清净道论》第八品身至念。

法增比丘，澳洲雪梨。

愿众生安乐！

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@hotmail.com

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝