

认清自己（一）

一、为什么要认清自己？

离苦得乐的妙法含摄施论、戒论、生天之论、欲不净法、漏为大患、出离为要，四圣谛——苦、集、灭、道。在四圣谛中，要得到解脱，就要先认清自己。因为如果不能认清自己，就像盲人一样，随时有掉入水沟，或是从高楼摔下的危险。

所以首先要知苦离苦，人生是苦，真实不虚，那么应该怎么办呢？

苦果可怕，故应知苦因，苦因是无明烦恼和所造业行，有这些苦因就要承受苦果。为了离苦得乐故要断集，永灭无明烦恼，所造业行，这就是灭谛。

怎样才能灭苦？修习三无漏学、六波罗蜜、八正道、三十七道品，即是道谛。

例：在古代，皇宫里的宫女是属于国王的，一旦入宫，就不能与外界有所接触，所以生活非常苦闷。有位慈悲的国王，常请比丘入宫说法，让宫女们可以听经闻法。

比丘心想，宫女们可能都是希望下一生能够生天，享受快乐。

所以就为宫女们演说施论、戒论、生天之论。告诉宫女们要布施、持戒，

还有生天之法与生天的快乐，宫女们听了都非常高兴。

但是其中有一位宫女，觉得每次都说生天之法，佛法难道只有如此吗？

于是她冒着被斩首的危险，从幕后走到幕前。

因为在宫中，宫女不能与其他男子见面。比丘对宫女说法时，是隔着布幕，不能面对面。所以当她走出布幕时，大家都吓了一跳。

宫女对比丘说：「您说了这么多的布施、持戒、生天之法，佛法除了这些，还有更深更殊胜的吗？」

比丘说：「如果妳有心想求无上妙法，我可以为妳说。」

宫女冒着生命危险，就是为了要听闻无上甚深的微妙法。所以立刻向比丘顶礼，请求开示。比丘就为她开演四圣谛——苦、集、灭、道与十二因缘缘起法。

这位宫女当下得法眼净，见法涅槃。

这时其他人对她说：「妳这种行为，会被国王处死。」

她说：「生死无常，皆苦无乐，不生不灭，寂灭为乐。」

我们要学习此宫女的求法精神，有因缘听闻四圣谛，就更应该珍惜。

二、什么是五蕴与百法？

金刚经：「一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。」

要观察一切有为法如梦幻泡影，如露亦如电，可以从四圣谛下手。

但首先要了解什么是有为法？

为什么有为法如「露」、如「电」、如「梦、幻、泡、影」？要如何作观？

1、有为法：世间有九十四个法，归类为有为法。

①色法—色蕴—五根、五尘、无表色共十一法。

②心法—受蕴一法。

想蕴一法。

行蕴—心王相应行四十九心所法。

心王不相应行二十四法。

识蕴—八识心王八法。

2、无为法：出世间有六个法，称为无为法—虚空无为、择灭无为、

非择灭无为、不动无为、想受灭无为、真如无为。

九十四个有为法与六个无为法，合起来就是所谓的百法。

三、五蕴与五取蕴的差别

五蕴就是色蕴、受蕴，想蕴、行蕴、识蕴，而五取蕴就是对五蕴的执取。

凡夫众生在过去生时，因为对五蕴的贪爱、执取，所以感召此生；

而这一生又对五蕴的贪爱执取，又再造业，准备下一生轮回受苦，

所以叫做执取五蕴。

五蕴是物质与精神的两种状况。

声闻法中，佛、阿罗汉、辟支佛、都只是五蕴，而不是五取蕴。

因为圣人对色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴，已经不再执取，所以只是五蕴，

而凡夫众生是五取蕴。

四、什么是色蕴？

色蕴指的是物质界，是由四大种和合而成。

对众生的身体而言，就是五根——眼根、耳根，鼻根、舌根、身根。

与对外的五尘——色、声、香、味、触。还有一个叫无表色。

◎特质：

1、质碍义：有体积且占有空间，物物相碍。色蕴是有障碍的。

譬如身体是色蕴，他不能容许其他东西通过，本质上是一种障碍，

叫做「有质碍」。

2、变坏：色蕴会老、病、死，会生、住、异、灭，是因缘生，所以也会无常，

会变坏。

◎四大：地大、水大、火大、风大，也称为「四大种」。

1、地大：特相——硬、粗、重、软、滑、轻。

身体软软的，牙齿硬硬的，这都是「地大」。

舌头是滑滑的，手拿纸张时，觉得轻轻的，或是手提重物，感觉沉重。

有些东西摸起来粗粗的或是细细的，这些都是地大的特相。

2、水大：特相——流动、黏。

身体里流动的血液、尿液、唾液、眼泪，都是水大，而身体是因为水大而

合起来。就像奶粉未冲泡前，可以看到地大的特相。但是加水以后，

它会凝结成黏稠状。这是因为水大的关系让地大和合而成。

3、火大：特相——热、冷。

人的正常体温是36度到37度，如果火大不调，发烧到38、39、40度，就是火大的特相。而有些人体温降低，也是火大的特相。

外在的东西，譬如有流动性，属水大。但是摸到冷或热，是属火大。

4、风大：特相——支持、推动。

说话时呼出气、人能够站起来、脸颊可以鼓胀起来，都是风大的作用。而能够以手将东西推开，是属风大的推动。

色蕴是由地大、水大、火大、风大和合而成，里面还有「空大」，因为地、水、火、风，要和合而成，必须要有「空」，才能够合在一起。

对众生而言，除了四大，还有情、意、识，所以人或是猫、狗等的六道众生，都称为有情众生。皆由地大、水大、火大、风大、空大、识大，这六大和合而成。色蕴是物质界，所以只是地大、水大、火大、风大，四大和合而成。

四大都不能单独存在。地大里面一定包含水大、火大与风大。

例一：纸拿起来轻轻的，里面有水吗？有！只是肉眼看不见而已。

因为水的黏性，才使得纸张凝聚起来。如果没有水，纸张就散掉了。

里面有「火大」吗？有！摸起来冷冷的，这是「火大」。

有没有「风大」？有！有支持的特相，才能够挺得住，否则就会瘫在那里。

因此每一样东西都有——地大、水大、火大、风大。

所以色蕴都是由四大与四大所形成的物质造出来的。

例二：流动的水里面有没有地大、火大或是风大？有！因为水大除了流动与黏之外，

将水提起来时，可感觉轻或重，也可以从水中感觉冷与热。

水中也会有推动力，或是支持。

例三：火可以感觉到它的温度是热的。

而火会飘动是因为有风大，也可感觉到火很轻（地大）。

例四：当风在吹时，是因为风有推动的特相，也可感觉风中的冷热（火大），

与轻重（地大）。

所以每一样东西，都是四大和合，没有一个是单独存在的。

而会将某个物质，归类为地大，是因为硬、粗、重、软、滑、轻的特相比较多。水大、火大、风大，也是一样的分类。

既然每一个物质都是四大和合，为何要特别说明？

例五：在佛世的时候，有地大的地神，火大的火神，风大的风神，水大的水神。

地神起了邪见，认为地大是唯一存在的，不需要靠水大、火大、风大，因此起了贡高我慢的心。

佛陀从人间到天上去，对地神说因缘和合的法，没有一样东西是单独存在的，会称为地神，是因为地大占的比较多，其实是与水大、火大、风大和合而成。地神听了佛陀开示因缘和合的法之后，见法得法眼净。

这时，水神也起了邪见，认为水大是唯一的，没有地大、火大与风大。

于是地神对水神开示，水神也证到法眼净。

而火神也认为自己是唯一，不需要地大、水大与风大。

这时，地神与水神对祂开示，火神也证得法眼净。

风神也起了我是唯一的慢心，于是地神、水神、火神，为祂说因缘和合的法，

风神也因此得法眼净、见法涅槃。

物质界都是由「四大」因缘和合而成。四大和合所形成的现象界称「内色」，外在称「外色」，所以「内色」、「外色」称为「四大所造色」。

五、什么是五根与五尘？

色蕴包含了，内色的「五根」——眼、耳、鼻、舌、身。

外色的「五尘」——色、声、香、味、触。

1、眼根与色尘：

◎眼根：

①胜义根：指视神经。

透过眼睛看见东西，那是「眼根」的作用，眼根是指视神经而非眼球。

②扶尘根：指眼球。

眼球是辅助的工具，如果没有眼球，只有眼根，也无法看见东西。

要看得见东西，需要胜义根的视神经与扶尘根的眼球因缘和合。

就像照相机，要有镜头与其他配备的和合，才能发挥照相的功能。

眼根是四大和合，可以镜子来观察眼睛，想像眼睛里一定有视神经，才能看得见东西，视神经是由地大、水大、火大、风大所形成，眼球也是由四大所形成。

我们常说有视网膜才能看见东西，但是视网膜并不是决定的因素。

如果没有视神经，即使将受损的视网膜换掉，也是无法看见东西。

所以视神经是主要的作用，视网膜只是「扶尘根」。

◎眼根所见的是「色尘」也是四大和合而成，「眼根」对「色尘」是两个相对法，这是一个很重要的观念。

◎色尘：

①形色：长、短、方、圆、高、下、正、不正。

眼根对色尘：所见到的事物可以从外型上分辨出「长、短、方、圆、

高、下、正、不正」。就像看到电视机是方形或是长方形。

②显色：本显色：青、黄、赤、白。

差别色：影、光、明、暗、云、烟、尘、雾。

夜晚时，在「光」的照耀下，另一边会有「影」产生。

在物理上与光接触的那一面，叫做「明」，而另外一面叫做「暗」。

外在还有天空的「云」，燃烧东西时产生的「烟」，空气中有灰「尘」，

山间或早晨时有「雾」。显色共有十二个，本显色有四个，差别色有八个。

例：我们对这个世间的认识，都是透过眼根与色尘的作用。就像看到一个苹果，会先看

到这个苹果是圆的。然后看到苹果上面映着光，是日光或是灯光显出它的明亮度。

再看另外一边，就会看到它的暗度。然后会看到苹果的本显色是绿色。

绿色还不是它的本显色，是从青、黄、赤、白所衍生出来的颜色。

当众生在有心的状况下，会透过眼根对苹果这个色尘，生起眼识。

眼识会分辨这个东西是圆的、绿色的、有光、有暗的。

但是知道这是苹果，是哪里出产的苹果？这是意识的分别。

眼识与意识不一样，要注意它们的相关性。

当眼识生起时，意识马上就会生起。而有眼根的人，才有眼识。

眼识能够了别，透过眼根对色尘，生起眼识，然后与意识接轨去分别，

所以知道这是电视机、这是苹果、这是桌子。

有人说，将自己停留在五识当中，意识不要起分别，那是不可能的。

因为有眼识生起，就一定会有意识生起；眼识、意识是不能消灭的，除非没有眼根。

因为没有眼根，眼识就无法生起。所以没有眼根的人，无法与色尘相对，就无法生起眼识，也就无法去分别这个有形有相的世间。

2、耳根对声尘：

◎耳根：

①胜义根：指耳朵的耳神经。

②扶尘根：耳朵是扶尘根，能够帮助耳根与外面的声尘接触。

但是若没有耳神经，即使有耳朵，仍是听不到声音。

◎耳根只对声尘起作用，当耳根接触声尘，生起耳识，可以认识四种声尘。

至于声尘的内容是什么？是由意识所作用。

◎声尘：声音来来去去、生生灭灭，就像灰尘一样，

来了就没了，去了也灭了，所以叫做「尘」。

色、声、香、味、触、法，也一样都是生生灭灭，所以称为「六尘」。

①有执受大种：有精神的执持。（大种：地、水、火、风）

（一）有情名（有意义的语言音声）：

可意声（如赞许的悦耳音声）。

不可意声（如毁骂的不悦耳音声）。

例：若是见到法师，听到法师说法的声音。法师是有情众生（有执取、心意识的大种），是有执受的有情声音，如果听到合意的话，会欢喜、快乐，叫做「可意」。

如果是不合意的话，会不舒服叫「不可意」。

（二）非有情名（無意义的鼓掌音声）：

可意声（如鼓掌的悦耳音声）。

不可意声（如跌倒凄惨的不可悦的音声）。

例：人拍掌所发出的声音，虽然拍掌声是属无情的，但是人是有精神支持，所以是有执受大种中的非有情名。

所以当我们面对某人（有执受大种），耳根听到说话的声音与拍掌声，可以有四种状况：

有情的说话声音是可意或不可意、无情的拍掌声是可意或不可意。

②无执受大种：无精神的支持

(一)有情名（化人、录音机音声）：

可意声（如光碟的优雅声）。

不可意声（如光碟的暴恶声）。

例：看电视时，电视是没有心意识的，但是电视里有人影像在说话，说话的声音是有情的。如果听得懂就是合意，听不懂就是不合意。

(二)非有情名（风雨、时钟的声音）：

可意声（如溪水的悦耳声）。

不可意声（如火山的爆发声）。

例：收音机播放的音乐声是属无情的，悦耳的就是可意声，不悦耳就是不可意声。所以当耳根对声尘，知道这个声音是有心意识的人或是狗，从口中所发出来的合意不合意的声音。或是从有情众生的身上所发出来的，合意不合意的声音。还有从无情的众生，像电视、收音机所发出来的人的声音或其他的声音，

当中又有合意与不合意的分别。

这就是耳根接触声尘，和合之下所生起的，各种不同的状况，这是耳识的关系。但是能够知道这是由谁所发出的声音，或是合意不合意，则是意识的作用。

3、鼻根对香尘

◎鼻根：①胜义根：鼻子的嗅神经，能够闻到香与臭。

②扶尘根：鼻子能够帮助嗅神经闻到香与臭。

◎香尘：①好香（嗅了感觉舒适、喜悦，增益身心）、

等香（恰好）、不等香（增、减）。

②恶香（嗅了感觉局促、紧张、无益身心）、

等香（恰好）、不等香（增、减）。

例：鼻根的作用能够闻到好香或是恶臭，鼻根是四大和合，而香、臭也是四大和合。

闻到香水味时，会有三种状况：太香、不够香、香得刚刚好。

如果闻到香味，知道是什么品牌的香水，是意识的作用。

而臭味也是一样有三种状况：太臭、微臭、中庸。

如果拿起一颗苹果，眼根接触苹果，眼识生起，知道这是圆形红色的物体。鼻子嗅到苹果香，意识立即知道这是苹果。

手可以感觉硬、粗、重、软、滑、轻。

4、舌根对味尘

◎舌根：①胜义根：舌头里的神经。

②扶尘根：舌头。

◎味尘：甘、酸、咸、淡、辛、苦。

例：喝酸辣汤的时候，舌头尝到辣椒，知道辛辣，是舌根的作用，而舌根是透过舌识的了别作用。但是能够分辨是红辣椒或是青辣椒，是台湾种的或是美国种的，那是意识的作用。当舌根对味尘，尝到甜味，能够知道甜味是舌识的作用。而能够知道是茶叶的甘甜，或是甘蔗的甜，就是意识的作用。

5、身根对触尘

◎身根：①胜义根：身体里面所遍布的神经。

②扶尘根：身体可以扶助胜义根去接触。

◎触尘：①能造触：地、水、火、风。

②所造触：滑、涩、轻、重、冷、饥、渴。

例：当风在吹的时候，身根可以感觉，有推动的力量。

有一个重重的、冷冷的、凉凉的感觉，这就是地、水、火、风的能造触。

中午时的饥饿感、或是口渴的感觉是所造触，都是「触尘」。

当感觉到有风，能够知道是什么风，就是意识的分别。

六、法尘：什么是有表色与无表色？

1、有表色：属于身与口，有表示于身或口，或善或恶或无记。

凡是眼所见、耳所闻等，有形有相，譬如身体的行动、行为、说话，

都是有表色。

2、无表色：属于意所缘境，无形无相，或无表示，属心力所摄持或恶律仪，

必须透过色法来成就，故它也是「色蕴」，它也是生生灭灭。

无表色是指无法显示，是「意根」所缘。

想到我有受戒，这时心里不能有其他的形象进来，除非这个形象消失，

所以它有障碍性。

而无表色也是四大和合，是意根所了知，意根缘法尘，生起意识，

意识能够知道过去、未来，意识也能够想过去、想未来、想现在。

想现在是指五根对五尘的时候，意识所知的。

意识自己所知道的，是过去或未来，不能知道现在的。

譬如看电视或物体，现在所看的电视或物件，其实是已过去的，

我们用意识所知道的都已经是过去了，或是推测未来，那都是意识的作用。

七、如何观身体的四十二身分

色蕴是指内色的眼、耳、鼻、舌、身；外色的色、声、香、味、触与无表色。

它们都是由四大和合而成。四大又称「四大种」，

「大」就是遍十方三世一切处：天上、人间、三恶道，过去、现在、未来都有。

「种」就是能够生起的意思：像地、水、火、风这四大，在任何一个地方都能够发现。一切物质界的东西，都是以这四大为种子，所生起来的。

虚空一样能够作大，遍一切处，但是不能生起一切物质。

「四大」不仅能够生起一切物质，还能够有支持所造色的作用。就像身体能够被地大所支持住。

唾液、尿液与血液，有水大的湿润作用。

火大有温暖的作用，能够使东西成熟或是能够消化。

风大有轻动的作用，能够让东西增长起来，就像身体能够站立。

身体是由四大所和合而成，有四十二身分：

1、地大：发、毛、爪、齿、皮、肉、腱、骨、髓、肾、心、肝、脾、肺、肋膜、肠、肠间膜、胃中物、粪、脑，这二十个部分是属地大的部分。

2、水大：胆汁、痰、脓，血、脂肪、油脂、汗、泪、涕，唾，全身的关节滑液、尿，这十二个是属水大。

3、火大：①间歇性发烧的火。

②导致成熟与老化的火，体温。

③普通发烧的火。

④消化的火——胃中消化的火。

4、风大：①上升风：往上升的风，如打嗝。

②下降风：向下排出的风，如排气。

③腹内肠外风：肠与腹腔之间的风。

④肠内风：吃下的食物，从肠子通到肛门，是风大在支持。

所以开完刀的病人，还没排气不能进食，就是风大还没生起。

⑤于肢体内循环的风：心静的人，容易感觉体内有气流在动。

⑥入息与出息：呼吸的入与出。

◎由四大逐步的观察全身，原来身体是因缘和合，没有一个自我。

1、观察头发、眉毛、睫毛、鼻毛、胡须、腋下、脚，全身的毛。

2、再观察脚趾头的脚指甲与手指甲。再往上观察到牙齿。

3、将心放在鼻子。从人中开始往上观，观到头顶、背后颈部的皮肤，再到腰、臀、

大腿、小腿、脚底，然后再从脚的内侧观回来，到上面的胸部，再回到人中，

这时会发现这个皮肤，只是皮肤而已。

4、从鼻子的肉下来到颈部、胸部的肉，到手、臀部、大腿、小腿的肉。

- 5、再从这个肉往上看，看到肌腱，从小腿、大腿、腰、臀部的肌腱。
- 6、当肌腱去除掉，观察到头颅骨、颈椎、胸部的肋骨、肩胛骨、脊椎、臀部、大腿、小腿的骨头。
- 7、再观髓：从脚、腰、脊椎里面髓。
- 8、再观腰后面有两颗肾脏，再观心、肝、脾，脾在身体左侧的后面，再观整个肺。
- 9、再观横膈膜、肋膜，下面是肠子、肠间膜。
- 10、再观胃中物，吃进去的食物在胃中被消化以后，到大肠、小肠、直肠，最后变成粪便。最后观察脑的脑浆。
观到地大的部分——发、毛、爪、齿、皮、肉、腱、骨、髓、肾，心、肝、脾、肺、肋膜，肠、肠间膜、胃中物，粪、脑。
原来这个身体在地、水、火、风的和合里，地大就已经有二十个。
- 11、再观水大有十二个部分——胆汁，还有胃中有胃液（胃酸），在这里称为「痰」，不是吐痰的痰。还有身体受伤时伤口化「脓」、心脏流出去的「血」液到全身，

又流回心脏，再来是身体里面有「脂肪」，脂肪会从毛细孔排出，所以会觉得皮肤油油的，这是脂肪油称为「脂膏」，毛细孔还会排出「汗」。

12、再观眼睛流出的眼「泪」、鼻子流出的鼻「涕」、口腔流出的「唾」液、身体关节的润滑液，关节如果没有水大的润滑作用，便会受伤。膀胱内和流出的「尿」液。

13、再观风大的六个部分——当粪便在肠子里，需要有风大，才能将粪便排出，这是肠内风。肠子与腹腔之间也有风在流窜。

还有体内循环的风，身体里的气如果不顺，会导致气喘。出入息如果不顺，会呛到。

上升风不顺就会打嗝，下降风不顺会胀气。

14、再观火大的四个部分——当食物进入胃中，会有消化的火、导致成熟与老化的火、间歇性发烧的火，还有生病时发烧的火。

身体是由「地大」二十个、「水大」十二个、「火大」四个、「风大」六个，这样的四大和合而成，而且生生灭灭。有时候冷，有时候热，有时候比较重，

有时候比较轻。有时觉得身体的风很大，会蹦蹦跳跳的，有时又觉得太累了，太重了，站不起来。

佛陀告诉我们这么多细腻的地方，如果真的细细的思考，单单这个身体就研究不完了，还有时间研究外太空，研究其他的财、色、名、利吗？

我们应该先认清自己，因为有智慧的人先看到自己的苦恼，知道要先处理。

而愚痴的人为了财、色、名、利，与人争权夺利、造业，以后会受无量的苦报。

例：从前有一比丘，修阿兰若乞食行，路逢一女，向她乞食，比丘和此女皆相貌端正，此女见比丘便起欲心，心动手抖，投饭食于钵，但因心乱故饭掉落地上，

此女自觉可笑。比丘见女笑，牙齿白净，即自觉悟：女人口中只是白骨而已，

正如佛说，人身有三百二十骨，有六百节，七十万脉，九十万毛孔，

一孔入九孔出，泄漏不净物，无一可贪，谛观女身三十六物而警醒；

反观己身解得身空，得须陀洹道。

离苦得乐的妙法 (五)

出版者 / 释大势

编辑 / 妙有菩提园 法宝编辑组

通讯处 / 中华民国台湾 540 南投市八卦路 292 巷 26 号

电话 / 886-49-2291838

传真 / 886-49-2291848

法宝结缘专线 / 886-933-523972 陈居士 886-912-743038 林居士

网址 / www.deerbridge.idv.tw

E - m a i l / nothing.mail@msa.hinet.net

新加坡网址 / www.mypty.sg

简体版流通处 / No.15 Lorong 29 Geylang #02-01

PTH Bldg (彭氏大厦) Singapore 388069

普轩居士 (65) 97657881 净觉居士 (65) 97879508

中国 / 山西省太原市小店区亲贤北街 94 号

宇智写字楼七室 如居士 (86) 03517043682

出版日期 / 2011 年 8 月初版



结缘品

免费结缘，欢迎随喜护持助印，
利益大众，功德无量。

本园一切法宝、免费结缘、绝无托人义卖募款，敬请明察。