

# 「無我觀的實修」

——聽開印阿闍梨開示記錄

釋開仁

尊者法救的《雜阿毘曇心論》引頌「始於自身分，繫縛心令定，欲縛於識足，為盡智慧怨」，其意指要達到斷煩惱得解脫，前提一定要於自身中運用禪定方法令心攝持不散，建立了定的基礎，才能起智慧而斷煩惱得解脫。

其中，有介紹三度門：不淨觀、安般念、界方便觀。這裡主要講述「見行者以界方便觀度」，即有身見或我執多者，以界方便觀來對治它。接著，即可進入這個主題。

凡夫生死流轉之根本原因在於執五蘊為我，而釋尊的根本修多羅教法中，「界」是其中一項重要的修法，內容實際有四界與六界。「界 dhātu」的字根有元素或要素的意思，指色身生起的基本元素，當然，若以六界而言，實也包括了色法與名法。經論中都有明示「界」差別觀的修法，主要還是為了破除神我見，如《增支部》4.177 就說「當比丘在四界上看作不是我，不是我所，這被稱為切斷渴愛，破壞結，從慢的完全止滅作苦的終結之比丘。」

以下將本論的「界方便觀」原文分科，希望對大家有所助益。

《雜阿毘曇心論》卷 5〈賢聖品 5〉：

## 一、界方便觀

界方便觀今當說。

此以愚夫不正思惟障蔽慧眼，不觀真實緣起之法，宿業煩惱種無量法，積聚五陰起積聚想。以愚惑故，於緣起所作中，計我作等諸邪見縛。

## 二、界之自性、業、相

或時修行近善知識，得聞正法起正思惟已，能於自身界方便，觀此身種種自性、種種業、種種相，謂地等六界。

## 三、界之相互依止

彼地界為水界潤故不相離，水界為地界持故不流散，火界成熟故不淤壞，風界動搖故得增長，空界空故食等入出，識界合故有所造作。

### 1、不淨觀（結合 32 分身）

又觀此身，從足至頂，種種不淨，穢惡充滿。

### 2、觀察名色→三解脫門

觀察此「色」，猶如猛風飄散積沙，於「無色法（名法）」先後相續異分觀察。

如是觀者，得空解脫門種子。  
於彼生死厭離不樂，得無願解脫門種子。  
於生死不樂已正向涅槃，得無相解脫門種子。  
若於此得不作想覺已，觀一切有為皆悉散壞，是名界方便滿。

#### 四、四念處

問：如是觀已復云何？

答：是方便於身，真實相決定，諸受及自心，法亦如是觀。

#### 五、三度門→四念處

彼修行者，不淨觀、安般念、界方便觀，一一住已，身受心法各觀真實，真實者不顛倒。

#### 六、自相→共相

相者二種，謂自相及共相。

色相，是身自相——四種及所造。

隨覺相，是受自相。

識相，是心自相。

法念處，有種種法，種種各異相。隨知是想相，為作是思相。

如是此，共相後當說。

(CBETA, T28, no. 1552, p. 908, b5-b29)

從上述的整體內容來看，跟南方上座部的解脫道次第幾乎全同，由此可知，這是部派論師共同的經驗傳承，值得好好修學。

以北方上座部的說一切有部來說，順解脫分是修二甘露門，是聞思所成慧的階段。到了觀察名色的生滅智，就由思慧進入修慧（順抉擇分）的階段。

如此看來，由四念處的自相觀，再進入共相觀的修法，這是所有部派共許的次第。本論以「界方便觀」來說明無我觀的修法，次第相當詳細，值得深入的了解與實踐。

#### 【附錄】

諦閑編科參梓《四教儀註彙補輔宏記》卷 5：

【■記】毗曇以界方便者，《雜阿毗曇》云：以愚惑故，於緣起所作中計我作等諸邪見縛。

或時修行，近善知識，得聞正法，起正思惟已，能於此身界方便。觀此身種種自性、種種業、種種相，謂地等六界。

彼地界為水界潤故不相離，水界為地界持故不流散，火界成熟故不淤壞，風界動搖故得增長，空界空故食等入出，識界合故有所造作。

又觀此身，從足至頂，種種不淨，穢惡充滿。

觀察此色，如猛風飄散積沙。於無色法，先後相續異分觀察。

如是觀者，得空解脫門種子，於彼生死厭離不樂得無願解脫種子，於生死不樂已正向涅槃，得無相解脫門種子。

若於此得不作想覺已，觀一切有為皆悉散壞，是名界方便滿。

是即破著我文也。大經以界方便破著我者。經云著我多者，則為分別十八界法是也。(CBETA, X57, no. 980, p. 802, c20-p. 803, a10)