



此修习的目的是要如实知见身体是由非我的元素所组成。

——善戒法师

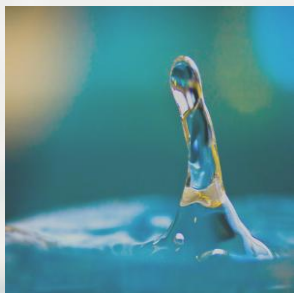
身体由四种基本元素（四界）组成。身体是世俗谛，四界是究竟谛。

基本元素：



一，地界

地界的六个特相：
硬、粗、重、软、滑、轻。



二，水界

水界的两个特相：
流动、凝结。



三，火界

火界的两个特相：
热（使成熟）、冷。



四，风界

风界的两个特相：
支持、推动。

为了掌握四界分别观，你应先学习如何逐一辨识四界的各个特相，每次一个。

可以按照下列顺序：

首先，感觉头部的坚硬，然后从头顶到脚趾进行扫描。感受身体各处的坚硬。认知此为 **地界**。

其次，感觉全身血液的流动，认知此为 **水界**。身体内的凝结力量也是水界。

接着，继续辨识 **火界**。从头顶到脚趾，注意感受身体的温度。若感觉到一点热度，心中默念：“火界，火界”。相对来说，冷也属于火界。

为辨识 **风界**，感觉空气是如何出入鼻孔的。觉察呼吸时腹部或胸部扩张的推动。心中默念：“风界，风界”。

在对各界分别修习之后，思维它们仅仅为“非我”的元素，不是我的身体，不是一个有情，不是一个永恒的自我。

四界一旦变得清晰明了，便可停止从头到脚的扫描。仅把全身当做一个整体，逐一遍观四界。有时当观察某一界的同时，其他的界也会一起被观察到。这是非常好的；但是，它们必须能够逐一被辨识为地、水、火、风。因为这样，它们才不会混淆不清。继续重复辨识四界，并观照它们仅仅为元素而已，禅修者便会逐渐失去“我相”和“众生相”的概念。

心对身体的认识就建立在这四界元素上。

把此观智向外扩张，就会认识到所有的物质，无论有生命的或无生命的，都只是由四界组成。随着定力与智慧的开发，辨识速度将变得非常快，以致达到一个阶段，身体只呈现出亿万震动着的粒子，不断生起与消逝。整个身体处于不断变动的状态，并没有一个坚实稳固的实质存在。

对于某些禅修者，身体可能呈现为气泡。在“泡沫聚集块”的开示中（《相应部 22.95》），佛陀将身体，即此内部之色，比喻为泡沫——它是空的，虚无的，无实质的。因无法掌控所发生的生灭现象，禅修者会感觉疲倦与厌离。此人照见了身体的无常、苦和无法避免非我的本质。如此知见即是正确的如实知见。