

四界分別觀

「四界分別觀」，以地、水、火、風四大（四界）的特相來觀察辨識全身的四界，進而辨識單一色聚的四界。

地界的特相是：硬、粗、重、軟、滑、輕；水界：流動、黏結；火界：熱和冷；風界：支持、推動。總共十二種特相。

經中以屠夫屠殺一頭牛並肢解成塊，來闡明這個隨觀的特殊效果。屠夫肢解牛之後，只是以「肉」的觀點來看待、販賣。當修習者仔細剖析身體為四界時，不再將身體經驗為「我」或「我所」，而僅是這四界素質的組合。

經由持續的隨觀，修習者漸漸理解到：這個看似堅固、紮實的身體，及伴隨身體的物質界，都沒有實體性；只有硬或軟、濕或乾、熱或冷的不同程度，及具有某種程度的運動而已。因此，四界的隨觀可以導致對物質的「無真實性」、「無我性」的徹底證悟。

