

如何辨識色法

前言

今天，我要解說如何從四界¹分別觀及對各種色法的分析下手，開始修行觀禪。禪修者有兩條修行觀禪的路徑：第一條路徑是先修行止禪（如：安般念）達到禪那，然後進一步修行觀禪。第二條路徑是以四界分別觀培育專注力達到近行定，然後就直接修行觀禪²。在緬甸的帕奧

¹ 四界 - 界 dhatu：物質的基本元素。因為它們能保持自己固有的本質，所以稱為界。地、水、火、風這四界又稱為四大種 cattaro mahabhuta，它們是不可再分割的物質成份，並且以各種方式組成所有物質，從微粒到高山都不例外。（Com M Abh VI.2 p.235）

² 依循第一條路徑的人稱為止行者或止觀行者 samatha-yanika。依循第二條路徑的人稱為純觀行者 suddha-vipassana-yanika。

禪林，這兩條路徑我都教授。然而，無論依循那一條路徑，在開始修行觀禪之前，禪修者都必須修行四界分別觀。

如何修行四界分別觀

在巴利聖典中記載兩種修行四界分別觀的方法，即：簡略法與詳盡法。簡略法乃是針對利慧者說的，而詳盡法³乃是針對修行簡略法有困難者說的。佛陀在《大念處經 Mahasatipatthana Sutta》中教導簡略法：

「比丘如此觀察其身，無論此身如何被擺置或安放，都只是由各種界組成的：『在此身中，只有地界、水界、火界、風界。』」

《清淨道論· 第十一品· 第四一至四三段

³ 詳盡法：請參見本章後面的附註。

Visuddhimagga, Ch.XI, para.41-43》更進一步地解釋：「因此，先說想修行此業處的利慧者，獨居靜處，將注意力放在自己物質構成的全身：『在此身中，堅硬性或粗糙性的是地界；流動性或黏結性的是水界；遍熟性或暖熱性的是火界；推動性或支持性的是風界。』他應當如此注意觀察諸界，並一再地憶念：『地界、水界、火界、風界』。也就是說，只是各種界的組合，不是一個有情，也沒有靈魂。當他這樣精進修行，不久之後，他的定力就會生起，此定力因為照見各種界差别的智慧而得以增強。因為此定力以各種元素作為對象，所以它只是近行定，而尚未達到安止定。」

「或者，正如舍利弗尊者所說身體的四個部位，顯示在四界之中並無任何有情，即：『當一個空間被骨、髓、肉、皮所包圍時，於是稱它為色（rupa 物質）。』

(M.1.p.190) 他應當逐一地剖析它們，用智慧的手來分開它們，以上述的方法來辨識，即：『在此身中，堅硬性……它只是近行定，而尚未達到安止定。』」

以帕奧禪林所教導的方法，辨識全身中四界的十二個特相：

一、地界的六個特相：硬、粗、重、軟、滑、輕。

二、水界的兩個特相：流動、黏結。

三、火界的兩個特相：熱、冷。

四、風界的兩個特相：支持、推動。

若要修行四界分別觀，首先你應逐一地辨識四界的十二種特相或性質。對於初學者，一般先教導較易辨識的特相，較難辨識的特相則留待於後。通常教導的先後順序是：推動、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕、熱、冷、流

動、黏結。辨識每一種特相時，應先在身體的某個部位辨識到它，然後嘗試在全身各部位辨識它。

一、開始辨識「推動」時，你可以經由觸覺來注意呼吸時頭部中央所感受到的推動。能夠辨識推動之後，應當專注於它，直到你的心能很清楚地認識它。然後，你應轉移注意力到附近的另一個身體部位，辨識那裡的推動。如此，慢慢地，你將能先辨識頭部的推動、然後頸部、軀體、手臂、腿乃至腳。必須如此一再地重複許多次，直到無論將注意力放在身體的那個部位，你都能很容易地感覺到推動。

如果不容易在頭部中央辨識到呼吸的推動，那麼，嘗試辨識呼吸時胸部擴張的推動，或腹部移動時的推動。如果這些地方的推動不明顯，嘗試辨識心跳時脈搏的推動，或其他任何形式明顯的推動；有移動的地方就有推動。無

論從那個部位開始辨識，必須繼續慢慢地培育透視力，使你在全身各處都能辨識到推動。儘管某些部位的推動很明顯，某些部位的推動很微弱，但是推動確實存在全身的每一個部位。

二、當你對自己能如此辨識感到滿意之後，可以嘗試辨識「硬」。首先，在牙齒辨識硬的特相：將上下牙齒咬在一起，以便感覺它的堅硬；然後把咬緊的牙齒放鬆，再去感覺牙齒的堅硬。能夠清楚地感覺到硬之後，以辨識推動時同樣的方法，有系統地從頭到腳辨識全身的硬，但不要故意將身體繃緊。

能夠辨識全身硬的特相之後，你應再度辨識全身推動的特相。辨識了全身從頭到腳的推動之後，接著辨識全身從頭到腳的硬。如此交替地辨識推動與硬，一遍又一遍，重複許多次，直到熟練滿意為止。

三、然後嘗試辨識「粗」。以舌面磨擦牙齒的尖端，或以一手磨擦另一手臂的皮膚，感覺粗糙的特相。然後像前面一樣有系統地辨識全身的粗。如果不能感覺到粗，你應重複辨識推動與硬，就會辨識到粗與它們在一起。當你能辨識粗之後，繼續辨識全身從頭到腳的推動、硬、粗，一次辨識一種，不斷重複，直到熟練滿意為止。

四、然後你應辨識全身的「重」。將雙手重疊，放在膝上，感覺上面的手是重的；或將頭垂向前，感覺頭的重。有系統地修行，直到你能在全身各處辨識到重。然後繼續逐一地辨識全身的四種特相：推動、硬、粗、重，直到熟練滿意為止。

五、然後你應辨識全身的「支持」。先放鬆背部使身體稍微向前彎曲，然後再挺直身體，保持豎立。保持身體挺直、靜止、豎立的力量就是支持。繼續有系統地修行，

直到能夠辨識全身從頭到腳的支持。若如此做有困難，你應嘗試在辨識支持的同時也辨識硬，因為這樣能比較容易辨識到支持。能夠輕易地辨識支持之後，你應辨識全身的推動、硬、粗、重、支持。

六、能辨識這五種特相之後，藉著以舌頭輕壓嘴唇的內側，可以感受到「軟」。放鬆你的身體，並且有系統地修行，直到能夠辨識全身的軟。然後你應逐一地辨識全身的推動、硬、粗、重、支持、軟。

七、接著，潤濕你的嘴唇，然後以舌頭在嘴唇上左右滑動，你能辨識到「滑」。如上述那樣修行，直到能夠辨識全身的滑。然後在全身逐一地辨識七種特相。

八、接著，上下地彎動一根指頭，感覺它的「輕」。修行直到能辨識全身的輕。然後辨識全身的八種特相。

九、接著辨識全身的「熱」，通常這是很容易做到

的。

十、接著在吸氣時感覺進入鼻孔氣息的「冷」，然後有系統地辨識全身的冷。現在你能辨識十種特相。

註：以上十種特相都是可以直接由觸覺得知的；然而，最後的流動與黏結這兩種特相只能根據其他十種特相推理而得知。這就是為什麼要將它們留在最後才教授的理由。

十一、要辨識「黏結」，你應覺察身體如何藉著皮膚、肌肉、腱而凝結在一起。血液靠皮膚包圍而維持在體內，猶如氣球中的水一樣。如果沒有黏結的作用，身體將分裂成碎片或顆粒。將人體粘附在地面的地心引力也是黏結的作用。如果黏結不明顯的話，你應重複逐一地在全身辨識前面的十種特相。熟練之後，你會發現黏結的特相也變得很清楚。萬一黏結還是不清楚，你應一再地只注意推

動與硬這兩種特相。最後，你會感覺全身好像被一捆繩子綁住一樣，這就是黏結的特相。

十二、要辨識「流動」，你應覺察唾液進入口中的流動、血管中血液的流動、空氣進入肺部的流動、或熱氣在全身的流動。萬一流動的特相沒有變得清楚，你應在辨識它的同時也辨識冷、熱或推動，於是你將能辨識到流動。

能夠在全身從頭到腳很清楚地辨識到所有十二種特相之後，你應繼續以如此的順序一再地辨識它們。對自己能這麼做感到很滿意之後，你應將順序重新排列成前面最初談到的那種，即：硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持、推動。以這樣的順序從頭到腳逐一地辨識每一種特相，直到你能辨識得相當快速，一分鐘內大約三轉。

如此修行之時，某些禪修者的諸界會失去平衡。有些

界會變得過強且令人難以忍受，尤其是硬、熱與推動。如果這種情況發生，你應將較多的注意力放在與過強者相對立的特相上，並繼續那樣培育定力。如此可以再將諸界平衡，這就是最初要教導十二種特相的理由。當諸界平衡時，就比較容易培育定力。

平衡諸界時相對立的特相是：硬與軟；粗與滑；重與輕；流動與黏結；熱與冷；支持與推動。

假使一對當中的一個特相過強，可以多注意與它相對立的特相來平衡它。例如：當流動過強時，可以多注意黏結；當支持過強時，可以多注意推動。其餘各對也以同樣的方法處理。

當你已清楚地辨識全身的十二種特相，而且能辨識得相當快速（一分鐘內大約三轉）時，你應同時遍觀全身：好像你正從兩肩後面向前遍視全身，或好像從頭頂上向下

遍視全身。為了保持心專注與平靜，你不應像前面那樣將注意力從身體的一個部位轉移到另一個部位，而應將全身當作一個整體，逐一地遍觀全身的十二的特相。當你熟練到幾乎可以同時遍觀十二個特相時，應當將它們分成四組：同時辨識前六種特相時，默念它們為地界；同時辨識接著的兩種特相時，默念它們為水界；同時辨識接著的兩種特相時，默念它們為火界；同時辨識最後的兩種特相時，默念它們為風界。繼續如此辨識它們為地、水、火、風……以便使心平靜及獲得定力。不斷重複地修行百次、千次乃至百萬次。但這時某些禪修者會感到緊繃及諸界失去平衡。若是如此，禪修者應放鬆身心，並運用上述的方法平衡諸界中的對立特相。

《清淨道論 Visuddhimagga》的註釋還提到，以十種方法專注來培育定力，即：有次第、不太快、不太慢、避

開干擾、跨越觀念、捨棄不清晰的、辨明諸相、以及依據《增上心經 Adhicitta Sutta》、《無上清涼經 Anuttarasitibhava Sutta》及《覺支經 Bojjhava Sutta》的方法修行。

一、有次第 (anupubbato) : 這裡的次第指的是佛陀教導的順序，即：地、水、火、風。

二、不太快 (natisighato) : 否則四界將不清晰。

三、不太慢 (natisanikato) : 否則無法修完

四、避開干擾 (vikkhepatibahanato) : 保持心只專注於禪修的對象 (四界)，不讓它轉移到其他對象。

五、跨越觀念 (pabbattisamatikkamanato) : 不應只是心念「地、水、火、風」而已，同時要注意它們所代表的真實內涵，即：硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持與推動。

六、捨棄不清晰的 (anupatthanamubcanato)：在你熟練於辨識所有十二種特相之後，而分成四組而培育專注力時，可以暫時捨棄不清晰的特相。然而，如果這樣會導致諸界失去平衡而產生痛或緊，那麼就不適合如此做。此外，對於每一界你應至少保留一種特相，不能只以三界、二界或一界修行四界分別觀。最好是所有十二種特相都清晰，而不捨棄任何特相。

七、辨明諸相 (lakkhanato)：當你開始禪修，而每一界的自性相 (sabbhava-lakkhana) 還不清晰時，也可以專注於它們的作用；當定力較佳時，你應專注於每一界的自性相，即：地界的硬與粗；水界的流動；火界的熱與冷；風界的支持⁴。此時你將只照見各種界，並且照見它們既

⁴ 自性相就是特相。事實上，黏結是水界的現起之狀，而推動則是風界的作用：這兩者都不是特相。只是為了在教禪時方便表達，所以才稱它們為特相。

不是「人」，也不是「我」。

八、九、十：註釋中還建議依據（八）《增上心經 Adhicitta Sutta》、（九）《無上清涼經 Anuttarasitibhava Sutta》、（十）《覺支經 Bojjhavga Sutta》來修行。這三部經教導禪修者平衡信、精進、念、定、慧五根（indriya），以及平衡念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨七覺支。

繼續以四界分別觀培育定力，並且趨向於近行定（upacara-samadhi）時，你將見到不同種類的光。對於某些禪修者而言，剛開始的光是猶如煙一般的灰色。若繼續辨識灰光中的四界，它將變得白若棉花，然後白亮得有如雲朵。此時，你的全身會呈現為一團白色的物體。繼續辨識白色物體中的四界，你將發現它變得透明晶瑩，猶如冰塊或玻璃。

這種明淨的色法 (透明的物質) 乃是五根，我們稱之為「淨色」(pasada)。在這五種淨色⁵當中，身淨色 (kaya-pasada) 遍佈於全身。在此階段，身淨色、眼淨色、耳淨色、鼻淨色與舌淨色看起來像透明的團塊，這是因為你還未能破除相續、組合及作用這三種密集 (ghana) 的緣故。

繼續辨識此透明體中的四界，你將發現它閃耀與放射光芒。當你能持續地專注於此光至少半小時，即已達到近行定。這時，你應當在此光的幫助之下，注意透明體內的小空間。你將發現透明體粉碎成許多微粒，這些微粒稱為色聚 (rupa-kalapa)。達到此階段時，稱為心清淨 (citta-

⁵ 五淨色 pasada-rupa - 存在於五種粗的感官裡的敏感色法，它們能作為前五識生起的依靠處。這些微細的敏感色法依靠各自的粗感官而存在。真正作為前五識生起時所依靠的處與門是五淨色，而不是粗的感官。(Com M Abh VI.3 p.238)

visuddhi)。你可以藉著分析這些色聚而進一步培育見清淨 (ditthi-visuddhi)。

在解釋如何修行觀禪之前，我應當舉出禪那與近行定的實修利益。修行觀禪時必須辨識許許多多的法，疲勞可能因而產生。當感到疲累時，能休息一陣子是很好的。在《中部·雙尋經 Dvedhavitakka Sutta, Majjhima Nikaya》的註釋舉了一個譬喻來說明以禪那作為休息處的情況：在戰爭當中，有時士兵們感到疲勞，然而敵人還很強盛，無數的飛箭不斷射來。此時，疲勞的士兵們可以撤退到碉堡中休息。在碉堡堅壁的掩護下，不會受敵人飛箭的危害。他們可以休息到疲勞消除，體力恢復之後才離開碉堡，回到沙場作戰。對於止行者，禪那就像一座碉堡，是修行觀禪時的休息處。對於沒有禪那而直接修行四界分別觀的純觀行者，他可以近行定作為休息處。休息到恢復清新與活

力之後，他們可以回到觀禪之戰場，繼續觀照。這就是擁有休息處的利益。

現在我應當從如何分析色聚開始解釋如何修行觀禪。

如何分析色聚

色聚有兩種，即明淨（透明）色聚與非明淨（不透明）色聚。含有淨色（pasada-rupa）（五淨色中的任何一種）的色聚才是明淨，其他的色聚都是非明淨。

首先應當辨識個別明淨與非明淨色聚裡的地、水、火、風四界。你會發現這些色聚非常迅速地在生滅，而你还無法分析它們，因為你还看到色聚是有體積的微小粒子。由於還未破除三種密集⁶，即：相續密集（santati-

⁶ 破除三種密集 ghana：

ghana)、組合密集 (samuha-ghana) 與功用密集 (kicca-ghana)，所以你还停留在概念⁷ (pabbatti 施設法；假想法) 的領域，尚未達到究竟法 (paramattha 勝義法；根本真實法) 的境界。

由於還未破除組合與形狀的概念，所以還有小粒或小塊的概念存在。如果不更進一步地分析各種界 (dhatu)，反而以觀照這些色聚的生滅來修行觀禪，那麼，你只是對著概念修行觀禪而已 (不是真正的觀禪)。所以必須更進

-
- 一、相續密集：每一色聚至少含有八種色：地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素 (營養素)。在特定情況下，色聚中的火界與食素都能製造好幾代新色聚。若能清晰見到這些過程，並能辨識過程中的每一色聚，才是破除相續密集。
 - 二、組合密集：能以智慧辨識每一粒色聚裡每一個究竟色 (八、九或十個) 的相狀，才是破除了組合密集。
 - 三、功用密集：能以智慧辨識色聚裡每一個究竟色的功用，才是破除了功用密集。

⁷ 概念 pabbatti - 世間一般的觀念，認為有持續穩定存在的人、動物等。這只是概念性的，不是真實的面貌。(Com M Abhl .2 p.26)

一步分析色聚，直到你能在單獨一粒色聚中見到四界，如此做乃是為了見到究竟法。

如果因為色聚極度迅速的生滅，使你無法辨識單一粒子色聚裡的四界，那麼你應該忽視它們的生滅。這就好像與不想見的人不期而遇時，裝作沒看到或沒注意到他一樣。不去理會生滅，而只是專注於辨識單一粒子色聚裡的四界。正因為禪定的力量，才使你能夠忽視色聚的生滅。

若還不能成功，那麼你應同時注意全身的硬，然後再注意單一粒子色聚裡的硬，如此一再交替地辨識，直到能清楚地辨識單一粒子色聚裡的硬。然後對地界的其他特相及水界、火界、風界的特相也都應當逐一地如此修行。應當如此辨識明淨與非明淨色聚裡的四界。

成功後，你即可逐一地辨識眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體與心臟裡諸色聚的四界。應當辨識這六處裡明淨

與非明淨色聚中的四界。

每一粒色聚中至少含有八種色法；它們稱為「八不離色」，即：地、水、火、風、顏色、香、味與食素。辨識六處裡明淨與非明淨色聚中的地、水、火、風這四界之後，你也應辨識它們的顏色、香、味與食素。

顏色 (vanna)：每一粒色聚裡都有，它是色所緣 (ruparammana 視覺的對象)。此色法非常容易辨識。

香，或氣味 (gandha)：每一粒色聚裡都有。應當辨識鼻淨色與有分心兩者。首先辨識鼻子裡的四界，你將很容易地看到鼻淨色。必須在鼻子裡正確的色聚中才能看到鼻淨色。

當你能成功地辨識六處裡明淨與非明淨色聚中的四界時，就能很容易地看到明亮的有分心 (即：意門 manodvara)，它存在心臟裡，以心處 (hadayavatthu 心所

依處) 為依靠。心處是由稱為「心色十法聚」⁸或「心色為第十個色法的色聚」(hadaya-dasaka-kalapa) 的非明淨色聚組成的。

辨識鼻淨色與有分心之後，你可以選一粒色聚來辨識它的香。香是一種可由鼻識或意識認知的法 (dhamma 事物；現象)。鼻識依靠鼻淨色而生起；意識則緣於有分心生起，而有分心本身依靠心色。這是為何想要辨識色聚裡的香時，必須先辨識這過程當中的鼻淨色與有分心的理由。

味 (rasa 滋味)：每一粒色聚裡都有。在辨識舌淨色與有分心之後，選一粒色聚來辨識它的味，可以從辨識舌頭上唾液的味開始。與上述的香情況相似，味是一種可由

⁸ 心色十法聚是由八不離色、命根 (能維持業生色的生命)、心色 (心處色) 十種色法組成的色聚。

舌識或意識認知的對象，所以舌淨色與有分心兩者都必須辨識。

《迷惑冰消》(Sammohavinodani) 中提到：sabbopi panessapabhedo manodvarika-javaneyeva labhati。這顯示可以只憑意識來認知色聚中的顏色、香與味。當禪修工夫還未深時，你用鼻識與舌識來協助自己學習如何以意識認知香與味；當禪修工夫深且強時，你就能夠只以意識去認知香與味。

食素 (oja 營養素)：每一粒色聚裡都有。有四種食素，即：由業 (kamma)、心 (citta)、時節 (utu 火界) 或食物 (ahara) 所產生。透視到任何一粒色聚裡，你都可以找到食素，並且能見到從這食素一再地生出許多色聚。

辨識色聚中這八種基本的色法之後，你應嘗試辨識特

定色聚中其他種類的色法。

命根 (jīvita)：這是維持業生色生命的色法。在心生色聚、時節生色聚與食生色聚裡沒有命根，只有業生色聚裡才有命根。明淨色聚都只由業產生，所以應當先在明淨色聚裡找命根。你應辨識一粒明淨色聚裡的八不離色，然後尋找命根。命根只維持同一粒色聚裡其他色法的生命，不維持其他色聚裡色法的生命。

辨識明淨色聚裡的命根之後，你也應嘗試辨識非明淨色聚裡的命根。身體中有三種非明淨色聚含有命根：一種是「心色十法聚」(hadaya-dasaka-kalapa)，它只存在心臟；另外兩種是遍佈全身的「性根十法聚」⁹ (bhava-dasaka-kalapa) 和「命根九法聚」¹⁰ (jīvita-navaka-

⁹ 性根十法聚是由八不離色、命根及性根色這十種色法組成的色聚。

¹⁰ 命根九法聚是由八不離色及命根這九種色法組成的色聚。

kalapa)。因此，若你能在心臟以外身體某處的非明淨色聚中看到命根，你就知道該色聚肯定只是性根十法聚或命根九法聚。為了分別這兩種色聚，你必須能夠辨識性根色。

性根色 (bhava-rupa)：它存在全身六處的非明淨色聚中。辨識明淨與非明淨色聚中的命根之後，你應在有命根的非明淨色聚裡找性根色。若你找到性根色，則那粒色聚即是性根十法聚 (bhava-dasaka-kalapa)，而不是命根九法聚 (jivita-navaka-kalapa)。男性只有男根色，女性只有女根色。男根色是令你知道「這是男人」的素質，女根色是令你知道「這是女人」的素質。當你能夠辨識性根色之後，繼續在全身六處，即：眼、耳、鼻、舌、身與心臟的色聚裡尋找性根色。

心色 (hadaya-rupa 心所依處色)：這是支持意界

(mano-dhatu) 和意識界 (manovibbana-dhatu) 的色法。眼界是五門轉向心及領受心。意識界包括除了眼界及眼、耳、鼻、舌與身這五識以外其他所有的心識。心色 (或心所依處色) 是眼界和意識界產生的地方，它的特相是作為眼界和意識界依靠的色法。

要辨識心色時，先使心專注於有分心，然後彎動一根手指，注意觀察想要彎手指的心會在有分心裡生起。然後觀察那樣的心依靠什麼色法而生起。該色法稱為心色，它存在心色十法聚中。你也應辨識與心色同在一粒色聚裡的其他九種色法。

如何分析淨色

眼睛裡有六種色聚，它們就好像米粉和麵粉摻雜在一起似的。在眼睛裡有兩種淨色摻雜在一起，即：眼淨色和

身淨色。這意味著「眼十法聚」¹¹ (cakkhu-dasaka-kalapa) 和「身十法聚」¹² (kaya-dasaka-kalapa) 是摻雜在一起的。含有身淨色的身十法聚遍佈全身六處，它在眼睛裡與眼十法聚摻雜散置；在耳朵裡與耳十法聚¹³ (sota-dasaka-kalapa) 摻雜散置；在鼻子裡與鼻十法聚¹⁴ (ghana-dasaka-kalapa) 摻雜散置；在舌頭裡與舌十法聚¹⁵ (jivha-dasaka-kalapa) 摻雜散置；以及在心臟裡與心色十法聚 (hadaya-dasaka-kalapa) 摻雜散置。含有性根的性根十法聚也是遍佈全身六處，它也與明淨色聚摻雜散置在一起。為了辨識它們，你必須先分析明淨色聚中的淨色。

¹¹ 眼十法聚是由八不離色、命根、眼淨色這十種色法組成的色聚。

¹² 身十法聚是由八不離色、命根、身淨色這十種色法組成的色聚。

¹³ 耳十法聚是由八不離色、命根、耳淨色這十種色法組成的色聚。

¹⁴ 鼻十法聚是由八不離色、命根、鼻淨色這十種色法組成的色聚。

¹⁵ 舌十法聚是由八不離色、命根、舌淨色這十種色法組成的色聚。

一、眼淨色 (cakkhu-pasada)：眼淨色對顏色 (色塵) 的撞擊敏感，而身淨色則對接觸物 (觸塵) 的撞擊敏感。這種對於對象 (所緣) 敏感性的差異令你能夠辨析那一個是眼淨色，那一個是身淨色。首先辨識眼睛裡的四界，再分析一粒明淨色聚裡的十個色法，特別注意其中的淨色，然後看離眼睛稍遠處一群色聚的顏色。如果那顏色撞擊你選擇看的淨色，那麼該淨色即是眼淨色，含有該眼淨色的色聚即是眼十法聚；如果它不撞擊該淨色，那麼該淨色即不是眼淨色，而肯定是身淨色，因為在眼睛裡只有兩種淨色。

二、身淨色 (kaya-pasada)：身淨色對觸塵的撞擊敏感。觸塵即是地、火與風這三界。先分析一粒明淨色聚裡的十個色法，特別注意其中的淨色，然後再看近處一群色聚裡地界、或火界、或風界的某一特相。如果那特相撞擊

你選擇看的淨色，那麼該淨色即是身淨色，含有該身淨色的色聚即是身十法聚。以辨識眼睛裡身十法聚同樣的方法，你應辨識耳朵、鼻子、舌頭、身體與心臟裡的身十法聚。

三、耳淨色 (sota-pasada)：耳淨色對聲音 (聲塵) 的撞擊敏感。辨識耳朵裡的四界，再分析一粒明淨色聚裡的色法，然後再聽聲音。若你見到那聲音撞擊你選擇看的淨色，那麼該淨色即是耳淨色，含有該耳淨色的色聚即是耳十法聚。辨識身十法聚的方法如同上述。

四、鼻淨色 (ghana-pasada)：鼻淨色對氣味 (香塵) 的撞擊敏感。先辨識鼻子裡的四界，再分析一粒明淨色聚裡的色法，然後嗅近處一群色聚的氣味。如果你見到那氣味撞擊你選擇看的淨色，那麼該淨色即是鼻淨色，含有該鼻淨色的色聚即是鼻十法聚。

五、舌淨色 (jivha-pasada) : 舌淨色對滋味 (味塵) 的撞擊敏感。先辨識舌頭裡的四界，再分析一粒明淨色聚裡的色法，然後嚐近處一群色聚的味。如果見到那味撞擊你選擇看的淨色，那麼該淨色即是舌淨色，含有該舌淨色的色聚即是舌十法聚。

身十法聚和性根十法聚在所有六處裡都有，所以必須依次地在每一處辨識它們。

眼睛裡的五十四種色法

眼睛裡有六種色聚，一共有五十四種色法 (10+10+10+8+8+8) :

- 一、眼十法聚：對顏色的撞擊敏感，由業產生；
- 二、身十法聚：對接觸物 (地界、火界與風界) 的撞擊敏感，由業所產生；

三、性根十法聚：為非明淨色聚，由業產生；

四、心生食素八法聚 (cittaja-ojattthamaka-kalapa)：為非明淨色聚，由心產生；

五、時節生食素八法聚 (utuja-ojattthamaka-kalapa)：為非明淨色聚，由時節產生；

六、食生食素八法聚 (aharaja-ojattthamaka-kalapa)：為非明淨色聚，由食物產生。

我已經舉例說明如何辨識這六種色聚當中的前三種。

後三種都是包含地、水、火、風、顏色、香、味及食素這八不離色的色聚，唯一的差別在於它們的來源不同：由心、時節或食素所生。因此，現在我將舉例說明如何辨識那些色聚由心所生、那些由時節所生、那些由食素所生。

如何辨識心生色法

在一期生命裡，除了結生心之外，依靠心臟裡心色而生起的一切心識都製造許多「心生食素八法聚」，且廣佈至全身的各處。

如果專注於有分心，你會看到許多由心色支持的心識正在持續不斷地製造色聚。若剛開始時看不清楚，可以在專注於有分心之後，上下翹動一隻手指。你會看到由於心想要移動手指而產生許多色聚，也會看到這些色聚廣佈至全身的六處。這些都是由心產生的食素八法聚，乃是非明淨色聚。

止禪心、觀禪心、道心及果心在身體內產生許多代的心生食素八法聚。這些色聚裡的火界則很持久地在體內與體外製造許多代的時節生食素八法聚。禪修之光乃是來自

這些心生色聚和時節生色聚裡顏色色法 (vanna-rupa) 的光明。

如何辨識時節生色法

由業、心、時節或食素產生之色聚裡的火界也稱為時節 (utu)。這火界能產生新一代的時節生食素八法聚 (utuja-ojatthamaka-kalapa)。這些時節生食素八法聚裡也含有火界，這火界能產生許多第二代的時節生食素八法聚。若是業生色聚 (如：眼十法聚) 裡的火界，那麼此火界能製造四或五代的時節生色聚。這只在時節到了住時¹⁶ (thiti kala) 才能發生，這是色法的法則。意即它們只在住時才能產生新的色法。

¹⁶ 色法有三時，即：生時、住時與滅時

如何辨識食生色法

身體中有四個部份只由時節生食素八法聚組成，即：未消化的食物、糞便、膿、尿。命根九法聚（jivitanavaka-kalapa）裡的火界稱為業生的消化之火；在此火界幫助之下，食物裡時節生食素八法聚中的食素（oja）可製造許多代的食生食素八法聚（aharaja-ojatthamakakalapa），且廣佈至全身六處。一天裡所吃的食物可製造食生食素八法聚長達七天之久；而天界（一天）的食物則可製造食生食素八法聚長達一或兩個月。在業生消化之火的幫助下，一天裡所吃的食物被消化而產生食生色聚，其中的食生食素在接下來的七天裡支持業生色聚、心生色聚、時節生色聚與繼起的食生色聚裡的食素。

為了觀察這些現象，你可以在用餐的時候禪修。你能

見到食生色聚從口腔、咽喉、胃和腸散播至全身。先辨識在口腔、咽喉、胃和腸裡食物的四界，然後看其時節生食素八法聚裡的食素，直到看見它在業生消化之火的幫助下，製造了散播至全身的新色聚。

或者也可以在用餐後才觀察這些現象。辨識在胃或腸裡未消化食物中的四界。繼續觀察，你能看見食物裡的色聚在業生消化之火的幫助下製造了散播至全身的生食素八法聚，這些乃是非明淨色聚。然後分析它們，並辨識每一色聚裡的八種色法，即：八不離色。

然後辨識向全身散播並到達眼睛的那些生食素八法聚。辨識眼睛裡這些色聚中的八種色法；當知其食素是生食素 (aharaja-oja)。當此生食素遇到眼十法聚中的業生食素時，它能幫助該業生食素製造四或五代的色聚。能製造多少代色聚決定於業生食素和生食素協力合作的

強度。再者，在這四或五代的新色聚裡都有火界（時節），這火界在住時又能製造許多代的時節生食素八法聚。你也應辨識這些。

你也應觀察身十法聚和性根十法聚裡的食素在食生食素（*aharaja-oja*）的幫助之下，能夠製造四或五代的食生食素八法聚。而這許多代新色聚裡的火界都能再製造更多代的時節生食素八法聚。

眼睛的每一粒心生食素八法聚裡也都有食素。這心生食素（*cittaja-oja*）在食生食素的幫助之下，能製造二或三代的食生食素八法聚。這些新色聚裡的火界也能製造許多代的時節生食素八法聚。

以辨識眼處時所敘述同樣的方法，你可以辨識其他五處裡所有的色法。

結 論

今天，我只是就如何分析色聚作了一個非常簡短的概論，實際修行時還牽涉到更多，在此我沒有時間詳述。例如：詳盡的修法需要分析身體的四十二個部份¹⁷，即：二十個地界顯著的部份、十二個水界顯著的部份、四個火界顯著的部份、六個風界顯著的部份。這些在《中部·界分別經 Dhatuvibhanga Sutta, Majjhima Nikaya》中提到。如果了解如何修行，你應當親近適當的老師，藉著有系統的修行，你將逐漸熟練於辨識四種原因產生的色聚：業生、心生、時節生、食生。總結如下：

一、在你見到色聚之前，先辨識地、水、火、風這四界，培育定力達到近行定。

¹⁷ 身體的四十二個部份 - 請參見本章後面的附註。

二、在你見到色聚時，應當分析它們以便能見到每一種色聚中所有的色法，例如：地、水、火、風、顏色、香、味、食素、命根、眼淨色。

三、簡略的修法是：先辨識六處當中一處裡所有種類的色法，然後辨識六處裡所有種類的色法。詳盡的修法是：辨識身體四十二個部份中所有種類的色法。

色業處的講座到此結束，在下次講座中我將解說如何辨識名法（名業處）。

〔附註〕：四十二身分（四界分別觀與色業處的詳盡法）

二十個地界顯著的部份：

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 頭髮 (kesa) | 11. 心臟 (hadayam) |
| 2. 體毛 (loma) | 12. 肝 (yakanam) |
| 3. 指甲 (nakha) | 13. 膜 (kilomakam) |
| 4. 牙齒 (danta) | 14. 脾 (pihakam) |
| 5. 皮膚 (taco) | 15. 肺 (papphasam) |
| 6. 肉 (mamsam) | 16. 腸 (antam) |
| 7. 臍 (naharu) | 17. 腸間膜 (antagunam) |
| 8. 骨 (atthi) | 18. 胃中物 (udariyam) |
| 9. 骨髓 (atthimibjam) | 19. 糞 (karisam) |
| 10. 腎 (vakkam) | 20. 腦 (matthaluvgam) |

十二個水界顯著的部份：

1. 膽汁 (pittam)

2. 痰 (semham)

3. 膿 (pubbo)

4. 血 (lohitam)

5. 汗 (sedo)

6. 脂肪 (medo)

7. 淚 (assu)

8. 脂膏 (vasa)

9. 唾 (khelo)

10. 涕 (sivghanika)

11. 關節滑液 (lasika)

12. 尿 (muttam)

四個火界顯著的部份：

1. 間隔性發燒之火 (santappana-tejo),

2. 導致成熟和老化之火 (jirana-tejo),

3. 普通發燒之火 (daha-tejo),
4. 消化之火 (pacaka-tejo),

六個風界顯著的部份：

1. 上升風 (uddhavgama-vata),
2. 下降風 (adhogama-vata),
3. 腹內腸外風 (kucchisaya-vata),
4. 腸內風 (kotthasaya-vata),
5. 於肢體內循環之風 (avgamavganusarino-vata),
6. 入息與出息 (assasa-passasa)。