

# 佛法術語入門3： 四界分別觀

林崇安教授編

內觀教育基金會，2022.11.25.

## 【複習】28色法表

◎四大＝四界＝地界、水界、火界、風界。

◎24種四大所造色：

五淨色：眼淨色，耳淨色，鼻淨色，舌淨色，身淨色。

四境色：色處[顏色]，聲處，香處，味處。 [觸處：地、火、風]

餘五真實色：1食素，1命根色，1心色，1女性色，1男性色。

十非真實色：空界；身表、語表；色輕快性、色柔軟性、色適業性；色積集、色相續、色老性、色無常性。

[粗色.近色.撞擊性色]：五淨色與七境色（顏色.聲.香.味.地.火.風）這12色法易於被觀智辨識而近於智。

[細色.遠色.非撞擊性色]：其餘16色法（水.餘五真實色.十非真實色）不易辨識。

【色聚】明淨色聚、非明淨色聚

五淨色是明淨（敏感）的色法。具有五淨色之一的色聚，稱作[明淨色聚]。其餘是[非明淨色聚]。

## 【佛法術語】四界分別觀＝四界差別觀

四界分別觀：觀察身體是由地、水、火、風組成，屬四十業處之一。

### 【論典依據】

(1) 《清淨道論》用八特相辨識四界：「欲修習此業處的利慧者應往靜處禪坐，思惟自己整個色身：於此身中，1硬性或2粗性為地界，3黏結或4流動為水界，5遍熟或6熱性為火界，7支持或8推動為風界。」

(2) 根據《法集論》，用十二特相辨識全身的四界：

地界—1.硬 2.粗 3.重 4.軟 5.滑 6.輕。水界—7.流動 8.黏結。

火界—9.熱 10.冷。風界—11.支持 12.推動。

### 【實習】

(1) 初學者逐一辨識十二特相，每次一個。先辨識較易的，通常順序是：推動、硬.粗.重、支持、軟.滑.輕、熱.冷、黏結.流動。每個特相先從身體中的某一部位開始辨識，然後擴展到全身。前十個特相可通過身體的觸覺直接感知。而水界的流動和黏結不能直接從觸覺感知，只能間接地從觀察其他色法黏在一起而得知。禪修者不斷思惟、觀察這四界，只是「界」而不是「我」。如此反復辨識百遍、千遍乃至百萬遍，將生起由辨識四界之慧所增強的「近行定」。

(2) 禪修者朝向近行定時，開始出現像灰煙的光。繼續辨識灰光裡的四界，將變得白亮。進而全身呈現為一團白色物體。繼續辨識白色物體裡的四界，就會變成透明體進而發亮放光，達到近行定，這透明體即是五淨色。繼續利用這光來尋找透明體內的微小空間，以辨識空界；該透明體將粉碎為小微粒，稱為「色聚」。見到色聚後，分辨出兩類色聚，透明的是明淨色聚，不透明的是非明淨色聚。

(3) 禪修者接著辨識色聚裡的究竟色法，逐一、逐處辨識諸界，由易至難。修習到非常熟練時，就能同時見到一粒色聚中的四界：它的硬.粗.重或軟.滑.輕，這是地界；黏結.流動是水界，溫度是火界，支持.推動是風界。當禪修者已見到單一明淨色聚和單一非明淨色聚中的四界時，這是修「止」的終點，以及修「觀」的開始。

※問：辨識地界、火界、風界與水界有何難度的不同？

地界、火界、風界屬粗色.撞擊性色，可通過身門和意門辨識。

水界屬細色.非撞擊性色，不能通過身門感受到，只能通過意門辨識。

※修習四界分別觀為何不能證入安止定？

修習四界分別觀，是以自性法為所緣，且心忙於觀察諸多不同的要義，要用強的尋，致使一境性不能專注至證入安止定。

## 【參考資料】

1. 南北傳《阿含經》與相關論典
2. 《阿毗達摩概要精解》  
菩提比丘編，尋法比丘中譯
3. 《攝阿毘達摩義論表解》  
法雨道場明法比丘編
4. 《智慧之光》、《親知實見》等  
帕奧禪師著

———吉祥圓滿———