

# 佛法術語入門色法十七講

林崇安教授編著

內觀教育基金會

2023. 11

## 目錄

佛法術語入門 1：色法.....	3
佛法術語入門 2：四大(四界).....	6
佛法術語入門 3：四界分別觀.....	9
佛法術語入門 4：五淨色(五根).....	12
佛法術語入門 5：七境色.....	15
佛法術語入門 6：食素(搏食、段食).....	18
佛法術語入門 7：命根色.....	20
佛法術語入門 8：心所依處(心色).....	22
佛法術語入門 9：性根色.....	25
佛法術語入門 10：18 真實色(完成色).....	27
佛法術語入門 11：非真實色(非完成色).....	29
佛法術語入門 12：色聚.....	32
佛法術語入門 13：心生色聚.....	35
佛法術語入門 14：業生色聚.....	38
佛法術語入門 15：食生色聚.....	41
佛法術語入門 16：時節生色聚.....	44
佛法術語入門 17：色法和緣.....	47

## 編者序

近年由於疫情的影響，內觀教育禪林的佛法課程調整為網路教學，在這因緣下編出「佛法術語入門色法十七講」作為遠距教學的講義，並由智軍同學錄製成影片，登上網站供眾分享。

這十七講是依據南傳《阿毗達摩概要精解》的觀點，來解釋《阿含經》中所說的色法，此中特別分析各種究竟色法的意義。觀照究竟色法的實相，是釋尊所教的禪修的重要部分，值得我們深入學習。

願正法久住！

林崇安

內觀教育基金會

2023.11.11

# 佛法術語入門 1：色法

林崇安教授編，內觀教育基金會，2022.11.12.

**【佛法術語】** 色法＝色蘊，簡稱為色。色處，也簡稱為色。  
※廣義的色，通指物質，包含內色和外色。  
狹義的色是色處，即顏色，屬外色。

## 【經論依據】

(1) 《相應部·蘊相應 79 經》：「比丘們！為何你們宣稱『色』？比丘們！『它變壞』，因此被稱為『色』，以什麼變壞？以寒.以熱.以飢.以渴變壞，也以虻.蚊.風.烈日.蛇的接觸變壞。」

※色，也常指色身，具有變壞、質礙（佔有空間）的性質。

(2) 《雜阿含 42 經》：「云何色如實知？諸所有色，一切四大及四大[所]造色，是名為『色』，如是色如實知。」

※色法或色蘊是組成物質現象的成份，有四大（地.水.火.風）及四大所造色；《阿毗達摩論》中列出四大所造色有 24 種，如此共 28 色。

## 【28 色】

◎四大＝四界＝四元素：地界、水界、火界、風界。

◎四大所造色（24 種）：

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，屬地、火、風]。

餘五所造色：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。

※四大與四大所造色共 28 色，是物質現象的最小單位，稱作究竟法。

※十非真實色沒有自性，餘為真實色，擁有自性，可作為觀禪的對象。

※問：修行為何要探究色法？

眾生貪著色身為「我」而受苦，要以觀禪將色身分解為究竟的色法，看清其實相是無常、苦、無我，因而放下貪著而滅苦。

《雜阿含3經》中，世尊告諸比丘：「於色不知、不明、不斷、不離欲，則不能斷苦。…諸比丘！於色若知、若明、若斷、若離欲，則能[堪任]斷苦。」

※髮、毛、齒、皮、色聚等可再分解，不是究竟法，歸入概念法。

### 【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——

## 佛法術語入門 2：四大(四界)

林崇安教授編，內觀教育基金會，2022.11.19.

### 【28 色】究竟色法表

◎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、風界]。

餘五所造色：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。

### 【色聚】

※28 色不能單獨存在，只能以色聚出現。色聚由四大和四大所造色組成。

※每粒色聚必有[地、水、火、風、顏色、香、味、食素]八色法，合稱[八不離色]。例如，「眼十法聚」是[八不離色]+命根+眼淨色，組成一色聚。

【佛法術語】四大=四界=四元素=地、水、火、風

### 【經論依據】

《大念處經》中，佛陀說：「比丘如其住立，如其所處，以界觀察此身：於此身中，有地界、水界、火界、風界。」

說明：全身充滿不同種類的「色聚」，內含四大和四大所造色。

【四界的性質】特相、作用、現起、近因

(一) 地界

特相：硬. 粗糙。

作用：同一粒色聚裡其他色法（如顏色、香、味、食素）的立足處。

現起：接受同一粒色聚裡的其他色法「住」於其上。

近因：其他三界（水、火、風）。

#### （二）水界

特相：流動。

作用：增長其他俱生色法（指一起存在的色法）。

現起：把同一粒色聚裡的諸色黏結。

近因：其他三界（地、火、風）。

#### （三）火界

特相：熱或冷（溫度）。

作用：使到同一粒色聚裡的色法成熟。

現起：使到同一粒色聚裡的色法柔軟。

近因：其他三界（地、水、風）。

#### （四）風界

特相：支持。

作用：推動；導致其他色法的移動。

現起：帶動俱生色法從一處至另一處。

近因：其他三界（地、水、火）。

### ※什麼是四大不調？

《佛說五王經》說：「一大不調，百一病生；四大不調，四百四病同時俱作。地大不調，舉身沉重；水大不調，舉身臃腫；火大不調，舉身蒸熱；風大不調，舉身掘強，百節苦痛，猶被杖楚。」（No. 523）

### ※什麼是四大皆空？

依《四十二章經》，迦葉摩騰（西元 73 年卒）共法蘭譯。佛言：「當念身中四大，各自有名，都無我者，我既都無，其如幻耳。」

四大皆空：四大和身都不是從自方存在，性空、無我而如幻。

### 【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——



## 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. 26.

### 【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——

## 佛法術語入門 4：五淨色(五根)

林崇安教授編，內觀教育基金會，2022.12.2.

【佛法術語】五淨色（五根、五門、五處、五依處）

五淨色：眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色

【經典依據】《雜阿含 190 經》說：「於眼若識。若知。若斷。若離欲者堪任正盡苦。於耳。鼻。舌。身。意，若識。若知。若斷。若離欲者堪任正盡苦。」

【要義】眼。耳。鼻。舌。身，指五種感官裡的五淨色或五根。

1. [前]五根 = 五淨色。第六根是意根，是心整體，即所有八十九心。
2. [前]五門 = 五淨色。第六門是意門，即有分心，屬名法。
3. [前]五處 = 五淨色。第六處是意處，是識蘊整體，即所有八十九心。
4. [前]五依處 = 五淨色。第六依處是心所依處（心色），屬色法。於欲界有六依處。於色界沒有鼻。舌。身三依處。於無色界沒有依處。

【說明】

- 1 眼淨色是位於視網膜裡的淨色，對光與顏色敏感。
  - 2 耳淨色是在耳洞裡的淨色，對聲音敏感。
  - 3 鼻淨色位於鼻孔裡，對氣味敏感。
  - 4 舌淨色散置於舌頭上，對味道敏感。
  - 5 身淨色散置於全身，有如浸透棉花的液體，對觸覺敏感。
- ◎對應於五淨色，有五種明淨色聚：眼、耳、鼻、舌、身十法聚。

【五淨色的性質】

(1) 眼淨色（對顏色敏感）

眼識的生起是依靠眼淨色緣取顏色。

1 特相：a. 準備讓顏色撞擊的四大之明淨[色]，或：

b. 緣生於色愛的業生四大之明淨[色]。(色愛：貪愛顏色)  
2 作用：取顏色為目標。  
3 現起：作為眼識的依處色與門。  
4 近因：緣生於色愛的業生四大（同一粒色聚裡的四大）。類推：

(2) 耳淨色（對聲敏感）、(3) 鼻淨色（對香敏感）、(4) 舌淨色（對味敏感）、(5) 身淨色（對觸敏感）。  
※什麼是業生四大？業生色聚是過去業的果報。此業指十二種不善心、八大善心或五色界善心裡的思心所。色聚又分明淨色聚與非明淨色聚。  
明淨色聚是具有五淨色之一的色聚。例，眼十法聚：[地. 水. 火. 風. 顏色. 香. 味. 食素. 命根. 眼淨色]。此中的地. 水. 火. 風就是業生四大。其餘的顏色. 香. 味. 食素. 命根. 眼淨色都是業生四大的所造色。  
※五淨色的壽命都是十七個心識剎那。根據論典，一秒間有上萬億個心識剎那。銻原子鐘的共振頻率約 92 億 Hz，也就是每秒振動約 92 億次。  
※如何「於眼. 耳. 鼻. 舌. 身. 意，若識. 若知. 若斷. 若離欲」？照見五淨色、名法實相。類推：明淨色聚、所有色聚、色身、五蘊。

### 【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——

### 【28 色法】術語複習

◎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。

**【色聚】**28色不能單獨存在，只能以色聚出現。

※每粒色聚必有[地.水.火.風、顏色.香.味.食素]，合稱[八不離色]。

※明淨色聚：具有五淨色之一的色聚。其餘是[非明淨色聚]。

明淨色聚，如「眼十法聚」=[八不離色]+命根+眼淨色。

## 佛法術語入門 5：七境色

林崇安教授編，內觀教育基金會，2022.12.9.

### 【佛法術語】七境色（五外處、五根所緣）

七境色：1[顏]色，2聲，3香，4味，[5地、6火、7風]。

外五處：1色處，2聲處，3香處，4味處，5觸處。

五根所緣：1色所緣，2聲所緣，3香所緣，4味所緣，5觸所緣。

### 【經典依據】

《雜阿含 213 經》說：「眼.色為二，耳.聲，鼻.香，舌.味，身.觸，意.法為二，是名二法。」

### 【七境色的性質】

◎七境色[境]撞擊五淨色[根]生起五根識[識]。

(1) 顏色→眼淨色→眼識

特相：撞擊眼淨色。作用：以所緣緣力支助眼識生起。

現起：作為眼識之境。近因：同一粒色聚裡的四大。

(2) 聲→耳淨色→耳識。類推。

(3) 香→鼻淨色→鼻識。類推。

(4) 味→舌淨色→舌識。類推。

(5) 觸處=地、火、風→身淨色→身識。類推。

近因：同一粒色聚裡的其他三界。

### 【辨識色聚裡的顏色、香、味、聲】

◎辨識的方法：禪修者修四界分別觀達到近行定見到色聚後，繼續觀察，將可見到色聚中的八不離色：地.水.火.風、顏色.香.味.食素。

◎辨識顏色：顏色是眼識的所緣，存在於所有色聚中，很容易被意識單獨認知，見到色聚即表明已經見到色聚的顏色。

◎辨識香：香是鼻識的所緣，存在於所有色聚中。開始辨識時需要借鼻識來輔助意識認知香。此時先辨識鼻識所依的鼻

淨色和意識所依的心色。完成後可在鼻子裡[以意識]辨識一粒色聚的香。

◎**辨識味**：味是舌識的所緣，存在於所有色聚中。開始辨識時需要借舌識來輔助意識認知味。此時先辨識舌識所依的舌淨色和意識所依的心色。完成後可從舌頭上的唾液[以意識]辨識一粒色聚的味。

○禪修者的禪修堅固後，就能夠只憑意識認知香、味等。

◎**辨識聲**：禪修者能觀察到四界後，可觀察入息與出息，會看到許多色聚都具有九種色法：八不離色及聲。其中的聲是在兩粒色聚的地界之「硬」互相撞擊時所產生。

※問：為何禪修者要觀察色、聲、香、味、觸？《雜阿含 193 經》：「若於[眼.色]離欲、心解脫者，堪任越生老病死苦。於[耳.聲、鼻.香、舌.味、身.觸、意.法]離欲、心解脫者，堪任越生老病死苦。」

### 【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——

### 【五外處或五根所緣的性質】

#### (1) 顏色、色處、顏色所緣

特相：撞擊眼淨色。作用：以所緣緣力支助眼識生起。

現起：作為眼識之境。近因：同一粒色聚裡的四大。

#### (2) 聲處、聲所緣

特相：撞擊耳淨色。作用：以所緣緣力支助耳識生起。

現起：作為耳識之境。近因：同一粒色聚裡的四大。

#### (3) 香處、香所緣



特相：撞擊鼻淨色。作用：以所緣緣力支助鼻識生起。  
現起：作為鼻識之境。近因：同一粒色聚裡的四大。

#### (4) 味處、味所緣

特相：撞擊舌淨色。作用：以所緣緣力支助舌識生起。  
現起：作為舌識之境。近因：同一粒色聚裡的四大。

(5) 觸處、觸所緣，分為：1. 地大，通過身識，覺知為硬或軟；2. 火大，覺知為熱或冷；3. 風大，覺知為支持或壓力。

## 佛法術語入門 6：食素（搏食、段食）

林崇安教授編，內觀教育基金會，2022.12.16.

### 【佛法術語】食素（搏食、段食、食色）

#### 【經典依據】

《雜阿含 375 經》說：「有四食資益眾生，令得住世、攝受長養。何等為四？一者、搏食，二者、觸食，三、意思食，四者、識食。諸比丘！於此四食有貪有喜，則有憂悲、有塵垢。若於四食無貪無喜，則無憂悲，亦無塵垢。」搏食或段食，指食素（營養）。

【說明】「食」是指作為強大助緣以維持其他法的存在。

1. 根據經教，段食維持色身。觸食維持受。意思食維持三界輪迴，因為業即是思，而又是業導致投生。識食或心食則維持名色。
2. 根據論教，段食維持身體裡由四因產生的色法。  
（四因：業生、心生、時節生、食生）  
觸食、意思食、識食則維持一切與它們俱生的名色法。  
◎一切色聚都具有八不離色：地、水、火、風、顏色、香、味、食素。  
◎八不離色和空界由四因所生。依起源，食素分四種：1. 業生食素，2. 心生食素，3. 時節生食素，4. 食生食素。

#### 【食素或段食的性質】

特相：所吃食物之營養。作用：滋養色法。  
現起：製造食生色聚支持身體。近因：做成團可拿來吃的食物。

#### 【由食所生的色聚和食素】

1. 食生色聚有兩種：純八法聚[八不離色]、輕快性十一法聚[八不離色+輕快性、柔軟性、適業性]。

2. 從吞下食物後開始，在受到消化之火支助之下，食物裡屬於時節生色聚的食素（營養）即能產生食生色聚。達到住時的食生色聚裡的食素能夠在其他食生食素支助之下，再產生新一代的純八法聚，而該八法聚裡的食素又能產生另一個八法聚；如是食素能夠如此產生十至十二代的食生八法聚。
3. 當孕婦所吃下的食物的食素傳送到胎兒裡時，能在胎兒裡產生色法。業生、心生、時節生色聚裡的食素也能連續產生幾代的食生八法聚。

### 【辨識食素】

修四界分別觀，見到色聚後，檢查任何一粒色聚，都可以找到食素，並且能見到從這食素可以產生許多食生色聚。

※問：為何禪修者要觀察四食？

觀察搏食、觸食、意思食、識食的實相都是無常、苦、無我，則能無貪無憂。

### 【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——

## 佛法術語入門 7：命根色

林崇安教授編，內觀教育基金會，2022. 12. 23.

### 【佛法術語】命根色

#### 【經典】

《緣起經》：「云何為生？謂彼彼有情，於彼彼有情類，諸生。等生。趣起。出現。蘊得。界得。處得。諸蘊生起。命根出現，是名為生。」[雜 298 經]

#### 【要義】

(1) 命根分二：屬於 28 色的命根色及屬於 52 心所的名命根。命被稱為根，因為它控制與它俱生之法。命根色只維持同一粒色聚裡的色法的生命[例，命根九法聚：四大、顏色、香、味、食素+命根色]。名命根是維持名法的生命。

(2) 死亡的一般定義是指命根被切斷。生命是指命根。殺生是指截斷某有情的命根。在死亡心滅盡時，命根亦被切斷，此後身體只剩下一堆無生命的時節生色聚，由八不離色組成，沒有命根色。

◎18 個業生色法：八不離色、五淨色、2 性根色、命根色、心色及空界。

#### 【命根色的性質】

特相：維持在住時的俱生的業生色法。

作用：使俱生的業生色法能從生起至壞滅之間存在。

現起：維持這些業生色法存在，直到壞滅。

近因：同一粒色聚裡的業生四大。

【哪些色聚中有命根色？】在[九種]業生色聚裡才有命根色：

1 眼十法聚：八不離色、命根色+眼淨色。2 耳、3 鼻、4 舌、5 身。類推。

以上含有淨色的五種色聚稱明淨色聚，此外都是非明淨色聚：

6 心色十法聚：八不離色、命根色+心色。

7 女性十法聚：八不離色、命根色+女性色。8 男性十法聚類推。

9 命根九法聚：八不離色、命根色。

◎人結生時，有三種業生色聚：心色十法聚、身十法聚、性根十法聚，其後漸生起眼、耳、鼻、舌十法聚等，此中都有命根色。

◎體內具有命根色的非明淨色聚：心色十法聚、性根十法聚[女性. 男性]和命根九法聚。命根九法聚的火界在胃中作消化之用。

**【辨識命根色】**命根色只存在於業生色聚，選明淨色聚來辨識命根色是容易的，例如，辨識一粒眼十法聚，將看到命根色維持它所在眼十法聚裡的色法。在觀照時，感覺某色法有生命力、會動的就是命根色。

**【行緣命根】**（瑜伽師地論）

如是了知：無明[依]緣[先]行，[先]行[依]緣命根，命根[依]緣身心，身心[依]緣入息出息。又能了知：無明滅故行滅，行滅故命根滅，命根滅故身心滅，身心滅故入出息滅。如是名為：悟入緣起。

※如何觀察命根色的實相？1 修觀直接照見，2 觀命根的緣起無我。

**【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——

## 佛法術語入門 8：心所依處(心色)

林崇安教授編，內觀教育基金會，2022. 12. 30.

### 【佛法術語】心所依處(心色、心處色)

心所依處、心色、心處色：位於胸口心臟的心色十法聚。

心色十法聚：[四大+顏色. 香. 味. 食素]+命根色+心色

### 【心所依處、心色的性質】

特相：提供意界和意識界的支持。

作用：作為意界和意識界的依處。

現起：支撐意界和意識界。

近因：同一粒色聚裡的業生四大。

### 【89 心的生起與 6 依處色】六依處色：五淨色與心色

a 五識界的果報心[雙五識]完全以五淨色為各自的依處而生起。

b 意界的三心[五門轉向心與 2 領受心]依靠心所依處[心色]而生起。

c. 意識界有三十心是依靠心所依處而生起，即 3 推度心、8 大果報心、2

瞋相應心、初道心、生笑心、15 色界心。

d. 意識界有四十二心可依靠或不依靠心所依處，即：意門轉向心、十

不善心[除去 2 瞋相應心]、八大善心、八大唯作心、四無色善心、四

無色唯作心、七出世間心[除去初道心]。

當這四十二心生起於欲地與色地時必須依靠心所依處；

當生起於無色地時則不須依靠心所依處。

e. 意識界有四無色果報心只能生起於無色地，所以不須依靠任何依處。

【心的認知目標與依處】五門轉向→五識→領受→推度. 確定→速行

1. 意界的三心非常粗淺地識知目標，因為五門轉向心面對完全陌生的目標，而且接著在它之後生起的心擁有不同的依處；至於二領受心則是因為它們隨著擁有不同依處的心之後生起。
2. 五識界則稍微強些，因為是夾在兩個擁有與它們不同依處的心之間。
3. 意識界的諸心能更完整與清晰地識知目標，因為在它們前後的心都與它們擁有相同的依處。

### 【辨識有分心和心色】

1. 修習安般念者，令心平靜專注於安般似相一兩小時或更久，那麼禪相的光就很明亮。以這光的助力去辨明在心臟中的心所依處[心色]並可以看到明亮的有分心。
2. 禪修者要辨識心色時，先專注於意門有分，然後彎動一手指，並觀察到想要彎動一手指的心在有分生起。接著觀察那心是依靠什麼色法生起，該色法即是心色，它存在於非明淨的心色十法聚中。

※問：意識和智慧是從大腦或從胸口生起？如何檢驗？

1. 大腦：身十法聚[八不離色. 命根色. 身淨色]：身識. 7 遍一切心所。
2. 胸口：心色十法聚[八不離色. 命根色. 心色]：意識. 如悅俱 33 信慧組心所。

◎許多換心案例：個性改變，甚至能感覺到捐贈者，並認知其親友。

### 【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——



## 佛法術語入門 9：性根色

林崇安教授編，內觀教育基金會，2022. 12. 30.

### 【佛法術語】性根色（女性根色、男性根色）

◎女性根色控制女性特徵的顯現，屬非明淨的業生色。

◎男性根色控制男性特徵的顯現，屬非明淨的業生色。

性根十法聚：八不離色[四大、顏色、香、味、食素]、命根色、性根色。

#### 1. 女性根色：只見於女性

特相：女性。

作用：顯示「她是女性」。

現起：女性特有的色身、特徵、行為及動作的原因。

近因：同一粒色聚裡的業生四大。

#### 2. 男性根色：只見於男性

特相：男性。

作用：顯示「他是男性」。

現起：男性特有的色身、特徵、行為及動作的原因。

近因：同一粒色聚裡的業生四大。

### 【結生時的色聚】

◎於人類，結生心在結生那一剎那生起，同時也生起受、想、行三名

蘊，以及性根十法聚、身十法聚、心色十法聚三種色聚。

◎結生時，女性根色或男性根色決定了性別。

◎在結生時，性根十法聚、身十法聚、心色十法聚的生起，是色積集。

◎五根具足時，性根十法聚、身十法聚、命根九法聚、食素八法聚遍佈全身，而眼十法聚、耳十法聚、鼻十法聚、舌十法聚、心色十法聚各分佈於局部。

### 【辨識性根十法聚的方法】

先對身體修習四界，見到色聚後，在心臟之外辨識出非明淨色聚。非明淨色聚中辨識出具有命根色的二種業生色聚：沒有性根色的命根九法聚和有性根色的性根十法聚。用智慧之光，依次辨識這性根十法聚裡的四大、顏色、香、味、食素、命根色後，辨識這色聚裡，能呈現女性特徵，地界偏柔軟，有女人氣味的色法，就是女性根色。能呈現男性特徵的就是男性根色。如此辨識出女性根十法聚，或男性根十法聚。

### ※男女性別的決定

論上：結生時，男性根色或女性根色決定了性別。

醫學上：人類細胞有 23 對染色體，每對有 2 條染色體，1 條遺傳自父親，1 條自母親。第 1-22 對是體染色體。第 23 對是性染色體：一條來自母親的 X 染色體，一條來自父親的 X 或 Y 染色體。

此中第 23 對若是 XX 型則為女性，若是 XY 型則為男性。

可知由父親的 X 或 Y 染色體決定性別。

### 【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——

## 佛法術語入門 10：18 真實色（完成色）

林崇安教授編，內觀教育基金會，2023.1.13.

### 【佛法術語】18 真實色（完成色）

【經典】《雜阿含 21 經》：「當觀知諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若粗、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切悉皆無常。正觀無常已，色愛即除；色愛除已，心善解脫。」

#### 【28 種色法的二分法】

- (1) 5 內色：5 淨色。餘 23 種是外色。
- (2) 12 粗色或近色或撞擊性色：5 淨色與 7 境色。  
餘 16 種是細色或遠色或非撞擊性色。
- (3) 6 依處色：5 淨色與心色。餘 22 種是非依處色。
- (4) 8 根色：5 淨色、2 性根色、命根色。餘 20 種是非根色。
- (5) 可見色：[顏]色，餘 27 種是不可見色。
- (6) 5 取境色：眼、耳二淨色不到達其所緣境，鼻、舌、身三淨色到達其所緣境。餘 23 種是非取境色。
- (7) 8 不離色：四大與顏色、香、味、食素。餘 20 種是可分離色。

◎28 種色法分 18 真實色和 10 非真實色。

◎18 真實色[具有變壞的完整性質]：

7 境色：[顏]色、聲、香、味、觸分地大、火大、風大。

5 淨色：眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色。

6 細色：水大、食素、命根色、心色、二性根色。

◎真實色：又稱色色，因為具有變壞的完整性質。

又稱完成色，因為由業、心、時節、食為因而生起。

又稱有自性色，因為有各自的完整自性。

又稱有相色，因為具有無常、苦、無我等三相。

又稱思惟色，因為是觀智的目標。

### 【18種真實色生起之源】

8 不離色[四大. 顏色. 香. 味. 食素]：業、心、時節[火界]、食等四因所生。

8 根色[五淨色. 兩性根色. 命根色]與心色：業生。

聲：心生、時節所生：

1. 說話的聲是由心生。
2. 非說話的聲是由時節生。

### 【如何照見身中 18 真實色】

禪修者先看一粒色聚，辨識其中的八、九或十種色法，然後觀察這些真實色法的生、住與滅。然後，辨識某一處門[如眼門]的真實色法的生、住與滅，最後其餘五處門裡的真實色法的生、住與滅。

※問：佛法如何觀照 18 種真實色？與科學的觀測物質有何差異？

7 境色[顏色. 聲. 香. 味. 地大. 火大. 風大]用根識和意識。

5 淨色、6 種細色[水大. 食素. 命根色. 心色. 二性根色]用意識。

### 【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——

## 佛法術語入門 11：非真實色（非完成色）

林崇安教授編，內觀教育基金會，2023.1.13.

### 【佛法術語】非真實色（非完成色）

◎非真實色：又稱非色色，因為不具有色法[變壞]的完整性質。

又稱非完成色，因為不是由四因（業、心、時節、食）直接生起。

又稱無自性色，因為沒有完整的性質，只有間接衍生的性質。

又稱無相色，因為不具有完整的三實相（無常、苦、無我）。

又稱非思惟色，因為不是觀智觀照的目標。

### 【10種非真實色】

空界；身表色、語表色；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。

### 【10種非真實色生起之源】

1. 空界：四因所生的諸色聚之間的空間，為四因間接生起。

2. 身表色、語表色（二變化色）：這二變化色間接由心所生。

3. 色輕快性、色柔軟性、色適業性（三變化色）：

這三變化色是由好的時節、開朗的心與品質高的食素條件所生。

不好的時節、沉重的心與不良的食素則產生色法的沉重性。

僵硬性、不

適業性。

4. 四相色：色積集、色相續、色老性、色無常性，只是色法的表相。

### 【五變化色的性質】

（1）身表色（表色壽命只1個心識剎那。真實色則是17個心識剎那）

特相：由心生風界帶動動作。作用：通過動作表達意志。

現起：作為身體轉動之因。近因：心生風界。

(2) 語表色 (壽命只 1 個心識剎那)

特相：由語音的地界互撞以表達語言。作用：通過語言表達意志。

現起：作為語言之因。近因：心生地界。

(3) 色輕快性：心. 時節. 食生真實色的輕快性。近因：輕快的色。

(4) 色柔軟性：心. 時節. 食生真實色的柔軟性。近因：柔軟的色。

(5) 色適業性：心. 時節. 食生真實色的適業性。近因：適業的色。

### 【四相色的性質】

(1) 色積集：從投胎至眼. 耳諸根完成的時期裡，真實色的生時。

(2) 色相續：從諸根完成後至死亡的時期裡，真實色的生時。

(3) 色老性：真實色的成熟或老化，即真實色的住時。

(4) 色無常性：真實色的壞滅，即真實色的滅時。

比較：真實色的壽命是 17 個心識剎那，分生. 住. 滅，共 51 個心識小剎那。

1. 色集積、2. 色相續的壽命是色法的生時 1 個心識小剎那。

3. 色老性的壽命是色法的住時 49 個心識小剎那。

4. 色無常性的壽命是色法的滅時 1 個心識小剎那。

### 【辨識非真實色法】

◎對於含有真實色法與非真實色法的色聚，應在「名色分別」時辨識，但卻不能作為以後修觀禪時的目標，不能觀它們為無常、苦、無我。

例如，身表九法聚[八不離色及身表色]中的身表色：

禪修者於「名色分別」時，照見有分心後，屈伸地移動一隻手指，將會看到許多心生色聚產生，每一色聚具有八不離色及身表色。#

**【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——

## 佛法術語入門 12：色聚

林崇安教授編，內觀教育基金會，2023.1.27.

### 【佛法術語】色聚 (rūpakalāpa)

#### 【經典依據】

《雜阿含 42 經》：「云何色如實知？諸所有色，一切四大及四大（所）造色，是名為色，如是色如實知。」

#### 【論典要義】

- ◎色聚：28 種究竟色不能單獨存在，只能以色聚的組合形態出現，內含四大和四大所造色，這些最小的色法組合，又名為「密集」。
- ◎八不離色：每粒色聚都有八成分：地. 水. 火. 風. 顏色. 香. 味. 食素。
- ◎同一粒色聚裡，四大[四界]互相依靠，所造色則依靠同一粒色聚裡的四大而存在。
- ◎在一粒色聚裡的所有色法都同生同滅，都擁有同一依處：俱生四大。
- ◎任何一個元素[界]的近因是其他三元素[界]。所造色的近因是四大。
- ◎各種色聚都缺五種非真實色：  
空界只是區隔；  
四相色[色積集、色相續、色老性、色無常性]只是表相。  
因此它們不是色聚的成份。
- ◎外界只有兩種時節[火界]生色聚：純八法聚與聲九法聚。

#### 【21 種色聚及所含的色法】

##### 【1】業生色聚九種（有淨色的業生色聚是明淨色聚）

1 眼. 2 耳. 3 鼻. 4 舌. 5 身十法聚：八不離色、命根色、1 眼. 2 耳. 3 鼻. 4 舌. 5 身淨色。

6 女性根. 7 男性根十法聚：八不離色、命根色、6 女性根色. 7 男性根色。



8 心色十法聚：八不離色、命根色、心色。

9 命根九法聚：八不離色、命根色。

### 【2】心生色聚六種

10 純八法聚：八不離色。

11 身表九法聚：八不離色、身表色。

12 輕快性十一法聚：八不離色、輕快性、柔軟性、適業性。

13 身表輕快性十二法聚：八不離色、身表色、輕快性、柔軟性、適業性。

14 語表聲十法聚：八不離色、語表色、聲。

15 語表聲輕快性十三法聚：八不離色、語表色、聲、輕快性、柔軟性、適業性。

### 【3】時節生色聚四種

16 純八法聚：八不離色。(可存外界)

17 聲九法聚：八不離色、聲。(可存外界)

18 輕快性十一法聚：八不離色、輕快性、柔軟性、適業性。

19 聲輕快性十二法聚：八不離色、聲、輕快性、柔軟性、適業性。

### 【4】食生色聚二種

20 純八法聚：八不離色。

21 輕快性十一法聚：八不離色、輕快性、柔軟性、適業性。

### 【眼處門為例的六種色聚】

1) 業生眼十法聚：對顏色敏感，明淨。

2) 業生身十法聚：對觸所緣[地.火.風]敏感，明淨。

3) 業生性根十法聚：非明淨。以上三種是業生十法聚。

4) 心生食素八法聚：非明淨。

5) 時節生食素八法聚：非明淨。

6) 食生食素八法聚：非明淨。以上三種是非明淨的食素八法聚。

以上眼處門共 54 色法，耳.鼻.舌.心臟處門類推。身處門則共 44 色法。

**【詳盡時的七種色聚】**加上命根九法聚，眼處門共 63 色法。

\*眼十法聚：八不離色+(9)命根+(10)眼淨色。

\*身十法聚：八不離色+(9)命根+(10)身淨色。

\*性根十法聚：八不離色+(9)命根+(10)性根色。

\*三類食素八法聚：八不離色。

\*命根九法聚：八不離色+(9)命根。

※如何觀照色聚和究竟色法？

禪修者修四界分別觀，依近行定看到色聚，進而看到每種色聚（例如：眼十法聚）裡的究竟色法。對於簡略法，進而辨識某一處門（例如：眼處門）裡不同種類的色法，然後是其餘五種處門。最後將熟練到一眼即能見到六處門的所有究竟色法。

### **【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》  
法兩道場明法比丘編
4. 《智慧之光》、《親知實見》等  
帕奧禪師著

——吉祥圓滿——

## 佛法術語入門 13：心生色聚

林崇安教授編，內觀教育基金會，2023.2.10.

### 八十九心[雙五識、4無色界果報心不產生心生色]

54 欲界心	12 不善心	8 貪根心
		2 瞋根心
		2 痴根心
	18 無因心	7 不善果報心)五識、領受、捨俱推度
		8 善果報心)五識、領受、捨俱推度、悅俱推度
		3[無因]唯作)五門轉向、意門轉向、生笑心
	24 欲界美心	8 欲界善心)4 智相應、4 智不相應
		8 欲界果報心)4 智相應、4 智不相應
		8 欲界唯作心
15 色界心	5 色界善心	
	5 色界果報心	
	5 色界唯作心	
12 無色界心	4 無色界善心	
	4 無色界果報心[以上共 19 種結生心]	
	4 無色界唯作心	
8 出世間心	4 道心	
	4 果心	

### 【佛法術語】心生色聚

#### 【心生色聚的生起】

◎一切由名色所組成的有情，除了結生心之外，每一個依於心色[心所依處]生起的心，都有能力製造心生色，這些心生色呈現為心生色聚。

◎有 75 種心會產生心生色聚。75 種心=89 心 - 雙五識 - 4 無色界果報心。

例 1：瞋心能產生以火界最為顯著的心生色法，故身感燥熱。

例 2：保持身體姿勢是心的一種作用。確定心、欲界速行心能保持姿勢，也能產生身表及語表。行走時，心會導致腿部

及全身產生以風界為主的一系列的心生色聚，其中風界推動肢體移動。色聚即生即滅。

而 26 種安止速行心（10 色界善心與唯作心、8 無色界善心與唯作心、8 出世間心）只可保持身體坐、立或臥的姿勢。

**例 3：**凡夫只能通過四種悅俱貪根心及四種悅俱大善心八者之一生笑。有學聖者通過其中六者之一生笑，即除去兩種悅俱邪見相應貪根心。阿羅漢則通過四種悅俱唯作心及無因生笑心五者之一生笑。

**例 4：**止觀及道果之心是非常有力的心，可以產生許多代殊勝的心生色聚，其中的地、火、風非常柔軟微細，碰觸到身淨色時，禪修者便體驗到美妙的身體覺受。

### 【從生到死的心生色聚】

◎每個心的壽命是 1 個心識剎那，又分生時、住時、滅時三個小剎那。只在最強的「生時小剎那」才產生心生色法。從結生心之後的第一個有分心的「生時小剎那」開始產生第一批心生色聚（維持 17 個心識剎那的壽命），接著第二個有分心的「生時小剎那」產生第二批心生色聚，如此延續到死亡心的「生時小剎那」產生最後一批心生色聚，維持 17 個心識剎那的壽命就減去了。

### 【八種心生色聚】

1a 純八法聚、1b 輕快性十一法聚；

2a 身表九法聚、2b 身表輕快性十二法聚；

3a 語表聲十法聚、3b 語表聲輕快性十三法聚；

4a 入出息聲九法聚、4b 入出息聲輕快性十二法聚。

◎組成八種心生色聚的 15 色法：八不離色、聲、身表、語表、色輕快性、色柔軟性、色適業性、空界。此中八不離色和聲屬真實色，需以觀智辨識，其餘屬非真實色，經由分析而不需以觀智觀照。

### 【如何辨識心生色法】

禪修者專注於有分，將見到許多依於心色的心不斷地產生色聚。如果看不清楚，可再度專注有分並彎動手指，將見到由

於心想彎動手指而產生大量的色聚，且能見到這些色聚可產生在身體的任何地方。

### 【智慧之光和入出息的禪相】

1. 依靠心生色生起的每個心，在生時幾乎都能產生無數的心生色聚。
  2. 當禪修者培育入出息念，擁有定力時的心能產生無數代的心生色聚並散佈全身，這些心生色聚都是明亮和光明的，源自色聚裡的顏色。
  3. 另外，這些心生色聚中的火界也能產生無數代的時節生色聚，它們不但能散佈全身，還能擴散到體外。它們也都是明亮和光明的。
  4. 這些無數的心生色聚和無數的時節生色聚的明亮和光明，形成了智慧之光和入出息的禪相。
  5. 當禪修者修習四界差別時，將發現禪相只是大量的明亮和光明的心生色聚與時節生色聚之外別無他物。
- ◎另外，當心生色聚和時節生色聚裡的顏色發亮時，業生色聚和食生色聚裡的顏色就會反射而一起發光。

【經文】《轉法輪經》：「比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生。…」

光明生：釋尊的道心和果心產生許多心生色聚，其內火界又產生時節生色聚，其內顏色的光明散佈到身體內外，這些光明稱為智慧之光。

### 【參考資料】

1. 《阿毗達摩概要精解》  
菩提比丘編，尋法比丘中譯
2. 《攝阿毘達摩義論表解》  
法雨道場明法比丘編
3. 《智慧之光》、《正念之道》等  
帕奧禪師著

## 佛法術語入門 14：業生色聚

林崇安教授編，內觀教育基金會，2023. 2. 17.

### 八十九心[29 善不善心→業生色]

54 欲界心	12 不善心	8 貪根心
		2 瞋根心
		2 痴根心
	18 無因心	7 不善果報心)五識、領受、捨俱推度
		8 善果報心)五識、領受、捨俱推度、悅俱推度
		3[無因]唯作)五門轉向、意門轉向、生笑心
	24 欲界美心	8 欲界善心)4 智相應、4 智不相應
		8 欲界果報心)4 智相應、4 智不相應
		8 欲界唯作心
15 色界心	5 色界善心	
	5 色界果報心	
	5 色界唯作心	
12 無色界心	4 無色界善心	
	4 無色界果報心[以上共 19 種結生心]	
	4 無色界唯作心	
8 出世間心	4 道心	
	4 果心	

### 【佛法術語】業生色聚

#### 【業生色聚的生起】

◎業生色聚是由業產生而擁有命根色的色聚（命根色只存於業生色聚）。業生色聚的起源是過去造業的善心或不善心裡的思心所。

◎現在世所生起的[九類]業生色法，是因為過去世或者更早的某一世所造過之業。過去世所生起的業生色法，是因為其前世或者更早的某一世所造之業。下一世將生起的業生色法，則是因為今生或者今生之前的某一世所造之業。

### 【從生到死的業生色聚】

◎從結生心的「生時小剎那」開始，每一心識的生.住.滅三個小剎那，業都產生業生色聚，直到死心倒數第17個心識的「生時小剎那」產生最後一批業生色聚，在死心滅去之際，這批業生色聚同時滅去。

### 【業和無明】

◎結生的直接因是業，但結生能成為果報還必須有貪愛或無明。

1. 人類結生時，能產生生命的色法之業是善業，結生時有身十法聚、心色十法聚、性根十法聚，都是業生色聚，屬苦聖諦。
2. 但結生的發生是因為取，取緣於愛，愛又緣於無明，這是集聖諦。

### 【九類業生色聚】

禪修者在分析六處的色法時，將見到有九類業生色聚：

1. 眼十法聚
2. 耳十法聚
3. 鼻十法聚
4. 舌十法聚
5. 身十法聚
6. 心色十法聚
7. 男性根十法聚
8. 女性根十法聚
9. 命根九法聚。

(1) 眼、耳、鼻、舌和身十法聚都是明淨的，因為它們的第十種色法分別是眼、耳、鼻、舌和身淨色等明淨色法。它們的作用分別是作為生起眼、耳、鼻、舌和身識等的物質依處。

(2) 心色十法聚中的心色的作用，是作為心識生起的物質依處。

(3) 男性根十法聚中的男性根色是形成男性的性別特徵、行為模式等的原因，它遍佈男性的全身。女性根十法聚類推。

(4) 命根九法聚[地.水.火.風.顏色.香.味.食素.命根]同樣遍佈全身，特別是在腹部。其火界能起到消化之火的作用。命根只是維持業生色法的生命力。在死亡心滅盡時，命根亦被切斷。此後身體只剩下一堆無生命的時節生色，直到毀壞成灰為止。

◎九類業生色聚含有十八種業生色：

八不離色、命根色、五淨色、兩種性根色、心色及空界。

此中命根色、五淨色、性根色、心色是業生色聚所特有的色法。

【辨識業生色的生起之因】

禪修者今生投生為人，能產生業生色法的業是佈施、持戒、禪修等善業。為了知見是哪種業，禪修者需要辨識過去生的名法和色法。只有這樣，才能瞭解自己業生色的生起之因。但是這種智通常只有修到緣攝受智的階段才能獲得，現在只能通過信心來接受這九類色聚是由過去之業產生的。#

【參考資料】

1. 《阿毗達摩概要精解》  
菩提比丘編，尋法比丘中譯
2. 《攝阿毘達摩義論表解》  
法兩道場明法比丘編
3. 《智慧之光》、《真知實見》等  
帕奧禪師著

——吉祥圓滿——



## 佛法術語入門 15：食生色聚

林崇安教授編，內觀教育基金會，2023. 2. 24.

### 【佛法術語】食生色聚

【引言】純八法聚：八不離色＝地界. 水界. 火界. 風界. 顏色. 香. 味. 食素。

依四因（業. 心. 食. 時節）有四種色聚：

1. 業生色聚，如身十法聚，內有火界、業生食素、命根色、身淨色
2. 心生色聚，如純八法聚，內有火界、心生食素
3. 食生色聚，如純八法聚，內有火界、食生食素
4. 時節生色聚，如純八法聚，內有火界、時節生食素

【食生色聚的產生】1 心識剎那＝生時. 住時. 滅時 3 小剎那  
食生色聚的起源是四因所生色聚裡的食素[營養]。

1. 當食物進到胃尚未消化時是時節生色聚。這時節生色聚中的食素，在胃中的消化之火——命根九法聚中的火界——支助下消化成許多食生色聚。達到住時的食生色聚裡的食素，在其他食生食素支助下，又產生新一代食生色聚，該色聚裡的食素又能產生另一個食生色聚；如是食素能夠產生十至十二代的食生色聚，擴散全身。

2. 孕婦吃下的食物，在消化之火的支助下，食物裡時節生色聚的食素即能產生食生色聚，營養傳送到胎兒裡，從吸取食物開始，在每一心識剎那的生時. 住時. 滅時皆能生起食生色聚。

3. 由其他三因（業、心、時節）產生的色聚裡的食素，在食生色聚裡的食素的支助下，也能產生幾代的食生色聚，且能強化同一色聚裡的其餘色法。

4. 一天中所吃的食物，其食素能如此產生新的色聚長達七天，但能多少代取決於食物的品質。天界的食素能產生新的色聚長達一二個月。

5. 臨終最後死亡心，生起最後一批食生色聚，存在十七個心識剎那，最後剩下一堆時節生色聚，乃至腐爛。

### 【兩種食生色聚及其成分】

(1) 食生色聚[純八法聚]：八不離色[地. 水. 火. 風. 顏色. 香味. 食素]

(2) 食生色聚[輕快性十一法聚]：八不離色、輕快性. 柔軟性. 適業性。

○食生色聚[輕快性十一法聚]是在身體感覺舒服和輕快時產生，例如，在消化良好或食物營養或美味可口時，這些食生色聚容易散播到全身。輕快性. 柔軟性. 適業性屬非完成色，需要分析而不以觀智觀照。

○這兩類色聚遍佈全身六處的大部分。它們只產生於有生命體的體內。

◎食生色聚的色法成分共有 12 種：

八不離色、色輕快性. 色柔軟性. 色適業性、空界。

### 【辨識食生色聚】

禪修者在用餐後，次第地培育起定力，觀察胃或腸裡剛吃下的食物的四界，直到看見食物時節生色聚的食素在獲得消化之火的助力下，產生食生色聚散播至全身。其中的食素名為食生食素。

1. 當較早生起的食生食素獲得較後生起的食生食素支助時，它能產生許多代的食生色聚，有賴於食物的品質和消化之火的能力。

2. 辨識散播至眼睛裡的食生色聚：當食生色聚的食生食素遇到眼十法聚裡業生食素時，它能幫助後者產生四或五代的食生色聚；能產生多少代有賴於業生食素和食生食素的強度。  
#

### 【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——

## 佛法術語入門 16：時節生色聚

林崇安教授編，內觀教育基金會，2023.3.3.

### 【佛法術語】時節生色聚[時節=火界]

【引言】純八法聚：八不離色=地界.水界.火界.風界.顏色.香.味.食素。

依四因（業.心.食.時節）有四種色聚：

1. 業生色聚，如身十法聚，內有火界、業生食素、命根色、身淨色
2. 心生色聚，如純八法聚，內有火界、心生食素
3. 食生色聚，如純八法聚，內有火界、食生食素
4. 時節生色聚，如純八法聚，內有火界、時節生食素

【從生到死的時節生色聚】1 心識剎那=生時.住時.滅時3小剎那

(1) 從結生心的住時開始，在業生色聚[身十法聚、心色十法聚、性根十法聚]裡的火界就開始產生時節生色聚。

(2) 在生命期裡，由四因產生的一切色聚裡的火界都能在住時產生時節生色聚，這時節生色聚中的火界又能產生許多代的時節生色聚。

例 1. 業生色聚中的火界可產生四或五代的時節生色聚。

例 2. 止觀、道心的心生色聚中的火界，依定慧強弱可產生許多代的時節生色聚；這些時節生色聚不只在體內產生且能散播至體外。

例 3. 食生色聚中的火界可產生十至十二代的時節生色聚。

(3) 人於臨終時，死心倒數第 17 個心識剎那生起最後一批業生色聚；於死心時，生起最後一批心生色聚、食生色聚，這些色聚滅後，剩下一堆時節生色聚的屍體。

### 【外在的時節生色聚】

外在無生命物的火界也能產生時節生色聚：(1) 植物的時節生色聚，由原來種子中的火界產生，生長時只是一代代時節

生色聚相續生起。(2) 金屬、礦物中的火界非常強，能產生許多代的時節生色聚，因此存在時間很長。(3) 軟木、肉、食物中的火界很弱，不能產生很多代的時節生色聚，當火界不再產生新的色聚，則代之以消耗自身，從而腐爛、離散。

### 【四類時節生色聚】

(1)[時節生]純八法聚：八不離色

鉢中食物、消化道中食物、膿和尿都是[時節生]純八法聚。這類色聚遍佈全身六處的大部分。它們既存在於體內，也能散播到體外。

(2)[時節生]聲九法聚：八不離色、聲

聲是由不同色聚的地界互相碰撞而產生，例如胃中或腸裡面發出的聲、骨關節的聲、音樂聲，或打破東西的聲音。

(3)[時節生]輕快性十一法聚：八不離色、輕快性、柔軟性、適業性

這類色聚是由於舒適的氣候、合適的衣服等使身體感覺舒服和輕快時產生，它們只存在於有生命體的體內。

(4)[時節生]聲輕快性十二法聚：八不離色、聲、輕快性、柔軟性、適業性

這類色聚也只存在於有生命體的體內。

### 【辨識時節生色聚】

◎時節生色聚的成分有 13 種色法：

八不離色、聲、輕快性、柔軟性、適業性、空界。

○八不離色、聲都是完成色（真實色），需以觀智觀照。

○輕快性、柔軟性、適業性、空界都是非完成色（非真實色），需要分析但不需以觀智觀照。#

### 【參考資料】

1. 《阿毗達摩概要精解》  
菩提比丘編，尋法比丘中譯
2. 《攝阿毘達摩義論表解》  
法雨道場明法比丘編
3. 《智慧之光》、《親知實見》等

帕奧禪師著

——吉祥圓滿——

## 佛法術語入門 17：色法和緣

林崇安教授編，內觀教育基金會，2023.3.10.

### 【佛法術語】色法和緣

(1) 色法有 28 色：

18 真實色法：四大. 五淨色. 顏色. 聲. 香. 味. 食素. 命根色. 心色[心所依處]. 女性根色. 男性根色。

10 非真實色法：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。

(2) 緣有 24 緣：因緣. 所緣緣. 增上緣. 無間緣. 相續緣. 俱生緣. 相互緣. 依止緣. 親依止緣. 前生緣. 後生緣. 重複緣. 業緣. 果報緣. 食緣. 根緣. 禪那緣. 道緣. 相應緣. 不相應緣. 有緣. 無有緣. 離去緣. 不離去緣。

緣：是對[緣生法]的生起及維持，有支助的作用。

(公式) 某緣：[緣法]→[緣生法]

[緣法]作為某緣→支助[緣生法]的生起。

俱生緣：[一大]→[其他三大]。

[地大]作為俱生緣→支助[水火風三大]的生起。

所緣緣：[涅槃]→[道心]

[涅槃]作為[所緣緣]→支助[道心]的生起。

◎[緣法]包括：89 心、52 心所、28 色、涅槃、概念。

◎[緣生法]包括：89 心、52 心所、28 色。(名法+色法=有為法)

### 【悅俱三因結生名聚與結生心色】

悅俱三因結生名聚 34：1 心[善果報心]+7 遍一切心所(觸. 作意. 受. 想. 思.

一境性. 名命根)+6 雜心所(尋. 伺. 勝解. 精進. 喜. 欲)+19 遍一切美心所

(信. 念. 慚. 愧. 無貪. 無瞋. 中捨；身輕安. 心輕安；身輕快性. 心輕快性；身柔

軟性. 心柔軟性；身適業性. 心適業性；身練達性. 心練達性；身正直性. 心

正直性)+1 慧 (無癡)。

結生時的業生色聚：身十法聚、性根十法聚、心色十法聚。

結生時心色十法聚：四大. 顏色. 香. 味. 食素. 命根色. 結生心色。

※悅俱三因[結生心色]作[緣生法]，有多少緣？

1. 因緣：無貪、無瞋、無癡→結生心色。
2. 所緣緣：無。[緣生法]須是[名]。
3. 增上緣：無。[緣生法]須是[名]或[心生色聚]。
4. 無間緣：無。5. 等無間緣[相續緣]：無。[緣生法]須是[名]。

6. 俱生緣：結生名聚→結生心色；

心色十法聚裡的四大→結生心色。(二種)

7. 相互緣：結生名聚→結生心色。

8. 俱生依止緣：結生名聚→結生心色；

心色十法聚裡的四大→結生心色。(二種)

9. 親依止緣：無。10. 前生緣：無。[緣生法]須是[名]。

11. 後生緣：第一有分心→結生心色。

12. 重複緣：無。[緣生法]須是[名]。

13. 業緣：與三因結生名聚俱生的思→結生心色；

過去悅俱智相應善心裡的思→結生心色。(二種)

14. 果報緣：結生名聚→結生心色。

15. [俱生]食緣：與結生名聚俱生的三名(觸. 思. 心)→結生心色。

16. [俱生]根緣：八名(心. 受. 名命根. 信. 精進. 念. 一境. 慧)→結生心色；

[色命]根緣：結生時心色十法聚裡的命根色→結生心色。(二種)

17. 禪那緣：五名(尋. 伺. 喜. 受. 一境)→[結生名聚與]結生心色。

18. 道緣：五名(慧. 尋. 精進. 念. 一境)→[結生名聚與]結生心色。

19. 相應緣：無。[緣生法]須是[名]。

20. 不相應緣：結生名聚→結生心色；



第一有分心→結生心色。(二種)

21. 有緣：結生名聚→結生心色。心色十法聚裡的四大→結生心色。

第一有分心→結生心色。命根色→結生心色。(四種)

22. 無有緣：無。23. 離去緣：無。[緣生法]須是[名]。

24. 不離去緣：同「有緣」(四種)。

總計悅俱三因結生心色的生起有 14 緣 (細分二十五種)。

### 【總結】

研究二十四緣、緣法和緣生法，是佛法進階的「思所成慧」的訓練，深入理解一切名色法的緣起無我後，接著要實踐觀禪，如實照見名色法的實相，培養「修所成慧」，生起道心，最終滅除無明，獲得究竟解脫。

### 【參考資料】

1. 《阿毗達摩概要精解》

菩提比丘編，尋法比丘中譯

2. 《攝阿毘達摩義論表解》

法雨道場明法比丘編

3. 《智慧之光》、《親知實見》等

帕奧禪師著

——吉祥圓滿——

## 佛法教材系列 Y

書名：《佛法術語入門色法十七講》

編著：林崇安教授

出版：桃園市內觀教育基金會

網址：<https://www.insights.org.tw>

倡印：內觀教育禪林

通訊：桃園市大溪區頭寮路 355 之 5（內觀教育禪林）

出版日期：2023 年 11 月

歡迎倡印，免費結緣

「佛法術語入門色法十七講」播放清單的連結為：

<https://bit.ly/佛法術語入門色法十七講>