

## 第三章：色業處

### Rūpakammaṭṭhāna

#### 如何辨識色聚中的四界

色聚可依產生它們的業、心、時節（火界）及食素四因而分為四種，即：業生、心生、時節生及食生色聚。色聚又可分為「明淨」與「非明淨」兩種，而僅只含有「淨色」（pasāda rūpa）的業生色聚才是明淨的。

開始見到色聚時，禪修者會發現到它們生滅得非常迅速。此時，他還沒有能力分別諸色聚，所見的色聚是仍有體積的極微粒子。這是因為他還未破除三種密集，即相續密集、組合密集與作用密集，所以還停留於概念之境，還未達到究竟法的境地。在尚未破除組合與形狀的概念之前，仍然會有「小粒」或「小塊」（極微）的概念存在。若不更進一步地分別諸界（dhātu），反而觀照這些極微小粒子的生滅修習觀禪，那麼他只是在嘗試以概念為目標來修觀禪而已。所以禪修者必須更進一步分別諸界，以便得見究竟色法。

首先，應該辨識個別明淨與非明淨色聚裡的地、水、火、風四界。若因色聚極度迅速生滅，而未能辨識單一粒子色聚裡的四界，就不應該注意它們的生滅。猶如遇到不想見的人時對他視而不見一樣，不理會它們的生滅，而只是專注和知道單一粒子色聚裡的四界。

若還不能成功，則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。然後對地界的其他性質及水界、火界、風界的性質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、身體與心臟裡明淨與非明淨色聚中的四界。

#### 色、香、味、食素、命根、性根、心色

色（顏色，vaṇṇa）：又名為色所緣（rūpārammaṇa），是每一粒子色聚裡都有且非常容易辨識的色法。

香（氣味，**gandha**）：每一粒色聚裡都有此色法。首先，你應辨識鼻淨色與有分兩者。辨識鼻子裡的四界，你將會很容易地在鼻內正確的色聚（即：鼻十法聚）裡看到鼻淨色。由於你已能成功地辨識六處門的明淨與非明淨色聚裡的四界，你能很容易地看到明亮的有分。它依靠在心臟裡的心所依處而生起。心所依處即是心色十法聚（**hadaya dasaka kalāpa**）裡的心色。在辨識鼻淨色與有分之後，你可選一粒色聚來辨識它的香。你會看到香同時撞擊鼻淨色與有分。香是一種可由鼻識或意識認知的法。鼻識依靠鼻淨色而生起，而有分與意識都依靠心所依處而生起。這是為何在想要辨識色聚裡的香時，必須先觀察與識知跟香有關的鼻淨色和有分的原因。

味（味道，**rasa**）：每一粒色聚裡都有此色法。跟香類似，味是一種可以由舌識或意識認知的目標，所以必須先辨識舌淨色與有分，然後選一粒色聚來辨識它的味。

《迷惑冰消》中提到：**sabbopi panessapabhedo mano- dvārika javaneyeva labhati.**——「僅憑意門速行心亦能識知一切不同的目標。」這顯示可以只憑意識來識知色、香與味。當禪修不夠深入時，可以靠鼻識與舌識來協助自己學習如何以意識認知香與味。在禪修深入堅強之後，你就能夠只憑意識認知香與味。

食素（**ojā**）：每一粒色聚裡都有此色法。有四種食素，即由業、心、時節與食產生的。從這食素，色聚可以重複地增加或生起。

命根（**jīvita**）：此色法維持與它在同一粒色聚裡的業生色的生命。在心生、時節生與食生色聚裡是沒有命根的，只有業生色聚裡才有命根。一切明淨色聚都是由業所生，因此你應先辨識明淨色聚裡的命根，再辨識非明淨色聚裡的命根。在身體裡只有三種非明淨色聚有命根。其中一種是只存在心臟裡的「心色十法聚」。其餘兩種，即「性根十法聚」（**bhāva dasaka kalāpa**）和「命根九法聚」（**jīvita navaka kalāpa**）則遍佈全身。因此，若能在心臟外的非明淨色聚裡看到命根，該色聚肯定是性根十法聚或命根九法聚。為了分別這兩者，你必須進而辨識性根色。

性根色（**bhāva rūpa**）：若具有命根的非明淨色聚裡有性根色，該色聚即是性根十法聚，而非命根九法聚。男性只有男根色，女性則只有女根色。男根色是令我們知道「這是男人」的素質；女根色則是令我們曉得「這是女人」的素質。當你能夠辨識性根色時，再繼續逐一辨識全身六處門裡的性根色。

心色 (hadayarūpa)：這是支持眼界 (manodhātu) 和意識界 (manoviññādhātu) 15 的色法。除了眼、耳、鼻、舌、身五識之外，其他的心識皆依靠心所依處而生起。因此心色的相是作為眼界和意識界所依靠的色法。

要辨識心色時，先專注於有分，然後彎動一根手指，觀察想要彎動手指的心會在有分裡生起。然後觀察那些心是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。你也應辨識與心色俱生的其他九種色法。

## 如何辨識五淨色

明淨的色聚有五種，即：眼十法聚 (cakkhu dasaka kalāpa)、耳十法聚 (sota dasaka kalāpa)、鼻十法聚 (ghāna dasaka kalāpa)、舌十法聚 (jivhā dasaka kalāpa)、身十法聚 (kāya dasaka kalāpa)。含有身淨色的身十法聚 (kāya dasaka kalāpa) 遍佈全身六處門。它在眼睛裡與眼十法聚、在耳朵裡與耳十法聚、在鼻子裡與鼻十法聚、在舌頭裡與舌十法聚摻雜散置在一處，就好像米粉和麵粉混合在一塊，因此在眼、耳、鼻、舌裡各有兩種明淨色聚。

眼淨色 (cakkhu pasāda)：眼淨色對顏色 (色塵) 的撞擊敏感，而身淨色則對觸塵的撞擊敏感。這對目標 (所緣) 敏感的差異使你能夠分別與知道哪一種是眼淨色或身淨色。先辨識眼睛裡的四界，再選看一粒明淨色聚，然後看稍遠處一團色聚的顏色，若見到顏色撞擊所選看的淨色，它即是眼淨色，而含有那眼淨色的色聚即是眼十法聚。若那顏色並沒有撞擊所選看的淨色，它即非眼淨色，而肯定是身淨色，因為在眼睛裡只有兩種淨色。

身淨色 (kāya pasāda)：身淨色對觸塵的撞擊敏感。觸塵即是地、火與風三界。先選看一粒明淨色聚，然後再注意近處一粒色聚裡的地、火、或風界，若見到這三界之一撞擊所選看的淨色，它即是身淨色，而含有身淨色的色聚即是身十法聚。跟辨識眼睛裡的身十法聚一樣，你也應辨識耳朵、鼻子、舌頭、身體與心臟裡的身十法聚。

耳淨色 (sota pasāda)：耳淨色對聲塵的撞擊敏感。先看耳朵裡的四界，再看一粒明淨色聚，然後聽聲音，若該聲音撞擊所選看的淨色，它即是耳淨色，而含有耳淨色的色聚即是耳十法聚。辨識身十法聚的方法與上述相同。

---

15 三編按：根據論教法，「眼界」是指五門轉向心及領受心，「意識界」則是指除了眼界及雙五識之外的一切心。請參考第十章「名業處」。

鼻淨色（*ghāna pasāda*）：鼻淨色對香塵的撞擊敏感。先看鼻子裡的四界，再看一粒明淨色聚，然後嗅一粒色聚的氣味。若該氣味撞擊所選看的淨色，它即是鼻淨色，而含有鼻淨色的色聚即是鼻十法聚。

舌淨色（*jivhā pasāda*）：舌淨色對味塵的撞擊敏感。先看舌頭裡的四界，再看一粒明淨色聚，然後嚐一嚐近處一粒色聚的味道，若該味道撞擊所選看的淨色，它即是舌淨色，而含有舌淨色的色聚即是舌十法聚。

## 如何辨識心生色

在一生當中，除了結生心之外，一切依靠心所依處生起的意界和意識界都能產生許多遍佈全身的心生食素八法聚（*cittaja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*）。因此，若觀察有分，你會看到許多依靠心所依處色的心識持續不斷地產生色聚。若開始時不清楚，可在觀察有分後，再來回伸屈一隻手指，如此你就會看到由於心要移動手指而產生了許多遍佈全身的色聚。這些都是擁有八個色法的非明淨色聚。（見附表）

## 如何辨識時節生色

一切色聚裡的火界亦稱為時節（*utu*）。根據色法的法則，只有在時節到了住時（*ṭhita kalā*）<sup>16</sup>才能產生新的色聚，即：時節生食素八法聚（*utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*）。這新一代時節生色聚裡的火界也能夠產生時節生食素八法聚（第二代）。若產生第一代色聚的火界是來自業生色聚，上述的過程就會持續至產生了四或五代的時節生色聚。

若產生第一代色聚的火界是來自普通欲界心產生的心生色聚，則這個過程可以持續二至三代。

若產生第一代色聚的火界是來自遍作定、近行定、安止定、觀禪、道或果心產生的心生色聚，依其慧或定的強弱，這個過程可以持續許多代。這些時節生色聚不單只能在體內產生，而且也能散播至體外。（見緬文版《大疏鈔》2, p.428-430）修禪時產生的光明即是來自這些心生色聚和時節生色聚裡極明亮的顏色界。

---

<sup>16</sup> 色法有三時，即生時、住時與壞滅時。

一般而言，若產生第一代色聚的火界是來自食生色聚，這個過程可以持續十至十二代。但若有特別的食物，譬如天界的食物，則這個過程可以持續一段很長的時間。

## 辨識食生色的方法

《清淨道論》中提到，胃中物、糞、膿和尿這四種身分只由時節生食素八法聚組成。在獲得業生命根九法聚消化之火的助力之下，胃中物裡的時節生食素可產生許多代遍佈全身的色聚，即：食生食素八法聚。一天裡所吃的食物可產生食生色聚長達七天，而天界的食物則甚至可產生食生色聚一或兩個月。一天裡所吃的食物也在接下來的七天裡支持業生、心生與時節生色聚裡的食素。

你可在用餐的時候修禪，以觀察這些現象。先辨識在嘴、喉、胃和腸內食物的四界，你將會看到在那裡的色聚。進而辨識那些色聚的食素在獲得業生消化之火的助力之下，產生了散播至全身的食生色聚。

或者，你可在用餐後才觀察這些現象。在次第地培育起定力之後，你可觀察胃或腸裡剛吃下的食物的四界，直到看見食物裡色聚的食素在獲得業生消化之火的助力之下，產生了散播至全身的食生色聚。然後你應辨識這些非明淨色聚裡的八種色法。其中的食素名為食生食素。當較先生起的食生食素獲得較後生起的食生食素支助時，它能產生許多或幾代的新色聚，這有視該食物的品質和消化之火的能力。

接下來辨識散播至眼睛裡的食生色聚。當其中的食生食素遇到眼十法聚裡的業生食素時，一般上它能幫助後者產生四或五代的食生色聚。究竟能產生多少代則有賴於業生食素和食生食素的強度。你也應觀察身十法聚、性根十法聚等其他業生色聚裡的食素，看它如何在獲得食生食素的助力之下產生四或五代的食生色聚。

每一粒心生色聚裡都有食素。當這心生食素在獲得食生食素的助力時，它能產生二至三代的食生色聚。

每一粒時節生色聚裡都有食素。當這時節生食素在獲得食生食素的助力時，它能產生十至十二代的食生色聚。

時節與食素都只有在住時才能產生新的色聚。在產生色聚時，無論是多少代，最後一代裡的時節與食素是不能夠產生新的時節生色聚與食生色聚的。

你應細心閱讀這些說明，再參考下列的附表，並且在一位良師的指導之下，正確、有系統地修禪，如此你將會熟練於辨識由業、心、時節與食四個原因產生的色聚。跟辨識眼睛裡的色法一樣，你應辨識其他五處門及四十二身分的一切色法。

附表：

表 3-1：眼門五十四色

眼十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
眼淨色	身淨色	性根色			
業生、 明淨	業生、 明淨	業生、 非明淨	心生、 非明淨	時節生、 非明淨	食生、 非明淨

註：八不離色即每一粒色聚裡都有的八種色法：地、水、火、風、顏色、香、味、食素。

眼十法聚對光（色塵）的撞擊敏感。身十法聚對觸塵（地、火、風）的撞擊敏感。以下的耳十法聚、鼻十法聚及舌十法聚則各別對聲塵、香塵及味塵的撞擊敏感。

表 3-2：耳門五十四色

耳十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
耳淨色	身淨色	性根色			
業生、 明淨	業生、 明淨	業生、 非明淨	心生、 非明淨	時節生、 非明淨	食生、 非明淨

表 3-3：鼻門五十四色

鼻十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
鼻淨色	身淨色	性根色			
業生、 明淨	業生、 明淨	業生、 非明淨	心生、 非明淨	時節生、 非明淨	食生、 非明淨

表 3-4：舌門五十四色

舌十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
舌淨色	身淨色	性根色			
業生、 明淨	業生、 明淨	業生、 非明淨	心生、 非明淨	時節生、 非明淨	食生、 非明淨

表 3-5：身門四十四色

身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根			
身淨色	性根色			
業生、 明淨	業生、 非明淨	心生、 非明淨	時節生、 非明淨	食生、 非明淨

表 3-6：心臟五十四色

心色 十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
心色	身淨色	性根色			
業生、 非明淨	業生、 明淨	業生、 非明淨	心生、 非明淨	時節生、 非明淨	食生、 非明淨

### 四界分別觀（詳盡法：四十二身分）

身體有二十個部分是地界最顯著的，即：

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 一、頭髮 (kesā)        | 十一、心臟 (hadayaṃ)     |
| 二、身毛 (lomā)        | 十二、肝 (yakanāṃ)      |
| 三、指甲 (nakhā)       | 十三、膜 (kilomakaṃ)    |
| 四、牙齒 (dantā)       | 十四、脾 (pihakaṃ)      |
| 五、皮膚 (taco)        | 十五、肺 (papphasaṃ)    |
| 六、肉 (maṃsaṃ)       | 十六、腸 (antaṃ)        |
| 七、腱 (nahāru)       | 十七、腸間膜 (antaguṇaṃ)  |
| 八、骨 (atṭhi)        | 十八、胃中物 (udariyaṃ)   |
| 九、骨髓 (atṭhimiñjaṃ) | 十九、糞 (karīsaṃ)      |
| 十、腎 (vakkāṃ)       | 二十、腦 (matthaluṅgaṃ) |

在這二十個部分當中，除了胃中物與糞之外，其他每一部分都有四十四種色法，即與身門表裡的一樣。胃中物與糞只有時節生八法聚，所以只有八種色法。

身體有十二個部分是水界最顯著的，即：

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 一、膽汁 (pittaṃ) | 七、淚 (assu)  |
| 二、痰 (semhaṃ)  | 八、脂膏 (vasā) |
| 三、膿 (pubbo)   | 九、唾 (kheḷo) |



四、血 (lohitam)

五、汗 (sedo)

六、脂肪 (medo)

十、涕 (siṅghānika)

十一、關節滑液 (lasikā)

十二、尿 (muttaṁ)

在這十二個部分當中，除了膿、汗、淚、唾、涕與尿之外，其他每一部分都有四十四種色法，即與身門表裡的一樣。膿和尿只有時節生八法聚，所以只有八種色法。汗、淚、唾和涕有心生和時節生八法聚，所以有十六種色法。

為了能夠辨識身體每一部分的色法，你應先有系統地培育定力，然後辨識附表所示的六處門諸色法。若能如此修習時，再選身體的一個部分，照見裡面的四界，直到該部分變得透明時，再觀察裡面的空間，如此即會看到組成該部分的許多色聚。若禪修力強，在選看一個部分裡的四界時，就會即刻看到許多色聚。看到色聚時，再各別辨識它們為：業生色聚、心生色聚、時節生色聚及食生色聚。

辨識身毛和頭髮裡的色聚時，你應辨識在皮膚內毛髮根部的四十四種色法，因為在皮膚外面的毛髮只有非常少的身十法聚，所以較難辨識。對於指甲與腳趾甲，你也應辨識它們接近肉的根部。

身體有四個部分是火界最顯著的，即：

- 一、間隔性發燒之火 (santappana tejo，如患瘧疾時隔天性的發燒)；
- 二、導致成熟和老化之火 (jīrana tejo)；
- 三、普通發燒之火 (ḍaha tejo)；
- 四、消化之火 (pācaka tejo)，這是命根九法聚的作用之一。

這四個部分與地界或水界最顯著的部分不一樣，它們沒有形狀，而只是由火界最顯著的非明淨色聚組成，所以你應尋找火界最顯著的色聚，以觀察這些部分。若它們不清晰，則可選發燒時的色聚來分析。

身體有六個部分是風界最顯著的，即：

- 一、上升風 (uddhaṅgama vātā)；
- 二、下降風 (adhogama vātā)；
- 三、腹內腸外風 (icchisaya vātā)；
- 四、腸內風 (koṭṭhasagha vātā)；
- 五、於肢體內循環之風 (aṅgamangānusārino vātā)；
- 六、入息與出息 (assāsa passāsaso)。

在這六個部分之中，除了入息與出息之外，其他每一部分皆有三十三種色法，由四種色聚組成，即：一、命根九法聚；二、心生八法聚；三、時節生八法聚；四、食生八法聚。首先應逐一地辨識這五個部分裡的四界，直到看到色聚，然後辨識所有的三十三種色法。

入息與出息只有心生聲九法聚（*cittaja sadda navaka kalāpa*），只有八不離色與聲這九種色法。它們是由心產生的，所以你必須先辨識依靠心所依處而生起的心如何產生入息與出息，然後辨識息的四界，如此你就會看到組成息的色聚。此時，你應辨識其中的九種色法。

## 九種業生色聚

在辨識六處門和四十二身分裡的色法時，你會看到九種業生色聚：一、眼十法聚；二、耳十法聚；三、鼻十法聚；四、舌十法聚；五、身十法聚；六、女根十法聚；七、男根十法聚<sup>17</sup>；八、心色十法聚；九、命根九法聚。

今世的業生色法，是因為在過去世所造的業而生起；前世的業生色法，則是因為在更遠的過去世裡所造的業而生起；將在未來世生起的業生色法，則是因為在今世或過去世裡所造的業而生起。若欲知道它們是由何業所生，例如布施、持戒或禪修，你就必須能夠辨識過去世與未來世的名色法。只有那時候你才能親自體驗及明瞭。這些將在以後的「緣攝受智」階段裡學習。在現階段，你只需要接受這些色法是由業產生的。

上述的業生色、心生色、時節生色與食生色都是真實色法，它們是你以後修行觀禪時應以觀智觀照為無常、苦與無我的目標。除此之外，有時也有非真實色法與心生、時節生及食生的色法摻雜在一起。下文將作出說明。

## 八種心生色聚

一、心生純八法聚（*cittaja suddhatṭhaka kalāpa*），存在所有六處門及多數的四十二身分。它們是真實色法，可作為觀禪的目標。

---

<sup>17</sup> 譯按：由於男人只有男根，女人只有女根，所以每人最多只有八種業生色聚。

- 二、身表九法聚 (**kāyaviññatti navaka kalāpa**)。照見有分後，屈伸地移動一隻手指，你會看到許多心生色聚產生。它們具有八不離色及身表，一共有九種色法。
- 三、色輕快性十一法聚 (**lahutā ekadasaka kalāpa**)：有十一種色法，即八不離色加上色輕快性 (**lahutā**)、色柔軟性 (**mudutā**) 與色適業性 (**kammaññatā**)。
- 四、身表色輕快性十二法聚 (**kāyaviññatti lahutā dvidasaka kalāpa**)：有十二種色法，即八不離色加上身表、色輕快性、色柔軟性與色適業性。
- 五、語表十法聚 (**vacīviññatti dasaka kalāpa**)：有十種色法，即八不離色加上語表與聲音。出聲念：「**a、b、c**」，然後看有分，再出聲念：「**a、b、c**」，看那些心生色聚散播至喉嚨、聲帶和其他產生聲音的地方。並在涉及語表動作和產生聲音的地方，觀察心生色聚裡的地界如何與業生色聚裡的地界互相磨擦而產生了聲音。
- 六、語表聲色輕快性十三法聚 (**vacīviññatti sadda lahutā terasaka kalāpa**)：有十三種色法，即八不離色加上語表、聲、色輕快性、色柔軟性與色適業性。
- 七、入出息心生聲九法聚 (**assāsa passāsa cittaja sadda navaka kalāpa**)：有九種色法，即八不離色加上聲。這些是真實色法，適合作為觀禪的目標。
- 八、入出息心生聲色輕快性十二法聚 (**assāsa passāsa cittaja sadda lahutā dvidasaka kalāpa**)：有十二種色法，即八不離色加上聲、色輕快性、色柔軟性與色適業性。

對於含有真實與非真實兩種色法的色聚，應在分別名色時辨識，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。

## 四種時節生色聚

- 一、時節生純八法聚 (**utuja suddhaṭṭhaka kalāpa**)：有八種色法，即八不離色。這是真實色法。
- 二、時節生聲九法聚 (**utuja sadda navaka kalāpa**)：有九種色法，即八不離色加上聲。這也是真實色法。

三、色輕快性十一法聚：有十一種色法，即八不離色加上色輕快性、色柔軟性與色適業性。這是含有非真實色法的色聚。

四、聲色輕快性十二法聚（*sadda lahutā dvidasaka kalāpa*）：有十二種色法，即八不離色加上聲、色輕快性、色柔軟性與色適業性。這是含有非真實色法的色聚。

在這四種色聚當中，首兩種色聚在體內與體外都有。第一種出現於所有六處門及多數的四十二身分。第二種色聚涉及產生胃裡的聲音和其他類似的聲音。第三與第四種色聚含有非真實色法，所以不是觀禪的目標，但在修習分別名色時則應辨識它們。這兩種色聚能存在有生命之物的體內與散播至體外。

## 兩種食生色聚

一、食生純八法聚（*āhāraja suddhaṭṭhaka kalāpa*）。

二、色輕快性十一法聚：有十一種色法，即八不離色加上色輕快性、色柔軟性與色適業性。

這兩種色聚出現於所有六處門及多數的四十二身分。第一種色聚是真實色法，第二種則含有非真實色法。這兩種色聚只存在有情的體內。

## 三種聲音

一、入出息心生聲九法聚：入出息的聲音。

二、語表十法聚：說話的聲音。

三、時節生聲九法聚：胃裡的聲音、風的聲音等。

在這三種聲音當中，首兩種只出現於有生命之物，第三種則出現於有生命與無生命之物兩者，其聲音包括一切不在首兩種聲音之內的聲音。第二種不適合作為觀禪的目標，但第一與第三種則適合。

## 如何辨識四個相色

只有在能夠看到投胎和胚胎於胎裡成長中的色法時，才能夠看到色積集（upacaya）。至於色相續（santati）、色老性（jaratā）與色無常性（aniccatā）則只各別是真實色法的生、住與滅。修行時，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都一起生、住與滅。然後，再同時遍照所有六處門和四十二身分裡的真實色法的生、住與滅。然而，不可能全部的色聚都同時生、住與滅的，不可能都處於同一個階段。

## 觀諸色法為「色」的時刻

首先，各別觀察每一處門裡的五十四或四十四種真實色法，並且盡力觀察它們的非真實色法。同時觀察每一處門裡所有色法正受到變化干擾之相，然後觀它們為「色、色」或「這些是色」或「這些是色法」。對於四十二身分，也可採用同樣的方法辨別。

這裡所謂的「受到變化干擾之相」是指諸色法的強度會變化，如從熱至冷，從硬至軟，從粗至滑，但它們的自性相（特相）依舊是硬、流動、熱與支持而沒有變更。當熱的時候，體內色法的熱度可以高到難以忍受的程度；當冷的時候，冷也可以強到難以忍受的程度。因此，色聚裡的諸色強度是不斷地變化的，因為它們在外皆會不斷地互相干擾。

## 再簡要地說明

在還沒有看到色聚時，你應照見地、水、火、風四界來培育定力，直到近行定。

能夠看到色聚時，應辨識每一種色聚裡的所有色法，例如：於眼十法聚，你應辨識其中的地、水、火、風、顏色、香、味、食素、命根與眼淨色十種色法。

然後再辨識：每一個處門裡的所有色法，每一個身體部分的所有色法，所有六處門裡的所有色法，所有四十二身分的所有色法。在看到它們都有受到變化干擾之相後，再觀它們為「色、色」或「色法、色法」或「這些是色、這些是色」。