

第十章：行道智見清淨義釋

依照六處門以智觀照名色法的生滅；又以七色觀法與七非色觀法觀照名色法的生滅；進而再觀照從光明至欲（**nikanti**）觀之隨煩惱的究竟法生滅，直到現在剎那（**khāṇa paccuppanna**）之後，再選以下其中一個自己最喜歡之法，透徹地輪流觀照名色法的三相：

1. 名色法；
2. 五蘊法；
3. 十二處法；
4. 十八界法。

觀照內外三時。如此重複觀照許多次是必要的。嘗試至能清晰地知見行法之現在剎那。也嘗試能重複許多次觀照三相至愈來愈清晰。

四隨觀

（一）以觀照色法為主之後，再觀照名法是修習身隨觀念處。

（二）在觀照名法時，要修習三念處（如受隨觀）的禪修者，必須也觀照所緣色與依處色。根據在名業處階段時已提及的規則（**saṅkhittena vā vitthārena vā pariggahite rūpakammaṭṭhāne**），禪修者必須已能以簡略法和詳盡法修習色業處。只有在辨別了它們之後再對名法修觀，才算是修習受隨觀念處。

此觀法必須依照處門，觀照每個心路過程心及有分心的依處、所緣（目標）、受（=一切以受最為顯著的名法）為：

1. 依處生滅：無常；
2. 所緣生滅：無常；
3. 受生滅：無常。

於此觀法，辨明從五門轉向至意門彼所緣（如名業處表所示）每個心識刹那的（一）依處而已；（二）所緣而已；（三）受（＝一切以受最為顯著的名法）而已的生滅之後，再觀照它們為「無常」。對苦相與無我相的觀法也是如此。盡量觀照三時內外。

（三）再者，對名法的三種觀法當中，若人先辨別以識為最顯著的名法之後，再修習觀禪，他即是在修習心隨觀念處。他應觀照：

1. 依處；
2. 所緣；
3. 識（＝一切以識為最顯著的名法）。

（四）再者，若人先辨別以觸（思）為最顯著的名法之後，再修習觀禪，他即是在修習法隨觀念處。他應觀照：

1. 依處；
2. 所緣；
3. 觸（＝一切以觸為最顯著的名法）。

或者，以名色法修習觀禪，在觀照色法之後，始於受觀照名法是受隨觀念處；始於識觀照名法是心隨觀念處；始於觸觀照名法是法隨觀念處。

再者，採用以下的方法修習觀禪也是屬於修習法隨觀念處：

1. 五蘊法：把名色分為五組；
2. 十二處法：把名色分為十二組；
3. 十八界法：把名色分為十八組；
4. 緣起法：把名色分為十二緣起支；
5. 五蓋法；
6. 七覺支法；
7. 諦教法：分為苦諦與集諦兩組。

威儀路與明覺 (iriyāpatha & sampajañña)

觀照在威儀路（行住坐臥）與身體行動（如前進、後退、屈、伸等）裡生起的五蘊（一名色）的方法，在名業處階段已解說過了。辨明這些五蘊或名色之後，再用以下之法對它們修觀：

1. 名色法：分為兩組（或）；
2. 五蘊法：分為五組（或）；
3. 十二處法：分為十二組（或）；
4. 十八界法：分為十八組（或）；
5. 緣起法：分為十二支。

如果禪修者要以名色法修習觀禪，他就應觀照以下的三相：

1. 色法而已，然後
2. 名法而已，然後
3. 名色兩者。

觀照三時內外。如果已能觀照內外三時、在威儀路與身體行動的五蘊（名色）之生滅至現在剎那（*khāṇa paccuppanna*），而又能觀照它們的三相時，就可進而以緣起法修觀。

辨別以下：

1. 「由於因生起，果生起」，然後
2. 「由於因滅盡，果滅盡」，然後
3. 「由於因生起，果生起，由於因滅盡，果滅盡」。

辨別因果兩者的生滅之後，再交替地觀照它們每個的三相。觀照三時內外。有時也觀照這些名色行法的不淨相。在透徹地觀照三相之後，禪修者可以觀照自己最喜歡之相為主。在名色法、五蘊法諸法當中，採用自己最喜歡之法為主，重複地觀照許多次。

壞滅隨觀智（Bhaṅgañāṇa）

朝向壞滅隨觀智

在如此透徹觀照四威儀路的行法，至前生觀智與後生觀智連續不斷時，觀智變得非常強而有力又銳利，此時，如果不再注意行法的生起，而只注意它們的壞滅，即會：Ñāne tikkhe vahante saṅkhāresu lahuṃ upaṭṭhahantesu uppādaṃ vā ṭhitaṃ vā pavattiṃ vā nimittaṃ vā na sampāpuṇāti. Khaya vāya bheda nirodheyeva sati santiṭṭhati. （Vism.XXI.10）

Na sampāpuṇāti aggahaṇato. （Mahāṭīkā）

他的觀智不會再達到（及至）：

1. 生起（uppāda）：行法的生時；
2. 住（ṭhiti）：行法的住時；
3. 相（nimitta）：行相（saṅkhāra nimitta），如色聚；
4. 轉起（pavatta）：執取轉起，即「由於因的生起，果生起」的轉起。

這是因為他已不再注意它們（即一至四）。在前生觀智以親依止緣力（upanissaya paccaya satti）的支助之下，與後生觀智相應的念，已穩固地安住於行法之滅盡、壞滅、破壞與滅（意即此觀智以念為主導）。其時：

1. 滅而無常（aniccaṃ khayatṭhena）：在取行法之滅盡、壞滅、破壞與滅為目標之後，觀它們為「無常、無常」。
2. 怖畏而苦（dukkhaṃ bhayatṭhena）：在取行法不斷壞滅之怖畏為目標之後，觀它們為「苦、苦」。
3. 不實而無我（anattā asārakaṭṭhena）：在取行法沒有永恆的實質或我為目標之後，觀它們為「無我、無我」。
4. 有時也觀它們不淨的本質。

小心

在只取行法之壞滅為目標，以觀照它們的三相修觀時，它們的壞滅可能會發生得很快，但應以中等的速度觀照無常相（及苦相和無我相）。雖然禪修者會看到許多心路過程，或許多心識剎那，或許多色法正在壞滅，但他不應逐一地觀照每個心識剎那或色法為「無常」；而應取許多心識剎那及許多色法之滅為目標，和以中等的速度觀它們為「無常、無常」。應注意對苦與無我的觀法也是如此。運用名色法或五蘊法等，重複許多次地觀三時的內外行法。

色聚消失

Nimittanti saṅkhāra nimittam, yaṃ saṅkhārānaṃ samūhādighanavasena, sakiccaparicchadatāya ca saviggahā- naṃ viya upatṭhanaṃ, taṃ saṅkhāranimittam. (Mahāṭīkā)

自從在見清淨的名色分別智破除了色密集和名密集，如今禪修者已到了壞滅隨觀智的階段。在壞滅隨觀智之前還能看到：

1. 生起：行法（即名、色、因與果）的生時；
2. 住：行法的住時（老時）；
3. 轉起：執取轉起（upādiṇṇaka pavatta），即「由於因生起，果生起」；或還能看到「有轉起」（bhava pavatti）即由於過去因，有（新生命）生起。
4. 相：雖然已以智破除色密集與名密集，直至知見究竟法，但有時還有一些色聚與名聚未破除及不能破除。這是因為色聚與名聚的數目非常的大，而且它們的生起非常迅速。由於這些色聚與名聚的色密集與名密集（如組合密集和作用密集）未破除及不能破除，所以還能看到它們為色聚與名聚，這即是還能看到相（nimitta），是行法發生之相。

然而，當禪修者達到壞滅隨觀智時，由於其智非常銳利與清晰，行法極迅速地呈現於其智，其時：

1. 生起：其智再也不能看到行法的生時；
2. 住：其智再也不能看到行法的住（老）時；
3. 轉起：其智再也不能看到「有轉起」，即由於無明、愛、取、行與業諸因的生起，識、名色、六處、觸與受諸果（生有）生起。原因是：其智再也不能住於因果行法的生時與住時，而只住於因果行法稱為剎那滅的壞滅時。由於其時觀智再也不能住於因果行法的生時與住時，它再也不能住於執取轉起（**upādiṇṇaka pavatta**），即「由於因生起，果生起」
4. 在壞滅隨觀智時，由於禪修者的觀智變得非常銳利與清晰，他再也看不到色密集與名密集（如組合密集和作用密集）還未破除的色聚與名聚。原因是：由於作為有形最微小粒子的色聚和名聚是有相可識知的行法，它們被稱為行相（**saṅkhāra nimitta**）。其時觀智已不再觀照行相，因為壞滅隨觀智只看到色法而已，只看到名法而已，只看到稱為剎那滅的壞滅而已。其時觀智並沒看到色聚與名聚，但禪修者的壞滅隨觀智能非常清晰地看到究竟色法與究竟名法，這跟之前的觀智是不一樣的，它已完全達到究竟界。

其時，已達到這階段的禪修者看到壞滅極其迅速，他再運用以下的方法，觀照內外三時名色法的三相：

1. 只觀色而已，然後
2. 只觀名而已，然後
3. 同時觀照名色法。

進而把存在於過去、未來、現在、內、外等十一種形式的五蘊分組，以五蘊法透徹地觀照它們的三相。

註：應注意這並不意謂只有在壞滅隨觀智時，行法才非常迅速地生起。行法的本質是在一眨眼間，或閃電間，或一彈指間，它已生滅了許多億次。所以在觀智還未銳利之前，它還不能看到這些行法的真實本質。然而在壞滅隨觀智時，由於禪修者的觀智變得非常銳利與清晰，其觀智即能看到極其迅速壞滅的行法。另外一點，由於禪修者並沒有注意行法的生時、住時、轉起與（行）相，其智即不能看到它們。應注意這即是說如果注意它們，他就能看到。）

也觀照修觀的觀智（反觀 *paṭivipassanā*）

Ñātañca nātañca ubhopi vipassati. 當禪修者能如此以觀智只見到行法的壞滅時，他必須觀照：

1. 稱為「所知」（*ñāta*）的行法，即三時內外的色法、名法、因與果；
2. 稱為智（*ñāṇa*）的觀智，即觀照這些「所知」（*ñāta*）的觀智。

他必須觀照這兩種稱為所知與智之法。稱為智的觀智是意門速行心路過程，彼所緣可能會也可能不會生起。然而，由於這階段已接近「強力觀智」（*balava vipassanā ñāṇa*，如厭離隨觀智），彼所緣多數不會生起。

意門轉向	速行（7×）	有因彼所緣（2×） / 無因彼所緣（2×）
12	34-33	34-33 / 12-11

禪修者也應輪流觀照修觀的觀智（修習反觀，*paṭivipassanā*），即上述的意門速行心路過程之三相。

一些觀法的例子

1. 觀照色，色壞滅：無常；
2. 觀照名，名壞滅：無常；修觀之智也壞滅：無常。
（對苦與無我的觀法也是如此。）

如此輪流觀照以下的三相：

1. 一時於內；
2. 一時於外；而且對這兩者：
3. 一時於色；
4. 一時於名；
5. 一時於因；
6. 一時於果。

對過去與未來的觀法也是如此。進而把存在於過去、未來、現在、內、外等十一種形式的五蘊分組，以五蘊法同樣地觀照它們。在這階段，《無我相經》（*Anattalakkhaṇa Sutta*）裡所提及的五蘊觀法，對禪修者來說是很珍貴的，它是能使到觀智成熟的觀法。

在壞滅隨觀智觀照因果的階段，雖然由於不作意「由於因生起，果生起」而不再看到執取轉起，但因為在緣攝受智、思惟智與生滅隨觀智時，禪修者已善於觀照及知見此執取轉起法，所以若他要取因（如無明）和果（如行）為目標，他能很輕易的看到它們。這些因果之壞滅能被觀智所觀照。

觀壞滅之力量

但並不是說剛達到壞滅隨觀智，且智還未成熟的禪修者，一開始坐禪就能夠只看到行法的壞滅。剛開始修習壞滅隨觀智，但還未證得它時，在某個程度上還能看到生與滅兩者。當觀智變得銳利時，則不會再看到行法的生時，而只看到行法的壞滅時。當壞滅隨觀智達到巔峰時，即會只看到行法的壞滅時。（《大疏鈔》）

Tato pana pubbhāge anekākāravokārā anupassanā icchitabbāva. (Mahāṭīka)

為了使到壞滅隨觀智達至成熟，必須在達到壞滅隨觀智的巔峰之前，以各種不同的方法修觀。

可以觀照任何自己所喜歡之法為主

在觀照行法之壞滅的壞滅隨觀智階段，如果觀照色法比較好，禪修者即可以觀照色法為主；如果觀照名法比較好，即可以觀照名法為主。只有在運用前述的方法透徹地觀照（例如名法）許多次，而壞滅隨觀智又變得很強時，才可如此觀照，例如只以觀照（名法的）善速行心路過程為主。如果禪修者是止行者，他可以觀照禪那名法為主。對於三相，若他已運用三相透徹地修觀，他可以只觀自己最喜歡且最有效之相。禪修者可以觀照「依處、所緣、受」；「依處、所緣、識」；「依處、所緣、觸」；連同修觀之智的壞滅，其觀法是：

1. 觀照依處，依處壞滅；無常；修觀之智也壞滅；無常。

2. 觀照所緣，所緣壞滅：無常；修觀之智也壞滅：無常。
3. 觀照受，受壞滅：無常；修觀之智也壞滅：無常。

進而以同樣的方法觀照「依處、所緣、識」；「依處、所緣、觸」。觀照內外三時的所有六門。

對於威儀路與明覺之觀法，取在身體的姿勢和動作裡的行法為目標來觀照。

也取諸緣起支之壞滅為目標，觀照它們的三相。在此，只取壞滅作為目標來修觀，而不再取「無明緣行」等因果關係為目標。應觀照內外三時。有時也觀照修觀之智，這是反觀（paṭivipassanā）。

從這個階段直到證悟聖道，禪修者必須只觀內外三時的行法（名、色、因與果）之壞滅；有時也觀照修觀之智的壞滅。

朝向智見清淨

從行捨智到聖道

若已成熟的行捨智看到寂界涅槃（santa dhātu，寂界＝因為它得以脫離名色行法，是無生滅之界），心在捨棄諸行之生起後，不再看到行之壞滅，而進入無行（＝無生滅）的寂界涅槃。（Vism. XXI. 64）

若行捨智還未見到寂界涅槃（亦即寂樂），那就是行捨智還未成熟，還是不斷地取行之壞滅為所緣。（Vism. XXI. 64）

若是如此，為了令行捨智變得成熟，就應透徹地觀：

1. 一時觀無常相，
2. 一時觀苦相，
3. 一時觀無我相，
4. 一時觀色法，
5. 一時觀名法，
6. 一時觀內，
7. 一時觀外，

同樣地，亦應透徹地及輪流地觀（8）與（9）的三相：

8. 一時觀因，
9. 一時觀果。

欲解脫過去與未來一切行法的觀智是「欲解脫智」（*muñcitukamyatā ñāṇa*）。以欲解脫一切行法之心，再次以觀智分別與辨明一切行法後，禪修者觀這些行法為無常、苦、無我與不淨，這觀智是審察隨觀智（*paṭisaṅkhānupassanā ñāṇa*）。在這階段亦可再次修習，之前在思惟智階段時已述及的四十種觀法。（對於其他方法，請參閱《清淨道論》）

如果以聚思惟法透徹及輪流地觀三界三時裡的行法，例如輪流觀內與觀外；輪流觀因與果；輪流觀無常、苦與無我，這些行法的壞滅將會顯現得非常清晰及迅速（壞滅變得非常粗顯）。繼續輪流以三相觀照壞滅。

若能夠那樣觀照，漸漸地「修觀之心」（*vipassanā bhāvanā citta*）就會達到對行法無憂無欲，但只對它有捨而已的階段。那修觀之心將會只是平靜地觀照所緣，即行法之壞滅。

當修觀之心如此平靜時，識知色、聲、香、味、觸五所緣的五門心路過程是不會生起的。在被觀的名法那邊，生起的是意門速行心路過程心，而正在觀照的觀智這邊，生起的也只是意門速行心路過程心。

輪流以三相觀色與名，觀內與外，如果：

1. 觀內行法時，修觀之心能夠平穩與平靜地觀照內行所緣，就繼續只觀內行法而已，或
2. 觀外行法時，修觀之心能夠平穩與平靜地觀照外行所緣，就繼續只觀外行法而已。如果還是不斷地輪流觀內與觀外，修觀之定（*vipassanā samādhi*）就可能會退減。

同樣地，如果：

1. 觀色法時，修觀之心能夠平穩與平靜地觀照色行所緣（的壞滅），就繼續只觀色行法而已，或
2. 觀名法時，修觀之心能夠平穩與平靜地觀照名行所緣（觀照名行的壞滅），就繼續只觀名行法而已。如果還是不斷地輪流觀色與觀名，修觀之定（*vipassanā samādhi*）就可能會退減。

必須以大念修行之道

這是必須以念勤修的階段，以便信跟慧及精進跟定得以平衡。只有當信、精進、念、定、慧五根平衡時才能證得聖道與聖果。

取名之壞滅為所緣，觀它的三相，當上述的一切觀法都完成，而即將證得對行法壞滅之捨時，應以觀照法所緣組的善速行心路過程名法為主。若禪修者是止行者，此時他應以觀照禪那名法（即出現於禪那定心路過程裡的禪那法）為主，在三相當中則以觀照無我為主。

如此觀照時，修觀之心將會變得平穩與平靜地觀行法之壞滅。其時禪修者不會聽到外來的聲音等等。若修觀之心變得平穩與平靜地觀行法之壞滅，而不會聽到外音等，不動搖且寧靜，修觀之心的力量已變得非常強大。

如上所述，此時已停止採用「一時觀內，一時觀外」的觀法，若修觀之心能平靜地觀內，就只是繼續觀內；若修觀之心能平靜地觀外，就只是繼續觀外；若修觀之心能平靜地觀色，就只是繼續觀色；若修觀之心能平靜地觀名，就只是繼續觀名。如此觀照時，選三相之中最喜歡的一個為主。

如此觀照時，有些禪修者比較喜歡同時觀照名色兩者；有些禪修者比較喜歡只觀色；有些禪修者比較喜歡只觀名；有些比較喜歡只觀無常；有些比較喜歡只觀苦；有些比較喜歡只觀無我。

禪修者可以選最適合自己的行法及相來觀照。如此觀時，有些禪修者只看到名法之壞滅，而沒有看到色法之壞滅，若是如此就應只觀名法之壞滅，不要刻意去找沒看到的色法之壞滅。

其時，若禪修者是純觀行者，壞滅之名法多數是正在修觀的意門速行心路過程及有分。以後生的心路過程觀照前生心路過程，即以緊接而來的「修觀速行心路過程」（vipassanā javana vīthi）觀照前一個「修觀速行心路過程」。如果禪修者是止行者，壞滅之名法則是禪那定心路過程裡的名法，以及「修觀速行心路過程」裡的名法。其時，繼續透徹地觀他主要觀照的禪那名法，以及觀照修觀速行心路過程名法。對於止行者，若他觀自己比較喜歡的禪那名法之無我相會比較好。也有某些禪修者會看到色與名兩者，其時他可輪流地取名與色作為所緣，或同時用名色兩者作為所緣，再繼續以自己最喜歡之相觀照它們，有時也可觀照修觀之智。

若如此以各種方法觀照，就能夠很好地培育起對欲、色、無色三界行法之捨。同時也會很好地培育起對行法之厭。

Bhayañca nandiñca vipphāya sabba sañkhāresu udāsino hoti majjhatto. (Vism. XXI. 66)

當看清行法之過患及以欲解脫諸行之心觀照行法之壞滅的三相，而找不到任何行法可被執取為「我、我的」，以及捨棄怖畏（bhaya：對諸行感到怖畏）與樂（nandī：樂於行）兩個極端之後，對一切行法之捨即會生起；此智即是行捨智。

從壞滅隨觀智至行捨智

此禪修者以三界三時內外諸行法之剎那滅作為所緣，重複許多次地以壞滅隨觀智觀照，又持續不斷地以已達到更高層次的壞滅隨觀智觀照行法之壞滅，由於三界裡的行法或名色蘊之苦相（即不斷地受到壞滅的壓迫）已是非常清楚，即使被認為是靜樂的色界與無色界，看起來亦非常可怕，這觀智即是怖畏現起智（bhayatupaṭṭhāna ñāṇa）。

其時透徹地看到過患的觀智是過患隨觀智（ādīnavānupassanā ñāṇa），過患是無常過患、苦過患、無我過患及變易（vipariñāma）過患，即須面對三界三時內外諸行法變易之過患。

當如此透徹地看到這些過患時，對三界三時一切行法厭離的觀智，即是厭離隨觀智（nibbidānupassanā ñāṇa）。

心已感到厭離，而不再對三界三時裡的任何行法有執著時，在其心中即會生起願得解脫一切行法之欲（chanda）。繼續以同樣的方法觀照，也再次以五蘊法修觀。

若禪修者是止行者，他應觀照自己比較喜歡的禪那定心路過程名法之無我相為主。尤以觀照第四禪禪那名法之無我相為主。有時也可觀照「修觀速行心路過程名法」。當行捨智成熟時，即會體證（從 1 至 2）：

1. 轉起（pavatta）：行法之壞滅，
2. 無轉起（apavatta）：行法不生不滅。

如果還是不能證得，就嘗試修習各別法觀法（anupadadhamma vipassanā）。例如先入初禪，從初禪出定後，辨明初禪的三十四禪那名法，進而逐一地觀照這些名法的三相。觀內與觀外。以同樣的方法觀照所有其他自己已證得的禪那（非想非非想處禪除外），觀照所有三相。也以各別法觀法觀照欲界的名色法。以各別法觀法觀照色法時，逐一地觀

照每一粒色聚（如眼十法聚）裡的每一個究竟界（如地界）的三相。逐一地觀照六處門與四十二身分裡的一切色法，輪流地觀內與觀外。

（聲聞弟子沒有能力以各別法觀法觀照非想非非想處禪的名法，而只能以聚思惟法觀照它，所以此禪那不被列入各別法觀法裡。）

禪修者也可以通過修習各別法觀法證得道果智。若不能證得，就再以聚思惟法（如前述般）從思惟智修到行捨智。禪修者能根據自己的波羅蜜而成就。