

清淨智論

(漢譯部分)

[目次](#)

馬哈希尊者

(Mahāsi Sayādaw, 1904-1982)

溫宗堃 譯

2006年8月 網路修訂版

http://my.so-net.net.tw/tzungkuen/page_7.htm

ISBN 986-82378-2-3

〔清淨智論 目次〕

中譯序	i
凡例	iv
一般略語.....	v
文法略語.....	vi
清淨智論.....	1
希求	1
I. 戒清淨	2
內觀方法簡介.....	3
II. 心清淨	7
III. 見清淨.....	12
1. 名色分別智.....	12
IV. 度疑清淨	15
2. 緣攝受智.....	15
3. 觸知智(思惟智).....	17
4. 生滅智	21
V. 道非道智見清淨.....	26
VI. 行道智見清淨.....	26
5. 壞滅智	27
6. 怖畏智	31
7. 過患智	31
8. 厭離智	32
9. 欲解脫智.....	33
10. 審察智.....	33
11. 行捨智.....	35
(11.-13.) 至出起觀智.....	38

12. 隨順智.....	40
13. 種姓智.....	41
VII. 智見清淨.....	41
14. 道智	41
15. 果智	42
16. 省察智.....	42
17.果等至	44
18. 修習更上之道.....	45
令念生起之語〔提醒〕	47
期望	48
跋	48
附錄(一).....	50
說明(序).....	52
說明(序).....	53
附錄(三).....	- 57 -
英譯本之譯者序.....	- 57 -
附錄(四).....	- 61 -
馬哈希尊者略傳.....	- 61 -
教導馬哈希內觀禪法的相關禪修道場：	- 68 -
參考書目.....	69
工具書	69
中文	70
英文	71

極吸引人、令人喜愛、美味且有營養的食物，唯有在親自食用後，才能清楚了知。同樣地，在此所說的所有「智之轉起」，唯有親自看見——而非未親自看見——之後方能徹底了解。因此，願善人們於此諸智獲得無疑的了知。也就是說，希望他們實際修行以便得證。

——馬哈希尊者

中譯序

此巴利論著，乃馬哈希尊者(Mahāsi Sayādaw, 1904-1982)於 1950 年所作，主要在描述禪修者修習毗婆舍那時，其智慧開展的過程。如論中跋文所述，此論原以緬文寫成，後譯為巴利文。造論目的，是為了讓已得毗婆舍那成就、但無教理知識的禪修者，能夠了解自己的修行在佛教道次第上的位置。然而，如馬哈希尊者所說，未得毗婆舍那智的讀者若閱讀此書，也能獲得聞法生信的利益。

此巴漢對照本，參考了兩種巴利文底本。一是錫蘭佛教出版協會(BPS)於 1985 年出版的 *The Progress of Insight*。該書於 1965 年付梓，書中並有向智尊者(Nāṇaponika Thera)的序言(見附錄三)、英譯、註腳及羅馬字體的巴利文本。其次是緬甸字體的巴利文本，乃 U On Maung 為紀念馬哈希中心的一位禪修者 Daw Saw Yin，而於緬曆 1318 年捐款，由 Sudhammavatī 印行。緬文字體版，附有班迪達禪師(Paṇḍita Sayādaw)的序言(見

附錄二)。筆者所編的巴漢對照本，主要依據 BPS 巴利文底本，若遇 BPS 本有問題，方依據緬文字體本加以校正。雖然 BPS 本與緬文字體本有些許的不同，但這些並未涉及重大的義理差異。然而，何以兩本會有不同的讀法，仍待進一步蒐集比對不同的版本，才可能做出定論。

巴漢對照本的出版，要感謝各種遠、近的助緣。二〇〇三年，筆者首次研讀此論的巴利文，並從八月中旬到十二月中旬，在如實佛學研究室，分十六次、每次兩個半小時，向許洋主老師及在場同學報告研讀的成果。之後，由於學業的關係，一直未能有機會進一步加以整理、修改。二〇〇五年底，在宗善法師的鼓勵下，筆者將原本的中譯，稍作潤飾、排版，準備日後出版中譯本。二〇〇六年五月，又得到南山放生寺演觀法師的鼓勵，慨允出版巴漢對照本及中譯本，以便裨益不同讀者群的需求，筆者才又進一步校對、整理巴利文與中譯稿，並增補了註解、附錄。感謝師長、法師的鼓勵與支持，筆者才能提起動力，把當初的學習研讀轉化為完整的譯作，

與大眾分享。譯者要特別感謝何孟玲小姐，她在極有限的時間內，幫忙校潤譯文、排版編輯。無論如何，譯者所學有限，書中倘有任何的錯誤、缺漏，懇請讀者見諒，並不吝予以指正。

最後，願此編譯善行，成為自己證得道智、果智的助緣，並將此善行功德迴向給譯者的父母、師長、親戚、朋友，及一切眾生，願大家皆能精勤努力，獲得各自所希願的世間、出世間善果。

溫宗堃 謹誌

2006年6月

凡例

1. “[]”括弧內的數字，表示所依巴利文底本 *The Progress of Insight* 的頁碼。
2. “〔 〕”括弧內的文字，乃中譯者為符合中文語法，或為幫助理解所補增。
3. “()”括弧內的文字，乃巴利原文所有。
4. 註解中的巴利文獻出處，若是三藏、《清淨道論》，則依據 PTS 版；若是《清淨道論》以外的註書、疏鈔文獻，則依據緬甸第六次結集 CSCD 版。
5. 《清淨智論》底本，指 BPS 出版的 *The Progress of Insight*。

一般略語

- CPD *A Critical Pāli Dictionary* (精審巴利辭典)
- CPED *Concise Pali-English Dictionary* (精簡巴英
辭典)
- PED *Pali English Dictionary* (巴英辭典)
- Vism 《清淨道論》(PTS 出版)
- BPS Buddhist Publication Society
《精解》 《阿毗達磨概要精解》(正覺學會出版)

文法略語

A	attanopada	為自言
Ab.	ablative	從格、奪格
abs.	absolutive	連續體
Ac.	accusative	對格 = 業格
adj.	adjective	形容詞
aor.	aorist	不定法 (過去式的一種)
caus.	causative	使役
D.	dative	與格 = 為格
f.	feminine	陰性
fpp.	future passive participle	未來被動分詞
G.	genitive	屬格 = 所有格
I.	instrumental	具格
imper.	imperative	命令法
indec.	indeclinable	不變化詞
interj.	interjection	感嘆詞
inf.	infinitive	不定體
L.	locative	位格 = 處格 = 於格

m.	masculine	陽性
N.	nominative	主格
n.	neuter	中性
num.	numeral	數詞
opt.	optative	可能法
P.	parassapada	為他言
pass.	passive	被動態
ppp.	past passive participle	過去被動分詞
ppr.	present participle	現在分詞
pl.	plural	複數
pref.	prefix	接頭詞
pres.	present	現在式
sg.	singular	單數
V.	vocative	呼格

動詞變化中的 1.2.3.分別代表第一、第二、第三人稱。

清淨智論

[49]

禮敬世尊·阿羅漢·正等覺者¹

希求

願具正法之光的大聖·知一切者，

〔其〕被稱為正法光的教法，長久照耀〔世間〕。

§1. 為了讓那些已得殊勝〔成就〕的修行者，能夠清楚了知〔自己的體驗〕，〔我〕略述此關於「〔七〕清淨」與「智次第」²的燈論。這些修行者，已精勤地專注於腹部中因上升與下降而顯現的「風觸色」³，或〔專注於〕

¹ 佛陀十號的解釋，見《清淨道論》PTS 版底本(簡稱 Vism)，198-213 頁。

² 七清淨，最早載於《中部·第 24 經》，成為《清淨道論》道次第的主要架構。本書附錄(一)有「七清淨」與「十六階智」的對照表。

³ 「觸色」，由三大種所構成，即地界、火界及風界。見《精解》230-231。

依「〔身〕觸」而顯現的「三大種·觸色」；順次地觀察〔在〕六門¹〔生起〕的一切「名、色」²，且已經見法、至法，知法、深解法、度疑、離疑惑、得無畏、於大師之教不依他人。

I. 戒清淨

§2. 受持五戒、八戒、十戒³〔三種戒〕中的任一種，予以善守、善護，此名為優婆塞、優婆夷的戒清淨。

§3. 以波羅提木叉為首的四類戒⁴，得善遍淨，此即名為比丘的戒清淨。在彼〔四類〕之中，波羅提木叉的

¹ 「六門」，指眼門、耳門、鼻門、舌門、身門、意門。因為透過它們，感官對象等得以被識知，所以它們名為「門」。

² 「名」泛指心理現象，「色」則是身體現象。依阿毗達磨，「名」包含 89(或 121)「心」和 52「心所」。「色」共有 28 種，但作為觀智所緣的，僅是 18 種。參考《精解》236。

³ 五戒：1. 不殺生、2. 不偷盜、3. 不邪淫、4. 不妄語、5. 不飲酒。
八戒：1. 不殺生、2. 不偷盜、3. 不淫、4. 不妄語、5. 不飲酒、6. 過午不食、7. 不著華鬘香油塗身、不歌舞觀聽、8. 不坐臥高廣大床。且將八戒中的第七戒分為兩條戒，再加上「不持金銀」戒，如此便構成十戒。

⁴ 四類戒，指「波羅提木叉戒」、「根律儀戒」、「活命遍淨戒」、「資具依止戒」。詳見 Vism 16-46。

防護最為重要。因為當它得遍淨時，方能成就修行。

內觀方法簡介

§4. 所謂修行，分為「奢摩他」與「毗婆舍那」兩種¹。凡於最初修習此中的「奢摩他」，住於「近行」與「安止」²二種定之中的任一之後，方才觀察五取蘊³者，

¹ 「毗婆舍那」，是“vipassanā”的音譯，或譯為「觀」、「內觀」，原意是「見」、「看清楚」的意思。毗婆舍那修行，乃佛教特有的慧學，旨在如實知見五蘊身心現象的真實本質，也就是，了知五蘊個別的自相和共相—無常、苦、無我。

「奢摩他」，是“samatha”的音譯，或譯為「止」，是指「定」、「心一境性」。奢摩他修行，亦存於其他宗教，旨在培養專注力，如色界四禪、無色界四禪。奢摩他修行，雖不能獨力成就佛教智慧，卻可成為毗婆舍那修行的基礎。

² 「安止定」，區分為「世間安止定」、「出世間安止定」。此處的安止定，指世間安止定，也就是，色界四禪、無色界四禪。「近行定」，屬「欲界定」，接近「安止」而尚未進入「安止」。關於二種定，可參見 Vism 126。定的分類，可參見 Vism 85-89。修定功德，參見 Vism 371-372。

³ 「五取蘊」，是可被眾生執取的五蘊，即，色、受、想、行、識取蘊。依註書，唯道、果心，不會成為執取的所緣。五蘊中，「色蘊」指一切的身體現象，其餘四蘊，則含蓋一切的心理現象。見 Vism 477-478。

名為「奢摩他乘者」。就其內觀方法，在《破除疑障》¹中的《法嗣經》²的註釋裡，曾說：「在此，一類人先令近行定或安止定生起，這是奢摩他。他觀照那定以及與它相應的法³為無常、苦、無我，[50]這是毗婆舍那。」在《清淨道論》中，曾說「奢摩他乘行者，排除非想非非想處，從其餘任何一個色、無色界禪那出起後，應當根據相、味等，把握尋等禪支以及與它相應的諸法...」等等。⁴

§5. 復次，凡未令「近行定」或「安止定」生起，而於最初開始便觀照五取蘊者，名為「純觀乘者」。關於此〔行者〕的內觀方法，同樣在那裡，即《法嗣經》註釋裡，曾說：「再者，於此，另一類人未得上述的奢摩他，便觀察五取蘊為無常、苦、無我。」

§6. 在《清淨道論》有說：「又，純觀乘者.....遍取

¹ 《破除疑障》是《中部》的註釋書。

² 《中部·第3經》。

³ 依據阿毗達磨，「相應」是指，心與心所——1. 同時生起；2. 同時滅去；3. 同一所緣；4. 同一依處。

⁴ Vism 587.

四界。」在《因緣品相應》裡的《梵志須深經》¹中，世尊則說：「須深啊！法住智在前，涅槃智在後。」

§7. 於彼〔奢摩他乘者及純觀乘者〕之中，純觀乘者，在所說的「戒清淨」圓滿之後，應努力把握「名、色」。如此努力者應依〔名、色〕各自的真實自味²，把握那顯現於自身相續³內，被稱為五取蘊的「名、色」。

§8. 應當觀察於六門中顯現的名、色之自相與共相⁴，以修習毗婆舍那。然而，一開始便緊隨於六門中生起

¹ 《相應部·第12相應·第70經》。

² 「自味」，指「本質、作用」。

³ 「自相續」，指「自己的身、心相續體」、「自己的五蘊身心」。修行毗婆舍那時，觀照自己的身心現象，以便獲得「直接親證的智慧」。了知自己身心的實相是無常、苦、無我之後，方能推論他人的身心現象也是如此。觀察自身五蘊，即能證得道、果、涅槃的文證，如《中部古疏》(Ps-pt I 111)：「的確，即使僅遍知屬於自相續的法，也能成就四諦業處的修行。因此〔佛陀〕說：「正是就此有想、有識的一尋之身，我教導世間、世間的因」等等 (Sasantati- pariyāpannadhammapariññā-mattenapi hicatusacca- kammaṭṭhānabhāvanā samijjhati. Tenevāha- “imasmimyeva byāmamatte kaḷevare sasaññimhi samanake lokañca paññapemi lokasamudayañca paññapemi”ti-ādi)。《中部古疏》所引用的經文是《赤馬經》，見 S I 61-62；A II 47-50；大正 2，p. 359。

⁴ 「自相」，是名、色法各自獨特而不與他共的特質。以風界的自相而言，其相是支持，作用是移動。「共相」，則是一切名、色

的一切名、色而作觀察，是困難的。因此，初學的修行者，應先觀察在身門中，因觸而清楚顯現的色法。《清淨道論大疏鈔》說：「隨著明顯的〔名色法〕，執持毗婆舍那」。¹因此，坐時，應觀察透過「坐」及「一切身支裡的觸」²而顯現的「觸色」³，並如此觀察〔、標記〕：「坐、觸；坐、觸」等等。當修行者坐著之時，腹部中，「風觸色」依出、入息而轉起，以上升與下降的形相，不間斷地顯現。應仔細觀照彼〔風觸色〕，觀察〔、標記〕為：「上、下；上、下」等等。此人如是觀察時，不斷撞擊腹內「身門」而生的「風界」，顯現出「堅挺的行相」、「振動的行相」、「推的行相」，或者「拉的行相」。此中，堅挺是風界的「支持之相」；[51]「振動」顯現其「移動之味〔即作用〕」；「推」與「拉」是「推動之現起」。¹

§9. 因此，此人(即觀察那透過上升等行相而顯現的

法共通的特質，也就是，「無常、苦、無我」。

《長部古疏》(Sv-pt I 148)：「再者，真實法的相有兩種：自相、共相。此中，覺知自相，是現量智(paccakkhañña)；覺知共相，是推論智(anumānañña)。」

¹ 巴利註書，常從「相」(特相)、「味」(作用或成就)、「現起」(顯現，即呈现在禪修者心中的體驗)、「足處」(近因)四個面向，描述「名、色」諸法。關於四界的說明，可參考 Vism 351-352, 443-444，及《精解》232-233 頁。

觸色之禪修者)了知它們(即相、味、現起)而完成「色之把握」。之後，他也將具足「名之把握」，以及彼二者的把握，進而了知無常等共相。

§10. 當此人如此觀察上升等觸色時，有貪等之心、樂等之受會生起，也會調整某部分的身體。此時，這些〔身、心現象〕也應被觀察。觀察後，應再持續地觀察做為根本所緣的上升等觸色。上述是「內觀方法」的概說。在此，不能廣說，因為本書是「清淨與智」的略論，並不是對「毗婆舍那」的詳細解釋。

II. 心清淨

§11. 開始時，即便他已如是觀察，但只要他的心仍未清淨，散亂的心就會在諸觀察心間斷時生起，而想到感官外境等所緣¹。禪修者或能察覺、或不能察覺它們，即使能夠察覺，也是過了些許時間方可。由於此時禪修

¹ 感官外境的巴利原文是“kāma”，一般譯為「欲」。但「欲」分為兩類，一是「欲事」，即感官所緣、外境；另一是「欲煩惱」，即欲望。

者的剎那定，非常羸弱無力，所以那些散亂心會障礙他的觀察心。那些散亂的心被稱為「障蓋之心」。¹

§12. 當剎那定變得有力時，觀察心善等持而轉起，像是掉落、撞擊，或住立在「上升、下降、坐、觸、彎、伸、見、聽」等應被觀察的所緣之上一樣。此時，遊走他處的〔散亂〕心不會常常生起，只偶爾少許地發生。在〔遊走他處的心〕生起之時(指“生起後立刻”，依通俗用語才說〔生起之同時〕)，他能夠立刻覺察它。觀察後，那遊走的心便消失，不再生起。之後，他觀察當下顯著的所緣，如先前那般，能夠令觀察心無間斷地轉起。這時，此人的心名為「離蓋」。

§13. 當禪修者的心遠離諸蓋時，他的心能更密切地觀照每一個被觀察的所緣。且觀察無間地生起之時，每一毗婆舍那心中被稱為「僅住剎那」的定，於被觀察的所緣之上。此即名為「心清淨」。

§14. 即使它〔即剎那定〕僅住剎那，但從不被敵對

¹ 「蓋」，即五蓋：欲貪、瞋恚、昏沉懶惰、掉舉後悔、疑。

者所征服這一點來說，它具有與「近行定」相等的力量。事實上，《清淨道論大疏鈔》的〈出入息論〉如此解釋說：

§15. 「剎那的心一境性」：僅住剎那的定。的確，當它以同一行相在所緣上不斷地轉起，它〔剎那定〕不被敵對者所擊敗，將心固定不動，如安止。

§16. 此中，「在所緣上不間斷地轉起」即觀察心的相續流不間斷地轉起——觀察一個所緣之後，緊接著即觀察另一個¹；觀察它之後，緊接著又〔觀察〕另一個。

§17. 「以相同行相轉起」意指：「當許多應被觀照的種種所緣出現時，不斷轉起的觀察心，皆具有相同的等持行相。也就是說，以怎樣的等持行相觀察第一個所緣，就以那樣的等持行相，觀察第二個、第三個〔所緣〕等等」。

¹ 向智尊者在英譯本註 19 提到：「另一個」，也指同一身心相續現象裡所包含的事件，例如：重複的腹部起伏運動。

§18. 「不被敵對者所擊敗」：藉著此〔句〕，教示「那不斷轉起的剎那定」，具有「不會被五蓋擊敗的性質」。

§19. 「如安止」：藉此指出「它的力量與作用，如安止定一般」。事實上，它(類似安止定的剎那定)在「至頂觀」¹中顯現。

¹ 「至頂觀」，意思是「到達頂點的毗婆舍那」。BPS 本多出 *saṅkhārupekkāya pī* 一詞，將此「至頂觀」限定在「行捨智」。但是緬本並未如此。事實上，不同的註釋書，對「至頂觀」有不同的說明，包含 1. 行捨智、2. 隨順智、3. 種姓智。值得特別注意的是，《清淨道論》(639 頁)說：「八個至頂的觀及第九『諦隨順智』，是名『行道智見清淨』。(Atthannaṃ pana nāṇānaṃ vasena sikhāppattā vipassanā, navamañca saccānulomikañāṇanti ayaṃ **paṭipadaññadassanavisuddhi** nāma.)。另外，《中部古疏》也說：「『行捨智』是『至頂觀』。但是，有些人說，從『壞滅智』以後的觀智是『至頂觀』(Ps-pt I 159: *saṅkhārupekkhāñāṇaṃ sikhāppatta- vipassanā. Keci pana “bhaṅgañāṇato paṭṭhāya sikhāpattavipassanā”ti vadanti.)。循此而論，壞滅智乃至行捨智，亦得稱為「至頂觀」。*

2006 年 6 月 24 日，班迪達禪師在新竹「佛陀世界」指導密集禪修時，譯者曾就此問題請示禪師。禪師指出，「行捨智」被稱為「至頂觀」，乃因為它到達整個毗婆舍那的頂點。再者，「壞滅智」之所以稱為「至頂觀」，原因是從「壞滅智」起，禪修者開始觀察到「能觀心」也會減去；在此之前，禪修者只觀見「所緣」減去，未能一併觀見「能觀心」的減。因為「壞滅智」不僅觀察到所緣的減去，也觀察到能觀心的減去，所以它達到觀三相的頂點，也被稱為「至頂觀」。

§20. 〔問：〕在《註釋書》中，不是只說「近行定」與「安止定」是「心清淨」嗎？的確如此，但是應知道，這是把「剎那定」包含於「近行定」之中而說的。因為在《念處經》的註釋中，曾說「剩餘十二個即是近行業處」¹。依據彼處〔即念處經註釋〕的「威儀路章」、「明覺章」或「界作意章」而作意時，轉起的定，必定名為「剎那定」，因為該定之後並無「世間安止定」生起。由於此定能夠鎮伏諸蓋，如同因奢摩他業處而轉起的近行定一樣[53]；也由於它處於「道、果安止定」²的鄰近處，因此以「近行」之名，稱此「剎那定」，而引生此定的業處也被說為「近行業處」。因此，應該知道：「剎那定」能夠鎮伏諸蓋，亦得名為「近行」及「心清淨」。否則的話，就那些僅純粹修觀而未令「近行定」或「安止定」

¹ 《念處經》「身念處」提到十四種禪修方法：1. 出入息章、2. 威儀章、3. 明覺章、4. 厭逆作意章、5. 界分別章、6.-14. 九塚章。依據註釋書，除了第 1. 出入息章、第 4. 厭逆作意章之外，餘十二種皆是近行業處。

² 道、果也是一種「安止定」，即「出世間安止定」，又名為「出世間禪那」。此「出世間定」與作為「世間安止定」的色界禪那，同樣有初禪乃至四禪的分別。兩者的主要差異處在於，「出世間安止定」的所緣是「涅槃」，「世間安止定」的所緣是「概念法」。

生起的「純觀乘者」而言，「心清淨」便難以生起。¹

III. 見清淨

1. 名色分別智

§21. 當他具足心清淨而觀察時，會如是地辨別、了知名與色。他別別地辨別、了知所觀的色法：如「上升是一法，下降是另一法；坐是一法，觸是另一法」等。同樣地，他別別地辨別、了知能觀的心：如「對上升的了知是一法，對下降的了知是另一法」等。同樣地，他也別別地辨別、了知色與非色，如：「上升是一法，對它的了知是另一法；下降是一法，對它的了知是另一法」等。如是，觀察才了知，並非思惟後了知，也就是說，

¹ 悉達多長老(Siddhattha, 13-14 世紀)撰寫《真髓輯錄》(*Sārasaṅgaha*)時曾指出，對純觀乘者而言，得「剎那定」便圓滿心清淨。書中說：「所謂心清淨，就止乘者而言，是八等至與近行定；就觀乘者而言，只是近行定而已，若無近行定時，則是剎那定。」(*Sārasaṅgaha* 107(PTS): *cittavisuddhi nāma samathayānikassa sa-upacārā aṭṭhasamāpattiyo, vipassanāyānikassa pana kevalam upacārasamādhī vā tasmim asati khaṇikasamādhī vā.*)

是依觀察而轉起的「現量智」¹，並不是「思所成智」²。

§22. 如是，以眼見色之時，他別別地辨別而了知：「眼是一法，色是一法；見是一法，對它的了知是另一法」等等。以耳聞聲等之時，也是如此。

§23. 又，那時，此人觀察能觀之名法，以及能思惟、考察之名法，自己以現量智分別而了知：〔名法具有了“趣向所緣”之自性〕，或「“傾向所緣”之自性〕，或「“識知所緣”之自性〕。辨別藉由上升、下降及坐等名稱而被說的、出現於全身的色法，而了知〔色法〕「沒有“趣向所緣”之自性〕，或「沒有“傾向所緣”之自性〕，或「沒有“識知所緣”之自性〕。這樣的了知，名為「依無記現起的了知」。的確，《根本大疏鈔》〔即《分別論疏鈔》〕曾說：「或

¹ 「現量智」，巴利文是“paccakkhañāṇa”，由“paccakkha”(現量的)與“ñāṇa”(智)組成。“paccakkha”由“paṭi”(對著)和“akkha”(眼)構成，意思是「在眼前的」、「現見的」。「現量智」是透過親身體驗而獲知的智，與「比量智」——依推論而得的智，成為對比。

² Vism 439 將「慧」分為三種：「聞所成慧」、「思所成慧」、「修所成慧」。

者...無記應理解為無所緣。」¹ [54]

§24. 每次如是觀察之時，辨別、了知所觀色與能觀心的真實自味，即名為「名色辨別智」。

§25. 再者，當此智成熟時，他如是了知：「在入息的剎那，只有上升與『對它的了知』，在此之外的『我』並不存在」、「在出息的剎那，只有下降及『對它的了知』，在此之外的『我』並不存在」等等。只有此二法存在，即「所緣的色」與「能了知色的名」。依緣於此二法，〔他們〕說「眾生」、「補特伽羅」、「命者」、「他者」、「男人」或「女人」。自己觀察後了知：「除此之外，別無眾生、補特伽羅、命者、我、他者、男人或女人。」此〔了知〕，名為「見清淨」。

¹ 「無所緣」，指「色法」並不具有認知所緣的能力。

IV. 度疑清淨

2. 緣攝受智

§26. 當見清淨遍熟時，所觀察的名、色之緣，也會顯現。作為色之緣的心，首先變得明顯。怎樣呢？當手、腳等〔肢體〕彎曲時，想要彎曲的心，會變得明顯。因此，禪修者首先觀察到它們〔即想要彎曲的動機〕，然後觀察到彎曲。〔其他的動作，也是如此。〕他依現量〔即依親身體驗〕而了知：「想彎曲〔手、腳等〕的心存在時，被稱為彎曲的色便生起。」依現量而了知：「想伸展〔手、腳〕的心存在時，被稱為伸展的色便生起」等等。再者，他也如下述那樣，依現量而了知「名的緣」：他了知：「當心想往外跑時，與它符應的作意心會先生起；若此〔作意心〕未被觀照，心便會往外跑。當它被觀察而了知時，向外跑的心便不生起」等等。他也了知：「眼等『門』與色等『所緣』存在之時，見等的『心』才生起。〔眼等門與色等所緣〕不存在時，〔見等心〕便不生起」等等。他也了知：「能被觀察的或能被了知的所緣存在時，思、尋或能知的心才生起。

〔能被觀察的或能被了知的所緣〕不存在時，〔思、尋或能知的心〕便不生起」等等。這時候，禪修者的身上，通常也會有種種不同的苦受顯現。諸苦受中的某個受被觀察時(這觀察是不費力的)，另一個受在另外一處生起。當這個受被觀察時，另一個〔又出現〕在他處，如是禪修者跟隨著頻頻生起的諸受而作觀察。觀察時，雖了知諸受被稱為『生』的最初階段，並未〔了知諸受〕稱為『滅』的結束階段。 [55]同樣地，許多不同形狀的影相也會顯現。如塔的形相、比丘、男人、女人、屋、樹、庭園、天宮、雲等等，如是許多不同形狀的影相會顯現。當〔禪修者〕觀察某個生起的影相時，另一個又出現；觀察它時，另一個〔又顯現〕。如是，他跟隨且觀察一切顯現的影相。即使在觀察，但只了知它們最初階段〔生〕，而未了知結束階段〔滅〕。此時，他如是地了知：「心總隨著顯現的所緣而生起。所緣存在時，心才生起；無〔所緣〕時，〔心〕便不生。」

§27. 在觀察與觀察之間，此人也藉由推論〔推量〕審察了知：「由於無明、渴愛、業等因緣存在，此名、色

才轉起。」如是以現量、也以推論，觀察、了知名色和其因緣，即名為「緣攝受智」。

§28. 當此智成熟時，禪修者唯見名、色依各自適當的緣而轉起，確定地了知：「只有『作為緣的名、色』以及『依緣而生的名、色』。實際上，造作彎曲等、或了知苦受等的人，並不存在。」此稱為「度疑清淨」。

3. 觸知智(思惟智)

§29. 復次，此度疑清淨成熟時，禪修者辨別、了知每個被觀察的所緣之初、中、末階段。那時，每當所緣被觀察時，他清楚了知，前一個所緣滅去時，才有後一個的生起：「就是在〔腹部〕上升結束時，才有〔腹部〕下降的生起；在〔腹部〕下降結束時，才有〔腹部〕上升的生起。腳的舉起結束時，才有腳的跨出生起；跨出結束時，才有腳的放下生起。就苦受而言，他看見：某處的〔苦〕受停止時，在他處才有另一新的苦受生起。他也看見：當那〔苦〕受被觀察兩、三次或更多次時，〔受〕

漸漸地變弱，最終完全寂止。

關於來到“心之視野”的形狀影相，他清楚地了知：就是在每個所觀照的〔所緣〕滅去時，[56]另一個新的所緣才進入〔心之〕視野。他也清楚了知：在注意、觀察兩、三次或更多次後，那被觀的所緣，或在移動後、或在變弱後、或在變不明顯後，最終完全消逝。他看不到任何不會衰滅的常恆堅固之法。

§30. 見到每個被觀察的所緣滅去、衰滅，此人也觸知〔即了知〕：「依於滅壞義，故是無常」；「依於生已滅去之義，故是苦」；「當某個苦受滅去時，另一個〔苦受〕生起」。如是見到許多苦受無間地生起，他觸知：「〔這〕僅是苦的聚集而已。」他也觸知：「這僅是“無自在主”的、“以無我為自性”的法。因它依緣而生——並非依自己而生——然後便滅去，所以是無自在主的、無我的。」

§31. 如是，離思量、推敲而透過純粹的觀察，了知被觀的所緣之無常等自性，而觸知「無常、苦、無我」，此觸知即名為「現量觸知智」。

§32. 如是依現量觀見一次或多次後，依據親見之所緣而做推論，觸知並確認過去的、現在的、未來的、於一切世間裡的所有名、色法：「皆是無常、苦、無我的。」這〔了知〕名為「比量觸知智」。

§33. 關於此智，《無礙解道》¹裡曾說：「〔他〕確定過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝，以及遠、近的一切色皆是無常〔苦、無我〕。〔這〕是一種觸知」等等。

§34. 《論事》的註釋書²也曾說：「即使只見一個行的無常，然而對於剩餘〔的行〕，可依理趣而作意〔即推論〕：『一切行無常』...」；又說「『一切行無常』等語句，乃就「依理趣之見」而說，非就『同一剎那裡依所緣之見』而說。」（這句話，是使用「理趣毗婆舍那〔即推論內觀〕」³之名稱的判準）。

¹ 《無礙解道》第1冊76頁。

² 《五論註》251頁。

³ 此詞出現於 Vism 606, 613，葉均譯作「方法觀」。

§35. 《中部註》¹也說：「因為諸佛才擁有對於『非想非非想處』的『隨足法觀』²，諸弟子並沒有。所以，在此教示『依聚的毗婆舍那』時而這樣說。」(這話是使用「聚觸知」之名稱的標準。

¹ 《中部註》第 4 冊 61 頁。

² 「隨足法觀」(anupadadhammavipassanā)出現於《中部·111 經》。此經描述舍利弗尊者修行「隨足法觀」，歷時半月，證得阿羅漢。經中說明，舍利弗尊者進入色界初禪後，出定觀照與色界初禪相應的心所之生、滅；色界二禪乃至無所有定，也是如此。然而，舍利弗尊者未能夠以相同的方式觀察「非想非非想處定」。由於非想非非想處定的心、心所極微細，只有佛陀能夠以「隨足法觀」清楚地觀照它們。關於「隨足法觀」，《中部註》(第 4 冊 59-60 頁)說：「隨足法觀：依於等至或禪支，依序觀察法觀。如此觀察半月便證得阿羅漢。」《中部古疏》(第 2 冊 274 頁)進一步解釋說：「毗婆舍那等藉由它而行走，故是『足』，也就是指『等至』。所以，隨足的意思是『隨等至』；或者，『足』是指可被觀察的諸法，為毗婆舍那生起的場所之故。因此〔註書〕說：依於等至。依於禪支的意思，就是透過禪支。再者，在註書裡，此中的『足』字有「次第」的意思，因此『隨足』即『次第地』，故說『依序』。法觀：對含攝於彼彼『等至心』裡的諸法之觀察。觀察：以禪那為入口，如實地把握『等至』及彼彼諸法後了知：『這也是苦』等等。」

4. 生滅智

〔先說十種觀染〕¹

§36. 能夠〔專注〕觀察當下的名、色——不念過去、不想未來——之時，由於此毗婆舍那的威力之故，「光明」會向禪修者顯現。就某些人而言，它顯現如燈光那樣；對某些人而言，顯現如閃電光、月光、陽光等。再者，對某些人而言，〔光明〕僅留住片刻；對某些人而言則很久。

§37. 此人也會生起有力、與毗婆舍那相應的「念」。因為它的威力，一切生起的名、色，宛如自行到來般，顯現於能觀之心中。又，「念」似乎自行落在那名、色之上。因此，此人那時心想：「實無不能被念住的名、色。」

§38. 此人那被稱為「觀察」的毗婆舍那慧，變得銳利、勇猛而明晰。由於此慧，他別別確定而極清楚地了

¹ 它們作為邪見、執取等的對象，而能染污毗婆舍那，所以稱為「觀染」(vipassanupakkilesa)。十種觀染中，除了「欲求」本身是「能染」、「煩惱」，屬於不善法之外，其餘九種，僅是染污煩惱的所緣，是可能誘發煩惱的緣。參考 Vism 633-637。

知一切所觀的名、色，如以利刃切開竹筍。因此，此人那時心想：「實無不能被念住的名色」。在簡別無常等相或其他的自性行相時，僅瞬間便極清楚地了知一切。他想：「這即是現量智」。

§39. 再者，有力的、與毗婆舍那相應的「信」，也會生起。由於信的力量，當此人觀察或思惟時，心是明淨、無污濁的。隨念佛〔法、僧〕的功德時，〔心〕善躍入佛等的功德。會想宣說佛法，相信行瑜伽者所具有的功德，想要讓親愛的親戚、朋友來修行；同時，感念指導業處者、教誡者及阿闍黎的幫助。如是等種種心之造作會生起。

§40. 此人也會生起小喜等五種喜。¹自心清淨之時，「喜」便帶來身毛豎立、身體顫動。那時極甘甜、微細的觸，遍滿全身，[58]產生妙勝、可意的樂。由於喜的威力，他覺得全身，似乎下方未觸、昇上空中騰空而

¹ 五種喜是：小喜、剎那喜、繼起喜、踴躍喜、遍滿喜。參見 Vism 143-144。

住；或像坐在空氣的墊子上；或像全身在上下飄浮升降。

§41. 以「心所、心之不安止息」為相的「輕安」，以及與輕安隨行的「輕快性」等〔心所〕也會顯現。由於它們〔輕安等〕的威力，無論在坐時、行時、住時或臥時，此人沒有心所與心的不安，也無〔心所與心的〕沉重、僵硬性、不適業性，疾病、歪曲性。¹那時，因到達最上蘇息(即無作業的狀態)²，此人的心所與心是輕安的。因為迅速地轉起，所以是輕快的；因能夠作意於所欲的〔任何〕所緣，故〔心所與心〕是柔軟的；因為能夠在隨其所欲的時間作意，故〔心所與心〕是適合作業的；因練達(能輕易地觀照所應觀的)，故〔心所與心〕極清淨；因僅傾向、趨向、朝向於善業，所以〔心所與心〕是正直的。

¹ 這段文論及「十九遍一切美心心所」裡的六組(十二個)心所：1. 身輕安、2. 心輕安；3. 身輕快性、4. 心輕快性；5. 身柔軟性、6. 心柔軟性；7. 身適業性、8. 心適業性；9. 身練達性、10. 心練達性；11. 身正直性、12. 心正直性。參考《精解》73-74 頁。

² 依據向智尊者的解釋，「無作業」是指觀照心，善於接受、又高度警覺的特質。

§42. 此人遍滿全身、極妙勝的「樂」也會生起。那時，由於樂的威力，此人心想：「我於一切時皆快樂！」「我體驗了過去未曾體驗的樂！」心極為喜悅，而且想要告訴別人自己的殊勝經驗。的確，關於這為輕安等所資助的喜與樂之轉起，〔《法句經》〕說：

§43. 入空閑處、心寂靜、

正觀法的比丘，擁有過人的喜。

觸知諸蘊之生滅時，

他獲得喜、悅，了知不死。

（《法句經》，三七三、三七四偈）

§44. 又，此人具有不鬆、不緊，已善策勵且平等轉起的「精進」。在以往，此人有時候會被昏沉、懶惰所征服，不能夠無間地觀察變得明顯的所緣，且沒有明晰的智；有時候則過度精勤，此時，即被掉舉所征服，也變成那樣〔不能夠無間地觀察變得明顯的所緣，且沒有明晰的智〕。然而，現在，此人透過不鬆、不緊，已善策勵且平等轉起的精進，超越了那些過失，能夠無間地觀察

任何顯現的所緣[59]，且擁有極明晰的智。

§45. 此人也生起有力的、對一切諸行保持中立的「觀捨」。由於觀捨的威力，他對於諸行無常等的簡別，也保持中庸，能夠無間地觀察生起的名、色。那時，此人的觀照無須特別努力，好像是自動觀察似的。強力的「轉向捨」也會生起，由於「轉向捨」的威力，此人的心像是迅速地躍入所轉向的所緣一樣。¹

§46. 微細、具寧靜行相的「欲求」也會生起，想要享有為上述光明等所巧飾的毗婆舍那。他未能瞭解此欲求是種「煩惱」，反而認為它是「對修行的好樂」。正因為如此，禪修者那時才會去讚歎此欲求〔說〕：「現在我非常喜愛禪修。」

§47. 他如是體驗喜、樂及光明，享受著極明淨、能夠迅速且無憂惱地觀察的「觀照」，他以為：「我肯定已證得道、果！我已完成修行的工作！」這是將非道誤認為道的邪執，亦名為「染」。

¹ 「捨」共有十種，見 Vism 160-162。

§48. 即使未把光明等法誤認作是「道、果」，然而對它們生起味著，這〔味著〕也是觀染。摻雜此染、被此染所染污的觀察智，即使迅速地轉起，也僅名為「稚弱生滅智」。正因為如此，此人那時尚不能夠清楚地了知名色之生、滅。

V. 道非道智見清淨

§49. 禪修者如是觀察時，他自行確定了知、或從他人那裡聽聞後確定了知：「光明等法不是道，對它們的愛樂只是觀染而已。持續地觀察顯現的所緣，才是毗婆舍那之道！我的毗婆舍那工作尚未完成，我應該〔繼續〕觀察。」此〔確定〕名為「道非道智見清淨」。[60]

VI. 行道智見清淨

§50. 觀察、或者不再注意光明等〔觀染〕之後，此

人又如過去那樣，僅持續地觀察一切顯現的名、色法。如是觀察時，他超越了光明、喜、輕安、樂、欲求等〔觀染〕，〔他的觀〕智純粹僅住於生、滅。這時，在每次的觀察裡，他觀見：「被觀的所緣生起後立即消失(滅去)。」他也了知：「每一個所緣就在〔生起處〕那裡滅去；它未移動到其他地方。」

§51. 循此，此人依現量了知名、色剎那剎那地生滅。如是，觀察不斷地剎那生滅的名、色法，而別別地確定、了知生滅的智慧，名為離染的「強力生滅隨觀智」。這〔強力生滅隨觀智〕是行道智見清淨的開始。從這個智開始乃至「隨順智」，皆名為「行道智見清淨」。

5. 壞滅智

§52. 如是觀察一再生起的名、色法後，他觀察到〔它們分成〕一節一節的、一段一段的、一小點一小點的〔，觀察到〕：「現在它生起！現在它壞滅！」當「生滅智」

成熟、銳利、有力時，生滅智會極迅速地生起，自行無間地轉起，像是自動運轉一樣；名、色諸行也會極迅速地顯現。當銳利的智如此運行而諸行快速地顯現之時，他未了知所觀名、色的「生起」，也未了知稱為「住」的中間階段，也不見稱為「不斷轉起」的「轉起」。稱為手、足、臉部、身體等的形狀與相也皆未顯現。那時，他僅了知被稱為「滅盡」、「衰滅」或「破壞」的壞滅〔階段〕。

§53. 當他觀察腹部的上升時，他未了知上升的最初階段及中間階段，[61]僅了知上升的終結階段——即上升的滅盡；下降的情況也是如此。又，在彎曲手腳，觀察那彎曲之時，他也未了知彎曲的最初、中間階段，也未了知手等的形狀。伸展等的情況，也是如此。的確，在那時，被他觀察的所緣似乎完全消逝不見似的。因此，那時他像是在觀察完全消失不見、已壞滅的法，能觀的心似乎未到達被觀察的所緣似的。因為如此，這時候，某些修行者會以為：「我的毗婆舍那退步了！」然而，他不應如此認為。

§54. 以往，禪修者本然的心，會很自然的去喜歡形狀等概念法所緣，乃至到生滅智，他仍會見到影像。循此，禪修者的心會去喜歡有形、有相、清楚的行法所緣。但是，現在因為他已如上述那樣修得〔壞滅〕智，諸行法的有形影像已不再顯現，更不用說比它更粗糙的概念法。¹同樣地，稱為「最初」的「生起」也不顯現，這時候，他只了知以滅為自性、被說為是末段部分的「壞滅」。循此，禪修者的心，起先並不喜歡壞滅，但是他應該確信：「不久後，心將熟悉〔此壞滅智〕，並對被稱為壞滅的「滅盡」感到歡喜。」如是確信後，禪修者應該努力做無間斷的觀察。

§55. 禪修者如是觀察，而在每次觀察時，所緣法及

¹ 《五論註》28 頁說：「瘦、胖、圓、方等，依形狀而令知故是形狀概念」《精解》322 頁，提到另外六種概念：「相續概念」、「組合概念」、「時間概念」、「方向概念」、「空間概念」、「相概念」。「相續概念」指大地、山嶽、樹等，因它們是由四界的變化而得名。「組合概念」指屋子、馬車、村落等，因為它們是由木、土、柱等材料組合而得名。「時間概念」指早晨、中午、月份。「方向概念」如東、西、南、已。「空間概念」如井、山洞。「相概念」指透過禪修產生在心裡的影相。

能緣法，即「被觀的所緣」和「能知所緣的心」，總是次第且成雙地壞滅、滅盡。即使在一次〔腹部的〕上升裡，也有許多上升色顯現出次第減去的行相。像夏季觀看陽炎時，陽炎顯現出剎那剎那次第壞去的行相；或像大雨天下雨時，因落下的雨滴而生起的水泡之迅速消失；或像佛塔供燈時，被風吹滅的燈火之迅速滅去一樣，所觀的色法也顯現出剎那剎那滅盡的壞滅行相。以色為所緣的能觀心，也與那所觀之色一起滅去。觀察其他的色與非色〔即名法〕時，〔它們〕也是如此顯現。這時，此人的智如是地現起：「無論身體裡哪個所緣被觀察，該所緣皆先滅去[62]；隨後，了知彼所緣的能觀之心，也隨之滅去。」

因此，此人依序地清楚了知兩兩成對的壞滅：「所緣之滅」與「能緣心之滅」。(這是觀察者〔依現見而得〕的了知，不可理解作是思惟後的選擇。)這樣清楚了知二法之滅盡——「六門裡所出現的色等所緣之滅」，以及「以彼色為所緣的心之滅」——即名為「壞滅智」。

6. 怖畏智

§56. 當此「壞滅智」成熟時，見到做為所緣、能緣的一切諸行壞滅之後，具怖畏行相的「怖畏現起智」等等的智，會依序地生起。禪修者見到二法——「顯現的所緣」和「能緣彼の毗婆舍那心」——剎那剎那滅去之後，也以比量了知：「過去的行法曾這樣壞滅；未來的行法也將這樣壞滅；而現在的行法正在壞滅。」如是了知後，當禪修者觀察出現的行法時，那些行法會顯現出壞滅行相。因此，禪修者在觀察時，即了知「諸行是可畏的」。如是，對怖畏性質的了知，即名為「怖畏現起智」、或稱作「怖畏智」。這時候，禪修者的心像無所依怙一般，也感到怖畏。

7. 過患智

§57. 藉由怖畏智見到「應怖畏」之後，繼續無間斷地觀察時，不久，「過患智」即生起。此智生起時，一切處——即被觀之所緣、能觀之心，以及所作意的「有」——

之中所有的行法，會變得無味、索然無趣、無樂味。這時候，禪修者只見到苦，只見到無樂味，只見到過患。因此，此智名為「過患智」。

8. 厭離智

§58.當禪修者這樣見到諸行的過患時，他的心對那些有過患的諸行，不會感到喜樂，只會厭離。那時，[63]禪修者的心像感到不滿、倦怠一樣。雖然如此，他並未放棄毗婆舍那，仍投入時間持續地觀照。應知道：這並不是對修行的不滿，而是具有“對諸行感到厭離之行相”的「厭離智」。即使這時候，禪修者的心被引導到至樂的狀態或極可愛的所緣，他的心也不會對它們感到歡喜，不會因它們感到滿足。因此，在諸觀察的間隔之間，禪修者心想：「諸行皆具剎那滅去的性質，唯有一切行的止息才是樂。」

9. 欲解脫智

§59. 再者，當禪修者因厭離智而對每個所觀感到厭離時，他會生起想要捨棄諸行的心，或說，想從諸行解脫的心。與此心相應的智，即名為「欲解脫智」。這時候，通常身體會有許多苦受，且不想要長久維持同一種威儀姿勢。即使這些狀況未出現，諸行令人不舒服的性質也更加明顯。因此，在諸觀察的間隔之間，禪修者這樣地希求：「願我快快地從此〔諸行〕解脫吧！」「讓我到達諸行止息之處吧！」「讓我徹底地捨棄這些吧！」那時，禪修者的心，在每次觀察時，似乎要從被觀的所緣退出似的(像是想要退出後逃走似的)。

10. 審察智

§60. 想捨棄諸行的禪修者，為了棄捨諸行、從諸行解脫，更加精進地觀察諸行。因此，在彼時轉起的智，名為「審察智」。(事實上，就意義上言，「審察」、「觀察」或「毗婆舍那」三者是相同的。)此時，諸行的無常、苦、無我行相，極清楚地向禪修者顯現。且三行相之中，苦

行相會特別清楚。這時候，通常此人身體內會顯現出種種急遽、猛烈、劇烈的苦受。正因為如此，對此人而言，[64]整個名、色身，似乎像是極苦的病之聚集、苦之聚集。被稱為「不能長久維持在一種威儀路」的難忍之事，通常也會出現。這時候，禪修者無法長久維持同一種威儀姿勢，沒多久就想要改變。這僅是諸行的苦之性質的現起。雖然如此地想改變〔姿勢〕，他也不應該急著改變。他應該努力維持著每一種威儀姿勢長久不動，並作觀察。如此，他會超越那難忍之事。

§61. 那時，此人的毗婆舍那智極明晰且強而有力。正因為如此，苦受一被觀察後，瞬間便止息。即使苦受未完全寂止，禪修者也了知它剎那剎那且一段一段地滅壞。(也就是說：藉由每個觀察，了知每個剎那的苦受稱為「盡、滅」的壞滅〔階段〕，而非像觸知智時那樣，只了知到〔許多〕相似感受之相續。) 然而，若不放捨〔此修行的〕重擔，持續地觀照這苦受，不久後它將完全止息。事實上，當苦受如此止息時，它就那樣子止息了，

不會再生起。雖然觀智已如此清晰且強而有力，但禪修者仍不因此而感到滿足。他也會生起如此的念頭：「我現在的觀智並不明晰。」不過，他應該努力藉由觀察以捨斷這個念頭，繼續觀察一切顯現的名、色諸行。

§62. 當禪修者如是地無間觀察時，經過幾分、幾小時或幾天後，較之前的觀察更加明晰的觀察會生起。那時，他會超越一切的苦受、威儀路的不堪忍，以及「觀智不明晰」的念頭。他的觀察，轉起得更加迅速。每次觀察時，極清楚地了知無常等三相中的一相。如此迅速觀察而了知三相的任一相，即名為「強力審察智」。^[65]

11. 行捨智

§63. 又，當此審察智遍熟之時，如自動運轉般自行了知顯現的名、色諸行，且相續地(即連續地)轉起之「智」，名為「行捨智」。¹

¹ 依據上座部而言，發心行菩薩道者，在證得正等覺菩提之前，其「修所成慧」將停留在「行道智見清淨」；以觀智而言，菩薩只能證得「行捨智」。參考《南傳菩薩道(上冊)》140頁。

§64. 就此人而言，已經沒有為了讓諸行〔於心中〕現前而應做的工作，也沒有為了了知諸行而應做的工作。因為，每當一個觀察結束時，〔另一個〕應被觀察的所緣，便自行現起。毗婆舍那智自動觀察並了知該所緣，好像禪修者不必做任何工作似的。

§65. 在以往，從怖畏智開始，由於見到諸行的壞滅，他生起了怖畏行相、過患見、厭離行相、欲解脫之希求，以及對所證之智的不滿足感□□。然而，現在即使見到更快速滅去的諸行壞滅，也不會生起〔怖畏、不滿等〕這些狀態；即使苦受生起，憂也不生起；也不會不能堪忍〔苦受〕。通常這個時候，禪修者的苦受會完全止息(也就是說「不生起」)。即使想到可怖畏、可悲愁的事，怖畏或悲愁也不生起。這就是行捨智裡的「怖畏之斷捨」。

§66. 以往，在生滅智之時，由於毗婆舍那的明晰，故生起強而有力的喜悅。現在，強大的喜悅，並不會因行捨智裡極寂靜、微細、清晰的狀態而生起。即使看見

會引生喜悅的可愛所緣，或想到即將受用的成就，強力的喜悅也不會生起。這是行捨智裡的「喜之斷捨」。

§67. 進入六根門領域的所緣——無論可愛或不可愛，他皆不染著也不懷瞋，只是平等地觀察、了知它們(也就是說「只是了知」)。此乃行捨智裡的「增上捨性」。

[66]

§68. 關於此三功德支，在《清淨道論》¹裡有說：「捨斷怖畏與喜，於一切諸行保持中捨與不偏。」

§69. 當他想：「現在，我要再努力作觀！」而努力時，沒多久，他的觀察就變得純熟，像自行運作似的。從此之後，禪修者不必做任何工作〔即刻意的努力〕。即使不工作，觀察也相續(連續)而持久地轉起，無間斷地轉起兩、三個小時。這是行捨智的「等住性」。關於此，《無礙解道》²說：「...等住慧是行捨智。」《清淨道論大

¹ Vism 656.

² 《無礙解道》第1冊60頁。亦見 Vism 660-661。

疏鈔》¹也對此解釋說：「就『智...相續地轉起』而說...。」

§70. 當觀察如自行運作般地生起時，自此開始，「心」即使被導向種種其他的所緣，也不會前往；即使到達那裡〔即其他的所緣〕，不久後它就又會回到應被觀察的所緣，持續地觀察。就這一點而說「它停滯、退縮、迴轉，未被引開」。²

(11.-13.) 至出起觀智

§71. 禪修者如是藉由具足多種功德、利益、威德的行捨智³，觀察一切顯現的諸行，在他的行捨智遍熟，變得銳利、勇健、明淨，達頂點的時候，此〔行捨〕智觀察顯現的諸行，藉由見其壞滅而了知無常、或苦、或無我。如是極清楚地了知三相之一相——這是〔較之前

¹ 《清淨道論》(661 頁)：「於後段放捨後寧靜地看，是為等住」。《大疏鈔》(第 2 冊 469 頁)解釋：「只要尚未躍入涅槃，智就相續轉起，並對觀照持中捨的態度。就此而說「寧靜地看，是為等住」。

² 《增支部經》第 4 冊 46 頁。

³ 馬哈希尊者在《無我相經講記》(英譯本，182-186 頁)提到「行捨智」的六個特色：1. 遠離怖畏和喜貪；2. 對可意、不可意所緣保持捨心；3. 不費力的觀照；4. 持續久住；5. 愈來愈微細；6. 專注力完全不受干擾。

的觀察〕更明晰的觀察——迅速地顯現兩、三次或更多次。此稱為「至出起觀」。¹

§72. 緊接於「至出起觀」的最終的觀察心之後，禪修者的心躍入被稱為「一切行滅」的涅槃。因此，那時候，禪修者了知名為「一切行滅」的寂靜。

§73. 許多經典如此顯示涅槃作證的行相：「法眼生：凡有生的性質者，[67]皆有滅的性質。」藉由此處的「有滅的性質」這語詞，顯示出「體證“具有生起性質”的一切諸行之滅盡、寂止」的行相。

§74. 《彌蘭陀王問經》²裡如是說：「當他一再地作意時，心超越轉起，而進入無轉起。大王啊！正行而到達無轉起，名為『作證涅槃』。」此處，其意為：「想要

¹ 依據《清淨道論》(671 頁)，廣義的「至出起觀」，含攝「行捨智」、「隨順智」及「種姓智」。前二者，以有為的諸行為所緣；「種姓智」則以無為的「涅槃」為所緣。因為「道」乃從所執著的事物——即外在的相——出起，也從內在的煩惱出起，所以「道」被稱為「出起」。再者，行捨智等三種「觀」，達至、趨向「道」，所以稱為「至出起觀」。

² 《彌蘭陀王問經》326 頁。

作證涅槃的禪修者，應該一再地作意，亦即，應觀察六根門中隨現的一切名、色。當禪修者如此作意時，一直到隨順智為止，他那名為作意的觀察心，(因不斷地屢屢轉起故，如河流般)每一剎那皆直落在被稱為「轉起」的名、色行法之上。其後，心不再落入「轉起」，超越了「轉起」，進入「無轉起」(此與被稱為「轉起」的名、色行，是完全相反的)，到達無轉起(也就是說：像落入似的到達被稱為「諸行寂止」的「滅」)。如此，在以往，依據生滅智等種種智，或說，藉由戒清淨、心清淨及見清淨等種種清淨，正確而不顛倒地修行之後，禪修者(憑藉著那進入無轉起的心)到達「無轉起」、作證「涅槃」，也就是說，親證「涅槃」、親眼觀見「涅槃」。

12. 隨順智

§75.「至出起觀」裡最後的觀察智，名為「隨順智」。這是「行道智見清淨」的終點。¹

¹ 「隨順智」只持續一剎那心。此智隨順前面幾個「觀智」的作用，

13. 種姓智

§76. 緊接於「隨順智」之後，像掉落般地首次出現在“諸行滅盡、離行的”涅槃裡的智，名為「種姓智」。¹

VII. 智見清淨

14. 道智

§77. 緊接於「種姓智」之後，住立在“諸行滅盡、離行的”涅槃裡的智，即是「道智」²。它也被稱作「智見清淨」。^[68]

也隨順之後「道智」的作用，所以名為「隨順智」。馬哈希尊者之所以說「隨順智」是「至出起觀」的最後一個智，乃是就狹義的「至出起觀」而言。參考註 65。

¹ 「種姓智」只持續一剎那心，它雖也以「涅槃」為所緣，但並不像「道智」那樣能夠正斷煩惱。它首次出現時，將凡夫種姓改變為聖者種姓，故稱為「種姓智」；在趨向第二、三、四道心時，它稱為「淨化」。

² 「道智」雖僅一剎那心而已，卻具有正斷隨眠煩惱的作用。道智共有四種：預流道智、一來道智、不還道智、阿羅漢道智，它們各自負責斷除不同的煩惱。

15. 果智

§78. 緊接於「道智」之後，以相同方式轉起在“諸行滅盡、離行的”涅槃上、且是最後階段的智，名為「果智」¹。

16. 省察智

§79. 種姓、道及果，此三種智轉起的時間並不長久，如一個觀察心〔的時間〕一樣，僅剎那而已，極為短暫。其後，「省察智」即生起。透過省察智，禪修者了知：「至出起觀隨著極為迅速的觀察而到來」；「緊接於最後的觀察心之後，道心躍入『滅』」。此名為「道的審察」。

§80. 他了知：在「道」與「省察」之間的時間，住立於涅槃的狀態。此名為「果的省察」。

§81. 他了知：現今所了知的所緣〔即涅槃〕，已空去一切行法。此名為「涅槃的省察」。

¹ 「果智」，於利根人僅轉起三個果心，於鈍根人僅轉起兩個果心。

§82. 在《清淨道論》¹中，有說：「他省察道：『我確實依此道而來』；他省察果：『我獲得此利益』；他省察無死的涅槃：『此法作為所緣而被我所通達』。」

§83. 有些人省察煩惱，有些人則沒有。

§84. 在此〔省察智〕之後，禪修者也是觀察現起的名、色。當他觀察時，名、色顯得很粗糙，不像以往在行捨智時〔所見的名、色〕那樣的微細。為何如此？因為此時轉起的智，是「生滅智」之故。的確！聖者內觀時，首先會生起「生滅智」，這是法性〔即必然的道理〕。

§85. 然而，有些禪修者從道、果出起時，“依彼〔道、果〕威力所生的”、“強而有力的”信、樂、喜與輕安，會遍布全身而轉起。那時候，〔他們〕什麼也無法觀察。即使加倍精勤地觀察，也無法[69]別別分辨、清楚了知。他們只是體驗著極迅速轉起的喜、輕安與樂。由於強大的信心，禪修者極明淨的心，也會不間斷地轉起一、兩

¹ Vism 676 頁。

個小時乃至更久。由於此心，禪修者像是住在極明淨、充滿光亮的空曠處。禪修者讚歎那時與明淨心俱起的喜、樂：「如此的樂，在這之前，我一次也未曾體驗、未曾見過！」然而經過兩、三個小時後，信、樂、喜與輕安會變弱。因此，他們能夠繼續觀察顯現的名、色，能夠別別辨別、清楚了知。這時候，也是生滅智首先生起。

17.果等至

§86. 如是觀察時，毗婆舍那智順次地生起，不久即到達行捨的狀態。這時，在定力未圓滿的情況下，「行捨智」會一再地轉起。不過，當定力圓滿時，為了第一道、果而作觀者，其預流果心會透過「果等至」而達至「諸行之滅」。它的轉起，和過去「道之心路」裡道、果心的轉起是相同的，差異只在「果等至」有久住的能力。

§87. 為了屢屢且速速證入「果等至」，也為了在證入時能夠久住(持續五、十、十五、三十分鐘，乃至一小時或更久)，應當下決心：「願如是！願如是！」之後，

精勤努力。¹

§88. 為證入「果等至」而作努力者，生滅智最先生起。〔觀智〕從這個智依序進升，不久後「行捨智」即生起（不過，熟練時，僅藉由四、五次的觀察即可進升至「行捨智」）。之後，當定力圓滿時，「果心」屢屢透過「果等至」而安止於「寂滅」〔即涅槃〕。有的人，在走路或用食時，有時也能進入「寂滅」。〔此果〕等至也可隨所決定的時間，持續住立。達至〔果等至〕時，禪修者的心僅住立於「諸行之寂滅」，並未覺知「寂滅」以外的事物。[70]

18. 修習更上之道

§89. 如是熟習果等至之後，應該為了更上之道、果，下定決心，精勤努力。為了更高的道、果而努力者，應當做什麼事？當如過去一樣，於六根門作觀察。

§90. 因此，他應該觀察於自己六根門顯現的名、

¹ 關於「果等至」的說明，詳見 Vism 699-702。

色。觀察時，他會先看到：在「生滅智」階段裡，行法還很粗糙；他的心也尚未等持。此「更上之道」的修習，並不像為「果等至」而修習的毗婆舍那那樣容易。因毗婆舍那需被重新修習，所以困難了一些，但不像最初開始時那般困難。「禪修者能夠僅用一日乃至一小時，便證得行捨智。」在此，〔我是〕基於許多未具敏捷慧、需受指導的現代人的經驗，透過推論，針對同屬此類的人而說這句話。即使到達「行捨智」，若禪修者五根尚未成熟，也僅是「行捨智」屢屢轉起而已。

雖然，證果者在一小時內，便能夠多次進入已證得的果〔即果等至〕；不過，若五根未成熟，他就無法只憑一日、兩日、三日等，而證得更上之道，他只會停住在「行捨智」。這時候，若是為了到達所證的果〔即果等至〕，而引導其心，他卻可能在二、三分鐘內就證入〔果等至〕。

§91. 為更高的道而進行觀照時，若五根成熟，到達行捨智的頂點之後，隨順智、種姓智、及更上之道、果便會

生起，如先前的情形一樣。之後，審察智等，也與之前的相同。其餘的乃至到阿羅漢果的「內觀方法」及「智的次第」，隨順已說過的方法，便可了知。因此，我不再詳述。

令念生起之語〔提醒〕

§92. 為了讓禪修者易於理解，僅要略地造述此《清淨智論》，而未詳細、完備。再者，此論僅以容易被理解的方式寫下，在許多地方，巴利語並不流暢¹，且含有重覆等的缺點。因此，不應關注書中巴利語寫法及未完備的缺點。智者應好好思惟義理。這是我的提醒。

¹ “pāḷigatimpi ananugantvā”的直譯是「未依循巴利的趣向」。此處的「巴利」可能指「三藏」或「巴利語」，因此它的意思可能是「未依循三藏的寫法」（只是略述之故），或者「未依循古巴利語的方式」（故不流暢）。向智尊者對這句巴利文的翻譯是：「未引出相關佛典的出處」（relevant canonical references have not been quoted）。

期望

§93. 雖然〔書的〕一開始就表明：「此〔論〕是為了已得殊勝〔成就〕者而作」；但是，其他人若也閱讀此論，這對他們亦有助益。〔對於後一類讀者，〕以下是我的期望：

§94. 極吸引人、令人喜愛、美味且有營養的食物，唯有在親自食用後，才能清楚了知。同樣地，在此所說的所有「智之轉起」，唯有親自看見——而非未親自看見——之後方能徹底了解。因此，願善人們於此〔諸智〕獲得無疑的了知（也就是說，希望他們實際修行以便得證）。

跋

§95. 為了現世少聞的禪修者，
了知毗婆舍那方法的馬哈希長老
先以緬文造此《清淨智論》，
後將之譯為巴利文。

~《清淨智論》終~

附錄(一)

七清淨與十六階智

七清淨	十六階智
I. 戒清淨	(a) 出家眾：波羅提木叉戒、根律儀戒、活命遍淨戒、資具依止戒。(Vism 16-46) (b) 在家眾：五戒、八戒或十戒。
II. 心清淨	(a) 奢摩他的近行定、(b) 奢摩他的安止定、(c) 毗婆舍那剎那定*1。(Vism 85, 587)
III. 見清淨	1. 名色分別智：辨別名及色。(Vism Ch.18)
IV. 度疑清淨	2. 緣攝受智 (小須陀洹*2)：辨別名、色的因果關係。(Vism Ch. 19)
V. 道非道智見清淨	3. 觸知智：見三法印。(Vism 606-629) 4a. 稚弱生滅智：初見名、色的生、滅。可能面臨十種毗婆舍那染：光、喜、輕安、

*1 《清淨道論》論及「心清淨」時，雖未提到「觀剎那定」；不過，依據其他巴利註、疏，「觀剎那定」也屬「心清淨」。

*2 得「緣攝受智」者，名為「小須陀洹」。若臨終時未退失此智，下一世將不會墮入惡趣。

	勝解、策勵、樂、智、現起、捨、欲。 (Vism 629-638)
VI. 行 道 智 見 清 淨	4b. 強力生滅智：見名、色的生滅。(Vism 639-640) 5. 壞滅智：只見滅的現象。(Vism 640-645) 6. 怖畏智。(Vism 645-647) 7. 過患智。(Vism 647-650) 8. 厭離智。(Vism 650-651) 9. 欲解脫智。(Vism 651) 10. 審察智。(Vism 651-653) 11. 行捨智。(Vism 653-661) 12. 隨順智。(Vism 669-671)
	13. 種姓智：超越凡夫種姓，進入聖者種姓。此智不屬第六清淨，也不屬第七清淨。*3 (Vism 672)
	「至出起觀」，含三種智：11.行捨智、12.隨順智、13.種姓智。(Vism 661-666)
VII. 智見清淨	14. 道智：須陀洹道(Vism 672-675)、斯陀含道、阿那含道，及阿羅漢道。

*3 《精解》只提到「觸知智」乃至「隨順智」等十種觀智。但巴利註釋書中，「名色分別」、「緣攝受」也被視為觀智；廣義而言，包含「種姓智」的話，共有十三種觀智。

	15. 果智：須陀洹果(Vism 675-676)乃至阿羅漢果。
	16. 省察智：省察道、果、涅槃、已斷的煩惱、未斷的煩惱。(Vism 676)

說明(序)

禮敬世尊、阿羅漢、正等覺者

這本《清淨智論》，為誰所造？何時所造？又為了什麼而造呢？

身為大念處阿闍黎、最上大智者的馬哈希長老，為了讓少聞者能易於憶持，在佛曆二四九二年，造寫此論。

那時候在馬哈希長老座下學習內觀方法的一些優婆塞，向長老請求說：「尊者啊！雖然您曾撰寫兩冊說明極為完備的內觀方法的書，但是，尊者啊！它們過於詳盡仔細，對少聞的我們而言，不易於閱讀、理解乃至憶持。所以，希望長老出於慈悲，為我們扼要撰寫關於『清淨與智』的略論，以便我們能易於理解、憶持『清淨及智』的次第。」因此，〔馬哈希長老〕才在上述那一年，首先以緬文簡要地撰寫這部論。

Bhadanta Paṇḍito

(Sāsanaddhaja-siripavara-dhammācariyo)

Sāsana-yeiktha ārame

Rangoon-nagare

Assayujamāse

2500 Buddhavasse

-
- ¹ 此句註解《清淨道論》(Vism 609)的這一句話：「在可觸知的〔法〕之中，應該先於對他而言是明顯而易於把握的法，開始觸知。」(Yepi ca sammasanupagā, tesu ye yassa pākaṭā honti sukhena pariggahaṃ gacchanti, tesu tena sammasanaṃ ārabhitabbaṃ)。
- ² 如臀部或雙腳與地板、坐墊接觸的觸點，或者手掌與大腿接觸的觸點等等。
- ³ 「觸色」，包含地界、火界、風界。

佛曆二四九四年，當馬哈希長老駐錫在仰光市「教法禪修中心」〔即馬哈希禪修中心〕時，一位錫蘭比丘，於馬哈希長老座下學習內觀方法，用功修行。長老為了他，將此《清淨智論》從緬文再譯為巴利，不過那時並未印行出版。

如今，從外國來的禪修者也求取這本《清淨智論》。為了這些外國人，〔我們〕於是出版了這部論。

班迪達法師
(教法幢·最勝光·法阿闍黎)*
仰光市 教法禪修中心
佛曆二五〇〇年七月

* 譯者按：此乃通過緬甸政府舉辦的巴利文考試後，所獲贈的一種(如同大學的)學位、頭銜。

清淨智論

附錄(三)

英譯本之譯者序

(向智尊者 撰)在今日，若要呈現給大眾讀者一本關於佛教禪修的著作，並不需要多作解釋。在西方國家，佛教禪修已不再被認為僅是學術研究，或一種怪異的興趣。面對現代生活的複雜與壓力，人們普遍感受到心靈復甦的需要。而在提昇心靈的領域裡，許多人皆已承認並證實了佛教禪修的價值。

佛陀的「四念處」(satipaṭṭhāna)，尤其能適用於不同的生活型態，為人們帶來利益，因此最彌足珍貴。這部論的寫作，即是立基於念處修行的方法，而此方法的最終目標則是讓心徹底去除貪、瞋、痴煩惱。

此論的作者馬哈希尊者，即索巴那大長老(U Sobhana Mahāthera)，是當代緬甸的佛教比丘，更是傑出的禪修老師。本書〔英譯本〕附有他的生平略傳。論中

所描述的禪修道路，至今仍在仰光的「教法禪修中心」，為馬哈希尊者所教導，尊者也以緬文做過許多相關的開示、撰寫過不少相關的書籍。

此論的架構，與覺音尊者的《清淨道論》一樣，是依照著「七清淨」(sattavisuddhi)的次第而鋪陳。當禪修者依序證得這些清淨時，能修得不同階段的「智」(ñāṇa)，最後導向終極的解脫。此論所依循的修行方法，是「乾觀」(sukkhavipassanā)的方法，也就是，直接觀照自己的身、心現象，清楚地了知它們的無常、苦、無我性質。在禪修初期，先觀照一些特定的身體現象——這方法一直被使用到最後的禪修階段。不過，隨著正念與定力漸漸增強，觀照的範圍會增廣，智慧會變得更深入，乃至智慧會因修習的自然結果，依序地生起。這種禪修方法之所以稱為「乾觀」，乃因它純粹觀照諸法的三共相，而未修習深定(即jhāna，禪那)。當然，要能持續修行，證得觀智與道、果，某種程度的定力，仍是需要的。

如本論所述，作者的造論目的，並非在為初學的禪修者詳細說明修行的方法。本論的重點，主要是在說明精勤練習後、觀智開始生起之時，直至最後導向阿羅漢果的那個〔中期〕階段。至於基本的修行方法，此論則只在第一章、第二頁簡略敘述；這方面的詳細說明，請學習者參考馬哈希尊者的《實用內觀修行》(Practical Insight Meditation)，或者英譯者的《佛教禪修之心》(The Heart of Buddhist Meditation)，此外，對佛陀《念處經》的了解，也是不可或缺的。

馬哈希尊者最初以緬文撰寫此論，其後，在一九五〇年時，造了此論的巴利版。由於此論主要在描述修行的進階階段，所以本來並不打算出版，而是以手抄的或打字的緬文本、巴利本，提供給那些已在禪修中心完成嚴格課程，並有一些修行成果的人。提供給外國禪修者的，則只是一些扼要描述各階段觀智的複印英文講義。之所以提供這些資料，是為了讓禪修者知道自己的經驗符應哪一個觀智，以便他能依自己的情形引導修行，而

不會被禪修過程裡出現的其他次要現象所誤導。

一九五四年，馬哈希尊者同意出版此論的緬文字體巴利本，此次出版之後，在英譯者的請求下，尊者也同意英譯本的發行。尊者很慈悲地仔細閱讀了英譯草稿及註腳。那時，長年為外國禪修者擔任翻譯的一位老修行——烏佩廷(U Pe Thin)居士，則提供尊者語言上的協助。英譯者十分感謝他的禪修老師、即本論的作者，以及烏佩廷居士。

此論的巴利本，對當代巴利學有卓越的貢獻，因此也收錄在此書裡，以方便那些懂得巴利文的人士對照參考。

向智長老(Ñāṇaponika Thera)

錫蘭 肯迪 森林僻靜園

1965年6月月圓日

附錄(四)

馬哈希尊者略傳

馬哈希尊者(Mahāsi Sayādaw, 1904-1982)，於 1904 年 7 月 29 日，誕生在上緬甸雪布鎮(Shewbo)西方約七英里處的謝昆村(Seikkhun)。六歲起開始在故鄉寺院接受教育。十二歲出家為沙彌，法名「梭巴那」(Sobhana，有莊嚴、光輝、清淨之意)。

1923 年 11 月 26 日，年滿二十歲的尊者受了比丘具足戒。1927 年，尊者通過當時政府所舉辦的三級巴利考試，並於次年 to 曼德勒(Mandalay)接受博學長老的指導，繼續進修三藏、註疏。一年多後，受到位於毛淡棉(Moulmein)附近的唐淵寺(Taungwainggal Taik)的住持(與尊者同樣來自謝昆村)邀請，前往該寺協助經教的教學工作。

1932 年，尊者前往下緬甸打端(Thaton)跟隨著名的

「明貢尊者」(Mūla Mingun Jetavan Sayadaw, U Nārada, 1869-1954)學習念處毗婆舍那。經過密集禪修四個月後，由於唐淵寺住持病重，馬哈希尊者不得不回到寺裡協助教學。隔年，唐淵寺住持逝世，尊者便繼任該寺住持。

1938 年，尊者回到謝昆故鄉首度教導毗婆舍那修行，最初的學員是尊者的三位親戚，從此尊者開始以教導毗婆舍那修行而為人所知。1941 年，尊者通過當時政府新引進的法師級考試，獲得「教法幢·最勝光·法阿闍梨」(Sāsanaddhaja-siripavara- dhammācariya)的學位頭銜。

1944 年，在二次大戰英美聯軍轟炸緬甸時，尊者以七個月的時間，撰寫《內觀方法》(Vipassanāyappakaraṇa)。此書共兩冊，第一冊談內觀的理論依據，第二冊談內觀的實踐。其中，此書的第五章，是以日常用語詳說內觀修行方法，於 1954 年首次譯

成英文，以裨益於馬哈希禪修中心學習的外國禪修者；此英譯後來亦由 BPS 出版，書名為 *Practical Insight Meditation*。1999 年緬甸的 Bamaw Sayādaw (U Kumārābhivama)更將此《內觀方法》譯為巴利文，全書共兩冊，八百餘頁，由「佛教攝益協會」(Buddhasāsanānuggaha organization)出版。

1947 年，緬甸獨立後的首任總理烏努(U Nu, 1907-1995)，與烏屯爵士(Sir U Thwin)，在仰光創立「佛教攝益協會」與「教法禪修中心」(Sāsana Yeiktha)。觀察當時聞名的幾位禪師之後，烏努與烏屯於 1949 年敦請馬哈希尊者住持仰光教法禪修中心，指導禪修。

當「第六次結集」(1954-1956)舉行時，馬哈希尊者擔任如同「第一次結集」時大迦葉尊者「提問者」(Pucchaka)的角色，與當時擔任如同「阿難尊者」角色的「明貢持三藏尊者」(Mingun Tipītakadhāra Sayadaw, U Vicittasara, 1911-1992)，進行結集問答。

大約就是在「第六次聖典結集」(1954-1956)前後的時期，馬哈希念處毗婆舍那禪修方法，廣為盛行且多方傳布到其他上座部國家。1952年，泰國政府邀請緬甸政府推派業處阿闍黎到泰國教導念處禪修。馬哈希尊者即派遣兩位弟子 U Āsabha 與 U Indavaṃsa 前往泰國，建立了泰國的馬哈希禪修中心。斯里蘭卡佛教出版會(BPS)創立者、也是著名佛教學者的德國籍向智尊者(Ñāṇaponika Thera, 1901-1994)，也於緬甸第六次結集前，在馬哈希尊者的指導下密集禪修；其後並於 1954年 3 月在錫蘭出版《佛教禪修之心》(The Heart of Buddhist Meditation)探討四念處禪修，書中亦專章介紹馬哈希內觀方法。1955年 7 月，應斯里蘭卡總理之請求，馬哈希尊者派遣以 U Sujāta 為首的三位弟子前往錫蘭教導念處內觀修行。

第六次聖典結集後，馬哈希尊者亦曾應邀前往錫蘭、日本、印尼、美國、英國、歐洲等地，弘揚念處毗婆舍那修行。

尊者一生的著作、講記約有七十餘本¹，重要的代表作，除了上述的《內觀方法》外，還有：

1. 《禪修老師的紀錄》

尊者在此書中記錄其早期所指導的禪修者(後來多成為馬哈希禪修中心的業處阿闍黎)的內觀經驗。此書經編輯後僅印製一百本，並且只提供給禪修老師，作為指導學員小參用的指導手冊。此書的授予受到「馬哈希中心管理委員會」嚴格的審核控管，截至 1995 年，只發出了十本。²

2. 《大念處經》緬巴對照翻譯(Nissaya)(含註)³

此書是尊者 1949 年在故鄉謝昆村，為了禪修者而寫，書中包含許多實際禪修方法的說明。

¹ 馬哈希網站，可下載英譯本：<http://www.mahasi.org.mm/>。

² 見 Jordt (2001), pp. 139-143。

³ Nissaya 是採巴、緬對照的緬文翻譯，幾乎每個巴利語詞都有一個相對應的緬文翻譯。

3. 《清淨道論》緬文翻譯(四冊)

4. 《清淨道論大疏鈔》緬巴對照翻譯(Nissaya)(四冊)

從1961年3月開始，馬哈希尊者開始向大眾宣講《清淨道論》及其註書《大疏鈔》，每次約宣講一個半小時至二小時的時間，直至1967年3月¹，馬哈希尊者方完成此《清淨道論大疏鈔》的巴緬對照翻譯。從開始宣講到完稿，雖歷時六年，但實際宣講的天數是八百三十日。

2

5. 《清淨道論序》(Visuddhimagganidānakathā)。

馬哈希尊者於1957年受第六次結集「中央僧伽工作委員會」委託，負責撰寫此序。直至1960年，以巴利寫成的此篇序文方才定稿並出版。此文撰寫的目的之一，是駁斥1950年由美國哈佛大學出版的巴利《清淨道論》

¹ 這裡的日期，依據 U Sīlānanda (1982)。但是，網路上流傳的馬哈希尊者傳記，則作1961年2月至1966年2月。

² 有關此書的特色，可參見 U Sīlānanda (1982), pp. 82-88。

前言裡，對於覺音尊者的評論。戒喜尊者說：「此《清淨道論序》可以說是覺音尊者的新傳記。」¹附帶一提，於「第六次結集光碟」(CSCD)中，即有收錄《清淨道論序》全文。

馬哈希尊者逝世於 1982 年 8 月 14 日。時至今日，馬哈希系統的內觀方法，仍是緬甸最普及的內觀修行傳統²，其弟子也在世界各地廣設教導內觀修行的禪修中心。

¹ 見 U Sīlānanda (1982), pp. 57-60。

² 1994 年時，全緬甸共有 332 座教導馬哈希禪修方法的禪修中心。據估計，仰光哈希禪修中心總部，從 1947 年開幕直至 1994 年止，參與禪修的人數總計約有 1,085,082 人次。見 Jordt (2001), pp. 105-106。

教導馬哈希內觀禪法的相關禪修道場：

- 一、 班迪達禪師(Shwedagon Sayādaw, U Paṇḍita, 1921-)的
道場

網頁：<http://www.panditarama.org/>

<http://web.ukonline.co.uk/buddhism/pandita.htm>

www.vmc128.8m.com/

- 二、 恰宓禪師(Chanmyay Sayadaw, U Janaka, 1928-)的道場

網頁：<http://www.chanmyay.org>

- 三、 戒喜禪師(U Sīlānanda, 1928-2005)的道場

網頁：<http://www.tbsa.org/>

- 四、 馬哈希禪修中心總部

網頁：<http://www.mahasi.org.mm>

<http://web.ukonline.co.uk/buddhism/mahasi.htm>

參考書目

工具書

A.P. Buddhadatta Mahu thera, *Concise Pali-English Dictionary*,
Delhi:Motilal Banarsidass, 1957.

Bhikkhu Ñāṇamoli, *A Pali-English Glossary of Buddhist
Technical Terms*, Kandy: Buddhist Publication Society,
1994.

Childers, R.C., (2003) *A Dictionary of the Pali Dictionary*, New
Delhi: Asian Educational Services.

G. P. Malalasekera, *Dictionary of Pali Proper Names*, 1st Indian
edition 1983, New Delhi: Oriental Books Reprint
Corporation, 1937.

Margaret Cone, *A Dictionary of Pāli (Part I)*, Oxford, The Pali
Text Society, 2001.

T.W. Rhys David & William Stede, *Pali-English Dictionary*,
Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 1997.

水野弘元，《バーリ語辭典》，初版1968，東京：春秋社，2005。

中文

Bhikkhu Bodhi編，尋法比丘中譯，《阿毗達摩概要精解》，
高雄：正覺學會，2000年。

Mingun Sayadaw著，U Ko Lay及U Tin Lwin英譯，敬法比丘
中譯，《南傳菩薩道》(上、下冊)，高雄：正覺學
會，2000年。

覺音尊者，葉均譯，《清淨道論》，高雄：正覺學會，2002
年。

喜戒禪師(U Sīlānanda)著，賴隆彥譯，《正念的四個練習》，
台北：橡樹林，2005年

馬哈希大師著，嘉義新雨編譯群，《內觀基礎》，台北：方
廣，2004年。

——，新雨編譯群，〈內觀禪修：基本和進階練習〉，《當
代南傳佛教大師》，台北：圓明出版社，199年，頁
126-166。

英文

Jordt, Ingrid, *Mass Lay Meditation and State-Society Relations in Post-Independence Burma*. PhD thesis. Harvard University, 2001.

Mahāsi Sayādaw, trans. by Nyanaponika Thera, *The Progress of Insight*, Kandy: Buddhist Publication Society. 1985.

——, trans. by U Ko Lay, *The Anattalakkhanasutta*, Yangon: Buddha Su sana Nuggaha Organization, 1999.

——, tr. by Dr. Ko Gyi, *A Discourse on Vipassana*, Yangon: Buddha Su sana Nuggaha Organization, 2000.

——, tr. by U Aye Maung, *A discourse on Paṭiccasamuppāda*, 1st published 1982, Yangon: Buddha Su sana Nuggaha Organization, 1999.

Tha-ma-nay-kyaw (ed.), tr. by Hla Myint Kyaw ‘Mahasi Sayadaw’s Analysis on Today’s Vipassanā Techniques’, E-text, 2000. (Avaliable: www.vmc128.8m.com/)

U Hla Myint Kyaw, 'Questions & Answers', tr. by U Hla Maung.

Yangon: Paṇḍitārāma, 1999. (Available:

www.web.ukonline.co.uk/buddhism/pandita5.htm)

U Sīlānanda, *Mahasi Sayadaw Biography*. Trans. Min Swe.

E-book, Yangon: Buddhasāsanānuggaha Organization,

1982. (Available: www.mahasi.org.mm)