

清淨智論

(中文本)

馬哈希尊者 著

溫宗堃 譯

西元 2007 年 2 月 網路修訂版

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

清淨智論

馬哈希尊者
(Mahāsi Sayādaw)

溫宗堃 譯

西元 2007 年 2 月 網路修訂版



馬哈希尊者
(Mahāsi Sayādaw, 1904-1982)

目次

目次.....	i
中譯序.....	v
凡例.....	vii
一般略語.....	viii
清淨智論.....	1
希求.....	2
I. 戒清淨.....	4
內觀方法簡介.....	5
II. 心清淨.....	12
III. 見清淨.....	18
1. 名色分別智.....	19
IV. 度疑清淨.....	22
2. 緣攝受智.....	22
3. 觸知智.....	26
4. 生滅智〔先說十種觀染〕.....	31
V. 道非道智見清淨.....	40

VI. 行道智見清淨.....	40
5. 壞滅智.....	41
6. 怖畏智.....	45
7. 過患智.....	45
8. 厭離智.....	46
9. 欲解脫智.....	47
10. 審察智.....	47
11. 行捨智.....	49
(11.-13.) 至出起觀智.....	53
12. 隨順智.....	56
13. 種姓智.....	56
VII. 智見清淨.....	57
14. 道智.....	57
15. 果智.....	57
16. 省察智.....	58
17. 果等至.....	60
18. 修習更上之道.....	62
令念生起之語〔提醒〕.....	63

期望.....	64
跋.....	65
附錄(一) 七清淨與十六階智.....	67
附錄(二) 緬文字體巴利本之序.....	71
附錄(三) 英譯本之譯者序.....	75
附錄(四) 馬哈希尊者略傳.....	81
附錄(五) 教導馬哈希內觀禪法的相關禪修道場.....	89
參考書目.....	91

中譯序

此巴利論著，乃馬哈希尊者(Mahāsi Sayādaw, 1904—1982)於 1950 年所作，旨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。

此中譯本，主要依據兩個巴利文本。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，書中包含英譯、注腳、羅馬字體的巴利文本，以及向智尊者(Ñāṇaponika Thera)的序言。其次則是澳洲昆士蘭大學的 Dr. Primoz Pecenko 收藏的緬甸字體的巴利文本，此書除了正文外，亦附有班迪達禪師的序言。兩位法師的序言中譯，請見附錄(二)和附錄(三)。

本書出版，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，慨允出版中譯本及巴漢對照本，以便裨益不同讀者群的需求，筆者才進一步校對、整理巴利文與中譯稿，並增補了注解、附錄。

《清淨智論》於二〇〇六年出版後，譯者利用於北市聖觀寺教學巴利課程的機會，再次研讀《清淨智論》的巴利原文，發現在在譯文、校訂及補充資料方面，尚有不少可改正、增補之處，又逢宗善法師打算再次出版《清淨智論》的中譯本，於是有了現在的修訂版。然而，修正工作仍未完備，疏漏之處，尚請見諒。

溫宗堃 謹誌

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. 注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》以外的注書、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)

清淨智論

清淨智論

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

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

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」

部中因上升與下降而顯現的「風觸色」³，或〔專注於〕依〔身〕觸而顯現的「三大種·觸色」；順次地觀察〔在〕六門⁴〔生起〕的一切「名、色」⁵，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。

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。
- ⁴ 「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」。
- ⁵ 「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。

I. 戒清淨

§2. 受持五戒、八戒、十戒⁶〔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⁷，得善遍淨，此即名為比丘的戒清淨。在彼〔四類〕之中，波羅提木叉的防護最為重要。因為當它得遍淨時，方能成就修行。

⁶ 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。

⁷ 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《清淨道論》16-46 頁。

內觀方法簡介

§4. 所謂修行，分為「奢摩他」與「毗婆舍那」兩種⁸。凡於最初修習此中的「奢摩他」，住於「近行」與「安止」⁹二種定之中的任一之後，方才觀察五取蘊¹⁰者，名為

⁸ 「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。

⁹ 「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《清淨道

「奢摩他乘者」。就其內觀方法，在《破除疑障》¹¹中的《法嗣經》¹²的注釋裡，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¹³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

論》85-89 頁。修定功德，參見《清淨道論》371-372 頁。

¹⁰ 「五取蘊」，是可被眾生執取的五蘊，即，色、受、想、行、識取蘊。依注書，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《清淨道論》477-478 頁。

¹¹ 《破除疑障》是《中部》的注釋書。

¹² 《中部·第3經》。

¹³ 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。

尋等禪支以及與它相應的諸法…」等等。¹⁴

§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》注釋裡，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……遍取四界。」在《因緣品相應》裡的《梵志須深經》¹⁵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¹⁶，把握那顯

¹⁴ 《清淨道論》587 頁。

¹⁵ 《相應部·第 12 相應·第 70 經》。

¹⁶ 「自味」，指「本質、作用」。

現於自身相續¹⁷內，被稱為五取蘊的「名、色」。

¹⁷ 「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、涅槃的巴利文證，可見《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 hi catusaccakammaṭṭhānabhāvanā samijjhati. Tenevāha- “imasmiṃyeva byāmamatte kaḷevare sasaññimhi samanake lokañca paññapemi lokasamudayañca paññapemi”ti-ādi)。《中部古疏》所引用的經文出自《赤馬經》，見 S I 61-62；A II 47-50。相當的《雜阿含經·1307 經》記作：「佛告赤馬：我今但以一尋之身，說於世界、世界集、世界滅、世界滅道跡。」(大正 2，359 頁) 此漢譯經的梵文原典殘卷尚存：“asminn eva rohitāśva

§8. 應當觀察於六門中顯現的名、色之自相與共相¹⁸，以修習毗婆舍那。然而，一開始便緊隨於六門中生起

vyāmaṁtre kalevare lokam prajñāpayāmi lokasamudayaṁ ca”。再者，《大毘婆沙論》也記載《說一切有部》的妙音尊者亦主張修觀時僅需觀照自身：「若墮自相續五蘊，若墮他相續五蘊，若有情數及無情數諸蘊，如是一切，皆是苦是苦諦。修觀行者起現觀時，唯觀墮自相續五蘊為苦，不觀待他相續五蘊，及無情數諸蘊為苦。所以者何？逼切行相是苦；現觀墮他相續及無情數蘊，於自相續非逼切故。」（大正 27, 397b）對於妙音尊者的主張，我國的印順法師評論說：「泛說四諦，是通於有情的——自身及他身，無情的；而修起現觀來，就限於有情自身。這比起毘婆沙師的泛觀有情無情，自身他身，要鞭辟近裏得多了。」（印順，《說一切有部為主的論書與論師之研究》，頁 290。）

¹⁸ 「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、色法共通的特質，也就是，「無常、苦、無我」。

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」。¹⁹因此，坐時，應觀察透過「坐」及「一切身支裡的觸」²⁰而顯現的「觸色」²¹，並如此觀察〔、標記〕：「坐、觸；坐、

《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(paccakkhañāṇa)；覺知共相，是推論智(anumānañāṇa)。」

¹⁹ 此句在注解《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)。

²⁰ 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。

²¹ 「觸色」，包含地界、火界、風界。

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」。²²

§9. 因此，此人(即觀察那透過上升等行相而顯現的觸色之禪修者)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。

²² 巴利注書，常從「相」(特相)、「味」(作用或成就)、「現起」(顯現，即呈現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。

§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²³。禪修者或能察覺、或不能察覺它們，即能能夠察覺，也是過了些許時間方可。由於此時禪修者的

²³ 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。

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」。²⁴

§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，而在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，不間斷地轉起於被觀察的所緣之上。此即名為「心清淨」。

²⁴ 「蓋」，即五蓋：欲貪、瞋恚、昏沉懶惰、掉舉後悔、疑。

§14. 即使它〔即剎那定〕僅住剎那，但從不被敵對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²⁵；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」。

§18. 「不被敵對者所擊敗」：藉著此〔句〕，教示「那

²⁵ 向智尊者在英譯本注 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。

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，如安止定一般」。事實上，它(類似安止定的剎那定)在「至頂觀」²⁶中

²⁶ 「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，不同的注釋書，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』」。(Atṭhannaṃ pana ñāṇaṃ vasena sikhāppattā vipassanā, navamañca saccānulomikañāṇanti ayaṃ **paṭipadāññadassanavisuddhi** 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: saṅkhārupekkhāññaṃ sikhāppatta- vipassanā. Keci pana “bhaṅgaññato paṭṭhāya sikhāpattavipassanā”ti vadanti.)。循此而論，壞滅智乃至行捨智，亦得稱為「至頂

顯現。

§20. [問:] 在《注釋書》²⁷中，不是只說「近行定」

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」也會滅去；在此之前，禪修者只觀見「所緣」滅去，未能一併觀見「能觀心」的滅。因為「壞滅智」不僅觀察到所緣的滅去，也觀察到能觀心的滅去，所以它達到觀三相的頂點，也被稱為「至頂觀」。

²⁷ 如《清淨道論》(Vism 587) : cittavisuddhi nāma saupacārā aṭṭhasamāpattiyo。又見《清淨道論大疏鈔》(Vism-mhṭ II 350): Upacārasamādhipi appanāsamādhi viya vipassanāya adhiṭṭhānabhāvato cittavisuddhiyevāti āha “**sa-upacārā**”ti

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》的注釋中，曾說「剩餘十二個即是近行業處」²⁸。依據彼處〔即念處經注釋〕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」²⁹的鄰近處，因此以「近行」

²⁸ 《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。依據注釋書，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。

²⁹ 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」。

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」生起的「純觀乘者」而言，「心清淨」便難以生起。³⁰

III. 見清淨

³⁰ 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 upacārasamādhi vā tasmim asati khaṇikasamādhi vā.*)

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，是依觀察而轉起的「現量智」³¹，並不是「思所成智」³²。

³¹ 「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。

³² 《清淨道論》(439 頁)將「慧」分為三種：「聞所成慧」、「思

§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〕“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，《根本疏鈔》〔即《分別論疏鈔》〕曾說：「或者…無記應理解為無所緣。」³³ [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」。

所成慧」、「修所成慧」。

³³ 「無所緣」，指「色法」並不具有認知所緣的能力。

§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。如此了知後，他在觀察時便自行了知、觀見：「只有此二法存在，即『所緣的色』與『能了知的色的名』。依緣於此二法，〔他們〕說眾生、補特伽羅、命者、他者、男人或女人。但是，在此〔名色〕之外，並沒有眾生、補特伽羅、命者、我、他者、男人或女人。」此〔了知〕名為「見清淨」。

34

³⁴ 近代緬甸弘揚內觀修行之第一人的雷迪長老(Ledi Sayādaw, 1846-1923)，在其《正見燈論》(1999: 90)曾就「如何修得見清淨」，做出以下的評論：「《清淨道論》的〈見清淨品〉冗長且極詳細地陳述完整地理解名色特質的過程。但是，在那裡所說的，只是針對利智且已特別學習過阿毗達磨的人。它並不是針對初學的禪修者。這話是真實的。全知的佛陀在人間並未教導完整述說如善行、五蘊等等法的阿毗達磨藏。佛

IV. 度疑清淨

2. 緣攝受智

陀只在三十三天向天人教導阿毗達磨。在人間，全知的佛陀只宣說那些“適合眾生，且能讓眾生藉由觀察它們而證得出世間正見智的”名、色法。他並未完整地教導人們所有的名色法。在學習佛典文獻時，應該了解阿毗達磨藏裡的一切教學。但是，為證得『毗婆舍那智見正見』(vipassanāññadassana-sammādiṭṭhi)(透過觀智了知無常、苦、無我的正見)而觀察名色法時，並不需要了知阿毗達磨藏所包含的一切法。禪修者應該在《中部》或《相應部》裡所說的方法中，找出一種最適合自己的『經的方法』(suttanta-method)，並應嘗試藉由那個方法來證得『名色分別智』(nāmarūpa-pariggahañña)。為證得名色分別智，禪修者應該先尋求已得名色分別智且合格的業處阿闍黎之指導。否則的話，若他只是依自己的智力，依自己的喜好而觀察，他可能會很久之後才能證得所要的目標，或者可能無法證得」。

§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。」「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」也有「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『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，思惟、推理或了知的心才生起。〔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。當他(無慮地)觀察諸苦

受裡的某一個苦受之時，另一處又生起另一個苦受。當這個苦受被觀察時，另一個〔又出現〕在他處，如是禪修者跟隨著頻頻生起的苦受而作觀察。雖作觀察，他僅了知苦受被稱為『生』的最初階段，並未〔了知苦受〕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。雖作觀察，他僅了知它們最初階段〔即生〕，而未了知結束階段〔即滅〕。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；〔所緣〕不存在時，〔心〕便不生。」

§27. 在觀察與觀察之間，此人也藉由推論〔即比量〕審察了知³⁵：「由於無明、渴愛、業等因緣存在，此名、色

³⁵ 此說法的教證，如《清淨道論》(561-562 頁)：「或有人問：

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」。

如何得知結生的名色是以識為緣的呢？〔答：〕依佛典(suttato)及理則(yuttito)。因為，在佛典中(Dhs § 1199)，多處以『隨心轉的諸法』等的方法，成立了『受等是以識為緣的』。再者，依理則：『依據當前現見的心生色，成立：未現見的色之緣也是識。』的確！心欣喜或不喜時，與彼符應的色生起而被現見。『**依據現見的，而推論未現見的**』：依此，藉由此現見的心生色，可以了知：『未現見的結生色，也以識為緣。』的確，在《發趣論》中有說，業等起的〔色〕，像心等起的〔色〕一樣，以識為緣。」

3. 觸知智

§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。關於進入“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。後」。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——不依自己而生，但隨緣而生然後滅去之故。」

§31. 如是，藉由離思量、推敲的純粹觀察，了知無常等自性，觸知被觀的所緣「是無常、苦、無我」，此觸知名為「現量觸知智」。

§32. 如是依現量觀見一次或多次後，依據親自現見的所緣而做推論，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：「〔它們〕同樣都是無常、苦、無我。」此〔了知〕名為「比量觸知智」。³⁶

³⁶ 「依現見所緣，推論(=比類)未現見所緣」的方式，尚有下列的文獻可供參考。《無礙解道》描述「壞滅隨觀智」(bhāṅgānupassanāñāṇa)時，提到：「藉由比類所緣，而確定二

者為一，且勝解寂滅，是為衰滅相之觀。」(Paṭis I 58: Ārammana-anvayena ubho ekavavatthanā; nirodhe adhimuttatā, vayalakkhaṇavipassanā.)針對此偈，《清淨道論·說行道智見清淨品》與《無礙解道注》解釋：「『藉由比類所緣而確定二者為一』的意思是，比類、類推已親見的所緣，確定兩者〔即『現見的』與『未現見的』〕有相同的性質：『如同此〔現在所緣〕一樣，過去的諸行已壞滅，未來的諸行亦將壞滅。』古師亦說：於當下已得清淨見者，運用對彼的比類於過去、未來：『一切諸行皆會滅，猶如日出時的露水。』」(Vism 643 = Paṭis-a 241^{CSCD}: **Ārammaṇa-anvayena ubho ekavavatthanā**ti paccakkhato diṭṭhassa ārammaṇassa anvayena anugamanena yathā idaṃ, tathā atītepi saṅkhāragataṃ bhijjittha, anāgatepi bhijjissatīti evaṃ ubhinnaṃ ekasabhāveneva vavatthāpananti attho. Vuttampi cetam porāṇehi— “Saṃvijjāmānamhi visuddhadassano, tadanvayaṃ neti atītanāgate; sabbepi saṅkhāragatā palokino, ussāvabindū sūriyeva uggate”ti.) 《清淨道論·說智見清淨品》對十八大

§33. 關於此智，《無礙解道》³⁷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。〔這〕是一種觸知」等等。

§34. 《論事》的注釋書³⁸也曾說：「即使只見一個行的無常，然而對於剩餘〔諸行〕，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』

觀的「衰滅隨觀」引用上述《無礙解道》的偈頌時，也解釋說：「依現量及依比類，見諸行之壞滅後，於那稱為壞滅的「滅」得勝解，因此斷造作。」(Vism 694: paccakkhato ceva anvayato ca sañkhārānaṃ bhaṅgaṃ disvā tasmīññeva bhaṅgasañkhāte nirodhe adhimuttatā, tāya āyūhanassa pahānaṃ hoti.)

³⁷ 《無礙解道》第1冊76頁。

³⁸ 《五論注》251頁。

而說。」(這句話，是使用「理趣毗婆舍那〔即推論內觀〕」³⁹之名稱的依據)。

§35. 《中部注》⁴⁰也說：「因為諸佛才擁有對於『非想非非想處』的『隨足法觀』⁴¹，諸弟子並沒有。所以，

³⁹ 此詞出現於《清淨道論》606, 613 頁，葉均譯本作「方法觀」。智髻長老(1991: 626)及向智尊者(Mahāsi 1985:12)譯作“inductive insight”，「歸納式的洞察」。

⁴⁰ 《中部注》第4冊61頁。

⁴¹ 「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」，《中部注》(第4冊59-60頁)說：「隨足法觀：依於

在此教示『依聚的毗婆舍那』時而這樣說。」(這話是使用「聚觸知」之名稱的依據。

4. 生滅智〔先說十種觀染〕⁴²

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〔注書〕說：依於等至。依於禪支的意思，就是透過禪支。再者，在注書裡，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。」

⁴² 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」

§36. 能夠〔專注〕觀察當下——非過去、未來——的名、色之時⁴³，由於此毗婆舍那的威力之故，「光明」

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《清淨道論》633-637 頁。

- ⁴³ 《清淨道論》闡釋「生滅智」時，引用《無礙解道》的經文：「云何『隨觀現在諸法的變異而生的慧』是『隨觀生滅而生的智』？」(Paṭis I 54: Kathaṃ paccuppanānaṃ dhammānaṃ vipariṇāmānu- passane paññā udayabbayānupassane ñāṇaṃ?)針對此句，《無礙解道注》解釋：「隨觀現在諸法的變異而生的慧：見相續現在的內五取蘊法之變異、壞滅而生起的慧」(Paṭis-a I 19 ^{CSCD}: **Paccuppanānaṃ dhammānaṃ vipariṇāmānu- passane paññāti santativasena paccuppanānaṃ ajjhataṃ pañcakkhandhadhammānaṃ vipariṇamadassane bhaṅga- dassane paññā.**)。《清淨道論大疏鈔》的注解也說：「應於相續現在或剎那現在之諸法，執持生滅之見，也就是說，非於過去、未來〔之法〕。故說現在

諸法。」(Vism-mhṭ II 419^{CSCD}: Santatipaccuppanne, khaṇapaccuppanne vā dhamme udayabbayadassanābhiniveso kātabbo, na atītānāgateti vuttaṃ “**paccuppannānaṃ dhammānaṃ**”ti.)。馬哈希尊者在《無我相經講記》(1999: 133)亦指出，依據《中部·10經·念處經》的經文以及《中部·131經·一夜賢者經》的偈頌，內觀修行者應觀察當下實際發生的名色法。《念處經》的經文如，「行走時，了知我在行走」(gacchanto vā ‘gacchāmī’ti pajānāti)、**「感受苦受時，了知我在感受苦受」**(dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti)、**「心有貪時，了知心有貪」**(sarāgaṃ vā cittaṃ ‘sarāgaṃ cittaṃ’ti pajānāti)、**「內有欲貪時，了知內有欲貪」**(santaṃ vā ajjhattaṃ kāmacchandaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ kāmacchando’ti pajānāti)。所提的《一夜賢者經》的偈頌：「莫追憶過去，莫期待未來；過去的已滅，未來的未到。應於現在法，處處作觀察；不壞不動者，智者應修習。」(“Atītaṃ nānvāgameyya, nappaṭikaṅkhe anāgataṃ; yadatītaṃ pahīnaṃ taṃ, appattañca anāgataṃ. “Paccuppannañca yo

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

dhammaṃ, tattha tattha vipassati; asaṃhīraṃ asaṃkupaṃ, taṃ vidvā manubrūhaye.)相對應的《中阿含經》(大正第1冊，頁697a)將此偈名為「跋地羅帝偈」，記作「慎莫念過去，亦勿願未來；過去事已滅，未來復未至。現在所有法，彼亦當為思；念無有堅強，慧者覺如是。」。《佛說尊上經》(大正第1冊，頁886b)譯此偈為「賢善偈」，譯文作：「過去當不憶，當來無求念；過去已盡滅，當來無所得。謂現在之法，彼彼當思惟；所念非牢固，智者能自覺。」另外，《瑜伽師地論》(大正第30冊，頁387c-388a)亦收錄此偈：「於過去無戀，不憍求未來；現在諸法中，處處遍觀察；智者所增長，無奪亦無動。」。

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：「實無不能被觀察的名色」。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，感念指導業處的阿闍黎與教誡阿闍黎的幫助。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。⁴⁴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。⁴⁵那時，因到達最上蘇

⁴⁴ 五種喜是：小喜、剎那喜、繼起喜、踴躍喜、遍滿喜。參見《清淨道論》143-144 頁。

⁴⁵ 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

息(即無作業的狀態)⁴⁶，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。

§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。

解》73-74 頁。

⁴⁶ 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。

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。⁴⁷

§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」。

§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

⁴⁷ 「捨」共有十種，見《清淨道論》160-162 頁。

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。⁴⁸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

⁴⁸ 《五論注》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。

察。

§ 55. 禪修者如是觀察，而在每次觀察時，所緣法及能緣法，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滅去的行相。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〔親身體驗〕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「以彼色為所緣之心之

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、銳利、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」。⁴⁹

§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〕。

⁴⁹ 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。

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》⁵⁰裡有說：「捨斷怖畏與喜，於一切諸行保持中捨與不偏。」

⁵⁰ Vism 656.

§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》⁵¹說：「…等住慧是行捨智。」《清淨道論大疏鈔》⁵²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，

⁵¹ 《無礙解道》第1冊60頁。亦見《清淨道論》660-661頁。

⁵² 《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」。

未被引開」。⁵³

(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⁵⁴，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〔較之前的觀察〕更明晰的觀察——迅速地顯現兩、三次或更多次。此稱為

⁵³ 《增支部經》第4冊46頁。

⁵⁴ 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。

「至出起觀」。⁵⁵

§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》⁵⁶裡如是說：「當他一再地作

⁵⁵ 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」。

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」。

⁵⁶ Mil 326 (《彌蘭陀王問經》326 頁)。

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。⁵⁷

13. 種姓智

§76. 緊接於「隨順智」之後出現的，宛如初次掉落在“諸行滅盡、離行的”涅槃裡的智，名為「種姓智」。⁵⁸

⁵⁷ 「隨順智」只持續一剎那心。此智隨順前面幾個「觀智」的作用，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。。

⁵⁸ 「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、

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」⁵⁹。它也被稱作「智見清淨」。[68]

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

四道心時，它稱為「淨化」。

⁵⁹ 「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。

智」⁶⁰。

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」。

⁶⁰ 「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》⁶¹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〕。⁶²

⁶¹ 《清淨道論》676 頁。

⁶² 《清淨道論》(676-677 頁)說，聖者的觀智從「觀道」(vipassanāvīthi)開始。《大疏鈔》(Vism-mhṭ II 434, 487)說「觀道」從「生滅隨觀」開始。另參考《解脫道論》：「彼坐禪人於此地住，於上作精進，為作斯陀含果證，作見生滅為初現觀，如初所說現修行，如已見道，依諸根、力、菩提覺，如是分別諦。彼如是修行向滅，斷麤欲、瞋恚及彼一處住煩惱，

§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

從彼道無間作證斯陀含果。」(大正 32, 458, a16-20)。

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。⁶³

§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，在走路或用餐時，有時也能進入「寂滅」。〔此果〕等至也可隨所決定

⁶³ 關於「果等至」的說明，詳見《清淨道論》699-702 頁。

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、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⁶⁴，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。

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

⁶⁴ “pāligatimpi 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）。

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

清淨智論

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、勝解、策勵、樂、智、現起、捨、欲。(Vism 629-638)
VI.	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)

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

<p>行 道 智 見 清 淨</p>	<p>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)</p>
	<p>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)</p> <p>「至出起觀」，含三種智：11.行捨智、12.隨順智、13.種姓智。(Vism 661-666)</p>
<p>VII 智見清淨</p>	<p>14. 道智：須陀洹道^(Vism 672-675)、斯陀含道、阿那含道，及阿羅漢道。</p>
	<p>15. 果智：須陀洹果^(Vism 675-676)乃至阿羅漢果。</p> <p>16. 省察智：省察道、果、涅槃、已斷的煩惱、未斷的煩惱。(Vism 676)</p>

^{*3} 《精解》只提到「觸知智」乃至「隨順智」等十種觀智。但巴利注釋書中，「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。

清淨智論

附錄(二) 緬文字體巴利本之序
(班迪達尊者 撰)

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。

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》。於是為了這些外國人，〔我們〕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已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注腳。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(Nāṇaponika Thera)

錫蘭 肯迪 森林僻靜園

1965年6月月圓日

清淨智論

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)西方約七英哩處的謝昆村(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，並於次年到曼德勒(Mandalay)接受博學長老的指導，繼續進修三藏、注疏。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「根本明昆傑打汪尊者」(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》(Vipassanānaya-ppakaraṇa)。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 Indavamsa 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》

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

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)(含注)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。

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)

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。

從 1961 年 3 月開始，馬哈希尊者開始向大眾宣講《清淨道論》及其注書《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⁴，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。⁵

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》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。」⁶附帶一提，於「第

⁴ 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。

⁵ 有關此書的特色，可參見 U Sīlānanda (1982), pp. 82-88。

⁶ 見 U Sīlānanda (1982), pp. 57-60。

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
⁷，其弟子也在世界各地廣設教導內觀修行的禪修中心。

⁷ 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。

附錄(五)：教導馬哈希內觀禪法的相關禪修道場

附錄(五) 教導馬哈希內觀禪法的相關 禪修道場

⊕ 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-)相關道場

網頁：<http://www.panditarama.org/>

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

<http://www.vmc128.8m.com/>

<http://www.panditaramasydney.org/>

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

網頁：<http://www.chanmyay.org>

三、 戒喜禪師(Sayādaw U Sīlānanda, 1928-2005)的道場

網頁：<http://www.tbsa.org/>

四、 馬哈希禪修中心總部 (Mahāsi Yeiktha)

網頁：<http://www.mahasi.org.mm>

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

參考書目

中文

Bhikkhu Bodhi編，尋法比丘中譯，2000，《阿毗達摩概要精解》，

高雄：正覺學會。

Mingun Sayadaw著，U Ko Lay及U Tin Lwin英譯，敬法比丘中

譯，2000，《南傳菩薩道》(上、下冊)，高雄：正覺

學會。

向智尊者，2006，《正念之道》，賴隆彥譯，台北：橡樹林。

覺音尊者，葉均譯，2002，《清淨道論》，高雄：正覺學會。

喜戒禪師(U Silānanda)著，2005，《正念的四個練習》，賴隆

彥譯，台北：橡樹林。

馬哈希大師著，嘉義新雨編譯群，2004，《內觀基礎》，台北：

方廣。

——，新雨編譯群，1999，〈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，頁

126-166。

——，溫宗堃，2007，《毗婆舍那講記：合法的醫療》，台

北：南山放生寺。

英文

Bhikkhu Ñāṇamoli (tr.), (1991) *The Path of Purification*, Fifth edition, Kandy: Buddhist Publication Society

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

Ledi Sayādaw, (1999) *The Manuals of Dhamma*. Trans. Sayadaw U Nyana et al. Maharashtra: Vipassanā Research Institute.

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

——, (1999) *The Anattalakkhanasutta*, trans. by U Ko Lay Yangon: Buddha Sāsana Nuggaha Organization.

——, (2000) *A Discourse on Vipassana*, trans. by Dr. Ko Gyi

Yangon: Buddha Sāsana Nuggaha Organization.

—, (1999) *A discourse on Paṭiccasamuppāda*, trans. by U Aye Maung 1st published 1982, Yangon: Buddha Sāsana Nuggaha Organization.

Tha-ma-nay-kyaw (ed.), (2000) ‘Mahasi Sayadaw’s Analysis on Today’s Vipassanā Techniques’, trans. by Hla Myint Kyaw Online. Internet. Available: <http://www.vmc128.8m.com/>

U Hla Myint Kyaw, (1999) ‘Questions & Answers’, tr. by U Hla Maung. Yangon: Paṇḍitārāma. Online. Internet. Available: <http://www.web.ukonline.co.uk/buddhism/pandita5.htm>

U Sīlānanda, (1982) *Mahasi Sayadaw Biography*. Trans. Min Swe. E-book, Yangon: Buddhasāsana-nuggaha Organization. Online. Internet. Available: <http://www.mahasi.org.mm>