

# 清淨智論

馬哈希尊者  
(Mahāsi Sayādaw)

溫宗堃 譯

公元 2007 年 2 月修訂版



马哈希尊者

(Mahāsi Sayādaw, 1904-1982)

# 目次

目次.....	i
中译序.....	iv
凡例.....	viii
一般略语.....	ix
清净智论.....	- 2 -
希求.....	- 2 -
I. 戒清净.....	- 3 -
内观方法简介.....	- 3 -
II. 心清净.....	- 6 -
III. 见清净.....	- 9 -
1. 名色分别智.....	- 9 -
IV. 度疑清净.....	- 12 -
2. 缘摄受智.....	- 12 -
3. 触知智(思惟智).....	- 14 -

4a. (稚弱) 生灭智.....	- 17 -
(先说十种观染) .....	- 17 -
V. 道非道智见清净 (4b.强力生灭智) .....	- 22 -
VI. 行道智见清净.....	- 22 -
5. 坏灭智.....	- 23 -
6. 怖畏智.....	- 27 -
7. 过患智.....	- 28 -
8. 厌离智.....	- 28 -
9. 欲解脱智.....	- 29 -
10. 审察智.....	- 30 -
11. 行舍智.....	- 32 -
(11.-13.) 至出起观智.....	- 34 -
12. 随顺智.....	- 36 -
13. 种姓智.....	- 36 -
VII. 智见清净.....	- 37 -
14. 道智.....	- 37 -
15. 果智.....	- 37 -
16. 省察智.....	- 38 -
17.果等至.....	- 40 -

18. 修习更上之道.....	- 41 -
令念生起之语（提醒） .....	- 43 -
期望.....	- 43 -
跋.....	- 44 -
附录(一).....	- 46 -
七清净与十六阶智.....	- 46 -
附录(二).....	- 50 -
缅文字体巴利本之序.....	- 50 -
(班迪达尊者 撰)说明(序).....	- 50 -
附录(三).....	- 54 -
英译本之译者序.....	- 54 -
附录(四).....	- 60 -
附录(五).....	- 67 -
教导马哈希内观禅法的相关禅修道场 ⊕ 教导马哈 希内观禅法的相关禅修道场: .....	- 67 -
参考书目.....	69

## 中译序

此巴利论著，乃马哈希尊者(Mahāsi Sayādaw, 1904—1982)于1950年所作，旨在描述禅修者修习毗婆舍那时，其智慧开展的过程。如论中跋文所述，此论原以缅文写成，后译为巴利文。造论目的，是为了让已得毗婆舍那成就、但无教理知识的禅修者，能够了解自己的修行在佛教道次第上的位置。然而，如马哈希尊者所说，未得毗婆舍那智的读者若阅读此书，也能获得闻法生信的利益。

此中译本，主要依据锡兰佛教出版协会(BPS)于1985年出版的 *The Progress of Insight*。该书于1965年付梓，书中并有向智尊者(Ñāṇaponika Thera)的序言(见附录三)、英译、注脚及罗马字体的巴利文本。其次是缅甸字体的巴利文本，该书附有班迪达禅师的序言(见附录二)。

本书出版，要感谢各种远、近的助缘。二〇〇三年，笔者首次研读此论的巴利文，并从八月中旬到十二月中

旬，在如实佛学研究室，分十六次、每次两个半小时，向许洋主老师及在场的同学报告研读的成果。之后，由于学业的关系，一直未能有机会进一步加以整理、修改。二〇〇五年底，在宗善法师的鼓励下，笔者将原本的中译，稍作润饰、排版，准备日后出版中译本。二〇〇六年五月，又得到南山放生寺演观法师的鼓励，慨允出版中译本及巴汉对照本，以便裨益不同读者群的需求，笔者才进一步校对、整理巴利文与中译稿，并增补了注解、附录。

《清净智论》于二〇〇六年出版后，译者利用于北市圣观寺教学巴利课程的机会，再次研读《清净智论》的巴利原文，发现在在译文、校订及补充资料方面，尚有不少可改正、增补之处，又逢宗善法师打算再次出版《清净智论》的中译本，于是有了现在的修订版。然而修正工作仍未完备，疏漏之处，尚请见谅。

感谢师长、法师的鼓励与支持，笔者才能提起动力，

把当初的学习研读转化为完整的译作，与大众分享。译者要特别感谢何孟玲小姐，她在极有限的时间内，帮忙校润译文、排版编辑。无论如何，译者所学有限，书中倘有任何的错误、缺漏，恳请读者见谅，并不吝予以指正。

最后，愿此编译善行，成为自己证得道智、果智的助缘，并愿此善行功德回向给译者的父母、师长、亲戚、朋友，及一切众生，愿大家皆能精勤努力，获得各自所希愿的世间、出世间善果。

温宗堃 谨志  
2007年4月





## 凡例

1. “[ ]” 括号内的数字，表示所依巴利文底本 *The Progress of Insight* 的页码。
2. “（）” 括号内的文字，乃中译者符合中文语法，或为帮助理解所补增。
3. “（）” 括号内的文字，乃巴利原文所有。
4. 注解中的巴利文献出处，若是三藏、《清净道论》，则依据 PTS 版；若是《清净道论》以外的注书、疏钞文献，则依据缅甸第六次结集 CSCD 版。
5. 《清净智论》底本，指 BPS 出版的 *The Progress of Insight*。

## 一般略语

- CPD      *A Critical Pāli Dictionary* (精审巴利辞典)
- CPED     *Concise Pali-English Dictionary* (精简巴英辞典)
- PED      *Pali English Dictionary* (巴英辞典)
- Vism     《清静道论》(PTS 出版)
- BPS      Buddhist Publication Society
- 《精解》    《阿毗达磨概要精解》(正觉学会出版)



# 清淨智論

# 清净智论

[49]

礼敬世尊．阿罗汉．正等觉者<sup>1</sup>

希求

愿具正法之光的大圣．知一切者，

〔其〕被称为正法光的教法，长久照耀〔世间〕。

§1. 为了让那些已得殊胜〔成就〕的修行者，能够清楚了知〔自己的体验〕，〔我〕略述此关于「〔七〕清净」与「智次第」<sup>2</sup>的灯论。这些修行者，已精勤地专注于腹部中因上升与下降而显现的「风触色」<sup>3</sup>，或〔专注于〕依「〔身〕触」而显现的「三大种．触色」；顺次地观察〔在〕六门<sup>4</sup>〔生起〕的一切「名、色」<sup>5</sup>，且已经见法、至法，知法、深解法、度疑、离疑惑、得无畏、于大师之教不依他人。

## I. 戒清净

§2. 受持五戒、八戒、十戒<sup>6</sup>（三种戒）中的任一种，予以善守、善护，此名为优婆塞、优婆夷的戒清净。

§3. 以波罗提木叉为首的四类戒<sup>7</sup>，得善遍净，此即名为比丘的戒清净。在彼（四类）之中，波罗提木叉的防护最为重要。因为当它得遍净时，方能成就修行。

### 内观方法简介

§4. 所谓修行，分为「奢摩他」与「毗婆舍那」两种<sup>8</sup>。凡于最初修习此中的「奢摩他」，住于「近行」与「安止」<sup>9</sup>二种定之中的任一之后，方才观察五取蕴<sup>10</sup>者，名为「奢摩他乘者」。就其内观方法，在《破除疑障》<sup>11</sup>中的《法嗣经》<sup>12</sup>的注释里，曾说：「在此，一类人先令近行定或安止定生起，这是奢摩他。他观照那定以及与其相应的法<sup>13</sup>为无常、苦、无我，[50]这是毗婆舍那。」在《清净道论》中，曾说「奢摩他乘行者，排除非想非非想处，从其余任何一个色、无色界禅那出起后，应当

根据相、味等，把握寻等禅支以及与它相应的诸法…」等等。<sup>14</sup>

§5. 复次，凡未令「近行定」或「安止定」生起，而于最初开始便观照五取蕴者，名为「纯观乘者」。关于此〔行者〕的内观方法，同样在那里，即《法嗣经》注释里，曾说：「再者，于此，另一类人未得上述的奢摩他，便观察五取蕴为无常、苦、无我。」

§6. 在《清净道论》有说：「又，纯观乘者……遍取四界。」在《因缘品相应》里的《梵志须深经》<sup>15</sup>中，世尊则说：「须深啊！法住智在前，涅槃智在后。」

§7. 于彼〔奢摩他乘者及纯观乘者〕之中，纯观乘者，在所說的「戒清净」圆满之后，应努力把握「名、色」。如此努力者应依〔名、色〕各自的真实自味<sup>16</sup>，把握那显现于自身相续<sup>17</sup>内，被称为五取蕴的「名、色」。

§8. 应当观察于六门中显现的名、色之自相与共相<sup>18</sup>，以修习毗婆舍那。然而，一开始便紧随于六门中生起的一切名、色而作观察，是困难的。因此，初学的修



行者，应先观察在身门中，因触而清楚显现的色法。《清净道论大疏钞》说：「随着明显的〔名色法〕，执持毗婆舍那」。<sup>19</sup>因此，坐时，应观察透过「坐」及「一切身支里的触」<sup>20</sup>而显现的「触色」<sup>21</sup>，并如此观察〔、标记〕：「坐、触；坐、触」等等。当修行者坐着之时，腹部中，「风触色」依出、入息而转起，以上升与下降的形相，不间断地显现。应仔细观照彼〔风触色〕，观察〔、标记〕为：「上、下；上、下」等等。此人如是观察时，不断撞击腹内「身门」而生的「风界」，显现出「坚挺的行相」、「振动的行相」、「推的行相」，或者「拉的行相」。此中，坚挺是风界的「支持之相」；[51]「振动」显现其「移动之味〔即作用〕」；「推」与「拉」是「推动之现起」。<sup>22</sup>

§9. 因此，此人(即观察那透过上升等行相而显现的触色之禅修者)了知它们(即相、味、现起)而完成「色之把握」。之后，他也将具足「名之把握」，以及彼二者的把握，进而了知无常等共相。

§10. 当此人如此观察上升等触色时，有贪等之心、

乐等之受会生起，也会调整某部分的身体。此时，这些（身、心现象）也应被观察。观察后，应再持续地观察做为根本所缘的上升等触色。上述是「内观方法」的概说。在此，不能广说，因为本书是「清净与智」的略论，并不是对「毗婆舍那」的详细解释。

## II. 心清净

§11. 开始时，即便他已如是观察，但只要他的心仍未清净，散乱的心就会在诸观察心间断时生起，而想到感官外境等所缘<sup>23</sup>。禅修者或能察觉、或不能察觉它们，即使能够察觉，也是过了些许时间方可。由于此时禅修者的刹那定，非常羸弱无力，所以那些散乱心会障碍他的观察心。那些散乱的心被称为「障盖之心」。<sup>24</sup>

§12. 当刹那定变得有力时，观察心善等持而转起，像是掉落、撞击，或住立在「上升、下降、坐、触、弯、伸、见、听」等应被观察的所缘之上一样。此时，游走他处的〔散乱〕心不会常常生起，只偶尔少许地发生。

在〔游走他处的心〕生起之时(指“生起后立刻”，依通俗用语才说〔生起之同时〕)，他能够立刻觉察它。观察后，那游走的心便消失，不再生起。之后，他观察当下显著的所缘，如先前那般，能够令观察心不间断地转起。这时，此人的心名为「离盖」。

§13. 当禅修者的心远离诸盖，而在他的心能更密切地观照每一个被观察的所缘，且观察无间地生起之时，每一毗婆舍那心中被称为「仅住刹那」的定，不间断地转起于被观察的所缘之上。此即名为「心清净」。

§14. 即使它〔即刹那定〕仅住刹那，但从不被敌对者所征服这一点来说，它具有与「近行定」相等的力量。事实上，《清净道论大疏钞》的〈出入息论〉如此解释说：

§15. 「刹那的心一境性」：仅住刹那的定。的确，当它以同一行相在所缘上不断地转起，它〔刹那定〕不被敌对者所击败，将心固定不动，如安止。

§16. 此中，「在所缘上不间断地转起」即观察心的

相续流不间断地转起——观察一个所缘之后，紧接着即观察另一个<sup>25</sup>；观察它之后，紧接着又〔观察〕另一个。

§17. 「以相同行相转起」意指：「当许多应被观照的种种所缘出现时，不断转起的观察心，皆具有相同的等持行相。也就是说，以怎样的等持行相观察第一个所缘，就以那样的等持行相，观察第二个、第三个〔所缘〕等等」。

§18. 「不被敌对者所击败」：借着此〔句〕，教示「那不断转起的刹那定」，具有「不会被五盖击败的性质」。

§19. 「如安止」：藉此指出「它的力量，如安止定一般」。事实上，它(类似安止定的刹那定)在「至顶观」<sup>26</sup>中显现。

§20. 〔问：〕在《注释书》<sup>27</sup>中，不是只说「近行定」与「安止定」是「心清净」吗？的确如此，但是应知道，这是把「刹那定」包含于「近行定」之中而说的。

因为在《念处经》的注释中，曾说「剩余十二个即是近行业处」<sup>28</sup>。依据彼处（即念处经注释）的「威仪路章」、「明觉章」或「界作意章」而作意时，转起的定，必定名为「刹那定」，因为该定之后并无「世间安止定」生起。由于此定能够镇伏诸盖，如同因奢摩他业处而转起的近行定一样[53]；也由于它处于「道、果安止定」<sup>29</sup>的邻近处，因此以「近行」之名，称此「刹那定」，而引生此定的业处也被说为「近行业处」。因此，应该知道：「刹那定」能够镇伏诸盖，亦得名为「近行」及「心清净」。否则的话，就那些仅纯粹修观而未令「近行定」或「安止定」生起的「纯观乘者」而言，「心清净」便难以生起。<sup>30</sup>

### III. 见清净

#### 1. 名色分别智

§21. 当他具足心清净而观察时，会如是地辨别、了知名与色。他别别地辨别、了知所观的色法：如「上升

是一法，下降是另一法；坐是一法，触是另一法」等。同样地，他别别地办别、了知能观的心：如「对上升的了知是一法，对下降的了知是另一法」等。同样地，他也别别地辨别、了知色与非色，如：「上升是一法，对它的了知是另一法；下降是一法，对它的了知是另一法」等。如是，观察才了知，并非思惟后了知，也就是说，是依观察而转起的「现量智」<sup>31</sup>，并不是「思所成智」<sup>32</sup>。

§22. 如是，以眼见色之时，他别别地辨别而了知：「眼是一法，色是一法；见是一法，对它的了知是另一法」等等。以耳闻声等之时，也是如此。

§23. 又，那时，此人观察能观之名法，以及能思惟、考察之名法，自己以现量智分别而了知：〔名法具有〕「“趣向所缘”之自性」，或「“倾向所缘”之自性」，或「“识知所缘”之自性」。辨别藉由上升、下降及坐等名称而被说的、出现于全身的色法，而了知〔色法〕「没有“趣向所缘”之自性」，或「没有“倾向所缘”之自性」，或「没有“识知所缘”之自性」。这样的了

知，名为「依无记现起的了知」。的确，《根本疏钞》（即《分别论疏钞》）曾说：「或者…无记应理解为无所缘。」<sup>33</sup> [54]

§24. 每次如是观察之时，辨别、了知所观色与能观心的真实自味，即名为「名色辨别智」。

§25. 再者，当此智成熟时，他如是了知：「在入息的刹那，只有上升与『对它的了知』，在此之外的『我』并不存在」、「在出息的刹那，只有下降及『对它的了知』，在此之外的『我』并不存在」等等。如此了知后，他在观察时便自行了知、观见：「只有此二法存在，即『所缘的色』与『能了知的色的名』。依缘于此二法，（他们）说众生、补特伽罗、命者、他者、男人或女人。但是，在此（名色）之外，并没有众生、补特伽罗、命者、我、他者、男人或女人。」此（了知）名为「见清净」。

## IV. 度疑清净

### 2. 缘摄受智

§26. 当见清净遍熟时，所观察的名、色之缘，也会显现。作为色之缘的心，首先变得明显。怎样呢？当手、脚等〔肢体〕弯曲时，想要弯曲的心，会变得明显。因此，禅修者首先观察到它们〔即想要弯曲的动机〕，然后观察到弯曲。〔其它的动作，也是如此。〕他依现量〔即依亲身体验〕而了知：「想弯曲〔手、脚等〕的心存在时，被称为弯曲的色便生起。」「想伸展〔手、脚〕的心存在时，被称为伸展的色便生起」等等。再者，他也如下述那样，依现量而了知「名」也有「缘」。他了知：「当心想往外跑时，与它符应的作意心会先生起；若此〔作意心〕未被观照，心便会往外跑。当它被观察而了知时，向外跑的心便不生起」等等。他也了知：「眼等『门』与色等『所缘』存在之时，见等『心』才生起。〔眼等门与色等所缘〕不存在时，〔见等心〕便不生起」等等。他也了知：「能被观察的或能被了知的所缘存在时，思惟、推理或了知的心才生起。〔能被观察的或能



被了知的所缘)不存在时,〔思、寻或能知的心〕便不生起」等等。这时候,禅修者的身上,通常也会有种种不同的苦受显现。当他(无虑地)观察诸苦受里的某一个苦受之时,另一处又生起另一个苦受。当这个苦受被观察时,另一个〔又出现〕在他处,如是禅修者跟随着频频生起的苦受而作观察。虽作观察,他仅了知苦受被称为『生』的最初阶段,并未〔了知苦受〕称为『灭』的结束阶段。[55]同样地,许多不同形状的影相也会显现。如塔的形相、比丘、男人、女人、屋、树、庭园、天宫、云等等,如是许多不同形状的影相会显现。当〔禅修者〕观察某个生起的影相时,另一个又出现;观察它时,另一个〔又显现〕。如是,他跟随且观察一切显现的影相。虽作观察,他仅了知它们最初阶段〔即生〕,而未了知结束阶段〔即灭〕。此时,他如是地了知:「心总随着显现的所缘而生起。所缘存在时,心才生起;〔所缘〕不存在时,〔心〕便不生。」

§27. 在观察与观察之间,此人也藉由推论〔即比量〕审察了知<sup>35</sup>:「由于无明、渴爱、业等因缘存在,此名、

色才转起。」如是以现量、也以推论，观察了知名色和其因缘，即名为「缘摄受智」。

§28. 当此智成熟时，禅修者唯见名、色依各自适当的缘而转起，确定地了知：「只有『作为缘的名、色』以及『依缘而生的名、色』。实际上，造作弯曲等、或了知苦受等的人，并不存在。」此称为「度疑清净」。

### 3. 触知智(思惟智)

§29. 复次，此度疑清净成熟时，禅修者辨别、了知每个被观察的所缘之初、中、末阶段。那时，每当所缘被观察时，他清楚了知，前一个所缘灭去时，才有后一个的生起：「就是在〔腹部〕上升结束时，才有〔腹部〕下降的生起；在〔腹部〕下降结束时，才有〔腹部〕上升的生起。脚的举起结束时，才有脚的跨出生起；跨出结束时，才有脚的放下生起。就苦受而言，他看见：某处的〔苦〕受停止时，在他处才有另一新的苦受生起。他也看见：当那〔苦〕受被观察两、三次或更多次时，

〔受〕渐渐地变弱，最终完全寂止。关于进入“心之视野”的形状影相，他清楚地了知：就是在每个所观照的〔所缘〕灭去时，[56]另一个新的所缘才进入〔心之〕视野。他也清楚了知：在注意、观察两、三次或更多次后，那被观的所缘，或在移动后、或在变弱后、或在变不明显后，最终完全消逝。他看不到任何不会衰灭的常恒坚固之法。

§30. 见到每个被观察的所缘灭去、衰灭，此人也触知〔即了知〕：「依于灭坏义，故是无常」；「依于生已灭去之义，故是苦」；「当某个苦受灭去时，另一个〔苦受〕生起」。如是见到许多苦受无间地生起，他触知：「〔这〕仅是苦的聚集而已。」他也触知：「这仅是“无自在主”的、以无我为自性的法——不依自己而生，但随缘而生然后灭去故」

§31. 如是，离思量、推敲而透过纯粹的观察，了知无常等自性，触知被观的所缘「是无常、苦、无我」，此触知即名为「现量触知智」。

§32. 如是依现量观见一次或多次后，依据亲自现见的所缘而做推论，触知并确认，过去的、现在的、未来的、于一切世间里的所有名、色法：「〔它们〕同样都是无常、苦、无我。」此〔了知〕名为「比量触知智」。

36

§33. 关于此智，《无碍解道》<sup>37</sup>里曾说：「〔他〕确定过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜，以及远、近的一切色皆是无常。〔这〕是一种触知」等等。

§34. 《论事》的注释书<sup>38</sup>也曾说：「即使只见一个行的无常，然而对于剩余〔诸行〕，可依理趣而作意〔即推论〕：『一切行无常』…」；又说「『一切行无常』等语句，乃就「依理趣之见」而说，非就『同一刹那里依所缘之见』而说。」（这句话，是使用「理趣毗婆舍那〔即推论内观〕」<sup>39</sup>之名称的依据）。

§35. 《中部注》<sup>40</sup>也说：「因为诸佛才拥有对于『非想非非想处』的『随足法观』<sup>41</sup>，诸弟子并没有。所以，

在此教示『依聚的毗婆舍那』时而这样说。」(这话是使用「聚触知」之名称的依据。

## 4. 生灭智

〔先说十种观染〕<sup>42</sup>

§36. 能够(专注)观察当下--非过去、未来--的名色之时<sup>43</sup>, 由于此毗婆舍那的威力之故, 「光明」会向禅修者显现。就某些人而言, 它显现如灯光那样; 对某些人而言, 显现如闪电光、月光、阳光等。再者, 对某些人而言, (光明) 仅留住片刻; 对某些人而言则很久。

§37. 此人也会生起有力、与毗婆舍那相应的「念」。因为它的威力, 一切生起的名、色, 宛如自行到来般, 显现于能观之心中。又, 「念」似乎自行落在那名、色之上。因此, 此人那时心想: 「实无不能被念住的名、色。」

§38. 此人那被称为「观察」的毗婆舍那慧，变得锐利、勇猛而明晰。由于此慧，他别别确定而极清楚地了知一切所观的名、色，如以利刃切开竹笋。因此，此人那时心想：「实无不能被观察的名色」。在简别无常等相或其它的自性行相时，仅瞬间便极清楚地了知一切。他想：「这即是现量智」。

§39. 再者，有力的、与毗婆舍那相应的「信」，也会生起。由于信的力量，当此人观察或思惟时，心是明净、无污浊的。随念佛（法、僧）的功德时，（心）善跃入佛等的功德。会想宣说佛法，相信行瑜伽者所具有的功德，想要让亲爱的亲戚、朋友来修行；同时，感念指导业处的阿阇黎与教诫阿阇黎的帮助。如是等种种心之造作会生起。

§40. 此人也会生起小喜等五种喜。<sup>44</sup>自心清净之时，「喜」便带来身毛竖立、身体颤动。那时极甘甜、微细的触，遍满全身，[58]产生妙胜、可意的乐。由于喜的威力，他觉得全身，似乎下方未触、升上空中腾空而住；或像坐在空气的垫子上；或像全身在上下飘浮升降。

§41. 以「心所、心之不安止息」为相的「轻安」，以及与轻安随行的「轻快性」等〔心所〕也会显现。由于它们〔轻安等〕的威力，无论在坐时、行时、住时或卧时，此人没有心所与心的不安，也无〔心所与心的〕沉重、僵硬性、不适业性，疾病、歪曲性。<sup>45</sup>那时，因到达最上苏息(即无作业的状态)<sup>46</sup>，此人的心所与心是轻安的。因为迅速地转起，所以是轻快的；因能够作意于所欲的〔任何〕所缘，故〔心所与心〕是柔软的；因为能够在随其所欲的时间作意，故〔心所与心〕是适合作业的；因练达(能轻易地观照所应观的)，故〔心所与心〕极清净；因仅倾向、趋向、朝向于善业，所以〔心所与心〕是正直的。

§42. 此人遍满全身、极妙胜的「乐」也会生起。那时，由于乐的威力，此人心想：「我于一切时皆快乐！」「我体验了过去未曾体验的乐！」心极为喜悦，而且想要告诉别人自己的殊胜经验。的确，关于这为轻安等所资助的喜与乐之转起，〔《法句经》〕说：

§43. 入空闲处、心寂静、

正观法的比丘，拥有过人的喜。

触知诸蕴之生灭时，

他获得喜、悦，了知不死。

(《法句经》，三七三、三七四偈)

§44. 又，此人具有不松、不紧，已善策励且平等转起的「精进」。在以往，此人有时候会被昏沉、懒惰所征服，不能够无间地观察变得明显的所缘，且没有明晰的智；有时候则过度精勤，此时，即被掉举所征服，也变成那样（不能够无间地观察变得明显的所缘，且没有明晰的智）。然而，现在，此人透过不松、不紧，已善策励且平等转起的精进，超越了那些过失，能够无间地观察任何显现的所缘[59]，且拥有极明晰的智。

§45. 此人也生起有力的、对一切诸行保持中立的「观舍」。由于观舍的威力，他对于诸行无常等的简别，也保持中庸，能够无间地观察生起的名、色。那时，此人的观照无须特别努力，好像是自动观察似的。强力的



「转向舍」也会生起，由于「转向舍」的威力，此人的心像是迅速地跃入所转向的所缘一样。<sup>47</sup>

§46. 微细、具宁静行相的「欲求」也会生起，想要享有为上述光明等所巧饰的毗婆舍那。他未能了解此欲求是种「烦恼」，反而认为它是「对修行的好乐」。正因为如此，禅修者那时才会去赞叹此欲求〔说〕：「现在我非常喜爱禅修。」

§47. 他如是体验喜、乐及光明，享受着极明净、能够迅速且无忧恼地观察的「观照」，他以为：「我肯定已证得道、果！我已完成修行的工作！」这是将非道误认为道的邪执，亦名为「染」。

§48. 即使未把光明等法误认作是「道、果」，然而对它们生起味着，这〔味着〕也是观染。掺杂此染、被此染所染污的观察智，即使迅速地转起，也仅名为「稚弱生灭智」。正因为如此，此人那时尚不能够清楚地了知名色之生、灭。

## V. 道非道智见清净

§49. 禅修者如是观察时，他自行确定了知、或从他人那里听闻后确定了知：「光明等法不是道，对它们的爱乐只是观染而已。持续地观察显现的所缘，才是毗婆舍那之道！我的毗婆舍那工作尚未完成，我应该〔继续〕观察。」此〔确定〕名为「道非道智见清净」。[60]

## VI. 行道智见清净

§50. 观察、或者不再注意光明等〔观染〕之后，此人又如过去那样，仅持续地观察一切显现的名、色法。如是观察时，他超越了光明、喜、轻安、乐、欲求等〔观染〕，〔他的观〕智纯粹仅住于生、灭。这时，在每次的观察里，他观见：「被观的所缘生起后立即消失(灭去)。」他也了知：「每一个所缘就在〔生起处〕那里灭去；它未移动到其它地方。」

§51. 循此，此人依现量了知名、色刹那刹那地生灭。

如是，观察不断地刹那生灭的名、色法，而别别地确定、了知生灭的智慧，名为离染的「强力生灭随观智」。这（强力生灭随观智）是行道智见清净的开始。从这个智开始乃至「随顺智」，皆名为「行道智见清净」。

## 5. 坏灭智

§52. 如是观察一再生起的名、色法后，他观察到（它们分成）一节一节的、一段一段的、一小点一小点的（，观察到）：「现在它生起！现在它坏灭！」当「生灭智」成熟、锐利、有力时，生灭智会极迅速地生起，自行无间地转起，像是自动运转一样；名、色诸行也会极迅速地显现。当锐利的智如此运行而诸行快速地显现之时，他未了知所观名、色的「生起」，也未了知称为「住」的中间阶段，也不见称为「不断转起」的「转起」。称为手、足、脸部、身体等的形状与相也皆未显现。那时，他仅了知被称为「灭尽」、「衰灭」或「破坏」的坏灭（阶段）。

清净智论

§53. 当他观察腹部的上升时，他未了知上升的最初阶段及中间阶段，[61]仅了知上升的终结阶段——即上升的灭尽；下降的情况也是如此。又，在弯曲手脚，观察那弯曲之时，他也未了知弯曲的最初、中间阶段，也未了知手等的形状。伸展等的情况，也是如此。的确，在那时，被他观察的所缘似乎完全消逝不见似的。因此，那时他像是在观察完全消失不见、已坏灭的法，能观的心似乎未到达被观察的所缘似的。因为如此，这时候，某些修行者会以为：「我的毗婆舍那退步了！」然而，他不应如此认为。

§54. 以往，禅修者本然的心，会很自然的去喜欢形状等概念法所缘，乃至到生灭智，他仍会见到影像。循此，禅修者的心会去喜欢有形、有相、清楚的行法所缘。但是，现在因为他已如上述那样修得〔坏灭〕智，诸行法的有形影像已不再显现，更不用说比它更粗糙的概念法。<sup>48</sup>同样地，称为「最初」的「生起」也不显现，这

时候，他只了知以灭为自性、被说为是末段部分的「坏灭」。循此，禅修者的心，起先并不喜欢坏灭，但是他应该确信：「不久后，心将熟悉〔此坏灭智〕，并对被称为坏灭的「灭尽」感到欢喜。」如是确信后，禅修者应该努力做无间断的观察。

§ 55. 禅修者如是观察，而在每次观察时，所缘法及能缘法，即「被观的所缘」和「能知所缘的心」，总是次第且成双地坏灭、灭尽。即使在一次〔腹部的〕上升里，也有许多上升色显现出次第灭去的行相。像夏季观看阳炎时，阳炎显现出刹那刹那次第坏去的行相；或像大雨天下雨时，因落下的雨滴而生起的水泡之迅速消失；或像佛塔供灯时，被风吹灭的灯火之迅速灭去一样，所观的色法也显现出刹那刹那灭尽的坏灭行相。以色为所缘的能观心，也与那所观之色一起灭去。观察其它的色与非色〔即名法〕时，〔它们〕也是如此显现。这时，此人的智如是地现起：「无论身体里哪个所缘被观察，该所缘皆先灭去[62]；随后，了知彼所缘的能观之心，

也随之灭去。」因此，此人依序地清楚了知两两成对的坏灭：「所缘之灭」与「能缘心之灭」。(这是观察者〔亲身体验〕的了知，不可理解作是思惟后的选择。)这样清楚了知二法之灭尽——「六门里所出现的色等所缘之灭」，以及「以彼色为所缘的心之灭」——即名为「坏灭智」。

## 6. 怖畏智

§56. 当此「坏灭智」成熟时，见到做为所缘、能缘的一切诸行坏灭之后，具怖畏行相的「怖畏现起智」等等的智，会依序地生起。禅修者见到二法——「显现的所缘」和「能缘彼的毗婆舍那心」——刹那刹那灭去之后，也以比量了知：「过去的行法曾这样坏灭；未来的行法也将这样坏灭；而现在的行法正在坏灭。」如是了知后，当禅修者观察出现的行法时，那些行法会显现出坏灭行相。因此，禅修者在观察时，即了知「诸行是可畏的」。如是，对怖畏性质的了知，即名为「怖畏现起智」、或称作「怖畏智」。这时候，禅修者的心像无所

依怙一般，也感到怖畏。

## 7. 过患智

§57. 藉由怖畏智见到「应怖畏」之后，继续不间断地观察时，不久，「过患智」即生起。此智生起时，一切处——即被观之所缘、能观之心，以及所作意的「有」——之中所有的行法，会变得无味、索然无趣、无乐味。这时候，禅修者只见到苦，只见到无乐味，只见到过患。因此，此智名为「过患智」。

## 8. 厌离智

§58. 当禅修者这样见到诸行的过患时，他的心对那些有过患的诸行，不会感到喜乐，只会厌离。那时，[63] 禅修者的心像感到不满、倦怠一样。虽然如此，他并未放弃毗婆舍那，仍投入时间持续地观照。应知道：这并



不是对修行的不满，而是具有“对诸行感到厌离之行相”的「厌离智」。即使这时候，禅修者的心被引导到至乐的状态或极可爱的所缘，他的心也不会对它们感到欢喜，不会因它们感到满足。因此，在诸观察的间隔之间，禅修者心想：「诸行皆具刹那灭去的性质，唯有一切行的止息才是乐。」

## 9. 欲解脱智

§59. 再者，当禅修者因厌离智而对每个所观感到厌离时，他会生起想要舍弃诸行的心，或说，想从诸行解脱的心。与此心相应的智，即名为「欲解脱智」。这时候，通常身体会有许多苦受，且不想要长久维持同一种威仪姿势。即使这些状况未出现，诸行令人不舒服的性质也更加明显。因此，在诸观察的间隔之间，禅修者这样地希求：「愿我快快地从此（诸行）解脱吧！」「让我到达诸行止息之处吧！」「让我彻底地舍弃这些吧！」那时，禅修者的心，在每次观察时，似乎要从被观的所缘退出似的(像是想要退出后逃走似的)。

## 10. 审察智

§60. 想舍弃诸行的禅修者，为了弃舍诸行、从诸行解脱，更加精进地观察诸行。因此，在彼时转起的智，名为「审察智」。(事实上，就意义上言，「审察」、「观察」或「毗婆舍那」三者是相同的。)此时，诸行的无常、苦、无我行相，极清楚地向禅修者显现。且三行相之中，苦行相会特别清楚。这时候，通常此人身体内会显现出种种急遽、锐利、剧烈的苦受。正因为如此，对此人而言，[64]整个名、色身，似乎像是极苦的病之聚集、苦之聚集。被称为「不能长久维持在一种威仪路」的难忍之事，通常也会出现。这时候，禅修者无法长久维持同一种威仪姿势，没多久就想要改变。这仅是诸行的苦之性质的现起。虽然如此地想改变〔姿势〕，他也不应该急着改变。他应该努力维持着每一种威仪姿势长久不动，并作观察。如此，他会超越那难忍之事。

§61. 那时，此人的毗婆舍那智极明晰且强而有力。

正因为如此，苦受一被观察后，瞬间便止息。即使苦受未完全寂止，禅修者也了知它刹那刹那且一段一段地灭坏。（也就是说：藉由每个观察，了知每个刹那的苦受称为「尽、灭」的坏灭〔阶段〕，而非像触知智时那样，只了知到〔许多〕相似感受之相续。）然而，若不放下〔此修行的〕重担，持续地观照这苦受，不久后它将完全止息。事实上，当苦受如此止息时，它就那样子止息了，不会再生起。虽然观智已如此清晰且强而有力，但禅修者仍不因此而感到满足。他也会生起如此的念头：「我现在的观智并不明晰。」不过，他应该努力藉由观察以舍断这个念头，继续观察一切显现的名、色诸行。

§62. 当禅修者如是地无间观察时，经过几分、几小时或几天后，较之前的观察更加明晰的观察会生起。那时，他会超越一切的苦受、威仪路的不堪忍，以及「观智不明晰」的念头。他的观察，转起得更加迅速。每次观察时，极清楚地了知无常等三相中的一相。如此迅速观察而了知三相的任一相，即名为「强力审察智」。[65]

## 11. 行舍智

§63. 又，当此审察智遍熟之时，如自动运转般自行了知显现的名、色诸行，且相续地(即连续地)转起之「智」，名为「行舍智」。<sup>49</sup>

§64. 就此人而言，已经没有为了让诸行（于心中）现前而应做的工作，也没有为了了知诸行而应做的工作。因为，每当一个观察结束时，（另一个）应被观察的所缘，便自行现起。毗婆舍那智自动观察并了知该所缘，好像禅修者不必做任何工作似的。

§65. 在以往，从怖畏智开始，由于见到诸行的坏灭，他生起了怖畏行相、过患见、厌离行相、欲解脱之希求，以及对所证之智的不满足感。然而，现在即使见到更快速灭去的诸行坏灭，也不会生起（怖畏、不满等）这些状态；即使苦受生起，忧也不生起；也不会不能堪忍（苦受）。通常这个时候，禅修者的苦受会完全止息(也就是说「不生起」)。即使想到可怖畏、可悲愁的事，怖畏或

悲愁也不生起。这就是行舍智里的「怖畏之断舍」。

§66. 以往，在生灭智之时，由于毗婆舍那的明晰，故生起强而有力的喜悦。现在，强大的喜悦，并不会因行舍智里极寂静、微细、清晰的状态而生起。即使看见会引生喜悦的可爱所缘，或想到即将受用的成就，强大的喜悦也不会生起。这是行舍智里的「喜之断舍」。

§67. 进入六根门领域的所缘——无论可爱或不可爱，他皆不染着也不怀瞋，只是平等地观察、了知它们(也就是说「只是了知」)。此乃行舍智里的「增上舍性」。

[66]

§68. 关于此三功德支，在《清净道论》<sup>50</sup>里有说：  
「舍断怖畏与喜，于一切诸行保持中舍与不偏。」

§69. 当他想：「现在，我要再努力作观！」而努力时，没多久，他的观察就变得纯熟，像自行运作似的。从此之后，禅修者不必做任何工作（即刻意的努力）。即使不工作，观察也相续(连续)而持久地转起，无间断

地转起两、三个小时。这是行舍智的「等住性」。关于此，《无碍解道》<sup>51</sup>说：「…等住慧是行舍智。」《清净道论大疏钞》<sup>52</sup>也对此解释说：「就『智…相续地转起』而说…。」

§70. 当观察如自行运作般地生起时，自此开始，「心」即使被导向种种其它的所缘，也不会前往；即使到达那里（即其它的所缘），不久后它就又会回到应被观察的所缘，持续地观察。就这一点而说「它停滞、退缩、回转，未被引开」。<sup>53</sup>

### (11.-13.) 至出起观智

§71. 禅修者如是藉由具足多种功德、利益、威德的行舍智<sup>54</sup>，观察一切显现的诸行，在他的行舍智遍熟，变得锐利、勇健、明净，达顶点的时候，此（（行舍）智）观察显现的诸行，藉由见其坏灭了知无常、或苦、或无我。如是极清楚地了知三相之一相——这是〔较之前

的观察)更明晰的观察——迅速地显现两、三次或更多次。此称为「至出起观」。<sup>55</sup>

§72. 紧接于「至出起观」的最终的观察心之后，禅修者的心跃入被称为「一切行灭」的涅槃。因此，那时候，禅修者了知名为「一切行灭」的寂静。

§73. 许多经典如此显示涅槃作证的行相：「法眼生：凡有生的性质者，[67]皆有灭的性质。」藉由此处的「有灭的性质」这语词，显示出「体证“具有生起性质”的一切诸行之灭尽、寂止」的行相。

§74. 《弥兰陀王问经》<sup>56</sup>里如是说：「当他一再地作意时，心超越转起，而进入无转起。大王啊！正行而到达无转起，名为『作证涅槃』。」此处，其意为：「想要作证涅槃的禅修者，应该一再地作意，亦即，应观察六根门中随现的一切名、色。当禅修者如此作意时，一直到随顺智为止，他那名为作意的观察心，(因不断地屡屡转起故，如河流般)每一刹那皆直落在被称为「转起」

的名、色行法之上。其后，心不再落入「转起」，超越了「转起」，进入「无转起」(此与被称为「转起」的名、色行，是完全相反的)，到达无转起(也就是说：像落入似的到达被称为「诸行寂止」的「灭」)。如此，在以往，依据生灭智等种种智，或说，藉由戒清净、心清净及见清净等种种清净，正确而不颠倒地修行之后，禅修者(凭借着那进入无转起的心)到达「无转起」、作证「涅槃」，也就是说，亲证「涅槃」、亲眼观见「涅槃」。

## 12. 随顺智

§75. 「至出起观」里最后的观察智，名为「随顺智」。这是「行道智见清净」的终点。<sup>57</sup>

## 13. 种姓智

§76. 紧接于「随顺智」之后出现的，宛如初次掉落



在“诸行灭尽、离行的”涅槃里的智，名为「种姓智」。

58

## Ⅶ. 智见清净

### 14. 道智

§77. 紧接于「种姓智」之后，住立在“诸行灭尽、离行的”涅槃里的智，即是「道智」<sup>59</sup>。它也被称作「智见清净」。<sup>[68]</sup>

### 15. 果智

§78. 紧接于「道智」之后，以相同方式转起在“诸行灭尽、离行的”涅槃上、且是最后阶段的智，名为「果智」<sup>60</sup>。

## 16. 省察智

§79. 种姓、道及果，此三种智转起的时间并不长久，如一个观察心（的时间）一样，仅刹那而已，极为短暂。其后，「省察智」即生起。透过省察智，禅修者了知：「至出起观随着极为迅速的观察而到来」；「紧接于最后的观察心之后，道心跃入『灭』」。此名为「道的省察」。

§80. 他了知：在「道」与「省察」之间的时间，住立于涅槃的状态。此名为「果的省察」。

§81. 他了知：现今所了知的所缘（即涅槃），已空去一切行法。此名为「涅槃的省察」。

§82. 在《清净道论》<sup>61</sup>中，有说：「他省察道：『我确实依此道而来』；他省察果：『我获得此利益』；他省察无死的涅槃：『此法作为所缘而被我所通达』。」

§83. 有些人省察烦恼，有些人则没有。

§84. 在此〔省察智〕之后，禅修者也是观察现起的名、色。当他观察时，名、色显得很粗糙，不像以往在行舍智时〔所见的名、色〕那样的微细。为何如此？因为此时转起的智，是「生灭智」之故。的确！圣者内观时，首先会生起「生灭智」，这是法性〔即必然的道理〕。

62

§85. 然而，有些禅修者从道、果出起时，“依彼〔道、果〕威力所生的”、“强而有力的”信、乐、喜与轻安，会遍布全身而转起。那时候，〔他们〕什么也无法观察。即使加倍精勤地观察，也无法[69]别别分辨、清楚了知。他们只是体验着极迅速转起的喜、轻安与乐。由于强大的信心，禅修者极明净的心，也会不间断地转起一、两个小时乃至更久。由于此心，禅修者像是住在极明净、充满光亮的空旷处。禅修者赞叹那时与明净心俱起的喜、乐：「如此的乐，在这之前，我一次也未曾体验、未曾见过！」然而经过两、三个小时后，信、乐、喜与轻安会变弱。因此，他们能够继续观察显现的名、色，能够别别辨别、清楚了知。这时候，也是生灭智首先生起。

## 17.果等至

§86. 如是观察时，毗婆舍那智顺次地生起，不久即到达行舍的状态。这时，在定力未圆满的情况下，「行舍智」会一再地转起。不过，当定力圆满时，为了第一道、果而作观者，其预流果心会透过「果等至」而达至「诸行之灭」。它的转起，和过去「道之心路」里道、果心的转起是相同的，差异只在「果等至」有久住的能力。

§87. 为了屡屡且速速证入「果等至」，也为了在证入时能够久住(持续五、十、十五、三十分钟，乃至一小时或更久)，应当下决心：「愿如是！愿如是！」之后，精勤努力。<sup>63</sup>

§88. 为证入「果等至」而作努力者，生灭智最先生起。(观智)从这个智依序进升，不久后「行舍智」即生起(不过，熟练时，仅藉由四、五次的观察即可进升

至「行舍智」)。之后，当定力圆满时，「果心」屡屡透过「果等至」而安止于「寂灭」（即涅槃）。有的人，在走路或用食时，有时也能进入「寂灭」。（此果）等至也可随所决定的时间，持续住立。达至（果等至）时，禅修者的心仅住立于「诸行之寂灭」，并未觉知「寂灭」以外的事物。[70]

## 18. 修习更上之道

§89. 如是熟习果等至之后，应该为了更上之道、果，下定决心，精勤努力。为了更高的道、果而努力者，应当做什么事？当如过去一样，于六根门作观察。

§90. 因此，他应该观察于自己六根门显现的名、色。观察时，他会先看到：在「生灭智」阶段里，行法还很粗糙；他的心也尚未等持。此「更上之道」的修习，并不像为「果等至」而修习的毗婆舍那那样容易。因毗婆舍那需被重新修习，所以困难了一些，但不像最初开始时那般困难。「禅修者能够仅用一日乃至一小时，便证

得行舍智。」在此，〔我是〕基于许多未具敏捷慧、需受指导的现代人的经验，透过推论，针对同属此类的人而说这句话。即使到达「行舍智」，若禅修者五根尚未成熟，也仅是「行舍智」屡屡转起而已。虽然，证果者在一小时内，便能够多次进入已证得的果（即果等至）；不过，若五根未成熟，他就无法只凭一日、两日、三日等，而证得更上之道，他只会停住在「行舍智」。这时候，若是为了到达所证的果（即果等至），而引导其心，他却可能在二、三分钟内就证入（果等至）。

§91. 为更高的道而进行观照时，若五根成熟，到达行舍智的顶点之后，随顺智、种姓智、及更上之道、果便会生起，如先前的情形一样。之后，审察智等，也与之前的相同。其余的乃至到阿罗汉果的「内观方法」及「智的次第」，随顺已说过的方法，便可了知。因此，我不再详述。

## 令念生起之语〔提醒〕

§92. 为了让禅修者易于理解，仅要略地造述此《清净智论》，而未详细、完备。再者，此论仅以容易被理解的方式写下，在许多地方，巴利语并不流畅<sup>64</sup>，且含有重复等的缺点。因此，不应关注书中巴利语写法及未完备的缺点。智者应好好思惟义理。这是我的提醒。

## 期望

§93. 虽然〔书的〕一开始就表明：「此〔论〕是为了已得殊胜〔成就〕者而作」；但是，其它人若也阅读此论，这对他们亦有帮助。（对于后一类读者，）以下是我的期望：

§94. 极吸引人、令人喜爱、美味且有营养的食物，唯有在亲自食用后，才能清楚了知。同样地，在此所说的所有「智之转起」，唯有亲自看见——而非未亲自看见——之后方能彻底了解。因此，愿善人们于此〔诸智〕

清净智论

获得无疑的了知 (也就是说, 希望他们实际修行以便得证) 。

## 跋

§95. 为了现世少闻的禅修者,  
了知毗婆舍那方法的马哈希长老  
先以缅文造此《清净智论》,  
后将之译为巴利文。

《清净智论》终





附录(一)  
七清净与十六阶智

七清净	十六阶智
I. 戒清净	(a) 出家众：波罗提木叉戒、根律仪戒、活命遍净戒、资具依止戒。(Vism 16-46) (b) 在家众：五戒、八戒或十戒。
II. 心清净	(a) 奢摩他的近行定、(b) 奢摩他的安止定、(c) 毗婆舍那刹那定*1。(Vism 85, 587)
III. 见清净	1. 名色分别智：辨别名及色。(Vism Ch.18)
IV. 度疑清净	2. 缘摄受智 (小须陀洹*2)：辨别名、色的因果关系。(Vism Ch. 19)
V. 道非道智见清净	3. 触知智：见三法印。(Vism 606-629) 4a. 稚弱生灭智：初见名、色的生、灭。可能面临十种毗婆舍那染：光、喜、轻安、胜解、策励、乐、智、现起、舍、欲。(Vism 629-638)
VI. 行道智见清净	4b. 强力生灭智：见名、色的生灭。(Vism 639-640) 5. 坏灭智：只见灭的现象。(Vism 640-645) 6. 怖畏智。(Vism 645-647) 7. 过患智。(Vism 647-650) 8. 厌离智。(Vism 650-651) 9. 欲解脱智。(Vism 651) 10. 审察智。(Vism 651-653)

## 清净智论

净	<p>11. 行舍智。(Vism 653-661)</p> <p>12. 随顺智。(Vism 669-671)</p>
	<p>13. 种姓智：超越凡夫种姓，进入圣者种姓。此智不属第六清净，也不属第七清净。<sup>*3</sup> (Vism 672)</p> <p>「至出起观」，舍三种智：11.行舍智、12.随顺智、13.种姓智。(Vism 661-666)</p>
VII. 智见清净	<p>14. 道智：须陀洹道(Vism 672-675)、斯陀含道、阿那含道，及阿罗汉道。</p>
	<p>15. 果智：须陀洹果(Vism 675-676)乃至阿罗汉果。</p> <p>16. 省察智：省察道、果、涅槃、已断的烦恼、未断的烦恼。(Vism 676)</p>

附录(二) 缅文字体巴利本之序

附录(二)  
缅文字体巴利本之序  
(班迪达尊者 撰)

## 说明(序)

礼敬世尊、阿罗汉、正等觉者

这本《清淨智论》，为谁所造？何时所造？又为了什么而造呢？

身为大念处阿阇黎、最上大智者的马哈希长老，为了让少闻者能易于忆持，在佛历二四九二年，造写此论。

那时候在马哈希长老座下学习内观方法的一些优婆塞，向长老请求说：「尊者啊！虽然您曾撰写两册说明极为完备的内观方法的书，但是，尊者啊！它们过于详尽仔细，对少闻的我们而言，不易于阅读、理解乃至忆持。所以，希望长老出于慈悲，为我们扼要撰写关于『清淨与智』的略论，以便我们能易于理解、忆持『清淨及智』的次第。」因此，（马哈希长老）才在上述那一年，首先以缅文简要地撰写这部论。

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



附录(二) 缅文字体巴利本之序

附录(三)  
英译本之译者序  
(向智尊者 撰)

在今日，若要呈现给大众读者一本关于佛教禅修的著作，并不需要多作解释。在西方国家，佛教禅修已不再被认为仅是学术研究，或一种怪异的兴趣。面对现代生活的复杂与压力，人们普遍感受到心灵复苏的需要。而在提升心灵的领域里，许多人皆已承认并证实了佛教禅修的价值。

佛陀的「四念处」(satipaṭṭhāna)，尤其能适用于不同的生活型态，为人们带来利益，因此最弥足珍贵。这部论的写作，即是立足于念处修行的方法，而此方法的最终目标则是让心彻底去除贪、瞋、痴烦恼。

此论的作者马哈希尊者，即索巴那大长老(U Sobhana Mahāthera)，是当代缅甸的佛教比丘，更是杰出的禅修老师。本书〔英译本〕附有他的生平略传。论中所描述的禅修道路，至今仍在仰光的「教法禅修中心」，为马哈希尊者所教导，尊者也以缅文做过许多相关的开示、撰写过不少相关的书籍。

此论的架构，与觉音尊者的《清净道论》一样，是依照着「七清净」(sattavisuddhi)的次第而铺陈。当禅修者依序证得这些清净时，能修得不同阶段的「智」(ñāṇa)，最后导向终极的解脱。此论所依循的修行方法，是「干观」(sukkhavipassanā)的方法，也就是，直接观照自己的身、心现象，清楚地了知它们的无常、苦、无我性质。在禅修初期，先观照一些特定的身体现象——这方法一直被使用到最后的禅修阶段。不过，随着正念与定力渐渐增强，观照的范围会增广，智慧会变得更深入，乃至智慧会因修习的自然结果，依序地生起。这种禅修方法之所以称为「干观」，乃因它纯粹观照诸法的三共相，而未修习深定(即jhāna，禅那)。当然，要能持续修行，证得观智与道、果，某种程度的定力，仍是需要的。

如本论所述，作者的造论目的，并非在为初学的禅修者详细说明修行的方法。本论的重点，主要是在说明精勤练习后、观智开始生起之时，直至最后导向阿罗汉果的那个〔中期〕阶段。至于基本的修行方法，此论则

只在第一章、第二页简略叙述；这方面的详细说明，请学习者参考马哈希尊者的《实用内观修行》(Practical Insight Meditation)，或者英译者的《佛教禅修之心》(The Heart of Buddhist Meditation)，此外，对佛陀《念处经》的了解，也是不可或缺的。

马哈希尊者最初以缅文撰写此论，其后，在一九五〇年时，造了此论的巴利版。由于此论主要在描述修行的进阶阶段，所以本来并不打算出版，而是以手抄的或打字的缅文本、巴利本，提供给那些已在禅修中心完成严格课程，并有一些修行成果的人。提供给外国禅修者的，则只是一些扼要描述各阶段观智的复印英文讲义。之所以提供这些数据，是为了让禅修者知道自己的经验符应哪一个观智，以便他能依自己的情形引导修行，而不会被禅修过程里出现的其它次要现象所误导。

一九五四年，马哈希尊者同意出版此论的缅文字体巴利本，此次出版之后，在英译者的请求下，尊者也同意英译本的发行。尊者很慈悲地仔细阅读了英译草稿及

注脚。那时，长年为外国禅修者担任翻译的一位老修行——乌佩廷(U Pe Thin)居士，则提供尊者语言上的协助。英译者十分感谢他的禅修老师、即本论的作者，以及乌佩廷居士。

此论的巴利本，对当代巴利学有卓越的贡献，因此也收录在此书里，以方便那些懂得巴利文的人士对照参考。

向智长老(Ñāṇaponika Thera)

锡兰 肯迪 森林僻静园

1965年6月月圆日

附录三：向智尊者的序

附录(四)  
马哈希尊者略传



马哈希尊者(Mahāsi Sayādaw, 1904-1982)，于 1904 年 7 月 29 日，诞生在上缅甸雪布镇(Shewbo)西方约七英里处的谢昆村(Seikkhun)。六岁起开始在故乡寺院接受教育。十二岁出家为沙弥，法名「梭巴那」(Sobhana，有庄严、光辉、清净之意)。

1923 年 11 月 26 日，年满二十岁的尊者受了比丘具足戒。1927 年，尊者通过当时政府所举办的三级巴利考试，并于次年到达曼德勒(Mandalay)接受博学长老的指导，继续进修三藏、注疏。一年多后，受到位于毛淡棉(Moulmein)附近的唐渊寺(Taungwainggal Taik)的住持(与尊者同样来自谢昆村)邀请，前往该寺协助经教的教学工作。

1932 年，尊者前往下缅甸打端(Thaton)跟随著名的「根本明昆杰打汪尊者」(Mūla Mingun Jetavan Sayadaw, U Nārada, 1869-1954)学习念处毗婆舍那。经过密集禅修四个月后，由于唐渊寺住持病重，马哈希尊者不得不回

到寺里协助教学。来年，唐渊寺住持逝世，尊者便继任该寺住持。

1938年，尊者回到谢昆故乡首度教导毗婆舍那修行，最初的学员是尊者的三位亲戚，从此尊者开始以教导毗婆舍那修行而为人所知。1941年，尊者通过当时政府新引进的法师级考试，获得「教法幢·最胜光·法阿阇梨」(Sāsanaddhaja-siripavara-dhammācariya)的学位头衔。

1944年，在二次大战英美联军轰炸缅甸时，尊者以七个月的时间，撰写《内观方法》(Vipassanānāyappakarāṇa)。此书共两册，第一册谈内观的理论依据，第二册谈内观的实践。其中，此书的第五章，是以日常用语详说内观修行方法，于1954年首次译成英文，以裨益于马哈希禅修中心学习的外国禅修者；此英译后来亦由BPS出版，书名为Practical Insight Meditation。1999年缅甸的Bamaw Sayādaw (U Kumārābhivāṃsa)更将此《内观方法》译为巴利文，全书

共两册，八百余页，由「佛教摄益协会」(Buddhasāsanānuggaha organization)出版。

1947年，缅甸独立后的首任总理乌努(U Nu, 1907-1995)，与乌屯爵士(Sir U Thwin)，在仰光创立「佛教摄益协会」与「教法禅修中心」(Sāsana Yeiktha)。观察当时闻名的几位禅师之后，乌努与乌屯于1949年敦请马哈希尊者住持仰光教法禅修中心，指导禅修。

当「第六次结集」(1954-1956)举行时，马哈希尊者担任如同「第一次结集」时大迦叶尊者「提问者」(Pucchaka)的角色，与当时担任如同「阿难尊者」角色的「明贡持三藏尊者」(Mingun Tipiṭakadhāra Sayadaw, U Vicittasara, 1911-1992)，进行结集问答。

大约就是在「第六次圣典结集」(1954-1956)前后的时期，马哈希念处毗婆舍那禅修方法，广为盛行且多方传布到其它上座部国家。1952年，泰国政府邀请缅甸政府推派业处阿阁黎到泰国教导念处禅修。马哈希尊者即

派遣两位弟子 U Āsabha 与 U Indavaṃsa 前往泰国，建立了泰国的马哈希禅修中心。斯里兰卡佛教出版会(BPS)创立者、也是著名佛教学者的德国籍向智尊者 (Ñāṇaponika Thera, 1901-1994), 也于缅甸第六次结集前, 在马哈希尊者的指导下密集禅修; 其后并于 1954 年 3 月在锡兰出版《佛教禅修之心》(The Heart of Buddhist Meditation)探讨四念处禅修, 书中亦专章介绍马哈希内观方法。1955 年 7 月, 应斯里兰卡总理之请求, 马哈希尊者派遣以 U Sujāta 为首的三位弟子前往锡兰教导念处内观修行。

第六次圣典结集后, 马哈希尊者亦曾应邀前往锡兰、日本、印度尼西亚、美国、英国、欧洲等地, 弘扬念处毗婆舍那修行。

尊者一生的著作、讲记约有七十余本<sup>65</sup>, 重要的代表作, 除了上述的《内观方法》外, 还有:

1. 《禅修老师的纪录》

尊者在此书中记录其早期所指导的禅修者(后来多成为马哈希禅修中心的业处阿阇黎)的内观经验。此书经编辑后仅印制一百本,并且只提供给禅修老师,作为指导学员小参用的指导手册。此书的授予受到「马哈希中心管理委员会」严格的审核控管,截至1995年,只发出了十本。<sup>66</sup>

2. 《大念处经》缅巴对照翻译(Nissaya)(含注)<sup>67</sup>

此书是尊者1949年在故乡谢昆村,为了禅修者而写,书中包含许多实际禅修方法的说明。

3. 《清净道论》缅文翻译(四册)

4. 《清净道论大疏钞》缅巴对照翻译(Nissaya)(四册)

从1961年3月开始,马哈希尊者开始向大众宣讲《清净道论》及其注书《大疏钞》,每次约宣讲一个半小时至二小时的时间,直至1967年3月<sup>68</sup>,马哈希尊者方完

成此《清净道论大疏钞》的巴缅对照翻译。从开始宣讲到完稿，虽历时六年，但实际宣讲的天数是八百三十日。

69

### 5. 《清净道论序》(Visuddhimagganidānakathā)。

马哈希尊者于 1957 年受第六次结集「中央僧伽工作委员会」委托，负责撰写此序。直至 1960 年，以巴利写成的此篇序文方才定稿并出版。此文撰写的目的之一，是驳斥 1950 年由美国哈佛大学出版的巴利《清净道论》前言里，对于觉音尊者的评论。戒喜尊者说：「此《清净道论序》可以说是觉音尊者的新传记。」<sup>70</sup>附带一提，于「第六次结集光盘」(CSCD)中，即有收录《清净道论序》全文。

马哈希尊者逝世于 1982 年 8 月 14 日。时至今日，马哈希系统的内观方法，仍是缅甸最普及的内观修行传统<sup>71</sup>，其弟子也在世界各地广设教导内观修行的禅修中心。

附录(五)：教导马哈希内观禅法的相关禅修道场

## 附录(五) 教导马哈希内观禅法的相关禅修道场

⊕ 教导马哈希内观禅法的相关禅修道场：

一、 班迪达禅师(Shwedagon Sayādaw, U Paṇḍita, 1921-)相关道场

网页：<http://www.panditarama.org/>

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

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

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

二、 恰宓禅师(Chanmyay Sayādaw, U Janaka, 1928-)的道场

网页：<http://www.chanmyay.org>

三、 戒喜禅师(Sayādaw U Sīlānanda, 1928-2005)的道场

网页：<http://www.tbsa.org/>

四、 马哈希禅修中心总部 (Mahāsi Yeiktha)

网页：<http://www.mahasi.org.mm>

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



## 参考书目

## 中文

Bhikkhu Bodhi编，寻法比丘中译，2000，《阿毗达摩概要精解》，高雄：正觉学会。

Mingun Sayadaw着，U Ko Lay及U Tin Lwin英译，敬法比丘中译，2000，《南传菩萨道》(上、下册)，高雄：正觉学会。

向智尊者，2006，《正念之道》，赖隆彦译，台北：橡树林。

觉音尊者，叶均译，2002，《清净道论》，高雄：正觉学会。

喜戒禅师(U Sīlānanda)着，2005，《正念的四个练习》，赖隆彦译，台北：橡树林。

马哈希大师着，嘉义新雨编译群，2004，《内观基础》，台北：方广。

——，新雨编译群，1999，《内观禅修：基本和进阶练习》，《当代南传佛教大师》，台北：圆明出版社，页126-166。

——，温宗堃，2007，《毗婆舍那讲记：含法的医疗》，

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 1<sup>st</sup> 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](http://www.web.ukonline.co.uk/buddhism/pandita5.htm)

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

- 
- 1 佛陀十号的解释，见《清净道论》198-213 页(PTS 版底本，以下亦同)。
- 2 七清淨，最早载于《中部·第 24 经》，成为《清净道论》道次第的主要架构。本书附录(一)有「七清淨」与「十六阶智」的对照表。
- 3 「触色」，由三大种所构成，即地界、火界及风界。见《精解》230-231。
- 4 「六门」，指眼门、耳门、鼻门、舌门、身门、意门。因为透过它们，感官对象等得以被识知，所以它们名为「门」。
- 5 「名」泛指心理现象，「色」则是身体现象。依阿毗达磨，「名」包含 89(或 121)「心」和 52「心所」。「色」共有 28 种，但作为观智所缘的，仅是 18 种。参考《精解》236。
- 6 五戒：1. 不杀生、2. 不偷盗、3. 不邪淫、4. 不妄语、5. 不饮酒。八戒：1. 不杀生、2. 不偷盗、3. 不淫、4. 不妄语、5. 不饮酒、6. 过午不食、7. 不着华鬘香油涂身、不歌舞观听、8. 不坐卧高广大床。且将八戒中的第七戒分为两条戒，再加上「不持金银」戒，如此便构成十戒。

- 
- <sup>7</sup> 四类戒，指「波罗提木叉戒」、「根律仪戒」、「活命遍净戒」、「资具依止戒」。详见《清静道论》16-46 页。
- <sup>8</sup> 「毗婆舍那」，是“vipassanā”的音译，或译为「观」、「内观」，原意是「见」、「看清楚」的意思。毗婆舍那修行，乃佛教特有的慧学，旨在如实知见五蕴身心现象的真实本质，也就是，了知五蕴个别的自相和共相—无常、苦、无我。

「奢摩他」，是“samatha”的音译，或译为「止」，是指「定」、「心一境性」。奢摩他修行，亦存于其它宗教，旨在培养专注力，如色界四禅、无色界四禅。奢摩他修行，虽不能独力成就佛教智慧，却可成为毗婆舍那修行的基础。

- <sup>9</sup> 「安止定」，区分为「世间安止定」、「出世间安止定」。此处的安止定，指世间安止定，也就是，色界四禅、无色界四禅。「近行定」，属「欲界定」，接近「安止」而尚未进入「安止」。关于二种定，可参见 Vism 126。定的分类，可参见《清静道论》85-89 页。修定功德，参见《清静道论》371-372 页。

---

<sup>10</sup> 「五取蕴」，是可被众生执取的五蕴，即，色、受、想、行、识取蕴。依注书，唯道、果心，不会成为执取的所缘。五蕴中，「色蕴」指一切的身体现象，其余四蕴，则含盖一切的心理现象。见《清净道论》477-478 页。

<sup>11</sup> 《破除疑障》是《中部》的注释书。

<sup>12</sup> 《中部·第 3 经》。

<sup>13</sup> 依据阿毗达磨，「相应」是指，心与心所——1. 同时生起；2. 同时灭去；3. 同一所缘；4. 同一依处。

<sup>14</sup> 《清净道论》587 页。

<sup>15</sup> 《相应部·第 12 相应·第 70 经》。

<sup>16</sup> 「自味」，指「本质、作用」。

<sup>17</sup> 「自相续」，指「自己的身、心相续体」、「自己的五蕴身心」。修行毗婆舍那时，观照自己的身心现象，以便获得「直接亲证的智慧」。了知自己身心的实相是无常、苦、无我之后，方能推论他人的身心现象也是如此。

观察自身五蕴，即能证得道、果、涅槃的巴利文证，可见《中

---

部古疏》(Ps-pṭ I 111): 「的确, 即使仅遍知属于自相续的法, 也能成就四谛业处的修行。因此〔佛陀〕说: 「正是就此有想、有识的一寻之身, 我教导世间、世间的因」等等 (Sasantati- pariyāpannadhammapariññā-mattenapi hi catusacca- kammaṭṭhānabhāvanā samijjhati. Tenevāha- “imasmiṃyeva byāmamate kalevare sasaññimhi samanake lokañca paññapemi lokasamudayañca paññapemī”ti-ādi)。《中部古疏》所引用的经文出自《赤马经》, 见 S I 61-62; A II 47-50。相当的《杂阿舍经·1307 经》记作: 「佛告赤马: 我今但以一寻之身, 说于世界、世界集、世界灭、世界灭道迹。」(大正 2, 359 页)此汉译经的梵文原典残卷尚存: “asminn eva rohitāśva vyāmamātre kalevare lokaṃ prajñāpayāmi lokasamudayaṃ ca”。再者, 《大毘婆沙论》也记载《说一切有部》的妙音尊者亦主张修观时仅需观照自身: 「若堕自相续五蕴, 若堕他相续五蕴, 若有情数及无情数诸蕴, 如是一切, 皆是苦是苦谛。修观行者起现观时, 唯观堕自相续五蕴为苦, 不观待他相续五蕴, 及无情数诸蕴为苦。」



---

所以者何？逼切行相是苦；现观堕他相续及无情数蕴，于自相续非逼切故。」（大正 27, 397b）对于妙音尊者的主张，我国的印顺法师评论说：「泛说四谛，是通于有情的——自身及他身，无情的；而修起现观来，就限于有情自身。这比起毘婆沙师的泛观有情无情，自身他身，要鞭辟近里得多了。」（印顺，《说一切有部为主的论书与论师之研究》，页 290。）

- 18 「自相」，是名、色法各自独特而不与他共的特质。以风界的自相而言，其相是支持，作用是移动。「共相」，则是一切名、色法共通的特质，也就是，「无常、苦、无我」。
- 《长部古疏》(Sv-pṭ I 148)：「再者，真实法的相有两种：自相、共相。此中，觉知自相，是现量智(paccakkhañāṇa)；觉知共相，是推论智(anumānañāṇa)。」

- 19 此句在注解《清净道论》(Vism 609)的这一句话：「在可触知的〔法〕之中，应该先于对他而言是明显而易于把握的法，开始触知。」(Yepi ca sammasanupagā, tesu ye yassa pākaṭā hontī sukkena pariggahaṃ gacchantī, tesu tena

---

sammasanaṃ ūrabhitabbaṃ)。

- <sup>20</sup> 如臀部或双脚与地板、坐垫接触的触点，或者手掌与大腿接触的触点等等。
- <sup>21</sup> 「触色」，包含地界、火界、风界。
- <sup>22</sup> 巴利注书，常从「相」(特相)、「味」(作用或成就)、「现起」(显现，即呈现在禅修者心中的体验)、「足处」(近因)四个面向，描述「名、色」诸法。关于四界的说明，可参考 *Vism* 351-352, 443-444，及《精解》232-233 页。
- <sup>23</sup> 感官外境的巴利原文是“*kāma*”，一般译为「欲」。但「欲」分为两类，一是「欲事」，即感官所缘、外境；另一是「欲烦恼」，即欲望。
- <sup>24</sup> 「盖」，即五盖：欲贪、瞋恚、昏沉懒惰、掉举后悔、疑。
- <sup>25</sup> 向智尊者在英译本注 19 提到：「另一个」，也指同一身心相续现象里所包含的事件，例如：重复的腹部起伏运动。
- <sup>26</sup> 「至顶观」，意思是「到达顶点的毗婆舍那」。BPS 本多出 *saṅkhārupekkāya pī* 一词，将此「至顶观」限定在「行舍智」。但是缅本并未如此。事实上，不同的注释书，对

---

「至顶观」有不同的说明，包含 1. 行舍智、2. 随顺智、3. 种姓智。值得注意的是，《清淨道论》(639 页)说：「八个至顶的观及第九『谛随顺智』，是名『行道智见清淨』」。(Aṭṭhannaṃ pana ñāṇānaṃ vasena sikhāppattā vipassanā, navamañca saccānulomikañāṇanti ayaṃ **paṭipadāñāṇadassanavisuddhi** nāma.)。另外，《中部古疏》也说：「『行舍智』是『至顶观』。但是，有些人说，从『坏灭智』以后的观智是『至顶观』」(Ps-pt / 159: sañkhārupekkhāñāṇaṃ sikhāppatta- vipassanā. Keci pana “bhaṅgañāṇato paṭṭhāya sikhāpattavipassanā”ti vadanti.)。循此而论，坏灭智乃至行舍智，亦得称为「至顶观」。

2006 年 6 月 24 日，班迪达禅师在新竹「佛陀世界」指导密集禅修时，译者曾就此问题请示禅师。禅师指出，「行舍智」被称为「至顶观」，乃因为它到达整个毗婆舍那的顶点。再者，「坏灭智」之所以称为「至顶观」，原因是从「坏灭智」起，禅修者开始观察到「能观心」也

---

会灭去；在此之前，禅修者只观见「所缘」灭去，未能一并观见「能观心」的灭。因为「坏灭智」不仅观察到所缘的灭去，也观察到能观心的灭去，所以它达到观三相的顶点，也被称为「至顶观」。

<sup>27</sup> 如《清净道论》(Vism 587): *cittavisuddhi nāma saupacārā aṭṭhasamāpattiyo*。又见《清净道论大疏钞》(Vism-mhṭ II 350): *Upacārasamādhipi appanāsamādhi viya vipassanāya adhiṭṭhānabhāvato cittavisuddhiyevāti āha “sa-upacārā”ti*

<sup>28</sup> 《念处经》「身念处」提到十四种禅修方法：1. 出入息章、2. 威仪章、3. 明觉章、4. 厌逆作意章、5. 界分别章、6.-14. 九冢章。依据注释书，除了第 1. 出入息章、第 4. 厌逆作意章之外，余十二种皆是近行业处。

<sup>29</sup> 道、果也是一种「安止定」，即「出世间安止定」，又名「出世间禅那」。此「出世间定」与作为「世间安止定」的色界禅那，同样有初禅乃至四禅的分别。两者的主要差异之处在于，「出世间安止定」的所缘是「涅槃」，「世间安止定」的所缘是「概念法」。

---

<sup>30</sup> 悉达多长老(Siddhattha, 13-14 世纪)撰写《真髓辑录》(*Sārasaṅgaha*)时曾指出,对纯观乘者而言,得「刹那定」便圆满心清淨。书中说:「所谓心清淨,就止乘者而言,是八等至与近行定;就观乘者而言,只是近行定而已,若无近行定时,则是刹那定。」(*Sārasaṅgaha* 107(PTS):  
cittavisuddhi nāma samathayānikassa sa-upacārā  
aṭṭhasamāpattiyo, vipassanāyānikassa pana kevalam  
upacārasamādhī vā tasmim asati khaṇikasamādhī vā.)

<sup>31</sup> 「现量智」,巴利文是“paccakkhañña”,由“paccakkha”(现量的)与“ñña”(智)组成。“paccakkha”由“paṭi”(对着)和“akkha”(眼)构成,意思是「在眼前的」、「现见的」。「现量智」是透过亲身体验而获知的智,与「比量智」——依推论而得的智,成为对比。

<sup>32</sup> 《清淨道论》(439 页)将「慧」分为三种:「闻所成慧」、「思所成慧」、「修所成慧」。

<sup>33</sup> 「无所缘」,指「色法」并不具有认知所缘的能力。

<sup>34</sup> 近代缅甸弘扬内观修行之第一人的雷迪长老(Ledi Sayādaw,

---

1846-1923), 在其《正见灯论》(1999: 90)曾就「如何修得见清净」, 做出以下的评论: 「《清净道论》的〈见清净品〉冗长且极详细地陈述完整地理解名色特质的过程。但是, 在那里所说的, 只是针对利智且已特别学习过阿毗达磨的人。它并不是针对初学的禅修者。这话是真实的。全知的佛陀在人间并未教导完整述说如善行、五蕴等等法的阿毗达磨藏。佛陀只在三十三天向天人教导阿毗达磨。在人间, 全知的佛陀只宣说那些“适合众生, 且能让众生藉由观察它们而证得出世间正见智的”名、色法。他并未完整地教导人们所有的名色法。在学习佛典文献时, 应该了解阿毗达磨藏里的一切教学。但是, 为证得『毗婆舍那智见正见』(vipassanāñānadassana- sammāditṭhi)(透过观智了知无常、苦、无我的正见)而观察名色法时, 并不需要了知阿毗达磨藏所包含的一切法。禅修者应该在《中部》或《相应部》里所说的方法中, 找出一种最适合自己的『经的方法』(suttanta-method), 并应尝试藉由那个方法来证得『名色分别智』(nāmarūpa-pariggahañña)。为证得名色分别智, 禅修者应该先寻求已得名色分别智且合格的业处阿阇黎

---

之指导。否则的话，若他只是依自己的智力，依自己的喜好而观察，他可能会很久之后才能证得所要的目标，或者可能无法证得」。

<sup>35</sup> 此说法的教证，如《清淨道论》(561-562 页)：「或有人问：如何得知结生的名色是以识为缘的呢？〔答：〕依佛典(suttato)及理则(yuttito)。因为，在佛典中(Dhs § 1199)，多处以『随心转的诸法』等的方法，成立了『受等是以识为缘的』。再者，依理则：『依据当前现见的心生色，成立：未现见的色之缘也是识。』的确！心欣喜或不喜时，与彼符应的色生起而被现见。『**依据现见的，而推论未现见的**』：依此，藉由此现见的心生色，可以了知：『未现见的结生色，也以识为缘。』的确，在《发趣论》中有说，业等起的〔色〕，像心等起的〔色〕一样，以识为缘。」

<sup>36</sup> 「依现见所缘，推论(=比类)未现见所缘」的方式，尚有下列的文献可供参考。《无碍解道》描述「坏灭随观智」(bhāṅgānupassanāñāṇa)时，提到：「藉由比类所缘，而确定二者为一，且胜解寂灭，是为衰灭相之观。」(Paṭiṣ I 58:

---

Ārammaṇa-anvayena ubho ekavavatthanā; nirodhe adhimuttatā, vayalakkhaṇavipassanā.) 针对此偈，《清净道论·说行道智见清净品》与《无碍解道注》解释：「『藉由比类所缘而确定二者为一』的意思是，比类、类推已亲见的所缘，确定两者（即『现见的』与『未现见的』）有相同的性质：『如同此（现在所缘）一样，过去的诸行已坏灭，未来的诸行亦将坏灭。』古师亦说：于当下已得清净见者，运用对彼的比类于过去、未来：『一切诸行皆会灭，犹如日出时的露水。』」（Vism 643 = Paṭis-a 241<sup>CSCD</sup>）

**Ārammaṇa-anvayena ubho ekavavatthanāti** paccakkhato diṭṭhassa ārammaṇassa anvayena anugamanena yathā idaṃ, tathā atītepi saṅkhāragataṃ bhijjittha, anāgatepi bhijjissatīti evaṃ ubhinnaṃ ekasabhāveneva vavatthāpananti attho. Vuttampi cetam porāṇehi— “Saṃvijjamānamhi visuddhadassano, tadanvayaṃ neti atītanāgate; sabbepi saṅkhāragatā palokino, ussāvabindū sūriyeva uggate”ti.) 《清净道论·说智见清净品》对十八大观的「衰灭随观」引用上述《无碍解道》的偈颂时，也解释说：「依现量及依比



---

类，见诸行之坏灭后，于那称为坏灭的「灭」得胜解，因此断造作。」(Vism 694: paccakkhato ceva anvayato ca saṅkhārānaṃ bhaṅgaṃ disvā tasmiññeva bhaṅgasāṅkhāte nirodhe adhimuttatā, tāya āyūhanassa pahānaṃ hoti.)

37 《无碍解道》第 1 册 76 页。

38 《五论注》251 页。

39 此词出现于《清淨道论》606, 613 页，叶均译本作「方法观」。智髻长老(1991: 626)及向智尊者(Mahāsi 1985:12)译作“inductive insight”，「归纳式的洞察」。

40 《中部注》第 4 册 61 页。

41 「随足法观」(anupadadhammavipassanā)出现于《中部·111 经》。此经描述舍利弗尊者修行「随足法观」，历时半月，证得阿罗汉。经中说明，舍利弗尊者进入色界初禅后，出定观照与色界初禅相应的心所之生、灭；色界二禅乃至无所有定，也是如此。然而，舍利弗尊者未能够以相同的方式观察「非想非非想处定」。由于非想非非想处定的心、心所极微细，只有佛陀能够以「随足法观」清

---

楚地观照它们。关于「随足法观」，《中部注》(第4册59-60页)说：「随足法观：依于等至或禅支，依序观察法观。如此观察半月便证得阿罗汉。」《中部古疏》(第2册274页)进一步解释说：「毗婆舍那等藉由它而行走，故是『足』，也就是指『等至』。所以，随足的意思是『随等至』；或者，『足』是指可被观察的诸法，为毗婆舍那生起的场所之故。因此(注书)说：依于等至。依于禅支的意思，就是透过禅支。再者，在注书里，此中的『足』字有「次第」的意思，因此『随足』即『次第地』，故说『依序』。法观：对含摄于彼彼『等至心』里的诸法之观察。观察：以禅那为入口，如实地把握『等至』及彼彼诸法后了知：『这也是苦』等等。」

<sup>42</sup> 它们作为邪见、执取等的对象，而能染污毗婆舍那，所以称为「观染」(*vipassanupakkilesa*)。十种观染中，除了「欲求」本身是「能染」、「烦恼」，属于不善法之外，其余九种，仅是染污烦恼的所缘，是可能诱发烦恼的缘。参考《清净道论》633-637页。

<sup>43</sup> 《清净道论》阐释「生灭智」时，引用《无碍解道》的经

---

文：「云何『随观现在诸法的变异而生的慧』是『随观生灭而生的智』？」(Paṭis I 54: Kathaṃ paccuppanānaṃ dhammānaṃ vipariṇāmānu- passane paññā udayabbayānupassane ñāṇaṃ?)针对此句，《无碍解道注》解释：「随观现在诸法的变异而生的慧：见相续现在的内五取蕴法之变异、坏灭而生起的慧」(Paṭis-a I 19<sup>CSCD</sup>: **Paccuppanānaṃ dhammānaṃ vipariṇāmānu- passane paññāti** santativasena paccuppanānaṃ ajjhattaṃ pañcakkhandhadhammānaṃ vipariṇāmadassane bhaṅga-  
dassane paññā.)。《清静道论大疏钞》的注解也说：「应于相续现在或刹那现在之诸法，执持生灭之见，也就是说，非于过去、未来〔之法〕。故说**现在诸法**。」(Vism-mhṭ II 419<sup>CSCD</sup>: Santatipaccuppanne, khaṇapaccuppanne vā dhamme udayabbayadassanābhiniveso kātabbo, na atītānāgateti vuttaṃ “**paccuppanānaṃ dhammānaṃ**”ti.)。马哈希尊者在《无我相经讲记》(1999: 133)亦指出，依据《中部·10经·念处经》的经文以及《中部·131经·一夜贤者经》的偈颂，内观修行者应观察当下实际发生的名色法。《念处经》的

---

经文如,「行走时,了知我在行走」(gacchanto vā ‘gacchāmī’ti pajānāti)、「感受苦受时,了知我在感受苦受」(dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti)、「心有贪时,了知心有贪」(sarāgaṃ vā cittaṃ ‘sarāgaṃ cittaṃ’ti pajānāti)、「内有欲贪时,了知内有欲贪」(santaṃ vā ajjhataṃ kāmaccandaṃ ‘atthi me ajjhataṃ kāmaccando’ti pajānāti)。所提的《一夜贤者经》的偈颂：  
「莫追忆过去，莫期待未来；过去的已灭，未来的未到。  
应于现在法，处处作观察；不坏不动者，智者应修习。」  
（“Atītaṃ nānvāgameyya, nappaṭikaṅkhe anāgataṃ; yadatītaṃ pahīnaṃ taṃ, appattañca anāgataṃ. “Paccuppannañca yo dhammaṃ, tattha tattha vipassati; asaṃhīraṃ asaṃkupaṃ, taṃ vidvā manubrūhaye.）相对应的《中阿含经》（大正第 1 册，页 697a）将此偈名为「跋地罗帝偈」，记作「慎莫念过去，亦勿愿未来；过去事已灭，未来复未至。现在所有法，彼亦当为思；念无有坚强，慧者觉如是。」。《佛说尊上经》（大正第 1 册，页 886b）译此偈为「贤善偈」，译文作：「过去当不忆，当来无求念；过去已尽灭，当来无

---

所得。谓现在之法，彼彼当思惟；所念非牢固，智者能自觉。」另外，《瑜伽师地论》(大正第 30 册，页 387c-388a)亦收录此偈：「于过去无恋，不怖求未来；现在诸法中，处处遍观察；智者所增长，无夺亦无动。」。

<sup>44</sup> 五种喜是：小喜、刹那喜、继起喜、踊跃喜、遍满喜。参见《清净道论》143-144 页。

<sup>45</sup> 这段文论及「十九遍一切美心心所」里的六组(十二个)心所：1. 身轻安、2. 心轻安；3. 身轻快性、4. 心轻快性；5. 身柔软性、6. 心柔软性；7. 身适业性、8. 心适业性；9. 身练达性、10. 心练达性；11. 身正直性、12. 心正直性。参考《精解》73-74 页。

<sup>46</sup> 依据向智尊者的解释，「无作业」是指观照心，善于接受、又高度警觉的特质。

<sup>47</sup> 「舍」共有十种，见《清净道论》160-162 页。

<sup>48</sup> 《五论注》28 页说：「瘦、胖、圆、方等，依形状而令知故是形状概念。」《精解》322 页，提到另外六种概念：「相续概念」、「组合概念」、「时间概念」、「方向概

---

念」、「空间概念」、「相概念」。「相续概念」指大地、山岳、树等，因它们是由四界的变化而得名。「组合概念」指屋子、马车、村落等，因为它们是由木、土、柱等材料组合而得名。「时间概念」指早晨、中午、月份。「方向概念」如东、西、南、已。「空间概念」如井、山洞。「相概念」指透过禅修产生在心里的影相。

49 依据上座部而言，发心行菩萨道者，在证得正等觉菩提之前，其「修所成慧」将停留在「行道智见清净」；以观智而言，菩萨只能证得「行舍智」。参考《南传菩萨道（上册）》140页。

50 Vism 656.

51 《无碍解道》第1册60页。亦见《清净道论》660-661页。

52 《清净道论》(661页)：「于后段放舍后宁静地看，是为等住。」《大疏钞》(第2册469页)解释：「只要尚未跃入涅槃，智就相续转起，并对观照持中舍的态度。就此而说「宁静地看，是为等住」。

---

<sup>53</sup> 《增支部经》第 4 册 46 页。

<sup>54</sup> 马哈希尊者在《无我相经讲记》(英译本, 182-186 页)提到「行舍智」的六个特色: 1. 远离怖畏和喜贪; 2. 对可意、不可意所缘保持舍心; 3. 不费力的观照; 4. 持续久住; 5. 愈来愈微细; 6. 专注力完全不受干扰。

<sup>55</sup> 依据《清净道论》(671 页), 广义的「至出起观」, 含摄「行舍智」、「随顺智」及「种姓智」。前二者, 以有为的诸行为所缘; 「种姓智」则以无为的「涅槃」为所缘。因为「道」乃从所执着的事物——即外在的相——出起, 也从内在的烦恼出起, 所以「道」被称为「出起」。再者, 行舍智等三种「观」, 达至、趋向「道」, 所以称为「至出起观」。

<sup>56</sup> Mil 326 (《弥兰陀王问经》326 页)。

<sup>57</sup> 「随顺智」只持续一刹那心。此智随顺前面几个「观智」的作用, 也随顺之后「道智」的作用, 所以名为「随顺智」。马哈希尊者之所以说「随顺智」是「至出起观」的最后一个智, 乃是就狭义的「至出起观」而言。。

- 
- 58 「种姓智」只持续一刹那心，它虽也以「涅槃」为所缘，但并不像「道智」那样能够正断烦恼。它首次出现时，将凡夫种姓改变为圣者种姓，故称为「种姓智」；在趋向第二、三、四道心时，它称为「净化」。
- 59 「道智」虽仅一刹那心而已，却具有正断随眠烦恼的作用。道智共有四种：预流道智、一来道智、不还道智、阿罗汉道智，它们各自负责断除不同的烦恼。
- 60 「果智」，于利根人仅转起三个果心，于钝根人仅转起两个果心。
- 61 《清净道论》676 页。
- 62 《清净道论》(676-677 页)说，圣者的观智从「观道」(*vipassanāvīthi*)开始。《大疏钞》(*Vism-mhṭ II 434, 487*)说「观道」从「生灭随观」开始。另参考《解脱道论》：「彼坐禅人于此地住，于上作精进，为作斯陀含果证，作见生灭为初现观，如初所说现修行，如已见道，依诸根、力、菩提觉，如是分别谛。彼如是修行向灭，断麤欲、瞋恚及彼一处住烦恼，从彼道无间作证斯陀含果。」(大正 32，



---

458, a16-20)。

<sup>63</sup> 关于「果等至」的说明，详见《清净道论》699-702 页。

<sup>64</sup> “pāḷigatimpi ananugantvā” 的直译是「未依循巴利的趣向」。此处的「巴利」可能指「三藏」或「巴利语」，因此它的意思可能是「未依循三藏的写法」(只是略述之故)，或者「未依循古巴利语的方式」(故不流畅)。向智尊者对这句巴利文的翻译是：「未引出相关佛典的出处」(relevant canonical references have not been quoted)。

\*<sup>1</sup> 《清净道论》论及「心清净」时，虽未提到「观刹那定」；不过，依据其它巴利注、疏，「观刹那定」也属「心清净」。

\*<sup>2</sup> 得「缘摄受智」者，名为「小须陀洹」。若临终时未退失此智，下一世将不会堕入恶趣。

\*<sup>3</sup> 《精解》只提到「触知智」乃至「随顺智」等十种观智。但巴利注释书中，「名色分别」、「缘摄受」也被视为观智；广义而言，包含「种姓智」的话，共有十三种观智。

\* 译者按：此乃通过缅甸政府举办的巴利文考试后，所获赠的一种(如同大学的)学位、头衔。

<sup>65</sup> 马哈希网站，可下载英译本：<http://www.mahasi.org.mm/>。

---

<sup>66</sup> 见 Jordt (2001), pp. 139-143。

<sup>67</sup> **Nissaya** 是采巴、缅对照的缅文翻译，几乎每个巴利文都有一个相对应的缅文翻译。

<sup>68</sup> 这里的日期，依据 U Sīlānanda (1982)。但是，网络上流传的马哈希尊者传记，则作 1961 年 2 月至 1966 年 2 月。

<sup>69</sup> 有关此书的特色，可参看 U Sīlānanda (1982), pp. 82-88。

<sup>70</sup> 见 U Sīlānanda (1982), pp. 57-60。

<sup>71</sup> 1994 年时，全缅甸共有 332 座教导马哈希禅修方法的禅修中心。据估计，仰光哈希禅修中心总部，从 1947 年开幕直至 1994 年止，参与禅修的人数总计约有 1,085,082 人次。见 Jordt (2001), pp. 105-106。